

सेव्हिंग व करंट खात्यांवर मिळवा 7% व्याजदर

दि जैन मर्चन्टस् को-ऑप. क्रेडीट सोसायटी लि.

इमारत कंपनी, पोस्ट ऑफिस जावळ, कापड बाजार, अ.नगर. फोन नं. : 0241-2993900

श्री. संजय काठेड (संस्थापक) Mo. 9372444001

संस्थापक कै. आचार्य गुंढेचा

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंढेचा

व्यवस्थापक : अनिकेत गुंढेचा

सुवर्ण विश्वातील सर्वात जूनी.. विश्वसनीय व नामांकित पेढी...

सौ. हरी बाकाजी देडगांवकर

सराफ अँड ज्वेलर्स

२५७९, एम.जी.रोड, कापड बाजार, अहमदनगर. फोन : २३४६४४३. मो. ९८२२९९०२४.

रजि.नं. ११४३९-५७/३७ पाने ८ किंमत ३ रूपये अहिल्यानगर, रानिवार दि. १३.०६.२०२६ अंक नं. ०६३ वर्ष ६८ वे दैनिक वर्ष ६२ वे ANR/022/2018-2020

स्मार्ट असो वा मार्ट..मिल असो वा मॉल... सर्वात स्वस्त देणार फक्त राजपाल!

70% डिस्कांट सेल

विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा

राजपाल

संगमनेर (02425) 222226
अहिल्यानगर (0241) 2999299
नारायणगाव (02132) 242132
श्रीरामपूर (02422) 220090

अधिक मास आता बनवा अधिक स्वास

स्वास धोंड्यानिमित्त जावाई व मुलीला वाण देण्यासाठी आकर्षक व वेगवेगळ्या वजनामधील चांदीची भांडी उपलब्ध.

चंदुकाका ज्वेल्स

2014 पासून आपल्या सेवेत.. सोनेरी नातं..

शॉप नंबर 2/3, साई मिडास टच, नगर-मनमाड रोड, सावेडी, अहिल्यानगर १२72422001/02

अहिल्यानगर जिल्हाचे सुपूत्र

अॅड.डॉ.राजेंद्र अनभुले सर यांची

बार कौन्सिल ऑफ महाराष्ट्र व गोवाच्या सदस्यपदी निवड झाल्याबद्दल हार्दिक अभिनंदन!

शुभेच्छुक : **हॅलो ग्रुप** अहिल्यानगर, पुणे, नाशिक

अॅडव्होकेट डॉ. राजेंद्र अनभुले
मो : ९८२२०९००९९

संरक्षणाच्याबाबतीत अहिल्यानगर देशात टॉपवर राहणार; शिर्डीत डिफेन्स हब, डीआरडीओच्या संशोधनाचा विस्तार

पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांची माहिती नगर - देशात तीन ठिकाणी संरक्षण हब निर्माण केले जात आहेत. त्यातील शिर्डी हे महत्वाचे संरक्षण हब असणार आहे. त्याचबरोबर अहिल्यानगर येथील डीआरडीओ (संरक्षण संशोधन आणि विकास संस्था) देखील त्यांच्या संशोधनाचा विस्तार करणार आहे. त्यासाठी त्यांनी शासनाकडे १ हजार एकर जागेची मागणी केली आहे. त्यांनाही शासन जागा देण्याचा विचारत आहे. तसेच राहुरी तालुक्यात १६०० एकरवर नवीन औद्योगिक क्षेत्र निर्माण केले जाणार आहे. त्यासाठीचे जमीन संपादन पूर्ण झाले आहे, अशी माहिती जलसंपदामंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी दिली.



मंत्री विखे पाटील म्हणाले, नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखालील केंद्र सरकारची १२ वर्षे ही विश्वास, विकास आणि लोककल्याणाची सुवर्ण वर्षे ठरली आहेत. सर्वाधिक काळ पंतप्रधानपदावर राहण्याचा विक्रम नरेंद्र मोदी यांनी आपल्या नावावर केला आहे. 'सबका साथ, सबका विकास' या मंत्राला कृतीची जोड देत, भारताने जागतिक स्तरावर आपली स्वतंत्र ओळख निर्माण केली असून, देश महासत्तेकडे वाटचाल करत आहे. नरेंद्र मोदी यांच्या दूरदर्शी नेतृत्वामुळे देशातील सामान्य माणूस विकासाच्या मुख्य प्रवाहात आला आहे. २५ कोटी लोक प्रत्यक्षात गरिबीच्या बाहेर आले असून, देशातील ८९ कोटी लोकांना अन्नसुरक्षा योजनेचा लाभ मिळाला आहे. केंद्र सरकारने नेहमीच शेतकरी हिताला प्राधान्य दिले असून, ११ कोटींहून अधिक

शेतकऱ्यांना किसान सन्मान योजनेच्या माध्यमातून ४.२७ लाख कोटी रुपयांचे वितरण करण्यात आले आहे. किसान क्रेडिट काईड योजनेच्या माध्यमातून १०.२ लाख कोटी रुपयांचे वितरण झाले असल्याचे त्यांनी सांगितले. देशातील १२ कोटी कुटुंबांना आयुष्यमान भारत योजनेचा लाभ मिळाला असून, ५ लाख रुपयांपर्यंतच्या मोफत उपचारांचा यामध्ये समावेश आहे. ७० वर्षांवरील ज्येष्ठ नागरिकांनाही या योजनेचा लाभ देण्याचा निर्णय केंद्र सरकारने घेतला असून, प्रधानमंत्री आवास योजनेतून आतापर्यंत ४ कोटी कुटुंबांना घरांची उपलब्धता करून देण्यात आली आहे. केंद्र सरकारने नेहमीच महिलांच्या सक्षमीकरणाला प्राधान्य दिले असून, ३ कोटी लखपती दीदी देशामध्ये निर्माण झाल्या आहेत. राज्यातही मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वाखाली '१ कोटी लखपती दीदी' बनिवण्याचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले असल्याचे त्यांनी सांगितले. गोदावरी खोऱ्यातील प्रश्न सोडवून ते दुष्काळमुक्त करण्याचा आपला निर्धार असल्याचे स्पष्ट करत, पंतप्रधान मोदींनी देशाला दिलेल्या विकसित भारताच्या स्वप्नासाठी आपण सर्वजण कटिबद्ध असल्याचे विखे पाटील यांनी सांगितले.

जगात भारताची अर्थव्यवस्था तिसऱ्या स्थानी मंत्री विखे पाटील म्हणाले, जगाने पंतप्रधान मोदींचे नेतृत्व मान्य केले आहे. त्यांच्या सक्षम नेतृत्वामुळे भारत आज जगातील तिसऱ्या क्रमांकाची मोठी अर्थव्यवस्था बनण्याच्या दिशेने वेगाने आगेकूच करत आहे. अमेरिका आणि चीननंतर भारताचा नंबर लागत आहे. डिजिटल क्रांतीमध्ये देशाने मोठी झेप घेतली असून, आज देशातील ७४ टक्के पेमेंट हे युपीआयद्वारे होत आहे. युपीआयचा टप्पा ३९४ लाख कोटी रुपयांवर पोहोचला आहे. वंदे भारत ट्रेनच्या माध्यमातून देशाला जोडण्याचे काम झाले आहे.

रोहित पवार यांची केवळ चमकोगिरी जलजीवन योजनेतील भ्रष्टाचाराच्या आरोपांवर भाष्य करताना मंत्री विखे पाटील म्हणाले, यंत्रणेतील त्रुटी दूर करून कामे दर्जेदार पद्धतीने पूर्ण करण्याच्या सूचना मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिल्या आहेत. कर्मचाऱ्यांच्या अटीबाबत शासन सकारात्मक आहे. आमदार रोहित पवार यांनी शासनाच्या कर्मचाऱ्यां योजनेवर टीका केली होती. त्यावर बोलताना मंत्री विखे पाटील म्हणाले, रोहित पवार यांना कशाचीही माहिती नसताना ते केवळ चमकोगिरी करीत आहेत. सर्व ठेका त्यांनीच घेतला आहे का? त्यांच्या पक्षाचे अस्तित्व आता उरलेले नाही, त्यामुळे विलीनीकरण करून काय उपयोग, असा टोलाही मंत्री विखे पाटील यांनी लगावला.

श्री गुरुमाऊली संगीत विद्यालय

विद्यालयाची वैशिष्ट्ये

- * अखिल भारतीय गान्धर्व महाविद्यालय मंडळाशी संलग्न
- * गायन विशारद पर्यंतचे तसेच भरतनाट्यम अलंकार पर्यंतचे क्लास घेतले जातात
- * बाहेरगावच्या विद्यार्थ्यांसाठी गायन व नृत्याचे ऑनलाईन क्लास घेण्याची सुविधा उपलब्ध
- * विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी प्रात्यक्षिक तसेच सैध्यांतिक अभ्यास करून घेतला जातो
- * नृत्याभ्यासासाठी आवश्यक असलेले संस्कृत श्लोक पाठोंतर, गायन, वादन, पढत तसेच लेखी परीक्षेसाठी विद्यार्थ्यांकडे व्यक्तिगत लक्ष दिले जाते
- * कला सादरीकरणासाठी लागणारा आत्मविश्वास तसेच स्टेज डेअरिंग साठी विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करून विद्यार्थ्यांना कला सादरीकरणाची संधी उपलब्ध करून दिली जाते
- * महिलांना सुगम संगीत तसेच नृत्य शिकण्याची सुवर्णसंधी...

भरतनाट्यम् आणि संगीत शिकण्यासाठी आजच आपला प्रवेश निश्चित करा..

संचालिका - नृत्यतपस्वी **सौ. वर्षा चंद्रकांत पंडित**

२२ वर्षांचा शिकवण्याचा अनुभव

१. रावसाहेब पटवर्धन स्मारक, सावेडी, अहिल्यानगर | २. सारसनगर, मार्केट याई, अहिल्यानगर
३. सध्या कॉलनी हॉल, स्टेशन रोड, अहिल्यानगर | ४. तिवर घोडनवी, ता.तिवर

संपर्कासाठी क्रमांक
9405620668 | 9561222195 | 9405055191 | 9960097624

फेसबुकवरील जाहिरात डाउनलोड करताच बँक खात्यातून पैसे गायब

सायबर गुन्हेगारांचा नवा फंडा; सेवानिवृत्त महिलेची केली ऑनलाइन फसवणूक

नाम - फेसबुकवरील बनावट जाहिरातीच्या माध्यमातून स्टेट बँक ऑफ इंडियाचे 'योनी ऑप' सुरू करून देण्याचे आमिष दाखवत एका निवृत्त महिलेची २१ हजार रुपयांची ऑनलाइन फसवणूक झाल्याची घटना उघडकीस आली आहे. या प्रकरणी तोफखाना पोलीस ठाण्यात अज्ञात व्यक्तीविरुद्ध १२ जून रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत दूधसागर सोसायटी, केडगाव येथे राहणाऱ्या ६९ वर्षीय महिलेने फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी ७ मे रोजी दुपारी साडेतीनच्या सुमारास सावेडी परिसरातील नोबेल हॉस्पिटलसमोर असताना त्यांच्या मोबाईलवरील फेसबुक अॅपमध्ये योनी ऑप सुरू करून देतो, अशी जाहिरात दिसली.

संबंधित जाहिरात डाउनलोड केल्यानंतर एका खात्याशी संबंधित व्यक्तीने त्यांना फोन करून स्वतः ला बँकेशी संबंधित असल्याचे भासवले. आरोपीने 'योनी ऑप' सुरू करून देण्याच्या बहाण्याने फिर्यादीकडून व्हॉट्सअॅपद्वारे बँक खात्याची तसेच इतर महत्वाची माहिती मिळवली. त्यानंतर फिर्यादी यांच्या स्टेट बँक ऑफ इंडियाच्या नाशिक मुख्य शाखेतील खाते तसेच सावेडी शाखेतील खाते मधून त्यांच्या संमतीशिवाय एकूण २१ हजार रुपये काढून घेतले असल्याचे फिर्यादीत नमूद आहे.

दरम्यान, आपल्या खात्यातून रक्कम परस्पर वळती झाल्याचे लक्षात आल्यानंतर फिर्यादीने १२ जून रोजी तोफखाना पोलीस ठाण्यात फिर्याद दाखल केली. त्यावरून अज्ञात व्यक्तीविरुद्ध फसवणुकीचा गुन्हा नोंदविण्यात आला आहे. या प्रकरणाचा पुढील तपास महिला पोलीस अंमलदार अनिता मरभळ करीत आहेत.

डिटीपी ऑपरॅटर पाहिजे

कोरल-डॉ, पेजमेकर, फोटोशॉप, इनडिझाईनच्या कामाचा अनुभव असलेले कॉम्प्युटरसाठी डिटीपी ऑपरॅटर पाहिजे

दैनिक नवा मराठा कार्यालय - संपर्क :-
कै. आचार्य गुंढेचा चौक, गंज बाजार, अ.नगर ९८२३९९५९५७

Home Tuition SPOKEN ENGLISH COURSE

घरी येऊन इंग्लिश स्पिकिंग कोर्स शिकवला जाईल कालावधी : २ महिने

तसेच इयत्ता : १ ली ते १० वी पर्यंत सर्व विषय घरी येऊन शिकवले जातील.

माध्यम : इंग्रजी/सेमी/मराठी/सी.बी.एस.ई खास अनुभवी शिक्षक वृंद..

9860427758

For 6 nights 7 Days Starts @ **19950/-** Packages Available 5D, 6D, 7D...11D

Namoh For details contact 7305 30009 / 7305 40009 / 7305 50009 www.namohours.com

जिल्ह्यातील निकडीच्या प्रश्नांना वाचा फोडणारे एकमेव दैनिक

नवा मराठा

फोन-२४१४१४१, २४१७७७७

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

email - navamaratha@gmail.com

रचनेचा अदृश्य फायदा

आपण एखाद्या यशस्वी व्यक्तीकडे पाहतो, एखादा भरभराटीला आलेला व्यवसाय पाहतो किंवा आर्थिकदृष्ट्या सुरक्षित कुटुंब पाहतो तेव्हा आपले लक्ष नेहमी परिणामांकडे जाते. आपल्याला दिसते ते यश, प्रगती, स्थैर्य किंवा संपन्नता. पण त्या परिणामांच्या मागे शांतपणे काम करणाऱ्या रचनेकडे फारसे लक्ष जात नाही. एका उंच इमारतीचे कौतुक तिच्या उंचीमुळे होते. पण ती उभी राहते ती जमिनीखाली लपलेल्या पायामुळे. पाया दिसत नाही, पण तो नसता तर इमारतही नसती.

गुंतवणुकीच्या बाबतीतही असेच घडते. अनेक गुंतवणूकदार योग्य वेळ, योग्य फंड, योग्य समभाग किंवा पुढील मोठी संधी शोधण्यात बराच वेळ घालवतात. मात्र दीर्घकाळ आर्थिकदृष्ट्या सक्षम बनलेल्या लोकांचा प्रवास पाहिला तर त्यामागे अनेकदा एखादे गुप्त नसते. असते ती एक साधी पण मजबूत रचना. नियमित गुंतवणूक, उत्पन्नातून आधी बचत करण्याची सवय, वेळेवेळी आढावा, जोखमीचे योग्य व्यवस्थापन आणि बाजारातील चढ-उतारांमध्येही संयम न सोडणे-या गोष्टी वरकरणी सामान्य वाटतात. पण त्यांची एकत्रित ताकद विलक्षण असते.

खरे तर जीवनातील बहुतेक चांगल्या गोष्टी रचनेवर उभ्या असतात. चांगले आरोग्य एका दिवसात मिळत नाही. ते वर्षानुवर्षे जोपासलेल्या सवयींमधून तयार होते. मजबूत नाती एका मोठ्या कृतीमुळे निर्माण होत नाहीत. ती सातत्याने दिलेल्या वेळेत, संवादात आणि विश्वासात वाढतात. आर्थिक सुरक्षिततेचेही तसेच आहे. काही मोजक्या हुशार निर्णयांपेक्षा योग्य सवयींची रचना अधिक महत्त्वाची ठरते.

कदाचित म्हणूनच अनेक वेळा आपण चमकदार परिणामांकडे आकर्षित होतो, पण त्यामागे असलेल्या शांत प्रक्रियेचे महत्त्व लक्षात घेत नाही. अचानक मिळालेल्या यशाची चर्चा होते. सातत्याने केलेल्या प्रयत्नांची फारशी होत नाही. पण दीर्घकालीन यशाचा इतिहास पाहिला तर एक गोष्ट स्पष्ट दिसते-परिणाम बदलू शकतात, परिस्थिती बदलू शकते, बाजार बदलू शकतो; मात्र मजबूत रचना असेल तर माणूस पुन्हा उभा राहू शकतो.

गुंतवणुकीतही हेच लागू होते. भविष्याचा अचूक अंदाज कोणीच लावू शकत नाही. पण भविष्यात काहीही घडले तरी उपयोगी पडेल अशी आर्थिक रचना मात्र तयार करता येते. कदाचित म्हणूनच संपत्ती निर्माण करण्याचा सर्वात मोठा मंत्र एखाद्या उत्पादनात, एखाद्या तज्ज्ञाचा भाकितात किंवा एखाद्या बाजाराच्या दिशेत नसतो. तो असतो आपल्या आर्थिक जीवनाची रचना कशी आहे यामध्ये.

कारण परिणाम लक्ष वेधून घेतात; पण त्यांना जन्म देण्याचे आणि टिकवून ठेवण्याचे काम रचना करत असते.

शांत ठेवा, स्पष्ट ठेवा.

- राजन कुटे, अ‍ॅफी नॉंदणीकृत मुच्यूल फंड वितरक
मो. ९४०३३७४६७४ / ९४२३७०८६७०

मंदिरासमोरून मोटारसायकलची चोरी

नगर - शहरातील कायनेटिक चौक ते मल्हार चौक रस्त्यावर दत्त मंदिरासमोर हँडल लॉक करून पार्क केलेली हिरो कंपनीची स्प्लेंडर प्लस मोटारसायकल (क्र.एमएच १६ ए एल ४७०८) अज्ञात चोरट्याने चोरून नेल्याची घटना ९ जून रोजी रात्री १०.३० ते ११ वाजण्याच्या दरम्यान घडली आहे.

याबाबत बाबासाहेब रामफिसन साळवे (वय ३९, रा. आदर्श गौतम नगर, रेल्वे स्टेशन, अहिल्यानगर) यांनी कोतवाली पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. या फिर्यादीवरून पोलिसांनी अज्ञात चोरट्याविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे.

भरधाव दुचाकीच्या धडकेत एका जणाचा जागीच मृत्यू

नगर - नगर तालुक्यातील पोखडी-पिंपळगाव उजैनी मार्गावर भरधाव वेगातील दुचाकीच्या धडकेत एका व्यक्तीचा मृत्यू झाल्याची दुर्दैवी घटना घडली आहे. बाळू नारायण गाडेकर (रा. श्रीरामनगर, पिंपळगाव उजैनी रस्ता, पोखडी, ता. नगर) असे मयत व्यक्तीचे नाव आहे. या प्रकरणी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात संबंधित दुचाकी चालकाविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

महादेव भाऊसाहेब जाधव (रा. पिंपळगाव उजैनी) असे गुन्हा दाखल झालेल्या दुचाकी चालकाचे नाव आहे. शुभम शिवाजी जाधव (वय २२, रा. पोखडी) यांनी फिर्याद दिली आहे. १० जून रोजी रात्री नऊ वाजण्याच्या सुमारास पोखडी ते पिंपळगाव उजैनी जाणाऱ्या रस्त्यावर सुसेवस्ती परिसरात हा अपघात झाला. महादेव आढाव हा त्याच्या ताब्यातील दुचाकी भरधाव वेगाने चालवत होता. यावेळी रस्त्यावरील परिस्थितीकडे दुर्लक्ष करून त्याने समोरून येणारे बाळू गाडेकर यांना जोरदार धडक दिली. या अपघातात बाळू गाडेकर गंभीर जखमी आले व त्यांचा मृत्यू झाला. अपघात घडल्यानंतर चालकाने जखमी व्यक्तीला मदत न करता तसेच पोलिसांना माहिती न देता घटनास्थळावरून पळ काढल्याचा आरोप फिर्यादीत करण्यात आला आहे. या फिर्यादीवरून गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

हरिभाऊ देसाई यांचे वृद्धापकाळाने निधन

नगर - साबरखेड (ता.आधी, जि.बीड) येथील हरिभाऊ ठकाजी देसाई (वय ८०) यांचे १२ जून रोजी वृद्धापकाळाने निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर साबरखेड अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

त्यांच्या मागे २ मुले, सुना, १ मुलगी, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे. विक्रम देसाई, अनिल देसाई यांचे ते वडील होत.

शेख बशीर हुसेन जहांगीरदार यांचे निधन

राहुरी - येथील फळ-फ्रुट व्यवसायिक शेख बशीर हुसेन जहांगीरदार (बशीर काका) (वय ८४) यांचे अल्शजा आजाराने दुःखद निधन झाले. त्यांच्या पश्चात पत्नी, एक मुलगा शेख साबीर, तीन मुली, नातवंडे असा परिवार आहे.

राहुरी एसटी स्टॅन्ड येथे त्यांचे फळांचे दुकान होते. अहिल्यानगरचे पत्रकार रियाज शेख यांचे ते काका होत.

कामाच्या ठिकाणी महिलांच्या सुरक्षिततेसाठी अंतर्गत तक्रार समिती स्थापन करा

नगर - कामाच्या ठिकाणी महिलांना सुरक्षित, सन्मानजनक

व भेदभावमुक्त वातावरण उपलब्ध करून देण्यासाठी 'कामाच्या ठिकाणी महिलांचा लैंगिक छळ (प्रतिबंध, मनाई आणि निवारण) अधिनियम, २०१३' अर्थात 'पॉश' कायद्याची प्रभावी अंमलबजावणी करणे आवश्यक आहे. १० किंवा त्यापेक्षा अधिक कर्मचारी कार्यरत असलेल्या सर्व आस्थापनांनी महिलांच्या सुरक्षिततेसाठी अंतर्गत तक्रार समिती स्थापन करावी, असे आवाहन जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी संजय कदम यांनी केले आहे.

'पॉश' कायद्यांतर्गत ज्या शासकीय, निमशासकीय तसेच खासगी आस्थापनांमध्ये १० किंवा त्यापेक्षा अधिक कर्मचारी कार्यरत आहेत, त्या सर्व आस्थापनांमध्ये अंतर्गत तक्रार समिती स्थापन करणे बंधनकारक आहे. महिला व बाल विकास विभागाच्या शासननिर्णयानुसार संबंधित संस्थांनी अंतर्गत तक्रार समिती स्थापन करून तिची नोंद 'शी-बॉक्स' पोर्टलवर करणे आवश्यक आहे.

तसेच ज्या आस्थापनांमध्ये १० पेक्षा कमी कर्मचारी कार्यरत आहेत, त्या आस्थापनांसाठी तक्रार निवारणाच्या उद्देशाने जिल्हास्तरीय

जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी संजय कदम यांचे आवाहन



स्थानिक तक्रार समितीची स्थापना करण्यात आलेली आहे. 'पॉश' कायद्यातील कलम २५ नुसार शासन संबंधित आस्थापनांकडून माहिती मागवू शकते तसेच तपासणीही करू शकते.

जिल्ह्यातील सर्व शासकीय, निमशासकीय व खासगी आस्थापनांमध्ये अंतर्गत तक्रार समिती स्थापन करण्यात आली आहे का, तिची नोंद 'शी-बॉक्स' पोर्टलवर करण्यात आली आहे का

आणि समिती कायदानुसार कार्यरत आहे का, याची तपासणी सुरू करण्यात आली आहे. कायद्यातील कलम २६ नुसार अंतर्गत तक्रार समिती स्थापन न करणाऱ्या आस्थापनांवर ५० हजार रुपयांपर्यंत दंडाची तरतूद असल्याची माहितीही श्री. कदम यांनी दिली.

या अनुषंगाने ११ जून रोजी परिविक्षा अधिकारी योगिता जाधव, पीसीपीएनडीटी प्रकल्प अधिकारी अनिता मिसाळ तसेच डेटा एंट्री ऑपरटर समीक्षा रावत यांनी एमआयडीसी परिसरातील मे. कमिन्स जन्रेटर आणि मॅट्रिक्स इंजिनिअरिंग टेक या आस्थापनांना भेट देऊन तपासणी केली. यावेळी 'आमी' संघट्टीलाही भेट देण्यात आली. संघटनेचे अध्यक्ष जयदत्त खानक यांना 'पॉश' कायद्यांतर्गत अंतर्गत तक्रार समिती स्थापन करणे, 'शी-बॉक्स' पोर्टलवर नोंदणी करणे तसेच कायद्याच्या प्रभावी अंमलबजावणीबाबत सविस्तर माहिती देण्यात आली.

संघटनेअंतर्गत सुमारे ४०० हून अधिक उद्योगांची नोंदणी असून, सर्व उद्योगांनी 'पॉश' कायद्याचे काटेकोरपणे पालन करावे, असे आवाहन यावेळी करण्यात आले.



तलवार घेवून फिरणाऱ्या सराईत गुन्हेगाराला पकडल्यानंतर त्याच्या समवेत तोफखाना पोलिसांचे पथक.

घातपात करण्याच्या उद्देशाने तलवार घेवून फिरणाऱ्या सराईत गुन्हेगाराला पकडले

नगर - घातपात करण्याच्या उद्देशाने तलवार घेवून फिरणाऱ्या एका सराईत गुन्हेगाराला तोफखाना पोलिसांच्या पथकाने सापळा लावून पकडले आहे. ही कारवाई १२ जून रोजी दुपारी १२ जून रोजी दुपारी २.३५ च्या सुमारास गोपनीय माहिती मिळाली की, आरोपी सुमंत साळवे हा जुना बोल्हेगाव रोडवरील नवीन पुलाजवळ असलेल्या एका लिंबाच्या झाडाजवळ संशयास्पद स्थितीत हातात तलवार घेवून फिरत आहे. ही माहिती मिळताच पथकाने तेथे जावून सापळा लावून

त्याला पकडले. पोलिसांनी त्याची झटती घेतली असता त्याच्याकडे लोखंडी तलवार आढळली. पोलिसांनी ती जप्त केली आहे. या प्रकरणी पोलीस नाईक भागवत बांगर यांच्या फिर्यादीवरून आरोपी साळवे याच्या विरुद्ध आर्म्स क्ट ४/२५ अन्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

ही कारवाई पो.नि. बालाजी वैद्य यांच्या मार्गदर्शनाखाली उपनिरीक्षक योगेश चाहेर, पोलिस अंमलदार अरुण गांगुर्डे, भानुदास खेडकर, अब्दुलकादर इनामदार, सुधीर खाडे, सुरज वाबळे, सुमित गवळी, अविनाश बर्डे, सतिश त्रिभुवन, सुजय हिवाळे, भागवत बांगर, सतिश शिंदे, शाकीर सय्यद, बाळासाहेब भापसे, कपिल गायकवाड, राहुल गुंडे, नितीन शिंदे, अरुण सांगळे, महिला पो.ना. जिजाबाई खुडे यांच्या पथकाने केली.

सेवानिवृत्त शिक्षक खून प्रकरणातील आरोपी बारा तासांच्या आत जेरबंद

पाथर्डीच्या मढी शिवारातून ठोकल्या बेड्या, स्थानिक गुन्हे शाखेची कारवाई

नगर - शेताच्या बांधावर मुरुम टाकण्याच्या किरकोळ वादातून सेवानिवृत्त शिक्षक पोपटराव राजी गावडे (वय ७५, रा. पिसोरेखांड, ता. श्रीगोंदा) यांचा डोक्यात कुन्हाडीने वार करून निर्घृण खून करून पसार झालेला आरोपी विलास दादा गावडे (वय ५५, रा. पिसोरेखांड, ता. श्रीगोंदा) यास स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने अवघ्या १२ तासांत पकडले आहे. सदर आरोपी हा पाथर्डी तालुक्यातील मढी शिवारात लपून बसला होता.

श्रीगोंदा पोलिस ठाण्यात खुनाचा गुन्हा दाखल झाल्यानंतर पोलिस अधिक्षक मुमका सुदर्शन यांच्या सूचनेनुसार स्थानिक गुन्हे शाखेचे स.पो.नि. हरिश भोये यांनी उपनिरीक्षक संदीप मुरुकुटे, अनंत सालगुडे, परिविक्षाधीन उपनिरीक्षक पुष्कर कडू, सचिन भाबड, पोलीस अंमलदार रिचर्ड गायकवाड, गणेश धोत्रे, फुरकान शेख, शाम

जाधव, मनोज साखरे, भगवान थोरात, अमोल कोतकर, प्रशांत राठोड, उत्तरेकर मोराळे, चंद्रकांत कुसळक यांचे दोन स्वतंत्र पथके तयार करून सप्तांत तपास सुरू केला.

ही पथके १२ जून रोजी आरोपीचा शोध घेत असतांना आरोपी हा पोलीसांना चकवा देण्यासाठी आपले अस्तित्व लपवून मढी, मायबा शिवार, ता. पाथर्डी परिसरामध्ये लपून बसल्याची खात्रीशीर माहिती मिळाली. पथकाने मिळालेल्या माहितीचे आधारे तात्काळ मढी गड परिसरामध्ये अत्यंत गोपनियतेने शोधमोहिम राबवून आरोपी विलास गावडे यास मढी गडावरून शिताफिने ताब्यात घेतले आहे.

ताब्यातील आरोपीस वर नमुद गुन्हाचे तपासकामी श्रीगोंदा पोलीस स्टेशन येथे हजर करण्यात आले आहे.



सेवानिवृत्त शिक्षकाच्या खून प्रकरणातील आरोपीला पकडल्यानंतर त्याच्या समवेत स्थानिक गुन्हे शाखेचे पथक.

सरकारी कांदा खरेदीत पुन्हा घोटाळा होण्याची शक्यता

नगर - येणाऱ्या काळात कांदांचे भाव वाढण्याची शक्यता आहे. तेव्हा कांदांचे भाव नियंत्रित करण्यासाठी सरकार खरेदी करत असलेल्या कांदा खरेदीत पुन्हा मोठा घोटाळा होण्याची शक्यता आहे म्हणून सरकारने कांदा खरेदीची पद्धत बदलावी किंवा कांदा खरेदीच रद्द करावी असे निवेदन, स्वतंत्र भारत पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल घनवट यांनी केंद्र शासनाला पाठवले आहे.

सप्टेंबर - ऑक्टोबर महिन्यात कांदांचे भाव वाढण्याची शक्यता लक्षात घेऊन, ते नियंत्रित करण्यासाठी सरकारने मूल्य स्थिरीकरण निधी योजने अंतर्गत नाशिक जिल्ह्यात दोन लाख टन कांदा खरेदी करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. १५८० रुपये प्रति क्विंटल दराने कांदा खरेदी करण्यात येणार आहे. खरेदीत होणारा भ्रष्टाचार टाळण्यासाठी थेट बाजार समितीत कांदा खरेदी करण्याचा निर्णय घेतला आहे. ८ जून पासून कांदा खरेदीस सुरुवात झाली आहे मात्र प्रत्यक्षात कांदा खरेदी होत नाही असे चित्र आहे.

सरकारने कांदा खरेदी बाजार समितीतच व्हावी असा निर्णय घेतला असला तरी नाफेड किंवा खरेदी करणारी एजन्सी फक्त

बाजार समितीत आपले खरेदी केंद्र सुरू करेल, प्रत्यक्ष लिलावात भाग घेणार नाही. नोंदणी केलेले शेतकरी त्या गाव्यावर आपला माल घालतील नंतर त्या कांदांची छाटणी व प्रतवारी करून नाफेडच्या निकषात बसणारा कांदा स्वीकारला जाईल व नाकारलेला कांदा शेतकऱ्याने परत घेऊन जायचा आहे. स्वीकारलेल्या कांदाला जास्तीत जास्त १५८० रु. क्विंटल प्रमाणे दर देण्यात येईल.

ही सर्व प्रक्रिया अत्यंत क्लिष्ट आहे, त्यापेक्षा नाफेडने थेट लिलावात बोली बोलून कांदा खरेदी करावा व नंतर शेतकऱ्याची नोंदणी करून प्रतवारी करावी आणि शेतकऱ्याला पेमेंट करावे. ही सर्व प्रक्रिया सी सी टी व्ही चा निगरणित व्हावी. सध्याच्या खरेदी प्रक्रियेत मोठा घोटाळा होऊ शकतो. ९ जून रोजी केंद्रीय वखार महामंडळाच्या अधिकाऱ्यांकडून कांद्याच्या साठ्याची माहिती घेतली असता ४५.२६ टन कांदा साठा असल्याचे सांगण्यात आले मात्र त्या दिवशी कुठेही, कोणत्याही बाजार समितीत कांदा खरेदी झालेली नव्हती मग हा कांदा आला कोठून? घोटाळा करण्यात सराईत असलेले व्यापारी, स्वस्तात खरेदी केलेला कांदा

नाफेडला १५८० रु दराने सरकारला देण्याची शक्यता आहे. हे टाळण्यासाठी सर्व बाजार समित्यांमध्ये नाफेडसाठी खरेदी केलेल्या कांदांची माहिती व वखार महामंडळाकडे जमा झालेल्या साठ्याची माहिती प्रसिद्ध करण्यात यावी अशी मागणी निवेदनात करण्यात आली आहे.

खरेदी करणारी संस्था व नाफेड यांच्यावर लक्ष ठेवण्यासाठी, प्रत्येक बाजार समितीत, सहकार निबंधक कार्यालय, महसूल विभाग, कृषी विभाग, पणन विभागाचे व बाजार समितीचे कर्मचारी उपस्थित ठेवले जाणार आहेत. शासनाला या कर्मचाऱ्यांच्या पगाराचा खर्च करावा लागणार आहे. इतके करून ही घोटाळा होणारच आहे.

ज्या गुणवत्तेचा कांदा नफेडला अपेक्षित आहे त्या कांदाला आताच १५८० रु. पेक्षा जास्त दर मिळत आहे. खरी गरज आहे ती कमी गुणवत्तेचा कांदाला दर देण्याची. ते जर सरकार करू शकत असेल तर सरकारने कांदा खरेदी करावी अन्यथा सरकारी कांदा खरेदी बंद करावी अशी मागणी अनिल घनवट यांनी ग्राहक व्यवहार मंत्रालय, नवी दिल्ली यांच्याकडे केली आहे.

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर शेतकरी कर्जमुक्ती योजना २०२६ जाहीर

नगर - राज्यातील शेतकऱ्यांना थकीत कर्जाच्या

ओड्यातून दिलासा देण्यासाठी तसेच नियमित कर्जफेड करणाऱ्या शेतकऱ्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने 'पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर शेतकरी कर्जमुक्ती योजना, २०२६' जाहीर केली आहे. सर्व पात्र शेतकरी बांधवांनी या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी तातडीने आधार क्रमांक उपलब्ध करून घ्यावा तसेच आधार क्रमांकाशी चालू भ्रमणध्वनी क्रमांक संलग्न (लिक) करून घ्यावा, असे आवाहन जिल्हाधिकारी डॉ. पंकज आशिया तसेच जिल्हा उपनिबंधक, सहकारी संस्था, अहिल्यानगर मंगेश सुरवसे यांनी केले आहे.

राज्यातील नैसर्गिक आपत्ती, अनियमित पाऊस, अतिवृष्टी, दुष्काळ, गारपीट व इतर कारणांमुळे अनेक शेतकऱ्यांना पीक कर्जाची वेळेेत परतफेड करणे शक्य झाले नाही. त्यामुळे थकबाकीदार शेतकऱ्यांना नव्याने कर्ज मिळण्यात अडचणी निर्माण होत असल्याची बाब लक्षात घेऊन शासनाने पात्र शेतकऱ्यांना कर्जमुक्तीचा लाभ देण्याचा निर्णय घेतला आहे.

पात्र शेतकऱ्यांना २ लाख रुपयांपर्यंत कर्जमुक्ती; नियमित कर्जफेड करणाऱ्यांना प्रोत्साहनपर लाभ

या योजनेअंतर्गत १ एप्रिल २०१९ ते ३१ मार्च २०२५ या कालावधीत वितरित करण्यात आलेल्या अल्पमुदत पीक कर्जाचा विचार करण्यात येणार असून, ३० सप्टेंबर २०२५ रोजी थकीत असलेली व ३१ मार्च २०२६ पर्यंत परतफेड न झालेली कर्जे पात्र ठरणार आहेत. पात्र शेतकऱ्यांना प्रत्येक शेतकरी कर्ज २ लाख रुपयांपर्यंत कर्जमुक्तीचा लाभ देण्यात येणार आहे. तसेच यापूर्वी महात्मा जोतीराव फुले शेतकरी कर्जमुक्ती योजना २०१९ चा लाभ घेतलेल्या पात्र शेतकऱ्यांना कर्ज ५० हजार रुपयांपर्यंत कर्जमुक्ती देण्यात येणार आहे.

ज्या शेतकऱ्यांची थकबाकी निर्धारित मर्यादेपेक्षा अधिक आहे, त्यांनी 'एकरकमी समझौता' योजनेअंतर्गत अतिरिक्त रक्कम स्वतः भरल्यास ते शासनाच्या कर्जमुक्ती योजनेच्या लाभसाठी पात्र ठरतील. यासाठी ३१ मार्च २०२७ पर्यंत मुदत देण्यात आली आहे.

शासनाने आर्थिक शिस्तिला प्रोत्साहन देण्यासाठी विशेष तरतूद केली असून, सन २०२२-२३, २०२३-

२४ व २०२४-२५ या तीन आर्थिक वर्षांपैकी कोणत्याही दोन वर्षांत पीक कर्जाची

नियमित परतफेड करणाऱ्या पात्र शेतकऱ्यांना कमाल ५० हजार रुपयांपर्यंत प्रोत्साहनपर लाभ देण्यात येणार आहे.

योजनेचा लाभ घेण्यासाठी आधार प्रमाणीकरण तसेच ऑनलाईन पोर्टलवरील नोंदणी अनिवार्य राहणार आहे. योजनेची संपूर्ण प्रक्रिया ऑनलाईन पद्धतीने राबविण्यात येणार असून, शासनामार्फत याबाबत स्वतंत्र मार्गदर्शक सूचना लवकरच प्रसिद्ध करण्यात येतील.

आधार क्रमांक, बँक खात्यांची माहिती किंवा ऑनलाईन नोंदणी अपूर्ण असल्यामुळे अनेक पात्र शेतकरी विविध योजनेच्या लाभपासून वंचित राहतात. त्यामुळे सर्व पात्र शेतकरी बांधवांनी आपले आधार क्रमांक, बँक खाते, भ्रमणध्वनी क्रमांक व जमीन नोंदी अद्ययावत करून घ्याव्यात. तसेच मयत खातेदारांच्या वारसांची नोंद अद्ययावत करून ऑनलाईन नोंदणी प्रक्रिया पूर्ण करावी, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

रस्ते अपघातात गंभीर जखमी तरुणाचा उपचारादरम्यान मृत्यू

नगर - नगर तालुक्यातील पोखडी शेंडी परिसरात काही दिवसांपूर्वी झालेल्या भीषण रस्ते अपघातात गंभीर जखमी झालेल्या एका तरुणाचा अखेर उपचारादरम्यान मृत्यू झाला आहे.

संतोष मोहन भांड (वय ३५, रा. वडगाव गुगा, ता. नगर) असे मृत तरुणाचे नाव आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, संतोष भांड यांचा २ जून रोजी मध्यरात्री १२.५० वाजण्याच्या सुमारास आशीर्वाद हॉटेलसमोर, पोखडी शेंडी परिसरात अपघात झाला होता. एका चारचाकी वाहनाने धडक दिल्याने ते गंभीर जखमी झाले होते. अपघातानंतर त्यांना उपचारासाठी नगर येथील खाजगी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते.

रुग्णालयात त्यांच्यावर उपचार सुरू असतानाच, १२ जून रोजी पहाटे ५.३९ वाजता त्यांचा मृत्यू झाला. अपेक्षक हॉस्पिटलचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. एम. डी. सांबरे यांनी संतोष भांड यांना मृत घोषित केले आणि याबाबतचा डेथ मेमो एमआयडीसी पोलिसांना प्राप्त झाला. त्यानुसार पोलिसांनी आकस्मात मृत्यूची नोंद केली आहे.

निलक्रांती चौक परिसरातील वाढदिवसाच्या बॅनरची तोडफोड

नगर - शहरातील बालिकाश्रम रस्त्यावरील निलक्रांती चौक परिसरात वाढदिवसाच्या शुभेच्छांचे लावलेले फलक फाडून नुकसान केल्याप्रकरणी तोफखाना पोलीस ठाण्यात अज्ञात व्यक्तीविरोधात गुन्हाची नोंद करण्यात आली आहे. याबाबत सनी उर्फ कुणाल अनिल कांबळे (वय ३०, रा. निलक्रांती चौक, अहिल्यानगर) यांनी तोफखाना पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली आहे. १२ जून रोजी पहाटे ५.३० वाजण्याच्या सुमारास निलक्रांती चौक, बालिकाश्रम रस्ता परिसरात वाढदिवसांनिमित्त लावण्यात आलेले शुभेच्छा फलक अज्ञात इसमाने फाडून त्याचे नुकसान केल्याचा आरोप तक्रारीत करण्यात आला आहे. तक्रारदार व त्यांच्या मित्रमंडळींनी परिसरात वाढदिवसाचे बॅनर लावले होते. मात्र अज्ञात व्यक्तीने ते फाडून टाकल्याने मालमत्तेने नुकसान झाले. तक्रारदार पहाटे जीमला जात असताना त्यांच्या हा प्रकार निदर्शनास आला. अज्ञात व्यक्तीचे फलक फाडून सार्वजनिक शांतता भंग होईल असे वर्तन केल असल्याचेही तक्रारीत नमूद करण्यात आले आहे. या प्रकरणी तोफखाना पोलीस ठाण्यात गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे.

गृहिणी

आरोग्य

असे राखा मानसिक आरोग्य

आजच्या वेगवान आणि तणावपूर्ण जीवनात, चिंता ही एक सामान्य समस्या बनली आहे. अगदी लहानसहान गोष्टींमुळेही कधीकधी मन अस्वस्थ होऊ शकते आणि त्याचा परिणाम झोप, खाणेपिणे व दैनंदिन दिनचर्येवर होतो. चिंता वाटणे ही एक नैसर्गिक भावना असली तरी, तिला दीर्घकाळ टिकू देणे हे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते. दिवसातून ५-१० मिनिटे दीर्घ श्वास घेणे हा मानसिक ताण कमी करण्याचा सर्वात सोपा मार्ग आहे. जेव्हा तुम्ही दीर्घ

आणि सावकाश श्वास घेता, तेव्हा शरीरातील ऑक्सिजनचा प्रवाह वाढतो आणि मन शांत होते. ते शरीरातील तणाव संप्रेरक कमी करते. सकाळी उठल्यावर किंवा रात्री झोपण्यापूर्वी हे करणे विशेषतः फायदेशीर ठरते. दररोज १५-२० मिनिटे ध्यान केल्याने मानसिक चिंता कमी होते. त्यामुळे मानसिक एकाग्रता वाढते आणि नकारात्मक विचारांवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. नियमित सरावाने हळूहळू तुमचे मन अधिक शांत आणि संतुलित होते. मानसिक आरोग्यासाठी नकारात्मक विचारांच्या जागी सकारात्मक विचार आणणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

पाककला

चविष्ट लिंबू राईस

साहित्य : शिजवलेला भात २ वाट्या (मोकळा, आदल्या दिवशीचा असेल तर उत्तम), लिंबू १ मोठा रस काढलेला, तेल २ टेबलस्पून, मोहरी १ टीस्पून, जिरे १/२ टीस्पून, उडद डाळ १ टीस्पून, चणा डाळ १ टीस्पून, शेंगदाणे २ टेबलस्पून, हिरवी मिरची २ उभी चिरलेली, कढीपत्ता १० ते १२ पाने, हिंग १ चिमूट, हळद १/२ टीस्पून, मीठ चवीनुसार, कोथिंबीर २ टेबलस्पून बारीक चिरलेली, सुके खोबरे किसलेले १ टेबलस्पून (ऐच्छिक)

कृती : प्रथम शिजवलेला भात एका ताटात काढून मोकळा करून घ्या. त्यात गुठळ्या राहणार नाहीत याची काळजी घ्या.

कढईत तेल गरम करा. तेल तापल्यावर त्यात मोहरी टाका. मोहरी तडतडल्यावर जिरे, उडद डाळ, चणा डाळ घाला. डाळी हलक्याशा गुलाबी रंगावर परतल्यावर त्यात शेंगदाणे घाला. शेंगदाणे कुरकुरीत होईपर्यंत परता.आता हिरवी मिरची, कढीपत्ता आणि हिंग घाला. १० सेकंद परता. गॅस बारीक करून हळद घाला. हळद जळू देऊ नका. लगेच मोकळा केलेला भात आणि चवीनुसार मीठ घाला. भात फोडणीमध्ये नीट मिसळून घ्या. २ मिनिटं मंद आचेवर परता. आता गॅस बंद करा. भात थोडा कोमट झाल्यावर त्यात लिंबाचा रस घाला आणि हलक्या हाताने मिवस करा. गरम भातात लिंबू घातल्यास कडवट होतो. शेवटी वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर आणि सुके खोबरे घालून सजवा.

वास्तू

नावाचा डोअरमॅट का नको?

* नाव म्हणजे तुमची 'आयडेंटिटी'. ती सतत पायदळी तुडवली गेल्याने घरातल्या लोकांचा आत्मविश्वास, मान कमी होतो, असं मानलं जातं.

* जर चुकून नाव असलेला मॅट वापरत असाल तर आजच बदलून टाका. जुना मॅट फेकून देताना त्यावर थोडं मीठ टाकून मा बाहेर टाका.

सौंदर्य

रात्री तांब्याच्या भांड्यात पाणी ठेवून सकाळी अनोशापोटी प्या. पोट साफ राहतं आणि चेहऱ्यावर 'ग्लो' आपोआप येतो.

सल्ला

ओटा कायम रिकामा दिसण्यासाठी ओट्यावर फक्त मिवसर, किटली आणि ताटली ठेवा. बाकी सगळं कपाटात. स्वयंपाकघर २ पट मोठं दिसतं.

संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

रविवार, दि. १४ जून २०२६

दर्श अमावास्या, शके १९४८ पराभवनामसंवत्सर, अधिक ज्येष्ठ कृष्णपक्ष. रोहिणी २२:१४, सूर्योदय ०६ वा. ३० मि. सूर्यास्त ०५ वा. ३१ मि.

मेघ : पुढच्या महिन्यात अचानक धनलाभ होईल.

जुन्या मित्राची भेट घडेल, विघडलेलं नातं जुळेल.

वृषभ : घरात लग्नकार्य शुभकार्याचं चालू आहे. अडकलेला पैसा परत मिळेल. जमिनीचा व्यवहार जुळून येईल.

मिथुन : लांबचा प्रवास घडेल, त्यातून फायदा होईल. नवीन ओळखीतून मोठी संधी मिळेल. घर बदलण्याचा योग दिसतोय.

कर्क : कुटुंबात वाद होईल, गोड बातमी कानी येईल. मनातली इच्छा पूर्ण होईल. सरकारी काम मार्गी लागेल.

सिंह : समाजात मान-सन्मान वाढेल. स्पर्धेत यश मिळेल, बक्षीस मिळेल. वरिष्ठांकडून कौतुक होईल.

कन्या : नोकरीत बदल होईल, पगार वाढेल. कोर्ट-कचेरीची केस तुमच्या बाजूने निकाली निघेल.

राशिभविष्य

तूळ : व्यवसायात मोठा फायदा होईल जोडीदाराकडून सरप्राईज मिळेल. जुने आजार बरे होतील.

वृश्चिक : गुन धन मिळेल किंवा लॉटरी लागेल. शत्रू स्वतःहून माघार घेतील. परदेशाशी संबंधित काम बनेल.

धनु : धार्मिक प्रवास घडेल. मुलांकडून आनंदाची बातमी मिळेल. शिक्षणात मोठं यश मिळेल.

मकर : मेहनतीचं फळ मिळेल, बॉस खुश होईल. वडिलोपार्जित संपत्तीत वाटा मिळेल. नवीन प्रोजेक्ट सुरू होईल.

कुंभ : मित्रांमुळे मोठा फायदा होईल. तंत्रज्ञानातून पैसे कमावण्याची संधी मिळेल. स्वप्नात पाहिलेली गोष्ट खरी होईल.

मीन : कलेतून नाव आणि पैसा दोन्ही मिळेल. पाण्याजवळून प्रवास घडेल. मनातली व्यक्ती आयुष्यात येईल. नवीन घर किंवा गाडी घेण्याचा योग आहे.

शब्दगंध क्र. ७४५१ 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	२५

आडवे शब्द :- १) लग्नत अक्षता टाकताना वधुवाराच्या मध्ये धरतात ते कापड ४) सरळसोट लांब लाकूड किंवा बांबू ६) मासे धरण्याची आकडा लावलेली काठी ६) निवासस्थान; गृह; गेह ८) आश्रय; नवल १०)

शब्दगंध क्र. ७४५० चे उत्तर

अ	ब	क	ख	ग	घ	ङ
च	छ	ज	झ	ट	ठ	ड
ण	त	थ	द	ध	न	प
फ	ब	भ	म	य	र	ल
व	श	ष	स	ह	ळ	ळ
ख	ख	ख	ख	ख	ख	ख

जागृत स्थिती; चैतन्य; शुद्धी २२) गोळा

उभे शब्द :- १) लहान मुलांना शिकवण्याची एक शाळा २) खालचा भाग; बूड ३) बाण सोडल्यानंतर धनुष्याच्या दोरीचा येणारा आवाज ४) एक हिंस्र जंगली प्राणी ५) उंट हकणारा ६) चवड; ढींग; रास ९) धरणी; वसुधा; पृथ्वी १२) मालक; यज्ञकर्ता; पती; स्वामी १४) आजूबाजूचा भाग; आसमंत १५) विष्णूचा पाचवा अवतार; बुटका माणूस १८) अतिशय जवळीक १९) मीटिंग; बैठक २०) वडिलांचा भाऊ; चुलता

* * * * * मुलांचे विश्व * * * * *

सुविचार : वादळापूर्वीची शांतता म्हणजे मौन नसतं, ती असते येणाऱ्या बदलाची तयारी.

मुलांसाठी भ्रष्टाट माहिती ज्ञानरंजन

काय सांगता? मानवी डीएनए आणि केव्हाचा डीएनए ६०% सारखा आहे?

माणसाचा आणि केव्हाचा उच्च ६०% सारखा आहे हे वाक्य सोशल मीडियावर वाचून आपण हसतो आणि म्हणतो, म्हणजे मी अर्धा केवळ आहे का? पण यामागचं विज्ञान खूप भारी आहे. खरं तर आपला आणि केव्हाचा डीएनए ६०% 'एकसारखा' नाही, तर आपल्यात ६०% 'सामान्य जनुके' आहेत. डीएनए म्हणजे आपल्या शरीराची माहिती पुस्तिका असते. त्यात लिहिलेलं असतं की पेशीने काय करायचं, ऊर्जा कशी बनवायची,

प्रथिने कशी तयार करावची. आता गंमत अशी की पृथ्वीवरचा पहिला सजीव पेशी सुमारे ३.५ अब्ज वर्षापूर्वी जन्माला आला. त्याच्यापासूनच पुढे उत्क्रांती होत होत माणूस, झाडं, प्राणी, केवळ सगळे तयार झाले. त्यामुळे जगण्यासाठी लागणारी बेसिक कामे सगळ्या सजीवांची सारखीच आहेत. पेशीला श्वास कसा घ्यायचा, अन्नाचं ऊर्जेत रूपांतर कसं करायचं, स्वतःच्या कॉपीज कशा बनवायच्या - हे सगळे नियम केव्हाच्या पेशीसाठी पण तेच आहेत

आणि आपल्यासाठी पण तेच. या बेसिक कामांसाठी लागणाऱ्या जनुकांना शास्त्रज्ञ 'हाऊसकीपिंग जीन्स' म्हणतात, आणि नेमकी हीच ६०% जनुके आपल्यात आणि केव्हात कॉमन आहेत. पण याचा अर्थ असा अजिबात नाही की आपण दिसायला किंवा वागणायला ६०% केव्हासारखे आहोत. उरलेली ४०% जनुके हीच खरी कमाल करतात. विचार करणारा मेंदू, बोलणं, चालणं, हसणं, प्रेम करणं या सगळ्यासाठी लागणारी जनुके फक्त माणसात आहेत.

स्वतःची किंमत

उचलला आणि आजीसमोर ठेवला. आजी हसून म्हणाली,

बरं झालं बाळा, या वयात खाली बसवत नाही. त्या दिवशी स्टूलला पहिल्यांदा वाटलं की आपणही कुणाच्या कामी आलो.

काही दिवसांनी घरात लाईट गेले. फ्यूज वरच्या बोर्डात होता. मालकाने खुर्ची आणली पण तिच्यावर उभं राहणं धोक्याचं होतं. त्याने खुर्ची बाजूला केली आणि स्टूल आणला. त्यावर चढून

त्याने आरामात फ्यूज बदलला. तेव्हा स्टूलच्या लक्षात आलं - खुर्ची आराम देते हे खरं, पण अडचणीच्या वेळी सगळे माझाच आधार घेतात. माझा तोल जात नाही, मी घसरत नाही. खुर्चीचं काम वेगळे आणि माझे वेगळे. त्या दिवसापासून स्टूलने रडणं सोडलं. तो समजला की मोठं दिसणं महत्त्वाचं नाही, तर गरजेच्या वेळी उपयोगी पडणं महत्त्वाचं.

बोध : मोठं असण्यापेक्षा गरजेचं असणं महत्त्वाचं. तुलना करू नका, स्वतःची किंमत ओळखा.

आत्मशक्ति

रहस्य : संपूर्ण ज्ञान

संशोधनाचा विषय मात्र एकच आहे! हे उत्पन्न झाले तरी कसे? प्रत्यक्षात परमेश्वर आहे का? आमच्या शरीरात आत्मा आहे काय? असल्यास तो कोठून आला? आमचे शरीर मृत झाल्यावर तो कोठे जातो? आमच्या जीवनाचे लक्ष्य काय आहे?

वैज्ञानिक, संशोधक, इंजिनियर आणि डॉक्टर आपले सर्व आयुष्य हे रहस्य जाणण्यासाठी व्यतीत करीत आहेत. हे रहस्य अतिशय गुढ आहेत. कोणी एकटा प्रयत्न करून ह्या गोष्टीचे संपूर्ण ज्ञान मिळवू

शकणार नाही. फक्त एखाद्या बाजूवरच महान यश मिळवू शकेल. हे रहस्य उलगडण्यासाठी काही लोक जीवविज्ञान शास्त्राचे सहाय्य घेतात तर काही लोक ज्योतिष विज्ञानाचे. काही लोक भूगोल किंवा भौतिकशास्त्र ह्या शास्त्रांच्या माध्यमातून प्रयत्न करतात. परंतु प्रत्येक शास्त्राला काही मर्यादा आहेतच. ह्या ब्रह्मांडात आमचे काय स्थान आहे, हे उलगडविण्यासाठी सारी हयात खर्च करूनही निश्चित उत्तर मिळत नाही.

(क्रमशः)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

चिरंतन प्रेमाकडे वाटचाल (नाती घट्ट विणू या)

सुरेश ओबेरॉय : अत्यंत प्रेमयुक्त... पण तरीही मला काही प्रश्न विचारायचे आहेत.

शिवानीदीदी : नक्की. तोपर्यंत तुम्ही हे अजमवण्याचा प्रयत्न करा.

सुरेश ओबेरॉय : हो, हे मी करू शकतो. ध्यान आणि चिंतन मला स्वतःला बघायचं आहे... मी एक सुंदर

पवित्र ऊर्जा

पवित्र ऊर्जा; मी एक आत्मा, जो स्वाभिमानाने जगतो.... स्वतःच्या गुणांना जाणतो... आणि संपूर्ण दिवस ह्या गुणांचा अवलंब करतो... माझं वागणं इतरांकडून मिळणाऱ्या सन्मानावर किंवा आदारावर अवलंबून नाही... माझी सगळी वैशिष्ट्यं मी माझ्या कृतीत उतरवतो... इतरांचं वागणं आणि शब्द माझ्या मानसिक अवस्थेवर परिणाम करत नाहीत... मी इतरांकडून आदराची अपेक्षा ठेवत नाही...

माझ्यातील गुणांसाठी मी स्वतःचा आदर करतो... आज मी प्रत्येकाशी माझ्या मूळ गुणांसह संवाद साधेन.... भलेही त्यांच्याकडून मला काहीही मिळालं तरी मी त्यांना माझे गुण देईन... ते माझ्याशी कसेही बोलले तरी मी माझ्या मूळ स्वभावाप्रमाणे त्यांच्याशी बोलेन... प्रेम आणि माधुर्य हे माझे स्वतःचे गुण आहेत... हे मी प्रत्येकाला देतो... आज मी फक्त देईन, देईन आणि देत राहीन... ओम शांती!

(क्रमशः)

(प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

हसा आणि शतायुषी व्हा!

भिकारी : साहेब, १० रुपये द्या. चहा प्यायचाय. साहेब : १० रुपयात चहा कुठे मिळतो? भिकारी : साहेब, तुम्ही द्या. बाकीचे मी क्यूआर कोडने कलेक्ट करतो.

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* जगातला एकमेव असा देश कोणता जिथे एकही नदी नाही? - सौदी अरेबिया - अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

साहित्य सहवास - 'भिती...'

मला अमुकवी भिती वाटते. मला तमुकवी भिती वाटते. मला अंधाराची भिती वाटते. मला उंचावर गेलं की भिती वाटते. व्यक्तीपरत्वे भिती कशाची वाटते हे बदलते. एखाद्याला अंधाराची भिती वाटते तर दुसऱ्याला अंधाराची अजिबात भिती वाटत नाही. अंधाराला न घाबरणारा जेव्हा अंधाराला घाबरणाऱ्याचा हात धरून सांगतो की अमुक ह्या ठिकाणी अंधार आहे. मी, तुझ्यासोबत आहे. तु बिनधास्त चल. पण अंधाराला घाबरणारी व्यक्ती लगेच नकार देते. 'तुला भिती वाटत नाही तर माग तुव त्या अंधारात जा. मी इथंच उजेडात थांबते.' असं म्हणते. भिती अर्थात घाबरणं, असुरक्षिततेची भावना. ही भिती केव्हा निर्माण होते? ह्या प्रश्नाचं उत्तर शोधण्याचा कधीतरी प्रयत्न केला आहे का? हा असा प्रयत्न केला नसेल तर जरूर प्रयत्न कराच. एखाद्या विद्यार्थ्याला परिक्षेची भिती वाटते. एखाद्या मुलाला वडिलांची भिती वाटते. कशाचीच भिती वाटत नाही हे ठामपणे सांगणारी व्यक्तीही आपल्याला भेटते तेव्हा आपल्याला त्या व्यक्तीचं कौतुक वाटतं आणि ह्या व्यक्तीसारखं होण्याचा प्रयत्न करूया हा विचार मनात येतो.

हा विचार मनात येणं हिच धीटपणाची सुरुवात असते. बहुतेकजण म्हणतात की भिती वाटणं हे अगदी नैसर्गिक सहज भावना आहे. एखादे वडिल रागीट असतात तेव्हा घरात म लुगा अथवा मुलगी, रागीट वडिलांसमोर न जाता आईमाफत त्यांचं काम करून घेण्याचा प्रयत्न करतात. वडिल जेव्हा प्रेमळपणे वागतात तेव्हा त्या घरातली मुलं, मुली कोणत्याही दडपणाखाली नसतात. त्यांना भिती वाटत नाही. थोडक्यात असं म्हणता येईल की अत्यंत जवळच्या, रक्तनात्यात भिती

नसावीच. कारण भितीची सुरुवात कदाचित घरातूनच होत असावी. आई, वडिल, भाऊ, बहिण, आज्ञी, आजोबा प्रेमळ समजतून असतील तर भिती ह्या शब्दाची ओळखच होत नाही. आपण जेव्हा घराबाहेर जातो तेव्हा एखादी अनपेक्षित घटना घडली अथवा अत्यंत वाईट घटना घडली की आपण थोडसं तरी शहरतो, घाबरतो. घाबरणं, भिती वाटणं ही नैसर्गिक क्रिया आहे असंही म्हणता येईल. समजा एखाद्याला दुचाकी चालवायची भिती वाटते कारण दुचाकी चालवताना तो दोन वेळा दुचाकीवरून पडला आहे. तर त्याने दुचाकीवरून पडण्याचा मागच्या कारणाचा शोध घेतला, कारण सापडलं तर भिती कशी नाहीशी होईल ह्याच उत्तर मिळेल. भिण्यामुळे, घाबरण्यामुळे आपण खचतो, दुबळं होतो, अंगातली शक्ती नाहीशी होते, मानसिकदृष्ट्या खचत. पण भितीच्या कारणाचा शोध घेतलाच पाहिजे.

भिती ही नैसर्गिक क्रिया आहे तर ती भिती निर्माण होण्यासाठीचं कारण शोधणं ही प्रत्येकाची वैयक्तिक जबाबदारी आहे. भिऊन, घाबरून कोणताही प्रश्न कधीच सुटत नसतो. कदाचित भिऊन, घाबरून सदर प्रश्न क्लिष्ट, अवघड होऊ शकतो. भितीचा तन - मनावर परिणाम होतो. त्यामुळे भितीवरच उपाय शोधलाच पाहिजे. अंधाराला घाबरणाऱ्या व्यक्तीने, अंधाराला न घाबरणाऱ्या व्यक्तीसोबत जायला काही हरकत नसावी. अंधारात जाणं हाच, अंधाराला घाबरणाऱ्या व्यक्तीसाठी मनातली भिती घालवण्याचा उपाय आहे. अंधारात गेलोच तर नेमकं काय होईल. सुरुवात धडधड वादून होईल. घाबरल्यासारखं होईल. पण अंधाराला न घाबरणाऱ्या व्यक्तीचा

हात, हातात असल्यामुळे आणि तो शब्दांचा आधार देत देत पावलं पुढं टाकताना मनातली भिती त्याच अंधारात पायदळी तुडवली जाईल कारण त्या अंधारात घाबरण्यासारखं काहीच नव्हतं हे भिती वाटणाऱ्याच्या लक्षात येईल. अंधाराची भिती फक्त मनात होती. हा अनुभव प्रत्यक्ष घेता येईल. असं म्हणतात की ज्या गोष्टीची भिती वाटते ती गोष्ट मुद्दामून करावीच म्हणजे भिती नाहीशी होते. परिक्षेची भिती वाटणाराने नियोजनपूर्वक अभ्यास केला आणि आत्मविश्वासाने उत्तर लिहिलंतर नक्कीच चांगल्या गुणांनी सदर विद्यार्थी पास होणारच पण परिक्षेची भिती मनात तशीच जोपासली तर अनुत्तीर्ण होणार कारण भितीवरचा उपाय माहीत असुनही काहीच करणार नसाल तर भिती नाहीशी कशी होणार? डर के आगे जीत है हे वाक्य अनेकांनी ऐकलं असेलच. पराभव सर्वात आधी मनात होतो नंतर रणांगणात. हा मनातला पराभव म्हणजेच भिती. भिती वगैरे असं काहीही नसतं असं ठामपणे सांगणारी व्यक्ती मला भेटली आहे. भिऊन भिऊन जगण्याऐवजी भितीवर मात करत जगायचं हे त्या व्यक्तीने आधीच ठरवून घेतलंलं आहे. ज्या व्यक्तींनी भितीचा सामना केला आहे त्याच व्यक्ती यशस्वी झाल्या आहेत हे कायमच लक्षात ठेवलं पाहिजे. स्वतःच्या मनातली भिती, आपण स्वतःच घालवू शकतो. ही प्रबळ इच्छा आणि त्यानुसारची कृतीच भितीवर मात करते.

(लेख क्र.६०५)

- सुनील राऊत

माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर मो.९८२२७५८३८३

आहारवेद - आरोग्य संवर्धन

गाजर चावून खाल्ल्यामुळे तोंडामध्ये लाळ अधिक प्रमाणात सुटते व त्यामुळे घेतलेले जेवण व्यवस्थित पचते, म्हणून जेवण करण्यापूर्वी सॅलडमध्ये गाजर अवश्य खावे.

अपचन, भूक मंदावणे, गॅसेस होणे, आंत्रग्रण (अल्सर), आतड्यांना सूज येणे (कोलायटीस) इ. तक्रारींवर गाजराचा रस एक कप दोन वेळा प्यावा. सहा ते सात दिवस अशाप्रकारे रस प्यायल्याने आतड्यांच्या आतील स्लेम्ल त्वचेला बळकटी

गाजर

येऊन वरील आजार दूर होतात.

बालकांना कृमी होऊन पोटदुखीचा त्रास होत असेल, तर रोज सकाळी एक कप गाजराचा रस द्यावा. यामुळे पोटातील जंत अगदी सहजपणे पडून जातात.

४) गाजरामध्ये विपुल प्रमाणात 'अ' जीवनसत्त्व असल्यामुळे त्याच्या सेवनाने शक्ती निर्माण होते.

म्हणून लहान बालकांची शारीरिक व बौद्धिक वाढ चांगली होण्यासाठी त्यांना नियमितपणे रोज एक गाजर खायला द्यावे. लहान बालकांना दात निघताना अनेक वेळा पचनाच्या तक्रारी उद्भवतात.

(क्रमशः)

डॉ. शारदा निर्मळ-महाडुळे

दुर्वाकुर वंधत्य निवारण व गर्भसंस्कार सेंटर

अहिल्यानगर

मोबाईल नं- ८७९३४००८००

स्वप्नातील घर बांधताना लोक करत असलेल्या सामान्य चुका

‘घर एकदाच बांधलं जातं पण त्याचे परिणाम आयुष्यभर जगावे लागतात.’

म्हणूनच घर बांधताना घेतलेले निर्णय हे केवळ त्या क्षणपुरते मर्यादित नसतात, तर ते आपल्या पुढील आयुष्याचा दर्जा ठरवतात.

स्वतःच घर बांधणं ही आयुष्यातील एक मोठी आणि भावनिक गुंतवणूक असते. प्रत्येकाला आपलं घर सुंदर, आरामदायी आणि टिकाऊ हवं असतं. पण योग्य नियोजन आणि माहिती नसल्यामुळे अनेक जण काही सामान्य चुका करतात, ज्याचा परिणाम पुढे त्रासदायक ठरतो. घर हे फक्त राहण्याचं ठिकाण नसून ते आपल्या जीवनशैलीचं प्रतिबिंब असतं. त्यामुळे सुरुवातीलाच योग्य निर्णय घेणं अत्यंत गरजेचं ठरतं. योग्य विचार केल्यास अनेक लहान चुका टाळता येतात आणि घर अधिक उपयोगी व आनंददायी बनते. थोडी जागरूकता आणि योग्य मार्गदर्शन असेल तर अनेक अडचणी आधीच टाळता येतात.

१. योग्य प्लॅनिंग न करणे
घर बांधण्याआधी संपूर्ण प्लॅनिंग करणे अत्यंत गरजेचे असते. किती खोल्या हव्यात, त्यांचा आकार काय असावा, भविष्यात कुटुंब वाढल्यावर जागा पुरेल का? याचा विचार केला पाहिजे. सध्याच्या गरजांबरोबर भविष्यातील गरजांकडेही लक्ष देणं महत्त्वाचं आहे. यामुळे पुढे अनावश्यक बदल टाळता येतात.

२. बजेट ठरवूनही त्याचे पालन न करणे
बजेट तयार करणे सोपं असतं, पण त्याचं पालन करणं कठीण. आकर्षक डिझाईन्स किंवा महागड्या गोष्टींच्या मोहात पडल्यामुळे खर्च वाढतो आणि आर्थिक ताण निर्माण होतो. त्यामुळे प्रत्येक टप्प्यावर खर्चावर नियंत्रण ठेवणं आवश्यक आहे.

स्वप्नातील घर बांधताना



३. योग्य तज्ञांचा सल्ला न घेणे
आर्किटेक्ट आणि इंजिनियर यांचा सल्ला टाळल्यास डिझाइन आणि बांधकामात मोठ्या चुका होऊ शकतात. तज्ञ व्यक्ती कार्यक्षमता, सुरक्षितता आणि सौंदर्य यांचा योग्य समतोल राखतात आणि जागेचा सर्वोत्तम उपयोग करून देतात.

४. जागेचा योग्य वापर न करणे
योग्य नियोजन नसल्यास काही जागा वाया जाते, तर काही ठिकाणी कोंदटपणा जाणवतो. स्टोरेज, फर्निचर आणि हालचालीसाठी योग्य जागा ठेवणं आवश्यक आहे. यामुळे घर अधिक मोकळं आणि सोयीस्कर वाटतं.

५. वायुनियोजन आणि नैसर्गिक प्रकाशाकडे दुर्लक्ष
पुरेसा प्रकाश आणि हवा नसल्यास घर बंदिस्त वाटतं. योग्य दिशानियोजन, खिडक्या आणि व्हेंटिलेशन यांचा विचार केल्यास घर अधिक प्रसन्न आणि ऊर्जा-कार्यक्षम बनते.

६. दर्जेदार मटेरियल न वापरणे
स्वस्त साहित्य वापरल्यास सुरुवातीला बचत वाटते, पण नंतर दुरुस्तीचा खर्च वाढतो. चांगल्या दर्जाचे मटेरियल घराची मजबुती आणि टिकाऊपणा वाढवतात.

७. इलेक्ट्रिकल आणि प्लंबिंगची योग्य योजना नसणे
स्विचबोर्ड, प्लग पॉइंट्स किंवा पाण्याचे नळ चुकीच्या ठिकाणी असल्यास रोजच्या वापरात त्रास होतो. त्यामुळे या गोष्टींची योजना आधीच नीट करणे गरजेचे आहे.

८. भविष्यातील गरजा न विचारात घेणे
वयोमान, कुटुंबातील बदल किंवा नवीन गरजा लक्षात घेतल्या नाहीत, तर पुढे अडचणी निर्माण होतात. थोडी दूरदृष्टी ठेवणं नेहमीच फायदेशीर ठरतं.

९. कायदेशीर बाबींकडे दुर्लक्ष
परवानग्या, नकाशा मंजुरी आणि नियमांचे पालन न केल्यास

मोठ्या अडचणी येऊ शकतात. त्यामुळे सर्व कागदपत्रे व्यवस्थित असणे अत्यावश्यक आहे.

१०. घाईघाईत निर्णय घेणे
घाईत घेतलेले निर्णय पुढे पश्चातापाला कारणीभूत ठरतात. प्रत्येक टप्प्यावर विचारपूर्वक आणि शांतपणे निर्णय घेणे अधिक योग्य ठरते.

निष्कर्ष : घर बांधताना घेतलेले योग्य निर्णय तुमचं आयुष्य सुखकर बनवतात. थोडं संयम, योग्य मार्गदर्शन आणि सखोल विचार यामुळे तुमचं स्वप्नातील घर खरोखरच परिपूर्ण होऊ शकतं. योग्य नियोजन केल्यास घर केवळ सुंदरच नाही, तर सुरक्षित, टिकाऊ आणि दीर्घकाळ आनंद देणारं ठरते. यामध्ये घेतलेली काळजी, केलेले निर्णय आणि केलेले नियोजनच पुढे आपल्या जीवनातील सुख-समाधान ठरवतात, आणि घर खऱ्या अर्थाने ‘घरपण’ देतं.

कारण लक्षात ठेवा-घर फक्त दिसायला सुंदर असणं पुरेसं नाही; ते जगायला सुखद, सोयीस्कर आणि समाधान देणारं असणं अधिक महत्त्वाचं आहे.

- आर्किटेक्ट स्वरूपा कुलकर्णी
B Arch
Ingenious Design Studio
संपर्क : 9168222622
ई-मेल : ingeniousstudio@gmail.com
Web-site: www.ingeniousdesigns.in



शिक्षकांनी बदलत्या सामाजिक, शैक्षणिक परिस्थितीशी जुळवून घ्यावे

नगर - शिक्षकांनी बदलत्या सामाजिक, शैक्षणिक परिस्थितीशी जुळवून घ्यावे, असे प्रतिपादन रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनीचे कार्यकारी संचालक डॉ.जयंत कुलकर्णी यांनी केले.

संचालक डॉ.जयंत कुलकर्णी यांचे प्रतिपादन; ज्ञानसंपदा शाळेत सु-मन प्रशिक्षण कार्यशाळेचे आयोजन



ज्ञानसंपदा शाळेत रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनीचे कार्यकारी संचालक डॉ.जयंत कुलकर्णी यांचा सन्मान करताना संस्थेचे अध्यक्ष प्रवीण बजाज. समवेत संस्थेचे उपाध्यक्ष मिलिंद गंधे, मानद सचिव अरुण कुलकर्णी आदी. (छाया - उदय जोशी)

ज्ञानसंपदा शाळेत १० जून रोजी शिक्षक प्रशिक्षणांतर्गत राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाच्या अंमलबजावणीच्या अनुषंगाने शिक्षकांशी सुसंवाद साधण्यात आला.

यावर विस्तृत चर्चा केली. **स्वातंत्र्यानंतरचे बदल :** स्वातंत्र्यानंतर बदललेली शिक्षणाची गरज, सामाजिक परिस्थिती व सरकारी धोरणे याविषयी प्रसंगिकथनाच्या माध्यमातून सखोल संवाद झाला. **विद्यार्थी-केंद्रित अध्यापन :** विद्यार्थ्यांना भावनिक स्तरावर समजून घेणे, त्यांच्यातील कौशल्ये ओळखणे व राष्ट्रभक्ती निर्माण करणे हे साचेबद्ध अध्यापनाने शक्य नाही. यासाठी विद्यार्थ्यांना प्रयोगशील बनवणे अधिक

आवश्यक आहे, यावर एकमत झाले.

सध्याच्या अध्यापन करताना येणाऱ्या अडचणी सामाजिक समस्या व त्यानुसार सतत प्रयोगशील असण्याची गरज यावर अर्थपूर्ण संवाद साधला गेला. या प्रशिक्षण कार्यशाळेत प्रमुख उपस्थिती संस्थेचे अध्यक्ष प्रवीण बजाज, उपाध्यक्ष मिलिंद गंधे, मानद सचिव अरुण कुलकर्णी, विश्वस्त श्रीहरी टिपूराडे, शैक्षणिक सल्लागार डॉ. सुनिता भागवत, सौ. मृणाल पोतनीस,

मुख्याध्यापिका शिवांजली अकोलकर, शिक्षक वृंद व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते. संस्थेचे उपाध्यक्ष मिलिंद गंधे यांनी मनोगत व्यक्त करून आभार मानले. तसेच अरुण कुलकर्णी यांनी स्पष्ट केले की, ज्ञानसंपदा शाळेच्या रौप्यमहोत्सवी वर्षाच्या निमित्ताने आपली शाळा ही एक आदर्श प्रशिक्षण केंद्र बनवण्याच्या दृष्टीने आम्ही सर्वजण तसेच शाळेतील सर्व घटक प्रयत्नशील आहोत.



सुरेखा घोषप यांचा सावित्रीबाई फुले आदर्श शिक्षिका पुरस्काराने गौरव करण्यात आला.

सुरेखा घोषप यांना 'सावित्रीबाई फुले आदर्श शिक्षिका पुरस्कार'

नगर - राष्ट्रीय ओबीसी बहुजन शिक्षक संघ महाराष्ट्र राज्य आयोजित प्रथम राज्यस्तरीय अधिवेशन व पुरस्कार सोहळा व्ही के हायस्कूल, पनवेल जि.रायगड येथे उत्साहात पार पडला. या कार्यक्रमात नगर जिल्ह्यातून सुरेखा घोषप-भुवन यांना 'सावित्रीबाई फुले आदर्श शिक्षिका' पुरस्काराने गौरवण्यात आले. याप्रसंगी स्वागतोत्सुक व मार्गदर्शक अनिल नाचपळे, स्वागताध्यक्ष माजी शिक्षक आमदार (कोकण विभाग) बाळाराम पाटील उपस्थित होते हा सोहळा पार पडला.

असून ज्ञानसरिता माध्यमिक विद्यालयात मराठी अध्यापनाचे कार्य करीत असून नुकताच १७ व्या राज्यस्तरीय शब्दगंध साहित्य संमेलनात घोषप यांचा 'अंतरी' हा काव्यसंग्रह प्रकाशित झाला आहे. अभिवाचन, वृत्तनिवेदन, सूत्रसंचालिका नाट्य, लेखन-दिग्दर्शन, एकांकिका, शॉर्टफिल्म्स, काव्यवाचन याशिवाय साहित्यिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमात विविध पुरस्कार प्राप्त आहेत. यापूर्वी उक्तूच अध्यापन पुरस्कार तसेच उमेद फाउंडेशनचा शैक्षणिक कार्य गौरव पुरस्कारही त्यांना मिळाला आहे.

पैमराज सारडा महाविद्यालयातील मयंक पाखरे सायकलिंग स्पर्धेत प्रथम



राज्यस्तरीय सायकलिंग स्पर्धेमध्ये प्रथम आलेल्या मयंक पाखरे याचा सन्मान करताना क्रीडा संचालक प्रा.संजय साठे, प्रा. संजय धोपावकर आदी.

नगर - नुकत्याच पैमराज सारडा महाविद्यालय मध्ये सायकलिंग फेडरेशन ऑफ इंडिया, खेले इंडिया, अंतर्गत वर्ल्ड सायकल डे निमित्त राज्यस्तरीय सायकलिंग स्पर्धेचे विविध गटांमध्ये आयोजन केले होते. या सायकलिंग स्पर्धेसाठी विविध जिल्ह्यांतून नामांकित खेळाडूंनी सहभाग घेतला होता. त्यामध्ये पैमराज सारडा महाविद्यालयाचा मयंक पाखरे या खेळाडूने अटीतटीच्या सामन्यात शब्दच्या टप्प्यात मुसंडी मारून प्रथम क्रमांक पटकावला. तसेच १७वर्ष वयोगटातील प्रथम क्रमांक-अनुष्का मिसाळ, द्वितीय क्रमांक-गौरी कुल्लाळ, तृतीय क्रमांक-निशा फंड,

१९ वर्ष वयोगटातील प्रथम क्रमांक-भायशी पालवे, द्वितीय क्रमांक-कौजिया शेख आदींनी स्पर्धेत यश मिळविले आहे.विजेते स्पर्धकांना तोफखाना पोलीस स्टेशन चे पी.आय. जगदीश भांबळ यांच्या हस्ते रोख रक्कम व चषक देऊन खेळाडूंचा गौरव करण्यात आला. विजेते खेळाडूंचे अभिनंदन हिंद सेवा मंडळाचे अध्यक्ष प्रा.शिरीष मोडक, मानद सचिव संजय जोशी, हिंद सेवा मंडळाचे कार्याध्यक्ष सुमतीलाल कोठारी, पैमराज सारडा कनिष्ठ महाविद्यालयाचे चेअरमन मधुसूदन सारडा, डॉ.पारस कोठारी, ज्येष्ठ मार्गदर्शक अजित बोरा, अॅड.अनंत फडणिस, डॉ.रमेश झरकर, ज्येष्ठ मार्गदर्शक ब्रिजलाल सारडा, प्रा.ज्योती कुलकर्णी, अनंत देसाई, प्राचार्य प्रा.डॉ.माहेश्वरी गावित, कनिष्ठ महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा.गिरीश पाखरे, पर्यवेक्षक प्रा.सुजित कुमावत आदींनी विजेते खेळाडूंचे अभिनंदन केले आहे.

सर्व खेळाडूंना क्रीडा संचालक तथा सायकलिंग असोसिएशन ऑफ महाराष्ट्र चे सचिव प्रा.संजय साठे, प्रा.संजय धोपावकर, संजय शिंदे, संभाजी मोहिते, प्रा. साईनाथ थोरात आदींनी मार्गदर्शन केले.

रवींद्र कापरे यांचे कार्य दीपस्तंभासारखे असून समाजाने त्यांचा आदर्श घ्यावा : आ.अक्षय कर्डिले

कोपरगाव - शिक्षणासारख्या पवित्र क्षेत्रात काम करणारे रवींद्र कापरे यांचे कार्य दीपस्तंभासारखे असून समाजाने त्यांचा आदर्श घ्यायला हवा, असे प्रतिपादन आमदार अक्षय कर्डिले यांनी केले. कोपरगावचे गटशिक्षणाधिकारी रवींद्र कापरे यांच्या सेवापूर्ती गौरव सोहळ्यात प्रमुख पाहुणे म्हणून ते बोलत होते.



रवींद्र कापरे यांचा सेवापूर्ती गौरव सोहळा उत्साहात झाला.

रवींद्र कापरे यांच्या कार्याविषयी मनोगत व्यक्त करताना आमदार अक्षय कर्डिले यांनी त्यांच्या गौरवशाली कार्याचा उल्लेख केला. अभ्यासू कार्यतत्पर आणि समाजाविषयी संवेदनशीलता जपणारा अधिकारी म्हणून रवींद्र कापरे यांचे कार्य सर्वांसाठी प्रेरणादायी राहील, असे गौरवोद्गार त्यांनी काढले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी आदर्श गाव हिवरे बाजारचे सरपंच तसेच आदर्श गाव संकल्प व प्रकल्प समिती, महाराष्ट्र राज्याचे कार्याध्यक्ष पद्मश्री डॉ. पोपटराव पवार होते. यावेळी त्यांनी आपल्या अध्यक्षीय मनोगतात पर्यावरण संवर्धनाच्या विषयावर महत्त्वपूर्ण विचार मांडले. रवींद्र कापरे यांनी उर्वरित काळात पर्यावरण संरक्षण आणि संवर्धन कार्यात मदत करावी. शैक्षणिक क्षेत्रातून सेवानिवृत्त होत असले तरी पर्यावरण संवर्धन आणि समाजकारणांमध्ये तुमच्यासह सर्व सेवानिवृत्त अधिकाऱ्यांनी सहभाग नोंदवून सक्रिय व्हावे. त्यामुळे पर्यावरणाचा होत असलेला न्हास कमी करण्यामध्ये आपली भूमिका मोलाची ठरेल, असे आवाहन पद्मश्री डॉ. पोपटराव पवार यांनी केले. यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून शिक्षण सहसंचालक

रमाकांत काठमोरे, माजी शिक्षण संचालक दिनकरराव टेमकर, उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (ग्रा.पं.) अहिल्यानगरचे दादाभाऊ गुंजाळ, योजना विभागाचे शिक्षणाधिकारी बाळासाहेब बुगे, माजी शिक्षणाधिकारी अरुण धामणे व रामदास हराळ, सहाय्यक संचालक लोकल फंड अहिल्यानगरचे रमेश कासार, अर्जुन मिसाळ, महादेव काठमोरे, पंचायत समिती अहिल्यानगरच्या गटशिक्षणाधिकारी श्रीमती तुशी कोलते, शिवनाथ निर्मळ, गुलाब सय्यद, डी. डी. वाकचौरे, रावसाहेब रोहोकर, संजय कळमकर, बापूसाहेब तांबे यांच्यासह शिक्षण विस्तार अधिकारी, केंद्रप्रमुख, शिक्षक आणि कापरे परिवाराचे नातेवाईक उपस्थित होते. रवींद्र कापरे यांच्या कार्याचा गौरव करताना पद्मश्री डॉ. पोपटराव पवार यांनी पर्यावरणाविषयी महत्त्वपूर्ण माहिती सभागृहाला दिली. खडतर परिस्थितीवर मात करून ध्येयाच्या जोरावर माणूस यशाच्या शिखरावर पोहोचू शकतो, हे रवींद्र कापरे यांनी आपल्या कार्यातून दाखवून दिले असल्याचे त्यांनी नमूद केले. आमदार संग्राम जगताप आणि ज्येष्ठ नेते भानुदास

कोतकर यांनीही कार्यक्रमास उपस्थित राहून रवींद्र कापरे यांना शुभेच्छा दिल्या. तसेच रमाकांत काठमोरे, दिनकर टेमकर आणि अरुण धामणे यांनीही आपल्या मनोगतातून रवींद्र कापरे यांच्या कार्याचा गौरवपूर्ण उल्लेख केला.

यावेळी प्राथमिक शिक्षक, माध्यमिक शिक्षक तसेच सेवानिवृत्त शिक्षकांनीही आपल्या भावना व्यक्त करत रवींद्र कापरे यांच्या कार्याचा गौरव केला. रवींद्र कापरे यांनी प्रभारी गटशिक्षणाधिकारी म्हणून नेवासा, नगर आणि अकोले येथे काम केले असून कोपरगाव तातुल्यात गटशिक्षणाधिकारी म्हणूनही उल्लेखनीय सेवा बजावली आहे. सत्कारास उत्तर देताना रवींद्र कापरे यांनी शिक्षण विभागातील वरिष्ठ अधिकाऱ्यांसोबत काम करताना खूप काही शिकण्यास मिळाले आणि उत्तम अधिकारी बनण्यासाठी त्यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभल्याचे सांगितले. जिल्हा संयोजन समितीच्या सर्व सदस्यांनी हा कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी सहकार्य केल्याबद्दल त्यांनी कृतज्ञता व्यक्त केली.

यावेळी रवींद्र कापरे आणि सौ. भारती कापरे यांना मानपत्र देऊन सन्मानित करण्यात आले. राजेश जगताप यांनी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक केले. राजेंद्र ठाणगे यांनी कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी विशेष परिश्रम घेतले. गौरव समारंभ संयोजन समिती व शिक्षक वृंद यांच्या वतीने मानपत्र प्रदान करण्यात आले. सूत्रसंचालन भाऊसाहेब नगरे आणि डॉ. रेवनाथ पवार यांनी केले. वैशाली शेळार यांनी आभार मानले.

नगरसेवक निखिल वारे यांच्याकडून १०० वृक्षांची भेट; नामदार राधाकृष्ण विखे पाटील ग्रीन सिटी मोहिमेला बळ

नगर - पर्यावरण संवर्धन आणि हरित शहराच्या संकल्पनेला बळ देणारा आदर्श उपक्रम म्हणून उपमहापौर अॅड. धनंजय जाधव यांच्या वाढदिवसानिमित्त नगरसेवक निखिल वारे यांनी १०० वृक्षांची भेट देत अनोख्या पद्धतीने शुभेच्छा दिल्या. या उपक्रमामुळे नामदार राधाकृष्ण विखे पाटील ग्रीन सिटी मोहिमेला अधिक गती मिळणार आहे. यावेळी उद्योजक जनक अहुजा, उद्योजक आदेश चोंडिया, राजेंद्र बलदोटा, अभिजीत बोरुडे, सुहासभाई मुळे, स्वप्निल दगडे, मितेश शहा, विजय वडागळे, संदीप पवार, सुनिल कुलकर्णी, वैभव सांगळे, प्रविण दुस्सा, संतोष शिरसाठ आदी उपस्थित होते.



उपमहापौर अॅड. धनंजय जाधव यांच्या वाढदिवसानिमित्त नगरसेवक निखिल वारे यांनी १०० वृक्षांची भेट देत अनोख्या पद्धतीने शुभेच्छा दिल्या. (छाया - लहू दळवी)

यावेळी नगरसेवक निखिल वारे म्हणाले की, आपण समाजामध्ये वावरत असताना समाजाचे काहीतरी देणे लागते या भावनेतून अॅड. धनंजय जाधव यांनी सकारात्मक दृष्टिकोनातून सामाजिक बांधिलकी जोपासत पर्यावरणाच्या समतोलसाठी नामदार राधाकृष्ण विखे पाटील ग्रीन सिटी मोहिमेच्या माध्यमातून नगरकरांना आवाहन करत वृक्षारोपण व संवर्धनाची लोकचळवळ उभी केली आहे. या मोहिमेत नगरकरांनी सहभागी होऊन आपले कर्तव्य पार पाडावे. ते पुढे म्हणाले की, या मोहिमेसाठी माझ्याकडून दहा ते पंधरा फूट उंचीची विविध जातीची १०० वृक्ष भेट देण्यात आली आहेत. पर्यावरणाचा होत असलेला न्हास, वाढते तापमान, प्रदूषण आणि घटणारे हरित क्षेत्र यामुळे भविष्यात मानवासमोर मोठे

प्रश्न निर्माण होऊ शकतात. त्यासाठी आतापासून वृक्षारोपण आणि वृक्षसंवर्धनाची व्यापक चळवळ उभी करणे आवश्यक आहे. अहिल्यानगर शहराला हरित सिटी बनविण्यासाठी असून वृक्षारोपणाला लोकचळवळीचे स्वरूप देण्याचा प्रयत्न सुरु आहे.

प्रत्येक नागरिकाने पुढाकार घेत या मोहिमेमध्ये सहभागी व्हावे, असे आवाहन त्यांनी केले.

यावेळी अॅड. धनंजय जाधव म्हणाले की, निखिल वारे यांनी १०० वृक्षांची भेट देऊन पर्यावरण संवर्धनाचा अत्यंत सकारात्मक संदेश दिला आहे. आपले सण, उत्सव आणि वाढदिवस हे केवळ औपचारिक न राहता समाजोपयोगी उपक्रमांच्या माध्यमातून साजरे झाले पाहिजेत. त्यामुळे समाजामध्ये सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होते आणि सामाजिक बांधिलकीची जाणीवही दृढ होते. अॅड. जाधव म्हणाले की, आजच्या सोशल मीडियाच्या युगामध्ये अनेकजण पर्यावरण संवर्धनाबाबत पोस्ट आणि संदेश शेअर करतात; मात्र प्रत्यक्ष कृती करणाऱ्यांची संख्या कमी आहे. काहीजण जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त वृक्षारोपण करून फोटोसेशन करतात, पण त्यानंतर त्या वृक्षांची काळजी घेतली जात नाही. केवळ वृक्ष लावणे नव्हे तर त्याचे संवर्धन करणेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. नामदार राधाकृष्ण विखे पाटील ग्रीन सिटी मोहिमेअंतर्गत शहरात एक लाख वृक्ष लागवड आणि संवर्धनाचा संकल्प करण्यात आला आहे. या मोहिमेच्या माध्यमातून अहिल्यानगरला स्वच्छ, सुंदर, हरित आणि पर्यावरणपूरक शहर बनविण्याचे उद्दिष्ट आहे. यासाठी प्रत्येक नागरिकाचा सहभाग अत्यंत महत्त्वाचा

निरामय

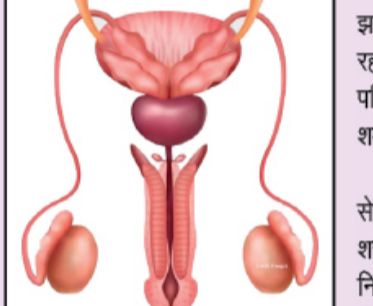
व्याज लोकांना रात्री झोपेमध्ये किंवा दिवसासुद्धा पायांमध्ये गोळे येण्याचा त्रास होतो. यात होणाऱ्या वेदना कधी कधी इतक्या असहनीय असतात, की रात्रीची झोप लागत नाही किंवा दिवसभरत करता येण्यासारखे सामान्य काम करणे अवघड होत जाते. आयुर्वेदप्रमाणे कुठलेही दुखणे वातातुळेच होते. काही कारणांमुळे वातदोष प्रकृषित होऊन मांस धातूमध्ये स्थित होतो अशा प्रकारचे पेटके यायला सुरु होतात. याला आयुर्वेदामध्ये पिंडिकोट्रेष्टन असा शब्द वापरला गेलेला आहे.

पायात गोळे येण्याची कारणे
 * अतिप्रमाणात व्यायाम करणे किंवा अतिप्रमाणात चालणे : शारीरिक श्रम फार प्रमाणात केल्यामुळे मांसधातू अर्थात स्नायू मध्ये ताकद कमी पडते आणि त्याच्यामुळे अशा प्रकारचा त्रास होताना दिसतो. व्यवस्थित तयारी न करता एकदम खूप प्रमाणात व्यायाम करायला सुरु करणाऱ्या लोकांनाही पेटके येताना दिसतात.

*** कमी प्रमाणात पाणी पिणे :**
 शरीरामध्ये आर्द्रता व्यवस्थित नसल्यामुळे काम करत असताना शरीरामध्ये वात वाढतो व अशा प्रकारचा त्रास होताना दिसू शकतो. फार जास्त प्रमाणात श्रम केल्याने जेव्हा घाम येतो किंवा फार जास्त प्रमाणात गर्मी असली किंवा स्वेदन अतिप्रमाणात घेतले गेले तर पाणी कमी पडू शकते.

पुरुषांमध्ये
 प्रोस्टेट ग्रंथीशी संबंधित समस्या वाढत चालल्या आहेत. प्रौढ वयात प्रोस्टेट कॅन्सरचा धोका अनेकपटींनी वाढतो. मात्र आरोग्याची काळजी घेताना या प्रोस्टेट ग्रंथीकडे आपलं दुर्लक्ष होतं. या ग्रंथीचं आरोग्य राखण्यासाठी काही आयुर्वेदिक उपाय करता येतील.
 * प्रोस्टेट ग्रंथीचं आरोग्य राखण्यासाठी भरपूर पाणी पिणं गरजेचं आहे. द्रव पदार्थांच्या सेवनामुळे शरीराला ओलावा टिकून रहातो, मलमूत्र विसर्जनाची प्रक्रिया सुलभ होते.

जपा प्रोस्टेट ग्रंथीचं आरोग्य



जीवनशैली
 वात, पित्त आणि कफ हे दोष नियंत्रणात रहातात.
 * गोड आणि रसाळ फळं खा. यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती बळकट होते.
 * बद्दकोष्टतेमुळेही त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे फायबरयुक्त भाज्या आणि फळांचं सेवन करा.
 * नियमित अभ्यास करा. यामुळे वातदोष कमी व्हायला मदत होईल.
 * बैठक काम करणाऱ्यांनी अधूनमधून हालचाल करायला हवी. दर अर्ध्या तासाने उठून शरीर ताणण्याचे व्यायाम करावेत. यामुळे आराम मिळतो.



पायात गोळे येताहेत ?

जाणून घ्या

चालत नसले किंवा विशेषतः पाठीच्या कण्यामध्ये काही दोष असला, तर त्याच्याने सुद्धा पायात पेटके येऊ शकतात. दीर्घकाळ मधुमेह असणे किंवा थायरॉईडचा त्रास असणे हेसुद्धा एक महत्त्वाचे कारण सध्याच्या काळात दिसते. स्त्रियांमध्ये पाठीच्या वेळेला व गर्दोदरपणामध्ये वाताचे भरपूर बदल शरीरात होताना दिसतात. तसेच पायाकडे होणारा रक्तपुरवठा बाधित होतो. शरीरात हार्मोन्सचे बदल प्रचंड प्रमाणात झालेले असतात. या सगळ्या कारणांनी पायामध्ये पेटके येताना दिसू शकतात.
 पायांच्या गोळ्यांवर उपाय
 * वातदोष कमी करण्याच्या दृष्टीने अभ्यास करणे हे सगळ्यात महत्त्वाचे ठरते. रोज रात्री झोपताना व सकाळी अंगोळीच्या आधी तिळाचे तेल किंवा महानारायण तेलाने पायावर हलक्या हाताने अभ्यास करावा. हे तेल लावत असताना नेहमी तळपायाकडून गुडघ्यापर्यंत लावलेले उत्तम ठरते. चुकीच्या पद्धतीने बसण्यामुळे किंवा जास्त वेळ बसल्यामुळे असा त्रास होत असल्यास पूर्ण मांडीपर्यंत हे तेल नियमित लावावे.

*** कमी पोषण :**
 आपल्या शरीराचं तापमान योग्य असणं गरजेचं आहे. शरीराचं तापमान कमी झालं तर मूत्र शरीरात साठून रहाण्याचा धोका वाढतो. याचा परिणाम प्रोस्टेट ग्रंथीवर होऊ शकतो.
 * अल्होहोल आणि कॅफेनचं सेवन टाळा. या दोन घटकांमुळे शरीरात रक्तधातूचं असंतुलन निर्माण होतं. याचा परिणाम प्रोस्टेट ग्रंथीवर होतो.
 * आहारत बदाम आणि आक्रोडाचा समावेश करा. यामुळे शरीरातले वात, पित्त आणि कफ हे दोष नियंत्रणात रहातात.
 * गोड आणि रसाळ फळं खा. यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती बळकट होते.
 * बद्दकोष्टतेमुळेही त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे फायबरयुक्त भाज्या आणि फळांचं सेवन करा.
 * नियमित अभ्यास करा. यामुळे वातदोष कमी व्हायला मदत होईल.
 * बैठक काम करणाऱ्यांनी अधूनमधून हालचाल करायला हवी. दर अर्ध्या तासाने उठून शरीर ताणण्याचे व्यायाम करावेत. यामुळे आराम मिळतो.

जीवनशैली
 वात, पित्त आणि कफ हे दोष नियंत्रणात रहातात.
 * गोड आणि रसाळ फळं खा. यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती बळकट होते.
 * बद्दकोष्टतेमुळेही त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे फायबरयुक्त भाज्या आणि फळांचं सेवन करा.
 * नियमित अभ्यास करा. यामुळे वातदोष कमी व्हायला मदत होईल.
 * बैठक काम करणाऱ्यांनी अधूनमधून हालचाल करायला हवी. दर अर्ध्या तासाने उठून शरीर ताणण्याचे व्यायाम करावेत. यामुळे आराम मिळतो.

हा
 ताला मुंया हात सुन्न पडणे किंवा बोटांमध्ये झिणाझिण्या येणे या तक्रारी तरणांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांमध्येच वाढताना दिसत आहेत. वैद्यकीय भाषेत याला 'पॅरिस्थेशिया' म्हणतात. हा नसांवर येणाऱ्या दाबाचा परिणाम असू शकतो.
 हा अनुभव अनेकांना येतो. काही वेळा तो काही सेकंदापुरताच असतो. तो छिन्न होतो किंवा काही वेळा वारंवार होतो. हातात मुंया येणे, झिणाझिण्या किंवा बधिरपणा याला पॅरिस्थेशिया म्हणतात. ही संवेदना प्रामुख्याने मज्जातंतूशी म्हणजे नर्व्ह (नस) शी संबंधित असते. आपल्या हातापर्यंत जाणाऱ्या नसा

दिवस
 वसंदिवास वाढत्या उकाड्यामुळे आणि सतत येणाऱ्या घामामुळे एअर कंडिशनर (एसी) हा अनेक घरांमध्ये गरजेचा भाग बनला आहे; मात्र दररोजच्या एसीच्या वापरामुळे घरातील मुले वारंवार आजारी पडतात. एसी स्वतःहून आजार निर्माण करत नाही; परंतु एसीचा चुकीचा वापर केल्यास मुलांच्या आरोग्यावर मात्र त्याचा दुष्परिणाम होऊ शकतो.
 विशेषतः एसीचे तापमान खूप कमी ठेवणे, एसीचे फिल्टर वेळोवेळी स्वच्छ न करणे किंवा खोलीत योग्य व्हेंटिलेशन नसणे यामुळेही अनेक समस्या उद्भवू शकतात. एसीच्या थंड हवेमुळे काही मुलांमध्ये सर्दी, खोकला, घशात खवखव किंवा त्वचेचा कोरडेपणा जाणवू शकतो. याचे मुख्य कारण म्हणजे वातावरणात अचानक झालेला बदल. बाहेर आग ओकणारा सूर्य आणि घरात सुरु असलेल्या एसीमुळे अतिशय थंड झालेले वातावरण अशा बदलाशी शरीराला जुळवून घेणे कठीण जाते. त्यातच लहान मुलांची प्रतिकारशक्ती मुळात कमी असते त्यामुळे त्यांना याचा त्रास होऊ शकतो.

*** विविध कारणे**
 : पायांमध्ये रक्तपुरवठा व्यवस्थित होणे व तसेच नसांनी व्यवस्थित काम करणे या दोन्ही गोष्टी खूप महत्त्वाच्या असतात. फार वेळ एका जागी बसून राहण्याने किंवा पायावर खूप जास्त प्रमाणात वजन असल्याने किंवा हृदयासंबंधित काही विकार असल्यामुळे पायात रक्ताचा पुरवठा कमी होतो. त्याच्याने अशा प्रकारचे पेटके येताना दिसतात. याच सगळ्या कारणांमुळे किंवा इतर आजारांमुळे नसांचे कार्य व्यवस्थित चालत नसले किंवा विशेषतः पाठीच्या कण्यामध्ये काही दोष असला, तर त्याच्याने सुद्धा पायात पेटके येऊ शकतात. दीर्घकाळ मधुमेह असणे किंवा थायरॉईडचा त्रास असणे हेसुद्धा एक महत्त्वाचे कारण सध्याच्या काळात दिसते. स्त्रियांमध्ये पाठीच्या वेळेला व गर्दोदरपणामध्ये वाताचे भरपूर बदल शरीरात होताना दिसतात. तसेच पायाकडे होणारा रक्तपुरवठा बाधित होतो. शरीरात हार्मोन्सचे बदल प्रचंड प्रमाणात झालेले असतात. या सगळ्या कारणांनी पायामध्ये पेटके येताना दिसू शकतात.
 पायांच्या गोळ्यांवर उपाय
 * वातदोष कमी करण्याच्या दृष्टीने अभ्यास करणे हे सगळ्यात महत्त्वाचे ठरते. रोज रात्री झोपताना व सकाळी अंगोळीच्या आधी तिळाचे तेल किंवा महानारायण तेलाने पायावर हलक्या हाताने अभ्यास करावा. हे तेल लावत असताना नेहमी तळपायाकडून गुडघ्यापर्यंत लावलेले उत्तम ठरते. चुकीच्या पद्धतीने बसण्यामुळे किंवा जास्त वेळ बसल्यामुळे असा त्रास होत असल्यास पूर्ण मांडीपर्यंत हे तेल नियमित लावावे.

दे
 शातील अनेक तरुण-तरुणींना कर्करोगाने जणू विळखाच घातल्याचे दिसून येत आहे. या आजारावर उपचारासाठी रुग्णांना महामंडी केमोथेरेपी घ्यावी लागते. त्यासाठी अनेक तास त्यांना रुग्णालयात थांबून राहावे लागते; मात्र आता कर्करोगावर प्रभावी ठरणारे 'टेसेन्ट्रिक एससी' हे नवे इंजेक्शन भारतात दाखल झाले आहे. स्विट्झर्लंडमधील 'रोचे' या आघाडीच्या औषधनिर्माता कंपनीने कर्करोगावर प्रभावी ठरणारे

कर्करोगावर प्रभावी इंजेक्शन

औषध भारतात आणले आहे. कंपनीच्या अधिकृत वेबसाईटनुसार, 'टेसेन्ट्रिक एससी' हे इंजेक्शन अवघ्या सात मिनिटांत रुग्णाच्या शरीरात सोडले जाते आणि अत्यंत फुफ्फुसांचा कर्करोगावर प्रभावी ठरते. त्याशिवाय यकृताच्या कर्करोगावरही कायम स्वरुपी मात करण्यासाठी हे औषध गुणकारी ठरू शकते. भारतामध्ये

लॉन्च करण्यात आलेली 'टेसेन्ट्रिक एससी' ही औषधाची 'सबक्युटेनियस' आवृत्ती आहे. याचा अर्थ असा, की तासनातस चालणाऱ्या केमोथेरेपी प्रक्रियेऐवजी या इंजेक्शनद्वारे अवघ्या सात मिनिटांत रुग्णावर उपचार केले जाऊ शकतात. फुफ्फुसांच्या कर्करोगाच्या काही प्रकारांवर उपचारासाठी वापरली जाणारी ही जगातील पहिली 'सबक्युटेनियस इन्युनोथेरेपी' मानली जात आहे. भारताच्या औषध महानियंत्रकांनी (डीसीजीआय) फेब्रुवारी महिन्यातच या औषधाला फुफ्फुसांच्या कर्करोगावर उपचारासाठी मंजुरी दिली होती. कर्करोगावर प्रभावी मानल्या जाणाऱ्या 'टेसेन्ट्रिक एससी'



नसा दाबल्याने येतात मुंया

मानेतून सुरु होतात आणि खांदा, हात, मनगटातून जात बोटांपर्यंत पोहोचतात. या मार्गात कुठेही दाब किंवा ताण आला, तर मुंया येणे, झिणाझिण्या किंवा बधिरपणा अशा संवेदना जाणवतात. बरेचदा हा त्रास तात्पुरता असतो किंवा खूप वेळ एका विशिष्ट स्थितीत हात ठेवल्यामुळे किंवा एकाच स्थितीत बसल्यामुळे होतो. हा त्रास हालचालीसोबत किंवा त्या स्थितीतून बाहेर आल्यावर कमी होऊन जातो; पण मुंया वारंवार येत असतील, जास्त वेळ राहत असतील, वेदना, जळजळ किंवा कमजोरी जाणवत असेल तर डॉक्टरांकडे जावे.

एसीमुळे लहान मुलांना त्रास

शकतो. एसी वापरताना २४-२६ अंश सेल्सिअस तापमान योग्य मानले जाते. तसेच, दर दोन-तीन आठवड्यांनी एसीचे फिल्टर साफ करणे गरजेचे आहे कारण अशा घाणेरड्या फिल्टरमुळे धूळ, जंतू आणि लर्जस हवेत पसरू शकतात. त्यामुळे मुलांना अॅलर्जी किंवा बसनासंबंधी त्रास होण्याची शक्यता वाढते. याशिवाय एसी चालू असताना ठराविक वेळाने खिडकी उघडून ताजी हवा आत येऊ देणेही गरजेचे आहे. मुलांना पुरेसे पाणी पाजणे, एसी सुरु असल्यास मुलांना संपूर्ण अंग झाकणारे कपडे घालणे आणि थेट एसीच्या वारा अंगावर येणार नाही याची काळजी घेणे गरजेचे आहे. झोपताना मुलांच्या अंगावर पातळ सुती चादर किंवा गोधडी नक्की घाला.

सांधेदुखीकडे दुर्लक्ष पडेल महागात

सूज दिसून येते. ही लक्षणे वेळोवेळी बदलू शकतात आणि एका सांध्यातून दुसऱ्या सांध्यात जाणवू शकतात. 'ल्युपस आर्थरायटिस' मुळे सांधे कायमस्वरुपी विकृत होत नाहीत. रुग्णांना वेदना, कडकपणा आणि सूज जाणवू शकते; पण 'हुमेटोईड आर्थरायटिस' किंवा 'ऑस्टिओ आर्थरायटिस' प्रमाणे सांध्यांचे कायम नुकसान सहसा होत नाही. 'हुमेटोईड आर्थरायटिस' हा देखील 'ऑटोइम्युन' आजार आहे; परंतु तो मुख्यतः सांध्यांवर परिणाम करतो. वेळेवर उपचार न घेतल्यास कुर्च्या (कालिजेज) आणि हाडांचे नुकसान होऊन सांधे विकृत होऊ शकतात, तर 'ऑस्टिओ आर्थरायटिस' मुख्यतः व्योमानानुसार सांध्यांमध्ये होणाऱ्या झिजेमुळे निर्माण होणारा आजार आहे. 'ल्युपस आर्थरायटिस' ची इतर प्रकारच्या आर्थरायटिसपासून वेगळी ओळख म्हणजे त्याची लक्षणे केवळ सांध्यांपुरती मर्यादित नसतात. ल्युपस रुग्णांमध्ये त्वचेवर पुरळ, विशेषतः नाक आणि गालांवर फुलपाखर्या आकाराची पुरळ, तोंडातील अल्सर, केस गळणे, ताप, थकवा आणि लिम्फ नोड्समध्ये सूज अशी लक्षणेही दिसू शकतात.



चिकनने वाढतोय कर्करोगाचा धोका

पचनसंस्थेचा कर्करोग होण्याची शक्यता जास्त चिकन खाल्ल्याने 'गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल कॅन्सर' म्हणजेच पचनसंस्थेचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो, असं संशोधकांना आढळून आलं. या संशोधनात त्यांनी २० वर्षांच्या कालावधीत ४,८६९ प्रौढांच्या डेटाचा अभ्यास केला आणि त्यातून जास्त चिकन खाणाऱ्यांना अकाली मृत्यूचा धोका जास्त असतो, असा निष्कर्ष निघाला. अर्थात समस्या कॉंबडीच्या गुणवत्तेत आहे, की शिजवण्याच्या पद्धतीमध्ये, हे अद्याप स्पष्ट झालेले नाही. 'न्यूट्रिएट्स जर्नल' मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या या अहवालात तज्ज्ञांनी चिकन खाण्याबाबत काळजी घेण्यास सांगितलं आहे. **मांसाहार करणाऱ्यांनी काय करावे ?** चिकन कमी खा. चिकन चांगल्या आणि आरोग्यदायी पद्धतीने शिजवा. प्रक्रिया केलेलं मांस किंवा तळलेलं चिकन टाळा.



नवसंशोधन
भारतीय घेतात कमी झोप
 बहुसंख्य भारतीय अपुरी झोप घेत असल्याचं एका संशोधनातून समोर आलं आहे. यामागे बरीच कारणे आहेत. अपुऱ्या झोपेच्या बाबतीत भारतीयंचा दुसरा क्रमांक लागत असल्याचं हा अभ्यास सांगतो. या यादीत भारतापुढे फक्त जपान आहे. भारतीय सरासरी सात तास आणि एक मिनिट झोपतात तर जपानी लोकांचा निद्रेचा कालावधी सरासरी सहा तास ४७ मिनिट आहे. युरोपम धले लोक आठ ते नऊ तासांची झोप घेतात. त्या तुलनेत आपण मागेच असल्याचं हा अभ्यास सांगतो.

दंतारोग्य
दातांकडे दुर्लक्ष नको!
 दातांच्या आरोग्याकडे आपलं नेहमीच दुर्लक्ष होत असतं. बरेचजण दिवसातून एकदाच दात घासतात. पण आपल्या सर्वांगीण आरोग्याची काळजी घेताना दातांना विसरून चालणार नाही. त्यातच भारतात मधुमेहाचं प्रमाण वाढत चालल्यामुळे दातांना जपायला हवं. मधुमेह आणि हिरड्यांच्या विकारांचा जवळचा संबंध असल्याचं तज्ज्ञ सांगतात. दातांचं आरोग्य राखलं तरच आपलं सर्वांगीण आरोग्य उत्तम राहील हे लक्षात ठेवायला हवं.

डोळ्यांचे आरोग्य
धुरापासून डोळ्यांचा बचाव
 धुकं आणि धूर ही सध्याच्या काळातील वाढती समस्या आहे. धुराशी सतत संपर्क आल्यामुळे डोळ्यांचं आरोग्य धोक्यात येतं. म्हणूनच डोळ्यांची विशेष काळजी घ्यायला हवी. बाहेरून आल्यानंतर डोळे गार पाण्याने धुवून घ्या. डोळ्यांना आराम देण्यासाठी सातत्याने डोळ्यांची उघडझाप करत रहा. कॉम्प्युटर किंवा मोबाईलचा वापर करताना डोळ्यांची उघडझाप महत्त्वाची ठरते. प्रदूषित कारणांपासून डोळ्यांचं रक्षण करण्यासाठी बाहेर जाताना मोठ्या आकाराचा चष्मा घाला.

आजीवाईचा वटवा
लाभ सीताफळाचे
 सीताफळ हे अत्यंत आरोग्यदायी असं फळ आहे. सीताफळात 'अ' आणि 'क' जीवनसत्त्व असतं. शिवाय पोटॅशियम, मॅग्नेशियम सारखे घटकही असतात. वजन वाढण्याच्या भीतीमुळे बरेचजण सीताफळ खात नाहीत. मात्र प्रत्यक्षात सीताफळामुळे पचनशक्ती सुधारते. पोटपुणीचा त्रास कमी होतो. अल्सरवरील ही फळ प्रभावी ठरू शकतं. आन्तपित्ताचा त्रासही सीताफळामुळे कमी होऊ शकतो. सीताफळ हे बी कॉम्प्लेक्स आणि त्यातही बी ६ या जीवनसत्त्वाचा प्रमुख स्रोत आहे. त्यामुळे हंगामात सीताफळ खायला हवं.

१४ जून हा दिवस जगभरात 'जागतिक रक्तदाता दिन' म्हणून साजरा केला जातो. मानवतेच्या सेवेसाठी निःस्वार्थ भावनेने रक्तदान करणाऱ्या लाखो रक्तदात्यांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करणे, सुरक्षित रक्ताच्या उपलब्धतेचे महत्त्व अधोरेखित करणे आणि अधिकाधिक लोकांना स्वेच्छेने व नियमितपणे रक्तदान करण्यासाठी प्रेरित करणे हा या दिवसामागील प्रमुख उद्देश आहे. आज विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात अभूतपूर्व प्रगती झाली असली, तरी मानवी रक्ताला पर्याय निर्माण करण्यात शास्त्रज्ञांना अद्याप यश आलेले नाही. त्यामुळे रक्ताची गरज भागविण्यासाठी रक्तदान हाच एकमेव व सर्वाधिक प्रभावी मार्ग आहे. प्रत्येक वर्षी अपघातग्रस्त रुग्ण, शस्त्रक्रियेसाठी दाखल असलेले रुग्ण, कर्करोगग्रस्त व्यक्ती, थॅलेसेमियाग्रस्त मुले, प्रसूतीदरम्यान गुंतागुंत निर्माण झालेल्या माता आणि विविध रक्तविकारांनी ग्रस्त रुग्ण यांच्या उपचारासाठी मोठ्या प्रमाणावर रक्ताची आवश्यकता भासते. अशावेळी एखाद्या अनोळखी व्यक्तीने केलेले रक्तदान अनेक कुटुंबांसाठी आशेचा किरण ठरते.

जागतिक रक्तदाता दिन साजरा करण्यामागे एक महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक संदर्भ आहे. १४ जून हा दिवस रक्तगटांचा शोध लावणारे ऑस्ट्रियन शास्त्रज्ञ कार्ल लॅंडस्टायनर यांच्या जन्मदिनानिमित्त निवडण्यात आला आहे. १९०१ मध्ये त्यांनी एबीओ (ABO) रक्तगट प्रणालीचा शोध लावला आणि वैद्यकीय क्षेत्रात क्रांती घडवून आणली. त्यांच्या या महत्त्वपूर्ण संशोधनामुळे सुरक्षित रक्तसंक्रमणाची प्रक्रिया विकसित झाली आणि लाखो लोकांचे प्राण वाचविणे शक्य झाले. त्यांच्या या योगदानाची दखल घेत त्यांना १९३० मध्ये वैद्यकशास्त्रातील नोबेल पुरस्काराने गौरविण्यात आले. २००४ पासून जागतिक आरोग्य संघटना, आंतरराष्ट्रीय रेडक्रॉस संस्था आणि इतर आंतरराष्ट्रीय संघटनांच्या पुढाकाराने जागतिक रक्तदाता दिन साजरा केला जाऊ लागला. २००५ मध्ये जागतिक आरोग्य सभेने या दिवसाला अधिकृत मान्यता दिली. रक्तदान ही केवळ वैद्यकीय गरज नसून सामाजिक जबाबदारी आहे. रक्तदान करणारी व्यक्ती आपल्या रक्ताचा उपयोग कोणासाठी होणार आहे हे जाणत नसते, तरीही ती कोणत्याही अपेक्षेशिवाय दुसऱ्याच्या जीवनासाठी मदतीचा हात पुढे करते. या निस्वार्थ कृतीमुळे रक्तदानाला मानवतेचे सर्वोच्च प्रतीक मानले जाते. रक्तदानामुळे केवळ एका व्यक्तीचे नव्हे तर अनेकांचे जीवन वाचविणे शक्य होते. रक्ताचे विविध घटक जसे की लाल रक्तपेशी, प्लेटलेट्स आणि प्लाझ्मा वेगवेगळे करून विविध रुग्णांच्या उपचारासाठी वापरले जातात. त्यामुळे एका रक्तदात्यामुळे तीन वेगवेगळ्या रुग्णांना जीवनदान मिळू शकते.

भारतासारख्या मोठ्या लोकसंख्येच्या देशात

१४ जून : 'जागतिक रक्तदाता दिन'

रक्तदान जीवनदानाची नवी दिशा

रक्ताची मागणी प्रचंड आहे. दरवर्षी लाखो युनिट रक्ताची आवश्यकता भासते. आरोग्य सेवांचा विस्तार, वाढत्या शस्त्रक्रिया, रस्ते अपघातांचे प्रमाण, कर्करोगावरील उपचार आणि थॅलेसेमियासारख्या आजारांचे वाढते प्रमाण यामुळे रक्ताची गरज सातत्याने वाढत आहे.

अनेक रक्तपेढ्या व स्वयंसेवी संस्था रक्तसंकलनासाठी प्रयत्नशील असल्या तरी अनेकवेळा रक्ताचा तुटवडा जाणवतो. विशेषतः दुर्गम ग्रामीण भागांमध्ये व दुर्मीळ रक्तगटांच्या बाबतीत ही समस्या तीव्र होते. त्यामुळे नियमित व स्वेच्छेने रक्तदान करणाऱ्या नागरिकांची संख्या वाढविणे अत्यंत आवश्यक आहे.

रक्तदानविषयी समाजात अनेक गैरसमज प्रचलित आहेत. रक्तदान केल्याने शरीर अशक्त होते, कायमस्वरूपी कमजोरी येते, रक्ताची कमतरता निर्माण होते किंवा महिलांनी रक्तदान करू नये अशा अनेक चुकीच्या समजुती लोकांमध्ये दिसून येतात. प्रत्यक्षात वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या मते निरोगी व्यक्तीने ठरावीक कालावधीनंतर रक्तदान करणे पूर्णपणे सुरक्षित असते. शरीरातील रक्तनिर्मितीची प्रक्रिया नैसर्गिकरित्या सुरू असते आणि रक्तदानानंतर काही दिवसांत शरीर हरवलेल्या रक्ताची भरपाई करते. रक्तदानासाठी वापरण्यात येणारी सर्व उपकरणे निर्जंतुक आणि एकदाच वापरण्यासाठी असतात. त्यामुळे संसर्गाचा धोका नसतो. त्यामुळे अंधश्रद्धा आणि गैरसमज बाजूला ठेवून वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून रक्तदानाकडे पाहण्याची गरज आहे.

रक्तदानासाठी काही निकष निश्चित करण्यात आलेले आहेत. साधारणतः १८ ते ६० वर्षे वयोगटातील, किमान ५० किलोग्रॅम वजन असलेली, आवश्यक हिमोग्लोबिन पातळी असलेली आणि विभाग, स्वयंसेवी संस्था आणि स्थानिक नेतृत्व यांनी पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. गावपातळीवर आरोग्य शिबिरे, प्रबोधन कार्यक्रम आणि रक्तदान शिबिरांचे आयोजन करून लोकांमध्ये विश्वास निर्माण करता येऊ शकतो.

भारतीय संस्कृतीमध्ये दानधर्माला विशेष महत्त्व दिले गेले आहे. अन्नदान, विद्यादान, वस्त्रदान यांसारख्या विविध दानप्रकारांमध्ये रक्तदान हे

व्यक्तीचे योगदानही अत्यंत मोलाचे असते. महिलांच्या रक्तदानाबाबत समाजात अनेक गैरसमज असल्याने महिलांचा सहभाग तुलनेने कमी दिसून येतो. प्रत्यक्षात आवश्यक वैद्यकीय निकष पूर्ण करणाऱ्या महिला सुरक्षितपणे रक्तदान करू शकतात. महिलांनी रक्तदान केल्यास समाजात सकारात्मक संदेश जातो आणि इतर महिलांनाही प्रेरणा मिळते. महिलांचा सहभाग वाढल्यास रक्तदान चळवळ अधिक व्यापक आणि प्रभावी होऊ शकते.

युवक ही देशाची सर्वात मोठी ताकद आहे. रक्तदान चळवळीत युवकांचा सहभाग वाढविणे ही काळाची गरज आहे. महाविद्यालयीन स्तरावर रक्तदान शिबिरे आयोजित करून विद्यार्थ्यांना रक्तदानाचे महत्त्व पटवून दिल्यास त्यांच्यामध्ये सामाजिक जबाबदारीची भावना विकसित होऊ शकते. राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय छात्र सेना आणि विविध युवक संघटनांच्या माध्यमातून मोठ्या प्रमाणावर रक्तदान मोहिमा राबविता येऊ शकतात.

ग्रामीण भागात रक्तदानाबाबत जनजागृती करणेही अत्यंत आवश्यक आहे. अनेक ग्रामीण भागांमध्ये रक्तदानविषयी अज्ञान, भीती आणि अंधश्रद्धा आढळून येतात. काही लोकांना रक्तदानामुळे आयुष्य कमी होते किंवा शरीरावर विपरीत परिणाम होतात, असे वाटते. या गैरसमजुती दूर करण्यासाठी आरोग्य विभाग, स्वयंसेवी संस्था आणि स्थानिक नेतृत्व यांनी पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. गावपातळीवर आरोग्य शिबिरे, प्रबोधन कार्यक्रम आणि रक्तदान शिबिरांचे आयोजन करून लोकांमध्ये विश्वास निर्माण करता येऊ शकतो.

कोविड-१९ महामारीच्या काळात रक्तदानाचे महत्त्व अनेक अधोरेखित झाले. लॉकडाऊन आणि हालचालीवरील निर्बंधामुळे अनेक रक्तपेढ्यांमध्ये रक्ताचा तुटवडा निर्माण झाला होता. अशा कठीण काळात अनेक स्वयंसेवी संस्था, युवक आणि सामाजिक कार्यकर्त्यांनी पुढाकार घेऊन रक्तदान केले. या अनुभवातून नियमित रक्तदात्यांचे महत्त्व अधोरेखित झाले. संकटाच्या काळातही समाजासाठी पुढे येणाऱ्या अशा रक्तदात्यांचे योगदान निश्चितच प्रेरणादायी आहे.

भारतीय संस्कृतीमध्ये दानधर्माला विशेष महत्त्व दिले गेले आहे. अन्नदान, विद्यादान, वस्त्रदान यांसारख्या विविध दानप्रकारांमध्ये रक्तदान हे

सर्वश्रेष्ठ दान मानले जाते. कारण रक्तदानामुळे एखाद्या व्यक्तीला थेट जीवनदान मिळते. हे दान आर्थिक परिस्थितीवर अवलंबून नसते. प्रत्येक निरोगी व्यक्ती आपल्या इच्छाशक्तीच्या बळावर रक्तदान करू शकते. म्हणूनच रक्तदान हे खऱ्या अर्थाने मानवतेचे दान आहे.

जागतिक रक्तदाता दिनानिमित्त विविध कार्यक्रमांचे आयोजन केले जाते. रक्तदान शिबिरे, जनजागृती रॅली, व्याख्याने, पोस्टर स्पर्धा आणि रक्तदात्यांचा सत्कार अशा उपक्रमांच्या माध्यमातून समाजात रक्तदानाचे महत्त्व पोहोचविण्याचा प्रयत्न केला जातो. अनेक रक्तपेढ्या नियमित रक्तदात्यांचा गौरव करतात. हे केवळ त्यांच्या कार्याचा सन्मान नसून इतरांसाठी प्रेरणेचा स्रोत ठरते.

आजच्या डिजिटल युगात रक्तदानासाठी तंत्रज्ञानाचा वापर मोठ्या प्रमाणावर केला जात आहे. मोबाईल ॲप्स, सामाजिक माध्यमे आणि ऑनलाइन प्लॅटफॉर्मच्या माध्यमातून रक्तदात्यांची माहिती सहज उपलब्ध होते. आपत्कालीन परिस्थितीत आवश्यक रक्तगटाच्या दात्यांशी त्वरीत संपर्क साधता येतो. त्यामुळे रक्ताची गरज असलेल्या रुग्णांना वेळेत मदत मिळण्यास मोठी मदत होते.

शालेय आणि महाविद्यालयीन शिक्षणात रक्तदानविषयी माहिती दिल्यास भावी पिढी अधिक संवेदनशील बनू शकते. विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक जबाबदारीची भावना विकसित करणे आवश्यक आहे. रक्तदानाचा संदेश केवळ घोषणापुरता मर्यादित न राहता जीवनसाम्राज्याचा भाग बनला पाहिजे. घरातील ज्येष्ठानी आणि समाजातील आदर्श व्यक्तींनी रक्तदान करून तरुण पिढीसमोर उदाहरण निर्माण करणे आवश्यक आहे.

रक्तदान ही मानवतेची सर्वात सुंदर अभिव्यक्ती आहे. रक्ताचा रंग सर्वांचा सारखाच असतो. जात, धर्म, भाषा, प्रदेश आणि आर्थिक स्तर यांच्यापलीकडे जाऊन रक्तदान माणसाला माणसाशी जोडते. एखाद्या अनोळखी व्यक्तीसाठी केलेले रक्तदान समाजात बंधुभाव आणि सहकार्याची भावना दृढ करते. त्यामुळे रक्तदान ही केवळ वैद्यकीय प्रक्रिया नसून सामाजिक एकात्मतेचे प्रतीक आहे.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात अनेकदा आपण स्वतःच्या समस्यांमध्ये इतके गुंतून जातो की इतरांच्या वेदना समजून घेण्याची संवेदनशीलता कमी होत जाते. अशा वेळी रक्तदानासारख्या उपक्रमांमुळे समाजात परस्पर सहकार्याची भावना निर्माण होते. एखाद्याच्या जीवनात आनंद परत आणण्याचे सामर्थ्य आपल्या काही मिनिटांच्या वेळेत आणि थोड्याशा इच्छाशक्तीत दडलेले आहे, ही जाणीव रक्तदानामुळे

होते. जागतिक रक्तदाता दिन हा केवळ औपचारिकता म्हणून साजरा करण्याचा दिवस नाही. तो आत्मपरीक्षण करण्याची संधी आहे. आपण रक्तदान करू शकतो का, आपल्या कुटुंबीयांना आणि मित्रांना रक्तदानासाठी प्रेरित करू शकतो का, आपल्या परिसरात रक्तदान शिबिरे आयोजित करण्यासाठी पुढाकार घेऊ शकतो का, याचा विचार करण्याची ही वेळ आहे. प्रत्येक निरोगी व्यक्तीने नियमित रक्तदानाचा संकल्प केला, तर देशातील रक्तटंचाईची समस्या मोठ्या प्रमाणावर कमी होऊ शकते.

रक्तदानामुळे वाचलेल्या व्यक्तींच्या जीवनकथा अनेकदा प्रेरणादायी असतात. अपघातातून बचावलेले युवक, प्रसूतीदरम्यान जीवनदान मिळालेल्या माता, नियमित रक्तसंक्रमणामुळे शिक्षण पूर्ण करणारी थॅलेसेमियाग्रस्त मुले आणि कर्करोगावर मात करणारे रुग्ण या सर्वांच्या आयुष्यात रक्तदात्यांचे योगदान अमूल्य असते. अशा कथा समाजाला अधिक संवेदनशील बनवितात आणि रक्तदानासाठी प्रेरणा देतात.

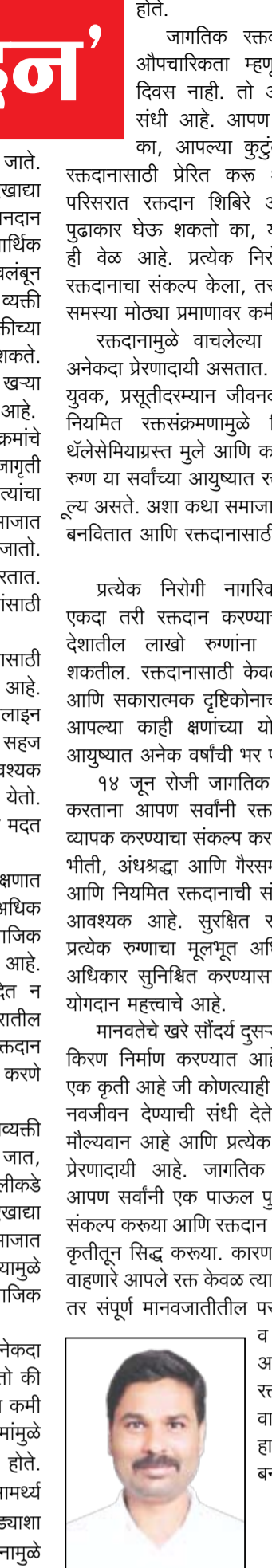
प्रत्येक निरोगी नागरिकाने वर्षातून किमान एकदा तरी रक्तदान करण्याचा निर्धार केला, तर देशातील लाखो रुग्णांना वेळेत उपचार मिळू शकतील. रक्तदानासाठी केवळ चांगल्या आरोग्याची आणि सकारात्मक दृष्टिकोनाची आवश्यकता असते. आपल्या काही क्षणांच्या योगदानामुळे एखाद्याच्या आयुष्यात अनेक वर्षांची भर पडू शकते.

१४ जून रोजी जागतिक रक्तदाता दिन साजरा करताना आपण सर्वांनी रक्तदानाचा संदेश अधिक व्यापक करण्याचा संकल्प करायला हवा. समाजातील भीती, अंधश्रद्धा आणि गैरसमज दूर करून स्वेच्छा आणि नियमित रक्तदानाची संस्कृती विकसित करणे आवश्यक आहे. सुरक्षित रक्ताची उपलब्धता ही प्रत्येक रुग्णाचा मूलभूत अधिकार आहे आणि हा अधिकार सुनिश्चित करण्यासाठी प्रत्येक नागरिकांचे योगदान महत्त्वाचे आहे.

मानवतेचे खरे सौंदर्य दुसऱ्यांच्या जीवनात आशेचा किरण निर्माण करण्यात आहे. रक्तदान ही अशीच एक कृती आहे जी कोणत्याही अपेक्षेशिवाय दुसऱ्याला नवजीवन देण्याची संधी देते. रक्ताचा प्रत्येक थेंब मौल्यवान आहे आणि प्रत्येक रक्तदाता समाजासाठी प्रेरणादायी आहे. जागतिक रक्तदाता दिनानिमित्त आपण सर्वांनी एक पाऊल पुढे टाकूया, रक्तदानाचा संकल्प करूया आणि रक्तदान हेच जीवनाचा हा संदेश कृतीतून सिद्ध करूया. कारण एखाद्याच्या शिरामधून वाहणारे आपले रक्त केवळ त्याचे जीवन वाचवत नाही, तर संपूर्ण मानवजातीतील परस्पर सहकार्य, करुणा

व माणुसकीच्या भावनांना अधिक दृढ करते. रक्तदान करूया, जीवन वाचवूया आणि मानवतेचा हा महान उत्सव व्यापक बनवूया.

- डॉ. राजेंद्र बगटे, (लेखक समाजशास्त्राचे अभ्यासक)



असंघटित बांधकाम कामगारांसाठी शासनाच्या योजनेअंतर्गत ३७८ लाभार्थ्यांना भांडी व इतर जीवनावश्यक साहित्य असलेल्या सुमारे ११ हजार रुपये किमतीच्या किटचे वितरण खासदार लंके यांच्या हस्ते करण्यात आले.

लाडकी बहिण स्वावलंबी झाली पाहिजे

खा. नीलेश लंके यांची रोजगारनिर्मितीची घोषणा, ३७८ असंघटित बांधकाम कामगारांना ११ हजार रुपयांच्या किटचे वितरण

पारनेर - राज्य शासनाच्या लाडकी बहीण योजनेमुळे महिलांना आर्थिक मदत मिळत असली तरी त्यांनी केवळ अनुदानावर अवलंबून न राहता स्वतःच्या पायावर उभे राहिले पाहिजे. आमची लाडकी बहीण कोणावरही अवलंबून राहणारी नसून ती स्वतः कुटुंबाचा आधार बनली पाहिजे. त्यासाठी मतदारसंघात विविध स्वयंरोजगार व उद्योगाधारित योजना राबविण्यात येणार असून महिलांना दरमहा २५ ते ३० हजार रुपये उत्पन्न मिळवून देणाऱ्या प्रकल्पांची अंमलबजावणी केली जाईल, अशी घोषणा खासदार डॉ. नीलेश लंके यांनी केली.

असंघटित बांधकाम कामगारांसाठी शासनाच्या योजनेअंतर्गत ३७८ लाभार्थ्यांना भांडी व इतर जीवनावश्यक साहित्य असलेल्या सुमारे ११ हजार रुपये किमतीच्या किटचे वितरण खासदार लंके यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी आयोजित कार्यक्रमात ते बोलत होते. या योजनेअंतर्गत लाभार्थ्यांना आरोग्यविषयक सुविधा तसेच आरोग्य कार्डचाही लाभ उपलब्ध करून दिला जाणार असल्याची माहिती त्यांनी दिली.

महिलांना घरबसल्या रोजगार उपलब्ध करून देण्यासाठी विशेष प्रकल्प राबविण्यात येणार असून महिलांनी तयार केलेल्या उत्पादनांच्या विक्रीची जबाबदारीही प्रतिष्ठान व संबंधित यंत्रणांकडून घेतली जाईल, असे खा. लंके यांनी स्पष्ट केले. उत्पादन तयार करणे महत्त्वाचे असले तरी त्याला बाजारपेठ उपलब्ध करून देणे अधिक आवश्यक असल्याने महिलांच्या उत्पादनांना योग्य बाजारपेठ मिळवून देण्यासाठी स्वतंत्र व्यवस्था उभारण्यात येणार असल्याचे त्यांनी सांगितले.

शासनाच्या विविध कल्याणकारी योजना प्रत्यक्ष गरजूंपर्यंत पोहोचल्या पाहिजेत, यासाठी सातत्याने प्रयत्न सुरू असल्याचे सांगताना समाजातील शेवटच्या घटककार्ययत्त विकासाचा लाभ पोहोचविणे हे लोकप्रतिनिधी

म्हणून आपले कर्तव्य असल्याचे खा. लंके यांनी नमूद केले. आपल्या भाषणात त्यांनी या योजनेच्या यशस्वी अंमलबजावणीसाठी परिश्रम घेणाऱ्या कार्यकर्त्यांचे विशेष कौतुक केले.

रुईछत्रपतीच्या माजी सरपंच अर्चना साबळे, शितल पोटे, रेश्मा मन्थार, सोनम पठारे आणि चंद्रू खेमनर यांनी असंघटित बांधकाम कामगारांना या योजनेचा लाभ मिळवून देण्यासाठी मोठी मेहनत घेतल्याचे त्यांनी सांगितले. शासनाच्या योजना अस्तित्वात असल्या तरी माहितीअभावी किंवा प्रशासकीय अडचणींमुळे त्या अनेकदा गरजूंपर्यंत पोहोचत नाहीत. अशा परिस्थितीत पात्र लाभार्थी शोधून त्यांना प्रत्यक्ष लाभ मिळवून देणे हे मोठे सामाजिक कार्य असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

वितरित करण्यात आलेल्या साहित्य किटची किंमत सुमारे ११ हजार रुपये असल्याचे सांगताना खा. लंके यांनी लाभार्थ्यांना आरोग्य कार्डची सुविधाही उपलब्ध होणार असल्याचे स्पष्ट केले. आतापर्यंत अनेक लाभार्थ्यांनी आरोग्यविषयक सुविधांचा लाभ घेतला असून भविष्यात आणखी मोठ्या संख्येने कामगार या योजनेशी जोडले जातील, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला. सामाजिक बांधिलकी जपत काम करणे हीच आपली कार्यपद्धती असल्याचे सांगताना खा. लंके म्हणाले की, ज्या-ज्या ठिकाणी नागरिकांना अडचणी निर्माण होतात तेथे मदतीचा हात देण्यासाठी नीलेश लंके प्रतिष्ठानचे सहकारी तत्पर असतात. समाजातील दुर्बल, वंचित आणि गरजू घटकांना आधार देणे ही आमची जबाबदारी आहे. यावेळी त्यांनी दिव्यांग संघटनेची सुनील करंजुले यांच्या कार्यावाही विशेष गौरव केला. दिव्यांगांसाठी त्यांनी केलेले कार्य प्रेरणादायी असल्याचे त्यांनी सांगितले. आजच्या धावपळीच्या जीवनात अनेक गरज स्वतः आणि स्वतःच्या कुटुंबापुरतेच विचार करतात.

मात्र प्रत्येक व्यक्ती आपल्या कुटुंबातील सदस्य आहे, अशी भावना ठेवून काम केल्यास समाजाला त्याचा मोठा फायदा होतो. समाजातील एखाद्या गरजू व्यक्तीला मदत केली तर त्यामागे संपूर्ण समाज उभा राहतो, असे मतही त्यांनी व्यक्त केले.

शासकीय योजनांच्या लाभार्थ्यांना लाभार्थ्यांना येणाऱ्या अडचणींबाबत बोलताना खा. लंके यांनी ठाम आश्वासन दिले. शासनाच्या कोणत्याही योजनेचा लाभ घेताना कागदपत्रे अथवा प्रशासकीय स्तरावरील अडचणी निर्माण झाल्यास त्या दूर करण्यासाठी आम्ही तुमच्या पुढे दोन पावले असू, असे ते म्हणाले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक करताना राष्ट्रवादी काँग्रेसचे जिल्हा उपाध्यक्ष अर्जुन भालेकर यांनी शासनाच्या योजनांची माहिती अनेकदा सामान्य नागरिकांपर्यंत पोहोचत नसल्याचे सांगितले. मात्र खासदार नीलेश लंके यांच्या पुढाकारामुळे विविध योजनांचे लाभ पात्र लाभार्थ्यांपर्यंत पोहोचत असल्याचे त्यांनी नमूद केले. असंघटित बांधकाम कामगारांसाठी असलेल्या विविध योजनांचा लाभ अधिकाधिक कामगारांना मिळवून देण्यासाठी सातत्याने प्रयत्नशील राहणार असल्याची वाही त्यांनी दिली.

कार्यक्रमास सुदान पवार, नगराध्यक्ष डॉ. विद्या कावरे, उपनगराध्यक्षा सुप्रिया शिंदे, राष्ट्रवादी काँग्रेसचे जिल्हा उपाध्यक्ष अर्जुन भालेकर, जितेश सरडे, अभयसिंह नांगरे, विजय डोळ, सचिन पठारे, माजी नगराध्यक्ष नितीन अडसूळ, दिव्यांग संघटनेचे सुनील करंजुले, दीपक लंके, डॉ. सचिन ओटी, प्रा. संजय लाडूडसोडे, राजेंद्र शेरकर, बलभीम कुबडे, अमित जाधव, सुभाष शिंदे, दादा शेठे, माजी सरपंच अर्चना साबळे, शितल पोटे, रेश्मा मन्थार, सोनम पठारे, चंद्रू खेमनर उपस्थित होते.

आयुष्मान व महात्मा फुले योजनेंतर्गत रुग्णालयांचे सामाजिक लेखापरीक्षण करा

गरीब रुग्णांना उपचार नाकारण्याच्या तक्रारी; कष्टकरी पंचायतची जिल्हाधिकार्यांकडे मागणी

भारत योजना आणि राज्य शासनाची महात्मा फुले जनआरोग्य योजना या गरीब, वंचित आणि आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल नागरिकांना मोफत व सुलभ आरोग्यसेवा मिळावी या उद्देशाने राबविल्या जात आहेत. या योजनांसाठी शासनाकडून कोट्यवधी रुपयांचा निधी खर्च केला जातो. त्याचप्रमाणे धर्मादाय रुग्णालयांनाही शासनाकडून विविध करसवलती, जागा, अनुदाने व इतर सुविधा पुरविल्या जातात. त्यामुळे अशा रुग्णालयांनी सामाजिक बांधिलकी जपत सर्वसामान्य नागरिकांना न्याय्य सेवा देणे अपेक्षित आहे. मात्र प्रत्यक्षात अनेक रुग्णांकडून येणाऱ्या तक्रारी लक्षात घेता अहिल्यानगर जिल्ह्यातील सर्व आयुष्मान भारत, महात्मा फुले जनआरोग्य योजना मान्यताप्राप्त तसेच धर्मादाय रुग्णालयांचे स्वतंत्र सामाजिक लेखापरीक्षण (सोशल ऑडिट) करण्यात यावे, अशी मागणी कागद वेचक, असंघटित कामगार, महिला, वृद्ध आणि वंचित घटकांच्या हक्कांसाठी कार्यरत असून, शासनाच्या आरोग्य योजनांचा लाभ प्रत्यक्ष लाभार्थ्यांपर्यंत पोहोचत आहे की नाही, याची तपासणी होणे आवश्यक असल्याचे निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे.

संघटनेने दिलेल्या निवेदनात अनेक गंभीर बाबींचा उल्लेख करण्यात आला आहे. आयुष्मान भारत किंवा महात्मा फुले जनआरोग्य योजनेचे कार्ड असतानाही काही रुग्णांना उपचार नाकारले जात असल्याच्या तक्रारी सातत्याने समोर येत आहेत. अनेक वेळा हा आजार योजनेत समाविष्ट नाही असे तोंडी सांगितले जाते; मात्र त्याबाबत कोणतेही लेखी कारण दिले जात नाही. त्यामुळे रुग्ण आणि त्यांच्या नातेवाईकांची मोठी गैरसोय होत असल्याचे संघटनेचे म्हणणे आहे.

तसेच काही रुग्णालयांमध्ये नियुक्त करण्यात आलेले आरोग्यमित्र रुग्णांना आवश्यक मार्गदर्शन देत नसल्याच्या तक्रारीही समोर आल्या आहेत. उपचार प्रक्रियेची माहिती देण्यावेळी डॉक्टरांना

विचार असे सांगून जबाबदारी झटकली जात असल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. काही ठिकाणी योजनेंतर्गत मोफत उपचार उपलब्ध असतानाही रुग्णांकडून अतिरिक्त रक्कम मागितली जात असल्याच्या तक्रारी प्राप्त झाल्या असल्याचे निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे.

याशिवाय मंजूर उपचार पॅकेजस, रुग्णांचे अधिकार, तक्रार निवारण प्रक्रिया आणि उपलब्ध सुविधांची माहिती रुग्णांना सहज उपलब्ध करून दिली जात नसल्याचेही संघटनेने निदर्शनास आणून दिले आहे. विशेषतः कचरा वेचक, असंघटित कामगार, महिला, ज्येष्ठ नागरिक आणि आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल कुटुंबांना योजनांचा लाभ मिळविताना अनेक प्रशासकीय अडचणींचा सामना करावा लागत असल्याचे निवेदनात म्हटले आहे.

या पार्श्वभूमीवर जिल्ह्यातील सर्व मान्यताप्राप्त रुग्णालयांचे स्वतंत्र सामाजिक लेखापरीक्षण करण्यात यावे, अशी मागणी संघटनेने केली आहे. या लेखापरीक्षणांमध्ये मागील तीन वर्षांतील लाभार्थ्यांची संख्या, उपचार नाकारलेल्या रुग्णांची संख्या व त्यामागील कारणे, अतिरिक्त पैसे वसुलीच्या तक्रारी, आरोग्यमित्रांच्या कामकाजाचा आढावा, शासनाकडून मिळालेल्या लाभांचा तपशील, धर्मादाय रुग्णालयांनी गरीब रुग्णांसाठी राखीव ठेवलेल्या सेवांचा वापर, रुग्ण व सामाजिक संस्थांची मते तसेच तक्रार निवारण यंत्रणेची कार्यक्षमता यांचा समावेश करावा, अशी मागणी करण्यात आली आहे.

संघटनेने म्हटले आहे की, या सामाजिक लेखापरीक्षण समितीमध्ये प्रशासनातील अधिकार्यांसोबत सामाजिक संस्था, कामगार संघटना, आरोग्य क्षेत्रातील तज्ज्ञ आणि लोकप्रतिनिधी यांचाही सहभाग असावा. त्यामुळे लेखापरीक्षण अधिक पारदर्शक आणि परिणामकारक होईल. गरीब व वंचित नागरिकांना शासनाच्या आरोग्य योजनांचा लाभ कोणत्याही अडथळ्याशिवाय मिळावा आणि सार्वजनिक नदीचा योग्य वापर होत आहे की नाही याची खात्री घेऊन तक्रार आली जिन्हा प्रशासनाने या मागणीची तातडीने दखल घेऊन आवश्यक कार्यवाही करावी, अशी मागणी कागद, काच, पत्रा कष्टकरी पंचायतच्या वतीने करण्यात आली आहे.

अपार्टमेंटच्या पार्किंगमधून मोटारसायकलची चोरी

नगर -बालिकाश्रम रस्त्यावरील बोरुडे मळा येथील अपार्टमेंटच्या पार्किंग मध्ये हॅडल लॉक करून पार्क केलेली होंडा कंपनीची सीबीशाईन मोटारसायकल (क्र.एमएच १६ सी बी ७२०४) अज्ञात चोरट्याने चोरून नेल्याची घटना १० जून रोजी रात्री ९ ते ११ जून रोजी सकाळी ८ वाजण्याच्या दरम्यान घडली आहे. याबाबत आदिनाथ रंगनाथ चोभे (वय ४६, रा. अमृतकलश अपार्टमेंट, बोरुडे मळा, बालिकाश्रम रोड) यांनी तोफखाना पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. या फिर्यादीवरून पोलिसांनी अज्ञात चोरट्याविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे.

घरासमोर संशयास्पद वस्तू टाकत महिलेचा विनयभंग; गुन्हा दाखल

नगर -शहरातील सिद्धार्थनगर परिसरातील मुन्सिपल कॉलनी येथे राहणाऱ्या एका २८ वर्षीय विवाहित महिलेचा घरासमोरील मोकळ्या जागेत लज्जा उत्पन्न होईल अशी वस्तू टाकून विनयभंग केल्याची घटना समोर आली आहे. या प्रकरणी तोफखाना पोलिसांनी तीन आरोपींविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे.

विनोद मधुकर त्रिभुवन, हर्ष सुनील शेलार आणि तनीष गोपाल गुजर (सर्व रा. मुन्सिपल कॉलनी, सिद्धार्थनगर, अहिल्यानगर) अशी गुन्हा दाखल झालेल्या संशयित आरोपींची नावे आहेत. पीडित महिला आपल्या कुटुंबासह रात्री घरात झोपलेली असताना आरोपींनी हे कृत्य केले. मुख्य आरोपी विनोद त्रिभुवन याच्या सांगण्यावरून

हर्ष शेलार आणि तनीष गुजर यांनी पीडितेच्या घरासमोरील मोकळ्या जागेत एक मोरपंखी रंगाचा बॉक्स आणून टाकला. या बॉक्सला खाकी रंगाची विकटपट्टी लावलेली होती. त्या बॉक्समध्ये लज्जा उत्पन्न होईल असे अश्लील साहित्य ठेवून आरोपींनी महिलेचा विनयभंग केला. हा प्रकार उघडकीस आल्यानंतर पीडितेने तात्काळ पोलीस ठाण्यात धाव घेऊन तक्रार नोंदवली. तोफखाना पोलिसांनी याप्रकरणी भारतीय सशस्त्र हिता केलम ७९ आणि ३(५) अन्वये गुन्हा नोंदवला असून महिला सहाय्यक पोलीस निरीक्षक कल्पना चव्हाण या पुढील तपास करत आहेत.

मालक, मुद्रक, प्रकाशक, संपादक सुभाष चंद्रमल गुंडेचा यांनी नवा मराठा मुद्रणालय, २७२३, गंजबाजार, अहिल्यानगर येथे हे पत्र छापून येथेच प्रसिद्ध केले.

भाड्याने देणे
गुलमोहर रोड परिसरात
1BHK बंगला तसेच
3BHK बंगला
(कार पार्किंग सह)
भाड्याने देणे आहे.
9665015555

भाड्याने देणे
गावात मध्यवर्तीत
तास बेसवर क्लासेससाठी
जागा भाड्याने देणे आहे
9271719141
8275193193

गाळा विकणे
जुनी वसंत टॉकीज येथे
800 स्क्वे.फू.
रोडटच गाळा
विकणे आहे
7769990902

घरपोहोच नर्सिंग सेवा
बेडसोर, डायबीटीस
न भरणाऱ्या जखमा
योग्य पध्दतीने ड्रेसिंग व
नर्सिंग केअर केली जाईल.
7028986048

घरकामासाठी पुरुष कामगार मिळेल
घर शिफ्टिंग, संडास बाथरूम
स्वच्छता, घर साफसफाई
करीता
रोहिल - 9284426879
राहुल - 91959632509

नामांकित हॉटेलसाठी पाहिजेत
* स्टोअर किपर-२
* कॅप्टन-३
अनुभव असल्यास प्राधान्य
- संपर्क -
8669912372

सेल्समन पाहिजेत
मुले : २ | मुली : २
फुलटाईम | पार्टटाईम
न्यु महाराष्ट्र बुक
माणिकचौक, अ.नगर
9421436605

दुकान कामासाठी पाहिजेत
* महिला-२ जागा
* कॉस्मेटिक्स-२ जागा
* अर्कोटसाठी-२ जागा
* मार्केटींगसाठी मुले-२ जागा
* इलेक्ट्रिशियन-२ जागा
मार्केटयाड, अहिल्यानगर
9373275525

फ्लॉट विकणे
शिवांकूर रेसिडेन्सी, धर्माधिकारी मळा,
सावेडी येथे 2BHK ग्राऊंड फ्लोअर
वरील फ्लॉट विकणे.
8811909767 / 8471934833

रो-हाऊस विकणे आहे
(४ रुम्स सर्व सुविधासुक्त)
(फक्त 19 लाखात)
भूषणनगर, झेंडा चौक,
केंडगाव, अहिल्यानगर
9049582465

THE MATRIX ACADEMY
ENTRANCE EXAMINATION CENTER
LL.B. - CET | B.B.A. | B.C.A.
LAW - CLAT | M.B.A. | M.C.A.
Expert Faculty
Comprehensive Study
Mock Tests
LIMITED SEATS!
ENROLL NOW!
AHILYANAGAR'S NO. 1
ACADEMY FOR
MBA | MCA | LL.M.
ENTRANCE EXAMS
SI. No. 96, Market Yard Building,
Mahatma Phule Chowk, Ahilyanagar - 414001
7517245777
7841045777
Batches start from
Tomorrow (14/06/2026)

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

पाहिजेत
SAP / BILLING ऑपरेटर,
टेलीकॉलर्स, टेम्पो ड्राइवर
सेल्स एक्झिक्युटिव्ह
अ.नगर, जामखेड, कर्जत, श्रीगंदासाठी
खेम एंटरप्राइजेस,
एल-२४३ एमआयडीसी, अहिल्यानगर
मायाकाटा +91 92709 66651

शोधणाऱ्याला जाँब..
होय आपल्या अहिल्यानगरमध्ये
मनासारखा
जाँब उपलब्ध आहे.
900 पेक्षा अधिक
प्रकारच्या जाँब वेकेंसी..
१० हजार ते २५ हजार रु.
पगार सुद्धा..
95 036 39 790

पाहिजेत
अनुभवी फॅब्रिकेशन
कारागीर-४
ऑंकार फॅब्रिकेशन
न्यु टिळकरोड, अहिल्यानगर
9850245571

स्कूल बॅगज्
भरपूर व्हरायटीज | रिजनेबल रेट
* रु.२०० पासून रु.१५०० पर्यंत
* रु.१००० पुढील किंमतीचे स्कूल बॅगवर
३० ते ५० टक्केपर्यंत सूट तसेच
दैनं. नवा मराठातील या जाहिरातीचे कात्रण
किंवा फोटो घेऊन येणारास अजून रु.१०० सूट
* टिफीन बॅग, स्कूल पाऊच उपलब्ध.
वेळ : दु.१२ ते सायं.७ पर्यंत. **मर्यादित स्टॉक**
अहिल्यानगर **मयुरी लेडिज मॉल**
शहरातील भव्य मॉल
मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कूल जवळ, आगकर मळा, अ.नगर 9028201188

विकणे आहे
1 BHK रो हौसिंग,
वाकळे उद्यान जवळ,
संभाजीनगर, बोल्हेगाव,
अहिल्यानगर
- संपर्क -
9881621883

ज्ञानवर्धिनी क्लासेस
मराठी, सेमी, इंग्रजी माध्यमासाठी
सर्व विषयाची परिपूर्ण तयारी
LKG, UKG इ. १ ली ते ७ वी
प्रज्ञाशोध, नवोदय, स्कॉलरशिप
टॅलेंट सर्व इतर स्पर्धा पेपरसाठी खास
आजच प्रवेश निश्चित करा
६८५, लक्ष्मी भंडारच्या मागे, नवरंग व्यायाम शाळेसमोर, तोफखाना, अ.नगर
9271719141 / 8275193193

आयुर्वेद हॉस्पिटलमध्ये पंचकर्म सहाय्यक पदे भरणे आहे
• पुरुष - ३
• स्त्री - २
श्री नारायणी हॉस्पिटल
पता : प्रोफेसर कॉलनी, सावेडी, अ.नगर
मो. 79 72 25 95 73

चाहिए
भारी मात्रा में सिक्युरिटी गार्ड
(पुरुष, महिला), मामा, मावशी,
ऑफिस असिस्टंट लेडिज चाहिए
मिश्रा सिक्युरिटी
सद्युक्त क्लासिक अपार्टमेंट परिसर, पिरावण
चौक, न्यू तलाठी अफिस, सावेडी, अ.नगर
9422222241/8888889041/
8888886073

दुकानात कामासाठी मुलगा पाहिजे
१० वी पास (आकर्षक पगार)
भेटण्याची वेळ : सायं. ५ ते ७
थापर फरसाण
कोहीनूर मॉलसमोर वॉन वेंकटेश्वर, सावेडी, अ.नगर
9922403931

दिप : मुली-शो घ्या वेळा बद्दल शकतात दिनांक : 12 जून ते 18 जून 2026
3 D HAUNTED HINDI 08:30 AM | 01:40 PM | 09:50 PM
BANDAR HINDI 09:30 AM
BHARAT BHAGYA VIDHATA 12:40 AM | 04:15 PM | 06:55 PM | 10:15 PM
DEODI BAND 2 (MARATHI)
GOVERNOR THE SILENT SAVIOUR (HINDI) 12:30 AM | 07:45 PM
HAI JAWANI TOH ISHQ HAI (HINDI)
KRISHNAVATARAM (HINDI) 09:45 AM
MAIN VAAPAS AUNGA (HINDI) 12:00 PM | 06:30 PM
PEDDI (HINDI) 09:30 AM
RAJA SHIVAJI (HINDI) 03:00 PM
THE MAHARASHTRA FILES (MARATHI) 08:00 AM | 17:35 PM
TUMBADCHI MANJULA (MARATHI) 04:00 PM
Ahmednagar's First & Most Luxurious Cinematic Paradise!
3rd Floor, Kohinor Mall, Premdan Chowk, Savedi, A.Nagar Mo. 6353564618 / 790094001

त्वरित प्लॉट विकणे आहे
मौजे नालेगांव येथील सर्व्हे
नं.८६/२/७-८६/२/८ या
सर्व्हे नंबरचा
जगताप मळा, लिंकरोड,
श्रीकृष्णनगर येथील
93५० स्क्वे.फूटचा प्लॉट
योग्य किंमत आल्यास
त्वरित विकणे आहे
(एजंट क्षमस्व.)
9881177209

my cinema
AHILYANAGAR'S 1ST
5-SCREEN MULTIPLEX
Pipeline Road, Ahilyanagar. Online Booking - BookMyShow
- Show -
13/6/2026
to 14/6/2026
HAUNTED GHOSTS (3d)- 11:00 am, 10:45 pm,
TUMBADCHI MANJULA (Marathi)- 2:30, 5:15, 8:00,
10:35 pm, BHARAT BHAGYA VIDHATA- 8:45 am,
4:25, 10:45 pm, CHAND MERA DIL - 10:45 am,
DEODI BAND 2 (Marathi) - 11:20 am, 1:05, 4:15,
7:30, 9:50 pm, PEEDI (Hindi) - 6:40 pm,
GOVERNOR: THE SILENT... - 9:10 am, 2:15, 8:30 pm,
HAI JAWANI TOH ISHQ - 9:00 am, 1:30, 6:10 pm,
MAIN VAAPAS AUNGA - 11:20 am,
THE MAHARASHTRA FILES (Marathi) - 4:00 pm.
Booking No. : 9325085347 | टिप : मुली शो घ्या वेळा बद्दल शकतात.

गोडाऊन व कापड दुकानात कामगार पाहिजेत
सेल्समन : ३ जागा
हेल्पर : ३ जागा
पाईपलाईन रोड सावेडी,
अहिल्यानगर
9075500840

पाहिजेत
ब्युटी स्टुडिओ अॅण्ड कॉस्मेटिक्ससाठी अनुभवी
महिला सेल्सगर्ल पाहिजे.
किमान २ वर्षांचा कॉस्मेटिक्स/ब्युटी प्रॉडक्ट
विक्रीचा अनुभव आवश्यक
ग्राहकांशी चांगला संवाद साधण्याचे कौशल्य असावे
पगार अनुभव व मुलाखतीनुसार ठरविण्यात येईल
संपर्क : 9028376563, पता - तुळजाभवानी मंदिर समोर,
पाईपलाईन रोड, इच्छक उमेदवारांनी वरील क्रमांकावर संपर्क साधावा.

सेल्समन पाहिजेत
किराणा दुकानात काम करण्याकरिता
• अनुभव असल्यास प्राधान्य.
• बायोकाटा सह समक्ष भेटावे.
सुयणा कॉर्पोरेशन
तेलीखुंट, अहिल्यानगर
98220 67373

देनंदिन मुली-शो घ्या वेळा खालील प्रमाणे दिनांक : १२ ते १८ जून २०२६
दिप : मुली-शो घ्या वेळा बद्दल शकतात
SCREEN - 1
देऊळ बंद
09.00 pm 100/-
12.00 pm 150/-
6.00 pm 150/-
SCREEN - 2
महाराष्ट्र मराठी
12.00 pm 150/-
देऊळ बंद मराठी
3.15 pm 150/-
9.15 pm 150/-
तुंबाडची मंजुळा
9.15 pm 150/-
भारत भाग्य विधाता
हफ्टेड २ वी 9.00 pm 150/-
आशा कॅन्टीन सुविधा अत्यल्प दरात उपलब्ध
स्वचेअर
कोतवाली पोलीस स्टेशन जवळ, माणिक चौक, अ.नगर

Become a COMPUTER PROFESSIONAL
An ISO 9001:2015 Certified
DiSHA
COMPUTER INSTITUTE
Enroll Now
www.dishagroup.in
PROGRAMMING
- SOFTWARE DEVELOPMENT
- DATA ANALYST & DATA SCIENCE
- FULL STACK DEVELOPMENT
DIPLOMA COURSES
- 2D & 3D ANIMATION
- ADVANCE ACCOUNTING
- CAD TRAINING PROGRAM
दिल्ली गेट शाखा
अ.नगर, इ.नगर, मुंबई, पुणे, कोल्हापूर, सातारा, सांगली, व.नगर, अ.नगर.
9371051769
जुने बस स्टॉप शाखा
अ.नगर, इ.नगर, मुंबई, पुणे, कोल्हापूर, सातारा, सांगली, व.नगर, अ.नगर.
9371151769
पाईपलाईन शाखा
अ.नगर, इ.नगर, मुंबई, पुणे, कोल्हापूर, सातारा, सांगली, व.नगर, अ.नगर.
7447761769

जाहीर नोटीस
तमाम लोकांस या जाहीर नोटीसीने कळविण्यात येते की, खाली परिशिष्टामध्ये नमूद केलेली ही मिळकत सुध्दा अनिल कडिले, अक्षय अनिल कडिले, सौरभ अनिल कडिले व प्रतिक राजस्थान काळे यांचे मालकी व हिवाटीची असून विद्यमान मालकांनी सदरची मिळकत आमचे अशिलास खरेदी देण्याचे ठरविले असून बोलणी अंतिम झालेली आहे.
सदर मिळकत निवेध, निजोखमी व दिनबोजाची असून त्यामध्ये त्यांचे शिवाय इतर कोणाचाही कोणत्याही प्रकारे कसलाही मालकी हक्क, हितसंबंध अगूर बोजा नाही. अशी त्यांनी आमचे अशिलास खात्री दिली असून भरवसा दिलेला आहे. तथापी मिळकतीबाबत कोणाचेही गहाण, दान, बक्षिसपत्र, भाडेपट्टा, विसार पावती, खरेदीखत इत्यादी कोणत्याही प्रकारचा मालकी अगूर इतर हक्क, हितसंबंध अगूर ताबा असल्यास त्यांनी ७ दिवसांचे आत कागदपत्रानिशी आमची खात्री पटवावी. अन्यथा सदर मिळकत निवेध, निजोखमी व दिनबोजाची असल्याचे समजून आमचे अशिल खरेदीचा व्यवहार पूर्ण करतील. त्यानंतर कोणाचीही कोणतीही तक्रार घालणार नाही याची नोंद घ्यावी.
परिशिष्ट : मिळकतीचे वर्णन :- जिल्हा अहमदनगर, पोस्ट तुकडी तालुका नगर पेकी मोजे. खंडाळा येथील विन शोटी मिळकत गट नंबर ३४२/२ चे क्षेत्र ४०,००० चौ.मी. पैकी विद्यमान मालक सुध्दा अनिल कडिले, अक्षय अनिल कडिले, सौरभ अनिल कडिले व प्रतिक राजस्थान काळे यांचे मालकीची व नावे असलेली ३०,००० पैकी त्यांचे हिस्साची मिळकत त्यावरील राजयोग नावाने चालू असलेले हॉटेल, वर्कशॉप, मोकळी जागा यांसी घत्तु:सिमा-महसूल रेकॉर्ड प्रमाणे त्यातील तदंगमुल वस्तूंसहीत वागणुकीचे व व हिवाटीचे हक्कासुध्दा.
अहिल्यानगर, ता. १३/०६/२०२६
अॅड. आनंद भगवानराव त्यावहारे
ऑफिस : प्रेमदान हॉटेल मागे,
सावेडी रोड, अहिल्यानगर, मो : ९८२२७९८२२३

क्र.एन.आर./मकानसं.२८७ (iii)/
पिंगार/२०२६-२७, दि.१२/०६/२०२६
जाहीर नोटीस
या नोटीसीद्वारे जाहीर करण्यात येते की, सी.योगिता नवनाथ रावळ, वय-५६ वर्ष, धंदा-गृहिणी, राहणार-घ.नं. २८६, दाणेगल्ली, पिंगार, अहिल्यानगर यांनी घर नं.२८७ (iii), सर्व्हे. नं.२११/४०९-PT, पिंगार, अहिल्यानगर छावनी परिसर हे रजिस्टर खरेदीखत क्र. ५७२७/२०२५, दि.११/०८/२०२५ घ्या आधारावर आपले नावावर वर्ग/दाखल होणेसाठी या कार्यालयाकडे रिटसर अर्ज व कागदपत्र दाखल केले आहेत. सदर बाबतीत ज्या कोणास कोणत्याही प्रकारे गहाण दान, बक्षीस, खरेदी हक्क हितसंबंध असेल, या अन्य कोणत्याही कारणामुळे हरकत घ्यावयाची असेल त्यांनी ही नोटीस प्रसिध्द झाल्यापासून ३० (तीस) दिवसांचे आत सबळ कागदपत्रांचे पुराव्यासह में. कार्यकारी अधिकारी छावनी परिसर, अहिल्यानगर यांचेकडे तसे लेखी कळवावे. सदर मुदतीनंतर आलेल्या हक्क/हरकतीवर विचार केला जाणार नाही, याची कृपया नोंद घ्यावी.
घ. नं. 287 (iii), पिंगार,
क्षेत्रफळ : 277.250 चौ.फुट
कार्यालय अधिकार
जुने बुज्ज अफिसाती अधिकारी
अहिल्यानगर छावनी परिसर (पारळी विजयवंदी)

॥ सातवे पुण्यस्मरण ॥
हॉर्गे पर नाम आते ही यादें,
ताजा हो जाती हूं,
याद ताजा होते ही
आँखें, छलक जाती हूं,
स्व. श्रीमती पुनम रतन तलवार
स्वर्गवास ता. १४ जून २०१९
आपके पावन स्मृतिमें भावपूर्ण श्रद्धांजली...
शोककूल
तलवार एवम् जग्गी परिवार
कृपया जवळच्या किराणा ड्रायफ्रूट दुकानदारांना संपर्क करा

सहावे पुण्यस्मरण
स्व. अशोकलाल भिकचंदजी गांधी (गळनिंबवाला)
(संस्थापक : आनंद नागरी सहकारी पतसंस्था) स्व. दि. १३/६/२०२०
आठवणींचा हा अथांग सागर उसळतो नेहमी मनोमनी..
विशाल कार्याची मुर्ती तुमची डोळ्यासमोर उभी रहाते प्रत्येकदिनी...
भावपूर्ण श्रद्धांजली
आनंद नागरी सहकारी पतसंस्था, अ.नगर
समस्त गांधी परिवार (गळनिंबवाला)
आनंद परिवारातील मा. चेअरमन व आजी-माजी संचालक, कर्मचारी वृंद
आनंद ठेव बचत प्रतिनिधी, सर्व हितचिंतक व सभासद, ठेवीदार, खातेदार

अहिल्यानगर महानगरपालिका
स्टोअर विभाग
बाजार भावाबाबत कोटेशन दरपत्रक सूचना
स्टोअर विभाग जा.क्र.- १० दि. १२/०६/२०२६ अन्वये अहिल्यानगर महानगरपालिका घनकचरा व्यवस्थापन विभागाकरिता लेमॉक्स (LEMFOX 5% STABILISED CHLORINE DIOXIDE (ON ACTIVATION) CHLORINE DIOXI - 5.0% INERT INGREDIENTS 95.0% TOTAL INGREDIENTS 100.0%) १०० लिटर खरेदीकामी दरपत्रके मागविणेसाठी amc.gov.in या मनपा वेबसाईटवर व नोटीस बोर्डवर नोटीस प्रसिध्द करण्यात आलेली आहे. तरी संबंधितांनी नोंद घ्यावी.
जा.क्र.प्रसिध्दी १३४,
दि.१३/०६/२०२६
उपायुक्त (कर)
अहिल्यानगर महानगरपालिका

रत्नकमल चहा
10 किलो मागे
1 मोठी पिशवी फ्री..फ्री..
ब्रँडेड कंपनीचा चहा व
रत्नकमल चहा
एक वेळेस जरूर तुलना करून घ्या
आशिष ट्रेडर्स
चहा पावडरचे ठोक व किरकोळ विक्रेते
रत्नकमल, बुज्ज गल्ली, मारुती मंदिरसमोर, अहिल्यानगर - ४१४००१
Contact : 8767369367
इतर कंपन्या पेक्षा 50 ते 70 रुपये कमी किलो मागे स्वस्त दर्जा त्यापेक्षाही उत्तम.