दैनिक
अतुल्य महाराष्ट्र

मुख्य कार्यालय : परळी वैजनाथ | बीड महाराष्ट्र | मंगळवार, 3 नोव्हेंबर 2026| | अंक क्र. 173 | वर्षे 4 थे | मुल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4

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

ना. पंकजाताई मुंडे उद्या जालन्यात ; दुष्काळी परिस्थिती, पाणी टंचाईचा घेणार आढावा

४ तारखेला परळीत; ५ ला बीडमध्ये



जालना | बीड | प्रतिनिधी

राज्याच्या पर्यावरण व पशुसंवर्धन मंत्री ना.पंकजाताई मुंडे उद्या (ता. ०३) जालना दौऱ्यावर असून शहर व जिल्ह्यातील पाणी टंचाई तसेच दुष्काळी परिस्थितीचा आढावा घेण्यासाठी जिल्हा प्रशासनाची बैठक घेणार आहेत. ४ नोव्हेंबर रोजी परळीत तर ५ तारखेला त्या बीडमध्ये असणार आहेत, अशी माहिती त्यांच्या संपर्क कार्यालयातून देण्यात आली आहे.

ना. पंकजाताई मुंडे यांचा ३ ते ५ नोव्हेंबर दरम्यानचा दौरा पुढील प्रमाणे... मंगळवार ३ नोव्हेंबर रोजी त्या जालना जिल्ह्याच्या दौऱ्यावर असून सकाळी १०.३० वा. शिंदे सिल्क इंडस्ट्रीजला भेट, ११.३० वा. जालना महानगरपालिकेच्या हुतात्मा स्मारक, टाऊन हॉल, ग्लो गार्डन व नेहरू उद्यानाचे भूमिपूजन त्यानंतर दुपारी १२.३० वा जालना महानगरपालिकेतील विविध विकासकामांचा आढावा व पाणीटंचाई संदर्भात बैठक, दुपारी २.३० वा. जिल्हाधिकारी कार्यालयात जालना जिल्ह्यातील दुष्काळी परिस्थिती व पाणीटंचाईचा आढावा घेतल्यानंतर जिल्हा रेशीम कार्यालय येथे रेशीम कोष बाजारपेठेला त्या भेट देणार आहेत.

- **४ तारखेला परळीत; ५ ला बीडमध्ये घेणार दुष्काळाचा आढावा**

बुधवारी, ४ नोव्हेंबर रोजी सकाळी ११ ते दुपारी २ वाजेपर्यंत परळी, माजलगाव व केज तालुक्यांतील अभ्यागतांच्या भेटीसाठी वेळ राखीव ठेवण्यात आला आहे. या भेटी शासकीय विश्रामगृह, छत्रपती शिवाजी महाराज चौक, परळी वैजनाथ येथे होणार आहेत. गुरुवारी, ५ नोव्हेंबर रोजी सकाळी १०.३० वा. अंबाजोगाई येथे डॉ. नवनाथ घुगे यांच्या 'घुगे हार्ट अँड केअर हॉस्पिटल'चे उद्घाटन होणार आहे. त्यानंतर दुपारी १२.३० वा. बीड जिल्ह्यातील दुष्काळी परिस्थिती व पाणीटंचाईचा आढावा घेण्यासाठी जिल्हाधिकारी कार्यालयात बैठक होईल. दुपारी १.४० वा. बीड येथे जनसंपर्क कार्यालयात त्या अभ्यागतांच्या भेटीसाठी उपलब्ध असणार आहेत.

दुष्काळात फळबागा जगविण्यासाठी हेक्टरी ६० हजार रुपये अनुदान द्या!

आ. सुरेश धस यांची शासनाकडे मागणी; मंत्री भरतशेठ गोगावले यांचा सकारात्मक प्रतिसाद

आष्टी (प्रतिनिधी)



राज्यात निर्माण झालेल्या दुष्काळी परिस्थितीच्या पार्श्वभूमीवर फळबाग उत्पादक शेतकऱ्यांना दिलासा मिळावा आणि पाण्याअभावी फळबागा उद्ध्वस्त होण्यापासून वाचवाव्यात, यासाठी आ. सुरेश धस यांनी शासनाकडे हेक्टरी ६० हजार रुपये अनुदान देण्याची मागणी केली आहे. रोजगार हमी योजना व फलोत्पादन मंत्री भरतशेठ गोगावले यांच्या उपस्थितीत झालेल्या बैठकीत त्यांनी ही मागणी मांडली.

सन २०१२ मध्ये राज्यात दुष्काळी परिस्थिती निर्माण झाली असताना फळबागा जगविण्यासाठी शासनाने हेक्टरी ३० हजार रुपये अनुदान दिले होते. त्याच धर्तीवर यंदाच्या दुष्काळी परिस्थितीत फळबागांचे संरक्षण करण्यासाठी VB-G RAM G योजना अथवा कृषी विभागामार्फत हेक्टरी ६० हजार रुपये अनुदान उपलब्ध करून द्यावे, अशी आग्रही भूमिका आ. धस यांनी मांडली. तसेच, एका फळबाग उत्पादक शेतकऱ्याला किमान दोन हेक्टरपर्यंत अनुदानाची मर्यादा निश्चित करावी, अशीही मागणी त्यांनी केली.

दुष्काळात पिके हातची गेल्यानंतर फळबागा जगविणे हे फलोत्पादक शेतकऱ्यांसमोरील मोठे आव्हान असते. अनेक वर्षांच्या मेहनतीतून उभ्या केलेल्या फळबागा पाण्याअभावी वाळून गेल्यास शेतकऱ्यांचे मोठे आर्थिक नुकसान होते. त्यामुळे फळबागांचे अस्तित्व टिकविण्यासाठी शासनाने विशेष आर्थिक मदत देणे आवश्यक असल्याचे आ. धस यांनी बैठकीत निदर्शनास आणून दिले.

आ. सुरेश धस यांनी मांडलेल्या या मागणीला मंत्री भरतशेठ गोगावले यांनी सकारात्मक प्रतिसाद दिला. राज्य मंत्रिमंडळाच्या मान्यतेच्या अनुषंगाने याबाबत योग्य धोरणात्मक निर्णय घेण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येतील, असे आश्वासन त्यांनी दिले.

या बैठकीस रोहयो विभागाचे सचिव, विकसित भारत-रोजगार व आजीविका हमी मिशन (ग्रामीण), नागपूरचे आयुक्त,3 कृषी आयुक्तालय पुणे येथील फलोत्पादन संचालक, सहसचिव अतुल कोदे, कैलास साळुंके यांच्यासह मृद व जलसंधारण विभाग आणि माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालयातील संबंधित अधिकारी उपस्थित होते.

दुष्काळग्रस्तांच्या मदतीत भरघोस वाढ: जिरायती शेतकऱ्यांना हेक्टरी 11 हजार, बागायतदारांना 22 हजार मिळणार

मुंबई | राज्यातील नैसर्गिक आपत्ती व दुष्काळामुळे नुकसान सहन करणाऱ्या बळीराजासह आपत्तीग्रस्तांना केंद्र सरकारने मोठा आर्थिक दिलासा दिला आहे. राष्ट्रीय आपत्ती प्रतिसाद निधी (NDRF) अंतर्गत पुरवल्या जाणाऱ्या मदतीचे निकष केंद्र सरकारने बदलले आहेत. त्याचा फायदा राज्यातल्या बळीराजाला होणार आहे.

नव्या नियमानुसार जिरायती शेतकऱ्यांना हेक्टरी 11 हजार, बागायतदारांना 22 हजार मिळतील. शेती, फळबागा, पशुधन, कुक्कुटपालन आणि घरांच्या पडझडीसाठी मिळणाऱ्या भरपाईच्या रकमेत भरीव वाढ केल्याने बाधितांना पूर्वीपेक्षा अधिक मदत मिळण्याचा मार्ग सुकर झाला आहे.

फळबागायतदारांनाही मोठा दिलासा

केंद्र सरकारने आपत्ती व्यवस्थापन निधीअंतर्गत मिळणाऱ्या आर्थिक मदतीचे निकष बदलल्यामुळे दुष्काळग्रस्त आणि आपत्तीबाधितांना मिळणाऱ्या मदतीत मोठी वाढ झाली आहे. नव्या नियमांनुसार, जिरायत शेतीच्या



नुकसानीपोटी मिळणारी मदत प्रति हेक्टरी 8,500 रुपयांवरून 11,000 रुपये, तर बागायत शेतीसाठी 17,000 रुपयांवरून 22,000 रुपये करण्यात आली आहे. फळबागांच्या नुकसानीसाठी आता प्रति हेक्टरी 22,500 रुपयांऐवजी 30,000 रुपये मिळणार आहेत.

आपत्तीत गाई, म्हशींचा मृत्यू झाल्यास...

याशिवाय, आपत्तीमध्ये गाई, म्हशी, घोडा किंवा उंट यांसारख्या मोठ्या जनावरांचा मृत्यू झाल्यास मिळणारी भरपाई 40,000 रुपयांवरून 50,000 रुपये, तर शेळी, मेंढी व डुकरासारख्या लहान जनावरांसाठी 4,000 ऐवजी 5,500 रुपये करण्यात आली आहे. गाढव आणि खेचर यांसारख्या ओझी वाहणाऱ्या प्राण्यांसाठी मदत 20,000 रुपयांवरून 25,400 रुपयांपर्यंत वाढवण्यात आली आहे. कुक्कुटपालकांसाठी प्रति कोंबडी (100 कोंबड्यांपर्यंत) मदत 100 रुपयांवरून 130 रुपये करण्यात आली .

१५ वर्षांनंतर कडा महेश सहकारी साखर कारखान्याची धुराडी पेटली!

माजी आमदार भीमराव धोंडे यांच्या प्रयत्नांना यश; आष्टीतील ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांना मिळणार हक्काचा कारखाना

आष्टी | प्रतिनिधी



आष्टी तालुक्यातील कडा येथील गेल्या १५ वर्षांपासून बंद असलेला महेश सहकारी साखर कारखाना अखेर पुन्हा सुरू झाला असून, सोमवार, दि. २ नोव्हेंबर रोजी गळीत हंगामाचा शुभारंभ उत्साहात पार पडला. माजी आमदार भीमराव धोंडे यांच्या प्रयत्नांतून कारखान्याचे पुनरुज्जीवन झाल्याने आष्टी तालुक्यातील ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांना आता हक्काचा साखर कारखाना उपलब्ध होणार आहे. दुष्काळी परिस्थिती आणि अनेक अडचणींवर मात करून कारखाना सुरू झाल्याने शेतकरी, कामगार आणि परिसरातील नागरिकांमध्ये समाधानाचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

आष्टी तालुक्यात गेल्या काही वर्षांत उसाच्या क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणात वाढ झाली आहे. यंदा दुष्काळी परिस्थिती असतानाही शेतकऱ्यांनी उसाचे उत्पादन घेतले आहे. मात्र, तालुक्यात स्वतःचा साखर कारखाना नसल्यामुळे मोठ्या प्रमाणातील ऊस बाहेरील कारखान्यांना पाठवावा लागत होता. पश्चिम महाराष्ट्रासह इतर भागांतील कारखान्यांकडून सुरुवातीला ऊस नेला जात असला, तरी त्यांच्याकडे पुरेशा प्रमाणात ऊस उपलब्ध झाल्यानंतर आष्टी तालुक्यातील उसाला अपेक्षित प्रतिसाद मिळत नाही. त्यामुळे शेतकऱ्यांना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो. अशा परिस्थितीत महेश सहकारी साखर कारखाना पुन्हा सुरू झाल्याने तालुक्यातील ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांना मोठा आधार मिळणार आहे.

गेल्या अनेक वर्षांपासून बंद असलेल्या कारखान्यामुळे परिसरातील शेतकरी आणि कामगारांसमोर रोजगाराचा प्रश्न निर्माण झाला होता. आता कारखाना पुन्हा सुरू झाल्याने ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांना स्थानिक पातळीवर ऊस गाळपाची सुविधा उपलब्ध होण्याबरोबरच रोजगाराच्या संधीही निर्माण होण्याची अपेक्षा आहे. मात्र, सध्या तालुक्यात दुष्काळी परिस्थिती असल्याने कारखाना यशस्वीपणे चालविणे हे मोठे आव्हान असणार आहे. अशा परिस्थितीतही कारखाना सुरू करण्याचा निर्णय घेतल्याचे सांगत माजी आमदार भीमराव धोंडे यांनी शेतकरी आणि परिसराच्या विकासासाठी हा प्रयत्न असल्याचे स्पष्ट केले.

आष्टी मतदारसंघातील पाण्याचा प्रश्न कायमस्वरूपी सोडविण्यासाठीही प्रयत्न सुरू असल्याचे धोंडे यांनी सांगितले. समुद्रात वाहून जाणारे पाणी मतदारसंघात आणण्याच्या दृष्टीने प्रयत्न सुरू असून, येत्या दोन वर्षांत हा प्रश्न मार्गी लागेल, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला. पाण्याच्या प्रश्नाकडे शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी नाशिक येथे धरणे आंदोलन करण्यात आले असून, बीड येथील जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोरही आंदोलन करण्यात आले होते. पाण्याचा प्रश्न सुटल्यास शेती आणि साखर कारखानदारीला मोठा आधार मिळू शकतो, अशी अपेक्षाही त्यांनी व्यक्त केली.

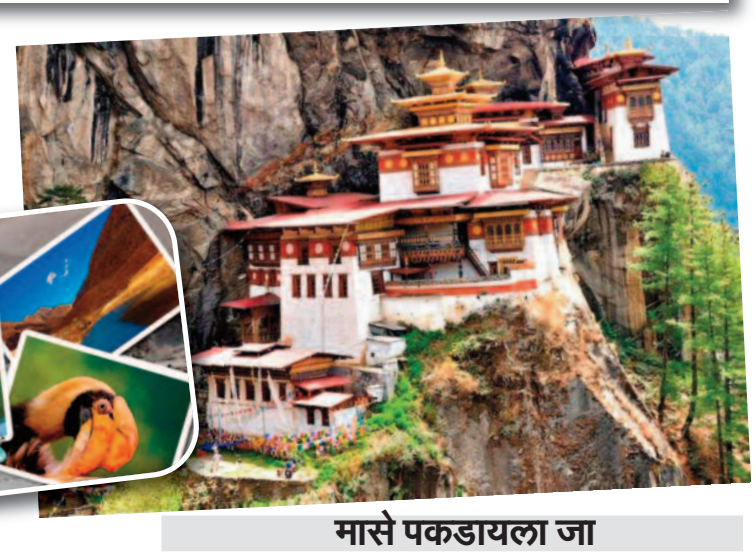
आष्टी मतदार संघातील शेतकऱ्यांनी महेश सहकारी साखर कारखान्याला ऊस देऊन हा कारखाना चांगल्या प्रकारे चालविण्यास सहकार्य करावे. यंदा दुष्काळी परिस्थिती असतानाही शेतकऱ्यांनी उसाचे उत्पादन घेतले आहे. तालुक्यात हक्काचा कारखाना नसल्यामुळे बाहेरील कारखान्यांवर अवलंबून राहावे लागत होते. बाहेरील कारखान्यांकडे मुबलक ऊस उपलब्ध झाल्यानंतर ते आपल्या तालुक्यातील ऊस घेऊन जातीलच याची खात्री नसते. त्यामुळे शेतकऱ्यांचे हित जोपासण्यासाठी महेश सहकारी साखर कारखाना पुन्हा सुरू होत आहे, ही आनंदाची बाब आहे, असे मत माजी आमदार बाळासाहेब आजबे यांनी व्यक्त केले.

यानंतर माजी आमदार साहेबराव दरेकर यांनी कारखान्याच्या आजवरच्या प्रवासाचा आढावा घेतला. कारखाना सुरू करण्यासाठी यापूर्वी अनेकांनी प्रयत्न केले असून, संस्थेच्या प्रगतीसाठी विविध मान्यवरांनी योगदान दिले आहे. सध्याच्या दुष्काळी परिस्थितीत कारखाना चालविणे आव्हानात्मक असले, तरी सर्वांनी एकत्र येऊन सहकार्य केल्यास कारखान्याची वाटचाल यशस्वी होऊ शकते, असे त्यांनी सांगितले.

या कार्यक्रमाला माजी आमदार भीमराव धोंडे, माजी आमदार बाळासाहेब आजबे, माजी आमदार साहेबराव दरेकर, शेख महेबुब, सतीश शिंदे, दशरथ दादा वनवे, पांडुरंग नागरगोजे, कारखान्याचे चेअरमन डॉ. अजय धोंडे, व्हाईस चेअरमन दादा जगताप, यांच्यासह विविध क्षेत्रांतील मान्यवर उपस्थित होते. तब्बल १५ वर्षांनंतर महेश सहकारी साखर कारखान्याची धुराडी पुन्हा पेटल्याने आष्टी तालुक्यातील ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांच्या आशा पल्लवित झाल्या आहेत. आगामी काळात कारखान्याचे कामकाज सुरळीत सुरू ठेवून शेतकऱ्यांचा ऊस वेळेत गाळप करणे, त्यांना योग्य मोबदला मिळवून देणे आणि कारखान्याच्या माध्यमातून तालुक्याच्या आर्थिक विकासाला चालना देणे, हे महत्त्वाचे ठरणार आहे.

चला फिरा अरुणाचल प्रदेश

अरुणाचल प्रदेश हे भारत ईशान्येकडील एक लोकप्रिय पर्यटन आहे. येथील झिरो हे सर्वात महत्त्वाचे स्थळ आहे. देवांचे शहर म्हणून याची ख्याती आहे. याठिकाणी एका प्रेरणेपेक्षा काही कमी नाही, दृष्टीस पडेल त्या प्रत्येक कोपऱ्यात एक आश्चर्य आहे आणि अशा बेसुमार ठिकाणांमुळे, अनेकदा एखादा पर्याय सुटू शकतो. गोष्टी सोप्या करून देण्यासाठी, येथे अरुणाचल प्रदेशातील झिरोमधील उत्तम ठिकाणे दिली आहेत.





दऱ्यातील सर्व मार्ग

अरुणाचल प्रदेशातील टॅली व्हॅली अभयारण्य अनेक पर्यटकांना आकर्षित करते. तो अनेक चिंताजनक प्रजातींचे घर आहे असे म्हणतात. हे ठिकाण ऑर्किड, सिल्व्हर ओक आणि फर्नसह अनेक वनस्पती आणि त्यांच्या प्रजातीने समृद्ध आहे. पाच हजार वर्षे जुन्या आणि बहुतेक १९६२ मध्ये शोध लावण्यात आलेल्या मेघना गुहा मंदिराला नक्की भेट द्या.

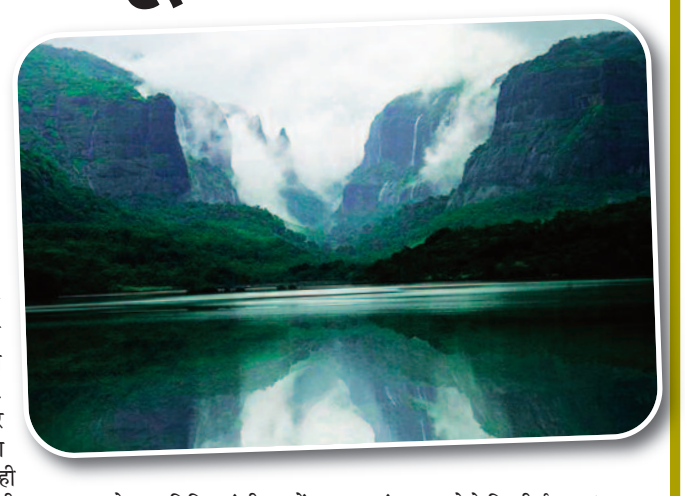
टेकडी चढणे

भर दुपारच्या वेळी आपटनी खोऱ्यातील विखुरलेली ब्लू अल्पाइनची झाडे बिंदू आहेत. ट्रेकिंगसाठी बूट घाला आणि या जागेत मनसोक्त हुंदडा. टोकडीवरील झिरो पुटो म्हणून ओळखले जाणारे ठिकाण प्रशासकीय मूल्य आहे. आपाटनी खोऱ्यात एक नेत्रदीपक दृश्य यामुळे दिसते आहे. हापोलीला जिल्हा प्रशासकीय मुख्यालय वसलेले आहे.

मासे पकडायला जा

टरिन माश्यांची शेती देवदार आणि बांबूच्या उपवनाच्या दरम्यान जवळ आहे. अनेक माशांचे येथे प्रजनन आहे. बांबूचे उपवन एक रोमांचक ठिकाण आहे. जे निळ्या अल्पाइननेयुक्त आहे आणि हायकिंग आणि लांब ट्रेकिंगसाठी अभ्यागतांना पर्याय देते. टिपी ऑर्किड रिसर्च सेंटरने उष्णदेशीय पाऊस वनामध्ये आसरा घेतलेला आणि हे ऑर्किडच्या सुमारे १००० प्रजातींचे घर आहे. यामुळे पिशव्या पॅक करून अरुणाचल प्रदेशाचे आश्चर्यकारक जग अनुभवण्यास तयार व्हा.

दैत्यासूर धबधबा



आंबिवलीहून पुढे जामरूग गावाकडे जाणाऱ्या वाटेवरील पुलाच्या आधी उजवीकडे वळल्यावर आपण डुक्कर पाड्यात पोहोचतो. येथूनच पुढे अनेक खासगी फार्म हाऊसचे प्रकल्प आहेत. हे फार्म हाऊस ज्या डोंगराच्या पायथ्याशी बांधले आहेत त्या डोंगराच्या माथ्यावर एक नैसर्गिक भगदाड म्हणजेच नेढे असल्यामुळे याला नाखिंडाचा डोंगर असे स्थानिक संबोधतात. कोथळीगडाच्या मध्यावर असलेल्या पेठेची वाडी गावाच्या समांतर उंचीवर नाखिंडा डोंगरालाही पदर सुटला आहे. (स्थानिके भाषेतील पदर म्हणजे एका विशिष्ट उंचीवर डोंगराला समांतर असलेले विस्तीर्ण पठार) याच पदरावरून अनेक धबधबे रांगेत खाली कोसळत असतात. यातलाच सर्वात मोठा धबधबा म्हणजेच दैत्यासूर धबधबा. कातळ भिंतीवरून रांगेत कोसळणारे हे धबधबे सजावटीसाठी लावलेल्या बत्ताशांच्या माळांप्रमाणे भासतात. या धबधब्याच्या तळाशी जाण्यासाठी तासाभराची बिकट चढाई करावी लागते. अजस्त्र धबधब्याचे रौद्र भीषण रूप पाहणे हा वेगळा अनुभव असला तरी तेथे जाणं धोक्याचे आहे. कारण हा प्रपात खूप उंचावरून कोसळत असतो. बिकट चढाईचे श्रम घ्यायचे नसल्यास फार्म हाऊसच्या प्रोजेक्टच्या मागे दोनचार कमी प्रवाहाचे धबधबे आहेत. तेथे पोहोचणे सोपे असून येथे धबधब्या खाली भिजण्याचा आनंद घेता येतो.



सोलान पाडा बंधारा

कर्जत रेल्वेस्थानकापासून अंदाजे ३० किलोमीटर अंतरावर असलेल्या जामरूग गावाच्या पुढे सोलान पाडा नावाची छोटीशी वाडी आहे. या वाडीच्या पुढे डोंगर पायथ्याशी हल्लीच एक छोटासा बंधारा बांधण्यात आला. बंधाऱ्याचे अतिरिक्त पाणी वाहून जाण्यासाठी केलेल्या सांडव्याची टप्प्या टप्प्यात उतरत जाणारी अशी विशिष्ट पद्धतीची केलेली बांधणी पर्यटकांच्या लोंढ्याला कारणीभूत ठरत आहे. धरण भरले की अतिरिक्त पाणी लयबद्ध पद्धतीने एका टप्प्यावरून दुसऱ्यावर, दुसऱ्यावरून तिसऱ्या टप्प्यावर ओसंडून वाहू लागते आणि पाहणाऱ्याला एकावर एक असे अनेक धबधबे पहिल्याचा आनंद मिळतो. हे टप्पे जास्त खोल नसल्यामुळे येथे भिजण्यासाठी पर्यटकांची मोठी गर्दी जमते. अर्थात ही गर्दी टाळून थोडसे मागे डोंगराजवळ जायला हरकत नाही. अगदीच डोंगरधारेला लागून असलेल्या या धरणाच्या जलाशयाच्या नयनरम्य देखाव्याला सुरेख जोड लाभली आहे ती पाठीशी उभ्या असलेल्या कातळ भिंतीवरून रांगेत कोसळणाऱ्या धबधब्यांची. नजर खिळवून ठेवणारा असाच हा नजारा म्हणावा लागेल. गेल्या दोन वर्षांपासून सोशल मीडियावरून होणाऱ्या मोठ्या प्रसिद्धीमुळे सुट्टीच्या दिवशी येथे हजारोंच्या संख्येने पर्यटक जमू लागले आहेत. त्यामुळेच सुट्टीचे दिवस टाळून मध्येच एखादी खास रजा काढून येथे आवूर्जन भेट द्यायला हरकत नाही.

खडसांबळे लेणी

अष्टविनायकातील पाली गावापासून १४ किलोमीटर अंतरावर खडसांबळे नावाचे एक छोटेसे गाव आहे. याच गावाच्या पाठीमागे डोंगरात मध्यावर एक लेणी समूह कोरलेला आहे. चहू बाजूने जंगलाने वेढलेल्या या लेण्यांना भेट द्यायची झाल्यास गावातून वाटाडय़ा घेणे आवश्यक ठरते. गावापासून लेण्यांपर्यंत पोहोचायला तासाभराची सोपी चढाई करावी लागते. पण थोडे कष्ट घेऊन पठारावर पोहोचताच येथील हिरवाईने नटलेला निसर्ग पाहून घेतलेल्या श्रमाचे चीज होते. दूर दूरवर पसरलेले हिरवे गवताच्छादीत पठार, त्यापलीकडे गुटख्यापासून ते थेट हिरडीपर्यंत (गुटखा-हिरडी ही घाटमाथ्यावरील गावे आहेत) आडवी पसरलेली सह्याद्रीधार आणि त्यावरून मुसंडी मारून वाहणारे अनेक धबधबे असा नयनरम्य देखावा निरखत पुन्हा जंगलात शिरायचे आणि थेट लेणी गाठायची.



लेण्यांच्या समोर येताच विशेष लक्ष वेधून घेतो तो येथील विस्तीर्ण सभागृह. मात्र दरड कोसळून व छत खचून त्यातील बहुतांश गुहांचा प्रवेश बंद झाला आहे. डोंगरमाथ्यावरून ओघळणारे पाणी लेणींच्या थेट पुढय़ात कोसळते. श्रावणात येथे गेल्यास या पाण्यावर पडणाऱ्या तिरप्या सूर्यकिरणांमुळे पाण्यात एकात एक गुरफटलेली अनेक इंद्रधनुष्य पाहायला मिळतात. खडसांबळे लेण्यांची सफर एका अपरिचित वारसास्थळाची भेट आणि सुगम्य जंगल भटकंती असा दुहेरी आनंद देऊन जाते.

विवाह सोहळ्यासाठी शाही ठिकाणे

प्रत्येकाच्या आयुष्यात विवाह सोहळा हा फार महत्त्वाचा असतो. तो चांगल्या पद्धतीने आणि चांगल्या ठिकाणी करणे ही सगळ्यांची इच्छा असते. तसेच हे क्षण आयुष्यभर आठवणीत राहतात. याला अधिकच रोमँटिक करण्यासाठी निवडा पुढील शाही ठिकाणे...

शाही राजस्थान

ऐतिहासिक पार्श्वभूमी असल्यामुळे राजस्थान नेहमीच शाही थाटासाठी ओळखला जातो. राज पॅलेस, राम बाघ पॅलेस आमी जय महाल पॅलेस येथे लग्न सोहळा तुमच्यासाठी अविस्मरणीय ठरू शकतो. उदयपूर येथील द लेक पॅलेस हॉटेल हा आणखी सर्वोत्तम ऑप्शन असू शकतो. राजस्थानमधील जयपूर, उदयपूर आणि जोधपूर ही शहरे देशातील प्रमुख शहरांशी रस्ते मार्गाने जोडली गेली आहेत.

ॲडव्हेंचरस अंदमान

हिरवाईने नटलेला भूप्रदेश, स्वच्छ पाण्याचा अथांग समुद्र आणि सुंदर किनारा अशी पार्श्वभूमी लग्न सोहळ्यासाठी अतिशय उत्तम ठरू शकते. अंदमान-निकोबार बेटे एक सध्या भारतातील उत्तम वेडिंग डेस्टिनेशन्सपैकी एक मानले जाते. ॲडव्हेंचरची हौस असणाऱ्या कपल्स ना येथे वॉटर स्पोर्ट्सचा आनंद देखील घेता येऊ शकतो. येथे तुम्ही हवाई मार्गाने तसेच समुद्रमार्गे जहाजातून जावू शकता.



हाऊसबोट

लग्न सोहळ्यासाठी समुद्र किनारा असलेले आणखी एक ठिकाण म्हणजे केरळ. तुम्हाला शांतता अनुभवायाची तर केरळ अतिशय सुंदर आहे. कोल्लम, कोटी आणि वरका येथील बॅकवॉटरमध्ये असलेल्या हाउस बोटमध्ये लग्न समारंभ संस्मरणीय ठरू शकते. येथे बस, कार, रेल्वे आणि विमानानेही जाऊ शकता.



मिझोराम

मिझोराम हे ईशान्येकडील सात राज्यांतील एक छोटेसे राज्य. मिझोरामची राजधानी असलेले ऐझवाल हे गुवाहाटीपासून ५०६ कि.मी., शिलाँगपासून ४५० कि.मी. आणि इम्फाळपासून ३७४ कि.मी. दूर आहे. सिलचर हे जवळचे रेल्वेस्थानक असून ते १८४ कि.मी. अंतरावर आहे. सर्व रस्ते सिलचरमाग्रेच जातात. त्यामुळे रस्त्याने ऐजवाल गाठायला गुवाहाटीपासून दीड दिवस लागतो. गुवाहाटी व कोलकाता येथून विमानाने ऐझवालला येता येते.

मिझोराम हे हिरव्यागार डोंगररांगांनी व्यापलेले आहे. राज्याचे सर्वात उंच शिखर फावांगपुई (७०७५ फूट) हे म्यानमारच्या सीमेवर आहे. या डोंगररांगेला ब्ल्यू माउंटन म्हणून ओळखले जाते. राज्याची भाषा मिझो असल्याने येथील लोकांशी संपर्क साधताना भाषेची थोडी अडचण येते. मुख्य उत्पन्नाचे साधन शेती. तीही जंगल कापून काही काळासाठी करण्यात येते. येथे बांबूची लागवड मोठ्या प्रमाणात होत असल्याने दैनंदिन गरजांसाठी बांबूचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात होतो. त्यामुळे तेथे आपल्याला घरेही बांबूचीच पाहायला मिळतील. मिझो संस्कृतीतील दहा नृत्यप्रकारांपैकी चेराव म्हणजे बांबूनृत्य पर्यटकांसाठी पर्वणी असते. ऐजवालमधील झुलॉजिकल पार्क, म्युझियम प्रेक्षणीय आहे. तेथील बडा बाजार नावाची मुख्य बाजारपेठ प्रसिद्ध आहे. इथल्या हॉटेलांत चायनीजबरोबरच भात, भाकरी, वरण हमखास मिळते.

ऐझवालपासून ८५ किमीवर प्रेक्षणीय तामदिल तलाव, १५२ किमीवर ७५० फूट उंचीचा वांटावांग धबधबा व १३३ कि.मी.वर दाम्पा अभयारण्य आहे. ऐजवालहून खुंआंगचेरा गाव, तेथील छोटे भुयार, रेईक शिखर व तेथील मिझो पर्यटन ग्राम असा एक दिवसाचा गाडीने भटकंतीचा कार्यक्रम करता येतो. मिझोरामच्या भटकंतीसाठी ऑक्टोबर ते मार्च हा कालावधी उत्तम असतो. हे सीमावर्ती राज्य असल्याने येथे प्रवेशासाठी परवाना घ्यावा लागतो. हा परवाना दिल्ली, गुवाहाटी येथे मिझोराम सरकारच्या जनसंपर्क कार्यालयांबरोबरच ऐझवाल विमानतळावर मिळतो.

मेघालय



मेघालय हे ईशान्येकडील राज्यांतील बांगलादेशच्या सीमेला लागून असलेले एक छोटेसे राज्य. नावाप्रमाणेच मेघांचा आलय असलेले सर्वाधिक पर्जन्यमानाचे राज्य. संपूर्ण मेघालय गारो, खासी व जैतिया टेकड्यांनी व्यापलेला आहे. या वेगवेगळ्या टेकड्यांच्या प्रदेशात राहणाऱ्या जमातीही या टेकड्यांच्याच नावाने म्हणजे गारो, खासी, जैतिया या नावाने ओळखल्या जातात. मेघालयातील बहुतांश लोकसंख्या ही या जमातींची आहे. सुमारे ३०० प्रकारचे ऑर्किड, दोन राष्ट्रीय उद्याने, अनेक प्रकारचे वन्य प्राणी यांनी समृद्ध असे हे राज्य आहे. येथील भटकंतीसाठी ऑक्टोबर ते एप्रिल हा कालावधी अनुकूल आहे. जून ते सप्टेंबर या दरम्यान येथे प्रचंड पाऊस असतो.

शिलाँग

गुवाहाटीपासून ९० किलोमीटरवर शिलाँग हे मेघालयाच्या राजधानीचे शहर आहे. येथे सर्व शहरी सुविधा आहेत. प्रवासासाठी बस व जीप गाड्या यांची सेवा चांगली आहे. रस्तेही चांगले आहेत. शिलाँगकडे जाताना १७ किलोमीटर अलीकडे, प्रचंड मोठा असा उमियाम जलाशय आहे. हा सर्व परिसर अत्यंत रम्य आहे. शिलाँगपासून १० किलोमीटरवर शिलाँग शिखर (६४४५ फूट) आहे. येथून शिलाँग शहराचे विहंगम दृश्य पाहायला मिळते.

शहरापासून दहा- बारा किलोमीटरच्या परिसरात स्प्रेड इगल, स्वीट, एलेफंट अशा नावांचे धबधबे आहेत. शिलाँगपासून ५४ कि.मी. अंतरावर चेरापुंजी येथून हिरव्या रंगाने नटलेल्या खोल दऱ्या, मोसमाई, दैन्थलेन, नोहकेलीकाई या नावाचे व असे अनेक धबधबे व बांगलादेशचा पठारी प्रदेश नजरेस पडतो. येथून ५५ किमीवर मॉहसिराम हे आता सर्वाधिक पर्जन्यमान असणारे ठिकाण म्हणून ओळखले जाते. याच पट्ट्यात दऱ्या-खोऱ्यांमध्ये लिविंग रुट ब्रिज हे नैसर्गिक आश्चर्य खास पाहण्याजोगे आहेत. ओढे, नाले ओलांडून जाण्यासाठी असे ३५ अवाढव्य पूल या परिसरात आहेत. खासी जमातीचा नोंगक्रेम सण व गारो जमातीचा वांगाला डान्स नोव्हेंबरमध्ये तर जैतियांचा बेह देन्खलाम सण जुलैमध्ये असतो.

हजारो भुयारे



आपल्या देशात नैसर्गिक भुयारे फक्त मेघालय राज्यात आहेत. मेघालयाच्या टेकड्यांमध्ये असलेला चुनखडीचा खडक व सर्वाधिक पर्जन्यमान या घटकांमुळे मेघालयात हजारो भुयारांची निर्मिती झाली आहे. ही भुयारं भूगर्भ शास्त्रज्ञ व इतर अभ्यासकांसाठी नंदनवन म्हणावी लागतील. साहसाची व नित्य नव्याचा वेध घेण्याची ओढ असणाऱ्यांसाठी एक आव्हानच आहे. अशा या भुयारातून पृथ्वीच्या अंतरंगाचा वेध घेत केलेल्या साहसी मार्गक्रमणाला केव्हिंग संबोधले जाते. या केव्हिंगसाठी प्रस्तरारोहणाच्या तंत्राचा तर काही ठिकाणी वॉटर डायव्हिंग तंत्राचा वापर करावा लागतो. आतापर्यंत शोध घेतलेले सर्वात लांब भुयार ३१ कि.मी. लांबीचे आहे. नैसर्गिकरित्या या गुहांमध्ये तयार झालेल्या नानाविध रचना पाहताना आपण वेगळ्याच जगात आहोत की काय असा भास होतो. चेरापुंजीत मोसमाई नावाचे भुयार आहे. या भुयारातील मार्ग योग्य त्या सुविधा करून सोपा केलेला असल्याने पर्यटकांना या भुयाराची अनुभूती घेता येते.

पावसाळी भटकंती

पावसाळा म्हटले की डोंगर, दऱ्या पादाक्रांत करण्यात भरपूर मजा येते. हिरव्या रंगाने नटलेले डोंगर पर्यटकांना खुणावत असतात. वीकेण्डला अशा पिकनिकची मजा लुटली की संपूर्ण आठवडा एकदम मस्त मूडमध्ये जातो. यासाठीच काही पर्यटनस्थळे..

भिवगड

कर्जतपासून आठ किलोमीटर वरील गौरकामत गावाजवळ भिवगड/भीमगड नावाचा एक छोटा किल्ला आहे. अवघ्या अर्ध्या तासाच्या सोप्या चढाईने माथा गाठता येणाऱ्या या किल्ल्यावर पाण्याची काही टाकी, दगडी पायऱ्या आणि वाड्याचे चौथरेवगळता इतर वास्तू जवळजवळ नामशेष झाल्या आहेत. मात्र, गड-माथ्यावरून दिसणारा सभोवतालचा हिरवाकंच देखावा नजर खिळवून ठेवतो. हिरव्यागार शेतात डोक्यावर रंगीबेरंगी इरली घेऊन राबणारे शेतकरी, पाठीमागच्या ढाकच्या डोंगरावरील घनदाट वनराई, त्यातून कोसळणाऱ्या धबधब्यांच्या पांढऱ्या रेषा आणि अंग मोहरून टाकणारा गार वारा हे सारे अनुभवण्यासारखे आहे. हिरवाईच्या शौकिनांनी पावसाळ्यात आवर्जून भेट द्यावी असे हे ठिकाण. येथून जवळच एका खिंडीत मोठा धबधबा आहे. तास-दोन तासात गडफेरी आटोपून धबधब्यावर चिंब भिजण्याची मजा लुटता येऊ शकते.

काळदुर्ग

माहीम-केळवे डोंगर रांगेतील पालघरजवळील एक छोटासा किल्ला म्हणजे काळदुर्ग. पालघर-मनोर गाडी रस्त्यादरम्यान लागणाऱ्या वाघोबाच्या खिंडीपासून सुरू होणारा घडीव पायरस्ता आपल्याला तासाभराच्या सोप्या चढाईने काळदुर्गावर घेऊन जातो. जंगल भटकंतीचा आनंद लुटत टप्प्याटप्प्याने चढणाऱ्या पायवाटेने डोंगरमाथा गाठल्यावर दृष्टीस पडणारा सभोवतालचा रम्य देखावा डोंगर चढाईचा शीण कुठल्या कुठे पळवून लावतो. सूर्या नदीचे विस्तीर्ण खोरे, सूर्या-वैतरणा संगम, क्षितिजाशी अरबी समुद्राची निळाई तर पलीकडे तांदूळवाडी किल्ल्यापर्यंत नागमोडी पसरलेली डोंगररांग. शहरी जीवनाचा विसर पाडायला लावणारे निसर्गसौंदर्य. वाघोबाच्या खिंडीतून येणारे वाहतुकीचे आवाजच काय ते आपण शहरात असल्याची जाणीव करून देतात. माथ्याच्या छोटय़ाशा विस्तारात ३-४ पाण्याची टाकी पाहायला मिळतात. बाकी अवशेष तसे फारसे काही शिल्लक नाहीत.

खिरेश्वरचे नागेश्वर मंदिर



खळाळत वाहणारे असंख्य झरे, डोंगरदऱ्यात खोलवर उतरत जाणारे ढगांचे पुंजके, त्याआडून डोकावणारे सह्याद्रीचे कडे असे नजरेला भुरळ पडणारे निसर्गसौंदर्य भटक्यांना पावसाळ्यात माळशेज घाटात हमखास खेचून आणते. घाटातील गर्दी टाळून आवर्जून भेट द्यावे असे एक देखणे वास्तुशिल्प येथील खिरेश्वर गावी दडलेले आहे. हरिश्चंद्र गडाच्या पायथ्याचे गाव म्हणजे खिरेश्वर. घाट चढून आल्यावर काही अंतरावर लागणाऱ्या खुबी फाट्यावरून डावीकडे (मुंबईकडून नगरकडे जाताना) जाणाऱ्या कच्च्या रस्त्याने ४ किलोमीटरच्या अंतरावर वसलेले हे छोटेसे गाव. ही कच्ची सडक म्हणजे धरणाचा बंधारा होय. त्यामुळे उजवीकडे क्षितिजापर्यंत पसरलेल्या निळाईत आजूबाजूच्या डोंगरांचे पडलेले प्रतिबिंब पाहत असता आपण गावात कधी पोहोचतो हे समजतच नाही.



मोहिली धबधबा

कसे जाल ?

नाशिकहून कल्याणमार्गे कर्जतला जावे. कर्जत स्थानकावरून श्रीराम पुलावरून रिक्षाने मोहिलीकडे जाता येते. स्वतःचे वाहन असेल तर अधिक सोयीचे .

पावसाळ्यात उंच डोंगरमाथ्यावरून कोसळणारे पांढरेशुभ्र धबधबे पाहणे हे पर्यटकांसाठी एक अविस्मरणीय अनुभव असतो. कर्जत तालुक्याला निसर्गाने मोहिली धबधबा हे देणे दिले आहे. मोहिली धबधबा हा कर्जत पासून ६ ते ७ कि.मी. लांब आहे. उल्हास नदी पार करून प्रत्यक्ष मोहिलीत प्रवेश होतो. डोंगरावरून भिरभिरणारा वारा , हिरवीगार वनराई, तेथून दिसणारा आजूबाजूचा निसर्ग असे नयनरम्य दृश्य डोळ्यांत साठवून ठेवावे असे वाटते . डोंगरमाथ्यावरून मुंबई-पुणे रेल्वेचा रस्ताही दिसतो . धबधब्याजवळ पर्यटकांची हॉटेल्स आहेत. मोहिली धबधब्याजवळ थंड वातावरणात गरमगरम वाफाळता चहा आणि मक्याची कणसे खाण्याची मजाच काही औरच आहे असे इथे येणारे पर्यटक सांगतात. यापुढे ७-८ किलोमीटर दूर गेल्यास कोंडाणा परिसरातही अनेक धबधबे आहेत .

वानटाकळी सरपंच गंगाबाई ज्ञानोबा हांगे यांचे विरुद्ध अविश्वास दाखल

तहसीलदार यांचे अध्यक्षतेखाली विशेष सभेचे आयोजन

परळी वैजनाथ | प्रतिनिधी

परळी तालुक्यातील वानटाळी चे सरपंच श्रीमती गंगाबाई ज्ञानोबा हांगे यांचे विरुद्ध 7 ग्रामपंचायत सदस्यांनी तहसीलदार परळी वैजनाथ यांचेकडे अर्ज दाखल केला असून तहसीलदार परळी वैजनाथ यांनी ग्रामपंचायत वानटाळी ची विशेष सभेचे आयोजन करण्यात आले आहे. असी माहिती ग्रामपंचायत सदस्य तुकाराम देविदास मुंडे यांनी दिली आहे.

वानटाकळी ग्रामपंचायतीचे सदस्य, यांनी आज दि.02/11/2026 रोजी श्रीविनोद रनविरे ,तहसीलदार परळी वैजनाथ यांना नोटीस देऊन वानटाकळी चे सरपंच श्रीमती गंगाबाई ज्ञानोबा हांगे यांच्या विरुद्ध ,सरपंच, ग्रामपंचायत सदस्यांना विश्वासात न घेता परस्पर बेकायदेशीर मनमानी कारभार करत आहे., सरपंच, ग्रामपंचायत सदस्यांची नियमित मासिकसभा घेत नाही., सरपंच, ग्रामपंचायत वानटाळी ची नियमित ग्रामसभा घेत नाही., सरपंच, ग्रामपंचायत सदस्यांना गाव विकासाच्या कामाचा व निधीचा हिशोब देत नाही., सरपंच, ग्रामपंचायत अंतर्गत नागरिकांना पिण्याच्या पाण्याची व आरोग्य,स्वच्छतेची नागरी समस्या सोडविण्यासाठी पर्यत्न करत नाही. या व इतर कारणांमुळे सरपंच श्रीमती गंगाबाई ज्ञानोबा हांगे यांच्या विरुद्ध 1)तुकाराम देविदास मुंडे 2) अनिल शिवराम जाधव 3) सौ.हौसाबाई आत्माराम गायके 4) सौ.गंगा अनिल गायके 5) सौ.अर्चना उत्तम कसबे 6) प्रतिक्षा राजाभाऊ भाकरे 7)सौ कोमल भैय्यासाहेब घाडगे. यांनी

अविश्वास ठराव दाखल केला आहे,त्यावर तहसीलदार परळी वैजनाथ यांनी दि.05/11/2026 रोजी दुपारी 3 वाजता ग्रामपंचायत कार्यालय वानटाळी येथे तहसीलदार परळी वैजनाथ यांचे अध्यक्षतेखाली विशेष सभेचे आयोजन करण्यात आले आहे. असी माहिती तुकाराम देविदास मुंडे यांनी दिली आहे.



योगासनातून लठ्ठपणा घालवा



वजन कमी करण्याठी योग हा सर्वात महत्वाचा आणि साधा उपाय मानला जातो, योगमधील सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे, कोणत्याही वयातील लोकांना योग करता येतो, गर्भवती महिलांना देखिल काही गोष्टीत काळजी घेऊन योग करण्याचा सल्ला दिला जातो. तणावामुळे माणसामागे अनेक रोग लागतात. योग केल्याने वजन घटते. तुम्ही फिट राहतात आणि तुमचा आत्मविश्वास देखिल वाढतो. तणावामुळे अनेक आजार वाढतात, मात्र योगाच्या माध्यमातून यातून निश्चितच फायदा होतो. आजारपण दूर ठेवता येते. खाली काही आसनं देण्यात आली आहेत. ज्यामुळे नेहमीच वजन कमी करण्यात मदत होत असते.

वक्रासन



पाठीवर झोपावे. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवा व शरीराच्या जवळच उभे करा व दोन्ही पायांमध्ये खांद्याएवढे अंतर ठेवा.दोन्ही हात उचलून तळवे उलटे करून डावा हात डाव्या खांद्याच्या व उजवा हात उजव्या खां द्या । खा ली सरकवा.श्वास घेत घेत हळुवार खांदे वर उचला. मान सैल सोडा, हात कोपरात व पाय गुडघ्यात सरळ होईपर्यंत कंबर वर उचला. श्वसन संथ चालू ठेवा.

फायदे - आपण व्यवहारात नेहमी पुढे वाकत असतो. त्यामुळे पाठीचा कणाही नेहमी पुढच्या दिशेने अधिकाधिक वाकविला जातो. त्याच्या अगदी नेमकी उलट अवस्था या आसनात होते. त्यामुळे पाठीच्या कण्याची कार्यक्षमता वाढायला या आसनाचा निश्चित उपयोग होतो. पोटाचे, मांड्यांचे, पोटऱ्यांचे स्नायू कार्यक्षम होतात.

दक्षता

पाठीच्या कण्याचे विकार असणाऱ्या रुग्णांनी हे आसन मार्गदर्शनाशिवाय करू नये.

भुजंगासन



जमिनीवर पालथे झोपून पाय सरळ ठेवा. पायाची बोटे आणि कपाळ जमिनीला स्पर्श करतील असे झोपा.दोन्ही पाय जुळवून घ्यावेत, तुमची दोन्ही पाउले आणि टाचा एकमेकाला हळूवारपणे स्पर्श होतील याची खात्री करून घ्या.हाताचे तळवे जमिनीवर ठेवून खांद्याखाली घ्या. हाताची कोपरं शरीराला लागून व समांतर असावे. एक दिर्घ श्वास घेऊन हळूवारपणे डोके, छाती व पोट वर उचला, पण तुमची नाभी जमिनीवरच असू द्यात.आता, हातांचा आधार घेत तुमचे शरीर जमिनीपासून उचलून मागे टाचेकडे खेचा.

लक्षात ठेवाः तुमच्या दोन्ही तळहातांवर सारखेच वजन असू द्यात पाठीतील प्रत्येक मणका एकामागे एक कमानीत येईपर्यंत, सजग राहून श्वास घेत राहा. जास्तीतजास्त मागे ताणून तुमचे हात सरळ राहतील असा प्रयत्न करा. आता डोके मागे घेऊन हात जमिनीवर सरळ येतील असे पहा.

लक्षात ठेवा

तुमचे कान तुमच्या खांद्यांपासून दूर आहेत का? खांद्यांना आराम द्या. हाताची कोपरे थोडे वाकवले तरी चालतील. सरावाने तुम्हाला कोपरे सरळ ठेऊन आसनस्थिती सुधारता येईल.तुमचे पाय अजूनही जुळलेले आहेत ना याची खात्री करा. चेहऱ्यावर स्मित कायम ठेवत श्वास घेत राहा.आसनस्थितीत प्रमाणाबाहेर जास्त वेळ राहू नका व सहन होईल एवढाच ताण द्या.श्वास सोडत आपले पोट, छाती व डोके जमिनीवर टेकवा.

फायदे

खांदा व मानेला मोकळे करते. पोट पुष्ट करते. संपूर्ण पाठ व खांदे सशक्त बनवते. पाठीच्या मधल्या व वरील भागांना लवचिक बनवते. छाती विस्तारते. रक्ताभिसरण सुधारते. थकवा व तणाव कमी करते.

श्वसनमार्गाचे विकार जसे दमा असलेल्या लोकांना फारच उपयुक्त. (परंतू खोकल्याची उबळ आली असता हे आसन करू नये).

केव्हा करू नये

गरोदरपणात, छातीचे अथवा मनगटाचे हाड मोडल्यास, किंवा नुकतीच एखादी पोटाची शस्त्रक्रिया, जशी हर्निया, झाली असल्यास हे आसन करू नये तुम्हाला कार्पेल टनेल सिंड्रोमचा त्रास होत असेल तर भुजंगासन करू नका.

धनुरासन



या आसनात शरीराची अवस्था धनुष्याप्रमाणे होते म्हणून या आसनाला धनुरासन म्हणतात.

या आसनात शरीराची अवस्था धनुष्याप्रमाणे होते म्हणून या आसनाला धनुरासन म्हणतात. पाठीला किंवा कण्याला गंभीर विकार झाले असतील तर हे आसन करू नये. अल्सर, कोलायटीससारखे पोटांचे विकार असलेल्यांनी हे आसन टाळावे. छातीवर झोपावे. दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवावेत आणि सहा ते सात इंच एकमेकांपासून दूर करावे. दोन्ही हातांनी पायाच्या घोटयाजवळ पकडावे. आता श्वास घ्यावा आणि हातांनी पाय व पायांनी हात ओढून वर उचला. संपूर्ण शरीर वर उचला आणि ताणलं जाऊ द्या.

पाय वर उचलताना पोटऱ्या मांडयापासून लांब नेण्याचा प्रयत्न करा. शरीराची आकृती ताणलेल्या धनुष्यासारखी होईल. अशा स्थितीत किमान 10-30 सेकंद राहा. श्वास संथगतीने सुरू राहू द्या.

या स्थितीत असताना हाताची पकड जास्तीत जास्त वर घेण्याचा प्रयत्न करावा. म्हणजेच शरीराचा सगळा भार पोटावर येईल. पूर्वावस्थेत येताना, श्वास सोडत सोडत, गुडघे, खांदे, हनुवटी हळूहळू जमिनीवर टेकवा.गुडघ्यात पाय हळूहळू सरळ करा, गुडघे सरळ केल्यावर पूर्वस्थितीला या. थोडया वेळ शरीर शिथिल करा

फायदे

या आसनामुळे शरीराचे स्नायू दृढ आणि लवचिक होतात. पचनसंस्थेचे कार्य सुधारते. पोट, पाठ, मान, छाती, हात, पाय यांसारख्या अवयवांना एकचवेळी उत्तम आणि योग्य ताणाची स्थिती मिळाल्याने, शरीराला होणारा लाभ वृद्धिंगत होतो. तसेच पाठीचा वक्रदोष नष्ट होतो. कमरेची आणि मानेची दुखणी कमी होतात. सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे पोटांचे स्नायू खेचले गेल्यामुळे पोटाची अतिरिक्त चरबी कमी होते. तसेच पाठीचा मणका विशेषतः कुठल्याही दिनचर्येच्या कामात धनुष्याप्रमाणे असा ताणला जात नाही, तो या आसनामुळे ताणला जातो. म्हणून मणक्याची गादी सरकणे, मणके झिजणे आणि कमरेचे स्नायू जखडणे या व्याधींवर अत्यंत लाभदायी म्हणजे हा आसन प्रकार आहे.



पश्चिमोत्तानासन

पश्चिम या शब्दाचा अर्थ पाठीकडची बाजू असाही होतो. या आसनात पायाच्या घोट्यापासून मस्तकापर्यंतचा पाठीचा भाग ताणला जातो. म्हणून याला 'पश्चिमोत्तानासन' असं सार्थ नाव दिलेलं आहे.

कृती - सपाट जमिनीवर पाय पसरून बसावे. पायाचे अंगठे आणि टाचा एकमेकांना जोडून ठेवावे. मान सरळ आणि समोर असावी. कमरेत वाकून हात पावलांकडे न्यावेत. दोन्ही हातांच्या तर्जनींना हुकाप्रमाणे आकार द्यावा व त्या त्या बाजूकडील पायांचे अंगठे अडकवावे. कमरेपासून वरचे शरीर व हात ढिले करावेत. म्हणजे शरीर पुढे व खाली झुकू शकेल. कोप-यामध्ये हात वाकू लागतील. कोपरे जमिनीवर टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. मात्र डोक गुडघ्याला टेकवू नये किंवा पायदेखील वर करू नये. अंगठे पकडता आले नाहीत तर घोटे पकडून शक्य तेवढे पुढे झुकावे. संथ श्वास चालू ठेवावा. थोडा वेळ याच स्थितीत बसावं. हळूहळू हाताची पकड सोडत पूर्वस्थितीत यावे.

फायदे - शरीराच्या पाठीकडील बाजूचे स्नायू, विशेषतः मांडीच्या मागील आणि कमरेचे स्नायू जास्त लवचिक बनवतात.पाठीच्या कण्यावरील ताणामुळे तेथील रक्ताभिसरण सुधारतं व मणक्यांतून निघणा-या नाड्या (मज्जातंतू) अधिक कार्यक्षम बनतात.खुरटलेली उंची वाढवण्यास या आसनाचा उपयोग होतो.पोटावर, विशेषतः ओटीपोटावर घनदाब निर्माण झाल्याने तेथील मेद कमी होतो.तरुण वयात निर्माण होणारे वीर्यदोष व तरुण स्त्रियांना जाणवणारा मासिक पाळीच्या अतिरिक्त स्त्रावाचा त्रास या आसनाच्या सरावानं नाहीसा होतो.सायटिका, पाठीची व कमरेची इतर दुखणी या आसनाच्या योग्य व नित्य अभ्यासाने दूर होतात. पचनक्षमता सुधारते.

हलासन



कृतीः आधी पाठिवरती झोपावे. दोन्ही पाय एकमेकांना जोडावेत. दोन्ही हातांचे पंजे जमिनीला लावून कमरेला जुळवून ठेवावेत.आता श्वास हळूहळू बाहेर सोडावा. यानंतर दोन्ही पाय सावकाश वरती उचलावे. गुडघे सरळ ठेवत पाय आकाशाच्या दिशेने उंच उचलावेत. पुन्हा पायांना हळूहळू डोक्याच्या मागे नेण्याचा प्रयत्न करावा. अधिक त्रास होत असेल तर, अशा वेळी दररोजच्या सरावानंतर पाय मागे नेण्याचा प्रयत्न करावा. आपल्या कार्यशक्तीनुसारच हा व्यायाम वाढवावा. अन्यथा मानेला त्रास होण्याची शक्यता आहे.

सूचना : मानेचा किंवा पाठीच्या मणक्याचा विकार असलेल्यांनी हा व्यायाम करणे टाळावे. ज्यांना गळ्याचा गंभीर आजार आहे अशा रुग्णांनीही हे आसन करणे टाळावे.

चक्की चलनासन



योगचं हे आसन पोटाची चर्बी कमी करण्यासाठी फायदेशीर आहे. या योगात वजन कमी करण्यात मोठी मदत होते. पहिल्यांदा जमीनवर तुम्ही आरामत बसा, या दरम्यान तुमचे पाय सरळ पसरवा. दोन्ही पाय एकमेकांना लागून असले पाहिजेत, याचं भान ठेवा आणि गुडघ्यांना न वाकवता गोलाकार आकारात फिरवा. दहा वेळेस या आसनाला घड्याळ्याच्या दिशेने फिरवा आणि काही वेळाने घड्याळ्याच्या विरूद्ध दिशेने फिरवा, आणि नंतर सोडून द्या.'

पांडुरंग आठवले



पांडुरंगशास्त्री आठवले (ऑक्टोबर 19, 1920- ऑक्टोबर 25, 2003) हे मराठी तत्त्वज्ञ होते. ते स्वाध्याय परिवाराचे प्रणेते, संस्थापक होते. त्यांना रेमन मॅगसेसे, टेंम्पलटेंट पुरस्कार, महात्मा गांधी पुरस्कार, लोकमान्य टिळक पुरस्कार, पद्मविभूषण, अशा विविध पुरस्काराने गौरवण्यात आले. त्यांचा जन्मदिवस स्वाध्याय परिवार जगभर मनुष्य गौरव दिन म्हणून साजरा करतात.पांडुरंगशास्त्री आठवलेंचा जन्म ऑक्टोबर 19,1920 रोजी रोहे या कोकणातील गावी झाला.

पारंपारिक शिक्षणाबरोबर 'सरस्वती संस्कृत पाठशाळेत' संस्कृत व्याकरणाबरोबर न्याय, वेदांत, साहित्य, त्याचबरोबर इंग्लिश भाषा साहित्याचा अभ्यास पांडूरंगशास्त्री यांनी केला. त्यांना रॉयल ऐशियाटिक सोसायटी मुंबई या संस्थेने सन्माननीय सभासद पद देऊन सन्मानीत केले होते. या ग्रंथालयात त्यांनी कादंबरी विभाग सोडून सर्व मानव्य शाखेतील प्रमुख लेखकांचे, ग्रंथाचे अध्ययन केले. वेद, उपनिषदे, स्मृती, पुराणे यावर चिंतन केले. इ.स. 1992 मधे त्यांना टिळक पुरस्कार मिळाला तो पुरस्कार देतांना तेव्हाचे राज्यपाल चिदंबरम सुब्रमणियम म्हणाले होते ' विद्वत्ता आणि दैवी शक्तीचा संगम झाल्यावरच समाजाचे आणि देशाचे हित सुरक्षीत राहते. पांडुरंग शास्त्री आठवले यांची शिकवण सर्व समाजाने आचरण्यात आणण्याची गरज आहे. पांडुरंगशास्त्री हे आजच्या युगातील दैदीप्यमान आशेचा किरण आहेत.

कथा

लबाड मनुष्याची फजिती

एक कोंबडा आणि एक कुत्रा प्रवास करीत होते. ते एके दिवशी रात्री एका वृक्षाजवळ वस्तीस राहिले. कोंबडा झाडावर चढून बसला व कुत्रा बुंध्यापाशी पडून झोपी गेला.

पहाटेस सूर्योदय झाला त्यावेळी कोंबडा मोठयाने आरवला. तो शब्द ऐकून एक कोल्हा त्या ठिकाणी आला. त्याने पाहिले तो कोंबडा उंच झाडावर बसला आहे.

मग त्यास फसवून मारून खावे, या हेतूने कोल्हा म्हणतो, 'अरे, तुझा स्वर किती मधुर आहे ! तुझे गायन ऐकून मी इतका खूष झालो आहे की, तुला एकदा आलिंगन दयावे असे मला वाटते आहे.' ती त्याची लुच्चेगिरी लक्षात आणून कोंबडा उत्तर करतो, 'गडया, झाडाखाली जो पहारेकरी निजला आहे, त्यास जागा करून दरवाजा उघडण्याविषयी विनंति कर, म्हणजे तुझी माझी भेट होईल.' हे बोलणे कोल्हयास खरे वाटून, त्याने कुत्र्यास हाक मारली.

ती ऐकताच कुत्रा जागा झाला व त्याने एका क्षणात कोल्हयास मारून टाकले.

तात्पर्यः- साधारण लोकांकडूनही लबाड मनुष्याची फजिती झाल्याशिवाय राहत नाही.

प्राण्यांची ओळख

घोडा





मानवाने घोडे माणसाळवून त्यांचा वाहन म्हणून प्राचीन काळापासून उपयोग केला आहे. घोड्यांच्या जगभरात अनेक प्रजाती आहेत. मंगोलिया सारखे काही देश तर तिथल्या आजतागायत अस्तित्वात असलेल्या अश्व-संस्कृतीसाठीच प्रसिद्ध आहेत. जगभरात आढळणा-या घोड्यांच्या काही प्रमुख प्रजाती. अरबी घोडा ध्रुवीय घोडा तट्टू स्कॅंडिनेव्हीयन घोडा भारतीय घोडा थरो ब्रेड घोडा इंग्रजी घोडा अमेरिकन घोडा मंगोलियन घोडा ओस्ट्रेलियन घोडा इ.भारतीय घोडा भारतवर्षाला अश्वारोहणाचा प्रदीर्घ इतिहास आहे. भारतीय उपखंडाची व्याप्ती पूर्वी ब-याच दूरवर पसरलेली असल्याने,आज ज्या प्रजाती स्थानिक प्रदेशाच्या नावाने ओळखल्या जातात जसे की सिंधी घोडा, हे आजही मूळ भारतीय अश्व म्हणूनच ओळखले जातात. भारतीय अश्वांच्या काही प्रमुख प्रजाती खालील प्रमाणे १) सिंधी घोडा २) मारवाडी घोडा ३) काठियावाडी\काठेवाडी घोडा ४) पंजाबी घोडा ५) भिमथडी तट्टू ६) पहाडी तट्टू ७) भारतीय सेना प्रजातीचा घोडा (ही इंग्रजांच्या काळापासून वेगळेपण जपलेली अशी एक संमिश्र अश्व प्रजाती असून या जातीचे घोडे, भारतीय सेना वगळता संपूर्ण जगात कोठेही आढळत नाहीत.

कविता

बिनभितीची शाळा

बिनभितीची शाळा
हिडू ओढे, धुंडू ओहळ
झाडावरचे काढू मोहळ
चिडत्या, डसत्या मधमाशांशी
जरा सामना करू
बघू बंगला या मुंग्यांचा
सूर ऐकूया त्या भुंग्यांचा
फुलाफुलांचे रंग दाखवित
फिरते फुलपाखरू
बिनभितीची उघडी शाळा
लाखो इथले गुरू
झाडे, वेली, पशू, पाखरे
यांशी गोष्ट करू
भल्या सकाळी उन्हात न्हाऊ
ऐन दुपारी पह्यांत पोहू
सायंकाळी मोजू चांदण्या
गणती त्यांची करू
कसा जोंधळा रानी रुजतो?
उंदिरमामा कोठे निजतो ?
खबदाडीतील खजिना त्याचा
फस्त खाऊनी करू
सुग्रण बांधी उलटा वाडा
पाण्यावरती चाले घोडा
मासोळीसम बिनपायांचे
बेडकीचे लेकरू
हलवू झाडे चिटबोरांची
पिसे शोधुया वनी मोरांची
माळावरची बिळे चला रे
काठीने पोखरू

दैनिक
अतुल्य महाराष्ट्र
बीड, मंगळवार, 3 नोव्हेंबर 2026

फाउंडेशन शाळेजवळील मुख्य रस्त्यावर बांधकाम साहित्याचे अतिक्रमण; तात्काळ हटविण्याची नगरसेविका शिल्पा लाहोटी यांची मागणी!

विद्यार्थी, महिला, ज्येष्ठ नागरिक आणि मंदिर दर्शनासाठी जाणाऱ्या भाविकांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न ऐरणीवर

परळी वैजनाथ | वार्ताहर

शहरातील फाउंडेशन शाळेजवळील मुख्य रस्त्यावर तसेच मंदिर दर्शनासाठी जाणाऱ्या प्रमुख मार्गावर रेती, खडी, विटा व इतर बांधकाम साहित्य टाकून करण्यात आलेल्या अतिक्रमणामुळे नागरिकांची मोठी गैरसोय होत आहे. या अतिक्रमणामुळे वाहतुकीस अडथळा निर्माण होत असून अपघाताचा धोका वाढला आहे. हे अतिक्रमण तात्काळ हटवून संबंधितांवर दंडात्मक कारवाई करावी, अशी मागणी प्रभाग क्रमांक १३ च्या नगरसेविका सौ. शिल्पा जयपाल लाहोटी यांनी नगर परिषद मुख्याधिकाऱ्यांकडे निवेदनाद्वारे केली आहे.

फाउंडेशन शाळेच्या परिसरातील या मुख्य रस्त्यावर दिवसभर दुचाकी, चारचाकी व अन्य वाहनांची मोठ्या प्रमाणात वर्दळ असते. या मार्गावर शाळेत जाणारे विद्यार्थी, विद्यार्थ्यांना सोडण्यासाठी व घेण्यासाठी येणाऱ्या माता-भगिनी, स्थानिक नागरिक तसेच मंदिरात दर्शनासाठी जाणारे असंख्य भाविक ये-जा करतात.

मात्र, रस्त्यावरच रेती, खडी, विटा व बांधकामाचे साहित्य टाकण्यात आल्याने वाहतुकीस अडथळा निर्माण होत आहे. विशेषतः शाळकरी विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न गंभीर बनला असून महिला, ज्येष्ठ नागरिक आणि भाविकांनाही मोठ्या गैरसोयीचा सामना करावा लागत आहे.





सार्वजनिक रस्ते हे नागरिकांच्या सुरक्षित वाहतुकीसाठी आहेत. कोणालाही रस्त्यावर बांधकाम साहित्य टाकून वाहतुकीस अडथळा निर्माण करण्याचा अधिकार नाही. त्यामुळे नगर परिषदेने या प्रकरणाची गांभीर्याने दखल घेऊन संबंधित ठिकाणाची तात्काळ पाहणी करावी, रस्त्यावरील सर्व बांधकाम साहित्य हटवावे, तसेच अतिक्रमण करणाऱ्यांवर नियमानुसार दंडात्मक कारवाई करावी, अशी मागणी नगरसेविका शिल्पा लाहोटी यांनी केली आहे.

तसेच भविष्यात अशा प्रकारचे अतिक्रमण पुन्हा होऊ नये, यासाठी नगर परिषदेने आवश्यक उपाययोजना करून शाळा परिसर आणि मंदिर दर्शनाच्या मार्गावरील वाहतूक सुरक्षित व सुरळीत ठेवावी, असेही निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे.

विद्यार्थ्यांची सुरक्षितता आणि नागरिकांची गैरसोय लक्षात घेता नगर परिषद प्रशासन या मागणीवर किती तत्परतेने कार्यवाही करते, याकडे आता नागरिकांचे लक्ष लागले आहे.

नॅचरल शुगर युनिट 2 च्या कर्मचा-यांना 10 टक्के पगारवाढ व येत्या दिवाळीसाठी 25 टक्के बोनस -बी.बी. ठोंबरे

महागाव | प्रतिनिधी

०१ नॅचरल उद्योग समूहाचे संस्थापक अध्यक्ष कृषिरत्न वी. बी. ठोंबरे यांनी नॅचरल शुगर ॲण्ड अलाईड इंन्डस्ट्रीज लि. युनिट नं. २ गुंज सवना ता. महागांव येथील कारखान्याचे कर्मचा-यांना १० टक्के पगारवाढ व येत्या दिवाळीसाठी २७ टक्के बोनस देण्याचे युनिट २ येथे झालेल्या कर्मचारी सभेत जाहिर केले. पुढे बोलतांना ते म्हणाले, नॅचरल उद्योगाने सदैव शेतकरी व कर्मचारी या दोन्हीचे हित जोपासण्याचा प्रयत्न केला आहे. साखर उद्योगामध्ये सर्वाधिक बोनस देण्याची परंपरा नॅचरल शुगरने कायम ठेवली आहे. येता दिवाळी सण कर्मचा-यांना आनंदाने साजरा करता यावा म्हणून सर्वाधिक व सतत २७ टक्के बोनस यावर्षीही देण्यांत येणार असल्याचे त्यांनी सांगीतले. तसेच राज्य शासनाचे त्रिपक्षीय समितीच्या शिफारशीनुसार साखर कारखान्याचे सर्व कर्मचा-यांना दि.०१ ऑक्टोंबर २०२६ पासून १० टक्के पगारवाढ देण्यांत येणार असल्याचे त्यांनी यावेळी जाहीर केले. कर्मचा-यांनी पगारवाढ व बोनस दिल्यावद्दल श्री. ठोंबरे चेअरमन व कार्यकारी संचालक यांचे आभार मानून समाधान व्यक्त केले आहे.

यानंतर चालू गळीत हंगामात दि.३१ ऑक्टोंबर २०२६ पर्यंत गाळपास ऊस बिलाच्या पहील्या हप्त्याच्या रक्कमेचे धनादेश दिवाळी सणासाठी शेतक-यांना दि.०७ नोव्हेंबर पासून वाटप करण्यांत येणार असल्याचे श्री. ठोंबरे यांनी यावेळी जाहीर केले.

मुडाणा येथे फिरते इंडॉस्कॉपी कॅम्प यशस्वी



महागाव | प्रतिनिधी

नांदेड येथील सुप्रसिद्ध पोट विकार तज्ञ डॉ. नितीन जोशी यांचे गॅलेक्सी हेल्थकेअर फाउंडेशन चॅरिटेबल ट्रस्ट द्वारा संचलित फिरते इंडॉस्कॉपी चा कॅम्प निजधाम आश्रम मुडाणा येथील यशस्वीरित्या पार पडला असून या कॅम्पचा बहुतांश रुग्णांनी लाभ घेतला आहे यामध्ये जवळपास 22 रुग्णांची इंडॉस्कॉपी करण्यात आलेली आहे. हा कॅम्प यशस्वीरित्या पार पाडण्याकरिता मुडाणा येथील डॉ. सचिन पाटील डॉ. सुरज वानखेडे महागाव येथील समाजसेवक संजय नरवाडे (सेवानिवृत्त नायब तहसीलदार), सौ. जयश्री संजय नरवाडे नगरसेविका नगरपंचायत महागाव यांचे सहकार्य लाभले

दक्षिण मध्य रेल्वे सिकंदराबादच्या विभागीय रेल्वे प्रवासी सल्लागार समिती सदस्यपदी अमर देशमुख यांची नियुक्ती

अंबाजोगाई | प्रतिनिधी

भारत सरकारच्या सिकंदराबाद विभागीय रेल्वे प्रवासी सल्लागार समितीच्या (DRUCC) सदस्यपदी अमर देशमुख यांची सन २०२६ ते ऑगस्ट २०२८ या कालावधीसाठी नियुक्ती करण्यात आली आहे. दक्षिण मध्य रेल्वे मुख्यालयाच्या दि ३० सप्टेंबर २०२६ रोजीच्या पत्रानुसार अमर देशमुख यांची नियुक्ती करण्यात आल्याचे पत्र नुकतेच अमर देशमुख यांना प्राप्त झाले आहे. बीड जिल्ह्याचे खासदार बजरंग सोनवणे यांच्या शिफारसिनुसार दक्षिण मध्य रेल्वेच्या सिकंदराबाद विभागातील विभागीय रेल्वे प्रवासी सल्लागार समिती (Divisional Railway Users' Consultative Committee – DRUCC) मध्ये सन २०२६ ते ऑगस्ट २०२८या कालावधीसाठी प्रतिनिधित्व करण्याकरिता राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरदचंद्र पवार)पक्षाचे अंबाजोगाई तालुकाध्यक्ष अमर दगडूसाहेब देशमुख यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. अमर देशमुख यांच्या नियुक्ती बद्दल





त्यांच्या माजी आमदार पृथ्वीराज साठे, माजी जिल्हा परिषद सभापती राजेसाहेब देशमुख, संजय भोसले, दिपक शिंदे,ॲड इस्माईल गवळी, शिवसेनेचे मदन परदेशी, अंकुश हेडे, व्यंकटेश चामणर , भगवान ढगे यांच्यासह विविध क्षेत्रातील मान्यवरांकडून अभिनंदन केल्या जात आहे.

अमर दगडूसाहेब देशमुख यांची दक्षिण मध्य रेल्वेच्या सिकंदराबाद विभागीय रेल्वे प्रवासी सल्लागार समितीवर (DRUCC) नियुक्ती झाल्यानंतर त्यांनी केवळ पदापुरते मर्यादित न राहता रेल्वे प्रवाशांच्या समस्या सोडविणे, मराठवाड्यातील रेल्वे सुविधा वाढविण्यासाठी पाठपुरावा करून बीड जिल्ह्याच्या रेल्वेविषयक प्रश्नांना प्रशासनापर्यंत पोहोचविन्यासाठी लक्ष केंद्रित करावे असेही या नियुक्ती पत्रात उल्लेखित करण्यात आले आहे. विभागीय रेल्वे प्रवासी सल्लागार समिती (DRUCC) ही रेल्वे प्रशासनाला प्रवाशांच्या गरजा, अडचणी आणि सुविधा यांबाबत सूचना देण्यासाठी व प्रश्न मांडण्यासाठी कार्य करण्यासाठी ही सल्लागार समिती कार्यरत असते.

■ मिळालेल्या संधीचे सोने करत रेल्वे प्रवाशांच्या मूलभूत प्रश्नासाठी काम करणार- अमर देशमुख

जिल्ह्याचे खासदार बजरंग सोनवणे यांनी माझयावर टाकलेला विश्वास तथा रेल्वे प्रशासनाने टाकलेली जीम्मेदरी पूर्ण करण्यासाठी आपण झोकून काम करणार असल्याचे आमच्या प्रतिनिधीशी बोलताना अमर देशमुख यांनी सांगितले. बीड जिल्ह्यातील विविध प्रलंबित रेल्वे मार्गासाठी रेल्वे प्रशासनाकडे पाठपुरावा करत सामान्य रेल्वे प्रवाशांच्या मूलभूत प्रश्नासाठी आपण काम करणार असल्याचे देखील देशमुख यांनी स्पष्ट केले. ज्यामध्ये रेल्वे प्रवाशांच्या अडचणींची माहिती गोळा करणे , रेल्वे स्थानकांवरील स्वच्छता, पिण्याचे पाणी, स्वच्छतागृहे, प्रतीक्षालये आणि आसन व्यवस्थेचा आढावा घेणे.ज्येष्ठ नागरिक, महिला, दिव्यांग व्यक्ती आणि लहान मुलांसह प्रवास करणाऱ्या कुटुंबांच्या अडचणी मांडणे , रेल्वे गाड्यांच्या वेळा, थांबे, डबे आणि प्रवासी सुविधांबाबतच्या मागण्या प्रशासनासमोर ठेवणे, नवीन गाड्या, अतिरिक्त थांबे किंवा रेल्वे सेवांमध्ये सुधारणा करण्यासाठी पुराव्यांसह प्रस्ताव सादर करणे, प्रवाशांच्या तक्रारी संबंधित रेल्वे अधिकाऱ्यांपर्यंत पोहोचवून त्यावर झालेल्या कार्यवाहीचा पाठपुरावा करणार असल्याचे अमर देशमुख यांनी नमूद केले. खासदार बजरंग बप्पा सोनवणे यांनी आपणावर टाकलेल्या विश्वासाबद्दल अमर देशमुख यांनी खासदार सोनवणे यांचे आभार व्यक्त केले आहेत.