गुंतवणूकदारांसाठी सुवर्ण संधी
महावीर पेन्शन ठेव योजना
1 लाख रुपये गुंतवणुक एक वर्षासाठी करा व मिळवा
दरमहा 833/- रुपये व्याज*
दि जैन मर्चन्टस् को-ऑप. क्रेडीट सोसायटी लि.
इमारत कंपनी, पोस्ट ऑफिस जवळ, कापड बाजार, अ.नगर. फोन नं. : 0241-2993900
श्री. संजय काठेड (संस्थापक) Mo. 9372444001

संस्थापक कै. आचार्य गुंदेचा

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा — व्यवस्थापक : अनिकेत गुंदेचा

रजि नं. ११४३९-५७/३७ | पाने ८ | किंमत ३ रुपये | अहिल्यानगर, शनिवार दि. २६.०४.२०२५ | अंक नं. २३ | वर्ष ६८ वे | दैनिक वर्ष ६२ वे | ANR/022/2018-2020

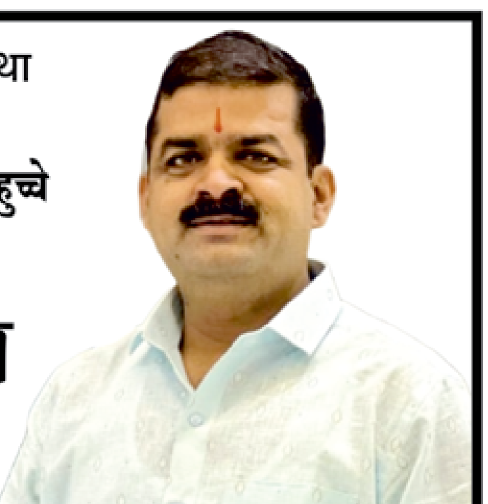
सुवर्ण विश्वातील सर्वात जूनी.. विश्वसनीय व नामांकित पेढी...
मे. हरी बाकाजी डेडगांवकर
Since 1935
सराफ अँड ज्वेलर्स
२५७१, एम.जी.रोड, कापड बाजार, अहमदनगर.
फोन : २३४६४४३. मो. ९८२२९९१०२४.

प्रशस्त दालन प्रशस्त वाहनतळ होलसेल विभाग विनम्र सेवा
बस्ता बांधायला यायचं हं!
विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा
राजपाल™
संगमनेर (02425) 222226
अ. नगर (0241) 2999299
नारायणगाव (02132) 242132
श्रीरामपूर (02422) 220090

अक्षय्यतृतीया..
खास अक्षय तृतीयाच्या दिवशी आंब्याचा आस्वाद घेण्यासाठी
पप्पु पमनदास आहुजा मध्ये आवश्य भेट द्या..
MANGO KING Pappu Ahuja
रत्नागिरी । देवगड हापूस । म्हैसूर
लालबाग । केशर । रत्नागिरी पायरी
पप्पु पमनदास आहुजा
सर्व प्रकारचे आंबे मिळण्याची प्रशस्त आढी..
आवश्य भेट देऊन खात्री करा (फळ आढी)
आधुनिक कुरिअर समोर, नवीपेठ, अहिल्यानगर | मो. 9552633955 / 9028248987 / 9890057353

अक्षय्यतृतीया सोनेरी फायदा
सोन्याचा भाव चढो किंवा उतरो फायदा तुमचाच
आजच 10% रक्कम भरुन आपले सोने बुक करा
सोने खरेदी करतांना बुकिंगच्या वेळचा दर आणि खरेदीच्या वेळचा दर यातील कमी असलेल्या दरात सोने खरेदी करा
योजना 22 कॅरेट दागिन्यांवर लागू*
सदर ऑफर 30 एप्रिल 2025 पर्यंत वैध
22 कॅरेट सोन्याचा सर्वात कमी दर
दागिन्यांच्या मजुरीवर 20%* पर्यंत सूट
ठुशी, कुंदन ज्वेलरीच्या मजुरीवर 50%* पर्यंत सूट
आपला जुना दागिना एक्सचेंज करा आणि मिळवा 100%* किंमतीचा परतावा.
चंदुकाका ज्वेल्स
सोनेरी नातं..
शॉप नंबर 2/3, साई मिडास टच, नगर-मनमाड रोड, सावेडी, अहिल्यानगर 9272422001/02
चांदीच्या ९२.५ शुध्दतेमधील सर्व प्रकारच्या मुर्ती, मिकी माऊस, ग्लास, प्लेट, वाटी, चमचा, सोबतच मंगळसूत्र, चैन, अंगठी, कडे, टॉप्स, स्टर्लिंग ज्वेलरीची भव्य श्रेणी..
CKJ आजचा भाव — २६ एप्रिल — 22 कॅरेट सोन्याचा भाव (प्रती ग्रॅम) ₹8686/-*
खास अक्षय्यतृतीयेनिमित्त 22 कॅरेट सोन्याचा विशेष भाव
CKJ उद्याचा भाव — २७ एप्रिल — 22 कॅरेट सोन्याचा भाव (प्रती ग्रॅम) ₹8686/-*

पवन नागरी सह. पतसंस्था
चेअरमनपदी
मा.श्री. बाळासाहेब वामन हुच्चे
यांची बिनविरोध निवडी बद्दल
हार्दिक अभिनंदन
शुभेच्छूक
रखमाजी निस्ताने (चेअरमन - कैलास नागरी पतसंस्था) • हिरामण बेद्रे (सेक्रेटरी - गवळी समाज ट्रस्ट)
चंद्रकांत औशिकर (व्हा.चेअरमन - कैलास नागरी पतसंस्था) • शंकर मिसाळ (सेक्रेटरी - कैलास नागरी पतसंस्था)
अजिंक्य कलागते, ऋषीकेश पासकंटी, सचिन दिवटे, संतोष बेद्रे,
- कैलास नागरी पतसंस्थेचे ठेव प्रतिनिधी -
आबासाहेब हुच्चे, धोंडिराम मिसाळ, संतोष भागानगरे, सुहास पवार, दिपक वाळुंजकर



पॅरालेसिस पेशंटसाठी निसर्गोपचाराद्वारे उपचार केले जाईल.
मसाज स्टीम बाथ उपलब्ध
8421689792

कूल कूल कोटिंग
आता उन्हाळ्यात आपले घर थंड ठेवा आणि तोडफोड न करता १००% लेखी गॅरंटीसह केमिकल वॉटरप्रुफिंग पावसाळ्यापूर्वी करून घ्या आणि निश्चित रहा
बजाज वॉटरप्रुफिंग कंपनी अहिल्यानगर
9096291653

पेस्ट कंट्रोल
झुरळ, ढेकुण, मुंग्या, उंदिर, कोळी वाळवी, पाली व मच्छर साठी
फॉगींग सर्व्हिसेस
7276423997
9272424705

शांतीकुमारजी मेमोरियल फौंडेशन आयोजित
भगवान महावीर कप
भव्य फ्लड लाईट टेनिस बॉल क्रिकेट स्पर्धा, धावणे, रस्सीखेच, बॅटमिंटन स्पर्धा
MCP
उद्घाटन समारंभ
रविवार दि. २७ एप्रिल रोजी सायंकाळी ६.३० वाजता.
प्रमुख उपस्थिती — मा.आ. संग्रामभैय्या जगताप (विधानसभा सदस्य)
शुभहस्ते — मा.श्री. नरेंद्रजी फिरोदिया (अध्यक्ष, ओसवाल पंचायत सभा)
प्रमुख उपस्थिती — मा.श्री. डॉ. विलासजी गुंदेचा (डायरेक्टर, इनलॅक्स बुधराणी हॉस्पिटल)
प्रमुख उपस्थिती — मा.श्री. आशिषजी पोखरणा (ए.पी. इनकॉर्प)
प्रमुख उपस्थिती — मा.श्री. राजेशजी भंडारी (महावीर ग्रुप)
- प्रमुख उपस्थिती -
सीए. रमेशजी फिरोदिया (उद्योजक), श्री. अभिजितजी गांधी (उद्योजक), श्री. पेमराजजी बोथरा (अध्यक्ष, बडिसाजन श्रीसंघ), श्री. नरेंद्रजी बाफना (उद्योजक), श्री. मनोजजी छाजेड (उद्योजक पुणे), श्री. अनिलजी पोखरणा (उद्योजक), श्री. अतुलजी शिंगवी (उद्योजक), श्री. जयकुमारजी मुनोत (उद्योजक), सीए. अभयजी भंडारी, श्री. गणेशजी भोसले (उपमहापौर), श्री. अमितजी मुथा (व्हा.चेअरमन मर्चंट बँक), श्री. गिरीशजी अग्रवाल (अध्यक्ष क्रेडाई), श्री. विलासजी पोखरणा (उद्योजक), श्री. संजयजी तातेड (उद्योजक), श्री. अशोकजी गांधी (टायगर), श्री. ज्ञानेश्वरजी खुरांगे (क्रीडा अधिकारी) श्री. प्रकाशजी भागानगरे (नगरसेवक), श्री. विपुलजी शेटिया (नगरसेवक), सौ. मिनाताई संजय चोपडा (उपसभापती महिला बाल कल्याण), सीए. सनितजी मुथा, श्री. संतोषजी बोरा (सचिव, मर्चंट असो.), श्री. आदेशजी चंगेडिया (उद्योजक), सीए. अशोकजी पितळे
राजेंद्र तातेड-किरण पोखरणा-अजय गुगळे-सीए. आनंद गांधी अध्यक्ष, आदर्श व्यापारी मित्र मंडळ
प्रितम पोखरणा-अतुल शेटिया-रूपेश भंडारी-प्रफुल्ल मुथा मॉर्निंग क्रिकेट क्लब
- मुख्य प्रायोजक -
SOHAMM सोहम ग्रूप अहमदनगर
सहप्रायोजक - रमेश फिरोदिया कॉलेज ऑफ आर्कीटेक्चर ऑफ कॉलेज । एपी इनकॉर्प । महावीर ग्रुप । पोखरणा ज्वेलर्स । सीए. अशोकजी पितळे । अहमदनगर मर्चंटस् बँक लि. । स्काय ब्रिज । अरिहंत बिझनेस सेंटर । युवांश फॅशन शिरूर । श्री. संदेशजी लोढा (गाल्को ग्रुप) । चंगेडिया आऊट डोअर्स । गांधी कन्स्ट्रक्शन (शिरूर) । जय जलाराम फूड प्रॉडक्टस् । श्री. संजयजी गुंदेचा । श्री. महेशजी गुंदेचा । बाफना ग्रुप । श्री. राजेंद्रजी गांधी (आळेफाटा)
श्री. संदीपजी बोरा, श्री. संतोषजी गुगळे, गांधी क्रिएशन्स, श्री. हेमेंद्रजी कासवा, सीए. रविंद्रजी कटारिया, श्री. धिरजजी पोखरणा, श्री. राजकुमारजी लुणिया, ॲड. विकीजी मुथा, श्री. अरविंदजी भन्साळी, श्री. चेतनजी बोगावत, श्री. दिलीपशेठ गुगळे (जामखेड), श्री. संपतजी मुथियान, श्री. प्रितमजी मुथा, श्री. मेहुलजी भंडारी, श्री. निर्मलजी मुथा, श्री. सुनिलजी गुगळे (गल्फ), श्री. वसंतजी लोढा, श्री. अशोकजी सोनीमंडलेचा, श्री. अशोकजी गांधी (टॅक्स), श्री. शिवाशेठ भंडारी, श्री. शैलेशजी मुनोत, श्री. विशालजी शेटिया, सीए. प्रविणजी कटारिया, श्री. महेशजी चंगेडिया, श्री. नितीनजी गुगळे, श्री. सागरजी गांधी, श्री. विनयजी बोगावत, श्री. सोनलजी चोपडा, श्री. अमितजी कोठारी, श्री. रविंद्रजी सेलोत, श्री. नकुलजी चंदे, श्री. राजुशेठ शेटिया, श्री. राजुशेठ बोथरा, श्री. गोपाळशेठ मनियार, श्री. विजुशेठ गुगळे, श्री. अमितजी बरमेचा, श्री. अमितजी अशोक मुथा, श्री. अभयजी श्रीश्रीमाळ, श्री. विजयजी गुगळे, श्री. सचिनजी डी. कटारिया, डॉ. राकेशजी गांधी, कमलेशजी भिंगारवाला, हॉटेल टी. एमओ., अरिहंत कोल्ड स्टोअरेज, एच.यु. गुगळे, रामकृष्ण क्रेडिट सोसायटी, सहकारमहर्षी सुवालाल गुंदेचा जैन ओसवाल पतसंस्था
आधारस्तंभ - श्री. सुमितजी वर्मा (एकता सुपरकिंग), श्री. अजितजी बोरा (नमो ११), श्री. आनंदजी बोरा (एमएसके ११), श्री. संदिपजी भंडारी (भंडारी ११), श्री. अतुलजी शिंगवी (अरिहंत ११), श्री. वैभवजी शेटिया (सत्यम स्ट्राईकर), श्री. अंकुरजी गुंदेचा (सनातनी वॉरियर), श्री. परेशजी गांधी (गांधी ब्लास्टर), श्री. अभिनंदनजी भन्साळी (अवित्री स्ट्राईकर), श्री. अनुजजी सोनीमंडलेचा (ब्ल्यु फिनिशर), श्री. पियुषजी मंडलेचा (श्रीबन मेडि वॉरिअर्स), श्री. आनंदजी चंगेडिया (नवरंग ११), श्री. कन्हैयाजी चोपडा (योगीराज ग्लॅडियेटर्स), श्री. मनिषजी चोरडिया (राज रॉयल), श्री. ऋतीकजी, रोनकजी मुनोत (मुनोत सुपर जॉईंटस्), श्री. शिवमजी राठोड (स्पीडी व्हिल्स)
स्थळ - वाडिया पार्क क्रीडा संकुल मैदान, अहिल्यानगर.

महेंद्र पेडावाला
रजवाडी गुजराती थाळी
दर रविवारी दालबाटी व चुरमा व दररोज आमरसचा बेत
ट्रेन पार्सल, किटी पार्टी व बर्थडे पार्टी सुविधा उपलब्ध.
हापुस आमरस 400/- किलो
कापड बाजार, अहिल्यानगर. पार्सल सुविधा उपलब्ध...

सुट्ट्या लागल्या
भाच्यांना, बहिणीला कपडे घ्यायचेत...?
चला तर मग मयुरी मॉलला
बाबा सुट फ्रॉक पार्टीवेअर ड्रेस व बरेच काही
१५-१६ वर्षापर्यंतच्या मुला-मुलींसाठी
सर्वांसाठी सर्व प्रकारचे कपडे
असंख्य नवनवीन व्हरायटीज्
होलसेल पेक्षाही कमी दरात
अहमदनगर जिल्ह्यातील प्रथम भव्य लेडीज मॉल
मयुरी लेडीज मॉल
मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कूलजवळ, आगरकर मळा, अहिल्यानगर. 9028201188

एक पणती श्रध्दांजली साठी !!!

काश्मीर मध्ये जात्यांध अतिरेक्यांनी बेछूट गोळीबार करुन निष्पाप नागरिकांची निर्घुण हत्या केली, त्यांना श्रध्दांजली अर्पण करूयात !

सोमवार २८ एप्रिल रोजी ठिक सायं ७:३० वा.

आपल्या घरातील, दुकानातील, मंदिरातील लाईट २ मिनिटे बंद करुन घराबाहेर, दुकानाबाहेर, मंदिराबाहेर दारात आपण

एक पणती

लाऊन २ मिनिटे मौन पाळून श्रध्दांजली अर्पण करु..

आपण सर्व भारतीय.. वंदे मातरम्

महेश नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित
भिंगार, अहिल्यानगर

चेअरमन- डॉ.अशोक चंगेडे, व्हा. चेअरमन- शांतीलाल मुनोत
संचालक- प्रकाश चोरडिया, संजयकुमार सपकाळ, कांतीलाल बोरा, विनोद भंडारी, नितीन शिंगवी, सुशील भंडारी, पवन गुंदेचा, संजय (सनी) मुनोत, सुदाम गांधले, मारुती पवार, किरण पतके, संचालिका- सौ. वैशाली बोरा, सौ. अंजली शिंगवी, व्यवस्थापक- राजेंद्र मेहेर व संस्थेचे अधिकारी कर्मचारी वृंद

जिल्ह्यातील निकडीच्या प्रश्नांना वाचा फोडणारे एकमेव दैनिक
संस्थापक कै. आचार्य गुंदेचा
नवा मराठा
फोन-२४१४१४१, २४१७७७७
भाडोत्री म्हणून वर्षानुवर्ष जगण्यापेक्षा निर्भिड म्हणून क्षणभर जगण्यात जीवनाचे खरे सार्थक आहे. - कै.आचार्य गुंदेचा
email - navamaratha@gmail.com

तर नगरमधील इंग्रजी शाळेत हनुमान चालीसा पाठ करणार

शहरातील काही इंग्रजी माध्यमांच्या शाळांचा मनमानी कारभाराविरोधात मनविसेचे महाराष्ट्र उपाध्यक्ष सुमित वर्मा यांच्या नेतृत्वाखाली पदाधिकाऱ्यांनी शिक्षणाधिकारी भास्करराव पाटील यांची भेट घेतली.

नगर - गेल्या अनेक वर्षांपासून शहरातील काही इंग्रजी माध्यमांच्या शाळांचा मनमानी कारभार व सुरू आहे. याबाबत अनेकदा मनविसेने शिक्षण विभागाकडे तक्रारी केल्या आहेत. या शाळांमध्ये हिंदू धर्मविरोधी कारवाया सुरु आहेत. तसेच पालकांची सर्रास आर्थिक पिळवणूक केली जात आहे. त्यावर शिक्षण विभाग थातूरमातूर एखादं पत्र काढून शांत बसतं आणि या सर्व शाळांचा मनमानी कारभार सुरूच राहतो. याविरोधात महाराष्ट्र नवनिर्माण विद्यार्थी सेनेचे महाराष्ट्र उपाध्यक्ष सुमित वर्मा यांच्या नेतृत्वाखाली पदाधिकाऱ्यांनी शिक्षणाधिकारी भास्करराव पाटील यांच्या कार्यालयात घेराव घातला. शाळांमधील हा गैरकारभार थांबला नाहीतर इंग्रजी शाळेत हनुमान चालीसा पाठ करण्यात येईल, असा इशारा त्यांनी दिला.

शासनाच्या आदेशाचे पालन जर शिक्षण विभागाला करता येत नसेल तर आम्ही समर्थ आहोत. आम्ही त्या धर्मांध शाळांच्या मनमानी कारभारास विरोध करणार आहोत. या शाळांमध्ये गंध लाऊ न देणे, पैंजण घालू न देणे, हिंदू सणावाराला मेहेंदी काढू न देणे या सर्व फतव्यांना विरोध करणार आहोत. तसेच या शाळांमधून विशिष्ट धर्माच्या प्रार्थना जर थांबल्या नाहीत तर आम्ही या शाळांमध्ये जाऊन हनुमान चालीसा पाठ करू, असे सांगितले.

त्यावर शिक्षणाधिकारी भास्कर पाटील यांनी तात्काळ शहरातील २० इंग्रजी माध्यमांच्या शाळांचा सर्व्हे करण्याचे लेखी आश्वासन दिले आणि दोषी शाळांवर मान्यता रद्द करण्याची कार्यवाही करण्यात येणार असल्याचे आश्वासन दिले. आंदोलनात जिल्हाध्यक्ष प्रकाश गायकवाड, युवती जिल्हाध्यक्ष श्रद्धा खोंडे, शहराध्यक्ष अनिकेत शियाळ सहभागी झाले होते.

दुकानासमोर लावलेल्या दुचाकी चोरी

नगर - दुकानासमोर रस्त्याच्या कडेला लावलेली हिरो कंपनीची एच एफ डीलक्स मोटारसायकल (क्र. एम एच १६ डी के ८२४०) अज्ञात चोरट्याने चोरुन नेल्याची घटना माळीवाडा परिसरातील मातोश्री एंटरप्राइजेस दुकानासमोर २३ एप्रिल रोजी सायंकाळी घडली.

याप्रकरणी कोतवाली पोलीस ठाण्यात कार्तिक पोपट खांदवे (वय २४ रा. सांडवा, ता. नगर) यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरुन पोलिसांनी अज्ञात चोरट्याविरुद्ध भारतीय न्याय संहिता २०२३ चे कलम ३०५ (ब) प्रमाणे चोरीचा गुन्हा दाखल केला आहे. अधिक तपास पोलीस हवालदार औटी करीत आहे.

प्रेरणादायी अक्षरधन...

वाचनीय मननीय प्रेरणादायी अक्षरधन
संकलन : "मुसाफिर"-९८२२०२०६९१

रंग आणि गंध

कुठलीही मानवी समस्या कधीही कायमची सुटू नये, हा जीवनाचा अलिखित नियमच आहे! आजच्या समस्या आपल्याला सुटल्यासारख्या वाटतात, पण त्या सुटतात, त्या उद्याच्या समस्यांना जन्म देऊन...

मानवी जीवन मूलतः द्वंद्वपूर्ण आहे. तिथे भावनेचे वासनेशी, विवेकाचे विचाराशी अन् क्षणभंगुराचे चिरंतनाशी सतत युद्ध चाललेले असते हे कटू सत्य मी नाकारू शकत नाही.

म्हणूनच उठल्यासुटल्या प्रार्थनेचा, ईश्वराचा व आत्मशक्तीचा जयघोष करणाऱ्या माणसांना भाजी भाकरीच्या आणि औषध पाण्याच्या चार गोष्टी सुनावणे आवश्यक आहे हे मला मान्य आहे. पण मानवी जीवन हे जसे नुसत्या सद्गुणांनी फुलत नाही तसे ते केवळ श्रीखंड पुरी खाऊन अन् अन्य शरीरसुखाने भोगून विकसित होत नाही.

त्या मनात भौतिक आणि आत्मिक यांचे मूलतःच मिश्रण झालेले असते. त्यातल्या एका भागाचा संकोच करून दुसऱ्या भागाची अमर्याद वाढ करण्याने मनुष्याचे दुःख कधीच कमी होणार नाही. त्याला शांतीही प्राप्त होत नाही.

शरीर आणि आत्मा, काव्य आणि तत्त्वज्ञान, स्वार्थ आणि परार्थ, भौतिक आणि आत्मिक यांची समतोल सांगड ही मानवी मनाची अन् जीवनाची आजची खरीखुरी गरज आहे.

वि. स. खांडेकर

मराठीतले पहिले ज्ञानपीठ पुरस्कार मिळवलेल्या वि. स. खांडेकर या उन्हाळ्याच्या सुट्टीत अवश्य वाचा. सहजसुंदर तसेच अलंकारिक भाषा वाचताना जीवनाचा गर्भितार्थही मनाला नक्कीच सुखावेल.

दोस्तीत कुस्ती; मित्रालाच टाकली ३१ लाख ७० हजार रुपयांना टोपी

रील्स काढण्याच्या बहाण्याने रोकड घेवून एक जण झाला पसार

नगर - मित्रासाठी जीवाला जीव देणारे, त्याच्या सुखादु:खात सहभागी होणारे, अडचणीतून बाहेर काढण्यास मदत करणारे मित्र या दुनियेत अनेक ठिकाणी पाहायला मिळतात, पण दोस्तीत कुस्ती करणारे, मित्राशी दगाबाजी करणारे, त्याचा विश्वासघात करणारे महाभागही कमी नाहीत. याचा प्रत्यय २ दिवसांपूर्वी नगरमध्ये एकाला आला आहे. पैशांसोबत रील्स काढण्याच्या बहाण्याने एकाने त्याच्या मित्राची तब्बल ३१ लाख ७० हजारांची रोकड घेवून पोबारा केल्याची घटना २४ एप्रिल रोजी नगर मध्ये घडली आहे.

याबाबत श्रेयश पांडुरंग लटपटे (वय २३, रा. भायगाव, ता.शेवगाव) या तरुणाने एमआयडीसी पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी श्रेयश हा आनंद मशिनरी अॅण्ड इलेक्ट्रिकल्स या फर्म मध्ये मॅनेजमेंटचे काम पाहतात. या फर्मकडे पाईप डिस्ट्रीब्युशऩची डिलरशीप आहे. त्यांच्या फर्मच्या अहिल्यानगर, अकोला व इतर ठिकाणी ब्रँच आहेत. या सर्व ठिकाणीच्या रकमेचे कलेक्शन करण्याचे काम फिर्यादी श्रेयश हे करतात. २४ एप्रिल रोजी त्यांनी कारंजा मालेगाव, मेहकर येथील दुकानदारांकडून रोख रकमेचे कलेक्शन केले व ३१ लाख ७० हजारांची रोकड घेवून ते नगरला येत होते. त्यावेळी त्यांना त्यांचा मित्र सुजित राजेंद्र चौधर (रा. निपाणी जळगाव, ता. पाथर्डी) याचा फोन आला. फोन वर तो म्हणाला की तुझ्याकडे रोकड आहे का? मला रोकड सोबत रील्स काढायचा आहे. त्यावेळी फोन करणारा हा ओळखीचा मित्र असल्याने श्रेयश याने रोकड असल्याचे सांगितले.

त्यामुळे सकाळी ९ च्या सुमारास दोघे एमआयडीसी येथील सनफार्मा चौकात भेटले. तेथून ते सुजित चौधर याच्या मारुती सियाझ कार (क्र. एमएच १६ बीएच ४७९९) मध्ये बसून शेंडी बायपास रोडवर गेले. तेथे गेल्यावर आरोपी चौधर हा फिर्यादी श्रेयश ला म्हणाला की, तू समोर उभ्या असलेल्या गाडीतून कॅमेरा घेवून ये. त्यावेळी श्रेयश याने त्याच्या जवळील रोकड असलेली बॅग मारुती सियाझ कारच्या सीट वर ठेवून तो कॅमेरा आणण्यासाठी गेला. त्याच वेळी आरोपी चौधर याने कार सुरु करून तो भरधाव वेगात ३१ लाख ७० हजारांची रोकड असलेली बॅग घेवून पसार झाला. श्रेयश याने त्याला वारंवार फोन केला मात्र त्याने फोन उचलला नाही. आपली फसवणूक झाल्याचे श्रेयश याच्या लक्षात आल्यावर त्याने २५ एप्रिलला सायंकाळी एमआयडीसी पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली. या फिर्यादी वरून पोलिसांनी आरोपी सुजित चौधर याच्याविरुद्ध भारतीय न्याय संहिता २०२३ चे कलम ३१६ (२) अन्वये गुन्हा दाखल केला आहे.

उसने घेतलेले पैसे परत न दिल्याने बुरुडगावरोड येथून तरुणाचे अपहरण

बुऱ्हाणनगरच्या कर्डिलेसह चौघांविरुद्ध गुन्हा दाखल

नगर - उसने घेतलेले पैसे न दिल्याने पैशाकरता ट्रॅक्टर नेऊन तसेच न्यायालयात केस दाखल करुन चौघांनी अक्षय सुनील म्हस्के (वय २८, रा. दहीगाव, ता. नगर) याचे बुरुडगाव रोडवरील चाणक्य चौक येथून चार चाकी वाहनातून बळजबरीने अपहरण केल्याची घटना २५ एप्रिल रोजी सकाळी १०.३० वाजण्याच्या सुमारास घडली.

याबाबत सुनील उत्तम म्हस्के (वय ५३,रा. लिमजाई मळा, दहिगाव, ता. नगर) यांनी कोतवाली पोलीस ठाण्यात फिर्यादी दिली आहे. या फिर्यादीत म्हटले आहे की फिर्यादीचा मुलगा अक्षय याने साधारण आठ महिन्यापूर्वी त्याचा मित्र प्रमोद म्हस्के (पूर्ण नाव माहित नाही, रा. जेऊर बायजाबाईचे ता. नगर) याच्याकडून काही पैसे घेतले होते. अक्षय याने प्रमोद यास वेळेत पैसे न दिल्याने प्रमोद हा अक्षय यास वारंवार दिलेले पैसे मागत होता. दिलेल्या पैशाच्या व्यवहाराकरिता प्रमोद याने फिर्यादीचा दुसरा मुलगा मनोज यांच्या नावावर असलेला ट्रॅक्टर घेऊन गेला तरी देखील प्रमोद म्हस्के हा अक्षय यास पैसे मागत होता. परंतु अक्षय याने पैसे न दिल्याने प्रमोद यांनी कोर्टामध्ये अक्षय याचे विरुद्ध केस दाखल केली. त्यानंतर काही दिवसांनी कोर्टाचे पत्र घरी आल्याने या व्यवहाराबाबत फिर्यादी यांना माहिती झाली.

२५ एप्रिल रोजी सकाळी अक्षय हा त्याचा मामेभाऊ निखिल जाधव यांच्यासह नगर येथे कामाकरिता गेला असता निखिल याने फोन करून फिर्यादी यांना कळविले की आम्ही बुरुडगाव रोडवरील चाणक्य चौक येथे कामानिमित्त आलो असता आम्हाला प्रमोद म्हस्के, विजू कर्डिले (पूर्ण नाव माहित नाही, रा. बुऱ्हाणनगर) व दोन अन्य अनोळखी इसमांनी शिवीगाळ व मारहाण केली व अक्षय यास बळजबरीने गाडीत बसवून कुठेतरी घेऊन गेले. त्यानंतर काही वेळाने फिर्यादी यांना मोबाईल क्रमांक ९३ ५६ ९२ ५५ ८३ वरुन फोन आला. फोनवरुन अक्षय याने घाबरलेल्या आवाजात सांगितले की मला विजू कर्डिले, प्रमोद म्हस्के व अन्य दोघांनी बळजबरीने गाडीत बसवून डोंगरगण येथे घाटामध्ये आणून मारहाण केली आहे. असे म्हणून फोन बंद केला. यावरुन सुनील म्हस्के यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरुन कोतवाली पोलीस ठाण्यात चौघांविरुद्ध अपहरणाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला.

झोपेत घराच्या पत्र्यावरुन पडल्याने मृत्यू

नगर - रात्री घराच्या पत्र्यावर झोपलेला ४५ वर्षीय इसम खाली पडल्याने मयत झाल्याची घटना २५ एप्रिल रोजी नागापूर येथे घडली. सचिन बिरजू उटवाल (रा. एल ११५, नागापूर, एमआयडीसी) असे मयताचे नाव आहे. सचिन उटवाल हे रात्री घराच्या पत्र्यावर झोपलेले असताना झोपेत ते खाली पडले व बेशुद्ध झाले. ही बाब त्यांचा भाचा रोहीत संतोष घारु याच्या निदर्शनास सकाळी आल्याने त्याने त्यांना औषधोपचार करीता जिल्हा शासकीय रुग्णालयात दाखल केले असता तेथील डॉक्टरांनी त्यांना तपासून मयत घोषित केले. याप्रकरणी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात जिल्हा शासकीय रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. कुलकर्णी यांच्या अहवालावरून आकस्मात मृत्यूची नोंद करण्यात आली आहे.

अज्ञात वाहनाच्या धडकेत दुचाकीस्वाराचा मृत्यू

नगर - भरधाव वेगात जाणाऱ्या अज्ञात वाहनाने मोटारसायकलला धडक दिल्याने मोटारसायकल वरील तरुण गंभीर जखमी होऊन मयत झाला. ही घटना नगर ते सोलापूर महामार्गावरील रुईछत्तीशी गावाजवळ २४ एप्रिल रोजी सायंकाळी सहा वाजण्याच्या सुमारास घडली. संदीप बिरंदर यादव (वय २१, शिवाजीनगर, कल्याण रोड) असे मयताचे नाव आहे.

याबाबत नगर तालुका पोलीस ठाण्यात कृष्ण बिरंदर यादव (वय १९ रा. परसा खुर्द बुजुर्ग दर्यापूर सोहनी वस्ती उत्तर प्रदेश हल्ली रा. बालाजी मंदिराच्या पाठीमागे बाळासाहेब शिंदे यांच्या खोलीत शिवाजीनगर कल्याण रोड अ.नगर) यांनी फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी याचा भाऊ संदीप बिरंदर यादव (वय २१) हा कामानिमित्त मोटारसायकल वरुन नगर सोलापूर रोडने जात असताना रुईछत्तीशी गावाजवळ भरधाव वेगातील अज्ञात वाहनाने मोटारसायकलला जोरात धडक दिली. या धडकेत संदीप यादव हा गंभीर जखमी झाला. त्यास उपचाराकरिता जिल्हा शासकीय रुग्णालयात दाखल केले असता डॉक्टरांनी त्यास मृत घोषित केले. याप्रकरणी नगर तालुका पोलीस ठाण्यात कृष्णा यादव यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून अज्ञात वाहन चालकाविरुद्ध बी एन एस २०२३ चे कलम १०६ (१) २८१,१२५ (अ) (ब) ३२४ (४) मोटार वाहन कायदा कलम १८४, १३४ (अ) (ब) १८७ प्रमाणे अपघाताचा गुन्हा दाखल केला आहे.

डॉ. प्रकाश कांकरिया यांना काळे फासून धिंड काढल्याच्या गुन्ह्यात १७ जणांना एक वर्षाच्या कारावासासह दंडाची शिक्षा

नगर - डॉ. प्रकाश कांकरिया यांना काळे फासून त्यांची धिंड काढल्याच्या गुन्ह्यात जिल्हा व सत्र न्यायाधीश श्रीमती एस. व्ही. सहारे यांनी संजीव बबन भोर, (रा. पंचवटीनगर, पाईपलाईन रोड) यांच्यासह १७ जणांना विविध कलमान्वये दोषी धरून प्रत्येकी १ वर्ष साधी कैद व दंड अशी शिक्षा सुनावली आहे.

या घटनेची थोडक्यात हकिकत अशी कि, फिर्यादी डॉ. प्रकाश कांकरिया (रा. माणिक चौक) यांची २४ डिसेंबर २००८ रोजी दुपारी महादेव भगत, बलभीम भगत व त्यांचे बरोबर २० ते २५ लोकांनी तोंडाला काळे फासून त्यांची पायी फरफटत माणिक चौक ते कापडबाजार अशी धिंड काढली होती. या घटनेबाबत फिर्यादी कांकरिया यांनी कोतवाली पोलीस ठाण्यात आरोपींच्या विरुद्ध फिर्याद दाखल केली. गुन्हा दाखल झाले नंतर तपासी अधिकारी यांनी वरील गुन्ह्याचा संपूर्ण तपास करुन आरोपीविरुद्ध दोषारोपपत्र दाखल केले.

दोषारोपपत्र दाखल झाल्यानंतर गुन्ह्यामध्ये भा.दं.वि. कलम ३९५ सह कलम १४९ असल्यामुळे खटला सत्र न्यायालयाकडे वर्ग करण्यात आला. न्यायालयाच्या रेकॉर्डवर आलेला साक्षीपुरावा पाहून न्यायालयाने वरील सर्व आरोपींना भादंवि कलम ३९५ सह कलम १४९, भा.दं.वि. कलम ३८५ सह कलम १४९, भा.दं.वि. ४२७ सह कलम १४९ मधून न्यायालयाने सर्व आरोपींची निर्दोष मुक्तता केले. परंतू वरीलप्रमाणे उर्वरीत कलमानुसार न्यायालयाने संजीव बबनराव भोर, (रा. पाईपलाईन रोड, पंचवटीनगर), महादेव परसराम भगत, बलभीम परसराम भगत (दोघे रा.कापूरवाडी, ता.नगर), बाबासाहेब बाबुराव जरे (रा.इमामपूर), संतोष विठ्ठल वाडेकर (रा.देसवडे, ता.पारनेर), आदीनाथ शंकर काळे (रा.वांजोळी, ता.नेवासा), रमेश अशोक बाबर (रा.बाबर मळा, बुरुडगावरोड,मयत), किशोर सुनील आरडे, (रा.मशिदीच्या बाजूला, बोल्हेगाव, अ.नगर), अरुण बाबासाहेब ससे (रा.जेऊर, ता.नगर), संदिप उर्फ मेजर शंकर पवार, शरद उर्फ बाळू गदाधर, (दोघे रा. एमआयडीसी. अ.नगर), कैलास शिवाजी पठारे, (रा.जेऊर, ता.नगर), योगेश उर्फ भावड्या गोविंद आरडे, गणेश उर्फ भैया जितेंद्र शिंदे, (दोघ रा.मल्हारनगर, एमआयडीसी), विठ्ठल उमेश गुडेकर, (रा.मल्हारनगर, एमआयडीसी), बापू बाबासाहेब विरकनार (दोघे रा. मल्हारनगर, एमआयडीसी), सागर कडुबा घाणे (रा. नवगापूर, एमआयडीसी) यांना दोषी धरुन वरीलप्रमाणे शिक्षा दिलेली आहे. या दाव्याच्या सुनावणीत सरकारी पक्षातर्फे एकूण ७ साक्षीदार तपासण्यात आले. त्यापैकी फिर्यादी यांची साक्ष महत्वपूर्ण मानण्यात आली. न्यायालयाचे रेकॉर्डवर आलेला कागदोपत्री पुरावा, तोंडी पुरावा व अति.सरकारी वकील अर्जुन पवार यांचा युक्तीवाद ग्राह्य धरून न्यायालयाने वरील आरोपींना वरीलप्रमाणे शिक्षा दिली आहे.

या दाव्यात सरकार पक्षातर्फे अति. सरकारी अभियोक्ता अर्जुन पवार, अति. सरकारी वकील केदार केसकर यांनी काम पाहिले. त्यांना पैरवी अधिकारी सहायक फौजदार विलास साठे यांनी सहाय्य केले.

घराचे कुलूप तोडून दागिने व रोकडची चोरी

नगर - घराच्या दरवाज्याचे कुलूप तोडून आत प्रवेश करुन चोरट्याने रोख रक्कम सोन्याचे दागिने व कागदपत्रे असा ६० हजार रुपये किमतीचा ऐवज चोरुन नेला. ही घटना नागापूर येथील बेथेल चर्चच्या पाठीमागे १३ एप्रिल रोजी दुपारी घडली.

याबाबत एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात आश्विनी बाळासाहेब आल्हाट (वय ३५, रा. बेथेल चर्च पाठीमागे, नागापूर) यांनी दिलेल्या फिर्यादीत म्हटले आहे की फिर्यादी या घरी नसताना दुपारी साधारण दोन वाजण्याच्या सुमारास अंतोन श्यामसुंदर गायकवाड (रा. नागापूर, एमआयडीसी) याने बंद घराच्या दरवाज्याचे कुलूप तोडून आत प्रवेश केला. आतील कपाटात असलेले २० हजार रुपये, व पेटीतील १० हजार रुपये असे एकूण ३० हजार रुपये, अडीच ग्रॅम वजनाचे सोन्याचे कानातील फुल, गळ्यातील सोन्याच्या मन्याची पोत, व कानातील बुगड्या, बँकेचे पासबुक, सोन्याच्या चांदीच्या दागिन्याच्या पावत्या, महाराष्ट्र बँकेचे पासबुक, घराचे कागदपत्र, मुलीचे आधारकार्ड, पॅन कार्ड, पॉलिसीचे कागदपत्र, लग्नाचे फोटो असा ऐवज चोरून नेला. याप्रकरणी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात अश्विनी आल्हाट यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरुन अंतोन गायकवाड यांच्याविरुद्ध भा. न्या. सं. २०२३ चे कलम ३०५, ३३१ (३) (४) प्रमाणे घरफोडीचा गुन्हा दाखल केला आहे.

प्रेमकलाबाई छल्लाणी यांचे अल्प आजाराने निधन

नगर - उज्वलनगर येथील रहिवासी सौ. प्रेमकलाबाई छल्लाणी (वय ७२) यांचे २५ एप्रिल रोजी अल्प आजाराने निधन झाले. त्यांच्यावर नालेगाव अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

त्यांच्या मागे पती, २ मुले, २ मुली, सुना, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे. दिपक व चेतन छल्लाणी यांच्या त्या मातोश्री होत तर नगीनचंद छल्लाणी यांच्या पत्नी होत.

आबासाहेब शिंदे यांचे हृदयविकाराने निधन

नगर - सांडवे येथील रहिवासी आबासाहेब मारुती शिंदे (वय ५५) यांचे १८ एप्रिल रोजी हृदयविकाराने निधन झाले. त्यांच्यावर सांडवे अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

त्यांच्या मागे पत्नी, २ मुले, १ भाऊ, भावजय, सुना, नातवंडे असा परिवार आहे.

विजय दळवी यांचे अल्प आजाराने निधन

श्रीरामपूर - येथील विजय बाबुराव दळवी (वय ६९) यांचे अल्प आजाराने निधन झाले.

त्यांच्या पश्चात पत्नी, तीन भाऊ, बहिणी, दोन मुले, सून, पुतणे, नातवंडे असा परिवार आहे. पारिजात कोल्ड्रींक्सचे मालक चंद्रकांत दळवी, राजेंद्र व शंकर दळवी यांचे बंधू, सुमित व अमित दळवी यांचे वडील समीर, कुणाल, श्रीकांत व ऋग्वेद दळवी यांचे चुलते होत.

गायके मळा परिसरातून अल्पवयीन मुलीचे अपहरण

नगर - मध्यरात्रीच्या सुमारास राहत्या घरातून १५ वर्षीय अल्पवयीन मुलीला अज्ञात इसमाने फूस लावून पळवून नेल्याची घटना २४ एप्रिल रोजी रात्री ११ ते २५ एप्रिल रोजी पहाटे ३ वाजण्याच्या दरम्यान गायके मळा परिसरात घडली.

गायके मळा, नालेगाव परिसरात राहणाऱ्या एका अल्पवयीन मुलीच्या कुटुंबातील सर्व सदस्य जेवण करुन रात्री झोपले. पहाटे तीन वाजण्याच्या सुमारास मुलीचे वडिलांना जाग आली. ते पाणी पिण्यासाठी उठले असता त्यांना त्यांची १५ वर्षीय मुलगी घरात दिसून आली नाही. तिचा घरात तसेच घराबाहेर आजुबाजुच्या परिसरात तसेच नातेवाईक यांना फोन करून शोध घेतला असता काही एक माहिती न मिळाल्याने तिला कोणीतरी अज्ञात इसमाने फूस लावून पळवुन नेल्याचा संशय व्यक्त करत मुलीच्या वडिलांनी कोतवाली पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली. या फिर्यादी वरून पोलिसांनी अज्ञात इसमाविरुध्द अपहरणाचा गुन्हा दाखल केला आहे.

कायदेशीर कारवाई नंतर सील केलेल्या बंगल्याचा घेतला बेकायदेशीरपणे ताबा; दोघांविरुद्ध गुन्हा दाखल

नगर - कर्जाचे हप्ते न भरल्याने फायनान्स कंपनीने कायदेशीर कारवाई करून बंगल्याला केलेले सील तोडून सुरक्षारक्षकास मारहाण करून आत प्रवेश करून बंगल्याचा बेकायदेशीर ताबा घेतल्याची घटना २५ एप्रिल रोजी नागरदेवळे शिवारातील शुक्लेश्वर मंदिराच्या पाठीमागे घडली.

याबाबत भिंगार कॅम्प पोलीस ठाण्यात नंदकुमार मोहन हराळे (वय. ३९ रा. भुतकरवाडी भिंगारदिवे मळा, सावेडी) यांनी दिलेल्या फिर्यादीत म्हटले आहे की ओंकार सुरेश फिरोदे व सुरेश बाबुराव फिरोदे (दोघे रा. शुक्लेश्वर मंदिर पाठीमागे नागरदेवळे) यांनी चोलामंडल गृह फायनान्स कडून गृहकर्ज घेतले होते. त्या कर्जाची परतफेड त्यांनी वेळेवर केली नाही व हप्ते ही वेळेवर भरले नाही. त्यामुळे गृह निर्माण संस्थेने त्यांच्यावर कायदेशीर कारवाई करुन पोलीस बंदोबस्तासह त्यांच्या सर्वे नंबर ३०५ व ३०६ मधील प्लॉट नंबर १८ मधील बंगल्यास सील केले. असे असताना ओंकार फिरोदे व सुरेश फिरोदे यांनी फिर्यादी व सुरक्षारक्षक यांना शिवीगाळ दमदाटी करीत त्यांना लाथा बुक्क्यांनी मारहाण करून बंगल्याचे व गेटचे दरवाज्याची सील केलेले कुलूप फोडून नुकसान केले. व बळजबरीने घरात प्रवेश करून गृह अतिक्रमण केले. याप्रकरणी भिंगार कॅम्प पोलीस ठाण्यात नंदकुमार हराळे यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून दोघांविरुद्ध भारतीय न्याय संहिता २०२३ चे कलम ३२९ (४) ३२४ (४) (५) ११५ (२) ३५२, ३५१ (२) ३ (५) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला. पुढील तपास पोलीस हवालदार साठे हे करीत आहे.

वकिलाला टिळक रोडवर अडवून केली बेदम मारहाण; चौघांविरुद्ध गुन्हा दाखल

नगर - मागील भांडणाच्या कारणावरुन मनात राग धरुन आमचे विरुद्ध खोटा गुन्हा दाखल करतोस काय असे म्हणून चौघांनी वकिलास शिवीगाळ दमदाटी करीत लाथाबुक्क्यांनी व लोखंडी पाईपाने बेदम मारहाण केल्याची घटना टिळक रोड येथे २५ एप्रिल रोजी पहाटे ५ वाजण्याच्या सुमारास घडली.

याबाबत अॅड. हर्षद मनोज चावला (वय २९, रा. मिस्कीन मळा, सावेडी) यांनी कोतवाली पोलीस ठाण्यात फिर्यादी दिली. फिर्यादीत चावला यांनी म्हटले आहे की २५ एप्रिल रोजी पहाटे ५ वाजण्याच्या सुमारास पुणे बसस्थानक येथून मोपेडवरुन घरी जात असताना टिळक रोड येथे त्यांना प्रशांत पवार, सुरेश शिवदास नन्नवरे, फैयाज शेख, व शुभम देवळालीकर यांनी थांबवले. त्यावेळी प्रशांत पवार म्हणाला की तू आमचे विरोधात खोटा गुन्हा दाखल करतोस का? तुला लई माज आला का असे म्हणून शिवीगाळ केली.

त्यास फिर्यादी चावला यांनी शिवीगाळ का करता असे म्हटले असता प्रशांत पवार, सुरेश नन्नवरे, फैयाज शेख व शुभम देवळालीकर यांनी लाथाबुक्यांनी बेदम मारहाण केली. प्रशांत पवार यांनी त्याच्या हातातील लोखंडी पाईपाने चावला यांच्या पाठीवर मारहाण केली. व आज तुला सोडणार नाही असे म्हणून ठार मारण्याची धमकी दिली. यावेळी चावला यांनी आरडाओरडा केला असता मारेकरी चौघे तेथून पळून गेले. या मारहाणी दरम्यान चावला यांच्या गळ्यातील सोन्याची चेन गहाळ झाली असल्याचे त्यांनी फिर्यादीत म्हंटले आहे.

याप्रकरणी कोतवाली पोलिसांनी हर्षद चावला यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरुन चौघांच्या विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता कलम ११८ (१), ११५ (२) ३२४ (४) ३५१ (२) ३५२, ३ (५) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

गृहिणी

आरोग्य

रोज का खावी मटकी?

नाश्त्यामध्ये मोड आलेले कडधान्ये खाल्ल्यास शरीराला ऊर्जा मिळते. वजन कमी करायचे असेल तर मोड आलेली कडधान्ये नियमितपणे खाल्ली पाहिजेत. ज्या लोकांना सतत अशक्तपणा किंवा थकवा येत असेल अशांनी मटकीचे सेवन करावे. मटकीतील पोषकतत्त्वांमुळे शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. मटकीमध्ये मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन बी आणि झींकचं प्रमाण असत यामुळे वजन नियंत्रणात राहते. मटकी खाल्ल्याने शरीरातील रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉलची समस्या देखील कमी होते.

पाककला

पनीर लबाबदार

साहित्य : ४०० ग्राम पनीर, ग्रेव्हीसाठी तेजपान, लवंग, काळीमिरी, इलायची, तीळ, ५,६ काजू, ४ कांदे, २ शिमला मिरची, २ टोमॅटो, क्रश केलेले गाजर, शिमला मिरची, १ कांदा, १ टेबलस्पून बटर, १ टेबलस्पून तेल फोडणीसाठी, १/२ टेबलस्पून किचन किंग मसाला, १/२ टेबलस्पून लाल मिरची पावडर, हळदी पावडर, धना पावडर, गरम मसाला, चवीनुसार मीठ, २ टेबलस्पून दुधाची साय, १ टीस्पून जिरे, ५-६ लसूण पाकळ्या, २ सुक्या लाल मिरच्या

कृती : ग्रेव्हीसाठी लागणारे सगळे साहित्य तयार करून घ्यावे. मसाले काढून घेऊ. कांदा ग्रेव्हीसाठी कट करावा आणि भाजीसाठी डायस कट करून घ्या. कांदे शिमला मिरचीचे तुकडे करावेत. नंतर एका कढईत सुके मसाले भाजून घ्या. पनीरचे क्यूब कांदा टोमॅटो टाकून भाजून घ्यावे. भाजून झाल्यावर त्यात थोडे पाणी टाकून उकळावेत. उकळताना त्यात लाल मिरची, हळद, थोडा गरम मसाला, किचन किंग मसाला टाका. पाणी आटल्यावर गॅस बंद करून मिक्सर पॉटमध्ये ग्रेव्हीचे मसाले वाटून घ्यावेत. आता पनीर काढून घ्यावे व स्वच्छ धुऊन घेऊन पनीरचे क्यूब कट करावे आणि किसणीने किस करून घ्या. आता एका पॅनमध्ये बटर टाकून डाइस कट केलेले कांदे शिमला मिरची परतून घ्यावी. त्यांना थोडे मीठ टाकून परतावे. शिमला मिरची कांदा परतून झाल्यावर पनीर टाकून परतावे आता चॉपरमध्ये शिमला मिरची गाजर कांदा क्रश करावा. भाज्या परतून झाल्यावर तयार केलेली ग्रेव्ही टाकून परतून घ्यावी. ग्रेव्ही शिजवून घेऊ त्यात मसाले टाकून मीठ टाकून घ्या. ग्रेव्ही शिजवून घेऊन त्यात मसाले टाकून मीठ टाकावे. गरजेनुसार थोडे पाणी टाकावे. दोन चमचा साय टाकावी. आता एकीकडे ग्रेव्ही उकळते दुसरीकडे भाज्या परतून तयार होत आहेत. शिजल्यावर किसलेले पनीर टाका. कोथिंबीर टाका. थोडा वेळ अजून झाकण देऊन वाफ काढून घेतल्यानंतर गॅस बंद करावा. शिजल्यावर किसलेले पनीर टाकावे. थोडा वेळ अजून झाकण देऊन वाफ काढून घ्यावी व नंतर गॅस बंद करावा. आता थोडा भाजी वाफेवर शिजवून घ्यावी. शिजल्यावर किसलेले पनीर अणि क्यूब पीसमध्ये पण टाकावे. कोथिंबीर टाकून देऊ थोडा वेळ अजून झाकण देऊन वाफ काढून घ्यावी आणि सर्व्ह करावे.

वास्तू

लक्ष्मी प्रसन्न होण्यासाठी

अन्न शिजवायला जातो तेव्हा प्रथम स्वयंपाकघरीच पूजा करावी. पूजा झाल्यानंतर जेव्हा अन्न तयार होते, तेव्हा पहिला नैवेद्य स्वयंपाकघरात दाखवावा. असे केल्यास त्या घरात कधीच आर्थिक समस्या येत नाही. कर्जाची समस्याही दूर होते. जर देवी लक्ष्मी सदैव आपल्यावर प्रसन्न रहावी असे वाटत असल्यास स्वयंपाकघर स्वच्छ ठेवावे.

सल्ला

खोबरे फोडण्यासाठी आधी नारळाची शेंडी काढून टाकावी. जाड वस्तूने नारळावरील रेषांवर २-३ वेळा मारावे व खोबरे १-२ मिनिट भाजावे. याने त्यातील ओलावा निघून जावून नारळातील भाग पटकन बाहेर निघतो.

सौंदर्य

खोबरेल तेल एक नैसर्गिक मॉईश्चरायझर आहे याने पाय मऊ आणि चमकदार होतात.

संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

रविवार, दि. २७ एप्रिल २०२५

दर्श अमावास्या, शके १९४७ विश्वावसुनामसंवत्सर, चैत्र कृष्णपक्ष, अश्विनी २४।३९, सूर्योदय ०६ वा. ३२ मि. सूर्यास्त ०५ वा. ४० मि.

राशिभविष्य

मेष : आपल्या कुटुंबात बऱ्याच काळापासून चालणारा एखादा वादाचा विषय मिटेल.

वृषभ : व्यापारात आपल्या सेवेच्या मोबदल्यात योग्य लाभ मिळेल. आजचा दिवस व्यावसायिकांसाठी महत्वपूर्ण असेल.

मिथुन : आर्थिक स्थिती चांगली राहिल. युवकांना स्पर्धात्मक यश मिळेल. पर्यटनाकडे कल राहिल.

कर्क : काही गोष्टी आपल्या जीवनात आकस्मिकरीत्या आनंद आणतील. आपल्या नवीन छंदांना चालना मिळेल.

सिंह : घरात उत्साहाचे वातावरण राहिल. क्रीडा क्षेत्रातील व्यक्तींना स्पर्धात्मक यश मिळेल.

कन्या : राजकीय व्यक्तींचा मान वाढेल. नवीन वाहन, वास्तू खरेदी कराल. अनपेक्षीत धनलाभ होईल.

तूळ : आर्थिक समस्या भेडसावतील. तरुणांना करीयर संदर्भातील नवी संधी चालू येतील.

वृश्चिक : सामाजिक प्रतिष्ठा लाभेल. मन प्रसन्न राहिल. भाऊ-बहिणींचा सहवास लाभेल.

धनु : रहाते घर बदलाल. विद्यार्थ्यांसाठी स्थिती संतोषजनक राहील. आर्थिक लाभ होईल.

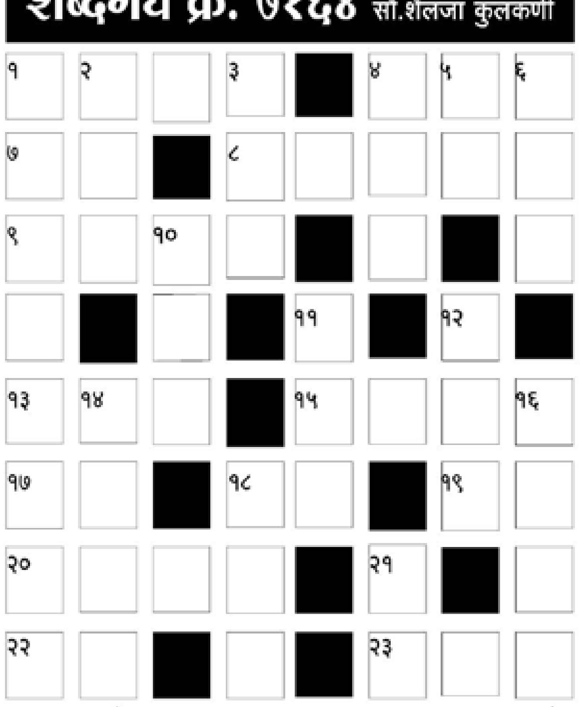
मकर : एखादी जवळची व्यक्ती ब्लॅकमेल करण्याचा प्रयत्न करेल. आरोग्या संबंधीत काही समस्या भेडसावतील.

कुंभ : घरगुती बाबतीत घाई करणे नुकसानदायक ठरेल.

मीन : सामाजिक कार्यांमध्ये सहभागी व्हाल. आर्थिक बाबतीत तुमचे अंदाज योग्य ठरतील.

संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

शब्दगंध क्र. ७१६४ सौ.शैलजा कुलकर्णी



आडवे शब्द :- १) एकाएकी; अकस्मात ४) एक पक्षी; भारद्वाज ७) गोडी; रस; रुची; स्वाद ८) कुस्तीगीर; मल्ल ९) किरकिर; डोकेदुखी १३) शृंगार; क्रीडा; ऐषोराम १५) ईश्वरी कृपा १७) हलणारे; विनाशी १८) शरीर; देह; तन १९) निषध देशाचा राजा; दमयंतीचा पती २०) ताप येण्यापूर्वीची स्थिती २२) उपहास; फजिती; हुर्यो २३) उघड; स्पष्ट; खुले

उभे शब्द :- १) अश्लील २) चहाटळ; वात्रट ३) कारस्थान; कट; कावा ४) गरीब; प्रामाणिक; नीतिमान ५) गव्हाचे कणीदार पीठ ६) मंगलप्रसंगी वाजविले जाणारे एक वाद्य १०) अंदाज; तर्क; अनुमान ११) शिकार; पारध १२) आकाशातून जाणारे एक वाहन १४) थोडेसे लाल रंगाचे १६) निर्वंश; सत्यानाश १८) कडक पाठ असलेला एक जलचर २१) द्विज; ब्राह्मण

शब्दगंध क्र. ७१६३ चे उत्तर

मुलांचे विश्व

: संकलक : ॲड.सौ. पूजा गुंदेचा

सुविचार : बोलणाऱ्यांकडे लक्ष द्याल तर विखुरले जाल, मन शांत ठेवून पुढे जाल तर नेहमी यशस्वी व्हाल.

मुलांसाठी मेडिकल जनरल नॉलेज

धुके कसे पडते?

हिवाळ्याच्या दिवसांत सकाळी उठून बाहेर पडावे तर शहरावर धुक्याचे पांघरूण दिसते. सूर्य जसजसा वर येत जातो तसतसे धुके हळूहळू कमी होत जाते. पण काही वेळा मात्र दिवसाउजेडी सूर्यदर्शन अवघड होते. दाट धुके असले की, वाहन चालविणेही अवघड होते.

धुके म्हणजे जमिनीजवळचा एक प्रकारचा ढगच, असे म्हणायला हरकत नाही. जमिनीजवळच्या हवेत जी पाण्याची वाफ असते ती संघटित होते. बर्फाच्या भांड्याच्या बाहेरच्या बाजूला जशी वाफ संघटित होऊन जमा होते तेच इथे जमिनीच्या बाबतीत मोठ्या प्रमाणावर घडते. हवेत एका विशिष्ट तापमानास विशिष्ट मर्यादेपेक्षा जास्त पाण्याची वाफ राहू शकत नाही. तापमान कमी झाले की हवेतली वाफ साठवण्याची मर्यादाही कमी होते. मग ही जी जास्तीची वाफ असते ती धुक्याच्या रूपाने आपल्याला दिसते. रात्रभर थंड झालेल्या जमिनीजवळ हे धुके मग खूप काळ रेंगाळताना दिसते. आजकाल शहरात प्रदूषणामुळे धूळ आणि इतर कण जास्त असल्यामुळे तिथे जास्त दाट धुके बघायला मिळते. याला स्मॉग असे म्हणतात.

व्यसनी मनुष्य

एका स्त्रीचा नवरा फार दारुबाज होता. त्यास ताळ्यावर आणण्यासाठी तिने पुष्कळ उपाय केले, परंतु काही उपयोग झाला नाही. मग एके रात्री तो दारू पिऊन बेशुद्ध पडला असता तिने त्यास स्मशानात नेऊन एका खड्ड्यात ठेवले व आपण भुताचे सोंग घेऊन तो शुद्धीवर येण्याची वाट पाहात बसली.

त्याची नशा उतरल्यावर तो इकडेतिकडे पाहू लागला तेव्हा त्याजपुढे काही खाण्याचा पदार्थ ठेवून, भुतासारखा आवाज काढून ती त्यास म्हणाली, 'ऊठ आणि हा पदार्थ खा. मेलेल्या लोकांस अन्न देण्याचे काम मी करीत असतो.' हे ऐकून नवरा म्हणाला,

'माझ्या स्वभावाची तुला चांगली ओळख झालेली दिसत नाही, कारण तसे असते तर, तू मला हे अन्न न देता पिण्यास थोडीशी दारू दिली असतीस !'

तात्पर्य : व्यसनी मनुष्याचे व्यसन सुटणे फार दुरापास्त आहे.

रहमते दर्शन (भाग - १)

खेंचे सुरत गुरू बलवान

मैं जल्दी ही बच्चों में घुल-मिल गई और बच्चे भी मुझे अपनी सगी माँ से भी अधिक प्यार करने लग गये। हमारा प्यार माँ बेटों का हो गया। मेरे पति ने मुझे लेडी डॉक्टर को दिखाया। डॉक्टर ने साफ़ कहा कि यह माँ नहीं बन सकती। इस बीच हमने बड़े लड़के की शादी भी कर दी। हमारी शादी को अब पाँच वर्ष हो चुके थे।

कुछ दिन पश्चात मेरे पति का स्थानांतरण पटना हो गया। वे मुझे साथ ले जाना चाहते थे। मैं बच्चों से अलग तो नहीं होना चाहती थी, परन्तु मजबूरी थी। जाते वक्त मैं महाराज दर्शनसिंह जी के पास आई।

मेरे आँसू निरंतर बह रहे थे। महाराज जी ने पूछा, क्या बात है? मैंने उत्तर दिया, महाराज, मुझे अपने बच्चों को छोड़कर जाना पड़ रहा है। पता नहीं उनकी क्या मौज थी। वे मौज में आकर बोले, जाओ महाराज जी और देंगे। उनका वचन अटल था। समय आने पर हमारे यहाँ एक लड़की का जन्म हुआ। इस प्रकार दुनिया जिसे बाँझ कहती थी, उसे भी दयाल पुरुष संत दर्शनसिंह जी महाराज ने माँ की पदवी दे दी।

आज उन्हीं के आशीर्वाद से हमारा परिवार बहुत सुखी है। कोई क्लेश नहीं, कोई दुःख नहीं। यह सब उन्हीं की कृपा से सम्भव हुआ है।

(क्रमश:)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

अंतरिक बल (भाग - २)

स्वाधिष्ठान चक्र

रोजमेरी, गुलाब, शहद, रात की रानी की खुशबू से भी यह चक्र सक्रिय हो जाता है। राग तोड़ी और यमन राग से भी इस चक्र को शक्ति मिलती है। यह चक्र ब्रहस्पति ग्रह से भी जुड़ा हुआ है। इस चक्र का सम्बन्ध विष्णु देवता से भी है। इसलिए विष्णु देवता को पालनहार के रूप में याद करते रहें और बीच में शिव के बिंदु रूप को देखते रहें। विष्णु सहस्त्र का पाठ भी लाभकारी है। पांच विकार

काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के संकल्प इस चक्र को असंतुलित करते हैं। इसका सन्तुलन बिगड़ने से व्यक्ति हिंसक, क्रूर और कामी बनता है। इस चक्र से चमत्कार भी होते हैं। व्यक्ति चमत्कार और अहंकार में फंस कर बर्बाद हो जाता है। इस चक्र पर ध्यान करने वाला मृत्यु पर विजय पा लेता है। ऐसा तेज उत्पन्न होता है जो लोग आंख मिलाने से डरते हैं। वाणी का प्रभाव इस प्रकार पड़ता है लोग न चाहने पर भी दूसरें की बात मानने को मजबूर हो जाते हैं। हम सभी मां बाप के मिलने से पैदा हुए, इसलिए प्रत्येक मनुष्य में बच्चे पैदा करने की तीव्र इच्छा बनी रहती है। यही हमारा सबसे बड़ा बन्धन है। इस बन्धन में फंस कर हम सभी शक्तियां खो बैठते हैं।

स्वाधिष्ठान चक्र नर मादा के मिलन के बाद बच्चे के निर्माण का कार्य करता है। यह चक्र आत्मा के संस्कारों अनुसार बच्चे के शरीर का निर्माण करता है। व्यक्ति मन में जिस भी देवी देवता या शिव बाबा को याद करते हैं यह चक्र उन जैसा बना देता है। इस के इलावा हम जैसा चाहते है यह चक्र हमें वैसा बनाता रहता है।

(क्रमश:)

(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

साहित्य सहवास - 'देणं...'

'कुणाला काही द्यायचं म्हंटलं की ह्याच्या अंगावर काटा येतो. घ्यायचं असेल तर मात्र सगळ्यांच्या पुढे असतो'. हे वाक्य मी ऐकलंय तसं तुम्हीसुध्दा कधीतरी नक्कीच ऐकलं असेल. अर्थात हे वाक्य ज्याच्याविषयी ऐकलं अर्थात ज्या व्यक्तीविषयी ऐकलं ती व्यक्ती फक्त 'घेणं' ह्या प्रकारात मोडणारी आहे. एकदा एक भिकारी भिक मागत-मागत एका बऱ्यापैकी असणाऱ्या घरासमोर थांबला. भिकाऱ्याने काही शिळं असेल तर द्या अशी मागणी केली. घरातली व्यक्ती रागाने बाहेर आली. म्हणाली, माझ्याजवळ काहीही नाही. तुला काहीही देणार नाही. भिकारी म्हणाला, आहे पण द्यायचं नाही असं म्हण पण असुन सुध्दा नाही म्हणत असशील तर हे चुकीचं आहे. पाहिजे तर तुझ्यासमोर माती आहे. थोडी माती माझ्या हातावर दे. निदान तुला देण्याची तरी सवय लागेल. ती व्यक्ती रागाने घरात गेली. दरवाजा लावुन घेतला. साहजिकच आपल्या मनात प्रश्न निर्माण होतो की खरंच ह्या अशा न देणाऱ्या व्यक्ती असतात का ? ह्याचे उत्तर ह्या अशा व्यक्ती असतात हेच आहे. आपल्याजवळचं गरजवंताला द्यायलाच पाहिजे. पण काही व्यक्ती कुणालाच काहीही देत नाहीत.

घ्यायची वेळ आली की सगळ्यांत पुढे असतात. प्रश्न असा आहे की देण्यामुळं माझ्याजवळचं किती कमी होतं ? ह्या प्रश्नाचं उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाने केलाच पाहिजे. केल्याने होत आहे रे आधी केलेची पाहिजे तसं देण्याने आनंद मिळतो, आधी दिलंच पाहिजे. कधीतरी एकदा जगज्ञेता सिकंदराचा विचार करा. अर्ध्यापेक्षा अधिक जग जिंकलेल्या सिकंदराला मिळवलेलं सगळं इथंच ठेऊन जगाचा निरोप घ्यावा लागला. फक्त घेतंच राहिलो तर देणार कधी ? आपल्याला मनुष्यजन्म मिळाला हे आपण भाग्यवान आहोत म्हणून. मनुष्यजन्म मिळणं हे जीवनाचं देणं आहे. जन्मदात्या माता, पित्याचे ऋण आपण कधीच फेडु शकणार नाहीत. त्यांनी आपल्यावर केलेले सुसंस्कार ही त्यांची देण आहे. शाळेत, महाविद्यालयात जे शिक्षण घेतलं, ज्ञान मिळवलं ही चांगलं 'माणूस' होण्यासाठीची देण आहे. गुरुजनांचे, शाळेचे, महाविद्यालयाचे ऋण आपण कधीच फेडु शकणार नाहीत.

आपण ज्ञानार्थी झालो ही देण आहे शाळेची, महाविद्यालयाची अर्थातच गुरुजनांची. 'माणूस' म्हणून जन्माला आलो आहोत तर 'माणूस' म्हणून एकमेकांकडं पाहाणं ही जगण्याची देण आहे. 'माणूस' म्हणून मी कसा आहे? ह्याचा विचार केलाच पाहिजे. संपत्ती, पैसा, बंगला, चारचाकी, नोकर चाकर आहेत म्हणजे मी सुखी आहे, आनंदी-समाधानी आहे असं नसतं. त्या संपत्तीचा उपयोग अर्थात समाजाचं देणं लागतो, ह्या भावनेनं संपत्तीचा किती उपयोग करतो? हे कधीतरी एकदा स्वतःला विचारलं सुध्दा पाहिजे. देण्याइतकं सुख, समाधान, आनंद कशातच नाही हे कधीतरी अनुभवलंय का? नसेल अनुभवलं तर नक्कीच अनुभवा. गरजवंताला आपल्याजवळचं देणं ही आपली संस्कृती, आपल्यावर झालेला संस्कार आहे. मग द्यायच्यावेळी काही व्यक्ती हा संस्कार का विसरतात ? हा प्रश्न एका वाचकाने मला विचारला होता. मी त्याला उत्तर दिलं कुणी कसं वागावं हे मी ठरवु शकत नाही पण मी चांगलंच वागणार, माझ्याजवळचं गरजवंताला देणार हे मी नक्कीच करु शकतो.

संस्कार जाणीवपूर्वक विसरायचे हे एखाद्याने ठरवलं असेल तर त्याला आपण काहीच करु शकत नाही. मी अनेकांचं देणं लागतो ही भावना माझ्या मनात निर्माण झालीच पाहिजे. तरंच मी देईन. काहींचं देणं हे आपण मनुष्य जन्मातच नाही तर कोणत्याच जन्मात फेडु शकणार नाही. त्यांच्या ऋणातून उतराई कधीच होऊ शकणार नाही. खरं तर देणं ही अत्यंत चांगली, आनंददायी कृती आहे. ते देणं अर्थात एखादा विचार असेल, अर्ध्यारात्री एखाद्याच्या पाठिशी उभा राहाणं असेल, एखाद्याला आपल्याकडुन शारिरिक श्रमाची आवश्यकता असेल, एखाद्याला आपल्याजवळच्या अन्नातला एखादा घास भरवणं असेल, एखाद्याला शाबासकीची थाप हवी असेल. वेळ, परिस्थिती, व्यक्ती परत्वे हे देणं बदलु शकतं. शिसपेन्सिलने काढलेलं चित्र. त्या चित्रात रंग भरले की त्या चित्रात जीवंतपणा येतो. ते चित्र पाहातंच राहावसं वाटु लागतं. त्या चित्राला रंग देणं ही अत्यंत महत्वाची कृती एखादा चित्रकार नक्कीच करु शकतो. 'साहित्य सहवास' च्या माध्यमातुन लेख आणि लघुकथेच्या माध्यमातुन मी वाचकांशी दर शनिवारी संवाद साधतो कारण वाचकांना चांगलं ते देणं ही माझी नैतिक, 'माणूस' म्हणून जबाबदारी आहे, कर्तव्य आहे. गेल्या अनेक वर्षात काही व्यक्ती, मी, अशा अनुभवल्यात की त्यांच्या घरात दरमहा एक लाख रुपयांपेक्षा अधिक रक्कम येते पण सामाजिक भान आणि जाण त्यांच्याकडे शुन्य आहे. त्या लाखापेक्षा जास्त रकमेत समाजाचं योगदान आहे हे जोपर्यंत त्या व्यक्ती मनापासून स्वीकारणार नाहीत तोपर्यंत त्यांच्याकडुन देणं होणार नाही. आपण देणं लागतो- समाजाचं, मित्रांचं, चांगल्या क्षणांचं, आपल्या भारत मातेचं.

(लेख क्र.५४७)

- सुनील राऊत माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर मो.९८२२७५८३८३

हसा आणि शतायुषी व्हा!

शिक्षक : वर्गामध्ये भांडणतंटा, मारामारी का करू नये...?

विजू : कारण की सांगता येत नाही गुरुजी परीक्षेसाठी कोणाच्या मागे बसण्याची वेळ येईल ते...

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* आफ्रिका खंडातील सर्वात उंच पर्वत?

– अँडीज किलीमांजरो

– अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

आयुर्वेदीय बालसंस्कार

स्तनपानाचे महत्त्व

स्तनपानाची पद्धत : स्तनपानातून बाळाची शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक वाढ होऊन त्याचे पोषण होते, म्हण स्तनपान ही केवळ शारीरिक क्रिया नसावी, तर ती मनापासून, प्रेमाने केलेली क्रिया असावी याकरिताच आईने खूप प्रेमाने, शांत चित्ताने व प्रसन्न मनाने मुलाला पाजणे आवश्यक असते. मोठ्याने बोलत असताना किंवा रागावत असताना स्तनपान करू नये. घाईघाईने, रागारागाने 'स्तनपान हे एक काम' अशा भावनेने स्तनपान करू नये, यामुळे आईच्या दुधातून मिळणारे फायदे बाळाला मिळत नाहीत. स्तनपान करताना प्रथमत: स्तन व स्तनाग्रे कोमट पाण्याने धुऊन घ्यावीत व नंतर सुती कापडाने पुसावीत. प्रथमतः उजवा स्तन व नंतर डाव्या स्तनातून दूध पाजावे. स्तनपान करताना शक्यतो मांडी घालून बसावे. बाळाला मांडीवर झोपवून बाळाचे डोके हातात घ्यावे व स्तनपान करावे. जर स्तन फार मोठे, वजनदार असतील, तर स्तनपान करताना एका हाताने थोडे उचलावे म्हणजे बाळाला दूध व्यवस्थित पिता येते. प्रथमतः उजव्या स्तनातील दूध संपेपर्यंत पाजून मग नंतर डाव्या स्तनातील दूध पाजावे. नवजात बालकाला प्रथमतः पाच मिनिटे उजव्या व पाच मिनिटे डाव्या बाजूला स्तनपान करावे. हळूहळू वेळ वाढवत १० ते १५ मिनिटे करावी. स्तनातील शेवटच्या दुधामध्ये मलईचा भाग अधिक असतो, म्हणून स्तन रिकामा होईपर्यंत पाजावे व नंतर दुसरा स्तन द्यावा.

(क्रमश:)

डॉ. शारदा निर्मळ-महांडुळे
दुर्वांकुर वंध्यत्व निवारण व गर्भसंस्कार सेंटर अहिल्यानगर मोबाईल नं- ८७९३४००४००

महानगराकडे वाटचाल करताना आधुनिक इमारतींमध्ये MEPF सेवांचे महत्व

प्रत्येक इमारतीचा आधार – MEPF सेवा किती महत्त्वाच्या आहेत?

जेव्हा आपण एखादी इमारत पाहतो, तेव्हा आपलं लक्ष तिच्या डिझाइनकडे, इंटेरियरकडे किंवा सभोवतालच्या बागेकडे जातं. पण त्या इमारतीला खरी जीवंतता आणि कार्यक्षमतेची ताकद मिळते ती अंतर्गत चालणाऱ्या प्रणालींमुळे – यालाच आपण चएझ्रऋ सेवा म्हणतो.

MEPF म्हणजे काय?

MEPFम्हणजेMechanical(यांत्रिक), Electrical (विद्युत), Plumbing (नळ व्यवस्था), आणि Firefighting (आग सुरक्षा) या चार मूलभूत सेवा. या सेवा कोणत्याही इमारतीसाठी अत्यावश्यक असतात – ज्या इमारतीला आरामदायी, सुरक्षित आणि टिकाऊ बनवतात.

१. Mechanical – वातानुकूलन आणि वायुवीजन प्रणाली

ही प्रणाली इमारतीत शुद्ध हवा आणि योग्य तापमान राखण्यासाठी काम करते. घर असो, हॉस्पिटल असो किंवा ऑफिस – चांगल्या एसी आणि वेंटिलेशनशिवाय राहणे अशक्य होते.

२. Electrical – विद्युत सेवा

प्रकाश, फन, लिफ्ट, कॉम्प्युटर, सीसीटीव्ही – या सर्व गोष्टी चालवण्यासाठी वीजेची गरज असते. व्यवस्थित डिझाइन केलेली इलेक्ट्रिकल सिस्टीम सुरक्षिततेची खात्री देते.

३. Plumbing – पाणीपुरवठा आणि ड्रेनेज

ही सेवा स्वच्छ पाणी इमारतीत पोहचवते आणि सांडपाणी योग्य प्रकारे बाहेर नेते. तसेच पावसाचे पाणी साठवणे व योग्य निचरा करणे याचाही समावेश यामध्ये होतो.

४. Firefighting – अग्निसुरक्षा प्रणाली

ही प्रणाली आपले प्राण आणि मालमत्ता वाचवण्याचे काम करते. यात फायर अलार्म, स्प्रिंकलर, फायर हायड्रंट आणि अग्निशमन यंत्रे यांचा समावेश असतो. कोणतीही आपत्ती आल्यास ही यंत्रणा तात्काळ काम करते.

एकसंध इमारतीसाठी – MEPF, आर्किटेक्चर आणि स्ट्रक्चर यांच्यातील योग्य समन्वय का गरजेचा आहे?

एखादी इमारत ही फक्त भिंती आणि छतांचा एक ढाचा नसतो. ती एक जिवंत रचना असते, ज्यामध्ये विविध सेवा आणि यंत्रणा एकत्रितपणे काम करत असतात. या सगळ्या सेवांमध्ये सर्वात महत्त्वाच्या असतात – MEPF सेवा, प्रणाली. पण या सेवांचा योग्य परिणाम मिळवण्यासाठी त्यांचा आर्किटेक्चरल (स्थापत्य) आणि स्ट्रक्चरल (रचनात्मक) डिझाइनसोबत योग्य समन्वय असणे खूप गरजेचे आहे.

समन्वयाचा अभाव म्हणजे अडचणींचे आमंत्रण

जर MEPF डिझाइन वेगळे आणि आर्किटेक्चरल स्ट्रक्चरल डिझाइन वेगळे तयार केले गेले, तर अनेक समस्या उद्‌भवू शकतात:

* डक्ट्स व पाइप्ससाठी पुरेशी जागा उपलब्ध न राहणे
* किंवा कॉलममधून पाइप / केबल जाण्यास अडथळा निर्माण होणे
* फॉल्स सीलिंगमध्ये उपकरणे बसवण्यासाठी कमी जागा
* इलेक्ट्रीकल उपकरणांचा चुकीचा स्थाननिर्देश
* अग्निसुरक्षा यंत्रणेचा अयोग्य लेआउट

योग्य समन्वयाचे फायदे :

१. अचूक नियोजन आणि जागेचा योग्य वापर

– जेव्हा आर्किटेक्ट, स्ट्रक्चरल इंजिनिअर आणि MEPF तज्ञ एकत्र काम करतात, तेव्हा सर्व प्रणाली योग्य पद्धतीने बसवता येतात.

२. प्रोजेक्ट वेळ आणि खर्च वाचतो

– उशिरा बदल करावे लागण्यापेक्षा सुरुवातीलाच योग्य कोऑर्डिनेशन झाल्यास वेळ आणि पैसे दोन्हीची बचत होते.

३. रचनेची मजबुती आणि सुरक्षा वाढते

– स्ट्रक्चरल डिझाइनमध्ये जर आधीच MEPF सेवांचा विचार झाला, तर बीम व स्लॅबची मजबुती योग्य राखली जाते.

४. सुंदर आणि स्वच्छ अंतर्गत डिझाइन

– उपकरणे आणि वायरिंग लपवलेली असतात, ज्यामुळे इंटेरियर अधिक सुंदर आणि शिस्तबद्ध दिसतो.

५. सतत देखभाल करणे सोपे जाते

– पाइप्स, केबल्स आणि डक्ट्स योग्य ठिकाणी बसवलेले असतात, त्यामुळे नंतर दुरुस्त्या करणे सुलभ होते.

इमारतीच्या यशस्वी निर्मितीसाठी फक्त डिझाइन सुंदर असणे पुरेसे नाही – तर **सर्व प्रणालींचा एकमेकांशी योग्य समन्वय** असणे गरजेचे आहे. आर्किटेक्चरल, स्ट्रक्चरल आणि MEPF सेवा एकत्र विचारात घेतल्यासच आपण सुरक्षित, आरामदायी आणि कार्यक्षम इमारती उभ्या करू शकतो.

उंचावरची सोय–सुविधा – High Rise इमारतींसाठी MEPF सेवा का आवश्यक आहेत?

आजकाल शहरांमध्ये जागेचा तुटवडा आणि वाढती लोकसंख्या पाहता उंच इमारतींची (High Rise Buildings) संख्या वाढत आहे. अशी इमारत फक्त वर उंच असते इतकेच नाही, तर तिची रचना, सुविधा आणि सुरक्षा यामध्येही खूप विचारपूर्वक योजना लागते.

अशा उंच इमारतींमध्ये MEPF सेवा खास नियोजनाने आणि अचूकतेने डिझाइन कराव्या लागतात.

Mechanical (HVC – वातानुकूलन व वायुवीजन) – High rise इमारतींमध्ये वायुवीजन आणि एअर कंडिशनिंगसाठी अधिक गुंतागुंत असते. वरच्या मजल्यांपर्यंत योग्य तापमान व ताजे हवेचे वितरण ठेवण्यासाठी शक्तिशाली HVC प्रणाली लागते. त्यासाठी योग्य डक्टिंग, प्रेसर मॅनेजमेंट आणि झोनिंगची गरज असते.

Electrical (विद्युत सेवा) – उंच इमारतींमध्ये विजेचा भार अधिक असतो – लिफ्ट्स, पंप्स, सुरक्षा प्रणाली, कॉमन एरियाज यासाठी खूप ऊर्जा लागते.

* लोड डिस्ट्रीब्यूशन योग्य असणे आवश्यक आहे बॅकअप (डीजी सेट, UPS) ठिकाणी उपलब्ध असावा.
* वीज सुरक्षा यंत्रणा (Earthing, Circuit Protection) व्यवस्थित असावी
* Plumbing (नळ व्यवस्था) – High Rise इमारतींसाठी पाण्याचा योग्य दाब राखणे फार महत्त्वाचे आहे. यासाठी:
* Hydro-pneumatic systems वापरली जातात
* प्रत्येक झोनसाठी वेगळी पाणीपुरवठा यंत्रणा असते
* सांडपाणी, वर्षा पाणी आणि ग्रेव्हिटी फ्लो याचं अचूक नियोजन केलं जातं

Firefighting (अग्निसुरक्षा प्रणाली) – उंच इमारतींमध्ये आग लागल्यास बाहेरून पाणी पोहोचवणं कठीण असतं. त्यामुळे:

* प्रत्येक मजल्यावर स्वतःची फायर सिस्टीम असावी
* ऑटोमॅटिक स्प्रिंकलर, स्मोक डिटेक्टर, आणि फायर अलार्म अनिवार्य
* फायर लिफ्ट्स आणि फायर इस्केप मार्गांचे योग्य नियोजन

MEPF सेवा म्हणजे कोणत्याही इमारतीचे हृदयच! या सेवा दिसत नसल्या तरी त्यांच्याशिवाय इमारत अपूर्ण आहे. पुढच्यावेळी जेव्हा तुम्ही एखाद्या इमारतीत प्रवेश कराल आणि तिथं आरामदायी, सुरक्षित वाटेल – तेव्हा लक्षात ठेवा, ही सगळी जादू MEPF तज्ञांनी केली आहे.

Flownet Engineering Services Pvt. Ltd. ही कंपनी महाराष्ट्रातील विविध शहरांमध्ये– **नाशिक, पुणे, मुंबई, विदर्भ आणि कोकण विभागात** – MEPF डिझाईन कन्सल्टंसी सेवा पुरवते. आमचा उद्देश प्रत्येक प्रकल्पासाठी सुरक्षित, कार्यक्षम आणि पर्यावरणपूरक MEPF सोल्युशन्स प्रदान करणे आहे. आम्ही **हॉस्पिटल, हॉटेल, रेसिडेन्शियल, कमर्शियल आणि इंडस्ट्रियल** प्रोजेक्ट्ससाठी सुस्पष्ट आणि बांधकामास अनुकूल डिझाईन्स तयार करतो.

अहिल्यनगर शहर झपाट्याने वाढत आहे आणि नवीन एकत्रित विकास नियंत्रण व प्रोत्साहन नियमावली (UDCPR) नुसार या भागाला अधिक Floor Space Index (FSI) देण्यात आला आहे. त्यामुळे भविष्यात उंच आणि जास्त मजल्यांची इमारती अधिक प्रमाणात उभ्या राहणार आहेत. अशा रचना अधिक तांत्रिकदृष्ट्या गुंतागुंतीच्या असतात आणि यासाठी MEPF सल्लागारांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते.

- Aniket Rajendra Nankar

Civil Engineer,
PG Dip in MEPF Technology
Director, Co-founder,
Business development
Company Name :
Flownet Engineering Services Pvt Ltd
(MEPF Design BIM Consultant)
Office ddress : Flat No: 3, Sr. No - 42 / 2,
Shree Hari, Dattanagar Chowk,
Opp Siddhivinayak Temple,
Katraj-Ambegaon Road,
Pune-411046,
Maharashtra-India
Email Id :
aniket.n@flownet.co.in
Contact Number : 9284282498

आर्किटेक्टस, इंजिनिअर्स ॲण्ड सर्व्हेअर्स असोसिएशन, अहिल्यानगर
www.aesanagar.com
AESA

आनंदऋषीजी हॉस्पिटमध्ये २७ एप्रिल रोजी मोफत कॅन्सर तपासणी शिबिर

नगर – जैन सोशल फेडरेशन संचालित आनंदऋषीजी हॉस्पिटल येथे २७ एप्रिल रोजी मोफत कॅन्सर तपासणी शिबिराचे आयोजन राजेंद्र बलदोटा, रोहित बलदोटा व समस्त बलदोटा परिवार व डॉ.प्रियंका हर्षल ओसवाल व संजीवनी एजन्सी यांच्या वतीने करण्यात आले आहे. सकाळी १० ते दुपारी २ यावेळेत होणाऱ्या या शिबिरात कॅन्सर सर्जन डॉ.अनिकेत शिंदे रूग्ण तपासणी व उपचार मार्गदर्शन करतील. हॉस्पिटलमध्ये कॅन्सरवर अत्याधुनिक उपचार सुविधा उपलब्ध असून रूग्णांना त्याचा लाभ मिळवून देण्यासाठी या शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे.

या शिबिरात तोंडाचा, स्तनाचा, फुफ्फुसाचा, आतडे, लिव्हर, स्वादुपिंड, गर्भाशय कॅन्सर इत्यादी तपासणी करण्यात येईल. हॉस्पिटलमध्ये रेडिएशन थेरपी आणि केमोथेरपी उपचार व मार्गदर्शन उपलब्ध आहे. कॅन्सरचे वेळीच अचूक निदान झाल्यास रुग्ण पूर्ण बरा होवू शकतो. यासाठी योग्य तपासणी व निदान महत्वाचे असते. त्यादृष्टीने शिबिरात रूग्णांना मार्गदर्शन करण्यात येणार आहे. शिबिराचा रूग्णांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे. अधिक माहिती व संपर्कासाठी ०२४१–२३२०४७३/७४/७५/७६ नंबरला संपर्क साधावा.

जाहीर नोटीस

तमाम लोकांस या जाहीर नोटीसद्वारे कळविणेत येते कि, खालील परिशिष्टामध्ये वर्णन केलेल्या मिळकतीचा विक्री व्यवहार आमचे अशिलांबरोबर होणार आहे, सदर मिळकत निर्वेध निजोखमी व बोजाविरहित आहे असे विद्यमान मालकाचे म्हणणे आहे. परंतु कोणाचीही तक्रार राहू नये म्हणून या जाहीर नोटीसद्वारे कळविणेत येते कि, सदर मिळकतीबाबत कोणताही चालू वाद असल्यास अथवा गहाण, दान, बक्षीसपत्र, अव्वल जप्ती, बँक बोजा, भाडेकरार, साठेकरार, मदार, मनाई हुकूम, स्थगिती, पोटगी, चार्ज, लीन, इजमेंट अगर इतर कोणताही चालू वाद असल्यास संबंधितांनी ही जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेपासून ७ दिवसांचे आत खालील पत्त्यावर समक्ष लेखी अथवा रजिस्टर्ड पोस्टाने योग्य त्या कागदपत्रांचे नकलासह आम्हांस कळवावे व आमची खात्री करुन द्यावी. मुदतीत कोणाचीही कोणतीही हरकत न आल्यास अथवा ज्याचे काही हक्क, हितसंबंध आहे त्यांनी जाणीव पूर्वक सोडून दिले आहे असे समजून आमचे अशिल खरेदीचा व्यवहार पुरा करतील. मग कोणाचीही तक्रार चालणार नाही याची नोंद घ्यावी.

हि नोटीस प्रसिध्दीस दिली. ता. २६/०४/२०२५

परिशिष्ट मिळकतीचे वर्णन

मिळकत वर्णन : जिल्हा अहमदनगर, पोटतुकडी नगरपैकी, महानगरपालिका हद्दीतील **मौजे सावेडी** येथील खालील वर्णनाची मिळकत–

सर्व्हे नंबर	प्लॉट नं.	क्षेत्रफळ
६८/१ब	१०	३८९.८४ चौ.मी.

यापैकी विद्यमान मालक निखील अशोक कापसे यांचे मालकीचे पुर्वेकडील बाजुचे क्षेत्र १९४.९२ चौ.मी.

यांसी चतु:सीमा –

पूर्वेस	:	प्लॉट नंबर ९
दक्षिणेस	:	रस्ता (डिपी रोड).
पश्चिमेस	:	प्लॉट नंबर १० पैकी १/२ भाग
उत्तरेस	:	प्लॉट नंबर ३ व ४

विद्यमान मालकांचे नाव–
श्री. निखील अशोक कापसे
रा. भिंगार, अहिल्यानगर

ॲड.आर.टी.शर्मा
मो.नं. ९४२२२२०८४५
ऑफीस नं. १४,१७, पहिला मजला,
श्री आनंद कॉम्प्लेक्स, दाळमंडई, अहिल्यानगर

काकासाहेब म्हस्के मेमोरियल मेडिकल फौंडेशनने साधला संवाद; विद्यापीठाच्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार विद्यार्थ्यांचे प्रश्न सोडविणार

होमिओपॅथी, फार्मसी आणि नर्सिंग कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना काकासाहेब म्हस्के मेमोरियल मेडिकल फाउंडेशनचे व्यवस्थापन.

नगर – काकासाहेब म्हस्के मेमोरियल मेडिकल फाउंडेशनच्या व्यवस्थापनाने नुकताच होमिओपॅथी, फार्मसी आणि नर्सिंग कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांशी संवाद साधला. यावेळी विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक समस्या, परिक्षा, इंटर्नशिप, लेक्चर आदींबाबत चर्चा करण्यात आली. याप्रसंगी संबंधित विद्यापीठांना कॉलेजबाबत घडलेल्या परिस्थितीची पूर्ण कल्पना दिली असून विद्यापीठ पदाधिकाऱ्यांनी विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक हित लक्षात घेत सकारात्मक प्रतिसाद दिला आहे. विद्यापीठांसोबत लवकरच बैठकीचे आयोजन करण्यात आले आहे. या बैठकीत विद्यापीठ विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक भवितव्याच्या अनुषंगाने ज्या मार्गदर्शक सुचना करेल त्यानूसार विश्वस्त आणि व्यवस्थापन विद्यार्थ्यांचे सर्व प्रश्न मार्गी लावणार असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले. तसेच विद्यार्थ्यांचे कोणतेही शैक्षणिक नुकसान होवू देणार नसल्याचे सांगण्यात आले.

काकासाहेब म्हस्के मेमोरियल मेडिकल फाउंडेशनच्या बोल्हेगाव फाटा येथील शैक्षणिक संकुलात १७ एप्रिल रोजी जागेबाबत सुरू असलेल्या कायदेशीर प्रक्रियेमुळे करण्यात आलेल्या कारवाईच्या घटनेमुळे विद्यार्थी आणि पालक यांच्यामध्ये चिंतेचे वातावरण आहे. या घटनेदरम्यान कॅम्पसमध्ये गोंधळ निर्माण होवून चुकीच्या अफवा पसरल्या गेल्या. विशेषत: विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक भवितव्याबाबत प्रश्न उपस्थित करण्यात आले आहेत. मात्र व्यवस्थापन याबाबत सकारात्मक दृष्टीने मार्ग काढत असून एकाही विद्यार्थ्याचे शैक्षणिक नुकसान होवू दिले जाणार नसल्याची ग्वाही पुन्हा एकदा काकासाहेब म्हस्के मेमोरियल मेडिकल फाउंडेशनचे सीईओ समीर ठाकरे यांनी दिली आहे. तसेच विद्यार्थ्यांच्या परीक्षा वेळेत आणि सुरळीतपणे पार पडल्या जाणार असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले.

काकासाहेब म्हस्के शैक्षणिक संकुल व्यवस्थापनाने आयोजित केलेल्या विद्यार्थी संवाद कार्यक्रमादरम्यान ते बोलत होते. यावेळी काकासाहेब म्हस्के होमिओपॅथी मेडिकल कॉलेजचे प्राचार्य डॉ.विवेक रेगे, उपप्राचार्या डॉ.पुनम गायकवाड, काकासाहेब म्हस्के फार्मसी कॉलेजचे प्राचार्य डॉ.संदीप बडधे, पार्वतीबाई म्हस्के नर्सिंग कॉलेजचे प्राचार्य अजित चवरदार, प्रा.डॉ.निलिमा भोज, प्रा.नितीन ठुबे यांच्यासह विद्यार्थी उपस्थित होते.

सीईओ ठाकरे पुढे म्हणाल्या की, महाविद्यालयाच्या आवारात घडलेल्या घटनेबाबत तातडीने संबंधित विद्यापीठांना कल्पना दिली गेली असून त्यांनी परिस्थिती समजून घेत विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान होवू नये या दृष्टीने सहकार्याची भावना दर्शविली आहे. यासाठी ते लवकरच बैठकीचे आयोजन करणार असून यात सर्व समस्या त्यांच्यासमोर मांडल्या जाणार असून चर्चेतून मार्ग काढला जाणार आहे. फार्मसीच्या परिक्षांबाबत पर्यायी परिक्षा केंद्र विद्यापीठांनी उपलब्ध करुन दिल्याने परिक्षा व्यवस्थितपणे व ठरलेल्या वेळेत पार पडत आहेत. आगामी काळातही इतर शाखांच्या परिक्षाही व्यवस्थित पार पडल्या जातील. विविध विद्यापीठांशी आमच्यासोबत बैठक होणार असून यामध्ये विद्यार्थ्यांच्या विविध समस्या मांडल्या जाणार आहेत. त्यानंतर विद्यापीठांद्वारे दिल्या जाणाऱ्या मार्गदर्शक सुचनांचे पालन आम्ही करणार आहोत, असेही ते म्हणाले.

यावेळी अनेक विद्यार्थ्यांनी आपले मनोगत व्यक्त करत प्रश्न उपस्थित केले. यामध्ये परिक्षा, सबमिशन, इंटर्नशिप, लेक्चर आदींबाबत प्रश्न विद्यार्थ्यांनी विचारले. विद्यार्थ्यांच्या शंकांचे निरसन करण्याचे काम व्यवस्थापन आणि प्राचार्यांनी केले. काही अडचणी असल्यास संबंधित विषयांच्या शिक्षकांशी संपर्कात राहून सहकार्य करण्याचे आवाहन करण्यात आले. विद्यापीठासोबतच्या बैठकीनंतर त्यांनी दिलेल्या सुचनांबाबत विद्यार्थ्यांना शिक्षक माहिती देतील असेही सांगण्यात आले. या दरम्यान अनेक विद्यार्थ्यांनी कॉलेजने आमच्या भविष्याचा विचार करून योग्य ती पावले उचलण्याचे आवाहन केले. तुमच्या भविष्याच्या दृष्टीने आम्ही सकारात्मक आणि सक्षमपणे पावले उचलत असून तुमचे कोणतेही शैक्षणिक नुकसान होवू दिले जाणार नसल्याचे व्यवस्थापनाने सांगितले.

याप्रसंगी अनेक विद्यार्थीनींनी आपले महाविद्यालय खूप चांगले असून या महाविद्यालयाचे विद्यार्थी असल्याचा अभिमान वाटत असल्याचे म्हटले. तर अनेक माजी विद्यार्थ्यांनी व्यवस्थापनाशी संपर्क साधत या संकटकाळात तुमच्यासोबत असल्याचे सांगितले.

सामूहिक विवाह १६ मे २०२३ अहिल्यानगर गवळी समाजास शासनातर्फे दोन लाख चौसष्ट हजार अनुदान मंजूर

नगर – गवळी समाजाने १६ मे २०२३ रोजी सामुहीक विवाह आयोजित केला होता. कन्यादान योजनेचा लाभ मिळणेसाठी समाजाचे ट्रस्टमार्फत शासनास प्रस्ताव सादर केला होता. या सामुहीक विवाहात सामील अकरा वधु पालकांना प्रत्येकी वीस हजार याप्रमाणे दोन लाख वीस हजार रुपये आणि ट्रस्ट संस्थेस चव्वेचाळीस हजार रुपये याप्रमाणे एकूण दोन लाख चौसष्ट हजार अनुदान शासनाने एप्रिल २०२५ चे पहिल्या आठवड्यात बँक खाती जमा केले आहे. सामाजिक उपक्रमास आर्थिक सहाय्य केल्याबद्दल महाराष्ट्र शासनाचे जाहीर आभार, वीरशैव लिंगायत गवळी समाज ट्रस्ट तर्फे मानण्यात आले.

अनुदान प्रस्ताव मंजुरी कामी मा. सहाय्यक आयुक्त, इतर मागास बहुजन कल्याण अहिल्यानगर कार्यालयाचे बहुमोल सहकार्य लाभले. मिळणारे अनुदानाची तुलना राजस्थान सरकारकडून मिळणारे अनुदान आकडेवारी पाहता वधु पालक– राजस्थान पंचवीस हजार, महाराष्ट्र सरकार वीस हजार आणि संस्था अनुदान –राजस्थान पन्नास हजार– तर महाराष्ट्र सरकार–चार हजार रुपये याप्रमाणे आहे. वाढलेली महागाई लक्षात घेता आणि सामुहीक विवाह सारख्या उपक्रमास चालना देणेसाठी अनुदानात वाढ करणेची गरज आहे आणि त्याप्रमाणे निवेदन आम्ही शासनास सादर केले आहे.

याप्रमाणे निवेदन विरशैव लिंगायत गवळी समाज ट्रस्ट अहिल्यानगरचे सेक्रेटरी हिरामन बेद्रे यांनी दिले आहे.

पहलगाम येथे झालेल्या दहशतवादी हल्ल्याचा केडगाव येथील शाही जामिया मशिदीच्यावतीने मुस्लिम बांधवांनी काळ्याफिती बांधून निषेध करत शुक्रवारची नमाज अदा केली. तसेच हल्ल्यात मृत्युमुखी पडलेल्या नागरिकांना श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. (छाया – समीर मन्यार)

पहलगाम येथील भ्याड हल्ल्याचा केडगाव मुस्लिम बांधवांतर्फे निषेध

हल्ल्याच्या निषेधार्थ काळ्या फिती बांधून केली शुक्रवारची नमाज अदा

नगर– पहलगाम येथे झालेल्या दहशतवादी हल्ल्याचा केडगाव येथील शाही जामिया मशिदीच्यावतीने मुस्लिम बांधवांनी काळ्याफिती बांधून निषेध करत शुक्रवारची नमाज अदा केली. तसेच हल्ल्यात मृत्युमुखी पडलेल्या नागरिकांना श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. यावेळी आजी अकबर पठाण, मौलाना हाजी आजाद रजा, हाजी उस्मान मणियार, कासिम शेख, नजीर पिरजादे, मेहबूब सय्यद, अब्दुल शेख, मुन्ना सय्यद, आतिश पठाण, जावेद पठाण, हमीद सय्यद, रफिक शेख, जाकीर पठाण, शब्बीर शेख, अब्दुलभाई अंडेवाले, अमजद खान, मोहम्मद पेंटर, साबीर पठाण आदींसह मुस्लिम बांधव उपस्थित होते.

जम्मू–काश्मीर पहलगाममध्ये पाकिस्तानी दहशतवाद्यांनी भारतीय पर्यटकांवर क्रूरपणे हल्ला केला. या भ्याड हल्ल्यामध्ये २७ हुन अधिक भारतीय पर्यटकांचा मृत्यू झाल्याची घटना घडली आहे. ही एक मानवतेला काळीमा फासणारी घटना आहे.

अतिरेक्यांच्या हल्ल्याला चोख प्रत्युत्तर देण्याची गरज आहे. गोळ्या झाडणाऱ्या दहशतवाद्यांसह पाकिस्तानला धडा शिकवा, अशी मागणी केडगाव मुस्लिम समाजाच्या वतीने हाजी उस्मान मनियार यांनी केली आहे.

डॉ.विखे पाटील इंजिनिअरींग आय.टी.विभागातील ३२ विद्यार्थ्यांची कॅम्पसद्वारे नोकरीसाठी निवड

नगर – विळद घाट येथील डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील अभियांत्रिकी महाविद्यालयातील ट्रेनिंग अ‍ॅण्ड प्लेसमेंट विभागामार्फत माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रात विद्यार्थ्यांकरीता करीअर घडवण्याच्या दृष्टीने एकुण ११ माहिती तंत्रज्ञान कंपन्यांद्वारे चतुर्थ वर्ष आय.टी. अभियांत्रिकी विद्यार्थ्यांच्या मुलाखती घेण्यात आल्या. या मुलाखती दरम्यान विद्यार्थ्यांची प्रथम योग्यता चाचणी घेण्यात आली. त्यानंतर तांत्रिक चाचणी आणि प्रत्यक्ष मुलाखतीद्वारे माहिती तंत्रज्ञान विभागातील एकुण ३२ विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली.

विळद घाट येथील डॉ. विखे पाटील अभियांत्रिकी विद्यालयातील ३२ विद्यार्थ्यांची कॅम्पसद्वारे नोकरीसाठी निवड करण्यात आली.(छाया – विजय मते)

प्रोत्साहन याला देते. हे यश ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी निश्चीत प्रेरणादायी ठरेल याची मला खात्री आहे.

यामध्ये मुंबई इन्फोसिस, पुणे कॉग्नीझंट टेक्नॉलॉजी, पुणे व मुंबई, कोरिझो, बंगलोरची न्युमेट्री टेक्नॉलॉजी, पुणे फॉर्च्यून क्लाऊड टेक्नॉलॉजीज प्रा. लि.नाशिकची पार्श इन्फोटेक प्रा.लि. सुदरलॅण्ड ग्लोबल सर्व्हिसेस, मुंबई ईगल बाईट सोल्युशन प्रा.लि., नाशिक, टेक्नोग्रोथ सॉफ्टवेअर सोल्युशन प्रा.लि. पुणे, क्युस्पायडर, पुणे व मुंबई, द किरण अ‍ॅकेडमी, पुणे या आय.टी. क्षेत्रातील अग्रगण्य कंपन्यांचा समावेश आहे. या विद्यार्थ्यांना सरासरी चार लाख आणि कमाल साडेसहा लाख रुपयांचे वार्षिक पॅकेज देण्यात आले आहे.

पूजा अनारसे सर्वांमध्ये अव्वल

पूजा अनारसे

आय.टी. विभागातील कु. पूजा अनारसे हिचे इन्फोसिस कॉग्नीझंट आणि अ‍ॅसेंचर या तीन मल्टीनॅशनल कंपन्यांमध्ये निवड झाली. त्यावेळी आपले मनोगत व्यक्त करताना ती म्हणाली, मी कर्जत तालुक्यातील एका ग्रामीण भागातील विद्यार्थीनी असून शहरापासून दूर असलेल्या गावात सुध्दा माझी तीन मल्टीनॅशनल कंपन्यांमध्ये निवड झाली याचा मला अभिमान आहे. महाविद्यालयाने उपलब्ध करुन दिलेल्या संधीमुळेच हे यश मिळाले. माझ्या यशाचे श्रेय महाविद्यालयातील प्राध्यापक, संस्थेचे मार्गदर्शन व पालकांचे सततचे

या यशाबद्दल संस्थेचे चेअरमन डॉ.राधाकृष्ण विखे पाटील, संस्थेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ.सुजय विखे पाटील, संस्थेचे डायरेक्टर जनरल प्रशासन डॉ. पी.एम.गायकवाड, डायरेक्टर–टेक्निकल प्रा.सुनिल कल्हापुरे, प्राचार्य डॉ.उदय नाईक, आय.टी.विभाग प्रमुख डॉ.दीपक विधाते, ट्रेनिंग अ‍ॅण्ड प्लेसमेंट ऑफीसर प्रा.सुदर्शन दिवटे, विभागीय शिक्षक समन्वयक प्रा.गणेश डहाणे यांनी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करुन त्यांच्या उज्वल भवितव्यासाठी शुभेच्छा दिल्या.

पहलगाम येथील हल्ल्याचा मुस्लिम समाजाकडून निषेध

दहशतवादाला धर्म नसतो, ते माणुसकीचे शत्रू; काळ्या फिती लावून केला संताप व्यक्त; शुक्रवारच्या नमाजनंतर मृत्यूमुखी पडलेल्या नागरिकांना वाहिली श्रद्धांजली

नगर – काश्मीर खोऱ्यातील पहलगामजवळील बायसरन भागात झालेल्या अमानवी दहशतवादी हल्ल्याचा शहरातील मुस्लिम समाजाच्या वतीने तीव्र निषेध नोंदविण्यात आला. या घटनेत बळी पडलेल्या निष्पाप २६ नागरिकांना श्रद्धांजली वाहण्यात आली. शुक्रवारी (दि. २५ एप्रिल) दुपारी सर्जेपूरा येथील तांबोळी कब्रस्तान मरकज येथे नमाज अदा केल्यानंतर श्रद्धांजली सभा आयोजित करण्यात आली होती. या वेळी मुस्लिम समाजातील नागरिकांनी काळ्या फिती लावून या भ्याड हल्ल्याचा विरोध दर्शवला.

पहलगाम येथे झालेल्या दहशतवादी हल्ल्याचा शहरातील मुस्लिम समाजाच्या वतीने निषेध नोंदविण्यात आला.

या श्रद्धांजली सभेला अब्दुल सलाम खोकर, हाजी मन्सूर शेख, मौलाना अफजल, हाजी अकिल शेख, हाजी रऊफ टायरवाले, हामजा शेख, शाहरुक शेख, अब्दुल रहेमान सौदागर, आसिफ शेख, साजिद शेख, रफिक वेल्डर आदींसह शहरातील मुस्लिम बांधव उपस्थित होते. यावेळी सर्वांनी एकत्र येत दहशतवादाविरुद्ध कठोर कारवाई करण्याची मागणी करुन या भ्याड हल्ल्यात मयत झालेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबियांसोबत सहवेदना व्यक्त केली.

अब्दुल सलाम खोकर म्हणाले की, दहशतवादाचा कोणताही धर्म नसतो. हे माणुसकीच्या तत्वांना पायदळी तुडवणारे कृत्य आहे. बायसरनमध्ये घडलेली घटना ही संपूर्ण मानवजातीच्या विरोधात आहे. अशा भ्याड हल्ल्यांमुळे समाजात दहशतीचं वातावरण निर्माण होतं. केंद्र सरकारने अशा प्रवृत्तींना उखडून टाकण्यासाठी कठोर पावलं उचलली पाहिजेत. इस्लाम धर्म कुठल्याही निरपराध व्यक्तीच्या हत्येची परवानगी देत नाही. धर्माच्या नावावर दहशतवाद करणाऱ्यांचा इस्लामशी काहीही संबंध नसल्याचे त्यांनी सांगितले.

हाजी मन्सूर शेख म्हणाले की, ईस्लाम हा शांती, प्रेम, सहिष्णुता व मानवी मूल्यांचा धर्म आहे. कोणत्याही परिस्थितीत दहशतवादाचे समर्थन इस्लाम करत नाही. धर्माविरोधातील हे कृत्य असून, निष्पाप लोकांचे प्राण घेणाऱ्यांना मानवी समुदायात जागा नाही. मुस्लिम समाज या घटनेचा तीव्र निषेध करतो आणि अशा प्रवृत्तीच्या विरोधात सर्व भारतीय खंबीरपणे उभे असल्याचे त्यांणी सांगितले.

'स्वरोहम संगीत अकादमी'तर्फे १ ते ९ मे दरम्यान नगरमध्ये प्रथमच 'किलबिल सुर शाळेचें' आयोजन

नगर – असावा सुंदर चॉकलेटचा बंगला, मामाच्या गावाला जाऊया, ससा तो ससा, झुक झुक झुक झुक आगीनगाडी... ही सगळी गाणी ऐकली की नकळत आपण सगळेजण आपल्या बालपणात जातो. पण काळाच्या ओघात ही गाणी काहीशी विस्मरणात गेलेली आहेत. मग पुन्हा एकदा हा सगळा गाण्यांचा सुवर्णकाळ आपण अनुभवावा आणि आपल्या नव्या पिढीला आपण ही सगळी छान छान गाणी शिकवावीत या विचारातून किलबिल सुर शाळेचे आयोजन करण्यात आले, अशी माहिती स्वरोहम संगीत अकादमीच्या संचालिका सौ. अमृता बेडेकर यांनी दिली.

नगरमध्ये प्रथमच आयोजित होत असलेली ही कार्यशाळा लहान मुलं आणि त्यांचे पालक या दोघांसाठीही असणार आहे. १ ते ९ मे या कालावधीत या कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आलंय. ज्यामध्ये वेगवेगळी बालगीत मुलांना शिकवली जाते आणि शेवटच्या दिवशी मुलांच्या सादरीकरणाचा एक छानसा कार्यक्रम आयोजित केला जाणार आहे.

बालगीतांची ही कार्यशाळा नगरमध्ये प्रथमच आयोजित होत असून याद्वारे बालक आणि त्यांचे पालक यांना सगळ्यांनाच या बालगीतांचा आनंद घेता येणार आहे. तसेच या कार्यशाळेमध्ये उच्चार शुद्धता, व्यक्तिमत्व विकास, संवाद कौशल्य यासारख्या गोष्टींचा सुद्धा अंतर्भाव करण्यात आलेला आहे अशी माहिती संचालक सार्थक डावरे यांनी दिली.

या कार्यशाळेमध्ये वय वर्ष ४ ते १४ या वयोगटातील मुलं आणि त्यांचे पालकसुद्धा ऐच्छिकपणे सहभागी होऊ शकतात. अधिक माहितीसाठी ९६७३५५८००७ या क्रमांकावर संपर्क साधण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

सिंधू नागरी सहकारी पतसंस्थेच्या चेअरमनपदी रमेश तनवानी तर ठाकूदास नवलानी व्हा.चेअरमन

नगर – सिंधु नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, दाळमंडई, अहिल्यानगर सन २०२४– २५ ते २०२७–२८ या कालावधीकरीता संस्थेच्या चेअरमनपदी तनवानी रमेश एन. व व्हा.चेअरमनपदी नवलानी ठाकुरदास ई. यांची अविरोध निवड झाली.

सभेत कृष्णानी आनंद के., मेघानी रामचंद एन., मध्यान महेश जी. गुरनानी राजकुमार एन., सौ. खुबचंदानी वंदना जे. व सौ.पुरस्वानी हिना व्हि. उपस्थित होते.

संचालकांमधून चेअरमन व व्हा. चेअरमन यांची निवड करण्यासाठी सभेच्या अध्यक्ष / अध्यासी अधिकारी म्हणून श्रीम. जे. जी. हराळे मॅडम, सहा. सहकार अधिकारी अधिन उपनिबंधक, सहकारी संस्था, ता. अहिल्यानगर, जि. अहिल्यानगर उपस्थित होत्या. संस्थेच्या वतीने त्यांचा सत्कार करण्यात आला.

माजी आमदार अरुण जगताप यांच्या प्रकृतीत सुधारणा होण्यासाठी भवानीनगर येथील नागेश्वर मंदिरात लघु रुद्राभिषेक व महाआरती

नगर – माजी आमदार अरुण जगताप यांच्यावर पुणे येथील खाजगी रुग्णालयात उपचार सुरू असून, काकांच्या प्रकृतीत सुधारणा व्हावी. यासाठी भवानीनगर येथील इंद्रप्रस्थ मंगल कार्यालय येथील नागेश्वर मंदिरात ज्ञानेश्वर रासकर, सौ.कल्पना रासकर, ईशान रासकर व रासकर परिवाराच्यावतीने नागेश्वर मंदिरात लघु रुद्राभिषेक व महाआरती करण्यात आली. यावेळी भाविकांनी महादेवाला साकडे घातले. तसेच भगवान श्री नागेश्वराची महाआरती केली. याप्रसंगी सौ.सुवणाताई सचिन जगताप, संगिता चौरे, प्रा.माणिकराव विधाते, प्रा.अरविंद शिंदे, माजी नगरसेवक प्रकाश भागानगरे, डॉ.विजय भंडारी, राजेंद्र चोपडा, सुमतीलाल कोठारी, पप्पु मुंदडा, राजेंद्र छाजेड, राजु शेटीया, बाळासाहेब धाडिवाल, किशोर डागा, किशोर मुथा, अण्णा आंबेकर, राजु सांगळे, राजू कचरे, डॉ.दत्तात्रय लोडे, डॉ.ठाकूर, डॉ.ए.टी.देशमुख, डॉ.सौ. म्हसे आदी उपस्थित होते.

माजी आ.अरुण जगताप यांच्या प्रकृती सुधारण्यासाठी भवानीनगर येथील नागेश्वर मंदिरात रासकर परिवाराच्यावतीने लघु रुद्राभिषेक व महाआरती करण्यात आली.

ज्ञानेश्वर रासकर म्हणाले, इंद्रप्रस्थ मंगल कार्यालय येथील नागेश्वर मंदिर हे महादेवाचे जागृत देवस्थान आहे. सावित्रीबाई फुले नगर परिसरातील भाविकांनी काकांच्या उत्तम आरोग्यासाठी भगवान श्री नागेश्वराला साकडे घातले आहे. यावेळी रासकर परिवारासोबतच काकांचा मित्रपरिवार उपस्थित होता. यावेळी भाविकांनी मनोभावे प्रार्थना केली आहे. परमेश्वर निश्चितच सर्वांच्या प्रार्थनेला बळ देईन. लवकरच काकांच्या तब्येतीत सुधारणा होऊन नागरिकांच्या सेवेत काका पुन्हा दाखल होतील. असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.

'मुख्यमंत्री स्वच्छ शाळा... सुंदर शाळेत' 'भाऊसाहेब फिरोदिया'ला प्रथम क्रमांक

तीन लाख रुपयांचे शाळेला बक्षिस

नगर – नगर तालुक्यात व शहरी भागात मिळून एकाच गटात झालेल्या चुरशीच्या मुख्यमंत्री स्वच्छ शाळा, सुंदर शाळा स्पर्धेत अहमदनगर एज्युकेशन सोसायटीच्या भाऊसाहेब फिरोदिया हायस्कूलने प्रथम क्रमांक पटकाविला. शाळेला यानिमित्ताने प्रथम क्रमांकाचे तीन लाख रुपयांचे बक्षिस नुकतेच प्राप्त झाले आहे.

या स्पर्धेत शाळांना विविध निकष पूर्ण करण्यासाठी जवळपास १५० गुणांचे मूल्यांकन होते. यामध्ये ठळकपणे शाळेतील अद्ययावत भौतिक सुविधांसह शैक्षणिक गुणवत्ता, सुसज्ज ग्रंथालय, प्रयोगशाळा, स्कॉलरशिप सारख्या स्पर्धा परीक्षेतील यश, दहावी–बारावी निकाल सोबतच पर्यावरण संवर्धनात पावसाच्या पाण्याचे संवर्धन, कचरा पुनर्वापर, सोलर वापर, परसबाग, ऐतिहासिक वारसा संवर्धन, कला, क्रीडा, सांस्कृतिक योगदान, शालेय परिसराची सजावट, विद्यार्थी पालक यांचा कृतिशील सहभाग यासह अनेक बाबींचा समावेश होता.

या यशातील कौतुकास्पद बाब म्हणजे यामध्ये नगर शहर महानगरपालिका हद्दीतील सर्व शाळा व सोबतच नगर तालुक्यातील सर्व शाळा मिळून एकच गट होता. मिळालेल्या या यशाबद्दल संस्थेचे अध्यक्ष अभय फिरोदिया, उपाध्यक्ष अशोक मुथा, प्रमुख कार्यवाह छायाताई फिरोदिया, सहकार्यवाह गौरव फिरोदिया, खजिनदार प्रकाश गांधी, विश्वस्त सुनंदाताई भालेराव, अ‍ॅड. गौरव मिरीकर, सल्लागार समितीचे सदस्य भूषण भंडारी, हेमंत मुथा यांनी विद्यालयाचे प्राचार्य उल्हास दुगड, उपप्राचार्य पोपटराव पवार, पर्यवेक्षक बाळासाहेब वाव्हळ, विष्णू गिरी, कैलास साबळे यांसह सर्व शिक्षकांचे अभिनंदन केले आहे.

यापूर्वी देखील पटकाविले परसबागचे विशेष बक्षिस

या अगोदरच मुख्यमंत्री स्वच्छ शाळा... सुंदर शाळा निमित्ताने बनवलेल्या अत्याधुनिक परसबाग स्पर्धेत देखिल अहिल्यानगर महानगरपालिका शिक्षण विभागाचे ५ हजार रुपयाचे उत्कृष्ट परसबाग म्हणून प्रथम क्रमांकाचे बक्षिस देखिल विद्यालयास मिळालेले आहे.

घ.नं. 94-A/भिंगार/2025-26
छावनी परिषद कार्यालय, अहमदनगर
दिनांक– 23/04/2025

जाहीर नोटीस

या नोटीशीद्वारे जाहीर करण्यात येते की, (1) विजया चंद्रशेखर कुद्रे (2) मुकेश श्रीधर कुद्रे (3) रजनी अशोक कुद्रे (4) रागीणी दिलीप कुद्रे (5) सुदेश श्रीधर दुगम यांनी घर नं. 94-A, सर्व्हे नं. 211-211-A, भिंगार अहमदनगर छावनी परिषद हे कायदेशीर वारस प्रमाणपत्र क्र. 273/2024 दिनांक 17/12/2024 च्या आधारावर आपले नावावर वर्ग/दाखल होणेसाठी या कार्यालयाकडे रीतसर अर्ज व कागदपत्र दाखल केले आहेत.

सदर बाबतीत ज्या कोणास कोणत्याही प्रकारे गहाण, दान, बक्षीस, खरेदी हक्क हितसंबंध असेल, वा अन्य कोणत्याही कारणामुळे हरकत घ्यावयाची असेल त्यांनी ही नोटीस प्रसिद्ध झाल्यापासून 30 (तीस) दिवसांचे आत सबळ कागदपत्रांचे पुराव्यासह मे. कार्यकारी अधिकारी, छावणी परिषद, अहमदनगर यांचेकडे तसे लेखी कळवावे.

सदर मुदतीनंतर आलेल्या हक्क/हरकतीवर विचार केला जाणार नाही याची कृपया नोंद घ्यावी.
घ.नं. 94-A, भिंगार
क्षेत्रफळ 918.00 चौ.फूट

कार्यालय अधिक्षक,
कृते मुख्य अधिशासी अधिकारी,
अहमदनगर छावनी परिषद
(विक्रांत मोरे)

नगर शहरामध्ये २७ एप्रिल रोजी प्रथमच ९० च्या गोल्डन इरा मधुर गीतांच्या महफिल

नगर – नगर मधील संगीतप्रेमीं रसिकश्रोत्यांसाठी सुमधुर गाण्यांची महफिल डॉ. दमन काशीद (पाटील), महेश घावटे व निलेश महाजन प्रस्तुत ९० गोल्डन इरामध्ये कुमार सानू, उदित नारायण, अलका याग्निक, सोनू निगम, अनुराधा पौडवाल यांच्या नावाजलेल्या रोमांटिक गीतांची मैफिलीचे २७ एप्रिल रोजी संध्याकाळी साडेपाच वाजता स्टेशन रोड येथील सहकार सभागृहात आयोजित करण्यात आली असल्याचे नगरचे सर्जन डॉ.दमन काशीद यांनी सांगितले.

या कार्यक्रमात डॉ. दमन काशीद, डॉ. गायत्री कुलकर्णी, निलेश महाजन, महेश घावटे, प्रतिभा साबळे, पूजा गडकरी, सारिका रघुवंशी, सुशील देठे, सचिन चंदनशिवे आदि गीते सादर करणार असून १० प्रोफेशनल गायक कोरस देणार आहे. ६ डान्सर असून उत्तम सूत्रसंचालन असणार आहे. कार्यक्रमाची वेळ संध्याकाळी असल्याकारणाने श्रोत्यांसाठी चहा नाश्त्याचीही मोफत व्यवस्था करण्यात आली असल्याचे डॉ. दमन काशीद यांनी सांगितले.

प्रथमच नगरमध्ये असा शो होत आहे ज्यामध्ये गीतांना संगीत देण्यासाठी ४० संगीत वाजविणारे असणार आहे. ज्यामध्ये ऑक्टोपॅड, रिदम, तबला, साईड रिदम, पर्शियानिस्ट, कीबोर्ड, सेक्सोफोन, फ्लूट, सितार, गिटार, लीड गिटार, बेस गिटार, ब्रास सेक्शन, ट्रम्प पॅड, व्हायलंससाठी आठ कलाकार, गिटार कॉर्डिनेशन ग्रुपमध्ये आठ महिला कलाकार आदी वाजंत्रीचे या शोमध्ये मोठ्या प्रमाणात सहभाग असणार आहे.

हा शो सर्वांसाठी मोफत आहे. पण प्रवेशिका अनिवार्य आहे. त्यासाठी ज्ञानेश्वर माने ८९५६३६३६६८ यांच्याशी संपर्क करावा.

आपण आजारी नसतानाही
हात–पाय गळून जाणे.
अंग दुखणे, पाठ दुखणे.
कंबर दुखणे, थकवा येणे.
कामाचा उत्साह नसणे.
अशक्तपणा वाटणे.
सर्व आजारांसाठी ॲडमिट सुविधा उपलब्ध.
सर्व नामांकित कंपन्यांचे कॅशलेस सुविधा उपलब्ध.
डॉ.सौ. उर्मिला गिते
या सर्व तक्रारींवर खात्रीशीर सामाजिक जाणिवेतून मोफत सल्ला व शिबिर
अक्षय मुलांचे हॉस्पिटल व प्रसुतिगृह
बालिकाश्रम रोड, अ.नगर.
मो. 9422740888

राष्ट्रीय वीज कामगार सहकारी पतसंस्था मर्या, अ. नगर
सर्वमंगल, कानडे मळा, सारस नगर, अहमदनगर ४१४००१ (०२४१–२९९३२६२)
जावक क्र.२/२०२५ दिनांक १९.०४.२०२५

निविदा सूचना

निविदा – ०१ / २०२५–२६ दि. १९.०४.२०२५

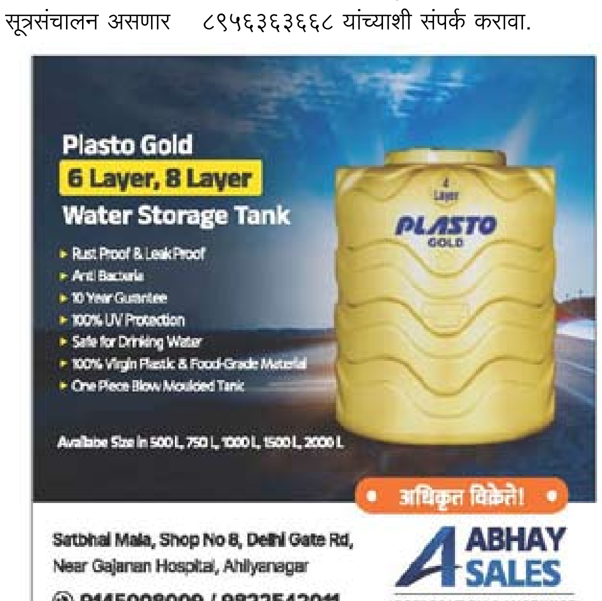
राष्ट्रीय वीज कामगार सहकारी पतसंस्था मर्यादित, अहमदनगर मालकीच्या 'सर्वमंगल सांस्कृतिक भवन' सर्वे नं. ८४+१२५अ / १२५ ब, रामकृष्ण नगर, सारसनगर अहमदनगर लिव्ह एंड लायसेन्स तत्वावर देणेकामी इच्छुक व पात्र व्यक्ती, संस्था, व्यावसाईक इत्यादी कडून जाहीर निविदा मागवीत आहे.

तपशील	निविदा प्रपत्र रक्कम रुपये	सुरक्षा ठेव रक्कम रुपये	निविदा विक्रीसाठी उपलब्ध
लिव्ह एंड लायसेन्स तत्वावर 'सर्वमंगल सांस्कृतिक भवन' चालविण्यास देण्याबाबत.	रु. २०००/– रोख भरणा करावे. (Non Refundable)	रु.१०,००,०००/– (अक्षरी – दहा लाख रुपये) (बिगर व्याजी)	दि. २५.०४.२०२५ ते दि. ०२.०५.२०२५ रोजी दु. ४.०० पर्यंत

सीलबंद निविदा दि. ०२.०५.२०२५ रोजी दुपारी ४.०० वाजे पर्यंत संस्थेच्या कार्यालयात स्वीकारले जातील व दि. ०३.०५.२०२५ रोजी दुपारी १२.०० वा. उपस्थित निविदाकारांच्या समक्ष व संस्थेचे चेअरमन व संचालक मंडळ यांच्या समोर उघडण्यात येतील.

श्री. फंड शांतीभूषण बन्सीलाल
सचिव
मो.नं. ९४२२७५५६४९

श्री. पोटकुले दत्तात्रय भाऊ
चेअरमन
मो.नं. ९०२८१३८०६७



निरामय

मुलांनाही बद्धकोष्ठता सतावते

आईवडिलांबरोबरच हल्ली मुलांच्या जीवनशैलीत, त्यांच्या आहाराच्या सवयीत मोठ्या संख्येने बदल होत आहेत. आहाराच्या चुकीच्या सवयी, फायबरयुक्त अन्नाची कमतरता, पाणी कमी पिणे आणि नियमित शौचास न जाणे यामुळेही पाच वर्षांखालील मुलांनाही बद्धकोष्ठतेची समस्या सतावू लागली आहे.

बद्धकोष्ठता अस्वस्थता, वेदनादायक आणि त्रासदायक आजार असतो. त्यामुळे याचे वेळीच निदान आणि उपचार करणे गरजेचे आहे. बद्धकोष्ठता ही वैद्यकीय समस्या बदलती जीवनशैली आणि आहाराच्या चुकीच्या सवयींमुळे उद्भवते. या समस्येमुळे मलविसर्जनास संघर्ष करावा लागतो. प्रक्रिया केलेल्या अन्नाचे सेवन, आहारात फायबरची कमतरता किंवा पुरेसे पाणी न पिणाऱ्या मुलांमध्ये ही समस्या सर्रासपणे आढळून येते.

बद्धकोष्ठतेची लक्षणे

मानसिक ताण, योग्य वयात शौचालय प्रशिक्षण न मिळणे आणि वेदना किंवा भीतीमुळे शौचास टाळणे हेदेखील या स्थितीस कारणीभूत ठरू शकते. वेळीच उपचार केले नाहीत तर दीर्घकालीन बद्धकोष्ठतेमुळे गुदद्वारात भेग, पोटदुखी आणि भूक न लागणे यासारख्या गुंतागुंतीचा सामना करावा लागू शकतो. बद्धकोष्ठतेच्या लक्षणांमध्ये आठवड्यातून तीनपेक्षा कमी वेळा शौचास जाणे, कठीण किंवा वेदनादायक मल, पोट फुगणे आणि पोट रिकामे न झाल्याने चिडचिड होणे यांचा समावेश आहे. हे लक्षात घेता पालकांनी मुलांच्या मलविसर्जन सवयींकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. मूल मलविसर्जन करताना अस्वस्थ होत असेल, मलविसर्जन करताना वेदना होत असतील किंवा शौचास जाण्यास नकार देत असेल तर याकडे दुर्लक्ष करू नका.

पन्नास टक्क्यांपेक्षा जास्त मुलांना समस्या

दहापैकी सहा मुलांना मलविसर्जन करताना अस्वस्थता, पोट फुगणे आणि मलविसर्जन करण्यास असमर्थता हा त्रास दिसून येतो. बद्धकोष्ठतेची समस्या पन्नास टक्क्यांपेक्षा जास्त मुलांमध्ये आढळून येते. अर्थातच समस्या वाढू नये यासाठी पालकांनी काही नियम पाळावे. जसे की, मुलांच्या आहारात बदल करताना फळे, भाज्या आणि कडधान्यातून फायबरयुक्त आहाराचे सेवन वाढवण्याचा आग्रह धरावा. त्यांना पुरेसे पाणी पिण्यासाठी प्रोत्साहन द्यावे तसेच नियमित शौचालयाचा वापर करण्याच्या सवयींचे पालन करण्याचा सल्ला द्यावा. मलविसर्जन सुलभ करण्यासाठी काही मुलांना वैद्यकीय देखरेखीखाली खास औषधे दिली जातात. गरज असेल तर तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

* पाणी भरपूर प्यावे.
* प्रोसेस्ड फूड्सचे सेवन कमी करणे.
* गहू, फळभाज्यांचे सेवन करावे
* टोमॅटो आणि कोथिंबीरीचा ज्यूस पिणे.
* पालकांनीही फायबरयुक्त आहाराचे सेवन करावे.
* दैनंदिन जीवनात शारीरिक हालचालींना प्रोत्साहन द्यावे.
* आतड्यांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी आवश्यक ते उपाय योजावे.

४४ कोटींहून अधिक लठ्ठपणाच्या विळख्यात?

२०५० पर्यंत ४४ कोटींहून अधिक भारतीय लठ्ठपणाचे शिकार होऊ शकतात, अशी धक्कादायक माहिती एका अहवालातून उघड झाली असून यावर खुद्द पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनीदेखील चिंता व्यक्त केली आहे.

भारतीय नागरिकांमध्ये दिवसेंदिवस लठ्ठपणाची समस्या वाढत असल्यामुळे नागरिकांना विविध आजारांचा सामना करावा लागत आहे. त्यामुळेच २०५० पर्यंत ४४ कोटींहून अधिक भारतीय लठ्ठपणाचे शिकार होणार असल्याचा धोका गांभीर्याने घ्यायला हवा. प्रत्येकाने सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैली अंगीकारण्याचा सल्ला मोदी यांनी दिला आहे.

बदलत्याजीवनशैलीमुळे लठ्ठपणा

खाण्यापिण्याच्या बदलत्या सवयी आणि बदलते जीवनमान यामुळे लठ्ठपणाची समस्या वाढत आहे. बदलती जीवनशैली शरीरासाठी घातक ठरत आहे. यातही युवा वर्ग अधिक प्रमाणात लठ्ठपणास बळी पडत आहे. लठ्ठपणामुळे अनेक आजारांना आमंत्रण मिळते. त्यामुळे वेळीच काळजी घेणे गरजेचे आहे. नियमित व्यायाम करणे शरीरासाठी अत्यंत गरजेचे असल्याची माहिती या अहवालात देण्यात आली आहे. स्वत: फिट राहिलात तर देशाच्या विकासात महत्त्वपूर्ण योगदान देता येईल, हे प्रत्येक नागरिकाने समजून घ्यायला हवे.

विविध कारणांमुळे लठ्ठपणा

आजच्या काळात वारंवार जंक फूडचे सेवन करणे, व्यायाम न करणे, सतत मोबाईलचा वापर, अपूर्ण झोप अशा सर्व गोष्टींमुळे स्थूलपणा तसेच शरीरातील चरबीचे प्रमाण वाढत आहे. थोडक्यात लठ्ठपणा ही भारतीयांमध्ये झपाट्याने वाढणारी समस्या बनत आहे. लठ्ठपणामुळे तुमचे व्यक्तिमत्त्व बिघडतेच; शिवाय अन्य त्रासही संभवतात. लठ्ठपणामुळे एखादी व्यक्ती फॅटी लिव्हर, मधुमेह, कोलेस्टेरॉल, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब, पक्षाघात आणि कर्करोग यासारख्या घातक आजारांनाही बळी पडू शकते. मात्र जीवनशैली आणि खाण्यापिण्याच्या सवयी चांगल्या ठेवल्या तर तुम्ही या आजारांपासून तुम्ही दूर राहू शकता. लठ्ठपणाचा सामना करण्यासाठी निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करणे आणि पोषकतत्वांनी समृद्ध आहार घेणे महत्त्वाचे आहे.

जाणून घ्या
डॉ. अजिंक्य बोऱ्हाडे

पाण्याची पातळी राखण्यासाठी...

आरोग्य व्यवस्थापन
डॉ. तुषार गलांडे

तंदुरुस्त आणि निरोगी रहाण्यासाठी शरीराला पुरेशा प्रमाणात द्रव पदार्थ मिळणं गरजेचं असतं. उन्हाळ्यात तर याची गरज तीव्रतेने भासते. शरीरात पाण्याची कमतरता निर्माण झाली तर थकवा, डोकेदुखी, पायात गोळे येणं अशा समस्या निर्माण होतात. पाणी कमी प्यायल्याने भविष्यात काही व्याधीही जडू शकतात. पण दिवसभरात सतत पाणी पित रहाणंही कंटाळवाणं वाटतं. बरेचदा पुरेसं पाणी प्यायलं जात नाही. मात्र काही भाज्या आणि फळं खाऊनही शरीरातलं पाण्याचं प्रमाण वाढवता येईल. पाण्याचं प्रमाण वाढवण्यासाठी काय खायला हवं याविषयी...

* कलिंगडात ९६ टक्के पाणी असतं. लालचुटुक, सुमधुर असं हे फळ उन्हाळ्यात मोठ्या प्रमाणावर खाल्लं जातं. यात पाण्यासोबतच फायबर, मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमसारखी खनिजं तसंच क आणि अ ही जीवनसत्त्वं असतात. कलिंगडात अँटिऑक्सिडंट्सही असतात.
* पालकात ९२ टक्के पाणी असतं. जीवनसत्त्वं आणि खनिजांनी समृद्ध अशी ही भाजी आहे. पालकात उष्मांकही खूप कमी असतात. त्यामुळे पालकाचा आहारात समावेश करायला हवा.
* काकडीमध्ये ९५ टक्के पाणी असतं. तसंच यात पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि क जीवनसत्त्व असतं. त्यामुळे शरीराची पाण्याची गरज भागवण्यासाठी काकडीचंही नियमित सेवन करता येईल.
* टोमॅटोमध्ये भरपूर पाणी असतंच शिवाय हे पोषक घटकांची खाण आहे. यातले पोषक घटक अनेक व्याधी आपल्यापासून दूर ठेवतात. त्यामुळे शरीराला थंडावा आणि ओलावा देण्यासाठी टोमॅटो खाता येतील.
* संत्री, स्ट्रॉबेरी आणि टरबूज या फळांमध्येही भरपूर पाणी असतं. त्यामुळे ही फळं तुम्ही आवर्जून खायला हवी.

मातामृत्यूची गंभीर समस्या

आरोग्यविशेष
डॉ. प्रसन्न नेने

संयुक्त राष्ट्र आणि जागतिक आरोग्य संघटनेने जाहीर केलेल्या आकडेवारीनुसार, २०२३ मध्ये गर्भधारणा आणि बाळंतपणाशी संबंधित प्रकरणांमध्ये जवळजवळ प्रत्येक दोन मिनिटाला एक महिला मरते किंवा या कारणामुळे दररोज ७०० पेक्षा जास्त महिलांचा मृत्यू होतो, असे समोर आले आहे.

अहवालात असे दिसून आले आहे, की २००० ते २०२३ या कालावधीत जगभरातील मातामृत्यूच्या संख्येत ४० टक्क्यांनी घट झाली आहे. आधी प्रति १,००,००० जिवंत जन्मांमागे मातामृत्यूची संख्या अधिक होती. मात्र २०१६ पासून सुधारणेचा वेग मंदावला असल्याचेही स्पष्ट झाले आहे. त्याचमुळेच एका अंदाजानुसार २०२३ मध्ये जगभरातील दोन लाख ६० हजार स्त्रिया गरोदरपणात किंवा बाळंतपणाच्या गुंतागुंतीमुळे मरण पावल्याचे समोर आले आहे. ९० टक्क्यांहून अधिक मातामृत्यू कमी वयाच्या मातांचे होतात.

मातृत्वाच्या सुरक्षेचा अधिकार

हा अहवाल सद्यस्थिती समोर आणणारा म्हणावा लागेल. आज वैद्यकशास्त्र प्रगत आहे. मातामृत्यू रोखण्यासाठी गर्भारपणात करावे असे अनेक उपचारपद्धती उपलब्ध आहेत. वेगवेगळ्या तपासण्यांमधून गर्भारपण मातेच्या जीवास त्रासदायक आहे की नाही, हे जाणून घेता येते. मात्र असे असूनही आज जगातील बहुतांश भागात गर्भधारणा धोकादायक ठरत आहे. उपलब्ध आकडेवारीवरुन ही बाबही स्पष्ट होते. त्यामुळे मातृत्वाचा आनंद घेऊ इच्छिणाऱ्या महिलांनी आपल्या सुरक्षेचे अधिक काळजी घ्यायला हवी. आपली सुरक्षाव्यवस्था बळकट करणे महत्त्वाचे असल्याचे त्यांनी जाणून घ्यायला हवे.

कोविडनंतर ४० हजार महिलांचा मृत्यू

या अहवालात मातेच्या जीवनावर कोरोना साथीच्या आजाराच्या प्रभावाचे पहिले जागतिक अवलोकनदेखील सादर केले आहे. अंदाजानुसार, २०२१ मध्ये ४० हजारांहून अधिक महिलांचा गर्भधारणा किंवा बाळंतपणामुळे मृत्यू झाला. २०२० मध्ये ही संख्या दोन लाख ८२ हजार होती. पुढे ती तीन लाख २२ हजारांपर्यंत वाढली. अहवालात असे म्हटले आहे, की कोरोना ससर्गामुळे थेट गुतागुत होण्याव्यतिरिक्त हे मृत्यू मोठ्या प्रमाणात सेवांमधील व्यत्ययांमुळे देखील झाले.

तातडीच्या सेवेची गरज

या सर्व माहितीवरुन महामारी आणि इतर आपत्कालीन परिस्थितीत आरोग्यसेवा सुनिश्चित करण्याचे महत्त्व अधोरेखित होते. गर्भवती महिलांसाठी नियमित सेवा आणि तपासणी तसेच काळजी घेणे आवश्यक आहे, असे अहवालात म्हटले आहे. याची गांभीर्याने दखल घ्यायला हवी.

बैठ्या कामाचे नकारात्मक परिणाम

जीवनशैली
डॉ. मेघा पठारे

ऑफिसमधील बैठे काम आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकते. एका संशोधनातून ही बाब समोर आली आहे. संशोधनात कामाच्या दरम्यान ब्रेक घेण्यावरही भर देण्यात आला आहे. संशोधनानुसार, ऑफिस कर्मचाऱ्यांना जास्त वेळ बसून राहिल्याने मोठ्या आरोग्यहानीचा धोका असतो. सतत बसून काम करण्यामुळे आरोग्य बिघण्याची शक्यता ८० टक्के असू शकते, असेही हा अहवाल सांगतो.

बैठ्या जीवनशैलीमुळे टाईप २ मधुमेह, हृदयविकार आणि काही कर्करोगांपासून ते उच्च रक्तदाब आणि वाढत्या मृत्युदरापर्यंतचे महत्त्वपूर्ण आरोग्य धोके आहेत. कोरोनाच्या आजारापासून दूरस्थ कामगारांची संख्या वाढत आहे. ते त्यांच्या कार्यालयातील सहकाऱ्यांपेक्षा जास्तवेळ बसून काम करतात. ही वस्तुस्थिती अधिक चिंताजनक असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात.

ब्रेक घ्या

दीर्घकाळ बसून राहिल्याने आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होण्याचा धोका वाढू शकतो. 'जर्नल ट्रान्सलेशनल बिहेवियरल मेडिसिन'मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात ब्रेक कधी आणि कसा घ्यावा याचा शोध घेण्यात आला आहे. त्यासाठी सहभागींना दोन स्वतंत्र गटांमध्ये विभागण्यात आले होते. त्यांना बसण्याची वेळ कमी करण्यासाठी पसंतीचा दिनक्रम निवडण्याचे स्वातंत्र्य देण्यात आले होते. 'चॉईस' गटामध्ये सहभागी पर्यायांच्या सूचीमधून स्वतः रणनीती निवडू शकतात किंवा त्यांना नियुक्त केलेल्या तज्ज्ञांनी शिफारस केलेल्या रणनीती निवडण्याचे स्वातंत्र्य मिळते. याउलट, 'कोणताही पर्याय नाही' या गटाला या प्रकरणात काहीही म्हणायचे नव्हते आणि त्यांना रणनीती निवडण्याचे किंवा तज्ज्ञांच्या शिफारसींचे पालन करण्याचे काम देण्यात आले होते.

दीर्घकाळ बसून राहू नका

चार आठवड्यांपर्यंत सहभागींनी बसून, उभे राहून आणि चालण्यात घालवलेला एकूण वेळ तसेच त्यांच्या विश्रांतीची वारंवारता आणि कालावधी यांचे निरीक्षण केले गेले. सहभागींना प्रत्येक ३० ते ४५ मिनिटांनी लहान ब्रेक घेण्यास प्रवृत्त करणे हा हेतू होता. प्रत्येक ब्रेक दोन ते तीन मिनिटे होता. अभ्यासाच्या निष्कर्षांवरून दिसून आले, की दोन्ही गटांमधील सहभागींच्या 'ब्रेक फ्रिक्वेन्सी'मध्ये वाढ आणि अभ्यासादरम्यान एकूण बसण्याच्या वेळेत समान घट दर्शविली.

सक्रिय नसणे आरोग्यासाठी धोकादायक

. उल्लेखनीय म्हणजे 'कोणताही पर्याय नाही' गट ज्यांनी त्यांच्या बसण्यापासून विश्रांतीची वारंवारताच वाढवली नाही तर विश्रांतीचा कालावधीदेखील वाढवला. हा परिणाम दर्शवितो, की लोक 'ब्रेकिंग स्ट्रॅटेजी'शी कसे जुळवून घेऊ शकतात आणि त्यांचा फायदा कसा घेऊ शकतात. अभ्यासात म्हटले आहे, की आरोग्यामध्ये लक्षणीय सुधारणा करण्यासाठी दीर्घ विश्रांतीची आवश्यकता नाही. त्याऐवजी उत्तम आरोग्य परिणामांना चालना देताना एक आदर्श संतुलन निर्माण करण्यासाठी लहान ब्रेकवर भर देणेही पुरेसे आहे.

नेत्रविकाराची दखल घ्या

आरोग्यचर्चा
डॉ. अमोल उगले

सकाळी उठल्यावर तुम्ही सर्वात आधी काय करता? खिडकी उघडून निळे आकाश, हिरवीगार झाडे आणि झाडांवर बसलेले पक्षी पाहता. कॉफीचा मग घेऊन वर्तमानपत्र वाचता. थोडक्यात काय तर हे जग किती सुंदर आहे असे म्हणत याचे कौतुक करता. पण या जगातल्या अनेक लोकांची सकाळ यापेक्षा खूप वेगळी असते. त्यांची स्वप्ने स्पष्ट आणि उज्ज्वल असू शकतात; पण जागे होताच त्यांना जग अंधुक दिसते. हे लोक उठताच सर्वात आधी चष्मा शोधतात. मायोपिया हे यामागचे कारण आहे.

'नॅशनल लायब्ररी ऑफ मेडिसिन'मध्ये एक महत्त्वाचा अहवाल प्रकाशित झाला आहे. त्यानुसार २०५० पर्यंत जगातील अर्ध्याहून अधिक लोकांना अस्पष्ट दिसेल, त्यांना चष्मा लागेल. म्हणजेच जगातील ५० टक्क्यांपेक्षा जास्त लोक मायोपियानेग्रस्त असतील.

मायोपिया म्हणजे काय?

मायोपिया म्हणजे जवळची दृष्टी. ही डोळ्यांची अशी स्थिती आहे, ज्यामध्ये अपवर्तन त्रुटीमुळे एखाद्या व्यक्तीला दूरच्या वस्तू अस्पष्ट दिसतात तर जवळच्या दृष्टीचा त्रास असणारे लोक चष्मा नसतानाही जवळच्या वस्तू स्पष्टपणे पाहू आणि वाचू शकतात.

मायोपिया असणाऱ्या लोकांना टीव्ही पाहणे, रस्त्यावरील साइन बोर्ड पाहणे किंवा गाडी चालवणे यात अडचण येते. एखाद्या लहान वा किशोरवयीन मुलाला मायोपिया असेल, तर त्याला शाळेत काळा किंवा हिरवा बोर्ड दिसण्यास त्रास होतो. त्याला इतर लक्षणेदेखील भेडसावू शकतात.

तीस टक्के लोक त्रस्त

सध्या जगातील ३० टक्के लोक मायोपियाने ग्रस्त आहेत. मायोपिया हा एक अतिशय सामान्य आजार आहे. 'इंटरनॅशनल मायोपिया इन्स्टिट्यूट'च्या मते, अंदाजे ४० टक्के अमेरिकन लोक मायोपियाने ग्रस्त आहेत, तर जगभरातील सुमारे ३० टक्के लोक मायोपियाने ग्रस्त आहेत. ही प्रकरणे सतत वाढली तर २०५० पर्यंत जगातील निम्म्या लोकसंख्येवर याचा परिणाम होईल. म्हणूनच मायोपियाला पुढील महामारी मानले जात आहे.

कशी घ्याल काळजी?

* मोबाईल फोन, लॅपटॉप किंवा टीव्ही स्क्रीनवरील वेळ मर्यादित करा.
* दर २० मिनिटांनी २० सेकंदांचा ब्रेक घ्या आणि २० फूट अंतरावरून स्क्रीन पाहा.
* घराबाहेर जास्तीत जास्त वेळ उन्हाच्या ठिकाणी घालवण्याचा प्रयत्न करा.
* कॉम्प्युटरवर काम करताना किंवा पुस्तक वाचताना १२ इंच अंतर राखण्याचा प्रयत्न करा.
* डोळे नियमितपणे तपासा. आधीच मायोपिया असेल तर नेत्रतज्ज्ञांनी सांगितलेल्या सुधारात्मक लेन्स वापरा.
* सूर्यप्रकाशात असताना अल्ट्राव्हायोलेट (यूव्ही) किरणांपासून संरक्षण करण्याचा प्रयत्न करा.
* कॉम्प्युटरवर किंवा कोणत्याही मशीनवर काम करताना डोळ्यांवर ताण येत असेल तर नियमित ब्रेक घ्या.
* उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह यासारख्या जीवनशैलीसंबंधी आजारांवर नियंत्रण ठेवा.
* फळे, भाज्या आणि ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडयुक्त आहार घ्या.
* व्हिटॅमिन ए आणि व्हिटॅमिन सीने समृद्ध असणारी फळे आणि भाज्या खा.
* धूम्रपान आणि मद्यपान यासारख्या व्यसनाधीन गोष्टींपासून दूर राहा.

नवसंशोधन

हार्मोन्समुळे लागते भूक!

आपण दिवसभर कामात असतो. मात्र संध्याकाळी घरी गेल्यावर प्रचंड भूक लागते. अशा वेळी खाण्याचा मोह आवरू शकत नाही. संध्याकाळच्या वेळी हार्मोन्समध्ये होणाऱ्या बदलांमुळे भुकेची तीव्रता बरीच वाढलेली असते. यामुळे आपलं अतिखाणं होतं. वेफर्स, भजी यासारखे आरोग्यासाठी हानिकारक असणारे पदार्थ या वेळी खाल्ले जातात. अलिकडेच संध्याकाळच्या वेळी अतिखाणं होण्यामागची कारणं जाणून घेण्यासाठी एक संशोधन करण्यात आलं. त्यातून हार्मोन्समधल्या बदलांमुळे संध्याकाळी अतिखाणं होत असल्याची बाब समोर आली आहे. 'इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ ओबेसिटी' मध्ये हे संशोधन प्रकाशित झालं आहे.

दंतारोग्य

दातांचा पिवळेपणा दूर केल्यानंतर...

पांढरेशुभ्र, मोत्यासारखे चमकणारे दात व्यक्तिमत्त्व खुलवतात. मात्र विविध कारणांमुळे दात पिवळे पडतात. दातांची चमक पुन्हा मिळवण्यासाठी काही उपचार केले जातात. मात्र याबाबत अनेक गैरसमज प्रचलित आहेत. दातांचा पिवळेपणा दूर करण्यासाठी उपचार घेतल्यानंतर चहा-कॉफी घेता येत नाही, असं अनेकांना वाटतं. पण प्रत्यक्षात चहा, कॉफीसारखी पेयं काही दिवस टाळण्याचा सल्ला दिला जातो. उपचारांनंतर दातांमधली छिद्रं भरेपर्यंत डाग पडण्यास कारणीभूत ठरणारी पेयं तसंच खाद्यपदार्थांचं सेवन करायचं नसतं. त्यानंतर तुम्ही या पदार्थांचं सेवन करू शकता.

डोळ्यांचे आरोग्य

कॉन्टॅक्ट लेन्स पाण्यात ठेवू नका

कॉन्टॅक्ट लेन्स काढल्यानंतर त्या सोल्यूशनमध्ये ठेवल्या जातात. मात्र एखाद्यावेळी तुमच्याकडचं सोल्यूशन संपलं तर कॉन्टॅक्ट लेन्स पाण्यात ठेवण्याशिवाय दुसरा पर्याय उरत नाही. मात्र कॉन्टॅक्ट लेन्स पाण्यात ठेऊ नये. तसंच पोहायला जाताना लेन्स काढून ठेवाव्या. पाण्यातले सूक्ष्मजंतू या कॉन्टॅक्ट लेन्सवर वाढतात. अशा लेन्स घातल्यानंतर तुम्हाला नेत्रविकार होऊ शकतात. क्वचित प्रसंगी अंधत्वही येऊ शकतं. कॉन्टॅक्ट लेन्सचे मायोपिया, हायपर ऑट्रोपिया आणि ॲस्टिगमेटिझम तसेच बहु-फोकल लेन्स, रंगीत लेन्स असे प्रकार आहेत. रंगीत लेन्स हे डोळ्यांचा रंग बदलण्यासाठी वापले जातात.

आजीबाईचा बटवा

गुणकारी तमालपत्र

तमालपत्र पदार्थाची चव वाढवतं. हे साधंसं वाटणारं तमालपत्र खूप गुणकारी आहे. तमालपत्रातले काही घटक कर्करोग तसंच हृदयाशी संबंधित विकारांना प्रतिबंध करू शकतात. पाय मुरगळल्यावर संबंधित भागावर तमालपत्राचा लेप लावल्यास आराम मिळतो. तमालपत्राच्या काढ्यामुळे नसांना आलेली सूज कमी होते. तमालपत्र ही एक औषधी वनस्पती आहे. ती शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकण्यास मदत करते. हे किडनीच्या आरोग्यास मदत करते.

तमाल पत्र पाण्यात उकळून पिल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते यामध्ये असणारे अँटीऑक्सिडंट घटक शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढवतात.

शासनाच्या 'मुख्यमंत्री १०० दिवस उपक्रमात' नगर मनपाकडून गुणवत्तापूर्ण अंमलबजावणी

नगर – राज्य शासनाच्या 'मुख्यमंत्री १०० दिवस उपक्रमात अहिल्यानगर महानगरपालिका प्रभावी अंमलबजावणी करत असल्याची नोंद क्वालिटी कौन्सिल ऑफ इंडियाच्या (QCI) शिष्टमंडळाने घेतली. नगरविकास विभागाच्या पहिल्या फेरीच्या मूल्यांकनात राज्यातील एकूण २९ महानगरपालिकांपैकी केवळ ६ महानगरपालिका शॉर्टलिस्ट करण्यात आल्या असून, त्यामध्ये अहिल्यानगरचा समावेश करण्यात आला आहे.

क्वालिटी कौन्सिल ऑफ इंडियाच्या अधिकाऱ्यांकडून कामकाजाची पाहणी

महानगरपालिकेतून नागरिकांसाठी सुरू असलेल्या नवकल्पनाशील उपक्रमांची आणि सुधारित सेवा पद्धतींची माहिती क्वालिटी कौन्सिल ऑफ इंडियाच्या अधिकाऱ्यांना देताना आयुक्त यशवंत डांगे.

या ६ महानगरपालिकांमध्ये पिंपरी–चिंचवड, नवी मुंबई, ठाणे, पनवेल, उल्हासनगर आणि अहिल्यानगर यांचा समावेश आहे. या शॉर्टलिस्ट झालेल्या महापालिकांमध्ये प्रत्यक्ष पाहणी करण्यासाठी मुख्यमंत्री यांच्या महत्वाकांक्षी १०० दिवस कार्यक्रमाच्या अनुषंगाने त्रयस्थ संस्था असलेल्या QCI (Quality Council of India) मार्फत पथक नेमण्यात आले होते.

या अनुषंगाने शुक्रवारी राजेश माहेश्वरी, वर्षा मिश्रा, दिनेश भट या अधिकाऱ्यांनी अहिल्यानगर महानगरपालिकेला भेट देऊन विविध योजनांची प्रत्यक्ष पाहणी केली. यावेळी आयुक्त तथा प्रशासक यशवंत डांगे, उपायुक्त डॉ. विजयकुमार मुंडे, उपायुक्त डॉ. संतोष टेंगले, मुख्य लेखाधिकारी सचिन धस, सहाय्यक आयुक्त मेहेर लहारे तसेच संबंधित विभागप्रमुख उपस्थित होते.

महानगरपालिकेतून नागरिकांसाठी सुरू असलेल्या नवकल्पनाशील उपक्रमांची आणि सुधारित सेवा पद्धतींची माहिती आयुक्त डांगे यांनी सादरीकरणाच्या माध्यमातून दिली. यामध्ये शहरी पायाभूत सेवा, डिजिटल नागरी सेवा केंद्र, आरोग्य व शिक्षण क्षेत्रातील उपक्रम, कचरा व्यवस्थापन आणि पाणीपुरवठा यांसारख्या घटकांचा समावेश होता.

केंद्र सरकारशी संलग्न असलेल्या टउख संस्थेचे उद्दिष्ट सरकारी यंत्रणांमधील कामकाजाची गुणवत्ता तपासून शासनास अहवाल सादर करणे हे आहे. देशभरातील निवडक महापालिकांची निवड करून संस्थेमार्फत अशा प्रत्यक्ष पाहण्या केल्या जातात.

विशेष तपासणी : महापालिकेच्या प्रशासकीय इमारतीतील दोन्ही मजले अधिकाऱ्यांनी पाहिले. अभिलेखांचे सुसूत्रीकरण, नागरिक बैठक व्यवस्था, स्वच्छतागृह, माहिती फलक, पिण्याच्या पाण्याची सोय, दिव्यांगांसाठी सुविधा, शासनाच्या योजनांची माहिती अशा विविध बाबींचा समावेश होता. महापालिकेतील प्रत्येक विभागातील व परिसरातील स्वच्छता व टापटीपपणा पाहून पाहणी अधिकाऱ्यांनी समाधान व्यक्त केले.

राज्यातील २९ महापालिकांमधून अहिल्यानगर महानगरपालिकेची निवड या पाहणीसाठी झाल्याने, महापालिकेच्या प्रशासनासाठी ही बाब अत्यंत गौरवाची आणि प्रेरणादायी ठरली असल्याचे आयुक्त यशवंत डांगे यांनी सांगितले.

'आराधना वसुंधरेची' अभियानातून जलस्त्रोत स्वच्छतेचा सकारात्मक संदेश

नगर – जागतिक वसुंधरा दिनानिमित्त अहिल्यानगर महानगरपालिकेच्या वतीने आराधना वसुंधरेची या विशेष अभियानांतर्गत जलस्त्रोत स्वच्छता मोहिमेला उत्साही प्रतिसाद लाभला. २६ एप्रिल रोजी शहरातील विविध जलस्त्रोत परिसरात साचलेल्या कचऱ्याचे संकलन व विल्हेवाट लावण्याचे कार्य राबवून पर्यावरण रक्षणाचा महत्त्वपूर्ण संदेश देण्यात आला. या दिवशी एकूण ४.५ मेट्रिक टन प्लास्टिक व न कुजणारा कचरा जमा करण्यात आला.

या मोहिमेअंतर्गत नगर–पुणे महामार्गावरील ईलाक्षी शोरूमजवळील सीना नदीपात्रात नगर ट्रेकर्स ग्रुपच्या सदस्यांनी सहभाग घेत स्वच्छतेचे काम जोमाने पार पाडले. नदीपात्रात साचलेल्या प्लास्टिक, पॉलिथिन, न कुजणाऱ्या वस्तू व फेकलेल्या वस्त्रांचे जवळपास तीन मेट्रिक टन वजनाचे कचऱ्याचे संकलन करण्यात आले. नदीच्या प्रवाहावर यामुळे निर्माण झालेला अडथळा दूर करत जलचर जीवन व पर्यावरणाच्या संरक्षणासाठी एक सकारात्मक पाऊल उचलले गेले.

त्याचप्रमाणे, नगर–मनमाड महामार्गावरील नागापूर पुलाजवळील सीना नदीपात्रात महानगरपालिकेच्या कर्मचाऱ्यांनी मोठ्या उत्साहाने स्वच्छता मोहीम राबवली. येथे सुमारे दीड मेट्रिक टन कचरा जमा करण्यात आला. नदीपात्रातील प्लास्टिकच्या थरामुळे नैसर्गिक प्रवाहावर होत असलेल्या परिणामाची तिथल्या स्वच्छतेदरम्यान प्रकर्षाने जाणीव झाली.

दरम्यान, नगर–कल्याण महामार्गावरील बाळाजी बुवा विहिरीत धर्मवीर शंभूराजे प्रतिष्ठानच्या सदस्यांनी विहिरीतील निर्माल्य, प्लास्टिक व प्लास्टर ऑफ पॅरिसचा कचरा काढून परिसर स्वच्छ केला. विहिरीत साचलेल्या या कचऱ्यामुळे भूजल प्रदूषणाची समस्या निर्माण होत असल्याची बाब समोर आली.

स्वच्छतेच्या या उपक्रमात, नदीपात्र व विहिरीतील प्रचंड प्रमाणात गोळा झालेला कचरा पाहून आयुक्त यशवंत डांगे यांनी अबब! किती हा कचरा! असे उद्‌गार काढत चिंता व्यक्त केली. जलस्रोत रक्षणाची तातडीची गरज अधोरेखित करत त्यांनी नागरिकांना जलस्रोत स्वच्छतेसाठी अधिक जागरूक होण्याचे आवाहन केले. त्यांनी सहभागी सर्व स्वयंसेवी संस्था व नागरिकांचे मनःपूर्वक अभिनंदन करत स्वच्छतेच्या या लढाईत सातत्याने पुढे चालण्याचे आवाहनही केले.

२७ एप्रिल रोजीही जलस्त्रोत स्वच्छता मोहीम सुरू राहणार आहे. स्टेशन रोड पुलाजवळील सीना नदीपात्र, नगर–कल्याण महा मार्गावरील सीना नदी पात्र आणि आठरे पब्लिक स्कूलजवळील मनपा विहीर येथे स्वच्छता मोहिम राबविली जाणार आहे. आयुक्त डांगेंनी नागरिकांना या मोहिमेत सहभागी होण्याचे आवाहन केले आहे.

महानगरपालिकेने स्पष्ट केले आहे की, नदीपात्र व जलस्त्रोतांमध्ये कचरा टाकणाऱ्या व्यक्तींविरुद्ध कठोर दंडात्मक कारवाई केली जाईल. पर्यावरण रक्षणासाठी शिस्तीची गरज असल्याचे अधोरेखित करत, कारवाईबाबत महानगरपालिका ठाम असल्याचे आयुक्तांनी स्पष्ट केले.

जिल्हा हिवताप कार्यालय अहिल्यानगर येथे २५ एप्रिल रोजी जागतिक हिवताप दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. नागरगोजे, जिल्हा हिवताप अधिकारी डॉ. कानडे यांचे मार्गदर्शन लाभले. याप्रसंगी जिल्हा हिवताप कार्यालयातील अतिरिक्त जिल्हा हिवताप अधिकारी श्री. सावळे, श्री. सांगळे, प्रयोगशाळा वैज्ञानिक अधिकारी गणेश महाजन, प्रशांत जाधव, श्रीमती गायके, विलास लटपटे, वैभव झरेकर, निलेश पवार, संजय जासूद, श्रीमती सपना गैचंद, शंकर सातपुते उपस्थित होते.

महात्मा बसवेश्वर जयंती निमित्त २७ एप्रिल रोजी रक्तदान शिबिर

भिंगार – लिंगायत हटगर कोष्टी समाज संस्था महाराष्ट्र राज्य जिल्हा अहिल्यानगर आणि जिल्हा रुग्णालय अहिल्यानगर ह्यांच्या संयुक्त विद्यमाने महात्मा बसवेश्वर जयंती निमित्त २७ एप्रिल रोजी सकाळी ८ ते दुपारी २ वाजेपर्यंत रक्तदान शिबिर मारुती मंदिर, भिंगार वेस, भिंगार, अहिल्यानगर येथे आयोजित केले आहे. आयोजकांनी रक्तदान करण्याचे आवाहन केले आहे.

हिंद सेवाचे मंथन प्रज्ञाशोध परीक्षेत २५ विद्यार्थी गुणवत्ता यादीत चमकले

नगर – राज्यस्तरीय मंथन प्रज्ञाशोध परीक्षेत हिंद सेवा मंडळाच्या प्राथमिक शाळेचे २५ विद्यार्थी गुणवत्ता यादीत झळकले. इयत्ता दुसरी मधील सेजल शेळके व सर्वेश लाड यांनी १५० पैकी १४६ गुण मिळवत राज्यात तिसरा क्रमांक मिळविला. तर इयत्ता तिसरी मधील चिन्मय म्हस्के याने ३०० पैकी २९६ गुण मिळवत राज्यात तिसरा क्रमांक मिळवला. त्याच प्रमाणे जिल्हा गुणवत्ता यादीत समृध्दी पठारे इयत्ता पहिली (प्रथम), गीत जपे (पाचवी) आली. इयत्ता दुसरी मधील श्रावणी जाधव (प्रथम), विश्वजित गंगावणे (दुसरा), प्रेरणा केदारी (तिसरी), अरसलान शेख (चौथा), इयत्ता तिसरी मधील राजकुमार निसाद (तिसरा), इयत्ता चौथी मधील संचेती जपे (चौथी), श्लोक दोमल (चौथा), यांनी स्थान पटकावले.

राज्यस्तरीय मंथन प्रज्ञाशोध परीक्षेत 'हिंद सेवा'च्या प्राथ. शाळेचे २५ विद्यार्थी गुणवत्ता यादीत झळकले.

मंथन प्रज्ञाशोध परीक्षेत केंद्रस्तरीय गुणवत्ता यादीत इयत्ता पहिली मधील अमृता बेरड (प्रथम), अम्मारा शेख (दुसरी), अल्तमश शेख (चौथा), दिव्या कदम (पाचवी), इयत्ता दुसरी मधील शेख शायान (दुसरा), तन्वी कलंके (चौथी), इयत्ता तिसरी मधील जिविका ताकपिरे (नववी), अर्णवी कांबळे (अकरावी), इयत्ता चौथी मधील प्रांजल केदारी (सहावी), आयत शेख (अकरावी), माहेरा शेख (बारावी), प्रतिक्षा पारधे (तेरावी) यांनी केंद्रस्तरीय गुणवत्ता यादीत स्थान मिळविले. या सर्व विद्यार्थ्यांना शाळेतील शिक्षक सौ. पोतदार विद्या, सौ.परभणे अर्चना, सौ.धाडगे अरुणा, श्रीमती जंगम मनिषा, सौ. साळी मनिषा, पठाण मुदस्सिर, सौ.सासवडकर अंजली यांनी मार्गदर्शन केले.

स्पर्धा परीक्षेत सातत्यपूर्ण यश मिळवत शाळेने आपली परंपरा राखली असे गौरवोद्गार संस्थेचे अध्यक्ष शिरीष मोडक यांनी काढले.

या गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सन्मान करताना कार्याध्यक्ष डॉ. रमेश झरकर, शाळेचे चेअरमन मधुसूदन सारडा, संस्थेच पदाधिकारी अजित बोरा, डॉ.पारस कोठारी, प्रा.ज्योती कुलकर्णी, सौ.अनुरीता झगडे, मुख्याध्यापक विठ्ठल उरमुडे उपस्थित होते.

सेंट विवेकानंद इंग्लिश स्कूलमध्ये विद्यार्थ्यांवर केले पक्ष्यांप्रती भूतदया जोपासण्याचा संस्कार

नगर – ओंजळभर पाणी, मूठभर दाणे, ठेवाल का कुणी, आमच्यासाठी? या पक्ष्यांच्या आर्त हाकेला साद घालत सेंट विवेकानंद इंग्लिश स्कूलमध्ये आगळावेगळा उपक्रम राबविण्यात आला.

सेंट विवेकानंद इंग्लिश स्कूलमध्ये विद्यार्थ्यांवर पक्ष्यांप्रती भूतदया जोपासण्याचे संस्कार करण्यात आले.

अहिल्यानगरसह आजूबाजूच्या परिसरात ३५ ते ४० अंशांपर्यंत तापमान पोहचल्याने माणसासह प्रत्येक जीव हैराण झाला आहे. या जाणिवेतून शाळेच्या मुख्याध्यापिका सौ. गोदावरी किर्तानी यांच्या संकल्पनेतून विद्यार्थ्यांनी घराच्या अंगणात, गच्चीवर प्राणी–पक्ष्यांसाठी पाणी ठेवून आपल्या अनोख्या उपक्रमातून निसर्गाप्रती आपली कृतज्ञता व्यक्त केली.

एप्रिल महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यापासूनच सर्वच ठिकाणी तीव्र उष्णतेच्या झळा लागत आहेत. मुक्या प्राण्यांची, पक्ष्यांची तहान भागली जावी यासाठी शाळेतच टाकाऊ पासून टिकाऊ या उपक्रमाअंतर्गत पक्षांच्या चारापाण्याची व्यवस्था व्हावी यासाठी छोटेसे मॉडेल विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले. आणि घराच्या आसपास, झाडांवर, इमारती वरती घराच्या खिडक्यांजवळ त्या वस्तू ठेवून निसर्गाप्रती आपली जबाबदारी काय? याची शिकवण विद्यार्थ्यांना दिली.

या उपक्रमामध्ये सर्व विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्तपणे सहभाग नोंदवला. प्रदूषणामुळे नैसर्गिक व्यवस्थेचा ऱ्हास होत आहे. पशुपक्ष्यांना दाणा–पाण्यासाठी वणवण भटकावे लागत आहे. अन्न व पाण्याशिवाय कोणीही राहू नये हा हेतू डोळ्यासमोर ठेवा व पक्ष्यांच्या दाणा–पाण्याची व्यवस्था करा, हीच आपली संस्कृती आहे. असे मत शाळेच्या मुख्याध्यापिका सौ. गोदावरी किर्तानी यांनी विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना व्यक्त केले.

या स्तुत्य उपक्रमाचे संस्थेचे अध्यक्ष राम मेंघानी, उपाध्यक्ष रूपचंद मोटवानी, सचिव गोपाल भागवानी, खजिनदार दामोधर माखिजा, विश्वस्त महेश मध्यान, सुरेश हिरानंदानी, राजकुमार गुरुनानी, हरेष मध्यान तसेच शाळेच्या प्राचार्या गीता तांबे, मुख्याध्यापिका सौ. गोदावरी किर्तानी तसेच उपप्राचार्या सौ.कांचन पापडेजा यांनी विद्यार्थ्यांचे कौतुक करत त्यांना दररोज पक्षांच्या क्षुधा शांतीसाठी दाणापाणी ठेवण्याचे आवाहन केले.

हा उपक्रम यशस्वी होण्यासाठी सर्व शिक्षकवृंद व शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी परिश्रम घेतले.

विशेष स्वच्छता अभियानाची प्रभावी अंमलबजावणी करावी

आशिष येरेकर यांचे आवाहन

नगर – राज्य शासनाच्यावतीने राबविण्यात येणाऱ्या कंपोस्ट खड्डा भरू, आपलं गाव स्वच्छ ठेवू या विशेष स्वच्छता अभियानाची प्रभावी अंमलबजावणी जिल्ह्यातील सर्व ग्रामपंचायतींमध्ये करण्यात यावी, असे आवाहन जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी आशिष येरेकर यांनी केले आहे.

राज्य पाणीपुरवठा व स्वच्छता विभागाच्या पुढाकाराने हे अभियान १ मे ते १५ सप्टेंबर या कालावधीत वाटचाल दृश्यमान शाश्वत स्वच्छतेकडे या संकल्पनेतून राज्यभर राबविण्यात येणार आहे.

अभियानाचे प्रमुख उद्दिष्ट ग्रामीण भागातील ओल्या व सुक्या कचऱ्याचे शास्त्रोक्त पद्धतीने व्यवस्थापन करणे, सार्वजनिक स्वच्छतेबाबत जनजागृती करणे, घनकचऱ्याचा पुनर्वापर आणि पर्यावरणपूरक उपाययोजना राबविणे असून, यासाठी १३८ दिवसांचे विशेष अभियान आखण्यात आले आहे.

मुख्य कार्यकारी अधिकाऱ्यांनी सर्व गटविकास अधिकाऱ्यांसमवेत आढावा बैठक घेऊन तालुकानिहाय नियोजन सादर करण्याचे निर्देश दिले आहेत.

अभियानाच्या पूर्वतयारीचा भाग म्हणून गाव पातळीवर दवंडी देणे, ग्रामपंचायत, शाळा, अंगणवाडी, तलाठी कार्यालय व गावातील प्रमुख ठिकाणी सूचना लावून माहिती प्रसारित करणे, घरगुती व सार्वजनिक स्तरावरील ओला व सुका कचरा संकलित करून ठेवणे, तसेच १ मे रोजी ग्रामसभा आयोजित करून अभियानाची माहिती देत गोळा केलेला ओला कचरा नॅडेप खड्ड्यात टाकून अभियानाची सुरुवात करण्याचे नियोजन आहे.

संकलित कचऱ्यावर प्रक्रिया करून सेंद्रिय खत तयार करण्यात येणार असून, या अभियानात लोकप्रतिनिधी, प्रशासनातील अधिकारी व कर्मचारी, महिला बचतगट, युवक मंडळे यांचा सक्रीय सहभाग असणार आहे.

जिल्ह्यातील सर्व ग्रामस्थांनी या उपक्रमात उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवावा, असे आवाहन जलजीवन मिशनचे प्रकल्प संचालक सुभाष सातपुते यांनी केले आहे

ज्ञानसंपदा शाळेत विद्यार्थ्यांसाठी उन्हाळी शिबिराचे आयोजन

नगर – विद्यार्थीदशेत खेळाला अनन्य साधारण महत्त्व आहे. माणसाचे मन, बुद्धी, शरीर तंदुरुस्त राहून आपले आरोग्य निरोगी राहते. याची आवड व छंद बालवयात म्हणजे विद्यार्थीदशेत निर्माण करणे या उद्देशाने ज्ञानसंपदा शाळेने याची जोपासना व्हावी म्हणून विद्यार्थ्यांसाठी उन्हाळी शिबिराचे आयोजन केले आहे. यामध्ये शंभर मुलांचा सहभाग आहे.

या शिबिरामध्ये खो–खो, सेपक टकरा, फुटबॉल, बॅडमिंटन, योगा, टेबल टेनिस, ॲथलेटिक्स इ. खेळांचा समावेश आहे. यामध्ये एकात्मता अंगी बाणण्यासाठी सांघिक खेळाला तसेच वैयक्तिक खेळाला प्राधान्य दिले गेले.

मोबाईल मधून मुलांना बाहेर काढून त्यांची मैदानी खेळाशी, मातीतील खेळाशी नाळ जोडली जावी, यासाठी शाळेचा हा स्तुत्य उपक्रम विद्यार्थ्यांसाठी त्यांच्यातील खेळातील प्रविण्य सिद्ध करण्यासाठी उपयोगी ठरत आहे. यावर्षी विध्यार्थ्यांचा सहभाग मिळत आहे.

यासाठी संस्थेचे अध्यक्ष प्रवीण बजाज, उपाध्यक्ष मिलिंद गंधे, मानद सचिव अरुण कुलकर्णी, खजिनदार अविनाश बोपर्डीकर, स्कूल कमिटी चेअरमन कारभारी भिंगारे यांनी या उपक्रमाचे कौतुक करून विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित केले. मुख्याध्यापिका सौ. शिवांजली अकोलकर यांच्या मार्गदर्शना बरोबरच क्रीडा शिक्षक विकास परदेशी, मच्छिंद्र साळुंके, गोरख धात्रक, गायत्री गारडे यांचे सहकार्य मिळत आहे.

आबासाहेब सोनवणे यांचा महाराष्ट्र भूषण पुरस्काराने गौरव

नगर – हिंगणगाव (ता. नगर) येथील लोकनियुक्त सरपंच तथा सरपंच परिषद मुंबई महाराष्ट्राचे राज्य कोअर कमिटी अध्यक्ष आबासाहेब सोनवणे पाटील यांचा युवा महाराष्ट्र फाउंडेशनच्या वतीने महाराष्ट्र भूषण सन्मान पुरस्कार २०२५ ने गौरव करण्यात आला. ग्रामीण भागात कायापालट करण्याच्या उद्देशाने केलेल्या विविध कार्याची दखल घेऊन त्यांना हा पुरस्कार देण्यात आला.

हिंगणगाव (ता. नगर) येथील लोकनियुक्त सरपंच तथा सरपंच परिषद मुंबई महाराष्ट्राचे राज्य कोअर कमिटी अध्यक्ष आबासाहेब सोनवणे पाटील यांचा युवा महाराष्ट्र फाउंडेशनच्या वतीने महाराष्ट्र भूषण सन्मान पुरस्कार २०२५ ने गौरव करण्यात आला.

पुणे, शिवाजीनगर येथील पंडित जवाहरलाल सभागृहात सिने अभिनेत्री साराह मोतीवाला यांच्या हस्ते सोनवणे यांना पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. या सन्मान सोहळ्यासाठी फाउंडेशनचे अध्यक्ष डॉ. अविनाश सकुंडे, संस्थेचे राज्य सचिव गणेश विटकर, उद्योजक एस.एस. सावंत आदी उपस्थित होते.

आबासाहेब सोनवणे यांचे वडील नगरपंचायत समिती माजी उपसभापती तथा कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे माजी संचालक कै. भास्करराव पाटील सोनवणे यांनी ३५ वर्ष सरपंचपद भूषविले. त्यांच्याच पावलावर पाऊल ठेवून आबासाहेब सोनवणे गावाच्या विकासासाठी सामाजिक व राजकीय क्षेत्रात कार्यरत आहेत. मागील २५ वर्षात अथकपणे केलेल्या जपसंधारणाच्या कामामुळे दुष्काळी गावाची ओळख पुसून त्यांनी गाव पाणीदार केले आहे. हिंगणगावमध्ये ११ बंधारे बांधून नदीचे ९ किलोमीटर पर्यंत खोलीकरण केले आहे. कुरणमळा या ठिकाणी नदीजोड प्रकल्प राबवून शिवारातील वाहून जाणारे पाणी एकत्रित करून बंदपाईपद्वारे बंधाऱ्यात सोडले आहे. जलयुक्त शिवार योजनेचे काम त्यांनी गावात सक्षमपणे राबविले. नदी व बंधारे गाळमुक्त करून पाणीदार गावाचे स्वप्न यशस्वीपणे पूर्ण केले.

स्मशानभूमीचे नूतनीकरण, झाडांची लागवड, रस्ते मजबुतीकरण, डांबरीकरण, शाळा व अंगणवाड्यांसह गावातील विविध मुलभूत प्रश्न सोडवून गावाच्या विकासासाठी त्यांनी महत्त्वाचे योगदान दिले. रयत शिक्षण संस्थेवर ३० वर्षापासून सदस्य म्हणून काम करत आहे. गावाबरोबर तालुक्यातील सरपंच, उपसरपंच यांना एकत्रित करून सरपंच परिषदेच्या तालुका अध्यक्ष म्हणून कामाला सुरुवात केली. शासन दरबारी अनेक प्रश्न मांडून त्याची सोडवणूक केली. त्याच माध्यमातून ते महाराष्ट्र राज्य सरपंच परिषदेचे राज्य अध्यक्ष म्हणून धुरा सांभाळत आहे. त्यांच्या या कार्याची दखल घेऊन त्यांना प्रतिष्ठेचा महाराष्ट्र भूषण पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. त्याचबरोबर त्यांना नाशिक येथील ब्लू स्टार इव्हेंटचा राष्ट्रीय दिव्य प्रतिभा पुरस्कार सुद्धा प्राप्त झालेला आहे.

पुरस्कार स्वीकारण्यासाठी सौ. स्मिता सोनवणे, घोडगंगा कारखान्याचे संचालक कैलास पाटील सोनवणे, नाबार्ड बँकेचे बबनराव सोनवणे, उद्योजक अमोल सोनवणे, संतोष सोनवणे, ट्रान्सपोर्ट व्यावसायिक जयंतराव नलावडे, निसार पठाण उपस्थित होते.

ज्या जनतेने सलग २५ वर्षे काम करण्याची संधी दिली, त्यामुळे गावामध्ये विकास कामे करू शकलो. गावाचा चेहरा–मोहरा बदलून गावाला वेगळ्या उंचीवर नेण्याचे भाग्य लाभले. हा पुरस्कार एकट्याचा नसून संपूर्ण ग्रामस्थांना समर्पित आहे, अशा भावना आबासाहेब सोनवणे यांनी आपल्या मनोगतात व्यक्त केल्या.

मालक, मुद्रक, प्रकाशक, संपादक सुभाष चंदनमल गुंदेचा यांनी नवा मराठा मुद्रणालय, आचार्य गुंदेचा चौक, अहिल्यानगर येथे हे पत्र छापून येथेच प्रसिद्ध केले.

10000 स्के.फूट प्लॉट विकणे
नागापुर, एम.आय.डी.सी. मध्ये 10000 स्के.फूट इंडस्ट्रियल प्लॉट विकणे
8329486064

गाळा विकणे आहे
ऑफिससाठी किंवा गोडावूनसाठी आदर्श चेंबर्स, सबजेल चौक,अ.नगर येथे गाळा विकणे आहे.
9822757949

विकणे आहे
३२" इंची सेमी ॲटोमॅटीक कटींग मशीन विकणे आहे
9422222226

पाहिजेत
Pharmaceutical कंपनीमध्ये अनुभवी ग्राफिक डिझायनर पाहिजेत
संपर्क
9890456789

पाहिजेत
डेव्हलमेंट/मेंटनन्स/क्वॉलिटी स्टुलरुम मशीन शॉप आय.टी.आय. ऑल ट्रेड (अनुभव 0 ते १२ वर्षे)
•रिसेप्शनिस्ट हायस्किल
9822613188

लाकडी फर्निचर्स कामासाठी अनुभवी सुतार पाहिजे
98237 04000

अकौंटंटसाठी मुलगी त्वरित पाहिजेत
कर्टन शोरुमकरिता
(आकर्षक पगार | अनुभव आवश्यक)
9422228852, 8308015252

पाहिजेत
सेल्समन : ६
बऱ्हाणनगर येथील नामांकित वेफर्स कंपनीच्या एजन्सीसाठी पाहिजेत
9405005959
8275005959

ड्रायव्हर पाहिजे
आयशर- पिकअप जितो गाडी करिता अर्जंट ड्रायव्हर पाहिजे
पगार १८०००रु
संपर्क
9921918273

गाळा भाड्याने देणे
300 स्क्वे.फूट, रिध्दी-सिध्दी अपार्टमेंट, तपोवन मंदिरासमोर, तपोवनरोड, अहिल्यानगर
9028027707

3BHK फ्लॅट विकणे आहे
आडते बाजार, पहिला मजला, रोडटच, अहिल्यानगर
9850082993

जागा भाड्याने देणे
नगर-कल्याण रोड, २६०० स्क्वे.फूट जागा कार्यालय, बँक, क्लासेस, पतसंस्थाकरिता उपयुक्त (मुबलक पार्किंग व्यवस्था)
9422305674

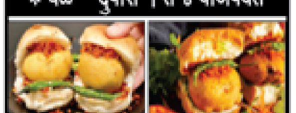
कामगार पाहिजेत
एमआयडीसी येथील एका नामांकित हॉटेल करिता रिसेप्शनसाठी कामगार पाहिजेत.
8888881688

गाळा विकणे आहे
बोल्हेगाव राघवेंद्र स्वामी कमानीसमोर १० x १२ चा गाळा फर्निचरसह मिफ्ट आर्टिकल, सोन्याचे दुकान, मोबाईल दुकानासाठी उपयुक्त. हिंद अपार्टमेंटमध्ये
9730521314

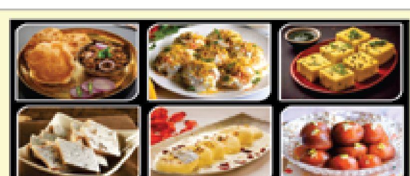
पाहिजेत
कराळे क्लब हाऊस कॅन्टीनसाठी अनुभवी
२ लेडीज व २ जेन्टस
कुक पाहिजेत
सावेडी, एस.टी.स्टॅण्ड मागे, अहिल्यानगर
7410741363 / 9422227771

पाहिजेत
सेल्स एक्झिक्युटीव्ह (फिल्डची तयारी, कॉम्प्युटर बेसिक ज्ञान)
ऑफिस असिस्टंट (कॉम्प्युटर बेसिक ज्ञान)
टेली कॉलर (बोलण्याची आवड) | ऑफिस बॉय (उचल सामेल, साफ सफाई)
महाराष्ट्रातील अग्रगण्य झेरॉक्स मशीन शोरुम
आर.बी. इलेक्ट्रॉनिक्स स्वस्तिक चौक, स्टेशन रोड, अ.नगर
9822595890

विटणकर चित्रकला व हस्ताक्षर क्लासेस
※ एलिमेंटरी व इंटरमिजीएट ड्रॉईंग ग्रेड परिक्षा
※ पेन्सिल शेडींग ※ पोर्ट्रेट
※ कॅनव्हास पेंटींग ※ इंग्रजी व मराठी हस्ताक्षर
(NATA) आर्किटेक्ट एन्ट्रंस क्लासेस
※ डिझाईनिंग – UCEED, NIFT CEED एन्ट्रस क्लासेस
विटणकर हेमंत वसंत
8830136142 / 9420800706
तोफखाना, जंगुभाई तालिम जवळ, अहिल्यानगर

१ वडा पाव वर १ वडा पाव फ्री..फ्री..फ्री..
※ वेळ - दुपारी १ ते ४ वाजेपर्यंत

THE TEA HOUSE
न्यु टिळक रोड, अहिल्यानगर
9102485656

हॉटेलसाठी पाहिजेत
अनुभवी मॅनेजर - 02
वस्ताद - 02
वेटर - 04
मोरीवाला - 02
हेल्पर - 04
9822212124


अहिल्यानगर मधील सर्वोत्तम चाट | प्रिमियम क्वालिटी मिठाई
※ मिठाई ※ नाश्ता ※ चाट

३ किलोमीटरच्या अंतरावरील होम डिलिव्हरी १० मिनिटात
अहिल्यानगरचे सुपरिचित...
ओम स्विटस
※ ब्रँच - दोलत हाईट्स, पुणेरी अमृततुल्य शेजारी, चाणक्य चौक, अहिल्यानगर
※ मेन ब्रँच - गुलमोहर रोड, सावेडी, अहिल्यानगर
आयुष खंडेलवाल - 8169595041 | दिपक खंडेलवाल - 9423793012

Application For Tender Of Jute Gunny Bag Supplies
PRUTHASHAKTI FARMER PRODUCER COMPANY LTD.
A State Nodal Agency Of Women FPCs
Looking For Jute Gunny Bag Supplier
CRITERIA OF MATERIAL
● Weight - 530 gms ● As per ISO Speci. 18162:2023
● Volume - 50 kg Bag ● Manufacturing - 2024-25
New non-Printed Bags 2,00,000
Tenders of Manufacturer of Bags Will Be Accepted
BIS Standard Make In India Product Compulsory
Delivery at : Maharashtra State
Total Requirements : 2,00,000 Bags
Desired Participants Can Send Their Quotations On
pruthashakti@gmail.com
Physically Quotation Should Be Send Earliest By 28th April 2025
Mob. 9623869584 / 9552521991 Final Date: 28/04/2025
Eye Q Media

॥ उत्कट भव्य तेचि घ्यावे ॥

श्रीसमर्थ विद्या प्रसारक मंडळ

भिस्तबाग रस्ता, सावेडी, अहिल्यानगर.

जा.क्र. : समक्ष / २०२५ – २०२६ दि. २६/०४/२०२५.

पवित्र प्रणाली मार्फत शिक्षक भरती २०२२ (टप्पा-२)

संस्थेचे नाव :- (272615SC060) SHRI SAMARTH VIDYA PRASARAK MANDAL (SECONDARY) – WITH INTERVIEW

SHRI SAMARTH VIDYA PRASARAK MANDAL या व्यवस्थापनाच्या **माध्यमिक** शाळेमध्ये खाली नमूद केलेल्या पदांसाठी आवश्यक शैक्षणिक व व्यावसायिक अर्हता धारण करीत असलेल्या व पवित्र प्रणालीमध्ये नोंदणी केलेल्या पात्र उमेद्वारांकडून ऑनलाईन पध्दतीने अर्ज मागवण्यात येत आहेत.

आरक्षणनिहाय रिक्त पदांचा तपशील

अ.नं.	प्रवर्ग	समांतर आरक्षणा व्यतिरिक्त (उर्वरित) पदे	एकूण
१	अनु. जाती	०१	०१
२	अनु. जमाती	०१	०१
३	खुला	०१	०१
एकूण	-	-	०३

शैक्षणिक व व्यावसायिक पात्रता, विषय व पदनिहाय रिक्त पदांचा तपशील

माध्यम	पद	वेतनश्रेणी / मानधन	अनुदान प्रकार	विषय	शिकवण्याचे माध्यम	आवश्यक शैक्षणिक पात्रता	आवश्यक व्यावसायिक पात्रता	TET/CTET	एकूण पदे
MARATHI	UNDER GRADUATE TEACHER STD (1-4/5)	CONSOLIDATED PAY - UGT (16000)	AIDED	ALL SUBJECTS	MARATHI	HSC (STD.12th)	DIPLOMA	TET PAPER 1/ CTET PAPER 1	03
							TOTAL		03

उमेदवारांना सूचना

पात्र उमेदवारांनी https://tait2022.mahateacherrecruitment.org.in या संकेतस्थळावर शासनाच्या निर्देशानुसार ऑनलाईन पद्धतीने (संस्था कोड 272615SC060) पसंती क्रम नोंद करावी.

वरील शिक्षण सेवक पद भरती शासनाच्या वेळोवेळी निर्गमित होणाऱ्या निर्णयाच्या अधिन असेल.

स्थळ :- अहिल्यानगर.
दि. २६/०४/२०२५.

सेक्रेटरीज्
श्रीसमर्थ विद्या प्रसारक मंडळ,
भिस्तबाग रस्ता, अहिल्यानगर.

॥ १२ वे पुण्यस्मरण ॥

सर्व काही असुनही
काहीच नसल्यासारखे आहे
सर्व सुखांनी भरलेलं हे कुटुंब
आपल्या वाचुन रिक्त आहे
आपल्या पावन
स्मृतीस आमची
भावपूर्ण श्रध्दांजली...
※ दुःखांकित ※
कांतीलालजी पन्नालालजी पितळे
संपत शांतीलाल पितळे
मदन शांतीलाल पितळे
अमृत शांतीलाल पितळे
स्व. ताराबाई कांतीलाल पितळे
समस्त पितळे परिवार

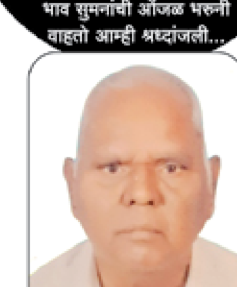
आंबा तोडायचा टेन्शन कशाला!

आंब्याची खोडी (झेला) घ्या व निर्धास्त होऊन अलगद आंबे उतरवा..
के. प्रकाश ॲण्ड कंपनी (गांधी)
मुंजोबा स्वीटजवळ, मार्केट यार्ड रोड, अहमदनगर.
मो. 7558411179 / 7057511179

दीप गार्ड पावर सिस्टम
सर्व कंपनीचे इन्व्हर्टर व बॅटरी रिपेअर करुन मिळेल.
बॅटरी वॉटर टाकून मिळेल.
घरपोहोच सेवा
जुने इन्व्हर्टर बॅटरी विकत घेतो व विकतो
9260000613

२५ वे पुण्यस्मरण

कष्टाने केला आयुष्याचा प्रवास
कार्याचा तुमच्या आजही सुवास
हरवले आधाररुपी छत्र
तुमच्या आशीर्वादाची
आम्हाला सदैव साथ
आपल्या पावन स्मृतीस
भावपूर्ण श्रध्दांजली
पै.संजय (काका) रामभाऊ शेळके
पै. चैतन्य संजय (काका) शेळके
स्व.पै.रामभाऊ किसन शेळके
स्व. दि. २७/०४/२०००
समस्त शेळके परिवार
नालेगांव, अ.नगर
समस्त नालेगांव ग्रामस्थ
नाना पाटील वस्ताद तालिम
नालेगांव, अहिल्यानगर

※ दशक्रिया विधी ※
ज्योत अनंतात विलिन झाली
स्मृती आठवणींनी दाटुन आली
भाव सुमनांची ओंजळ भरुनी
वाहतो आम्ही श्रध्दांजली...

स्व. मधुकर महादु कार्ले
यांचे दिनांक १९/४/२०२५ रोजी दुःखद निधन झाले. त्यांचा
• दशक्रिया विधी •
सोमवार दि.२८/४/२०२५ रोजी सकाळी ८ वा. नालेगांव, अमरधाम येथे होईल.
※ शोकाकुल ※
श्रीमती मंजुषा मधुकर कार्ले (पत्नी)
वैभव मधुकर कार्ले (मुलगा)
वैशाली प्रदिप सागडे (मुलगी)
बिनिता अक्षय पवार (मुलगी)
समस्त कार्ले परिवार

◆ प्रथम ◆
पुण्यस्मरण

स्व. श्री. विनायकराव खासेराव रणसिंग
स्व. दि. ०७-०५-२०२४

आयुष्याच्या प्रत्येक प्रवासात दिली,
आम्हाला आभाळभर माया...
जोडून माणसाला माणूस,
परिवारावर ठेवली नितांत प्रेमाची छाया...

आपल्या प्रेमळ स्मृतीस भावपूर्ण श्रद्धांजली..

प्रथम पुण्यस्मरण
रविवार दि. २७-०४-२०२५ रोजी सकाळी १०.०० वा.

स्थळ : नंदनवन लॉन्स, नवीन टिळक रोड, अहिल्यानगर.

• शोकाकुल •
समस्त रणसिंग परिवार
kalika

टिप : ह.भ.प. श्री. गुरुवर्य रामायणाचार्य श्रीनिवास महाराज घुले (आळंदी देवाची, ता. खेड) यांचे प्रवचन सकाळी १०.०० वा. होईल.

चौथे पुण्यस्मरण

आठवण तुमची प्रत्येक क्षणाला,
व्याकुळ करते आमच्या मनाला..
आज जरी नाही तुम्ही आमच्यात,
सदैव राहतील तुमच्या आठवणी आमच्या मनात..
आपल्या पावन स्मृतीस
॥ भावपूर्ण श्रद्धांजली ॥
स्व.स्वर्णलता नागेश तुमनपेल्ली
स्व.दि. २७-०४-२०२१
※ दुःखांकित ※
नागेश रामय्या तुमनपेल्ली
रवि नागेश तुमनपेल्ली
प्रसाद नागेश तुमनपेल्ली
सौ.आश्विनी कृष्णाकुमार दुरसोजू
समस्त तुमनपेल्ली परिवार
फर्म -
श्री साई ज्वेलर्स
टीन गल्ली, सराफ बाजार,अ.नगर.