

RANKA
JEWELLERS
Bund Garden Road

SNUSHA
Celebrating Relationships





संस्थापक के. आचार्य गुंदेचा

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा
व्यवस्थापक : अनिकेत गुंदेचा

RANKA
JEWELLERS
Bund Garden Road

SNUSHA
Celebrating Relationships

The Royal Showcase

Step in & explore a sparkling jewellery & clothing collection!

Date : 30th & 31st August 2025 | Time : 11 AM - 9 PM
 Venue : Evolve Premier, Opp Shilpa Garden, Ahilyanagar

रजि नं. ११४३९-५७/३७
पाने ८
किंमत ३ रुपये
अहिल्यानगर, शनिवार दि. ३०.०८.२०२५
अंक नं. १२९
वर्ष ६८ वे
दैनिक वर्ष ६२ वे
ANR/022/2018-2020

Hello Nagar, we're back together!

RANKA
JEWELLERS
 Bund Garden Road

SNUSHA
 Celebrating Relationships



The Royal Showcase

LAST 2 DAYS!

Step in & explore a sparkling jewellery & clothing collection!

Date : 30th & 31st August 2025 | Time : 11 AM - 9 PM
Venue : Evolve Premier, Opp Shilpa Garden, Ahilyanagar

जिल्ह्यातील निकडीच्या प्रश्नांना वाचा फोडणारे एकमेव दैनिक

नवा मराठा

फोन-२४१४१४१, २४१७७७७

भाडोत्री म्हणून वर्षानुवर्ष जगण्यापेक्षा निर्भिड म्हणून क्षणभर जगण्यात जीवनाचे खरे सार्थक आहे. - कै.आचार्य गुंडेचा

email - navamaratha@gmail.com

पशुखाद्याची डिलरशीप देण्याच्या बहाण्याने ३ लाखांची फसवणूक

पुण्यातील दोघांवर नगरमध्ये गुन्हा दाखल, शेतकऱ्याची फिर्याद

नगर – दुध कांडी पशुखाद्याची डिलरशीप देण्याच्या बहाण्याने नगरजवळील धनगरवाडी येथील शेतकऱ्याची पुण्यातील दोघांनी ३ लाखांची फसवणूक केल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी शेतकऱ्याच्या फिर्यादीवरून एमआयडीसी पोलिसांनी दोघांवर फसवणुकीचा गुन्हा दाखल केला आहे.

याबाबत पोपट भिवसेन शिकारे (वय ४५, रा. धनगरवाडी, ता.नगर) यांनी फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी शिकारे यांची २०२३ मध्ये सोशल मिडीयाच्या माध्यमातून विलास आनंदा कारुडें व स्वप्निल मोरे (रा. स्वारागेट, पुणे) यांनी शेतकऱ्यांच्या पाळीव जनावरांसाठी दुध कांडी हे पशुखाद्य तयार केलेले असून त्याची डिलरशीप ते देत असल्याची माहिती मिळाली होती. त्यामुळे शिकारे यांनी या दोघांचा संपर्क क्रमांक मिळवून त्यांच्याशी संपर्क साधला. त्यावेळी त्यांनी डिलरशीप देण्याचे आश्वासन देत त्यासाठी शिकारे यांच्याकडे ३ लाख रुपयांची मागणी केली. शिकारे यांनी त्यांना ३ लाख रुपये दिले. त्यानंतर अनेकदा त्यांना डिलरशीप बाबत संपर्क केला असता उडवाउडवीची उत्तरे देण्यात आली. त्यानंतर त्यांचे फोन घेणेही टाळू लागले. त्यामुळे शिकारे हे आरोपींच्या पुणे येथील कार्यालयात गेले असता त्यांचे कार्यालय बंद असल्याचे दिसून आले. त्यामुळे आपली फसवणूक झाल्याचे शिकारे यांच्या निदर्शनास आले. त्यानंतर त्यांनी २९ ऑगस्ट रोजी एमआयडीसी पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली. या फिर्यादी वरून पोलिसांनी विलास आनंदा कारुडें व स्वप्निल मोरे या दोघांच्या विरुद्ध बीएनएस कलम ३१८ (४), ३ (५) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

नगरमधील महाविद्यालयात युवकावर जीवघेणा हल्ला

नगर – नगरमधील एका नामांकित महाविद्यालयात शिक्षण घेत असलेल्या १७ वर्षीय युवकावर त्याच्याच वर्गातील युवकांच्या टोळक्याने जीवघेणा हल्ला केल्याची घटना २९ ऑगस्ट रोजी दुपारी १.१५ ते १.३० च्या सुमारास घडली आहे. या जीवघेण्या हल्ल्यात युवक गंभीर जखमी झाला असून त्याच्यावर शहरातील खाजगी रुग्णालयात अतिदक्षता विभागात उपचार सुरु आहेत. युवराज अशोक खाडे (रा. शास्त्रीनगर, केडगाव) असे जखमी युवकाचे नाव आहे. या प्रकरणी सिद्धार्थनगर मधील एका युवकासह त्याच्या अनोळखी साथीदारांवर खुनाचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत जखमी युवराजचे वडील अशोक ध्यानु खाडे यांनी तोफखाना पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. युवराज हा त्या महाविद्यालयात एसवायबीए चे शिक्षण घेत आहे. तो २९ ऑगस्ट रोजी दुपारी महाविद्यालयाच्या आवारातून चाललेला असताना त्यास त्याच्याच वर्गातील एका युवकाने व त्याच्या साथीदारांनी अडवले, आमच्याकडे वाकड्या नजरेने का पाहतो असे म्हणत त्यास लाथाबुक्क्यांनी बेदम मारहाण केली. तसेच

कुणबी-मराठा जात प्रमाणपत्रासाठीच्या तालुकास्तरीय ‘वंशावळ समिती’ला ३० जून २०२६ पर्यंतची मुदतवाढ

मुंबई – मराठा आरक्षणाच्या मागणीसाठी मनोज जरांगे पाटील अवधी मुंबई वेटीस धरली असताना राज्य सरकारने मराठा समाजाला मोठा दिलासा देत मराठा आरक्षणासंबंधी तालुकास्तरीय वंशावळ समितीस ३० जून २०२६ पर्यंत मुदतवाढ देण्याचा निर्णय घेतला आहे. सरकारच्या या निर्णयाचा मराठा समाजातील लाखो नागरिकांना दिलासा मिळण्याची शक्यता आहे.

मनोज जरांगे पाटील यांनी मराठा समाजाला ओबीसीतून आरक्षण देण्याच्या मागणीसाठी २९ ऑगस्टपासून मुंबईच्या आज्ञाद मैदानावर उपोषण सुरू केले आहे. आज त्यांच्या आंदोलनाचा दुसरा दिवस आहे. पण मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वातील महायुती सरकार व आंदोलकांत कोणताही तोडगा निघाला नाही. पण सरकारने शक्य त्या मार्गाने मराठा समाजाला दिलासा देण्याचे काम सुरू केले आहे. या पार्श्वभूमीवर सरकारने वंशावळ समितीस मुदतवाढ देण्याचा निर्णय घेतला आहे.

यासंबंधीच्या माहितीनुसार, राज्यातील मराठा समाजातील पात्र व्यक्तींना कुणबी, मराठा-कुणबी व कुणबी-मराठा जातीचे जात प्रमाणपत्र व जात वैधता प्रमाणपत्र देण्यासाठी तालुकास्तरावर तहसिलदारांच्या

जुना दाणे डबरातील ५२ गाळेधारकांना महानगरपालिकेच्या जप्तीच्या नोटीसा

तत्काळ थकबाकी जमा करा अन्यथा गाळे जप्त करणार : आयुक्त तथा प्रशासक यशवंत डांगे

नगर – महानगरपालिकेच्या मध्य शहरातील बाजारपेठेत असलेल्या जुना दाणे डबरातील ५२ गाळेधारकांकडे २.०७ कोटींची थकबाकी असून, त्याच्या वसुलीसाठी सर्वाना जप्तीच्या नोटीसा बजावल्या आहेत. तत्काळ संपूर्ण थकबाकी न भरल्यास गाळे जप्त करून ताब्यात घेतले जातील, असा इशारा आयुक्त तथा प्रशासक यशवंत डांगे यांनी दिला आहे.

दाणे डबरातील गाळेधारकांकडे २.०७ कोटींची थकबाकी आहे. तसेच, बहुतांश करारनामेही संपुष्टात आलेले आहेत. थकबाकीदार गाळेधारकांना वारंवार सूचना देऊनही त्यांनी थकीत भाडे न भरल्यामुळे या थकबाकीदारांना महाराष्ट्र महानगरपालिका अधिनियम

कलम ८१(ब) नुसार जप्ती कारवाईच्या नोटीसा बजावण्यात आल्या आहेत.

मागील आठवड्यात दिवसांपूर्वी रंगभवन व्यापारी संकुलातील गाळेधारकांवर कारवाई सुरू करण्यात आली होती. त्यांनी ४८.९६ लाख रुपये जमा केल्याने त्यांची कारवाई टळली.

भाग्योदय व्यापारी संकुलातील व्यापाऱ्यांनीही काही रकम जमा केल्याने तूर्तास कारवाई टळली आहे. थकबाकी वसुलीसाठी महानगरपालिका कठोर कारवाई सुरू करणार आहे. त्यामुळे गाळेधारकांनी थकबाकी भरून कारवाई टाळावी, असे आवाहन यशवंत डांगे यांनी केले आहे.

सिद्धार्थनगरमधील युवकासह साथीदारांवर गुन्हा दाखल



जखमी युवराज खाडे

एकाने त्याला खाली पाडून त्याच्या छातीवर बसत त्याचा गळा आवळला. तसेच हातातील धातूच्या कड्याने गळ्यावर व मानेवर जबर मारहाण केली. त्यामुळे त्याच्या गळ्याला आणि मानेच्या मणक्याला गंभीर इजा झाली.

या मारहाणीनंतर सर्व युवक तेथून पसार झाले. काही युवकांनी जखमी युवराज यास खाजगी रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करत त्याच्या कुटुंबियांशी संपर्क साधला. त्यानंतर त्याच्या कुटुंबीयांनी रुग्णालयात धाव घेतली. काही वेळाने त्याच्या वडिलांनी आणि भावाने महाविद्यालयात जावून इतर विद्यार्थ्यांकडून माहिती घेतल्यावर त्यांना सिद्धार्थनगर मध्ये राहणारा आणि युवराज याच्याच वर्गात शिक्षण घेत असलेल्या एका अल्पवयीन विद्यार्थ्याचे नाव

समजले. त्यामुळे त्यांनी तोफखाना पोलिस ठाण्यात त्याच्या व इतर मारहाण करणाऱ्यांच्या विरोधात फिर्याद दिली. या फिर्यादीवरून पोलिसांनी सिद्धार्थनगर मधील युवकासह त्याच्या साथीदारांच्या विरुद्ध बीएनएस कलम १०९, ११५ (२), ३ (५) प्रमाणे खुनाचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा दाखल केला आहे.

नाफेडने खरेदी केलेला कांदा लगेच विकण्याची घाई नको

नगर – नाफेडने खरेदी केलेला कांदा सप्टेंबर

महिन्यातच विकण्याचे नियोजन सुरू असल्याचे समजते. असे झाल्यास कांदाचे भाव पडतील व जेव्हा ग्राहकांना गरज असेल तेव्हा कांदा शिल्लक राहणार नाही म्हणून सरकारने बफर स्टॉक मधील कांदा विकण्याची घाई करू नये अशी सूचना करणारे निवेदन, स्वतंत्र भारत पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल घनवट यांनी ग्राहक व्यवहार मंत्रालयाला पाठवले असल्याची माहिती प्रसिद्धीस दिली आहे.

केंद्र शासनाच्या ग्राहक व्यवहार मंत्रालयाने, मुल्य स्थिरीकरण योजने अंतर्गत तीन लाख टन कांदा खरेदी केला आहे. सदरची खरेदी नाफेड व एन सी सी एफ या संस्थां मार्फत खरेदी करण्यात आला आहे. योजनेचा हेतू कांदाचे भाव पडले असताना सरकारने कांदा खरेदी करून कांदाचे भाव स्थिर ठेवणे आणि जेव्हा कांदाचा तुटवडा असेल तेव्हा ग्राहकांना कमी दरात बफर स्टॉक मधील कांदा उपलब्ध करून देणे असा आहे.

या वर्षी नाफेड व एन सी सी एफ मार्फत होत असलेली कांदा खरेदी सुरुवाती पासूनच वादग्रस्त राहिलेली आहे. स्थानिक संस्थांना कांदा खरेदीचे परवाने देण्यापासून, खरेदी केलेल्या कांदाचा साठा, त्याची गुणवत्ता, आवश्यक असलेली कागदपत्रे, नियमानुसार हव्या असलेल्या सुविधा या बाबत अनेक तक्रारी करण्यात आल्या आहेत. त्यास प्रतिसाद देऊन काही खरेदी केंद्रांची तपासणी झाली व त्यात अनियमितता व भ्रष्टाचार झाला असल्याचे निदर्शनास आले असल्याचे समजते. रेकॉर्डवर दाखवलेला खरेदीचा स्टॉक व प्रत्यक्षात आढळलेला स्टॉक जुळत नाही, बराच कांदा एफ ए क्यू दर्जाचा नाही, पुरेशी साठवण व्यवस्था नाही, सी सी टी व्ही कॅमेरे नाहीत अशा अनेक बाबी समोर आल्या आहेत.

खरेदी केलेला कांदा हा जेव्हा तुटवडा निर्माण होतो व कांदाचे दर जास्त वर जातात तेव्हा ग्राहकांना कमी दरात कांदा उपलब्ध व्हावा यासाठी साठवला जातो. सध्या कांदाचा पुरवठा पुरेसा आहे

घोटाळेबाजांवर कठोर कारवाई करण्यात यावी : अनिल घनवट

कांदाचे दर आणखी कोसळण्याची शक्यता आहे. साधारण ऑक्टोबर महिन्यात पासून कांदाचा तुटवडा येण्यास सुरुवात होते व दरवाढ होऊ शकते. आताच साठवलेला कांदा विकला तर तेजीच्या वेळेस पुरवठा करण्यासाठी कांदा शिल्लक राहणार नाही. असे केल्यास ना शेतकऱ्यांचा फायदा ना ग्राहकांचा.

कांदा खरेदीत झालेला घोटाळा लपविण्यासाठी कांदा विकण्याची घाई केली जात आहे अशी शंका व्यक्त केली जात आहे. कांदा खरेदी करणाऱ्या शेतकरी उत्पादक संघांना कांदा साठवण्याचे चाळीचे भाडे दिले जाते. या वर्षी मुळात कांदा खरेदीच उशिरा सुरू झाली आणि लगेच कांदा विकला तर साठवणुकीचे भाडे विनाकारणच घावे लागणार आहे.

कांदा पुरवणाऱ्या शेतकऱ्यांना ७२ दिवसात कांदाचे पैसे दिले पाहिजेत हे खरे पण खरेदीत तक्रारी झाल्यामुळे पैसे शेतकऱ्यांच्या खात्यावर वर्ग केले गेले नाहीत. ज्या खरेदी केंद्रात काही गैरप्रकार आढळून आले नाहीत त्यांचे पैसे दिले पाहिजेत. पण ज्या खरेदी केंद्रावर स्टॉक जुळत नाही किंवा कांदाची गुणवत्ता योग्य नाही त्या संस्थांना कांदा पुरवणाऱ्या शेतकऱ्यांना जितका स्टॉक प्रत्यक्षात आहे व योग्य गुवत्तेचा आहे तितकेच पेमेंट करण्यात यावे अशी मागणी घनवट यांनी ग्राहक व्यवहार मंत्रालयाला निवेदनाद्वारे केली आहे. सरकार कांदा खरेदीसाठी सरकार पैसे खर्च करते मात्र त्यामुळे शेतकऱ्यांचा तोटा होतो व ग्राहकांचा ही फायदा होत नाही. देशातील करदात्यांचा पैसे, नाफेड व एन सी सी एफ चे काही अधिकारी, काही संस्था व काही नेते यांच्या खाशात जात आहेत. कांदा खरेदी भ्रष्टाचार मुक्त व पारदर्शक व्हावी आणि पूर्ण यंत्रणेला शिस्त लागवी यासाठी घोटाळेबाजांवर कठोर कारवाई करण्यात यावी अशी मागणी घनवट यांनी निवेदनात केली आहे.

शाकिय अभिलेख डिजिटल १५ सप्टेंबरपर्यंत अपलोड करा

नगर – राज्यातील शाळांमधील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या संदर्भातील सर्व शासकीय अभिलेख डिजिटल स्वरूपात अपलोड करण्यासाठी शिक्षण आयुकांनी १५ सप्टेंबरपर्यंत मुदतवाढ दिली आहे. गणेशोत्सवाच्या सुट्यांमुळे शिक्षक संघटनांनी मुदतवाढीची मागणी केली होती. त्याला मान्यता देत आयुक्त सचिन प्रतापसिंह यांनी २६ ऑगस्टला आदेश जारी केला. अशी माहिती शिक्षक भारतीचे राज्यसचिव सुनील गाडगे यांनी दिली.

शालार्थ आयडी, नियुक्ती आदेश, रजू अहवाल, वैयक्तिक मान्यता यासंबंधी अभिलेख डिजिटल करण्याचे निर्देश १६ जुलैला दिले होते. त्याकरिता अंतिम तारीख ३० ऑगस्ट होती. परंतु, आता सर्व शाळांनी १५ सप्टेंबरपर्यंत काम पूर्ण करणे बंधनकारक आहे. खासगी शाळांमधील डिजिटल अपलोडचे काम ४५ टक्के पूर्ण झाले असून, उर्वरित ५५ टक्के काम वेळेत करण्यासाठी स्थानिक अधिकाऱ्यांनी विशेष लक्ष द्यावे, असेही निर्देश आहेत. शिक्षक संघटनांनी हा निर्णय स्वागतार्ह असल्याचे सांगितले. शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांवर विविध ऑनलाइन कामांमुा तपास आहे. सणासुदीमुळे सुट्ट्या असल्याने मुदतवाढ आवश्यक होती. शिक्षण विभागाचा हा निर्णय योग्य आहे असे.

सुनील गाडगे, जिल्हाध्यक्ष तथा माध्यमिक शिक्षक सोसायटीचे संचालक आप्पासाहेब जगताप, जिल्हा सचिव विजय कराळे, पुणे विभागीय कार्यध्यक्ष तथा जिल्हा सचिव महेश पाडेकर, संजय पवार, सोमनाथ बोंतले, जिल्हा महिला अध्यक्ष आशा मगर, कार्यवाह संजय भुसारी, कैलास जाधव, योगेश हराळे, नवनाथ घोरपडे, सचिन शेलार, सुदाम दिचे, उर्दू जिल्हाध्यक्ष मोहंमद समी शेख, उच्च माध्यमिक जिल्हाध्यक्ष रामराय काळे, पुणे विभागीय कार्यध्यक्ष तथा शिक्षक भरतीचे जिल्हा सचिव महेश पाडेकर, संभाजी पवार, हनुमंत याशकर, रिकेंदर शेख, संजय पवार, संतोष देशमुख, किसन सोनवने, संतोष शेंदुरकर, संभाजी चौधरी, श्रीकांत गाडगे, रेवण घंगाळे, जॉन सोनवणे, महिला जिल्हाध्यक्ष आशा मगर, संजय विभावरी रोकडे, कार्यध्यक्ष मीनाक्षी सूर्यवंशी, रोहिणी भोर, शकुंतला वाळुज, छाया लष्करे, जया गगरे, अनघा सासवडकर, रुपाली बोरुडे, सोनाली अकोलकर, विनाअनुदानितच्या राज्यअध्यक्षा रुपाली कुरुमकर यांनी अभिनंदन केले आहे.

गृहिणी
आरोग्य
अनेक मुले टीव्हीला चिकटून बराच वेळ कार्यक्रम बघत असतात, पण रोज तीन तास टीव्ही पाहिल्याने मधुमेहाची शक्यता मुलांमध्ये जास्त वाढते, असे एका अभ्यासात म्हटले आहे. संशोधकांच्या मते जास्त काळ टीव्ही पाहणे किंवा

सौंदर्याच्या अनेक घटकांमध्ये तुपाचा वापर होतो. तूप हे शरीरातील हाडांना वंगण देण्याचे काम करते. त्याचबरोबर आतड्यांनाही मृदुता देते. तुपाने मालीश करून अंगोळ केल्यास शरीर सतेज होते. चांगल्या तुपाच्या	संगणकासमोर बसून राहणे यामुळे शरीरातील चरबी वाढते व इन्शुलिन संवेदनशीलता कमी होते. टीव्ही किंवा संगणकापुढे तीन किंवा त्यापेक्षा अधिक तास बसून राहिल्याने कमी वयात टाईप २ मधुमेह होतो.
---	---

पाककला
कैरीची कढी
साहित्य - १ नारळ, कैऱ्या ७-८, १ कांदा, चिमूटभर मेथ्या, बेसन गरजेपुरते, साखर, मीठ चवीपुरते, १ चमचा तूप. कृति - नारळाच्या खवाचे दाट दूध काढून ठेवा. नंतर पुन्हा त्याच खवाचे पातळ दूध काढून ठेवा. कैऱ्या धुवून, कापून फोडी करून ठेवा. कांदा जाडसर चिरून ठेवा. मंद आचेवर तूप गरम करा. त्यात मेथ्या दाणे घाला.

सौंदर्य	सल्ला
* १ वाटी मेंदीत आवळा, शिकेकाई, रिठा, मेथी, कडूलिंब, तुळशीची पान १-१ चमचा घेऊन दह्यात मिसळावे. त्यात अर्ध्या लिंबाचा रस घालून केसांना लावून १ तास तसेच राहू द्यावे. याने केस मजबूत होतील व केसांना चमक येईल. * १ वाटी मेंदीत आवळा, शिकेकाई, रिठा, मेथी, कडूलिंब, तुळशीची पान १-१ चमचा घेऊन दह्यात मिसळावे. त्यात अर्ध्या लिंबाचा रस घालून केसांना लावून १ तास तसेच राहू द्यावे. याने केस मजबूत होतील व केसांना चमक येईल. * मानेवर सुरकुत्या पडू नयेत यासाठी मानेला, गळ्याला तिळाच्या किंवा मोहरीच्या तेलाने मालीश करावे.	* अंग दुखत असेल तर मोहरीच्या तेलात थोडं मीठ टाकून ते थोडं गरम करा व त्याने अंगाला मालिश करा. थोड्या वेळाने गरम पाण्याने आंघोळ करा. आराम वाटेल. * पापड पोळपाटावर लाटण्याऐवजी प्लॅस्टिकच्या कागदावर लाटल्यास लाटणे सोपे जाते व त्या खाली चिकटत नाहीत.
वास्तू	
आपल्या कॉम्प्युटरवर स्क्रीन सेव्हर म्हणून असे काही लावा, ज्यातून तुम्हाला पुढे जाण्याची प्रेरणा मिळत राहील. यातून तुमच्या करिअरला चांगली दिशा प्राप्त होऊ शकते.	संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग	रविवार, दि. ३१ ऑगस्ट २०२५
दुर्गाष्टमी, गौरी आवाहन. शके १९४७ विशावसुनामसंवत्सर. भाद्रपद शुक्लपक्ष. अनुराधा १७।२७. सूर्योदय ०६ वा. ३१ मि. सूर्यास्त ०५ वा. ३२ मि.	

मे़ष : आपल्या कामाच्या गोष्टी गुप्त ठेवा. मानसिक संतोष वाढेल. पावलांच्या खुणा दुसऱ्यांना मार्गदर्शक ठरण्याचा संभव आहे. विरोधकांपासून दूर रहा.	राशिभविष्य : तूळ : कायदेशीर कामात आत्मविश्वास कमी राहील. आपल्या पावलांच्या खुणा दुसऱ्यांना मार्गदर्शक ठरण्याचा संभव आहे. विरोधकांपासून दूर रहा.
वृषभ : आर्थिक जबाबदाऱ्या वाढतील. आत्मविश्वास वाढेल. कामात अडचणी येतील. आपली चूक स्वीकारावी लागेल.	वृश्चिक : आपल्या विवेक बुद्धिच्या उलट काम झाल्याने हानी होऊ शकते. नियंत्रण ठेवा. आपल्या इच्छा आकांक्षा पूर्ण होतील.
मिथुन : मिळकती पेक्षा जास्त खर्च होईल. अनिश्चितता वाढेल. शत्रुपक्षाच्या कारवाया वाढतील. पारिवारिक वैचारिक मतभेद वाढतील.	धनु : नवीन कामांना चालना मिळेल. आपल्या यशाचा मूळ मंत्र कोणत्याच कामाला अशक्य न समजणे आहे. सामाजिक यश. नवीन कार्य सुरू करू नका.
कर्क : नोकरीत कुणावरही विश्वास ठेवू नये. अडचणी येतील. सतत परिश्रमाने आर्थिक लाभ होतील. योजनेचे क्रियान्वयन आवश्यक.	मकर : आपले निर्णय, विचार दुसऱ्यांवर थोपू नका. वेळेच महत्त्व समजा. आपली दूरदृष्टि आणि बुद्धिने अडकलेली कामे पूर्ण होतील.
सिंह : कामात पारदर्शकता हवी. वैचारिक धारणेत राहू नका. कामे अपुरी राहतील. खर्चाची चिंता राहील. सांगण्यावर विश्वास ठेवू नका.	कुंभ : आपल्या महत्वाकांक्षेमुळे यश मिळू शकेल. वातावरण उत्साहवर्धक राहील. सामाजिक मान-सन्मान वाढेल. व्यापारिक लाभ आणि सुख-समृद्धि वाढेल.
कन्या : पारिवारिक वाद वाढतील. खर्च होईल. अडकलेल्या कामात सुधारणा होईल. निश्चितने काम करा. बातमी मिळेल. गुंतवणूकीतून लाभ होण्याची शक्यता.	मीन : यश मिळणार नाही. अनपेक्षित फायदा करून देणाऱ्या काही घटना घडतील. वेळ सत्कारणी लागेल.
	संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

शब्दगंध क्र. ७२५३	सौ.शैलजा कुलकर्णी	शब्दगंध क्र. ७२५२ चे उत्तर	
१	२	३	४
७		८	
९	१०		
	११		१२
१३	१४		१५
	१६	१७	१८
१९		२०	
	२३		२४
आडवे शब्द :- १) क्षुद्र कीटक; मक्षिका १३) भारताच्या दक्षिणेकडील न्हाव्याचे एक हत्यार १५) सद्गर्तन; उदारता; शील १६) जंगलाचा राजा; सिंह; केसरी १९) सुंदर; सुबक २०) एक धान्य; यव; सातू २१) झाकण असलेले भांडे २३) कांडण्याचे एक लाकडी			
साधन २४) एक विषारी साप २५) विष्णू; धनिक; धनवान २६) इंग्लंडची राजधानी ३) वर्तमान दिवस; चालू दिवस ४) प्रजा; रयत ५) कपट; कट; कारस्थान ६) तप्त; तापलेले; रसरशीत ८) विश्राम; विश्रंती; आराम; विसावा १०) इराणची राजधानी १२) अपमान; अवमान; पाणउतारा १४) प्रशंसा; स्तुती १७) सुकुमार असून सुंदर १८) नजीक; समीप १९) सावली; सावट २२) उद्यान; बगीचा; उपवन			

*** **	मुलांचे विश्व	: संकलक : ॲड.सौ. पूजा गुंदेचा
---------------	-----------------------------	---

सुविचार : नशिबात जे लिहिलेले आहे ; ते विधिलिखित कोणी बदलवू शकत नाही.

मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

आजारानंतर केस का गळतात ?

केस निरोगी, चमकदार, दाट असण्यासाठी त्यांचे पोषण होणे आवश्यक असते. हे पोषण आहारातील स्निग्धांश, प्रथिने यांद्वारे होत असते. प्रथिनांचा उपयोग केसातील केरॅटीन, मेलॅनिन या प्रथिनांची झालेली झीज भरून काढण्यासाठी होतो. जीवनसत्त्व अ, इ, प्रथिने, स्निग्धांश यांमुळे तेथील त्वचेचे पोषण होऊन मुळे मजबूत राहण्यास मदत होते.

तसे दररोजच आपले केस थोड्या प्रमाणात गळत असतात. ते नैसर्गिक असते; परंतु समतोल आहार न घेतल्यास, त्वचेचे काही आजार झाल्यास, केसात कोंडा झाल्यास, विचरताना ओढाताण झाल्यास केस गळतात. वर सांगितल्याप्रमाणे आजारानंतर केस गळण्याचे कारण पोषण न होणे हे असते.

आजारात आहार योग्य प्रकारे घेतला जात

नाही.

त्यासोबतच आजाराच्या प्रतिकारासाठी शरीरातील पोषक घटक वापरले जाऊन त्यांची कमतरता निर्माण होऊन केसांचे पोषणही खालावते व त्यांची मुळे सैल होऊन ते गळावयास लागतात. लहान मुलांमध्ये प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या क्वाशिओरकॉर या आजारात केस भुरकट होता आणि थोडे ओढले तरी पटकन उपटले जातात.

हाडांची ती रास बघून पहिला मित्र म्हणाला, “मित्रांनो, हीच वेळ आहे. आपण आपल्या विद्यांची परीक्षा करू. ही जी हाडे कोणा प्राण्याची आहेत, त्याला आपण पुन्हा जिवंत करू या. मी प्रथम या हाडांचा सांगाडा तयार करतो.” असे म्हणून त्याने एक मंत्र जपला. त्यासरशी त्या हाडातून एक सलग सांगाडा तयार झाला. हे पाहून दुसरा मित्र पुढे आला, त्याने मंत्र म्हणताच त्या हाडांवर मांस आणि कातडे आले. यानंतर तिसरा मित्र पुढे येऊन म्हणाला, “मित्रांनो, मी आता यात प्राण घालतो.” हे ऐकताच चौथा मित्र पुढे येत म्हणाला,	मूर्ख विद्वान “अरे थांब, थोडा विचार कर बाबा. याला जिवंत करू नकोस. हा आहे सिंह, जिवंत झाला तर आपणा सर्वांनाच खाईल की!” यावर तिसरा मित्र म्हणाला, “अरे मूर्खा, चूप बस. या दोघांनी आपली विद्या दाखविली आणि मी मात्र गप्प बसू होय ? अरे, तुला मी बरोबर आणला त्याचे चांगले उपकार फेडतोस की! चल, हो बाजूला. मला माझी विद्या दाखविलीच पाहिजे.” यावर चौथा म्हणाला, “बरं, पण थोडा वेळ थांब. मी या झाडावर चढून तुझी विद्या पाहतो.”
---	--

	जीवन का अमृत (भाग १)
लेकिन अपने आप जब हम पर वह नजर पड़ती है, तो उसकी समझ हममें बैठना शुरू हो जाती है । जब हम सही तरीके से अपने आप को, परमात्मा को, प्रभु को पाने के रास्ते को समझना शुरू कर देते हैं, तो फिर हम कर्मों की गर्मी के दायरे से बाहर निकलना शुरू हो जाते हैं ।	गुरु और परमात्मा जब हम धर्म-ग्रंथों को पढ़ते हैं, महापुरुषों के सत्संगों को सुनते हैं, तो बार-बार हमें यही समझाया जाता है कि हमें शुक्राना अदा करना चाहिए । प्रभु ने हम पर इतनी दया-मेहर की के हमें यह मानव चोला मिला । उसकी दया-मेहर के बगैर हम इस चोले में नहीं आते हैं । ८४ लाख जियाजून में लाखों जीव हैं, जो आते हैं और चले जाते हैं । कइयों की तो ज़िंदगी

अंतरिक बल (भाग - २)

पानी में अंगुलियाँ रखकर प्रेम स्वरूप में स्थित होकर प्रेम के सागर परमात्मा की याद में लवलीन होकर अभ्यास करें कि प्रेम की किरणें मुझ आत्मा से निकलकर अंगुलियों द्वारा पानी में उतर रही हैं। यह पानी जमीन और फसल पर छिड़कने से प्रेम स्वरूप से होनेवाले प्रत्यक्ष परिणाम दिखाई देंगे।

५) सुख स्वरूप - जब आत्मा सुख स्वरूप में स्थित होकर सुख के सागर परमात्मा की याद में

आज्ञा चक्र

एकाग्र होती है तो आत्मा के अन्दर से निकलने वाले सुख के वायट्रेशन जमीन और फसल तक पहुँचने से जीवाणुओं की मात्रा बढ़ती है, ज्यादा समय तक कार्य शक्ति बढ़ती है और वनस्पतियों में धुर (तना) तथा डालियों की वृद्धि होती है, अनाज या फसल का आकार भी बढ़ता है और पौष्टिकता भी बढ़ती

है। एक बर्तन में पानी लेकर उसमें अंगुलियाँ रखे और सुख स्वरूप में स्थित होकर सुख के सागर की याद में दस मिनट एकाग्र होकर अनुभव करें कि मुझ आत्मा से निकलने वाले सुखों की किरणें अंगुलियों द्वारा पानी में उतर रही हैं। इस पानी को जमीन या फसल पर छिड़कने से सुख स्वरूप से होने वाले प्रत्यक्ष परिणाम दिखाई देंगे।

(क्रमशः)

(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

साहित्य सहवास - 'ढग...'

असं म्हंटलं जातं की पावसावर खरं अर्थकारण अवलंबुन आहे. अवध्या सजीवसृष्टीला जगवणारा पाऊस. पावसाळ्यात एखाद्या दिवशी संपूर्ण ढगाळलेलं वातावरण असतं. चांगल्यापैकी, भर दिवसा अंधारून आलेलं असतं. थेंबा - थेंबांन सुरु झालेला पाऊस अगदी काही मिनिटांत धो-धो बरसु लागतो. अन्नदाता शेतकरी दादाला अत्यानंद होतो. अत्यंत साधरां, गळकं घर असणाऱ्या एखाद्या सामान्य परिस्थितीतल्या व्यक्तीला वाटतं एवढा पाऊस नकोय. पण जो पूर्णपणे पाण्याने भरलेला ढग आहे तो मनसोक्त रिता होतो. धरणीमाताही पाण्याच्या थेंबा थेंबासाठी आसुसलेली असते. साधारण पाऊस पडण्याच्या वेळी घरात अर्थात खिडकीजवळ ऊभा राहुन अथवा खिडकीत बसतो. ढगांकडे मन भरून पाहातो तेव्हा त्या ढगांना निश्चित असा आकार नसतोच पण काळकुट्ट तो ढग धो-धो बरसतो तेव्हा खिडकीतुन हात बाहेर काढुन तळहातावर साठलेले पाण्याचे ते थेंब खुप छान, आनंददायी अनुभव देतात. इतर दोन्ही ऋतुंमध्ये अर्थात उन्हाळा आणि हिवाळा, आपण ढगांचा विचार केलाय असं होत नाही पण पावसाळ्यात खऱ्या अर्थाने आपण सर्वजण पावसाची - ढगं रितां होण्याची अगदी आवर्जुन वाट पाहत असतो.

ढग मनसोक्त बरसला की आपल्याला छान वाटतं. भोवताली पाणीचं पाणी. रस्त्यांवरून, नाल्यांमधुन पाणी वाहु लागतं. धरणातली पाण्याची पातळी अर्थात जलसाठा वाढु लागतो. आपल्याला आनंद होतो. प्रत्येक सजीवाला जगण्यासाठी पाण्याची आवश्यकता आहेच. भरलेले ढग, रित

होतांना पाहण्यातला आनंद काही औरच. पहिल्या सावसात भिजण्याचा आनंद तर काही औरच. ढगाळलेलं वातावरण. रविवारची संध्याकाळ असेल तर काहीजण लगेच पत्नीला भजे करायला सांगतात. पडणारा पाऊस पाहत, ढगांकडे पाहात भजे खातात, वाफाळलेला चहा पितात. (अर्थात कधी कधी ढगाळ वातावरण असुनही पाऊस नाही पडला तरी, पाऊस पडला असं स्वतःला सांगुन भजे खातात, चहा पितात.) ढगांतुन जमिनीवर पडणाऱ्या पावसाला एक छानशी लय असते, एक छानसा आवाज असतो. त्या लयीवर, त्या आवाजावर मनापासून प्रेम करतो आपण कारण आपण 'मेघप्रेमी' अर्थात पाऊस प्रेमी.

एकदा पावसाळ्यात आम्ही मित्र, मैदानावर गप्पा मारत बसलेलो. संपूर्ण ढगाळलेलं. अंधारून आलेलं. आम्ही सगळेच अगदी ठरवुन मुद्दामुन बसलो. आभाळाकडे डोळे. प्रत्येकजण सांगु लागला त्याला दिसलेल्या ढगाचा आकार. एकाला तो झाडासारखा, दुसऱ्याला एखाद्या छोट्या टेकडी सारखा, तिसऱ्याला अमिबासारखा, चौथ्याला आणखी वेगळ्याच आकाराचा दिसला ढग. पाचवा म्हणाला प्रत्येकाला दिसणारा ढग नक्कीच वेगळा आहे पण तो बरसतांना आकार महत्वाचा नसतोच. तो मनसोक्त बरसतो. व्यक्तीही अशाच असतात वेगवेगळ्या आकार, प्रकारच्या काही आतल्या गाठीच्या तर काही व्यक्ती अगदी मनमोकळ्या. समुद्राच्या पाण्याची उन्हामुळे वाफ होते. ही वाफ उंचावर जाते त्याचे ढगात रुपांतर होते. पाण्याने भरलेला ढग बरसतांना खुप छान वाटतं आपल्याला आणि त्या ढगालासुद्धा. तो बरसुन स्वतः

ला मोकळा करतो आणि जमिनीची तहान भागवतो. जमिनीत पेरलेलं बी ते पाणी आपल्यात घेते. वृक्ष, वेलींची वाढ होते. धान्य, भाजीपाला उगवतो. झाडांना फुलं, फळं येतात. पिण्याचा पाण्याचा साठा वाढतो.

माणसं, पक्षी, जनावरांच्या पिण्याच्या पाण्याचा प्रश्न सुटतो. घटना फक्त एकच आहे ढगांनी रितां होण्याची. आपणही ढगांसारखं रितां, मनमोकळं होतो पण आपल्या प्रिय, जवळच्या व्यक्तीजवळ. खरं तर रितां होणं आपल्या जगण्याचा भाग आहे, व्यक्ती व्हायलाच हवं आहे. ढगांसारख आपण रितां झालो नाही तर वेदनेची ती धग आपला आनंद हिरावुन घेईल. दुःख ती जागा व्यापुन टाकेन. ढगांसारखं बरसायचं असेल तर ढगांकडे मनापासून पाहायलाच हवं. मनालाही ढग समजायला हवं.

नकारात्मकतेऐवजी सकारात्मकतेनं मनरुपी ढग भरलेला असेल तर होणारा आनंद स्वच्छंदपणे, मनमोकळं नाचुन व्यक्त करता येईल. सकारात्म कतेचा पाऊस, सहवासात येणारांजवळ पडला तर त्यांनाही आनंद होईलच. त्यांच्या मनातला मोर शुईशुई नाचणारंच. हे आनंददायी बरसणं अनेकांना चांगुलपणात न्हाऊ घालणार आहे. आभाळासारखी माया आणि भरलेल्या ढगांसारखं मन ज्याच्याजवळ असेल तर जीवनात आनंदाचा पाऊस पडणारच आहे. चला, मायेनं भरलेलं मनरुपी ढग होण्याचा प्रयत्न करूया.

(लेख क्र.५६५)

- **सुनील राऊत** माळीगल्ली,

भिंगार, अहिल्यानगर

मो.९८२२७५८३८३

हसा आणि शतायुषी व्हा!	करूया स्पर्धा परिक्षांची तयारी
आई : तुझा भाऊ पडला असताना तु त्याला उचलले का नाही ? पिंढ : तु तर सांगितले होतेस की रस्त्यावर पडलेल्या वस्तू उचलायच्या नाहीत म्हणून.	* नोव्होक जोकोविच हा खेळाडू कोणत्या देशाचा आहे ? - सर्बिया - अरविंद ब्राह्मणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

आरोग्य सखी

बलानां शुक्रमस्येव किन्तु सौक्ष्म्यात्र दृश्यते ।
पुष्पाणां मुकुले गन्धो यथा सन्नपि नाप्य ते ॥
(भा.पूर्वखंड पृष्ठ - ३०)

याचा अर्थ असा आहे, की लहान बालिकांनादेखील आर्तव असते. परंतु त्याचे प्रमाण अतिशय थोडे असल्याने ते दिसत नाही. जसे कळ्यांमधला सुवास उमलल्याशिवाय

आयुर्वेदीय आहार दृष्टीकोन

येत नाही, त्याच प्रकारे बालिकेचे स्त्रीत्वामध्ये रुपांतर झाल्याशिवाय आर्तव (रज:स्त्राव) दिसून येत नाही.

आहार : अगदी नवजात बालिकेला मातेचे दूध पाजावे. मातेचे स्तनपान हे बालिकेच्या आरोग्यासाठी

उपयुक्त असते. बालिकेचा शारीरिक आणि बौद्धिक विकास होण्यासाठी मातेचे दूध महत्त्वाचे असते.

(क्रमशः)

डॉ. शारदा निर्मळ-महाडुळे

दुर्वािकुर वंध्यत्व निवारण व गर्भसंस्कार सेंटर
अहिल्यानगर मोबाईल नं- ८७९३४००४००

बदलत्या काळात बांधकाम क्षेत्रातील काम दर्जेदार करणाऱ्या मटेरीअलविषयी

भारतातील बांधकाम उद्योग हा देशाच्या अर्थव्यवस्थाचा महत्वाचा क्षेत्र ठरत आहे. आपण बघितले तर मागच्या काही काळापासून एक इमारत बांधताना लागणाऱ्या साहित्य व उत्पादने याची गुणवत्ता काही प्रमाणात खालावत चालली होती. त्यामुळे या क्षेत्रात आमूलाग्र बदल घडतील अशा नवीन उत्पादनचा शोध घेऊन ती उत्पादने बनवायला प्रयत्न करणे आवश्यक होते. यातील काही महत्वाच्या विषयांवर तसेच मार्केट मध्ये मागील काळात आलेल्या नवीन उत्पादनांवर आपण खाली सविस्तर चर्चा करू.

लाईट वेट ब्लॉक : अतिशय प्राचीन काळापासून सुपीक मातीची भाजलेली लाल वीट हि बांधकामासाठी वापरण्यात येत आहे. काळानुरूप आणि मागील एक दोन दशकामध्ये यामध्ये बदल होऊन लाईट वेट ब्लॉकचा वापर बांधकामात करणे हि संकल्पना पुढे आली. या शतकाच्या सुरुवातीला शिकें यांचे ब्लॉक पुण्यात आणि तेथून इतर शहरात वापरण्यास सुरुवात झाली. त्यांचा मोठ्या प्रमाणात खप होऊन त्यास भरपूर प्रसिद्धी मिळाली. त्यानंतर पुष्कळ प्रयोग होऊन कंपाऊंड गट्टू, सिमेंट विटा, हॉलो ब्लॉक वापरण्यात येऊ लागले. वीज निर्मिती करताना पॉवर प्लांट मध्ये निर्माण होणाऱ्या वेस्ट मटेरीअल म्हणजेच फ्लाय अॅशचा वापर प्रामुख्याने लाईट वेट ब्लॉक बनविण्यास केला जात आहे. बांधकाम करायला आता लाईट वेट ब्लॉक्स वापरायला सुरुवात झालेली आहे याचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे बीम वरील बांधकामाचे वजन कमी झाल्याने आरसीसी कामात स्टीलची २०% पर्यंत सेव्हिंग होत आहे. ब्लॉक्सचा आणखी एक मुख्य फायदा म्हणजे प्लास्टर करायला खूप कमी माल लागतो तसेच वेळही कमी लागतो कारण ब्लॉक्सला दोन्ही बाजूने चांगली फिनिशिंग देण्यात आली आहे तसेच ब्लॉक्सचे बांधकाम करायला लागणारे उत्तम गुणवत्तेचे केमिकल सुद्धा आपल्याकडे उपलब्ध आहेत. याला फक्त ३-४ मिलीमीटर केमिकलचा माल देणे गरजेचे आहे. लाईट वेट ब्लॉक मध्ये काम करताना सिमेंट किंवा वाळू – क्रश सॅण्डची गरज पडत नाही.

रेडी प्लास्टर मटेरीअल : रेडी प्लास्टर मटेरीअलसाठी प्लांटमध्ये नैसर्गिक वाळू विशिष्ट प्रकारे आधी सुकवून घेतली जाते, नंतर त्याला विशिष्ट चाळणीमधून चाळले जाते, जेणेकरून त्यात पावडर राहणार नाही. या गोष्टीची विशेष शक्ती घेतली जाते, कारण भिंतीला तडे जाण्याचे खरे कारण रेतीमध्ये असलेली पावडर असते. त्यानंतर त्यामध्ये सिमेंट , पॉलिमर व फायबर टाकले जातात व पॅकिंग केले जाते जे तुम्हाला आतील तसेच बाहेरील प्लास्टरसाठी वापरता येऊ शकते. याच्या वापरामुळे साईटवर होणाऱ्या कष्ट्या मालाचे नुकसान टाळता येणे आता शक्य झाले आहे. एखाद्या प्रकल्पामध्ये सर्वात मोठे आव्हान असते ते मटेरियल नुकसानाचे त्यामध्ये या मटेरियलमुळे बचत व्हायला सुरुवात झालेली आहे. त्याचबरोबर भिंतींना तडे जायचे प्रमाणसुद्धा बरेच कमी झाले आहे. यासाठी खर्चही कमी लागतो व मशीन मध्ये मिक्स करून तयार झालेले असल्या मुळे त्याला एक सारखी गुणवत्ता टिकवणे सोपे जात आहे. यामुळे जिथे मॅटेनन्स अथवा थोडे काम असेल अश्या ठिकाणी सिमेंट, वाळू हे साहित्य वेगळे आणण्याऐवजी रेडी प्लास्टरचा वापर कधीही फायद्याचा ठरतो. तसेच मोठ्या प्रोजेक्टमध्ये रेडी प्लास्टर मटेरीअल वापरल्याने दर्जेदार कामास मोठ्या प्रमाणात वाव मिळतो.

टाइल्स ऍडजिन्ह : मागील आठ दहा वर्षांपर्यंतच्या काळात छोट्या आकाराच्या टाइल्सचा वापर होत असे, त्यासाठी सिमेंटचा सर्रास वापर केला जात असे. परंतु आता पूर्वीच्या तुलनेत खूप मोठ्या आकाराच्या टाइल्स मार्केटमध्ये उपलब्ध झाल्या आहेत आणि



या टाईल्सचे स्वतःचे वजन जास्त असल्यामुळे त्याला फिटिंगसाठी टाईल्स ऍडजिन्हचा वापर करावा लागतो. टाइल ऍडजिन्ह हे असे मटेरियल आहे ज्याला फक्त ३-१० mm च्या जाडीमध्ये लावले तरी फिटिंग साठीची आवश्यक ताकद सहज मिळून जाते. आज जर खर्चाच्या दृष्टीने पाहिले तर टाइल ऍडजिन्ह वापरल्यास कामात १-३% बचत होते, पण या ठिकाणी बचतीपेक्षा त्याच आयुष्य महत्वाच आहे. ज्या टाइल्स किंवा ग्रॅनाईट हे टाईल्स ऍडजिन्हने फिटिंग केलेले असतात त्यांचे आयुष्य नक्कीच जास्त आहे. यामध्ये विशिष्ट प्रकारचे केमिकल मिक्स असल्यामुळे याची गुणवत्ता व एक सारखेपणा हा टिकून आहे. तसेच आता बाजारात टाईल्स क्लिनर आणि टाइल स्पेसर सारखे उत्पादने उपलब्ध आहेत ज्याचा वापर टाइल्स साफ करणे आणि डिझाइन साठी केला जातो.

बदलत्या काळात आवश्यक : वरीलप्रकारे लाईट वेट ब्लॉक, रेडी प्लास्टर मटेरीअल आणि टाइल ऍडजिन्ह हे आताच्या काळात वापरण्यात येणारे काही मटेरीअल आहेत ज्यांच्या वापराणे आपले काम सुरळीत, सुसह्य, पेश्यांची बचत करणारे, निसर्गाची हानी वाचवणारे आणि पुढील काळात येणाऱ्या मॅटेनन्स कमी करणारे ठरते. त्यामुळे बांधकाम करताना अहिल्यानगरकरांनी वरील साहित्याचा आवर्जून वापर करावा हे सांगावेसे वाटते.

इकोप्लास्ट या ब्रॅडच्या पदार्पणाविषयी : तसे नगरच्या मातीशी चोपडा परिवारा चे ४० वर्षांपासूनचे नाते जोडलेले आहे, सुरुवातीला चालू केलेला पिम्मी बॅक कलेक्शन एजंट चा व्यवसाय पुढे जाऊन नगर शहरामधले सगळ्यात जुने एलआयसी एजंट म्हणून झाली, पुढे आम्ही हॉटेल व्यवसायात शीतल आरवाड या नावाचे हॉटेल मागच्या २० वर्षांआधी चालू केले.

आमचा व्यावसायिक प्रवास बांधकाम व्यवसायात मागच्या १० वर्षांपूर्वी आला. मागच्या काही काळा पासून इमारत बांधताना लागणाऱ्या साहित्य व उत्पादने याची गुणवत्ता खूप खालावत चालल्याचे निदर्शनास आल्याने आपणच या क्षेत्रात उतरून चांगले सर्व निकषांवर उतरणारे दर्जेदार उत्पादने बनवण्याचे ठरवले. आम्ही २०१८ साली इकोप्लास्ट या ब्रॅडच्या नावाखाली टाइल ऍडजिन्ह, टाईल्स क्लिनर आणि टाइल स्पेसर, रेडी युज प्लास्टर अशी विविध वरील उत्पादने बनवायला सुरुवात केली.



आज आमचे उत्पादने संपूर्ण महाराष्ट्रापासून ते गुजरात, मध्यप्रदेश, गोवा, छत्तीसगढ, राजस्थान या राज्यात उपलब्ध आहेत. प्रत्येक उत्पादने ही विशिष्ट मशिन प्रक्रियेतून बनवलेली असतात त्यामुळे त्याची गुणवत्ता ची हमी आम्ही बाजारात देत आहोत.

अहिल्यानगरकरांसाठी इकोप्लास्टचा संदेश : आपल्या बंगल्याचे बांधकाम करत असताना घरमालक यांनी अथवा या क्षेत्रात काम करणाऱ्या आर्किटेक्ट, इंजीनिअर, बिल्डर्स आणि इंटेरीअर डिझायनर यांनी दर्जेदार तसेच पर्यावरणाचा हानी न करणारे बांधकाम साहित्य वापरावे. तसेच मार्केटमध्ये आलेले नवीन मटेरीअल नक्कीच आपल्या कामावर ट्रायल घेऊन त्याच्या असणाऱ्या फायद्याचा विचार करून घ्यावेत. आमची इकोप्लास्ट कंपनी नेहमीच ग्राहक हिताचा विचार करून या क्षेत्रात काम करत असून आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने आणखी दर्जेदार उत्पादने बाजारात आणण्यास पुढील काळात काम करत राहील. या माध्यमातून आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने अहिल्या नगर विकासात खारीचा वाटा उचलण्यास नेहमीच आमची टीम आघाडीवर असेल.



इकोप्लास्ट लाईट वेट ब्लॉकचे जिल्हा आणि जिल्ह्याबाहेरही उत्पादक असून आमच्याकडे ३ प्रकारचे टाइल ऍडजिन्ह बनवले जातात, ज्याच्यामध्ये टाइल्सपासून वेगवेगळ्या प्रकारच्या स्टोन व ग्रॅनाईटसाठी वापरण्याचे केमिकल उपलब्ध आहेत, आमची उत्पादने ही इंडियन व युरोपियन मानांकन प्राप्त आहेत, तसेच प्रत्येक साईट वर वास्तविक नमुना करून दाखवून देत असल्यामुळे बरेचसे इंजिनियर, आर्किटेक्ट व इंटीरियर डिझायनर आपल्या कंपनी सोबत जोडलेले आहेत.

मार्केटमध्ये विविध प्रकारचे टाइल ऍडजिन्ह उपलब्ध आहेत, पण चांगले टाइल ऍडजिन्ह कसे ओळखायचे तर सगळ्यात आधी केमिकल साईटवर आल्यावर त्याचे मिक्सिंग चेक करणे गरजेचे आहे त्यासाठी पुल आउट नावाची चाचणी हि सगळ्यात महत्वाची चाचणी करून घेतली पाहिजे.

मी सुयोग चोपडा स्वतः अहिल्यानगर रहिवाशी असून सिव्हिल इंजिनियर असल्यामुळे प्रत्येक उत्पादने हे संशोधन करून बनविले आहे. आज आपल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या स्वप्नातले घर बांधताना प्रत्येक इंजिनियर आवर्जून इकोप्लास्ट चे उत्पादन वापरण्यासाठी सांगतात, हे शक्य झालं आहे ते फक्त आणि फक्त कंपनी सोबत जोडलेल्या इंजिनियर मुळे व त्याला मिळालेल्या गुणवत्ता व सेवेमुळे, स्वतःच्या मेहनती वर उभी केलेल्या छोट्याश्या कंपनीला अहिल्यानगरकरांनी साथ दिल्याबद्दल अहिल्यानगरकरांचे खूप खूप धन्यवाद.

ER. SUYOG SATISH CHOPDA. BE.CIVIL, AESA Member Firm : NAMOH ASSOCIATE'S Off add : 2nd floor, Poonam moti Appartment, Kothi road, Near market yard, Ahmednagar. Website :- ecoplastindia.co.in Customer care : 8698981818

चेक न वटल्याबाबत आरोपीस १५ दिवसांची कारावासाची शिक्षा व फिर्दादी संस्थेस नुकसान भरपाई म्हणून रु. ५०,००० देण्याचा न्यायालयाचा आदेश

नगर – अनमोल नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादीत यांनी कर्जदार काजल प्रमोद तेलपुणे (रा. बोल्हेगाव, अहमदनगर) यांना व्यवसायासाठी कर्ज दिले होते. सदर कर्जाऊ रकमेच्या परतफेडीपोटी आरोपी यांनी फिर्दादी संस्थेस रक्कम रुपये ३०,९२७ चा धनादेश दिला होता. सदरचा धनादेश अनादरीत झाल्याने फिर्दादी संस्थेने सदर आरोपीविरुद्ध निगोशिएबल इन्स्ट्रुमेंट अॅक्टचे कलम १३८ प्रमाणे नगर येथील अति. मुख्य न्यायदंडाधिकारी, कोर्ट नं. ३ यांचे कोर्टात फौजदारी खटला दाखल केला होता. सदर

खटल्यामध्ये कोर्टासमोर आलेल्या पुराव्याची शहानिशा करून कोर्टाने आरोपीस १५ दिवसांची कारावासाची शिक्षा तसेच नुकसान भरपाई म्हणून फिर्दादी संस्थेस रक्कम रु. ५०,००० निकाल तारखेपासून दोन महिन्यात द्यावी व सदर नुकसान भरपाईची रक्कम वेळेत फिर्दादी संस्थेला न दिल्यास आणखी १५ दिवस कारावासाची शिक्षा भोगण्याचा आदेश पारीत केला आहे.

फिर्दादी संस्थेचे वतीने संस्थेचे अधिकारी राजु जालींदर गांगरे व अॅड. अतुल गुगळे यांनी काम पाहिले.

चेक न वटल्याबाबत आरोपीस १ महिन्याची कारावासाची शिक्षा व फिर्दादी संस्थेस नुकसान भरपाई म्हणून रु. १,००,००० देण्याचा न्यायालयाचा आदेश

नगर – अनमोल नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादीत यांनी कर्जदार रेणुका सुरेश वाणे, रा. म्युनिसीपल कॉलनी, दिल्लीगेट, अहमदनगर यांना व्यवसायासाठी कर्ज दिले होते. सदर कर्जाऊ रकमेच्या परतफेडीपोटी आरोपी यांनी फिर्दादी संस्थेस रक्कम रुपये ९९,९४७ चा धनादेश दिला होता. सदरचा धनादेश अनादरीत झाल्याने फिर्दादी संस्थेने सदर आरोपी विरुद्ध निगोशिएबल इन्स्ट्रुमेंट अॅक्टचे कलम १३८ प्रमाणे अहमदनगर येथील ३ रे अति. मुख्य न्यायदंडाधिकारी यांचे कोर्टात फौजदारी खटला दाखल केला होता. सदर खटल्यामध्ये कोर्टासमोर आलेल्या पुराव्याची शहानिशा करून कोर्टाने आरोपीस १ महिन्याची कारावासाची शिक्षा व नुकसान भरपाई म्हणून फिर्दादी संस्थेस रक्कम रु.१,००,००० निकाल तारखेपासून दोन महिन्यात द्यावी व सदर नुकसान भरपाईची रक्कम वेळेत फिर्दादी संस्थेला न दिल्यास आणखी १ महिन्याची कारावासाची शिक्षा भोगण्याचा आदेश पारीत केला आहे. फिर्दादी संस्थेचे वतीने सदर खटल्याचे कामकाज फिर्दादी संस्थेचे अधिकारी राजु जालींदर गांगरे व अॅड. अतुल गुगळे यांनी पाहिले.

विचार भारती व बन्सी महाराजतर्फे ‘गणेशोत्सव उत्कृष्ट देखावा स्पर्धा’

नगर – गणेशोत्सवा– निमित्त अहिल्यानगरच्या विचार भारती

परीक्षण समितीची नियुक्ती



व बन्सी महाराज मिठाईवाले यांच्या संयुक्त विद्यमाने उत्कृष्ट देखावा स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. स्पर्धेचे हे तिसरे वर्ष असून स्पर्धेच्या परीक्षण समितीतीलविविध क्षेत्रातील तज्ज्ञांची नियुक्त करण्यात आली आहे. ही परीक्षण समिती नगर शहरासह भिंगार, केडगाव व सावेडी उपगार परिसरातील ज्या गणेश मंडळांनी स्पर्धेचे अर्ज भरले आहेत त्या देखाव्यांचे परीक्षण करून निकला जाहीर करणार असून गणेशोत्सवा नंतर पारितोषिकप्रप्त मंडळांचा सन्मान करण्यात येणार आहे, अशी माहिती गणेशोत्सव देखावे स्पर्धा प्रमुख रवींद्र बारस्कर यांनी दिली.

विचार भारती व बन्सी महाराज मिठाईवाले गणेशोत्सव उत्कृष्ट देखावा परीक्षण समितीत ज्येष्ठ चित्रकार अनुराधा ठाकूर, ज्येष्ठ शिल्पकार प्रमोद कांबळे, सिने अभिनेते मोहिनीराज गटगे, चित्रकार अशोक डोळेसे, नाट्यकर्मी अंतर्ण जोशी, मूर्तिकार योगेश निंबाळकर, नृत्य प्रशिक्षिका वर्षा पंडित, रेडीओ जॉकी प्रसन्न पाठक, पत्रकारिता क्षेत्रातील अविनाश कराळे व सिद्धार्थ दीक्षित आदींची निवड करण्यात आली आहे, अशी माहिती समितीचे समन्वयक अंकुश गोळे यांनी दिली.

परीक्षण समिती २ सप्टेंबर रोजी भिंगार,

३ सप्टेंबर रोजी सावेडी व केडगाव उपनगर, तसेच ४ सप्टेंबर रोजी मध्य शहरातील देखाव्यांचे परीक्षण करणार आहे. यामध्ये विविध निकषांवर देखाव्यांचे व गणेश

मुर्त्यांचे परीक्षण करून प्रत्येक निकषाला गुण देण्यात येतील. त्यानुसार पारितोषिकांचे क्रमांक काढण्यात येणार आहेत. विजेत्या मंडळांना प्रथम ११ हजार, द्वितीय ७ हजार, तृतीय ५ हजार, चतुर्थ ३ हजार उत्तेजानार्थ २ हजार व आकर्षक ट्रॉफी असे पारितोषिक देण्यात येणार आहे. गणेशोत्सव संपल्यावर स्पर्धेचा निकाल जाहीर करण्यात येणार असून पारितोषिक वितरण समारंभाचे आयोजन होणार आहे. त्याचबरोबर उत्कृष्ट घरगुती देखाव्यांनाही पारितोषिके देण्यात येणार असून इच्छुकांनी आपल्या घरातील गणेशा पुढील पर्यावरण पूरक देखाव्याचा छोट्टा व्हिडिओ नाव व पत्त्यासह रवींद्र बारस्कर यांच्या ९४२२२२१३३३ या व्हॉट्सअॅप नंबरवर पाठवावा. या स्पर्धेसाठीही आकर्षक पारितोषिके देण्यात येणार आहेत. पारितोषिक वितरण समारंभात शहरातील सर्व ढोल पथकांचा विशेष सन्मान करण्यात येणार आहे, अशी माहिती मनोज जोशी व धीरज जोशी यांनी दिली. अधिक माहिती साठी अंकुश गोळे ९४२२२२५१०८ यांच्याशी संपर्क साधावा.

घरात घुसून घरातील सामानाची नासधूस करून महिलेस मारहाण केल्याच्या आरोपातून आरोपीची निर्दोष मुक्तता

नगर – फिर्दादी व आरोपी किशोर रामदास पडबा रा. चितळे रोड, छाया टॉकीज मागे, तोफखाना हे एकमेका शेजारी राहणार असून त्यांच्या घराच्या जागेवरून कोर्टात वाद चालू होता. असे असतांना फिर्दादीने दिलेल्या फिर्दाद नुसार ती घरात असतांना आरोपी किशोर रामदास पडबा, त्याची पत्नी व आईने फिर्दादीस शिवीगाळ करून लाथाबुक्याने मारहाण केली व तिच्या घरात घुसून सामानाची नासधूस केली. तसेच तिच्या मुलीला देखील लाथाबुक्यांनी मारहाण केली. याबाबत फिर्दादीने तोफखाना पोलिस स्टेशन, अहिल्यानगर येथे गुन्हा दाखल केलेला होता. आरोपींविरुद्ध तोफखाना पोलिस स्टेशन यांनी दोषारोपत्र तयार करून अहमदनगर येथील न्यायालयात दाखल केले होते. त्याची सुनावणी होवून नगर येथील मुख्य न्यायदंडाधिकारी यांनी आरोपी किशोर रामदास पडबा त्याची पत्नी व आई यांची निर्दोष मुक्तता केलेली आहे. आरोपीतर्फे वकिल अॅड. सचिन गोकूळ धिमतने यांनी सक्षीदारांच्या जाबाबातील विसंगती निर्देशनास आणून देवून तसेच घेतलेला बचाव व केलेला युक्तीवाद ग्राह्य धरून आरोपींविरुद्ध सरकार पक्ष गुन्हा सिद्ध करू न शकल्याने सबळ पुराव्याअभावी आरोपींची सदर खटल्यातून निर्दोष मुक्तता केली आहे.

आरोपी किशोर रामदास पडबा त्याची पत्नी व आई यांच्यातर्फे अॅड. सचिन गोकूळ धिमतने, अॅड. रुपेशकुमार जि. भामरे, अॅड. जर्नार्दन जगतप, अॅड. महेश कोतकर, अॅड. तुषार शेंडगे यांनी कामकाज पाहिले.



गवळी वाडा, सिव्हिल हॉस्पिटलसमोर वीरशेखर लिंगायत गवळी समाजातर्फे गणेशोत्सव साजरा केला जातो. मूले आणि महिला वर्गासाठी स्पर्धा घेतल्या जातात. सत्यनारायण पूजा करून महाप्रसाद वाटप केला जातो. यासाठी मंडळाचे मनोज पंगुडवाले, संयाम बहिरट, ओम नागापुरे, अभिषेक गोडळकर, मयूर ऑरगे, कौशल गोडळकर, उदय जोमिवाळे, शिवा बहिरट, सुदिनस बडवणे, चेतन साठे, निखिल हातरुणकर, अजय शहापूरकर, कमलेश घटी, सौरभ मिसाल, कार्तिक जोमिवाळे, महादेव जोमिवाळे, अधर्ष हिरणवाळे, किरण नागापुरे, जय नागदे, समर्थ शहापूरकर आदींनी परिश्रम घेतले.

जाहीर नोटीस

आमच्या अशिल नामे हरिश्चंद्र विष्णू भोपे व अनिरुद्ध हरिश्चंद्र भोपे रा.१८ अ संदेश नगर,पार्ईपलाईन रोड, वसंत टेकडी,विडुल मंदिराजवळ, सावेडी, अहिल्यानगर यांनी सांगितल्यावरून व दिलेल्या माहितीवरून तमाम लोकांस या जाहीर नोटीसद्वारे कळविण्यात येते कि, खालील परिशिष्टामध्ये वर्णन केलेली मिळकत विक्रीचा व्यवहार आमचे अशिलांबरोबर उरलेला आहे. सदर मिळकत निव्वैध, निजोखमी आहे असे विद्यमान मालकांचे म्हणणे आहे. परंतु कोणाचीही तक्रार राहू नये म्हणून या जाहीर नोटीसद्वारे कळविणेत येते कि, सदर मिळकतीबाबत कोणताही चालू वाद असल्यास अथवा गहाण, दान, बक्षीसपत्र, अखल जमी, बँक बोजा, भाडेकारार, साठेकारार, मदार, मनाई हजूम, स्थगिती, पोटीगी, चार्ज, लीन, इजमेंट अगर इतर कोणताही चालू वाद असल्यास संबंधितांनी ही जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेपासून **२५ दिवसांचे** आत खालील पत्त्यावर समक्ष लेखी अथवा रजिस्टर्ड पोस्टाने योग्य त्या कागदपत्रांचे नकलासह आम्हास कळवावे व आमची खात्री करून घ्यावी. मुदतीत कोणाचीही कोणतीही हरकत न आल्यास अथवा ज्याचे काही हक्क, हितसंबंध आहे त्यांनी जाणीवपूर्वक सोडून दिले आहे असे समजून आमचे अशिल खरेदीचा व्यवहार पुरा करतील. मग कोणाचीही तक्रार चालणार नाही याची नोंद घ्यावी. ही नोटीस प्रसिध्दीस दिली. ता. ३०/०८/२०२५

परिशिष्ट मिळकतीचे वर्णन : मिळकत वर्णन : जिल्हा अहिल्यानगर, पोेटतुळडी नगरपैकी, **महानगरपालिका हद्दीतील - टि.पी.स्क्रीम नंबर ४ येथील खालील वर्णनाची मिळकत -**
फायनल प्लॉट नं प्लॉट नं क्षेत्रफळ
२०९ २९ २८७.५० चौ.मी.
हा संपूर्ण प्लॉट (सावेडी येथील जुना सव्हे नंबर २६७/२)
यांसी वतुःश्रीमा -
पूर्वेस ९.०० मीटर रस्ता दक्षिणेस प्लॉट नंबर १६ पश्चिमेस ६ मीटर रस्ता उत्तरेस प्लॉट नंबर १८
सदर मिळकतीचे विद्यमान मालक-
श्री.प्रभाकर रामराव शिंदे
रा. सव्हे नं ३०/२, प्लॉट नं ४०२, पिट्टीकोर्टवाडी,खरारडी,पुणे शहर, दुकीरकलीने.पुणे-४२२०२४.

अॅड. आर.टी.शर्मा

फोन : २३४११०६, मो.नं.९४२२२२०८४५ ऑफिस नं. ९४,९७ पहिला मजला श्री आनंद कॉम्प्लेक्स, दाळम्बडई, अहिल्यानगर

जाहीर नोटीस

या जाहीर नोटीसीने तमाम लोकांस कळविणेत येते की, खालील परिशिष्टात नमूद केलेली मिळकतीचे विद्यमान मालक **श्री. वतात्रय दशरथ वाघ रा. सावेडी, अहमदनगर** यांचे मालकी हक्काचा व बहिवाटीचा असून विद्यमान मालक यांनी सदर मिळकत आमचे अशिलांना कायमस्वरूप खरेदी देण्याचे ठरविले आहे. तसेच सदर मिळकत ही निव्वैध निजोखमी व बोजारहीत, असल्याची विद्वास व भरवसा आमचे अशिलांस दिलेला आहे. या उपरही सदर मिळकतीबाबत कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे मालकी हक्क, हितसंबंध, ताबा, मनाई, दवा, लिज, गहाण, इक्कीटकव मॉर्गेज, दान, बक्षिस,पोटीगी हक्क, सोसायटी राईट्स व इतर कोणतेही हक्क हितसंबंध असल्यांस त्यांनी ही नोटीस प्रसिध्द झाले पासून **७ दिवसांचे** आत खालील दिलेल्या पत्त्यावर संपूर्ण कागदोपत्री पुराव्यानिशी लेखी कळवावे, जर मुदतीत कोणाचेही कोणतेही हरकत न आल्यास आमचे अशिल सदर मिळकतीची खरेदी विक्रीचा व्यवहार पूर्ण करतील मग कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे अगर हरकत चालणार नाही, असल्यास त्यांनी जाणीवपूर्वक सोडून दिले आहे असे समजण्यांत येईल.

परिशिष्ट : मिळकतीचे वर्णन : डि.॥ अहिल्यानगर/अहमदनगर सब. डि.॥ ता. नगर पैकी अहिल्यानगर/अहमदनगर महानगरपालिका हद्दीतील **सावेडी** येथील मिळकतीचे वर्णन खालील प्रमाणे.

स.नं.	प्लॉट नं.	चौ.मी.
५९/२४+६०+६१	३१४ ते ३३३	५०.३३
	अे- १९	
(७/१२ उताऱ्याप्रमाणे स. नं. ५९/२४/६०/६१/प्लॉट ३१४ ते ३३३/अ १९)		
या संपूर्ण प्लॉट व त्यावरील ४३ वर्षांपूर्वीचे जुने मातीत बोकाम केलेली वर सिमेंट पत्रे टाकलेली मिळकत यांचे बांधकाम क्षेत्र ३०.०० चौ. मी. अतून या संपूर्ण मिळकतीबाबत.		
यांसी वतुःश्रीमा-		
पूर्वेस - ब्लॉक नं. २०	दक्षिणेस - ब्लॉकनं. ४२	
पश्चिमेस - ३ मीटर रस्ता	उत्तरेस - ७.५ मीटर रस्ता	
येणेप्रमाणे वतुःसिमापूर्वक काही एक राखून न ठेविता.		
दि.३०/०८/२०२५		
अहमदनगर.	अहमदनगर, मो : ९८८१४३१८६०, ७२७६२५२४७८	

जाहीर नोटीस

या जाहीर नोटीसीने तमाम लोकांस कळविणेत येते की, खालील परिशिष्टात नमूद केलेली मिळकत विद्यमान मालक **अन्सारउल्ला अताउल्ला खान रा. २२८/२, मंगळवार पेठ, पुणे. हल्ली म. मुकुंदनगर. अहमदनगर** यांचे मालकी हक्काची व बहिवाटीची असून यांनी सदर मिळकत विक्री करण्याचा करार करून आमचे अशिलांबरोबर कायमस्वरूप खरेदी देण्याचे ठरविले असून विसाराची रक्कम देखील स्वीकारलेली आहे. तसेच सदर मिळकत ही निव्वैध निजोखमी व बोजारहीत, असल्याची विद्वास व भरवसा आमचे अशिलांस दिलेला आहे. या उपरही सदर मिळकतीबाबत कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे मालकी हक्क, हितसंबंध, ताबा, मनाई, दवा, लिज, गहाण,दान,बक्षिस,पोटीगी हक्क, सोसायटी राईट्स व इतर कोणतेही हक्क हितसंबंध असल्यांस त्यांनी ही नोटीस प्रसिध्द झाले पासून **७ दिवसांचे** आत खालील दिलेल्या पत्त्यावर संपूर्ण कागदोपत्री पुराव्यानिशी लेखी कळवावे, जर मुदतीत कोणाचेही कोणतेही हरकत न आल्यास आमचे अशिल सदर मिळकतीचा खरेदी विक्रीचा व्यवहार पूर्ण करतील मग कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे अगर हरकत चालणार नाही, असल्यास त्यांनी जाणीवपूर्वक सोडून दिले आहे असे समजण्यांत येईल.

परिशिष्ट : मिळकतीचे वर्णन : जिल्हा तुळडी अहिल्यानगर/अहमदनगर पो.तु.ता.नगर पैकी अहिल्यानगर/अहमदनगर महानगरपालिका हद्दीतील **मौजे भिंगार** येथील मे.दु.निंबळक साहेब, अहमदनगर यांचे कक्षेतील प्लॉट व त्यावरील बांधकामासह रो-हाऊस मिळकतीचे वर्णन खालील प्रमाणे.

सव्हे नंबर ३२२/२ मधील प्लॉट नं. ३६ व क्षेत्र २०८.०० चौ. मी. यावर बांधलेल्या “नागोरी कॉम्प्लेक्स” या रो-हॉसिंग स्क्रीम मधील विद्यमान पत्त्याचा मालकीचा दक्षिणेकडील बाजूचा रो-हाऊस नं. ४ याचे बांधेचे क्षेत्रफळ २६.२० चौ. मी. अतून यात तळ मजल्याचे बांधकाम क्षेत्र २०.९८ चौ. मी. व पहिल्या मजल्यावरील बांधकाम क्षेत्र २७.३२ चौ.मी. असे एकूण बांधकाम क्षेत्र ३८.३ चौ.मी. याची पूर्वेची व उत्तरी भिंत सामाईकत आहे व बाकीची पुढे खुली जागा असून या संपूर्ण मिळकतीबाबत.

यांसी वतुःश्रीमा :-
पूर्वेस - दक्षिणेकडील रो-ब्लॉक नं.५, दक्षिणेस-रस्ता पश्चिमेस - पंसेज, उत्तरेस - रो-ब्लॉक नं.६,

येणेप्रमाणे वतुःसिमापूर्वक काही एक राखून न ठेविता.

अॅड.नाजिम अहमद इस्माईल शेख
अॅड.कुर्देशी फैजान फारुक
जुन्या कलेक्टर ऑफिसशेजारी, डावरोरल्ली, अहमदनगर.

अहमदनगर, मो : ९८८१४३१८६०, ७२७६२५२४७८

मालक, मुदक, प्रकाशक, संपादक सुभाष चंदनमल गुंटेचा यांनी नवा मराठा मुद्रणालय, आचार्य गुंटेचा चौक, अहिल्यानगर येथे हे पत्र छाप्त येथेच प्रसिद्ध केले.

निरामय

पूर्वी प्रौढांना कर्करोगाचा धोका जास्त असायचा; पण आज सर्वांनाच त्याचा धोका आहे. आपल्या सर्वांना माहीत आहे, की शरीरासाठी जीवनसत्त्वे आवश्यक आहेत; परंतु अलिकडच्या एका मोठ्या संशोधनातून हे स्पष्ट झाले आहे. की विशिष्ट जीवनसत्त्वाचा डोस कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्यूचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी करू शकतो. व्हिटॅमिन डी हे ते जीवनसत्व आहे. व्हिटॅमिन डी २ आणि व्हिटॅमिन डी ३ हे त्याचे दोन प्रकार आहेत. व्हिटॅमिन डी २ आणि डी ३ मध्ये काय फरक ?

व्हिटॅमिन डी २ बहुतेकदा मानवांनी बनवले जाते आणि अन्नात जोडले जाते. दुसरीकडे, व्हिटॅमिन डी ३ आपल्या त्वचेत सूर्यप्रकाशापासून बनवले जाते आणि मासे, अंडी यांसारख्या प्राण्यांपासून बनवलेल्या अन्नातदेखील आढळते. संशोधनात वारंवार सिद्ध झाले आहे की व्हिटॅमिन डी ३ शरीरात व्हिटॅमिन डीची पातळी वाढवण्यासाठी डी २ पेक्षा अधिक प्रभावी आहे.

संशोधनात काय आढळले ?
'केएसआर' मध्ये प्रकाशित झालेल्या अहवालानुसार, व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स घेतल्याने प्रौढांमध्ये मृत्यूचा धोका कमी होतो का यावर अलिकडच्या एका मोठ्या अभ्यासात लक्ष देण्यात आले. यासाठी ५२ जुन्या अभ्यासांचा आढावा घेण्यात आला. त्यात ७५ हजारांहून अधिक लोकांचा समावेश होता. निकालात आढळून आले, की व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स घेतल्याने सर्व कारणांमुळे होणाऱ्या मृत्यूचा धोका कमी होत नाही. हृदयरोगामुळे होणारे मृत्यू, हृदयरोगाव्यतिरिक्त इतर कोणत्याही आजाराने होणारे

कर्करोगाचा धोका कमी करणे शक्य

मृत्यू कवा कर्करोगाव्यतिरिक्त इतर मृत्यूच्या बाबतीत कोणताही महत्वाचा फरक दिसून आला नाही. मृत्यूचा धोका कमी झाला



ध्या काळजी डॉ.सतीश सोनवणे

कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्यूचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी झाला. संशोधनानुसार, व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स घेतल्याने कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्यूचा धोका सुमारे १६ टक्क्यांनी कमी झाला. सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे व्हिटॅमिन डी ३ घेणाऱ्यांमध्ये डी २ घेणाऱ्यांपेक्षा सर्व कारणांमुळे होणाऱ्या मृत्यूचा धोका खूपच कमी असल्याचे आढळून आले. संशोधकांचे म्हणणे आहे की केवळ व्हिटॅमिन डी ३ घेतल्याने एकूण

मृत्यूचा धोका कमी होईल असे म्हणणे अकाली ठरेल; परंतु हे स्पष्ट आहे, की ते कर्करोगामुळे मृत्यूचा धोका कमी होतो. या कारणास्तव, शास्त्रज्ञ मोठ्या प्रमाणात अधिक अभ्यास करण्याचा सल्ला देत आहेत. व्हिटॅमिन डी महत्त्वाचे का आहे ? व्हिटॅमिन डी केवळ हाडे आणि रोगप्रतिकारक शक्तीसाठीच महत्त्वाचे नाही, तर ते अनेक गंभीर आजारांना प्रतिबंधित करण्यासदेखील मदत करू शकते. त्याच्या कमतरतेमुळे थकवा, स्नायू दुखणे, हाडे कमकुवत होणे आणि वारंवार आजार होऊ शकतात. जर तुम्हाला तुमच्या आहारातून कवा पुरक आहारातून पुरेसे व्हिटॅमिन डी, विशेषतः डी मिळत असेल, तर दीर्घायु आणि चांगल्या आरोग्यासाठी हा एक चांगला मार्ग असू शकतो.

कधी कधी जीव वाचवण्याची सर्वात मोठी गुरुविल्ली म्हणजे वेळेत रोग ओळखणे; परंतु काही आजार असे असतात, जे शांतपणे वाढत राहतात आणि समोर येतात, तेव्हा खूप उशीर झालेला असतो. अंडाशयाचा उच्च-श्रेणीचा सेरस कार्सिनोमा (एचडीएससी) हा देखील असाच एक कर्करोग आहे, जो महिलांमध्ये सर्वात प्राणघातक प्रकारांपैकी एक मानला जातो. तथापि, आता शास्त्रज्ञांनी त्याचे मूळ ओळखले आहे. महिलांमध्ये मृत्यूचा बाबतीत ओव्हेरियन

शास्त्रज्ञांनी ओळखला अंडाशयाचा कर्करोग

कर्करोग साहज्या क्रमांकावर येतो. बहुतेक महिला निदान झाल्यानंतर पाच वर्षांपेक्षा जास्त काळ जगत नाहीत. कारण असे आहे, की सुरुवातीच्या टप्प्यात त्याची लक्षणे जवळजवळ नगण्य असतात आणि त्यासाठी कोणत्याही विश्वसनीय चाचण्या नाहीत.

कर्करोगाचे मूळ काय आहे ?
शास्त्रज्ञांना बराच काळ असा संशय आहे, की 'एचजीएससी' प्रत्यक्षात अंडाशयात नव्हे, तर फॅलोपियन ट्यूबमध्ये सुरु होते; परंतु नेमके कुठे आणि कसे, हे टक्के प्रौढांचे दात खराब होतात. दात घासण्यासाठी शक्यतो सौम्य टूथब्रशचा वापर करावा. दिवसभरात फक्त दोन वेळा हलक्या हातांनी दात घासावेत.

* पोटाचं आरोग्य चांगलं राखण्यासाठी तंतुमय पदार्थ म्हणजे फायबर खाण्याचा सल्ला दिला जातो. अनेकजण गरजेइतकं फायबरही खात नाहीत. मात्र

फायबरचं प्रमाण अचानक वाढवल्यास गॅसेसची समस्या उद्भवू शकते. तसंच पोट फुगल्यासारखं वाटू शकतं. फायबरचं प्रमाण टप्प्याटप्प्याने वाढवावं. एकाच वेळी भरपूर फायबर खाऊ नये. पांढऱ्या ब्रेडऐवजी गव्हाचा ब्रेड खावा. बटाटा वेफर्सऐवजी सफरचंदांचं

सेवन करावं. अशा छोट्या बदलांनी फायबरचं प्रमाण वाढवावं.

* खूप झोपणंही चुकीचं आहे. दररोज नऊ तासांपेक्षा अधिक काळ झोपणाऱ्या लोकांना भविष्यात स्मृतीग्रंथाचा धोका निर्माण होऊ शकतो, असं काही अभ्यासांमधून समोर आलं आहे.

सवयी चांगल्या असल्या तरी...

* शरीराला जीवनसत्वं, खनिजं यांची खूप गरज असते. पण त्यांचं प्रमाण मर्यादित असायला हवं. गरजेपेक्षा अधिक जीवनसत्वं शरीरात गेल्यास बरेच दुष्परिणाम दिसून येतात. ठराविक प्रमाणापेक्षा चारघट अधिक जीवनसत्त्वांचं सेवन केल्यास कर्करोग होऊ शकतो, असं काही संशोधनांमधून समोर आलं आहे. म्हणूनच जीवनसत्त्वांचा गोळ्या घेताना अधिक काळजी घ्यायला द्या.

* अनेकजण दिवसातून तीन ते चार वेळा दात घासतात. मात्र ही सवय चुकीची आहे. सातत्याने दात घासत राहिल्यामुळे दातांवरचा इन्मेलचा थर कमी होतो. सततच्या दात घासण्यामुळे १० ते २०

टक्के प्रौढांचे दात खराब होतात. दात घासण्यासाठी शक्यतो सौम्य टूथब्रशचा वापर करावा. दिवसभरात फक्त दोन वेळा हलक्या हातांनी दात घासावेत.

* पोटाचं आरोग्य चांगलं राखण्यासाठी तंतुमय पदार्थ म्हणजे फायबर खाण्याचा सल्ला दिला जातो. अनेकजण गरजेइतकं फायबरही खात नाहीत. मात्र

फायबरचं प्रमाण अचानक वाढवल्यास गॅसेसची समस्या उद्भवू शकते. तसंच पोट फुगल्यासारखं वाटू शकतं. फायबरचं प्रमाण टप्प्याटप्प्याने वाढवावं. एकाच वेळी भरपूर फायबर खाऊ नये. पांढऱ्या ब्रेडऐवजी गव्हाचा ब्रेड खावा. बटाटा वेफर्सऐवजी सफरचंदांचं

सेवन करावं. अशा छोट्या बदलांनी फायबरचं प्रमाण वाढवावं.

* खूप झोपणंही चुकीचं आहे. दररोज नऊ तासांपेक्षा अधिक काळ झोपणाऱ्या लोकांना भविष्यात स्मृतीग्रंथाचा धोका निर्माण होऊ शकतो, असं काही अभ्यासांमधून समोर आलं आहे.

नवसंशोधन

सर्वात प्रभावी प्रतिजैविक!
प्रतिजैविकांमुळे बॅक्टेरियांचा नाश होतो. म्हणूनच बॅक्टेरियांमुळे उद्भवणाऱ्या व्याधींच्या निवारणासाठी प्रतिजैविकं दिली जातात. मात्र गेल्या काही वर्षांमध्ये प्रतिजैविकांचा प्रभाव कमी होत असल्याचं दिसून आलं. अनेक बॅक्टेरिया प्रतिजैविकांना प्रतिकार करू लागले. याच कारणांमुळे अनेक व्याधींवर उपचार करणं कठीण होऊन बसलं आहे. प्रतिजैविकांना प्रतिकार करणारा क्षयरोग अत्यंत घातक आजार आहे. म्हणूनच प्रतिजैविकांची क्षमता वाढवण्याची गरज आहे. याच प्रक्रियेत मैलाला दगड ठरावा, असा शोध अमेरिकेतल्या शास्त्रज्ञांनी लावला आहे. शास्त्रज्ञांनी कृत्रिम बुद्धिमत्ता म्हणजे आर्टिफिशियल इंटेलिजन्सचा वापर करून नवं प्रतिजैविक तयार केलं आहे.

डोळ्यांचं आरोग्य

डोळे सुजतात ?
बरचंदा झोपून उठल्यानंतर डोळे सुजल्यासारखे वाटतात. डोळ्यांच्या खाली असणाऱ्या त्वचेला जडत्व आलेलं असतं. यावर बरेचदा वरवरचे उपाय केले जातात. कॉस्मेटिक उत्पादनांच्या वापरामुळे ही समस्या कमी होत नाही. त्यांचा प्रभाव तात्पुरता असतो. डोळे सुजल्यामुळे तुम्ही वयापेक्षा मोठे दिसू लागता, वार्धक्य आल्यासारखं वाटतं. डोळे जड झाल्यामुळे उत्पादकतेवर परिणाम होतो. उत्साह कमी होतो. सतत दमल्यासारखं वाटतं. अंतर्गत दोषांमुळे कवा जीवनसत्त्वांच्या कमतरतेमुळे डोळे सुजल्यासारखे दिसतात. या समस्यांवर आहाराद्वारे नियंत्रण मिळवता येऊ शकतं. कोरडेपणामुळे डोळे जड होतात. म्हणून भरपूर पाणी प्यावं. रसाळ फळं खावीत.

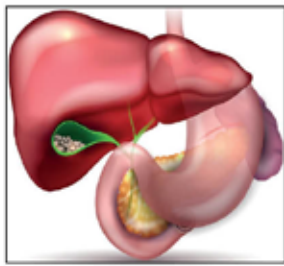
अ नेकदा पोटात तीक्ष्ण कवा तीव्र वेदना जाणवत असतील, तर फक्त गॅस कवा अपचन आहे असे समजून त्याकडे दुर्लक्ष करणे धोकादायक ठरू शकते. कधीकधी ही वेदना शरीरात लपलेल्या गंभीर समस्यांचे लक्षण असते. विशेषतः जर वेदना पोटाच्या वरच्या उजव्या भागात असेल, पाठीवर कवा खांद्यावर पसरत असेल आणि खाल्ल्यानंतर अधिक वाढत असेल, तर ती पित्ताशयाच्या दगडाचे लक्षण असू शकते.

पित्ताशयाच्या खड्यांच्या सुरुवातीच्या लक्षणांमध्ये पोटाच्या वरच्या उजव्या भागात वेदना सर्वात सामान्य जाणवते. ही वेदना कधी कधी छाती, पाठ कवा उजव्या खांद्यावर पसरू शकते. जड कवा तेलकट अन्न खाल्ल्यानंतर वेदना जास्त वाढते. काही प्रकरणांमध्ये, रूग्णाला मळमळ, उलट्या आणि अपचन देखील होऊ शकते.

पित्ताशयाच्या खड्यांची मुख्य लक्षणे
*पोटाच्या वरच्या उजव्या भागात तीव्र वेदना
*माणे कवा खांद्यापर्यंत पसरणाऱ्या वेदना
*मळमळ आणि उलट्या

पित्ताशयातील खड्यांची समस्या

*अपचन आणि पोटफुगी
*ताप आणि थंडी वाजून येणे
पित्ताशय खड्यांची कारणे
*उच्च कोलेस्टेरॉल
*लडपुपणा येणे
*हार्मोनल बदल
*तेलकट आणि मसालेदार अन्नाचे जास्त सेवन
*फास्ट फूड आणि प्रक्रिया केलेले अन्न सेवन
*निर्जलीकरण आणि दीर्घकाळ उपवास
चाचण्या आणि उपचार
ही लक्षणे जाणवत असतील तर उशीर करू नका आणि ताबडतोब डॉक्टरांशी संपर्क साधा अल्ट्रासाउंड ही पित्ताशयाच्या खड्यांची पुष्टी करण्यासाठी सर्वात सोपी आणि अचूक चाचणी आहे.



व्याधी विचार डॉ. महेश दळे

उपचार
सुरुवातीच्या टप्प्यात आहार नियंत्रण आणि औषधे आराम देऊ शकतात; परंतु मोठ्या कवा जास्त खड्यांसाठी, शस्त्रक्रिया (लॅपरोस्कोपिक कोलेसिस्टेक्टोमी) हा शेवटचा पर्याय आहे
प्रतिबंधात्मक उपाय
*तेल आणि चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन कमी करा
*नियमित व्यायाम करा, पुरेसे पाणी प्या
*फळं, भाज्या आणि फायबरयुक्त आहार घ्या
*जास्त वेळ उपाशी राहू नका
पोटाच्या वरच्या उजव्या भागात वारंवार वेदना होत असतील तर ताबडतोब अल्ट्रासाउंड करा आणि योग्य उपचार सुरू करा. वेळेवर तपासणी आणि उपचार केल्याने वेदना कमी होतातच, शिवाय मोठ्या गुंतागुंती टाळता येतात.

पर्याय मधल्या वेळच्या खाण्याचे...

व जन कमी करणं सोपं नसतं. यासाठी कमी कॅलरी खाऊन अधिक कॅलरी खर्च करणं गरजेचं असतं. म्हणूनच आपल्या आहारात कमी कॅलरीयुक्त पदार्थांचा समावेश असायला हवा. त्यातही दोन जेवणांच्या मध्ये वहाच्या वेळी आरोग्यदायी असं काही तरी खायला हवं. मधल्या वेळच्या खाण्याचे हे काही पर्याय...



काय खावं ?

* वहाऐवजी उकडलेली अंडी खावीत. अंड्यांमधून तुम्हाला प्रथिने मिळू शकतात. न्याहरीलाही उकडलेली अंडी खाता येतील.
* मधल्या वेळी प्रथिनयुक्त पदार्थ खाता येतील. वजन कमी करण्याच्या प्रक्रियेत प्रथिनांना प्रचंड महत्त्व आहे. प्रथिनांमुळे स्नायू बळकट होतात. म्हणूनच अशा पदार्थांचा समावेश आहारात करता येईल.
* तुम्ही पनीरचे पदार्थही खाऊ शकता. बाजारात मिळणाऱ्या लो फॅट पनीरचा वापर करता येईल. पनीर मर्यादित प्रमाणात खाल्ल्याने बरेच लाभ मिळतील. पनीर हा दुग्धजन्य पदार्थ असल्यामुळे भरपूर प्रथिने मिळतील.

राहील.
* चहाऐवजी उकडलेली अंडी खावीत. अंड्यांमधून तुम्हाला प्रथिने मिळू शकतात. न्याहरीलाही उकडलेली अंडी खाता येतील.
* मधल्या वेळी प्रथिनयुक्त पदार्थ खाता येतील. वजन कमी करण्याच्या प्रक्रियेत प्रथिनांना प्रचंड महत्त्व आहे. प्रथिनांमुळे स्नायू बळकट होतात. म्हणूनच अशा पदार्थांचा समावेश आहारात करता येईल.
* तुम्ही पनीरचे पदार्थही खाऊ शकता. बाजारात मिळणाऱ्या लो फॅट पनीरचा वापर करता येईल. पनीर मर्यादित प्रमाणात खाल्ल्याने बरेच लाभ मिळतील. पनीर हा दुग्धजन्य पदार्थ असल्यामुळे भरपूर प्रथिने मिळतील.

स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी...

स्म रणशक्ती सुधारण्यासोबतच एकाग्रता वाढवायची असेल तर तुम्ही काही आयुर्वेदिक उपाय करू शकता.
* मेडिटेशन म्हणजे ध्यानधारणा. मानसिक आरोग्य उत्तम राखायचं असेल तर मेडिटेशन करायला हवं. मेडिटेशनमुळे शारीरिक आरोग्यही चांगलं राहतं. दिवसभरात फक्त दहा मिनिटं मेडिटेशन केल्यामुळे बुद्धी तल्लख होते तसंच मेंदू अधिक सक्षम होतो. मेडिटेशन करताना आपण श्वसनावर लक्ष केंद्रित करतो. यामुळे एकाग्रता वाढायला मदत होते. परीक्षेच्या काळात मुलांवर खूप ताण येतो. मेडिटेशनमुळे ताण कमी होऊ शकतो.
* मेंदूला चालना देण्यासाठी अगदी सोपा उपाय करता येईल. विविध



आयुर्वेद आणि विकार

क्रिया करताना नेहमीच्या हाताएवजी दुसऱ्या हाताचा वापर करा. उजव्या लोकांना खाण्यासाठी कवा दात घासण्यासाठी डाव्या हाताचा वापर करता येईल तर डावखुरे लोक उजव्या हाताने काही काम करू शकतील.
* शरीरातल्या विविध अवयवांना, त्यातही मेंदूला उत्तम रक्तपुरवठा झाला की त्याचं कार्य सुधारतं. मेंदूला अधिक रक्तपुरवठा करण्यासाठी काही व्यायामप्रकार करता येतील. काही योगासनांमुळेही मेंदूला होणाऱ्या रक्तपुरवठ्यात वाढ होऊ शकते.
* शरीरासोबतच मानसिक आरोग्यावरही आपल्या आहाराचा परिणाम होत असतो. मेंदूलाही खाद्य हवं असतं.

ए खाद्या मुलाने स्वतःचे केस स्वतः खाल्ले तर काय होईल ? हे विचित्र वाटते; पण ही एक आणि गंभीर वैद्यकीय स्थिती आहे, ज्याला 'रेपन्ड्रेल सड्रोम' म्हणतात. ही केवळ एक विचित्र सवय नाही तर मानसिक आणि शारीरिक आरोग्याशी संबंधित एक धोकादायक समस्या आहे, जी मुलांवर आणि कधीकधी प्रौढांवरदेखील परिणाम करू शकते.



आरोग्य सवयी डॉ. मेघा पठारे

समस्या का उद्भवते ?
ही समस्या मानसिक ताण, चता, राग, भावनिक आघात कवा बलापणातील कोणत्याही मानसिक परिणामामुळे होऊ शकते. काही प्रकरणांमध्ये, ती ऑक्सोसिड्व-कॅम्प्लिस्ट्व डिसऑर्डर (ओसीडी) चा देखील एक भाग आहे. राग आणि तणावात स्वतःला शांत करण्यासाठी, मुले केस उपटून खातात लक्षाचा अभाव, एकटपणा कवा भावनिक दुर्लक्ष हेदेखील याचे कारण असू शकते. कधीकधी ही सवय इतकी वाढते, की मूल ते थांबवू शकत नाही.
धोके किती गंभीर आहेत ?
* पोटदुखी आणि उलट्या होऊ शकतात

केस खाण्याची वाईट खोड

* पचनसंस्थेत अडथळा येऊ शकतो.
* वजन कमी होते आणि अशक्तपणा येऊ शकतो
* गंभीर प्रकरणांमध्ये आतड्यांतील फाटण्याचा धोका असतो, जो घातक ठरू शकतो.
लक्षणे कशी ओळखावी ?
* वारंवार केस ओढणे
* केस चावणे कवा निळणे
* पोटदुखी, उलट्या कवा भूक न लागण्याच्या तक्रारी
* अचानक वजन कमी होणे
उपचार आणि प्रतिबंध
'रेपन्ड्रेल सड्रोम'वर शारीरिकच नाही, तर मानसिक उपचारांदेखील उपलब्ध आहेत.
मानसिक थेरपी
* संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरपी (सीबीटी) समुपदेशन
* मुलाच्या भावना समजून घेणे.

उचकी लागली तर कोणीतरी आढवण काढत असेल असे आपण म्हणतो; परंतु वारंवार सारख्या येणाऱ्या उचकीचा संबंध गंभीर आजाराचा संकेतदेखील असू शकतो.

सर्वसाधारणपणे उचकी काही मिनिटांसाठी असते आणि आपोआप ती जाते; परंतु ही उचकी ४८ तासांहून अधिक वेळ येत असेल, तर तिच्याकडे दुर्लक्ष करणे धोकादायक होऊ शकते.

उचकी का येते ?
संशोधनाच्या नुसार उचकी डायफ्राम नावाच्या मांसापेशीच्या अचानक आंकुचन पावल्याने होते. डायफ्राम हे फुफ्फुस आणि पोटाच्या दरम्यान असते. ते श्वास घेण्यास मदत करत असते, जेव्हा ही मांसपेशी या स्नायूपेशी अनियंत्रितपणे आंकुचन पावते, तेव्हा व्होकल कॉर्ड बंद होते आणि उचकीचा 'हिक' सारखा आवाज निर्माण होतो.

उचकी येण्याची कारणे
* खूप घाई-घाईत जेवणे कवा पिणे

उचकीचा गंभीर आजारशी संबंध

* कार्बोनेटेड ड्रिंक्स आणि अल्कोहोल
* मसालेदार जेवण
* खूप हसणे कवा च्यईम चावणे
* ज्यादा हंसेना या च्यईंग गम चघळणे
* अचानक तापमान बदलणे
ही सर्वसामान्य कारणे उचकीला जबाबदार असतात. त्यात घाबरण्यासारखे काही नाही
डॉक्टरांचे म्हणणे काय ?
तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मते वारंवार उचकी येते आणि लवकर थांबत नाही, तेव्हा हा शरीराचा सिग्नल असू शकतो. अनेकदा गॅसेस वा जेवण गिळण्याने नाही, तर आतून एखाद्या रोगामुळे वा पेशींचे तंत्र गडबड झाल्याचेही लक्षण असू शकते. वारंवार उचकी येणे पोट कवा लिव्हर खराबीचे वा ब्रेन नर्व्हसंबंधी समस्यांची सुरुवात असू शकते.



आरोग्यमंत्र संजय मुरुमकर

सतत ४८ तासांहून अधिक वेळ उचकी येत असेल तर त्यास 'Pernient hiccup' असे म्हटले जाते. हे एक महिने चालल्यास Intable "hiccup" म्हणतात. त्यामुळे झोप, जेवण आणि रोजचे दैनंदिन जीवन अस्थिर होऊ शकते.
खूप काळ उचकी येण्याची कारणे नवई समस्या : वॅगस वा फ्रेनिक नर्व्हमध्ये जखम कवा सूज
मेंदूशी संबंधित आजार : स्ट्रोक, मेंदूचा ट्युमर, मेनजायटीस
पचन तंत्राची गडबड : एसिड रिफ्लक्स (जीईआरडी), अल्सर, पॅक्रियायटिस
लिव्हर खराब होणे
फुफ्फुस आणि हृदयाचा रोग : न्यूमोनिया, पेरीकार्डायटिस

उचकी केव्हा होते खतरनाक ?
सतत ४८ तासांहून अधिक वेळ उचकी येत असेल तर त्यास 'Pernient hiccup' असे म्हटले जाते. हे एक महिने चालल्यास Intable "hiccup" म्हणतात. त्यामुळे झोप, जेवण आणि रोजचे दैनंदिन जीवन अस्थिर होऊ शकते.
खूप काळ उचकी येण्याची कारणे नवई समस्या : वॅगस वा फ्रेनिक नर्व्हमध्ये जखम कवा सूज
मेंदूशी संबंधित आजार : स्ट्रोक, मेंदूचा ट्युमर, मेनजायटीस
पचन तंत्राची गडबड : एसिड रिफ्लक्स (जीईआरडी), अल्सर, पॅक्रियायटिस
लिव्हर खराब होणे
फुफ्फुस आणि हृदयाचा रोग : न्यूमोनिया, पेरीकार्डायटिस

जपणूक त्वचेची

वय वाढल्याच्या खुणा...
त्वचेचं आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी योग्य सौंदर्यप्रसाधनांची निवड करायला हवी. बाजारात असंख्य फेसवॉश मिळतात. प्रत्येकाचे गुणधर्म वेगवेगळे असतात. तजेला टिकवून ठेवण्यासाठी त्वचेच्या प्रकारानुसार फेस वॉश निवडावा. कोरडी त्वचा असणाऱ्यांनी त्वचेला ओलावा देणाऱ्या फेसवॉशची निवड करावी. त्वचा कोरडी असल्यास क्रीमी फेसवॉशचा वापर करावा. या फेसवॉशमुळे मेक अप, त्वचेतली घाण, धूळ निघून जायला मदत होईल. तेलकट त्वचेसाठी सॅलिसिलिटिक ॲसिड, कोरफड आणि टी ट्री ऑईलयुक्त फेस वॉश वापरावा. जेलयुक्त फेसवॉशचा वापर करता येईल. सर्वसामान्य त्वचा कवा दोन्ही प्रकारच्या त्वचेचं मिश्रण असेल तर अरोमायुक्त फेसवॉश वापरून बघावा.



आजीवाईचा बटवा

लसूण रिकाम्या पोटी खाल्ल्याने...
लसणात अनेक औषधी गुणधर्म असतात. म्हणूनच रिकाम्या पोटी लसूण खायला हवा. उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांनी दररोज सकाळी रिकाम्या पोटी लसूण खावा. लसणामुळे हृदयाचं आरोग्य चांगलं राहतं. लसणामुळे कोलेस्ट्रॉल कमी व्हायला मदत होते. हृदयरोग टाळण्यासाठी लसूण खावा. मध आणि लसूण एकत्र खाल्ल्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारतं. पोटाच्या समस्यांवरही लसूण गुणकारी आहे. गॅस, ॲसिडिटीसारख्या समस्या लसणामुळे दूर होतात. ॲसिडिटी दूर करण्यासाठी भाजलेला लसूण खाण्याचा सल्ला दिला जातो. बद्धकोष्ठतेवरही लसूण गुणकारी आहे. पोटाच्या तक्रारी दूर करण्यासाठी सकाळी लसूण खावा. लसणात बॅक्टेरियाविरोधी आणि दाह कमी करणारे गुणधर्म असतात.



जादुटोणा विरोधी कायदा जनजागृती कार्यक्रमात व जिल्हास्तरीय समितीत अंनिसच्या कार्यकर्त्यांना सहभागी करून घ्यावे : जिल्हाधिकाऱ्यांकडे मागणी

नगर - संपूर्ण अहिल्यानगर जिल्ह्यामध्ये शाळा व महाविद्यालये तसेच ग्रामीण भागात करण्यात येणाऱ्या जादुटोणा विरोधी कायदा जनजागृती कार्यक्रमात महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीच्या कार्यकर्त्यांना सहभागी करून घ्यावे तसेच जिल्हास्तरीय जादुटोणा विरोधी जनजागृती, प्रचार व प्रसार समितीमध्ये अंनिसच्या कार्यकर्त्यांना अशासकीय सदस्य म्हणून समावेश करवा अशी मागणी समितीचे जिल्हाध्यक्ष सेवानिवृत्त एसीपी बाबासाहेब बुधवंत यांनी जिल्हाधिकाऱ्यांकडे केली आहे.

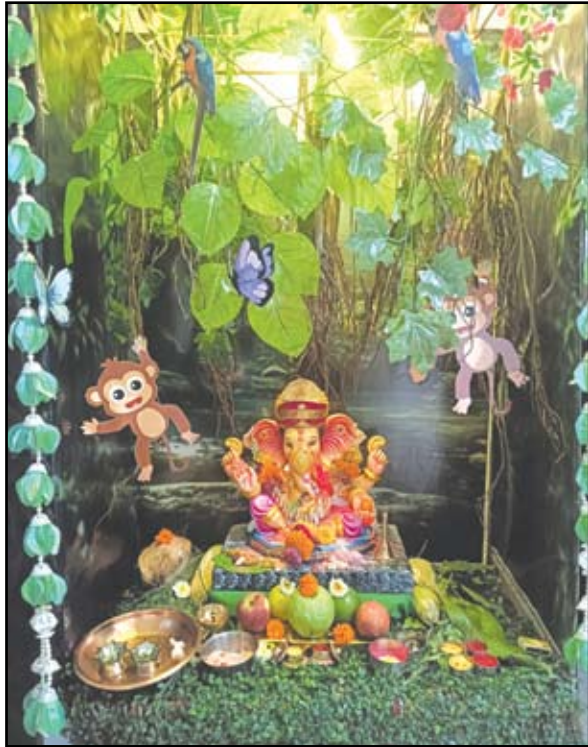
महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीचे अहिल्यानगर जिल्हाध्यक्ष सेवानिवृत्त एसीपी बाबासाहेब बुधवंत, जिल्हा कार्याध्यक्ष विष्णु गायकवाड व

जात पंचायत मुठमाती अभियान विभाग जिल्हा कार्यवाह कारभारी गायकवाड यांचे शिष्टमंडलाने जिल्हाधिकारी डॉ. पंकज आशिषा यांची भेट देवून पत्र दिले. त्यात म्हटले आहे की, आपल्या अध्यक्षतेखाली १४ ऑगस्ट रोजी जिल्हास्तरीय जादुटोणा विरोधी जनजागृती, प्रचार व प्रसार समितीची बैठक झाली. यात जादुटोणा, अंधश्रद्धा व अघोरी प्रथा या समाजाच्या प्रगतीस अडथळा ठरतात. त्यांचे उच्चाटन ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. त्यासाठी जिल्ह्यात सर्वदूर जनजागृती करा, अशा सूचना आपण सर्व विभागांना केल्या, त्याबद्दल आपले आम्ही



जिल्हास्तरीय जादुटोणा विरोधी जनजागृती, प्रचार व प्रसार समितीमध्ये अंनिसच्या कार्यकर्त्यांना अशासकीय सदस्य म्हणून समावेश करण्याची मागणी समितीचे जिल्हाध्यक्ष सेवानिवृत्त एसीपी बाबासाहेब बुधवंत यांनी जिल्हाधिकाऱ्यांकडे केली आहे.

व्याख्यानाद्वारे जनजागृतीचे काम करतील. तसेच आपल्या अध्यक्षतेखाली जिल्हास्तरावरील जादुटोणा विरोधी कायदा जनजागृती प्रचार आणि प्रसार कार्यक्रम अंमलबजावणी समिती गठीत करण्यात आलेली आहे. या समिती मध्ये अशासकीय सदस्य म्हणून महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीच्या सदस्यांचा समावेश करवा अशी मागणी ही करण्यात आली आहे.



बाळासाहेब नागुल परिवाराच्या वतीने श्री गणेशाची प्राणप्रतिष्ठा करण्यात आली. यावेळी जंगलचा राजा गणेश राजा हा देखावा सादर करण्यात आला.

एकांकिका स्पर्धेत समीक्षा दाणी प्रथम

नगर - जामखेड रस्त्यावरील तक्षिला विद्यालयात दरवर्षीप्रमाणे यंदाही 'रंग दे बसंती' या आंतरशालेय स्पर्धा उत्साहात पार पडल्या. यावेळी लहान गटात घेण्यात आलेल्या एकांकिका स्पर्धेत पहिलीच्या वर्गातील समीक्षा समीर दाणी हिने प्रथम क्रमांक पटकावला.



तक्षिला विद्यालयात झालेल्या स्पर्धेमध्ये यावेळी लहान गटात एकांकिका स्पर्धेमध्ये प्रथम क्रमांक पटकावणारी समीक्षा समीर दाणी प्राचार्या जयश्री मेहेत्रे यांच्यासमवेत.

विद्यालयात 'सृजन-द क्रिएटिव्ह अवेकनिंग' या थीमवर आधारित स्पर्धेद्वारे कला, नाटक, एकांकिका, कथाकथन, संगीत, गणित अशा विविध क्षेत्रांमध्ये एकूण १७ स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या. या स्पर्धेचे नियोजन व आयोजन प्राचार्या जयश्री मेहेत्रे यांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यात आले होते. यामध्ये

लहान गटात झालेल्या एकांकिका स्पर्धेत समीक्षा हिने प्रथम क्रमांक प्राप्त केला. तिने पोस्टमनच्या कामाचा आढावा व त्याच्या व्यथा या एकांकिकेद्वारे मांडल्या. यामध्ये वेशभूषा, सादरीकरण, विषय या आधारावर परीक्षकांनी परीक्षण करीत निकाल जाहीर केला. मेहेत्रे यांनी या स्पर्धेद्वारे रंगमंचावर उभे राहण्याचे, व्यक्त होण्याचे, विषय मांडण्याचे आणि धाडस दाखवण्याचा प्रयत्न विद्यार्थी करतात. या व्यासपीठावर विविध शाळा एकत्र आल्यामुळे सहकार्य, मैत्री व विचारांची विविधता साजरी झाली. सर्जनशीलता हीच खऱ्या स्वातंत्र्याची पावती असल्याचे त्या

श्रीकांत फिरोदिया यांच्या निरंकार आठ उपवास (अड्डाई) ची पचकावणी

नगर - अहमदनगर मर्चंट्स को-ऑप बँक (शेडयूल्ड बँक) चे सेवानिवृत्त माजी शाखाधिकारी श्रीकांत सूरजमल फिरोदिया यांच्या निरंकार आठ उपवास (अड्डाई) ची पचकावणी महावीरनगर, जैन स्थानकामध्ये २७ ऑगस्ट रोजी झाली. यावेळी साध्वी श्री अमितज्योतिजी म.सा. 'अमी', साध्वी श्री संयमज्योतीजी म.सा. साध्वी श्री अनंतज्योतीजी म.सा. आदि साध्वी श्री अपूर्वज्योतीजी म.सा. ठाणा-४ आदी उपस्थित होते.

श्रीकांत फिरोदिया यांनी मागील वर्षी चातुर्मासात १२५ आयंबिल तपसाधना केलेली आहे. बँकींग सेवेत सक्रिय असल्यापासून ते आजतागायत नियमितपणे चातुर्मास ते अखंडीत व अविरतपणे तपसाधना करतात. परंतु यंदा वयाच्या पसंसीमध्ये तपसाधना करताना आपणास देव, धर्म व गुरूंची प्रचंड कृपादृष्टी व शुभाशिर्वाद लाभल्यामुळे हे शक्य झाल्याचे ते मान्य करतात.

गर्भातील शिशुवर डॉ. पूजा पोळ यांचे उपचार

नगर - सात महिन्यांच्या गर्भवती महिलेची तपासणी केल्यानंतर पोटातील बाळाचे रक्ताचे प्रमाण कमी म्हणजेच ६.४ इतके असल्याचे आढळून आले. त्यामुळे बाळाच्या जीवाला धोका होता. हा धोका टाळण्यासाठी बालिकाश्रम रोडवरील सोनो-फिट्ज हॉस्पिटलच्या संचालिका आणि माता व गर्भ शास्त्रज्ञ, भ्रूणवैद्यकीय तज्ज्ञ डॉ. पूजा पोळ यांनी बाळावर सोनोग्राफी शस्त्रक्रिया करून रक्त देऊन बाळावर उपचार केला.



गर्भवती महिलेच्या गर्भाशयात असलेल्या बाळाचे रक्ताचे प्रमाण ६.४ होते. अतिशय गुंतागुंतीच्या असलेल्या या शस्त्रक्रियेत सोनोग्राफी द्वारे बाळाला ७० एमएल रक्त देण्यात आले. त्यामुळे गर्भाशयातील बाळाचे रक्ताचे प्रमाण १७.५ एवढे झाले आहे. पुणे येथील जनकल्याण रक्तपेढीतून मागविण्यात आलेल्या रक्तावर तेथे विविध

प्रकारच्या प्रक्रिया केल्या जातात. त्यानंतरच हे रक्त दिले जाते. हे रक्त बर्फात पॅक करून आणण्यात आले. त्यानंतर ८ तासांच्या आता रक्त हे गर्भाशयातील बाळाला द्यावे लागते. त्यानुसार बाळाला रक्त देण्यात आले. ओ निगेटिव्ह रक्तगट असलेलेच रक्त अशा रुग्णांना द्यावे लागते. अहिल्यानगर जिल्ह्यातील ही पहिलीच गुंतागुंतीची शस्त्रक्रिया असून, या अगोदर अशी शस्त्रक्रिया जिल्ह्यात कोठेही झालेली नाही. पुणे-मुंबई अशा मेट्रोपोलिटन शहरात केले जाणार वरील प्रकारचे उपचार आता येथेच सोनो-फिट्ज हॉस्पिटलच्या माध्यमातून डॉ. पोळ यांनी उपलब्ध करून दिले आहेत. भ्रूणाला जन्म घेण्यातील अडचणी दूर झाल्याने त्यांचे कुटुंबिय आनंदले असून, त्यांनी डॉ. पूजा पोळ यांचे कौतुक केले आहे.

सौ. संगिताताई फिरोदिया यांच्या ८ एकासना तपसाधनेची पचकावणी

नगर - येथील सौ. संगिता श्रीकांत फिरोदिया यांच्या ८ एकासना तपसाधनेची पचकावणीमहावीरनगर, जैन धर्मस्थानकाने २७ ऑगस्ट रोजी झाली. साध्वी श्री अमितज्योतिजी म.सा. 'अमी', साध्वी श्री संयमज्योतीजी म.सा. साध्वी श्री अनंतज्योतीजी म.सा. साध्वी श्री अपूर्वज्योतीजी म.सा. ठाणा-४ आदी उपस्थित होते. सौ.संगिता फिरोदिया यांनी मागील वर्षी चातुर्मासात १५ दिवस निरंकार उपवासाची तपसाधना केलेली आहे. यापूर्वीही त्यांनी चातुर्मासात निरंकार १५ तेले (३ उपवास) तपसाधना केलेली आहे. त्या तपसाधनेत नियमितपणे सक्रिय राहून तपसाधना करतात.



सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या अहिल्यानगर उपकेंद्रामध्ये दुरुस्थ पद्धतीने एम.बी.ए.अभ्यासक्रमास प्रवेश घेण्यास मुदतवाढ

नगर - सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या दुरुस्थ व ऑनलाईन शिक्षण विभागामार्फत विद्यापीठाच्या बाबुई घुमट ता. अहिल्यानगर येथील अहिल्यानगर उपकेंद्र येथे शैक्षणिक वर्ष २०२५ - २६ पासून कोणत्याही विषयात पदवी परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थ्यांसाठी दुरुस्थ माध्यमातून एम.बी.ए.च्या अभ्यासक्रमाची प्रवेश प्रक्रिया नूतन प्रशासकीय इमारतीमध्ये सुरू आहे. अहिल्यानगर जिल्ह्यातील पदवीधर युवकांना नोकरी करत असताना आधुनिक शिक्षणाची सोय होण्यासाठी व रोजगार प्राप्तीसाठी हा अभ्यासक्रम विद्यापीठाने सुरू केला आहे. दोन वर्षे कालावधीच्या या दुरुस्थ अभ्यासक्रमास शनिवार व रविवारी वर्ग भरणार

आहेत. कमी शुल्कात पुणे विद्यापीठासारख्या नामांकित विद्यापीठाची उच्च शिक्षणाची पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थ्यांना मिळणार आहे. नोकरदार, महिला व गरजू विद्यार्थ्यांना एम. बी. ए. हा पदव्युत्तर पदवी अभ्यासक्रम त्यांच्या सोयीनुसार पूर्ण करण्याची संधी विद्यापीठाने उपलब्ध करून दिली आहे.

प्रस्तुत अभ्यासक्रमास प्रवेश घेण्यासाठी विद्यापीठाने मुदतवाढ दिली असून आता १० सप्टेंबर पर्यंत विद्यार्थ्यांना प्रवेश घेता येणार आहे. प्रवेशाबाबत अधिक माहितीसाठी उपकेंद्र अहिल्यानगरच्या ०२४१२३२३६८ किंवा ७७२१८२७९००.



नगर तालुक्यातील बहुचर्चित शिंगवे विविध कार्यकारी सेवा सहकारी सोसायटीच्या निवडणुकीत सोसायटीच्या ८१ वर्षांच्या इतिहासात प्रथमच महिला चेअरमनपदी सुरेखा सुदाम जाधव व व्हा. चेअरमनपदी सविता दत्तात्रय पाटील या दोन्ही सख्ख्या बहिणींची बहुमताने निवड झाली. (छाया - समीर मन्थार)

शिंगवे सोसायटीवर ८१ वर्षानंतर महिलाराज

नगर - नगर तालुक्यातील शिंगवे विविध कार्यकारी सेवा

सहकारी सोसायटीच्या चेअरमन व व्हा. चेअरमनपदाची निवडणूक पार पडली. या निवडणुकीत सोसायटीच्या ८१ वर्षांच्या इतिहासात प्रथमच महिला चेअरमनपदी सुरेखा सुदाम जाधव व व्हा. चेअरमनपदी सविता दत्तात्रय पाटील या दोन्ही सख्ख्या बहिणींची बहुमताने निवड झाली.

सोसायटीचे महिला चेअरमन पद प्रथमच महिलेला मिळाले असून, दोन्ही सख्ख्या भगिनी या पदावर विराजमान झाल्या आहेत. दोन्ही सख्ख्या बहिणी चेअरमनपदी व व्हा. चेअरमनपदी निवड होण्याची ही बहुदा जिल्ह्यातील पहिलीच घटना असल्याची चर्चा गावकऱ्यांमध्ये आहे.

याप्रसंगी सस्थेचे संचालक संतोष



सुरेखा जाधव



सविता पाटील

पवार, संतोष जाधव, रवींद्र जाधव, माणिक पुंड, सोन्याबापू बोरुडे, संजय खेमनर, तंटामुक्तीचे अध्यक्ष एकनाथ जाधव माजी चेअरमन दत्तात्रय पाटील, प्रवीण जाधव, बाळासाहेब जाधव, इंद्रभान पुंड उपस्थित होते. निवडणूक अधिकारी म्हणून ठोकळ मंडम यांनी काम पाहिले. त्यांना सचिव

पाराजी मोरे यांनी

सहकार्य केले.

यावेळी बोलताना नूतन चेअरमन सुरेखा जाधव व व्हा. चेअरमन सविता पाटील म्हणाल्या की, ८१ वर्षांच्या इतिहासात शिंगवे सोसायटीवर प्रथमच महिलांची चेअरमन व व्हा. चेअरमनपदी निवड झाली असून, आम्ही दोघी सख्ख्या बहिणी आहोत. हा योगयोगच आहे. महिलांना हा बहुमान मिळाला असून, पदाला योग्य त्या दिला जाईल. सर्वांना विश्वासात घेऊन कामकाज केले जाईल. सोसासटीच्या माध्यमातून सर्वांच्या विकासाला प्रथम प्राधान्य राहील. विविध योजनांची अंमलबजावणी केली जाईल. आम्हा दोघींना काम करण्याची संधी दिल्याबद्दल सर्वांचे आभारी आहोत, असे सांगितले.

सभापती प्रा.राम शिंदे मित्र मंडळाच्यावतीने नगरमधील श्री विशाल गणेश मंदिरात तिरुपती येथील लाडूचे वाटप

नगर - विधान परिषदेचे सभापती प्रा. राम शिंदे मित्र मंडळाच्या वतीने श्री विशाल गणेश मंदिर येथे तिरुपती बालाजीच्या लाडू प्रसादाचे वाटप करण्यात आले. मंदिरात महाआरती करून भाविकांना हा प्रसाद देण्यात आला. हा प्रसाद तिरुपती येथून प्रा. राम शिंदे यांनी उपलब्ध करून दिला होता. कार्यालय प्रमुख सोमनाथ बाचकर, दत्तात्रय कोपनर, समीर कुलकर्णी, देवस्थानचे अध्यक्ष अॅड. अभय आगरकर व निशंत दातीर यांच्या हस्ते महाआरती पार पडली. यावेळी चंद्रकांत फुलारी, नितीन पुंड उपस्थित होते. महाआरतीनंतर भाविकांना तिरुपती लाडू प्रसादाचे वाटप करण्यात आले. मंदिराचा परिसर भक्तांच्या 'गणपती बाप्पा मोरया' या जयघोषाने दुमदुमून गेला. कार्यक्रमाच्या प्रसंगी बोलताना देवस्थानचे अध्यक्ष अॅड. अभय आगरकर म्हणाले, प्रा. राम शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली समाजहिताचे अनेक उपक्रम राबवले जात आहेत. भाविकांना तिरुपती प्रसादाचा लाभ मिळावा ही त्यांची भावना होती आणि ती आज प्रत्यक्षात साकार झाली. गणेशोत्सवाच्या पार्श्वभूमीवर अशा धार्मिक व सामाजिक उपक्रमांमुळे भाविकांना



सभापती प्रा.राम शिंदे मित्र मंडळाच्या वतीने श्री विशाल गणेश मंदिरात तिरुपती येथील लाडूचा प्रसाद वाटप करण्यात आले. यावेळी प्रा. राम शिंदे मित्र मंडळाच्या वतीने कार्यालय प्रमुख सोमनाथ बाचकर यांच्या हस्ते आरती करण्यात आली.

आध्यात्मिक समाधान लाभते. प्रा. शिंदे यांचे कार्य हे सदैव लोकाभिमुख राहिले आहे आणि त्यातून समाजात श्रद्धा, विश्वास आणि एकोपा वाढीस लागतो. यावेळी सोमनाथ बाचकर म्हणाले, गणेशोत्सव हा एकात्मतेचा आणि भक्तिभावाचा उत्सव आहे. जिल्ह्यातील विविध मंदिरांमध्ये या तिरुपती लाडू प्रसादाचे वाटप करण्यात येणार असून आज पहिल्या दिवशी अहिल्यानगरचे ग्रामदैवत श्री विशाल गणेश मंदिर येथे या महाप्रसाद उपक्रमाचा शुभारंभ करण्यात आला आहे. पुढील काही दिवसांत जिल्ह्यातील विविध मंदिरांमध्ये हा प्रसाद भाविकांना मिळणार आहे. हा उपक्रम

म्हणजे भक्ती आणि समाजकार्याचा संगम असून सभापती प्रा. राम शिंदे यांच्या प्रेरणेतून आम्ही हा प्रसाद वितरण उपक्रम सातत्याने राबवणार आहोत. भगवान गणेशाच्या कृपेने प्रत्येक घरात सुख, शांती आणि समाधान नांदो हीच आमची प्रार्थना आहे.

यावेळी शहरातील भाजपच्या चारही मंडलाध्यक्ष, दक्षिण जिल्हाध्यक्ष, शहर जिल्हाध्यक्ष, कर्जत व जामखेड येथील पदाधिकार्यांना या प्रसादाचे वाटप करण्यात आले. कार्यक्रमाबद्दल पारिसरातील भाविक उपस्थित होते.

‘हृदय आरोग्याच्या गप्पागोष्टी’ पुस्तकाच्या दुसऱ्या आवृत्तीचे प्रकाशन

नगर - येथील डॉ. सुधा कांकरिया लिखित 'हृदय आरोग्याच्या गप्पागोष्टी' या पुस्तकाच्या दुसऱ्या आवृत्तीचे प्रकाशन संवत्सरीच्या पावन पर्वात अहिल्यानगर येथील धार्मिक परिक्षा बोर्ड तसेच पुणे येथील वर्धमान सांस्कृतिक भवन येथे थोर साधुसंतांच्या पावन सानिध्यात झाले. सदर साधु श्री महाराष्ट्र प्रवर्तक कुंदनऋषिजी म.सा., आलोकऋषिजी म.सा., आदर्शऋषिजी म.सा., महासती अनुपमाजी म.सा, विरगदर्शनाजी म.सा, दर्शनप्रभाजी म.सा. यांच्या मंगल सानिध्यात श्रीसंघपती हस्तीमल मुनोत, पेमारज बोधरा, आनंदराम मुनोत, संतोष बोधरा, सतिष लोढा यांच्या हस्ते तर पुणे येथील वर्धमान सांस्कृतिक भवन येथे प्रविणऋषिजी म.सा. तीर्थेशऋषिजी म.सा., आदर्शज्योतीजी म.सा., सुनंदांकवरजी म.सा., श्रावक संधाचे पदाधिकारी अनिल नहार, डॉ. कल्याण गंगवाल, डॉ. वर्धमान कांकरिया, सौ. विमल बाफना, स्वागताध्यक्षा राजश्रीजी पारख यांच्या हस्ते झाले. सुरुवातीस डॉ. सुधा कांकरिया यांनी स्वागत केले.

विज्ञान आणि आध्यात्माचा सुवर्ण संगम म्हणजे हे पुस्तक : डॉ. सुधा कांकरिया



डॉ. सुधा कांकरिया लिखित 'हृदय आरोग्याच्या गप्पागोष्टी' या पुस्तकाच्या दुसऱ्या आवृत्तीचे प्रकाशन हस्तीमल मुनोत, पेमारज बोधरा, आनंदराम मुनोत, संतोष बोधरा, सतिष लोढा आदी.

सध्या हृदयरोगाचे रूण वाढत असून हार्ट अटॅक मुळे मृत्यू होण्याची संख्या झपाटयाने वाढत आहे. त्यात तरुण पिढी जास्त गुरफटत चालली आहे. यातून बाहेर येण्यासाठी आरोग्यसंपन्न जीवनपद्धती अंगीकारण्याची आवश्यकता आहे. भारत सरकार व

ब्रह्माकुमारीज यांच्या व्दारे झालेल्या संशोधनात या बाबी सिद्ध झाल्या आहेत असे त्या म्हणाल्या. याच संशोधनावर आधारित सदर पुस्तक असून या पुस्तकासोबत ऑडिओ बुक तसेच मेडिटेशनचा कोर्स ही मोफत देण्यात येत आहे. याचा लाभ घ्यावा असे आवाहन डॉ. प्रकाश कांकरिया यांनी केले.

महाराष्ट्र प्रवर्तक कुंदनऋषिजी म.सा. म्हणाले की औषधाबरोबरच आशीर्वाद ही असणे आवश्यक आहे. अर्थात मेडिटीशन सोबत मेडिटेशन ही केले तर आपण हृदयविकारापासून दूर राहू. इथे आध्यात्म व विज्ञान दोघे एकत्र करून कर्तांना दिसतात. संवत्सरीचे महान पर्व तसेच श्री गणेश स्थापना दोन्ही एकाच दिवशी असून पुस्तक प्रकाशनासाठी हा एक सुवर्णयोग आहे अशी भावना डॉ. वर्धमान कांकरिया यांनी व्यक्त केली.

सदर पुस्तक सवलतीच्या दरात सर्वांसाठी उपलब्ध असून त्यासाठी प्रिया दिदी ९८५०८७८३८ येथे संपर्क करावा असे आवाहन करण्यात आले.

अ.भा.ब.भा.युवा ब्राह्मण महासंघाच्या श्रीगणेशाची ऑनलाईन महापुजा उपक्रमास परदेशातूनही प्रतिसाद

नगर - श्रीगणेशाची प्राणप्रतिष्ठा व महापूजेचे FB Live च्या माध्यमातून सार्वजनिकरित्या Online पद्धतीने राज्यात प्रथमच आयोजन करण्यात आले होते. विविध शहरांमधून अनेक गणेशभक्तांनी घरबसल्या गुरुजींद्वारा सांगितल्याप्रमाणे शास्त्रोक्त पद्धतीने यथोसांग प्राणप्रतिष्ठा व महापूजा भक्ती-भावाने आणि मनोभावे करण्यात आली. सहभागी सदस्यांची सर्वत्र एकाच वेळी ऑनलाईन आरती करून या महापूजेची सांगता करण्यात आली. या उपक्रमात महाराष्ट्रातील विविध शहरांप्रमाणेच अमेरिका येथील दोन राज्यातील महाराष्ट्र मंडळाच्या काही सदस्यांनी अमेरिकेतील वेळेनुसार फेसबुक वर पोस्ट केलेल्या व्हिडिओ नुसार प्राणप्रतिष्ठा व महापूजा करून सहभाग नोंदविला

व अखिल भारतीय बहुभाषीय युवा ब्राह्मण महासंघ अहिल्यानगर तर्फे आयोजित केलेल्या या उपक्रमाबाबत प्रदेशाध्यक्ष मंगेश निसळ यांच्याशी वैयक्तिक संपर्क साधून समाधान व्यक्त केले. या महापूजेचे पौरोहित्य अहिल्यानगर येथील घनपाटी वेदाचार्य सागर कुलकर्णी गुरुजी यांनी केले. त्याबद्दल त्यांचा महावस्त्र देऊन सन्मान करण्यात आला व त्यांचे आभार मानण्यात आले. हा उपक्रम राबविण्यासाठी अमित गटणे, सागर भोपे, सुमित कुलकर्णी, जीवन महाजन, संकेत होशिंग, सचिन कुलकर्णी तसेच शेगाव (श्री गजानन महाराज) येथील ऋषिकेश कुलकर्णी यांनी परिश्रम घेतले.

किमान 20% किंवा जेवढ्या वजनाचा सोन्याचा दागिना.. तेवढी टक्के **मजुरीत** सूट..

उत्सव
मजुरीचा

ऑफर 27 ऑगस्ट ते 21 सप्टेंबर 2025 पर्यंत वैध
योजनेचा नियम : सोन्याचा प्रती एक दागिना व हजार स्टॉकवर लागू

Conditions Apply*

चंदुकाका
ज्वेल्स
सोनेरी नातं..

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

कामगार पाहिजेत
एमआयडीसी येथील
एका लॉजिंग करिता
रिसेप्शनसाठी
कामगार पाहिजेत.
रात्रीपाळी- जागा १
9822077027

दिल्लीगेट येथील
क्लिनिकसाठी
महिला रिसेप्शनिस्ट
पाहिजे
वेळ-सकाळी १० ते सायं. ७
पगार- रु.८०००/-
रविवार सुट्टी
वय-२० ते ३५ वर्ष
शिक्षण - किमान १२ वी उत्तीर्ण
ठिकाण- दिल्लीगेट, अहिल्यानगर
9011345894
9373167883

पाहिजेत
कॅशियर
(महिला) जागा १
पार्टटाईम : सायं. ५.०० ते ९.००
संगणकाचे ज्ञान आवश्यक./अनुभवीना प्राधान्य.
खालील नंबरवर बायोडाटा व्हॉट्सअप करा.
मदुरा
एम. जी. रोड, अहमदनगर.
Whatsapp No. 9890414800

- पाहिजेत -
बिलिंग एक्झिक्युटिव्ह - २
१२वी पास/पदवीधर,
फक्त विवाहित महिला, संगणकाचे ज्ञान
कामाची वेळ : सकाळी ९.३० ते सायं. ७.००
- आकर्षक पगार / समग्र भेटा -
के. प्रकाश अँड कंपनी (गांधी)
मुंजोबा स्वीट्स शेजारी, मार्केटपार्स रोड,
अहिल्यानगर, मो. 9665511179

पाहिजेत
दुकानातील दैनंदिन
कामासाठी
हुशार व गरजू
मुली पाहिजेत
9422553439

पाहिजेत
स्पर्श स्किन केअर
क्लिनिकसाठी
लेडीज रिसेप्शनिस्ट
पाहिजेत
वेळ- सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत
9518355095
9209993755

जीम रिसेप्शनिस्ट,
ट्रेनर पाहिजे
जिम रिसेप्शनिस्ट आणि
अचूक ट्रेनरची आवश्यकता
टिळक रोड, वाडिया पार्कजवळ,
अहमदनगर
9836935942
7980300051

फार्मासिस्ट
पाहिजे
7768063778
9834361801
9860546177

गाळा
भाड्याने देणे
जुनी महानगरपालिका
मागील गेट समोर,
अहिल्यानगर
9763827827

महिला व पुरुष शिलाई कामगार पाहिजेत
वैष्णवी गारमेंट्स
(परकर उत्पादक), कॉम्प्युटर डिझाईन, पट्टी व झालर
वैष्णवी गारमेंट्स या पेटीकोट, परकर फॅक्टरीसाठी शिलाई
अनुभव असणाऱ्या महिला व पुरुष कर्मचाऱ्यांची आवश्यकता आहे.
● महिला - १० ● पुरुष - २
आकर्षक पगार / महिलांना रोजगाराची संधी
सुंदर, त्रिमूर्ती चौक, सारसनगर, ता. नगर, जि. अहिल्यानगर (मह.) पिन - ४१४००१.
मो. **9372155455, 8600440101**

पाहिजेत
अहिल्यानगरच्या नामांकित जिममध्ये खालील जॉब्स उपलब्ध आहेत
* **फिमेल ट्रेनर** * **मेल ट्रेनर**
* **हाऊसकिपिंग स्टाफ**
लोकेशन :- अहिल्यानगर
इच्छुकानी त्वरित संपर्क साधावा !
7020972601

महिला पाहिजे
५० ते ६० वयापर्यंत निराधार महिला
भरपूर पगार,
राहण्याची वेगळी खोली मिळेल
७० वर्ष एका अपंग शिक्षकाचे काम
करण्यासाठी किंवा साठ वयापर्यंत
नर्सला अधिक प्राधान्य
आधार कार्ड सोबत आवश्यक
8275305995

त्वरित पाहिजेत
रेडीमेड कपड्यांच्या दुकानासाठी
सेल्सगर्ल-जागा : २
सेल्समन-जागा : २
रुप कलेक्शन
२५१३, शहाजी रोड, घासगल्ली, अ.नगर
9226168484

सकाळी ११ ते ५
Email: dhyeyafinance@gmail.com
9370773504
बजाज वॉटरपुफिंग कं.
तोडफोड न करता ५ वर्षांच्या लेखी
गॅरंटी सह केमिकल वॉटरपुफिंग,
Epoxy, PU कोटिंग,
रस्ब, बाल्कनी, वॉशरूम इ.
9096291653

फ्लॅट व गाळे
भाड्याने देणे
भवानीनगर इंदूरप्रस्थ
मंगल कार्यालयाशेजारी
आनंदधाम शेजारी
ऑफिसकरिता किंवा
राहण्यासाठी १ रुम
किचन फ्लॅट व दोन
मोठे गाळे भाड्याने देणे.
8379036036
9011117775

त्वरित पाहिजेत
एका नामांकित कापड दुकानात कामासाठी
● **सेल्समन** (जेन्ट्स/लेडीज) **जागा - ६**
● **कॉम्प्युटर ऑपरेटर** **जागा - २**
● **अकाउंटेंट** **जागा - २**
* अनुभवीस प्राधान्य, आकर्षक पगार
* इन्सन्टीव्ह व इतर सवलती.
* सावेडी भागातील व्यक्तींना प्राधान्य
संपर्क -
KONARK
COLLECTION **कोणार्क कलेक्शन**
कोणार्क हाऊस, पाईपलाईन रोड, अ. नगर मो. 99212 53502

बाळांच्या
वजन, उंची, भूक व
प्रतिकारशक्ती
वाढण्यासाठी
आजच भेट द्या.
सन-२०१० पासून
चिरायु
लहान मुलांचे क्लिनिक
(जन्मापासून ते १८ वर्षांपर्यंत)
प्रसिद्ध बालरोग तज्ञांचा सल्ला
① शाखा १ - सबजेल चौक, तुळजाभवानी मंदिरासमोर
(डायमंड बेकरी समोर) अहिल्यानगर
9527931384 / 8830400170

टेलिकॉलर पाहिजेत
महिला उमेदवारांना प्राधान्य, वयोमर्यादा ३० ते ४५,
उत्कृष्ट संभाषण कला आवश्यक,
अनुभवीना प्राधान्य, अर्जासोबत समक्ष भेटावे.
विश्वमंगल आयुर्वेद चिकित्सा केंद्र
आदर्श समृद्धी, चौपाटी कारंजा, अहिल्यानगर.
संपर्क - **9220900900**

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

गौरी गणपती निमित्त
खास ऑफर
कुबेर
मार्केट
तेलीखुंट, एम.जी.रोड, अहिल्यानगर. मो.: **7972274799**

१७ वे
पुण्यस्मरण
विछड गये हो बीच राहो में,
दिल से नही जा पाओगे।
आँखों में आसूँ हैं गम के,
आप जीवनभर याद आओगे।
आपकी पावन स्मृती में
भावपूर्ण श्रद्धांजली
स्व. श्रीमती मायादेवी आसनदास
नवलानी
स्व. दि. ३०/८/२००८
- दुःखांकित -
प्रेमकुमार, महेशकुमार, हनिश, उज्ज्वल
समस्त नवलानी परिवार
• श्री विशाल बालाजी हाडवेअर -
गुरु शिबक रोड, अहमदनगर, मुल्लि स्टील वेल्डिंग,
अहिल्यानगर. मो. ९२४५५८८३४
• विशाल हाडवेअर • श्री बालाजी हाडवेअर
मार्केटपार्स, अ.नगर
प्रेमकुमार - ९४२३४६६६०५ | हनिश - ८९८९८९७९६४

विवा आय अँड पिडियाट्रिक
सर्जरी हॉस्पिटल
नवजात बालकांपासून १८ वर्षांपर्यंत सर्व मुला-मुलींचे दुर्बिनीद्वारे शस्त्रक्रिया उपलब्ध
नवजात बालकांपासून वयोवृद्धांचे नेत्र निदान व उपचार उपलब्ध
डॉ. रमा कलंत्री (सिकची)
MBBS, MS, DNB, FRCS (Glasgow)
लहान मुलांचे नेत्रतज्ञ
• मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया
• तिटळेपणा शस्त्रक्रिया
डॉ. रूपेश सुरेश सिकची
MBBS, MS, MCh. Pediatric Surgery (AIIMS)
लहान मुलांचे सर्जन
• नवजात शस्त्रक्रिया
• लहान मुलांची दुर्बिनीद्वारे शस्त्रक्रिया
एपी सेंट्रल, दुसरा मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्र समोर,
लाल टाकी रोड, तारकपूर, अहिल्यानगर
Emergency / Appointment No.
9209170623

॥ पाचवे ॥
पुण्यस्मरण ॥
स्व. गुलशनकुमार मंगलसेन धुप्पड
स्व. दि. ३०/०८/२०२०
आपल्या पावन स्मृतीस भावपूर्ण श्रद्धांजली...
* दुःखांकित *
समस्त धुप्पड परिवार
बीरबल दिवानचंद धुप्पड आडले बाजार, अ.नगर.
संजय ऑटोमोबाईल्स | त्रिमूर्ती ऑटोमोबाईल्स
गाळा नं. ११, रंगभवन, सर्वजुरा, अ.नगर. सोनानगर चौक, कुठ्याम रोड, सावेडी, अ.नगर.

भावपूर्ण
श्रद्धांजली
वाटसं नव्हतं कोणाला असे अधटित घडून येईल,
चालता-बोलता देव तुला असे दूर नेईल,
माणुसकी, स्नेहाची न्या-न्या वेळी चर्चा होईल,
त्या-त्या वेळी सर्वात पहिली आठवण तुझीच येईल...
दशक्रिया विधी
कळविण्यास अत्यंत वाईट वाटले की,
कै. शेखर तम्मा भिंगारे (नगर)
हॉटेल अवंती ये मालक
यांना शनिवार दि. २३/०८/२०२५ रोजी देवाज्ञा झाली.
ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास चिरःशंती देवो. तरी त्यांचा
दशक्रिया विधी सोमवार दि. ०९/०९/२०२५ रोजी
सायं. ४ वा. अमरधाम, नालेगांव, अहिल्यानगर येथे होणार आहे.
* दुःखांकित *
* ओम गुरुदेव ग्रामीण विंगर शेती सह. पतसंस्था मर्या. बोल्हेगाव
* अवंती (उद्योजक), अवंती ट्रांसपोर्ट अँड क्रेन सर्विस, MIDC
* पंचरत्न रोडलाईन्स अँड क्रेन सर्व्हिस, गुण, राज बॅंकर कोठला रूट, अहिल्यानगर
* हॉटेल अवंती, MIDC * अंबिका क्रेन सर्व्हिस, आंगणावाड रोड
* विक्रांत क्रेन सर्व्हिस, बारमत्ती

श्री वैष्णव नागरी सहकारी
पतसंस्था मर्यादित
अहिल्यानगर.
सर्व सभासद, खातेदार, हितचिंतक यांना
कळविण्यास आनंद होतो की,
आपल्या पतसंस्थेच्या नुतन कार्यालयाचे
लोकार्पण सोहळा
रविवार दिनांक ३१ ऑगस्ट २०२५ सायंकाळी
संपन्न होत असुन या प्रसंगी
॥ श्री सत्यनारायण महापुजा ॥
आयोजित करण्यात आली आहे. तरी आपण सहकुटुंब, सहपरिवार,
मित्र मंडळींसह उपस्थित राहून कार्यक्रमाची शोभा वाढवावी
व तिर्थ प्रसादाचा लाभ घ्यावा. हि नम्र विनंती.
सायंकाळी ६ ते ९ पर्यंत
* स्थळ *
पहिला मजला, साँलीटेअर विन्नेस हब,
चितळे रोड, अहिल्यानगर. फोन (०२४९) २४९५००९
E-mail : vaishnavpatsanstha@gmail.com
* आपले विनीत *
चेअरमन व संचालक मंडळ,
कर्मचारी वृंद
श्री वैष्णव नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित
मणेशोत्सव व लोकार्पण सोहळ्यानिमित्त मुदत ठेव नियमित व्याजदारापेक्षा ०.२५ टक्के
जादा व्याजदर दि.२९/०८/२०२५ ते दि. ०६/०९/२०२५ पर्यंत लागू

विना
ऑपरेशन
शिबीर
* वधळलेले कान मिनिटांतच व्हिटकवा
* विना ऑपरेशन रामबाण उपाय
* डोळा- मोतीबिंदू, लासुर झोपने घालवा
* नाक- खोकला, सर्दिसाठी Asclepius

हर्वल रमे वापरा नशामुक्त रहा...
डॉ. मंजुषा
-7507718246