



१९६० च्या रोम ऑलिम्पिक स्पर्धेत  
मिलखा सिंग यांचे पदक अतिशय सूक्ष्म  
फरकाने हुकले. या ऑलिम्पिकमध्ये  
मिलखा सिंग यांनी ४०० मीटर शर्यत  
४५. ७३ सेकंदांमध्ये पूर्ण केली.  
जर्मनीचा धावपटू कार्ल कुफमननेषा ते  
सेकंदाच्या १०० व्या काफ एकद्वया कमी  
फरकाने मागे राहिले. अतिशय सूक्ष्म  
फरकाने ऑलिम्पिक पदक हुकल्याने  
जगभरातील क्रीडाप्रेमींनी हळहळ व्यक्त

मिलखा सिंग हे भारतातीलच नाही तर  
जगभरातील धावपटूंचा आदर्श होते.  
निवृत्तीनंतर त्यांनी तरुण धावपटूंना  
मागदर्शनही केले. मिलखा सिंग यांचे  
चार वर्षांपूर्वी १८ जून २०२१ रोजी  
कोरोनाने निधन झाले. त्यांच्या निधनाने  
भारतीय क्रीडा क्षेत्राची मोठी हानी  
झाली. पलाइंग शीख मिलखा सिंग यांना  
स्मृतिदिनी विनम्र अभिवादन !

■ ■ ■

मिळवणारे ते भारचे पहिले खेळाडू. पुस्कार देऊन त्यांचा योग्य गौरव केला. आहेत. १९६२ च्या जकार्ता आशियाई त्यांच्या जीवनावर आधारित भाग स्पर्धेतही त्यांनी ४०० मीटर आणि ४ मिळखा भाग हा चित्रपट येऊन गेला. वा बाय ४०० मीटर रिले शर्यतीत वा चित्रपटात फरहान अख्तर यांनी मिळखा सुवर्णपदक मिळवले. सिंग यांची भूमिका केली होती.

१९६० च्या रोम ऑलिम्पिक स्पर्धेत मिळखा सिंग यांचे पदक अतिशय सूक्ष्म जगभरातील धावपटूंचा आदर्श होते. फरकाने हुकले. या ऑलिम्पिकमध्ये निवृत्तीनंतर त्यांनी तरुण धावपटूंना मार्गदर्शनही केले. मिळखा सिंग यांचे ४५. ७३ सेकंदामध्ये पूर्ण केली. चार वर्षांपूर्वी १८ जून २०२१ रोजी जर्मनीचा धावपटू काल कुर्फर्मेन्नेषेला ते कोरोनाने निघन झाले. त्यांच्या निघनाने सेकंददाच्या १०० वा भाग एकदुधा कमी भारतीय क्रोडा क्षेत्राची मोठी हानी फरकाने मागे राहिले. अतिशय सूक्ष्म झाली. पन्नाश शीख मिळखा सिंग यांना फरकाने ऑलिम्पिक पदक हुकल्याने स्मृतिदिनी विनम्र अभिवादन !

■ ■ ■

# अकोला

पान ३

## रिसोड पोलिसांची धडाकेबाज कारवाई हिंगोली दरोड्याचे मुख्य आरोपी जेरबंद



► **महासागर प्रतिनिधी** ►  
**रिसोड** - हिंगोली येथे तीन दिवसांपूर्वी घडलेल्या मोठ्या दरोड्याचा पर्दाफाश करत रिसोड पोलिसांनी एक धाडसी कारवाई केली आहे. फिल्मकारट कंपनीच्या मालाने भरलेले वाहन पळवून सुमारे साडेआठ लाखांचा माल चोरी करणाऱ्या टोळीला रिसोड येथे अटक करण्यात आली असून, त्यांच्याकडून ५ ते ६ लाख रुपयांचा चोरी गेलेला माल जप्त करण्यात आला आहे. हिंगोली पोलिसांकडून मिळालेल्या गोपनीय माहितीवरून रिसोड पोलिस ठाण्याचे ठाणेदार रामेश्वर चव्हाण यांनी दोन पथकांची निर्मिती करून सर्व ऑपरेशन सुरू केले. संशयित आरोपी रिसोड परिसरात लपून बसल्याची माहिती मिळाल्यानंतर पोलिसांनी वेगाने हालचाली करत काही तासांतच आरोपींचा शोध लावला. आरोपी पळून जाण्याच्या तयारीत असतानाच पोलिसांनी त्यांना शिताफीने ताब्यात घेतले. दरोड्याच्या रात्री आरोपींनी फिल्मकारट कंपनीचे मालवाहू वाहन अज्ञात स्थळी नेले आणि त्यातील साडेआठ लाखांचा माल दुसऱ्या वाहनात भरून चोरी केली. पोलिसांनी या गुन्ह्याचा माग काढून गुन्हेगारांपर्यंत पोहोचण्याचे कसब दाखवले. आरोपी अत्यंत धूर्त आणि गुन्हेगारी पार्श्वभूमीचे असल्यामुळे त्यांना अटक करणे

## सवड गावाजवळ दुचाकी अपघात, जीवितहानी टळली

► **महासागर प्रतिनिधी** ►  
**रिसोड** - दि. १६ जून रोजी रात्री ८.३० वाजता, रिठड येथील लमनकार्य आठोपून परत येत असलेल्या कुटुंबीयांच्या दुचाकी आणि समोरून येणाऱ्या दुसऱ्या दुचाकीचा सवड गावाजवळ धान्य गोडाऊन जवळ भीषण समोरासमोर अपघात झाला. या अपघातात भरजहागीर येथील कैलास चवरे हे त्यांच्या कुटुंबासह जखमी झाले असून, दुसऱ्या दुचाकीवर हराळ गावातील एक गृहस्थ प्रवास करत होते. अपघात इतका जोरदार होता की दोन्ही दुचाकींचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान झाले असून, दोन्ही वाहनस्वारांना गंभीर मार लागला आहे. सुदैवाने या अपघातात कोणतीही जीवितहानी झाली नाही, मात्र उपस्थित लोकांनी सांगितल्याप्रमाणे जखमींना गंभीर दुखापती झाल्या आहेत. घटनास्थळी नेमक्या वेळी रिसोड येथील प्रसिद्ध डॉक्टर डॉ. तिवारी उपस्थित असल्याने तात्काळ



जखमींवर प्रथमोपचार करण्यात आला. डॉ. तिवारी यांनी प्रसंगावधान राखून तत्काळ अॅम्बुलन्स उपलब्ध करून दिली आणि जखमींना वैद्यकीय उपचारासाठी हलविण्यात आले.

### ► महासागर प्रतिनिधी ►

**रिसोड** - येथील वाशिम नाका स्थानिक परिसरातील भाजप कार्यालयात राजमाता स्वराज्य जननी मों जिजाऊ यांची पुण्यतिथी साजरी करण्यात आली. प्रत्येकाच्या मना-मनात



जिजाऊ चे विचार असायला पाहिजेत. व त्यांचे कार्य आप-आपल्या प्रथिने सर्वांपर्यंत पोहोचवा. तसे कार्य करण्यासाठी प्रत्येकाने योगदान द्यावे

असे विचार याप्रसंगी किसान आघाडीचे बबनराव मोरे यांनी पुण्यतिथी निमित्त व्यक्त केले. याप्रसंगी भाजपचे जिल्हा कार्यकारणी सदस्य नामदेवराव हुंबाड, इकिसान आघाडीचे बबनराव मोरे, भ्रष्टाचार निर्मूलन

समितीचे जिल्हाध्यक्ष मंचकराव जाधव, दिनकराव बोडखे, डॉ. खानझोडे साहेब, शिव फार्माईड संचालक अमोल मोरे, लक्ष्मणराव हुंबाड, हिमंतराव हुंबाड, सुदामराव ढोले बहुसंख्य कार्यकर्ते उपस्थित होते.

## प्रकल्प अधिकारी गायब? मुख्यमंत्री रोजगार निर्मिती प्रशिक्षणात गंभीर अनियमितता!

### शासनाच्या पैशाचा अपव्यय? प्रशिक्षण केवळ कागदोपत्रीच!

#### ► विनोद तावडे ►

**वाशिम** - मुख्यमंत्री रोजगार निर्मिती कार्यक्रमांतर्गत (CMEGP) महाराष्ट्र राज्य उद्योजकता विकास केंद्रमार्फत वाशिम येथे सुरू असलेल्या प्रशिक्षण शिबिरात गंभीर आर्थिक अनियमितता आणि प्रशासकीय बेपर्वाई उघडकीस आली आहे. प्रशिक्षण केंद्रावर प्रकल्प अधिकारीच अनुपस्थित असताना प्रशिक्षणाचे आयोजन धातूस्मातूर रितीने राबवले जात असल्याचे समोर आले आहे. शासनाच्या निधीवर मोठ्या प्रमाणावर अपव्यय होत असून, प्रशिक्षणाच्या दिव्या जाणाऱ्या जेवण, निवासी सुविधा, तसेच व्याख्यान व्यवस्था यामध्ये गंभीर त्रुटी आढळून आल्या आहेत. अनेक प्रशिक्षणार्थींनी याबाबत नाराजी व्यक्त केली असून, प्रशिक्षण फक्त कागदावर दाखवले जात असल्याचा आरोपही केला जात आहे. या संदर्भात आमचे प्रतिनिधी छत्रपती संभाजीनगर येथील वरिष्ठ अधिकारी श्री. बागडे यांच्याशी



संपर्क साधला असता, 'निवासी प्रशिक्षणार्थीच नाहीत, म्हणून आम्ही निवासाची व्यवस्था केली नाही,' असे उत्तर मिळाले. परंतु हे उत्तर अधिक प्रश्न निर्माण करणारे ठरत असून प्रशिक्षणाच्या नावाखाली फक्त निधी खर्च करण्यावरच भर असल्याचे यावरून स्पष्ट होते. विशेष म्हणजे, काही खासगी संस्थांच्या नावाने खोट्या बिलांची उचल होत असल्याची चर्चा सुरू असून, संपूर्ण व्यवस्थेत पारदर्शकतेचा अभाव दिसून येतो. आधीही वाशिम येथील उद्योजकता केंद्रावर अनेक तक्रारी झाल्या असूनही, त्यावर कोणतीही ठोस

कारवाई न झाल्याने 'हम नहीं सुधरेंगे' हीच कार्यशैली अधिकाऱ्यांनी स्वीकारल्याचे चित्र आहे. या साऱ्या प्रकारांमुळे नवउद्योजकांचा सरकारवरचा विश्वास ढासळत असून, शासनाच्या रोजगार निर्मिती धोरणालाच गालबोट लागत आहे. संबंधित अधिकाऱ्यांवर तातडीने चौकशी करून कठोर कारवाई व्हावी, अशी मागणी आता जोर धरू लागली आहे. ► **प्रकल्प अधिकारी गायब - जबाबदारी कुणाची?** शासनाने कोट्यवधींच्या योजनांना साठी निधी मंजूर करूनही, प्रशिक्षण केंद्रावर प्रकल्प अधिकारी

स्वतः गायब आहेत. प्रशिक्षणार्थींच्या समस्या, व्यवस्थापनातील त्रुटी आणि प्रशिक्षणाच्या दर्जाबाबत कोणीही जबाबदारी घेण्यास तयार नाही. हा प्रशासकीय गलथान पणा की मुद्दाम केलेली दुर्लक्ष? असा प्रश्न उपस्थित होतो. ► **निवासी प्रशिक्षण, पण निवासी कुठे?** तोंडी आणि कागदी प्रशिक्षणात मोठा फरक आहे. प्रशिक्षणार्थींना दिल्या जाणाऱ्या निवासी सुविधा, जेवण, व गुणवत्तायुक्त मार्गदर्शनाचा पुरता अभाव आहे. वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना विचारणा केली असता 'निवासी प्रशिक्षणार्थीच नाहीत, म्हणून निवासाची गरज नव्हती' असे सांगण्यात आले. हा खुलासा दिशाभूल करणारा असून खऱ्या परिस्थितीवर पडदा टाकण्याचा प्रयत्न दिसतो. ► **बिलांच्या नावाने 'खेळ' सुरूच!** संबंधित कार्यक्रमांत विविध संस्थांच्या नावाने बिल काढले जात असून त्यामागे कोणत्या हातांची चाल आहे हे तपासाचे विषय बनू शकते. शासनाच्या निधीवर इटला

मारण्याचा प्रकार घडत असल्याची जोरदार चर्चा आहे. ► **'हम नहीं सुधरेंगे' वृत्ती कायम!** वाशिम येथील उद्योजकता विकास केंद्राच्या अधिकारी वर्गावर आधीपासूनच अनेक तक्रारी आहेत. मात्र, या तक्रारींवर कोणतीही ठोस कारवाई न झाल्यामुळे संबंधित अधिकाऱ्यांची 'हम नहीं सुधरेंगे' वृत्ती आणखीनच बळावली आहे. त्यामुळे संपूर्ण यंत्रणा अपयशी ठरत असून नवउद्योजकांचा विश्वास ढासळत चालला आहे. ► **शासनाच्या पैशाचा अपव्यय थांबवा!** या प्रशिक्षणामध्ये जे काही चालले आहे ते निळळ 'पैशाच्या उधळपट्टीचे ठसलशीत उदाहरण' आहे. फक्त निधी वापरून कागदोपत्री प्रशिक्षण दाखवणे म्हणजे शासकीय योजनेचा अपमानच म्हणावा लागेल. जनतेमध्ये संतापाची लाट असून संबंधित वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी तत्काळ लक्ष घालून चौकशी करावी व दोषींवर कठोर कारवाई करावी, हीच सर्व सामान्यांची मागणी आहे.

### नाल्याचे खोलीकरण चुकीच्या पद्धतीने शेतकऱ्याचा आरोप?

#### ► महासागर प्रतिनिधी ►

**रिसोड** - रिसोड करडा मार्गावरील नाल्याचे खोलीकरण चुकीच्या पद्धतीने केल्याचा आरोप शेतकऱ्यांनी केला आहे. पावसाळ्यात पुराची परिस्थिती निर्माण होऊन आसपासच्या शेतजमिनी मध्ये पाणी शिरते. परंतु अद्यापही ठोस कारवाई झालेली नाही. शेतकऱ्यांनी दिनांक १३ जून रोजी तहसीलदारांना निवेदनद्वारे तातडीने उपाययोजना करण्याची मागणी केली आहे. या मागणीकडे दुर्लक्ष केल्यास कुटुंबासह तहसील कार्यालयासमोर आत्मदहन करण्याचा इशाराही निवेदनातून दिला आहे. रिसोड भाग क्रमांक २ मधील दौलतराव भगवानराव वाकळे. गोपाल पांडुरंग तिखे. गणेश रामचंद्र चोपडे या शेतकऱ्यांनी तहसीलदार प्रतीक्षा तेजनकर यांना दिनांक १३ जून रोजी निवेदन सादर केले.

निवेदनानुसार शेतालगत रिसोड ते करडा मार्गावरील नाल्याचे खोलीकरण चुकीच्या पद्धतीने करण्यात आले आहे. त्यामुळे दरवर्षी नाल्याला पूर आला की पाणी थेट शेतामध्ये शिरते. परिणामी. शेताकऱ्यांचे मोठे नुकसान होत आहे. हे नुकसान वर्षापासून सधन करावे लागत असून नाल्याचे योग्य खोलीकरण किंवा दिशा बदलण्याचे काम न झाल्यास हे संकट कायम राहणार आहे. यामुळे तात्काळ नाल्याचे खोलीकरण आणि सुधारणा न केल्यास पत्नी व मुलासह संपूर्ण कुटुंबास तहसील कार्यालयासमोर आत्मदहन करावे लागेल. असा इशाराही शेतकऱ्यांनी दिला आहे. या निवेदनावर दौलतराव वाकळे. शेख शहाणाज ख मुजफ मुमुद्दीन, गोपाल तिखे, राजू इतरकर, राजीव ढोले, शोभा इतरकर, शेख सलीम शेख जावेद, गोविंदा गांजरे, विलास इतरकर, गोपाल चोपडे यांच्यासह स्थानिकाची स्वाक्षरी आहे.

## एमएच-सीइटी मध्ये निसर्ग जाधवची चमकदार कामगिरी

### ► महासागर प्रतिनिधी ►

**मानोरा** - राज्य सामायिक परीक्षा कक्षाकडून सन २०२५ -२६ या शैक्षणिक वर्षासाठी घेण्यात आलेल्या विविध पदवी व पदव्युत्तर व्यावसायिक अभ्यासक्रमाचे निकाल नुकतेच जाहीर झाले आहे. त्यात तालुका निवासी निसर्ग नामा जाधव यांनी महाराष्ट्र शासनाकडून घेण्यात येणाऱ्या अभियांत्रिकी च्या एमएच सीइटी परीक्षेत पीसीएम शाखेत ९३.२३५०८१ सेंटाइल घेत आपले चिखली गाव व मानोरा तालुक्याचे नाव रोशन केले आहे. निसर्ग जाधव हे अखिल भारतीय तांडा सुधार समितीचे महासचिव,



पोरियातारा टीचर्स एंड प्रोफेसर असोसिएशनचे राष्ट्रीय सचिव नामा बंजारा आणि शिक्षिका जयश्री नामा जाधव यांचे चिरंजीव आहेत. निसर्ग जाधव यांनी जेईई मुख्य (JEE Mains) मध्ये सुद्धा ९४.०३ परसेंटाइल गुण मिळविले आहे. व्ही

आय टी ट्रिपल इ चेन्नई मध्ये त्याचा प्रवेश निश्चित होता मात्र आई वडिलांच्या आग्रहाखार त्याने चेन्नई येथे प्रवेश घेतला नाही. निसर्ग जाधव याचे अजुन आय आय एस इ आर व नायझर (NIZER) चे निकाल येणे बाकी आहे. निसर्ग जाधव हे कदाचित ९९ पेक्षा अधिक परसेंटाइल घेणारा बंजारा समाजाचा पहिला विद्यार्थी असावा. त्याने आपल्या कुटुंबा सोबतच जिल्ह्याच्या व बंजारा समाजाच्या प्रतीष्ठेत मानाचा तुरा रोवला आहे. निसर्गाच्या या यशाबद्दल मित्र मंडळी व समाज बंधूधवांनी त्याचे भरभरून कौतुक केले आहे.

### ► महासागर प्रतिनिधी ►

**कारंजा लाड** - पी. एम. श्री. जिल्हा परिषद विद्यालय कामरगाव येथे कार्यरत शिक्षक आणि मतदान केंद्रस्तरीय पर्यवेक्षक अधिकारी गोपाल खाडे यांचा राष्ट्रीय स्तरावरील प्रशिक्षण संपन्न केल्याबद्दल नवी दिल्लीतील भारत आंतरराष्ट्रीय लोकशाही व निवडणूक व्यवस्थापन संस्था येथे सन्मान करण्यात आला. भारत निवडणूक आयोगाच्या वतीने १२ व १३ जून रोजी महाराष्ट्रासह आंध्र प्रदेश, कर्नाटक आणि ओडिशा या राज्यांतील निवडणूक अधिकाऱ्यांसाठी नवी दिल्लीत प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते. यात जिल्हाधिकारी,

उप जिल्हाधिकारी, तहसीलदार, नायब तहसीलदार, पर्यवेक्षक आणि बीएलओ अधिकारी सहभागी झाले होते. महाराष्ट्रातून एकूण १३२ अधिकारी या प्रशिक्षणात उपस्थित होते. या प्रशिक्षणात वाशिम जिल्हाधिकारी बुवनेश्वरी एस., रिसोडच्या उपविभागीय अधिकारी वैशाळी देवकर, ३५ कारंजा मानोरा विधानसभा मतदारसंघाचे प्रतिनिधि गोपाल खाडे, वाशिम विधानसभा मतदारसंघाचे सुभाष जवंजाळ व रिसोड मतदारसंघाचे प्रतिनिधी शेख इरफान शेख मुसा हे सहभागी झाले होते. गोपाल खाडे यांनी बीएलओ अॅप अधिक सुलभ व प्रभावी करण्याबाबत केंद्रस्तरीय मतदान



अधिकारी व केंद्रस्तरीय मतदान पर्यवेक्षक अधिकारी यांच्यात समन्वय राहण्याकरिता पर्यवेक्षकांना सुद्धा आपल्या केंद्रांतर्गत बीएलओ यांचे अॅप पाहता यावे अशी योजना असावी अशी विनंती आपल्या मनोगतातून व्यक्त केली केली. सध्या बीएलओ अॅप मध्ये पर्यवेक्षकांना हे अॅप पाहता येत नसल्याने बी.एल.ओ ना येणाऱ्या समस्यांचे निराकरण

करताना पर्यवेक्षक अधिकाऱ्यांना अडचणी येतात. राष्ट्रीय स्तरावर या सूचनेची नोंद घेण्यात आली. तसेच यावेळी बीएलओ आणि पर्यवेक्षक यांचे गट करून त्यांना वेगवेगळ्या प्रकारचे फॉर्म भरण्यासंदर्भात भूमिका अभिनय सादर करवायला सांगितला होता. यात गोपाल खाडे यांनी मतदाराची भूमिका सादर करून मनोरंजक पद्धतीने सर्व गटांनी फॉर्म कसे भरावे व त्यासाठी कोणकोणते कागदपत्रे लागतात येथे सादरीकरण केले. या प्रशिक्षण कार्यक्रमात मूर्तिजापूरचे उपविभागीय अधिकारी तथा निवडणूक निर्णय अधिकारी

संदीपकुमार अपार व मनोज लोणारकर मास्टर ट्रेनरनी उपस्थित अधिकाऱ्यांना प्रशिक्षण दिले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी डॉ. विवेक जोशी, निवडणूक आयुक्त, भारत निवडणूक आयोग हे उपस्थित होते. यावेळी गोपाल खाडे यांनी त्यांच्या नावाचे सुलेखन करून भेट दिले. या सुलेखनाबद्दल डॉ. विवेक जोशी यांनी गोपाल खाडे यांचे कौतुक व अभिनंदन केले. गोपाल खाडे यांनी आपल्या यशाचे श्रेय जिल्हाधिकारी बुवनेश्वरी एस., उपविभागीय अधिकारी कैलास देवरे व तहसीलदार कुणाल झाले, जिल्हा समन्वय अधिकारी सतीश काळे व शाळेचे मुख्याध्यापक प्रा. सुरेश राठोड यांना दिले.

## कारखेडा गावात आदर्श ग्रामपंचायतीची पोलखोल ?

### ► प्रदीप देशमुख ►

**मानोरा** - पुरस्कार प्राप्त आणि स्वघोषित आदर्श ग्रामपंचायत म्हणून गौरव मिळवलेले कारखेडा हे गाव सध्या ग्रामस्थांच्या संतापाचा केंद्रबिंदू ठरले आहे. यंदाच्या पहिल्याच पावसात गावातील मुख्य वाई क्रमांक ३ मध्ये पाण्याने तळं साचल्या सारखी अवस्था निर्माण झाली असून सरपंच व उपसरपंच यांच्या निवासस्थान असलेल्या भागातच रस्ते व गटारे गाळात गेलेले दिसत आहेत. त्यामुळे या आदर्शतेच्या केवळ गाजरवात भाळलेल्या ग्रामस्थांना आता शितावरून भाताची परीक्षा घेण्याची वेळ आली आहे. कारखेडा गावाची लोकसंख्या सुमारे ३००० असून हिंदू, मुस्लिम, बौद्ध धर्मीय तसेच सामाजिक आर्थिक दृष्ट्या दुर्बल घटकांचे वास्तव्य मोठ्या प्रमाणावर आहे. ग्रामपंचायतीच्या



### पहिल्याच पावसात सरपंच-उपसरपंचाच्या वार्डत साचलं पाणी

तीन वार्डमध्ये प्रत्येकी तीन सदस्य असून, ग्रामस्थांनी विकासाच्या आश्वासनांवर विश्वास ठेवून सत्ताधारी पॅनलला पूर्ण बहुमताने निवडून दिले होते. मात्र, निवडून दिलेले प्रतिनिधी नागरिकांच्या मूळभूत गरजांकडे लक्ष देत नसल्याची तक्रार वारंवार ग्रामस्थांकडून व्यक्त होत आहे.

रस्ते, गटारे, व पाणी वाहिन्यांची दुरवस्था असून पावसाच्या पाण्यामुळे घाणीचे साम्राज्य पसरले आहे. विशेष म्हणजे वारंवार लेखी मागण्या करूनही सरपंच व उपसरपंचांकडून कोणतीही ठोस कार्यवाही झाली नसल्याचा आरोप ग्रामपंचायत सदस्य करत आहेत. या पार्श्वभूमीवर, पुरस्कार प्राप्त

ग्रामपंचायतीचा दिखळा केवळ राजकीय प्रसिद्धी साठीच असल्याचा आरोप नागरिकांकडून करण्यात येत आहे. तालुका स्तरावर व जिल्हास्तरावर आपल्या नावाचा डंका वाजवण्यासाठी काही सत्ताधारी ग्रामपंचायत पदाधिकारी योजना व सुविधांचा बडगा

फटकावत असल्याची भावना निर्माण झाली आहे. गावातील वार्ड क्रमांक ३ मधील नागरिकांना पहिल्याच पावसात नाल्याचे पाणी घरात शिरण्याचा त्रास सहन करावा लागत आहे. रस्त्यांची खचलेली अवस्था, गटारांची तुंबलेली स्थिती आणि प्रशासनाच्या उदासीनतेमुळे ग्रामस्थ संतप्त झाले असून, आता तरी या गावातील पदाधिकाऱ्यांनी केवळ पुरस्कार मिळवण्याऐवजी प्रत्यक्षात पारदर्शक आणि दर्जेदार काम करून दाखवावे अशी ठाम मागणी नागरिकांकडून होत आहे. या प्रकरणी संबंधित प्रशासनाने तातडीने चौकशी करून आवश्यक उपाय योजना कराव्यात, अशीही मागणी होत आहे. अन्यथा येणाऱ्या काळात ग्रामस्थांचा संयम सुरू शकतो, आणि ग्रामपंचायत विरोधात जन आंदोलन उभे राहण्याची शक्यता नाकारता येणार नाही.

### ► महासागर प्रतिनिधी ►

**वाशीम** - शिवसेना शिंदे गटाचे वाशीम शहर प्रमुख डॉ. विशाल सोमटकर यांनी १७ जून रोजी आपल्या शहरप्रमुखपदासह शिंदे सेनेच्या सक्रीय सदस्याचाही राजीनामा शिवसेनेच्या पक्षनेत्या आमदार भावनाताई गवळी यांचेकडे दिला आहे. डॉ. विशाल सोमटकर यांच्या राजीनाम्याने त्यांच्या समर्थकांमध्ये नाराजीचा सूर उमटत आहे. डॉ. विशाल सोमटकर हे राष्ट्रीय काँग्रेसच्या सेवादलाचे वाशीम जिल्हाध्यक्ष होते. त्यांच्या पक्षात असलेल्या गटबाजीनी कंटाळून डॉ. विशाल सोमटकर यांनी काँग्रेस पक्षाचा राजीनामा देवून राज्याचे उपमुख्यमंत्री ना. एकनाथराव शिंदे यांच्या उपास्थितीमध्ये मुंबईला ७ फेब्रुवारी २०२५ रोजी शिंदेसेनेमध्ये प्रवेश घेतला होता. डॉ. विशाल सोमटकर



यांचा जिल्ह्यात असलेला वांडगा जनसंपर्क आणि ते कुशल संचटक असल्याने वाशीम जिल्ह्यातील हजारपेक्षा जास्त कार्यकर्त्यांनी शिंदे सेनेत प्रवेश घेवून वाशीम जिल्ह्यात शिंदेसेनेची भरभराट केली होती. पक्ष नेतृत्वाने त्यांच्या कार्याची दखल घेवून डॉ. विशाल सोमटकर यांना १४ एप्रिल २०२५ रोजी वाशीम शहर प्रमुख पदाची जबाबदारी दिली. डॉ. विशाल

सोमटकर यांनी पक्षनेतृत्वासह, पक्षनेत्या आमदार भावनाताई गवळी यांच्या आदेशाचे पालन करून शहरामधील जनसामान्यांचे प्रश्न सोडवून सर्व सामान्य जनतेला न्याय देण्यासाठी पुढाकार घेतला. तसेच आगामी वाशीम पालिकेसह जिल्ह्यातील जिल्हा परिषद व पंचायत समितीच्या होणाऱ्या निवडणुकीत शिंदेसेनेचे बहुसंख्येने सदस्य निवडून आणण्यासाठी पक्षाबंधणीचे कार्य जमाने सुरू केले होते. डॉ. विशाल सोमटकर यांनी १७ जून २०२५ रोजी पक्षनेत्या आमदार भावनाताई गवळी यांना दिलेल्या राजीनाम्यामध्ये त्यांना पक्ष, संचटनेच्या कामासाठी वेळ नसल्याचे नमूद करून त्यांनी वैयक्तिक कारणांमुळे शिंदेसेनेच्या वाशीम शहरप्रमुख पदासह पक्षाच्या सक्रीय सदस्याचा राजीनामा स्वीकारण्याबाबत विनंती केली आहे.





# अकोला

पान  
६

दे.राजा शासकीय वसतिगृहात प्रवेशासाठी ऑनलाईन अर्ज करण्याचे आवाहन

**बुलडाणा (जिमाका):** सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभाग, बुलडाणा अंतर्गत डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मागासवर्गीय मुलांचे शासकीय वसतिगृह, देऊळगाव राजा येथील शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ साठीची प्रवेश प्रक्रिया सुरू करण्यात आली आहे. या वसतिगृहात अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती, भटक्या जमाती, इतर मागासवर्गीय, विशेष मागासवर्गीय, आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटक, दिव्यांग तसेच अनाथ विद्यार्थी यांना आरक्षित प्रवर्गानुसार प्रवेश देण्यात येणार आहे. देऊळगाव राजा येथील नगरपरिषद हद्दीत येणाऱ्या शाळांमधील शालेय व महाविद्यालयीन स्तरावर प्रथम वर्षात प्रवेश घेतलेले विद्यार्थी या वसतिगृह प्रवेशासाठी पात्र आहेत. प्रवेश अर्ज <https://hmas.mahait.org> या पोर्टलवर ऑनलाईन पद्धतीने भरायचे असून, अर्ज भरल्यानंतर त्याची मुळप्रत वसतिगृहात सादर करणे अनिवार्य आहे. विद्यार्थ्यांनी ही संधी मोठ्या संख्येने घेऊन प्रवेश अर्ज भरावेत, असे आवाहन वसतिगृहाचे प्रभारी गृहपाल व्ही. आर. सोनवळ यांनी केले आहे.

## थोडक्यात

### मानव सुरक्षा सेवा ट्रस्टच्या वतीने गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार



**मेहकर (महासागर प्रतिनिधी):** १४ जून रोजी मानव सुरक्षा सेवा ट्रस्ट अंतर्गत मेहकर येथील रुद्र क्लासेस येथे इयत्ता १० वी व १२ वी उत्तीर्ण झालेल्या गुणवंत विद्यार्थ्यांचा १४ जून रोजी मानव सुरक्षा सेवा ट्रस्ट वतीने सन्मानपत्र व शालेय साहित्य वितरण करून सत्कार सोहळा पार पडला. मानव सुरक्षा सेवा ट्रस्टचे संस्थापक अध्यक्ष गजानन इंगळे, संस्थापक सचिव गोविंद अग्रवाल तसेच संस्थापक कोषाध्यक्ष संगीताताई साबणकर यांच्या उपस्थितीमध्ये पार पडला.

### शिवसेना बांधकाम कामगार सेनेची जिल्हा जम्बो कार्यकारणी गठीत

**खामगाव :** येथील शासकीय विश्राम गृह येथे झालेल्या शिवसेना बांधकाम कामगार सेनेच्या बैठकीमध्ये. शेकडो लोकांनी शिवसेनेत प्रवेश घेतले व बांधकार कामगार सेना विदर्भ प्रदेश प्रमुख मा. सचिन भाऊ विटे. यांच्या नेतृत्वाखाली शिवसेना उपजिल्हाप्रमुख मा. संजय भाऊ अवताडे . यांच्या प्रमुख उपस्थिती व मार्गदर्शनामध्ये बांधकाम कामगार सेनेच्या अनेक पदांच्या नियुक्ती काल करण्यात आल्या. नियुक्ती करण्यात आलेले नवनिर्भर पदाधिकारी बुलडाणा जिल्हा उपप्रमुख - संदिप ठोसर, जिल्हा सचिव- शुभम वावरे, जिल्हा संघटक-शुशिल खोडेक, खामगाव तालुका प्रमुख ज्ञानेश्वर पाटील, उपप्रमुख - सुरेंद्र शरमाळे, सचिव-योगेश पुरोहित, संघटक श्रीकृष्ण कोतवाल, खामगाव शहर प्रमुख प्रविण देशमुख, सचिव - पृथ्वीराज पिंपळेकार, संपर्कप्रमुख मोहम्मद इमरान, प्रसिद्धी प्रमुख सलिल खान, शहर निरीक्षक विजय घोडग, शेगाव शहर प्रमुख अरुण श्यामराव नंदाणे, उपाधिती ज्येश जामोदे, पंकज अंबारे प्रशांत शेकडो यांच्यासह बांधकाम कामगार सेनेचे प्रमुख पदाधिकारी व कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

### लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे शिष्यवृत्तीसाठी अर्जाची १७ जुलैपर्यंत अंतिम मुदत

**बुलडाणा (जिमाका) :** साहित्यरत्न लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे विकास महामंडळ मर्यादित, बुलडाणा जिल्हा कार्यालयामार्फत मातंग समाज व तत्सम १२ पोटजातीतील विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक वर्ष २०२४-२५ करिता शिष्यवृत्ती योजना राबवण्यात येत आहे. या योजनेंतर्गत १० वी, १२ वी, पदवी, पदव्युत्तर, वैद्यकीय तसेच अभियांत्रिकी अभ्यासक्रमांमध्ये सरासरी ६०% किंवा त्यापेक्षा अधिक गुण प्राप्त केलेल्या विद्यार्थ्यांना गुणानुसार व निधीच्या उपलब्धतेनुसार प्रोत्साहनपर शिष्यवृत्ती देण्यात येणार आहे. शिष्यवृत्तीचा लाभ घेण्यासाठी पात्र विद्यार्थ्यांनी जातीचा दाखला, उत्पन्नाचा दाखला, रेशन कार्ड, गुणपत्रिका, बोनाफाईड प्रमाणपत्र, दोन पासपोर्ट आकाराचे फोटो, आधार कार्ड, बँक पासबुक इत्यादी आवश्यक कागदपत्रांसह १७ जुलै पर्यंत कार्यालयीन वेळेत साहित्यरत्न लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे विकास महामंडळ मर्या.डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सामाजिक न्याय भवन,चिखली रोड, बुलडाणा. येथे प्रस्ताव सादर करावा, असे आवाहन जिल्हा व्यवस्थापक जे.एम. गाभणे यांनी केले आहे.

### चिखलीतील मागासवर्गीय मुलींच्या शासकीय वसतिगृहासाठी प्रवेश प्रक्रिया सुरू

**बुलडाणा (जिमाका) :** सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागाच्या अधिनस्त शासकीय वसतिगृह, चिखली येथे शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ करिता मागासवर्गीय व आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकातील मुलींसाठी प्रवेश प्रक्रिया सुरू करण्यात आलेली आहे. या वसतिगृहात अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती, भटक्या जमाती, इतर मागास प्रवर्ग, विशेष मागास प्रवर्ग, दिव्यांग, अनाथ अशा विविध आरक्षित प्रवर्गातील पात्र विद्यार्थिनींना प्रवेश दिला जाणार आहे. नगर परिषद हद्दीतील शाळा, विद्यालये व महाविद्यालयांमध्ये शिक्षण घेणाऱ्या, प्रथम वर्षात प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थिनींना अर्ज सादर करता येणार आहे. प्रवेश अर्ज <https://hmas.mahait.org> या संकेतस्थळावर ऑनलाईन पद्धतीने भरावा लागणार असून, ऑनलाईन अर्ज भरल्यानंतर त्याची प्रिंटआउट (हार्ड कॉपी) वसतिगृहात प्रत्यक्ष सादर करणे बंधनकारक आहे.

## शेतात पडलेल्या जिवंत तारेला स्पर्श झाल्यामुळे बैलाचा शॉक लागून जागीच मृत्यू

**सिंदखेडराजा (महासागर प्रतिनिधी) :** सध्या खरीप हंगाम सुरू आहे शेतकरी शेतामध्ये पेरणी करताना मग्न आहे , कुणी ट्रॅक्टर ने पेरणी करताना दिसत आहे तर कोणी बैलाने पेरणी करताना दिसत आहे ' मात्र खरीप हंगामामध्ये एखाद्या शेतकऱ्याचा बैल मृत्युमुखी पडला तर याच दुःख शेतकऱ्यांना अतिशय वेदनादायक असत ' अशीच एक दुर्दैवी घटना १६ जून



रोजी सिंदखेडराजा तालुक्यातील सोनोशी

बोरखेडी खुर्द शिवारामध्ये घडली रंगनाथ साहेबराव वाघमारे हे शेतकरी असून खरीप हंगाम सुरू असल्यामुळे ते बैलाना घेऊन शेतामध्येच होते ' बैलाना चारण्याकरता सोडले असता शेतामध्ये अवकाळी वादळामुळे विद्युत जिवंत तार खाली जमिनीवर पडलेली होती , खाली पडलेल्या जिवंत तारेला बैलाचा स्पर्श झाला व बैलाला शॉक लागून बैलाचा जागीच मृत्यू झाला ' महावितरण च्या

गलथान कारवारामुळे ऐन खरीप हंगामामध्ये शेतकऱ्यांच्या बैलाचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. ज्या बैलांच्या भरोशावर शेती कसायची होती आज तोच बैल मृत्यु मुखी पडल्याचे पाहून शेतकरी रंगनाथ वाघमारे हे उद्दीग्न झाले . त्यामुळे बैलाची अंदाजी किंमत ४०,००० असून शासनाने त्वरित शेतकऱ्याला नुकसान भरपाई द्यावी अशी मागणी होत आहे '

## सुसंस्कारीत पिढी हीच समाजाची खरी संपत्ती - हभप नितीन महाराज अहिर

**मलकापूर (महासागर प्रतिनिधी):** समाजसुधारनेच्या कार्यात आजवर अनेक थोर संत, महात्म्य, व क्रांतिकारकांनी अतुलनीय योगदान दिलेले आहे. आजच्या काळात सुसंस्कारीत पिढी निर्माण झाली तरच समाज सुदृढ बनेल त्यासाठी प्रत्येक पालकांनी ही जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे. कारण सुसंस्कारीत पिढी हीच आज समाजाची खरी संपत्ती असल्याचे प्रतिपादन हभप नितीन

महाराज अहिर यांनी आपल्या कीर्तनात केले. येथील महेश भवन येथे विजय गांधी व सौ दुर्गाबाई गांधी यांच्या द्वारा विश्वकल्याण हेतू आयोजित श्रीमद् भागवत कथा सप्ताहत १५ जुन रोजी कीर्तनादरम्यान ते बोलत होते.

समाजामध्ये जे व्यसनाचे व स्वैराचाराचे प्रकार वाढलेले आहे आणि त्यामुळे समाज व्यवस्था छिन्न विच्छिन्न झालेली आहे व अराजकता दुःख, नैराश्रयप्रस्त



झालेले आहे, ही व्यवस्था चांगली व्हावी व समाज

निकोपपणे एकत्रित यावा याकरता येणाऱ्या पिढीला संपत्ती ऐवजी संस्काराची शिदोरी देणे महत्त्वाचे आहे. युवा पिढीला उपदेश करतांना त्यांनी सांगितले की आई-वडिलांच्या सेवेमुळेच भगवंत २८ युगापासून वितेवर उभा आहे. आई-वडिलांची सेवा करून देव मिळवता येतो पण देवाची सेवा करून आई-वडील मिळवता येत नाही. संख्येने नागरिक माता भगिनी समाजामध्ये एकत्रित कुटुंब

पद्धती संस्कार देण्याकरता कारणीभूत असते पण जेव्हापासून व्यक्तिगत स्वतंत्र च्या नावाखाली कुटुंबापासून विभक्त होऊन लोक राहायला लागली तेव्हापासून घरातील जेष्ठ लोकांचे संस्कार हे लहान मुलांना मिळनासे झाले आहे. म्हणून आई-वडीलांनी मुलांना संस्कारांची शिदोरी दिली पाहिजे असे सांगितले. यावेळी मोठ्या संख्येने नागरिक माता भगिनी श्रोते उपस्थित होते.

### भोई समाजातर्फे पीडित परिवाराला मदतीची हात



**जळगाव जामोद (महासागर प्रतिनिधी):** स्व. संतोष कुरवाडे यांच्या पीडित परिवार श्रीमती वंदनाताई संतोष कुरवाडे वडगाव वान ता. संग्रामपूर यांना १५ जून रोजी १५ हजार रुपये रोख रक्कम आर्थिक मदत संस्थेतर्फे देण्यात आली. संतोष कुरवाडे वडगाव वान यांचे कॅन्सरच्या आजारांने निधन झाले होते .ते घरचे कर्ते पुरुष असल्यामुळे त्यांचे निधनाने कुरवाडे परिवारावर दुःखाचा डोंगर कोसळला होता. परंतु भोई समाज मदत संस्थेच्या माध्यमातून मदत देण्यात आली. यावेळी भोई समाज मदत संस्थेचे समन्वयक, भाजपा जिल्हा मंडिशा शेगाव शहर प्रमुख उमेश सुरेशराव राजगुरे, संजय इंगळे, लक्ष्मण सपकाळ, मनोज वाघमारे, विनोद मेसरे, राजेश श्रीनाथ, प्रकाश भारसाकडे, उमेश राजगुरे, श्रीकृष्ण कुरवाडे, बडू आमझरे, प्रफुल कुरवाडे , मराठी बोरवार, अंकुश कुरवाळे, प्रशांत कुरवाळे आदींची उपस्थिती होती.

### सोमपुरी महाराज पायी दिंडीचे पंढरपूर वारीसाठी प्रस्थान



**सिंदखेडराजा (महासागर प्रतिनिधी):** तालुक्यातील वर्दडी बु येथील सोनपुरी महाराज यांची पालखी दरवर्षीप्रमाणे याही वर्षी आज १७ जून रोजी पंढरीकडे रवाना झाली आहे. तत्पूर्वी पालखीची ग्रामप्रदक्षिणा करण्यात आली यावेळी गावातील महिलांनी आपापल्या घरासमोर सडामार्जन करून आकर्षक रांगोळ्या काढल्या होत्या ग्राम प्रदक्षिणेनंतर पालखी मंदिर परिसरात आल्यावर शेख मुसा शेख अहमद या मुस्लिम परिवाराकडून मागील पंधरा वर्षांपासून संपूर्ण पालखी सोहळ्याला फराळ वाटप करण्याची परंपरा आजही कायम आहे. १७ जून २५ रोजी सकाळी पालखीचे प्रस्थान होऊन पालखी आज जालाना जिल्ह्यात प्रवेश करून बीड जिल्हा धाराशिव जिल्हा व सोलापूर जिल्ह्यात प्रवेश करत तब्बल १८ मुकाम करून ५ जुलै रोजी सायंकाळी पालखी सोहळा पंढरपूर येथील मीराबाई मठ या ठिकाणी पोहोचणार आहे .

## फसवणूक टाळण्यासाठी अधिकृत विक्रेत्यांकडूनच बियाणे घ्या

### जिल्हा अधिक्षक कृषी अधिकाऱ्यांचे आवाहन



**खामगाव (का.प्र.) :** बियाणे खरेदी करताना शेतकऱ्यांनी दक्ष राहून गुणवत्ता व दर्जाची हमी देणाऱ्या अधिकृत विक्रेत्यांकडूनच बियाणे खरेदीस प्राधान्य द्यावे, असे आवाहन जिल्हा अधिक्षक कृषी अधिकारी मनोदकुमार

ढगे यांनी केले आहे. बनावट, भेसळयुक्त बियाणे खरेदी टाळण्यासाठी अधिकृत विक्रेत्यांकडून बिलासह खरेदी करा. बिलावर बियाण्याचा संपूर्ण तपशील जसे पीक, वाण, संपूर्ण लॉट' नंबर, बियाणे कंपनीचे नाव, किंमत व आपण स्वतः बिलावर सही किंवा अंगठा मारून विक्रेत्याची स्वाक्षरी असल्याबाबतची खात्री करून घ्यावे. खरेदी केलेल्या बियाणेचे वेष्टन, पिशवी टॅग, खरेदीचे बिल व त्यातील थोडे (ऑजळभर) बियाणे पिकाची कापणी होईपर्यंत जपून ठेवावे. खरेदी केलेले बियाणे त्या हंगामासाठी शिफारस केल्याची खात्री

करावी. भेसळीची शंका दूर करण्यासाठी बियाणेची पाकिटे, बॅग सिलबंद, मोहोरबंद असल्याची खात्री करावी. बियाणे उगवणीच्या खात्रीसाठी पाकिटावरील अंतिम मुदत पाहून घ्यावी. कमी वजनाच्या निविष्टा तसेच छापील किंमतीपेक्षा जास्त किंमतीने विक्री अथवा इतर तक्रारीसाठी जवळच्या कृषि विभागाच्या कृषि अधिकारी पं.स., तालुका कृषि अधिकारी, उपविभागीय कृषि अधिकारी, जिल्हा गुणवत्ता नियंत्रक निरीक्षक, मोहीम अधिकारी जि.प., कृषि विकास अधिकारी बुलडाणा, जिल्हा अधिक्षक कृषि अधिकाऱ्याशी संपर्क साधावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

## धनगर समाज महासंघाची जिल्हा बैठक संपन्न

**नांदुरा (महासागर प्रतिनिधी):** येथील धनगर समाज विकास मंडळ नांदुराद्वारा संचलित शिवमल्हार मंगल भवनमध्ये १५ जून रोजी धनगर समाज महासंघाची जिल्हा बैठक उत्साहात पार पडली.

याप्रसंगी कार्यक्रमाचे अध्यक्ष नानाभाऊ कोकरे तर प्रमुख उपस्थिती माजी प्रदेशाध्यक्ष श्रीराम पुंडे, विदर्भ अध्यक्ष शरद वसतकार, अशोक देवकते, महादेव बोरसे, शत्रुघ्न पाचपोर, पंकज भिवटे, रविंद्र गुरव प्रकाश जुमले यांची प्रमुख उपस्थिती होती. सर्वप्रथम राजमाता पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून



कार्यक्रमाला सुरुवात करण्यात आली. यानंतर शरद वसतकार, श्रीराम पुंडे, नानाभाऊ कोकरे आदींनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

याप्रसंगी कृषी उत्पन्न बाजार समिती माजी उपसभापती पुंडलिक भिवटे, शेगाव खरेदी विक्री

उपाध्यक्ष अनंता बोरसे, गजानन गुरव, मातंडराव बोरसे, निलेश घोंगे, शिवाजी गुरव, गजानन नागे, उत्तम बोरसे, चंद्रभान कळंबे, अशोक साबे, रघुनाथ सुशिर, दिलीप भिवटे, विलास चोत्रे, विजय वसतकार आदींसह समाज बांधवांची मोठ्या प्रमाणात उपस्थित होते.

### शेगाव न.प. आणखी एका अग्निशमन गाडीची भर



**शेगाव (महासागर प्रतिनिधी):** नगरपालिकेच्या अग्निशमक दलामध्ये आणखी एका गाडीची भर जिल्हा नियोजन समिती बुलढाणा यांचे मार्फत शेगाव नगरपालिकेला नवीन अग्निशमक गाडी पाठविण्यात आली. सदर गाडी आज सकाळी शेगाव नगरपालिकेच्या प्रांगणात उभी असताना पत्रकार विजय मिश्रा यांनी अग्निशमक दलाच्या गाडीची चावी मुख्य अधिकारी जयश्री काटकर बोराडे यांना प्रदान केली. जिल्हा नियोजन समितीकडून वर्ष २०२४- २५ जिल्ह्यातील कोणतेही नगरपालिकेजवळ नाही अशी माहिती अग्निशमक दलाचे गाडी देण्याचे नियोजन करण्यात

आले होते. त्यानुसार तसे प्रस्ताव पाठविण्यात आले होते यामध्ये शेगाव नगरपालिकेचा प्रस्ताव हा सर्वात शेवटी पाठविल्यानंतरही सर्वात आधी शेगाव नगरपालिकेला आज सकाळी अग्निशमक गाडी पाठविण्यात आली सदर गाडीची किंमत ६५ लाख रुपये असून यामध्ये अजूनही बऱ्याच प्रकारच्या सेवा देण्या देण्याकरिता नियोजन करण्यात आलेले आहे.

शेगाव नगरपालिकेच्या अग्निशमक दलामध्ये आता चार गाड्या झाल्या आहेत ज्या जिल्ह्यामध्ये कोणतेही नगरपालिकेजवळ नाही अशी माहिती अग्निशमक दलाचे नागेश रोटे यांनी दिली

| जाहीर नोटीस                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|--|
| विद्यमान व्यवहार न्यायाधिश क.स्तर कोर्ट नं. १ नांदुरा                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |  |  |
| एम.जे.सी. नं. १०५/२०२५                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |  |  |
| चौ.ता. २३/०७/२०२५                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                         |  |  |
| अर्जदार करिता अधिवक्ता -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |  |  |
| अॅड. एस.पी. जैन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | श्रीमती प्रमिलाबाई                      |  |  |
| शिवनारायण जैस्वाल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | २. संतोष शिवनारायण जैस्वाल              |  |  |
| ३. शैलेंद्र शिवनारायण जैस्वाल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ४. बन्सीलाल शिवनारायण जैस्वाल           |  |  |
| ५. पवन शिवनारायण जैस्वाल                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ६. चांदुरबिस्वा ता. नांदुरा जि. बुलडाणा |  |  |
| ...विरुद्ध. कोणी नाही                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |  |  |
| या जाहीर नोटीसद्वारे असे कळविण्यात येते की, अर्जदार नं. १ चे पती व अर्जदार क. २ ते ६ हयांचे वडील शिवनारायण त्रिजलाल जैस्वाल हे चांदुरबिस्वा येथील रिक्षागीर होते व ते चांदुरबिस्वा येथेच दि. २२.११.२०२२ रोजी मृत्यु झाले आहेत. अर्जदार हयांनी मृत्यु शिवनारायण त्रिजलाल जैस्वाल हयांना त्यांचे मृत्युपरन्यात अर्जदार हेच वर्ग १ नुसार कायदेशिर वास्त असल्याबाबतचे वास्त प्रमाणपत्र मिळण्यासाठी ह्या न्यायालयात खेत केला आहे व त्या अर्जाची सुनावणी तारीख २३/०७/२०२५ रोजी १०-३० वाजता होईल. तरी या जाहीर नोटीसद्वारे जाहीर करण्यात येते की, सदर प्रकरण ज्ञाना काही हक्कती, आक्षेप घ्यावयाचे असतील त्यांनी वरील तारखेस किंवा सदर नोटीस प्रकाशित झाल्यापासून ३० दिवसांचे आत वि. न्यायालयात स्वतः आर वकीलांपासून हजर राहून त्यांचे आक्षेप, हक्कती सादर करावे. अन्यथा कोणाचीही काहीही आक्षेप, हक्कत नाही असे समजून अर्जदार हयांना वास्त हक्क प्रमाणपत्र देण्यात येईल याची नोंद घ्यावी. आज दि.२०/३/२०२५ रोजी माझे सहने व न्यायालयाच्या शिक्कानिशी दिले. |                                         |  |  |
| दिनांक : २०/३/२०२५                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |  |  |
| <div> <div>शिक्का</div> <div>आदेशावरून सत्यवचक अतिशय दिवाणी न्यायालय क.स्तर नांदुरा, जि. बुलडाणा</div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |  |  |

### नियमित वाचा- दै.महासागर



## अलार्म लावताय..सावधान

**स** काळी वेळेवर उठण्यासाठी अलार्म लावून झोपता का? स्नूझ केल्यामुळे तुमचा सकाळचा अलार्म दर ५ मिनिटांनी वाजतो का? असे असेल तर वेळीच सावध व्हा. कारण यामुळे उच्च रक्तदाबाचा धोका असतो. हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोकचा धोकादेखील असतो.

तज्ज्ञांच्या मते, सकाळी अलार्म लावल्याने अनेक आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. सकाळच्या अलार्माचा मेंदूवरही वाईट परिणाम होतो आणि त्याचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

**अलार्माचा शरीरावरचा परिणाम**

सकाळी अलार्मच्या आवाजाने जागे होणाऱ्यांना उच्च रक्तदाबाचा धोका जास्त असतो, असे 'यूईए स्कूल ऑफ नर्सिंग'च्या अलीकडील संशोधनात



**वेगळे काही**  
डॉ. प्रसन्न नेने

आढळून आले आहे. संशोधनानुसार अलार्म लावून जागे होणाऱ्यांमध्ये उच्च रक्तदाबाचा धोका ७४ टक्के जास्त असतो. हे संशोधन ३२ लोकांवर करण्यात आले.

**अलार्म आणि उच्च रक्तदाबाचा संबंध?**

संशोधनात असे आढळून आले, की झोपलेल्या व्यक्तीला जबरदस्तीने जागे केले, तर त्याचा रक्तदाब वाढतो. अलार्मदेखील हेच करतो. अलार्म वाजल्यावर शरीराच्या प्रतिक्रियेमुळे रक्तदाब वाढतो. त्यामुळे पहाटे स्ट्रोक आणि हृदयविकाराचा धोका वाढतो.

## अंडाशयाच्या कर्करोगाचं प्रमाण वाढतंय

साराख्या अनुवांशिक घटकांबरोबरच लिंच सिंड्रोम, कोलन आणि एंडोमेट्रियल कर्करोगाशी संबंधित स्थितीदेखील अंडाशयाच्या कर्करोगाचा धोका वाढवते.

**पन्नास वर्षांवरील महिलांना जादा धोका**

बहुतेक वेळा अंडाशयाच्या कर्करोगाचे निदान ५० वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या महिलांमध्ये होते. वाढत्या वयाबरोबरच या कर्करोगाचा धोका वाढत जातो. ओव्हरियन, स्तन किंवा गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास असल्यास वेळेवर उपचार मिळू शकतात आणि रुग्ण बरा होण्याची शक्यता वाढते. दुर्दैवाने अनेक प्रकरणांमध्ये निदानास विलंब होतो.

**कोणत्या चाचण्या कराव्यात?**

अंडाशयाच्या कर्करोगासाठी सध्या कोणतीही प्रभावी चाचणी उपलब्ध नाही. त्यामुळे त्याविषयी जागरूकता अधिक गरजेची आहे. नियमित पेल्विक तपासणी, उच्च-जोखीम प्रकरणांमध्ये अल्ट्रासाउंड इमेजिंग आणि लक्षणांबाबत जागरूक राहणे वेळीच निदानास मदत करू शकते. कौटुंबिक इतिहास किंवा अनुवांशिक धोका



असलेल्या महिलांनी नियमित तपासणी करावी आणि आपल्या डॉक्टरांशी याविषयी वेळोवेळी चर्चा करणे गरजेचे आहे. अधिक धोका असलेल्या महिलांसाठी, ट्रान्सव्हायनल अल्ट्रासाउंड आणि सीए-१२५ रक्त चाचण्यांचा सल्ला दिला जातो.

**धोका कमी करण्यासाठी...**

जीवनशैलीत अचूक बदल करणेदेखील या कर्करोगास प्रतिबंध करण्यास फायदेशीर ठरू शकते. वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे यामुळे या कर्करोगाचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते. कौटुंबिक इतिहासाबद्दल माहिती असणे आणि लक्षणे समजून घेणे हे त्या महिलांना वेळीच उपचार घेण्यास मदत करतील. म्हणूनच समजात या कर्करोगाविषयी जागरूकता निर्माण करत अनुवांशिक तपासणी आणि जीवनशैलीत योग्य बदल केल्यास महिलांना कर्करोगाचा धोका कमी करता येतो.

**व्याधी विचार**  
डॉ. मेघा दळे

## कमी झोपेमुळे येऊ शकतो हृदयविकाराचा झटका

**उ**त्तम आरोग्य आणि दीर्घयुष्यासाठी झोप अतिशय महत्त्वाची ठरते. वयानुसार प्रत्येकाने आवश्यकतेइतकी झोप घेणे आवश्यक आहे. कामाचा ताण आणि कार्यपद्धतीशिवाय इतर अनेक कारणामुळे अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. गरज नसतानाही अनेक जण रात्री विनाकारण जागे राहतात. रात्री न झोपणे ही आरोग्यासाठी धोक्याची घंटा आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये कमी वयातही लोकांना हृदयविकाराचा झटक्याने जीवाला मुकावे लागले. स्वीडनमधील उप्पसला विद्यापीठात केलेल्या एका अभ्यासातून सलग तीन रात्री झोप न घेतल्यास हृदयरोगाचा धोका वाढण्याची शक्यता जास्त असते, असा धक्कादायक गौयस्फोट झाला आहे. या संशोधनात निरोगी आणि तरुण लोकांचा विचार करण्यात आला होता. त्यांना कोणत्याही प्रकारच्या हृदयरोगाचा धोका नव्हता, तरीही झोपेच्या कमतरतेमुळे त्यांच्या शरीरात जळजळ आणि हृदयरोगाशी संबंधित बदल दिसून आले.

**तरुणांनी सजग होण्याची आवश्यकता**

आतापर्यंतचे बहुतेक संशोधन मध्यमवयीन किंवा वयस्कर लोकांवर करण्यात आले आहे, पण या अभ्यासातून लहान वयात झोपेचा अभाव हृदयावर परिणाम करतो, असे सिद्ध झाले. म्हणून, तरुणांनी त्यांच्या झोपेबद्दल जागरूक राहणे अतिशय गरजेचे आहे.



**आरोग्यविशेष**  
डॉ. दत्तात्रय मुळे

## झोपेत लाळ गळते, पाच आजारांचे मिळतात संकेत

ही लोकांना रात्री झोपताना लाळ येते आणि बहुतेक लोक त्याकडे दुर्लक्ष करतात; परंतु कधीकधी ते अतर्गत आजाराचे लक्षण असू शकते. रात्री झोपताना लाळ येणे ही एक सामान्य समस्या आहे. झोपेत नाक बंद झाल्यास, व्यक्ती तोंडातून श्वास घेऊ लागते. त्यामुळे तोंड उघडे राहते आणि लाळ वाहू लागते. थकवा, एका अंगावर झोपणे किंवा जास्त लाळ येणे हीदेखील याची कारणे असू शकतात. हे वारंवार किंवा रोज होत असेल तर ते गंभीर व्याधीचे लक्षण असू शकते.

**पाच आजार**

- \* **सायनुसायटिस**: सायनस म्हणजे चेहऱ्याच्या हाडांमध्ये हवेने भरलेली, नाकाशी जोडलेली पोकळी. सायनसमध्ये सूज येते किंवा संसर्ग होतो तेव्हा नाक बंद होते. त्यामुळे व्यक्ती
- \* **गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोग**: लाळ हे गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स या रोगाचे कारणदेखील असू शकते. गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोगात, पोटातील



**जाणून घ्या**  
डॉ. कुंदन गायकवाड

तोंडातून श्वास घेऊ लागते. झोपेत तोंड उघडे असल्याने लाळ नियंत्रित होऊ शकत नाही आणि वाहू लागते. ही समस्या बराच काळ राहिली तर उपचार आवश्यक आहेत.

आम्ल घशापर्यंत वाढते. त्यामुळे तोंडात लाळेचे उत्पादन वाढते. झोपेत असताना तोंडातून ही जास्तीची लाळ बाहेर पडू शकते.

\* **न्यूरोलॉजिकल समस्या**

पार्किन्सन्स, ब्रेन स्ट्रोक किंवा स्नायू विकारांसारख्या मज्जासंस्थेशी संबंधित समस्या तोंड आणि घशाच्या स्नायूंना कमकुवत करतात. यामुळे लाळ गळण्याच्या प्रक्रियेत व्यत्यय येतो. त्यामुळे ती तोंडात जमा होते आणि बाहेर पडते.

\* **झोपेच्या समस्या**

'स्लीप ऑर्ग्या'मध्ये झोपेदरम्यान नाकावाटे होणारा श्वासोच्छवास अडूनमडून बंद होतो. त्यामुळे व्यक्ती तोंड उघडे ठेवून श्वास घेऊ लागते. यामुळे तोंड कोरडे पडते आणि लाळेची समस्या निर्माण होते. हा एक गंभीर विकार आहे.

\* **दात आणि हिरड्यांच्या समस्या**

तोंडात संसर्ग होतो, दात किडतात किंवा हिरड्या सुजतात, तेव्हा लाळ ग्रंथी अधिक सक्रिय होतात. त्यामुळे लाळेची निर्मिती वाढते.



**आहारतंत्र**

## केशराच्या पाण्याचे लाभ

अस्थमा, कफ, घसा खवखवणं, मळमळणं, उलट्या अशा विविध विकारांवर केशर खूपच प्रभावी ठरतं. केशरयुक्त पाणी प्यायल्याने बरेच लाभ मिळू शकतात. केशराच्या सहा ते सात कांड्या दहा मिनिटं गरम पाण्यात भिजवून ठेवा. हे पाणी नियमितपणे प्या. सकाळी रिकाम्या पोटी हे पाणी प्यायला हवं. केशरामधल्या काही घटकांमुळे

शरमुळे पदार्थांना छान रंग येतो. केशराचा सुगंधही मन मोहवून टाकतो. केशर घातल्यामुळे मिष्टान्नाला वेगळीच चव येते. केशरामुळे पदार्थांची लज्जतच वाढते असं नाही तर केशर खूप गुणकारीही आहे.

आपला मूळ लगेच चांगला होतो. कॅन्सरच्या पेशी मारण्याची क्षमताही केशरात असते. केशरामुळे शरीराचा दाह कमी होतो. इतकंच नाही तर केशरात अँटीऑक्सिडंटही असतात. केशराचं पाणी विविध आजारांवर गुणकारी

उच्च रक्तदाबास कारणीभूत ठरू शकतात. बहुतेक प्रकरणांमध्ये, उच्च रक्तदाबाची चटकन कोणतीही लक्षणे दिसून येत नाहीत. काही लोकांना डोकेदुखी, चक्कर येणे, नाकातून रक्त येणे किंवा अंधुक दृष्टी यासारखी समस्या सतावू शकते. परंतु, अनेकांना हे उच्च

उच्च रक्तदाबाचा परिणाम हृदयावर तर होतोच, पण त्यामुळे मूत्रपिंडांचेही नुकसान होऊ शकते. उच्च रक्तदाबाला 'सायलेंट किलर' म्हटले जाते. रक्तवाहिन्यांमधून वाहणाऱ्या रक्ताचा दाब ठरावीक प्रमाणापेक्षा अधिक असतो, तेव्हा उच्च रक्तदाबाची समस्या उद्भवते. यामुळे हृदयाला अधिक काम करावे लागते आणि शरीरातील रक्तवाहिन्यांवरील ताण वाढतो. उच्च रक्तदाबाचा कौटुंबिक इतिहास, आहारातील मीठाचे वाढते प्रमाण, शारीरिक हालचालींचा अभाव, लठ्ठपणा, धूम्रपान आणि तणाव ही उच्च रक्तदाबाची कारणे आहेत.

मधुमेह किंवा हार्मोनल विकारदेखील उच्च रक्तदाबास कारणीभूत ठरू शकतात. अर्थात केशरयुक्त पाणी पिण्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणं योग्य ठरतं. केशरयुक्त पाणी

प्यायल्यामुळे चेहऱ्यावर छान चमक येते. केसांचं आरोग्य राखण्यासाठीही केशराचं पाणी प्यायला हवं. महिलांना मासिकपाळी दरम्यान बराच त्रास होतो.



**आयुर्वेद आणि विकार**

## उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडाचे नुकसान

उच्च रक्तदाबामुळे होत असल्याचे माहीत नसते. **रक्तवाहिन्यांचे नुकसान** वाढत्या दाबामुळे मूत्रपिंडातील रक्तवाहिन्यांचे नुकसान होऊ शकते. उच्च रक्तदाब हृदयाला हानी पोहोचवू शकतो, हे सगळ्यांना माहिती असले तरी मूत्रपिंडांवर त्याचा गंभीर परिणाम होतो हे फार कमी लोकांना माहिती आहे. रक्ताच्या शुद्धीकरणात मूत्रपिंडांची महत्त्वाची भूमिका असते. रक्तदाब जास्त काळ उच्च पातळीत राहतो तेव्हा मूत्रपिंडविकार सुरू होऊ शकतो किंवा मूत्रपिंड निकामी होण्याची शक्यता निर्माण होते.

**मूत्रपिंडातील रक्तवाहिन्यांना नुकसान**



**आरोग्य चर्चा**  
डॉ. दिलीप शिरसाट

उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडातील लहान रक्तवाहिन्या अरुंद आणि कमकुवत होऊ शकतात. त्यामुळे शरीरातील टाकाऊ पदार्थ मूत्रावाटे बाहेर काढून टाकण्याची त्यांची क्षमता कमी होते. त्यामुळे शरीरात विषारी पदार्थ जमा होऊ शकतात.

**क्रॉनिक किडनी डिजीज**

दीर्घकालीन उच्च रक्तदाब हे 'सीकेडी'चे एक प्रमुख कारण आहे. जगण्यासाठी डायलिसिस आणि मूत्रपिंड प्रत्यारोपणाची आवश्यकता भासू शकते.

**काय काळजी घ्याल?**

उच्च रक्तदाबाचे व्यवस्थापन करून मूत्रपिंडांचे आरोग्य चांगले राखा. रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आणि मूत्रपिंडांचे संरक्षण करण्यासाठी, आहारातील मीठाचे सेवन मर्यादित करणे, संतुलित आहाराचे सेवन करणे, नियमित व्यायाम करणे, वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि रक्तदाबाची औषधे घेताना डॉक्टरांच्या मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे गरजेचे आहे. नियमित तपासणीमुळे रक्तदाबाची समस्या वेळीच ओळखण्यास आणि मूत्रपिंडाचे होणारे नुकसान टाळण्यास मदत होते. उच्च रक्तदाब असलेल्यांनी नेहमी सतर्क राहावे आणि पुरेपूर काळजी घ्यावी. नियमित रक्तदाब तपासणी करावी, औषधे घ्यावीत.

## कॉफीऐवजी काय प्याल?

**तु**मच्या दिवसाची सुरुवात कॉफीने होते का, तुम्ही दिवसभरात कॉफीचे चार ते पाच कप रिचवता का... सतत कॉफी पिण्याची ही सवय आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. कॅफेनचा अतिरेक घातक ठरू शकतो. यामुळे निद्रानाश, अस्वस्थता, उच्च रक्तदाब, पचनसंस्थेच्या तक्रारी अशा समस्यांना सामोरे जावं लागू शकतं. त्यामुळे दिवसाची सुरुवात कॉफीऐवजी दुसऱ्या पेयाने करावी. अशा काही पर्यायांविषयी...

\* ग्रीन टी हा अत्यंत आरोग्यदायी असा पर्याय आहे. ग्रीन टीमध्ये भरपूर अँटीऑक्सिडंट्स असतात. सकाळी कॉफीऐवजी ग्रीन टी पिता येईल. दोन जेवणांच्या मध्येही तुम्ही ग्रीन टी पिऊ शकता. ग्रीन टी हा अत्यंत आरोग्यदायी असा पर्याय आहे.

\* विविध भाज्या आणि फळांपासून स्मूदी बनवता येईल. न्याहरीला स्मूदी पिता येईल. हळद घातलेलं दूध हा सुद्धा खूप चांगला पर्याय आहे.



**आहारतंत्र**

## सोशल मीडिया ठरतो घातक!

सध्या मुलांमध्ये स्मार्टफोन, सोशल मीडिया यांच्या वापराचं प्रमाण प्रचंड वाढलं आहे. बरीच मुलं तासनतास मोबाईल वापरताना दिसतात. मात्र सोशल मीडियाचा अतिवापर मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मारक ठरू शकतो, असं एका संशोधनातून समोर आलं आहे. सोशल मीडियामुळे वाढत्या वयाच्या तसंच किशोरवयीन मुलांमध्ये खाण्याशी संबंधित विकार बळावण्याची शक्यता असते, असा इशारा शास्त्रज्ञांनी दिला आहे. त्यामुळे पालकांनी आपल्या मुलांच्या मोबाईल वापरावर नियंत्रण ठेवणं गरजेचं आहे. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ इटिंग डिसऑर्डर्स या जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रकाशित झालं आहे. सध्या सोशल मीडियाची बरीच व्यासपीठं आहेत. मुलांची बरीच खाती असतात. मात्र एकापेक्षा अधिक सोशल मीडिया व्यासपीठांचा वापर लहानग्यांचं आरोग्य बिघडवू शकतो.



**नवसंशोधन**

## जास्त वेळ दात घासू नका!

बरेचजण बाल्कनीत उभं राहून किंवा फिरत फिरत दात घासतात. त्यांचं दात घासणं अर्धा-पाऊण तास सुरू असतं. मात्र अशा पद्धतीने दात घासणं अयोग्य आहे. अधिक काळ दात घासल्याने कोणतेही लाभ होत नाहीत. दातांवर जोरजोरात ब्रश घासल्यामुळे एनामेलचा थर कमी होत जातो. हिरड्या मागच्या बाजूला सरकरतात. यामुळे दंतविकार डोकं वर काढू शकतात. उगाचच दात घासत बसल्यामुळे खर्चिक उपचार करून घेण्याची वेळ येऊ शकते. १० ते २० टक्के प्रौढांचे दात याच कारणामुळे खराब होतात. म्हणूनच अधिक काळ दात घासण्याचा मोह टाळावा. दोन ते तीन मिनिटं दात घासणं पुरेसं असतं. उगाचच अर्धा तास दात घासत बसण्यात काहीच अर्थ नसतो हे लक्षात ठेवा.



**दंतारोग्य**

## झिंक ठरतं प्रभावी

केस गळणं ही सर्वसाधारण समस्या बनून गेली आहे. महिलांसह पुरुषही केसगळतीने त्रस्त आहेत. केस गळण्यामागे बरीच कारणे असतात. अपुरी झोप, प्रदूषण, पोषक आहाराचा अभाव अशा असंख्य कारणांमुळे केस गळू लागतात. केसांच्या वाढीसाठी बऱ्याच पोषक घटकांची गरज असते. झिंक हा त्यापैकी एक पोषक घटक आहे. झिंकमूळे केसांचे टिश्यू बळकट होतात आणि वेगाने वाढ होऊ लागते. केसांच्या टिश्यूंचं नुकसान झिंकमुळे भरून निघतं. त्यामुळे केसांच्या वृद्धीसाठी आहारात झिंकचा समावेश असायला हवा. जवस, सुका मेवा, पूर्णधान्य, अंडी, दुग्धजन्य पदार्थ, डार्क चॉकलेट यामधून झिंक मिळू शकतं.



**केसांचं आरोग्य**

## उपयोग मेथीचे

थंडीच्या दिवसात मेथी खायला हवी. मेथीच्या पानांमध्ये तंतुमय पदार्थ आणि भरपूर पोषक घटक असतात. थंडीत बरेचजण वजन कमी करतात. मेथीमध्ये खूप कमी कॅलरी असल्यामुळे आहारात मेथीचा समावेश करता येईल. मेथीच्या सेवनामुळे कोलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी व्हायला मदत होते. कोलेस्ट्रॉल हृदयासाठी खूपच घातक असतं. मधुमेहींनी मेथीचं सेवन करायला हवं. मेथीमुळे रक्तातल्या शर्करेचं प्रमाण नियंत्रणात राहतं. मेथीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स तसंच बरीच जीवनसत्त्वं असतात. यामुळे त्वचेचं आरोग्य सुधारतं. या दिवसात त्वचा कोरडी पडते, फुटते. पण मेथीमुळे त्वचेचा तजेला टिकून राहायला मदत होते. मेथीमुळे पचनशक्ती सुधारते. पचनाच्या तक्रारी असतील तर मेथी खाता येईल. मेथीमधल्या फायबरमुळे अन्नपचन सुलभतेने होतं. त्यामुळे पचनाच्या तक्रारी असणाऱ्यांनी मेथीचं सेवन करायला हवं.



**आजीवाईचा बटवा**

