

साऊथ इंडियन / पावभाजी / पंजाबी डिशेस / छोले भटूरे / पावभाजी / मिल्कशेक
खवयांसाठी खास पंजाबी

छोले भटूरे

Sambar

PURE - VEG | Aromas of South!
Restaurant Timing 8 AM to 11 PM

एल.जी.शोरूम समोर, नगर-मनमाड
रोड, सावेडी, अहिल्यानगर. मो.- 85306 40202

संस्थापक कै. आचार्य गुंडेचा

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंडेचा

व्यवस्थापक : अनिकेत गुंडेचा

भारत देश की सर्वश्रेष्ठ खुशबू

लडई भारी ! १ नंबर

परिचय **भारतवासी**

तसेच निळकंठ, मोमेंट्स, असली इंडियन कस्तुरी शुभलाभ, ६ इन् १ पाऊच १२० ग्राम रु.३५ चा ५० मध्ये तसेच-डिओ, कापूर, शेंदर, अतरे, घुप अगरवती होलसेल व रिटलसाठी

केवल अगरवती

हॉटेल रसराग समोर, आडते बाजार, अ.नगर.

रजि.नं. ११४३९-५७/३७ पाने ८ किंमत ३ रुपये अहिल्यानगर, मंगळवार दि. २१.०७.२०२६ अंक नं. ०९५ वर्ष ६८ वे दैनिक वर्ष ६२ वे ANR/022/2018-2020

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

आला रे आला राजपाल सेल आला..!

सरेदी सरेदीवर पॉइंट पॉइंटसवर गिफ्ट

30 दिवसांचे 70% डिस्काउंट सेल

विश्वसनीय वस्त्रांची अखंड परंपरा

राजपाल

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

कॅमल सुपरफाईन शाबुदाणा

उपवासाची कारणे अनेक, शाबुदाणा मात्र एक..

1 किलो | 500 ग्रॅम | 250 ग्रॅम पॅकिंगमध्ये उपलब्ध

कॅमल इन्स्टंट शाबुदाणा 1KG पॅकमध्ये उपलब्ध

सर्व किराणा दुकानात उपलब्ध

स्टॉफिस्ट

अशोक बन्सीलाल पारख

कॅमल हाऊस, आडते बाजार, अहिल्यानगर
(0241) 2343896/2341196

22 कॅरेट सोन्याचा सर्वात कमी भाव, सर्वात कमी मजुरी..

दागिन्यांची प्रतीग्रंम मजुरी

₹ ९९९/-

चंदुकाका ज्वेल्स

2014 पासून आपल्या सेवेत.. सोनेरी नातं..

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

दिल्लीतील आंदोलकांवरील लाठीचार्जच्या निषेधार्थ अहिल्यानगरमध्ये निदर्शने

नगर - देशातील शिक्षण व्यवस्थेत आमूलाग्र आणि सकारात्मक बदल घडवून आणणे, विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक हिताचे संरक्षण करणे तसेच राष्ट्रीय पात्रता प्रवेश परीक्षा (नीट) संदर्भातील विद्यार्थ्यांच्या विविध मागण्यांची पूर्तता करण्याच्या मागणीसाठी दिल्लीतील जंतर-मंतर येथे सुरु असलेल्या आंदोलनाला पाठिंबा दर्शवत अहिल्यानगरात जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर सर्वसामान्य नागरिकांच्या वतीने तीव्र निदर्शने करण्यात आली.

दिल्ली पोलिसांनी आंदोलनात सहभागी युवक-युवतींवर केलेल्या कथित लाठीचार्जचा निषेध व्यक्त करत केंद्रीय शिक्षणमंत्री धर्मेन्द्र प्रधान यांनी तातडीने याबाबत अशी मागणी आंदोलनकर्त्यांनी केली. साप्ताहिक कार्यकर्ते सुशांत म्हस्के यांच्या नेतृत्वाखाली झालेल्या या आंदोलनात विविध सामाजिक संघटनांचे पदाधिकारी, युवक-युवती, महिला आणि नागरिक मोठ्या संख्येने सहभागी झाले होते. आंदोलनादरम्यान सहभागी नागरिकांच्या हातात तिरंगा ध्वज तसेच भारततरंग डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि शहीद भगतसिंह यांच्या प्रतिमा होत्या. मोदी सरकार चले जाव, हमे चाहिए आजादी अशा घोषणांनी परिसर दणाणून गेला. युवकांनी डफाच्या तालावर गीत

केंद्रीय शिक्षणमंत्री धर्मेन्द्र प्रधान यांच्या राजीनाम्याची मागणी

झळकविण्यात आले. आंदोलनकर्त्यांनी दिलेल्या निवेदनात म्हटले आहे की, ३ मे २०२६ रोजी झालेल्या नीट परीक्षेच्या प्रश्नपत्रिका फुटल्याच्या प्रकरणांमुळे देशातील कोट्यवधी विद्यार्थ्यांचे मोठे नुकसान झाले. या

घटनेनंतर अनेक संघटनांनी आंदोलन केले. त्याच पार्श्वभूमीवर दिल्लीच्या जंतर-मंतर येथे सुरु असलेल्या आंदोलनात केंद्रीय शिक्षणमंत्री धर्मेन्द्र प्रधान यांच्या राजीनाम्याची मागणी करण्यात येत आहे. या आंदोलनाला पाठिंबा म्हणून ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ सोनम वांगचुक, नेहा बोरा, दानिश ली, मनीष सिंग यांच्यासह अनेक विद्यार्थी अन्नत्याग उपोषण करत (मजकूर व छायाचित्र पान २ वर)

ट्रस्ट व मालमत्ता नोंदींसाठी धर्मादाय आयुक्तांचे नवे कडक नियम लागू

नगर - महाराष्ट्र सार्वजनिक विवक्षित व्यवस्था अधिनियम, १९५० अंतर्गत नवीन सार्वजनिक विवक्षिताची नोंदणी करताना तसेच बदल अर्जाद्वारे नवीन मालमत्ता विवक्षित संस्थेच्या नावावर नोंदविताना अधिक पारदर्शकता आणि कडक कार्यपद्धती लागू करण्यात आली आहे. महाराष्ट्र राज्याचे धर्मादाय आयुक्त अमोघ एस. कलोटी यांनी परिपत्रकाद्वारे राज्यातील सर्व सहाय्यक व उपधर्मादाय आयुक्तांना यासंदर्भात महत्त्वपूर्ण निर्देश दिले आहेत, अशी माहिती अहिल्यानगर येथील सार्वजनिक विवक्षित व्यवस्था कायदेतज्ज्ञ अॅड. एस. बी. गायकवाड यांनी दिली. अॅड. गायकवाड यांनी सांगितले की, मुंबई उच्च न्यायालयाच्या औरंगाबाद खंडपीठाने रिट याचिका (छाया नारायणबुवा गोसावी विरुद्ध सुधीर रामनाथ चोरमले) मध्ये दिलेल्या निर्णयाच्या अनुषंगाने हे परिपत्रक जारी करण्यात आले आहे. अनेक प्रकरणांमध्ये सार्वजनिक विवक्षित संस्थेच्या नोंदणीसाठी अर्ज दाखल झाल्यानंतर केवळ प्राथमिक कागदपत्रांच्या आधारे तृतीय व्यक्तीची अथवा बेवारस मालमत्ता पुरेशा चौकशीशिवाय विवक्षित संस्थेच्या नावावर नोंदविली जात असल्याचे निदर्शनास आले होते. अशा गैरप्रकारांना आळा घालण्यासाठी तसेच मूळ मालमत्ताधारकांवर अन्याय होऊ नये, या उद्देशाने ही नवी नियमावली लागू करण्यात आली आहे.

नवीन परिपत्रकानुसार चौकशीदरम्यान संबंधित विवक्षित संस्था व मालमत्ता ज्या परिसरात आहे, तेथील अधिक खप असलेल्या वृत्तपत्रात जाहीर सूचना प्रसिद्ध करणे आणि अंतिम आदेशात त्याची स्पष्ट नोंद करणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. तसेच महसूल अभिलेखांतील सातबारा उतारा, फेरफार आदी नोंदींमध्ये ज्यांचा मालमत्तेवर हक्क दिसून येतो किंवा ज्यांचा प्रत्यक्ष ताबा आहे, अशा व्यक्तींना जाहीर सूचनेव्यतिरिक्त स्वतंत्र वैयक्तिक नोटीस देणे अनिवार्य करण्यात आले आहे. याशिवाय, एखादी मालमत्ता सार्वजनिक विवक्षित संस्थेची असल्याचे सिद्ध करण्यासाठी केवळ शपथपत्र ग्राह्य धरले जाणार नसून, मालकी हक्क दर्शविणारी कागदपत्रे आणि महसूल अभिलेखांची सखोल पडताळणी करणे आवश्यक राहणार आहे. तसेच सार्वजनिक विवक्षित नोंदणी अभिलेखात नोंदविलेली मालमत्ता प्रत्यक्षात सार्वजनिक विवक्षित संस्थेची नसून खाजगी मालकीची असल्याचा आक्षेप असल्यास, अधिनियमाच्या कलम ७९ अंतर्गत अर्ज करून ती नोंद रद्द करण्याची मागणी करता येणार आहे. धर्मादाय आयुक्तांचे अधिकार हे संबंधित मालमत्ता सार्वजनिक विवक्षित संस्थेची आहे किंवा नाही, हे निश्चित करण्यापुरतेच मर्यादित असून, मालमत्तेच्या मूळ मालकी हक्काचा अंतिम निर्णय देण्याचा अधिकार दिवाणी न्यायालयाला राहील, असे अॅड. एस. बी. गायकवाड यांनी स्पष्ट केले.

२२ जुलै

सर्वाना आषाढी एकादशीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

शेतकऱ्यांच्या हितासाठी ठाम निर्णय घेणारे महाराष्ट्राच्या विकासासाठी सातत्यपूर्ण प्रयत्न करणारे महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री तथा गृहमंत्री **मा श्री. देवेंद्रजी फडणवीस साहेब** यांना वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा..!

शुभेच्छुक

अॅड. चंदन बास्टेकर अध्यक्ष - भाजपा वकील आषाढी

अॅड. सोमरा राजत उपाध्यक्ष - भाजपा वकील आषाढी

अॅड. हनुमंतभाऊ कल्याणी सरचिटणीस भाजपा वकील आषाढी

भारतीय जनता पार्टी

वकील आषाढी, सर्व पदाधिकारी, अहिल्यानगर शहर

अॅड. कैलास कोतकर सरचिटणीस भाजपा वकील आषाढी

CCTV CAMERA

बिघडला आहे का?

फक्त एकच कॉल

ISO 9001 : 2015 Certified

Mandar Mulay

Cell : 98222 94622 | 94220 87757

www.mandarmulay.com

माई सातवे पुण्यस्मरण

आता सहावास जरी सुटला तरी स्मृती सुगंध देत राहील, जीवनाच्या प्रत्येक वळणावर आठवण मात्र येत राहील.. भावपूर्ण श्रद्धांजली..

श्रीमती विमल बाळासाहेब देशमुख

स्व. दि. २१/७/२०१९

प्रेमळ स्मृतीस भावपूर्ण श्रद्धांजली...

* दुःखांकित *

श्रीकांत बाळासाहेब देशमुख सौ. दिपाली विशाल इंगळे श्रीयश ओंकार देशमुख आदिराज ओंकार देशमुख

ओंकार बाळासाहेब देशमुख श्रावणी श्रीकांत देशमुख शुभ्रा श्रीकांत देशमुख आरुष विशाल इंगळे

समस्त देशमुख परिवार

सर्व आम्हेष्ट, नातेवाईक, मित्र परिवार

Become a **COMPUTER PROFESSIONAL**

An ISO 9001:2015 Certified **DiSHA** COMPUTER INSTITUTE

PROGRAMMING

- SOFTWARE DEVELOPMENT
- DATA ANALYST & DATA SCIENCE
- FULL STACK DEVELOPMENT

DIPLOMA COURSES

- 2D & 3D ANIMATION
- ADVANCE ACCOUNTING
- CAD TRAINING PROGRAM

Enroll Now www.dishagroup.in

दिल्ली गेट शाखा
आनंद केशव हाउस, सुपेकर मेडिकलच्या वरती, पहिला मजला, दिल्ली गेट, अ.नगर.
9371051769

जुने बस स्टँड शाखा
अंबर प्लाझा बिल्डिंग, माळीवाडा बस स्टँड शेजारी. अ.नगर.
9371151769

पाईपलाईन शाखा
रुचा गार्डन बिल्डिंग, मिसलबाग चौक, पाईपलाईन रोड अहमदनगर
7447761769

गृहिणी	
आरोग्य	
बैठे काम करणाऱ्यांसाठी	
बसून काम करणारे लोक म्हणजे आधुनिक काळातील ‘कुर्सी योद्धे’. दिवसभर संगणकासम १२ बसल्याने शरीराला हालचाल कमी मिळते आणि अनेक तक्रारी सुरू होतात. पण काही छोट्या सवयींनी आपण तंदुरुस्त राहू शकतो. बसून काम करणाऱ्यांसाठी योग्य बसण्याची पद्धत, थोडी हालचाल आणि संतुलित आहार खूप महत्त्वाचा आहे. दर ३० ते ४० मिनिटांनी जागेवरून उठून दोन मिनिटे चालणे शरीरासाठी आवश्यक आहे. यामुळे स्ताभिसरण चांगले होते आणि कंबरचा ताण कमी होतो. पाठीचा कणा सरळ ठेवून खुर्चीवर बसल्याने मान आणि खांद्याचा त्रास टळतो. संगणकाचा पडदा डोळ्यांच्या सरळ रेषेत ठेवल्यास डोळ्यांवर	ताण येत नाही.पाणी पिणे हे सर्वात सोपे आणि महत्त्वाचे काम आहे. दिवसभरात पुरेसे पाणी प्यायल्याने थकवा कमी होतो आणि एकाग्रता वाढते. दुपारच्या जेवणात जड आणि तळले पदार्थ टाळून हिरव्या भाज्या, फळे आणि डाळींचा समावेश करावा. यामुळे पचनक्रिया चांगली राहते आणि झोपही चांगली लागते. कामाच्या मधल्या वेळेत मान, खांदे आणि म नगटाचे हलके व्यायाम केल्याने स्नायू आखडत नाहीत. सकाळी किंवा संध्याकाळी २० मिनिटे चालणे किंवा योग केल्याने दिवसभराचा ताण निघून जातो. महागड्या जिमपेक्षा रोजच्या छोट्या हालचालीच आपल्या शरीरासाठी अधिक गुणकारी ठरतात. कारण निरोगी शरीर हेच खरे यशाचे भांडवल आहे.
पाककला	
चटपटीत मसाला उत्तप्पम	
साहित्य : इडली-डोसा बॅटर २ वाटी, बारीक चिरलेला कांदा १ मध्यम, बारीक चिरलेला टोमॅटो १, बारीक चिरलेली शिमला मिरची १/२, बारीक चिरलेला हिरवा कांदा २ चमचे, बारीक चिरलेली हिरवी मिरची २, बारीक चिरलेली कोथिंबीर २ चमचे, लाल तिखट १/२ चमचा, चाट मसाला १/४ चमचा, मीठ चवीनुसार, तेल २ चमचे कृती : एका वाटीत बॅटर घ्या. त्यात मीठ घालून एकजीव करा. तवा गरम करा	आणि त्यावर थोडे तेल सोडा. एक मोठा डाव बॅटर तव्यावर जाडसर गोल पसरवा. वरून कांदा, टोमॅटो, शिमला मिरची, हिरवा कांदा आणि हिरवी मिरची पेरा. वरून थोडे लाल तिखट, चाट मसाला आणि कोथिंबीर भुरभुरा. हलक्या हाताने दाबून भाज्या बॅटरमध्ये चिकटवा. कडा सुकेपर्यंत एका बाजूने भाजून घ्या. नंतर दुसऱ्या बाजूने खरपूस होईपर्यंत भाजा. गरमगरम उत्तप्पम नारळाची चरणी आणि सांबारबरोबर सर्व्ह करा. अधिक तिखट हवे असल्यास हिरव्या मिरचीचे प्रमाण वाढवू शकता.

वास्तू	सौंदर्य
पायऱ्यांसंबंधी नियम	
✱ पायऱ्या बनवताना त्या पश्चिमेकडून पूर्वेकडे किंवा दक्षिणेकडून उत्तरेकडे चढणाऱ्या असाव्यात. म्हणजे चढताना तोंड उत्तर किंवा पूर्वेकडे राहील. घड्याळाच्या काट्याच्या दिशेने वर जाणाऱ्या पायऱ्या शुभ मानल्या जातात. ✱ पायऱ्या सरळ किंवा एल आकाराच्या असाव्यात. गोलाकार आणि सर्पिल पायऱ्या शक्यतो टाळाव्यात. पायऱ्यांखाली शौचालय, स्वयंपाकघर किंवा देवघर नसावे. तिथे सामान ठेवण्याची जागा असावी.	टोमॅटोचा तुकडा घेऊन ५ मिनिटे गोलाकार हालचालीत चेहऱ्यावर घासा. १० मिनिटे तसाच ठेवा आणि थंड पाण्याने धुवा. आठवड्यातून ३ वेळा केल्याने उन्हाचा टॅन निघून जातो. सल्ला ✱ मोठ्या प्रमाणात बनवून बर्फाच्या ट्रेमध्ये गोठवा. हवे तेव्हा १ क्यूब वापरा. ✱ आंबट दह्यात पीठ मळा. पराठे मऊ आणि चवदार होतात. ✱ खवलेला नारळ फ्रीजरमध्ये ठेवल्यास १ महिना टिकतो. संकलक : अॅड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग	बुधवार, दि. २२ जुलै २०२६
---, शके १९४८ पराभवनामसंवत्सर, आषाढ शुक्लपक्ष. स्वाती २३।०४, सूर्योदय ०६ वा. २८ मि. सूर्यास्त ०६ वा. ११ मि.	
मे़ष : दिवस उत्साहात जाईल. घरातील मोठ्यांचे आशीर्वाद लाभतील.	राशिभविष्य
वृ़षभ : आर्थिक बाजू मजबूत होईल. सहकाऱ्यांकडून सहकार्य मिळेल. कौटुंबिक कार्यक्रमात सहभाग वाढेल.	तूळ : भागीदारीतून लाभ होईल. कला क्षेत्रातील लोकांना संधी मिळेल.
मिथुन : बोलण्यावर ताबा ठेवावा लागेल. नवीन ओळखी होतील. विद्यार्थ्यांना अभ्यासात गती येईल.	वृ़श्चिक : गुप्त शत्रूंपासून सावध राहावे. मालमत्तेसंबंधी निर्णय घेता येतील. मेहनतीचे फळ मिळेल.
कर्क : मनातील भीती कमी होईल. घरात पाहुण्यांचे आगमन होईल. कामाच्या ठिकाणी प्रशंसा मिळेल.	धनु : धार्मिक कार्यात मन लागेल. मुलांकडून समाधानाची बातमी मिळेल. व्यवसायात वाढ होईल.
सिंह : नेतृत्वगुण वाढतील. सरकारी कामे पूर्ण होतील. मित्रांची भेट होऊन आनंद मिळेल. आत्मविश्वास दुणावेल.	मकर : कामाचा ताण वाढेल पण यश मिळेल. वडिलोपार्जित बाबतीत चर्चा होईल. खरेदीचा योग आहे.
कन्या : नोकरीत पदोन्नतीची शक्यता. कर्जाची परतफेड होईल. कुटुंबात शांतता राहील. जुनी गुंतवणूक फायदेशीर ठरेल.	कुंभ : अचानक धनलाभाची शक्यता. तंत्रज्ञान क्षेत्रातील कामात गती येईल. नातेवाईकांशी वाद टाळावा.
	मीन : भावनिक दिवस राहील. कलात्मक कामात प्रगती होईल. मालमत्ते संबंधित कामातून लाभ.

शब्दगंध क्र. ७४७८ 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			

आडवे शब्द :- १)

महादेव; शंकर; नीळकंठ ४)
पार्वतीपती; शंकर; महादेव
६) काशीचे दुसरे नाव;
बनारस ७) सूट, डिस्काउंट
९) सैन्याला पुरविला जाणारा
दारुगोळा, शस्त्रे वगैरे ११)
यश; सफलता; जीत १३)

लहान; छोटा; लघू १४)
चोप; ताडन १५) एक अधिक
पाव १७) प्रगती; वाढ; वृद्धी;
डेव्हलपमेंट १८) शिंदीच्या
झाडापासून सकाळच्या वेळी
मिळणारे एक मधुर पेय १९)
भूषण; आभूषण; अलंकार
२०) तस्कर; चोरी करणारा

शब्दगंध क्र. ७४७७ चे उत्तर

अ	ब	ग	घ	ङ	च	ज	झ	ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	न	प	फ	ब	भ	म	य	र	ल	व	श	ष	स	ह	ळ	ॠ	ॡ
जा	घ	ग	च	म	ल्का	रि	क																									
त	ल	वा	र			र																										
स				क	स	ब		चो																								
त्रू				का		हा	ब	र	ट																							
				प्र	ति	का	र		स	र																						
दि	वा	क	र			जे				फ																						
				स	झ		म	ल	म	ल																						

२१) शंभराचा समूह; शे
२२) चालू काळात; वर्तमान
स्थितीत

उभे शब्द :- १)

अधिक चांगला; श्रेष्ठ २)
महादेवाचे मंदिर ३) लग्नानंतर
सिधणारी वधुवराची मिरवणूक
४) वेळ; अवकाश; विलंब
५) सहा ऋतूंपैकी एक ८)
जडपणा; पत; प्रतिष्ठा १०)
चांगले व वाईट (त्याचे ज्ञान)
१२) स्पर्धा; चढाओढ १३)
वर्षाच्या बोलीने ठेवलेला
नोकर १४) केशवर्धक तेल
देणारी एक वनस्पती १६)
वात; पवन १७) संपूर्ण नाश;
विध्वंस

एखाद्या निवांत संध्याकाळी मित्रमंडळींसोबत गण्यांचा फड जमवताना काहीतरी चटपटीत खावंसं वाटतं. एखाद्या चाट पदार्थांमुळे तोंडाला छान चव येते. अशावेळी झटपट तयार होणारी कॉर्न आलू मसाला चाट ही रेसिपी तुम्ही ट्राय करू शकता.

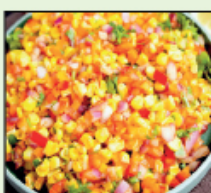
सामग्री: एक कप उकडलेले स्वीट कॉर्न, उकडलेल्या बटाट्याचे काप एक कप, दोन टोमॅटो, एक टेबलस्पून आल्याची पेस्ट, अर्धा

कॉर्न आलू मसाला चाट

टेबलस्पून हळद, प्रत्येकी एक टेबलस्पून जिरेपूड, धनेपूड आणि लाल तिखट, मॅगी मसाल्याचं एक पाकीट, विमूटभर हिंग, दोन हिच्या मिरच्या, अर्ध लिंबू, चिरलेली कोथिंबिर, तीन चमचे तेल, चवीनुसार मीठ

कृती: टोमॅटो आणि हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्या. एका कढईत तेल घाला. गरम झाल्यावर त्यात जिरेपूड घालून मंद आचेवर परतून घ्या. आता त्यात हिंग, आल्याची पेस्ट, हिरवी मिरची घालून परता. यानंतर टोमॅटो, हळद, धनेपूड, लाल तिखट आणि

चवीनुसार मीठ घाला. टोमॅटो नीट शिजवून घ्या. टोमॅटो मऊ शिजल्यावर त्यात स्वीट कॉर्न आणि बटाटे घालून हलवून घ्या. कढई झाकून ठेवा. पाच मिनिटांनंतर मध्यम आचेवर कॉर्न-बटाट्याचं मिश्रण परतून घ्या. मग त्यात मॅगी मसाला घालून हलवून घ्या. गॅस बंद करून लिंबाचा रस आणि कोथिंबिर घाला. कॉर्न आलू चाट तयार आहे. त्यावर शेव आणि कांदा घालून खाता येईल. ➤



झटपट रेसिपी



पदव्युत्तर दंतवैद्यकीयसाठी बायोमेट्रिक सक्तीचे

देशभरातील पदव्युत्तर (पीजी) दंतवैद्यकीय विद्यार्थ्यांसाठी बायोमेट्रिक उपस्थिती संदर्भात आता कठोर नियम लागू झाले आहेत. 'नॅशनल डेंटल कमिशन' (एनडीसी) ने सगळ्या डेंटल कॉलेजेसना विद्यार्थ्यांची किमान ८० टक्के बायोमेट्रिक उपस्थिती अनिवार्य करण्याचे आदेश दिले आहेत. हा निकष पूर्ण न करणाऱ्या विद्यार्थ्यांना विद्यापीठाच्या परीक्षेला बसण्याची संधी दिली जाणार नाही. आयोगाने १९ जानेवारी २०२६ रोजी दिलेल्या सूचनांची पुन्हा आठवण करून दिली आहे. तसेच उपस्थितीचे नियम काटेकोरपणे पाळण्याची जबाबदारी संबंधित कॉलेजेसची असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे. 'मास्टर ऑफ डेंटल सर्जरी' (एमडीएस) अभ्यासक्रम चालवणाऱ्या सगळ्या डेंटल कॉलेजेसनी विद्यार्थ्यांची बायोमेट्रिक उपस्थिती तपासल्यानंतरच

उत्तुशिक्षण त्यांना विद्यापीठाच्या किंवा पदव्युत्तर परीक्षेसाठी पात्र ठरवावे, असे आयोगाने सांगितले आहे. ज्या विद्यार्थ्यांची बायोमेट्रिक उपस्थिती ८० टक्क्यांपेक्षा कमी असेल, त्यांना परीक्षेला बसण्याची परवानगी देऊ नये, असे स्पष्ट निर्देश देण्यात आले आहेत. आयोगाने यासंदर्भात कॉलेजेसना इशारा दिला आहे. कमी उपस्थिती असलेल्या विद्यार्थ्यांना परीक्षेला बसू दिल्यास, त्याची पूर्ण जबाबदारी त्या संबंधित कॉलेजेसवर राहिली. अशा प्रकारे वागणाऱ्या संस्थांनी आयोगाच्या नियमांचे उल्लंघन केलेले मानले जाईल. ➤



टाळा या चुका

वॉर्म अप' आणि 'कूल डाउन' ही व्यायामाची महत्त्वाची अंग आहेत. वॉर्म अपमुळे शरीर व्यायामासाठी सज्ज होतं. यामुळे दुखापती टाळता येतात.

कूल डाउनमुळे हृदयाचे ठोके आणि श्वास पूर्वपदावर यायला मदत होते. पण अनेक जण फक्त मुख्य व्यायामावर भर देतात. आपल्या काही चुकांमुळे व्यायामाचे सगळे लाभ मिळत नाहीत. व्यायामादरम्यान होणाऱ्या काही चुकांविषयी...

- * वॉर्म अपमुळे हृदयगती वाढते. स्नायूंना ऑक्सिजनयुक्त रक्ताचा पुरवठा होतो. शरीराचं तापमान वाढतं. वॉर्म अपमुळे शरीर व्यायामासाठी सज्ज होतं.
- * व्यायाम करण्याआधी ५ ते १० मिनिट वॉर्म अप करावं.
- * प्रत्येक व्यायामप्रकाराआधी वेगळं वॉर्म अप करावं

दी

घातुयुण्यासाठी चांगले आरोग्य आवश्यक असते. त्याचप्रमाणे सुंदर आणि चमकदार त्वचेसाठी निरोगी त्वचा खूप महत्त्वाची असते. लोक त्वचेची काळजी घेणारी अनेक उत्पादने वापरतात आणि त्वचेची काळजी घेणारे विविध उपचार घेतात. मुली त्यांच्या त्वचेची विशेष काळजी घेतात. परंतु या बाबतीत मुलांना थोडे आळशी मानले जाते. यामुळे बहुतेक मुले त्वचेची काळजी घेत नाहीत. ते त्वचेची संबंधित समस्यांकडे दुर्लक्ष करतात.

- * **मु्रुमे** घाणीमुळे, अनेकदा चेहऱ्यावर मु्रुमे येतात. त्यावर योग्य वेळी उपचार करणे खूप महत्त्वाचे आहे. त्यांच्यावर योग्य उपचार केले नाहीत तर ते पसरतात आणि चेहऱ्यावर खुणा सोडतात. चेहऱ्यावर एकही मु्रुम दिसला तर त्यावर त्वरित उपचार करा.
- * **कोरडी त्वचा** हवामान बदलले की त्वचेत काही बदल होतात. विशेषतः बहुतेक लोकांची त्वचा बदलत्या हवामानात कोरडी होते. त्वचेला भेगा पडू लागतात तेव्हा खाज सुटते.

लागतं. मात्र आपण एकाच पद्धतीने वॉर्म अप करत रहातो. यामुळे व्यायामाचं तंत्र बिघडतं.

- * व्यायामानंतर कूल डाउन केलं नाही तर स्नायूंना त्रास होऊ शकतो. कूल डाउननंतर व्यायामामुळे झालेली शरीराची झीज भरून निघते.
- * वॉर्म अपची सुरुवात धीम्या गतीने करावी. हे व्यायाम सौम्य असावेत. ➤



शुभिंग

त्वचेकडे दुर्लक्ष नको

नैसर्गिक तेलाच्या कमतरतेमुळे त्वचा लवकर निस्तेज दिसू लागते. म्हणून, हवामान बदलू लागताच, त्वचेवर चांगले मॉइश्चरायझर वापरण्यास सुरुवात करा. यामुळे त्वचेची आर्द्रता टिकून राहील.

- * **टॅनिंग** उन्हात बाहेर पडल्यामुळे त्वचा जळते किंवा काळी पडते. ही समस्या टाळायची असेल तर किमान ५० एसपीएफचा सनस्क्रीन वापरा. त्यामुळे त्वचेचा कोरडेपणा त्रासदायक ठरणार नाही.
- * **काळी वर्तुळे** आजकाल बाजारात डोळ्यांखालील काळ्या वर्तुळांसाठी क्रीम उपलब्ध आहे. ते त्वचेसाठी खूप फायदेशीर आहे.
- * **कोंडा** डोळ्याच्या त्वचेवर कोरडेपणा वाढला, की कोंड्याची समस्या उद्भवते. अशा परिस्थितीत एक तर कोंडा दूर करणारा शॅम्पू वापरा. तो उपलब्ध नसेल तर तुम्ही घरगुती उपाय वापरू शकता. कोंडा दूर करण्यासाठी दही खूप प्रभावी मानले जाते. ➤

आरोग्य विभागात नवी पद्धे मंजूर

महाराष्ट्र सरकारने राज्यातील आरोग्यसेवा अधिक मजबूत करण्यासाठी एक मोठा निर्णय घेतला आहे. याअंतर्गत, ज्या २५९ नवीन आणि श्रेणीसुधारित आरोग्य संस्थांचे बांधकाम ५० टक्क्यांहून अधिक पूर्ण झाले आहे. त्यामध्ये ५,२२३ नवीन पदांच्या निमित्तींसाठी मंजुरी देण्यात आली आहे. या पदांसाठी ३२०.०१ कोटी रुपयांच्या वार्षिक खर्चालाही मंजुरी देण्यात आली आहे. या निर्णयामुळे ठाणे, नाशिक, बीड, अकोला, पुणे, कोल्हापूर आणि छत्रपती संभाजीनगर यासह अनेक जिल्ह्यांमधील रुग्णालयांमध्ये

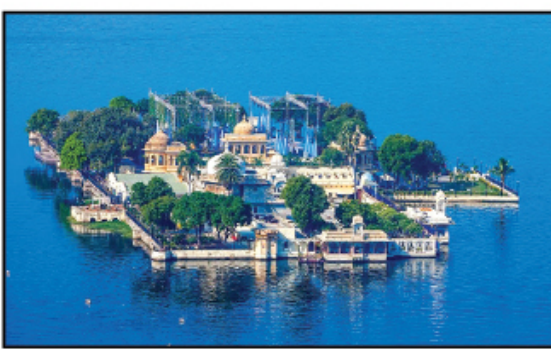
डॉक्टर, परिचारिका आणि इतर कर्मचाऱ्यांची उपलब्धता वाढेल. यामुळे आरोग्य सेवांना गती मिळेल आणि रुग्णांना उत्तम आरोग्यसेवा मिळेल. राज्यातील ज्या २५९ आरोग्य संस्थांचे बांधकाम ५० टक्के किंवा त्याहून अधिक पूर्ण झाले आहे. त्यांच्यासाठी एकूण ७,९५५ पदांची आवश्यकता होती. यापैकी २,७३२ पदांना आधीच मंजुरी देण्यात आली होती, तर उर्वरित ५,२२३ नवीन पदांना आता संबंधित आरोग्य संस्थांच्या निमित्ती आणि कार्यान्वयनासाठी मंजुरी देण्यात आली आहे. या निर्णयाअंतर्गत, ठाणे जिल्हा रुग्णालयाची क्षमता ३३६ वरून ५०० खाटांपर्यंत वाढवणे, बीड जिल्हा रुग्णालयाचा ३०० वरून ५०० खाटांपर्यंत विस्तार करणे, तसेच ठाणे संदर्भ सेवा रुग्णालय, ठाणे महिला रुग्णालय, अकोला जिल्हा रुग्णालय, मंचर-आंबेगाव सामान्य रुग्णालय, इचलकरंजी सामान्य रुग्णालय आणि नाशिक संदर्भ सेवा रुग्णालय यांसह अनेक संस्थांमध्ये नवीन पदे मंजूर करण्यात आली आहेत. ➤



भारतातील भव्य आणि ऐतिहासिक राजवाडे म्हटले, की उंच टेकड्या, वाळवंट किंवा मोठे किल्ले आठवतात. देशात काही असेही राजवाडे आहेत, जे चारी बाजूंनी पाण्याने वेढलेले आहेत! राजा-महाराजांनी उन्हाळ्यातील विश्रांतीसाठी किंवा मनोरंजनासाठी बांधलेले हे 'वॉटर पॅलेस' भारतीय इजिप्शियन आणि सौंदर्याचा अद्भुत नमुना आहेत.

- * जलमहाल, जयपूर (राजस्थान) - जयपूरच्या 'मान सागर' तलावाच्या मध्यभागी असलेला जलमहाल हा राजस्थानातील एक प्रमुख आकर्षणाचा केंद्रबिंदू आहे. १८ व्या शतकात महाराजा माध-सिंह (पहिले) यांनी हा राजवाडा शिकारीची जागा आणि विश्रांतीसाठी बांधला होता. जेव्हा हा तलाव पूर्ण भरतो, तेव्हा या पाच मजली इमारतीचे तब्बल चार मजले पाण्याखाली जातात ! त्यामुळे हा वाडा इमार्यावर तरंगत असल्याचा भास होतो. सध्या पर्यटकांना आत जाण्यास बंदी असली, तरी तलावाच्या किनाऱ्यावरून दिसणारे याचे दृश्य मनाला भुरळ पाडते.
- * ताज लेक पॅलेस, उदयपूर (राजस्थान) - उदयपूरच्या 'पिच-पोला' तलावात शुभ्र संगमरवरी दगडांनी बांधलेला हा राजवाडा म्हणजे सौंदर्याचा कळस आहे. १७४३ ते १७४६ दरम्यान महाराजा जगतसिंह (दुसरे) यांनी आपली उन्हाळी सुटी घालवण्यासाठी हा वाडा बांधला होता. त्याला आधी 'जग निवास' म्हटले जायचे. आज हा राजवाडा जगातील सर्वात आलिशान 'हेरिटेज हॉटेल' म्हणून ओळखला जातो. येथील कोरीव काम आणि बाल्कनीमून दिसणारा उदयपूरचा नजाराण पर्यटकांना थक करतो.

- * नीरमहाल, त्रिपुरा- पूर्व भारतातील सर्वात मोठा 'वॉटर पॅलेस' म्हणून त्रिपुराचा 'नीरमहाल' ओळखला जातो. 'रुद्रसागर' तलावाच्या अगदी मध्यभागी असलेला हा राजवाडा १९३० मध्ये त्रिपुराचे शेवटचे राजे महाराजा बीर बिक्रम किशोर माणिक्य बहादूर यांनी बांधला होता. हिंदू आणि मुल वस्तुकलेचा हा एक सुरेख मिलाफ आहे. या राजवाड्यात जाण्यासाठी बोटीचा प्रवास करावा लागतो. तसेच दरवर्षी येथे भरणारा 'नीरमहाल वॉटर फेस्टिव्हल' पाहण्यासारखा असतो.
- * जय विलास पॅलेस, खाल्हेर (मध्य प्रदेश) - खाल्हेरचा भव्य 'जय विलास पॅलेस' आज पूर्णपणे पाण्याने वेढलेला नसला, तरी त्याची रचना पाण्याच्या कारंज्यांनी आणि सुंदर तलावांनी वेढलेली आहे. १८७४ मध्ये महाराजा जयाजीराव शिंदे यांनी युरोपीय शैलीत हा राजवाडा बांधला. या राजवाड्यात इटालियन आणि टस्कन स्थापत्यकलेची झलक पाहायला मिळते. याच्या 'दरबार हॉल'मध्ये जगातील सर्वात मोठे आणि जड बुंबर लावलेले आहेत.



भारतातील वॉटर पॅलेस

पांढरा शर्ट हा प्रत्येक पुरुषाच्या वॉर्डरोबमधील असा एक कपडा आहे, जो कधीही 'आउट ऑफ फॅशन' होत नाही. त्याची साधी, आकर्षक आणि क्लासिक शैली हेच त्याचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य आहे. एकाच पांढऱ्या शर्टला वेगवेगळ्या पद्धतीने स्टाइल करून ऑफिस, पार्टी, डेट किंवा कॅज्युअल आउटिंग अशा प्रत्येक प्रसंगासाठी वेगळा आणि उदावदार लुक मिळवू शकतो. आरामदायी आणि स्टायलिश लुक हवा असेल, तर पांढऱ्या शर्टसोबत ब्लू किंवा **फॅशन पॅशन** डार्क जीन्स हा उत्तम पर्याय आहे. यासोबत हलक्या तपकिरी रंगाचा बेल्ट आणि कॅज्युअल शूज परिधान केल्यास लूक अधिक आकर्षक दिसतो. डेट, मित्रांसोबतची भेट किंवा सेमी-फॉर्मल कार्यक्रमांसाठी हे कॉम्बिनेशन योग्य ठरते. औपचारिक कार्यक्रम ासाठी पांढरा शर्ट आणि काळा

सूट हे सदाबहार कॉम्बिनेशन मानले जाते. नीट इक्वी केलेला शर्ट, फिटिंगची पॅट, काळे फॉर्मल शूज आणि टाय यामुळे व्यक्तिमत्त्व अधिक प्रभावी आणि व्यावसायिक दिसते. ऑफिस मीटिंग्जापासून ते समारंभ आणि पार्टीपर्यंत हा लूक सहज खुलतो. अतिशय फॉर्मल किंवा खूप कॅज्युअल न वाटणारा संतुलित लूक हवा असेल, तर ग्रॅ पॅटसोबत पांढरा शर्ट परिधान करा. यासोबत ब्लेझर घातल्यास लूक अधिक स्टायलिश होतो, तर ब्लेझरशिवायही हा पोशाख स्मार्ट आणि आरामदायी दिसतो. नेव्ही ब्लेझर आणि पांढरा शर्ट हे एलिगंट कॉम्बिनेशन मानले जाते. बिझनेस मीटिंग, स्पर्ट कॅज्युअल कार्यक्रम किंवा विशेष प्रसंगी हा लूक प्रभावी ठरतो. टायसह किंवा टायशिवाय दोन्ही प्रकारे हा पेहराव आकर्षक दिसतो. सेमी-फॉर्मल आणि कॅज्युअल लूकमध्ये संतुलन साधायचे असेल, तर खाकी पॅट आणि पांढरा शर्ट हा उत्तम पर्याय आहे. शर्टच्या बाह्या हलक्या दुमडल्यास रिलॅक्स लूक मिळतो, तर शर्ट पॅटमध्ये खोचून परिधान केल्यास अधिक शार्प आणि नीटनेटका लूक तयार होतो. साध्या पांढऱ्या शर्टला आधुनिक टच द्यायचा असेल, तर स्टायलिश शूज किंवा स्नीकर्सची निवड करा. ➤



