







संपादकीय विशेष

# तोच धोका पुन्हा एकदा...

चीन जगातील सर्वात मोठ्या जलविद्युत प्रकल्पाच्या उभारणीची तयारी करत आहे. यामुळे भारत चिंतेत आहे. यासाठी चीन उभारत असलेले धरण जगातील सर्वात मोठे असेल. त्याच्या बांधकामासाठी चीन 140 अब्ज डॉलर्सपेक्षा जास्त खर्च करेल. धरण पूर्ण झाल्यावर तिथे साठ हजार मेगावॉट वीजनिर्मिती होईल. 'श्री गॉर्जेस' प्रकल्पापेक्षा ती तीनपट जास्त असेल. भारतासाठी चिंतेची बाब म्हणजे तिबेटमधून यारलुंग त्सांगपो अरुणाचल प्रदेशात प्रवेश करते. तिथे तिला सियांग म्हणून ओळखले जाते. आसाममध्ये, तिला दिबांग आणि लोहित यासारख्या उपनद्या येऊन मिळतात. पुढे तिला ब्रह्मपुत्रा म्हणतात. ही नदी नंवर बांगलादेशमध्ये प्रवेश करते आणि बंगालच्या उपसागराला मिळते. यारलुंग त्सांगपोवर चीन ज्या पायाभूत सुविधा प्रकल्पाची योजना आखत आहे, त्याचा या भागात राहणाऱ्या लाखो लोकांवर, त्यांच्या जीवनमानावर आणि पर्यावरणावर परिणाम होऊ शकतो. अतिशय अवघड क्षेत्रात खूप मोठा जलाशय असलेला हा अतिशय धोकादायक बेजबाबदार प्रकल्प आहे. चीनमधील या धरणामुळे ब्रह्मपुत्रेच्या खालच्या राज्यांच्या हितांना हानी पोहोचणार नाही, याची काळजी घेण्याचे आवाहन चीनला करण्यात आले असेल, तरी त्याची मुजोर वृत्ती लक्षात घेता तो किती जुमानतो, याबाबत शंका आहे.

चीनच्या मते हे धरण पारंपारिक ऊर्जा स्त्रोतांपासून नूतन जगाच्या आणि 2060 पर्यंत निव्वळ कार्बन तटस्थता प्राप्त करण्यास मदत करेल. यारलुंग त्सांगपो जलविद्युत निर्मितीसाठी आदर्श आहे. कारण पाणी उंच पर्वतांवरून कोसळते; परंतु धरणातून सोडलेल्या पाण्याचा पर्यावरणावर गंभीर परिणाम होईल. वैज्ञानिक समुदायाचा विश्वास आहे की पाण्याचा प्रचंड साठा भूकंपाला कारणीभूत ठरू शकतो. दहा लाखांहून अधिक लोक भूकंपबाधित झाले आहेत. त्यामुळे त्यांचे विस्थापन करावे लागले. चीनमधून भारताकडे येणाऱ्या पाण्याच्या प्रवाहावर हा प्रकल्प परिणाम करू शकतो. ब्रह्मपुत्रा प्रणालीतील बहुतांश पाणी तिबेटमधून येते. इतर मोठ्या धरणांच्या अनुभवांनुसार, असे प्रकल्प इतर नकारात्मक परिणामांना नेहमीच कारणीभूत ठरतात. शेतीसाठी महत्वाचा गाळाचा प्रवाह विस्कळीत होऊ शकतो आणि नदीच्या प्रवाहातील बदल स्थानिक जैवविविधतेवर परिणाम करू शकतात. शिवाय, हा प्रदेश जगातील पर्यावरणीयदृष्ट्या सर्वात नाजूक आणि भूकंपप्रवण क्षेत्रांपैकी एक आहे.

कोणताही दुर्भाग्यापूर्ण हेतू नसला, तरी अशा घटना खूप गंभीर असतात. चीन कोणत्याही करारावर चर्चा करण्यास इच्छुक नाही. भारताने चर्चा करून चीनला असा प्रकल्प सुरू करण्यापासून रोखण्याची गरज आहे. चीन या धरणाचा वापर करून भारताला जाणारे पाणी रोखणार का, धरणातून अचानक पाणी सोडून भारतात पूर आणू शकतो का, या धरणाचा वापर लष्करी कारणांसाठी करणार का असे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. चीनने यापूर्वी तिबेटी भागात अनेक धरणे बांधली. हा भाग 1950 पासून चीनच्या ताब्यात आहे. चीन सरकारने म्हटले आहे, की या प्रकल्पामुळे पर्यावरणावर कोणताही मोठा परिणाम होणार नाही; परंतु यामुळे किती लोकांना बेघर व्हावे लागेल, हे त्यांनी सांगितले नाही. 'श्री गॉर्जेस' धरणासाठी

14 लाख लोकांना स्थलांतरित करावे लागले होते. या विशाल प्रकल्पासाठी नामचा बरवा पर्वत ओलंड्रुन 20 किलोमीटर लांबीचे किमान चार बोगदे खोदले जातील. त्यामुळे तिबेटची सर्वात लांब नदी असलेल्या यारलुंग त्सांगपोचे पाणी दुसऱ्या बाजूला वळवले जाईल. यामुळे ऊर्जाक्षेत्रात चीन अधिक स्वावलंबी होईल. चीन आधीच जगातील सर्वात मोठा ऊर्जा ग्राहक आहे. भविष्यात, दक्षिण चीन समुद्रात युद्धामुळे तेल आणि वायूच्या पुरवठ्यात कोणत्याही प्रकारचा अडथळा निर्माण झाला, तर चीन सहजपणे ऊर्जा संकटाचा सामना करू शकेल. चीनची 94 टक्के लोकसंख्या पूर्व चीनमध्ये राहते आणि हे धरणदेखील पूर्वेकडे बांधले जाईल. यामुळे विजेचा वितरण खर्चही कमी होईल. ब्रह्मपुत्रा नदीवर मोठे धरण बांधल्यास भारतातील पर्यावरणीय, भू-राजकीय आणि सामाजिक-आर्थिक परिणाम होऊ शकतात. भारताला पाण्याची गरज असते, तेव्हा ते मिळणार नाही आणि गरज नसते, तेव्हा पाणी सोडल्यामुळे पुरस्थिती निर्माण होऊ शकते. या धरणामुळे नदीचा नैसर्गिक प्रवाह बदलू शकतो. याचा भारतातील पाण्याच्या उपलब्धतेवर, विशेषतः अरुणाचल प्रदेश आणि आसामवर परिणाम होऊ शकतो. पाण्याच्या कमतरतेमुळे शेती, मत्स्यपालन आणि उपजीविकेवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. जलसुरक्षेबाबत भारताची

चिंता वाढू शकते. त्यामुळे दोन्ही देशांमधील तणाव वाढू शकतो.

याकडे चीनचे धोरणात्मक साधन म्हणून पाहिले जाऊ शकते. त्यामुळे सीमापार पाणी करांवर परिणाम होऊ शकतो.

याव्यतिरिक्त, अतिवृष्टीदरम्यान किंवा धरणातून धोरणात्मकरित्या पाणी सोडल्यास भारत आणि बांगलादेशमध्ये पुराचा धोका वाढू शकतो. या धरणामुळे पर्यावरणात अडथळा येऊ शकतो. त्यामुळे नदीच्या आजूबाजूचे प्राणी आणि पर्यावरणावर परिणाम होणार आहे. गाळाचा प्रवाहही कमी होऊ शकतो. त्यामुळे डेल्टा भागातील शेती आणि मत्स्य व्यवसायावर परिणाम होऊ शकतो.

या पार्श्वभूमीवर सामायिक नदी संसाधनांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी स्पर्धात्मक दृष्टीकोन निर्माण होऊ शकतो आणि द्विपक्षीय संबंध आणखी ताणले जाऊ शकतात. ब्रह्मपुत्रा नदी वीजनिर्मितीसाठी खूप चांगली आहे, कारण ती उंच पर्वतांवरून वेगाने वाहते. त्यामुळे तिच्या पाण्याचा प्रवाह वेगवान असतो. ही नदी जगातील सर्वात खोल दरीतून जाते आणि फक्त 50 किलोमीटर अंतरावर 2000 मीटर खाली येते; मात्र या नदीचा खडबडीत मार्ग हेही अभियांत्रिकीसाठी मोठे आव्हान आहे. चीनने गेल्या काही वर्षांमध्ये अनेक मोठी धरणे बांधली. 'श्री गॉर्जेस' धरणात साठलेल्या पाण्याचे वजन पृथ्वीचे गुरुत्वाकर्षण उचलू शकते. या धरणातून सोडलेल्या पाण्यामुळे पर्यावरणाचीही मोठी हानी झाली आहे. ऑस्ट्रेलियन थिंक टँक असलेल्या 'लोवी इन्स्टिट्यूट'च्या अहवालात म्हटले आहे की तिबेट पठारावरील या नद्यांवरचे नियंत्रण चीनला भारताच्या अर्थव्यवस्थेचा गळा दाबण्याची शक्ती देते.

दरम्यान, लडाखचा काही भाग आपला असल्याचा दावा करत चीनने दोन नवीन काउंटिज मंजूर केले आहेत. चीनच्या या पावलावर भारत सरकारने आक्षेप घेतला आहे. परराष्ट्र मंत्रालयाच्या मते हे अत्यंत आक्षेपाई आहे. अर्थात भारताच्या आक्षेपाला चीनने दिलेले उत्तरही फसवे आहे.

# मा

यावर्षी देखील हा उपक्रम सुरू आहे. सध्या प्रचलित शब्दानुसार याला 'मॅरथॉन' म्हणतात. 'मॅरथॉन' म्हटलं की लोकांच्या लगेच लक्षात येतं. कारण तो शब्द आपण प्रचलित केला आहे. परंतु या पावनखिंड रनसाठी 'मॅरथॉन' हा शब्द मुद्दामच न वापरता त्याला 'पावनखिंड रन' असे संबोधन गेल्या अनेक वर्षांपासून विस्मृतीत केलेला इतिहास रुजविण्याचा प्रयत्न करण्याचा एक स्तुत्य उपक्रम डॉक्टर मंडळींकडून होत आहे.

सोलापूर पुणे हायवे वर ठेवणुर्णी बायपासच्या जवळ प्रतिवर्षी हा कार्यक्रम आयोजित होतो. शेकडो डॉक्टर आणि माडा तालुक्यातील नागरिक यामध्ये उत्फूर्तपणे सहभागी होतात.

हल्ली गल्लोगल्ली मॅरथॉनचे पीक आलेली दिसते. जो तो मॅरथॉनमध्ये सहभागी होऊन आपलं विक्रम दर्शवण्याचा प्रयत्न करीत असतो. पण मॅरथॉन म्हणजे तरी काय? तर या शब्दामागे देखील एक इतिहास आहे. प्राचीन काळी ग्रीस देशांमध्ये मॅरथॉन नावाचे पठार होते. तिथे एक लढाई जिंकल्यावर ती बातमी सांगण्यासाठी एक सैनिक तिथपासून ते अथेन्सपर्यंत धावत गेला होता. ते अंतर ४२ किलोमीटर होते. ज्या गावी ही लढाई झाली त्या गावाचे नाव "मॅरथॉन" होते त्यावरून या क्रीडा प्रकाराला मॅरथॉन हे नाव पडले. जे अंतर तो सैनिक पळाला तेच अंतर स्पर्धेसाठी अधिकृतरित्या जगभर स्वीकारले गेले. दुर्दैवानं अतिश्रम होऊन तो पोहोचतात विजयाचा निरोप देऊन मरण पावला. या सैनिकाचे नाव फेडापेडीस. याची दौड अजरामर झाली. परंतु मराठामोठ्या मॅरथॉनचाही एक मोठा इतिहास आहे. महाराष्ट्राच्या पावनखिंड या अभूतपूर्व प्रसंगाला स्मरून 'डॉक्टर असोसिएशन' याला एक वेगळे नाव दिले, पावनखिंड रन ! फेडापेडीस ज्याप्रमाणे अथेन्स पर्यंत पळाला, त्याचप्रमाणे शिवरायांचे मावळे देखील विजयासाठीची लढाई करत आणि विजयाचा सांगावा प्रत्यक्षात आणण्यासाठी धावले. आषाढी पौर्णिमेला गुरुवार १२

## इतिहासाची ओळख रुजविण्याचा अफलातून प्रयोग

# मॅरथॉन नव्हे 'पावनखिंड रन'

ढा तालुक्यातील डॉक्टर असोसिएशन' ने गेल्या काही महिन्यांपासून 'पावनखिंड रन' नावाचा नवीन धावण्याचा इव्हेंट आयोजित केला आहे.



जुलै १६६० च्या पावसाळी रात्री पन्हाळा ते पावनखिंड व पुढे विशालगड हातात शस्त्र आणि पाठीवर शस्त्र घेऊन मुसलधार पावसात दागड, धोडे तुडवत पळाले. ऊर फुटेस्तोवर शिवरायांचे मावळे पळाले. बाजीप्राभू देशपांडे यांनी पराक्रमाची शर्थ केली. राजे गडावर पोहोचले तोफांचा आवाज झाला आणि बाजीप्राभू धारातीर्थी पडले. हा इतिहास



**मॅरथॉन या पठारावरून फेडापेडीस नावाचा सैनिक अथेन्स पर्यंत पळाला आणि त्याने विजयाचा सांगावा दिला. त्याच्या त्या धावण्यामुळे आपल्याकडे मॅरथॉन हा शब्द प्रचलित झाला. परंतु रिकाम्या हाती २५ किलोमीटर पळालेल्या फेडापेडीस पेक्षा पावनखिंड ते पन्हाळा असा ५२ किलोमीटर सशस्त्र मावळा पळाला, तो देखील संघर्ष करत करत. हा देखील धावण्याचा एक विक्रम होता. त्यामुळे मॅरथॉन ऐवजी पावनखिंड रन हा शब्द प्रयोग प्रचलित करण्यासाठी 'माडा डॉक्टर असोसिएशन'ची एक अनोखी चळवळ गेल्या अनेक वर्षांपासून सुरू आहे. भल्या पहाटे या 'पावनखिंड रन' चे योजन होते. राष्ट्र संचार गेल्या दोन वर्षांपासून याचा माध्यम प्रायोजक आहे.**



सर्वांनाच माहित आहे..... हे अंतर होते तब्बल ५२ किलोमीटर आणि लढले त्या बलाढ्य शत्रूशी या पावनखिंडीच्या धावत्या लढाईची स्मृती म्हणून 'पावनखिंड रन'. आपला एवढा मोठा जाज्वल्य इतिहास असताना आपण लोकांचा इतिहास का स्वीकारायचा ? त्यामुळे हे बदला. सर्वांनी मॅरथॉन नव्हे 'पावनखिंड रन' म्हणा हा संदेश या



## विश्लेषण

# पं

## अनिरुद्ध बडवे,

निमित्ताने दिला जातो ... त्याप्रमाणे अथेन्स पर्यंतचे अंतर २५ किलोमीटर होते त्यामुळे जगभरात मॅरथॉनचा परी धावण्याचा मापदंड हा २५ किलोमीटर ठेवला जातो. परंतु पावनखिंड पर्यंत मावळे ५२ km धावले. आपण याचे परिमाण ५२ किलोमीटर निश्चित ठेवूया. २५ किलोमीटरची करायाचे असेल तर फार तर अर्धी पावनखिंड म्हणू या. त्यामुळे आता मॅरथॉनमध्ये पळालो नाही तर पावनखिंडमध्ये धावलो असा शब्द प्रयोग वाक्य प्रयोग आपल्याला प्रचलित करायचा आहे हा अनोखा संदेश डॉक्टर असोसिएशनने दिला आहे. इतिहासाची संस्कृतीची आणि शौर्याची ही ओळख रुजविण्यासाठी दरवर्षी येथे पावनखिंड रन आयोजित केली जाते.

दैनिक राष्ट्र संचार हा या 'पावनखिंड रन ' उपक्रमाचा अविभाज्य भाग आहे. गेल्या दोन वर्षांपासून राष्ट्र संचार सहभागाने ही स्पर्धा प्रायोजित होते. याचा आम्हा वृत्तपत्रसमूहाला देखील यथोचित अभिमान आहे. मॅरथॉन ऐवजी पावनखिंड हा शब्द प्रयोग वापरण्याच्या मोहिमेमध्ये आपण सर्व सहभागी होऊयात !



**राशीभविष्य**

- **मे़ष** : उत्साहवर्धक घटना घडतील. कामं विलंबानं होतील. यांत्रिक-तांत्रिक क्षेत्रात संधी लाभतील.
- **वृ़षभ** : कौटुंबिक प्रश्नातून मार्ग निघेल. विवाहाच्या प्रयत्नांना वेग येईल. स्थावर प्रश्न विचारानं सोडवावेत.
- **मि़थुन** : आवडीच्या छंदांना वाव मिळेल. छोट्या-मोठ्या प्रवासाचे योग आहेत. मानसिक स्वास्थ्य लाभेल.
- **कर्क** : व्यवसायात प्रगतीच्या संधी लाभतील. उपजत गुणांचा विकास होईल. प्रवास शक्यतो टाळा.
- **सिंह** : गेलेल्या संधी पुन्हा लाभणार आहेत. धडाडीने नियंत्र घ्यावेत. शिक्षण, क्रीडा क्षेत्रात संधी लाभतील.
- **कन्या** : महत्त्वाची कामं रखडतील. पितांचे विकार त्रासदायक ठरतील. आर्थिक स्थिती साधारण राहील.
- **तूळ** : कलाकारांचा उत्साह वाढीस लागेल. धार्मिक कार्यांचं समाधान लाभेल. प्रवासाचे बेत ठरतील.
- **वृ़श्चिक** : नोकरीत नव्या जबाबदाऱ्या येतील. भागीदारी व्यवसायात काळजी घ्यावी. आर्थिक उत्कर्ष होईल.
- **धनु** : मोठ्या खरेदीचे व्यवहार मार्गी लागतील. ज्येष्ठांच्या प्रकृतीची चिंता राहील. प्रवास लाभदायक ठरेल.
- **मकर** : रखडलेल्या योजनांना चालना मिळेल. आर्थिक उलाढाल मनाजोगी राहील. बाकी चिंता करू नये.
- **कुंभ** : चैनीवर अधिक खर्च होईल. मित्र-मैत्रिणींच्या गाठीभेटी होतील. शिक्षण, क्रीडा क्षेत्रात संधी लाभेल.
- **मीन** : घाईने मतप्रदर्शन करू नका. अकारण वाद-विवाद निर्माण होतील. पुरेसा संयम बाळग्याला हवा

**सल्ला मोलाचा**

**वेळ आणि कामाचं गणित**

कारकिर्दीसाठी रोजच्या कराव्या लागणाऱ्या धावपळीचा कधी तरी कंटाळा येतो. या धावपळीत अनेक गोष्टी ठरवूनही करायच्या राहून जात आहे, याची खंत वाटते. कोणा जवळच्या व्यक्तिला फोन करायचा असतो, कोणाची ख्यालीखुशाली विचारयाची असते. आर्थिक नियोजनाबाबत विचार करायचा असतो. घरातील ज्येष्ठांशी पुरेसा संवाद साधायचा असतो, गावाकडची काही रखडलेली कामं मार्गी लावायची असतात. एक ना दोन...पण यासाठी वेळ तर हाती असायला हवा ? या मनातील गोष्टींकडे सुट्टीच्या दिवशी लक्ष द्यावं तर तेव्हा अचानक काही वेगळ्याच कार्यक्रम समोर येतो. मग आधी केलेलं नियोजन पार कोलमडतं. त्याची रूखरूख मनात असते. त्याच बरोबर अशा स्थितीत ताण वाढण्याचीही शक्यता असते. तसं होऊ द्यायचं नसेल तर करावयांच्या बाबींची नीट यादी करा. ती सतत जवळ असू द्या. एकदम एखाद्या वेळी दोन-चार काम करता येण्यासारखी नसती तर एक, एक काम मार्गी लावा. यातून वेळ आणि कामाचं गणित नीट जुळवणं शक्य होतं.

**१७ जानेवारी**

**१९०६** : कुटुंबनियोजनाच्या प्रचारार हिरीरीने भाग घेणाऱ्या शंकुतला परांजपे यांचा जन्म.

**२०१३** : दहशतवादी हेडलीचा साथीदार तहवूर राणाला १४ वर्षे तुरुंगवास.

**२०१४** : ज्येष्ठ अभिनेत्री सुचित्रा सेन यांचे निधन.

**२०१५** : सेन्सॉर बोर्डाच्या नऊ सदस्यांनी सामूहिक राजीनामे दिले.

**२०१६** : इराणवरील आंतरराष्ट्रीय निर्बंध उठवले. त्यामुळे मागील काही वर्षांपासून आंतरराष्ट्रीय व्यापारातील इराणचा विजनवास संयुष्टात आला.

**महत्त्वपूर्ण काही...**

**संशोधनातील पुढचं पाऊल**

अंतराळाविषयी मानवाला सुरुवातीपासूनच कुतुहल वाटत आलं आहे. त्यातूनच अंतराळात जाण्याचं स्वप्न उराशी बाळगत त्या दिशेनं अथक प्रयत्न करण्यात आले. अखेर या प्रयत्नांना यश येऊन मानवानं अंतराळात पाऊल ठेवलं. आता त्याही पुढे जात अंतराळात वसाहती निर्माण करण्याच्या दिशेने प्रयत्न सुरू आहेत. १९५७ मध्ये स्पुटनिकने अंतराळ तंत्रज्ञानाची सुरुवात झाली. तर १९६९ मध्ये मानव चंद्रावर गेला. १९८०-१९९० च्या दशकात अंतराळवीरांनी पृथ्वीभोवती चक्कर मारणाऱ्या स्पेस शटलसदृश्य यानात जास्त वेळ राहण्याचे विक्रम सुरू केले. या पार्श्वभूमीवर अंतराळ वसाहत म्हणजे अशाच पध्दतीने पृथ्वीभोवती फिरणारी वसाहत असणार आहे. अर्थात, यात अंतराळात मानवी जीवनासाठी लागणाऱ्या सर्व सुविधा पुरवण्याचा भाग महत्त्वाचा ठरणार आहे. त्यादृष्टीने संशोधकांचे सातत्याने प्रयत्न सुरू आहेत. अंतराळ मोहिमांसाठी उत्साह वाढत आहे. त्याच प्रमाणे अंतराळात वसाहती निर्माण झाल्यास तिथं रहायला येऊ इच्छिणारेही अनेकजण आहेत. या संदर्भातील नोंदणीची प्रक्रिया लवकरच सुरू होईल, अशी अपेक्षा आहे.

**पंचांग**

**शुक्रवार, १७ जानेवारी २०२५**

विक्रम संवत्सर, शके १९४६,

पौष कृ. ४, नक्षत्र : मघा

चंद्रराशी : सिंह , सौभाग्य योग,

सूर्योदय : ७.१४, सूर्यास्त : ६.२२

**आरोग्यमंत्र**

**शांत झोपेसाठी...**

आजकाल निद्रानाशाची समस्या वाढत चालल्याचं दिसून येत आहे. या समस्यांवर वेळीच उपचार न केल्यास काही गंभीर व्याधी जडण्याची शक्यता असते. त्यादृष्टीने शांत झोपेचं महत्त्व जाणून घेणं आणि त्या संदर्भात उपाययोजना करणं गरजेचं ठरतं. खरं तर झोपतेवेळी आपण कोणत्या शारीरिक अवस्थेमध्ये असतो यावर आरोग्याचं तंत्र अवलंबून असतं. बऱ्याच जणांना डाव्या कुशीवर झोपण्याची सवय असते. छातीत जळजळ होत असेल, ऑसिडीटीचा त्रास असेल तर ही सवय अत्यंत योग्य आहे. डाव्या कुशीवर झोपल्यानंतर ऑसिडची मात्रा पोटामध्ये उतरण्यावर नियंत्रण राहतं आणि छातीतली जळजळ आणि ऑसिडीटीचा त्रास कमी होतो. मात्र डाव्या कुशीवर झोपल्यास वाईट स्वप्नं पडतात. पाठीवर झोपण्याचेही काही फायदे आहेत. या स्थितीमध्ये डोकं, गुडघे, खांदे आणि पाठ या सर्व अवयवांना आराम मिळतो. विशेषतः या अवस्थेमध्ये चेहरा दबला न गेल्यामुळे घाम येऊन जंतूसंसर्ग होण्याचा धोका टळतो. म्हणूनच झोपण्याची ही स्थिती सौंदर्यवर्धनासाठीदेखील महत्त्वाची ठरते. मात्र या अवस्थेत पाठीचा कणा ताठ असायला हवा. या अवस्थेमध्ये घोरण्याचं प्रमाण वाढतं. दहा सेकंदांपर्यंत श्वास रोखून धरला गेल्यास उच्चरक्तदाब, मधुमेह आणि तणावग्रस्त अवस्थेत असणाऱ्यांना धोका असतो. पाय पोटाशी घेऊन मान गुडघ्याकडे वाकवून झोपणं ही सर्वात आदर्श स्थिती आहे. अशा स्थितीत झोपल्यानंतर शांत झोप लागते.

**वाचा तर खरं**

हिल स्टेशनवर फिरायला जायचं तर स्वेटर, मफलर, शालींसोबत ब्लॅकट च्यावी लागतात. पण वजन प्रचंड असल्यानं एका वेळी जास्त ब्लॅकट्स नेता येत नाहीत. अशा वेळी ई-ब्लॅकेट कामी येऊ शकतं. यात तापमान सेट करता येतं. हे ब्लॅकेट अगदी हलकं आहे. यूएसबी कप वॉर्मर थंडीत सोबत हवा. हिवाळ्यात चहा-कॉफीची तलफ जाणवते. अशा वेळी यूएसबी कप वॉर्मरने चहा-कॉफी गरम करता येते. प्रवासात हीटर वापरणं शक्य होत नाही. अशा वेळी इलेक्ट्रॉनिक फूट वॉर्मरच्या मदतीनं तुम्ही रिलॅक्स होऊ शकता



Selected

## छत्रपती शिवरायांच्या स्पर्धासाठी एक कोटींचा निधी : अजित पवार



**बारामती** : राज्य शासनाचे क्रीडा व युवक सेवा संचालनालय आणि महाराष्ट्र क्रीडा असोसिएशन यांनी बारामती येथे संयुक्तपणे आयोजित केलेल्या २३ व्या 'छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय कबड्डी स्पर्धेचे' वे उद्घाटन बुधवारी सायंकाळी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या हस्ते करण्यात आले. उदघाटन समारंभावेळी, स्पर्धेत सहभागी खेळाडू, मार्गदर्शक, प्रशिक्षक, कबड्डी रसिकांशी संवाद साधताना उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी, महाराष्ट्राचे आराध्य दैवत छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या नावाने आयोजित होणाऱ्या कबड्डी, खोखो, कुस्ती आणि व्हॉलीबॉल या चार राज्यस्तरीय स्पर्धांसाठी दिले जाणारे ७५ लाख रुपयांचे अनुदान वाढवून ते एक कोटी करण्याची घोषणा केली. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या या घोषणेमुळे देशी खेळांच्या प्रचार-प्रसार आणि खेळाडूंच्या विकासाला अधिक बळ मिळणार आहे. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या या घोषणेचे क्रीडा जगतातून स्वागत होत आहे. गणेश वंदना, ढोलताशा पथक, 'लेझर शो', महाराष्ट्रीयन संस्कृतीचे दर्शन घडविणारे लोकसंगीत, लक्ष्यवेधी हीप हॉप नृत्य फटाक्यांची आतषबाजी आणि प्रेक्षकांनी भरगच्च भरलेले मैदान अशा अतिशय दिमाखदार, जोशपूर्ण व क्रीडामय वातावरणात २३ व्या छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय कबड्डी स्पर्धेचे उपमुख्यमंत्री तथा महाराष्ट्र राज्य कबड्डी संघटनेचे अध्यक्ष अजित पवार यांच्या हस्ते उद्घाटन करण्यात आले. छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय कबड्डी स्पर्धा, कै. भाई नेरुरकर चषक राज्यस्तरीय खो-खो स्पर्धा, छत्रपती शिवाजी महाराज चषक राज्यस्तरीय व्हॉलीबॉल स्पर्धा आणि स्व. खाशाबा जाधव चषक राज्यस्तरीय कुस्ती स्पर्धांच्या आयोजनाकरीता राज्य शासनाकडून ७५ लाख रुपयांचा निधी देण्यात येतो; खेळाडूंना वांगल्यापद्धतीने खेळ खेळता यावा, खेळाडूंना सर्व प्रकारच्या दर्जेदार पायाभूत सुविधा उपलब्ध व्हाव्यात, याकरीता यापुढे या स्पर्धांच्या आयोजनकरीता राज्यशासनातर्फे १ कोटी रुपयांचा निधी उपलब्ध करून देण्यात येईल, अशी घोषणा उपमुख्यमंत्री पवार यांनी केली. क्रीडा व युवक सेवा संचालनालय आणि महाराष्ट्र राज्य कबड्डी संघटना यांच्या संयुक्त विद्यमाने क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री दत्तात्रय भरणे यांच्या अध्यक्षतेखाली या स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. यावेळी कृषीमंत्री अॅड. माणिकराव कोकाटे, पर्यावरण व वातावरणीय बदल, पशुसंवर्धन मंत्री पंकजा मुंडे, खासदार सुनेत्रा पवार, खासदार सुप्रिया सुळे, जिल्हाधिकारी जितेंद्र डुडी, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी गजानन पाटील, अपर पोलीस अधीक्षक गणेश बिरादार, उप विभागीय अधिकारी वैभव नावडकर, जिल्हा क्रीडा अधिकारी महादेव कसगावडे, महाराष्ट्र राज्य कबड्डी संघटनेचे सरकायवाह बाबुराव चांदोरे, पुणे जिल्हा कबड्डी संघटनेचे प्रतिनिधी, क्रीडाभेमी यावेळी आदी उपस्थित होते.

## पारगावच्या चिचगाई वस्तीत बिबट्याचा थरार

**रांजणी** : पारगाव (ता. आंबेगाव) येथील चिचगाई वस्तीत राहत्या घराच्या जिन्याने बिबट्या चक्क घरावर चढला. घरातील माणसांनी आरडाओरडा केल्याने बिबट्या खाली उतरल्याने या परिसरात शेतकऱ्यांमध्ये घबराट पसरली आहे. हा थरार गुरुवारी (दि.१६) पहाटे तीन च्या सुमारास रंगला.अनेकांनी हा थरार मोबाईल मध्ये कैद केला. पारगाव परिसरात बिबट्याची

दहशत अद्यापही कायम आहे.पारगाव नजीक असलेल्या चिचगाई वस्तीत नानाभाऊ ढोबळे व शिवाजी ढोबळे यांच्या पाळीव कुत्र्यावर हल्ला करून जखमी केले. त्यानंतर बिबट्या घराच्या जिन्याने चढ चढला.या आवाजाने नानाभाऊ ढोबळे व शिवाजी ढोबळे व त्यांचे कुटुंबीय जागे होऊन त्यांनी जोरात आरडाओरडा केला. यावेळी बिबट्या पुन्हा जिन्याने खाली उतरून घरापाठीमागील उसाच्या शेतात पळून गेला.यावेळी चिचगाईवस्तीतील अनेक शेतकरी जमा झाले.माजी उपसरपंच विठ्ठल ढोबळे किरण ढोबळे सचिन ढोबळे यांनी वनपाल सोनल भालेराव यांना घटनेची माहिती दिली. गुरुवारी सकाळी वनरक्षक साईमाला गीते यांनी घटनास्थळी भेट देवून पाहणी केली व तातडीने पिंजरा लावून बिबट्याचा बंदोबस्त केला जाईल. असे सांगितले.नागरिकांनी, शेतकऱ्यांनी,शाळकरी मुलांनी शेतात कामे करताना, शाळेत ये -जा करताना सावधगिरी बाळगावी, असे आवाहन वनपाल सोनल भालेराव यांनी केले आहे.

## अवजड वाहनांचे डिझेल चोरी करणा-यांना अटक

**रांजणगाव गणपती** : येथील औद्योगीक वसाहतीमध्ये कंपन्यांमध्ये मालाची ने आण करणाऱ्या वाहनांमधून चोरी करणाऱ्या चोरांना रांजणगाव एमआयडीसी पोलिसांनी ताब्यात घेतले असल्याचे पोलीस निरीक्षक महादेव वाघमोडे यांनी सांगितले. याबाबत अनेक वाहनचालकांनी व वाहन मालकांनी पोलीस स्टेशनला तक्रारी दिल्या होत्या या तक्रारीची दखल घेत रांजणगाव एमआयडीसी पोलिसांनी तांत्रिक विश्लेषण करून डिझेल चोरीचा पाठपुरावा करण्याचे काम सुरू केले होते. डिझेल चोरी प्रकरणी रांजणगाव पोलीस स्टेशनला अज्ञात आरोपीविरुद्ध वेगवेगळे गुहे दाखल करण्यात आलेले असून तपास पथक गुन्हायातील आरोपींचे मागावर होते. सदर गुन्हातील आरोपी रोहन अनिल अभंग, निखिल पांडुरंग रोकडे यांना अटक करण्यात आली आहे.

## ग्रामपंचायतीच्या गाळेधारकांना गाळा खाली करणेबाबत काढलेल्या नोटिसीचा निषेध

# नीरेत गाळेधारकांचे एकदिवसीय लाक्षणिक उपोषण

### ■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**नीरा** : पुरंदर तालुक्यातील नीरा येथील ग्रामपंचायतीच्या व्यापारी गाळेधारकांना गाळा खाली करणेबाबत ग्रामपंचायतीने काढलेल्या नोटिसीच्या निषेधार्थ बुधवारी (दि.१५) गाळेधारकांनी गाळे बंद ठेऊन एकदिवसीय लाक्षणिक उपोषण केले. यावेळी गाळेधाराकांनी आमची उपजिविका या गाळ्यांवर असून आमच्यावर अन्याय करू नका अशी मागणी केली.

नीरा (ता.पुरंदर) येथील अन्वर शेख याने नीरा ग्रामपंचायतीच्या मालकीच्या गाळेवाटपाबाबत पुणे जिल्हा परिषदेकडे तक्रार दाखल केली होती. त्या तक्रारीवरून तत्कालीन जि.प.चे सी.ई.ओ.यांनी मावळचे



गटविकास अधिकारी यांच्याकडे सदर तक्रारीची चौकशी करणेसाठी नियुक्ती केली होती. त्यावरून मावळच्या गटविकास अधिका-यांनी नीरा ग्रामपंचायतीत येऊन चौकशी केली. मात्र त्यावेळी मावळच्या गटविकास अधिका-यांनी संबंधित गाळेधारकांना

चौकशीला बोलविले नाही.तसेच त्यांना ग्रामविकास अधिका-यांनी अपुर्ण कागदपत्रे दिल्यामुळे गाळेवाटपामध्ये अनियमितता असल्याचा अहवाल दिला गेला असल्याचा आरोप करून मात्र त्यावेळी मावळच्या गटविकास अधिकारी अन्य लोकांना माहितीच्या

अधिकारातील माहिती दोन दिवसांत देतात. मात्र आम्ही माहिती मागितली तर एक महिन्यांची मुदत असताना तीन - तीन महिने माहिती देत नसल्याने माजी सभापती दत्ताजीराव चव्हाण यांनी नाराजी व्यक्त केली. यावेळी नीरा ग्रामपंचायतीने ५९

### गाळे धारकांचे करार का केले नाही

● नीरा ग्रामपंचायतीने सन २००० साली गाळेधारकांना गाळे ताब्यात दिले. तेव्हा पासूनच आजपर्यंत नऊ - दहा ग्रामसेवक नीरा ग्रामपंचायतीला मिळाले. त्या - त्या ग्रामसेवकांनी वेळोवेळी भाडेपट्टा करार का केला नाही ? तसेच ग्रामपंचायतीचे पदाधिका-यांनीही याकडे का लक्ष दिले नाही. त्यामुळेच गाळेधारकांवर आजची वेळ आली आहे.तसेच मावळचे गटविकास अधिका-यांनी प्रत्यक्षात गाळेधारकांकडे चौकशी न करता ग्रामपंचायत ऑफिसमध्येच चौकशी केली. त्याचा फटका गाळेधारकांना बसला असल्याचा आरोप गाळेधारक दत्तात्रय ननवरे यांनी केला.

गाळेधारकांना गाळाखाली करणेबाबत दिलेल्या नोटिसीच्या निषेधार्थ बुधवारी ( दि.१५) गाळे बंद ठेऊन, नीरा गावांत प्रभातफेरी काढत लाक्षणिक उपोषण केले. यावेळी उत्तमराव आगवणे, अनिल चव्हाण, पोपट धायगुडे,असिफ तांबोळी, महेश कदम, प्रकाश कदम, गणेश

दरेकर,अनुप अग्रवाल, रियाज पठाण यांनी कोणावरही अन्याय करू नका. गाळेधारक, ग्रामपंचायत पदाधिकारी यांनी एकत्रित बसून मार्ग काढावा अशी मागणी केली. यावेळी दयानंद चव्हाण यांनी शिवसेनेच्या वतीने गाळेधारकांना पाठिंबा व्यक्त केला. सरपंच तेजश्री

जि.प.चे उपमुख्यकार्यकारी अधिकारी विजयसिंह नलवडे यांनी गाळ्यांचे फेरवाटप पुढील आदेश येईपर्यंत थांबविले आहे. तसेच जे गाळेधारक स्वतः व्यवसाय करीत आहेत, त्यांच्यावर अन्याय होणार नाही याची दखल घेत आहोत. -तेजश्री काकडे, सरपंच, ग्रामपंचायत - नीरा शिवतक्रार

काकडे, उपसरपंच राजेश काकडे व ग्रामविकास अधिकारी रमेश राऊत यांनी उपोषणकर्त्यांना जिपने गाळेवाटपाची फेरचौकशी करणेकामी उपमुख्यकार्यकारी अधिकारी ( पंचायत) विजयकुमार नलवडे यांची नियुक्ती केली असल्याने उपोषण मागे घेण्याची लेखी पत्र दिले.

# दादांच्या हस्ते कृषी प्रदर्शनाचे उद्घाटन

## अत्याधुनिक दर्जाचे पशुवैद्यकीय महाविद्यालय उभारण्याची केली घोषणा



### ■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**बारामती** : बारामतीच्या नावाला सजसे, परिसराच्या वैभवात भर घालणारे अत्याधुनिक दर्जाचे पशुवैद्यकीय महाविद्यालय येथे उभारण्यात येईल; अशी घोषणा

उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी केली. बारामती अँग्रीकल्चर डेव्हलपमेंट ट्रस्ट व कृषी विज्ञान केंद्राला राज्यशासनाच्यावतीने सर्वतोपरी सहकार्य करण्यात येईल, अशीही ग्वाही त्यांनी दिली. कृषी विज्ञान केंद्र

माळेगाव खु. येथे आयोजित 'कृषिक २०२५' या आंतरराष्ट्रीय कृषी प्रदर्शनाच्या उद्घाटनप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी कृषीमंत्री अॅड. माणिकराव कोकाटे, पर्यावरण व वातावरणीय बदल, पशुसंवर्धन

मंत्री पंकजा मुंडे, बारामती अँग्रीकल्चर डेव्हलपमेंट ट्रस्टचे प्रशांत मिश्रा, बारामती अँग्रीकल्चर डेव्हलपमेंट ट्रस्टचे चेयरमन राजेंद्र पवार, विश्वस्त प्रतापराव पवार, मुख्य कार्यकारी अधिकारी निलेश नलावडे आदी

शास्त्रज्ञ डॉ. पियुश सोनी, अँग्री पायलटचे प्रकल्प संचालक प्रशांत मिश्रा, बारामती अँग्रीकल्चर डेव्हलपमेंट ट्रस्टचे चेयरमन राजेंद्र पवार, विश्वस्त प्रतापराव पवार, मुख्य कार्यकारी अधिकारी निलेश नलावडे आदी

उपस्थित होते.

उपमुख्यमंत्री पवार म्हणाले, दरवर्षी आयोजित 'कृषिक' प्रदर्शनात बदलत्या काळानुसार तंत्रज्ञानाचा वापर करून बी-बियाणे, पिके, फुले व फळांच्या जाती, भाजीपाल्यामध्ये संशोधन करून अधिकची भर पडत आहे. यावर्षीच्या प्रदर्शनात कृषी क्षेत्रात कुत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर हे एक नवीन आकर्षण आहे.

या प्रदर्शनाला लाखो शेतकरी भेट देवून नवनवीन गोष्टी आत्मसात करतात, आपल्या शेतात त्याचा वापर करतात. त्यामुळे खऱ्याअर्थाने या प्रदर्शनाला एक वेगळ्या प्रकारची उंची प्राप्त झालेली आहे. जागतिक पातळीवर कृषी क्षेत्रात संशोधन आणि तंत्रज्ञानाचा प्रभावी वापर करण्यात येतो, आता शेतकऱ्यासमोर दुष्काळ, पर्जन्यमानाची अनियमितता, घटते जमिनीचे क्षेत्र अशी विविध प्रकारची आव्हाने उभी असून त्यावर मात करण्याकरीता प्रयत्न करावेत. राज्यात कृषी विषयात विविध संशोधन होत असून यामधून नव्याने उदयास आलेली बी-बियाणे, पिके, फुले व फळांच्या जातीची मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती करण्यात येईल, असे त्यांनी सांगितले.

## बारामती पॅटर्न : पंकजा मुंडे भारावल्या

### प्रत्येक विकासकामाकडे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे बारकाईने लक्ष

### ■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**बारामती** : बारामतीत विविध विकासकामांच्या उद्घाटनांच्या निमित्ताने आलेल्या राज्याच्या पशुसंवर्धन व पर्यावरण मंत्री पंकजा मुंडे यांनी बारामतीच्या विकासाची पाहणी केली. बारामती शहरासह मतदारसंघात झालेल्या सर्वांगीण विकासाने त्या अक्षराः भारावून गेल्या. बारामतीच्या व्यक्तेक विकासकामाकडे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे बारकाईने लक्ष असते. दादांच्या व्यक्तिमत्त्वातील काटेकोरपणा, शिस्तबद्धता, वक्तशीरपणा, नियोजनबद्धता, झपाटून काम करण्याची पद्धत यांसह खूप काही गोष्टी अजितदादांकडून शिकण्यासारख्या असल्याचे सांगत त्यांनी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे तोडभरून कौतुक केले. बारामतीच्या धर्तीवरच आपल्या स्वतःच्या



मतदारसंघासह मराठवाड्याचा विकास करण्याचा निर्धार यावेळी त्यांनी व्यक्त केला. राज्यस्तरीय कबड्डी स्पर्धेच्या उद्घाटनाच्या निमित्ताने पशुसंवर्धन व पर्यावरण मंत्री पंकजा मुंडे या बारामतीच्या दौऱ्यावर आहेत. या निमित्ताने त्यांनी बारामती शहरासह बारामती तालुक्यातील विविध विकासकामांना भेट देऊन त्यांची सविस्तर माहिती घेतली.

बारामतीच्या विकासाबद्दल भरभरून बोलताना त्या म्हणाल्या, "एका वेगळ्या विकासाच्या दृष्टीतून बारामती आणि बारामतीचा विकास बघण्याचा आज योग आला. बारामती मतदारसंघात झालेली विविध विकासकामे, त्यांचा दर्जा हा अत्यंत सुंदर आहे.

बारामती मतदारसंघातील प्रत्येक कामावर उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे बारकाईने लक्ष

असते. त्यांचा दिवस सकाळी सहा वाजता सुरू होतो. प्रत्येक काम नियोजनबद्ध पद्धतीने करण्यावर त्यांचा भर असतो. त्यामुळेच त्याचे प्रतिबिंब बारामतीतील प्रत्येक विकासकामांमध्ये दिसत आहे. काटेकोरपणा, वक्तशीरपणा यांसह उपमुख्यमंत्री अजित दादांच्या अनेक गोष्टी शिकण्यासारख्या आहेत.

बारामतीच्या विकासाशी अजितदादांचे वेगळे नाते निर्माण झाले आहे, त्यांच्याप्रदीर्घ अनुभवसह अनेक वर्षे सत्तेत असल्याचा फायदा बारामतीच्या विकासात निश्चित झालेला आहे. बारामतीत झालेल्या विकासकामांच्या धर्तीवरच माझ्या मतदारसंघासह मराठवाड्याचा विकास करण्यासाठी मी प्रयत्नशील राहीन." असा निर्धार यावेळी व्यक्त करत मंत्री पंकजा मुंडे यांनी उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्यासह बारामतीच्या विकासाचे विशेष कौतुक केले.

## ग्लिरिशिडीया बहारला...

**रांजणी** : आंबेगाव तालुक्याच्या पूर्व भागातील जंगलांमधिल ग्लिरिशिडीयाची झाडे सध्या पांढरी फिककट गुलाबी रंगांच्या फुलांनी बहरली आहेत. ही झाडे लक्ष वेधून घेत आहेत. तालुक्याच्या पूर्व भागात थोरांदळे, रांजणी वळती भागडी शिंगवे या गावांना वनक्षेत्र मोठ्ठा प्रमाणावर लाभले आहे.

या वनांमध्ये ग्लिरिशिडीयाची झाडे मोठ्ठा प्रमाणावर आहेत. दरवर्षी डिसेंबर - जानेवारी महिन्यात या झाडांना पांढरी शुभ्र, फिककट रंगाची फुले येतात. या झाडांच्या फांद्यांवर या फुलांचे झुपके लगडलेले दिसत आहेत. ही झाडे सध्या लक्ष वेधून घेत आहेत. ग्रामीण भागात ही झाडे उंदिरमारी नावाने ओळखली जातात. या झाडांची फुले घरात ठेवली तर फुलांच्या वासाने घरातील उंदिर पळून जातात. म्हणून त्यांना उंदिरमारी म्हणतात.



छाया : रोहित खुडे



## डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी...

- व** जन कमी करण्यासाठी शरीरातला ओलावा टिकवून ठेवणं गरजेचं असतं. त्यातच उन्हाळ्यात अधिक घाम येत असल्याने द्रव पदार्थांचं प्रमाण वाढवावं लागतं. पाण्यासोबतच शरीराला थंडावा देणाऱ्या म्हणजे पाण्याचं प्रमाण जास्त असणाऱ्या फळं आणि भाज्यांचं सेवन करणंही गरजेचं आहे. उन्हाळ्यात डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी कोणत्या पदार्थांचं सेवन करायला हवं याविषयी...
- \* कलिंगडामध्ये भरपूर पोषक घटक असतात. त्यातच कॅल्शरी कमी आणि पाण्याचं प्रमाण जास्त असल्यामुळे वजन कमी करणाऱ्यांनी कलिंगड खायला हवं. हृदयाच्या आरोग्याच्या दृष्टीनेही कलिंगड चांगलं असतं.
  - \* स्ट्रॉबेरीत अर्ध्यापेक्षा जास्त पाणी असतं. फायबर आणि 'क' जीवनसत्त्वाचं मुबलक प्रमाण असणाऱ्या स्ट्रॉबेरीचंही सेवन करता येईल.
  - \* 'क' जीवनसत्त्वाने युक्त संत्री उन्हाळ्यात



- शरीरातला ओलावा टिकवून ठेवतात. यामुळे रक्तातल्या साखरेचं प्रमाण नियंत्रणात रहातं. कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्यासाठी संत्री खायला हवीत.
- \* उन्हाळ्यात काकडी खा. काकडी पाण्यापासून बनलेली असल्याने बरेच लाभ होतात. फ्री रॅडिकल्समुळे होणारं शरीराचं नुकसान भरून काढण्याची क्षमता काकडीमध्ये असते.
  - \* एक कप लेट्यूसमधून शरीराला जवळपास पाव कप पाणी मिळतं. लो कार्ब सॅंडविचमध्ये लेट्यूस घालून खाता येईल. सॅलेडमध्येही त्याचा समावेश करता येईल.
  - \* उन्हाळ्यात भोपळ्या मिरीचीं सेवन करायला हवं. ही शरीराला थंडावा देणारी भाजी आहे. यात बरेच पोषक घटक आणि जीवनसत्त्वं असतात. वजन कमी करणाऱ्यांनी या भाजीचा आहारात समावेश करायला हवा.

## स्ट्रॉ वापरताय ?



- आ** पण प्लास्टिक स्ट्रॉचा सर्रास वापर करतो. कोल्डड्रिंक असो वा ज्यूस, स्ट्रॉशिवाय आपण ही पेयं पित नाही. मात्र हाच स्ट्रॉ आपल्या आरोग्यासाठी घातक ठरू शकतो.
- \* कोणतंही पेय स्ट्रॉने प्यायल्यामुळे दातांमध्ये खडे पडण्याची शक्यता बरीच वाढते. स्ट्रॉचा नियमित वापर करणाऱ्यांना दातांच्या समस्या सतावू शकतात. स्ट्रॉने ओढून घेतलेलं पेय थेट दातांवर आपटतं. यामुळे एनामेलचा थर कमी होतो आणि दातांची झीज व्हायला सुरुवात होते.
  - \* स्ट्रॉमधून फक्त पेयच शोषलं जात नाही तर हवाही शरीरात जाते. याला एअरोफॅजिया असं म्हणतात. ही हवा पचनसंस्थेत शिरकाव करते आणि गॅस, पोटफुगी अशा समस्या निर्माण होतात.
  - \* चेहऱ्यावर पडणाऱ्या सुरकुत्यांमागे स्ट्रॉने पेयं पिणं हे कारण असू शकतं. स्ट्रॉने पेयं पिताना चेहऱ्याची विशिष्ट पद्धतीने हालचाल होत असल्याने तोंडाजवळ सुरकुत्या पडतात.
  - \* स्ट्रॉ बनावण्यासाठी पॉलिप्रॉपिलिनचा वापर केला जातो. हे एक प्रकारचं प्लास्टिक आहे. यातली रसायनं द्रव पदार्थांमध्ये विरघळतात. यामुळे आरोग्यावर बरेच दुष्परिणाम होऊ शकतात.
  - \* स्ट्रॉमुळे शरीरात जास्त साखर जाते. स्ट्रॉने पेयं पिताना अतिरिक्त द्रवपदार्थ शरीरात जातात आणि कॅल्शरी वाढतात.

**पु** रुषांमध्ये प्रोस्टेट ग्रंथीशी संबंधित समस्या आढळतात. त्यातही पन्नाशीनंतर पुरुषांना ही समस्या जास्त सतावते. सर्वसामान्य प्रोस्टॅट्टीसपासून जीवघेण्या प्रोस्टेट कॅन्सरपर्यंत या ग्रंथीशी संबंधित बरेच विकार असतात. त्यावर वेळेत उपचार होणं गरजेचं असतं. प्रोस्टेट ग्रंथीशी संबंधित विविध प्रकारांनुसार आयुर्वेदात उपचार सांगण्यात आले आहेत. त्याविषयी जाणून घेऊ या.

\* पित्तदोषांमुळे निर्माण होणारे प्रोस्टेट ग्रंथीशी संबंधित विकार पुनर्नवा, बार्ली आणि खसखस अशा औषधी वनस्पतींच्या सेवनाने आटोक्यात राहू शकतात. या वनस्पतींमध्ये थंडावा देणारे गुणधर्म असतात. यामुळे पित्ताची तीव्रता कमी होते आणि आराम मिळतो.

\* वातदोषांमुळे निर्माण होणाऱ्या प्रोस्टेट ग्रंथीच्या समस्या दूर करण्यासाठी सालेप ऑर्किडच्या मुळांचा वापर करावा. यात शरीराचं झालेलं नुकसान भरून काढण्याची क्षमता असते. यासोबतच गुगुळ,

### उपचार प्रोस्टेट ग्रंथीवरचे

पुनर्नवा आणि गोक्षुरासारख्या वनस्पतीही लाभदायी ठरतात.

\* दालचिनी, गुगुळ, आलं, शैलजीत हे औषधी घटक कफदोषांमुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या दूर करायला मदत करतात. गुगुळात शरीर शुद्ध करण्याचे गुण असतात.

त्यामुळे कफदोषांचा प्रभाव कमी होतो.

\* प्रोस्टेट ग्रंथीचा आकार वाढल्यानेही बराच त्रास होतो. अशा परिस्थितीत काटेरी किंवा कडवट लेट्यूसचा रस उपयुक्त ठरतो. शैलजीत आणि चरक या औषधी वनस्पतींचा वापरही यासाठी केला जातो.

आहेत. त्यात अन्नातून होणारा ब्रॉट्युलिझम, जखमेतून होणारा ब्रॉट्युलिझम आणि इन्फंट ब्रॉट्युलिझम यांचा समावेश होतो. पहिल्या दोन प्रकारांची माहिती वर नमूद करण्यात आली आहे. क्लॉस्ट्रिडियमची अंडी शरीरात गेल्यानंतर निर्माण होणाऱ्या समस्यांला इन्फंट ब्रॉट्युलिझम

धोकादायक ठरू शकतो. कारण एकाच वेळी अनेकांच्या शरीरात हा घातक बॅक्टेरिया प्रवेश करू शकतो. या विकाराच्या लक्षणांबद्दल बोलायचं तर गिळायला आणि बोलायला त्रास होणं ही याची प्रमुख लक्षणे आहेत. यासोबत मळमळणं, उलट्या, ओटीपोटात गोळे येणं, तोंड कोरडं पडणं, दुहेरी दिसणं, श्वास घ्यायला त्रास होणं अशी लक्षणे दिसून येतात. हे बॅक्टेरिया शरीरात गेल्यानंतर साधारण आठ ते ३६ तासांमध्ये ही लक्षणे दिसायला सुरुवात होते. काही प्रकरणांमध्ये सहा तासांनीही लक्षणे दिसू लागतात तर कधी दहा दिवसांनंतरही लक्षणे दिसू शकतात. विविध प्रकारच्या चाचण्या करून या विकाराचं निदान केलं जातं. तातडीने उपचार मिळाले तर मृत्यूचा धोका कमी होऊ शकतो. श्वसनसंस्थेचं कार्य ठप झाल्याने अशा रुग्णांचा मृत्यू होण्याची शक्यता असते. मात्र गेल्या ५० वर्षांमध्ये या विकाराने मृत्यूला सामोऱ्या जाणाऱ्यांच्या संख्येत बरीच घट झाल्याचं पहायला मिळतं. मात्र या विकाराचा धोका कमी झालेला नाही. त्यामुळे या विकाराची लक्षणे दिसली की तातडीने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

**ब्रॉ** ट्युलिझम हा अत्यंत गंभीर असा आजार आहे. यात रुग्णाला अर्धगवायूचा झटका येतो. एका विषारी घटकामुळे ही समस्या निर्माण होते. क्लॉस्ट्रिडियम बॉटुलिनम नामक बॅक्टेरियामुळे हा आजार होतो. हे बॅक्टेरिया उघड्या जखमेतून किंवा अर्धवट शिजवलेल्या, साठवून ठेवलेल्या अन्नातून मानवी शरीरात शिरतात. क्लॉस्ट्रिडियम जगभरात आढळतात. मातीत तसंच दूषित पाण्यात त्यांचा वावर असतो. या बॅक्टेरियांची अंडी योग्य पद्धतीने न साठवलेल्या अन्नात वाढतात. हे बॅक्टेरिया विषारी घटकांची निर्मिती करतात. हे दूषित अन्न खाल्यानंतर माणसाला विषबाधा होते.

**+** **व्याधी विचार**

शिजवलेल्या माशांमध्ये हे बॅक्टेरिया आढळू शकतात. मधातही त्यांचा वास असू शकतो. उघड्या जखमेत शिरलेल्या बॅक्टेरियांनी विषारी घटकांची निर्मिती केली तरी ब्रॉट्युलिझम जडू शकतो. या विकाराचे तीन प्रकार

### ब्रॉट्युलिझमविषयी

म्हणतात. ही अंडी माणसाच्या आतड्यात वाढतात आणि विषारी घटकांची निर्मिती करतात. मधात ही अंडी असू शकतात. अशुद्ध मधाच्या सेवनाने इन्फंट ब्रॉट्युलिझम होऊ शकतो.

ब्रॉट्युलिझम कोणत्याही प्रकारचा असला तरी तो जीवघेणा ठरू शकतो. त्यामुळे रुग्णाला तातडीने उपचार मिळणं गरजेचं आहे. अन्नामाफत होणारा हा विकार अधिक



## काळजी तारुण्यातली...

- वि** साव्या वर्षांनंतर आयुष्य खऱ्या अर्थाने सुरू होतं. शिक्षण पूर्ण झालेलं असतं. लोकांमध्ये मिसळवं लागतं. कारकिर्दीतलं यश वाट बघत असतं. यशाची प्रत्येक पायरी चढत असताना आपण आपल्या आरोग्याकडे पूर्ण दुर्लक्ष करतो. जंक फूड खातो. कामाच्या बोझ्यामुळे झोपेशी तडजोड करतो. आरोग्याकडे लक्ष देण्यासाठी आयुष्य पडलंय, हाच विचार तरुणांच्या मनात येतो. मात्र भविष्यात शरीर सुदृढ रहावं या दृष्टीने याच वयात प्रयत्न करावे लागतात. आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी तरुण वयात काय करायला हवं याविषयी...
- \* आरोग्यतपासणी चाळीशीनंतरच करायला हवी हे गरजेचं नाही. एखादा विकार झाल्यानंतर आपण डॉक्टरांकडे धाव घेतो. त्याऐवजी तुम्ही नियमित आरोग्य तपासणी करून घ्यायला हवी. याच काळात तुम्ही योग्य डॉक्टरची



- \* रात्रभर काम करून किंवा मित्रमंडळींसोबत हिंडून तुम्ही घरी येता. चार ते पाच तास झोप घेऊन पुन्हा सकाळी कामाला लागता. त्यावेळी त्रास जाणवला नाही तरी कमी झोपेचे पुढे खूप वाईट परिणाम होऊ शकतात. रात्री सात ते आठ तासांची झोप गरजेची आहे हे लक्षात ठेवा. कमी झोपेमुळे तुमचं आरोग्य धोक्यात येऊ शकतं.
- \* त्वचेची काळजी घ्या. तरुण वयात त्वचा उजळ दिसत असली तरी पुरेशा काळजीअभावी तिचा पोत बिघडू शकतो. त्यामुळे उन्हात बाहेर पडताना सनस्क्रीन लावा. झोपण्याआधी मेक अप काढा आणि मॉईश्चरायझर लावून झोपा.

### आरोग्यवेध

- \* या काळात नियमित व्यायामाला प्राधान्य द्या. दैनंदिन जीवनातलं व्यायामाचं महत्त्व तुम्हाला काही वर्षांनंतर कळेल. धावायला सुरुवात करा. धावण्याचा कंटाळा असेल तर किक बॉक्सिंग क्लासला जा. सायकलिंग ग्रुपचे सदस्य व्हा. वेगवेगळे व्यायाम करत रहा.
- \* स्वयंपाक करायला शिका. या वयात मुलामुलींना थोडाफार स्वयंपाक करायला जमायला हवं.

## जीम उपकरणांवर टॉयलेट सीटपेक्षा जास्त बॅक्टेरिया

- आ** जकाल बहुतेक तरुण निरोगी राहण्यासाठी जिममध्ये तासन्तास घाम गाळतात. जिमला जाणे ही वाईट गोष्ट नाही. जीम केल्याने तंदुरुस्त, निरोगी आणि राहता येते. व्यायाम केल्याने शरीराचे वजन संतुलित राहते. बहुतेक जीम प्रेमी हेल्दी फूड आणि त्यांच्या फिटनेसची पूर्ण काळजी घेतात ; परंतु हा अलीकडील अहवाल थोडा निराश करू शकतो. टॉयलेट सीटपेक्षा जिमच्या उपकरणांवर ३६२ पट जास्त बॅक्टेरिया असतात, तर ट्रेडमिलमध्ये सार्वजनिक बाथरूमच्या टॉपपेक्षा ७४ पट जास्त जंतू असतात. ते आरोग्य बिघडवू शकतात. व्यायामशाळेतील उपकरणे वेळोवेळी वेगवेगळे लोक वापरतात. तसेच या काळामध्ये शरीरातून भरपूर घामही वाहत असतो. त्यात अनेक जंतू असतात. हेच कारण आहे की एकमेकांद्वारे वापरल्या जाणाऱ्या जीम उपकरणांच्या पृष्ठभागावर बरेच जीवाणू वाढू लागतात.



व्यायामशाळेच्या उपकरणांच्या पृष्ठभागावर इतर पृष्ठभागांच्या तुलनेत सर्वाधिक जीवाणू असतात. त्यामुळे आरोग्यास अनेक धोके निर्माण होतात. तसेच, बहुतेक बॅक्टेरिया

- ट्रेडमिल, सायकल आणि जिममधील फ्री वेल्समध्ये आढळतात. कारण ही उपकरणे जिममध्ये सर्वाधिक वापरली जातात. 'फिट रेटेड क्रिएटिव्ह टीम' सदस्य चेलसी फ्रीबर्न म्हणतात, की जीम उपकरणे सामान्यतः लोकांच्या समुदायाद्वारे वापरली जातात आणि वापरण्यापूर्वी आणि नंतर पूर्णपणे स्वच्छ न केल्यास तिथे बॅक्टेरिया वेगाने वाढू शकतात. घामाघूस झालेल्या व्यक्तीशी हस्तांदोलन करताना हीच समस्या उद्भवते. या सर्व ओळखल्या जाणाऱ्या जीवाणूंपासून त्वचेच्या संसर्गाचा धोका सर्वाधिक असतो. त्यामुळे जीममध्ये जाणाऱ्या लोकांनी स्वच्छतेची काळजी घेतली पाहिजे, यासाठी जिमची उपकरणे वापरण्यापूर्वी आणि नंतर ती निर्जंतुक केले पाहिजेत. तसेच, व्यायामानंतर हात चांगले धुवावेत. त्यामुळे हानिकारक जीवाणूंचा संसर्ग टाळता येईल. जिममधून बाहेर पडल्यानंतर आंघोळ करावी.

- वा** ढते प्रदूषण शरीराला अनेक प्रकारे हानी पोहोचवते. प्रदूषणाचा डोळ्यांवर गंभीर परिणाम होतो. यामुळे झाय आय सिंड्रोम आणि अगदी आय स्ट्रोक्ससारख्या समस्या उद्भवू शकतात. कोरड्या डोळ्यांमुळे डोळ्यांमध्ये जळजळ, खाज सुटणे आणि वेदना होतात, तर डोळ्यांचा झटका ही धोकादायक स्थिती आहे. हा डोळ्यांचा गंभीर आजार आहे जो डोळ्यांच्या मज्जातंतूंच्या समस्यांमुळे होतो.
- प्रदूषणामुळे डोळ्यांना रक्तपुरवठा कणाच्या नसांमध्ये सूज आणि रक्त गोठण्याची शक्यता असते.
- डोळ्यांच्या झटक्याचे दोन प्रकार आहेत. पहिला इस्केमिक आय स्ट्रोक आहे, ज्यामध्ये रक्तवाहिन्या (डोळ्यांच्या शिरा) मध्ये गुठळ्या झाल्यामुळे डोळ्यांना रक्तपुरवठा कमी होतो. दुसरा म्हणजे रक्तसावी डोळ्याचा झटका. यामध्ये

- रक्तवाहिन्या फुटल्याने डोळ्यांना रक्तपुरवठा वाढतो. ही स्थिती डोळ्यांसाठी धोकादायक आहे.
- डोळ्यांच्या झटक्यावर उपचार करण्यासाठी औषधे, शस्त्रक्रिया, लेझर थेरेपी, ऑक्सिजन थेरेपी आणि
- ### वाढत्या प्रदूषणामुळे आचस्ट्रोक
- फिजिओथेरेपी वापरली जाते. हा आजार केवळ प्रदूषणामुळेच नाही, तर मधुमेह आणि वाढत्या लठ्ठपणामुळेही होऊ शकतो. डोळा दुखणे, अंधुक दृष्टी, डोळे लाल होणे, डोळ्यांत सूज येणे, डोकेदुखी, मानसिक ताण ही या आजाराची लक्षणे आहेत. डोळ्यांच्या व्यायामामुळे डोळ्यांचे स्नायू मजबूत होतात. डोळ्यांमध्ये आय ड्रॉप्स टाका, यामुळे डोळ्यांची जळजळ होणार नाही.





गौतम गंभीरचा सरफराजवर आरोप...

“मेलबर्न कसोटीतील परभवानंतर मुख्य प्रशिक्षकाच्या संतापाबद्दलची बातमी सरफराजने बाहेर पसरवली.” “खेळाडूंची कामगिरी सुधारण्यासाठी त्यांच्यासोबत साधला गेलेला हा एक संवाद होता. ड्रेसिंग रूममधून बाहेर आलेली चर्चा हा केवळ अहवाल आहे, त्यात तथ्य नाही. आणि खेळाडू व प्रशिक्षकामधला संवाद हा ड्रेसिंग रूममध्ये राहायला हवा. बाहेर येता कामा नये.” “जोपर्यंत ड्रेसिंग रूममध्ये प्रामाणिक लोक आहेत, तोपर्यंत भारतीय क्रिकेट सुरक्षित हातात आहे.

— गौतम गंभीर, भारतीय कोच

# अनन्या हिला तिहेरी मुकुट

अथर्व खिस्ती, विश्वास वालावलकर, उपेंद्र यांचे दुहेरी यश

■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**पुणे :** सुधांशु बॅडमिंटन अकादमी यांच्या वतीने आयोजित डेक्कन जिमखाना पुरस्कृत योनेक्स सनराईज एसबीए कप जिल्हास्तरीय सुपर १०० मानांकन बॅडमिंटन अजिंक्यपद स्पर्धेत अनन्या गाडगीळ हिने १९ वर्षावरील गटात, महिला एकेरीत व मिश्र दुहेरीत विजेतेपद पटकावत तिहेरी मुकुट संपादन केला. तर, अथर्व खिस्ती, विश्वास वालावलकर, उपेंद्र फडणिस यांनी दुहेरी मुकुट पटकावला.



डेक्कन जिमखाना बॅडमिंटन कोर्ट या ठिकाणी सुरू असलेल्या या स्पर्धेत एकेरीत अंतिम फेरीत पुरुष गटात तिसऱ्या मानांकित अथर्व खिस्तीने कृष्णा जासुजाचा १५-९, १३-१५, १५-९ असा संघर्षपूर्ण पराभव करून विजेतेपद पटकावले. हा सामना ४० मिनिटे चालला. महिला गटात अव्वल मानांकित अनन्या गाडगीळ हिने आपल्या लौकिकाला साजेशी खेळी करत श्रेया शेलारचा १६-१४, १५-८ असा पराभव करून

विजेतेपदाचा मान पटकावला. १९ वर्षांखालील मुलांच्या गटात चौथ्या मानांकित निक्षेप कत्रेने तिसऱ्या मानांकित ओजस जोशीचा १८-१६, १०-१५, १५-१० असा पराभव करून विजेतेपद पटकावले. याच मुलींच्या गटात अव्वल मानांकित अनन्या गाडगीळने दुसऱ्या मानांकित युतिका चव्हाणचा १५-१२, १५-१५, १५-११ असा पराभव करून विजेतेपदाला गवसणी घातली. ३० वर्षावरील पुरुष गटात अंतिम फेरीत नवीन कुमारने आलोक

देशपांडेचा १५-७, १६-१४ असा तर, महिला गटात प्रिया लोहकरेने दुसऱ्या मानांकित मानसी पतंगेचा १८-१६, १५-७ असा पराभव करून विजेतेपद पटकावले. ३५ वर्षावरील पुरुष गटात अव्वल मानांकित चैतन्य डोणेंचा १५-१०, १५-५ असा तर, महिला गटात संपदा सहस्रबुद्धेने अव्वल मानांकित मोनिका गर्गचा १५-४, १५-६ असा पराभव करून विजेतेपद पटकावले. ४०वर्षावरील पुरुष गटात सलील गाडगीळने दुसऱ्या मानांकित आशिष शोरणाला १०-१५,

१५-१३, १५-११ असे पराभूत करून विजेतेपद पटकावले. महिला गटात विभा धीमनने अमिता मिरजकरचा १५-८, १५-८ असा पराभव करून विजेतेपद पटकावले. ५० वर्षावरील पुरुष गटात दुसऱ्या मानांकित महेश कुलकर्णीने अव्वल मानांकित आनंद कृष्णमूर्तीचा १५-५, १५-४ असा पराभव करून विजेतेपद पटकावले. दुहेरीत पुरुष गटात अथर्व खिस्ती व श्रेयस साने यांनी अभिषेक कुलकर्णी व अपूर्व जावडेकर यांचा

## भारतीय संघाला मिळाला नवा फलंदाजी प्रशिक्षक

■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**नवी दिल्ली :** भारतीय संघ चॅम्पियन्स ट्रॉफीपूर्वी इंग्लंडविरुद्ध पांढऱ्या चेंडूची मालिका खेळणार आहे. येत्या २२ जानेवारीपासून टी-२० मालिकेला सुरुवात होणार आहे. या मालिकेत भारतीय संघात नवे फलंदाजी प्रशिक्षकही संघबरोबर असणार आहेत. या मा्यदेशात होणाऱ्या मालिकेसाठी बीसीसीआयने नवे फलंदाजी प्रशिक्षक नेमले आहेत.

सौराष्ट्राचे अष्टपैलू खेळाडू सितांशु कोटक यांची फलंदाजी प्रशिक्षक म्हणून बीसीसीआयने निवड केली आहे. सितांशु कोटक यांनीही एकही आंतरराष्ट्रीय सामना खेळलेला नाही, पण त्यांचा कोचिंगचा अनुभव चांगला आहे. भारताला इंग्लंडविरुद्ध पाच टी-२० आणि तीन एकदिवसीय सामन्यांची मालिका खेळायची आहे. सूत्रांनी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितले की, “सितांशु कोटक टीम इंडियात फलंदाजी प्रशिक्षक म्हणून सामील होणार आहेत. भारतीय संघाचे कोलकात्यात तीन दिवसीय शिबिर होणार असून त्यासाठी खेळाडू १८ तारखेपर्यंत तेथे पोहोचतील.”

## फेडररचा विक्रम काढला मोडीत

## जोकोविचच्या शिरपेचात आणखी एक मानाचा तुरा

■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**नवी दिल्ली :** सर्बियाचा महान टेनिसपटू नोवाक जोकोविच याच्या शिरपेचात बुधवारी आणखी एक मानाचा तुरा खोवला गेला आहे. जोकोविच याने पोर्तुगालच्या जे. फारिया याच्यावर ६-१, ६-७, ६-३, ६-२ असा चार सेटमध्ये विजय मिळवला आणि ऑस्ट्रेलियन ओपन टेनिस ग्रॅंडस्लॅममध्ये नव्या विक्रमांची नोंद झाली. याप्रसंगी जोकोविचने स्विट्झर्लंडच्या रॉजर फेडररच्या ग्रॅंडस्लॅममधील सर्वाधिक ४२९ सामन्यांना मागे टाकले. जोकोविचने ग्रॅंडस्लॅममधील विक्रमी ४३०वा सामना खेळला, हे विशेष.



रॉजर फेडरर याने ग्रॅंडस्लॅममध्ये ४२९ सामने खेळले. त्यापैकी ३६९ सामन्यांमध्ये त्याला विजय मिळवता आला, तसेच ६० सामन्यांमध्ये त्याला पराभवाचा सामना करावा लागला. नोवाक जोकोविचने ग्रॅंडस्लॅममध्ये आतापर्यंत ४३० सामने खेळले आहेत. त्यापैकी ३७९ सामन्यांमध्ये त्याने प्रतिस्पर्धाला पराभूत केले आहे. ५१ सामन्यांमध्ये त्याला पराभवाचा सामना करावा लागला आहे. जोकोविच याने पुरुष विभागात २४ ग्रॅंडस्लॅम विजेतेपदे पटकावली

## भारताने इराणला ८४ गुणांनी लोळवलं

■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**नवी दिल्ली :** इंदिरा गांधी इनडोअर स्टेडियममध्ये सुरू असलेल्या खो-खो विरवचषक २०२५ मध्ये भारतीय महिला संघाने कालचा अध्याय आज पुढे चालू ठेवत इराणला अक्षरशः लोळवला. दक्षिण कोरियाविरुद्धच्या ऐतिहासिक १७५-१८ अशा विजयानंतर, भारतीय महिला खो-खो संघाने इराणला ८४ गुणांनी पराभूत करत उपांत्यपूर्व फेरीत आपले स्थान निश्चित केले. कालच्या पत्रकार परिषदेत भारताची कर्णधार प्रियंका इंगळेने यापुढेही भारत गुणांची उधळण करेल असे सांगितले होते.



आम्हाला फक्त जिंकायचे नसून खो-खोत जगावर निर्वविवाद वर्चस्व निर्माण करायचं असल्याचे सांगितले. या सामन्यात भारतीय खो-खो खेळाडूंनी इराणच्या खेळाडूंना पळतामुई थोडे केले व

काल पत्रकार परिषदेत प्रियांकाला १७५ गुणांबद्दल विचारले होते त्यावर तिने व्यक्त केलेले वाक्य खरे करत याहि सामन्यात भारताच्या खेळाडूंनी गुणांची खंभरी गाठली. यापूर्वी भारताने मध्यंतराला ५२-

१० अशी घसघशीत आघाडी घेत विजयी घोडदोड कुठेही थांबणार नाही याची काळजी घेतली. बुधवारी रात्री झालेल्या सामन्यात भारतीय महिलांनी १००-१६ असा मोठा विजय मिळवला. या कामगिरीने त्यांना गटात अव्वल स्थान मिळवून दिले आहे. सामन्याची सुरुवात भारतीय संघाच्या नेहमीच्या आक्रमक शैलीने झाली. पहिल्या टर्ममध्ये त्यांनी इराणच्या पहिल्या बॅचला अवघ्या ३३ सेकंदांत बाद केले. अश्विनीने आघाडी घेत संघासाठी सुरुवातीलाच गुण मिळवले, तर मीनूने आपला शानदार फॉर्म कायम राखत अनेक सहज स्पशने गुण मिळवले.

## महाराष्ट्र केसरीसाठी १८-१९ रोजी निवड चाचणी

■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**पुणे :** अहिल्यानगर येथे होणाऱ्या ६७ व्या महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेची पुणे जिल्हा निवड चाचणी दिनांक १८ व १९ जानेवारी रोजी कोढवा बुद्रुक मधील कामठे मळा येथे होणार आहे, अशी माहिती पुणे जिल्हा कुस्तीगीर संघाचे अध्यक्ष मेघराज कटके यांनी दिली.



या निवड चाचणी स्पर्धेत पुणे जिल्ह्यात असणाऱ्या ४५० हून अधिक

मुखलीधर मोहोळ, महाराष्ट्र राज्य कुस्तीगीर संघाचे कार्याध्यक्ष संदीप भोंडवे, सरचिटणीस योगेश दोडके यांच्या उपस्थितीत पारितोषिक वितरण होणार आहे. मेघराज कटके म्हणाले, बालगटात २५ किलो पासून ते ६० किलो पर्यंत चे १० वजनगट, वरिष्ठ गटात गादी आणि माती विभागातील ५७ किलो पासून महाराष्ट्र केसरी किताबासह १० असे एकूण ३० वजनगटात कुस्तीगीरांचा सहभाग

असणार आहे. पुणे जिल्ह्यात वरिष्ठ कुस्तीगीरांसोबतच बालगटातील कुस्तीला चालना मिळावी यासाठी जिल्हा स्तरापर्यंत बाल कुस्तीगीरांच्या कुस्त्र्या यावेळी कुस्ती शौकीनांना पाहायला मिळणार आहेत. मुख्य आयोजक बाळासाहेब धांडेकर म्हणाले, माती आखाडा आणि गादी विभाग अशा पद्धतीने स्पर्धा होणार आहेत. विजेत्या खेळाडूंना पदक, चषक देऊन गौरविण्यात येणार आहे.

## जिआ आणि विदीश, आनंद आणि मोनज यांना विजेतेपद



■ पंढरी संचार न्यूज नेटवर्क

**पुणे :** नाईकनवरे डेव्हलपर्स तर्फे आयोजित ‘नाईकनवरे ग्रीन्स क्लासिक’ गोल्फ स्पर्धेत जिआ कर्दभजने आणि विदीश कर्दभजने या जोडीने गोल्ड विभागांमध्ये तर, सिल्व्हर विभागात आनंद शहा आणि मोनज गेरा या जोडीने सर्वाधिक गुणांसह विजेतेपद संपादन केले. पुना क्लब गोल्फ कोर्स येथे झालेल्या या स्पर्धेत गोल्ड विभागांमध्ये जिआ कर्दभजने आणि विदीश कर्दभजने यांनी ३९ गुणांसह विजेतेपद मिळवले. याच विभागात राजिव पुसाळकर आणि आदित्य पुसाळकर यांनी ३७ गुणांसह उपविजेते मिळवले. सिल्व्हर विभागांमध्ये आनंद शहा आणि मोनज गेरा यांनी ४० गुणांसह विजेतेपद मिळवले तर, इंद्रनील

मुजगुले आणि ऋषी भोसले यांनी उपविजेतेपद मिळवले. क्लोजेस पुट ऑन १८ गटात प्रवेश नवलखा याने सर्वाधिक लांब (३५ फूट) अंतर गाठून विजेतेपद मिळवले. क्लोजेस टू पिन गटात जज्ञा बिष्णोई याने पहिला क्रमांक मिळवला. स्ट्रेटेस्ट ड्राईव्ह गटात चेतन रिख्डीन याने पहिला विजय मिळवला. लॉंगरेट ड्राईव्ह गटात मुद पलमकोटे याने (२४२ यार्ड) पहिला क्रमांक मिळवला. स्पर्धेचे पारितोषिक नाईकनवरे डेव्हलपर्सचे रणजीत नाईकनवरे, कॅब्रेल नाईकनवरे, नील नाईकनवरे, हेमंत नाईकनवरे, विलास नाईकनवरे, आनंद नाईकनवरे यांच्या हस्ते करण्यात आले. स्पर्धेत सर्व गटांतील विजेता आणि उपविजेत्यांना करंडक आणि प्लेट्स अशी पारितोषिके देण्यात आले.

## खेळाडू गौरवाने पुण्यात खाशाबांची १०० वी जयंती साजरी



**पुणे :** भारताचे पहिले व्यक्तिगत ऑलिम्पिक पदक विजेते मल्ल खाशाबा जाधव यांची १०० वी जयंती बुधवारी (दि.१५) पुण्यात राष्ट्रीय काडापटूंचा गौरव करून साजरी करण्यात आली. वारजे येथील आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या इन्क्वीनिटी जिर्झिस्टिक्स हॉलमधील कार्यक्रमात खाशाबांचे पोस्टर व खाशाबांचे चरित्र पुस्तके भेट देऊन ९ राष्ट्रीय खेळाडूंचा सन्मान करण्यात आला . यावेळी आंतरराष्ट्रीय जिर्झिस्टिक्स प्रशिक्षक अजित जरांडे, लेखक संजय दुधाणे, मानसी करमरकर, प्रवीण भैरवकर, मोहन जरांडे, अभिषेक मोरे यांच्यासह मोठ्या संख्येने खेळाडू उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या सुरुवातील खाशाबा जाधव यांच्या प्रतिमेचे पूजन अजित जरांडे, संजय दुधाणे यांच्या हस्ते करण्यात आले. प्रा. संजय दुधाणे यांनी खाशाबांच्या आठवणींना उजाळा दिला. 1948 मध्ये खाशाबा जहाजाचा प्रवास करून लंडन ऑलिम्पिकला गेले होते असे सांगून दुधाणे म्हणाले की, जिद्द, चिकाटी आणि गुरूनिष्ठा असल्याने खाशाबांनी देशासाठी पहिले ऐतिहासिक कांस्यपदक जिंकण्याचा पराक्रम केला. अजीत जरांडे यांनी राज्य क्रीडा दिनाचे महत्त्व विशद केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन मानसी करमरकर यांनी केले.

## सेंट व्हिन्सेंट, हचिंगजच्या दोन्ही संघांचे विजय



**पुणे :** यजमान सेंट व्हिन्सेंट एचएससह कट्टर प्रतिस्पर्धी लोयोला स्कूल तसेच हिल ग्रीन, विद्या व्हॅली आणि हचिंग्स संघांनी सेंट व्हिन्सेंट ज्युनियर लीग २०२४-२५ फुटबॉल स्पर्धेच्या पहिल्या दिवशी प्रत्येकी दोन विजय मिळवत सर्वोत्तम सुरुवात केली. सेंट व्हिन्सेंट मैदानावर सुरू असलेल्या लीगमध्ये शनिवारी लोयोला स्कूलने श्री श्री रविशंकरवर ४-० असा विजय मिळवला. निवेद नायर (३ गोल) आणि शॉन अंगोरेने एक गोल करत विजयात मोलाचा वाटा उचलला. शॉन अँगोर आणि नॅथॅनियल डेव्हिडच्या प्रत्येकी एक गोलमुळे लोयोलांने एरिन नोश नगरवाला स्कूलचा २-० असा पराभव केला. दरम्यान, सेंट व्हिन्सेंटने अनुक्रमे एचडीएफसी स्कूल आणि दस्तूर बॉईजवर २-० अशा फरकाने मात केली. दोन्ही संघांविरुद्ध अयान राऊत आणि रेयान पंजाबीने गोल केले. अरहान खान पठाण (२) आणि महार देशमुखच्या (१) गोलमुळे विद्या व्हॅलीने दस्तूर को-एडचा ३-० असा पराभव केला. विद्या व्हॅलीने फादर एग्नोलला २-० असे हरवले.

## पुणे जिल्हा टेनिक्वार्ट संघ जाहीर

**पुणे :** लातूर ग्रामीण जिल्हा टेनिक्वार्ट संघटनेने द्वारे ४८ वी वरिष्ठ गट राज्य टेनिक्वार्ट अजिंक्यपद स्पर्धा २०२५ आयोजित केली आहे. तालुका



क्रिडा संकुल मैदान उदगीर येथे दि. १७ ते १९ जानेवारी २०२५ दरम्यान स्पर्धा आयोजित केली आहे. यासाठी पुणे जिल्हा टेनिक्वार्ट संघ जाहीर केला आहे. प्रथमेश ढवळे आणि अश्विनी शेंडे यांची कर्णाधारपदी नियुक्ती

करण्यात आली आहे. सदर स्पर्धेतून महाराष्ट्र संघाची निवड होणार आहे। निवड झालेला संघ हा कटक (ओरिसा) येथे टेनिक्वार्ट फेडरेशनऑफ इंडीया आयोजित राष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी होईल. सदर स्पर्धेसाठी मुलांचा संघ : १) प्रथमेश ढवळे (कर्णधार), २)साहील खेडेकर, ३)आदित्य जाधव ४) श्रेयश शेटे ५) विराज मोरे, ६) अंकुश विश्वकर्मा आणि प्रशिक्षक : पार्थ काकडे , व्यवस्थापक : यशवंत वेदपाठक. मुलींचा संघ: १) अश्विनी शेंडे (कर्णधार) २) कस्तूरी बाजरे ३)प्राची बालवडकर ४) शालू विश्वकर्मा ५)देवांशी पाचरे ६) सायली जोरी आणि प्रशिक्षक : रूपाली पवार , व्यवस्थापक : चंद्रक्रांत पिंपळे.

१३० हून अधिक उत्पादनांची विस्तृत शृंखला

Since 1974

CELEBRATING 50 YEARS OF TASTE & PURITY

सर्व उत्पादनांवर १५% सुट

राज मसाले ची सर्व उत्पादने मिळण्याची सर्व ठिकाणे

|                                                                                                                           |                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bharti Enterprises</b><br>629, Govind Halwai Chowk, Opp. Ranka Jewelers, Raviwar Peth, Pune Mob. : 72767 61763         | <b>Liyana Traders</b><br>Near Shani Mandir, Opp. Shaniwar Wada, Pune Mob. : 99233 00782                         |
| <b>Harshada Enterprises</b><br>Old Sangvi, Pune, Mob. : 86258 85100                                                       | <b>Yash Enterprises</b><br>Kalamkar Complex, Near Jupiter Hospital, Baner, Mob. : 83297 67125                   |
| <b>Gauri Enterprises</b><br>Shop No.16, B Wing, Ground Floor, Kakde Plaza, Karvenagar Road, Pune - 52, Mob. : 96577 17421 | <b>Muktai Enterprises</b><br>At Somvar Peth, Near Rajpurohit , Tasgaon - 416 312. Mob: 87963 89698              |
| <b>Jai Maharashtra Tea</b><br>Kamshet, Naygon Vadgaon Maval. Mob. : 97665555532                                           | <b>Vedant Trading Company</b><br>Opp. Sadhana Mall, Near Lonavala Railway Station, Lonavala, Mob. : 70833 21475 |
| <b>Balaji Enterprises</b><br>Handewadi, Juna Palkhi Road, Hadapsar, Mob. : 9730305070/7020264375                          | <b>Kedareshwar Masale</b><br>Near Bhoiraj Ganesh Mandir, Fish Market, Shirwal, Mob: 78759 83226                 |

Spices | Pickle | Papad | Thecha | Chutney | Instant Mixes | RTC