सेव्हींग व करंट खात्यांवर मिळवा 7% व्याजदर
दि जैन मर्चन्टस् को-ऑप. क्रेडीट सोसायटी लि.
श्री. संजय काठेड (संस्थापक) Mo. 9372444001
इमारत कंपनी, पोस्ट ऑफिस जवळ, कापड बाजार, अ.नगर. फोन नं. : 0241-2993900

संस्थापक कै. आचार्य गुंदेचा

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा — व्यवस्थापक : अनिकेत गुंदेचा

रजि नं. ११४३९-५७/३७ | पाने ८ | किंमत ३ रूपये | अहिल्यानगर, शनिवार दि. २८.०२.२०२६ | अंक नं. २७५ | वर्ष ६८ वे | दैनिक वर्ष ६२ वे | ANR/022/2018-2020

समता पतसंस्था
टेन्शन नाही, रिटर्न्स निवडा!
ठेवींवर मिळवा १०% पर्यंतचे व्याज
अहिल्यानगर : मार्केट यार्ड | प्रेमदान चौक | दिल्लीगेट
www.samatapat.com

स्वप्नवत ऑफर... स्वप्नवत सफर... FREE हनिमून टूर
1 डिसेंबर 2025 ते 31 मे 2026
बस्ता बांधायला यायचं हं!
विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा
राजपाल
संगमनेर (02425) 222226
अहिल्यानगर (0241) 2999299
नारायणगाव (02132) 242132
श्रीरामपूर (02422) 220090

22 कॅरेट सोन्याचा
सर्वात कमी भाव, सर्वात कमी मजुरी.
दागिन्यांची प्रतीग्रॅम मजुरी ₹888/-
चंदुकाका ज्वेल्स
शॉप नंबर 2/3, साई मिडास टच, नगर-मनमाड रोड, सावेडी, अहिल्यानगर 9272422001/02
Conditions Apply*

महिलांसाठी मोफत योग शिबिर
'स्व' केअर — योग व आधुनिक निसर्गोपचार केंद्र
जागतिक महिला दिनानिमित्ताने 1 ते 8 मार्च 2026 दरम्यान महिलांसाठी खास भेट!
योग, प्राणायाम, मेडिटेशन, झुंबा आणि एरोबिक्सचे मोफत शिबिर
शिबिराची वैशिष्टे -
• योग व प्राणायाम - मनःशांती आणि लवचिकतेसाठी.
• झुंबा व एरोबिक्स - उत्साह आणि ऊर्जेसाठी.
• मेडिटेशन - तणावमुक्तीसाठी
• आरोग्यविषयी सल्ला व मार्गदर्शन
• मैदा व पाम तेल विरहित पदार्थांवर विशेष सूट
• केमिकल विरहित सौंदर्य प्रसाधने केवळ 99 रुपयांमध्ये
• मान व पाठीच्या समस्यांसाठी प्रभावशाली तसेच इतर मशीन थेरपी मोफत.
शिबिरामध्ये लकी ड्रॉ मधून 3 भाग्यवान विजेत्यांना अनुक्रमे 1 वर्ष, 6 महिने व 3 महिने मोफत सभासदत्व.
चला, स्वतःच्या आरोग्यासाठी एक पाऊल उचलूया, महिला दिन उत्साहात साजरा करूया!
• मोफत शिबिरासाठी नावनोंदणी आवश्यक • मर्यादित प्रवेश • आजच संपर्क करा
निष्कर्ष डायग्नोस्टिक शेजारी, कोर्ट गल्ली, अहिल्यानगर
संपर्क - 9921257779

शहर व परिसरात मोकाट कुत्र्यांचे टोळके; नागरिकांसह 'दिव्यांगांना'ही होतोयं त्रास

तातडीने बंदोबस्त करावा : महानगरपालिका आयुक्तांकडे निवेदनाद्वारे मागणी

नगर - शहर व परिसरातील भटक्या कुत्र्यांचा बंदोबस्त करून कुत्री पकडून नेण्याबाबत महानगरपालिका आयुक्तांना अनामप्रेम संस्थेने पत्रकाद्वारे निवेदन दिले आहे.

दिलेल्या निवेदनात म्हटले आहे की, अनामप्रेम संस्था ही दिव्यांग, अंध, अस्थिव्यंग व मूकबधिर विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण प्रशिक्षण व रोजगाराकरिता कार्यरत सामाजिक संस्था आहे. संस्थेच्या निवासी प्रकल्पात सध्या ८५ अंध व अस्थिव्यंग विद्यार्थी वास्तव्यास असून त्यांचे शिक्षण, पुनर्वसन व आत्मनिर्भरतेसाठी सातत्याने कार्य केले जात आहे. अलीकडील काळात संस्थेच्या परिसरात भटक्या कुत्र्यांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढलेली आहे. कुत्र्यांचे टोळके दिवसा व रात्री परिसरात फिरत असून विद्यार्थ्यांना शाळेत, महाविद्यालयात जाण्या व येण्यासाठी अडथळा निर्माण होत आहे. विशेषतः अंध व अस्थिव्यंग मुलांना चालण्यास अडचण असलेल्या विद्यार्थ्यांना बाहेर पडताना प्रचंड भीती व धोका निर्माण होत आहे. काही वेळा कुत्र्यांच्या भुंकण्यामुळे व धावण्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न अत्यंत गंभीर असल्याने या बाबीकडे तातडीने लक्ष देणे आवश्यक आहे. म्हणून महानगरपालिकेच्या संबंधित विभागामार्फत तात्काळ संस्थेच्या समोरील परिसरातील व रस्त्यालगत भटक्या कुत्र्यांना पकडून सुरक्षित ठिकाणी हलविण्याची कार्यवाही करावी व आवश्यक ती उपाययोजना करावी, जेणेकरून दिव्यांग विद्यार्थ्यांना व परिसरातील नागरिकांना सुरक्षित राहणे सोईचे जाईल, असे या निवेदनात संस्थेच्या विश्वस्त डॉ. मेघना मराठे यांनी म्हटले आहे.

(संबंधित वृत्त पान २ वर)

महेंद्र पेढावाला रजवाडी गुजराती थाळी
पार्सल सुविधा उपलब्ध..
किटी पार्टी व बर्थडे पार्टीसाठी खास सोय..
कापड बाजार, अहिल्यानगर.
दर रविवारी दालबाटी स्पे. आमरस

पाहिजेत
सोनचाफा ज्वेलरी शोरुमकरिता सेल्सगर्ल्स पाहिजे. आकर्षक पगार
भेटा : कोहिनूरसमोर, कापडबाजार, अहिल्यानगर
9356352421

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

पोलिस असल्याचे भासवून महिलेचे दागिने पळविले

सावेडी उपनगरातील मिस्कीन मळा ते सिंधी कॉलनी रोडवरील घटना

नगर - रस्त्याने पायी चाललेल्या महिलेला थांबवून 'मी पोलिस अधिकारी असल्याची' बतावणी करत 'चोऱ्या खूप वाढल्या असल्याने तुमचे दागिने द्या, मी व्यवस्थित पॅक करून देतो' असे सांगत महिलेकडून सोन्याच्या बांगड्या घेवून हातचलाखीने खोट्या बांगड्या कागदात गुंडाळून देत सदर ९० हजार रुपये किंमतीच्या बांगड्या घेवून पोबारा केला. ही घटना सावेडी उपनगरातील मिस्कीन मळा ते सिंधी कॉलनी रोडवर २६ फेब्रुवारीला सायंकाळी ६.३० वाजण्याच्या सुमारास घडली आहे.

याबाबत सौ. प्रिया विजय मोटवाणी (वय ५९, रा. सिंधी कॉलनी, तारकपूर) यांनी २७ फेब्रुवारीला तोफखाना पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी मोटवाणी या २६ फेब्रुवारीला सायंकाळी मिस्कीन मळा येथून सिंधी कॉलनीकडे पायी घरी जात होत्या. या रस्त्यावर रामपूरवाला सन्स दुकानासमोर रस्त्याच्या दुसऱ्या बाजूला एक इसम उभा होता. त्याने फिर्यादी यांना थांबविले. 'मी पोलिस अधिकारी असून, तुमच्या सुरक्षेसाठीच येथे उभा आहे. सध्या चोऱ्या खूप वाढल्या आहेत. त्यामुळे तुमच्या अंगावरील दागिने द्या मी व्यवस्थित पॅक करून देतो' असे सांगत फिर्यादी महिलेकडून सोन्याच्या बांगड्या घेवून हातचलाखीने खोट्या बांगड्या कागदात गुंडाळून देत सदर ९० हजार रुपये किंमतीच्या बांगड्या घेवून पोबारा केला. आपली फसवणूक झाल्याचे लक्षात आल्यावर मोटवाणी यांनी तोफखाना पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली. या फिर्यादीवरून पोलिसांनी अज्ञात भामट्याविरुद्ध बीएनएस कलम ३१८ (४), २०४, ३ (५) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

खास लोकाग्रहास्तव रेणुका ट्रॅव्हल्सची पुढील आकर्षणे
नर्मदे हर, जिंदगी भर
एक विश्वसनीय हमसफर
अनुभव घ्याल तर खुशच व्हाल..!
श्री रेणुका ट्रॅव्हल सर्व्हिसेस्
अहिल्यानगर आयोजित
उत्तरवाहिनी नर्मदा परिक्रमा
(एक दिवसीय चैत्रीय नर्मदा परिक्रमा)
अध्यात्मिक साधनेची एक विलक्षण अनुभूती
* ४९ सीटर, २×२ एसी लक्झरी बसने आरामदायी प्रवास * (२१ किलोमीटर पर्यंत पायी जाणे-येणे किंवा एसी गाडीने प्रवास)
* यात्रा शुल्क : १५०००/- * बुकींग शुल्क : ५०००/- | ६, ७, ८, ९ एप्रिल २०२६ : ४ दिवस
आजच या, आपले सीट बुक करा * ऐनवेळची निराशा टाळा
॥ श्री शिवाय नमः स्तुभ्यम ॥
अधिक मासाच्या पुण्यकालानिमित्त
* श्री क्षेत्र नैमिषारण्य येथे *
श्री शिवमहापुराण कथा
ज्ञानयज्ञ सोहळा (संगितमय)
* यात्रा आरंभ दि. ०७/०६/२०२६ * यात्रा सांगता १७/०६/२०२६ (११ दिवस)
* शिवमहापुराण कथा आरंभ दि. ०९/०६/२०२६ * कथा सांगता १५/०६/२०२६
* अयोध्या दर्शनाचा लाभ * अहिल्यानगर प्रयाण दि. १६/०६/२०२६
कथा स्थळ बलराम धर्मशाळा, श्री क्षेत्र नैमिषारण्य, जि. सीतापूर, उत्तरप्रदेश
रेल्वे बुकिंग अंतिम दि. ३१ मार्च २०२६
कथा प्रवक्ता ह.भ.प.श्री.जयंत महाराज नादेडकर श्रीरामनगर, एन-२, सिडको, संभाजीनगर
* रु. २५,०००/- ३ (टियर ए.सी.) * रु. २०,०००/- (स्लिपर कोच)
आयोजक श्री रेणुका ट्रॅव्हल सर्व्हिसेस (यात्रा कंपनी)
ऑफीस : शॉप नं. ३, पोलीस कॉलनी, कुष्ठधाम रोड, सावेडी, अहिल्यानगर.
शाम क्षीरसागर 9922240515 9405032698
सौ. दिपा जोशी 8379841261 9404401699

JOIN ONLY IN 4500/-
DiSHA Computer Institute
MS-OFFICE, TALLY PRIME, ADV. EXCEL — 3 Month
CORELDRAW, PHOTOSHOP, CANVA — 3 Month
CAD 2D, CAD 3D, PHOTOSHOP — 3 Month
C LANG, C++, HTML — 3 Month
ENROLL NOW...
Other Courses Also In 4500/-
Core Python | Adv Python | Core Java | Adv Java
SQL & PL SQL | Power BI With Excel | Digital marketing
Delhi Gate Branch 9371051769 | Old ST stand Branch 9371151769 | Pipeline Branch 7447761769

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

मजबूत व टिकाऊ
उत्पादनांची विश्वासार्ह श्रृंखला!
Varsha
UNBREAKABLE HOUSEHOLD | FURNITURE | GARDEN PIPES | SPRINKLERS | HDPE PIPES | CLEANING PRODUCTS
200+ PRODUCT RANGE
- AUTHORISED DISTRIBUTOR -
Satbhai Mala, Shop No 8, Delhi Gate Rd, Near Gajanan Hospital, Ahilyanagar
9145008009 / 9822542011
ABHAY SALES CORPORATION & HARDWARE

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

श्वानांच्या निर्बिजीकरणावर नागरिकांसह पदाधिकाऱ्यांनाही शंका; संख्या कमी होण्याऐवजी वाढली कशी?; प्रक्रियेची चौकशी करावी

नगर - शहरात मोकाट श्वानांची संख्या दिवसेंदिवस चिंताजनकरीत्या वाढत चालली असून नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. सध्या शहरात सुमारे २५ हजारांच्या आसपास मोकाट श्वान असल्याचा अंदाज आहे. विशेष म्हणजे महापालिकेच्या अधिकृत माहितीनुसार आतापर्यंत १२ हजार ३९८ श्वानांचे निर्बिजीकरण करण्यात आले आहे. असे असतानाही श्वानांची संख्या कमी होण्याऐवजी वाढतच कशी आहे, असा सवाल उपस्थित होत असून महापालिकेच्या कार्यपद्धतीवरच प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

शहरातील विविध भागांत, विशेषतः वसाहती, बाजारपेठा, शाळा-महाविद्यालय परिसर, रुग्णालये आणि सार्वजनिक ठिकाणी मोकाट श्वानांचा वावर मोठ्या प्रमाणावर दिसून येत आहे. सकाळी व सायंकाळी रस्त्यावरून जाणाऱ्या नागरिकांवर भुंकणे, दुचाकीस्वारांचा पाठलाग करणे, लहान मुलांवर धावून जाणे, अशा घटनांमुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण आहे. गेल्या काही महिन्यांत श्वानदंशाच्या घटनांमध्येही वाढ झाली असून अनेकांना उपचारासाठी रुग्णालयात धाव घ्यावी लागत आहे.

महापालिकेने मोकाट श्वानांच्या नियंत्रणासाठी निर्बीजीकरण मोहीम राबविल्याचा दावा केला असला तरी प्रत्यक्षात त्याचे अपेक्षित परिणाम दिसून येत नाहीत. १२ हजारांहून अधिक श्वानांचे निर्बीजीकरण झाले असतानाही शहरात एकूण संख्या २५ हजारांपर्यंत पोहोचणे ही गंभीर बाब मानली जात आहे. यामागे निर्जंतुकीकरणाची अपुरी गती, शहराबाहेरून श्वानांचा होणारा प्रवेश, तसेच कचऱ्याच्या ढिगाऱ्यांमुळे मिळणारे अन्न हे प्रमुख कारण असल्याची चर्चा आहे.

नुकत्याच झालेल्या महापालिकेच्या सर्वसाधारण सभेतही नगरसेवकांनी मोकाट श्वानांचा मुद्दा आक्रमकपणे मांडला. नागरिकांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न ऐरणीवर आला असून प्रशासनाकडून ठोस उपाययोजना होत नसल्याबद्दल तीव्र नाराजी व्यक्त करण्यात आली. श्वानदंशाच्या वाढत्या घटनांकडे गांभीर्याने पाहून तातडीने प्रभावी योजना राबवावी, अशी मागणी नगरसेवकांनी केली आहे.

महापालिकेत प्रशासक राज असताना श्वानांचा बंदोबस्त प्रभावीपणे झालेला नाही, अशी टीका केली जात आहे. आता पुन्हा एकदा पदाधिकारी राज आले असून त्यांच्या कार्यकाळात तरी या गंभीर समस्येवर तोडगा निघतो का, याकडे शहरवासीयांचे लक्ष लागले आहे. केवळ बैठकांमध्ये चर्चा न करता प्रत्यक्ष कृतीतून श्वानांच्या संख्येवर नियंत्रण आणणे आवश्यक असल्याचे मत नागरिक व्यक्त करत आहेत.

दरम्यान, प्रशासनाकडून निर्बिजीकरण मोहीम सुरू असून आगामी काळात तिची गती वाढविण्याचे आश्वासन देण्यात येत आहे. मात्र, वाढत्या श्वानसंख्येमुळे त्रस्त नागरिकांना दिलासा मिळण्यासाठी तातडीच्या आणि ठोस उपाययोजना राबविल्याशिवाय पर्याय नसल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

ॲक्टिव्हिटीचा दिलासा आणि स्ट्रक्चरची ताकद

राजन कुटे

अनिश्चित मार्केटमध्ये ॲक्टिव्ह राहणे दिलासादायक वाटते. पोर्टफोलिओ वारंवार पाहणे जबाबदारीचे वाटते. अलोकेशन बदलणे सक्रियअसल्यासारखे वाटते. इन्व्हेस्टमेंट थांबवणे सावधपणाचे वाटते. थोडी क्लॅरिटी येईपर्यंत थांबणे शहाणपणाचे वाटते. पण हळूहळू लक्षात येते की ॲक्टिव्हिटी आणि प्रगती हे नेहमी एकसारखे नसतात.

बहुतेक वेळा ताण मार्केटच्या हालचाली-मुळे येत नाही. तो येतो जेव्हा पोर्टफोलिओच्या खाली स्पष्ट स्ट्रक्चर नसते. स्ट्रक्चर नसेल तर प्रत्येक घसरण मोठी वाटते. प्रत्येक तेजी पकडावी असे वाटते. प्रत्येक हेडलाईन वैयक्तिक वाटू लागते.

पण भांडवलाची मांडणी स्पष्ट केली असेल - लिक्विडिटी वेगळी, ग्रोथ वेगळी, लॉन्ग-टर्म गोल्स शॉर्ट-टर्म गरजांपासून वेगळे - तर मार्केटचा अनुभव बदलतो. जी व्होलॅटिलिटी आधी अस्वस्थ करायची, ती नंतर पार्श्वभूमीतील आवाजासारखी वाटते. फरक आशावादाचा नसतो; तो तयारीचा असतो.

एकाच पोर्टफोलिओमध्ये सगळ्या गरजा मिसळल्या की गोंधळ होतो. रिटायरमेंट कॉर्पस मासिक परफॉर्मन्सवर जज केला जातो. इमर्जन्सी फंड रिस्कमध्ये जातो. लॉन्ग-टर्म इन्व्हेस्टमेंट शॉर्ट-टर्म न्यूजवर रिॲक्ट करते. शेवटी इन्व्हेस्टर प्रक्रियेवरच शंका घ्यायला लागतो.

स्पष्ट स्ट्रक्चर हे टाळते. शॉर्ट-टर्म गरजा सुरक्षित असतील तर ग्रोथला वेळ देता येतो. टाइम होरायझन स्पष्ट असेल तर तात्पुरती घसरण घाबरवत नाही. अलोकेशन जाणीवपूर्वक ठरवले असेल तर रिव्ह्यू शांतपणे होतो - प्रतिक्रिया म्हणून नाही.

माझ्या अनुभवात स्थिर इन्व्हेस्टर ते नसतात जे अचूक प्रेडिक्शन करतात. ते असतात जे शांतपणे स्ट्रक्चर सेट करतात आणि प्रमाणबद्ध रिव्ह्यू करतात. मार्केट चढउतार करणारच. तो त्याचा स्वभाव आहे. पण योग्य डिझाईन असेल तर प्रत्येक हालचालीला प्रतिसाद द्यायची गरज नसते.

इन्व्हेस्टमेंटमध्ये परिपक्वता तेव्हा येते जेव्हा कळते की स्ट्रक्चरचा उद्देश दबावाच्या वेळी निर्णयांची संख्या कमी करणे हा आहे. कमी स्विचिंग. कमी घाई. कमी ओव्हरथिंकिंग. उरते ती शिस्त.

दीर्घकाळात, ॲक्टिव्हिटीमधील उत्साहापेक्षा स्ट्रक्चरमधील शिस्त जास्त परिणामकारक ठरते. मार्केट कधी स्थिर होईल हा प्रश्न नाही; ते शेवटी होतेच. प्रश्न एवढाच - मार्केट स्थिर होईपर्यंत आपला पोर्टफोलिओ स्थिर राहील का?

स्ट्रक्चर पुढे असेल तर वर्तन शांत राहते. आणि वर्तन शांत असेल तर परिणामांना नाट्यमय होण्याची गरज भासत नाही.

स्पष्ट ठेवा. शांत ठेवा.

राजन कुटे, ॲंफी नोंदणीकृत मुच्यूअल फंड वितरक
मो. ९४०३३७४६७४ /९४२३७०८६७०

'शेअर ब्रोकर' कडून डॉक्टरांची २२.५० लाख रुपयांची फसवणूक

शेअर खरेदी साठी पैसे घेतले पण ते खरेदी न करता केला अपहार

नगर - शेअर मार्केट मध्ये शेअर खरेदी करण्यासाठी डॉक्टरांकडून २० लाख ५० हजारांची रक्कम घेतली. मात्र त्याचे शेअर खरेदी न करता त्या रकमेचा अपहार करत शेअर ब्रोकरने डॉक्टरांची फसवणूक केल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी शेअर ब्रोकर मझर शेहनवाज शेख (रा.मुकुंदनगर) याच्या विरुद्ध कोतवाली पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत डॉ. राहुल नामदेव पंडित (वय ४५, रा. साईनगर, बुरूडगाव रोड) यांनी २७ फेब्रुवारी रोजी फिर्याद दिली आहे. डॉ. पंडित यांचे स्टेशन रोड वर पंडित हॉस्पिटल आहे. त्यांची आणि आरोपीची ओळख होती. नोव्हेंबर २०२४ मध्ये आरोपी शेख हा डॉ. पंडित यांच्या हॉस्पिटल मध्ये गेला. त्याने त्यांना मी तुम्हाला मोतीलाल ओसवाल कंपनी कडून एनएसई चे अनलिमिटेड शेअर्स देतो. तुम्ही १ हजारचा लॉट घ्या, एका शेअरची किंमत १६०० रुपये आहे. त्यामुळे मळा १६ लाख ५० हजार द्या, शेअर्स तुम्हाला कंपनीकडून डायरेक्ट मिळतील, असे सांगितले.

आरोपी हा ओळखीचा असल्याने आणि शेअर्स मध्ये गुंतवणूक केल्यावर चांगला परतावा मिळेल म्हणून डॉ. पंडित यांनी त्यांच्या पत्नीच्या बँक खात्यातून आरोपी शेख यास १६ लाख ५० हजार आरटीजीएस द्वारे पाठविले. त्यानंतर त्याला वेळोवेळी शेअर्सची मागणी केली असता त्याने आज येतील उद्या येतील असे म्हणून वेळ काढू पणा केला. त्यानंतर त्याने डॉ. पंडित यांना क्लिअरन्स साठी ६ लाख रुपयांची मागणी केली. डॉक्टरांनी त्याच्यावर विश्वास ठेवून त्याला पुन्हा ६ लाख रुपये दिले. मात्र त्याने या पैशांतून शेअर्स खरेदीही केले नाहीत आणि फिर्यादीला पैसेही परत न करता त्या पैशांचा स्वत:च्या फायद्यासाठी अपहार करत फिर्यादी यांची २२ लाख ५० हजारांची फसवणूक केली असल्याचे फिर्यादीत म्हंटले आहे. या फिर्यादी वरून पोलिसांनी आरोपी मझर शेहनवाज शेख याच्या विरुद्ध बीएनएस कलम ३१६ (२) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

मोकाट श्वानांचा मनपाने त्वरित बंदोबस्त करावा

नगरसेवक ॲड. ऋग्वेद गंधे यांची मागणी

शहरातील व उपनगरातील भटक्या कुत्र्यांना पकडण्याची मोहीम मनपाने त्वरित हाती घावी या मागणीचे निवेदन नगरसेवक ॲड.ऋग्वेद गंधे यांनी महापौर ज्योती गाडे यांना दिले.

नगर - शहरात व उपनगरात मोठ्या प्रमाणात भटक्या श्वानांचा प्रादुर्भाव वाढला आहे. शहरात भटक्या श्वानांची संख्या वाढत चालली आहे. या श्वानांनी अनेकांवर हल्ले करून चावे घेत जखमी केले आहे. दोन दिवसापूर्वीच माळीवाड्यात २ वर्षाच्या चिमुकलीला एका भटक्या श्वानांने चावा घेऊन गंभीर जखमी केल्याची घटना घडली आहे. भटक्या श्वानांच्या मोठ्याप्रमाणात दहशतीमुळे नागरिकांमघे अत्यंत भीतीचे व चिंताजनक वातावरण निर्माण झाले आहे. त्यामुळे महानगरपालिकेने ठोस उपाययोजना राबवून त्वरित भटक्या श्वानांचा बंदोबस्त करण्यासाठी त्यांना पकडण्याची मोहीम हाती घावी, या मागणीचे निवेदन नगरसेवक ॲड.ऋग्वेद गंधे यांनी महापौर ज्योती गाडे यांना दिले आहे.

यावेळी ॲड.ऋग्वेद गंधे यांनी निवेदनात नमूद केले आहे की. शहरात सर्वत्र भटके कुत्रे समूहाने संघटित होऊन रस्त्यावरून येणाऱ्या जाणाऱ्या नागरिकांच्या अंगावर धावून जातात व प्रसंगी चावा घेऊन त्रास देत आहेत. त्यामुळे सामान्य लोकांना मोठ्या संकटाला सामोरे जावे लागते. तसेच भटके कुत्रे रात्रभर भुंकून भांडणे करत असल्याने नागरिकांची झोपमोड होत आहे. काही नागरिक या भटक्या कुत्र्यांना नको त्या गोष्टी खायला दिल्याने हे कुत्रे पिसाळण्याचे प्रमाणही अधिक वाढले आहे. त्यामुळे शहरातील व उपनगरातील या भटक्या कुत्र्यांना पकडण्याची मोहीम त्वरित हाती घ्यावी.

हातात कोयता घेवून दहशत करणाऱ्याला पकडले

नगर - शहरातील टिळकरोडवर संकेत हॉटेल समोर हातात कोयता घेवून येणाऱ्या जाणाऱ्या लोकांवर दहशत निर्माण करणाऱ्या तरुणाला कोतवाली पोलिसांच्या पथकाने २७ फेब्रुवारी रोजी सायंकाळी ७ च्या सुमारास पकडले असून त्याच्याकडून कोयता जप्त केला आहे. ओम अभिमन्यु घनवट (वय २०, रा. खंडोबा नगर, शेवगाव) असे या तरुणाचे नाव आहे.

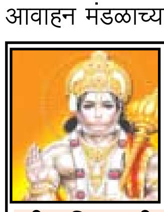
कोतवाली पोलिसांचे पथक शहरात गस्त घालत असताना त्यांना नागरिकांनी फोन करून सांगितले की टिळकरोडवर संकेत हॉटेल समोर एक तरुण हातात कोयता घेवून येणाऱ्या जाणाऱ्या लोकांवर दहशत निर्माण करत आहे. ही माहिती मिळताच पथक तातडीने घटनास्थळी गेले. त्यांनी ओम घनवट यास पकडून त्याच्या कडून कोयता हस्तगत केला. त्याच्या विरुद्ध पो.कॉ.अतुल काजळे यांच्या फिर्यादी वरून आर्म ॲक्ट ४/२५ प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

श्री लक्ष्मीनारायण सत्संग मंडळामार्फत २ मार्चला सामुहिक हनुमान चालीसा पाठ उपक्रमाचा शुभारंभ

नगर - गंज बाजार येथील श्री लक्ष्मीनारायण सत्संग मंडळ मार्फत दरवर्षीप्रमाणे यंदाही सामुहिक हनुमान चालीसा पाठ उपक्रमाचा शुभारंभ होळीच्या पवित्र पर्वावर २ मार्च रोजी रात्री ९ वाजता करण्यात येणार आहे. या वर्षी मंडळाचे २७ वे वर्ष असून, या उपक्रमाला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे. या धार्मिक उपक्रमाची सुरुवात नगर शहरामध्ये प्रथम या मंडळाद्वारे करण्यात आली असून या दरवर्षी प्रमाणे या वर्षी देखील कार्यक्रम ची सुरुवात नगर शहराचे ग्रामदैवत विशाल गणपती मंदिर येथून करण्यात येणार आहे. मंदिर परिसरात विधिवत पूजा-अर्चा करून सामुहिक हनुमान चालीसा पठणास प्रारंभ होईल.

सन २००० पासून मंडळाचे कार्य अखंडपणे सुरू असून, घराघरांत जाऊन हनुमान चालीसा पाठ, पारायण आणि धार्मिक जागृतीचे कार्य सातत्याने करण्यात येत आहे. विश्व शांति, समाजात श्रद्धा, संस्कार आणि एकात्मता वाढविणे हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश आहे.

सर्व भाविकांनी सामूहिक कार्यक्रमासाठी सपरिवार व मित्र परिवार सह उपस्थित राहून या पवित्र उपक्रमात सहभागी व्हावे, असे आवाहन मंडळाच्या वतीने करण्यात आले आहे.



हनुमान चालिसा पाठ
रविवार दि. १/३/२०२६
रात्री ८.३० ते १०.३०

श्री दक्षिणमुखी हनुमान सत्संग मंडळ, सर्जेपुरा, अहिल्यानगर
शिवराज युवा प्रतिष्ठाण, दरंदले हॉस्पिटल जवळ, आय.टी.आय. गेट समोर, भोसले आखाडा, बुरुडगाव रोड, धर्मकांत दिवटे ७७४५०५२७८९, अक्षय दिवटे ७०२८०७०७७७
मंगल भक्त सेवा मंडळ, मंगल दत्तक्षेत्र, एम.आय.डी.सी.
नरेश रणछोडदास शहा, शंकरबाबा स्तंभाजवळ, नवीपेठ, नरेश शहा ९८५०७८७५५९

हनुमान चालिसा पाठ
सोमवार दि. २/३/२०२६
रात्री ८.३० ते १०.३०

श्री दक्षिणमुखी हनुमान सत्संग मंडळ, सर्जेपुरा, अहिल्यानगर
श्री. राजेश के धुप्पड/श्री. योगेश के धुप्पड, ३, कृष्णप्रेम, साधु वासवानी कॉलनी, सिव्हील हडको ९४२२२२४९९९/९४२२२२१२६१
मंगल भक्त सेवा मंडळ, मंगल दत्तक्षेत्र, एम.आय.डी.सी.
संजय किराणा, प्लॉट नं.१२, आनंदनगर, गुलमोहर रोड, संजय दिपक कटारिया ९८२२७५८२९१
श्री लक्ष्मीनारायण सत्संग मंडळ, सारडा लेन, गंजबाजार
श्री विशाल गणपती मंदिर, माळीवाडा देवस्थान ट्रस्ट, माळीवाडा, ९८२२०९३६३६
श्रीराम भक्त हनुमान सत्संग मंडळ (ट्रस्ट) नवीपेठ
श्रीराम मंदिर, आनंद शंकर दासर परिवार, श्रीराम मंदिर, नेता सुभाष चौक, नवीपेठ

नगर-सोलापूर महामार्गावर अपघात; एक जण जागीच ठार तर एक जखमी

नगर - नगर सोलापूर महामार्गावर वाळुंज (ता.नगर) गावच्या शिवारात भरधाव वेगातील मालट्रकने मारुती ओम्नी कारला धडक दिल्याने झालेल्या भीषण अपघातात १ जण जागीच ठार झाला तर एक जण जखमी झाला आहे. २६ फेब्रुवारी रोजी सायंकाळी ५ च्या सुमारास हा अपघात झाला.

या अपघातात कार मधील नवनाथ चिमाजी तोडमल (वय ५५, रा. जेऊर, ता.नगर) हे ठार झाले तर श्रीकांत उर्फ राहुल नवनाथ तोडमल (वय २८, रा. जेऊर, ता.नगर) हे जखमी झाले आहेत. याबाबत राजेश गोरक्षनाथ वामन (रा. तोडमल वाडी, जेऊर, ता.नगर) यांनी नगर तालुका पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. मयत व जखमी हे सोलापूर रोडने मारुती ओम्नी कारने (क्र.एमएच १५ बीएक्स ६२२३) नगरकडे येत असताना वाळुंज गावच्या शिवारात पाठीमागून भरधाव वेगात आलेल्या मालट्रक ने (क्र.टीएन ५२ ए ई ३८७१) ओव्हरटेक करण्याच्या प्रयत्नात कार ला जोराची धडक दिली. या धडकेने कार मधील नवनाथ तोडमल यांचा मृत्यू झाला तर श्रीकांत तोडमल हे जखमी झाले.त्यांच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरु आहेत.

या अपघातास कारणीभूत ठरलेला ट्रक चालक गोबी सुरय्यन (वय ४१, रा.सेलम, तामिळनाडू) याच्या विरुद्ध नगर तालुका पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे.

धनादेश न वटल्याने आरोपीस दंड आणि कारावासाची शिक्षा

नगर - आरोपी आदित्य दिलीप उदावंत (उदावंत ज्वेलर्स, कुकाणा, ता. नेवासा) यांनी फिर्यादी महावीर ज्वेलर्सचे प्रोप्रा. विजय अमोल पटवा यांच्याकडुन नातेवाईक आजारी असल्याचे सांगुन हातउसनवार रक्कम रु. ३,६८,७८६ घेतली होती. सदरची रक्कम दोन महिन्यात परत करण्याच्या बोलीवर रक्कम घेतली होती. परंतु आरोपीने मुदत संपल्यानंतरही फिर्यादीस रक्कम न देता सदरील रकमेचा चेक फिर्यादीस दिलेला होता सदरचा चेक फंडस् इनसफिसिएंट असा शेरा मारुन न वटता परत आला व फिर्यादीस चेकची रक्कम मिळाली नसल्याने फिर्यादीने आरोपी विरुध्द चेक न वटल्याबाबतची एस.सी.सी. नं. ३५६७/२०२४ ची फिर्याद अहमदनगर येथील चिफ ज्युडि. मॅजि. एम. आर. खनवे यांच्या न्यायालयात दाखल केली. त्यामध्ये फिर्यादीने योग्य ते पुरावे दाखल केले. न्यायालयाने फिर्यादी यांनी दाखल केलेले सर्व पुरावे फिर्यादी यांच्या वकीलांनी केलेला युक्तीवाद ग्राह्य धरुन अति. मुख्य न्याय दंडाधिकारी, कोर्ट नं. ४ एम. आर. खनवे यांनी आरोपीस २७/०२/२०२६ रोजी दोषी धरुन आरोपीस ५ महिने कारावासाची शिक्षा व चेकची रक्कम ३,६८,७८६ (९% व्याजाने) देण्याचा आदेश आरोपी विरुध्द पारीत केलेला आहे.

या केसमध्ये फिर्यादी तर्फे ॲड. नितीन विश्वनाथ जंबुरे, ॲड. बाबासाहेब पंढरीनाथ फसले, ॲड. हेमंत साहेबराव ससाणे, ॲड. प्रियंका पेचे, ॲड. मंगल गोरे यांनी कामकाज पाहिले.

कुसुमबाई पडोळे यांचे अल्प आजाराने निधन

नगर - टिळकरोड, पडोळे चाळ, अहिल्यानगर येथील रहिवासी श्रीमती कुसुमबाई गंगाधर पडोळे (वय ७१) यांचे २७ फेब्रुवारी रोजी रात्री ११.२४ वाजता राहत्या घरी अल्प आजाराने निधन झाले.

त्यांचा अंत्यविधी नालेगाव, अमरधाम, अहिल्यानगर येथे झाला. राजू, सुनिल पडोळे व वंदना गाडीलकर यांच्या त्या मातोश्री व संजय गाडीलकर (केडगाव) यांच्या सासूबाई होत.

भरधाव स्कॉर्पिओच्या धडकेत जखमी महिलेचा मृत्यू

नगर - शहरातील सावेडी नाका परिसरात नगरहून मनमाडच्या दिशेने भरधाव वेगात जाणाऱ्या स्कॉर्पिओवरील चालकाचे नियंत्रण सुटल्याने कार दुभाजक ओलांडून विरुद्ध दिशेला समोरून येणाऱ्या चारचाकीला धडकली. त्यानंतर एक रिक्षा व रस्त्याच्या कडेला थांबलेल्या एका दुचाकीलाही उडवले. दुचाकीला फरफटत नेत शेजारील गवतात कार अडकली. २६ फेब्रुवारी रोजी दुपारी चारच्या सुमारास हा अपघात झाला होता. या अपघातात जखमी झालेल्या ६ जणांपैकी एका महिलेचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला आहे. आशा रामचंद्र कुसळकर (वय ६३, रा.श्रीगोंदा) असे मयत महिलेचे नाव आहे. स्कॉर्पिओ कार भरधाव वेगात असताना दुभाजकाला घासली गेली व त्यानंतर पलटी होऊन विरुद्ध दिशेला वाहनांवर धडकली, असे प्रत्यक्षदर्शींनी सांगितले. घटनेनंतर महामार्गावर सुमारे एक तास वाहतूक ठप्प झाली होती. माहिती मिळताच तोफखाना पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली. तो पर्यंत नागरिकांनी जखमींना बाहेर काढून उपचारासाठी रुग्णालयात हलवले. या अपघातात आशा रामचंद्र कुसळकर (वय ६३) यांचा मृत्यू झाला असून, अंकुश रामचंद्र कुसळकर (वय ४०, दोघे रा. श्रीगोंदा), अविष्कार सुभाष वाघ (वय २४, रा. पिंपळगाव माळवी, ता. अहिल्यानगर), बबन भाऊसाहेब घोरपडे (वय ४९, रा. नेप्ती, ता. अहिल्यानगर) हे जखमी झाले आहेत. या प्रकरणी अंकुश कुसळकर यांनी दिलेल्या फिर्यादी वरून तोफखाना पोलिस ठाण्यात २७ फेब्रुवारी रोजी स्कॉर्पिओ चालकाविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

संदीप सकट यांचे अल्प आजाराने निधन

नगर - केडगाव उपनगरातील सुवर्णनगर येथील रहिवासी संदीप दिलीप सकट (वय ४४) यांचे २८ फेब्रुवारी रोजी अल्प आजाराने निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर केडगाव अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

त्यांच्या मागे पत्नी, २ मुले, १ भाऊ, भावजय, आई, १ बहीण, मेहुणे, भाचा, भाची असा परिवार आहे. प्रदीप सकट यांचे ते बंधू तर मोहिनी यांचे पती, सुचित, अनिकेत यांचे ते वडील होत.

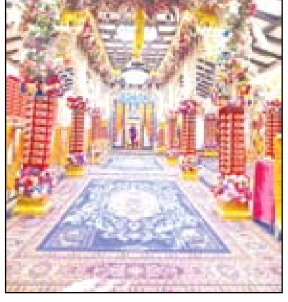
ज्ञानेश्वर भागवत यांचे अल्प आजाराने निधन

श्रीरामपूर - तालुक्यातील गळनिंब येथील श्री दत्त भक्त म्हणून ओळखले जाणारे ज्ञानेश्वर सखाराम भागवत (वय ७२) यांचे नुकतेच अल्पशा आजाराने निधन झाले. त्यांच्या पश्चात पत्नी, मुलगा, दोन मुली, जावई, सुना, नातवंडे असा परिवार आहे. गोंधवणी येथील काशिनाथ भागवत व गळनिंब येथील शेतकरी विश्वनाथ भागवत यांचे ते बंधू तर लोणी येथील पद्मश्री विखे पाटील कनिष्ठ महाविद्यालयातील प्रा. लक्ष्मीकांत भागवत यांचे वडील तर पत्रकार-चित्रकार रवि भागवत यांचे ते चुलते होत.

आसाराम रासकर यांचे निधन

नगर - भुतकरवाडी येथील ज्येष्ठ नागरिक व एसटी महामंडळाचे निवृत्त कर्मचारी आसाराम तात्याबा रासकर (वय ८०) यांचे २४ फेब्रुवारी रोजी रात्री निधन झाले. त्यांच्या मागे तीन मुले, सुना, नातवंडे असा परिवार आहे. रासकर हे ज्येष्ठ समाजसेवक अण्णा हजारे यांचे शालेय जीवनापासून मित्र होते. अनेक सामाजिक उपक्रमांत त्यांचा सहभाग असे. येथील स्वराज्य मेडिकलचे संचालक नितीन रासकर, लोककल्याण स्वस्त औषधालयाचे संचालक संतोष रासकर व समर्थ मोटर्सचे संचालक प्रभाकर रासकर यांचे ते वडील होत. रासकर यांच्या पार्थिवावर नालेगाव अमरधाम स्मशानभूमीत अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

नवी पेठेतील श्रीराम मंदिरात श्री हनुमान जन्मोत्सव सोहळ्याला २ मार्चपासून प्रारंभ



नगर - श्रीराम भक्त हनुमान सत्संग मंडळ ट्रस्ट, श्रीराम मंदिर नवी पेठ द्वारा श्रीराम व हनुमान जन्मोत्सवानिमित्त ३१ दिवसीय श्री महा हनुमान चालीसा पाठ व भजन संध्या कार्यक्रमास २ मार्च रोजी रात्री ८ वाजता श्रीराम मंदिर नवी पेठ येथून अत्यंत भक्तीभावाने कार्यक्रमास प्रारंभ होणार आहे. तसेच सलग ३१ दिवस संपूर्ण नगर शहरात विविध सार्वजनिक मंडळ व ट्रस्टच्या माध्यमातून सामूहिक महा हनुमान चालीसा पठण व भजन संध्या कार्यक्रम उत्साहात साजरे करण्यात येणार आहेत.

श्री हनुमान चालीसाचे सामूहिक पठण व त्याचा प्रचार हे मुख्य उद्दिष्ट घेऊन गेली १९ वर्षांपासून श्रीराम व हनुमान जन्मोत्सव अतिशय भक्ती भावाने साजरा करण्यात येत आहे. यावर्षी मंडळाने प्रथमच महा हनुमान चालीसा पाठाबरोबर श्रीराम जय राम जय जय राम या तारक मंत्राचे संगीतमय सामूहिक जपसुद्धा करण्यात येणार आहे. तसेच या वर्षी श्रीराम भक्त हनुमान सत्संग मंडळा कडून प्रत्येक घरांघरांत व प्रत्येकांच्या मुखातुन श्रीराम स्तुती व हनुमान चालीसा पाठ व्हावे हे उध्दीष्ठ डोळ्या समोर ठेऊन मोफत हनुमान चालीसा पुस्तिका कार्यक्रमादरम्यान वाटप करण्यात येणार आहे.

रोज रात्री कार्यक्रमाच्या शेवटी श्रीरामचरितमानस कथेतील चौपाई घेऊन त्यानंतर श्रीरामजी व हनुमानजी यांची आरती करून प्रसाद वितरण करून कार्यक्रमाचे समापन करण्यात येणार आहे. शहरवासीयांनी ३१ दिवसीय श्रीराम व हनुमान जन्मोत्सव या धार्मिक व पावन अशा उत्सवाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन श्रीराम भक्त हनुमान सत्संग मंडळ ट्रस्टचे अध्यक्ष प्रीतम मुथा व उपाध्यक्ष निखिल शेटीया यांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

गृहिणी

आरोग्य

याने अनेक आजार होतील गायब

नाभी हा शरीरातील सर्वात महत्वाचा पोषण बिंदू आहे. आयुर्वेद आणि विज्ञान दोन्ही मानतात की हजारो नसा नाभीशी जोडलेल्या आहेत. म्हणून, येथे तेल लावणे म्हणजे संपूर्ण शरीराची सेवा करण्यासारखे आहे, ज्यामुळे तुम्ही आतून निरोगी आणि बाहेरून चमकता. जर तुम्हाला वारंवार पोटफुगी, गॅस किंवा जडपणाचा त्रास होत असेल तर मोहरीचे तेल हे एक रामबाण उपाय आहे. ते पचनसंस्था सक्रिय करते आणि विशेषतः कफ प्रकृती असलेल्यांसाठी फायदेशीर आहे. थंड हवामानात या तेलाने मालिश केल्याने पोटाच्या अवयवांना ऊर्जा मिळते. रक्त शुद्ध करण्यासाठी आणि शरीरातील उष्णता कमी करण्यासाठी कडुलिंब किंवा नारळाचे तेल सर्वोत्तम आहे. मुरुमांचा त्रास असेल तर कडुलिंबाचे तेल लावा. संवेदनशील त्वचा असलेले लोक नारळाचे तेल वापरू शकतात, जे नैसर्गिक चमक आणि थंडपणा प्रदान करते. महिलांसाठी, नाभीला शुद्ध देशी गाईचे तूप लावणे हे वरदान आहे. ते हार्मोनल असंतुलन, अनियमित मासिक पाळी आणि अशक्तपणा कमी करते. ते मज्जासंस्था देखील शांत करते आणि चिडचिडेपणा आणि मानसिक ताण कमी करण्यास मदत करते. आजच्या धावपळीच्या जीवनात, जर तुम्हाला झोप येत नसेल किंवा काळजी वाटत असेल, तर झोपण्यापूर्वी तुमच्या नाभीला बदामाचे तेल लावा. मानसिक शांतीच मिळत नाही तर शरीराला दुसऱ्या दिवसासाठी ऊर्जा मिळते.

पाककला

आलू जलेबी

साहित्य : तीन ते चार बटाटे, एक कप दही, एक कप आरारूट, एक कप साखर, केसर कांड्या, वेलचीपूड, गुलाबपाणी, तूप तळण्यासाठी.

कृती : आलू जलेबी बनविण्यासाठी सर्वप्रथम केसरला गुलाबपाण्यात मिसळा. साखरेचा एकतारी पाक बनवून केसर आणि वेलची पूड मिसळून द्या. बटाटे उकळवून सोलून मॅश करून घ्या. यामध्ये दही, आरारूट मिसळून बटाट्याच्या सारणाचे पातळ घोळ तयार करा.

पिशवीत किंवा बाटलीत घोळ भरून जलेबीचा आकार द्या आणि कढईत तूप तापत ठेवून जलेबी तळून घ्या. साखेरच्या पाकात जलेबी पाच ते सात मिनिटे बुडवून ठेवा नंतर खाण्यासाठी सर्व्ह करा.

वास्तू

सोफा सेट फर्निचर

* घरात सकारात्मक ऊर्जा येण्यासाठी, तुमचा सोफा पूर्वेकडे किंवा उत्तरेकडे तोंड करून ठेवा. यामुळे सकारात्मक ऊर्जा तुमच्या घरात प्रवेश करेल आणि शांत आणि शांत वातावरण निर्माण होईल.

* जर तुम्हाला स्थिरता हवी असेल, तर वास्तुशास्त्र तुमचा सोफा खोलीच्या नैऋत्य कोपऱ्यात ठेवण्याचा सल्ला देते. यामुळे राहत्या जागेत जमिनीवर आणि स्थिरतेची भावना निर्माण होण्यास मदत होते.

सौंदर्य

चेहरा स्वच्छ करण्यासाठी सौम्य फेसवॉश वापरा. त्वचेवरील घाण आणि तेल काढले जाते. सकाळी आणि रात्री झोपण्यापूर्वी चेहरा स्वच्छ करा. त्वचेला आतून हायड्रेट ठेवण्यासाठी भरपूर पाणी पिणे आवश्यक आहे.

सल्ला

* सांबर करण्यासाठी चिंचच उपलब्ध नसेल तर त्यामध्ये लिंबाचा रस वापरा.

* भेंडीच्या भाजीमध्ये १ चमचा दही टाकल्यास भेंडीची भाजी चिकट होत नाही.

संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

रविवार, दि. १ मार्च २०२६

प्रदोष, शके १९४७ विश्वावसुनामसंवत्सर, फाल्गुन शुक्लपक्ष, पुष्य ०८।३४, सूर्योदय ०६ वा. ३५ मि. सूर्यास्त ०५ वा. ४० मि.

राशिभविष्य

मेष : आपल्या कुटुंबात बऱ्याच काळापासून चालणारा एखादा वादाचा विषय आपणास अस्वस्थ करेल.

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

मिथुन : आर्थिक बाबतीत एखादी विषम परिस्थती उद्भवण्याआधी आपली आर्थिक स्थिती तपासून स्थिती पाहावी लागेल. शत्रूंपासून सावध राहा.

कर्क : काही गोष्टी आपल्या जीवनात आकस्मिकरीत्या आनंद आणतील. आपल्या नवीन आवडींना प्रोत्साहन द्याल. विशेष वित्तीय अडचणींवर चिंतन.घरात मंगल कार्याचा योग.

सिंह : जीवनात आलेल्या या परिवर्तनाचा आनंद घ्याल. दिवस आनंदात जाईल. त्यामुळे घरांत उत्साहाचे वातावरण होईल. कौटुंबिक वेळ अनुकूल राहील.

कन्या : मानसन्मानाच्या क्षेत्रात वाढ होईल. कामात एखाद्याचे सहकार्य प्रगतीचे कारण बनेल.

तूळ : आर्थिक विषयांमध्ये थोड्या अडचणी येऊ शकतात. करीयरसंदर्भातील नवी संधी मिळण्याची शक्यता. तुमच्या सार्मथ्यात वाढ. आर्थिक लाभ होईल.

वृश्चिक : आजचा दिवस आपणास पैसे मिळवण्याच्या आणि व्यापाराच्या नव्या संधी देईल परंतु घाई करणे अडचणीत टाकू शकते.

धनु : रहाते घर बदलण्यासाठी आजचा दिवस उत्तम आहे. राजकीय व्यक्तींसाठी स्थिती संतोषजनक राहील.

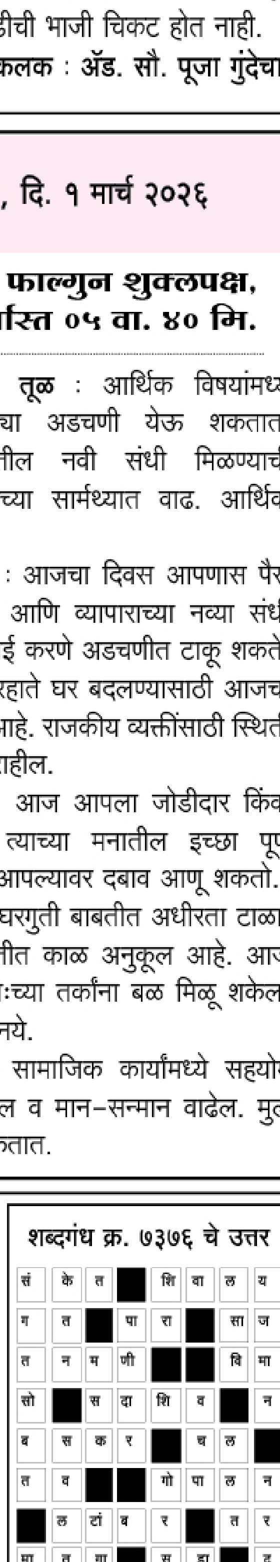
मकर : आज आपला जोडीदार किंवा प्रिय व्यक्ती त्याच्या मनातील इच्छा पूर्ण करण्यासाठी आपल्यावर दबाव आणू शकतो.

कुंभ : घरगुती बाबतीत अधीरता टाळा. आर्थिक बाबतीत काळ अनुकूल आहे. आज आपल्या स्वतःच्या तर्कांना बळ मिळू शकेल. आळस करू नये.

मीन : सामाजिक कार्यांमध्ये सहयोग अनुकूल राहील व मान-सन्मान वाढेल. मुले त्रास देऊ शकतात.

शब्दगंध क्र. ७३७७ सौ.शैलजा कुलकर्णी

शब्दगंध क्र. ७३७६ चे उत्तर



आडवे शब्द :- १) एक निवृत्त भारतीय क्रिकेटपटू जो फिरकी गोलंदाज म्हणून प्रसिद्ध होता ६) गंध; राहणे ७) रत्नाकार; मकरालय; समुद्र ८) दुरून लक्ष ठेवणे; दुरून केलेली बारकाईची पाहणी १०) बाण; तीर ११) नवरा; पती १२) समर्थ रामदासांचा प्रसिद्ध ग्रंथ १५) मार्ग; पथ; रस्ता १७) वेशीवरचा पहारेकरी १८) विरजलेल्या दुधातले पाणी काढून त्यात मीठ वगैरे घालून केलेला एक खाद्यपदार्थ १९) याच्या उलट केले तर 'खवा' सापडतो २०) नीट; वाकडा नसलेला २१) क्षणिक; पातळ; चंचल

उभे शब्द :- १) कृष्णाचा एक अवतार जो तिरुपतीला 'बालाजी' म्हणून गणला गेला २) टवाळी करणारा ३) बैलाच्या जातीतला म्होरक्या ४) अंगीकारलेले व्रत ५) नटूनथटून गावभर हिंडणारी ९) कथेकरी; कीर्तनकार ११) हत्या; खून १३) नाजूक; सुकुमार १४) गळ्यात घालावयाचा स्त्रियांचा एक दागिना १६) कवच; आवरण; चिलखत १७) एक बांबूवर्गीय वनस्पती १८) आवडलेले; मान्य

* * * * * * मुलांचे विश्व * * * * * *

सुविचार : चुकीच्या दिशेने वेगाने जाण्यापेक्षा योग्य दिशेला हळू हळू जाणे केव्हाही चांगले.

मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

जागतिक वडापाव दिवस कधी असतो? काय आहे इतिहास?

अनेक मुंबईकरांसाठी नाश्ता, दुपारचे जेवण, रात्रीचे जेवण हे तिन्ही जेवण म्हणजे फक्त वडा पाव. मुंबईत येऊन कोणी वडापाव खाऊ नये, असे होऊ शकत नाही. वडापाव सुरू झाला तेव्हा तो १० पैशांना विकला गेला. आज तुम्हाला हे १० ते ८० रुपये, १०० रुपयांना मिळतात. मुंबईत आज दिवस-रात्र विकला जाणारा वडापाव सुरुवातीला फक्त सहा ते सात तासांसाठी उपलब्ध होता.

मराठी रेस्टॉरंटस्ची संख्या वाढल्यानंतर बटाटावड्याला मुंबईत घर मिळाले. पण सुरुवातीच्या काळात फक्त बटाटावडा खाल्ला जायचा. पाव सोबत कधी खाल्ले यावर मतमतांतरे आहेत. वडापावचा जन्म १९६६ मध्ये दादर स्टेशनच्या बाहेर अशोक वैद्य यांच्या फूड ट्रकमध्ये झाल्याचे मानले जाते. याच काळात दादरमध्ये सुधाकर म्हात्रे यांचा वडापावही सुरू झाल्याचे जुने मुंबईकर सांगतात. बटाट्याची सब्जी आणि पोळी खाण्याऐवजी त्यांनी बेसनमध्ये बटाट्याची भाजी तळून वडा बनवायला सुरुवात केली. रोजगाराचे साधन आणि राजकीय पाठबळ - १९७० ते १९८० च्या दशकात मुंबईतील गिरण्या बंद पडू लागल्याने अनेक तरुण वडापावकडे उपजीविकेचे साधन म्हणून पाहू लागले. मग हळूहळू प्रत्येक रस्त्यावर आणि चौकाचौकात वडापावच्या गाड्या दिसू लागल्या. शिव वडापावचा जन्म झाला. महापालिकेतील सत्ताधारी शिवसेनेने तर वडापावची वाहने डंप करण्याचे नियम करून वडापावला राजकीय पाठबळ दिले. अशा आपल्या लाडक्या वडापावचा दिवस २३ ऑगस्ट रोजी साजरा केला जातो.

तपश्चर्या

एक साधू तपश्चर्येस एका निर्जन स्थळी बसले होते. त्या ठिकाणी एका यक्षाचे वास्तव्य होते. या गोष्टीची साधूला कल्पना नव्हती. ते जेव्हा तेथे पोहोचले तेव्हा निर्जन स्थान पाहून त्यांनी तेथेच ध्यानधारणा सुरू केली. त्या वेळी यक्ष तेथे नव्हता.

रात्री जेव्हा यक्ष तेथे आला तेव्हा आपल्या जागेवर दुसऱ्याच व्यक्तीला पाहून त्याला राग आला. त्याने मोठ्याने आरडाओरड सुरू केली. पण समाधी अवस्थेत असलेल्या साधूवर त्याचा काहीच परिणाम झाला नाही. मग यक्षाने वेगवेगळी रूपे घेऊन साधूला घाबरविण्याचा प्रयत्न केला. शेवटी त्याने विषारी सापाचे रूप धारण करून त्यांना दंश केला तरीही त्यांच्यावर याचा काहीच परिणाम दिसेना. इतक्या प्रयत्नानंतरही साधूवर कोणताही परिणाम न झाल्याने यक्ष झालेल्या श्रमाने थकून सर्परूपातच विश्रंती घेऊ लागला. काही वेळात साधू महाराजांची समाधी अवस्था पूर्ण झाली व ते जागे झाले व त्यांची नजर सर्परूपी यक्षावर पडली. त्या नजरेत इतका प्रेमभाव भरलेला होता की त्या कृपादृष्टीने सापाच्या अंगातील विष अमृत बनले. यक्ष साधूंना शरण गेला व त्याने त्यांना आदरपूर्वक वंदन केले.

तात्पर्य : तपश्चर्या अशी करावी की विषाचेही अमृत व्हायला हवे.

जीवन का अमृत (भाग १)

प्रभू के लिए तीव्र इच्छा

पर यह तो प्रभु द्वारा की गई नियुक्ति है। कोई भी, जो थोड़ी सी तरक्की के बाद, २८. कोई भी प्रभु की दया के बिना उस तक नहीं जा सकता, न ही उसे पहचान सकता है। जब भी किसी में प्रभु के लिए तीव्र इच्छा जागृत होती है और वह अपनी पूरी कोशिश से उस तक जाने का रास्ता खोजता है तो प्रभु ऐसी तड़फती रूह पर अपनी दया बरसाता है और उसे एक जिदा सतुगुरु से मिला देता है। प्रभु सूक्षम से भी सूक्षमतम है और जब तक हम स्वयं उस स्तर तक नहीं उठते, हम वास्तविकता को आमने-सामने नहीं देख सकते । सतुगुरु दिव्य योजना में चेतन सहकर्मी होता है और वह एक भौतिक (क्रमशः)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

चिरंतन प्रेमाकडे वाटचाल (नाती घट्ट विणू या)

नाते म्हणजे दोन आत्म्यांतील संपर्क

कारण आपण हे सगळे प्रयत्न नात्याच्या इमरतीच्या बाह्य रूपाला पूर्णत्व देण्यातच खर्च करत आहोत. तिच्या अदृश्य पायाकडे आपलं अजिबातच लक्ष नाहीये. आपण एखाद्या व्यक्तीबाबत कोणताही विचार करत असलो तरी ती व्यक्ती समोर आल्यावर आपण तिच्याशी सौहार्दपूर्ण बोलू शकतो. मनातून आपण त्या व्यक्तीबाबत साशंक असतो, तिच्यावर टीकाटिप्पणी करत असतो पण तरीही आपण तिला मदतीचा हात देतो. त्यामुळे असं नातं बाहेरून दिसताना परिपूर्ण दिसतं पण त्याचा पाया भक्कम नसतो. एखाद्या छोट्या संकटानेसुद्धा नात्याची ही इमारत कोसळते. आजकाल हे सर्रास बघायला मिळतं.

सुरेश ओबेरॉय : वर्षानुवर्षं लोक एकमेकांशी खोटं बोलतात, खोटी स्तुती करतात. त्यामुळे काही फरक पडत नाही का?

शिवानीदीदी : तुम्ही कधी अशा परिस्थितीतून गेला आहात का जिथे एखादी व्यक्ती तुमच्याशी खूपच गोड बोलली आणि तरी तुम्हाला अवघडल्यासारखं झालं? सुरेश ओबेरॉय : काही पार्ट्यांमध्ये असं झालंय की, चालू असलेलं संभाषण आवरतं घेऊन मला पटकन तिथून निघून जावंसं वाटलं. लोक माझ्याशी चांगल्या पद्धतीने बोलत होते तरीही मला अवघडल्यासारखं वाटत होतं. (क्रमशः)

(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

हसा आणि शतायुषी व्हा!

बायको - अहो ऐकलं कां? आपले लग्न लावून देणारे भटजी वारले.
पती - एक ना एक दिवस त्याला त्याच्या कर्माचे फळ मिळणारच होते.

- अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* आयडीबीआय बँकेचे एमडी कोण आहेत?

- राकेश शर्मा

साहित्य सहवास - 'माणसासारखा माणूस...'

अब्जावधी व्यक्तींनी भरलेलं आहे हे जग. विविध स्वभाव वैशिष्ट्यांची माणसं आपण सगळेच अनुभवत असतो. मनुष्यजन्म मिळाल्याबद्दल आपण निसर्ग - परमेश्वराचे मनापासून ऋण व्यक्त करायलाच पाहिजे. विचार करणारा आहे माणूस. जन्मोजन्मीची पुण्याई म्हणजे लाभलेला मनुष्यजन्म. दैनंदिन जीवनात आपल्याला, अनेक माणसं दिसतात, पैकी काही भेटतात, काहींसोबत व्यवहार होतो, काहींसोबत आपली मैत्री होते, काही माणसं आपल्याला मनापासून आवडतात कारण त्यांचं राहणीमान, त्यांचं बोलणं-वागणं, त्यांच्याकडून इतरांचं भलं होणं. हे झालं इतर माणसांबद्दल. माणूस म्हणून मी स्वतःचा कधी विचार केला का ? मी माणूस म्हणून कसा आहे ? माणूस म्हणून मी नेमकं काय - काय करतो ? माणूस म्हणून मी नेमकं काय-काय केलं पाहिजे ? माणूस म्हणून मी इतरांच्या दृष्टीकोनांतुन कसा आहे ? प्रत्येक माणसात गुण-दोष असतातच ह्याला मीसुध्दा अपवाद नाही. पण त्या गुणदोषांचं प्रमाण मी कधी अनुभवलंय का ? गुण-दोषांची टक्केवारी काढण्याचा मी प्रयत्न केला आहे का? केला नसेल तर का केला नाही ? जेवढं गुण माझ्यात आहेत, त्यापेक्षा अधिक गुण मी आत्मसात करु शकतो का? केले असतील तर नक्कीच चांगलं आहे. केले नसतील तर का केले नाही ? माझ्यातल्या दोषांवर मी मनन, चिंतन केलं का? नसेल केलं तर का केलं नाही ? दोष कमी करण्याचा प्रयत्न केला आहे का? ह्यापुढे तरी दोष दूर करण्याचा प्रयत्न करणार की नाही ? इतर माणसांचं भलं व्हावं ह्यासाठी मी नेमकं काय - काय करतो? काहीही करत नसेल तर का करत नाही ? माझ्या मनुष्यजन्माचं नेमकं प्रयोजन काय आहे ? हा विचार मी केला का? नसेल केला तर का केला नाही? माणूस ही जात आहे आणि माणूसकी हा आपला धर्म आहे, ह्याविषयी मला नेमकं काय वाटतं? मी, गरजवंतांना सहकार्य करतो का ? सहकार्य करत नसेल तर का सहकार्य करत नाही ?... खरं तर प्रश्न अनेक आहेत. जे प्रश्न मी स्वतः ला विचारले हेच प्रश्न हा लेख वाचणाऱ्याने, ऐकणाऱ्याने स्वतःला विचारावेत असं वाटतं. व्यक्तीपरत्वे प्रश्नांची उत्तरं वेगवेगळी नक्कीच असतील. ज्यांची उत्तरं 'माणूस' ह्या संज्ञेत बसणारी आहेत अशी किती माणसं मला, तुम्हाला भेटतील? तुमच्या, माझ्या भोवताली अशा काही व्यक्ती आहेत की ज्या व्यक्ती मी, मला, माझं ह्याच स्वार्थी वृत्तीवर मनापासून प्रेम करणारी, स्वतःच्याच पोळीवर तूप घेणारी आहेत. घरातल्यांचं, इतरांचं त्यांना काहीही देणं-घेणं नाही. गरजवंतांच्या पाठिशी उभं राहाणं तर त्यांच्यापासून कोसो मैल दूर आहे. जास्तीत जास्त पैसा कमवायचा एवढंच एकमेव स्वप्न-ध्येय ह्या अशा काही व्यक्तींचं असतं. ह्यासाठी आई, वडिल, भाऊ, बहिण, भाचा, पुतण्या ह्या रक्तनात्याच्या माणसांचंही त्यांना काहीच देणं-घेणं नसतं. स्वतःच्या बँक पासबुकची क्रेडिट साईड संख्येने, रकमेने वाढावी एवढीच त्यांची मनापासूनची इच्छा असते. - माणसासारखा माणूस असुनही माणसासाठी ज्याचे हृदय द्रवत नाही त्याला काय माणूस म्हणायचे ? हे एका व्यक्तीने ऐकलेलं वाक्य मला सांगितलं तेव्हा मनापासून वाटलं 'माणसासारखा माणूस' ह्याविषयी लिहावं. माणूस म्हणून जन्म लाभला आहे तर मी इतरांकडे माणूस म्हणून पाहाणं, आपलं आद्य कर्तव्य आहे. माणूसकी ही आपल्यात असणारी भावना माणूस म्हणून संपूर्ण जन्मभर उपयोगात आणलीच पाहिजे. इतर माणसांचा उपयोग फक्त स्वार्थासाठी करणार असु तर माणूस म्हणुन जगण्यास आपण लायक नाही असाच अर्थ निघतो. भुकेलेल्या माणसाला, आपल्या घासातला घास देणं हे माणसासारखा माणूस असण्याचं लक्षण आहे. फक्त ओरबडण्याची वृत्ती असेल तर माणूस ह्या संज्ञेत आपण बसणारच नाही. एखाद्याच्या परिस्थितीचा, स्वभावाचा, नात्याचा, विश्वासाचा गैरफायदा घेऊन आपण जे साध्य करु त्यातुन अल्पकालीन समाधान, आनंद नक्कीच मिळेल पण हे माणुसकीला धरुन आहे का ? हा प्रश्न स्वतःला विचारणं अत्यंत गरजेचं आहे. 'साहित्य सहवास' च्या बारा वर्षांतील लेख, लघुकथेस आजपर्यंत हजारो अभिप्राय प्रत्यक्ष भेटीत, फोनवर आले आहेत. काही माणसांना मी ओळखत नाही, माझ्याशी त्यांचा परिचयसुध्दा नाही तरी सुध्दा ते, त्यांना आवडलेल्या लेखाविषयी, भरभरुन बोलतात कारण त्या लेखातुन त्यांना माणूस म्हणून खुप काही चांगलं असं मिळालेलं आहे. माझ्यासाठी त्रयस्थ माणूस लेख वाचुन फक्त अभिप्राय देत नाही तर माझ्यातल्या माणसाला प्रोत्साहन देतो, अधिकाधिक लिहिण्यासाठी. माणूस म्हणून आपली कर्तव्ये, जबाबदाऱ्या पार पाडणं ह्यासारखा दुसरा आनंद, समाधान नाही. समोरच्या माणसाकडुन मी फक्त स्वार्थच साधणार असा विचार करुन, तशी कृती करणार असु तर मनुष्यजन्म वाया घालतोय असं होईल.

(लेख क्र.५९०)

- सुनील राऊत
माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर
मो.९८२२७५८३८३

आहारवेद - आरोग्य संवर्धन

आंबा

१३) आंब्याची कोय भाजून त्याचे बारीक चूर्ण करून ती अर्धा चमचा गरम पाण्यातून घेतल्यास पोटातील कृमी नष्ट होतात.

१४) आंब्यामध्ये असणाऱ्या नैसर्गिक मूलद्रव्यामुळे नेत्रविकार, त्वचाविकार, रक्तविकार, विषमज्वर, अग्निमांध हे विकार दूर करता येतात.

१५) आंब्याची पाने, मोहर, फळे, साल हे सर्वच औषधी गुणांनी युक्त आहेत. पानांचा उपयोग मधुमेही रुग्णांसाठी तसेच उलटी थांबविण्यासाठी होतो. तर त्याचा मोहर जुलाब थांबविणारा, शीतल, श्वेतस्राव, अति रक्तस्राव थांबविणारा आहे. आंब्याची साल व्रणरोधक स्तंभक व गर्भाशयाची घालविणारी आहे. आंब्याची कोय ही कृमिनाशक असून, गर्भाशयाची सूज कमी करणारी, रक्तप्रदर व श्वेतप्रदरावर उपयुक्त आहे. तसेच लघवीतील जंतुसंसर्ग कमी करून, पू बंद करून मूत्रप्रवृत्ती साफ करणारी आहे.

सावधानता : मधुमेह असणाऱ्यांनी तसेच अति लठ्ठपणा असणाऱ्यांनी आंबा खाऊ नये किंवा अगदी खाल्लाच तरी कमी प्रमाणातच खावा व वरून साखर न घालता नैसर्गिक पद्धतीने थोड्याच प्रमाणात खावा. कारण आंब्यामध्ये नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण जास्त प्रमाणात असते. त्यामुळे शक्यतो आंबा टाळलेलाच बरा!

कच्च्या केल्या फार खाऊ नयेत, त्यामुळे घशात खवखव व अपचन, जुलाब, पोटदुखी या तक्रारी उद्भवतात. आंबा हा नैसर्गिक पद्धतीने पिकविलेलाच खावा. रासयनिक पूड वापरून पिकविलेला आंबा आरोग्यास घातक असतो. म्हणून आपल्या भागात निर्माण झालेला नैसर्गिक आंबा खावा.

(क्रमशः)

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

जगद्गुरु संत तुकाराम महाराज बीज निमित्त सावेडीमध्ये अखंड हरिनाम सप्ताह व गाथा पारायण सोहळ्यास सुरुवात

संत वाङ्मयामुळेच मराठी भाषेला मिळाला अभिजात दर्जा : ह.भ.प. कल्याण महाराज काळे

नगर – विठ्ठल विठ्ठल जय हरी विठ्ठल च्या जयघोषाने सावेडी गाव भक्तिमय बनले. जगद्गुरू संत तुकाराम महाराजांच्या बीज निमित्त आयोजित अखंड हरिनाम सप्ताह व गाथा पारायण सोहळ्याला प्रारंभ झाला. ह. भ. प. शिवशाहीर कल्याण महाराज काळे यांच्या प्रभावी कीर्तनाने या सोहळ्याचा शुभारंभ झाला.

जगद्गुरु संत तुकाराम महाराज बीजनिमित्त सावेडीमध्ये अखंड हरिनाम सप्ताह व गाथा पारायण सोहळ्यास सुरुवात झाली. (छाया – लहू दळवी)

कार्यक्रमात बोलताना ह. भ. प. कल्याण महाराज काळे म्हणाले की, देवाच्या नावात अमर्याद शक्ती आहे. विठ्ठल नामाचा गजर म्हणजे केवळ भक्ती नव्हे, तर समाजाला सज्जनतेच्या मार्गावर नेणारी प्रेरणा आहे. संतांच्या विचारांनी आपला समाज घडवला आणि संस्कृती मजबूत केली. आज मराठी भाषा गौरव दिन साजरा होत असताना, संतांच्या वाङ्मयामुळेच मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा लाभला आहे.

ते पुढे म्हणाले, संत ज्ञानेश्वर महाराजांनी 'माझा मराठीता बोलू कौतुके' म्हणत मराठी भाषेचे जे गौरवगान केले, त्याने जगात मराठीची पताका उंचावली. ज्ञानेश्वरीसारखा ग्रंथ लिहून त्यांनी मराठीला ज्ञानाचे, संस्कृतीचे आणि ब्रह्मसुखाचे माध्यम बनवले. संतांच्या विचारांचा हा महापर्व मागील २७ वर्षांपासून सतत साजरा होत आहे.

या हरिनाम सप्ताहाची परंपरा माजी महापौर बाबासाहेब वाकळे यांच्या पुढाकारातून सुरू झाली. त्यांनी सामाजिक, धार्मिक, आणि सांस्कृतिक क्षेत्रात संत विचारांचा प्रचार करण्याचं कार्य सातत्याने चालू ठेवले आहे. संत तुकाराम महाराजांनी अभंगांच्या माध्यमातून समाजातील प्रत्येक घटकाला विठ्ठलाशी जोडले. त्यांच्या विचारातूनच भक्ती, समाजसेवा आणि एकात्मतेचा संदेश मिळतो, असे बाबासाहेब वाकळे यांनी सांगितले.

ह. भ. प. शिवशाहीर कल्याण महाराज काळे यांच्या कीर्तनाने वातावरण भारावून गेले. टाळ, मृदुंग आणि विठ्ठल नामाच्या निनादाने परिसर दुमदुमला. भक्तगणांनी विठ्ठलाच्या नामस्मरणात सहभाग घेत, श्रद्धेने मनोभावे दर्शन घेतले. या वेळी संत तुकाराम महाराजांच्या जयघोषाने सावेडी गाव अक्षरशः पंढरपूर बनले. टाळ–मृदुंगाच्या निनादात विठ्ठल भक्ति आणि मराठी अस्मितेचा संगम अनुभवायला मिळाला.

ह. भ. प. कल्याण महाराज काळे पुढे म्हणाले की, मराठी भाषेचा सन्मान राखणं ही प्रत्येक मराठी माणसाची जबाबदारी आहे. मराठी आपली संस्कृती, आपली अस्मिता आहे. जागतिकीकरणाच्या युगात आपल्या बोलण्यात, वाचनात, लेखनात मराठीचा अभिमान राखा. संतांच्या वाङ्मयातून समाजाला प्रेम, समता आणि बंधुतेचा संदेश मिळतो.

या प्रसंगी ह.भ.प. संदीप महाराज खोसे, ह.भ.प. देविदास बारस्कर, गायनाचार्य राजेंद्र उल्हारे, ह.भ.प. दत्तात्रय खांदवे महाराज, विठ्ठल महाराज फलके, गजानन वाकळे, बाळासाहेब वाकळे, पुष्कर कुलकर्णी, अशोक वाकळे, राजेंद्र बारस्कर, कचरू बारस्कर, संदीप पिंपळे, किशोर वाकळे, महेश काळे उपस्थित होते.

प्रेरणादायी अक्षरधन

बहुरुपी

"मुसाफिर"

वाचनीय मननीय प्रेरणादायी अक्षर धन

संकलन: दिशान फिचर्स

समाज मनाला सुखावणारी चैतन्य पालवी डॉ.रामचंद्र देखणे 'चपराक' प्रकाशित ललित चिंतन

खेडेगावात येणाऱ्या विविधांगी लोकभूमिकांमध्ये एक गमतीशीर लोकभूमिका म्हणजे 'बहुरुपी.' खेडेगावातली दुपारची वेळ. पुरुष माणसे रानावनात गेलेली. घरातल्या बाया बापड्या निवडण्या–टिपण्याची कामे करण्यात मग्न. म्हातारे–कोतारे कुठेतरी घोंगडी टाकून ओसरीवर अंग टाकून विसावलेले. गावची जत्रा आलेली असते. कुणाच्या भाचीचं लग्न ठरलेले असते. लग्नाच्या जत्रेच्या गप्पा रंगलेल्या असतात. तेवढ्यात बाहेरून आवाज येतो...

'आजीबाई आत्याबाई, इसारला तुम्ही । लग्नाला चला। लग्नाला चला। तुम्ही लग्नाला चला। लाडाई, गोडाई, चिपडी, राधाई, निघाली भांडखोर येसाई, पळाली धोंडाई। मोडकी बजाई, आंधळी कोंडाई। लग्नाला चला तुम्ही लग्नाला चला.'

बायकांना उद्देशून भांडभोर, आंधळी, चिपडी अशी विशेषणे लावून लग्नाला बोलावणारा बहुरुपी लग्नाला कसे जायचे याचे गमतीशीर वर्णन करतो. 'उंदराची गाडी त्याला मांजराची जोडी, इतभर गाडी त्यात, खंडीभर गडी' हे वर्णन ऐकताच बायाबापड्यांमध्ये एकच खसखस पिकते. गाण्याच्या ठेक्यावर अंग वळवीत काहीशा नृत्याभिनयाने तो लग्नाचं आवतण देतो.

गावात अधून मधून बहुरुप्याचं आगमन व्हायचं. स्वतःच्या पायाला लाकडी पाय जोडून कमरेपासून पुढे दुसरे घड लावायचे आणि त्या घडाच्या खांद्यावर शिष्य बसलेला, असे गुरु–शिष्याच्या काशीयात्रेचे सोंग तर कधी स्त्रीवेष घेऊन नवरा–बायकोचे भांडण, कधी नंदीवर बसलेला भगवान शंकर तर कधी सावकाराचा दिवाणजी अशी उत्तमोत्तम सोंगे तो आणायचा.

बहुरुपी ही परंपरा आणि लोकभूमिका महाराष्ट्रात फार प्राचीन असली पाहिजे. श्रीपतीभट्टाच्या 'ज्योतिष रत्नमाला' या आद्य मराठी ग्रंथात 'बोहर्पी' या नावाने बहुरुप्याचा उल्लेख आला आहे. लीळाचरित्र या ग्रंथातील उत्तरार्धात 'कव्हणी एक बहुरूपी' अशा आशयाचे बहुरुप्याचे वर्णन आढळते.

संतांनी भारुडातून बहुरुप्याचे रुपक मांडून त्याला योग्य न्याय दिला आहे.

'एक भोरपी निर्गुण।
खेळे दारुण।
अहंकार ढोल वाजवून,
दाही दिशा बांधिल्या त्यानं ।'

हा भारूडातील बहुरुपी म्हणजे निर्गुण निराकार परमात्माच आहे. विश्वाचा खेळ करण्यासाठी मायेचा आधार घेऊन तोच बहुरूपी झाला आहे. समर्थांचे बहुरुपी हे भारूड लोकप्रिय आहे.

'खेळतो एकता बहुरुपी रे।
पाहता अत्यंत साक्षपी रे।
सोंगे धरिता नानापरी रे।'

हा बहुरुपी अत्यंत साक्षेपी आहे. बहुविध रूपे धारण करून तोच विश्व नटला आहे. निर्गुण परमात्म्याला विश्वाची लीला करण्यासाठी, सगुण बहुरूपी व्हावे लागले. तो एकच असून अनेकत्वाने नटला, नटधारी झाला. त्याचे हे लोकजीवनातील तसेच आध्यात्मातील एक समर्थ नाट्यदर्शन सर्वांना सुखावते हे खरे !

– किशोर गांधी

वर्धमान महावीर कॉलेज ऑफ नर्सिंग येथे १ मार्च रोजी 'परिचर्या शिक्षण कार्यक्रम'

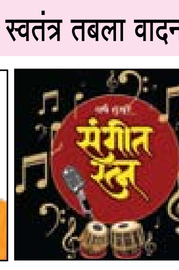
नगर – वर्धमान महावीर कॉलेज ऑफ नर्सिंग, अहिल्यानगर यांच्या वतीने आनंदऋषीजी हॉस्पिटल अ‍ॅण्ड मेडिकल रिसर्च सेंटर व आनंदऋषीजी नेत्रालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने नोंदणीकृत स्टाफ नर्सेससाठी 'इमरजन्सी नर्सिंग केअर, बेसिक लाईफ सपोर्ट (बीएलएस) व इन्फेक्शन कंट्रोल प्रॅक्टिस' या विषयावर सतत परिचर्या शिक्षण कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. वर्धमान महावीर कॉलेज ऑफ नर्सिंग कॅम्पसमध्ये, गणेशनगर, नगर–कल्याण रोड, रेल्वे फ्लायओव्हर ब्रिज जवळ १ मार्च रोजी सकाळी ८ ते दुपारी ३ या वेळेत हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.

सदर कार्यक्रमास महाराष्ट्र नर्सिंग कौन्सिलची मान्यता असून सहभागी परिचारिकांना १० क्रेडिट पॉइंट्स प्रदान करण्यात येणार आहेत. हा उपक्रम परिचारिकांच्या कौशल्यवृद्धी व व्यावसायिक प्रगतीसाठी महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे. यात परिचारीकांनी सहभागी व्हावे असे आवाहन करण्यात आले आहे. सध्या आनंदऋषीजी इन्स्टिट्यूट ऑफ नर्सिंग अंतर्गत २ वर्षांचा ए.एन.एम. व ३ वर्षांचा जी.एन.एम. कोर्स उपलब्ध आहे. याशिवाय वर्धमान महावीर कॉलेज ऑफ नर्सिंग अंतर्गत बीएससी नर्सिंग कोर्स चालू आहे. अधिक माहितीसाठी डॉ. विद्या ठोकळ ७३८५५०२४८४.

अनाहत एक कलासृष्टीच्यावतीने राज्यस्तरीय संगीत स्पर्धेचे आयोजन; १ मार्चला अंतिम फेरी, आदित्य मोडक यांच्या गायनाने होणार सांगता

शास्त्रीय गायन, सुगम गायन आणि स्वतंत्र तबला वादन स्पर्धा यांचा समावेश

नगर – शांतीकुमारजी फिरोदिया मेमोरियल फौंडेशन, आय लव्ह नगर प्रायोजित अनाहत एक कलासृष्टी, अहिल्यानगर यांच्या वतीने राज्यस्तरीय संगीत स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. यामध्ये शास्त्रीय गायन, सुगम गायन आणि स्वतंत्र तबला वादन स्पर्धा या तीन प्रकारांमध्ये स्पर्धा होणार आहेत.



स्पर्धेची अंतिम फेरी १ मार्च रोजी सकाळी ९ वाजल्यापासून सुरु होतील. सायं. ६ वाजता The Disciple Webseries मधील अभिनेते, शास्त्रीय गायक आदित्य मोडक यांची शास्त्रीय गायन मैफल आणि बक्षीस वितरण समारंभ हॉटेल मेरीलँड, माय सिनेमा शेजारी, तुळजाभवानी मंदिरासमोर, पाईपलाईन रोड, सावेडी येथे होणार आहे. सर्व स्पर्धा एकाच ठीकाणी संपन्न होणार आहेत. संपूर्ण महाराष्ट्रातून स्पर्धक अहिल्यानगर मध्ये येणार आहेत. स्पर्धेचे उद्घाटन सकाळी ९ वा. विविध क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या महिलांच्या हस्ते होणार आहेत.

संगीत साधक, शिक्षक, कलाकार, रसिक यांनी उपस्थित राहावे असे आवाहन उद्योजक नरेंद्र फिरोदिया व अनाहत एक कलासृष्टीच्या मार्गदर्शिका दीप्ती करंदीकर यांनी केले आहे.

१७ वर्षांखालील खेळाडूंसाठी जिल्हास्तरीय बुद्धिबळ निवड चाचणी स्पर्धा

नगर – अहिल्यानगर जिल्हा बुद्धिबळ संघटनेमार्फत १७ वर्षांच्या खालील खेळाडू म्हणजे १/१/२००८ नंतर जन्मलेले नगर जिल्ह्यातील खेळाडू या जिल्हास्तरीय बुद्धिबळ स्पर्धेत भाग घेऊ शकतील.

नगर येथील जसवानी मास्टर्स क्लब चेस अ‍ॅकॅडमी, ओबेरॉय हॉटेल समोरील सिविल हडको नियर पोस्ट ऑफिस, सावेडी, अहिल्यानगर येथे ३ मार्च रोजी सकाळी १० वाजता स्पर्धेचे उद्घाटन केले जाईल. छत्रपती संभाजीनगर येथे होणाऱ्या राज्य स्पर्धेसाठी अहिल्यानगर जिल्ह्याचा मुलांचा व मुलींचा संघ या स्पर्धेतून निवडण्यात येणार आहे. अंतिम निकाल पत्रका प्रमाणे २ मुले व २ मुली, म्हणजेच प्रथम २ खेळाडू राज्यस्तरावर पाठविण्यात येतील. अहिल्यानगर जिल्ह्यातून निवड झालेल्या खेळाडूंची राज्य निवड चाचणी स्पर्धेची प्रवेश फी, रू १००० संघटनेमार्फत भरली जाईल व तेथे राहण्याची व्यवस्था सुद्धा केली जाईल तसेच पहिल्या पाच खेळाडूंना (मुले व मुली) आकर्षक करंडक सुद्धा देऊन गौरविण्यात येणार आहे

सदरील स्पर्धा १७ वर्षा खालील मुले व मुली खेळाडूंसाठी खुली असून खेळाडूंनी येताना बुद्धिबळ पट, सोंगट्या, जेवणाचा डबा व पिण्याचे पाणी आणावे. सहभागी खेळाडूंनी सहभाग प्रमाणपत्र देण्यात येईल. प्रवेश ऑनलाईन किंवा व्हॉटस् ॲपवर स्वीकारले जाणार आहेत.

स्पर्धा यशस्वीतेसाठी अहिल्यानगर जिल्हा बुद्धिबळ संघटना प्रयत्नशील असून अहिल्यानगर जिल्ह्यातील अधिकाधिक खेळाडूंनी स्पर्धेत सहभाग नोंदवावा असे आवाहन संघटनेने केले आहे.

प्रवेश नोंदणी करता प्रवेश व माहितीकरिता:– यशवंत बापट ९३२६०९२५०१, पारूनाथ ढोकळे ९८५०७०४२६८, मनीष जसवानी ८८५५००२३३२, प्रशांत धंगेकर ९९२१३७७९८८, देवेंद्र ढोकळे ८७००४१२६३३.

अहिल्यानगर जिल्ह्यात तूर खरेदीस प्रारंभ

१० खरेदी केंद्रांवर प्रत्यक्ष खरेदी सुरू

नगर – शासनाच्या आधारभूत किंमत खरेदी योजनेअंतर्गत महाराष्ट्र राज्य सहकारी पणन महासंघ, मुंबई यांच्या वतीने जिल्ह्यात तूर खरेदीस प्रारंभ करण्यात आला आहे. जिल्ह्यात एकूण १० खरेदी केंद्रांना मंजुरी देण्यात आली असून, संबंधित केंद्रांवर शेतकरी नोंदणी व प्रत्यक्ष खरेदी सुरू झाली असल्याची माहिती जिल्हा मार्केटिंग अधिकारी बी. आर. पाटील यांनी दिली आहे.

हंगाम २०२४–२५ करिता तुरीचा हमीभाव प्रति क्विंटल ८ हजार रुपये निश्चित करण्यात आला आहे. शेतकरी नोंदणीला २४ मार्च पर्यंत मुदतवाढ देण्यात आली असून, खरेदी कालावधी ९ फेब्रुवारी ते ९ मे असा राहणार आहे.

तूर खरेदीसाठी जिल्ह्यातील खालील १० केंद्रांवर नोंदणी करण्यात येत आहे. यामध्ये शेवगाव तालुका सहकारी खरेदी–विक्री संघ (शेवगाव), जय भगवान स्वयंरोजगार सहकारी संस्था, पाथर्डी (मार्केट यार्ड, पाथर्डी), श्रीदत्त पणन सहकारी संस्था, श्रीगोंदा (घारगाव), रियल ग्रो फार्म प्रोड्युसर कंपनी, श्रीगोंदा (घुटेवाडी), जय किसान फार्मर प्रोड्युसर कंपनी, श्रीगोंदा (मांडवगण), राहुरी तालुका सहकारी खरेदी–विक्री संघ (राहुरी), पारनेर तालुका सहकारी खरेदी–विक्री संघ (पारनेर), बहादराबाद विविध कार्यकारी सोसायटी, कोपरगाव (रांजणगाव देशमुख), चैतन्य कानिफनाथ कृषी फळे प्रक्रिया सहकारी संस्था, जामखेड (खर्डा) आणि पुण्यश्लोक कृषी पणन प्रक्रिया सहकारी संस्था, जामखेड (पिंपरखेड) यांचा समावेश आहे.

सर्व खरेदी प्रक्रिया ऑनलाइन पद्धतीने होणार असून नोंदणीसाठी आधारकार्डची छायांकित प्रत, राष्ट्रीयकृत बँकेच्या पासबुकची प्रत (खाते क्रमांक हस्तलिखित नसलेला), चालू वर्षाचा ७/१२ व ८–अ उतारा, तूर पिकाची ऑनलाइन नोंद आणि चालू मोबाईल क्रमांक इत्यादी कागदपत्रे आवश्यक आहेत. शेतकऱ्यांनी चालू हंगामातील सर्वसाधारण सरासरी दर्जाची तूर खरेदी केंद्रांवर आणावी. एन.सी.सी.एफ. यांनी निर्धारित केलेल्या निर्देशानुसार तुरीची तपासणी करण्यात येणार आहे. नोंदणी पूर्ण झाल्यानंतर संबंधित शेतकऱ्यांना एसएमएसद्वारे खरेदीसाठी बोलाविण्यात येईल. एसएमएसमध्ये नमूद केलेल्या तारखेलाच शेतमाल केंद्रावर आणणे बंधनकारक राहील, असेही आवाहन करण्यात आले आहे.

श्री गोरक्षनाथ गड मंदिर कलशरोहण सोहळ्याला दिंडी सोहळ्याने उत्साहात प्रारंभ

२७ फेब्रुवारी ते ७ मार्च दरम्यान विविध धार्मिक व अध्यात्मिक कार्यक्रमांचे आयोजन; नाथभक्तांनी सहभागी व्हावे : गोरक्षनाथ देवस्थान ट्रस्ट कमिटी

नगर – अहिल्यानगर शहरापासून अवघ्या २० किलोमीटर अंतरावर असलेल्या मांजरसुंबा येथील श्री क्षेत्र गोरक्षनाथ गड मंदिराच्या कलशरोहण कार्यक्रमाचा शुभारंभ दिंडी सोहळ्याने भक्तिभावात व उत्साहात झाला.

श्री क्षेत्र गोरक्षनाथ गड मंदिराच्या कलशरोहण कार्यक्रमाचा शुभारंभ दिंडी सोहळ्याने झाला. (छाया – लहू दळवी)

या दिंडीसोहळ्यात नाथसंप्रदायाचे हजारो भक्त टाळ–मृदुंग, लेझीम, पताका आणि भगवे झेंडे घेऊन सहभागी झाले. जय गोरक्षनाथच्या जयघोषात वातावरण दुमदुमले.

कलशरोहण मिरवणूक २७ फेब्रुवारीपासून प्रारंभ होऊन २ मार्चपर्यंत विविध गावांतून प्रवास करीत गोरक्षनाथ गडावर आगमन करणार आहे.

प्रत्येक गावात भाविकांकडून या पालखीचे स्वागत भक्तिभावाने, फुलांनी आणि नामस्मरणाने करण्यात येत आहे. गावोगावी धार्मिक उत्साह आणि नाथसंप्रदायाची पताका फडकताना दिसत आहे.

कलशरोहण सोहळ्याच्या निमित्ताने २७ फेब्रुवारी ते ७ मार्च दरम्यान विविध धार्मिक, अध्यात्मिक आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे.

२ मार्च रोजी दिंडीसोहळा श्री क्षेत्र गोरक्षनाथ गडावर पोहोचणार असून त्यानंतर त्रिदिनीय सप्ताह सोहळ्याची सांगता ७ मार्च रोजी कलश पूजनाने होणार आहे.

कलशरोहण कार्यक्रमानिमित्त आयोजित त्रिदिनीय हरिकीर्तन सप्ताह पुढीलप्रमाणे पार पडणार आहे. ४ मार्च : ह.भ.प. जगन्नाथ महाराज पाटील (मुंबई), ५ मार्च : ह.भ.प. श्रीनिवास महाराज घुगे (आळंदी), ६ मार्च : ह.भ.प. गुरुवर्य जंगले महाराज शास्त्री (डोंगरगाव आश्रम), ७ मार्च : सकाळी १० वाजता गुरुवर्य महंत रामगिरी महाराज (सरला बेट) यांच्या हस्ते कलशपूजन कार्यक्रम व काल्याचे कीर्तन.

या सर्व कार्यक्रमांमध्ये वारकरी संप्रदायातील संत, कीर्तनकार आणि स्थानिक भक्त सहभागी होणार आहेत.

या संदर्भात देवस्थान ट्रस्टचे अध्यक्ष ॲड. शंकरराव कदम आणि सचिव गोरक्षनाथ कदम यांनी माहिती दिली की, श्री क्षेत्र गोरक्षनाथ गडाच्या कलशरोहण सोहळ्याच्या निमित्ताने भक्ती, श्रद्धा आणि नाथपरंपरेचा संगम घडत आहे.

सर्व नाथभक्त, वारकरी, ग्रामस्थ आणि भाविकांनी या पवित्र सोहळ्यात सहभागी व्हावे व कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सहकार्य करावे.

महिला सशक्तीकरणाची खरी सुरुवात आरोग्यापासून होते

जागृती ओबेरॉय यांचे प्रतिपादन; सेवाप्रीत सोशल फाउंडेशन व साईदीप सह्याद्री हॉस्पिटलचा संयुक्त उपक्रम; तीन दिवसीय तपासणी शिबिराला प्रतिसाद

नगर – महिला सशक्तीकरणाची खरी सुरुवात आरोग्यापासून होते. समाजातील प्रत्येक घटकापर्यंत आरोग्यसेवा पोहोचवणे ही आमची बांधिलकी आहे. अल्प दरात तपासण्या उपलब्ध करून देत महिलांमध्ये आरोग्यजागृती निर्माण करणे हा या शिबिरामागील मुख्य उद्देश असल्याचे जागृती ओबेरॉय यांनी सांगितले.

आंतरराष्ट्रीय महिला दिनाच्या पार्श्वभूमीवर महिलांच्या निरोगी आयुष्यासाठी सेवाप्रीत सोशल फाउंडेशन व साईदीप सह्याद्री हॉस्पिटल यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित करण्यात आलेले ३ दिवसीय आरोग्य तपासणी शिबिर पार पडले.

आंतरराष्ट्रीय महिला दिनाच्या पार्श्वभूमीवर महिलांच्या निरोगी आयुष्यासाठी सेवाप्रीत सोशल फाउंडेशन व साईदीप सह्याद्री हॉस्पिटल यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित करण्यात आलेले ३ दिवसीय आरोग्य तपासणी शिबिर उत्साहात पार पडले. या शिबिरात शहरातील महिला तसेच वस्तीगृहातील मुलींच्या विविध प्रकारच्या आरोग्य तपासण्या करण्यात आल्या. शिबिराचे उद्घाटन दीपप्रज्वलनाने करण्यात आले. यावेळी सेवाप्रीतच्या संस्थापक अध्यक्षा जागृती ओबेरॉय, ग्रुप लीडर सविता चड्डा, स्त्रीरोग तज्ज्ञ डॉ. वैशाली किरण, सुशिला मोडक, ग्रुप लीडर अर्चना खंडेलवाल, गीता नय्यर, रितू वधवा, गीता माळवदे, सिमरन वधवा, अन्नू थापर यांच्या प्रमुख उपस्थितीत कार्यक्रमाचा शुभारंभ झाला. या प्रसंगी सविता चड्डा, डॉली मेहेता, रीटा सलूजा, अनिता शर्मा, वैशाली मालपाणी, आंचल बिंद्रा, अनिता गाडे, डॉली भाटिया, अनुभा बट, सोनिया बट, बीना बत्रा, शारदा बिहानी, कीर्ती बोरा, अपर्णा बोथरा, चैताली बोराटे, दीपा चंगेडिया, संगीता ओबेरॉय, प्रीती सोनवणे, रंजना झिंजे, शीतल कोठारी, विजय सारडा, मनीषा लोढा, रिध्दी मनचंदा, कैलाश मेहेता, मंगला, योजना बोठे, करुणा मुनोत, विजया सारडा, सविता बारमेचा, शिल्पा सबलोक, वैशाली गुगळे, कृष्णा काबरा, कांचन निहलानी, किट्टू गोल, किट्टी मल्होत्रा, साधना बिहानी, उषा धवन, सुनीता गांधी, शिल्पा गांधी, श्वेता गांधी, गीता शर्मा, जान्वी नारंग, मंगल झंवर, रूपा पंजाबी, सुवर्णा गाडेकर आदी उपस्थित होते.

डॉ. वैशाली किरण म्हणाल्या की, महिलांनी आपल्या आरोग्याकडे कधीही दुर्लक्ष करू नये. शरीरातील प्रत्येक लक्षाकडे लक्ष द्यावे. विशेषतः मधुमेह, थायरॉईड आणि गर्भाशय मुखाचा कर्करोग यांसारखे आजार सुरुवातीला लक्षणे न दाखवता वाढतात. नियमित तपासणीमुळे आजारांचे लवकर निदान होऊन उपचार सोपे होतात. प्रत्येक महिलेने वर्षातून किमान एकदा संपूर्ण आरोग्य तपासणी करणे गरजेचे आहे. त्याचबरोबर योग्य आहार घेऊन नियमीत व्यायाम करण्याचे त्यांनी आवाहन केले.

सविता चड्डा म्हणाल्या की, महिलांनी स्वतःच्या आरोग्याला प्राधान्य देणे अत्यंत आवश्यक आहे. या शिबिराला मिळालेला प्रतिसाद हा महिलांच्या जागरूकतेचा पुरावा आहे. भविष्यातही अशा सामाजिक उपक्रमांद्वारे अधिकाधिक महिलांपर्यंत पोहोचण्याचा आमचा प्रयत्न राहणार असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले.

या शिबिराच्या माध्यमातून सुमारे अडीच हजार रुपयांच्या विविध तपासण्या महिलांना अल्प दरात करून देण्यात आल्या होत्या. तसेच वस्तीगृहातील मुलींच्या सर्व तपासण्या पूर्णपणे मोफत करण्यात आल्या. महिलांच्या रक्ताच्या विविध तपासण्या, मधुमेह, थायरॉईड, गर्भाशय मुखाचा कर्करोग यांसह मुलींच्या रक्त, कॅल्शियम व आयर्न तपासण्या करण्यात आल्या.

याशिवाय साईदीप सह्याद्री हॉस्पिटलच्या वतीने महिला दिनानिमित्त आयोजित करण्यात आलेल्या वॉकथॉनमध्ये सेवाप्रीत सोशल फाउंडेशनच्या महिला सहभागी होणार असल्याची माहिती देण्यात आली. संपूर्ण तपासण्या डॉ. वैशाली किरण यांच्या मार्गदर्शनाखाली पार पडल्या. या शिबिराच्या यशस्वीतेसाठी डॉ. व्यंकटेश मुळे यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

संस्कृती संवर्धन प्रतिष्ठानच्या नैतिक शिक्षा अभियानांतर्गत परीक्षेत जय बजरंग प्राथमिक विद्यालयाच्या चार विद्यार्थ्यांना सुवर्णपदक पटकाविल्याबद्दल त्यांचा सन्मान करण्यात आला.

'संस्कृती संवर्धन'च्या नैतिक शिक्षा अभियानांतर्गत परीक्षेत जय बजरंग विद्यालयाच्या ४ विद्यार्थ्यांनी मिळविले सुवर्णपदक

नगर – संस्कृती संवर्धन प्रतिष्ठान यांच्या नैतिक शिक्षा अभियानांतर्गत जानेवारी २०२६ मध्ये घेण्यात आलेल्या परीक्षेत आशा एज्युकेशन फाउंडेशन संचलित जय बजरंग प्राथमिक विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. विद्यालयाच्या चार विद्यार्थ्यांनी गुणवत्ता यादीत प्रथम क्रमांक मिळवत सुवर्णपदक पटकावले आहे. या विद्यार्थ्यांचा प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते सन्मानचिन्ह व प्रमाणपत्र देऊन गौरव करण्यात आला.

प्रथम क्रमांकाचे मानकरी ठरलेले विद्यार्थी पुढीलप्रमाणे – इयत्ता ४ थी : प्रज्वल सुरेश मिश्रा., इयत्ता ५ वी : कृष्णा कैलास मेहेत्रे., इयत्ता ६ वी : सिद्धेश अमोल क्षीरसागर., इयत्ता ७ वी : अभिषेक प्रभाशंकर कुशवाह या विद्यार्थ्यांनी परीक्षेत उज्वल यश संपादन केले. तसेच सदर परीक्षेस इयत्ता चौथी ते सातवीपर्यंतच्या एकूण ६५ विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला होता. त्यापैकी ३८ विद्यार्थ्यांनी विशेष गुणवत्ता यादीत स्थान मिळवून विद्यालयाच्या शैक्षणिक परंपरेला नवा आयाम दिला.

ही परीक्षा विद्यार्थ्यांचा मूल्याधिष्ठित आणि नैतिक विकास घडविण्याच्या उद्देशाने दरवर्षी आयोजित केली जाते. अहिल्यानगर येथील संस्कृती संवर्धनच्या टीमने परीक्षेचे आयोजन शिस्तबद्ध पद्धतीने पार पाडले.

या विद्यार्थ्यांचे आशा एज्युकेशनचे अध्यक्ष नरेंद्र फिरोदिया, उमेश गांधी (सहसचिव), आशुतोष घाणेकर (व्यवस्थापक), अमोल तोडकर (सहव्यवस्थापक) तसेच जय बजरंग प्राथमिक विभागाचे मुख्याध्यापक अमोल क्षीरसागर यांनी अभिनंदन करून पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या. विद्यार्थ्यांना कल्पना मिसाळ, राहुल मोरे, गणेश शिंदे व श्रीमती अश्विनी बेरड यांचे मार्गदर्शन लाभले.

‘पेन्शन अदालत’मधून निवृत्तीवेतनधारकांना दिलासा, अनेक प्रलंबित प्रश्नांची जागेवरच झाली सोडवणूक

नगर – निवृत्तीवेतनधारकांच्या अडीअडचणी त्वरित मार्गी लावण्यासाठी अहिल्यानगर जिल्हा परिषदेच्या छत्रपती शिवाजी महाराज सभागृहात नुकतीच ‘पेन्शन अदालत’ पार पडली. या अदालतीला निवृत्तीवेतनधारकांनी प्रतिसाद दिला. अनेक प्रलंबित प्रश्नांचा जागेवरच निपटारा झाल्याने उपस्थित ज्येष्ठांना मोठा दिलासा मिळाला.

निवृत्तीवेतनधारकांच्या अडीअडचणी त्वरित मार्गी लावण्यासाठी अहिल्यानगर जिल्हा परिषदेच्या छत्रपती शिवाजी महाराज सभागृहात नुकतीच ‘पेन्शन अदालत’ पार पडली. या अदालतीला निवृत्तीवेतनधारकांनी प्रतिसाद दिला.

या पेन्शन अदालतीमध्ये निवृत्तीवेतन, सुधारित पेन्शन, कौटुंबिक पेन्शन आणि थकबाकी यांसारख्या महत्त्वाच्या विषयांवर अधिकाऱ्यांनी सविस्तर मार्गदर्शन केले. तांत्रिक अडचणींमुळे रखडलेली प्रकरणे व सुधारित वेतननिश्चितीचे प्रश्न सोडवण्यासाठी विशेष प्रयत्न करण्यात आले.

सध्याच्या काळात घरबसल्या कामे होणे गरजेचे आहे, हे ओळखून या अदालतीमध्ये ‘ऑनलाईन जीवन प्रमाणपत्र’ कसे सादर करावे. ’डिजीलॉकर’ ॲपचा वापर कसा करावा, याचे प्रात्यक्षिक व मार्गदर्शन करण्यात आले.

स्टेट बँक ऑफ इंडियाच्या श्रीमती अर्चना पै यांनी कर्जसुविधा व जीवन प्रमाणपत्र प्रक्रियेची माहिती दिली. बँक ऑफ महाराष्ट्रचे बजरंग पाटील यांनी विविध सवलती समजावून सांगितल्या. जिल्हा अग्रणी बँक अधिकारी आशिष नवले यांनी सेवा–सुविधांबाबत थेट संपर्क साधण्याचे आवाहन केले.

जिल्हा कोषागार अधिकारी जनार्दन सहारे यांनी बँक व निवृत्तीवेतनधारक यांच्यातील समन्वयाचे महत्त्व पटवून दिले. अपर कोषागार अधिकारी कुशाबा पिसे यांनी ८० वर्षांवरील ज्येष्ठांना मिळणारे वाढीव लाभ व प्रशासकीय प्रक्रियेची माहिती दिली. यासोबतच श्री. भोपळे यांनी ज्येष्ठांच्या मनःस्वास्थ्यावर केलेले मार्गदर्शन उपस्थितांसाठी मोलाचे ठरले. कोषागार विभागाच्या या तत्पर सेवेबद्दल निवृत्तीवेतनधारक संघटनेचे अध्यक्ष सर्वोत्तम क्षीरसागर, प्रा. काळे व श्री. शितोळे यांनी समाधान व्यक्त केले.

मुख्य लेखा व वित्त अधिकारी शैलेश मोरे व सहायक संचालक रमेश कासार यांनी सर्वांच्या समन्वयातून हा उपक्रम यशस्वी झाल्याचे सांगितले. या कार्यक्रमाला महालेखापाल कार्यालयातील वरिष्ठ लेखा अधिकारी सुगंधी अनंथनारायणन, सुमथी गोपालन, दुय्यम लेखा अधिकारी रवी रंजन, लोकनाथ दत्ता, शुभम बोर्बन यांच्यासह अपर कोषागार अधिकारी रवींद्र काजळकर, सहाय्यक लेखा अधिकारी श्री. कुलकर्णी, उपलेखापाल रवींद्र शेटे व पेन्शनर्स संघटनांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते.

राज्य सरकारच्या आरोग्य शिक्षण आणि संपर्क विभागाकडून वैद्यकीय क्षेत्रात देण्यात येणारा बाळासाहेब ठाकरे ’आरोग्यरत्न पुरस्कार’ दुर्वांकुर आयुर्वेद आणि प्रणव हॉस्पिटलच्या संचालिका डॉ. शारदा निर्मळ–महांडुळे यांना प्रदान करताना आरोग्य मंत्री प्रकाश आंबिटकर आदी.

राज्य सरकारचा ‘आरोग्य रत्न पुरस्कार’ डॉ. शारदा निर्मळ–महांडुळे यांना प्रदान

नगर – राज्य सरकारच्या आरोग्य शिक्षण आणि संपर्क विभागाकडून वैद्यकीय क्षेत्रात देण्यात येणारा बाळासाहेब ठाकरे ’आरोग्यरत्न पुरस्कार’ दुर्वांकुर आयुर्वेद आणि प्रणव हॉस्पिटलच्या संचालिका डॉ. शारदा निर्मळ– महांडुळे यांना प्रदान करण्यात आला. मंत्रालयातील यशवंतराव चव्हाण सभागृहात आरोग्य मंत्री प्रकाश आंबिटकर व आरोग्य राज्यमंत्री मेघना बोर्डीकर, मुंबईचे उपमहापौर संजय घाटी यांच्या हस्ते या पुरस्काराचे वितरण करण्यात आले. मीरा मेडिकल फाउंडेशन आणि प्रणव हॉस्पिटलचे संस्थापक डॉ. प्रशांत महांडुळे यांच्या डॉ. शारदा पत्नी आहेत. अहिल्यानगर जिल्ह्यात प्रथमच डॉ. शारदा या पुरस्काराच्या मानकरी ठरल्या आहेत.

बालरंगभूमी परिषदेच्या सभासदांसाठी ३ मार्चला ‘मोफत आरोग्य तपासणी शिबिराचे’ आयोजन

नगर – बालरंगभूमी परिषद मध्यवर्तीच्या अध्यक्ष ॲड. निलम शिर्के–सामंत ह्यांच्या प्रेरणेने येथील बालरंगभूमी परिषद अहिल्यानगर शाखा आयोजित व डॉ.अनिल जाधव ॲण्ड आय.सी.यु. सेंटर यांच्या सहकार्याने परिषदेच्या सभासदांसाठी मोफत आरोग्य तपासणी शिबिर ३ मार्च रोजी सकाळी १० ते १२ या वेळेत आयोजित करण्यात आले असून या मोफत आरोग्य शिबिरात डॉ. अनिल जाधव (M.B.B.S, MD.Gen.Medicine) यांच्या मार्गदर्शनाखाली ह्या तपासणी होणार असून ज्यात ब्लड शुगर, बी.पी., वजन, इ.सी.जी चाचणी यासह डायेट कन्सल्टींग केले जाईल. श्री बिल्डींग, सोनानगर चौक, प्रियांश मेडिकल जवळ, सावेडी, अहिल्यानगर या ठिकाणी हे शिबिर होणार आहे. परिषदेच्या जिल्ह्यातील सभासदांनी या मोफत आरोग्य शिबिराचा लाभ घ्यावा असे आवाहन अध्यक्ष प्रसाद भणगे यांसह प्रमुख कार्यवाह शैलेश देशमुख, शिबिर प्रमुख सुजाता पायमोडे यांनी केले आहे.

कार्यक्रम यशस्वीतेसाठी सतीश लोटके, अनंत जोशी, विराज अडगटला, देवीप्रसाद सोहोनी, सागर अलचेट्टी, प्रशांत सूर्यवंशी, अविनाश बोधले, तेजस अतितकर, तेजा पाठक, टीना इंगळे, सोनाली दरेकर, श्रिया देशमुख, सपना साळुंके व ऋतुजा पाठक कार्यशील आहेत.

अहिल्यानगर शहरात १ मार्चला राज्यस्तरीय अबॅकस स्पर्धा

विद्यार्थ्यांना सहभागी होण्याचे आवाहन, ज्युनिअर, मास्टर ज्युनिअर, लेव्हल १ ते ५ तसेच वैदिक मॅथ्स या गटांमध्ये रंगणार स्पर्धा

नगर – विद्यार्थ्यांच्या गणिती कौशल्याला चालना देण्यासाठी युनिव्हर्सल अबॅकस ॲण्ड वैदिक मॅथ्स असोसिएशन यांच्या वतीने १ मार्च शहरात राज्यस्तरीय अबॅकस स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. ही स्पर्धा टिळक रोड येथील लक्ष्मी नारायण मंगल कार्यालय येथे सकाळी ९ ते १२ या वेळेत पार पडणार आहे. स्पर्धेत विद्यार्थ्यांनी सहभागी व्हावे, असे आवाहन असोसिएशनच्या अध्यक्षा हेमलता काळाणे व सर्व सदस्यांनी केले आहे.

ही स्पर्धा ज्युनिअर, मास्टर ज्युनिअर, लेव्हल १ ते ५ तसेच वैदिक मॅथ्स या गटांमध्ये आयोजित करण्यात आली आहे. सकाळच्या सत्रात सर्व गटांच्या स्पर्धा पार पडतील. गणितातील वेग, अचूकता आणि मानसिक गणनेची क्षमता यांचा कस पाहणारी ही स्पर्धा विद्यार्थ्यांसाठी एक उत्तम व्यासपीठ ठरणार आहे. या राज्यस्तरीय स्पर्धेतून विद्यार्थ्यांमध्ये गणिताविषयी आत्मविश्वास वाढवून त्यांची बौद्धिक क्षमता अधिक विकसित करण्याचे प्रयत्न केले जाणार आहे.

दुपारच्या सत्रात बक्षीस वितरणाचा कार्यक्रम आमदार संग्राम जगताप यांच्या अध्यक्षतेखाली होणार आहे. यावेळी महापौर ज्योतीताई गाडे, सौ. दिपालीताई बारस्कर (नगरसेविका, अ.नगर), नगरसेविका संध्याताई पवार, ॲड. सौ. उज्वला मुरकुटे, डॉ. हर्षदा मनीष बडे (बी.डी.एस), नगरसेवक निखील वारे, महेश तवले, इक्रा स्कूलचे अध्यक्ष डॉ. शुजाउद्दिन सय्यद तसेच माऊली इंग्लिश मेडिकल स्कूलच्या विद्या संजय उदमले यांची प्रमुख उपस्थिती राहणार आहे.

सर्व गटांतील पहिल्या पाच क्रमांकाच्या विजेत्यांना आकर्षक ट्रॉफीसह बक्षिसे प्रदान करण्यात येणार आहेत. या स्पर्धेतील विजेते विद्यार्थी नॅशनल व इंटरनॅशनल स्पर्धेसाठी पात्र ठरणार आहे. तसेच स्पर्धेत सहभागी झालेल्या सर्व विद्यार्थ्यांना प्रमाणपत्र व स्मृतीचिन्ह देऊन गौरविण्यात येणार असल्याची माहिती आयोजकांनी दिली.

जागतिक दिनानिमित्त महिलांसाठी ७ मार्चला मोफत विशेष नेत्र शिबीर

नगर – जागतिक महिला दिनाचे औचित्य साधुन साई सूर्य नेत्रसेवा येथे खास माता भगिनींसाठी, महिलांसाठी ७ मार्च रोजी सकाळी ९ ते १२ या कालावधीत माणिक चौक येथील साई सूर्य नेत्रसेवाच्या दालनात मोफत नेत्र आरोग्य शिबीराचे आयोजन करण्यात आले आहे, अशी माहिती संचालिका, नेत्रतज्ज्ञ डॉ. सुधा कांकरिया यांनी दिली. शिबीरात काचबिंदू, मोतीबिंदू, तिरळेपणा, जाड नंबरचा चष्मा, तसेच डोळ्यांच्या विविध तपासण्या मोफत होणार असून ऑपरेशनची आवश्यकता असणाऱ्या रूग्णांचे सवलतीच्या दरात ऑपरेशन करण्यात येईल अशी माहिती नेत्रतज्ज्ञ डॉ. प्रकाश कांकरिया यांनी दिली.

डॉ. सुधा कांकरिया

रूग्णांनी ९११२२८८६११ आणि ८८८९८२२२२ या नंबरवर ५ मार्च पर्यंत नावनोंदणी करावी असे आवाहन व्यवस्थापक रामदास केदार यांनी केली आहे.

साई सूर्य नेत्रसेवा ही गेल्या ४० वर्षांपासून ती नेत्रआरोग्य, लेसर किरण, नेत्र संशोधन, नेत्रपेढी, नेत्रदान या क्षेत्रात मौलिक योगदान देत आहे. चष्म्याचा नंबर कॉम्प्युटरवर काढण्यापासून तर लेसर किरणाव्दारे, कॉन्टयुरा पध्दतीने चष्मा घालविण्या पर्यंतच्या सर्व प्रकारच्या नेत्रशस्त्रक्रिया अत्यंत आधुनिक पध्दतीने येथे होतात. इसर किरणाची सुविधा उपलब्ध करून देणारी ही महाराष्ट्रातील पहिली संस्था आहे. आज पर्यंत लाखो रूग्णांनी याचा लाभ घेतला आहे. नेत्ररूग्णांनी याचा लाभ घ्यावा असे आवाहन मानकन्हैय्या ट्रस्टच्या वतीने करण्यात येत आहे.

अहिल्यानगरच्या जिल्हा प्रधान न्यायाधीशपदी शिवाजी कचरे

नगर – अहिल्यानगर जिल्ह्याच्या प्रधान न्यायाधीशपदी शिवाजी भगवंतराव कचरे यांची नियुक्ती झाली आहे. अकोला येथून ते बदलून आले आहेत. मुंबई उच्च न्यायालयाचे रजिस्टार जनरल स्वप्निल खाटी यांनी २७ फेब्रुवारी रोजी या नियुक्तीचे आदेश काढले आहेत.

अहिल्यानगर जिल्ह्याच्या प्रधान न्यायाधीश तथा शिर्डीच्या साईबाबा संस्थानच्या तदर्थ समितीच्या अध्यक्ष अंजू शेंडे यांची नुकतीच मुंबई उच्च न्यायालयात बदली झाली आहे. त्यांच्या रिक्त झालेल्या जागेवर प्रधान न्यायाधीशपदी शिवाजी कचरे यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे.

बालक मंदिर महिला मंडळमध्ये मराठी गौरव दिन साजरा करण्यात आला.

बालक मंदिर महिला मंडळमध्ये मराठी भाषा गौरव दिन साजरा

नगर – २७ फेब्रुवारी मराठी भाषा गौरव दिनाच्यानिमित्ताने बालक मंदिर महिला मंडळ शाळेमध्ये मराठीचा जागर करण्यात आला. या कार्यक्रमाचे अध्यक्षा म्हणून सारडा महाविद्यालयाच्या निवृत्त प्राध्यापिका डॉ. लीला गोविलकर आणि प्रमुख पाहुणे म्हणून मसापचे कार्यवाह जयंत येलूलकर उपस्थित होते. कार्यक्रमासाठी महिला मंडळाच्या अध्यक्षा सौ. ज्योती केसकर, उपाध्यक्षा सौ. विद्या होळेहोन्नुर, सदस्या पुष्पाताई चितांबर, सौ. रोहिणी पुंडलिक या उपस्थित होत्या. मनपाच्या विषयतज्ज्ञ सौ. छाया सुरवसे उपस्थित होत्या. तसेच परिवर्तन प्रतिष्ठानचे डॉ. अनिकेत घोटणकर, सौ. मुग्धा घोटणकर व सदस्या सौ. प्रज्ञा असनीकर यांनी उपस्थित राहून विद्यार्थ्यांचे कौतुक केले.

याप्रसंगी बालवाडीने बडबडगीते पहिलीने प्राण्यांची माहिती व बालगीते, दुसरीने समानार्थी शब्द, तिसरीने विरुद्धार्थी शब्द, चौथीने अलंकारिक शब्द, पाचवीने म्हणी, सहावीने काव्यवाचन अनुप्रास अलंकार, सातवीने नाटक असे विविधांगी सादरीकरण केले. पालक गणेश मारवाडे यांनी स्वरचित कविता सादर केल्या.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षा प्रा. गोविलकर यांनी आई शब्दांमध्ये आपुलकी आहे तसेच जिजामातेंनी शिवरायांमध्ये उत्स्फूर्त प्रेरणा घडवून त्यांना राजे होण्याची स्फूर्ती दिली. आपण सर्वांनी इतरांमध्ये चांगले ते शोधा. अनेक भाषा शिका असा संदेश दिला.

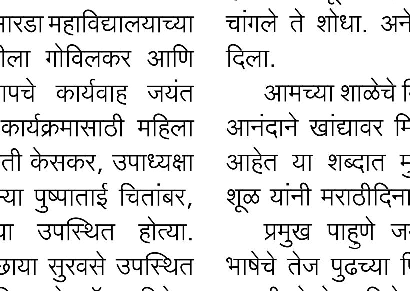
आमच्या शाळेचे विद्यार्थी माय मराठीची पालखी आनंदाने खांद्यावर मिरवत मराठीचे यशोगान गात आहेत या शब्दात मुख्याध्यापिका सौ. अस्मिता शूळ यांनी मराठीदिनाचे प्रास्ताविक केले.

प्रमुख पाहुणे जयंत येलुलकर यांनी मराठी भाषेचे तेज पुढच्या पिढीतील विद्यार्थ्यांनी अधिक प्रभावी केले पाहिजे, विद्यार्थ्यांनी उत्कृष्ट दर्जाचे कार्यक्रम सादर केले असे गौरवोद्गार काढले.

याप्रसंगी विषय तज्ञ सौ. छाया सुरवसे तसेच ॲड. प्रज्ञाताई असनीकर, डॉ. घोटणकर व सौ. मुग्धा घोटणकर, सदस्या पुष्पाताई चितांबर, रोहिणी पुंडलिक, विद्यार्थी प्रतिनिधी संदीप जाधव व पालकांनी विद्यार्थ्यांचे व त्यांच्याकडून तयारी करून घेतलेल्या शिक्षकांचे कौतुक केले. आभार प्रदर्शन सौ. ठकूबाई पवार यांनी केले. सूत्रसंचालन निरुपमा देशपांडे यांनी केले. कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी शिक्षिका व शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी सहकार्य केले.

ओंकारनगर शाळेत मराठी राजभाषा दिन साजरा

नगर – अहिल्यानगर महानगरपालिकेच्या केडगाव येथील प्रथम आय.एस.ओ.मानांकन प्राप्त ओंकारनगर शाळेत मराठी राजभाषा दिन विविध उपक्रमांनी साजरा करण्यात आला.



प्रारंभी कवी कुसुमाग्रज यांना जयंतीनिमित्त अभिवादन करण्यात आले. सहशिक्षक शिवराज वाघमारे यांनी कवी कुसुमाग्रज यांच्या जीवनाविषयी विद्यार्थ्यांना सविस्तर माहिती सांगितली. त्यानंतर विद्यार्थ्यांनी ओंकारनगर शाळेतील वाचनालयात उपलब्ध १०८० पुस्तकांचे प्रदर्शन भरवून त्या पुस्तकांचे वाचन केले. त्यानंतर शाळेतील श्रेया पाचारणे, प्रणिता बडे, भैरवी रणसिंग, स्वरांजली शिंदे, आराध्या भुजबळ, यशराज जगताप, विराज कांबळे या विद्यार्थ्यांनी कवी कुसुमाग्रज यांच्या विविध कवितांचे सादरीकरण केले.

मुख्याध्यापक भाऊसाहेब कबाडी यांनी मराठी भाषेविषयी विद्यार्थ्यांना माहिती सांगितली. यावेळी सहशिक्षिका वृषाली गावडे उपस्थित होत्या.

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

जीवनाचा प्रेरणादायी प्रवास आणि ७१ वा जन्मदिन – अभिष्टचिंतन सोहळा

बालपण आणि कुटुंब

लक्ष्मणराव माधवराव सांगळे

१ मार्च १९५५ रोजी सुतारवाडी, ढवळपुरी, पारनेर, जि. अहमदनगर या लहान गावात श्री. लक्ष्मणराव माधवराव सांगळे यांचा जन्म झाला. त्या काळात गावात वीज नव्हती, रस्ते खडबडीत आणि वाहतूक सुविधाही अगदी मर्यादित होत्या. त्यांच्या आईचे नाव सुंदराबाई तर वडिलांचे नाव माधवराव होते. या दांपत्याकडे तीन पुत्र आणि सात मुली आणि लक्ष्मणराव हे पाचवे अशी अपत्य चार बहिणींच्या पाठीवर पाचवे अपत्य होते. आहे. बहिणींच्या पाठीवर त्यांचा जन्म झाला. त्यामुळे बालपण अत्यंत प्रेमळ, लाडात, संस्कारप्रधान आणि साधेपणाने भरलेले होते. गावातील शेजारी, नातेवाईक आणि आजूबाजूचे लोक त्यांच्या वाढीला सहकार्य करत. त्यांचे लाड करत आणि मार्गदर्शन करत. शाळेत जाण्यासाठी पाच किलोमीटर चालावे लागणे, उन्हाळ्यातील उष्णता, पावसाळ्यातील ओलसर रस्ते – या अनुभवांनी त्यांच्या मनात चिकाटी, संयम आणि मेहनतीची जाणीव रुजवली. गावातील उत्सव, सण, शाळेतील खेळ, शेतात कष्ट करण्याचे छोटे अनुभव – हे सर्व त्यांच्या सामाजिक आणि नैतिकमूल्यांची बीजे रुजवण्यासाठी कारणीभूत ठरले.

‘आईवडिलांचे आशीर्वाद अनमोल,
जीवनाच्या वाटा सोप्या करतात सर्व शूल।’

शिक्षण आणि महाविद्यालयीन जीवन

सुतारवाडी येथील प्राथमिक शिक्षण पूर्ण करून लक्ष्मणराव यांना उच्च माध्यमिक शिक्षणासाठी ढवळपुरी शाळेत दररोज पाच किलोमीटर चालत जावे लागले. उन्हाळ्यातील उष्णता, पावसाळ्यातील ओलसर रस्ते या सर्व अडचणींवर मात करत त्यांनी शिस्तबद्ध अभ्यास केला. ढवळपुरी शाळेत त्यांनी मित्रांशी सहकार्य, सामाजिक मूल्यांची जाणीव आणि शिक्षकांचा आदर यावर भर दिला. १९७४ मध्ये त्यांनी पुण्यातील कृषी महाविद्यालयमध्ये बी.एस्सी. (ॲग्रीकल्चर) पदवीसाठी प्रवेश घेतला. महाविद्यालयीन जीवनात त्यांनी शेतकरी जीवन, मातीचे स्वरूप, पिकांचे अभ्यासक्रम आणि प्रयोगशाळेत केलेले प्रयोग प्रत्यक्ष जीवनाशी जोडले. त्यांनी फक्त पुस्तकीज्ञानावर नव्हे, तर प्रायोगिक ज्ञानावरही भर दिला.

‘‘शाळेतील पावलं, महाविद्येच्या वाटा,
मेहनत करून मिळाले स्वप्नांची माठा।’

महाविद्यालयीन वर्षांमध्ये त्यांनी शेतकऱ्यांसाठी नवीन पद्धती वापरण्याचे प्रयोग सुरू केले. मातीतील पोषणमूल्य मोजणे, सिंचन व्यवस्थापन, नवीन पिकांचे प्रयोग या सर्व अनुभवांनी त्यांना व्यावहारिक ज्ञान मिळवून दिले आणि पुढील जीवनासाठी मार्गदर्शन केले.

कृषी विभागातील कारकीर्द

१९७९ साली महाराष्ट्र शासनाच्या माती संवर्धनव कृषी विभागात त्यांनी काम सुरू केले. त्यांनी कृषी क्षेत्रातील उपक्रमांमध्ये अत्यंत योगदान दिले. नाला बंदिस्ती, के.टी.वेअर प्रणाली राबवणे, नाला बंधिस्ती सिंचन सुविधा सुधारित करणे, भूजलपातळी वाढवणे, शेतकरी समस्या निराकरण. लक्ष्मणराव यांनी शेतकऱ्यांना भूजल संवर्धनासाठी खोल विहिरी, पाणी नियोजन, सिंचन पद्धती याबाबत मार्गदर्शन केले. त्यांनी गावातील शेतकऱ्यांना आधुनिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग करून पिकांमध्ये सुधारणा करण्यास प्रवृत्त केले. लक्ष्मणराव यांनी के.टी.वेअर प्रणाली, सिंचन प्रकल्प, भूजल संवर्धन, शेतकरी प्रशिक्षण याबाबतीत अतुलनीय योगदान दिले. त्यांनी शेतकऱ्यांशी संवाद साधून, समस्यांचा अभ्यास करून, त्यांना योग्य मार्गदर्शन केले. अनेक गावांमध्ये त्यांनी शेतकरी उत्पादन वाढवले, आर्थिक स्थैर्य सुनिश्चित केले आणि जलसंपत्तीची बचत केली. त्यांच्या प्रयत्नांनी शेतीत नवनवीन तंत्रज्ञानाचा अवलंब झाला आणि शेतकरी समाजाला आत्मनिर्भर बनवले. आधुनिक शेती, जैविक खतांचा वापर, पिकांची योग्य निवड आणि बाजारपेठेसाठी नियोजन – यासारखे उपाय त्यांनी गावकऱ्यांना शिकवले.

‘धरतीसाठी काम करणारा माणूस,
गावाचा सूर्य, कष्टांचा प्रकाशमय।’

कुटुंब आणि मूल्ये

व्यावसायिक यशाबरोबर लक्ष्मणराव यांचे वैयक्तिक जीवनही आदर्श ठरले. त्यांनी विवाह केला नंदाताई यांच्याशी लग्नानंतर त्यांनी शिक्षणशास्त्र पदविका अभ्यासक्रम पूर्ण करुन शिक्षीकेचे काम केले आणि या दांपत्याला दोन सुपुत्र अमोल (BE, MBA) आणि डॉ. अभिजीत (रेडियोलॉजिस्ट) झाले. मुलांना फक्त शिक्षण नव्हे, तर संस्कार, मेहनत, मानवसेवा, समाजसुरक्षा यांची शिकवण दिली. मुलांच्या माध्यमातून त्यांनी समाजात योगदान देण्याची प्रेरणा दिली. लक्ष्मणराव यांचे कुटुंब हेच त्यांच्या मूल्यांचे प्रतिबिंब आहे. सून MBBS, संधीवात, जावई MBBS, DGO, भाचे डॉक्टर, शाळेतील शिक्षक आणि व्यवसायिक क्षेत्रात कार्यरत आहेत. त्यांच्या रक्तसंबंधीत २५ पेक्षा अधिक लोक शिक्षण, सेवा आणि व्यवसाय क्षेत्रात उत्कृष्ट कार्य करीत आहेत. कुटुंबातील इतर सदस्यही उच्च शिक्षण आणि व्यावसायिक क्षेत्रात यशस्वी आहेत. डॉ. विद्या MBBS, DM in Arthritis,(संधिवात),अहमदनगरमध्ये कार्यरत, डॉ. अभिजित आव्हाड – MBBS, DGO, प्रसिद्ध स्त्रीरोगतज्ज्ञ, पाथर्डी, डॉ. राजेंद्र आव्हाड – सामान्य वैद्यकीय चिकित्सक, शतायु रुग्णालय, भाळवणी, डॉ. प्रकाश आघाव–स्त्रीरोगतज्ज्ञ, अहमदनगर, डॉ. संदीप सांगळे – MD, वर्तमान स्वास्थ्य संचालक, महाराष्ट्र शासन, पुणे तसेच इतर महाविद्यालयीन शिक्षक, आधुनिक शेती व व्यवसायात यशस्वी

‘कुटुंबाचे बंध घट्ट आणि गोड,
प्रेमाची माळ नेहमी चालत राहो सोबती।’

धन्वंतरि शिक्षण प्रसारक मंडळ आणि आश्रम शाळा

लक्ष्मणराव यांचे सामाजिक योगदान धन्वंतरि शिक्षण प्रसारक मंडळ, मध्ये दिसते. आदिवासी आणि मागासवर्गीय विद्यार्थ्यांसाठी त्यांनी आश्रम शाळा स्थापन केली. जिथे निवास, अन्न, आरोग्य सुविधा, आणि शिक्षण मिळते. विद्यार्थी शाळेत फक्त शैक्षणिक शिक्षण घेत नाहीत, तर जीवन कौशल्ये, नैतिक मूल्ये, सामाजिक जबाबदारी आणि आत्मनिर्भरता शिकतात. या शाळेतून शेकडो विद्यार्थी पुढे डॉक्टर, शिक्षक, अभियंते, समाजसेवी बनले आहेत.

‘शिक्षण हाच खरी धन संपत्ती,
जीवनाला देते उज्ज्वल ओढी।’

आधुनिक शेती व व्यवसाय

लक्ष्मणराव यांचे दोन पुतणे आधुनिक शेती आणि व्यवसाय क्षेत्रात यशस्वी झाले आहेत. त्यांनी ऑर्गेनिक शेती, आधुनिक तंत्रज्ञान वापरून उत्पादन वाढवणे, व्यवसाय व्यवस्थापन आणि ग्रामीण अर्थव्यवस्थेत योगदान दिले आहे. त्यांच्या प्रयोगशील पद्धतींमुळे गावकऱ्यांना नवे मार्गदर्शन मिळाले आणि उत्पादनात लक्षणीय वाढ झाली. त्यांच्या आधुनिक शेती प्रकल्पांमध्ये: जलसंधारण आणि पाण्याचा शाश्वत वापर, विविध पिकांची लागवड व नियोजन, कृषी तंत्रज्ञानाचा वापर, बाजारपेठेसाठी उत्पादन विक्रीसाठी सल्ला, या सर्वांनी ग्रामीण भागातील शेतकरी समाजाला नवा दृष्टिकोन दिला. हे काम लक्ष्मणराव यांच्या मूल्यांवर आधारित असून, शेतकरी व समाजासाठी प्रेरणा ठरते.

‘कुटुंब ही मुळे, जीवन हा झाड़,
आपुलकीने वाढविलं फळ आणि फुलांचा गाड ।’

लक्ष्मणराव यांना सर्वत्र ‘दादा’ म्हणून आदराने ओळखले जाते. कुटुंबात ते प्रेमळ, मार्गदर्शक आणि आदर्श व्यक्तिमत्व आहेत. बालपणापासून ते आईवडिलांच्या मार्गदर्शनाखाली शिकत गेले, पण स्वतःच्या प्रयत्नांनी ते सर्वसामान्य आणि समाजाभिमुख व्यक्तिमत्व घडवू शकले. कुटुंबीय, मित्र आणि शेतकरी त्यांना ‘साहेब’ म्हणतात, कारण त्यांच्या कार्यामुळे प्रत्येक गावात त्यांनी विश्वास आणि सन्मान मिळवला. मुलांना शिक्षणासोबत नैतिक मूल्ये, मेहनत, समाजसेवा आणि नेतृत्व शिकवले.

‘ज्यांनी स्वतःच्या कष्टाने जीवन उंचावले,
त्यांनी इतरांसाठी मार्गदर्शक ठरवले ।’

७१ वा जन्मदिन – अभिष्टचिंतन सोहळा

श्री. लक्ष्मणराव सांगळे यांचा ७१ वा जन्मदिन (१ मार्च २०२६) त्यांचे पुत्र, भाऊ आणि संपूर्ण कुटुंब मोठ्या आनंदाने साजरा करत आहे. या अभिष्टचिंतन सोहळ्यात, कुटुंबीय, नातेवाईक, शाळेतील विद्यार्थी आणि समाजातील मान्यवर उपस्थित होते. सगळ्यांनी लक्ष्मणराव यांना आशीर्वाद दिले, त्यांच्या जीवनगाथेवर गौरव केला, आणि त्यांच्या कार्याची कदर व्यक्त केली. ‘‘जीवनाचा प्रवास प्रेम, सेवा आणि कष्टांनी भरलेला असावा, परिवार आणि समाजाच्या सन्मानाने उजळलेला असावा.’’

‘‘आजच्या या विशेष दिवशी, आनंद, आरोग्य, प्रेम आणि शांतीच्या आशीर्वादाने भरलेले, आगामी प्रत्येक दिवस उज्ज्वल, सुखमय आणि यशस्वी होवो.’’ ‘‘सर्व कुटुंब, मित्र आणि समाजासाठी प्रेरणास्थान असलेले, सतत मेहनत, सेवा, आणि प्रेमाने जीवन उजळवणारे, आपल्या ७१ व्या जन्मदिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा! आनंद, आरोग्य, दीर्घायुष्य आणि यशस्वी वाटचालीसाठी हार्दिक शुभेच्छा!

– मधुकर कस्तुरे
(Professor Emeritus, JSPM विद्यापीठ पुणे)

निरामय

कडधान्यं खाताय?

आहारतंत्र

मोड आलेली कडधान्यं आरोग्यदायी समजली जातात. कडधान्यांमध्ये प्रथिने, फायबर्स मोठ्या प्रमाणावर असतात, तर फॅट्स आणि कार्बोदके कमी प्रमाणात असतात. यातल्या पोषक घटकांमुळे शरीराला अनेक लाभ होतात. कडधान्यांमधल्या पोषणमूल्यांबाबत शंका घेण्याचं काहीच कारण नसलं तरी ती कच्ची खाणं आरोग्याला मारक ठरू शकतं. कच्च्या कडधान्यांच्या सेवनामुळे निर्माण होणाऱ्या धोक्यांविषयी...

* कडधान्यांना मोड येण्यासाठी उष्ण आणि ओलसर वातावरण लागतं. यामुळे त्यात बॅक्टेरियांची वाढ होण्याची शक्यता अनेकपटींनी वाढते. या बॅक्टेरियांमुळे अपचन, विषबाधा अशा समस्या निर्माण होऊ शकतात.

* लहान मुलं, ज्येष्ठ आणि गरोदर महिलांनी कच्ची कडधान्यं खाऊ नयेत. यातल्या बॅक्टेरियांमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत झाल्याने विविध विकारांना निमंत्रण मिळतं. त्यामुळे मोड आलेली कडधान्यं शिजवूनच खावीत.

* कडधान्यांना शक्यतो घरीच मोड आणा. रस्त्यावरची कडधान्यं विकत घेऊ नका. मोड आलेली कडधान्यं खाण्याआधी किमान तेलात परतून घ्या.

दैनंदिन सवयीमुळे डोकेदुखी

आरोग्य चर्चा

डोकेदुखी ही सर्वांना त्रास देणारी एक सामान्य समस्या आहे. काही लोकांना गर्दीच्या ठिकाणी गेल्यानंतर डोकेदुखी होते, तर काहींना मोठा आवाज ऐकू आल्यानंतर डोकेदुखी होते. बरेचदा थोडी विश्रांती घेतल्यानंतर ती बरी होते, परंतु बऱ्याच प्रकरणांमध्ये, औषधाशिवाय डोकेदुखी बरी होत नाही. काहींची डोकेदुखी तर औषध घेतल्यानंतरही बरी होत नाही. डॉक्टरांच्या मते डोकेदुखी औषधानेही बरी होत नसेल आणि ती पुन्हा पुन्हा होत असेल तर त्याला काही दैनंदिन सवयीं कारणीभूत आहेत.

आरोग्यतज्ज्ञ म्हणतात, किमान ८० टक्के डोकेदुखीग्रस्तांच्या दैनंदिन दिनचर्येत काही ना काही ट्रिगर असतात. त्या ट्रिगर टाळल्या नाहीत तर वेदना कधीच कमी होणार नाहीत.

वारंवार उपवास करणे

खूप वेळा उपवास करणाऱ्या किंवा वेळेवर जेवायला विसरणाऱ्यांना डोकेदुखीचा त्रास होण्याची शक्यता जास्त असते. म्हणून डोकेदुखी टाळण्यासाठी वेळेवर जेवणे महत्त्वाचे आहे. तसेच आहारात ताज्या आणि पोषक पदार्थांचा समावेश करावा.

डिहायड्रेशन

पुरेसे पाणी न पिणाऱ्यांनाही डोकेदुखीचा त्रास होऊ शकतो. म्हणून, भरपूर पाणी पिण्याचा प्रयत्न करा.

ताण

जास्त ताणामुळे केवळ डोकेदुखीच होत नाही, तर तुमच्या एकूण आरोग्यावरही परिणाम होतो. ताण कमी करण्यासाठी ध्यानधारणा करून पाहा.

पुरेशी झोप न घेणे

पुरेशी झोप न मिळणाऱ्या किंवा झोपेचा त्रास असणाऱ्या लोकांमध्ये डोकेदुखी सामान्य आहे. म्हणून, रात्री पुरेशी झोप घेण्याचा प्रयत्न करा.

हार्मोनल असंतुलन व्याधींचे कारण

आरोयवेध

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत, महिलांमध्ये वारंवार थकवा, चिडचिडेपणा आणि मनः स्थितीत बदल होणे हे सामान्य होत चालले आहे. बऱ्याचदा लोक याला ताण किंवा कामाचा थकवा म्हणून दुर्लक्ष करतात, परंतु प्रत्यक्षात ते हार्मोनल बदल आणि शरीरातील अंतर्गत बदलांमुळे असू शकते. हार्मोन्स हे रासायनिक संदेशवाहक आहेत जे आपल्या शरीर आणि मेंदूमध्ये संवाद साधतात. ते उर्जेची पातळी राखण्यात, मूड संतुलित करण्यात, झोपेचे चक्र नियंत्रित करण्यात आणि शरीराचे चयापचय योग्यरित्या चालवण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. हार्मोनल असंतुलनामुळे थकवा, चिडचिड, झोपेच्या समस्या आणि भूकेत बदल यासारख्या परिस्थिती उद्भवू शकतात.

हार्मोनल असंतुलनाची मुख्य कारणे म्हणजे जीवनशैलीतील बदल, अनियमित दैनंदिन दिनचर्या आणि सततचा मानसिक ताण. पुरेशी झोप न घेतल्याने देखील हार्मोनल असंतुलन वाढू शकते. आहारात जंक फूडचे जास्त सेवन आणि आवश्यक पोषक तत्वांचा अभाव यामुळेदेखील यावर परिणाम होतो. याव्यतिरिक्त, मासिक पाळी, गर्भधारणा आणि रजोनिवृत्ती दरम्यान होणारे शारीरिक बदल हार्मोनल संतुलन बिघडू शकतात. कधीकधी, थायरॉईड समस्या किंवा औषधांचा दीर्घकाळ वापर देखील हार्मोनल असंतुलन निर्माण करू शकतो.

हार्मोनल असंतुलनाची सामान्य लक्षणे म्हणजे वारंवार थकवा येणे आणि मूड बदलणे, डोकेदुखी आणि लक्ष केंद्रित करण्यास असमर्थता, अचानक वजन वाढणे किंवा कमी होणे आणि अनियमित मासिक पाळी येणे. हार्मोनल संतुलन राखण्यासाठी पुरेशी झोप आणि नियमित जीवनशैली आवश्यक आहे. संतुलित आहार घ्या, जंक फूड टाळा आणि नियमित योग किंवा व्यायाम करा. ताण कमी करण्यासाठी ध्यान करा आणि गंभीर लक्षणे आढळल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. अलिकडच्या काळात, फोनचा दीर्घकाळ वापर आणि ऑफिसमध्ये स्क्रीनवर जास्त वेळ घालवल्यामुळे अनेक महिलांना थकवा, डोळ्यांवर ताण आणि मूड स्विंगचा सामना करावा लागत आहे. यामुळे हार्मोनल असंतुलन वाढू शकते.

अंड्याचं कवच ठरेल वरदान!

नवसंशोधन

अंडं उकडल्यानंतर त्याच्या बाहेरचं कवच टाकून दिलं जातं. पण हे कवच कॅल्शियम कार्बोनेटचा खूप चांगला स्रोत आहे. एका संशोधनातून ही बाब समोर आली आहे. त्यामुळे या कवचाचा वापर करून हाडांचं झालेलं नुकसान भरून काढलं जाऊ शकतं. मॅसॅच्युसेट्स लोवेल विद्यापीठातल्या शास्त्रज्ञांनी याबाबत संशोधन केलं असून यातून थक्क करणारे निष्कर्ष काढण्यात आले आहेत. या अभ्यासासाठी शास्त्रज्ञांनी कोंबडीच्या अंड्याचं कवच घेतलं. त्यांनी या कवचाचे अगदी छोटे तुकडे केले. मग हे तुकडे हायड्रोजेलच्या मिश्रणात मिसळण्यात आले. यामुळे हाडांचं नुकसान भरून काढणारा घटक तयार झाला. या तंत्राचा भविष्यात खूप फायदा होणार आहे. बोन ग्राफ्ट शस्त्रक्रियेनंतर हाडांचं आरोग्य सुधारण्यासाठी हे तंत्र उपयुक्त ठरू शकेल. हा प्रयोग उंदरांवर करण्यात आला असला तरी पुढे माणसांनाही याचे लाभ होऊ शकतील.

काळजी लहाग्यांच्या दाताची...

दंतारोग्य

लहानग्यांच्या दातांची काळजी घेणं खूप गरजेचं असतं. त्यातच मुलांना दात येऊ लागल्यावर अधिक लक्ष द्यावं लागतं. यावेळी हयगय केली गेली मुलांना पुढे त्रास होऊ शकतो. मुलांचे दात आल्यावर ते स्वच्छ करण्यासाठी लहान मुलांच्या टूथब्रशचा वापर करा. दात घासण्याआधी ब्रश पाण्याने ओला करून घ्या. सुरुवातीला पेस्ट वापरू नका. दात घासल्यानंतर पेस्ट थुंकून टाकायला हवी. मुलांना हे जमल्यानंतरच पेस्टचा वापर करा. दात येण्याच्या प्रक्रियेदरम्यान पेस्ट गिळल्यास फ्लुओरोसिसची समस्या निर्माण होऊ शकते. अतिरिक्त फ्लोराइड शोषल्यामुळे ही समस्या निर्माण होते. यामुळे मुलांचे दात विचित्र दिसू लागतात. त्यामुळे लहान मुलांचे दात घासताना काळजी घेणं गरजेचं आहे.

कमी झोप, विकारांना निमंत्रण

जाणून घ्या

आजच्या धावपळीच्या जीवनात कामाचा ताण, मोबाईलचे व्यसन आणि बदलत्या जीवनशैलीमुळे अनेकांना पुरेशी झोप मिळत नाही. रात्री उशिरापर्यंत जागणे आणि सकाळी लवकर उठणे, ही सामान्य बाब झाली आहे. शरीराला दररोज पुरेशी विश्रांती मिळत नाही तेव्हा त्याची लक्षणे हळूहळू दिसू लागतात. सकाळी उठताच थकवा जाणवणे, दिवसभर सुस्ती येणे, चिडचिडेपणा आणि लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण ही सामान्य लक्षणे आहेत. बऱ्याच लोकांना डोके जड होणे, डोळे जळणे आणि काम केल्यासारखे वाटणे यासारख्या समस्यादेखील असतात. याशिवाय वारंवार मूड बदलणे आणि छोट्या छोट्या गोष्टींवरून राग येणे हेदेखील अपूर्ण झोपेचे लक्षण असू शकते. या लक्षणांकडे बराच काळ दुर्लक्ष केले, तर त्याचा शरीरावर खोलवर परिणाम होतो.

कोणत्या आजारांमुळे पुरेशी झोप न लागण्याचा धोका वाढतो आणि त्यापासून बचाव करण्यासाठी काय केले पाहिजे. दररोज पुरेशी झोप न मिळाल्याने शरीराचे कार्य बिघडू लागते. यामुळे हृदयाशी संबंधित समस्यांचा धोका वाढू शकतो. बराच काळ झोपेच्या अभावामुळे रक्तदाब असंतुलित होऊ शकतो. याशिवाय साखरेच्या पातळी-वरही परिणाम होतो. त्यामुळे मधुमेहाचा धोका वाढू शकतो. झोपेच्या कमतरतेमुळे वजन वाढण्याची समस्याही दिसून येते, कारण चयापचय प्रभावित होते. याचा थेट परिणाम मानसिक आरोग्यावर होतो आणि चिंता आणि नैराश्यासारख्या समस्या वाढू शकतात. रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत झाल्यामुळे वारंवार आजारी पडण्याचा धोकाही असतो. अशा परिस्थितीत दररोज ७ ते ८ तासांची झोप आवश्यक आहे. अपूर्ण झोप टाळण्यासाठी प्रथम एका निश्चित वेळी झोपण्याची आणि उठण्याची सवय लावून घ्या.

झोपण्यापूर्वी मोबाइल आणि लॅपटॉपचा वापर कमी करा. रात्री चहा किंवा कॉफीसारखी उत्तेजक पेये आणि जड जेवण टाळा. खोलीत शांत आणि आरामदायक वातावरण ठेवा. दिवसा हलका व्यायाम किंवा चालणेदेखील झोपेत सुधारणा करते. तणाव कमी करण्यासाठी ध्यान आणि दीर्घ श्वासोच्छवासाचा सराव करा. झोपेची समस्या बराच काळ कायम राहिली तर ती हलक्यात घेऊ नका. वारंवार जागे होणे किंवा अजिबात झोप न येणे हे अंतर्गत समस्येचे लक्षण असू शकते. अशा परिस्थितीत स्वत: औषधे घेण्याऐवजी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

योग्य झोप केवळ शरीरालाच आराम देत नाही, तर मानसिक संतुलन राखण्यासदेखील मदत करते. अपुरी झोप ही आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीतील एक गंभीर समस्या बनली आहे. शरीर आणि मन निरोगी राहण्यासाठी दररोज पुरेशी आणि दर्जेदार झोप आवश्यक असते. झोप अपुरी राहिल्यास त्याचा थेट परिणाम आरोग्यावर होतो आणि अनेक आजार उद्भवू शकतात.

सर्वप्रथम अपुरी झोप झाल्यामुळे मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. झोप न झाल्यास चिडचिड, तणाव, चिंता आणि नैराश्य वाढू शकते. मेंदूला विश्रांती न मिळाल्यामुळे एकाग्रता कमी होते, स्मरणशक्ती कमजोर होते आणि निर्णय घेण्याची क्षमता घटते. त्यामुळे कामातील चुका वाढतात. अपुऱ्या झोपेमुळे हृदयविकाराचा धोका वाढतो. झोपेअभावी रक्तदाब वाढू शकतो, हृदयाचे ठोके अनियमित होतात आणि कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढते. यामुळे हार्ट अटॅक किंवा स्ट्रोकसारखे गंभीर आजार होण्याची शक्यता वाढते. तसेच अपुरी झोप मधुमेहाचा धोका वाढवते. झोप कमी झाल्याने शरीरातील इन्सुलिनचे कार्य बिघडते. त्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढते. दीर्घकाळ झोपेचा अभाव राहिल्यास टाइप २ डायबेटीस होऊ शकतो. लठ्ठपणाही अपुऱ्या झोपेचा एक परिणाम आहे. झोप न झाल्यामुळे भूक वाढवणारे हार्मोन्स सक्रीय होतात. त्यामुळे जास्त खाण्याची इच्छा होते. परिणामी वजन वाढते. तसेच रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते, त्यामुळे सर्दी, खोकला, ताप यांसारखे आजार वारंवार होतात. एकूणच अपुरी झोप ही अनेक शारीरिक आणि मानसिक आजारांची मुळ कारणे ठरू शकते. त्यामुळे दररोज किमान ७-८ तासांची शांत आणि पुरेशी झोप घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. योग्य झोपेमुळे शरीर ताजेतवाने राहते. आजारांपासून संरक्षण मिळते आणि आरोग्य चांगले टिकून राहते.

अंधुक दिसतंय?

डोळ्यांचं आरोग्य

काही जणांना अंधुक दिसण्याची समस्या असते. चष्मा किंवा कॉन्टॅक्ट लेन्स लावल्यानंतरही दैनंदिन कामं करताना अडचणी येतात. मात्र अंधुक दिसत असतानाही तुम्ही दैनंदिन कामं करू शकता. आपल्या उर्वरित दृष्टीचा वापर प्रभावीपणे करता येतो. आपली दृष्टी अंधुक झाल्याचं काही लक्षणांवरून ओळखता येईल. कुटुंबिय आणि आप्तांचे चेहरे ओळखताना अडचण येणं, वाचताना अक्षरं अस्पष्ट दिसणं, कपड्यांच्या रंगांची निवड करताना गोंधळ उडणं अशा लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नका. ही भविष्यातल्या अंधत्वाची किंवा नेत्रविकाराची लक्षणं असू शकतात.

हळद-मिरीच्या एकत्रिकरणाने...

आजीबाईंचा बटवा

हळद अत्यंत गुणकारी आहे. हळदीच्या सेवनाने विविध विकारांना आळा घालता येतो. मात्र हळदीला काळ्यामिरीची साथ मिळाली तर अधिक चांगले लाभ होऊ शकतात. हळदीत करक्युमिन हा घटक असतो तर काळ्यामिरीतला पाईपरिन हा घटक खूप प्रभावी ठरतो. करक्युमिन आणि पाईपरिन यांच्या एकत्रिकरणामुळे विविध विकारांना अधिक चांगल्या प्रकारे आळा घालता येऊ शकतो. कारण पाईपरिनमुळे करक्युमिन हा घटक रक्तात अधिक चांगल्या प्रकारे शोषला जातो. चमचाभर तुपात थोडी हळद आणि काळीमिरी घालून खाल्ल्याने पचनशक्ती सुधारते. शरीराचा दाह कमी होतो. त्वचेच्या आरोग्यासाठीही हळद आणि काळीमिरीचं हे मिश्रण उपयुक्त ठरतं. यामुळे ॲसिडिटीही कमी होते. हळदीच्या दुधात काळीमिरी घातल्याने ते अधिक परिणामकारक ठरू शकतं. टाईप २ मधुमेहावरही हळद आणि मिरीचं मिश्रण प्रभावी ठरतं.

पोटाच्या समस्यांचे परिणाम

व्याधी विकार

पोटाच्या समस्या ही वर्षानुवर्षे दुर्लक्षित असलेल्या जीवशास्त्राचा परिणाम आहे. वारंवार अँटीबायोटिक्स घेणे, पोटाचे आम्ल दीर्घकाळापर्यंत कमी होणे, जळजळ होणे आणि आतड्यांसंबंधी इकोसिस्टम कधीही पूर्णपणे बरी न होणे, ही सर्व कारणे एकत्रितपणे पोटाच्या कार्यावर हळूहळू परिणाम करतात. सुरुवातीच्या काळात ही लक्षणे बऱ्याचदा सौम्य दिसतात आणि धोकादायक वाटत नाहीत. त्यामुळे त्यांच्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. अँटीबायोटिक्स घेतल्यानंतर वारंवार जुलाब होणे, वारंवार सूज येणे आणि पोटात निकड जाणवणे, विशेष श्रम न करता थकवा येणे ही लक्षणे औषधांनी तात्पुरती बरी होतात, परंतु नंतर पुन्हा पुन्हा उद्भवतात.

स्कॅन किंवा चाचणीचा निकाल येईपर्यंत आतड्याचे आधीच बरेच नुकसान झालेले असते. बरेचदा लोक फक्त लक्षणांवर उपचार करतात. पण खरे कारण समजून घेणे फार महत्त्वाचे आहे. या जैविक यंत्रणा बरेचदा पोटाच्या सतत समस्यांसाठी जबाबदार असतात. योग्य जैविक डिकोडिंग केवळ लक्षणे दूर करते असे नाही, तर दीर्घकाळापर्यंत आतड्याचे चांगले आरोग्यदेखील मिळवू शकते. वारंवार पोटाच्या समस्या होणे ही आजकाल अनेक लोकांची तक्रार आहे. पोटदुखी, ॲसिडिटी, गॅस, बद्धकोष्ठता, अतिसार, अपचन किंवा पोट फुगणे अशी लक्षणे यामध्ये दिसतात. यामागे अनेक कारणे असू शकतात. बदललेली जीवनशैली, अनियमित जेवणाच्या वेळा, जंक फूडचे वाढलेले सेवन, जास्त तेलकट-मसालेदार पदार्थ, कमी पाणी पिणे आणि ताणतणाव ही प्रमुख कारणे आहेत. आयुर्वेदानुसार पोटाच्या समस्या प्रामुख्याने अग्नीदोष आणि वात-पित्त-कफ दोषांच्या असंतुलनामुळे होतात. सतत मानसिक तणाव, कमी झोप, सतत बाहेरचे अन्न खाणे किंवा वारंवार अँटीबायोटिक्स घेणे यामुळे पचनसंस्था कमकुवत होते. तसेच जंतुसंसर्ग, दूषित पाणी, अन्नाची ॲलर्जी किंवा 'लॅक्टोज इन्टॉलरन्स'सारख्या समस्यादेखील पोट बिघडण्यास कारणीभूत ठरू शकतात. वेळेवर लक्ष न दिल्यास या तक्रारी गंभीर आजारात रूपांतरित होऊ शकतात.

घरगुती उपचारांनी अनेकदा पोटाच्या सौम्य समस्या नियंत्रणात येऊ शकतात. कोमट पाणी सकाळी उपाशीपोटी प्यायल्याने पचनक्रिया सुधारते. जिरे पचनासाठी अत्यंत उपयुक्त असून जिरे उकळून त्याचे पाणी प्यायल्यास गॅस व पोटदुखी कमी होते. ओवा आणि मीठ एकत्र घेणे अपचनावर चांगला उपाय आहे. आले हे नैसर्गिक पाचक असून आल्याचा चहा किंवा रस ॲसिडिटी कमी करतो. ताक पोटासाठी उत्तम टॉनिक मानले जाते. त्यात थोडे मीठ आणि जिरेपूड घालून घेतल्यास आतड्यांचे आरोग्य सुधारते. बद्धकोष्ठतेसाठी इसबगोल किंवा रात्री कोमट दुधात थोडी त्रिफळा चूर्ण घेणे फायदेशीर ठरते. तसेच केळी, सफरचंद, भाताची पेज, डाळी यांसारखा हलका आहार पोटाला आराम देतो, मात्र हे उपाय नियमित आणि योग्य प्रमाणात करणे आवश्यक आहे. पोटाच्या समस्या टाळण्यासाठी काही महत्त्वाची काळजी घेणे अत्यावश्यक आहे. जेवणाची वेळ ठरलेली असावी आणि अति खाणे टाळावे. अन्न नीट चावून, शांतपणे खावे. फार तिखट, तेलकट, प्रक्रिया केलेले पदार्थ कमी करावेत.

दिवसातून किमान २.५ ते ३ लिटर पाणी पिणे गरजेचे आहे. जेवणानंतर लगेच झोपणे किंवा फार कष्टाचे काम टाळावे. नियमित चालणे, योगासने आणि प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, पवनमुक्तासन) पचन सुधारतात. मानसिक तणाव कमी ठेवणे तितकेच महत्त्वाचे आहे, कारण ताणाचा थेट परिणाम पोटावर होतो. स्वच्छ पाणी पिणे आणि अन्न स्वच्छतेची काळजी घेणे गरजेचे आहे. पोटाच्या समस्या वारंवार होत असतील, वजन घटत असेल, रक्तस्राव, तीव्र वेदना किंवा दीर्घकाळ अतिसार/बद्धकोष्ठता असेल तर स्वतः उपचार न करता तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. योग्य सवयी, संतुलित आहार आणि वेळेवर काळजी घेतल्यास पोटाच्या समस्या नक्कीच टाळता येतात.

मेटाबॉलिजमकडे दुर्लक्ष नको

आरोग्यमंत्र

राजकाल वजन वाढणे, सतत थकवा जाणवणे किंवा दिवसभर सुस्ती वाटणे याकडे आपण रूटीनचा भाग म्हणून पाहतो. पण शरीर अशा वेळी गप्प बसत नाही. ते अगदी लहान लहान संकेत देत असते. हे संकेत वेळीच ओळखले नाहीत, तर पुढे जाऊन मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल किंवा फॅटी लिव्हरसारखे आजार होण्याची शक्यता असते. शरीराच्या आत चालणारी एक महत्त्वाची प्रक्रिया मंदावली की हे सगळे घडू लागते. या प्रक्रियेला मेटाबॉलिजम असे म्हणतात. त्यामुळेच या इशाऱ्यांकडे दुर्लक्ष न करता त्यांचा अर्थ समजून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.

मेटाबॉलिजम म्हणजे आपण खाल्लेले अन्न पचवून शरीराला ऊर्जा मिळवण्याची प्रक्रिया. ही प्रक्रिया मंद झाली, तर शरीराला कॅलरी नीट कळू शकत नाही. त्यामुळे चरबी साठू लागते आणि पुढे जाऊन बीपी, कोलेस्टेरॉल, शुगर किंवा फॅटी लिव्हरसारख्या आजारांचा धोका वाढतो. तज्ज्ञ सांगतात, मेटाबॉलिजम स्लो असेल, तर शरीरात ऊर्जा कमी राहते. हार्मोन्सचा समतोल बिघडतो आणि शरीर नीट काम करू शकत नाही. अशावेळी शरीर काही ठरावीक लक्षणांमधून इशारा देत असते.

***वजन झपाट्याने वाढणे**

थोडेसे खाल्ले तरी वजन पटकन वाढत असेल, तर ते मंद मेटाबॉलिजमचे लक्षण असू शकते. शरीर कॅलरीज खर्च न करता साठवू लागते. त्यामुळे वजन वाढीचा वेग जास्त होतो.

***बद्धकोष्ठता किंवा पचनाचा त्रास**

मेटाबॉलिजम कमी असल्याचा थेट परिणाम पचनसंस्थेवर होतो. सतत बद्धकोष्ठता, अपचन, जेवणानंतर पोट जड वाटणे अशा तक्रारी जाणवू शकतात.

***जास्त थंडी वाजणे**

इतरांपेक्षा तुम्हाला जास्त थंडी वाटत असेल, तर हेही इशाराच लक्षण आहे. मेटाबॉलिजम शरीराचे तापमान संतुलित ठेवण्याचे काम करतो. तो मंदावला की शरीर पुरेशी उष्णता निर्माण करू शकत नाही.

***त्वचा कोरडी होणे आणि केस गळणे**

मंद मेटाबॉलिजममुळे त्वचा निस्तेज, कोरडी दिसू लागते. केस गळणे किंवा केस कमजोर होणेही याचे एक लक्षण आहे. कारण शरीराला आवश्यक पोषक घटक नीट मिळत नाहीत.

***सतत झोप येणे**

पुरेशी झोप घेऊनही दिवसभर झोप येत राहणे, आळस वाटणे किंवा कामात लक्ष न लागणे हे शरीरात ऊर्जेची कमतरता दर्शवते. अन्नाचे ऊर्जेत रूपांतर नीट न झाल्यामुळे अशी अवस्था निर्माण होते.

***गोड खाण्याची तीव्र इच्छा**

वारंवार गोड पदार्थ खावासा वाटणे हेही स्लो मेटाबॉलिजमचे संकेत असू शकते. शरीराला ऊर्जा कमी मिळाल्यावर ते जास्त कॅलरी असलेल्या पदार्थांची मागणी करू लागते.

*** कायम थकवा जाणवणे**

विश्रांती घेतल्यानंतरही सतत थकवा जाणवत असेल, तर याकडे दुर्लक्ष करू नका. कमी मेटाबॉलिजममुळे शरीराला पुरेशी ऊर्जा मिळत नाही. त्यामुळे चिडचिड, मूड स्विंग्स आणि एकाग्रतेचा अभावही जाणवू शकतो.

हे संकेत वेळेत ओळखून जीवनशैलीत बदल केल्यास पुढील गंभीर आजारांचा धोका कमी करता येऊ शकतो. योग्य आहार, नियमित व्यायाम आणि पुरेशी झोप याकडे लक्ष देणे अत्यंत गरजेचे आहे.

रस्त्यावरील कचरा गोळा करणारी महिला निघाली घरफोडीतील आरोपी

नवीपेठ मधील घरफोडीचे दोन गुन्हे उघड, चोरलेला मुद्देमाल पोलिसांनी केला हस्तगत

नगर – शहरातील भरवस्तीत असलेल्या नवी पेठ परिसरात १० – १२ दिवसांच्या अंतराने झालेल्या २ घरफोड्यांचे गुन्हे स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने उघडकीस आणले आहेत. शहरात सकाळी कचरा गोळा करणाऱ्या महिलेनेच या दोन्ही घरफोड्या केल्याचे तपासात समोर आले असून पोलिसांनी या महिलेला अटक करत तिच्याकडून चोरलेला मुद्देमाल हस्तगत केला आहे. सविता अर्जुन कुचेकर (वय ४२, रा.नालेगाव, अहिल्यानगर) असे या आरोपी महिलेचे नाव आहे.

नवीपेठ येथे घरफोडी करणाऱ्या महिलेला पकडून मुद्देमाल हस्तगत केल्यानंतर त्या समवेत स्थानिक गुन्हे शाखेचे पथक.

याबाबत माहिती अशी की आनंद रतीलाल मुथा (रा. नवीपेठ आनंद बिल्डींग टायटन शोरुम समोर ता.जि. अहिल्यानगर सध्या रा. परदेशी गल्ली अरिहंत अपार्टमेंट ता.जि. अहिल्यानगर) यांच्या घरी १९ ते २० फेब्रुवारी दरम्यान घरफोडी झालीली होती. अज्ञात चोरट्याने घराचा कडीकोयंडा कुलूप तोडून घरात प्रवेश करण्यात आला होता. त्यानंतर घरातील कपाटाचे लॉकर तोडून घरात ठेवलेली रोख रक्कम व चांदीच्या वस्तु, पितळी भांडे असा एकूण ७३ हजाराचा मुद्देमाल चोरुन नेला होता. या घटनेबाबत कोतवाली पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला होता.

जिल्हा पोलिस अधीक्षक सोमनाथ घार्गे यांनी अहिल्यानगर शहरात घडलेल्या व उघडकीस न आलेल्या घरफोडीचे गुन्हे उघडकीस आणणे बाबत स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक किरणकुमार कबाडी यांना आदेश दिले होते. त्यानुसार पोलिस निरीक्षक कबाडी यांच्या नेतृत्वाखाली स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलिस उपनिरीक्षक अनंत सालगुडे, पोलिस अंमलदार सुनील पवार, शाहीद शेख, गणेश धोत्रे, दीपक घाटकर, फुरकान शेख, महिला पोलिस अंमलदार भाग्यश्री भिटे, ज्योती शिंदे यांचे पथक तपास करत होते.

या पथकाने सदर गुन्हा घडलेल्या ठिकाणी भेट देऊन आरोपींची माहिती संकलित करुन व्यवसायिक कौशल्याचे आधारे माहिती काढत असताना पथकास २६ फेब्रुवारी रोजी सदरचा गुन्हा हा सकाळच्या वेळी कचरा गोळा करणारी महिला सविता कुचेकर हिने केले असल्याची माहिती मिळाली. मिळालेल्या माहिती नुसार पथकाने सदर महिलेल्या घरी जावून शोध घेतली असता ती मिळून आल्याने तिला ताब्यात घेतले तिच्या कडे सखोल चौकशी केल्यावर तिने सदर गुन्हा केल्याची कबुली दिली. याशिवाय १० फेब्रुवारी रोजी नवीपेठ येथील रतन भवन येथे कृष्णगोपाळ सत्यनारायण चौहान यांच्या घरीही घरफोडी करत चांदीचे पैजण, तांब्या, पितळीचे भांडे व २ गॅस टाक्या असा ऐवज चोरून नेला होता अशीही कबुली दिली. या महिला आरोपीकडून पोलिसांनी चोरीतील २२ हजारांची रोख रक्कम व पितळे भांडे गॅस टाक्या हस्तगत केल्या आहेत. पुढील तपासासाठी तिला कोतवाली पोलिसांच्या ताब्यात देण्यात आले आहे.

आयएमएस-सीडसी व इनरव्हील क्लबतर्फे महिलांसाठीच्या वस्तू प्रदर्शनाचे उद्घाटन

नगर – अहिल्यानगर येथे महिला दिनाच्या निमित्ताने आय एम एस सीडसी व इनरव्हील क्लब यांच्या संयुक्त विद्यमाने दोन दिवसांचे महिला प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले आहे. या प्रदर्शनाचे उद्घाटन इनरव्हील क्लबच्या अध्यक्षा सौ. मधुबाला चोरडिया यांच्या हस्ते उत्साहात पार पडले.

आय एम एस सीडसी व इनरव्हील क्लब यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित प्रदर्शनाचे उद्घाटन करताना इनरव्हील क्लबच्या अध्यक्षा सौ. मधुबाला चोरडिया.

उद्घाटन प्रसंगी त्या म्हणाल्या की, अशा प्रदर्शनांमुळे महिलांना स्वतःच्या व्यवसायाला योग्य व्यासपीठ मिळते. त्यांच्या कौशल्याला प्रोत्साहन मिळून व्यावसायिक जडणघडणीत अशा उपक्रमांचा मोठा वाटा असतो.

यावेळी आयएमएसचे संचालक डॉ. एम. बी. मेहता यांनी उपस्थित महिलांना मार्गदर्शन करत त्यांच्या पुढील व्यावसायिक वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या. तसेच संस्थेचे उपसंचालक डॉ. विक्रम बार्नबस यांनी आज व उद्या संध्याकाळी ९ वाजेपर्यंत हे प्रदर्शन सर्वांसाठी खुले असून नागरिकांनी भेट द्यावी, असे आवाहन केले.

कार्यक्रमास सीडसीच्या समन्वयक डॉ. ऋचा तांदुळवाडकर, प्रा. गौरी पाटील, आयएमएसचे शिक्षकवृंद तसेच इनरव्हील क्लबच्या पदाधिकारी व सभासद उपस्थित होते.

या प्रदर्शनात २५ हून अधिक स्टॉल्स असून साड्या, दागिने, हँडीक्राफ्ट वस्तू, बेकरी पदार्थ तसेच विविध प्रकारचे खाद्यपदार्थ उपलब्ध आहेत. स्थानिक महिला उद्योजिकांनी आपल्या उत्पादनांचे आकर्षक सादरीकरण केले आहे. हे प्रदर्शन २८ फेब्रुवारी व १ मार्च रोजी आयएमएस कॅम्पस येथे आयोजित करण्यात आले आहे.

विद्यार्थिनींशी असभ्य वर्तन करणाऱ्या शिक्षकाबाबत विधानसभेत लक्षवेधी

नगर जिल्ह्यातील नामांकित शाळेत उघडकीस आला होता प्रकार, विकृत शिक्षकाला झाली आहे अटक

नगर – श्रीरामपूर शहरातील एका प्रतिष्ठित प्राथमिक शाळेत एका शिक्षकानेच इयत्ता दुसरी मधील ८ वर्षीय चार चिमुकलींशी असभ्य वर्तन केल्याची घटना १२ फेब्रुवारी रोजी समोर आली आली होती. या मुद्द्यावर भाजपाचे आमदार सुधीर मुनगंटीवार यांनी विधानसभेत लक्षवेधी उपस्थित केली आहे. त्यामुळे अधिवेशन कक्षा कडून जिल्हा पोलिस प्रशासनाला तात्काळ माहिती मागविली आहे.

श्रीरामपूर शहरातील एका नामांकीत प्राथमिक शाळेतील शिक्षक सचिन महाजन गोणारकर (वय ३५, रा. गोणार्क, ता. कंधार, जि. नांदेड, ह. मु. मोरगे वस्ती, वॉर्ड क्र. ७, श्रीरामपूर) या शिक्षकाची १ ऑगस्ट २०२५ रोजी शासनाच्या पवित्र पोर्टलद्वारे संबंधित शाळेवर नियुक्ती करण्यात आली होती. या शिक्षकाने तो शिकवत असलेल्या वर्गातील इयत्ता दुसरीतील चार विद्यार्थिनींशी केलेल्या असभ्य वर्तनाची वाच्यता संबंधित विद्यार्थिनींनी आपल्या पालकांकडे केली. याचा जाब विचारण्यासाठी पालकांनी शाळा गाठली, त्यानंतर शहर पोलीस ठाण्यात पोलीस निरीक्षक नितीन देशमुख यांची भेट घेऊन सदर प्रकार कानावर घातला.

शहर पोलिसांनी या घटनेची तात्काळ दखल घेत गोणारकर या शिक्षकाविरोधात पोक्सो कायद्याअंतर्गत गुन्हा दाखल केला असून त्याला अटक करण्यात आलेली आहे. शाळेसारख्या विद्येच्या मंदिरात अशाप्रकारचे कृत्य एका शिक्षकानेच केल्याने समाजाममध्ये सदर शिक्षकाबद्दल मोठा असंतोष निर्माण झाला आहे. याच मुद्द्यावर आमदार सुधीर मुनगंटीवार यांनी विधानसभेत लक्षवेधी द्वारे हा मुद्दा उपस्थित करून सरकारकडून याबाबत काय कारवाई केली याचे स्पष्टीकरण मागविले आहे. या पार्श्वभूमीवर अधिवेशन कक्षातील अधिकाऱ्यांनी जिल्हा पोलिस प्रशासनाकडून माहिती मागविली आहे.

मातीच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष झाल्यास जागतिक अन्नटंचाईची भीषण समस्या निर्माण होऊ शकते : पद्मश्री डॉ.पोपटराव पवार

नगर – मातीच्या आरोग्याकडे होणारे दुर्लक्ष भविष्यात जगासमोर गंभीर अन्नसंकट उभे करू शकते, असा इशारा चौथ्या जागतिक पाणी परिषदेत बोलताना पद्मश्री पोपटराव पवार यांनी दिला. ही परिषद आयआयटी रुरकी, उत्तराखंड येथे पार पडली. आपल्या मनोगतात त्यांनी स्पष्ट केले की, अति रासायनिक खतांचा वापर, तणनाशकांचा अतिरेक आणि शेतीमध्ये होणारा अति पाण्याचा वापर यामुळे मातीतील सेंद्रिय कर्ब झपाट्याने कमी होत आहे. यासोबतच कमी कालावधीत होणारा अतिवृष्टीचा पाऊस मातीतील सुपीक थर वाहून नेत असून, त्यामुळे मातीची पाणी धारण क्षमता कमी होत चालली आहे. परिणामी, अन्नधान्य उत्पादनावर मोठा परिणाम होऊन जागतिक अन्नटंचाईची भीषण समस्या निर्माण होऊ शकते, असे त्यांनी सांगितले.

आयआयटी रुरकी, उत्तराखंड येथे चौथ्या जागतिक पाणी परिषदेचे दीपप्रज्वलनाने उद्घाटन करताना पद्मश्री पोपटराव पवार.

या परिषदेस प्रमुख पाहुणे म्हणून जागतिक पाणी परिषदेचे महासंचालक डॉ. मार्क स्मिथ उपस्थित होते. तसेच युगल जोशी संचालक नीती आयोग, उमाशंकर पांडे पद्मश्री, राजीव रंजन मिश्रा महासंचालक नमामि गंगाशुद्धीकरण प्रकल्प, अनिल मिश्रा तांत्रिक मार्गदर्शक केंद्रीय जलशक्ती मंत्रालय, वाय.आर.सत्यजित राव डायरेक्टर रुरकी आय.आय.टी. तसेच प्रोफेसर के. के. पंत डायरेक्टर उपस्थित होते. भारतासह सुमारे ८० देशांतील तज्ञ, जगातील ५४० प्रतिनिधी या परिषदेत सहभागी झाले होते. जगभरातील अनेक विद्यापीठांचे कुलगुरू आणि पाणी क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या प्रमुख व्यक्तींनीही हजेरी लावली.

डॉ. पवार यांनी आपल्या भाषणात हिवरे बाजारच्या शाश्वत ग्रामविकास मॉडेलचा विशेष उल्लेख केला. हिवरे बाजार येथे पाण्याच्या ताळेबंदावर आधारित पीक नियोजन, ग्रामस्थांचा सक्रिय सहभाग आणि सामाजिक शिस्त यामुळे हवामान बदलाचा शेतीवर विपरीत परिणाम होत नसल्याचे त्यांनी सांगितले. पर्यावरण संतुलित ग्रामविकासाची संकल्पना राबविल्यामुळे प्रत्येक निर्णय ग्रामसभेत सर्वानुमते घेतला जातो, हे त्यांनी अधोरेखित केले. मातीतील सेंद्रिय कर्ब संवर्धनासाठी हिवरे बाजार येथे पहिली प्रयोगशाळा स्थापन करण्यात आली असून, दुसरी प्रयोगशाळा महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ राहुरी येथे कार्यरत आहे, अशी माहिती त्यांनी दिली.

भविष्यातील पर्यावरणीय व अन्नसुरक्षेच्या संकटावर मात करण्यासाठी शालेय स्तरापासूनच अभ्यासक्रमात माती व पाणी संवर्धनाचा समावेश करण्याची गरज असल्याचे मत त्यांनी व्यक्त केले. जनसहभाग आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोन यांच्या साहाय्यानेच शाश्वत विकास साध्य होऊ शकतो, असा विश्वास त्यांनी यावेळी व्यक्त केला.

ही परिषद पाणी व माती संवर्धनाच्या दृष्टीने जागतिक स्तरावर महत्त्वपूर्ण ठरली असून, भविष्यातील धोरणांसाठी दिशा देणारी ठरेल, असा विश्वास आयोजकांनी व्यक्त केला.

'अहिल्यानगर सीए विद्यार्थी'ला सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थी शाखेचा पुरस्कार

नगर – सन २०२५-२६ चा WIRC of ICAI कडून लघु श्रेणीतील प्रतिष्ठित 'सर्वोत्तम शाखा' पुरस्कार अहिल्यानगर सीए विद्यार्थी शाखेला नुकताच प्रदान करण्यात आला. अशी माहिती अहमदनगर सीए विद्यार्थी शाखेचे अध्यक्ष सीए अभयकुमार कटारिया यांनी दिली. डब्ल्यूआयआरसी मधील सीए विद्यार्थी शाखांद्वारे वर्षभरात राबवलेल्या विविध उपक्रमांच्या आधारावर डब्ल्यूआयआरसी अध्यक्ष सीए केतन सैया यांच्याद्वारे हा पुरस्कार घोषित करण्यात आला.

सन २०२५-२६ चा WIRC of ICAI कडून लघु श्रेणीतील प्रतिष्ठित 'सर्वोत्तम शाखा' पुरस्कार अहिल्यानगर सीए विद्यार्थी शाखेला नुकताच प्रदान करण्यात आला. याप्रसंगी अहमदनगर सीए विद्यार्थी शाखेचे अध्यक्ष सीए अभयकुमार कटारिया आदी.

अहिल्यानगर सीए विद्यार्थी शाखेने सन २०२५-२६ साठी वर्षभर अनेक उपक्रमांचे आयोजन केले होते. त्याबद्दल सांगताना सीए अभयकुमार कटारिया म्हणाले, अहिल्यानगर शाखेने राज्यस्तरीय दोन दिवसीय विद्यार्थी परिषदेचे आयोजन केले होते तेव्हा २९७ + सीए विद्यार्थ्यांना पुणे, मुंबई, नाशिक, छत्रपती संभाजीनगर यांसारख्या विविध ठिकाणांहून आलेल्या आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील दिग्गज वक्त्यांचे मार्गदर्शन विद्यार्थ्यांना मिळाले. त्याचबरोबर विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक उपक्रमांचे आयोजन केले होते. यामध्ये इनकम टॅक्स, ट्रस्ट ऑडिट, बँक ऑडिट, ॲडव्हान्स एक्सेल, ३ सी बी ३ सी डी, जी एस टी यांसारख्या आवश्यक विषयांवर प्रशिक्षण तसेच परीक्षेच्या तयारीसाठी प्रेरणात्मक सत्रे, विविध सराव सत्र व सर्व स्तरांवरील विद्यार्थ्यांच्या १० पेक्षा अधिक सराव परीक्षा इत्यादींचा समावेश होता. विद्यार्थ्यांसाठी एआय चा कोर्स, ५० शाळा, महाविद्यालयातील १०००० पेक्षा जास्त विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करणारा करियर काऊंसेलिंग चा उपक्रम शाखेद्वारे घेण्यात आला. तसेच ट्रेन अर्न अँड लर्न कार्यक्रम पेमराज सारडा कॉलेज आणि न्यू आर्टस्, कॉमर्स आणि सायन्स कॉलेज येथे घेण्यात आला.

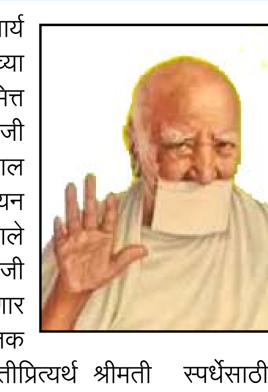
शैक्षणिक सत्रांबरोबरच टाटा मोटर्स व फोर्स मोटर्स या प्रकल्पांना औद्योगिक भेट देण्यात आली. त्याचबरोबर विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या हेतूने दोन दिवसीय क्रीडा स्पर्धा, सीएपीएल क्रिकेट स्पर्धा, निबंध, स्केच, वक्तृत्व, वाद विवाद, पिच डेक, इत्यादि स्पर्धांचे आयोजन, शारीरिक व मानसिक ताण तणाव कमी व्हावा यासाठी स्ट्रेस मॅनेजमेन्ट, परीक्षांना सामोरे कसे जावे यावर व्याख्यान, सांस्कृतिक कार्यक्रम, योगा सारखे कार्यक्रम घेण्यात आले.

प्रत्येकाची समाजाप्रती असणारी जबाबदारी ओळखून गरजू लोकांना दिवाळी फराळ व किट वाटप, रक्तदान, स्वच्छता मोहीम, वृक्षारोपण यांसारखे अनेक उपक्रम अहिल्यानगर सीए विद्यार्थी शाखेद्वारे राबवण्यात आले. या उपक्रमांच्या निकषांवर हा पुरस्कार जाहीर करण्यात आला.

हे उपक्रम घेताना अहमदनगर येथील सर्व सीए विद्यार्थ्यांचा प्रतिसाद मिळाला. तसेच सर्व विद्यार्थी, माजी अध्यक्ष, व्यवस्थापकीय समिति, तसेच उपाध्यक्ष ब्राह्मी शिंगवी, सचिव अबुजर शेख, खजिनदार वेद सुवर्णपाठकी, सह सचिव तेजस कासवा, सह खजिनदार राशी कर्नावट, सदस्य अक्षय कटारिया, सदस्य ऋषिकेश डफळ, सीए शाखेचे कर्मचारी वृंद यांचे या यशात सहकार्य लाभले आहे असे सांगुन सीए अभयकुमार कटारिया यांनी सर्वांचे आभार मानले.

आनंदऋषीजी म.सा. पुण्यस्मृतीदिनानिमित्त आनंदधाम येथे खुल्या गायन स्पर्धेचे आयोजन

नगर – राष्ट्रसंत आचार्य आनंदऋषीजी महाराज यांच्या ३४ व्या पुण्यस्मृतीदिना निमित्त प्रबुध्द विचारक आदर्शऋषीजी म.सा. यांच्या प्रेरणेने जैन सोशल फेडरेशनच्यावतीने खुल्या गायन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. १८ व १९ मार्च रोजी आनंदधाम येथे ही स्पर्धा होणार आहे. स्पर्धेचे मुख्य प्रायोजक विजयकुमार मुनोत यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ श्रीमती इमरतबाई मुनोत (नेवासावाला) परिवार आहे. स्पर्धकांनी गुरु महिमा या विषयावर गुरू भक्ती गीते सादर करायची आहेत.



वैयक्तिक गायन स्पर्धेसाठी प्राथमिक फेरीतून अंतिम स्पर्धकांची निवड करण्यात येईल. या साठी स्पर्धकांनी आपल्या गाण्याचा व्हिडिओ करुन संयोजकांकडे पाठवायचा आहे. याची अंतिम फेरी नियोजनाप्रमाणे १८ व १९ मार्च रोजी घेण्यात येईल. या स्पर्धेत प्रथम क्रमांकास ३१०० रुपये, व्दितीय क्रमांकास २१०० रुपये व तृतीय क्रमांकास ११०० रुपयांचे रोख बक्षिस दिले जाईल.

१८ मार्च रोजी खुली समूह गायन स्पर्धा सायंकाळी ७ वाजता होईल. ६ ते १६ वर्षे वयोगटातील स्पर्धक यात सहभागी होवू शकतील. १९ मार्च रोजी १६ वर्षांपुढील वयोगटासाठी खुली समूह गायन स्पर्धा होईल. यात प्रथम क्रमांकास ५१०० रुपये, व्दितीय क्रमांकास ३१०० रुपये, तृतीय क्रमांकास २१०० रुपये रोख बक्षीस दिले जाईल. या स्पर्धेसाठी २०० रुपये प्रवेश फी आहे. या स्पर्धेसाठी ५ मार्चपर्यंत नाव नोंदणी करता येईल. समूह गायन स्पर्धेसाठी एका समूहामध्ये किमान ५ स्पर्धक आवश्यक आहेत. वाद्यवृंद सुविधा आयोजकांकडून उपलब्ध करून दिली जाईल.

२० मार्च रोजी आनंदधाम येथे भक्तीसंध्या कार्यक्रम होणार आहे. यावेळी गायन स्पर्धेचे बक्षिस वितरण होणार आहे. भक्तीसंध्या प्रस्तुति इंदौर येथील न्यू दिगंबर पब्लिक स्कूल चे विद्यार्थी करणार आहे.

स्पर्धेतील सहभाग व अधिक माहितीसाठी संपर्क : सरोज कटारिया (मो.७५८८६९६०७८), सपना कटारिया (मो.८२०८३०१९२८), सीमा मुनोत (मो.९८९००२५८११).

सेंटर ऑफ एक्सलन्समधील उत्कृष्ट कार्यासाठी अहमदनगर महाविद्यालयाचे डॉ. भागवत परकाळ यांना राज्यस्तरीय पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.

सेंटर ऑफ एक्सलन्समधील उत्कृष्ट कार्यासाठी डॉ. भागवत परकाळ यांना राज्यस्तरीय पुरस्कार

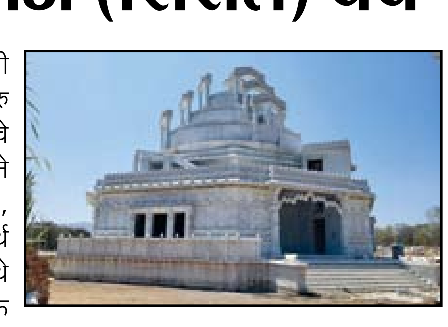
नगर – अहमदनगर महाविद्यालय, अहिल्यानगर येथील करिअर कट्टा उपक्रमाचे जिल्हा समन्वयक प्रा. डॉ. भागवत परकाळ यांना सेंटर ऑफ एक्सलन्स समितीमध्ये केलेल्या उल्लेखनीय व उत्कृष्ट कार्याबद्दल राज्यस्तरीय पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. महाराष्ट्र राज्य उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग आणि महाराष्ट्र माहिती तंत्रज्ञान सहायता केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने राबविण्यात येणाऱ्या करिअर कट्टा या उपक्रमाच्या पाचव्या वर्धापन दिनानिमित्त यशवंतराव चव्हाण सेंटर, मुंबई येथे भव्य राज्यस्तरीय पुरस्कार वितरण सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले होते.

या सोहळ्यात उद्योग मंत्री उदय सामंत तसेच खादी व ग्रामोद्योग राज्यमंत्री रवींद्र साठे यांच्या प्रमुख उपस्थितीत, श्रवण व आवाज उपचार तज्ञ (Audiologist Voice Therapist) सोनाली लोहार यांच्या हस्ते हा पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.विद्यार्थ्यांना करिअर मार्गदर्शन, कौशल्य विकास, स्पर्धा परीक्षा तयारी, उद्योजकता विकास व व्यक्तिमत्त्व संवर्धनासाठी प्रभावी व्यासपीठ उपलब्ध करून देणाऱ्या करिअर कट्टा उपक्रमाने राज्यभरात उल्लेखनीय कार्य केले आहे. या कार्याची दखल घेत विविध विभागातील मान्यवरांचा या सोहळ्यात गौरव करण्यात आला. त्यामध्ये सेंटर ऑफ एक्सलन्स समितीतील विशेष योगदानासाठी प्रा. डॉ. भागवत परकाळ यांची निवड करण्यात आली.

या यशाबद्दल भा. पां. हिवाळे शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. आर. जे. बार्नबस व सचिव विशाल बार्नबस यांनी त्यांचे अभिनंदन केले. तसेच महाविद्यालयाचे प्र. प्राचार्य नोएल पारगे, उपप्राचार्य दिलीपकुमार भालसिंग, कायम विनाअनुदान विभाग समन्वयक डॉ. सय्यद रज्जाक, उपप्राचार्य डॉ. प्रितमकुमार बेदरकर व रजिस्ट्रार (प्रबंधक) श्रीमती कल्पलता भिंगारदिवे यांनीही विशेष शुभेच्छा व्यक्त केल्या.

नवकार तीर्थ व समवसरण तीर्थाचे भव्य अनुष्ठान व तीर्थद्वाराचे गुरु आनंद तीर्थ चिचोंडी (शिराल) येथे १ मार्च रोजी उद्घाटन

नगर – आचार्य सम्राट श्री आनंदऋषिजी म.सा. यांची जन्मभूमी चिचोंडी (शिराल), जिल्हा, अहिल्यानगर येथे गुरु आनंद फाऊंडेशन द्वारा भव्य गुरु आनंद तीर्थ उभारण्याचे कार्य उपाध्याय प्रवर श्री प्रवीणऋषिजी म.सा. यांच्या प्रेरणेने व मार्गदर्शनाने होत आहे. आनंद तीर्थ येथे मानव सेवा, समाज प्रबोधन, शिक्षण, व्यक्ती-समाज विकास, कल्याणार्थ अनेक प्रयोजनातून येथे सप्त तीर्थची निर्मिती होत आहे. येथे आतापर्यंत गुरु चरण तीर्थ, साधु भवन साध्वी भवन, भक्त निवास, भोजन शाळा इ. काम पूर्ण झाले आहे. नवकार कलश तीर्थ व गौतमलन्धी कलश, श्रुतपीठ, पुरुषाकार अष्टमंगल ध्यान केंद्र, गर्भ संस्कार केंद्र, संलेखणा केंद्र आदिचे निर्मीती कार्य प्रगतीशील आहे.



या सप्ततीर्थां पैकी नवकार तीर्थ व समवसरण तीर्थचे काम पूर्ण झाले आहे. या दोन्ही तीर्थाचे भव्य अनुष्ठान व तीर्थ द्वाराचे उद्घाटन १ मार्च रोजी सकाळी ८ वाजल्यापासून सुरु होणार आहे. हे अनुष्ठान प्रवीणऋषिजी म.सा. स्वतः करणार आहेत. अनुष्ठान साडेतीन तासांचे आहे. स्थानकवासी समाजात प्रथमच होत असलेल्या अद्भुत व ऐतिहासिक अनुष्ठानाचे साक्षीदार होण्यासाठी गुरु आनंद फाऊंडेशन तर्फे गुरुभक्तांना अनुष्ठानात सामील होण्याचे आवाहन करण्यात येत आहे.

या महोत्सवास अर्हम् विज्ञा प्रणेता उपाध्याय प्रवर श्री प्रवीणऋषिजी म.सा. आदि ठाणा २, श्री प्रितीदर्शनाजी म.सा. आदि ठाणा ५, मधुरवक्ता डॉ. प्रणवदर्शनाजी म.सा. आदि ठाणा ४, जिनशासन गौरव सुनंदाजी म.सा. आदि ठाणा ६ यांचे पावन सान्निध्य लाभणार आहे. संपूर्ण भारतातून गुरु भक्त येथे उपस्थित राहणार आहेत.

नवकार तीर्थ मध्ये अंखडपणे २४ तास नवकार महामंत्राचे उद्धोषण होणार आहे व यातून नवकार महामंत्राच्या शक्तिचे जागर केले जाईल. तसेच समवसरण तीर्थ मध्ये अखंडपणे श्रुतधाराचे पठण केले जाईल या जिनेश्वरीच्या माध्यमातून प्रभू भक्ती केली जाईल, या भव्य अनुष्ठनास आपण सर्व भक्त जणांना सादर आमंत्रण आहे. गुरु आनंद तीर्थ, चिचोंडी अक्षय तृतीया २० एप्रिल १००८ वर्षीतप पारणा महोत्सव

संपर्क : ९४२२२३९९८८, ९८५०७१४१६४

नोंदणी व मुद्रांक विभागातील शिपाई 'गट-ड' संवर्गाची अंतिम निवड यादी प्रसिद्ध

नगर – नोंदणी व मुद्रांक विभागातील शिपाई 'गट-ड' संवर्गातील २८४ उमेदवारांची अंतिम निवड यादी, प्रतीक्षा यादी, निवडीसाठी नकार दिलेल्या उमेदवारांची यादी, अपात्र उमेदवारांची यादी तसेच कागदपत्र पडताळणीसाठी गैरहजर उमेदवारांची यादी विभागाच्या www.igrmaharashtra.gov.in या अधिकृत संकेतस्थळावर २७ फेब्रुवारी रोजी प्रसिद्ध करण्यात आली आहे. अशी माहिती नोंदणी महानिरीक्षक व मुद्रांक नियंत्रक रवींद्र बिनवडे यांनी दिली.

अंतिम निवड यादीतील उमेदवारांना समुपदेशनाद्वारे नियुक्ती देण्याचे निश्चित करण्यात आले आहे. यासाठी संबंधित उमेदवारांनी २ मार्च रोजी सकाळी ८ वाजता पाचवा मजला, बहुउद्देशीय सभागृह, जिल्हाधिकारी कार्यालय, पुणे येथे उपस्थित राहावे.

याबाबतची अधिक सविस्तर माहिती नोंदणी व मुद्रांक विभागाच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध करून देण्यात आली असून, उमेदवारांनी आवश्यक त्या सूचनांची नोंद घ्यावी, असे आवाहनही करण्यात आले आहे.

चालू स्थितितिल हॉस्पिटल त्वरित विकणे आहे

२७०० चौरस फूट बांधकामासह
४३०० चौरस फूट ॲमिनिटी प्लॉट
बांधकाम पूर्णत्वाच्या प्रमाणपत्रासह
व्यावसायिक बांधकाम परवानगी
दत्त मंदिराच्या मागे, तपोवन नगर, तपोवन रोड

8983562690
9767388320

२०० स्क्वे.फूट फुल फर्निश गाळा भाड्याने देणे

कॉस्मेटिक्स, गिफ्ट शॉप, ज्वेलरी व इतर उपयुक्त.
कृष्णधामरोड.सोनानगर चौक.अ.नगर

7038477393
9404971528

बंगलो विकणे

क्षेत्रफळ -१०२.०७ चौ.मी.
बांधकाम - ५०.२२

रेडीपझेशनमध्ये, सर्व सोयींनीयुक्त, नगर-कल्याण रोड हायवेटच आहे.
नगर-कल्याण रोड,
वंदेमातरम पार्क, आई बंगलो
शिवाजीनगर, अहिल्यानगर

9850672611

गाळा भाड्याने देणे आहे

ऑफिससाठी उपयुक्त असा
४०० स्के.फूट गाळा

'श्री पार्वती'
माऊली सभागृहासमोर,
झोपडी कॅन्टीन, अहिल्यानगर

9730204794

ईलाज बिना ऑपरेशन उपाय गॅरन्टीने

- वघळलेले, तुटलेले कान चिटकवा
- त्वचा- पिंपल्स,काळे डाग, व्रण, मोस काढणे, टॅट्टू पुसुन टाकणे, कपाळाचे गोंधण काढणे
- सगळे व्यसन दारु, मिश्री, मावा सोडा
- डाबेटीस घालवा
- HIV CD4 वाढवा

डॉ. मंजुषा
7507718246
माळीवाडा मंदिराजवळ, अ.नगर

गाळा विकणे

जुनी वसंत टॉकीज येथे
४०० स्के.फू.
रोडटच गाळा
विकणे आहे

7769990902

डबल मजली रो-हाऊस विकणे आहे

समृध्दी नगर,
भोसले लॉन शेजारी,
बुरुडगांव रोड,
अहिल्यानगर

7350189420
9518324387

४०० स्क्वे. फूट रोडटच हॉल भाड्याने देणे

पहिल्या मजल्यावरील
तहसील कार्यालयजवळ
टि.व्हि. सेंटर रोड येथे

7057953250

2 BHK फ्लॅट विकणे आहे ग्राऊंड फ्लोअर

धर्माधिकारी मळा, सावेडी,
अहिल्यानगर

8811909767
8471934833

फ्लॅट व रो-हाऊस विकणे

2 BHK फ्लॅट
सारसनगर,मार्केटयार्ड
रो-हाऊस (४ रुम)
भुषणनगर,केडगाव

9049582465

दिल्लीगेट,अहिल्यानगर येथे जागा भाड्याने देणे आहे

बँक, पतसंस्था, कॉर्पोरेट ऑफीस, शोरुम इ.साठी १००० स्क्वे.फूट काही अटींवर भाड्याने देणे आहे.
(स्ट्राँगरुम व एटीएम केबीन उपलब्ध आहे.)

9822626157, 9890746001

पाहिजेत

रिसेप्शनिस्ट (मुली/महिला)
किमान BA/ B.COM/ B.SC
किमान कॅम्प्युटरचे ज्ञान आणि
अनुभव असल्यास प्राधान्य
जिम ट्रेनर (मुले/मुली)
प्रशिक्षित व अनुभवी

जिम स्ट्रायकर
गुलमोहर रोड, सावेडी, अ.नगर
ज्योती-8369549081
स्वप्निल-8149175172

पाहिजेत

चेकर, सिक्युरिटी,
सफाई कामगार

8788365654
8459986601

कापडाच्या दुकानात कामासाठी पाहिजेत

सेल्समन	: २० जागा
कॉम्प्युटर ऑपरेटर	: ०३ जागा
कॅशिअर	: ०१ जागा
हेल्पर	: १० जागा

9834560134

पाहिजेत

शिलाई कारागीर
लेडीज
पगार १० हजार पासुन पुढे
ममता बॅग्ज
खिस्त गल्लीअ.नगर

8888750555

युनिफॉर्म दुकानात पाहिजेत

सेल्समन - 10
सेल्स गर्ल /
महिला कामगार - 10
अनुभवींना प्राधान्य.
अर्जासह सकाळी ११ ते ७ या
वेळेत समक्ष भेटा.

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

पाहिजेत

ड्रायव्हर : २ जागा
डिलेव्हरी बॉय : २ जागा

रेल्वे स्टेशन जवळ,
अहिल्यानगर

9155371919

अर्जंट हाऊसकीपिंग स्टाफ पाहिजे

मावशी - जागा ५ / मामा - जागा ५
* स्विपर - जागा २
* सुरपवाईझ सर - डे/नाईट

संपर्क : **8421086174**
9067880018

पाहिजेत — तृप्ती मिल्क ॲग्रो प्रॉडक्ट ॲण्ड बेव्हरेजेस प्रा.लि.

पत्ता : मु.पो. देहरे, ता.नगर, जि.अहिल्यानगर

मिल्क प्लॅन्ट,कोरोगेटेड बॉक्स प्लॅन्ट व पाण्याच्या प्लॅन्टसाठी खालील प्रमाणे जागा भरणे आहे.

१. H.R. मॅनेजर : जागा २ : अनुभव ५ वर्षे, शिक्षण MBA
२. अकौंटंट : ५ जागा : Tally Prime - फ्रेशर
३. केमिस्ट : २० जागा : शिक्षण : बी.एस.सी./एम.एस.सी.-फ्रेशर
४. कोरोगेटेड बॉक्स प्लॅन्ट इनचार्ज : १ जागा
५. कोरोगेटेड बॉक्स प्लॅन्ट : २ जागा - ऑपरेटर
६. पाणी बॉटल बॉक्स मार्केटिंग : ५ जागा

नोकरीचे ठिकाण : देहरे, ता. अहिल्यानगर, पारगाव ता.श्रीगोंदा, देऊळगाव सिध्दी ता.अहिल्यानगर,मिरजगाव ता.कर्जत

8007322121,9011180303,9011364280

शरद मुथा हौसिंग डेव्हलपमेंट लि.

सिव्हिल इंजिनिअर तातडीने पाहिजे

BE / Diploma (Civil) १ ते ५ वर्षांचा अनुभव आवश्यक

* साईट सुपरव्हिजन * ड्रॉईंग समजून काम पाहणे
* बिलिंग व मटेरियल मॅनेजमेंटची जबाबदारी
(पात्रतेनुसार आकर्षक पगार) कामाचे ठिकाण : अहिल्यानगर

इच्छुकांनी त्वरित संपर्क साधावा.
संपर्क : **Mo. 9423070950**

JOB च्या शोधात आहात?

मग तुमच्यासाठी नामांकित ब्रॅण्डसोबत काम करण्याची **सुवर्ण संधी..**

OPEN POSITION

* प्लंबिंग सेल्समन * कॉलींग
* सेल्स् स्टाफ * मार्केटिंग

- Location -
Opposite to Jadhav Petrol Pump,
Nagar-Kalyan road, Ahilyanagar
Contact : 9402424242 / 9075424842

पेस्ट कंट्रोल

झुरळ, मुंग्या, उंदिर,
वाळवी, ढेकुन, पाल, कोळी
व मच्छर इ. साठी.

7276423997
9322196180

जाहीर नोटीस

तमाम लोकांस विशेषत: हरजीतसिंग सुरेंद्रसिंग गरेवाल रा. सदर बाजार भिंगार,अहिल्यानगर यांना या जाहीर नोटीसीने कळविण्यांत येते की,खालील परिशिष्टात नमुद केलेली मिळकत ही तुमचे मालकी वहिवाटीची होती तुमचे व आमचे आशिलाचे दरम्यान सदर मिळकतीचा सौदा निश्चित होवून तुम्ही विसारा दाखल आमच्या आशिलाकडून स्विकारलेली होती. सदर मिळकतीचा सौदा दिनांक ३१/०१/२०२६ अखेर पुर्ण करावयाचा होता. दरम्यान मिळकतीमध्ये असलेले भाडेकरु खाली करुन देवून मिळकतीचे खरेदीखत करुन द्यावयाचे होते, ठरलेल्या मुदतीत तुम्ही तुमचे मिळकतीत असलेले भाडेकरी गोपीनाथ काशिनाथ डोंगरे यांना खाली केले नाही. तुमचे बेजबाबदारपणामुळे तुम्ही मुदतीत भाडेकरु खाली करु शकला नाही. दरम्यान आमचे आशिलांनी अनेक वेळा तुम्हास समक्ष भेटून व फोनवरुन खरेदीखताबाबत विचारणा केली असता तुम्ही आज उद्या करुन खरेदीखत करुन देण्यास टाळाटाळ केली व खरेदीखत करुन दिले नाही. आमचे आशिल मिळकतीचे खरेदीखत करुन घेण्यास सदैव तयार होते. परंतु तुमचा हेतु शुध्द नसल्याचे व तुम्हास लालसबुध्दी निर्माण झाल्याचे तुमचे वर्तनावरुन स्पष्ट होत आहे. सबब तुम्ही आमचे आशिलास डावलून सदर मिळकती बाबत कोणासही कोणत्याही प्रकारे खरेदी, विक्री, गहाण, दान, लिज, लिन साठेखत, बक्षीसपत्र, अगर अन्य मार्गाने हस्तांतराचे व्यवहार करु नयेत. कोणाचीही फसगत होऊ नये तसेच मिळकतीबाबत कोणीही कोणतेही प्रकारे हस्तांतराचे व्यवहार करु नयेत म्हणुन सदरची नोटीस प्रसिध्द केली आहे.

परिशिष्ट : डि.अ.नगर सब डि.व ता.अ.नगर पैकी मौजे नागरदेवळे ग्रा.पं हद्दीतील बिनशेती प्लॉट मिळकत

स.नं.	प्लॉट नंबर	क्षेत्रफळ आर/चौ.मी.	चतु:सिमा पूर्व,	दक्षिण,	पश्चिम,	उत्तर
२३२/१/२	३	४.५०	प्लॉ.४	नगर-पाथर्डी रोड	प्लॉ. नं. २	प्लॉ.नं.१५ व १६

येणे प्रमाणे चतु:सिमा पुर्वक प्लॉट मिळकत यातील वाग वहिवाटीचे हक्कासह असे.

ऑफिस:- **पंचमी टॉवर्स.दिल्लीगेट.**
देशमुखगल्ली,अहमदनगर
मो.९४२२२२३४४१

ॲड. श्री.राजेंद्र पी. शेलोत
बी.कॉम.एल एल.बी.
अहिल्यानगर

पुन्हा एकदा महासेल...लूट लो ऑफर..

खास ग्राहकांच्या आग्रहास्तव महिला दिनानिमित्त महिलांसाठी महासेल..
गुरुवार दि. ०५ मार्च ते शनिवार दि.७ मार्च २०२६ पर्यंत..

*** फक्त महिलांसाठी :-**
ऑरगेन्झा स्कर्ट, भारीतले स्रग,
कॉटन पॅण्ट,शर्ट,टी-शर्ट, दोन स्ट्रेचेबल ब्लाऊज.
यापैकी काहिही घ्या. फक्त ₹100/-

यापैकी काहिही घ्या. फक्त ₹200/-
टु पिस, वन पिस,नाईट ड्रेस,कॉड सेट,
वर्क केलेले ब्लाऊज, फॉरमल पॅन्ट,
ट्राऊजर, टॉप,कूर्ती,जीन्स, बिग साईज
टी-शर्ट,स्कूल बॅग,फोल्डिंग बॅग्ज्.

चांगल्या क्वॉलिटीच्या साड्या फक्त ₹150/-

वेळ : दु.१२ ते सायं.७ पर्यंत.. **मर्यादित स्टॉक**

अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल **मयुरी लेडिज मॉल**
मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कुल जवळ, आगरकर मळा, अहिल्यानगर ९०२८२०११८८

कृपया जवळच्या किराणा ड्रायफ्रुट दुकानदारांना संपर्क करा

रत्नकमल चहा
एक किलो मागे एक **कोलगेट ब्रश फ्री..फ्री..**

ब्रँडेड कंपनीचा चहा व
रत्नकमल चहा
एक वेळेस जरुर तुलना करुन पहा

आशिष ट्रेडर्स चहा पावडरचे ठोक व किरकोळ विक्रेते
रत्नकमल, बुरुड गल्ली, मारुती मंदिरासमोर,अहिल्यानगर- ४१४००१
Contact : 8767369367

इतर कंपन्या पेक्षा 50 ते 70 रुपये कमी किलो मागे
स्वस्त दर्जा त्यापेक्षाही उत्तम.

सहावे पुण्यस्मरण

जगण्याचे बळ,
कुटूंबाचा पाया,
आधाराची छाया
माथ्यावरी..
स्मृतींचा दरवळ,
चंदनाची काया,
माऊलीची माया
गोदावरी...

स्व. तुळसाबाई शाम उमाप
स्व. दि. ०१/०३/२०२०

आपल्या पावन स्मृतिस भावपुर्ण श्रद्धांजली

* दु:खांकित *

शाम दादु उमाप (पती) — चांदनी किशोर पठारे (मुलगी)
हिमंत शाम उमाप (मुलगा) — सोनाली रोहित जगधने (मुलगी)
रोहित कैलास जगधने (जावई) — किशोर बन्सी पठारे (जावई)
सिद्धांत (नातु), बाई (नात)

समस्त उमाप परिवार न्यु बेथेल कॉलनी, कोठीरोड, अहिल्यानगर

Truhome Finance — ट्रूहोम फायनान्स लिमिटेड

(पूर्वीची श्रीराम हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड)

नोंदणीकृत कार्यालय : श्रीनिवास टॉवर, पहिला मजला, दरवाजा क्र.५, जुना क्र. ११ दुसरी गल्ली, सिनातोफा रोड, अलवारपेट, तेनमपेट, चेन्नई-६०००१८; मुख्यालय : लेव्हल - ३, वोक्हार्ट टॉवर्स, ईस्ट विंग सी-२, जी ब्लॉक, बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स, बांद्रा (पूर्व), मुंबई ४०००५१ वेबसाइट : http://www.truhomefinance.in

प्रतीकात्मक ताबा सूचना

ट्रूहोम फायनान्स लिमिटेड (पूर्वी श्रीराम हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड) चे अधिकृत अधिकारी म्हणून खाली स्वाक्षरी केलेले व्यक्ती यांनी सिक्युरिटायझेशन ॲण्ड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनान्शियल ॲसेट्स ॲण्ड एन्फोर्समेंट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट ॲक्ट, २००२ (वरील कायदा) च्या तरतुदींनुसार आणि सिक्युरिटी इंटरेस्ट (एनफोर्समेंट) रूल्स, २००२ (वरील नियम) च्या नियम ३ सह वाचलेल्या उक्त कायद्याच्या कलम १३(१२) अंतर्गत दिलेल्या अधिकारांचा वापर करून कर्जदारांना डिमांड नोटिस जारी केल्या आहेत ज्यांचे तपशील खालील तक्त्यात नमूद केलेल्या डिमांड नोटिसमध्ये नमूद केलेल्या रकमेची परतफेड करण्यासाठी दिले आहेत.

कर्जदारांनी रक्कम परतफेड करण्यात अयशस्वी झाल्यामुळे, कर्जदारांना आणि सर्वसामान्य जनतेला सूचना देण्यात येत आहे की, अधिकृत अधिकारी असलेल्या ट्रूहोम फायनान्स लिमिटेड (पूर्वी श्रीराम हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड) यांनी सदर कायद्याच्या कलम १३(४) आणि नियम ८ अंतर्गत दिलेल्या अधिकारांचा वापर करून येथे वर्णन केलेल्या मालमत्तेचा प्रतीकात्मक ताबा घेतला आहे.

कर्जदाराला विशेषत: आणि सर्वसामान्य जनतेला याद्वारे सावध करण्यात येते की त्यांनी मालमत्तेशी व्यवहार करू नये आणि मालमत्तेशी कोणताही व्यवहार केल्यास ट्रूहोम फायनान्स लिमिटेड (पूर्वी श्रीराम हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड) यांच्याकडून खाली नमूद केलेल्या रकमेसाठी व्याजासह शुल्क आकारले जाईल.

कर्जदाराचे लक्ष वेधले जात आहे की, उपलब्ध वेळेनुसार, सुरक्षित मालमत्ता परत मिळविण्यासाठी कायद्याच्या कलम १३ च्या उपकलम (८) च्या तरतुदींकडे आकर्षित केले जाते.

कर्जदाराचे नाव व पत्ता

१. श्री. शिंदे सचिन छगन (कर्जदार)
२. श्री. शिंदे योगेश छगन (सह-कर्जदार)
३. सौ. शिंदे स्नेहल सचिन (सह-कर्जदार)
सध्याचा पत्ता : सदाफुले वस्ती जनावरांच्या दवाखान्यामागे,
मु.पो. जामखेड अहमदनगर अहमदनगर महाराष्ट्र भारत ४१३२०१
मालमत्तेचा पत्ता : गट नंबर १३७० भाग नगर परिषद मिळकत नं १०
शिवाजी नगर, बीड रोड,मौजे जामखेड, अहमदनगर-४१३२०१

थकबाकी रक्कम

कर्ज खाते क्रमांक SHLHAMDR0000748 च्या संदर्भात दिनांक १०-१२-२०२५ रोजी रु. ४२,४२,५०२/- (रुपये बेचाळीस लाख बेचाळीस हजार पाचशे दोन फक्त).
सदर सूचना मिळाल्याच्या तारखेपासून ६० दिवसांच्या आत करार दराने पुढील व्याजासह.
मागणी नोटीस दिनांक : १२/१२/२०२५
प्रतिकात्मक ताबा दिनांक : २६/०२/२०२६

मालमत्तेचे वर्णन

गट क्रमांक १३७० भाग, १२८ चौ. मीटर पर्यंत, महानगरपालिका परिषद मिळकत क्रमांक १०४१८, आरसीसी बांधकाम प्रशासन ४८८ चौ. फूट, शिवाजीनगर, बीड रोड, मौजे जामखेड, ता. जामखेड, जिल्हा अहमदनगर पूर्व- समाज मंदिर, दक्षिण- २० फूट रुंद रस्ता, पश्चिम- बबन पवार यांची मोकळी जमीन, उत्तर- मार्केट यार्ड कंपाऊंड.

ठिकाण : अहिल्यानगर
दि. २६.०२.२०२६

सही/-ट्रूहोम फायनान्स लिमिटेड
(पूर्वी श्रीराम हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड म्हणून ओळखले जाणारे)

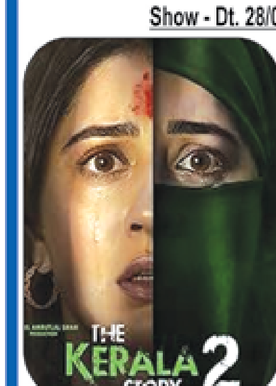
MY CINEMA

ॲडव्हान्स बुकिंग सुरु

AHILYANAGAR'S 1ST 5-SCREEN MULTIPLEX

Pipeline Road, Ahilyanagar. Onling Booking - BookMyShow

Show - Dt. 28/02/2026 to 01/03/2026



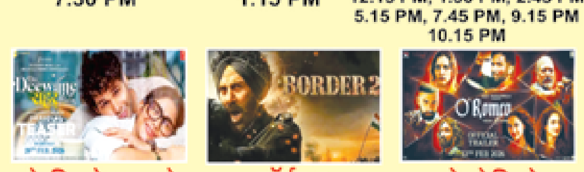
THE KERALA STORY 2 - 9:30, 10:45 am, 1:00, 3:30, 5:45, 8:15, 10:30 pm,
BORDER:2- 3:00, 8:00 pm,
DO DEEWANE SEHER MEIN - 3:05, 9:30 pm,
MARDANI 3- 5:30 pm,
O'ROMEO - 12:00, 6:30 pm,
SHATAK: SANGH KE 100 - 10:30 am,
AGA AGA SUNBAI KAY MHAN... (Marathi)- 12:30 pm.

Booking No. : 9325085347 | टीप : मुव्ही शो च्या वेळा बदलू शकतात.

CONNPLEX

टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात — दिनांक : २७ फेब्रुवारी ते ५ मार्च २०२६

शतक 7.30 PM
अस्सी 1.15 PM
द केरला स्टोरी २ 9.45 AM, 11.00 AM, 12.15 PM, 1.30 PM, 2.45 PM, 5.15 PM, 7.45 PM, 9.15 PM, 10.15 PM



दो दिवाने शहर मे 4.00 PM
बॉर्डर २ 6.35 PM
ओ रोमिओ 10.00 AM, 3.45 PM, 10.10 PM

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

Ahilyanagar First & Most Luxurious Cinematic Paradise !
AVAILABLE ON bookmyshow — CONNPLEX SMART THEATRE — AVAILABLE ON bookmyshow
3rd Floor, Kohinoor Mall, Premdan Chowk, Savedi, A.Nagar
Mo. 6353564618 / 7790094001

आशा स्क्वेअर

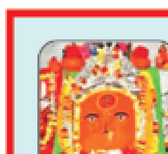
दैनंदिन मुव्ही-शो च्या वेळा खालील प्रमाणे — दिनांक : २७ फेब्रुवारी ते ५ मार्च २०२६
टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात

SCREEN - 1
द केरला स्टोरी २
12.00 PM (Noon)
3.00 PM
(Rs.150)

SCREEN - 2
द केरला स्टोरी २ - 6.00 PM, 9.00 PM
तेरे नाम २ - 3.00 PM
(Rs.150)
रुबाब - 6.00 PM (Rs.100)

आशा स्क्वेअर कॅन्टीन सुविधा अत्यल्प दरात उपलब्ध
कोतवाली पोलीस स्टेशन जवळ, माणिक चौक, अ.नगर

मा.श्री.भानुदासजी एकनाथ कोतकर साहेब



ध्येयनिष्ठ समर्थ कर्तृत्व, नशीबवान आम्ही
आम्हाला लाभले आपले नेतृत्व...

मा.श्री.भानुदासजी एकनाथ कोतकर साहेब
संस्थापक : भैरवनाथ ग्रामीण बिगरशेती सहकारी पतसंस्था मर्या., केडगाव, अहिल्यानगर

आपणांस **वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा**

श्री.भानुदास एकनाथ कोतकर (संस्थापक, चेअरमन)
मा.संदीप (दादा) भानुदास कोतकर माजी महापौर, अहमदनगर मनपा

श्री.रघुनाथ भाऊराव लोंढे (मा.सचिव)
श्री.गणेश पांडुरंग सातपुते (व्हा. चेअरमन)
सौ.शकुंतला पोपटराव पवार (चेअरमन)

* संचालक मंडळ *

श्री.सचिन भानुदास कोतकर (सदस्य)	सौ.सुरेखा भानुदास कोतकर (सदस्या)
श्री.भूषण अशोक गुंड (सदस्य)	श्री.बाजीराव यशवंत येवले (सदस्य)
श्री.विजयकुमार बाजीराव कोतकर (सदस्य)	श्री.ज्ञानेश्वर विठ्ठलराव कोतकर (सदस्य)
श्री.प्रसाद बबनराव आंधळे (सदस्य)	श्री.बापुराव किसन राहिंज (सदस्य)
श्री.विनोद शिवाजी लगड (सदस्य)	श्री.सुनील बाबुराव कांबळे (सदस्य)

सर्व शाखा व कर्मचारी वृंद

- ठेवींवर आकर्षक व्याजदर -

मध्य मुदत ठेव योजना
- ३० दिवस ते ४५ दिवस : ८ टक्के
- ४६ दिवस ते ९० दिवस : ९ टक्के
- ९१ दिवस ते ३६५ दिवस : १० टक्के

दिर्घ मुदत ठेव योजना
- १३ महिने ६० महिन्यांकरिता १०.५ टक्के

सर्व योजना ज्येष्ठ नागरिकांना 0.५० टक्के व्याज जादा
* अटी व नियम लागू.

दाम दुप्पट ८४ महिन्यांत पैसे डबल

भैरवनाथ ग्रामीण बिगरशेती सहकारी पतसंस्था मर्या.
फोन :२५५२२७३,२५५०२६६,२९५२२७३ केडगाव अ.नगर