



जनप्रवास



पान
८
वर..

- शालेय विद्यार्थ्यांच्या वाहतुकीसाठी नियम कडक;
- अहिल्यानगर विधानपरिषद प्राजक्त तनपुरे विनविरोध
- गोदावरी कालव्याना उन्हाळी हंगामातील सिंचनाचे अंतिम आवर्तन सोडा

मुंबई, पुणे, अ.नगर येथून एकाच वेळी प्रसिद्ध.

RNI NO. MAHMAR/2013/57952

शनिवार, दि. ०६ जून २०२६

वर्ष : १४

अंक : ०४३

पान ८

किंमत २ रुपये

www.janpravaslive.in

E-mail : dainikjanpravas@gmail.com

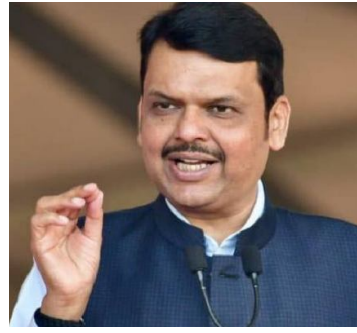
मराठा समाजाला ओबीसींप्रमाणे आठ योजनांमध्ये सवलती; सरकारचा निर्णय

जनप्रवास । प्रतिनिधी
पुणे : मराठा समाजाच्या आर्थिक आणि शैक्षणिक प्रगतीसाठी फडणवीस सरकारने एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण आणि मोठा निर्णय घेतला आहे. आता इतर मागासवर्गीय समाजाप्रमाणेच मराठा समाजातील विद्यार्थ्यांनाही सर्व शैक्षणिक सवलती आणि सोयी-सुविधा लागू करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय शासनाने घेतला आहे. शासनाने घेतलेल्या या निर्णयानुसार, ओबीसी प्रवर्गाच्या धर्तीवर मराठा समाजासाठी तब्बल ८ विशेष योजना सुरू करण्यात येणार आहेत. यामुळे मराठा समाजातील हजारो विद्यार्थ्यांना उच्च आणि व्यावसायिक शिक्षणासाठी मोठा आर्थिक दिलासा मिळणार आहे. या महत्त्वपूर्ण योजना नेमक्या कोणत्या आहेत, त्याची सविस्तर माहिती खालीलप्रमाणे आहे.

मराठा समाजातील विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक प्रवाहात सक्षम करण्यासाठी शासनाने लागू केलेल्या योजनांचा तपशील खालीलप्रमाणे आहे:
शालांत परिक्षोत्तर शिष्यवृत्ती : दहावीची परीक्षा उत्तीर्ण झाल्यानंतर पुढील उच्च शिक्षणासाठी ओबीसी विद्यार्थ्यांना मिळणारी शालांत परिक्षोत्तर शिष्यवृत्ती योजना आता मराठा समाजाच्या विद्यार्थ्यांनाही लागू होईल.
चाहन चालक व वाहक प्रशिक्षण : मराठा समाजातील तरुणांना रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी विशेष मोटार वाहन चालक व वाहक प्रशिक्षण योजना सुरू करण्यात येणार आहे.
माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिष्यवृत्ती : इयत्ता ९ वी ते १२ वीच्या माध्यमिक व उच्च माध्यमिक वर्गातील विद्यार्थ्यांना लागू असलेली विशेष शिष्यवृत्ती योजना मराठा



प्रवर्गासाठी विस्तारित करण्यात आली आहे. शैक्षणिक शुल्क प्रतिपूर्ती : विद्यार्थ्यांना लागू असलेल्या इतर १६ बाबींबाबतच्या शैक्षणिक शुल्काची प्रतिपूर्ती थेट शासनाकडून करण्याची योजना यात समाविष्ट आहे.



पराज्यातील शिक्षणासाठी सवलत : महाराष्ट्र राज्यातील रहिवासी अग्रगण्ये, परंतु परराज्यात अनुदानित व विनाअनुदानित व्यावसायिक अभ्यासक्रमांसाठी प्रवेश घेतलेल्या मराठा उमेदवारांना या योजनेचा लाभ घेता येईल.

सर्व व्यावसायिक अभ्यासक्रमांसाठी मराठा विद्यार्थी पात्र : इतर मागासवर्गीय विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक सवलती आणि सोयी-सुविधा मिळण्यासाठी पात्र असलेल्या सर्व घटकांचा अभ्यास आता मराठा समाजासाठी खुला करण्यात आला आहे. सर्व मान्यताप्राप्त व्यावसायिक अभ्यासक्रमांसाठी आता मराठा समाजातील विद्यार्थी पूर्णपणे पात्र धरले जातील.

रिक्त जागांवर प्रवेश घेणाऱ्यांनाही लाभ : केंद्रीयभूत प्रवेश प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर महाविद्यालयांमध्ये रिक्त राहिलेल्या जागांवर, प्रवेश नियंत्रण समितीने मान्यता दिलेल्या संस्थास्तरावरील जागांवर प्रवेश घेतलेल्या मराठा विद्यार्थ्यांनाही इतर मागासवर्गीय विद्यार्थ्यांप्रमाणेच सर्व शैक्षणिक सवलती लागू करण्यात येणार आहेत.

काही नवीन शैक्षणिक सवलती व सोयी-सुविधा लागू करण्यात येतील, त्या सर्व सवलती पुढील कोणत्याही नवीन आदेशाची वाट न पाहता मराठा समाजाने आपोआप लागू होतील, अशी अत्यंत महत्त्वाची तरतूदही या निर्णयात करण्यात आली आहे.

राज्य सरकारच्या या निर्णयावर बोलताना मंत्री गिरीश महाजन यांनी म्हटले की, देवेंद्र फडणवीस हे मराठा विरोधी आहेत अशी जाणीवपूर्वक त्यांची बदनामी करण्यात आली. आमच सरकार गेल, उद्धवजींच्या काळात या विषयाकडे कुणी लक्ष दिलं नाही. मात्र आता मराठा समाजाला योग्य न्याय देण्याचं काम देवेंद्र फडणवीस यांनी केलं आहे. मी त्यांचं मनापासून अभिन्नद्वंदन करतो. मराठा समाजाला न्याय देऊन त्यांनी आपली मराठा समाजासाठी असलेली भूमिका स्पष्ट केली आहे.

संक्षिप्त

जंतर मंतर येथे आज काँकरोच पक्षाचे आंदोलन: दिपके
जनप्रवास । प्रतिनिधी
मुंबई : अमेरिकेतून 'जय भीम'चा नारा देत काँकरोच जनता पार्टीचे संस्थापक अभिजीत दिपके भारतासाठी रवाना झाले आहेत. शनिवारी सकाळी ते दिल्लीत पोहोचणार असून, त्यानंतर जंतर-मंतर येथे मोठे आंदोलन उभारण्याचा त्यांचा मानस आहे. केंद्रीय शिक्षणमंत्री धर्मेंद्र प्रधान यांच्या राजीनाम्याची मागणी हे या आंदोलनाचे प्रमुख उद्दिष्ट असल्याचे दिपके यांनी स्पष्ट केले आहे.

भारतासाठी रवाना होताना अभिजीत दिपके यांनी सोशल मीडियावर एक पोस्ट शेअर केली. भारतासाठी निघालो आहे. माझे भविष्य मी संविधानाच्या हाती सोपवत आहे. जय भीम, असे त्यांनी पोस्टमध्ये म्हटले आहे. या पोस्टनंतर त्यांच्या समर्थकांमध्ये उत्सुकता वाढली असून, दिल्लीतील आंदोलनाकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. दिपके यांनी भारतात पोहोचल्यानंतर सर्वप्रथम दिल्लीतील पार्लियामेंट स्टीट पोलीस ठाण्यात जाणार असल्याचे सांगितले आहे. जंतर-मंतर येथे आंदोलनासाठी अधिकृत परवानगी मागण्याचा त्यांचा मानस आहे. सध्या दिल्ली पोलिसांकडून कोणतीही परवानगी मिळालेली नसली तरी त्यांनी आपल्या समर्थकांना आणि पक्षाच्या नोंदणीकृत सदस्यांना आंदोलनात सहभागी होण्याचे आवाहन केले आहे.

या आंदोलनाला मोठा प्रतिसाद मिळेल, असा दावा दिपके यांनी केला आहे. एका मुलाखतीत त्यांनी हजारो लोक दिल्लीत जमणार असल्याचे सांगितले. तसेच, पक्षाचे ११ लाखांहून अधिक नोंदणीकृत सदस्य असल्याचा दावा करत त्यांनी आंदोलनात मोठ्या संख्येने लोक सहभागी होतील, असा विश्वास व्यक्त केला.

फुकट्या रेल्वे प्रवाशांकडून दोन महिन्यांत ३० कोटींचा दंड वसूल
जनप्रवास । प्रतिनिधी
मुंबई : मध्य रेल्वेवर एप्रिल आणि मे या महिन्यांत तिकीट तपासणी पथकांनी ४ लाख ३० हजार फुकट्या प्रवाशांना पकडून त्यांच्याकडून ३० कोटी १३ लाख रुपयांचा दंड वसूल केला आहे. गेल्या वर्षी याच कालावधीची तुलना केली असता या वर्षी १ लाख ५५ हजार जादा विनातिकीट प्रवासी आढळल्याचे अधिकाऱ्यांनी सांगितले. गेल्या वर्षी याच कालावधीत २.७५ लाख प्रकरणांमधून १२.०२ कोटींची वसुली झाली होती.

मध्य रेल्वेकडून मेल-एक्सप्रेस गाड्या, उपनगरीय लोकल, एसी लोकल तसेच रेल्वे स्थानकांवर नियमितपणे विशेष तिकीट तपासणी मोहीम राबविण्यात येते. या मोहिमांमुळे विनातिकीट प्रवास करणाऱ्यांवर प्रभावी अंकुश येत असल्याचा दावा रेल्वे प्रशासनाने केला आहे. मे २०२६ या एकाच महिन्यात विनातिकीट प्रवासाच्या २.०२ लाख प्रकरणांची नोंद झाली.

गॅस सिलिंडरच्या स्फोटात जेष्ठ दाम्पत्यासह मुलाचा मृत्यू!

जनप्रवास । प्रतिनिधी
पुणे : नवीन गॅस सिलिंडरची टाकी जोडताना गॅस गळती होऊन झालेल्या स्फोटात जेष्ठ दाम्पत्यासह त्यांच्या मुलाचा मृत्यू झाल्याची घटना खराडी भागात घडली. सिलिंडरच्या स्फोटांनंतर परिसरात घबराट उडाली. अग्निशमन दलाच्या जवानांनी घटनास्थळी धाव घेऊन गॅस गळती रोखली. या दुर्घटनेत एक महिला आणि सहा वर्षांची मुलगी बचावली.



या दुर्घटनेत पांडुरंग विष्णू गिरे (वय ३५), विष्णू मुंजाजी गिरे (वय ८२), त्यांची पत्नी वृंदावनी (वय ७५), तिचे रा. फॉर्च्युन सिटी सोसायटी, खांदवेनगर, खराडी) यांचा मृत्यू झाल्याची माहिती खराडी पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक संजय चव्हाण यांनी दिली. अग्निशमन दलाने दिलेल्या माहितीनुसार, गिरे कुटुंबीय खराडीतील खांदवेनगर भागात असलेल्या फॉर्च्युन सिटी सोसायटीत राहायला

आहेत. घरातील गॅस सिलिंडरची टाकी रिकामी झाल्यानंतर नवीन सिलिंडरच्या टाकी पांडुरंग गिरे शुकवारी सकाळी जोडत होते. त्या वेळी गॅस गळती होऊन स्फोट झाला. स्फोटात पांडुरंग, त्यांचे वडील विष्णू आणि आई वृंदावनी हे होरपळले. सिलिंडरच्या स्फोटांनंतर सुवायटीतील रहिवाशांमध्ये घबराट उडली. या घटनेची माहिती त्वरीत अग्निशमन दलाला कळविण्यात आली. जखमींना तातडीने रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. उपचारांदरम्यान पांडुरंग, त्यांचे वडील विष्णू, आई वृंदावनी यांचा मृत्यू झाला.

उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्री चंद्रकांतदादा पाटील यांच्याकडून ज्येष्ठ नेते अनंतराव थोपटे यांना श्रद्धांजली; थोपटे कुटुंबियांचे केले सांत्वन

जनप्रवास । प्रतिनिधी
भोर : राज्याच्या राजकारणातील ज्येष्ठ नेते आणि माजी मंत्री अनंतराव थोपटे यांच्या निधनामुळे संपूर्ण राज्यावर शोककळा पसरली आहे. राज्याचे उच्च व तंत्रशिक्षणमंत्री चंद्रकांतदादा पाटील यांनी आज भोर येथे जाऊन दिवंगत अनंतराव थोपटे यांच्या पार्थिवाचे अंत्यदर्शन घेतले व त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली अर्पण केली.



अनंतराव थोपटे यांच्या निधनाची बातमी समजताच राजकीय वर्तुळातून तीव्र दुःख व्यक्त केले जात आहे. भोर येथील निवासस्थानी अंत्यदर्शनासाठी त्यांचे पार्थिव ठेवण्यात आले होते. यावेळी मंत्री चंद्रकांतदादा पाटील यांनी थोपटे कुटुंबियांची, प्रामुख्याने त्यांचे

करताना चंद्रकांतदादा पाटील म्हणाले की, अनंतराव थोपटे यांच्या जाण्याने महाराष्ट्राच्या सहकार आणि राजकीय क्षेत्रातील एक जुंजार नेतृत्व हरले आहे. भोर-वेल्हा-मुळशी या दुर्गम भागाच्या विकासासाठी आणि विशेषतः शिक्षणाचा प्रसार व शेतकऱ्यांच्या उन्नतीसाठी त्यांनी केलेले कार्य सदैव स्मरणात राहील. जनसामान्यांच्या प्रशंसेप्रती असलेली त्यांची बांधिलकी आणि लोकांशी असलेले जिद्दाळ्याचे नाते यामुळे त्यांनी समाजात एक वेगळी ओळख निर्माण केली होती.

विमा कंपनीतील महिलेचा विनयभंग: व्यवस्थापकास अटक

जनप्रवास । प्रतिनिधी
पुणे : ऑंध येथील विमा कंपनीत काम करणाऱ्या महिला कर्मचाऱ्याचा लैंगिक छळ करून, तिला पदाचे आभिषेक दाखवून अत्याचार करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. ऑंध येथे १९ मे आणि लोणावळा येथे २९ मे २०२६ रोजी ही घटना घडली. याप्रकरणी कंपनीतील एका संशयित व्यवस्थापकास हिंजवडी पोलिसांनी अटक केली आहे. मोहम्मद उर्फ जाफर सय्यद, असे अटक केलेल्या संशयिताचे नाव आहे. त्याला तीन दिवसांची पोलिस कोठडी सुनावण्यात आली आहे. याप्रकरणी २७ वर्षीय पीडित महिलेने हिंजवडी पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, ऑंध येथील विमा कंपनीत नोकरी असलेल्या पीडित महिलेला संबंधित कंपनीत क्षेत्रीय व्यवस्थापक असलेल्या संशयिताने हिंजवडी येथून क्लायंट व्हिजिटच्या बहाण्याने लोणावळा येथे नेले व तेथे तिच्यावर अत्याचार करण्याचा प्रयत्न केला. 'कॉर्पोरेट बिझनेसमध्ये वरिष्ठाना खुश ठेवण्याबाबत तुला माहिती पाहिजे. तसे केल्यास तुझे प्रमोशन कसेल, असे म्हणून संशयिताने पीडितेच्या मनास लजा उत्पन्न होईल, असे कृत्य केला.

नवनीत राणांना राष्ट्रवादीकडून उमेदवारी? राज्यसभेसाठी मोठा ट्रिस्ट

जनप्रवास । प्रतिनिधी
मुंबई : राज्यात विधान परिषद निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर राजकीय वातावरण तापले असतानाच राज्यसभा पोटनिवडणुकीच्या हालचालींनाही वेग आला आहे. उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांच्या राजीनाम्यामुळे रिक्त झालेल्या राज्यसभेच्या जागेसाठी माजी खासदार नवनीत राणा यांनी जोरदार प्रयत्न सुरू केल्याची चर्चा राजकीय वर्तुळात रंगली आहे. निवडणूक आयोगाने देशभरातील २४ राज्यसभा जागांसह महाराष्ट्र आणि तामिळनाडूमधील प्रत्येकी एका जागेसाठी पोटनिवडणूक जाहीर केली असून, मतदान १८ जून रोजी होणार आहे. महाराष्ट्रातील ही जागा राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या कोट्यातील असल्याने उमेदवारी कोणाला मिळणार याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. सूत्रांच्या माहितीनुसार, नवनीत राणा यांनी अलीकडेच सुनेत्रा पवार आणि पार्थ पवार यांची भेट घेतली आहे. तसेच त्यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याशीही चर्चा केल्याचे सांगितले जात



आहे. त्यामुळे राष्ट्रवादीच्या कोट्यातून उमेदवारी मिळण्यासाठी त्यांच्या हालचाली वाढल्याची चर्चा सुरू झाली आहे. मात्र, ही जागा पक्षाबाहेरील उमेदवारासाठी सोडायची की राष्ट्रवादीतील ज्येष्ठ नेत्याला संधी द्यायची, याबाबत अद्याप निर्णय झालेला नाही. राज्यसभेच्या या जागेसाठी छगन भुजबळ यांचे नाव आघाडीवर मानले जात असून, सुबोध मोहिते-पाटील, अविनाश आदिक आणि प्रमोद हिंदुराव यांच्याही नावांची चर्चा सुरू आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या आगामी बैठकीत उमेदवारीबाबत अंतिम निर्णय होण्याची शक्यता असून, राज्यसभा पोटनिवडणुकीच्या निमित्ताने महापुत्रीतील आणि राष्ट्रवादीतील राजकीय समीकरणांकडे राज्याचे लक्ष लागले आहे.

पुणे शहरात वेगवेगळ्या अपघातात तिघांचा मृत्यू

जनप्रवास । प्रतिनिधी
पुणे : शहरात वेगवेगळ्या अपघातात तिघांचा मृत्यू झाल्याची घटना घडली. शंकरशेट रस्ता, कात्रजमधील आंबेगाव, तसेच पुणे-सोलापूर रस्त्यावरील लोणी काळभोर भागात अपघाताच्या घटना घडल्या. शंकरशेट रस्त्यावरील ढोले-पाटील चौकात (सेव्हन लव्हज) पीएमपी बसवर दुचाकी आदळून सहप्रवाशाचा मृत्यू झाल्याची घटना घडली. अपघातास जबाबदार ठरल्या प्रकरणी दुचाकीस्वारविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला. चंद्राप्पा आशापापा गेजे असे मृत्युमुखी पडलेल्याचे नाव आहे. याबाबत नागपा वसपा धमर (वय ५१, रा. स्वार्गेट पाणी पुवठा विभाग सेवक वसाहत, स्वार्गेट) यांनी खडक पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. मोटारीच्या धडकेत एकाचा मृत्यू झाल्याची घटना कात्रजमधील आंबेगाव परिसरात घडली. श्रीकांत वसंत भातडे (वय ४७, रा. कदम चाळ, संतोषनगर, कात्रज) असे मृत्युमुखी पडलेल्याचे नाव आहे. याबाबत भातडे यांची पत्नी श्रेया (वय ४१) यांनी आंबेगाव पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. पुणे-सोलापूर महामार्गावर डंपरच्या धडकून पादचाऱ्याचा मृत्यू झाल्याची घटना घडली. या प्रकरणी डंपर चालकाविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला. मोहन शंकर माळवदकर (वय ५१, रा. गुजरवस्ती, लोणी काळभोर, पुणे-सातारा रस्ता) असे मृत्युमुखी पडलेल्या पादचाऱ्याचे नाव आहे.

पुणे महापालिकेत अधिकाऱ्यांची बैठकीला दांडी

प्रशासनाचा निषेध करत स्थायी समितीची बैठक तहकूब!

जनप्रवास । प्रतिनिधी
पुणे : महापालिकेच्या स्थायी समितीच्या बैठकीला अतिरिक्त आयुक्तांसह काही विभागप्रमुखांनी दांडी मारल्याने प्रशासनाच्या निषेधार्थ स्थायी समितीची बैठक तहकूब करण्यात आली. महापालिका आयुक्त नवल किशोर राम हे अनुपस्थित राहणार असल्याने त्यांनी इतर अधिकाऱ्यांना बैठकीला हजर राहण्याचे आदेश दिले होते. मात्र, याकडे दुर्लक्ष करून अधिकारी गैरहजर

राहिल्याचा आरोप स्थायी समितीचे अध्यक्ष श्रीनाथ भिमाले यांनी केला. महापालिकेची स्थायी समितीची बैठक प्रत्येक आठवड्यात होते. महापालिकेच्या तिजोरीच्या चाच्या हातात असलेल्या स्थायी समितीच्या बैठकीसाठी महापालिकेच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांसह सर्व विभागप्रमुख उपस्थित राहतात. या बैठकीत शहरातील विविध कामांच्या व प्रकल्पांच्या निविदा मंजूर करण्यासह विविध विषयांवर चर्चा होते. सध्या



विधानपरिषदेच्या स्थानिक स्वराज्य संस्था प्रतिनिधी निवडणुकीची आचारसंहिता लागू आहे. त्यामुळे स्थायी समितीच्या बैठकीत केवळ चर्चा होते. कोणताही निर्णय घेता येत नाही. आचारसंहिता असल्याने कोणतेही महत्त्वाचे निर्णय घेता येत नाही. शहरात

पुढच्या महिन्यात पालखीचे आगमन होणार आहे तसेच पावसाळापूर्वक कामांची घाईगडबड सुरू आहे. नालेफाई, ड्रेनेज लाईन, तसेच पावसाळी गटारांची स्वच्छता अशी कामे रखडली आहेत. त्यामुळे आचारसंहितेमधून दिलासा द्यावा, अशी मागणी काही दिवसांपूर्वी

महापालिका प्रशासनाने जिल्हाधिकारी कार्यालयाकडे केली होती. मात्र महापालिका प्रशासन बैठक घेऊ शकते मात्र कोणताही निर्णय घेऊ शकत नाही असे पत्र जिल्हाधिकारी कार्यालयात महापालिकेला पाठवले होते.

शहरात प्रलंबित असलेल्या प्रश्नांबाबत चर्चा करण्यासाठी महापालिकेच्या स्थायी समितीची बैठक समितीचे अध्यक्ष भिमाले यांच्या अध्यक्षतेखाली आयोजित करण्यात आली होती. महापालिका आयुक्त कामानिमित्त शहराच्या बाहेर असल्याने ते बैठकीला उपस्थित राहणार नव्हते. त्यामुळे त्यांनी महापालिकेच्या अतिरिक्त आयुक्तांसह विभागप्रमुखांना बैठकीला हजर

राहण्याच्या सूचना केल्या होत्या. मात्र, या बैठकीला एकही अतिरिक्त आयुक्त उपस्थित न राहिल्याने तसेच काही विभागप्रमुखांनीदेखील या बैठकीकडे पाठ फिरविली.

स्थायी समितीने बैठक बोलू नये अनेक विभागांचे प्रमुख या बैठकीसाठी अनुपस्थित राहिल्याने महापालिकेतील सभासदांमध्ये नाराजी पसरली. सभेचे अध्यक्ष असलेल्या श्रीनाथ भिमाले यांच्याकडे सदस्यांनी ही नाराजी बोलून दाखवली. महत्त्वाच्या विषयांवर चर्चा करण्यासाठी बैठक बोलावलेली असतानाही अधिकारी जर का गैरहजर राहत असतील तर शहरातील समस्या कशा सुटणार ? अशी चर्चा या बैठकीत झाली.

इंदापूरला दिलासा कधी? खडकवासला कालव्याचे आवर्तन सुरु करण्यासाठी भाजपचे आंदोलनात्मक निवेदन

भाजप शिष्टमंडळाचे सिंचन अधिकाऱ्यांना निवेदन; शेतकरी, नागरिक व पशुधनाच्या हितासाठी त्वरित निर्णयाची अपेक्षा

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
इंदापूर : इंदापूर तालुक्यात निर्माण झालेल्या तीव्र पाणीटंचाईच्या पार्श्वभूमीवर खडकवासला कालव्यातून उन्हाळी आवर्तन तात्काळ सुरु करून तालुक्याला पाणीपुरवठा करण्यात यावा, अशी मागणी भाजपचे ज्येष्ठ नेते प्रदीप गारटकर व प्रविण माने यांच्या नेतृत्वाखालील शिष्टमंडळाने केली आहे. याबाबत पुणे पाटबंधारे मंडळाचे अधीक्षक अभियंता पृथ्वीराज फाळके आणि खडकवासला पाटबंधारे विभागाचे कार्यकारी अभियंता किरण देशमुख यांना निवेदन सादर करण्यात आले.

निवेदनात म्हटले आहे की, इंदापूर तालुक्यातील शेती प्रामुख्याने खडकवासला कालव्याच्या पाण्यावर अवलंबून आहे. मात्र, यंदाच्या उन्हाळ्यात पाण्याची उपलब्धता लक्षाणीयरीत्या घटल्याने ऊस, डाळिंब, भाजीपाला तसेच अन्य नगदी व हंगामी पिकांसमोर अस्तित्वाचे संकट उभे राहिले आहे. मोठ्या खर्चातून उभी केलेली पिके पाण्याअभावी करण्याच्या स्थितीत पोहोचल्याने शेतकऱ्यांच्या आर्थिक अडचणी वाढण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे.



तालुक्यातील अनेक गावांमध्ये पिकांच्या पाण्यासाठी गंभीर प्रश्न निर्माण झाला आहे. विहिरी, कूपनलिका आणि बोअरवेलची पाणीपाटळी खालवल्याने नागरिकांना पाण्यासाठी मोठी पायपीट करावी लागत आहे. विशेषतः महिला, ज्येष्ठ नागरिक आणि ग्रामीण भागातील नागरिकांना याचा मोठा फटका बसत आहे. पशुधनासाठीही पाण्याचा तुटवडा जाणवत असून त्याचा विपरीत

“इंदापूर तालुक्यातील हजारो शेतकरी, नागरिक आणि पशुधनाचे हित लक्षात घेऊन खडकवासला कालव्याचे उन्हाळी आवर्तन तात्काळ सुरु करावे. प्रशासनाने विलंब न करता परिस्थितीचे गांभीर्य ओळखून निर्णय घ्यावा,” अशी मागणी भाजप शिष्टमंडळाने निवेदनाद्वारे केली आहे.

सकारात्मक निर्णय घेण्याची मागणी केली. शेतकरी, नागरिक आणि पशुधनाच्या हिताचा विचार करून प्रशासनाने मानवी दृष्टिकोनातून आवश्यक कार्यवाही करावी, अशी अपेक्षाही व्यक्त करण्यात आली. या प्रसंगी प्रदीप गारटकर, प्रविण माने, आकाश कांबळे, गजानन वाकसे, मास्ती वणवे, किरण गाणबोटे, राम आसवे, तेजस देवकाते, राजकुमार जठार, गणेश राऊत, अनिल पवार, अतुल शेते पाटील, संजय शिंदे, वसिम बागवान, सुधाकर ढगे, यशवंत कचरे आणि सचिन शिस्त उपस्थित होते.

परिणाम जनावरांच्या आरोग्यावर होत असल्याची बाब निवेदनात नमूद करण्यात आली आहे. सध्या वाढते तापमान आणि घटते जलसाठे लक्षात घेता परिस्थिती आणखी गंभीर होण्याची शक्यता व्यक्त करण्यात आली आहे. वेळेत कालव्याचे आवर्तन सुरु न झाल्यास शेतीसह ग्रामीण भागातील पिण्याच्या पाण्याचा प्रश्न अधिक विकट होईल, अशी भीती शिष्टमंडळाने व्यक्त केली. यावेळी भाजपच्या शिष्टमंडळाने संबंधित अधिकाऱ्यांकडे परिस्थितीची गंभीरता अधोरेखित करत तातडीने

एमआयटी एडीटी विद्यापीठात 'एक पेडू माँ के नाम' मोहिम

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त एमआयटी आर्ट, डिजाईन आणि टेक्नॉलॉजी (एडीटी) विद्यापीठात 'एक पेडू माँ के नाम' या केंद्र सरकारच्या राष्ट्रीय मोहिमेअंतर्गत ३०० हून अधिक वृक्षांची लागवड करण्यात आली. विद्यापीठाचा विद्यार्थी कल्याण विभाग आणि महाराष्ट्र अॅकडमी ऑफ नेचुरल एज्युकेशन अँड ट्रेनिंग (मॅनेट) यांच्या संयुक्त विद्यमाने हा उपक्रम राबविण्यात आला.

मागदर्शनाखाली आयोजित या मोहिमेत मॅनेटच्या ३०० कॅडेट्सनी उत्पुल्ले सहभाग नोंदविला. कांचन, बहावा, गुलमोहर आणि पाम (ताड) यांमधे विविध प्रजातींच्या वृक्षांची लागवड विद्यापीठ परिसरात करण्यात आली. या प्रसंगी प्र-कुलगुरू प्रा. डॉ. निचिकेत ठाकूर, विद्यार्थी कल्याण संचालक प्रा. डॉ. सुराज भोयर, मॅनेटचे प्राचार्य कॅप्टन प्रेरित मिश्रा, परीक्षा नियंत्रक डॉ. ज्ञानदेव नीलवर्णा, एमआयटी स्कूल ऑफ ड्रामाचे प्राचार्य डॉ. अमोल देशमुख, सुरक्षा व दक्षता संचालक कर्नल प्रशांत वाघमारे, उपकुलगुरू डॉ. हनुमंत पवार, सहाय्यक संचालक डॉ. प्रतिभा जगताप यांच्यासह विविध विभागांचे अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.

शालेय विद्यार्थ्यांच्या वाहतुकीसाठी नियम कडक; प्रशासनाचे शाळांना आदेश

पत्रकार जयदीप बगाडे यांच्या पाठपुराव्याला यश

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
दौंड : शालेय विद्यार्थ्यांची सुरक्षित वाहतूक सुनिश्चित करण्यासाठी पुणे जिल्हा शिक्षण विभागाने आता कठोर पावले उचलली आहेत. ३ जून २०२६ रोजी शिक्षण विभागाने जिल्हातील सर्व गटशिक्षणाधिकार्यांना पत्र पाठवून 'महाराष्ट्र स्कूल बस नियमावली २०११' चे काटेकोर पालन करण्याचे आदेश दिले आहेत. या महत्त्वपूर्ण निर्णयामुळे आता स्कूल बसच्या सुरक्षेबाबतच्या नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्यांवर कठोर कारवाई

होणार असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. शालेय विद्यार्थ्यांच्या वाहतूक सुरक्षेचा प्रश्न पत्रकार जयदीप बगाडे यांनी लावून धरला होता. त्यांच्या सातत्यपूर्ण पाठपुराव्याची दखल घेत शिक्षण विभागाने ही कडक पावले उचलली आहेत. या निर्णयाचे पालक वर्गातून स्वागत होत असून, आता आरटीओ, पोलीस आणि वाहतूक प्रशासनाकडून नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या वाहनांवर कारवाईची अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे. शिक्षण विभागाने सर्व

शाळांना आपल्या बसची माहिती अधिकृत पोर्टलवर अद्ययावत करण्याचे निर्देश दिले आहेत. यामध्ये शाळेच्या मालकीच्या किंवा करारावर असलेल्या एकूण बसची संख्या, बसमध्ये सीसीटीव्ही कॅमेरे आहेत की नाही आणि ते कार्यरत आहेत का, याची माहिती देणे बंधनकारक आहे. ही माहिती भरण्यासाठी शाळांना २० जून २०२६ पर्यंतची मुदत देण्यात आली आहे. या मुदतीनंतर आरटीओ पथकाडारे प्रत्यक्ष बस तपासणी करून माहितीची शहानिशा केली जाणार आहे.



विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षेसाठी स्वतःला बाबींचे पालन करणे प्रत्येक शाळेसाठी अनिवार्य करण्यात आले आहे :
● सीसीटीव्ही आणि सुरक्षा: सर्व बसमध्ये कार्यरत सीसीटीव्ही कॅमेरे आणि अग्निशामक यंत्रे

असणे आवश्यक आहे. तसेच १ ऑक्टोबर २०२३ नंतरच्या बसमध्ये 'फायर अलार्म अँड प्रोटेक्शन सिस्टिम' असणे बंधनकारक आहे.
● कर्मचारी: प्रत्येक बसमध्ये महिला परिचारिका (अटेंडंट) असणे आवश्यक आहे. तसेच चालक आणि परिचालकांची पोलीस पडताळणी होणे अनिवार्य आहे.
● कागदपत्रे: बसचे योग्यता प्रमाणपत्र (फिटनेस सर्टिफिकेट), विमा आणि पीव्हीसी वैध असणे आवश्यक आहे.
● चालक: चालकांकडे वैध ड्रायव्हिंग लायसन्स आणि प्रवासी

वाहन चालवण्याचा बॅच असणे गरजेचे आहे. शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षित प्रवासासाठी संबंधित शाळेचे मुख्याध्यापक किंवा प्राचार्य जबाबदार असतील, असे स्पष्ट करण्यात आले आहे. शिक्षण विभागाने सर्व शाळांना या सूचनांचे पालन करून २१ जून २०२६ पर्यंत आपला अहवाल सादर करण्याचे निर्देश दिले आहेत. पालकांनीही आपल्या पात्याच्या शाळेतील बस नियमावलीनुसार सुरक्षित असल्याची खात्री करून घ्यावी आणि खाजगी वाहनांतून विद्यार्थ्यांना पाठवणे टाळावे, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

घोडेगाव येथील शासकीय आयटीआय वसतिगृहात विद्यार्थ्यांचा खून आरोपीचा 'वन मॅन शो' कसा ठोकला, रिल्स टाकून दहशत निर्माण करण्याचा प्रयत्न ; पोलिसांनी केली अटक

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
निगुडसर : आंबेगाव तालुक्यातील घोडेगावजवळील गोवर्धन येथील शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था (आयटीआय)च्या मुलांच्या वसतिगृहात विद्यार्थ्यांच्या खुनाची धक्कादायक घटना शुक्रवारी दि. ५ राहते उघडकीस आली. या घटनेमुळे परिसरात मोठी खळबळ उडाली असून घोडेगाव पोलिसांनी एका विद्यार्थ्यांवरून खुनाचा गुन्हा दाखल करत त्यास अटक केली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, सौरभ संतोष साखरे (वय २३) हा विद्यार्थी वसतिगृहाच्या

टॅरेसर झोपलेला असताना त्याच्यावर प्राणघातक हल्ला करण्यात आला. झोपेत असतानाच त्याच्या डोक्यावर लोखंडी पाईप व सिमेंटच्या गट्ट्याने वार करण्यात आल्याने त्याचा जागीच मृत्यू झाला. याप्रकरणी आरोपी अमय भिका कोकरे (वय १९) याने पूर्वी झालेल्या भांडणाचा तसेच अनिरुद्ध साखरे यांच्यासोबत झालेल्या वादाचा राग मनात धरून हा हल्ला केला असून पोलिसांनी त्याला अटक केली आहे. दरम्यान, या खुनानंतर आरोपीने प्रयत्न मीडियावर "वन मॅन शो" कसा ठोकला अशा आशयाचे स्टेटस व वनवृत्त दहशत निर्माण करण्याचा



प्रयत्न केल्याची माहिती समोर आली आहे. या स्टेटसमुळे परिसरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले असून पोलिसांकडून या बाबीचीही चौकशी



केली जात आहे. खुनानंतर अशा प्रकारे सोशल मीडियावर प्रतिक्रिया देऊन आरोपीने स्वतःची दहशत निर्माण करण्याचा प्रयत्न केल्याची

चर्चा नागरिकांमध्ये सुरु आहे. याप्रकरणी सहाय्यक पोलीस निरीक्षक सागर पवार यांच्या मार्गदर्शनाखाली पुढील तपास सुरु आहे. या हत्येमागील नेमके कारण, पूर्ववैमनस्य आणि सोशल मीडियावरील हालचाली यांचा सखोल तपास पोलिसांकडून करण्यात येत आहे. एका जुन्या वादातून सुरु झालेला राग अखेर रक्तजित हत्येत परिवर्तित झाला आणि त्यानंतर आरोपीकडून सोशल मीडियाच्या माध्यमातून दहशत पसरविण्याचा प्रयत्न झाल्याने या घटनेने संपूर्ण आंबेगाव तालुका हादरला आहे.

जॅकी दादाच्या उपस्थितीने विट्याची ट्री आर्मी जागतिक नकाशावर : आमदार सुहास बाबर

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
खानापूर : आटापाडीचे आमदार सुहास बाबर म्हणजे पिंपळाच्या झाडासारखा सळसळता उरता आहे. त्याला वाढविण्याची, जपण्याची आणि पाणी घालण्याची जबाबदारी तुमची-आमची आहे, अशा हृदयस्पर्शी शब्दांत ज्येष्ठ अभिनेते जॅकी श्राफ यांनी शिवसेनेचे आमदार सुहास बाबर यांच्या कार्याचे कौतुक करत ट्री आर्मीच्या वृक्षलागवड चळवळीला भक्कम पाठिंबा दिला. गाडी-धानवडच्या माळावर ट्री आर्मी आणि जेके फाउंडेशनच्या माध्यमातून साडेचार



हजार वृक्षांची लागवड करण्यात आली. यावेळी जॅकी श्राफ यांच्या हस्ते या लोकचळवळीचा औपचारिक शुभारंभ झाला. कार्यक्रमत बोलताना जॅकी श्राफ यांनी आमदार बाबर यांच्या साधेपणा, कार्यतत्परता आणि पर्यावरणावरील प्रेमाचे विशेष कौतुक केले. फक्त बोलणारे आणि प्रत्यक्ष काम करणारे

यांच्यात फरक असतो. सुहास बाबर हे बोलण्याइतकेच कृतीतही प्रामाणिक आहेत, असे सांगत त्यांनी वृक्षलागवडीच्या माध्यमातून समाजाला दिशा देणाऱ्या या उपक्रमाचे अभिनंदन केले. पृथ्वी ही आपली आई असून तिचे संवर्धन करण्यासाठी प्रत्येकाने झाडे लावली पाहिजेत, असा संदेशही त्यांनी दिला.

ओतूरला वारकरी साहित्य परिषदेचा मेळावा संपन्न

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
ओतूर : जुन्नर तालुका वारकरी साहित्य परिषदेचा मेळावा मंगळवार दि. ३ जून रोजी ओतूर (ता. जुन्नर) येथे वारकरी साहित्य परिषदेचे अध्यक्ष ह.भ.प गंगाराम महाराज डुंबरे यांच्या अध्यक्षतेखाली उत्साहाच्या वातावरणात संपन्न झाला. याप्रसंगी पुणे जिल्हा वारकरी साहित्य परिषदेचे अध्यक्ष हरिभक्त पारायण भाऊसाहेब महाराज हाडे, अनंतराव गटकळ, दत्ता वाघ, प्रकाश नवले, तानाजी

खराडे, शिवाजी बोडके, वाळासाहेब नवले, हरिभाऊ देवकर, अरूणजी कुन्हाडे, भरत तांबे आदी मान्यवर व बहुसंख्य वारकरी उपस्थित होते. पुणे जिल्हा वारकरी साहित्य परिषदेचे अध्यक्ष भाऊसाहेब महाराज हाडे यांनी आपल्या मनोगतातून परिषदेचा पुणे जिल्हाचा आढावा सांगितला. आणि त्यामध्ये जुन्नर तालुका कसा अग्रेसर आहे हे देखील नमूद केले. जुन्नर तालुका वारकरी साहित्य परिषदेचे अध्यक्ष आणि या मेळाव्याचे समन्वयीय अध्यक्ष

गंगाराम महाराज डुंबरे यांनी आपले अध्यक्षीय मनोगतातून विचार व्यक्त करताना सांगितले कि, ११ नोव्हेंबर २०११ साली जुन्नर तालुका वारकरी साहित्य परिषदेची स्थापना झाली. वारकऱ्यांच्या अनेक प्रश्नांचे, समस्यांचे निराकरण करण्याचे काम साहित्य परिषदेने केले. अनेक वारकऱ्यांना मानधन देखील मिळवून दिले. भागवत धर्माचा प्रचार आणि प्रसार करताना शालेय स्तरावरून स्टेजवरून प्रबोधन करणे, या कार्यमुळे ते अनेकांसाठी प्रेरणास्थान ठरले. निरोप समारंभाला उपस्थित असणाऱ्या जिल्हा व्यवस्थापक संध्या जाधव, प्रशांत तेलंग, सुशांत घनवट आणि सर्व सहकाऱ्यांनी सुधीर पानसरे यांच्या स्वभावाचे



वारकऱ्यांचे अनेक प्रश्न मार्गी लावण्यासाठी आज पर्यंत साहित्य परिषदेने काम केले आहे. आता काही वारकऱ्यांना

पाच हजार रूपांचे मानधन मिळत आहे. राज्याचे नेतृत्व करणारे विठ्ठलराव पाटील हे साहित्य परिषदेला एक

सक्षम नेतृत्व मिळालेले आहे. स्वर्गीय अशोक महाराज काळे यांनी साहित्य परिषदेचे पुणे जिल्हाचे अध्यक्ष पद

वाढदिवस साजरी करण्यात आले. त्याचप्रमाणे रत्नाताई विठ्ठल महाकाळ यांची जुन्नर तालुक्याच्या संघटकपदी निवड करण्यात आली. या मेळाव्यात भरत तांबे, धोंडीभाऊ महाराज पानसरे, अनंतराव गटकळ, प्रकाश नवले, तानाजी खराडे, तुकाराम महाराज ढोमसे, आदी मान्यवरांनी आपली मनोगते व्यक्त केली. सूत्रसंचालन विठ्ठल शितोळे यांनी केले तर रत्ना महाकाळ यांनी आभार मानले.

बहुआयामी व्यक्तिमत्त्व सुधीर पानसरे यांचा सेवापूर्ती सोहळा

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पाटस : ज्यांच्या हस्त्याने कार्यालयाचे वातावरण नेहमी प्रसन्न राहायचे, ज्यांच्या कामाचा आवाका राज्यभर विस्तारला होता, असे अण्णाभाऊ साठे विकास महामंडळाचे हनुवरी कर्मचारी सुधीर तुकाराम पानसरे यांचा सेवापूर्ती निरोप समारंभ नुकताच भावुक वातावरणात पार पडला. शासकीय सेवेचा प्रदीर्घ टप्पा पूर्ण करून आता पानसरे यांनी पूर्णवेळ कला व समाजसेवेला वाहून घेण्याचा संकल्प केला आहे. सुधीर पानसरे यांनी २००१ मध्ये पुणे येथे रोजंदारीवर

आपल्या कारकिर्दीची सुरुवात केली. त्यांच्या कामाची दखल घेत २०१० मध्ये मुंबई येथे त्यांची वाहन चालक म्हणून कायमस्वरूपी नियुक्ती झाली. या प्रवासात त्यांनी अनेक मंत्री आणि वरिष्ठ सनदी अधिकाऱ्यांसोबत काम केले. महामंडळाचे तत्कालीन चेअरमन बाबासाहेब गोपले यांच्या कार्यकाळात मराठवाड्यातील प्रमुख शहरात फिरून त्यांनी मातंग समाजाच्या परिस्थितीचा जवळून अभ्यास केला. २०१२-१३ मध्ये मंत्री रमेश कदम यांच्या कार्यकाळात त्यांची बदली पुण्यातील प्रादेशिक

कार्यालयात झाली. पाच जिल्हांचे कार्यक्षेत्र असलेल्या या कार्यालयात पानसरे यांनी केवळ चालक म्हणून नव्हे, तर एक 'मागदर्शक' म्हणून काम केले. अनेक बेरोजगार तरुणांना शासकीय कर्ज मिळवून देणे, कर्ज प्रकरणांची माहिती तळागाळातील लाभाध्यार्थ्यांवर पोहोचवणे आणि समाजप्रबोधनाच्या कार्यशाळेत स्टेजवरून प्रबोधन करणे, या कार्यमुळे ते अनेकांसाठी प्रेरणास्थान ठरले. निरोप समारंभाला उपस्थित असणाऱ्या जिल्हा व्यवस्थापक संध्या जाधव, प्रशांत तेलंग, सुशांत घनवट आणि सर्व सहकाऱ्यांनी सुधीर पानसरे यांच्या स्वभावाचे

कौतुक केले. "नेहमी हसवणारा आणि मदतीला धावणारा सहकारी आज निवृत्त होत आहे," ही भावना अनेकांना भावुक करून गेली. विशेषतः रोजंदारी कर्मचाऱ्यांनी मोठ्या आदराने पानसरे यांचा मानसमान केला. त्यांच्या कार्यकाळात म्हस्के साहेब, खुडे साहेब, ढळवी साहेब, मांजरे साहेब यांसारख्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांचे चांगले सहकार्य लाभले. सुधीर पानसरे हे केवळ शासकीय कर्मचारी नव्हते, तर ते एक उत्तम अभिनेता, गायक आणि शीर्ष कवी आहेत. 'केला कहर' प्रॉडक्शनच्या माध्यमातून

त्यांनी 'झेले अण्णांच्या उचापती' ही विनोदी वेब सिरीज निर्मित करून ग्रामीण भागातील नवोदित कलाकारांना हक्काचे व्यासपीठ दिले. तसेच, विश्वाशीत बुद्ध विहाराचा कारभार सांभाळताना निधी मिळवून त्यांनी सामाजिक कार्यातही मोलाचे योगदान दिले आहे. पाटस गावचे सुपुत्र असलेल्या पानसरे यांच्या पाठीशी माजी

ग्रामपंचायत सदस्य असलेली त्यांची पत्नी आणि दोन मुले, एक मुलगी, सून, जावई व नातवंडे असा भरलेला परिवार खंबीरपणे उभा आहे. आता निवृत्तीनंतरचे उर्वरित आयुष्य ते अधिक जोमाने सामाजिक काम आणि कला क्षेत्रात व्यतीत करणार आहेत. त्यांच्या पुढील वाटचालीस सर्व स्तरातून शुभेच्छांचा वर्षाव होत आहे.

महावितरण अधीक्षक अभियंता पदी सुरेश सवाईराम, संजय वाघमारे रुजू

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : महावितरण पुणे ग्रामीण मंडळाच्या अधीक्षक अभियंता पदी सुरेश सवाईराम पदोन्नतीने तर अधीक्षक अभियंता (पाण्याभूत आराखडा) या पदावर संजय वाघमारे बदलीकडे नुकतेच रुजू झाले झाले आहेत. यांचेसोबतच पुणे परिमंडलास ५ नविन कार्यकारी अभियंतेही मिळाले आहेत. मुख्य अभियंता सुनिल काकडे यांनी पुणे परिमंडलात सर्वांचे स्वागत करून जोमाने व ग्राहकभिमुख काम करण्याच्या सूचना दिल्या. सांगली येथील वालचंद महाविद्यालयातून अभियांत्रिकी शिक्षण पूर्ण करून सुरेश सवाईराम यांनी तत्कालिन वीज मंडळात



१९९४ साली चिपळूण येथे सहाय्यक अभियंता म्हणून सेवेला सुरुवात केली. २००२ ते २०१० हातकणंगले येथे उपकार्यकारी अभियंता, २०१० ते २०१४ नाशिक येथे अति. कार्यकारी अभियंता तर २०१६ ते २०२६ या काळात नाशिक शहर विभाग-१, भांडूप शहर विभाग व सांगली ग्रामीण विभागगत कार्यकारी अभियंता म्हणून त्यांनी काम केले आहे.

संक्षीप्त वृत्त

चाहते नेहमीच या प्रवासाचा भाग राहिले आहेत

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

पुणे : सध्या हिंदी जीईसी वाढण्यामध्ये आघाडीवर असलेली डी टीव्हीवरील लोकप्रिय मालिका 'गंगा माई की बेटियाँ' ने पुन्हा एकदा महत्वाच्या निर्णयासाठी प्रेक्षकांकडे मदत मागितली आहे. प्रेक्षकांना आठवत असेल की #BringSneDhuTogether या व्हायरल हॅशटॅगद्वारे स्नेहा (अमनदीप सिंधू) आणि सिद्धू (शिद्धान खान) यांना एकत्र येण्यासाठी त्यांनी कसा जोरदार पाठिंबा दिला होता. त्यांच्या या निस्सीम समर्थनामुळे अखेर या आवडत्या जोडीचे लग्न झाले. मात्र आता कथेला नवीन नाट्यमय वळण मिळाले आहे. सिद्धू हा दुर्गावतीचा (इंदिरा कृष्णा) मुलगा असल्याचे धक्कादायक सत्य समजल्यानंतर स्नेहा द्विधा मनःस्थितीत सापडली आहे. प्रेम आणि विश्वासघात यांच्यात अडकलेली ती आपल्या नात्याच्या भवितव्याबद्दल संभ्रमत आहे. आणि ती आपल्या या प्रवासात साथ देणाऱ्या प्रेक्षकांकडून पुन्हा एकदा मार्गदर्शन मागत आहे. प्रेक्षकांना कथेसोबत आणखी जवळून जोडण्यासाठी डी टीव्ही आणि निर्मात्यांनी अलीकडेच ड्रॅगस्टारअरु ही खास फॅन-एंगेजमेंट मोहीम सुरू केली आहे. यात प्रेक्षकांनी मतदान करून स्नेहाने पुढे काय निर्णय घ्यावा हे ठरवण्याची संधी देण्यात आली आहे. प्रेक्षकांसमोर दोन पर्याय ठेवण्यात आले आहेत 'रिश्ता निभाए' किंवा 'रिश्ता तोड दे'. म्हणजेच, स्नेहाने सिद्धूला माफ करून त्यांच्या नात्याला आणखी एक संधी द्यावी का, की कायमची दूर जावे हे ठरवण्याचा अधिकार प्रेक्षकांना दिला आहे.

जागतिक सायकल दिनानिमित्त मॅट्रिक जिमतर्फे प्रेरणादायी सायकलपटू रचित कुलश्रेष्ठ यांचा सत्कार



■ जनप्रवास प्रतिनिधी

पुणे : जागतिक सायकल दिनानिमित्त ग्रँड तमत्रा हॉटेल हिंजवडी, पुणे येथील मॅट्रिक जिमतर्फे फिटनेस, पर्यावरण संवर्धन आणि जिद्दीचा संदेश देणारा विशेष कार्यक्रम संपन्न झाला. या समारंभाच्या वेळी तमत्रा हॉटेलमध्ये प्रभाकर शेट्टी, मॅट्रिक जिमचे डॉ. पी एन एन अय्यर, जिमचे सदस्य, फिटनेसप्रेमी आणि स्थानिक नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

यावेळी जागतिक स्तरावरील प्रेरणादायी पर्वतीय सायकलपटू रचित कुलश्रेष्ठ यांचा विशेष सत्कार करण्यात आला. वयाच्या सहाव्या वर्षी संपूर्ण डावा हात गमावणे, उजव्या पायातील शारीरिक अडचण आणि तीन वेळा कर्करोगावर यशस्वी मात करूनही त्यांनी सायकलिंग क्षेत्रात उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. इंग्रजी आणि हिंदी भाषांमध्ये प्रभावी वक्तृत्व करणारे रचित कुलश्रेष्ठ यांनी आपल्या प्रेरणादायी जीवनप्रवासाची माहिती देत उपस्थितांना प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करून ध्येय साध्य करण्याचा संदेश दिला. डॉ. पी एन एन अय्यर यांनी सर्वांचे स्वागत केले. ते म्हणाले मॅट्रिक जिम ही संस्था ज्ञान, जीवित, योग, एंजेलिक, नृत्य आणि पोषण या संकल्पनेवर कार्यरत असून सर्वांगीण आरोग्य आणि निरोगी जीवनशैलीचा प्रसार करण्यासाठी विविध उपक्रम राबवत असते. सायकल हा केवळ व्यायामाचा उत्तम मार्ग नसून पर्यावरणपूरक वाहतुकीचे प्रभावी साधन आहे. सायकलिंगमुळे आरोग्य सुधारते, इंधनाची बचत होते आणि पर्यावरण संवर्धनालाही हातभार लागतो. या कार्यक्रमाला स्थानिक नागरिकांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला.

महावितरणच्या ५२ कर्मचाऱ्यांचे रक्तदान; वर्धापन दिनाच्या पूर्वसंध्येला सामाजिक बांधिलकीची जोपासना

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

मुंबई : महावितरणचा २१ वा वर्धापन दिन शनिवारी (०६ जून) मोठ्या उत्साहात मात्र साधेपणाने साजरा होत आहे. वर्धापन दिनाच्या पूर्वसंध्येला मुख्यालय 'प्रकाशगड' येथे शुक्रवारी आयोजित रक्तदान शिबिराला सामाजिक बांधिलकी जोपासत कर्मचारी व अधिकाऱ्यांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला. सर. जे. जे. महानगर रक्तपेढीच्या सहकार्याने आयोजित रक्तदान शिबिरात ५२ रक्त बाटल्यांचे संकलन झाले. मा. प्रधानमंत्री श्री. नरेंद्र मोदी यांच्या आवाहानानुसार महावितरणचा २१ वा वर्धापन साधेपणाने साजरा करण्यात येत आहे. शनिवारी सकाळी दहा वाजता 'प्रकाशगड' येथील प्रेक्षागृहात आयोजित वर्धापन दिनाच्या मुख्य कार्यक्रमासाठी प्रमुख अतिथी म्हणून अपर मुख्य सचिव (ऊर्जा) श्रीमती आभा शुक्ला उपस्थित राहणार आहेत. तर मुख्यमंत्र्यांचे अपर मुख्य सचिव तसेच महावितरणचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक श्री. लोकेश चंद्र कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी असतील. स्वतंत्र संचालक श्री. विश्वास पाठक यांची विशेष उपस्थिती राहणार आहे. संचालक श्री. सचिन तालेकार (संचालन/प्रकल्प), श्री. योगेश गडकरी (वाणिज्य), श्री. अनुदीप दिधे (वित्त), श्री. राजेंद्र पवार (मानव संसाधन) कार्यक्रमाला उपस्थित राहणार आहेत.

ख्रिस्तोफर राजमनी यांची आरपीआय (आठवले) ख्रिश्चन आघाडीच्या पुणे शहराध्यक्षपदी नियुक्ती



■ जनप्रवास प्रतिनिधी

पुणे : रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया (आठवले) पक्षाच्या वतीने प्रथमच ख्रिश्चन आघाडीची स्थापना करण्यात आली असून, या आघाडीच्या पुणे शहराध्यक्षपदी ख्रिस्तोफर राजमनी यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष तथा केंद्रीय सामाजिक न्याय राज्यमंत्री रामदास आठवले यांच्या हस्ते त्यांना नियुक्तीपत्र प्रदान करण्यात आले. पुण्यातील डॉ. मौलाना अबुल कलाम आझाद सभागृहात आयोजित कार्यक्रम हा ही नियुक्ती जाहीर करण्यात आली. पक्षाचे महाराष्ट्र प्रदेश सचिव बाळासाहेब जानराव यांनी, रामदास आठवले यांच्या सूचनेनुसार ही नियुक्ती करण्यात आल्याचे सांगितले.

अहिल्यानगर विधानपरिषद प्राजक्त तनपुरे बिनविरोध

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : उमेदवारी अर्ज माघारीवरून घेण्यात आलेला आक्षेप गैरसमजूतीतून घेण्यात आल्याबाबतचे लेखी पत्र अपक्ष उमेदवार दत्तात्रय पानसरे यांनी जिल्हाधिकार्यांना दिल्यानंतर भाजपचे उमेदवार प्राजक्त तनपुरे यांचा बिनविरोध निवडून घेण्याचा मार्ग मोकळा झाला असून रात्री उशीरापर्यंत जिल्हाधिकारी कार्यालयात पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे, प्राजक्त तनपुरे यांसह असंख्य कार्यकर्ते उपस्थित होते. मात्र जिल्हाधिकारी तथा निवडणूक निर्णय अधिकार्यांकडून याबाबत अधिकृत निर्णय जाहीर झाला नव्हता. अपक्ष उमेदवार दत्तात्रय पानसरे यांचा उमेदवारी अर्ज सूचक शोहबाज खालिद शेख यांच्या माध्यमातून मागे घेण्यात आला होता. त्याला पानसरे यांनी आक्षेप घेऊन जिल्हाधिकारी कार्यालयात आत्मदहनाचा इशारा दिला होता. त्याबरोबर पणन महासंघाच्या अध्यक्षपदाचा देखील त्यांनी राजीनामा दिला होता. यावरून जिल्हाधिकारी कार्यालयात दुपारी ३.१० मिनिटांनी सुरू झालेला गोंधळ रात्री साडेआठ वाजेपर्यंत चालू होता. पानसरे यांची प्रथम प्राजक्त तनपुरे यांनी समजूत काढली. तासभर चर्चा करून देखील पानसरे यांचे समाधान झाले नाही. अखेर आमदार संग्राम जगताप यांनी पानसरे यांच्याबरोबर चर्चा केली. आ. जगताप यांनी पानसरे



काढली. तासभर चर्चा करून देखील पानसरे यांचे समाधान झाले नाही. अखेर आमदार संग्राम जगताप यांनी पानसरे यांच्याबरोबर चर्चा केली. आ. जगताप यांनी पानसरे

यांची पालकमंत्री विखे यांच्याबरोबर देखील चर्चा घडवून आणली. त्यानंतर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याशी देखील चर्चा घडवून आणली. त्यावेळी पानसरे यांनी पणन महासंघात भाजपच्या आमदारांकडून होणार हस्तक्षेप तसेच पणन महासंघाची सुरु असलेल्या चौकशीबाबत मुख्यमंत्र्यांकडे दाद मागितली. त्यानंतर मुख्यमंत्र्यांनी याबाबत योग्य तो निर्णय घेऊन पाच वर्ष महासंघाचे अध्यक्षपद पानसरे यांच्याकडे राहणार असल्याचे आश्वासन दिल्यानंतर पानसरे यांनी उमेदवारी अर्ज मागे घेण्याची भूमिका घेतली.

कॅरीबॅगशी नाते तोडा, पर्यावरणाशी नाते जोडा स्नेहबंधचे प्लास्टिकमुक्ती अभियान

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : स्वच्छ, सुंदर आणि पर्यावरणपूरक अहिल्यानगर घडविण्यासाठी प्रत्येकाने प्लास्टिकमुक्त जीवनशैलीचा स्वीकार करावा, असे आवाहन डॉ. उद्धव शिंदे यांनी केले. प्लास्टिकमुक्ती अभियानाला नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळेल, असा विश्वासही त्यांनी व्यक्त केला.



जनजागृती अभियान राबविण्यात येणार आहे. या अभियानाच्या पोस्टरचे अनावरण पोलीस अधीक्षक मुम्मका सुदर्शन, आमदार संग्राम जगताप, महानगरपालिकेच्या महापौर सौ. ज्योतीताई गाडे, उद्योजक अमोल गाडे, तसेच छावणी परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी पल्लवी विजयवंशी यांच्या हस्ते करण्यात आले.

प्रदूषण टाळण्यासाठी प्रत्येकाने एक झाड लावावे : डॉ. रोहित कुलकर्णी

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

टाकळीभान : एकीकडे देश प्रगत होत असताना दुसऱ्या बाजूला पर्यावरणाची हानी होत आहे प्रदूषणाचे वाढते प्रमाण ही आपल्यासाठी धोक्याची घंटा आहे वेळीच सावध झालो नाही तर येणारी पिढी ही आपल्याला कधीही माफ करू शकणार नाही असे प्रतिपादन डॉ. रोहित कुलकर्णी यांनी केले. ते जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्ताने आयोजित करण्यात आलेल्या कार्यक्रमात बोलत होते.



देश प्रगत होत असताना दुसऱ्या बाजूला पर्यावरणाची हानी होत आहे प्रदूषणाचे वाढते प्रमाण ही आपल्यासाठी धोक्याची घंटा आहे वेळीच सावध झालो नाही तर येणारी पिढी ही आपल्याला कधीही माफ करू शकणार नाही असे प्रतिपादन डॉ. रोहित कुलकर्णी यांनी केले. ते जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्ताने आयोजित करण्यात आलेल्या कार्यक्रमात बोलत होते. लेट श्री एकनाथ नामदेव गटकळ इंग्लिश मीडियम स्कूल अँड ज्युनिअर कॉलेजमध्ये संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष अॅड. भाऊसाहेब टेमक व अॅड. सुरेश

स्वतःच्याच गाडीची चोरी भासवून इन्शुरन्स क्लेम लाटण्याचा कट उघड

फिर्यादीसह ३ आरोपींना अटक; १० लाखांचा मुद्देमाल जप्त

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : स्थानिक गुन्हे शाखा, अहिल्यानगर यांनी केलेल्या धडक कारवाईत स्वतःच्या मालकीची स्कॉर्पिओ गाडी चोरीला गेल्याची खोटी तक्रार देऊन इन्शुरन्स कंपनीकडून वित्याची रक्कम लाटण्याचा कट उघडकीस आणला आहे. या प्रकरणात मूळ फिर्यादीसह तीन आरोपींना अटक करण्यात आली असून

१० लाख रुपयांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे. याबाबत मिळालेली माहिती अशी की, फिर्यादी अशद आयुब शेख (रा. मुकुंदनगर, अहिल्यानगर) याने त्याच्या मालकीची स्कॉर्पिओ गाडी चोरीला गेल्याची तक्रार तोफखाना पोलीस ठाण्यात दिली होती. त्यावरून तोफखाना पोलीस ठाणे गु.र.नं. ४१८/२०२६ भारतीय न्याय

संहिता २०२३ कलम ३०५ (ब) प्रमाणे गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. अहिल्यानगर शहरात वाहन चोरीच्या घटना वाढत असल्याने पोलीस अधीक्षक श्री. मुम्मका सुदर्शन यांनी स्थानिक गुन्हे शाखेस आरोपींचा शोध घेऊन गुन्हे उघडकीस आणण्याचे आदेश दिले होते. त्यानुसार पोलीस निरीक्षक

श्री. किरणकुमार कबाडी यांच्या नेतृत्वाखाली पोउपनि अनंत सालगुडे तसेच पोलीस अंमलदार शाहिद शेख, सुनिल पवार, फुरकान शेख, अरविंद भिंगारदिवे, योगेश भिंगारदिवे, गणेश धोत्रे व प्रशांत राठोड यांचे पथक तयार करण्यात आले होते. दिनांक ४ जून २०२६ रोजी पथक वाहन चोरीच्या घटनांबाबत माहिती घेत



असताना गुप्त बातमीदारांमार्फत माहिती मिळाली की, सदर गुन्हा मैनुडीन शकील पठाण (वय २१, रा. टिळक नगर, श्रीरामपूर) याने साठीदारांच्या मदतीने केला आहे. त्यानुसार पोलीसांनी श्रीरामपूर परिसरातून त्यास ताब्यात घेतले.

पर्यावरण संवर्धनासाठी प्रत्येकाने पुढाकार घ्यावा : अॅड. पल्लवी जगताप-उडे

भानगाव येथे जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त वृक्षारोपण; विद्यार्थ्यांना 'झाडे लावा-झाडे जगवा'चा संदेश

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

श्रीगोंदा : वाढते प्रदूषण, बदलते हवामान आणि पर्यावरणीय असमतोल यामुळे भविष्यात गंधीर संकट निर्माण होण्याची शक्यता आहे. या धोक्यावर मात करण्यासाठी पर्यावरण संवर्धनाची जबाबदारी प्रत्येक नागरिकाने स्वीकारणे आवश्यक असल्याचे प्रतिपादन सामाजिक वनीकरण विभागाच्या वनपरिक्षेत्र अधिकारी अॅड. पल्लवी जगताप-उडे यांनी केले. जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त गुरुवारी (दि.



५) श्रीगोंदा तालुक्यातील भानगाव येथील भानेश्वर विद्यालय व ज्युनिअर कॉलेज परिसरात सामाजिक वनीकरण विभागाच्या वतीने वृक्षारोपण कार्यक्रम उरसाहपूर्णे

किमान एक झाड लावण्याचा आणि त्याचे संगोपन करण्याचा संकल्प करावा. झाडांचे संवर्धन हेच उज्वल आणि सुरक्षित भविष्यासाठीचे प्रभावी धोरण आहे, असे सांगत त्यांनी विद्यार्थ्यांना 'झाडे लावा, झाडे जगवा'चा संदेश दिला. कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी विद्यालयाचे प्राचार्य विश्वनाथ शेलार यांचे विशेष सहकार्य लाभले. कार्यक्रमास विद्यार्थी, शिक्षक तसेच सामाजिक वनीकरण विभागाचे अधिकारी व कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

अहिल्यानगर जिल्हा पोलीस दलातील तीनशे कर्मचाऱ्यांच्या प्रशासकीय बदल्या

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : जिल्हा पोलीस दलातील चालू वर्षातील सुमारे ३०० पोलीस कर्मचाऱ्यांच्या प्रशासकीय बदल्या गुरुवारी (४ जून) पोलीस मुख्यालयात पार पडल्या. पोलीस अधीक्षक मुम्मका सुदर्शन यांनी आयोजित केलेल्या बदली दरबारात प्रत्येक कर्मचाऱ्यांची भूमिका, गरज आणि पसंती जाणून घेत बदली प्रक्रिया राबविण्यात आली. या प्रक्रियेत काहीना मनासारखे पोलीस ठाणे मिळाल्याने आनंदचे वातावरण होते, तर काहीना अपेक्षित ठिकाण न मिळाल्याने नाराजी आणि भावनिक क्षणही पाहायला मिळाले. एका पोलीस ठाण्यात किंवा

शाखेत सलग अथवा खंडित स्वरूपात पाच वर्षांची सेवा पूर्ण केलेल्या कर्मचाऱ्यांकडून यापूर्वी तीन पसंतीच्या ठिकाणांसह अर्ज मागविण्यात आले होते. बदलीपत्र कर्मचाऱ्यांना गुरुवारी सकाळी पोलीस मुख्यालयाच्या मैदानावर उपस्थित राहण्याचे निर्देश देण्यात आले होते. प्रत्येक अंमलदाराशी प्रत्यक्ष संवाद साधून त्यांची भूमिका जाणून घेतल्यानंतर बदलीचे आदेश देण्यात आले. सकाळी साडेआठ वाजता सुरू झालेल्या या प्रक्रियेत पोलीस अधीक्षक मुम्मका सुदर्शन यांच्यासह अपर पोलीस अधीक्षक वैभव कलुबर्मे आणि श्रीरामपूर विभागाचे अपर पोलीस अधीक्षक सोमनाथ वाकचौरे उपस्थित होते.

नवनियुक्त दस्तर कारकून, कालवा निरीक्षक व मोजणीदार यांच्या प्रशिक्षणास एक महिना पूर्ण

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

निरुडसर : नारायणगाव ता. जुन्नर येथे सुमारे ११ वर्षांच्या कालावधीनंतर कुकडी प्रकल्पाचे विभाग कर्मांक एक कार्यकारी अभियंता यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू असलेले नवनियुक्त कार्यरत दस्तर कारकून, कालवा निरीक्षक व मोजणीदार व यांच्या सेवा प्रवेशोत्तर प्रशिक्षणास एक महिना पूर्ण झाला आहे. कार्यकारी अभियंता गणेश नात्रोर यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रशिक्षक मा. उपविभागीय अधिकारी सुहास साळवे हे या सर्व प्रशिक्षणार्थींना प्रशिक्षण देत आहेत. याबाबत माहिती अशी की, जलसंपदा विभागाचे नारायणगाव येथील कुकडी

पाटबंधारे विभाग कर्मांक १ हे महाराष्ट्र शासनाच्या जलसंपदा विभागांतर्गत कुकडी प्रकल्पाचे प्रमुख कार्यकारी कार्यालय आहे. या प्रकल्प कार्यालय अंतर्गत काम करणारे अनेक कालवा निरीक्षक, मोजणीदार व दस्तर कारकून असून या सर्व कर्मचाऱ्यांना कार्यालयीन व क्षेत्रीय कामकाजाच्या प्रशिक्षणाचा अभाव होता. प्रशिक्षणाच्या अभावामुळे कर्मचाऱ्यांना क्षेत्रीय प्रकल्पावर काम करताना अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागत होते. ही बाब लक्षात घेऊन कार्यकारी अभियंता गणेश नात्रोर, तसेच माजी उपविभागीय अधिकारी सुहास साळवे व वरिष्ठ लिपिक आनंद मूळक यांनी नारायणगाव येथे सर्व कर्मचाऱ्यांना



प्रशिक्षण सुरू होण्यासाठी मंत्रालय स्तरापासून मोठी मेहनत घेतली. या सर्वांच्या प्रयत्नांना यश आल्याने नारायणगाव येथे नवनियुक्त कर्मचारी याना १ मे २०२६ पासून प्रशिक्षण सुरू केले आहे. या प्रशिक्षण कालावधीत कर्मचाऱ्यांना जलसंपदा विभागाचे कायदे व नियमन १९७६ व २००५

चे जलसंपदा विभागाचे सर्व मंत्रालय स्तरापासून मोठी मेहनत घेतली. या सर्वांच्या प्रयत्नांना यश आल्याने नारायणगाव येथे नवनियुक्त कर्मचारी याना १ मे २०२६ पासून प्रशिक्षण सुरू केले आहे. या प्रशिक्षण कालावधीत कर्मचाऱ्यांना जलसंपदा विभागाचे कायदे व नियमन १९७६ व २००५

हिशोब विविध अहवाल तसेच सिंचन व्यवस्थापन मूलतत्त्वे व कार्यपद्धती सर्वसाधारण पद्धती आकारणी, मोजणी क्षेत्र व पाहणी, सिंचन क्षेत्राची मोजणी, प्रमाणबद्ध आकृत्या इत्यादी सर्व अभ्यासक्रमाचे प्रशिक्षण दिले जात आहे. प्रशिक्षण कालावधीमध्ये व शिक्षणाचा एक भाग म्हणून प्रशिक्षणार्थींनी येडगाव धरण येथे भेट देऊन धरणाचे दखाणे, विसर्ग नियंत्रण, विसर्ग पद्धत, धरणातील पाण्याची पातळी, साठा यांचे मोजणी यंत्र, पाणी सोडण्याची पद्धत त्यांची पाणी सोडण्याचे गेट, धरणाचा प्रकार, धरणाचे सर्व कार्य नियंत्रण याची प्रत्यक्ष स्थळावर जाऊन माहिती घेतली.

भरधाव इंडिकाच्या धडकेत लिपणगावातील दोन युवक गंभीर; चालक फरार, कारवाईची मागणी

अपघातानंतर दोघे बेशुद्ध; उपचार खर्चामुळे कुटुंबीयांची आर्थिक कोंडी

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
श्रीगोंदा : काठी-लिपणगाव-जामखेड राष्ट्रीय महामार्ग क्रमांक ५४८ डीवर गुरुवारी सकाळी झालेल्या भीषण अपघातात लिपणगाव येथील दोन युवक गंभीर जखमी झाले असून त्यांची प्रकृती चिंताजनक असल्याची माहिती समोर आली आहे. अपघातानंतर २४ तासांहून अधिक कालावधी उलटूनही दोघेही उपचारांना अपेक्षित प्रतिसाद देत नसून बेशुद्ध अवस्थेत उपचार घेत असल्याचे त्यांच्या नातेवाईकांनी सांगितले आहे. या घटनेमुळे परिसरात हळहळ व्यक्त होत असून अपघातास

जबाबदार चालकाविरोधात तातडीने कारवाई करण्याची मागणी होत आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, लिपणगाव येथील सनी नामदेव सावंत (वय २५) व मानव प्रकाश शिंदे (वय २३) हे दुचाकीवरून काठीकडे जात होते. गुरुवारी सकाळी ११ वाजण्याच्या सुमारास काठी येथील कृषी विभागाच्या फळ रोप वाटिकेसमोरील रस्त्यावर ते त्यांच्या बाजूने प्रवास करत असताना समोरून भरधाव वेगाने आलेल्या इंडिका कारने रॉंग साईडने प्रवेश करून त्यांच्या दुचाकीला समोरामोर जोरदार धडक दिली. धडक इतकी भीषण होती

की दोन्ही युवक हवेत उडून रस्त्याच्या कडेला दूरवर फेकले गेले. अपघातात त्यांच्या डोक्याला व शरीराच्या विविध भागांना गंभीर दुखापती झाल्या. या घटनेने परिसरातील नागरिक हादरून गेले. अपघातानंतर स्थानिक नागरिक, प्रवासी आणि युवकांनी तातडीने मदतकार्य करून जखमींना उपचारासाठी दाखल केले. गंभीर जखमी सनी सावंत याच्यावर पुणे येथील ससून रुग्णालयात उपचार सुरू असून त्याची प्रकृती अत्यंत नाजूक असल्याचे समजते. तर मानव शिंदे याच्यावर दौंड येथील पिरॅमिड हॉस्पिटलमध्ये उपचार सुरू आहेत. दोघांचीही



प्रकृती चिंताजनक असून ते अद्याप बेशुद्ध अवस्थेत उपचार घेत असल्याची माहिती नातेवाईकांनी दिली. दरम्यान, अपघातास कारणीभूत ठरलेला इंडिका कार चालक वाहन घटनास्थळीच सोडून पसार झाला. अपघातानंतर मदतीसाठी न थांबता चालकाने पलायन

केल्याने नागरिकांमध्ये तीव्र संताप व्यक्त होत आहे. अपघातग्रस्त कारमध्ये चालकाचे आधारकाडे सापडल्याचा दावा नातेवाईकांनी केला असून त्या आधारे संबंधित चालकाची ओळख पटविण्यास पोलिसांना मदत होऊ शकते, असे त्यांचे म्हणणे आहे. मात्र, या दाव्याची

पोलिसांकडून अधिकृत पुष्टी झालेली नाही. अपघातग्रस्त युवकांच्या नातेवाईकांच्या म्हणण्यानुसार, घटनेची माहिती पोलिसांना मिळाल्यानंतरही गुन्हा दाखल करण्याबाबत पोलिसांची भूमिका स्पष्ट नसल्याचा आरोप त्यांनी केला आहे. चालकाची ओळख पटण्यास मदत होईल

असे पुरावे उपलब्ध असतानाही कारवाई का होत नाही, असा सवाल त्यांनी उपस्थित केला आहे. दोन्ही जखमी युवक अत्यंत गंभीर व मोलमजुरी करणाऱ्या कुटुंबातील असल्याचे सांगितले जात आहे. अपघातानंतर सुरु असलेल्या उपचारांमुळे त्यांच्या कुटुंबीयांवर मोठा आर्थिक भार पडला असून उपचाराचा खर्च भागविताना त्यांची मोठी दमछाक होत आहे. संबंधित वाहन मालकाकडून उपचाराचा संपूर्ण खर्च व नुकसानभरपाई मिळावी, तसेच दोघांवर कठोर कारवाई करावी, अशी मागणी नातेवाईकांनी केली आहे.

राष्ट्रीय महामार्ग क्रमांक ५४८ डीवर यापूर्वीही अनेक गंभीर अपघात घडले आहेत. भरधाव वाहने, निष्काळजी वाहनचालक आणि वाहतूक नियमांचे उल्लंघन यामुळे या मार्गावरील प्रवाशांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न गंभीर बनला आहे. संबंधित विभागाने या मार्गावर वेगमर्यादा नियंत्रण, वाहतूक निरीक्षण आणि सुरक्षिततेचा प्रभावी उपाययोजना राबवाव्यात, अशी मागणी नागरिकांकडून होत आहे. या अपघाताचा पुढील तपास श्रीगोंदा पोलीस ठाण्याचे हेड कॉन्स्टेबल गुलाबराव मोरे करित आहेत.

आयुर्वेद ही अचूक रोगनिदानाची शास्त्रशुद्ध विचारपद्धती : डॉ. हरिश पाटणकर यांचे प्रतिपादन

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : आयुर्वेदातील रोगनिदान ही केवळ लक्षणांवर आधारित प्रक्रिया नसून, शरीर, मन आणि प्रकृतीचा सखोल अभ्यास करणारी शास्त्रशुद्ध विचारपद्धती आहे. दोष, धातू आणि मूल या मूलतत्वांच्या आधारे कोणत्याही रोगाचे अचूक निदान करता येते. रोगाचे निदान, त्याचे समूह नष्ट करण्याची क्षमता आयुर्वेदात असायला, आयुर्वेदाला अधिक प्रभावी करण्यासाठी संशोधन व तंत्रज्ञानाची जोड द्यायला हवी, असे प्रतिपादन पुण्यातील प्रख्यात आयुर्वेदतज्ज्ञ, संशोधक आणि भारतीय ज्ञानपरंपरेचे



अभ्यासक डॉ. हरिश पाटणकर यांनी केले. लंडन येथील आयुर्वेद प्रोफेशनल असोसिएशनच्या वतीने 'एपीए आयुर्वेद २०२६', या आंतरराष्ट्रीय परिषदेत डॉ. पाटणकर यांचे 'भारतीय आयुर्वेदाची मूलभूत तत्वे' यावर वीजभाषण झाले. या परिषदेत जगभरातील सुमारे दोनशेहून अधिक

गोटुंबे आखाडा येथे श्रीकांत दोंडेची हत्या करणाऱ्याच्या मुसक्या आवळल्या

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
राहुरी : राहुरी तालुक्यातील गोटुंबे आखाडा येथे श्रीकांत दोंडे या तरुणाची निर्घृण हत्या करून पसार झालेल्या आरोपीच्या राहुरी पोलीस पथकाने तीन दिवसात मुसक्या आवळून जेरबंद केले. मुख्य आरोपीला ताब्यात घेतल्याने आता या गुन्हाची उकल होणार असल्याचे पोलीस सूत्रांकडून सांगण्यात आले. राहुरी कृषी विद्यापीठात कंत्राटी मजूर असलेल्या श्रीकांत पोपट दोंडे, रा. गोटुंबे आखाडा या २७ वर्षीय तरुणावर अज्ञात

आरोपीने धारदार शस्त्राने १० ते १५ वार करून निर्घृण हत्या केल्याची घटना दि. २ जून रोजी रात्रीच्या दरम्यान गोटुंबे आखाडा परिसरात घडली होती. घटनेमुळे परिसरात घडले खळबळ उडाली. श्रीकांत दोंडे हा कापूस सुधार प्रकल्पाच्या प्रक्षेत्रावरील कार्यालयात ठेकेदाराकडे कंत्राटी मजूर सायंकाळी ५ ते १ या वेळेत कार्यरत होता. तो दि. २ जून २०२६ रोजी सायंकाळी ५ वाजेच्या सुमारास नेहमी प्रमाणे घरातून निघून कामासाठी कार्यालयात गेला होता. दरम्यान



रात्री ९.३० वाजण्याच्या सुमारास कापूस सुधार प्रकल्पाच्या प्रक्षेत्रावरील कार्यालयात जवळ श्रीकांत दोंडे याचा मृतदेह रक्ताच्या थारोव्यात पडलेला दिसून आला होता. घटनेची माहिती मिळताच

उप विभागीय पोलिस अधिकारी जयदत्त भयर, पोलीस निरीक्षक संजय ठेंगे यांनी पोलिस पथकासह घटनास्थळी धाव घेऊन घटनेचा पंचनामा करून मृतदेह ताब्यात घेतला होता. सदर घटना ही अनेक संबंधातून झाल्याची परिसरात सुरु होती. त्या दृष्टीने पोलिस पथकाने तपास सुरु केला. तपासा दरम्यान पोलीस पथकाने तीन चार जणांना ताब्यात घेऊन चौकशी केली. आरोपी निष्पन्न झाल्यानंतर दि. ४ जून २०२६ रोजी पोलीस निरीक्षक संजय ठेंगे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस

उप निरीक्षक लवांडे, पोलीस हवालदार अर्जुन दारकुंडे, प्रवीण बागुल, सुरज गायकवाड, राहुल यादव, प्रमोद दाकणे, नदीम शेख, सतिष कुन्हाडे, अंकुश भोसले, भाऊसाहेब शिरसाठ, चालक शाकूर सय्यद आदि पोलिस पथकाने तीन दिवसात एम आय डिसी परिसरात आरोपी महेश भाऊसाहेब मंचरे, रा गोटुंबे आखाडा, ता. राहुरी, याचा पाडलाग करून त्याच्या मुसक्या आवळून ताब्यात घेतले. या घटनेत आणखी कोण कोण आरोपी आहेत त्याचा तपास पोलिसांकडून सुरु आहे.

मला तलवार ,चॉपरने मारहाण झाली; दारूच्या नशेत ११२ ला खोटा कॉल, पोलीसांनी दाखवली जेल

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
जामखेड : दारूच्या नशेत खोटा कॉल करून पोलीस प्रशासनाची दिशाभूल केल्याप्रकरणी खडा पोलीसांनी कॉलर सागर श्रीधर ढोले (रा. कुटवस्ती, वंजारवाडी, ता. जामखेड या मद्यपीवर गुन्हा दाखल केला आहे. पोलिसांकडून मिळालेल्या माहितीनुसार "मला काही लोकांनी लोखंडी रॉड, तलवार, चॉपरने मारहाण केली, पोलीस मदत हवी" असा दि ३ जून रोजी ११२ वर फोन आला . त्वरित मदतीची मागणी केली.

नागरिकांना आवाहन
डायल ११२ ही आपत्कालीन मदत सेवा असून यावर खोटी माहिती देणे किंवा निरर्थकपणे वारंवार कॉल करणे गुन्हा ठरतो. अशा प्रकारच्या आचरणाविरुद्ध कठोर कायदेशीर कारवाई केली जाईल; याची गांभीर्याने नोंद घ्यावी.

हा कॉल मिळताच सपोनि उज्वलसिंह राजपूत यांच्या आदेशाने पोहेका/प्रविण थोरत, पोहेका/ जी.डी. इंगवले, होमगार्ड आर्नाड, होमगार्ड सागर जायभाय व चापोहेका वी.एल. पालवे यांच्या पथकाने शासकीय वाहनाने तातडीने वंजारवाडीला रवाना झाले.

आई-वडिलांना मारहाण करतो तसेच घरगुती सामानाची नासधूस करतो व सतत ११२ वर खोटे फोन करतो पोलीस येताच तो फोन बंद करून पळून जातो. वैद्यकीय तपासणीत तो दारूच्या आमलाखाली असल्याचे निष्पन्न झाले. खोटा कॉल करून प्रशासनाची दिशाभूल आणि पोलीसांचा फिजूल वेळ व संपत्ती खर्च करणे याचा प्रयत्न केला आहे. पोलीस अंमलदार प्रविण थोरत यांच्या फिर्यादीवरून खडा पोलीस स्टेशनला विविध कलमावये गुन्हा नोंदविण्यात आला आहे .

पाटस परिसरात भर दुपारी दोन गटांत तुफान राडा; वादातून गावठी पिस्तूलमधून दिवसाढवळ्या गोळीबार

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पाटस : वीड तालुक्यातील पाटस येथे शुक्रवारी (दि. ५) भर दुपारी दोन गटांत झालेल्या वादाचे रूपांतर थेट गोळीबारात झाल्याने संपूर्ण परिसरात मोठी खळबळ उडाली आहे. काठी आणि पाटस येथील तरुणांमध्ये झालेल्या हाणामारीनंतर गावठी पिस्तूलमधून ३ राऊंड फायर करण्यात आले. सुदैवाने या घटनेत कोणतीही जीवितहानी झाली नाही. मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, शुक्रवारी दुपारच्या वेळी पाटस येथील गजबजलेल्या गरदे कॉम्प्लेक्स समोर काही तरुण एकत्र आले होते. यावेळी काठी येथील काही गुंड प्रकृतीचे तरुण आणि पाटस येथील तरुणांमध्ये



अचानक शाब्दिक बाचाबाची झाली. यावेळी संताप झालेल्या युवकांनी एकमेकांवर दगडफेक केली, ज्यामुळे एका वाहनाचे नुकसान झाले. त्यानंतर काही तरुणांनी गावठी पिस्तूल काढून हवेत गोळीबार केला. या गोळीबाराने परिसरात एकच पळापळ झाली. गोळीबाराची माहिती मिळताच यवत पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक नारायण देवमुख आणि घवले डी. ए. उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ज्येष्ठ शिक्षक श्री. शेख एस. बी. यांनी केले. यावेळी प्राचार्य श्री. अंकुशराज जामदार यांनी

निवृत्तनात आणली. याप्रकरणी काही संशयित आरोपींना पोलीसांनी ताब्यात घेतले असून, घटनास्थळावरून रिकामी काडतुसेही जप्त करण्यात आली आहेत. हा गोळीबार नेमका कोणत्या कारणाने झाला, याचा तपास पोलीस करत आहेत. या घटनेनंतर पाटस परिसरात भीतीचे आणि तणावाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. कायदा व सुव्यवस्था राखण्यासाठी परिसरात पोलीस बंदोबस्त वाढवण्यात आला आहे. वरिष्ठ पोलीस अधिकाऱ्यांनी नागरिकांना कोणत्याही अफवांवर विश्वास न देवता शांतता राखण्याचे आवाहन केले आहे. तसेच, दोषींवर कठोर कारवाई करण्यात येईल, असे आश्वासन प्रशासनाकडून देण्यात आले आहे.

गोदावरी कालव्यांना उन्हाळी हंगामातील सिंचनाचे अंतिम आवर्तन सोडा आमदार आशुतोष काळेची जलसंपदा मंत्री ना. राधाकृष्ण विखे पाटलांकडे मागणी

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
कोपरगाव : गोदावरी कालव्यांना उन्हाळी हंगामात आतापर्यंत केवळ एकच आवर्तन सोडण्यात आले आहे. चालू वर्षी उन्हाळी तीव्रता मोठ्या प्रमाणात वाढल्यामुळे फळबागा, चारा पिके व ऊस शेतीचे भवितव्य धोक्यात आले आहे त्यामुळे गोदावरी कालव्यांना उन्हाळी हंगामातील सिंचनाचे अंतिम आवर्तन सोडावे अशी मागणी आमदार आशुतोष काळे यांनी राध्याचे जलसंपदा मंत्री नामदार राधाकृष्ण विखे पाटील यांच्याकडे निवेदनाद्वारे

केली आहे. दिलेल्या निवेदनात आमदार आशुतोष काळे यांनी पुढे असे म्हटले आहे की, सन २०२५/२६ मध्ये नाणिक व अहिल्यानगर जिल्ह्यात सरासरी १५०% पर्जन्यमानाची नोंद झाली असून त्यामुळे दारणा गंगापूर धरण समुहातील सर्व प्रमुख धरणे नोव्हेंबर २०२५ पर्यंत पुर्ण क्षमतेने भरलेली होती. गोदावरी कालव्याच्या लाभक्षेत्रातील समाधानकारक पाऊस झाला असला तरी झालेल्या पावसात सातत्य नसल्यामुळे पावसाची

आकडेवारी जरी जास्त दाखवत असतील तरी भूगर्भ पातळी मात्र चालू वर्षी मोठ्या प्रमाणात घटली आहे त्याचे प्रमुख कारण उष्णतेचे वाढलेले प्रमाण आहे. त्यामुळे साहजिकच त्याचा फटका उष्ण पिकांना बसत असल्याने गोदावरी कालव्यांना उन्हाळी हंगामातील सिंचनाचे आवर्तन सोडणे अत्यंत गरजेचे आहे. गंगापूर धरणानुसार गोदावरी कालव्यांना मिळणारे हक्काचे ०१ टीएमसी पाणी यावर्षी सोडण्यात आले नाही. तसेच ०१.८ टीएमसी क्षमता असलेल्या गौतमी-गोदावरी जलाशयानुसार



विचार करून गोदावरी कालव्यांना उन्हाळी हंगामातील सिंचनाचे आवर्तन सोडण्याबाबत जलसंपदा विभागाला सूचना द्याव्यात अशी मागणी आमदार आशुतोष काळे यांनी दिलेल्या निवेदनात जलसंपदा मंत्री नामदार राधाकृष्ण विखे पाटील यांच्याकडे केली आहे.

न्यू इंग्लिश स्कूल, कोल्हार बुद्रुक येथे पर्यावरण दिनानिमित्त वृक्षारोपण

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
कोल्हार बुद्रुक : रयत शिक्षण संस्थेच्या न्यू इंग्लिश स्कूल, राहता तालुक्यातील कोल्हार बुद्रुक येथे जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त वृक्षारोपण कार्यक्रम उत्साहात संपन्न झाला. विद्यालयाचे माजी विद्यार्थी श्री. शिरीष कापसे यांनी त्यांचा मुलगा राजवीर याचा पाचव्या वाढदिवसानिमित्त विद्यालयास पाच वृक्ष भेट दिली व सामाजिक बांधिलकी जपली यावेळी त्यांचे आई-वडील व पत्नी तसेच वाढदिवस असलेला त्यांचा मुलगा या कार्यक्रमास उपस्थित होता इयत्ता दहावीच्या विद्यार्थ्यांच्या उपस्थितीत त्यांनी विद्यालयाला विविध देगी वृक्षांची रोपे भेट दिली.



यावेळी विद्यार्थ्यांच्या हस्ते वृक्षारोपण करण्यात आले. कार्यक्रमास विद्यालयाचे प्राचार्य श्री. जामदार ए. बी., पर्यवेक्षिका श्रीमती आंधळे एस. बी., गुरुकुल प्रमुख श्री. कचरे के. आर. तसेच विभाग प्रमुख श्री. घवले डी. ए. उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ज्येष्ठ शिक्षक श्री. शेख एस. बी. यांनी केले. यावेळी प्राचार्य श्री. अंकुशराज जामदार यांनी

देशी वृक्षांचे पर्यावरण संवर्धनातील महत्त्व विषय घेऊन प्रत्येकाने किमान एक झाड लावून त्याचे संगोपन करण्याचे आवाहन केले. विद्यार्थ्यांनीही वृक्षसंवर्धनाची राध्यात तसे पर्यावरण रक्षणाचा संकल्प केला. या उपक्रमातून विद्यार्थ्यांमध्ये पर्यावरणाबाबत जागरूकता निर्माण झाली असून परिसर हरीत करण्याचा संदेश देण्यात आला. श्री. घोडके सरांनी सर्वांचे आभार व्यक्त केले.

नैसर्गिक साधनसंपत्तीचे जतन करणे काळाची गरज : आ. आशुतोष काळे

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
कोपरगाव: पर्यावरणाचे संरक्षण व संवर्धन ही आजच्या काळाची सर्वात मोठी गरज बनली आहे. हवामान बदलाचे संकट आणि वाढते तापमान यावर मात करायची असेल तर प्रत्येकाने हरित पर्यावरणासाठी वृक्षारोपण करणे आणि आपल्या नैसर्गिक साधनसंपत्तीचे जतन करण्याचा दृढ संकल्प करणे काळाची गरज असल्याचे मत आमदार आशुतोष काळे यांनी कर्मवीर शंकरराव काळे सहकारी साखर कारखान्याच्या वतीने पर्यावरण

दिनाचे औचित्य साधत परिसरात वृक्षारोपण करण्यात आले यावेळी व्यक्त केले. औद्योगिक आणि सामाजिक प्रगती साधत असताना आपण निरर्माचे देणे लागतो ही भावना विसरून चालणार नाही. कारखान्यासारख्या औद्योगिक परिसरात हरित पट्टा निर्माण केल्याने प्रदूषण नियंत्रणात मोठी मदत होते. केवळ झाडे लावणे पुरेसे नसून त्यांचे संगोपन करून ती जगवणे ही आपली नैतिक जबाबदारी आहे. यावर्षी शासनाने पर्यावरण दिनानिमित्त पृथ्वी देत



असलेल्या इशाऱ्यांकडे दुर्लक्ष करू नका, हवामानासाठी त्वरित कृती करणे गरजेचे असल्याची संकल्पना ठरवली आहे. प्रत्येकाने या संकल्पनेचा गांभीर्याने विचार करून एक नागरिक एक झाड ही संकल्पना उतरवण्याचे आवाहन यावेळी आ. आशुतोष काळे यांनी उपस्थितांना केले. याप्रसंगी कारखान्याचे संचालक मंडळ सदस्य, अधिकारी, कर्मचारी आणि स्थानिक पर्यावरणप्रेमी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

कोल्हार भगवतीपुर मध्ये पारायण सोहळा सुरु

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
कोल्हार भगवतीपुर : अधिक मासानिमित्त कोल्हार भगवतीपुर येथे समस्त ग्रामस्थ आणि श्री भगवती माता देवालय ट्रस्ट यांच्या संयुक्त विद्यमाने प्रथम ज्ञानेश्वरी पारायण सोहळ्याचा आयोजन करण्यात आले आहे. ५ जून ते १२ जून त्या कालावधीत श्री भगवती माता मंदिर प्रांगणात हा भक्तिमय धार्मिक सोहळा पार पडणार असून परिसरात अध्यात्मिक वातावरण निर्माण झाले आहे. योगीराज सद्गुरू गंगारि महाराज तसेच ब्रह्मलीन महंत सद्गुरू नारायण गिरी महाराज यांचा कुवारीवाढाने आयोजित करण्यात आलेल्या या पारायण सोहळ्याला पंचक्रोशीतील भाविकांचा मोठा

प्रतिसाद मिळण्याची अपेक्षा व्यक्त करण्यात येत आहे. दसरोज सकाळी ७ ते दुपारी १२ या वेळेत प्रथम ज्ञानेश्वरी पारायण होणार असून ह. भ. प. विजय महाराज पहिले आणि ह. भ. प. नामदेव महाराज ज्ञानेश्वरी पारायण सोहळ्यात सहणूत भाविकांना मार्गदर्शन करणार आहे. पारानानादरम्यान ज्ञानेश्वरीतील अध्यात्म, भक्ती आणि जीवन मूल्यांचा संदेश उपस्थित त्यांना मिळणार आहे. पारायण सहभागी होणाऱ्या पुरुषांनी पांढरे वस्त्र तर महिलांनी पिवळी साडी परिधान करून सहभागी व्हावे तसेच स्वतःची गाथा, आसन आणि पाद सोबत आणवतात असे आह्वान आयोजकांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

कोणत्याही गोष्टीच्या अतिरेकाचे रूपांतर होते व्यसनात



काल्पनिक आणि स्वप्नाळू चित्र असतं. जी व्यक्ती आपल्याला आवडलीय, ती या चित्राशी मिळतीजुळती आहे, असं ती समजत असते. मुळात ती व्यक्ती त्या चित्रापेक्षा अगदी वेगळी असू शकते- नव्हे असतेच ! हे लक्षात येतं तेव्हा ही व्यक्ती आपल्या बॉयफ्रेंडपासून/ गर्लफ्रेंडपासून दूर होते. तिला प्रेमभंगाचं खरंखुरं दुःख झालेलं असतं, पण दारुप्रमाणेच प्रेमाची नशा जबर असते. चटक अमर्याद असते. एकदा प्रेमस्वप्न भंगलं, की ही व्यक्ती दुसरा बॉय/गर्लफ्रेंड निवडते.

ही व्यक्ती चंचल किंवा लहरी नसते; पण ती बदलायला तयार नसते. तिच्या मनात ठसलेली प्रेमाची प्रतिमा ती प्रत्येक नव्या नात्यात बघते. जोडीदार बदलतात; पण या व्यक्तीच्या मनातली प्रेमाची मूर्ती कायम राहते. मानसतःज्ञांच्या मते, ड्रग किंवा दारूच्या व्यसनाप्रमाणेच प्रेमाचं व्यसन घातक आहे. या माणसाच्या आयुष्यावर त्याचे दीर्घकालीन दुष्परिणाम दिसतात.

ही व्यक्ती शाश्वत प्रेमसंबंध निर्माण करण्यात असफल ठरते. त्यामुळे तिला भावनिक स्थैर्य कधीच लाभत नाही, 'फिर भी' या चित्रपटात एक मार्मिक वाक्य

आहे. 'स्वप्नातले राजकुमार किंवा राजकुमारी अस्तित्वात नसतात. ते आपण घडवावे लागतात.'

रोमॅटिक प्रेम, ज्याला काल्पनिक प्रेमच म्हटलं पाहिजे, ही वस्तुस्थिती लक्षात घेत नाही. जमिनीवर पाय ठेवून जगावं, जोडीदाराला समजून घ्यावं आणि एकमेकांमध्ये हळूहळू बदल घडवून आणावा, ही कल्पनाही रोमॅटिक माणसाच्या मनाला शिवत नाही. अशा व्यक्तीची जोडीदार व्यक्ती या भावड्या प्रेमाला कंटाळून तिची साथ सोडून देते.

रोमॅटिक मानसाला काल्पनिक प्रेमाच्या व्यसनातून सोडवण्याचा प्रयत्न क्वचितच सफल होतो. दारूदा माणूस जसा मरेपर्यंत दारू सोडत नाही तशीच ही मनस्वी माणसं मरेपर्यंत आपल्या अवास्तव कल्पना सोडत नाहीत. वैद्यकीय भाषेत या अवस्थेला लिमिटेन्स अशी संज्ञा आहे.

क्लिनिकल सायकोलॉजिस्ट आणि कौन्सिलर डॉ. वर्षा चुल्हाणी म्हणतात. या माणसांना सतत प्रेमात असण्याची कल्पनाच इतकी आकर्षक वाटते की, ती कल्पना सोडून आपल्या बरोबर असणारी जोडीदार पारखून घ्यावा हे सुचतच नाही. ते त्यांनी तयार केलेल्या प्रेममध्ये आपल्या प्रेमिकाला बसवण्याचा प्रयत्न करतात. त्याच्या वागण्या-बोलण्यातून स्वतःला हवा तो अर्थ काढतात. एकापरीनं स्वतः

निर्माण केलेल्या स्वप्नाळू दुनियेत ते सुखी असतात. या दुनियेत त्यांना जे दिसतं, ते त्यांच्या जोडीदाराला दिसत नाही. थोडक्यात म्हणजे एक सवय म्हणून ही माणसं आधी प्रेमात पडतात आणि मग प्रेमाबाहेर पडतात. दारूदा दारूशिवाय एक दिवसही राहू शकत नाही, तशी ही थोडा काळसुद्धा प्रेमाविना राहू शकत नाहीत. एक संबंध संपला की, स्वतःच्या नकळत ही (माणसं) नवीन संबंध जोडतात.

मानवंश शाखाच्या अभ्यासक डॉ. हेलन इ. फिशर यांच्या मते, जोवर सगळं सुरळीत चालू असतं तोवर ते प्रेमाचं व्यसन म्हणजे वरदान असतं; पण एकादा का काल्पनिक प्रेमाचा फुगा फुटला की, हाहा:कार उडतो.

अखंड प्रेमरींगे रंगलेल्या या लोकांचं वैशिष्ट्य सांगतात क्लिनिकल सायकोलॉजिस्ट आणि सायकोथेरेपिस्ट डॉ. सीमा हिंगोराणी म्हणतात, ही रोमॅटिक माणसं आपल्या जोडीदाराची प्रतिक्रिया काय आहे याचा विचार न करता प्रेमभावनेच्या आहारी जातात. त्यांचा प्रेमाचा ध्यास विकृतीच्या थराला पोचतो. जेव्हा ही माणसं विशिष्ट व्यक्तीच्या प्रेमात असतात, तेव्हा त्याला ती देव्याच्या बसवतात ! त्यांची मतं, प्रतिक्रिया, त्यांची दिनचर्या.. त्याचं सगळं आयुष्यच आपल्या प्रिय व्यक्तीवर अवलंबून असतं.

त्या व्यक्तीचा प्रत्येक शब्द झेलण्यात त्यांना धन्यता वाटते. ती व्यक्ती यांच्या आयुष्यातून दूर झाली, तरी यांच्या मनातून ती जात नाही. तिच्यासाठी हे इतके वेडावून जातात की, कधी कधी आत्महत्याचा किंवा त्या व्यक्तीच्या हत्येचा विचार करू शकतात.

हा प्रेमरींग असाध्य आहे का ?

नाही, डॉ. हिंगोराणी म्हणतात मात्र तो बरा व्हायला वेळ लागतो. कारण प्रेमरींगी भूतकाळ विसरायला तयार नसतात. प्रेमात इतकी गुलामगिरी करणं बरं नव्हे, प्रत्येक माणसांनं स्वत्व आणि स्वाभिमान जपला पाहिजे, हे त्यांना नीट समजावलं पाहिजे. आपण विशिष्ट मर्यादित राहिलो, तर आपल्याला पुनःपुन्हा प्रेमभंग सहन करावा लागणार नाही, हे एकदा त्यांच्या मनावर ठसलं, तर त्यांना बरं व्हायला वेळ लागणार नाही.

डॉ. चुल्हाणी म्हणतात, 'खरं प्रेम म्हणजे काय हे या प्रेमिष्ठ मंडळींना समजावून घ्यायला पाहिजे. प्रेमाबद्दल आमकं कल्पनांनी त्यांना दुःख भोगवा लागतं, हे कळलं तर त्यांची स्थिती सुधारेल. त्यांना वर्तमानकाळात, वास्तव परिस्थितीत वावरायला शिकवायला हवं, नाही तर प्रेमाच्या नंदनवनात राहाण्याऐवजी ही स्वप्नाळू माणसं प्रेमाच्या वणव्यांनं होपरळतील.

उत्तम आरोग्यासाठी घ्या विश्रांती...



सुद्धा एक साधना असून त्याची एक पद्धत आहे. त्यासाठी शरीर व मन दोन्ही एकाग्र करण्याची गरज असते. दोन्ही हात क्रमवार वर न्यावेत व बिछान्यावर असे पडावे की ते गळून पडले आहे. तसेच दोन्ही पाय पूर्णपणे पसरवेत. नंतर ते जुळवून वर न्यावेत व गुडघ्यांचा छातीला स्पर्श करावा. पाठीचा कणा पूर्णपणे पसरलेला असावा. नंतर पाय पूर्णपणे खाली आणून निष्ठाण असल्यासारखे पडून राहावे. नंतर दोन्ही हात पोटावर ठेवावेत व एका पायाची टाच दुसऱ्या पायावर सैलपणे चढवून ठेवावी. या प्रक्रियेने अदभुत शांती जाणवेल. आपोआप झोप येऊ लागेल. संपूर्ण विश्रांती हा सर्व आजारांवरील रामबाण इलाज आहे.

आज महिला आपल्या कुटुंबासाठी घर व नोकरी व्यवसाय अशी दुहेरी आघाडी सांभाळीत आहेत. आपल्या घरासाठी सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत सतत काम करीत असतात व अपुन्या विश्रांती अभावी स्वतःचे आरोग्य बिघडवून घेत असतात.

खरे, तर आपले काम उत्तम प्रकारे करण्यासाठी आपल्या कामाला, श्रमाला विश्रांतीची जोड दिली, तर आपले काम जास्त प्रमाणात व जास्त चांगल्या प्रकारे होईल. श्रम व विश्रामावरच आपले जीवन अवलंबून असते. श्रमाने शरीरातील पेशींचा क्षय होतो व त्यामुळे शरीरात एक प्रकारचे विष साठत जाते. विश्रांतीत हे विषारी पदार्थ नष्ट होतात आणि अवयवांची क्षतिपूर्ती होते. विसावा ही

राहते. नंतर दोन्ही हात पोटावर ठेवावेत व एका पायाची टाच दुसऱ्या पायावर सैलपणे चढवून ठेवावी. या प्रक्रियेने अदभुत शांती जाणवेल. आपोआप झोप येऊ लागेल. संपूर्ण विश्रांती हा सर्व आजारांवरील रामबाण इलाज आहे.

तापात तर विश्रांती अनिवार्य असते. कोणत्याही वेदना असो वा हृदयरोग, ब्लडप्रेसर, आतड्यांचा विकार, खोकला, सदी-पडसे सर्व रोगांमध्ये विश्रामाचे आराम पडते. परंतु विश्रांती व आळस एक नाही. विश्रांती म्हणजे श्रमानंतरचा आराम. जो शरीर बळकट न बनवता निष्क्रिय करतो ते आळस यासाठी आळस व विश्रांतीतून निवड करताना विश्रांतीला प्राधान्य द्यावे.

आनंदी राहण्यासाठी काही टिप्स...



तणावमुक्त जीवन जगणे ही गरज बनली आहे. हसतखेळत जीवन जगणे आवश्यक आहे. मनावर कुठलाही ताणतणाव येऊ न देता आनंदाने संपूर्ण दिवस प्रसंगी अनेक कामात व्यग्र राहून व्यतीत करणे गरजेचे आहे.

क्षुल्लक क्षुल्लक कारणांवरून तणावग्रस्त राहण्याची महिलांना सवय असते. बऱ्याच महिला घरात एकट्या असताना विनाकारणच ताण घेतात. अशावेळी आनंदी, खूश कसे राह-वे हेच त्यांना समजत नसते. खाली दिलेल्या टिप्स आजमावल्यास नक्कीच स्वतःला खूश राखू शकाल.

गर्दीचा भाग न होता रोज असे काम करावे की ज्यामुळे आपली वेगळी ओळख निर्माण होऊ शकेल. मूड खराब झाल्यास वाईट इच्छा मारून आत्मिक प्रसन्नता बाहेर आणा.

एखाद्याच्या सांगण्यावरून आपल्या आनंदाचे मूल्यांकन करू नका. त्याऐवजी प्रत्येक वस्तूत आनंद शोधण्याचा प्रयत्न करा.

मैत्रिणींच्या गर्दीची अपेक्षा न राखता कमी जिवलग मैत्रिणी जोडा. जेणेकरून त्यांच्याशी गप्पा मारून मन हलके होऊ शकेल.

नेहमी कोणत्या ना कोणत्या कामाच्या चिंतेपायी स्वतःला दुःखी करू नका. उलट हे तर अगदी सोपे काम आहे आपण सहजपणे करू शकतो असा विचार करा.

ध्येयाकडे लक्ष ठेवा. जरी अपयश मिळाले तरी पुढील प्रयत्नासाठी खूश राहण्याचा निर्णय घ्या.

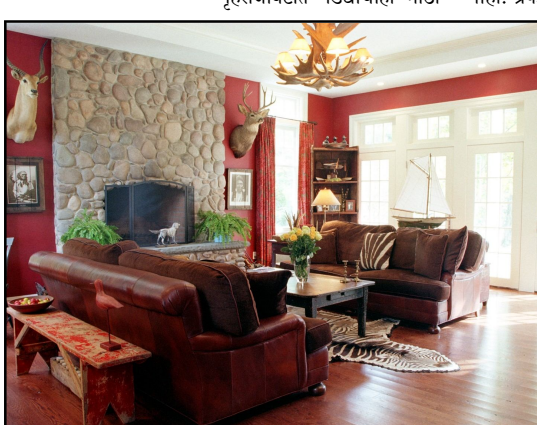
काम बिघडल्यानंतर एखाद्याला वा स्वतःला जबाबदार मानून दुःखी राहू नका. उलट परिस्थितीवर ताबा मिळवण्याचा प्रयत्न करा. तेच काम करा जे आपण उत्तम करू शकता. यामुळे मानसिक समाधान व आनंद लाभेल.

जीवन सुंदर आहे व मनपसंतही आहे हे मनात पक्के रूजवा. तसेच फक्त परिश्रमानेचा मनाला समाधान मिळते हेही लक्षात ठेवा.

घराला द्या आकर्षक लुक !

आपण सान्याजागी 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 खालील गोष्टींकडे लक्ष द्यावे. सर्वप्रथम भिंतींचा रंग पाहा. बऱ्याचदा आपण असे रंग वापरतो की, ज्यामुळे खोलीत काळोख वाटू लागतो. यासाठी रंगाची निवड दक्षतेने करा. तसेच भिंतीच्या रंगांना साजेसा रंगातच बिडक्या-दारे रंगवा फर्निचर खोलीच्या आकारानुरूपच निवडावे. जर खोली लहान असेल, तर मोठे सोफासेट, बेड घरी आणू नका. त्यामुळे घराचे संतुलन बिघडते आणि सफाईत व वापरण्यात अडचणी येऊ लागतात. मोठ्या घरात जड, भव्य फर्निचर चालू शकते; पण छोट्या घरात हलके फर्निचरच वापरावे. ते सरकरवणेही सोपे जाते.

खोलीच्या सुंदर सजावटीसाठी फक्त फर्निचर खरेदी करूनच भागत नाहीत, तर ते नीटनेटके मांडणेही गरजेचे असते.



महत्त्वाचे म्हणजे वावरण्यास व सफाई करण्यास जास होणार नाही, अशा पद्धतीने ते ठेवावे.

गृहसजावटीत पडद्यांचीही मोठा वाटा असतो. त्यांची निवड करताना खोलीचा रंग, फर्निचर इत लक्षात घ्यावे. गृहसजावटीला न शोभणारे पडदे लावू नयेत घराच्या सौंदर्यात प्रकाश योजनेचे महत्त्व डावलून चालणार नाही. प्रकाश योजना डोळ्यांना खुपेल एवढी जास्तही नसावी अंधार होईल एवढी कमीही नसावी. सौंदर्यासोबतच गरजेची भांगेल असा प्रकाश असावा. आपल्या गृहसजावटीत पेंटिंग, बिड चाइम, फॅमिली फोटो फ्रेम, छोटे छोटे शोपीस इ. चाही समावेश करावा; परंतु घरात वस्तूंचा ढिग लागला आहे, असे वाटू नये. त्यामुळे घराच्या सौंदर्यात वाढ होत नसते. घर हवे तसे सजवा; पण एक जागा अशी राखा की, जेथे आपण फक्त आणि फक्त आपल्यासाठीच वेळ देऊ शकाल. ज्यामुळे आपल्याला शारीरिक व मानसिक शांती लाभू शकेल. जर घर लहान असेल, तर आपल्या बेडरूमलाही आपण असे रूप देऊ शकता. घराची सजावट करताना दुसऱ्याचाही विचार करावा. घरात सगळेजण रहात असल्याने प्रत्येकाच्या आवडी निवडी विचारात घ्यावात.

नोकरीच्या पहिल्या दिवसापासूनच ठेवा जबाबदारीची जाणीव

'नोकरीच्या ठिकाणी राखत तो ताळमेळी योयत येईल की नाही,' अशा प्रकारचा संशय नोकरी मिळाल्यानंतर या तरुणांच्या मनात घर करून बसतो. नव्या ठिकाणी नव्या लोकांमध्ये स्वतःला सिद्ध करणे हे त्यांचे सर्वात मोठे टेन्शन बनलेले असते. हीच भीती मग दबाव बनून त्यांच्या मनात अस्वच्छता निर्माण करते. काही गोष्टी लक्षात ठेवल्यास तुम्ही तुमच्या पहिल्या-वहिल्या नोकरीच्या या दबावातून सहजता मुक्त होऊ शकता.

- नव्या वातावरणात आपल्याला खूप काही नवे मिळेल. शिकण्याच्या प्रक्रियेतून प्रवास करतेवेळी आपल्याला सतत सतक राहावे लागेल.
- आपल्याला कार्यक्षेत्रातील नियम

आणि नीती-धोरणांविषयीचे ज्ञान आपल्याला पूर्णपणे असणे आवश्यक आहे. त्याचमध्ये तुम्हाला ताळमेळ बसवावा लागेल. यासाठी तुम्हाला मानसिकदृष्ट्या पहिल्यापासूनच तयारी करावी लागेल. नव्या नोकरीच्या ठिकाणी अनेक प्रकारचे लोक भेटतील. काही जणांचा स्वभाव तुम्हाला सहकार्य करणारा असेल, तर काहींचा त्याविरुद्ध असेल. अशावेळी तटस्थ राहून त्यांच्याशी ताळमेळ बसवता येऊ शकतो.

- ऑफिसातील सहकाऱ्यांशी संवाद हा नेहमी आणि नियमितपणे घडायला हवा.
- आपल्या नोकरीत तुम्ही पूर्णपणे समाधानी नसलात, तरीही पूर्ण प्रामाणिकपणाने आणि जिद्दीने आपले काम आपण पार पाडले पाहिजे.
- सकारात्मक विचारांसह नव्या नोकरीची सुरुवात करा. या जगात प्रत्येकाला त्याच्या आवडीचेच मिळते,

असे नसते. काही गोष्टी आपल्या कडातून, तर काही वेळेनुसार पदरी पडतात. योग्य वेळेची वाट आपण संयम राखून पाहिली पाहिजे.

- बॉसशी बोलता-वागताना आपले वर्तन हे अत्यंत नम्र आणि शिष्टाचाराला धरून असले पाहिजे. आपल्या बोलण्याकडे फारसे लक्ष दिले जात नाही, असे घडू शकते. तरीही, आपण आपले काम धैर्यपूर्वक करत राहिले पाहिजे.
- कामाचे ओझे आणि नव्या कामाच्या ताणामुळे आपण थोडेफार थकला असाल, तर काही वेळ घरातून बाहेर पडून आऊटिंगचा प्रोग्रॅम आखावा. नवी ऊर्जा आपल्यात भरा आणि मग पुन्हा नव्या जोमाने कामाला लागू. उपरोक्त गोष्टी लक्षात ठेवून आपण आपल्या पहिल्या नोकरीतील दबावापासून मुक्त होऊ शकतो. जसजसा वेळ निघून जाईल तसतसे तुम्ही नव्या अनुभवांना सोबत घेऊन आत्मविश्वासाने वाटचाल करत राहाल.

समजून घ्या भावना...



नातेसंबंध जपताना आपण आपल्या जोडीदारसोबत आपल्या भावना कशा प्रकारे शेर करतो यावर बरेचसे सुखसमाधान अवलंबून असते. एकमेकांनी एकमेकांच्या भावना जपत समजदारपणाने वागल्यास आपल्या जीवनात आनंदी-आनंद निर्माण होईल. नाती, संबंध टिकवून ठेवण्याचा प्रयत्न प्रत्येकजण करीत असतो, पण बऱ्याचदा सर्व प्रयत्न करूनही नात्यात दुरावा येतो. पती व पत्नीचे नातेही काहीसे असेच असते.

बहुतेक मुली अत्यंत भावनाप्रधान असतात. त्यांना वाटते की, आपल्या पतीने आपल्याला हवे तसेच वागावे. बऱ्याचदा पत्नींच्या काही छोट्या छोट्या सवयी पतींनाही आवडत नसतात. या गोष्टीतून पतीची भावुकता वा प्रेम नव्हे, तर त्यांचा असमंजसपणा प्रकट होत असतो. अनेक मुली कोणतीही गोष्ट मनवून घेण्यासाठी रडणे हेच आपले सर्वोत्तम शस्त्र समजतात. आपण रडल्यानंतर जरी आपली

पती काहीही करायला तयार असला तरी खरे म्हणजे त्याला आपली रडण्याची सवय अजिबात पसंत नसते. कित्येक पती तर याला इमोशनल ब्लॅकमेलिंग समजतात. पत्नीचा हसरा चेहराच त्यांना आवडत असतो.

जर आपल्याला आपल्या पध्दतीने जगायला आवडत असेल, तर आपण पतीलाही त्याच्या पध्दतीने जपू द्या. क्षुल्लक गोष्टींवरून टोकल्यामुळे पुरुष नाराज होतात. ज्या मुली सतत तक्रारी करीत राहतात त्या असंतुष्ट समजल्या जातात व पुरुषांना अशा मुली आवडत नाहीत.

साधारणपणे मुली आपली प्रत्येक गोष्ट आपल्या पतीशी शेयर करतात. त्यांना वाटते की, यामुळे आपण पतीच्या जवळ राहू, पण त्यांना हे समजत नसते की, अशा गप्पांमधूनच ते आपल्या पतीला आपले दोषही सांगत असतात. आपले दोष सांगून ते सुधारण्यासाठी सल्ला घेणे ठीक असते, परंतु सतत आपले दोष सांगाल, तर आपल्या पतीच्या नजरेत आपली प्रतिमा नकारात्मकच होईल.

पती-पत्नीतील काही गुपिते गुपितच राखा. ती इतर कोणालाही सांगू नका. पतीच्या गोष्टी इतर कोणाला सांगणे म्हणजे पतीचा विश्वासघात करणेच होय. जर ती गोष्ट त्याला इतर कोणाकडून समजली, तर आपण आयुष्यभरासाठी त्याचा विश्वास गमावून बसाल. तो आपल्यावर इतका नाराज होईल की, त्याला संबंध तोडावेसेही वाटू लागतील.

प्रत्येक छोट्या-मोठ्या निर्णयासाठी व कामासाठी पतीवर अवलंबून राहणे पतीला रूचत नसते. एखाद्या गोष्टीत सल्ला घेणे ठीक असते, पण प्रत्येक निर्णयासाठी त्याला मध्ये घेऊ नका. पतीचे मन जिंकणे सोपे नसते हे जरी खरे असले, तरी त्याला जिंकायचेच असेल, तर त्याचे मन जिंकण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

निखळ सौंदर्यासाठी आहारत फळभाज्यांना प्राधान्य द्या..

चेहऱ्याला मनपसंत लुक द्यायचा असेल तर क्रीम वा लोशन लावणे बंद करा. जर आपला चेहरा सर्वापेक्षा आकर्षक दिसावा असे वाटत असेल, तर फक्त भरपूर फळे व भाज्या खा. एखाद्या आंतरराष्ट्रीय टीमने हे सिद्ध केले आहे की, रोजच्या जेवणात जर पाचवा भाग जरी फळे व भाज्या खाल्ल्या तर चेहऱ्यावर सोन्यासारखी चमक येते.

ह्यांच्या अध्ययनानुसार चेहऱ्यावर चमक आणण्यासाठी नैसर्गिक मार्गच सर्वोत्तम आहे. त्यांनी अभ्यासात कॉम्प्युटर सॉफ्टवेअर मार्फत एका श्रेणीत ५९ जणांच्या त्वचेचे टोन विश्लेषण केले. त्यात ३ पुरुष व २१ महिला होत्या.

त्यांनाचेहरा सुंदर करण्यासाठी जेवढा शक्य असेल तेवढा त्वचेचा रंग स्वच्छ करण्यास सांगितले. त्यानंतर चेहरा चमकविण्यासाठी कोणते प्रयत्न केले हे विश्लेषणता आले. त्यात असे आढळले की, क्रीम वा लोशनचा भरपूर वापर केलेल्या पेशा नियमित फळे व भाज्या खाणाऱ्यांच्या चेहऱ्याची चमक कितीतरी पटीने जास्त होती. या अभ्यासात असेही आढळून आले की, पिचवळ्या रंगाची फळे व भाज्यांमुळे जास्त चमक येते.

भारतातील प्रसिद्ध अध्यात्मिक गुरु प्रेमानंद महाराजांनी सांगितले सकाळी की संध्याकाळी कधी योगा करणं १००% फायद्याचं?

योग म्हणजे केवळ व्यायाम नव्हे, तर शरीर आणि मनाच्या आरोग्याचा एक शास्त्रीय मार्ग! पंतप्रधान नरेंद्र मोदींपासून ते डॉक्टरपर्यंत अनेकांनी योगचे महत्त्व पटवून दिलं आहे. दरवर्षी २१ जून रोजी जागतिक योग दिवस साजरा केला जातो. पण केवळ त्या दिवशीच नव्हे, तर वर्षभर योगची नियमित सवय ठेवणं गरजेचं असतं. विशेषतः हवामान बदलत असताना शरीर आणि मन दोघांनाही समतोलता ठेवणं आवश्यक असतं.

पावसाळ्याच्या दिवसांत शरीर जडावलेलं, आळशी वाटणं, पचन बिघडणं किंवा मन अस्थिर होणं ही तक्रार अनेकांना होते. अशा वेळी तुम्ही नेहमीचे योग करायला हवेत का? की हवामानानुसार योगसंन बदलली पाहिजेत? या प्रश्नांचं उत्तर शोधताना आपण प्रेमानंद महाराज यांचं मार्गदर्शन घेऊया. त्यांनी सांगितलेल्या काही खास गोष्टी तुमच्या पावसाळ्यातील योग सरावात मोठा फरक घडवू शकतात!

पावसाळ्यात कोणती योगसने निवडावी?
पावसाळ्यात शरीरात थंडी भरते, पचनसंस्था मंदावते आणि मन गोंधळलेलं वाटू शकतं. त्यामुळे

अशा हवामानात शरीर आणि मनाला स्थिरता देणारी योगसने करावीत. शवासन, भ्रामरी, शीतली आणि शीतकारी प्राणायाम हे या ऋतूसाठी योग्य ठरतात. या आसनांमुळे शरीराला गरवा मिळते आणि मन शांत राहतं. तुमचा रोजचा योग सराव जर उष्णता वाढवणाऱ्या आसनांनी समृद्ध होईल, तर पावसाळ्यात तो थोडा सौम्य करायला हवा. गरजेनुसार आसनांचा ताण, वेळ आणि तीव्रता यामध्ये बदल केला पाहिजे.

योगसाठी पावसाळ्यात कोणती वेळ योग्य
प्रेमानंद महाराज सांगतात की योगचा सराव सकाळी रिकाम्या पोटी करणेच सर्वोत्तम आहे. विशेषतः पावसाळ्यात पचनक्रिया मंद असते, त्यामुळे जेवण आणि योग यामध्ये किमान ३ तासांचे अंतर ठेवा. जर



सकाळी योग शक्य नसेल, तर दुपारी हलका आहार घेऊन थोड्या विश्रांतीनंतरच सराव करावा. सकाळी लवकर कोमट पाणी पिऊन चालायला निघा, त्यानंतर पोट साफ झाल्यावर योगसने करा. ही नैसर्गिक लय योगसाठी अतिशय उपयुक्त असते. पावसाळ्यात ही शिस्त जपणं अधिक गरजेचं असतं.

योग करण्याआधीची तयारी आणि नियम
योग सुरु करताना शरीराची पूर्वतयारी महत्त्वाची आहे. पावसाळ्यात अनेकदा आपण थेट झोपेतून उठून आसनं करतो, पण महाराज सांगतात की आधी चालणं, थोडं हलकं स्ट्रेचिंग, शौच आणि आंघोळ ही पूर्वतयारी आवश्यक आहे. यामुळे शरीर हलकं होतं आणि आसनांचा प्रभाव अधिक चांगला होतो. योग करताना पायाखाली अँटी-स्लिप मॅट वापरणं आवश्यक आहे, कारण या दिवसांत घसरण्याचा धोका अधिक असतो. थोड्या उबदार जागेत योगसने करणे फायदेशीर ठरतं.

वयानुसार आणि प्रकृतीनुसार योगमध्ये बदल
प्रत्येक व्यक्तीचा योग सराव एकसारखा असू शकत नाही. वयोमान, आजार, लिंग आणि व्यायामाची सवय या सगळ्या गोष्टी विचारात घेऊन आसनांची निवड केली पाहिजे. उदाहरणार्थ, वयोवृद्धांसाठी भ्रामरी प्राणायाम, शवासन आणि प्राणायाम अधिक उपयुक्त आहेत, तर तरुणांसाठी अधिक क्रियाशील आसनं करता येतात. पावसाळ्यात संधिवात, सर्दी-

खोकला किंवा दम्याचे त्रास असणाऱ्यांनी अधिक सावधगिरी बाळगावी. गरज असल्यास अनुभवी योगगुरूचा सल्ला घ्या.

शरीर आणि मन दोघांनाही थंड ठेवणारे प्राणायाम
शीतली आणि शीतकारी हे असे प्राणायाम प्रकार आहेत जे शरीरातील उष्णता कमी करतात आणि मनाला शांत ठेवतात. पावसाळ्यात जडपणा, नैराश्य किंवा थकवा वाटतो, अशा वेळी हे प्राणायाम अत्यंत उपयुक्त ठरतात. शांत बसून धासाच्या लयीत जाणं हेच त्याचं खूप मोठं औषध आहे. भ्रामरी प्राणायाममुळे मानसिक गोंधळ, विडविड आणि तणाव दूर होतो. विशेषतः विद्यार्थी, गृहिणी आणि ऑफिसमध्ये काम करणाऱ्यांसाठी ही साधना मानसिक ताजेपणा देते.

योग हा ऋतूनुसार बदलणारा, पण मूलभूत स्थिरता देणारा शास्त्रशुद्ध मार्ग आहे. पावसाळ्यात जसा आहार आणि दिनचर्याचा विचार केला जातो, तसाच योग सरावही बदलायला हवा. प्रेमानंद महाराज यांच्या सल्ल्यानुसार पावसाळ्यात योग्य आसनं, वेळ आणि तयारी जपत योग केल्यास तुमचं शरीर आणि मन दोघीही समतोलता राहतील!

सुगारणीचा सल्ला

गोडाचे अथवा तिखटाचे पदार्थ उदा. सामोसे, कचोरी, सांजोरी, गोड पुण्या, तिखट पुण्या इ. तळाच्या आधी तयार करून (थोड्या) घेतल्यास तेल वा तूप नेहमीपेक्षा खूप कमी तर लागतेच, शिवाय पदार्थ खुसखुशीत व हलका होतो. पदार्थांमध्ये तेल वा तूप उतरत नाही. (पदार्थ भाजता येण्यासारखा हवा)

■ भजी म्हटले की तोंडाला पाणी सुटते, पण ही नवीन काढाची कुरकुरीत व स्वादिष्ट भजी करण्यासाठी अर्धा किलो कांदे असल्यास (उभे कापलेले) त्यात एक संपूर्ण पिकलेले केळे, एक मूठभर कोवळी मेशीची पाने, अर्धा मूठ आखे घेणे व चिमूटभर ओवा, लाल तिखट व मीठ अंदाजे घालावे. काढात केळे बारीक कुस्करून सगळे साहित्य अर्धा तासभर ठेवावे. त्याला चांगला रस सुटेल. त्यात मावेले तेवढे व तळून स्वादिष्ट व कुरकुरीत भजी, हिरव्या मिरचीच्या आंबटगोड घटणीबरोबर खावीत. सर्व खूब.

■ दहिबडे : ते करावयास सोपे असले तरी तयारी

वेळखाऊ व कष्टदायक आहे. खालीलप्रमाणे केल्यास दहा-पंधरा मिनिटांनी ते तयार होतात. दोन वाट्या उडदाची डाळ व दोन वाट्या मुगाची मोगर डाळ (साल काढलेली) वेगवेगळी रात्री भिजत घालावी. (ज्यांना उडदाची डाळ आवडते त्यांनी तीन वाटी उडीडाळ व एक वाटी मूगडाळ घेतली तरी घालेल). सकाळी त्याचे पाणी पूर्ण काढून त्यात किंचित मीठ व जिरेपूड घालावी व भज्यांच्या पिठाप्रमाणे भिजवावे. फार घट्ट भिजवू नये व भज्याप्रमाणे तळून कोमट पाण्यात वडे घालावेत. घरात दही व जिरेपूड असतेच. देतेवेळी पाण्यातून वडे काढून दोन्ही तळहानाचे दाबावेत व प्लेटमध्ये ठेवून दर दही, मीठ, तिखट, जिरेपूड घालावी.

■ डोशासाठी पीठ भिजवताना उडीडाळ व तांदूळ समप्रमाणात भिजवून रात्री वाटून ठेवावे. दुसऱ्या दिवशी त्या पिठामध्ये १ वाटी रवा व थोडे गव्हाचे पीठ (४ चमचे मिसळावे व २ तासांनी डोसे करावेत. छान खरपूस रंग येतो व चवही चांगली लागते.



आपल्या किचनची वाढवा शोभा अशी

जगण्यासाठी खाणं जितकं महत्त्व तितकच खाण बनविण्यासाठी असलेला किचन देखील तितकच महत्त्वाचा असतो. किचनमधील वातावरण जितके हसतेखेळते तितकेच आपले जीवन हसतेखेळते होऊ शकते. प्रसन्नचित्त मन राहिले अशा प्रकारची ठेवण जर आपल्या किचनची असेल तर घरातील प्रत्येक व्यक्तीचे व्यक्तीमत्त्व हे पुरक आणि पोषक आहारामुळेच नव्हे तर, किचनमधील उल्हासित वृत्तीमुळे सारे घरच सकारात्मक विचारांचे बनते आणि यामुळेच आपल्या किचनमध्ये निर्माण होणाऱ्या अन्नपदार्थांपेक्षा तिथे असणाऱ्या वातावरणामुळे सारे घर आणि घरची मंडळी सुखासिन जीवन जगातात. किचन, घर हे सुसज्ज अशा पद्धतीचे असलेले घरच सुखी आणि आनंदी असू शकते.

हल्ली जागेच्या टंचाईमुळे किचनही छोटे होऊ लागले आहे. छोटीच किचनमध्ये एकतर घामासुंग होते शिवाय व्यवस्थित वावरताही येत नाही; पण तरीही



आपण आले छोटेसे किचन भव्य व शानदार दाखवू शकता. या पध्दतीत -

- * आपल्या किचनमध्ये खूप सारी स्टोरेज बनवा. त्यासाठी सहजतेने उघडता येतील अशी बेस कॅबिनेट बनवा. यामुळे सामान ठेवायला व काढायला सोपे जाईल.
- * बाजारात पुढील भागाला काच असलेली अनेक

कॅबिनेट मिळतात. त्यांची निवड करून आपण आपले छोटे किचन जास्त मोकळे करू शकता.

- * सिकवरील गार्डन विंडो लावा. यामुळे किचनमध्ये प्रकाश येईल तसेच मोकळे वातावरणही राहील.
- * जर किचनचे छत खाली असेल, तर कॅबिनेट छतापर्यंत असावे व नंतर उतरत्या क्रमाने असावे. यामुळे कॅबिनेटच्या वरील जागेत आपण सुंदर भांडी वा कधी मधी वापरण्याचे डिनरसेट ठेवू शकाल.
- * किचन नॉटनेटके ठेवा. अनावश्यक वस्तू किचनमध्ये ठेवू नका. अवाजवी सामान भरल्यास मोठे किचनही छोटे वाटू लागते.
- * किचनमध्ये स्पेस बनवण्यासाठी आपण छताचाही वापर करू शकता. हॅंगरच्या मदतीने, पासाठी छतांना हुक बसवा व त्या हुकांमध्ये फ्राईंग पॅन, कढई व अशाच बाकीच्या वस्तू टांगून ठेवा व किचनमध्ये मोकळी जागा बनवा.

नवरे खूप खर्चिक असतात, त्यांना काही कळत नाही. नको त्या वस्तू घरात आणतील आणि आमच्या डोक्याला ताप ! एक साडी घ्या म्हटलं तर कपाळावर सत्राशेसाठ आठ्या. स्वतः मात्र दिवसाला दोन दोन पाकिटं सिगारेट फुंकतात अशी तक्रार बायका करत असतात.

नवरे खर्चिक असतात या गोष्टीत तथ्य नाहीच ! कारण नवऱ्यांनी जर घरखर्च किंवा घरगृहस्थी चालवायचीच परवली तर अगदी उत्तम चालवतील, पण बायका काही घरगृहस्थी चालवायची जबाबदारी नवऱ्यावर सोपवणार नाहीत ही खरी अंदाज की बात आहे.

पुरुषांपेक्षा बायका जास्त खर्चिक असतात; पण हातात मनाजोगा मनसोक्त पैसा येत नसल्यामुळे त्या बिचान्या गप्प बसतात इतकंच ! तरीसुद्धा नवऱ्याचा पगार हाती आला की, त्यांचे डोळे विस्फारतात. त्या रात्री घरी जेवणाला सुट्टी व मुळाबाळांहून हॉटेलमधलं

बायकांचं गणित नेहमीच चुकतं !

भरपेट जेवण ठरलेलं. दुसऱ्या दिवशी महिनाभरासाठी बाजारहाट व धान्य खरेदी. मुलांच्या मागण्यांप्रमाणे खर्च व आर्इस्क्रिम व ब्यूटी पार्लर. पगाराचा दुसरा दिवस निष्कारण उधळणुकी व गरज नसलेल्या वस्तूंच्या खरेदीत जातो.

पगाराचा तिसरा दिवस महिनाभरातल्या उद्याऱ्या भागवण्याचा असतो. लॉड्डीवाला, शाळेची फी, दूधवाला, इलेक्ट्रीक बिल, विमा हप्ता, डॉक्टरा उधारी, पेपरवाला, गॅसचे वेसे

बाजूला काढा. मोकरणीचा पगार आदी घाईघाईने भागवले जातात. पगाराचा चौथा दिवस नवरा बस वा रेल्वे पाससाठी पैसे मागतोय तर पैसे अपुरे ! मग वादावादीला सुरुवात कारण. गेल्या महिन्यात काहीही उधारी ठेवल्याने या महिन्यावर ताण आलेला असतो. मग नवऱ्याचा पास राहतो बाजूला व 'मला

हिशोब दे' म्हणून नवरा हट्टाला पेटतो. बायका काही कमी बुद्धीमान नसतात. त्यांची भीषी योजना, गुपचूप दागिने खरेदी, साड्या खरेदी, वगैरे हत्यार चाललेली असते. अशा परिस्थितीत नवऱ्याने हिशेब मागून अविश्वास दाखवला की घरात बॉम्बब्लास्ट झाल्यासारखी परिस्थिती होते. बायका शेजारणीशी कितीही गोड बोलत असल्या तरी तिच्या घरी जे असेल ते माझ्या घरी असावे या असूया वृत्तीने वागत महागड्या वस्तू हत्याराने खरेदी करत असतात. त्या वाईट करत नाहीत म्हणा पण नवऱ्यालाच डाफतर राहातात. पाससाठी पैसे देणं दूब राहतं उलट हजार, दोन

हजार कुठं मिळतात का पाहा. किराणा उधारी घ्यायची राहिलीय म्हणून नवऱ्याच्या तापलेल्या डोक्याला फरकून काही लावतील. त्यावेळी त्यांचा (बाईचा) चेहरा पाहावा. जणूकाही घडल नाही असा असतो. तर नवऱ्याचा चेहरा एवढ्या उंचीवरून उडी कशी मारायची असा असतो !

मनोवैज्ञानिक स्पष्टपणे म्हणतात, बायकांना सुंदर असणं, सुंदर दिसणं व सर्व सुंदर असावं असं वाटत असतं. त्यामुळे त्या सुंदरतेवर खर्च करतात. नवरा एक साबणाची बडी १५ दिवस घालवेल तर बायको पाच दिवसात बडी संपवते.

बायकांच्या हातात पैसा आला की त्याचं दुखणं दूर होतं. तारुण्य संचारतं आणि त्या नटून धडून बाजाराला निघाल्या की बघत राहावं. बघत करा हे वाक्य त्यांना फक्त महिना अखेरीस आठवतं. एखाद्या त्या 'दिन है सुहाना आज पहली तारीख है' अशा वागत असतात.

मनावर ताबा ठेवा वजन कमी करा..

वजन आटोक्यात दर १० वर्षांनंतर ५ टक्क्याने कमी ठेवण्यासाठी तुम्हाला व्यायाम व डायटवर विशेष लक्ष घ्यावे लागेल. अशाप्रकारे तुम्ही वाढत्या वयासोबत स्वतःला तंदुरुस्त ठेवू शकता.

वय वाढण्यासोबत वजन सुद्धा वाढते. विशेषतः मध्यम वयात सर्वाना वजन वाढीचा सामना करावा लागतो. याचे कारण हेल्थ एक्सपर्ट्स शरीरात कमी कॅल्सी बर्न करणे सांगतात. एका संशोधनानुसार, ज्या दराने आपले शरीर कॅल्सी बर्न करते, ती क्षमता

देवण्यासाठी दररोज व्यायाम करा. यामुळे तुमचे हार्ट वेगाने पंपींग करेल ज्यामुळे कॅल्सी घेर व शरीराचे वजन कमी होईल. जर तुम्ही सकाळी फिरायला जात असाल तर फिरण्याचा वेळ काही मिनिटांनी वाढवा. शक्य तेवढ्या वेगाने चालावे. ट्रेडमिलला थोड्या उंचीवर ठेवा ज्यामुळे तुम्ही जाॅगिंग करू शकाल. दररोज १ तास व्यायाम केल्याने तुमचे वजन वाढणार नाही.

कॅल्सी प्री इंक घ्या
या वयात तुम्हाला खूप पाट्यांना जावे लागते तरीसुद्धा अल्कोहल पूर्णपणे बंद करा. खरं म्हणजे कॅल्सीरिच पाट्यांमुळे जास्त



वाढतात. जर तुम्ही अल्कोहल कमी केले तर तुमचे वजन आपोआप कमी होईल. तुम्ही अल्कोहल ऐवजी दुसरे कॅल्सी प्री इंक घेऊ शकता

फळ व भाज्या खा
या वयात फळ व भाज्या खूप आवश्यक आहेत. जर तुम्ही दररोज फळ व भाज्या खाल्ल्या तर जंक फूड खाण्यासाठी तुम्हाला भूक लागणार नाही. मग फळ व भाज्या खाल्ल्याने शरीरात फायबर, विटॅमिन, मिनरल्सचा तुमच्या शरीरात समतोल राहिल. यामुळे तुम्ही सुदृढ बनाल व तुमचे वजनही कमी कराल. काही काळ दिवसभरात किती प्रमाणात फळ व भाज्या खायच्या याची यादी बनवा. मग नियमित डायट गरजांचा घाट नसला व त्याची अंमलबजावणी करा.

छान छान गोष्टी... कष्टाची बरी भाजी-भाकरी

प्राचीन अरबस्थानात हातिम बिन ताई नावाचा धनिक, कनवाळू, दानशूर आणि परम नीतिमंत म्हणून प्रसिद्ध होता. हातिमताई या नावानेच तो ओळखला जातो. एकदा एका मित्राने म्हटलं, 'मला तर अलम दुनियेत तुझ्या तोडीची श्रेष्ठ व्यक्ती दुर्जी असेल, असं वाटत नाही. तुला तरी असा कुणी भेटला होत का, जो तुला तुझ्याहून श्रेष्ठ वाटला?'

हातिमताईंनी म्हटलं, 'एकदा मी पवित्र पर्वणीच्या दिवशी अन्नघ्न उघडलं. चाळीस उंट दान केले. कुणाही अतिथीला मुकद्वार होतं. माझे आम्बेह नगरीत हिंडून हाकारा-डोंगोरा पिटत होते. मी स्वतःसुद्धा भुकेलेल्यांच्या शोधासाठी बाहेर पडलो. वेशीबाहेर मला एक लाकूडतोड्या भेटला. ताच्या छटलेल्या काटक्यांची मोळी त्याच्या माथ्यावर होती. मी त्याला म्हटलं, भाई हातिमताईच्या अन्नघ्नतात जाऊन तू येथेच भोजन का करत नाहीस?' त्यानं उत्तर दिलं, 'निडळ्याचा घाम गाळून जो आपली भाकरी कमावू शकतो, त्याला हातिमताईच्या औदार्यानं ओशाळं व्हायची जरूरीच काय?' मी यावर निरुत्तर झालो. तो लाकूडतोड्या नक्कीच माझ्याहून वरवढ होता.

तात्पर्य : आशाभूत होण्यापेक्षा, लाचारी पत्करण्यापेक्षा स्वस्थाने मिळालेली भाकरी पंचपक्वान्नाहून स्वादिष्ट असते. मनुजाने

स्वत्वावर तिलांजली देऊ नये. पृथ्वीचे राज्य त्याचेच आहे!

ईश्वर भावाचा भुकेला
सत्यभामा श्रीकृष्णाची लाडकी पत्नी होती. एकदा तिने श्रीकृष्णाची सुवर्णतुला करण्याचे मनात आणले. तुलेसाठी श्रीकृष्ण तराजूच्या एका पांढऱ्यात जाऊन बसला. दुसऱ्या पांढऱ्यात सत्यभामेने आपले सोन्याचे सगळे दागिने घातले. पण श्रीकृष्णाचे पारडे जागचे हालेना. ते वर उचलले जाईना. आता काय करावे हे तिला सुचुना. तेव्हा तिने रूक्मिणीची विनवणी केली. रूक्मिणीने प्रथम मनापासून श्रीकृष्णाची प्रार्थना केली. नंतर अत्यंत प्रेमाने एक तुळशीदल त्या दागिन्यांवर ठेवले. त्याबरोबर श्रीकृष्णाचे पारडे वर उचलले. सत्यभामा काय समजायचे ते समजून घेता. पण म्हणजे ईश्वराच्या आर्तिंतत्वाबद्दल असीम श्रद्धा, देवा तुच एक आहेस, तुझ्यावाचून काही नाहीच' अशी दृढ श्रद्धा असते.

तात्पर्य : ईश्वरावरील श्रद्धेला दुश्चाले निघण लागू नाहीत. जीवनाने बाह्यत कितीही बदलू दे. माणसाच्या अंतरंगातील भाव पूर्वत राहू शकते.

चालणं, जाॅगिंग की सायकलिंग? कोणता व्यायाम तुमच्यासाठी ठरेल बेस्ट? वाचा तज्ज्ञांचा सल्ला

तंदुरुस्त राहण्यासाठी आता सगळेच जण चालणं, जाॅगिंग आणि सायकलिंग करू लागले आहेत. पण, व्यायाम तुमच्या आरोग्यासाठी चांगला तरीही तुमच्यासाठी वैयक्तिक ध्येय, तुमच्या फिटनेसची पातळी आणि शारीरिक स्थितीवर अवलंबून असतो. हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी क्रियाकलापांपैकी, चालणे, जाॅगिंग आणि सायकलिंग तुमच्या शरीराला अद्वितीय फायदे देतात. तुम्ही अगदी कमी हालचाली करणारे किंवा फिटनेस उत्साही असाल तुमच्यासाठी कोणती अद्विष्टिटी किंवा व्यायाम सर्वात योग्य आहे हे ठरवण्यात आज आम्ही तुम्हाला मदत करण्याचा प्रयत्न करणार आहोत

चालणे : बंगळूरच्या जयनगरमधील क्लाउडनाइन ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्सचा प्रमुख फिजिओथेरपिस्ट शाश्विष्या शादाब म्हणाल्या की, चालणे हा व्यायाम वय किंवा तुम्ही किती तंदुरुस्त आहात ही गोष्ट विचारात न घेता जवळजवळ प्रत्येकासाठी योग्य आहे.

चालण्याचे आरोग्यदायी फायदे
सांध्यांसाठी अनुकूल : तुम्ही तरुण असाल किंवा अगदी वृद्ध चालणे तुमच्या सांध्यांसाठी अनुकूल ठरते.

हृदयाच्या आरोग्यासाठी उत्तम : चालणे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य वाढवते आणि रक्तदाब कमी करते.

वजन व्यवस्थापनास मदत : व्यायाम जाॅगिंग किंवा सायकलिंगपेक्षा कमी परिणाम देणारा व्यायाम असला

तरीही जलद चालणे कॅल्सी बर्न करण्यास आणि वजन कमी करण्यात मदत करते.

मानसिक आरोग्य सुधारते : तर निसर्गाच्या सानिध्यात चालणे, तुमचा तणाव कमी करून तुमचा मूड सुधारण्यात मदत करू शकते.

चालणे वा व्यायामाचे तोटे
जाॅगिंग किंवा सायकलिंगच्या तुलनेत व्यायाम केल्याने कमी कॅल्सीरिच बर्न होतात. त्यामुळे शरीरावर अनावश्यक ताण न आणता दैनंदिन जीवनात हालचालींचा समावेश करण्याचा चालणे हा सर्वात सोपा मार्ग आहे, असे शादाब म्हणतात.

चालणे हा व्यायाम कोणासाठी बेस्ट आहे ?
दुखापतीमधून बरे होणे किंवा नव्याने व्यायाम करण्याची सुरुवात करणाऱ्यांसाठी चालणे हा व्यायाम बेस्ट आहे.

एक सोपी आणि टिकाऊ व्यायामपद्धत आहे; ज्यामुळे दररोज थोडा वेळ काढून शरीर तंदुरुस्त ठेवायचं आहे, त्यांच्यासाठी चालणे सर्वोत्तम आहे.

गर्भवती महिलांसाठी चालणे ही विटहिटी बेस्ट आहे. यामुळे रक्तभिररण वाढवते आणि गर्भधारणेदरम्यान व्यायामाचा सर्वात सुरक्षित प्रकार सुद्धा मानला जातो.

जाॅगिंग : शाश्विष्या शादाब यांच्या मते जाॅगिंग हा एक हय इंटेंसिटी वर्कआउट आहे जो हृदयाला बळकट करून, सहनशक्ती वाढवतो आणि कॅल्सीरिच बर्न करतो.



जाॅगिंग करण्याचे फायदे
कॅल्सी बर्न : जाॅगिंग वजन कमी करण्यासाठी आणि चयापचय वाढविण्यासाठी कॅल्सी बर्न करतात.

हाडांचे आरोग्य : जाॅगिंग हाडे मजबूत करून ऑस्टियोपोरोसिसचा धोका कमी करतात.

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंदुरुस्ती : जाॅगिंग हृदयाचे आरोग्य आणि एरोबिक क्षमता वाढवते.

जाॅगिंग कोणत्या लोकांसाठी बेस्ट आहे ?
इंटेंसिटीएट किंवा फिटनेस उत्साही लोकांसाठी जाॅगिंग हा पर्याय बेस्ट आहे.

सहनशक्ती सुधारू इच्छिणारे किंवा लवकर वजन कमी करू इच्छिणारे लोकांसाठी जाॅगिंग चांगला पर्याय आहे.

आहे.

जाॅगिंग करण्याचे तोटे काय ?
जाॅगिंग केल्यामुळे सांध्यांवर, विशेषतः गुडघ्यांवर आणि घोट्यांवर ताण येतो.

जाॅगिंग सांध्यांच्या समस्या किंवा लडपणा असणाऱ्या व्यक्तींसाठी योग्य नाही.

सायकलिंग : रस्त्यावर सायकलिंग करणे असो किंवा गाईन आणि व्यायाम शाळेत बसून सायकलिंग करणे सायकलिंग कोणासाठी बेस्ट आहे ?

सांधेदुखी असणाऱ्या व्यक्तींसाठी.

जाॅगिंग हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य सुधारताना त्यांचे पय टोन करण्याचा प्रयत्न करतात. बाहेरील ट्रेल्सचा आनंद घेणारे किंवा इनडोर

सायकलिंग करण्याला प्राधान्य देणारे दुचाकीस्वार. तर तुमच्यासाठी कोणता व्यायाम योग्य आहे ?

तुमच्या फिटनेस ध्येयांवर, आरोग्य स्थितीवर आणि वैयक्तिक आवडीनिवडींवर तुम्ही कोणता व्यायाम करावा हे अवलंबून असते.

सामान्य आरोग्य आणि नवशिक्ष्यांसाठी - चालणे हा सर्वात सोपा पर्याय आहे.

वजन कमी आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंदुरुस्तीसाठी - जाॅगिंगमुळे सर्वाधिक कॅल्सी बर्न होतात. पण, जाॅगिंग या विटहिटीसाठी तयारी आवश्यक असते.

स्नायू टोनिंगसाठी : सायकलिंग सांध्यांना अनुकूल व्यायाम आणि शरीराच्या बळकटीसाठी बेस्ट पर्याय आहे. चालणे, सायकलिंग आणि जाॅगिंगमधून फायदे मिळण्यासाठी काय करावे ?

हळूहळू सुरुवात करा : तुम्ही कोणताही व्यायाम प्रकार निवडा. पण, त्याची तीव्रता आणि कालावधी हळूहळू वाढवा.

सगळ्या गोष्टी एकत्र करू नये : चालणे, जाॅगिंग आणि सायकलिंग एकत्र केल्याने कंटाळा येऊ शकतो.

तयारी करा : जाॅगिंगसाठी योग्य शूज आणि सायकलिंगसाठी योग्य फिटिंग असलेली सायकल वापरा. नियमित आणि मध्यम प्रमाणात केलेला व्यायाम हा अचानक आणि खूप जास्त जोर लावून केलेल्या व्यायामापेक्षा अधिक फायदेशीर ठरतो.

विकसित भारतासाठी कौशल्यसंपन्न मानव संसाधनाची निर्मिती हीच काळाची गरज : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

जनप्रवास : प्रतिनिधी

मुंबई : विकसित भारत २०४७चे स्वप्न साकार करण्यासाठी कौशल्यसंपन्न आणि तंत्रज्ञानसज्ज मानव संसाधनाची निर्मिती करणे अत्यावश्यक आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय), सेमीकंडक्टर, क्रॉस कॉम्प्युटिंग यासारख्या नवतंत्रज्ञानामुळे रोजगार क्षेत्राचे स्वरूप झपाट्याने बदलत असून, या बदलांना सामोरे जाण्यासाठी युवकांना आधुनिक कौशल्ये देणे ही काळाची गरज असल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले.

हॉटेल ताज प्रेसिडेंट येथे आयोजित वाय४डी (युथ फॉर डेव्हलपमेंट) इंडिया २०४७ - पॉवर ऑफ स्किल अँड एज्युकेशन कार्यक्रमाला मुख्यमंत्री बोलत होते. यावेळी सार्वजनिक बांधकाम मंत्री शिवेंद्रसिंह राजे भोसले, युथ



फॉर डेव्हलपमेंटचे अध्यक्ष प्रफुल्ल निकम यांच्यासह विविध उद्योग समूहांचे प्रमुख उपस्थित होते. मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले की, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखाली भारत जगातील चौथी मोठी अर्थव्यवस्था बनला असून लवकरच तिसऱ्या क्रमांकावर पोहोचेल. देशातील

२५ कोटी नागरिक अतिदारिद्र्यातून बाहेर आले असून पायाभूत सुविधा, निवास, स्वच्छता आणि उपजीविकेच्या संधींमुळे सर्वसमावेशक विकासाला गती मिळाली आहे. महाराष्ट्राला एक ट्रिलियन डॉलर अर्थव्यवस्था बनविण्याच्या उद्दिष्टासाठी कौशल्य विकासासाठी विशेष महत्त्व

असल्याचे सांगून त्यांनी युवकांच्या लोकसंख्यात्मक लाभाचे रूपांतर आर्थिक शक्तीत करण्यासाठी गुणवत्तापूर्ण कौशल्य प्रशिक्षण आवश्यक असल्याचे नमूद केले. कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या माध्यमातून कृषी क्षेत्रात राज्य शासनाने 'महाविस्तार' हे प विकसित केले असून त्याद्वारे लाखो शेतकऱ्यांना

पीक व्यवस्थापन, हवामान, कीडनियंत्रण आणि सिंचनासंबंधी माहिती उपलब्ध होत असल्याचे त्यांनी सांगितले. हे प विविध भागांमध्ये कार्यरत असून तंत्रज्ञानाचा लाभ थेट शेतकऱ्यांपर्यंत पोहोचत असल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले. पुढील हजार दिवसांत सुमारे ७० टक्के रोजगारांचे स्वरूप बदलणार असून या बदलत्या व्यवस्थेत युवकांना सुसंगत कौशल्ये आणि ज्ञान देण्यासाठी शासन, उद्योग क्षेत्र आणि सामाजिक संस्थांनी एकत्रितपणे काम करण्याची आवश्यकता असल्याचे मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी सांगितले.

की, ही कामे तळागाळापर्यंत पोहोचविण्यात वाय४डी ने प्रभावी दुवा म्हणून भूमिका बजावली आहे. गेल्या ११ वर्षांत सामाजिक परिणामकारकतेवर आधारित विश्वासार्ह कार्य उभे केले आहे. सामंजस्य करारापेक्षा प्रत्यक्ष कामाचा समाजावर झालेला परिणाम मोजून 'इम्पॅक्ट रिपोर्ट' सादर करण्याची संकल्पना अभिनव असून, अन्य सीएसआर भागीदार संस्थांनीही या पद्धतीचा अवलंब करावा, असे आवाहन मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी यावेळी केले. यावेळी विविध उद्योग समूहांच्या सामंजस्य करारांच्या कार्यामुळे झालेल्या परिणाम अहवालांचे प्रकाशन करण्यात आले. समाजपरिवर्तनाच्या कार्यात योगदान देणाऱ्या सर्व उद्योग समूहांचे तसेच वाय४डी संस्थेचे मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी अभिनंदन केले.

राजकारणातील सुसंस्कृत, विकासाभिमुख नेतृत्व हरपले : उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा अजित पवार

माजी मंत्री अनंतराव थोपटे यांना उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा अजित पवार यांच्याकडून श्रद्धांजली

जनप्रवास : प्रतिनिधी



पुणे : ज्येष्ठ नेते अनंतराव थोपटे यांच्या निधनाचे वृत्त अत्यंत दुःखदा असून, त्यांच्या जाण्याने महाराष्ट्राच्या राजकीय क्षेत्रातील एक सुसंस्कृत, अभ्यासू आणि विकासाभिमुख नेतृत्व हरपल्याची शोकभावना उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा अजित पवार यांनी व्यक्त केली आहे.

उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा अजित पवार आपल्या शोकसंदेशात म्हणतात, अनंतराव थोपटे यांनी दीर्घकाळ भोर मतदारसंघाचे प्रभावी नेतृत्व केले. सहा वेळा आमदार म्हणून निवडून येत त्यांनी जनतेचा विश्वास संपादन केला. राज्य मंत्रिमंडळात विविध जबाबदाऱ्या सांभाळताना त्यांनी ग्रामीण विकास, शेती, पायाभूत सुविधा आणि सर्वसामान्यांच्या प्रश्नांबाबत सातत्याने कार्य केले. त्यांच्या प्रदीर्घ सार्वजनिक जीवनात त्यांनी लोकसंग्रह, साधेपणा आणि जनसेवा ही मूल्ये जपली.

ज्येष्ठ नेते अनंतराव थोपटे यांचे व्यक्तिमत्त्व हे संयमी, सर्वसमावेशक आणि लोकहिताला प्राधान्य देणारे होते. विविध राजकीय पक्षांतील नेत्यांशी त्यांनी जपलेले स्नेहसंबंध आणि राजकारणातील सभ्य परंपरा कायम स्मरणगत राहिली. त्यांच्या निधनाने केवळ भोर तालुक्याचेच नव्हे, तर पुणे जिल्हाच्या राजकीय क्षेत्राचे मोठे नुकसान झाले आहे. त्यांच्या कुटुंबीयांच्या दुःखात आम्ही सर्वजण सहभागी आहोत. थोपटे कुटुंबियांना हे दुःख सहन करण्याची शक्ती मिळो, ही प्रार्थना करते, असे उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा अजित पवार यांनी शोकसंदेशात म्हटले आहे.

राष्ट्रीय ई-शासन पुरस्कारांमध्ये नंदुरबार, पुणे आणि सांगलीच्या डिजिटल उपक्रमांची निवड

जनप्रवास : प्रतिनिधी

नवी दिल्ली : ई-शासन उपक्रमांच्या प्रभावी अंमलबजावणीमध्ये उत्कृष्ट कार्य करणाऱ्या संस्थांचा गौरव करण्यासाठी जाहीर करण्यात आलेल्या २९ व्या 'राष्ट्रीय ई-शासन पुरस्कार २०२६' मध्ये महाराष्ट्र राज्याने उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. केंद्र सरकारतर्फे घोषित करण्यात आलेल्या राष्ट्रीय विजेत्यांमध्ये महाराष्ट्रातील नंदुरबार जिल्हा परिषद, पुणे महानगरपालिका आणि सांगली जिल्हातील कडेपूर ग्रामपंचायत यांच्या महत्त्वपूर्ण डिजिटल उपक्रमांचा समावेश झाला आहे.

पारदर्शकता आणि तंत्रज्ञानाचा तळागाळातील नागरिकांपर्यंत प्रभावी विस्तार या निकषांवर यंदाच्या पुरस्कारांची निवड करण्यात आली आहे. देशभरातून निवड झालेल्या एकूण १७ महत्त्वपूर्ण उपक्रमांमध्ये महाराष्ट्रातील तीनही प्रकल्पांनी आपले वेगळे स्थान निर्माण केले आहे. विशेष म्हणजे, यंदाच्या पुरस्कारांमध्ये प्रथमच ग्रामपंचायत या स्वतंत्र श्रेणीचा समावेश करण्यात आला असून ग्रामीण भागातील सेवा वितरणकाय आणि सांगली जिल्हातील कडेपूर ग्रामपंचायत यांच्या महत्त्वपूर्ण डिजिटल उपक्रमांचा समावेश झाला आहे.

प्रभावी वापर करून प्रशासन अधिक लोकभिमूख आणि कार्यक्षम करण्यामध्ये यश मिळवले आहे. नंदुरबार जिल्हातील आदिवासी आणि दुर्गम भागातील नागरिकांना जलद, दर्जेदार आणि तंत्रज्ञाननेही आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणाऱ्या आरोग्य विभागाच्या 'ई-आरोग्य धमनी' या उपक्रमाला राष्ट्रीय स्तरावर गौरविण्यात येणार आहे. तसेच, नागरी प्रशासनात पारदर्शकता वाढवून महापालिकेच्या विविध सेवा नागरिकांना एकाच डिजिटल प्लॅटफॉर्मवर उपलब्ध करून देणाऱ्या पुणे महानगरपालिकेच्या 'पुणे ३६०' या नाविद्यपूर्ण उपक्रमाचीही राष्ट्रीय पुरस्कारासाठी निवड झाली आहे.

प्रशासनातील गतिमानता,

महाराष्ट्रातील निवड झालेल्या तीनही उपक्रमांनी आधुनिक तंत्रज्ञानाचा

पाणी टंचाईनिवारणार्थ उपाययोजनांना प्राधान्य द्या; पुनर्वसन धोरण नव्याने करणार : मदन व पुनर्वसन मंत्री मकरंद जाधव-पाटील

जनप्रवास : प्रतिनिधी

मुंबई : यंदा पाऊस कमी पडण्याची शक्यता लक्षात घेता पाणी टंचाई निवारणाच्या उपाययोजनांना प्राधान्य देण्यात येईल. १५ ऑगस्ट पर्यंतच्या पाणी वितरणचे चोख नियोजन करावे तसेच, राज्यातील एकही पात्र शेतकरी शासनाच्या मदतीपासून वंचित राहणार नाही यासाठी गतीने इंकेवायसी तसेच प्रिस्टॅक डेटा अपडेट करावा. राज्याचे पुनर्वसन धोरण सर्वसमावेशक व काळानुसार करण्यासाठी नवे सुधारित धोरण जलदगतीने तयार करण्यात येईल, अशी ग्वाही मदन व पुनर्वसन

मंत्री मकरंद जाधव-पाटील यांनी आज येथे दिली. मंत्रालयातील विमानतळ आयोजित मदन व पुनर्वसन विभागाच्या बैठकीत ते बोलत होते. या बैठकीला विभागाच्या प्रधान सचिव विनिता सिंगल यांच्यासह व्हिडीओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे सर्व विभागीय आयुक्त, जिल्हाधिकारी आणि जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन अधिकारी उपस्थित होते.



मदन व पुनर्वसन मंत्री मकरंद जाधव-पाटील म्हणाले की, खरीप हंगाम २०२५-२०२६ मधील अतिवृष्टी आणि अवकाळी पावसामुळे झालेल्या नुकसानीचा 'प्रिस्टॅक' डेटा सर्व जिल्हाधिकार्यांनी

तपासावा. ज्या शेतकऱ्यांना अद्याप मदत मिळालेली नाही, त्यांच्यासाठी विशेष कॅम्प (शिबिरे) आयोजित करून तातडीने मदत वितरित करावी. शेतकरी आत्महत्या प्रकरणांमधील प्रलंबित प्रकरणांतील त्रुटींची पूर्तता करून ही प्रकरणे प्राधान्याने आणि तात्काळ निकाली काढावीत.

येरवडा कारागृह परिसरात ११ हजार वृक्ष लागवड उपक्रमाचा शुभारंभ रोटरी क्लब ऑफ पुणे टिळक रोड घनदाट नागरी वन निर्मितीचा महत्त्वाकांक्षी उपक्रम

जनप्रवास : प्रतिनिधी

पुणे : जागतिक पर्यावरण दिनाच्या निमित्ताने वाढते शहरीकरण, प्रदूषण आणि हवामान बदलाच्या आव्हानांवर मात करण्यासाठी रोटरी क्लब ऑफ पुणे टिळक रोड यांनी येरवडा येथील खुले कारागृह परिसरात ११ हजार वृक्षांची लागवड करून घनदाट नागरी वन निर्माण करण्याच्या महत्त्वाकांक्षी उपक्रमाचा अपर पोलीस महासंचालक व कारागृह महानिरीक्षक डॉ. सुहास वारके यांच्या हस्ते शुभारंभ करण्यात आला.



क्लब ऑफ पुणे टिळक रोडचे अध्यक्ष रोटेरियन देवदत्त हंबडीकर आणि सदस्य येरवडा कारागृह प्रशासनाचे अधिकारी शामकांत शेडगे व इतर अधिकारी,

रोटरी डिस्ट्रिक्ट संचालक पर्यावरण श्री राजेंद्रकुमार सराफ उपस्थित होते. येरवडा खुल्या कारागृहाच्या परिसरातील एक एकर जागेवर हा

अमिताभ बच्चन यांच्यामुळे जया बच्चन यांनी 'बावर्ची' चित्रपटानंतर राजेश खन्नांबरोबर कधीच केले नाही काम

जया भादुरी म्हणजेच जया बच्चन यांनी 'गुड्डी', 'बावर्ची', 'एक नजर', 'कोशिश', 'परिचय', 'समाधी', 'जंजीर', 'अभिमान', 'दिल दिवाना' अशा अनेक सिनेमांत काम केले आहे. त्यांचे अनेक सिनेमे गाजले आहेत. आजही त्या विविध भूमिकांमधून प्रेक्षकांच्या भेटीला येतात. अनेकदा त्या त्यांच्या सोशल मीडियावरील व्हिडीओंमुळे चर्चेत असतात. पापाराझींबरोबरचे त्यांचे संवाद चर्चेचा विषय बनतात. याबरोबरच जया बच्चन यांचे अनेक जुने किस्सेही चर्चेत असतात. 'बावर्ची' चित्रपटानंतर जया बच्चन यांनी राजेश खन्नांबरोबर काम केले नाही. त्यामागे काय कारण



होते, हे तुम्हाला माहीत आहे का? जया बच्चन व राजेश खन्ना यांच्यात नेमके काय घडलं होतं हे जाणून घेऊन राजेश खन्ना व अमिताभ बच्चन यांची प्रमुख भूमिका असलेला 'आनंद' हा सिनेमा प्रचंड गाजला होता. दोन्ही कलाकारांचे मोठ्या प्रमाणात कौतुक झाले. ज्यावेळी आनंद सिनेमा प्रदर्शित झाला, तेव्हा राजेश खन्ना सुपरस्टार म्हणून ओळखले जात होते. त्यांचा मोठा चाहतावर्ग निर्माण झाला होता; तर

अमिताभ बच्चन त्यांच्या करिअरमध्ये संघर्ष करत होते. राजेश खन्नाही अमिताभ बच्चन यांना काम मिळवण्यासाठी संघर्ष करणारा कलाकार याच दृष्टिकोनातून बघत होते. जेव्हा राजेश खन्ना व जया हे 'बावर्ची' सिनेमामध्ये एकर काम करत होते, त्यावेळी ते जया यांना म्हणत असत की, तू त्यांच्याबरोबर का फिरतेस? याच्याबरोबर का फिरतेस? जेव्हा 'बावर्ची'चे शूटिंग सुरु होते, त्यावेळी अमिताभ बच्चन व जया भादुरी एकमेकांना डेट करत होते. जया यांना भेटण्यासाठी अमिताभ बच्चन सेटवर येत असत. राजेश खन्ना यांच्या आयुष्यावर आधारित पुस्तक 'राजेश खन्ना: कुछ तो लोग कहेंगे' या पुस्तकात या घटनेचा उल्लेख आढळतो. पत्रकार अली पीटर जॉन यांनी

कला विश्व

सांगितल्यानुसार राजेश खन्ना जयाजींना म्हणत असत की तू अमिताभ बच्चनबरोबर फिरणे बंद केले पाहिजे, तू या माणसाबरोबर का फिरतेस? याच्याबरोबर तुझे काहीच भविष्य नाही. ज्यावेळी राजेश खन्नांनी अमिताभ बच्चन यांच्याकडे दुर्लक्ष केले होते, त्यावेळी जयाजींना खूप राग आला होता. त्या म्हणालेल्या की एक दिवस ही व्यक्ती कुठे असेल, तुम्ही कुठे असाल पाहा. तसेच त्याचवेळी त्यांनी पुन्हा कधीही राजेश खन्नांबरोबर काम करणार नाही असा निर्धार केला होता. दरम्यान, 'बावर्ची' हा सिनेमा १९७२ ला प्रदर्शित झाला. राजेश खन्नांचा तो पहिलाच कॉमेडी सिनेमा होता. हा सिनेमा प्रचंड गाजला होता.

९० च्या दशकात बॉलीवूडमध्ये अनेक अभिनेत्रींनी आपली एक वेगळी ओळख निर्माण केली. त्यामध्ये अभिनेत्री रंभा हिच्या नावाचाही समावेश आहे. तिने आपल्या करिअरची सुरुवात दाक्षिणात्य चित्रपटांमधून केली होती. त्यानंतर तिने बॉलीवूडकडे आपला मोर्चा वळवला. रंभाने तिच्या करिअरमध्ये अनेक गाजलेल्या चित्रपटांमध्ये काम केले, पण तिला खरी लोकप्रियता मिळाली ती 'जुडवा' या चित्रपटातून. या चित्रपटात ती सलमान खानबरोबर झळकली होती. चित्रपटातील त्या दोघांची केमिस्ट्री प्रेक्षकांना खूप भावली होती. एकेकाळी इंडस्ट्रीतील लोकप्रिय अभिनेत्री राहिलेल्या रंभाने आता चित्रपटसृष्टी सोडली आहे. आज रंभाच्या ५० व्या वाढदिवसानिमित्त जाणून घेऊया

यशाच्या शिखरावर असताना उद्योजकाशी लग्न करून सोडला देश, आता काय करते सलमान खानची हिरोईन ?

की ती सध्या कुठे आहे आणि काय करते? ९० च्या दशकातील बॉलिवूडची प्रसिद्ध अभिनेत्री रंभा हिचा आज ५० वा वाढदिवस आहे. सलमान खानच्या 'जुडवा' चित्रपटातील भूमिकेमुळे घराघरात पोहोचलेली रंभा आता बॉलिवूडच्या झगमगाटापासून आणि खॉमरच्या जगापासून पूर्णपणे दूर गेली आहे. ती सध्या कुठे आहे, काय करते आणि तिने अद्याप काय करायला सोडला, असे अनेक प्रश्न चाहत्यांना पडले आहेत. एका रिपोर्टनुसार, रंभा आता चित्रपटसृष्टी सोडून कॅनडात स्थायिक झाली आहे. तिने २०१० मध्ये व्यावसायिक इंड्र कुमार पचनाथ यांच्याशी लग्न केले असून, आता ती आपल्या ३ मुलांच्या संगोपनात आणि कौटुंबिक आयुष्यात व्यस्त आहे. सोशल मीडियावर सक्रिय असणारी रंभा अनेकदा आपल्या कुटुंबाबरोबरचे फोटो शेअर करत असते. एका रिपोर्टनुसार, रंभा



आता फिल्म इंडस्ट्रीच्या झगमगाटापासून दूर कॅनडामध्ये राहते. खॉमरच्या जगापासून दूर राहून ती आता आपल्या मुलांचे संगोपन करत आहे. रंभाने करिअरमध्ये यशाच्या शिखरावर असताना, उद्योजक इंड्र कुमार पचनाथ यांच्याशी लग्न केले. २०१० मध्ये तिरुमला मंदिरात या दोघांनी लग्नगांठ बांधली होती. रंभाला लावण्या पचनाथन, साशा पचनाथन आणि शिविन पचनाथन अशी तीन अपत्ये आहेत. सध्या ही अभिनेत्री आपला संपूर्ण वेळ आपल्या मुलांच्या संगोपनात घालवत आहे. ५ जून १९७६ रोजी

आंध्र प्रदेशातील विजयवाडा येथे रंभाचा जन्म झाला. तिचे खरे नाव विजयलक्ष्मी आहे, पण ती रंभा या नावाने ओळखली जाते. तिने १९९२ मध्ये आलेल्या 'आ ओकडी अड्डू' या तेलुगू चित्रपटातून आपल्या करिअरची सुरुवात केली होती. त्यानंतर १९९५ मध्ये 'जल्लद' चित्रपटातून तिने बॉलीवूडमध्ये पदार्पण केले होते. रंभाने तिच्या करिअरमध्ये अनेक किट्चन, रजनीकांत, सलमान खान, अजय देवगन, मिथुन चक्रवर्ती आणि गोविंदा यांसारख्या बड्या सुपरस्टारंबरोबर काम केले आहे. रंभा आता चित्रपटापासून दूर असली, तरी ती सोशल मीडियावर खूप सक्रिय आहे. ती चाहत्यांबरोबर वैयक्तिक आयुष्यातील अनेक अपडेट्स शेअर करत असते. ती अनेकदा इन्स्टाग्रामवर आपल्या कुटुंबाबरोबरचे फोटो पोस्ट करते.