श्री डेव्हलपर्स
-* संपर्क *-
9021592499
9372444001
9970005990
7020608843
चला साकार करूया आपल्या स्वप्नातले घर !!
श्री 2BHK लक्झरियस बंगलो
लोन सुविधा उपलब्ध
रेडी पझेशन
-* साईट पत्ता *-
रामकृष्ण नगर (साईनगर), इनामदार शाळे समोर, तपोवन रोड, अहिल्यानगर

संस्थापक के. आचार्य गुंदेचा

# नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा — व्यवस्थापक : अनिकेत गुंदेचा

रजि नं. ११४३९-५७/३७ | पाने ८ | किंमत ३ रूपये | अहिल्यानगर, शनिवार दि. ०९.०८.२०२५ | अंक नं. ११२ | 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 अँण्ड ज्वेलर्स
२५७१, एम.जी.रोड, कापड बाजार, अहमदनगर.
फोन : २३४६४४३. मो. ९८२२९९१०२४.

आला रे आला राजपाल सेल आला..!
स्मार्ट असो वा मार्ट..मिल असो वा मॉल...
सर्वात स्वस्त देणार फक्त राजपाल !
खरेदी
खरेदीवर पॉईंट
पॉईंट्सवर गिफ्ट
30 ते 70% डिस्काउंट सेल
विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा
राजपाल™
संगमनेर (02425) 222226
अ. नगर (0241) 2999299
नारायणगाव (02132) 242132
श्रीरामपूर (02422) 220090

सोन्याची राखी ₹ 777/- पासुन
चांदीची राखी ₹ 199/- पासुन
चांदीमधील 1000 पेक्षा अधिक डिझाईन उपलब्ध
5gm सोन्याच्या सुवर्णखरेदीवर
स्क्रॅचकार्डद्वारे
जिंका दुबई ट्रिप
किंवा आकर्षक गिफ्ट बॉक्स व सोबतच हमखास मजुरीवर भरघोस डिस्काऊंटही..
चलो दुबई
Conditions Apply*
चंदुकाका ज्वेल्स
सोनेरी नातं..
शॉप नंबर 2/3, साई मिडास टच, नगर-मनमाड रोड, सावेडी, अहिल्यानगर 9272422001/02

## जिल्हा बँकेसमोर कार आडवी घालून तिघा जणांनी वाहन चालकाला लुटले

नगर – रात्रीच्या अंधारात रिक्षाला स्विफ्ट कार आडवी लावून तीन इसमाने रिक्षाचालकास धमकावून त्याच्याकडील मोबाईल, रोख रक्कम, ऑनलाइन आलेले पैसे असे ७ हजार ९०० रुपये लुटल्याची घटना नगर शहरातील स्टेशन रोडवर जिल्हा सहकारी बँकेसमोर ८ ऑगस्ट रोजी रात्री ११ वाजता घडली.

याबाबत रिक्षाचालक विनोद दिलीप उल्हारे (वय ४६, रा. निंबोडी, ता. नगर) याने कोतवाली पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी हे सुनील पवार यांची अँपे सिटी रिक्षा (क्र.एम एच १६, १०३९) प्रवासी वाहतुकीसाठी भाडेतत्त्वावर वापरतात. ८ ऑगस्ट रोजी रात्री १०.३० वाजता फिर्यादी यांनी मुलगा सूरज याच्यासह आर्मी टँक म्युझियम येथून चार ते पाच पॅसेंजर बसवून माळीवाडा बस स्थानकाच्या दिशेने रिक्षा घेऊन आले. सहकारी बँकेसमोर पोहोचताच पाठीमागून एक करड्या रंगाची स्विफ्ट गाडी (एम एच ०१, ए एफ ९२४१) आली आणि त्यांच्या रिक्षासमोर आडवी लावण्यात आली.

गाडीतून अंदाजे २० ते २५ वयोगटातील तीन इसम खाली उतरले. त्यांनी फिर्यादीस जबरदस्तीने खाली उतरवून 'तुझ्या रिक्षाने आमच्या गाडीला धक्का दिला, नुकसान भरपाई दे', अशी दमबाजी केली. फिर्यादी याने विरोध करताच त्यांनी त्याच्या खिशातील ५०० रुपये हिसकावून घेतले. त्यानंतर त्यांनी रिक्षातील पॅसेंजरना धमकावत भाड्याचे पैसे स्वत:कडे घेण्यास भाग पाडले. एक पॅसेंजर ऑनलाइन पैसे देणार असल्याचे सांगताच संजय चंद्रकांत वेताळ या नावाने फोन पे स्कॅनरवर १२० रुपये ट्रान्सफर करण्यात आले. त्यानंतर एका इसमाने फिर्यादी याचा ७ हजार रुपये किंमतीचा रेड मी कंपनीचा मोबाईल हिसकावून घेतला. गाडीतील तीनही इसमांनी लगेचच स्विफ्ट गाडीने पळ काढला. या घटनेनंतर फिर्यादी याने कोतवाली पोलीस ठाण्यात धाव घेऊन तक्रार दिली. या प्रकरणी कोतवाली पोलीस ठाण्यात विनोद उल्हारे यांनी जिल्ह्यात फिर्यादीवरुन तीन इसमविरुद्ध जबरी चोरीचा गुन्हा दाखल केला आहे. पुढील तपास पोलीस हवालदार योगेश कवाष्ठे हे करीत आहेत.

पाहिजेत
अहिल्यानगर जिल्ह्यातील नामांकित सुवर्णपेढी चंदुकाका ज्वेलर्सच्या अहिल्यानगर शाखेसाठी हवे आहेत.
मॅनेजर जागा 1 (M) — पदवीधर व तत्सम पदावर किमान 5 वर्षे काम केल्याचा अनुभव आवश्यक.
सेल्समन जागा 5 (M/F) — तत्सम पदावर कामाचा किमान 2 वर्षे अनुभव पगार : 15000 ते 16000 हजार
नवीन उमेदवारास पगार : 12000 ते 13000 हजार
मोड कारागिर जागा 2 (M) — सोने-चांदी मोडीचा अनुभव आवश्यक अनुभवी उमेदवारास प्राधान्य.
अनुभवींना प्राधान्य, आकर्षक पगार दिला जाईल.
इच्छुकांनी सविस्तर अर्ज बायोडाटा सह 7 दिवसांच्या आत समक्ष भेटावे.
शुध्दता, विश्वासार्हता, पारदर्शकता
चंदुकाका ज्वेलर्स
- सोने, चांदी व हिऱ्याचे व्यापारी -
बसंत टॉकिज रोड, अहिल्यानगर 0241-2321512

CAMEL SAGO
कॅमल सुपरफाईन शाबुदाणा
1 किलो I 500 ग्रॅम I 250 ग्रॅम पॅकिंगमध्ये उपलब्ध
कॅमल इन्स्टन्ट शाबुदाणा 1KG पॅकमध्ये उपलब्ध
सर्व किराणा दुकानात उपलब्ध
स्टॉकिस्ट
अशोक बन्सीलाल पारख
कॅमल हाउस, आडते बाजार, अहिल्यानगर
(0241) 2343896/2341196

Happy Independence Day
ऑफर ७ ते १५ ऑगस्ट पर्यंत
Independence Day Sale
GET UP TO 50% OFF
कुबेर मार्केट
तेलीखुंट, एम.जी.रोड, अहिल्यानगर. मो.: 9970577799

## 'गोल्ड लोन' करण्याच्या नावाखाली १२ तोळे सोने घेऊन केली फसवणूक

नगर – फायनान्स कंपनीत काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्याने विश्वास संपादन करुन गोल्ड लोन करुन देतो असे सांगत निवृत्त बँक अधिकाऱ्याकडून १२ तोळे सोने घेऊन गोल्ड लोन न करता आणि सोने माघारी न देता फसवणूक केल्याची घटना सावेडी उपनगरात समोर आली आहे.

या प्रकरणी कॅनरा बँकेचे सेवानिवृत्त सहाय्यक व्यवस्थापक किशोर हिरामण बावीसकर (वय ६६, रा. श्रीरामनगर, श्रीराम चौक, पाईपलाईन रोड, अ.नगर) यांनी तोफखाना पोलीस ठाण्यात फिर्यादी दिली आहे. फिर्यादी यांना २०२३ मध्ये पैशाची गरज भासल्याने त्यांनी ए यू स्मॉल फायनान्स, एकविरा चौक शाखेत गोल्ड लोन घेतले. या बँकेत त्यांचे पाच गोल्ड लोन प्रकरणे झाली असून, एकूण १५ तोळे सोने गहाण ठेवले होते. त्यापैकी १२ तोळे सोने त्यांनी पैसे भरून परत मिळवून घरी ठेवले होते, तर ३ तोळे अजूनही बँकेत होते. मात्र त्यांना पुन्हा पैशाची गरज भासल्याने बावीसकर यांनी शाखेतील कर्मचारी देवेश दीपककुमार वर्मा याच्याशी संपर्क साधला.

त्याने संपूर्ण सोन्यावर एकत्रित गोल्ड लोन करु, जास्त लोन मिळेल असे सांगून फिर्यादी यांच्याकडील १२ तोळे सोन्याचे दागिने घेण्याचा विश्वास संपादन केला. वर्मा याने फिर्यादी यांना फोन करून, तुमचे सोने घ्यायला आमचा कर्मचारी शिलाविहार रोड, सुनिल वडापाव जवळ थांबला आहे, त्याला सोने द्या, असे सांगितले. फिर्यादी हे विश्वासाने तिथे गेले, जिथे एक अनोळखी व्यक्तीने मी देवेश वर्मा यांचा माणूस आहे असे सांगितले. फोनवर देवेशने ही तेच सांगितल्यामुळे फिर्यादी यांनी त्या अनोळखी व्यक्तीकडे १२ तोळे सोन्याचे दागिने सुपूर्त केले.

पण त्यानंतर एक आठवडा उलटूनही कोणताही प्रतिसाद न मिळाल्याने फिर्यादी यांनी देवेश वर्मा याच्याशी संपर्क केला. मात्र त्याने मी कोणतेही सोने घेतलेले नाही. अशी उडवाउडवीची उत्तरे दिली व गोल्ड लोन न करता दागिनेही दिले नाही. याप्रकरणी तोफखाना पोलीस ठाण्यात तक्रार केल्यावर पोलिसांनी वर्मा यास चौकशीसाठी पोलीस ठाण्यात बोलावले असता, त्याने पोलिसांनाही सोने घेतल्याचे नाकारले.

या प्रकरणी तोफखाना पोलीस ठाण्यात किशोर बावीसकर यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून देवेश वर्मा याच्याविरुद्ध फसवणुकीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

## मुंबई येथील आंदोलनाच्या पार्श्वभूमीवर मनोज जरांगे पाटील यांच्या उपस्थितीत १० ऑगस्टला नगरमध्ये सकल मराठा समाजाची बैठक

नगर – मराठा आरक्षणासाठी लढा देणारे मनोज जरांगे पाटील उद्या (रविवारी) शहरात येणार आहेत. मुंबई येथील आंदोलनाच्या पार्श्वभूमीवर तयारीसाठी व नियोजनासाठी जिल्ह्यातील मराठा समाजाच्या विविध संघटनांचे पदाधिकारी, तालुकास्तरावरील प्रमुख पदाधिकाऱ्यांशी ते संवाद साधून चर्चा करणार आहेत. शासकीय विश्रामगृहावर होणाऱ्या बैठकीस उपस्थित रहावे, असे आवाहन मराठा सेवा संघाचे जिल्हाध्यक्ष अभियंता सुरेश इथापे यांनी केले आहे.

मनोज जरांगे यांच्या दौऱ्याच्या पार्श्वभूमीवर नियोजनासाठी अभियंता इथापे, गोरख दळवी व इतर पदाधिकाऱ्यांची बैठक ८ ऑगस्टला पार पडली. यावेळी शासकीय विश्रामगृह येथे होणाऱ्या बैठकीसाठी नियोजन करण्यात आले.

मनोज जरांगे यांनी २९ ऑगस्ट रोजी मुंबई येथे मराठा आरक्षणाच्या मागणीसाठी आरपारची लढाई सुरू करणार असल्याचे जाहीर केले आहे. या पार्श्वभूमीवर नियोजन व सूचना देण्यासाठी ते अहिल्यानगर शहरात येणार आहेत. यावेळी शासकीय विश्रामगृहावर ते प्रमुख पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांशी संवाद साधणार आहेत.

## घरासमोर खेळत असलेल्या बालकाचा कारच्या धडकेत मृत्यू

नगर – घरासमोर खेळत असलेल्या ७ वर्षाच्या बालकाला भरधाव वेगातील टाटा इंडिगो कारने जोरात धडक दिली. या अपघातात बालकाचा जागीच मृत्यू झाल्याची घटना नगर तालुक्यातील पोखर्डी येथे पिंपळगाव उज्जैनी जाणाऱ्या रोडच्या कडेला ८ ऑगस्ट रोजी सायंकाळी ५.३० वाजण्याच्या सुमारास घडली. अथर्व नंदू सुसे (वय ७, रा.पोखर्डी, ता. नगर) असे मृत झालेल्या बालकाचे नाव आहे

अथर्व सुसे (मयत)

याबाबत राजेंद्र भाऊराव सुसे (वय ४१, रा. पोखर्डी, ता. नगर) यांनी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात फिर्यादी दिली आहे. फिर्यादीत दिलेल्या माहितीनुसार फिर्यादी यांचा पुतण्या अथर्व हा घरासमोर असलेल्या गणपती मंदिराजवळ खेळत होता. त्याचवेळी पोखर्डी ते पिंपळगाव उज्जैनी रोडने भरधाव वेगात जाणाऱ्या टाटा इंडिगो (एम एच १६ बी एच २२७१) कार वरील चालक पोपट कुंडलिक वाघ (रा. पिंपळगाव उज्जैनी) याने कार निष्काळजीपणे चालवत अथर्व याला पाठीमागून जोरात धडक दिली. धडकेनंतर चालक घटनास्थळी थांबून मदत करण्याऐवजी तेथून पळून गेला. धडक इतकी जोरात होती की या धडकेत अथर्वचा जागीच मृत्यू झाला. नागरिकांनी अथर्व यास त्वरित जिल्हा शासकीय रुग्णालयात दाखल केले. परंतु तेथील डॉक्टरांनी त्यास औषधोपचारा पूर्वीच मयत झाल्याचे घोषित केले.

याबाबत राजेंद्र सुसे यांनी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात दिलेल्या फिर्यादीवरून कार चालक पोपट वाघ याच्याविरुद्ध बी एम एस कलम १०६(१), १२५ (अ) (ब), १३४ (अ) (ब), मोटार वाहन कायदा कलम १८४, १७७ प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.या प्रकरणाचा पुढील तपास पोलीस हवालदार पालवे करत आहेत.

## केडगावमध्ये घरातून चोरी; ८ तोळे सोन्याचे दागिने लंपास

नगर – बाहेरगावी गेलेल्या कुटुंबाच्या बंद घराच्या दरवाजाचे कुलूप तोडून चोरट्याने आत प्रवेश करुन घरातील ८ तोळे वजनाचे सोन्याची दागिने व ७ भार वजनाच्या चांदीच्या पट्ट्या असा ऐवज चोरुन नेल्याची घटना केडगाव येथील कांदा मार्केट रोडवर श्रीकृष्णनगर येथे २२ जुलै ते ३ ऑगस्ट दरम्यान घडली.

याबाबत स्वप्नील समाधान सावळे (वय २३, रा. कांदा मार्केट रोड, श्रीकृष्णनगर, केडगाव. मूळ रा. जळगाव सपकाळ, ता. भोकरदन, जि. जालना) यांनी कोतवाली पोलीस ठाण्यात फिर्यादी दिली आहे. फिर्यादी हे कुटुंबासह २१ जुलै रोजी आजीच्या निधनामुळे त्यांच्या मूळगावी जळगाव सपकाळ, ता.भोकरदन, जि. जालना येथे गेले होते.

दरम्यान, २ ऑगस्ट रोजी रात्री ८ च्या सुमारास त्यांचे शेजारी बबन सोनटक्के यांनी त्यांना फोन करुन घराचा मुख्य दरवाजा उघडा असल्याची माहिती दिली. त्यानंतर बबन सोनटक्के यांनी घराची पाहणी करुन कळवले की, घरातील सेफ्टी दरवाजाचे व आतील दरवाजाचे कुलूप तुटलेले आहे. ही माहिती मिळताच फिर्यादी हे कुटुंबासह केडगाव येथे आले. त्यांनी घरात पाहणी केली असता फिर्यादी यांच्या आईचे नेहमी वापरातले, घरातील धान्य ठेवण्याच्या कोठी मध्ये ठेवलेले सोन्याचांदीचे दागिने गायब असल्याचे त्यांच्या लक्षात आले. त्यांनी घरात सर्वत्र दागिन्याचा शोध घेतला असता ते कोठेही मिळून आले नाही. यावरुन चोरट्यांनी घरातील १ तोळा वजनाचे सोन्याचे मणी, ३ ग्रॅम वजनाचे गळ्यातील पेंडल, २ तोळ्यांचे शॉर्ट गंठण, ३ तोळ्यांचे मिनी गंठण, १ तोळ्याचे कानातील वेल, ९ ग्रॅमच्या ३ अंगठ्या, २ ग्रॅमचे कानातील बाळे, ७ भार वजनाच्या चांदीच्या पायातील पट्ट्या असा ऐवज चोरुन नेल्याची खात्री झाली. फिर्यादी यांनी तत्काळ कोतवाली पोलीस ठाण्याकडे धाव घेतली.

याप्रकरणी कोतवाली पोलीस ठाण्यात स्वप्नील सावळे यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरुन चोरट्याविरुद्ध बी एन एस कलम ३०५, ३३१, (३) (४) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला असून अधिक तपास सहाय्यक पोलीस निरीक्षक कुणाल सपकाळे हे करीत आहेत.

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

# 'कोतवाली पोलीस ठाण्याच्या' आवारातच दारू पिवून घातला धिंगाणा; गुन्हा दाखल

नगर - दारुचे सेवन करुन कोतवाली पोलीस ठाण्याच्या आवारात दोघांनी रात्रीच्या वेळी आरडाओरडा, शिवीगाळ करत धिंगाणा घातल्याची घटना ९ ऑगस्ट रोजी पहाटे २ वाजण्याच्या सुमारास घडली. या प्रकरणी वांबोरी (ता. राहुरी) येथील दोन इसमांविरुद्ध महाराष्ट्र दारूबंदी कायद्यान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

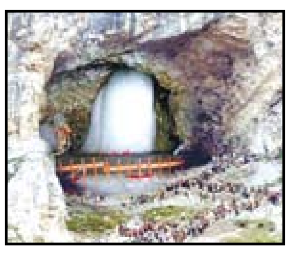
याबाबत पोलीस नाईक अतुल काजळे यांनी सरकार तर्फे फिर्याद दिली आहे.फिर्यादीत म्हटले आहे की ९ ऑगस्ट रोजी पहाटे २ वाजता कोतवाली पोलीस ठाण्यात दोन इसम संशयास्पदरीत्या येताना दिसले. पोलिसांनी त्यांना थांबवून विचारणा केली असता त्यांनी कोणतेही उत्तर न देता जोरजोरात आरडाओरडा व असभ्य वर्तन करुन पोलीस ठाण्याच्या आवारात गोंधळ घातला . तसेच त्यांच्या तोंडाला दारुचा उग्र वास येत होता.त्यांना नावे विचारली असता त्यांनी आपली नावे प्रविण बाबुराव सरोदे (वय ३४, रा.वांबोरी, ता. राहुरी), बाबुराव भागवत राहटळ (वय ३५, रा. वांबोरी, ता. राहुरी) असे असल्याचे सांगितले. पोलिसांनी तत्काळ दोघांना ताब्यात घेऊन सिव्हिल हॉस्पिटल येथे वैद्यकीय तपासणीसाठी पाठवले. वैद्यकीय अधिकार्यांलनी दिलेल्या अहवालानुसार दोघांनी दारुचे सेवन केलेले असले तरी ते पूर्णतः नशेत नसल्याचे नमूद केले आहे.

दोघांनीही सार्वजनिक ठिकाणी दारुचे सेवन करुन गैरवर्तन केल्याबद्दल पो. कॉ. अतुल काजळे यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरुन प्रवीण सरोदे व बाबुराव राहटळ या दोघांविरुद्ध महाराष्ट्र दारूबंदी अधिनियम १९४९ चे कलम ८५(१) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

# प्रेरणादायी अक्षरधन

'मुसाफिर'-९८२२०२०६९१

## अमरनाथ यात्रेची महती...अमरत्त्वाची प्राप्ती...



असंख्य तीर्थक्षेत्रांनी व्यापलेली आपली भारतभूमी जागतिक श्रद्धा, अध्यात्माची सुवर्णखाणच आहे. चातुर्मास व श्रावणात या तीर्थक्षेत्रांच्या दर्शनाला भाविकांची रीघ लागते.

या तीर्थक्षेत्रांत काश्मिर मधील अमरनाथ तीर्थक्षेत्राला एक खास, विशेष महत्त्व आहे. अमरनाथ हा शब्द हिंदीतील २ शब्द म्हणजे अमर अर्थात अनश्वर आणि नाथ म्हणजे ईश्वर यांना जोडून तयार झाला आहे.

देवाधिदेव भगवान महादेवांच्या प्रमुख स्थानांपैकी एक असलेल्या अमरनाथ यात्रा व दर्शनाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मृत्युवर विजय मिळवणारे मृत्युंजय शिव अमर आहे म्हणूनच त्यांना अमरेश्वर असेही म्हटले जाते.

एका पुराणकथेनुसार भगवान शिवांनी माता पार्वतीला अमर होण्याचे रहस्य सांगण्यासाठी याच गुहेची निवड केली त्या कथेप्रमाणे जेव्हा देवी पार्वतीने भगवान शिवांना अमरत्त्वाचे रहस्यभेद करण्यास सांगितले तेव्हा ते गूढ सांगण्यास भगवान महादेव हे माता पार्वतींना याच गुहेत घेऊन गेले याचे रहस्य इतर कोणाच्याही कानावर पडू नये हा त्या मागचा हेतू होता. येथेच देवाधिदेवांनी मातेला रहस्य सांगितले.

अमरनाथ तीर्थक्षेत्र श्रीनगरपासून १४१ किमी अंतरावर अन् समुद्र सपाटी पासून २८८८ मीटर उंचीवर आहेत. ४० मीटर उंचीच्या अमरनाथ गुहेत पडणाऱ्या पाण्याच्या थेंबाने बर्फाच्या रुपातून अद्‌भूत, अलौकीक शिवलिंग तयार होते. ही निसर्गरुपी महादेवाचीच असीम कृपा आहे.

स्वामी विवेकानंदजींनी अमरनाथ दर्शनाची अनुभूती घेताना म्हटले, ''अमरनाथचे दर्शन घेतल्यानंतर मलाही स्वयं शिवांचे दर्शन झाल्यासारखे वाटले...मी अशी सुंदर प्रतिमा कधीही पाहिली नव्हती आणि कोणत्याही धार्मिक स्थळाचा प्रवास करुन एवढा आनंद झाला नव्हता.''

अमरनाथ यात्रेतील क्षणाक्षणाला बदलणारा निसर्ग, विविध अडचणी, संकटे यातून जीवनाचा खरा अनुभव येतो. यातूनच प्रपंचाची, त्याच्या निरर्थकपणाची जाणीव होते. यातूनच अत्यंतिक श्रद्धाभाव अन् अलौकिक बर्फरुपी शिवलिंग दर्शनाने मोक्ष प्राप्ती होऊ शकते.

हर हर महादेव...ओम नम:शिवाय...त्याचबरोबर आज असलेल्या भावा-बहिणींच्या पवित्र नात्याला द्विगुणीत करणारा सण रक्षाबंधनाच्या सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा!

# कांद्याच्या पडलेल्या बाजारभावाबाबत सरकारने त्वरित उपाययोजना करावी

## केंद्रीय मंत्री मुरलीधर मोहोळ यांच्याकडे मागणी

नगर - राज्यातील बाजारपेठेत कांद्याचे घसरलेले बाजारभाव लक्षात घेता शासनाने याबाबत हस्तक्षेप करून त्वरित उपाययोजना करावी, अशी मागणी केंद्रीय सहकार राज्यमंत्री मुरलीधर मोहोळ यांच्याकडे भाजपा नेते विनायक देशमुख व प्रदेश सदस्य विश्वनाथ कोरडे यांच्या नेतृत्वाखाली पारनेर तालुक्याच्या शिष्टमंडळाने केली.

ना. मुरलीधर मोहोळ हे नुकतेच पद्मश्री डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील यांच्या १२५ व्या जयंती कार्यक्रमासाठी प्रवरानगर येथे आले होते. त्यावेळी शिष्टमंडळाने ना. मोहोळ यांची भेट घेऊन त्यांच्याशी चर्चा केली. या शिष्टमंडळात पारनेर तालुक्यातील पदाधिकारी मोहन काळे, अर्जुन नवले, कानिफनाथ ठुबे, सुभाष दुधाडे, रमेश गाडगे, सागर मैड, ओंकार सालके, संजय महांडुळे आदींचा समावेश होता

यावेळी दिलेल्या निवेदनात म्हटले आहे की, सध्या राज्यातील बाजारपेठेत कांद्याचे भाव मोठ्या प्रमाणात घसरले आहेत. अनेक ठिकाणी शेतकऱ्यांना उत्पादन खर्चापेक्षा कमी भाव मिळत आहे. सततच्या हवामान बदलामुळे उत्पादनाचा टक्का देखील घसरला आहे. प्रतिकूल हवामान, मजुरीचा वाढता खर्च, खते, बी-बियाण्यांच्या किमतीतील वाढ, यामुळे शेतकरी आधीच अडचणीत आलेला आहे. कवडीमोल भावाने कांदा बाजारात विकावा लागत असल्याने शेतकऱ्यांचे कंबरडे मोडले आहे. या गंभीर परिस्थितीमुळे शेतकऱ्यांचा लागवड खर्चही वसूल होत नसून त्यांचे मोठे नुकसान होत आहे. अनेक शेतकऱ्यांनी कर्ज काढून कांद्याची लागवड केली आहे. आता त्यांना कर्जाची परतफेड करणे अशक्य झाले आहे. यामुळे शेतकऱ्यांमध्ये नैराश्य वाढत आहे. याबाबत शासनाने गंभीरपणे उपाय योजना करणे आवश्यक आहे. सध्या कांद्याला बाजारात प्रति किलो १२ /१३ रुपये भाव मिळत आहे. एकूणच कांदा पिकविण्याच्या खर्चाचा विचार केला तर शेतकऱ्यांच्या हाती काहीही शिल्लक राहत नाही. सदर गोष्टीचा विचार करून शेतकऱ्यांना प्रति किलो किमान रुपये ५ इतके अनुदान दिले जावे. कांद्यासाठी उत्पादन खर्चावर आधारित किमान किंमत (एम.एस.पी.) तात्काळ निश्चित करण्यात यावी. शासनाने हमीभावाने कांदा खरेदी केंद्र तातडीने सुरू करावीत. अशा प्रकारच्या मागण्या शिष्टमंडळांनी ना. मोहोळ यांच्याकडे केल्या.

याबाबत आपण त्वरित लक्ष घालून योग्य ती उपाययोजनाचा प्रयत्न करू, असे आश्वासन ना. मोहोळ यांनी शिष्टमंडळाला दिले.

राज्यातील बाजारपेठेत कांद्याचे घसरलेले बाजारभाव लक्षात घेता शासनाने याबाबत हस्तक्षेप करून त्वरित उपाययोजना करावी, अशी मागणी केंद्रीय सहकार राज्यमंत्री मुरलीधर मोहोळ यांच्याकडे भाजपा नेते विनायक देशमुख व प्रदेश सदस्य विश्वनाथ कोरडे यांच्या नेतृत्वाखाली पारनेर तालुक्याच्या शिष्टमंडळाने केली.

# गणेशोत्सवात मंडळांना एका क्लिकवर ऑनलाईन मंडप परवानग्या

## अहिल्यानगर महानगरपालिकेतर्फे www.amcfest.in या संकेतस्थळावर सुविधा उपलब्ध, सोमवारपासून परवानग्यांना सुरुवात

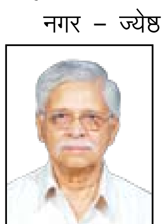
नगर - गणेशोत्सवात व इतर सण - उत्सव काळात मंडप उभारणी, स्वागत कमानी, रनिंग मंडपसाठी सर्व परवानग्या एकाच क्लिकवर मिळणार आहेत. महानगरपालिका, महावितरण व शहर वाहतूक शाखा यांच्यातर्फे संयुक्तपणे एक खिडकी योजनेचे कामकाज ऑनलाईन पद्धतीने होणार आहे. त्यासाठी www.amcfest.in या संकेतस्थळावर गणेश मंडळांना विनाशुल्क परवानगीची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. सोमवारपासून परवानगीची प्रक्रिया सुरू होणार असल्याचे आयुक्त तथा प्रशासक यशवंत डांगे यांनी सांगितले.

सर्वोच्च न्यायालय, उच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार नियमांचे पालन करून उत्सव काळात महानगरपालिकेकडून परवानग्या दिल्या जातात. त्यासाठी अतिक्रमण निर्मूलन विभागात एक खिडकी योजना राबवली जात होती. मागील वर्षी पासून स्वतंत्र संकेतस्थळ तयार करण्यात आले आहे. त्यावरून परवानग्या दिल्या जात आहेत. याही वर्षी संकेतस्थळावरून परवानग्या दिल्या जाणार आहेत. मात्र, जागामालक अथवा सोसायटीचे ना हरकत प्रमाणपत्र, तसेच स्थानिक पोलिस ठाण्याची परवानगी गणेश मंडळांना त्यांच्या स्तरावर घ्यावी लागणार आहे.

उत्सव काळात मंडपाची उंची ४० फुटापेक्षा जास्त नसावी. ४० फुटापेक्षा जास्त उंचीचा मंडप उभारणार असल्यास सुरक्षिततेसाठी अधिकृत स्थापत्य अभियंत्याकडून स्टॅबेलिटी सर्टिफिकेट जोडावे. मंडप व स्वागत कमानी उभारताना आपत्कालीन गाड्या जाण्यासाठी रस्ते मोकळे ठेवावेत. गणेशोत्सव संपल्यानंतर तीन दिवसाच्या आत मंडप, रनिंग कमानी, देखावे, बांधकाम हटवण्यात यावे. मुख्य विसर्जन मिरवणूक मार्गावर असलेल्या मंडळांनी मिरवणूक सुरू होण्यापूर्वी तेथील मंडप, कमानी काढून घ्याव्यात, मंडप उभारणीसाठी रस्त्यावर कुठेही खड्डे घेऊ नयेत, अन्यथा नियमानुसार कारवाई केली जाईल, असेही यशवंत डांगे यांनी स्पष्ट केले आहे.

दरम्यान, राज्य सरकारच्या पर्यावरण विभागाने प्रदूषण नियंत्रणासाठी दिलेल्या मार्गदर्शक सूचनांची अंमलबजावणी करावी. पर्यावरण रक्षणासाठी मूर्ती शाडू मातीच्याच वापराव्यात. ध्वनी प्रदूषणाबाबत कायदे व शासकीय नियमांचे पालन करावे. मंडळाने घेतलेल्या सर्व परवानग्या मंडप किंवा कमानींच्या दर्शनी भागात लावाव्यात, असे आवाहन महापालिका प्रशासनाच्या वतीने करण्यात आले आहे.

# ज्येष्ठ विज्ञान कथा लेखक डॉ. अरुण मांडे यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ १० ऑगस्टला नगरमध्ये 'भावांजली'



नगर - ज्येष्ठ विज्ञान कथा लेखक, अनुवादक आणि ८० हून अधिक पुस्तके लिहिणारे साहित्यिक डॉ. अरुण विनायक मांडे यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ भावांजली कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. हा कार्यक्रम १० ऑगस्ट रोजी दुपारी ४ ते ७ वाजता प्रेमराज सारडा महाविद्यालयाच्या बहुउद्देशीय सभागृह, पत्रकार चौकाजवळ, सिव्हिल हॉस्पिटलसमोर, सावेडी रोड, अहिल्यानगर येथे होणार आहे.

डॉ. मांडे यांनी आपल्या साहित्य निर्मितीतून मराठी विज्ञान कथेला नवे क्षितिज दिले. अनेक कथा, नभोनाट्य, अनुवाद तसेच स्वलिखित पुस्तके यांच्या माध्यमातून त्यांनी वाचकांच्या मनावर अधिराज्य गाजवले. व्यक्तिगत आयुष्यात ते अनेकांना प्रेरणास्थान ठरले व विविधांना मोलाचे मार्गदर्शन केले. २८ जुलै रोजी त्यांनी देह ठेवला आणि साहित्यविश्वात मोठी पोकळी निर्माण झाली. जनजाती कल्याण आश्रम, नगर जिल्हा वाचनालय, मैत्री कट्टा आणि डॉ. अरुण मांडे मित्र मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने हा कार्यक्रम होणार आहे. सर्व साहित्यप्रेमींनी कार्यक्रमाला उपस्थित राहून आपल्या आठवणींनी आणि स्मृतीसुमनांनी डॉ. मांडे यांना अभिवादन करावे, असे आवाहन आयोजकांनी केले आहे.

संपर्कासाठी - अशोक बकोरे (मो. ७३५०४७३४३४), संजय दळवी (मो. ९८२२१७४३२१).

# युनिटी ऑफ मूलनिवासी समाज संघटनेचे १० ऑगस्ट रोजी शहरात राज्य अधिवेशन

## जातीजनगणना, एनपीआर व आरक्षण उपवर्गीकरणावर होणार चर्चा

नगर - युनिटी ऑफ मूलनिवासी समाज संघटनेचे दुसरे महाराष्ट्र राज्य अधिवेशन १० ऑगस्ट रोजी सकाळी १०:३० ते सायं. ५:३० या वेळेत शहरातील टिळक रोड लक्ष्मीनारायण मंगल कार्यालय येथे पार पडणार आहे. हे अधिवेशन राजमाता अहिल्याबाई होळकर यांच्या त्रिशताब्दी जयंती वर्ष व प्रा.डॉ. हरी नरके यांच्या स्मृतिदिनानिमित्त आयोजित करण्यात आले आहे.

अधिवेशनाचे उद्‌घाटन डॉ. विजयकुमार ठुबे (ज्येष्ठ मार्गदर्शक, मराठा सेवा संघ, अहिल्यानगर) यांच्या हस्ते होणार असून, अध्यक्षस्थान कमलाकांत काळे (राष्ट्रीय अध्यक्ष, युनिटी ऑफ मूलनिवासी समाज) भूषवणार आहेत. राज्यभरातील विविध सामाजिक संघटनांचे पदाधिकारी, सामाजिक विचारवंत आणि कार्यकर्ते या कार्यक्रमाला उपस्थित राहणार आहेत.

या अधिवेशनाचा प्रमुख हेतू बहुजन समाजामध्ये सामाजिक ऐक्य, सहकार व समन्वय निर्माण करणे, तसेच संविधानिक हक्क-अधिकारांची प्राप्ती करण्यासाठी एकजूट निर्माण करणे हा आहे. या अधिवेशनात समाजातील ज्वलंत प्रश्नांवर सखोल विचारमंथन होणार असून, खालील विषयांना विशेष महत्त्व देण्यात येणार आहे. जाती आधारित जनगणना, सामाजिक न्यायासाठीचे महत्त्व व अंमलबजावणीतील आव्हाने, एनपीआर हीच खरी एनआरसी याविषयी सखोल व गंभीर चर्चा, अनुसूचित जाती-जमाती आरक्षणातील उपवर्गीकरण शासक वर्गाची भूमिका व तिचे विश्लेषण, स्वर्णिम भारताची पुनर्निर्मिती यात विद्यार्थी, युवा, महिला व बुद्धिजीवी वर्गाची जबाबदारी, सामाजिक-सांस्कृतिक ध्रुवीकरण बहुजन समाजाचे ऐक्य टिकवून जातीय षड्यंत्राचा मुकाबला कसा करावा? या संदर्भात मार्गदर्शन केले जाणार आहे.

बहुजन समाजातील विद्यार्थी, युवा, महिला व बुद्धिजीवी वर्गाने या अधिवेशनाला उपस्थित राहण्याचे आवाहन युनिटी ऑफ मूलनिवासी समाज संघटनेचे राष्ट्रीय उपाध्यक्ष राजेंद्र करंदीकर, प्रदेशाध्यक्ष प्रा. अजित खरसडे, मिलिंद सुर्वे, बी. एच. नितनवरे, नामदेव राळेभात, सौरव बोरुडे, शरद नगरे, संजय सावंत, सारंग घोडेस्वार, संजय कांबळे, रफिक शेख, नामदेव गुरव, शामराव काते, प्रमोद कांबळे, अय्युब बागवान, दीक्षा बचाटे, माही सुर्यवंशी, पुष्पाराणी बनकर आदींनी केले आहे.

# नगरच्या 'शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थे'मध्ये 'सोलर टेक्निशियन इलेक्ट्रिकल' कोर्ससाठी प्रवेश सुरू

नगर - कै. माणिकराव नरसिंगराव पाटील शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, अहिल्यानगर येथे 'सोलर टेक्निशियन इलेक्ट्रिकल' हा नव्याने कोर्स सुरू झालेला आहे. सध्या प्रवेश प्रक्रियेचे कामकाज सुरू असून वरील कोर्ससाठी विशेष पाचवी फेरी १४ ते १९ ऑगस्टपर्यंत आयोजित केलेली आहे.

सोलर टेक्निशियन इलेक्ट्रिकलसाठी १० ऑगस्टपर्यंत उमेदवार विकल्प निवडू शकतात.

तसेच संस्थेत इतर कोर्समध्ये प्रवेश घेतलेले उमेदवार विकल्प भरून गुणवत्ता यादीमध्ये अलॉटमेंट झाल्यास प्रवेश घेऊ शकतात.

भारत देश जगातील सर्वात मोठा ऊर्जा उत्पादक देश बनू पाहत आहे, त्यासाठी सन २०३० पर्यंत ५०० गिगाबाइट अक्षय ऊर्जा निर्माण करण्याचे उद्दिष्ट आहे. त्यासाठी या क्षेत्रात कुशल मनुष्यबळाची गरज लागणार आहे.

त्या अनुषंगाने शासनाने सदर कोर्समध्ये इलेक्ट्रिक कामासंबंधी सर्व प्राथमिक शिक्षण, सोलर पॅनल उभारणी- सोलर पॅनल जोडणी, करणे तसेच सोलर सिस्टिम देखभाल दुरुस्ती इत्यादी महत्त्वपूर्ण अभ्यासक्रमाचा भाग समाविष्ट केला. तसेच या कोर्स पूर्ण करून स्वयंरोजगार जसे की सोलार इन्स्टॉलेशन, पीव्ही सिस्टीम स्थापना, मेंटेनन्स मेकॅनिक, मॉडेल असेंबली, इत्यादी प्रकारचे कामे करता येऊ शकतात किंवा मोठ्या सोलर बनवणाऱ्या कंपन्यांमध्ये नोकरी मिळू शकते.

सदर कोर्स १ वर्षाचा असून त्यात एकूण २० प्रशिक्षणार्थी प्रवेश क्षमता आहे.

तरी पाचवी विशेष फेरीसाठी आतापर्यंत अर्ज भरलेल्या सर्व उमेदवारांना संपूर्ण महाराष्ट्रातून विशेष समुपदेशन फेरीसाठी ६ ऑगस्ट १० ऑगस्ट कालावधीत New Age Courses सोलर टेक्निशियन इलेक्ट्रिकल या व्यवसायात २० जागांसाठी प्रवेश घेण्याकरिता ऑनलाइन Option भरता येईल. तसेच उमेदवारांना १३ ऑगस्टला निवड झाल्यास कळविण्यात येईल. त्यांचे प्रत्यक्ष प्रवेश १४ ते १९ ऑगस्ट या कालावधीमध्ये होतील. तरी अधिक माहिती करिता उमेदवारांनी https://admission.dvet.gov.in या संकेतस्थळावर भेट द्यावी किंवा शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्था, अहिल्यानगर येथे भेट द्या. किंवा ९६९९४५३६४७ या मोबाईल क्रमांकावर संपर्क करा.

वरील सुवर्णसंधीचा New Age Courses जास्तीत जास्त उमेदवारांनी नोंदणी करावी, असे आवाहन संस्थेचे प्राचार्य खालिद जहागीरदार यांनी केले.

# दोघा लहान मुलांसह आईची विहिरीत उडी मारून आत्महत्या

जामखेड - रक्षाबंधनाच्या पुर्वसंध्येला आपल्या दोन लहान मुलांसह तरुण विवाहित महिलेने विहिरीत उडी मारून आत्महत्या केल्याची घटना जामखेड तालुक्यातील नायगाव येथे ८ ऑगस्टला रात्री घडली. रुपाली नाना उगले (वय २७), साक्षी नाना उगले (वय ४), समर्थ नाना उगले (वय ६) अशी मयतांची नावे आहेत.

याबाबत नायगावचे पोलिस पाटील संतोष मुरलीधर उगले यांनी खर्डा पोलिस ठाण्यात खबर दिली. पती नाना उगले, पत्नी रूपाली, मुलगा समर्थ आणि मुलगी साक्षी असे चार जण घरात राहत होते. मुलगा शाळेतून आल्यावर सायंकाळी रूपालीने गणवेशातच मुलाला व लहान मुलीस विहिरीवर नेले आणि रुपाली हीने एकत्रितपणे पणे आपल्या मुलांसह विहिरीत उडी घेऊन आत्महत्या केली. यानंतर पती व सासरे शेतातुन घरी आले तेंव्हा त्यांना पत्नी व दोन्ही मुले घरी दिसुन आले नाहीत. यावेळी त्यांनी आजुबाजुला शोध घेतला असता शेजारील विहिरीवर चपला दिसुन आल्या. यानंतर सदरची घटना लक्षात आली. यानंतर ग्रामस्थांच्या मदतीने विहिरीत बोरीच्या काट्या टाकुन रात्री उशिरा तीनही मृतदेह बाहेर काढले.

घटनेची माहिती मिळताच खर्डा पोलीस स्टेशनचे स.पो.नि. उज्वल राजपुत आपल्या पोलीस पथकासह तातडीने घटनास्थळी पोहोचले. यानंतर मोठ्या प्रमाणावर ग्रामस्थ आणि माहेर कडील नातेवाईक दाखल झाले होते. मृतदेहांना विहिरीतून बाहेर काढून शवविच्छेदनासाठी ग्रामीण रुग्णालयात पाठवण्यात आले. या प्रकरणी खर्डा पोलिस ठाण्यात आकस्मात मृत्यूची नोंद करण्यात आली आहे. रुपाली हिने आत्महत्या का केली याचे कारण समजू शकले नाही.

# प्रभाकर मोरे यांचे अल्प आजाराने निधन

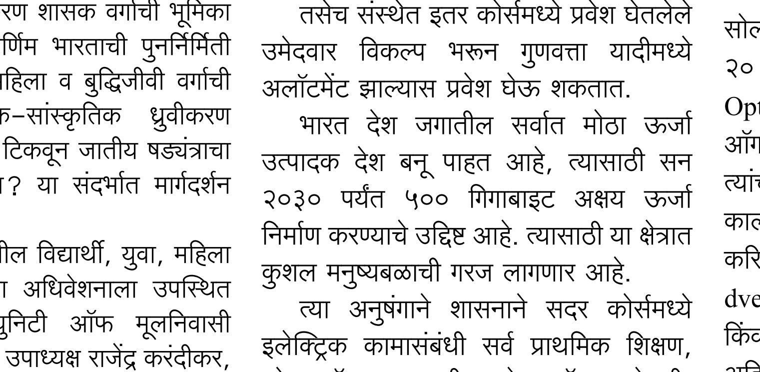
नगर - नालेगाव येथील रहिवासी प्रभाकर बन्सीलाल मोरे (वय ८५) यांचे ८ ऑगस्ट रोजी अल्प आजाराने निधन झाले. त्यांच्यावर नालेगाव अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले. त्यांच्यामागे पत्नी, १ मुलगा, १ मुलगी, सुन, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे. वृत्तपत्र विक्रेते अमोल मोरे यांचे ते वडील होत.

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

# प्रलंबित मागण्यांसाठी ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांचा जिल्हा परिषदेवर मोर्चा

## ग्रामविकास मंत्री यांच्या आश्वासनानंतर देखील प्रश्न सुटत नसल्याने संताप व्यक्त

नगर - ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांच्या प्रलंबित मागण्या व ग्रामविकास मंत्री यांच्या आश्वासनानंतर देखील प्रश्न सुटले नसल्याने महाराष्ट्र राज्य ग्रामपंचायत कर्मचारी महासंघ (आयटक) च्या वतीने जिल्हा परिषदेवर मोर्चा काढण्यात आला. ग्रामपंचायत कर्मचारी यांनी जिल्हा परिषदेत निदर्शने करुन घोषणाबाजी केली. बुरुडगाव रोड येथील भारतीय कम्युनिस्ट पक्षाच्या कार्यालय येथून मोर्चाचे प्रारंभ करण्यात आले होते. या मोर्चात आयटकचे जिल्हा सचिव तथा महासंघाचे राज्य उपाध्यक्ष कॉ. ॲड. सुधीर टोकेकर, राज्य सदस्य मारुती सावंत, कॉ. सतीश पवार, उत्तम कटारे, महादेव शेळके, विजय सोनवणे, बलभीम कालापहाड, दादा साळवे, गोरक्ष भावले, बाळासाहेब लोखंडे, सचिन कांबळे, विनोद कांबळे, आनंदराव शिंदे, नितीन काळे, महादेव शेळके, संतोष घोरपडे, किशोर डाके, अशोक पालवे, भगवान फुलमाळी, अंबादास सपकाळ, आदिनाथ गीते आदी सहभागी झाले होते.




प्रलंबित मागण्यांसाठी ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांनी जिल्हा परिषदेवर मोर्चा नेवून निदर्शने केली.

महाराष्ट्रातील ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांच्या प्रलंबित मागण्यांसाठी शासनाकडे वारंवार पाठपुरावा करून देखील त्याची दखल घेतली जात नाही. ग्रामपंचायत कर्मचारी महासंघाने (आयटक) प्रलंबित मागण्यासाठी २० मे पासून बेमुदत धरणे आंदोलन करण्याचा इशारा दिला होता. त्यानंतर मंत्रालयात बैठकीचे आयोजन करून मंत्री जयकुमार गोरे यांनी सदर बैठकीचे इतिवृत्त आठ दिवसात पाठवण्यात येईल आणि अंमलबजावणी एक महिन्या नंतर करण्याचे आश्वासन दिले होते. मात्र आश्वासन देऊन अडीच महिने झाल्यानंतर देखील कुठलिही कारवाई करण्यात आली नसल्याने सर्व कर्मचाऱ्यांमध्ये संताप व्यक्त होत असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे.

अभय यावलकर समितीच्या शिफारशी लागू कराव्या, ५४ महिन्यांपैकी शासनाने फक्त १९ महिन्यांचा किमान वेतनातील वाढीव फरक दिला असून, उर्वरित ३५ महिन्यांचे वाढीव फरक बिल द्यावे, किमान वेतनाची मुदत फ ेब्रुवारी २०२३ रोजी संपली असून नवीन किमान वेतनासाठी समिती अद्याप न बसविल्यामुळे ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांवर आर्थिक अन्याय होत असून, त्यासाठी कामगार विभागाशी संपर्क करून किमान वेतनाची कमिटी बसवून नवीन दर लागू करावे, ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांच्या वेतनासाठी असणारे उत्पन्न आणि वसुलीची अट रद्द करावी, लोकसंख्येच्या आकृतीबंधाची जाचक कट रद्द करून सध्या पटलावर असणाऱ्या सर्व कार्यरत कर्मचाऱ्यांना शासनाच्या तिजोरीतून वेतन द्यावे व राहणीमान भत्ता शंभर टक्के मिळावा आदी १२ मागण्यांचा निवेदनात समावेश आहे. या मागणीचे निवेदन ग्रामपंचायत विभागाला देण्यात आले.

८ ऑगस्ट रोजी संपूर्ण राज्यात महाराष्ट्र राज्य ग्रामपंचायत कर्मचारी महासंघाच्या वतीने प्रत्येक जिल्हाधिकारी व जिल्हा परिषद कार्यालयावर मोर्चा नेऊन आंदोलन करण्यात आले आहे. १८ ऑगस्ट रोजी महाराष्ट्रातील सर्व विभागीय आयुक्त कार्यालयासमोर निदर्शने होणार आहे. तसेच ८ सप्टेंबर रोजी मंत्री जयकुमार गोरे यांचे लक्ष वेधण्यासाठी सातारा येथे जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर राज्यव्यापी बेमुदत धरणे आंदोलन करण्याचा इशारा देण्यात आला आहे.

# गृहिणी

## आरोग्य

आईस्क्रीम अतीप्रमाणात खाल्ल्याने शरीराला नुकसान होऊ शकते. आईस्क्रीममध्ये शुगर कंटेंट जास्त असते. जास्त आईस्क्रीमचे सेवन केल्याने डोकेदुखी, अन्नविषबाधा या सारख्या समस्या देखील होऊ शकतात. लक्षात ठेवण्यासारखे म्हणजे आईस्क्रीम खाण्या अगोदर त्याच्या गुणवत्तेची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

* जर आपण अशक्तपणाच्या त्रासामुळे श्वासोच्छ्वास घेण्याच्या त्रासाला अनुभवत असाल तर बिटाचे सेवन करणे आपल्यासाठी फायदेशीर होऊ शकते. वास्तविक, यामध्ये मुबलक प्रमाणात लोह असते आणि त्याच्यासह हे फायबर, कॅल्शियम, पोटॅशियम आणि व्हिटॅमिनने समृद्ध असते. हे सर्व घटक चांगल्या आरोग्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहेत.

## पाककला

### उपवास कचोरी

**साहित्य :** १ कप खिसलेलं ओलं खोबरं, २-३ हिरव्या मिरच्या चिरलेल्या, २ टीस्पून काजू, १ टीस्पून लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ आणि साखर, १/२ कप चिरलेली कोथिंबीर, २ उकडून मॅश केलेले बटाटे, १ कप वरईचे पीठ, तेल

**कृती : सारणासाठी** - एका भांड्यात खोबरे, हिरवी मिरची, काजू, लिंबाचा रस, कोथिंबीर, मीठ आणि साखर घ्या. सर्वकाही चांगले एकजीव करा आणि मिश्रण बाजूला ठेवा.

**आवरणासाठी** - एका भांड्यात मॅश केलेले बटाटे घ्या. त्यात वरईचे पीठ, मीठ घालून चांगले मिक्स करून पीठ तयार करा आणि त्याचे गोल गोळे बनवा. प्रत्येक गोळ्यामध्ये तयार केलेलं सारण भरून घ्या. (पुरणपोळीच्या गोळ्याप्रमाणे कचोरी बनवून घ्या) कढईमध्ये तेल गरम करा. तेल पुरेसे गरम झाल्यावर त्यात कचोरी सोनेरी रंगाची होईपर्यंत तळून घ्या. गरमागरम कचोरी दही किंवा नारळाच्या चटणीसोबत सर्व्ह करा.

## वास्तू

* लॉफिंग बुध्दाची मूर्ती घरात ठेवणे सुख-समृध्दी व समाधानकारक मानले जाते. स्वतः खरेदी केलेल्या मूर्तीपेक्षा भेट मिळालेली मूर्ती घरात ठेवणे जास्त लाभदायक ठरते, अशीही धारणा आहे.

* या मूर्तीच्या प्रभावामुळे कुटुंबिय निराश, दुःखी, वैफल्यग्रस्त व उदासीन न बनता आनंदी, सक्रिय व आशावादी राहतात, असे फेंगशुईने मानले आहे.

* या मूर्तीची पूजा करू नये किंवा दर्शन घेऊ नये. मूर्तीवर जास्तीत जास्त वेळा दृष्टी पडेल याची मात्र दक्षता घ्यावी.

## सल्ला

जर फर्निचरवर कोठेही गंज आढळून आला तर तो मऊ कापडाने वा स्कोअरिंग पेज (पातळ सँड पेपर) ने घासावा.

## सौंदर्य

* एक चमचा मधात एक चमचा पाणी मिसळून चेहऱ्यावर व मानेवर लावा. वाळल्यानंतर पाण्याने धुऊन घ्यावे. यामुळे त्वचा मुलायम व कोमल होईल.

* लिंबाचा पाला पाण्यात उकळून, गार करून त्या पाण्याने केस धुवावे.

**संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा**

# दैनिक पंचांग

रविवार, दि. १० ऑगस्ट २०२५

**---, शके १९४७ विश्वावसुनामसंवत्सर, श्रावण कृष्णपक्ष, धनिष्ठा ३|५३, सूर्योदय ०६ वा. ३१ मि. सूर्यास्त ०५ वा. ३३ मि.**

### राशिभविष्य

**मेष :** वैवाहिक जीवनात मतभेदांची शक्यता आहे. काहींना मानसिक अस्वस्थता जाणवेल. कोणाशीही वाद घालू नयेत शक्यतो कार्यालयामध्ये सर्वांशी सलोख्याचे संबंध ठेवावेत.

**वृषभ :** वाहने चालवताना दक्षता घ्यावी. विनाकारण खर्च वाढतील. कृपया कामे घाईघाईने करू नयेत. मागील आजारपण डोके वर काढण्याची संभावना आहे.

**मिथुन :** महत्त्वाचे निर्णय नकोत. मनस्ताप संभवतो. वादविवाद टाळावेत. पितृचिंता सतावेल व वाडवडीलांकडून प्रॉपर्टी मिळेल. इतरांची देणी बाकी असतील तर ती द्यावी लागतील.

**कर्क :** घरातील कलह वाढण्याची शक्यता आहे. महत्त्वाचे निर्णय नकोत. कार्यालयातील वरिष्ठांशी जपून वागावे. विरोधकांपासून चार हात लाब राहण्याचा प्रयत्न करावा.

**सिंह :** वाहने सावकाश चालवावीत. हाती घेतलेल्या कामात सुयश मिळवाल. मागील उधारी उसनवारी वसुल होईल. एखादी चांगली फायद्याची घटना घडेल.

**कन्या :** आर्थिक व्यवहार जपून करावेत. प्रकृतीच्या तक्रारी जाणवतील. प्रवास शक्यतो टाळावेत. मित्रांची तंटा होण्याची शक्यता आहे.

**तूळ :** काहींना मानसिक अस्वस्थता राहील. वादविवादात सहभाग टाळावा. पत्नीकडून उत्तम विवाहसौख्य प्राप्त होईल. मनोबल वाढेल.

**वृश्चिक :** नोकरी व व्यवसायातील महत्त्वाची कामे शक्यतो दुपारनंतर करावीत. विरोधक किंवा भाऊबंद डोके वर काढण्याची शक्यता आहे.

**धनु :** एखादी भाग्यकारक घटना घडेल. मानसिक अस्वस्थता कमी होईल. बाकी राहिलेले एखादे काम आज पूर्ण होण्याची योग आहेत. मुले व पत्नी यांचा आज दिवसभर उत्तम सहवास लाभेल.

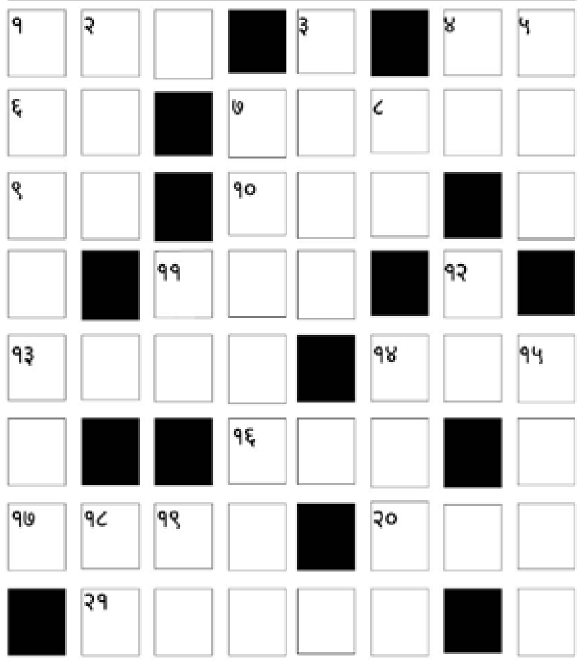
**मकर :** आरोग्याच्या तक्रारी कमी होतील. दिवसाची सुरुवात जरी निराशाजनक झाली तरी दुपारनंतर तुमचा उत्साह वाढेल आणि मनोबल वाढेल.

**कुंभ :** काहींना आरोग्याच्या तक्रारी जाणवतील. धडाडीचे निर्णय घेऊ शकाल. दिवस आनंदात जाईल. जुन्या मित्रांचा सहवास लाभेल. गेल्या अनेक दिवसांपासून अपूर्ण राहिलेला संकल्प पूर्ण होईल.

**मीन :** खर्चाचे प्रमाण कमी होईल. दुपारनंतर मनोबल व आत्मविश्वास वाढविणारी एखादी घटना घडेल. संततीसौख्य लाभेल.

**संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा**

# शब्दगंध क्र. ७२३९ सौ.शैलजा कुलकर्णी



शब्दगंध क्र. ७२३८ चे उत्तर

**आडवे शब्द :-** १) या बसा म्हणणे; आदरसत्कार ४) एक वनस्पती; एक वेल व तिचा रस; चंद्र ६) एक कृष्णभक्त संत ७) अगदी पांढरे; संगमरवरी ९) विविध पदार्थांचे मिश्रण घालून बांधलेली नागवेलीच्या पानांची पुडी; तांबूल १०) एक प्रकारचे हलके रेशमी वस्त्र ११) कमी करणे; काटकसर १३) काळ्या पाठीचे हरिण १४) अमुक; फलाणा १६) डोळा; नेत्र; चक्षू; अक्ष १७) अतिकाम व त्यामुळे येणारा मानसिक थकवा किंवा ताण २०) कमतरता; उणीव; कसर २१) भास्कर; सूर्य; रवि

**उभे शब्द :-** १) शिकागो परिषदेत हिंदू धर्माचे महत्त्व सांगणारे एक थोर तत्त्ववेत्ते २) वेढा; विळखा; घेराव ३) सवड; उसंत ४) अवघड नसलेला; सुलभ; पडवी; ओवरी ५) इच्छा; आकांक्षा; कामना ७) गोष्टीतील गाव ८) बरोबरी; हार; तुलना; माळ ११) काव्य रचणारा; कविता करणारा १२) उष्णतेमुळे त्वचेतून बाहेर पडणारे पाणी; घर्मबिंदू १४) पायात चप्पल वगैरे न घालता १५) तुरुंगातील वास्तव्य; जेलची शिक्षा १८) एक जंगली प्राणी; रानरेडा १९) दहा (हिंदी, उर्दू)

# * * * * * * मुलांचे विश्व * * * * * *

: संकलक : ॲड.सौ. पूजा गुंदेचा

**सुविचार** : नम्रतेमुळे अभिमानही वितळून जातो. - **विष्णुपुराण.**

# मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

## त्वचारोपण कसे करतात?

त्वचारोपणास इंग्रजीत प्लॅस्टिक सर्जरी म्हणतात. जन्मजात दोष किंवा अपघातानं विद्रूप झालेल्या माणसाला वैद्यकीय शास्त्रानं दिलेला दिलासा असेच त्वचारोपण तंत्राला म्हणता येईल. भारतात त्वचारोपण तंत्र फार खर्चिक असले तरी देवीचे व्रण, जन्मजात फाटलेले ओठ, वेडीवाकडी नाके सरळ करणे आदी कामी या तंत्राचा उपयोग होऊ शकतो. पाश्चिमात्य देशांत तर या तंत्राला 'कॉस्मेटिक सर्जरी' किंवा 'सौंदर्यवर्धनासाठी केलेली शस्त्रक्रिया' असेच म्हटले जाते. भारतात पूर्वीच्या काळी तोडलेले नाक बसविण्यासाठी या तंत्राचा उपयोग केला जात असे असेही पुरावे उपलब्ध झालेले आहेत.

त्वचारोपणासाठी शरीराच्या निरोगी भागावरची; बहुधा मांडी किंवा दंडावरची त्वचा सोडवली जाते. मग ही त्वचा त्वचेची आवश्यकता असलेल्या भागावर चिकटवली जाते.

तिथे या त्वचेने मूळ धरताच ही मांडी किंवा दंड यावरून वेगळी जाते आणि काही दिवसांनी रुग्ण जणू काही आपल्याला काही झालेच नव्हते अशा तऱ्हेने समाजात वावरू शकतो. आता पूर्वीप्रमाणे विद्रूप चेहऱ्याच्या माणसाला मानहानी पत्करावी लागत नाही. त्वचारोपण त्याला नवे आयुष्यच प्राप्त करून देते.

## सोन्याचं अंड देणारी कोंबडी

एका माणसाला एक जादूची कोंबडी सापडली. ती कोंबडी त्याला रोज सोन्याचं एक अंड द्यायची. सोन्याच्या अंड्यांमुळे तो श्रीमंत झाला. एक दिवस त्याची बायको त्याला म्हणाली, ''किती दिवस आपण रोज असं एक एक अंड्याची वाट बघत बसणार? हि कोंबडी सोन्याचं अंड देते म्हणजे हिच्या पोटात बरंच सोनं असेल. आपण तिला मारून ते सगळं सोनं काढुन घेऊ.'' त्या माणसालाही अजुन सोन्याची हाव सुटली. त्याने त्या कोंबडीला मारले आणि बघितले तर तिच्या आतमध्ये काही सोने नव्हते. ती कोंबडी जादुने सोन्याचे अंडे देत होती हे त्याला समजले. आता त्याला रोज एक अंडे मिळत होते तेही बंद झाले. तो माणुस आपल्या डोक्याला हात लावुन आपल्या कर्माला दोष देत बसला.

**बोध :** लोभाचा अतिरेक हा विनाशास कारण ठरतो.

# जीवन का अमृत (भाग १)

**हरि ने मो तूं आप छिपायो।**

प्रभु ने मुझसे अपने आपको छिपा लिया क्योंकि इस शरीर के धारण करते ही हमें पाँच इन्द्रियाँ दे दी गई और इन पाँच इन्द्रियों से हम प्रभु के दर्शन नहीं कर सकते। हमें यह मालूम नहीं कि प्रभु कहाँ रहता है

### गुरू और परमात्मा

और उससे कैसे मिला जा सकता है, लेकिन गुरु ने क्या किया?

**गुरु दीपक दे ताहि दिखायो ।**

गुरु ने हमें रोशनी के द्वारा, प्रकाश के द्वारा, प्रभु की ज्योति और श्रुति से जोड़कर प्रभु के दर्शन करा दिये, प्रभु से मिला दिया। ऐसे महापुरुष प्रभु के हुक्म से इस दुनिया में आते हैं और नामदान के द्वारा जीवों को प्रभु से जोड़ देते हैं।

आगे सहजोबाई जी फरमा रही हैं :

**फिर हरि बंध मुकति गति लाए ।**
**गुरु ने सब ही भरम मिटाए।**

(क्रमशः)

**(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)**

# अंतरिक बल (भाग - २)

परमपिता परमात्मा, जो इस सृष्टि के आदि मध्य अन्त के ज्ञाता, ज्ञान के सागर, सुख शान्ति के दाता हैं, अपने बच्चों को पुन: राजयोग सिखलाकर उनकी मनोवृत्तियों में परिवर्तन ला रहे हैं। उनकी श्रेष्ठ मत है - बच्चे अपने स्वरूप को पहचानो, स्वधर्म में स्थित होकर मुझ ज्ञान सूर्य पिता परमात्मा के साथ अपना बुद्धियोग जोड़ लो तो मेरी शक्तियां आपके संकल्पों को शक्ति सम्पन्न बना देंगी। फिर

### आज्ञा चक्र

आपके शुद्ध श्रेष्ठ संकल्प हर सिद्धि को प्राप्त करेंगे। असम्भव भी सम्भव हो जायेगा। यह कोई चमत्कार नहीं लेकिन यह आध्यात्मिक कृषि विज्ञान है। इसमें परमात्म शक्ति और आत्म शक्ति के संकल्पों का श्रेष्ठतम प्रयोग है, जो शुद्ध श्रेष्ठ शक्तिशाली भावनाओं के प्रकम्पन द्वारा सम्पन्न हो सकता है। अत: अब समय आ गया है

अपने अन्नदाता किसानों को जागृत करने का। वे अपने श्रेष्ठ स्वमान और शक्ति को पहचानें। शुभ भावना है कि सर्वप्रथम किसान वर्ग राजयोग की विधि सीखकर अपनी खेती के कुछ भाग में उसका प्रयोग करके सफलता सम्पन्न अनुभवी बनें।

(क्रमश:)

**(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)**

# साहित्य सहवास - 'मी स्वतःला कसं पाहु इच्छितो ?'

ह्या जीवनात आणि जगात तुमचं सर्वात जास्त प्रेम कुणावर आहे ? कोणत्या व्यक्तीला भेटल्यावर तुम्हाला सर्वाधिक आनंद होतो ? कोणती व्यक्ती आहे की जी तुमची स्वप्नं, इच्छा पूर्ण करण्यासाठी सर्वतोपरी सहकार्य करणार आहे? कोणती व्यक्ती तुमच्या सुख-दुःखात नेहमीच सोबत असणार आहे? कोणती व्यक्ती तुमच्यावर रागावणार आहे ? चिडणार आहे ? तुमच्यावर प्रेमसुध्दा करणार आहे ? कोणती व्यक्ती तुम्हाला समजुन घेणार आहे ? कोणती व्यक्ती तुम्हाला योग्य प्रकारे, उदाहरणासह समजावुन सांगणार आहे? कोणत्या व्यक्तीला तुम्ही विजयश्री खेचुन आणल्यावर सर्वाधिक आनंद होईल ? कोणत्या व्यक्तीला तुम्ही अपयशी झाल्यावर दुःख होईल?

एका कॉलनीत माझे 'सुयशमार्ग' हे प्रेरणादायी संवाद-व्याख्यान झाले त्यावेळी मी, हे प्रश्न विचारले. प्रत्येकाचं उत्तर वेगवेगळं होतं. एकाने उत्तर दिलं वडिल, दुसऱ्याने उत्तर दिलं आई, तिसऱ्याने उत्तर दिलं घरातील प्रत्येक सदस्य, चौथ्याने उत्तर दिलं प्रेयसी, पाचव्याने उत्तर दिलं मित्र - मैत्रिण. मी उत्तर विचारत गेलो प्रत्येकाने निश्चित अशी व्यक्ती सांगितली. मी उत्तर दिलं मी स्वतः ती व्यक्ती आहे. प्रत्येकाने हसतमुखाने टाळ्या वाजवल्या. मी स्वतः आहे तर जीवन आहे, जग आहे, जगणं आहे. वरील प्रत्येक शब्दाचं उत्तर आहे मी स्वतः. आई, वडिल, भाऊ, बहिण, मित्र, मैत्रिण, प्रेयसीसह जे जे उत्तर मिळालं ते काही अंशी योग्य आहे पण शंभर टक्के बरोबर उत्तर अर्थात मी स्वतः.

ज्यावेळी मी स्वतःला आरशात पाहातो तेव्हीं मी नेमका कसा आहे हे मला दिसतं. पण मी स्वतः ला कसं पाहु इच्छितो ? हा प्रश्न मी स्वतःला विचारलाच पाहिजे. मी स्वतःला कसं पाहु इच्छितो ? हा प्रश्न विचारला की त्याचं उत्तर अगदी मनापासून मिळेल पण ह्यासाठी स्वतःच, स्वतःला परिपूर्ण ओळखणं महत्वाचं आहे. स्वतःची बलस्थानं, कम कुवत बाजु, सध्याची शारिरिक-मानसिक स्थिती, स्वतःची आवड-छंद, माझ्या घरातले सदस्य, मित्र, मैत्रिणी, परिचित ह्यांच्यासोबत माझा होणारा संवाद अथवा वागणुक ह्यांसह अनेक घटक जबाबदार आहेत. खरं तर 'मी स्वतःला कसं पाहु इच्छितो ?' हा प्रश्न कॉलेजमध्ये प्रवेश घेण्यापूर्वी अर्थात दहावीचा निकाल लागल्यावर स्वतःला विचारला तर भविष्याच्या दृष्टीने योग्य पाऊल पडेल. अर्थात दहावीचा निकाल लागल्यावर हा प्रश्न स्वतःला विचारणं जेवढं गरजेचं आहे तेवढच गरजेच आहे प्रत्येकाने ठरवलं तर प्रत्येक वर्षी अर्थात स्वतःचा वाढदिवस अथवा नवीन वर्षात पदार्पण करतांना विचारला तर त्यादृष्टीने विचार करता येईल, कृती करता येईल.

काही वर्षांपूर्वी माझ्या भावाने असं स्वतः ला पाहिलं की मी, माझ्या स्वतःच्या फोर व्हिलरम धुन ऑफिसला जाणार. त्यावेळी तो स्वतःच्या टु व्हिलरवर जायचा. टु व्हिलर पार्किंग रोडमध्ये लावली आणि त्यावेळी एखादा कर्मचारी स्वतःच्या चारचाकीतुन येतांना दिसला की त्याक्षणी माझा भाऊ, त्या कर्मचाऱ्याऐवजी मी, माझी स्वतःची कार घेऊन येतो आहे हा संवाद स्वतःशी साधायचा. त्याने स्वतःला तसं पाहिलं. बचत करुन पैसे साठवले. साधारण पुढच्या दोन वर्षांत एक नवीन कार घेतली. माझ्या बाबतीत सांगायचं झालं तर मी तीन वर्षांनंतर सेवानिवृत्त होणार आहे. मी स्वतः ला असं पाहु इच्छितो की, माझ्या सेवापूर्तीच्या कार्यक्रमात मी एखादं वाद्य वाजवतो आहे. अर्थात ह्यासाठी सदर वाद्याचं शिक्षण, वाजवण्याचा सराव म हत्वाचा आहे. ह्यासाठी मी प्रत्येक शनिवार, रविवारी ह्यासाठी सदर वाद्य वाजवण्याचं शिक्षण घेणं गरजेचं, महत्वाचं आहे.

आई, वडिल आणि मुलगा माझ्या घरी आले. मुलगा नववीमध्ये शिकत होता. ख्याली खुशाली एकमेकांची विचारुन झाल्यावर मी, मुलाला विचारलं की तु स्वतःला कसं पाहु इच्छितो ? मुलगा म्हणाला की मला कॉम्प्युटर इंजिनिअर व्हायचं आहे. मग मी त्याला 'एज इफ' ह्याविषयी सांगितलं. मुलगा, मुलाचे आई, वडिल आनदी दिसु लागले. मी म्हणालो, 'मी स्वतःला कसं पाहु इच्छितो?' हे सर्वस्वी माझ्याच हातात आहे. ह्यासाठी माझं घर, घरातले सदस्य, त्यांनी माझ्यावर केलेले आणि मी स्वतः करवुन घेतलेले संस्कार, माझी आवड-निवड, छंद, शारिरिक-मानसिकता कशी आहे? माझे मित्र, परिचित आचार-विचाराने कसे आहेत ? मी आर्थिकदृष्ट्या कसा आहे ? ह्यांसह अनेक घटक जबाबदार आहेत. ह्या सर्व घटकांचा सखोल अभ्यास, विचार करणं अत्यंत गरजेचं आहे. स्वप्न मोठं असेल तर कष्टही अधिक प्रमाणात घ्यावेच लागतील. मी स्वतःला चांगला माणूस म्हणून पाहु इच्छित असणं ह्यापेक्षा चांगलं काहीच नाही. चांगला माणूस होण्यातलं सुख, समाधान, आनंद अनुभवायचा असेल तर चांगल्यांच्या सहवासात राहायलाच पाहिजे. अमुकच्या बँक खात्यात किती पैसे आहेत हे कधीच कुणी विचारत, सांगत नाही तर तो कसा आहे हे अनेकांना सांगितले जातं. बरोबर आहे ना ?

(लेख क्र.५६२)

- **सुनील राऊत** माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर मो.९८२२७५८३८३

## हसा आणि शतायुषी व्हा!

बंटी अभ्यास करीत बसलेला असतो...
पाहुणे घरी येतात,
बंटीला विचारतात 'बंटी बाबा घरी आहेत का?'
बंटी 'मग मी काय येडा म्हणुन अभ्यासाला बसलोय का?'

## करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* भारतीय चित्रपटसृष्टीचे जनक?

- दादासाहेब फाळके

- **अरविंद ब्राम्हणे,** भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

# काय खावे?

अन्नाचे योग्य पद्धतीने पचन झाले नाही, तर अर्धवट पचलेले अन्न शरीरामध्ये तसेच पडून राहते व हे साचलेले, शरीराला नको असलेले अन्न स्रोतोरोध निर्माण करते. या अन्नाला आयुर्वेदामध्ये 'आम' असे म्हणतात. ही आम निर्मिती व्याधी निर्माण करतात. वरील सर्व आजार हे आमनिर्मितीमुळे झालेले असतात. अर्थात या सर्व आजारांच्या मुळाशी मंदाग्नी हेच कारण आहे. 'रोग सर्वेऽपि मंदऽग्नो' शरीराचा अग्नी जर मंद झाला, तर शरीरात एकातून दुसरा

### आयुर्वेदीय आहार दृष्टीकोन

अशा बऱ्याच व्याधी निर्माण होतात. म्हणून शरीराचा 'पाचकाग्नी' (आहाराचे पचन करण्यास उपयुक्त अग्नितत्त्व) प्रदीप्त स्थितीत असायला हवा.

अग्नी संकल्पना केवळ आयुर्वेदशास्त्रातच सांगितलेली आहे. म्हणून आहार पोषक घेऊन आरोग्य प्राप्त होईल असे नाही, तर त्यासोबत अग्नी प्रदीप्त कसा राहील, याचाही विचार आहार घेताना करावा लागतो. याकरिता प्रत्येकाने आहार घेताना तो योग्य प्रमाणात, सकस, ताजा व अग्नी प्रदीप्त होईल असा घ्यावा. सकाळी उठल्याबरोबर एक ग्लास पाण्यातून एक चमचा लिंबाचा रस घ्यावा. याने शौचास साफ होते आणि अग्नी प्रदीप्त होऊन भूक चांगली लागते.

**(क्रमश:)**

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

# वॉटरप्रूफिंग तुलना जुन्या आणि नवीन पद्धतीची

आपण पहिले जुन्या पद्धती नुसार कशी वॉटरप्रूफिंग केली जाते हे बघणार आहोत, यामध्ये काही लिमिटेशन्स असतात.

१. शहाबादी फरशी
२. आयपीएस किंवा राळाघोटाई
३. चायना मोझँक
४. ब्रिक बॅट कोबा
५. पेंट

यापैकी काही प्रकारांची आपणास थोडक्यात माहिती देतो.

**ब्रिक बॅट कोबा वॉटरप्रूफिंग पद्धती :** ब्रिक बॅट कोबा म्हणजे काय?

ब्रिक बॅट कोबा ही वॉटरप्रूफिंगची एक पारंपरिक व जुन्या काळात खूप प्रचलित असलेली पद्धत आहे. विशेषतः भारतात १९८० ते २००५ या काळात बहुसंख्य इमारतींच्या छतावर ही पद्धत वापरण्यात आली. यामध्ये विटांचे तुकडे (brick bats) सिमेंट मोर्टारमध्ये बसवून त्यावर सिमेंट प्लास्टरचा एक थर दिला जातो. यामुळे छतावर पाण्याचा थेट परिणाम होऊ नये असा उद्देश असतो.

यामध्ये विटाचे तुकडे फसवले जातात आणि कोटिंग केली जाते जर कोटिंग वर क्रॅक डेव्हलप होऊन पाणी आत मध्ये येऊ शकते. वीट वजनाच्या १५ ते २० टक्के पाणी शोषून घेते. त्यामुळे आपला स्लॅब हा हळूहळू खराब होण्याचे चान्सेस असतात ते आपल्याला दिसून येत नाही पण आत मध्ये पाणी असल्यामुळे तो प्रॉब्लेम्स आपल्या स्ट्रक्चरला उद्भवत असतो.

**ब्रिक बॅट कोबा पद्धतीची प्रक्रिया:**

**१. स्लॅब क्लीनिंग :**
सर्वप्रथम RCC स्लॅब स्वच्छ केली जातो. धूळ, डाग, फंगस काढून टाकले जातात.

**२. सिमेंट स्लरी :**
स्लॅबवर सिमेंट स्लरीचा पहिला थर लावला जातो.

**३. विटांचे तुकडे बसवणे** (Brick Bats) :
सुमारे ७०–१०० मिमी जाडीचे विटांचे तुकडे सिमेंट मोर्टारमध्ये बसवले जातात. पाण्याचा योग्य निचरा होण्यासाठी एक ठराविक स्लोप ठेवला जातो (साधारणतः १:१००).

**४. सरफेस फिनिशिंग :**
विटांच्या तुकड्यांवर पुन्हा सिमेंट मोर्टारचा थर दिला जातो आणि गुळगुळीत करून कोबा तयार केला जातो.

**५. क्युअरिंग** (Curing) :
तयार कोबा ७–१४ दिवस ओलसर ठेवून व्यवस्थित सेट होण्यासाठी पाणी मारले जाते.

**या पद्धतीचे फायदे (फक्त इतिहासापुरते) :**
त्या काळात मटेरियल सहज उपलब्ध होते आणि कमी खर्चात काम करता येत होते.
इंजिनियर किंवा टेक्निकल माहिती नसेल तरी स्थानिक मिस्तरी काम करू शकायचे.
सिमेंट व विटा असल्याने हे काम स्ट्रक्चरला एकप्रकारे थर्मल इंसुलेशन (उष्णतेपासून संरक्षण) ही देत असे.

**ब्रिक बॅट कोबा पद्धतीचे दुष्परिणाम** (Disadvantages) :

**१. क्रॅक्स पडणे** (Cracks in surface) :
विटांचे तुकडे व सिमेंट मोर्टार यामध्ये बांधलेले जॉइंट्स वेळेनुसार तुटू लागतात. विशेषतः उन्हाळा आणि पावसाळा यामध्ये होणारे तापमान बदल यामुळे कोबामध्ये क्रॅक्स पडतात.

**२. पाणी गळती** (Leakage Issues) :
एकदा क्रॅक पडला की पाणी साचू लागते आणि थेट RCC स्लॅबमध्ये शिरते. हे घराच्या आतील भिंतीपर्यंत पोहोचते आणि सीपेज, फंगस, शॉर्ट सर्किट्स यासारख्या समस्यांना सुरुवात होते.

**३. अतिरिक्त वजन** (Excess Dead Load) :
ब्रिक बॅट कोबा हे खूप जड व थिकनेस असलेले लेयर असते. एका सामान्य १००० स्क्वे.फुट टेरेसवर ३०–४० टन अतिरिक्त वजन येते. जर स्ट्रक्चर डिझाइन त्यासाठी तयार नसेल, तर ही गोष्ट धोकादायक ठरते.

**४. मेंटेनन्स खर्च** (Recurring Maintenance) :
दर २–३ वर्षांनी कोबा पुन्हा प्लास्टर करावा लागतो. खाच–खळगे भरावे लागतात. म्हणजेच ते कायमस्वरूपी सोल्युशन नाही.

**५. वेळखाऊ आणि महागडी प्रक्रिया :**
कोबा तयार करणे, स्लोप देणे, प्लास्टर करणे, क्युअरिंग करणे – ही सर्व प्रक्रिया खूप वेळ घेते. काम १५–२० दिवसांपर्यंत चालू शकते. आजच्या काळात, जेव्हा जलद वॉटरप्रूफिंग उपाय उपलब्ध आहेत, तेव्हा ही पद्धत वेळेचा अपव्यय ठरते.

**६. टेक्नॉलॉजी वॉरंटी नाही :**
या पद्धतीमध्ये कोणतीही उत्पादक कंपनी, ब्रँड किंवा वॉरंटी नसते. फक्त कामगारांवर अवलंबून राहावे लागते.

IPS **फ्लोअरिंग आणि जुन्या पद्धतीने टाइल्स बसवणे :**

IPS **म्हणजे काय ?**

IPS (Indian Patent Stone) ही एक पारंपरिक पद्धत आहे ज्यामध्ये सिमेंट आणि वाळूचे मिश्रण करून एकसंध पृष्ठभाग तयार केला जातो. हे मुख्यतः टेरेस, बाथरूम आणि ओपन एरियामध्ये

वापरले जाते. खझड ला गुळगुळीत फिनिशिंग दिले जाते आणि काही वेळा त्यात रंगद्रव्य (oxide) मिसळले जाते.

**जुन्या पद्धतीने टाइल्स बसवणे :**

पूर्वीच्या काळात साध्या सिरॅमिक टाईल्स खझड वर किंवा सिमेंटच्या बेडवर थेट बसवल्या जात असत. यामध्ये सिमेंट ग्रीटिंग, टाईल चोक्स आणि थर फिक्सिंग ही पद्धत वापरली जायची. वॉटरप्रूफिंग न करता थेट टाईल बसवल्या जात.

**फायदे :**
IPS मजबूत आणि कमी खर्चिक असतो.
टाईल्सने देखावा चांगला दिसतो.
बेसिक लेव्हलिंग IPS ने सहज होते.
स्थानिक मटेरियल्सने काम शक्य.

**दुष्परिणाम :**
IPS मध्ये क्रॅक्स येतात आणि पाणी झिरपते.
जुन्या पद्धतीने बसवलेल्या टाईल्समुळे सीपेज आणि टाइल्स उखडणे सुरू होते.
वॉटरप्रूफिंग नसल्यामुळे टाईल्सखालून पाणी RCC मध्ये शिरते.
रिपेअरिंग खर्चिक आणि वेळखाऊ असतो.

**आधुनिक पद्धती प्रमुख वैशिष्ट्ये आणि उपाय व्यापक श्रेणी :**

डॉ. फिक्सिट छप्पर, तळघर, बाथरूम आणि बाह्य भिंती अशा विविध भागांसाठी वॉटरप्रूफिंग सोल्यूशन्स प्रदान करते.

**उत्पादन श्रेणी : डॉ. फिक्सिटच्या ऑफरमध्ये हे समाविष्ट आहे :**

**छतावरील वॉटरप्रूफिंग :** डॉ. फिक्सिट रूफसील क्लासिक सारखे सोल्यूशन्स हेवी–ड्युटी कोटिंग्ज, यूव्ही किरणांपासून संरक्षण देतात आणि पृष्ठभागाचे तापमान कमी करण्यास मदत करतात.

**बाह्य भिंतीवरील वॉटरप्रूफिंग :** डॉ. फिक्सिट रेनकोट रेंज सारखी उत्पादने वॉटर रेपेलेन्सी, हवामान प्रतिकार देतात आणि किरकोळ भेगा भरू शकतात.

**बाथरूम वॉटरप्रूफिंग :** डॉ. फिक्सिटच्या मते, ओल्या भागांसाठी आणि पाणी टिकवून ठेवणाऱ्या संरचनांसाठी बिटुफिक्स आणि फास्टफ्लेक्स सारखी उत्पादने प्रदान करतात.

**क्रॅक दुरुस्ती :** अंतर्गत आणि बाह्य पृष्ठभागावरील भेगा सील करण्यासाठी क्रॅक–एक्स पेस्ट श्रिन्क फ्री सारखी उत्पादने उपलब्ध आहेत.

**इंटिग्रल वॉटरप्रूफिंग :** डॉ. फिक्सिट पिडिप्रूफ एलडब्ल्यू+ हे बांधकामादरम्यान सिमेंटमध्ये मिसळून एक इंटिग्रल वॉटरप्रूफिंग कंपाऊंड म्हणून वापरले जाते जेणेकरून घनता, पाणी–प्रतिरोधक काँक्रीट आणि प्लास्टर तयार होईल.

**इतर उपाय :** डॉ. फिक्सिट टाइल फिक्सिंग, सीलंट, कोटिंग्ज आणि पेंट्स, ग्राउट्स आणि अँकर आणि औद्योगिक फ्लोअरिंगसाठी देखील उपाय देते.

**डॉ. फिक्सिट वापरण्याचे फायदे दीर्घकाळ टिकणारे संरक्षण :** उत्पादने मजबूत अडथळा निर्माण करण्यासाठी आणि टिकाऊ वॉटरप्रूफिंग देण्यासाठी डिझाइन केलेली आहेत.

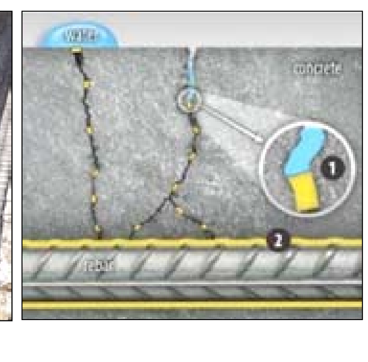
**वापरण्याची सोय :** Amazon.in नुसार, अनेक उत्पादने लागू करणे तुलनेने सोपे आहे, काही DIY वापरासाठी देखील योग्य आहेत.

**सुधारित स्ट्रक्चरल इंटिग्रिटी :** वॉटरप्रूफिंग इमारतीच्या संरचनेचे संरक्षण आणि मजबूती करण्यास मदत करते.

देखभाल खर्च कमी, प्रभावी वॉटरप्रूफिंग भविष्यात महागड्या दुरुस्ती टाळण्यास मदत करू शकते. अर्ज पद्धती विशिष्ट वापराच्या सूचना उत्पादनानुसार बदलतात, परंतु सामान्यत त्यामध्ये हे समाविष्ट असते पृष्ठभागाची तयारी क्षेत्र स्वच्छ करणे, सैल कण काढून टाकणे आणि भेगा दूर करणे.

**प्राइमरचा वापर :** काही उपायांसाठी मुख्य वॉटरप्रूफिंग कोट लावण्यापूर्वी प्राइमरची आवश्यकता असते.

**अनेक कोट :** संपूर्ण कव्हरेज आणि परिणामकारकतेसाठी



वॉटरप्रूफिंग सोल्यूशनचे अनेक कोट लावणे. उपलब्धता डॉ. फिक्सिट उत्पादने भारतात विविध माध्यमांद्वारे मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध आहेत.

**ऑनलाइन रिटेलर्स :** Amazon.in आणि Moglix सारख्या प्लॅटफॉर्मवर डॉ. फिक्सिट उत्पादनांची श्रेणी उपलब्ध आहे.

**बिल्डिंग मटेरियल स्टोअर्स :** तुम्हाला डॉ. फिक्सिट सिमेंट, बिल्डिंग मटेरियल, पेंट्स आणि हार्डवेअर स्टोअर्समध्ये मिळू शकते.

**अधिकृत डीलर्स :** जस्ट डायल विविध शहरांमध्ये अनेक अधिकृत डीलर्सची यादी देते. शेवटी, डॉ. फिक्सिट हा भारतीय बाजारपेठेतील एक सुस्थापित ब्रँड आहे जो त्याच्या विविध प्रकारच्या वॉटरप्रूफिंग सोल्यूशन्स आणि बांधकाम रसायनांसाठी ओळखला जातो, जो निवासी आणि मोठ्या बांधकाम प्रकल्पांना सेवा देतो.

नवीन तंत्रज्ञानानुसार आपण स्ट्रक्चर उभे करतो. त्याच पद्धतीने डॉक्टर फिक्सिटकडे फाउंडेशनपासून ते टॉप टेनिसपर्यंत वॉटर प्रूफिंगची सुविधा उपलब्ध आहेत.

यामध्ये सर्वप्रथम बेसमेंट मध्ये कोणत्या पद्धतीने वॉटरप्रूफिंग कार्यरत आहे.

बेसमेंट वॉटरप्रूफिंग Dr. Fixit Prebond HDPE membrane आणि रिटेनिंग वॉल साठी एस बी एस बिटूमन सीट.

बेसमेंट ही इमारतीची पाया व महत्त्वाची संरचना असते. जमिनीखालच्या भागात नेहमीच ओलावा, भूमिगत पाणी आणि दबावाचा धोका असतो. अशा ठिकाणी वॉटरप्रूफिंग नसेल, तर RCC मध्ये सीपेज, क्रॅक्स, फंगस व स्ट्रक्चरल डॅमेज होण्याची शक्यता वाढते. म्हणूनच बेसमेंटमध्ये टोटल वॉटरप्रूफिंग सिस्टीम आवश्यक असते.

फुटींगसाठी स्पेशली आपण बिटफिक्स हा प्रॉडक्ट आपलिकेशन करत असतो.

Dr. Fixit HDPE Membrane म्हणजे काय?

Dr. Fixit HDPE (High Density Polyethylene) Membrane ही फ्लेक्सिबल, प्री–फॉर्म्ड, रोल मध्ये मिळणारी शिट आहे, जी बेसमेंटच्या बाह्य किंवा खालील भागाला पूर्णपणे पाण्यापासून अलग करते.

ही १००% वॉटरप्रूफ, रूट–रेसिस्टंट आणि मजबूत पंक्चर रेझिस्टंट असते.

यामध्ये तीन प्रकारच्या सीट येत असतात.
Prebond E
Prebond S
Prebond W

**अंमलबजावणी प्रक्रिया:**

1. Substrate Preparation : पीसीसीची लेव्हल चांगली करून सीट व्यवस्थित लावणे.
2. Membrane Application : HDPE मेम्ब्रेन overlap करून गरजेनुसार व्यवस्थित करणे आवश्यक आहे
3. Protection: प्रोटेक्शन साठी जो आपण राफ्ट कास्ट करणार आहोत त्या राफ्टची स्ट्रेंथ ही M30 ग्रेड किंवा त्यापेक्षा अधिक अधिकची असावी.
४. ही सीट पाण्यामध्ये किंवा जमिनीमध्ये कुजत अथवा सडत नाही यामुळे तुम्हाला वॉटरप्रूफिंग मध्ये खूप फायदा होतो.
५. पडदी– रिटेनिंग वॉलसाठी टॉर्चिल प्रायमर आणि एसबीएस सीट ही रिटेनिंग वॉल वरती व्यवस्थितरीत्या चिपकून द्यावी.
६. SBS Membrane ला सुरक्षित ठेवण्यासाठी डिंपल बोर्ड अवश्य वापर करावा अन्यथा ही कोटिंग किंवा सीट खराब होण्याची शक्यता असते.
७. Backfilling: वॉटरप्रूफिंग पूर्ण झाल्यावर बॅक फिलिंग ही मातीनेच करावी. मोठे दगड टाकले तर यामध्ये सीट खराब होऊ शकतात.

**फायदे :**
१.१००% जलरोधक संरक्षण
२.पाण्याचा हायड्रोस्टॅटिक दबाव सहन करू शकते
३.दीर्घकाळ टिकणारी प्रणाली (३०+ वर्ष)
४.फाउंडेशनच्या RCC ला पूर्ण सुरक्षा
५.खालच्या बाजूच्या ओलाव्यापासून संरक्षण

**आपण स्ट्रक्चर उभा करत आहात का ?**

ज्यावेळेस इमारतीची सुरुवात करत आहात त्यावेळी राफ्ट कास्ट किंवा आरसीसी स्ट्रक्चर उभा करत आहात का? तर यामध्ये दोन प्रकार वॉटरप्रूफिंग करू शकतो.

१. इंटग्राल वॉटरप्रोफिंग
२. क्रिस्टलाइन वॉटरप्रूफिंग

१. इंटग्राल वॉटरप्रूफिंग :
इंटग्राल वॉटरप्रोफिंग मध्ये आपण आरसीसी स्ट्रक्चरला जसे की राफ्, फुटिंग, ग्राउंड बीम प्लिंथ बीम, कॉलम आणि स्लॅब.

सिमेंट बॅगनुसार याचे डोसेस दिले जात असतात.

या धावता युगामध्ये आपण जसे बघत आहोत की जुन्या पद्धतीने सर्व ठिकाणी वाळू ही सगळ्यात जास्त बांधकामामध्ये वापरल्या जात होती. पण आज जर बघितलं तर वाळूची जागा ही क्रश sand किंवा एम्स sand यांनी घेतली आहे त्यासाठी सुद्धा एल डब्ल्यू सुपर म्हणून Dr. fixit चे प्रॉडक्ट आहे, ज्यामध्ये एल डब्ल्यू सुपरचा डोस वापरून चांगल्या दर्जाचे काम पूर्ण करू शकतो.

जर बांधकामासाठी वाळू वापरत असाल तर एल डब्ल्यूचा डोस वापरणे हे आवश्यक आहे.

कारण पूर्वीसारखी वाळू ही येत नाही यामध्ये तुम्हाला मातीचे प्रमाण हे जास्त आढळते.

Lw+ किंवा Lw+ super चे डोस पर सिमेंट 50 Kg -200 ml वापरावा.

क्रिस्टलाइन सिमेंटच्या वजनानुसार घेत असतो.

0.8 - 1% by weight of cement.

डॉक्टर फिक्सिटकडे भरपूर प्रमाणात अंडरकोट आणि टॉपकोटचे प्रॉडक्ट उपलब्ध आहेत यामध्ये अंडरकोटसाठी

यू आर पी, ऑल सील, पीडीफिन टू के, फास्टफ्लेक्स आणि bathseal सिलेक्ट या सर्वांच्या कोटिंग उपलब्ध आहेत.

यामध्ये आपण काही प्रॉडक्ट वॉरंटीसुद्धा देत आहोत.

डॉक्टर फिक्सिट ही एकमेव अशी कंपनी आहे की ती अंडरकोट सिस्टीमला वॉरंटी देत आहे दहा १० ते १२ वर्षापर्यंत.

बऱ्याच वर्षापासून आपण बघत आहात की डॉक्टर फिक्सिटचे एल डब्लू आणि यु आर पी हे सर्वजण वापरतात पण आपल्याला काळानुसार बदलणे हे खूप गरजेचे असते तसेच कंपनीने सुद्धा आपल्याला अपडेट वर्जन यामध्ये लॉन्च केलेले आहे.

दोन कंपोनंटमध्ये फास्ट फ्लेक्स हे प्रॉडक्ट उपलब्ध आहे.

**वॉटरप्रूफिंगची वेळ आली आहे का ?**

ही कोटिंग अंडरकोट सिस्टीमला करू शकतो यामध्ये बाथरूम, टॉयलेट, बाल्कनी आणि टेरीस या ठिकाणी आपण कोटिंग करून दहा वर्षापर्यंत कंपनी तुम्हाला वॉरंटी सुद्धा देते. (टर्म्स अँड कंडिशन लागू)

Bath seal सिलेक्ट हा प्रॉडक्ट फक्त बाथरूम, टॉयलेट आणि बाल्कनी या ठिकाणी शकतो.

प्रीमियम बंगलो किंवा प्रीमियम फ्लॅटमध्ये याला वापर करू शकता.

हे प्रॉडक्ट वापरण्यासाठी ट्रेन अप्लिकेटरची आवश्यकता असते.

या प्रॉडक्टमध्ये बारा वर्षे वॉरंटी मिळते. (टर्म्स ॲण्ड कंडिशन लागू).

**लेखक – इंजिनीयर हनुमान ठोंबरे** हे स्वतः स्थापत्य इंजिनियर असून, पदवी मिळाल्यानंतर विविध बांधकाम आणि वॉटरप्रूफिंग क्षेत्रात व्यावसायिक अनुभव घेण्यास सुरुवात केली.

सर्वप्रथम त्यांनी अल्ट्राटेक सिमेंटमध्ये बिल्डिंग प्रॉडक्ट डिव्हिजन मध्ये कार्यरत होते, साईट सपोर्ट, टेक्निकल सर्विसेस आणि वॉटरप्रूफिंग चे मार्गदर्शन यामध्ये अनुभव घेतला.

त्यानंतर श्री सिमेंटमध्ये काम करताना कन्स्ट्रक्शन ॲप्लिकेशन आणि सिव्हिल सोल्युशन्सची सखोल माहिती घेतली.

सध्या ते पिडिलाइट इंडस्ट्रीज (डॉ. फिक्सिट) मध्ये टेक्निकल सोल्युशन एक्झिक्युटिव्ह म्हणून कार्यरत असून वॉटरप्रूफिंग, स्ट्रक्चरल केमिकल्स आणि ग्राहकांना योग्य सोल्युशन्स देण्याचे काम करतात. टेक्निकल ट्रेनिंग, साईट डेमोन्स्ट्रेशन आणि प्रॉडक्ट ॲप्लिकेशनमध्ये विशेष अनुभव आहे.

ते नेहमी गुणवत्ता, वेळेचे नियोजन, आणि ग्राहक समाधान यावर भर देतात. नवीन तंत्रज्ञान आणि बिल्डिंग सायन्स मध्ये रस असल्याने, नेहमी स्वतःला अपडेट ठेवण्याचा त्यांचा प्रयत्न असतो.

**मो. ९६५७३२४६६४ / ८४५१८०२४२८**

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

पुणे जिल्ह्यातील उत्कृष्ट उपजिल्हाधिकारी म्हणून नामदेव टिळेकर यांना गौरविताना उपमुख्यमंत्री अजित पवार आदी.

# उत्कृष्ट उपजिल्हाधिकारी म्हणून नामदेवराव टिळेकर यांचा गौरव

नगर – शासनाच्या महसूल विभागातील महत्त्वाकांक्षी अशा ई–फेरफार, ई–हक्क, ई–चावडी, ग्रीस्टॅक, पाणंद रस्ते अतिक्रमण मुक्त करणे इत्यादी प्रकल्पाचे कामकाजात पुणे जिल्हा अग्रस्थानी राहण्यासाठी पुण्याचे जिल्हाधिकारी जितेंद्र डूडी व पुण्याचे अप्पर जिल्हाधिकारी सुहास मापारी यांच्या मार्गदर्शनाखाली नियमित व वेळोवेळी पाठपुरावा करून सदर विषयात जिल्ह्याचे कामकाज पुढे नेले. याचा परिपाक म्हणून ई–हक्क व ग्रीस्टॅक प्रकल्पाच्या कामकाजात पुणे जिल्हा राज्यात दुसऱ्या क्रमांकावर असून, ई–फेरफार प्रकल्पामध्ये पुणे जिल्ह्यातील फेरफार नोंदी निर्गत करण्यासाठी लागणारा कालावधी लक्षणीयरित्या कमी करण्यात आला आहे. तसेच, पाणंद रस्ते अतिक्रमण मुक्त करण्याचे मोहिमेमध्ये मागील सहा महिन्यात जिल्ह्यातील ७०० हून अधिक रस्ते अतिक्रमण मुक्त करण्यात आले आहेत. तर पुढील २ वर्षात जिल्ह्यातील सर्व अतिक्रमण झालेले रस्ते अतिक्रमण मुक्त करण्याचे नियोजित आहे. वरील सर्व कामांमुळे नागरिकांचे जीवन सुकरमान होण्यास मदत होणार आहे.

या विषयांत चांगले कामकाज केल्याने वित्त व नियोजन मंत्री तथा पालकमंत्री, पुणे अजित पवार यांच्या हस्ते व विभागीय आयुक्त चंद्रकांत पुलकुंडवार, जिल्हाधिकारी जितेंद्र डूडी, आमदार बापूसाहेब पठारे, आमदार चेतन तुपे आदींच्या उपस्थितीत झालेल्या महसूल दिनाच्या कार्यक्रमात नगर येथील रहिवासी असलेले नामदेव टिळेकर यांना पुणे जिल्ह्यातील उत्कृष्ट उपजिल्हाधिकारी म्हणून गौरविण्यात आले.

# बारा–तेरा वर्षांपासून दुर्लक्षित भाजीविक्रेत्यांचे प्रश्न सोडवावे

सौ. स्वाती सिरसुल

नगर – गेल्या १२–१३ वर्षांपासून रस्त्याच्या कडेला भिजत पडलेल्या भाजीविक्रेत्यांचा प्रश्न अखेर ऐरणीवर आला असून, हा प्रश्न तातडीने मार्गी लावावा, अशी जोरदार मागणी सौ. स्वाती सिरसुल यांनी महापालिकेकडे केली आहे. शहराच्या मध्यवर्ती भागातील चितळे रोड, नालेगाव, माळीवाडा, गंजबाजार, मंगल गेट परिसरात भाजीविक्रेते अतिक्रमित स्वरूपात बसत असून, यामुळे वाहतुकीला अडथळा निर्माण होतो. पर्यायाने नागरिकांनाही या गैरसोयींचा त्रास सहन करावा लागत आहे.

भाजी विक्रेत्यांच्या अडचणी मांडताना सौ. सिरसुल म्हणाल्या की, या व्यवसायात मोठ्या प्रमाणावर महिला सहभागी आहेत. मात्र त्यांच्यासाठी ना सुरक्षित जागा, ना शौचालयाची सुविधा, ना छत्रछाया – अशा प्रतिकूल परिस्थितीत त्यांना उन्हातान्हात, पावसात आणि चिखलात बसून भाजीवीक्री करून दिवस काढावे लागत आहेत. प्रशासन मात्र या सर्व प्रश्नांकडे डोळेझाक करत असल्याची खंत त्यांनी व्यक्त केली.

सौ. सिरसुल यांनी चितळे रोडवरील जुने नेहरू मार्केटचा मुद्दा उपस्थित करत, स्व. नवनीतभाई बार्शीकर यांच्या कार्यकाळात उभे राहिलेले हे मार्केट थोडेफार डागडुजी करून वापरता आले असते. मात्र अचानक ते पाडण्यात आले. आजही त्या ठिकाणी नवीन मार्केट का उभारले गेले नाही, हे समजण्यास मार्ग नाही. यामागे कोणाचे हितसंबंध होते? असा सवाल उपस्थित केला.

सध्या नेहरू मार्केटच्या जागी भाजी मार्केटसह एक भव्य संकुल उभारण्याचा प्रस्ताव मंजूर असून, निविदा प्रक्रिया पूर्ण झाल्याची माहिती आहे. यावर सौ. सिरसुल यांनी प्रतिक्रिया देताना स्पष्ट केले की, या जागेतील मूळ गाळेधारकांना आणि पारंपरिक भाजीविक्रेत्यांना पूर्वीप्रमाणेच भाडेतत्त्वावर ओटे व गाळे देण्यात यावेत. लिलाव न करता त्यांच्या हक्काला मान्यता द्यावी. याबाबत युनियनचे अध्यक्ष संजय झिंजे यांनी घेतलेली भूमिका योग्य असून त्यास पाठिंबा देतो.

महापालिका आयुक्त यशवंत डांगे यांनी स्वतः या ठिकाणची पाहणी करावी आणि भाजीविक्रेते ज्या अत्यंत हलाखीच्या परिस्थितीत व्यवसाय करत आहेत, ती परिस्थिती प्रत्यक्ष अनुभवावी, अशी अपेक्षा सौ. सिरसुल यांनी व्यक्त केली.

शहरात जिथे गरज आहे, त्या प्रभागांमध्येही नव्या भाजी मार्केटचे नियोजन करून त्याच्या अंमलबजावणीस तातडीने सुरुवात करावी. तसेच, जी भाजी मंडई सध्या मोडकळीस आलेली आहेत त्यांची त्वरित डागडुजी करून विक्रेत्यांना योग्य सुविधा द्याव्यात, अशीही मागणी त्यांनी केली.

संपूर्ण प्रकल्प वेळेत पूर्ण करून गोरगरीब भाजीविक्रेते आणि गाळेधारकांना न्याय मिळवून देण्याची जबाबदारी महापालिकेची असून, प्रशासनाने सकारात्मक पाऊल उचलावे, अशी अपेक्षा सामाजिक क्षेत्रातून व्यक्त केली जात आहे.

श्रीमती पुष्पाताई मरकड यांच्या स्मृतिदिनानिमित्त अंबिका महिला बँकेच्या पाईपलाईन रोड शाखेत जगदंबा मातेची प्रतिमा भेट देण्यात आली.

# अंबिका महिला बँक आमच्या आईचे दुसरे कुटुंब

नगर – आमच्या मातोश्री अंबिका महिला बँकेच्या स्थापनेपासून आजपर्यंत संचालक राहिलेल्या श्रीमती पुष्पाताई मरकड यांनी अंबिका महिला बँकेला आपले दुसरे कुटुंब मानून त्यासाठी संपूर्ण समर्पण दिले होते कोणत्याही बँकेच्या शाखेत गेल्यानंतर त्यांच्या आठवणीने बँकेतील सर्व कर्मचारी गहिवरून जातात हीच आमच्या आईची प्रेमाची ताकद होती, असे प्रतिपादन किशोर मरकड यांनी केले.

श्रीमती पुष्पाताई मरकड यांच्या सातव्या महिन्याच्या स्मृतिदिनानिमित्त अंबिका महिला बँकेच्या पाईपलाईन रोड शाखेत जगदंबा मातेची प्रतिमा भेट देण्यात आली, त्यावेळी ते बोलत होते.

यावेळी शाखा अधिकारी व कर्मचारी यांनी मरकड मॅडम विषयी अनंत आठवणी जागा केल्या बँकेत संचालक म्हणून काम करताना संचालक म्हणून न वावरता आमच्या मातोश्री म्हणून त्या नेहमीच आमच्या पाठीशी उभ्या राहिल्या होत्या त्यांनी अत्यंत काटकसरीने बँकेचा व्यवहार केला व कोणत्याही कर्मचाऱ्यांना न दुखवता त्यांच्याकडून काम करून घेण्याची त्यांची पद्धत ही उल्लेखनीय होती अशा शब्दात अनेकांनी आपल्या भावना व्यक्त केल्या.

यावेळी अंबिका महिला बँकेच्या पाईपलाईन रोड शाखेच्या शाखाधिकारी सुजाता ताके, सचिन मोरे, स्वाती म्हस्के, राहुल शेळके, रिद्धी भगत, अतुल सरडे आदी उपस्थित होते. भिस्तबाग परिसरात अनेक मध्यमवर्गीय कुटुंब राहत असल्यामुळे येथे शाखेची गरज असल्याने शाखा सुरू करण्यामध्ये श्रीमती मरकड यांचा महत्त्वपूर्ण वाटा होता.

डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील फाऊंडेशनच्या नर्सिंग कॉलेज व हॉस्पिटलच्या संयुक्त उपक्रमास रुग्ण सुरक्षा व संसर्ग प्रतिबंध नियंत्रण कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या परिचारिका.

# रुग्ण सुरक्षा व संसर्ग प्रतिबंध नियंत्रण कार्यशाळेस परिचारिकांचा सहभाग

**डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील फाऊंडेशनच्या नर्सिंग कॉलेज व हॉस्पिटलचा संयुक्त उपक्रम**

नगर – डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील फाऊंडेशनच्या कॉलेज ऑफ नर्सिंग, मेडिकल, सर्जिकल नर्सिंग आणि डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील मेमोरियल हॉस्पिटल अहिल्यानगर यांच्या संयुक्त विद्यमाने रुग्ण सुरक्षा आणि संसर्ग प्रतिबंध नियंत्रण या विषयावर एकदिवसीय कार्यशाळा उत्साहात पार पडली. या कार्यशाळेचा उद्देश परिचारिकांना व विद्यार्थ्यांना रुग्णालयीन परिस्थितीत रुग्णांची सुरक्षितता, संसर्गाचा धोका, प्रतिबंधक उपाय योजना तसेच सुरक्षिततेचे नियम याविषयी माहिती देण्याबाबत होता.

या कार्यशाळेसाठी मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. सुजय विखे पाटील व वैद्यकीय संचालक डॉ.अभिजित दिवटे यांनी शुभेच्छा दिल्या. कार्यशाळेचे उद्घाटन डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील फौंडेशनच्या कॉलेज ऑफ नर्सिंगच्या प्राचार्य डॉ. प्रतिभा चांदेकर आणि वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. सतीश देशपांडे यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी प्रमुख उपस्थिती आणि मार्गदर्शनासाठी डॉ. राहुल देशमुख, डॉ. जयश्री पोहेकर, आशा पाटील, भानुदास सावंत आणि मोनाली कोल्हे उपस्थित होते. या कार्यशाळेचे आयोजन डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील फौंडेशनच्या कॉलेज ऑफ नर्सिंगमधील मेडिकल सर्जिकल नर्सिंग विभागाच्या नेतृत्वाखाली करण्यात आले. या कार्यशाळेसाठी शिक्षकवृंद, परिचारिका व विद्यार्थी उपस्थित होते.

या कार्यशाळेमध्ये हॉस्पिटलमधील संसर्ग प्रतिबंध नियंत्रण व रुग्णांची सुरक्षा यांचे प्रत्यक्ष प्रात्यक्षिक देण्यात आले. यासाठी स्कील लॅबमधील मानवी प्रतिकृतीचा उपयोग करण्यात आला. परिचारिका व विद्यार्थ्यांनी या प्रशिक्षणादरम्यान रुग्णांची काळजी घेण्यासाठी आवश्यक असलेल्या सुरक्षित नियमांचे पालन, हातांची स्वच्छता, वैयक्तिक संरक्षण उपकरणे चा योग्य वापर, आणि संसर्ग साखळी तोडण्याचे उपाय या बाबी शिकवण्यात आल्या.

कार्यशाळेच्या शेवटी प्रश्नोत्तरे सत्र घेतले गेले व सहभागींना प्रमाणपत्र प्रदान करण्यात आले. तसेच हा कार्यक्रम यशस्वीरित्या पार पाडण्यासाठी मेडिकल सर्जिकल नर्सिंगचे विभाग प्रमुख अमोल टेमकर, सहाय्यक अध्यापक निलेश म्हस्के, सहयोगी अध्यापिका वर्षा शिंदे, पूजा मोरे, ऋषाली कुंजीर, ऋतुजा शिनारे, शुभम विखे व एनएबीएच समन्वयक डॉ. आम्रपाली गायकवाड यांचे सहकार्य लाभले.

# इन्स्टिट्यूट ऑफ इंडस्ट्रिअल अकाउंट्सतर्फे वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यावसायिक अभ्यासक्रम

## संचालक विकास नगरकर यांची संकल्पना

नगर – इन्स्टिट्यूट ऑफ इंडस्ट्रीअल अकाऊंटस् ही फर्म येथील विकास नगरकर यांनी नुकतीच सुरू केली आहे. या माध्यमातून ते वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यावसायिक अभ्यासक्रम शिकविले जातात. कॉमर्सचे शिक्षण घेणार्या विद्यार्थ्यांसाठी हे प्रशिक्षण उपयुक्त ठरणार आहे.

या इन्स्टिट्यूटमार्फत इंडस्ट्रिअल अकाउंट्स वुईथ टॅली, बेसिक टॅक्सेशन, ऑडिट, स्टॉक अकाउंटिंग, टोटल क्वालिटी मॅनेजमेंट आदि व्यावसायिक अभ्यासक्रमांचे प्रशिक्षण दिले जाते. या अभ्यासक्रमासाठी लागणारे व्यावसायिक पुस्तक संचालक विकास नगरकर यांनी लिहून नुकतेच प्रकाशित केलेले आहे.

कॉमर्सच्या विद्यार्थ्यांना औद्योगिक क्षेत्रात प्रत्यक्ष अकाउंट्स, टॅक्स, ऑडिट, स्टॉक अकाउंट्स ही सर्व कामे कोणत्या प्रकारे, कोणत्या पद्धतीने चालतात याबाबतचे प्रशिक्षण दिले जाते. येथे प्रशिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थ्यांना नोकरी मिळण्यासाठी इन्स्टिट्यूटमार्फत साहाय्य केले जाते. त्यांना स्वतःचा व्यवसाय सुरू करण्यासाठीही सहकार्य केले जाते. इन्स्टिट्यूटच्या अहिल्यानगरबरोबरच जालना व भोसरी येथे शाखा आहेत. सर्वच ठिकाणी विद्यार्थ्यांचा प्रतिसाद मिळत आहे. इन्स्टिट्यूटमधून ऑनलाईन व ऑफलाईन या दोन्ही पद्धतीने प्रशिक्षण देण्यात येते.

या इन्स्टिट्यूटचा संपूर्ण राज्यभरात लवकरच शाखा विस्तार करण्यात येणार आहे. या प्रकल्पाबाबत प्रायोजक नेमले जाणार आहेत. प्रायोजकांना यातून आर्थिक लाभ होणार आहे. यासाठी इच्छुकांनी इन्स्टिट्यूटचे संचालक विकास नगरकर (मोबाईल ९६८९५८३५८७) यांच्याशी संपर्क साधण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

इंडस्ट्रिअल अकाउंट्स संकल्पनेवर आधारित अभ्यासक्रमाचे प्रशिक्षण घेतल्यानंतर विद्यार्थ्यांना औद्योगिक क्षेत्रात नोकरी मिळू शकते. स्वतः चा अकाउंटिंग व्यवसाय सुरू करायची इच्छा आहे त्यांनाही आवश्यक सहकार्य देण्यात येते. विद्यार्थ्यांना नोकरी अथवा व्यवसाय मिळू शकतो, अशी माहिती देण्यात आली. इच्छुक विद्यार्थ्यांनी संचालक विकास नगरकर यांच्या ९६८९५८३५८७, ९१३०२४४५२० या व्हॉट्स अॅप क्रमांकावर संपर्क साधल्यास अथवा मेसेज केल्यास त्यांना इन्स्टिट्यूटच्यावतीने मदत मिळू शकते. हे इन्स्टिट्यूट ऑफ इंडस्ट्रिअल अकाउंट्स अँड मॅनेजमेंट, कार्यालय फ्लॅट क्रमांक १, अथर्व रेसिडेन्सी, सावली सोसायटी, नवलेनगर, गुलमोहर रस्ता, सावेडी येथे सायंकाळी ४ ते ९ या वेळेत सुरू आहे.

# पित्रोडा सेल्स येथे लाकडाला मिळतो कलेचा जिवंत स्पर्श

परेश पित्रोडा

नगर – घराच्या अंतर्गत सजावटीसाठी लाकूड ही सर्वाधिक लोकप्रिय व आवश्यक वस्तू आहे. फ्लोरिंग पासून ते सिलिंग पर्यंत आणि घराचा मुख्य दरवाजा ते लाकडी जिना या कलात्मक गरजा पूर्ण करण्यासाठी लाकडाचा वापर केला जातो आणि हे आकर्षक व दर्जेदार लाकूड गुलमोहर रोडवरील टिंबरवुड आणि मोल्डींग हाऊस साठी प्रसिद्ध असलेले पित्रोडा सेल्स मध्ये उपलब्ध आहे. सर्व प्रकारचे सनमायका व विनियर मॅचिंग लाकूड उपलब्ध आहे.

पित्रोडा सेल्स गुलमोहर येथे बर्माटिक, पाइनवुड, सागवान, स्टीमबीच, सफेली, व्हाईटबीच, अमेरिकन एश, वॉलनट रेडओक वेंगे इत्यादी उपलब्ध आहे. तसेच चौरंगाचे पाय, पाटांचे पाय, मंदिर खांब, बेडखांब, मंदिर महिरप उपलब्ध आहेत.याशिवाय रफवुड, मोल्डिंग पट्टी, कार्विन पट्टी, बीटीसी पट्टी, लाकडी हँडल उपलब्ध आहेत. आपल्या घराच्या मुख्य दरवाजासाठी लक्ष्मीची पाऊले असलेला उंबरा देखील उपलब्ध आहे. लाकूड नुसते आकर्षक व टिकाऊ खरेदी करून उपयोग नाही तर लाकडाचे रंधा काम देखील उत्कृष्ट मिळाल्यामुळे सुतारांचे काम देखील आकर्षक व सोपे बनते. पित्रोडा सेल्स हे गुलमोहर रोड येथे १९ वर्षापासून ग्राहकांच्या सेवेत उपलब्ध आहे. संपूर्ण नगर जिल्ह्यातून ग्राहकांची व इंटेरिअर्सची पसंती मिळत आहे असे पित्रोडा सेल्सचे संचालक परेश मणिलाल पित्रोडा यांनी सांगितले.

ठरलेल्या वेळेनुसार ऑर्डर पूर्ण करणे ही पित्रोडा सेल्स गुलमोहर रोड यांची ओळख आहे. सीएनसी मशीनद्वारे एमडीएफ शीटसवर देखील डिझाईन करून मिळते. पित्रोडा ग्रुप मध्ये सीएनसीच्या चार मशीनचा संच असल्यामुळे ग्राहकांना तत्पर सेवा मिळते. सीएनसी डिझाईन साठी ९८२३७०४००० परेश पित्रोडा व ९९६०५०४००० पारस पित्रोडा यांना संपर्क करावा असे आवाहन परेश पित्रोडा यांनी केले आहे.

# माऊंट सिनाय कॉन्व्हेन्ट स्कूलचा पदग्रहण समारंभ थाटात

माऊंट सिनाय कॉन्व्हेन्ट स्कूलचा पदग्रहण समारंभ थाटात संपन्न झाला.

नगर – सारोळा बद्दी येथील माऊंट सिनाय कॉन्व्हेन्ट स्कूलच्या विद्यार्थी संसदेचा पदग्रहण समारंभ उत्साहात झाला. यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून शहर वाहतूक शाखेचे पोलिस उपनिरीक्षक शमूवेल गायकवाड उपस्थित होते. विद्यालयाच्या प्रथेप्रमाणे याही वर्षी हेड बॉय व हेड गर्ल यांचे निवडीसाठी लोकशाही पद्धतीने निवडणूक प्रक्रिया पार पाडण्यात आली. या प्रक्रियामुळे विद्यार्थ्यांना निवडणूक प्रक्रियेतील नामांकन अर्ज भरणे, अर्जांची छाननी, उमेदवारांची अंतिम यादी, प्रत्यक्ष मतदान व मत मोजणी या बाबी समजून घेण्यास मदत झाली. यामध्ये ईशांत आठरे व अंजली वायकर यांची अनुक्रमे हेड बॉय व हेड गर्ल म्हणून तर व्हाइस हेड बॉय व गर्ल म्हणून मयूरेश चव्हाण व अनामिका अवसरकर यांची निवड झाली. त्याचप्रमाणे चारही कंपनीचे सिनियर छात्र म्हणून अजिंक्य कंठाळे, क्रूष्णा बनकर, जॉय साळवे व साक्षी राठोड यांची तर इयत्ता पहिली ते दहावीच्या वर्गांचे प्रमूख म्हणून अवनी खांदवे, अंश बोरूडे, विधी शेळके, विराज हजारे, आरोही कराळे, आदेश बेरड, अभिग्या साळवे, ओमकार कुटे, नुतन कोहक, माज शेख, आरोही म्हस्के, पृथ्वीराज पोकळे, प्रांजल शेडाळे, रूद्र गुंड, सहेर शेख, प्रणव बोरूडे, आराध्या बानिया, इयान घोडके, रूतूजा म्हस्के, अर्शद शेख व गौरी शेडाळे यांची निवड करण्यात आली. या विद्यार्थ्यांना प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते गौरविण्यात आले.

मुख्याध्यापिका जयश्री खरात यांनी प्रास्ताविक केले. अर्चना केदार यांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला तर पर्यवेक्षिका नेहा केदारे यांनी आभार मानले. उज्वला पंडित यांनी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले.

कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी सविता पाटोळे, कविता आढाव, किशोर उबाळे व मुजाहिद शेख यांनी परिश्रम घेतले.

# गरजू विधवा महिलांना आर्थिक स्वरुपात मदत करून त्यांच्या जीवनात आशेचा एक नवा किरण देण्याचा प्रयत्न

## वासुमल छाबरिया प्रतिपादन; अहमदनगर डिस्ट्रिक्ट मुस्लिम वेल्फेअर फाउंडेशनतर्फे विधवा महिलांना आर्थिक मदत

अहमदनगर डिस्ट्रिक्ट मुस्लिम वेल्फेअर फाउंडेशनच्यावतीने आयोजित करण्यात आलेल्या उपक्रमात शहरातील विधवा महिलांना आर्थिक मदत वितरित करण्यात आली.

नगर – आजचा हा क्षण खूपच महत्त्वाचा आणि भावनिक क्षण आहे. कारण, समाजातील गरजू विधवा महिलांना आर्थिक मदत करून त्यांच्या जीवनात आशेचा एक नवा किरण देण्याचा आपला हा प्रयत्न आहे. आपल्या समाजात अनेक महिला अशा आहेत की ज्या नियतीच्या झटक्यामुळे पती गमावतात, आणि त्यानंतर त्यांचे जीवन अधिकच कठीण होते. केवळ भावनिकदृष्ट्या नव्हे तर आर्थिकदृष्ट्याही. अशा परिस्थितीत एक हात मदतीचा पुढे करणं हे आपल्या समाजाचं कर्तव्य आहे, आणि आज अहमदनगर डिस्ट्रिक्ट मुस्लिम फाउंडेशन ते पार पाडत आहोत असे प्रतिपादन डी.आर. इन्फ्रास्ट्रकचरचे चेअरमन वासुमल छाबरिया यांनी केले.

अहमदनगर डिस्ट्रिक्ट मुस्लिम वेल्फेअर फाउंडेशनच्यावतीने आयोजित करण्यात आलेल्या उपक्रमात शहरातील विधवा महिलांना आर्थिक मदत वितरित करण्यात आली. यावेळी डी. आर.इन्फ्रास्ट्रक्चरचे चेअरमन वासुमल छाबरिया, मुस्लिम फाउंडेशनचे अध्यक्ष डॉ. सईद शेख, सचिव मुबीन तांबटकर, संचालक इंजि. इकबाल सैय्यद यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

या मदतकार्याबद्दल फाउंडेशनचे संस्थापक हाजी नजीर शेख, कादिर सर, हाजी मिर्झा, सिटी लॉनचे परवेज अहमद, सलीम शेख, हाजी गुलाम आदींनी शुभेच्छा व्यक्त केल्या.

प्रास्ताविक करताना डॉ.सईद म्हणाले की, तुमच्या चेहऱ्यावरचे हास्य आणि डोळ्यातली आशा हेच आमच्या कामाचे खरं यश आहे. समाजातील कोणताही दुर्बल वर्ग मागे राहू नये, यासाठी आम्ही सतत प्रयत्नशील राहू, असे त्यांनी सांगितले.

# नगर शहरात १२ ते १७ ऑगस्ट दरम्यान 'आनंद उत्सव विशेष तणावमुक्त' शिबीर

नगर – देशभरात एकाच वेळी राबवण्यात येणाऱ्या आर्ट ऑफ लिव्हिंग संस्थेच्या आनंद उत्सव या विशेष तणावमुक्ती शिबिराला अहिल्यानगरमध्ये प्रतिसाद मिळत आहे. १२ ते १७ ऑगस्ट या कालावधीत आयोजित या शिबिरात योग, प्राणायाम, ध्यान, सुदर्शन क्रिया व अध्यात्मिक ज्ञानसत्रांचा समावेश असून, नागरिकांमध्ये उत्साहाचे वातावरण पाहायला मिळत आहे.

या शिबिराचे विशेष आकर्षण म्हणजे श्री श्री रविशंकरजी यांचे ऑनलाईन वेबकास्टद्वारे होणारे मार्गदर्शन. जीवनातील तणाव कमी करून मानसिक शांती, ऊर्जा आणि एकाग्रता वाढवण्यासाठी या उपक्रमाची मोलाची मदत होत असल्याचे सहभागींचे म्हणणे आहे.

शिबिराच्या सकाळच्या बॅचेस आर्ट ऑफ लिव्हिंग ज्ञान क्षेत्र, गावडे मळा, पाईपलाईन रोड, सावेडी, अहिल्यानगर – ४१४००३ येथे सकाळी ६ ते ८.४५ या वेळेत होत असून, प्रत्यक्ष सहभागी होऊ न शकणाऱ्यांसाठी १४ ते १७ ऑगस्ट दरम्यान सायंकाळी ६ ते ८ या वेळेत ऑनलाईन झूम लिंकद्वारे सहभागी होण्याची सुविधा उपलब्ध आहे. या शिबिरात सहभागी होणाऱ्यांना तणावमुक्त जीवनशैलीची दिशा, सकारात्मक विचारसरणी, आरोग्यदायी जीवनशैली आणि मानसिक विकास याचा अनुभव मिळत आहे. 'आनंद उत्सव' हा उपक्रम शहरी तसेच ग्रामीण भागातील नागरिकांसाठीही उपयुक्त ठरत असल्याचे आयोजकांनी सांगितले.

नोंदणीचे आवाहन आर्ट ऑफ लिव्हिंग, पाइपलाइन, सावेडी, अहिल्यानगर यांच्या वतीने करण्यात आले आहे. नोंदणी व माहितीसाठी ९१३०३७७५५१ / ९४२२२२०८७४.

# अहिल्यानगरमध्ये १२ ऑगस्ट रोजी मंगळागौर महिला उत्सवाचे आयोजन

नगर – 'मानसी'ज् मंगळागौर टीमच्या वतीने १२ ऑगस्ट रोजी मंगळागौर महिला उत्सव २०२५ आम्रपाली मंगल कार्यालय, गुलमोहर रोड, सावेडी अहिल्यानगर येथे सायं. ६ ते ९ वाजता हा कार्यक्रम पार पडणार आहे.

या कार्यक्रमात शिबिरात प्रशिक्षित महिलांचा कलाविष्कार, पारंपारिक मंगळागौर गाणी नृत्य व खेळ सादर केले जाणार आहे. कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे अंजली नृत्यलयाच्या संचालिका सुरेखा डावरे, रसिक ग्रुपचे अध्यक्ष जयंत येलुलकर, डॉ. दमन काशीद, स्वर बहार फाऊंडेशन राजू टाक, किरण साळवे, निलेश महाजन उपस्थित राहणार आहेत. कार्यक्रमाचे नरेश बडेकर व डॉ. प्राजक्ता सावेडकर निवेदिका निवेदन करणार आहेत.

कार्यक्रमाचे आयोजन सौ. प्रतिभा देठे, सौ. सीमा देशमुख, डॉ. संगीता खंडागळे, सौ. अर्चना शिंदे, प्रा. तेजस्विनी आहेर, डॉ. गीतांजली सोनवणे, सौ. रिपिका खरात हे काम पाहत आहेत. कार्यक्रमात एन्ट्री फ्री पास, महिला भगिनींसाठी खास लकी ड्रॉ चे आयोजन करण्यात आले आहे. मोबा. ९६७३७७००२६ या नंबर वर संपर्क करावा.

# गुरुमाऊली संगीत विद्यालयाच्या विद्यार्थिनींनी दिली नृत्यातून गुरुवंदना

गुरुमाऊली संगीत विद्यालयाच्या विद्यार्थिनी आपल्या गुरुंसह छायाचित्रात दिसत आहेत.

नगर – श्री गुरुमाऊली संगीत विद्यालयाच्या विद्यार्थिनींनी आयोजित केलेल्या कार्यक्रमात विविध नृत्य रचना सादर करून आपल्या गुरूंप्रती आदर व्यक्त करत नृत्यातून गुरुवंदना देत गुरु पाद्यपूजन केले. या कार्यक्रमात शिरूर व सावेडी शाखेच्या विद्यार्थिनी सहभागी झाल्या होत्या. विद्यालयाच्या संचालिका नृत्यतपस्वी वर्षा पंडित यांनी लोप पावत चाललेल्या परंपरा विद्यार्थिनी जपत असल्याने समाधान व्यक्त केले.

सावेडी शाखेच्या विद्यार्थ्यांनी आपल्या गुरूंच्या प्रति असलेल्या भावना आणि निष्ठा व्यक्त करण्यासाठी गुरू पाद्यपूजन व गुरुवंदना केली. यात गायन विभागातील विद्यार्थ्यांनी गीतातून व नृत्य विभागातील सर्व मुलींनी विविध नृत्याविष्कार सादर करून गुरूंना नृत्यवंदना अर्पण केली. यावेळी सर्व विद्यार्थी, पालक यांच्यासह अशोक गांधी, विलास बडवे, विवेक वाडेकर, चंद्रकांत पंडित आदी उपस्थित होते.

विशारद अभ्यासक्रमात समावेश असलेल्या विद्यालयातील वरिष्ठ विद्यार्थ्यांनी अष्टनायिका तसेच नवरसांवर आधारित नृत्यरचना सादर करून उपस्थितांची वाहवा मिळवली. गुरूंप्रती तसेच कलेप्रती असलेली श्रद्धा, आस्था विद्यार्थिनी सादर केलेल्या प्रत्येक रचनेतून प्रकर्षाने जाणवत होती.

वर्षा पंडित म्हणाल्या, गुरूप्रती असलेली निष्ठा अशीच कायम ठेऊन आयुष्यभर कलेवर प्रेम करा. विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या प्रेमाच्या वंदनेने मी भारावून गेली आहे. विद्यार्थ्यांनी ही परंपरा पुढे सुरू ठेवावी. यावेळी कौस्तुभ काळे यांनी गुरूंची महिमा विषद करून वर्षा पंडित यांच्या कार्याचे कौतुक केले.

शिरूर येथे शाखेच्या वरिष्ठ विद्यार्थिनी स्वाती ताम्हाणे यांनी कार्यक्रमाचे सुंदर व यशस्वी आयोजन केले. दोन्ही शाखेच्या सर्व विद्यार्थी व पालक यांनी मिळून कार्यक्रमांचे नियोजन केल्याबद्दल सर्वांचे कौतुक चंद्रकांत पंडित यांनी करून आभार मानले.

# मांडवे येथे १० व ११ ऑगस्ट रोजी विठ्ठल– रुक्मिणी प्राणप्रतिष्ठा सोहळा

नगर – नगर तालुक्यातील मांडवे येथे १० व ११ ऑगस्ट असे दोन दिवस श्री विठ्ठल– रुक्मिणी मूर्तींचा प्राणप्रतिष्ठा सोहळा आयोजित करण्यात आला आहे. हभप श्रीनिवास महाराज घुगे आदींच्या हस्ते मूर्तींची प्राणप्रतिष्ठा करण्यात येणार आहे.

मांडवे ग्रामस्थांच्या वतीने या धार्मिक सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. यावेळी विविध धार्मिक कार्यक्रम होणार आहेत. १० ऑगस्ट रोजी सकाळी १० ते १ या वेळेत मूर्तींची गावातून सवाद्य मिरवणूक काढण्यात येईल. त्यानंतर दुपारी २ ते सायंकाळी ६ या वेळेत महापूजा होणार आहे. रात्री ९ ते ११ या वेळेत हभप नारायण महाराज जाधव (निमोणे, ता.शिरूर) यांचे हरिकीर्तन होईल. ११ ऑगस्ट रोजी सकाळी ७ ते ११ या वेळेत महापूजा होणार असून सकाळी ११ ते दुपारी १ या कालावधीत हभप अमोल महाराज जाधव (श्रीराम संस्थान वाकोडी) यांचे हरिकीर्तन होईल. त्यानंतर महाप्रसादाचा कार्यक्रम होणार आहे. मांडवे परिसरातील भाविकांनी या सोहळ्यात सहभागी व्हावे.

# भारत भारतीच्या अध्यक्षपदी रमेश रासने यांची नियुक्ती

नगर – भारत भारती संस्थेच्या २०२५ – २७ वर्षाच्या अध्यक्षपदी रमेश रासने यांची निवड करण्यात आली आहे. भारत भारतीचे राष्ट्रीय अध्यक्ष विनय पत्राळे यांच्या अध्यक्षतेखाली शिर्डी येथे झालेल्या महाराष्ट्र प्रदेश बैठकीत रमेश रासने यांची सर्वानुमते नियुक्ती करण्यात आली.

रा.स्व.संघाचे जिल्हा संघचालक वाल्मिक कुलकर्णी यांनी रमेश रासने यांच्या नावाची सूचना मांडली त्यास माजी अध्यक्ष के.के.शेट्टी यांनी अनुमोदन दिले. यावेळी प्रदेश सचिव डॉ.धर्मेंद्र राजवद, प्रदेश प्रभारी अतुल शेवडे, प्रदेश उपाध्यक्ष कमलेश भंडारी व प्रदीप पेशकर आदींसह सदस्य उपस्थित होते. उपाध्यक्षपदी चिराग शहा व संदीप कोद्रे, सेक्रेटरी चंद्रकांत पंडित, सह सेक्रेटरी सुनील बोरा व रितेश नय्यर, खजिनदार हिरालाल पटेल, सह खजिनदार अमित धोकरीया, प्रकल्प प्रमुख समीर बोरा, सतीश गवळी आदींची नियुक्ती या बैठकीत जाहीर करण्यात आल्या.

यावेळी माजी अध्यक्ष राजू लक्ष्मण, मिलिंद कुलकर्णी, अशोक मावळ, प्रदीप पंजाबी, हरीष हरवानी, दिनेश देवी, युवराज पोटे, विवेक नाईक यांच्यासह सदस्य उपस्थित होते.

# प्रतिबंधित अन्नसाठा प्रकरणातून आरोपींची निर्दोष मुक्तता

नगर – प्रतिनिधी अन्न व औषध प्रशासनाने १५ ऑक्टोबर २०२० रोजी अन्नसुरक्षा कायद्यानुसार कारवाई करत जप्त केलेल्या प्रतिबंधित अन्नसाठा प्रकरणात व्यापारी शुभम रमणलाल भळगट (वय २४, रा. शेरकर गल्ली, तेलीखुंट) यांची न्यायालयाने निर्दोष मुक्तता केली आहे. या प्रकरणात दोष सिद्ध न झाल्यामुळे भळगट यांना न्यायालयाने दिलासा दिला आहे.

सदर प्रकरणात मधुकर पवार (वय ३३), अन्नसुरक्षा अधिकारी, अन्न व औषध प्रशासन, अहमदनगर यांनी तोफखाना पोलीस ठाण्यात दिलेल्या फिर्यादीतून कारवाईची नोंद झाली होती. फिर्यादीनुसार, १३ लाख ९१ हजार ७२९ रुपयांचा प्रतिबंधित अन्नसाठा जप्त करण्यात आला होता. हा साठा शुभम जनरल स्टोअर्समधून मिळाल्याचे नमूद करण्यात आले होते.

फिर्यादीत शुभम भळगट यांनी प्रतिबंधित अन्नपदार्थ विक्रीसाठी साठवून ठेवले असल्याचा आरोप होता. तसेच त्यांनी पुरवठादाराची माहिती न दिल्याचे आणि उडवाउडवीची उत्तरे दिल्याचे नमूद करण्यात आले होते. त्यांच्यावर अन्न सुरक्षा कायदा २००६ तसेच भादंवि कलम १८८, २७२, २७३, ३२८ अंतर्गत गुन्हे दाखल करण्यात आले होते.

मात्र, न्यायालयात सुनावणीदरम्यान सरकारी यंत्रणेकडून आरोप सिद्ध करण्यास आवश्यक पुरावे सादर करण्यात अपयश आल्याने, आणि कारवाईतील प्रक्रियात्मक त्रुटींमुळे न्यायालयाने भळगट यांची निर्दोष मुक्तता केली. या प्रकरणात अॅड. स्नेहा लोखंडे यांनी आरोपीच्या वतीने युक्तिवाद केला असून, जोशना ससाणे यांनी त्यांना सहकार्य केले.

# निरामय

## गुडघेदुखीकडे दुर्लक्ष नको

व्याधी विकार

डॉ. अमोल नाईकवाडे

चालणे, उठणे, बसणे, पायऱ्या चढणे, अशा प्रत्येक कामात गुडघे महत्त्वाची भूमिका बजावतात. परंतु वृद्धत्व आणि शारीरिक हालचालींच्या अभावामुळे कधीकधी गुडघ्यातील तेलकटपणा कमी होतो. त्यात असलेले नैसर्गिक स्नेहन हळूहळू कमी होऊ लागते. परिणामी गुडघ्यांमध्ये वेदना, कडकपणा आणि चालण्यात अडचण येते.

गुडघ्यातील तेलकटपणा कमी होण्याचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे कार्टिलेजची झीज होणे आणि सायनोव्हियल फ्लुइड कमी होणे. परंतु योग्य वेळी लक्ष दिल्यास गुडघ्यांचे आरोग्य चांगले राखता येते.

गुडघ्यांमधील वंगण कमी का होते?

* **वृद्धत्व**: वयाच्या चाळीशीनंतर शरीरातील नैसर्गिक स्नेहन कमी होऊ लागते. त्यामुळे सांध्यातील कोरडेपणा आणि वेदना वाढतात.

* **जास्त वजन आणि लठ्ठपणा**: शरीराचे अतिरिक्त वजन थेट गुडघ्यांवर परिणाम करते. त्यामुळे कूर्च्या लवकर झिजतात.

* **व्यायामाचा अभाव**: नियमित हालचालींच्या अभावामुळे गुडघ्यांना स्नेहन प्रदान करणारे सायनोव्हियल फ्लुइड कमी होते.

* **चुकीच्या खाण्याच्या सवयी**: कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडचा अभाव हाडे आणि सांधे कमकुवत करतो.

* **दुखापत किंवा जुनी दुखापत**: गुडघ्यांमध्ये जुनी दुखापत किंवा संधिवाताची समस्येमुळे देखील स्नेहन कमी होऊ शकते.

**गुडघ्यातील स्नेहनाचे संरक्षण आणि वाढ करण्याचे मार्ग**

* ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडचे सेवन

* मासे, अळशीच्या बिया, अक्रोड यांसारखे पदार्थ गुडघ्यांमध्ये स्नेहन राखण्यास मदत करतात.

* हलका व्यायाम करा

* चालणे, सायकलिंग आणि योगा यांसारखे हलके व्यायाम गुडघ्यांमध्ये द्रव परिसंचरण सुधारतात.

**वजन नियंत्रणात ठेवा**

* शरीराचे वजन नियंत्रणात ठेवल्याने गुडघ्यांवर कमी दबाव येतो.

* कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी घ्या.

## मिळवा रागावर नियंत्रण

मानसिक आरोग्य

रोजच्या आयुष्यात राग येणं अगदी स्वाभाविक आहे. पण रागावर नियंत्रण मिळवणंही तितकंच गरजेचं आहे. रागाचा परिणाम तुमच्या आरोग्यावरच नाही तर नातेसंबंधांवरही होतो. त्यामुळे रागाचं व्यवस्थापन करण्याच्या या टिप्स तुमच्या कामी येतील.

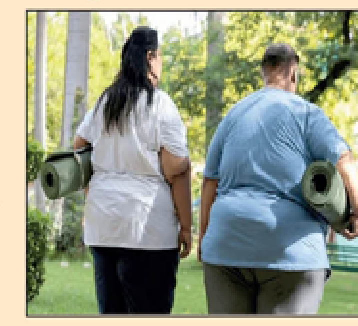
* तुम्हाला एका विशिष्ट परिस्थितीत राग येतो किंवा काही गोष्टी मनाप्रमाणे घडल्या नाहीत तर चिडचिड होते. मात्र उगाचच रागवण्यापेक्षा किंवा चिडचिड करत बसण्यापेक्षा समस्येवर उपाय शोधणं गरजेचं आहे. समस्या कितीही जटील असली तरी सुटू शकते. त्यामुळे समस्येवर उपाय शोधण्याचा प्रयत्न करा.

* रागाच्या भरात आपण बरंच काही बोलून जातो. या शब्दांमुळे समोरची व्यक्ती दुखावली जाते आणि नात्यांवर परिणाम होतो. त्यामुळे राग आल्यावर फार बोलू नका. शांत व्हा. राग कमी झाल्यावर स्वतःच्या भावनांना वाट करून द्या. शांतपणे चर्चा करा. आपली समस्या, प्रश्न किंवा व्यथा शांतपणे मांडा.

* राग येण्यामागच्या कारणांचा शोध घ्या. विशिष्ट प्रसंगी किंवा ठराविक कारणांमुळे राग येत असेल तर त्यावर उपाय शोधा. उगाचच रागवू नका. यामुळे तुम्ही परिस्थिती योग्य पद्धतीने हाताळू शकाल. तसंच तुमच्या हातून कोणतीही चुकीची कृती घडणार नाही.

* राग आल्यावर कशा प्रकारे प्रतिक्रिया द्यायची हे ठरवा.

## २५ टक्के जोडपी लठ्ठपणाचे बळी



जीवनशैली

साधारणपणे २३ पेक्षा जास्त बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) भारतीयांसाठी लठ्ठपणाच्या श्रेणीत येतो. यामागे चुकीची जीवनशैली, फास्ट फूडचे जास्त सेवन, शारीरिक हालचालींचा अभाव, झोपेचा त्रास आणि वाढता ताण अशी अनेक कारणे आहेत.

'इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च' (आयसीएमआर) च्या एका अभ्यासानुसार देशातील प्रत्येक चार विवाहित जोडप्यांपैकी एक लठ्ठपणाशी झुंजत आहे. लठ्ठपणामुळे हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, टाइप-२ मधुमेह, फॅटी लिव्हर आणि अनेक प्रकारच्या कर्करोगांचा धोका वाढतो.

लठ्ठपणामुळे स्लीप ॲप्निया तसेच नैराश्य आणि आत्मविश्वासाचा अभाव यासारख्या मानसिक आरोग्यसमस्यादेखील उद्भवू शकतात.

**जोडप्यांचे वजन वाढण्याचे कारण काय?**

'आयसीएमआर'च्या अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की लग्नानंतर जोडप्यांमध्ये वजन वाढण्याची समस्या सामान्य होत आहे. यामागील सर्वात मोठे कारण म्हणजे सामायिक जीवनशैली, म्हणजेच अनेकदा पती-पत्नी एकमेकांच्या खाण्याच्या सवयी स्वीकारतात.

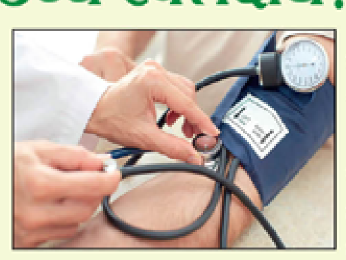
**बाहेर खाणे**

रात्री उशिरा जेवण, कॅलरीयुक्त नाश्ता आणि गोड पेये वाढतात. लग्नाच्या सुरुवातीच्या काळात जोडप्यांचे सामाजिक जीवनदेखील अधिक सक्रिय असते. त्यात पार्ट्या आणि मेळाव्यांमध्ये अयोग्य खाण्याच्या सवयींचा समावेश असतो. याशिवाय जबाबदाऱ्यांमुळे शारीरिक हालचाली कमी होतात. व्यायाम आणि व्यायामासाठी वेळ काढणे कठीण होते.

**ते कसे टाळायचे?**

* संतुलित आहाराचा अवलंब करा
* घरगुती निरोगी अन्न खा आणि जंक फूडपासून दूर राहा.
* व्यायामासाठी वेळ काढा
* दररोज किमान ३० मिनिटे व्यायाम करा किंवा चालत जा.
* खाण्यासाठी एक निश्चित वेळ ठेवा
* रात्री उशिरा जेवणे टाळा.
* जोडप्यांनी एकत्रितपणे फिटनेस ध्येये निश्चित करावीत जेणेकरून प्रेरणा टिकून राहील.

## का जडतो उच्च रक्तदाब?



कुठे चुकतो आपण?

उच्च रक्तदाबाचा त्रास जडलेल्या रुग्णांची संख्या झपाट्याने वाढते आहे. अनेक तरुणांना उच्च रक्तदाब जडू लागला आहे. उच्च रक्तदाब हा जीवनशैलीशी संबंधित विकार असून यामुळे अनेक आजारांना निमंत्रण मिळतं. दैनंदिन आयुष्यातल्या काही सवयी उच्च रक्तदाबाला कारणीभूत ठरतात. कोणत्या आहेत या सवयी? जाणून घेऊ.

* बैठी जीवनशैली उच्च रक्तदाबाला निमंत्रण देते. सतत बसून राहिल्यामुळे ही व्याधी जडण्याची शक्यता अनेकपटींनी वाढते. बैठ्या कामामुळे शरीराभोवती चरबी साठू लागते. वजन वाढतं. आणि याची परिणती उच्च रक्तदाबामध्ये होते. उच्च रक्तदाबाचा धोका टाळण्यासाठी नियमित व्यायाम आणि शारीरिक हालचाल करणं गरजेचं आहे.

* मद्यपानामुळे उच्च रक्तदाबाचा धोका वाढू शकतो. त्यामुळे मद्याचं सेवन प्रमाणात करा.

* मीठाचं अतिसेवन उच्च रक्तदाबाला कारणीभूत ठरतं हे आपण जाणतो. वेफर्स, फरसाण, लोणची, पापड, प्रक्रिया केलेले पदार्थ यामध्ये मिठाचं प्रमाण अधिक असतं. मिठाच्या अतिसेवनामुळे मूत्रपिंड पाणी राखून ठेवतात. यामुळे रक्तवाहिन्यांवरचा ताण वाढतो आणि उच्च रक्तदाब जडू शकतो.

* विशिष्ट औषधांमुळे उच्च रक्तदाबाचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतंही औषध घेऊ नका.

* ताण हे सुद्धा उच्च रक्तदाबाचं महत्त्वाचं कारण ठरू शकतं. याशिवाय धूम्रपान, फळं आणि भाज्यांचं सेवन न करणं तसंच उच्च रक्तदाबाचा कौटुंबिक इतिहास यामुळेही ही व्याधी जडू शकते.

## सर्दीवर प्रभावी औषध

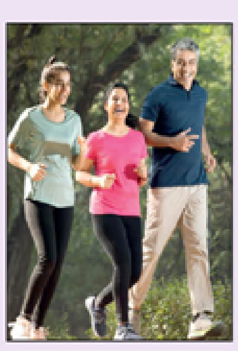
आयुर्वेद आणि विकार

सर्दी-खोकला ही सर्वसामान्य व्याधी आहे. हवामानबदलाच्या काळात सर्दी-खोकला त्रास देतो. साध्या सर्दी-खोकल्यावर उगाचच औषधांचा मारा करण्यापेक्षा घरगुती उपाय करणं अधिक योग्य ठरतं. एक आयुर्वेदिक औषधी पेय सर्दी-खोकल्यावर परिणामकारक ठरू शकतं.

आलं, दालचिनी, चक्रफूल, मध, ॲपल सिडर व्हिनेगार, लिंबाचा रस आणि पाणी असं साहित्य घ्या. आलं स्वच्छ धुवून घ्या. एका भांड्यात चार कप पाणी घ्या. त्यात आल्याचे काप घाला. दालचिनीच्या दोन कांड्या, दोन चक्रफूल घालून उकळून घ्या. १० मिनिटं बाजूला ठेवा. हे पाणी गाळून घ्या. त्यात प्रत्येकी दोन चमचे मध आणि ॲपल सिडर व्हिनेगार घाला. अर्ध्या लिंबाचा रस घाला. हे मिश्रण नियमितपणे प्या. हे औषध गरम किंवा थंड झाल्यावरही घेता येईल.

दालचिनी आणि आल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. मध आणि चक्रफुलात बॅक्टेरियाविरोधी गुणधर्म असतात. याचा लाभ शरीराला होतो. हे औषध दोन दिवस फ्रीजमध्ये ठेवता येईल. दोन दिवसांनी ताजं औषध करून घ्या. यामुळे तुम्हाला बरेच लाभ होतील.

## ११मिनिटे चाला, व्याधी पळवा



आरोग्य चर्चा

डॉ. अजिंक्य बोऱ्हाडे

चालणे अत्यंत फायदेशीर आहे. म्हणूनच आरोग्यतज्ज्ञ सर्व वयोगटातील लोकांना दररोज चालण्याचा सल्ला देतात. पायी चालणे ही सुदृढ राहण्यासाठी आणि निरोगी राहण्यासाठी सगळ्यात चांगला व्यायाम मानला जातो. आता आणखी एक संशोधन समोर आले आहे. 'ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन'मध्ये प्रकाशित झालेल्या लेखानुसार रोज केवळ ११ मिनिटे म्हणजे आठवड्यातून ७५ मिनिटे 'ब्रिस्क वॉक' केल्याने म्हणजे वेगाने पायी चालल्याने हार्ट स्ट्रोक आणि कर्करोगासारख्या आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो. हे संशोधन जवळपास ३० लाख लोकांवर करण्यात आले. चालण्यामुळे आपल्या हृदयाचे आरोग्य, मानसिक आरोग्य आणि मूडदेखील सुधारतो. दररोज फक्त ११ मिनिटे चालल्याने शरीरात काही बाह्यबदलही दिसून येतात.

अकाली मृत्यूपासूनही बचाव

रोज केवळ ११ मिनिटे वॉक करून कार्डिओव्हॅस्क्युलर व्याधींचा धोका १७ टक्क्यांनी आणि कर्करोगाचा धोका ७ टक्क्यांनी कमी होतो, असेही संशोधनात आढळून आले. शिवाय चालण्याने अकाली मृत्यूपासूनही बचाव केला होऊ शकतो.

**शरीरात नेमके काय आणि कसे बदल घडतात?**

आपण दररोज ११ मिनिटे चालतो तेव्हा आपल्या पाठीचे आणि पायांचे स्नायू मजबूत होतात. त्यामुळे पोश्चर सुधारते. याचा आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर चांगला परिणाम होतो.

**वजन कमी होणे**

चालण्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. शरीर अधिक तंदुरुस्त दिसते. अनेक अहवालांचे निकाल असे दर्शवतात, की चालण्यामुळे चयापचय वाढते.

## घट्ट पट्टा बांधणे हानीकारक

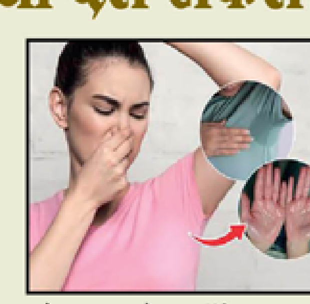
चुकीच्या सवयी

डॉ. कुंदन गायकवाड

आजकाल लोक घट्ट बेल्ट बांधणे हे स्टाईल आणि स्मार्टनेसचे लक्षण मानतात. पण घट्ट बेल्ट घालणे हानिकारक आहे. घट्ट पट्टा घालताना पोट, कंबर आणि आजूबाजूच्या नसांवर जास्त दाब पडतो. त्यामुळे अन्न व्यवस्थित पचत नाही. गॅस आणि आम्लतेची समस्या उद्भवू शकते. जास्त वेळ घट्ट पट्टा घातल्याने पाठदुखी, मणक्यावर परिणाम आणि पाय सुन्न होऊ शकतात. ही सवय हळूहळू गंभीर होऊ शकते. घट्ट पट्टा घातल्याने पेल्विक क्षेत्रावर म्हणजेच कंबर आणि खालच्या ओटीपोटावर जास्त दबाव पडतो. यामुळे त्या भागाच्या रक्ताभिसरणावर परिणाम होतो आणि तापमान वाढते. शुक्राणूंच्या निर्मितीसाठी, पेल्विक क्षेत्राचे तापमान सामान्यपेक्षा थोडे कमी असायला हवे. घट्ट पट्ट्यामुळे तापमानात वाढ झाल्यास शुक्राणूंची गुणवत्ता आणि संख्या दोन्ही कमी होऊ शकते.

घट्ट पट्टा पोटाभोवतीच्या नसा आणि रक्तवाहिन्यांवर दबाव आणतो. त्यामुळे तिथे रक्त व्यवस्थित पाहोचू शकत नाही. रक्ताभिसरण मंदावते. घट्ट बेल्ट घातल्याने पचनसंस्थेवर 'टॉर्निकेट' लावल्याप्रमाणे दबाव येतो. यामुळे ॲसिड रिफ्लक्स, गॅस आणि अपचन सारख्या समस्या उद्भवू शकतात. बेल्ट घट्ट करताच श्वास घेण्यास किंवा हालचाल करण्यास त्रास होत असेल, पोटात किंवा कंबरेमध्ये वेदना होत असतील किंवा बेल्ट तुमच्या त्वचेवर खुणा सोडत असेल, तर समजून घ्या की बेल्ट खूप घट्ट आहे. बेल्ट पुरेसा सैल असावा जेणेकरून तुम्ही बसून सहज श्वास घेऊ शकाल.

## घामाची दुर्गंधी देते संकेत!



जाणून घ्या

डॉ. महेश दळे

घाम येणे ही आपल्या शरीराची एक सामान्य प्रक्रिया आहे. जी शरीराचे तापमान नियंत्रित करण्यास मदत करते; परंतु घामातून विचित्र किंवा तीव्र वास येत असेल तर तो केवळ स्वच्छतेशी संबंधित नसून त्याचा एखाद्या आजाराशीदेखील संबंधित असू शकतो?

घामाचा वास कधीकधी शरीरातील अंतर्गत विकार दर्शवितो. तो फक्त साबणाने लपवता येत नाही. त्याचे नेमके कारण जाणून घेणे आणि त्यावर उपचार करणे खूप महत्त्वाचे आहे. घामाला गोड किंवा फळांचा वास येत असेल तर ते मधुमेहाचे लक्षण असू शकते. शरीरातील रक्तातील साखरेच्या असंतुलनामुळे हा वास येतो. याला 'किटोन श्वास' असेही म्हणतात. घामाचा वास अमोनिया किंवा लघवीसारखा तीव्र असेल, तर ते यकृत किंवा मूत्रपिंडांच्या कार्यात बिघाड झाल्याचे लक्षण असू शकते. शरीर कचरा पदार्थ योग्यरित्या बाहेर टाकू शकत नाही तेव्हा तो घामाद्वारे बाहेर पडतो. त्यामुळे वास येतो. जास्त घाम येणे आणि त्यातून येणारा वास हे थायरॉईडच्या समस्या किंवा हार्मोनल बदलांचे लक्षण असू शकते. हायपरथायरॉईडीझम असलेल्या लोकांना जास्त घाम येतो आणि शरीरातील रासायनिक बदलांमुळे वासदेखील तीव्र असू शकतो. बहुतेकदा जीवाणू किंवा बुरशी दुर्गंधीयुक्त घामासाठी जबाबदार असतात. शरीराचा घाम आणि त्वचेवर असलेले जीवाणू एकत्र आल्यावर एक वाईट वास निर्माण होतो. हा वास सामान्यपेक्षा जास्त असेल आणि बराच काळ टिकून राहिला, तर तो त्वचेच्या संसर्गाचे लक्षण असू शकतो.

**उपाय काय आहे?**

नियमित आंघोळ करा आणि स्वच्छता राखा. संतुलित आहार आणि भरपूर पाणी पिणे महत्वाचे आहे. डिओ किंवा परफ्यूमने वास लपवण्याऐवजी त्याचे कारण शोधा. घामाचा वास असामान्य असेल तर डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्या.

## दुधाचा त्रास आहे?

आरोग्यवेध

अनेकांना दूध किंवा दुग्धजन्य पदार्थ खाल्ल्यामुळे त्रास होतो. याला वैद्यकीय भाषेत 'लॅक्टॉस इनटॉलरन्स' असं म्हणतात. या व्याधीची किंवा समस्येची काही लक्षणं आहेत. या लक्षणांविषयी...

लॅक्टॉस हा नैसर्गिक साखरेचा एक प्रकार आहे. दुधात ही साखर आढळते. लॅक्टेस हे पाचक रसायन लॅक्टॉसचं विघटन करतं. यामुळे लॅक्टॉसचं सुलभपणे पचन होतं. मात्र शरीर पुरेशा प्रमाणात लॅक्टेसची निर्मिती करत नसेल तर लॅक्टॉस पचनात अडथळे निर्माण होतात आणि लॅक्टॉस इनटॉलरन्सची समस्या निर्माण होते. लॅक्टॉस इन्टॉलरन्स ही सर्वसामान्य समस्या आहे. जगभरातल्या जवळपास ७० टक्के लोकांना हा त्रास असतो. हायड्रोजन ब्रेथ चाचणीद्वारे या समस्येचं निदान होतं. लॅक्टॉस इनटॉलरन्सचा त्रास कमी करण्यासाठी दूध तसंच दुग्धजन्य पदार्थांचं सेवन कमी करायला हवं.

**लॅक्टॉस इनटॉलरन्सची लक्षणं**

लॅक्टॉस इनटॉलरन्समुळे पोटाच्या समस्या निर्माण होतात. बद्धकोष्ठता, पोट फुगणं, पोटावर ताण येणं अशी लक्षणं दिसू लागतात. पूर्णपणे न पचलेली लॅक्टॉस मोठ्या आतड्यात साठते. इथे तिच्या आंबण्याची प्रक्रिया सुरू होते. यामुळे निर्माण होणाऱ्या मिथेन वायूमुळे पचनशक्तीवर परिणाम होतो. परिणामी, बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो. अर्थात बद्धकोष्ठतेची इतरही कारणं आहेत. तंतूमय पदार्थांची कमतरता, पाण्याचं कमी प्रमाण यामुळेही बद्धकोष्ठतेचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे बद्धकोष्ठता नेमकी कशामुळे आहे हे जाणून घ्यायला हवं.

लॅक्टॉस इनटॉलरन्सचा त्रास असणाऱ्या अनेकांना पचनाशी संबधित समस्या जाणवतच नाहीत. त्याऐवजी एक्झेमा, डोकेदुखी, तोंड येणं, थकवा येणं, एकाग्रता कमी होणं, स्नायू, सांधेदुखी, मूत्रमार्गाशी संबंधित समस्या अशी लक्षणं दिसून येतात. अर्थात ही लक्षणं इतर व्याधींमुळेही असू शकतात. लॅक्टॉसचा त्रास असेल तर शरीरात गॅस तयार होतो. लॅक्टॉस आंबण्याच्या प्रक्रियेमुळे कार्बन डाय ऑक्साइड, मिथेन, हायड्रोजन अशा वायूंची निर्मिती होते. हा प्रकार खूपच त्रासदायक असतो.

पोट फुगणं तसंच पोटदुखी ही लॅक्टॉस इनटॉलरन्सशी संबंधित सर्वसामान्य लक्षणं आहेत. लॅक्टॉस इन्टॉलरन्समुळे मोठ्या आतड्यातलं पाण्याचं प्रमाण वाढतं. यामुळे शौचही पाण्यासारखं पातळ होतं. जुलाब हे सुद्धा लॅक्टॉसच्या त्रासाचं लक्षण असू शकतं.

### नवसंशोधन

#### पोटावरची चरबी ठरते घातक!

सुटलेलं पोट खूप धोकादायक असतं. पोटावरच्या चरबीमुळे अनेक व्याधी जडू शकतात. पोटावर साठलेल्या चरबीमुळे हृदयविकारासह पक्षाघात, अस्थमासह इतर काही विकार होऊ शकतात. एका संशोधनातून ही बाब समोर आली आहे. एकदा हृदयविकाराचा झटका आलेल्यांच्या पोटावर चरबी साठली असेल तर त्यांना दुसऱ्यांदा हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढते, असं शास्त्रज्ञांचं म्हणणं आहे. स्वीडनमधल्या कॅरोलिन्स्का संस्थेत याबाबत संशोधन करण्यात आलं. त्यावरून काही निष्कर्ष काढण्यात आले आहेत. त्यामुळे नियमित व्यायाम आणि पोषक आहाराचं सेवन करून वजन नियंत्रणात ठेवणं गरजेचं आहे.

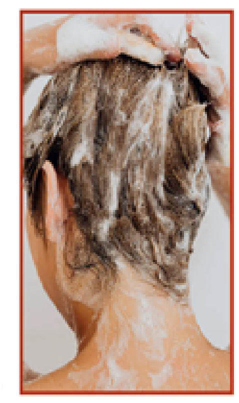
### दंतारोग्य

#### टूथपेस्ट ठरू शकते घातक...

सकाळी उठल्यावर आपण सर्वात आधी दात घासतो. दात घासल्यानंतर तोंडाचं आरोग्य उत्तम राहील, असं आपल्याला वाटतं. पण प्रत्यक्षात टूथपेस्टमधल्या काही घटकांमुळे त्रास होऊ शकतो. टूथपेस्टमध्ये फ्लोराइडसह इतर काही घातक रसायनं असतात. दात घासताना थोडीफार पेस्ट पोटातही जाते. इतकंच नाही, तर टूथपेस्टमधल्या ग्लिसरिनमुळे दातांवर थर तयार होतो आणि हा थर दातांच्या आरोग्यासाठी मारक ठरू शकतो. यामुळे दात कमकुवत होऊ शकतात. त्यामुळे टूथपेस्ट खरेदी करताना त्यातल्या रसायनांची माहिती घ्या.

### जपणूक केसांची

#### टाळूची योग्य देखभाल



आपण केसांची काळजी घेतो. पण टाळूवरच्या त्वचेकडे आपलं दुर्लक्ष होतं. केसांचं आरोग्य जपण्यासाठी टाळूकडेही विशेष लक्ष द्यायला हवं. टाळूची स्वच्छता खूप महत्त्वाची आहे. केस धुताना टाळूलाही शँपू लावायला हवा. यामुळे टाळूवरची धूळ, घाण निघून जाते. अर्थात टाळू जास्त वेळा धुवू नये. टाळू सतत धुतल्यामुळे ती कोरडी होऊ शकते. नियमितपणे तेल लावायला हवं. तेलामुळे टाळूला ओलावा मिळतो. टाळू निरोगी असेल तर तुमचे केसही छान वाढू लागतील.

### आजीबाईचा बटवा

#### औषधी डिंक

डिंक खूप औषधी असतो. थंडीत डिंकाचे लाडू खाल्ले जातात. डिंकाच्या लाडूसोबत दूध प्यायल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. थंडीच्या काळातल्या विविध विकारांचा सामना करायला शरीर सक्षम होतं. डिंकामुळे हाडं बळकट होतात, स्नायूंना खाद्य मिळतं. पाठीचा कणा बळकट होण्यासाठी डिंक खायला हवा. भाजलेल्या डिंकाच्या नियमित सेवनामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. अशक्तपणा आला असेल तर डिंक खाता येईल. गर्भवती महिलांनी डिंक खायला हवा. मासिक पाळीबाबतच्या तक्रारीही डिंकामुळे दूर होतात.

# ‘बालरंगभूमी परिषदे’तर्फे इतिहास महाराष्ट्राचा महोत्सव

नगर – बालरंगभूमी परिषदेतर्फे मुलांमध्ये इतिहासाची आवड निर्माण व्हावी, नव्या पिढीतील मुलांपर्यंत महाराष्ट्राचा इतिहास पोहचावा यासाठी प्रत्येक शाखास्तरावर प्राथमिक फेरी आयोजित केली असून अंतिम फेरी मुंबई येथे होणार आहे. या महोत्सवात एकूण तीन गट आहेत. एकल वयोगट १ मधील प्रथम आणि द्वितीय, वयोगट २ मधील प्रथम आणि द्वितीय तसेच समूह गटातून प्रथम आणि द्वितीय असे स्पर्धक अंतिम फेरीकरीता निवडले जातील.

एकल गटात सादरीकरणाकरीता अवधी जास्तीत जास्त ५ मिनिट असून, समूह गटाकरीता जास्तीत जास्त १० मिनिटे असेल.

एकल गट १ (वय ५ ते १० वर्ष) मध्ये सहभागी होऊन, स्पर्धक बालकांनी आपण स्वतः छत्रपती शिवाजी महाराज किंवा त्याकाळातील इतर व्यक्तिमत्वे आणि त्यांच्यादृष्टीने छत्रपती शिवाजी महाराज अशा स्वरुपात महाराजांच्या बालपणातील घटना, संस्कार, शौर्य, शिक्षण, पराक्रम, राजमाता जिजाऊंची प्रेरणा याबद्दल नाट्य, नृत्य, गायन यांच्या समन्वयाने प्रभावी सादरीकरण करणे अपेक्षित आहे.

एकल गट २ (वय ११ ते१५ वर्ष) आणि समूह गट मधील सहभागी स्पर्धक/ संघ यांनी छत्रपती शिवाजी महाराज यांचा जन्मोत्सव ते राज्याभिषेक या कालखंडातील जास्तीत जास्त शौर्य घटना, विविध प्रसंग, गडकिल्ल्यांवरील विजय, पराक्रम आदी घटनांचे जास्तीत जास्त संदर्भ घेत सादरीकरण करावं. या सादरीकरणात कमीत कमी ४ आणि जास्तीत जास्त ८ बालकांचा सहभाग असावा.

समूह सादरीकरणामध्ये नृत्य, नाट्य, संगीत, शिल्पकला, चित्रकला किंवा इतर कला प्रकारांचा समन्वय करून सादरीकरण प्रभावी करता येईल अशी माहिती अहिल्यानागर शाखेचे प्रमुख कार्यवाह शैलेश देशमुख यांनी दिली.

प्राथमिक तसेच अंतिम फेरीतील सर्व सहभागी तसेच विजेत्या स्पर्धक / संघांना प्रशस्तीपत्र प्रदान करण्यात येईल. प्राथमिक फेरीसाठी स्पर्धकांनी आपले एडिट न केलेले विडिओ ९४२०७४९४९७ किंवा ९२२५३१६६१५ या नंबरवर १६ ऑगस्ट पर्यंत पाठवावेत त्यातून अंतिम फेरीकरीता पात्र संघांना पुढील सूचना देण्यात येतील.

अंतिम फेरी मुंबई येथे २३ व २४ ऑगस्ट रोजी आयोजित करण्यात येईल.

अंतिम फेरीकरीता निवड झालेल्या केवळ स्पर्धक बाल कलावंतांचा प्रवास खर्च आयोजकांकडून देण्यात येईल (बस किंवा रेल्वे स्लीपर या दरानुसार). समूह किंवा एकल सादरीकरणाकरीता वाद्यवृंद, नेपथ्य, रंगभूषा, वेशभूषा यांची व्यवस्था संघाला स्वतः करावी लागेल. आयोजकांद्वारे केवळ ध्वनी व प्रकाशयोजनेची व्यवस्था करण्यात येईल. बाल कलावंतांनी सहभागी व्हावे असे आवाहन बालरंगभूमी परिषद, अहिल्यानगर शाखेच्या वतीने करण्यात आले आहे.

नारळी पौर्णिमा निमित्त अहिल्यानगरच्या श्री मार्कंडेय देवस्थान ट्रस्ट व पद्मशाली पंच कमिटी ट्रस्टच्या वतीने श्री मार्कंडेय महामुनी जन्मोस्त्व भक्तिपूर्ण वातावरणात साजरा झाला. यावेळी उपस्थित पदाधिकाऱ्यांनी मार्कंडेय महामुनींचा जयजयकार केला.

# नगरमध्ये श्री मार्कंडेय महामुनी जन्मोत्सव, नारळी पोर्णिमा भक्तीपूर्ण वातावरणात साजरी

### श्री मार्कंडेय देवस्थान ट्रस्ट व पद्मशाली पंच कमिटी ट्रस्टचे आयोजन

नगर – पद्मशाली समजात महत्व असलेल्या नारळी पौर्णिमा उत्सवा निमित्त अहिल्यानगरच्या श्री मार्कंडेय देवस्थान ट्रस्ट व पद्मशाली पंच कमिटी ट्रस्टच्या वतीने श्री मार्कंडेय महामुनी जन्मोत्सव भक्तिपूर्ण वातावरणात शनिवारी साजरा झाला. यानिमित्ताने गांधी मैदान येथील श्री मार्कंडेय महामुनींच्या ऐतिहासिक मंदिर परीसातात मंडप टाकून आकर्षक सजावट करण्यात आली होती. यावेळी उपस्थित भाविकांनी मार्कंडेय महामुनींचा जयजयकार केला.

सकाळी विविध धार्मिक कार्यक्रम झाले. दिगंबर कोंडा यांच्या हस्ते श्री मार्कंडेय महामुनींच्या पादुकांची रुद्राभिषेक पूजा व होम हवन विधी पंतेलुंच्या मंत्रोच्चारात करण्यात आले. नारळी पौर्णिमा निमित्त पद्मशाली समाजातील नागरिकांनी नवीन यज्ञोपवीत परिधान करत पारंपरिक पद्धतीने नारळी पौर्णिमा व रक्षाबंधन विधी उत्साहात झाला.

यावेळी श्री मार्कंडेय मंदिर देवस्थान ट्रस्टचे अध्यक्ष श्रीकांत छिंदम, उपाध्यक्ष मनोज दुलम, सरचिटणीस प्रकाश कोटा, खजिनदार अजय म्याना तसेच पद्मशाली पंच कमिटीचे अध्यक्ष संजय वल्लाकट्टी, उपाध्यक्ष बालराज सामल, सरचिटणीस विनायक मच्चा, खजिनदार शंकर येमुल, माजी उपमहापौर श्रीपाद छिंदम यांच्यासह पंच कमिटी पद्मशाली ज्ञाती समाज मंडळाचे सदस्य व पदाधिकारी तसेच समाजातील नागरिक उपस्थित होते.

श्रीकांत छिंदम म्हणाले, अहिल्यानगरच्या श्री मार्कंडेय देवस्थान ट्रस्ट व पद्मशाली पंच कमिटी ट्रस्टच्या वतीने श्री मार्कंडेय महामुनींचा जन्मोस्त्व व नारळी पौर्णिमा मोठ्या उत्साहात ब विविध धार्मिक कार्यक्रमांनी साजरी करत आहोत. या परंपरेला मोठा ऐतिहासिक वारसा आहे. पद्मशाली समाजासह सर्व समाजातील नागरिक यामध्ये उत्स्फूर्तपणे सहभागी होतात. सध्या श्री मार्कंडेय महामुनींच्या ऐतिहासिक मंदिराच्या जीर्णोद्धाराचे काम सुरू आहे. जीर्णोद्धार कामासाठी सर्व नागरिकांनी सहकार्य करावे, असे आवाहन केले.

संजय वल्लाकट्टी यांनी दुपारनंतर अहिल्यानगर शहरातून श्री मार्कंडेय रथोत्सव पालखी सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. यामध्ये ढोल ताशा ध्वज पथक, पद्मशाली विद्या प्रसारक मंडळाच्या मार्कंडेय विद्यालयाच्या विद्यार्थिनींचे टिपरी व लेझीम पथक, पद्मशाली समाजाचे पारंपारिक कोलालू नृत्य पथकांचा समावेश असून विद्यार्थी चित्तथरारक मल्लखांबाचे प्रात्यक्षिकेही सदर करणार आहेत, अशी माहिती दिली.

# ‘महात्मा फुले जनआरोग्य’ व ‘आयुष्यमान भारत योजने’तून शस्त्रक्रिया व उपचाराची सुविधा मनपाच्या दवाखान्यात उपलब्ध

नगर – अहिल्यानगर महानगरपालिकेच्या कै. बाळासाहेब देशपांडे दवाखाना व प्रसूतीगृहात महात्मा फुले जनआरोग्य योजना व आयुष्यमान भारत योजनेतून शस्त्रक्रिया सुरू करण्यात आल्या आहेत. गुरुवारी या योजनेअंतर्गत एका ४५ वर्षीय महिलेवर पहिली मोफत शस्त्रक्रिया यशस्वीपणे पार पडल्याची माहिती आयुक्त तथा प्रशासक यशवंत डांगे यांनी दिली.

महानगरपालिकेच्या कै. बा. देशपांडे दवाखाना व प्रसूतीगृह, तसेच सर्व आरोग्य केंद्रातून शहरातील नागरिकांना अधिकाधिक चांगल्या दर्जाच्या आरोग्य सेवा व सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी महानगरपालिका प्रयत्न करत आहे. स्व. बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना, आरोग्यवर्धिनी केंद्रांच्या माध्यमातून सेवा दिली जात आहे. आता कै. बा. देशपांडे दवाखाना व प्रसूतीगृह या रुग्णालयात महात्मा फुले जनआरोग्य योजना व आयुष्यमान भारत या योजनांमधून शस्त्रक्रियाही केल्या जात आहेत.

गुरुवारी कै. बा. देशपांडे दवाखाना व प्रसूतीगृह येथे महात्मा फुले जनआरोग्य योजना व आयुष्यमान भारत या योजनेतून पहिली मोफत शस्त्रक्रिया एका ४५ वर्षीय महिला रुग्णावर यशस्वीरित्या पार पडली. महिलेस पाळीच्या रक्तस्त्रावाबाबत असलेल्या आजारासाठी ही शस्त्रक्रिया करण्यात आली. वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी डॉ. सतीश राजूरकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली महानगरपालिकेतील वैद्यकीय अधिकारी तथा स्त्रीरोग तज्ज्ञ डॉ. वृषाली पाटील, डॉ. कृतिका पाटील, भूल तज्ज्ञ डॉ. स्नेहलता सायंबर यांनी ही यशस्वी शस्त्रक्रिया केली. शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णाची आवश्यक देखभाल व काळजी रुग्णालय व्यवस्थापनाकडून घेण्यात येत आहे. रुग्णाच्या नातेवाईकांनीही उपचार व सुविधाबाबत समाधान व्यक्त केले आहे.

महानगरपालिका नगरवासियांसाठी चांगल्या दर्जाची अत्याधुनिक आरोग्य सेवा देण्यासाठी प्रयत्न करत आहे. त्यासाठी बुरुडगाव रोड परिसरात अद्ययावत रुग्णालयाची उभारणी करण्यात आली आहे. त्याचे काम पूर्णत्वाकडे आहे. तसेच, सावेडी उपनगर परिसरात रुग्णालयाची इमारत उभी राहिली असून, लवकरच या ठिकाणीही रुग्णालय सुरू करण्याचा महानगरपालिकेचा प्रयत्न असल्याचे यशवंत डांगे यांनी सांगितले.

# नगरमध्ये १८ ऑगस्टपासून गरबा-दांडिया शिबीर

नगर – ॲपॉस्ट्रॉफी डान्स अकॅडमीतर्फे यंदाही गरबा आणि दांडिया शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे. हे शिबिर १८ ऑगस्ट ते २० सप्टेंबर दरम्यान घेण्यात येणार असून, याआधी १७ ऑगस्ट रोजी मोफत डेमो क्लासेस आयोजित करण्यात आले आहेत.

हे शिबिर दोन ठिकाणी होणार असून, ठिकाणे पुढीलप्रमाणे आहेत – रावसाहेब पटवर्धन स्मारक, प्रोफेसर चौक, सावेडी, अहिल्यानगर आणि माऊली सांस्कृतिक भवन, नंदनवन लॉन शेजारी, टिळक रोड, अहिल्यानगर.

हे शिबिर ३ वर्षापुढील सर्वांसाठी असून, गरबा आणि दांडियाचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण डान्स अकॅडमी गेल्या दहा वर्षांपासून देत आहे. १० ऑगस्टपूर्वी नाव नोंदविल्यास शुल्क केवळ ६९९ रुपये व १० ऑगस्ट नंतर ७९९/- असेल, हे शिबिर अहिल्यानगरमधील सर्वात माफक शुल्काचे असल्याचे आयोजकांनी सांगितले.

डेमो क्लास माऊली सांस्कृतिक भवन येथे सकाळी ९ ते ११ आणि रावसाहेब पटवर्धन स्मारक येथे सायंकाळी ५ ते ७ या वेळेत होणार आहेत. बेसिकपासून ॲडव्हान्स लेव्हलपर्यंत गरबा-दांडियाचे प्रशिक्षण दिले जाणार आहे. प्रशिक्षित व अनुभवी प्रशिक्षक या शिबिरात मार्गदर्शन करणार आहेत. नाव नोंदणी व अधिक माहितीसाठी ८३०८८८२९६८ आणि ८७९३१२७२२७ या क्रमांकावर संपर्क साधावा, असे आवाहन अकॅडमीच्या संचालकांनी केले.

डॉ.विखे पाटील अभियांत्रिकी प्रथम वर्षाच्या निकालात यश मिळविलेल्या विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला. प्रा.सुनील कल्हापुरे, प्राचार्य डॉ.रवींद्र नवथर, विभाग प्रमुख डॉ.सतीश मरकड, प्राध्यापक आदी. (छाया – विजय मते)

# विखे अभियांत्रिकीच्या प्रथम वर्ष निकालात १५८ विद्यार्थ्यांचे यश

नगर – विळद घाट येथील डॉ. विठ्ठलराव विखे पाटील अभियांत्रिकी महाविद्यालय चे २०२४-२०२५ या शैक्षणिक सत्रात प्रथम वर्षाच्या निकालामध्ये यश. यावर्षी एकुण ६३० पैकी ६१२ विद्यार्थ्यांनी प्रथम वर्षातून द्वितीय वर्षात प्रवेश निश्चीत केलेला असून प्रथम वर्षाचा निकाल ९७.१४ टक्के इतका लागलेला आहे. तसेच १५८ विद्यार्थ्यांनी प्रथमश्रेणी विशेष प्राविण्यासह उत्तीर्ण होण्याचा मान पटकावला आहे. यामध्ये अभंग शुभम याने ९.५ सीजीपीए मिळवून प्रथम क्रमांक तसेच पाखरे आयुष याने ९.३२ सीजीपीए मिळवून द्वितीय क्रमांक व पानसंबळ अनुजा हिने ९.३१ सीजीपीए मिळवून तृतीय कमांक मिळविला आहे.

यानिमित्त महाविद्यालयात यशस्वी विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला. यावेळी डॉ. विखे पाटील फाउंडेशनचे संचालक (तांत्रिक) प्रा.सुनील कल्हापुरे, प्राचार्य डॉ.रवींद्र नवथर, विभागप्रमुख डॉ.सतीश मरकड, समन्वयक डॉ. संदीप उदावंत, सहसमन्वयक डॉ.जी.के.शिरसाठ उपस्थित होते. यावेळी प्रथम वर्ष विभागातील सर्व प्राध्यापकांचा सत्कार करून त्यांच्या योगदानाबद्दल विशेष कौतुक केले.

# कुटुंबापासून दूर असलो तरी आज खरचं सण साजरा झाला

### कर्नल विक्रम निखरा यांचे प्रतिपादन; ॲबट संकुलच्या विद्यार्थिनींनी जवानांना बांधल्या राख्या, जवानांच्या डोळ्यात तरळले भावनिक आश्रू

नगर – आमचे कुटुंब लांब असते, त्यामुळे सण साजरे करता येत नाहीत. पण आज विद्यार्थ्यांनी बांधलेली राखी पाहून रक्षाबंधन साजरे झाले, असे प्रतिपादन गहिवरून आलेल्या कंठाने कर्नल विक्रम निखरा यांनी केले.

श्रीमती ॲबट मायादेवी गुरुदित्ताशहा हायस्कूल आणि विश्वशंकर प्राथमिक विद्यालयात जवानांसोबत रक्षाबंधन साजरे करण्यात आले.

भिंगार येथील श्रीमती ॲबट मायादेवी गुरुदित्ताशहा हायस्कूल आणि विश्वशंकर प्राथमिक विद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने जवानांसोबत रक्षाबंधन साजरे करण्यात आले. आर्मर्ड स्टॅटिक स्टेशन, भिंगार येथे जावून विद्यार्थिनींनी जवानांना राख्या बांधल्या. याप्रसंगी मेजर अवनीत तिवारी, गौरव प्रसाद सिंह सुभेदार, मेजर सौरभ चंद्रासिंग सुभेदार, मेजर शिवराज भोसले, सहाय्यक विभागीय अधिकारी तथा प्राचार्य प्रमोद तोरणे, विश्व शंकर प्राथमिक विद्यालयाचे मुख्याध्यापक नारायण अनभुले, पर्यवेक्षिका कविता शिंदे उपस्थितीत हा कार्यक्रम उत्साहात साजरा झाला.

यावेळी विद्यार्थिनींनी स्वतः तयार केलेल्या इको फ्रेंडली राख्या जवानांना बांधून पेढा भरविला. आर्मड स्टॅटिक स्टेशनच्या वतीने सर्व विद्यार्थ्यांना अल्पोपहार आणि शैक्षणिक भेटवस्तू देण्यात आल्या.

जवानांनी राखी बांधून घेतल्यानंतर चिमुकल्या मुलींचे स्नेहबंधन आणि कुटुंबियांच्या आठवणीने त्यांना अश्रू अनावर झाले. राखी बांधल्याबद्दल त्यांनी आभारही मानले. विद्यार्थिनींनी जवानांशी मनमोकळ्या गप्पा मारल्या. भारत माता की जय..., वंदे मातरम... घोषणा देत कार्यक्रमाची सांगता झाली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन क्रांति घायतडक व संदीप यांनी केले. गणपत करवते यांनी आभार मानले. प्राचार्य प्रमोद तोरणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्यक्रम पार पडला. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी परिश्रम घेतले.

# शाळेतील मुलांची गळती एक गंभीर समस्या व त्यावरील उपाय

शाळेतील मुलांची गळती म्हणजे विद्यार्थी शिक्षण पूर्ण होण्यापूर्वीच शाळा सोडणे होय, ही एक गंभीर समस्या आहे. ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक व सामाजिक नुकसान होते. अनेक कारणांमुळे मुले शिक्षण अर्ध्यातच सोडून देतात. शाळा गळतीची प्रमुख कारणे गरिबी, शिक्षणाची आवड नसणे, आरोग्य समस्या, सामाजिक व सांस्कृतिक घटक, शालेय वातावरण, पालकांचा सहभाग, शिक्षण विभागाने घेतलेले निर्णय.

विद्यार्थ्यांच्या गळतीवर नियंत्रण कसे ठेवायचे आणि ते वाढू कसे देऊ नये, निरक्षरता आणि बेरोजगारीचे धोके उघड करण्यासाठी सरकारने शहरे गावे आणि गावांमध्ये जागरूकता शिबिरे आयोजित करण्याची शिफारस केली जाते. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० मध्ये नियंत्रण ठेवण्यासाठी हाती घेतले जाणारे दोन उपक्रम नमूद केले आहेत. पहिले म्हणजे सर्व विद्यार्थ्यांना कार्यक्षम आणि पुरेशी पायाभूत सुविधा उपलब्ध करून देणे आणि दुसरे म्हणजे स्थलांतरित मजुरांच्या मुलांसाठी पर्यायी व नाविन्यपूर्ण शिक्षण केंद्रे स्थापन करणे. मुलांना सुरक्षित आणि आकर्षक शालेय शिक्षण मिळावे तसेच शाळाबाह्य मुलांना परत शाळेत आणावे यासाठी हे महत्त्वाचे पाऊल आहे.

शाळाबाह्य चेतावणी प्रणाली शाळांना शाळाबाह्य होण्याचा धोका असलेल्या विद्यार्थ्यांना ओळखण्यास मदत करते. शाळांनी विद्यार्थ्यांना शिक्षणाकडे आकर्षित करण्यासाठी नाविन्यपूर्ण शिक्षण पद्धतींचा अवलंब करावा. डिजिटल शिक्षण धोरणांचा वापर करावा. शिक्षणामुळे व्यक्तीला चांगली नोकरी किंवा स्वयंरोजगाराचे साधन मिळवण्यास आणि आंतरपीढीतील गरिबीतून बाहेर पडण्यास सक्षम करते. ते मुलांमध्ये सांस्कृतिक मूल्ये आणि श्रद्धा जोपासते. एकदा विद्यार्थ्यांना नियमितपणे शाळेत पाठवण्याची जाणीव सुरू झाली की हळूहळू पण खात्रीशीर निकाल मिळतो. शिष्यवृत्ती आणि आर्थिक सहाय्य अनुदान कार्यक्रम प्रदान केल्याने विद्यार्थी आणि त्यांच्या कुटुंबावरील आर्थिक भार कमी होऊ शकतो.

या मदतीमुळे त्यांना त्यांच्या मूलभूत गरजा भागविल्याशिवाय त्यांचे शिक्षण सुरू ठेवण्यास मदत होते. मूलभूत संसाधनापर्यंत पोहोच पाठ्यपुस्तके शालेय साहित्य वाहतूक आणि जेवण यासारख्या आवश्यक संसाधनांची उपलब्धता सुनिश्चित केल्याने आर्थिक दृष्ट्या वंचित विद्यार्थ्यांना भेडसवणारे अडथळे लक्षणीय रित्या कमी होऊ शकतात. सामुदायिक संस्था आणि सरकारी उपक्रमांशी सहयोग केल्याने या संसाधनांमधील कमतरता दूर होण्यास मदत होते. लवकर हस्तक्षेप आणि समर्थन शाळा सोडण्यापासून गळती रोखण्यासाठी धोक्यात असलेल्या विद्यार्थ्यांची लवकर ओळख पटवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी समुपदेशन सेवा प्रदान केल्याने संघर्ष करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना आत्मविश्वास परत मिळवण्यास आणि शाळेत स्थिर राहण्यास मदत होते.

सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण निर्माण केल्याने व विद्यार्थ्यांना प्रेरित ठेवण्यासाठी आणि त्यांना शिक्षणाशी जोडून ठेवण्यासाठी सकारात्मक आणि आकर्षक वातावरण निर्माण करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. शिक्षण प्रासंगिक आणि आकर्षक बनवण्यासाठी शाळांनी नाविन्यपूर्ण शैक्षणिक पद्धती प्रकल्प आधारित शिक्षण आणि वास्तविक जगातील अनुप्रयोगांचा समावेश करू शकतात. आपुलकीची भावना निर्माण होऊ शकते व मुलांची गळती थांबते. प्रत्येक विद्यार्थी अद्वितीय आहे हे ओळखून शाळांनी वैय क्तिकृत शैक्षणिक दृष्टिकोन स्वीकारला पाहिजे. यामध्ये लवचिक शिक्षण मार्ग भिन्न सूचना आणि विविध शिक्षण शैली तंत्रज्ञान यांचा अवलंब करणे आवश्यक आहे. या सर्व गोष्टींचा अवलंब केल्याने शाळांमधील विद्यार्थी गळती थांबवण्यास मदत होईल व मुलांचा वैयक्तिक व सामाजिक विकास होण्यास मदत होईल.

**शब्दांकन – सौ. ज्योती गोरे – धामणे**
जि.प.प्रा.शाळा विसाबिघा, केंद्र मांडवगण, ता. श्रीगोंदा

# माळीवाडा परिसरातून मोटारसायकलची चोरी

नगर – माळीवाडा येथील पूनम लॉज समोर रस्त्याच्या कडेला हॅन्डेल लॉक करुन लावलेली हिरो कंपनीची एच एफ डिलक्स मोटारसायकल (क्र.एम एच ४८ बी इ ४९६२) अज्ञात चोरट्याने चोरुन नेल्याची घटना ६ ऑगस्ट रोजी रात्री ८.३० ते ९ च्या सुमारास घडली.

या प्रकरणी कोतवाली पोलिस ठाण्यात स्वप्निल जगदीश पवार (वय ३४, रा. अर्चनानगर, वसई, नालासोपारा, जिल्हा पालघर) यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरुन अज्ञात चोरट्याविरुद्ध बी एन एस कलम ३०५ (ब) प्रमाणे चोरीचा गुन्हा दाखल केला असून पुढील तपास पोलीस हवालदार पितळे करीत आहेत.

# महामंडळ योजनांच्या लाभासाठी ऑटोरिक्षा व मीटर टॅक्सी चालकांनी नोंदणी करावी

### प्रादेशिक परिवहन अधिकारी विनोद सगरे यांचे आवाहन

नगर – शासनाने धर्मवीर आनंद दिघे साहेब महाराष्ट्र ऑटोरिक्षा व मीटर टॅक्सी चालक कल्याणकारी मंडळाची स्थापना केली आहे. या मंडळाच्या विविध योजनांचा लाभ मिळवण्यासाठी ऑटोरिक्षा व मीटर टॅक्सी चालकांनी ऑनलाइन नोंदणी करावी, असे आवाहन प्रादेशिक परिवहन अधिकारी विनोद सगरे यांनी केले आहे.

या कल्याणकारी मंडळामार्फत चालकांसाठी जीवन विमा व अपंगत्व विमा योजना, आरोग्यविषयक सेवा, कर्तव्यावर असताना दुखापत झाल्यास ५० हजार रुपयांपर्यंत आर्थिक सहाय्य, पाल्यांच्या शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती योजना, तसेच कामगार कौशल्य वृद्धी योजना अशा विविध लाभकारी योजना उपलब्ध करून देण्यात येत आहेत.

या योजनांचा लाभ घेण्यासाठी पात्र अर्जदारांनी प्रथम मंडळाचे सभासदत्व घेणे आवश्यक आहे. यासाठी https://ananddighekalyankarimandal.org या संकेतस्थळावर जाऊन ऑनलाइन अर्ज सादर करावा.

सभासद नोंदणी करताना वाहनमालकाचे नाव, मोबाईल क्रमांक, जन्मतारीख, वाहनाचा नोंदणी क्रमांक, परवाना क्रमांक, अनुज्ञप्ती क्रमांक, तसेच कुटुंबातील सदस्यांची माहिती, रेशनकार्ड, आधारकार्ड, पॅनकार्ड इत्यादी माहिती भरून आवश्यक कागदपत्रांची प्रत अपलोड करावी.

अर्जातील माहिती तपासून, सर्व अटींची पूर्तता झाल्यास अर्ज मंजूर केला जातो. अर्जामध्ये त्रुटी असल्यास ‘कार्यालयाशी संपर्क साधा’ असा संदेश प्राप्त होतो. अशा वेळी संबंधित परिवहन कार्यालयाशी तात्काळ संपर्क साधून त्रुटींची पूर्तता करून घ्यावी.

नोंदणी व ओळखपत्रासाठी ५०० रुपये आणि सभासद शुल्क ३०० रुपये असे एकूण ८०० रुपये शुल्क भरणे बंधनकारक आहे. अधिक माहितीसाठी प्रादेशिक परिवहन कार्यालयाशी संपर्क साधावा, असे आवाहनही करण्यात आले आहे.

# झेंडिगेट परिसरातील १५ वर्षीय विद्यार्थिनी बेपत्ता; गुन्हा दाखल

नगर – झेंडीगेट परिसरातील १० वीमध्ये शिकणारी विद्यार्थिनी शाळेत जाण्यासाठी घरातून निघाल्यानंतर रहस्यमयरीत्या बेपत्ता झाली आहे. मुलीच्या आईने कोतवाली पोलीस ठाण्यात अज्ञात इसमाविरोधात अपहरणाची फिर्याद दाखल केली आहे. अपहृत मुलीस शाळेत नेणाऱ्या रिक्षा चालकाने सकाळी दहा वाजता सुमारास शाळेजवळ सोडले. दुपारी दोन वाजता शाळेतून आणण्याकरता रिक्षाचालक गेला असता त्याला ती मुलगी दिसून आली नाही. याबाबत त्याने शिक्षकांकडे चौकशी केली असता सदर मुलगी ही आज शाळेत आलीच नाही असे शाळेतील शिक्षकांनी सांगितले. रिक्षा चालकाने ही बाब मुलीच्या घरच्यांना सांगितली त्यावरुन तिच्या कुटुंबीयांनी तिचा नगरमध्ये मैत्रिणीकडे व नातेवाईकांकडे शोध घेतला असता की कुठेही मिळून आली नाही. यावरुन तिचे कोणीतरी अपहरण केली असल्याची खात्री झाली. याप्रकरणी कोतवाली पोलीस ठाण्यात अज्ञात इसमाविरुद्ध अपहरणाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

टि.व्हि. सेंटर चौकात, सावेडी येथे रोडटच १५० स्क्वे.फु. गाळा भाड्याने देणे
7057953250

N.A. प्लॉट विकणे आहे
सारसनगर, भाजीपाला, मार्केटयार्डमागे, जुना पुलाजवळ, पूर्वमुखी २००० स्क्वे.फूट N.A. प्लॉट विकणे आहे.
8432450077
9373760129

गाळे विकणे
२००+२०० स्क्वे.फुट, धरती चौक, भोलेनाथ मंदिराजवळ, अहिल्यानगर
9226800034

1500 स्क्वे.फुट बेसमेंट भाड्याने देणे
क्लासेस/गोडाऊनसाठी उपयुक्त
धरती चौक, भोलेनाथ मंदीराजवळ, अहिल्यानगर
9226800034

भाड्याने देणे
मध्यवस्तीत रोडटच 1 BHK फ्लॅट दुसरा मजला, सबजेल चौकात शाकाहारी कुटुंबास भाड्याने देणे आहे.
9309754377

१५ ऑगस्ट स्वातंत्र्य दिनानिमित्त
मोफत नेत्ररोग तपासणी शिबीर
+चष्मे वाटप
शाह क्लिनिक अ‍ॅण्ड ऑप्टीक्स
चष्मावाला
हातमपूरा चौक, वस्तू संग्रहालय समोर, अ.नगर
अधिक माहितीसाठी व नोंदणी
9225323853
सकाळी १० ते संध्या ४

बँकेच्या टेली कॉलिंगसाठी मुले आणि मुली पाहिजेत
(इंग्रजी येणाऱ्यास प्राधान्य)
- २५ जागा
१०,००० रु. फिक्स पगार, आकर्षक कमिशन
आदिश प्लाझा ऑफिस,२०६, दुसरा मजला, डौले हॉस्पिटल शेजारी, सावेडी, अ.नगर.
8888841388

हेल्पर पाहिजेत
* लेडिज-४
* जेन्टस्-४
* कॅशिअर-२
काळूराम मंगलचंद कोठारी
7775083666
7776038666

पाहिजेत
• सेल्समन
• हेल्पर (पूर्णवेळ)
कापड दुकानातील कामाचा अनुभव असल्यास प्राधान्य.
जरीवाला
कापड बाजार, अहमदनगर.

पाहिजेत
सेल्समन- २
सेल्सगर्ल- २
अकौंटंट- १
9657733863
9585662225

- पाहिजेत -
Account Assistant -1
Male/Female-Graduate
Experience added advantage
HR Executive -1
Female-Graduate
Must have good experienced
EA/Process Co-Ordinator-1
Female, Graduate, Experience/Freshsers
MS Excel Knowledge must
अकाउंट/बिलिंग एक्झिक्युटिव्ह -२
पदवीधर, फक्त विवाहित महिला, संगणकाचे ज्ञान असल्यास प्राधान्य.
कामाची वेळ : सकाळी ९.३० ते सायं. ७.००
- आकर्षक पगार । समक्ष भेटा -
के. प्रकाश अ‍ॅण्ड कंपनी (गांधी)
मुंजोबा स्वीटस् शेजारी, मार्केटयार्ड रोड, अहिल्यानगर. मो. 9665511179

मुलगा/मुलगी हेल्पर पाहिजेत
गुरुकृपा सिझन्स हाऊस
चर्च रोड, माणिक चौक, अहिल्यानगर

पाहिजेत
सराफ दुकानात कामासाठी सेल्समन पाहिजे
7083031950

कामगार पाहिजेत
एमआयडीसी येथील एका हॉटेल करिता रिसेप्शनसाठी कामगार पाहिजेत.
रात्रीपाळी- जागा १
8888881688

बाळांच्या वजन, उंची, भूक व प्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी आजच भेट द्या.
सन-२०१० पासून
चिरायु
लहान मुलांचे क्लिनिक
(जन्मापासून ते १८ वर्षापर्यंत)
प्रसिध्द बालरोग तज्ञांचा सल्ला
शाखा १ - सबजेल चौक, तुळजाभवानी मंदिरासमोर (डायमंड बेकरी समोर) अहिल्यानगर
9527931384 / 8830400170

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

घरगुती वापरासाठी
योग्य क्षमतेचे दर्जेदार पंप
मिळण्याचे ठिकाण
Satbhai Mala, Shop No 8, Delhi Gate Rd,
Near Gajanan Hospital, Ahilyanagar
9145008009 / 9822542011
ABHAY SALES
CORPORATION & HARDWARE

सेक्स समस्यांवर उपचार
डॉ.नंदकुमार हजारे
M.D. Ph.D. SEX SPECIALIST
सामर्थ शक्ती क्लिनिक
8830283488

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

पाहिजेत
चार्टर्ड अकौंटंटच्या ऑफिस करीता खालील जागा त्वरित भरणे आहेत
अकौंटंट अ‍ॅण्ड टॅक्सेशन्स (महिला) जागा-२
पात्रता-अकौंटिंग व ERP-9 चे संपूर्ण ज्ञान तसेच जीएसटी व टॅक्सेशन्सचे संपूर्ण ज्ञान आवश्यक, आकर्षक पगार दिले जाईल, इच्छुकांनी भेटावे
फ्लॅट नं.-१ पहला मजला, आदर्श आर्शीवाद, जुने दाने डबरा, अ.नगर.मो-9372464166

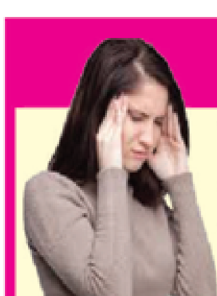

पाचवे पुण्यस्मरण

स्व. महेंद्र गोपाळदास गुजराथी
स्व. दि. १० ऑगस्ट २०२०
आपल्या प्रेमळ स्मृतीस भावपूर्ण श्रद्धांजली..
हेमंत । मिलींद । नेवासकर परिवार, अ.नगर.
सौ. चारुशिला हेमेंद्र शहा, पुणे.
चंद्रा एजन्सीज, स्थापना १९७१

॥ दशक्रिया विधी॥

कै. जगन्नाथ काशिनाथ वैद्य
कळविण्यास अत्यंत दुःख होते की, आमचे परमपूज्य पिताश्री जगन्नाथ काशिनाथ वैद्य यांचे शुक्रवार, ०१/०८/२०२५ रोजी निधन झाले.
त्यांचा दशक्रिया विधी रविवार दि. १०/०८/२०२५ रोजी श्रीक्षेत्र मांडवगण, श्रीगोंदा येथे सकाळी ९ वा. होईल.
ज्योत अनंतात विलीन झाली, स्मृती आठवणींची दाटून आली...
भावसुमनांची ओंजळ भरूनी, वाहतो आम्ही आदरांजली...!
॥ आपल्या पावन स्मृतीस भावपूर्ण आदरांजली ॥
-: दुःखांकित :-
रवींद्र वैद्य । अविनाश वैद्य । डॉ. अरूण वैद्य । संजय वैद्य
आणि समस्त वैद्य परिवार व नातेवाईक / कर्मचारी वर्ग
-: संबंधित फर्मस् :-
अद्वैत क्लिनिक अ‍ॅण्ड कॉस्मेटिक लेसर सेंटर
५१२०, कोर्ट गल्ली, अहिल्यानगर. फोन : ०२४१-२३४१७५९
चैतन्य मेडिकल्स
सावेडी नाक्याच्या मागे, भिडे हॉस्पिटलजवळ, अहिल्यानगर.


Career Ki Shuruwat DISHA ke saath
INDEPENDENCE DAY OFFER
valid till 15th Aug
Get Any Course Just in 1800/-
DISHA COMPUTER INSTITUTE
An ISO 9001:2015 Certified
MS-OFFICE, ADV. EXCEL, TALLY, GST, 2D CAD, 3D CAD, CORELDRAW, PHOTOSHOP, ILLUSTRATOR, IN DESIGN, C PROGRAMMING, C++, CANVA, CHAT GPT, BANKING, TAXATION
Delhi Gate Branch
1st Floor, 204, Anand Keshav Heights, Above Supekar Medical, Delhi Gate.
9371051769
Old ST stand Branch
1st Floor, Amber Plaza, Near Lokmanthan Office, Near Maliwada Stand, Station Road.
9371151769
Pipeline Branch
Second Floor, Rucha Garden, Bhistbag Chowk, Pipeline Road.
7447761769


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

११ वे पुण्यस्मरण
सर्व काही असुनही
काहीच नसल्यासारखे आहे
सर्व सुखांनी भरलेलं हे कुटुंब
आपल्या वाचुन रिक्त आहे
आपल्या पावन स्मृतीस भावपूर्ण श्रध्दांजली
स्व.राजाराम नारायण बच्चा
स्व. दि.९ ऑगस्ट २०१३
* शोकाकुल *
श्रीनिवास राजाराम बच्चा । गिरीश राजाराम बच्चा
समस्त बच्चा परिवार
नातेवाईक, मित्र परिवार

## जाहीर नोटीस

तमाम लोकांस या जाहीर नोटीसीद्वारे कळविण्यात येते की, खालील परिशिष्टात नमूद केलेली मिळकत ही मिळकतीचे विद्यमान **श्री. सागरकुमार ईश्वरलाल नहार, रा. ४१४०, गुजर गल्ली, शनि चौक, अहमदनगर** यांच्या स्वकष्टार्जित खरेदी मालकी वहिवाटीची मिळकत असून त्यांच्या प्रत्यक्ष कब्जात आहे. सदर मिळकतीचे विद्यमान मालक व आमचे अशिल यांचे दरम्यान सदर मिळकतीचे विक्रीबाबत बोलणी होऊन मिळकतीचे विद्यमान मालकांनी आमचे अशिलांकडून विसारादाखल रक्कम स्वीकारुन सदर मिळकत आमचे अशिलांस खरेदी देण्याचे मान्य व कबूल केले आहे व त्याप्रमाणे सदर मिळकतीच्या खरेदीखताचा व्यवहार लवकरच होणार आहे. सदर मिळकतीवर इतर कोणाचाही बोजा नसून सदर मिळकत ही निर्वेध, निजोखमी, व बिनबोजाची असून त्यामध्ये दुसऱ्या कोणाचाही कोणत्याही प्रकारे कसलाही बोजा, मालकी हक्क हितसबंध अगर कब्जा नाही अशी मिळकतीचे विद्यमान मालकांनी आमचे अशिलास खात्री दिली असून भरोसा दिलेला आहे. तथापी सदर मिळकतीमध्ये इतर कोणाचाही गहाण, दान, बक्षिस, खरेदीखत, साठेखत, वारसा हक्क, कूळ वहिवाट, कब्जा इत्यादी कोणत्याही प्रकारचा कसलाही मालकी हक्क हितसबंध असल्यास त्यांनी ही जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेपासून **५ दिवसांचे आत** लेखी स्वरुपात कागदपत्रानिशी आमची खात्री पटवावी अन्यथा सदर मिळकत निर्वेध व निजोखमी आहे असे समजून आमचे अशिल सदर मिळकतचे खरेदीखताचा व्यवहार पुर्ण करतील, नंतर कोणाचीही कसलीही तक्रार चालणार नाही याची नोंद घ्यावी.

**परिशिष्ट : १.** डिस्ट्रीक्ट अहमदनगर, सब डिस्ट्रीक्ट ता. नगर पैकी, येथील अहमदनगर महानगरपालिका हद्दीतील **मौजे वाडूराणा बुद्रुक** येथील सर्व्हे नं. ७५ पैकी प्लॉट नं. ६५ चे क्षेत्र २८५.०० चौ.मी. अशी संपूर्ण प्लॉट मिळकत यासी चतु:सिमा खालीलप्रमाणे -

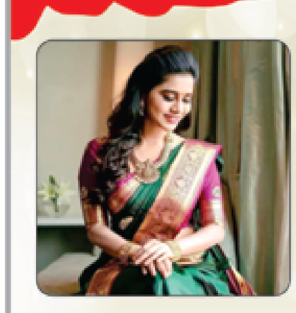
| | |
|---|---|
| पुर्वेस | : प्रतिक कोठारी व निकेत बोरा यांच्या मालकी प्लॉट नं. ९९ व प्लॉट नं. १०० |
| दक्षिणेस | : मनोहरदास कल्याणदास गुजराथी व इतर यांच्या मालकीचे प्लॉट नं. ६६ |
| पश्चिमेस | : ९.०० मी. रुंदीचा रस्ता |
| उत्तरेस | : सुरेशचंद पगारिया यांच्या मालकीचे प्लॉट नं. ६४ |

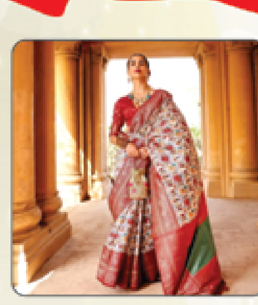
येणेप्रमाणे चतु:सिमापुर्वक बिगरशेती प्लॉट मिळकत त्यामधील तदंगभूत वस्तुसह, वागवहीवाटीच्या हक्कांसह काहीएक राखून न ठेवीता.

अ‍ॅड. फिरोदिया आनंद आर
ऑफिस - ११९, अंबर प्लाझा ए बिल्डीग
एस.टी.स्टॅण्ड जवळ, अहमदनगर
मो. ९८९०६१५२५३

अहमदनगर
ता. ०९/०८/२०२५


राखी पौर्णिमा निमित्त सेल..





₹200/- पासुन ₹4000/-
पर्यतच्या प्रिमियम कॉलीटीच्या साड्यांवर ५०% सुट
भरपूर व्हरायटीज्
मर्यादित स्टॉक
Terms & Conditions Apply.
अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल
मयुरी लेडिज मॉल्या वर
मयुरी लेडिज मॉल
मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कुल जवळ, आगरकर मळा, अहिल्यानगर ९०२८२०११८८


## जाहीर नोटीस

या जाहीर नोटीसीने तमाम लोकांस कळविणेत येते की, खालील परिशिष्टात नमुद केलेली मिळकत विद्यमान मालक **१.प्रवीण वाल्मिक औसरमल, २. अरविंद वाल्मिक औसरमल, दोघेही रा. प्लॉट नं. ८६/८७, विवा पॅलेस, प्रियदर्शनी विद्यालय समोर, शांतीनगर, भिंगार, अहमदनगर** यांच्या मालकी वहिवाटीची असून, विद्यमान मालक यांनी **जना स्मॉल फायनान्स बँक व स्टेट बँक ऑफ इंडिया** यांचेकडून कर्ज घेतलेले आहे व सदर **जना स्मॉल फायनान्स बँक व स्टेट बँक ऑफ इंडिया यांचे व्यतिरिक्त सदर मिळकतीवर इतर कोणत्याही बँकेचा अथवा वित्तीय संस्थेचा बोजा नसून** सदर मिळकतीचा व्यवहार आमच्या अशिलांबरोबर ठरलेला असून लवकरच खरेदीखत होणार आहे. सदर मिळकत निर्वेध व निजोखमी आहे असे खरेदी देणाराचे म्हणणे आहे. परंतु कोणाचीही कोणतीही तक्रार राहु नये म्हणून या जाहीर नोटीसीने कळविण्यात येते की, **कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे मालकी हक्क, हितसंबंध, ताबा, साठेखत, करारनामा, मनाई, दावा, लिज, दान, बक्षिस, पोटगी हक्क व इतर कोणतेही हक्क हितसंबंध असल्यांस** त्यांनी ही नोटीस प्रसिध्द झाले पासुन ७ (सात) **दिवसांचे** आत खालील दिलेल्या पत्यावर संपुर्ण कागदोपत्री पुराव्यानिशी लेखी कळवावे, जर मुदतीत कोणाचेही कोणतेही हरकत न आल्यास आमचे अशिल सदर मिळकती खरेदी विक्रीचा व्यवहार पूर्ण करतील मग कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे अगर हरकत चालणार नाही, असल्यास त्यांनी जाणिवपुर्वक सोडून दिले आहे असे समजण्यांत येईल याची नोंद घेण्यांत यावी.

**परिशिष्ट : मिळकतीचे वर्णन:-** जिल्हा अहिल्यानगर (अहमदनगर) पोट तुकडी व तालुका अहिल्यानगर (नगर) पैकी अहिल्यानगर (अहमदनगर) जिल्हा परिषद हद्दीतील मौजे **विचोंडी पाटील** येथील मिळकतीचे वर्णन खालील प्रमाणे.

**(मौजे विचोंडी पाटील येथील पुर्वाश्रमिच्या जुन्या ७/१२ उताऱ्याप्रमाणे गट नंबर ९१/ब/१/अ चे क्षेत्र १ हे. ३८ आर) मधील बिनशेती मिळकती -**
१) सर्व्हे नंबर ९१/ब/१/अ/१/रोडवाईडिंगचे क्षेत्र १०.०५.०० आर.चौ.मीटर.
२) सर्व्हे नंबर ९१/ब/१/अ/इलेक्ट्रीक सबस्टेशनचे क्षेत्र ०.२५.०० आर.चौ.मीटर..
३) सर्व्हे नंबर ९१/ब/१/अ/प्लॉट नं.१/१ चे क्षेत्र ३९.७०.०० आर.चौ.मीटर..
४) सर्व्हे नंबर ९१/ब/१/अ/अमेनीटी चे क्षेत्र ५.००.०० आर.चौ.मी..
५) सर्व्हे नंबर ९१/ब अ १/पै/प्लॉटचे क्षेत्र ३८.५७.७५ आर.चौ.मीटर..
६) सर्व्हे नंबर ९१/ब १ अ/पै/रोडवायडिंगचे क्षेत्र ११.५६.२५ आर.चौ.मीटर..
७) सर्व्हे नंबर ९१/ब १ अ/पै/पार्किंगचे क्षेत्र २५.८६.०० आर.चौ.मीटर..
८) सर्व्हे नंबर ९१/ब/अ/१/ओपन स्पेसचे क्षेत्र ५.००.०० आर.चौ.मीटर..
**मिळकतीबाबत. यासी चतुःसिमा- महसूल रेकॉर्ड प्रमाणे.**
**येणेप्रमाणे चतुःसिमापुर्वक काही एक राखुन न ठेविता.**

अ‍ॅड.तनवीर एम.शेख
नोटरी पब्लिक (भारत सरकार)
डावरे गल्ली, अहमदनगर.
मो.नं. 9270464600,8237464600

दि.०९/०८/२०२५.
अहमदनगर.

अहिल्यानगर महानगरपालिका, अहिल्यानगर

## ई-निविदा क्र १२०८३८२-२

पा.पु.जा.क्र. ७१० दि.८/८/२०२५

प्रभाग समिती क्र. ०१ अंतर्गत देखभाल दुरुस्तीच्या कामाचे अनुषंगाने क्रेन, जे.सी.बी,जे.सी.बी ब्रेकर, ट्रॅक्टर ब्रेकर,इलेक्ट्रीक ब्रेकर, वेल्डींग मशिन, गॅस कटर,डिझेल जनरेटर, डिवॉटरींग पंप इत्यादी मशिनरी भाडे तत्वावर उपलब्ध करणे. या कामाचे तपशिल www.mahaetenders.gov.in अहिल्यानगर महानगरपालिकेच्या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

सही/-
उपायुक्त
अहिल्यानगर महानगरपालिका

दि.०९/०८/२०२५.
अहमदनगर.


विना ऑपरेशन शिबीर
* वघळलेले कान मिनिटांतच चिटकवा
* विना ऑपरेशन रामबाण उपाय
* डोळा- मोतीबिंदू, लासुर ड्रॉपने घालवा
* नाक- खोकला, सर्दिसाठी Asclepius
* त्वचा- पिंपल्स,काळे डाग, व्रण, मोस काढणे, टॅटू पुसुन टाकणे, कपाळाचे गोंधण काढणे
* सगळे व्यसन सोडवा नशामुक्ती स्प्रे वापरा
* दारु, गुटखा,तंबाखु, बिडी-सिगारेट
हर्बल स्प्रे वापरा नशामुक्त व्हा...! डॉ. मंजुषा -7507718246

टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात
दिनांक : 08 ऑगस्ट ते 14 ऑगस्ट 2025

| | |
|---|---|
| FREAKIER FRIDAY 12:00 PM, 05:00 PM | NARSIMHA 09:30 AM I 10:45 AM, 02:30 PM I 04:15 PM, 07:30 PM I 10:30 PM |
| SAIYAARA 08:15 AM I 01:15 PM, 06:45 PM I 10:00 PM | SON OF SARDAAR 2 08:00 AM I 01:45 PM, 07:15 PM I 09:45 PM |
| DHADAK 2 04:15 PM | ZORA 11:15 AM |

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

Ahilyanagar's 1st Dolby 7.1 & Dolby Atmos Theater
SHOW TIMING - 08 AUG TO 13 AUG

| | | |
|---|---|---|
| सैयारा 09:25 AM I 12:25 PM, 05:15 PM I 08:25 PM, 10:45 PM | सन ऑफ सरदार २ 09:10 AM, 02:25 PM, 08:15 PM | महावतार नरसिंह 10:15 AM I 12:45 PM, 03:15 PM I 05:45 PM, 08:15 PM |
| धडक २ 11:50 AM, 11:15 PM | झोरा 11:25 PM | उदयपुर फाईल्स 03:15 PM I 06:00 PM |

टीप: शो च्या वेळा बदलू शकतात
Book Your Tickets at Box Office | Book Your Tickets Now bookmyshow
नगर कॉलेज जवळ, जूडिओच्या वरती, अ.नगर
9881300400, 0241-2346000
Cinélife MINIPLEX