

महत्त्वाचे

वाजे विद्यालयात

समाजदिन उत्साहात साजरा

सित्रर । येथील मराठा विद्या प्रसारक समाज संचलित लोकनेते शंकरराव बाळाजी वाजे



विद्यालयात १९ ऑगस्ट हा मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्थेचा समाजदिन साजरा करण्यात आला. यावेळी मुख्याध्यापक रामनाथ रायते यांनी आपल्या प्रास्ताविकातून संस्थेचे आद्य संस्थापक कर्मवीर रावसाहेब थोरात यांचा जन्मदिवस हा समाजदिन म्हणून साजरा करण्यात येतो, याबद्दलची सविस्तर माहिती सांगितली. रायते यांच्या हस्ते ध्वजारोहण करण्यात आले. त्यानंतर विद्यालयातील विद्यार्थीनी श्रेया कोकाटे, श्रावणी पंडीत, माजी नायब तहसीलदार दत्ता वायचळे यांनी कर्मवीर रावसाहेब थोरात, गणपत दादा मोरे, डी.आर.भोसले, काकासाहेब वाघ, भाऊसाहेब हिरे, आण्णासाहेब मुरकुटे, अॅड.बाबुराव ठाकरे, अॅड विठ्ठलराव हांडे, डॉ.वंसंतराव पवार या कर्मवीरांबद्दलची माहिती विद्यार्थ्यांनी सांगितली. यावेळी वसंतराव कोतवाल,भाऊसाहेब गोर्जे, अर्जुनराव गोर्जे, अभिनव बाल विकास मंदिरच्या शालेय समिती सदस्या इंदुमतीताई कोकाटे, माजी मुख्याध्यापक भाऊसाहेब कहांडळ, जगन्नाथ पगार, एस.आर.पगार, बाळासाहेब देशमुख, मोहन कणसे, प्रभाकर चतुर, शिक्षक, शिक्षिका, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते.

उदोजी मराठा वस्तीगृहातील

वाघ गुरुजी शाळेत समाज दिन

नाशिक । मराठा विद्या प्रसारक समाजाच्या गंगापूर रोड येथील उदोजी मराठा वस्तीगृहाच्या आवारातील वाघ गुरुजी प्राथमिक शाळेत समाज दिनाचा कार्यक्रम उत्साहात पार पडला. शालेय समितीचे अध्यक्ष दत्तात्रय कोशिरे, सदस्य सचिव श्री हिरामण सोनवणे, छबु पवार, उंबे, रमेश सोनवणे, देवरे, मनीषा अहिराव, मीनल पाटील आदींच्या उपस्थितीत ध्वजारोहण कार्यक्रम करण्यात आला. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या पुतळ्यास व कर्मवीरांच्या फोटोस वंदन करून समाजदिनाच्या



कार्यक्रमास सुरुवात करण्यात आली. स्वागतगीता नंतर लांडगे यांनी कर्मवीरांच्या कार्याचा आढावा घेतला. तसेच शाळेच्या प्रगती विषयी माहिती दिली. विद्यार्थी समितीचे अध्यक्ष कोशिरे यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. लांडगे यांचा आदर्श मुख्याध्यापिका निवडीबद्दल मनीषा अहिराव, देसले यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

शनिवारी होम मिनिस्टर खेळ पैठणीचा

महिलांना विनामूल्य सहभागाची संधी

नाशिक । महिलांसाठी खास होम मिनिस्टर कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. नाशिककर महिला, भगिनींना विनामूल्य सहभागी होण्याची संधी मिळेल. अफलातून म्युझिक लव्हर्सचे प्रमुख हरीशभाई ठक्कर आयोजित व संतोष फासाटे प्रस्तुत या कार्यक्रमात महिलांसाठी धमाल, मस्ती आणि बक्षिसांचा वर्षाव होणार आहे. शनिवारी दि. २२ रोजी सायंकाळी ५ वाजता नभांगण सभागृह, वडाळा पाथर्डी रोड, ईंदिरानगर, नाशिक येथे हा सोहळा होणार आहे. यामध्ये महिलांना पैठणी व अनेक पारितोषिके जिंकता येतील. यावेळी वहीर्नीचा हटके उखाणा, नृत्य स्पर्धा, मजेशीर संवाद, विविध खेळ, हशा आणि आनंदाचा वर्षाव होणार आहे. सादर होणाऱ्या धमाकेदार गाण्यांना जयेश भालेराव, सुवर्णा भालेराव व सहकारी सुरेल सायसंगत करतील. ध्वनी व्यवस्था सचिन तिडके सांभाळणार आहेत. महिलांनी मोठ्या संख्येने उत्स्फूर्तपणे सहभागी व्हावे, असे आवाहन संयोजकांतर्फे करण्यात आले आहे.

कु. केडियाचा 'अशोका'मध्ये

यशस्वी संजीवनी प्रवास

नाशिक । कुमारी केडिया वय 20, वैद्यकीय शाखेची विद्यार्थिनी, अशोका मेडिकल हॉस्पिटल मध्ये बेशुद्धपणा , ताप ,डोकेटुखी साठी तसेच फिट येत असल्याकारणाने डॉक्टर सुशील अंतुलीकर (एम.बी.बी.एस., एम.डी. (मेडिसिन) फिजिशियन यांच्या देखरेखी खाली आयसीयूमध्ये दाखल झाली. त्यानंतर तिच्या महत्त्वाच्या सर्व तपासण्या करण्यात आल्या व तिला अॅंब्युट निक्रोटाईझिंग एनॅक्फॅलोपॅथी (ANE) ह्या आजाराचे निदान झाले. तिला गरज असलेले व इमर्जेन्सी सर्व औषधोपचार चालू करण्यात आले. आणि तीचा संजीवनी प्रवास यशस्वीपणे पार पडला हॉस्पिटलमध्ये दाखल झाल्यानंतर देखील, तिला मधून मधून फिट येतच होत्या . तिचा बेशुद्धपणा हा वाढतच जात होता. त्याकरिता फिट बंद होण्याचे औषध गरजेनुसार वाढवण्यात आले. तसेच तिला श्वास घेण्यासाठी घशामध्ये श्वासमलिका टाकण्यात आली व व्हेंटिलेटरवर घेण्यात आले. साधारण सात ते आठ दिवसांनंतर तिचे फिट येणे बंद झाले, तिने डोळे उघडणे व काही हालचाली चालू केल्या. तसेच, काही प्रमाणात साध्या सुचर्नांचे पालन देखील करू लागली. तिची प्रकृती स्थिर झाल्यानंतर तिला तिच्या मूळ गावी अमरावतीला पाठवण्यात आले. संपूर्ण केडिया परिवाराने डॉक्टर सुशील अंतुलीकर व अशोका हॉस्पिटलच्या पूर्ण टीमला धन्यवाद दिले.

सातपूरला अंधश्रद्धेच्या आडून अल्पवयीन मुलीचे शोषण करणाऱ्या भोंदूबाबावर अखेर गुन्हा दाखल

नाशिक । श्रद्धेचा बुरखा पांघरून अल्पवयीन मुलींचे जीवन उद्ध्वस्त करणाऱ्या भोंदू बाबांचे कृष्णकृत्य अखेर उघड झाले आहे. सातपूर कॉलनीतील रहिवासी सिद्धार्थ भाटे उर्फ सिद्धार्थ गुरु याच्यावर अल्पवयीन मुलींच्या लैंगिक शोषणासोबत जबरदस्ती विवाहप्रकरणी पोक्सो कायदा व जादूटोणाविरोधी कायदेशीर सल्लागार अॅड. अनिता जगताप व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी पोलिस आयुक्तांकडे निवेदन दिल्यानंतर गुन्हा दाखल झाला आहे.

तक्रारदार दीपक भुते यांनी पोलिसांना दिलेल्या फिर्यादीत गंभीर आरोप करण्यात आले आहेत. त्यांच्या अल्पवयीन मुलीचा जबरदस्ती साखरपुडा सिद्धार्थ भाटे याच्यासोबत लावण्यात आला. या कटात तक्रारदाराची पत्नी, सासू, सासरे, भावंडे तसेच सिद्धार्थचा मित्र ओम सहभागी असल्याचा उल्लेख आहे. फिर्यादीत पुढे नमूद आहे की, सिद्धार्थने मुलगी व तिच्या आईचे ब्रेनवॉश करून घरात मानवी कवटी व तंत्रसामग्री ठेवून मानसिक दबाव

टाकला. एवढेच नव्हे तर “मी तुमच्या मुलीला उचलून नेईन, काही करू शकत नाही” अशी शेट धमकीही दिली. आरोपीची आईदेखील या गुन्ह्यात सामील असून, “लमन मोडले तर वाईट होईल” असे ती धमकावत असल्याचेही तक्रारीत नमूद आहे. सिद्धार्थ भाटे उर्फ सिद्धार्थ गुरु हा शोशल मीडियावर सक्रीय असून, आपल्याकडे अघोरी शक्ती असल्याचे तो दाखवतो. त्याच्या अकाउंटवर अनेक महिलांसोबतचे फोटो तसेच जादूटोण्याशी संबंधित पोस्ट आढळल्या आहेत. श्रद्धाळूंना फसवून, विशेषतः तरुण मुलींच्या भावनांशी खेळून त्याने किती जणींना जाब्यात ओढले आहे याचा तपास सुरू आहे. “माझ्या अंगात अघोरी शक्ती आहे. तुझ्या मुलीने माझ्याशी लग्न केल्यास ती शक्ती तिलाही मिळेल,” असा दावा सिद्धार्थने करून मुलीला फसवण्याचा प्रयत्न केला होता. या प्रकारामुळे अंधश्रद्धेच्या आडून सुरू असलेल्या

नाशिक । श्रावण महिन्याच्या अखेरेच्या सत्रात रिमझिम बरसणाऱ्या पावसाने अचानक जोरदार हजेरी लावल्याने दक्षिण गंगोत्री गोदावरी नदीला पुन्हा पूर आला. गोदाघाटावरील दुर्तोंडया मारुतीच्या छातीपर्यंत पाणी लागले. मंगळवारी रात्रीपासून सुरू झालेल्या पावसाने संतातधात धरत शहर आणि पंचक्रोशीचे शिवार चिंब भिजविले. पावसाचा जोर दिवसभर कमी-अधिक प्रमाणात सुरूच होता. श्रावणात रिमझिम पावसाची अनुभूती घेतलेल्या नागरिकांची अचानकपणे जोरदारपणे आलेल्या पावसाने चांगलीच भंबेरी उडवली. गोदाघाटावर भरणारा बुधवारचा आठवडे बाजार गोदावरीला आलेल्या पावसामुळे विस्कळीत झाला. त्यामुळे व्यावसायिकांचे हाल झाले.

पावसाला मंगळवारी रात्रीपासून झालेली सुरुवात बुधवारी दिवसभर



सर्व आरोपींवर कठोर कारवाई करण्याचे संकेत दिले आहेत. तसेच, जर कुणी या भोंदू बाबाच्या जाब्यात सापडले असेल तर पुढे येऊन तक्रार करावी, असे आवाहन पोलिसांनी केले आहे. पोलिस आयुक्त नाशिक शहर यांना निवेदन देण्यासाठी महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीचे राज्य प्रधान सचिव डॉ. टी. आर. गोरोप, जिल्हा कार्याध्यक्ष प्रा आशा लांडगे, जिल्हा प्रधान सचिव अरुण घोडेराव, महेंद्र दातसिंगे जिल्हा कायदा सल्लागार सुशीलकुमार इंदवे, रंजन लोंढे, डॉ. विभावरी गोंगारे तसेच राज्य महिला आयोग तक्रार निवारण केंद्राचे चंद्रमौरे, प्रभाकर वायचळे, प्रशांत खरे, पुण्या ढवळे कार्यकर्ते उपस्थित होते.

महापालिकेच्या २९२ कर्मचाऱ्यांना पदोन्नती

म्युनिसिपल कर्मचारी सेनेतर्फे आयुक्तांचा सत्कार



नाशिक । महापालिकेतील २९२ अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांना पदोन्नती दिल्याने मुनिसिपल कर्मचारी कामगार सेनेतर्फे आयुक्त मनिषा खत्री,अतिरिक्त आयुक्त प्रदीप चौधरी उपआयुक्त लक्ष्मीकांत साताळकर यांचा अध्यक्ष सुधाकर बडगुजर यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. म्युनिसिपल कर्मचारी कामगार सेनेतर्फे सातत्याने केलेल्या पाठपुराव्याचे हे यश असल्याचे बडगुजर यांनी यावेळी सांगितल्यानंतर अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी एकच जल्लोष केला.

पदोन्नतीच्या तारखेपासूनच सर्वांना

पदस्थापना देण्यात येईल असे आश्वासन आयुक्त मनिषा खत्री यांनी दिले.अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या प्रलंबित समस्यांचे लवकरच निराकरण करण्याचे आश्वासनही त्यांनी दिले. ज्या २९२ अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना पदोन्नती मिळाले त्यात लेखा व परीक्षण विभागातील ५१, अभियंता संवर्गातील १४, आरोग्य विभागातील २५, अधीक्षक संवर्गातील २, सहाय्यक अधीक्षक संवर्गातील ४, वरिष्ठ लिपिक संवर्गातील ९१, कनिष्ठ लिपिक संवर्गातील १०१ व चतुर्थश्रेणी कर्मचारी संवर्गातील सात जणांचा समावेश आहे.

वडिलांचा वारसा पुढे नेत आहे : आ. ढिकले

पंचवटी । नागरिकांचे आशीर्वाद आणि शुभेच्छा माझ्या पाठीशी असल्यामुळेच मी आज तुमच्या समोर धडधाकटपणे उभा आहे. माझ्या वडिलांनी अनेक वेळे उपभोगली त्यांनी सर्व पदांना योग्य न्याय दिला.. मी त्यांचाच वारसा पुढे चालविण्याचा प्रयत्न करीत आहे. असे प्रतिपादन आ. राहूल ढिकले यांनी केले. म्हसरूळ परिसरातील प्रभातनगर येथे सामाजिक सभागृहाचे लोकार्पण करताना आ. ढिकले बोलत होते. ते पुढे म्हणाले आजही माझ्या वडिलांबरोबर काम केलेली ज्येष्ठ मंडळी येथे हजर आहे. सर्व ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सभागृह बांधून त्याचे हस्तांतर करत असताना मला विशेष

प्रभातनगरमध्ये सामाजिक सभागृहाचे लोकार्पण



आनंद होत असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

कार्यक्रमास शहराध्यक्ष सुनील केदार, अरुण पवार, माजी महापौर रंजना भानसी,अमित चुगे, अॅड. एकनाथ

पगार, सतीश जोशी, सुधाकर भोंई, एकता ज्येष्ठ नागरिक मंडळाच्या अध्यक्षा अहिल्या वाढणे, नंदिनी पगार, अंजली वाघमारे, राजेंद्र वाघमारे,

अनिल विभांडीक, यशवंत अहिरे, शोभा भुसाळ, टिंकू मोराडे, पवन पवार, सचिन पवार, सम्राट मोराडे, निखिल मोराडे उपस्थित होते.

तर डिपॉझिट जम झाले नसते

दोन दिवसांपूर्वी माझ्या मित्राला फोन आला. समोरची व्यक्ती त्यास म्हणाली की, तू विधानसभा निवडणुकीत मला मदत केली नाही. आता मनपा निवडणुकीत तुझ्या विरोधात मी एक कोटी रुपये ओतेन; पण तुला पाडेन' असे सांगत, जर पैशावर निवडणूक झाली असती, तर 'त्यांचे' डिपॉझिट जम झालेच नसते, असा टोलाही कोणाचे नाव न घेता आ. ढिकले यांनी लगावला !

मनपात स्व. राजीव गांधी यांना अभिवादन

नाशिक । मनपातर्फे बुधवारी (दि. २०) सद्भावना दिनानिमित्त तसेच भारताचे पंतप्रधान भारतरत्न स्वर्गाय राजीव गांधी यांच्या पुण्यतिथीच्या निमित्ताने राजीव गांधी भवन येथे अभिवादन करण्यात आले.

मनपाचे अतिरिक्त आयुक्त प्रदीप चौधरी, उपायुक्त नितीन पवार यांच्या हस्ते राजीव गांधी यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. तसेच राजीव गांधी भवन मुख्यालय येथील राजोव गांधी यांच्या पूर्णाकृती पुतळ्यास उपायुक्त नितीन पवार, उपायुक्त नितीन नेर यांच्या हस्ते पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी उपस्थित अधिकारी कर्मचारी यांना



सद्भावना दिनाची प्रतिज्ञा देण्यात आली.या प्रतिज्ञांचे वाचन जनसंपर्क अधिकारी योगेश कमोद यांनी केले. कार्यक्रमास शहर अभियंता संजय अग्रवाल, कार्यकारी अभियंता संजय ओडएसरा, नवनीत भामरे, प्रकाश निकम, योगेश अडभाई, शंकरराव पोरजे, मनीषा पाटेकर, रंजना शिंदे, पल्लवी वक्ते, सुनिता कोटकर, सुनिता दळवी, संजय पटेल, गोपी माळी, सोमनाथ कासार, संतोष काह्ने, प्रदीप नवले आदी मनपा अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित होते.

जिल्ह्यातील १३ धरणे १०० टक्के भरली!

जायकवाडीकडे ४२ टीएमसी । पाण्याचा प्रश्न मिटला

सरसरीपेक्षा जास्त पाऊस झाला. यामुळे त्या भागातील शेतकऱ्यांचा हरूप वाढला आहे. नाशिक जिल्ह्यातील एकूण पाणीसाठ्याचा विचार केला तर सध्या तो समाधानकारक आहे. काही धरणे अद्याप पूर्ण क्षमतेने भरण्याची बाकी असली तरी येणाऱ्या दिवसांत अपेक्षित पावसामुळे ती लवकरच पूर्ण क्षमतेपर्यंत पोहोचतील अशी शक्यता आहे. कृषी, औद्योगिक व घरगुती वापरासाठी हा साठा पुरेसा ठरण्याची आशा व्यक्त केली जात आहे. पावसाचा हंगाम अद्याप संपलेला नसल्याने उर्वरित काळात पावसाचे प्रमाण वाढल्यास नाशिक जिल्हा व मराठवाड्यातील जलस्थिती आणखी सुधारेल, असा विश्वास जलसंपदा



विभागाकडून व्यक्त करण्यात येत आहे. अशी आहे धरणांची स्थिती - भावली,

वालदेवी, कश्यपी, आळंदी, वाघाड, तिसगाव, नांदुरमधमेश्वर, हरणवारी, केळझर

आणि माणिकपूज ही धरणे १०० टक्के भरली आहेत. तर मुकुणे ९५.१८ टक्के, गंगापूर ८२.६१ टक्के, कडवा ८५.५३ टक्के, भोजापूर ८१.७२ टक्के, करंजवण ८९.२२ टक्के आणि ओझरखेड ९३ टक्के भरली असल्याचे जलसंपदा विभागाकडून सांगण्यात आले.

या साठ्यामुळे जिल्ह्यातील पिण्याच्या पाण्याचा तसेच शेतीसाठी लागणाऱ्या सिंचनाचा प्रश्न काही प्रमाणात मार्गी लागणार आहे. धरणांतून सोडलेल्या पाण्याचा मोठा लाभ जायकवाडी धरणाला झाला आहे. आतापर्यंत नाशिक जिल्ह्यातील धरणांतून तब्बल ४२ टीएमसी पाणी जायकवाडीमध्ये दाखल झाले आहे. त्यामुळे मराठवाडा परिसरातील पाण्याची टंचाई काही प्रमाणात कमी होणार आहे.

➤ महत्त्वाचे

पर्यावरण पूरक शाडूमातीपासून गणपती बनवण्याची कार्यशाळा

नाशिक । के. बी.एच. विद्यालय पवननगर सिडको येथे मुख्याध्यापक रवींद्र बाचकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली "पर्यावरण पूरक शाडूमाती पासून गणपती बनवण्याची भव्य कार्यशाळा" घेण्यात आली. कार्यशाळेसाठी सुमारे दोनशे विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला. कार्यशाळेचे नियोजन व मार्गदर्शन कलाशिक्षक संजय जगताप व जगदीश आहिर यांनी केले. यावेळी उपमुख्याध्यापक संजय अहिरे, पर्यवेक्षक विजय निकम इत्यादी उपस्थित होते. स्पर्थेचे संचलन कविता सोनवणे यांनी केले. कार्यक्रम यशस्वीतेसाठी सर्व शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी मोलाचे सहकार्य केले.

गोरमाटी : समाज-संस्कृतीचा

आरसा : प्रा.सलतान राठोड

नाशिक । सतत फिरस्ता असलेला आणि दुर्गम भागात राहूनही बंजारा समाजाने आपल्या चालीरीती जपल्या आहेत. या समाजाच्या



विवाधांगी लोकजीवनाचे चित्रण करता आले. त्यातून निर्माण झालेली गोरमाटी ही साहित्यकृती म्हणजे समाज-संस्कृतीचा आरसा आहे, असे प्रतिपादन प्रा.सलतान राठोड यांनी केले. गिरणा गौरव प्रतिष्ठानच्या रौप्यमहोत्सवी वर्षानिमित्त हुतात्मा स्मारक येथे आयोजित 'पुस्तकावर बोलू काही' या अभिनव उपक्रमात प्रा.सलतान राठोड 'गोरमाटी' या पुस्तकावर ऐस्पैस गप्पा करत होते. अध्यक्षस्थानी अजित कुलकर्णी होते. प्रा.राठोड पुढे म्हणाले की, भारत हा विविध संस्कृती जणपारा देश आहे. या देशात सर्व समाज आपापल्या संस्कृती जपत असतात. गोरमाटीमधून बंजारा समाजाचा पोशाख, लनाच्या विविध पद्धती, व्यवहारनीती, व्यापारी धोरण यांचे चित्रण मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. बंजारा समाजातील अशिक्षित महिलांनी आजही संस्कृती टिकवून ठेवली आहे, असेही ते म्हणाले. राजेंद्र भोये आणि रोहित वाघमारे या भाग्यवान श्रोत्यांना ग्रंथभेट देऊन सन्मानित करण्यात आले. सुरेश पवार यांनी सूत्रसंचालन आणि सुनंद पाटील यांनी आभार मानले. दरम्यान येत्या शुक्रवारी (२२) रोजी राष्ट्रपती पुरस्कारप्राप्त अशोक कुमावत 'उठा,तुम्ही जिकीरगारच!' या पुस्तकावर ऐस्पैस गप्पा करणार आहेत.

सार्वजनिक गणेशोत्सवाच्या पूर्वतयारीसाठी मनपात गणेशोत्सव पदाधिकाऱ्यांची बैठक



नाशिक । महानगरपालिकेच्या वतीने दिनांक २७ ऑगस्टपासून सुरू होणाऱ्या सार्वजनिक गणेशोत्सवाच्या पूर्वतयारीकरिता शहरातील विविध सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळांच्या पदाधिकाऱ्यांची बैठक घेण्यात आली. बैठकीत नाशिक महानगरपालिकेच्या आयुक्त तथा प्रशासक मनिषा खत्री यांच्या प्रमुख उपस्थिती होऊन मौलिक सूचनांची दखल आयुक्त यांनी घेतली. बैठकीत शहरातील विविध सार्वजनिक मंडळांच्या पदाधिकाऱ्यांनी उत्सव सुरळीत व यशस्वीपणे पार पडावा यासाठी मौलिक सूचना मांडल्या. सार्वजनिक गणेशोत्सव महामंडळाचे अध्यक्ष समीर शेठे, माजी नगरसेवक गजानन शेलार, राजेंद्र बागुल,

सूचनांची मनपा आयुक्तांकडून दखल

सुरेश दलोड रामसिंग बावरी यांनी परवानगीसाठी एकखिडकी योजना, मिरवणुकीच्या मार्गावरील तसेच मंडप परिसरातील झाडांच्या फांद्यांची छाटणी, उत्सवाच्या काळात शहर परिसर पूर्ण वेळ स्वच्छ ठेवणे गणेश भक्तांना पाण्याच्या पिण्याची व्यवस्था ठीक ठिकाणी करणे कायदा व सुव्यवस्था राखण्यासाठी पोलिस विभागाची सतर्कता, तसेच वीज परवाना तातडीने उपलब्ध होणे शहरात पडावा यासाठी लोमकरणाऱ्या तारा उघड्यावर असलेल्या डीपी सुरळीत करणे या संदर्भात सूचना मांडल्या. यावेळी आयुक्त सौ. मनीषा खत्री

यांनी सर्व सूचनांचे स्वागत करून, आगामी दोन दिवसांत महानगरपालिकेचे अधिकारी प्रत्यक्ष फ़िल्ड व्हिजिट करून सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळांच्या पदाधिकाऱ्यांशी समन्वय साधतील व गणेशोत्सव यशस्वी करण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यात येतील, असे सांगितले.बैठकीस अतिरिक्त आयुक्त प्रदीप चौधरी, स्मिता झगडे, उप आयुक्त अजित निकत, सुवर्णा दखणे, शहर अभियंता संजय अग्रवाल, अधीक्षक अभियंता अविनाश धनाईत यांसह सर्व विभागांचे खातेप्रमुख उपस्थित होते.

गंगापूर धरणातून पाण्याचा विसर्ग

बुधवारचा आठवडे बाजार विस्कळीत

नाशिक । गेल्या दोन दिवसांपासून शहरासह परिसरात पावसाच्या जोरदार सरी बरसत असून, पावसाची संततधार सुरू असल्याने रामकुंडासह गोदाघाटावरील जनजीवन काहीसे विस्कळीत झाले आहे. तर संपूर्ण गोदाघाट आणि या परिसरातील छोटी मॉंदरे पाण्याखाली गेली आहे. त्यामुळे धार्मिक विधी करण्यासाठी मोठी अडचण निर्माण झाल्याचे चित्र बघायला मिळत आहे.

गेल्या काही दिवसांपासून पावसाची संततधर सुरू असल्याने आणि गंगापूर धरणातून पाण्याचा विसर्ग सुरू केल्याने बुधवार दि. २० रोजी गोदावरी नदीच्या पाणी पातळीत वाढ झाली आहे. यामुळे नदी काठावरील छोट्या मोठ्या व्यावसायिकांना आपली दुकाने बंद ठेवावी लागली आहे. पुराच्या पाण्यापासून

साहित्य वाचविण्यासाठी दुकानातील सर्व साहित्य सुरक्षित स्थळी हलविण्यात आले होते. येथील टपऱ्या देखील वैणव रोड व इंद्रकुंड उतारावरील मार्गावर उभ्या करण्यात आल्या होत्या. यात हॉटेल, प्रसाद व पूजा साहित्य, खेळणी, टॅबल टोपी व कपड्यांचे दुकाने यांचा सहभाग होता. तर दुतोंडया मास्तो परिसरात फळ विक्रेते, गृहोपयोगी वस्तू तसेच जडिवुटी विक्रेत्यांनी देखील आपले बस्तान साईबाबा मंदिर परिसरात सुरू ठेवले असल्याचे चित्र होते. बुधवार दि. २० रोजी नेहमीप्रमाणे भरणाऱ्या आठवडे बाजाराला यावाढलेल्या पाण्याचा फटका बसला. गौरी पटांगण आणि रोकडोबा हनुमान मंदिरासमोर मोठ्या प्रमाणात पाणी

असल्याने याटिकाणी व्यावसायिकांना दुकाने लावता आले नाही. तर याटिकाणी प्रशासनाच्या वतीने आठवडे बाजार भरवू नये यासाठी सूचना देण्यात येत होत्या. मात्र, येथे आलेल्या काही व्यावसायिकांनी पाण्याच्या कडेला मिळेल त्या ठिकाणी आपले दुकान मांडून व्यवसाय केला. तर ग्रामीण भागातून आलेल्या शेतकऱ्यांनी अमरधाम रोडवर आपल्या दुकानाचे बस्तान बसवीतशेतमाल विक्री केल्याचे दिसून आले. पावसाचे वातावरण निर्माण झाल्याने भाजीपाला आणि धान्य खरेदी करण्यासाठी ग्राहकांची संख्या देखील कमी झाल्याने त्याचा मोठा आर्थिक फटका आठवडे बाजाराला बसल्याचे दिसून आले.

डॉ. हेमलता पाटलांचा राजकीय 'मर्डर' थांबला; पण राजकीय 'आत्महत्या' झालीच!

आपल्या मनाला येईल त्या पक्षात थांबायचे, त्या पक्षाचे सर्व फायदे घ्यायचे, मन तुप्त झाले की, दुसऱ्या पक्षात जायचे. तेथे कोणताही विधी निषेध न बाळगतात अगदी महिना दोन महिन्यात तो पक्ष सोडून तिसऱ्या महिन्यात जायचे, असे विक्रम नाशिक मधील अनेक राजकीय नेते करू लागले आहेत. विशेष म्हणजे नाशिकची जनता हुताशपणे हे सर्व प्रयोग पाहत आहे. अगदी माजी मंत्री बबनराव घोलप, माजी नगरसेवक सुधाकर बडगुजर, झुंजार नेते सुनील बागुल, मामा राजवाडे गणेश गीते, विलास शिंदे आदींचे प्रवेश धुमधडाक्यात झाले. आता एकेकाळी नाशिक महानगरपालिकेत काँग्रेसच्या नावाखाली सहा टर्म नगरसेवक होऊन महापालिकेतील सत्ता मनमुराद भोगलेल्या डॉ. हेमलता पाटील यांनी तिसरा पक्ष निवडला. पहिला पक्ष दीर्घकाळ टिकला. त्या पक्षाला घरघर लागली आणि त्यांनी चटकन एकनाथ शिंदेची शिवसेना आत्मसात केली. ती शिवसेना आत्मसात करीत असताना अश्रूंना मोकळी वाट करून दिली होती. त्यामुळे ते अश्रू अतिशय प्रामाणिक वाटले होते. पण महिन्या दोन महिन्यात ते अश्रू आटून गेले आणि अजितदादा पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षात प्रवेश करून आपणही वेगळ्या धाटणीचे राजकारणी नाही हे त्यांनी दाखवून दिले. अर्थात त्यांचा हा पक्षप्रवेश 'अकलूज'वरून आलेल्या आदेशानुसार होत असतो हे आता नाशिककरांना माहीत झाले आहे. त्यामुळे नाशिकच्या जनतेला हे लोकप्रतिनिधी मूर्ख समजतात की काय ? ही चर्चा आता घराघरात होऊ लागली आहे. राजकीय पक्ष सोडणाऱ्यांच्या उड्या म्हणजे, 'पार्टी' बदलणे किंवा पक्षांतर करणे. याचा अर्थ असा की, एखादा राजकीय नेता किंवा लोकप्रतिनिधी एका राजकीय पक्षातून दुसऱ्या पक्षात प्रवेश करतो. पिलांग इंग्रजीमध्ये 'पार्टी स्विचिंग' किंवा 'फ्लिप फ्लॉपिंग' असेही म्हणतात. डॉ. हेमलता पाटील यांचा पक्षप्रवेश जसा हास्यस्पद व चर्चेचा झाला, तसाच यापूर्वी मालेगावच्या हिरे परिवाराचाही झाला होता. ते देखील अनेक पक्षात सारखे फिरत राहतात व कुठेही त्यांचे बस्तान बसतांना दिसत नाही. राजकीय नेत्यांचे पक्षप्रवेश होत असतात, त्याबद्दल दुमत नाही. पण पक्षप्रवेश करताना जी फुटकळ कारणे दिली जातात, ती मात्र अत्यंत हास्यस्पद असतात. नेत्यांना वाटते आपण दुसऱ्या पक्षात प्रवेश केले, पण जनता मात्र पोट धरून हसत असते. नारायण राणे, विखे पाटील यांच्या परिवाराप्रमाणे अपवाद वगळता अनेक राजकीय पक्षांच्या नेत्यांनी मारलेल्या उड्या वायाच गेल्या आहेत. त्यामुळे अनेकांनी नव्या पक्षात प्रवेश करून राजकीय आत्महत्या करण्यापेक्षा आहे त्या पक्षातच गपगुमान पडणे पसंत केले आहे!

पक्षांतर म्हणजे एखाद्या राजकीय पक्षाचा सदस्य असलेल्या व्यक्तीने दुसऱ्या पक्षात प्रवेश करणे किंवा त्या पक्षाचे सदस्यत्व सोडणे.हे सहसा निवडणुकीनंतर किंवा राजकीय अस्थिरतेच्या काळात जास्त प्रमाणात दिसून येते.भारतात, पक्षांतरविरोधी कायदा अस्तित्वात आहे, पण आपल्या राजकीय नेत्यांनी त्या कायद्याची संपूर्ण वाट लावली आहे. शिवसेनेचेच उदाहरण घ्यायचे झाले तर धाऊक प्रमाणात पक्षांतर तर करण्यात आलेच, पण पक्षही पळविण्यात आला. तीच अवस्था शरद पवारांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसचादेखील झाली. आता तोच प्रकार गाव पातळीवरच्या राजकारणातही सुरू झाला आहे. पक्षांतर करणारे नेते अनेकदा अधिक राजकीय संधी, मंत्रीपद किंवा इतर फायद्यांच्या अपेक्षेने असे करतात. पण त्या नेत्यांना संधी साधू म्हणणे त्यांचे कार्यकर्ते टाळतात. विशेष म्हणजे कधीकधी एखाद्या नेत्याला आपल्या मूळ पक्षाच्या विचारधारेत बदल झाल्यामुळे किंवा नवीन पक्षाच्या विचारधारेशी सहमत झाल्यावर पक्षांतर करावेसे वाटते. पण वस्तुस्थिती मात्र वेगळी असते. स्वतःला किंवा आपल्या पुढच्या पिढीला या पक्षात आता संधी मिळणे कठीण आहे, असे वाटताच पक्ष सोडला जातो. बबनराव घोलप यांनी दीर्घकाळ आमदारकी व मंत्रिपद भोगले. पण पक्ष सोडताना साधे नगरसेवक असलेल्या 'सुधाकर बडगुजर यांच्यावर शिवसेनेने अन्याय केला' म्हणून आपण पक्ष सोडला, हे कारण ऐकल्यावर अनेकांनी कपाळाला हात लावला. काहीवेळा एखाद्या नेत्याला त्याच्या पक्षातील सहकाऱ्यांच्या दबावामुळे किंवा राजकीय परिस्थितीमुळे पक्षांतर करावे लागते. अलीकडच्या काळातील डॉ. हेमलता पाटील यांचा प्रक्ष प्रवेश हा देखील हास्यास्पद झाल्याची सर्वत्र चर्चा होत आहे. डॉ. हेमलता पाटील यां २०१९ च्या विधानसभा निवडणुकीत नाशिक मध्य मतदारसंघातून निवडणूक लढवत आमदार प्रा. देवयानी फर्गदे यांना कडवी टक्कर देत ४६ हजार मते मिळवली होती. तो आकडा म्हणजेच एवढे आपले मतदार असल्याचा त्यांचा पक्का समज होवून बसला. पण नंतरच्या विधानसभा निवडणुकीत उमेदवारी टाळल्यापासून त्या द्विधा अवस्थेत होत्याच. त्या काळात अप्रत्यक्षपणे त्यांनी शिवसेना नेते वसंत गीते यांच्यावर शरसंधानही केले होते. परंतु वसंत गीतेंचा पराभव झाला असला तरी त्यांच्या मागे कार्यकर्त्यांची मोठी फौज आहे. त्यामानाने डॉ. हेमलता पाटील यांच्याकडे अशी कोणतीही फौज नाही. त्यामुळे त्यांचे राजकीय मूल्य दिवसेंदिवस कमीच होत गेले. म्हणूनच त्या म्हणतात की 'आता कुठेही जाणार नाही, राष्ट्रवादीच घड्याळचं मनगटावर कायमच राहील'. उपमुख्यमंत्री



भारतामध्ये अनेक पक्षांतरे झाली

भारतीय राज्यघटनेच्या दहाव्या अनुसूचीमध्ये पक्षांतरविरोधी कायद्याचा समावेश आहे. हा कायदा निवडून आलेल्या लोकप्रतिनिधींना आमदार आणि खासदारांनी पक्षांतर करण्यापासून रोखतो. जर एखाद्या लोकप्रतिनिधीने पक्षांतर केले, तर त्याचे सदस्यत्व रद्द होऊ शकते. पक्षांतरामुळे राजकीय अस्थिरता वाढू शकते, लोकप्रतिनिधींच्या विश्वासाहूतेवर परिणाम होतो, लोकशाही प्रक्रियेत जनतेचा विश्वास कमी होऊ शकतो. ऐतिहासिकदृष्ट्या, भारतामध्ये अनेक पक्षांतरे झाली आहेत. अलीकडील काळात, अनेक नेते विविध पक्षांमध्ये येत-जात असल्यामुळे पक्षांतर ही एक सामान्य बाब झाली आहे. काहींनी नवा पक्ष स्थापन केला व पहिल्या पक्षातील काही नावांचा आधार घेऊन तो पक्ष चालवून पाहिला. यथावकाश फायदेशीर पक्ष पाहून त्यात तो विलीनही करून टाकला. त्यामुळेच देशातील ४०४ पक्षांच्या नावात 'भारत किंवा भारतीय' हे शब्द आहेत. देशातील १५३ पक्षांच्या नावात 'समाज' हा शब्द आहे. देशातील १३२ पक्षांच्या नावात 'जनता किंवा प्रजा' हे शब्द आहेत. देशातील ९८ पक्षांच्या नावात 'विकास' हा शब्द आहे. तर काही पक्षांच्या नावात काँग्रेस हा शब्द देखील असतो.

एकनाथ शिंदे मंत्री, छगन भुजबळ व माणिकराव कोकाटे यांनी त्यांच्या पक्षप्रवेशाला उपस्थिती लावून त्यांचे मूल्य वाढविण्याचा प्रयत्न जरूर केला. पण यापूर्वीच्या सर्वच पक्षात आपली ससेहोलपट का होत आहे, याचे आत्मचिरीक्षण त्या करीत नाही. शिवसेना एकनाथ शिंदे पटाला अवघ्या दीड-दोन महिन्यांतच त्यांनी सोडविट्ठी दिल्याने त्यांची राजकीय कारकीर्द तशी गोत्यातच आल्यासारखे वाटते. असं म्हणतात की, नोव्हेंबर २०२४ मध्ये झालेल्या विधानसभा निवडणुकीत काँग्रेसच्या तिकिटावर महाविकास आघाडीकडून लढण्यास त्या इच्छुक होत्या. परंतु, नाशिक मध्य मतदारसंघातून उमेदवारी न मिळाल्याने त्यांनी जाहीरपणे नाराजी व्यक्त केली.



तिकीट न मिळाल्याने त्या रडल्यादेखील होत्या. त्यानंतर सर्व पदांचा राजीनामा देत त्यांनी काँग्रेसचा हात सोडला. त्यावेळी पाटील काँग्रेसच्या प्रवक्तेपदी होत्या. कारण नसतांनाही त्यांनी नाना पटोलेवर राग व्यक्त केला होता. त्यानंतर अचानक त्यांनी फेब्रुवारी २०२५ मध्ये शिवसेना एकनाथ शिंदे गटात प्रवेश केला. इथेच त्यांची खरी फसगत झाली व त्यांची प्रतिमा देखील मलीन झाली. कारण एखाद्या पक्षाशी एकनिष्ठ असलेला माणूस दोन-चार महिन्यात पक्ष बदलत राहतो ही घटना काही समाधानकारक नसते. त्यातच महिनाभरापूर्वी काँग्रेसची भूमिका जोरजोराेने विविध वाहिऱ्यांवर मांडणारी महिला नेत्या पुढच्याच महिन्यात तो पक्ष किती खराब आहे,

नाशिकरोडला विचित्र अपघातात माय लेकींसह जन्मापूर्वी बाळाचा मृत्यू

नाशिक । नाशिकरोड येथील मुक्तिधाम मंदिरासमोरील रस्त्यावर आई व गरोदर मुलगी रस्ता ओलांडत असताना एका भरधाव ट्रकने त्यांना चिरडले. या भीषण अपघातात ५० वर्षीय आईचा जागीच मृत्यू झाला, तर तिच्या गरोदर मुलीचा व बाळाचादेखील मृत्यू झाल्याची दुर्दैवी घटना घडली. स्थानिकांच्या माहितीनुसार, बिटकौहन मालधक्का रोडकडे जाणारा एमएच ०४ मृष्ट ०४४६ या क्रमांकाचा ट्रक भरधाव वेगात येत होता. नियंत्रण सुटलेल्या या ट्रकने प्रथम होंडा सिटी कारला धडक दिली. त्यानंतर बाजूला उभ्या दोन रिक्षाही उडविल्या व रस्ता ओलांडणाऱ्या मायलेकींवर गाडी चढविली. जखमींना नागरिकांनी तत्काळ बिटकौ हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले; मात्र उपचार सुरू असतानाच सुनीता भीमराव वाघमारे (वय ५०) यांनी जगाचा निरोप घेतला. या अपघातात त्यांची आठ महिन्यांची गरोदर असलेली मुलगी शीतल प्रेमचंद केदार (वय २७, रा. मखमलाबाद, नाशिक) हिला उपचारासाठी एका खासगी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. या अपघातामुळे शीतलचे बाळ रात्रीच दगावले आणि उपचारादरम्यान शीतलचाही मृत्यू झाला. शीतल ही आठ महिन्यांची गरोदर होती. बाळंतपणासाठी ती माहेरी आलेली होती. अपघातानंतर मुक्तिधाम परिसरात हळहळ व्यक्त होत आहे. निष्पाप मायलेकीला व जन्माला येण्यापूर्वीच बाळाला प्राण गमवावे लागले. त्यामुळे नागरिकांनी संताप व्यक्त केला.याबाबत पुढील तपास वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक जितेंद्र सपकाळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस हवालदार आशिष गायकवाड करीत आहेत.

प्रीक्टिसिंग व्हॅल्युअर्स असोसिएशन ऑफ इंडिया तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाळा

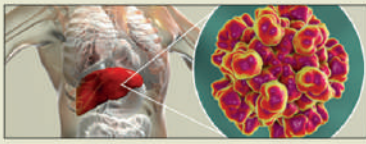
नाशिक । भारतातील अर्थकारण, रिअल इस्टेट, शेअर्स, उद्योग, मशिनरी आणि गुंतवणुकीसारख्या सर्व क्षेत्रांसाठी योग्य व पारदर्शक मूल्यांकनाची गरज दिवसेंदिवस वाढत आहे. या पार्श्वभूमीवर प्रॅक्टिसिंग व्हॅल्युअर्स असोसिएशन ऑफ इंडिया यांच्या संयुक्त विद्यमाने राष्ट्रीय कार्यशाळेचे आयोजन २२, २३, २४ ऑगस्ट २०२५ या कालावधीत सयाजी हॉटेल, इंदिरानगर, नाशिक येथे करण्यात आले आहे. कार्यशाळा राष्ट्रीय अध्यक्ष सुनील भोर यांच्या अध्यक्षतेखाली होणार आहे. देशातील नामवंत व्हॅल्युअर्स मोठ्या संख्येने उपस्थित राहणार आहेत. या राष्ट्रीय कार्यशाळेसाठी भुवनेश्वर, दिल्ली, हैदराबाद, गुजरात, मद्राई, जळगाव यांसारख्या शहरांमधील नामांकित व्हॅल्युअर्स सहभागी होणार आहेत. या उपस्थितीमुळे कार्यशाळेला सर्वसमावेशकता आणि वैविध्य लाभणार असून, नाशिककर व्हॅल्युअर्सना थेट राष्ट्रीय स्तरावरील अनुभव घेण्याची संधी मिळणार आहे.

या कार्यशाळेत व्हॅल्युअर्सना विविध प्रकारच्या मूल्यांकन प्रक्रियांबाबत सविस्तर मार्गदर्शन दिले जाणार आहे. कार्यशाळेत खालील मुद्द्यांचा समावेश असेल बँकिंग व्हॅल्युएशनस : कर्ज प्रक्रियेसाठी मालमत्ता व संपत्तीचे मूल्यांकन कसे करावे याबाबत तांत्रिक मार्गदर्शन.इन्कम टॅक्स व्हॅल्युएशन : आयकर कायद्यातील तरतुदीनुसार संपत्तीचे मूल्यांकन.कॅपिटल गेन टॅक्ससाठी व्हॅल्युएशन : भांडवली नप्प्यावर कर लावण्याच्या बाबतीत अचूक मूल्यांकनाचे महत्त्व. इतर क्षेत्रांतील व्हॅल्युएशन : रिअल इस्टेट, मशिनरी, प्रकल्प व शेअर्ससंबंधी मूल्यांकन पद्धती. या कार्यशाळेचा एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे २२ ऑगस्ट २०२५ रोजी नाशिक केंद्राचे उद्घाटन होणार असून या सोहळ्यास अॅड. अविनाश भिडे गेस्ट ऑफ ऑनर म्हणून उपस्थित राहणार आहेत, तर श्री. रतनजी लथ प्रमुख पाहुणे म्हणून कार्यक्रमाची शोभा वाढवणार आहेत.



हिपॅटायटीस ठरू शकतो जीवघेणा

हिपॅटायटीस हा एक आजार आहे. त्यात यकृताला सूज येते आणि कधीकधी तो प्राणघातक ठरू शकतो. ही सूज सहसा विषाणूमुळे होते; परंतु अल्कोहोल, खाण्याच्या चुकीच्या सवयी, काही औषधे हीदेखील त्यामागील कारणे असू शकतात.



व्याधी विचार
डॉ. दिलीप शिरसाट

बाळापर्यंत किंवा माती यामुळे तो पसरतो.

हिपॅटायटीसची लक्षणे

हिपॅटायटीसची लक्षणे सुरुवातीला अगदी

लोक या आजारबद्दल अनेकदा गोंधळलेले असतात. हिपॅटायटीस म्हणजे यकृतात सूज येणे. ही सूज विषाणूमुळे होते आणि वेळेवर उपचार न केल्यास यकृत निकामी होणे, यकृताचा कर्करोग यासारखे गंभीर आजार होऊ शकतात. हिपॅटायटीसचे ५ मुख्य प्रकार आहेत ज्यात ए, बी, सी, डी आणि ई यांचा समावेश आहे; परंतु यापैकी हिपॅटायटीस बी आणि सी सर्वात धोकादायक मानले जातात. कारण ते शरीरात बराच काळ राहतात आणि हळूहळू यकृताचे नुकसान करू शकतात.

सामान्य असू शकतात; परंतु जेव्हा तो गंभीर होतो, तेव्हा थकवा आणि अशक्तपणा, भूक न लागणे, पोटदुखी किंवा सूज, उलट्या किंवा अतिसार, गडद रंगाचा मूत्र, कावीळ आणि ताप अशी लक्षणे दिसतात. कधीकधी हा आजार कोणत्याही लक्षणांशिवायदेखील होऊ शकतो आणि हळूहळू यकृताचे नुकसान करत राहतो. म्हणून, वेळेवेळी तपासणी करणे महत्वाचे आहे.

पहाटे झोपेतून जाग येणे हे गंभीर आजाराचे लक्षण

रात्री ३ ते ५ वाजण्याच्या दरम्यान झोपेतून जाग येणे ही गोष्ट आता अनेकांसाठी सामान्य बनली आहे. बऱ्याच वेळा आपण याकडे झोपामोड, थोडासा तणाव, चुलबुल किंवा चहा-काफीची सवय म्हणून पाहतो; मात्र तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, अशा वेळेला सतत जाग येणे केवळ शारीरिक थकवा नाही, तर हे तुमच्या मनातील खोल अस्वस्थतेचे किंवा शरीरातील बिघडल्याचे लक्षण असू शकते.



ध्या काळजी

डॉ. अजिंक्य बोन्हाडे

शास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहिले तर पहाटे तीन ते पाच वाजण्याच्या वेळेला बुलफ अवर म्हटले जाते. ही अशी वेळ असते, जेव्हा मेंदू जास्त भावनिक, हार्मोनल आणि मानसिक परिस्थितीत असतो. याच काळात आपल्या मनातले दबलेले विचार, चिंता किंवा काही अज्ञात भावना बाहेर यायला सुरुवात होतात. रोजच पहाटे तीन ते चार वाजण्याच्या दरम्यान जागे होत असाल आणि पुन्हा झोप येत नसेल तर याकडे दुर्लक्ष करू नका. आपल्या झोपेची अनेक चक्र असतात, जसे की हलकी झोप, दीर्घ झोप नंतर 'रेम' (रॅपीड आय मूव्हमेंट) झोप. या झोपेते स्वप्न पडतात. या चक्रात एखाद-दुसऱ्यावेळी जागे होणे सामान्य असते; मात्र सतत जागे होणे आरोग्य समस्येचे संकेत असू शकतात.

तणाव आणि चिंता सततचा मानसिक ताण शरीराला अलर्ट स्थितीत ठेवतो. अशावेळी झोपेत असूनही मेंदू शांत होत नाही. दिवसभर किंवा शरीरातील बिघडल्याचे लक्षण असू शकते.

तणाव आणि चिंता सततचा मानसिक ताण शरीराला अलर्ट स्थितीत ठेवतो. अशावेळी झोपेत असूनही मेंदू शांत होत नाही. दिवसभर किंवा शरीरातील बिघडल्याचे लक्षण असू शकते.

तणाव आणि चिंता सततचा मानसिक ताण शरीराला अलर्ट स्थितीत ठेवतो. अशावेळी झोपेत असूनही मेंदू शांत होत नाही. दिवसभर किंवा शरीरातील बिघडल्याचे लक्षण असू शकते.

तणाव आणि चिंता सततचा मानसिक ताण शरीराला अलर्ट स्थितीत ठेवतो. अशावेळी झोपेत असूनही मेंदू शांत होत नाही. दिवसभर किंवा शरीरातील बिघडल्याचे लक्षण असू शकते.

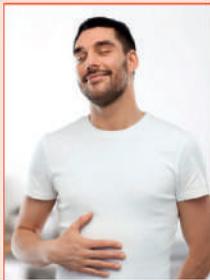
जेवल्यानंतर कोणत्या गोष्टी टाळाव्यात...

आपल्या शरीरावर आहाराचा परिणाम होत असतो. जेवल्यानंतर तीव्र स्वरूपाचा व्यायाम करू नये, रात्री हलका आहार घ्यावा हे आपण जाणतो. पण जेवणानंतर केलेल्या चुका आपल्याला महामात पडू शकतात. पुरेशा माहितीअभावी या चुका घडू शकतात. जेवल्यानंतर कोणत्या गोष्टी टाळाव्यात याविषयी...

* फळांमधून बरेच पोषक घटक मिळतात. पण जेवणानंतर फळं खाऊ नयेत. पोषक घटकांचा लाभ

मिळवण्यासाठी फळं रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर दोन ते तीन तासांनी खायला हवीत. जेवणानंतर लगेच फळं खाल्ल्यामुळे अन्नपचनावर परिणाम होऊ शकतो.

* जेवल्यानंतर लगेच झोपू नये. रात्रीच्या जेवणानंतर साधारण दोन तासांनी झोपणं गरजेचं आहे. जेवणानंतर शरीर अन्न पचनाची क्रिया सुरू करतं.



कुठे चुकतो आपण?

तासाने पाणी प्यायला हवं.

मात्र झोपल्यामुळे या क्रियेत अडथळे येतात. अन्नपचन झालं नाही तर गॅस, ॲसिडिटी, पोट बिघडणं अशा समस्या निर्माण होऊ शकतात.

* धूपपान आणि तंबाखूचं सेवन शरीरासाठी किती हानिकारक आहे हे आपण जाणतो. अनेकजण जेवल्यानंतर धूपपान करतात. मात्र यामुळे पोटाच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात.

* जेवल्यानंतर लगेच पाणी पिऊ नये. पाण्यामुळे ॲसिडिटीची समस्या निर्माण होऊ शकते. त्यामुळे जेवणानंतर साधारण अर्ध्या तासाने पाणी प्यायला हवं.

तीस टक्के महिला अशक्तपणाच्या बळी

येणे आणि हातपाय थंड होणे अशी लक्षणे दिसतात.

लोहाच्या कमतरतेचा

शरीरावर परिणाम

शरीराला निरोगी लाल रक्तपेशी बनवण्यासाठी लोहाची आवश्यकता असते. या पेशी हिमोग्लोबीनने समृद्ध असतात. त्या शरीराच्या प्रत्येक भागाला ऑक्सिजन पोहोचवण्याचे काम करतात. जेव्हा लोहाची कमतरता असते, तेव्हा हिमोग्लोबीनचे उत्पादन कमी होते. त्यामुळे शरीरात ऑक्सिजनचा पुरवठा प्रभावित होतो आणि व्यक्ती अशक्तपणाला बळी पडते.

लोहाची कमतरता दर्शविणारी चिन्हे

* सतत थकवा आणि ऊर्जेचा अभाव: जर एखाद्या महिलेला पुरेशी झोप झाली असली, तरीही तिला नेहमी थकवा जाणवत असेल तर ते हलक्यात घेऊ नये. हे लोहाच्या कमतरतेचे एक महत्वाचे लक्षण असू शकते. म्हणूनच, हे बहुतेकदा तणाव, झोपेची कमतरता किंवा कामाच्या ओझ्याशी संबंधित असते; परंतु शरीराकडून हा एक इशारादेखील असू शकतो.

* चक्रर येणे: लोहाच्या कमतरतेमुळे शरीरातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी झाल्यावर ऑक्सिजन पेशींपर्यंत योग्यरित्या पोहोचू शकत नाही. यामुळे, उभे



आरोग्य वार्ता

डॉ. कुंदन गायकवाड

राहताच चक्कर येणे किंवा चालताना थोडीशी चक्कर येणे सामान्य होते. बऱ्याचदा लोक ते डिहायड्रेशन समजून दुर्लक्ष करतात, तर ते निमियाचे लक्षण असू शकते.

* पायांना थंडी वाजणे: जर तुमचे हात आणि पाय उष्ण हवामानातही थंड राहिले, तर ते शरीरात लोहाची कमतरता असल्याचे लक्षण असू शकते. लोहाची कमतरता रक्ताभिसरण आणि शरीराचे तापमान नियंत्रणावर परिणाम करते. रक्ताभिसरणाचा विषय समजून अनेकदा त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते; परंतु प्रत्यक्षात ते अंतर्गत कम कुवतपणाचे लक्षण आहे.

आणि शरीराचे तापमान नियंत्रणावर परिणाम करते. रक्ताभिसरणाचा विषय समजून अनेकदा त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते; परंतु प्रत्यक्षात ते अंतर्गत कम कुवतपणाचे लक्षण आहे.

चाचणी कधी करावी?

वर उल्लेख केलेल्या लक्षणांपैकी कोणतीही लक्षणे जाणवत असतील, तर केवळ लोहाची पातळीच नाही, तर फेरिटिनची चाचणी करा. हे शरीरात लोह साठवणुकीचे सूचक आहे. डॉक्टर अनेकदा या चाचणीकडे दुर्लक्ष करतात. त्यामुळे योग्य निदान शक्य होत नाही. दुसरीकडे, लोहाची कमतरता हलक्यात घेणे धोकादायक ठरू शकते. विशेषतः ज्या महिला आधीच हार्मोनल बदल आणि मासिक पाळीसारख्या परिस्थितीतून जात आहेत, त्यांच्यासाठी हा धोका जादा आहे.

लहानपणातच वाढतो लठ्ठपणाचा धोका

मुलांमध्ये लठ्ठपणा वाढेल की नाही हे जाणून घेणे आता कठीण राहिलेले नाही. अलिकडच्या एका अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की सहा वर्षांच्या वयात आता संबंधित मुलांत लठ्ठपणा वाढेल, की नाही हे शोधता येते. डच शास्त्रज्ञांच्या मते, पहिली पाच वर्षे मुलाच्या निरोगी आयुष्यासाठी सर्वात महत्वाची असतात. ३,५०० हून अधिक मुलांच्या नोंदी तपासल्यानंतर असे आढळून आले, की जर ६ वर्षांच्या वयात बॉडी मास इंडेक्स एका युनिटने वाढला तर १८ वर्षांच्या वयापर्यंत लठ्ठपणा किंवा जास्त वजनाचा धोका दुप्पट होतो.



आरोग्यवेध

डॉ. अजय गर्जे

लोडपणा किती धोकादायक आहे? लठ्ठपणा हा एक मूक हत्यारा आहे. तो रक्तदाब आणि कर्करोगासारख्या अनेक गंभीर आजारांना जन्म देतो. अनेक अभ्यासातून असे आढळून आले आहे, की मुलांमध्ये लठ्ठपणा वेगाने वाढत आहे. सुमारे अर्धी मुले वेळेपूर्वीच जास्त वजनाची बळी ठरतात. 'युरोपीयन कॉमिशन ऑन ओबेसिटी'मध्ये सादर केलेल्या एका वेगळ्या संशोधनातून असे दिसून आले आहे, की गेल्या १५ वर्षांत किशोरवयीन मुलांमध्ये लठ्ठपणाचे प्रमाण ५० टक्क्यांनी वाढले आहे. 'अल्ट्रा-प्रोसेस' अन्न आणि खराब जीवनशैली हे मुलांमध्ये लठ्ठपणासाठी सर्वात मोठे जबाबदार घटक आहेत. अशा परिस्थितीत, बालपणातच हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे की लठ्ठपणा तरुणपणात

होईल की नाही. बालपणात लठ्ठपणाचा अंदाज लावण्याचे तंत्र अलीकडेच शास्त्रज्ञांनी एक अनुवांशिक चाचणी (पॉलिजेनिक रिस्क स्कोअर) विकसित केली आहे, जी पाच-सहा वर्षांच्या वयापर्यंत सांगू शकते, की प्रौढत्वात मुलाला लठ्ठ होण्याचा किती धोका आहे. ही चाचणी डीएनएमधून मिळवलेल्या अनुवांशिक डेटाचे विश्लेषण करते आणि लठ्ठपणाचा धोका वाढवणारे हजारो अनुवांशिक प्रकार ओळखते. जर पालक लठ्ठ असतील, तर मुलांमध्ये लठ्ठपणाचा धोका जास्त असतो. नवीन अनुवांशिक चाचण्या ही अनुवांशिक प्रवृत्ती समजून घेण्यास मदत करतात.

* बॉडी मास इंडेक्स: मुलांमध्ये 'बीएमआय' त्यांच्या वय आणि लिंगानुसार मोजला जातो. दोन वर्षे किंवा त्याहून अधिक वयाच्या मुलांमध्ये, ९५ व्या पर्संटाइलपेक्षा जास्त 'बीएमआय' लठ्ठपणाचे लक्षण मानले जाते. तथापि, 'बीएमआय' केवळ सध्याच्या लठ्ठपणाचे संकेत देते. भविष्यातील लठ्ठपणाचे नाही.

* मशीन लर्निंग: एआय आणि मशीन लर्निंग मॉडेल्स बालपणातील लठ्ठपणाचा अंदाज लावण्यात अचूकता वाढवतात. हे मॉडेल्स जन्माच्या वेळी मुलाचा 'बीएमआय', गर्भावस्थेतील वय आणि विविध क्लिनिकल भेट्टींमधून मिळालेला 'बीएमआय' यासारख्या मूलभूत डेटाचा वापर करून पाच वर्षांच्या वयापर्यंत मुलाच्या लठ्ठपणाच्या श्रेणीचा अंदाज लावू शकतात.

प्रसूतीनंतरच आहारतंत्र

गर्भधारणेनंतर तसंच प्रसूतीनंतर महिलांना बऱ्याच शारीरिक आणि मानसिक बदलांना सामोरे जावं लागतं. या काळात शरीराची बरीच झीजही होते. त्यातही नोकरी-व्यवसाय करणाऱ्या महिलांना ही दुहेरी जबाबदारी सांभाळताना बरीच कसरत करावी लागते. म्हणूनच महिलांनी प्रसूतीनंतर पोषक आहार घ्यायला हवा. प्रसूतीनंतरच्या आहारतंत्राविषयी...

* आहारात ताजी फळं आणि भाज्यांचा समावेश असावा. तुमच्या जेवणाचं अर्धं ताट ताजी फळं आणि भाज्यांनी भरलेलं हवं. त्यातही हिरव्या पालेभाज्यांचा अधिक समावेश करायला हवा तर उर्वरित अर्ध्या भागात ओट्स, हातसडीच्या तांदळाचा भात, गव्हाचा ब्रेड, पोळ्या अशा पूर्ण धान्याचा समावेश असावा.

* शरीराची कॅल्शियमची गरज भागवण्यासाठी आहारात दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा समावेश करा. दूध, दही, पनीर असे पदार्थ खा.

* या काळात जंक फूड, प्रक्रिया केलेले, खारवलेले, तळलेले पदार्थ खाऊ नका. मधल्या



काय खावं?

वेळची भूक भागवण्यासाठी एखादं फळ, सुका मेवा, चणे, शेंगदाणे अशा आरोग्यदायी पदार्थांची निवड करा.

* प्रसूतीनंतर शरीराला लोह आणि फॉलिक ॲसिडची गरज असते. टोमॅटो, आवळा, मोड आलेली कडधान्यं, सुका मेवा, अंजीर, मनुका, गूळ, बीट, भेंडी, पालक, गाजर, चिकन अशा पदार्थांमधून या पोषक घटकांची गरज भागू शकते.

* कॉफी, कार्बनयुक्त पेयांचं प्रमाण कमी करा. मद्यपानही टाळा.

* गरोदरपणात वाढलेलं वजन कमी करण्यासाठी लगेच डाएट करू नका. या काळात झालेली झीज भरून काढण्यासाठी शरीराला पुरेशा वेळ द्या. शास्त्रीय पद्धतीने आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वजन कमी करा.

नवसंशोधन

शाकाहार ठरतो लाभदायी



संस्थेत याबाबतच संशोधन करण्यात आलं आहे. 'सायंटिफिक रिपोर्ट्स' या जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रसिद्ध झालं आहे.

दंतारोग्य

दातांमध्ये फटी असतील तर...

तुमच्या दोन दातांच्या मध्ये मोठ्या फटी असतील तर अधिक काळजी घ्यायला हवी. या फटींमध्ये अडकलेले अन्नकण कुजून तोंडाला दुर्गंधी येऊ शकते. दात घासणं तसंच फ्लॉसिंग म्हणजे दातांमधे अडकलेले अन्नकण काढण्यासोबतच इतरही उपायोजना करायला हव्यात. दातांच्या फटींमध्ये जाऊन अन्नकण स्वच्छ करणारी काही उपकरणे उपलब्ध आहेत. या उपकरणांचा वापर करून प्लाकच्या निर्मितीला आळा घालता येतो.



जपणूक त्वचेची

टाळा त्वचेचं नुकसान

व्यायाम केल्यानंतर अनेकांच्या चेहऱ्यावर मुसम, पुटकुळ्या येतात. घाम, धूळ, घाणीमुळे असं होऊ शकतं. जीममध्ये व्यायाम करत असाल तर उपकरणं वापरण्याआधी ती नीट पुसून घ्या. व्यायाम करताना केस नीट बांधून घ्या. घामाचे हात वारंवार चेहऱ्याला लावू नका. व्यायामानंतर आंघोळ करा. घामेजलेले कपडे बदला. घामाच्या कपड्यांमध्ये फार काळ राहू नका. व्यायामाला जाताना ढाळ कपडे घाला. व्यायामादरम्यान चेहऱ्यावर कोणताही मेक अप नसावा.



आजीबाईचा बटवा

केसांचं गळणं थांबवण्यासाठी...

केस गळण्याची समस्या खूपच त्रासदायक ठरू शकते. केस गळण्यावर वेळेत उपाय केले नाहीत तर टक्कलही पडू शकतं. काही घरगुती उपायांनी केस गळण्यावर नियंत्रण मिळवता येतं. कांदाचा रस लावल्यामुळे केस गळणं थांबू शकतं. कांदा किसून त्याचा रस काढा. हा रस टाळूला लावा. दोन तासांनी केस धुवून टाका. हा उपाय आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा करा. यामुळे बराच लाभ होईल. ग्रीन टीमुळेही केस गळणं थांबू शकतं. थोडा ग्रीन टी पाण्यात उकळून घ्या. हे पाणी टाळूवर लावा. तासाभराचे केस धुवून घ्या.



