



## अभिष्टचिंतन ज्येष्ठ नागरिकांचे

२ डिसेंबर

- १) श्री. दामोदर मोरेश्वर पडते  
नवगाव, अलिबाग, २-१२-१९३८  
२) श्रीम. अनुप्रिया निवास मसाल  
विद्यानगर, अलिबाग, २-१२-१९४७

कृषीवलूच्या  
वाचकाना आवाहन

अलिबाग थेथील श्री कच्ची जेन भवन चारेवत प्रस्तुत्या वर्तीने अनेकांनांनी एक अभिनव योजना आखली आहे. जिल्हा रुग्णालयात दाखल असलेल्या रुग्णांच्या एका नवावाडिकला जेवाची सोय करण्यात आली आहे. या योजनेने दररोज किमान ७०/८० लोके चेतव असतात. या चेवणावर खर्च प्रति दिवस ५०. ३००० असून ही देण्याच्या फोटो कृषीवलूमध्ये घालाला जाईल. तरी जास्तीत जास्त लोकांनी अवश्य वाचवा. लाम थेजल या सामाजिक उपक्रमात सहभागी व्हावा असे आवश्यक कृषीवलू करीत आहे.

संपर्क- ८०५५३२५६७८ (वीपीन गठवा)

९२२६०५५१५५५ (संपर्क शहानंद)

## आजचे अवृद्धाते

विजयाबन नवीनचंद्र  
नागडा, मुंबई

## एड्सबाबत जनजागृती



## । अलिबाग । प्रतिनिधी ।

जागतिक इड्स दिनांकित जनजागृती करण्यासाठी अलिबागमध्ये प्रभात फेरीचे आयोग नुस्खुवारी करण्यात आले. अपर जिल्हाधिकारी सुनिल थोरवे, सासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या अधिकाऱ्हांडू. पूर्वा पाटील, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. अंबादास देवमाने, जिल्हा विधी सेवा संघाचे अधिकारी डॉ. शीराज चोपडी, लायक्स बलव श्रीवारांचे अधिकारी संजय रावले, अंडू. कॉलेज, नरसिंग स्कूल यांचे विद्यार्थी व विद्यार्थिनी यांमध्ये सहभाग घेतला. जिल्हा रुग्णालय येथून प्रभात फेरीला सुखावू झाली. एसीटी बसस्थानक, छावपत्री शिवाजी महाराज चौक, बालाजी नाचा लयानंतर पुढी ते जिल्हा सामान्य रुग्णालय अशी प्रभात फेरी काढण्यात आली.

पी. कॉलेज, नरसिंग स्कूल यांचे विद्यार्थी व विद्यार्थिनी यांमध्ये सहभाग घेतला. जिल्हा रुग्णालय येथून प्रभात फेरीला सुखावू झाली. एसीटी बसस्थानक, छावपत्री शिवाजी महाराज चौक, बालाजी नाचा लयानंतर पुढी ते जिल्हा सामान्य रुग्णालय अशी प्रभात फेरी काढण्यात आली.

दरम्यान, जागतिक इड्स दिनांके महत्व पटवून देत असताना, १५ डिसेंबरपैरंत गवाचविषयात येण्याचा कायर्क्रमांची माहिती सुखवात करण्यात आली.

## गॅसलाईनमुळे रस्त्याची दुर्दशा

## ■ ठेकेदाराविरोधात नागरिकांकडून संताप व्यक्त

## । स्सावटी । वाराहर्ह ।

स्सावटी कॉर्नर ते सिस मुख्य रस्त्याच्या बाजूला महानगर गेंसींचा पाइपलाईन टाकण्यात आली. या योजनेने दररोज किमान ७०/८० लोके चेतव असतात. या चेवणावर खर्च प्रति दिवस ५०. ३००० असून ही देण्याच्या फोटो कृषीवलूमध्ये घालाला जाईल. तरी जास्तीत जास्त लोकांनी अवश्य वाचवा. लाम थेजल या सामाजिक उपक्रमात सहभागी व्हावा असे आवश्यक कृषीवलू करीत आहे.

संपर्क- ८०५५३२५६७८ (वीपीन गठवा)

९२२६०५५१५५५ (संपर्क शहानंद)

तरी स्सावटी साईडपट्टी गायब झाली. एसेपाइपलाईन टाकण्याचा उक्त लोकांनी असून, त्यामुळे वाहनांची सायंकाळी लांबलंचक रंग लागत आहे. त्यामुळे किरकोल अपघातांच्या संछेत भर पक्त आहे. काही राजगिरी कायर्क्रमांचे सदर ठेकेदारावर वरदहस्त आहे, असे स्थानिकांचे म्हणणे आहे. या स्साता दुरुस्तीचे काम न झाल्यास मोहोपाडा प्रविशेणाराजवळ रस्त्याची विकट अवध्या झाली आहे. जरी खोदाईवर रोलर फिरविला असला,

जिल्हाधिकाऱ्हांची भेट घेऊन लवकरच याबाबत लोखी पत्र दिले जाईल असे शेतकऱ्यांना सांगितले. या बैठकीत शेतकऱ्यांच्या प्रश्नांचे निरसन होईल असे शेतकऱ्यांना वाटले होते. मात्र ही बैठक निष्कर्ष ठरली.

## पाणीपट्टी दरामुळे माथेरानकर हैराण

घरगुती, तर सुमोरी ३५० व्यावसायिक पाणीजोडण्या आहेत. घरगुती वापरासाठी पहिल्या १५ हजार लिटरला २६ रुपये प्रमाणे दर आकारण्यात येत आते. १५००१ ते २५००० लिटरसाठी ३९ रुपये आणि २५००१ लिटरपासून पूढील वापरासाठी ५३ रुपये, शाळा व संस्थाना ६९ रुपये, हाटिल व लांज व्यावसायिकासाठी (अ दर्जा) १७८ रुपये, (ब दर्जा) १४२ रुपये, (क दर्जा) ११८ रुपये असा दर आकारण्यात येत आहे. दरम्यान नगरपालिका प्रशासनाची संपर्क साधण्याचा प्रत्यल केला असता तो होक शकला नाही.

## अव्यव विक्रीचे रेट कार्ड घेऊन शेतकरी थेट 'मातोश्री'वर

हा योटाळा आहे का, याची मला शंका येत आहे. सरकारने मोठी रकम विमा कंपन्यांना दिली आहे. हा पैसा कोणाच्या खिशात गेलाया याची माहिती च्या असे, आवाहन टाकरेनी केले.

## मंचरजवळ अपघात, तीन ठार, पाच जखमी

नागरिक व पोलिसांना कसरत करावी लागती.

अपघातांतील मृत व जखमी व्यक्ती जास्तवेदा तालुका सटाणा जिल्हा नाशिक येथील असून, ते भोसरी येथील एका नातेवाईकाला भेटण्यासाठी जात असल्याची माहिती पीलोसांकडून देण्यात आली.

जिल्हाधिकाऱ्हांची भेट घेऊन लवकरच याबाबत लोखी पत्र दिले जाईल असे शेतकऱ्यांना सांगितले. या बैठकीत शेतकऱ्यांच्या प्रश्नांचे निरसन होईल असे शेतकऱ्यांना वाटले होते. मात्र ही बैठक निष्कर्ष ठरली.

## अव्यव विक्रीचे रेट कार्ड घेऊन शेतकरी थेट 'मातोश्री'वर

हा योटाळा आहे का, याची मला शंका येत आहे. सरकारने मोठी रकम विमा कंपन्यांना दिली आहे. हा पैसा कोणाच्या खिशात गेलाया याची माहिती च्या असे, आवाहन टाकरेनी केले.

## मंचरजवळ अपघात, तीन ठार, पाच जखमी

नागरिक व पोलिसांना कसरत करावी लागती.

अपघातांतील मृत व जखमी व्यक्ती जास्तवेदा तालुका सटाणा जिल्हा नाशिक येथील असून, ते भोसरी येथील एका नातेवाईकाला भेटण्यासाठी जात असल्याची माहिती पीलोसांकडून देण्यात आली.

जिल्हाधिकाऱ्हांची भेट घेऊन लवकरच याबाबत लोखी पत्र दिले जाईल असे शेतकऱ्यांना सांगितले. या बैठकीत शेतकऱ्यांच्या प्रश्नांचे निरसन होईल असे शेतकऱ्यांना वाटले होते. मात्र ही बैठक निष्कर्ष ठरली.

## अव्यव विक्रीचे रेट कार्ड घेऊन शेतकरी थेट 'मातोश्री'वर

हा योटाळा आहे का, याची मला शंका येत आहे. सरकारने मोठी रकम विमा कंपन्यांना दिली आहे. हा पैसा कोणाच्या खिशात गेलाया याची माहिती च्या असे, आवाहन टाकरेनी केले.

## मंचरजवळ अपघात, तीन ठार, पाच जखमी

नागरिक व पोलिसांना कसरत करावी लागती.

अपघातांतील मृत व जखमी व्यक्ती जास्तवेदा तालुका सटाणा जिल्हा नाशिक येथील असून, ते भोसरी येथील एका नातेवाईकाला भेटण्यासाठी जात असल्याची माहिती पीलोसांकडून देण्यात आली.

जिल्हाधिकाऱ्हांची भेट घेऊन लवकरच याबाबत लोखी पत्र दिले जाईल असे शेतकऱ्यांना सांगितले. या बैठकीत शेतकऱ्यांच्या प्रश्नांचे निरसन होईल असे शेतकऱ्यांना वाटले होते. मात्र ही बैठक निष्कर्ष ठरली.

## अव्यव विक्रीचे रेट कार्ड घेऊन शेतकरी थेट 'मातोश्री'वर

हा योटाळा आहे का, याची मला शंका येत आहे. सरकारने मोठी रकम विमा कंपन्यांना दिली आहे. हा पैसा कोणाच्या खिशात गेलाया याची माहिती च्या असे, आवाहन टाकरेनी केले.

## मंचरजवळ अपघात, तीन ठार, पाच जखमी

नागरिक व पोलिसांना कसरत करावी लागती.

अपघातांतील मृत व जखमी व्यक्ती जास्तवेदा तालुका सटाणा जिल्हा नाशिक येथील असून, ते भोसरी येथील एका नातेवाईकाला भेटण्यासाठी जात असल्याची माहिती पीलोसांकडून देण्यात आली.

जिल्हाधिकाऱ्हांची भेट घेऊन लवकरच याबाबत लोखी पत्र दिले जाईल असे शेतकऱ्यांना सांगितले. या बैठकीत शेतकऱ्यांच्या प्रश्नांचे निरसन होईल असे शेतकऱ्यांना वाटले होते. मात्र ही बैठक निष्कर्ष











## लवकर झोपा

मित्रांनो, लवकर निजे, लवकर झोपे त्यास आरोग्यसंपत्ती लाभे... हे वचन तुम्ही ऐकले असेल. पण त्याकडे दुर्लक्ष करून तुम्ही उशीरपर्यंत जागत असाल तर ही सवय तात्काळ बदलणे चांगले, कारण झोप आणि उठण्याच्या अयोग्य वेळांमुळे पुढे अनेक धोके पुढे येऊ शकतात. नाशता आणि जेवणाच्या वेळांमध्ये गडबड होते. त्यामुळे यात्री लवकर निजून चांगली झोप घेण्याचा प्रयत्न करा.

\* रोगप्रतिकारशक्ती वाढेल - चांगली झोप शरीराला दुर्क्ष तरण्यासाठी आणि नुकसान भरून काढण्यासाठी आणि स्काळी टवटवीत होण्यास खूप मदत करते. झोपात मेंदूला विश्रांती मिळते. योग्य झोपेमुळे मेंदू जागे झाल्यानंतर चांगले काम करू शकतो. चांगली झोप घेतल्याने शरीरात अधिक पांढरा रक्त पेशी निर्माण होतात आणि संकमण आणि रोगांमधी लढण्यात महत्वाची भूमिका बजावतात. खेरीज त्यांच्यामुळे स्मरणशक्ती आणि विचारशक्तीही वाढते. सहाजिकच त्यामुळे कामे चांगल्या पद्धतीने पार पाडण्यासाठी ऊर्जा मिळते.

\* मानसिक आरोग्य सुधारेल - तुम्ही योग्य वेळी झोपून सकाळी लवकर उठता तेव्हा अधिक अनंद, उत्साह वाटतो. परंतु उशिरा उठलात तर दिवसभर आळस जाणवतो. लक्षत ठेवा की

निरोपी शरीरामुळे मानसिक आरोग्याची सुधारते.

\* भुकेवर नियंत्रण ठेवता येईल - पुरेशी झोप मिळत नसेल तर शरीर भूकेवे संप्रेरक असणारे घेलिन हे जास्त तर लेटिन हामर्मांन कमी तयार करते. यामुळे जास्त खाणे आणि वजन वाढण्याचा धोका उद्भवतो. मात्र पुरेशी झोप घेतल्यास या संप्रेरकावर नियंत्रण राहते आणि पौष्टिक खाण्याच्या सवर्योना चालना देण्यास मदत मिळते.

\* हामर्मांन संतुलित राहतील : लवकर आणि वेळवर झोपल्याने शरीराला ताणाशी संबंधित कॉर्टिसोल हामर्मांन्स नियंत्रित करण्यात खूप मदत होते. लवकर झोपल्याने त्याची पातळी कमी होण्यास मदत होते आणि आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. तर मग हे सगळे लाभ मिळवण्यासाठी रात्री लवकर झोपणार ना मित्रांनो?

### वित्र रंगवा



**मि**त्रांनो, तुम्हाला ठारक असेल की, हवामानाच्या संकटाचा सामाना करण्यासाठी सध्या अव्यये जग झागत आहे. त्यामुळे काही कंपन्या हवेतून प्रदूषित कार्बन डाय ऑक्साइड काढून टाकण्याचे काम करत आहेत. अर्थातच हे एक मोरे आणि आव्हानाम्बद्धक उद्दिष्ट असून अमेरिकेतील दोन कंपन्यांनी अलीकडे यात महत्वपूर्ण प्रगती केली आहे.

गेल्या १५० वर्षांमध्ये जीवाशम इंधनाच्या प्रचंड वापरामुळे मोरचा प्रमाणावर हवेतून खायू बाहेर पडत असून परिणामस्वरूप खूध्याचे तापमान

वाढल्यामुळे मानवाने हवेतून कार्बन काढून टाकण्याचा मार्ग शोधला आहे. याला डायरेक्ट एजर कॅचर (डीएसी) असे म्हणातात. यासाठी अमेरिकेतील एका कंपनीने नुकताच पहिला डी-सी प्लान्ट उघडला आहे. ही सगळी प्रक्रिया अत्यंत महाग असली तरी अनेक मोरचा, प्रदूषक नियंत्रण कंपन्या या हेयरलम्बाला प्रोजेक्टसाठी ऐसे देत आहेत. हा नवीन प्लाट वर्षाला १,००० टन कार्बन डाय ऑक्साइड काढून टाकू शकतो. ही कंपनी म्हणते की, २०३५ पर्यंत प्रतिवर्षी एक अब्ज टन कार्बन काढून टाकण्याची आव्हाना आशा आहे. हवेतून हा घातक

वायू नष्ट करण्यासाठी कैल्या जणाच्या प्रविष्ट जास्त ऊर्जा वापरली जात नाही. ही देशील चांगली बाब म्हणावी लागेल.

अर्थातच काही तज्ज वातावरणातील कार्बन काढून टाकण्याबद्दल संशय व्यक्त करत आवेदत. काही लोकांना काळजी वातते की, हे तंत्रज्ञान योग्यप्रकारे कार्यरत होण्यासाठी खूप वेळ लागेल तर काहींना काळजी आहे की, कार्बन काढून टाकण्यावर लक्ष केंद्रित केल्याने इतर महत्वाच्या हवाम न बदलाविकै दाणासाचे दुर्लक्ष होऊ शकते. मात्र जीवाशम इंधनाचा वापर बंद करून हवेतून कार्बन बाहेर काढण्याची गरज तर काणीच नाकारत नाही.

**असा आहे नवा प्रकल्प**



तुम्ही प्र१नकूपी

नदी नक्कीच पार करू शकता. तुम्ही यशाची दिशा किंवा वेग बदलू शकता. तुमचे मनदेशील एक होटीच आहे आणि विचार वर्तवे आहेत. फक्त तुम्ही या विचारांचा वापर कशासाठी कराऱार हे महत्वाचे ठरवते. तेव्हा पाठ केलेले, अभ्यासलेले आठवांगार कसे आणि किती, हे ठरवा आणि विनाशास्त कोणत्याही परीक्षेला सामोरे जा. यश तुमचेच आहे.

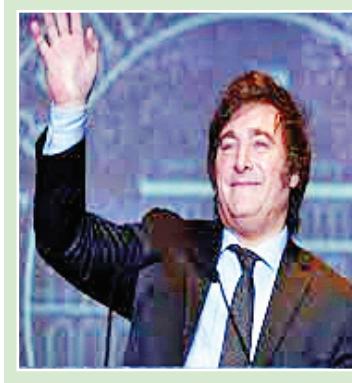
**मि**त्रांनो, आपल्या स्वतःच्या देशाबोरव्याच्या अन्य देशांची, तेथील घडामोर्डीची माहितीही असायल हवी. तर मग अलीकडीची एक जागतिक घडामोर्ड नक्की लक्षात घ्या. मुलांनी, ही घडामोर्ड आहे अर्ज टिना या देशातली. दक्षिण अमेरिकील या देशात अलिकडीच राष्ट्रांयक्षीय निवडणूक पार पडली. या निवडणुकीत जेवियर मि लेई याचा विचार झाला. ते अर्जेंटिनाचे अर्थात्तेज्ज्ञ आणि राजकारणी आहेत. १९७० मध्ये जन्मलेल्या, जेवियर यांना त्याच्या अर्थिक सिद्धांतासाठी आणि सरकारी हस्तक्षेपावरील ईकेसाठी प्रसिद्धी मिळाली.

त्यांची राजकीय कारकीर्द २०२० मध्ये सुरु झाली. खेरे तर एवढी छोटी राजकीय कारकीर्द असणारे राजकारणी राष्ट्रीय नेते होणी दुर्मिल आहे. असे दुसरे उल्लेखीय उदाहरण म्हणजे सध्याचे युकेनंद्रे अध्यक्ष वोलोदिमिर झेलेस्ट्री. त्याच्या राजकीय कारकीर्दीची सुरुवातही २०१९ मध्ये युकेनंद्रे अध्यक्षीय निवडणीने झाली होती.

जेवियर मिलेई लोकांना बरेच स्वाक्षर्य देण्याची विचाराधारा जपतात. सध्याच्या मोर्हिमेत त्यांनी सूचित केले आहे की, ते शक्तीचा व्यापार उदारीकरण करू इच्छितात, अनुदानावारील सरकारी खर्च कमी करू इच्छितात तसेच महत्वाचे म्हणजे ते महागाई नियंत्रित करू इच्छितात.

मुलांनो, अर्जेंटिनामध्ये १८ किंवा त्याहून अधिक वयाचे लोक म तदान करतात. तिथे १४ नोवेंबर २०२३ रोजी स्ट-ऑफ नवाची विशेष निवडणूक घेतली गेली. त्यात जेवियर मिलेई आणि सर्जियो मस्ता हे दोन आघाडीचे उपेदवार होते. यावेळेस जेवियर मिलेई यांना जास्त मते मिळाली म्हणून ते जिकले.

## जगात घडले काय?



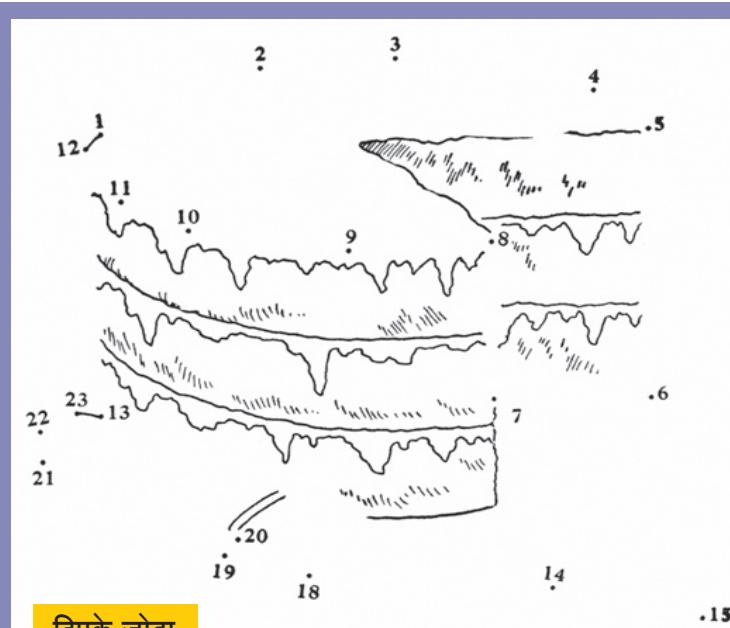
### जांभई का येते?

**जा**म्या द्यायला लागल्यावर झोप आली आहे असं संगव्याना वाटू लागत. या जांभाया नेमक्या का येतात? कंटाला आल्याच जपावरच जांभाया यायला सुरुवात होते का? कुफ्कुभातला आॅक्सिजनचा प्रावह वाढवण्यासाठी जांभई गरजेची आहे, असं गांदी आतापैयंत शास्त्रज्ञानांना वाट असे. जांभईमुळे रवतप्रवाह आणि हव्याची घडदधड वाढत असल्याने हे म्हणजे शरीर ताणाच्या आरोग्यासाठी असं काही शास्त्रज्ञांचं म्हणणे होते. ही दोनी संशोधन खूरी असली तरी जांभईमुळे तुम्ही ताजेतवाने होता, असं नुकतंच झालेले एक संशोधन सांगत. एक मोरचा घटनेआधी आपण जांभई देतो.



मोरचा सामन्याआधी क्रीडापटूला जांभई येते. विमानाच्या उडुक्णाआधी पालट जांभई देतो. तर तुम्ही मुलं परीक्षेआधी जांभई देता.

माणसानाच नाही तर जनवरांनाही जांभई येते.



ठिपके जोडा

### प्राणीजगत...

#### असा आहे स्लो लॉरिस

आपल्याला कल्पना नसणारे अनेक प्राणी, पक्षी जंगली भागात मुक्तपणे सचार करत असतात. आपल्याला हे प्राणी अभ्यारण्यात आदी छूचित बघायला मिळतात. स्लो लॉरिस हा त्यातीलच एक प्राणी आहे. हा प्राणी दक्षिणापूर्व आशियामध्ये आढळतो. लॉरिस दिसायला गोंडस असला तरी त्याचे दात तीक्ष्ण आणि विषारी असतात. शरूपासून बघायासाठी ते याचा वापर करतात. या प्राण्याला एकटं रहायला आवडत. कधी तरी तो इतर लॉरिससोबत दिसतो. हा प्राणी कारश्या अभ्यारण्यामध्ये आढळत नाही. याचे इंटरनेटवर आणखी फोटो मात्र उपलब्ध आहेत.

### झटपट

**लेमन स्वचालॉश**  
दोस्तांनो, गोरेगार असं काही तरी प्यावंसं वाटत. अशा वेळी तुम्ही लेमन स्वचालॉश बनवू शकता. चार लिंबू दोन टी स्लून टार्टिरिक ऑसेंड, दोन कप साखर, अडीच कप गरम पाणी हे सालं काढून द्या. त्यात टार्टिरिक ऑसेंड आणि साखर घाला. त्यात गरम पाणी घाला. थंड करा. हे पाणी गाळून बाटलीत भरून ठेवा. ही बाटली प्रिजमध्ये ठेवा. आता हवं असेल तेव्हा मस्ता लिंबू सरबत करून प्या. एक झाकण लिंबू सरबत आणि तीन भाग पाणी असं प्रमाण द्या. घरी येणाऱ

