

पिंपरखेड हादरले! १३ वर्षीय रोहनचा बिबट्याच्या हल्ल्यात मृत्यू; ग्रामस्थांचा संताप अनावर, वनविभागाची गाडी पेटवली

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
जांबूत : शिरूर तालुक्यातील पिंपरखेड गावात रविवारी (दि.२) दुपारी घडलेली बिबट्याच्या हल्ल्याची घटना संपूर्ण परिसराला हादरवून गेली. दुपारी सुमारे चारच्या सुमारास पिंपरखेड येथील रोहन विलास बोंबे (वय १३) या चिमुकल्यावर बिबट्याने झडप घालून ऊसाच्या शेतात ओढून नेले. या हल्ल्यात रोहनचा दुर्दैवी मृत्यू झाला असून गावात भीती आणि संतापाचे वातावरण पसरले आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, रोहन आपल्या घराजवळील शेतात दुपारी खेळत असताना जवळच दबा धरून बसलेल्या बिबट्याने अचानक



पलटी करून पेटवून दिली, त्यामुळे तणावाचे वातावरण निर्माण झाले. गेल्या वीस दिवसांत बिबट्याच्या हल्ल्याची ही तिसरी घटना असून, यापूर्वी दोन जणांचा बळी गेला आहे. त्यामुळे पिंपरखेडसह जांबुत व थोरातवस्ती परिसरात भीतीचं सावट पसरले आहे.

सतत वाढणाऱ्या या हल्ल्यांमुळे संतप्त ग्रामस्थांनी बेल्ला-जेजुरी राजमार्गावर रस्ता रोको आंदोलन करून वनविभागाच्या निष्क्रीय भूमिकेविरोधात जोरदार घोषणाबाजी केली. ग्रामस्थांनी बिबट्यांचा बंदोबस्त करण्यासाठी तातडीने ठोस आणि कायमस्वरूपी उपाययोजना करण्याची मागणी केली आहे.

२० हजार भाविकांनी घेतला महाप्रसादाचा लाभ

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
पुणे : दरवर्षीप्रमाणे सदगुरू शंकर महाराज प्रकटदिनानिमित्त, राघवेंद्र बापू मानकर मित्र परिवार आयोजित 'मुक्तडर महाप्रसाद' चे आयोजन यंदा सलग चौथ्या वर्षी मोठ्या भक्तीभावाने करण्यात आले. या महाप्रसादाचा लाभ तब्बल वीस हजारांहून अधिक भाविकांनी घेतला.

नूतन मराठी विद्यालय (नुमावि) प्रशालेच्या प्रांगणात सदगुरू शंकर बाबांचे मंगलमय दर्शन, भाविकांचा 'जय शंकर'चा जयघोष आणि रुचकर महाप्रसाद अशा भक्तिमय वातावरणात हा सोहळा संपन्न झाला. राघवेंद्र बापू मानकर व मित्र परिवाराच्या माध्यमातून या सोहळ्याचे आयोजन



करण्यात आले होते. यावेळी सदगुरू शंकर महाराज पादुका पूजन राजेश शेवानी, दीपक फेरवानी, पप्पू फेरवानी, राहुल बोरा, संजय मुनोत, चेतन शहा, दिनेश शहा, किशोर लोढा, नयन ठाकूर, अमर शाह यांच्या उपस्थितीत पार पडले. महाप्रसादास प्रमुख उपस्थिती आमदार हेमंत रासने, भाजपा महाराष्ट्र प्रदेश सरचिटणीस

इंदापूरच्या विकासासाठी पुन्हा शहा परिवार सज्ज

■ **जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी**
इंदापूर : इंदापूर नगर परिषदेच्या निवडणुकीची रणधुमाळी सुरू झाली असून, शहरातील राजकीय वातावरण तापले आहे. कर्मयोगी शंकरराव पाटील सहकारी साखर कारखान्याचे व्हॉइस चेअरमन भरत शहा हे नगराध्यक्ष पद लढवणार आहेत. त्यांच्या विजयासाठी आज शनिवार, (ता. १ नोव्हेंबर) रोजी दक्षिण प्रयाग म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या निरा-नर्सिंहपूर येथील लक्ष्मी नर्सिंह देवस्थानात विशेष अभिषेक करण्यात आला.

भरत शहा मित्र परिवाराच्या वतीने आयोजित या धार्मिक कार्यक्रमात शहरातील अनेक नागरिक, व्यावसायिक, सामाजिक कार्यकर्ते आणि समर्थकांनी उत्साहाने सहभाग नोंदविला. नगराध्यक्ष पदासाठी भरत शहा विक्रमी मतांनी विजयी व्हावेत, यासाठी लक्ष्मी नर्सिंह देवतेस साकड घालण्यात



आले. भरत शहा यांच्या कुटुंबातील अंकिता मुकुंद शहा या नगराध्यक्षपदाच्या कार्यकाळात इंदापूर नगर परिषदेने उल्लेखनीय कामगिरी केली आहे. स्वच्छ सर्वेक्षणामध्ये सलग पाच वर्षे देशपातळीवर इंदापूर नगर परिषदेचा नावलौकिक झाला आहे.

शहरात नवीन व्यापारी संकुल, अत्याधुनिक नगरपरिषद भवन, शुद्ध

पाण्याचा अखंड पुरवठा, शहर कचरामुक्त करण्यासाठीचे उपक्रम, नगरपरिषदेच्या कर्मचाऱ्यांना कायम करण्याचे निर्णय तसेच अंतर्गत रस्ते, ड्रेनेज, ऑक्सिजन पार्क व बायोडायव्हर्सिटी प्रकल्पांतर्गत हजारो वृक्षांची जोपासना अशा विविध कामांमुळे शहा परिवाराचे कार्य सर्वदूर चर्चेत आहे.

सामाजिक, धार्मिक सांस्कृतिक

कार्यक्रमांच्या सातत्यपूर्ण आयोजनामुळे शहा परिवाराने इंदापूरच्या सर्वांगीण विकासात मोलाचे योगदान दिले आहे. त्यामुळे आगामी निवडणुकीत भरत शहा यांच्या नगराध्यक्ष पदाला शहरात व्यापक पसंती मिळू लागली आहे. यावेळी कर्मयोगी शंकरराव पाटील सहकारी साखर कारखान्याचे व्हॉइस चेअरमन भरत शहा, शहा क्लबल स्कूलचे विश्वस्त मुकुंद शहा, गणेश महाजन, अंगद शहा, प्रमोद राऊत, सुनील तळेकर, प्रशांत उंबरे, निवास माने, बापूराव जामदार, अजिंक्य जावीर, शुभम पवार, गौरव राऊत, सोनू सय्यद, महेश पाटील, बापू अडसूळ, गोरख ढावरे, उमेश ढावरे, अभिजीत अवधडे, मनोज राजगुरू, पुंडा काका बानकर, बंडा चव्हाण आदित्य बोरटे, शकील सय्यद, संतोष जाधव, अजिंक्य ढाणे, हर्षद सय्यद, ओंकार मोरे, अत्तर मोमीन, अक्षय सूर्यवंशी यांच्यासह शेकडो युवक यावेळी उपस्थित होते.

महापालिका आयुक्त नवल किशोर राम यांची देवाची उरळी कचरा डेपो परिसरास भेट

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
पुणे : पुणे महानगरपालिकेचे मा. महापालिका आयुक्त श्री. नवल किशोर राम यांनी आज देवाची उरळी कचरा डेपो परिसरास भेट देऊन तेथील कामकाजाची सविस्तर पाहणी केली. या भेटी दरम्यान त्यांनी पुणे मनपाच्या बायोमार्गिंग प्रकल्पा तसेच ५०० मेट्रिक टन क्षमतेच्या मिश्र कचरा प्रक्रिया प्रकल्पाची पाहणी करून संबंधित अधिकाऱ्यांकडून कामकाजाचा आढावा घेतला. यावेळी मा. महापालिका आयुक्त यांनी हडपसर आणि घोले रोड येथील कचरा हस्तांतरण केंद्र यांचे आधुनिकीकरण करणे, घरोघरी जाऊन वाहनांखेरील कचरा गोळा करणे कामी आधुनिक यंत्रणा निर्माण करणे,

स्मार्ट कलेक्शन केंद्र निर्माण करणे, वेस्ट टू एनर्जी प्रकल्पाचे कामकाज गतीने पूर्ण करणे बाबत आदेश दिले. निरीक्षणा दरम्यान मा. आयुक्त यांनी पुणे शहरातील कचरा व्यवस्थापन अधिक कार्यक्षम व शाश्वत करण्यासाठी अजून नवे कचरा प्रक्रिया प्रकल्प उभारण्याची आवश्यकता असल्याचे नमूद केले. त्यांनी पुढील काळात महानगरपालिकेची कचरा प्रक्रिया क्षमता वाढविण्यावर विशेष भर देण्याचे निर्देश दिले. यावेळी मा. महापालिका आयुक्त यांनी लिंगसी वेस्ट (जुना कचरा) यावर शास्त्रोक्त बायोमार्गिंग / बायो-रेमिडिएशन प्रक्रिया एक वर्षांच्या आत पूर्ण करून संबंधित जागा रिकामी करण्याचे स्पष्ट निर्देश दिले.

अ.भा.समता परिषदेच्या स्थापनादिना निमित्त महात्मा फुले विद्यालयात शालेय साहित्य वाटप

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
अहिल्यानगर : अखिल भारतीय समता परिषद शाहू, फुले, आंबेडकर या विचारांचा वारसा घेऊन समाजात कार्य करीत आहे. शाळेतील विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप करून थोर समाजसुधारक महात्मा फुले व क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांना अभिप्रेत असलेले कार्य समता परिषदेचे कार्यकर्ते करीत आहे. ओबीसी समाजाच्या नाय हक्कासाठी वेळोवेळी लढा देण्याचे कार्य समता परिषदेच्या माध्यमातून होत आहे. समता परिषदेचे कार्य कौतुकास्पद



सरचिटणीस अनिल निकम, महानगर अध्यक्ष

त्रिजेश ताटे, कार्याध्यक्ष

नगरसेवक अर्जुनराव बोरुडे, सुरेश आंबेकर, सामाजिक

कार्यकर्ते जालिंदर बोरुडे, इंजिनिअर चंद्रकांत पुंड, राजेंद्र पडोळे, कुंडलिकराव गदादे, अनिल इक्बले, राजेंद्र एकाडे, कॅप्टन सुधीर पुंड, रामदास फुले, सुनील सकट, दीपक देहेकर, गणेश कानगावकर, पंडित ओसरकर, लक्ष्मण साबळे, देवेंद्र द्वाले, बजरंग भुतारे, कैलास फुलसौंदर, अतुल पडोळे, रोहित पठारे, अनुराग पडोळे, शुभम आन्हाड, रामचंद्र व्यवहारे, शाळेचे मुख्याध्यापक शिंदे सर, घोलेप सर, बडे मंडम, पडोळे मंडम, घोसाळे, आगलावे आदी उपस्थित होते.

इंदापूर तालुक्यात भाजप पदाधिकाऱ्यांकडून ऊसतोड मजूरांसोबत दिवाळी साजरी

■ **जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी**
इंदापूर : संपूर्ण देश दिवाळी साजरी करत असताना आपल्या आसपासचा परिसर लक्ष दिव्यांनी उजळून निघतो. परंतु आजही काही कुटुंब आपल्या पोटाची खळगी भरण्यासाठी शेकडो मैडल प्रवास करून कामाच्या शोधात फिरत आहेत. अशा कुटुंबातील लहान मुले, तरुण मंडळी अशा सणावाराला सुद्धा खडतर परिस्थितीत जीवन जगत आहेत. हिच व्यथा जाणून घेऊन भारतीय जनता पक्षाचे महाराष्ट्र प्रदेश अध्यक्ष मा. रवींद्र चव्हाण यांनी भाजपच्या पदाधिकाऱ्यांना सुचना केल्या की, आपले पदाधिकारी हि दिवाळी भटकंती करणाऱ्या कुटुंबातील सदस्यांच्या पालावर साजरी करतील, म्हणून



याच प्रेरणेतून भाजपा ओबीसी मोर्चा पुणे जिल्हाध्यक्ष मा. गजानन चावसे व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी इंदापूर तालुक्यातील मोजे जंक्शन येथे उसतोडनी साडी यवतमाळ, नंदुरवार, धुळे, मालेगाव या

ठिकाणाहून आलेल्या भिळू समाज आदिवासी कुटुंबाला दिवाळी फराळाचे वाटप केले. लहान मुलांना फटाके वाटले तसेच यावेळी पदाधिकाऱ्यांनी पालाच्या आसपासचा परिसर स्वच्छ केला, पालाच्या समोर दिवे पेटवले.

या ठिकाणी ३० कुटुंब उतरली असून येथे ४० हून अधिक लहान मुले आहेत. यांना कोणतीही कल्पना नसताना अचानक दिवाळी फराळ व फटाके पाहून या चिमुकल्यांचा आनंद गगनात मावत नव्हता. भाजपा प्रदेश महामंत्री मा. राजेश पांडे, भाजपा चे पुणे जिल्हाध्यक्ष मा. शंखर वढणे, व वीड तालुक्याचे आमदार मा. राहुल कुल साहेब यांनी या उपक्रमास मार्गदर्शन केले. यावेळी उपस्थित श्री. पांडुरंग सुळ, श्री. सतीश सरगर, श्री. तुकाराम वाडकर, जंक्शन गावचे पोलीस पाटील श्री. दशरथ बनकर, श्री. देवीदास बोरटे, श्री. राहुल ननवरे, श्री. सहदेव सरगर, श्री. दिपक रूपनवर, श्री. रणजीत पांडे, श्री. रामभाऊ वाडकर या सह अन्य पदाधिकारी उपस्थित होते.

रेसिडेन्सी हायस्कूल येथे डेंगूमुक्त अभियानाचा समारोप

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
अहिल्यानगर : महानगरपालिकेच्या वतीने शहरात राबविण्यात आलेल्या डेंगूमुक्त अभियानाचा समारोप कार्यक्रम रेसिडेन्सी हायस्कूल येथे उत्साहात पार पडला. सलग २० आठवडे चाललेल्या या अभियानामध्ये विद्यार्थी, शिक्षक, आशा सेविका, आरोग्य कर्मचारी आणि नागरिकांनी सहभाग घेतला. त्यांच्या या उल्लेखनीय कार्याचा गौरव



या समारोप कार्यक्रमात करण्यात आला.

अध्यक्षस्थानी आमदार संग्राम जगताप हे होते.

यावेळी आयुक्त यशवंत डांगे, मराठा विद्या प्रसारक संस्थेचे अध्यक्ष रामचंद्र दरे, खजिनदार दीपलक्ष्मी म्हस्से, विश्वस्त जयंत वाघ, आरोग्य अधिकारी डॉ. सतीश राजुरकर, प्राचार्य विजयकुमार पोकळे, जयदीप देशमुख, रेणुका पाठक, शिक्षण मंडळाचे नूर मोहम्मद पठाण, पत्रकार मुरलीधर कराळे, डॉ. सृष्टी बनसोडे तसेच शहरातील विविध शाळांचे मुख्याध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थी, आरोग्य कर्मचारी आणि पालक उपस्थित

आमदार संग्राम जगताप म्हणाले की, अहिल्यानगर महानगरपालिकेने सलग २० आठवड्यांपर्यंत डेंगू मुक्त अभियान राबवून समाजामध्ये मोठी जनजागृती केली आहे. मागील वर्षी शहरात १२५ डेंगू रुग्ण आढळले होते, तर यावर्षी केवळ १६ रुग्ण आढळले आहेत, ही अत्यंत आनंदाची बाब आहे. हे यश विद्यार्थी, शिक्षक, आशा सेविका आणि आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या संयुक्त प्रयत्नांचे फलित आहे. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांना शालेय शिक्षणाबरोबर स्वच्छतेचे आणि सामाजिक जबाबदारीचे धडे दिले पाहिजेत.

पाटस पोलीस चौकीत मद्यपान करून गोंधळ घातल्या प्रकरणी ग्रामपंचायत सदस्यासह एकावर गुन्हा दाखल

■ **जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी**
इंदापूर : पाटस : येथील ग्रामपंचायतीच्या विद्यमान ग्रामपंचायत सदस्याने पाटस पोलीस चौकीत येऊन पोलीस कर्मचाऱ्यांशी हुजत घालत गोंधळ घातला. या प्रकरणी त्या ग्रामपंचायत सदस्यासह एकावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. ग्रामपंचायतचे विद्यमान सदस्य राजेंद्र विठ्ठल शिंदे (वय-४९) व जावेद अकबर मणेर (दोघेही रा. पाटस,

ता. वीड, जि. पुणे) असे या दोघांची नावे आहेत. याबाबत पोलीसांनी दिलेली माहिती अशी की, ग्रामपंचायत सदस्य राजेंद्र विठ्ठल शिंदे आणि जावेद अकबर मणेर हे दोघे शनिवार (दि. १) सायं. ७ वाजण्याच्या सुमारास पाटस पोलीस चौकीत मद्यपान करून आले आणि पोलीस तक्रार घ्या म्हणून मोठ्याने गोंधळ घालत, हुजत घातली. यावेळी हवालदार



जालिंदर बंडगर व इतर पोलीस कर्मचारी तेथे उपस्थित होते.

यावेळी या दोघांना यवत ग्रामीण

उपजिल्हा रुग्णालयात वैद्यकीय तपासणीसाठी नेले असता

मादक द्रव्य प्राशन केल्याचे तपासात निष्पन्न झाले. याबाबत पोलीस हवालदार जालिंदर बंडगर यांनी फिर्याद दिल्याने राजेंद्र शिंदे आणि जावेद मणेर यांच्यावर महाराष्ट्र दारूबंदी अधिनियम आणि महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९०, १९२ अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणाचा अखेर तपास सहायक फौजदार राजेंद्र जाधव हे करीत आहेत.

संक्षीप्त वृत्त

टायगर ग्रुपतर्फे गोशाळेत चारा वाटप

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : समाजसेवेचा अनोखा आदर्श ठेवत एमआयडीसी टायगर ग्रुपच्या वतीने जय श्रीराम गोशाळा, सद्दाद्री चौक येथे मोठ्या प्रमाणावर चारा वाटप करण्यात आले. टायगर ग्रुपचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ. पै. तानाजी जाधव यांच्या वाढदिवसानिमित्त हा सामाजिक उपक्रम राबविण्यात आला.

हा उपक्रम एमआयडीसी टायगर ग्रुपचे अध्यक्ष लाला सोनवणे यांच्या नेतृत्वाखाली पार पडला. टायगर ग्रुपचे जिल्हाध्यक्ष बंटी भिंगारदिवे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पदाधिकारी आणि कार्यकर्त्यांनी एकत्र येत समाजसेवेचा संदेश दिला यावेळी योगेश सरदे, राहुल कांतोरे, अमोल वंजारे, दीप भाकरे, अण्णा लिहिणार, शनीबाबा शिंदे, भूषण भिंगारदिवे, पणू डोंगरे, बबलू पाटोळे, शुभम पुंड, अजय जगताप, शुभम आंबेकर, शुभम देवराई, संग्राम भाकरे, अनिकेत सदाफुले, वेंकटेश फंड, अमोल खरात, यश सोनवणे, प्रेम जाधव, संम मेहे, आदी पाटोळे, अविनाश जाधव आदींसह टायगर ग्रुपचे पदाधिकारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

एण्ड टीव्हीवर होणार प्रेम आणि गुप्तहेराच्या रहस्याचा उलगडा!

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

पुणे : एण्ड टीव्हीवरील मालिका 'हप्पू की उलटन पलटन' आणि 'भाबीजी घर पर है'च्या आगामी एपिसोड्समध्ये प्रेक्षकांना हसवून-हसवून लोटपोट करणाऱ्या मनोरंजनाचा आनंद मिळणार आहे, जेथे हप्पू आणि मॉडर्न कॉलनीचे रहिवाशी विनोदी स्थितींमध्ये अडकतात, एक हताशपणे प्रेमात पडतो, तर दुसरा अत्यंत गोपनीय गुप्तहेर मिशनमध्ये अडकतो!

मालिका 'हप्पू की उलटन पलटन'च्या आगामी एपिसोडबाबत गीतांजली मिश्रा उर्फ राजेश म्हणाल्या, "जास्त कामामध्ये अडकलेला व रागीट झालेला हप्पू (योगेश त्रिपाठी) राजेशला पाहिजे असलेला वेळ देऊ शकत नाही, ज्यामुळे त्यांच्यामध्ये सतत भांडण व भावनिक उद्रेक होतात. त्यांच्यामधील वाढते भांडण पाहणाऱ्या अम्माला (हिमानी शिवपुरी) एका बाबाविषयी समजते, ज्याच्याकडे जोडप्यांना एकमेकांच्या जवळ आणण्याचा जादुई उपाय आहे. राजेश हा उपाय काते आणि लवकरच, हप्पू तिच्या प्रेमात इतका वेडा होतो की सर्वकाही विसरून जातो. त्याचे वेड इतक्या टोकाला पोहोचते की तो पोलिसी कर्तव्य बजावताना देखील राजेशसोबत फ्लर्ट करतो, ज्यामुळे पोलिस स्टेशनमध्ये सर्वजण गोंधळून जातात.

‘दगडूशेठ’ तर्फे साखरे महाराज मठात श्रीकृष्ण-तुळशी विवाह सोहळा साजरा



■ जनप्रवास प्रतिनिधी

पुणे : रांगोळीच्या पायघड्या, शुभमंगल सावधानचे मंगल सूर अशा पारंपरिक वातावरणात मंडईतील साखरे महाराज मठामध्ये तुळशीविवाह सोहळा पार पडला. श्रीमंत दगडूशेठ हलवाई गणपती मंदिरापासून निघालेली मिरवणूक मंडईतील साखरे महाराज मठात येताच उपस्थितांनी राधे-कृष्ण, गोपाल कृष्ण चा जयघोष केला. चौका-चौकात मिरवणुकीचे स्वागत करत, श्रीकृष्णाच्या मूर्तीचे पूजन करण्यात आले. निमित्त होते, श्रीमंत दगडूशेठ हलवाई सार्वजनिक गणपती ट्रस्ट, सुवर्णपुंग तरुण मंडळाच्यावतीने मंडईतील साखरे महाराज मठ येथे आयोजित तुळशीविवाह सोहळ्याचे. यावेळी ट्रस्टचे अध्यक्ष सुनील रासने, कोषाध्यक्ष महेश सूर्यवंशी, सहचिटणीस अमोल केदारी, राजाभाऊ घोडके, संतोष रसाळ, विजय चव्हाण, गजानन धावडे यांसह संगीता रासने, मृणालिनी रासने, राजश्री गोडसे, सुलोचना रासने, सी. लोंढे, श्रीमती खोपडे, साखरे महाराज मठाचे मोडक परिवार व भगिनी आदी उपस्थित होते. वधू-वरांना आशीर्वाद देण्यासाठी उपस्थित मंडळी श्रीकृष्ण-तुळशी चरणी नमस्कार होत, सुख-समृद्धी साठी मागणे मागत होती. सुनील रासने म्हणाले, भगवान विष्णूला तुळशी खूप प्रिय आहेत, तुळस ही लक्ष्मीचे स्वरूप मानली जाते. तुळशी विवाह हे एक व्रत मानले गेले आहे. तुळशी विवाह म्हणजे तुळशी (पवित्र तुळस) वनस्पतीच्या रोपाचे शालिग्राम किंवा विष्णू किंवा त्यांचे अवतार श्रीकृष्ण यांच्याशी विवाह, प्रबोधिनी एकादशीपासून करण्याची पूजोत्सव प्रथा आहे. त्यामुळे ट्रस्टतर्फे हा उत्सव दरवर्षी उत्साहात साजरा केला जातो. दगडूशेठ गणपती मठामध्ये सकाळी श्रीकृष्णाच्या मूर्तीचे पूजन झाल्यानंतर पारंपरिक पद्धतीने मिरवणुकीला प्रारंभ झाला. तुळशी वृंदावन आणि श्रीकृष्णाची मूर्ती घेऊन रथातून मिरवणूक काढण्यात आली. दरबार ब्रास बर्ड मिरवणुकीत वादन करत होते. रांगोळीच्या पायघड्यांनी मिरवणुकीचा संपूर्ण मार्ग सुरोभात करण्यात आला होता. समाधान चौक-नामेश्वर चौक-टिळक पुतळा मंडईमार्गे साखरे महाराज मठात मिरवणुकीचा समारोप झाला. त्यानंतर विवाह समारंभ झाला. उपस्थित भाविकांनी श्रीकृष्ण-तुळशी चे दर्शन घेतले.

पुण्यात रविवारी महामैरथॉन; पहाटे तीनपासून मेट्रो धावणार

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

पुणे : पुण्यात राष्ट्रीय एकता दौड (रन फॉर युनिटी) अंतर्गत “पुणे रन फॉर युनिटी” महामैरथॉन दोन नोव्हेंबरला आयोजित करण्यात आली आहे. यासाठी महामैरथॉन दोन नोव्हेंबरला पहाटे तीनपासून मेट्रो सेवा सुरू केली जाणार आहे.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखाली सरदार वल्लभभाई पटेल यांची जयंती "राष्ट्रीय एकता दिवस" म्हणून देशभरात साजरी केली जाते. त्या निमित्ताने "रन फॉर युनिटी" या उपक्रमामें आयोजन केले जाते. "पुणे रन फॉर युनिटी" महामैरथॉन स. प. महाविद्यालय, पुणे येथून सुरू होणार आहे. पुणे शहरासाठी ऐतिहासिक असणाऱ्या कार्यक्रमात सहभागी होणाऱ्या नागरिकांच्या सोयीसाठी पुणे मेट्रोने आपल्या प्रवासी सेवेवर वाढ करण्याचा निर्णय घेतला आहे. दोन नोव्हेंबरला पहाटे तीनपासून पुणे मेट्रो सेवा सुरू होणार आहे. पहाटे तीन ते पहाटे सहा वाजेपर्यंत दोन्ही मार्गांकरिता (चिंपरी चिंचवड भगवा ते स्वारागेट आणि वनाझ ते रामवाडी) दर १५ मिनिटांनी मेट्रो सेवा उपलब्ध असेल.

कोपरगाव-शिर्डी औद्योगिक वसाहतीत प्रशिक्षण केंद्र उभारणी; सौ. स्नेहलता कोल्हे यांच्या मागणीला यश

■ जनप्रवास वार्ताहार

पुणतांबा : कोपरगाव तालुक्यातील सोनेवाडी-शिर्डी परिसरात औद्योगिक विकासाच्या दिशेने ऐतिहासिक पाऊल टाकण्यात आले आहे. मा.आ. स्नेहलता कोल्हे यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे केलेल्या विशेष मागणीला मंजुरी मिळून सेंटर फॉर इनोव्हेशन, इन्व्हेस्टिगेशन अँड ट्रेनिंग या धर्तीवर टाटा टेक्नॉलॉजी संचालित अत्याधुनिक प्रशिक्षण केंद्राच्या उभारणीसाठी निधी प्राप्त झाला आहे.

हा उपक्रम कोपरगाव-शिर्डी परिसरातील युवकांसाठी

रोजगार आणि कौशल्यवृद्धीचे नवे दालन ठरणार आहे.अशा प्रकाराचे प्रशिक्षण केंद्र व्हावे यासाठी विवेक कोल्हे यांनी अनेकदा भूमिका मांडली होती तसा पाठपुरावा त्यांनी मुख्यमंत्री आणि उद्योगमंत्री उदय सामंत यांच्याकडे केला होता त्यास यश आले आहे.

या प्रशिक्षण केंद्राडरे आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (अ.ख.), आधुनिक औद्योगिक तंत्रज्ञान, आणि स्टार्टअप संस्कृतीबाबत युवकांना प्रगत प्रशिक्षण दिले जाणार आहे. स्थानिक युवकांना उद्योगक्षेत्राशी थेट जोडून आत्मनिर्भरतेचा नवा



आदर्श या केंद्रातून उभा राहील, असा विश्वास सी. कोल्हे यांनी

व्यक्त केला होता.स्थानिक युवकांना रोजगार मिळावा यासाठी संजीवनी युवा प्रतिष्ठानच्या वतीने दहा हजार स्वाक्षरी मोहीम राबवत सोनेवाडी शिर्डी एमआयडीसी केलेल्या मागणीमुळे मंजूर झाली त्यात युवकांना रोजगार मिळणे शक्य झाले आहे.

यापूर्वी 'डिफेन्स क्लस्टर' प्रकल्पाला राज्य सरकारकडून मान्यता मिळालेली आहे. विमानतळ, समृद्धी महामार्ग, आधुनिक वाहतूक आणि निवास सुविधा यांमुळे या भागात देशी-विदेशी गुंतवणुकीसाठी अनुकूल वातावरण तयार झाले आहे. या

पार्श्वभूमीवर उभारण्यात येणारे हे प्रशिक्षण केंद्र केवळ औद्योगिक विकासाचे नव्हे, तर स्थानिक उद्योग-व्यवसाय वृद्धिगत करण्यास देखील हातभार लावणार आहे यासाठी विवेकभैरव्या कोल्हे यांनी सातत्याने भूमिका मांडली होती.राज्यात गेल्या काही महिन्यांत अनेक प्रशिक्षण केंद्रांना मंजुरी देण्यात आली असून, त्याच धर्तीवर सोनेवाडी शिर्डीच्या औद्योगिक वसाहतीसाठी मंजूर झालेले हे केंद्र ठरणार आहे. या दूरदृष्टीपूर्ण निर्णयामुळे कोपरगाव-शिर्डी क्षेत्र नव्या औद्योगिक युगाचे प्रवेशदर ठरेल.असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला आहे.

सफरचंदाच्या पेट्यांनी भरलेले दोन ट्रक परस्पर विकले

अहिल्यानगरमध्ये व्यापाऱ्याला १९ लाखांचा गंडा

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : दोन सफरचंदाच्या दोन वाहनांमधील माल परस्पर विकून शहरातील एका फळ व्यापाऱ्याची तब्बल १८ लाख ९९ हजार ९३२ रुपयांची आर्थिक फसवणूक केल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. ही घटना शेंडी (ता. अहिल्यानगर) येथे २८ ऑगस्ट, ते ४ सप्टेंबर दरम्यान घडली. संतोष प्रभु ढवळे (वय ४६, रा. माळीवाडा, अहिल्यानगर) असे फसवणूक झालेल्या

व्यापार्याचे नाव आहे.दरम्यान, याप्रकरणी ढवळे यांनी गुरुवारी (३० ऑक्टोबर) एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात दिलेल्या फिर्यादीवरून पाच जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सत्यनारायण पांडे (रा. भोपाळ, मध्यप्रदेश), मोईन शेख मुन्सी बागवान, शेख मोहसिन शेख मुन्सी बागवान, शफी बागवान (सर्व रा. बुलढाणा), देवेंद्र पंडीत (रा. किसनगढ- बास, अलवर, राजस्थान) अशी गुन्हा दाखल

झालेल्या संशयित आरोपींची नावे आहेत. फिर्यादी ढवळे यांचा फळांचा व्यापार आहे. त्यांनी संशयित आरोपींकडे सफरचंदाच्या पेट्यांनी भरलेले (आरजे १४ जीआर ६३३४ आणि डीडी ०९ आर ९९४२) हे दोन ट्रक पाठवले होते. मात्र, संशयित आरोपींनी संगनमत करून हा माल परस्पर विकून टाकला.

यामध्ये एका ट्रकमध्ये ६ लाख ६९ हजार ३०९ रुपयांच्या ५०५ फुल पेट्या व ७२ हाफ पेट्या आणि दुसऱ्या

ट्रकमध्ये १२ लाख ३० हजार रुपयांच्या ७०३ फुल पेट्या, असा एकूण १८ लाख ९९ हजार ९३२ रुपयांचा माल होता. फसवणूक झाल्याचे लक्षात आल्यानंतर संतोष ढवळे यांनी एमआयडीसी पोलीसांत फिर्याद दाखल केली.

त्यांच्या फिर्यादीवरून पोलिसांनी पाच जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे. या प्रकरणाचा पुढील तपास पोलीस उपनिरीक्षक मनोज मोडे हे करीत आहेत.

गणेश साखर कारखान्याचा गाळप हंगाम उत्साहात सुरू

■ जनप्रवास वार्ताहार

राहता : गणेश सहकारी साखर कारखान्याच्या निवडणुकीनंतर सुरू झालेला तिसरा ऊस गाळप हंगाम उत्साहात पार पडत आहे. पहिल्या दोन हंगामात अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागले असले, तरी त्या पार करून कारखाना सशक्तपणे पुढे जात आहे, असे प्रतिपादन कारखान्याचे चेअरमन विवेक कोल्हे यांनी केले.

गव्हाणी येथे ऊस गाळप हंगामाचा शुभारंभ गुरुवर्ष ह.भ.प. महंत रामगिरीजी महाराज, माधवीताई गुरुगोदावरी यांच्या उपस्थितीत झाला. माजी महसूलमंत्री आमदार बाळासाहेब थोरात यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा



सोहळा संपन्न झाला. या वेळी अनेक मान्यवर, संचालक, सभासद आणि ऊस उत्पादक शेतकरी उपस्थित होते. विवेक कोल्हे म्हणाले, नगर जिल्हा सहकार्याच्या दृष्टीने आदर्श ठरला आहे. स्व. शंकरराव कोल्हे, स्व. काळे,

पद्मश्री विठ्ठलराव विखे पाटील, स्व. भाऊसाहेब थोरात यांनी सहकार्यांची परंपरा निर्माण केली. त्यांनी राजकारणापेक्षा संस्थेच्या हिताला नेहमी प्राधान्य दिले.

पहिल्या दोन हंगामात कारखान्याला कर्ज मिळाले

नाही, तरीही संजीवनी कारखाना आणि भाऊसाहेब थोरात कारखान्याच्या सहकार्याने गाळप यशस्वीपणे पार पाडला. दुसऱ्या सीझनमध्ये जिल्हा बँकेने कर्ज नाकारले होते; मात्र बाळासाहेब थोरात यांच्या प्रयत्नांमुळे कर्ज मिळाले आणि

आपल्या कार्याची लाईन मोठी करावी, दुसऱ्याची खोडण्याचा प्रयत्न करून आपली मोठी दाखलवण्याचा केविलवाणा प्रयत्न करू नये.संस्थेच्या कामकाजात कोणी आडवा येत असेल तर त्यालाही आम्ही आडवे गेल्याशिवाय राहणार नाही, असे स्पष्टपणे सांगत, हा वारसा स्वर्गीय शंकरराव कोल्हे साहेबांचा व स्वाभिमानी गणेश परिसराचा आहे, असे त्यांनी सांगितले.

हंगाम पूर्णत्वास आला. विवेक कोल्हे म्हणाले, २०२५-२०२६ हंगामात आधुनिकीकरण गरजेचे झाले होते. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या मदतीने ७४ कोटी रुपयांचे कर्ज मंजूर झाले असून अनेक नवीन कामे सुरू केली आहेत. कर्मचाऱ्यांचा पगार ९ ते १० कोटी रुपये दिला आहे. कारखान्याची क्राशिंग क्षमता वाढवून चार लाख मेट्रिक टन

ऊस गाळपाचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. कर्मचाऱ्यांना विक्रमी ११ टक्के बोनस देऊन त्यांची दिवाळी गोड करण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. आपल्या कार्याची लाईन मोठी करावी, दुसऱ्याची खोड काढण्याचा प्रयत्न करू नये. संस्थेच्या कामकाजात कोणी अडथळा आणला, तर त्याला आम्ही आडवे जाऊ, असा ठाम संदेश विवेक कोल्हे यांनी दिला.

कोपरगांव शहरासाठी गोदावरी डाव्या कालव्याद्वारे पाणी सोडा

आ.आशुतोष काळेच्या पाटबंधारे विभागाला सूचना

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

टाकळीभान : कोल्हेवाडी वार्ताहार :- कोपरगाव शहरातील नागरीकांना पाणी पुरवठा करणाऱ्या साठवण तलावांमध्ये काही दिवस पुढील एवढाच पाणी साठा शिल्लक असल्यामुळे पाणी पुरवठा करण्यात अडचणी निर्माण होवू शकतात. यावर्षी मोठ्या प्रमाणात पाऊस झाल्यामुळे सर्व धरणे पूर्ण क्षमतेने भरलेली आहेत व अजूनही कोपरगाव तालुक्यासह सर्वत्र परतीचा पाऊस सुरूच आहे. त्यामुळे सध्या तरी सिंचनासाठी शेतकऱ्यांना पाण्याची आवश्यकता नाही मात्र कोपरगाव शहरातील नागरीकांना पाणी



पुरवठा करणाऱ्या साठवण तलावातील पाणी साठा कमी झाल्यामुळे पाणी पुरवठा करण्यात व्यत्यय येवू शकतो.त्यामुळे कोपरगाव शहराला पाणी पुरवठा करणारे साठवण तलाव पूर्ण क्षमतेने भरण्यासाठी तातडीने डाव्या कालव्याला पाणी सोडावे अशा सूचना आ.आशुतोष काळे यांनी पाटबंधारे विभागाला केल्या आहेत.

अहिल्यानगरमध्ये राजयोग हॉटेलवर पोलिसांची धाड वेश्या व्यवसाय प्रकरणी एकाला अटक, तीन महिलांची सुटका

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : अवैध धंद्यांवर कारवाईच्या सूचनांनुसार अहिल्यानगर पोलिसांनी मोठी कारवाई करत राजयोग हॉटेल लॉजिंग (खडकी शिवार, दोन्ड रोड) येथे धाड टाकून वेश्या व्यवसाय प्रकरण उघडकीस आणले.

पोलीस निरीक्षक इशामोदीन पठाण यांना गुप्त बातमीद्वारामार्फत माहिती मिळाल्यानंतर बनावट ग्राहक पाठवून खात्री करून घेतली असता, हॉटेलमध्ये वेश्या

व्यवसाय चालत असल्याचे स्पष्ट झाले. पोलिसांनी तात्काळ कारवाई करत आरोपी प्रकाश भास्कर पटेकर (वय ३०, रा. लाटेआळी, शिरूर, पुणे) याला अटक केली.

सदर ठिकाणावरून तीन महिलांची सुटका करण्यात आली असून, आरोपीविरुद्ध नगर तालुका पोलीस स्टेशनमध्ये गुन्हा क्रमांक १६६/२०२५ दाखल करण्यात आला आहे.

हा गुन्हा अनैतिक व्यापार प्रतिबंध अधिनियम १९५६ च्या कलम ३, ४, ५, ६ आणि ७

अन्वये नोंदविण्यात आला आहे. ही कारवाईत सी. फौ. शकील शेख, समीर सय्यद, अर्चना काळे, अनिता पवार, छाया रांधवन, व चालक एस.एस. काळे (अनैतिक मानवी वाहतूक प्रतिबंध कक्ष - अक्कळ, अहिल्यानगर) यांनी सहभाग घेतला

अहिल्यानगरात ‘आपला पैसा, आपला अधिकार’ अभियानाची सुरुवात

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : अहिल्यानगर : नागरिकांच्या विविध विकासांतील निष्क्रिय खात्यांमधील रक्कम भारतीय रिझर्व्ह बँकेच्या (आरबीआय) द्वेद्वारा शिक्षण आणि जागरूकता निधी (डी. ई.ए. फंड) मध्ये गेल्यानंतर ती परत मिळविण्यासाठी केंद्र सरकारने 'आपला पैसा, आपला अधिकार' हे अभियान सुरू केले आहे. आरबीआयकडे सध्या तब्बल ७८ हजार कोटी रुपये पडून आहेत, तर अहिल्यानगर जिल्ह्यातील ९ लाख ८ हजार २४९ खातेदारांना १६३ कोटी रुपये मिळण्यास पात्र आहेत, अशी माहिती आरबीआयचे प्रबंधक अक्षय गोंदेवार यांनी दिली.



या अभियानाचे उद्घाटन करताना त्यांनी सांगितले की, खातेदारांच्या मृत्यूनंतर किंवा स्थलांतरानंतर बँकेतील रक्कम दुर्लक्षित राहते. सलग दहा वर्षे व्यवहार न झाल्यास ती रक्कम आरबीआयकडे हस्तांतरित केली जाते. आता बँकांच्या माध्यमातून नागरिकांना संपर्क साधून ही रक्कम परत दिली जाणार आहे.

खातेदार किंवा वारसांनी संबंधित बँकेत केवायसी कागदपत्रे, पासबुक व पाचशे रुपयांच्या मुद्रांकावर प्रतिज्ञापत्र सादर केल्यास एका दिवसात अर्ज प्रक्रिया पूर्ण होईल. या प्रसंगी सेंट्रल बँकेचे रिजनल मॅनेजर राजू नयन, महाराष्ट्र बँकेचे रवीरंजन प्रशून, युनियन

बँकेचे सुनील यादव, जिल्हा बँकेचे भारत पाटील आदी उपस्थित होते. नागरिकांनी घ्यावी खबरदारी सायबर गुन्हेगार बँकेच्या नावाने फोन, लिंक किंवा अॅप डाउनलोड करण्यास सांगू शकतात. कोणतीही बँक ओटीपी किंवा वैयक्तिक माहिती मागत नाही, असे आवाहन प्रशासनाने केले आहे.

नवी सुविधा आरबीआयने आता प्रत्येक खातेदाराला चार वारसदारां नोंदविण्याची सुविधा सुरू केली आहे. त्यामुळे खातेदारांनी ही सुविधा तातडीने घ्यावी, असे गोंदेवार यांनी सांगितले

कोळगाव फाटा ते कोथूळ रस्ता काम सुरू न केल्यास आंदोलन करणार : सरपंच पुरुषोत्तम लगड

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
श्रीगोंदा : श्रीगोंदा तालुक्यातील कोळगाव फाटा ते कोथूळ रस्ता पर्यंत रस्त्याची अवस्था अतिशय विकट झाली असून या रस्त्यावर जागोजागी खड्डेच खड्डे निर्माण झाल्याने प्रवास करणे धोकादायक बनले आहे. आमदार विक्रमसिंह पाचपुते व सार्वजनिक बांधकाम विभाग यांना यासंदर्भात पत्र दिलेले आहे. परंतु अद्याप काम सुरू करण्यात आले नाही. त्यामुळे सदर रस्त्याचे काम सुरू न झाल्यास आंदोलन करण्यात येईल असा इशारा कोळगाव चे विद्यमान सरपंच पुरुषोत्तम लगड यांनी दिला आहे.



सरपंच लगड यांनी, सदर रस्ता अत्यंत धोकादायक अवस्थेत आहे रस्त्यावरून वाहतूक करणे म्हणजे अनेक दिव्य पार करून प्रवास करणे सारखे झाले आहे.

रस्त्यावर ठिकठिकाणी खड्डे निर्माण झाल्याने त्यावर दोनदा मुरुम टाकून ही रस्ता जैसे तेच झाला आहे. खड्ड्यांमुळे अपघातांचे प्रमाण वाढले आहे .सर्वच गाड्यांचे अतोनात नुकसान त्यामुळे होत आहे. दिवाळी सुट्टीनंतर आता शाळा

सुरू झाल्याने विद्यार्थ्यांची मोठ्या प्रमाणात रस्त्यावरून वाहतूक चालू असते. शिवाय कोळगाव मध्ये येणाऱ्या व जाणाऱ्या प्रवाशांची रस्त्यामुळे मोठ्या प्रमाणात हानी होत आहे. मालवाहतूक व प्रवासी वाहतूक करणाऱ्या गाड्यांचे

नुकसान होत आहे. ग्रामीण रुग्णालयाकडे जाणारा हा रस्ता असून सदर रस्त्यासाठी आत्तापर्यंत आमदार विक्रमसिंह पाचपुते तसेच सार्वजनिक बांधकाम विभागास ग्रामपंचायत च्या वतीने पत्रव्यवहार करण्यात आला आहे. परंतु अद्याप सार्वजनिक बांधकाम

विभागाचे कसलेही हालचाल केली नाही. त्यामुळे या रस्त्याचे काम तातडीने सुरू न केल्यास ग्रामस्थांसह रस्ता रोको आंदोलन करण्यात येईल असा इशारा सरपंच पुरुषोत्तम लगड यांनी दिला आहे. सदर रस्त्यासाठी सार्वजनिक बांधकाम विभागाकडे मागणी करूनही रस्त्याचे काम अद्याप पर्यंत सुरू करण्यात आले नाही. कोळगाव मधून या रस्त्यावरून पुढे कोथूळ, दोरजा,भानगाव व श्रीगोंदा कडे जाणारी मोठ्या प्रमाणात वाहतूक आहे. शालेय विद्यार्थी, मालवाहतूक व प्रवासी वाहतूक यांची मोठ्या प्रमाणात या रस्त्यावरून वर्दळ असते. पळसा नदीच्या पुलाला मोठा खड्डा पडला असून तेथे भगदाड पडण्याची शक्यता आहे. रस्त्याचे काम ताबडतोब सुरू करण्याची मागणी सरपंच पुरुषोत्तम लगड यांनी केली आहे

■ **जनप्रवास वार्ताहार**
नारायणगाव : राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थेच्या निवडणुका स्वबळावर लढणार असल्याचे प्रतिपादन प्रदीप गारटकर यांनी केले. जुन्नर तालुका राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या कार्यकर्त्यांच्या मेळाव्यात मार्गदर्शक करताना ते बोलत होते.



माजी आमदार स्वर्गीय वल्लभ शेट बेनके यांच्या निवासस्थानी झालेल्या पत्रकार परिषदेत राष्ट्रवादी काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष प्रदीप गारटकर व माजी आमदार अतुल बेनके बोलत होते. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या मार्गदर्शनाखाली राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष संघटनात्मक दृष्ट्या प्रभावी आहे. राष्ट्रवादी पक्ष दोन ठिकाणी विभागला गेला असला तरीही राष्ट्रवादी पक्षात बाकीच्या पक्षांच्या कार्यकर्त्यांचे पक्षप्रवेश मोठ्या प्रमाणावर होत

असून जुन्नर नगरपरिषद, जिल्हा परिषद व पंचायत समितीच्या उमेदवारांची घोषणा पक्षाने किंवा आपण जाहीर केली नसल्याचे माजी आमदार अतुल बेनके यांनी सांगितले. आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थेच्या निवडणुका स्वबळावर लढविणार असून काही ठिकाणी मित्र पक्षांबरोबर पक्षग्येष्टी व कार्यकर्त्यांच्या इच्छेनुसार अॅडजस्टमेंट करणार असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

याप्रसंगी बाजार समिती सभापती संजय काळे, माजी जिल्हा परिषद उपाध्यक्ष गणपतराव फुलवडे, तालुकाध्यक्ष पांडुरंग पवार,भाऊ देवाडे, दूध संघाचे माजी अध्यक्ष बाळासाहेब खिलारी, महिला जिल्हा निरीक्षक उज्वला शेवाळे, निनायक तांबे,राष्ट्रवादी महिला तालुकाप्रमुख सुप्रिया लॅंडे,वैष्णवी चतुर्, अक्षदा मांडे, पुष्पा गोसावी, पापा खोत, फिरोज पठाण, मारुती वायाळ, अतुल भांबरे, निवृत्ती काळे, वैभव काळे, अँजिव्य घोलप, भाऊ कुंभार, ज्योती संते, आदी मान्यवर उपस्थित होते.

भविष्यातील सुजाण नागरिक घडविण्यासाठी सन फॉर्मा कंपनीचे मोलाचे योगदान : विजय मुळक



■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
अहिल्यानगर : जिल्ह्यातील ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना गुणवत्तापूर्ण शैक्षणिक साधनसामग्री उपलब्ध करून देत भविष्याचे सुजाण नागरिक घडविण्याचे कार्य सन फॉर्मा कंपनीकडून सातत्याने केले जात आहे. कंपनीच्या सामाजिक उत्तरदायित्व (उडड) कार्यक्रमांतर्गत इयत्ता पाचवी व आठवीच्या विद्यार्थ्यांसाठी शिष्यवृत्ती परीक्षेच्या तयारीसाठी मार्गदर्शक पुस्तकांच्या २१२४ प्रती जिल्हा परिषद प्राथमिक शिक्षण विभागाला प्रदान करण्यात आल्या.

या पुस्तकांचे वितरण सन फॉर्मा कंपनीचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. विजय मुळक, मनुष्यबळ विकास प्रमुख दादासाहेब पाटील, सीएसआर प्रमुख सोमनाथ दडस, जिल्हा परिषद प्राथमिक शिक्षणाधिकारी श्री. भास्कर पाटील तसेच शालेय लेखापरीक्षण विभागाचे सहाय्यक संचालक रमेश कासार यांच्या हस्ते करण्यात आले.

या उपक्रमामुळे ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना दर्जेदार शैक्षणिक साधने मिळतील, त्यांच्या बौद्धिक विकासाला चालना मिळेल आणि स्पर्धात्मक परीक्षांबाबत जागरूकता निर्माण होईल, असा विश्वास श्री. विजय मुळक यांनी व्यक्त केला.

कार्यक्रमात बोलताना भास्कर पाटील म्हणाले की, सन फॉर्मा कंपनीने मागील वर्षी २५ लाख रुपयांच्या शिष्यवृत्ती मार्गदर्शक पुस्तके दिली होती, तर चालू वर्षी १६ लाख रुपयांच्या पुस्तकांचे वितरण करण्यात आले आहे. कंपनीच्या या सातत्यपूर्ण उपक्रमामुळे जिल्ह्यातील विद्यार्थी भविष्यात आयएसएसआरच्या स्पर्धात्मक परीक्षांना आत्मविश्वासाने सामोरे जातील.

राहुरीत ५ नोव्हेंबरला भाजपचा कार्यकर्ता मेळावा

■ **जनप्रवास वार्ताहार**
राहुरी : राहुरी, नगर, पाथर्डी विधानसभा मतदार संघाचे आमदार शिवाजीराव कर्डिले यांच्या निधनानंतर, अहिल्यानगर येथे झालेल्या शोक सभेमध्ये जिल्ह्यातील बहुतांशी नेत्यांनी युवा नेते अक्षय कर्डिले यांच्या पाठीशी ठामपणे उभा राहण्याचा निर्धार केला आहे.

आगामी होणा-या पोर्टनिवडणुकी पूर्वीच कार्यकर्त्यांच्या विचार जाणून घेण्यासाठी बुधवार दि. ५ नोव्हेंबर रोजी दुपारी ३ वाजता राहुरी शहरातील पांडुरंग कार्यालयामध्ये भारतीय जनता पार्टीचा भव्य कार्यकर्ता

मेळावा आयोजित करण्यात आला आहे. पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील, माजी खासदार सुजय विखे पाटील, अहिल्यानगर शहराचे आमदार संग्राम जगताप आदि मान्यवर कार्यकर्त्यांना मार्गदर्शन करणार आहेत. पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी कर्डिले कुटुंबीयांचे मालकत्व स्वीकारले असून अक्षय कर्डिले यांना आमदार बनविण्याचा निर्धार त्यांनी केला आहे. त्याचबरोबर नगरपालिका जिल्हा परिषद आणि पंचायत समिती निवडणुकीच्या पांढ्रभूमीवर देखील हा मेळावा महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे.

■ **जनप्रवास वार्ताहार**
अहिल्यानगर : बीड जिल्ह्यात केज तालुक्यातील कोठबन येथे राहणारी आणि फलटण उपजिल्हा रुग्णालयात कार्यरत असलेली डॉ संपदा मुंडे यांनी एका हॉटेल मध्ये आत्महत्या केल्याची धक्कादायक घटना तसेच घरमालक प्रशांत बनकर यांनी केली. याची चार वेळा बलात्कार केली. तसेच घरमालक प्रशांत बनकर यांनी केली. मानसिक त्रास दिल्याने तिने आत्महत्या केली. शासनाने छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या महाराष्ट्रात महिला सुरक्षित असल्याचे गप्पा काढायचे आणि दुसरीकडे एक उच्च शिक्षित महिला त्रासाला कटाळून आत्महत्या करते. वरिष्ठांकडे तक्रार करूनही काही होत नाही ही फार गंभीर बाब आहे. हे सर्व पाहता असे दिसते की महिला

सुरक्षेचे फक्त आणि फक्त गप्पा आहे. ज्या ठिकाणी छळ करणारा पोलीस अधिकारी आहे. त्या ठिकाणी सामान्य जनतेने न्याय कोणा कडे मागावा हा मोठा प्रश्न निर्माण झाले आहे.

तरी गुन्हागारांवर गुन्हा दाखल करून अटक करावी तसेच सदर खटला हा जलदगती न्यायालयात चालून डॉ संपदा मुंडे आणि तिच्या परिवाराला न्याय मिळून द्यावा. त्याच प्रमाणे कायदे इतके कडक करून त्याला अमलात आणावे की कोणीही किती मोठा व्यक्ती असो त्याने असे कृत्य करूया अगोदर त्याला कायद्याचे धाक वाटावे. या बलात्कार करणाऱ्या नराभाला फाशी पेक्षा दुसरी शिक्षा कोणतीच असू शकत नाही अशी मागणी एम आय एम चे डॉ परवेज अशरफी यांनी निवेदनाडरे मुख्यमंत्री महाराष्ट्र, गृहमंत्री,अल्पसंख्याक आयोग,महाराष्ट्र यांच्याकडे केली आहे.

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
श्रीगोंदा : सिस्ये, इन्फिनिटी बीकॉन या बहुवर्चिंत कंपनीच्या आर्थिक घोटाळा प्रकरणात अटक झालेल्या आरोपी विक्रम बबन गाडीलकर व आरोपी केलास सुदाम वाळुंज यांच्या जामीन अर्जावर आज सुनावणी झाली. श्रीगोंदा पोलिस ठाण्यात भारतीय न्याय संहिता २०२३ चे कलम ३१६(२), ३१६(५), ३१८(२), ३१८(४), ३(५) तसेच महाराष्ट्र ठेवीदारांच्या (वित्तीय संस्थांमधील हितसंबंधांचे संरक्षण) अधिनियम १९९९ चे कलम ३ अंतर्गत हा गंभीर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

तपासादरम्याचीन आरोपी विक्रम गाडीलकर याच्याकडे सुमारे ९ कोटी १७ लाख ३९ हजार ८१२ रुपयांची रक्कम असल्याचा धक्कादायक तपशील समोर आला आहे. तसेच त्याचा भाऊ

‘पुणे रन फॉर युनिटी’ महामरैथॉनमध्ये २० हजारांहून अधिक धावपटूंचा सहभाग

■ **जनप्रवास प्रतिनिधी**
पुणे : मनीष राजपूत आणि अंकिता गावीत यांनी भारताचे लोहपुरुष आणि राष्ट्रीय एकात्मतेचे शिल्पकार सरदार वल्लभभाई पटेल यांच्या १५० व्या जयंती निमित्ताने संस्कृती प्रतिष्ठानच्या वतीने आयोजित ‘पुणे रन फॉर युनिटी’, महामरैथॉनमध्ये २१ किलोमीटर शर्यतीत अनुक्रमे पुरुष आणि महिला गटात अव्वल क्रमांक मिळवला.

स. प. महाविद्यालयातून या महामरैथॉनला सुरुवात झाली. केंद्रीय सहकार व नागरी विमान वाहतूक राज्यमंत्री आणि पुण्याचे खासदार मुरलीधर मोहोळ, उच्च व

तंत्रशिक्षण मंत्री चंद्रकांतदादा पाटील, खासदार डॉ. मेधा कुलकर्णी, आमदार सिद्धार्थ शोरेळ, आमदार हेमंत रासने, आमदार भीमराव तापकीर, राजेश पांडे, शहराध्यक्ष धीरज घाटे, माजी क्रिकेटपटू केदार जाधव यांच्या हस्ते शर्यतीला हिरवा झेंडा दाखविण्यात आला.

या वेळी फोर्स मोटर्सचे अध्यक्ष मकरंद कानडे, राकेश माळू, प्रवीण कर्णावत, फोर्स मोटर्सचे ग्रुप सीएफओ रिषी लुहारुका, कर्णधार अभिनिल राय, पुणे विमानतळ संचालक संतोष ढाके, सीआयएसएफ कमांडंट प्रताप पुंडे, पुणे महानगरपालिका आयुक्त नवलकिशोर राम, चितळे

बंधू मिठाईवाल्याचे इंद्रनील चितळे, लोकमान्य कॉंपरेटिव्ह सोसायटीचे सुशील जाधव उपस्थित होते. या वेळी बोलताना मोहोळ म्हणाले, ‘जीवनमान आरोग्य संपन्न ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी दैनंदिन आयुष्यातील तंदुरुस्ती, फिटनेस अत्यंत महत्त्वाचा ठरतो. पुणेकर अशा फिटनेस बाबत खूप जागरूक आहेत, याचा मला अभिमान वाटतो. योगाभ्यास, चालणे, पळणे, सायकलिंग, जलतरण, अनेकविध खेळ खेळणे अशा अनेक आघाड्यांवर पुणेकर स्वतःला फिट ठेवण्यात अग्रसर आहेत. मरैथॉन सारख्या उपक्रमांनी

पुणेकरांच्या याच फिटनेस प्रेमाला हक्काचे व्यासपीठ मिळाले आहे.’ अर्धमरैथॉनसह १० किलोमीटर, पाच किलोमीटर, तीन किलोमीटरच्या शर्यतीही झाल्या. ‘पुणे रन फॉर युनिटी’मध्ये आंतरराष्ट्रीय अधिक धावपटू सहभागी झाले होते. केनिया, इथिओपिया इत्यादी देशांतील आंतरराष्ट्रीय मरैथॉन धावपटूंचा सहभाग होता. मात्र, त्या सर्वांमध्ये भारतीय धावपटू सरस ठरले. २१ किलोमीटर धावण्याच्या शर्यतीत खुल्या गटात भारताच्या मनीष राजपूतने १ तास ५ मिनिटे ०२ सेकंद वेळ नोंदवून अव्वल क्रमांक मिळवला. महिलांमध्ये अंकिता गावीतने बाजी मारली. तिने १ तास १७ मिनिटे ४५ सेकंद वेळ नोंदवली. विजेत्यांना एक लाख रुपये, उपविजेत्यास ७५ हजार रुपये आणि तिसऱ्या क्रमांकाच्या खेळाडूस पन्नास हजार रुपयांचे पारितोषिक देण्यात आले. त्याचबरोबर सहभागी प्रत्येकाला टी-शर्ट, मेडल, नाश्टा देण्यात आला.

निकाल : भारतीय (खुला गट) – पुरुष – मनीष राजपूत – १ तास ५ मि. ०२ से.; हाविश शेओरन – १ तास ५ मि. १५ से.; मनोज कुमार – १ तास ५ मि. ३१ से. महिला – अंकिता गावीत – १ तास १७ मि. ४५ से.; तामसी सिंह – १ तास १९ मि. १७ से.; रविना गायकवाड – १ तास २१ मि. २७ से. परदेशी (खुला गट) – पुरुष – मिचेल कायलो मैथ्या (केनिया) – १ तास ७ मि. ११ से.; पॉल केमेई (केनिया) – १ तास ७ मि. २४ से.; मेशाक म्बुगाअ (केनिया) – १ तास ८ मि. ३३ से. महिला – किपटू कारोलिने (केनिया) – १ तास २० मि. २६ से.; पेनिनाह वाइथिरा (केनिया) – १ तास ३३ मि. ९ से.; देसी नेगेसे कितिला (इथिओपिया) – १ तास ३१ मि. ३३ से.

जाहिर समन्स/नोटीस
अहमदनगर येथील मे. जिल्हा न्यायाध्या साहेब, कोर्ट नं. २
याचे कोर्टात .. ,
चौकशी अर्ज नं. २५०/२०२३
अर्जदार : ज्ञानेश्वर परसराम नलावडे व इतर
सामनेवाले
संजय सुभाष हरीशचंद्र व इतर

प्रति,

सामनेवाले नं. ४ भिमल शाम हरीशचंद्र रा.नवले कलेक्शन, कोरेगाव, ता. शिरूर, जि. पुणे.

ज्याअर्थी अर्जदार यांनी सदरचा अर्ज तुमचे विरुद्ध अपील दाखल करण्यास झालेला उशिर माफ होऊन मिळण्यासाठी दाखल केलेले आहे. सदर अर्जामध्ये सामनेवाले नं. ४ यांना दिलेल्या पत्त्यावर वेळोवेळी समन्स काढूनही समन्सची बजावणी झालेली नाही. सदर वाद हा स्थान मालमतेचा असल्यामुळे सामनेवाले नं. ४ हे मे. कोर्टात हजर होणे अत्यंत आवश्यक आहेत. सदर सामनेवाले नं. ४ हे दिलेल्या पत्त्यावरच राहत असुन समन्स घेण्यास टाळाटाळ करीत असल्यामुळे दै. जनप्रवास, कोरेगाव, ता. शिरूर जि. पुणे वृत्तपत्रामध्ये जाहिर समन्स पाठवणे आवश्यक झाले आहे. सबब तुम्हास या जाहीर समन्सने कळविण्यांत येते की, सदर अपीलात सामनेवाले नं.४ यांना हजर होण्यासाठी पुढील नेमलेली ता. २१/११/२०२५ रोजी नेमलेली आहे. सबब, तुम्ही नेमलेल्या तारखेस स्वतः अथवा तुमच्या वकिलापार्फत न्यायालयात सकाळी ११.०० वाजता हजर रहावे व तुमचे म्हणणे सादर करावे. अन्यथा तुमचे सदर अपीलाचे कामी काही एक हरकत नाही असे गृहीत धरून तुमच्या गैरहजेरीत पुढील योग्य ते हुकूम होतील. याची नोंद घ्यावी.

आज दि. ०३/११/२०२५ रोजी माझ्या सहोमिशी व न्यायालयाच्या शिक्ष्यानिशी दिले असे.

हुकुमावरून
क्लाक अधिकक्षक
मे. जिल्हा न्यायालय, अहमदनगरमे. जिल्हा न्यायालय, अहमदनगर

आपल्या माणसांना प्रेमाने-मायेने मिठी मारण्याचे फायदे

आहारात फळांना महत्त्व आहे

‘मिठीतला मी पहिला की दुसरा’ असा प्रश्न विनोदाने विचारला जातो. मिठी मारणे ही क्रिया इतकी नैसर्गिक आहे की आनंदाच्या भरतात, खूप दुःखात असताना किंवा प्रेम व्यक्त करण्यासाठी, दिलासा देण्यासाठी आपण सहज एकमेकांना मिठी मारतो. आपल्याकडे मिठी मारण्याचा अर्थ अनेकदा शरीराशी लगट करणे असा घेतला जातो. मात्र त्या पलिकडे जाऊन या मिठीकडे पाहण्याची आवश्यकता आहे. ज्या गोष्टी आपण शब्दातून व्यक्त करू शकत नाही त्या गोष्टी आपण स्पर्शाने किंवा एका मिठीतून सहज व्यक्त करू शकतो. एकही शब्द न बोलता आपल्या भावना समोरच्यापर्यंत पोहचवण्याचे मिठी हे अतिशय प्रभावी माध्यम आहे. आपण अडचणीत किंवा दुःखात असताना किंवा घाबरलेलो असताना आपल्याला कोणी मिठीत घेतले तर आपल्याला मिळणारा दिलासा हा



शब्दात व्यक्त न करता येण्याजोगा असतो. म्हणूनच मिठी मारणे हे शारीरिक जवळीकीपेक्षा इतर अनेक कारणांसाठी महत्त्वाचे असते. पाह्या मिठी मारण्याच्या क्रियेतून होणारे शारीरिक आणि मानसिक फायदे कोणते...

हार्मोन्सची निर्मिती : मिठी मारल्याने हृदयाचा आरोग्याशी संबंधित असलेल्या ऑक्सिडोसिनचे उत्पादन वाढते.

ऑक्सिडोसिन तसेच मिठी मारताना होणाऱ्या इतर हार्मोनल प्रतिक्रिया या खूप प्रभावी असतात. कोणत्याही नात्यात विश्वास, एकनिष्ठता, नातं दृढ करणे हे महत्त्वाचे पैलू असल्याने हे संप्रेरक नाते दृढ होण्यासाठी उपयुक्त असते.. यांच्याशी जोडले गेल्यामुळे ऑक्सिडोसिनला मिठी मारण्याचा संप्रेरक म्हणून ओळखले जाते.

मूड सुधारण्यास मदत : अनेकदा आपल्याला कामाचा खूप ताण असतो. कधी आपल्या मनाविरुद्ध एखादी घटना घडल्याने आपण उदास असतो तर कधी आपल्याला खूप निराशाजनक वाटत असते. अशावेळी आपला मूड सुधारण्यासाठी किंवा सकारात्मक वाटवे यासाठी जोडीदाराला मिठी मारून झोपणे केव्हाही फायद्याचे ठरते. सेरोटोनीन हार्मोन्सची निर्मिती मिठी मारल्याने होत असल्याने आपला ताण कमी होण्यास निश्चित मदत होते.

प्रतिकारशक्ती वाढते : आता

प्रतिकारशक्ती आणि मिठी मारण्याचा काय संबंध असे आपल्याला वाटेल. मात्र आपल्या शरीरात असणारे कॉर्टिसॉल या हार्मोन्सची निर्मिती मिठी मारल्याने कमी होते. हे हार्मोन कमी झाले की शरीराची प्रतिकारशक्ती सुधारते. म्हणून विविध आजारांचा सामना करण्यासाठी प्रतिकारशक्ती चांगली ठेवायची असेल तर आपल्या जवळच्या व्यक्तींना मिठी मारणे अतिशय उपयुक्त ठरू शकते.

हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायद्याचे : हल्ली हृदयरोग आणि रक्तदाब यांसारख्या समस्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ झाली आहे. आपण मिठीत शिरतो तेव्हा आपण मनाने शांत होतो. अशावेळी हृदयाच्या टोव्यांचा वेग नकळत कमी होतो. हा वेग कमी झाला की आपला रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. त्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले ठेवायचे असेल, रक्तदाब नियंत्रणात ठेवायचा असेल तर मिठी मारणे हा उत्तम उपाय आहे.

सडपातळ सुदृढ होण्यातील मोठा अडथळा म्हणजे स्थूलता. तसा हा स्थूलता आरोग्याचाही शत्रू आहे. बहुतेक स्थूल व्यक्ती आपले वजन कमी करू इच्छितात; पण आहाराच्या गैरसवयी न बदलता डाएट पिल्ल्या वापर करीत राहतात जे शरीराला अत्यंत हानिकारक असते.

क्रियावाढत - मासिकपाळीत महिलांची गोड खाण्याची इच्छा खूपच वाढते. त्यामुळे त्यांच्या शरीरात सेरिटोनिनची पातळी वाढते. तसेच रजोनिवृत्ती (मेनोपॉज) पूर्वीही गोड पदार्थ खाण्याची इच्छा खूपच वाढते. ही प्रवृत्ती स्थूलता वाढवण्यास मदत करते. बऱ्याच महिलांना मासिकपाळीत अशक्तपणा जाणवल्यामुळे त्या व्यायाम करीत नाहीत. खरे तर व्यायाम केल्यास त्यांचा अशक्तपणा व अस्वस्थता कमी होऊ शकते.

आहार - स्थूलता नियंत्रित करण्यात आहाराचे खास महत्त्व आहे. पालेभाज्या व मोसमी फळांना आहारात प्राधान्य द्यावे. तेल, तूप, कमीत कमी वापरावे. फास्ट फूड टाळावेत. चरबीयुक्त खाद्य पदार्थ कमीत कमी खावेत. ग्रीन टी चरबी कमी करण्यास मदत करतो. गाजर



व कोबीचा ज्यूस ॲसिडीटी हटवतो व पचनक्रिया व्यवस्थित राहते.

व्यायाम - व्यायामाने शरीरातील चरबी कमी होते. वय व शारीरिक रचना लक्षात घेऊनच व्यायाम निवडावा. यासाठी उत्तम तज्ञाचा सल्ला घ्यावा. व्यायाम करताना कंटाळा येऊ नये यासाठी संगीतही एकू शकता. भरभर चालणे, जॉगिंग, दोरीच्या उड्या व पोहणे उत्तम व्यायाम आहेत. तसेच सूर्यनमस्कार, योगासने व प्राणायामही महत्त्वाचे आहे. वृद्धांनी झोपून करण्याचे व्यायाम करावेत. सकाळी वा सायंकाळी फिरायला जाणेही उत्तम.

इतरवेळी - शक्यतो लिफ्टऐवजी जिऱ्याचा वापर करावा. आपण कमावत्या महिला असाल, तर ऑफिस वरील मजल्यावर असेल, तर जिऱ्यानेच जावे. गृहीणी असाल, तर दुपारच्या व रात्रीच्या जेवणांनंतर अवतीभावती फिरू शकता. जर बेटे काम करीत असाल, तर अधूनमधून उभे राहा. उभे राहिल्यामुळे शरीरावर भार पडूनही कॅलरीज कमी होतात. बेडकमधये व टी.व्ही.च्या खोलीत खाद्यपदार्थ ठेवू नका.

तुम्ही वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्न करत असाल तर...

तुम्हालाही जर हीच समस्या भेडसावत असेल, तर पुरेशी झोप न होणे हे यामागील सर्वात मोठे कारण असू शकते. तज्ज्ञांच्या मते, जे लोक पुरेशी झोप घेऊ शकत नाहीत, ज्यांची झोप वारंवार मोडते किंवा जे लोक अनिद्रेने ग्रस्त आहेत, अशा लोकांच्या नियमित व्यायामावर वाईट परिणाम जाणवतो. कसा ते जाणून घेऊया.

रिकव्हरीची संमी मिळत नाही - मुंबई येथील फिटनेस कन्सल्टंट शहजाद डावर म्हणतात की, व्यायाम करताना शरीराला भरपूर ऊर्जेची गरज भासते. याउलट जर पुरेशी झोप होत नसेल तर दुसऱ्या दिवशी व्यक्तीला थकवा किंवा अशक्तपणा जाणवणे स्वाभाविक आहे. अशा स्थितीत स्नायू कमी ऊर्जेतही अधिक मेहनत करतात. यामुळे व्यायामानंतर शारीरिक क्षमता कमकुवत होते.

ऊर्जा कमी होईल - मुंबई येथील फिजिशन ध्वनिका कापडिया म्हणतात की, स्नायूंमध्ये कमजोरी आल्याने व्यक्ती जास्त जोर लावू शकत नाही. अशा स्थितीतही एखादा व्यक्ती व्यायाम करीत असेल, तर त्याला योग्य लाभ मिळत नाही. त्यामुळे सात ते आठ तासांची झोप नियमानुसार घ्यायलाच पाहिजे.

चरबीवर नियंत्रण राहत नाही - शहजाद म्हणतात की, पुरेशी झोप न झाल्याने शरीरात स्ट्रेस हार्मोन कार्टिसॉलची सक्रियता वाढते. अशावेळी स्नायू आणि हाडांवर नकारात्मक परिणाम जाणवतो. विशेषतः जे लोक वजन नियंत्रित करण्यासाठी ‘वेट ट्रेनिंग’ घेतात आणि प्रोटीन सप्लिमेंट्सचे सेवन करतात, त्यांना योग्य लाभ मिळत नाही.



वजन वाढण्याची शक्यता - शरीरात स्ट्रेस हार्मोन कार्टिसॉलची पातळी वाढल्याने रक्तात साखरेचे प्रमाण वाढू लागते. याच कारणांमुळे जेवणातही अनियमितता येते आणि यामुळे ओव्हरइंटिंगचा धोका वाढतो. शहजाद म्हणतात की, अशा स्थितीत व्यक्ती जंक फूड, चरबी असलेले खाद्य पदार्थ आणि स्नॅक्स खाण्यासाठी प्रेरित होतो. यामुळे वजन वाढण्याची शक्यता वाढते. पुरेशी झोप न झाल्यामुळेही तणावाची स्थिती निर्माण होते.

मेटाबॉलिझम होईल मंद - ध्वनिका कापडिया म्हणतात की, पुरेशी झोप न झाल्याने मेटाबॉलिझमवरही विपरीत परिणाम होतो. यामुळे पाचन क्रियेशी संबंधित समस्या निर्माण होतात आणि वजन वाढू लागते. तसेच जर तुम्ही वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्न करीत असाल, तर तुम्हाला सहज यश मिळणार नाही.

पोषक द्रव्य शोषून घेत नाही - तज्ज्ञांच्या मते, झोपेत शरीरातील ग्रंथ हार्मोन किंवा पेप्टाइड नावाचे हार्मोन सक्रिय असतात. या उलट पुरेशी झोप न झाल्याने हे हार्मोन सक्रिय राहत नाहीत किंवा या हार्मोन्सच्या कार्यप्रणालीत अडथळा येतो. परिणामी शरीर जेवणातील पोषक द्रव्य शोषून घेत नाही. अशा वेळी व्यक्तीने जेवणात कितीही पोषक द्रव्यांचा समावेश केला तरी त्याला कोणताच फायदा मिळत नाही.

झोपण्यापूर्वी व्यायाम करू नये - रात्री उशिरा व्यायाम केल्याने झोपेशी संबंधित समस्या निर्माण होतात, कारण यामुळे शरीराचे तापमान वाढते. तज्ज्ञांच्या मते, चांगली झोप येण्यासाठी शरीराचे तापमान कमी असणे गरजेचे आहे. त्यामुळे जे लोक वेळेअभावी रात्री व्यायाम करतात, त्यांनी झोपण्याच्या तीन ते चार तासांपूर्वी व्यायाम करावा.

डायनिंग हॉलचे प्रस्थ वाढले आहे



सध्याच्या काळात डायनिंग हॉलचे प्रस्थ जास्तच वाढले आहे. घरांमध्ये भोजन कक्षाची प्रथा पहिल्यापासूनच आहे, परंतु त्या कक्षाची मांडणी वेगळ्या पद्धतीची होती. घरामध्ये डायनिंग हॉल असणे संपन्नतेची निशाणी आहे.

जेवण करताना तोंड पूर्व किंवा पश्चिम दिशेला असावे. उत्तरेकडे तोंड करून जेवण करू नये. असे केल्यास उत्तरीय ध्रुवाची गुरुत्वाकर्षण शक्ती जेवण करण्यात

असंतुलन निर्माण करू शकते. जेवण करताना मन शांत ठेवावे. व्यर्थ गप्पा मारू नयेत. जेवणाच्या खोलीत हवा, प्रकाश पुरेसा येईल अशी व्यवस्था करावी.

शक्य असल्यास डायनिंग टेबल आयताकृती असावे. जिना किंवा अलमारीच्या खाली बसून जेवण करू नये. असे केल्यास मानसिक दबाव तयार होईल, ज्याचा आपल्या पचनक्रियेवर प्रभाव पडू शकतो.

भोजन कक्ष घराच्या पश्चिम किंवा पूर्व दिशेला असावा.

भोजन कक्षाला ठीक समोर शौचालय, बाथरूम नसावे. जेवण तयार करताना आणि जेवताना दोन विरुद्ध उर्जा काम करतात. यामुळे भोजन कक्ष व स्वयंपाक घर वेगवेगळे असावे.

ओठांचा शेप पाहा आणि समजून घ्या, कोणत्याही स्त्री-पुरुषाच्या गुप्त गोष्टी

जर तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला पहिल्यांदाच भेटलात आणि त्याच्याशी संबंधित काही खास गोष्टी समजल्या तर तुम्हाला त्याच्याबरोबर कोणत्याही प्रकारचा व्यवहार करणे किती सोपे होईल. जोतिष्यशास्त्रातील सामुद्रिक विद्येनुसार काही संकेत सांगण्यात आले आहेत, ज्यावरून व्यक्तीचा स्वभाव आणि त्याच्याशी संबंधित खास गोष्टी जाणून घेणे शक्य आहे.

एखाद्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावरील हास्य पाहून आपल्याला प्रसन्न वाटते. याच हास्याकडे आणि ओठांकडे काळजीपूर्वक लक्ष दिल्यास कोणत्याही स्त्री किंवा पुरुषाच्या स्वभावाच्या गोष्टी समजून घेणे शक्य आहे. ज्योतिषशास्त्रात शरीराच्या लक्षणांवरून व्यक्तिमत्त्व आणि भविष्य सांगण्याच्या विद्येला सामुद्रिक विद्या म्हणतात. कोणत्याही व्यक्तीचे ओठ पाहून त्याचा स्वभाव कसा असू शकते हे सांगणे सहज शक्य आहे.

कोणत्याही व्यक्तीला भेटल्यानंतर सर्वात पहिल्यांदा आपली दृष्टी त्याच्या चेहऱ्यावर पडते आणि त्यावेळी ओठांकडे काळजीपूर्वक पाहिल्यास



त्याच्या व्यक्तिमत्त्व आणि स्वभावाच्या बऱ्याच गोष्टी समजू शकतात. प्रत्येक व्यक्तीचे ओठ वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. येथे जाणून घ्या, ओठांच्या आकारा बनावटीनुसार व्यक्तीच्या स्वभावाच्या खास गोष्टी.

मोठे ओठ : ज्या व्यक्तीचे ओठ सामान्य आकारापेक्षा जास्त मोठे दिसतात, ते क्रोधी स्वभावाचे असतात. या लोकांना छोट्या-छोट्या गोष्टींवरून राग येतो. कधीकधी अशा रागीट

स्वभावामुळे यांना अडचणींना सामोरे जावे लागते. हे लोक भावनाप्रधान आणि जिद्दी असतात.

रसिक ओठ - समुद्र शास्त्रानुसार लाल रंग, मृदूल व दिसायला कलात्मक असणाऱ्या ओठांना रसिक ओठ म्हणतात. असे ओठ असणारे लोक सुंदर, कलेची आवड असणारे आणि चांगल्या स्वभावाचे असतात. रसीक ओठ असणाऱ्या व्यक्तीला घरात, समाजात मान-सन्मान प्राप्त होतो. या लोकांना पाहून कोणीही त्यांच्याकडे आकर्षित होऊ शकतो.

गुलाबी ओठ - ज्या लोकांच्या ओठांचा रंग गुलाबी असतो, ते व्यवहारात कुशल, उदार आणि बुद्धिमान असतात. आपल्या स्वभावामुळे ते सर्वांचे आवडते असतात. यांना भरपूर मित्र असतात.

बाहेर आलेले ओठ - ज्या लोकांचे ओठ सामान्य स्थितीपेक्षा जास्त बाहेर आलेले दिसतात, ते भेकड स्वभावाचे असतात. हे लोक कोणत्याही कठीण परिस्थितीचा सामना करण्यास सज्ज नसतात.

जाड ओठ - ज्या लोकांचे ओठ जाड

असतात, ते खवयचे असतात. अशा लोकांना वेगवेगळे पदार्थ खाण्याची आवड असते. सामान्यतः हे लोक लवकर रागात येतात परंतु तेवढ्याच लवकर यांचा राग शांत होतो.

लाल ओठ - शरीर लक्षण विज्ञानानुसार अशा प्रकारचे ओठ कर्मठतेचे प्रतिक असतात. असे लोक क्रोधी, उत्तेजनात्मक, हठी, उत्सुक, साहसी स्वभावाचे असतात.

सुकलेले ओठ - असे ओठ छोटे आणि पातळ असतात. यामध्ये कोणताही रंग नसतो. ज्या लोकांचे ओठ असे असतात, ते बनावटी आणि अक्षम म्हणजेच कोणतेही काम पूर्ण करण्यास सक्षम नसतात. जर एखाद्या व्यक्तीच्या ओठावर तीळ असेल तर असे ओठ असणारे लोक कामुक स्वभावाचे असतात. हे लोक इतरांना स्वतःकडे लवकर आकर्षित करून घेण्यास सक्षम असतात.

- ओठाच्या खाली तीळ असेल तर असे लोक कष्टाळू असतात आणि सोप्या पद्धतीने धन प्राप्त करू शकत नाहीत. यांना खूप कष्ट केल्यानंतरच धन प्राप्त होत.

वजन कमी करण्याचा, केव्हाही, कुठेही करता येणारा साधा सोपा उपाय

आहारात घट करणे आणि व्यायाम हे लक्ष्यपणा कमी करण्यासाठी महत्त्वाचे असतात असे सांगितले जाते. पिष्टमय पदार्थात घट, चरबी युक्त आहारात घट, योग्य प्रमाणात प्रथिन, जीवनसत्त्व, आणि खनिज आणि भरपूर द्रवयुक्त पदार्थ असा आहार आवश्यक असतो. तसेच योग्य प्रमाणात व्यायाम गरजेचा असतो. अशा प्रकारचे नियम सांगितले जातात. हे नियम एकल्यानंतर वजन कमी करणे आपल्याला शक्य नही असे प्रत्येकांना वाटते.

आज आम्ही आपल्याला वजन कमी करण्याचा साधा आणि सोपा उपाय सांगणार आहोत. हा उपाय तुम्ही कुठेही आणि केव्हाही करू शकतात. वजन कमी करण्यासाठी योगमुद्रा करणे हा साधा उपाय आहे. योग मुद्रेचे विविध प्रकार सांगण्यात आले आहेत. यामध्ये सुर्यमुद्रेचा उपयोग करून तुम्ही तुमचे



वजन कमी करू शकता. सुर्य मुद्रा करण्यासाठी जे बोट वापरतात, त्याला अनामिका किंवा रिंग फिंगर म्हणतात. ही मुद्रा योग मुद्रासारखी करता येते. या

बोटाचा संबंध सुर्य आणि यूरेंस ग्रहाशी असल्यामुळे विशेष फायदा होतो.

सुर्य ऊर्जेचे आणि युरेनस ग्रह आरोग्याचा प्रतिक मानला जातो.

विधि : अनामिका बोट हाताकडे दुमडून घ्या, नंतर अंगठ्याने या बोटाला दाबा. इतर तीन बोटे सरळ आणि ताठ ठेवा. या मुद्रेला सुर्य मुद्रा म्हणतात.

लाभ : पचनक्रिया संदर्भातील आजार बरे होतात. डोके शांत होते. शरीरावर आलेली सुज कमी करण्यासाठी ही मुद्रा लाभदायक ठरते.

प्रत्येक दिवशी दोन वेळा ५ किंवा १५ मिनिटे योगा केल्यानंतर कोलेस्ट्रॉल कंट्रोलमध्ये राहते. वजन कमी करण्याचा सोपा आणि साधा उपाय म्हणून योगामध्ये या क्रियेला ओळखले जाते.

या दिवशी मालिश केल्यास राहते मृत्यूची भीती

भारतात पुरातन काळापासून शरीराची मालिश करण्याची परंपरा आहे. असे म्हटले जाते की, मालिशच्या या पद्धतीची निर्मिती आयुर्वेदातून झाली आहे. यामध्ये डोक्यासह मान आणि खांद्याचीही चांगल्या रीतीने मालिश केली जाते.

नियमित मालिश केल्याने आपले शरीर तंदरुस्त राहते. मेंदूही व्यवस्थित कार्य करतो. आपली स्मरणशक्ती वाढते. रक्ताभिसरण देखील चांगल्याप्रकारे होते. थकवा दूर होऊन झोप चांगली लागते व त्वचा ताजीतवानी दिसते. वृद्धपणा दूर राहतो.

मालिशमागचे विज्ञान माणसाच्या त्वचेवर असंख्य छिद्रे असतात. एखाद्या यंत्राच्या सहाय्याने

पाहिले तर ध्यानात येईल की आपली त्वचा किती जाळीदार आहे. या छिद्रांना रोम असेही म्हटले जाते. या छिद्रांतून आपल्या शरीरातील प्रदूषित वायू बाहेर पडत असतो. ही एक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया आहे. यावरच आपले जीवन आहे. हे छिद्र बंद झाल्यास अनेक रोग निर्माण होऊ लागतात. तेल मालिश म्हणजे या छिद्रांना स्वच्छ करण्याची एक सहज प्रक्रिया होय. तेल मालिश केल्याने आपल्या शरीरातील रक्ताभिसरण वेगाने होऊ लागते. अंगात जोम संचारतो.

त्वचा चांगली रहावी यासाठी नियमित तेल मालिश करणे आपल्या

दिनचर्याचा एक भाग आहे. परंतु आठवड्यातून फक्त तीनच दिवस मालिश करणे चांगले असते. सोमवार, बुधवार आणि शनिवार या तीन दिवशी मालिश करणे चांगले. रविवार, मंगळवार आणि शुक्रवारी तेल मालिश करू नये. प्रश्न असा आहे की रविवार, मंगळवार आणि शुक्रवारी तेल मालिश का करू नये ? यामागेही शास्त्र आहे....

शास्त्रानुसार या दिवशी मालिश केल्यास रोग होण्याची शक्यता असते. तैत्तिर्याचे रवी तापः सोमे शोभा कुजे मृतिः। बुधधनं गुरौ हानिः शुभ्रे दुःख शनौ

सुखम् ।। अर्थ. रविवारी तेल मालिश केल्याने उष्णतेचे रोग, सोमवारी केल्याने सौंदर्यवृद्धी, मंगळवारी केल्याने मृत्यूची भीती, बुधवारी केल्याने धनप्राप्ती, गुरुवारी हानी, शुक्रवारी दुःख आणि शनिवारी केल्याने सुख मिळते.

शास्त्रांनुसार रविवार, मंगळवार आणि शुक्रवारी तेल मालिश करू नये. यामागे विज्ञान आहे. रविवाराच्या दिवस सूर्याशी संबंधित असतो. सूर्यामुळे उष्णता निर्माण होते. या दिवशी अन्य दिवसांच्या तुलनेत शरीरात पित्त अधिक असणे स्वाभाविक आहे. तेल मालिश केल्याने उष्णता निर्माण होते. म्हणून रविवारी मालिश केल्याने रोग होण्याची शक्यता वाढते.

बायकांवर संशय घेण्याचे वाढते प्रमाण

एकविसाव्या शतकात महिला मोठ्या प्रमाणात नोकरी व्यवसायानिमित्त घराबाहेर पडल्या. त्याच्याही पुढे जाऊन जास्त नैमकेपणाने सांगाथचे तर फक्त घरकामात अडकून



पडलेल्या महिलांची संख्या फारच कमी उरली. या परिवर्तनामुळे कुटुंबात आता महिलांचे स्थान नगण्य राहिले नाही. पतीबरोबर आता त्याही आगदी बरोबरीने कुटुंबप्रमुख बनल्या. पण त्याबरोबरच आणखीही एक हीन गोष्ट झाली. नवऱ्यांचे आपल्याला बायकांवर संशय घेण्याचे प्रमाण वाढते. ही अनाठायी संशयी वृत्ती आता पुरुषांवरच ब्रूमरंगप्रमाणे उलटली असून, या संशयी वृत्तीमुळे पतीवर्गाला पॅरॅनॉयड डिसऑर्डर हा मानसिक विकार मोठ्या प्रमाणात होऊ लागला आहे.

नवरा नोकरी करणाऱ्या बायकोवर संशय का घेतो, हा प्रश्न महत्त्वाचा आहे आणि त्यातून विकृत पुरुषी मानसिकतेवर झगझगीत प्रकाशही पडतो. आपले मनच आपल्याला खाते अशी या पातळीवर पुरुषांची अवस्था असते. म्हणजे आपल्याला परस्त्रीविषयी आकर्षण वाटत असेल, तर बायकोच्या ऑफिसमधील पुरुषांनी आपल्या बायकोविषयी आकर्षण वाटत असणारच, असा युक्तीवाद हे पुरुष आपल्याच मनाशी करीत असतात आणि हा विचार जो-जो जास्त उग्र स्वरूप धारण करील, तो-तो संशयी वृत्ती जास्तच धावदार बनत जातो. अशा दृष्टीने विचार कणाऱ्यांनी एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की, सर्वच पुरुष वाईट नजरेचे असतात. असे मानण्याचे कारण नाही. दुसरे म्हणजे काही पुरुष या दृष्टीकोनातून पाहतात, बोलतात, असे गृहित धरले तरी महिलांना अशा माणसांची उपजतच

चांगली पारख असते. कोण, कोणत्या हेतूने बोलतो, पाहतो हे त्यांना त्यांच्या नवऱ्यांपेक्षा निश्चितच जास्त चांगले व जास्त लवकर समजते; परंतु ज्याच्या-त्याच्याशी भांड-भांड भांडणे हा काही त्यावरील उपाय नसतो.

आपली कोंडी कुणी करू नये, आपल्याला कुणी कट-कारस्थाने करून अडचणीत आणू नये, इतके संबंध बिघडणार नाहीत, याची काळजी घ्यावी लागते. उपद्रवाशिवाय दुसरे काही विधायक घडवू शकत नाहीत आणि तेवढी पात्रता अंगी नसल्यामुळे जळफळाटातून भुद्र राजकारण करणारी कर्मचाऱ्यांची एखादी टोळी प्रत्येक ऑफिसमध्ये कार्यरत असतेच.

या सर्व गोष्टींचा विचार करून ऑफिसमध्ये हसून-खेळून राहावे लागते, पण समोरचा माणूस आपली मर्यादा ओलांडणार नाही, याबाबत महिला कर्मचारी पूर्ण जागरूक असतात.

नवऱ्यांना मात्र त्यांचे ऑफिसमधील फक्त हसून-खेळून वागणेच दिसते आणि त्याचाच ते आपल्या तर्कशक्तीने कल्पनाशक्तीने वाईट काढतात.

अशाप्रकारे बायकोवर संशय घेणे म्हणजे स्वतःच स्वतःच्या मनाला वारंवार जखमा करून घेण्यासारखा प्रकार असतो आणि त्यामुळे पुरुषांमध्ये ‘पॅरानॉयड डिसऑर्डर’ हा मानसिक विकार मोठ्या प्रमाणात उद्भवू लागला आहे. शहरी भागात अशाप्रकारचे पुरुष रुग्ण आता ठळकपणे आढळून येऊ लागले आहेत. हा विकार जास्त गंभीर अवस्थेला पोहोचलेला नसेल तर तो फक्त काऊन्सलिंग म्हणजे समुपदेशनानेही बरा होऊ शकतो, अन्यथा औषधोपचाराही करावे लागू शकतात, अशा माहिती मानसोपचारतज्ज्ञांनी दिली.

कलाविश्व

६४ व्या वर्षीही सुनील शेटी इतका फिट कसा ?



बॉलीवूडच्या अनेक कलाकारांच्या फिटनेसची सोशल मीडियावर कायमच चर्चा होताना दिसते. आताचे नवीन स्टार्स त्यांच्या लूकचे अनेक फोटो-व्हिडीओ सोशल मीडियावर शेअर करताना दिसतात. या फोटोमुळे अनेक चाहत्यांच्या मनात या कलाकारांच्या फिटनेसविषयी जाणून घेण्याची उत्सुकता लागून राहिलेली असते. असाच आपल्या फिटनेसने सर्वोच्च लक्ष वेधून घेणारा अभिनेता म्हणजे सुनील शेटी.

बॉलीवूडचा हॅंडसम अभिनेता म्हणून ओळखला जाणारा सुनील शेटी आजही आपल्या फिटनेससाठी तितकाच लोकप्रिय आहे. वयाच्या ६४ व्या वर्षीही तो तितकाच फिट दिसतो. सुनील शेटी सोशल मीडियावर आपले एम्स दाखवत फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करताना दिसतो. तो आपल्या आहार आणि व्यायाम दोन्ही गोष्टींबाबत अतिशय शिस्तबद्ध आहे. चला जाणून घेऊया त्याच्या फिटनेस आणि डाएटबद्दल काही खास गोष्टी.

एका जुन्या पॉडकास्टमध्ये सुनील शेटीने आपल्या आहाराबद्दल सांगितले होते. तो म्हणाला, जेव्हा मी घरी असतो तेव्हा मी प्रोटीनयुक्त नाश्ता करतो. मी रोज चार अंडी खातो. मला डेअरी प्रॉडक्ट्स फारसे सूट होत नाहीत, त्यामुळे मी दूध वगैरे गोष्टी टाळतो. दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणात सुनील शेटी साधारण १५० ते २०० ग्रॅम मासे किंवा चिकन खातो. सुनीलच्या दैनंदिन आहारात सुमारे १६०० ते १७०० कॅलरीज असतात, ज्यामुळे त्याच्या वर्कआउटसाठी पुरेसा आधार मिळतो. साखर खाऊ नये हा सल्ला अनेक सेलिब्रिटी देताना दिसतात. अनेक सेलिब्रिटी आहेत, जे साखरेचं सेवन करत नाहीत. मात्र, सुनील शेटी साखर खातो. साखरेबद्दल बोलताना सुनील म्हणाला, हो, मी साखर खातो, कारण मला साखरेचं पर्याय (ग्लायसेमिक इंडेक्स) मान्य नाहीत. माझ्यासाठी साखर म्हणजे साखर किंवा फळे. सुनील शेटी सकाळी एक कप चहा आणि संध्याकाळी दुसरा कप चहा घेतो. या दोन्ही वेळा कोणतीही उपराधीपणाची भावना न बाळगता तो त्या चहाचा आनंद घेतो. कडक डाएट फॉलो करूनही सुनीलला गोड खूप आवडतं. तो म्हणतो, मला फळ आणि गोड खूप आवडतं. जर कोणी मला सांगितलं की जेवणांनंतर गोड नाही खायचं तर मी वेडा होईन! तसंच सुनील रात्री सात वाजल्यानंतर काही खात नाही. त्याला आपल्या अन्नाला पचायला पुरेसा वेळ द्यायला आवडतो.

सुनील शेटी लवकरच वेलकम टू द जंगल' या चित्रपटात दिसणार आहे. या चित्रपटात अक्षय कुमार, परेश रावल, संजय दत्त, अश्विनी वासने, दिशा पाटनी, रवीना टंडन आणि श्रेयस तळपदे असे अनेक कलाकार झळकणार आहेत. याशिवाय सुनील शेटी हेरा फेरी ३' मध्येही दिसणार आहे.

तू तर खूप कुरूप, शाहरुख खानला हेमा मालिनी म्हणालेल्या असं काही



बॉलीवूडचा सुपरस्टार शाहरुख खानचा प्रवास हा एखाद्या चित्रपटाच्या कथेसारखाच आहे. दिल्लीहून मुंबईत येऊन त्यानं अनेक संघर्षांचा सामना केला. छोट्या पडद्यावरून अभिनयाची सुरुवात करून आज चित्रपटमधून त्यानं आपलं साम्राज्य निर्माण केलं आहे. शाहरुख दोन पिढ्यांच्या गळ्यातला ताईत आहे. किंग खान म्हणून त्यानं बॉलीवूडमध्ये आपलं स्वतःचं नाव निर्माण केलं आहे.मुंबईतील सर्वात प्रसिद्ध बंगल्यांपैकी एक असलेलं मन्नत' मिळवण्याचं स्वप्न पाहणाऱ्या शाहरुखनं, इंडस्ट्रीचा बादशह' बनण्यापर्यंतचा प्रवास अत्यंत मेहनतीने आणि जिद्दीने पूर्ण केला आहे. पण, अर्थात त्याचा हा प्रवास अजिबातच सोपा नव्हता.टीव्हीपासून सिनेमापर्यंतचा प्रवास करण्यासाठी शाहरुखनं अपार मेहनत आणि संघर्ष केला आहे, त्यामुळे तो आज जगभरात लोकप्रिय आहे. आज अवघ्या बॉलीवूडवर अधिराज्य गाजवणाऱ्या शाहरुखला या इंडस्ट्रीत पहिल्यांदा ब्रेक देणाऱ्या व्यक्ती होत्या दिग्गज अभिनेत्री हेमा मालिनी. अलीकडेच निर्माता विवेक वासवानी यांनी एका मुलाखतीत शाहरुखच्या पहिल्या ब्रेकसंदर्भात एक आठवण सांगितली.त्या काळात शाहरुख खान विवेक वासवानी यांच्याबरोबर राहत असे आणि तो आपला पहिला चित्रपट मिळवण्यासाठी प्रयत्न करत होता. याबद्दल विवेक सांगतात, एकेदिवशी हेमा मालिनींचा माझ्या घरी फोन आला. तो फोन माझ्या वडिलांनी उचलला. त्यांनी कोण बोलतयं?' असं विचारलं. त्यावर त्या म्हणाल्या, हेमा मालिनी – सुपरस्टार!' मग वडिलांनी मला झोपेतून उठवलं आणि म्हणाले, हेमा मालिनी फोनवर आहेत!'पुढे विवेक वासवानींनी सांगितलं, हेमा मालिनींनी मला शाहरुखबद्दल विचारलं. त्या त्याच्याशी एका नव्या प्रोजेक्टसाठी बोल्ड इच्छित होत्या. त्यांनी फोनवर विचारलं, तो मुलगा शाहरुख खान अजून तुझ्या घरी झोपलाय का?' मी म्हटलं, हो.' मग त्यांनी सांगितलं, त्याला लगेच उठव, मी बोलते.' मग शाहरुख उठला आणि त्यांनी त्याला संध्याकाळी ५ वाजता घरी येण्यासाठी सांगितलं.पुढे विवेक म्हणाले, मी आणि शाहरुख आम्ही दोघं खूपच नव्हंस होतो. हेमाजींच्या घरी गेलो तर समोर कोणीतरी पेपर वाचत होतं. आम्ही ओळखलंच नाही, पण जेव्हा त्यांनी पेपर खाली केला, तेव्हा लक्षात आलं – ते धर्मंद होतं. मग त्यांच्याच वेळात हेमा मालिनी आल्या आणि शाहरुखकडे बघत म्हणाल्या, पण तू तर खूप कुरूप आहेस!' तेव्हा मी त्यांना विचारलं, मग तुम्ही त्याला साइन का करताय? त्यावर हेमा मालिनी म्हणाल्या, आमीर खान आणि सलमान खाननं ही भूमिका नाकारली आहे.

पहिल्या खासदार क्रीडा महोत्सवा'ला सुरुवात;ऑलिंपियन, अर्जुन पुरस्कार प्राप्त, माजी खेळाडूंच्या हस्ते ज्योत प्रज्वलित

पुण्यातील क्रीडा संस्कृतीला मिळणार बळकटी : अंजली भागवत

जनप्रवास । प्रतिनिधी
पुणे : पुण्यात अनेक गुणवान खेळाडू आहेत. खासदार क्रीडा महोत्सवाच्या निमित्ताने सर्व खेळाडूंना आपले कौशल्य दाखवायला व्यासपीठ मिळणार आहे. यातून पुण्यातील क्रीडा संस्कृतीला बळकटी मिळणार आहे. या स्पर्धेतून काही खेळाडू पुढे देशाचे नेतृत्व करू शकतात,' असे प्रतिपादन खेल रत्न पुरस्कार प्राप्त ऑलिंपियन नेमबाज अंजली भागवत यांनी केले.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या फिट युवा फॉर विकसित भारत' या आवाहनाला प्रतिसाद देऊन केंद्रीय सहकार व नागरी विमान वाहतूक राज्यमंत्री आणि पुण्याचे खासदार मुरलीधर मोहोळ यांच्या पुढाकाराने पहिला खासदार क्रीडा महोत्सवा'ला आज, रविवारपासून सुरुवात झाली. या महोत्सवाची सुरुवात



मैथॉनने झाली. स. प. महाविद्यालयाच्या मैदानात रविवारी झालेल्या पारितोषिक समारंभावेळी खासदार क्रीडा महोत्सवासाठीची ज्योत प्रज्वलन कार्यक्रम पार पडला. यावेळी अंजली भागवत यांनी महोत्सवाचे अधिकृत उद्घाटन झाल्याचे जाहीर केले. ही ज्योत प्रज्वलीत करण्यासाठी ऑलिंपियन, अशियाई पदक विजेते आणि सर्वच खेळातील माजी खेळाडू, प्रशिक्षकांना

आमंत्रित करण्यात आले होते. या वेळी व्यासपीठावर श्रीरंग इनामदार, रमेश विपट, सुरेखा द्रविड, गौरव नाटेकर, संदीप कीर्तने, केदार जाधव, रेखा भिडे, मनोज पिंगळे, शांताराम जाधव, मनोर एरंडे, शकुंतला खटावकर, आकांक्षा हगवणे, कौस्तुभ राडकर असे आजी-माजी खेळाडू उपस्थित होते. खासदार मोहोळ यांनी आकांक्षात फुगे सोडून या स्पर्धेची सुरुवात केली. या वेळी बोलताना

नाशिक आणि अमरावती जिल्ह्यांसाठी 'सी-ट्रिपल आयटी' मंजूर

जनप्रवास । प्रतिनिधी
मुंबई : राज्याचे उपमुख्यमंत्री तथा वित्त व नियोजन मंत्री अजित पवार यांच्या पुढाकाराने आता नाशिक आणि अमरावती या दोन जिल्ह्यांना प्रत्येकी एक सेंटर फॉर इन्व्हेश्शन, इन्व्हेश्शन, इन्व्हेन्शन् अँड ट्रेनिंग (उखखखख) म्हणजेच सी-ट्रिपल आयटी' केंद्र मंजूर करण्यात आले आहे. उद्योग आणि कौशल्य विकास क्षेत्रात महाराष्ट्राला आघाडीवर ठेवण्याच्या प्रयत्नांचा हा महत्त्वपूर्ण टप्पा आहे. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी काही दिवसांपूर्वी टाटा टेक्नॉलॉजी कंपनीला पत्र लिहून नाशिक आणि अमरावती जिल्ह्यांमध्ये सी-ट्रिपल आयटी उभारण्यासाठी सहकार्य करण्याचे आवाहन केले होते. या पत्राला कंपनीकडून अत्यंत सकारात्मक प्रतिसाद देण्यात आला असून, दोन्ही

जिल्ह्यांसाठी सी-ट्रिपल आयटी' केंद्र स्थापन करण्यास टाटा टेक्नॉलॉजीने अधिकृत मान्यता दिली आहे. या 'सीट्रिपलआय' सेंटरमुळे स्थानिक युवकांसाठी जागतिक दर्जाचे प्रशिक्षण मिळणार आहे. या निर्णयामुळे उत्तर महाराष्ट्र (नाशिक) आणि विदर्भ (अमरावती) या दोन्ही भागातील युवकांना जागतिक दर्जाचे औद्योगिक प्रशिक्षण मिळण्याची दारे उघडली जाणार आहेत. त्याचबरोबर आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स आणि अत्याधुनिक तंत्रज्ञानावर आधारित कौशल्य, आवश्यक प्रशिक्षण यासारख्या संधी आपल्या जिल्ह्यांचे उपलब्ध होतील. या केंद्रांमुळे स्थानिक पातळीवर उद्योगांना कुशल मनुष्यबळ सहज उपलब्ध होईल, नवउद्योगांना चालना मिळेल आणि स्वयंरोजगार व

रोजगाराच्या नव्या संधी निर्माण होतील. सी-ट्रिपल आयटी' केंद्रांमुळे औद्योगिक क्षेत्राला प्रशिक्षित, कुशल आणि तांत्रिकदृष्ट्या समर्थ युवक मिळतील, नवउद्योगांच्या स्थापनेस प्रोत्साहन मिळेल, स्थानिक अर्थव्यवस्था आणि उद्योगविकासाला बळकटी मिळेल, तसेच युवकांना जागतिक दर्जाचे तंत्रज्ञान आत्मसात करण्याची संधी मिळेल.राज्यातील युवकांना रोजगारक्षम कौशल्ये आत्मसात करून मेक इन महाराष्ट्र' या संकल्पनेला बळकटी देण्याचा उपक्रम म्हणून या दोन केंद्रांना मोठे महत्त्व आहे. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी राज्यातील औद्योगिक जिल्ह्यांना कौशल्य विकासचे नवे केंद्र बनविण्याचा संकल्प केला असून, या निर्णयामुळे त्या दिशेने एक ठोस पाऊल उचलले गेले आहे.

विरोधकांच्या टीकेला कामातून उत्तर : उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे

जनप्रवास । प्रतिनिधी
पंढरपूर : विरोधकांच्या आरोपाला, टीकेला आम्ही कामातून, विकासातून उत्तर देतो. विकास, विकास आणि विकास हाच आमचा अजेंडा आहे. त्यामुळे आम्हाला विधानसभेत लँडस्लाइड यश मिळाले, असे म्हणत महाविकास आघाडीच्या नेत्यांना उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी उत्तर दिले. जनतेचे प्रश्न सोडवणे, शेतकऱ्यांच्या पाठीशी उभे राहणारे हे सरकार आहे, असेही ते म्हणाले.



उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या हस्ते कार्तीकी एकादशीची शासकीय महापूजा पंढरपूर येथे झाली. येथील श्री विठ्ठल मंदिरात छोटेखानी कार्यक्रम झाल्यानंतर त्यांनी पत्रकारांशी संवाद साधला. या वेळी पालकमंत्री जयकुमार गोरे, भरत गोगावले,आमदार समाधान आवताडे, शरद पवार गटाचे माढ्याचे आमदार अभिजित पाटील आदी उपस्थित होते. या वेळी विरोधकां मोर्चा काढून मतदारायाद्यांवरून सरकारला लक्ष्य करत आहेत, याबाबत विचारले असता, शिंदे म्हणाले, खरे तर आज विठ्ठलाची मनोभावे पूजा करण्याचा मान मिळाला. राजकीय भाष्य अधिक करणार नाही. मात्र,

मी मुख्यमंत्री असताना रखडलेल्या विकासाला गती दिली. अनेक कल्याणकारी योजना आणल्या. मुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजना आजही राबवली जात आहे. आता देवदूरी यांच्या नेतृत्वात सरकार काम करत आहे. आम्ही कामातून

विरोधकांना उत्तर देतो. आम्ही राज्यातील जनतेसाठी काम करतो. विकासाची भूमिका घेऊन आम्ही काम करत आहोत. त्यामुळे जे आरोप, टीका करतात, त्यांना आम्ही कामाने उत्तर देतो. अजून पाऊस सुरू आहे. बळीराजा संकटगत आहे. अशा वेळी सरकार बाजीराजाच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे आहे. त्यांच्यासाठी विशेष पॅकेज जाहीर केले असून, शेतकऱ्यांच्या खात्यावर तत्काळ पैसे जमा होत आहेत. आमचा अजेंडा केवळ विकास, विकास आणि विकासच आहे. येणाऱ्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत कामाच्या जोरावर महायुतीला राज्यात चांगले यश मिळेल. असेही या वेळी उपमुख्यमंत्री शिंदे यांनी सांगितले. पंढरपूरची चंद्रभागा नदी वारकऱ्यांची पवित्र गंगा आहे. ही चंद्रभागा कायमस्वरूपी प्रदूषणमुक्त व्हावी, यासाठी राज्य सरकारचे प्रयत्न सुरू आहेत.

कोकणातील रेल्वेगाड्यांना सिंधुदुर्ग, कणकवलीत थांबा;प्रवाशांना मोठा दिलासा

जनप्रवास । प्रतिनिधी
मुंबई : कोकण रेल्वे मार्गावरून धावणाऱ्या चार प्रमुख रेल्वेगाड्यांना सिंधुदुर्ग आणि कणकवली स्थानकांवर थांबा देण्यात आला आहे. प्रवाशांच्या सातत्यपूर्ण मागणीनंतर कोकण रेल्वे प्रशासनाने हा निर्णय घेतला असून त्यामुळे स्थानिक प्रवाशांना मोठी सोय होणार आहे. सिंधुदुर्ग येथे थांबा मिळालेल्या गाड्या – एर्नाकुलम – अजमेर एक्सप्रेस आणि एर्नाकुलम –हजरत निजामुद्दीन एक्सप्रेस या दोन्ही गाड्या २ ते ७ नोव्हेंबरदरम्यान अनुक्रमे सिंधुदुर्ग स्थानकात थांबतील. कणकवली येथे थांबा मिळालेल्या गाड्या – हिसार–



कोरंबतूर एक्सप्रेस आणि गांधीधाम–नागरकोइल एक्सप्रेस या गाड्या ५ ते ११ नोव्हेंबरदरम्यान कणकवलीत थांबतील. हे थांबे प्रायोगिक तत्वावर सुरू करण्यात आले असून प्रवासी प्रतिसादानुसार पुढील निर्णय घेतला जाणार आहे. कोकण रेल्वेने सांगितले की, या निर्णयामुळे कोकणातील प्रवाशांना प्रवासात मोठा दिलासा मिळेल.

शेतकऱ्यांना भिक नको, त्यांचा हक्क हवा आहे! प्रकाश आंबेडकर यांची उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्यावर टीका!

जनप्रवास । प्रतिनिधी
मुंबई : वंचित बहुजन आघाडीचे राष्ट्रीय अध्यक्ष ड. प्रकाश आंबेडकर यांनी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्यावर तीव्र शब्दांत टीका केली आहे. अजित पवार यांनी केलेल्या सरकार शेतकऱ्यांचे कर्ज किती काळ माफ करत राहणार? या विधानावर प्रतिक्रिया देताना आंबेडकर म्हणाले की, अजित पवारजी, तुम्हाला महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांनी आत्महत्या कराव्यात असे वाटते का? महाराष्ट्रातील शेतकरी आजही अवकाळी पावसामुळे, पिकांच्या नुकसानीमुळे आणि शेतामागला योय भाव न मिळाल्यामुळे मोठ्या अडचणीत आहेत. हे शेतकरी



कठोर परिश्रमाने अन्न पिकवतात, पण तुमचे सरकार त्यांच्या कष्टाची परतफेडही करू शकत नाही, असे ते म्हणाले. सोयाबीनसाठी सरकारने जाहीर केलेली किमान आधारभूत किंमत (एमएसपी) प्रति क्विंटल ५,३२८ रुपये असूनही शेतकऱ्यांना फक्त ३,५०० ते ४,००० रुपये भाव मिळत असल्याचा मुद्दा आंबेडकर

म्हणाले की, याचा अर्थ शेतकऱ्यांना जवळजवळ ३० टक्के तोटा सहन करावा लागत आहे. कापसाची स्थितीही तितकीच गंभीर आहे. ते पुढे म्हणाले की, अवकाळी पावसाने राज्यातील २९ जिल्ह्यांतील ६८ लाख हेक्टरवरील पिकांचे नुकसान झाले आहे. सरकारने मदत जाहीर केली असली तरी एक पैसाही

शेतकऱ्यांच्या हातात पोहोचलेला नाही. शेतकऱ्यांनी दिवाळी अंधारात घालवली, आणि त्यांच्या आशाही पावसात वाहून गेल्या. सरकारच्या निष्क्रीय भूमिकेवर टीका करत आंबेडकर म्हणाले, तुमच्या सरकारला शांत झोप मिळावी म्हणून महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांनी आत्महत्या कराव्यात का? शेतकऱ्यांना भिक नको, त्यांना त्यांचे हक्क हवेत! वंचित बहुजन आघाडीने अजित पवार यांच्या शेतकरीविरोधी विधानाचा तीव्र निषेध नोंदवला असून, राज्य सरकारने तातडीने शेतकऱ्यांच्या मागण्यांकडे गांभीर्याने लक्ष द्यावे, अशी मागणी आंबेडकर यांनी केली आहे.

अजित पवारांची विजयी घोडदौड कायम: महाराष्ट्र ऑलिम्पिक संघटनेच्या अध्यक्षापदावर चौथ्यांदा मोहोर

जनप्रवास । प्रतिनिधी
मुंबई : उपमुख्यमंत्री व राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष अजित पवार यांची महाराष्ट्र ऑलिम्पिक संघटनेच्या (एमओए) अध्यक्षपदी सलग ४ वेळा पुन्हा एकदा सर्वसंमतीने निवड झाली आहे. अजित दादांच्या या विजयामुळे राजकारणासोबतच त्यांची क्रीडा क्षेत्रावर सुद्धा भक्कम पकड असल्याचं अधोरेखित झालं आहे. एकूण ३१ क्रीडा संघटनांपैकी तब्बल २२ पेक्षा जास्त संघटनांनी अजित पवार यांच्या पॅनेलला पाठिंबा दिला होता. यातून त्यांच्या नेतृत्वावर क्रीडा क्षेत्राचा

असलेला विश्वास पुन्हा एकदा स्पष्ट झाला आहे. अजित पवार यांच्या पॅनेलमधील आदिल सुमारिवाला, प्रदीप गंधे आणि प्रशांत देशपांडे यांची उपाध्यक्षपदांवर बिनविरोध निवड झाली असून यामुळे अजितदादांच्या नेतृत्वावर असलेल्या विश्वासावर शिक्कामोर्तब झाला आहे. या निवडणुकीआधी भाजप-युतीत समन्वय राखण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, प्रफुल्ल पटेल आणि सुनील तटकरे यांच्या उपस्थितीत महत्त्वपूर्ण चर्चा पार पडल्या. त्या चर्चेत मुरलीधर मोहोळ यांच्या पॅनेलला काही पदांचा वाटा देण्याचा



निर्णय घेण्यात आला, ज्यामुळे महायुतीत समन्वय कायम राहिला. यामुळे अजित दादा पुन्हा एकदा महाराष्ट्र ऑलिम्पिक असोसिएशनचा कारभार चौथ्यांदा सांभाळणार आहेत. राजकारण आणि क्रीडा या दोन्ही क्षेत्रात अजित पवार यांचा

जमेच्या बाजू राहिलेल्या आहेत त्यामुळे अजित दादांचे नेतृत्व निर्णायक ठरणार असल्याची अपेक्षा व्यक्त होत आहे. नव्या कार्यकारिणीसमोर राज्यातील खेळाडू घडविणे, ग्रामीण भागातील क्रीडा पायाभूत सुविधा विकसित करणे आणि महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावर अधिक स्पर्धात्मक बनविण्याची जबाबदारी असेल. अजितदादांच्या नेतृत्वाखाली ही वाटचाल अधिक प्रेरक ठरेल, असा सर्वसामान्यांचा विश्वास आहे. राजकारण आणि क्रीडा या दोन्ही क्षेत्रात अजित पवार यांचा दीर्घ अनुभव आणि बेरजेचे

राजकारण व यामुळे सर्व पक्ष आणि हितसंबंधी संस्थांनी त्यांच्यावर पुन्हा एकत्रित दावादाखलवला. राज्यातील क्रीडा आस्थापनांचे सशक्तीकरण, खेळाडू कल्याण आणि पारदर्शी व्यवस्थापन या अजितदादांच्या जमेच्या बाजू राहिलेल्या आहेत त्यामुळे अजित दादांचे नेतृत्व निर्णायक ठरणार असल्याची अपेक्षा व्यक्त होत आहे. नव्या कार्यकारिणीसमोर राज्यातील खेळाडू घडविणे, ग्रामीण भागातील क्रीडा पायाभूत सुविधा विकसित करणे आणि महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावर अधिक स्पर्धात्मक बनविण्याची जबाबदारी असेल.