

साल १९८८ पासून शाह भगवानदास शामजी  
अँण्ड क. नवीन उपक्रम राबवत आहेत.  
**अलिबागमध्ये प्रथमच**  
इंडियन्स्या सल्लयाने आपले वाचले वजन कमी असलेले वजन वाढवणी. तसेच  
■ स्कीन हेल्थ, ■ चाइटल्ड हेल्थ ■ ब्रेन हेल्थ, ■ इम्युनिटी  
■ हाई हेल्थ बोर्नी, ■ शुगर, ■ थायराई,  
डॉ. शितलस. हेल्थ इज वेल्थ न्युट्रिशन  
बाचापेठ, जैव मंदिराच्या बाजूला, अलिबाग.  
त्वरीत भेट द्या.  
(फ्री चेकअप एक आठवड्यांसाठी लवकरत लवकरत लाभ घेणे.  
Cont.: 8169455703  
समाधान न झाल्यास पूर्ण पैसे परत.  
पीसीओडीसाठी तरसेच काही जैरसमज असेल तर त्वरीत भेटा.

# कृषीवल

रायगड || शनिवार, दिनांक १७ सप्टेंबर २०२२

किंमत  
४ ₹

**पाहिजेत**  
**अलिबाग येथे ऑफीस व इतर खोल्यांच्या साफसाफाईसाठी शिणाई पाहिजेत.**  
वय-४० वर्षे पेक्षा कमी असावे.  
पगार रु १०,००० दर महिना,  
फक्त पुरुष उमेदवारांनी भेटावे.  
GARAT  
LEADERSHIP  
Ladder To Success  
संचालक, घरत कोरिंग क्लासेस  
घरत भवन, चॅंबर-अलिबाग

## रायगडात 'लम्पी'चा शिरकाव

■ कर्जत तालुक्यातील पाच गुरे बाधित

■ जिल्हा प्रशासनाकडून सतर्कतेच्या सूचना

। नेल / अलिबाग | विशेष प्रतिनिधी ।

रायभारातील अनेक जिल्हातील शैमान घालणाऱ्या 'लम्पी स्कीन' आजाराने रायगड जिल्हात शिरकाव केला असून, कर्जत तालुक्यातील खांडस, वारे, अंबिवली आणि इतर दोन गावांमध्ये आढळलेल्या ११ संशयीत गार्यांपैकी पाच गार्यांना लम्पीची लागण झाली आहे. त्यांपैके जिल्हात खल्बउ उडाळी आहे. लप्पीचे रुग्ण सापडलेल्या टिकाण्याचा पाच कि.मी. परिसरामध्ये पशु वैद्यकीय विभागाने चार रायगड गावांचे लसीकरण केले आहे. पुढील कालावधीत खांडस वाढातो धोका लक्षत घेत शेतकऱ्यांनी जानवारांनी काळावधी घेण्याच्या सूचना जिल्हा प्रशासनाने दिल्या आहेत. संशयीत गुरुंचे रक्त नवुने पुणे येथील प्रोग्रामांकार्फत भोपाल येथे पाठवण्यात आले होते. त्या नमुन्यांचा अहवाल शुक्रवारी (दि.१६) पॉडिटिव आल्याने पशुपालक घिंतेत आहेत.



गेल्या काही दिवसांपासून पशुणद लम्पी रोगामुळे धोक्यावर आवे आहे. देशभरात ५० हजारांनु अधिक बक्ती या रोगाने घेण्यात आहे. त्यांची घागांमध्ये या रोगाचा प्रादुर्भाव होऊ नव्ये वासांनी विविध उपचारयेजना आवश्यकता येत आहेत. रायगड जिल्हाध्येतील जिल्हा प्रशासन चांगलेच सतर्क झाले आहे. पांतु, पाच गार्यांना लम्पीची महूंद्र कल्याणकर यांनी दिली.

लसीकरणावर भर

कर्जतमध्ये सापडलेली जानवारे परजिल्हातून आणण्यात आली हाती. ११ पैकी पाच गार्यांना लम्पीचा प्रादुर्भाव झाला आहे. त्या टिकाण्याचा पाच कि.मी. परिसरामध्ये लसीकरण करण्यात आले आहे. आतापैरत चार हजार लसीकरण करण्यात आले आहे. आतापैरत चार हजार लसीकरण करण्यात आहेत. त्यामध्यामध्यातून या परिसरात लसीकरण करण्यात येणार आहे. जिल्हातूल सर्व जानवारांना लसीकरण करण्याबाबतीत परवानगी सरकारकडे असण्याचा आहो. आद्यापही दोन हजार ७५५ जानवारांना लसीकरण करण्यात येत असल्याची माहिती जिल्हाधिकारी डॉ. महूंद्र कल्याणकर यांनी दिली.

लागण झाल्याचे उघड झाल्याने रायगड

जिल्हातील चिंता वाढली आहे. जिल्हात एक लाख ७६ हजार ९०६ गायी तर ६२,२२५ महशी आहेत.

पशु विभागातील तब्बल ३४ अधिकारी, कर्मचारी हे लसीकरण करत आहेत. जिल्हातूल अद्यापही सहा हजार लसीकरण करण्यात आले आहे. आतापैरत चार हजार लसीकरण करण्यात आहेत. त्यामध्यामध्यातून या परिसरात लसीकरण करण्यात येणार आहे. रायगड जिल्हाध्येतील टिकाणी विविध उपचारयेजना आवश्यकता येत आहेत. रायगड जिल्हाध्येतील जिल्हा प्रशासन चांगलेच सतर्क झाले आहे. पांतु, पाच गार्यांना लम्पीची महूंद्र कल्याणकर यांनी दिली.

आला आहे.

रायगड जिल्हाध्येतील तब्बल १५ गोशाळा आहेत. पैकी १२ या नोंदीकूत आहेत. या टिकाणी दोन हजार ४१८ गायी आहेत. त्यांचे लसीकरण लवकरच करण्यात येणार आहे. ऊड गायीचा शोध घेऊन त्यांचे लसीकरण करणे हे अवड काम पशु वैद्यकीय विभागातूल करावे लगाणार आहे. रायगड जिल्हाध्येतील त्यांच्याकडे परिषदेचे १०० आणि २२ टिकाणी असण्याचा दवावानाऱ्यांच्ये असणारी मागण्यात आली आहे. त्यांच्याकडे परवानगी प्रात झाल्यावर लसीकरणात आली आहे. ती मिळाल्यावर या टिकाणी जानवारावर उपचार करणे सोपे जाणार आहे, जिल्हाधिकाऱ्यांनी सांगितले.

"At Alibaug 4 km from near mandwa" brand new hotel with 4star in - room facilities' available on daily / monthly / yearly packages for corporate / company guest house / persons' working in Alibaug

**CONTACT FOR WIDER CHOICE  
9067105991/9822257929**

## मोटारसायकलस्वार ठार

। पेण | प्रतिनिधी |



मुंबई-गोवा महामार्गावर वासी नाका येथे झालेल्या ट्रेलर व मोटारसायकलच्या अपघातात मोटारसायकलस्वार जागीच ठार झाल्याची घटाव घडली आहे. (४९) रा. कोपर पोस्ट जोहे हे आपल्या मोटारसायकल क्रमांक एमएस-०६-वी-५९८८ वरून सकाळी ९.३० च्या सुमारास जात होते. वाशी नाका

म ह त्या चे

'मविआ' मुळेच प्रकल्प गेला

। मुंबई | प्रतिनिधी |

वेदांत समूह दीड वर्वे रायगड अक्षरातील प्रकल्पासाठी प्रत्यक्ष करत होता. अमचे सरकार आल्यावर मी आणि उमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी तारडीने बैठक घेतली. त्यांना पाहिजे तो सबविस्डी दिली. पण, दीड वर्वे महाविकास आयाडीने वेदांत समूहाला सहकार्य न केल्याने हा प्रकल्प उग्रजारात गेला, असा आरोप मध्यमंत्री शिंदे यांनी केला. अमचे सरकार येण्याच्यांनी वेदांत समूहाले गुरुतरात गेला, असा आरोप मध्यमंत्री शिंदे यांनी दिले. ते प्रसारामध्यांशी बोलत होते.

'राष्ट्रवादी'ची कार्यकारिणी जाहीर

। मुंबई | प्रतिनिधी |

राष्ट्रवादी कांग्रेस पक्षाची राष्ट्रीय कार्यकारिणी शुक्रवारी जाहीर करण्यात आली असून, राष्ट्रीय अध्यक्षांनी खा. शरद पवार, उपाध्यक्षपदी खा. प्रकृतल भेटले आणि राष्ट्रीय सरकारीनीसपारी खा. मुनील टटके नदीची होती. मात्र, त्यांनंतर पातळीत जास्त वाढ न झाल्याने सर्वांनी सुटकेचा श्वास सोडला, तरीदेखील प्रशासनाने जनतेला

## परतीच्या पावसाचा धुमाकूळ

॥ सर्व नद्यांच्या पाणी पातळीत वाढ ॥ कुंडलिकाने ओलांडरी इशारा पातळी



सरक्तेचा इशारा दिला आहे. कुंडलिका नदीच्या पाणी पातळीत वाढ होऊन तिने इशारा पातळी ओलांडरी होती. मात्र, त्यांनंतर पातळीत जास्त वाढ न झाल्याने सर्वांनी सुटकेचा श्वास सोडला, तरीदेखील प्रशासनाने जनतेला

## पनवेल, कर्जतमध्ये झाड कोसळले

। पनवेल | वार्ताहर |

नवीन पनवेलपर्यंत कें.आ. बांडीया शाळेवावळ सतत कोसळण्याच्या पावसामुळे भलेमोठे झाड पडल्याची घटना शुक्रवारी घडली. सुदैवाने या घटनेत कोणीही जीवितहानी झालेली नाही. या पावसामुळे पनवेल परिसरात अनेक टिकाणी पाणी सापण्याच्या घटनाघडल्या, तसेच वाहुकीची कोणीही झाली आहे. कें.आ. बांडीया शाळ पडल्यामुळे गाडीचे नुकसान झाले असून, गाडीचे नुकसान झाले आहे.

शाळा मोडकळीस

शाळा नुकरीच शाळा मुटली होती. त्यामुळे सुदैवाने कोणीही जीवितहानी झालेली नाही. दरव्यान, झाड पडल्यामुळे स्त्र्यावर उपचार करण्यात आली आहे. ती मिळाल्यावर या टिकाणी जानवारांनी नदीकिनारी व खाडी किनाऱ्यावर नागरिकांना सतर्कतेचा इशारा देण्यात आले आहे. पण त्यामुळे हेटवणे पूर्तीत भेटे आहे. या धरणाची एकूण क्षमता ८६.१० दशलक्ष घनमीटर • पान २ वर

ई-रिक्षाच्या पायलट प्रोजेक्टला

## १५ ऑक्टोबरचा मुहूर्त

॥ ई-रिक्षामुळे घडणार पर्यटन क्रांती  
॥ माथेरानकराना विश्वास

। माथेरान | प्रतिनिधी |  
माथेरानमध्ये ई-रिक्षाच्या पायलट प्रोजेक्टला १५ ऑक्टोबरपासून मुहूर्त ठारी. असून, संवित्रण समितीने सध्या या टिकाणी एकूण सात ई-रिक्षा खेळीदी करण्याची मायात्ता नगरपालिकेता दिली आहे. सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेल्या आदेशानुसार १५ ऑक्टोबरपासून पायलट प्रोजेक्टला खन्या अथवा सुव्यवस्थावाला दिली आहे. दस्तुरी नाका ते सेंट

फॅक्टरी फिट CNG सह अधिक फायदे मिळवा

Hyundai





## संपादकीय

# याचे नाव दिवाळखोरी

पले मित्र, हितचिंतक वा समविचारी

यांच्यावरच हळा करण्यामध्ये कांगेसचा

हात कोणीही धरू शकणार नाही. राहुल गांधी यांच्या

पदव्यांतरेस्यान हे पुन्हा एकवार दिसून आले आहे. सध्या ही

यात्रा केरळमधून जात असून कांगेसचे जयराम रेसेश वर्गे नेते

केरळातील कम्युनिस्ट सरकारवर कोणत्याही थराला जाऊन

टीका करीत आहेत. केरळचे मुख्यमंत्री पिनाराई विजयन हे

नंदें मोदी यांच्याप्रमाणे हुक्मशहा असून ते कोणाचेच ऐकत

नाहीत, केरळात काय्युनिस्ट आणि भाजप यांची हातमिळवणी

असून कांगेसला खच्ची करण्यासाठी त्यांचे प्रयत्न चालू

आहेत असे तरे रेशेश यांनी गुरुवारी प्रकार परिषदेत तोडले.

केरळमध्ये कम्युनिस्ट आणि कांगेस हेच दोन प्रतिस्पर्धी

पक्ष आहेत. आलीपालीने तेच सतेत येत असतात. त्यामुळे

कांगेसने निवडणूक काळात कम्युनिस्टांवर टीका केली तर ते

समज्यासारखे आहे. पण राहुल यांच्या पदव्यात्रेचा दरम्यान

ही आरोपवाजी कशासाठी? यातून केवळ कांगेसच संराजापी

माज प्रकट होतो. केंद्रातील मोदी-शहांचे सरकार देशातील

लोकशाही संस्थांवर एकामागोमांग एक घाला घालते आहे.

विरोधकांचे बोलण्याचे स्वार्तंत्र्य मर्यादित होत चालले

आहे. त्यांच्यामो इडी किंवा अन्य यंत्रणा लावल्या जात आहेत.

देशात सतत हिंदू विरुद्ध मुस्लिम असे वातावरण

राहावे आशा रीतीने विविध विषय उकडून काढले जात आहेत.

काशीतील मशिंदीपासून कर्नाटकातील हिजाबपर्यंत असंख्य वाद पेटे ठेवले जात आहेत. राहुल यांची यात्रा

या विद्वेषाच्या राजकारणाला छेडे देईल व लोकशाही

बळकटीकरणासाठी जागृती करील अशी हवा आरंभी त्यार

जाती होते. त्याचमुळे कांगेसच्या बाहेरेच्या अनेकांनीही या

यात्रेचे स्वागत केले होते. आयुष्यभर कांगेसविरोधी राहिलेले

योगेंद्र यादव यांच्यासारखे समाजवादी, धर्मनिषेद्ध शक्तिंता

एकत्र आणण्यासाठी या यात्रेचा उपयोग होईल अशी अपेक्षा

होती. प्रत्यक्षात कांगेसला काही हे भान राहिले नाही. जयराम

रेशेश यांनी याच प्रकार परिषदेत असेही सांगून टाकले की ही

यात्रा विरोधकांचे ऐक्य नव्हे तर कांगेस मजबूत करण्यासाठी आहे. कांगेस वगळता सर्व विरोधी पक्षांनी भाजपशी कधी ना

कधी सहकार्य केले आहे असेही ते म्हणले. विरोधकांबाबत

त्यांनी दाखवलेली तुच्छता म्हणजे खास कांगेसी वैचारिक

दिवाळखोरी तसेच देशातील राजकीय स्थितीचे भान नसणे

किंवा त्याकडे उद्दामणे दुर्वक्ष करणे होय. कांगेस हा प्रार्थी

काळ सत्ता भोगलेला व न्हून देशभारातील जनतेला ठाऊक

असलेला जुने पक्ष आहे हे खरे आहे. मात्र पूर्वी शरद

पवारांनी म्हटल्याप्रमाणे या जमीनदारी वाड्याची आता

काप गेली व भोके राहिली अशी स्थिती आहे. राजस्थान

व छत्तीसगड वगळता देशात कोणत्याही मोठ्या राज्यात

कांगेस सतेत नाही. तेलंगांण, गुजरात, बंगल, ओरिसा आशा

राज्यांमध्ये प्रमुख विरोधी पक्ष म्हणून त्याचे अस्तित्व खलास

होऊ लागले आहे. महाराष्ट्रातील स्थिती आपल्या सर्वांसमोर

आहेच. अशा स्थिती भाजपच्या विरोधातील लाडाई कांगेस

एकट्याच्या बळावर लदून यशस्वी करणार आहे हा फुकाचा

आव आहे. विरोधकांना बरोबर घेण्याची व एकत्र ठेवण्याची

भूमिका कांगेस बजावू शकेल. मात्र त्यासाठी त्यांना सहकारी

पक्षांवाबत उदार दृष्टिकोन ठेवावा लागेल. प्रत्यक्षात उलेटेच

घडते आहे. ज्या डाव्या पक्षांनी आजवर राष्ट्रीय स्तरावर

कांगेसला सतेत व बाहेर सातावाने साथ दिले त्यांच्यावर

अस्थानी व अनाटायी टीका करून काँगेसचे नेता अकारण

कटुता निर्माण करीत आहेत. तिने त्यांच्या पक्षाचे तर नुकसान

होणार आहेच. पण भाजपविरोधी आयाडी उभी करण्याचे

प्रयत्नही दुवळे होणार आहेत. याच संदर्भात, राहुल यांची

यात्रा तब्बल अटारा दिवस केरळमध्ये आणि केवळ एक-दोन

दिवस उत्तर प्रदेशमध्ये असे का असा सवाल डाव्या पक्षांनी केला आहे. तो रास्त आहे. मध्य प्रदेश, गुजरात, उत्तर प्रदेश

या भाजप-शासित प्रदेशात राहुल फारसे फिरणार नाहीत, ही

काही अंगी त्रासावाक नाही. या यात्रेचे अजून सुमोर पाच महिने

बाकी आहेत. या उर्वरित काळात कांगेसेने आपल्या नेत्यांची

आत्मघातकी प्रवृत्ती आटोक्यात ठेवती तरच या यात्रेतून

काही साध्य होईल.

## महेश देशपांडे

गेल्या काही

दिवसांमध्ये बन्यापैकी

पाऊस अनुभवायला मिळत

असला तरी अपेक्षित वेळी

अपेक्षित प्रमाणात पाऊस

पडला नसल्याने उत्तर

प्रदेशपासून बंगलापर्यंत

दुष्काळसदृश परिस्थिती

दिसत आहे. नदी-नाले

कोरडे पडले आहेत.

कालवे, ओढ्यांसाठी

पाण्याची ट्वाई आहे.

वार्षी अलेक्ट्रो

पाऊस आहे. नदी-

नाली तरचे वार्षी

पाऊस आहे. नदी-</p







**मु** लानो, पृथ्वीवर  
गुरुत्वाकर्षण आहे.  
गुरुत्वाकर्षणाचा शोध  
न्यूटनने लावला. या

गुरुत्वाकर्षणामुळे आपण चालू शकतो. सगळ्या वस्तु जिथल्या तिथे रहातात. चैंडू वरून खाली येतो. पण हे गुरुत्वाकर्षण नसतं तर... कसे राहिलो असतो आपण? वस्तु हवेत तरंगत राहिल्या असत्या. गुरुत्वाकर्षण नसताना काय होते, याचा अनुभव आपण पृथ्वीवर घेऊ शकतो. पृथ्वीवरच्या काही ठिकाणी शून्य गुरुत्वाकर्षण आहे. आसा ठिकाणी भनाट काहीतरी घडत असतं. अशाच काही ठिकाणी माहिती घेऊ या.

\* लेहमध्ये मॅनेटिक हिल नावाचे ठिकाण आहे. लेहे ते कारगिल रस्त्यावरच्या फक्त ३०

## गुरुत्वाकर्षणी नसलेली ठिकाणं

किलोमीटरच्या या भागात गुरुत्वाकर्षण नाही. या रस्त्यावर चढ आहे. इथे वाहन आपोआप पुढे जातं. इथेव्या चुंबकीय लहरीमुळे असं होत



आहे. इथली काही झाडं विचित्र पद्धतीने ज्ञाकल्याचं प्रयायावर मिळतं. इथे चैंडू खाली नाही तर वर जातो. हा प्रकार अनोखाच म्हटला पाहिजे.

\* अमेरिकेतल्या चैंडू प्रैपॅड सिटीमध्ये कॉस्मॉस मिस्ट्री एरिया दिसतं. इथे तुम्ही खाली पडत नाही.

वस्तूचे आकार बदलतात. मिस्ट्री स्पॉटचं रहस्य

अजूनही उलगडलेलं नाही.

\* अमेरिकेतल्या फलोरिडामध्ये लेहसारखं एक ठिकाण आहे. स्पूक हिल या नावाने ते ओलखलं जातं. हा डोंगराळ रस्ता असून इथेही गाडी आपोआप चढ चढू लागते.

### गंभीर जंभत

बदलतात. मिस्ट्री स्पॉटचं रहस्य

अजूनही उलगडलेलं नाही.

\* अमेरिकेतल्या फलोरिडामध्ये लेहसारखं एक ठिकाण आहे. स्पूक हिल या नावाने ते ओलखलं जातं. हा डोंगराळ रस्ता असून इथेही गाडी आपोआप चढ चढू लागते.



## ओळखा पाहू

### जिजासा

१) आशियाई स्पर्धेत ४०० मीटर धावण्याच्या शर्यतीत सुवर्णपिंडक पटकावणारी पहिली भारतीय महिला कोणी?

२) जपानाचा राष्ट्रीय खेळ कोणता?

३) गुवाहाटी हे शहर कोणत्या नदीच्या किनारी वसलं आहे?

४) कागादाची सर्वाधिक निर्मिती करणारं राज्य कोणतं?

५) बाजारीचं सर्वाधिक उत्पादन कोणत्या राज्यात होतं?

६) कॉर्पो बोर्ड ऑफ इंडियाचं मुख्यालय कुठे आहे?

७) नथू ला पास कुठे आहे?

८) महापरिवर्णन मंदिर कुठे आहे?

९) काझीरंगा अभ्यारण्य कोणत्या राज्यात आहे?

१०) पेळ या देशाची राजधानी कोणती?

प्र॒ (०६) प्र॒ (०६)

(१) प्र॒ (०६) (२) प्र॒ (०६) (३) प्र॒ (०६) (४) प्र॒ (०६) (५) प्र॒ (०६) (६) प्र॒ (०६)

### दोस्रा हे मरत



### डॉलदार फ्लेमिंगो

फ्लेमिंगो म्हणजेच रोहित पक्षी दिसायला आकर्षक असतो. उंची १९०-२५० सेंमी वारून २-४ फिलोप्रैम असतं. शरीराचा रंग गुलाबी पोंदरा तर पाय लांब, काटकुळे आणि गुलाबी असतात. मान उंच व नागमोडी असते. चोप गुलाबी व जाडप्रैम असून मध्येच पिल्वटल्यासारखी दिसते. शेपूट आरुडू असते. रोहित नेहमी एकाच पायावर उपमा राहिलेला दिसतो. भारतात मोठा रोहित व लहान रोहित असे दोन्ही पक्षी आढळतात. पावसाळ्यानंतर कठचुमध्ये जेहां पाणी आटात तेव्हा हे पक्षी स्थलांतर करतात आणि देशाच्या विविध भागात जातात. रोहित पक्षी समाजप्रिय आहे. त्यांच्या वसाहीत हारारो पक्षी असतात.



### खादाडी

### मरत व्हेज सँडविच

बनवायला सोंपं, चवीला मस्त आणि आरोग्यासाठी चांगलं असं व्हेज सँडविच तुम्ही करू शकता. हे सँडविच बनवण्यासाठी ब्रेड, दाळचीनी पूऱ, जिर पूऱ, मिरपूऱ, बटर, हिरवी चटपी टोमटो, कादा, सिमला भिरची, काकडी आणि चीज हे साहिय लागेल. तुम्ही हिरवी चटपी करून घेऊ शकता. त्यानंतर कांदा, टोमटो, सिमला मिरची याचे काप ठेवा. थोळ चीज किसून घाला. त्यावर दुसरा ब्रेड ठेवा. व्हेज सँडविच तयार आहे. हे सँडविच सॉससोबत खाता येईल.



### स्टडी टिप्स

### हुशारीने करा अभ्यास

मुलांनो, सध्याच्या काळात अभ्यास खूप हुशारीने करायला हाया. फक्त घोकंपटी

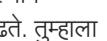
किंवा पाठातर करून काहीच होणार नाही. अभ्यासातही स्मार्टनेस यायला हवा. यासाठी वार्गित नीट लक्ष द्या. शिक्षक शिकवत असताच यांच्याचे मुद्दे नोंदवून ठेवा. पुस्तक वार्ता असतानाही तुम्ही काही मुद्दे टिपून ठेवा. याकूबा यांची परीक्षेच असतो. यासाठी आडच्या योगी येणार नाही.

### योगा टाईम



### अर्ध चंद्रासन ठेवेल तंदुरस्त!

योगासनांचे बरेच प्रकार आहेत. प्रत्येक योगासनामुळे वेगळे लाभ होतात. काही योगासनांमध्ये उंची वाढायला मदत होते तर काही योगासनांके कल्याने तंदुरस्त रहायचं असेल तर अर्ध चंद्रासन करता येईल. अर्ध चंद्रासन थोळ चीज आहे. पण सरावाने ते तुम्हाला जरेल. मग सूर्यामध्ये अर्ध चंद्रासन नवकी शिकून घाया.



# बालांगण

► शनिवार, दि. १७ सप्टेंबर २०२२

## व्हिडिओ रेकॉर्डिंगचं स्मार्ट तंत्र

\* दर्जदार व्हिडिओ

बनवण्यासाठी तो लॅंडस्केप मोडमध्ये

रेकॉर्ड करा. पोटेंट किंवा इतर मोडमध्ये

रेकॉर्ड केलेला व्हिडिओ स्मार्टफोनमध्ये

चांगला दिसतो. पण हा व्हिडिओ टीव्ही

किंवा कॉम्प्यूटरवर वाहताना चांगला

वाटणार नाही. त्यामुळे व्हिडिओ नेहमी

लॅंडस्केप मोडमध्ये रेकॉर्ड करा.

\* केमेरा हातात धरून रेकॉर्ड

करण्यापेक्षा वेगळे अंगल टिपा. काही

इफेक्ट्स वापरा. एकाच ठिकाणून

रेकॉर्ड करू नका. केमेरा पुढे मारे करा. क्लोज

अप शॉट घ्या. यामुळे तुमच्या व्हिडिओचं खूप

कौतुक होईल.

### स्मार्ट टिप्स

करण्यापेक्षा वेगळे एकाच ठिकाणून

रेकॉर्ड करू नका. केमेरा पुढे मारे करा. क्लोज

अप शॉट घ्या. यामुळे तुमच्या व्हिडिओचं खूप

कौतुक होईल.

फॅट टाईम

भारतीय सैन्य दलाच्या देखरेचीखाली असणाऱ्या वसाहीत

राहते. ही घटना घडली त्यावेळी म्हणजे १० फेब्रुवारी

२०१८ ला हिंगियाचे वडील उद्यमपूर्यामध्ये हवालदार म्हणून

कार्यरत होते. जैश-ए-मोहम्मदच्या दहशतवाद्यांनी

हिंगियाच्या वसाहीत राहितीवर अंगरेज हल्ला केला. इतकंच नव्हे

तर त्यांनी

हिंगियाच्या घरात घुसण्याचा प्रयत्न

सुरु केला. त्यावेळी

घरात हिंगियाची आई दोधी

बहिणी होत्या.

हिंगियाच्या आईने दारू लागू घेतल.

दहशतवाद्यांना घरात घुसता येते नये

म्हणून घरात जे जे

असेल ते सामान

त्यांनी दाराला लावल. पण

**भा** ऊबली सिनेमा हे जयंत पवर महात्माच्या कथाकारानं त्याच्याच कथेचं केलेले माध्यमांतर. जयंत मराठीतील अन्तं महात्माचा कथाकार यासाठी की त्याला कथा लिहिण्यासाठी परकार प्रवेश वर्गे जे खाट बोलले जाते ते करण्याची गज कधी भासली नाही. त्यांनी जी कथा, जे नाटक लिहिलेले, ते तो जगता होता. भूक लागते, म्हणजे प्रेस नमेक काय होते, हे त्याला माहित होते. कुणी युंग वा नेता वा बलवान अपमान करतो, कानाखाली मारतो, तेव्हा मनात काय आगांडो उसल्लो, कर्शी आत्महत्या कराविशी वाटो, ते त्याला माहित होते आणि हे सगळं त्याच्या कथा वाचताना तुमच्या लक्षात येत. कथाकार बी रुखाव नंतर थेट भाऊ पाढ्ये, बावूव बागूल, अणांगाभाऊ साठे, जयंत पवर याच्या 'नागरी कथा' एसीमध्ये बसून नाही तर त्या वस्त्रात राहन केलेले जागायच चित्रण होत. अशा जगलल्या आपल्याचा कथेच जेव्हा जयंतसारांहा स्वतःच्या प्रेमात नसलेला कथाकार पटक्यांसाठे दिलहितो, तेव्हा ती अंगठीकृती उंची कर्शी गाठते हे पाहायचे असेल तर हा 'भाऊबाटी' हा चित्रपट पाहायलाच हवा.

कथा साथी आहे. दोन वर्गांचा संघर्ष. जिजामाता नाग झोपडपूर्वी राहणारा बाबी सिद्धेश सामाजिक दूध टाकत असतो. एक दिवस तो महिन्याचे बिल देऊन जातो तर सोसायटीतील मंत्रालयात काम करण्याचा भाऊ आवलकरती पत्ती म्हणते, 'दोन महिन्यांचे बिल का दिले?' मागणी महिन्याचे पैसे दिले तुलु' (महाभारत रामायण इ.)

त्या म्हणांचे चित्रपटात हे भाऊ आणि बाबी हे दोन वर्ग दावविले आवेदत. पण चित्रपटात तिसी एक व्यक्ती निवारणी घेण्याते या शिकलेल्या लोकांचं असंच असते कामाच्या येळेला आहे. इस्पेक्टर मरोतराव (हफिकेश जोशी) हे या व्यक्तिसंघर्षात प्रतिक आहे. जी नेही गरिबाना दोघी मानते आणि पांढरेशाना मदत करते. पण पांढरेशाना ती खालच्या दर्जाची वाटो आणि ती व्यवस्थाही पांढरेशाना कशी ओळखून तरते आणि त्याना कशी वाणगूळ देते हे छान खोांच करते. हा इस्पेक्टर भाऊ आवलकरती वाटोतराव साडू असतो. भाऊला त्याचा निटकरा (जसा पांढरेशाना व्यक्तिशेषा निटकरा) पण गरजेपेटी तो मदतीसाठी मरोतरावकटे जातो आणि मरोतराव त्याला प्रत्येकवेळी 'साडभाव' हाक मारते ती एकाय्यासारखी. हफिकेश जोशीनं तो शब्द असा अफलातून उच्चाराला आहे की, त्यातून दुसरं चारीत नाही तर तुमच्या लक्षात आणुन देतो की, तुमचे

**ए** कदा सहज बोलताना, खुशवंत सिंह अमृता प्रीतम यांना म्हणाले होते, तुऱ्यांनी आयुष्य ते काय? लिहायचे झाले तर एका पावती तिकिटामारे लिहिता येवेल.

अमृता प्रीतम यांनी नंतर आपल्या आत्मकथनाला 'सौदी टिक्टो' हेच नाव दिला.

आपल्या आयुष्यात अमृता प्रीतम यांनी साहित्य क्षेत्रीतील अनुच्छ सम्नान मिळवले. साहित्य अकादमी पुरस्कार, ज्ञानपीठ पुरस्कार, पद्मभूषण यांनी त्यांना गोरीविले गेले.

या आत्मकथनाच्या सुरुवातीला असलेले अमृता प्रीतम यांचे बालपण, वैयक्तिक आयुष्य, त्यांची स्वप्न, विवाह, साहित्य, इमोज या पलिकडे जाऊन अमृता प्रीतम यांचे एक व्यक्तीमुळे सामाजिक, साहित्यिक आयुष्यातील अनुभव, प्रवासवाने, सामाजिक जीवनातील घटना याचा वेद्य या पुराकृत परिचयातून घेण्याचा माझा उद्देश आहे.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवनप्रवास वाचताना शकाकूपूर्वीच्या समाजाची, साहित्य आणि राजकारण क्षेत्रातील वाचावायची वाचकाळा कायवाने येते.

अमृता प्रीतम या शकाकूपूर्वीच्या साहित्यिका आहेत. त्यामुळे त्यांचा जीवन