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 के. आचार्य गुंदेचा

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा — व्यवस्थापक : अनिकेत गुंदेचा

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

रजि नं. ११४३९-५७/३७ | पाने ८ | किंमत ३ रूपये | अहिल्यानगर, शनिवार दि. ०७.०२.२०२६ | अंक नं. २५७ | वर्ष ६८ वे | दैनिक वर्ष ६२ वे | ANR/022/2018-2020

CAMEL SAGO ATUL FOOD PRODUCTS
कॅमल सुपरफाईन शाबुदाणा
उपवासाची कारणे अनेक, शाबुदाणा मात्र एक..
1 किलो | 500 ग्रॅम | 250 ग्रॅम पॅकिंगमध्ये उपलब्ध
कॅमल इन्स्टन्ट शाबुदाणा 1KG पॅकमध्ये उपलब्ध
सर्व किराणा दुकानात उपलब्ध
स्टॉकिस्ट
अशोक बन्सीलाल पारख
कॅमल हाऊस, आडते बाजार, अहिल्यानगर
(0241) 2343896/2341196

‘कोयत्याचा धाक दाखवून’ महामार्गावर पहाटेच्या सुमारास वाहनचालकास लुटले

नगर – रात्रीच्या वेळी रस्त्याच्या कडेला टेम्पो उभा करून केबिन मध्ये झोपलेल्या चालकाला दोघा अनोळखी चोरट्यांनी कोयत्याचा धाक दाखवत धमकावून त्याच्या जवळील १५ हजारांची रोकड आणि मोबाईल असा २५ हजारांचा ऐवज लुटून नेल्याची घटना नगर पुणे महामार्गालगत सुपा एमआयडीसीतील सर्व्हिस रोडवर ६ फेब्रुवारी रोजी पहाटेच्या सुमारास घडली.

याबाबत संतोष लक्ष्मण थिटे (वय ६०, रा. सुपा, ता. पारनेर) यांनी सुपा पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी यांच्याकडे मालवाहतूक टेम्पो आहे. ते सुपा एमआयडीसी परिसरात मालवाहतूक करतात. ५ फेब्रुवारी रोजी रात्री ते वाघुंडे शिवारात नगर पुणे महामार्गालगत असलेल्या एमआयडीसीच्या सर्व्हिस रोडवर ओंकार मार्बल जवळ आपला टेम्पो उभा करून त्याच्या केबिन मध्ये झोपलेले होते. ६ फेब्रुवारीला पहाटेच्या सुमारास अज्ञात २ इसम त्यांच्या टेम्पोजवळ आले. त्यांनी टेम्पोच्या केबिनची काच फोडली. त्या आवाजाने फिर्यादी थिटे जागे झाले असता त्यांना या दोघांनी शिवीगाळ, दमदाटी सुरु केली. त्यांना टेम्पोतून खाली ओढले. एकाने हातातील कोयत्याची मुठ त्यांच्या डोक्यात मारली, तसेच तुझ्या जवळचे पैसे, मोबाईल काढून दे नाही तर तुला जीवे ठार मारू अशी धमकी दिली. त्या नंतर त्यांच्या खिशातील १५ हजारांची रोकड व मोबाईल असा २५ हजारांचा ऐवज काढून घेवून तेथून पसार झाले.

याबाबत टेम्पो चालक संतोष थिटे यांनी सुपा पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली. या फिर्यादी वरून पोलिसांनी दोघा अनोळखी चोरट्यांच्या विरुद्ध जबरी चोरीचा गुन्हा दाखल केला असून पुढील तपास पोलिस उपनिरीक्षक मंगेश नागरगोजे हे करत आहेत.

कै.श्री.श्रीधर मारुती कोतकर
प्रेमाची गेली सावली,करुणेचा हरवला सागर,
उरली नाही साथ आम्हाला,आठवण येते क्षणाक्षणाला ।।
।। प्रथम पुण्यस्मरण ।।
रविवार दि.०८/०२/२०२६ रोजी सकाळी.१०.०० वा
• दु:खांकित •
गं.भा.गंगुबाई श्रीधर कोतकर (पत्नी)
प्रतिक (भाऊ) श्रीधर कोतकर (मुलगा) | गं.भा. मुक्ताबाई पांडुरंग सातपुते(बहीण)
मंगल संजय कोळसे (मुलगी) | गं.भा .विठाबाई दामोधर गव्हाणे(बहीण)
सविता दत्तात्रय गव्हाणे (मुलगी) | वत्सला गंगाधर कार्ले (पुतणी)
वर्षा जालिंदर जपकर (मुलगी) | नबा नानासाहेब कार्ले (पुतणी)
गायत्री दत्तात्रय चिरके (मुलगी) | लता पोपट कार्ले (पुतणी)
उषा भाऊसाहेब दळवी (मुलगी) | आशा रावसाहेब कार्ले
राजवीर प्रतिक कोतकर (नातु) | अश्विनी प्रतिक कोतकर (सुन)
समस्त कोतकर परिवार
ह.भ.प.वाणीभूषण सौ सोनाली ताई फडके कानगावकर ता.दौंड यांचे कीर्तन होईल
*ठिकाण: राजनंदनी मंगल कार्यालय,शिवाजीनगर,केडगाव(देवी)

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

An ISO 9001:2015 Certified
दिशा COMPUTER INSTITUTE
Experts In Computer Training
कोणताही कोर्स फक्त 1450/-
BIG DISCOUNT DAYS
MS-OFFICE ADV. EXCEL TALLY GST | 2D CAD 3D CAD CORELDRAW PHOTOSHOP | ILLUSTRATOR IN DESIGN C PROGRAMMING C++ | CANVA CHAT GPT BANKING TAXATION
दिल्ली गेट शाखा 9371051769
जुने बस स्टँड शाखा 9371151769
पाईपलाईन शाखा 7447761769

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

सर्वोत्कृष्ट प्रतिचा, स्वच्छ व चविष्ट
फराळी पदार्थांसाठी ग्राहकांच्या पसंतीचा..
महाशिवरात्रीच्या महाउपवासासाठी
राजमोती साबुदाना
१ किलो । ५०० ग्रॅम । २५० ग्रॅम एक्स्ट्रॉ सुपरफाइन साबुदाना • इन्स्टंट साबुदानासुद्धा उपलब्ध!
RAJ MOTI
-: स्टॉकिस्ट :-
मे. कांतीलाल घेवरचंद शिंगवी
दाळ मंडई, अहमदनगर.
फोन : 2344823/9422220723
आजच आपल्या जवळच्या दुकानदाराकडे मागणी करा!

जलसंपदा विभाग, महाराष्ट्र शासन
राज्यस्तरीय पंचम क्रिडा व सांस्कृतिक स्पर्धा - २०२६, अहिल्यानगर
नरेंद्र मोदी
प्रधानमंत्री
देवेंद्र फडणवीस
मुख्यमंत्री
कार्यक्रमाचे अध्यक्ष
मा. ना. डॉ. श्री. राधाकृष्ण विखे पाटील
मंत्री, जलसंपदा (गोदावरी व कृष्णा खोरे विकास महामंडळ), महाराष्ट्र राज्य तथा पालकमंत्री अहिल्यानगर जिल्हा
प्रमुख पाहुणे
मा. ना. श्री. गिरीष महाजन
मंत्री, जलसंपदा (विदर्भ, तापी, कोकण खोरे विकास महामंडळ), आपत्ती व्यवस्थापन, महाराष्ट्र राज्य
उद्घाटन समारंभ
दिनांक ०७ फेब्रुवारी २०२६
वेळ : स. ९.०० वा.
प्रमुख उद्घाटक
श्री. पंकज शिरसाठ
अर्जुन पुरस्कार प्राप्त, माजी कर्णधार, भारतीय कबड्डी संघ
विशेष उपस्थिती
श्री. अक्षय आव्हाड
शिवछत्रपती राज्य क्रिडा पुरस्कार प्राप्त, आंतरराष्ट्रीय बेसबॉल खेळाडू
कु. श्वेता गवळी
शिवछत्रपती राज्य क्रिडा पुरस्कार प्राप्त, खो-खो खेळाडू
स्थळ : पद्मश्री विखे पाटील महाविद्यालय, लोणी ता. राहाता, जि. अहिल्यानगर
समारोप समारंभ
दिनांक ०९ फेब्रुवारी २०२६
वेळ : सायं. ३.०० वा.
शुभहस्ते
डॉ. शुभांगी दळवी
जिजामाता राज्य क्रिडा पुरस्कार प्राप्त, धनुर्विद्या प्रशिक्षक
विशेष उपस्थिती
कु. फिजा सय्यद
आंतरराष्ट्रीय सॉफ्टबॉल खेळाडू
कु. कोमल वाकळे
शिवछत्रपती राज्य क्रिडा पुरस्कार प्राप्त, वेटलिफ्टिंग खेळाडू
स्थळ : श्री साईबाबा सांस्कृतीक भवन, शिर्डी ता. राहाता, जि. अहिल्यानगर
देवेंद्र फडणवीस - मुख्यमंत्री
एकनाथ शिंदे - उपमुख्यमंत्री
सुनेत्रा अजित पवार - उपमुख्यमंत्री
डॉ.राधाकृष्ण विखे पाटील - मा. मंत्री, जलसंपदा (गोदावरी व कृष्णा खोरे विकास महामंडळ)
गिरीष महाजन - मा. मंत्री, जलसंपदा (विदर्भ, तापी व कोकण खोरे विकास महामंडळ)

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

बाजार गोंगाटात असताना, शिस्तच खरी मेहनत करते

राजन कुटे

दर काही महिन्यांनी बाजाराला गोंगाट करण्यासाठी नवं कारण मिळतंच. धोरणात्मक घोषणा असोत, जागतिक घडामोडी असोत किंवा एखादा निर्देशांक वरखाली होणं - आणि अचानक सगळं तातडीचं वाटू लागतं.

भाव समजुतीपेक्षा वेगाने हलतात आणि मतं तथ्यांपेक्षा वेगाने पसरतात. अशा वेळी गुंतवणूकदाराच्या मनात एकच विचार उमटतो - काहीतरी करायला हवं.

पण दीर्घकालीन गुंतवणुकीचा निकाल बहुतेक वेळा बाजारात काय घडलं यावर ठरत नाही. तो त्या काळात आपण कसं वागलो, किती शांत राहिलो आणि निर्णय घेताना किती शिस्त ठेवली यावर ठरतो.

बाजार वेगाने वर जात असताना, आधीच वाढलेलं काहीतरी घ्यावंसं वाटतं. बाजार खाली येताना, उरलेलं वाचवण्यासाठी बाजूला व्हावंसं वाटतं. त्या क्षणी दोन्ही प्रतिक्रिया योग्य वाटतात, पण काळाच्या ओघात त्या निकालावर हळूच परिणाम करतात.

इतिहास वेगळंच चित्र दाखवतो. अस्थिरता ही बाजाराची चूक नाही; ती त्याची स्वभावधर्म आहे. या टप्प्यांपासून दूर राहून परतावा मिळत नाही - या टप्प्यांतून शांतपणे मार्गक्रमण केल्यावरच तो आकार घेतो.

म्हणूनच अंदाज करण्यापेक्षा गुंतवणुकीची रचना महत्त्वाची ठरते. उद्दिष्टांशी जुळलेली मांडणी, योग्य वेळी टप्प्याटप्प्याने केलेली गुंतवणूक आणि अपेक्षांपेक्षा वास्तव रोख प्रवाहाची समज - या गोष्टी बाजाराच्या हालचालींना पार्श्वसंगीतात रूपांतरित करतात.

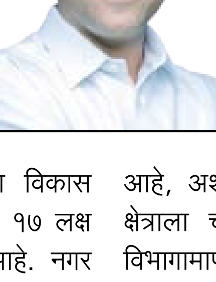
अशा वेळी गुंतवणूक टिकवून ठेवणारा गुंतवणूकदार निष्क्रिय नसतो. तो भावनेऐवजी शिस्त निवडतो आणि प्रतिक्रियेऐवजी प्रक्रिया स्वीकारतो. काळानुसार, हाच निर्णय कोणताही गोंगाट न करता वाढत जातो - अगदी परताव्यासारखाच.

शांत ठेवा. स्पष्ट ठेवा.

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

शहरामधील क्रीडा क्षेत्रासाठी १ कोटी १७ लक्ष निधी मंजूर; नगरमध्ये १७ ठिकाणी होणार व्यायामशाळा व ओपन जिम

राज्य शासनाकडे केला सतत पाठपुरावा : आमदार संग्राम जगताप



नगर - युवकांना व खेळाडूंना तसेच क्रीडा क्षेत्राला प्रोत्साहन मिळून विविध खेळ प्रकारांसाठी आवश्यक पायाभूत सुविधा व साहित्य मिळावे या उद्देशाने शहरातील विविध प्रभागांमधील १७ ठिकाणी व्यायाम शाळा व ओपन जिम उभारण्यासाठी राज्य शासनाच्या व्यायामशाळा विकास अनुदान योजनेअंतर्गत १ कोटी १७ लक्ष रुपयांचा निधी मंजूर झाला आहे. नगर शहरात विविध भागांमध्ये या निधीमधून युवकांना व्यायामशाळा व विविध क्रीडा साहित्य उपलब्ध होऊन प्रोत्साहन मिळणार आहे.

यासाठी आमदार संग्राम जगताप यांनी राज्य शासनाकडे केलेल्या सततचा पाठपुरावा केला व पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे यांचे सहकार्य लाभले आहे, अशी माहिती त्यांनी दिली. क्रीडा क्षेत्राला चालना देणाऱ्या समाजकल्याण विभागामार्फत या प्रस्तावास मंजूर मिळाली असून निधी उपलब्ध झाला आहे.

अहिल्यानगर महानगरपालिका हद्दीतीतील मंजूर झालेली कामे

प्रभाग ४ मधील निलशंकर कॉलनी येथील येथे बंदिस्त व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १ मधील कॉटेज कॉर्नर येथे बंदिस्त व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १४ मधील जेष्ठ नागरीक हॉल आय टी आय कॉलेज येथे बंदिस्त व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १२ मधील माळीवाडा येथील कपिलेश्वर तालीम येथे बंदिस्त व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १२ जुनी वसंत टॉकीज रोड येथील हॉलमध्ये बंदिस्त व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १ मधील सप्तश्रृंगी मंदिर, पंचवटीनगर येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग २ मधील जुना पिंपळगांव रोड शिवनगर येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग ४ मधील प्रकाशपूर येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग ५ दिनाभाऊ कुलकर्णी जॉगिंग ट्रॅक, सावेडी येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग मधील नागापूर येथील आदर्शनगर, श्रीराम मंदीर येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १२ मधील सध्या कॉलनी, रेल्वे स्टेशन येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १४ मधील समता कॉलनी येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १५ मधील संभाजी कॉलनी, रेल्वे स्टेशन येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १६ केडगांव गावठाण येथील योगेश क्षीरसागर घरासमोरील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे.
प्रभाग १७ मधील मोहिनीनगर येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे व
पोलिस मुख्यालय येथील येथील मोकळ्या जागेत खुली व्यायामशाळा करणे आदी कामांचा समावेश आहे.

माजी सैनिकाला मारहाण करत महिलेचा विनयभंग

नगर - भिंगार परिसरातील माधवबाग परिसरात कुत्र्यांच्या भुंकण्यावरून झालेल्या वादातून एका माजी सैनिकाला आणि त्यांच्या कुटुंबाला मारहाण झाल्याची घटना ४ फेब्रुवारी रोजी रात्री ९.३० च्या सुमारास घडली आहे. याप्रकरणी पोलिसांनी संशयित आरोपी महेश माळवदे याच्यासह इतर दोन अनोळखी व्यक्तींविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, माजी सैनिक आपल्या घरासमोर असताना त्यांच्या गाडीवर कुत्रे भुंकत होते. याबद्दल त्यांनी आरोपीकडे विचारणा केली असता, आरोपीला त्याचा प्रचंड राग आला. आरोपीने त्यांना शिवीगाळ करत लाथाबुक्क्यांनी आणि काठीने बेदम मारहाण केली. या हल्ल्यात माजी सैनिकाच्या तोंडावर गंभीर दुखापत झाली आहे.

भांडण सोडवण्यासाठी माजी सैनिकाच्या पत्नीने मध्यस्थी करण्याचा प्रयत्न केला असता, आरोपीने त्यांच्याशीही झटापट करून विनयभंग केला. या कृत्यामुळे परिसरात तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते.

घटनेनंतर पीडितांनी कॅम्प पोलीस ठाण्यात धाव घेऊन तक्रार दिली. पोलिसांनी या प्रकरणी गुन्हा दाखल केला आहे.

नगरकरांचे आरोग्य सुदृढ ठेवणे हेच आमचे प्राधान्य

उपमहापौर धनंजय जाधव यांचे प्रतिपादन; स्वच्छ, सुंदर आणि हरित अहिल्यानगर घडवण्यासाठी महापालिकेचा निर्धार, पदभार स्विकारताच आरोग्य विभागाची बैठक

नगर - नव्याने निवडून आलेल्या महापौर ज्योतीताई गाडे आणि उपमहापौर ॲड. धनंजय जाधव यांनी बिनविरोध निवडीनंतर पहिल्याच दिवशी महानगरपालिका आरोग्य विभागाची समीक्षा बैठक घेत शहरातील आरोग्य व्यवस्थेचा सविस्तर आढावा घेतला. या बैठकीत दोन्ही पदाधिकाऱ्यांनी नागरिकांच्या आरोग्यविषयक गरजांना प्राधान्य देत ठोस उपाययोजना करण्याचे निर्देश दिले.

उपमहापौर ॲड. धनंजय जाधव यांनी महापालिका आरोग्य विभागाची समीक्षा बैठक घेत आरोग्य व्यवस्थेचा सविस्तर आढावा घेत नागरिकांच्या आरोग्यविषयक गरजांना प्राधान्य देत उपाययोजना करण्याचे निर्देश दिले. (छाया - लहू दळवी)

उपमहापौर धनंजय जाधव यांनी सांगितले की, आरोग्य हा विषय शहराच्या प्रगतीसाठी सर्वात महत्त्वाचा आहे. नगरकरांचे आरोग्य निरोगी आणि सुदृढ राहावे यासाठी महानगरपालिका सर्वतोपरी प्रयत्न करेल. शासनाच्या आरोग्य योजनांचा लाभ शेवटच्या नागरिकापर्यंत पोहोचवण्याचे काम महापालिकेच्या माध्यमातून केले जाईल, असे त्यांनी स्पष्ट केले.

ते पुढे म्हणाले की, साथीचे आजार पसरणार नाहीत यासाठी स्वच्छता, कचरा व्यवस्थापन आणि पर्यावरण संरक्षणावर विशेष भर देण्यात येईल. स्वच्छ, सुंदर आणि हरित शहरासाठी महापालिका म्हणून आम्ही कमी पडणार नाही. प्रत्येक कामामध्ये नगरकरांचा सक्रिय सहभाग राहील, असे ॲड. जाधव यांनी नमूद केले.

बैठकीदरम्यान आरोग्य विभागाच्या कामकाजाचा सविस्तर आढावा घेण्यात आला. उपमहापौर धनंजय जाधव यांनी शहरातील आरोग्य सेवा केंद्रांची माहिती विचारली असता डॉक्टरांनी सांगितले की, अहिल्यानगर शहरात सात प्राथमिक आरोग्य केंद्र असून त्याअंतर्गत १८ उपकेंद्रांच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा पुरविण्यात येत आहे. त्याचबरोबर दोन 'आपले दवाखाने' व एक क्षयरोग नियंत्रण केंद्रही कार्यरत आहे.

या सर्व केंद्रांच्या कामकाजाची स्थिती, उपलब्ध कर्मचारी, औषध साठा व नागरिकांना दिल्या जाणाऱ्या सेवांची माहितीही उपमहापौरांनी घेतली. त्यांनी संबंधित अधिकाऱ्यांना सांगितले की, डॉक्टर, नर्स, अधिकारी आणि कर्मचारी यांच्या अडचणी लेखी स्वरूपात द्याव्यात; त्या तातडीने सोडविल्या जातील. मात्र, कामचुकारपणा सहन केला जाणार नाही आणि जबाबदारी टाळणाऱ्यांवर थेट कारवाई करण्यात येईल, असा स्पष्ट इशारा त्यांनी दिला.

या बैठकीत धनंजय जाधव यांनी आरोग्य विभागात नव्या उपक्रमांची गरज अधोरेखित केली. त्यांनी सांगितले की, महानगरपालिकेच्या प्रत्येक प्रभागात आरोग्यविषयक जनजागृती मोहीम राबविण्यात येईल. विशेषतः डेंग्यू, मलेरिया, क्षयरोग यांसारख्या आजारांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी जनसहभागातून उपक्रम हाती घेतले जातील. स्वच्छता मोहिमेला नागरिकांचा सहभाग मिळाल्यास शहर अधिक आरोग्यदायी होईल, असे ते म्हणाले.

या बैठकीस अमोल गाडे, नगरसेवक करण कराळे, सुजित मोहीते, वर्षा सानप, आयुषमान भारतचे जिल्हा समन्वयक अमित धाडगे, सतीश शिंदे, रोहन सानप, अभिषेक वाकळे, डॉ. दिलीप बागल, तसेच आरोग्य विभागातील डॉक्टर, अधिकारी आणि कर्मचारी उपस्थित होते.

उपमहापौर धनंजय जाधव यांच्या नेतृत्वाखाली झालेल्या या पहिल्या बैठकीमुळे प्रशासनिक पातळीवर 'आरोग्य प्राधान्याच्या दिशा'ने नव्या कामकाजाची सुरूवात झाल्याची भावना शहरात व्यक्त होत आहे.

मोबाईल दुकानाची तोडफोड करत दुकानदाराला मारहाण; रेल्वे स्टेशन रोडवरील घटना, ७ ते ८ जणांवर गुन्हा दाखल

नगर- शहरातील स्टेशन रोड परिसरातील शिवनेरी चौकात जुन्या मोबाईलच्या पैशांच्या व्यवहारातून एका मोबाईल दुकानदाराला बेदम मारहाण करण्यात आली. आरोपींनी बेकायदेशीरपणे दुकानात शिरून तोडफोड केल्याची घटना घडली असून, याप्रकरणी कोतवाली पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत संजूर मलुद्दीन आलम शेख (वय ४४, रा. शिवनेरी चौक, स्टेशन रोड) यांनी फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी यांचे स्टेशन रोडवर 'सुपर फाईन मोबाईल शॉपी' नावाचे दुकान आहे. ६ फेब्रुवारी रोजी संध्याकाळी एका मुलीने त्यांच्याकडून २२०० रुपयांना जुना मोबाईल खरेदी केला. मात्र, पूर्ण पैसे न देता ती निघून गेली. काही वेळाने ती परत आली आणि पैशांवरून वाद घालू लागली. वादाचे रूपांतर भांडणात झाले आणि मुलीने फोन करून आपल्या नातेवाईकांना बोलावून घेतले.

काही वेळातच आरोपी भाऊसाहेब लोखंडे, सुनिता लोखंडे, रवी लोखंडे आणि राज लोखंडे यांच्यासह तीन अनोळखी व्यक्ती दुकानात घुसले. त्यांनी संजूर शेख यांना लाथाबुक्क्यांनी मारहाण केली. एवढेच नव्हे तर रागाच्या भरात दुकानातील काचेचे काउंटर आणि विक्रीसाठी ठेवलेले मोबाईल फोडून मोठ्या प्रमाणावर नुकसान केले. आरडाओरडा झाल्यामुळे घटनास्थळी पोलिसांनी धाव घेतली. पोलिसांनी वेळीच हस्तक्षेप केल्यामुळे पुढील अनर्थ टळला. फिर्यादीच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी आरोपींविरुद्ध गुन्हा नोंदवला असून पुढील तपास पोलीस करत आहेत.

दुकानदारावरही विनयभंगाचा गुन्हा दाखल

दरम्यान मोबाईल दुकानदार संजूर मलुद्दीन आलम शेख याच्यावरही विनयभंगाचा व ॲट्रॉसिटीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. एका २० वर्षीय तरुणीने याबाबत फिर्याद दिली आहे. तक्रारदार तरुणीने शिवनेरी चौकातील आरोपीच्या मोबाईल शॉपीमधून जुना मोबाईल खरेदी केला होता. या मोबाईलमध्ये तांत्रिक अडचणी येत असल्याने आणि जी मेल खाते सुरू होत नसल्याने पीडिता रात्रीच्या सुमारास पुन्हा त्या दुकानात गेली होती. यावेळी दुकानाच्या गल्ल्यावर बसलेल्या संजुर मल्लुद्दीन आलम शेख (वय ४४, रा. रेल्वे स्टेशन परिसर) याने तरुणीकडे मोबाईल नंबरची मागणी केली. तरुणीने नकार दिला असता आरोपीने वाईट हेतूने तिचा विनयभंग केला.

तरुणीने प्रतिकार करत आरडाओरडा केला असता, आरोपीने तिला धमकावत तिचा हात ओढला. इतकेच नव्हे तर आरोपीने पीडितेच्या जातीचा उल्लेख करून तिला हीन दर्जाची वागणूक देत अश्लील शिवीगाळ केली.

या घटनेनंतर पीडितेने आपल्या कुटुंबीयांना पाचारण केले आणि पोलीस मदत केंद्राशी संपर्क साधला. घटनेचे गांभीर्य ओळखून कोतवाली पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत आरोपीला ताब्यात घेतले. पीडितेच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी विनयभंग आणि अनुसूचित जाती-जमाती अत्याचार प्रतिबंधक कायद्यान्वये (ॲट्रॉसिटी) गुन्हा नोंदवला आहे.

भिंगार शहराच्या प्रलंबित प्रश्न सोडवावा

पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांच्याकडे मागणी

नगर - भिंगार छावणी परिषदेच्या विविध प्रलंबित प्रश्नाबाबत पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे यांना छावणी परिषदेच्या मुख्यकार्यकारी अधिकारी पल्लवी विजयवंशी व मानद सदस्य वसंत राठोड यांनी निवेदन देऊन चर्चा केली. यावेळी मंत्री विखे यांनी याबाबत लवकरच बैठकीचे आयोजन करून प्रलंबित प्रश्न सोडवू, असे आश्वासन दिले.

भिंगार छावणी परिषदेच्या विविध प्रलंबित प्रश्नाबाबत पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे यांना छावणी परिषदेच्या मुख्यकार्यकारी अधिकारी पल्लवी विजयवंशी व मानद सदस्य वसंत राठोड यांनी निवेदन देऊन चर्चा केली.

यावेळी दिलेल्या निवेदनात नमूद केले आहे कि, भिंगार शहरातील भुयारी गटारीच्या प्रस्तावाला नगरोत्थान योजने अंतर्गत मंजुरी मिळावी. शहराच्या प्रवेशावर असलेल्या भिंगार नाल्याच्या साफसफाई व सुशोभीकरणासाठी निधी मिळावा, नगर विकास विभागामार्फत छावणी परिषद क्षेत्रातील उद्याने विकसित करावीत. भिंगार मधील पाणीपुरवठा सुरळीत होण्यासाठी नवीन जलकुंभ बांधावेत. छावणी परिषदेच्या चैतन्य मंगल कार्यालयाच्या नूतनीकरणासाठी निधी मिळावा. आदी मागण्यासंदर्भात मंत्री विखे यांना निवेदन देऊन सविस्तर चर्चा केली.

रणजीत भोकरे यांचे अल्प आजाराने निधन

नगर - मंगलगेट कोंडीमामा चौकातील रहिवासी मत्स्यव्यावसायिक रणजीत फकीरचंद भोकरे (वय ६६) यांचे ६ फेब्रुवारी रोजी अल्प आजाराने निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर ७ फेब्रुवारी रोजी नालेगाव अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले. त्यांच्या मागे पत्नी, २ मुले, १ मुलगी, सुना, नातवंडे, जावई असा परिवार आहे. मंगलगेट येथील योगेश फिश मर्चंटचे संचालक योगेश भोकरे, अशोक भोकरे, कल्याणी निफाडकर यांचे ते वडील तर सरस्वती सरस्वती भोकरे यांचे ते पती होत.

परिगाबाई कोकाटे यांचे हृदयविकाराने निधन

नगर - चिचोंडी पाटील येथील रहिवासी परिगाबाई (अक्का) आबासाहेब कोकाटे (वय ६५) यांचे ६ फेब्रुवारी रोजी हृदयविकाराने निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर ७ फेब्रुवारी रोजी चिचोंडी पाटील अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले. त्यांच्या मागे पती, २ मुले, १ मुलगी, सुना, नातवंडे, जावई असा परिवार आहे. उपसरपंच विश्वसागर आबासाहेब कोकाटे व सुखकर्ता फोटोग्राफीचे संचालक बाळकृष्ण (बापू) आबासाहेब कोकाटे यांच्या त्या मातोश्री होत.

अशोक शिरसाठ यांचे अल्प आजाराने निधन

लोणी बुद्रुक - येथील अशोक जबाजी शिरसाठ यांचे ४ फेब्रुवारी रोजी दुपारी अल्पशा आजाराने निधन झाले. त्यांच्या पश्चात पत्नी, तीन मुले, सुना, नातवंडे असा परिवार आहे. दिपक अशोक शिरसाठ यांचे ते वडिल होत.

दमदार युवा विश्वविजेता 'टीम भारत'

विश्वविजेतेपदाचा 'शानदार षटकार'

भारत हा तरुणाईचा देश असून अवघ्या जगात भारतीयांचा बोलबाला वाढत आहे. बहुसंख्य क्षेत्रात आपल्या देशाची कामगिरी भल्याभल्यांना लक्षणीय, विचारणीय मी ठरत आहे. याचा अर्थातच आम्हा सर्वांना अभिमान आहे!

क्रिकेटमध्ये तर गेल्या काही वर्षांपासून आपण टॉपवर आहोत. २०२४ मधील विश्व विजयानंतर मागील वर्षी महिला विश्वविजेतेपद, नैसर्गिक अंध पण आत्मविश्वासाची दिव्यदृष्टी मिळविणारे विश्वविजेता संघ आणि आता १९ वर्षांखालील एकदिवसीय सामन्यांतील जगज्जेतेपद. विशेष आनंदाची बाब म्हणजे हा अंतिम सामना अत्यंत शानदारपणे जिंकला. क्रिकेट दाखवणाऱ्या इंग्रजांना आपण चारीमुंड्या चितपट केले. या 'वैभव'शाली विजयाबद्दल युवा टीम इंडियाचे मनापासून अभिनंदन व कौतुक.

या विजयाचे महत्त्व खूपच अधिक वाटते. खेळाची जागरूकता वाढत असताना पालकांसह उभरत्या विद्यार्थी, विद्यार्थिनींना, खेळाडूंना या विजेतेपदाने मोठी प्रेरणा मिळेल. कारण कितीही नाही म्हटलं तरी क्रिकेट हा आम्हा भारतीयांचा सर्वात लाडका खेळ आहे. नव्हे श्वास आहे! क्रिकेटमध्ये मिळत असलेल्या चतुरस्त्र विजयांनी हा क्रिकेटज्वर अधिकच बळावत राहील. या निमित्ताने मैदानावर तरुणाई अधिक जोमाने उतरेल. अनेक नवीन होतकरू खेळणारे वाढतील यात शंका नाही.

हीच वेळ आहे शासन, प्रशासन पालकांनी आपल्या नव्या पिढीत क्रीडा संस्कृती रुजवण्याची. क्रिकेटचा फुटबॉल, हॉकी, इतर पारंपारिक व आधुनिक खेळांसह वैयक्तिक खेळात प्रोत्साहन देण्याची.

मुलांसह, मुलींनाही शेकडो खेळात प्राविण्य दाखवण्याची सुवर्णसंधी मिळेल. यंदाच्या केंद्रीय अर्थसंकल्पात क्रीडा जगतासाठी भरीव तरतूद केली आहे. क्रीडा साहित्य उद्योगासाठी ५०० कोटींची तरतूद केली असून आपल्या महाराष्ट्रात होणाऱ्या हजारोंच्या क्रीडा शिक्षक भरतीने नव्या व होतकरू खेळाडूंना मार्गदर्शन मिळेल.

युवा सुपरस्टार वैभव सूर्यवंशी बद्दल काय बोलावे. वय अवघे १४, चौकार, षटकार मारले १५-१५ आणि विक्रम केला १६. आपल्या सर्वच खेळाडूंची शारीरिक भाषा (ॲग्रेसिव्ह बॉडी लॅग्वेज)आक्रमक व आत्मविश्वासी होती. मार्गदर्शक ऋषिकेश कानिटकर (सुदैवाने तत्कालीन काळात आम्ही सह खेळाडू होतो), मेंटॉर आकर्षक फलंदाजी करणारा लक्ष्मण आणि सर्व सहकारी स्टाफने हा संघ उभारला आहे. भारतीय क्रिकेटची ही सर्वोत्तम संरचना दीर्घकालीन टिकेल असे वाटते.

या निमित्ताने पुन्हा प्रकर्षाने वाटते की इतर अनेक खेळांमध्येही सर्वंकषता, प्रसिद्धी, पैसा, कीर्ती प्राप्त व्हावी. त्यासाठी आय पी एल प्रमाणे सुरू झालेल्या स्पर्धा कबड्डी, खो-खो प्रमाणे इतर बऱ्याच खेळांत सुरू व्हाव्यात, वाढाव्यात. आपल्या नगरीत नवे क्रीडा संकुल होत आहेत तिथे शक्य तितक्या राजकारण विरहित नव्या जुन्या खेळाडूंसह तज्ञांची नेमणूक करून जिल्ह्यातील खेळाडूंना व्यासपिठ, सेवा सुविधा, संधी प्राप्त व्हाव्यात.

नगरचे क्रीडाविश्व वाढावे

आपला नगर जिल्हा क्रीडा जगतातही मुंबई -पुण्याच्या बरोबरीने पुढे यावा अशी शुभकामना आहे. त्यासाठी विविध क्रीडा संघटनांना प्रामाणिक प्रयत्न करावे लागतील. औद्योगिक व इतर संस्थांनी शक्यतो निधी उपलब्ध करून द्यावा आणि मुख्यत: तरुण खेळाडूंनी पालकांच्या मदतीने मैदानात झोकून द्यावे हे गरजेचे व महत्त्वाचे.

ना जाणो ग्रामीण भागातून आलेल्या धोनी, सूर्यवंशी, नीरज व इतर अनेक नावंवत खेळाडूंप्रमाणे आपलेही काही खेळाडू आंतरराष्ट्रीय मंचावर तळपत असतील.

- **किशोर गांधी,** माजी क्रिकेटपटू,
सचिव उपनगर जिल्हा कार्फबॉल असो. मो. ९८२२०२०६९१

गृहिणी

आरोग्य

वाढवा मुलांची स्मरणशक्ती

मुलांच्या वाढत्या वयात त्यांच्या शारीरिक विकासासोबतच मेंदूचा विकास होणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. योग्य आहारामुळे मुलांची एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती वाढण्यास मोठी मदत होते. हे मेंदूसाठी सर्वात उत्तम मानले जातात. यामध्ये 'ओमेगा-३ फॅटी सिड्स' भरपूर प्रमाणात असतात, जे मेंदूच्या नसा मजबूत करतात. रोज सकाळी भिजवलेले ५ बदाम आणि २ अक्रोड मुलांना खायला द्यावे. अक्रोडचा आकारही मेंदूसारखाच असतो, जो मेंदूच्या आरोग्यासाठी उत्तम असतो. पालक, मेथी, ब्रोकली यांसारख्या भाज्यांचा समावेश करा. यात व्हिटॅमिन K, फोलेट आणि बीटा-कॅरोटीन असते, जे मेंदूला थकवा येऊ देत नाही आणि स्मरणशक्ती तीक्ष्ण ठेवते. भाजी आवडत नसेल तर पराठे, सूप किंवा कटलेटमध्ये मिसळून द्या. दुधाला पूर्णान्न मानले जाते.

पाककला

मखाना आक्रोड

साहित्य : एक कप हंग कर्ड, १/४ कप किसलेले पनीर, चवीनुसा सेंधव मीठ, एक चमचा किसलेले आले, एक हिरवी मिरची बारीक चिरलेली, एक टेबलस्पून कोथिंबीर, एक टीस्पून मिरे पूड, दोन टेबलस्पून साबुदाणा पावडर, १/४ कप मखाना पीठ, दोन टेबलस्पून बारीक चिरलेले अक्रोड, दोन चमचे तूप

कृती : सर्वात आधी मखना आणि साबुदाण्यापासून पीठ तयार करा. आता एका पॅनमध्ये तूप घालून मखाना भाजून घ्या आणि मिक्सर जारमध्ये बारीक करून पावडर बनवा.साबुदाणा एका भांड्यात बारीक करून पावडर बनवा आणि खडबडीत भाग चाळणीतून गाळून वेगळा करा. आता गुळगुळीत आणि क्रीमयुक्त मिश्रण तयार करण्यासाठी एका प्लेटमध्ये पनीर चांगले मॅश करा. पनीरमध्ये आले, हिरवी मिरची, कोथिंबीर, मीठ, मिरे पूड, मखाना पीठ, साबुदाण्याचे पीठ आणि दही घाला आणि ते सर्व मिसळा. आता मिश्रणाचे छोटे गोळे बनवा आणि टिक्की बनवा. टिक्की साबुदाणा पीठ मखाना पीठ मध्ये भिजवून त्यावर अक्रोडाचे तुकडे लावा. पॅनमध्ये तूप लावून दोन्ही बाजूंनी भाजून घ्या. तयार टिक्की एक प्लेट मध्ये काढा. तर चला तयार आहे आपली उपवासाची मखाना अक्रोड टिक्की रेसिपी, चटणीसोबत नक्कीच सर्व्ह करा.

सल्ला

प्रवासाला जात असाल तर...

❊ प्रवासाला जात असाल तर डोकेदुखी, ताप, पोटदुखी, अंगदुखी यांसारखी सामान्य औषधे, बँडेज, डेटॉल औषधे एका लहान बॅगेत सोबत ठेवा.

❊ आधार कार्ड, पॅन कार्ड, ड्रायव्हिंग लायसन्स किंवा पासपोर्ट यांच्या मूळ प्रती आणि काही झेरॉक्स सोबत ठेवा. हॉटेल बुकिंग किंवा प्रवासादरम्यान याची गरज भासते.

सौंदर्य

जर चेहऱ्यावर अस्वच्छ ब्रश वापरला तर त्वचेचे आपोआप नुकसान होईल. याशिवाय, यामुळे चेहऱ्यावर मुरुमे येऊ शकतात. त्वचेचा संसर्गही होऊ शकतो.

वास्तू

ताण आणि चिंतापासून दूर राहण्यासाठी, काम करताना किंवा अभ्यास करताना आपली दिशा उत्तर किंवा पूर्व ठेवा.

संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

रविवार, दि. ८ फेब्रुवारी २०२६

भानुसप्तमी, गजानन महाराज प्रकटदिन शके १९४७ विश्वावसुनामसंवत्सर, माघ कृष्णपक्ष, स्वाती २९।०३, सूर्योदय ०६ वा. ४१ मि. सूर्यास्त ०५ वा. ३२ मि.

राशिभविष्य

मेष : व्यापार-व्यवसायात स्थिती संमिश्र राहील. मानसिक स्थिती आनंददायक राहील. कार्यात विलंब झाला तरी यश मिळेल.

वृषभ : वैवाहिक जीवनात सुख मिळेल. आनंदाची बातमी मिळेल. निरुपयोगी गोष्टींकडे लक्ष देऊ नका. देवाण-घेवाण काळजीपूर्वक करा.

मिथुन : मागील उधारी उसनवारी वसूल होईल. शुभ वार्ता देखील मिळतील. एखादे कार्य झाल्यामुळे आनंदाचा अनुभव येईल.

कर्क : मित्रांचा सहयोग मिळेल. आरोग्य नरम-गरम राहील. खाण्या-पिण्याविषयीची पथ्य पाळावी लागतील. आरोग्य देखील उत्तम राहील. कौटुंबिक सहयोग मिळेल.

सिंह : आर्थिक विषयांमध्ये सावधगिरी बाळगा. आर्थिक विषयांमध्ये देवाण-घेवाण टाळा. नोकरदारांनी इतर व्यक्तींची मदत घेऊन कामे करावी. बेपर्वाईने वागु नका.

कन्या : आर्थिक विषयांमध्ये स्थिती चांगली राहील. स्त्री पक्षाकडून लाभ मिळेल. कार्यालयामध्ये सहकार्य मिळेल. व्यापार व्यवसायात आशादायक परिणाम मिळतील.

तूळ : सामुदायिक कार्यांमध्ये अनुकूल साहाय्याबरोबर सन्मान वाढेल. आपणास समाधानकारक स्थिती मिळेल.

वृश्चिक : पैशासंबंधी स्थिती ठीक राहिल. इच्छित विषयांमध्ये यश मिळेल. महत्वपूर्ण कार्यांमध्ये वरिष्ठांचा सल्ला घेऊन पाउल टाका.

धनु : मोठ्यांचा सल्ला घ्या. आरोग्य चांगले राहील. एखाद्या जुन्या मित्राशी भेट होईल. आरोग्याच्या दृष्टीने ही वेळ उत्तम आहे.

मकर : मित्रांचा पाठिंबा मिळेल. भावनात्मकतेमुळे नुकसान होण्याची शक्यता आहे. काळजीपूर्वक कार्य करा. कौटुंबिक वातावरण उत्तम राहील.

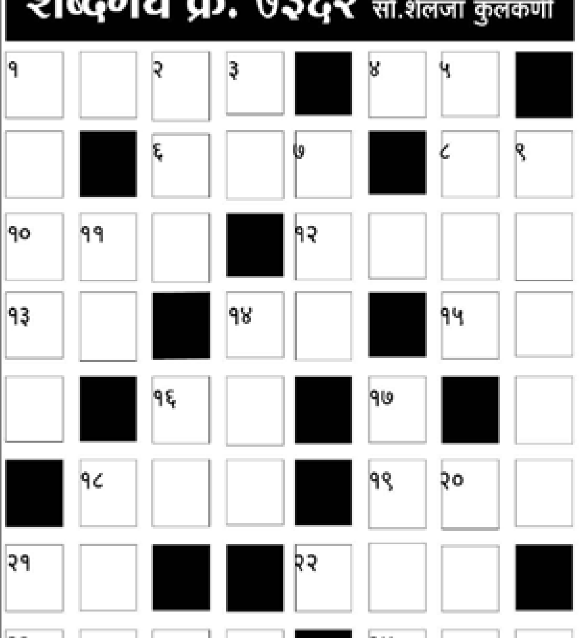
कुंभ : जोखीम असलेल्या कार्यात गुंतवणूक टाळा. आर्थिक स्थितीत हळू-हळू सुधार होईल.

मीन : कौटुंबिक विषयांमध्ये आशादायक काळ आला आहे. खर्च अधिक होईल. वैवाहिक जीवनात वातावरण मधुर राहील. संभाषणात सावधगिरी बाळगावी लागेल.

संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

शब्दगंध क्र. ७३६२

सौ.शैलजा कुलकर्णी



आडवे शब्द :- १) गरममसाल्यातील एक पदार्थ ४) पक्ष्यांचा उडण्यासाठीचा अवयव ६) तिन्ही लोकी फिरणारा देवर्षी ८) श्रीरामाचा एक मुलगा १०) मोठा सरदार (विशेषत: मुस्लिम) १२) जहाज; तारू; नाव १३) सप्तशृंगी देवीचे ठिकाण १४) खोडकर; व्रात्य १५) शरीर; काया; देह १६) काठ; सूक्ष्म भाग; रेघ १८) नासलेला १९) मोठे गाव; शहर २१) शेतातील विहिरीतून पाणी काढण्याचे पूर्वीचे एक साधन २२) गावच्या सीमेच्या आतील गावठाणाव्यतिरिक्त सारी जमीन २३) सकारण किंवा निष्कारण २४) सावध; हुशार

उभे शब्द :- १) समर्थ रामदासांच्या पुण्यतिथीचा दिवस २) पंजाबमधील एक नदी ३) पाणी; जल; जीवन ५) मसलत; विचारविनिमय ७) पत्थर; धोंडा ९) ज्याला वतन आहे असा ११) किराणा दुकानदार १४) श्रीकृष्णाने बसवलेली नगरी १६) लांबी मोजण्याचे एक जुने परिमाण १७) जंगलातील वास्तव्य १८) सोंग; रंगभूमीवरील प्रयोग २०) आवश्यकता; जरुरी २१) हवेहवेसे वाटणे; आकर्षण

शब्दगंध क्र. ७३६१ चे उत्तर

❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ मुलांचे विश्व ❊ ❊ ❊ ❊ ❊ ❊

: संकलन : ॲड.सौ. पूजा गुंदेचा

सुविचार : जीवनात यश म्हणजे वेळ समजून घेणे आणि वेळेत काळजी घेणे होय.

मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

चिजचे किती प्रकार आहेत?

फ्रान्स हा जगातील एकमेव देश आहे जिथे १,२०० हून अधिक प्रकारचे चीज तयार केले जाते आणि खाल्ले जाते. कॅमेम्बर्ट, ब्री, कॉम्टे आणि रोकेफोर्ट सारखे प्रसिद्ध चीज हे तेथील लोकांचे वैशिष्ट्य आहे. लहान मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत, जवळजवळ प्रत्येकाला चीज खाणे आवडते. चीजची उत्पत्ती सुमारे ८००० ईसापूर्व आहे असे मानले जाते. ते मध्य पूर्व युरोप आणि मध्य आशियामध्ये उगम पावले असल्याचे मानले जाते. अलिकडच्या काळात, भारतातही चीजचा वापर वाढत आहे. जर तुम्ही कोणालाही चीजबद्दल विचारले तर ते कदाचित दोन किंवा तीन प्रकारांची नावे देतील. पण तुम्हाला माहित आहे का की जगात असा एक देश आहे जिथे फक्त दोन किंवा दहा नाही तर १,२०० हून अधिक प्रकारचे चीज खाल्ले जाते? हो! फ्रान्स हा जगातील एकमेव देश आहे जिथे चीजच्या हजाराहून अधिक प्रकार खाल्ले जातात.

फ्रान्समध्ये विविध प्रकारचे चीज वापरले जाते. हे मुख्यत्वे विविध प्राण्यांच्या प्रजातींमुळे आहे. मेंढ्या, शेळ्या आणि गायी फ्रान्सच्या वेगवेगळ्या प्रदेशात आढळतात आणि वेगवेगळ्या प्रकारचे चीज तयार करतात. फ्रान्समध्ये चीज हे राष्ट्रीय प्रतीक आहे. फ्रान्समध्ये चीज बनवणे आणि सेवन करणे खूप महत्वाचे आहे आणि ते पाककृतीचा अविभाज्य भाग आहे. चीज बनवण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धती वापरल्या जातात, ज्यामुळे वेगवेगळ्या जाती निर्माण होतात. फ्रान्समधील प्रसिद्ध चीजमध्ये गायीच्या दुधापासून बनवलेले कॅमेम्बर्ट, ब्री आणि कॉम्टे यांचा समावेश आहे. कॅमेम्बर्ट हे मऊ, क्रिमी चीज आहे, तर कॉम्टे हे हार्ड चीज आहे. ब्री, ज्याला चीजची राणी असेही म्हणतात, त्याला क्रिमी चव आहे. मेंढीच्या दुधापासून बनवलेल्या रोकेफोर्टला नटी चव आहे.

खरे औषध

एका गावात स्वराज नावाचा एक लहान मुलगा राहायचा. तसेच तो गावातील एक सामान्य मुलगा होता, पण त्याच्याकडे जादूचा आवाज होता. तो जेव्हा जेव्हा गायचा तेव्हा लोक त्याच्या आवाजात हरवून जायचे. एके दिवशी शहरात एक मोठी संगीत स्पर्धा होणार होती आणि स्वराजला त्यात भाग घेण्याची संधी मिळाली. पण त्याची आई बरी नव्हती आणि स्वराज गोंधळलेला होता की स्पर्धेत जावे की आईसोबत राहावे. आत मात्र शेवटी, त्याच्या आईने त्याला समजावून सांगितले, संगीत हा तुझा आत्मा आहे. जर तू ते सोडून दिले तर मी कधीही बरी होऊ शकणार नाही. त्याच्या आईच्या शब्दांनी स्वराजला प्रेरणा दिली आणि तो स्पर्धेत भाग घेण्यास तयार झाला. तो स्टेजवर जाताच आणि गाणे सुरू करताच, त्याने प्रेक्षकांच्या हृदयाला स्पर्श केला. त्याची आई देखील त्याला ऐकण्यासाठी आली होती आणि तिच्या डोळ्यात अभिमानाचे अश्रू होते. स्वराजाने स्पर्धा जिंकली आणि त्याला समजले की संगीत हे त्याच्या आईचे खरे औषध आहे.

तात्पर्य : नेहमी आपल्या पालकांचे ऐकावे; तेच आपल्याला यशाचा मार्ग दाखवतात

जीवन का अमृत (भाग १)

रुहानियत

१४८. रुहानियत एक आंतरिक अनुभव है। यह आत्मा का अनुभव है । इसका पहला व्यावहारिक पाठ तब शुरू होता है, जब शिष्य, सत्गुरु की कृपा से, शरीर से पूर्ण रूप से ऊपर उठ जाता है । कृपया निश्चित रहें, सब कुछ आपके खाते में लिखा जा रहा है और वह शुभ दिन दूर नहीं, जब अंतर में अँधकार का पर्दा फट जाएगा और सत्गुरु की दया से, तीव्र दिव्य ज्योति के कपाट आपके लिए खोल दिये जाएँगे ।

१४९. आत्मिक शक्ति, शब्द, नाम या इजहार में आई प्रभु-सत्ता के द्वारा ही सब कुछ बना है। जिस भौतिक सृष्टि के बारे में हम जानते हैं, केवल वह ही इसने नहीं बनाई। इसने लाखों-करोड़ों मंडल और सृष्टियाँ बनाई हैं, जो इस भौतिक सृष्टि से कहीं ऊपर हैं। वास्तव में, यह सब कुछ बहुत महान, असीमित, अथाह है, जिसका सकारात्मक सिरा (सचखंड) शुद्ध आत्मा का मंडल है और नकारात्मक सिरा (पिंड) स्थूल भौतिक पदार्थ का, जिसमें

(क्रमश:)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

अंतरिक बल (भाग - २)

मस्तिष्क

मस्तिष्क के महत्वपूर्ण भागों और मेरुदंड के अन्दर तथा बाहर एक विशेष द्रव भरा रहता है। यह द्रव की संचार प्रणाली का एक ध्रुव ठीक भूमध्य की सीध में स्थित है।

स्थूल अन्न शरीर को शक्ति देने के साथ साथ इस द्रव को भी पोषित करता है तथा भोजन से प्राप्त सूक्ष्म विचारों को जो उसे बनाने वाले लोगो से मिलते हैं, इस द्रव में आ कर मनुष्य के संस्कार को प्रभावित करते हैं। हाइपोथैलमस दिमाग पर इस द्रव के आन्तरिक सिगनलस का प्रभाव होता है।

हमारा जीवन आज्ञाचक्र में सिमटा हुआ है। हमारे शरीर में रोग हैं, दुःख हैं, सुख हैं या और कोई भी परेशानी है वह सब आज्ञा चक्र में हैं। हम जो बोलते हैं, सोचते हैं, देखते हैं, सुनते हैं व करते हैं वह सब हमारे आज्ञा चक्र से आता है। इसलिए विश्व के प्रत्येक व्यक्ति को जब कोई असहजता आती है रोग शोक आता है या कुछ भी

(क्रमश:)

(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

हसा आणि शतायुषी व्हा!

गण्याची बायको माहेराहून परत आली. गण्या दार उघडतो आणि जोर जोरात हसायला लागतो. बायको विचारते, 'असे काय हसताय?'
गण्या म्हणतो, 'ज्योतिषाने सांगितलेलं आहे की संकटांचा सामना हसत हसत करा'

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

❊ बोगीबिल पुलाला कोणते नाव देण्यात आले आहे?

- अटलसेतू

- अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

साहित्य सहवास - वेळेवर...

घटना पंधरा वर्षांपूर्वीची. सकाळी १० वाजता गाडीवर निघालो. गाडीवर सोबत मित्र होता. स्टेट बँक चौकात आलो. एका मध्यमवयीन व्यक्तीने रस्त्यावर उभा राहून दोन्ही हात जोडुन मला गाडी थांबवण्यास सांगितले. मी गाडी थांबवली. त्याव्यक्तीने सांगितले की प्रवासात त्याचे पाकिट मारले आहे. घरी जाण्यासाठीही पैसे नाहीत कृपा करुन दोनशे रुपये द्या. मी लगेचच त्या व्यक्तीला दोनशे रुपये दिले. मित्राला घेऊन निघालो. काही अंतरावर आलो. मित्र म्हणाला, 'ती व्यक्ती खोटं बोलली असेल तर?' मी म्हणालो, 'ती व्यक्ती खरं बोलली असले तर ?' मित्र निरुत्तर. मी पुढे म्हणालो, 'तुझा प्रश्न बरोबर असेलही पण आत्ता ह्याक्षणी त्याला पैश्यांची गरज आहे. मी, ती गरज पुर्ण केली. माझा हेतू ह्याक्षणी त्याची गरज भागवणं आहे. तो खोटं बोलला असेल तर त्याचं फळ तो आजना उद्या भोगणार. आणि त्याला खरंच गरज असेल तर तो मनापासून आभार मानणार, आशिर्वाद देणार. दुसरी घटना साधारण १० वर्षांपूर्वीची. मी एकटाच गाडीवर नगरला चाललो होतो. भिंगार नाल्याच्या पुढे आलो. किल्लयासमोर एक अपघात झालेला. बघ्यांची गर्दी झालेली. मी गाडी बाजुला लावली. गर्दीत घुसलो. एका तरुणाच्या सहकार्याने त्या अपघातग्रस्त व्यक्तीस शब्दांचा आधार दिला. एक रिक्षा थांबवली आम्ही दोघेही त्या अपघातग्रस्त व्यक्तीला घेऊन हॉस्पिटलमध्ये आलो. त्याच्या पायाला मार लागलेला. ती व्यक्ती खूपच घाबरलेली. अपघातग्रस्त व्यक्तीकडुन फोन नंबर घेऊन त्याच्या वडिलांना फोन केला. आत्ता कोणत्या हॉस्पिटलमध्ये आहे हे सांगितलं. डॉक्टरांनी उपचार सुरु केले. त्याचे वडिल आल्यावर मी निघालो. वडिलांनी दोन्ही हात जोडुन आभार मानले. मी म्हणालो, 'वेळेवर मी त्या ठिकाणी होतो म्हणून हे करु शकलो. आम्ही दोघे रिक्षाने किल्लयासमोर आलो. माझी गाडी घेऊन निघालो.

आपण नेहमीच ऐकतो की वेळ कधीही सांगुन येत नाही. हे विधान अगदी शंभर टक्के सत्य आहे. पण वेळेवर उभा राहाणं हे 'माणूस' म्हणून आपलं आद्य कर्तव्य आहे. नवीन वर्ष सुरु होण्यापूर्वी - 'नवीन वर्षात अमुक सुरु करु, तमुक बंद करु इत्यादि संकल्प अनेक व्यक्ती करतात. पण ते संकल्प पूर्ण करणं हे मनापासून असेल तरच वेळ आपली साथ देते, सोबत करते. गेल्या ४० वर्षांत अनेक मान्यवर साहित्यिक, विचारवंत, अभिनेते, व्याख्याते, कलाकारांच्या सहवासात जाता आलं तेव्हा लक्षात आलं वेळेवर कृती, विचार, आदान-प्रदानाचं महत्व. वेळेवर एखादी कृती, विचार करणं आणि वेळ निघुन गेल्यानंतर केलेली कृती, विचार ह्याचे परिणाम सांगण्यासाठी ज्योतिषाची गरज नाही. समजा एखाद्या व्यक्तीने अगदी वेळेवर माझी आर्थिक गरज पूर्ण केली तर मी त्यालासुध्दा वेळेवर ते पैसे देणं हे माझं नैतिक कर्तव्य आहे. त्याने वेळेवर माझी आर्थिक गरज केल्यामुळे माझं अत्यंत महत्वाचं काम झालं. पण मी, त्याला वेळेवर ती रक्कम दिली नाही तर त्याला नक्कीच वाईट वाटणार. अशा व्यक्तींसोबत आपण प्रामाणिक, कृतज्ञ असलंच पाहिजे. जी व्यक्ती आपली गरज ओळखुन वेळेवर आपली ती गरज पूर्ण करुन, आपल्या पाठिशी उभी राहाते तेव्हा आपण 'माणूस' म्हणून त्याच्या गरजेच्या वेळी तन, मन, धनाने असलंच पाहिजे. तरच ती सम ेरची व्यक्ती आपल्या पुढील गरजेच्या वेळी आपल्या पाठिशी असेल अन्यथा आपल्या संबंधात वाईटपणा यायला फारसा वेळ लागणार नाही. एखादी गोष्ट वेळेवर करणं जेवढं गरजेचं आहे तेवढंच गरजेचं आहे एखादी गोष्टी, कृती, विचार वेळेपूर्वी करणं. भविष्यात अनपेक्षित आर्थिक संकट उभा राहु शकतं खरं तर हा नकारात्मक विचार असेलही पण आजपासूनच केलेली बचत भविष्यातल्या त्या संकटावर मात करण्यासाठी उपयोगी ठरणार. उद्यापासुन बचत सुरु करु आणि तसं केलं नाही तर 'वेळेवर 'चं महत्व वेळ येईल त्यावेळी समजेल. प्रत्येक कृती, विचार, व्यक्त होणं हे वेळेवर होणं अत्यंत महत्वाचं आहे. त्या त्या कृती, विचार, व्यक्त होण वेळेवर केलं नाही तर होणारे जे काही दुष्परिणाम असतील ते भोगावेच लागतील. माझ्याकडुन एखादी कृती वेळेवर करण्यामुळं माझ्यासह अनेकांचा फायदा होऊ शकतो. ह्याचं उदाहरण अर्थात साहित्य सहवास मधील लेख, लघुकथा. मला पुढील दोन महिन्यांचं नियोजन करुन, माझं ऑफिस, वैयक्तिक कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, कर्तव्य, अनपेक्षित येणारी काही कामं ह्यांचा विचार करुन वेळेवर लिहुन द्यावीच लागतात. पृथ्वीतलावरील प्रत्येकाला वेळचं अमूल्यत्व माहित आहे नव्हे असायलाच पाहिजे. दिलेली वेळ पाळणं, वेळेवर त्या ठरलेल्या ठिकाणी जाणं ह्यासाठी वेळेपूर्वी निघणं आणि वेळेच्या पाच-दहा निमिटं आधी पोहोचणं हे सुध्दा 'वेळेवर' ह्यात समाविष्ठ आहे. ज्यांनी ज्यांनी वेळेवर जे जे चांगलं केलं त्याचं चांगलं फळ नक्कीच मिळालं आहे. वेळेवर चांगलं असं केलं नाही तर दुष्परिणाम भोगायची तयारी पाहिजे. पण घड्याळातील काट्यांसारखं, मनापासून प्रामाणिक राहिलो तर सगळं चांगलं असं वेळेवर करुया तरच भविष्यात चांगली वेळ आपण आणु शकतो.

(लेख क्र.५८७)

- सुनील राऊत
माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर
मो.९८२२७५८३८३

आहारवेद - आरोग्य संवर्धन

तूप

११. आयुर्वेदिक औषधे बनविताना अनेक ठिकाणी गायीच्या तुपाचा वापर करण्यात येतो. उदाहरणार्थ दाडीमादिघृत, पंचतिक्तकघृत, महातिक्तकघृत, शतावरीघृत, फलघृत, व्यस्तांडघृत अशी अनेक औषधे रुग्णांच्या आजारासाठी अवस्था व प्रकृती परीक्षण करून बनविण्यात येतात.

१२. केस रुक्ष होणे, वारंवार केस गळणे, दुभंगणे या विकारांवर एक ग्लास दुधामधून रोज दोन चमचे तूप प्यावे. याने केसांना कॅल्शिअमचा पुरवठा होऊन केस मऊ, लांब होतात.

१३. गायीचे तूप दोन चमचे नियमितपणे आहारात घेतल्यास शरीरामध्ये वाईट कोलेस्टेरॉल तयार होत नाही. त्यामुळे हृदयाचे कार्य सुरळीत चालून हृदयविकार टाळला जातो.

(क्रमश:)

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

बाळासाहेब देशपांडे रुग्णालयात 'जागतिक कॅन्सर दिना'निमित्त कर्करोग जनजागृती कार्यक्रमात डॉ. अद्वैत वैद्य आणि डॉ. तेजश्री जुनागडे यांनी मार्गदर्शन केले. (छाया – लहू दळवी)

बाळासाहेब देशपांडे रुग्णालयात 'जागतिक कॅन्सर दिन' उत्साहात

डॉ. अद्वैत वैद्य आणि डॉ. तेजश्री जुनागडे यांचे तज्ज्ञ मार्गदर्शन – जनजागृतीवर भर

नगर – कर्करोग हा उपचारयोग्य आजार आहे, फक्त वेळेत निदान आणि योग्य उपचार आवश्यक आहेत, या संदेशासह बाळासाहेब देशपांडे रुग्णालयात जागतिक कॅन्सर दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. या निमित्ताने कर्करोग जनजागृती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

कार्यक्रमात नागरिकांना कर्करोगाचे स्वरूप, लक्षणे, प्रतिबंधात्मक उपाय आणि उपचाराचे महत्त्व याविषयी सविस्तर माहिती देण्यात आली. लवकर ओळख, लवकर उपचार हा संदेश या उपक्रमातून ठळकपणे देण्यात आला.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक राहुल दौंडे यांनी केले. त्यांनी आपल्या मनोगतात सांगितले की, कर्करोगाविरुद्धची लढाई ही केवळ वैद्यकीय नाही, तर सामाजिक जबाबदारी आहे. नागरिकांमध्ये जागरूकता निर्माण होणे हीच सर्वात मोठी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना आहे, असे ते म्हणाले.

मुख्य मार्गदर्शनात डॉ. अद्वैत वैद्य आणि डॉ. तेजश्री जुनागडे यांनी उपस्थितांना संबोधित केले.

डॉ. अद्वैत वैद्य म्हणाले, बदलत्या जीवनशैलीमुळे, असंतुलित आहार आणि तणावामुळे कर्करोगाचे प्रमाण वाढले आहे. मात्र, सुरुवातीच्या टप्प्यात ओळख झाल्यास उपचार प्रभावी ठरतात. नियमित आरोग्य तपासणी, धूम्रपान व तंबाखूसेवनाचा त्याग, तसेच व्यायाम आणि पौष्टिक आहार हे कर्करोगापासून बचावाचे प्रमुख घटक आहेत, असे त्यांनी नमूद केले.

डॉ. तेजश्री जुनागडे यांनी सांगितले की, महिलांमध्ये स्तनाचा आणि गर्भाशय मुखाचा कर्करोग अधिक प्रमाणात आढळतो. या आजारांविषयी महिलांनी उघडपणे चर्चा करावी आणि लक्षणे दिसताच तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. मानसिक दृढता आणि कुटुंबाचे सहकार्य हे उपचार प्रक्रियेत फार महत्त्वाचे असते, असे त्या म्हणाल्या.

डॉ. दिपमाला चव्हाण यांनीही आपल्या मार्गदर्शनात सांगितले की, कर्करोगाची भीती समाजातून दूर करून सकारात्मक विचाराने जगण्याची गरज आहे. लवकर निदान हेच यशस्वी उपचाराचे रहस्य आहे, असे त्यांनी नमूद केले.

कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन पोर्णिमा कांबळे यांनी ओघवत्या शैलीत केले, तर कार्यक्रमाच्या आयोजनात रुग्णालयातील डॉक्टर, परिचारिका आणि आरोग्य कर्मचारी यांचा सक्रिय सहभाग होता.

या प्रसंगी रुग्णालयातील कर्मचारी, रुग्ण आणि त्यांच्या नातेवाईकांनी सहभाग नोंदवला. कार्यक्रमाच्या शेवटी उपस्थितांना कर्करोग प्रतिबंधासाठी जनजागृती साहित्य व आरोग्य मार्गदर्शक पुस्तिका वाटप करण्यात आल्या.

प्रेरणादायी अक्षरधन

अरुप – स्वरुप आणि भाव

गीत हे भारतीयांचे प्राचीन आणि पारंपरिक धन आहे. ज्याला आपण इंग्रजीत हेरिटेज म्हणतो, त्याला मराठीत 'वारसा' हा शब्द वापरला जातो पण हेरिटेजचा शब्दशः अर्थ 'पैतृक धन' असा आहे. संगीत हे आमच्या वाडवडिलांनी, पूर्वजांनी आम्हाला दिलेले पैतृक धन आहे. हा आमचा सांस्कृतिक ठेवा आहे. तो कलाकारांनी कसा जपला आहे. ज्ञानदेव एक सुंदर रूपक मांडतात.

का आपुला ठावो न सांडिता ।
अलिंगिला चंद्रु प्रकटता ।
तो अनुरागु भोगिता।
कुमुदिनी जाणे ।।

कुमुदिनी भूतलावरच असते पण चंद्र उगवल्यावर आपुला ठावो न सांडिता ती आकाशातल्या चंद्रमाला कसे आलिंगन देते हे तीच एकटी जाणे. या आलिंगनात अनुराग म्हणजे प्रेम आहे. चंद्र आकाशात आहे तर कुमुदिनी ही भूतलावर. दोघांमध्ये केवढे मोठे अंतर! पण या अनुरागाने ते अंतर केव्हाच संपते.

कलावंत आणि रसिक, गायक आणि श्रोता यांचेही नाते असेच असते. रसिक समोर बसलेले असतात तर गायक बैठकीवर बसून गात असतो. तो आपली जागा सोडत नाही.

आपुला ठावो न सांडिता रसिकांच्या अंतर्मनाला तो आपल्या स्वरांनी केव्हा आलिंगन देतो हे त्यालाही कळत नाही. त्या आलिंगनानेच रसिक आणि कलावंत यांचे अद्वैत अवतरते. त्याच्या स्वरातून प्रकटलेला राग आणि अंतर्मनातून प्रकटलेला अनुराग हे एकमेकांशी खेळतात आणि आपुला ठावो न सांडिताही रसिकांच्या मनाचा ठाव घेता येतो. आनंद देणारा आणि आनंद घेणारा दोघेही आनंदाचे डोही डुंबतात. खरे तर 'आनंद' हेच परमात्म्याचे दुसरे नाव आहे. आनंद हीच त्याची अनुभूती आहे. परमेश्वर खऱ्या अर्थाने दोघांनाच कळला. एक म्हणजे ज्ञानी किंवा भक्त आणि दुसरा म्हणजे कलावंत. परमेश्वराचे भावरूप ज्याला समजले तो भक्त झाला. प्राकृतिक रूप ज्याला समजले तो ज्ञानी झाला पण त्याचे सांस्कृतिक रूप ज्याला समजले तो मात्र कलावंत झाला. अरूपालाही स्वरूपात नेण्याचे आणि स्वरूपालाही पुन्हा अरूपाच्या भावावस्थेत थांबविण्याचे सामर्थ्य संगीताला लाभले हे निश्चित.

– किशोर गांधी

'सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाचा' १० फेब्रुवारीला 'वर्धापन कार्यक्रम'

विद्यापीठाकडून जीवनसाधना गौरव पुरस्कार जाहीर

नगर – सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाचा ७७ वा वर्धापनदिन १० फेब्रुवारी सकाळी १०.३० वा. इरावती कर्वे सामाजिक शास्त्र संकुलातील स्वराज्यरक्षक धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज सभागृहात होत असून ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ पद्मविभूषण डॉ. रघुनाथ माशेलकर हे या समारंभाचे प्रमुख अतिथी आहेत. त्यांच्या हस्ते सर्व पाहुण्यांच्या उपस्थितीत यावर्षीचे जीवनसाधना गौरव पुरस्कार प्रदान केले जाणार आहेत. कुलगुरू प्रा. डॉ. सुरेश गोसावी, हे या समारंभाचे अध्यक्ष आहेत.

विद्यापीठाच्या वर्धापन दिनानिमित्त दरवर्षी विविध क्षेत्रात समग्र कार्यकाळात उल्लेखनीय कामगिरी बजावणाऱ्या व्यक्तींना जीवनसाधना गौरव पुरस्काराने सन्मानित करण्यात येते. अशा या पुरस्कारासाठी शैक्षणिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, राजकीय, कृषी, विज्ञान, तंत्रज्ञान, उद्योग, सहकार, पर्यावरण, कला इत्यादी विविध क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या व्यक्तींची जीवनसाधना गौरव पुरस्कारासाठी निवड करण्यात येते.

७७ व्या वर्धापन दिनानिमित्त सामाजिक आणि राजकीय क्षेत्रामधील योगदानाबद्दल स्वर्गीय अजितदादा पवार, व्यापार आणि उद्योग क्षेत्रामधील योगदानाबद्दल पद्मश्री डॉ. अशोक खाडे, सहकार क्षेत्रामधील योगदानाबद्दल अप्पासाहेब दादाबा राजळे, शिक्षण क्षेत्रातील योगदानाबद्दल प्रा. डॉ. पंडित विद्यासागर आणि कला क्षेत्रातील योगदानाबद्दल श्रीमती शमा भाटे या व्यक्तींना यावर्षीचा जीवनसाधना गौरव पुरस्कार घोषित करण्यात येत आहे, अशी माहिती कुलगुरू प्रा. डॉ. सुरेश गोसावी आणि प्र–कुलगुरू प्रा. डॉ. पराग काळकर यांनी दिली.

श्री छत्रपती शिवाजी महाराज अभियांत्रिकी महाविद्यालयात सायबर क्राईम अवरनेस अॅण्ड सेफ्टी या विषयावर मार्गदर्शन

श्री छत्रपती शिवाजी महाराज अभियांत्रिकी महाविद्यालयात सायबर क्राईम अवरनेस अॅण्ड सेफ्टी या विषयावर मार्गदर्शन झाले.

नगर – रोटरी क्लब ऑफ अहमदनगर प्रियदर्शनी आणि नेप्ती येथील श्री छत्रपती शिवाजी महाराज अभियांत्रिकी महाविद्यालयात कार्यरत असणाऱ्या राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित सायबर क्राईम अवरनेस अॅण्ड सेफ्टी यावर मार्गदर्शनपर व्याख्यान झाले.

अहिल्यानगर सायबर क्राईम पोलीस स्टेशन येथील पीएसआय सुदाम काकडे आणि पोलीस नाईक अभिजीत अरकल यांनी डेटा चोरी, डार्क वेब आणि ऑनलाईन फसवणूक या धोक्यांबद्दल जागृतीपर व्याख्यान यावेळी दिले.

नागरिकांनी संशयास्पद लिंक वर क्लिक न करणे, आर्थिक फसवणूक झाल्यास तातडीने १९३० क्रमांकावर तक्रार करावी असे आवाहन यावेळी करण्यात आले.

डिजिटल सुरक्षिततेविषयी समाजात जागरूकता निर्माण करण्यासाठी हा उपक्रम राबवण्यात आला आहे तसेच सायबर सुरक्षिततेत मानवी चूक हे सर्वात मोठे कारण आहे त्यामुळे जनजागृती आणि सतर्कता हीच खरी सुरक्षितता आहे हे लक्षात घेऊन या व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले आहे असे यावेळी रोटरी प्रियदर्शनीच्या अध्यक्षा रोटेरियन अनुराधा आठरे यांनी सांगितले.

वाढत्या डिजिटल व्यवहारांमुळे सायबर गुन्हेगारीत मोठी वाढ झाली असून पोलीस आणि तज्ञ नागरिकांना सतर्क राहण्याचे आवाहन करीत आहेत ओटीपी शेअर न करणे संशयस्पद लिंक न उघडणे आणि पासवर्ड सुरक्षित ठेवणे यासारखी खबरदारी घेणे तसेच फसवणूक झाल्यास त्वरित हेल्पलाइनवर तक्रार नोंदणी करणे आवश्यक आहे असे मार्गदर्शन यावेळी पीएसआय सुदाम काकडे यांनी केले.

यावेळी छत्रपती शिवाजी महाराज अभियांत्रिकी महाविद्यालयातील सर्व विभाग प्रमुख, सर्व शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते तसेच रोटरी क्लब ऑफ अहमदनगर प्रियदर्शनीच्या अध्यक्षा अनुराधा आठरे, रोटेरियन प्रतिभा धूत, रोटेरियन कुंदा हळबे, रोटेरियन देविका रेळे, रोटेरियन लता भगत उपस्थित होते.

एमआयडीसी परिसरातील जय श्रीराम गोशाळा येथे राजा (भाऊ) कोठारी महाराजांचा वाढदिवस साधेपणाने, भक्तिभावाने आणि गोमातेला चारा वाटून साजरा करण्यात आला.

गोमातेच्या सेवेतून मनाला शांती आणि समाधान मिळते

राजाभाऊ कोठारी महाराज यांचे प्रतिपादन; जय श्रीराम गोशाळेत साधेपणाने आणि भक्तिभावाने झाला कार्यक्रम, विविध सामाजिक उपक्रमांनी वाढदिवस साजरा

नगर – आपण समाजात वावरत असताना समाजाचे काहीतरी देणे लागते. म्हणून प्रत्येकाने आपले सण, उत्सव आणि वाढदिवस सामाजिक उपक्रमातून साजरे करावेत, असे प्रतिपादन राजाभाऊ कोठारी महाराज यांनी केले.

त्यांच्या वाढदिवसानिमित्त विविध सामाजिक आणि धार्मिक उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. सह्याद्री चौकी एमआयडीसी परिसरातील जय श्रीराम गोशाळा येथे राजा (भाऊ) कोठारी महाराजांचा वाढदिवस साधेपणाने, भक्तिभावाने आणि गोमातेला चारा वाटून साजरा करण्यात आला. या प्रसंगी गोशाळेतील गोसेवेचे कार्य पाहून महाराजांनी समाधान व्यक्त केले.

ते म्हणाले की, गोसेवा ही केवळ धार्मिक नव्हे तर मानसिक शांती देणारी साधना आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात गोमातेच्या सेवेमुळे मनाला शांती, समाधान आणि आत्मिक बळ मिळते. आपल्याला लाभलेल्या संतांच्या परंपरेला पुढे नेण्यासाठी अशा सेवाभावातून प्रेरणा घ्यायला हवी, असे त्यांनी नमूद केले.

गुरुवर्य महाराज म्हणाले की, माझ्या वाढदिवसा–निमित्त नव–नागापूरचे मासरपंच आप्पासाहेब सप्रे मित्र मंडळाने गोशाळेची सेवा करून भारतीय संस्कृती आणि संतपरंपरेचा वारसा जपला आहे. समाजाने सामाजिक बांधिलकी जोपासत आपल्या कार्यातून इतरांसाठी उदाहरण निर्माण करावे, असे त्यांनी सांगितले.

याप्रसंगी आप्पासाहेब सप्रे यांनी भावना व्यक्त करत सांगितले की, गोमातेच्या सानिध्यात गुरुवर्य महाराजांचा वाढदिवस साजरा करणे ही आमच्यासाठी गौरवाची बाब आहे. गुरुवर्यांच्या प्रेरणेने गोसेवेचा प्रसार अधिक प्रमाणात करण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील राहू, असे ते म्हणाले.

या कार्यक्रमामुळे समाजात गोसेवेचे धार्मिक, सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक महत्त्व अधोरेखित झाले.

कार्यक्रमादरम्यान संपूर्ण गोशाळा परिसरात भक्तीमय वातावरण पसरले होते. गोमातेला चारा वाटणे, आरती, नामस्मरण आणि साधू–संतांचा आशीर्वाद यामुळे कार्यक्रम अधिक मंगलमय झाला.

यावेळी ग्रामपंचायत सदस्य बंडू नाना सप्रे, संजू मामा भोर, बाळासाहेब मोरे, हेमंत राऊत, प्रकाश भटेजा, डॉ. संजीव गडगे, मारुती तापकिरे, नामदेव शिंदे, अनिल भिंगारे, खंडारे दाजी, आकाश कोल्हाळ, हेमंत राऊत आदी उपस्थित होते.

ठाण्याच्या अजय सकपाळने पटकावला 'ज्युनिअर महाराष्ट्र श्री २०२६'चा किताब

नगर – राहुरी येथे ज्युनिअर महाराष्ट्र श्री २०२६ या राज्यस्तरीय शरीरसौष्ठव स्पर्धेचे नियोजनबद्ध आयोजन करण्यात आले होते. महाराष्ट्राच्या विविध जिल्ह्यांमधून आलेल्या शरीरसौष्ठवपटूंनी या स्पर्धेत सहभाग नोंदवत आपली ताकद, सादरीकरण आणि शिस्तबद्ध तयारीचे उत्कृष्ट दर्शन घडवले. प्रेक्षकांच्या प्रतिसादात ही स्पर्धा उत्साहात पार पडली. या स्पर्धेत ठाण्याचा अजय सकपाळ याने सातत्यपूर्ण व प्रभावी कामगिरी करत ज्युनिअर महाराष्ट्र श्री २०२६ हा मानाचा किताब पटकावला. धुळ्याचा पंकज कुंभार याने दमदार सादरीकरण करत उपविजेतेपद मिळवले. तर पोजिंग कौशल्य, आत्मविश्वास व सादरीकरणाच्या जोरावर बेस्ट पोजर पुरस्कारावर कोल्हापूरचा प्रथमेश नेमीटे याने आपले नाव कोरले.

या स्पर्धेसाठी अक्षय कर्डिले व विक्रम रोठे यांची प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थिती लाभली.

प्रमुख पाहुणे विक्रम रोठे हे महाराष्ट्र ऑलिम्पिक असोसिएशनचे कार्यकरणी सदस्य असून सायक्लिंग असोसिएशन ऑफ महाराष्ट्रचे अध्यक्ष आहेत. वर्ल्ड बॉडीबिल्डिंग अॅण्ड फिजिक स्पोर्टस् फेडरेशनतर्फे देण्यात येणारा 'गोल्ड ऑनर' हा बॉडीबिल्डिंग क्षेत्रातील सर्वोच्च सन्मान त्यांनी प्राप्त केला आहे. तसेच ते या फेडरेशनचे अध्यक्ष कार्यकारी सहाय्यक व लीगल अॅडव्हायझर म्हणूनही कार्यरत आहेत. बॉम्बे उच्च न्यायालयाचे वकील म्हणून त्यांचा कायदा क्षेत्रातील अनुभव क्रीडा संघटनांना योग्य मार्गदर्शन देणारा ठरतो.

आपल्या मनोगतात विक्रम रोठे यांनी सांगितले की, शरीरसौष्ठव खेळात यश मिळवण्यासाठी केवळ ताकद नव्हे, तर सातत्य, शिस्त, योग्य आहार आणि नियमांचे काटेकोर पालन आवश्यक आहे. अशा स्पर्धांमुळे खेळाडूंना राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर पुढे जाण्याची संधी मिळते, असेही त्यांनी स्पष्ट केले. स्पर्धेतील प्रत्येक गटात खेळाडूंनी उत्कृष्ट सादरीकरण केले. परीक्षकांनी पारदर्शक व काटेकोर पद्धतीने गुणांकन केल्यामुळे निकालाबाबत समाधान व्यक्त करण्यात आले.

एलिमेंट्री व इंटरमिजिएट परीक्षेत यश संपादन करणारे सेंट विवेकानंद स्कूलचे विद्यार्थी शिक्षकांसमवेत दिसत आहेत.

सेंट विवेकानंद इंग्लिश स्कूलच्या विद्यार्थ्यांचे एलिमेंट्री व इंटरमिजिएट परीक्षेत उल्लेखनीय यश

नगर – सेंट विवेकानंद इंग्लिश स्कूलच्या विद्यार्थ्यांनी एलिमेंट्री व इंटरमिजिएट परीक्षेत उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. एलिमेंट्री परीक्षेसाठी एकूण ६७ विद्यार्थी बसले होते. त्यापैकी ए ग्रेड – ७ विद्यार्थी, बी ग्रेड – ९ विद्यार्थी, सी ग्रेड – उर्वरित ५१ विद्यार्थ्यांना मिळाली.

तसेच इंटरमिजिएट परीक्षेसाठी एकूण ५६ विद्यार्थी परीक्षेला बसले होते. त्यामध्ये ए ग्रेड – १३ विद्यार्थी, बी ग्रेड – ७ विद्यार्थी, सी ग्रेड – २६ विद्यार्थीना मिळाली.

या यशाबद्दल शाळेच्या प्राचार्य गीता तांबे यांनी शिक्षकवृंद व पालकांनी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करुन पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या.

विद्यार्थ्यांच्या सातत्यपूर्ण मेहनतीमुळे व शाळेतील कलाशिक्षक मनीष लांडे, रुचिता सारडा, प्रियंका मंगलारप, इशरत शेख यांच्या मार्गदर्शनामुळे हे यश मिळाल्याचे मत व्यक्त करण्यात आले.

विद्यार्थ्यांच्या या यशाबद्दल संस्थेचे अध्यक्ष राम मेंघानी, उपाध्यक्ष रूपचंद मोटवानी, सचिव गोपाल भागवानी, खजिनदार दामोधर माखिजा, विश्वस्त महेश मध्यान, सुरेश हिरानंदानी, रामकुमार गुरुनानी, हरेश मध्यान यांनी अभिनंदन केले.

आठरे पाटील पब्लिक स्कूलचे वार्षिक स्नेहसंमेलन उत्साहात

आठरे पाटील पब्लिक स्कूलच्या स्नेहसंमेलनाचे दीपप्रज्वलन करताना विश्वस्त डॉ. अनिल आठरे पाटील आदी.

नगर – अहिल्यानगर शहराच्या सावेडी विभागातील आठरे पाटील पब्लिक स्कूल या वसतिगृहात्मक इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेचे वार्षिक स्नेहसंमेलन उत्साहात व पारंपारिक पध्दतीने पार पडले. या स्नेहसंमेलन कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी म्हणून संस्थेचे कार्यकारी विश्वस्त डॉ. अनिल आठरे पाटील हे उपस्थित होते. प्रमुख अतिथींच्या हस्ते माजी खासदार चंद्रभान आठरे पाटील व शाळेचे माजी प्राचार्य व शैक्षणिक सल्लागार स्व. विलासराव आठरे पाटील यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करुन व दीपप्रज्वलनाने स्नेहसंमेलनाचे उद्घाटन झाले. प्रमुख अतिथींना अश्वपथक, एन.सी.सी., स्काऊट गाईड व हाऊसच्या विद्यार्थ्यांनी बँडपथकाच्या निनादावर संचलन करून मानवंदना दिली.

यावेळी प्रमुख अतिथींचे स्वागत व परिचय संस्थेच्या विश्वस्त डॉ. अदिती आठरे पाटील यांनी केला.

तसेच यावेळी चंद्रभान आठरे पाटील ग्राम नवोदय ट्रस्टचे कार्यकारी विश्वस्त डॉ. अनिल आठरे पाटील यांनी शाळेतील अद्ययावत सुविधांची माहिती सांगून, अशा सुविधा देणारी जिल्ह्यातील ही एकमेव शाळा आहे तसेच शालेय अभ्यासाच्या प्रगतीबरोबरच इतर बहिस्थः परीक्षा व शालेय उपक्रमातही विद्यार्थी उत्साहाने सहभागी होतात आणि उपस्थित पालकांना शालेय विद्यार्थ्यांना मोबाईल पासून दूर ठेवावे, तसेच आगामी शैक्षणिक वर्षापासून निवासी विद्यार्थ्यांना देण्यात येणाऱ्या सुविधा या अनिवासी डे बोर्डिंग विद्यार्थ्यांनाही देण्यात येतील, तरी या सुविधांचा उपभोग घेण्याचे आवाहन करुन शालेय अद्ययावत सुविधांमुळे आठरे पाटील पब्लिक स्कूल हे राष्ट्रीय स्तरावरील एक नामांकित स्कूल म्हणून नावलौकिक मिळविला आहे. तसेच विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्व विकासासाठी अभ्यास, खेळ, शिस्त या गोष्टींकडे शाळेतील सर्व शिक्षकवृंद बारकाईने लक्ष देत असतात असे सांगून उपस्थितांना मार्गदर्शन केले.

यावेळी प्रमुख अतिथी व मान्यवरांच्या हस्ते वर्षभरात घेण्यात आलेल्या विविध शालेय व बहिस्थः परीक्षा, मार्च २०२५ एस.एस.सी. बोर्ड परीक्षेत कु. वाघ तनिष्का प्रथम, कु. कराळे प्राजक्ता द्वितीय व देशमुख जिज्ञेश या विद्यार्थ्याने तृतीय क्रमांक प्राप्त केल्यामुळे यांना सन्मानित करण्यात आले. तसेच विविध क्रीडा प्रकारात जिल्हा, राज्य व राष्ट्रीय स्तरावर विद्यार्थी खेळाडूंनी मिळविलेले यश व क्रीडा स्पर्धा उपक्रमातील यशस्वी विद्यार्थी खेळाडूंना पारितोषिके, स्मृतिचिन्ह व पदके देऊन गौरविण्यात आले.

या वेळी शालेय विद्यार्थ्यांनी मैदानी क्रीडा प्रकारात कवायत, लेझीम, झांज, रोप मल्लखांब, मल्लखांब, लाठी काठी, घोडेस्वारी, जिम्नॅस्टिक या विविध क्रीडा प्रकारांची रोमांचक प्रात्यक्षिके सादर करुन उपस्थितांची मने जिंकली.

सायंकाळी सांस्कृतिक कार्यक्रमात विद्यार्थ्यांनी विविध लोककला, देशभक्तीपर नृत्य पारंपारिक वेशभूषेत सादर करून उपस्थितांची दाद मिळवली.

या कार्यक्रमासाठी व्यासपीठावर चंद्रभान आठरे पाटील ग्राम नवोदय ट्रस्टच्या अध्यक्षा डॉ. अंजली आठरे पाटील, कार्यकारी विश्वस्त डॉ. अनिल आठरे पाटील, विश्वस्त डॉ. अदिती आठरे पाटील, विश्वस्त मानसिंग आठरे पाटील, पी.ई.ओ. संजय आठरे पाटील, अरुण आठरे पाटील, हुसैन शेख, सौ. मंजुषा आठरे पाटील, सौ. निकिता शर्मा, शरद काळे तसेच पालक, शिक्षक व विद्यार्थी उपस्थित होते. प्रमुख उपस्थितांचे आभार शाळेच्या प्राथमिक विभाग प्रमुख सौ. चेंबुरकर अनघा यांनी मानले. कार्यक्रम यशस्वीतेसाठी मुख्याध्यापक व सर्व शिक्षकवृंद– शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी परिश्रम घेतले.

कृषी पर्व महोत्सवास शेतकरी व ग्राहकांचा प्रतिसाद; दुसऱ्या दिवशी १.७ कोटी रुपयांची विक्रमी उलाढाल

नगर – कृषी विभाग, आत्मा, जिल्हा परिषद पशुसंवर्धन विभाग व एक्सपो इंडिया ओशन प्रायव्हेट लिमिटेड यांच्या संयुक्त विद्यमाने नगर–पुणे रोडवरील नेमाने इस्टेट येथे आयोजित करण्यात आलेल्या कृषी पर्व कृषी महोत्सवास जिल्ह्यातील शेतकरी व ग्राहकांचा प्रतिसाद मिळत आहे. या महोत्सवाचे उद्घाटन पालकमंत्री तथा राज्याचे जलसंपदा मंत्री डॉ. राधाकृष्ण विखे पाटील यांच्या हस्ते करण्यात आले.

महोत्सवाच्या दुसऱ्या दिवशी, ६ फेब्रुवारी रोजी शहर व जिल्ह्यातील नागरिकांनी महोत्सवाला भेट दिली. कृषी विभागामार्फत शेतकरी व बचत गटांनी उत्पादित केलेले धान्य, फळे, भाजीपाला प्रक्रिया उत्पादने तसेच महिला बचत गटांनी तयार केलेले पापड, शेवया, मसाले, लोणची आदी पदार्थांना ग्राहकांची विशेष पसंती मिळत आहे.

कृषी विभाग, आत्मा, पशुसंवर्धन जिल्हा परिषद, अहिल्यानगर आणि एक्सपो इंडियन ओशियन प्रा. लि. आयोजित कृषी पर्व जिल्हा कृषी महोत्सव साईज्योती सरस उमेद महिला बचतगटाच्या प्रदर्शनास नागरिक भेट देऊन खरेदी करून ग्रामीण मेवा व खाद्यपदार्थांचा आस्वाद घेत आहेत. (छाया – समीर मन्यार)

अकोले येथून आलेल्या इंद्रायणी, काळभात व जिराभात या तांदळांना ग्राहकांनी खास मागणी दर्शविली आहे.

या महोत्सवात प्रथमच पारनेर तालुक्यातील काळकापूर येथील मशरूम उत्पादन मॉडेल सादर करण्यात आले असून, थेट ग्राहकांना मशरूम विक्री हे प्रमुख आकर्षण ठरले आहे. शेतकऱ्यांनी उत्पादित केलेल्या मालाची आतापर्यंत १ कोटी ७ लाख रुपयांची विक्रमी उलाढाल झाल्याची माहिती जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी सुधाकर बोराळे यांनी दिली.

शेतकऱ्यांना आधुनिक शेतीविषयक मार्गदर्शन मिळावे, यासाठी महोत्सवात विविध चर्चासत्रांचे आयोजन करण्यात आले आहे. यामध्ये शेतीमध्ये AI व IoT चा वापर, भरडधान्य पिकातील संधी, कृषी गतीशीलतेमध्ये FPO ची भूमिका, तसेच स्टार्टअप सादरीकरण व नेटवर्किंग या विषयांवर तज्ज्ञांनी मार्गदर्शन केले.

कृषी विभागामार्फत महाडीबीटी पोर्टलअंतर्गत कृषी यांत्रिकीकरण योजनेतील विविध कंपन्यांचे ट्रॅक्टर, ट्रॅक्टरचलित अवजारे, कंबाईन हार्वेस्टर शेतकऱ्यांच्या माहितीसाठी व विक्रीसाठी उपलब्ध करून देण्यात आले आहेत. तसेच खते, बियाणे, संरक्षित शेती, सूक्ष्म सिंचन, जैवखते, कृषी अवजारे व कृषीपूरक व्यवसायाविषयी माहिती देण्यात येत आहे.

जिल्हा परिषदेच्या ग्रामीण विकास यंत्रणेच्या उमेद अभियानाअंतर्गत स्वयं–सहायता बचत गटांनी तयार केलेली उत्पादने, तसेच पौष्टिक तृणधान्यांपासून बनविलेले चटपटीत गावरान खाद्यपदार्थ विक्रीसाठी उपलब्ध आहेत.

याशिवाय पशुसंवर्धन विभागामार्फत विविध जातींच्या जनावरांचे प्रदर्शन हेही महोत्सवाचे आणखी एक आकर्षण ठरत आहे. शेतकरी ते ग्राहक थेट विक्री साखळी निर्माण करणे या संकल्पनेतून आयोजित करण्यात आलेला कृषी पर्व महोत्सव शेतकऱ्यांसाठी आर्थिकदृष्ट्या लाभदायक ठरत असून नागरिकांचा प्रतिसाद मिळत आहे.

खाद्यपदार्थ स्टॉल्सना विशेष पसंती

या महोत्सवामध्ये खाद्यपदार्थांच्या स्टॉल्सना ग्राहक व नागरिकांची विशेष गर्दी पाहायला मिळत आहे. शिपी आमटी, थालीपीठ, तव्यावरची गरमागरम ज्वारी–बाजरीची भाकरी, गावरान बेसनाचा तेल मारून तडका ते तसेच सोयाबीन चिल्ली मंचूरियन, पावभाजी, पाणीपुरी, कच्ची दाबेली यांचा आस्वाद ग्राहकांनी मनमुराद घेतला.

पशु प्रदर्शनातील सर्वात छोटी म्हैस, गाय ठरतेयं आकर्षण; ८ फेब्रुवारी रोजी 'डॉग शो'चे आयोजन

नगर – अहिल्यानगर येथील केडगाव रोडवरील नेमाणे इस्टेट मैदानावर कृषी पर्व महोत्सवात पशुसंवर्धन विभागाने आयोजित पशु प्रदर्शनास प्रतिसाद मिळत आहे. जिल्हाभरातील पशुपालक प्रदर्शनास भेट देवून उत्सुकतेने माहित घेत आहेत. गिनीस बुक मध्ये नोंद झालेली सातारा येथील सर्वात छोटी अडीच फूट उंचीची राधा म्हैस तसेच नेवासा तालुक्यातील एंगानूर येथील अडीच फुट उंचीची सर्वात छोटी गाय, लातूर जिल्ह्यातील देवणी व लाल कंदारी गाय, अकोले तालुक्यातील डांगी गाय सर्वांचे प्रमुख आकर्षण ठरली आहे. पशु पालक आवर्जून या गायी म्हशींची माहिती जाणून घेत आहेत. पशु प्रदर्शनात ८ फेब्रुवारीला नगरमधील जातीवंत श्वानांचा डॉग शो होणार आहे.

पशु प्रदर्शनात राज्यातील विविध जातींच्या गोवंश, म्हशी, शेळ्या, विविध पक्षी यांनी प्रदर्शनात भाग घेतला आहे. याबरोबरच जातिवंत देवणी, डांगी, खिलार, लाल कंधारी, पुंगणुर, गिर, साहिवाल, अशा विविध जातींच्या गाई तसेच जाफराबादी व मुर्रा म्हैस तसेच उस्मानाबादी जमुनापारी बीटल बोअर अशा जातींच्या शेळ्या या प्रदर्शनात आहेत. याबरोबरच पशुसंवर्धन विभागामार्फत विविध योजनांची माहिती येथे मिळणार आहे तसेच विविध चारा पिके त्यांची लागवड व उत्पादन याबाबत या ठिकाणी मार्गदर्शन करण्यात येत आहे. अहिल्यानगर शहर तालुका आणि जिल्ह्यातील पशुपालक व प्राणीप्रेमींनी या प्रदर्शनास भेट द्यावी असे आवाहन जिल्हा पशुसंवर्धन व दुग्ध व्यवसाय उपायुक्त डॉ. उमेश पाटील, जिल्हा पशुसंवर्धन अधिकारी डॉ. दशरथ दिघे, सहाय्यक आयुक्त डॉ. मुकुंद राजळे, पंचायत समितीचे पशुधन विकास अधिकारी डॉ. अनिल कराळे यांनी केले आहे

पेमराज सारडा महाविद्यालयातील बारावीच्या परीक्षेची बैठक व्यवस्था

नगर – बारावी बोर्ड परीक्षा १० फेब्रुवारी पासून सुरू होत असून शहरातील पेमराज सारडा कॉलेजमध्ये (केंद्र क्रमांक ०२०२) विद्यार्थ्यांसाठी बैठक व्यवस्था करण्यात आली आहे. पेमराज सारडा कॉलेज हे मुख्य परीक्षा केंद्र असून, त्या ठिकाणी १० फेब्रुवारी रोजी इंग्रजी विषयाच्या पेपरसाठी विज्ञान (सायन्स) शाखेचे P०६६९७२ ते P०६७६७१ हे आसन क्रमांक, कला शाखेसाठी (आर्ट्स) P१६०८२१ ते P१६०९७० हे आसन क्रमांक यांची बैठक व्यवस्था आहे.

याशिवाय समर्थ विद्या मंदिर, सावेडी या उपकेंद्रावर वाणिज्य (कॉमर्स) शाखेच्या P२२९५९३ ते P२२९७५२, या क्रमांकापर्यंतच्या (फक्त इंग्रजी विषयासाठी आहे.) विद्यार्थ्यांची बैठकव्यवस्था करण्यात आली. वाणिज्य शाखेच्या विद्यार्थ्यांची इतर सर्व विषयासाठी बैठक व्यवस्था पेमराज सारडा कॉलेज, अहिल्यानगर येथे राहील. याची विद्यार्थांनी व पालकांनी नोंद घ्यावी. तसेच सारडा कॉलेजच्या ज्या विद्यार्थ्यांच्या हॉल तिकीटवर राधाबाई काळे केंद्र आले आहे त्यांची बैठकव्यवस्था राधाबाई काळे विद्यालयात होईल, याची विद्यार्थांनी व पालकांनी नोंद घ्यावी.

भाईसथ्था नाईट कॉलेज व राधाबाई काळे विद्यालय आणि समर्थ विद्यालयातील ज्या विद्यार्थाच्या हॉल तिकीटवर पेमराज सारडा कॉलेज हे परीक्षा केंद्र आहे त्या सर्वांचे पेपर सारडा महाविद्यालायात होतील याची सर्व विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी, असे आवाहन प्राचार्य डॉ. माहेश्वरी गावित, प्रबंधक अशोक असेरी, उपप्राचार्य गिरीश पाखरे, केंद्र संचालक प्रा. महेश कुलकर्णी, पर्यवेक्षक डॉ. सुजीत कुमावत, डॉ. राजू रिक्कल यांनी केले आहे.

अहिल्यानगर जिल्हा पांचाळ सुवर्णकार समाजातर्फे संत शिरोमणी नरहरी महाराजांची ७४० वी पुण्यतिथी उत्साहात साजरी करण्यात आली.

'अहिल्यानगर जिल्हा पांचाळ सुवर्णकार समाजा'तर्फे संत शिरोमणी नरहरी महाराजांची पुण्यतिथी साजरी

नगर – अहिल्यानगर जिल्हा पांचाळ सुवर्णकार स्नेहवर्धक मंडळातर्फे दरवर्षीप्रमाणे यंदाही श्री संत शिरोमणी नरहरी महाराज यांची ७४० वी पुण्यतिथी साई मंदिर, संदेशनगर, वसंत टेकडी (अहिल्यानगर) येथे भक्तिभावात साजरी करण्यात आली. या सोहळ्यास अहिल्यानगर शहर व परिसरातील समाजबांधवांनी उपस्थिती लावली.

कार्यक्रमाचे नियोजन मंडळाचे अध्यक्ष प्रकाश पारखे यांच्यासह वैभव जडे, मनोज पारखे व रमेश पळसे यांनी केले. प्रारंभी संत शिरोमणी नरहरी महाराजांच्या प्रतिमेस राजेंद्र दीक्षित यांच्या हस्ते पूजन करण्यात आले. त्यानंतर श्रीफळ अर्पण करून श्रीनिवास घोडके यांच्या हस्ते कार्यक्रमाची औपचारिक सुरुवात झाली. यानंतर समाजातील महिलांच्या सौ. वैजयंती घोडके यांच्या नेतृत्वाखाली संत नरहरी महाराज महिला भजनी मंडळातर्फे सुस्वर भजन सादर करण्यात आले. पुढे ह.भ.प. महेश कस्तुरे महाराज यांनी आपल्या प्रवचनातून संत नरहरी महाराज हे निस्सीम शिवभक्त होते. इतर संतांनी हरि–हर ऐक्य गृहीत धरले असताना संत नरहरी महाराजांनी ते प्रत्यक्ष अनुभवातून स्वीकारले, हे त्यांच्या संतत्वाचे वैशिष्ट्य असल्याचे प्रतिपादन केले.

या प्रसंगी नगरसेवक सुनील त्र्यंबके, नगरसेवक बाळासाहेब पवार, नगरसेवक निखिल वारे, नगरसेविका सौ. रोशनी त्र्यंबके, नगरसेवक सुजय मोहिते, ह.भ.प. बिडाले आप्पा महाराज आदी उपस्थित होते. मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन करण्यात आले. त्यानंतर महाराष्ट्राचे शिल्पकार अजितदादा पवार यांना सर्व समाजबांधवांनी उभे राहून श्रद्धांजली अर्पण केली.

पुढील टप्प्यात समाजातील गुणवंत विद्यार्थी, कर्तृत्ववान समाजबांधव व ज्येष्ठांचा सत्कार व पारितोषिक वितरण सोहळा पार पडला. यामध्ये उपअभियंता संतोष पोतदार, नृत्यविशारद भारतनाट्यम् आश्लेषा पोतदार, दानशूर सराफ अरविंद घोडके (वांबोरी) यांच्यासह नगरसेवक सुनील त्र्यंबके, बाळासाहेब पवार, निखिल वारे, सौ. रोशनी त्र्यंबके, सुजय मोहिते व ह.भ.प. बिडाले आप्पा महाराज यांचा सत्कार करण्यात आला. हा सत्कार गणेश महामुनी, गणेश वेदपाठक, प्रदीप पंडित व निलेश पंडित यांच्या हस्ते झाला.

कार्यक्रमास समाजातील शंकरराव डाळिंबकर, प्रशांत पोतदार, अनिकेत क्षीरसागर, संदीप घोडके, नकुल पोद्दार, आयुष पोतदार, अक्षय पंडित आदी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन रमेश पळसे व सौ. सरोज पंडित यांनी केले.

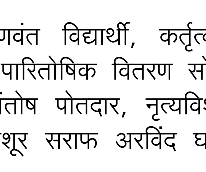
कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी रेवन्नाथ पानगे, तेजस पारखे, वैभव दीक्षित, सुबोध पारखे, कृष्णा पंडित व जीवन पारखे यांनी विशेष परिश्रम घेतले. मुकुंद महामुनी यांनी आभार मानले. महाआरती व महाप्रसाद वाटपाने या भक्तिमय पुण्यतिथी सोहळ्याची सांगता झाली.

महालक्ष्मी माता मंदिर भाविकांचे श्रद्धास्थान

नानासाहेब जाधव यांचे प्रतिपादन, माळीवाडा येथे श्री महालक्ष्मी माता प्रगट दिन उत्साहात साजरा

माळीवाडा येथे श्री महालक्ष्मी माता प्रगट दिन प्रांत संघचालक नानासाहेब जाधव यांच्या उपस्थितीत साजरा करण्यात आला.

नगर – माळीवाडा येथील महालक्ष्मी माता मंदिर हे अहिल्यानगर येथील भाविकांचे श्रद्धास्थान आहे. येथे भक्ती भावाने भाविक दर्शनासाठी येत असतात. शहरातील माता भक्त मोठ्या उत्साहाने प्रगट दिन साजरा करत असतात. महालक्ष्मी मंदिरात गौसेवेचे कार्य अविरतपणे सुरु आहे, असे प्रतिपादन प्रांत संघचालक नानासाहेब जाधव यांनी केले आहे.



माळीवाडा येथील श्री महालक्ष्मी माता मंदिरात उत्साहाने प्रगटदिन साजरा करण्यात आला. माळीवाडा परिसरामध्ये महालक्ष्मी मातेची शोभायात्रा सवाद्य मिरवणूक काढण्यात आली. यानंतर महाआरती करण्यात आली. महालक्ष्मी देवस्थान चे पुजारी मुख्य भगत पोपटराव साठे, महंतऋषीवर १००८ महामंडलेश्वर प्रकाश महाराज, प्रमोद बाबा नाथपंथी अवघडपीर, रा.स्व.संघाचे प्रांत संघचालक नानासाहेब जाधव, मंदिर आर्चक पुरोहित आयामाचे विभाग प्रांत टोळी सदस्य गजेंद्र सोनवणे, जिल्हा सहसंयोजक हरिभाऊ डोळसे, विश्व हिंदू परिषद जिल्हा प्रसिद्धीप्रमुख अमोल भांबरकर, श्री विशाल गणेश देवस्थानचे विश्वस्त ज्ञानेश्वर रासकर, गायत्री परिवाराचे प्रमुख काशिनाथ मोडे, महालक्ष्मी देवस्थानचे कार्याध्यक्ष बाबासाहेब साठे, देवस्थानचे अध्यक्ष उमेश साठे, उपाध्यक्ष केतन साठे, सचिव आशिष पारधे, सचिन मोरे विश्वस्त, सुनील उमाप, बबन साठे, विनायक साठे, उत्तम साठे, विनायक वैराळ, सचिन घंगाळे, नितीन साठे, भिम बाबा लोखंडे, अरून बोरगे, विद्या बोरुडे, ज्योती साठे, प्रियंका बोरडे, अश्विनी झरेकर, वंदना शेलार, वंदना वैराळ, शोभा साठे, सुवर्णा साठे, निशा साठे, ओम खंडेलवाल, प्रशांत मुथा, गोरख आंबेकर, मंगेश खंगले आदींसह मातंग समाज पंच कमिटीचे पदाधिकारी उपस्थित होते.

भाविकांना महाप्रसादाचे वाटप करण्यात आले. यावेळी नगर शहरातील भाविक उपस्थित होते

टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात दिनांक : 06 ते 13 फेब्रुवारी 2026
रणपति शिवराय स्वारी आग्रा 12.40 PM, 03.45 PM 10.00 PM
रुबाब 07.00 PM
क्रांतिज्योती विद्यालय मराठी माध्यम 08.00 AM, 01.45 PM
मर्दाणी ३ 11.15 AM, 04.30 PM 10.00 PM
बॉर्डर २ 09.00 AM, 10.45 AM 02.25 PM, 06.00 PM 09.35 PM
अगं अगं सुनबाई 08.30 AM, 07.00 PM
- For Screen No. 3 All Recliner Pay 50 Extra & Get 150 Food Voucher*
- Offer Valid On Window Booking & Phone Booking
Ahilyanagar First & Most Luxurious Cinematic Paradise !
AVAILABLE ON bookmyshow CONNPLEX SMART THEATRE AVAILABLE ON bookmyshow
3rd Floor, Kohinoor Mall, Premdan Chowk, Savedi, A.Nagar
Mo. 6353564618 / 7790094001

ॲडव्हान्स बुकिंग सुरू MY CINEMA ॲडव्हान्स बुकिंग सुरू
AHILYANAGAR'S 1ST 5-SCREEN MULTIPLEX
Pipeline Road, Ahilyanagar. Onling Booking - BookMyShow
Show :- Dt. 07/02/2026 & 08/02/2026
RANPATI SHIVRAY SWARI AGRA (Marathi) - 12:30, 9:15 pm,
BHABHIJI GHAR PAR HAIN - 9:30 am, 10:30 pm,
CASE NO 73 - 6:55 pm,
BORDER 2 - 9:30am, 3:30, 9:30 pm,
MARDANI 3 - 1:05, 8:00 pm,
RUBAB (Marathi) - 3:45, 6:30 pm,
LAGNACHA SHOT (Marathi)-11:00 am.
AGA AGA SUNBAI KAY MHANTAY SASUBAI? (Marathi) - 2:30, 5:15 pm, KRANTIJYOTI VIDYALAYA (Marathi) - 12:00 pm.
Booking No. : 9325085347 | टीप : मुव्ही शो च्या वेळा बदलू शकतात.

दैनंदिन मुव्ही–शो च्या वेळा खालील प्रमाणे
दिनांक : ०६ ते १३ फेब्रुवारी २०२६
टिप : मुव्ही–शो च्या वेळा बदलु शकतात
SCREEN - 1
रुबाब 12.00 PM (Rs.150)
रणपति शिवराय स्वारी आग्रा 03.00 PM, 09.00 PM (Rs.150)
अगं अगं सुनबाई 6.00 PM (Rs.150)
SCREEN - 2
बॉर्डर २ 11.00 AM, 3.00 PM 9.05 PM (Rs.200)
मर्दाणी ३ 6.30 PM (Rs.200)
कॅन्टीन सुविधा अत्यल्प दरात उपलब्ध
आशा स्क्वेअर
कोतवाली पोलीस स्टेशन जवळ, माणिक चौक, अ.नगर

सार्वजनिक न्यास नोंदणी कार्यालय,
अहिल्यानगर विभाग, अहिल्यानगर, दुसरा मजला, मध्यवर्ती प्रशासकीय इमारत, आकाशवाणी समोर, सावेडी, अहिल्यानगर – ४१४००३
जावक क्रमांक/३६३/२०२६, दिनांक – ३०/०१/२०२६

चौकशीची जाहीर नोटीस

चौकशी अर्ज क्रमांक – १७/२०२६
न्यासाचे नांव– स्वामी समर्थ सेवा मंडळ
न्यासाचा पत्ता–वृंदावन हौसिंग सोसायटी,सावेडी,अहिल्यानगर
अर्जदार – श्री.गणेश अनंत रोकडे

सर्व संबंधीत लोकांस या जाहीर नोटीशीने कळविण्यात येते की, मा. सहाय्यक धर्मादाय आयुक्त, अहिल्यानगर विभाग, अहिल्यानगर हे वर नमूद केलेल्या नोंदणी अर्ज यासंबंधी महाराष्ट्र सार्वजनिक विश्वस्त व्यवस्था अधिनियम १९५० चे कलम १९ अन्वये खालील मुद्यांवर चौकशी करणार आहेत.

१) वर नमूद केलेला न्यास अस्तित्वात आहे काय? आणि सदरचा न्यास सार्वजनिक स्वरुपाचा आहे काय?

२) खाली निर्दिष्ट केलेली मिळकत सदर न्यासाच्या मालकीची आहे काय?

अ) जंगम मिळकत : रोख रक्कम ५१,०००/– (रुपये एक्कावन्न हजार मात्र) अध्यक्षांकडे जमा

ब) स्थावर मिळकत : (वर्णन) – काही नाही

सदरच्या चौकशी प्रकरणामध्ये कोणास काही हरकत घ्यावयाची असेल अगर पुरावा देणेचा असेल, त्यांनी लेखी कैफीयत ही नोटीस प्रसिध्द झाल्या तारखेपासून तीस दिवसांचे आत या कार्यालयाचे वरील पत्त्यावर मिळेल अशा रितीने पाठवावी. त्यानंतर आलेल्या कैफीयतीचा विचार केला जाणार नाही. तसेच वरील मुदतीत कैफीयत न आल्यास कोणास काही सांगावयाचे नाही, असे समजून चौकशी पुरी केली जाईल, व अर्जाचे निकालाबाबत योग्य ते आदेश दिले जातील. ही नोटीस माझे सहीनिशी व मा. सहाय्यक धर्मादाय आयुक्त,अहिल्यानगर यांचे शिक्यानिशी आज दिनांक : २९/०१/२०२६ रोजी दिली.

न्यायलिपीक (शिक्का) **अधिक्षक**
सार्वजनिक न्यास नोंदणी कार्यालय अहिल्यानगर विभाग, अहिल्यानगर — सार्वजनिक न्यास नोंदणी कार्यालय अहिल्यानगर विभाग, अहिल्यानगर

जाहीर नोटीस

या जाहीर नोटीसीने तमाम लोकांस कळविणेत येते की, खालील परिशिष्ठात नमूद केलेली जमीनीचे विद्यमान मालक **१. शेख मोहम्मद इस्माईल मोहम्मद इकुबाल, रा.** सिडको, औरंगाबाद. **२.मोहम्मद अस्लम मिर्झा रा. ब्लॉक नं.१२, मोडेल को ऑप, हौसिंग सोसायटी औरंगाबाद.** यांचे मालकी हक्काची व वहिवाटीची असून यांनी सदर जमीन विक्री करण्याचा करार करुन आमचे अशिलांबरोबर कायमखूष खरेदी देण्यांचे ठरवून आमच्या अशिलाकडून रक्कम स्विकारलेली आहे. तसेच सदर जमीन मिळकत ही निर्वेध निजोखमी व बोजारहीत असल्याची विश्वास व भरवसा आमचे अशिलांस दिलेला आहे. या उपरही सदर जमीन मिळकतीबाबत कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे मालकी हक्क, हितसंबंध, ताबा, मनाई, दावा,लिज, गहाण, इक्वीटेबल मॉर्गेज,दान,बक्षिस,पोटगी हक्क, सोसायटी राईटस व इतर कोणतेही हक्क हितसंबंध असल्यांस त्यांनी ही नोटीस प्रसिध्द झाले पासून ७ **दिवसांचे** आत खालील दिलेल्या पत्यावर संपूर्ण कागदोपत्री पुराव्यानिशी लेखी कळवावे, जर मुदतीत कोणाचेही कोणतेही हरकत न आल्यास आमचे अशिल सदर जमीन मिळकतीचा खरेदी विक्रीचा व्यवहार पूर्ण करतील मग कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे अगर हरकत चालणार नाही, असल्यास त्यांनी जाणीवपूर्वक सोडून दिले आहे असे समजण्यांत येईल.

परिशिष्ट : मिळकतीचे वर्णन : डि. अहिल्यानगर/अहमदनगर सब. डि. ता. नगर पैकी अहिल्यानगर/अहमदनगर जिल्हा परिषद हद्दीतील **पोखर्डी** येथील जमीनीचे वर्णन खालील प्रमाणे.

ग.नं.		हे.आर.	रु.पै.
१७३/१		३-६६	३-३९
	पो.ख.	०-०७	
		३-७३	

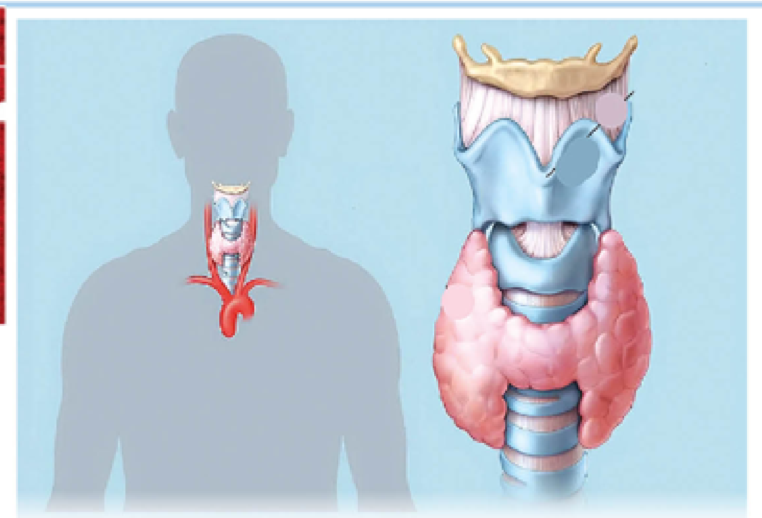
यापैकी विद्यमान मालक नं. १ यांचे मालकीची ० हे. ०१ आर याचा नियोजित प्लॉट नं. १२ असून व विद्यमान मालक नं. २ यांचे मालकीची ० हे.०१.५ आर याचा नियोजित प्लॉट नं.११ असून सदर मिळकतीबाबत.

विद्यमान मालक नं.	क्षेत्र चौ. फूट	चतु:सिमा			
		पूर्व	दक्षिण	पश्चिम	उत्तर
१	१०००.००	स.नं.१७२ पैकी	१८.५० फूट रस्ता	२०.०० फूट रस्ता	नि.प्लॉट नं.११
२	१५७६.००	स.नं.१७२ पैकी	नि.प्लॉट नं.१२	२०.०० फूट रस्ता	नि.प्लॉट नं. १०

येणेप्रमाणे चतु:सिमापूर्वक काही एक राखून न ठेविता.
दि.०७/०२/२०२६
अहमदनगर
ॲड. नाजीम अहमद इस्माईल शेख, ॲड.कुरेशी फैजान फारुक
जुन्या कलेक्टर ऑफिसशेजारी,डावरेगल्ली, अहमदनगर, मो : ९८८१४३१८६०, ७२७६२५२४७८

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

थायरॉईड नियंत्रण महत्त्वाचे



मानेच्या समोरच्या भागात असलेली लहान, फुलपाखराच्या आकाराची ग्रंथी कल्पनेपेक्षा जास्त महत्त्वाचे काम करते. थायरॉईड चयापचय क्रिया नियंत्रित करण्यास मदत करते. ही ग्रंथी वजन, ऊर्जेची पातळी आणि हृदयाच्या ठोक्यांवरदेखील प्रभाव पाडते. मेटाबॉलिक सिंड्रोमसारख्या आजारांमध्ये थायरॉईडच्या भूमिकेकडे दुर्लक्ष केले जाते.

व्याधी विचार

मेटाबोलिक सिंड्रोम असलेल्या चारपैकी एका व्यक्तीरला हायपोथायरॉईडीझम असू शकतो. मेटाबोलिक सिंड्रोम म्हणजे आरोग्याशी संबंधित समस्यांचा समूह. त्यात अनेक प्रश्न निर्माण होतात. हृदयसंबंधित आजार, स्ट्रोक आणि टाइप २ मधुमेह. व्यक्तीला रक्तातील साखरेचे उच्च प्रमाण, कमी 'गुड' एचडीएल कोलेस्ट्रॉल, उच्च ट्रायग्लिसराइड्स, कमरेचा वाढलेला घेर आणि उच्च रक्तदाब असे तीन किंवा अधिक जोखीम घटक असल्यास मेटाबोलिक सिंड्रोम असल्याचे मानले जाते. या घटकांमुळे अखेर हृदयसंबंधित आजार, मधुमेह, स्ट्रोक आणि आरोग्याशी संबंधित इतर समस्यांचा धोका वाढतो.

हायपोथायरॉईडीझम आणि मेटाबोलिक सिंड्रोम यांचा अनेकदा परस्परांशी रसंबंध असतो. त्याचा रक्ताघतील साखरेचे प्रमाण, कोलेस्ट्रॉल, वजन व रक्तदाब यांचे व्यवस्थापन करण्याच्या शरीराच्या क्षमतेवर प्रभाव पडू शकतो. हा परस्पर संबंध भारतात अधिक दिसून येतो, थायरॉईडशी संबंधित समस्या सामान्य आहेत. दहापैकी एका व्यक्तीला हायपोथायरॉईडीझम आहे. आजची धावपळीची जीवनशैली, अयोग्य पोषण, व्यायामाचा अभाव, अधिक तणाव, पुरेशी झोप न मिळणे आणि पर्यावरणीय घटक यामुळे जोखीमयुक्त स्थिती निर्माण होते. परिणामत: हायपोथायरॉईडीझम आणि मेटाबोलिक सिंड्रोम या दोन्ही समस्या उद्भवतात.

हायपोथायरॉइडिझमवर बारकाईने लक्ष ठेवा

थायरॉईड ग्रंथी शरीराचे कार्य सुरळीत चालवण्यासाठी पुरेसे हार्मोन्स तयार करू शकत नाही तेव्हा हायपोथायरॉईडीझम म्हणजेच अकार्यक्षम थायरॉईड स्थिती उद्भवते. या संथ गतीने होणाऱ्या प्रक्रियेचा शरीराच्या चयापचय क्रियेवर परिणाम होतो. त्यामुळे वजन, रक्तातील साखर, कोलेस्ट्रॉल आणि हृदयाच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. थायरॉईडचे कार्य मंदावल्यामुळे रक्तामध्ये एलडीएल कोलेस्ट्रॉल वाढू शकते. इन्सुलिनला प्रतिरोध होऊ शकतो आणि मधुमेहाचा धोका वाढू शकतो. 'हायपोथायरॉईडिझम'चे अनेकदा सुरुवातीच्या टप्प्यामध्ये निदान होत नाही. हायपोथयरॉईडिझम आणि मेटाबॉलिक सिंड्रोमची लक्षणे एकमेकांशी मिळतीजुळती असू शकतात. त्यामुळे मेटाबॉलिक सिंड्रोम किंवा संबंधित जोखीम घटक असलेल्या प्रत्येकाने नियमितपणे थायरॉईडची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

उपाय काय?

* संतुलित आहार: आरोग्य उत्तम ठेवण्याच्या दिशेने पहिले पाऊल
* थायरॉईड आरोग्य उत्तम ठेवण्याफसाठी योग्य प्रमाणात पौष्टिक घटक असल्याने आहाराचे सेवन करणे महत्त्वाचे आहे. या पौष्टिक घटकांच्या खूप कमी किंवा खूप जास्त प्रमाणाचा थायरॉईडच्या कार्यावर परिणाम होऊ शकतो. संतुलित आहाराचे सेवन करा आणि अधिक प्रक्रिया केलेले खाद्यपदार्थ, सॅच्युचरेटेड फॅट्स, सोया-आधारित उत्पादने आणि गोड पदार्थांचे सेवन कमी करा.

उपचारामध्ये सातत्य राखा

थायरॉईडच्या औषधांचे वेळापत्रक काटेकोरपणे पालन करा. उपचार योग्य दिशेने सुरू राहिल आणि शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन कायम राहिल. डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय औषध बंद करू नका किंवा औषधाच्या डोसमध्ये कोणताही बदल करू नका.

व्यायाम करा

दैनंदिन नित्यक्रमात जलद चालणे, सायकल चालवणे किंवा पोहणे यासारख्या सौम्य प्रमाणात व्यायामामुळे चयापचय क्रिया सक्रिय राहण्यास मदत होते. नियमितपणे शारीरिक व्यायाम केल्याने मेटाबोलिक आरोग्य उत्तम राहते आणि हायपोथायरॉईडिझमच्या लक्षणांचे व्यवस्थापन करण्यास, तसेच वजन वाढवण्यावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.

प्रसन्नय राहा, आरोग्यपदायी राहा

तणावाचा मूडवर, तसेच थायरॉईडवरदेखील परिणाम होतो. तणाव वाढतो तेव्हा कॉर्टिसॉल पातळ्यांमध्येवाढ होते. त्याचा थायरॉईडच्या कार्यावर परिणाम होऊ शकतो. आराम करणे आणि स्व त:ची काळजी घेणे याद्वारे तणावाचे व्यवस्थापन केल्यास हार्मोनल संतुलन राखण्यास मदत होते आणि थायरॉईडचे आरोग्य उत्तम राहते. हायपोथायरॉईडीझम आणि मेटाबॉलिक सिंड्रोम अनेकदा एकाच वेळी उद्भवतात आणि ते एकमेकांचे परिणाम अधिक वाढवतात. या समस्यांबद्दल अधिक जागरूकता, नियमित तपासणी आणि एकीकृत केअर यासह थायरॉईडचे अधिक चांगल्या प्रकारे व्यवस्थापन करण्यास मदत होऊ शकते.

एकटे राहणे हानीकारक

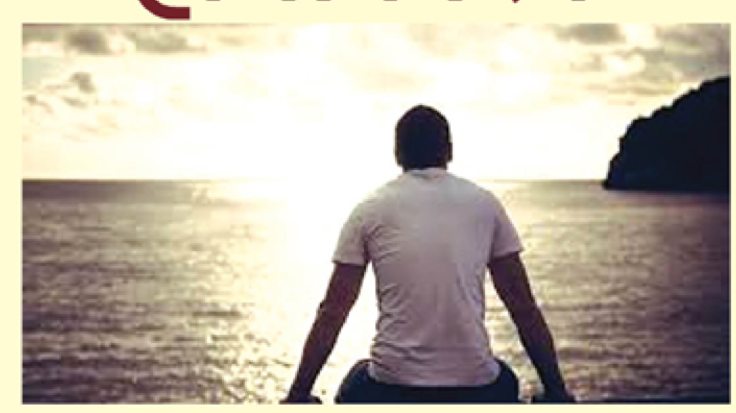
जगात अनेक लोक जोडीदारासोबत राहण्यापेक्षा एकटं राहण्याला अधिक प्राधान्य देतात. एकटं राहणं कधीकधी आनंद देऊ शकते, परंतु एकटे राहणे तुमच्या आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकते. एका अभ्यासात असे आढळून आले आहे, की जीवनात जोडीदाराशिवाय राहण्यामुळे मानसिक आणि शारिरीक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतो.

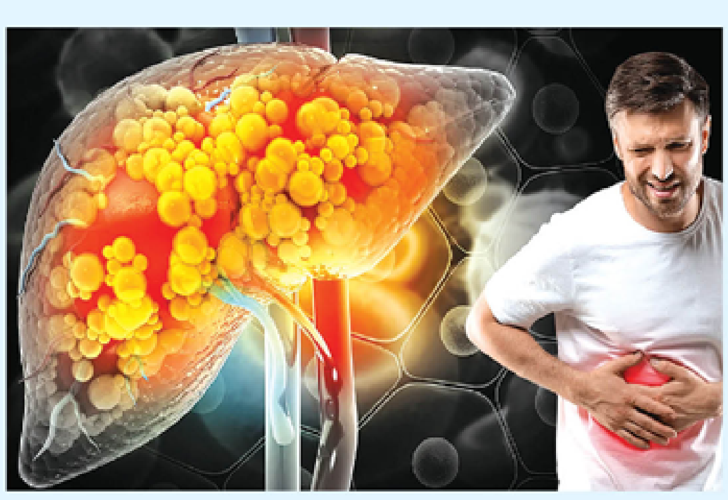
संशोधन

ब्रिटनमधील केंब्रिज विद्यापीठ आणि चीनमधील फुदान विद्यापीठातील संशोधकांनी 'यूके बायोबँक' अभ्यासात ४२ हजारांहून अधिक प्रौढांच्या रक्ताच्या नमुन्यांची तपासणी केली. त्यात त्यांना आढळले, की 'सोशली क्वारंटाईन' आणि एकटेपणा हा रक्तातील वेगवेगळ्या प्रथिनांशी जोडलेला आहे. एखादी व्यक्ती सामाजिकदृष्ट्या अलिप्त राहते, तेव्हा ती सामाजिक संपर्क आणि इतर ॲक्टिव्हिटींपासून दूर राहते.

'नेचर ह्यूमन बिहेवियर'च्या एका अभ्यासातून एक आश्चर्यकारक माहिती समोर आली. एकटे राहणाऱ्या लोकांच्या प्रथिनांमध्ये लक्षणीय ओव्हरलॅप आढळून आले, तर संशोधकांनी सोशली क्वारंटाईन असलेल्या लोकांची १७५ प्रथिने आणि एकटे असलेल्या लोकांशी संबंधित २६ प्रथिने ओळखली, यापैकी ८५ टक्के प्रथिने एकमेकांशी ओव्हरलॅप होतात. ही प्रथिने जळजळ, विषाणूजन्य प्रतिक्रिया आणि मधुमेह आणि हृदयरोगांसारख्या आजारांमध्ये गुंतलेली असतात.

'रिसर्च'च्या एका अहवालात म्हटले आहे, की या लोकांमध्ये एक प्रमुख प्रथिन 'एडीएम' होते, जे ताण आणि ऑक्सिटोसिनसारख्या 'सोशल हार्मोन्स'ला नियंत्रित करते. ते 'लव हार्मोन' म्हणून आ-ळखले जाते. शरीरात 'एडीएम' ची उच्च पातळी भावनिक आणि सामाजिक प्रक्रियेसाठी जबाबदार ठरते. तसेच लहान मेंदू आणि लवकर मृत्यूच्या वाढीव जोखमीशी संबंधित ठरते. आणखी एक प्रथिन 'एएसजीएआर'१, उच्च कोलेस्ट्रॉल आणि हृदयरोगाच्या मोठ्या जोखमीशीदेखील जोडले गेले होते. इतर प्रथिन इन्सुलिन प्रतिरोध, धमन्यांचे नुकसान आणि अगदी कर्करोगाच्या प्रगतीशी जोडले गेले आहेत. तज्ज्ञांच्या मते चांगल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी सामाजिकरित्या जोडलेले राहा. विविध सामाजिक कार्यक्रमांमध्ये सहभागी व्हा, कारण अशा गोष्टी एकाकीपणा कमी करण्यास आणि आरोग्य सुधारण्यास मदत करू शकतात.





फॅटी लिव्हरच्या विकारांत वाढ

भारतातील बदलत्या जीवनशैलीमुळे, अनेक आजार वेगाने पसरत आहेत. त्यापैकी एक म्हणजे फॅटी लिव्हर. देशातील अंदाजे ३८ टक्के प्रौढांना नॉन-अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर आजाराची लागण होऊ शकते. चिंताजनक बाब म्हणजे हा आजार अनेकदा कोणत्याही स्पष्ट लक्षणांशिवाय हळूहळू वाढतो.

फॅटी लिव्हरचे निश्चित निदान अल्ट्रासाऊंड किंवा लिव्हर फंक्शन चाचण्यांद्वारे केले जाते; परंतु काही सुरुवातीची लक्षणे घरच्या घरीच लोकांच्या लक्षात येऊ शकतात. फॅटी लिव्हरशी संबंधित थकवा सामान्य अशक्तपणासारखा नसतो. पुरेशा विश्रांतीनंतरही शरीरात उर्जेचा अभाव निर्माण करतो. यकृत पोषक तत्वांचे उर्जेमध्ये रूपांतर करते, परंतु यकृतात चरबी जमा होऊ लागते तेव्हा ही प्रक्रिया मंदावते. परिणामी, तुम्हाला दिवसभर जड, सुस्त आणि थकवा जाणवू शकतो. लोक बरेचदा याकडे दुर्लक्ष करतात. त्यांना वाटते, की हे ताणतणाव किंवा जास्त कामाचे परिणाम आहे, परंतु जेव्हा ते रोजच घडते, तेव्हा सतर्क राहणे महत्वाचे आहे.

आरोग्य चर्चा

पोटाच्या आसपास वाढलेली चरबी

फॅटी लिव्हरचे एक प्रमुख लक्षण म्हणजे कंबर आणि पोटाभोवती वाढलेली चरबी. कधीकधी, एखादी व्यक्ती बाहेरून पातळ दिसते; परंतु त्यांची कंबर हळूहळू वाढत जाते. यकृत आणि अंतर्गत अवयवांभोवती जमा झालेली चरबी त्वचेखाली साठलेल्या चरबीपेक्षा जास्त धोकादायक असते. हे इन्सुलिन प्रतिरोध आणि खराब चयापचय आरोग्याशी जोडलेले आहे. ती फॅटी लिव्हरची प्रारंभिक चेतावणी चिन्हे मानली जातात.

उजव्या बरगड्यांखाली जडपणा किंवा सौम्य वेदना

पोटाच्या उजव्या बाजूला, बरगड्यांखाली कधीकधी जडपणा किंवा सौम्य वेदनादेखील एक लक्षण असू शकते. ही वेदना अनेकदा तीक्ष्ण नसते, परंतु दाब, घट्टपणा किंवा पूर्णता जाणवते. यकृत शरीराच्या उजव्या बाजूला असल्याने, थकवा आणि वजन वाढण्यासह अशा अस्वस्थतेला हलके घेऊ नये.

इन्सुलिन प्रतिरोधनाची सौम्य लक्षणे

फॅटी लिव्हर हे इन्सुलिन प्रतिरोधनाशी थेट संबंधित आहे. त्यात शरीराच्या पेशी इन्सुलिनला योग्य प्रतिसाद देत नाहीत. याची लक्षणे दैनंदिन जीवनात दिसून येतात. खाल्ल्यानंतर लगेचच पुन्हा भूक लागणे. अचानक ऊर्जा कमी होणे किंवा मान आणि काखेभोवतीची त्वचा काळी पडणे. ही लक्षणे बहुतेकदा मधुमेहापूर्वी दिसून येतात.

वारंवार मळमळ होणे आणि भूक न लागणे

यकृत चरबी आणि विषारी पदार्थांचे योग्यरित्या प्रक्रिया करू शकत नाही तेव्हा पचन समस्या निर्माण होऊ शकतात. सौम्य मळमळ, थोड्या प्रमाणात खाल्ल्यानंतर पोट भरल्यासारखे वाटणे किंवा भूक न लागणे, ही याची लक्षणे असू शकतात. हे यकृताच्या कमकुवत कार्यामुळे होते. कालांतराने, पचनसंस्थेचे संतुलन बिघडू लागते. ते लगेच गंभीर नसले तरी, ते एका खोल समस्येकडे निर्देश करू शकते.

मूत्रपिंडाच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष नको

मूत्रपिंडाच्या आरोग्याकडे अनेकदा दुर्लक्ष केले जाते. मूत्रपिंडाच्या समस्यांचे एक सुरुवातीचे आणि मूक लक्षण म्हणजे मूत्रात प्रथिने असणे, ज्याला वैद्यकीय भाषेत प्रोटीन्यूरिया म्हणतात.

सुरुवातीच्या टप्प्यात प्रोटीन्युरियाची कोणतीही स्पष्ट लक्षणे दिसत नाहीत. वेळेवर लक्षात आले नाही तर ते गंभीर आजारांना कारणीभूत ठरू शकते. पुरुष अनेकदा हे लपलेले लक्षण ओळखण्यात अपयशी ठरतात.

मूत्रपिंड कसे कार्य करतात?

मूत्रपिंड ही आपल्या शरीराची फिल्टर सिस्टम आहे. ते रक्तातील अशुद्धता आणि अतिरिक्त द्रवपदार्थ फिल्टर करतात आणि मूत्राद्वारे उत्सर्जित करतात. रक्तदाब नियंत्रित करण्यात, शरीरात इलेक्ट्रोलाइट संतुलन राखण्यात आणि लाल रक्तपेशी तयार करण्यातदेखील ते महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. निरोगी मूत्रपिंडांमधील विशेष फिल्टर (ग्लोमेरुली) प्रथिनांसारखे मोठे कण मूत्रात जाऊ नयेत, हे सुनिश्चित करतात.

प्रोटीन्युरिया म्हणजे काय?

हे मूत्रपिंड फिल्टर खराब होऊ लागतात तेव्हा प्रथिने मूत्रात उत्सर्जित होऊ लागतात. ही स्थिती दीर्घकाळ राहिली तर त्याकडे दुर्लक्ष करणे धोकादायक ठरू शकते. सुरुवातीला कोणतीही अस्वस्थता येत नाही, म्हणूनच याला मूक मूत्रपिंडाचा आजार देखील म्हणतात. तथापि, नुकसान वाढत जाते तसतसे पाय आणि घोट्यांमध्ये सूज येणे, थकवा, फेसयुक्त मूत्र आणि रात्री वारंवार लघवी होणे यासारख्या समस्या दिसू लागतात.

आरोग्यमंत्र

पुरुषांना जास्त त्रास का होतो?

पुरुषांना कमी वयात उच्च रक्तदाब होण्याची शक्यता जास्त असते. ते मूत्रपिंडाच्या नुकसानाचे एक प्रमुख कारण आहे. याव्यतिरिक्त, पुरुषांना टाइप २ मधुमेहाचा धोका जास्त असतो. तो कालांतराने मूत्रपिंडांना नुकसान पोहोचवू शकतो. वृद्धापकाळात प्रोस्टेट वाढल्याने मूत्रमार्गात अडथळा निर्माण होऊ शकतो. त्यामुळे मूत्रपिंडांवर दबाव येतो. धूम्रपान, जास्त मद्यपान, प्रक्रिया केलेले अन्न आणि लाल मांसाचे जास्त सेवन यासारख्या जीवनशैलीच्या सवयी देखील मूत्रपिंडांसाठी हानिकारक ठरतात. लक्षणांकडे दुर्लक्ष केल्याने निदान आणि उपचारांना विलंब होऊ शकतो.

निदान कसे करावे?

कोणत्याही जटिल चाचण्यांची आवश्यकता नाही. साध्या लघवीच्या चाचणीद्वारे लघवीतील प्रथिने शोधता येतात. प्रथिने आढळली तर डॉक्टर मूत्रातील प्रथिने-क्रिएटिनिन प्रमाण, २४ तास लघवीची चाचणी आणि रक्त चाचण्या यासारख्या पुढील चाचण्यांद्वारे मूत्रपिंडाच्या स्थितीचे मूल्यांकन करतात.

मूत्रपिंड निरोगी ठेवण्याचे सोपे मार्ग

रक्तदाब आणि रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवणे मूत्रपिंडाच्या आरोग्यासाठी अत्यंत महत्वाचे आहे. या समस्या असतील, तर तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि औषधे, योग्य आहार आणि नियमित व्यायाम करा. वजन नियंत्रणात ठेवा, कारण लठ्ठपणामुळे उच्च रक्तदाब आणि मधुमेहाचा धोका वाढतो. दैनंदिन आहारात प्रक्रिया केलेले अन्न, जास्त लाल मांस आणि साखरेचे पेये कमी करा आणि फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य आणि पातळ प्रथिने समाविष्ट करा. तसेच, नियमित आरोग्य तपासणीचे वेळापत्रक तयार करा.

डोकेदुखीमुळे हृदयविकाराला निमंत्रण

डोके जड वाटत असेल तर त्याला मानसिक थकवा म्हणून नाकारणे चांगले नाही. ही लक्षणे बहुतेकदा हृदयरोग दर्शवतात. हृदयरोग नेहमीच छातीत दुखणे किंवा श्वास घेण्यास त्रास होणे यासारख्या सामान्य लक्षणांद्वारे प्रकट होतो, असे नाही. मेंदूची लक्षणे हृदयाच्या समस्या दर्शवतात. अनेक डॉक्टर रुग्णांना स्मृती कमी होणे किंवा मेंदूतील धुके असल्याची तक्रार करताना दिसतात, परंतु त्यांना अनेकदा मूळ कारण हृदयाच्या समस्येचे आहे हे कळत नाही.

व्याधी विकार

मेंदूचे आरोग्य थेट हृदयाच्या आरोग्याशी संबंधित आहे. मेंदूतील धुके हे हृदयाचे लक्षणदेखील असू शकते. हृदय मेंदूला पुरेसा ऑक्सिजन पुरवू शकत नाही. तेव्हा त्याच्या विचार करण्याच्या क्षमतेवर थेट परिणाम होतो. अनेक अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की हृदयाच्या कार्यात थोडीशी घटदेखील मेंदूतील रक्ताभिसरण कमी करू शकते. याचा स्मरणशक्ती, लक्ष केंद्रित करणे आणि संज्ञानात्मक कार्यावर परिणाम होतो. 'जर्नल ऑफ सेरेब्रल ब्लड फ्लो अँड मेटाबोलिझम'मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की सौम्य हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी बिघाड मेंदूच्या कार्यावर परिणाम करू शकतो.

सुरुवातीची लक्षणे ओळखणे का महत्त्वाचे आहे?

मेंदूतील धुके किंवा स्मरणशक्ती कमी होणे हे केवळ वय किंवा ताणतणावामुळे होत नाही. कार्यात्मक औषधाचे ध्येय म्हणजे शरीरातील लहान लक्षणे गंभीर आजार होण्यापूर्वी ओळखणे. या लक्षणांकडे वेळीच लक्ष दिले, तर हृदयाशी संबंधित गंभीर समस्या वाढण्यापासून रोखता येतात.

ओव्याने दूर करा तोंडाच्या समस्या

दंतारोग्य

हिरड्या सुजणं, तोंडाची दुर्गंधी या मौखिक आरोग्याशी संबंधित सर्वसाधारण समस्या आहेत. तोंड स्वच्छ ठेवलं नाही तर दातांमध्ये साठलेलं अन्न कुजून दुर्गंध येऊ लागतो. ही समस्या दूर करण्यासाठी बरेच उपाय केले जातात. ओव्याच्या पाण्याने तोंडाची दुर्गंधी दूर होऊ शकते. यासाठी थोड्या पाण्यात ओवा घालून उकळून घ्या. या पाण्याने चूळ भरल्यामुळे तोंडाच्या दुर्गंधीची समस्या कमी होऊ शकते. हिरड्यांमधून रक्त येत असेल तर ओव्याच्या तेलाचे काही थेंब गरम पाण्यात घालून या पाण्याने चूळ भरल्यामुळे हिरड्यांमधलं रक्त थांबू शकतं. पण कोणतीही समस्या असली तरी दंततज्ज्ञाचा सल्ला घ्यायला विसरू नका.

त्वचेवर दिसतात परिणाम

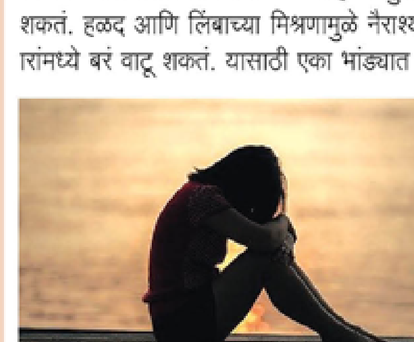
जपणूक त्वचेची

शरीरात एखाद्या पोषक घटकाची कमतरता असल्यास त्याची लक्षणं दिसू लागतात. त्वचा पांढरी पडणं, त्वचेवर चट्टे पडणं, पिंपल्स येणं ही एखाद्या पोषक घटकाच्या कमतरतेची लक्षणं असू शकतात. त्वचा निस्तेज, पांढरट दिसणं हे बी १२ या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेचं लक्षण असू शकतं. त्वचेवर पुरळ किंवा पिंपल्स येत असतील तर हे 'अ' आणि 'ई' या जीवनसत्त्वांच्या कमतरतेचं लक्षण ठरू शकतं. त्यामुळे त्वचेच्या समस्या असतील तर या जीवनसत्त्वांच्या कमतरतेची तपासणी नक्की करून घ्या.

नैराश्यावर प्रभावी उपाय

आजीबाईचा बटवा

सध्या अनेकांना नैराश्याने ग्रासल्याचं पहायला मिळतं. नैराश्याच्या या समस्येवर बरेच उपचार करावे लागतात. पण काही घरगुती उपायांनी तुम्हाला बरं वाटू शकतं. हळद आणि लिंबाच्या मिश्रणामुळे नैराश्य तसंच इतर मानसिक आजारांमध्ये बरं वाटू शकतं. यासाठी एका भांड्यात चार कप पाणी घ्या. त्यात एका लिंबाचा रस घाला. यात दोन चमचे हळद आणि चार चमचे मध घाला. हे सर्व घटक नीट मिसळून घ्या. दिवसातून दोन वेळा हे पाणी प्या. यामुळे लाभ होतील. हळदीतल्या पोषक घटकांमुळे नैराश्याची तीव्रता कमी होऊ शकते.



मधुमेहींसाठी ब्रेडचे पर्याय

श्रीमधुमेहींच्या खाण्यापिण्यावर बरीच बंधनं येतात. कर्बोदकांचं अधिक प्रमाण असणारे, अधिक कॅलरीचे गोड पदार्थ त्यांना खाता येत नाहीत. अधिक कर्बोदकं असणाऱ्या पदार्थांमध्ये ब्रेडचाही समावेश होतो. मधुमेहींनाही ब्रेड खायला मनाई केली जाते. मात्र ब्रेड खायची वेळ आलीच किंवा एखाद्या वेळी ब्रेड खावासा वाटला तर कोणत्या ब्रेडची निवड करावी, याविषयी...

- ब्रेड घेण्याआधी त्यातल्या पोषणमूल्यांबाबत जाणून घेणं गरजेचं आहे. त्यामुळे पाकिटातल्या पोषणमूल्यांची माहिती वाचून मगच ब्रेड खरेदी करा.
- अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशनच्या म्हणण्यानुसार मधुमेहींनी पूर्ण धान्याचा किंवा गव्हाचा ब्रेड खावा. मैद्याचा पांढरा ब्रेड शक्यतो टाळावा.

काय खावं?

- ओट्स, जवस आणि गव्हाचा पीटा ब्रेड मिळतो. या ब्रेडमध्ये फायबरचं प्रमाण बरंच जास्त असतं. यात कर्बोदकंही कमी प्रमाणात असतात. या ब्रेडची चवही चांगली असते. या ब्रेडमुळे तुमची कर्बोदकं खाण्याची इच्छा कमी होऊ शकते.

- फायबरयुक्त गव्हाचा ब्रेडही मधुमेहींसाठी चांगला पर्याय आहे. पण तुम्ही दर्जेदार गव्हाचा ब्रेड घ्या. या ब्रेडमुळे पोट बराच काळ भरलेलं रहातं. यामुळे वजन कमी करण्याची प्रक्रियाही सुलभ होते.
- मधुमेहींसाठी मल्टीग्रेन ब्रेडचा पर्यायही उपलब्धआहे. मल्टीग्रेन ब्रेडमधल्या फायबरमुळे पोट बराच काळ भरलेलं रहातं. चांगल्या कंपनीचा मल्टीग्रेन ब्रेड रक्तातलं साखरेचं प्रमाण नियंत्रणात ठेऊ शकतो.
- ग्लुटन फ्री ब्रेड आंधळेपणाने विकत घेऊ नका. कारण ग्लुटन फ्री ब्रेडमध्ये कर्बोदकांचं प्रमाण बरंच अधिक असू शकतं. ग्लुटनची ॲलर्जी असेल तरच ग्लुटन फ्री ब्रेड खरेदी करा.

अंशतः अनुदानित शिक्षकांना सन्माननिवृत्ती योजना सुरू करा

अंशतः अनुदानित शिक्षकांना सन्माननिवृत्ती योजना सुरू करण्याच्या मागणीचे निवेदन राज्याचे शिक्षण संचालक महेश पालकर यांना देताना प्रा. अजित इथापे.

नगर – अंशतः अनुदानित शाळेतून निवृत्त झालेल्या शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी यांना सन्मानाने जगता येईल अशी वेगळी सन्मान निवृत्ती योजना तयार करून शिक्षकांना न्याय द्यावा, अशा मागणीचे निवेदन राज्याचे शिक्षण संचालक महेश पालकर यांना देण्यात आले, अशी माहिती शिक्षक चळवळीचे कार्यकर्ते प्रा.अजित इथापे यांनी दिली.

राज्यातील काही शाळा अंशतः अनुदानित म्हणजेच २० टक्के पासून ८० टक्के पर्यंत अनुदानाच्या टप्प्यावर आहेत. या शाळा शंभर टक्के अनुदानावर कधी येतील हे आज तरी सांगता येत नाही. या शाळेत कार्यरत असणारे अनेक शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी निवृत्त झालेले आहेत. तर अनेक जण निवृत्तीच्या आसपास आलेले आहेत. या शाळा शंभर टक्के अनुदान नसल्याने यांची डी.सी.पी. एस./एन.पी.एस.ची खाती व कपात ही होत नाही. त्यामुळे हे शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी निवृत्त झाल्यानंतर यांना निवृत्तीनंतरचे कोणतेही लाभ मिळत नाही.

राज्यातील जवळपास ७० हजार शिक्षकांच्या भविष्याचा प्रश्न आहे. अंशतः अनुदानित शाळेतून निवृत्त होणाऱ्या शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी यांना निवृत्तीनंतरचा कोणताही लाभ उदाहरणार्थ निवृत्ती वेतन (पेन्शन), उपदान (ग्रॅज्युटी), भविष्य निर्वाह निधी (पी.एफ) इत्यादी लाभ मिळत नाहीत. त्याबाबतचे निवेदन शिक्षण संचालक यांना दिले.

यावेळी प्रमुख उपस्थिती माजी आमदार भगवानआप्पा साळुंखे, संजय लष्करे, डॉ.चंद्रकांत बागणे, प्रा.रत्नाकर माळी, भारत शिरगांवकर, प्रा.अजित इथापे, भोपळे सर आदी उपस्थित होते.

'तौरल इंडियाच्या सुपा प्लांट'चे ८ फेब्रुवारी रोजी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते उद्घाटन

भरत गीते यांची माहिती; १२०० हुन अधिक रोजगाराच्या संधी उपलब्ध होणार

पुण्यातील तौरल इंडियाच्या सुपा येथील उत्पादन प्रकल्पाविषयी माहिती देताना भरत गिते.

नगर – अ‍ॅल्युमिनियम सॅण्ड कास्टिंगमध्ये देशातील अग्रगण्य असलेल्या पुण्यातील तौरल इंडियाच्या सुपा येथील उत्पादन प्रकल्पाचे उद्घाटन राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते होणार आहे. सुपा एमआयडीसी (अहिल्यानगर) येथे ८ फेब्रुवारी रोजी सकाळी १० वाजता हा उद्घाटन सोहळा पार पडणार आहे, अशी माहिती 'अ‍ॅल्युमिनियम मॅन ऑफ इंडिया' व तौरल इंडियाचे संस्थापक भरत गीते यांनी पुण्यात पत्रकार परिषदेत दिली. प्रसंगी मुख्य कार्यपालन अधिकारी उमाकांत शिवणकर, कॉर्पोरेट कम्युनिकेशन्सचे सहायक व्यवस्थापक निलेश जायभाये उपस्थित होते.

भरत गीते म्हणाले, आत्मनिर्भर भारताचे ध्येय घेऊन सुरु केलेल्या तौरल इंडियाने चाकणनंतर आता दुसरा उत्पादन प्रकल्प सुपा एमआयडीसीमध्ये उभारला आहे. या प्रकल्पामध्ये अत्याधुनिक अ‍ॅल्युमिनियम सॅण्ड कास्टिंग उत्पादन होणार आहे. हा प्रकल्प अहिल्यानगर जिल्ह्यासाठी एक महत्त्वाचा औद्योगिक टप्पा ठरणार असून, परिसरातील आर्थिक विकासाला नवे बळ देणार आहे. तसेच या उत्पादन प्रकल्पामुळे १,२०० हून अधिक रोजगार संधी निर्माण होणार आहेत.

सुमारे १२ लाख चौरस फूट क्षेत्रफळावर उभारलेला हा प्रकल्प या भागातील सर्वात मोठ्या अ‍ॅल्युमिनियम कास्टिंग उत्पादन केंद्रांपैकी एक आहे. उत्पादन पूर्ण क्षमतेने सुरू झाल्यानंतर येथे १,२०० हून अधिक थेट रोजगार निर्माण होणार असून, यासोबतच वाहतूक, लॉजिस्टिक्स, देखभाल, स्थानिक पुरवठादार, खानावळ सेवा आणि लघुउद्योगांमधून मोठ्या प्रमाणावर अप्रत्यक्ष रोजगार संधीही उपलब्ध होणार आहेत. या प्रकल्पामुळे सुपा परिसरात आधुनिक औद्योगिक संधी उपल्बध होऊन स्थानिक युवकांना आपल्या गावाजवळच स्थिर व कौशल्याधारित रोजगार मिळणार आहे. त्यामुळे महानगरांकडे स्थलांतर करण्याची गरज कमी होणार आहे. तौरल इंडिया स्थानिक युवकांसाठी कौशल्य विकास कार्यक्रम, शॉप–फ्लोअर प्रशिक्षण आणि सुरक्षा–केंद्रित औद्योगिक पद्धती राबविण्यावर भर देणार आहे, असे भरत गीते यांनी सांगितले.

दावोस येथे २०२५ मध्ये झालेल्या ५०० कोटींच्या सामंजस्य करारातून वर्षभरातच हा प्रकल्प साकारला आहे. राज्यातील औद्योगिक गुंतवणुकीचे प्रत्यक्ष विकासात रूपांतर केल्याचे हे उत्तम उदाहरण आहे. हा प्रकल्प रेल्वे, ऊर्जा, मोबिलिटी, संरक्षण व औद्योगिक पायाभूत सुविधा क्षेत्रांसाठी उच्च दर्जाचे अ‍ॅल्युमिनियम घटक निर्मिती करणार असून, सुपा व अहिल्यानगरला प्रगत उत्पादनाचे नवे केंद्र म्हणून ओळख मिळवून देणार आहे, असेही त्यांनी नमूद केले.

महाशिवरात्रीनिमित्त शिवपंचायतन मंदिर, फुलसौंदर मळा येथे ९ ते १६ फेब्रुवारीपर्यंत हरिनाम सप्ताह व ज्ञानेश्वरी पारायण सोहळा

नगर – बुरुडगाव रोड, फुलसौंदर मळा, शिवपंचायतन मंदिराच्या प्रांगणात महाशिवरात्रीनिमित्त सालाबादाप्रमाणे अखंड हरिनाम सप्ताह व ज्ञानेश्वरी पारायण सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. उत्सवाचे हे २७ वे वर्ष असून, ९ ते १६ फेब्रुवारी पर्यंत चालणाऱ्या या सप्ताहात पहाटे ४ ते ६ काकड आरती, विष्णु सहस्त्रनाम सकाळी ८ ते ९ व सकाळी ९ ते १२ ज्ञानेश्वरी पारायण अशा कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

पारायण सोहळ्यात ९ फेब्रुवारी रोजी ह.भ.प. पांडुरंगमहाराज चांदर, आळंदी देवाची,१० फेब्रुवारी रोजी ह.भ.प.गो–सेवक ज्ञानेश्वर माऊली कदम भामचंद्र, ११ फेब्रुवारी रोजी ह.भ.प. मंहत हरिर्श्वरणजी गिरी कोपरगाव, १२ फेब्रुवारी रोजी ह.भ.प. डॉ. राधाकिसन महाराज अकोलकर पैठण, १३ फेब्रुवारी रोजी ह.भ.प. पुंडलिक महाराज जंगले शास्त्री डोंगरगण, श्री लक्ष्मण महाराज कदम, १४ फेब्रुवारी रोजी ह.भ.प.श्रीनिवास महाराज घुगे आळंदी देवाची, १५ फेब्रुवारी रोजी ह.भ.प.वासुदेव महाराज खेडकर अहिल्यानगर वेळ सांय. ८ ते १०.३० , १६ फेब्रुवारी रोजी ह. भ. प. महंत बालयोगी अमोल महाराज जाधव श्रीराम संस्थान, वाकोडी यांचे काल्याचे किर्तन. वेळ सकाळी १० ते १२.३० हा कार्यक्रम शिवपंचायतन मंदिर, फुलसौंदर मळा, बुरुडगाव रोड, अहिल्यानगर येथे होणार असून, या कार्यक्रमाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन प्रथम महापौर भगवान फुलसौंदर, विष्णू फुलसौंदर, दिलीप माडगे, राजु फुलसौंदर, भास्कर गायकवाड, अनिल साळुंके, नाना इंगवले, छोटु शिंदे, अक्षय शिंगणे, दिपक फुलसौंदर, गणेश फुलसौंदर, सुनिल फुलसौंदर, अवधुत फुलसौंदर यांनी केले आहे.

भोयरे पठार परिसरातून विद्युत कॉपर रॉडची चोरी; गुन्हा दाखल

नगर – नगर तालुक्यातील भोयरे पठार परिसरात असलेल्या एका सबस्टेशनच्या मागील परिसरातून अज्ञात चोरट्याने ४५ हजार रुपये किमतीचे कॉपर कोटेड अर्थिंग रॉड चोरून नेल्याची घटना उघडकीस आली आहे. या प्रकरणी नगर तालुका पोलीस ठाण्यात चोरीचा गुन्हा नोंदवण्यात आला असून पोलीस संशयिताचा शोध घेत आहेत.

याबाबत आनंद भास्कर कपाळे (वय २७, रा. धाराशिव, सध्या रा. भोयरे पठार, ता.नगर) यांनी फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी हे एका खासगी कंपनीत नोकरीस आहेत. भोयरे पठार येथील सबस्टेशनच्या पाठीमागे असलेल्या २३ एकर परिसरात १७ एमएम जाडीचे आणि १० फूट लांबीचे अर्थिंग कॉपर कोटेड रॉड ठेवण्यात आले होते. २१ जानेवारी रोजी दुपारी ३ वाजेच्या सुमारास अज्ञात चोरट्याने या परिसरात कोणाचीही संमती न घेता प्रवेश केला. स्वतःच्या आर्थिक फायद्यासाठी त्याने येथून ४५ हजार रुपये किमतीचे लोखंडी रॉड लंपास केले. काही दिवसांनंतर हा प्रकार लक्षात आल्यावर आनंद कपाळे यांनी नगर तालुका पोलीस ठाण्यात धाव घेऊन तक्रार दिली. या फिर्यादीवरून पोलिसांनी अज्ञात चोरट्याविरुद्ध भारतीय न्याय संहितेच्या कलम ३०३(२) नुसार गुन्हा दाखल केला आहे. या घटनेचा पुढील तपास पोलीस हवालदार दाते हे करत आहेत.

तृतीयपंथीयांसाठी राष्ट्रीय हेल्पलाईन

नगर – केंद्र शासनाने 'तृतीयपंथी व्यक्ती (हक्कांचे संरक्षण) कायदा, २०१९' व 'नियम, २०२०' अन्वये तृतीयपंथीय समाजासाठी स्वतंत्र ऑनलाइन पोर्टल व तक्रारींसाठी '१४४२७' हा हेल्पलाईन क्रमांक सुरू केला आहे. याचा लाभ जिल्ह्यातील सर्व तृतीयपंथीयांनी घ्यावा, असे आवाहन सहाय्यक आयुक्त प्रवीण कोरगंटीवार यांनी केले आहे.

तृतीयपंथीय नागरिकांनी transgender.dosje.gov.in या पोर्टलवर नोंदणी करून तृतीयपंथीय असल्याचे प्रमाणपत्र व ओळखपत्र प्राप्त करून घ्यावे. नोंदणी किंवा इतर कोणत्याही बाबतीत अडचण निर्माण झाल्यास राष्ट्रीय हेल्पलाईन क्रमांक १४४२७ वर संपर्क साधावा.

याद्वारे तृतीयपंथीयांना विविध शासकीय योजना, अर्ज प्रक्रिया, आवश्यक मार्गदर्शन, अडचणींचे निराकरण तसेच तक्रारी नोंदविण्याची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आल्याचेही कळविण्यात आले आहे.

स्वच्छ व सुरळीत पाणीपुरवठा करावा

नगरसेवक मयूर बांगरे यांची मागणी

नगर – अहिल्यानगर शहरात महापालिकेमार्फत होत असलेल्या विस्कळीत व अपुऱ्या पाणीपुरवठ्यामुळे नागरिक त्रस्त झाले असून, या समस्येवर तातडीने उपाययोजना करण्यात याव्यात, अशी मागणी नगरसेवक मयूर बांगरे यांनी केली आहे. याच अनुषंगाने ६ फेब्रुवारी रोजी वसंत टेकडी येथील अहिल्यानगर शहर पाणीपुरवठा मुख्य टाकी येथे प्रत्यक्ष भेट देत त्यांनी परिस्थितीची पाहणी केली.

या पाहणीदरम्यान नगरसेवक मयूर बांगरे यांनी पाणीपुरवठा विभागाच्या अधिकाऱ्यांसोबत चर्चा केली. प्रभागातील नागरिकांना कोणकोणत्या अडचणींना सामोरे जावे लागत आहे, पाणीपुरवठा अनियमित का होत आहे, तसेच पाण्याच्या स्वच्छतेबाबत असलेल्या तक्रारी याबाबत त्यांनी अधिकाऱ्यांचे लक्ष वेधले. नागरिकांना नियमित, पुरेशा दाबाने आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे स्वच्छ पाणी मिळणे हा त्यांचा हक्क आहे. यामध्ये कोणतीही दिरंगाई खपवून घेतली जाणार नाही, असे स्पष्ट मत त्यांनी यावेळी व्यक्त केले.

पाणीपुरवठा अधिकाऱ्यांनी देखील तांत्रिक अडचणी, दुरुस्तीची कामे व वितरण व्यवस्थेतील समस्या यांची माहिती देत, लवकरात लवकर या प्रश्नांवर तोडगा काढण्यात येईल, अशी ग्वाही नगरसेवक बांगरे यांना दिली. आवश्यक त्या उपाययोजना करून पाणीपुरवठा सुरळीत करण्याचे आश्वासन अधिकाऱ्यांकडून देण्यात आले.

दरम्यान, नगरसेवक मयूर बांगरे यांनी महापालिकेने पाणीपुरवठा व्यवस्थेकडे अधिक गांभीर्याने पाहावे, नागरिकांच्या तक्रारींवर तत्काळ कारवाई करावी, अशी अपेक्षा व्यक्त केली आहे. पाणी हा जीवनावश्यक घटक असल्याने या प्रश्नाकडे दुर्लक्ष होता कामा नये, असेही त्यांनी स्पष्ट केले.

या पाहणीमुळे परिसरातील नागरिकांमध्ये दिलासा व्यक्त करण्यात येत असून, येत्या काळात प्रत्यक्ष सुधारणा दिसून येतील, अशी आशा नागरिकांनी व्यक्त केली आहे.

शासकिय एलिमेंटरी चित्रकला परिक्षेत आरोही व अर्णिका दिकोंडा भगिनींचे यश

नगर – नुकत्याच झालेल्या शासकीय एलिमेंटरी चित्रकला परिक्षेत विटणकर ड्रॉईंग क्लासेसच्या विद्यार्थिनी आरोही व आर्णिका दिकोंडा या भगिनींनी 'ए' श्रेणी प्राप्त केली असून त्या सेक्रेड हार्ट कॉन्व्हेंटच्या विद्यार्थिनी असून त्यांना विटणकर ड्रॉईंग क्लासेसचे हेमंत विटणकर यांचे मार्गदर्शन लाभले. आरोही व आर्णिका प्रिंटर उमेश व सौ. विद्या दिकोंडा यांच्या मुली असून त्यांचे मुख्याध्यापिका, शिक्षकवृंद व सर्वत्र अभिनंदन होत आहे.

'संगीतातून शिकूया भाषा हृदयाची' : नगरमध्ये ८ फेब्रुवारीला स्वास्थ्य हार्दिक मेळावा २०२६

नगर – दरवर्षी प्रमाणे याही वर्षी स्वास्थ्य हॉस्पिटल मेडिकल रिसर्च सेंटरच्या वतीने स्वास्थ्य हार्दिक मेळाव्याचे आयोजन ८ फेब्रुवारी रोजी सकाळी १० वाजता, पोलिस कल्याण कार्यालय, रेसिडेन्सियल कॉलेज समोर, लालटाकी येथे आयोजित केले आहे.

याअंतर्गत तुम्हाला आरोग्यपूर्ण जीवनशैली, तणावमुक्त जीवन जगण्याचे व्यवस्थापन व निरोगी आयुष्य जगण्याचा मूलमंत्र याविषयी तज्ज्ञांकडून मार्गदर्शन व हृदय आणि मेंदूला ताजेतवाने ठेवणारे 'संगीतातून शिकूया भाषा हृदयाची' हा एक आगळावेगळा सांगीतिक कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले आहे.

धावपळीची जीवनशैली, वाढता ताणतणाव आणि चुकीच्या आहारपद्धतीमुळे सध्या हृदयविकाराचे प्रमाण चिंताजनक रित्या वाढत आहे. या पार्श्वभूमीवर, दरवर्षी आयोजित केला जाणारा 'स्वास्थ्य हार्दिक मेळावा' नागरिकांसाठी आरोग्याची संजीवनी ठरत आहे. या मेळाव्याचा मुख्य उद्देश केवळ हृदयविकाराबद्दल जनजागृती करणे एवढाच नसून, संगीताच्या माध्यमातून मानसिक आरोग्य कसे सुधारता येईल, यावरही विशेष भर दिला जातो. हृदयविकार आता केवळ वृद्धांपुरता मर्यादित न राहता तरुणांमध्येही मोठ्या प्रमाणात दिसून येत आहे. मेळाव्यात हृदयरोग तज्ञ डॉ. अभिजित पाठक (हृदयरोग व मधुमेह तज्ञ) यांच्या माध्यमातून तुम्ही तुमचे हृदय कसे निरोगी ठेवाल विषयावर मार्गदर्शन करणार आहेत.

डॉ. पोर्णिमा गौरी (मेंदूविकार तज्ञ) यांच्या मार्गदर्शनाखाली संगीत आणि मानसिक आरोग्य एक अनोखा उपचार या मेळाव्याचे सर्वात मोठे आकर्षण आहे. संगीत तुमच्या मानसिक आरोग्यावर कसे परिणाम करतात हे एका संशोधनानुसार सिध्द झाले आहे. संगीताचा हृदयाच्या ठोक्यांवर आणि मनावर सकारात्मक परिणाम होतो व संगीतामुळे तुम्ही कसे तुमचे मानसिक व शारिरीक आरोग्य निरोगी ठेवू शकता. तसेच सुदृढ हृदय आणि निरोगी निरोगी शरिरासाठी संगीत हीच सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. संगीताच्या तालावर मनाचा ताण हलका करणे, हा हृदयविकाराला दूर ठेवण्याचा एक प्रभावी मार्ग आहे. याबद्दल सांगीतिक कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले आहे. या मेळाव्याच्या माध्यमातून तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेता येतोच, शिवाय संगीताच्या मैफिलीतून मनाला उभारीही मिळते. हा कार्यक्रम सर्वांसाठी विनामूल्य असून, मात्र नाव नोंदणी आवश्यक आहे. जास्तीत जास्त नागरिकांनी या मेळाव्याचा लाभ घेऊन आपण निरोगी आरोग्य कसे जगू याबद्दल जाणून घ्या.

माहितीसाठी 'स्वास्थ्य हॉस्पिटल मेडिकल रिसर्च सेंटर' अण्णाभाऊ साठे चौक, लालटाकी, अहिल्यानगर फोन नं. ८४२१८७७२६४, ९४२३७९३४८५.

एकदा 'गुन्हेगारीचा शिक्का' बसला तर तो आयुष्यभर पुसला जात नाही

सहाय्यक पोलिस निरीक्षक प्रल्हाद गिते यांचा सल्ला

सारोळा कासारच्या कर्मवीर विद्यालयात विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन

नगर – एखाद्या गुन्ह्यात नाव नोंदले गेले तर ही नोंद पोलिस दप्तरी आयुष्यभर पुसली जात नाही. गुन्हेगारीच्या या शिक्क्यामुळे सरकारी तर सोडाच पण खाजगी आस्थापनांमध्येही नोकरी मिळणे कठीण होवून बसते, त्यामुळे विद्यार्थ्यांनी शालेय जीवनात अभ्यास आणि खेळ या व्यतिरिक्त इतर भानगडीत पडू नये. चुकीचे वागू नये आणि चुकीचे वागणाऱ्याच्या नादी लागू नये असा मोलाचा सल्ला नगर तालुका पोलिस ठाण्याचे सहाय्यक पोलिस निरीक्षक प्रल्हाद गिते यांनी विद्यार्थ्यांना दिला.

नगर तालुक्यातील सारोळा कासार येथील रयत शिक्षण संस्थेच्या कर्मवीर विद्यालयात माजी विद्यार्थी संघ व गुरुकुल प्रकल्प यांच्या संयुक्त विद्यमाने आनंददायी शनिवार, बाह्य तज्ञ मार्गदर्शन उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यात स.पो.नि. गिते यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. यावेळी प्राचार्य संपतराव काळे, पर्यवेक्षक प्रशांत खंडागळे, माजी विद्यार्थी संघाचे अध्यक्ष सुनिल हारदे, कोषाध्यक्ष अरुण काळे, शाळा व्यवस्थापन समिती अध्यक्ष सतीश गट, प्रा. लतीफ शेख आदी उपस्थित होते.

स.पो.नि. गिते पुढे म्हणाले आपल्या आयुष्यात शालेय वय खुप महत्वाचे असते, या वयात आपण काय करतो त्यावर पुढचे भवितव्य घडत असते. आई वडील काबाडकष्ट करून मुलांना शाळेत शिक्षण घेण्यासाठी पाठवत असतात, पण आज काल मुले, मुली अभ्यासापेक्षा सोशल मिडिया व इतर गोष्टीत वेळ वाया घालवत आहेत, ही चिंतेची बाब आहे. सोशल मिडीयाच्या गैरवापराचे अनेक प्रकार घडले असून त्यामुळे अनेक मुलामुलींचे आयुष्य उद्ध्वस्त झालेले आहेत. विशेष करून मुलींनी सोशल मिडीयाचा वापर करताना अधिक खबरदारी घेण्याची गरज आहे. आपल्या आई वडिलांची मान शरमेने खाली झुकेल असे वर्तन आपल्या हातून घडू देवू नका. तर त्यांची मान अभिमानाने उंचावेल अशी कामगिरी करून दाखवा. आयुष्यात एकदा गेलेली वेळ पुन्हा येत नाही, त्यामुळे जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर शालेय वयात वेळेचे योग्य नियोजन करून अभ्यासात लक्ष घालावे असा मोलाचा सल्ला ही त्यांनी यावेळी दिला.

समाजात सुरु असलेल्या विघातक घटना, वाढणाऱ्या अपप्रवृत्ती यापासून स्वत:ला वाचविण्यासाठी काय काय करावे, याच बरोबर कोणी त्रास देत असेल, चुकीचे वागत असेल तर पोलिस यंत्रणा आपल्यासाठीच आहे. या यंत्रणेची मदत घ्यावी असेही ते म्हणाले. प्रास्ताविक पर्यवेक्षक प्रशांत खंडागळे यांनी केले, तर प्राचार्य संपतराव काळे यांनी आभार मानले.

'एशियन नोबल हॉस्पिटल' येथे कर्करोग मोफत तपासणी शिबीर

डॉ. अद्वैत वैद्य

डॉ. बापूसाहेब कांडेकर

नगर – नगरच्या सावेडी रोडवरील प्रेमदान चौक येथील एशियन नोबल हॉस्पिटल येथे कर्करोग मोफत तपासणी शिबीर आयोजित करण्यात आले आहे. कर्करोग शल्यचिकित्सक डॉ. अद्वैत वैद्य हे ११ फेब्रुवारी पर्यंत दररोज दुपारी १ ते ५ यावेळेत रूग्ण तपासणी व उपचार मार्गदर्शन करणार आहेत, अशी माहिती रूग्णालयाचे मुख्य संचालक डॉ. बापूसाहेब कांडेकर यांनी दिली.

याठिकाणी कर्करोगावरही अद्ययावत आणि आधुनिक उपचार सुविधा उपलब्ध आहेत. तोंडातील न भरणारी जखम, स्तनांमध्ये वाढणाऱ्या गाठी, पोटामध्ये वाढणारी गाठ, लघवीतून रक्त येणे, संडास करताना रक्तस्त्राव, अचानक वजन कमी होणे अशी लक्षणे आढळल्यास कर्करोग तपासणी केली पाहिजे. तोंडाच्या कर्करोगात जीभ, टाळू, जबडा, थायरॉईड, फुफ्फुसाचा कर्करोग, अन्ननलिकेचा कर्करोग, जठर, आतड्याचा कर्करोग, प्रोस्टेट ग्रंथी, किडनी, मूत्राशय कर्करोग, त्वचा, ब्रेस्ट कर्करोग, गर्भाशय, अंडशयाचा कर्करोग यावर योग्य निदान आणि उपचार नोबल हॉस्पिटल येथे उपलब्ध आहेत.

डॉ. अद्वैत वैद्य हे अनुभवी आणि तज्ज्ञ डॉक्टर आहेत. त्यांच्या उपचार मार्गदर्शनाचा लाभ नोबल हॉस्पिटल मध्ये रूग्णांना मिळणार आहे. हॉस्पिटलमध्ये सर्व प्रमुख कंपन्यांच्या कॅशलेस सुविधा उपलब्ध आहेत. योग्य निदान आणि उपचारांनी कर्करोग बरा होऊ शकतो. रूग्णांची या सेवेचा लाभ घ्यावा असे आवाहन करण्यात आले आहे. अधिक माहितीसाठी संपर्क : ८६०५५५२२६६.

'संशोधन व प्रबंध लेखना'वर डॉ. पाऊलबुधे एम. फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांना तज्ञांचे मार्गदर्शन

डॉ.पाऊलबुधे एम.फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांना संशोधन व प्रबंध लेखनावर संस्थेचे अध्यक्ष विनय पाऊलबुधे यांचे मार्गदर्शन लाभले.

नगर – वसंत टेकडी येथील सेवा शिक्षण प्रसारक मंडळ संचलित डॉ. एन.जे.पाऊलबुधे कॉलेज ऑफ फार्मसीचे विद्यार्थ्यांना संशोधन व प्रबंध लेखनावर मार्गदर्शन करण्यात आले यामध्ये रिसर्च थिस रायटिंग आणि जनरल पब्लिकेशन या विषयावर आधारित अकेडेमिक ओरिनटेशन ॲण्ड रिसर्च स्कील इनहामेंट प्रोग्राम यशस्वीपणे झाला.

या एकदिवसीय शैक्षणिक कार्यक्रमाचा उद्देश पदव्युत्तर विद्यार्थ्यांचा संशोधनातील पाया मजबूत करणे, संशोधनाभिमुख दृष्टिकोन विकसित करणे तसेच गुणवत्तापूर्ण प्रबंध लेखन व जर्नल प्रकाशनासाठी आवश्यक कौशल्ये आत्मसात करण्यास मार्गदर्शन करणे हा होता.

या कार्यक्रमास संस्थेचे अध्यक्ष विनय पाऊलबुधे यांचे मार्गदर्शन लाभले. तसेच संस्थेचे सचिव रामकिसन देशमुख, संचालक साईपाऊलबुधे, प्रशासक डॉ.श्रद्धा पाऊलबुधे यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले.

कार्यक्रमासाठी डॉ.विखे पाटील फाउंडेशन कॉलेज ऑफ फार्मसी चे उपप्राचार्य डॉ.रमेश सावंत हे प्रमुख संसाधन व्यक्ती म्हणून उपस्थित होते. त्यांनी संशोधनाची मूलतत्त्वे, प्रबंध लेखनातील बारकावे व आंतरराष्ट्रीय जर्नलमध्ये प्रकाशनासाठी आवश्यक मार्गदर्शन अत्यंत सुलभ व प्रभावी पद्धतीने विद्यार्थ्यांना दिले.

कार्यक्रमाचे संयोजक प्राचार्य डॉ.श्याम पांगा, सह–संयोजक म्हणून डी.फार्म विभागाच्या प्राचार्या अनुराधा चव्हाण, फार्माकॉग्नोसी आणि कार्यक्रम सचिव डॉ.रोशनी सूर्यवंशी, फार्मास्युटिकल केमिस्ट्री विभाग प्रमुख डॉ.प्रसाद घुगरकर, ग्रंथपाल सौ.स्वाती कडनोर यांनी परिश्रम घेतले.

या कार्यक्रमामुळे एम.फार्मसी विद्यार्थ्यांमध्ये संशोधनाबाबत आत्मविश्वास निर्माण होऊन गुणवत्तापूर्ण संशोधन व प्रकाशनासाठी प्रेरणा मिळाल्याचे मत विद्यार्थ्यांनी व्यक्त केले.

फायदाच फायदा !

22 कॅरेट सोन्याचा सर्वात कमी भाव, सर्वात कमी मजुरी.

दागिन्यांची प्रतीग्रॅम मजुरी ₹ 888/-*

Conditions Apply*

2014 पासुन आपल्या सेवेत..सोनेरी नातं..

चंदुकाका ज्वेल्स™

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

हॉटेल आणि मोकळी जागा भाड्याने देणे आहे

केडगाव बायपासच्या पुढे, चास, नगर-पुणे रोड टच, अहिल्यानगर

8087224246
9922395131

2 BHK व 3 BHK फ्लॅट भाड्याणे देणे

मार्केटयार्डच्या मागे, अहिल्यानगर

9405571292

पाहिजेत

अहिल्यानगर जिल्ह्यात फिल्ड वर्कसाठी **अनुभवी सेल्समन पाहिजेत** (आकर्षक पगार)

8208305005

पाहिजेत

नामांकित मोबाईल ॲक्सेसरीज/रिपेअरिंग दुकानासाठी मुले पाहिजेत

वाडीयापार्क, अ.नगर

9022808031
9563555563

पाहिजेत

पेट्रोल पंपावर काम करण्यासाठी **होतकरु मुले पाहिजेत**

दिवसपाळी आणि रात्रपाळी साठी

9822650560

पाहिजेत

भव्य हॉटेलवेयर च्या शोरूममध्ये **मॅनेजर सेल्समन हेल्पर पाहिजेत**

ACE हॉटेलवेयर

पत्ता- ओम गार्डन शेजारी सक्कर चौक, अ. नगर

9119459909
9119453939

साडी दुकानासाठी महिला पाहिजे

कॉम्प्युटर ऑपरेटींग व साडी पॅकींगसाठी पाहिजे. वेळ : सकाळी १०.०० ते सायं. ६.०० पर्यत

(घरापासून पिकअप-ड्रॉप सुविधा) आकर्षक पगार

पत्ता : चास जवळ, केडगाव पासुन ९ कि.मी. अंतरावर

सख्या बहिनी सख्या जावा फॅशन स्टुडिओ

मो. 7028772007/8999808752

गाळा भाड्याने देणे आहे

नगर शहरात सिद्धिल हडको, जैन मंदिर जवळ, मनमान रोड जवळ, अहिल्यानगर

8805459009
8275470096

4BHK बंगला विकणे

1900 स्के.फू. प्लॉट 2200 स्के.फू. बांधकाम संपुर्ण फर्निचरसह **प्राईम लोकेशन**

आगरकर मळा, लक्ष्मी फर्निचर जवळ, अ.नगर

9028151523
9226295295

पाहिजेत

सावेडी येथील कॉस्मेटीक्स दुकानासाठी

कामगार - २ जागा
सेल्सगर्ल्स - २ जागा
(वय-३० वर्षापर्यंत)
शिक्षण- १०वी ते १२वी

9545381937

अनुभवी कारागीर पाहिजेत

जुकी मोटर शिलाई मशीन चालविण्याचा अनुभव असणारे अनुभवी कारागीर पाहिजेत..

जागा - ४

छत्रपती शिवाजीनगर, नगर-कल्याणरोड, अहिल्यानगर.

संपर्क : जानवी स्पोर्टस 9021215155

SVA

पाहिजेत

पावन गणपती कारखानामध्ये कामासाठी **मुले** पाहिजेत

9922134634
9284507750

पत्ता : नगर-कल्याण रोड, माधवनगर, डाणगे पेट्रोल पंपा मागे

द साल्व्हेशन आर्मी इव्हेंजलाइन बूथ हॉस्पिटल

अहिल्यानगर

संपर्क क्र. 0241-2345059

मो. 9270070846, 8975372254

- जागा भरणे आहे -

ड्रायव्हर	प्रशासकीय सचिव	लॅब तंत्रज्ञ
अनुभवी आणि निर्व्यसनी, चांगले चारित्र्य	(ॲडमिन सेक्रेटरी) प्रशासकीय काम आणि प्रशासकीय खात्याचे ज्ञान, ॲडमिन वर्क, अकाऊंट वर्क	(टेक्निशियन) संबंधीत क्षेत्रातील अनुभव आवश्यक

पात्र उमेदवारांनी वरील पत्त्यावर वेळेत अर्ज पाठवावेत.

* अर्ज सादर करण्याची शेवटची तारीख : गुरुवार दि. १२/०२/२०२६ रोजी
* मुलाखतीची अंतिम तारीख : मंगळवार दि. १७/०२/२०२६ रोजी

मेजर. उषा गायकवाड (एच.आर)

द साल्व्हेशन आर्मी इव्हेंजलाइन बूथ हॉस्पिटल, अहिल्यानगर

दोन प्लॉट विकणे आहे

केडगाव येथील पोतदार शाळेमागे, अहिल्यानगर

9028520007

विकणे आहे

1645 स्के.फू. बंगलो प्लॉट विकणे आहे

प्राईम लोकेशन

केडगाव रोड, हॉटेल रंगोली चौक, संदिप प्राईड जवळ, अहिल्यानगर

9860333316

Industial Accounting, Basic Taxation & Total Quality Management

Professional Book for Commerce Students

Ready for Delivery Total Rs. 500/-

Rs. 350/- Plus postage

Don't miss out on this must read! Grab your copy today and be part of the story.

Order Now Anywhere st., Any City

Pre Order CONTACT / SMS FOR DETAILS TO 9689483587, 9130244520

या व्यावसायिक कोर्सेस पुस्तक विक्रिसाठी आकर्षक कमिशनवर अहिल्यानगर जिल्ह्यासाठी कमिशन एजंट नेमणे आहेत.

संपर्क :- 9689483587 / 9130244520

पाहिजेत

हॅल्पर जागा-२

दुकानात कामासाठी हॅल्पर पाहिजे, आकर्षक पगार दिले जाईल, इच्छुकांनी खालील नंबरवर संपर्क करावे

संपर्क: 9850204050

ग्राऊंड फ्लोअर 2 BHK फ्लॅट विकणे आहे.

9762619768
9423454327

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

क्वॉलिटीत भारी.. किंमतीत कमी

मुलींचे १ ते १६ वर्षापर्यंत पार्टी वेअर भारी क्वॉलिटीचे ड्रेस

रु. 3000 किंमतीचे फक्त ₹600/-

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

अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल **मयुरी लेडिज मॉल**

मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कुल जवळ, आगरकर मळा, अ.नगर 9028201188

पाहिजेत

- ऑल राऊंड कुक
- महिला सफाई कामगार
- लॉजिंग कामगार
- वेटर

(पार्ट/फुल टाईम)

भेटण्याची वेळ : स. १० ते १ वा. पर्यंत

हॉटेल प्रेमदान

सावेडी रोड, प्रेमदान चौक, अ.नगर.

मो. 9422237592, 9420028906

क्वॉलिटीत भारी.. किंमतीत कमी

लग्न समारंभ, सनासुदीसाठी मुलांचे लिनन फॅब्रिकमध्ये भारी क्वॉलिटीचे पार्टी वेअर ड्रेस

१ ते ८ वर्षा पर्यंतच्या मुलांचे बाबासुट रु. १५०० किंमतीचे फक्त ₹500/-

१ ते १६ वर्षा पर्यंतच्या मुलांचे कुर्ता-पायजमा रु. २००० किंमतीचे फक्त ₹500/-

अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल पुरुषांसाठी सर्व काही मयुरी लेडिज मॉलच्या वर

वेळ- दुपारी १२ ते सायंकाळी ७ पर्यंत

शुभ मॉल

मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कुल जवळ, आगरकर मळा, अ.नगर 9028201188

गुडघा किंवा हिप दुखत आहे? चालणे बसणे कठीण झाले आहे का?

आरोग्यसदन हॉस्पिटल™

डॉ. प्रशांत काळे

DNB ऑर्थोपेडिक सर्जन जॉईंट रिप्लेसमेंट व फ्रॅक्चर तज्ञ

अत्याधुनिक जॉईंट रिप्लेसमेंट शस्त्रक्रिया

- गुडघा व हिप सांधा बदल
- शस्त्रक्रिया कमी वेदना
- लवकर बरे होणे
- अनुभवी व विश्वासार्ह उपचार

आरोग्यदायी हाडे सक्रिय जीवनासाठी भेट द्या आरोग्यसदन हॉस्पिटलला

Fracture Accident साठी तत्काळ उपचार

24/7 आपात्कालीन सेवा

वेदना विसरा.. पुन्हा मोकळेपणाने चालायला सुरुवात करा.

पत्ता : नगर-मनमाड रोड, सावेडी नाका, सावेडी, अ.नगर

संपर्क : 8981008008

॥ भावपुर्ण श्रद्धांजली ॥

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥
(अर्थ: या आत्म्याला शस्त्रे तोडू शकत नाहीत, अग्नी जाळू शकत नाही, पाणी भिजवू शकत नाही आणि वारा सुकवू शकत नाही. आत्मा अमर आहे.

सावली हरपली कर्तृत्वाची, ज्योत विझली जीवनाची... आठवण येईल क्षणोक्षणी, तुमच्या प्रेमळ सहवासाची. अत्यंत जड अंतःकरणाने कळवित आहोत की, पारखे परिवाराचे आधारस्तंभ आणि मार्गदर्शक, वात्सल्याची मूर्ती

स्व. प्रसाद हरिभाऊ पारखे

(संचालक : पारखे ट्रान्सपोर्ट)

स्व. शनिवार दि. ३१ जानेवारी २०२६ रोजी ईश्वरी आज्ञेने या नश्वर जगाचा निरोप घेतला. त्यांच्या जाण्याने आमच्या जीवनातील एक चैतन्यमय पर्व संपले असून, संपूर्ण कुटुंब पोरके झाले आहे. त्यांच्या पवित्र स्मृतीस विनम्र अभिवादन करण्यासाठी आणि त्यांच्या आत्म्यास वैकुंठवास लाभावा या प्रार्थनेसाठी दशक्रिया विधी आयोजित केला आहे.

❊ दशक्रिया विधी ❊

रविवार दि. ०८ फेब्रुवारी २०२६ रोजी, सकाळी ८.०० वा, स्थळ : अमरधाम, नालेगांव, अ.नगर येथे होईल.

तुमच्या कष्टाची आणि संस्कारांची शिदोरी, आम्हाला सदैव अंधारातून प्रकाशाकडे नेत राहील...

❊ शोकाकुल ❊

श्रीमती माया प्रसाद पारखे (पत्नी) । कु. कृपा हरिभाऊ पारखे (भगिनी) । सौ. जयश्री रवींद्र बोन्हाडे (भगिनी) ॲड. हर्षल रवींद्र बोन्हाडे (भाचा) । श्री. हितेश रवींद्र बोन्हाडे (भाचा)

समस्त पारखे आणि बोन्हाडे परिवार, अहिल्यानगर संपर्क : 9923333357 / 9823437570

अकरावे पुण्यस्मरण

स्व. रामप्रसादजी लालचंदजी राठोड

स्व. दि. ८-२-२०१५

भाग्यवान आम्ही कृपाछत्र ऐसे लाभले
आशिर्वादाने आपल्या जीवन धन्य झाले...
अजुनही वाटते तुम्ही सोबत आहात..
पाठीवरुनी हात मायेचा फिरवित आहात....

तुमच्या प्रेमळ स्मृतीस **भावपूर्ण आदरांजली**

दुर्गाप्रसाद रामप्रसादजी राठोड (चौधरी)

सौ. अर्चना दुर्गाप्रसाद राठोड - सौ. शोभा प्रदीप राठोड
माया राजेश राठोड, कु. श्रृती, खुशी, कृष्णप्रसाद राठोड व परिवार

समस्त भोजपुरिये परिवार

अहिल्यानगरचा सुप्रसिध्द !!! **रामप्रसाद चिवडा**

कडकडत्या थंडीमुळे आंघोळ करण्याची वाटतेय भीती?

- सोलर वॉटर हिटर
- लाईट गिझर
- गॅस गिझर

आजच घरी आणा

अधिकमाहितीसाठी आमच्याशी संपर्कसाधा

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

8975979999 / 9822542011

ABHAY SALES CORPORATION & HARDWARE

आठवा स्मृतिगंध

जगण्याला दिशा दिली तुम्ही,
आयुष्याला शिस्त लावली तुम्ही..
ऋण फेडाया तुमचे,
नाही शक्य या जन्मी...

स्व. चांदमल बाबुलाल भंडारी

स्व. दि. ०८/०२/२०१८

आपल्या स्मृतिस विनम्र आदरांजली..!

❊ दुःखांकित ❊

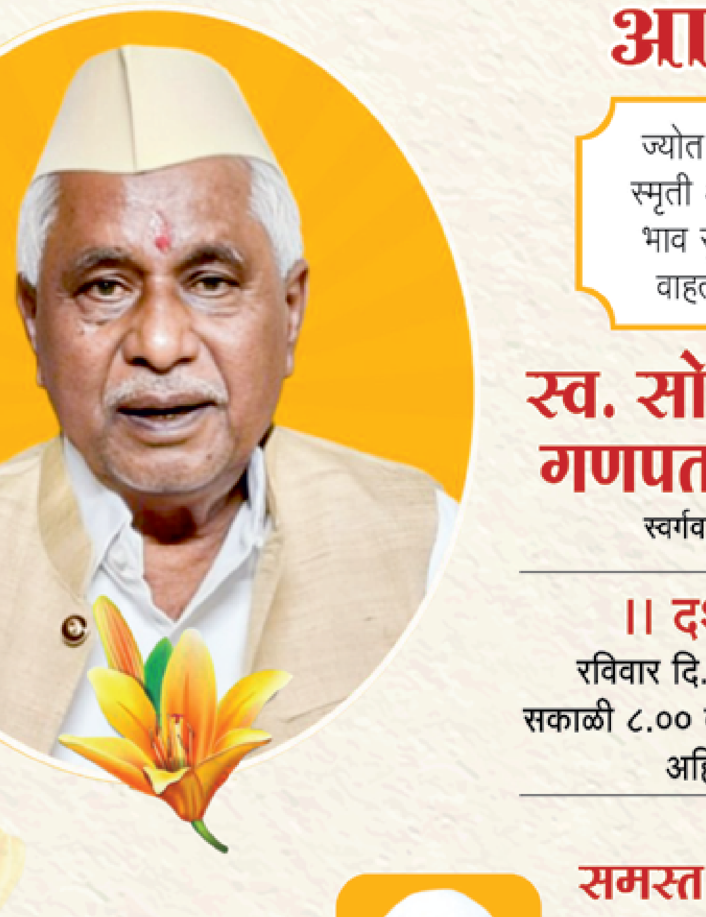
श्रीमती सुशिला चांदमल भंडारी

सुनिल चांदमल भंडारी । मनोज चांदमल भंडारी

सौ. अर्चना नितीन गांधी

समस्त भंडारी परिवार

भावपुर्ण आदरांजली



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

स्व. सोमनाथ (तात्या) गणपतराव गाडळकर

स्वर्गवास दि. ३०/०१/२०२६

॥ दशक्रिया विधी ॥

रविवार दि. ०८ फेब्रुवारी २०२६ रोजी, सकाळी ८.०० वा. स्थळ : नालेगाव, अमरधाम, अहिल्यानगर येथे होईल

❊ शोकाकूल ❊

समस्त गाडळकर परिवार

अहिल्यानगर

टिप : ह.भ.प. अमित महाराज धाडगे यांचे सकाळी ८.०० वा. प्रवचन होईल.