

अग्रलेख : स्वरांचे कोंढण लेणाऱ्या स्वरसम्राज्ञी आशाताई

तब्बल १२ हजार गाणी, १०० चित्रपट आणि त्यातही तब्बल २० हून अधिक भाषा, शास्त्रीय, बालगीते, भावगीते ते पॉप, रॉक अन् संगीतातला कुठलाही अंग असा नाही ज्यावर स्वरसम्राज्ञी आशाताई यांचे चर्चक नाही. अशा स्वरांचे कोंढण लेणाऱ्या स्वरसम्राज्ञी आशाताई भोसले यांनी व्याख्या १३ व्या वर्षी एव्हिएट घेतली अन् संपूर्ण संगीतविश्व पोस्के झाले आहे. गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, पद्मविभूषण, पद्मश्री, महाराष्ट्ररत्न, तब्बल सात फिल्मफेअर अवॉर्ड्सह मानसमनांनी जणू आशाताईच्या नावाने उंची वाढविली म्हटल्यास वागणे ठरू नव्हे.

त्याचे सुवर्ण मोहरेत रुपांतर करण्यासाठी केवळ श्रमित असून चालणार नव्हते, तर त्याच्या बरोबरीने आपल्यातील सर्जनाची मशगत करण्याची तयारीही लागणार होती. आशाताईकडे ती होती, म्हणूनच त्यांना प्रदीर्घ काळ आपल्या स्वरांची जादू पसरवता आली. आयुष्यात येणाऱ्या सुखदुःखाच्या अनेकविध घटनांमध्ये आशाताईचा आवाहक स्वर सगळ्या मराठीजनांना सतत जगाण्याची प्रेरणा देत राहिला, जगणे शिकवत राहिला आणि हे जग किती सुंदर आहे, याची पुनःपुन्हा साक्ष देत राहिला.

दुसरे समाधान असूच शकत नाही. हे सारे संगीतकार म्हणूनच आशाताईच्या ऋणात राहणे पसंत करतात. दत्ता झवजेकर ते श्रीधर फडके असा संगीतकारांचा एक अतिशय विस्तीर्ण पट आशाताईनी पाहिला आहे. त्या गातात तेव्हा त्या सुधीर फडके होतात आणि हृदयनाथ मोंशेकरही होतात. आवाजावर हुकूमत अशी की, कोणत्याही गीताचे आव्हान लीलाय पेलता येईल. त्यामुळेच पिताश्री मास्टर दीनानाथ यांच्या अजरामर नाट्यसंगीताचाही मोह त्यांना आवरता येत नाही. 'विलोपले मधु मीलनात या', 'शूरां मी बंदिले', 'चंद्रिका ही जणू' यांसारख्या नाट्यपदांच्या वाटेला जाण्यासाठी आयुष्यभराची तालीमही कमी पडेल. मात्र आशाताईनी हे आव्हान स्वीकारले. अभिजात संगीताचे रीतसर शिक्षण मिळवणेही दुरापास्त असताना त्यांनी केलेले हे धाडस, त्यांच्या स्वभावाचे दर्शन घडवणारे.

शिंदेंसोबत व्यासपीठावर येणे ओमराजेंनी टाळले

उबावा सेनेचे खासदार पश्चांतर करणार असल्याच्या चर्चेला फट्टा सध्या ऑपरेशन टायगर अंतर्गत उबावा सेनेचे खासदार शिंदेंसोबत जाणार असल्याच्या चर्चेने खळबळ उडाली आहे. अर्थात त्याचा सर्व खासदारांसह खूब उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांशी झकड करील आहे. दरम्यान, एकनाथ शिंदे हे रविवारी धाराशिव दौऱ्यावर होते. पण त्या कार्यक्रमाचे निमित्त अस्तुही उद्भव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाचे खासदार ओमराजे निंबाळकर यांनी त्यांच्यासोबत एकर येणे टाळले. एवढ्याच या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने भेट आणि चर्चेला फट्टा घेण्यासाठी त्यांनी हा निर्णय घेतल्याचे समजते.

संघाच्या कार्यक्रमास ते उपस्थित होते. त्यांच्या सोबत पाचव्यांमिनी प्रताप सरनाईक, मंत्री भरत गोपावले तसेच आमदार तानाजी सावंत आणि इतर प्रमुख लोकप्रतिनिधी सहभागी झाले होते. विशेष म्हणजे, महाराष्ट्रात चर्चेत असलेल्या ऑपरेशन टायगर प्रकरणांनंतर प्रथमच उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि धाराशिवचे खासदार ओमराजे निंबाळकर हे एकाच मंचावर दिसणार असल्याची चर्चा होती. त्यामुळे या कार्यक्रमाकडे राजकीय वर्तुळाचे विशेष लक्ष लागले होते.

या दौऱ्यात प्रताप सरनाईक कार्यक्रमास तसेच नवीन जिल्हा परिषद सदस्यांचा भव्य सत्कार उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या हस्ते होणार आहे, असे असताना ऑपरेशन टायगरच्या चर्चेमुळे खासदार ओमराजे निंबाळकर यांनी उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्यासोबत एकर येणे टाळले असल्याची माहिती आहे.

राजकारण

कट्टर शिवसैनिक; भेटीच्या चर्चांना भीत नाही खा. ओमराजे निंबाळकर म्हणाले, माझे वडील आणि आम्हीही शिवसेनापुरुष बाळासाहेबांचे कट्टर शिवसैनिक आहोत. आमची पूर्ण जडणघडण शिवसेनेतच झाली असून, मी उद्भव ठाकरेचा निहातच शिंदेंदार आहे. ज्यावेळी शिवसेना फोडण्याचा उद्योग झाला त्यावेळेसही मला गड घालण्यात आला होता. पण मी तेव्हा गेलो नाही. आता पूर्वनिर्णयित कार्यक्रमाकडे बाहेर आहे. चर्चेच्या भीतीने कशाला कार्यक्रम टाळू?

पंचांग विक्रम संवत्- २०२२ चैत्रशके संवत्- १९४८ संवत्सर- पराभवनाम अयन- उत्तरायणारंभ मास- चैत्र ऋतु- सौर वसंत कृष्ण पक्ष तिथि : एकादशी २५.०८.१५०४ नक्षत्र : धनिष्ठा १६.०३ : २२ योग : शुभ १७.१६.११ करण : बव १३.१३.०८ करण : बालव २५.०८.१५०४ सूर्य : मीन चंद्र : कुम्भ ०३.४४.२५ हिजरी सन् - १४४६ मुस्लिम मास - शव्वाल तारीख - २४ विशेष वरुथिनी एकादशी श्री ब'भाचार्य जयंती रेडसमाधी उत्सव - आले (जुन्नर) काळभैरव यात्रा - सोनारी पारंडा (धाराशिव)

पारावरच्या फड कोणी कधी काय वाढव्या उठवेल अन् त्याचे भांडवल होईल सांगता येत नाही. सध्या भोंदू अशोकबाबा खरात याच्या भानगडीतून नवनवे पैलू समोर येत आहेत. दरम्यान खरात प्रकरणावरून महिला आयोगाच्या राज्य अधिकाऱ्या रुपालीताई चाकणकर यांचा राजिनामा झाला, त्यांचे राजकीय करिअर अडचणीत आले. त्यामुळे त्या बाजूला झाल्या आहेत. अशा परिस्थितीत त्या विजयवासात असून उपमुख्यमंत्री सुनेत्राताई पवार यांच्या प्रचारापासूनही त्या दूर आहेत. अशा परिस्थितीत आता खरातप्रकरणी चौकशी करणाऱ्या एसआयटी पथकाला सुनेत्राताईच्या जिवाला चाकणकर यांच्यापासूनच धोका असल्याचा आरोप करणारे पत्र हाती लागले आहे. त्यामुळे पुन्हा चाकणकरांच्या मागे चौकशीचा संसिमा लागण्याची शक्यता आहे. कुणीतरी अफवांचे पीक पिकवतो अन् नाहक एखाद्याला संकटांमध्ये संकटांना तोंड द्यावे लागते. याबाबत पारावरची घर्चा...! पांढुनाना : आरं त्या भोंदू खरात बाबांच्या भानगडीचा रोज नवानवा घेणारा भाईरं याय लागलाय. बाबूराव : द्य, नुसत्याच बायांच्या भानगडी न्हाय तर शेअरमार्केट आन् जमिनी लुटण्यापासून खुनापातुर लपडी भाईरं याय लागल्याती. पांढुनाना : द्य, पर ह्या भानगडीमदी एकली विचारी रुपालीताई चाकणकर अडचनीत आली वग.

शक्तिमान सूर्य आणि वारा यांच्यात एकदा आपल्या शक्तीविषयी वाद जुंपला. दोघेही आपण सर्वात जास्त सामर्थ्याशी असल्याचे पटवून देत होते. शेवटी स्वत्यावरून जाणाऱ्या एका वाटसरुच्या अंगावरून लोकांनी बाजूला काढून ठेवण्यास जो भाग पाडेल तोच खरा पराक्रमी समजावा असे ठरले. प्रथम वाऱ्याने जोराने वाहून ती चौगडी उडविण्याचा प्रयत्न केला पण थंडी वाजवल्या लागल्यामुळे वाटसरुची त अचिक्क घट्ट धरू लागला. शेवटी वारा दमला. मग सूर्याने आपली प्रखर किरणे वाटसरुच्या अंगावर सोडली. त्यामुळे उकडायला लागून वाटसरुच्या अंगातून धामाच्या धारा वाहू लागल्या तेव्हा त्याने ती चौगडी काढून ठेवली व तो साबलीत जाऊन बसला. कथा उपदेश : नुसत्या शक्तीचा काहीच उपयोग होत नाही.

राशी भविष्य... मेष समाजात, कुटुंबात सन्मान मिळेल. नवीन योजना फायदेशीर राहतील. साहित्यिक समारंभात भाग घ्याल. उत्पन्न व खर्च यामध्ये तालमेल ठेवा. वृषभ व्यापारात अडचणी येतील. मुले, भाऊ यांच्याशी मतभेद होतील. आर्थिक अडचण राहिल्यामुळे मन निराश राहिल. विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाकडे लक्ष द्यावे. मिथुन जीवनसाथीच्या आरोग्याची चिंता राहिल. आर्थिक उत्पन्नाच्या बाबतीत असमाधानी राहिल. उत्पन्नापेक्षा खर्च अधिक होईल. व्यवसायापासून दूर रहा. कर्क तणावमुक्त झाल्याने आनंदी राहिल. सुख समृद्धीत वाढ होईल. देण्या घेण्याच्या व्यवहारात सावध रहा. धरातून मद्दत मिळेल. वधान चालवताना खबरदारी घ्या. सिंह शुभकार्यात भाग घेताल. रोजगारात नवीन संधी येऊ शकते. मितभाषी व्हा नाहीतर अडचणीचा सामना करावा लागेल. बोलण्यावर नियंत्रण ठेवा. कन्या कामाचा विस्तार वाढणार आहे. घर, वधान खरेदी करण्याचा योग आहे. मुलांची प्रगती आपल्याला आनंद देईल. व्यापार, नोकरीत अपेक्षेप्रमाणे यश मिळेल. तूळ प्रतिष्ठीत व्यक्तींच्या संबंधाचा फायदा उचला. व्यापारात यश मिळणार आहे. आर्थिक स्थिती संतोषकारक राहिल. जीवनसाथीशी वाद घालू नका. ज्येष्ठ चैन करण्याकडे ओढ राहिल. अचानक लाभ होईल किंवा प्रिय व्यक्ति भेटल्यामुळे आनंदी राहिल. व्यापारात नवीन संबंध प्रस्थापित होतील. कायद्याचे वाद सुटतील. धन आर्थिक स्थिती चांगली राहणार आहे. संप क्षेत्रात वाढ होईल. काम करण्याच्या पद्धतीत बदल केला तर फायदेशीर राहिल. मुलांच्या कामावर नजर ठेवा. मकर आपल्या महत्त्वाकडे नसून सर्व कामे पार पडतील. मन आनंदी राहिल. व्यापार व्यवसाय चांगला चालेल. चांगल्या व्यक्तीचा संबंध येईल. रमावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे. कुंभ प्रयत्न केल्यास चांगले फळ मिळणार आहे. कौटुंबिक वातावरण उत्साहाचे राहिल. आपल्या बोलण्यावर नियंत्रण ठेवा. नोकरीमध्ये अपेक्षेप्रमाणे बढती किंवा होण्याचे योग आहेत. मीन वाईट सर्वेचा त्याग करा. आपले प्रयत्न यशस्वी होतील. व्यापारात नवीन योजनेचा विचार करा. घरा संबंधी समस्या लवकरच सुटणार आहे. कौटुंबिक स्थिती चांगली राहिल.

सामान्यांचे खाद्य वडापाव महागला जागतिक युद्धाची परिस्थिती आणि त्याचा इंधन वायूच्या (पॅन्) पुरवठ्यावर झालेला परिणाम यामुळे मुंबईसह संपूर्ण महाराष्ट्रात वडापावच्या किमतीत सुमारे ५ रुपयांची मोठी वाढ झाली आहे. आखाती देशांमधील वाढत्या तणावामुळे जागतिक ऊर्जा पुरवठा साखळी विस्कळीत झाली असून, याचा थेट फटका घरगुती आणि व्यावसायिक एलपीजी सिलिंडरला बसला आहे. महत्त्वाच्या सागरी मार्गावर होणारी वाहतूक बाधित झाल्यामुळे इंधनाचा तुटवडा निर्माण झाला आहे. परिणामी स्वयंपाकाच्या गॅसचे दर कडाडले असून त्याचा भार आता थेट सामान्य जनतेच्या खाशिरावर पडत आहे. केवळ गॅसच नव्हे, तर वडा तळण्यासाठी लागणाऱ्या खाद्यतेलाच्या किमतीतही प्रचंड वाढ झाली आहे. रशिया-युक्रेन युद्धामुळे सूर्यफूल तेलाचा पुरवठा आधीच स्थिर झाला होता, त्यातच आता मध्यपूर्वेतील युद्धजन्य परिस्थितीमुळे आयात केल्या जाणाऱ्या पाम आणि सोयाबीन तेलावरील मालवाहतूक खर्च आणि विमा शुल्कात मोठी वाढ झाली आहे. इंधनाचा वाढता दर आणि महागडे खाद्यतेल या दुहेरी संकटामुळे, आपला नफा टिकवून ठेवण्यासाठी स्थानिक विक्रेत्यांना वडापावचे दर वाढवणे भाग पडले आहे.

जन की बात... महिलांचे उद्धारकर्ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर १४ एप्रिल रोजी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांची १३५ वि जयंती आहे. १४ एप्रिल १८९१ रोजी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या मध्यप्रदेशातील महु या गावी जन्म झाला. १३५ व्या जयंतीनिमित्त डॉ बाबासाहेब आंबेडकरांना विनाश्र अभिवादन! डॉ बाबासाहेब आंबेडकरांनी उभे आयुष्य दिन दलित, उपेक्षित, वंचित वर्गासाठी घालवले. या वर्गासाठी बाबासाहेबांनी जे कार्य केले ते तर सर्वांनाच माहीत आहे. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर हे खऱ्या अर्थाने महिलांचे उद्धारकर्ते आहेत पण दुर्दैवाने आजही देशातील अनेक महिलांना हे माहीतही नाही. बाबासाहेबांनी महिलांसाठी जे कार्य केले ते याआधी कोणीही करू शकले नाही. मातोश्री रमाबाईला लिहिलेल्या पत्रात ते म्हणतात महिलांच्या उन्नती व मुक्तीसाठी लढणारा मी योद्धा आहे. महिलांना या गुलामगिरीतून मुक्त करण्यासाठी मी शेवटच्या क्षणापर्यंत लढेन. त्यांनी महिलांच्या हितासाठी व कल्याणासाठी कुठूनच नियोजनाचा मार्ग दाखवला. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर हे भारताचे मजूर मंत्री असताना त्यांनी महिला सक्षमीकरणे अनेक

स्कायमेटचा अंदाज भारतासाठी धोक्याचा यावर्षी सरासरीपेक्षा कमी पाऊस पडेल असा अंदाज स्कायमेट वेदनेने वर्तवला आहे. जून ते सप्टेंबर या महिन्यांच्या कालावधीत एकूण पर्जन्यमान दीर्घकालीन सरासरीच्या ९४ टक्के राहण्याची शक्यता असून उणे अधिक पाच टक्केच्या त्रुटी मर्यादित हा अंदाज व्यक्त करण्यात आला असून एकूण मान्सून ९० ते ९५ टक्के राहण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. अल निनोच्या प्रभावामुळे यावर्षी सरासरीपेक्षा कमी पाऊस पडेल असेही स्कायमेट वेदनेने सांगितले आहे. स्कायमेट वेदनेने टुष्काळ सदृश स्थितीची शक्यता ३० टक्केच नसून पूर्णतः होण्याची शक्यता वर्तवली आहे. कृषिप्रधान अर्थव्यवस्था असल्याने भारतात हवामानाचा अंदाज खूप महत्त्वाचा उरतो. भारतातील शेती पावस-ावर अवलंबून असल्याने बळीराजाचे डोळे आकाशाकडे लागलेले असतात. शेतीचं देशाच्या अर्थव्यवस्थेत योदान १४ टक्के असले तरी देशातील ७० टक्के रोजगार हे शेतीवर अवलंबून आहेत. कधी आरामानी तर कधी सुलतानी संकटात पचलेला पिचलेला बळीराजा स्कायमेटच्या या अंदाजाने आणखी निराश झाला आहे. यावर्षी पुरेसा पाऊस झाला नाही तर बळीराजासाठी हा मोठा धका असले. स्कायमेट वेदनेने वर्तवलेला हा अंदाज धका उरला तर देशाची अर्थव्यवस्था कोलमडेल. पाऊस कमी झाल्याने महागाई प्रचंड वाढेल शिवाय पाण्याच्या मोठा प्रश्न निर्माण होईल एकूणच स्कायमेटचा अंदाज भारतासाठी धोक्याचा इशारा आहे.

तपासणीपूर्वी लाभ बंद नको; दिव्यांगांना सरसकट मदत द्या!

प्रहार जनशक्ती पक्ष आंबेगाव तालुका अध्यक्ष जितेंद्र भालेराव यांची मागणी

■ जनप्रवास प्रतिनिधी निरगुडसर : महाराष्ट्र शासनाच्या दिव्यांग संदर्भातील अलीकडील निर्णयामुळे एक गंभीर प्रश्न पुन्हा एरणीवर आला आहे. दिव्यांगांच्या हक्कांचा खरोखर सन्मान केला जातो आहे का? दिव्यांग व्यक्ती हक्क अधिनियम २०१६ हा कायदा दिव्यांगांना समान संधी, संरक्षण आणि सन्मानाने जगण्याचा अधिकार देतो. याच कायदानुसार २१ प्रकारच्या दिव्यांगत्वांचा समावेश करून अधिक व्यापक संरक्षण देण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. मात्र, शासनाच्या २७

मार्च २०२६ च्या निर्णयामध्ये एक गंभीर विसंगती दिसून येते. एका बाजूला २१ प्रवर्गातील सर्व दिव्यांगांना विविध योजना, सवलती आणि लाभांसाठी पात्र ठरवले जाते, तर दुसऱ्या बाजूला तात्पुरत्या (डशाॅअॅरॅअॅ) दिव्यांगत्व प्रमाणपत्रधारकांना कोणताही लाभ नाकारला जातो. हा विरोधाभास केवळ धोरणात्मक नाही, तर मानवी संवेदनशीलतेलाही धक्का देणारा आहे. तात्पुरते दिव्यांगत्व म्हणजे त्या व्यक्तीच्या अडचणी तात्पुरत्या असल्या तरी त्या काळात त्यांची गरज कमी होत नाही.

उलट, अनेक वेळा अपघात, शस्त्रक्रिया किंवा गंभीर आजारामुळे निर्माण झालेले तात्पुरते दिव्यांगत्व हे अधिक खर्चिक आणि वेदनादायक असते. अशा वेळी शासनाचा आधार काढून घेणे म्हणजे त्या व्यक्तीला दुहेरी संकटात ढकलणे होय. या निर्णयाचा सर्वात धोकादायक भाग म्हणजे तपासणीपूर्वीच लाभ बंद करण्याची प्रवृत्ती. कोणतीही वैद्यकीय पडताळणी न करता थेट लाभ बंद करणे ही प्रक्रिया अन्यायकारक आणि असंवेदनशील आहे. तपासणीपूर्वी लाभ बंद नको -



दिव्यांगांना सरसकट मदत द्या! ही मागणी केवळ भावनिक नाही, तर पूर्णपणे न्याय्य आहे. दिव्यांग व्यक्ती हक्क अधिनियम २०१६ चा मूळ हेतू दिव्यांगांना मुख्य प्रवाहात

आणणे, त्यांना सामाजिक आणि आर्थिक दृष्ट्या सक्षम करणे हा आहे. पण अशा प्रकारचे निर्णय त्या उद्दिष्टालाच हरताळ फासतात. तात्पुरत्या दिव्यांगांना लाभ नाकारल्याने ते उपचार, पुनर्वसन आणि दैनंदिन गरजा पूर्ण करण्यात अपयशी ठरतात, ज्याचा परिणाम त्यांच्या कुटुंबावरही होतो. शासनाने घेतलेला हा निर्णय तातडीने पुनर्विचार करण्याची गरज आहे. सर्व दिव्यांग नागरिकांची योग्य आणि पारदर्शक वैद्यकीय तपासणी करूनच लाभाबाबत निर्णय घ्यावा. तत्पर्यंत

कोणत्याही लाभाधर्त्याचा आधार काढून घेऊ नये. विशेषतः तात्पुरत्या दिव्यांगांसाठी स्वतंत्र तरतूद करून त्यांना आवश्यक आर्थिक आणि सामाजिक सहाय्य देणे अत्यावश्यक आहे. दिव्यांगांचा प्रश्न हा केवळ कागदोपत्री नियमांचा नाही, तर तो माणुसकीचा आणि सामाजिक न्यायाचा आहे. जर शासनानेच त्यांच्या अडचणीकडे डोळेझाक केली, तर त्यांच्या हक्कांचे रक्षण कोण करणार? म्हणूनच आज ठामपणे सांगावे लागेल

अहिल्यानगर शहरात दोन गुन्हेगारी टोळ्यांवर कडक कारवाई

■ जनप्रवास प्रतिनिधी अहिल्यानगर : शहर उपविभागातील संघटित गुन्हेगारीवर आळा घालण्यासाठी पोलिसांनी दोन टोळ्यांवर कडक कारवाई करत भारतीय न्याय संहिता (भा.न्या.सं.) २०२३ च्या कलम १११ अंतर्गत वाढीव कारवाई केली आहे. कोतवाली पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत संतोष चंद्रसेन गायकवाड (रा. केडगाव देवी रोड, अहिल्यानगर) यांच्या फिर्यादीवरून लुकमान सुलेमान मदारी व अलताफ हुसेन मदारी (दोघे रा. मदारी मोहल्ल, ता. शिरूर, जि. पुणे) यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. या प्रकरणात संबंधित आरोपी जाणिवावर सुटल्यानंतरही प्रतिबंधात्मक कारवाई असूनही गुन्हेगारी सुरूच ठेवत असल्याने दि. १० एप्रिल २०२६ रोजी त्यांच्या विरोधात भा.न्या.सं. कलम १११ लागू करण्यात आले. तसेच, तोफखाना पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत यश मनोज कांडेकर (रा. सिव्हिल हाडको, गणेश चौक, अहिल्यानगर) यांच्या फिर्यादीवरून

अमोल बाळू पाडळे, नयन राजेंद्र तांदळे, तुषार अशोक भोसले व अक्षय सुभाष पवार (सर्व रा. निलक्रांती चौक, अहिल्यानगर) यांच्यावर विविध कलमांखाली तसेच आर्म अॅक्ट अंतर्गत गुन्हा दाखल होता. या टोळीचा प्रमुख अमोल पाडळे व त्याचे साथीदार जामिनावर सुटल्यानंतरही गुन्हेगारी सुरू ठेवल्याने त्यांच्यावरही दि. १० एप्रिल २०२६ रोजी भा.न्या.सं. कलम १११ अंतर्गत वाढीव कारवाई करण्यात आली. ही कारवाई पोलीस अधीक्षक सोमनाथ घागे व अपर पोलीस अधीक्षक वैभव कलुबुजे यांच्या मार्गदर्शनाखाली, उपविभागीय पोलीस अधिकारी डॉ. दिलीप टिपसे, कोतवालीचे पोलीस निरीक्षक संभाजी गायकवाड व तोफखाना पोलीस निरीक्षक जगदीश भांबळ यांच्यासह पोलिसांच्या पथकांने केली. अहिल्यानगर शहरात संघटित गुन्हेगारी करणाऱ्या टोळ्यांविरोधात यापुढेही कठोर कायदेशीर कारवाई सुरू राहणार असल्याचा इशारा पोलिसांनी दिला आहे.

डॉ. अविनाश खराबे व डॉ. तेजस्विनी खराबे यांचा सन्मान

■ जनप्रवास प्रतिनिधी नारायणगाव : नारायणगाव (ता. जुन्नर) येथील सामाजिक कार्यकर्ते अविनाश खराबे आणि त्यांची पत्नी तेजस्विनी खराबे यांना नुकतीच केनडी युनिव्हर्सिटी ऑफ फ्रान्स, यांची डॉक्टरेट पदवी प्रदान करण्यात आली. गेली २५ वर्षे सामाजिक क्षेत्रात दर्जेदार व उल्लेखनीय कामगिरी केल्याबद्दल खराबे दांपत्यांना डॉक्टरेट ही पदवी प्रदान करण्यात आली. त्यानिमित्त डॉ. अविनाश खराबे यांचा त्यांच्या विविध क्षेत्रात काम करणाऱ्या मित्रमंडळींनी सन्मान व सत्कार केला. याप्रसंगी विविध कार्यकारी सोसायटीचे उपाध्यक्ष, पत्रकार



किरण वाजगे, अर्थसंपदा पत्रसंस्थेचे उपाध्यक्ष विलास पानसरे, जुन्नर तालुका ग्रामपंचायत कर्मचारी संघटनेचे उपाध्यक्ष प्रवीण जगताप, विद्यार्थी प्रिय शिक्षक दीपक ढवळे, सामाजिक कार्यकर्ते व उद्योजक शंकर जाधव, शिवनेर न्यून चे संपादक किशोर वारुळे, महेंद्र क्षीरसागर, माजी सैनिक अमर खोकराळे, कुलस्वामी को-ऑपरेटिव्ह सोसायटीचे व्यवस्थापक सचिन नेवकर, विघ्नहर हॉटेलचे प्रोप्रायटर विकास गायकवाड उपस्थित होते.

मनःशांती- विश्वशांतीसाठी भारतीय योग व सूर्यनमस्कार दिशादर्शक : डॉ. क्रिस्टॉफ स्टेक

■ जनप्रवास प्रतिनिधी पुणे : सूर्यनमस्काराच्या माध्यमातून शारीरिक स्वास्थ्य, योग चिकित्सा, मनःस्वास्थ्य आणि पर्यायाने समाज स्वास्थ्य साध्य करणे आजच्या वैश्विक अशांतीच्या काळात गरजेचे आहे, असे विचार डॉ. क्रिस्टॉफ स्टेक यांनी व्यक्त केले. भारत भेटीवर आले असतांना ते थोर शिक्षण तज्ञ विश्वधर्मा प्रा. डॉ. विश्वनाथ दा कराड यांच्या विश्वशांती क्षेत्रातील कार्याने प्रभावीत होऊन त्यांना भेटायला कोथरुड येथील त्यांच्या निवासस्थानी आले. यावेळी निमंत्रणासाठी एक स्नेहमेळावा आयोजित करण्यात आला होता. या प्रसंगी डॉ. स्टेक यांना मानाची शाल आणि जगतातील

सर्वात मोठ्या विश्वशांती घुमटाची प्रतिमा देऊन सत्कार करण्यात आला. आपली भावना व्यक्त करताना डॉ. क्रिस्टॉफ स्टेक म्हणाले, भारतीय संस्कृती ही नुसती एक जीवनशैली नसून ती जीवनाचे एक संपूर्ण जगभर आहे. विविध धर्म, कला, संगीत, संस्कार आणि परंपरा यांचे संगम असलेली भारतीय संस्कृती केवळ भारताच नव्हे तर संपूर्ण जगभर आदर्श मानली जाते. त्याची सुंदरता, विचार आणि त्याची संस्काराधारा हे प्रत्येक मनुष्याच्या जीवनाचा आधार बनतात. विविधता, अध्यात्म आणि वसुधैव कुटुंबकम या तत्वावर आधारित आध्यात्मिक व नैतिक मूल्ये, योग व आयुर्वेद यांचे मानवाच्या विकासात योगदान तसेच मानवतेची शिकवण देते.

क्रांतीसूर्य महात्मा जोतिबा फुले यांच्या १९९ व्या जयंती निमित्त अभिवादन

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी इंदापूर : महात्मा फुले जयंती निमित्त इंडियन युथ आयकॉन २०२६ हा अंबुज चित्रपटाचे दिग्दर्शक नरेंद्र गायकवाड यांना पुरस्कार मिळाल्याबद्दल इंदापूर शहर नागरी संघर्ष समिती वतीने जाहीर सत्कार दिग्दर्शक, इंदापूरचे भूमिपुत्र नरेंद्र गायकवाड यांना इंडियन युथ आयकॉन २०२६ हा चित्रपटावृष्टीमध्ये केलेल्या दिग्दर्शनीय कार्याबद्दल राष्ट्रीय स्वरूपाचा पुरस्कार " लकी " चित्रपटातील सलमान खानची नायिका स्नेहा उल्लाल यांचे हस्ते मुंबई या ठिकाणी मिळाला . त्याबद्दल इंदापूर शहर नागरी संघर्ष समिती व इंदापूरकर जनतेच्या वतीने दिग्दर्शक नरेंद्र गायकवाड यांचा जाहीर सत्कार करण्यात आला .

या वेळी बोलताना प्राक्कणा ताटे म्हणाले की नरेंद्र गायकवाड यांनी इंदापूरच्या सुवर्णमय इतिहासाला उजळा दिला असून इंदापूर शहराने यापुर्वी इतिहासामध्ये अनेक लेखक, चित्रपट निर्माते, चित्रपट दिग्दर्शक, गायक, कवियत्री दिले आहेत यामध्ये ग .प . प्रधान , शांता शेळके, यु . म . पठाण , प्रतिभाताई गारटकर, अरुण दा . ढवळे यासारखे नामवंत लेखक चित्रपट दिग्दर्शक शृंखलेमध्ये नरेंद्र गायकवाड यांनी सर्वसामान्य गरीब दलित माणसाच्या जीवनाचे चित्रण करून एक उत्तम "अंबुज" नावाचा चित्रपट दिला त्या चित्रपटाला उत्कृष्ट दिग्दर्शक म्हणून युथ इंडियन आयकॉन २०२६ हा पुरस्कार त्यांना मिळाला . त्याबद्दल इंदापूर

शहरवासीयांच्या वतीने त्यांचे हादिक हादिक अभिनंदन त्यांच्या रूपाने इंदापूर शहराचे नाव संपूर्ण भारतभर गेले आहे. यावेळी संघर्ष समितीचे हमीदभाई आतार , कवी महादेव चव्हाण, भीमराव चव्हाण, भाऊसाहेब खबाले, चंद्रकांत देवकर, अशोक अनपट, गोरख पवार, नंदू खरवडे, वसंत जाधव अविनाश देशमाने इत्यादी सह अनेक मान्यवर उपस्थित होते . तसेच महात्मा फुले पुतळा परिसरातील झाडांना पाणी देऊन व महात्मा फुलेंच्या पुतळ्यास दररोज पुष्पहार घालून परिसर स्वच्छ ठेवण्याचे काम गेली २६ वर्षांपासून करित असलेल्या संघर्ष समितीचे श्री दादा साहेब देवकर यांचाही यावेळी सत्कार करण्यात आला .

कोरेगाव भिमात औद्योगिक कचऱ्याला भीषण आग

■ जनप्रवास प्रतिनिधी सणसवाडी : कोरेगाव भिमा, ता. शिरूर येथील नरेश्वर वस्ती परिसरात असलेल्या इका कंपनीजवळ साठवण्यात आलेल्या औद्योगिक कचऱ्याला आज भीषण आग लागली. आगीची तीव्रता इतकी मोठी होती की, आकाशात काळ्या धुराचे प्रचंड लोट पसरले होते. हे दृश्य पाहून परिसरातील नागरिकांमध्ये मोठी भीती निर्माण झाली होती. नरेश्वर वस्तीजवळ असलेल्या कंपनीच्या मोकळ्या जागेत मोठ्या प्रमाणात कचरा साठवण्यात आला होता. या कचऱ्याने अचानक पेट घेतल्याने आगीच्या ज्वाळा हवेत उंच उडू लागल्या. आगीची माहिती मिळताच शिरूर पोलीस स्टेशनचे हवालदार संदीप कारंडे आणि कोरेगाव भिमा ग्रामपंचायत सदस्य शरद ढेरंगे यांनी मोलाचे मदत कार्य केले. आगीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी पीएमआरडीए (इन्फंट्रुअ) अग्निशमन दलाला पाचारण करण्यात आले. अग्निशमन



दलाच्या जवानांनी शर्धीचे प्रयत्न करून काही वेळातच आगीवर नियंत्रण मिळवल्याने मोठा अनर्थ टळला. दरम्यान, ही आग कचरा पेटवण्यासाठी लावण्यात आली होती ती अपघाताने लागली, याबाबत चौकशी करण्यात यावी. औद्योगिक कचऱ्याची योग्य पद्धतीने विल्हेवाट लावली जात नसल्यानेच अशा घटना वारंवार घडत असल्याचा आरोप

स्थानिकांकडून केला जात आहे. या आगीमुळे हवेत मोठ्या प्रमाणात प्रदूषण पसरले असून, औद्योगिक आणि पर्यावरण विभागाने या प्रकरणाची सविस्तर चौकशी करावी, अशी मागणी जोर धरत आहे. नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या संबंधित कंपनीवर प्रशासन कोणती कायदेशीर कारवाई करणार, याकडे आता सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

माणुसकीचा बंध घट्ट करणाऱ्या बंधुतेच्या विचारांची आज गरज : ज्येष्ठ विचारवंत प्रा. सुभाष वारे

■ जनप्रवास प्रतिनिधी पुणे : "भक्तालात तीव्रतेने पसरत असलेला द्वेषभाव, विषमता आणि तणावाचे वातावरण चिंताजनक आहे. जाती, धर्म आणि प्रांतावादाच्या युद्धजन्य परिस्थितीमध्ये माणुसकीचा बंध अधिक घट्ट होण्याची गरज असून, त्यासाठी सर्वच महामानवांनी दिलेल्या बंधुतेच्या विचारांचा अंगीकार करायला हवा. त्यातूनच जगात बंधुभाव आणि शांतता प्रस्थापित होण्यास मदत होईल," असे प्रतिपादन ज्येष्ठ विचारवंत प्रा. सुभाष वारे यांनी केले. माणूस म्हणून आपण कधी जणूण आहोत, याचा विचार करण्याची वेळ आज आल्याचेही त्यांनी नमूद केले. विश्वबंधुता साहित्य परिषद, भारतीय जैन संघटनेचे वाघोली येथील कला, विज्ञान व



वाणिज्य महाविद्यालय व काषाय प्रकाशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित २८ व्या विश्वबंधुता साहित्य संमेलनाचे उद्घाटन प्रा. सुभाष वारे यांच्या हस्ते झाले. नवी पेठेतील एम. एम. जोशी सभागृहात आयोजित संमेलनाच्या अध्यक्षस्थानी बंधुताचार्य प्रकाश रोडे होते. प्रसंगी प्राचार्य डॉ. अरुण आंधळे, ज्येष्ठ कवी प्रा. चंद्रकांत वानखेडे, कादंबरीकार प्रा. शंकर आथरे, निमंत्रक मंदाकिनी रोडे, कार्याध्यक्ष प्राचार्य डॉ.

मनीषा बोर, स्वगताध्यक्ष शरयू पवार, कवयित्री संगीता झिजुंके आदी उपस्थित होते. प्रा. सुभाष वारे म्हणाले, "वर्चस्ववादाच्या भावनेतून गळेकणू स्पृधेला बळ मिळत आहे. जाती-धर्मातील द्वेष वाढीस लागला आहे. संत ज्ञानेश्वरांपासून जगदुरु तुकारामांपर्यंत आणि महात्मा फुले यांच्यापासून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांपर्यंत सर्वांनीच बंधुतेचा, माणुसकीचा संदेश दिला आहे. त्याच्या नावाचा जयजयकार आपण

करतो. मात्र, त्यांच्या विचारांना आत्मसात करित नाही. जैविक समतेच्या आद्वानात्मक काळात आपल्याला बंधुतेचा विचार अधिक तीव्रतेने पेरवा लागेल. मनामनात भिन्न असलेली विषमता, द्वेषभाव संपवायचा असेल, तर शिक्षणाच्या समान संधी देण्यासाठी पुढाकार घ्यावा लागेल. नव्या तंत्रज्ञानाचा उपयोग आपला साथी म्हणून केला, तर ते आपल्यासाठी वरदान ठरेल. शुद्ध विचारांने त्याचा उपयोग सर्वांनीच केला पाहिजे."

ऐतिहासिक नारायणगावच्या यात्रेला १३ एप्रिल पासून सुरुवात सलग आठ दिवस लोकनाट्य तमाशा सह विविध कार्यक्रमाने भरणार यात्रा

■ जनप्रवास प्रतिनिधी नारायणगाव : राज्य शासनाच्या तीर्थक्षेत्राचा व दर्जा लाभलेल्या जुन्नर तालुक्यातील नारायणगाव येथील श्री मुक्ताबाई देवी व काळोबा देवस्थानची यात्रा सोमवार दि १३ एप्रिल ते सोमवार २० एप्रिल अशी ८ दिवस होणार आहे. या निमित्ताने देवीच्या उत्सव मूर्तीची पालखीतून मिरवणूक, आकर्षक घागरी मिरवणूक, मांडव डहाळे, लोकनाट्य तमाशाचे सलग आठ दिवस कार्यक्रम, शोभेची दारूकाम, कुस्त्यांचा आखाडा, छविना मिरवणूक, देवीस चोळी पातळ, शेरणी वाटप आदी विविध धार्मिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आल्याची माहिती श्री मुक्ताबाई देवी व श्री

काळोबा देवस्थान यात्रा कमिटीचे आयोजक उपसरपंच योगेश पाटे , संतोष नाना खैरे, एकनाथ शेते व संतोष वाजगे यांनी दिली . महाराष्ट्रातील सर्वात मोठा यात्रीउत्सव अशी परंपरा असलेल्या नारायणगाव येथील यात्रेची तयारीची सुरुवात शुक्रवार दि ३ एप्रिल ला गावबैठक (कांबळा) बसवून करण्यात आली. यात्रेची वर्गणी कांबळ्यावर आणून देण्याची जुनी परंपरा आहे . या वर्षी दि १३ एप्रिल रोजी यात्रेचा प्रारंभ होणार असून यानिमित्त सकाळी ९ ते १० या वेळेत उत्सवमूर्ती व पादुकांची मिरवणूक, स्व. तुकाराम खेडकर व पांडुरंग मुळे यांच्या पुण्यतिथी निमित्त त्यांच्या प्रतिमेची मिरवणूक, रात्री १० वाजता चंद्रकांत



ढवळपुरीकर व किरण कुमार ढवळपुरीकर यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम, १४ एप्रिल रोजी सकाळी ८ ते दुपारी १२ या दरम्यान देवीचा उत्सव मांडव-डहाळे, शेरणी नैवेद्य, सायंकाळी ५ वाजता भाऊ बापू नारायणगावकर व विठाबाई भाऊ मांग नारायणगावकर यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त त्यांच्या प्रतिमेची

मिरवणूक, रात्री ८ वाजता देवीस चोळी पातळ, रात्री ११ वाजता आनंद लोकनाट्य मंडळ, जगाव यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम, १५ एप्रिल रोजी यात्रेचा मुख्य दिवसानिमित्त सकाळी ७ ते १० काळोबा देवस्थान मांडव डहाळे, देवीस चोळी पातळ, शेरणी नैवेद्य, सायंकाळी ५ वाजता छत्रपती



शाहू महाराज व महात्मा फुले जयंतीनिमित्त मिरवणूक, सायंकाळी

८ वाजता छविना मिरवणूक रात्री ९ वाजता शोभेचे दारूकाम, रात्री तुकाराम खेडकर सह पांडुरंग मुळे यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम, १६ एप्रिल रोजी दुपारी ४ ते रात्री ८ वा डबल महाराष्ट्र केसरी पहिलवान सिकंदर शेख व भारत केसरी निरू गुजर यांची कुस्ती होणार असून कुस्त्यांचा जंगी आखाडा होणार आहे. रात्री ९. ३० वा मालती इनामदार यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम होणार आहे., १७ एप्रिल रोजी सायंकाळी ५ वाजता डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त मिरवणूक ,रात्री ९. ३० वाजता विठाबाई भाऊ मांग नारायणगावकर यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम होणार आहे, १८ एप्रिलला शिवजयंती उत्सव , रात्री ९.३० वा

मंगला बनसोडे व नितीन बनसोडे यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम, दि १९ एप्रिल ला रात्री ९. ३० वा भिका भीमा सांगवीकर यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम , २० एप्रिल ला यात्रेची सांगता ,रात्री ९. ३० वा निलेश कुमार अहिरकर सह रुपाली पुणेकर यांचा लोकनाट्य कार्यक्रम होणार आहे . दरम्यान यात्रेची ज्य्यत तयारी करण्यासाठी व यात्रा यशस्वी करण्यासाठी गावातील यात्रा कमिटीचे सदस्य, ग्रामस्थ, ग्रामपंचायतचे सर्व सदस्य, पदाधिकारी व अनेक संस्थांचे पदाधिकारी कोणताही मोबदला न घेता मोठे परिश्रम घेतात. अशी माहिती सुजित खैरे व डी के भुजवळ यांनी दिली.

श्रीगोंदा तालुक्यात जलसंधारण कामाचा शुभारंभ

राह फाउंडेशन १०० कोटी लिटर पाणीसाठा वाढवणार; कोळगाव, चिखली व कोथूळ येथे सुरुवात

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
श्रीगोंदा : राह फाउंडेशनचे संस्थापक गिरीश कुलकर्णी आणि डॉ. सारिका गिरीश कुलकर्णी यांनी सामाजिक बांधिलकी जपत श्रीगोंदा तालुक्यातील कोळगाव, कोथूळ व चिखली या गावांमध्ये तलाव गाळमुक्ती व खोलीकरणामांचा शुभारंभ करण्यात आला. या उपक्रमामुळे परिसरातील पाणीटंचाई कमी होऊन तलाव गाळमुक्ती व खोलीकरण वाढविण्यात येणार आहे.

व नऊ हजार एकर क्षेत्रावर वृक्ष लागवड असे विविध सामाजिक बांधिलकी जपणारे उपक्रम केले आहेत. असाच उपक्रम श्रीगोंदा तालुक्याचे भूमिपुत्र असणारे गिरीश कुलकर्णी यांनी त्यांच्या मूळ गावासह तालुक्यातील इतर गावांच्या विकासासाठी हा महत्त्वपूर्ण उपक्रम स्वखर्चातून कुठलाही सी एस आर फंड न वापरता राह फाउंडेशन मुंबई च्या वतीने हाती घेतला आहे. या कामामुळे शेतकऱ्यांना दुहेरी फायदा होणार आहे, तलावातील सुपीक गाळ शेतात वापरल्याने जमिनीची सुपीकता वाढणार असून

गेल्या पंधरा वर्षांपासून उद्योजक व सामाजिक कार्यकर्ते गिरीश कुलकर्णी व कुटुंब महाराष्ट्रात विविध सामाजिक उपक्रमांवर लोकसहभागाने मोलाचे योगदान देत आहे. राह फाउंडेशन तर्फे यापूर्वीही अनेक समाजपयोगी प्रकल्प राबविण्यात आले आहे. यावर्षी अहिल्यानगर जिल्ह्यातील पानेर व आसपासच्या गावांमध्ये सुमारे १०० कोटी लिटर पाणीसाठा वाढवण्याचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. तसेच मागील दोन वर्षात अहिल्यानगर जिल्ह्यात एकूण ३०० कोटी लिटर पाणीसाठा वाढवण्याचे महत्त्वपूर्ण काम पूर्ण करण्यात आले आहे. या उपक्रमामुळे जलसंधारण कामास चालना मिळून परिसरातील शेती आणि ग्रामीण व्यवस्थेला मोठा फायदा होणार आहे अशी माहिती राह फाउंडेशनचे प्रादेशिक प्रमुख अमोल वांगुळे यांनी दिली आहे.



या योजनेमध्ये राह फाउंडेशनच्या वतीने मशगरी वापरून गाळ भरून दिला जात आहे व शेतकरी स्वतःच्या वाहनाने हा गाळ आपल्या शेतात घेऊन जात आहे अशी माहिती यांत्रिक सहकार्य करणारे

बंडू कवडे यांनी दिले आहे. या कामाच्या शुभारंभ कोळगाव येथील सरपंच पुरुषोत्तम लगड, माजी उपसभापती बाळासाहेब नलगे, कोथूळ येथील सोसायटीचे अरमन धनंजय लाटे तसेच

चिखली येथील सरपंच कुलदीप कदम व माकंट कर्मिटीचे संचालक रामदास डोंडे यांच्या उपस्थितीत करण्यात आला यावेळी तीनही गावातील कार्यकर्ते शेतकरी व ग्रामस्थ बहुसंख्येने उपस्थित होते.

माळीवाडा येथे शिवसेनेतर्फे महात्मा फुले जयंती साजरी

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : क्रांतीमूर्त्य महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या जयंतीनिमित्त शिवसेनेच्या वतीने माळीवाडा येथील त्यांच्या पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. सामाजिक समतेचा संदेश देणारा हा कार्यक्रम उत्साहपूर्ण वातावरणात पार पडला.



यावेळी शिवसेना शहर प्रमुख संभाजी कदम, शिवसेना गटनेते दत्तात्रय कावरे, संजय शेंडगे, दिलीप सातपुरे, शाम नळकांडे, सुरेखा कदम, मंगल लोखंडे, सुवर्णा जाधव, संतोष गेनपा, सदीप दातगे, सचिन

म्हणाले की, महात्मा ज्योतिबा फुले यांचे विचार आज महाराष्ट्रातच नव्हे तर संपूर्ण देशाला अत्यंत आवश्यक आहेत. समता, बंधुता आणि शिक्षण यांचा पुरस्कार करणाऱ्या फुले यांच्या विचारांची खरी गरज आज अधिक जाणवते. कार्यक्रमात उपस्थित मान्यवरांनी महात्मा फुले यांच्या कार्याचा गौरव करत त्यांच्या विचारांचे समाजात जतन व संवर्धन करण्याची आवश्यकता व्यक्त केली. कार्यक्रमादरम्यान परिसरात प्रेरणादायी वातावरण निर्माण झाले होते.

श्रीविठ्ठल रूख्मिणी मंदिरास विद्याभिनव सुभ्रमण्यभरती यांची भेट

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
टाकळीभान : श्रीरामपूर तालुक्यातील टाकळीभान येथील यादव कालीन पुरातन मंदिरास अंध्रप्रदेश राज्यातील अडोनी येथील शंकरनंद सरस्वती महासंस्थानचे प.पू. श्री. श्री. विद्याभिनव सुभ्रमण्यभरती यांनी भेट देऊन श्री. विठ्ठल रूख्मिणीचे दर्शन घेतले व या पुरातन मंदिराची माहिती जाणून घेतली.



यावेळी श्री. विठ्ठल रूख्मिणी मंदिर देवस्थानच्या वतीने पुजारी विजय देवळालकर व टाकळीभान सोसायटीचे माजी चेअरमन एकनाथ

पटारे यांनी तर खोकर येथील गोरक्षनाथ देवस्थानच्या वतीने दिलीप काळे व बाळासाहेब कुलटे यांनी विद्याभिनव सुभ्रमण्यभरती महाराज यांचा सत्कार केला.

पु्रातन मंदिर व श्री. विठ्ठलाची व रूख्मिणी मातेची मूर्ती पाहून खुप आनंद झाल्याचे त्यांनी सांगितले. यावेळी दत्तात्रय बहिरट महाराज, चितळे, प्रशांत बहिरट उपस्थित होते.

गौतम पॉलिटेक्निकच्या ११८ विद्यार्थ्यांची निकालापूर्वीच नामांकित कंपन्यांमध्ये नियुक्ती

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
कोपरगाव : ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांमध्ये दडलेली गुणवत्ता ही एखाद्या खाणीतल्या हिर्यासारखी अमूल्य असते परंतु योग्य संधी आणि आधुनिक प्रशिक्षणाच्या अभावी अनेकदा अज्ञात राहते. मात्र जेव्हा या गुणांना योग्य दिशा, सक्षम मार्गदर्शन आणि अत्याधुनिक शिक्षणाची जोड मिळते, तेव्हा हेच विद्यार्थी आपल्या कर्तृत्वाने यशाचे नवे शिखर गाठतात हेच कोळपेवाडी येथील कर्मवीर शंकरराव काळे एज्युकेशन सोसायटी संचालित

गौतम पॉलिटेक्निक इन्स्टिट्यूटच्या विद्यार्थ्यांनी सिद्ध करून दाखवले असून आहे. या संस्थेतील तब्बल ११८ विद्यार्थ्यांना अंतिम परीक्षेचा निकाल लागण्यापूर्वीच या विद्यार्थ्यांच्या हाती नियुक्तीपत्रे सुपूर्द करण्यात आली असल्याची माहिती प्राचार्य वासिम शेख यांनी दिली आहे.

टाटा मोटर्ससह बड्या कंपन्यांचा समावेश असलेल्या या मेगा प्लेसमेंट ड्राईव्हमध्ये ऑटोमोबाईल आणि मॅन्युफॅक्चरिंग क्षेत्रातील दिग्गज कंपन्यांनी सहभाग घेतला होता.



या ११८ विद्यार्थ्यांची नोकरीसाठी निवड झाली आहे. संस्थेच्या सचिव सौ.चैतलीताई काळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली गौतम पॉलिटेक्निक इन्स्टिट्यूटने ज्ञान, कौशल्य आणि संस्कार यांचा सुंदर संगम साधत विद्यार्थ्यांच्या आयुष्याला यशाची नवी दिशा देत

आहे. ११८ विद्यार्थ्यांना अंतिम परीक्षेचा निकाल लागण्यापूर्वीच सचिव सौ.चैतलीताई काळे हे विद्यार्थ्यांच्या चिकाटी, मेहनत आणि जिद्दीने केलेल्या कष्टांचे फळ आणि संस्थेच्या दर्जेदार शिक्षणपद्धतीचे तेजस्वी प्रतिबिंब आहे.

प्रातः वर्कशॉप आणि मार्गदर्शनाची जोड या यशाबद्दल माहिती देताना प्राचार्य प्रा. वासीम शेख आणि प्लेसमेंट अधिकारी प्रा. कैलास भोसले यांनी सांगितले की, महाविद्यालयाचा निरसम परिसर आणि तेथील अद्ययावत सोयी-सुविधांनी युक्त वर्कशॉप विभाग, सुसज्ज प्रयोगशाळा यामुळे विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष कामाचा अनुभव मिळतो. संस्थेच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना केवळ इंजिनिअरिंग शि्षणच दिले जात नाही, तर त्यांना उद्योगांच्या गरजेनुसार तयार केले

जाते. याच मेहनतीचे फळ म्हणून आज येथील विद्यार्थी शासकीय नोकरीसह मोठ्या खासगी कंपन्यांमध्ये उच्च पदावर कार्यरत आहेत. या सर्व विद्यार्थ्यांचे संस्थेचे अध्यक्ष माजी आमदार अशोकराव काळे, विश्वत आमदार आशुतोष काळे, व्हा.चेअरमन छबुराव आव्हाड, सचिव सौ.चैतलीताई काळे, इन्स्पेक्टर प्रा.नारायण वारे तसेच संस्थेचे कार्यालयीन अधीक्षक अण्णासाहेब बडे व सर्व गव्हर्निंग कौन्सिल सदस्यांनी अभिनंदन केले आहे.

नेवासात आंबेडकर जयंती शांततेत व उत्साहात साजरी

■ जनप्रवास तालुका वार्ताहर
नेवासा : डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती कायदा व सुव्यवस्था अबाधित ठेवून त्यांच्या विचारांचा व कार्याचा संदेश देत उत्साहात साजरी करा. असे आवाहन पोलीस निरीक्षक महेश पाटील यांनी केले.



यावेळी तालुक्यातील विविध ठिकाणी निघणाऱ्या सर्व जयंती प्रमुखानी कायदा व सुव्यवस्था व विविध अडवणी संदर्भात

आवश्यक सुचना उपस्थितांनी यावेळी प्रशासनाकडे मांडल्या. शांतता कमिटी सदस्य व जयंती प्रमुख यांच्यावर मोठी जबाबदारी असणार आहे आपल्या गावातील कायदा व सुव्यवस्था अबाधित राखण्यासाठी प्रत्येकाने योगदान द्यावे तसेच

जयंती दरम्यान अनुचित प्रकार टाळण्यासाठी घडामोडींवर बारीक नजर ठेवून आम्हाला सुचना द्याव्यात. त्याच बरोबर नेवासा पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती साजरी करणाऱ्या प्रमुखांनी कायदेशीर परवानगी घेऊन मिरवणूक काढावी, व जयंती उत्सव उत्साहात साजरा करा, असे आवाहन पोलीस निरीक्षक महेश पाटील यांनी केले या ठिकाणी शहरासह तालुक्यातील उत्सव समितीचे प्रमुख व कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

सायंटिस्ट सोसायटीच्या उपाध्यक्षपदी शास्त्रज्ञ डॉ. निलीमा राजुरकर यांची बिनविरोध निवड

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : इंडियन सोसायटी ऑफ अॅनालिटिकल सायंटिस्ट्स (आयएसएस) या शास्त्रीय संस्थेच्या कार्यकारी समितीवर पुण्यातील शास्त्रज्ञ डॉ. निलीमा राजुरकर यांची राष्ट्रीय उपाध्यक्षपदी बिनविरोध निवड झाली आहे. या संस्थेचे



तीन हजारहून अधिक आजीव सदस्य असून, यामध्ये देशातील अनेक नामांकित संस्थांमधील शास्त्रज्ञांचा समावेश आहे. या संस्थेचे भारतात दहा चॅप्टर्स आहेत. त्यातील पुणे चॅप्टरची स्थापना डॉ. राजुरकर यांच्या अध्यक्षतेखाली २०२१ मध्ये झाली होती.

देवदैठण येथे मुलाला पोहायला शिकवताना वडिलांचा बुडून मृत्यू

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
श्रीगोंदा : श्रीगोंदा तालुक्यातील देवदैठण येथे रविवारी (दि. १२ एप्रिल) सकाळी सुमारे १० वाजण्याच्या सुमारास पोहायला शिकवताना दुर्दैवी घटना घडली. ४० वर्षीय अमित रंगनाथ साठे यांचा पाण्यात बुडून मृत्यू झाला, तर त्यांच्या ९ वर्षीय मुलगा साहीलला वेळेत बाहेर काढण्यात यश आल्याने मोठी जीवितहानी टळली.

शिकवण्यासाठी गावातील संत निमराज महाराज मंदिर व दधीची ऋषी मंदिराच्या मागील सिद्ध नदीवरील केटी बंधाऱ्यात गेले होते. यावेळी पाण्याचा अंदाज न आल्याने अमित साठे यांचा तोल गेला आणि ते पाण्यात बुडाले. मुलाचा थरारक बचाव :घटनेदरम्यान साहील हाही पाण्यात बुडत होता. याचवेळी तेथून जात असलेल्या सुधीर धोत्रे या तरुणाने प्रसंगावधान राखत तात्काळ धाव घेतली आणि साहीलला सुरक्षित बाहेर काढले. त्यामुळे दुसरी मोठी दुर्घटना टळली.

नागरिकांनी श्रीगोंदा-बेलवंडी पोलीस स्टेशनला कळविले. रायगव्हाण येथील एकलव्य सघटनेच्या बचाव पथकाने घटनास्थळी दाखल होत शोधमोहीम सुरू केली. नवनाथ जाधव यांनी सुमारे अर्धा तास शोधमोहीम राबवली, मात्र दमल्यामुळे ग्रामस्थानी त्यांना थांबवले. त्यानंतर बचाव पथकाच्या मदतीने अखेर अमित साठे यांचा मृतदेह पाण्याबाहेर काढण्यात आला. या बचाव कार्यात काळ निकम, करण माळी, राहुल गायकवाड, बन्नी जाधव,

दादू गायकवाड यांनी सहभाग घेतला. तसेच दौलत नाना शितोळे यांच्या डिसास्टर रिस्क्यू फोर्ससह रॉजणगाव एमआयडीसी येथील अग्निशामक दलही घटनास्थळी दाखल झाले होते. मृतदेह शवविच्छेदनासाठी ता. शिरूर, जि. पुणे येथे पाठविण्यात आला असून, या घटनेचा पुढील तपास बेलवंडी पोलीस करीत आहेत. या दुर्दैवी घटनेमुळे देवदैठण व परिसरात हळहळ व्यक्त केली जात असून, साठे कुटुंबावर शोककळा पसरली आहे.

आमन तांबे : आधुनिक तमाशा सृष्टीचा 'बादशाह'

लोककला ही महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक परंपरेची ओळख आहे. या परंपरेला आपल्या प्रतिभेने समृद्ध करणाऱ्या कलावंतांमध्ये आमन तांबे पुणेकर यांचे तमाशा क्षेत्रात उल्लेखनीय असे आज ही नाव घेतले जाते. गोंड आवाज, प्रभावी सूत्रसंचालन आणि अभिनयाची अफाट ताकद या तिन्ही गुणांचा सुंदर संगम त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात दिसून येत होता.

आमन तांबे हे केवळ कलाकार नव्हते, तर ते लोककलेचे खरे जतनकर्ते होते. त्यांच्या आवाजातली मधुरता आणि भावस्पर्शी सादरीकरणामुळे प्रत्येक कार्यक्रमाला एक वेगळीच उंची लाभत असे. सूत्रसंचालन करताना त्यांच्या ओघवत्या शैलीतून कार्यक्रमाला रंगत येत असे, तर अभिनयाच्या माध्यमातून ते प्रेक्षकांना हसवत, खडवत आणि विचार करायला भाग पाडत.

लोकनाट्य तमाशा या पारंपरिक कलेत त्यांनी दिलेले योगदान नोंद घेण्यासारखी होती. त्यांनी परंपरेचा गाभा जपत आधुनिकतेची जोड दिली आणि ही कला नव्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे काम केले. गावोगावी जत्रा, उत्सव आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये त्यांची उपस्थिती म्हणजे कार्यक्रमाची शान समजली जायची.

त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात साधेपणा, जिद्द आणि कलेप्रती अपार प्रेम होते. सहकाऱ्यांची जिद्दालायेने वागणारा, नवोदित कलाकारांना मार्गदर्शन करणारा आणि रसिकांची आत्मियतेने जोडला जाणारा हा कलाकार सर्वांच्या मनात घर करून गेला.

त्यांची कौटुंबिक पार्श्वभूमी पाहिली तर अहमद फकीर मोहम्मद तांबे यांनी १९२१ साली पुण्यात आर्यभूषण थिएटरची स्थापना केली. हे थिएटर म्हणजे तमाशा कलावंतांची कर्मभूमी होती. येथे अनेक लोककलावंत घडले.

म्हणूनच पूर्वी पुण्याला लोककलेचे माहेर घर सुद्धा म्हणायचे. अहमद शेट यांनी सुद्धा काळावधीनंतर आपला स्वतःचा सरस्वतीबाई कोल्हापूरकर यांच्या नावाने तमाशाचा फंड काढला. आणि महाराष्ट्रभर हा तमाशा फिरविला. पारंपारिक नामांकित तमाशा म्हणून हा फंड नावारुपाला आला.

एकेदिवशी सरस्वतीबाई कोल्हापूरकर यांच्या तमाशाच्या रंगमंचावर सोळा वर्षांचा गुबगुबीत, सतत स्मित हास्य करणारा मुलगा रंगमंचावर चढला. अन आपल्या गोंड आवाज गाणी म्हणून लागला. चित्रपटाच्या विविध गाण्यांवर नाचू लागला. तमाशातील अभिनय करून लागला. अशा या मुलाचे नाव होते. आमन अहमदशेट तांबे. त्यांचा जन्म पुण्यातील गणेश पेठेतील जुन्या घरी दिनांक ०३ मार्च १९६० रोजी झाला. खरं तर अनेकाना तमाशाचे एक वैशिष्ट्य दिसते की, कधी समाजाचे आहेत, तर त्यांचे आडनाव तांबे कसे...! असा अनेकाना प्रश्न पडतो. मुळात अहमदशेट तांबे यांची कुळ - वंशावळ ही कोकणातील आहे. त्यांचे पूर्वज हे कोकणातील रत्नागिरी जिल्ह्यातील मालधोल (ता. चिपळूण) या गावचे रहिवासी होते. अन कोकणात बहूतेक मुस्लिम समाजातील आडनाव ही मराठीत असतात. किंवा त्यांच्या गावावरून असतात.

आमन शेट केवळ एक कलाकार नव्हते, तर एक बहुआयामी कलावंत होते. त्यांच्यात विविध कलेचे पैलू होते. त्यांच्या आवाजातली गोंड रसिकांना मंत्रमुग्ध करणारी होती, तर सूत्रसंचालन करताना ते कार्यक्रमाला एक वेगळीच उंची देयायचे. त्यांच्या शब्दांमध्ये ओघवती शैली आणि प्रसंगानुरूप विनोदबुद्धी असल्यामुळे प्रेक्षकांशी त्यांचा सहज संवाद साधला जायचा. दादा कोंडके आणि निळू फुले यांचा आवाज ते काढायचे. त्यांनी आपलं संपूर्ण आयुष्य लोककलेसाठी वाहून घेण्याचे ठरविले.

म्हणूनच एके दिवशी आमन तांबे पुणेकर सह सरस्वती कोल्हापूरकर असा तमाशाचा बोर्डावर आणि तमाशाच्या गाड्यावर झळकला. अन खऱ्या अर्थाने आपल्या कलागुणांनी आमन तांबे महाराष्ट्रातील लोककला क्षेत्रात नावारुपाला आले.

अभिनयाच्या क्षेत्रातही आमन तांबे यांनी आपली वेगळी छाप निर्माण केली होती. विविध भूमिकांमध्ये ते सहजपणे रंगून जायचे. त्यांची अभिनयशैली ही नैसर्गिक आणि प्रभावी असल्यामुळे प्रेक्षकांना ती आत्यंतिकी वाटत होती. विशेषतः लोकनाट्य तमाशा सारख्या पारंपरिक कलेत त्यांनी केलेले काम हे उल्लेखनीय असायचे. प्रत्येक जिल्ह्यातील गावातील कला रसिकांना काय हवं आहे, याची जाण त्यांना चांगलीच ठाऊक होती. म्हणून प्रत्येक गावात ते तमाशा बदलून आणायचे. रंगमंचावर आल्यावर कला रसिकांना आपलंसं करून घेण्याची त्यांची एक आगळी वेगळी पद्धत होती. आमन तांबे थेट रंगमंचावरून खाली बसलेल्या प्रेक्षकांमध्ये उतरायचे. जेव्हा नवीन पोपट हा लागला मिट्टू बोलायला, निसर्ग राजा एक सांगतो, जीवा शिवाची बैल जोडी, माझ्याकडे बघतो गालत हसती, बांगो... बांगो... सारा जमाना हसीने का दिवाना, जीले ले जीले आयो आयो जीले ले...! अशा गाण्यांवर त्यांनी रसिकांना थिरकायला लावायचे. विशेष म्हणजे एलईडी लाईटचा झेस घालून ते रंगमंचाच्या खाली लोकांमध्ये मिसळायचे. हिंदी मराठी गीतांचा तो एक काळ त्यांनी गाजविला. शिर्डीच्या साई बाबांचे ते एक आपल्या गोंड आवाजात साईबाबा बोले...! हे भक्तीगीत अत्यंत भक्तिमय स्वरात गात असायचे. या भक्ती गीताला लोक टाळ्या वाजवायचे. अगदी जमलेले प्रेक्षक अगदी भक्ती रसात बुडवायचे, असे हे आमन तांबे साई बाबांची वेशभूषा परिधान केल्यावर तर अनेक वेळा ओळखू सुद्धा घायचे नाही. येवढा प्रभाव त्यांनी या गाण्यात निर्माण केला होता. मात्र त्यांच्या तमाशाचे एक वैशिष्ट्य दिसते की, कधी ही थिळर मुलांनी कोणत्या गाण्यासाठी तमाशा बंद पाडला नाही. कारण आमन तांबे आपल्या मधुर आवाजात रसिकांना ताब्यात ठेवत होते. त्यांनी कधी प्रेक्षकांच्या हातात आपला तमाशा जावून दिला नाही. असे सांगितलं जाते.

परंपरेचा सन्मान राखत आधुनिकतेचा स्पर्श देण्याची त्यांची इतरापेक्षा एक वेगळी हातोटी होती. अन यामध्ये आमन तांबे यांचा



कोणी हात धरू शकत नव्हता. एखाद्या हिंदीतील चित्रपट अभिनेत्यासारखा त्यांचा एक रुबाव असायचा. मराठा वड्यात, कोकणातील रायगड पट्ट्यात त्यांच्या भेटीसाठी तमाशाचा प्रेक्षक मागे लागायचे.

लेखक - खंडुराज शं. गायकवाड
khandurajkgwd@gmail.com
मो. ९८१९०५९३३५

अमिताभ बच्चन म्हणत, तर कोणी त्यांना ज्युनिअर मिथुन चक्रवर्ती म्हणायचे. असे म्हणतात की, ८० आणि ९० च्या दशकात तमाशाला आधुनिकतेचे स्वरूप त्यांनी दिले. एलईडी झेस त्याला आपण लाईट असे काँसप्ट म्हणतो. (light up costume) हा तमाशात पहिला प्रकार आमन तांबे यांनी आणला. इको साईड सिस्टीम, मिरर बॉल, स्टॉपर लाईट, कलावंतांच्या गुप डान्समध्ये एक साखू झूमिंग आणि तमाशा सृष्टीत रंगबाजीचा झूंप पडदा. प्रथमच त्यांनी आपल्या तमाशा वापरला.

सूत्रसंचालन करताना आमन तांबे कार्यक्रमाची सूत्रे इतक्या प्रभावीपणे हाताळायचे की, प्रेक्षक शेवटपर्यंत खिळून राहायचे. कार्यक्रमाचा प्रत्येक भाग सुसंगत आणि रंगदार ठेवण्याचे कौशल्य त्यांच्या अंगी होते. त्यामुळे ते केवळ सूत्रसंचालक नसून कार्यक्रमाचे आत्मा बनला होता.

लोककलेप्रती असलेली त्यांची निष्ठा आणि सातत्यपूर्ण मेहनत यामुळे त्यांनी रसिकांच्या मनात अलंकार निर्माण केले होते. गावोगावी होणाऱ्या जत्रा, उत्सव आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये त्यांची उपस्थिती म्हणजे कार्यक्रमाची शान मानली जायची. एक काळ असा होता की, त्यांच्या तमाशाला आठ -आठ मनेजर काम करीत असायचे. त्यामुळे महाराष्ट्रातील कानकोपऱ्यात त्यांच्या फडाला चांगली बुकिंग होत होती.

अभिनयाचा बुलंद आवाज...! आमन तांबे यांची खरी ओळख त्यांच्या पहाडी आवाजात आणि डोळ्यातील जाज्वल्य अभिनयात होती. 'संताजी घोरपडे' या जन्मनाट्यात त्यांनी साकारलेला 'आंरंगजेब' आजही रसिकांच्या स्मरणगत जिवंत आहे. जेव्हा ते रंगमंचावर आंरंगजेबाच्या वेशात उभे राहत, तेव्हा प्रेक्षकांच्या अंगावर शहारे येत असत. कृता, अगतिकता आणि दारार यांचा असा त्रिवेणी संगम त्यांच्या अभिनयातून उमटत असे. त्यांची काही गाजलेली वगनाट्ये म्हणजे

लोककलेच्या इतिहासातील सोनेरी पाने आहेत. शौचांची गाथा मांडणारे पाच तोफाची सलामी, प्रेक्षकांच्या डोळ्यांत पाणी आणणारा भावुक वगनाट्य आईचं काळीज, अस्सल मराठी मातीचा संघर्ष सांगणारा दख्खनचा मराठा, खंडोबाची चोरी.., अशा वगनाट्यात त्यांनी जीव ओतून केलेल्या अभिनयाला पाच तोफाची सलामी द्यावी. अशा भूमिका त्यांनी साकारल्या.

आपला गावच्या रागड्या तमाशा बरोबर त्यांची चित्रपट क्षेत्राकडे ही एक वेगळी ओढ होती. त्यामुळे चित्रपट सृष्टीत जे काही नवीन लाईट सिस्टीम आली की, हे जर आपल्या तमाशात आणले तर... असा प्रश्न लगेच त्यांना पडायचा. म्हणून त्या काळात जेवढी लाईट सिस्टीम एखाद्या चित्रपटात आणून बघितली की, पुढच्या तमाशा सिझनला ती लाईट सिस्टीम आपल्याला अमन तांबे यांच्या तमाशात हमखास दिसायची. त्यामुळे आमन तांबे पुणेकर यांनी तमाशा आणि चित्रपट सृष्टीतील मनोरंजनाचा मिलाप अगदी पद्धतशीरपणे जुळवला होता. त्यातून कुठेही तमाशाच्या परंपरेला धक्का न लावता, त्यांनी आपली एक वेगळी कलाकृती निर्माण केली होती.

हिंदी मराठी चित्रपट क्षेत्रातील अनेक कलाकारांशी त्यांचे जवळचे संबंध होते. हिंदी चित्रपट अभिनेता राकेश रोशन, जॉनी लिव्हर, गोविंदा धर्मदे, हेमा मालिनी, मराठी चित्रपट सृष्टीतील दादा कोंडके, लक्ष्मीकांत बेर्डे अशा अनेक दिग्गज कलावंतांचे त्यांचे घरोब्याचे संबंध होते. अनेक अभिनेते त्यांच्या घरी जेवून जायचे. परंतु त्यांच्या कधीच गाजावाजा केला नाही. अगदी दुबई, सिंगापूर, लंडन, मॉरीशस या ठिकाणी त्यांनी आपला कार्यक्रम नेवून महाराष्ट्राची पारंपारिक लावणी, बतावणी थिथल्या रसिकांना दाखविल्या. गोवा, गुजरात, कर्नाटक, राजस्थान, मध्यप्रदेश या राज्यात त्यांनी आपला कार्यक्रम उत्कृष्टपणे सादर केला. त्यांचे हिंदीवर चांगले प्रभुत्व असल्याने अनेक शोरेषायरी ते स्वतः तयार करीत होते. त्यामुळे इतर राज्यातील कला रसिक आमन तांबे यांच्या तमाशाला विशेष उपस्थिती लावून त्यांच्या कार्यक्रमाचा आस्वाद घ्यायचे.

आमन तांबे यांनी पंढरीची वारी या चित्रपटात जेष्ठ लावणी सम्राटची मोहना म्हळुंगेकर यांची सखी बहिण चंदाबाई यांच्यासोबत जेजुरी गडावर शूटिंग झालेल्या एका गाण्यावर छान नृत्य ही कले आहे. कार्यकर्ता नावाचा चित्रपटात ही त्यांनी महत्त्वाच्या भूमिका केली आहेत. अल्फा मराठी चॅनेलवर सोंगाड्या बाज्या या सिरीयलमध्ये त्यांनी विजय कदम आणि उषा नाईक यांच्या सोबत भूमिका केली.

सुरसिद्ध नांदेड जिल्ह्यातील घोडे माळेगावच्या यात्रेत तर त्यांनी तीन वेळा पहिला क्रमांक पटकवला होता. एकदा तर त्यांनी ज्युनिअर दादा कोंडके यांना रंगमंचावर आणले. अन संपूर्ण गर्दी आपल्याकडे ओढून घेतली होती.

२०१० ते २०१२ या कालावधीत आमन तांबे सह ईश्वर बापू पिंपरीकर, (बारामती)



२०१२ ते २०१३ या काळात छाया खिल्लारे आणि २०१०-१४ - २०१५ या काळात काळू नामू वेळवंडकर, यांच्यासोबत तमाशाचा फंड त्यांनी गाजविला.

नंतर पुन्हा स्वतंत्र फंड सुरू केला. मात्र २०१६मध्ये सुच्याच्या यात्रेत अचानक आमन तांबे यांची तबेत बिघडली. अन तेथून त्यांच्या तमाशाला उरतील कळा लागली. मात्र त्यांचे चिरंजीव राहिले तांबे यांनी पुन्हा आपल्या वडीलांचा फंड सावरण्यासाठी पुढाकार घेतला. २०१७ मध्ये सिनेस्टार आमन तांबे पुणेकर यांचे चिरंजीव राहिले तांबे पुणेकर हा पुन्हा नव्याने तमाशा जोमाने उभा केला. रंगमंचावर वडीलांची अनुपस्थिती त्याला सतावत होती. पण तो हरला नाही. अन एकेदिवशी त्याने स्वतः रंगमंचाचा ताबा घेतला.

आता तो एक उत्कृष्ट नावाजलेला डान्सर म्हणून रंगमंचावर काम करतोय. जेष्ठ तमाशा कलावंत मंगला बनसोडे यांनी आपल्या भावना व्यक्त करताना म्हटले आहे की, अनेक वेळा घोडे माळेगावला आमचा शेजारी तमाशा असला की, आमन आधी माझ्या पाया पडून मग आपल्या तमाशाच्या बोर्डावर चढायचा. येवढा गुणी कलावंत होता. त्यांचे वडील अहमदशेट तांबे यांनी आम्हाला खूप म्दतीचा हात दिला. जेव्हा जेव्हा आर्य भूषणाला आमचा तमाशा असायचा तेव्हा अहमद शेट हे आजची बारी छान झाली. असं कौतुक करून कलाकारांना पाठबळ द्यायचे.

जेष्ठ तमाशा कलावंत आतांवर तात्या शिरडोणकर यांनी म्हटले आहे की, तमाशाला आधुनिकतेची कलाटणी आमन तांबे यांनी दिली. त्यांना आम्ही ज्युनिअर मिथुन चक्रवर्ती म्हणायचे. सरस्वतीबाई कोल्हापूरकर ह्या पारंपारिक तमाशा कलावंत होत्या. अन आमनशेट हे उत्कृष्ट गायक, सूत्रसंचालन करणारा कलावंत होता. उत्तम हिंदी त्यांना यायचे. त्यामुळे दोघांच्या कठाने या तमाशाला चांगली सांगड घालली गेली. ईश्वर बापू पिंपरीकर यांना सुद्धा त्यांचा सहवास लाभला होता. त्यांनी ही या आठवणीला उदात्ता दिला. आमन तांबे कलावंतांच्या पोटाचा पोटमारा कधी करत नव्हते. कोणाचे दोन पैसे त्यांनी कधी धकविले नाही. पुण्याचे गणपती, मुंबईची दिवाळी, बारामतीचे डोले, आणि सातत्याचे शिलांगण कधी चुकवू नये असे म्हणतात. कारण पुण्यातील गणपतीचे डेकोरेशन हे लाईट सिस्टीममुळे बघण्यासारखं असताना. मग तिच लाईट सिस्टीम कितीही महागडी असो. आमन शेट आपल्या तमाशात आणायचे अन तमाशा रंगीत संगीत करायचे. एका सिझनला तर खोपोली येथील दोबल्या विठोबाच्या यात्रेला आमन तांबे यांनी साई बाबांची

वेशभूषा परिधान केले होते. मात्र काही मिनिट त्यांच्या पत्नीला आणि मला सुद्धा आमनशेट ओळखू आले नाही. असे ईश्वर बापू यांनी त्यांच्या बद्दल आठवणी सांगत होते.

दिवाळीच्या काळात पूर्वी मुंबईला नामांकित तमाशाचे फंड घायचे. अन त्यांचे कार्यक्रम लालबागच्या हनुमान थिएटर, शिवडीच्या प्रबोधनकार ठाकरे मैदान, घाटकोपर, मानखुर्द, अशा विविध ठिकाणी तमाशाचे फंड रंगायचे. एकदा एका मोठ्या इंग्रजी दैनिकाच्या वृत्तपत्राच्या एका जेष्ठ पत्रकाराला तमाशा फंड मालकाची मुलाखत घ्यायची होती. ऐन दिवाळीत आमन तांबे यांचा तमाशा प्रबोधन ठाकरे मैदानात आला होता. तेथे दोघांची भेट झाली. आमन शेट यांनी तमाशा सृष्टीतील परिस्थितीची माहिती दिली. मग एका रिविअरच्या अंकात त्यांच्या इंग्रजी दैनिकात स्पेशल संधे पुरवणीमध्ये आमन तांबे यांच्यावर फोटो सह एक मोठी मुलाखत आली. अन त्यांच्या मुलाखतीची दखल राज्य सरकारला घ्यावी लागली होती.

त्यांनी पन्नास वर्ष लोककलेची सेवा केल्याबद्दल शाहीर पट्टे बापूराव प्रतिष्ठान आणि अखिल भारतीय मराठी चित्रपट महामंडळाने पुरस्कार देवून सन्मान केला. पण राज्य सरकारला अशा लोककलावंतांची यापूर्वी दखल घ्यावीशी वाटली नाही. आमन तांबे यांनी कधी ही आपला तमाशा हातावाहारे जावून दिला नाही. कधी ही आपल्या तमाशाची अप्रतिष्ठा केली नाही.

दिनांक ०५ एप्रिल २०२६ रोजी आमन तांबे यांच्या निधनाने लोककला क्षेत्राची मोठी हानी झाली आहे. त्यांच्या जाण्याने निर्माण झालेली पोकळी भरून काढणे कठीण आहे. मात्र, त्यांच्या कलेच्या आठवणी, त्यांनी दिलेला आनंद आणि त्यांनी जपलेली परंपरा यामुळे ते सदैव रसिकांच्या मनात जिवंत राहतील.

या निमित्ताने त्यांचा एक गाजलेला शेर आठवतो. तो शेर नेहमी रंगमंचावर आल्यावर ते बोलायचे.

दूर से देखा तो विरान था
सामने देखा तो कब्रिस्तान था
चलते चलते पैरों तले एक हड्डी दबी उस
हड्डी का यह बयान था
कि यह चलने वाले चलना जरा संभल
कर
किसी जमाने में
मैं भी एक इंसान था...!

असा हा स्वर, शब्द आणि अभिनय यांचा सुरेल संगम असलेला हा कलाकार काळाच्या पडद्याआड गेला असला, तरी त्याची कला आणि आठवणी कायम जिवंत राहतील.

दूर से देखा तो विरान था
सामने देखा तो कब्रिस्तान था
चलते चलते पैरों तले एक हड्डी दबी उस
हड्डी का यह बयान था
कि यह चलने वाले चलना जरा संभल
कर
किसी जमाने में
मैं भी एक इंसान था...!

असा हा स्वर, शब्द आणि अभिनय यांचा सुरेल संगम असलेला हा कलाकार काळाच्या पडद्याआड गेला असला, तरी त्याची कला आणि आठवणी कायम जिवंत राहतील.

सजना है मुझे सजना के लिए...

स्त्री सुशिक्षित असो वा अशिक्षित, सजणधंजण आणि नटपं - मुरडण हा तिचा प्रकृतीधर्मच आहे आणि हे नटपं आपल्या प्रियकर अथवा पतीसाठी असले तर त्यात बराच वेळ त्या खर्च करतात. त्यात त्यांनाही आत्मिक समाधान मिळतं व त्यांच्या पतींनाही आनंद वाटत असतो.



पती संध्याकाळी दपूनभागून कामावरून घरी आला आणि त्याचे स्वागत दारात उभे राहून सुहायस्युद्धा सौभाग्यवतीने केले तर त्याचे सर्व धम उडन छू होतात. मनात आनंदाच्या ऊर्मी उचलतात. स्त्रीला तिच्या सुंदरतेबद्दल कोणी कौतुकाचे उदगार काढले तर ती आनंदते. स्त्रीची ही मानसिकता आहे. तसेच आपण इतर स्त्रियांपेक्षा अधिक सुंदर दिसावं अशी ईर्ष्या बाळगणं हासुद्धा तिचा स्वभाव

असतो. त्यात ती शृंगार, वेशभूषा, केशरचना व आभूषणांचा वापर करते. पूर्वी स्त्रियांना सुंदर दिसण्यासाठी घरच्या घरी इलाज करावे लागत. आज स्त्रियांच्या मदतीला ब्यूटी पार्लर्स सज्ज आहेत. काही स्त्रिया नटून थडून दिवसभर शोपिंग बसून वावरत असतात. अशा बाहुल्यांचा पुरुषांना तितकाच असतो. पुरुषाला स्त्री आरशात पाहून सजलाजताना पाहावीशी वाटत असते. तसेच नवऱ्याच्या स्वागतासाठी अभिसारिका बनून वाट पाहणारी स्त्री पुरुषाला प्रेमळ वाटते.

घराला घा, आकर्षक लुक

आपण साऱ्याजणी आपल्या घराला सुख, शांती, समाधान लागेल, असे सुंदर रूप देऊ इच्छित असतो; पण या प्रयत्नात आपण घर असे सजवतो की, आपल्या दैनंदिन कामात अडथळे येऊ लागतात. अशा वेळी खोलीत गोष्टीकडे लक्ष घावे.

गर्जणेचे असते. महत्त्वाचे म्हणजे वावरण्यास व सफाई करण्यास त्रास होणार नाही, अशा पद्धतीने ते ठेवावे.

★ घराच्या सौंदर्यात प्रकाश डोळ्यांचे महत्त्व डावलून चालणार नाही. प्रकाश योजना योजनेत एवढी जास्तही नसावी व अंधार होईल एवढी कमीही नसावी. सौंदर्यासोबतच गरजही भागेल असा प्रकाश असावा.

आयुर्वेदातील प्राचीन ग्रंथ चरक संहितेत संतती आणि बुद्धीसंततीचे वर्णन आहे. सुसंततीसाठी रसायन औषधींची माहितीही त्यात आहे. आयुर्वेद आणि योगशास्त्रात सुसंततीसाठी काही गोष्टींची माहिती आहे. आयुर्वेदात सुसंततीसाठी आहार, निद्रा आणि ब्रह्मचर्य उपयुक्त असल्याचे सांगितले आहे. चरक संहितेच्या अनुसंगी अर्थात अर्थात सेक्ससाठी योग्य आणि अयोग्य स्त्रीचे वर्णन आहे. विकृत मानसिक अवस्थेतून निपजणा-या विकृत संतानांच्या उत्पत्तीचेही वर्णन आहे. तसेच सुसंततीसाठी मार्गदर्शनही आहे.

आदर्श वैवाहिक जीवनासाठी सेक्ससंबंधीची माहिती आवश्यक

नंतर ऋतुकाळ १२ दिवसांचा काळ (५ ते १७ दिवस). हा काळ आचार्यांनी गर्भ उत्पत्तीसाठी अनुकूल असल्याचे म्हटले आहे. यानंतरचा ९ ते १३ दिवसांचा काळ (१८ ते २८ दिवस) ऋतुव्यतीतकाल मानण्यात आले आहे. ऋतुकालात सेक्स केल्याने गर्भधारणा होते. ऋतुव्यतीत काळात सेक्स केले तरी गर्भधारणेची जवळपास शक्यता नसते. आधुनिक विज्ञानांनी हे मान्य केले आहे. ऋतुव्यतीत काळाला आधुनिक विज्ञानाने सेफ पिरियड मानले आहे.



शक्ते असे चरक महर्षींनी म्हटले आहे. उजवीकडे किंवा डावीकडे झोपवून सेक्स करणे हानीकारक असल्याचे म्हटले आहे.

किंवा नाडी शोधन करून आपण आपल्या इच्छेनुसार संतान प्राप्त करू शकतो.

शक्ते असे चरक महर्षींनी म्हटले आहे. उजवीकडे किंवा डावीकडे झोपवून सेक्स करणे हानीकारक असल्याचे म्हटले आहे.

आतं व दर्शन किंवा मासीक पाळी (१ ते ४ दिवस).

महर्षी चरक यांनी स्त्रीला विविध शारीरिक स्थितीत ठेवून तिच्याशी सेक्स करण्याला चुकीचे मानले आहे. या स्थितीत सेक्स करणे धोकादायक असू

शक्ते असे चरक महर्षींनी म्हटले आहे. उजवीकडे किंवा डावीकडे झोपवून सेक्स करणे हानीकारक असल्याचे म्हटले आहे.

अधिकांश विवाहित जोडप्यांत छोट्या छोट्या गोष्टींवरून कलह होणे आता नवलाचे राहिलेले नाही. परंतु काही वेळा याचे रूपांतर मन विदीर्ण होण्यात होऊ शकते. याने जीवनातील सुख हरवून जाऊ

शक्ते असे चरक महर्षींनी म्हटले आहे. उजवीकडे किंवा डावीकडे झोपवून सेक्स करणे हानीकारक असल्याचे म्हटले आहे.

अधिकांश विवाहित जोडप्यांत छोट्या छोट्या गोष्टींवरून कलह होणे आता नवलाचे राहिलेले नाही. परंतु काही वेळा याचे रूपांतर मन विदीर्ण होण्यात होऊ शकते. याने जीवनातील सुख हरवून जाऊ

शक्ते असे चरक महर्षींनी म्हटले आहे. उजवीकडे किंवा डावीकडे झोपवून सेक्स करणे हानीकारक असल्याचे म्हटले आहे.

उन्हाघातापासून स्वतःचे संरक्षण कसे करावे ?

उन्हाळा सुरु झाला आहे आणि दिवसेंदिवस तापमान वाढत आहे. अशात उष्णतेपासून स्वतःला वाचविणे अत्यंत गरजेचे आहे. कारण- उन्हाळ्यात उष्णतेशी संबंधित आजारांचा धोका वाढतो. उन्हाघात, थकवा येणे, स्ट्रोक व हायपरथर्मिया यांसारख्या आरोग्याच्या समस्या दिसून येतात. अशात उष्णतेपासून स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी खालील महत्त्वाच्या टिप्स फायदेशीर ठरू शकतात.

जाणून घ्या 'या' खास टिप्स



ग्लास पाणी प्या.

शरीरात पाण्याची मात्रा कमी करणारे पदार्थ टाळा : कॅफिन किंवा अल्कोहोलचा समावेश असलेली पेये पिणे टाळा. कारण ही पेये शरीरातील पाणी कमी करतात आणि त्यामुळे आपल्याला थकवा येतो.

थंड वातावरणात राहा : घराबाहेर पडताना कूलिंग स्प्रें बरोबर घ्या. त्याशिवाय उन्हाळ्यात घरातील पडदे किंवा खिडक्या बंद करून वातावरण थंड ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

सुरक्षित राहा : उन्हाळ्यात मुले, वृद्ध व्यक्ती किंवा पाळीव प्राण्यांना पार्क केल्यास कारमध्ये

कधीही सोडू नका. उन्हाळ्यात उष्णतेमुळे गाडी पेट घेऊ शकते. उन्हाळ्यात कमीत कमी दोन वेळा अंघोळ करा आणि घराबाहेर पडताना हलके सुती किंवा सॅल कपडे घाला.

कामाचे नियोजन करा : उष्णता पाहून कामाचे नियोजन करा. उष्णतेमध्ये थांबवणे करणे टाळा; नाही तर तुम्ही आजारी पडू शकता.

गरजू लोकांना मदत करा : वृद्ध शेजारी, मुले, आजारी व्यक्ती, प्राणी किंवा पक्षी यांच्या आरोग्यावर उष्णतेचा परिणाम होऊ शकतो. त्यांना शक्य होईल तेव्ही नेहमी मदत करा

डिहायड्रेशनची लक्षणे ओळखा : उन्हाळ्यात तोंड कोरडे पडणे, चक्कर येणे, डोकेदुखी इत्यादी लक्षणे दिसताच डॉक्टरांकडे जा. वरील सोप्या टिप्सच्या मदतीने उष्णतेचा सामना करा. अत्यंत उष्णतेत जाऊ नये आणि शरीर शीत / थंड ठेवणे उन्हाळ्यात सर्वात जास्त फायदेशीर ठरू शकते.

एकाच जागेवर बसून काम करता ?



सलग एकाच जागेवर बसून राहून काम करत असाल, तर कामातून स्वतःसाठी थोडासा वेळ काढायला शिका. वेळ काढून ऑफिसमध्ये थोड्या वेळासाठी पाय मोकळे करा. शक्य असल्यास जिण्यांचा वापर करा. यामुळे तुमच्या हृदयाचे कार्य आणि रक्ताभिसरणदेखील चांगल्या पद्धतीने होईल आणि अनेक आजारांपासून तुमची सुटका होईल. काही वेळेस उभे राहून काम

कण्याचा प्रयत्न करा. यामुळे तुम्हाला तात्पुरता आराम मिळेल. पण, सगळा तुम्हाला खुर्चीवरच बसून राहायचे आहे तर योग्य स्थितीत बसा. पाठीला बाक काढून किंवा एका बाजूने झुकून काम करणे टाळा. आपल्या जागेवरच बसून जेवण्याऐवजी कॅन्टीन किंवा लंच रूममध्ये जाऊन जेवणाचा आस्वाद घ्या. यामुळे तुमचा थोडासा वॉकदेखील होईल. काम करताना अंधेरे मान आणि खांद्यांच्या हालचाल होऊ घ्या. याशिवाय, ऑफिसमधून बाहेर पडून अंगावर थोडेसे उजळ घ्या. हात नसलेल्या खुर्चीचा वापर करावा. कारण हात असलेल्या खुर्च्यामुळे हात अगदीच सरळ स्थितीत राहतात.

उन्हाळ्यात वजन कमी करायचय? मग, आहारात 'या' फळांचा करा समावेश, झपाट्याने वजन होईल कमी

सध्याची बिघडलेली जीवनशैली, फास्टफूडचे वाढलेले सेवन, व्यायामाचा अभाव आणि खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे. या सगळ्यांचा परिणाम आरोग्यावर होतो आणि विविध समस्या निर्माण होतात. शरीरात काही वर्षांपासून लठ्ठपणाची समस्या मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे. लहानांपासून ते मोठ्यांपर्यंत अनेक जण लठ्ठपणाकडे वळत आहेत. मग, हे वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी विविध प्रकारचे डाएट प्लॅन्स आणि व्यायाम यांची मदत घेतली जाते. परंतु, एवढे सगळे करूनही लगेच फरक पडतो असे ही नाही. परंतु, प्रत्यक्षात वजन कमी करण्यासाठी महागडे डाएटिंग, उपवास इत्यादी गोष्टी करण्याची गरज नाही. तुम्ही आहारात हंगामी फळे आणि हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश करून आणि नियमितपणे

व्यायाम करून सहज वजन कमी करू शकता. उन्हाळ्यात वजन कमी करणे सहज सोपे असते. या दिवसांमध्ये अशी अनेक फळे बाजारात उपलब्ध असतात, ज्यामध्ये कॅल्शियम आणि साखरेचे प्रमाण कमी असते. ही फळे वजन कमी करण्यासाठी अतिशय चांगली मानली जातात. या फळांचा आहारात समावेश केल्याने तुम्ही उन्हाळ्यात वजन सहज कमी करू शकाल. कोणती आहेत ही फळे? चला तर मग जाणून घेऊयात.

साखर असते. शिवाय, व्हिटॅमिन सीचे प्रमाण भरपूर असते. किवी हे फळ हृदय आणि पोटासाठी अतिशय फायदेशीर मानले जाते. या फळाचे सेवन केल्याने शरीराची चयापचयाची क्रिया सुधारते आणि वजन कमी करण्यास मदत होते. **कॅलिंगड :** उन्हाळ्यात ज्या फळाची आतुरतेने वाट पाहिली जाते आणि ज्याचा अधिक प्रमाणात आस्वाद घेतला जातो, ते फळ म्हणजे कॅलिंगड होय. कॅलिंगडाचे सेवन केल्याने वजन कमी करण्यास मदत होते. या फळाच्या १०% पाणी आढळून येते. तसेच, या फळांमध्ये कॅल्शियम आणि साखरेचे

प्रमाण अतिशय कमी असते. त्यामुळे, वजन कमी करण्यासाठी हे फळ अतिशय गुणकारी मानले जाते. कॅलिंगडाचे सेवन केल्याने लवकर पोट भरते आणि वजन सहज कमी होते. **संत्रा :** संत्रामध्ये पोषकतत्वांचे मुबलक प्रमाण आढळून येते. व्हिटॅमिन सी ने समृद्ध असलेले हे फळ उन्हाळ्यात वजन कमी करण्यासाठी एक चांगला पर्याय आहे. संत्र्याचे सेवन केल्याने वजन कमी होते आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहण्यासही मदत होते. संत्र्यामध्ये कॅल्शियम आणि साखरेचे प्रमाण अतिशय कमी असते. **डिस्केलेम :** संदर लेख फक्त सामान्य माहितीसाठी आहे. सकाळ माध्यम समूह अशा कोणत्याही गोष्टींची पुष्टी करत नाही. अधिक तपशीलांसाठी तुम्ही तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊ शकता.

मैत्रीचा प्रवास फुलण्यासाठी काही टिप्स

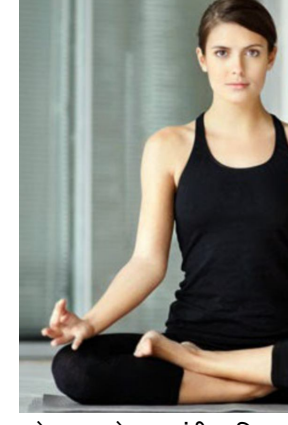


मैत्री म्हणजे नव नातं. नातं असं असतं की ते जपण्यासाठी आपण जीवानीची पर्वा नाही करत. ते टिकवण्यासाठी आपल्याला अनेकदा आपल्या आयुष्यात तडजोड करावी लागते. पण ते खरंच टिकवायचं असतं तर. तर काही नियम आपल्या मनाशी घडू बाळगा आणि मग पाहा आपला मैत्रीचा प्रवास कसा फुलतो ते...
 ◆ मैत्री करताना कोणतेही भेदभाव पाळू नका.
 ◆ आपल्या मित्र-मैत्रीणींना कधीही त्यांची जात विचारू नका.
 ◆ मित्र-मैत्रीणींचा वाढदिवस कधी विसरू नका.
 ◆ मैत्री करताना कोणतीही अट आपल्या मित्राला घालू नका.
 ◆ काही प्रसंगी तुम्ही मित्रासाठी काही तडजोड करत असाल तर, त्याच्या फुशारक्या चारचौघात किंवा कट्ट्यावर मारू नका.
 ◆ मित्रावर दडपण येईल असे कोणतेही काम त्याला सांगू नका.
 ◆ मैत्रीत व्यवहार नसलेलाच बरा. आणि असा कधी व्यवहार करण्याची वेळच जर तुमच्यावर आली तर तो व्यवहार तंतोतंत पाळा.
 ◆ तुमची मैत्री एखाद्या मुलीशी झाली असेल तर तिला समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. (मुलींसाठीही हाच नियम महत्त्वाचा आहे)
 ◆ मित्रांकडून अवाजवी अपेक्षा करू नका.
 ◆ मित्रांच्या भिडेखातर कोणतेही व्यसन नसत. त्या लामू देऊ नका. त्याने आग्रह केला तरी त्याला विनंती करून त्याचा आग्रह टाळा.
 ◆ आपल्या मित्र-मैत्रीणींना कमी लेखू नका.

वजन कमी करण्याचा अतिशय सोपा आणि अनोखा मार्ग म्हणजे सूर्यमुद्रा

तसं तर वजन कमी करण्यासाठी भरपूर पद्धती सुचवण्यात आल्या आहेत, ज्यात आहार योजना व्यायाम, पूरक आहार आणि शस्त्रक्रिया यांचा समावेश आहे. पण आज आम्ही तुम्हाला वजन कमी करण्याचा एक अतिशय सोपा आणि अनोखा मार्ग सांगणार आहोत ज्यामुळे तुमच्या शरीरावरील अतिरिक्त चर्बी जाळून टाकण्यास मदत होऊ शकते. वास्तविक, येथे आम्ही सूर्य मुद्रा बदल बोलत आहोत ज्याला अग्नि मुद्रा या नावाने देखील ओळखलं जातं. या आसनात बसल्याने शरीरातील अतिरिक्त चर्बी देखील कमी होते आणि यासाठी तुम्हाला जास्त काही करण्याची गरजही भासत नाही.

काय आहे सूर्य मुद्रा : पारंपारिकरित्या म्हटले जाते की सूर्य मुद्रा ही अग्नी तत्वाचे प्रतिनिधित्व करते. ही मुद्रा केल्याने शरीरात अग्नि शक्तीकामुळे अशा आसनांमध्ये बसून हाताची बोटे एकत्रित केली जातात आणि शरीरात उर्जांचा प्रवाह सुलभ होतो. **वेद लॉससाठी अग्नी मुद्रा का व कशी लाभदायक आहे ?** : वजन कमी करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या इतर अनेक पद्धतींमध्ये खराब पाचन तंत्रामुळे अनेकांना शरीरावरील चर्बी कमी करणे कठीण होऊन बसते. पण त्याचवेळी सूर्य मुद्रा करताना या आसनातील उपस्थित अग्नि घटक शरीरातील चयापचय क्रिया वाढवून पाचन सुधारण्यासाठी मदत करतो. या आसनाचा नियमित सराव केल्याने लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी खूप मदत मिळू शकते. आपण आपल्या घरीच आरामात सूर्य मुद्रा करू शकता. **सूर्य मुद्रा करण्याची पद्धत काय ?** : सूर्य मुद्रा करण्यासाठी सर्वप्रथम पाठ सरळ करून बसा. अनामिका अर्थात रिंग फिंगर हाताकडे घेऊन जा आणि अंगठ्याला



जोडा. आपले हात मांडी आणि गुडघ्यांवर ठेवा आणि या स्थितीत बसून रहा. या दरम्यान तुम्ही श्वास किंवा ध्यान

करू शकता. तुम्ही दररोज ४५ मिनिटे सूर्य मुद्रा करून अनेक फायदे मिळवू शकता. आपण एका वेळी १० ते १५ मिनिटांच्या अंतराने ही मुद्रा करू शकता. दिवसा लवकर सराव केल्यास सूर्य मुद्रा आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर ठरते. **सूर्य मुद्रा करण्याचे लाभ काय ?** : या आसनाला अग्नि वर्धक मुद्रा म्हणजेच आग वाढविणारी मुद्रा म्हणूनही ओळखले जाते. याला पृथ्वी शामक मुद्रा असेही म्हटले जाते, कारण ही पृथ्वी तत्व सुद्धा कमी करते ही मुद्रा आपली भूक वाढवण्यासाठी आणि उर्जेची पातळी सुधारण्यासाठी देखील चांगली आहे. अशा परिस्थितीत जर तुम्हाला सर्व वेळ सुस्त किंवा आळशी वाटत असेल तर सूर्य मुद्रा तुमच्यासाठी खरोखर उपयुक्त ठरू शकते. या आसनात बसल्यावर तुमची पाचक अग्नी (जठराग्नी) देखील वाढते. शरीरातील पृथ्वी घटकाचा प्रभाव वाढवून कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित करण्याचा हा एक सर्वात साधासोपा मार्ग आहे या आसनात बसल्याने धार्यरॉडशी संबंधित

आजारही बरे होतात. कारण त्यामुळे आपल्या शरीराच्या स्वादुपिंडाचे कार्य सुधारते मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी देखील ही मुद्रा प्रचंड फायदेशीर आहे, कारण असे केल्याने रक्तातील साखरेची पातळी देखील नियंत्रित केली जाऊ शकते अशाप्रकारे दररोज ४५ मिनिटांच्या ध्यानासोबत आपण आपली योगप्रतिकारक शक्ती देखील वाढवू शकता हे चयापचय आणि पाचनक्रिया सुधारते या मुद्देद्वारे महिला पीसीओएसच्या समस्यांपासून मुक्त होऊ शकतात हा हायपोथायरायडिझम सारख्या समस्यांसाठी देखील रामबाण उपाय आहे मुद्रा करताना या गोष्टी लक्षात ठेवा जास्त पित्त झाल्यास किंवा शरीरात पित्त वाढले असल्यास ही मुद्रा करणं टाळावं उन्हाळ्यात किंवा गरम हवामानात हे करू नका जर तुम्ही अल्सरचे रुग्ण असाल तर तुमचा अल्सर बरा होईपर्यंत हे करणे टाळा .

स्त्री असो वा पुरुष हे १२ शुभ काम करू शकतात भाग्योदय तुम्हालाही कपाळावर सतत बारीक पुरळ येते का ?

घरामध्ये सुख-समृद्धी कायम ठेवण्यासाठी विविध प्रथा प्रचलित आहेत. प्राचीन मान्यतांमध्ये सांगण्यात आलेले शुभ काम नियमितपणे करत राहिल्या कोणत्याही स्त्री-पुरुषाचे भाग्य बदलू शकते. येथे जाणून घ्या, कोलकाताच्या एस्टरलॉजर डॉ. दीक्षा राठी यांच्यानुसार वास्तू आणि ज्योतिषचे असे १२ काम ज्यामुळे शुभफल प्राप्त होऊ शकतात...



निगा राखावी. या झाडाची पाने पिवळे पडले किंवा सुकून गेले तर ते लगेच काढून टाकावेत. ५. नियमितपणे उगवत्या सूर्याला तांब्याच्या कलशाने जल अर्पण करावे. जल अर्पण करताना सूर्य मंत्र 'ॐ आदित्याय नमः' मंत्राचा जप करावा. ६. रोज घराबाहेर पडण्यापूर्वी आपल्या कुलदेवतेचे पूजन करावे. वेळ कमी असल्यास धूप-दीप दाखवून नमस्कार करावा आणि कृपा प्रार्थीसाठी प्रार्थना करावी. ७. रोज सकाळी लवकर उठावे आणि

काहीकाळ मेडिटेशन करावे. यामुळे मन शांत होते. शांत मनाने केलेल्या कामामुळे यश वाढण्याची शक्यता वाढते. ८. देवी-देवतांवर अर्पण केलेले फुल आणि हार सुकून गेल्यानंतर घरात ठेवू नयेत. सुकलेले हार-फुल कुंडीमध्ये किंवा इतर झाडांच्या मुळाशी टाकावेत. ९. जेवण नेहमी किचनमध्ये बसूनच करावे, यामुळे राहूचे अशुभ प्रभाव कमी होतात. बेडरूम आणि अंधरुणावर बसून जेवण करणे अशुभ मानले जाते. १०. रोज स्वयंपाक करताना पहिली पोळी गायीसाठी आणि शेवटची धानासाठी काढून ठेवावी. यामुळे ग्रहांचे अशुभ प्रभाव नष्ट होतात. ११. नियमितपणे तुळशीला जल अर्पण करावे आणि संध्याकाळी दिवा लावावा. यामुळे घरावर नेहमी लक्ष्मीची कृपा कायम राहते. १२. पूजा करताना तांब्याच्या भांड्यामध्ये पाणी भरून ठेवावे आणि पूजा झाल्यानंतर हे पाणी सर्व घरामध्ये तुळस किंवा अशोकाच्या झाडाच्या पानांनी शिंपडावे. यामुळे नकारात्मकता नष्ट होते.

चेहऱ्यावर पुरळ येणं ही समस्या सामान्य आहे. त्यामागे अनेक कारणे असल्याचं आपण अनेकदा ऐकतो. पण याबरोबरच अनेकांना फक्त कपाळावर पुरळ येण्याची समस्या असते. कपाळा-वर बारीक पुरळ आल्याने चेहऱ्याचे सौंदर्य तर बिघडलेच पण हे पुरळ बराच काळ तसेच राहत असल्याने त्याचे काय करावे असा प्रश्नही आपल्यापैकी अनेकांना पडतो. कधी पोस्ट साफ नसल्याने, कधी डोक्यात कोडा असल्याने तर कधी त्वचा खूप तेलकट असल्याने कपाळावर हे पुरळ दिसतात. कधी हे ब्लॅक हेडसच्या स्वरूपात असतात तर कधी व्हाईट हेडसच्या स्वरूपात. या पुरळांमुळे चेहऱ्याला मेकअपही नीट करता येत नाही आणि आपण अस्वच्छ दिसायला लागतो. आता हे फोड घालवण्यासाठी घरच्या घरी करता येतील असे उपाय कोणते ते

४ सोपे उपाय, पुरळ होईल कमी



कायफड तेल : कोरफडीला सौंदर्याच्या बाबतीत विशेष महत्त्व आहे. त्वचा, केस यांच्या बऱ्याच समस्यांवर कोरफडीचा गर अतिशय रामबाण उपाय ठरतो. त्याचप्रमाणे कपाळावर येणाऱ्या फोडांसाठीही कोरफड उपयुक्त ठरते. कपाळावर आलेल्या फोडांवर काही दिवस नियमितपणे कोरफडीचे तेल लावल्यास हे फोड कमी होण्यास मदत होते.

लिंबाचा रस : लिंबू हा आपल्या घरात सहज उपलब्ध असणारा पदार्थ आहे. लिंबामध्ये सायट्री अॅसिड आणि सी व्हिटॅमिन असते. याचा कपाळावरील फोड कमी होण्यासाठी चांगला उपाययोज होऊ शकतो. लिंबाचा रस या फोडांवर लावल्यानंतर काही वेळ थोडी वापण होण्याची शक्यता असते. मात्र ५ मिनिटांनी कपाळ धुवून टाकावे. यामुळे फोडांची संख्या कमी होण्यास नक्कीच मदत होतो.

छान छान गोष्टी...

रानात बोरं आणण्यासाठी चाललेल्या एका बारा तेरा वर्षांच्या मुलाला सहान लागली, म्हणून तो वाटेत लागलेल्या विहिरीत पाणी आहे किंवा काय, हे पाहण्यासाठी त्या विहिरीपाशी गेला. त्या विहिरीत तो डोकावून पाहू लागला असता, त्याला समोरून एक उग्र व खुनशी चर्चंबा चोर पाठीवर गाठोड घेऊन, आपल्याच दिशेने येत असलेला दिसला. हा चोर एकतर आपल्याला

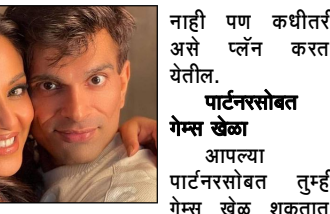
चोरावर मोर

मारील, किंवा पळवून नेऊन चोऱ्या करायला लावील,' असं वाटल्यावरून तो मुलगा त्या विहिरीत पाहून मुद्राम हससाहमशी रडू लागला. त्या रडणाऱ्या मुलाजवळ येऊन त्या चोरानं विचारलं काय रे? तुला रडायला काय झालं?' तो मुलगा आपल्या रडण्यात खंड पडून न देता त्याला खोटच म्हणाला, 'मी या विहिरीत किती पाणी आहे हे पाहण्यासाठी बाकून पाहू लागलो असता, माझ्या गळ्यातली सोन्याची कडी या विहिरीत पडली. आता कंठीशिवाय जर

काढून देतो' त्या हुशार मुलाला चोराच्या मनानलं कळून आलं तरीही त्याने मुद्राम त्या चोराला होकार दिला. त्याबरोबर त्या चोरानं विहिरीत उडी मारून, तिच्या तळाशी त्या कंठीचा शोध सुरु केला. ही संधी साधून तो मुलगा त्या बोचक्यासह तिथून पसार झाला. गावात जाताच त्या मुलाने ते बोचके पोसिसठाण्यावर नेऊन दिले. पोलीसांनी घोड्यावर चरार होऊन त्या चोराचा पाठलाग केला व त्याला पकडले. नंतर त्या मुलाच्या प्रामाणिकपणाबद्दल व चातुर्याबद्दल त्यांनी त्याला बक्षिस दिले.

घरात पार्टनरसोबत करा या गोष्टी

नात्यात उत्साह असणं खूप गरजेचं आहे. एकमेकांसोबतची मस्ती आणि खोडकपणा यामुळे नातं रोमॅंटिक होतं. अर्थात फक्त गिफ्ट देणं, बाहेर फिरायला जाणं, सरप्राइज देणं याने हे होतंच पण त्याच बरोबर अशाही काही गोष्टी असतात ज्या तुम्ही घरबसल्या करू शकतात. खरंतर, पुन्हा पुन्हा तेच करून आपल्याला कंटाळा येतो. त्यामुळे काहीतरी नवीन करून बघायला हवं म्हणजे तुमच्यातलं बॉडिंग वाढेल आणि दोगांनाही एकदम भारी वाटेल.



कपल डान्स रोमॅंटिक गाण्याने नात्यात उत्साह वाढतो. चित्रपटांमध्ये अशा गाण्यांवर आपण अनेकदा कपल्स नाचतानाही बघितलं असेल. पण फक्त काल्पनिक आयुष्यात असं घडतं असं कशाला तुम्हीही आपल्या पार्टनर सोबत छान डान्स करू शकतात. आता यात फक्त मला डान्स येत नाही, मी कधी डान्स केला नाही किंवा मला जज करतील याचा विचार सोडून आपल्या पार्टनरसोबत त्याचा हात हातात घेत आणि नजरेत नजर देत छान डान्स करा. अगदीच दररोज

नाही पण कधीतरी असे प्लॅन करता येतील. **पार्टनरसोबत गेम्स खेळा** आपल्या पार्टनरसोबत तुम्ही गेम्स खेळू शकतात. अगदी घरी बसूनही हे गेम्स खेळता येतील, जसे की क्वेज, चेस, किंवा लुडो किंवा इतर काही मजेशीर खेळ. यात मजा म्हणून जिकण्या आणि हरण्यावर काही अटी लावा. फक्त यात आपल्या पार्टनरचं मन जपू... त्याच्या आवडीची काळजी घ्या. याशिवाय तुम्ही दोघे अंताक्षरीही खेळू शकता. या दरम्यान काही अट ठेवा की फक्त रोमॅंटिक गाणीच गायली पाहिजेत. आपल्या पार्टनरला न आवडणारा कोणताही खेळ खेळू नका. या दरम्यान एकमेकांच्या आवडीचीही काळजी घ्या. **पेंटिंग आणि फोटोग्राफी ट्राय करा** : पेंटिंग आणि फोटोग्राफी दोघीही खूप क्रिएटिव्ह गोष्टी आहेत अशा गोष्टी सोबत केल्याने तुम्हाला एकमेकांच्या क्रिएटिव्ह स्किल्स कळतील आणि मजाही येईल. जर तुम्हाला पेंटिंग करण्याची इच्छा नसेल तर तुम्ही एकमेकांचे फोटो काढू शकतात किंवा फ्रेट कॅमेरा वापरून दोगांचे फोटो काढू शकतात.



आरोग्य मंत्र

तुमच्या मुलांना 'या' वाईट सवयी आहेत का? तर आताच व्हा सावध

दात घासणे

दात घासणे दातांच्या फटीत अन्नकण अडकून व दातांवर अन्नाचा सूक्ष्म थर जमून जंतूंची वाढ होते. त्यामुळे दात लवकर किडतात. जंतूमुळे तोंडाला दुर्गंधी येते आणि हिरड्या सुजतात. हे टाळण्यासाठी प्रत्येक जेवणानंतर खळखळून चूळ भरावी. याचबरोबर दात, हिरड्या चोळून धुणे आवश्यक असते. सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपताना दात साफ करणे आवश्यक आहे. दात घासण्यासाठी फक्त ब्रश किंवा दातवण काडी (चावून धागे मोकळे झालेले) पुरते. टूथपेस्टची उपयुक्तता मर्यादित आहे. पेस्ट नसल्यास नुसता ब्रश पुरतो.

गोड चवीच्या टूथपेस्टपेक्षा कडू, तुरट, तिखट, खारट चवीची मंजने दातावरचे चिकट आवरण सहज काढतात. यासाठी साधी राख किंवा कोळशाची पूडही चालते. दातांच्या फटी साफ करण्यासाठी मात्र ब्रश किंवा दातवण लागते. वाभूळ, कडूनिंब यांच्या काड्या दातवणासाठी सर्वांस वापरल्या जातात. ही चांगली पद्धत आहे. मिश्रीने मात्र दातावर किटण चढते. आरोग्याच्या दृष्टीने मिश्रीचा वापर चुकीचा आहे.

ब्रश वापरण्याची पद्धत महत्त्वाची आहे. ब्रश आडवा न चालवता 'खाली-वर' फिरवला पाहिजे म्हणजे फटी स्वच्छ होतील. हिरड्या बोटांने चोळणेही दात घासण्याइतकेच महत्त्वाचे आहे. हिरड्या चोळण्याने तिथला रक्तप्रवाह सुधारतो.

नखे कापणे

वेळोवेळी नखे कापणे हे मुख्यतः पचनसंस्थेच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे. वाढलेल्या नखांच्या खोबणीत मळ, जंतांची अंडी, माती, इत्यादी पदार्थ साठतात. यातून स्वतः ला व इतरांना संसर्ग होत राहतो. दर २-३ आठवड्यांनी हातापायाची नखे काढावीत. लहान मुलांना नखे काढायची सवय लावावी.



रोगप्रतिकारशक्ती वाढवायची असेल तर 'या' फळांचं सेवन करा, इतर देखील फायदे होतील



श्वसन समस्येपासून मुक्त : सर्दी आणि श्वसनाच्या इतर समस्यांमध्ये लोकाटचे सेवन करणे खूप फायदेशीर आहे. लोकाट चहा कफ अर्क औषध म्हणून देखील वापरला जातो. हा चहा श्वसनमार्गांमधून विपारी पदार्थ काढून टाकतो, जे आपल्याला त्वरीत सुधारण्यास मदत करते.

रोग प्रतिकारशक्ती मजबूत करते : लोकाट फळ सेवन अनेक रोगापासून संरक्षण करण्यास मदत करते. त्याच्या पानामध्ये आम्ब्र आहे, ज्यात एंटीऑक्सीडेंट निर्माण करण्यासाठी रक्ताला उत्तेजित करणारा पदार्थ म्हणून एंजंट आढळते आहेत. त्यामुळे देखील रोग प्रतिकारशक्ती मजबूत मदत करू शकतो.

मधुमेहामध्ये लोकाट फळ फायदेशीर आहे : या फळाचे सेवन मधुमेहामध्ये फायदेशीर मानले जाते. वास्तविक मधुमेहाच्या रुग्णांना लोकाट चहा पिण्याचा सल्ला दिला जातो; कारण नियमित सेवन केल्यास रक्तातील साखर कमी होण्यास मदत होते.

पचन समस्येपासून आराम : लोकाट फळाचे सेवन पचन निरोगी ठेवण्यास मदत करते. बद्धकोष्ठता काढून, अतिसार, पोटात पेटके, गोळा येणे किंवा पोटात संबंधित समस्या कोणत्याही प्रकारच्या समस्या दूर करते दुसऱ्या बाजूला, लोकाटच्या पत्त्याच्या पानांच्या काड्याने उलट्यापासून आराम मिळतो.

तुम्ही कधी लोकाट नावाने ओळखले जाणारे जपानी बोर, फळ खाहळू आहे का? पण असे अनेक जण असतील ज्यांना या फळाबद्दल माहितीही नसेल, पण हे फळ आरोग्यासाठी अतिशय फायदेशीर आहे. याला लुकाट किंवा लुकाथ असेही म्हणतात. त्याच्या पानांमध्ये व्हिटॅमिन ए आणि व्हिटॅमिन सीपासून फायबर, नियासिन, थायामाइन, फोलेट आणि फॉलिक अॅसिडपर्यंतचे खनिज पदार्थ असतात जे आरोग्यासाठी अतिशय फायदेशीर असतात. यामध्ये लोह, मॅंगनीज, पोटॅशियम, फॉस्फरस, जस्त, तांबे आणि सेलेनियममध्ये भरपूर कॅल्शियम असते. जाणून घेऊ लोकाट फळांच्या वापराचे फायदे.



मणक्याला इजा झाल्यास कंबरदुखी होते आणि स्नायूंना झालेल्या इजमेळे किंवा मणक्याला आधार देणाऱ्या लिगामेंट्सला झालेल्या दुखापत-तीमुळे कंबरदुखी सतावते. स्लिप डिस्कमुळेही कंबरदुखी होते कारण डिस्कवर दबाव पडतो. कार्टिलेज बाजूला ढकलल्या जातात त्यामुळे कार्टिलेज स्पॉन्ज कॉर्डच्या नसेवर दबाव टाकते. त्यामुळे खूप जास्त वेदना होतात. इतरही काही कारणे यासाठी आहेत जसे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोआश्रायटिस, स्पायनल स्टेनोसिस, फायब्राम इड्रिंगिया यांच्यामुळेही मणक्याचे नुकसान होते. वरीलपैकी कोणतीही समस्या नसल्यास कंबरदुखी होण्यास काही रोजच्या सवयी किंवा रोजच्या कामाच्या सवयी कारणीभूत आहेत.

रोजच्या आयुष्यातील या सवयी पोहोचवतील मणक्याला नुकसान

आपल्या शरीरातील मणका हा सर्वांत महत्त्वाचा आहे कारण त्यामुळे माणूस सरळ उभे राहू शकतो. आपले वजन पेलू शकतो. तसेच कंबरतून वाकू शकतो आणि लवचिक राहून कामे करू शकतो. त्यामुळेच मेरूस्ज सुरक्षित राहू शकतो. रोजच्या आयुष्यात आपल्या काही सवयी ह्या मणक्याला नुकसान पोहोचवतात. त्या सवयी किंवा हालचाली कोणत्या हे लक्षात घेतले पाहिजे.

अतिवजन उचलण्याचे व्यायाम : खूप जास्त वजन उचलण्याचे व्यायाम केल्याने हाडांची घनता वाढते आणि कंबर तसेच मणक्याच्या जवळचे स्नायू मजबूत होतात. मात्र, क्षमतेपेक्षा खूप जास्त वजन उचलल्यास मात्र कंबरदुखी होते. इंटरनॅशनल ऑस्टियोपोरोसिस फाऊंडेशनच्या मते आठवड्यातून चार वेळा ३० ते ४० मिनिटे खूप वजन उचलू शकता.

चुकीची शारीरिक स्थिती : शारीरिक स्थिती किंवा ठेवण यामुळे मणक्याची जागा बदलू शकते आणि मणक्याला त्रास होऊ शकतो. परिणामी गुडच्यांवर दाब वाढतो. आपली ठेवण किंवा स्थिती योग्य राहण्यासाठी सरळ उभे राहावे, सरळ बसावे आणि खांदे खाली असावे. मणक्याची स्थिती मजबूत करण्यासाठी स्पॉन्ज लॅथनिंग स्ट्रेच करू शकतो.



फोन पकडण्याची पद्धत- सर्जिकल टेक्नॉलॉजी इंटरनॅशनलच्या एका नव्या अभ्यासानुसार मोबाईल फोनमुळे व्यक्तीच्या मणक्यावर ५० टक्के अधिक दाब पडतो. त्यामुळे फोन कशा पद्धतीने पकडतो त्यावरही अनेक गोष्टी अवलंबून आहेत. आपण फोनकडे पाहताना वाकून पाहत असू तर त्यामुळे वरच्या बाजूचा मानेचा मणका हा झुकलेल्या अवस्थेत असतो. किंवा ओव्हर फ्लेक्स्ड स्थितीत असतो. त्यामुळे मणक्यावर त्याचा विपरीत परिणाम होतो.

धूपपान- रोज धूपपान केल्यास मणक्याचे नुकसान होते. निकोटीन मणक्याच्या आसपास होणाऱ्या सामान्य रक्ताभिसरणावर परिणाम करतो त्यामुळे कंबरदुखी होते. तसेच काळाआधीच किंवा प्रीमॅच्युर डिस्क डिजनेशन म्हणजे मणक्याची झीज वेळेआधीच होते. त्याशिवाय धूपपानामुळे मणक्याची पोषक घटक शोषण्याची क्षमताही कमी होते. त्याचा परिणाम साहाय्यिक मणक्याच्या आरोग्यावर पडतो.

अयोग्य पादत्राणे- चुकीची पादत्राणे वापरल्यास विशेषतः उंच टाचेचे बूट वापरल्या कारणाने मणक्याची गोलाई व्यवस्थित राहात नाही किंवा मणक्याची गोलाई ही अलार्डनमेंटच्या बाहेर जाते. पायावरील दाब कमी करण्यासाठी स्नीकर्स, बूट किंवा फ्लॅट शूज वापरावे.

कॅल्शियमची कमतरता- हाडांच्या आरोग्यासाठी कॅल्शियमची खूप जास्त गरज असते. दुग्धजन्य पदार्थां कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात आढळते. त्यामुळे कॅल्शियमचा स्रोत म्हणून हे पदार्थ आहारत जरूर सामील करावे. कमी प्रमाणात कॅल्शियमचे सेवन केले जात असेल तर शरीर हाडांतील असलेले कॅल्शियम वापरू लागते आणि त्यामुळे मणका कमजोर होतो.

वैठ्या कामाचे वाढते स्वरूप- हल्ली कामाचे स्वरूप वैठ्या प्रकारचे आहे. त्यामुळेही कंबरदुखी होते. अनेक तास सतत खुर्चीवर बसल्याने कंबरेच्या खालच्या भागावर दबाव पडतो. कंबरेला आराम मिळण्यासाठी अधून मधून उठावे किंवा कंबरेचा भागामागे उशी ठेवावी.

औषधे- काही औषधांमुळेही हाडे कमजोर होऊ शकतात. विशेषतः स्टेरॉइडमुळे हाडे कमजोर होतात. जितके जास्त स्टेरॉइडचे सेवन तितकाच आपल्या शरीर आणि मणका यांच्यावर दबाव पडणार. स्टेरॉइड युक्त औषधांचा प्रमुख परिणाम होतो तो मेटाबोलिझम, कॅल्शियम, डी जीवनसत्त्व आणि हाडांवर होतो. त्यामुळे हाडे कमजोर होतात त्यांचे नुकसान होते. हाडे तुटू शकतात किंवा ऑस्टियोपोरोसिसचा धोकाही उद्भवतो.

चुकीच्या पद्धतीने झोपणे- आपल्या झोपण्याची पद्धत चुकीची असेल तर मणक्याचे नुकसान होते. आपण पोटावर झोपत असू तर मणक्याची स्थिती चुकीची होते. कारण मणक्याची गोलाई आणि मान यांच्यावर दबाव पडतो. त्यामुळे सांधेदुखी, कंबरदुखी आणि मानेमध्ये वेदना होतात.

डोळ्यांच्या दोषांकडे करू नका दुर्लक्ष

सामान्यपणे डोळ्यांची दृष्टीकमी होणे, वयोमानाचा परिणाम मानला जातो. परंतु नुकतेच एका संशोधनात आढळले की अंधत्व आणि दृष्टीदोष मृत्यूच्या धोक्याशी सुद्धा जोडलेला आहे. यासाठी हे आवश्यक आहे की, जागतिक स्तरावर आरोग्याच्या या समस्येला गांभिर्याने घेत त्याचे निदान करण्याच्या दृष्टीने ठोस शूश वश्याशली प्रयत्न केले पाहिजेत.



जगभरात ज्येष्ठांची संख्या वाढत आहे आणि यामुळे त्यांचे डोळे सुद्धा कमजोर होत आहेत. एका अंदाजानुसार, पुढील ३० वर्षात दृष्टीदोष किंवा अंधत्व आलेल्यांची लोकसंख्या दुप्पट होऊ शकते. 'लान्सेट ग्लोबल हेल्थ' मध्ये प्रकाशित एका विश्लेषणात सांगितले गेले आहे की, गंभीर दृष्टीदोष असलेल्या लोकांना सामान्य दृष्टी असलेल्या लोकांच्या तुलनेत मृत्यूचा जास्त धोका असतो. हे विश्लेषण सुमारे ४८ हजार लोकांवर केलेल्या १७ अभ्यासांवावळ करण्यात आले आहे.

८९ टक्के जास्त जोखिम : आकड्यांनुसार, सामान्य दृष्टीवाल्यांच्या तुलनेत अल्प दृष्टीदोष असलेल्या लोकांमध्ये मृत्यूचा धोका २९ टक्के जास्त आहे. तर गंभीर दृष्टीदोष असलेल्या लोकांमध्ये हा धोका ८९ टक्के जास्त आढळून आला. परंतु, महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की, जगभरात दृष्टीदोष असलेल्या लोकांना सामान्य दृष्टी असलेल्या लोकांच्या तुलनेत मृत्यूचा जास्त धोका असतो. हे विश्लेषण सुमारे ४८ हजार लोकांमध्ये दृष्टीदोषाचे मुख्य कारण मोतीबिंदू किंवा उपयुक्त चष्म्याचा अभाव असते.

वाढत्या वयाचा परिणाम : संशोधक जोशुआ एलिंग यॉनी हा अभ्यास दृष्टी दिव्यंगता आणि मृत्यूच्या कारणाने धील संबंध समजूत घेण्यासाठी केला आहे. यापूर्वी सुद्धा एलिंग यॉनी आपल्या एका अभ्यासात सांगितले की, वाढत्या वयासोबत होणाऱ्या दृष्टीदोषाने विस्मरण, ओदिसिन्य आणि दुसऱ्यांवर अवलंबित्व वाढू लागते.

निदान होणे यासाठी आवश्यक : दृष्टीदोषाच्या समस्येचे निदान करणे यासाठी सुद्धा आवश्यक आहे कारण हे केवळ पाहण्याची क्षमता प्रभावित करत नाही तर ती तुमच्या जीवनाच्या अनुभवावर सुद्धा विपरीत परिणाम करते. या दृष्टीने हे विश्लेषण केवळ आरोग्य सुविधांसाठी महत्त्वाचे नसून पुनर्वसन आणि अंधत्व निवारणाला सुद्धा गती दिली जाऊ शकते आणि याद्वारे दिव्यंगुय सुद्धा मिळवता येऊ शकते.

'या' ३ गोष्टी एका रात्रीतून कमी करतात त्वचेची अॅलर्जी, औषधाची गरज नाही भासणार

आपली त्वचा खूप संवेदनशील असते. बऱ्याच वेळा आपण अनवधानाने अशा गोष्टी लावतो, ज्यामुळे आपल्या त्वचेवर वाईट परिणाम होतो. ह्यावेळ्यात त्वचा वारंवार हात धुण्यामुळे किंवा वेगवेगळ्या क्रिम लावण्यामुळे त्वचा लालसर बनते. कधीकधी, या लालसरपणामुळे मुरुम आणि खाज सुटते ज्यामुळे समस्या खूप जास्त होते. या समस्येपासून मुक्त होण्यासाठी काही घरगुती उपाय सांगत आहोत, ज्यामुळे आपली समस्या रात्रीमध्ये कमी होईल. यासाठी, आपल्यास या ३ गोष्टी आवश्यक आहेत. पल सायडर विनेगर, नारळ तेल आणि बेकिंग सोडा. फक्त या ३ गोष्टी आणि आपल्या त्वचेची अॅलर्जी कमी करतात.

