

अंतरवलीत घडामोडींना प्रचंड वेग ;मनोज जरांगे पाटलांचा काय होणार निर्णय ?

जालना (सरकार): मराठा आरक्षण आंदोलक मनोज जरांगे पाटील यांनी राज्य सरकारला दिलेला अल्टिमेटम आज संपणार आहे. अर्धा दिवस उलटला तरी सरकारकडून कोणीही मनोज जरांगे यांच्याशी चर्चा करायला आलेलं नाहीये. त्यामुळे आता जालन्याच्या अंतरवली सराटीत हालचाली वाढल्या आहेत. जरांगे उद्यापासून निर्णायक आंदोलन करणार आहेत. राज्यातील सर्व मराठ्यांना त्यांनी अंतरवलीत येण्याची हाक दिली आहे.

त्या पार्श्वभूमीवर अंतरवलीत बैठका सुरू आहेत. आंदोलनाची रणनीती ठरवली जात आहे.

मनोज जरांगे पाटील उद्यापासून अंतरवली सराटीमध्ये शेवटचं निर्णायक आंदोलन सुरू करणार आहेत. या सगळ्या संदर्भात आज दिवसभरात काय काय घडामोडी घडतात हे पाहणं अतिशय महत्वाचं ठरणार आहे. सरकारच्या शिष्टमंडळाने जरांगे यांना उपोषण न करण्याची विनंती केली होती. मात्र ५८

लाख नोंदींचे कुणबी प्रमाणपत्र यासह इतर प्रमुख मागण्यांसाठी जरांगे उद्याच्या निर्णायक आंदोलनावर ठाम आहेत. सरकारचं शिष्टमंडळ भेटीसाठी आल्यानंतर जरांगे पाटलांनी त्यांच्यासमोर या मागण्या ठेवल्या होत्या. त्या अनुषंगाने आज सरकारकडून मनोज जरांगे पाटील यांच्यासोबत काही संपर्क होतो का ? याकडे सर्वांचं लक्ष लागलंय. मनोज जरांगे पाटील अंतरवलीतच आहेत. कार्यकर्ते आणि समाजातील प्रतिष्ठित व्यक्तींशी

चर्चा करत आहेत. त्यांना आपली भूमिका समजावून सांगत आहेत. तसेच आंदोलनाच्या तयारीचा आढावाही घेत असल्याचं सूत्रांनी सांगितलं. दरम्यान, जरांगे यांनी आज परत एकदा आपली भूमिका स्पष्ट करत उद्या आंदोलन होणार असल्याचं संकेतही दिले आहेत. संध्याकाळपर्यंत काही होतंय का ते मी पाहणार आहे. ज्यांना यायचं ते चर्चा करायला येतील. मी संकटावर मात करण्यासाठी पक्का आहे. मी एकही मागणी मागे ठेवणार नाही, असं

जरांगे म्हणाले. समाजाने घरात बसू नये. ज्यांनी कुणबी प्रमाणपत्रासाठी अर्ज दिले आहेत. त्यांनी अंतरवलीत येऊन परत अर्ज द्यावे. समाजाने मरगळ झटकून टाकावी. एकत्र यावे. ज्यांची नोंद सापडली. पण प्रमाणपत्र दिले नाही अशा लोकांनी देखील अर्ज द्यावेत. मराठ्यांनी नोंद घेऊन घरी झोपू नये, अंतरवलीत यावे, असं आवाहन करतानाच मराठ्यांचे वाटोळे करू नका. मराठे तुम्हाला धोबाडून काढतील, असा इशाराच त्यांनी राज्यकर्त्यांना दिला आहे.

beedsarkar

E-mail : beedsarkar @ Gmail.com

E-mail : beedsarkar @ Gmail.com

किंमत: १ रु.

पाने : ४

बीडसरकार

बीड महाराष्ट्र वर्ष १३ वे अंक २६२ शुक्रवार २८ ऑगस्ट २०२६ RNI NO. MAHMAR/2012/49908 पोस्टल दि.२९ ऑगस्ट २०२६ पाने ४ किंमत १ रु.

Beed MAHARASHTRA Year 13 Issu 262 Friday 28 August 2026 RNI NO. MAHMAR/2012/49908 पोस्टल क्रं.No.L/SB/Beed/RNP-248/2025-2027

जिल्हा पोलीस प्रशासन सतर्क;परळी,बीड,आष्टी,दिंद्रुडमध्ये छापेमारी लाखो रुपयांचा मुद्देमाल केला जप्त

परळीत ३७,३४२७० रुपयांचा मुद्देमाल जप्त

परळी तालुक्यातील कन्हेरवाडी येथे पत्त्यावर पैसे लावून तिरट नावाचा जुगार खेळत व खेळवित व खेळवित असताना आरोपी क्रमांक १ ते १८ आरोपी व जुगार चालविणारा शंकर पंढरीनाथ फड तसेच जुगारा करीता जाग उपलब्ध करून देणारे प्रकाश नाणिक फड रा. कन्हेरवाडी ता. परळी वै. जि. बीड हे स्वतःच्या फायद्यासाठी बेकायदेशीररित्या तिरट नावाचा जुगार पत्त्यावर पैसे लावून खेळताना मिळून आले. म्हणून कलम ०४ व ०५ म. जु.का. प्रमाणे गुन्हा दाखल करून पोनि सो यांच्या आदेशाने पुढील तपास कार्मा सपोनि पागोटे यांचेकडे देण्यात आला

शेख निजान फकिर अहमद, बालाजी नाथराव मुंडे,नागेश बाबुराव वाघमारे,गणेश व्यंकटी गर्जे,हनुमंत विष्णु मुंडे वय-३३ वर्ष, बालाजी हनुमंत मुंडे अंनत विठ्ठल कराड,शिवाजी केशव

बीड सरकार) जिल्ह्यातील वाढती गुन्हेगारी आणि ठिकठिकाणी होत असलेल्या अवैध धंद्यांनी व यामुळे तरुणांना लागणारे व्यसन पाहता जिल्हा पोलीस प्रशासन सतर्क झालेले दिसून येत आहे. काल रात्रीपासून बीड जिल्ह्यातील परळी, बीड, आष्टी, दिंद्रुडमध्ये जुगार अड्ड्यासह अवैध दारू विक्रीवर छापेमारी करत कारवाई करून लाखो रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. विशेष म्हणजे परळी तालुक्यातील ग्रामीण पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत पत्र्याच्या शेडमध्ये चाललेल्या जुगारवर छापा मारून १८ जुगार्यांना पकडून त्यांच्याकडून ३८ लाख रुपयांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे. त्यामुळे पोलीस प्रशासनाने अशाच कारवाया करून जिल्ह्यातील अवैध धंद्यासह गुन्हेगारांना हद्दपार करावे अशी मागणी होत आहे.

दिंद्रुडमध्ये ४ लाख १० हजार मुद्देमाल जप्त



बीड जिल्ह्यात अवैध जुगार व इतर अवैध धंद्यांविरुद्ध पोलिसांकडून कारवाई सुरू असतानाच परिविक्षाधीन पोलीस उपअधीक्षक भारत पांडरे यांच्या पथकाने दिंद्रुड पोलीस ठाणे हद्दीतील निथरुड शिवारात सुरू असलेल्या जुगार अड्ड्यावर धडक कारवाई केली. या कारवाईत जुगार खेळणाऱ्या ९ जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, ४ लाख १० हजारांची रोख रक्कम, दोन चारचाकी वाहने आणि आठ मोबाईल फोन असा एकूण १४ लाख

बीडमध्ये ४५ हजारांचा मुद्देमालासह दोघे ताब्यात

बीड शहरातील शिवाजीनगर पोलीस ठाणे हद्दीत अवैध धंद्यांसह चक्री जुगाराचे जाळे मोठ्या प्रमाणात पसरल्याची चर्चा आहे. सम्राट चौक, अंबिका चौक, पालवण चौक, धांडे नगर, अंकुश नगर यासह इतर भागात चक्री जुगाराचे अड्डे सुरू असल्याची माहिती समोर येत आहे. या पार्श्वभूमीवर स्थानिक गुन्हे शाखेच्या कारवायांमुळे अवैध जुगार चालकांमध्ये खळबळ उडाली आहे. अंबिका चौक व सम्राट चौक परिसरात चक्री जुगार सुरू असल्याची माहिती स्थानिक गुन्हे शाखेला मिळाल्यानंतर पथकाने अंबिका चौक परिसरात कारवाई केली. दोन ठिकाणी छापा टाकून सुमारे ४५ हजार रुपयांचा



अवैध दारू विक्रीवर पोलिसांचा छापा;तीन ठिकाणी छापे,२५ हजारांचा मुद्देमाल नष्ट

आष्टी-कडा परिसरात बिनधास्तपणे सुरू असलेल्या अवैध दारूविक्री आणि गावठी हातभट्टीविरोधात पोलिसांनी गुरुवारी जोरदार धडक मोहीम राबवली. उपविभागीय पोलीस अधिकारी विश्वजीत खुळे यांच्या विशेष पथकाने शिंदेवाडी फाटा आणि शेरी

खुर्द शिवारात छापे टाकत दोन हॉटेल्ससह एका हातभट्टी अड्ड्यावर कारवाई केली. या कारवाईत एकूण २५ हजार १०० रुपयांचा मुद्देमाल जप्त करून जागीच नष्ट करण्यात आला.संबंधित तिघांविरुद्ध गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत.

आ.धनंजय मुंडेंचे रक्षाबंधन मंत्री पंकजाताई मुंडे,आदिती ताई तटकरे तसेच प्रमिलाताई केंद्रे यांनी बांधली राखी



मुंबई (सरकार): माजी मंत्री आ. धनंजय मुंडे यांनी प्रतिवर्षाप्रमाणे याही वर्षी मुंबई येथे आपल्या भगिनी मंत्री पंकजाताई मुंडे, मंत्री आदिती ताई तटकरे तसेच पुणे येथे सौ. प्रमिलाताई पुरुषोत्तम केंद्रे यांच्या कडून राखी बांधून रक्षा बंधन साजरे केले आहे. तीनही बहिणींकडून राखी बांधून तिघींच्या प्रगतीचा आलेख उत्तरोत्तर

लाडक्या बहिणींचा जुलैचा हप्ता जमा! आता ऑगस्ट महिन्याच्या पैशांकडे महिलांचं लक्ष

नाशिक (सरकार) रक्षाबंधनाच्या पार्श्वभूमीवर मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेतील पात्र महिलांच्या खात्यावर जुलै महिन्याचा दीड हजाराचा हप्ता जमा होण्यास सुरुवात झाली आहे. जुलैचा हप्ता रखडल्याने गेल्या महिनाभरापासून त्याची प्रतीक्षा करणाऱ्या महिलांना यामुळे दिलासा मिळाला आहे. मात्र, ऑगस्ट महिना संपत आला असताना जुलैचा हप्ता मिळत असल्याने आता ऑगस्टचा हप्ता कधी जमा होणार, याकडे लाभार्थी महिलांचे लक्ष लागले आहे.

जुलैचा हप्ता वेळेत न मिळाल्याने त्याच्या वितरणाबाबत महिलांमध्ये उत्सुकता होती. अखेर रक्षाबंधनाच्या



झाली. त्यामुळे सणाच्या काळात महिलांच्या खात्यावर १ हजार ५०० रुपये जमा होणार आहेत. दरम्यान, काही महिन्यांपूर्वी ई-केवायसीची प्रक्रिया पूर्ण करूनही अनेक लाभार्थी महिलांना

योजनेतून वाळण्यात आले होते. त्यामुळे या महिलांना पुन्हा ई-केवायसीची संधी देण्याची घोषणा मुख्यमंत्र्यांनी केली होती. मात्र, त्याबाबत अद्याप अधिकृत निर्णय झालेला नसल्याने लाभार्थी महिलांमध्ये संभ्रम कायम आहे. जुलैचा हप्ता उशिराने का होईना, रक्षाबंधनाच्या पार्श्वभूमीवर मिळण्यास सुरुवात झाल्याने महिलांना दिलासा मिळाला आहे. मात्र, ऑगस्टचा हप्ता कधी मिळणार? आणि ई-केवायसीची प्रक्रिया पुन्हा कधी सुरू होणार?, याबाबत राज्य शासनाकडून स्पष्टता मिळण्याची प्रतीक्षा अद्यापही लाडक्या बहिणींना कायम आहे.

बीड पोलिसांनी मिळवून दिले महिलांचे चोरीस गेलेले साडेतीन लाखांचे दागिने

बीड (सरकार): रक्षाबंधनाच्या पूर्वसंध्येला बीड पोलिसांनी सामाजिक बांधिलकी जपत दोन पीडित महिलांना त्यांचे चोरीस गेलेले सोन्या-चांदीचे दागिने परत मिळवून दिले. पोलीस अधीक्षक नवनीत काँवत यांच्या संकल्पनेतून हा विशेष उपक्रम राबविण्यात आला. सणासुदीच्या काळात कष्टाने मिळवलेले दागिने परत मिळाल्याने महिलांनी समाधान व्यक्त करत पोलिसांचे आभार मानले. पहिल्या घटनेत राजीव गांधी चौक परिसरातून एका घरालाून सोन्या-चांदीचे दागिने चोरीला गेले होते. या

गुन्हाचा सखोल तपास करत पोलिसांनी तब्बल ३,३७,२८० रुपये किमतीचे दागिने हस्तगत केले. दुसऱ्या घटनेत परळी येथील रहिवासी आरती दीपक अरबुणे या बीड बस स्थानकावर गर्दीतून बसमध्ये चढत होत्या. यावेळी अज्ञात चोरट्याने गद्दीचा फायदा घेत त्यांच्या गळ्यातील २८,९८५ रुपये किमतीचे सोन्याचे मिनी गंठण चोरले होते. पोलिसांनी या प्रकरणी तत्पर कारवाई करत आरोपीला अटक केली आणि मुद्देमाल जप्त केला.

पवित्र पोर्टल शिक्षक भरतीत महिलांचा डंका! १३,११९ उमेदवारांच्या यादीत महिला आघाडीवर

पुणे (सरकार): राज्यातील स्थानिक स्वराज्य संस्था; तसेच खासगी व्यवस्थापनाच्या शाळांमधील शिक्षक भरतीसाठी राबविण्यात येणाऱ्या पवित्र प्रणालीतील मुलाखतीशिवाय प्रकाराच्या गुणवत्ता यादीत महिलांनी वरचष्मा मिळविला आहे. राज्यभरातून या प्रकारासाठी १३ हजार ११९ उमेदवारांची शिफारस करण्यात आली असून, त्यामध्ये सात हजार ९३४ महिला, तर पाच हजार १८५ पुरुष उमेदवारांचा समावेश आहे. त्यामुळे शिफारस झालेल्या उमेदवारांमध्ये महिलांची संख्या पुरुषांपेक्षा तब्बल दोन हजार ७४९ने अधिक आहे.

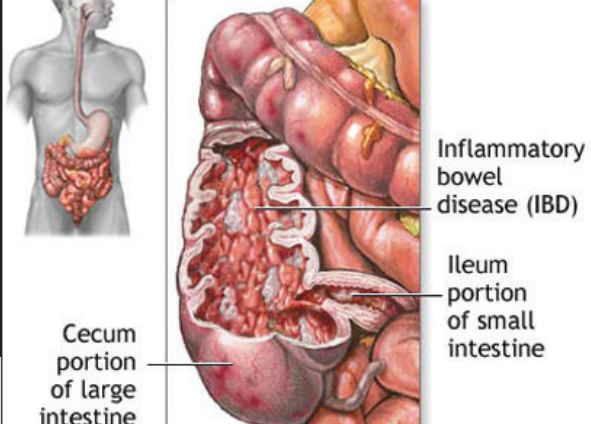
मुलाखतीशिवाय प्रकारातील गुणवत्ता यादी गुरुवारी, २७ ऑगस्टला सायंकाळी सात वाजता प्रसिद्ध करण्यात आली. पवित्र प्रणालीमार्फत राज्यातील विविध स्थानिक स्वराज्य संस्था आणि खासगी व्यवस्थापनाच्या शाळांमध्ये शिक्षकांची भरती केली जात आहे. या प्रक्रियेत मुलाखतीची आवश्यकता नसलेल्या पदांसाठी उमेदवारांची गुणवत्ता आणि उपलब्ध पदांच्या आधारे शिफारस करण्यात आली आहे. राज्याचे शिक्षण आयुक्त सचिंद्र प्रताप सिंह यांनी गुरुवारी पत्रकार परिषदेत ही माहिती दिली. महाराष्ट्र राज्य परीक्षा परिषदेचे अध्यक्ष डॉ. नंदकुमार बेडसे , राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळाचे अध्यक्ष त्रिगुण कुलकर्णी या वेळी उपस्थित होते.

सर्दी किंवा पडसे हा केवळ थंडीत होणारा त्रास नाही. सर्दीचा त्रास उन्हाळ्यातही होऊ शकतो. कारण सर्दीचा त्रास होण्यासाठी सर्द हवेची गरज असतेच असे नाही. सर्दीचा त्रास हा व्हायरल इन्फेक्शनमुळे होत असतो. व्हायरल इन्फेक्शन म्हणजे विषाणुंचा संसर्ग. तो हवेतून होतो. फ्ल्यू किंवा सर्दी या दोन्हींचे कारण हेच आहे. पण अशा प्रकारच्या संसर्गाला कसलेही औषध नसते. त्याला औषध दिले जाते पण ते औषध सर्दी दुरुस्त व्हायला उपयोगी पडत नाही, ते सर्दीच्या लक्षणांचा जोर कमी करायला उपयुक्त ठरत असते. कारण सर्दी औषधाने दुरुस्त होत नसते. ती आठवडाभरात आपोआप दुरुस्त होत असते. त्यामुळे सर्दी होऊ नये असाच प्रयत्न केला पाहिजे. त्या दुष्टीने काही पथ्ये पाळली पाहिजेत. पहिले पथ्य म्हणजे पावसाळा आणि हिवाळा या दोन ऋतूंमध्ये शक्यतो गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नका.

बाजार, प्रदर्शने, समारंभ, फनफेअर इत्यादी ठिकाणी जाणे या दोन ऋतूंमध्ये टाळले पाहिजे. कारण या गर्दींमध्ये अशा प्रकारचे इन्फेक्शन किंवा संसर्ग झालेले काही लोक असतात आणि त्यांच्यामुळे आपल्याला सर्दी होण्याची शक्यता असते. आपल्या अतिशय निकटच्या एखाद्या व्यक्तीला फ्ल्यू झाला असेल तर त्याच्या चेहऱ्याला किंवा नाकाला स्पर्श करू नका. कारण तसा स्पर्श केला तर सर्दीचे विषाणू आपल्या हाताला स्पर्श करतात आणि त्याच हाताने आपण काही खाळे तर हे व्हायरस आपल्या पचनसंस्थेत जाऊ शकतात. म्हणून अशा व्यक्तीचा संपर्क शक्यतो टाळावा आणि तो झालाच तर नंतर काही खाण्यापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुवावा. आपल्या पूर्वजांनी सांगितलेला एक सर्वात चांगला, सोपा आणि स्वस्त उपाय म्हणजे मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या करणे. यासाठी मीठ किती वापरावे याचे काही निश्चित प्रमाण ठरलेले नाही. परंतु पाणी मात्र कोमट असावे. दिवसातून कमीत कमी दोन-तीन वेळा तरी गुळण्या करणे आवश्यक आहे. हॅड सॅनीटायझर म्हणजे हात निर्जंतूक करणारे साबण वापरावे. ते सर्दीपासून आपला प्रभावी बचाव करत असते. आपल्याला या उपरही सर्दी झाली तर नाक साफ करण्यासाठी टिश्यू पेपर वापरावेत आणि ते इतरांना संसर्ग होणार नाही अशा पद्धतीने टाकून द्यावेत. सर्दी झालेल्या व्यक्तीने खोकताना किंवा शिकताना काळजी घेण्याची फार गरज आहे. सर्दीचा प्रसार होण्यामागे अशी काळजी न घेणे हे सर्वात मोठे कारण आहे. आपल्या देशातल्या बऱ्याच लोकांना खोकताना तोंडासमोर रुमाल धरण्याची सवय नाही आणि शिकताना तर ते कसलीच काळजी घेत नाहीत. सर्दी होऊ नये यासाठी आपल्या पूर्वजांनी बरेच उपाय सांगितले आहेत. ते आपल्या कुटुंबातल्या वयस्कर लोकांकडून समजून घेतले पाहिजेत. दूध आणि हळद यांचे मिश्रण सर्दीवर उपयुक्त असते. पण हे मिश्रण गोड व्हावे म्हणून दुधात साखरेऐवजी गुळ घातला पाहिजे.



सर्दीवर साधे उपचार



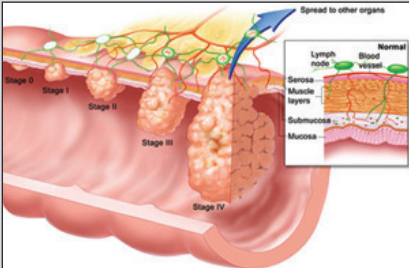
अल्सरेटोव्ह कोल्यटीसवर

होमिओपॅथी उपचार

झाल्यास कामात बिघाड होतो आणि कोलायटीसची लक्षणे दिसू लागतात.

कोलायटीस हा विकार १९ वर्षांपासून पुढील कोणत्याही इसमास होऊ शकतो. त्यामुळे १९ वर्षांवरील साऱ्यांनीच योग्य ती काळजी घ्यायला हवी. या विकाराचे शेकडा प्रमाण लाखात ३५ ते १०० इतके आहे. त्यामुळेच या विकाराबाबत

गांभीर्याने विचार करून तातडीचे उपचार गरजेचे ठरतात. सद्यस्थितीत महिला, पुरुष, मुले साऱ्यांवरच वेगवेगळ्या कारणांमुळे तणाव वाढत आहे. धावपळीचे जीवन, विविध क्षेत्रात निर्माण झालेली तीव्र स्पर्धा, घरच्या आणि ऑफीसच्या वाढत्या जबाबदाऱ्या, असुरक्षितता यामुळे तणा वाढत जातो. मुलेही याच स्थितीतून जात असल्याचे दिसून आले आहे. या तणाचे आरोग्यावर अनेक दुष्परिणाम दिसून येत आहेत. त्यात अन्य विकारांप्रमाणे कोलायटीसची शक्यताही वाढते. कोलायटीसच्या त्रासापासून सुटका करून घ्यायची तर सर्जरीचा उपाय उपलब्ध आहे. पण तो तात्पुरता ठरतो. या सर्जरीत कोलान काढून



टाकला जातो. पण तो पुन्हा निर्माण होण्याची शक्यता असते. अशा वेळी ही व्याधी समूळ नष्ट करणे गरजेचे असते. त्या दृष्टीने होमिओपॅथीचा उपचार प्रभावी ठरतो. थोडक्यात कोलायटीसवर होमिओपॅथीद्वारे कायम स्वरूपी इलाज होऊ शकतात. पोटदुखी, शौचास पातळ होणे, रक्त पडणे यासारखी लक्षणे दिसल्यास कोलायटीसची तपासणी करणे जरूरीचे आहे. अशा वेळी डॉक्टर मेडिकल हिस्ट्री तपासून काही चाचण्या करायला सांगू शकतात. त्यात सीबीसी, इलेक्ट्रोलेट्स, स्टूल कल्चर अँड सेन्सिटीव्हिटी, स्टूल ओव्हा आणि पॅरासाईटस् आदी तपासण्याचा अंतर्भाव असू शकतो. लक्षणांच्या तीव्रतेपेणानुसार तपासण्या

काही औषधे दिली जातात. हे उपचार प्रभावीपणे काम करू शकतात. (होमिओपॅथीमध्ये उपचार फार प्रमाणात अडथळ्याकडून दुरून पाहिले जाणे लागते. एक तर ते रुग्णांच्या बाबतीत नवीन असतात, त्यांना अनेक रुग्ण हाताळावे लागतात, कामाचे तास ठरलेले नसतात. त्यातून तणाव वाढतो आणि त्याच वेळी त्यांना आपला अभ्यासही करायचा असतो. डॉ. लता ग्वालानी यांनी या विषयावर बराच अभ्यास करून डॉक्टरांचे मानसिक तणाव या विषयावर एक पुस्तक लिहिले आहे. डॉक्टर मंडळींमध्ये आपल्या भावना नियंत्रणात ठेवण्याचे कौशल्य वाढवले पाहिजे, अन्यथा ते आपल्या रुग्णांनाही आधार देऊ शकणार नाहीत आणि स्वतःसुद्धा मानसिकदृष्ट्या समतोल जीवन जगू शकणार नाहीत, असे ग्वालानी यांनी आपल्या पुस्तकात म्हटले आहे.



अल्सरेटोव्ह कोलायटीस ही व्यक्तीबरोबरच संपणारी व्याधी आहे असा समज असतो. अनुवंशिक कारणाने अथवा असह्य ताणामुळे ती उद्भवते. शौचास पातळ होणे, रक्त जाणे, सतत पोटात बारीक दुखत राहणे, वजन कमी होणे, निरुत्साह अशा लक्षणांवरून अल्सरेटोव्ह कोलायटीसचे निदान होते. यामुळे हाडांवरदेखील परिणाम होतो. म्हणून या व्याधीकडे गांभिर्याने पहाणे गरजेचे आहे. हा आजार पूर्ण बरा करण्यासाठी होमिओपॅथी उपचार प्रभावी ठरू शकतो.

नेहमीच शरीराला यंत्राची उपमा दिली जाते. त्याने नेमकेपणाने काटेकोर काम करावे अशी अपेक्षा असते.

मात्र यंत्रही कधी कधी नादुरुस्त होते हे विसरून चालणार नाही. यंत्राची नियमित तपासणी आणि दुरुस्ती केल्यास ते कार्यक्षमतेने काम करते. हेच तत्त्व शरीरालाही लागू पडते. मात्र सध्याच्या व्यस्त दिनक्रमात आपल्याला या महत्त्वाच्या गरजेकडे लक्ष द्यायला सवड नसते. किंबहुना, त्याकडे दुर्लक्षच केले जाते. शिवाय सध्याची प्रलोभनेही शरीराची दुर्दशा करण्यास मोलाची साथ देतात. व्यायामाचा अभाव, वाढते ताणतणाव यासारख्या अनेक कारणांमुळे छोटे-मोठे आजार होतात. यातीलच एक आजार म्हणजे अल्सरेटिव्ह कोलायटीस. सध्या बरेचजण या व्याधीने त्रस्त आढळतात. शिवाय एकदा हा आजार जडला की त्यावर नेमके उपचार उपलब्ध नाहीत तसेच तो आजार आपल्याबरोबरच संपतो असेही सांगितले जाते. त्यामुळे या व्याधीबद्दल काहीशी संभ्रमाची परिस्थिती आढळते. हा आजार चिवट आहे हे नक्की पण वेळेत उपचार झाल्यास तो नियंत्रणात ठेवता येतो.

सर्वप्रथम कोलायटीस म्हणजे काय आणि तो नेमका कशाने होतो हे पाहू. पोटाच्या पोकळीत कोलॉन हा एक अवयव असतो. अन्न पचनाच्या टप्प्यात कोलॉनमध्ये पाणी शोषले जाते. या टप्प्यातच अन्नातील निरुपयोगी घटक गुदद्वाराकडे ढकलले जातात. कोलॉनद्वारे पाणी शोषले गेल्याने मलाला घट्टपणा येतो. कोलॉनच्या बाह्य आवरणाचे अनेक पदर पाणी शोषण्याचे काम करतात. पण कुठल्याही कारणामुळे या यंत्रणेत दोष उत्पन्न

डॉक्टर हा शेवटी माणूसच असतो. त्यामुळे सर्वसामान्य रुग्णांना भेडसावणारे काही शारीरिक आजार डॉक्टरांनाही होऊ शकतात. परंतु सध्या डॉक्टर मंडळींवरील तणावच इतका वाढला आहे की हे डॉक्टर वरचेवर मानसिक रोगांना बळी पडू लागले आहेत. डॉक्टरांना भरपूर काम करावे लागते आणि ते आपल्या पेशंटची प्रकृती चांगली रहावी यासाठी प्रयत्नशील असतात. परंतु पराकोटीची काळजी घेऊनही शरीरात काही तरी दोष राहून जातो. कारण शेवटी माणसाचे शरीर हे अतिशय गुतागुंतीचे यंत्र आहे. असा काही दोष राहून गेला की, डॉक्टरवर दोष टाकला जातो आणि म्हणून डॉक्टरमंडळी कमालीच्या मानसिक तणावाखाली जगत असतात. बहुसंख्य डॉक्टर या तणावाशी सामना करण्यासाठी धूम्रपान करतात. त्यांच्या धूम्रपानाचे हे एक कारण आहे.

सुप्रसिद्ध मानसरोगतज्ज्ञ डॉ. समीर मल्होत्रा यांना डॉक्टरांमधील ही समस्या फार तीव्रतेने जाणवते. कारण त्यांच्याकडे बरेच डॉक्टर मानसिक तणाव कमी करण्यासाठीचे

रुग्ण म्हणून येत असतात. डॉक्टरांच्या मानसिकतेवर परिणाम करणारा आणखी एक घटक म्हणजे त्यांच्या रुग्णांची अवस्था. एखादा पेशंट पराकोटीचा आजारी असतो आणि शेवटचे दिवस मोजत असतो. पण अशा अवस्थेमध्ये डॉक्टरांना मात्र त्याला धीर द्यावा लागतो. इतरही अनेक रुग्णांना त्यांचा आजार त्यांना सहन करता यावा आणि आजाराशी झुंज देण्याची त्यांची इच्छाशक्ती प्रबळ व्हावी यासाठी

डॉक्टर मंडळींना या रुग्णांना मानसिक आधार द्यावा लागतो.

सततची धावपळ, प्रदीर्घ काळ काम करणे, रुग्णांच्या प्रकृतीची काळजी आणि रुग्णांना मानसिक बळ देण्यासाठी खर्च होणारे

डॉक्टरांचे मानसबळ यामुळे डॉक्टर मंडळींमध्ये अनेक

प्रकारचे मनोकायिक विकार बळावत असतात.

त्यातूनही मद्यपान करण्याची प्रवृत्ती वाढते

आणि काही डॉक्टर मद्यपान

सोडवण्यासाठी उपचार घ्यायला

लागतात.

डॉ. समीर पारीख

यांनी अशा अनेक डॉक्टरांना

मद्यपानातून मुक्त केले

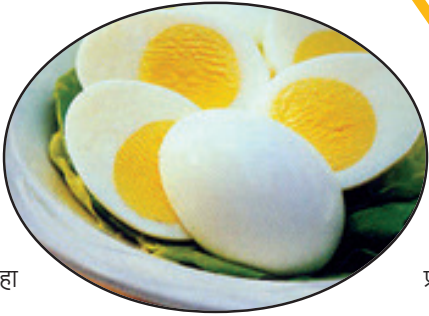
वजन कमी करू इच्छीणाऱ्यांना सकाळी

उठल्याबरोबर जाणवणारा जडपणा आणि मरगळ टाळायची असेल तर सकाळी उठल्याबरोबर दोन अंडी खावीत, असा सल्ला लंडनमधील काही डॉक्टरांनी दिला आहे. अंड्यामध्ये असे काही अन्नघटक आहेत जे दिवसभराच्या खाण्यातून निर्माण होणाऱ्या उष्मांकाचे ज्वलन करतात आणि त्या उष्मांकाचे शरीरावर होणारे परिणाम कमी करतात. अनेक रुग्णांच्या निरीक्षणातून या तज्ज्ञांनी हा निष्कर्ष काढला आहे. आपण न्याहरीसाठी खात असलेल्या खाद्यपदार्थांपेक्षा अंड्यांमध्ये माणसाला तरतरीत ठेवण्यास कारणीभूत असणारे काही अन्नघटक असतात. अंड्यामध्ये अशी काही प्रथिने आहेत जी माणसाची भूक थोडीशी कमी करतात आणि आपोआपच खाणे थोडे मर्यादित होते आणि खाणे मर्यादित झाले की, तरतरीतपणाही येतो. त्यामुळे वजनही कमी होण्यास मदत होते. डॉ. रस्स्टन यांनी अंड्यांच्या या परिणामांचा विविध सहा अभ्यास केला आहे.

शारीरिक ऊर्जा आणि आहार यांचा संबंध कसा आणि किती हा अभ्यास करण्यात आला होता. त्यातल्या एका अभ्यासामध्ये असे आढळून आले की, अंडी खाणाऱ्याच्या शरीरामध्ये भूक वाढवणारे हार्मोन्स कमी स्रवायला लागतात. म्हणजे रोज न्याहरीला दोन अंडी खाणाऱ्या व्यक्तीला

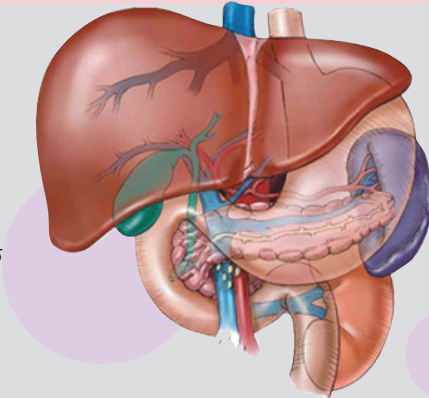
इतर अन्यपदार्थ खाणाऱ्या व्यक्तीपेक्षा कमी भूक लागते आणि त्याचे पुढचे परिणाम त्याला जाणवतात. अंड्यामध्ये ‘ड’ जीवनसत्व जास्त असते. त्यामुळे सर्वसाधारण प्रकृती सुधारण्यासही मदत होऊन मधुमेह तसेच हृदयविकार यापासून बचाव होतो. गेल्या २५-३० वर्षांमध्ये माणूस फार बदलून गेला आहे. त्याचे राहणीमान वाढले असून आहारही बदलला आहे. त्यानुसार त्याच्या शरीर प्रकृतीतही अनेक बदल झाले आहेत. असेच बदल अंड्यातही झाले आहेत. तीस वर्षांमध्ये अंड्यामध्ये अनेक बदल होऊन ते अधिक निरोगी आणि कमी अपायकारक झाले आहे.

कोंबडीला दिल्या जाणाऱ्या खाद्यपदार्थात गेल्या तीस वर्षात झालेल्या बदलामुळे अंड्याचे स्वरूप बदलले आहे. अंड्यातले कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी झाले आहे आणि त्यामधील स्टॅक्चरल फॅट्सचे प्रमाण कमी झाले आहे. पूर्वी कोंबड्यांना गहू, मका, वनस्पतींचे तेल आणि मासळीयुक्त खाद्य अधिक खाऊ घातले जात होते. मात्र आता त्यांच्या खाद्यामध्ये शाकाहारी पदार्थ जास्त असून त्यांना मांस आणि हाडांचा चुरा यांचा पुरवठा केला जात नाही. परिणामी, अंड्या अंड्यातील



कॅरी प्रकारांनी

तरतरीतपणासाठी



यकृताचा पहिला शत्रू



होते. लिव्हर किंवा यकृत हा शरीराचा फार मोठा आधार असतो. आपल्या अन्नघटकातील पोषक द्रव्यांवर प्रक्रिया करून त्या द्रव्यातील पोषक भाग आपल्या शरीराच्या विविध अवयवांना उपलब्ध करून देण्याचे काम यकृत करत असते. त्याशिवाय अन्नातील आणि श्वासातून आलेले हवेतील विषारी पदार्थ शरीराच्या विविध अवयवांपर्यंत पोचू नयेत याची काळजीसुद्धा यकृत घेत असते. शरीरातल्या रक्तावाहिन्या कधी कठीण होतात तर कधी रक्तामध्ये मेदाच्या गुठळ्या तयार होऊन रक्तप्रवाह खंडित होतो. अशा गुठळ्या तयार होऊ नयेत याची काळजी घेण्याचे काम यकृत करत असते. पण हेच यकृत मद्यपानामुळे बाधित होते. म्हणून मद्यपानाचा आपल्या शरीरावर होणारा नेमका गंभीर परिणाम कोणता हे यावरून लक्षात येते. हा परिणाम सामान्यजनांनीही लक्षात ठेवला तर दारुपासून दूर राहण्याचे तंत्र आत्मसाद करता येईल.

मुंबईत श्रद्धाचा टुरिस्ट डे!



श्रद्धा कपूर तिच्या साध्या आणि मनमोकळ्या स्वभावामुळे चाहत्यांमध्ये लोकप्रिय आहे. सोशल मीडियावरही ती अनेकदा आपल्या देनंदिन आयुष्यातील खास क्षण चाहत्यांसोबत शेअर करत असते. आता श्रद्धाने आपल्या नेहमीच्या आयुष्यापेक्षा काहीसा वेगळा अनुभव घेतला. चक्क आपल्या शहरातच तिने पर्यटक बनून मुंबईची सफर केली.

श्रद्धाने तिच्या सोशल मीडिया अकाउंटवर मुंबईतील या खास दिवसाचे काही फोटो आणि व्हिडिओ शेअर केले आहेत. या पोस्टमधून तिने मुंबईकडे एका पर्यटकाच्या नजरेने पाहण्याचा अनुभव चाहत्यांसोबत शेअर केला. श्रद्धाने शेअर केलेल्या पोस्टमध्ये सुरवातीला तिचा गाडीतील सेल्फी पाहायला मिळतो.

गाडीत बसून मुंबईच्या रस्त्यांवरून प्रवास करताना तिने काही क्षण कॅमेऱ्यात कैद केले.

यानंतरच्या एका फोटोमध्ये श्रद्धा एका रेस्टॉरंटमध्ये बसून जेवणाचा आनंद घेताना दिसत आहे. तिच्यासमोर वेगवेगळ्या पदार्थांनी सजलेल टेबल पाहायला मिळते. विविध चविष्ट पदार्थांचा आस्वाद घेत श्रद्धाने आपल्या दिवसाचा आनंद घेतल्याचे या फोटोमधून दिसते. श्रद्धाने केवळ रेस्टॉरंटमध्ये एका व्हिडीओमध्ये गाडीतून मुंबईचा हायवे दिसत आहे. रस्त्याच्या दोन्ही बाजूंना उंच इमारती आणि शहराची गजबज पाहायला मिळते. मुंबईची ओळख असलेली ही धावपळ श्रद्धाने पर्यटकाच्या नजरेतून अनुभवली. दुसऱ्या व्हिडीओमध्ये रस्त्याच्या कडेला असलेला कपड्यांचा बाजार पाहायला मिळतो. या बाजारात मोठी गर्दी दिसत असून नागरिक खरेदी करताना दिसत आहेत.

शुभ श्रावणी या मालिकेतून घराघरात पोहोचलेली अभिनेत्री वल्लरी विराज सध्या तिच्या अभिनयामुळे चर्चेत आहे. त्यातच आता तिच्या नव्या पारंपरिक लूकने चाहत्यांचे लक्ष वेधून घेतले आहे. वल्लरीने सोशल मीडियावर साडीतील काही सुंदर फोटो शेअर केले असून, तिच्या या साध्या आणि सोज्जळ अंदाजाचे नेटकऱ्यांकडून कौतुक होत आहे.

नुकत्याच शेअर केलेल्या या फोटोशूटमध्ये वल्लरी पारंपरिक साडीमध्ये दिसत आहे. तिचा हा लूक फारसा भडक नसून साधेपणातही आकर्षक दिसणारा आहे. साडीला साजेसा पारंपरिक लूक ठेवत अभिनेत्रीने कमीत कमी दागिने आणि साधी हेअरस्टाइल केली आहे. त्यामुळे तिचा संपूर्ण लूक अधिक खुलून दिसत आहे.

या फोटोशूटमधील सर्वात लक्षवेधी गोष्ट म्हणजे वल्लरीच्या हातातील मोगऱ्याचा गजरा. मोगऱ्याची फुले हातात घेऊन तिने कॅमेऱ्यासमोर दिलेल्या प्रसन्न पोझ चाहत्यांना विशेष आवडल्या आहेत. चेहऱ्यावरचे निखळ हास्य आणि तिचा साधा अंदाज यामुळे फोटोना एक वेगळीच सुंदरता मिळाली आहे.

वल्लरीने कपाळावर छोटी बिंदी लावली आहे. कानातील झुमके आणि पारंपरिक साडी यामुळे तिचा लूक अधिक खुलला आहे. कोणताही अतिशय जड मेकअप न करता तिने नैसर्गिक आणि साधा लूक ठेवण्याला पसंती दिल्याचे फोटोमधून दिसते. या फोटो पोस्टला वल्लरीने मोगरा असे अगदी साधे आणि सुंदर कॅप्शन दिले आहे. तिच्या या कॅप्शनसोबतच मोगऱ्याच्या फुलांसह असलेला पारंपरिक लूक चाहत्यांना भावला आहे. फोटो पाहिल्यानंतर अनेक चाहत्यांनी कमेंट्सच्या माध्यमातून अभिनेत्रीचे कौतुक केले आहे.

वल्लरी विराजचा मराठमोळा अंदाज



कतरिना कैफ झाली ट्रोल



अभिनेत्री, मॉडेल आणि टीव्ही होस्ट शिबानी दांडेकर आज मनोरंजन विश्वातील परिचित नाव आहे. वेगवेगळ्या क्षेत्रांत काम करत तिने स्वतःची वेगळी ओळख निर्माण केली. टीव्ही होस्टिंगपासून मॉडेलिंग आणि अभिनयापर्यंतचा तिचा प्रवास अनेक चढ-उतारांनी भरलेला आहे. विशेष म्हणजे शिबानीने आपल्या करिअरची सुरुवात भारतातून नाही, तर अमेरिकेत केली होती.

शिबानी दांडेकरचा जन्म २७ ऑगस्ट १९८० रोजी पुण्यात झाला. तिचे वडील शशिधर दांडेकर ऑस्ट्रेलियात थिएटर आर्टिस्ट म्हणून काम करत होते, तर आई सुलभा दांडेकर कतार एअरवेजमध्ये कार्यरत होत्या. शिबानीला अनुषा दांडेकर आणि अपेक्षा दांडेकर या दोन बहिणी आहेत. तिन्ही बहिणींनी मिळून डी-मेजर नावाचा म्युझिक बँडही तयार केला होता.

पुण्यात जन्म, न्यूयॉर्कमध्ये करिअरची सुरुवात



शिबानीचे बालपण ऑस्ट्रेलिया आणि आफ्रिकेत गेले. त्यामुळे लहानपणापासूनच तिला वेगवेगळ्या संस्कृती आणि वातावरणाचा अनुभव मिळाला. याच अनुभवाचा तिच्या व्यक्तिमत्त्वावर आणि करिअरवरही परिणाम झाला. २००१ मध्ये शिबानी कामाच्या शोधात न्यूयॉर्कला गेली. तिथे तिने अमेरिकन टेलिव्हिजनवर होस्ट म्हणून करिअरला सुरुवात केली. नमस्ते अमेरिका, वी देसी आणि एशियन व्हायटो यांसारख्या कार्यक्रमांचे तिने सूत्रसंचालन केले. या कार्यक्रमांमुळे शिबानीला चांगली ओळख मिळाली. एवढेच नाही, तर अटलांटिक सिटीमध्ये आयोजित एका कार्यक्रमात तिला अभिनेता शाहरुख खानला होस्ट करण्याची संधीही मिळाली. या अनुभवामुळे तिच्या करिअरला आणखी मोठी दिशा मिळाली. अमेरिकेत काही काळ काम केल्यानंतर शिबानी भारतात परतली. भारतात आल्यानंतर तिने मॉडेलिंग आणि टीव्ही होस्टिंग सुरू ठेवले.

नोराचा खुलासा



बॉलीवूड अभिनेत्री आणि डान्सर नोरा फतेहीला अलीकडेच तिच्या वैयक्तिक आयुष्यात मोठ्या अडचणींचा सामना करावा लागला. सुकेश चंद्रशेखर प्रकरणाचा तिच्या मानसिक स्थितीवर आणि करिअरवर मोठा परिणाम झाला असल्याचा खुलासा तिने नुकत्याच दिलेल्या एका मुलाखतीत केला आहे. २००० फोटी स्पर्धांच्या मनी लॉड्रिंग प्रकरणाच्या तपासादरम्यान नोराचे नाव सुकेश चंद्रशेखर याच्यासोबत जोडले गेले होते. या प्रकरणामुळे आपल्याला मोठा मानसिक धक्का बसल्याचे नोरा ने सांगितले. झूट वित्त डॉ. शीन या पॉडकास्टमध्ये नोरा ने या काळातील अनुभवांविषयी मोकळेपणाने भाष्य केले. या प्रकरणानंतर आजही एखाद्या

कार्यक्रमासाठी जाताना मनात भीती निर्माण होते, असे तिने सांगितले. तिच्या मते, या प्रकरणामुळे तिच्याबद्दल अनेक नकारात्मक गोष्टी पसरल्या गेल्या आणि त्याचा थेट परिणाम तिच्या कामावर झाला. नोराने सांगितले की, या काळात तिने अनेक ब्रँड्स आणि कामाच्या संधी गमावल्या. तिच्याबद्दल निर्माण झालेल्या गैरसमजांमुळे करिअरला मोठा फटका बसला. आजही काही लोक तिला सुकेश चंद्रशेखरला ओळखते का किंवा त्याच्यासोबत तिचे प्रेमसंबंध होते का, असे प्रश्न विचारतात, असे ती म्हणाली. सुकेशसोबत आपले प्रेमसंबंध असल्याचा गैरसमज निर्माण झाल्याने आपल्याला सर्वाधिक दुःख झाले, असे नोराने सांगितले. ती म्हणाली की, काही कार्यक्रमांमध्ये सुकेशच्या कुटुंबीयांसह इतर लोकांची भेट झाली होती. त्या वेळी मिळालेल्या भेटवस्तू आणि कारबाबतही तिने भाष्य केले. मात्र, या घटनांना वेगळा अर्थ देण्यात आल्याचे आरोप नोराने केला आहे.

पुण्याजवळची सुंदर पर्यटनस्थळे एका दिवसात फिरून परत येण्यासाठी बेस्ट पर्याय



आठवडाभराच्या धकाधकीनंतर विकेंडला मनःशांती मिळवण्यासाठी अनेक जण एक दिवसाच्या सहलीचा पर्याय निवडतात. पुण्याच्या आसपास अशी अनेक सुंदर पर्यटनस्थळे आहेत, जिथे सकाळी जाऊन संध्याकाळपर्यंत आरामात परत येता येते. निसर्ग, इतिहास आणि शांत वातावरणाचा आनंद घ्यायचा असेल, तर या पाच ठिकाणांना नक्की भेट द्या.

सिंहगड किल्ला

पुण्यापासून अगदी जवळ असलेला सिंहगड किल्ला इतिहासप्रेमी आणि ट्रेकरसाठी आकर्षणाचे केंद्र आहे. किल्ल्यावरून दिसणारे निसर्गरम्य दृश्य, धंदगार वारा आणि झुणका-भाकर, पिठल-भाकरी यांचा आस्वाद पर्यटकांच्या सहलीला खास बनवतो. सकाळच्या ट्रेकरसाठी हे उत्तम ठिकाण आहे. अंतर : पुण्यापासून सुमारे ३५ किमी.

मुळशी धरण

निसर्गाच्या सानिध्यात शांत वेळ घालवायचा असेल, तर मुळशी धरण हा उत्तम पर्याय आहे. हिरव्यागार डोंगररांगा, विस्तीर्ण जलाशय आणि पावसाळ्यात धुक्याने वेढलेले रम्य वातावरण पर्यटकांना भुरळ घालते. कुटुंबासोबत पिकनिक आणि फोटोग्राफीसाठी हे आदर्श ठिकाण आहे. अंतर : पुण्यापासून सुमारे ४५ किमी.

लोणावळा

पुणेकरांसाठी विकेंडला सर्वाधिक पसंतीचे ठिकाण म्हणजे लोणावळा. टायगर पॉईंट, भुशी धरण, राजमाची



राग येणे ही प्रत्येक माणसाची नैसर्गिक भावना आहे. आनंद, दुःख, प्रेम किंवा भीती यांच्याप्रमाणेच राग येणेदेखील सामान्य आहे. मात्र, रागावर आपले नियंत्रण नसणे ही चिंतेची बाब ठरू शकते. वारंवार येणारा अनियंत्रित राग नातेसंबंध बिघडवू शकतो, मानसिक ताण वाढवू शकतो आणि आरोग्यावरही परिणाम करू शकतो. त्यामुळे राग योग्य पद्धतीने नियंत्रित करणे महत्वाचे आहे. यासाठी तज्ज्ञ ३०-३०-३० हा सोपा फॉर्म्युला प्रभावी मानतात.

काय आहे ३०-३०-३० फॉर्म्युला ?

जेव्हा एखाद्या प्रसंगांमुळे अचानक राग येतो, तेव्हा लगेच प्रतिक्रिया देण्याऐवजी स्वतःला थोडा वेळ देणे गरजेचे असते. यासाठी ३०-३०-३० फॉर्म्युला उपयोगी

पहिले ३० सेकंद - स्वतःला शांत करा

राग आल्यावर लगेच बोलू किंवा वागू नका. त्याऐवजी खोल श्वास घ्या आणि मनात ३० पर्यंत मोजा. यामुळे मन शांत होण्यास मदत होते आणि चुकीची प्रतिक्रिया देण्याची शक्यता कमी होते.

पुढचे ३० सेकंद - रागाचे कारण समजून घ्या

यानंतर स्वतःला प्रश्न विचारा की नेमका राग का आला ? समोरी परिस्थिती खरोखर गंभीर आहे का, की आपण भावनेच्या भरात जास्त प्रतिक्रिया देत आहोत ? याचा शांतपणे विचार करा.

शेवटचे ३० सेकंद - योग्य निर्णय घ्या

राग व्यक्त करण्याऐवजी परिस्थिती कशी हाताळायची याचा विचार करा. गरज वाटल्यास त्या ठिकाणाहून थोडा वेळ दूर जा, फेरफटका मारा किंवा दुसऱ्या कामात मन गुंतवा.

ठरतो. या पद्धतीत एकूण ९० सेकंद तीन टप्प्यांत विभागले जातात.

राग कमी करण्यासाठी आहारही महत्वाचा

योग्य आहार घेतल्यास मूड सुधारण्यास मदत होते. काही पदार्थ मानसिक ताण कमी करण्यासाठी उपयुक्त मानले जातात.

डार्क चॉकलेट : डार्क चॉकलेटमध्ये असे घटक असतात, जे एंडोर्फिन म्हणजेच आनंद देणारे हार्मोन्स वाढवण्यास

मैत्री हा शब्दच आपल्या सर्वांच्या आपुलकीचा आणि जिद्दहाळ्याचा आहे जगात मैत्रीचे नाते सर्वश्रेष्ठ असते याबाबत आपल्या कोणाचेच दुमत नसेल मनाचे सूर जुळले की मैत्री होते मैत्रीची व्याख्या म्हणजे म म्हणजे मन त्र म्हणजे त्याचे / तिचे मैत्री म्हणजेच मनाचे नाते

मैत्री हे नाते इतर नात्यांपेक्षा फारच वेगळे आहे रक्ताच्या नात्यांपेक्षा मैत्रीच्या नात्याची विन घडू असते मैत्रीत जात-पात भाषा व यांचे बंधन नसतचं मुळे, कारण मैत्री साठ वर्षाच्या आजोबांशीदेखील होऊ शकते किंवा दोन वर्षांच्या बाळाशी देखील किंवा झाडापाना फुलांशी होऊ शकते. मैत्री म्हणजे निखळ घट्ट मनाचे मनाशी मनाने जोडलेले नाते आजकाल आपल्याला बरेच मित्र मैत्रीण असतात पण वेळप्रसंगी मदत करणारे हाताच्या बोटावर मोजणे इतपत कारण मैत्रीची खरी कोसोटी संकटातच लागते आणि खरी मैत्री आयुष्याच्या अखेरपर्यंत अभंग राहते सुखाचे सर्व सोबती दुःखात फारच थोडे या उतराप्रमाणे सुखात तर सगळेच सहभागी

मैत्री हॅप्पी फ्रेंडशिप डे



होतात पण खरा मित्र दुखातही पहाडासारखा आपल्या पाठीमागे उभा राहतो जो खरा मित्र असतो तो दुःखात संकटात आपल्याला नेहमीच मदत करतो कारण मैत्रीत स्वतःपेक्षा मित्राचा विचार त्याच्या सुखदुःखाचा अधिक विचार असतो आजकाल खिशात चार पैसे असतील तर हजारो मित्र जमा होतात पण जवळ पैसेच नसतील तर कोणी देखील आपल्याकडे येत नाही पण मैत्री खरी मैत्री पैशांकडे पाहून होत नाही मैत्रीत गरीब श्रीमंत हा भेदच नसतो मैत्रीत इच्छा अपेक्षा नसतेच मैत्रीत मागणी नसते असतो फक्त पुरवठा मैत्रीत असते मित्राला सुख देण्याच्या भावना मैत्रीत अपेक्षा ठेवूच नये मैत्री म्हणजे एकमेकांच्या मनाचा विचार, कुठे तरी कुणीतरी जगाच्या पाठीवर आपली काळजी घेणारी मित्र /मैत्रीण आहे ही भावना आज मनाला कुठे तरी फार आनंद देऊन जाते कारण आजकाल खरे मित्र -मैत्रीणी मिळणे फारच अवघड झाले आजकाल कुणाला कुणाशीही बोलायलादेखील वेळ नाही तर मैत्री करणे लांबचाच भाग आहे मैत्रीत

राग नियंत्रणात ठेवण्यासाठी प्रभावी उपाय

- खोल श्वास घेण्याचा सराव करा. यामुळे शरीर आणि मन दोन्ही शांत राहतात.
- ध्यान, योग किंवा प्राणायाम नियमित करा. त्यामुळे मानसिक ताण कमी होतो.
- स्वतःशी सकारात्मक संवाद साधा. मी शांत आहे किंवा मी परिस्थिती समजून घेईन अशी वाक्ये मनात पुन्हा पुन्हा म्हणा.
- राग का येतो, त्यामागची कारणे ओळखण्याचा प्रयत्न करा. कारण समजले की उपाय शोधणे सोपे जाते.
- खूप राग आला असेल तर लगेच वाद घालू नका. आधी स्वतःला शांत करा आणि नंतरच संबंधित व्यक्तीशी बोला.

विचारांची देवाणघेवाण होती

स्वताच्या नात्यात तरी दुरावा येऊ शकतो पण मैत्रीत तसे नसते मैत्री असते अळूच्या पानासारखी निसरडी अळूच्या पानावर पाणी पडले तर ते लगेच खाली पडते तसेच मैत्रीत काही गैरसमज झाले तर लगेच ते निवडतात मनाला चिकटून राहत नाही मैत्री असते दिव्यासारखी स्वतः जळून मित्राला प्रकाश देणारी मैत्रीत असतं फक्त मनाचं नातं आपला कुणीतरी छान मित्र /मैत्रीण आहे ज्याच्याशी आपण आपलं सर्व सुखदुःख शेअर करू शकतो कारण काही गोष्टी तर आपण आपल्या लाईफ पार्टनरला सुद्धा सांगू शकत नाही त्या गोष्टी आपण आपल्या मित्र-मैत्रीणीला सांगू शकतो शाळेतले मित्र जातात आणि कॉलेजमध्ये नवीन मित्र मिळतात पण त्या आठवणी आपल्याला शेवटपर्यंत शिंदरी सारख्या पुरतात शाळेत असताना एकात्र डबा खाणे फिरायला जाणे सुद्धीच्या दिवशी एकमेकांना भेटणे या सर्व मित्रांच्या गोष्टी आठवल्या की मन पुन्हा भूतकाळात हरवून जाते म्हणूनच मैत्रीबद्दल म्हणवसं वाटतं

दोस्त बदल जाते है , पर रास्ते नही बदल जाते । तुफान आये फिर भी , मौसम नही बदलते।। गिले शिकवे भले कितने हो । मगर सच्चे दोस्त कभी नही बदलते ।। - अमिता भिलारे लोणकर

१९ नगरसेवकांची वज्रमूठ;छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या एकेरी उल्लेखाच्या प्रकरणी विशेष सभेची मागणी

स्वच्छता सभापती शेख निजामचा राजीनामा घ्याच

नगरपालिका ताब्यात घेणाऱ्यांनी राजीनामा घेऊन डरकाळी फोडावी



बीड (सरकार): छत्रपती शिवाजी महाराज यांचा एकेरी उल्लेख केल्याच्या प्रकरणी बीड नगर परिषदेचे स्वच्छता सभापती श्री. शेख निजाम यांच्या विरोधात नगरपरिषद सभागृहात सविस्तर चर्चा व्हावी आणि या प्रकरणी योग्य तो निर्णय घेण्यात यावा, यासाठी १९ नगरसेवकांनी विशेष सभा बोलावण्याची लेखी मागणी/ शिफारसपत्र घेऊन शिवप्रेमी यांनी मुख्याधिकारी मांडुरके सराना दिले. सदर १९ नगरसेवकांच्या

स्वाक्षरीयुक्त पत्राद्वारे महाराष्ट्र नगरपरिषद, नगरपंचायती व औद्योगिक नगरी अधिनियम, १९६५ मधील कलम ८१ (२) अन्वये विशेष सभा बोलावण्यात यावी, अशी मागणी करण्यात आली आहे. या विशेष सभेत छत्रपती शिवाजी महाराज यांचा एकेरी उल्लेख केल्याच्या प्रकरणावर चर्चा करून स्वच्छता सभापती श्री. शेख निजाम यांच्या पदाच्या राजीनाम्याबाबत प्रस्ताव सभागृहासमोर मांडण्यात यावा, त्यावर

चर्चा करून सभागृहाचा निर्णय नोंदविण्यात यावा, अशी मागणी करण्यात आली आहे. १९ नगरसेवकांनी एकत्रितपणे पुढाकार घेऊन ही मागणी केेल्यामुळे आता या विषयावर नगरपरिषद सभागृहात लोकशाही पद्धतीने चर्चा होणे अपेक्षित आहे. संबंधित व्यक्तीने जन भावनेचा अनादर केल्यामुळे नगरसेवकांना या विषयावर सभागृहात चर्चा करण्याचा सार्वजनिक पदावर असलेल्या लोकप्रतिनिधीच्या वक्तव्याबाबत सभागृहात चर्चा होऊन

नैतिक व राजकीय जबाबदारीबाबत निर्णय होणे आवश्यक आहे. त्यामुळे मा. नगराध्यक्षानी १९ नगरसेवकांच्या लेखी मागणीची तातडीने दखल घेऊन कायदानुसार विशेष सभा बोलावावी आणि विशेष सभेची तारीख, वेळ व ठिकाण लवकरात लवकर जाहीर करावे, अशी मागणी करण्यात आली आहे. हा विषय कोणत्याही व्यक्तीच्या धर्माशी संबंधित नसून, छत्रपती शिवाजी महाराजांचा सन्मान, लोकप्रतिनिधींची

जबाबदारी आणि नगरपरिषद सभागृहाची प्रतिष्ठा यांच्याशी संबंधित आहे. १९ नगरसेवकांनी केलेली लेखी मागणी आता नगरपरिषद प्रशासनासमोर आहे. त्यामुळे या मागणीवर कायदेशीर प्रक्रियेनुसार तातडीने कार्यवाही होणार का, याकडे बीड शहराचे लक्ष लागले आहे. १९ नगरसेवकांच्या लेखी मागणीची तात्काळ दखल घ्यावी, विशेष सभा बोलावावी आणि सदर विषयावर सभागृहात चर्चा करून लोकशाही पद्धतीने निर्णय घ्यावा.

आ.सुरेश धस यांच्या मतदारसंघातील विद्यार्थ्यांचा जीव धोक्यात

पोकळे वस्तीवरील जि.प.शाळेचे छत पडू लागले



आष्टी (सरकार)आष्टी तालुक्यातील पिंपळा केंद्रांतर्गत लोणी सत्यदमिर येथील पोकळे वस्तीवरील जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळेची इमारत जीर्णोद्धार असून छताचे खपले कोसळून विद्यार्थ्यांच्या अंगावर पडत असल्याचा गंभीर प्रकार समोर आला आहे. त्यामुळे शाळेतील विद्यार्थी आणि शिक्षकांच्या सुरक्षेचा प्रश्न ऐरणीवर आला असून, जीव मुठीत घेऊन ज्ञानार्जन करण्याची वेळ विद्यार्थ्यांवर आली आहे.

या शाळेचे तातडीने 'स्ट्रक्चर ऑडिट' करून धोकादायक इमारतीची पुनर्बांधणी करण्यात यावी तसेच नवीन वर्गखोल्यांच्या बांधकामासाठी जिल्हा वार्षिक नियोजन निधीतून आवश्यक तरतूद करावी, अशी मागणी सामाजिक कार्यकर्ते तथा मुख्य प्रचार प्रमुख, बीड जिल्हा माहिती अधिकारी कार्यकर्ता महाराष्ट्र राज्य, डॉ. गणेश ढवळे लिंबागणेशकर यांनी जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी जितिन रेहमान यांच्याकडे लेखी निवेदनाद्वारे केली आहे.

'स्कूल ठीक करो' अभियानाच्या माध्यमातून जिल्ह्यातील शाळांच्या दुरावस्थेची परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी जितिन रेहमान यांच्याकडे लेखी निवेदनाद्वारे केली आहे.



घेण्याच्या सूचना देणारे मुख्य कार्यकारी अधिकारी जितिन रेहमान आता या धोकादायक शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षेसाठी



काय पाऊल उचलणार? नवीन वर्गखोल्यांच्या बांधकामासाठी तातडीने निधी उपलब्ध करून देणार का? असा सवाल डॉ. गणेश ढवळे यांनी उपस्थित केला आहे.

लोणी सत्यदमिर येथील पोकळे वस्तीवरील जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळेत पहिली ते चौथीपर्यंतचे वर्ग असून एकूण २६ विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. या शाळेची इमारत सन १९९८ मध्ये षटकोनी आकारात बांधण्यात आली होती.मात्र, सध्या इमारतीची अवस्था अत्यंत खराब झाली असून छताचे खपले कोसळत आहेत.

शाळेच्या इमारतीच्या दुरवस्थेबाबत दरवर्षी वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना माहिती देऊन पाठपुरावा करण्यात येत असल्याचे शाळेचे मुख्याध्यापक दत्ता मामा शिंदे यांनी डॉ. गणेश ढवळे यांच्याशी बोलताना सांगितले.

जीर्ण इमारतीत विद्यार्थ्यांना बसवून शिक्षण देणे धोकादायक ठरू शकते. एखादी दुर्घटना घडल्यानंतर प्रशासन जागे होण्यापेक्षा तातडीने स्ट्रक्चर ऑडिट करून सुरक्षित वर्गखोल्या उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षेला प्राधान्य देऊन जिल्हा प्रशासन आणि जिल्हा परिषद प्रशासनाने तातडीने निधी मंजूर करावा, अशी मागणी डॉ. गणेश ढवळे यांनी केली आहे.

नेपाळ महापुरात बीड जिल्ह्यातील नागरिक अडकलेले असल्यास जिल्हा प्रशासनाशी संपर्क साधण्याचे आवाहन

बीड (सरकार) नेपाळमधील रसुवा जिल्ह्यात भोटे कोशी नदीला आलेल्या भीषण पुरामुळे तेथील जनजीवन पूर्णपणे विस्कळीत झाले आहे. या आपत्तीत विविध देश आणि राज्यातील अनेक नागरिक तसेच पर्यटक अडकून पडल्याची माहिती समोर आली आहे. या पार्श्वभूमीवर, बीड जिल्ह्यातील जे नागरिक किंवा पर्यटक सध्या नेपाळमध्ये अडकले आहेत, किंवा ज्यांचा आपल्या कुटुंबीयांशी संपर्क होऊ शकत नाही, त्यांची अचूक माहिती संकलित करण्यासाठी आणि त्यांना

आवश्यक ती मदत व समन्वय उपलब्ध करून देण्यासाठी मुंबई मंत्रालयातील महाराष्ट्र राज्य आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरणाकडून एक विशेष लिंक उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. तरी नागरिकांनी घाबरून न जाता अधिकृत माध्यमांद्वारे माहिती नोंदवावी, असे आवाहन जिल्हा प्रशासनाकडून करण्यात आले आहे.

नेपाळमध्ये अडकलेल्या नागरिकांच्या नातेवाईकांनी तातडीने <https://geospatial.mahaseoc.in/Sahayata&gulf/>

या लिंकवर जाऊन सविस्तर माहिती भरावी. लिंकवर माहिती भरण्यासोबतच संबंधित नागरिकांनी किंवा त्यांच्या नातेवाईकांनी जिल्हा आपत्कालीन कार्य केंद्र, जिल्हाधिकारी कार्यालय, बीड येथे दूरध्वनी क्रमांक ०२४४२-२९९२९९, अथवा टोल फ्री क्रमांक १०७७ क्रमांकावर तात्काळ संपर्क साधावा. नातेवाईकांनी लिंकवर माहिती नोंदविताना संबंधित व्यक्तीचे संपूर्ण नाव, मोबाईल क्रमांक, नेपाळमधील सध्याचे ठिकाण किंवा

हॉटेलचा पत्ता, त्यांच्या प्रवासाचा तपशील आणि महाराष्ट्रातील कुटुंबीयांचा संपर्क क्रमांक अचूकपणे नमूद करावा. नेपाळमधील आपत्तीग्रस्त भागात अडकलेल्या प्रत्येक नागरिक आणि पर्यटकाच्या सुरक्षिततेसाठी जिल्हा प्रशासन सर्व संबंधित यंत्रणांशी सतत समन्वय साधत असून, त्यांना सुखरूप परत आणण्यासाठी आवश्यक ते सर्व प्रयत्न केले जात आहेत. असे निवासी उपजिल्हाधिकारी शिवकुमार स्वामी यांनी कळविले आहे.

शिशुगृहातील दोन बालकांच्या कायदेशीर नातेवाईकांचा शोध सुरू ३० दिवसांनंतर दत्तक प्रक्रियेबाबत होणार निर्णय

बीड (सरकार): जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी कार्यालयामार्फत दत्तक प्रक्रियेच्या अनुषंगाने एक महत्त्वाची नोटीस प्रसिद्ध करण्यात आली आहे. शिशुगृहात दाखल असलेल्या बालिका आयारा आणि बालक भागव या दोन बालकांच्या पालकांचा अथवा कायदेशीर नातेवाईकांचा शोध घेतला जात असून त्यांच्यासाठी ही जाहीर प्रसिद्धी देण्यात आली आहे.

जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, बालिका आयारा ही बालिका १७ एप्रिल २०२५ रोजी शिशुगृहात दाखल झाली आहे. तर बालक भागव हा बालक २३ डिसेंबर २०२४ रोजी शिशुगृहात दाखल झाला आहे. या दोन्ही बालकांची माहिती आणि

छायाचित्रे दत्तक प्रक्रियेसाठी पाठविण्यात आली आहेत. तत्पूर्वी कायदानुसार त्यांच्या मूळ पालकांचा किंवा नातेवाईकांचा शोध घेणे आवश्यक असल्याने प्रसिद्धीपत्रक जारी करण्यात आले आहे. बातमी वृत्तपत्रात प्रसिद्ध झाल्यापासून ३० दिवसांच्या आत संबंधित बालकांच्या पालकांनी किंवा नातेवाईकांनी आवश्यक पुराव्यांसह कार्यालयांशी संपर्क साधावा. जर दिलेल्या ३० दिवसांच्या मुदतीत कोणीही नातेवाईक समोर आले नाहीत, तर बालकल्याण समिती या बालकांच्या भविष्याबाबत आणि दत्तक प्रक्रियेबाबत कायदानुसार योग्य तो पुढील निर्णय घेईल, असे जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, बीड यांनी प्रसिद्धीपत्रकाद्वारे कळविले आहे.

बीड जिल्हा भारतीय जनता युवा मोर्चाची दमदार टीम जाहीर

बीड (सरकार): राज्याच्या पर्यावरण व पशुसंवर्धन मंत्री ना.पंकजाताई मुंडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली बीड जिल्हा भारतीय जनता युवा मोर्चाचे जिल्हाध्यक्ष संजय आंधळे यांनी जिल्हा युवा मोर्चाची कार्यकारिणी घोषित केली आहे. युवा मोर्चाच्या या नव्या दमदार टीममध्ये कार्यकारिणी समजातील ओबीसी, मायक्रो ओबीसी, मराठा, मुस्लिम, मागासवर्गीय आदी विविध जाती धर्माला प्रतिनिधित्व देण्याचा योग्य प्रयत्न करण्यात आला आहे. यात ७ सरचिटणीस, ११ उपाध्यक्ष, १५ सचिव, १० सदस्य आणि एक कोषाध्यक्ष यांचा समावेश आहे.संघटनेत असंख्य कार्यकर्ते असताना प्रत्येकांना पद देणं, यात सामावून घेणं माझ्यासाठी कठीण होतं, तरी देखील प्रत्येकांना संधी दिली आहे. भविष्यात वेगवेगळ्या माध्यमातून प्रत्येक कार्यकर्त्यास न्याय देण्याचा माझा प्रयत्न असेल असे ना. पंकजाताई मुंडे म्हणाल्या.

युवा मोर्चाची जिल्हा कार्यकारिणी पुढीलप्रमाणे सरचिटणीस चंद्रकांत देवकर (परळी), संग्राम बांगर (बीड), युवराज वायबसे, किशोर खोले (आष्टी), विष्णू आगे (माजलगाव), विकास पवार (गेवराई), उत्तरेश्वर निगुळे (केज), उपाध्यक्ष संतोष सोळंके (परळी), विलास काचगुडे (अंबाजोगाई), अॅड.नागेश तांबारे, पिपुष सवई (बीड), विवेक पाखरे, सभाजी झांबरे (आष्टी), सुरज घुले (केज), रणजित रुपनर (धारूर), भिष्माचार्य दाभाडे (गेवराई), शहाजी सोळंके (माजलगाव), विनांद बांगर (पाटोदा),कोषाध्यक्ष केशव बडे (बीड),सचिव गोविंद मुंडे (परळी), मनोज कोरडे (माजलगाव), मुष्ण पवार, सुशिल जाधव, आनंद राऊत (बीड), माऊली पानसंबळ, सचिन वारे, आशिष जायभाये (शिरूर), मनोज गुंड, करण काळे (गेवराई), वैजनाथ देशमुख (केज), गणेश बडे (धारूर), महादेव लटपटे, शंभुराज महारनोर (आष्टी), सत्यद अन्तार (अंबाजोगाई),सदस्य इश्वर भागे, सुनिल चांदर, श्यामसुंदर पाटील (गेवराई), सुधीर सोनवणे (पाटोदा), अमोल वाघमारे, सुधाकर मुळे (बीड), तुकाराम हंडे (माजलगाव), रुपेश लगड, बाळासाहेब तिडके (धारूर), संतोष गडदे (अंबाजोगाई)

विश्व इंग्लिश स्कूल,उक्कडपिंप्री येथे 'पर्यावरणपूरक रक्षाबंधन' उत्साहात

बीड (सरकार) उक्कडपिंप्री येथील शेतकऱ्यांच्या मुलांची 'विश्व इंग्लिश स्कूल' मध्ये रक्षाबंधनाचा सण अत्यंत अनोख्या आणि सोप्या संख्येने विद्यार्थी उपस्थित होते. यंदाच्या रक्षाबंधनाला एक वेगळा अर्थ प्राप्त करून देण्याच्या उद्देशाने शाळेच्या प्रशासनाने 'वृक्ष वाचवा, निसर्ग जगा'

आणि निसर्ग पूजनाचे शाळेच्या प्राचार्या, सर्व शिक्षकवृंद, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि मोठ्या संख्येने विद्यार्थी उपस्थित होते. यंदाच्या रक्षाबंधनाला एक वेगळा अर्थ प्राप्त करून देण्याच्या उद्देशाने शाळेच्या प्रशासनाने 'वृक्ष वाचवा, निसर्ग जगा'

या संकल्पनेवर आधारित या कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. विद्यार्थ्यांनी स्वतः हाताने केलेल्या पर्यावरणपूरक आणि आकर्षक राख्या शाळेच्या परिसरातील पिंपळ, कुडुनिंब, आंबा आणि इतर झाडांना अत्यंत प्रेमाने बांधल्या. झाडे आपल्याला प्राणवायू (ऑक्सिजन), सावली आणि फळे-फुले देतात, त्यामुळे त्यांचे

रक्षण करणे हे आपले आद्य कर्तव्य आहे, अशी शपथ या वेळी विद्यार्थ्यांनी घेतली. याशिवाय, विद्यार्थ्यांनी आपल्या वर्गमित्रांनाही राख्या बांधून एकमेकांच्या रक्षाणाचा आणि बंधुभावनाचा संकल्प केला.यावेळी सौ. सोनली पालवे, सौ.वैष्णवी मस्के, सारिका जोगदंड, शितल शेळके, अंकिता डोंगरे यांनी हा उपक्रम राबवला. कार्यक्रमादरम्यान विद्यार्थ्यांनी पर्यावरणावर आधारित विविध घोषणा देऊन परिसर दुमदुमून टाकला.



हे पत्रक मालक मुद्रक व प्रकाशक, संपादक आदोडे साहस पंढरीनाथ यांनी वरद प्रिंटर्स,जालना रोड,सहयोगनगर,बीड-४३११२२ येथे छापून कार्यालय सायं.दैनिक बीड सरकार संत नामदेवनगर, धानोरा रोड,बीड-४३११२२ येथे प्रकाशित केले आहे. मोबाईल नं.९८५०७९४७७९ (या अंकांमधील छापलेल्या मजकुराशी संपादक/प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही- वाद बीड न्यायालया अंतर्गत)

Daily Evening Beed Sarkar Owner,Printer,Publisher and Editor Adode Sahas Pandhrinath has Varad Printers,Jalna Road Sahayog Nagar,Beed-431122 (Maharashtra) and Published In Office Evening Daily Beed Sarkar.Sant Namdevnagar, Dhanora Road, Beed-431122. Mobile No. 9850794779 (The editors / publishers do not necessarily agree with the printed text in this issue - under the Beed Court of Appeals)