



दैनिक

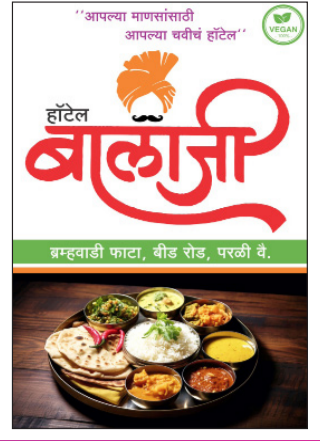
# अतुल्य महाराष्ट्र

संपादक : नितीन ठाकणे | वृत्त संपादक : संतोष सानप

उपसंपादक : अमोल सुर्यवंशी | उपसंपादक : अशोक दळवे | विशेष प्रतिनिधी : भगवान साकसमुद्रे

बीड महाराष्ट्र | रविवार, 31 मे 2026 |

अंक क्र. 28 | वर्ष 4 थे | मूल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4



Website : atulyamaharashtra.com RNI RGN No. MAH/MAR 2023/52446 Email : dailyatulyamaharashtra@gmail.com

## बाळासाहेब घुगे यांचा वाढदिवस अनोख्या उपक्रमाने साजरा होणार

नाशिकमध्ये दिव्यांग बांधवांसाठी चहा, नाश्ता आणि तीन चाकी सायकल भेट; बाळासाहेब घुगे यांच्या वाढदिवसानिमित्त विशेष आयोजन

■ नाशिक (प्रतिनिधी)

'सिद्धी विनायक मानव कल्याण मिशन' दिव्यांग सेलचे प्रदेशाध्यक्ष मा. बाळासाहेब घुगे यांचा वाढदिवस सोमवार, दिनांक १ जून २०२६ रोजी अत्यंत अनोख्या आणि सामाजिक उपक्रमाने साजरा केला जाणार आहे. नेहमीच दिव्यांग बांधवांच्या सुख-दुःखात धावून जाणाऱ्या या नेतृत्वाला दीर्घायुष्य

लाभो, यासाठी सर्व स्तरातून प्रार्थना केली जात आहे. बाळासाहेब घुगे यांनी नेहमीच दिव्यांग बांधवांच्या न्याय्य हक्कांसाठी आणि त्यांच्या कल्याणासाठी आपले आयुष्य वेचले आहे. त्यांच्या याच सामाजिक कार्याचा गौरव करत, त्यांच्या वाढदिवसानिमित्त केवळ औपचारिकता न ठेवता थेट दिव्यांग बांधवांना मदत करणारा



स्तुत्य उपक्रम हाती घेण्यात आला आहे. हा संपूर्ण सोहळा आणि सामाजिक उपक्रम शुभेच्छुक बी. के. नागरे व समस्त दिव्यांग बांधवांच्या वतीने आयोजित करण्यात आला आहे. "आई तुळजाभवानी मा. बाळासाहेब घुगे यांना उदंड आणि निरोगी आयुष्य देवो," अशीच भावना यावेळी सर्व दिव्यांग बांधवांनी व्यक्त केली आहे.



## मराठा आरक्षणाचा प्रश्न तातडीने मार्गी लावा

खा. बजरंग सोनवणे यांचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि विखे-पाटील यांना थेट पत्र

खरखत्या उन्हात सुरू असलेल्या आंदोलनावरून वेधले सरकारचे लक्ष

■ बीड प्रतिनिधी

मराठा समाजाच्या विविध न्याय्य मागण्यांसाठी सातत्याने संघर्ष करणारे मनोजदादा जरांगे-पाटील यांनी आजपासून खरखत्या उन्हात पुन्हा एकदा उपोषणाचे हत्यार उपसले आहे. त्यांच्या या आंदोलनामुळे राज्यातील कोट्यवधी मराठा बांधवांमध्ये चिंतेचे वातावरण पसरले असून, राज्य सरकारने आता कोणताही वेळ न दवडता यावर तातडीने आणि सकारात्मक तोडगा काढावा, अशी मागणी बीडचे खा. बजरंग सोनवणे यांनी केली आहे. यासंदर्भात त्यांनी राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि मराठा आरक्षण मंत्रिमंडळ उपसमित्तीचे अध्यक्ष तथा मंत्री राधाकृष्ण विखे-पाटील यांना थेट पत्र पाठवून प्रशासनाचे लक्ष वेधले आहे.

खा. बजरंग सोनवणे यांनी पत्रात म्हटले आहे की, मराठा समाजाच्या आरक्षणासह इतर प्रलंबित प्रश्नांच्या सोडवणीसाठी मनोजदादा जरांगे-पाटील हे दीर्घकाळापासून शांततेच्या व लोकशाही मार्गाने लढा देत आहेत. त्यांच्या मागण्या



मराठा समाजाच्या भावना आणि अपेक्षांशी थेट निगडित आहेत. मात्र, गेल्या अनेक महिन्यांपासून या मागण्यांवर राज्य

खा. सोनवणे यांनी पत्रात नमूद केले आहे. सध्या उन्हाचा कडाका प्रचंड वाढला असून, अशा खरखत्या उन्हात मनोजदादा जरांगे-पाटील यांनी अन्नत्याग आंदोलन सुरू केले आहे. या उपोषणामुळे त्यांच्या प्रकृतीवर अत्यंत विपरीत परिणाम होण्याची मोठी शक्यता निर्माण झाली आहे. मनोजदादांच्या आरोग्याबाबत राज्यातील कोट्यवधी मराठा बांधव-भगिनी कमालीचे चिंतित आहेत. त्यामुळे राज्य सरकारने या विषयाची तातडीने गंभीर दखल घेऊन मनोजदादांशी सकारात्मक संवाद साधावा, त्यांच्या मागण्यांवर योग्य तो निर्णय घ्यावा आणि सुरू असलेल्या उपोषणाचा कायमस्वरूपी तोडगा काढावा, अशी आग्रही विनंती खासदारांनी केली आहे. पत्राच्या शेवटी खा. बजरंग सोनवणे यांनी मुख्यमंत्र्यांच्या कार्यपद्धतीवर विश्वास व्यक्त केला आहे.

आपण एक संवेदनशील आणि जनहितकारी मुख्यमंत्री म्हणून या अत्यंत संवेदनशील प्रश्नाकडे प्राधान्याने लक्ष द्याल, अशी अपेक्षा त्यांनी व्यक्त केली आहे. सरकार यावर नक्कीच न्याय्य मार्ग काढून समाजाच्या विश्वासाचे व सकारात्मक वातावरण निर्माण करेल, अशी आशा खा. सोनवणे यांनी पत्राद्वारे व्यक्त केली

## मनोजदादा जरांगे पाटील यांच्या उपोषणाला सिरसाळ्यातून पाठिंबा

मराठा आरक्षणाच्या अंमलबजावणीसाठी सकल मराठा समाजाचे निवेदन

■ सिरसाळा | अतुल बडे

मराठा समाजाला आरक्षण देण्यासाठी शासनाने जीआर (GR) काढला असला तरी त्याची अद्यय प्रभावी अंमलबजावणी झालेली नसल्याच्या निषेधार्थ सकल मराठा समाज, सिरसाळा पंचक्रोशी यांच्या

वतीने शासनाला निवेदन देण्यात आले. निवेदनात म्हटले आहे की, मराठा आरक्षणासंदर्भातील शासन निर्णयाची तात्काळ अंमलबजावणी करावी, या मागणीसाठी संघर्षयुक्त मनोजदादा जरांगे पाटील यांनी आमरण उपोषण सुरू केले आहे. त्यांच्या आंदोलनाची शासनाने

तातडीने दखल घेऊन मराठा समाजाच्या मागण्या मान्य कराव्यात, अशी मागणी करण्यात आली आहे. तसेच, जरांगे पाटील यांच्या आंदोलनाकडे दुर्लक्ष झाल्यास भविष्यात तीव्र आंदोलन छेडण्यात येईल, असा इशाराही निवेदनातून देण्यात आला आहे.



## स्वातंत्रवीर सावरकर जयंतीनिमित्त पेशवा प्रतिष्ठानकडून बिनव्याजी शैक्षणिक मदतीचे वाटप

■ अंबाजोगाई (प्रतिनिधी)

समाजातील गरजू व गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीसाठी कार्यरत असलेल्या पेशवा प्रतिष्ठानच्या वतीने स्वातंत्रवीर सावरकर जयंतीनिमित्त बिनव्याजी शैक्षणिक मदतीचे वाटप करण्यात आले. यावर्षी पार्थ कानसुरकर यांना शैक्षणिक मदत म्हणून ५० हजार रुपयांचा घनादेश मान्यवरांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला.

कार्यक्रमाच्या प्रारंभी स्वातंत्रवीर सावरकर यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. त्यानंतर विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी आर्थिक मदत उपलब्ध

करून देण्याच्या उद्देशाने बिनव्याजी शैक्षणिक सहाय्य योजने अंतर्गत मदतीचे वितरण करण्यात आले. यावेळी माजी गटशिक्षण अधिकारी व्यंकटेश कुलकर्णी, विवेक देशमुख, राहुल कुलकर्णी, डॉ. महेश अकोलकर, शिरोप हिराळकर, डॉ. संकेत तोरेंकर, विवेक बापुळगावकर, श्रीकांत जोशी, अक्षय देशमुख, केदार दामोशन, गौरव कुलकर्णी आणि विलास कानसुरकर यांच्यासह अन्य मान्यवर उपस्थित होते. पेशवा प्रतिष्ठानच्या या उपक्रमामुळे आर्थिकदृष्ट्या गरजू विद्यार्थ्यांना उच्च शिक्षणासाठी प्रोत्साहन मिळत असून समाजातील दानशूर व्यक्तींनी अशा शैक्षणिक उपक्रमांना सहकार्य करण्याचे आवाहन यावेळी करण्यात आले.

पुण्यश्लोक राजमाता अहिल्यादेवी होळकर  
यांच्या ३०१ व्या जयंती निमित्त हार्दिक शुभेच्छा

—: शुभेच्छुक: —  
मा. श्री. शिवदास बिडगर  
(पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर सोलापूर विद्यापीठ शासकीय सदस्य)

# नैराश्यावर गुणकारी फळे



हे निरीक्षण देणं आठवडे करण्यात आले. या लोकांना तीन गटांत विभागण्यात आले. एका गटातले लोक केवळ सामान्य आहार घेत होते. तर दुसऱ्या गटाला फलाहार वाढवण्यात आला होता. त्यांना दिवसातून एकदा फलाहार घेण्यास सांगण्यात आले होते. तिसऱ्या गटातल्या लोकांना मात्र जाणीवपूर्वक दोन वेळा फळे देण्यात आली होती. त्यात गाजर, किवी फ्रूट, सफरचंद आणि संय्याचा प्रामुख्याने समावेश करण्यात आला होता. आता या तीन गटांचे मानसशास्त्रीय वर्तन तपासण्यात आले. तेव्हा तिसऱ्या गटातले लोक मानसिकदृष्ट्या समतोल साधलेले आणि स्वयंप्रेरित असल्याचे दिसले. त्यांचा जोम आणि प्रेरणा यांत फलाहार सुरु करण्यापूर्वीपेक्षा वाढ झाल्याचे दिसून आले. ज्यांना मर्यादित फलाहार देण्यात आला होता त्यांच्या



वर्तनात असा काही फरक दिसून आला नाही. नोंदण्यात आलेला हा फरकही कच्च्या आणि ताज्या फळांच्या तसेच भाज्यांच्या बाबतीतच दिसून आला. शिवाय ज्यांना शिजवलेल्या भाज्या खायला घातल्या त्यांच्यात तसा फरक आढळला नाही. हे निरीक्षण निष्कर्ष एका मासिकात प्रकाशित करण्यात आले आहेत. हा सारा अभ्यास डॉ. तमलिन कॉर्नर यांनी केला आहे. त्यांनी अशी शिफारस केली आहे की, वसतिगृहात राहणारे लोक, विद्यार्थी, रुग्णालयातले रुग्ण, विविध कार्यालयात काम करणारे कर्मचारी यांनी नित्य निश्चयाने फळे दिली आणि त्यांना कच्च्या भाज्या खाय्यास प्रोत्साहित केले तर ते आपली कामे चांगली करू शकतील.

# वारंवार जांभया येत असतील तर...

वारंवार जांभया येत असतील तर झोप अपुरी झाली असल्याचे हे लक्षण असल्याचे आपण मानतो. मात्र केवळ झोप अपुरी झाली असली तरच सतत जांभया येतात असे नाही. यामागे अन्य काही कारणेही असू शकतात. ही कारणे जाणून घेऊ या. सातत्याने येणाऱ्या जांभया हे मानसिक तणावाचे लक्षण असू शकते. मानसिक तणाव जास्त असेल, तर त्याचा परिणाम मेंदूच्या सक्रियतेवरही होत असतो. त्यामुळे मेंदूला सक्रीय ठेवण्यासाठी प्राणवायूचा पुरसा पुर्वत होण्यासाठी वारंवार जांभया येऊ लागतात.



मेंदूला प्राणवायूचा पुरवठा कमी होत असेल तर याचा परिणाम फुफ्फुसांच्या कार्यावरही होतो. या दरम्यान फुफ्फुसांमध्ये प्राणवायूची मात्रा कमी होऊन कार्बन डाय ऑक्साईडचे प्रमाण वाढले, तर हा वायू कमी करून प्राणवायूची पातळी वाढविण्यासाठी देखील आपल्याला जांभया येते. जांभयां आल्याने मेंदूमधील प्राणवायूचा पुरवठा झपाट्याने वाढतो आणि फुफ्फुसांमध्ये साठून राहिलेला कार्बन डाय

ऑक्साईड बाहेर पडण्यास मदत होते. जेव्हा शारीरिक थकवा अधिक असेल त्यावेळी शरीराला प्राणवायूचा पुरसा पुर्वत होत नसतो. अशा वेळी देखील सतत जांभया येत असतात. जांभयांच्या द्वारे शरीराला आणि स्नायूंना पुरसा प्राणवायूचा पुरवठा होत असतो. त्यामुळे आपल्याला सातत्याने जांभया येत असल्यास शारीरिक थकवा आला असल्याचे ओळखून काही काळ विश्रांती घ्यावी.

# हार्नियाची लक्षणे



त्या व्यक्तींना हार्निया होण्याचा धोका अधिक असतो शिवाय स्त्रियांपेक्षाही पुरुषांमध्ये हार्निया होण्याची शक्यता अधिक असते.

लक्षणे कोणती? जांभेचा भाग फुगलेला दिसतो. त्या भागात वेदना किंवा ओढल्यासारखे होऊ शकते. व्यक्तीला खोकला आला, ताण पडला, वाकताना किंवा उभे राहताना त्रास होतो. पोट भरल्यासारखी भावना होते. पुरुषांमध्ये अंडकोषाजवळ वेदना किंवा सूज येते कारण आतडे अंडाशयात ढकलले जाते. क्वचितच खूप गंभीर वेदनांमुळे आतडे पुन्हा पोटात ढकलले जाऊ शकत नाही आणि रक्तपुरवठा थांबतो अशा वेळी मात्र त्वरित शस्त्रक्रिया करावी लागते.

दातांवर शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर हिरड्यांची वेदना, सूज कमी करण्यासाठी योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे असते. योग्य काळजीअभावी जंतुसंसर्ग तसेच तीव्र वेदना होऊ शकतात. दातांवर शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर नेमके काय करावे, याबाबतची माहिती नसेल तर समस्या चिचकू शकते. दंत शस्त्रक्रियेनंतर साधारणपणे 24 तासांमध्ये हिरड्यांना सूज येण्याची शक्यता असते. ही सूज 7 ते 10 दिवसांपर्यंत राहू शकते. शस्त्रक्रियेनंतरच्या वेदना टाळण्यासाठीच्या उपायांविषयी...

बर्फाचे तुकडे फडकवत बांधून सूज आलेल्या आणि दुखत्या भागावर ठेवा. शस्त्रक्रिया झालेल्या भागावर बर्फ थेट ठेऊ नका. हा बर्फ दहा मिनिटांनी काढा. थोड्या वेळाने पुन्हा ठेवा. शस्त्रक्रियेच्या 48 तासांनंतर बर्फाऐवजी गरम पाण्याच्या पिशव्या ठेवणे सुरु करा. गरम पाण्याची बाटली टॉवेलमधून बांधून दुखत्या भागावर शोक घ्या. थंडाळ्यानंतर गरम पाण्याचा

हार्निया कसा होतो? हार्निया शरीरतंतूत अवयवांना होत असतो. मुख्यतः मोठ्या आतड्याला होतो. पोटाचे स्नायू कमजोर होऊन त्यातून आतडे बाहेर येते. आतड्यावर अधिक दाब पडल्यास किंवा स्नायू आधीपासूनच कमजोर असतील तर अशा प्रकारे आतडे वाढते पोटाच्या स्नायूमधून बाहेर येते. मजबूत व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींना (क्वचितच होतो) वयानुसार स्नायू शिथिल झाल्याने हार्नियाचा त्रास होऊ शकतो.

धोका कोणाला? हार्निया आणि फुटबॉल खेळणाऱ्या खेळाडूंना याचा धोका असू शकतो. कारण त्यांच्या कटीप्रदेशाची आणि नितंबाची सातत्याने हालचाल होत असते. एखाद्या व्यक्तीला एकदा जांभेतील भागात हार्निया झाल्यास तो पुन्हा उद्धवण्याची शक्यता असते. तसेच ज यां च या क डे अनुवांशिकता असेल

हार्निया आणि फुटबॉल खेळणाऱ्या खेळाडूंना याचा धोका असू शकतो. कारण त्यांच्या कटीप्रदेशाची आणि नितंबाची सातत्याने हालचाल होत असते. एखाद्या व्यक्तीला एकदा जांभेतील भागात हार्निया झाल्यास तो पुन्हा उद्धवण्याची शक्यता असते. तसेच ज यां च या क डे अनुवांशिकता असेल

गर्म दुधाबरोबर खाण्याचे फायदे

गर्म दुधाबरोबर गूळ खाणं तब्येतीसाठी चांगलं आहे. हे दोन्ही एकाच वेळी खाल्ल्यामुळे मोठ्यातला मोठा आजारही बरा होऊ शकतो.

रोज दूध प्यायल्याचे फायदे तसे सगळ्यांनाच माहिती आहेत, पण गर्म दुधाबरोबर गूळ खाल्ल्यामुळे वजन कंट्रोलमध्ये राहतं, तसंच त्वचेला निखार येतो.

# लहानांची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवा



झिंक झिंक मुलांमधील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवत सामान्य सर्दी, अतिसार व श्वसनविषयक आजार कमी करण्यामध्ये मदत करते. ते जखम लवकर भरून निघण्यामध्येदेखील मदत करते आणि यामध्ये अँटीऑक्सिडंट गुणधर्म आहेत, जे आपल्या शरीरातील पेशी व ऊतींचे मुक्त दूषित कणांमुळे होणारे नुकसान कमी करते. मुलांमध्ये झिंकचा अभाव असेल तर त्यांना संसर्ग होण्याचा अधिक धोका असतो. आहारामधून पुरेशा प्रमाणात झिंकचे सेवन झाले नाही

तर पांढ-या रक्तपेशी व प्लेटलेट्सच्या संख्या कमी होऊ शकतात. भोपळ्याच्या बिया, कलिंगडच्या बिया, सूर्यफुलाच्या बिया, खसखस, तीळ, ओवा व काजू हे झिंकचे चांगले स्रोत आहेत. इतर स्रोत आहेत धान्य, शेंगदाणे, डाळी व शेंगा, सोयाबीन, उकडलेल्या अंड्यातील पिवळे बलक, बदाम, हलीम/अळीव, मोहरी (राई), जीरा, धणे, वेलची व मेथी.



जीवनसत्त्व-ड जीवनसत्त्व-ड रोगप्रतिकारक शक्ती प्रबळ करते आणि संसर्गांशी प्रभावीपणे लढा देते. जीवनसत्त्व-ड चे पुरेशा प्रमाणात सेवन स्वयंप्रतिरोधक आजार होण्याला प्रतिबंध होतो. जीवनसत्त्व-ड शोणून घेण्यासाठी मुलांचे आतडे आरोग्यदायी असेल पाहिजे. दूषित अन्नामुळे आतडे बिघडले असेल तर जीवनसत्त्व-ड शोषणामध्ये अडथळा निर्माण होतो. आहारातील जीवनसत्त्व-ड मिळण्याचे चांगले स्रोत आहेत अंडी आणि बांगडा, तार्ली व रावस यांसारखे मासे.

जीवनसत्त्व-क यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-क सर्दीचा कालावधी व तीव्रता कमी करण्यामध्ये मदत करते आणि जखम लवकर भरून निघण्यामध्ये मदत करते. तसेच ते दात व हिरड्या आरोग्यदायी ठेवते. जीवनसत्त्व-क चे लाभ मिळण्यासाठी मुलांनी ओवा, शिमला मिरची (हिरवी, पिवळी, लाल), काळ्या मनुका, पेरू, आवळा, स्ट्रॉबेरी, किवी, लिंबू, मोसंबी, संत्री, चिंच, पर्पई, कैरी, पपनस, मुळा, राजगि-याची पाने (मठ/चौलाई), बथुआ, अरबीची पाने, शेंगा व त्याची पाने, मेथीची पाने, मोहरीची पाने, गांठगोभी, कोबी, हिरव्या मिरच्या, फुलकोबी, कारले व ब्रोकली यांचे सेवन केले पाहिजे. मुलांना कच्ची फळे व भाज्या किंवा काहीशा प्रमाणात भाजलेल्या भाज्या खाय्यास सांगा. कारण, शिजवताना यामधील आवश्यक जीवनसत्त्व निघून जाताने.

जीवनसत्त्व-ई ज्यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-ई मिळण्याचे चांगले स्रोत आहेत सूर्यफूल बिया, व्हीट जर्म व वनस्पती तेल.

जीवनसत्त्व-ई ज्यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-ई मिळण्याचे चांगले स्रोत आहेत सूर्यफूल बिया, व्हीट जर्म व वनस्पती तेल.

जीवनसत्त्व-ई ज्यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-ई मिळण्याचे चांगले स्रोत आहेत सूर्यफूल बिया, व्हीट जर्म व वनस्पती तेल.

जीवनसत्त्व-ई ज्यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-ई मिळण्याचे चांगले स्रोत आहेत सूर्यफूल बिया, व्हीट जर्म व वनस्पती तेल.

जीवनसत्त्व-ई ज्यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-ई मिळण्याचे चांगले स्रोत आहेत सूर्यफूल बिया, व्हीट जर्म व वनस्पती तेल.

जीवनसत्त्व-ई ज्यामुळे पांढ-या रक्तपेशी एकत्रित राहण्यास मदत होते, ज्यामुळे संसर्गांचा सामना करण्यास शक्ती मिळते. जीवनसत्त्व-ई मिळण्याचे चांगले स्रोत आहेत सूर्यफूल बिया, व्हीट जर्म व वनस्पती तेल.

# काळजी दंत शस्त्रक्रियेनंतरची...



शोक दिला की रक्ताभिसरण सुधारले आणि वेदना कमी होतील.

सूज कमी करण्याची औषधे घेता येतील. सुजलेल्या हिरड्यांसाठी प्रभावी प्रतिजैविक आहेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधे घ्या. दातांवरच्या शस्त्रक्रियेनंतर चावयला कठीण असे अन्न खाऊ नका. द्रव पदार्थ तसेच मऊ भात, खिचडी असे पदार्थ खा. सूप, दही, उकडून कुस्करलेला बटाटा असे पदार्थ खाता येतील. मिल्क शेक, फळांचे रस असे पर्यायी आहेत. तिखट, अतिथंड, अतिगरम पदार्थ आणि सोडा टाळा. दातांची काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. यासाठी नियमित दात घासा. खळखळून चूळ भरा. शस्त्रक्रियेनंतर हलक्या हातांनी दात घासा. ब्रशामुळे जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे चांगला ब्रश वापरा. झोपताना डोक सरळ ठेवा. शस्त्रक्रियेनंतरची सूज कमी करायची असेल तर कोमट पाण्यात थोडे मीठ घालून या पाण्याने तोंड धुवा. दिवसातून चार वेळा असे करा. फक्त चूळ भरू नका. तोंड आतून नीट स्वच्छ करा. खाल्ल्यानंतर खळखळून चूळ भरा. दात काढलेल्या ठिकाणी अन्नकण अडकणार नाहीत याची काळजी घ्या.

शोक दिला की रक्ताभिसरण सुधारले आणि वेदना कमी होतील. सूज कमी करण्याची औषधे घेता येतील. सुजलेल्या हिरड्यांसाठी प्रभावी प्रतिजैविक आहेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधे घ्या. दातांवरच्या शस्त्रक्रियेनंतर चावयला कठीण असे अन्न खाऊ नका. द्रव पदार्थ तसेच मऊ भात, खिचडी असे पदार्थ खा. सूप, दही, उकडून कुस्करलेला बटाटा असे पदार्थ खाता येतील. मिल्क शेक, फळांचे रस असे पर्यायी आहेत. तिखट, अतिथंड, अतिगरम पदार्थ आणि सोडा टाळा. दातांची काळजी घेणे अत्यंत गरजेचे आहे. यासाठी नियमित दात घासा. खळखळून चूळ भरा. शस्त्रक्रियेनंतर हलक्या हातांनी दात घासा. ब्रशामुळे जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे चांगला ब्रश वापरा. झोपताना डोक सरळ ठेवा. शस्त्रक्रियेनंतरची सूज कमी करायची असेल तर कोमट पाण्यात थोडे मीठ घालून या पाण्याने तोंड धुवा. दिवसातून चार वेळा असे करा. फक्त चूळ भरू नका. तोंड आतून नीट स्वच्छ करा. खाल्ल्यानंतर खळखळून चूळ भरा. दात काढलेल्या ठिकाणी अन्नकण अडकणार नाहीत याची काळजी घ्या.

# परळी औष्णिक विद्युत केंद्रात सिरसाट, वंजारे, कोठेकर व किर्दंत यांना निरोप

## मुख्य अभियंता सुनील इंगले यांच्या हस्ते सपत्नीक सत्कार

परळी | प्रतिनिधी

परळी औष्णिक विद्युत केंद्रातील अति. कार्यकारी अभियंता भीमराव माणिक सिरसाट, मानव संसाधन विभागाचे व्यवस्थापक महादेव सखाराम वंजारे, कोठेसा हाताळी विभागातील श्रेणी-२ कर्मचारी सुधीर वसंतराव कोठेकर तथा तंत्रज्ञ-१ दिपक जनार्दनराव किर्दंत यांना सेवानिवृत्तीनिमित्त दि. २९ मे २०२६ रोजी सायंकाळी ५ वाजता प्रशासकीय कार्यालयातील सभागृहात सत्कारपूर्वक निरोप देण्यात आला.

सेवानिवृत्त अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचा मुख्य अभियंता सुनील इंगले यांच्या हस्ते सपत्नीक सत्कार करण्यात आला. यावेळी बोलताना मुख्य अभियंता सुनील इंगले यांनी परळी औष्णिक विद्युत केंद्र पूर्ण क्षमतेने कार्यरत असून भविष्यातही ते अधिक सक्षम व कार्यक्षमतेने चालू ठेवण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यात येतील, असे सांगितले.

कार्यक्रमात प्रभारी उपमुख्य अभियंता हिम्मतराव अवचार यांनीही मार्गदर्शन केले.



याप्रसंगी सेवानिवृत्त अधीक्षक अभियंता एस. एस. भागवत, अधीक्षक अभियंता राजू रेड्डी, अधीक्षक अभियंता धनंजय कोकाटे, वरिष्ठ व्यवस्थापक अरविंद येरणे, कार्यकारी अभियंता पंकज दगडे, कार्यकारी अभियंता मदन पवार, उपकार्यकारी अभियंता शिवाजी



होटकर, शाहूराव येवते, उपकार्यकारी अभियंता डी. एस. डोंगरे, कार्यकारी रसायनतंत्रज्ञ सतीश मुंडे, मानव संसाधन विभागाचे विलास ताटे, श्रीगणेश मुंडे, सुनील पवार, पसारे साहेब, गरड साहेब, कामगार नेते हरीराम गिते, संदीप पाटील आदींसह अधिकारी, कर्मचारी, मित्र-

परिवार व कुटुंबीय मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी सेवानिवृत्त अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या सेवाकार्याचा आढावा घेणारी विशेष चित्रफीत प्रदर्शित करण्यात आली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन राजू गजले यांनी केले, तर उपस्थितांचे

आभार सहायक कल्याण अधिकारी शरद राठोड यांनी मानले. सेवानिवृत्त अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या प्रदीर्घ व उल्लेखनीय सेवेला गौरविणारा हा निरोप समारंभ अत्यंत भावनिक आणि उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला.

## आष्टी शहरात महामार्ग 561 कडेला असलेल्या अतिक्रमणांवर नगरपंचायतीचा 'बुलडोजर'; पोलीस बंदोबस्तात मोठी कारवाई

आष्टी (प्रतिनिधी)

राष्ट्रीय महामार्ग क्रमांक ५६१ च्या कडेला आष्टी शहराच्या हद्दीत झालेली १०० ते १५० बेकायदेशीर अतिक्रमणे आज अखेर नगरपंचायत प्रशासनाने चोख पोलीस बंदोबस्तात जमीनदोस्त केली. तहसील कार्यालयापासून सुरू झालेली ही मोहीम सायंकाळपर्यंत युद्धपातळीवर सुरू होती. यामुळे वर्षानुवर्षे टाण मांडून बसलेल्या अतिक्रमणधारकांचे धाबे दणाणले आहेत.

राष्ट्रीय महामार्गाचे काम सध्या वेगाने सुरू आहे. या महामार्गाच्या बाजूने पाणी वाहून जाण्यासाठी नालीचे बांधकाम करण्यात आले आहे. या नालीपासून सुमारे ४ मीटर अंतरापर्यंत अनेक व्यावसायिक आणि नागरिकांनी अतिक्रमणे केली होती. हे अतिक्रमण हटवण्यासाठी राष्ट्रीय महामार्गाच्या उप अभियंत्यांनी आष्टी नगरपंचायतीशी अनेकवेळा लेखी व तोंडी पत्रव्यवहार केला होता.

या पाठवर्षीनंतर, नगरपंचायतीने गेल्या २६ मे २०२६ रोजी संबंधित अतिक्रमणधारकांना स्वतःहून आपली अतिक्रमणे काढून घेण्याबाबत अंतिम नोटीस बजावली होती. मात्र, प्रशासनाच्या या आवाहनाला अतिक्रमणधारकांनी प्रतिसाद न दिल्याने अखेर प्रशासनाला कठोर पाऊल उचलवे लागले.

आज, ३० मे रोजी सकाळीच नगरपंचायत



प्रशासन, महसूल विभाग आणि मोठा पोलीस फाटा घटनास्थळी दाखल झाला. तहसील कार्यालया समोरील अतिक्रमणांपासून या मोहिमेला सुरुवात करण्यात आली. जेसीबीच्या साहाय्याने महामार्गाच्या कडेला असलेली पक्की व कच्ची दुकाने, शेड आणि इतर अतिक्रमणे धुईसपाट करण्यात आली.

या घडक कारवाईमुळे आष्टी शहरातील राष्ट्रीय

महामार्गाचा मार्ग आता मोकळा झाला असून, यामुळे शहरातील वाहतूक कोंडीचा प्रश्न सुटण्यास मोठी मदत होणार आहे. तसेच महामार्गाच्या प्रलंबित कामाला आता गती मिळणार आहे. या कारवाई दरम्यान कोणताही अनुचित प्रकार घडू नये म्हणून चोख पोलीस बंदोबस्त तैनात करण्यात आला होता. या कारवाईत 100 ते 150 अतिक्रमणांवर कारवाई करण्यात आली आहे.

## समृद्ध पंचायतराज अभियानात टेंभी ग्रामपंचायतीची दमदार झेप

### जिल्हास्तरीय समितीकडून विकासकामांचे कौतुक



महागाव | प्रतिनिधी

मुख्यमंत्री समृद्ध पंचायतराज अभियानांतर्गत पंचायत समिती राजुरा व जिल्हा परिषद चंद्रपूर यांच्या तालुक्यास्तरीय मूल्यमापनात प्रथम क्रमांक प्राप्त केलेल्या ग्रामपंचायत टेंभी येथे आज जिल्हास्तरीय मूल्यमापन समितीने भेट देऊन विविध विकासकामांची पाहणी केली.

यावेळी जिल्हा परिषद गडचिरोलीचे

मुख्य कार्यकारी अधिकारी मा. श्री. सुहास गाडे, उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. पंकज भोयर तसेच कार्यकारी अभियंता (प्रा.पा. पु.) श्री. विनोद उद्धरवार यांनी ग्रामपंचायतीच्या विविध योजनांचे व विकासकामांचे सविस्तर मूल्यमापन केले. ग्रामपंचायतीच्या स्वच्छता, पाणीपुरवठा, शिक्षण, ग्रामविकास तसेच नागरिकाभिमुख उपक्रमांचे समितीने कौतुक केले.

या प्रसंगी महागाव पंचायत समितीचे गटविकास अधिकारी दत्तार कदम, विस्तार अधिकारी सुरेश चव्हाण, नागराजें, देशमुख, ग्रामविकास अधिकारी राजुरे व वेरुळकर, मुख्याध्यापक, शिक्षक, आंगणवाडी सेविका, अमोल चिकने, सरपंच तथा सरपंच, तथा तालुका महागाव सरपंच संघटनेचे अध्यक्ष, ग्रामपंचायतीचे सर्व सदस्य, कर्मचारी तसेच आशा सेविका मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.

## प्राचार्य पी एस ठोंबरे सर यांचा उद्या सेवापूर्ती सोहळा

देऊळगाव (आदिनाथ ठोंबरे)

**सेवापूर्ती सोहळा - एका तेजस्वी गुरुचरित्राला मानाचा मुजुरा...**

उद्या गर्भांगिरी पर्वताच्या पायथ्याशी वसलेल्या देऊळगाव घाट तालुका आष्टी जिल्हा बौद्ध ची पावन भूमी एका भावस्पर्शी आणि अभिमानास्पद क्षणाची साक्षीदार होणार आहे. आदरणीय पी. एस. ठोंबरे सर म्हणजेच प्रभाकर साहेबराव ठोंबरे यांच्या सेवापूर्ती निमित्त आयोजित करण्यात आलेला हा सोहळा म्हणजे केवळ एका शिक्षकाचा निरोप नव्हे, तर एका युगप्रवर्तक शिक्षणसेवेचा गौरव सोहळा म्हणावा लागेल...

सन 1990-91 मध्ये श्री ज्ञानेश्वर विद्यालय, देऊळगाव घाट येथे त्यांनी ज्ञानदानाच्या पवित्र कार्याला सुरुवात केली... आणि तब्बल 36 वर्षे आपल्या ज्ञानरूपी दीपाने असंख्य विद्यार्थ्यांचे जीवन उजळून टाकले. देऊळगाव घाट, गहूखेल, रुईनालकोल, घाटन सांगवी, जळगाव आणि पुन्हा देऊळगाव घाट अशा विविध ठिकाणी कार्य करताना त्यांनी शिक्षणसेवेचे अखंड व्रत जपले.

ठोंबरे सर हे केवळ शिक्षक नव्हते, तर विद्यार्थ्यांच्या आयुष्याला योग्य दिशा देणारे शिल्पकार होते. त्यांच्या शिकवणीतून घडलेले अनेक विद्यार्थी आज विविध शासकीय, निमशासकीय, पोलिस, आर्मी, शिक्षक, आणि खासगी क्षेत्रात उच्च पदांवर कार्यरत आहेत. अनेक नोकरदार, अधिकारी आणि समाजात मानाचे स्थान मिळवलेली व्यक्तिमत्ते ही त्यांच्या कर्तृत्वाची जिवंत



साक्ष आहेत. त्यांनी विद्यार्थ्यांच्या हातात केवळ पुस्तक दिले नाही, तर त्यांच्या डोळ्यांत स्वप्न आणि मनात आत्मविश्वास निर्माण केला. त्यांच्या वर्गातील प्रत्येक तारा हा केवळ अध्यापन नव्हता, तर तो संस्कारांचा उत्सव होता. शिस्त, प्रामाणिकपणा, परिश्रम, संवेदनशीलता आणि माणुसकी यांचे घडे त्यांनी आपल्या कार्याने अधिक उंचीवर नेले. वडिलांनी लावलेल्या शिक्षणरूपी वटवृक्षाला त्यांनी आपल्या कर्तृत्वाने बहर आणला.

त्यांचा साधेपणा म्हणजे विनयशीलतेचा आदर्श, तर त्यांचा शांत स्वभाव म्हणजे संयमाचे सुंदर प्रतीक होते. विद्यार्थ्यांपासून

सहकाऱ्यांपर्यंत आणि ग्रामस्थांपासून पालकांपर्यंत प्रत्येकाच्या मनात त्यांनी प्रेम, विश्वास आणि आदराचे अदृढ स्थान निर्माण केले. त्यांनी देऊळगाव घाट येथे ज्ञानेश्वर विद्यालय येथे प्राचार्य हे पद भूषवले.

उद्या होणारा हा सेवापूर्ती सोहळा म्हणजे एका प्रदीर्घ तपस्चर्येचा समान आहे. शिक्षक निवृत्त होतो, पण त्याचे विचार, संस्कार आणि कार्य कधीच निवृत्त होत नाही. ठोंबरे सरांनी घडवलेली विद्यार्थ्यांची पिढी हेच त्यांच्या आयुष्याचे खरे वैभव आणि अमरत्व आहे.

ईश्वरचरणी हीच प्रार्थना - सरांना उत्तम आरोग्य, सुख, समाधान आणि दीर्घायुष्य लाभो. त्यांच्या अनुभवाचा प्रकाश समाजाला पुढेही मार्गदर्शक ठरो.

“ज्ञानाचा दीप तेवत ठेवणारे गुरु काळाच्या प्रवाहात कधीच विसरले जात नाहीत, कारण त्यांच्या संस्कारांचा सुगंधपिढ्यानिघड्या दरवळत राहतो.” आदरणीय पी. एस. ठोंबरे सरांना सेवापूर्ती निमित्त त्रिवार अभिवादन... त्यांचा हा सेवापूर्ती सोहळा श्री ज्ञानेश्वर विद्यालय देऊळगाव घाट तालुका आष्टी जिल्हा बौद्ध येथे 31 मे 2026 रोजी ठीक 10 वाजता या सोहळ्याचे आयोजन होणार आहे. या सोहळ्याच्या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष स्थान, संस्थेचे अध्यक्ष माजी आमदार भीमराव धोंडे साहेब हे असणार आहेत. प्रमुख उपस्थिती ही हरिभक्त परागण भागवत महाज उंबरकेर, आष्टीचे युवा नेते अजय धोंडे, अभय धोंडे, वर्षाताई माळी, व गावचे सरपंच रामकिशन ठोंबरे हे असणार आहेत.

## तालुक्यातील एकमेव तिवरंग ग्रामपंचायतीचा “पाळीचा जागर” उपक्रम ठरला आदर्श

### महिला आरोग्य व मासिक पाळी स्वच्छतेबाबत प्रभावी जनजागृती



महागाव | प्रतिनिधी

ग्रामपंचायत तिवरंग येथे “जागतिक मासिक पाळी स्वच्छता दिन” निमित्त आयोजित करण्यात आलेले “पाळीचा जागर” अभियान अत्यंत उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडले. विशेष बाब म्हणजे तालुक्यातील एकमेव ग्रामपंचायत म्हणून तिवरंग ग्रामपंचायतीने हा अभिनव व समाजोपयोगी उपक्रम राबवून महिला आरोग्य जनजागृतीचा आदर्श निर्माण केला आहे.

महिलांमध्ये मासिक पाळीबाबत असलेले गैरसमज दूर करणे, स्वच्छतेच्या सवयी विकसित करणे

तसेच किशोरवयीन मुलींमध्ये आरोग्य जागरूकता निर्माण करणे या उद्देशाने आयोजित कार्यक्रमास गावातील महिलांचा, गर्भवती माता, स्तनदा माता व १० ते १९ वयोगटातील किशोरवयीन मुलींचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षता तथा ग्रामपंचायत प्रशासक प्रा. सौ. जयश्री सुनील राठोड यांनी महिलांनी स्वतःच्या आरोग्याबाबत सजग राहून स्वच्छतेच्या सवयी अंगीकारणे ही काळाची गरज असल्याचे सांगितले. महिलांचे आरोग्य सक्षम असेल तर कुटुंब आणि समाजही निरोगी राहिल, असे मत त्यांनी व्यक्त केले. कार्यक्रमाच्या आरोग्य



विभागातील मान्यवरांनी उपस्थितांना मोलाचे मार्गदर्शन केले. आरोग्य सेविका श्रीमती रणाली कागडे, आरोग्य सेवक श्री विजय धाकरमे, आरोग्य निरीक्षक श्री विक्रम महाजन, प्र. वैद्यकीय अधिकारी श्री अजय मनोहर तसेच तंत्रज्ञ श्री सोयब महाले यांनी मासिक पाळी स्वच्छता, योग्य आहार, रक्तक्षय प्रतिबंध, किशोरवयीन मुलींची आरोग्य काळजी आणि नियमित आरोग्य तपासणी याविषयी सविस्तर माहिती दिली.

यावेळी महिलांसाठी व किशोरवयीन मुलींसाठी रक्त तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. उपस्थितांची आरोग्य तपासणी

करून आवश्यक मार्गदर्शन देण्यात आले. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी ग्रामपंचायत सचिव जी. जी. ढाकरे, ग्रामपंचायत कर्मचारी देविदास कौडकर, रणजीत राठोड, आशा सेविका सीमा जाधव, कौशल्या बाघमारे तसेच ग्रामपंचायत कर्मचारी व आरोग्य विभागाच्या कर्मचाऱ्यांनी विशेष सहकार्य केले. “स्वच्छ पाळी - निरोगी भविष्य - सक्षम महिला” हा संदेश प्रत्येक घरापर्यंत पोहोचविण्याचा प्रयत्न या अभियानातून करण्यात आला असून तिवरंग ग्रामपंचायतीचा हा उपक्रम परिसरात कौतुकाचा विषय ठरत आहे.



## तुमच्या सर्वांच्या कृपाशीर्वादाने चारीधाम यात्रा संपन्न गोवर्धन महाराज ठोंबरे

देऊळगाव (आदिनाथ ठोंबरे)

आपल्या सर्वांच्या मंगलमय शुभेच्छा, सदृच्छा आणि आशीर्वादांच्या अमूल्य छायेखाली आमची पवित्र चारधाम यात्रा अत्यंत भक्तिमय, आनंदमय आणि अविस्मरणीय रीतीने संपन्न झाली.

हिमालयाच्या दिव्य कुशीत वसलेल्या यमोत्री, गंगोत्री, केदारनाथ, बद्रीनाथ, या पुण्यधामांच्या दर्शाने जीवन धन्य झाले. बर्फाच्छादित शिखरांच्या साक्षीने, पवित्र नद्यांच्या कलकल प्रवाहात, आणि देवभूमीच्या चैतन्यमय वातावरणात प्रत्येक क्षण ईश्वरस्मरणाने भारावून गेला. मन भक्तिरसात न्हाऊन निघाले होते. तर आत्म्याला एक अद्भुत शांती आणि दिव्यता लाभली.

या संपूर्ण यात्रेत परमेश्वराची अखंड कृपा आणि आपणा सर्वांच्या प्रार्थनांचे संरक्षण कवच आमच्यासोबत होते. त्यामुळे प्रत्येक पाऊल सुरक्षित, प्रत्येक क्षण मंगलमय आणि प्रत्येक अनुभव अविस्मरणीय ठरला. हि यात्रा आमचे मित्र ह. भ. प. सतीश महाराज दळवी यांनी काढली होती. या यात्रेला आम्हाला ह. भ. प. भागवत महाराज उंबरेकर यांचे कृपाशीर्वाद लाभले. या पवित्र यात्रेच्या यशस्वी पूर्णत्वानिमित्त, ज्यांनी प्रेमपूर्वक शुभेच्छा दिल्या, आमच्या सुखरूप प्रवासासाठी प्रार्थना केली, आणि सदैव आशीर्वादांचा वर्षाव केला, त्या सर्वांविषयी आमच्या अंतःकरणत अपार कृतज्ञता आहे.

"आपल्या सर्वांच्या आशीर्वादांमुळे पुण्यसंचयामुळे आणि ईश्वराच्या कृपाछायाखाली आमची चारधाम यात्रा भक्ती, श्रद्धा आणि आनंदाच्या सुवर्णक्षणांनी नटलेली



यशस्वीरीत्या पूर्ण झाली. या दिव्य यात्रेची पुण्याई आणि प्रसन्नता आपणा सर्वांच्या जीवनात सुख, समृद्धी, आरोग्य आणि आध्यात्मिक उन्नती घेऊन येवो, हीच श्रीचरणी प्रार्थना."

■ हर हर महादेव! जय बद्रीविशाल! जय केदारनाथ! गंगे मातेचा जयघोष!

"यात्रा संपली असली तरी त्या दिव्य दर्शनांच्या आठवणी, हिमालयाच्या सान्निध्यात अनुभवलेली ईश्वरी अनुभूती आणि आपणा सर्वांच्या प्रेमळ आशीर्वादांची ऊब आमच्या हृदयात सदैव तेवत राहील."

## परळी परिसरातील रेल्वे प्रवाश्यांच्या प्रमुख मागण्याकडे प्रशासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी 8 जून रोजी धरणे आंदोलन



परळी वैजनाथ/प्रतिनिधी

ज्योतिर्लिंग क्षेत्र प्रभू वैद्यनाथाच्या परळी रेल्वे स्थानकातून नाशिकमध्ये होणाऱ्या कुंभमेळ्याच्या निमित्ताने सिकंदराबाद -परळी-छत्रपती संभाजी नगर-नाशिक मार्ग मुंबई तसेच नवनिर्मित अहमदनगर-बोंड-परळी वैजनाथ या मार्ग परळी-नगर-पुणे-मुंबई, परळी-नगर-शिर्डी तसेच विविध तीर्थक्षेत्रे जोडण्यासाठी थेट रेल्वे सुरु करणे, परळी रेल्वे स्थानकात पीट लाईनची सोय

करणे व नॉन्ड-पनवेल रेल्वे बोर्गांची संख्या वाढविणे इत्यादी मागण्यांची योग्य दखल रेल्वे प्रशासनाने घेतली नसल्याने विविध संघटनांनी 8 जून रोजी धरणे आंदोलन रेल्वे स्थानक परिसरात करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

याबाबतचे लेखी निवेदन स्टेशन प्रबंधक श्री. मीना यांना देण्यात आले.

या निवेदनावर प्रवासी संघटनेचे अध्यक्ष जी. एस. सौंदळे, परळी रेल्वे विकास समितीचे निमंत्रक विलास ताटे, प्रमुख पदाधिकारी कैलास तांदळे, मराठवाडा जनता

विकास परिषद परळी शाखा अध्यक्ष चेतन सौंदळे, प्रा. सत्यनारायण दुबे, श्रीकांत पाथरकर, मिलिंद घाडगे, आर. जी. स्वामी, शेख हबीब, संदीप तिळकरी, गजानन कोकीळ, शेख अजीज, बालसाहेब मुजमुले, चित्राताई देशपांडे, सुनील जठार इत्यादींनी स्वाक्षरी केलेली आहे.

या आंदोलनास पाठिंबा देण्यासाठी जास्तीत जास्त संख्येने सोमवार दि. 8 जून रोजी सकाळी आठ वाजता रेल्वे स्थानकावर उपस्थित राहण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

## तंबाखूचे वाढते व्यसन : भारत तोंडाच्या कर्करोगाची राजधानी का ठरत आहे?

तंबाखू ही फक्त एक सवय नसून निकोटीनवर आधारित गंभीर व्यसन आहे. निकोटीन हा पदार्थ मेंदूतील विशिष्ट रसायनांवर परिणाम करून आनंदाची भावना निर्माण करतो. त्यामुळे व्यक्तीला वारंवार तंबाखू सेवन करण्याची इच्छा होते. कालांतराने ही इच्छा गरज बनते आणि व्यक्ती व्यसनाच्या दुष्टचक्रात अडकते. तंबाखू न मिळाल्यास चिडचिड, अस्वस्थता, एकग्रतेचा अभाव, झोपेच्या समस्या आणि मानसिक ताण यांसारखी लक्षणे दिसून येतात.

भारतात तोंडाच्या कर्करोगाचे वाढते प्रमाण हे अत्यंत चिंतेचे कारण बनले आहे. विशेषतः गुटखा, जर्दा, पानमसाला, मावा, सुपारी आणि इतर तंबाखूजन्य पदार्थांच्या वाढत्या वापरामुळे हा धोका अधिक वाढला आहे. जागतिक स्तरावरील आकडेवारीनुसार जगातील तोंडाच्या कर्करोगाच्या रुग्णांपैकी जवळपास एकतृतीयांश रुग्ण भारतात आढळतात. हा आकडा भारतासाठी धोब्याची घंटा मानला जातो.

तंबाखूचे सेवन केल्यामुळे तोंडातील पेशींना सातत्याने रासायनिक इजा होत राहते. सुरुवातीला तोंडात पांढरे किंवा लालसर डाग, न बऱ्या होणाऱ्या जखमा, गाठी किंवा तोंड उघडताना त्रास अशी लक्षणे दिसू लागतात. ही अवस्था प्री-कॅन्सर म्हणून ओळखली जाते. योग्य वेळी उपचार न झाल्यास या स्थितीचे रूपांतर कर्करोगात होऊ शकते. त्यामुळे तोंडातील कोणत्याही असामान्य बदलांकडे दुर्लक्ष करणे धोकादायक ठरू शकते.

भारतात सुमारे २५ कोटी लोक तंबाखूचे सेवन करतात, तर महाराष्ट्रात जवळपास २.५ कोटी लोक तंबाखूच्या व्यसनाच्या विळख्यात आहेत. एवढ्या मोठ्या प्रमाणातील व्यसनाधीनतेमुळे तंबाखूजन्य आजारांचे ओझेही झपाट्याने वाढत आहे. विविध संशोधनांनुसार तोंडाच्या कर्करोगाच्या सुमारे ७० टक्के प्रकरणांचा थेट संबंध तंबाखू सेवनाशी आहे. यावरून तंबाखू आणि कर्करोग यांच्यातील घनिष्ट संबंध स्पष्ट होतो.

दरवर्षी भारतात लाखो लोक तंबाखूमुळे कर्करोगग्रस्त होतात. कर्करोगाच्या एकूण रुग्णांपैकी मोठा हिस्सा तंबाखूजन्य कारणांमुळे निर्माण होतो. त्यामुळे तंबाखू नियंत्रण हे कर्करोग प्रतिबंधासाठी सर्वात प्रभावी शस्त्र मानले जाते. जर तंबाखूचे सेवन कमी झाले, तर कर्करोगासह अनेक गंभीर आजारांचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात घटू शकते.

तोंडाच्या कर्करोगाची काही महत्त्वाची लक्षणे प्रत्येकाने लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. तोंडात दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ राहणारी जखम, सतत दुखणे किंवा खवखवणे, रक्त येणे, तोंडात गाठ निर्माण होणे, तोंड उघडताना त्रास होणे किंवा अन्न गिळताना वेदना होणे यांसारखी लक्षणे दिसल्यास तातडीने तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. कर्करोगाचे निदान जितक्या लवकर होते तितकी उपचारांची

जागतिक तंबाखू विरोधी दिन दरवर्षी 31 मे रोजी साजरा केला जातो. या दिवसाचा उद्देश तंबाखूमुळे होणाऱ्या गंभीर आरोग्यविषयक परिणामांबाबत जनजागृती करणे आणि तंबाखूमुक्त समाज निर्माण करण्यासाठी सामूहिक प्रयत्नांना चालना देणे हा आहे. आजच्या घडीला भारतासमोर उभे असलेले सर्वात मोठे सार्वजनिक आरोग्य आव्हान म्हणजे तंबाखूचे वाढते व्यसन. हे व्यसन केवळ व्यक्तीचे आरोग्य बिघडवत नाही, तर संपूर्ण कुटुंब, समाज आणि आरोग्य व्यवस्थेवरही मोठा ताण निर्माण करते.



**डॉ. सतीश सोनवणे**  
अध्यक्ष, तंबाखू नियंत्रण व कर्करोग जनजागृती समिती, इंडियन मेडिकल असोसिएशन महाराष्ट्र राज्य.  
राज्य समन्वयक, महाराष्ट्र कॅन्सर वॉरियर्स.

यशस्वीता वाढते. तंबाखूचे दुष्परिणाम केवळ कर्करोगापुरते मर्यादित नाहीत. धूम्रपानामुळे श्वसनमार्गांचा दाह वाढतो आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता कमी होते. परिणामी सीओपीडी, क्रॉनिक ब्रॉन्कायटिस, दमा, वारंवार होणारे फुफ्फुसांचे संसर्ग आणि श्वास घेण्यास त्रास अशा समस्या निर्माण होतात. त्याचबरोबर रक्तदाब वाढणे, रक्तवाहिनीच्या हृदयविकाराचा झटका व पक्षाघाताचा धोका वाढतो.

तंबाखू नियंत्रणासाठी केवळ जनजागृती पुरेशी नाही. त्यासाठी समाज, शासन, आरोग्य संस्था, शैक्षणिक संस्था आणि स्वयंसेवी

संघटनांनी एकत्रितपणे काम करण्याची गरज आहे. तंबाखूविरोधी कार्याची कठोर अंमलबजावणी, सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपानबंदीचे पालन, तंबाखू उत्पादनांच्या जाहिरातींवर नियंत्रण आणि शाळा-महाविद्यालयांमध्ये सातत्यपूर्ण जनजागृती कार्यक्रम राबविणे आवश्यक आहे.

तसेच व्यसनमुक्तीसाठी समुपदेशन, वैद्यकीय उपचार आणि निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरपी यांसारख्या वैज्ञानिक पद्धती अधिक प्रभावीपणे उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे. योग्य मार्गदर्शन आणि उपचारांच्या मदतीने अनेक व्यक्ती तंबाखूचे व्यसन यशस्वीपणे सोडू शकतात.

आजची तरुण पिढी ही देशाचे भविष्य आहे. मात्र काही ठिकाणी तंबाखू सेवनाला आधुनिकता, स्टायल किंवा प्रतिष्ठेचे प्रतीक समजले जाते. ही मानसिकता बदलण्याची गरज आहे. काही क्षणांची दिव्याळ प्रतिमा निर्माण करण्यासाठी आयुष्यभराचे आरोग्य धोक्यात घालणे कोणत्याही परिस्थितीत योग्य नाही. निरोगी शरीर, सक्षम मन आणि सकाशातच जीवनशैली हीच खरी ओळख असली पाहिजे.

तंबाखूमुक्त जीवनाचा प्रवास एका दिवसात पूर्ण होत नाही. मात्र प्रत्येक मोठ्या बदलाची सुरुवात एका छोट्या पावलानेच होते. आज एक सिगारेट कमी करणे, एक पुडी गुटखा कमी खाणे किंवा व्यसनमुक्तीचा ठाम निर्णय घेणे हे उद्याच्या निरोगी आयुष्याकडे टाकलेले महत्त्वाचे पाऊल ठरू शकते.

तंबाखूविरुद्ध लढाई ही केवळ वैयक्तिक नाही, तर सामाजिक जबाबदारी आहे. स्वतःसाठी, आपल्या कुटुंबासाठी आणि पुढील पिढ्यांच्या सुरक्षित भविष्यासाठी प्रत्येकाने तंबाखूमुक्त जीवनाचा संकल्प करणे ही काळाची गरज आहे. आज घेतलेला हा निर्णय उद्याचे हजारो जीव वाचवू शकतो आणि एक निरोगी, सक्षम व कर्करोगमुक्त समाज घडविण्यास मदत करू शकतो.

## ऊस उत्पादक व पिक विमाधारक शेतकऱ्यांची विस्तारित बैठक



सिरसाळा | अतुल बडे

परळी तालुक्यातील सर्व सन्माननीय ऊस उत्पादक व पिक विमाधारक शेतकरी यांची उद्या दिनांक 30/ 05/ 2026 वार

शनिवार रोजी सकाळी ठीक 11 : 30 वाजता शिरसाळा ग्रामपंचायत कार्यालयाच्या हॉल (सभागृहामध्ये) बैठकीचे आयोजन करण्यात आले आहे तरी या बैठकीसाठी शेतकरी नेते कां अजय बुराडे उपस्थित राहणार

आहेत तरी ज्या शेतकऱ्यांचे पांगरी व सायखेड कारखान्याकडे थकीत बोल बाकी आहेत . व पिक विमा धारक शेतकऱ्यांनी या बैठकीस उपस्थित रहावे ही नम्र विनंती ऊस उत्पादक व पिक विमा धारक शेतकरी परळी तालुका

## 'दुसरे' आयपीएल विजेतेपद जिंकण्यासाठी आरसीबी-गुजरात संघ झुंजणार

रजत पाटीदार आणि शुभमन गिल यांचे संघ आज आमने-सामने

अहमदाबाद : आयपीएल २०२६ चा महामुकाबला आता अवघ्या एका तासांवर येऊन ठेपला आहे. गतविवेता रॉयल चॅलेंजर्स बंगळूरू आणि गुजरात टायटन्स या दोन बलाढ्य संघांमध्ये रविवारी विजेतेपदासाठी अंतिम लढत रंगणार आहे.

उभय संघांनी संपूर्ण हंगामात उत्कृष्ट कामगिरी केली असून, दोन्ही संघांना आपल्या इतिहासातील 'दुसरे' आयपीएल विजेतेपद मिळवण्याची संधी उपसंधी आहे. क्वालिफायर-१ मध्ये आरसीबीने गुजरातला पराभूत केले असले, तरी अंतिम सामना गुजरातच्या घरच्या मैदानावर असल्याने हा सामना अटीतटीचा आणि चुरशीचा होईल यात शंका नाही.

हा अंतिम सामना दोन भिन्न क्रिकेट शैलीमधील संघांचे असेल. रजत पाटीदारच्या नेतृत्वाखालील आरसीबीने संपूर्ण हंगामात आक्रमक आणि निडर



क्रिकेट खेळत वर्चस्व गाजवले आहे. १८ वर्षांच्या प्रदीर्घ प्रतीक्षेनंतर २०२५ मध्ये पहिले विजेतेपद मिळवणाऱ्या आरसीबीने यंदा अधिक परिपक्वता दाखवली आहे. दुसरीकडे, शुभमन गिलच्या नेतृत्वाखालील गुजरात टायटन्सने अत्यंत असल्याने हा सामना अटीतटीचा आणि चुरशीचा होईल यात शंका नाही. हा अंतिम सामना दोन भिन्न क्रिकेट शैलीमधील संघांचे असेल. रजत पाटीदारच्या नेतृत्वाखालील आरसीबीने संपूर्ण हंगामात आक्रमक आणि निडर

कोहली आणि फिल साल्ट या जोडीने सलामीला येत तुफान फटकेबाजी केली आहे. मात्र, साल्टच्या दुखापतीनंतर व्यंकटेश अय्यरने विराटची साथ दिली आणि गेल्या काही सामन्यांत संघाला मजबूत सुरुवात करून दिली. आता अंतिम सामन्यात फिल साल्ट तंदुरुस्त होऊन पुराणमन करणार का? याकडे सर्वांचे लक्ष आहे. साल्ट खेळल्यास व्यंकटेश अय्यरचा 'इम्पॅक्ट प्लेयर' म्हणून वापर केला जाऊ शकतो. आरसीबीच्या फर्लांडजीला रोखण्यासाठी गुजरातकडे कागिसो रबाडा, प्रसिद्ध कृष्णा आणि मोहम्मद सिराज या वेगवान त्रिकुटाचे आव्हान असेल. गुजरातची सर्वात मोठी ताकद त्यांची सलामीची जोडी शुभमन गिल आणि साई सुदर्शन ही आहे. टी-२० क्रिकेटमध्ये या जोडीने ११ व्यांदा शतकी भागीदारी करण्याचा विक्रम केला आहे.