

गुंतवणूकदारांसाठी महावीर पेन्शन ठेव योजना

1 लाख रुपये गुंतवणूक एक वर्षासाठी करा व मिळवा

दरमहा 833/- रुपये व्याज*

दि जैन मर्चन्ट्स को-ऑप. क्रेडीट सोसायटी लि.

श्री. संजय काठेड (संस्थापक)
Mo. 9372444001

इमारत कंपनी, पोस्ट ऑफिस जवळ, कापड बाजार, अ. नगर.
फोन नं. : 0241-2993900

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंडेचा

व्यवस्थापक : अनिकेत गुंडेचा

सुवर्ण विश्वातील सर्वात जूनी..
विश्वसनीय व नामांकित पेढी...

बो. हरी बाकाजी देडवांवकर सराफ अँड ज्वेलर्स

२५७९, एम.जी.रोड, कापड बाजार, अहमदनगर.
फोन : २३४६४४३. मो. ९८२२९९०२४.

रजि. नं. ११४३९-५७/३७ पाने ८ किंमत ३ रुपये अहिल्यानगर, रानिवार दि. १४.०६.२०२५ अंक नं. ६४ वर्ष ६८ वे दैनिक वर्ष ६२ वे ANR/022/2018-2020

स्मार्ट असो वा मार्ट..मिल असो वा मॉल...
सर्वात स्वस्त देणार फक्त राजपाल !

आला रे आला राजपाल सेल आला..!

खरेदी खरेदीवर पॉइंट पॉइंटसवर गिफ्ट

30 दिवस 70% डिस्काउंट सेल

विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा

संगमनेर
02425 222226
अ. नगर
0241 2999299
नारायणगाव
02132 242132
श्रीरामपूर
02422 220090

5gm सोन्याच्या सुवर्णखरेदीवर
स्कॅचकार्डद्वारे **जिंका दुबई ट्रिप**

किंवा आकर्षक गिफ्ट बॉक्स व सोबतच हमखास मजुरीवर भरघोस डिस्काउंटही..

चलो दुबई

सोन्याच्या दागिन्यांच्या मजुरीवर **+15%*** पर्यंत सूट

CKJ आजचा भाव
22 कॅरेट सोन्याचा भाव (प्रती ग्रॅम)
14 जून **₹8998/-**

CKJ उद्याचा भाव
22 कॅरेट सोन्याचा भाव (प्रती ग्रॅम)
15 जून **₹8998/-**

चंदुकाका ज्वेल्स
सोनेरी नातं..

शॉप नंबर 2/3, साई मिडास टच, नगर-मनमाड रोड, सावेडी, अहिल्यानगर | 9272422001/02

जूनच्या पहिल्या पंधरवाड्यातच 'सीना' प्रथमच ओव्हर फ्लो; २२० क्युसेकने विसर्ग सुरु; अवकाळी पावसाचा परिणाम

नगर - कर्जत तालुक्यातील सीना धरण प्रथमच या वर्षी जून महिन्याच्या पहिल्या पंधरवाड्यातच १०० टक्के भरून ओव्हर फ्लो झाले आहे. धरणाच्या सांडव्यातून १४ जून रोजी सकाळी ६ वाजता २० क्युसेकने विसर्ग सुरु झाला. तर दुपारी १२ वाजेपर्यंत त्यात आणखी ११ पट वाढ होवून तो २२० क्युसेक झाला होता.

सीना धरणाचे पाणलोट क्षेत्र असलेल्या नगर तालुक्यातील जेऊर, शेंडी, नगर शहर परिसरातही गेल्या काही दिवसांपासून पाऊस होत आहे. मे महिन्यात २२ दिवस अवकाळी पाऊस झाला तर २७ मे रोजी अतिवृष्टी होवून वालुबा नदीला महापूर आला. ही वालुबा नदी वाळूकी मार्गे शिरदोण जवळ सीना नदीला मिळते. त्या महापुरामुळे सीना नदीतून धरणात मोठ्या प्रमाणावर पाण्याची आवक झाली. या शिवाय जून महिन्यातही पाणलोट क्षेत्रात पाऊस झाल्याने सीना धरण या वर्षी प्रथमच जून महिन्याच्या पहिल्या पंधरवाड्यातच पूर्ण क्षमतेने भरून ओव्हर फ्लो झाले आहे.

सीना धरणाची पाणी साठवण क्षमता २ हजार ४०० दशलक्ष घनफूट आहे. या धरणातील पाण्यामुळे कर्जत तालुक्यातील २१ गावांतील ७ हजार ६७२ हेक्टर, तर डाव्या कालव्याद्वारे आधी तालुक्यातील तीन गावांतील ७७३ हेक्टर शेतीला सिंचनाचा लाभ मिळतो. हे धरण भरल्याने लाभक्षेत्रातील गावांतील शेतकऱ्यांच्या पिण्याच्या व शेतीच्या पाण्याचा प्रश्न मिटला आहे. लाभ क्षेत्रातील शेतकरी यामुळे आनंदित झाले आहेत.

सीना धरण पूर्ण क्षमतेने भरले आहे. यासह धरण क्षेत्रातील वाढते पावसाचे प्रमाण पाहता, धरणातून सीना नदीमध्ये पाण्याचा विसर्ग मोठ्या प्रमाणात सुरु होण्याची दाट शक्यता आहे. त्यामुळे नदी काठच्या नागरिकांनी सतर्क राहावे. नदीपात्रापासून दूर राहावे. नदीकाठी राहत असल्यास स्थानिक प्रशासनाने त्या नागरिकांचे सुरक्षित ठिकाणी स्थलांतर करावे, असे आवाहन प्रशासनाने केले आहे.

दुकान भाड्याने देणे आहे
नवीपेठमध्ये नवीन मराठी शाळेसमोर
300 रस्के.फू. दुकान भाड्याने देणे आहे
Mo. 7350012310 / 8888965980

सीआरपीएफच्या जवानाने पोलिस ठाण्यातच अधिकाऱ्यासमोरच टेबलवर डोके फोडून घेतले

नगर - सीआरपीएफ जवानाने आरोपीला अटक करण्याच्या मागणीसाठी पोलिस ठाण्यात गोंधळ घालून पोलिस निरीक्षकांवर दबाव टाकण्यासाठी त्यांच्या टेबलवर डोके आपटून आत्महत्येचा प्रयत्न केल्याची घटना तोफखाना पोलिस ठाण्यात १३ जून रोजी सायंकाळी ५.४५ वाजण्याच्या सुमारास घडली. या प्रकरणी पोलिस निरीक्षक आनंद कोकरे यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून जवानावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

बहिरु सुर्यकांत मगर (वय ३६, रा. जेऊर बायजाबाई, ता.नगर) असे या जवानाचे नाव आहे. त्याने यापूर्वी तोफखाना पोलिस ठाण्यात जागेच्या वादातून फिर्याद दिली आहे. १३ जून रोजी सायंकाळी तो पोलिस निरीक्षकांच्या दालनात गेला. माझ्या गुन्हातील आरोपी अटक करा, अशी मागणी त्याने केली. आरोपीचा शोध घेत आहोत, आरोपी मिळताच अटक करू, असे पोलिस निरीक्षकांनी सांगितले. त्यानंतर त्याने माझ्या भावाला गजरानगरमध्ये उडविले आहे, माझा भाऊ आयसीयुमध्ये आहे, मी आत्महत्ये करतो असे म्हणत अचानक निरीक्षकांच्या समोरील टेबलवर तीन ते चार वेळा स्वतःचे डोके आपटून घेतले. तुम्ही माझ्या गुन्हातील आरोपी अटक केला नाही, तर मी यापुढेही विष पिऊन आत्महत्या करील, अशी धमकी दिली. त्याच्या डोक्यातून रक्तस्राव सुरु झाल्याने पोलिसांनी त्याला तत्काळ उपचारासाठी रुग्णालयात दाखल केले. शासकीय अधिकाऱ्यास कर्तव्य बजावण्यासाठी दबाव आणणे, आत्महत्येचा प्रयत्न करणे आदी कलमानुसार त्याचावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

३१ वर्षांची यशस्वी शैक्षणिक परंपरा असलेले सुसज्ज कॉलेज
Bombay Institute of Vocational Training (Diploma & Technical College)

बॉम्बे हॉस्पिटल / वेकर्स समोर, वन विभाग कार्यालय मागे, नवीन महानगर पालिका जवळ, नगर - छत्रपती संभाजीनगर रोड, अहिल्यानगर. मो.8830685732

प्रवेश सुचना
शासकीय नोकरीची पात्रता व संधी, मृदागुण, शालन मान्यता प्राप्त कोर्स कालावधी : एक वर्ष पात्रता : १० वी, १२ वी, पदवीधर (पास/नापास) मुला/मुलींसाठी

कॉम्प्युटर टेक्नोलॉजी

हे कोर्स केल्यानंतर प्राथमिक, माध्यमिक, उच्चमाध्यमिक किंवा महाविद्यालयामध्ये कॉम्प्युटर ऑपरेटर म्हणून नोकरी मिळते तसेच शासकीय, निमशासकीय व खाजगी कार्यालयांमध्ये कॉम्प्युटर टेक्निशियन/ऑपरेटिंग सिस्टम/सॉफ्टवेअर डेव्हलपर/ग्राफिक डिझायनर/वेबसाईट डिझायनिंग/नेटवर्किंग अँड डेटाबेस ऑपरेटर म्हणून नोकरी मिळवता येते. स्वतःचा स्वयंरोजगार (कॉम्प्युटर इन्स्ट्रुट/ट्युशन क्लासेस) करण्याची संधी आहे. (Computer Teacher) (MS-CIT - समकक्ष) हा कोर्स उत्तीर्ण झाल्यावर डायरेक्ट डिप्लोमा, पॉलिटेक्नीक च्या दुसऱ्या वर्षात प्रवेश मिळतो. शासकीय APPRENTICESHIP

भावपूर्ण श्रद्धांजली!

ना ध्यानी ना मनी
तुम्ही गेलास आम्हास सोडूनी
येते डोळ्यात निरंतर पाणी
उणीव तुमची भासे क्षणोक्षणी

स्व. साहेबराव रंगनाथ आव्हाड

यांना मंगळवार दि. ०७/०६/२०२५ रोजी अल्पशा आज्ञाने देवाज्ञा झाली तरी त्यांचा

०००० दशक्रिया विधी ००००

सोमवार दि. १६/६/२०२५ रोजी सकाळी ८ वा. अमरचाम, नालेगाव येथे होईल.
* दृ:खांकिता *

श्रीमती. ताराबाई साहेबराव आव्हाड (पत्नी)
श्री. विवेक साहेबराव आव्हाड (मुलगा) श्री. महेश साहेबराव आव्हाड (मुलगा)
सौ. कविता अनिल वारे (मुलगी) श्री. अनिल तुळशीराम वारे (जावई)
सौ. जयश्री श्रीराम शिरसाट (मुलगी) श्री. श्रीराम पांडुरंग शिरसाट (जावई)

समस्त आव्हाड परिवार आप्ते, नातेवाईक
* प्रबंधकार *

ह.अ.प.श्री.अर्जुन महाराज सोमवंशी
कामधेनु गोशाळा, भिस्तावाग, अहिल्यानगर

कॅन्सर ला घाबरु नका, तज्ञ डॉक्टरांचा योग्य सल्ला घ्या!

MEDICAL & SURGICAL ONCOLOGY

— आता पूर्ण वेळ अहिल्यानगर मध्ये —

महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना आयुष्मान भारत योजना मुख्यमंत्री वैद्यकीय सहाय्यता निधी

Tapowan Road, A. Nagar For Appointment 913042 3336 | 9860310001

CERTIFICATE COURSE IN ADVANCE ACCOUNTING

COURSE DETAILS
COMPUTER APPLICATION
ADVANCE ACCOUNTING
TAXATION, BANKING
AUDITING

Experience Faculties | 1 Lac + Students Trained | Job Assistance

CAA
IS NOT JUST A COURSE BUT A GREAT INVESTMENT IN YOUR CAREER

An ISO 9001:2015 Certified **DISHA** COMPUTER INSTITUTE

Delhi Gate Branch 1st Floor, 204, Anand Keshav Heights, Above Supekar Medical, Delhi Gate. 9371051769

Old ST Stand Branch 1st Floor, Amber Plaza, Near Lokmanhan Office, Near Malviya Stand, Station Road. 9371151769

Pipeline Branch Second Floor, Rucha Garden, Bhishtag Chowk, Pipeline Road. 7447761769

क्षारयुक्त पाण्याने होणारे दुष्परिणाम इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक वॉटर कंडिशनरने दूर करा!

केस गळणे त्वचेचे आजार होणे जड पाण्यातील क्षारामुळे पाइपलाईन जाळ होऊन पाईप खराब होतात किचन आणि बाथटूमच्या टाईल्स वर पावडा वट जमा होणे कपडे धुताना सावणाचा फेस होत नाही घरातील आर्द्र फिल्टरचे अत्युच्च कमी होते लवक आणि भांड्यांवट पावटे डाग पडणे

Satbhai Mala, Shop No 8, Delhi Gate Rd, Near Gajanan Hospital, Ahilyanagar 9145008009 / 9822542011

ABHAY SALES
CORPORATION & HARDWARE

हार्दिक अभिर्बद्ध..!

आनंदकरषिजी नेत्रालय

1 LAKH नेत्रशस्त्रक्रिया

ज्यांनी ज्यांनी या नेत्रसेवेत हातभार लावला त्या सर्वांचे मनापासून अभिनंदन!

डॉ. कांकरियांचे **साई सूर्य नेत्रसेवा** कुटुंबी साजरी करा

www.asianeyehospital.com www.saisuryasupervision.com

स्थळ : वर्धमान, माणिक चौक, अहिल्यानगर
आंतरराष्ट्रीय कीर्तिचे भारतातील ४० वर्षे अनुभवी केंद्र

गृहिणी

आरोग्य

बद्धकोष्ठतेत केळी खावी की नाही?

आजच्या धावपळीच्या जीवनात बद्धकोष्ठता ही एक सामान्य पण त्रासदायक पचन समस्या बनली आहे. त्याचे मुख्य कारण म्हणजे वाईट जीवनशैली, फायबरची कमतरता असलेला आहार, पाणी न पिणे आणि इतर अनेक शारीरिक हालचालींचा परिणाम. बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो तेव्हा केळी खाणे फायदेशीर आहे का? असा संप्रश्न निर्माण होतो. सकाळी केळी खाणे चांगले. हो, पण ते रिकाम्या पोटी खाऊ नका याची काळजी घ्या, ते तुमच्या नाशत्यात किंवा नाशत्यानंतर खाणे

पाककला

झणझणीत कटाची आमटी

साहित्य : चना डाळ, कांदा लसूण मसाला पेस्ट, चिंच, तेल तिखट, मीठ, कडीपत्ता, १ वाटी आवडीनुसार चिंचेचा कोळ,

कृती : प्रथम चना डाळ शिजून घ्या, चिंच २/३ तास भिजू द्या. नंतर शिजलेली डाळ मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्यावी.

चांगले. तुम्ही जेवणाच्या आधी किंवा नंतर केळी खाऊ शकता. रात्री केळी खाणे टाळा आणि जर तुम्हाला गॅसची समस्या असेल तर ते अजिबात खाऊ नका. बद्धकोष्ठतेच्या वेळी फक्त पिकलेले केळे खा. लक्षात ठेवा कच्चे केळे बद्धकोष्ठता वाढवू शकते कारण त्यात जास्त स्टार्च असते. तुम्ही ते शेक बनवून किंवा फळांमध्ये मिसळून सहजपणे खाऊ शकता. जास्त प्रमाणात केळी खाऊ नका. दिवसातून १ किंवा २ पिकलेली केळी तुमच्या आरोग्यासाठी चांगली असतात. केळी खाताना, हिरव्या भाज्या, संपूर्ण धान्य, सॅलड इत्यादी फायबरयुक्त पदार्थांचाही समावेश करा.

वास्तू

असे असावे किचन

- किचनमध्ये काळ्या रंगाचे ग्रॅनाईट वापर नये. याचा नकारात्मक प्रभाव कुटुंबातील महिलांवर पडतो.
- किचन घराच्या मध्यभागी नाही तर कोपऱ्यात असावे.
- किचनमध्ये थोडीशी उघडी जागाही असावी, ज्यामुळे किचनमधील धूर, गॅस, उष्णता सहजपणे बाहेर निघू शकेल.
- ईशान्य दिशा सोडून किचन इतर कोणत्याही दिशेला बांधू शकता.

सल्ला

भेंडीच्या भाजीत एक चमचा दही मिसळले तर ती चिकट होत नाही.

कणीक मळताना चिमुटभर साखर घातली तर पुऱ्या चिवट होत नाहीत.

सौंदर्य

केसगळती, कोंडा अशा केसांच्या कोणत्याही समस्या आवळा लावल्याने दूर होतात. यामुळे केस सशक्त राहतात.

तुळस त्वचेवर लावल्याने पिंपल्स ठीक होतात. अतिरिक्त तेलही निघून जाते.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

रविवार, दि. १५ जून २०२५

---, शके १९४७ विधावसुनामसंवत्सर, ज्येष्ठ कृष्णपक्ष, श्रवण २५।००, सूर्योदय ०६ वा. ३० मि. सूर्यास्त ०५ वा. ४१ मि.

मे़ष : लाभाच्या अपेक्षा जास्त नसतील परंतु आर्थिक समस्या राशिभविष्य

तूळ : कौटुंबिक मालमत्तेशी संबंधित वादांमध्ये तुम्हाला वरिष्ठांचे उद्भवणार नाहीत. दैनंदिन कामे कुटुंबातील सदस्यांच्या मदतीने पूर्ण होतील.

वृषभ : आज दुपारी काही महत्त्वाचे काम पूर्ण झाल्याने दिलासा मिळेल. घरातील महिलांशी छोट्या-छोट्या गोष्टींवरून वाद होऊ शकतात, तरीही शांतता राहील.

मिथुन : मुलांशी मैत्रीपूर्ण वागणूक राहील. संध्याकाळची वेळ संपूर्ण दिवसापेक्षा अधिक आनंददायी असेल. मात्र वादात पडू नका.

कर्क : आज तुमच्या कामाच्या ठिकाणी थोडा बदल करण्याचा दिवस असेल. तुम्ही इतरांना खूप विचारपूर्वक मदत केली पाहिजे अन्यथा ते त्याचा गैरफायदा घेऊ शकतात.

सिंह : जर तुम्ही फिरायला जाण्याचा विचार करत असाल तर तुम्हाला काळजी घेणे आवश्यक आहे अन्यथा तुम्हाला दुखापत होण्याचा धोका जास्त आहे.

कन्या : जर तुमच्या परिसरातील एखाद्याशी तुमचा वाद होत असेल तर तुम्हाला त्यात गप्प राहावे लागेल अन्यथा ते कायदेशीर प्रकरण बनू शकते.

राशिभविष्य

तूळ : कौटुंबिक मालमत्तेशी संबंधित वादांमध्ये तुम्हाला वरिष्ठांचे उद्भवणार नाहीत. दैनंदिन कामे कुटुंबातील सदस्यांच्या मदतीने पूर्ण होतील.

वृश्चिक : सामाजिक क्षेत्रात काम करणाऱ्या लोकांसाठी आजचा दिवस शुभ आहे. मित्राच्या मदतीने रखडलेली कामे पूर्ण होतील.

धनु : नोकरी करणारे लोक त्यांच्या कामाने वरिष्ठांना खूश करण्यात यशस्वी होतील. वाढत्या खर्चांमुळे तुम्ही चिंतेत असाल.

मकर : सामाजिक कार्यक्रमात सामील होऊन तुम्हाला चांगले नाव कमावण्याची संधी मिळेल. नोकरी बदलण्याचा विचार करणाऱ्या लोकांना चांगली ऑफर मिळू शकते.

कुंभ : नोकरीत चांगली ऑफर मिळेल. आजचा दिवस तुमच्यासाठी खर्चाने भरलेला असणार आहे. मुलांकडून एखादी चांगली बातमी ऐकायला मिळू शकते.

मीन : प्रेमीकांसाठी छान रोमँटिक दिवस असेल. शिक्षणात येणाऱ्या समस्यांवर मात करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना कठोर परिश्रम करावे लागतील.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेचा

शब्दगंध क्र. ७१९९ सौ.शैलजा कुलकर्णी

१		२	३	४		५	६
			७			८	
९	१०			११			
१२			१३				
	१४				१५	१६	
१७			१८	१९			
२०		२१		२२			
		२३				२४	

आडवे शब्द :- १) केल्या जातात ती जागा १२) यांना ‘स्वातंत्र्यवीर’ म्हटले गुंतागुंत १४) मुंग्यांचे घर; जाते (फक्त आडनाव) ५) सर्पांचे राहण्याचे ठिकाण आच; उष्णता ७) टरफल; १५) वडील; सीतेचे वडील कवच; आवरण ९) १७) एक पक्षी; पोपट; रावा १८) बहर; उत्तेजन; उणीव गोळा; घास ११) जेथे भरून काढणारी गोष्ट २०) कांब; गज २२) आई; माता; २१) मुस्लिमांचा सण

शब्दगंध क्र. ७१९८ चे उत्तर

अ	म	का		स	घ		प
नु		न	व	र	थ	वा	मी
बा	व	मी		स	म		र
न	छ	त		र		मे	
	जे	अ		जे	व	ट	
आ	व	थ	न		म	र	म
का		म	ज	ब	म		म
म	सी	र		ट		भा	र

माय २३) उणीव; कमतरता; वानवा २४) अंदाज; अनुमान; अदमास; कयास

उभे शब्द :- १) एक दुचाकी वाहन २) रसाने भरलेले; रसमय ३) ओढा; रोख; झोक ४) चापट; मऊ पदार्थाचा आघात ६) गजवदन; गजानन; गणपती ८) एक फळ; कलिंगड १०) स्वतःला उलटे टांगून घेणारा एक पक्षी १३) ढग; आभाळ; घन; मेघ १६) लोणी १७) लंबकर्ण; गर्दभ; खर; गाढव १९) एक धातू; चांदी; रुपे २१) मुस्लिमांचा सण

*** ** मुलांचे विश्व *** **

सुविचार : आत्मसंयम, आत्मजाणीव आणि आत्मसुधारणा हे तीन गुण ज्याच्यापाशी आहेत त्याने जग जिंकले असे समजावे.

मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

पोपटाला पेरु हे फळ का प्रिय आहे?

पोपटाला पेरु हे फळ आवडण्यामागे काय कारण आहे जाणून घ्या. पोपटांना पेरूची गोड आणि रुचकर चव आवडते. पेरू विविध रंगांमध्ये उपलब्ध असल्याने, पोपटांना ते आकर्षक वाटतात. पेरूमध्ये भरपूर पाणी आणि पोषक तत्वे असतात. पोपटांना या फळातून आवश्यक ऊर्जा मिळते आणि त्यांचे आरोग्य चांगले राहते.

पोपटांच्या आहारात बिया महत्वपूर्ण असतात. पेरूमध्ये बिया असतात, ज्यामुळे पोपट त्यांना आवडीने खातात. पेरु हे पोपटांच्या पचनसंस्थेसाठी चांगले मानले जाते आणि ते त्यांच्यासाठी एक सुरक्षित आणि पौष्टिक फळ आहे. या कारणांमुळे

पोपट हे पोपटांसाठी एक अत्यंत आवडते आणि पौष्टिक फळ मानले जाते.

पेरूमध्ये ‘बी’ आणि ‘सी’ जीवनसत्त्वे असतात, ज्यामुळे पोपटांच्या आरोग्यासाठी ते फायद्याचे ठरते. या सारख्या अनेक कारणांमुळे पोपट या पक्षाला पेरु हे फळ प्रिय आहे.

खरा भक्तीभाव

बसवले. महाराज स्वतः बैराग्याचा वेश धारण करून त्यांच्या शेजारी उभे राहिले.

काही वेळाने बरीच मंडळी जमली. बैरागी उपस्थितांना म्हणाला, लोकहो, एका ! हा महारागी माझा भाऊ आहे. गेल्या वर्षी आम्ही दोघांनी विव्शेश्वराची अत्यंत मनापासून सेवा केली. तेव्हा त्याने प्रसन्न होऊन भावाला वर दिला, ‘या गंगेमध्ये स्नान केल्यावर आपले पाप नाहीसे होऊन आपण शुद्ध झालो, असा भाव असलेल्या यात्रेकरूने तुला एकदा आलिंगन दिले, तर तुझा रोग नाहीसा होईल.’ येथे आपण इतके जण आहात, कोणीतरी माझ्या भावावर एवढा उपकार करावा !

बैराग्याचे बोलणे ऐकून गर्दीतील ८-१०

एकदा काशीमधील मोठे तपस्वी शांताश्रम स्वामी यांचे ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज यांच्याशी पुढील संभाषण झाले.

स्वामी : महाराज, इतके लोक काशीत गंगास्नान करूनही पावन का होत नाहीत ?

गोंदवलेकर महाराज : कारण त्यांच्यामध्ये खरा भाव नाही !

स्वामी (उत्तर न पटल्याने) : त्यांच्यात खरा भाव असल्याविना ते कसे येतील ?

गोंदवलेकर महाराज : ते लवकरच दाखवीन.

नंतर चार दिवसांनी गोंदवलेकर महाराजांनी शांताश्रमस्वामींच्या हातापायांना चिंध्या गुंडाळून त्यांना महाराग्याचे रूप दिले आणि जेथे पुष्कळ लोक गंगास्नानासाठी उतरत, तेथे त्यांना नेऊन



जीवन का अमृत (भाग १)

प्रेम करो और सब बरकतें आपको खुद-ब-खुद मिल जाएँगी। सर्वप्रथम, सत्संग का अर्थ आत्मा का परम

तमा से जुड़ना और उसमें खो जाना है। इसके बाद है, सत्गुरु द्वारा किया गया सत्संग, जो स्वयं शब्द देहधारी है। पर अगर यह उपलब्ध नहीं हो तो सभी भाई-बहन एक जगह प्रभु और सत्गुरु की मीठी याद

सामाजिक आचरण और नैतिक जीवन

में और भजन सिमरन में बैठ सकते हैं। सत्संग, अगर निस्वार्थ भाव से और सत्गुरु को समर्पित करके किया जाए, तो उससे सत्गुरु की दया मिलती है। अगर यह किसी एक का निजी सत्संग बन जाए तो इसमें सत्गुरु की सारी दया समाप्त हो जाती है।

मुझे खुशी है कि आप हर महीने आयोजित की जाने वाली सामूहिक बैठकों में भाग लेते हैं, और

पवित्र कार्य में हाथ बटाते हैं।

हम ऐसी पवित्र भीड़ के पवित्र वातावरण से ज़िंदगी का उभार पाते हैं। मैं सत्गुरु और उसके मिशन के प्रति आपकी भावनाओं की कद्र करता हूँ, जिसने पिछले दस सालों में आपको बहुत फायदा पहुँचाया है। उसकी दया अनंत है और वे कुछ चुने हुए प्रमाणित करते हैं और

(क्रमशः)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

अंतरिक बल (भाग - २)

दिव्य ज्ञान और रहस्य हल हो जाते हैं। यहां एकाग्र होने पर आत्मा परमात्म से जुड़ जाती है।

आज्ञा चक्र -११ -पीनियल ग्रंथि - ३

योग या ध्यान और कुछ नहीं सिर्फ पीनियल ग्रंथि को एक्टिवेट करना ही है। जब आत्मा इस

आज्ञा चक्र

में स्थिर हो जाती है तो अपने आप भगवान की ओर मुड़ जाती है। ये अंधेरे में एक्टिवेट होती है तथा यह कार्य १२ से ३ बजे रात्रि में होता है। यही

कारण है कि सभी नामी ग्रामी धर्म आत्मार्य व अष्ट रत्न अनजाने में इसी समय साधना करते थे और करते हैं।

(क्रमशः)

(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

साहित्य सहवास – ‘माया, ममत्व...’

व्यक्ती ही भावनाशिल असते. आनंद, दुःख, प्रेम, माया, ममत्व हे सगळं व्यक्तीला जीवनात अनुभवावं लागतं. ह्या सगळ्या अनुभवाशिवाय आपण शिकू शकणार नाही. उन्हाळ्यातील कडक उन्हाचे चटके, हिवाळ्यातील कडाक्याची थंडी आणि पावसाळ्यातील पावसात भिजणं हे खरं तर अनुभवावंच लागतं. मनुष्यजीवनात रक्तात्याच्या व्यक्ती आहेत आणि रक्तात्याशिवायच्याही व्यक्ती आहेतच. आपलं त्यांच्यावरील अथवा त्यांचं आपल्यावरील प्रेम, ममत्व ही अनुभवण्याचीच क्रिया आहे. माया आणि प्रेम शब्दाचा अर्थ जवळपास एकच आहे असं आपण गृहित धरतो. मायेच्याबाबतीत ‘वरवरची माया’ असं बोललं जातं अथवा ऐकायलाही मिळतं. पण ‘वरवरचं ममत्व’ असं कधीही बोललं जात नाही अथवा ऐकायला मिळत नाही.

वरवर माया, उपाशी निज गं बया हे वाक्य आपण ऐकलेलं आहे. पण हेच वाक्य ममत्वाच्या बाबतीत कधीच ऐकलेलं नाही अथवा कधीच ऐकणार नाही. ‘माया’ ह्या शब्दाला समानार्थी शब्द पैसा आहे. हल्ली काहींच सर्वस्व माया अर्थात पैसा झाला आहे. अशा व्यक्ती अधिकाधिक पैसा आपल्याकडे असावा ह्यासाठी काहीही करायला तयार असतात नव्हे तर तशी कृतीही करतात हे समाजात वावरतांना आपल्याला पाहायला, ऐकायला मिळतं. सब माया का खेल है. जीवन जगण्यासाठी पैसा गरजेच्या आहेतच ह्याबद्दल कुणाचंच दुमत नाही. पण पैश्यांची लालसा ही नक्कीच चांगली नाही. ही ‘माया’ म्हणजे मोह आहे. मोहात अडकण्याऐवजी मोहावर मात करता यायला पाहिजे. एखाद्या व्यक्तीजवळ प्रचंड

माया अर्थात पैसा आहे म्हणून ती व्यक्ती आनंदी, समाधानी, सुखी असेलच असं नाही. पण त्या व्यक्तीच्या घरातले त्याच्यावर जीवापाड प्रेम करतात. त्याला छान जपतात, सांभाळतात, त्याची योग्य प्रकारे काळजी घेतात. त्याच्याविषयीचं हे आपलेपण, नात्यातला ओलावा, जो निरपेक्ष आहे, हेच ममत्व त्याला आनंदी, सुखी, समाधानी ठेवू शकतं. ममत्वाचं मोल कशातच करता येत नाही. एखाद्या व्यक्तीच्या बाबतीत वाईट घटना घडली आहे.

अशावेळी माया अर्थात पैसा उपयोगी पडेलच असं नाही पण ममत्वाने त्याच्या खांद्यावर ठेवलेला हात, घेतलेली गळाभेट, हातात घेतलेला हात, त्या वाईट घटनेतून सावरण्याची शक्ती देणारं, आधाराचं, आपलेपणाचं असतं. ममत्व ही मनापासून केलेली कृती आहे. ती कधी दृष्य तर कधी अदृष्य असते. खरं तर जगण्यासाठी किती पैसा लागतो? ह्याचाविचार करायलाच हवा. पैश्यांच्या मागे धावणारे अर्थात मायारुपी मोहावर मात करू न शकणारे आपल्या स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष देत नाहीत, स्वतःसाठी तसेच स्वतःच्या कुटुंबासाठी वेळ देत नाहीत, स्वतःचे आवड, छंद जोपासत नाहीत, नाटक-सिनेमा पाहणं, हॉटेलिंग करत नाहीत, निसर्गाच्या सहवासात जात नाहीत, मैत्रीचं नातं निभावत नाहीत, रक्तात्याच्या व्यक्तीबद्दलही त्यांच्यात ममत्व नसतं, जीवनाचा छानसा आस्वाद घेत नाहीत, देण्यामुळं जे समाधान मिळतं त्याची अनुभुती घेत नाहीत. माया आणि ममत्व, ह्यापासून खूप काही शिकण्यासारखं, अनुभवण्यासारखं आहे. पैसाच मानवी जीवनातलं सर्वस्व नाही.

हसा आणि शतायुषी व्हा!

मन्या : मला एकदा अलादिनचा दिवा सापडला होता.

बायको : खरं की काय? मग काय मागितलं तुम्ही जिनीकडं?

मन्या : माझ्या बायकोची बुद्धी दसपट वाढव म्हणालो.

बायको : हो का? मग काय म्हणाला तो?

मन्या : आका! क्यूं मजाक करते हो! शून्याला दहाने गुणलं काय किंवा शंभरनं गुणलं ते शून्यच रहाणार.

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* कोणत्या देशाने जगातील पहिली कार्बन - १४ डायमंड बॅटरी विकसित केली आहे?

- युनायटेड किंगडम ब्रिटन

- अरविंद ब्राह्मणे,

भिंमार मो. ९४०३७३४२८१

आयुर्वेदीय बालसंस्कार

स्वामी विवेकानंदाचा आई हसून शांतपणे म्हणाली, हो बाळा, तू या सारथीसारखा टांगेवालाच हो. या टांगेवाल्याला सारथी म्हणतात हे तुला माहीत आहे का?’ विवेकानंदांना कडेवर घेऊन त्या भिंतीवरील चित्राकड गेल्या व त्यांना चित्राकडे बोट करून दाखविले, की ‘हे बघ बाळा, श्रीकृष्ण

बालकांचे आजार

अर्जुनाला रथावर ‘बसवून भगवद्गीता सांगत आहे. त्यामधून जीवनाचा सार सांगत आहे. आजपर्यंत होऊन गेलेल्या सर्व सारथ्यांमध्ये सर्वात श्रेष्ठ हा सारथी आहे. त्याने सर्व जगाला जीवन कसे जगावे,

याचे ज्ञानेश्वरीत सांगितले आहे.

(क्रमशः)

डॉ. शारदा निर्मळ-महाडुळे

दुर्वाकुर वंध्यत्व निवारण व गर्भसंस्कार सेंटर

अहिल्यानगर

मोबाईल नं- ८७९३४००४००

शहरांसाठी आवश्यक स्मार्ट पार्किंग प्रणाली

आजच्या शहरी जीवनात कार पार्किंग प्रणाली अत्यंत महत्वाची भूमिका निभावतात. वाढत्या वाहनांची संख्या आणि शहरांचे विस्तारणारे आकार यामुळे पार्किंग व्यवस्थापनाची आवश्यकता गडद झाली आहे. पार्किंग प्रणाली मुळे वाहन पार्किंग हे अत्यंत सोपे, सुरक्षित आणि प्रभावी बनले आहे.

पार्किंग प्रणालीचे प्रकार :

पार्किंग प्रणालीचे अनेक प्रकार आहेत, ज्यामध्ये पारंपारिक ओपन पार्किंग, स्ट्रीट पार्किंग आणि स्मार्ट पार्किंग सिस्टीम समाविष्ट आहेत.

१. ओपन पार्किंग :-

साधी आणि सर्वात सामान्य प्रणाली ज्यामध्ये वाहनांची एकत्रित पार्किंग केली जाते.

२. मल्टी स्टोरी पार्किंग :-

हि प्रणाली अधिक जागा वापरण्यासाठी उंच इमारतीच्या स्वरूपात आहे, ज्यामुळे सीमित जागेचा सर्वोत्तम वापर होतो.

३. स्टील्ट पार्किंग :-

इमारतीच्या तळाला एक ओपन स्पेस असतो जिथे वाहनांना पार्क केले जाते.

४. स्मार्ट ऑटोमेटेड पार्किंग प्रणाली :-

ज्यामध्ये आधुनिक तंत्रज्ञान वापरून पार्किंग प्रणाली केली जाते कि ज्यामध्ये कमी जागा वापरून जास्तीत जास्त गाड्या पार्किंग केल्या जातात.

स्मार्ट पार्किंग प्रणाली आणि त्याचे महत्व :

१. वाहन व्यवस्थापन :-

पार्किंग प्रणाली हि शहरांमध्ये आणि महानगरांमध्ये सोयीस्करपणे व्यवस्थापित करण्यात उपयुक्त ठरते. विशेषतः व्यावसायिक ठिकाणी ती व्यवस्था अत्यावश्यक वाटते.

२. सुरक्षा :-

स्मार्ट पार्किंग प्रणाली हि वाहनांना सुरक्षितता प्रदान करते. चोरट्यांना वाहन चोरी करण्यास आळा घालते व वाहनधारकांना मानसिक शांतता प्रदान करते.

३. पर्यावरण :-

स्मार्ट पार्किंग प्रणालीमुळे प्रदूषण कमी करण्यास मदत होते ग्रीन वायूंचे उत्सर्जन वाढते तसेच कमी जागेत जास्त गाड्या समाविष्ट होत असल्यामुळे जागेची बचत होते परिणामी हरितक्रांती वाढण्यास उपयुक्त ठरते. कार्यक्षम व्यवस्थापनामुळे शहरी जागांचे संरक्षण केले जाते, ज्यामुळे इतर विकासात्मक प्रयत्नांना स्थान मिळते.

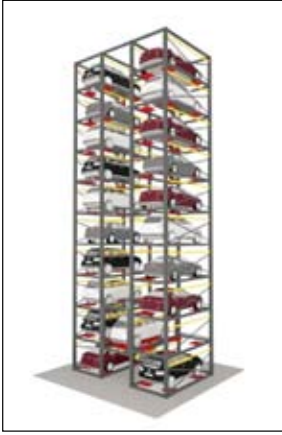
४. वेळ वाचवणे :-

यामुळे वाहन धारकांना उपलब्ध पार्किंग जागा शोधण्यात कमी वेळ लागतो. संलग्न सेन्सर्स आणि कॅमेरांमुळे गाडी पार्किंग केली जाऊ शकते आणि त्यामुळे वाहन धारकांचा वेळ वाचतो. ट्रॅफिक

स्मार्ट पार्किंग प्रणालीचे प्रकार :

१. डिपेंडंट पार्किंग सिस्टीम :-

या प्रकारामध्ये वर आणि खाली गाडी पार्किंग केली जाते. जर एखाद्याला वरची गाडी काढायची असेल तर प्रथम खालची गाडी काढावी लागते. ह्यामध्ये दोन अथवा तीन लेव्हलचे पार्किंग सिस्टिमच करता येते.



इतक्या संख्येच्या गाड्या १०० चौ. मीटर एवढ्या क्षेत्रफळामध्ये पार्किंग होऊ शकतात.

या सर्व प्रकारांमधून एक गोष्ट प्रकर्षाने लक्षात येते कि स्मार्ट पार्किंग सिस्टीम हि भविष्यात काळाची गरज असणार आहे. अँडव्हान्स तंत्रज्ञानाची जोड देऊन भविष्यात एकापेक्षा एक सरस अशा पार्किंग सिस्टीम भविष्यात तयार होतील जेणेकरून जागा, वेळ आणि पैशाची बचत होणार आहे. पार्किंगच्या समस्या सोडविल्या जाऊ शकतात ज्यामुळे यांत्रिकीकरण आणि पर्यावरण ह्यांचा समतोल साधला जाऊ शकतो.

लेखक निलेश साळी यांनी पुण्यातील SPMS कॉलेज पुणे मधून १९९७ साली बी ई मेकॅनिकलचे शिक्षण घेतले असून टाटा मोटर्ससह विविध आंतरराष्ट्रीय कंपन्यात

कामाचा अनुभव घेतला आहे. डिफेन्स प्रणाली बनावटीमध्ये काम करणाऱ्या डी आर डी ओ, एल अॅण्ड टी अश्या विविध इंडस्ट्री मध्ये वेंडर म्हणून मटेरीअल सप्लायचे त्यांनी काम केले आहे. २०१४ मध्ये त्यांनी मेकॅनिकल पार्किंग सिस्टीममध्ये कामास सुरुवात केली आणि NNIT ची निर्मिती केली. बजाज ऑटो साठी ८०० टू व्हीलर पार्किंग सिस्टीम डिझाइन त्यांनी केली. पार्किंग साठी विविध प्रयोग करून त्यांनी सिस्टीम डेव्हलप केल्या असून त्यांची आर अॅण्ड डी टीम त्यासाठी काम करत आहे. भविष्यात रोबोटचा उपयोग कार पार्किंग साठी केला जाईल असे ते आवर्जून सांगतात. त्यांचे महाराष्ट्रात आणि पूर्ण भारतात विविध ठिकाणी मोठ्या प्रमाणात पार्किंग सिस्टीम साठी कामे चालू आहेत. **Don't delay the start the rest fails in line** या तत्वावर त्यांचे काम अखंड चालू असून त्यांच्या व्यवसाय यशस्वीतेचे रहस्य यात असल्याचे ते सांगतात. शहराचा विकास होत असताना पार्किंगची समस्या सोडविण्यासाठी त्यांचे कार्य नक्की आपल्याला मार्गदर्शक आहे.

Name : Shri. Nilesh Sali (DME, BE Mech.)

Company name: NNIT Car Parking Systems Pvt Ltd.

Designation: Managing Director

Office address : Flat no 1, Ground floor,

Ruturang Apartment, Madhusanchay society,

Karve nagar, Pune 411052.

Mobile no : 9518377159 / 9011049232 Mail ID :

info@nnitcarparking.in

Website : www.nnitcarparking.in



सीए विद्यार्थी शाखेच्या वतीने २ दिवसीय विविध खेळांच्या स्पर्धेचे उद्घाटन सीए भवन येथे सीए मोहन बरमेचा व सीए किरण भंडारी आणि वाडिया पार्क येथे असीम शेख व निर्मल थोरात यांच्या हस्ते करण्यात आले.



क्रीडा स्पर्धा हे मनोरंजन आणि शारीरिक हालचालींचे उपयुक्त साधन असून त्यामुळे ऊर्जा व सामर्थ्य प्राप्त होते

जिल्हा क्रिडाधिकारी ज्ञानेश्वर खुरांगे यांचे प्रतिपादन

नगर - मनोरंजन व शारीरिक हालचालींचा एक उपयुक्त साधन असून त्यामुळे ऊर्जा आणि सामर्थ्य प्राप्त होते. खेळ आपल्याला आत्मसंयम शिकवितात असे मत जिल्हा क्रीडा अधिकारी ज्ञानेश्वर खुरांगे यांनी व्यक्त केले.

सीए विद्यार्थी शाखेच्या वतीने २ दिवसीय विविध खेळांच्या स्पर्धेचे उद्घाटन सीए भवन येथे सीए मोहन बरमेचा व सीए किरण भंडारी आणि वाडिया पार्क येथे असीम शेख व निर्मल थोरात यांच्या हस्ते करण्यात आले.

यावेळी सीए मोहन बरमेचा यांनी सीए विद्यार्थ्यांना खेळाच्या महत्वाबद्दल मार्गदर्शन केले.

सीए किरण भंडारी यांनी अभ्यासाबरोबर आहार व क्रीडा यांचे समतोल राखणे गरजेचे असल्याचे मत व्यक्त केले.

असीम शेख यांनी विद्यार्थ्यांना, क्रीडांगणावर शिकलेल्या गोष्टी - यामुळे तुमचे संघटन कौशल्य वाढून तुम्हाला तुमच्या व्यावसायिक जीवनातही मदत करतील.

एक व्यावसायिक म्हणून तुम्ही जितके तडजोडी करणारे असाल, हार पचवणारे असाल तितकेच खेळाच्या मैदानावरही, जीवनाच्या इतर क्षेत्रांतही तुमची क्षमता वाढवता येईल व यश अपयश आले तरी जमिनीवर राहणे तुम्हाला जमेल असे प्रतिपादन केले.

नगर सीए शाखेचे अध्यक्ष सीए प्रसाद पुराणिक यांनी प्रास्ताविक व स्वागत केले. यावेळी बोलताना ते म्हणाले की, क्रीडांमधून आपण शिकतो की संघकार्य, चिकाटी, संघटन आणि नेतृत्व हे केवळ एका क्षेत्रातच नव्हे, तर आपल्या व्यावसायिक जीवनातही महत्त्वाचे आहे.

यावेळी सीए विद्यार्थी शाखेचे अध्यक्ष सीए अभयकुमार कटारिया म्हणाले की, आजचा दिवस विजय आणि पराभवावर आधारित नाही, तर चालना, प्रयत्न आणि आनंद घेणे हेच मुख्य उद्दीष्ट आहे.

या दोन दिवसांमध्ये चेस, कॅम्प, आर्म ब्रेस्टलिंग, मॅरेथॉन, बॅडमिंटन, धी लेग रस, टग ऑफ वॉर, पुश अप्स या विविध खेळांचे आयोजन करण्यात आले होते. उत्साहपूर्ण वातावरणात या स्पर्धा पार पडल्या. त्यानंतर लगेचच बक्षीस समारंभ झाला. परितोषिक वितरण वेस्टर्न

इंडिया रिजनल कॉन्सिलचे सीए संजय निकम व जिल्हा क्रीडा अधिकारी ज्ञानेश्वर खुरांगे यांच्या हस्ते करण्यात आले. या स्पर्धेमध्ये चेस मध्ये सुजल गादीय, शुभम मुथीयान व काजल लुल्ला, कॅरममध्ये श्रीधर पाठक व विजय पवार, सीए प्रसाद पुराणिक व सीए अभयकुमार कटारिया, ईश्वरी म्हसे व प्रतीक्षा अजबे, आर्म ब्रेस्टलिंग मध्ये प्रेम सारडा, अभिषेक भिंगारकर, अबुजर शेख, सलीम सय्यद, सीए सनित मुथा, स्फूर्ति पवार हे प्रथम क्रमांकांने विजयी झाले

सीए शाखेचे उपाध्यक्ष व विद्यार्थी शाखेचे अध्यक्ष सीए अभयकुमार कटारिया यांनी सर्व खेळाडूंचे आभार मानले.

या स्पर्धेसाठी विद्यार्थी शाखेचे, ब्राह्मी शिंगवी, अबुजर शेख, वेद सुवर्णपाठकी, तेजस कासवा, राशी कर्नावट, अक्षय कटारिया, ऋषिकेश डफळ, अभिनव कोठारी, तसेच सीए शाखेचे पदाधिकारी सीए महेश तिवारी, सीए महेश भळगट, सीए सुनंदा रचा, सीए चैन्सी अगरवाल यांनी परिश्रम घेतले. यावेळी सीए सभासद व विद्यार्थी उपस्थित होते.

नवनियुक्त आरोग्य सेवकांना समुपदेशनाद्वारे पदस्थापना

नगर - जिल्हा परिषद, अहिल्यानगर अंतर्गत पुरुष आरोग्य सेवकांची सरळसेवा भरती-२०२३ अंतर्गत अंतिम निवड झालेल्या उमेदवारांची जिल्हा परिषदेच्या सभागृहात मुख्य कार्यकारी अधिकारी आनंद भंडारी यांच्या अध्यक्षतेखाली समुपदेशनाद्वारे पदस्थापना करण्यात आली असल्याची माहिती जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बापूसाहेब नागरगोजे यांनी दिली आहे.

यावेळी उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी राहुल शेळके, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बापूसाहेब

नागरगोजे, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. नंदकुमार नेहरकर उपस्थित होते. समुपदेशन प्रक्रियेपूर्वी संपूर्ण जिल्ह्यातील रित्त पदांची स्थिती सर्व उमेदवारांना स्क्रीनवर दाखविण्यात आली. अंतिम निवड झालेल्या १८२ उमेदवारांपैकी समुपदेशन प्रक्रियेसाठी एकूण १५८ उमेदवार उपस्थित होते. त्यापैकी हंगामी फवारणीच्या कामाचा अनुभव असलेले २० उमेदवार उपस्थित होते. उपस्थित उमेदवारांपैकी दिव्यांग ६ उमेदवार, माजी सैनिक १६ व इतर १३६ उमेदवार होते.

तसेच २४ उमेदवार समुपदेशन प्रक्रियेसाठी गैरहजर होते. दिव्यांग उमेदवारांना प्रथम समुपदेशनाची संधी देण्यात आली. तद्नंतर इतर उमेदवारांना गुणानुक्रमे संधी देण्यात आली. तसेच गैरहजर उमेदवारांना प्रशासकीय सोयीच्या दृष्टीने उपलब्ध पदानुसार पदस्थापनेचे ठिकाण देण्यात आले. समुपदेशन प्रक्रिया पूर्ण झालेल्या उमेदवारांना तातडीने नियुक्ती आदेश देण्याची कार्यवाही जिल्हा परिषद प्रशासनामार्फत सुरू असल्याचेही कळविण्यात आले आहे.

शिवसेना (शिंदे) अनुसूचित जाती विभागाच्या जिल्हाध्यक्षपदी सुभाष आल्हाट यांची नियुक्ती

नगर - बहुजन चळवळीतील कार्यकर्ते सुभाष आल्हाट यांची शिवसेना (शिंदे गट) अनुसूचित जाती विभागाच्या दक्षिण जिल्हाध्यक्षपदी नियुक्ती करण्यात आली. अनुसूचित जाती विभागाचे प्रदेशाध्यक्ष डॉ. राजेंद्र वाघमारे यांच्या हस्ते त्यांना नियुक्तीपत्र देण्यात आले.

स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या सर्वच निवडणुकांमध्ये शिवसेनेच्या पाठीशी बहुजन समाजाची ताकद एकत्र आणण्याची जबाबदारी आल्हाट यांच्यावर सोपविण्यात आली आहे. बहुजन चळवळीत गेल्या २५ वर्षांपासून



सक्रिय असलेले आल्हाट यांचा अनुभव आणि समाजातील संपर्क महत्त्वाचा ठरणार असल्याची भावना प्रदेशाध्यक्ष डॉ. राजेंद्र वाघमारे यांनी व्यक्त केली. निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर दक्षिणेतील ग्रामीण भागात संपर्क अभियान राबवून पक्षाशी समाजबांधव जोडण्याचा प्रयत्न केला जाणार आहे. लवकरच शहरातील पदाधिकारी नियुक्ती व पक्ष संघटनसाठी नियोजित दौरे सुरू केले जाणार असल्याचे सुभाष आल्हाट यांनी सांगितले.

इंडस्ट्रियल कामामध्ये क्वालिटी, स्पीड आणण्यास पी ई बी स्ट्रक्चर महत्वाचा घटक ठरणार

नगर - आर्किटेक्ट इंजिनीअर्स अॅण्ड सर्व्हिअर्स असो. आणि एस आर जे स्टील जालना यांच्या संयुक्त विद्यमाने डिझाईन ऑफ पी ई बी स्ट्रक्चर अॅण्ड प्रॉक्टिकल आस्पेक्ट ऑफ साइट एक्सेक्युशन या विषयावर पुण्यातील स्ट्रक्चरल कन्सल्टंट रोहन डिंगणे यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते. त्यांनी स्टील स्ट्रक्चरची निवड करताना स्पीड, लवचिकता, जास्त ताकद, दोन सपोर्ट मधील जास्त अंतर याचा विचार करतात तसेच खर्चाच्या बाबतीत शॉर्ट टर्म प्रोजेक्टसाठी कामाचा वेग आणि लागणारा कमी कालावधी यामुळे स्टील स्ट्रक्चर जास्त परिणामकारक ठरते असे त्यांनी सांगितले.

इंजि. रोहन डिंगने पुढे म्हणाले की, त्याचबरोबर लोकल मार्केट कंडीशन, आग प्रतिरोधक, वेग वेगळे लवचिक आकारात

स्ट्रक्चर करणे साध्य होणे यामुळे काही ठिकाणी आर सी सी ऐवजी स्टील स्ट्रक्चरची निवड केली जाते. उंच, आर्किटेक्चरल डिझाइन, ब्रीजेस, इंडस्ट्रियल शेड याठिकाणी मुख्यत्वे स्टील स्ट्रक्चर वापरतात. मोड्युलर बिल्डिंग, स्टील फ्रेम स्ट्रक्चर, स्पेस फ्रेम, आर्च स्ट्रक्चर, स्ट्रूस स्ट्रक्चर असे स्टील स्ट्रक्चरचे विविध प्रकार आहेत. पी ई बी स्ट्रक्चर हे फॅक्टरीमध्ये आधीच बनवून कामाच्या जागेवर फिटिंग केले जातात. यामुळे कामास लागणारा वेळ वाचतो, कामाची अचूकता वाढते. पी ई बी मध्ये सिंगल फ्रेम, मल्टी फ्रेम,



आर्किटेक्ट इंजिनीअर्स अॅण्ड सर्व्हिअर्स असो. व एस आर जे स्टील जालना यांच्या संयुक्त विद्यमाने डिझाईन ऑफ पी ई बी स्ट्रक्चर अॅण्ड प्रॉक्टिकल आस्पेक्ट ऑफ साइट एक्सेक्युशन या विषयावर पुण्यातील स्ट्रक्चरल कन्सल्टंट रोहन डिंगणे यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते. (छाया - लहू दळवी)



सिंगल स्लोप, मल्टी गेबल सिस्टीम, जॅक बिम, एंड वॉल, वे स्पेसींग, ब्रेसिंग सिस्टीम, रूफ परलिन, एक्सपॉशन जॉइंट, पॉनल, कॅनोपी, रूफ एक्स्टेंशन, क्रेन, मेझनेन, वॉक वे, रूफ प्लॅटफॉर्म, स्टेरअर, व्हेटीलेटर, लोअर्स, स्काय लाइट यांचा प्राधान्याने अभ्यास केला जातो. पी ई बी फॅब्रिकेशन क्वालिटी साठी विविध चाचण्या घेतल्या जातात. पी ई बी इरेक्शनसाठी फाउंडेशन तपासणी, सर्व कम्पोनंट तपासणी, कनेक्शन

तपासणी, प्लंब चेक, ब्रेसिंग चेक, सुरक्षा प्रोटोकॉल पाळणे या महत्वाच्या गोष्टी पाहिल्या जातात, असे ते म्हणाले. पी ई बी डिझाईन आणि इरेक्शन यामध्ये रोहन डिंगने यांनी पूर्ण भारतातच नव्हे तर दुबईसह इतर देशांमध्ये विविध कामे केली आहेत. संस्था सभासदांना त्यांनी याविषयी उत्कृष्ट मार्गदर्शन केले. एस आर जे स्टील जालनाचे यशराज पिती यांनी कंपनीच्या विविध उत्पादनांची माहिती दिली. यावेळी एस आर जे स्टील कंपनीचा प्रवास सांगताना १९७१ पासून आतापर्यंत उच्च गुणवत्ता असलेल्या स्टील बरोबरच कंपनीने

प्रिसिजन एच आर कॉइल, एच आर स्लिट कॉइल, एच एस प्लेट, चेक्स प्लेट, इ आर डब्ल्यू पाइप अशी विविध गुणवत्ता असलेली उत्पादने बाजारात आणली आहेत. एस आर जे स्टीलची उत्पादने पूर्ण भारतात वितरित करत असल्याचे कंपनी यांनी नमूद केले. कार्यक्रमास एस आर जे स्टील कंपनीचे अविनाश पुरोहित, विशाल येसेकर, एस संस्थेचे अध्यक्ष आदिनाथ दहिफळे, सचिव अभिजित देवी, उपाध्यक्ष विनोद काकडे, सुनिल औठी, भुषण पांडव, प्रितेश कांकरिया, संतोष खांडेकर, यश शाहा, जितेश सचदेव, सचिन डागा, मयुरेश देशमुख, नंदकिशोर घोडके, विजय पाटीर, शैलेश सप्रे आदी उपस्थित होते. प्रदिप तांदळे यांनी सूत्रसंचालन केले. सचिव अभिजित देवी यांनी आभार मानले.



अलार्म लावताय..सावधान

सकाळी वेळेवर उठण्यासाठी अलार्म लावून झोपता का? स्नुझ केल्यामुळे तुमचा सकाळचा अलार्म दर ५ मिनिटांनी वाजतो का? असे असेल तर वेळीच सावध व्हा. कारण यामुळे उच्च रक्तदाबाचा धोका असतो. हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोकचा धोकादेखील असतो. तज्ज्ञांच्या मते, सकाळी अलार्म लावल्याने अनेक आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. सकाळच्या अलार्मचा मेंदूवरही वाईट परिणाम होतो आणि त्याचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

अलार्मचा शरीरावरचा परिणाम

सकाळी अलार्मच्या आवाजाने जागे होणाऱ्यांना उच्च रक्तदाबाचा धोका जास्त असतो, असे 'यूव्हीए स्कूल ऑफ नर्सिंग'च्या अलीकडील संशोधनात



वेगळे काही डॉ. प्रसन्न नेने

आढळून आले आहे. संशोधनानुसार अलार्म लावून जागे होणाऱ्यांमध्ये उच्च रक्तदाबाचा धोका ७४ टक्के जास्त असतो. हे संशोधन ३२ लोकांवर करण्यात आले.

अलार्म आणि उच्च रक्तदाबाचा संबंध?

संशोधनात असे आढळून आले, की झोपलेल्या व्यक्तीला जबरदस्तीने जागे केले, तर त्याचा रक्तदाब वाढतो. अलार्मदेखील हेच करतो. अलार्म वाजल्यावर शरीराच्या प्रतिक्रियेमुळे रक्तदाब वाढतो.

त्यामुळे पहाटे स्ट्रोक आणि हृदयविकाराचा धोका वाढतो. ■ ■

ओव्हेरियन (अंडाशय) कर्करोग महिलांच्या अंडाशयात होतो. अंडाशय हे स्त्रियांच्या प्रजनन अवयवांपैकी एक महत्त्वाचा अवयव आहे. अंडाशयात अंडी (स्त्रीबीज) तयार होतात. बरेचदा सुरुवातीच्या टप्प्यात अंडाशयाच्या कर्करोगाचे निदान होत नाही. वारंवार पोट फुगणे, ओटीपोटात वेदना, वारंवार लघवी होणे आणि आतड्यांच्या हालचालींमध्ये बदल ही होणे ही या कर्करोगाची लक्षणे आहेत. वय, कौटुंबिक इतिहास आणि बीआरसीए १ आणि बीआरसीए २ सारख्या अनुवांशिक घटकांमुळे हा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते.

अनुवांशिकता असल्यास जोखीम अधिक काही महिलांमध्ये अनुवांशिकतेने बीआरसीए १ आणि बीआरसीए २ असे घटक आढळतात. त्यांना ओव्हेरियन कॅन्सरचा धोका अधिक असतो. हे अनुवांशिक घटक पालकांपैकी एकाकडून संक्रमित होऊ शकतात.

स्तन किंवा अंडाशयाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास असलेल्या महिलांनी अनुवांशिक समुपदेशन (जेनेटीक काउन्सलिंग) सारख्या पर्यायाचा विचार करावा. बीआरसीए

अंडाशयाच्या कर्करोगाचं प्रमाण वाढतंय

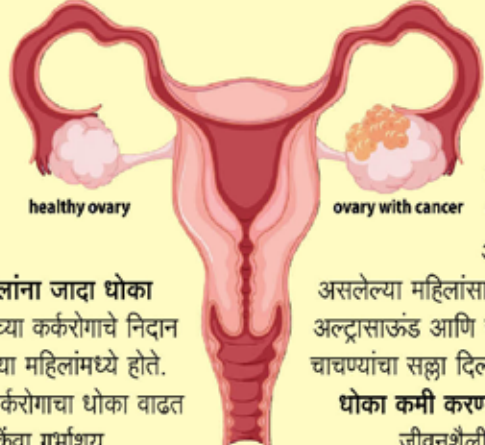
सारख्या अनुवांशिक घटकांबरोबरच लिंच सिंड्रोम, कोलन आणि एंडोमेट्रियल कर्करोगाशी संबंधित स्थितीदेखील अंडाशयाच्या कर्करोगाचा धोका वाढवते.

पन्नास वर्षावरील महिलांना जादा धोका बहुतेक वेळा अंडाशयाच्या कर्करोगाचे निदान ५० वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या महिलांमध्ये होते.

वाढत्या वयाबरोबरच या कर्करोगाचा धोका वाढत जातो. ओव्हेरियन, स्तन किंवा गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास असल्यास वेळोवेळी तपासण्या करून घ्यायला हव्यात. लवकर निदान झाल्यास वेळेवर उपचार मिळू शकतात आणि रुग्ण बरा होण्याची शक्यता वाढते. दुर्दैवाने अनेक प्रकरणांमध्ये निदानास विलंब होतो.

कोणत्या चाचण्या कराव्यात?

अंडाशयाच्या कर्करोगासाठी सध्या कोणतीही प्रभावी चाचणी उपलब्ध नाही. त्यामुळे त्याविषयी जागरूकता अधिक गरजेची आहे. नियमित पेल्विक तपासणी, उच्च-जोखीम प्रकरणांमध्ये अल्ट्रासाउंड इमेजिंग आणि लक्षणांबाबत जागरूक राहणे वेळीच निदानास मदत करू शकते. कौटुंबिक इतिहास किंवा अनुवांशिक धोका



असलेल्या महिलांनी नियमित तपासणी करावी आणि आपल्या डॉक्टरांशी याविषयी वेळोवेळी चर्चा करणे गरजेचे आहे. अधिक धोका असलेल्या महिलांसाठी, ट्रान्सव्हजायनल अल्ट्रासाउंड आणि सीए-१२५ रक्त चाचण्यांचा सल्ला दिला जातो.

धोका कमी करण्यासाठी...

जीवनशैलीत अचूक बदल करणेदेखील या कर्करोगास प्रतिबंध करण्यास फायदेशीर ठरू शकते. वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे यामुळे या कर्करोगाचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते. कौटुंबिक इतिहासाबद्दल माहिती असणे आणि लक्षणे समजून घेणे हे त्या महिलांना वेळीच उपचार घेण्यास मदत करतील. म्हणूनच सम

व्याधी विचार डॉ. मेधा दळे

राहणे यामुळे या कर्करोगाचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते. कौटुंबिक इतिहासाबद्दल माहिती असणे आणि लक्षणे समजून घेणे हे त्या महिलांना वेळीच उपचार घेण्यास मदत करतील. म्हणूनच सम

कमी झोपेमुळे येऊ शकतो हृदयविकाराचा झटका



उत्तम आरोग्य आणि दीर्घयुष्यासाठी झोप अतिशय महत्त्वाची ठरते. वयानुसार प्रत्येकाने आवश्यकतेइतकी झोप घेणे आवश्यक आहे. कामाचा ताण आणि कार्यपद्धतीशिवाय इतर अनेक कारणांमुळे अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. गरज नसतानाही अनेक जण रात्री विनाकारण जागे राहतात. रात्री न झोपणे ही आरोग्यासाठी धोक्याची घंटा आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये कमी वयातही लोकांना हृदयविकाराच्या झटक्याने जीवाला मुकावे लागले. स्वीडनमधील उपसल्ला विद्यापीठात केलेल्या एका अभ्यासातून सलग तीन रात्री झोप न घेतल्यास हृदयरोगाचा धोका वाढण्याची शक्यता जास्त असते, असा धक्कादायक गौप्यस्फोट झाला आहे. या संशोधनात निरोमी आणि तरुण लोकांचा विचार करण्यात आला होता. त्यांना कोणत्याही प्रकारच्या हृदयरोगाचा धोका नव्हता, तरीही झोपेच्या कमतरतेमुळे त्यांच्या शरीरात जळजळ आणि हृदयरोगाशी संबंधित बदल दिसून आले.

आरोग्यविशेष डॉ. दत्तात्रय मुळे

तरुणांनी सजग होण्याची आवश्यकता आतापर्यंतचे बहुतेक संशोधन मध्यमवयीन किंवा वयस्कर लोकांवर करण्यात आले आहे, पण या अभ्यासातून लहान वयात झोपेचा अभाव हृदयावर परिणाम करतो, असे सिद्ध झाले. म्हणून, तरुणांनी त्यांच्या झोपेबद्दल जागरूक राहणे अतिशय गरजेचे आहे.

केशरामधल्या काही घटकांमुळे

शरमुळे पदार्थाचा छान रंग येतो. केशराचा सुगंधही मग मोहवून टाकतो. केशर घातल्यामुळे मिष्टान्नाला वेगळीच चव येते. केशरामुळे पदार्थाची लज्जतच वाढते असं नाही तर केशर खूप गुणकारीही आहे.

केशराच्या पाण्याचे लाभ

अस्थमा, कफ, घसा खवखवणं, मळमाळणं, उलट्या अशा विविध विकारांवर केशर खूपच प्रभावी ठरतं. केशरयुक्त पाणी प्यायल्याने बरेच लाभ मिळू शकतात. केशराच्या सहा ते सात कांड्या दहा मिनिटं गरम पाण्यात भिजवून ठेवा. हे पाणी नियमितपणे प्या. सकाळी रिकाम्या पोटी हे पाणी प्यायला हवं. केशरामधल्या काही घटकांमुळे



आयुर्वेद आणि विकार

ठरू शकतं. अर्थात केशरयुक्त पाणी पिण्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणं योग्य ठरतं. केशरयुक्त पाणी प्यायल्यामुळे चेहऱ्यावर छान चमक येते. केसांचं आरोग्य राखण्यासाठीही केशराचं पाणी प्यायला हवं. महिलांना मासिकपाळी दरम्यान बराच त्रास होतो. ■ ■

काही लोकांना रात्री झोपताना लाळ येते आणि बहुतेक लोक त्याकडे दुर्लक्ष करतात; परंतु कधीकधी ते अतर्गत आजाराचे लक्षण असू शकते. रात्री झोपताना लाळ येणे ही एक सामान्य समस्या आहे. झोपेत नाक बंद झाल्यास, व्यक्ती तोंडातून श्वास घेऊ लागते. त्यामुळे तोंड उघडे राहते आणि लाळ वाहू लागते. थकवा, एका अंगावर झोपणे किंवा जास्त लाळ येणे हीदेखील याची कारणे असू शकतात. हे वारंवार किंवा रोज होत असेल तर ते गंभीर व्याधीचे लक्षण असू शकते.

पाच आजार

*** सायनुसायटिस:** सायनस म्हणजे चेहऱ्याच्या हाडांमध्ये हवेने भरलेली, नाकाशी जोडलेली पोकळी. सायनसमध्ये सूज येते किंवा संसर्ग होतो तेव्हा नाक बंद होते. त्यामुळे व्यक्ती

झोपेत लाळ गळते, पाच आजारांचे मिळतात संकेत

तोंडातून श्वास घेऊ लागते. झोपेत तोंड उघडे असल्याने लाळ नियंत्रित होऊ शकत नाही आणि वाहू लागते. ही समस्या बराच काळ राहिली तर उपचार आवश्यक आहेत.

जाणून घ्या डॉ. कुंदन गायकवाड

*** गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोग** लाळ हे गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स या रोगाचे कारणदेखील असू शकते. गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोगात, पोटातील



आम्ल घशापर्यंत वाढते. त्यामुळे तोंडात लाळेचे उत्पादन वाढते. झोपेत असताना तोंडातून ही जास्तीची लाळ बाहेर पडू शकते.

उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडाचे नुकसान



रक्तदाबामुळे होत असल्याचे माहीत नसते.

रक्तवाहिन्यांचे नुकसान वाढत्या दाबामुळे मूत्रपिंडातील रक्तवाहिन्यांचे नुकसान होऊ शकते. उच्च रक्तदाब हृदयाला हानी पोहोचवू शकतो, हे समजल्यांना माहिती असले तरी मूत्रपिंडावर त्याचा गंभीर परिणाम होतो हे फार कमी लोकांना माहिती आहे. रक्ताच्या शुद्धीकरणात मूत्रपिंडाची महत्त्वाची भूमिका असते. रक्तदाब जास्त काळ उच्च पातळीत राहतो तेव्हा मूत्रपिंडविकार सुरू होऊ शकतो किंवा मूत्रपिंड निकामी होण्याची शक्यता निर्माण होते.

मूत्रपिंडातील रक्तवाहिन्यांना नुकसान

आरोग्य चर्चा

डॉ. दिलीप शिरसाट

उच्च रक्तदाबाचे व्यवस्थापन करून मूत्रपिंडाचे आरोग्य चांगले राखा. रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आणि मूत्रपिंडाचे सेवन मर्यादित करणे, संतुलित आहाराचे सेवन करणे, नियमित व्यायाम करणे, वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि रक्तदाबाची औषधे घेताना डॉक्टरांच्या मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे गरजेचे आहे. नियमित तपासणीमुळे रक्तदाबाची समस्या वेळीच ओळखण्यास आणि मूत्रपिंडाचे होणारे नुकसान टाळण्यास मदत होते. उच्च रक्तदाब असलेल्यांनी नेहमी सतर्क राहावे आणि पुरेपूर काळजी घ्यावी. नियमित रक्तदाब तपासणी करावी, औषधे घ्यावीत. ■ ■

काँफीऐवजी काय प्याल?

तुमच्या दिवसाची सुरुवात काँफीने होते का, तुम्ही दिवसभरात काँफीचे चार ते पाच कप रिवचता का... सतत काँफी पिण्याची ही सवय आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. कॅफेनचा अतिरेक घातक ठरू शकतो. यामुळे निद्रानाश, अस्वस्थता, उच्च रक्तदाब, पचनसंस्थेच्या तक्रारी अशा समस्यांना सामोरां जावं लागू शकतं. त्यामुळे दिवसाची सुरुवात काँफीऐवजी दुसऱ्या पेयाने करावी. अशा काही पर्यायांविषयी...

*** ग्रीन टी** हा अत्यंत आरोग्यदायी असा पर्याय आहे. ग्रीन टीमध्ये भरपूर अँटीऑक्सिडंट्स असतात. सकाळी काँफीऐवजी ग्रीन टी पिता येईल. दोन जेवणांच्या मध्येही तुम्ही ग्रीन टी पिऊ शकता. ग्रीन टी हा अत्यंत आरोग्यदायी असा पर्याय आहे.

*** विविध भाज्या आणि फळांपासून स्मूदी बनवता येईल.** न्याहरीला स्मूदी पिता येईल. हळद घातलेलं दूध हा सुद्धा खूप चांगला पर्याय आहे. ■ ■

आहारतंत्र



कही सवयी कितीही चांगल्या वाटल्या तरी त्यांचा अतिरेक नेहमीच घातक ठरतो. कोणत्या आहेत या सवयी? जाणून घेऊ. शरीरातल्या जीवनसत्त्वांची कमतरता भरून काढण्यासाठी जीवनसत्त्वयुक्त औषध घेतली जातात. पण या गोळ्यांचा अतिरेक आरोग्याला मारक ठरतो. जीवनसत्त्वांच्या अतिरेकामुळे कर्करोग होऊ शकतो. त्यामुळे कोणतीही औषध डॉक्टरांच्या

सवयींचा अतिरेक टाळा

सल्ल्याशिवाय घेऊ नयेत.

दररोज एक ग्लास वाईन प्यायल्याने हृदयाचं आरोग्य चांगलं रहातं असं म्हणतात. पण निरोमी रहाण्यासाठी फक्त एक ग्लास वाईन प्यायला हवी. त्यापेक्षा अधिक वाईन आरोग्याला घातक ठरू शकते. वाईनच्या अतिरेकामुळे उच्च रक्तदाब, स्थूलपणा, पक्षाघात अशा समस्या निर्माण होऊ शकतात.

आपण कुठे चुकतो?



त्वचेतली घाण, मळ, मृत पेशी काढून टाकण्यासाठी एक्सफोलिएटिंग केलं जातं. या कृतीमुळे अँटीऑक्सिडंट्स तसंच इतर पोषक घटक रोमछिद्रांमार्फत त्वचेच्या आत शिरतात. स्क्रबिंगच्या माध्यमातून त्वचा स्वच्छ होते. पण स्क्रबिंग जास्त प्रमाणात केल्यास त्वचा कोरडी आणि खरखरीत होते. ■ ■

नवसंशोधन

सोशल मीडिया ठरतो घातक!

सध्या मुलांमध्ये स्मार्टफोन, सोशल मीडिया यांच्या वापराचं प्रमाण प्रचंड वाढलं आहे. बरीच मुलं तासनतास मोबाईल वापरताना दिसतात. मात्र सोशल मीडियाचा अतिवापर मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मारक ठरू शकतो, असं एका संशोधनातून समोर आलं आहे. सोशल मीडियामुळे वाढत्या वयाच्या तसंच किशोरवयीन मुलांमध्ये खाण्याशी संबंधित विकार बळावण्याची शक्यता असते, असा इशारा शास्त्रज्ञांनी दिला आहे. त्यामुळे पालकांनी आपल्या मुलांच्या मोबाईल वापरावर नियंत्रण ठेवणं गरजेचं आहे. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ इटिंग डिसऑर्डर्स या जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रकाशित झालं आहे. सध्या सोशल मीडियाची बरीच व्यासपीठं आहेत. मुलांची बरीच खाती असतात. मात्र एकापेक्षा अधिक सोशल मीडिया व्यासपीठांचा वापर लहानपणाचं आरोग्य बिघडवू शकतो. ■ ■

दंतारोग्य

जास्त वेळ दात घासू नका!

बरेचजण बाल्कनीत उभं राहून किंवा फिरत फिरत दात घासतात. त्यांचं दात घासणं अर्धा-पाऊण तास सुरू असतं. मात्र अशा पद्धतीने दात घासणं अयोग्य आहे. अधिक काळ दात घासल्याने कोणतेही लाभ होत नाहीत. दातांवर जोरजोरात ब्रश घासल्यामुळे एनामेलचा थर कमी होत जातो. हिरड्या मागच्या बाजूला सरकतात. यामुळे दंतविकार डोकं वर काढू शकतात. उगाचच दात घासत बसल्यामुळे खर्चिक उपचार करून घेण्याची वेळ येऊ शकते. १० ते २० टक्के प्रौढांचे दात याच कारणांमुळे खराब होतात. म्हणूनच अधिक काळ दात घासण्याचा मोह टाळावा. दोन ते तीन मिनिटं दात घासणं पुरेसं असतं. उगाचच अर्धा तास दात घासत बसण्यात काहीच अर्थ नसतो हे लक्षात ठेवा. ■ ■



केसांचं आरोग्य

झिंक ठरतं प्रभावी

केस गळणं ही सर्वसाधारण समस्या बनून गेली आहे. महिलांसह पुरुषही केसगळतीने त्रस्त आहेत. केस गळण्यामागे बरीच कारणं असतात. अपुरी झोप, प्रदूषण, पोषक आहाराचा अभाव अशा असंख्य कारणांमुळे केस गळू लागतात. केसांच्या वाढीसाठी बऱ्याच पोषक घटकांची गरज असते. झिंक हा त्यापैकी एक पोषक घटक आहे. झिंकमुळे केसांचे टिश्यू बळकट होतात आणि वेगाने वाढ होऊ लागते. केसांच्या टिश्यूचं नुकसान झिंकमुळे भरून निघतं. त्यामुळे केसांच्या वृद्धीसाठी आहारात झिंकचा समावेश असायला हवा. जवस, सुका मेवा, पूर्णधान्य, अंडी, दुधजन्य पदार्थ, डार्क चॉकलेट यामधून झिंक मिळू शकतं. ■ ■



आजीबाईचा बटवा

उपयोग मेथीचे

थंडीच्या दिवसात मेथी खायला हवी. मेथीच्या पानांमध्ये तंतुमय पदार्थ आणि भरपूर पोषक घटक असतात. थंडीत बरेचजण वजन कमी करतात. मेथीमध्ये खूप कमी कॅलरी असल्यामुळे आहारात मेथीचा समावेश करता येईल. मेथीच्या सेवनामुळे कोलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी व्हायला मदत होते. कोलेस्ट्रॉल हृदयासाठी खूपच घातक असतं. मेथीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स तसंच बरीच जीवनसत्त्वं असतात. यामुळे त्वचेचं आरोग्य सुधारतं. या दिवसात त्वचा कोरडी पडते, फुटते. पण मेथीमुळे त्वचेचा तजेला टिकून रहायला मदत होते. मेथीमुळे पचनशक्ती सुधारते. पचनाच्या तक्रारी असतील तर मेथी खाता येईल. मेथीमधल्या फायबरमुळे अन्नपचन सुलभतेने होतं. त्यामुळे पचनाच्या तक्रारी असणाऱ्यांनी मेथीचं सेवन करायला हवं. ■ ■



महापालिकेच्या अधिकाऱ्यांनी ठेकेदाराचे वकीलपत्र न घेता कामे तातडीने पूर्ण करून घ्यावीत : आमदार संग्राम जगताप

पुढील वर्षानुवर्षे पिढ्यानपिढ्या नागरिकांना पावसाच्या पाण्याच्या त्रासापासून सुटका मिळणार ; मध्यवर्ती शहरातील रस्त्यांच्या कामांची पाहणी

नगर – महापालिका अधिकाऱ्यांनी ठेकेदाराचे वकीलपत्र न घेता तातडीने कामे करण्याच्या सूचना द्याव्यात सध्या पावसाळ्याचे दिवस सुरू आहे, रात्री लाईट जात असते. खोदलेले रस्त्या संदर्भात नागरिकांना कळण्यासाठी बॅरिकेटेड, सूचना बोर्ड, दिशादर्शक फलक लावण्याचे काम करावे, अशा सक्त सूचना आ.संग्राम जगताप यांनी दिल्या आहेत.

मध्यवर्ती शहरातील आनंदी बाजार रस्ता कौंक्रीटीकरण कामाची पाहणी आ.जगताप यांनी केली. यावेळी माजी उपमहापौर गणेश भोसले, आयुक्त यशवंत डांगे, दीपक सूळ, माजी सभापती किशोर डगवाले, गणेश कवडे, माजी नगरसेवक दत्तात्रय मुदगल, अजय चितळे, संतोष गेनप्पा, प्रकाश भामानगरे, संजय चोपडा, सुहास पाथरकर, कैलास ढळवी, शहर अभियंता मनोज पारखे, अभियंता श्रीकांत निंबाळकर, गणेश गाडळकर, अक्षय बल्लाळ, मुकुंद वाळके, गजेंद्र कवडे, रोहन डगवाले, सागर गोरे, वैभव वाघ, राम वाघ, सुनील सूर्यवंशी, मनोज लोढे, समीर रेखी, बाबासाहेब मुदगल, दत्ता वामन, देविदास मुदगल, सचिन पाथरकर, योगेश गणगले, भैया चितळे, गोरख खंडागळे, अजिंक्य गुरावे, शरद दातगरे आदी उपस्थित होते.

यावेळी बोलताना आ.संग्राम जगताप म्हणाले, विकास कामांमध्ये सी नावाचे लोक नागरिकांमध्ये दिशाभूल करण्याचे काम करत असतात. मात्र नागरिक विकास कामे पाहून समाधान व्यक्त करत आहे. नगरकरांचे अनेक वर्षांचे कौंक्रीटीकरणाच्या रस्त्याचे स्वज्न होते ते पूर्ण करून देण्याचे काम केले आहे. एकट्या केडगाव मधे १५० कोटी रुपयांची विकास कामे पूर्णत्वाकडे जात आहे. सध्या शहरात उंदीर चुशीचे प्रमाण वाढले असले तरी विकास कामांमुळे ते आता नष्ट होतील. मध्यवर्ती शहरातील ड्रेनेजलाईन, रस्ता कौंक्रीटीकरणाची कामे यापूर्वी कधीही नियोजनबद्ध झाली नसल्यामुळे नागरिकांना विविध अडचणींना सामोरे जावे लागत होते.

पावसाळ्यात तर चितळे रोड, आनंदी बाजार, गांधी मैदान, गाडगीळ पटांगण या परिसरात पावसाचे पाणी अक्षरशः नागरिकांच्या दुकानात, घरात तर रस्त्यावरून कमरे एवढे



शहरातील रस्ता कौंक्रीटीकरण कामाची पाहणी करताना आ.संग्राम जगताप यांच्यासह पदाधिकारी व महापालिका अधिकारी. (छाया – लहू ढळवी)

पाणी वाहत असे. या मध्ये अनेक दुर्घटना घडल्या जात होत्या. हा प्रश्न कायमस्वरूपी मार्गी लागावा यासाठी राज्य शासनाच्या माध्यमातून मोठ्या निधी प्राप्त करून दिला. त्यानुसार पावसाचे पाणी वाहून जाण्यासाठी १२०० एमएम व्यासाची मोठी बंद पाईप गटार टाकण्याचे काम पूर्ण झाले आहे. त्यानंतर जिल्हा वाचनालय, गांधी मैदान, पटवर्धन चौक, गाडगीळ पटांगण, अमरधाम रस्ता कौंक्रीटीकरणाचे काम मार्गी लागणार आहे. त्यामुळे या परिसरातील नागरिकांचे अनेक प्रश्न मार्गी सुटणार आहे असे आ.संग्राम जगताप यावेळी म्हणाले.

नागरिकांची होणारी गैरसोय लवकर दूर करणार

रस्ता व ड्रेनेज लाईनचे कामासाठी खोदकाम सुरू केले असता जमिनी अंतर्गतील पिण्याच्या पाण्याच्या लाईन, ड्रेनेज लाईनची मोठ्या प्रमाणात तुट-फूट झाली. त्यामुळे या कामाला थोडासा वेळ लागत आहे. तरी नागरिकांनाची होणारी गैरसोय लवकरात लवकर सोडवण्यासाठी आमचे काम सुरू आहे. थोड्या दिवस हा त्रास सहन करा

रस्त्याच्या रखडलेल्या कामासाठी आत्मदहनाचा इशारा

नगर – नगर तालुक्यातील कौडगाव ते खांडके रस्त्याचे काम मंजूर झालेले असून या कामाची निविदा प्रसिद्ध होवून ठेकेदाराला कार्यारंभ आदेशही देण्यात आलेले आहेत. मात्र ठेकेदाराकडून गेल्या अनेक दिवसांपासून हे काम रखडवले गेले आहे. बांधकाम विभागाकडून नुसती पोकळ आश्वासने दिली तर आहेत. त्यामुळे सदर काम ठेकेदाराने तातडीने सुरु केले नाही तर १५ जून नंतर केंव्हाही सार्वजनिक बांधकाम विभागाच्या कार्यालयात आत्मदहन करण्याचा इशारा सरपंच किरण चेमटे यांनी दिला आहे.

नगर तालुक्यातील कौडगाव ते खांडके रस्त्याच्या कामासाठी खांडके गावचे सरपंच किरण चेमटे यांच्यासह ग्रामस्थानी अनेकवेळा सार्वजनिक बांधकाम विभागाला पत्रव्यवहार करत पाठपुरावा केला होता. मात्र बांधकाम विभागासह संबंधित ठेकेदाराने या पत्रव्यवहाराकडे दुर्लक्ष केले होते. त्यामुळे संतप्त झालेल्या खांडके ग्रामस्थानी ३ एप्रिल रोजी कौडगाव येथे नगर-पाथर्डी रोडवर रस्ता रोको आंदोलन केले. त्यावेळी बांधकाम विभागाच्या उपअभियंत्यांनी १५

एप्रिलपर्यंत काम सुरू करण्याचे आश्वासन दिले होते. मात्र काम सुरू झाले नाही. त्यामुळे सरपंच व ग्रामपंचायत पदाधिकारी १६ एप्रिल रोजी बांधकाम विभागाच्या कार्यालयात गेले. तेथील अधिकाऱ्यांशी चर्चा केली. त्यावेळी २१ एप्रिलपर्यंत काम सुरू करण्याचे आश्वासन दिले गेले. ते ही पाळले नाही त्यामुळे ग्रामस्थांनी पुन्हा १ मे रोजी शेतकरी व जनावरासह कौडगाव येथे नगर-पाथर्डी रोडवर रस्ता रोको आंदोलन करण्याचा इशारा दिला. त्यामुळे बांधकाम विभागाला खडबडून जाग आली व त्यांनी ठेकेदाराला सक्त सूचना देत काम सुरू करण्यास सांगितले. त्यामुळे ठेकेदाराने तातडीने हालचाली करत काम सुरू केले आहे. मात्र साईडपट्ट्या केल्यानंतर पुन्हा काम बंद पडले आहे.

या संदर्भात सरपंच किरण चेमटे यांनी त्यांच्या सहकाऱ्यांच्या समवेत सार्वजनिक बांधकाम विभागाला निवेदन दिले असून १५ जून पर्यटन काम सुरू न केल्यास त्यानंतर केंव्हाही आत्मदहन करण्यात येईल असा इशारा देण्यात आला आहे.



नगर – पुणे महामार्गावर २ वाहनांचा भीषण अपघात

नगर – पुणे महामार्गावर चास ते कामरागव दरम्यान असलेल्या घाटात नगरहून पुण्याकडे भरधाव वेगात जाणाऱ्या मारुती कंपनीच्या सियाज कारने रस्तादुभाजक ओलांडून पुण्याहून नगरकडे येत असलेल्या अशोक लेलॅंड कंपनीच्या मालवाहू टॅम्पोला जोरचा धडक दिली. या अपघातात कारचालक इनसु मोईनउद्दीन शेख (रा. शिरूर, जि. पुणे) हे गंभीर जखमी झाले. त्यांना तातडीने उपचारासाठी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे.

सखल भागात साचणाऱ्या पाण्याचा निचरा होण्यासाठी उपाययोजना सुरू

अहिल्यानगर शहरातील ओढे, नाल्यांची १०० टक्के साफसफाई पूर्ण; वेळेत साफसफाई झाल्याने पावसाच्या पाण्याचा निचरा होण्यास मदत : आयुक्त तथा प्रशासक यशवंत डांगे

नगर – महानगरपालिकेच्या यंत्रणेकडून शहरातील विविध ओढे नाल्यांच्या साफसफाईचे काम महापालिकेकडून १०० टक्के पूर्ण करण्यात आले आहे. ओढे व नाल्यातून पाण्याचा प्रवाह अडणार नाही, या दृष्टीने आवश्यकतेनुसार पात्राची सफाई करून गाळ व इतर कचरा काढण्यात आला आहे. त्यामुळे शहरात साचणाऱ्या पावसाच्या पाण्याचा निचरा होण्यासाठी मदत झाली आहे. तसेच, सीना नदी पात्रात आवश्यक ठिकाणी साफसफाई करण्यात आली आहे. नदीच्या काही भागात सफाईचे काम सुरू असल्याची माहिती आयुक्त तथा प्रशासक यशवंत डांगे यांनी दिली.

महानगरपालिकेने एप्रिल महिन्यापासून नालेसफाईचे काम हाती घेतले होते. प्रमुख ओढे व नाल्यांची साफसफाई ९ जून पर्यंत पूर्ण करण्यात आली आहे. यात सनी पॅलेस मागील बाजू – सुर्‍यानगर (पुल) – तवलेनगर मागील बाजु ते निर्मलनगर ते भगवान बाबा चौक पर्यंत, भगवान बाबा मंदिर – शिरसाठ मळा शेती मधुन – बालाजी कॉलनी पर्यंत, साई इंग्लीश स्कूल शेजारील शिव चिदंबर मंदिर पासून गावडेमळा पुल ते ध्यान मंदिर ते कादंबरी नगरी पुल, किसनगिरी नगर ते पिचींग नालापर्यंत – नाल्यापासुन पुढे गजराज फॅक्टरी जवळील पुल – रस्ता ओलांडून गजराज फॅक्टरी ते जाधवमळा, पाईपलाईन रोड डी मार्ट समोरील पुल ते मनमाड रोड ते अर्जुन वॉशिंग ते

फुलारी यांच्या शेतापर्यंत, मंगल हौसिंग सोसायटी ते बारा ईमाम ट्रस्ट जागा ते कृष्णधाम रोड पर्यंत, अमोल विहार जवळील नाला + रासनेनगर पुल – कैलास हौसिंग सोसायटी – मनमाडरोड (पंचशील हॉटेल जवळील पुल), डीझायनर सोसायटी – प्रभाग बेकरी मागून एलटी गेस्ट हाऊस ते कैलास हौसिंग सोसायटी, बालिकाश्रमरोड – न्युक्लिअस हॉस्पिटल समोर – वाकळेप्रमाा ते नामदेव मंदिरमागे – ताटेनगर, जिल्हाधिकारी कार्यालयामागे मार्कडेय सोसायटी – हनुमान मंदिर शेजारी – अष्टविनायक अपार्टमेंटसमोर सीक्युआयव्ही भिंतीलगतचानाला – मिस्कीनमळा ते तारकपुर रोड पुल ते सिव्हील हडको नाला – गणेशचौक ते महावीर



जैन स्थानक, मनमाडरोड हॉटेल ओबेरॉय शेजारून ते महावीरनगर ते चिंतामणी हॉस्पिटल, तारकपुर ते सिव्हील कॉर्टस मागील बाजु ते पत्रकार वसाहत कोपरा, मनमाड रोड पत्रकार चौक सारडा कॉलेज शेजारून ते महावीरनगर, आंबेडकर कमान (बालिकाश्रमरोड) पुल ओलांडून पुढे सुडकेमळा ते गंधेमळा कोपरा, देशमुख वाडी सर्जेपुरा – झेडपी वसाहत दक्षिण बाजुने पोलीस वसाहत ते पोलीस ग्राऊंड, सारसनगर – बागवान कब्रस्थान – करपे विटभट्टी – सारसनगर पुल – सागर व्हीडीओकॉन कंपनीपुल – भोसले लॉनपर्यंत, गायके मळा ते नविन रेल्वे पुल ते आगरकर्मळा ते काटवन खंडोबा नविन पुल, केडगांव – जुनी स्वास्तिक कंपनी

मागील येवलेमळा ते नगर-पुणे रोड, केडगांव – हॉटेल सॅण्डिप मागील ओढा, सोनेवाडी रोड ते अमरधाम पुल ते हरिजन वस्ती मागील भाग ते जुना बंधारा (कोतकर्मळा) ते देवीरोड पुल ते चिपाडे मळा ते रेल्वे लाईन, मल्हार लॉन ते हजारे घर (केडगांव), बोल्हेगांव – आंबेडकर चौक ते गणेश चौक, नागापुर पुलखालुन – अमित मोटर्स ते सिनानदी जुना पुल, कलानगर ते बारा ईमाम ट्रस्ट जागा, गाडगीळ पटांगण समोरील वैरागी सक्लायर्स ते हॉटेल शेडपर्यंत, कायनेटीक चौक ते यश ग्रॅण्ड ते मल्हारचौक – चारी/गटार, आव्हाड वीट भट्टी ते सिनानदी, सीना नदी पात्रातील काटवन खंडोबा पुल ते वाबावाडी समोर – कल्याणरोड नविन पुल ते अमरधाम पर्यंत, लोखंडी पुलाखालील भाग (अमरधाम) या ठिकाणी नालेसफाई पूर्ण करण्यात आली आहे.

शहरातील काही भागात पावसाचे पाणी सखल भागात साचत आहे. या भागात पाहणी करून तेथील बंदिस्त झालेल्या पावसाळी गटारीच्या माध्यमातून या पावसाच्या पाण्याचा निचरा होण्यासाठी उपाययोजना करण्यात येत आहेत. बांधकाम विभाग व इतर विभागांना याबाबत पाहणी करून पाण्याचा निचरा होण्यासाठी तत्काळ नियोजन करून उपाययोजना करण्याचे आदेश देण्यात आल्याचेही यशवंत डांगे यांनी सांगितले.



पावसाने केडगाव येथील स्मशानभूमीच्या शेडवर निलगिरीचे झाड कोसळल्याने शेडचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले त्याची पाहणी करताना आयुक्त यशवंत डांगे.



वादळी पावसाने झाड पडल्याने केडगाव स्मशानभूमीचे नुकसान

महानगरपालिका आयुक्त यशवंत डांगे यांनी पाहणी करून कामाचे दिले आदेश

नगर – वादळी वाऱ्यासह पाऊसाने मोठे नुकसान झाले आहे. या वादळी पावसाने केडगाव येथील स्मशानभूमीच्या शेडवर निलगिरीचे झाड कोसळल्याने शेडचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले. महापालिकेचे आयुक्त यशवंत डांगे व माजी नगरसेवक मनोज कोतकर यांनी स्मशानभूमीत झालेल्या नुकसानीची पहाणी केली. यावेळी इंजि. निंबाळकर, सुमित लोढे, शरद ठुवे, सुनील तात्या सातपुते, सुजय मोहिते, सोन्याबाप्

पेंबुड, सूरज कोतकर, अक्षय कोतकर, नंदू पालवे यांच्यासह ग्रामस्थ उपस्थित होते.

वादळी पावसात केडगावच्या स्मशानभूमीत झाड पडल्याची माहिती मिळताच कोतकर यांनी घटना स्थळाची पाहणी करून आयुक्त डांगे यांना कल्पना दिली. आयुक्तांनीही परिस्थितीचे गांभीर्य लक्षात घेऊन तात्काळ घटनास्थळी भेट देऊन कर्मचाऱ्यांना कोसळलेले झाड हटवण्याचे आदेश दिले. पडलेले झाड हटविण्यात आले

असून, या झाडमुळे स्मशानभूमीच्या शेडचे पूर्णतः नुकसान झाले आहे. आयुक्त डांगे यांनी कोसळलेल्या शेडचे लवकरात लवकर नव्याने काम करून देण्याचे आश्वासन दिले.

मनोज कोतकर यांनी आयुक्तांचे आभार मानले व मागील पावसात पुराने वाहून गेलेल्या स्मशानभूमीच्या भिंतीचे काम सुरू असून, स्मशानभूमीतील इतर आवश्यक कामे देखील लवकरच हाती घेण्यात येणार असल्याचे स्पष्ट केले.

व्यावसायिक प्रशिक्षणाबरोबर आर्थिक साक्षरता गरजेची

विकास जाधव यांचे प्रतिपादन

नगर – महिलांसह युवक-युवतींना व्यावसायिक प्रशिक्षणाबरोबर आर्थिक साक्षरता गरजेची आहे. फक्त व्यवसाय करून चालणार नाही, तर आलेल्या पैश्याचे योग्य नियोजन व गुंतवणूक उज्वल भविष्यासाठी महत्त्वाची ठरणार आहे. महिन्याला मिळणारे उत्पन्न, बचत, व्यवसायात गुंतवणूक आणि त्यातून मिळणारा लाभ यासंदर्भात विकास जाधव यांनी मार्गदर्शन केले.

भारत सरकारच्या कौशल्य विकास व उद्योजकता मंत्रालय (नवी दिल्ली) संचलित जनशिक्षण संस्थेच्या जिल्ह्यात विविध सेंटरमध्ये कार्यरत असलेल्या प्रशिक्षकांसाठी क्षमता बांधणी कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. संस्थेच्या नगर शहरातील मुख्य कार्यालयात झालेल्या कार्यक्रमाला आर्थिक साक्षरता या विषयावर जाधव बोलत होते. याप्रसंगी जनशिक्षण संस्थेचे संचालक बाळासाहेब पवार, कार्यक्रम सल्लागार समिती सदस्य कमल पवार, कार्यक्रम अधिकारी शफाकत सय्यद, लेखापाल अनिल तांदळे आदी उपस्थित होते.

पुढे जाधव म्हणाले की, स्किल इंडिया मिशनची सुरुवात १५ जुलै २०१५ झाली. देशातील तरुण वर्गाला वेगवेगळ्या प्रकारचे कौशल्य प्रशिक्षण देऊन स्वयंरोजगार उघडून शून्यातून करण्यासाठी प्रोत्साहन देण्याचा त्याचा मुख्य



जनशिक्षण संस्थेच्या प्रशिक्षकांसाठी क्षमता बांधणी कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते.

उद्देश आहे. देशाची अर्थव्यवस्था मजबूत होण्यासाठी कौशल्य विकास प्रशिक्षण ही योजना कौशल्य विकास उद्योग मंत्रालय यांच्यामार्फत राबवली जात आहे. युवा देश असलेल्या भारताकडे कौशल्याची राजधानी म्हणून जग पाहत असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. तर पैसा कोठेही न गुंतवता सुरक्षित व योग्य ठिकाणी गुंतविला पाहिजे. सध्या मोठ्या प्रमाणात आर्थिक फसवणुकीचे प्रकार घडत आहे. पोस्ट खाते, एलआयसी व बँकेच्या विविध योजना, फिक्स डिपॉझिट, एसआयपी, म्युचुअल फंड, शेअर मार्केट याविषयी त्यांनी मार्गदर्शन केले.

प्रास्ताविकात बाळासाहेब पवार म्हणाले की, जनशिक्षण संस्था सन २००५ पासून संस्थेचे संस्थापक डॉ. राधेश्याम गुंजाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली युवक व महिलांच्या सक्षमीकरणासाठी त्यांना व्यावसायिक प्रशिक्षण देत आहे. २० वर्षांच्या कार्यकाळात संस्थेने मोठा टप्पा गाठला असून, हजारो युवक-युवती आणि महिलांना त्यांच्या पायावर उभे करून शून्यातून यशस्वी झालेल्यांच्या यशस्वी गाथा समाजसमोर

उभा केल्या असल्याचे त्यांनी सांगितले.

या कार्यशाळेचे उद्घाटन राजमाता जिजाऊ व सावित्रीबाई फुले यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून करण्यात आले. कार्यक्रम अधिकारी शफाकत सय्यद यांनी या कार्यशाळेत शिक्षकांचे आणि प्रशिक्षणाथींचे पोर्टलवर रजिस्ट्रेशन यावर मार्गदर्शन केले. या कार्यशाळेसाठी अकाले, शेवगाव, देवठाण, श्रीगोंदा, मिरजगाव, राहुरी तसेच नगर शहर परिसरातील ३० प्रशिक्षक यावेळी उपस्थित होते. तसेच संगमनेर येथील वृंदावन ग्रीकल्बर महाविद्यालयाचा स्टाफ हजर होता.

कौशल्य विकास व उद्योजकता मंत्रालयाने नवीन गाईड लाईन आणली असून, यापुढे फक्त चांगल्या व सर्व सोयीसुविधांचा समावेश असलेल्या सेंट्रला मान्यता देण्यात येणार आहे. या कार्यशाळेत आर्थिक नियोजन, पोर्टलला रजिस्ट्रेशन, डिजिटल मार्केटिंग, परिसरातील सुविधा, सायबर क्राईम पासून घ्यावयाची काळजी, ग्रामीण भागात असणाऱ्या अडचणी यासंदर्भात चर्चा करण्यात आली.

ऑर्डर प्रमाणे एम.डी.एफ. शीट्स वर
सी.एन.सी. वर्क डिझाईन करून मिळेल.
संपर्क - परेश पित्रोडा : 9823704000

पाहिजेत

* नर्सिंग स्टाफ सिस्टर : ४ जागा

* वॉर्ड बॉय : २ जागा

* मावशी : २ जागा

* RMO (BHMS) : 2 post

* BAMS : 2 post

प्राइमा केअर मल्टिस्पेशालिटी हॉस्पिटल
पत्ता : बारा तोटी कारंजाजवळ, माळीवाडा, अ.नगर
9685531515 / 8421999332

नोकरीची सुवर्णसंधी

मैडिकल शॉपसाठी फार्मासिस्ट
मुले/मुली पाहिजेत

: कामाचे स्वरूप फार्मासिस्ट :
मेडिकल दुकानात काम, ग्राहक सेवा, औषधे देणे व
नोंदी ठेवणे, दुकान व्यवस्थापनास मदत

अनुभव असलेल्यांना प्राधान्य, पुणर्विळ/अर्धवेळ संधी उपलब्ध,
वेतन आकर्षक व योग्यतेनुसार

परिनोव्हा हेल्थ केअर
हातमपुरा चौक, अहिल्यानगर

संपर्क- प्रसाद - मो. 7768063778

पाहिजेत

वीरभद्र मंदिर ट्रस्ट (रजि. नं. ए - ८१) श्री क्षेत्र शहा डोंगर,
वारदरी, ता.जि. अहिल्यानगर च्या नवीन भक्त निवास साठी
खालील पदांसाठी अर्ज मागविण्यात येत आहे.

व्यवस्थापक - जागा - १
मदतनीस - जागा - २ (१ महिला व १ पुरुष)

- आवश्यक पात्रता व अटी -

१) व्यवस्थापक पदासाठी पदवी किंवा पदव्युत्तर शिक्षण व
संगणक ज्ञान आवश्यक
२) मदतनीस पदासाठी किमान बारावी पास असल्यास प्राधान्य
३) मदतनीस जोडपे असल्यास प्राधान्य
४) इच्छुक उमेदवारांनी आपले अर्ज (पगाराच्या अपेक्षेसह)
सात दिवसाचे आत खालील पत्त्यावर आणून द्यावेत .
५) कोणताही अर्ज कुठलेही कारण न देता स्वीकारणे अथवा रद्द
करण्याचा अधिकार विश्वस्त मंडळाने राखून ठेवला आहे
- संपर्काचा पत्ता -

श्री. नंदकिशोर जंगम (अध्यक्ष)
अशोक भिकाजी काटकर (उपाध्यक्ष)
पारशी अग्यारीजवळ, हातमपुरा, अहिल्यानगर
मोबाइल - ९८२३४३९२६१

पाहिजेत

अहिल्यानगर पाईपलाईन रोड येथील
बांधकाम क्षेत्रातील कंपनी साठी
साईट सुपरवायजर व
साईट सिव्हिल इंजिनियर
पाहिजेत

2/3 वर्षांचा अनुभव असलेल्यांना प्राधान्य
शुभम कन्स्ट्रक्शन

9921197630

ज्वेलरी

शोरूमसाठी
सेल्सगर्ल व
सेल्समन
पाहिजेत

7066906949

पाहिजेत

सेल्समन ४ जागा
(मॅफिज / जेन्स)

हेल्पर (जेन्स) २ जागा

किमान १२ बी.,
अनुभवीना प्राधान्य अर्जासह भेटा

से.हरी बाळाजी
देडवांबकर
सरफा अॅण्ड ज्वेलर्स

२५७९, एम.जी.रोड, कापड बाजार, अहमदनगर.
मो. 8830985428

युनिफॉर्म दुकानात

पाहिजेत

सेल्समन - 10
सेल्स गर्ल /
महिला कामगार - 10

अनुभवीना प्राधान्य.
अर्जासह सकाळी ११ ते ७ या
वेळेत समक्ष भेटा .

बेस्ट
युनिफॉर्मस

बेसमेंट, कैलास डेअरी,
खिस्त गल्ली जवळ, चर्च रोड,
अहिल्यानगर

REQUIRED

Vacancies in reputed cement
Stockiest Located at
Ahilyanagar for Sell Department

Sales Officer (M) - 3

12th/Graduate

Two wheeler compulsory

Sarjapura, Ahilyanagar

9373301300

चाहिए

भारी मात्रा में
सिक्युरिटी गार्ड, मामा,
माउशी हॉस्पिटल मे
काम करने के लिए
(आकर्षक वेतन, मुफ्त आवास)

मिश्रा सिक्युरिटी सर्विसेस

8888889041 / 8888886073
9284104726

मतिमंद विकास शिक्षण मंडळ संचालित

मतिमंद मुलांची शाळा

टिळक रोड, अहिल्यानगर

अहिल्यानगर शहरातील बौद्धीक अक्षम विद्यार्थ्यांसाठी

मोफत प्रवेश सुरू

-: शाळेतील सुविधा :-

* मोफत प्रवेश (६ ते १८ वर्ष वयोगट)

* मोफत शालेय शिक्षण

* शासनाची दिव्यांग शिष्यवृत्ती योजना

* दिशा अभ्यासक्रमानुसार अध्ययन

* शीघ्र निदान व शीघ्र उपचार केंद्र (० ते ३ वर्ष वयोगट)

* प्रशस्त, हवेशीर इमारत

* प्रशस्त क्रीडांगण

* विशेष शिक्षकांमार्फत शिक्षण, प्रशिक्षण

* मानसशास्त्रज्ञांमार्फत बौद्धीक तपासणी व मार्गदर्शन

* वाचा उपचार तज्ञांमार्फत वाचा उपचार

* प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी वैयक्तिक मार्गदर्शन

* विद्यार्थ्यांच्या कला, क्रीडा गुणांच्या विकासासाठी, स्पर्धांसाठी सराव व मार्गदर्शन.

-: प्रवेशासाठी लागणारी कागदपत्र :-

* जन्मदाखला

* आधारकार्ड

* दिव्यांगत्व प्रमाणपत्र (सिद्धील सर्जनचे)

* युनिक कार्ड

* पासपोर्ट साईज फोटो

संपर्क :- मुख्याध्यापक योगेश आल्हाट- ९६८९५२४६८२
श्रीम. माधवी कुटे- ९७६३६१५९३५

सर्व प्रकारच्या कोरिअर बॅग,
फॅन्सी गिफ्ट बॅग,
HDPE गोणी बॅग, लॉक बॅग,
बदला बदलीच्या स्टिकर बॅग,
बबल रॅप, फुड रॅप, सिल्व्हर रॅप,
पेपर डिश, पेपर नॅपकिन,
पत्रावळी ट्रोग, अगरबत्ती धूप कापूर
मिमसन कापूर, सर्व प्रकारचे बॉक्सस
पिशवी प्रिंटिंग, स्टिकर प्रिंटिंग,
मधुर प्लॅस्टिक

घासगळी,
अहिल्यानगर

घर गळत आहे का?

आकांक्षा वॉटर प्रुफिंग

आपही करून देणार आपणांचा प्रतिष्ठित
लोककायदा वॉटर प्रुफिंग ये ही मॅरटीयाह.

एकदा वॉटर प्रुफिंग कराल तर
परत वॉटर प्रुफिंग करण्याची
गरज भासणार नाही.

जर्मन टेक्नॉलॉजी मॅटेरियल
सर्व प्रकारच्या राखण्याची केती जाते.

वॉटर प्रुफिंग कुणार्हेवरह ५ वर्षे मॅरटी

9518382902

हॉस्पिटलसाठी
जागा भाड्याने देणे

सावेडी परिसरात
हॉस्पिटलसाठी
जागा भाड्याने देणे

8888347411

ऑफिस विकणे/
भाड्याने देणे

अमरदीप कॉम्प्लेक्स,
पहिला मजला,
लालटाकी रोड, अ.नगर
एरिया-2248 स्क्वे.फूट

9822116652

भाड्याने
देणे आहे

विराज कॉलनी, तारकपूर
बसस्टॅण्डसमोर, कर्मशियल
बिल्डींगमधील दुसऱ्या मजल्यावरील
१६०० चौ.फूट ऑफिस (बॅक,
पतसंस्था, डॉक्टर, फायनान्स
कंपनीसाठी) भाड्याने देणे आहे.

9860840200

प्लॉट विकणे

प्राईम लोकेशन
१६०० स्क्वे.फूटमध्ये
१२०० स्क्वे. बांधकाम सहीत
महालक्ष्मी उद्यानजवळ,
बालिकाश्रम रोडपासून
२ नं. प्लॉट विकणे आहे.

9309734157

पुरुषांसाठी प्रिमियम कॉलॅटी
टी-शर्ट / शर्टस् / फॉर्मल पॅट
ट्राऊजर्स / नाईट पॅट

भरपूर व्हरायटीज्

काहीही घ्या

मर्यादित स्टॉक

₹ 200 ला एक

अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल
पुरुषांसाठी सर्व काही

मयुरी लेडिज मॉलच्या वर

महार चौक, आयकोन पब्लिक स्कूल जवळ, आगरकर मळा, अहिल्यानगर. ९०२८२०१९८८

शुभ मॉल

भावपूर्ण
श्रद्धांजली!

कै. गुरुपादम बालय्या गाजुल

(स्व. दि. ०७/६/२०२५)

सोमवार दि. १६/६/२०२५ रोजी सकाळी ८.३० वा.
विकान : नालेगाव, अमरधाम येथे होईल

समस्त गाजुल परिवार

मनी होता भोलेपणा, कधी न
दाखविला मोठेपणा,
चेहरा होता सदा हसतमुख,
दिला सर्वांना आनंद खूप,
अजुनी होते भास,
तुम्ही आहात सन्मोबलात..

Ahilyanagar's 1st Dolby 7.1 & Dolby Atmos Theater

SHOW TIMING - 06 June - 12 June 2025

हाउसफुल 5 A

हाउसफुल 5 B

रेड 2

07:45 am

01:00 pm

04:00 pm

07:45 pm

10:00 am

01:45 pm

07:00 pm

10:00 pm

08:45 am

10:45 am

04:45 pm

10:45 pm

11:45 am

11:00 pm

जाराण

ठग लाईफ

05:30 pm

02:30 pm

08:00 pm

टीप: हो घ्या वेळा बदलू शकतात

Book Your Tickets at
Box Office

नगर कॉलेज जवळ, जुहोआव्या वरली, अ.नगर
९881300400, 0241-2346000

Cinélife
MINIPLEX

1BHK घर
भाड्याने देणे

अजय गॅस एजन्सीमागे,
माणिकनगर, अहिल्यानगर

9518385523

दीप गार्ड पावर सिस्टम

सर्व कंपनीचे इन्व्हर्टर व
बॅटरी रिपेअर करून मिळेल.
बॅटरी वॉटर टाकून मिळेल.
घरपोहोच सेवा

जुने इन्व्हर्टर बॅटरी
विकत घेतो व विकतो

9260000613

1 BHK फ्लॅट
भाड्याने देणे

D/1, सागर कॉम्प्लेक्स,
स्टेशन रोड,
अहिल्यानगर

9890698675

भाड्याने/ विकत
पाहिजे

कोठी रोड ते
चाणक्य चौक
परिसरात, फ्लॅट /
गाळा भाड्याने/
पाहिजे

8600535555

J.J.M.F. JIVAN JYOT MEDICAL FOUNDATION

वॉम्बे हॉस्पिटल / वेकर्स समोर, वन विभाग कार्यालय मागे, नवीन महानगर पालिका
जवळ, नगर - छत्रपती संभाजीनगर रोड, अहिल्यानगर. मो.8830685732

शासकिय नोकरांची पात्रता व हमी असलेले कोर्सेस साठी प्रवेश सुरू

१० वी पास/१२ वी पास - नापास मुला-मुलींसाठी, वयाची अट नाही... स्वरा करा... मर्यादित जागा

नर्सिंग अ. कोर्सेस

ऑपरेशन थिएटर असिस्टंट/टॅक्नीशियन

2010 ते 2025 पर्यंत हे कोर्स उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांना सेंट्रल गव्हर्नमेंटच्या ESIC
Model Hospital मध्ये O.T. Asst./Tech. पदावर नेमणूक झाली आहे व संस्थेच्या
विद्यार्थ्यांना नोकरी मिळाली आहे तसेच जिल्हा परिषद, महानगर पालिका, AIMS
हॉस्पिटल मुंबई व महाराष्ट्रातील विविध शासकिय रुग्णालय व प्राथमिक आरोग्य
केंद्र मध्ये जून 2015 ते 25 पर्यंत भरती प्रक्रिया झाली आहे. (स्कूल रु. ९३००-३४,
८०० ग्रेड पे ५६००) तसेच खाजगी, मल्टीस्पेशालिटी व सुपरस्पेशालिटी हॉस्पिटलमध्ये
नोकरी मिळाली आहे. तसेच नोकरी मिळवण्याची सुवर्णसंधी. शासकिय प्रमाणपत्र

उपरोक्त सर्व पदांसाठी मागणी जास्त व उमेदवार कमी असल्यामुळे नोकरीची संधी

BRANDED

जीन्स व फॉर्मल पॅन्ट

₹ 500 ला एक
₹ 900 ला दोन
₹ 1200 ला तीन

*मर्यादित स्टॉक

भरपूर व्हरायटीज्

अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल
पुरुषांसाठी सर्व काही

मयुरी लेडिज मॉलच्या वर

महार चौक, आयकोन पब्लिक स्कूल जवळ, आगरकर मळा, अहिल्यानगर. ९०२८२०१९८८

शुभ मॉल

आपण आजारी नसतानाही

हात-पाय गळून जाणे.
अंग दुखणे, पाठ दुखणे.
कंबर दुखणे, थकवा येणे.
कामाचा उत्साह नसणे.
अशक्तपणा वाटणे.

सर्व आजारांसाठी
ऍडमिट सुविधा उपलब्ध.

सर्व नामांकित कंपन्यांचे
कॅशलेस सुविधा उपलब्ध.

या सर्व तक्रारींवर खात्रीशीर
सामाजिक जाणिवेतून मोफत सल्ला व शिबिर

डॉ.सौ. उर्मिला गिरे

अक्षय मुलांचे हॉस्पिटल व प्रसुतिगृह

बालिकाश्रम रोड, अ.नगर.

मो. 9422740888

उपचार उपाय रामबाण

एड्स CD4 वाढवा एचआयव्हीसाठी

व्हायरल लोड कमी करा.

कॅन्सर : भूक न लागणे, वजन कमी होणे,
चालता-बसता-उठणे न येणे

डॉ. मंजुषा प्राचार्या - 07507718246

जाहीर नोटीस

तमाम लोकांस या जाहीर नोटीसद्वारे आमचे अशिल १) सत्यद साहिक
रऊफ, २) सत्यद सायमा इलियास दोघे रा. रहमानिया कॉलनी, फकिरवाडा
संभाजीनगर रोड, अहिल्यानगर यांनी सांगितलेवरून व दिलेल्या माहीतीवरून
कळविणेत येते कि, खालील परिशिष्टामध्ये वर्णन केलेल्या मिळकत आमचे
अशिल १) सत्यद साहिक रऊफ, २) सत्यद सायमा इलियास खरेदीने घेणार
आहेत व सदर मिळकत निर्वैध निजोखमी, 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, अवल जमी, बँक बोजा, भाडेकारार,
साठेकारार, मदार, मनाई हुकूम, स्थगिती, मोटगी, चार्ज, लीन, इजमेंट अगर
इतर कोणताही चालू वाद असल्यास संबंधितांनी ही जाहीर नोटीस प्रसिध्द
झाल्यापासून ७ दिवसांचे आत खालील पत्त्यावर समक्ष लेखी अथवा रजिस्टर्ड
पोस्टाने योग्य त्या कागदपत्रांचे नकलासह आम्हांस कळवावे व आमची खात्री
करून घ्यावी. मुदतीत कोणाचीही कोणतीही हरकत न आल्यास अथवा ज्याचे
काही हक्क, हितसंबंध आहे त्यांनी जाणीवपूर्वक सोडून दिले आहे असे समजून
आमचे अशिल खरेदीचा व्यवहार पुरा करतील. मग कोणाचीही तक्रार चालणार
नाही याची नोंद घ्यावी.

हि नोटीस प्रसिध्दीस दिती. ता. १४/०६/२०२५

परिशिष्ट मिळकतीचे वर्णन

मिळकत वर्णन : जिल्हा अहिल्यानगर, पोततुळी नगरपैकी,
महानगरपालिका हद्दीतील गौजे सावेडी येथील सॉर्टेड नंबर १०४/
अ १ मधील खालील वर्णनाची मिळकत -

प्लॉट नंबर

क्षेत्रफळ
चौ. मी.

१४२

२१२.६३

हा संपूर्ण प्लॉट व यावरील
असणारे संपूर्ण बांधकाम

यांशी चतुःसीमा -
पुर्वेस - प्लॉट नंबर १४३
पश्चिमेस - ओपन स्पेस
विद्यमान शासकांचे नाव-
१. जावेद अमरोहरात्री सत्यद
२. आयेशा शोएब सत्यद
दोघे रा. मुकुंदनगर, अहिल्यानगर

दक्षिणेस - स.नं. पैकी
उत्तरेस - ६ मी. रस्ता

अॅड.आर.टी.शर्मा
अॅड. गणेश एम. शर्मा
मो.नं. ९४२२२२०८४५

ऑफीस नं. १४, १७, पहिला मजला,
श्री आनंद कॉम्प्लेक्स, दाळमंडई, अहिल्यानगर

घ.नं. 828-A/ पिंगार/ 2025-26

छावनी परित्ठ काढल्यास, अहमदनगर

दिनांक- 13/06/2025

जाहीर नोटीस

या नोटीसीद्वारे जाहीर करण्यात येते की,
(1) मीमाती विद्या राजू सारनार, वय-44 वर्ष,
पंढ-गुहिली, (2) मी. शुभम राजू सारनार,
वय-25 वर्ष, पंढ-व्यापार, राहणार- येथेही
घर नं. 827, माळगळी बागवा चौक पिंगार,
अहिल्यानगर यांनी घर नं. 828-A, सॉर्टेड नं.
211/901, पिंगार अहमदनगर छावनी परित्ठ
हे रजिस्टर करदीखाल क. 8749/2021 दिनांक
27/10/2021 च्या आधारेणार आपले नावाने
वर्ग/दाखल होणेसाठी या कार्यालयाकडे
रीतसर अर्ज व कागदपत्र दाखल केले आहेत.
सदर बाबतीत ज्या कोणास कोणत्याही
प्रकारे गहाण, दान, बक्षीर, खरेदी हक्क
हितसंबंध असले, या अन्य कोणत्याही
कारणामुळे हक्क प्राप्त झाल्याची असेल त्यांनी
ही नोटीस प्रसिद्ध झाल्यापासून 30 (तीस)
दिवसांचे आत संबंध कागदपत्रांचे पुराव्यासह
मे. कार्यालयात आणकारी, छावनी परित्ठ,
अहमदनगर यांचेकडे लसे लेखी कळवावे.
सदर मुदतीनंतर आलेल्या हक्क/
हरकतीवर विचार केला जाणार नाही याची
कृपया नोंद घ्यावी.

घ.नं. 828-A, पिंगार
क्षेत्रफळ 729.36 चौ.फूट
(837.00 चौ.फूटाला केरी)

कार्यालय अधिकार,
कृते मुख्य अधिकारी, अहमदनगर छावनी परित्ठ
(मिळकत गोडे)

एसा जन्म लाभला.. देहाचा वंदन स्यावा..
स्मृती गेल्यावरही सुगंध दारवळत रहावा..
जलदान विधी व पुण्यानुमोदन

कालकायिक

सौ. मीना रामदास धोरात

यांचे बुधवार दि. १५-०६-२०२५ रोजी
अपत्या आज्ञाने दुःख निघून झाले. त्यांचा
जलदान विधी व पुण्यानुमोदन कार्यक्रम
रविवार दि. १५-०६-२०२५ रोजी
सकाळी ठिक १०.३० वा. होणार आहे.

* शोककुल *

रंगनाथ तात्याबा धोरात
रामदास तात्याबा धोरात
भारत तात्याबा धोरात
संतोष रंगनाथ धोरात
आशिष रंगनाथ धोरात

समस्त थोरात परिवार

स्थळ : सिध्दार्थ बुद्ध विहार, सदर बाजार
पिंगार कॅम्प, पिंगार, अहिल्यानगर

* दिनांक - १३ जून ते २० जून २०२५

टिप : मुन्ही-शो च्या वेळा बदलू शकतात

Bhool Chuk Maaf

Gulkaand

Ambat Shoukin

Jaran

01:00 PM

06:00 PM

03:30 PM

02:00 PM

HOUSEFULL - 5

Dragon

A - 07:00 AM | 11:00 AM

01:15 PM | 04:30 PM

06:45 PM | 10: 30 PM

B - 08:00 AM | 10:00 AM

07:30 PM | 09:00 PM

3DB - 10:45 AM

04:15 PM | 10:00 PM

- For Screen No. 3 All Recliner Pay 50 Extra & Get 150 Food Voucher*
- Offer Valid On Window Booking & Phone Booking

Ahilyanagar First & Most Luxurious Cinematic Paradise !

AVAILABLE ON
bookmyshow

CONNPLEX

AVAILABLE ON
bookmyshow

3rd Floor, Kohinoor Mall, Premdan Chowk,
Savedi, A.Nagar
Mo. 6353564618 / 7790094001

प्रेम आपका था हम पर, करते हे नमन आपको
श्रद्धा सुमन अर्पित करते, रखेंगे स्मरण आपको

चौथे
पुण्यस्मरण

आपकी पावन स्मृतीमे
भावपूर्ण श्रद्धांजली..

स्व. वासुदेव शिवनदास रामनानी

स्व.दि. १५/६/२०२१

* दुःखांजित *

समस्त
रामनानी परिवार

स्व. श्रीमती. पुनम रतन तलवार

स्वर्गवास ता. १४ जून २०१९

॥ पाँचवे पुण्यस्मरण ॥

जिन्दगी का सफर ही
थोडा अलग है ।
उस में अपने लोगों की
यादों की नमी हमेशा है ।

आपके पावन स्मृतिमें भावपूर्ण श्रद्धांजली...

* शोकाकुल *

तलवार एवम् जग्गी परिवार