

## खासदार श्रीरंग बारणे आज भरणार उमेदवारी अर्ज

पुणे : मावळ लोकसभा मतदारसंघातील भाजप, शिवसेना, राष्ट्रवादी काँग्रेस, आरपीआय, पीआरपी, रासप व मित्रपक्ष महायुतीचे उमेदवार खासदार श्रीरंग बारणे सोमवारी (दि. २२) आपला उमेदवारी अर्ज दाखल करणार आहेत. यानिमित्ताने महायुतीच्या वरीने जोरदार शक्तीप्रदर्शन करण्यात येणार आहे. खासदार बारणे हे सोमवारी सकाळी ९.३० वाजता आकुर्डी खंडोबा मावळ येथेन भव्य मिरवणुकीने पीएमआरसी कार्यालयापर्यंत जाऊन आपला उमेदवारी अर्ज दाखल करतील. यासाठी महायुतीमधील सर्व घटक पक्षाच्या नेत्याना निर्मित करण्यात आले आहे. खासदार बारणे हे सन २०१४ आणि २०१९ असे सलग दोनदा लोकसभा निवडणूक जिकलेले असून यंदा तिसऱ्यांदा निवडून येत विजयाची हृष्टांकित करण्यासाठी ते सज्ज झाले आहेत.

रायगड, नवी मुंबई

वर्ष १६ • अंक २७४  
www.ramprahar.com

# ग्रामप्रहर

सोमवार, २२ एप्रिल २०२४ • पाने ८ • किंमत ₹ २



# अहंकारी, भ्रष्टाचारी नेत्यांची इंडिया आघाडी भाजप राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा यांचे टीकास्त्र

बुलढाणा : प्रतिनिधी

इंडिया आघाडी म्हणजे अहंकारी नेत्यांची भ्रष्टाचारी व त्यांना संरक्षण देणारी आघाडी असल्याची जळजळीत टीका भारतीय जनता पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा यांनी रविवारी (दि. २१) बुलढाणा येथे केली. या वेळी त्यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी देशाचा नुसताच चौकर विकास केला नसून देशाच्या राजकारणाची परिभाषा, दिशाच बदलत्याचे गौरवोदाराही काढले.

बुलढाणा : प्रतिनिधी  
उमेदवार खासदार प्रतापराव जाधव, आठवले गटाचे जिल्हाध्यक्ष नरराशी रक्षा खड्से, आमदार संजय कुटे, गवर्नर यांची प्रमुख उपस्थिती होती. आकाश फुंडकर, शेत महाले, माजी आमदार चैनसुख संचेती, विजयराज इंडिया आघाडी, तक्तालीन युपीए सरकार यांच्यावर टीके ची झोड उठवत पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या



जिल्हाध्यक्ष सचिन देशमुख, रिपाइ उमेदवार खासदार प्रतापराव जाधव, आठवले गटाचे जिल्हाध्यक्ष नरराशी रक्षा खड्से, आमदार संजय कुटे, गवर्नर यांची प्रमुख उपस्थिती होती. आकाश फुंडकर, शेत महाले, माजी आमदार चैनसुख संचेती, विजयराज इंडिया आघाडी, तक्तालीन युपीए सरकार यांच्यावर टीके ची झोड उठवत पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या

कार्यकाळात झालेल्या विकासाचा आढावा घेतला. इंडिया आघाडी म्हणजे अहंकारी नेत्यांची व भ्रष्टाचारी नेत्यांची आघाडी आहे. आघाडीतील अनेक नेत्यांवर कारवाई सुरु असून अरविंद केजरीवाल, मनोज सिसोदिया यांच्यासारखे नेते तुरंगात आहेत.

काँग्रेसच्या नेतृत्वाखालील युपीए सरकारच्या काळात भ्रष्टाचार, घोटाळे यांना ऊत आला होता. भ्रष्टाचार करा, मलाई खा, मोज करा आणि जनतेला विसरून जा अशी काँग्रेसची कार्यपद्धती राहिली. याउलट पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी देशाचा चौकर विकास करीत देशाला जगत मानाचे स्थान मिळवून दिले. पाचव्या क्रमांकाची अध्यवस्था केली. त्यांनी देशाच्या राजकारणाची व्याख्या, दिशा बदलून टाकली. राजकारणाची लक्ष्यांना पाठबळ देत स्थिर सरकार आणले. यामुळे कलम ३७०, अयोध्या राम मंदिर, सुशासन, सीएस, ट्रिपल तलाकासारखे धार्दसी निर्णय घेता आले, असे सांगून यंदाच्या निवडणुकीचे युवीला पाठबळ देत तिसऱ्यांदा मोदींना पंतप्रधान करण्याचे आवाहन नड्डा यांनी या वेळी केले.

आमचे बोलणे काँग्रेसवाल्यांना समजत नाही - संजय राऊत



मुंबई : प्रतिनिधी

आमची काय बोलतो ते काँग्रेसवाल्यांना समजत नाही. इंडिया आघाडीत अनेक नेते इच्छुक असतील, तर त्यांवर स्वागत आहे, परंतु पंतप्रधानपदासाठी देशातील अन्य अनेक नेते इच्छुकांच्या रांगेत आहेत. ममता बैनर्जी इच्छुक आहेत. त्यात उद्धव ठाकरेही आहेत, असे विधान ठाकरेही आहेत, उद्धव ठाकरेही आहेत. त्याच्यासह अनेक चैहेरे पंतप्रधानपदासाठी इच्छुक आहेत. कोणाचे नाव निवडणुकीत एनडीएकडून नरेंद्र मोदींही हच पंतप्रधानपदाचे चेहरा आहेत, तर इंडिया आघाडीकडून अद्याप ही पंतप्रधानपदाचा कुणाला मोरींना लाग्याची गरज नाही, असे महणत खासदार राऊतांनी काँग्रेसला चैहेरे पंतप्रधानपदासाठी इच्छुक आहेत. कोणाचे नाव निवडणुकीत एनडीएकडून नरेंद्र मोदींही हच पंतप्रधानपदाचे चेहरा आहेत, तर इंडिया आघाडीकडून अद्याप ही पंतप्रधानपदाचा कुणाला मोरींना लाग्याची गरज नाही, असे महणत खासदार राऊतांनी काँग्रेसला चैहेरे पंतप्रधानपदासाठी इच्छुक आहेत.

यंदाच्या लोक सभा निवडणुकीत एनडीएकडून नरेंद्र मोदींही हच पंतप्रधानपदाचे चेहरा आहेत, तर इंडिया आघाडीकडून अद्याप ही पंतप्रधानपदाचा कुणाला मोरींना लाग्याची गरज नाही, असे महणत खासदार राऊतांनी काँग्रेसला चैहेरे पंतप्रधानपदासाठी इच्छुक आहेत. कोणाचे नाव निवडणुकीत एनडीएकडून नरेंद्र मोदींही हच पंतप्रधानपदाचे चेहरा आहेत, तर इंडिया आघाडीकडून अद्याप ही पंतप्रधानपदाचा कुणाला मोरींना लाग्याची गरज नाही, असे महणत खासदार राऊतांनी काँग्रेसला चैहेरे पंतप्रधानपदासाठी इच्छुक आहेत.

## ठाकरे गटाचे प्रचार गीत वादात

मुंबई : प्रतिनिधी

उद्धव ठाकरे गटाकडून गेल्या आठवड्यात लोकसभा निवडणुकीच्या पांश्चल्यावर प्रचार गीत प्रदर्शित करण्यात आले होते. या प्रचार गीतातील दोन शब्दांवर निवडणुक आघोयाने असेप्य घेतला असून ठाकरे गटाला याबाबत नोंदीस बजावीली आहे.

महाराष्ट्रासह देशभारात सध्या लोकसभा निवडणुकीची

निवडणुक आघोयाने बजावली नोटीस

राणधुमाळी सुरु आहे. सर्व पक्षकडून आपापला प्रचार सुरु आहे, पण ठाकरे गटाच्या प्रचार गीतातील 'जय भवानी' आणि 'जय शिवाजी' अशा घोषणा आहेत. निवडणुक आघोयाने 'जय भवानी' हा शब्द धार्मिक लक्ष लागले आहे.



पनवेल : जैन धर्मियांचे श्रद्धास्थान भगवान महावीर यांच्या जयंतीनिमित्त रविवारी शहरात रॅली काढण्यात आली होती. या रॅलीत भाजपे मावळ लोकसभा निवडणुक प्रमुख आमदार प्रशांत ठाकरे भवागी झाले होते. या वेळी माजी नगरसेविका नीता माळी, केदार भगत, राजेश वांडिया, मोतीलाल जैन, नितीन मुनोत, शेलेश खेरोतदीया, छत्रमजी मेहता, संजय जैन, पवन सोनी, विनोद वाफना यांच्यासह इतर मान्यवर, पदाधिकारी उपस्थित होते.

## निवडक

कर्नाटकचे उपमुख्यमंत्री डी.के. शिवकुमार यांच्याविरोधात गुह्य

बंगलुरु : आदर्श आवारासहितेचे उल्लंघन केल्याप्रकरणी कर्नाटकचे उपमुख्यमंत्री डी.के. शिवकुमार यांच्याविरोधात गुह्य नोंदवण्यात आला आहे. हाऊसिंसे सोसायटीत राहण्याचा लोकाना मतांच्या बदल्यात पाणी देण्याच्या आधारात दिल्यामुळे त्यांच्यावर हा गुह्य दाखल करण्यात आले आहे, अशी माहिती कर्नाटकाच्या मुख्य निवडणुक अधिकाऱ्यांनी दिली. या प्रकरणी अधिक तपास सुरु असून शिवकुमार यांच्यावर कारवाई होऊ शकते.

मणिपूरमधील ११ केंद्रांवर आज पुन्हा होणार मतदान

इफ्काळ : मणिपूरच्या इनर मणिपूर लोकसभा मतदारसंघाच्या जागेवरील ११ मतदान केंद्रांवर सोमवारी (दि. २२) रोजी पुन्हा मतदान होणार आहे. पीटीआय या वृत्तमंस्थेने दिलेल्या महितीनुसार इफ्काळ पक्षिम येथील इरोडे-सोसाबा मतदान केंद्रांवर इंद्रीएम माशिनमध्ये बिघड झाला होता, तर एनएआय या वृत्तमंस्थेने योग्य गटाचे प्रथम वर्ष मुरुड किनारी पर्यटकांची गाड्या, शिवाजी नावांनी आवाहन करण्यात आले होते.

## पेणमध्ये महायुतीची प्रचार रॅली

खासदार सुनील तटकरेना विजयी करण्याचे मतदारांना आवाहन

पेण : प्रतिनिधी

रायगड लोक सभा मतदारसंघातील महायुतीचे उमेदवार सुनील तटकरे यांच्या प्रचारार्थ आमदार रविशंकर पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली तसेच आमदार अनिकेत तटकरे, भाजप जिल्हाध्यक्ष व माजी आमदार धैर्यशील पाटील यांच्या उपस्थितीत पेणमध्ये प्रचारार्थ रॅली काढण्यात आली. या वेळी मतदारांशी संवाद साधून महायुतीचे उमेदवार सुनील तटकरे याना पुन्हा खासदार करण्याचे आवाहन करण्यात आले. यांच्या नावांनी आठवड्यात कोल्हापुरात घेतले. सुनील तटकरे यांच्या जागेवरील राष्ट्रवादीत प्रवासी वाटपे व खासदार सुनील तटकरे यांच्या पुन्हा विजयी करण्याचे आवाहन केले गेले.

## मुरुड समुद्र किनारी पर्यटकांचे पुनरागमन

मुरुड : प्रतिनिधी

शिवारार, रविवार सुट्टीचा योग साधून मोठ्या संख्येने पर्यटक मुरुड समुद्र किनारी आले होते. विद्यार्थ्यांची परीक्षा संपल्यानंतर प्रथमच मुरुड व काशीद समुद्र किनारी पर्यटकांची गाड्या तापमानाचे होते. त्यामुळे पर्यटकांची ग





संपादकीय

## वाढता उष्मा करतोय घात

देशभरात तापमानाचा पारा ३५ अंशांच्या वर सरकला आहे. पश्चिम बंगालमध्येही उष्णातेची लाट आली असून एक वृत्त निवेदिका बातमीपत्र वाचत असताना भोवळ येऊन पडल्याची घटना घडली. उन्हाचा तडाखा सर्वत्रच जाणवत आहेत. परिणामी उष्णाधाताने लोक हैराण झाले आहेत.

तावरणातील बदलांमुळे यंदा उष्णतेच्या तीव्र झळा सोसाव्या  
लागत आहेत. साधारणपणे मे हा महिना रखरखीत उन्हाऱ्या  
म्हणून ओळखला जातो. दरवर्षी मे महिन्यात उष्णतेचा पारा चढलेला  
असतो. यंदा मात्र एप्रिल महिन्यातच दाहकता जाणवत आहे. गेल्या  
काही दिवसांत पारा ४० अंश सेल्सिअसच्या पार गेल्याने नागरिक पुरते  
हैराण झाले आहेत. दोन दिवस तर खूप त्रासाचे गेले. त्या तुलनेत आता  
थोडीशी घट आली असली तसेच अवकाळी पाऊस पडत असला तरी तो  
तात्पुरता दिलासा आहे. अगदी सूर्यदेव जणू आग ओकत असून सकाळी  
१० वाजल्यापासूनच उन्हाचे चटके बसायला सुरुवात होते. त्यामुळे असह्य  
होऊन जाते. दुपारी तर रस्त्यांवर शुकशुकाट पहायला मिळतो. अनेकांना  
उष्णाघाताचा त्रास जाणवत आहे. काही दिवसांपूर्वी पालघरमध्ये एका  
तरुणीचा उष्णाघाताने मृत्यु झाल्याची घटना समोर आली. ही तरुणी  
अकरावीत शिकत होती आणि पेपर देऊन घरी परतल्यानंतर घरी कोणी  
नसल्याने आई-वडिलांना शोधण्यासाठी नदीवर गेली होती. तिचा मृतदेह  
शेताजवळ आढळून आला. त्यानंतर आता पश्चिम बंगालमध्ये वृत्तनिवेदका  
बातम्या वाचत असताना वेशुद्ध झाली. विशेष म्हणजे उष्णाघाताची बातमी  
वाचत असतानाच या महिलेला भोवळ आली. त्यांचा व्हिडीओ सध्या  
समाजमाध्यमांवर व्हायरल होत आहे. प. बंगालमध्येही तापमान वाढले  
आहे. भारतीय हवामान विभागाने बंगालमध्ये पुढील दोन-तीन दिवसांमध्ये  
तापमान आणखी वाढण्याचा इशारा दिला होता. उन्हाऱ्यात उष्णाघात  
होण्याचा धोका असतो. त्यामुळे सध्याच्या काळात नागरिकांनी काळजी  
घेणे आवश्यक आहे. प्रखर उन्हात जास्त वेळ फिरल्याने उष्णाघात  
होतो. याला इंग्रजीत सनस्ट्रोक असे म्हटले जाते. उन्हाऱ्यात ४० अंश  
सेल्सिअसच्या वर तापमान गेले असताना सतत काम केल्यावर शरीर  
अस्वस्थ होते. थंड वातावरणातून किंवा अचानक एसी रुममधून कडक  
सूर्यप्रकाशात येणे, जास्त वेळ व्यायाम करणे, शरीरातील गरजेपेक्षा  
पाणी कमी होणे हीदेखील उष्णाघाताची कारण आहेत. उष्णाघाताची  
बाधा झाल्यावर मळमळ, उलट्या, चक्रर, रक्तदाब कमी होणे अशी  
प्राथमिक लक्षणे दिसू लागतात. काही वेळा मानसिक स्थितीही बिंगडते.  
उष्णाघात झाल्यावर वेळीच उपचार मिळाले नाही तर संबंधित व्यक्तीचा  
मृत्युदेखील होऊ शकतो. म्हणूनच उष्णाघात टाळण्यासाठी विशेष  
खबरदारी घेणे गरजेचे आहे. कडक सूर्यप्रकाशात बाहेर जाणे टाळावे.  
काही कारणास्तव घराबाहेर पडावे लागलेच तर द्रवपदार्थाचे भरपूर सेवन  
करून बाहेर जा. पाण्याची बाटली सोबत ठेवा. या दिवसांत सुती कपडे  
वापरा. उन्हाऱ्यापासून संरक्षण करण्यासाठी छत्रीचा अथवा गॅगल,  
टोपी वापर करा. नारळ पाणी, लिंबूपाणी, थंड दूध इत्यादी द्रवपदार्थाचे  
सेवन सातत्याने करा. तहान लागलेली नसली तरीसुद्धा किमान जास्तीत  
जास्त पाणी पिण्यात प्यावे. उष्णाघाताची लक्षणे दिसू लागताच जवळच्या  
आरोग्य केंद्राशी संपर्क करावा. अनेक आरोग्य केंद्रात उष्णतेचा त्रास  
होणाऱ्या रुग्णांसाठी स्वतंत्र कक्षाची सोय करण्यात आली आहे.



५

विवाह म्हणजे दोन जीवांचे आयुष्यभाराचे मिलन. पूर्वी विवाह मुहूर्तावर लागायचे, परंतु हल्ली मुहूर्त फक्त कागदावरच म्हणजे लग्नपत्रिकेवरच असतो आणि लग्न मात्र सोयीनुसार होते. अगदी तीन-चार तास उशिरही होतो. मग वेळेवर उपस्थित असलेल्या वन्हाडाचाही विचार केला जात नाही. त्यामुळे विवाह मुहूर्त काढायचाच कशाला? असा विचार सहजच उपस्थितांमधून निघतो. एक मात्र खरे की कोरेना काळात जे विवाह झाले ते अगदी हाताच्या बोटावर मोजण्याइतपत लोकांच्या उपस्थितीत आणि अगदी मुहूर्तावर होत असत.

वैशाखात लग्न मुहूर्त खूप असतात. यंदा मेमध्ये मुहूर्त कर्मी आहेत. अगदी दोन-चारच आहेत. त्यामुळे एप्रिल महिन्यात विवाह उरकण्याची लग्नीनघाई करावी लागत आहे. या काळात कडक उन्हाळा असल्याने बहुतांश लग्न गोरज मुहूर्तावर काढले जातात, पण अगदी दोन-चार टक्के विवाहच अगदी मुहूर्तावर लागतात. कालच दोन भावांची लग्न झाली. एकाचे ६.५० व दुसऱ्याचे ७.१५ वाजता अगदी गोरज मुहूर्तावर होते, पण ही दोन्ही लग्न रात्री नऊ नंतर लागली. विशेष म्हणजे त्यांची वरात देवळात रात्री २ वाजता आली आणि तेथून केवळ तीनशे फुटावर घरी जाण्यासाठी या वरातीला तब्बल दीड तास लागला. साडेतीन वाजता नवरा-नवरीला घरात घेतले गेले.

आतषबाजीला तर काही  
धर्बंधच नाही. पोलीसुसूद्धा  
त्याकडे दुर्लक्ष करतात.  
त्यामुळे साखरझोपेत असलेल्या  
नागरिकांच्या झोपेचे खोबरे  
होते, पण त्यांना त्याचे सोयरस्  
दुपारच्या मुहूर्ताचे तर विचा  
११.३०, १२ची लग्न ३ वाज  
आहेत. जे लोक वेळेवर आले  
त्यांची हालत एकदम खराब होते,  
तर त्यांची पुरती वाट लागते.  
ठिकाणी जायचे असते त्यांना ते  
नाही. भटर्जीकडून काढलेल्या  
लावल्यास ते लग्न यशस्वी होते.  
म्हटले जायचे आणि असेसुद्धा म्हणून  
ज्यांच्या लग्राचा मुहूर्त टळला त्वारी  
जीवन खडतर होते. असे अनुभव  
आहेत. काही मुहूर्त नववधूच्यांचा  
टाळतात, तर काही विवाह बँबू  
ढोल ताशेवाले उशिरा आले म्हणून  
होतात. कोरोना काळात हेच विवाह  
ते २० जणांच्या उपस्थितीत असते  
पार पडले. अगदी सकाळी  
मुहूर्तसुद्धा अगदी वेळेवर पाच  
त्यांचे संसार आज दोन-तीन  
तरी सुरळीत आहेत.

खबरबात

विजय मांडे

यशस्वी झालेले आहेत  
तसेच साखरपुड्याला पूर्वी  
नवरा मुलगा जात नसे.  
आता गेल्या २५-३०  
वर्षांपासून नवरा मुलगा  
आवर्जन उपस्थित असतो.  
पोशाख आणि एखादा अंगठी,  
चैनसारखा सोन्याचा दागिना  
त. त्याचा नाहक भुर्ड मुलीच्या  
उतो. खरेतर विवाहाच्या अक्षदा  
पानंतर मंगळसूत्र नववधूच्या  
याची पद्धत आहे, पण आता  
त साखरपुड्यालाच मंगळसूत्र  
वीन पद्धत सुरु झाली आहे.  
वेचारुच नका. लग्र जमत्यावर  
वतीने जमवल्यावर शॉर्ट फिल्म  
वीन पद्धत सुरु झाली आहे.  
लोकांची ही पद्धत आहे. त्याचे  
काढून सण करणारांनीसुद्धा  
आहे.

पूर्वी विवाह झालेल्या नववधूचा डोक्यावरील पदर कितीही गडबड असली तरी खाली पडत नव्हता. हल्ली पदर सोडा ओढण्यासुद्दा गायब झाल्या आहेत. हा सारा गेल्या काही वर्षांपासून सुरु झालेल्या हिंदी व मराठी मालिकाचा परिणाम आहे असे वाटते.

अलिकडच्या काळात गरीब कुटुंबेसुद्दा कर्ज काढून आपल्या मुलाचे किंवा मुलीचे लग्र करतो. 'एखाद्याने सरी घातली की दुसऱ्याने दोरी घालण्याचा' हा प्रकार आहे. हळदी समारंभ तर विचारू नका. काही महाभाग तर लग्र सोमवार, गुरुवार किंवा शनिवारी करतील, कारण हळदी समारंभाला वार खाण्याचा आला पाहिजे. हल्ली एखाद्याला लग्र किंवी तारखेला आहे? हे विचारल्यावर तो दोन तारखा सांगतो. उदा. लग्र २२ तारखेला असेल तर २१-२२ तारीख आहे असे सर्वांसपै सांगितले जाते. इतके हळदीला महत्त्व आहे. खरेतर हळदीला आलेली 'खास' मित्र मंडळी लग्राला हजर नसतात. हळदीत मांसाहारीच करण्याकडे बहुतेकांचा कल आहे. त्या वेळी 'साग्रसंगीत' हळद साजरी केली जाते. या हळदी समारंभामुळे युवकांना व्यसनाची सवय लागते. थम्सअपसारख्या पेयात मद्य टाकून मित्रांना फसवण्याचे प्रकार गेल्या २०-२५ वर्षांपासून सुरु झाले आहेत. आपला मुलगा हळदीला गेला आहे. तो किंवी वाजता घरी येतो? कोणत्या परिस्थितीत येतो? याकडे दुर्लक्ष केले जाते आणि ती मुले व्यसनाधीन होतात. हे कटू सत्य आहे.

## जागतिक वसुंधरा दिन



## निमित्त

**प**ृथ्वी दिन हा पृथ्वीच्या पर्यावरणाच्या संवर्धनासाठी जागृती करण्यासाठी हा दिवस जगभर पाळण्यात येतो. आपली पृथ्वी ही सुमारे ४.५० अब्ज वर्षांपूर्वी तयार झाली. अमेरिकेत २२ एप्रिल रोजी हा दिन पाळला जातो, तर संयुक्त राष्ट्रे २० मार्च रोजी, म्हणजे सूर्य पृथ्वीच्या विषुववृत्ताच्या थेट समोर असण्याच्या दोन बिंदूपैकी एका बिंदूशी पोचण्याच्या दिवशी, संपातबिंदू पृथ्वी दिन पाळतात.

जगातील इतर देशांप्रमाणे भारतातहून पर्यावरणाची स्थिती चांगली नाही, ज्याची परिणाम भारताच्या हवामानावर होत आहे भारतातील जागतिक वसुंधरा दिनाचे संवर्धन आणि पर्यावरणाचे महत्त्व समजून घेण्यासाठी येथे काही महत्त्वाच्या टिप्प आहेत. याच्या अंमलबजावणी करून आपण पृथ्वीच्या सुरक्षिततेसाठी हातभार लावू शकतो.

वृक्षारोपण माहिती : जागातक वसुधरा  
दिनानिमित्त आपण वृक्षारोपणाचा कार्यक्रम  
आयोजित केला पाहिजे. शाळा, महाविद्यालय  
कार्यालयात किंवा समाजातील सदस्यांसाठी  
रोपटे लावा.

संस्थेचा कार्यक्रम : एक संघटनात्मव कार्यक्रम आयोजित करा ज्यामध्ये प्रदूषण नियंत्रण, स्वच्छता मोहीम आणि पर्यावरण रक्षण यावर खुली चर्चा होईल.

सामुदायिक स्वच्छता मोहीम : परिसरातील काही मित्रांसोबत स्वच्छता मोहीम आयोजित करा, ज्यामध्ये स्थानिक ठिकाणे स्वच्छ करून पर्यावरण स्वच्छ ठेवण्यासाठी जनजागृत केली जाऊ शकते. पर्यावरण संरक्षणाशी संबंधित कार्यशाळा: पर्यावरण संरक्षणाशी संबंधित कार्यशाळा आयोजित करा, ज्यामध्ये लोकांना अधिक माहिती आणि नवीन कल्पन सामग्रिक कागाणी संधी मिळेल.

# ଓঁ শিব্য পুরু

## ડાર્યાબિટીક રૂગણાની આબા ખ્વાત્સ્યાને કાય હોઈલ?

**म**धुमेहाचा त्रास असणाऱ्या रुग्णांनी नक्की काय खावे याबाबत अनेकदा वाद होतात. आज आपण खरोखरच मधुमेह असलेल्यांसाठी आंबा हे सुरक्षित फळ आहे का? याविषयी तज्ज्ञांकडून माहिती घेणार आहोत.

आंब्याचा ग्लायसेमिक  
इंडेक्स ५० ते ५५पर्यंत  
मध्यम असतो. (एखाद्या  
पदार्थाची रक्तातील  
ग्लुकोजची पातळी  
वाढवण्याची क्षमता  
मोजाणारे हे एक मूल्य  
आहे. ग्लायसेमिक  
इंडेक्स जितका जास्त असेल तितका ग्लुकोज वेगाने  
शोषला जातो आणि रक्तातील साखरेची तीव्र वाढ होते).  
नियंत्रित मधुमेह असलेल्यांना कमी प्रमाणात आंब्याचे  
सेवन करण्यास हक्रकृत नाही

रत्नन प्रज्याता हजारो नाही.  
डॉ. मोहन डायबिटीज स्पेशलिटी सेंटर, चेन्नईचे अध्यक्ष डॉ व्ही मोहन यांनी इंडियन एक्सस्प्रेसला दिलेल्या माहितीनुसार, आंब्यामुळे रक्तातील साखरेची वाढ होते पण ही नैसर्गिक साखर असते. रिफाइंड पीठ किंवा तांदूळ खालल्याने अचानक जशी रक्तातील साखर वाढते तसा त्रास होत नाही. आंब्यामध्ये भरपूर फायबर असते, ज्यामुळे साखरेचे शोषण आणि अँटी-ऑक्सिडेंट्स कमी होतात. आंब्याला फळ म्हणून नव्हे तर कार्बोहायड्रेटचा स्रोत म्हणून पाहायला हवे.  
मधुमेह असल्यास काबर्स व कॅलरीजचे सेवन प्रमाणात असणे गरजेचे असते. त्यामुळे अर्धा किंवा पूर्ण आंबा खाणार असाल तर त्यादिवशी अन्य माध्यमातून (जसे की, भात, पोळी, अन्य फळ) कॅलरीचे सेवन टाळा. तसेच आंब्याचे सेवन सुद्धा अर्ध्या किंवा जास्तीत जास्त एका आंब्याहून अधिक नसावे. आंबा हा मुख्य जेवणासह गोडाचा पदार्थ म्हणून खाऊ नये काऱण यामुळे कॅलरीजचा भार वाढू शकतो. दिवसभरात रक्तातील साखरेचे प्रमाण स्थिर ठेवण्यासाठी स्नॅक्स म्हणून सकाळच्या किंवा संध्याकाळच्या वेळी आंबा रसाकू शकता.

मॅक्स हेल्थकेरच्या एंडोक्राइनोलॉजी आणि मधुमेह विभागाचे अध्यक्ष डॉ. अंबरिश मिथल यांनी पुढे अधोरेखित केले की, जर तुमच्या रक्तातील साखरेचे प्रपाण अनियमित असेल आणि **Hb-1C** (तीन महिन्यांतील सरासरी रक्तातील साखर) जास्त असेल, तर आंब्यासह अन्य कार्बोफ्रायडेट-समदृ पदार्थ व फलंसदा टाळायलाच हवीत



पनवेल : यंदाचा उन्हाळा तीव्र आहे. त्यामुळे दिवसा असह्य होऊन जाते. सारखी तहान लागते आणि थंड पाणी प्यावेसे वाटते, पण काही जणांना फ्रिजमधील पाण्याचा त्रास होतो. अशा वेळी माठातील पाणी उपयुक्त उरते. सध्या या माठांना वाढती मागणी आहे.





## ॥निवडक॥



पेण तर्फे तळे येथे पालखी सोहळा

**माणगाव :** ओम आदिनाथ मंडळार्टे प्रतिवर्षीप्रमाणे सिंधुर्थ सद्गुरु दग्धुनाथ स्वामी महाराज यांचे मुख्य शिष्य वै. श्री समर्थ सद्गुरु नथुराम महाराजांची ५१वी पुण्यतिथी व श्री सत्यनारायण देवाचा महोत्सव वै. तुकाराममहाराज पतारे यांच्या कृपाशीर्वादाने, पार्वतीबाई तुकाराम पतारे, विठोमहाराज मांडल्युस्कर यांच्या मार्गदर्शनाने नुकताच पेण तर्फे तळे येथे उत्साहात झाला. यातील पारायणाचे नेतृत्व विठोमहाराज मांडल्युकर, शिवाजीमहाराज जाधव व ह.भ.प. नारायण महाराज पतारे यांनी केले. यानिमित्ताने राम जन्मोत्तम सोहळा, ज्ञानेश्वरीतील नववाया व बाराव्या अय्यायाचे वाचन, पुष्पवृष्टी व दिंडी सोहळा झाला तसेच चक्री प्रवचन, समुदायिक भजन, कीर्तन, हरिपाठ झाला.

**सामाजिक संस्थेची स्थापना**

**खालापूर :** सामाजिक कार्यकर्त्या वर्षा मोरे यांच्या अध्यक्षतेखाली स्थापन झालेल्या नागारी सामाजिक विकास संस्थेचे उद्घाटन खांपोली नार परिषदेचे मुख्याधिकारी डॉ. पंकज पाटील यांच्या हस्ते झाले.

खालापूर तालुक्यातील श्री क्षेत्र धाकीती पंढरी येथील श्री विठ्ठल रखुमाई मंदिरात संस्थेचा उद्घाटन समर्पण तसेच मंदिर प्रशासनासाठी आवश्यक साहित्य अणिं वस्तूचे या वेळी लोकार्पण करण्यात आले. खोपोली नगरपालिका

शिक्षण विभागाच्या प्रशासन अधिकारी यशीरी धायगुडे, धाकीती पंढरी देवस्थान समितीचे अध्यक्ष अनंत पाटील, उपाध्यक्ष जयवंत आले. खोपोली नगरपालिका ताराराणी डिगेड्या अध्यक्ष वंदना मोरे, उपाध्यक्ष कविता खोपकर, मंदिरात विभागाचे अधिकारी यांनी संस्थेस शुभेच्छा दिल्या.

ताराराणी डिगेड्या अध्यक्ष वंदना मोरे, उपाध्यक्ष कविता खोपकर, मंदिरात विभागाचे अधिकारी यांनी संस्थेस शुभेच्छा दिल्या.

ताराराणी डिगेड्या अध्यक्ष वंदना मोरे, किशोरी चेऊलकर, रिद्दी केणी यांनीच कौतुक केले.



# खासदार सुनील तटकरे यांना नागोठणे विभागात जोरदार पाठिंघा

## वरवठणेतून जास्तीत जास्त मताधिक्य देण्याचा ग्रामस्थांचा निर्धार

नागोठणे : बातमीदर

लोक सभा निवडणुकीच्या अनुसाराने इनडीए आघाडीचे रायगड लोकसभा मतदारासंघांचे उमेदवार खासदार सुनील तटकरे सुतारवाडी येथून रेवदंडा अलिंबा येथे जात असताना त्यांनी नागोठणे विभागातील वरवठणे येथील भाजवाचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते व आमदार रसिशेत पाटील यांचे खंडे समर्थक सुभाष पाटील यांच्या निवासस्थानी ग्रामस्थांची भेट घेतली. त्या वेळी उपस्थित विविध पक्षातील ग्रामस्थांची खासदार तटकरे यांना पाठिंघा दर्शविला.

खासदार सुनील तटकरे यांना पुन्हा निवडून आणण्यासाठी नागोठणे विभागातील महायुतीचे कार्यकर्ते असून वरवठणे येथील भेटील आम्ही विरोधी पक्षात असून वरवठणे गावातून जास्तीत जास्त मताधिक्य देणार, अशी खाली



तटकरे यांना नागोठणे विभागात जोरदार प्रतिसाद मिळत आहे. वरवठणे येथील भेटीवेळी तेथील ग्रामस्थांची आम्ही विरोधी पक्षात असून वरवठणे गावातून जास्तीत जास्त मताधिक्य देणार, अशी खाली

गावाचा विकास तुम्ही केला. त्यामुळे खासदार सुनील तटकरे यांना दिली. या वेळी राष्ट्रवादीचे नेते भाईसाहेब टके, हीरीश काळे, रोहा कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे माजी सभापती गणपत म्हात्रे, राष्ट्रवादी विभाग उपस्थित होते.

## मुरुड येथे महावीर जयंती उत्साहात साजरी

मुरुड : प्रतिनिधी

जैन धर्मियांचे २४वे तिर्थकर भगवान महावीर यांची जयंती मुरुडमध्ये प्रतिमा पालखी व भव्य रथ मिरवणूक काढून साजरी करण्यात आली. या वेळी धर्मगुरु, जैन धर्म-भगिनी यांची उपस्थिती होती.

महावीर जयंतीमुळे मुरुड शहरातील सर्व दुकाने काही काळासाठी बंद ठेवण्यात आली होती. मिरवणूक शहरातील विविध भागात फिरवण्यात आली. या मिरवणूकीत जैन धर्मरुलुद्धा उपस्थित होते. या वेळी त्यांनी सांगितले की, भगवान महावीर यांनी नेहमीच

विश्वशंतीचा संदेश दिला आहे. भारतात लवकरच जुन्या संस्कृतीचा अमल लोक करतील, कारण जे पांचिंगात्यकरण आले आहे ते येणारी नवीन पिढी पुसून काढणार असून जुन्या संस्कृतीचा अमल पुन्हा सुरु होणार आहे.

भगवान महावीर यांच्या जन्म कल्याणक दिनी जे नामोसमरण होईल त्यामुळे सकारात्मक उर्जा निर्माण होऊन लोक चागल्या विचाराने प्रेरित होऊन दुसऱ्याचा वाईट विचार त्यागीतील तसेच शांती व बंधूता अबाधित राहण्यासाठी लोक एकत्र येतील, असा विश्वासही त्यांनी या वेळी व्यक्त केला.



## धाटाव येथील सामाईक जलशुद्धीकरण केंद्रात आग

रोहे, धाटाव : प्रतिनिधी

रोहे तालुक्यातील धाटाव औंदौरीगीक वासाहीतीमधील सामाईक जल शुद्धीकरण केंद्रात रविवारी (दि. २१) सकाळी ११च्या सुमारास आग लागली. सुरुद्वाराने या आगीवर वेळीच नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या पाईपलाईन्सह बाजूला साठून ठें वले ले. पाईप आगीच्या भक्षयस्थानी पडले. धाटाव अग्निशमन केंद्राचे अधिकारी हरेश्वर पाटील व त्यांच्या जयवंत आग लागली. यांनी नियत्रण मिळवल्यामुळे अनर्थ टल्ला.

जलशुद्धीकरण केंद्राच्या टाक्यांमध्ये पाणी सोडणाऱ्या प



पनवेल : मावळ लोकसभा मतदारसंघाचे भाजप, शिवसेना, राष्ट्रवादी कॉर्गेस, आरपीआय, पीआरपी, रासप व मित्रपक्ष महायुतीचे उमेदवार खासदार श्रीरंग बारणे यांना भर्योस मतांनी विजयी करण्यासाठी पनवेल तालुक्यातील ग्रामीण भागासह शहर परिसरात भाजपचे मावळ लोकसभा निवडूळ प्रमुख आमदार प्रसांत ठाकूर यांच्या मार्गदर्शनाखाली जोरदार प्रचार सुरु आहे. या अंतर्गत भाजप तालुकाध्यक्ष अरुणेश्वर भगत यांच्या प्रमुख उपस्थितीत रविवारी आसूडाव येथे प्रचार करण्यात आला. या वेळी तालुका सरचिटीनीव व माजी पं.स. सदय्य भूपेंद्र पाटील, ऑबीसी सेल जिल्हा सरचिटीनीस दशरथ म्हात्रे, शिक्षकांत शेळके आदी पदाधिकारी, कार्यकर्ते उपस्थित होते.



ज्ञानराज माजी योग्यांची माजी॥

जेण निगमवडी प्राप्त केली॥



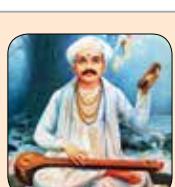
विठ्ठल रुद्धीपी तुही

अखड आण ध्यानी॥



सर्व मंगल मंगले। शिवसर्वाई सधिके

शेवटी श्रवणीरी। नरायणी नमोत्तुता॥



तुकाराम तुकाराम

नाम घेता कापे याम॥

## माऊली हरिपाठ मंडळ, गव्हाण-कोपर आयोजित

वै.भ.प. अप्पा माऊली (पनवेल) यांच्या कृपाशिर्वादाने  
ह.भ.प. बानुबाई (कोपर) यांच्या उपस्थितीत

## अखंड हरिनाम सप्ताह

ग्रंथराज ज्ञानेश्वरी पारायण सोहळा

ठिकाण - श्री शांतादेवी मंदीर, गव्हाण, ता. पनवेल, जि. रायगढ

देवीचा अभिषेक सकाळी ८.०० वा.

व्यासपीठ चालक - ह.भ.प. शिवाजी महाराज पाटणकर (आलंदी-देवाची)

दैनंदिन कार्यक्रम



पनवेल : मावळ लोकसभा मतदारसंघाचे महायुतीचे उमेदवार खासदार श्रीरंग बारणे यांना विजयी करण्याचे आवाहन नवीन पनवेल येथे प्रचारादरम्यान करण्यात आले. या वेळी भाजप जिल्हा सरचिटीनीस प्रकाश विनेदार, माजी नगराध्यक्ष संदीप पाटील, भाजपचे वॉरियर्स जगदीश घरत यांच्यासह पदाधिकारी, कार्यकर्ते उपस्थित होते.

पहाटे ४.०० ते ६.०० वा. -काकडा  
सकाळी ८.३० ते १२.०० वा. -ज्ञानेश्वरी पारायण  
सायं. ४.०० ते ५.०० वा. -प्रवचन

सायं. ६.०० ते ७.०० वा. -सामुदायिक हरिपाठ  
राती ७.३० ते ९.३० वा. -किंतून  
किंतूनसाथ : पनवेल-उरण वारकरी सांप्रदाय

वार/दिनांक	प्रवचन (सायं. ४ ते ५)	किंतून (राती ७.३० ते ९.३०)
सोमवार (दि. २२/०४/२०२४)	ह.भ.प. रोशन महाराज (बेलपाडा)	ह.भ.प. बाल श्री राप होजगे महाराज (राजगुलांग-पुणे) स्व. प्रभावती बालकृष्ण भाट व
मंगळवार (दि. २३/०४/२०२४)	ह.भ.प. गोपीनाथ महाराज (जासई)	ह.भ.प. विक्रम महाराज थोरवे (गणेशाव, करंत) के. शिवाजी गजानन पाटील यांच्या स्मरणार्थ सौजन्य : सौ. ललिता सुनील पाटील (खारकोपर)
बुधवार (दि. २४/०४/२०२४)	ह.भ.प. राजेंद्र महाराज गुरुजी (कुंडेगाव)	ह.भ.प. व्यंकटेश महाराज सोनवणे (संगमेश्वर, जिल्हाधार, वारकरी साहित्य परिषद अ.नारा) के. सविता शिवाजी देशमुख यांच्या स्मरणार्थ सौजन्य : श्री. किणण शिवाजी देशमुख (गव्हाण)
गुरुवार (दि. २५/०४/२०२४)	ह.भ.प. कृष्ण महाराज ठाकूर (धुमुम)	सदाचारु कृपांकित ह.भ.प. श्री. ज्येश महाराज भायवंदार (श्रीपालंगाड) सौजन्य : श्री. सुरीर तुलशीदास ठाकूर (खारकोपर)
शुक्रवार (दि. २६/०४/२०२४)	ह.भ.प. धावजी बाबा महाराज (जासई)	ह.भ.प. दिपक महाराज देशमुख (विश्वस्त श्री आगस्ती देवस्थान ट्रस्ट, अकोले) के. शिवाजी रुनान देशमुख यांच्या स्मरणार्थ सौजन्य : श्री. किणण शिवाजी देशमुख (गव्हाण)
शनिवार (दि. २७/०४/२०२४)	स. ८.३० वा. -प्रंथराज ज्ञानेश्वरी पुजन सायं. ४ ते ८.०० वा. -दिवी सोहळा व देवोत्सव सोहळा	ह.भ.प. युवराज काका महाराज देशमुख (आलंदी देवाची) के. गिताबाई निवंक देशमुख यांच्या स्मरणार्थ सौजन्य : श्री. विराज ज्यवंत देशमुख (गव्हाण)

काल्याचे किंतून रविवारी दि. २८ एप्रिल २०२४ रोजी सकाळी १० ते १२ वा.

आगवताचार्य ह.भ.प. प्रविणी महाराज पवार (संभाजीनगर)

के. महेश रघुनाथ घरत यांच्या स्मरणार्थ सौजन्य : श्री. सचिनशेठ रघुनाथ घरत (शेलघर)

जीवेत् शरदः शतम्!

अनिल कोकाटे

यांचा वाढदिवसाच्या

हार्दिक  
त्रूपेष्या

शुभेच्छुक  
दीपक दुर्ग

जीवेत् शरदः शतम्!

सुरातकुमार  
बलीयारारासीन

यांचा वाढदिवसाच्या

हार्दिक  
त्रूपेष्या

शुभेच्छुक  
भागभत्ता स्वायन