

महत्त्वाचे

जगदगुरु स्वामी
शांतिगिरीजी महाराजांचे
शिवपुरी आश्रमात स्वागत

ओझरे । जगदगुरु स्वामी शांतिगिरीजी महाराज यांना प्रयागराज येथील कुंभमेळ्यात जगदगुरु उपाधी प्राप्त झाल्यानंतर त्यांचे राज्यभर ठिकठिकाणी जोरदार स्वागत व पूजन संपन्न होत



आहे. वैजापूर तालुक्यातील शिवपुरी येथील आश्रमाच्यावतीने जगदगुरूचे जंगी स्वागत करण्यात आले. यावेळी विविध वास्तूंचे पूजन, सत्संग आदी भरावच कार्यक्रम संपन्न झाले. जगदगुरु जनार्दन स्वामी मौनगिरीजी महाराज यांनी स्थापन केलेल्या वैजापूर तालुक्यातील शिवपुरी आश्रम येथे उत्तराधिकारी शांतिगिरीजी महाराज यांचे जोरदार स्वागत करण्यात आले. श्रीक्षेत्र शिवपुरी आश्रमाच्या पुण्यपावन भुमिंत श्री. १०८ महंत स्वामी सेवागिरीजी महाराज व पंचक्रोशीतील जय बाबाजी भक्त परिवार यांच्यावतीने भव्य स्वागत व पुजन सोहळा मोठ्या उत्साहपूर्वक वातावरणात संपन्न झाला. यावेळी ओम जगदगुरु जनार्दन स्वामी संस्कार भवन, श्री नर्मदेश्वर महादेव मंदिर प्रवेशद्वार, जलकुंभ व भंडारगृह वास्तु पुजन सोहळा व सत्संग संपन्न झाला. यावेळी जगदगुरु शांतिगिरीजी महाराज यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन करून सदगुरूंच्या कार्याचा महिमा सांगितला. श्री १०८ महंत स्वामी सेवागिरीजी महाराज, विवेकानंद महाराज यांनीही यावेळी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. याप्रसंगी कैवल्यानंदगिरीजी महाराज, महादेवानंदगिरीजी महाराज, श्रीपादानंद महाराज, गोपेशानंद महाराज, गोपालानंद महाराज यांसह आश्रमीय संत व भाविक मोठ्या संख्येने उपस्थितीत होते.

भूमी अभिलेख कार्यालयात
दर सोमवारी सैनिकांच्या
समस्यांचे निराकरण

नाशिक । भारतीय सैन्य दलातील कार्यरत, निवृत्त सैनिक व त्यांचे कुटुंबिय यांचे भूमी अभिलेख कार्यालयाशी संबंधित सर्व समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी प्रत्येक आठवड्यातील सोमवार (संपूर्ण कार्यालयीन कामकाजाची वेळ) राखून ठेवण्यात आला आहे. नाशिक विभागांतर्गत सर्व जिल्ह्यातील कार्यरत, निवृत्त सैनिक व त्यांचे कुटुंबीयांनी आपल्या अडचणींचे निराकरण करून घ्यावे, असे आवाहन नाशिक प्रदेश, नाशिक उपसंचालक भूमी अभिलेख, महेश इंगळे यांनी प्रसिद्धी पत्रकान्वये केले आहे. उपसंचालक भूमी अभिलेख, नाशिक प्रदेश नाशिक कार्यालयाच्या अधिनस्त नाशिक, अहिल्यानगर, जळगाव, धुळे व नंदुरबार या जिल्ह्यात जिल्हा कार्यालये असून त्यांच्या अधिनस्त 64 तालुकास्तरीय भूमी अभिलेख कार्यालये कार्यरत आहेत. या कार्यालयांमार्फत जमीन मोजणी, मिळकतीचे फेरफार, जमीन संदर्भातील आवश्यक नकाशे, नकला, भूमापन इत्यादी कामे करण्यात येतात. राज्यातील अनेक ग्रामीण व शहरी भागातील सेवा बजावत असलेल्या सैनिकांना सेवाकाळात कमी प्रमाणात रजा मिळत असल्याने त्यांना त्यांच्या स्थावर मिळकतीशी निगडित समस्यांकडे पाठपुरावा करण्यासाठी पुरेसा अर्थही मिळावा, यासाठी प्रत्येक आठवड्यातील सोमवार राखून ठेवण्यात आला असल्याचे उपसंचालक इंगळे यांनी कळविले आहे.

उत्कृष्ट सांघिक कामगिरीने
प्रेसिडेंट ११ वरील विजयासह
नाशिक गटविजेते

नाशिक । पुणे येथे झालेल्या महाराष्ट्र क्रिकेट असोसिएशनच्या राज्यस्तरीय, वरिष्ठ महिला आमंत्रितांच्या अव्वल साखळी क्रिकेट (इन्व्हेस्टेशन सुपर लीग) स्पर्धेत, नाशिक जिल्हा महिला संघाने सांगली व डी.व्ही.सी.ए. क्लब, पुणे, पाठोपाठ प्रेसिडेंट ११ वर देखील उत्तम सांघिक कामगिरीने अतिशय चुरशीच्या लढतीत २ गडी राखून विजय मिळवत सुपर लीगमधल्या ब गटात देखील लागोपाट तीन विजयांसह अपराजित राहून लीग फेरी प्रमाणेच इथेही गटविजेतेपद मिळवत ४ संघांत पहिले स्थान मिळवले. गोलंदाजीत रसिका शिंदे व पूजा वाघने प्रत्येकी २ बळी घेतले. तर फलंदाजीत तेजस्विनी बाटवाल, शाल्मली क्षत्रिय, कार्तिकी गायकवाड, प्रियांका घोडके व अनुष्का सोनवणे यांनी विशेष चमक दाखवली. प्रेसिडेंट ११ ने प्रथम फलंदाजी करत सर्व बाद १७० धावा केल्या. त्यात साक्षी वाघमोडेने सर्वाधिक ६५ धावा केल्या. गोलंदाजीत नाशिकतर्फे मध्यमगती रसिका शिंदे व ऑफ स्पिनर पूजा वाघने प्रत्येकी २ तर लक्ष्मी यादव व ऐश्वर्या वाघने प्रत्येकी १ बळी घेतला. विजयासाठी १७१ धावांचा पाठलाग करणाऱ्या नाशिकच्या फलंदाजांनी ४३ व्या षटकांत लक्ष्य पार केले. यात तेजस्विनी बाटवाल ३४, शाल्मली क्षत्रिय ३३, कार्तिकी गायकवाड ३१, प्रियांका घोडके २७ व दहाव्या क्रमांकावरील अनुष्का सोनवणेच्या महत्त्वपूर्ण नाबाद १४ धावा अशी अतिशय सुखेख सांघिक कामगिरी करून नाशिक वरिष्ठ महिला संघास गडी राखून विजयी केले व आपली बाद फेरीतली आगेकूच कायम ठेवली. प्रेसिडेंट ११ च्या शालाका काणे व व गौरी अहिरेने प्रत्येकी ३ बळी घेतले.

'रात्र थोडी, सोंगं फार' कसा पेलणार हा 'भार'

कुंभमेळा पर्वणीच्या तारखांपूर्वी साधू-महंतांना हव्या सुविधा

आ गामी सन २०२७ मध्ये नाशिक-त्र्यंबकेश्वर येथे होऊ घातलेल्या सिंहस्थ कुंभमेळ्यासाठी जेमतेम दीड-पावणे दोन वर्षांचा कालावधी हातामध्ये आहे. या कालावधीत सिंहस्थांची खूप कामे करावची आहे. असे असताना नाशिकमध्ये मात्र अद्यापही कुंभमेळ्याचे कागदी घोडे नाचविले जात आहे. कागदावरील नियोजनाला प्रत्यक्षात सुरुवात तरी करणार असा प्रश्न उपस्थित केला जात आहे. राज्य शासन, जिल्हा प्रशासन वा महापालिकेच्या कामाबद्दल इथे शंका घेतली जात नाही की त्यांच्या क्षमतेबद्दल प्रशंसा-ह उपस्थित करण्याचा प्रयत्न नाही; परंतु विलंब होतोय म्हणून कुंभमेळ्याशी संबंधित सर्व घटक याबाबत बोलू लागले आहे, हेही लक्षात घेणे आवश्यक आहे. म्हणूनच "रात्र थोडी सोंगं फार कसा पेलणार हा भार" असे वक्तव्य केले तर त्यात चुकीचे ठरू नये.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी नाशिक-त्र्यंबकेश्वर दौऱ्याप्रसंगी आढावा बैठक घेतली. कुंभमेळ्याच्या बाबतीत चाचणी केली. सूचना केल्या. पाहणी केली अन घोषणाही केल्या. सिंहस्थ कुंभमेळ्याच्या दृष्टिकोनातून ते सुरु आहे, करत आहेत यात शंका नाही; परंतु हाती असलेला कालावधी आणि करावयाची सर्व तयारी याचाही विचार झाला तरच सर्व सोपस्कार यशस्वीपणे पार पडतील. कुंभमेळ्याच्या दृष्टीने सर्वात महत्त्वाचे काम म्हणजे गोदावरी नदीची शुद्धता आहे. कुंभमेळ्यापूर्वी गोदावरीचे शुद्धीकरणाचा मुद्दा अधोरेखित करीत मुख्यमंत्र्यांनी तशी घोषणाही केली. त्यासाठी बाराशे

नाशिक-त्र्यंबकेश्वरनंतर आठ महिन्यांनी उज्जेनला होणाऱ्या
कुंभमेळ्याची आतापासूनच सुरुवात; इथं अजूनही नियोजन कागदावरच

कोटी रुपये खर्च अपेक्षित असल्याचे ते म्हणाले. पुढील म्हणजे एप्रिल महिन्यात गोदावरी शुद्धीकरणच्या कामाला प्रारंभ केला जाईल, असेही त्यांनी सांगितले. या कामाची व्याप्ती खूपच मोठी आहे. खूप किचकट, अवघड कामे आहेत. त्यातच वेळ कमी आहे. म्हणूनच सारे काळजी करताहेत. गोदावरी शुद्धीकरणांतर्गत सांडपाणी प्रक्रिया प्रकल्पांचे जाळे उभारायचे आहे. इतरही खूप कामे आहेत. मुख्यमंत्र्यांनी प्रयागराजच्या धर्तीवर प्राधिकरण स्थापन करण्यात येत असून,



लबकरच कायदा करण्यात येत असल्याचे सांगितले. एकंदरीत सारी तयारी जोरात सुरु असून, नियोजन केले जात असले तरी ते अजून कागदावरच असल्याने चिंता वाढत आहे.



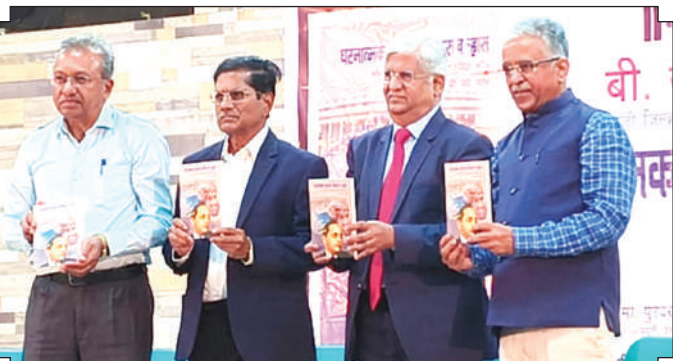
सोमवारी (दि. २४) महापालिकेत मनाप आयुक्त, जिल्हाधिकारी आणि शहरातील साधू-महंत, आखाडे प्रमुखांची संयुक्त बैठक झाली. या बैठकीत उपस्थित साधू-महंत-महाराजांनी सिंहस्थ कुंभमेळा पर्वणीच्या तारखांपूर्वी सहा महिने अगोदर सुविधा हव्यात, अशी मागणी केली. कुंभमेळ्याच्या कामाला विलंब होत असल्याची खंत



व्यक्त करीत नाराजी व्यक्त केली. म्हणूनच विलंब आणि कागदावरील नियोजन हा मुद्दा बलव्यांकित झाला. सिंहस्थांची कामे करताना २०२५-२६ चा पावसाळा लक्षात घेतला तर किमान चार-सहा महिने काम थांबेल. याशिवाय इतर तांत्रिक गोष्टीमुळे होणारा विलंब वेगळा! त्यामुळे युद्धपातळीवर कामे होणे हाच एकमेव पर्याय आहे. नाशिक-त्र्यंबकेश्वरनंतर मध्य प्रदेशातील उज्जेन येथे आठ महिन्यांनंतर कुंभमेळा होणार आहे. तेथील प्रशासनाने समनवयातून आतापासून कुंभमेळ्याची कामे सुरु केली आहेत. असे असताना नाशिक-त्र्यंबकेश्वरमध्ये अजूनही कुंभमेळा नियोजनाचे कागदी घोडे नाचत आहेत. महापालिकेत



प्रशासक आहे. जिल्ह्याला पालकमंत्री नाही. राज्य शासन संघ गतीने सिंहस्थाची कामे करतंय. साधू-महंतांची नाराजी वाढत आहे. लोकभावनांचा विचार केला जात नाही. त्यामुळे आतापासूनच सिंहस्थ कुंभमेळा चर्चेत येऊ घातला आहे.

देशातील वाढत्या भ्रष्टाचारामुळे
समाज व्यवस्था धोक्यात : बोर

नाशिक । आजच्या काळात सर्व क्षेत्रात अत्यंत मोठ्या प्रमाणावर लचखोरी, गैरकारभार, भ्रष्टाचार बोकालेला असून समाज व राज्यव्यवस्था धोक्यात आली आहे. सर्वसामान्य नागरिक जागरूक होऊन सर्व प्रकारच्या भ्रष्टाचाराला विरोध करण्यासाठी प्रयत्न केले तर खऱ्या अर्थाने या देशात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना अपेक्षित असलेली लोकशाही राज्यपद्धती अस्तित्वात येईल, असे मत मुंबई उच्च न्यायालयाचे निवृत्त न्यायमूर्ती पुखराज बोर यांनी व्यक्त केले.

सावानाच्या मु. शं. औरंगाबादकर सभागृहात शनिवारी (दि. २२) ग्रंथाली प्रकाशनाच्या वतीने सेवानिवृत्त जिल्हाधिकारी बी.जी. वाघ लिखित 'घटनात्मक मूल्यांचा विकास - न्याय, संविधान : डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे बौद्धिक चरित्र' या पुस्तकाच्या प्रकाशन सोहळ्यात प्रमुख पाहुणे म्हणून बोर बोलत होते. याप्रसंगी व्यासपीठावर बार

कौन्सिल ऑफ नवी दिल्लीचे सदस्य अॅड. जयंत जायभावे, ज्योती स्टोअर्स ग्रंथ दालनाचे संचालक वसंत खैरनार, बोकाळला असून समाज व राज्यव्यवस्था धोक्यात आली आहे. सर्वसामान्य नागरिक जागरूक होऊन सर्व प्रकारच्या भ्रष्टाचाराला विरोध करण्यासाठी प्रयत्न केले तर खऱ्या अर्थाने या देशात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना अपेक्षित असलेली लोकशाही राज्यपद्धती अस्तित्वात येईल, असे मत मुंबई उच्च न्यायालयाचे निवृत्त न्यायमूर्ती पुखराज बोर यांनी व्यक्त केले.

हवे. उद्देशिकांचा मूळ उद्देश काय हे समजून घेतले पाहिजे.

यावेळी लेखक बी. जी. वाघ यांनी आपल्या मनोगतात पुस्तकाच्या निर्मितीची संकल्पना स्पष्ट केली. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी मान्यवरांच्या हस्ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या प्रतिमेचे, संविधानाचे आणि संविधानाच्या उद्देशिकेचे पूजन करण्यात आले. ग्रंथालीचे विश्वस्त सुरेश हिंगलसपूरकर काही कारणास्तव उपस्थित राहू शकले नाहीत त्यांचे मनोगत वैशाली ताजणे यांनी वाचून दाखविले. यावेळी मान्यवरांच्या हस्ते पुस्तकाचे प्रकाशन करण्यात आले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक आणि प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय ज्योती स्टोअर्सचे संचालक वसंत खैरनार यांनी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सुरेखा बोरडे बी.जी. वाघ यांनी आपल्या पुस्तकात घटनात्मक मूल्यांच्या संदर्भात चर्चा केली असून, काही ठिकाणी अत्यंत स्पष्टपणे आपले मत व्यक्त केले आहे. तसेच यात अत्यंत अभ्यासपूर्ण विवेचन करण्यात आले आहे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि महात्मा गांधीजींची भूमिका एकमेकाला पूरक होती. राज्यघटनेने सर्वांना धार्मिक स्वातंत्र्य दिले आहे. परंतु राजकीय व्यवस्थेला स्वतःचा धर्म नाही, ती धर्मनिरपेक्ष आहे. याप्रसंगी अॅड. जयंत जायभावे म्हणाले की, आजच्या काळात प्रत्येकाने संविधान समजून घेण्याची गरज आहे. राष्ट्राच्या विकासाचे तत्त्व म्हणजे संविधान होय. राष्ट्रातीतप्रमाणे आपण संविधान उद्देशिकेचे पाठांतर करायला

डाऊन सिंड्रोमची लक्षणे असलेल्या बालकांची
तपासणी करावी : जिल्हा शल्य चिकित्सक

नाशिक । डाऊन सिंड्रोम असणाऱ्या रुग्णांना आरोग्य, शैक्षणिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक स्तरावर पाठबळाची आवश्यकता असते. त्यासाठी सर्वांनी सहकार्य केल्यास डाऊन सिंड्रोम असलेल्या रुग्ण सर्वसामान्यांप्रमाणे जीवन जगू शकतात. अशा रुग्णांच्या पालकांनी जिल्हा रुग्णालयातील शीघ्र हस्तक्षेप केंद्रात नियमितपणे तपासणी करून घ्यावी, असे आवाहन जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. चारुदत्त शिंदे यांनी केले.

जन्मतः शरीरातील गुणसूत्रांच्या विभाजनात होणाऱ्या त्रुटीमुळे डाऊन सिंड्रोम हा आजार होतो. साधारणपणे ७०० नवजात बालकांमध्ये एक एवढे याचे प्रमाण आहे. २१ मार्च हा दिवस जगात

डाऊन सिंड्रोम दिन म्हणून साजरा केला जातो. 'आमच्या समर्थन प्रणालीमध्ये सुधारणा करा', अशी या वर्षाची संकल्पना होती. या पार्श्वभूमीवर जिल्हा रुग्णालयात आयोजित कार्यक्रमाचे उद्घाटन जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. शिंदे यांच्या हस्ते झाले. त्यावेळी ते बोलत होते. यावेळी अतिरिक्त जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. नीलेश पाटील, निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. संदीप सुर्यवंशी, डॉ. अनंत पवार, बालरोग तज्ज्ञ डॉ. चंद्रकांत सुरवेसे, डॉ. नीलेश अहिरे, डॉ. मोहन वारके, जिल्हा बालरोग तज्ज्ञ असोसिएशनचे डॉ. सागर भालेराव, डॉ. अतुल बोंडे आदी उपस्थित होते. डॉ. शिंदे म्हणाले की, जन्मतःच शरीरातील जनुकीय त्रुटीमुळे बालकांमध्ये डाऊन सिंड्रोम

या आजाराची लक्षणे जाणवतात. त्यामुळे बौद्धिक व शारीरिक विकासात काही समस्या निर्माण होऊ शकतात. वैद्यकीय व्यावसायिक रक्ताच्या नमुन्यांद्वारे गुणसूत्रांची तपासणी करून या आजाराचे निदान करतात. जिल्हा रुग्णालयातील जिल्हा शीघ्र हस्तक्षेप केंद्राच्या वतीने डाऊन सिंड्रोम असणाऱ्या बालकांची तपासणी करण्यात येते. त्यानुसार आवश्यक भौतिक उपचार केले जातात. बालरोगतज्ज्ञ डॉ. अविनाश गोरे यांनी डाऊन सिंड्रोम याविषयीची माहिती सादर केली. यावेळी डॉ. भालेराव, डॉ. शीतल पवार, डॉ. बोंडे यांनी व्याधीप्रस्त मुलांसाठी कविता सादर केली. डॉ. मधुरा धारणे यांनी सूत्रसंचालन केले. डॉ. सारिका वाघ यांनी आभार मानले.

रंगभूमीशी नाळ जुळलेला कलाकार : योगेश्वर थोरात

सां स्फुटिक नाशिक नगरीत रंगभूमीशी नातं जोडले गेलेले अनेक छोटे-मोठे कलाकार आहेत. मराठी-हिंदी नाटकं, व्यावसायिक नाटकं, एकांकिका, एकपात्री प्रयोग, वेब सिरीज, टेलिफिल्म, मराठी-हिंदी धारावाहिक, सिरियल्स, मराठी-हिंदी चित्रपटांच्या माध्यमातून या कलाकारांनी छोट्या-मोठ्या सहकलाकारांच्या भूमिका आपल्यातील अभिनयाने साकारल्या आहेत. या कलाकारांना जर कुठेतरी चांगली लिपट मिळाली, संधी मिळाली तर ते नक्कीच नाशिकचा ठसा नाट्य-चित्रपट क्षेत्रात उमटवतील यात शंका नाही. अशाच गुणी कलाकारांपैकी योगेश्वर थोरात यांचे नाव घेता येईल.

रहाटगाड्यात अडकलेले असतानाही वेळात वेळ काढून थोरात यांनी आपल्यातील अभिनयाला वाव देण्याचा स्तुत्य प्रयत्न केला आहे. हिंदी-मराठी नाटकं, वेबसिरीज, टेलिफिल्म, टीव्ही सिरियल्स, मराठी चित्रपट यामध्ये विविध धारावाहिक, सिरियल्स, मराठी-हिंदी चित्रपटांच्या माध्यमातून या कलाकारांनी छोट्या-मोठ्या सहकलाकारांच्या भूमिका आपल्यातील अभिनयाने साकारल्या आहेत. या कलाकारांना जर कुठेतरी चांगली लिपट मिळाली, संधी मिळाली तर ते नक्कीच नाशिकचा ठसा नाट्य-चित्रपट क्षेत्रात उमटवतील यात शंका नाही. अशाच गुणी कलाकारांपैकी योगेश्वर थोरात यांचे नाव घेता येईल.

श्रीगणेशा केला.

"दि सन ऑफ इंडिया"च्या टेलिफिल्ममध्येही थोरात यांनी काम केले. त्यानंतर पिंडकौल, गाढवांचे लून, गांधीजींचे माकड, दो वक्त की रोटी (हिंदी) आदीसह विविध नाटकांत छोट्या-मोठ्या भूमिका साकारल्या आहेत. रंगभूमीवर काम सुरु करून कुठं तरी जम बसविण्याची खटपट करीत असतानाच थोरात यांना अभिनय क्षेत्रापासून जरा दूर व्हावे लागले. तब्बल १० वर्षांनी त्यांनी पुन्हा स्वतःला रंगभूमीशी जोडले. विविध भूमिका साकारत सातत्य कायम ठेवले. त्यासाठी मेहनत घेतली, वेळ खर्च केला, संघर्ष केला व कठीनच आहेत. "दि सन ऑफ इंडिया", या हिंदी नाटकापासून थोरात यांनी अभिनयाचा



आदीमध्ये नाट्यविष्कार केले. त्यांनी इंद्रायणी या कलर्स टीव्हीवरील सिरियलमध्ये केलेली सावकाराची भूमिका लक्षवेधी ठरली आहे. याशिवाय त्यांनी "सुंदरा मनात भरली", "तुझ्या माझ्या संसाराला आणि काय हवं",

"जय अतरा धुजा ससश्रुंगी माता", "जय योगेश्वर जय शंकर", "लमाची वाईफ वेडिंगची बायको" आदी कलर्स मराठी, ई टीव्ही, झी

वाहिऱ्यांवरील सिरियलमध्येही भूमिका साकारल्या आहेत. वैतागलेला बाप, सरपंच, पुजारी, सावकार, गांवकरी, हवालदार, महाराज अशा अनेक भूमिका योगेश्वर थोरात यांनी वटविल्या आहेत. नायकाचा मित्र, सहकारी यासह सिरियल्स, चित्रपटात छोट्या-मोठ्या भूमिकेतून अभिनय केला आहे. चलत

जाहिरातीतूनही त्यांनी काम केले आहे. अजून खूप काही करण्याची त्यांची ईच्छा आहे. त्यासाठी त्यांचे प्रयत्न, मेहनत करणे नित्य सुरूच आहे. नाशिकमधील कलाकारांना चांगले व्यासपीठ मिळावे यासाठीही त्यांचे प्रयत्न सुरु असतात. उत्तम सुवर्ण कारागार असलेले थोरात अनेक वर्षांपासून उदरनिर्वाहासाठी विमा व्यवसाय करीत असून, वेळात वेळ काढून रंगभूमीचा छंद जोपासण्याचा गोमटा



पूजा भावसार
९३२६९४७०९

प्रयत्न करीत आहेत. नाशिकरोड परिसरात त्यांचे वास्तव्य आहे.

शब्दकोडे क्रमांक २०६६

७२) शिकारीचा प्राणी
७३) एक सुगंधी वनस्पती
७४) शरीर
७६) अबोलीची वेणी
७८) नम्र
७९) बोकड
८०) पडसे
८१) हिरा, पाऊं इ प्रकार
८२) मोठा नगरा

उभे शब्द :-
२) मनुष्य
३) नवरदेव
४) मडके
५) गवंडी
६) होकारच्या विरुद्ध
७) विटी कोलण्याचा खड्डा
८) घर

९) उत्तराधिकारी
११) खोबऱ्याची बर्फी
१२) सतरंजी
१४) नाश, वध
१५) कावळा
१७) महान
१९) नातवाची वा नातीची मुलगी
२०) पाणी
२१) वर्ष, साल
२२) तादाम्य, एकरूप
२४) वरपांगी
२६) हिशोबातील बांधा मिटविणे

२३) माल, पैसे मिळाल्याची चिड्डी
२५) भिंतीवर सरपटणारा प्राणी
२६) प्रसन्न होऊन दिलेला आशीर्वाद
२८) सुसर
३०) होडी
३१) कावळा
३२) भूपाती
३३) प्रेत जाळण्याची चिता
३४) माल साठविण्याची जागा
३५) आकाश
३६) हिस्सा
३८) संपूर्ण
४०) तात्पर्यार्थ
४१) नशीब
४२) मार्ग

२७) खटला
२९) मोजणी करणारा
३१) व्यवस्था,
जबाबदारीचे काम
३७) एक बासरोग
३९) श्रीरामाचा एक भाऊ
४०) ** बुद्धी नाडी
४४) दहून बसणे
४५) कबूतर
४६) धोर मनाचा, धर्मात्मा
४७) दुसऱ्यांचा
४९) फळाचे साल
५२) ढग
५३) कधीही, केव्हाही
५४) दारुचा एक प्रकार
५५) चरण्याची जागा
५७) मोजकेपणा, मितता
५८) काचेला आरसा
५९) बनविणारा घटक
६३) कपि
६४) घडू
६५) डोक्यातला फोड .
६७) मनाचा झालेला ग्रह
६९) आग्रवृक्षाची मंजिरी
७०) संताप
७१) विश्रंती
७२) लाकडाचे एक उत्तम जात
७४) गंध
७७) उचलण्यास वजनदार (उत्तर उच्चाच्या अंकात)

आडवे शब्द :-
१) अवस
४) ठराव, निश्चय
६) शहर, गाव
८) एक अधिक एक चतुर्थांश
१०) पुरुष
११) निराश
१२) किराणा मालाचा टुकानदार
१३) आई (इं.)
१४) प्रहार
१५) मोटार(इं.)
१६) दिवस
१८) धमनी
१९) जमेची खोटी बाब
२१) अधिक श्रेष्ठ, वरचढ

४३) भारवाहक
४५) कड्डा, ओटा
४८) सैन्याची तुकडी
५०) नवऱ्याचा भाऊ
५१) गमाव्या करणे
५६) पाळीपाळीने
५९) किंमत
६०) व्यर्थ
६१) धपाटा
६२) वृद्धत्व, थोडे
६३) एक द्विदल धान्य
६५) मालाची विक्री
६७) वर्ष, साल
६८) बैलाच्या मानेवरील जोखड
६९) एक सुगंधी पांढर फूल

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

१) अवस
४) ठराव, निश्चय
६) शहर, गाव
८) एक अधिक एक चतुर्थांश
१०) पुरुष
११) निराश
१२) किराणा मालाचा टुकानदार
१३) आई (इं.)
१४) प्रहार
१५) मोटार(इं.)
१६) दिवस
१८) धमनी
१९) जमेची खोटी बाब
२१) अधिक श्रेष्ठ, वरचढ

४३) भारवाहक
४५) कड्डा, ओटा
४८) सैन्याची तुकडी
५०) नवऱ्याचा भाऊ
५१) गमाव्या करणे
५६) पाळीपाळीने
५९) किंमत
६०) व्यर्थ
६१) धपाटा
६२) वृद्धत्व, थोडे
६३) एक द्विदल धान्य
६५) मालाची विक्री
६७) वर्ष, साल
६८) बैलाच्या मानेवरील जोखड
६९) एक सुगंधी पांढर फूल

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

१) अवस
४) ठराव, निश्चय
६) शहर, गाव
८) एक अधिक एक चतुर्थांश
१०) पुरुष
११) निराश
१२) किराणा मालाचा टुकानदार
१३) आई (इं.)
१४) प्रहार
१५) मोटार(इं.)
१६) दिवस
१८) धमनी
१९) जमेची खोटी बाब
२१) अधिक श्रेष्ठ, वरचढ

४३) भारवाहक
४५) कड्डा, ओटा
४८) सैन्याची तुकडी
५०) नवऱ्याचा भाऊ
५१) गमाव्या करणे
५६) पाळीपाळीने
५९) किंमत
६०) व्यर्थ
६१) धपाटा
६२) वृद्धत्व, थोडे
६३) एक द्विदल धान्य
६५) मालाची विक्री
६७) वर्ष, साल
६८) बैलाच्या मानेवरील जोखड
६९) एक सुगंधी पांढर फूल

महत्वाचे

सीएनजी पंपांवरील रांगा टाळून होणार वेळेचीही बचत
नाशिक । आजच्या डिजिटल युगात वाहतूक व्यवस्थापन आणि इंधन भरण्याच्या प्रक्रियेत वेगवान सुधारणा होत असताना अद्यापही सीएनजी इंधन भरण्याच्या प्रक्रियेमध्ये अनेक अडथळे आणि समस्या आढळतात. लांबच लांब रांगा, वेळेचा अपव्यय, वाहतुकीची कोंडी आणि पारंपरिक पॅमेट पद्धतीमुळे होणारा विलंब यामुळे वाहनचालकांना



मविप्रच्या विद्यार्थ्यांनी विकसित केली फास्टॅंग तंत्रज्ञानावर आधारित प्रणाली

मोठ्या प्रमाणावर अडचणींना सामोरे जावे लागते. या सर्व समस्यांवर मविप्र राजर्षी शाहू महाराज पॉलिटेक्निक महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी रामबाण उपाय शोधला आहे. यासाठी 'अडव्हान्स सीएनजी बुकिंग सिस्टम विथ फास्टॅंग टेक्नॉलॉजी' विकसित केली आहे. या प्रणालीमुळे सीएनजी इंधन भरण्याची प्रक्रिया अधिक जलद, कार्यक्षम आणि सुलभ होणार आहे. वाहनचालक आणि इंधन केंद्रचालकांचे व्यवस्थापनही अधिक सोपे होणार आहे. ही प्रणाली केवळ इंधन भरण्याच्या वेळेची बचत करणार नाही, तर वाहतूक कोंडीही कमी करणार आहे. या प्रणालीमध्ये यूजर अप, स्टेशन मॅनेजर आणि वर्कर अशी तीन प्रमुख पॅनेल्स समाविष्ट आहेत. यूजर अप पॅनेलसद्वारे वापरकर्त्याला जवळचे सीएनजी स्टेशन शोधणे सोपे होते. इंधन उपलब्धता पाहता येऊ शकते, सोयीनुसार १ तासाच्या स्लॉटची बुकिंग आणि सीएनजी किती किलो हवे आहे, हे देखील निवडू शकतात. या १ तासाच्या स्लॉटमध्ये वापरकर्ता कधीही सीएनजी स्टेशनला भेट देऊन इंधन भरू शकतो. स्टेशन मॅनेजर पॅनेलद्वारे सीएनजी स्टेशनचे व्यवस्थापन सोपे होते. स्टेशन मॅनेजर प्रत्येक तासाच्या स्लॉटनुसार सर्व बुकिंग्स पाहू शकतो आणि त्या बुकिंग्सचे व्यवस्थापन करू शकतो. सीएनजी उपलब्धतेनुसारच बुकिंग्स दिल्या जातात, त्यामुळे स्टेशनवर उभारलेल्या सीएनजी प्रमाणानुसारच बुकिंग्स होऊ शकतात आणि सीएनजी संपल्यावर बुकिंग्स थांबवले जातात, जेणेकरून स्टेशन व्यवस्थापकास अडचणी येणार नाहीत. यासोबतच, सर्व पॅमेट्स फास्ट टॅंगद्वारे करता येणार असल्यामुळे पॅमेटप्रक्रिया स्वयंचलित आणि कॅशलेस म्हणजेच अगदी टोल पॅमेटसारखी होणार आहे. वर्कर पॅनेलद्वारे सीएनजी स्टेशनवर काम करणारा कर्मचारी फास्ट टॅंग स्कॅनर सक्रिय करून वापरकर्त्याच्या वाहनाच्या फास्ट टॅंग कार्डची स्कॅनिंग करतो आणि स्वयंचलितपणे पॅमेट प्रक्रिया पूर्ण होते. या प्रणालीमुळे सीएनजी इंधन भरण्याच्या प्रक्रियेला अधिक कार्यक्षम, सुटसुटीत आणि वापरकर्त्याच्या दृष्टीने अनुकूल बनवले आहे.

तंत्रज्ञान विकसित करणारे विद्यार्थी
या प्रकल्पाची संकल्पना आणि डिझाइन उज्ज्वल मालपुरे, दिक्षांत गायकवाड, भक्ती पाटील, सैजल शिंदे यांनी आहे. या विद्यार्थ्यांना राजर्षी शाहू महाराज पॉलिटेक्निक प्राचार्य प्रशांत पाटील, विभाप्रमुख माधुरी पाटील यांचे अमूल्य मार्गदर्शन लाभले आहे.

मविप्र चित्रकला स्पर्धेत मराठा हायस्कूलच्या १,१०७ विद्यार्थ्यांचे यश

नाशिक । मविप्र चित्रकला स्पर्धेत मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्थेच्या मराठा हायस्कूलमधील पाचवी ते दहावीच्या एकूण १,१०७ विद्यार्थ्यांनी घवघवीत यश प्राप्त केले. या सर्व विद्यार्थ्यांचा विद्यालयामध्ये सत्कार सोहळा आयोजित करण्यात आला होता. याप्रसंगी व्यासपीठावर मुख्याध्यापक पुरुषोत्तम थोरात, उपमुख्याध्यापक चंद्रजीत शिंदे उपस्थित होते. शाळेचा निकाल शंभर टक्के लागलेला आहे. जिल्हास्तरीय गुणवत्ता यादीत विद्यालयातील एकूण चार विद्यार्थ्यांनी यश प्राप्त केलेले आहे. गट क्र. २ (इयत्ता पाचवी व सहावी) मध्ये वेद संतोष पगारे या विद्यार्थ्याने जिल्हास्तरीय गुणवत्ता यादीत तृतीय क्रमांक, गट क्रमांक ३ (इयत्ता सातवी व आठवी) मध्ये स्वरा हर्षद खोंड या विद्यार्थीनीने द्वितीय क्रमांक, गट क्रमांक ४ (नववी व दहावी) मध्ये साई तात्याभाऊ जाधव या विद्यार्थ्याने प्रथम क्रमांक तर याच गटात मानसी महेंद्र देवरे या विद्यार्थीने चतुर्थ क्रमांक मिळवला आहे. या सर्व विद्यार्थ्यांना विद्यालयातर्फे सन्मानित करण्यात आले. रोख रक्कम, स्मृतीचिन्ह व प्रमाणपत्र देऊन त्यांचा सत्कार करण्यात आला. यशस्वी सर्व विद्यार्थ्यांना कलाशिक्षक जगदीश डिंगे, केशव खताळे, विशाखा वाघ, चित्रलेखा नाटे, वैभव पाटील यांचे मार्गदर्शन लाभले. सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे मविप्र समाज संस्थेचे सरचिटणीस अॅड. नितीन ठाकरे यांच्यासह पदाधिकाऱ्यांनी, सर्व संचालक मंडळ, शिक्षणाधिकारी प्रा. डॉ. भास्कर ढोके, शालेय समितीचे अध्यक्ष व सर्व सदस्य, पालक-शिक्षक संघाचे अध्यक्ष व सर्व सदस्य, मुख्याध्यापक पुरुषोत्तम थोरात, उपमुख्याध्यापक सर्व शिक्षकवृंद, शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी अभिनंदन केले आहे.

महाराष्ट्र

सप्तशृंगी गडावरील अतिक्रमण जमीनदोस्त



सप्तशृंगी गड । श्रीक्षेत्र सप्तशृंगी गडावर वनविभागाच्या हद्दीत झालेल्या अतिक्रमणाविरोधात कळवणच्या वनपरिक्षेत्र अधिकारींनी अतिक्रमण निर्मुलन मोहीम राबविली असून अतिक्रमित जागेत लोखंडी अँगल व उभे करण्यात आले आहे. सप्तशृंगी गडावरील जवळपास ९८ टक्के क्षेत्र (३७४ हेक्टर) वनविभागाच्या कक्षेत येत असून अवधी ९ हेक्टर जागा ही सप्तशृंगीगड ग्रामपंचायतींतर्गत येते. यात सप्तशृंगीगड गाव वसलेले असून गावाची लोकसंख्या साडेतीन हजाराच्यावर आहेत गडावर वनविभागाच्या हद्दीत मोठ्या प्रमाणात अतिक्रमण होत असल्याने गडावर वाहतुकीस अडथळा निर्माण होण्याबरोबरच. भावीकांना शिवीगाळ, व मारहाण होण्याबरोबरच यात्रोत्सव काळात भाविकांना पायी चालणेही मुश्किल होते. सप्तशृंगीगडावर. सहाय्यक जिल्हाधिकारी

मालेगांव देवदत्त केकान साहेब कळवणचे उपविभागीय अधिकारी अकनुरी नरेश यांच्या अध्यक्षतेखाली १९ मार्चला आपली व्यवस्थापनाविषयी प्रशासनाच्या सर्व विभाग प्रमुख तसेच सप्तशृंगीगड व नांदुरी ग्रामपंचायत, सप्तशृंगी निवासिनी देवी ट्रस्ट, व्यापारी प्रतिनिधी यांच्यासह घेतलेल्या आढावा बैठकीत ग्रामपंचायत व वन विभागाच्या हद्दीतील अतिक्रमणाचा मुद्दा उपस्थित करण्यात आला होता. यावेळी वनविभागातर्फे पंधरा दिवसांत अतिक्रमण निर्मुलन मोहीम राबविणार असल्याचे वनपरिक्षेत्र अधिकारी दीपावली गायकवाड यांनी सांगितले होते त्यानुसार मंगळवारी (ता.२५) रोपवेच्या प्रवेशद्वारालगतच असलेले अतिक्रमण उपवनसंरक्षक, पूर्वभाग नाशिक उमेश वावरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली तसेच सहाय्यक वनसंरक्षक पूर्वभाग सोनवणे साहेब, यांच्या उपस्थितीत कळवणच्या

वनपरिक्षेत्र अधिकारी श्रीमती दीपावली गायकवाड यांनी देवळा, दिंडोरी, कळवणचा स्टाफ बोलावून मोहीम राबवली. काढलेल्या अतिक्रमित जागेत जेसीबीच्या साहाय्याने चारी पाडून त्या चारीत आठ फुटाचे लोखंडी अँगल गाडून जाळी मारण्यात येणार आहे, तसेच मोकळ्या जागेत वृक्षारोपण करण्यात आले. या मोहिमेत वनपाल धनराज बागुल ,शशिकांत वाघ, योगीराज निकम, वनरक्षक नाना राठोड, गोविंद वाघ, श्रीमती सुवर्णा भोये, श्रीमती सुनीता कोल्हे ,खडकशींग पाल, वनसेवक अमृत पवार आदींनी सहभाग घेतला. अतिक्रमण निर्मुलन मोहिमेस ग्रामपंचायत सप्तशृंगीगड, श्री सप्तशृंगी निवासिनी ट्रस्ट, रोपवे, ग्रामस्थ व व्यावसायिक यांनी सहकार्य केले. व अशोभा पोलीसांचे विशेष मोलाचे सहकार्य यावेळी पाहण्यास मीठाळे

लोककला जीवंत ठेवण्याची काळाची गरज : सदाशिव मलखेडकर

नाशिक । जीवनात कीर्तीही कठिण काळ येऊ द्या, त्यांना सामोरे जाण्यास तयार रहा, आपल्या कलेतून शासनाच्या योजनांची माहिती देणे गरजेचे आहे. लोककलेचे माध्यम मागे पडत चालले आहे. रिलसच्या या जमान्यात शाहिरीसारखा कलाप्रकार विद्यार्थी शिकत आहे. राज्य शासनाच्या या प्रयत्नांमुळे लोककलेला पुन्हा उभारी मिळेल, असे प्रतिपादन भारत सरकारच्या सूचना व प्रसारण मंत्रालयाचे क्षेत्रीय प्रचार अधिकारी सदाशिव मलखेडकर यांनी केले.

महाराष्ट्र राज्य सांस्कृतिक कार्य संचालनालयाच्या वतीने वाघोरे येथे दि.१५ ते २४ मार्च दरम्यान दहा दिवसीय निवासी शाहिरी प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. कार्यक्रमास प्रमुख अतिथी म्हणून घोटी पोलीस ठाण्याचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक विनोद पाटील, पुजाबाबा गोवर्धने महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.किरण रंकिबे, ग्रामपंचायत अधिकारी सुजितकुमार सोनवणे, विस्तार अधिकारी किरण रहाडे, इगतपुरी पंचायत समिती सभापती सोमनाथ जोशी, कॅप्टन तालूका सरचिटणीस भास्कर गुंजाळ, शाहीर बाळासाहेब भगत, कळसुबाई प्रतिष्ठानचे भगीरथ मराडे, शाहीर राजेंद्र बावनकुळे, शाहीर दत्तराज जोशी उपस्थित होते. प्राचार्य डॉ.रंकिबे म्हणाले की, लोककलेचा वापर सामाजिक संदेश देण्यासाठी होत असतो, मात्र या प्रकारांत शाहिरी हा कलाप्रकार इतरपेक्षा वेगळा आहे. शाहिरी ही प्रेक्षकांच्या मनाला भिडणारी आहे. महाराष्ट्रातील मातीत अनेक मोठमोठे शाहिरी झाले आहेत. यावेळी अनेक मान्यवरांनी आपले मनोगत व्यक्त केले. सूत्रसंचालन बाळासाहेब पलटने यांनी केले, तर आभार कार्यक्रमाचे शिबिर संचालक शाहीर उत्तम गायकर यांनी मानले.

राज्यभरातून प्रतिसाद

सुरेश भिसे (जालना), भीमराव मोरे (जाफराबाद), दत्तराज जोशी, राजेंद्र बावनकुळे, छगन बावनकुळे, याज्ञवल्क्य जोशी (नागपूर), प्रशांत भिसे (सिवर), रवींद्र वस्ते (टांकेर), रवींद्र रोहदे (मुंढगाव), अशोक चांदुडे (नाशिक), शरद लोहकरे (कल्याण), आकाश पाटील (पाथर्डी), शिवाजी गायकर (संभाजीनगर), किरण बोधक (शहापूर), रवींद्र वाघ (मुलुंड), गणपत बंदावणे(मुक्कणे), पंढरीनाथ भिसे (अकोले), दीलत घारे (काळुसते), प्रवीण बोधक (ठाणे), गणेश बगाड (अहिल्यानगर), राधिका भागडे (मानवेडे), कल्पेश कांबळे (लातूर), ऋषिकेश नरवटे (मुक्कणे), जगदीश शिंदे (समनेरे), मच्छिंद्र गणाचार्य, आकाश गणाचार्य (वाघोरे), ओंकार गणाचार्य, विशाल गणाचार्य (घोटी), ओंकार गायकर, दुरंगी गायकर (वाघोरे), आकाश दिवटे आदी विद्यार्थी उपस्थित होते. या शिबिरात गण, गवळण, भारूड, वासूदेव, पोवाडा, गोंधळ, छक्कड, जोगवा, परसरामी लावणी, खंडोबाची गाणी तसेच देवीची गाणी शाहिरी पेहरावात सादर करण्यात आले.

विद्यार्थ्यांनी केला डेल्टा फिनोकेम कंपनीचा अभ्यास दौरा

नाशिक । येथील के.व्ही.एन. नाईक कला वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालयाच्या रसायनशास्त्र विभागातील ३५ विद्यार्थ्यांनी नुकताच औद्योगिक दौरा केला. नाशिकमधील औषधनिर्मिती कंपन्यांपैकी एक असलेल्या डेल्टा फिनोकेम प्रा.लि. या कंपनीस विद्यार्थ्यांनी भेट दिली. विद्यार्थ्यांना अॅक्टिव्ह फार्मास्युटिकल इंग्रॅडियंट्स (ए.पी.आय) निर्मिती प्रक्रियेची सखोल माहिती मिळावी, संशोधन आणि विकास, आधुनिक उपकरणांचा वापर, उत्पादनाचे विपणन आणि औषध उद्योगातील करिअर संधी यांचा प्रत्यक्ष अनुभव यावा यासाठी सदरचा दौरा घेण्यात आला. याप्रसंगी पी.पी.टी.च्या माध्यमातून कंपनीचे मॅनेजर मुळे यांनी कंपनीची सविस्तर माहिती दिली. कॅमिस्ट्री विभागाचे प्रमुख डॉ. व्ही.

जे. नौकुडकर यांचे स्वागत डेल्टा फिनोकेमचे संस्थापक आणि मुख्य कार्यकारी अधिकारी दत्तात्रय देशमुख यांनी केले. दत्तात्रय देशमुख यांनी विद्यार्थ्यांना औषधनिर्मिती क्षेत्रातील संधीबाबत मार्गदर्शन केले आणि भविष्यातील उद्योजकतेसाठी प्रोत्साहन दिले. विद्यार्थ्यांनी ए.पी.आय निर्मितीतील संश्लेषण प्रक्रिया, विविध अभिक्रिया, शुद्धीकरण तंत्रे, क्रिस्टलायझेशन आणि गुणवत्ता नियंत्रणाच्या अत्याधुनिक पद्धती समजावून घेतल्या. अय्यासदौरा यशस्वी करण्यासाठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.संजय सानप यांच्या मार्गदर्शनाखाली रसायनशास्त्र विभाग प्रमुख प्रोफेसर डॉ. विजय नौकुडकर यांच्यासह विभागातील प्राध्यापकांनी परिश्रम घेतले.



मद्यधुंद चालकाचा ताबा सुटल्याने ट्रक घुसला द्राक्ष बागेत

विंचूर । विंचूर-लासलगाव महामार्ग लागत असणाऱ्या संजय नंदकिशोर शेवाळे यांच्या द्राक्ष बागेत दुपारी दोनच्या सुमारास ट्रक एम.एच.१५-जेडब्ल्यू ६०४४४) घुसल्याने लाखो रुपयांचे नुकसान झाले. कुठल्याही प्रकारची जीवित हानी मात्र झाली नाही. ट्रकचालक हा दारूच्या नशेत असल्याने हा सर्व प्रकार घडला असल्याचे दिसून येत आहे. दारूच्या नशेत ट्रकचालकाचा ट्रकवरचा ताबा सुटल्याने गाडी थेट महामार्गावरून द्राक्षबागांमध्ये घुसला. त्यामुळे द्राक्ष बागेतील मोठे नुकसान झाले आहे. चार ते पाच वर्षांपूर्वीच हा नवीन द्राक्षबाग संजय शेवाळे यांनी उभा केला होता. अजून दहा ते पंधरा वर्षे यामधून उत्पन्न मिळणार होते; परंतु ट्रक घुसल्याने त्यांचे जवळपास १५ लाखांचे नुकसान झाले आहे. त्यामुळे याची नुकसान भरपाई मिळावी, अशी मागणी त्यांनी केली आहे.



पोलिसांप्रती कृतज्ञता प्रेरणादायी : महंत भक्तीचरणदास महाराज

इंटरनॅशनल ह्युमन राईट्स अंबेसेंटर्स ऑर्गनायझेशन व महाराष्ट्र न्यूज ९९ तर्फे आयोजन

नाशिक । समाजाच्या सुरक्षिततेसाठी दिवस-रात्र काम करणारे पोलिस हेही माणूस आहेत. त्यांनाही भावना आहेत. अडीअडचणी, समस्या आहेत. समाजबांधणीत पोलिसांची भूमिका महत्त्वाची ठरते. त्यामुळे त्यांच्या प्रति कृतज्ञता व्यक्त करणे हे प्रेरणादायी ठरते. त्यामुळेच पोलिस कर्मी आणि त्यांच्या कुटुंबियांचा होत असलेला सन्मान अतिशय स्तुत्य असल्याचे प्रतिपादन महंत डॉ. भक्तीचरणदास महाराज यांनी केले. इंटरनॅशनल ह्युमन राईट्स अंबेसेंटर्स ऑर्गनायझेशन आणि महाराष्ट्र न्यूज ९९ या वृत्तवाहिनीच्या संयुक्त विद्यमाने पोलिस बांधव आणि त्यांच्या कुटुंबियांच्या सन्मान सोहळ्याचे आयोजन पंचवटीतील राजयोग मल्टिपर्सनल हॉलमध्ये करण्यात आले होते. यावेळी महंत भक्तीचरणदास महाराज यांच्यासह प्रमुख अतिथींच्या हस्ते पोलिस बांधव बांधव आणि त्यांच्या कुटुंबियांचा सन्मान करण्यात आला. यावेळी मनोगत व्यक्त करताना महाराज बोलत होते.



पोलिस बांधवांसह कुटुंबियांचा सन्मान

व्यासपीठावर गोरेराम मंदिर पर्णकुटीचे महंत राजारामदासजी महाराज, माजी महापौर अशोक मुरंडक, इंटरनॅशनल ह्युमन राईट्स अंबेसेंटर्स ऑर्गनायझेशनचे आंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अविनाश सकुंदे, इंटरनॅशनल ह्युमन राईट्स



होते. यावेळी भक्तीचरणदास महाराज यांनी विविध उदाहरणे देत पोलिसांच्या कर्तव्याचे दाखले दिले. यावेळी माजी महापौर अशोक मुरंडक यांनीही मनोगत व्यक्त केले. कधी काळी त्यांनाही पोलिस म्हणून सेवा बजावलेली असल्याने त्यांनीही अनेक दाखले देत पोलिसांच्या कर्तव्य तथा जबाबदारीची जाणीव करून दिली. सुरेश सोनवणे यांनी प्रास्ताविक केले. सूत्रसंचालन

नंदू वराडे आणि बिपीन कुलकर्णी यांनी केले. कार्यक्रमत महाराष्ट्र न्यूज ९९ चे संचालक संदीप जोजारे, सुरेश सोनवणे, रुपेश मेहता, मनोज सोनार, बिपीन कुलकर्णी यांनी यशस्वी आयोजन केले तर कार्यक्रम पार पाडण्यासाठी दीप्ती मेहता, शर्वरी जोजारे, नीलेश केदारे, सुनील वाघ, किरण माली, तुषार जाधव यांनी प्रयत्न केले.



रक्तपुरवठाअभावी मरतात हाडांच्या ऊती

अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिस म्हणजेच ऑस्टिओ नेक्रोसिस. यामध्ये कंबर आणि मांडी यांच्यामधील सांध्याला योग्य त्या प्रमाणात रक्तपुरवठा पोहोचत नसल्याने हाडांच्या ऊती मृत पावतात. अति मद्यपानाच्या सवयीमुळे

६० टक्के तरुणांना उतारवयात अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिस म्हणजेच एव्हीएन चा धोका असतो. म्हणजेच मद्यपान ५० वर्षे आणि त्यावरील वयाच्या प्रौढांमध्ये अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिसचे प्रमुख कारण ठरत असून अशा रुग्णांना प्रत्यारोपणाची आवश्यकता भासते.

अधिक प्रमाणात मद्यपान केल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबीयुक्त पदार्थ जमा होऊ शकतात. ते हाडांमधील रक्त प्रवाह अडवतात, परिणामी अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिस होतो. अति मद्यपान करणाऱ्या ५० वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या सुमारे १० पैकी ५

व्यक्तींमध्ये अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिसची समस्या आढळून येते. अशा रुग्णांना ‘हिप रिप्लेसमेंट’ शस्त्रक्रियेची आवश्यकता भासते. ताज्या आकडेवारीनुसार प्रौढांमध्ये ‘एव्हीएन’च्या प्रकरणांमध्ये १५ टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे २५ ते ३५ वयोगटातील ६० टक्के तरुणांना अति मद्यपानामुळे वयाच्या पन्नाशीतच अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिस होण्याची शक्यता वाढते.



आरोग्य विशेष

डॉ. शरद दुवे

रक्तपुरवठाअभावी मरतात हाडांच्या ऊती अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिस ही अशी स्थिती आहे, जिथे रक्तपुरवठाअभावी हाडांच्या ऊती मरतात. त्यामुळे सांधेदुखी आणि हाडे ठिसूळ होतात, तुटतात.

एखादी व्यक्ती साधारणपणे आठ ते १० वर्षे सलग अल्कोहोलचे सेवन करत असल्यास आठवड्यातून ४०० मिलीलीटर किंवा त्याहून अधिक मद्य आपल्या शरीरात ढकलतो.

चरबी वाढते

मद्यपानामुळे सीरम ट्रॉयग्लिसराइड आणि कोलेस्टेरॉलची पातळी तसेच अस्थिमज्जामध्ये चरबी जमा होण्याचे प्रमाण लक्षणीयरित्या वाढू शकते. अर्थात अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिसचा धोका इतर घटकांवरदेखील अवलंबून असतो. जसे की, तंबाखूचा वापर, जुनाट आजार आणि अनुवांशिकता हीदेखील त्याचम

ागील कारणे असू शकतात. या आजाराची लक्षणे म्हणजे कंबरदुखी, स्नायुंमधील कडकपणा आणि स्नायूंच्या हालचालींवर येणाऱ्या मर्यादा ही आहेत. या रुग्णांप्रमाणेच, निंतांबाचे हाड मोडलेल्या रुग्णांवर टोटल हिप रिप्लेसमेंटने उपचार केले जातात. वेळीच उपचार न केल्यास अव्हॅस्कुलर नेक्रोसिसमुळे सांध्यांचे कधीही भरून न मिघणारे नुकसान होऊ शकते. त्यामुळे ‘हिप रिप्लेसमेंट’ प्रक्रियेची आवश्यकता लक्षात घेणे गरजेचे ठरते.

खांद्याच्या दुखण्यामागे बरीच कारणे असू शकतात.

दुखापत, सातत्याने होणारी हालचाल, वजनदार वस्तू उचलणे, अपघात, खेळणे किंवा वाढतं वय या कारणांमुळे खांद्यांचं दुखणं उद्भवू शकतं. खांद्याच्या दुखण्यामुळे हातांच्या हालचालींवरही मर्यादा येतात. खांद्यांमध्ये तीन महत्त्वाची हाडं असतात. ही हाडं खांद्यांच्या सांध्यांशी जोडलेली असतात. खांद्याच्या कोणत्याही भागात या वेदना जाणवू शकतात.

व्यायामाने या वेदनांवर नियंत्रण मिळवता येतं. इतकेच नाही तर, या व्यायामाचे दीर्घकालीन लाभही आहेत. व्यायामामुळे स्नायू लवचिक व्हायला मदत होते. खांदे मागून पुढे फिरवणे, बालासन, खांद्यांचे स्नायू ताणणे, डंबेल्स उचलणे अशा व्यायामांमुळे लाभ होऊ शकतात. हे सर्व व्यायाम अगदी सोप्या पद्धतीने करता येतात. शिवाय ते तुम्ही कुठेही करू शकता. हे व्यायाम नियमित केल्यामुळे वेदना बऱ्याच प्रमाणात कमीह होऊ शकतात.

खांदा बराच काळ दुखत असेल तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. खांद्याच्या व्यायामांनी आराम मिळाला तर डॉक्टरांकडे जाण्याची गरज लागणार नाही. पण खांद्यांमध्ये सूज, तीव्र स्वरूपाच्या वेदना, हात आणि खांद्यांमध्ये जाणवणारा अशक्तपणा, हातांमधल्या संवेदना जाणं, खांद्यांमध्ये हालचाल करताना त्रास होणं अशी लक्षणे दिसत असतील तर तातडीने डॉक्टरांकडे जायला हवं.

खांद्याच्या दुखण्यावर काही घरगुती उपाय करता येतील. अनेकदा जीवनशैली, चुकीच्या पद्धतीने बसणे, झोपणं यामुळे खांद्यांचं दुखणं उद्भवतं. त्यामुळे आपण जीवनशैलीत सकारात्मक बदल करणं गरजेचं आहे. नियमित व्यायाम करणं गरजेचं आहे. खांदेदुखीला कारणीभूत ठरणऱ्या



सांधेविकार

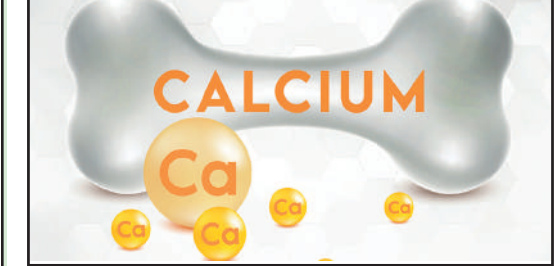
गोष्टी टाळायला हव्यात. खांद्यांमध्ये दाह जाणवत असेल तर दाह कमी करणारी औषधं घेता येतील. अन्यथा, हिरव्या पालेभाज्या, टोमॅटो, ऑलिव्ह ऑईल, मासे, स्ट्रॉबेरी, संत्री, ब्ल्यूबेरी अशी फळं यांचा आहारात समावेश करायला हवा. दुखापत गंभीर स्वरूपाची असल्यास शस्त्रक्रियेची गरज लागू शकते. खांदेदुखी तीव्र स्वरूपाची नसेल तर गरम आणि गार पाण्याचा शेकही देता येईल.

खांद्याच्या दुखण्याची अनेक कारणे आहेत. या कारणांचा शोध घेणं गरजेचं आहे. नेमकं निदान करून त्यावर उपचार होणं आवश्यक असल्यामुळे याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका. डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि निरोगी आयुष्य जगा.

आरोग्यभान

कॅल्शियमची कमतरता असल्यास...

आ ता चुकीच्या जीवनशैलीचे परिणाम आपल्या आरोग्यावर होऊ लागले आहेत. आहारातल्या बदलांमुळे कमी वयात विविध आजारांना निमंत्रण मिळत आहे. हाडांच्या आरोग्यासाठी कॅल्शियम गरजेचं असतं. कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे हाडं ठिसूळ होऊ लागली आहेत. मात्र काही पदार्थांच्या सेवनामुळे शरीराला आवश्यक तेवढं कॅल्शियम मिळत नाही.



शीतपेयांमधल्या कार्बन डाय ऑक्साइड आणि फॉस्फरसमुळे हाडं ठिसूळ होतात.

शरीरात कॅल्शियम योग्य प्रकारे शोषलं जात नाही. यासह चॉकलेटमधल्या

काही घटकांमुळेही शरीरातल्या कॅल्शियमचं प्रमाण कमी होतं. आहारात मिठाचं प्रमाण मर्यादित असायला हवं. मिठातल्या सोडियममुळे शरीरातलं कॅल्शियम मूत्रावाटे बाहेर निघून जातं. म्हणूनच मिठाचं प्रमाण कमी ठेवण्याचा सल्ला दिला जातो.

चहा-कॉफीचं अतिसेवनही शरीरासाठी घातक आहे. यातल्या कॅफेनमुळे शरीरातलं कॅल्शियम नष्ट होऊ लागतं.

ज्यास्तीचा मांसाहारही घातक ठरू शकतो. प्राणीजन्य प्रथिनां हाडांचं नुकसान करू शकतात. त्यामुळे मांसाहारही प्रमाणात करावा.

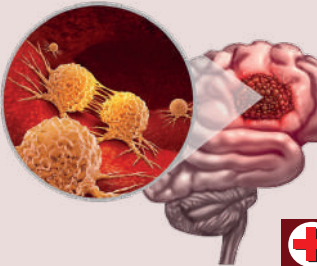
का नाच्या दुखण्याला संसर्ग

समजून दुर्लक्ष करण्याची चूक कधीही करू नका कारण हे ब्रेन ट्यूमरचे लक्षण असू शकते. अलीकडेच एका १९ वर्षाच्या तरुणासोबतही असेच घडले. गेल्या वर्षी ऑक्टोबरमध्ये संबंधित तरुणाला चक्कर आली आणि दिसण्यात तसेच बोलण्यात काही समस्या निर्माण झाल्या.

डॉक्टरांकडे गेल्यावर कानात संसर्ग झाल्याची शक्यता नाकारता येत नाही, असे त्याला सांगण्यात आले ; पण चार महिन्यांनंतर त्याला ल्मिओब्लास्टोमा ब्रेन ट्युमर असल्याचे उघड झाले तेव्हा सगळ्यांनाच धक्का बसला.

सर्वात धोकादायक कर्करोग कुटुंबीयानी सांगितले, की डॉक्टरांनी प्रथम या आजाराचे ग्रंथींच्या तापाचा दुष्परिणाम म्हणून वर्णन केले आणि कानाच्या संसर्गासाठी औषध दिले. पण काही दिवसांमध्ये मुलाची प्रकृती अधिक बिघडू लागल्यामुळे

आरोग्यभान



त्याला दुसऱ्या डॉक्टरांकडे नेण्यात आले. तेथे दोन आठवड्यांच्या उपचारानंतर सीटी स्कॅन करण्यात आले. या तपासणीत त्याला ‘ब्रेन स्टेम ग्लिओब्लास्टोमा’ हा सर्वात धोकादायक कर्करोग असल्याचे आढळून आले.

उपचार कसे होते ?

‘ब्रेन स्टेम ग्लिओब्लास्टोमा’वर

टॉन्सिल स्टोन काय आहे...

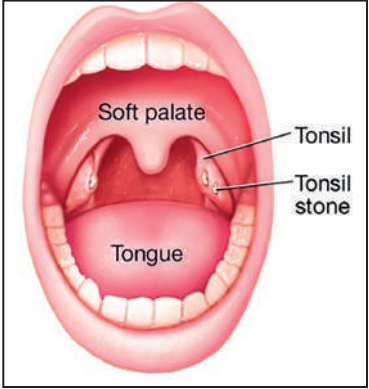
खडे फक्त किडनीमध्येच नाही तर घशातही तयार होऊ शकतात. याला ‘टॉन्सिल स्टोन’ म्हणतात. फार कमी लोकांना याची जाणीव असली तरी ही एक सामान्य समस्या आहे.

हे खडे अन्न, स्लेष्मा आणि मृत पेशींमध्ये असणाऱ्या पोषक घटकांपासून बनलेले असतात. ते घशातील टॉन्सिल ग्रंथीजवळ जमा होतात. मात्र नंतर त्यामध्ये बॅक्टेरिया आणि विषाणू तयार होतात. त्यामुळे धोकादायक आजारांचा धोका वाढतो. अशा परिस्थितीत टॉन्सिल स्टोन आणि त्यामुळे होणाऱ्या समस्यांबद्दल जाणून घेणे आवश्यक आहे.

घशात टॉन्सिल स्टोन कुठे ? ‘टॉन्सिल स्टोन’ घशाच्या मागील बाजूस असणाऱ्या पांढऱ्या किंवा पिवळ्या दगडाच्या तुकड्यासारखा असतो. बाहेरून पाहिल्यास हे खडे पांढरे किंवा पिवळ्या पुरळसारखे दिसतात. सुरुवातीला त्याचा आकार वाटाण्याएवढा किंवा त्याहूनही लहान दिसू शकतो. परंतु वेळीच उपचार न केल्यास, काही प्रकरणांमध्ये आकार गोल्फच्या चेंडूइतकाही मोठा होऊ शकतो.

कोणत्या समस्या उद्भवतात ? घशाचा अन्न गिळले जाते तो भाग म्हणजे टॉन्सिल असून ते स्नायूंनी बनलेले आहे. त्यातही भेगा असल्याने टॉन्सिल पॉकेट असेही म्हणतात. त्यामुळेच या कप्प्यामध्ये अन्न, मृत पेशी आणि जीवाणू यातील काही घटक जमा होतात, तेव्हा हळूहळू घट्ट होऊन ते ‘टॉन्सिल स्टोन’चे रूप घेतात. टॉन्सिलमध्ये खडे होणे ही एक सामान्य समस्या असते आणि अनेकदा हा त्रास असणाऱ्या लोकांना याची जाणीवही नसते. यावर वेळीच उपचार न केल्यास ते ट्यूमरचेही कारण बनू शकते.

कानातही वेदना ‘टॉन्सिल स्टोन’ तयार होतो तेव्हा सुरुवातीला श्वासाच्या दुर्गंधीशिवाय कोणताही त्रास होत नाही. परंतु खड्याचा आकार वाढू लागतो किंवा कडक होऊ लागतो तेव्हा घसा आणि कानात वेदना होतात तसेच गिळण्यास त्रास होतो. ‘टॉन्सिल स्टोन’ झाल्यानंतर घशात काहीतरी अडकल्यासारखे वाटते. त्यामुळे वेदनाही कायम राहतात. तेव्हा अशा कोणत्याही लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नये.



व्याधी विचार

डॉ. महेश दळे

नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ हेल्थ’च्या आकडेवारीवरून दिसून आले आहे, की सुमारे ३३ टक्के शहरी आणि २५ टक्के ग्रामीण भारतीय उच्च रक्तदाबाने ग्रस्त आहेत. यापैकी २५ टक्के ग्रामीण आणि ४२ टक्के शहरी लोकांना हा आजार असल्याची माहिती नाही. याचे कारण म्हणजे लोकांना उच्च रक्तदाबाची लक्षणे माहीत नसतात. यामागील एक कारण म्हणजे या आजाराची लक्षणे सहज दिसून येत नाहीत. त्यामुळेच उच्च रक्तदाबाला ‘सायलेंट किलर’ असेही म्हणतात. चित्तेची बाब म्हणजे आता हा आजारही तरुण वयातच होत आहे. २५ ते ४० वर्षे वयोगटातील लोकही याचे मोठ्या प्रमाणात बळी ठरत आहेत.

तरुण वयात उच्च रक्तदाब उच्च रक्तदाब हा गंभीर आजार आहे. तरुणांमध्ये त्याचे प्रमाण वाढण्यामागे अनेक कारणे असू शकतात. *** वाईट जीवनशैली** : रात्री उशिरा झोपण्याची

मानसिक तणाव आणि चिंता या समस्या वाढत आहेत.



सवय आरोग्यास हानी पोहोचवत आहे.

*** वाईट खाण्याच्या सवयी:** फास्ट फूड, प्रक्रिया केलेले अन्न आणि गोड पेये यांचे अतिसेवन. या पदार्थांमुळे उच्च रक्तदाबाची समस्या उद्भवते.

*** व्यायाम न करणे** : व्यायाम न करणे हेदेखील तरुणांमध्ये उच्च रक्तदाबाचे एक प्रमुख कारण आहे. *** मानसिक ताण आणि चिंता:** तरुणांमध्ये

मानसिक तणाव आणि चिंता या समस्या वाढत आहेत. हेदेखील उच्च रक्तदाबाचे कारण आहे.

*** धूम्रपान आणि अल्कोहोलचे सेवन:** धूम्रपान आणि अल्कोहोलचे सेवन वाढत असल्यामुळे रक्तदाब वाढू शकतो. **लक्षणे** – हा रोग तपासणीद्वारे ओळखता येतो. तथापि, काही लक्षणेही दिसू शकतात. तीव्र डोकेदुखी, छातीत दुखणे, चक्कर येणे ही

यातील काही लक्षणे आहेत. **औषध होऊ शकते बंद** झोपणे आणि वेळेवर उठणे, व्यायाम करणे हे उपाय तुम्हाला या आजारापासून दूर नेऊ शकतात. त्याचप्रमाणे कमी प्रमाणात मीठ खाणे, मन शांत ठेवण्यासाठी ध्यान करणे यासारख्या सुधारणा करूनही हा आजार आटोक्यात ठेवता येतो.



म्हणजे काय ?

ग्लिओब्लास्टोमा ट्यूमर’ हा ब्रेन ट्यूमरचा एक प्रकार आहे, जो ‘ग्लिअल’ पेशींपासून उद्भवतो. ही गाठ मेंदूच्या आतील भागात वाढते आणि त्याचा मेंदूच्या सामान्य कार्यांवरही परिणाम होऊ शकतो. हा जगातील सर्वात धोकादायक कर्करोगांपैकी एक आहे.

‘ग्लिओब्लास्टोमा ट्यूमर’ची लक्षणे

* डोकेदुखी
* कान दुखणे
* उलट्या
* अशक्तपणा
* स्मरणशक्ती कमी होणे
ग्लिओब्लास्टोमा ट्यूमरची कारणे
* अनुवांशिक उत्परिवर्तन
* रेडिएशनचा संपर्क
* विशिष्ट रसायनांच्या संपर्कामुळे मेंदूला झालेली दुखापत

■ ■

दे शात वंध्यत्वाची समस्या मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे.

आरोग्य संघटनेच्या मते, भारतात वंध्यत्व दर ३.९ ते १६.८ टक्क्यांच्या दरम्यान आहे. एखाद्या जोडप्याने मूल होण्यासाठी १२ महिने किंवा त्याहून अधिक काळ नियमित लैंगिक संबंध ठेवले आणि तरीही ती स्त्री गर्भधारणा करत नसेल, तर त्यास वंध्यत्व समजले जाते. आता ही समस्या तरुण वयातच महिलांमध्ये दिसून येत आहे.

आजच्या काळात जीवनशैलीतील बदल, प्रदूषण आणि वैद्यकीय परिस्थितीमुळे वंध्यत्वाची प्रकरणे वाढत आहेत. ‘पीसीओएस’, ‘एंडोमेट्रिओसिस, थायरॉईड रोग, मधुमेह आणि लडपणा यांसारख्या परिस्थितींमुळेदेखील वंध्यत्व येऊ शकते. खेरीज केवळ महिलांमध्येच नाही तर पुरुषांमध्येही वंध्यत्व वाढत आहे. पुरुषांमध्ये शुक्राणूंची संख्या कमी होणे, इरेक्टाइल डिसफंक्शन यासारख्या समस्याही वाढत आहेत.

लाईफस्टाईल

उपचार कसा केला जातो ? एखाद्या जोडप्याला वंध्यत्वाचा त्रास होत असेल तर ते आधी औषधे घेतात आणि नंतर नैसर्गिक मार्गाने गर्भधारणेचा प्रयत्न करतात. हे शक्य नसल्यास इंट्रायूटरिन रसेमिनेशन केले जाते. यातूनही मूल होत नसेल तर आय.व्ही.एफ. चा अवलंब केला जातो. आता तर वैद्यकीय शास्त्रात आणखी प्रगती झाली आहे. आता प्रा फ्रीझिंग आणि सरोगसीद्वारे गर्भधारणा होऊ शकते. तरुण वयातच महिलांची अंडी गोठविली जातात. नंतर गर्भधारणेचा निर्णय घेतला की अंडी डीफ्रॉस्ट करून ‘आयव्हीएफ’ मध्ये वापरली जाऊ शकतात. गेल्या काही वर्षात ‘आयव्हीएफ’चे हे तंत्रज्ञान लक्षणीय पद्धतीने वापरले जात आहे. अनेकांना त्याची मदत मिळत आहे.

वंध्यत्व कसे टाळावे ? ही समस्या टाळायची तर आहाराची काळजी घ्या. धूम्रपान करू नका आणि अल्कोहोलचे सेवन करू नका. गर्भनिरोधक औषधे घेणे टाळा. जीवनशैली योग्य ठेवा. झोपेची आणि उठण्याची वेळ सेट करा. दररोज किमान अर्धा तास व्यायाम करा.

■ ■

