

**सुमता पतसंस्था**  
टेन्शन नाही, रिटर्न्स निवडा!

ठेवीवर मिळवा **१०%** पर्यंतचे व्याज

निवड व अटी लागू  
अहिल्यानगर : मार्केट यार्ड | प्रेमदान चौक | दिल्लीगेट | संपर्क : ७७२२ ०९० २२२ | www.samatapatt.com

संस्थापक के. आचार्य गुदेचा

# नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुदेचा | व्यवस्थापक : अनिकेत गुदेचा

**संत राजिन्द्र सिंह जी महाराज**  
यांच्या पावन स्मिच्यात  
मंगळवार, मार्च, ३१/२०२६  
संगत दर्शन - सायं ७ वाजता  
बुधवार, एप्रिल, १/२०२६  
सल्लंग - सायं ७ वाजता  
नामदान (दिवा) - रात्री ९ वाजता

मिस्त्रील मळा, गंगा उद्यान शेजारी,  
मिस्त्रील लगर, सावेडी,  
अहिल्यानगर - ४१४००३

7071050505/9067894213

रजि. नं. ११४३९-५७/३७ | पाने ८ | किंमत ३ रुपये | अहिल्यानगर, शनिवार दि. २१.०३.२०२६ | अंक नं.२९१ | वर्ष ६८ वे | दैनिक वर्ष ६२ वे | ANR/022/2018-2020

**In Loving Memory**  
**Shri Brijmohan Parmanand Bakshi**

With deep sorrow and heavy hearts, we inform you of the sad demise of our beloved.

We request your presence to join us in the Uthala Ceremony and pray for the departed soul.

- Regards -  
Madhu Brijmohan Bakshi | Sagar Brijmohan Bakshi  
Ravindra Parmanand Bakshi | Vijaykumar Parmanand Bakshi  
Sunil Parmanand Bakshi | Vishal Surendra Bakshi  
Krish Rajesh Bakshi  
All Bakshi and Sahani Parivar

Date: Sunday, 22nd March 2026  
Time: 11 am to 12 pm  
Place: Bhai Daya Singh Gurudwara, Govindpura

Your presence will be deeply appreciated as we come together in remembrance and prayer

## 'एलपीजी' तुटवड्यामुळे शेकडो उद्योग ठप्पच; आता उद्योगांना देणार पीएनजी गॅस जोडणी

नगर - अमेरिका-इस्त्राईल-इराण युद्धामुळे आखाती देशांमधून होणाऱ्या गॅसचा पुरवठा विस्कळीत झाला आहे. त्यामुळे देशभरात गॅस टंचाईची स्थिती असून, गॅसअभावी अनेक उद्योगांची चाके थांबली आहेत. नगर एमआयडीसीतील शेकडो उद्योग बंद आहेत. परिणामी कामगारांना बसवून ठेवावे लागत आहे. अशा स्थितीत जास्त काळ उद्योग बंद ठेवता येणार नाहीत. त्यामुळे या उद्योगांना पीएनजी गॅस देण्याचा तोडगा काढण्यात आला आहे. एमआयडीसीतील अनेक कंपन्यांमध्ये पीएनजी गॅस जोडणी सुरु करण्यात आली आहे.

गॅस हा जीवनावश्यक वस्तू असल्यामुळे केंद्र सरकारने घरगुती वापराला पहिले प्राधान्य दिले आहे. त्यामुळे व्यावसायिक, औद्योगिक पुरवठा थांबवण्यात आला आहे. गॅसचा पुरवठा थांबल्याने एम आयडीसीतील ज्या कंपन्यांचे काम गॅसवर अवलंबून होते, अशा कंपन्यांचे काम पूर्णपणे बंद पडले आहे. परिणामी या बंद झालेल्या कंपन्यांकडून पुढील कंपनीला जाणारा मटेरियल सप्लायदेखील थांबला आहे. त्यामुळे एका कंपनीसोबत इतर अनेक कंपन्याही गॅस टंचाईत भरडल्या जात आहेत. अनेक मोठ्या कंपन्यांनी शिफ्ट कमी केल्या आहेत. परिणामी कामगारांना सुट्ट्या देणे किंवा कंपनीत बोलावून बसवून ठेवले जात आहे. या सर्व अडचणींवर मात करण्यासाठी उद्योजकांनी जिल्हाधिकारी डॉ. पंकज आशिष यांच्यासोबत बैठका घेत यावर मार्ग काढण्यासाठी पाठपुरावा केला होता. आता उद्योजकांच्या या पाठपुराव्याला यश येताना दिसत आहे. जिल्हाधिकार्यांनी पीएनजी (पुढील मजकूर पान २ वर)

**गाळा विकणे**  
पूर्वमुखी (३५१ चौ.फूट)  
रोड टच,समोर  
पार्किंगसाठी प्रशस्त जागा.  
पता : वासुदेव अपार्टमेंट,  
ओसा शोरूम शेजारी,  
शिलाविहार रोड, सावेडी, अहिल्यानगर.  
7517770077  
9225323888

**महेंद्र पेडावाला**  
**रजवाडी**  
गुजराती थाली  
दर रविवारी दालवाटी स्पे. आमरस  
किटी पार्टी व बर्थडे पार्टीसाठी खास सोय..  
कापड बाजार, अहिल्यानगर.

**तुम्ही अॅलर्जीने त्रस्त आहात का?**

वारंवार होणारी सर्दी,  
खोकला व दमा विकार  
शरीरावर लाल चट्टे येऊन  
अंग सुजणे व खाज येणे.  
अॅलर्जी कमी करण्यासाठी  
औषधे घ्यावी लागणे.  
नेहमी डोळ्यांना खाज सुटणे  
व डोळे लाल होणे.

कोणत्याही यथातील रुग्णांसाठी यशिल व्याधीवर आता खात्रीशीर  
निदान व उपचारासाठी नगर जिल्हातील एम्बेव परंपुरी असे  
"अहिल्यानगर अॅलर्जी टेस्टिंग सेंटर"  
**डा. कृष्णा बलदवा**  
(एम.बी.बी.एस.) अॅलर्जी-त्वचारोग, दमा व नपुणेह तज्ञ  
-नवीन घाटा:-  
जुने वालिंबे हॉस्पिटल, वर्धमान टॉवर समोर,  
वांजु गल्ली, धरती चौक, अ.नगर  
Mo. 8390907414 / 942227414  
सोमवार ते शनिवार \* वेळ : स. १० ते २:३० सायं. ६ ते ९. पर्यंत  
रविवार \* वेळ : स. १० ते स. १ पर्यंत

Creating Future CBSE Toppers of India...

# सांदिपनी अकॅडमी

8<sup>TH</sup>, 9<sup>TH</sup>, 10<sup>TH</sup> STATE & CBSE | DAILY & WEEKEND FOUNDATION

**BE ELECTRONICS PROF. NANASAHEB BARHATE (PHYSICS)**  
**NIT WARANGAL DR. K. BALRAJU (CHEMISTRY)**  
**IIT MADRAS PROF. RAHUL GUJRAL (MATHEMATICS)**

**IIT & NIT व इतर अनुभवी तज्ज्ञांकडून थेट मार्गदर्शन**

## 10<sup>TH</sup> CBSE - 45 दिवसीय

**POWER VACATION BATCH**

आजच आपली कौन्सलिंग बुक करण्यासाठी स्कॅन द्वारे फॉर्म भरा.

• बॅच सुरु होणार - 18 मार्च 2026 पासून •

विद्यार्थी दिलेल्या विषयांचा संपूर्ण अभ्यासक्रम पूर्ण करतील:  
**Science Mathematics**  
**Social Science English Grammar**

- IIT-JEE कॅम्पस, एकविरा चौक, सावेडी, अहिल्यानगर -  
7501 988 988 | drbalrajukarri.coach

## पुण्यात गुंतवणूकीची सुवर्ण संधी..

**BRAMHACORP**  
Realty | Hospitality | Leisure

ब्रम्हाकॉर्प लिमिटेड घेऊन येत आहे.. रविवार दि. २२ मार्च २०२६ रोजी,  
**भव्य रिअल इस्टेट प्रदर्शन.. IRIS Premier Hotel**  
तुमच्यासाठी खास.. (आनंदरुषीजी हॉस्पिटल समोर)

**प्रीमियम लोकेशन्स**  
कल्याणीनगर | विमाननगर | कॅम्प | बावधन  
गुंतवणूक पर्याय | प्री-लीज्ड स्टुडिओ - तत्काळ भाडे सुरु  
शॉप्स अॅण्ड ऑफिस स्पेसेस | लक्झरी फ्लॅट्स अॅण्ड डुप्लेक्स  
किंमत फक्त : ७० लाखांपासून पुढे

**स्पेशल हायलाइट**  
साधु वासवाणी चौक, कॅम्प येथे प्री-लीज्ड स्टुडिओ फक्त : ७० लाखांपासून पुढे  
३५,०००/- रु. प्रति महिना निश्चित मासिक भाडे सुरु

**आकर्षक प्रोजेक्ट्स**  
ब्रम्हा कलेक्शन : १.२ करोड पासून पुढे  
ब्रम्हा ऑगस्ट टॉवर : १.३७ करोड पासून पुढे  
ब्रम्हा ह्यूज ऑफ स्काय : १.५ करोड पासून पुढे  
ब्रम्हा स्काय स्वीट्स् : ७० लाख + ३५ हजार भाडे  
कमर्शियल स्पेसेस : ८५ लाख पासून पुढे  
ब्रम्हा सनव्हॅली : १.२ करोड पासून पुढे

**एक्सक्ल्युसिव्ह फायदे**  
कस्टम पेमेंट प्लॅन | खास डिस्काउंट | ऑन द स्पॉट बुकिंग ऑफर्स

मर्यादित जागा बुकिंगसाठी आशिष जैन  
त्वरित संपर्क साधा.. Mo. 9970285099

**तुमच्या स्वप्नातील घर किंवा खात्रीशीर गुंतवणूक आता एक पाऊल दूर..**



## गृहिणी

### आरोग्य

#### ग्रीन टी पित असाल तर...

सकाळी रिकाम्या पोटी ग्रीन टी पिणे तुमच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. तथापि, काही लोकांना छातीत जळजळ, आम्लता किंवा ऊर्जा कमी होण्याची शक्यता असते. बहुतेक लोक त्यांच्या सकाळची सुरुवात चहाने करतात. सर्वात लोकप्रिय प्रकार म्हणजे दुधाचा चहा आणि ग्रीन टी. आजकाल, वजन कमी करू इच्छिणारे लोक त्यांच्या दिवसाची

सुरुवात ग्रीन टीने करतात. फिटनेस उत्साही लोक देखील दुधाच्या चहापेक्षा ग्रीन टी पसंत करतात. ग्रीन टी चयापचय वाढवते आणि त्यातील कॅटेचिनमुळे चर्बीचे ऑक्सिडेशन करण्यास मदत करते, ज्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. डिटॉक्स: ते शरीरातील हानिकारक विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यास मदत करते. सकाळची सुरुवात एक कप ग्रीन टीने केल्याने तुमच्या शरीराला दिवसभर ऊर्जा मिळते कारण त्यात कॅफिन असते.

### पाककला

#### मटार रायता

**साहित्य** ताजे मटार १ वाटी (उकडलेले), दही २ वाट्या (चांगले फेटलेले), हिरवी मिरची १-२ (बारीक चिरलेली), जिरे पूड १ छोटा चमचा (भाजलेल्या जिऱ्याची पूड), काळी मिरची पूड अर्धा चमचा, साखर अर्धा चमचा (पर्यायी), सेंदव मीठ किंवा साधे मीठ चवीनुसार, ताजी कोथिंबीर बारीक चिरलेली, तूप किंवा तेल १ छोटा चमचा (फोडणीसाठी)

**कृती** : मटार तयार करा प्रथम मटार दाणे थोडे मीठ घालून मऊ होईपर्यंत उकडवून घ्या. उकडल्यानंतर त्याचे पाणी काढून

टाका आणि मटार थोडे थंड होऊ द्या. दही फेटून घ्या एका मोठ्या बाऊलमध्ये दही घ्या आणि ते खीने किंवा विस्करने स्मूथ फेटून घ्या. दही खूप घट्ट असेल तर थोडे पाणी घाला. मिश्रण एकत्र करा फेटलेल्या दह्यामध्ये उकडलेले मटार, हिरवी मिरची, जिरे पूड, काळी मिरची पूड, साखर आणि चवीनुसार मीठ घालून व्यवस्थित मिस्र करा. फोडणी एका छोटेव्या कढईत तूप गरम करा. त्यात जिरे आणि हिंग टाका. जिरे तडतडले की ही फोडणी रायत्यावर ओता. (फोडणी न देताही हा रायता छान लागतो, पण फोडणीमुळे चव वाढते). सजावट करून भरपूर बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाका.

## वास्तू

### शौचालय दोष

\* शौचालय बांधणे/स्थलांतर करणे: शक्य असल्यास, वायव्य (वायव्य) किंवा नैऋत्य दिशेने शौचालय बांधा.

\* जर ईशान्य कोपऱ्यात आणि ब्रह्मस्थानात शौचालय असेल तर ते ताबडतोब काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा.

ऊर्जा अडथळे वापरा: शौचालयाचा दरवाजा पडद्याने झाकून ठेवा आणि तो नेहमी बंद ठेवा.

\* शौचालयाच्या भिंतीवर गडद निळ्या किंवा काळ्या टाइल्स लावणे टाळा.

## सौंदर्य

चेहऱ्यावर फेस पॅकचा चांगला परिणाम हवा असेल तर त्वचा व्यवस्थित स्वच्छ करा. चेहरा धुतल्यानंतर कोरडा करा. त्यानंतर तुमचा फेस पॅक चेहऱ्यावर लावा आणि १५ ते २० मिनिटे थांबा. चेहरा स्वच्छ करण्यासाठी ओल्या सुती कापडाचा वापर करा.

## सल्ला

खूप कडक तेलात करंज्या टाकल्यास त्या बाहेरून लाल होतात पण आतून मऊ राहतात. मंद ते मध्यम आचेवर करंज्या दोन्ही बाजूंनी सोनेरी होईपर्यंत तळा.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेवा

## दैनिक पंचांग

रविवार, दि. २२ मार्च २०२६

**विनायक चतुर्थी, शके १९४८ पराभवनामसंवत्सर, चैत्र शुक्लपक्ष, भरणी २२।३३, सूर्योदय ०६ वा. २७ मि. सूर्यास्त ०५ वा. २६ मि.**

**मेघ** : महत्वाच्या आर्थिक कारारांच्या वेळी आकस्मिक विचार करून निर्णय घेऊ नका.

**वृषभ** : तुमचा विश्वास आणि ऊर्जाशक्ती आज उच्च असेल. प्रलंबित देणी आल्यामुळे आपली सांपत्तिक स्थिती सुधारेल. आरामात राहण्याचा आनंद आज लुटू शकाल.

**मिथुन** : तुमचा विश्वास आणि ऊर्जाशक्ती आज उच्च असेल. प्रलंबित देणी आल्यामुळे आपली सांपत्तिक स्थिती सुधारेल.

**कर्क** : आजचा दिवस विशेष साजरा करण्यासाठी आपल्या कुटुंबासोबत कॅण्डललाईट डीनरचा आस्वाद घ्या.

**सिंह** : समजून घेण्यामुळे आपणास हमखास यशप्राप्ती होणार आहे. मित्रांकडून सायंकाळी एखादा रोमांचक प्लॅन आखल्यामुळे आजचा दिवस खूपच सुंदर असेल.

**कन्या** : आज तुमची प्रकृती फारशी बरी नसल्यामुळे तुम्हाला तुमच्या कामावर लक्ष केंद्रित करणे जड जाईल.

### राशिभविष्य

**तूळ** : आजच्या दिवशी तुम्ही प्रेमापाशात बांधले जाणार आहात. या प्रमानंदाचा अनुभव घ्या.

**वृश्चिक** : तुमच्या नवीन योजना, प्रकल्प याविषयी तुमच्या पालकांना विश्वासात घेऊन सांगण्यासाठी काळ उत्तम आहे.

**धनु** : आपल्या पालकांना खुश करण्यासाठी अभ्यास आणि खेळ यांचा समतोल साधा. पुरातन वस्तू आणि दागदागिन्यांमधील गुंतवणूक फायदा आणि समृद्धी आणेल.

**मकर** : अन्य देशांतील लोकांशी व्यावसायिक संपर्क प्रस्थापित करण्यासाठी सध्याचा काळ अतिशय योग्य आहे. वैवाहिक आयुष्य आजच्याइतकं सुखद कधीच नव्हतं,

**कुंभ** : जेवणात मीठाची गरज ही अपिरहार्थ असते, आपल्याला आनंदाची, सुखाची खरी किंमत कळण्यासाठी दुखाची गरज भासतेच.

**मीन** : कुटुंबातील सदस्य तसेच मित्रमंडळी यांच्यासाठी खर्च करून मजा लुटाला.

## शब्दगंध क्र. ७३९२ सौ.शैलजा कुलकर्णी

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

**आडेवे शब्द** : १) नम; गगन १६) अतिकाम व कर्नाटकात होऊन गेलेला एक मुस्लीम शासक ज्याच्यावर शारीरिक थकवा १८) नाही दूरदर्शनवर मालिकाही येऊन गेली ७) एक प्रकारचा दाग ८) छातीच्या हाडांचा सापळा; फासळी ९) तराजूसारखे एक वाहन ११) अपुरा; अपूर्ण १३) घाण; विषा १४) आकाश;

## शब्दगंध क्र. ७३९१ चे उत्तर

स	त	स	र	म	न
म	न	क	र	म	न
त	न	ज	र	ब	द
ह	क	नी	म	द	
क	म	पा	त	स	
ज	क	स	म	क	
ह	म	स	म	क	
ज	म	न	त	त	न

हत्यार २) मुलगा; पुत्र; तनय ३) निमुळते होत गेलेले डोंगराचे शिखर ४) लागलीच; त्वरित ५) कोणत्याही प्राण्यातील पुरुष जात ६) बाप; तात; जनक १०) अखंड; न तुटता १२) जे करावयास हवे ते करावचे नाही व जे करू नये ते हमखास करावचे असा प्रकार १३) धार्मिक शिक्षण देणारी मुस्लिमांची शाळा १४) शरीरावयव; बाजू १५) तळहात १७) आंबटओले; ओलसर १९) एक प्रकारची तांबडी माती; गेरू २०) एक फूल व त्याचे झाड

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

सुविचार : व्यायामासाठी काढलेला वेळ म्हणजे स्वतःच्या आरोग्यावर केलेली गुंतवणूक आहे.

## मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

### पुरणपोळीचा शोध कसा लागला?

पुरण पोळी ही भारतीय उपखंडात विशेषतः महाराष्ट्र, गुजरात आणि कर्नाटक या पश्चिमकडील राज्यांमध्ये लोकप्रिय असलेली गोड पोळी आहे. ही एक पारंपरिक डिश आहे जी सामान्यतः सण आणि विशेष प्रसंगी बनविली जाते. पुरण पोळीचा उगम प्राचीन काळापासून शोधला जाऊ शकतो आणि त्याची उत्क्रांती भारतीय संस्कृतीत खोलवर रुजलेली आहे.

पुरण पोळीतील पुरण हा शब्द संस्कृत शब्द पुराण पासून आला आहे, ज्याचा अर्थ प्राचीन किंवा जुना असा होतो. वेद आणि महाभारतासह अनेक प्राचीन भारतीय ग्रंथ आणि धर्मग्रंथांमध्ये या पदार्थाचा उल्लेख आहे. खरं तर, पुरण पोळी

हे हिंदू धर्मातील प्रमुख देवता असलेल्या भगवान कृष्णाला आवडते असे मानले जाते.

महाराष्ट्रात होळीच्या सणाच्या वेळी बनवण्याच्या प्रथेमागील कारण कदाचित कापणीचा सण म्हणून या सणाच्या कृषी उत्पत्तीमध्ये आहे. होळी सामान्यतः भारतात गहू, हरभरा आणि ऊस कापणीच्या वेळी साजरी केली जाते, जे पुरण पोळी बनवण्यासाठी वापरले जाणारे प्राथमिक घटक आहेत. डिश मूलतः गूळ, वेलची आणि जायफळ मिसळून उकडलेली आणि मॅश केलेली चना डाळ याचे भरणे तयार करून नंतर ते गव्हाच्या पिठाच्या पिठात भरले जाते आणि लाटून किंवा हातावर फिरवून पोळीचा आकार दिला जातो. नंतर पोळी तव्यावर भाजून पोळी तूप

किंवा दुधासह गरम सर्व्ह केली जाते.

पुराण पोळीचा उगम सण आणि धार्मिक समारंभांमध्ये देवतांना अन्न अर्पण करण्याच्या प्राचीन भारतीय परंपरेशी जवळून जोडलेला आहे. खरं तर पुरण पोळी हा भारतभर साजऱ्या होणाऱ्या होळीच्या सणांमध्ये गणपतीला दिल्या जाणाऱ्या प्रसादाचा एक भाग आहे.

कालांतराने पुरण पोळी हा पदार्थ भारतातील वेगवेगळ्या प्रदेशांच्या रुचीनुसार आणि आवडीनुसार विकसित झाली आहे. पुरणपोळी हा महाराष्ट्र आणि कोकण पट्ट्यातील होळी उत्सवाचा अविभाज्य भाग आहे आणि समृद्ध इतिहास असलेली ही साधी मिष्टान्न भारतीय इतिहासातील विविधता दर्शवते.

### दयावान

अनेक वर्षांपूर्वी एका घनदाट जंगलात एक जलाशय होता. त्यात एक मोठा मासा राहत होता. तो सभ्य होता. एकदा त्या जंगलात दुष्काळ पडला. दुष्काळामुळे त्या जलाशयाचे पाणी आटू लागले. परिणामी, तिथे राहणारे सर्व प्राणी मदतीसाठी ओरडू लागले. त्या जंगलातील सर्व झाडे वळून गेली. मासे आणि कासवे विखलात बुडू लागले

आणि दुष्काळग्रस्त प्राणी आणि पक्षी ठार होऊ लागले. त्याच्या साथीदारांची ही दुर्दशा पाहून त्या महाकाय माशाची करुणा बोलकी झाली. त्याने ताबडतोब आपल्या शक्तीने पर्जन्यदेवता पर्जुनाला आवाहन केले. तो पर्जुनाला म्हणाला, हे पर्जुना,

जर माझे उपवास आणि माझी कृत्ये खरी असतील तर कृपया पाऊस आण. पावसाच्या देवाने त्याची हाक स्वीकारली आणि लगेचच मुसळधार पाऊस पाडला. अशाप्रकारे, त्या माशाच्या प्रभावामुळे जलाशयातील अनेक प्राण्यांचे प्राण वाचले.

तात्पर्य: नेहमी दयाशील असावे, सर्वांप्रती जाणीव असू द्यावी.



इससे भी ज्यादा, जब भी जरूरत हो, पिता बच्चे की सहायता के लिए भागता है। मुझे बहुत सी जोशीली श्रद्धांजलियाँ मिली हैं, उस गुरु-सत्ता के प्रति, जो शरीर छोड़ने वाली आत्मा को प्रेमपूर्वक, हर संभव संरक्षण प्रदान करती है। प्यारेके साथ हुई घटना उसकी दया को

## जीवन का अमृत (भाग १)

### प्रेम और परमानंद

दर्शाती है, जब केवल उसे ही नहीं बल्कि औरों को भी, सत्गुरु के देहरूप में दर्शन हुए, श्री... को सचखंड तक ले जाते हुए और उसके मृत शरीर के लिए स्पष्ट आदेश देते हुए। ये उसकी दिव्य दया के विलक्षण उदाहरण हैं, जो नए भाई-बहनों के लिए प्रकाश स्तम्भ का काम करें और नामलेवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बनें, ताकि वे अपने आध्यात्मिक अभ्यासों में नियमित रूप से समय आप सब अनुशासित नामलेवा अपना आध्यात्मिक

भविष्य ही बेहतर नहीं करते, बल्कि दूसरों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बनते हैं, ताकि उनके उदाहरण का अनुसरण हो सके। किसी शिष्य के लिए इतनी आसानी से शरीर छोड़ना कोई नई बात नहीं है। एक शिष्य ने अपने परिवार को साफ-साफ बताया कि अगले दिन वह घर जाएगा। उसका परिवार इस बात को समझ नहीं पाया, पर जब नाश्ते के लिए उन्होंने उसका दरवाजा खटखटाया, तो उन्होंने पाया कि वह चेहरे पर मुस्कान लिए, अपना शरीर छोड़ चुका था। (क्रमशः)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

## चिरंतन प्रेमाकडे वाटवाल (नाती घट्ट विणू या)

अस्तित्व व्हावे प्रेममय शिवानीदीदी : निरोगी असणं ही जर शरीराची मूळ अवस्था आहे तर मग आजार कुटून आले? आपण स्वतःची काळजी घेत नाही म्हणूनच आपण आजारी पडतो. म्हणजेच आजार बाहेरून येत नाही. आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली नाही की तो आपल्या आत तयार होतो.

सुरेश ओबेरॉय : आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे, असं आपल्याला पालकांनी तसंच शाळेत शिक्षकांनी सांगितलं. पण परमानंद,

### नाते म्हणजे दोन आत्म्यांतील संपर्क

प्रेम आणि शुद्धता यांच्याविषयी आपल्याला कोणीही शिकवलं नाही. तक्रारीने किंवा शिक्षेनेच सगळं काही नीट होतं हे आपण नेहमीच बघतो. मग आपल्या ह्या गैरसमजुतीसाठी कोणाला दोष द्यायचा ?

शिवानीदीदी : काही गोष्टी शिकण्याची संधी पूर्वी कधी आपल्याला मिळाली नाही किंवा जसं मोठे वागत आले तेच आपल्या अंगवळणी पडलं तर त्यामुळे फारसा फरक पडत नाही. आपण आजही

गोष्टी आत्मसात करू शकतो.

कारण आपल्याकडे दोन्ही पदार्थांच्या किंवा संस्कारांच्या बाटल्या आज आहेत. उदाहरणार्थ, समजा तुम्ही लहानपणापासून तिखट पदार्थ खात आलात आणि आता तीच चव तुमच्या सवयीची झाली. पण जर तुम्हाला कळलं की तिखट खाण्याने आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो तर तुम्ही तुमची सवय बदलणार नाही का ?

(क्रमशः)

(प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

## हसा आणि शतायुषी व्हा!

कामवाली बाई : मालकीण बाई, पगार वाढवून घ्या. मालकीण : नक्की देते पण यात दोन पर्याय आहेत. जुन्या पर्यायप्रमाणे पगार घेतलास तर पगार, बोनस आणि सणवाराला भेट मिळेल. नवीन पर्यायप्रमाणे पगार वाढवून देईन, पण बोनस, भेटवस्तू... काहीही मिळणार नाही. कामवाली बाई : बरं ! मी, माझ्या सी.ए.ला विचारून सांगते.

## करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

\* कोणत्या भारतीय विद्यार्थ्यांने मेमरी लिग विश्वविजेतेपद २०२५ जिंकले आहे ?

- विश्व राजकुमार

- अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

## साहित्य सहवास - 'धरत्रीच्या कुशीमधी...'

आज २१ मार्च. प्रत्येक दिवसाचं आपलं स्वतःचं वैशिष्ट्य असतं. प्रत्येक दिवस नवीन काहीतरी घेऊन येतच असतो आणि मावळतांना अनुभव देऊन जातच असतो. प्रत्येक दिवसाकडे मी नेमकं कशा प्रकारे पाहतो झाला नक्कीच महत्त्व आहे. आज जागतिक कविता दिवस आहे. म्हणून अगदी म नापासून वाटलं थोर कवयित्री बहिणाबाईंना विनम्र आदरांजली अर्पण करून त्यांच्या एका कवितेवर व्यक्त व्हावं. अक्षरांची ओळखही न झालेल्या बहिणीबाईंच्या तोंडातून बाहेर पडणारा एकेक शब्द संसार, जगण्याचं जीवनाचं तत्वज्ञान सांगणारा. संसाराचा सार सांगणारा. पदवीधर होऊनही एखादी व्यक्ती चार ओळी लिहायच्या म्हटलं तर व्यवस्थित लिहू शकत नाही हे वास्तव स्वीकारलंच पाहिजे. अक्षरांची ओळखही न झालेल्या बहिणाबाईंच्या कविता आपल्याला अंतर्मुख करतात, मन-चिंतन करायला भाग पाडतात. मनुष्य जीवनात छानसं जगण्याचं सुत्र बहिणाबाईंच्या कविता सांगतात. अरे संसार संसार, मन वढाय वढाय उण्या पिकातलं दों, खोण्यामधी खोपा, सुगरणीचा चांगला... इतु साप बरा, त्याले उतारे मंतर... धरत्रीच्या कुशीमधी, बियाणंवाळं मंतर... माझी म या सरसोती... देव कुठे देव कुठे... बहिणाबाईंच्या कवितेचं शिर्षक वाचलं की ती कविता लगेच वाचाविशी वाटते. खरं तर आजच्या कविता दिवस निमित्ताने सांगू इच्छितो की दोन-तीन हजार शब्दांची एखादी कथा जे सांगण्याचा प्रयत्न करते तेच सांगण्याचा प्रयत्न एखादी पन्नास ते साठ शब्दांची कविता करते. थोडक्यात असं म्हणता येईल की कमीत कमी शब्दांमध्ये जास्तीत जास्त संवाद कविता, वाचकांशी साधते. शब्दांचं सामर्थ्य, अमूल्यत्व आणि जादू अनुभवयायची असेल तर कविता वाचलीच पाहिजे, जे लिहिताने त्यांनी कविता लिहून व्यक्त झालंच पाहिजे. व्यक्त होण्यासाठी कविता हा

ताकदीचा साहित्य प्रकार आहे. कवि संमेलनामध्ये विविध विषयांवरील कविता ऐकल्या की आपल्याला अनेक विषय माहित होतात. आजच्या कविता दिवसानिमित्त बहिणाबाईंची कविता - धरत्रीच्या कुशीमधी ... ह्या कवितेवर लिहिलं आहे. आपल्यासाठी शेत आणि अन्नदाता शेतकरी दादाच्या दृष्टीने काळी अर्थात धरणी, धरती. ह्या कवितेतल्या पहिल्या चार ओळी - धरत्रीच्या कुशीमधी, बियाणंवाळं निजली. वऱ्हे पसरली माटी, जशी शाल पांघरली. खुप चांगलं असं सांगण्याचा प्रयत्न पहिल्या चार ओळींमधून बहिणाबाईंनी केला आहे. बियाणंवाळं निजली - आईच्या कुशीत गाढ झोपलेलं लेकर. बियाणंवाळं पसरलेली माती म्हणजे पांघरलेली शाल आहे. ही शाल आहे ममत्वाची, आपलेपणाची, उबदारपणा देणारी. ह्या कवितेतल्या पाचव्या कडव्यात - दिसामासा व्हावे वाढ, रोपं झाली आता मोठी. आला पिकाले बहार, झाली शेतामधी दाटी. आपला अन्नदाता ऊन, वारा, पाऊस ह्याची पर्वा न करता अगदी मनापासून काळ्या आईची सेवा करतो आहे. मायेचं केलेली ही सेवा पाहून बियाणं अंकुरतं, वाढू लागतं. आपलेपणाची ही ऊब अत्यंत महत्वाची आहे. स्नेहाचं नातं वृद्धिंगत करणारी आहे हा आशय पोहचवणारी ओळ म्हणजे 'झाली शेतामधी दाटी.' बहिणाबाईंच्या मनात आलेले हे तीन शब्द खुप काही सांगणारे आहेत... ह्या कवितेतल्या दोन ओळी - टाया वाजवती पानं, दंग देवाच्या भजनी. खरं तर आपण पाहातो ते दृष्य साधसं असतं. शेतात डोलणारी पानं पाहून टाया वाजवती पानं हे बहिणाबाईंना सुचलं. पानं टाळ्या वाजवू शकत नाहीत, हे वास्तव आपल्याला माहित आहे पण कवयित्री बहिणाबाईंच्या कल्पकतेला सलाम. शेतकरीदादा आणि पिकं अर्थात निसर्ग ह्यांच्या नात्यातलं ममत्व बहिणाबाईंनी छान अधोरेखित केलं आहे. बहिणाबाईं निरक्षर

असूनही त्यांनी, त्यांच्या नजरेतून अनुभवलेलं जग फारच सुंदर, अर्थपूर्ण, उपमा देऊन शब्दबद्ध केलं आहे. धरत्रीच्या कुशीमधी ... ही कविता अन्न आणि अन्नदाता ह्यांच्याविषयी आहे, सोबतच अन्न जमिनीत कसं रुजतं, अंकुरतं ह्यावर भाष्य करतं. बहिणीबाईंच्या कविता वाचल्या की लक्षात येतं कविता फक्त लिहिल्या येते असं नाही तर जगातही येतं हे अनुभवाचं जगणं व्यक्त होणं म्हणजेच कविताच्या माध्यमातून वाचकांशी साधलेला संवाद आहे. कविता वाचून ती जगलं की जीवनाचा संवाद घेता येतो. अनेक वर्षांपासून मी कविता आणि गाणी लिहितो आहे. काही कवी संमेलनांमध्ये सहभाग घेता आला. मनातील भावनांचा अविष्कार कविता, गाणी लिहून व्यक्त होतो आहे.

वाचकहो, आजच्या कविता दिनाच्या निमित्ताने कविता वाचण्याचा, कवी संमेलनातील कविता ऐकण्याचा संकल्प नक्कीच करा. कवी संमेलनात कविता ऐकणं एवढंच नसतं तर ती अनुभूती असते. आपल्या अहिल्यानगर शहरासह जिल्ह्यात अनेक प्रतिभासंपन्न कवी, गीतकार आहेत. त्यांच्या कविता, गाणी नक्कीच ऐका. प्रत्येकाच्या जीवनात चढ-उतार असतात नव्हे असावेतच. त्याशिवाय जगण्यात मजा नाही. काही शब्द आपल्याला, आपलंस करतात, संवाद साधण्यासाठी, व्यक्त होण्यासाठी प्रेरित करतात हे शब्द कविता आपल्याला देते. आनंद आणि जीवनानुभव कवितेतून मिळतो. आज बहिणाबाईंची एक तरी कविता वाचा अथवा युट्युबवर ऐकाच.

(लेख क्र.५९३)

- सुनील राजत

माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर मो.९८२७५८३८३

## आहारवेद - आरोग्य संवर्धन

जांभळाच्या बियांमध्ये ग्लुकोसाईड जांबोलिन हा ग्लुकोजचा प्रकार असल्यामुळे साखर वाढल्यावर हा घटक पिष्टमय पदार्थांचे साखरेत रूपांतर करण्याला आळा घालतो. म्हणूनच जांभूळ व त्याची बी मधुमेह या आजारावर अत्यंत गुणकारी आहे.

### जांभूळ

उपयोग : १) जांभळाचा मोसम अतिशय कमी दिवसांचा असतो, त्यामुळे लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांचेच आरोग्य चांगले राहण्यासाठी व त्यामध्ये असणाऱ्या

औषधी गुणांचा लाभ घेण्यासाठी सर्वांनीच

(क्रमशः)

डॉ. शारदा निर्मळ-महाडुळे

दुर्वाकुर वंध्यत निवारण व गर्भसंस्कार सेंटर अहिल्यानगर मोबाईल नं- ८७९३४००४००



रायझिंग ट्रायबल फाउंडेशन व महाराष्ट्र राज्य प्राथमिक-माध्यमिक शिक्षक-शिक्षकेतर संघटनेच्यावतीने महिला शिक्षकांचा गौरव करण्यात आला.

# शहरातील महिला शिक्षकांचा सन्मान सोहळा

**रायझिंग ट्रायबल फाउंडेशन व महाराष्ट्र राज्य प्राथमिक-माध्यमिक शिक्षक-शिक्षकेतर संघटनेचा उपक्रम**

नगर - रायझिंग ट्रायबल फाउंडेशन व महाराष्ट्र राज्य प्राथमिक-माध्यमिक शिक्षक-शिक्षकेतर संघटना, अहिल्यानगर जिल्हा यांच्या वतीने जागतिक महिला दिनानिमित्त महिला मुख्याध्यापिका व शिक्षिकांचा सन्मान सोहळा महर्षी ग. ज. चिंतांबर विद्यामंदिर, भोपे समग्रह येथे पार पडला. कार्यक्रमाला महापौर सौ. ज्योतीताई अमोल गाडे या प्रमुख पाहुण्या म्हणून उपस्थित होत्या. तसेच माजी नगरसेविका शितलताई जगताप, पोलीस निरीक्षक जयश्रीताई काळे आणि म.न.पा. शिक्षण विभागाचे प्रशासनाधिकारी जुबेर पठाण यांची विशेष उपस्थिती होती.

यावेळी महिला मुख्याध्यापिका व शिक्षिकांना सन्मानचिन्ह व प्रशस्तीपत्र देऊन गौरविण्यात आले. आपल्या मनोगतात महापौर ज्योतीताई गाडे यांनी महिला शिक्षक समाज घडविण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावत असल्याचे सांगितले.

नगरसेविका शितलताई जगताप यांनी महिला मुख्याध्यापिका व शिक्षिकांचा सन्मान हा प्रेरणादायी उपक्रम असल्याचे मत व्यक्त केले.

पोलीस निरीक्षक जयश्रीताई काळे यांनी महिलांच्या सुरक्षेसाठी पोलीस यंत्रणा सदैव तत्पर असल्याचे सांगितले.

शिक्षण विभागाचे प्रशासनाधिकारी जुबेर पठाण यांनी शहरातील शाळांच्या गुणवत्तेत शिक्षकांचे मोठे योगदान असल्याचे नमूद केले.

प्रास्ताविकातून प्रसाद शिंदे यांनी सांगितले की, फाउंडेशनच्या माध्यमातून विविध सामाजिक उपक्रम वर्षभर घेतले जातात शिक्षकांचा सन्मान सोहळा करण्यात विशेष आनंद होत आहे. शिक्षकांनी एकत्रित येणे काळाची गरज असल्याचे स्पष्ट केले.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाराष्ट्र राज्य महासंघाचे मुख्य सचिव मुख्याध्यापक विठ्ठल उरमुडे होते. यावेळी जिल्हा सचिव शेखर उंडे, शिक्षकसेनेचे जिल्हाध्यक्ष प्रसाद शिंदे, वैभव सांगळे, भाजपा शिक्षक सेल जिल्हाध्यक्ष अविनाश साठे, अविनाश विधाते व शिक्षक प्रतिनिधी यांनीही मनोगत व्यक्त केले.

कार्यक्रमास सुशील नन्नवरे, कांतीलाल खुरंगे, अमोल शिंदे, मुख्याध्यापक संदीप भोर, अमोल बोटे, अनिल बडे, भाऊसाहेब पुंड, संदीप येनारे, अतुल साखर, बबन शेख, मुख्याध्यापक अमोल क्षीरसागर, बाबासाहेब गवते, किशोर कार्ले, सुनील अंगारखे, रिबीका क्षेत्रे, अनिता साठे, भारत गोल्हार यांच्यासह विविध शिक्षक संघटनांचे पदाधिकारी, मुख्याध्यापक, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन अमोल शिंदे केले. अविनाश साठे यांनी आभार मानले. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सुभाष येवले व शिक्षक संघटनांचे पदाधिकारी यांनी परिश्रम घेतले.

# प्रेरणादायी अक्षरधन

**श्रीविठ्ठलाला पाहिले की त्याच्या सुंदर स्वरूपाचे वर्णन करण्यासाठी संतांचे शब्द पुढे सरसावतात आणि परब्रह्मरूपातील तत्त्ववेत्त्यांचे हे दर्शन दृश्यरूपात येते. भक्त किंवा संत हे तात्त्विक पातळीवर अद्वैतात जातात पण भावनिक पातळीवर द्वैतातच. ज्याने द्वैताचे द्वैत मोडते ते हे रूप इतके मनोहर आहे की ब्रह्मभावात गेलेले संत पुन्हा स्वरूपस्थितीत येऊन वर्णन करू लागतात,**

सुंदर ते ध्यान उभे विटेवरी ।  
कर कटीवरी । ठेवोनिया ॥  
विटेवरी उभा आहे, कटीवर हात आहेत, कानात मकरकुंडले आहेत, गळ्यात कौरस्तुभमण्याचा हार आहे, दंडावर, मनगटावर मेखला आहे. समचरण विटेवर ठेवून हे सुंदर ते ध्यान भक्तिसुखाची शोभा वाढवित आहे. विठ्ठलाचे हे वर्णन म्हणजे मूर्तीविज्ञान तर त्यातील रूपक हे मूर्तीज्ञान होय. कारण संतांनी चर्मचक्षुरोबर ज्ञानचक्षूंनी न्याहाळून हे वर्णन केले आहे.

कटीवरील हात हे तर तत्त्वदर्शी असे सुंदर रूपक आहे. शंकराचार्यांनी पांडुरंगाचे वर्णन करताना 'विधातुवस्यै' असा शब्दप्रयोग केला आहे. विधातुः म्हणजे ब्रह्मदेव आणि 'वस्यै' म्हणजे वसतिस्थान! ब्रह्मदेवाचे वसतिस्थान म्हणजे सत्यलोक आणि आपण यामध्ये फक्त दहा बोटांचा फरक आहे. ह्या भवसागराचे

**सुंदर ते ध्यान**



पाणी कंबरेपर्यंतच आहे हेच कटीवर हात ठेवून तो सुचवित आहे. संत

तुकाराम महाराज म्हणतात, भवसागर तरता। का रे करितसे चिंता । पैल उभा दाता। कटी कर ठेवूनिया ॥ भवसागर तरून जाण्याची चिंता का करता ? पलीकडे कटीवर हात ठेवून तो उभा आहे. भगवंताने आपल्याला बुडविण्यासाठी हा भवसागर उभा केलेला नाही तर आपल्याला खेळण्यासाठी संसाराची निर्मिती आहे. नित्यानित्य वस्तुविवेक, इहफल भोगविराग, अमुत्रफलभोगविराग, शम, दम, उपमस, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधान, मुमुक्षुता ही ती

दहा बोटे आहेत. ह्या दहा बोटांनी जीवनाचा खेळ खेळला तर भवसागरही कंबरेपर्यंतच आहे तर सत्यलोकही फक्त दहा बोटावरच आहे. पंढरीचा पांडुरंग हा ज्ञानमूर्ती आहे. तो ज्ञानरूप आहे, तत्त्वरूप आहे आणि भावरूपही. ज्ञानेश्वर माउली पांडुरंगाकडे पाहतात आणि तत्त्वरूप पांडुरंगाची शब्दगंगाच त्यांच्या अमंगवाणीतून वाहू लागते. माउली म्हणतात,

दुजे द्वैत सांडी एक तत्व मांडी ।  
अद्वैत ब्रह्मांडी पै सुकीजे ।  
ते रुप पंढरी पुंडलिकाद्वारी ॥  
मुक्ती मार्ग चारी वश्य रया ॥

- किशोर गांधी

# महिलांनी रोजगार देणाऱ्या उद्योजिका होऊन इतरांना सक्षम करावे : उद्योजिका कामाक्षी बर्वे

**बिबिनचे महिला उद्योजिका पुरस्कारांचे वितरण**

नगर - आज सर्व क्षेत्र महिलांनी पादाक्रांत करत आपला कामाचा ठसा उमटवत यशस्वी होत आहेत. स्त्रीला सुपर वूमन होण्याची गरज नाहीये तर जे काम तिने निवडले आहे ते तिने निश्चयाने करणे आवश्यक आहे. प्रत्येकाची मदत घेऊन आपला परीघ वाढवा. यशस्वी उद्योजिका होण्याचा निश्चयाने या क्षेत्रात जास्तीत जास्त महिलांनी आता पुढे यावे. रोजगार देणाऱ्या होऊन इतरांना सक्षम करावे. अहिल्यानगरमध्ये ब्राह्मण बिझिनेस नेटवर्क वेल्फेअर असोसिएशनने महिला उद्योजिकांना सन्मानित करून त्यांना प्रोत्साहन दिले आहे. या कार्यक्रमाची अनेक महिला निश्चित प्रेरणा घेतली, असे प्रतिपादन उद्योजिका कामाक्षी जोगळेकर-बर्वे यांनी केले.

वेल्फेअर असोसिएशन आणि भगिनी निवेदिता सहकारी बँक यांच्या संयुक्त विद्यमाने ब्राह्मण महिला उद्योजिकांना पुरस्कार वितरण समारंभात उद्योजिका कामाक्षी जोगळेकर-बर्वे यांनी मार्गदर्शन करून स्वतःच्या उद्योगाची यशोगाथा उपस्थित महिलांसमोर मांडली. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी पत्रकार अनिरुद्ध देवचक्रे होते. यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष चिन्मय सुखटणकर, उद्योजिका मंदा सोमणी, अनिरुद्ध घैसास, वैशाली लोहावाकर, भगिनी निवेदिता सहकारी बँकेच्या व्यवस्थापिका ज्योती सातपुते आदींसह ट्रस्टी उपस्थित होते. यावेळी जिल्ह्यातून आलेल्या महिला



बीबीएन आयोजित ब्राह्मण महिला उद्योजिकांना विविध पुरस्कार वितरण उद्योजिका कामाक्षी जोगळेकर-बर्वे यांनी केले.

उद्योजिका व नागरिक उपस्थित होते. या कार्यक्रमात कामाक्षी जोगळेकर-बर्वे यांची प्रकट मुलाखत शिल्पा सोमणी व धनश्री कुलकर्णी यांनी घेतली. या कार्यक्रमात स्व. कुसुम बाळकृष्ण लोहावाकर स्मृती पुरस्कार आनंद महिला स्वयंसहायता संस्थेच्या

चारुलता कस्तुरे, मंदा सोमणी नवउद्योजिका पुरस्कार बुक सागा प्रकाशनच्या प्रिया लोकरे-क्षीरसागर, स्व. गीता गोडबोले - घैसास स्मृती पुरस्कार अंजली दंडवते, प्रियंका पोळ, डॉ. अनघा पारगावकर, भूपाली मिसळ व श्रुती मनवेलीकर आदींना कामाक्षी बर्वे यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आले.

अनिरुद्ध देवचक्रे म्हणाले, अहिल्यानगर ब्राह्मण बिझिनेस असोसिएशनच्या माध्यमातून समाजातील व्यावसायिकांना एकत्र आणून आपापसात ऋणानुबंध निर्माण करून त्यांना हक्काचे व्यासपीठ उपलब्ध करून देत आहे. यामध्ये अधिक भर घालत

आत लवकरच संस्थेचे मोबाईल प तयार करून त्याद्वारे व्यवसाय ऋद्धीसाठी प्रयत्न केले जाणार आहेत. ब्राह्मण समाजातील महिलाही आता मागे नसून उद्योग क्षेत्रात त्या आघाडीवर आहेत. हे या पुरस्कार सोहळ्याने दिसून आले आहे. या उद्योजिकांना भविष्यात अधिक प्रोत्साहन संस्था देणार आहे.

प्रास्ताविक पुरस्कार समितीच्या प्रमुख शिल्पा सोमणी यांनी केले तर अपूर्वा काळे, निखिल कुलकर्णी, आसावरी नाटू आणि उमेश भालेराव यांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला. या संधीचे परीक्षण गंधाली भिडे, कल्पिता रानडे आणि डॉ. वर्षा वैद्य यांनी केले. सूत्रसंचालन प्र. स्नेहा रानडे व पुरस्कार वितरणचे सूत्रसंचालन डॉ. महेश मुळे यांनी केले. वर्षा जोशी यांनी आभार मानले. यावेळी श्रीपाद पुणतांबेकर, अमित काळे, अमित परंदकर, मिलिंद कुलकर्णी, हृषिकेश धर्माधिकारी, संदीप भापकर, स्नेहल धर्माधिकारी आदींनी नियोजन केले.



अभिकानगरमध्ये तेजस्विनी ब्राह्मण महिला संघातर्फे महिला दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला.

# तेजस्विनी ब्राह्मण महिला संघातर्फे महिला दिन साजरा

नगर - अभिकानगर परिसरातील तेजस्विनी ब्राह्मण महिला संघातर्फे आंतरराष्ट्रीय महिला दिन उत्साहात आणि आगव्यावेगळ्या पद्धतीने साजरा करण्यात आला. गेली बारा वर्षेसातत्याने विविध सामाजिक, सांस्कृतिक आणि प्रेरणादायी उपक्रम राबवणाऱ्या या संघाने यंदा महिला दिनाचे औचित्य साधत महिलांच्या कार्याचा सन्मान करण्यावर विशेष भर दिला. कार्यक्रमाचे मुख्य आकर्षण ठरले ते म्हणजे सहा 'अन्नपूर्णा' महिलांचा सन्मान. या महिलांचा साडी देऊन सत्कार करण्यात आला. आपल्या घरातील सर्व

जबाबदाऱ्या समर्थपणे पार पाडत ठरलेल्या वेळी इतरांच्या घरी जाऊन सुवास भोजन तयार करणाऱ्या या महिलांचे कार्य अत्यंत कौतुकास्पद असून त्यांच्या परिश्रमाला योग्य तो मान देण्याचा प्रयत्न या माध्यमातून करण्यात आला. यावेळी उपस्थित महिलांनी विविध मनोरंजक खेळांमध्ये सहभाग घेत आपले कलागुण सादर केले. वातावरणात उत्साह, आनंद आणि एकोप्याची भावना दिसून येत होती. कार्यक्रमात सौ. वसुधा देशपांडे यांनी 'स्त्रीच्या आयुष्यातील भावविश्व' या विषयावर

इंद्रधनुष्याच्या प्रतीकातून प्रभावी मांडणी केली. स्त्रीच्या विविध नात्यांमधील तिच्या भावना, संघर्ष आणि सामर्थ्य यांचे त्यांनी सुंदर शब्दांत चित्रण केले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी सौ. वैजयंती जोशी होत्या. कार्यक्रमास संघाच्या कार्यकर्त्या सौ. मनीषा शास्त्री, सौ. स्वाती वडाळकर, सौ. वृंदा चिंचोरकर यांच्यासह सभासद उपस्थित होत्या. कार्यक्रम यशस्वीतेसाठी सौ. वसुधा देशपांडे, सौ. संध्या पावसे, सौ. अमिता दसरे आणि सौ. मेघा कुलकर्णी यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

# अहिल्यानगरमध्ये २२ मार्च ला 'स्वरमिलाप' तर्फे संगीत कलाकारांच्या लाईव्ह कॉन्सर्टचे आयोजन

नगर - महाराष्ट्रातील संगीत कलाकारांचा लाईव्ह कॉन्सर्ट २२ मार्च रोजी संध्याकाळी ५:३० ते ९ या वेळेत आयोजित करण्यात आला आहे, अशी माहिती श्री पूजा इव्हेंटचे श्रीकांत गडकरी व पूजा गडकरी यांनी दिली. आर. डी. बर्मन, लक्ष्मीकांत प्यारेलाल, बप्पी लहिरी, एस.डी. बर्मन इत्यादी संगीतकारांची अजरामर गीते या कार्यक्रमात नगरचे आणि पुण्यातील कलाकार सादर करणार आहेत. सलामे इश्क मेरी जान, मोरनी बागामा, ओले-ओले, तु मुझे जानसे भी प्यारा है, ए जवानी है दिवानी, होश वालोको खबर क्या अशी अनेक अजरामर गीते या कार्यक्रमात सादर होणार आहेत.



कौतुनवार, यश वाडेकर, प्रकाश लगड, अमित साळवे, सिद्धांत गायकवाड इत्यादी वादक कलाकार साथ देणार आहेत.

गायक-गायिकांमध्ये अजित रोकडे, महेश घावटे, पुण्याच्या रश्मी बडे, दुर्गा थेटे, नगरमधील इस्टर पवार, विद्या तन्वर, रेश्मा चेडे, पूजा गडकरी, डॉ. साईप्रसाद शिंदे, प्रदीप कुलकर्णी, अश्विनी वैद्य, रोज जगताप, हेमंत नरसाळे, डॉ. शैलेंद्र खंडागळे, राजू क्षेत्रे,

दिनेश मंजरतकर, संजय माळवडे, बाबासाहेब जगताप, किशोर, अभिजीत गायकवाड, श्रीपाद शहाणे यांचा समावेश आहे. सूत्रसंचालन डॉ. भायश्री कश्यप या करणार आहेत. या कार्यक्रमात लकी झूं असणार आहे. या कार्यक्रमाचे पासेस अजित रोकडे ९४२०६३५०९६, महेश घावटे ७३५०८१५१५ या क्रमांकावर फोन करून मिळवता येतील. तसेच प्रवेशद्वार देखील पासेस उपलब्ध करण्यात येतील, असे आवाहन स्वरमिलापचे श्रीकांत गडकरी यांनी केले आहे.

# गुढीपाडव्याच्या रम्य सायंकाळी रसिकोत्सवाच्या सुरमयी गाण्यांनी व रिमझिम पावसात रसिक चिंब

**आर्या आंबेकरसह कलाकारांनी जिंकली नगरकरांची मने**

नगर - गुढीपाडवा व मराठी नववर्षाचे जल्लोषात स्वागत करण्यासाठी अहिल्यानगरच्या रसिक ग्रुपच्या वतीने आयोजित 'रसिकोत्सव' या सांस्कृतिक कार्यक्रमाने नगरकरांना मंत्रमुग्ध केले. राज्यातील नायाजलेल्या गायकांच्या सुरेल सादरीकरणाने वातावरण भारावून गेले. गायिका आर्या आंबेकर हिच्यासह युवा गायकांच्या गाण्यांनी उपस्थितांची मने जिंकली. जॉर्गिग पार्कच्या मैदानावर रंगलेल्या या कार्यक्रमास हजारो रसिकांनी प्रतिसाद देला. अनेक गाण्यांवर रसिकांनी ताल धरत गायकांना प्रतिसाद दिला. प्रेक्षकांच्या उत्साहवर्धक प्रतिसादांमुळे गायक कलाकारांनाही अधिक स्फुरण चढले. बहारदार गायन, नृत्य आणि विनोदाच्या हास्यकल्लोळाने सजलेला हा सोहळा अविस्मरणीय ठरला. सायंकाळी रिमझिम बरसणारा पाऊस आणि त्याच वेळी व्यासपीठावरून वाहणारी स्वरांची सरिता. या दुहेरी संगमात नगरकर रसिक चिंब भिजले. पावसाची चाहूल लागल्यानंतरही रसिकांचा उत्साह कमी झाला नाही. अनेकांनी छऱ्या उघडून कार्यक्रमाचा आनंद घेतला. रसिकांच्या उर्दंड प्रतिसादाने या सोहळ्याला एक वेगळीच उंची मिळवून दिली.



गुढीपाडवानिमित्त रसिक ग्रुपच्या रसिकोत्सव या सांगीतिक कार्यक्रमात पार्श्वगायिका आर्या आंबेकर, मधुरा कुंभार, इंडियन आयडॉल फेम प्रसेनजीत कोसंबी, राहुल सक्सेना, श्वेता दांडेकर व हास्यसम्राट प्रा. दीपक देशपांडे यांनी उत्कृष्ट सादरीकरण केले.

मंगल भालेराव, जयंती भालेराव, कार्तिक पुनागोंटीवार, बाळासाहेब विश्वासराव, डॉ. गोपाल बहुरूपी, विजय झाळे, श्रीहरी टिप्पारे, जितेंद्र बिहाणी, दीपक चांदोरकर, माथेरानचे माजी नगराध्यक्ष यांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन झाले. अध्यक्ष जयंत येलुलकर यांनी स्वागत करून प्रास्ताविक केले.

जयंत येलुलकर यांनी सर्वांचे स्वागत करून ऋण व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे बहारदार निवेदन संदीप पाटील व प्रसाद बेडेकर यांनी केले.

रसिकोत्सवाची सुरवात गायक राहुल सक्सेना याने मोरया मोरया... या भक्तीगीताने केली. त्या पाठोपाठ युवा गायिका श्वेता दांडेकर हीने कांदोपोहे व खेळताना रंग बाई होळीवा.. या गाण्याने धमाल उडून दिली. नगरची बालगायिका आरोही बेडेकर हिनेही अधीर मन झाले.. हे गीत सादर केले. तसेच इंडियन आयडॉल फेम प्रसेनजीत कोसंबी व मधुरा कुंभार यांनीही विविध गाजलेली एकसे एक हिंदी मराठी गीते प्रेक्षकांमध्ये जाऊन सादर केली. यावेळी अनेकांनी ताल धरत नाचून त्यांना उत्स्फूर्त दाद दिली.

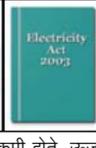
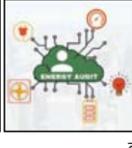
पार्श्वगायिका आर्या आंबेकर तिच्या सादरीकरणाने कार्यक्रमाला वेगळ्या उंचीवर नेले. यावेळी तिने तुला पाहतं रे... या सिरियलचे टायटल सॉंग, मला म्हणत्यात हो पुण्याची मैना ही लावणी सादर करून उपस्थितांचे मन जिंकली. नृत्यांगना मीरा जोशी तिच्या नृत्याविष्काराला उपस्थितांनी शिट्ट्यांनी व टाळ्यांच्या कडकडाट दात दिली. हास्यसम्राट दीपक देशपांडे यांच्या विविध आवाजातील मिमिक्रीने व खुसखुशीत विनोदांनी मैदानावर हास्यकल्लोळ उडाला. या कार्यक्रमात सुमारे २५ ते ३० कलाकारांच्या या संचाने अहिल्यानगरच्या सांस्कृतिक वैभवात मोलाची भर घातली.

यावेळी विशेष पोलीस महानिरीक्षक दत्तात्रय कराळे म्हणाले, रसिक ग्रुपच्या या सोहळ्याने नगर शहराचे सांस्कृतिक वैभव वाढले आहे. या सोहळ्याच्या पहिल्या कार्यक्रमाचा मी साक्षीदार आहे. पुढील वर्षीचा रॉयमहोत्सवी सोहळा याहून अधिक भव्य स्वरूपात करा त्यास आवर्जून उपस्थित राहू, अशी व्हाही दिली.

अजिंक्य फिरोदिया यांनीही या सोहळ्यास शुभेच्छा देऊन कौतुक केले.

# मौल्यवान ऊर्जा : ऊर्जा संवर्धन ही काळाची गरज!

जसे की आपल्याला सर्वाना माहित आहे, ऊर्जा निर्माणही करता येत नाही आणि नष्टही करता येत नाही. चला प्रथम



पारंपारिक दिव्यांच्या जागी एलईडी (LED) फिटिंग बसवून २३ दशलक्ष टन CO2 उत्सर्जन वाचवण्यात यश मिळवले आहे.

**आपण काय करू शकतो ?**

- \* टीव्ही, मोबाईल चार्जर केवळ रिमोटने बंद न करता मुख्य स्विचवरून बंद करा, एअर कंडिशनर्सच्या (AC) बाबतीतही असेच करा.
- \* शक्य तितका एलईडी (LED) दिव्यांचा वापर करा.
- \* रूफटॉप सौर ऊर्जा प्रकल्प स्थापित करा.
- \* (रूफटॉप सौर ऊर्जा प्रकल्प स्थापित करणे हे थेट ऊर्जा संवर्धन नाही, तर तो एक अप्रत्यक्ष मार्ग आहे.)
- \* ५ स्टार (5 star) मानांकन असलेली उपकरणे वापरा.
- \* फ्रीज नियमितपणे डीफ्रॉस्ट करा.
- \* अर्थीग मर्यादित ठेवा.
- \* (न्यूट्रल-ग्राउंड व्होल्टेज ५ व्होल्टच्या खाली)
- \* वीज बिल जास्त येण्याचे हेच कारण आहे वीज पडण्याची शक्यता असलेल्या भागांसाठी 'लाईटनिंग अरेस्टर' (lightning arrester) बसवा.
- \* AC चे तापमान नेहमी 24 अंश सेल्सिअस वर ठेवा.
- \* सविस्तर ऊर्जा ऑडिट (Energy Audit) करा
- \* ऊर्जेची बचत करा

**यामुळे तुम्हाला पुढील गोष्टींसाठी मदत होईल :**

- \* विजेचा खर्च कमी होतो
- \* डॅड टळतो
- \* प्रोत्साहनांमध्ये (Incentives) वाढ होते
- \* ऊर्जा कार्यक्षमता वाढते
- \* खर्च-प्रभावीपणा वाढतो
- \* कार्बन डायऑक्साइडचे उत्सर्जन कमी होते
- \* हरितगृह परिणाम (Greenhouse Effect) कमीतकमी होतो.

आमचे विशेष प्राविण्य ऊर्जा संवर्धनात असून आम्ही तुमच्या विद्युत सर्किट्समधील दोष दुरुस्त करतो. आम्ही आदर्श उपाय सुचवतो ज्यामुळे शेवटी विजेची बचत होते. आमचा नेहमी असा विचार असतो की ऊर्जेचा योग्य वापर हा आपल्या राष्ट्र उभारणीचा दुसरा मार्ग आहे. याविषयी चर्चा करण्यात आणि इच्छुक संस्थांना नेहमी सेवा देण्यात आम्हाला आनंद होईल.

**लेखक - इंजि. अमित कुलकर्णी**  
 संचालक पॉवरकोप (Powercop)  
 नोंदणीकृत कार्यालय: पी ४६,  
 विश्वास रोडलाइन्स जवळ, अहिल्यानगर - ४१४१११.  
 शाखा: छत्रपती संभाजीनगर, मुंबई, पुणे.  
 वेब आय डी : www.powercop.in  
 मोबाईल: ९८२२९०९६९९, ९३७०९४३४३९.  
 ईमेल: powercop.auditors@gmail.com



काही तथ्यांवर एक नजर टाकूया! जीवाश्म इंधने केवळ पुढील ५० वर्षेच टिकतील. ऊर्जा संसाधने मर्यादित आहेत - भारताकडे जगातील सुमारे १% ऊर्जा संसाधने आहेत परंतु जगातील १६% लोकसंख्या आहे. १४ वॅटचा (14w) सीएफएल (CFL) दिवसातून ८ तास वापरल्यास वर्षाला ३४ किलो CO2 (कार्बन डायऑक्साइड) तयार होतो.

एक युनिट ऊर्जा वाचवणे म्हणजे दोन युनिट ऊर्जा निर्माण करण्यासारखे आहे. आता जर आपण ऊर्जा संसाधने पाहिली तर ती दोन प्रकारची असतात.

**१. ऊर्जेचे नूतनीकरणक्षम स्रोत** - पवन ऊर्जा, भरती-ओहोटीची ऊर्जा, सौर ऊर्जा

**२. ऊर्जेचे अनवीकरणीय स्रोत** - कोळसा आणि पेट्रोलियम यांसारखी जीवाश्म इंधने.अनेक विद्युत केंद्रे वीज निर्मितीसाठी जीवाश्म इंधनांचा वापर करतात.हे ऊर्जेचे संपुष्टात येणारे स्रोत आहेत जे आपल्या गरजेनुसार वेगाने निर्माण केले जाऊ शकत नाहीत. जीवाश्म इंधने तयार होण्यासाठी लाखो वर्षे लागतात. त्यामुळे आपल्या सध्याच्या आणि भावी पिढ्यांसाठी आपण या ऊर्जा स्रोतांचे जतन केले पाहिजे.

**ऊर्जा संवर्धनाची गरज :** ऊर्जा संवर्धन ही एक संकल्पना आणि सराव आहे जो आपल्या नैसर्गिक संसाधनांची बचत करण्यावर लक्ष केंद्रित करतो, विशेषतः अशी संसाधने जी मर्यादित प्रमाणात उपलब्ध आहेत.ऊर्जेचे अनवीकरणीय स्रोत ते आहेत जे त्यांच्या पुनर्निर्मितीच्या दरापेक्षा अधिक वेगाने वापरले जातात. या संसाधनांचा मोठ्या प्रमाणावर वापर अनेक विद्युत केंद्रांद्वारे वीज निर्मितीमध्ये आणि वाहनांमध्ये केला जातो.त्यांची उपलब्धता मर्यादित आहे कारण त्यांना तयार होण्यासाठी लाखो वर्षे लागतात. जर आपण ऊर्जा आणि त्यांच्या संसाधनांचे संवर्धन केले नाही, तर लवकरच ती संपुष्टात येतील.

**ऊर्जा संवर्धनाचे महत्व :** ऊर्जा संवर्धन आवश्यक आहे कारण त्यामुळे ऊर्जेच्या वापराचा खर्च कमी होतो. उदाहरणार्थ, जेव्हा आपण विजेचा वापर नसताना तिचा वापर कमी करतो, तेव्हा ऊर्जेचा प्रति युनिट खर्चही कमी होतो. घरात विजेचा कमी वापर करून आणि अधिक ऊर्जा-कार्यक्षम उपकरणांचा वापर करून, आपण आपले वीज बिल कमी करू शकतो.अशा प्रकारे विजेचे संवर्धन कार्य करते.

ऊर्जा संवर्धन जीवाश्म इंधनासारख्या नैसर्गिक ऊर्जा संसाधनांचा वापर कमी करण्यास मदत करते. उदाहरणार्थ, औष्णिक वीज केंद्रांमध्ये पाणी तापवण्यासाठी आणि वीज निर्मितीसाठी विद्युत्कार्य कोळसा आणि पेट्रोलियम वापरले जाते. जर आपण विद्युत् ऊर्जा वाचवली, तर आपण आपली नैसर्गिक संसाधने वाचवतो, जी विद्युत् ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी खर्च होतात. ऊर्जा संवर्धन वातावरणात सोडले जाणारे अपशिष्ट (कचरा) कमी करते. हे वातावरणातील अतिशय कार्बन उत्सर्जन कमी करते. उदाहरणार्थ, जीवाश्म इंधने जाळल्याने ऊर्जा निर्माण होते आणि या प्रक्रियेत अनेक हानिकारक वायू हवेत सोडले जातात. यामुळे हवेचे प्रदूषण होते. कमी प्रमाणात इंधन जाळल्याने हवेतील अवांछित प्रदूषण

कमी होते. ऊर्जा संवर्धन जीवनाचा दर्जा सुधारण्यास मदत करते. ते जागतिक तापमानवाढ (ग्लोबल वॉर्मिंग) आणि इतर प्रदूषक कमी करण्यास देखील मदत करते.

१४ डिसेंबर हा ऊर्जा संवर्धन दिन म्हणून साजरा केला जातो. हा दिवस लोकांना ऊर्जा संवर्धनाच्या महत्त्वाची जाणीव करून देण्यावर भर देतो. ऊर्जा संवर्धन कायदा, २०२१ ऊर्जेचा कार्यक्षम वापर आणि त्याच्या संवर्धनास प्रोत्साहन देतो. हरितगृह वायूंचे उत्सर्जन कमी करण्यासाठी ऊर्जा उत्पादन कमी करण्याची याची योजना आहे. आम्हाला खात्री आहे की ऊर्जा संवर्धनाची ही उदाहरणे तुम्हाला ऊर्जा संवर्धन कसे कार्य करते याबद्दल सविस्तर माहिती मिळवण्यासाठी उपयुक्त ठरली असतील.

**ज्या प्रमुख क्षेत्रांमध्ये आपण ऊर्जा वाचवू शकतो :**

- \* कापड, सिमेंट, पल्प आणि कागद, पोलाद उद्योग इत्यादींसारखी ऊर्जा-सघन क्षेत्रे.
- \* पावसाच्या पाण्याची साठवण (Rain Water harvesting)
- \* १००० किलोवॅट (kW) आणि त्याहून अधिक भार असलेल्या व्यावसायिक इमारती.

**सरकारी पुढाकार :**

- \* भारत सरकारने २९ सप्टेंबर २००१ रोजी कोणत्याही स्वरूपात ऊर्जा संवर्धन करण्यासाठी एक ठराव संमत केला ज्याला 'विद्युत कायदा' (Electricity act) म्हटले जाते.
- \* या कायद्याची अंमलबजावणी करण्यासाठी भारत सरकारने नवी दिल्ली येथे 'ब्युरो ऑफ एनर्जी एफिशियन्सी' (BEE) ची स्थापना केली आहे.
- \* महाराष्ट्रात, सरकारने सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, भरती-ओहोटी ऊर्जा, बायोमास ऊर्जा आणि जैविक कचरा ऊर्जा यांसारख्या अपारंपरिक ऊर्जा संसाधनांना प्रोत्साहन देण्यासाठी २००१ मध्ये मेडा (MED) - महाराष्ट्र ऊर्जा विकासा अभिकरण) नावाची राज्य नोडल एजन्सी स्थापन केली आहे.
- \* रूफटॉप सौर ऊर्जा प्रकल्पांना प्रोत्साहन.
- \* लघु व मध्यम उद्योगांना (SMEs) ऊर्जा ऑडिट करण्यासाठी ४०,०००/- रुपयांपर्यंत आर्थिक मदत देऊन प्रोत्साहन देणे.
- \* महाराष्ट्र सरकारने २०१७ मध्ये एक नवीन ऊर्जा धोरण सुरू केले आहे, जे ऊर्जा-कार्यक्षम उपकरणे लागू करण्यासाठी आर्थिक मदतीसह ऊर्जा संवर्धनास प्रोत्साहन देते.
- २००८ पासून ऊर्जा संवर्धनातील प्रगते म्हणून, आम्ही ऊर्जा ऑडिटिंग क्षेत्रात कार्यरत आहोत.आम्ही 'अ' वर्ग (Class) ऊर्जा ऑडिटिंग फर्म असून महाराष्ट्राच्या विविध जिल्हांमध्ये ३०० पेक्षा जास्त ग्राहकांना सेवा देत आहोत.आमच्या आदरणीय ग्राहकांच्या मदतीने, आम्ही २१०० केव्हीए (KV) पेक्षा जास्त विजेची बचत करण्यात यशस्वी झालो आहोत. आमच्या सन्माननीय ग्राहकांसाठी दरमहा १४.५० दशलक्ष युनिट्सची बचत करणे, जे अप्रत्यक्षपणे महावितरणच्या (MSEDCL) ग्रिडवरील २००० किलोवॅट (KW) भार कमी करत आहे. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर, २००० लहान घरांना वीजपुरवठा केला जाऊ शकतो. गेल्या वर्षी भारत सरकारने



बीपीएचई सोसायटीचे आय एम एस या व्यवस्थापन संस्थेतील एम बी ए द्वितीय वर्षाची विद्यार्थिनी सिद्धी प्रमोद गांधी हिला संस्थेचे संचालक डॉ. एम.बी. मेहता यांच्या हस्ते स्टुडंट ऑफ द इयरने सन्मानित करण्यात आले.

## 'स्टुडंट ऑफ द इयर'ने सिद्धी गांधी सन्मानित

नगर - येथील बीपीएचई सोसायटीचे आय एम एस या व्यवस्थापन संस्थेतील एम बी ए द्वितीय वर्षाची विद्यार्थिनी सिद्धी प्रमोद गांधी हिला संस्थेचे संचालक डॉ. एम.बी. मेहता यांच्या हस्ते स्टुडंट ऑफ द इयरने सन्मानित करण्यात आले. उपसंचालक डॉ. विक्रम बार्नबस, व्यवस्थापन विभाग प्रमुख डॉ. प्रोनेली तेलोरे, संगणक विभाग प्रमुख डॉ. महेश पोतदार आदी उपस्थित होते.

एम बी ए च्या प्रथम वर्षाला प्रवेश घेतल्यापासून विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण गोष्टींचे निरीक्षण केले जाते. त्यात त्याची वर्तणूक, शिक्षकांसोबत असणारा संवाद, समूहाने दिलेल्या अनेक उपक्रमांमध्ये असलेला सहभाग, शैक्षणिक गुणवत्ता, दोन वर्षात इतर उपक्रम जसे की शोध निबंध, विद्यार्थीठाण्या वतीने घेण्यात येणाऱ्या अनेक स्पर्धांमधील सहभाग अशा अनेक पातळ्यांवर विद्यार्थ्यांची तपासणी केली जाते. अभ्यासक्रम शिकवणारे सर्व शिक्षकांच्या सहमतीने विद्यार्थ्यांची निवड केली जाते.

सर्व पातळ्यांवर उत्तम कामगिरी केल्यामुळे गांधी हिची स्टुडंट ऑफ द इयर म्हणून निवड करण्यात आली. या सन्मानामुळे इतर विद्यार्थ्यांना देखील वर्षभर चांगली कामगिरी करण्याची प्रेरणा मिळते.

यावेळी सिद्धी गांधी हिने मनोगत व्यक्त करताना सांगितले की, आय एम एस सारख्या संस्थेत मॅनेजमेंटचे शिक्षण घेण्याची संधी मला मिळाली. पहिल्या वर्षापासून येथील शिक्षकांची तळमळ, विषय समजून सांगण्याची हातोटी खूप भावली. विविध उपक्रमांत सहभागी होताना नवनवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्या. सर्व शिक्षकांनी वेळोवेळी पाठबळ देत प्रोत्साहन दिले. त्याचा स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व घडवताना खूप काही फायदा झाला. भविष्यात येथे मिळालेली संस्कारांची शिदोरी जीवनात कायम उपयोगी पडेल असा विश्वास व्यक्त करत सिद्धी गांधी हिने सर्व शिक्षकांचे, स्टाफचे आभार मानले.

## निरोगी आरोग्याची 'गुढी' उभारून 'हरदिन गुप'चा स्थापना दिवस साजरा

नगर - हरदिन मॉर्निंग ग्रुपच्या वतीने १९ मार्च रोजी २६ वा स्थापना दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. यानिमित्त भिंगार येथील भगवान गौतम बुद्ध जॉनिंग पार्क परिसरातील नव्याने उभारण्यात आलेल्या योग भवनात 'निरोगी आरोग्याची गुढी' उभारून मराठी नववर्षाचे स्वागत करण्यात आले. कार्यक्रमाची सुरुवात छावणी परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी पल्लवी विजयवंशी यांच्या हस्ते वृक्षारोपण करून करण्यात आली. त्यानंतर महिलांच्या हस्ते पारंपरिक पद्धतीने गुढी उभारण्यात आली. उद्यानातील भगवान गौतम बुद्धांच्या पुतळ्यास मेणबती लावून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी धम्ममित्र संजय भिंगारदिवे व दीपक अमृत यांनी त्रिशरण, पंचशील आणि बुद्ध वंदना सादर केली. कार्यक्रमांतून सर्व सदस्यांनी एकत्रितपणे उद्यान परिसरात स्वच्छता अभियान राबवून पर्यावरण संवर्धनाचा संदेश दिला.

**वृक्षारोपण, स्वच्छता अभियानातून पर्यावरण संवर्धनाचा संदेश**



हरदिन मॉर्निंग ग्रुपचे स्थापना दिन साजरा करण्यात आला. यानिमित्त भिंगार येथील भगवान गौतम बुद्ध जॉनिंग पार्क परिसरातील नव्याने उभारण्यात आलेल्या योग भवनात 'निरोगी आरोग्याची गुढी' उभारून मराठी नववर्षाचे स्वागत करण्यात आले.

या उपक्रमात नागरिकांना मिठाई वाटप करून मराठी नववर्षाचा आनंदोत्सव साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमास प्रांजली सपकाळ, उषाताई ठोकळ, सुरेखा आमले, मायाताई गोरखा, सरिता शिंदे, आरती बोरोडे, भारती कटारिया, संगीता सपकाळ, ज्योती भिंगारदिवे, धनश्री बच्छावत, सुवर्णा महागडे-भिंगारदिवे, हरदिनचे संस्थापक अध्यक्ष संजय सपकाळ, सचिन चोपडा, सर्वेश सपकाळ, जहीर सय्यद, रमेश वराडे, दिलीप ठोकळ, अशोक लोंढे, संजय भिंगारदिवे, अशोक पराते, योग शिक्षक प्रकाश देवळालीकर, दीपक धाडगे, सुंदर पाटील, संजय ढोणे, गोकुळ धाडगे, रतन मेहेरे, दीपक घोडके, सुधीर कपाले, अविनाश जाधव, अभिजीत सपकाळ, सीए रवींद्र कटारिया, सीए श्रेयांश कटारिया, सीए अभिषेक बिहाणी, पार्श्व बच्छावत, ईवान सपकाळ, अॅड. रोहित भंडारी, अॅड. उध्दव चिमटे, इंजि. अनिल सोळंसे, सुभाष पेंडुरकर, सरदारसिंग परदेशी, संकेत शिंदे, अनिल हळगावकर, जयराम मेहतानी, मुन्ना वाघस्कर, निजाम पठाण, शेषराव पालवे, रामनाथ गर्जे, दीपक अमृत, विशाल भामरे, विनोद खोत, जालिंदर आळकुटे, नवनाथ वेताळ, अनंत सदलापूर, योगेश हळगावकर, दशरथ मुंडे, तुषार घाडगे, राजू कांबळे, सूर्यकांत कटारे, प्रज्योतसिंग सामू, कुमार

असल्याचे त्यांनी नमूद केले. मुख्य कार्यकारी अधिकारी पल्लवी विजयवंशी यांनी आपल्या मनोगतात सांगितले की, गुढी पाडव्याच्या निमित्ताने प्रत्येकाने निरोगी आयुष्यासाठी व्यायाम आणि शारीरिक-मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. हरदिन ग्रुपची २६ वर्षांची सातत्यपूर्ण चळवळ समाजासाठी प्रेरणादायी असून, आमदार संग्राम जातपाय यांच्या सहकार्याने उभारण्यात आलेले योग भवन भविष्यात आरोग्य चळवळीचे केंद्र बनेल, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.

सीए रवींद्र कटारिया यांनी हरदिनच्या कार्याचे कौतुक करताना सांगितले की, ग्रुपचे सदस्य सामाजिक बांधिलकी जपत समाजाचे ऋण फेडत आहेत. दुष्काळी परिस्थितीतही सदस्यांनी वर्गणी करून उद्यानातील झाडे जपली, ही त्यांची निस्वार्थ वृत्ती अधोरेखित करणारी बाब असल्याचे सांगितले.

सचिन चोपडा यांनीही मागील २५ वर्षांपासून सुरू असलेल्या सामाजिक कार्याचा उल्लेख करत, विविध सण-उत्सव सामाजिक उपक्रमातून साजरे केले जात असल्याने हा ग्रुप सर्वांसाठी एक कुटुंब बनल्याचे सांगितले.

ह.भ.प. गोकुळ महाराज धाडगे यांनी हरदिनच्या कार्यातून समाजात सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होत असल्याचे नमूद केले. सर्वेश सपकाळ यांनी आभार मानले.

## नेत्रीत नवनाथ संगीत ज्ञानयज्ञ कथेला प्रारंभ, भाविकांचा प्रतिसाद

नगर - नगर तालुक्यातील नेसी येथे श्रीराम नवमी निमित्त श्रीराम सेवा मंडळ व ग्रामस्थ यांच्या संयुक्त विद्यमाने श्रीराम मंदिरासमोर श्रीराम जन्मोत्सव सोहळ्यानिमित्त नवनाथ संगीत कथा ज्ञानयज्ञाचे आयोजन करण्यात आले आहे. या कथेला भाविकांचा प्रतिसाद मिळत आहे. यंदा या सोहळ्याचे ३७ वे वर्ष असून श्रीराम विजयग्रंथ व ज्ञानेश्वरी पारायणासह विविध धार्मिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे अशी माहिती रामदास फुले यांनी दिली.

या सोहळ्याचा शुभारंभ गुरुवारी औघड पीर मलंगनाथजी महाराज व गुरुवर्य मस्तनाथजी महाराज यांच्या हस्ते दिपप्रज्वलन करून करण्यात आला. यावेळी प्रतिमा पूजन व ग्रंथ पूजन करून कथेला भक्तिमय वातावरणात प्रारंभ झाला. या नवनाथ कथा ज्ञानयज्ञासाठी कृष्ण कृपाकित ह.भ.प. डॉ. विकासानंद महाराज मिसाळ (संत पंढरी) यांच्या आशीर्वादाने त्यांचे शिष्य ह.भ.प. प्रेमानंदजी महाराज आंबेकर शास्त्री टाकळी ढोकेश्वर हे कथा प्रवक्तें आहेत. कथेची वेळ दररोज रात्री ८ ते ११ अशी ठेवण्यात आली असून, २० ते २७ मार्च पर्यंत या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. या कथेला गायक ह.भ.प. रोहिदास जाधव महाराज (राहुरी), सिंधे सायजरा अमोल पानमंद महाराज (खरवंडी), तबला वादक ह.भ.प. सोमनाथ महाराज यशवंत तसेच बासरी वादक बाबासाहेब भोरे सर यांची सुरेल साथ लाभत आहे. दररोज सायंकाळी ६ वाजता नेसी भजनी मंडळाच्या वतीने हरीपाठाचे आयोजन



नेत्रीत नवनाथ संगीत ज्ञानयज्ञ कथेचा शुभारंभ करताना गुरुवर्य औघड पीर मलंगनाथजी महाराज व गुरुवर्य मस्तनाथजी महाराज आदी.

करण्यात आले आहे. यावेळी श्रीराम सेवा मंडळाचे अध्यक्ष बबन फुले, उपाध्यक्ष बाळासाहेब होळकर, माजी सरपंच दिलीप होळकर, माजी उपसरपंच जालिंदर शिंदे, रामदास फुले, श्रीनिवास महाराज

जपकर, बाळासाहेब बेल्हेकर, बबन बेल्हेकर, चंद्रकांत खरमाळे, एकनाथ होळकर, बबन शिंदे, राहुल कांडेकर, पितांबर जवणे, प्रभाकर चहाळ, अशोक गवळी, विलास जपकर, शिवाजी गाडकर, दादू दरेकर, मारुती कावरे, अमोल चौगुले, बाबासाहेब जाधव, विष्णू गुंजाळ, योगेश कुलकर्णी, बंडू रावळे, भानुदास फुले, राजू फुले, राजाराम जपकर, पोपट मोरे, पाराजी होळकर, रावसाहेब इंगोले, सुरेश चत्तर, गुलाब होळकर, दादाभाऊ फुले, रावसाहेब पुंड, बाबासाहेब रावळे, दादू थोरात, दत्त थोरात, शंकर इंगोले आदींसह श्रीराम सेवा मंडळाचे सर्व सदस्य व ग्रामस्थ उपस्थित होते.

सोहळ्यानिमित्त २६ मार्च रोजी सकाळी १० ते १२ या वेळेत राम जन्माचे कीर्तन होणार असून, २७ मार्च रोजी सकाळी ९ ते ११ या वेळेत काल्याचे कीर्तन होईल. काल्याचे अन्नदाते रावसाहेब भागीनाथ होळकर हे आहेत. ज्ञानेश्वरी पारायणात महिला व पुरुष भाविकांचा सहभाग लाभत आहे.

या सोहळ्यामुळे संपूर्ण नेसी गावात भक्तिमय वातावरण निर्माण झाले असून मंदिर परिसराची स्वच्छता करून आकर्षक विद्युत् रोषणी करण्यात आली आहे. ग्रामस्थ व भाविक उपस्थित राहून कार्यक्रमाचा लाभ घेत आहेत. श्रीराम सेवा मंडळाच्या वतीने परिसरातील सर्व भाविकांनी या धार्मिक सोहळ्यात सहभागी होऊन म हाप्रसादाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.



## मानसिक आरोग्य चिंताजनक

आ लीकडे प्रसिद्ध झालेल्या 'ग्लोबल माइंड हेल्थ इन' या अहवालाने भारतातील गंभीर मानसिक आरोग्य संकटाकडे लक्ष वेधले आहे. अमेरिकेच्या सॅपियन लॅबने विकसित केलेल्या ८४ देशांमध्ये केलेल्या अभ्यासात भारतातील १८ ते ३४ वयोगटातील तरुणांना ६० वा क्रमांक मिळाला आहे. या अहवालानुसार भारतातील तरुणांची मानसिक स्थिती केवळ कमकुवत झालेली नाही, तर वृद्धांच्या तुलनेत मोठी जनरेशन गॅपही दिसून येते. १८ ते ३४ वयोगटातील तरुणांना माइंड हेल्थ ग्लोबल (एमएचव्यू) स्कोर फक्त ३३ इतका नोंदवला गेला. त्याउलट ५५ वर्षांवरील व्यक्तीचा स्कोर ९६ होता. तो सामान्य मानसिक कार्यक्षमतेच्या पातळीशी सुसंगत मानला जातो. अहवालाने नमूद केले आहे की समस्या केवळ चिंता आणि नैराश्य पुरती मर्यादित नाही. तरुणांमध्ये भावना नियंत्रित ठेवण्याची क्षमता, लक्ष केंद्रित ठेवणे, स्थिर नातेसंबंध निर्माण करणे, तणावातून सावरणे या कौशल्यांमध्येही घट दिसून येत आहे. \*कुटुंबाशी कमी होत चाललेली जवळीक - १८ ते



ना गीण आणि तिच्या गुंतागुंतीचा धोका असूनही विशिष्ट दीर्घकालीन आरोग्य समस्या असलेल्या चारपैकी सुमारे एकाला नागिणीबद्दल फारसे किंवा काहीच माहिती नसते आणि सुमारे तीनपैकी एकाला त्यांच्या दीर्घकालीन आजारांमुळे नागीण होण्याचा धोका कसा वाढू शकतो हे सांगता येत नाही. यातून असे दिसते, की विशिष्ट जुनाट आजारांनी ग्रस्त वृद्ध प्रौढांच्या डॉक्टरकडील नियमित भेटांमध्ये नागीणीबाबत चर्चा होत नाही. भारता-तील पन्नास वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या सुमारे ७५ टक्के सहभागींना काही दीर्घकालीन आरोग्य समस्या आहेत आणि ते त्यांच्या डॉक्टरांना नियमितपणे भेट देतात तरी सुमारे ४८ टक्के लोकांनी डॉक्टरांशी कधीही नागीणीबाबत चर्चा केलेली नसते.

सर्वेक्षणातील निष्कर्ष गैरसमजांकडेही निर्देश करतात. त्यामुळे रूग्णांना उपचार करणे शक्य होत नाही. पाचपैकी सुमारे एका सहभागीचा असा विकास आहे, की त्यांच्या जुनाट आजारांमुळे त्यांच्या रोगप्रतिकारक शक्तीवर परिणाम होत नाही किंवा त्यांच्या पुरवठाचा धोका वाढत नाही, तर एक तृतीयांशपेक्षा जास्त लोक असे गृहीत धरतात, की केवळ उत्तम जुनाट रोग व्यवस्थापन त्यांना संसर्गापासून वाचवते. जोखमीबाबतच्या ज्ञानाचा हा अभाव नागीण झालेल्यांच्या अनुभवातून दिसतो. चारपैकी एकाने असे म्हटले आहे, की त्यांना नागीण हा आजार इतका गंभीर असेल, याची कल्पना नव्हती.

भारतातील नागरिकांचे आयुष्यमान

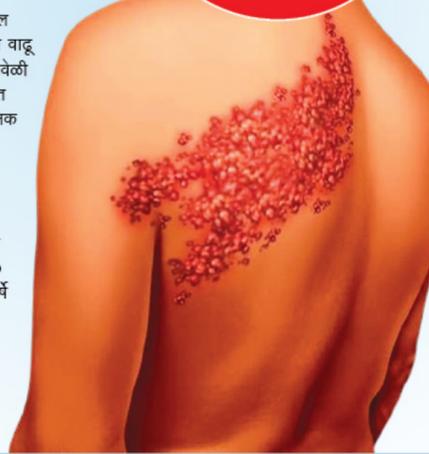
वाढते आहे, परंतु ते निरोगी आहेत असा त्याचा अर्थ होत नाही. लोकांचे वय वाढत जाते तसे त्यांना मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, मूत्रपिंडाचे आणि फुफ्फुसांचे आजार अशा असंसर्जन्य आजारांचा त्रास होण्याची शक्यता जास्त असते. या परिस्थितीमुळे वृद्ध नागरिकांच्या आधीच कमकुवत होत असलेल्या रोगप्रतिकारक शक्तीवर अतिरिक्त ताण येतो. त्यामुळे संसर्गाशी लढण्याची शरीराची क्षमता आणखी कमी होते. तरीही वृद्ध प्रौढांमध्ये दीर्घकालीन परिस्थिती आणि रोगप्रतिकारक आरोग्य यांच्यातील संबंधाबद्दल फारशी जागरूकता नसल्याचे या सर्वेक्षणातून दिसून येते. यामुळे रूग्णांनी त्यांच्या डॉक्टरांशी नियमित, माहितीपूर्ण संवाद साधण्याची तातडीची आणि वाढती गरज अधोरेखित होते.

जागतिक स्तरावरील वृद्धांना नागीणीचा त्रास वाढू लागल्याचे दिसते अशावेळी प्रतिबंधकेंद्री संवाद होत नसणे ही बाब चिंताजनक ठरते. वृद्धांची मोठी लोकसंख्या असलेल्या जपानमधील जागतिक आकडेवारीपुढील आह्वानाचे प्रमाण स्पष्ट करते. साधारण २०२० मध्ये जपानच्या ६५ वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या प्रौढांची लोकसंख्या सुमारे २९ टक्के होती. या लोकसंख्याशास्त्रीय

नागीण हा एक वेदनादायक आणि हानीकारक रोग आहे. तो व्हेरिसेला-झोस्टर विषाणू (व्हीझेडव्ही) या कांजिण्या होणाऱ्या विषाणूच्या सक्रियतेतून होतो. लोकांचे वय वाढत जाते तसे तसतशी संसर्गाला रोगप्रतिकारक शक्तीच्या प्रतिसादाची ताकद कमी होते. त्यामुळे नागीण विकसित होण्याचा धोका वाढतो. नागीण सामान्यतः एका बाजूला पुरळ म्हणून सुरु होते.

त्यात छातीवर, ओटीपोटावर किंवा चेहऱ्यावर वेदनादायक फोड येतात. नागीण केवळ लसीकरणद्वारेच टाळता येऊ शकते.

## वेदनादायक नागीण



बदलातून असे दिसते, की त्या लोकसंख्येतील नागीण झाल्याचे प्रमाण पन्नास टक्क्यांपेक्षा जास्त नागरिकांमध्ये दिसते. वाढत्या सार्वजनिक आरोग्याच्या प्रभावामुळे जपानने ६५ वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या वृद्ध व्यक्तींना लक्ष्य करून काही प्रांतांमध्ये त्याच्या लसीकरण प्रोटोकॉलमध्ये नागीणीसंबंधी लसीकरण समाविष्ट केले.

भारत अशाच लोकसांख्यिकी मार्गावर आहे. देशाची साठ वर्षांपेक्षा जास्त वयाची लोकसंख्या सध्या सुमारे १५ कोटी तीस लाख असून ती २०५० पर्यंत दुप्पट होऊन ३४ कोटी ७० लाख लाख होण्याची अपेक्षा आहे. वृद्धत्वातील हे बदल देशाच्या आरोग्य प्रोफाइलमध्ये दिसून येतात. साडेसात कोटींहून अधिक वृद्ध प्रौढ किमान एका जुनाट आजारसह जगत आहेत, तर २७ टक्के मधुमेह आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग यासह अनेक दीर्घकालीन आजारांचे व्यवस्थापन करीत आहेत. वाढते वय आणि जुनाट आज-तांमुळे वृद्ध भारतीयांना जास्तीत जास्त नागीणीचा धोका संभवतो.

## निरोगी पुरुषातही प्रजनन क्षमतेत कमतरता

आ नेक पुरुष स्वतःला पूर्णपणे निरोगी समजतात. नियमित व्यायाम, कोणताही मोठा आजार नाही, रक्ततापासण्याही सामान्य असल्या, तरीही वाढत्या वयात पालकत्वाचे स्वप्न पूर्ण करताना अडचणींचा सामना करावा लागत असल्याच्या तक्रारी वाढत आहेत. तज्ज्ञांच्या मते, हे केवळ आजारांमुळे नव्हे, तर वयासोबत होणाऱ्या जीवनशैलीतील बदलांमुळे घडते. निरोगी असल्यावर प्रजननक्षमतेवर परिणाम होतच नाही, असे नाही. महिलांप्रमाणे पुरुषांमध्ये अचानक प्रजननक्षमता कमी होत नसली, तरी पुरुषांच्या प्रजननक्षमतेच्या बाबतीत वय महत्त्वाची भूमिका बजावते. हल्ली करिअरमुळे त्रास विलंब होतो आणि त्यामुळे उशिराने कुटुंब सुरु करतात. त्यांना हार्मोनल असंतुलन, ताणतणाव आणि अनुवांशिक समस्या सुरु होतात. मोठ्या संख्येने पुरुषांना त्यांच्या प्रजननक्षमतेबद्दल माहितीच नसते. त्यामुळे आरोग्य समस्या नसतानाही केवळ वाढत्या वयामुळे पुरुषांना अनपेक्षित प्रजनन समस्यांना तोंड द्यावे लागू शकते. शुक्राणूंची गुणवत्ता कमी होणे: विविध अभ्यासानुसार वाढत्या वयामुळे पुरुषांच्या शुक्राणूंची संख्या, हालचाल आणि आकार हळूहळू कमी होऊ शकतो. संख्या सामान्य दिसत असली तरी वयानुसार शुक्राणूंचे गुणसुत्रासंबंधी समस्या वाढते.

हार्मोनल असंतुलन: कालांतराने टेस्टोस्टेरॉनची पातळी नैसर्गिकरित्या कमी होते. कमी टेस्टोस्टेरॉन शुक्राणूंचे उत्पादन, लैंगिक कार्य आणि एकूण प्रजनन कार्यक्षमतेवर परिणाम करू शकते.

वैद्यकीय परिस्थिती: मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि थायरॉईड विकार अशा समस्या वयानुसार सुरु होतात. याचे अचूक व्यवस्थापन न केल्यास त्याचे शुक्राणूंच्या आरोग्यावर आणि प्रजननक्षमतेवर परिणाम होऊ शकतात.

तणाव: दीर्घकालीन ताण, झोपेचा अभाव, धूम्रपान, मद्यपान किंवा प्रदूषण यासारखे घटक शुक्राणूंच्या गुणवत्तेवर परिणाम करतात. प्रोजेन फुड आणि जंक फूड यामधील काही घटक केवळ प्रजनन आरोग्यावर परिणाम करत नाहीत, तर ते गुणसुत्रांच्या कार्यावरदेखील परिणाम करतात.

अनुवांशिक समस्या: वडिलांचे वय वाढल्याने शुक्राणूंचे अनुवांशिक उत्परिवर्तन होण्याचा धोका जास्त असतो. यामुळे गर्भाच्या विकासावर परिणाम होऊ शकतो आणि गर्भापात किंवा काही विकासात्मक परिस्थितींचा धोका वाढू शकतो.

## यकृताचे आरोग्य बिघडण्यात वाढ

लि वर म्हणजेच यकृत हा आपल्या शरीरातील एक महत्त्वाचा भाग मानला जातो. शरीरातील अनेक महत्त्वाची कार्ये करण्यासाठी लिवर जबाबदार असते. हे शरीरातील टाकाऊ पदार्थ फिल्टर करून काढून टाकण्याचे काम करते. ते अन्न पचवणाऱ्या पित्त प्रोटीनच्या निर्मितीमध्ये आणि लाल रक्तपेशींच्या निर्मितीमध्ये मदत करते.

अशा परिस्थितीत शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी यकृत निरोगी ठेवणे खूप गरजेचे आहे. आजकाल वाईट खाण्याच्या सवयी आणि वाईट जीवनशैलीमुळे यकृताचे आरोग्य खूप बिघडते. आजकाल लोकांमध्ये लिवरशी संबंधित

आजार झपाट्याने वाढतायत.

त्या वेळी यकृत खराब होते, तेव्हा शरीरात काही लक्षणे दिसून येतात. काही लक्षणे अशीदेखील आहेत, जी बहुतेकदा रात्री दिसून येतात. ही लक्षणे वेळीच ओळखली गेली, तर यकृत खराब होण्यापासून वाचता येते.

लक्षणे

सतत झोपमोड होणे

जर तुम्हाला रात्री झोपायला त्रास होत असेल

यकृताच्या नुकसानीमुळे पाय आणि घोटांमध्ये सूज येण्याची शक्यता वाढते. या वेळी तुम्हाला या भागात वेदना होण्याची दाट शक्यता असते. रात्रीच्या वेळी, ही सूज खूप वाढू शकते. जर तुम्हाला हे लक्षण दिसले तर वेळीच डॉक्टरांची मदत घ्या.

पायाला सूज येणे

यकृताच्या नुकसानीमुळे पाय आणि घोटांमध्ये सूज येण्याची शक्यता वाढते. या वेळी तुम्हाला या भागात वेदना होण्याची दाट शक्यता असते. रात्रीच्या वेळी, ही सूज खूप वाढू शकते. जर तुम्हाला हे लक्षण दिसले तर वेळीच डॉक्टरांची मदत घ्या.

रात्री उलटी होणे

जर तुम्हाला रात्री मळमळ आणि उलट्या सारखी लक्षणे जाणवली तर ते यकृताच्या नुकसानीचे लक्षण असू शकते. अशावेळी वेळीच डॉक्टरांची मदत घ्या.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

लघवीच्या रंगात बदल होणे हेदेखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे. ज्या वेळी यकृत योग्यरित्या कार्य करत नाही, तेव्हा शरीरात बिलीरुबिनची पातळी वाढते. ज्यामुळे लघवीचा रंग गडद पिवळा होऊ शकतो. लघवीतून फेस येणे किंवा लघवीतून दुर्गंधी येणे हे देखील यकृताच्या समस्यांचे लक्षण आहे.

लघवीचा रंग बदलणे

## थायरॉईडमुळे बद्धकोष्ठता ?

आ जकालच्या बदलत्या जीवनशैलीत अनेकांना विविध आजारांचा सामना करावा लागतो. त्यापैकी बद्धकोष्ठतेचा त्रास हा बऱ्याचदा केवळ आहार किंवा जीवनशैलीशी संबंधित असल्याचे समजून त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते, मात्र तज्ज्ञांच्या मते थायरॉईडचे योग्य नियंत्रण न झाल्यास त्याचा थेट पचनसंस्थेवर परिणाम होऊन दीर्घकालीन बद्धकोष्ठतेची समस्या उद्भवू शकते. विशेषतः हायपोथायरॉईडिझम हा आज सर्वाधिक आढळणाऱ्या हार्मोनल विकारांपैकी एक असून तो आतड्यांच्या हालचाली मंदावतो. हायपोथायरॉईडिझममध्ये शरीराचा एकूण चयापचय दर कमी होतो. थायरॉईड संप्रेरके आतड्यांच्या हालचाली नियंत्रित करतात. ही पातळी कमी झाली, की आतड्यांची गती मंदावते आणि बद्धकोष्ठता हे त्यातील सर्वात सामान्य आणि सातत्याने दिसणारे लक्षण आहे. बद्धकोष्ठतेच्या तपासणीत अनेकदा थायरॉईड चाचणीकडे दुर्लक्ष केले जाते. थायरॉईड ग्रंथी शरीरातील चयापचय नियंत्रित करते आणि त्याचा थेट परिणाम गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल (जीआय) मार्गावर होतो. थायरॉईड संप्रेरके आतड्यांमधून अन्न पुढे ढकलणाऱ्या स्नायूंच्या हालचाली नियंत्रित करतात. संप्रेरकांची पातळी कमी झाली, की या हालचाली मंदावतात आणि आतड्यांच्या सवयी अनियमित होतात.

हायपोथायरॉईडिझममध्ये दिसणारी बद्धकोष्ठतेची लक्षणे

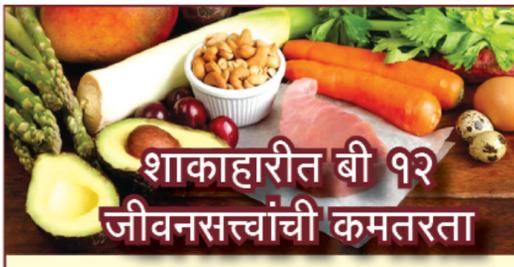
- आठवड्यातून तीन पेक्षा कमी वेळा मलविसर्जन
- कोरडे व कठीण मल
- मलविसर्जन करताना वेदना व जास्त ताण
- पोटदुखी, पेटके, पोट फुगणे
- मळमळ, अपूर्ण मलविसर्जनाची भावना

थायरॉईड तपासणी का चुकते ?

बद्धकोष्ठतेला अनेकदा जीवनशैलीशी संबंधित समस्या मानली जाते. त्यामुळे हार्मोनल समस्यांचा विचार न करता फायबर सप्लिमेंट्स किंवा आहारातील बदलांद्वारे उपचार केले जातात. परिणामी, मूळ कारण असलेला हायपोथायरॉईडिझम मात्र लक्षात येत नाही आणि रूग्ण दीर्घकाळ त्रस्त राहतात.

वेळीच तपासणी आवश्यक

तज्ज्ञांच्या मते, दीर्घकाळ चालणाऱ्या किंवा उपचारांना प्रतिसाद न देणाऱ्या बद्धकोष्ठतेत टीएसएच आणि फ्री टी ४ या रक्तचाचण्या करून थायरॉईडचे मूल्यांकन करणे गरजेचे आहे. योग्य निदानानंतर थायरॉईडची औषधे आणि जीवनशैलीतील बदल केल्यास बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर करता येऊ शकते. बद्धकोष्ठता ही केवळ एक साधी पचनाची समस्या नसून ती थायरॉईडच्या समस्यांचा इशाराही असू शकते. त्यामुळे बद्धकोष्ठता दीर्घकाळ टिकून राहिल्यास किंवा नेहमीच्या उपचारांनी ती बरी होत नसेल, तर थायरॉईड तपासणी करून घेणे गरजेचे आहे. वेळेवर निदान आणि योग्य उपचारांनी पचनसंस्था व संपूर्ण आरोग्य सुधारता येऊ शकते.



## शाकाहारीत बी १२ जीवनसत्त्वांची कमतरता

मुंबई: आजकाल अनेकजण मांसाहार सोडून शाकाहारीकडे वळले आहेत. मांसाहार केल्याने अनेक आजारांचा सामना करावा लागतो, असा अनेकांचा समज असल्याने मांसाहार करणाऱ्यांनी चक शाकाहार स्वीकारला आहे. शाकाहारी लोक मांस खात नाहीत, म्हणून त्यांच्यामध्ये वबी १२ १२ जीवनसत्त्वाची कमतरता असण्याची शक्यता आहे.

व्हीटॅमिन बी -१२ शरीरासाठी अत्यंत आवश्यक

व्हीटॅमिन बी -१२ हे एक महत्त्वाचे पोषक तत्व आहे, जे शरीराच्या पेशी आणि रक्ताशी संबंधित कार्यासाठी आवश्यक आहे. व्हीटॅमिन बी-१२ हे इतर जीवनसत्त्वांच्या तुलनेत सर्वात आवश्यक आणि आवश्यक मानले जाते. त्याच्या कमतरतेचा अर्थ शरीरातील सर्वात महत्त्वाच्या सूक्ष्म पोषक घटकांची घट. या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे अनेक गंभीर आजार होऊ शकतात. हे जीवनसत्व प्रामुख्याने मांस, मासे, अंडी आणि दुग्धिय पदार्थ यांसारख्या प्राण्यांवर आधारित खाद्यपदार्थांमध्ये आढळते. त्यामुळे शाकाहारी लोकांना कधीकधी त्याची कमतरता भासते. शाकाहार आणि बी-१२ ची कमतरता शाकाहारी आहारात व्हीटॅमिन

बी-१२ ची कमतरता असू शकते.

कारण हे जीवनसत्व वनस्पती-आधारित पदार्थांमध्ये कमी असते. हे जीवनसत्व काही शाकाहारी पदार्थ जसे की संपूर्ण धान्य, सोया दूध आणि हिरव्या पालेभाज्यांमध्येदेखील आढळते, तरीही शाकाहारी लोकांना त्याची कमतरता जाणवू शकते. जे लोक शाकाहारी असतात, त्यांना सर्वात जास्त अशक्तपणा आणि थकवा येतो. शरीरात व्हीटॅमिन बी-१२ च्या कमतरतेमुळे अॅनिमिया म्हणजेच रक्ताशी संबंधित इतर आजारही होतात.

व्हीटॅमिन बी-१२ च्या कमतरतेवर केलेल्या अभ्यासात असे दिसून आले आहे, की शाकाहारी लोकांना या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेचा त्रास होत आहे. व्हीटॅमिन बी-१२ चे सर्वोत्तम स्रोत प्राणी-आधारित अन्न मानले जातात. हे बहुतेक भारतीय लोकांमध्ये घडते.

व्हीटॅमिन बी -१२ च्या कमतरतेची लक्षणे

नेहमी थकवा जाणवतो

केस गळणे

त्वचेचा पिवळसरपणा

डोळ्यांचा पांढरा भाग पिवळसर होणे

भूक न लागणे

पक्षाघात हा अत्यंत गंभीर असा आजार आहे. मेंदूला होणारा कमी रक्तपुरवठा पक्षाघाताला कारणीभूत ठरतो. रक्तपुरवठा थांबल्यामुळे मेंदूला पेशी मृतवत होतात. यामुळे मेंदूचे खूप नुकसान झाल्याने रूग्णाचा मृत्यू होऊ शकतो. पक्षाघाताचा झटका झाल्यावर रूग्णावर तातडीने उपचार करावे लागतात. पक्षाघातावर योग्य उपचार होण्यासाठी त्याची लक्षणे जाणून घेणे गरजेचे असते. लक्षणांची जाण असले तर त्वरित उपचार मिळवणे बऱ्याच अंशी सोपे होतं. फक्त प्रौढांनाच नाही तर तरुणांमध्येही पक्षाघाताची समस्या वाढते आहे. ही बाब निश्चितच खूप गंभीर आहे. स्थूलपणा, वाढलेले, कोलेस्ट्रॉल, मद्यपान, अमली पदार्थांचे व्यसन यामुळे तरुणांमध्ये पक्षाघाताचा धोका वाढतो आहे. पक्षाघाताचा धोका टाळण्यासाठी निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करणे गरजेचे आहे. तसेच या व्याधीच्या लक्षणांबाबत जाणून घ्यायला हवं.

पक्षाघाताचा झटका अचानक येतो. मात्र याची काही लक्षणे दिसून येतात. या चाचणीला फास्ट चाचणी म्हटलं जातं. या चाचणीत रूग्णाच्या हास्याकडे बघितलं जातं. एका बाजूला झुकलेलं किंवा वेडंवाकडं हास्य पक्षाघाताचं लक्षण असू शकतं. रूग्णाच्या हातांची तपासणी केली जाते. यात दोन्ही हात वर उचलालयाला सांगितले जातात. एक हात अचानक खाली येणं हे स्ट्रोकचं लक्षण ठरतं. लुळेपणामुळे हात पटकन खाली येतो. बोलताना त्रास होणं, असंबद्ध बोलणं हे लक्षणही पक्षाघाताकडे अंगुलीनिर्देश करतं. त्यामुळे रूग्णाला एखादं वाक्य बोलालयाला सांगणं आणि ते पुन्हा वदवून घ्याला हवं. पक्षाघाताच्या उपचारांमध्ये वेळेला खूप महत्त्व असतं. रूग्णावर तातडीने उपचार व्हावे लागतात. त्यामुळे वरील लक्षण दिसली तर तातडीने डॉक्टरांकडे धाव घ्यायला हवी.

# अहिल्यानगरमधील पहिली सीबीएसई मराठी शाळा 'पालवी शिशु विहार'ची २२ मार्च रोजी होणार घोषणा

## मातृभाषेत दर्जेदार आणि संस्कारशील शिक्षणाची सुविधा

नगर - इंग्रजी ही ज्ञान भाषा म्हणून ओळखली जात असली तरी प्रत्येक लहान मुलासाठी मातृभाषा तितकीच महत्वाची असते. मातृ भाषेतून मिळणाऱ्या शिक्षणाचे अधिक प्रभावीपणे आकलन होते. हीच बाब ओळखून विद्या भारती मान्यताप्राप्त पालवी शिशु विहार अहिल्यानगर येथील पहिली सीबीएसई मराठी शाळेच्या रूपाने समोर येत आहे. पालवी शिशु विहाराच्या बालवर्ग पदवीदान समारंभात २२ मार्च रोजी सायंकाळी ५ वाजता या नवीन शाळेची अधिकृत घोषणा केली जाणार आहे. मनपा आयुक्त यशवंत डांगे, ज्ञान प्रबोधिनी निगडी येथील आदित्य शिंदे, मार्गदर्शक अशोक बन्सीलाल मुधा यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा कार्यक्रम होणार आहे.



पालवी शिशु विहार ही संस्था मागील दहा वर्षांपासून प्री प्रायमरी क्षेत्रात कार्यरत आहे. शिक्षण क्षेत्राचा भविष्याचा वेध घेऊन संस्थेने सन २०२६-२७ या शैक्षणिक वर्षापासून नवीन सीबीएसई मराठी शाळा सुरु करण्याचा निर्णय घेतला आहे. आयकों पब्लिक स्कूलचे विश्वस्त अमित मुधा व इतर सहकाऱ्यांनी यासाठी मार्गदर्शन केले आहे. अहिल्यानगर येथील ही पहिलीच सीबीएसई मराठी शाळा ठरणार आहे. शासनानेही सीबीएसई मराठी शाळा धोरण राबविण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार शुभ मंगल कार्यालय, भिडे हॉस्पिटल चौक, सावेडी नाका येथे रविवारी सादर कार्यक्रम व शाळेची घोषणा देत होणार आहे.

यात बालगृह पूर्ण करून इयत्ता पहिलीत प्रवेश घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा पदवी दान समारंभ, पालक, शिक्षक, मुलांच्या सहभागातून मराठीचा हा सांस्कृतिक कार्यक्रम होईल. पालवी शिशु विहार येथे सांस्कृतिक वारसा, एकात्मता, राष्ट्र व विज्ञान या मूल्यांवर आधारित आनंददायी हसत खेळत शिक्षण दिले जाणार आहे. प्ले ग्रुप, नर्सरी, एलकेजी, युकेजी या वर्गासाठी प्रवेश प्रक्रिया सुरु झाली आहे. संस्कारशील व प्रेमळ वातावरण, नवीन राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० नुसार अभ्यासक्रम, कृतीयुक्त व अनुभव आधारित शिक्षण, अनुभवी व प्रशिक्षित शिक्षक वर्ग, सामाजिक व भावनिक विकास साधणारे उपक्रम, पंचकोश या भारतीय संकल्पनेवर विद्यार्थ्यांचे व्यक्तिमत्त्व अवलोकन, आधुनिक एआय तंत्रज्ञानाचा सुयोग्य वापर, मराठी, हिंदी, इंग्रजी, संस्कृत या भाषा विकासावर भर, भाषेच्या माध्यमातून संवाद कौशल्य वृद्धी, वाजन लेखन पूर्ण तयारी, योग, संगीत परिचय, कथा, गाणी या माध्यमातून महान व्यक्तीमत्वांचा परिचय शाळेचे प्रमुख वैशिष्ट्य आहे.

परंपरा आणि आधुनिकता याचा सुरेख संगम यादिकाणी मुलांना अनुभवता येणार आहे. संपूर्ण वर्षभरात विद्यार्थ्यांसह साजरे होणाऱ्या उपक्रमांचे नियोजन करण्यात आले आहे. पालक व विद्यार्थ्यांनी रविवारीच्या कार्यक्रमास आवर्जून उपस्थित राहावे असे आवाहन राजेंद्र सोनार, संजय सोनार, शरद झोटिंग, अमित मुधा, गणेश झंवर, मुधा घोटणकर, वैद्य अनिकेत घोटेंकर यांनी केले आहे. अधिक माहितीसाठी संपर्क: ९०११५६८५७७, ८८३०७३४६६३.

# अहिल्यानगर पोलिसांकडून डुकरांचा शोध सुरु; तपासाचा अहवाल थेट मनेका गांधींना जाणार!

नगर - अहिल्यानगरमध्ये एका राजकीय आंदोलनादरम्यान डुकरांना अमानुषपणे वागणूक देऊन त्यांच्यावर झालेल्या क्रूरतेच्या घटनेची गंभीर दखल माजी केंद्रीय मंत्री आणि 'पीपल फॉर अॅनिमल्स' च्या संस्थापिका श्रीमती मनेका संजय गांधी यांनी घेतली आहे. याप्रकरणी त्यांनी जिल्हाधिकारी आणि पोलीस अधीक्षक यांच्याशी थेट संपर्क साधल्यानंतर आता पोलीस प्रशासनाने तपासाची चढे वेगाने फिरवली आहेत. १३ मार्च रोजी अहिल्यानगर महानगरपालिका मुख्य इमारतीच्या आवारात झालेल्या आंदोलनात डुकरांचे पाय दोरीने निर्दयीपणे बांधून त्यांना तासनतास वेदनेत ठेवण्यात आले होते. या अमानवीय प्रकाराचे व्हिडिओ फुटेज वंचित बहुजन आघाडीचे जिल्हा अध्यक्ष योगेश साठे यांनी मनेका गांधी यांना पाठवले होते. या घटनेत कर्तव्यत कसूर करणाऱ्या पोलीस अधिकाऱ्यांवर आणि आयोजकांवर गुन्हा दाखल करण्याची मागणी त्यांनी केली होती. मनेका गांधी यांनी या प्रकरणाचा पाठपुरावा केल्यानंतर पोलीस अधीक्षक सोमनाथ धार्गे यांनी तातडीने या प्रकरणाचा तपास अप्पर पोलीस अधीक्षक वैभव कलबुर्मे यांच्याकडे सोपवला आहे.

पोलीस अधीक्षक धार्गे यांनी स्पष्ट केले आहे की, अप्पर पोलीस अधीक्षक वैभव कलबुर्मे हे स्वतः त्या डुकरांचा शोध घेतली. त्या डुकरांना शोधल्यानंतर त्यांची अधिकृत पशुवैद्यकीय डॉक्टरांकडून आरोग्य तपासणी केली जाईल. या संपूर्ण तपासाचा आणि डुकरांच्या प्रकृतीचा सविस्तर अहवाल थेट मनेका गांधी यांना सादर करण्यात येईल. चौकशीअंती संबंधित दोषी अधिकारी आणि आंदोलनाच्या नियोजकांवर भारतीय न्याय संहिता च्या कलम ३२५ अंतर्गत कठोर कायदेशीर कारवाई केली जाईल. मनेका गांधी यांनी पोलीस प्रशासनाला या प्रकरणातील मुख्य सूत्रधारांवर तात्काळ गुन्हा नोंदवण्याचे निर्देश दिले आहेत. तसेच त्या प्रण्यांच्या सद्यस्थितीबद्दल त्यांनी तीव्र चिंता व्यक्त केली आहे. मुक्या प्रण्यांचा असा अमानुष छळ होणे हे कायद्याचे उल्लंघन आहे. पोलीस अधीक्षकांनी स्वतः या प्रकरणात लक्ष घालून अप्पर पोलीस अधीक्षकांकडे तपास सोपवला आहे, ही समाधानाची बाब आहे. डुकरांच्या प्रकृतीचा अहवाल मनेका गांधींना दिला जाणार असून, दोषींना शिक्षा मिळवत आम्ही हा लढा सुरुच ठेवू, असे प्रतिपादन योगेश साठे यांनी केले.

# नगर तालुक्यातील दोन घरांवर दरोडा, २२ मार्च रोजी होणाऱ्या राज्यस्तरीय माळी वधु-वर मेळाव्याचा सोन्या-चांदीचे दागिने व रोकड लंपास समाजबांधवांनी लाभ घ्यावा : उपमहापौर अॅड. धनंजय जाधव

नगर - नगर तालुक्यातील अकोळनेर शिवारात चास रोडवर असलेल्या कोळगेवाडी जवळील भोर वस्तीवर अज्ञात ५ दरोडेखोरांनी शेजारी शेजारी राहणाऱ्या बहिण भावाच्या घरावर दरोडा टाकत सोन्या-चांदीचे दागिने व रोकड लुटून नेल्याची घटना १९ मार्च च्या मध्यरात्री घडली. या प्रकरणी नगर तालुका पोलीस ठाण्यात ५ अज्ञात दरोडेखोरांवर दरोड्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत नवनाथ शिवाजी भोर (वय ४५, रा भोरवस्ती, अकोळनेर, ता.नगर) यांनी फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी हे १९ मार्च च्या मध्यरात्री घरात झोपलेले असताना त्यांना कुत्रे जोरजोरत भुंकल्याचा आवाज आल्याने ते जागे झाले. त्यांनी घराचा दरवाजा उघडून बाहेर आले असता २ दरोडे खोरांनी त्यांना पकडले. त्यांनी व त्यांच्या इतर साथीदारांनी भोर यांना आरडाओरडा केला तर जीवे मारू अशी धमकी देत घरात नेले. नंतर जीव बाचवायचा असेल तर घरातील सर्व दागदागिने व पैसे मुकाट्याने काढून घ्या असे धमकावले. त्यामुळे त्यांनी घरातील मौल्यवान ऐवज काढून दिला. त्यानंतर दरोडेखोरांनी भोर यांच्या शेजारी राहणाऱ्या त्यांच्या बहिण मिनाक्षी उंडे यांच्या घराकडे मोर्चा वळविला. त्यांनी त्यांना धमकावत घराचा दरवाजा उघडायला लावला. त्यानंतर त्यांना ही दम देवून घरातील मौल्यवान ऐवज काढून देण्यास सांगितले. जीवाच्या भीतीने त्यांनी घरातील ५ हजारांची रोकड व दागिने काढून दिले. दरोडेखोरांनी दोन्ही घरातून एकूण दिड ते दोन टोळ्यांचे दागिने व रोकड घेवून तेथून पसार झाले.

या घटनेची माहिती मिळताच नगर ग्रामीणचे पोलिस उपअधीक्षक शिरीष वमने, नगर तालुका पोलीस ठाण्याचे स.पो.नि. गणेश वारुळे यांनी पोलिस पथकासह घटनास्थळी भेट देत पाहणी केली. उपनिरीक्षक जयेश गांगुडे, पो. हे.कों. मंगेश खरमाळे यांनी घटनास्थळाचा पंचनामा केला. या प्रकरणी नवनाथ भोर यांच्या फिर्यादी वरून पोलिसांनी अज्ञात दरोडेखोरांच्या विरुद्ध बीएनएस कलम ३१० (२) प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.



नगराध्यक्ष डॉ. स्वाधीन गाडेकर, करण ससाणे, सुनीता खेतमाळीस, सरपंच सुनीता खेतमाळीस, उद्योजक महेश झोडगे, जिल्हा परिषद सदस्य शरद झोडगे, अनिल झोडगे, अण्णासाहेब शेलार, प्रा. माणिक विधाते, उद्योजक उद्धवराव नेवसे, मंगल भुजबळ, उद्योजक शंकरराव नेवसे, सारंग पंधाडे, विनायक नेवसे, सरपंच राम पानमळकर, साहेबराव निधाने, अॅड. रवींद्र बोरावके, उत्तम नाना पाटील, आदिनाथ हजारे, सुभाष लोंढे, निखिल शेलार, गणेश आंबेकर, गोरक्षनाथ ओहोळ, संभाजीराव कोकाटे आदी उपस्थित राहणार असल्याचे कायदेविषयक सल्लागार अॅड. महेश शिंदे यांनी सांगितले.

**सारोळा कासार शिवारात आठवड्यात ३ वेळा चोरीचा प्रयत्न**  
अकोळनेर शेजारी असलेल्या सारोळा कासार शिवारात बरेमळा परिसरात या आठवड्यात ३ वेळा चोरीचा प्रयत्न झाला. मात्र ग्रामस्थांच्या सतर्कतेमुळे तीनही वेळेला चोरट्यांचा हा प्रयत्न फसला आणि त्यांना पळ काढावा लागला. एका दिवशी सारोळा - खडकी रोड वरील धामणे वस्ती येथे चोरटे आले. मात्र कुटुंबीय जागे झाल्याने चोरट्यांनी पळ काढला. ते तेथून जवळच असलेल्या बरेमळ्यात गेले. तेथे वैभव उत्तम काळे यांची घरासमोर लावलेली शाईन मोटारसयकल पळविली. त्यानंतर डॉ. विलास वाळूळ यांच्या घराचा दरवाजा तोडण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. मात्र मळ्यातील तरुण जागे झाले व त्यांनी तिकडे धाव घेतल्याने चोरट्यांनी पळ काढला. त्यानंतर पुन्हा दोन वेळा या मळ्यात चोरीचा प्रयत्न झाला आहे.

मनेकाव्याच्या पूर्वतयारीच्या बैठकीत उपमहापौर जाधव बोलत होते. यावेळी जनतात जीवनसाथीचे अॅड. पोपट बनकर, लघुउद्योग, व्यवसाय, शेती व्यवसाय, स्वयंरोजगार करणाऱ्या विवाह इच्छुक युवकांना प्राधान्य दिले गेले पाहिजे. वधूची नोंदणी मोफत असल्याने मोठ्या प्रमाणात वधूची नोंदणी झाली असल्याचे सांगितले. घटस्फोटीत, विधवा, विधूर, दिव्यांग यांची देखील नोंदणी मोठ्या प्रमाणात झालेली असल्याचे त्यांनी सांगितले.

राज्यस्तरीय माळी वधू-वर मेळावा २२ मार्च रोजी लक्ष्मीनारायण मंगल कार्यालय, टिळक रोड अहिल्यानगर येथे होणार आहे. या मेळाव्यात माजी महापौर भगवान फुलसौंदर, नगरसेवक बाळासाहेब बोराटे, नगरसेविका सुजाता पडोळे, आश्विनी लोंढे, पुष्पा बोरुडे, वंदना ताटे, रूपाली दातंरगे, आशाताई डगवाले, सुनिता फुलसौंदर, दत्ता गाडळकर, मंगल लोखंडे, संतोष म्हस्के,

धनंजय जाधव यांच्या समवेत अॅड. पोपट बनकर आदी.

मेळावा यशस्वीतेसाठी गणेश बनकर, प्रा. सिताराम जाधव, स्वाती डोमकावळे, अॅड. दिनेश शिंदे, जयश्री शिंदे, रामेश्वर राऊत, प्रा. संजय पडोळे, नितीन डगवाले, प्रा. सुनील शिंदे, अॅड. दिलीपराज शिंदे, शेखर होले, स्वाती बनकर, आश्विनी विधाते, सचिन मेहेत्रे, बाळासाहेब पुंड आदी परिश्रम घेत आहेत.

# इंडीगेट येथे गोमांस विक्री करणाऱ्या चौघांना पकडले, ५०० किलो गोमांस सह १ लाख ७० हजारांचा मुद्देमाल केला जप्त

नगर - शहरातील इंडीगेट परिसरातील सुभेदार गल्लीत एका घरात गोवंशीय जनावरांची कत्तल करून गोमांस विक्री करणाऱ्या चौघांना कोतवाली पोलिसांनी छाप टाकून पकडले आहे. त्यांच्या ताब्यातून ५०० किलो गोमांस सह १ लाख ७० हजारांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे. २० मार्च रोजी सायंकाळी ही कारवाई करण्यात आली आहे.

कोतवालीचे पोलीस निरीक्षक संभाजी गायकवाड यांना गोपनीय माहिती मिळाली की, शहरातील इंडीगेट येथील बेपारी मोहल्ला येथे शहेबाज कुरेशी यांचे घरामध्ये गोवंशीय जनावरांच्या मासाची विक्री केली जात आहे. अशी माहिती मिळाल्यावरून त्यांनी तातडीने गुन्हे शोध पथकातील अधिकारी व अंमलदार यांना कारवाई साठी पाठविले. पथकाने शहेबाज कुरेशी यांचे घरामध्ये छाप टाकला असता सदर ठिकाणी गोमांस विक्री करणारे इसमांचे समोर लहान मोठे आकाराचे गोमांसाचे तुकडे तसेच गोवंशीय जनावरांचे मुंडके दिसले.

(वय २६), कैफ अब्दुल मजीद कुरेशी (वय २२), ऐनुर रफिक कुरेशी (वय ३६, सर्व रा. बेपारी मोहल्ला आंबेडकर चौक, इंडीगेट) यांना पकडले. त्यांच्या ताब्यातून सुमारे ५०० किलो वजनाचे गोमांस एक मटण खीमा मशीन, एक वजन काटा व लोखंडी सत्तुर असा एकूण १ लाख ७० हजार ६०० रुपये किंमतीचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला असून त्यांचे विरुद्ध कोतवाली पोलीस ठाण्यात भारतीय न्याय संहिता कलम २७१, महाराष्ट्र प्राणी रक्षा अधिनियम सन १९९५ चे सुधारीत सन २०१५ चे कलम ५ (क), ९ (अ) प्रमाणे गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

पथकाने केली आहे.

**मुकुंदनगर येथेही १०० किलो गोमांस जप्त**  
दरम्यान स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकानेही मुकुंदनगर परिसरात आर आर बेकरी जवळ छाप टाकून गोमांस विक्री करणाऱ्या तिघांवर गुन्हा दाखल केला आहे. या ठिकाणाहून १०० किलो गोमांस जप्त केले आहे. ही कारवाई २० मार्च रोजी सकाळी ७.२७ वाजण्याच्या सुमारास करण्यात आली आहे.



## अहिल्यानगर महानगरपालिका, अहिल्यानगर

अहिल्यानगर महानगरपालिका अहिल्यानगर नगरसचिव विभाग जा. क्र. १९३, दिनांक: १८/०३/२०२६

### अहिल्यानगर महानगरपालिका अंदाजपत्रकीय सर्वसाधारण सभेची सूचना

(महाराष्ट्र महानगरपालिका अधिनियम १९४९ चे अनुसूची ड चे प्रकरण २ अन्वये) सभा सूचना क्रमांक ०३, बुधवार दिनांक २५/०३/२०२६

प्रति. सन्ना. श्री. / श्रीमती.....

सदस्य, अहिल्यानगर महानगरपालिका, अहिल्यानगर, यांस-

महोदय, याद्वारे कळविण्यांत येते की, महाराष्ट्र महानगरपालिका अधिनियम १९४९ चे अनुसूची ड चे. प्रकरण २ नियम क्र.१ (अ) अन्वये मा. महापौर यांनी अहिल्यानगर महानगरपालिकेची अंदाजपत्रकीय सर्वसाधारण सभा बुधवार दिनांक २५/०३/२०२६ रोजी दुपारी १.०० वाजता नविन प्रशासकीय इमारत, छत्रपती संभाजीनगर रोड येथील महानगरपालिकेच्या राजमाता जिजाऊ सभागृहात सोबतच्या विषय पत्रिकेतील कामकाज चालविण्यासाठी आयोजित केली आहे. आपणांस सभेस उपस्थित राहण्याची विनंती करण्यांत येत आहे.

सोबत :- १. विषय पत्रिका  
२. प्रस्तावाची टिप्पणी

सभा क्रमांक-०३, बुधवार दि.२५/०३/२०२६ रोजी दुपारी १.०० वाजता म हानगरपालिकेच्या राजमाता जिजाऊ सभागृहात होणाऱ्या अंदाजपत्रकीय सर्वसाधारण सभेची विषय पत्रिका.

विषय क्र.	विषय
०३	अहिल्यानगर महानगरपालिकेचे सन २०२५-२६ चे सुधारित व सन २०२६-२७ चे मूळ अंदाजपत्रक.

मा.महापौर यांचे मान्यतेने दिनांक : १८/०३/२०२६ अहिल्यानगर नगरसचिव अहिल्यानगर महानगरपालिका. प्रसिध्दी विभाग : जा.क्र.७१५/दि.२१/०३/२०२६

# नगरमध्ये २२ मार्च रोजी सकल मराठा वधू-वर परिचय मेळावा

नगर - सकल मराठा समाजाच्या वतीने शहरात आगामी २२ मार्च रोजी मराठा 'वधू-वर आणि पालक परिचय मेळाव्या'चे आयोजन करण्यात आले आहे. शहरातील सावेडी उपनगरातील हॉटेल सॅन्जो लॉन्स, नगर-मनमाड रोड येथे सकाळी ९ वाजल्यापासून हा सोहळा पार पडणार आहे. आजच्या धावपळीच्या युगात आणि बदलत्या जीवनशैलीमुळे योग्य जोडीदार मिळण्यात येणाऱ्या अडचणी लक्षात घेऊन, समाजातील उच्चशिक्षित, नोकरदार, व्यावसायिक तसेच सर्वसामान्य कुटुंबातील उपवर युवक-युवतींना आणि त्यांच्या पालकांना एकत्र आणण्यासाठी हे विचारपीठ उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. मेळानियमित राज्यभरातून आणि विशेषतः अहिल्यानगर जिल्ह्यातील सकल मराठा समाजाकडून मोठ्या प्रमाणावर नोंदणी झाली आहे. मेळाव्याची प्रमुख वैशिष्ट्ये : थेट संवाद : मेळाव्याचे मुख्य आकर्षण म्हणजे उपवर मुले-मुली आणि त्यांच्या पालकांमधील प्रत्यक्ष भेट व संवाद. यामुळे एकमेकांच्या अपेक्षा, आवडीनिवडी आणि कौटुंबिक वाईभूमी समजण्यास मदत होईल. मेळाव्यास उपस्थित नोंदणीधाराकांना या पीडीएफ पुस्तिकेचा पाठविण्यात येणार असून उपयोग पुढील संपर्कासाठी करता येईल. सर्व प्रवर्गासाठी सोय : मेळाव्यात केवळ प्रथम विवाहच नाही, तर विधवा, विदुर, घटस्फोटीत आणि पुनर्विवाहासाठी इच्छुक असलेल्या उमेदवारांसाठीही स्वतंत्र व्यवस्था आणि

नोंदणी काउंटर ठेवण्यात आले आहेत. तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन : विवाह जुळवतायना येणाऱ्या विविध अडचणी आणि घ्यावयाची काळजी यावर समाजातील ज्येष्ठ मान्यवर आणि तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन सत्राचेही आयोजन करण्यात आले आहे. सामाजिक बांधिलकी आणि एकोपा : या मेळाव्याचे आयोजन सामाजिक एकोपा टिकवून ठेवण्याच्या आणि समाजातील तरुणांना योग्य दिशा देण्याच्या उद्देशाने करण्यात आले आहे. सकल मराठा समाजाच्या आयोजक समितीच्या वतीने सोमेश्वर वधू-वर सेवा केंद्राचे हरिभाऊ जयपाल यांनी सांगितले की, आजच्या काळात सुयोग्य स्थळ शोधणे हे एक मोठे आव्हान ठरले आहे. हा मेळावा केवळ विवाह जुळवण्यासाठी नाही, तर समाज एकत्र आणण्यासाठी आहे. यातून अनेक कुटुंबे एकमेकांशी जोडली जातील. सकल मराठा समाजातील सर्व इच्छुक वधू-वर आणि त्यांच्या पालकांनी २२ मार्च रोजी होणाऱ्या या परिचय मेळाव्यात उपस्थित राहून याचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन आयोजक समितीने केले आहे. अधिक माहितीसाठी आणि नोंदणीसाठी इच्छुक उमेदवारांनी ९६८०९४७२७० या मेळाव्याच्या यशस्वी आयोजनासाठी विनोद वाडेकर, शितल चव्हाण, नंदा वराळे, संदिप वाखुरे, धनंजय सांबारे, कृष्णा लोखंडे आदि प्रश्रीमर घेत आहेत. तसेच समाजातील विविध संघटनांचे पदाधिकारी, तरुण आणि स्वयंसेवक अहोरात्र कष्ट घेत आहेत.

**चैक न वटल्याने आरोपीस चार महिने कारावास व ४८,००० द्रव्यदंडाची शिक्षा**  
नगर - श्री लक्ष्मी महिला नागरी सहकारी पतसंस्था मर्या., अहमदनगर या पतसंस्थेकडून महेश चंद्रकांत कोडम यांनी व्यवसाय वाढीसाठी रु. ५०,००० चे कर्ज घेतले होते व सदरचे कर्ज १५ महिन्यांमध्ये परत फेडण्याची हमी दिली होती परंतु त्यांनी नियमित कर्ज न फेडण्यामुळे सदर कर्जास असलेले जामिनदार राकेश कैलास सुरम यांनी फिर्यादी पतसंस्थेत ५ जानेवारी २०२४ रोजी रक्कम रुपये ४८,००० चा बँक ऑफ बडोदा, शाखा सावेडी या बँकेचा चेक दिला व सदरचा चेक निश्चितच वटेल असा विश्वास व भरवसा दिला परंतु आरोपीचे खात्यामध्ये पुरेशी रक्कम शिल्लक नसल्याने सदरचा चेक न वटता परत आला. त्यामुळे आरोपीविरुद्ध पतसंस्थेने निगोशिएबल इन्स्ट्रुमेंट अॅक्ट कलम १३८ अन्वये दाखल केलेल्या केसची सुनावणी अतिरीक्त मुख्य न्यायदंडाधिकारी अहमदनगर यांचे समोर होऊन कोर्टाने आरोपी राकेश कैलास सुरम यास रा.४८,००० द्रव्यदंडाची शिक्षा तसेच चार महिना साध्या कारावासाची शिक्षा सुनावणी व सदरचा द्रव्यदंड न भरल्यास पुढील एक महिना साध्या कारावासाची शिक्षा सुनावली. याकामी फिर्यादी संस्थेतर्फे अॅड.वंदना सुरेश दाहसकर, अॅड.प्रतिभ मंगलाराम, अॅड.आप्पासाहेब एम म्हस्के, अॅ.राजू भास्कर गाली यांनी काम पाहिले. तरी संस्थेच्यावतीने माहितपार इसम म्हणून सुहास त्रिंबक मोहोरकर यांनी काम पाहिले.

जाहीर नोटीस				
<p>तमाम लोकांस या जाहिर नोटीसीद्वारे कळविणेत येते की, खालील परिशिष्टामध्ये वर्णन केलेल्या प्लॉट मिळकतीच्या विक्रीचा व्यवहार आमचे आशिलांबरोबर ठरलेला आहे. सदर व्यवहारापोटी आमचे आशिलांनी विद्यमान मालकांना विषात रक्कम दिलेली आहे. सदर प्लॉट मिळकतीवर <b>अहमदनगर गिरवी मर्चंट नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, अहमदनगर</b> यांचा कर्ज बोजा असून या व्यतीरीक्त सदर प्लॉट मिळकत निव्वं, निजोखमी आहे, असे विद्यमान मालकांचे म्हणणे आहे. परंतु कोणाचीही तक्रार राहू नये म्हणून या जाहीर नोटीसीद्वारे कळविण्यात की, सदर प्लॉटबाबत कोणताही वाद नसल्यास अथवा <b>अहमदनगर गिरवी मर्चंट नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, अहमदनगर</b> या व्यतीरीक्त इतर कोणाकडे गहाण, दान, बक्षिसपत्र, अव्वल जमी, बँक बोजा, भाडेकरार, सातेकरार, मदार, मनाई हुकूम, स्थगिती, पोटगी, चार्ज, लीज, इजमेंट, अगर इतर कोणताही चालू वाद असल्यास संबंधीतांनी ही जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेपासून ७ दिवसांचे आत खालील पत्त्यावर समक्ष, लेखी अथवा रजिस्टर्ड पोस्टाने योग्य त्या कायदपत्रांच्या प्रमाणित नकलांसह आम्हास कळवावे व आमची खाली करून घ्यावी. विहित मुदतीत कोणाचीही, कोणतीही हरकत न आल्यास, ज्याचे काही हक्क, हितसंबंध आहेत त्यांनी ते जाणीवपूर्वक सोडून दिले आहेत, असे समजून आमचे आशिल खरेदीचा व्यवहार पूर्ण कर्तावी. माग कोणाचीही तक्रार घालणार नाही. याची नोंद घ्यावी. दि.२१/०३/२०२६</p> <p><b>मिळकतीचे वर्णन</b> : जिल्हा तुकडी व पोट तुकडी तालुका अहिल्यानगर पॅकी, अहिल्यानगर महानगरपालिका हद्दीतील मा. दुय्यम निबंधक साहेब, अहिल्यानगर यांचे कार्यकक्षतील <b>मौजे केडगाव</b> येथील स.नं./ग.क्र.१४४/४अ मधील खालील वर्णनाचे प्लॉटस्-</p>				
प्लॉट नंबर	हिस्सा नंबर	क्षेत्रफळ चौ.मी.	यांसी चतु.सिमा	
			पूर्वेस	उत्तरेस
			दक्षिणेस	पश्चिमेस
२८	२१	६२.५०	प्लॉट नं.२१	प्लॉट नं.२७
याचा संगणकीकृत उताऱ्यानुसार गट क्रमांक व उपविभाग १४२/४अ/हिस्सा नं.२१/प्लॉट नं.२८ याचे क्षेत्रफळ ०.६२.५० आर.चौ.मी.या संपूर्ण प्लॉट मिळकतीबाबत..				
२९	२५	६२.५०	ओपन स्पेस	प्लॉट नं.२८
याचा संगणकीकृत उताऱ्यानुसार गट क्रमांक व उपविभाग १४२/४अ/हिस्सा नं.२५/प्लॉट नं.२९ याचे क्षेत्रफळ ०.६२.५० आर.चौ.मी.या संपूर्ण प्लॉट मिळकतीबाबत..				
<p><b>सदर मिळकतीचे विद्यमान मालक-</b>  <b>१) श्री.अशोक उध्दव पवार,</b>  <b>२) श्री. अर्जुन रामा पवार,</b>                      दोघेही रा.मुक्ताम पोस्ट अंमळनेर,सा.पावता,पि.बी.४-११३२००</p>				
<p><b>अॅड.शामसुंदर दि.शुतडा</b>                      ऑफिस<span> </span>: शां.पं.९, पूजा अणार्टमेंट,                      सहकार सभागृह रोड, अहिल्यानगर,                      मो<span> </span>: ९४२३७९२३२२</p>				



92.50 शुद्ध चांदीपासुन बनविलेले खास आपल्या लाडक्या लहान बालगोपाळांसाठी

चांदीमधील कार्टून ग्लास, कडली, फुलपात्र, चमचा, ताट, वाटी, बाटली, कडे, पेंजण, वाळे, तोडे, मग आणि बरच काही..



## चंदुकाका ज्वेल्स™

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

सर्वात कमी भाव, सर्वात कमी मजुरी.

22 कॅरेट सोन्याच्या दागिन्यांची प्रतीग्राम मजुरी **₹ 888/-**

**ताकपूर एसटी स्टॅडसमोर आलिशान - 2BHK फ्लॅट योजना - फ्लॅट विक्री**

मार्क कन्स्ट्रक्शन, द कोर्टयार्ड, सी विंग (with semi furnished).

- फ्लॅट क्र. 103 बिल्टअप 820.35 sqft x दर प्रति चौ. फू. 6750/-
- फ्लॅट क्र. 104 बिल्टअप 820.35 sqft x दर प्रति चौ. फू. 6100/-
- फ्लॅट क्र. 702 बिल्टअप 872.30 sqft x दर प्रति चौ. फू. 6100/-

Rate are fixed, Not Negotiable. offering brokerage 1% to agents (discount 2% to direct clients)

संपर्क : 9822115585

**2BHK बंगला भाड्याने देणे**

बालिकाश्रमरोड, बोरुडे मळा येथे (फक्त बदलीपात्र, अधिकारी किंवा कर्मचारी यांच्यासाठी)

**9588637453**  
**9422733024**

**पाहिजेत**

नगर शहरातील नामांकित कापरेट हॉटेल लॉजिंगसाठी त्वरित पाहिजेत

- फ्रंट ऑफिस - ३
- हाऊस किपिंग - ३

अनुभववान प्राधान्य, आकर्षक पगार.  
मो. 9260120120

**Bajaj, Prestige सर्व्हिस सेंटरसाठी लेडीज कॉम्प्युटर ऑपरेटर पाहिजेत**

आनंदी बाजार चौक, दादाचौधरी शाळेच्या मागे, अहिल्यानगर

**9225948666**

**पाहिजेत**

ज्वेलरी शोरूमसाठी अनुभवी सेल्समन व सेल्समन पाहिजेत

7066906949

**पाहिजेत**

हेल्पर लेडिज : ४/जेन्टल्स : ४  
कॉम्प्युटर ऑपरेटर : २  
कॅशियर : १

समग्र पेला कोल्हूराम मंगलचंद कोठारी ३०१४, आडवे बाजार, अहिल्यानगर

**7775083666**  
**7776038666**

**टैलिकॉलिंगसाठी लेडीज पाहिजेत**

जागा : ४  
शिकाऊ/अनुभवींना प्राधान्य.

पता-साई कॉर्नर बिल्डींग, चितळेरोड, अहिल्यानगर

**9371300300**

**सामाजिक संस्थेस जागा देणे आहे**

माझी स्वतःची जागा घर नंबर 479 ब्राह्मण गल्ली अहिल्यानगर सामाजिक संस्थेस दान देणे आहे. शक्यतो सामाजिक संस्था एस. सी. किंवा इस्लाम असावी.

संपर्क फोन नंबर : 94 20 150 694

**इंडस्ट्रियल आरसीसी शेड भाड्याने देणे**

६००० स्क्वे.फूट इंडस्ट्रियल आरसीसी शेड भाड्याने देणे आहे

प्लॉट नं. एल.१३५/१  
एमआयडीसी, अहिल्यानगर

**9850451601**  
**9607519536**

**मार्केटींगसाठी मुले पाहिजेत**

फ्रेशर किंवा अनुभवी साई डोअर शिवाजीनगर, कल्याणरोड, रेल्वे ब्रीजजवळ, अहिल्यानगर

**8237760001**  
**9766011038**

**पाहिजेत अकॉउंट**

बेसीक टॅलीचे ज्ञान आवश्यक

दुकानकामासाठी माणूस पाहिजे

संपर्क : नारायणदास मोहनलाल लोढा २४१०, दाळमंडई, अहिल्यानगर (तांदळाचे टोक दुकान)

**9405002897**

**भावपूर्ण पुष्पांजली**

आशिर्वाद आपले अकाली कैदेब आमच्या पाठीशी.. केल्याकाम शिकवण आपली क्मृती जपतो मनाशी.. तुमच्या प्रेमळ क्मृतीक भावपूर्ण श्रद्धांजली..

● संदिप गांधी ● रविंद्र गांधी  
● राजेंद्र निंबाळकर ● अजित गांधी

स्व. प्रकाशजी मोतीलालजी फिरोदिया  
स्व. दि. २९ मार्च २०१३

सहाय्यक निबंधक, सहकारी संस्था (पत्तेबा), अहिल्यानगर अहिल्यानगर जिल्हा पतसंस्थेचे सहकारी फंडेशन मर्या., अहिल्यानगर. पंडित दीनदयाळ नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, आनंदी बाजार, ता. जि. अहिल्यानगर - जाहीर नोटीस

अ.क्र.	कर्जदार/जामिनदाराचे नाव	अंश	दावा रक्कम
१)	कर्जदार - शेख सत्तार कादर जामिनदार - सलीम मणी पठाण जामिनदार - शोएब सत्तार शेख	१५२१	३१,३१३/-
२)	कर्जदार - बिडकर निखील चंद्रकांत जामिनदार - राहुल रमेश कुलकर्णी जामिनदार-प्रसन्न शशिकांत बिडकर	१५२०	८६,४४२/-
३)	कर्जदार - नल्ला मल्लेश रामचंद्र व संगिता मल्लेश नल्ला जामिनदार - शंकर रामचंद्र नल्ला जामिनदार - रणजित कार्तिक बेरा	१५२२	२५,०३,१९४/-
४)	कर्जदार - चखाले मयूर हिरामण जामिनदार - रोहित अशोक जगताप जामिनदार - संजय मच्छिंद्र खरात	१५१९	४८,४२५/-
५)	कर्जदार - सचिन सरोजराव साबळे जामिनदार - शिरसागर नितिन अशोक जामिनदार - चखाले लक्ष्मण त्रिंबक	१५२४	४८,४५०/-
६)	कर्जदार - इम्पलपेव्ही विशाल अंबादास / अंबादास व्यंकटजी इम्पलपेव्ही जामिनदार - अजय विजय म्याना जामिनदार - राकेश सतीश मुनगेल	१५२३	१७,०२,७९४/-

१) २) ३) ४) ५) ६) ७) ८) ९) १०) ११) १२) १३) १४) १५) १६) १७) १८) १९) २०) २१) २२) २३) २४) २५) २६) २७) २८) २९) ३०) ३१) ३२) ३३) ३४) ३५) ३६) ३७) ३८) ३९) ४०) ४१) ४२) ४३) ४४) ४५) ४६) ४७) ४८) ४९) ५०) ५१) ५२) ५३) ५४) ५५) ५६) ५७) ५८) ५९) ६०) ६१) ६२) ६३) ६४) ६५) ६६) ६७) ६८) ६९) ७०) ७१) ७२) ७३) ७४) ७५) ७६) ७७) ७८) ७९) ८०) ८१) ८२) ८३) ८४) ८५) ८६) ८७) ८८) ८९) ९०) ९१) ९२) ९३) ९४) ९५) ९६) ९७) ९८) ९९) १००) १०१) १०२) १०३) १०४) १०५) १०६) १०७) १०८) १०९) ११०) १११) ११२) ११३) ११४) ११५) ११६) ११७) ११८) ११९) १२०) १२१) १२२) १२३) १२४) १२५) १२६) १२७) १२८) १२९) १३०) १३१) १३२) १३३) १३४) १३५) १३६) १३७) १३८) १३९) १४०) १४१) १४२) १४३) १४४) १४५) १४६) १४७) १४८) १४९) १५०) १५१) १५२) १५३) १५४) १५५) १५६) १५७) १५८) १५९) १६०) १६१) १६२) १६३) १६४) १६५) १६६) १६७) १६८) १६९) १७०) १७१) १७२) १७३) १७४) १७५) १७६) १७७) १७८) १७९) १८०) १८१) १८२) १८३) १८४) १८५) १८६) १८७) १८८) १८९) १९०) १९१) १९२) १९३) १९४) १९५) १९६) १९७) १९८) १९९) २००) २०१) २०२) २०३) २०४) २०५) २०६) २०७) २०८) २०९) २१०) २११) २१२) २१३) २१४) २१५) २१६) २१७) २१८) २१९) २२०) २२१) २२२) २२३) २२४) २२५) २२६) २२७) २२८) २२९) २३०) २३१) २३२) २३३) २३४) २३५) २३६) २३७) २३८) २३९) २४०) २४१) २४२) २४३) २४४) २४५) २४६) २४७) २४८) २४९) २५०) २५१) २५२) २५३) २५४) २५५) २५६) २५७) २५८) २५९) २६०) २६१) २६२) २६३) २६४) २६५) २६६) २६७) २६८) २६९) २७०) २७१) २७२) २७३) २७४) २७५) २७६) २७७) २७८) २७९) २८०) २८१) २८२) २८३) २८४) २८५) २८६) २८७) २८८) २८९) २९०) २९१) २९२) २९३) २९४) २९५) २९६) २९७) २९८) २९९) ३००) ३०१) ३०२) ३०३) ३०४) ३०५) ३०६) ३०७) ३०८) ३०९) ३१०) ३११) ३१२) ३१३) ३१४) ३१५) ३१६) ३१७) ३१८) ३१९) ३२०) ३२१) ३२२) ३२३) ३२४) ३२५) ३२६) ३२७) ३२८) ३२९) ३३०) ३३१) ३३२) ३३३) ३३४) ३३५) ३३६) ३३७) ३३८) ३३९) ३४०) ३४१) ३४२) ३४३) ३४४) ३४५) ३४६) ३४७) ३४८) ३४९) ३५०) ३५१) ३५२) ३५३) ३५४) ३५५) ३५६) ३५७) ३५८) ३५९) ३६०) ३६१) ३६२) ३६३) ३६४) ३६५) ३६६) ३६७) ३६८) ३६९) ३७०) ३७१) ३७२) ३७३) ३७४) ३७५) ३७६) ३७७) ३७८) ३७९) ३८०) ३८१) ३८२) ३८३) ३८४) ३८५) ३८६) ३८७) ३८८) ३८९) ३९०) ३९१) ३९२) ३९३) ३९४) ३९५) ३९६) ३९७) ३९८) ३९९) ४००) ४०१) ४०२) ४०३) ४०४) ४०५) ४०६) ४०७) ४०८) ४०९) ४१०) ४११) ४१२) ४१३) ४१४) ४१५) ४१६) ४१७) ४१८) ४१९) ४२०) ४२१) ४२२) ४२३) ४२४) ४२५) ४२६) ४२७) ४२८) ४२९) ४३०) ४३१) ४३२) ४३३) ४३४) ४३५) ४३६) ४३७) ४३८) ४३९) ४४०) ४४१) ४४२) ४४३) ४४४) ४४५) ४४६) ४४७) ४४८) ४४९) ४५०) ४५१) ४५२) ४५३) ४५४) ४५५) ४५६) ४५७) ४५८) ४५९) ४६०) ४६१) ४६२) ४६३) ४६४) ४६५) ४६६) ४६७) ४६८) ४६९) ४७०) ४७१) ४७२) ४७३) ४७४) ४७५) ४७६) ४७७) ४७८) ४७९) ४८०) ४८१) ४८२) ४८३) ४८४) ४८५) ४८६) ४८७) ४८८) ४८९) ४९०) ४९१) ४९२) ४९३) ४९४) ४९५) ४९६) ४९७) ४९८) ४९९) ५००) ५०१) ५०२) ५०३) ५०४) ५०५) ५०६) ५०७) ५०८) ५०९) ५१०) ५११) ५१२) ५१३) ५१४) ५१५) ५१६) ५१७) ५१८) ५१९) ५२०) ५२१) ५२२) ५२३) ५२४) ५२५) ५२६) ५२७) ५२८) ५२९) ५३०) ५३१) ५३२) ५३३) ५३४) ५३५) ५३६) ५३७) ५३८) ५३९) ५४०) ५४१) ५४२) ५४३) ५४४) ५४५) ५४६) ५४७) ५४८) ५४९) ५५०) ५५१) ५५२) ५५३) ५५४) ५५५) ५५६) ५५७) ५५८) ५५९) ५६०) ५६१) ५६२) ५६३) ५६४) ५६५) ५६६) ५६७) ५६८) ५६९) ५७०) ५७१) ५७२) ५७३) ५७४) ५७५) ५७६) ५७७) ५७८) ५७९) ५८०) ५८१) ५८२) ५८३) ५८४) ५८५) ५८६) ५८७) ५८८) ५८९) ५९०) ५९१) ५९२) ५९३) ५९४) ५९५) ५९६) ५९७) ५९८) ५९९) ६००) ६०१) ६०२) ६०३) ६०४) ६०५) ६०६) ६०७) ६०८) ६०९) ६१०) ६११) ६१२) ६१३) ६१४) ६१५) ६१६) ६१७) ६१८) ६१९) ६२०) ६२१) ६२२) ६२३) ६२४) ६२५) ६२६) ६२७) ६२८) ६२९) ६३०) ६३१) ६३२) ६३३) ६३४) ६३५) ६३६) ६३७) ६३८) ६३९) ६४०) ६४१) ६४२) ६४३) ६४४) ६४५) ६४६) ६४७) ६४८) ६४९) ६५०) ६५१) ६५२) ६५३) ६५४) ६५५) ६५६) ६५७) ६५८) ६५९) ६६०) ६६१) ६६२) ६६३) ६६४) ६६५) ६६६) ६६७) ६६८) ६६९) ६७०) ६७१) ६७२) ६७३) ६७४) ६७५) ६७६) ६७७) ६७८) ६७९) ६८०) ६८१) ६८२) ६८३) ६८४) ६८५) ६८६) ६८७) ६८८) ६८९) ६९०) ६९१) ६९२) ६९३) ६९४) ६९५) ६९६) ६९७) ६९८) ६९९) ७००) ७०१) ७०२) ७०३) ७०४) ७०५) ७०६) ७०७) ७०८) ७०९) ७१०) ७११) ७१२) ७१३) ७१४) ७१५) ७१६) ७१७) ७१८) ७१९) ७२०) ७२१) ७२२) ७२३) ७२४) ७२५) ७२६) ७२७) ७२८) ७२९) ७३०) ७३१) ७३२) ७३३) ७३४) ७३५) ७३६) ७३७) ७३८) ७३९) ७४०) ७४१) ७४२) ७४३) ७४४) ७४५) ७४६) ७४७) ७४८) ७४९) ७५०) ७५१) ७५२) ७५३) ७५४) ७५५) ७५६) ७५७) ७५८) ७५९) ७६०) ७६१) ७६२) ७६३) ७६४) ७६५) ७६६) ७६७) ७६८) ७६९) ७७०) ७७१) ७७२) ७७३) ७७४) ७७५) ७७६) ७७७) ७७८) ७७९) ७८०) ७८१) ७८२) ७८३) ७८४) ७८५) ७८६) ७८७) ७८८) ७८९) ७९०) ७९१) ७९२) ७९३) ७९४) ७९५) ७९६) ७९७) ७९८) ७९९) ८००) ८०१) ८०२) ८०३) ८०४) ८०५) ८०६) ८०७) ८०८) ८०९) ८१०) ८११) ८१२) ८१३) ८१४) ८१५) ८१६) ८१७) ८१८) ८१९) ८२०) ८२१) ८२२) ८२३) ८२४) ८२५) ८२६) ८२७) ८२८) ८२९) ८३०) ८३१) ८३२) ८३३) ८३४) ८३५) ८३६) ८३७) ८३८) ८३९) ८४०) ८४१) ८४२) ८४३) ८४४) ८४५) ८४६) ८४७) ८४८) ८४९) ८५०) ८५१) ८५२) ८५३) ८५४) ८५५) ८५६) ८५७) ८५८) ८५९) ८६०) ८६१) ८६२) ८६३) ८६४) ८६५) ८६६) ८६७) ८६८) ८६९) ८७०) ८७१) ८७२) ८७३) ८७४) ८७५) ८७६) ८७७) ८७८) ८७९) ८८०) ८८१) ८८२) ८८३) ८८४) ८८५) ८८६) ८८७) ८८८) ८८९) ८९०) ८९१) ८९२) ८९३) ८९४) ८९५) ८९६) ८९७) ८९८) ८९९) ९००) ९०१) ९०२) ९०३) ९०४) ९०५) ९०६) ९०७) ९०८) ९०९) ९१०) ९११) ९१२) ९१३) ९१४) ९१५) ९१६) ९१७) ९१८) ९१९) ९२०) ९२१) ९२२) ९२३) ९२४) ९२५) ९२६) ९२७) ९२८) ९२९) ९३०) ९३१) ९३२) ९३३) ९३४) ९३५) ९३६) ९३७) ९३८) ९३९) ९४०) ९४१) ९४२) ९४३) ९४४) ९४५) ९४६) ९४७) ९४८) ९४९) ९५०) ९५१) ९५२) ९५३) ९५४) ९५५) ९५६) ९५७) ९५८) ९५९) ९६०) ९६१) ९६२) ९६३) ९६४) ९६५) ९६६) ९६७) ९६८) ९६९) ९७०) ९७१) ९७२) ९७३) ९७४) ९७५) ९७६) ९७७) ९७८) ९७९) ९८०) ९८१) ९८२) ९८३) ९८४) ९८५) ९८६) ९८७) ९८८) ९८९) ९९०) ९९१) ९९२) ९९३) ९९४) ९९५) ९९६) ९९७) ९९८) ९९९) १००) १०१) १०२) १०३) १०४) १०५) १०६) १०७) १०८) १०९) ११०) १११) ११२) ११३) ११४) ११५) ११६) ११७) ११८) ११९) १२०) १२१) १२२) १२३) १२४) १२५) १२६) १२७) १२८) १२९) १३०) १३१) १३२) १३३) १३४) १३५) १३६) १३७) १३८) १३९) १४०) १४१) १४२) १४३) १४४) १४५) १४६) १४७) १४८) १४९) १५०) १५१) १५२) १५३) १५४) १५५) १५६) १५७) १५८) १५९) १६०) १६१) १६२) १६३) १६४) १६५) १६६) १६७) १६८) १६९) १७०) १७१) १७२) १७३) १७४) १७५) १७६) १७७) १७८) १७९) १८०) १८१) १८२) १८३) १८४) १८५) १८६) १८७) १८८) १८९) १९०) १९१) १९२) १९३) १९४) १९५) १९६) १९७) १९८) १९९) २००) २०१) २०२) २०३) २०४) २०५) २०६) २०७) २०८) २०९) २१०) २११) २१२) २१३) २१४) २१५) २१६) २१७) २१८) २१९) २२०) २२१) २२२) २२३) २२४) २२५) २२६) २२७) २२८) २२९) २३०) २३१) २३२) २३३) २३४) २३५) २३६) २३७) २३८) २३९) २४०) २४१) २४२) २४३) २४४) २४५) २४६) २४७) २४८) २४