नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा — व्यवस्थापक : अनिकेत गुंदेचा

रजि नं. ११४३९-५७/३७ | पाने ८ | किंमत ३ रूपये | अहिल्यानगर, शनिवार दि. २९.०८.२०२६ | अंक नं. १२८ | वर्ष ६१ वे | दैनिक वर्ष ६३ वे | ANR/022/2018-2020

मनोज जरांगे पाटलांचे ११ वे आमरण उपोषण सुरू

मराठा आरक्षणासंदर्भात सरकारने लवकर निर्णय घेतला नाही तर मुंबईला जाण्याचा दिला इशारा

आंतरवाली सराटी - मराठा आरक्षणाच्या मागणीसाठी मनोज जरांगे पाटील यांनी २९ ऑगस्ट रोजी सकाळ पासून आंतरवाली सराटी येथे आपले ३ वर्षातील ११ वे आमरण उपोषण सुरू केले आहे. जीवघेणा लढा आता सुरू झाला आहे, अंमलबजावणी झाल्याशिवाय आता माघार घेणार नाही. सरकारने लवकर निर्णय घेतला नाही तर मुंबईला जाणार, असा थेट इशारा त्यांनी राज्य सरकारला दिला. पत्रकारांशी संवाद साधताना त्यांनी राज्य सरकार, जात पडताळणी समिती आणि प्रशासकीय अधिकाऱ्यांच्या भूमिकेवर जोरदार ताशेरे ओढले.

मनोज जरांगे म्हणाले की, दोन महिने, चार महिने करत सरकारने तीन वर्षे वेळकाढूपणा केला. आता आमच्या लक्षात आले आहे की सरकारच्या नियतीतच खोट आहे. त्यांना मराठ्यांच्या मुलाबाळांचे कल्याणच होऊ द्यायचे नाही. त्यामुळे आता सर्व मागण्यांची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी झाल्याशिवाय मी इथून उठणार नाही.

जात पडताळणी समिती कायमची बरखास्त करा

कुणबी नोंदी आणि प्रमाणपत्रांच्या वैधतेवर बोलताना जरांगे यांनी जात पडताळणी प्रक्रियेवर मोठा आक्षेप घेतला. तहसीलदार, एसडीएम किंवा सक्षम अधिकारी सगळे पुरावे तपासूनच कुणबी प्रमाणपत्र देतात, मग पुन्हा जात पडताळणी कशासाठी? देशातील इतर राज्यांमध्ये अशी समिती नाही, मग ती फक्त महाराष्ट्रातच का? जात पडताळणी अधिकारी जाणुनबुजून मराठा मुलांची अडवणूक करतात. पैसे दिले की त्यांचे 'कीस' पडत नाहीत, नाही दिले की कागदपत्रांमध्ये मुद्दाम चुका काढल्या जातात. यामुळे लोकांचे हेलपाटे होतात आणि ॲडमिशन्स कॅन्सल होतात. त्यामुळे इतर राज्यांप्रमाणेच महाराष्ट्रातील 'जात पडताळणी समिती' कायमची बरखास्त करावी, अशी मोठी मागणी त्यांनी केली. या निर्णयामुळे मराठाच नव्हे तर ओबीसी आणि एसटी प्रवर्गातील गरीब लोकांचेही कल्याण होईल, असे ते म्हणाले.

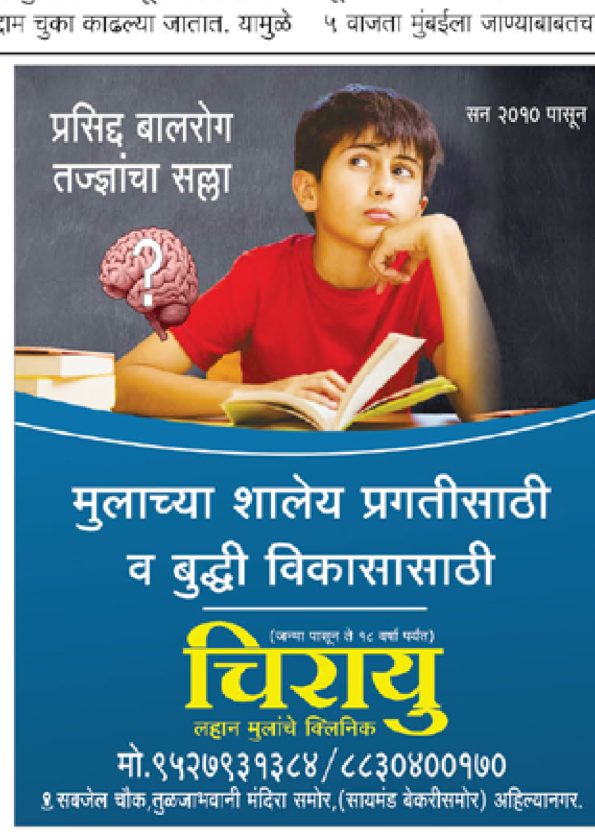
मराठा समाजाला आवाहन- आपली मुले अधिकारी बनवा

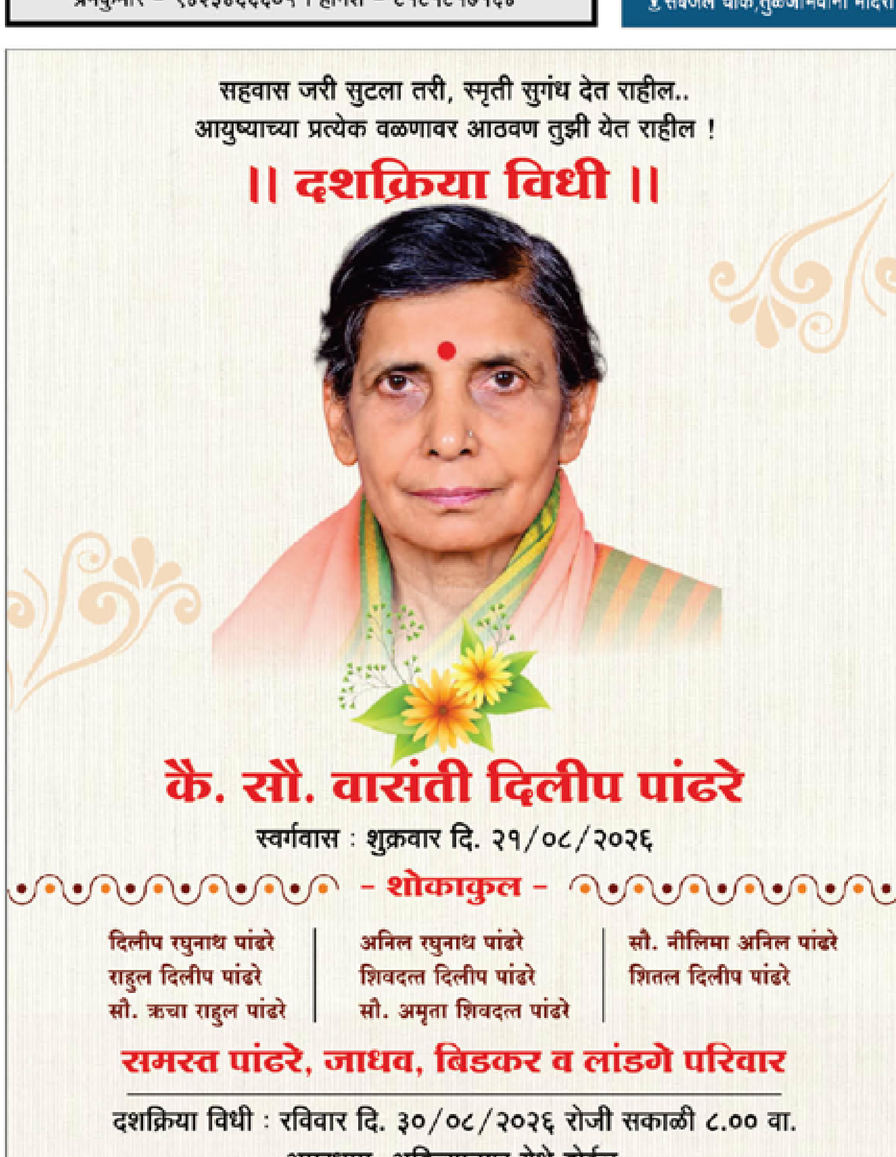
मराठा समाजाला भावनिक साद घालताना जरांगे पाटील म्हणाले, आज प्रशासनात इतर जातींचे अधिकारी बसले आहेत, ज्यांना आपल्याबद्दल द्वेष आहे. अधिकारी हा जात विसरून सर्वांसाठी काम करणारा असावा, पण काही जणांच्या डोक्यात घाणेरडे विचार आहेत. त्यामुळे मराठा समाजाने आता शहाणे व्हावे, आरक्षण मिळवून आपली मुले प्रशासनात अधिकारी बनवा. तरच पुढच्या पिढीचे वाटोळे टळेल. आता कुणीच घरी बसू नका, सगळे जण आंतरवालीत या. या सरकारला मराठ्यांची बलाढ्य ताकद दिसली पाहिजे. सर्व मागण्या मान्य झाल्याशिवाय आता शांत बसायचं नाही. गाफील राहू नका, दगाफटका होईल, प्रत्यक्ष आंदोलनात सहभागी व्हा, असेही ते म्हणाले.

मुंबईची तारीख आणि पुढची दिशा

मराठा क्रांती मोर्चाच्या 'एसईबीसी आरक्षण टिकले पाहिजे' या मागणीचे त्यांनी स्वागत करत ती योग्य भूमिका असल्याचे म्हटले. तसेच, सरकारकडून कोणी चर्चेला येणार का, या प्रश्नावर त्यांनी आज संध्याकाळी ५ वाजता मुंबईला जाण्याबाबतचा आणि पुढील दिशा स्पष्ट करण्याचा निर्णय घेईन, असे सांगितले.

शासनमान्य • पेस्ट कंट्रोल
झुरळ, ढेकुण, मुंग्या, उंदिर, कोळी, वाळवी, पाली व मच्छर साठी
7276423997 | 9272424705 फॉगींग करून मिळेल.





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

दर्जेदार व माफक दरात फ्लेक्स प्रिंटींग संपर्क : 9403232323

जिल्ह्यातील निकडीच्या प्रश्नांना वाचा फोडणारे एकमेव दैनिक
संस्थापक कै. आचार्य गुंदेचा
नवा मराठा
फोन-२४१४१४१, २४१७७७७
भाडोत्री म्हणून वर्षानुवर्ष जगण्यापेक्षा निर्भिड म्हणून क्षणभर जगण्यात जीवनाचे खरे सार्थक आहे. - कै.आचार्य गुंदेचा
email - navamaratha@gmail.com

शेतातील पाण्याच्या वादातून कोयत्याने वार करत मारहाण; ५ जणांवर गुन्हा दाखल

नगर - शेतातील पिकांना पाणी भरण्यासाठी सुरू केलेल्या पाईपलाईनचा कॉक काढल्याच्या कारणावरून झालेल्या वादात एका शेतकऱ्यावर कोयत्याने वार करून बेदम मारहाण केल्याची घटना जेऊरजवळील ससेवाडी येथे घडली. या प्रकरणी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात एकाच कुटुंबातील पाच जणांविरुद्ध गंभीर दुखापत आणि मारहाणीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

याबाबत संभाजी भानुदास ससे (वय ५५, रा. सिटीझन कॉलनी, भिंगार) यांनी फिर्याद दिली आहे. फिर्यादी हे पत्नीसह ससेवाडी येथील शेतात पिकांना पाणी भरण्यासाठी गेले होते. मोटार चालू करूनही शेतात पाणी येत नसल्याने त्यांनी पाहिले असता पाईपलाईनचा कॉक काढलेला दिसला. संभाजी ससे यांनी नातू निखिल प्रकाश झरेकर (रा. डोंगरगण) याला कॉक जोडून देण्यास सांगितले. यावर निखिल याने वाद घातला. त्यानंतर संभाजी यांचा भाऊ आदिनाथ भानुदास ससे, पुतण्या दत्तप्रसाद आदिनाथ ससे, उषा आदिनाथ ससे (सर्व रा. ससेवाडी, जेऊर) आणि दिव्या स्वप्नील शिंदे (रा. मिरी माका, पाथर्डी) हे त्या ठिकाणी आले. त्यावेळी दत्तप्रसाद ससे याने अश्लील शिवीगाळ करत जवळच पडलेला कोयता उचलून संभाजी ससे यांच्या कपाळावर मारला. तसेच आदिनाथ व दत्तप्रसाद यांनी त्यांना लाथाबुक्क्यांनी मारहाण सुरू केली. यावेळी भांडण सोडवण्यासाठी मध्ये आलेल्या त्यांच्या नातेवाईक महिलेलाही निखिल, उषा आणि दिव्या यांनी मारहाण केली. या हल्ल्यात संभाजी ससे जखमी झाले असून, त्यांनी दिलेल्या तक्रारीवरून एमआयडीसी पोलिसांनी निखिल झरेकर, आदिनाथ ससे, दत्तप्रसाद ससे, उषा ससे आणि दिव्या शिंदे या पाच जणांवर गुन्हा दाखल केला आहे.

निवृत्तीचं स्वातंत्र्य, पुढे काय

राजन कुटे

गेल्या वर्षभराच्या लिखाणातून अनेक वाचकांकडून सातत्याने अशी मागणी होत होती की, निवृत्ती आणि त्यानंतरच्या आयुष्याबद्दलही लिहावं. कदाचित म्हणूनच हा विषय पुन्हा पुन्हा मनात येत राहिला.

एकदा पुरेसा पैसा जमला की, मग निवांत जगता येईल. आपल्या मनात कधीतरी हा विचार आलेला असतो. चांगली नोकरी, वाढतं उत्पन्न, घर, मुलांचं शिक्षण आणि त्याचबरोबर हळूहळू तयार होत जाणारी गंगाजळी-या सगळ्यामागे एक दिवस कामाची सक्ती संपवून आपल्या मनाप्रमाणे जगता यावं, हे स्वप्न असतं. याच विचारातून Early Retirement किंवा FIRE सारख्या संकल्पना लोकप्रिय झाल्या. लवकर आर्थिक स्वातंत्र्य मिळवायचं आणि मग आयुष्य आपल्या पद्धतीने जगायचं. कल्पना आकर्षक आहे, पण एक प्रश्न आपण फार कमी वेळा विचारतो-निवृत्तीनंतर पुढे काय?

निवृत्तीपर्यंतचा आर्थिक प्रवास तुलनेने स्पष्ट असतो. उत्पन्न कमवायचं, खर्च सांभाळायचा, बचत करायची, गुंतवणूक करायची आणि गंगाजळी तयार करायची. प्रत्येक निर्णयाला एक दिशा असते. मात्र निवृत्तीच्या टप्प्यावर भूमिका बदलते. आता नवीन पैसा कमावण्यापेक्षा आतापर्यंत तयार केलेल्या पैशातून पुढचं आयुष्य जगायचं असतं. म्हणूनच माझ्याकडे किती पैसा असावा? या प्रश्नाबरोबरच हा पैसा मला किती काळ आणि कशासाठी पुरायला हवा? हा प्रश्नही महत्त्वाचा ठरतो.

इथे retirement planning केवळ आकड्यांचं गणित राहत नाही. महागाई, आरोग्याशी संबंधित अनपेक्षित खर्च, आयुष्य किती वर्षे पुढे असेल याची अनिश्चितता या सगळ्यांचा विचार करावा लागतो. पण त्याहूनही एक वेगळा पैलू आहे. आज गंगाजळी तयार करणारा आपण आणि काही दशकांनी ती गंगाजळी सांभाळणारा आपण अगदी तसा असेलच, असं नाही. आज आपण एखादा मोठा portfolio सहज समजून घेतो. अनेक योजना, वेगवेगळी उद्दिष्टं, वेळोवेळी review (पुनरावलोकन), allocation (मालमत्ता वाटप) मध्ये बदल हे सगळं आपल्याला व्यवस्थित जमतं. पण वय वाढत गेल्यावर प्रत्येक निर्णय तितक्याच सहजतेने घेता येईल का? कदाचित म्हणूनच निवृत्तीचं नियोजन करताना केवळ चांगली गुंतवणूक निवडणं पुरेसं नाही; ती गुंतवणूक पुढेही समजण्यास, सांभाळण्यास आणि योग्य वेळी वापरण्यास सोपी राहील का, याचाही विचार करायला हवा.

साधेपणा हा अनेकदा कमीपणाचा किंवा संधी गमावण्याचा (FOMO) पर्याय मानला जातो. इथे निवृत्तीच्या नियोजनात मात्र कदाचित शहाणपणाचा भाग असू शकतो. स्पष्ट asset allocation, प्रत्येक गुंतवणुकीमागचा उद्देश आणि अनावश्यक गुंतागुंत टाळणं-यामुळे उद्याच्या आपल्याला कमी निर्णय घ्यावे लागतात. आणि काही गोष्टी आजच व्यवस्थित ठरवून ठेवल्या, तर उद्या प्रत्येक निर्णय नव्याने घेण्याची गरजही कमी होते.

याच संदर्भात आणखी एक गोष्ट महत्त्वाची वाटते-आपण आपल्या मालमत्तेची कागदपत्रं जपून ठेवतो, nomination करतो, Will करतो. हे सगळं आवश्यक आहे. पण त्यातून एक वेगळा प्रश्न सुटत नाही. आपण जिवंत असताना आपला पैसा कसा सांभाळला जावा, याची कल्पना आपल्या जवळच्या माणसांना आहे का?

कारण nomination आणि Will हे मालमत्ता कोणाकडे जाईल याबद्दल स्पष्टता देतात; पण उद्या एखादा मोठा आर्थिक निर्णय घ्यायचा असेल, तेव्हा काय करायचं, कोणाचा सल्ला घ्यायचा, गुंतवणुकीची रचना का केली होती, हे कुठेतरी स्पष्ट असणंही महत्त्वाचं आहे.

आज आपण एखादा निर्णय का घेतला, हे आपल्याला अगदी स्वाभाविक वाटतं. पण काही वर्षांनी तोच संदर्भ विसरला जाऊ शकतो. म्हणूनच आज घेतलेल्या महत्त्वाच्या आर्थिक निर्णयांमागचा विचारही नोंदवून ठेवणं ही एक प्रकारची भविष्यातील स्वतःसाठीची तयारी असायला हवी.

इथे Baghban आठवतो ? त्या चित्रपटाची कथा केवळ मुलं आणि आई-वडिलांच्या नात्याची नव्हती. तिच्यामध्ये एक अस्वस्थ करणारा प्रश्नही होता-वय वाढल्यानंतर आपली आर्थिक गरज आणि आपली आर्थिक स्वायत्तता यांचं काय? मुलं आपल्यासाठी उभी राहतील, यावर विश्वास ठेवणं चुकीचं नाही. पण त्या विश्वासाची गरज पडू नये, अशी आर्थिक तयारी करणं कदाचित त्याहून चांगलं. याचा अर्थ पुढच्या पिढीवर अविश्वास नाही. उलट, आपल्या आयुष्याची आर्थिक जबाबदारी शक्य तितकी स्वतःकडे ठेवणं ही पुढच्या पिढीवरील प्रेमाचीही एक पद्धत असू शकते. कारण पैसा फक्त खर्च भागवण्यासाठी नसतो. तो आपल्याला निर्णय घेण्याचं स्वातंत्र्य देतो-कुठे राहायचं, कशासाठी खर्च करायचा, कोणाला मदत करायची आणि आपल्या वेळेचा उपयोग कसा करायचा.

म्हणून आर्थिक स्वातंत्र्याचा अर्थ फक्त आता मला काम करण्याची गरज नाही असा नसावा. त्याचा अर्थ कदाचित असा असावा की काम करायचं की नाही, हा निर्णय माझा असावा. आणि म्हणूनच निवृत्तीचं नियोजन करताना माझी गंगाजळी किती असावी? हा प्रश्न महत्त्वाचा असला, तरी तो एकटाच पुरेसा नाही. त्यासोबत विचारायला हवं-ही गंगाजळी माझ्या पुढच्या आयुष्याच्या गरजा पूर्ण करेल का? ती मला माझ्या निवडीचं स्वातंत्र्य देईल का? आणि आज मी तयार केलेली आर्थिक व्यवस्था उद्याचा मी सहजपणे सांभाळू शकेल का?

निवृत्ती म्हणजे कमाईचा शेवट नाही; ती पैशाच्या भूमिके मधला बदल आहे. आज पैसा आपल्याला भविष्यासाठी तयार करतो. उद्या तोच पैसा आपलं वर्तमान घडवणार असतो. म्हणून निवृत्तीची तयारी म्हणजे फक्त पुरेशी गंगाजळी तयार करणं नाही; ती गंगाजळी पुढची अनेक वर्षे आपल्याला स्वावलंबी, शांत आणि सन्मानाने जगता यावी, याची तयारी करणं सुद्धा आहे. कदाचित म्हणूनच निवृत्तीपूर्वी स्वतःला विचारण्याचा सर्वात महत्त्वाचा प्रश्न हा नसावा-

मी किती कमावलं? तर, मी तयार केलेल्या पैशामुळे मला पुढचं आयुष्य किती स्वातंत्र्याने जगता येईल? हा असावा.

स्पष्ट ठेवा, शांत ठेवा.

- **राजन कुटे**, अँफी नोंदणीकृत म्युच्यूअल फंड वितरक
मो. ९४०३३७४६७४ /९४२३७०८६७०

नगर जवळील एका शेतात महिलेने केली होती गांजाच्या झाडांची लागवड

पोलिसांनी छापा टाकत ३ लाख १६ हजारांचा गांजा केला जप्त, महिलेवर गुन्हा दाखल

नागरदेवळे शिवारात ३ लाख १६ हजारांचा गांजा पकडल्यानंतर मुद्देमालासह भिंगार कॅम्प पोलीसांचे पथक.

नगर - नगर शहराजवळील नागरदेवळे गावच्या शिवारात बेकायदेशीरपणे गांजाची झाडे लावून त्याची लागवड व निर्मिती करणाऱ्या एका महिलेविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांनी या कारवाईत ३ लाख १६ हजार ३०० रुपये किमतीची ३१ किलो ६३ ग्रॅम वजनाची उग्र वासाची गांजाची झाडे जप्त केली आहेत.

२८ ऑगस्ट २०२६ रोजी सायंकाळी साडेआठ वाजण्याच्या सुमारास नागरदेवळे गावच्या शिवारातील अमरधाम लगत असलेल्या शेत गट नंबर ११७ मध्ये ही कारवाई करण्यात आली. नागरदेवळे गावच्या शिवारात शेतात गाजांची लागवड करण्यात आली असल्याची माहिती भिंगार कॅम्पच्या सहाय्यक पोलीस निरीक्षक तेजश्री थोरात यांना मिळाली होती. ही माहिती मिळताच त्यांनी रात्री ८.३० च्या सुमारास पोलीस पथकासह जावून तेथे पाहणी केली असता गांजाची झाडे आढळून आली. बुऱ्हाणनगर येथील एका महिलेने शासनाची कोणतीही परवानगी न घेता स्वतःच्या फायद्यासाठी बेकायदेशीरपणे गांजा या अंमली पदार्थाची चोरटी विक्री करण्याच्या उद्देशाने गांजाच्या झाडांची लागवड करून त्याचे उत्पन्न घेतल्याचे समोर आले आहे.

या प्रकरणी भिंगार कॅम्प पोलीस ठाण्यात पोलीस कॉन्स्टेबल प्रमोद मधुकर लहारे यांच्या फिर्यादीवरून संशयित महिलेविरुद्ध गुंगीकारक औषधी द्रव्ये व मनोव्यापारांवर परिणाम करणारे पदार्थ अधिनियम १९८५ चे कलम ८ (क), २० (अ) (ब) प्रमाणे गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे. पुढील तपास सपोनि. तेजश्री थोरात करीत आहेत.

पुणे येथे ३१ ऑगस्टला राज्यस्तरीय भटके विमुक्त परिषद

नगर - भटके विमुक्त संयोजन समिती व भैरव क्रांती सेना महाराष्ट्र राज्य च्या वतीने ३१ ऑगस्ट रोजी सकाळी १० ते सायंकाळी ५ या वेळेत साने गुरुजी स्मारक सभागृह, दांडेकर पूल, पुणे येथे राज्यस्तरीय भटके विमुक्त परिषदेचे आयोजन करण्यात आले असल्याची माहिती वंचित बहुजन आघाडीचे राज्य प्रवक्ते अॅड. डॉ. अरुण जाधव यांनी दिली.

वंचित बहुजन आघाडीचे राष्ट्रीय अध्यक्ष अॅड. प्रकाश आंबेडकर यांच्या अध्यक्षतेखाली होणाऱ्या या परिषदेचे उद्घाटन ओबीसी नेते प्रा. लक्ष्मण हाके व महाराष्ट्र प्रदेश राष्ट्रीय मजदूर काँग्रेस (इंटक) चे प्रदेशाध्यक्ष डॉ. कैलास कदम यांच्या हस्ते होणार आहे. या कार्यक्रमास प्रसिद्ध लेखक उचल्याकार लक्ष्मण गायकवाड, भटक्या विमुक्त समाजातील कार्यकर्त्या शैला यादव, भराडी समाजाच्या नेत्या सुमन सातपुते, मरीआईवाले समाजाच्या नेत्या संगीता निंबाळकर आदी मान्यवर प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित राहणार आहेत. भटके विमुक्त समाजाचे नेते विजय जाधव हे स्वागताध्यक्ष आहे.

अहिल्यानगर जिल्ह्यातील भटक्या विमुक्त समाजातील कार्यकर्ते संतोष चव्हाण, तुकाराम पवार, विशाल पवार, ऋषिकेश गायकवाड, अजित भोसले, राजश्री लष्करे, ललिता पवार, सलीम मदारी, दया चव्हाण, अशोक शिंदे, मोहन चव्हाण, पुणे जिल्ह्यातील संग्राम माळवे, प्रकाश सावंत, दीपक पकाले, शंकर जाधव, दादा शिंदे, सुरेश शेगर, सुभाष सावंत, अतिश नाकोडे, तानाजी चौगुले, बाबासाहेब चव्हाण, अॅड. गोविंद राठोड, गोविंद अटक, पुरुषोत्तम पवार, चेतन शिंदे हे या परिषदेचे संयोजन समिती सदस्य आहेत.

यावेळी अॅड. डॉ. अरुण हिराबाई जाधव लिखित 'विमुक्तांची पंचाहत्तरी' या पुस्तकाचे प्रकाशन होणार आहे. या कार्यक्रमास राज्यभरातील भटके, विमुक्त, जाती, जमाती मधील प्रतिनिधी व कार्यकर्त्यांनी उपस्थित रहावे असे आवाहन उमाताई जाधव, बापू ओहोळ, राकेश साळुंखे व सचिन भिंगारदिवे यांनी केले आहे.

राज्याच्या उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांचा सत्कार करताना श्रीमती पार्वतीबाई जगताप. समवेत आ.संग्राम जगताप, डॉ.वंदना फाटके, शीतल जगताप व अनुराधा नागवडे.

उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांनी दिली आ.जगताप यांच्या निवासस्थानी सदिच्छा भेट

नगर - राज्याच्या उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार नगर जिल्हा दौऱ्यावर आल्या असता गुरुवारी सायंकाळी त्यांनी आ.संग्राम जगताप यांच्या निवासस्थानी सदिच्छा भेट दिली. आ.संग्राम जगताप व मार्केट कमिटीचे माजी सदस्य संतोष सूर्यवंशी यांनी त्यांचे स्वागत केले. तसेच श्रीमती पार्वतीबाई जगताप, डॉ.वंदना फाटके, शीतल जगताप व अनुराधा नागवडे यांनी श्रीमती पवार यांचा सत्कार केला.

यावेळी वंशिका फाटके, परमेश्वरी जगताप, संघशीला जगताप, राष्ट्रवादी काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष अशोक सावंत, राजेंद्र चोपडा, योगेश दाणी, चेतन अग्रवाल, हर्शल अग्रवाल आदी उपस्थित होते.

नगर शहरात पाव-लादी महागणार, १ सप्टेंबरपासून नवे दर लागू होणार

कच्च्या मालाच्या महागाईमुळे बेकरी व्यवसायिकांचा बैठकीत दरवाढीचा निर्णय

शहरात पाव लादीचे दर वाढविण्याचा निर्णय बैठकीत जाहीर करताना बेकरी व्यावसायिक.

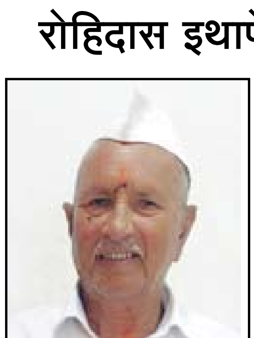
नगर - वाढत्या महागाईमुळे पेट्रोल-डिझेलच्या दरात वाढ झाली असून वाहतूक खर्च वाढला आहे. तसेच बेकरी व्यवसायाला लागणारा कच्चा माल तेल, साखर, मैदा यांचे दर मोठ्या प्रमाणात वाढल्याने उत्पादन खर्चात वाढ झाली आहे. त्यामुळे शहरातील बेकरी व्यवसाय संकटात आला असून दरवाढ करणे आवश्यक असल्याचे बेकरी असोसिएशनच्या वतीने सांगण्यात आले.

शहरातील बेकरी व्यावसायिकांची बैठक नुकतीच पार पडली. या बैठकीत पाव लादीचे दर ४० रुपये करण्याचा निर्णय बेकरी असोसिएशनने घेतला आहे. ही दरवाढ येत्या १ सप्टेंबरपासून लागू होणार आहे. यावेळी स्वराज बेकरीचे संचालक सलीम अन्सारी म्हणाले, गेल्या चार वर्षांपासून बेकरी उत्पादनांचे दर कायम आहेत. परंतु महागाईचा भडका मोठ्या प्रमाणात वाढल्याने साखर, तेल, मैदा यांचे दर वाढले आहेत. उत्पादन खर्च मोठ्या प्रमाणात होत असल्याने बेकरी व्यावसायिक संकटात आले आहेत. शहरातील बेकरी व्यावसायिकांनी एकत्र येऊन दरवाढ करण्याचे ठरवले आहे. उत्पादन खर्चातील वाढ लक्षात घेऊन पाव लादी होलसेल ४० रुपये आणि रिटेलसाठी ५० रुपये दराने ग्राहकांसाठी उपलब्ध केली जाणार आहे.

जेके बेकरीचे संचालक पारितोष शिंदे म्हणाले, बेकरी उत्पादनांची दरवाढ नाशिक, पुणे, बारामती अशा शहरांमध्ये यापूर्वीच करण्यात आली असून नगर शहरातही १ सप्टेंबरपासून ही दरवाढ लागू करण्यात येत आहे. याची सर्व ग्राहकांनी नोंद घ्यावी.

या बैठकीस स्वराज बेकरीचे सलीम अन्सारी, जेके बेकरीचे पारितोष शिंदे, सहारा बेकरीचे सलमान मलिक, फैजा बेकरीचे सादाब शेख, फाईव्ह स्टार बेकरीचे अन्सार अन्सारी, मिलन बेकरीचे सलीम शेख, फैसल शेख, जिशान अन्सारी, सादाब अन्सारी, मुमताज शेख आदी बेकरी व्यावसायिक उपस्थित होते.

रोहिदास इथापे यांचे दु:खद निधन



नगर - केडगाव, वैष्णवनगर येथील रहिवासी रोहिदास बबन इथापे (वय ७६) यांचे २७ ऑगस्ट रोजी दु:खद निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर केडगाव अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले. त्यांच्या मागे २ मुले, १ मुलगी, सुना, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे. प्रकाश इथापे यांचे ते वडील होत.

बबन भाऊसाहेब लोंढे यांचे निधन

नगर - केडगाव येथील प्रगतशील शेतकरी, जिल्हा परिषदेचे सेवानिवृत्त कर्मचारी बबन भाऊसाहेब लोंढे (वय ७४) यांचे अल्पशा आजाराने २७ ऑगस्ट रोजी निधन झाले. त्यांच्यावर अंत्यसंस्कार करण्यात आले. त्याच्यामागे पत्नी, दोन मुले, पुतणे, सुना, नातवंडे असा परिवार आहे. चित्रकला शिक्षक शशिकांत लोंढे, कृषी सहाय्यक सारिका लोंढे यांचे ते वडील होत.

हिरालाल आडेप यांचे अल्प आजाराने निधन

नगर - मोहनबाग, तोफखाना येथील रहिवासी हिरालाल रामचंद्र आडेप (वय ८३) यांचे २९ ऑगस्ट रोजी अल्प आजाराने निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर नालेगाव अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

त्यांच्या मागे पत्नी, २ मुले, ५ मुली, सुना, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे. अभिजित व रविंद्र आडेप यांचे ते वडील होत.

भिंगारमध्ये तरुणाला जीवे मारण्याची धमकी

नगर - पत्नीला मेसेज पाठवण्याबाबत जाब विचारल्याच्या कारणावरून एका तरुणाला दमदाटी करून जीवे मारण्याची धमकी दिल्याची घटना भिंगार परिसरात घडली आहे. या प्रकरणी संबंधित तरुणाच्या तक्रारीवरून संशयिताविरुद्ध भिंगार पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सतीश उर्फ नाना ज्ञानेश्वर मोरे (रा. सौरभनगर, भिंगार) असे गुन्हा दाखल झालेल्या इसमाचे नाव आहे. संबंधित तरुणाने सतीशला, तू माझ्या पत्नीला सतत मोबाईलवर मेसेज का करतोस? अशी विचारणा केली. या गोष्टीचा राग आल्याने सतीश मोरे याने त्या तरुणाला सर्वांसमोर शिवीगाळ व दमदाटी करत थेट जीवे मारण्याची धमकी दिली. या प्रकारानंतर संबंधित तरुणाने तात्काळ भिंगार पोलीस ठाण्यात जाऊन तक्रार दाखल केली. या तक्रारीवरून पोलिसांनी सतीश उर्फ नाना ज्ञानेश्वर मोरे याच्याविरुद्ध गुन्हा नोंदवला आहे.

वकिलाची गोळ्या घालून हत्या करणाऱ्या सात जणांना मरेपर्यंत जन्मठेपेची शिक्षा

१३ वर्षानंतर जिल्हा न्यायालयाचा निकाल, पुराव्या अभावी ५ जण निर्दोष

नगर - नेवासा येथील अॅड. रियाज पठाण खून खटल्यात प्रधान जिल्हा व सत्र न्यायाधीश एस. बी. कचरे यांनी सात आरोपींना मरेपर्यंत जन्मठेपेची शिक्षा सुनावली. तर पुराव्याअभावी ५ आरोपींची निर्दोष मुक्तता केली. १६ सप्टेंबर २०१३ रोजी नेवासा तहसीलच्या आवारात अॅड. पठाण यांची गोळ्या झाडून हत्या केली होती. १३ वर्षानंतर या खटल्याचा निकाल आला. खटल्यात सरकार पक्षातर्फे बाजू मांडणाऱ्या विशेष सरकारी वकील उज्वल निकम यांनी ही माहिती दिली.

सन २०१२ मध्ये औरंगाबाद न्यायालयातील अण्णा लष्करे खून प्रकरणात अॅड. पठाण यांनी साक्ष दिली होती. यात त्यांना फितूर घोषित केले होते. मात्र, वृत्तपत्रातील बातमी वाचून अॅड. पठाण हे फिर्यादीच्या बाजूने बोलले, असा अण्णा लष्करे गँगचा असा गैरसमज झाला. याच रागातून पुण्यातील तुरुंगात असलेल्या सोपान गाढे व त्याच्या साथीदारांनी पठाण यांच्या हत्येचा कट रचला.

१६ सप्टेंबर २०१३ रोजी दुपारी पावणेतीन ते तीनच्या सुमारास अॅड. रियाज पठाण हे नेवासा येथील तहसील कार्यालय, पोलीस ठाणे व नोंदणी उपनिबंधक कार्यालयाच्या आवारात एका लिंबाच्या झाडाखाली दस्त नोंदणीचे काम करत बसले होते. त्यावेळी आरोपींनी त्यांच्यावर पाळत ठेवली होती. आरोपी प्रवीण खरचंद याने पाठीमागून येऊन अॅड. पठाण यांच्यावर पिस्तुलातून तीन गोळ्या झाडल्या. त्याच्या इतर तीन सहकाऱ्यांनी पठाण यांचे दोन्ही हात घट्ट धरून ठेवले होते, तर उर्वरित आरोपी त्यांना गोळ्या झाडण्यासाठी चिथावणी देत होते. या घटनेनंतर पठाण रक्ताच्या थारोळ्यात कोसळले. उपस्थित प्रत्यक्षदर्शी असिफ शेख व इतरांनी त्यांना रुग्णालयात हलवले, मात्र डॉक्टरांनी त्यांना उपचारापूर्वीच मृत घोषित केले. दरम्यान, घटनेनंतर पळून जाण्याच्या प्रयत्नात असलेल्या मुख्य आरोपी प्रवीण खरचंद याला नेवासा पोलिसांनी घटनास्थळीच पिस्तुलासह रंगेहात पकडले होते.

असिफ पठाण यांच्या फिर्यादीवरून नेवासा पोलीस ठाण्यात याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. या गाजलेल्या खटल्यात सरकार पक्षातर्फे एकूण २९ साक्षीदार, तर बचाव पक्षातर्फे ३ साक्षीदार तपासण्यात आले. विशेष सरकारी वकील उज्वल निकम यांनी मांडलेला भक्कम युक्तिवाद आणि प्रत्यक्षदर्शींच्या साक्षीच्या आधारे न्यायालयाने ७ आरोपींना दोषी ठरवत मरेपर्यंत जन्मठेपेची शिक्षा सुनावली. या खटल्यात सरकारी पक्षाला वकील परिमल फळे आणि पैरवी अधिकारी तथा पोलीस हवालदार महेश जोशी यांनी सहकार्य केले.

जन्मठेप झालेले आरोपी - प्रवीण पोपट खरचंद, मोहन सुरेश लष्करे (फरार), रामेश्वर भगवान गाढे, चौरंगीनाथ गोरक्षनाथ लष्करे, पवन सोमनाथ नरुल्ला, सचिन चंदू चव्हाण, सादिक बशीर शेख. निर्दोष सुटका झालेले - अशोक जालिंदर जगताप, सत्यवान धनराज सोनकांबळे उर्फ लष्करे, विलास पोपट जिरे, सोपान भगवान गाढे, सुनील मोहन परदेशी.

शेतातील पाईपलाईनच्या वादातून तरुणाच्या डोक्यात घातला दगड; दोघांवर गुन्हा दाखल

नगर - नगर तालुक्यातील ससेवाडी येथे सामाईक पाईपलाईनच्या कारणावरून झालेल्या वादातून तरुणाच्या डोक्यात दगड मारून त्याला जखमी केल्याची घटना घडली आहे. याप्रकरणी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात दोघांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, ससेवाडी येथील रहिवासी दत्तप्रसाद आदिनाथ ससे (वय २४) हे २७ ऑगस्ट रोजी दुपारी आपल्या आई-वडिलांसोबत घरात होते. त्यावेळी गावातीलच संभाजी भानुदास ससे आणि जनाबाई संभाजी ससे हे त्यांच्या घरासमोर आले. 'तुम्ही सामाईक पाईपलाईनचे बारे तोडले आहेत, ते नीट करून द्या,' असे म्हणत त्यांनी जाब विचारण्यास सुरुवात केली. यावर फिर्यादीच्या आईने आम्ही पाईपलाईनचे काहीही नुकसान केले नाही असे सांगितले. याचा राग आल्याने आरोपींनी फिर्यादीच्या आईला अश्लील शिवीगाळ करण्यास सुरुवात केली. दत्तप्रसाद ससे यांनी मध्यस्थी करत शिवीगाळ करू नका असे समजावून सांगण्याचा प्रयत्न केला.

याचा अधिकच राग आल्याने संभाजी भानुदास ससे यांनी हातातील दगडाने थेट दत्तप्रसाद यांच्या डोक्यात जोरदार प्रहार केला. यामध्ये दत्तप्रसाद हे गंभीर जखमी झाले. मारहाण केल्यानंतर जाताना दोघांनी फिर्यादी व त्यांच्या कुटुंबीयांना जीवे मारण्याची उघड धमकी दिली. जखमी दत्तप्रसाद ससे यांच्यावर अहिल्यानगर येथील शासकीय रुग्णालयात उपचार करण्यात आले. यानंतर त्यांनी एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात धाव घेऊन फिर्याद दिली. पोलिसांनी संभाजी ससे व जनाबाई ससे या दोघांवर गुन्हा नोंदवला असून, पुढील तपास पोलीस हवालदार खामकर करत आहेत.

गृहिणी

आरोग्य

हाडे मजबूत करण्यासाठी आहाराचे महत्त्व

हाडे मजबूत ठेवण्यासाठी आपल्या रोजच्या आहारात कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी असणे अत्यंत गरजेचे आहे. अनेकांना वयाच्या चाळीशीनंतर गुडघेदुखी, कंबरदुखी आणि सांधेदुखीचा त्रास सुरू होतो, याचे मुख्य कारण म्हणजे हाडांमधील कॅल्शियमची कमतरता आणि चुकीच्या जीवनशैलीच्या सवयी. ही कमतरता भरून काढण्यासाठी रोजच्या आहारात दूध, दही, ताक आणि पनीर यांचा नियमित समावेश करावा, कारण दुधजन्य पदार्थ हे कॅल्शियमचे सर्वात मोठे आणि नैसर्गिक स्रोत आहेत. तसेच नाचणी हे धान्य कॅल्शियमचे भांडार असून गव्हाच्या तुलनेत त्यात तीस पट जास्त कॅल्शियम असते, त्यामुळे आठवड्यातून दोन-तीन वेळा नाचणीची भाकरी किंवा सत्व खाल्ल्यास खूप फायदा होतो. हिरव्या पालेभाज्या जसे की पालक, मेथी, चुका आणि शेवग्याच्या शेंगांमध्येही भरपूर कॅल्शियम आणि लोह असते, जे हाडांना बळकटी देण्यासोबत रक्त वाढवण्यासही मदत करते. सोबतच तीळ, शेंगदाणे, बदाम आणि सोयाबीन खाल्ल्याने हाडांना आवश्यक असलेली झीज भरून निघते. फक्त कॅल्शियम खाऊन उपयोग नाही तर ते शरीरात शोषले जाण्यासाठी व्हिटॅमिन डी ची गरज असते, त्यासाठी रोज सकाळी ७ ते ९ या वेळेत २० मिनिटे कोवळ्या उन्हात बसावे. अंडी, मासे आणि मशरूम यामध्येही व्हिटॅमिन डी मोठ्या प्रमाणात आढळते.याशिवाय रोज किमान ३० मिनिटे चालणे, योगा करणे आणि हलका व्यायाम केल्याने हाडे अधिक मजबूत आणि लवचिक होतात. जास्त मीठ, कोल्ड्रिंक, तंबाखू आणि दारू यांचे सेवन टाळावे, कारण त्यामुळे शरीरातील कॅल्शियम कमी होते आणि हाडे ठिसूळ होतात. लहान वयापासूनच मुलांना योग्य आहार दिल्यास वृद्धापकाळात हाडांचे आजार होण्याचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात कमी होते.

पाककला

गुलाबजाम विथ रबडी

साहित्य : खवा २५० ग्रॅम, मैदा २ चमचे, रवा १ चमचा, सोडा १/४ चमचा, साखर २ वाट्या, पाणी २ वाट्या, वेलची पूड १/२ चमचा, तळण्यासाठी तूप/तेल. रबडीसाठी फुल फॅट दूध १ लिटर, साखर ३ चमचे, बदाम-पिस्त्याचे काप १ चमचा, केशर ४-५ काड्या.

कृती : प्रथम रबडीसाठी दूध जाड बुडाच्या भांड्यात उकळत ठेवा. दूध आटत आले की बाजूला लागलेली साय काढून दुधातच मिसळा. दूध निम्मे होईपर्यंत आटवा. त्यात साखर, केशर आणि बदाम-पिस्त्याचे काप घालून आणखी ५ मिनिटे शिजवा आणि थंड करायला ठेवा. आता गुलाबजामसाठी खवा चांगला कुस्करून घ्या. त्यात मैदा, रवा आणि सोडा घालून मऊ गोळा मळून घ्या. मिश्रण १० मिनिटे झाकून ठेवा. साखर आणि पाण्याचा एकतारी पाक तयार करा. त्यात वेलची पूड घाला. मळलेल्या गोळ्याचे छोटे-छोटे, तडकविरहित गोळे तयार करा. कढईत मध्यम गरम तेलात मंद आचेवर गुलाबजाम सोनेरी रंग येईपर्यंत तळून घ्या. तळलेले गरम गुलाबजाम कोमट पाकात २ तास भिजत ठेवा. सर्व्ह करताना एका वाटीत थंड रबडी घ्या, त्यावर पाकातले दोन गुलाबजाम ठेवा आणि वरून बदाम-पिस्त्याने सजवून सर्व्ह करा.

वास्तू

नवीन घरात प्रवेश करण्याचा शुभ मुहूर्त कसा ठरवावा?

नवीन वास्तूत प्रवेश करताना शुभ मुहूर्त पाहणे अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते. गृहप्रवेशासाठी उत्तरायण काळ सर्वात शुभ मानला जातो. म्हणजेच मकर संक्रांतीपासून ते आषाढ महिन्यापर्यंतचा काळ. यातही वैशाख, माघ, फाल्गुन आणि ज्येष्ठ महिने अधिक शुभ आहेत. श्रावण, भाद्रपद, आश्विन आणि पौष या महिन्यात शक्यतो गृहप्रवेश टाळावा. वारांमध्ये सोमवार, बुधवार, गुरुवार आणि शुक्रवार हे वार गृहप्रवेशासाठी शुभ मानले जातात.

सौंदर्य

* एका वाटीत १ चमचा ऑलिव्ह ऑईल आणि काही थेंब लिंबाचा रस मिसळा. या मिश्रणात १० मिनिटे नखे बुडवून ठेवा. आठवड्यातून २ वेळा हा उपाय केल्यास नखे मजबूत होतात आणि पिवळेपणा जातो. * रोज रात्री झोपण्यापूर्वी कोमट खोबरेल तेलाने नखांना आणि नखांच्या आजूबाजूच्या त्वचेला २ मिनिटे मालिश करावी.

सल्ला

दूध वर येऊ लागले की लगेच थोडे थंड पाणी शिंपडा किंवा एक चमचा पाणी घाला. दूध लगेच खाली बसते.

संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

रविवार, दि. ३० ऑगस्ट २०२६

पूर्व रवि २७:५८, शके १९४८ पराभवनामसंवत्सर, श्रावण कृष्णपक्ष, उ.भा.२७।४५, सूर्योदय ०६ वा. ३० मि. सूर्यास्त ०६ वा. २८ मि.

राशिभविष्य

मेष : आज आर्थिक लाभ होईल. कामात यश मिळेल.

वृषभ : कौटुंबिक सुख मिळेल. प्रवासाचे योग आहेत.

मिथुन : कामाचा ताण वाढेल. खर्च वाढण्याची शक्यता.

कर्क : नवीन ओळखी होतील. मन प्रसन्न राहील.

सिंह : मान-सन्मान वाढेल. नोकरीत प्रगती होईल.

कन्या : आरोग्य चांगले राहील. अडकलेले पैसे मिळतील.

तूळ : जोडीदाराची साथ मिळेल. व्यवसायात फायदा.

वृश्चिक : जुने वाद मिटतील. दिवस आनंदात जाईल.

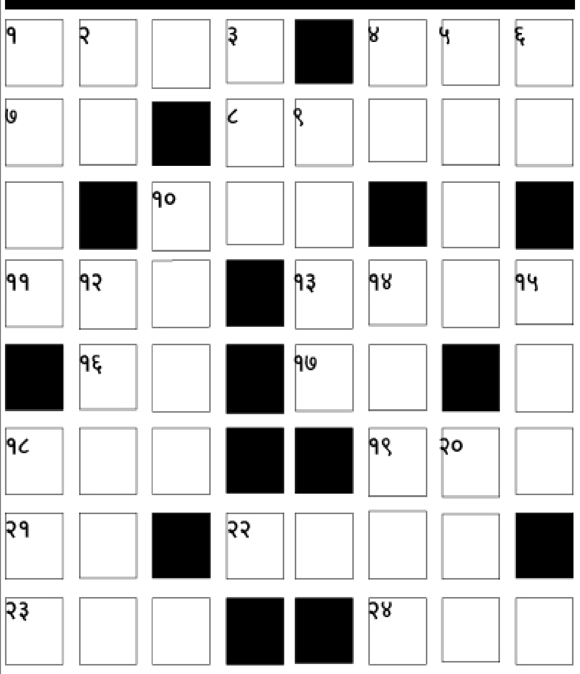
धनु : शिक्षणात यश मिळेल. शुभ बातमी मिळेल.

मकर : घरात शुभ कार्य घडेल. धनलाभ होईल.

कुंभ : मित्रांची भेट होईल. कामे पूर्ण होतील.

मीन : आत्मविश्वास वाढेल. इच्छा पूर्ण होईल.

शब्दगंध क्र. ७५०५ सौ.शैलजा कुलकर्णी



आडवे शब्द :- १) कपटी; कारस्थानी ४) एक धान्य; वरणा ७) होळीची खाच; चिखल ८) नकला करणारा १०) अरिष्ट; बला; आपत्ती; विपदा ११) लढाई; युद्ध; रण; संगर १३) तळहात १६) विभाग; खोली; दालन १७) एकसारखे एकीकडेच पाहणे; एकाग्र दृष्टी १८) परेशान; त्रस्त १९) पाण्यात राहणारा एक हिंस्र प्राणी; नक्र २१) एक धान्य २२) स्त्रियांचे एक वस्त्र २३) डोळा; नेत्र; चक्षू २४) धोबी; परीट

उभे शब्द :- १) तुरुंगातील वास्तव्य; तुरुंगवासाची शिक्षा २) मेंदूवर परिणाम होऊन विचित्र वागणारा ३) वडील; बाप; पिता; तात; सीतेचे वडील ४) झाडाची पाने वगैरे; पाला ५) वकिलाचा व्यवसाय; वकिली ६) घोडा; अश्व; वारू ९) किरकिर; डोकेदुखी १०) राखण; रक्षा; सुरक्षा १२) समुद्र; सागर; रत्नाकर १४) एकेक बाब घेऊन १५) सैन्य; फौज; सेना १८) पशू; जनावर २०) आवश्यकता; नड; जरुरी

शब्दगंध क्र. ७५०४ चे उत्तर

* * * * * * मुलांचे विश्व * * * * * *

सुविचार : तुमचा आजचा घाम तुमच्या उद्याचे भविष्य ठरवतो.

मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

पुस्तक वाचताना झोप का येते?

बऱ्याच विद्यार्थ्यांना आणि मोठ्यांनाही हा अनुभव येतो की पुस्तक हातात घेतले की काही मिनिटांतच डोळे जड होऊ लागतात आणि झोप अनावर होते. यामागे अनेक शास्त्रीय कारणे आहेत. सर्वात पहिले कारण म्हणजे आपली वाचण्याची पद्धत. आपण बहुतेकदा रात्री झोपण्यापूर्वी अंथरुणात आडवे पडून वाचन करतो. अशा वेळी आपले शरीर आधीच आरामाच्या स्थितीत असते आणि मेंदूला संदेश जातो की आता झोपेची वेळ झाली आहे. त्यामुळे तो मेलॅटोनिन नावाचे झोपेचे संप्रेरक सोडू लागतो. दुसरे महत्त्वाचे कारण म्हणजे डोळ्यांवर येणारा ताण. एकाच ठिकाणी सतत नजर रोखून ठेवल्याने डोळ्यांचे स्नायू थकतात आणि मेंदूला थकव्याचा संदेश जातो. तिसरे कारण म्हणजे वाचन ही मेंदूसाठी खूप मोठी कसरत असते. मोबाईलवर व्हिडिओ पाहताना मेंदूला काहीच काम करावे लागत नाही पण पुस्तक वाचताना प्रत्येक शब्दाचा अर्थ लावणे, मनात चित्रे उभी करणे हे काम मेंदूला करावे लागते.

या जास्त कामामुळे मेंदू लवकर थकतो. जर वाचत असलेला विषय आपल्या आवडीचा नसेल तर तर मेंदूला तो कंटाळवाणा वाटतो आणि तो आपोआप झोपेकडे वळतो. म्हणूनच जर ही झोप टाळायची असेल तर नेहमी टेबल खुर्चीवर बसून, चांगल्या उजेडात वाचन करावे आणि दर अर्ध्या तासाने थोडा ब्रेक घेऊन पाणी प्यावे म्हणजे वाचनात मन रमते आणि झोप येत नाही.

समाधान

एकदा एका गावात रमेश नावाचा माणूस राहत होता. त्याच्याकडे छोटं घर, थोडी शेती आणि दोन गायी होत्या. पण तो नेहमी दुःखी असायचा. शेजाऱ्याकडे मोठी गाडी पाहून त्याला वाटायचं, माझ्याकडे गाडी नाही. दुसऱ्याकडे मोठा बंगला पाहिला की त्याला वाटायचं, माझे घर छोटे आहे. एक दिवस गावात एक साधू आले.

रमेश त्यांच्याकडे गेला आणि म्हणाला, महाराज, मला सुखी होण्याचा मंत्र द्या. साधू हसले आणि त्याला एक चष्मा दिला. ते म्हणाले, हा जादूचा चष्मा आहे. हा घालून बघ, तुला काय दिसते? रमेशने चष्मा घातला. त्याला दिसले की त्याचे छोटे घर किती सुंदर आहे, त्याच्या शेतात किती चांगले पीक आले आहे, त्याच्या गायी किती प्रेमळ आहेत. त्याला पहिल्यांदाच जाणवले की त्याच्याकडे किती तरी आहे.

साधू म्हणाले, हा जादूचा चष्मा नाही, हे समाधान आहे. जो माणूस आहे त्यात सुख मानतो, तोच खरा श्रीमंत असतो. दुसऱ्याकडे पाहून दुःखी होणारा कधीच सुखी होत नाही. त्या दिवसापासून रमेश समाधानी झाला आणि खरा सुखी झाला.

तात्पर्य: आहे त्यात समाधान मानावे, हाच सुखी जीवनाचा मंत्र आहे.

आत्मशक्ति

बलशाली

रीतीने करताना म्हटले की,एवढे निश्चित की आत्मा आनंदाच्या ह्या स्थितीला जाईपर्यंत भयंकर दुःखाने दुर्बल असतो परंतु आनंद मिळाल्यावर तो बलवान, शक्तीवान होतो. परमेश्वर तर अशीच इच्छा करतो की, शरीर जसे प्रथम आत्म्याच्या इच्छेप्रमाणे चालते ते आता आत्म्याच्या आनंदात सामील व्हावे. अशी कृपादृष्टी प्राप्त झाल्यावर आत्मा एवढा बलशाली होतो की जरी परमेश्वराच्या इच्छेने त्याच्या शरीराचे तुकडे तुकडे केले तरी त्याला सुख आणि आनंदाचीच अनुभूती होईल. इतर काहीही जाणवणार नाही. जागृत आत्मा कशा प्रकारे दुःख, यातनांशी सामना करतो हे वरील परिच्छेदावरून स्पष्ट होईल. येशू ख्रिस्तांना सुळावर चढविल्यावर झालेले दुःख त्यांनी कसे काय सहन केले असेल? शिखांचे पाचवे गुरु गुरु अर्जुनदेवजी हुतात्मा झाले. त्यांना तापवलेल्या तव्यावर बसविण्यात आले आणि तप्त वाळू त्यांच्या अंगावर टाकली गेली. त्यांच्या

(क्रमशः)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

चिरंतन प्रेमाकडे वाटचाल (नाती घट्ट विणू या)

अभिमान

जर पालक मुलांना या प्रकारे भरवत असतील तर मुलांना याची सवय लागेल आणि मग पुढची काही वर्ष त्यांना असंच भरवावं लागेल. मोठ्या माणसांनीही खाताना टी.व्ही. बघायला नको.

अन्न, मन आणि शरीर परस्परांशी जोडलेले आहेत. म्हणूनच अन्नाबरोबर आपण अजून काय सेवन करत आहोत याकडे लक्ष द्यायला पाहिजे. मुलांना भरवताना पालकांचा संयम टिकत नाही म्हणून ते मुलांचं लक्ष वळवण्यासाठी टी.व्ही. लावून देतात. यंत्रांचा वापर करून त्यांचं लक्ष वळवण्याने मुलांचं नुकसान होतं.

मुलांना स्क्रीनची आणि त्यातील किरणांची सवय लावणं आणि यंत्रांचं व्यसन लावणं चांगलं नाही. खरं तर, मुलं लहान असताना, पालकांनी यंत्रं त्यांच्या हाताशी न ठेवता लांब ठेवली पाहिजेत. यंत्रांची ओळख जेवढी उशिरा होईल तेवढं ते मुलांच्या वाढीसाठी आणि अंतःप्रेरणेसाठी चांगलं ठरेल.

आजकाल पालकांना त्यांची मुलं फोनचा किंवा आयपॅडचा वापर लीलया करतात याचा अभिमान असतो. यात अभिमान वाटण्यासारखं काहीच नाही. आजकाल मुलांची यांसारख्या यंत्रांशी लवकर ओळख होते त्यामुळे ते निरागसता लवकर

(क्रमशः)

(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

हसा आणि शतायुषी व्हा!

डॉक्टर : तू दारू का पितोस?
रुग्ण : दुःख विसरण्यासाठी.
डॉक्टर : एवढं काय दुःख आहे तुला?
रुग्ण : दारू प्यायला पैसे नाहीत याचं दुःख!

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* 'महाराष्ट्र भूषण' पुरस्कार मिळवणारे पहिले व्यक्ती कोण?
– पु. ल. देशपांडे

– अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

साहित्य सहवास – 'शाळा, विद्यार्थी...'

आपले आई, वडिल हे आपले सर्वात पहिले गुरु, मार्गदर्शक असतात. आपण शाळेत आलो की B C D ... A Am B... गिरवतो. म्हणजे शाळेत आपल्याला अक्षरांची, अंकांची ओळख होते. अक्षरांपासून शब्द तयार होतो. SKY ही अक्षरं आणि SKY शब्द. A to Z ह्या २६ अक्षरांमध्ये संपूर्ण इंग्रजी भाषा आहे, आपण हे शाळेत शिकतो. शिक्षण हे प्रत्येकाने घेतलंच पाहिजे. ह्यासाठी शाळेत दररोज जायलाच पाहिजे. तरच आपल्याला ज्ञान मिळेल. शाळेला ज्ञान मंदिर, विद्या मंदिर असंही म्हंटलं जातं. मंदिरात गेलो की आपल्याला प्रसन्न वाटतं, आपण आनंदी होतो. तसं शाळेत जातांना आपण हसतमुख-आनंदी चेहऱ्याने शाळेत जायचं. शाळेत जाण्यासाठी घरातुन निघतांना आपल्या आई, वडिलांच्या पाया पडायचं. हे उद्यापासून दररोज शाळेत येण्यापूर्वी करायचं. आई, वडिल, आजी, आजोबा ह्यांच्या दररोज पाया पडायचं. मोठ्यांचे आशिर्वाद घ्यायचे. शुभेच्छा, आशिर्वाद ह्यामध्ये प्रचंड ताकद असते कारण ते मनापासून असतात.

शाळेत, वेगवेगळ्या विषयांचे शिक्षक आपल्याला शिकवतात. इंग्रजी, गणित, इतिहास, विज्ञान, भूगोल ह्यासह आणखीही विषय आपण शिकतो. आपण हे विषय शिकतो म्हणजेच आपण विद्यार्थी आहोत. विद्यार्थी म्हणजे जो ज्ञान मिळवतो तो. वर्गात, शिक्षक शिकवत असतांना आपण विद्यार्थी म्हणून अगदी लक्षपूर्वक ऐकलंच पाहिजे. लक्षपूर्वक ऐकलं की ते आपल्या कायमचं लक्षात राहतं. समजा एखादे शिक्षक शिकवत असतांना समजलं नाही तर तो तास संपल्यानंतर अथवा तो तास चालु असतांना शिक्षकांची माफी मागुन जे समजलं नाही ते विचारा. शिक्षक जे सांगतील ते समजुन घ्या. विविध विषयांचं ज्ञान आपल्याला शाळेत मिळतं. ह्या ज्ञानासह विविध खेळ खेळता येतात. आपल्या वर्गात वेगवेगळ्या स्वभावाची मुलं, मुली असतात. चांगले विचार असणाऱ्या, चांगली वागणूक असणाऱ्या मैत्रिणी मिळवायच्या. समजा वर्गात तुमच्या वीस मैत्रिणी आहेत. प्रत्येकामध्ये एखादा चांगला गुण असतो. तो गुण आपण आत्मसात करायचा. त्यामुळे आपल्यात वीस गुण येतील. चांगल्यांच्या सहवासात आपण राहिलो की चांगले गुण आपल्यात येतात. त्यामुळे आपणही विचार आणि वागण्यामुळे चांगले होतो. हस्ताक्षर, कथाकथन, वक्तृत्व, निबंध लेखन ह्यांसारख्या स्पर्धा शाळेत घेतल्या जातात. ह्या प्रत्येक स्पर्धेत सहभाग घ्यायचा. समजा बक्षिस नाही मिळालं तर नाराज व्हायचं नाही. वाईट वाटुन घ्यायचं नाही. स्पर्धेत सहभाग घेणं हेच सर्वात महत्वाचं आहे. समजा तुम्ही शालेय वक्तृत्व स्पर्धेत सहभाग घेतला आहे. त्या स्पर्धेत एकुण १४ विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला आहे. त्या स्पर्धेत तुम्ही ७ व्या क्रमांकाचे स्पर्धक म्हणून तुमचा विषय भाषणाच्या माध्यमातुन विद्यार्थ्यांसमोर व्यक्त होणार आहात. तेव्हा तुमच्या आधीच्या सहा विद्यार्थ्यांचं आणि तुमचं भाषण झाल्यानंतरच्या ७ विद्यार्थ्यांचं भाषण अगदी मनापासून ऐकलंच पाहिजे. ह्यामुळे प्रत्येक विद्यार्थ्याने त्याचा विषय कशा प्रकारे व्यक्त केला आहे. आवाजात कुठे चढ, उतार केला आहे. कोणती उदाहरणे दिली आहेत, ऐकणाऱ्या सर्व विद्यार्थ्यांना त्याचा आवाज ऐकु आला आहे का ? एखाद्या विशिष्ठ विद्यार्थ्याने केलेलं भाषण इतरांपेक्षा वेगळं का होतं? माझं भाषण विद्यार्थ्यांना आवडलं का ? हे प्रश्न स्वतःला विचारायचे. पाहणं, ऐकणं, करणं हा शिक्षण घेण्यातला अत्यंत महत्वाचा भाग आहे. ह्यामुळे ज्या विद्यार्थ्याचा वक्तृत्व स्पर्धेत प्रथम क्रमांक आला, तो का आला? ह्या प्रश्नांचं उत्तर, आपण त्याचं भाषण ऐकलेलं असल्यामुळे लक्षात येतं. समजा एखाद्या वर्गात चाळीस मुलं आहेत. वर्गातल्या प्रत्येक विद्यार्थ्याला ए+ ग्रेड मिळते का? नाही मिळत. तर जो विद्यार्थी सर अथवा मॅडम ह्यांच्या शिकवण्याकडे काळजीपूर्वक लक्ष देतो. वेळच्या वेळी होमवर्क करतो. त्यालाच ए + ग्रेड मिळते. आज दिलेला होमवर्क आजच पूर्ण करायचा ही सवय लावुन घ्या. चांगल्या सवयीच आपलं भविष्य उज्वल करतात.

शाळा ही आपली दुसरी आईच असते. आपल्याला जन्म देणारी आई आपल्याला वाढवते, आपली काळजी घेते. शाळा ही दुसरी आई आपल्याला 'माणूस' म्हणून घडवते, वाढवते. शाळेतील स्नेहसंमेलन अर्थात गॅदरिंग्या माध्यमातुन आपल्यातील कला गुणांना व्यासपीठ मिळतं. त्यामुळे गॅदरिंगमध्ये सहभाग घ्याच. शालेय पुस्तकांसोबतच अवांतर वाचनही कराच. पुस्तक हा आपला चांगला मित्र आहे, मार्गदर्शक आहे. विद्यार्थी म्हणजे शाळेत येणं लक्षपूर्वक पाहणं, ऐकणं, अभ्यास करणं. परिक्षेत योग्य उत्तरं लिहिणं आहे. शाळेत येण्याचा कंटाळा करायचा नाही. रात्री लवकर झोपलो की सकाळी लवकर उठतो. सकाळी लवकर उठण्यामुळे अनेक फायदे होतात. खरं तर मनुष्य हा आयुष्यभर विद्यार्थीच असतो.

(लेख क्र.६१४)

– सुनील राऊत माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर मो.९८२२७५८३८३

आहारवेद – आरोग्य संवर्धन

उडीद

औषधी गुणधर्म :

आयुर्वेदानुसार : उडीद द्रव्य स्निग्ध, पौष्टिक व पचनाला फार जड, मांस समान असल्याचे सांगितले आहे.आधुनिक शास्त्रानुसार : उडदामध्ये कॅल्शिअम, फॉस्फरस, लोह, 'बी' जीवनसत्त्व, खनिजे, तंतुमय व पिष्टमय पदार्थ व मेद ही सर्व घटकद्रव्ये असतात.माषः स्निग्धो बलश्लेष्मलपित्तकरः सरः। गुरूष्णोऽनिलहा स्वादुः शुक्रवृद्धिविरेककृत् ।। अष्टांग संग्रहउडीद मधुर रसाचे असून, आम्ल विपाकी व उष्ण आहे. ते मलाचे प्रमाण वाढवित असल्यामुळे मलसारक व पित्तकर आहे. त्याचबरोबर शुक्रधातूची वृद्धी करण्याचे कार्यही उडीद करते. उडीद तृप्तीदायक, बलदायक, वीर्यवर्धक, पौष्टिक, मधुर, स्निग्ध, गुरु, वातनाशक व रुची उत्पन्न करणारे आहे.

उपयोग :१) बाळंतिणीला दूध कमी येत असेल, तर तिला उडदाच्या डाळीचे वरण करून त्याला गाईचे तूप, सुंठ, मिरे, लसूण व हिंग यांची फोडणी देऊन ते बाजरीच्या भाकरीबरोबर खाण्यास द्यावे. याने नक्कीच दुधाचे प्रमाण वाढते. उडीद पचण्यास जड असल्याने त्याला वरील फोडणी दिल्यास उडीद पाचक बनतात व त्यामुळे बाळंतिणीची शक्ती वाढून दूधही वाढते.

२) उडीद रुची उत्पन्न करणारे असल्याने त्याच्या डाळीचे पापड करून खाल्ल्यास तोंडाला चव येते. भूक न लागणे, खाल्लेले जेवण न पचणे, पोटात गुबारा धरणे अशी लक्षणे असणाऱ्यांनी जेवणाबरोबर उडदाचा पापड खाल्ल्यास तोंडाला रुची निर्माण होऊन घेतलेला आहार सहज पचतो.

३) मोड आणलेल्या उडदासोबत पाव कप आल्याचा रस, पाव कप पुदिना रस, अर्धा कप कारल्याचा रस व चमचाभर मध हे मिश्रण एकत्र करून चावून चावून खाल्ल्यास मधुमेही रुग्णांची साखर आटोक्यात येते. या रुग्णांनी पिष्टमय पदार्थ कमी प्रमाणात खाऊन हे मिश्रण रोज खावे. यामुळे मधुमेही रुग्णांचा थकवा जाऊन उत्साह वाढतो.

(क्रमशः)

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

अहिल्यानगर जिल्हा वरिष्ठ महिला फुटबॉल संघाने पटकाविले उपविजेतेपद

वरिष्ठ महिला आंतरजिल्हा फुटबॉल राज्य अजिंक्यपद स्पर्धेत उपविजेतेपद पटकाविणारा अहिल्यानगरचा संघ.

नगर – जळगाव येथे पार पडलेल्या वरिष्ठ महिला आंतरजिल्हा फुटबॉल राज्य अजिंक्यपद स्पर्धा २०२६–२७ मध्ये अहमदनगर जिल्हा फुटबॉल संघटनेच्या अहिल्यानगर जिल्हा वरिष्ठ महिला संघाने शानदार आणि संघर्षपूर्ण कामगिरी करत उपविजेतेपद पटकावले. मागील वर्षीही द्वितीय उपविजेतेपद मिळवलेल्या अहिल्यानगर संघाने यंदाही आपली सातत्यपूर्ण कामगिरी कायम ठेवत जिल्ह्याच्या महिला फुटबॉलची ताकद पुन्हा एकदा अधोरेखित केली.

नुकतेच झालेल्या उपांत्यपूर्व सामन्यात अहिल्यानगर जिल्हा संघाने वर्धा जिल्हा संघाचा १२–१ गोलफरकाने धुव्वा उडवत उपांत्य फेरीत प्रवेश केला. या सामन्यात सुमय्या शेखने तब्बल ७ गोल, तनिषा शिरसुळने ४ गोल, तर निकिता रामावतने १ गोल करत संघाच्या मोठ्या विजयात मोलाचा वाटा उचलला. सुमय्या शेखच्या शानदार सात गोलांच्या कामगिरीने सामन्यात विशेष लक्ष वेधून घेतले.

उपांत्य फेरीत अहिल्यानगरचा सामना बलाढ्य मुंबई जिल्हा संघाशी झाला. अत्यंत चुरशीच्या झालेल्या सामन्यात अहिल्यानगर संघाला ०–१ असा निसटता पराभव स्वीकारावा लागला.

तिसऱ्या स्थानासाठी झालेल्या सामन्यात अहिल्यानगर जिल्हा संघासमोर ठाणे जिल्हा संघाचे आव्हान होते. संघाच्या गोलरक्षकाला दुखापत झाल्यामुळे सुमय्या शेखने गोलरक्षकाची जबाबदारी स्वीकारली. मैदानावरील आपल्या आक्रमक भूमिकेतून थेट गोलरक्षकाची भूमिका स्वीकारत तिने अप्रतिम कामगिरी केली आणि सलग तीन पेनल्टी वाचवत संघाला विजयाच्या दिशेने नेले. अहिल्यानगरकडून तनिषा शिरसुळ, राणी कदम आणि सुमय्या शेख यांनी टाय–ब्रेकरमध्ये पेनल्टी गोल करत संघाला ३–१ असा विजय मिळवून दिला. या रोमांचक विजयासह अहिल्यानगर जिल्हा संघाने स्पर्धेतील द्वितीय उपविजेतेपद निश्चित केले. अहिल्यानगर जिल्हा संघाच्या या उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल अहमदनगर जिल्हा फुटबॉल संघटनेचे अध्यक्ष नरेंद्र फिरोदिया, वरिष्ठ उपाध्यक्ष मनोज वाळवेकर, उपाध्यक्ष खालिद सय्यद व अमरजीत सिंग शाही, सचिव रोनप फर्नांडिस, सहसचिव प्रदीप जाधव व व्हिक्टर जोसेफ, कोषाध्यक्ष रिशपाल सिंग परमार, सहायक कोषाध्यक्ष रणबीरसिंग परमार तसेच सर्व समिती सदस्य यांनी संघाचे अभिनंदन केले.

संघातील सर्व खेळाडू, प्रशिक्षक प्रसाद पाटोळे आणि संघ व्यवस्थापक प्रियंका सूर्यवंशी आणि सपोर्ट स्टाफ यांचेही पदाधिकाऱ्यांनी कौतुक केले. उपविजयी संघातील खेळाडूंमध्ये राणी कदम (कर्णधार), सुमैय्या शेख, तनिषा शिरसूळ, दुर्वा गडाख, सोनिया दोसाणी, सूर्या नयन, शोभा गंधेर, पूजा भिंगारदिवे, प्रियंका आवारे, साक्षी जाधव, वैष्णवी रोकडे, निकिता रामावत, अक्षरा गोंटला, अश्विनी पाटोळे, निकिता भिंगारदिवे, श्रेया कावरे.यांचा समावेश होता.

प्रेरणादायी अक्षरधन

व्यवहार समजून घ्यावा

संकलन: दिशान फिचर्स

तो शाळेत गेला. पुस्तक शिकला. परीक्षेला बसला. उत्तीर्णदेखील झाला. पण तेवढ्यानं का शहाणा म्हणवला? लोक तुमचा व्यवहार पाहतात. तुमच्या ज्ञानाचा व्यवहारीपणा पारखतात. तुम्ही व्यवहारात यशस्वी झालात तर शहाणा समजतात. नारायण शर्मांने लिहिलेल्या हितोपदेशालाहा श्लोक पाहा!

मी शिकलो म्हणून मला शहाणा म्हणा. कोण करील हा मूर्खपणा? नाही करून दाखव ना कामाचं लोकांच्या हिताचं तुलादेखील ठरेल जगायला उपयोगाचं. एरवी तुला मूर्खच म्हणायचं! ज्या वैद्याला केवळ आयुर्वेद पाठ, तो औषधांची नावे बडबडणारा केवळ भाट। रोगी काय नुसती औषधांची नावं वाचून बरे होणार? औषध खलून तयार करावं त्याचं फळ अनुभवावं. व्यवहारातून शहाणं व्हावं. लोकांना तुमचं औषध योजनेतलं कसब कळावं. मग त्यांनी तुम्हाला वैद्यराज म्हणावं,

पोपटाला शिकवलं तेवढं तो बोलतो. वेद शिकवा, तेही तो म्हणतो. पण अर्थ कुठे समजतो? व्यवहारात त्याचा उपयोग करायला असमर्थ असतो. पाठांतराचे श्रम वाया घालवतो. त्याची नुसती पोपटपंची ती नांदी सर्वनाशाची.

एकाने आपल्या पोपटाला पढवलं, की म्हण मांजर आली तर उडून जा. पोपटाने ते म्हणून दाखवलं. पाठसुद्धा केलं। आल्या गेल्याला म्हणून दाखवलं.

एकदा प्रत्यक्ष मांजर आली. पोपटावर तिनं झेप घेतली. त्याची मान पकडली। पोपट नुसता पाठ केलेलं म्हणत होता. मांजर आली तर उडून जा. बोलण्याबरोबर प्रसंग येताच उडण्याचा व्यवहार त्याला जमलाच नाही। त्याला प्राण वाचवताच आले नाहीत. क्रिया नाही तर ज्ञानाचा उपयोग काय? ज्ञान वाया जाय, हे मूर्खपणाची दुसरी व्याख्या।

– किशोर गांधी

शिक्षक–शिक्षकेतरांचे ऑगस्टचे वेतन गणेशोत्सवापूर्वी द्या

शिक्षक परिषदेची मुख्यमंत्री व शिक्षणमंत्र्यांकडे मागणी

नगर – राज्यातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना ऑगस्ट २०२६ चे नियमित वेतन गणेशोत्सवापूर्वी १ सप्टेंबर रोजी अदा करण्यात यावे, अशी मागणी महाराष्ट्र राज्य शिक्षक परिषदेच्या वतीने करण्यात आली आहे. याबाबतचे निवेदन शिक्षक परिषदेचे राज्याध्यक्ष तथा माजी शिक्षक आमदार नागो गाणार यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, शालेय शिक्षण मंत्री दादाजी भुसे, शालेय शिक्षण राज्यमंत्री पंकज भोयर तसेच शालेय शिक्षण विभागाच्या सचिवांना दिली असल्याची माहिती शिक्षक परिषदेचे जिल्हाध्यक्ष बाबासाहेब बोडखे यांनी दिली.

यंदा गणेशोत्सवाला १४ सप्टेंबर २०२६ पासून सुरुवात होत असून महाराष्ट्राचे दैवत आणि विद्येची देवता असलेल्या श्री गणरायाचा उत्सव राज्यभर मोठ्या उत्साहात व आनंदात साजरा केला जातो. गणेशोत्सवाला राज्य शासनाने राज्योत्सवाचा दर्जा दिल्याने या उत्सवाचे महत्त्व आणखी वाढले आहे. या पार्श्वभूमीवर शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना उत्सवापूर्वी नियमित वेतन मिळणे आवश्यक असून, त्यासाठी ऑगस्ट महिन्याचे वेतन १ सप्टेंबर रोजीच देण्यात यावे, अशी मागणी शिक्षक परिषदेने केली आहे.

राज्यातील अनुदानित तसेच अंशतः अनुदानित शाळांमधील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांचे वेतन शालार्थ वेतन प्रणालीद्वारे अदा केले जाते. मात्र, या प्रणालीशी संबंधित विविध प्रक्रिया अद्याप पूर्ण झालेल्या नसल्याने अनेक कर्मचाऱ्यांच्या वेतनाचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. संबंधित शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांची ई–केवायसी प्रक्रिया अपूर्ण आहे. तसेच शालार्थ प्रणालीमध्ये पदनिर्मितीची अनेक प्रकरणे मोठ्या प्रमाणात प्रलंबित आहेत. शालार्थ आयडी मिळण्याची प्रकरणेदेखील अद्याप निकाली निघालेली नसल्याचे शिक्षक परिषदेने निवेदनात नमूद केले आहे.

या प्रशासकीय प्रक्रियांमुळे राज्यातील अनेक शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी मागील चार ते पाच महिन्यांपासून नियमित वेतनापासून वंचित असल्याचा दावा शिक्षक परिषदेने केला आहे. कर्मचाऱ्यांना त्यांच्या थकीत वेतनासह ऑगस्ट २०२६ चे वेतनही वेळेत देण्यासाठी शासनाने तातडीने निर्णय घेण्याची आवश्यकता असल्याचे परिषदेकडून सांगण्यात आले. गणेशोत्सवापूर्वी राज्यातील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना आर्थिक दिलासा मिळावा, यासाठी शासनाने विलंब न करता आदेश निर्गमित करावेत. १ सप्टेंबर २०२६ रोजी सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांचे ऑगस्ट महिन्याचे वेतन त्यांच्या खात्यावर जमा होईल, याची खात्री करण्यासाठी शिक्षण विभागाने आवश्यक प्रशासकीय कार्यवाही तातडीने पूर्ण करावी, अशी मागणी शिक्षक परिषदेने केली आहे. गणेशोत्सवापूर्वी वेळेत वेतन मिळाल्यास राज्यातील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना मोठा आर्थिक दिलासा मिळणार असून, शासनाने या मागणीची गांभीर्याने दखल घेऊन तातडीने निर्णय घ्यावा, असे बोडखे यांनी सांगितले.

मॅकेनाइज्ड इन्फंट्री सेंटर अँण्ड स्कूलमध्ये सैनिकांसोबत रक्षाबंधन साजरे करताना 'युवान'च्या वसतिगृहातील मुली.

'युवान'च्या वसतिगृहातील मुलींचे सैनिकांसोबत रक्षाबंधन

मॅकेनाइज्ड इन्फंट्री सेंटर अँण्ड स्कूलमध्ये रंगला भावनिक सोहळा

नगर – घरापासून दूर राहून देशसेवेचे कर्तव्य बजावणाऱ्या सैनिकांच्या मनगटावर 'युवान'च्या वसतिगृहातील वंचित व अनाथ विद्यार्थिनींनी राखी बांधली. 'युवान'च्या वतीने अहिल्यानगर जवळील मॅकेनाइज्ड इन्फंट्री सेंटर अँण्ड स्कूल येथे रक्षाबंधनाचा विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. यावेळी सुमारे ५०० अग्निवीर व सैनिकांच्या मनगटावर विद्यार्थिनींनी प्रेमाने राखी बांधली.

घरापासून हजारो किलोमीटर दूर असलेल्या सैनिकांना बहिणींची माया तर कुटुंबापासून दूर राहणाऱ्या विद्यार्थिनींनाही भावांचे प्रेम मिळाले. त्यामुळे रक्षाबंधनाचा हा सोहळा केवळ राखी बांधण्यापुरता मर्यादित न राहता आपुलकी, स्नेह आणि सामाजिक बांधिलकी जपणारा ठरला. सैनिकांसोबत रक्षाबंधन साजरे करण्याची संधी मिळाल्याने विद्यार्थिनींच्या चेहऱ्यावर आनंद आणि उत्साह दिसत होता.

'युवान'च्या मोफत वसतिगृहात अनाथ, एकल पालक, आदिवासी आणि ग्रामीण वंचित घटकातील मुली उच्च शिक्षण घेत आहेत. वंचित मुलींसाठी रक्षाबंधनाचा हा अनुभव विशेष होता. देशाच्या रक्षणासाठी कुटुंबापासून दूर राहणाऱ्या सैनिकांच्या मनगटावर राखी बांधताना या मुलींनी कृतज्ञता आणि आपुलकी व्यक्त केली.

राखी बांधल्यानंतर सैनिकांनी विद्यार्थिनींशी मनमोकळा संवाद साधला. त्यांच्या शिक्षणाची, भविष्यातील स्वप्नांची आस्थेने विचारपूस केली आणि पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या. काही सैनिकांनी विद्यार्थिनींसोबत सेल्फी घेतले, तर काहींनी एकमेकांना गोड भरवून रक्षाबंधनाचा आनंद द्विगुणित केला.

सैनिकांनी घडवली टँकची सफर

कार्यक्रमानंतर सैनिकांनी 'युवान'च्या विद्यार्थिनींना टँकची सफर घडवून आणली. विद्यार्थिनींनी रणगाडे जवळून पाहिले तसेच त्यांच्या कार्यपद्धतीची आणि सैनिकांच्या दैनंदिन भूमिकेची माहिती घेतली. प्रत्यक्ष रणगाडा पाहण्याचा हा अनुभव विद्यार्थिनींसाठी कुतूहल आणि उत्साहाचा विषय ठरला. देशाच्या संरक्षणासाठी वापरल्या जाणाऱ्या या अत्याधुनिक यंत्रणेची माहिती मिळाल्याने त्यांच्या ज्ञानात आणखी एक वेगळी भर पडली. सर्व सैनिकांच्या वतीने या बहिणींना भेटवस्तूही देण्यात आली.

सरतेशेवटी भारतमातेच्या जयघोषात दोघांनी एकमेकांना भावनिक निरोप दिला. सैनिक आणि विद्यार्थिनी दोघांसाठीही हा दिवस कायम आठवणीत राहणारा ठरला.

श्री मार्कंडेय रथोत्सव पालखी शोभायात्रा पद्मशाली समाजाच्या पारंपरिक पद्धतीने काढण्यात आली.

मार्कंडेय महामुनींची शहरातून पालखी रथोत्सव शोभायात्रा

नगर – नारळी पौर्णिमा उत्सवानिमित्त अहिल्यानगरच्या श्री मार्कंडेय देवस्थान ट्रस्ट व पंच कमिटी पद्मशाली ज्ञाती समाजाच्यावतीने आयोजित श्री मार्कंडेय रथोत्सव पालखी शोभायात्रेत पारंपरिक संस्कृतीचे दर्शन घडले.

गांधी मैदान येथील ऐतिहासिक मार्कंडेय महामुनींच्या मंदिरात आ. संग्राम जगताप यांच्या हस्ते मार्कंडेय महामुनींच्या मूर्तीचे पूजन व आरती करण्यात आली. त्यानंतर मार्कंडेय महामुनींच्या जयघोषात रथोत्सव पालखी शोभायात्रेस सुरुवात झाली. देवस्थानचे अध्यक्ष श्रीकांत छिंदम, उपाध्यक्ष मनोज दुलम, पंच कमिटीचे अध्यक्ष संजय वल्लाकट्टी, माजी उपमहापौर श्रीकांत छिंदम, राजू म्यान, बाळकृष्ण सिद्दम व ज्ञानेश्वर मंगलारम यांच्या मार्गदर्शनाखाली या सोहळ्याचे नियोजन करण्यात आले. प्रास्ताविक संजय वल्लाकट्टी यांनी केले.

पद्मशाली समाजाचा पारंपरिक व्यवसाय असलेल्या कापड विणण्याचे हातमाग यंत्रही या मिरवणुकीत होते. पद्मशाली समाजाचे पारंपरिक कोलाबू नृत्य पथक, महिलांचे फुगडी पथक, पद्मशाली विद्या प्रसारक मंडळाच्या मार्कंडेय विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांचे टिपरी, लेझीम पथक व लाठीकाठी आदी पथकांचे सादरीकरण पाहण्यासाठी नागरिकांनी ठिकठिकाणी गर्दी केली होती. तसेच शालेय विद्यार्थ्यांनी सादर केलेल्या चित्तथरारक मल्लखांबांच्या प्रात्यक्षिकांना नागरिकांनी दाद दिली. या मिरवणुकीत तालयोगी ढोल ताशा ध्वज पथक सहभागी होते. रथोत्सव मिरवणुकी दरम्यान सहभागी भाविकांना ठीक ठिकाणी महाप्रसाद, अल्पोपहार, पाणी व सरबताचे वाटप करण्यात येत होते.

श्री मार्कंडेय रथोत्सव पालखी सोहळ्याचे नियोजन श्री मार्कण्डेय मंदिर देवस्थान ट्रस्टचे उपाध्यक्ष मनोज दुलम, सरचिटणीस प्रकाश कोटा, खजिनदार अजय म्याना, पद्मशाली पंचकमिटी विश्वस्त ट्रस्टचे उपाध्यक्ष बालराज सामल, सरचिटणीस विनायक मच्चा, खजिनदार शंकर येमूल, मार्गदर्शक माजी उपमहापौर श्रीपाद छिंदम, विनायक गुडेवार, राजू म्यान, ज्ञानेश्वर मंगलारप व भीमराज कोडम आदींसह सर्व पदाधिकाऱ्यांनी केले.

अहिल्यानगर कारागृहात भावनिक वातावरणात रक्षाबंधन

ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयाच्या दीदींनी बंदीवानांना बांधल्या राख्या

कारागृहात बंदीवानांना राख्या बांधताना ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालयाच्या सुप्रभा दीदी, ज्ञानेश्वरी दीदी आणि ॲड. निर्मला चौधरी.

नगर – भावंडांच्या प्रेमाचा, विश्वासाचा आणि जिव्हाळ्याचा सण असलेला रक्षाबंधन अहिल्यानगर जिल्हा कारागृहात एक वेगळ्या वातावरणात साजरा करण्यात आला. प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, अहिल्यानगर यांच्या वतीने हा कार्यक्रम घेण्यात आला. संस्थेच्या दीदींनी राखी बांधताना कारागृहातील बंदीवानांच्या डोळ्यात भावनांचे तरंग दाटून आले.

हा कार्यक्रम अप्पर पोलीस महासंचालक व महानिरीक्षक सुहास वारके, विशेष महानिरीक्षक योगेश देसाई आणि कारागृह उपमहानिरीक्षक अरुणा मुगुटराव यांच्या मार्गदर्शनाखाली पार पडला. यामध्ये ब्रह्मकुमारींच्या सुप्रभा दीदी, ॲड. निर्मला चौधरी, ज्ञानेश्वरी दीदी यांनी बंदीवानांसह कर्तव्यावरील पोलीस अधिकारी, कर्मचारी यांना राख्या बांधल्या. बंदीवानांसाठी हा क्षण घरातील सणांच्या आठवणींनी भरलेला होता. यावेळी अनेकांच्या डोळ्यांत अश्रू तरळले, तर काहींच्या चेहऱ्यावर आनंदाचे हास्य खुलले. कार्यक्रमादरम्यान सुप्रभा दीदी यांनी भाऊ–बहिणीच्या नात्यातील अतूट प्रेमाचे महत्त्व, तसेच मन:शांती कशी राखावी याविषयी मार्गदर्शन केले. ॲड. निर्मला चौधरी यांनी बंदीवानांना कायदेविषयक माहिती देऊन त्यांच्या हक्क आणि जबाबदाऱ्यांबाबत जनजागृती केली. कारागृह अधीक्षक संतोष कवार यांनी रक्षाबंधन हा केवळ भाऊ–बहिणीच्या प्रेमाचा सण नाही, तर तो प्रेम, पवित्रता, श्रद्धा आणि संरक्षण यांचा आध्यात्मिक संदेश देणारा सण असल्याचे सांगितले. या कार्यक्रमाला तुरुंगाधिकारी विजय सोळंके, सुभेदार रवी दुसाने, संजय शिंदे, आठरे, संदीप जऱ्हाड, भगवान पोटे, मयूर धामोरे उपस्थित होते.

बालभवनच्या बालिकांनी सेंट्रल ॲडव्होकेट बारमध्ये वकील बांधवांना राख्या बांधून रक्षाबंधनाचा सण साजरा केला.

स्नेहालयाच्या बालिकांनी वकिलांना बांधल्या राख्या

बालभवनातील मुलींच्या राख्यांनी वकील भारावले

नगर – रक्षाबंधनाच्या पवित्र सणाच्या पार्श्वभूमीवर बहीण–भावाच्या नात्यातील प्रेम, जिव्हाळा आणि आपुलकी वृद्धिंगत करणारा अनोखा उपक्रम जिल्हा न्यायालयातील सेंट्रल ॲडव्होकेट बारमध्ये उत्साहात पार पडला. स्नेहालयाच्या मलाला व उत्कर्ष या दोन बालभवनांतील बालिकांनी बारमधील वकील बांधवांना राख्या बांधल्या.

बालभवनच्या बालिकांनी अत्यंत उत्साहाने व प्रेमाने तयार केलेल्या राख्या वकील बांधवांच्या मनगटावर बांधल्या. कायदेविषयक कामकाजासाठी नेहमी गंभीर वातावरण असलेल्या न्यायालयीन परिसरात या उपक्रमामुळे आपुलकीचे आणि आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले. या प्रसंगी सेंट्रल ॲडव्होकेट बारचे अध्यक्ष ॲड. फारूक बी. शेख, उपाध्यक्ष ॲड. सौरभ काकडे, ज्येष्ठ विधिज्ञ ॲड. के. एम. देशपांडे, ॲड. बिहानी, ॲड. पिंगळे, ॲड. एस. जे. काकडे, सचिव ॲड. अभिजीत देशपांडे, महिला सचिव ॲड. मृणाली वाळुंज यांच्यासह बारमधील वकील उपस्थित होते. राखी बांधल्यानंतर उपस्थित बालिकांचा विशेष सन्मान करण्यात आला.

सेंट्रल ढ्वोकेट बारचे अध्यक्ष ॲड. फारुख शेख यांच्या वतीने तसेच ज्येष्ठ विधिज्ञ ॲड. के. एम. देशपांडे यांच्या वतीने बालिकांना खाऊ व भेटवस्तू देऊन त्यांचा सत्कार करण्यात आला. वकील बांधवांकडून मिळालेल्या या प्रेमळ प्रतिसादामुळे बालिकांच्या आनंदात आणखी भर पडली. या उपक्रमातून रक्षाबंधनाच्या पारंपरिक भावनेला सामाजिक बांधिलकीची जोड मिळाली. समाजातील वंचित व गरजू घटकातील मुला–मुलींना आपुलकीचे व सुरक्षिततेची भावना मिळावी, त्यांच्यात आत्मविश्वास निर्माण व्हावा आणि समाजातील विविध घटकांशी त्यांच्याशी स्नेहाचे नाते जोडावे, यासाठी अशा उपक्रमांचे महत्त्व अधोरेखित करण्यात आले. कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी उत्कर्ष बालभवनच्या अधीक्षक ॲड. बागेश्री जरंडीकर तसेच बालभवनातील रुबीना, यास्मिन, मीनाज व इतर सहकाऱ्यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

पेमराज सारडा महाविद्यालयात आंतरमहाविद्यालयीन मल्लखांब स्पर्धेचे उद्घाटन

पेमराज सारडा महाविद्यालयाच्या मैदानावर मल्लखांब स्पर्धेच्या उद्घाटनप्रसंगी ॲड. अनंत फडणीस, सुमतीलाल कोठारी, अजित बोरा, डॉ. पारस कोठारी आदी.

नगर – सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ आणि अहिल्यानगर जिल्हा क्रीडा विभागीय समिती यांच्या संयुक्त विद्यमाने पेमराज सारडा महाविद्यालयाच्या मल्लखांब सेंटरवर २७ ऑगस्ट रोजी आंतरमहाविद्यालयीन मल्लखांब आणि रोप मल्लखांब स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.

स्पर्धेच्या उद्घाटनप्रसंगी हिंद सेवा मंडळाचे अध्यक्ष ॲड. अनंत फडणीस, कार्याध्यक्ष सुमतीलाल कोठारी, ज्येष्ठ संचालक अजित बोरा, ज्युनिअर कॉलेज भाई सथ्था नाईट हायस्कूलचे चेअरमन डॉ. पारस कोठारी, रामकृष्ण एज्युकेशन सोसायटीचे चेअरमन मोहन शेठ मानधना, महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. माहेश्वरी गावित, अहिल्यानगर क्रीडा विभागीय समितीचे सचिव डॉ. सतीश चोरमले, अहिल्यानगर मल्लखांब संघटनेचे अध्यक्ष नंदेश शिंदे, सचिव निलेश कुलकर्णी, वरिष्ठ महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा. मिलिंद देशपांडे तसेच कनिष्ठ महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा. गिरीश पाखरे आदी उपस्थित होते.

यावेळी हिंद सेवा मंडळाचे अध्यक्ष ॲड. अनंत फडणीस यांनी पेमराज सारडा महाविद्यालय आणि मल्लखांबचे माजी खेळाडू यांच्यातील जुना आणि आजही कायम असलेला ऋणानुबंध याबद्दल मनोगत व्यक्त केले. सलग बारा वर्षांपासून आम्ही ही स्पर्धा आयोजित करत आहोत. क्रीडा विभागाला हिंद सेवा मंडळाचा नेहमीच पाठिंबा असतो, असे त्यांनी सांगितले. मल्लखांबच्या विकासासाठी महाविद्यालयाने दिलेले योगदानही त्यांनी अधोरेखित केले.

मंडळाचे कार्याध्यक्ष सुमतीलाल कोठारी यांनी खेळाडूंना आत्मविश्वास, जिद्द आणि चिकाटी ठेवून स्पर्धेत सहभागी होण्याचे आवाहन केले. महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. माहेश्वरी गावित यांनी पेमराज सारडा महाविद्यालयाच्या माध्यमातून अहिल्यानगर जिल्ह्यात मल्लखांब खेळाचा झालेला प्रसार याबद्दल खेळाडूंना माहिती दिली. डॉ. पारस कोठारी आणि मोहन शेठ मानधना यांनी सहभागी खेळाडूंना स्पर्धेसाठी शुभेच्छा दिल्या. सूत्रसंचालन महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा. मिलिंद देशपांडे यांनी केले.

स्पर्धेच्या यशस्वी आयोजनासाठी महाविद्यालयाचे क्रीडा संचालक प्रा. संजय साठे आणि प्रा. अक्षय कडिले यांनी विशेष मेहनत घेतली.

संरचनात्मक स्थिरता : सुरक्षित विकासाचा अदृश्य पण सर्वात महत्त्वाचा पाया

वाढत्या शहरीकरणाच्या युगात सुरक्षित बांधकामाची नवी जबाबदारी

इमारत किती सुंदर आहे? पेक्षा इमारत किती सुरक्षित आहे? हा प्रश्न अधिक महत्त्वाचा!

आज आपण ज्या काळात जगत आहोत, त्या काळात शहरांची उंची दिवसेंदिवस वाढत आहे. नवीन निवासी टॉवर्स, व्यापारी संकुले, शाळा, रुग्णालये, औद्योगिक प्रकल्प, उड्डाणपूल आणि आधुनिक पायाभूत सुविधा देशाच्या विकासाचे प्रतीक बनत आहेत. एखाद्या इमारतीकडे पाहताना आपले लक्ष तिच्या आकर्षक दर्शनी भागाकडे, आधुनिक वास्तुरचनेकडे किंवा आलिशान सुविधांकडे जाते. पण त्या भव्य इमारतीचा खरा आधार दिसत नाही– तो म्हणजे तिची संरचनात्मक स्थिरता (Structural Stability).

इमारतीचे सौंदर्य लोकांना आकर्षित करू शकते, परंतु तिची सुरक्षितता लोकांचा विश्वास जिंकते. एखादी इमारत किती महाग आहे, किती आधुनिक आहे किंवा किती उंच आहे, यापेक्षा ती पुढील अनेक दशकांपर्यंत सुरक्षित राहणार आहे का, हा प्रश्न अधिक महत्त्वाचा आहे. कारण कोणत्याही संरचनेचे अंतिम मूल्य तिच्या टिकाऊपणात आणि सुरक्षिततेत असते.

संरचनात्मक स्थिरता म्हणजे नेमके काय?

सोप्या भाषेत सांगायचे झाल्यास, संरचनात्मक स्थिरता (Structural Stability) म्हणजे कोणत्याही इमारतीने किंवा संरचनेने तिच्यावर कार्य करणारे सर्व प्रकारचे भार सुरक्षितपणे पेलून, स्वीकारार्ह मर्यादेतील (Permissible Limits) विकृती राखत, कोणतेही संरचनात्मक अपयश (Structural Failure), अतिवाकणे (Excessive Deflection), तडे (Cracking) किंवा कोसळण्याचा धोका निर्माण न होऊ देता संपूर्ण अपेक्षित सेवा आयुष्य (Service Life) कार्यक्षम आणि सुरक्षितपणे पूर्ण करण्याची क्षमता होय.

या भारांमध्ये संरचनेचे स्वतःचे वजन (Dead Load), वापरामुळे निर्माण होणारे भार (Live Load), वाऱ्याचा दाब (Wind Load), भूकंपामुळे निर्माण होणारे जडत्वीय बल (Earthquake Load), पाण्याच्या टाक्या, यंत्रसामग्री, वाहनतळ तसेच तापमानातील बदलांमुळे निर्माण होणारे ताण (Thermal Effects) यांचा समावेश होतो. संरचनेचे विश्लेषण करताना या सर्व भारांचे स्वतंत्र तसेच विविध Load Combinations मध्ये मूल्यांकन केले जाते. ही क्षमता योगायोगाने निर्माण होत नाही. ती अचूक संरचनात्मक विश्लेषण (Structural Analysis), वैज्ञानिक डिझाइन पद्धती, अनुभवी संरचनात्मक अभियंत्याचा अभियांत्रिकी निर्णय (Engineering Judgment), दर्जेदार साहित्य, गुणवत्तापूर्ण बांधकाम, योग्य डिटेलिंग (Detailing) आणि भारतीय मानक संहितांचे (IS Codes) काटेकोर पालन यांचा एकत्रित परिणाम असतो. त्यामुळे कोणत्याही संरचनेची सुरक्षितता ही केवळ वापरलेल्या स्टील किंवा काँक्रीटच्या प्रमाणावर अवलंबून नसून, तिच्या योग्य डिझाइन, भारवहन प्रणाली (Load Path) आणि गुणवत्तापूर्ण अंमलबजावणीवर अवलंबून असते.

विकास जितका वेगवान, तितकी सुरक्षिततेची जबाबदारी मोठी

गेल्या काही वर्षांत भारतातील बांधकाम क्षेत्राने अभूतपूर्व प्रगती केली आहे. लहान शहरांमध्येही बहुमजली इमारती उभ्या राहत आहेत. स्मार्ट सिटी, मेट्रो प्रकल्प, औद्योगिक कॉरिडॉर आणि आधुनिक गृहनिर्माण योजना देशाचा चेहरा बदलत आहेत. मात्र प्रत्येक नव्या इमारतीसोबत एक महत्त्वाचा प्रश्न उभा राहतो–

ही इमारत पुढील ५० वर्षे सुरक्षित राहील का?

या प्रश्नाचे उत्तर केवळ सुंदर आराखड्यात नसते; ते योग्य संरचनात्मक डिझाइनमध्ये असते.

सौंदर्य आणि सुरक्षितता यांतील फरक समजून घेऊ या

वास्तुविशारद (Architect) इमारतीला सौंदर्य, उपयोगिता आणि आकर्षक स्वरूप देतो. परंतु त्या सौंदर्याला सुरक्षिततेचा मजबूत पाया देण्याचे कार्य संरचनात्मक अभियंता (Structural Engineer) करतो.

१. कॉलम किती मोठा असावा?
२. बीम किती मजबूत असावी?
३. पाया किती खोल असावा?
४. भूकंपाच्या वेळी इमारत कशी वागेल?
५. वादळी वाऱ्यांचा परिणाम किती होईल?

या सर्व प्रश्नांची उत्तरे गणित, विश्लेषण आणि अभियांत्रिकीच्या माध्यमातून शोधली जातात.

म्हणूनच प्रत्येक सुंदर इमारतीमागे एक सक्षम संरचनात्मक डिझाइन असणे अत्यावश्यक असते.

समाजातील एक मोठा गैरसमज

आजही अनेकांना वाटते की जास्त स्टील आणि जास्त सिमेंट म्हणजे जास्त मजबूत इमारत. हा समज पूर्णपणे योग्य नाही.संरचनात्मक अभियांत्रिकीमध्ये योग्य प्रमाण, योग्य डिटेलिंग आणि योग्य भारवाटप यांना अधिक महत्त्व असते. आवश्यकतेपेक्षा जास्त साहित्य वापरणेही तितकेच चुकीचे ठरू शकते. सुरक्षित इमारत जास्त खर्चामुळे तयार होत नाही; ती योग्य अभियांत्रिकीमुळे तयार होते.

आजची सर्वात मोठी गरज – सुरक्षित बांधकामाची संस्कृती

आज सुरक्षित बांधकाम ही केवळ अभियंत्यांची जबाबदारी राहिलेली नाही. घरमालक, बिल्डर, ठेकेदार, वास्तुविशारद, स्थानिक प्रशासन आणि प्रत्येक नागरिकाने सुरक्षिततेला सर्वोच्च प्राधान्य दिले पाहिजे.

घर बांधताना आपण टाइल्सचा रंग, स्वयंपाकघराची रचना किंवा इंटिरियरवर चर्चा करतो; पण पाया, बीम, कॉलम किंवा माती परीक्षण याकडे अपेक्षेइतके लक्ष दिले जात नाही. प्रत्यक्षात याच अदृश्य घटकांवर संपूर्ण इमारतीचे आयुष्य अवलंबून असते.

इमारतीचा सर्वात महत्त्वाचा भाग कोणता?

हा प्रश्न विचारला तर अनेक जण कॉलम, बीम किंवा स्लॅब असे उत्तर देतील. परंतु संरचनात्मक अभियंत्याच्या दृष्टीने इमारतीचा सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणजेपाया (Foundation). कारण संपूर्ण इमारतीचा भार शेवटी जमिनीवरच हस्तांतरित होतो.

मजबूत इमारत उभारण्यासाठी फक्त चांगले काँक्रीट किंवा जास्त स्टील पुरेसे नसते. ज्या जमिनीवर इमारत उभी राहणार आहे, ती जमीन तो भार सुरक्षितपणे पेलू शकते का, हे जाणून घेणे अधिक महत्त्वाचे असते. म्हणूनच कोणत्याही प्रकल्पाची सुरुवात Soil Investigation (मृदा परीक्षण) पासून व्हायला हवी.

माती परीक्षण (Soil Investigation) का आवश्यक आहे?

एखाद्या व्यक्तीची आरोग्य तपासणी केल्याशिवाय मोठी शस्त्रक्रिया केली जात नाही. त्याचप्रमाणे जमिनीची तपासणी न करता इमारतीचा पाया निश्चित करणे हे अभियांत्रिकीच्या दृष्टीने योग्य नाही.

Soil Investigation मधून पुढील महत्त्वाची माहिती मिळते.

- ✻ जमिनीची Safe Bearing Capacity (SBC)
- ✻ मातीचा प्रकार
- ✻ भूजलाची पातळी
- ✻ संभाव्य Settlement
- ✻ जमिनीतील कमकुवत थर

या माहितीच्या आधारे संरचनात्मक अभियंता योग्य प्रकारचा पाया निवडतो.

कमकुवत पाया म्हणजे भविष्यातील धोका

पाया योग्य नसल्यास पुढील समस्या उद्भवू शकतात.

- ✻ भिंतींना तडे जाणे
- ✻ फरशी उचलणे
- ✻ दारे–खिडक्या अडकणे
- ✻ Differential Settlement
- ✻ गंभीर परिस्थितीत संपूर्ण संरचनेची स्थिरता धोक्यात येणे

म्हणूनच पाया हा दिसत नसला तरी इमारतीचा सर्वात महत्त्वाचा घटक आहे.

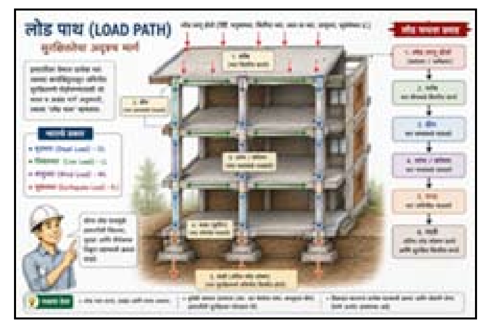
भाराचा प्रवास (Load Path) समजून घ्या

संरचनात्मक अभियांत्रिकीमध्ये एक मूलभूत तत्त्व आहे.

Slab - Beam - Column - Foundation - Soil

यालाच Load Path म्हणतात.

इमारतीवरील प्रत्येक भार या मार्गाने सुरक्षितपणे जमिनीपर्यंत पोहोचला पाहिजे. या साखळीत कोणत्याही घटकात कमतरता राहिली, तर संपूर्ण संरचनेवर परिणाम होऊ शकतो.



भारांचे (Loads) योग्य विश्लेषण का महत्त्वाचे?

इमारतीवर विविध प्रकारचे भार कार्यरत असतात.

१. Dead Load

इमारतीचे स्वतःचे वजन.

२. Live Load

माणसे, फर्निचर, वाहने आणि वापरामुळे निर्माण होणारा भार.

३. Wind Load

उंच इमारतींवर वाऱ्याचा परिणाम अत्यंत महत्त्वाचा असतो.

४. Earthquake Load

भूकंपाच्या वेळी निर्माण होणारी जडत्व बल (Inertia Forces) संरचनेवर परिणाम करतात.

यातील प्रत्येक भाराचा वैज्ञानिक विचार करूनच डिझाइन तयार केले जाते.

भारतीय मानक संहिता (IS Codes) का आवश्यक आहेत?

भारतीय मानक संस्था (BIS) ने सुरक्षित बांधकामासाठी विविध मानके निश्चित केली आहेत.

✻ **IS 456 : 2000 -** PLAIN AND REINFORCED CONCRETE - CODE OF PRCTICE (RCC Design)

✻ **IS 800 : 2007 -** GENERL CONSTRUCTION IN STEEL - CODE OF PRACTICE (Steel Structures)

IS 875 (Part 1 Vo 5) - Code of Practice for Design Loads (विविध प्रकारचे भार)

IS 1893 (Part 1) : 2016 - CRITERI FOR ERTHQUKE RESISTNT DESIGN OF STRUCTURES (भूकंपरोधक डिझाइन)

IS 13920 : 2016 - DUCTILE DETAILING OF REINFORCED CONCRETE STRUCTURES SU'BJECTED TO SEISMIC FORCES - CODE OF PRACTICE (Ductile Detailing)

ही मानके केवळ नियम नसून सुरक्षिततेची वैज्ञानिक चौकट आहेत. त्यांचे पालन केल्याने संरचनेची कार्यक्षमता आणि विश्वासार्हता वाढते.

संरचनात्मक अपयशाची प्रमुख कारणे

बहुतेक दुर्घटना एका कारणामुळे घडत नाहीत; अनेक त्रुटी एकत्र आल्यावर त्या घडतात.

मुख्य कारणे अशी आहेत.

- ✻ चुकीचे संरचनात्मक डिझाइन
- ✻ निकृष्ट दर्जाचे साहित्य
- ✻ बांधकामातील निष्काळजीपणा
- ✻ अनधिकृत बदल
- ✻ गुणवत्ता नियंत्रणाचा अभाव
- ✻ वेळेवर देखभाल न करणे

या प्रत्येक बाबीकडे दुर्लक्ष केल्यास त्याचा परिणाम भविष्यात गंभीर स्वरूपात दिसू शकतो.

घर बांधणाऱ्या प्रत्येकाने लक्षात ठेवाव्यात अशा ५ गोष्टी

- ✻ माती परीक्षणाशिवाय पाया निश्चित करू नका.
- ✻ पात्र Structural Engineer कडूनच संरचनात्मक डिझाइन करून घ्या.
- ✻ मंजूर आराखड्यात मनमानी बदल टाळा.
- ✻ दर्जेदार साहित्य आणि योग्य क्युरिंग सुनिश्चित करा.
- ✻ प्रत्येक टप्प्यावर गुणवत्ता नियंत्रणाला प्राधान्य द्या.

भूकंप इमारत पाडत नाही, कमकुवत डिझाइन पाडते!

भूकंप झाल्यानंतर अनेकदा असा समज होतो की इमारती जमिनीच्या हालचालीमुळे कोसळतात. प्रत्यक्षात भूकंपामुळे निर्माण होणाऱ्या जडत्व बलांचा (Inertia Forces) योग्य विचार डिझाइनमध्ये केला गेला नसेल, तरच इमारती गंभीरपणे बाधित होतात.

आधुनिक संरचनात्मक अभियांत्रिकीचे उद्दिष्ट भूकंप रोखणे नाही, तर भूकंपाच्या वेळी इमारतीला सुरक्षितपणे ऊर्जा शोषून घेण्यास सक्षम बनवणे आहे. यासाठी डक्टाइल डिटेलिंग (Ductile Detailing), योग्य भारवाटप, नियमित संरचना (Structural Regularity) आणि भारतीय मानकांनुसार डिझाइन अत्यंत आवश्यक आहे.

Structural Audit – इमारतीचे आरोग्य तपासणीपत्र

आपण स्वतःची नियमित आरोग्य तपासणी करतो, वाहनाची सर्व्हिस करतो; मग ज्या इमारतीत आपण राहतो किंवा काम करतो, तिच्या सुरक्षिततेची तपासणी का करू नये?

विशेषतः २५–३० वर्षांपेक्षा जुन्या इमारतींसाठी Structural Audit ही काळाची गरज आहे.

Structural Audit मधून पुढील बाबींची तपासणी केली जाते.

- ✻ कॉलम व बीममधील तडे
- ✻ गंजलेले Reinforcement
- ✻ काँक्रीटची झीज
- ✻ अतिरिक्त भारामुळे निर्माण झालेले परिणाम
- ✻ भविष्यातील दुरुस्ती किंवा मजबुतीकरणाची आवश्यकता

वेळेवर केलेले Structural Audit केवळ खर्च वाचवत नाही, तर अनेक संभाव्य दुर्घटनाही टाळू शकते.

प्रत्येक नागरिकाने लक्षात ठेवाव्यात अशा १० सुवर्ण नियम

- ✻ घर बांधण्यापूर्वी Soil Investigation करून घ्या.
- ✻ पात्र Structural Engineer कडूनच डिझाइन करून घ्या.
- ✻ मंजूर आराखड्यात अनधिकृत बदल करू नका.
- ✻ गुणवत्तापूर्ण स्टील व काँक्रीटचाच वापर करा.
- ✻ काँक्रीटचे योग्य Curing करा.
- ✻ कॉलम किंवा बीममध्ये मनमानी बदल करू नका.
- ✻ जुन्या इमारतींचे वेळोवेळी Structural udit करून घ्या.
- ✻ IS Codes चे पालन होत आहे याची खात्री करा.
- ✻ फक्त कमी खर्चाच्या आधारावर निर्णय घेऊ नका.
- ✻ सुरक्षिततेशी कधीही तडजोड करू नका.

अभियंत्यांची नैतिक जबाबदारी

संरचनात्मक अभियंत्याची सही ही केवळ एका आराखड्यावरची स्वाक्षरी नसते; ती अनेक कुटुंबांच्या सुरक्षिततेची जबाबदारी असते. प्रत्येक डिझाइन, प्रत्येक गणना आणि प्रत्येक निर्णय हा भविष्यातील अनेक वर्षांच्या सुरक्षिततेशी संबंधित असतो. म्हणूनच अभियांत्रिकी व्यवसायात तांत्रिक ज्ञानाइतकीच प्रामाणिकता, पारदर्शकता आणि नैतिक मूल्ये आवश्यक असतात.

सुरक्षित भारताची सुरुवात सुरक्षित इमारतींपासून

भारत झपाट्याने विकसित होत आहे. आधुनिक महामार्ग, मेट्रो, विमानतळ, औद्योगिक क्षेत्रे, गृहनिर्माण प्रकल्प आणि सार्वजनिक पायाभूत सुविधा देशाच्या प्रगतीचे प्रतीक आहेत. परंतु या विकासाचा पाया सुरक्षित संरचनांवरच उभा राहिला पाहिजे.

सुरक्षित बांधकाम ही केवळ अभियंत्यांची जबाबदारी नाही; ती वास्तुविशारद, कंत्राटदार, विकासक, स्थानिक प्रशासन आणि प्रत्येक नागरिकाची सामूहिक जबाबदारी आहे. आज आपण इमारतीची किंमत विचारतो; आता तिचीसंरचनात्मक सुरक्षिततादेखील विचारण्याची वेळ आली आहे.

निष्कर्ष

संरचनात्मक स्थिरता हा केवळ अभियांत्रिकीचा विषय नाही; तो मानवी जीवनाशी, सामाजिक जबाबदारीशी आणि राष्ट्राच्या शाश्वत विकासाशी संबंधित आहे. भक्कम पाया, शास्त्रीय डिझाइन, गुणवत्तापूर्ण साहित्य, काटेकोर अंमलबजावणी आणि नियमित तपासणी यांचा समन्वय झाल्यासच सुरक्षित संरचना उभी राहते.

लक्षात ठेवा –

१. सुंदर इमारत डोळ्यांना आनंद देते; पण सुरक्षित इमारत आयुष्यभर विश्वास देते.

२. भिंती आणि छप्पर मिळून इमारत तयार होते; पण विज्ञान, गुणवत्ता, नैतिकता आणि जबाबदारी मिळून सुरक्षित इमारत घडते.

३. भक्कम पाया... विश्वासार्ह डिझाइन... सुरक्षित भविष्य.

४. भव्य इमारतींची खरी ओळख त्यांच्या उंचीत नसते; ती त्यांच्या सुरक्षिततेत असते. आणि सुरक्षिततेची सुरुवात होते संरचनात्मक स्थिरतेपासून.

५. इमारतीची उंची तिची ओळख ठरवते; पण तिचा पाया तिचे भविष्य ठरवतो.

लेखक विषयी

इंजी. संकेत विजय मुनोतहे B.E. (Civil) M.E. (Civil-Structure) पदवीधर संरचनात्मक अभियंता व सल्लागार असून सुरक्षित, शास्त्रीय आणि भारतीय मानकांनुसार (IS Codes) संरचनात्मक डिझाइन, स्ट्रक्चरल ऑडिट, आर. सी. सी. व स्टील स्ट्रक्चर डिझाइन, भूकंपरोधक विश्लेषण, पाया अभियांत्रिकी आणि विद्यमान संरचनांच्या मजबुतीकरणासाठी तांत्रिक सल्ला देतात.सुरक्षित बांधकामाविषयी समाजात जनजागृती व्हावी, प्रत्येक प्रकल्पात गुणवत्ता आणि सुरक्षिततेला सर्वोच्च प्राधान्य मिळावे आणि अभियांत्रिकीचा लाभ सर्वसामान्य नागरिकांपर्यंत पोहोचावा, या उद्देशाने ते सातत्याने लेखन व तांत्रिक मार्गदर्शन करतात.

लेखक व संपर्क :
इंजी. संकेत विजय मुनोत
B.E. (Civil) & M.E. (Civil-Structure)
Structural Engineer Consultant
कार्यालय
SANKET MUNOT STRUCTURL CONSULTNT
पत्ता : गाळा नं –१, सावित्रीबाई फुले संकुल–२, नगररचना व मूल्यनिर्धारण विभागखाली, प्रोफेसर चौक, सावेडी, अहिल्यानगर, ४१४००३
Mob. : +९१ ७३५०५०२७६५
Email : sanketmunot@12gmail.com

आमच्या प्रमुख सेवा

- ✻ RCC Structural Design
- ✻ Steel Structure Design
- ✻ Structural udit
- ✻ Industrial Shed Design
- ✻ Bungalow Building Design
- ✻ Earthquake Resistant Design
- ✻ Technical Consultancy
- ✻ Commercial Building Design
- ✻ Institutional, Hospital Building Design

AESA
Architects, Engineers & Surveyors Association Ahilyanagar

सेवानिवृत्तीनिमित्त लक्ष्मीकांत कुलकर्णी यांचा समर्थ शाळेत सपत्निक सत्कार करण्यात आला.

‘श्री समर्थ विद्यामंदिर’चे पर्यवेक्षक लक्ष्मीकांत कुलकर्णी सेवानिवृत्त

नगर – सावेडी येथील श्री समर्थ विद्यामंदिर प्रशालेत माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विभागाचे पर्यवेक्षक लक्ष्मीकांत मधुकर कुलकर्णी हे ३२ वर्षांच्या प्रदीर्घ सेवेनंतर निवृत्त झाले. त्यामुळे सेवापूर्तीनिमित्त त्यांचा सपत्निक विशेष सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्रशालेच्या माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विभागाचे चेअरमन ॲड. किशोर देशपांडे उपस्थित होते.

प्रशालेच्या मुख्याध्यापिका वसुधा जोशी यांनी प्रास्ताविक केले. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष ॲड. किशोर देशपांडे यांनी संस्थेच्या शैक्षणिक प्रगतीमध्ये एल. एम. कुलकर्णी यांचे अनमोल योगदान असल्याचे सांगितले. कामावरील त्यांची निष्ठा आणि त्यांच्यातील विविध गुण–कौशल्यांचे कौतुक करीत त्यांना पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या. याप्रसंगी कुलकर्णी यांना संस्थेच्या वतीने मानपत्र व भेटवस्तू देऊन सन्मानित करण्यात आले. मानपत्राचे वाचन प्रशालेच्या शिक्षिका स्वप्ना कलवडे यांनी केले. श्री समर्थ विद्यामंदिर, सावेडी व सांगळे गल्ली येथील दोन्ही विभागांतील सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी कुलकर्णी यांचा सत्कार केला. प्रशालेचे ज्येष्ठ शिक्षक राशीनकर, शास्त्री व बागुल यांनी कुलकर्णी यांच्या कार्याला उजाळा दिला.

प्रशालेचे माजी मुख्याध्यापक कासार, माजी शिक्षक बापूसाहेब गायकवाड, सातपुते, संगिता मालपाठक, प्राथमिक विभागाच्या मुख्याध्यापिका धनश्री गुंफेकर, मुख्याध्यापक सुनील कानडे, प्रा. अवचट यांनीही कुलकर्णी यांच्या कार्यपद्धतीचा गौरव केला. सेक्रेटरी सुरेश क्षीरसागर यांनीही प्रशालेच्या वर्धिष्णू वाटचालीत कुलकर्णी यांचा असलेला सहभाग आणि त्यांची समर्पित सेवाभावी वृत्ती याबद्दल मत मांडले. कुलकर्णी यांच्या पत्नी शीतल कुलकर्णी यांनी आभार मानताना सरांनी कुटुंब आणि नोकरी या दोन्ही ठिकाणी योग्य न्याय दिला असल्याचे सांगितले. त्यांची कन्या धनश्री हिनेही यावेळी आपल्या भावना व्यक्त केल्या.

या कार्यक्रमास संस्थेचे उपाध्यक्ष दीपक ओहोळ, चेअरमन विकास सोनटक्के, व्हाईस चेअरमन श्रीपाद कुलकर्णी, संस्थेचे कार्यकारिणी सदस्य स्वप्निल कुलकर्णी, सुनील जोशी, तसेच सावेडी विभागातील प्रशालेच्या मुख्याध्यापिका वसुधा जोशी, प्राथमिक विभागाचे मुख्याध्यापक अजय महाजन, तसेच माजी मुख्याध्यापक, शिक्षकवृंद, शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते. सूत्रसंचालन स्वप्ना कलवडे यांनी केले.

आभार माधुरी मेलगर यांनी मानले.

फिरोदिया विद्यालयात ‘हेड बॉय–हेड गर्ल’चे पदग्रहण

अशोकभाऊ फिरोदिया विद्यालयात ‘हेड बॉय–हेड गर्ल’चा पदग्रहण सोहळा प्रसंगी उपस्थित सहाय्यक पोलीस निरीक्षक हेमंत थोरात, संस्थेच्या प्रमुख कार्यवाह छायाताई फिरोदिया व पदाधिकारी.

नगर – अहमदनगर एज्युकेशन सोसायटीच्या अशोकभाऊ फिरोदिया इंग्लिश मिडियम स्कूल व ज्युनियर कॉलेजमध्ये शैक्षणिक वर्ष २०२६–२७ साठी निवडण्यात आलेल्या विद्यार्थी व विद्यार्थिनी प्रतिनिधी (‘हेड बॉय’ व ‘हेड गर्ल’) यांचा पदग्रहण सोहळा पार पडला. विद्यालयाच्या सभागृहात झालेल्या या सोहळ्यात नवनिर्वाचित विद्यार्थी प्रतिनिधींनी आपल्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव ठेवून शिस्त, नेतृत्व आणि प्रामाणिकपणे कार्य करण्याची शपथ घेतली.

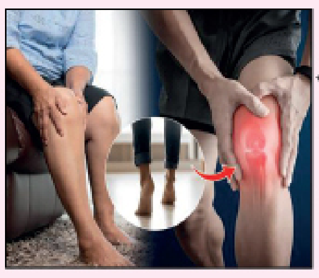
कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी अहमदनगर एज्युकेशन सोसायटीच्या प्रमुख कार्यवाह छायाताई फिरोदिया होत्या. सहाय्यक पोलीस निरीक्षक हेमंत थोरात प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते. संस्थेच्या सल्लागार समितीच्या सदस्या सुनीता मुथा यांच्यासह प्राचार्य प्रभाकर भाबड, उपप्राचार्य कविता सुरतवाला, माध्यमिक विभाग प्रमुख वैशाली वाघ, प्राथमिक विभाग प्रमुख अर्चना मुंडीवाले, पूर्व–प्राथमिक विभाग प्रमुख ज्योती सुद्रिक यांची उपस्थिती होती.

विद्यालयाच्या संगीत शिक्षिका रेणुका पुरंदरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली विद्यार्थ्यांनी स्वागतगीत सादर केले. पाहुण्यांचा परिचय प्रिया भळगट यांनी करून दिला. शैक्षणिक वर्ष २०२६–२७ साठी हेड बॉय म्हणून संचित बारसे, हेडगर्ल समृद्धी नमन आणि असिस्टंट हेड बॉय अर्चित चोरबेले, असिस्टंट हेडगर्ल सई शेरकर यांची निवड करण्यात आली. विद्यार्थी प्रतिनिधींची निवड प्रक्रिया कोणत्या पद्धतीने पार पडली, याबाबत शिल्पा कमळकर यांनी उपस्थितांना माहिती दिली. निवड प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर पदग्रहण सोहळ्यास प्रारंभ झाला. प्रत्येक विद्यार्थी व विद्यार्थिनी प्रतिनिधीचे नाव पुकारून त्यांच्यावर सोपविण्यात आलेल्या पदाची व जबाबदारीची माहिती राशीनकर सर यांनी दिली.

विद्यालयाचे क्रीडाशिक्षक प्रीतम जाधव व दिशान गांधी यांच्या मार्गदर्शनाखाली नवनिर्वाचित विद्यार्थी प्रतिनिधींनी पदाची शपथ घेतली. विद्यार्थी प्रतिनिधींना संस्थेचे सहकार्यवाह गौरव फिरोदिया, उपाध्यक्ष अशोक मुथा व खजिनदार प्रकाश गांधी यांनी शुभेच्छा दिल्या. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सोनल शर्मा यांनी केले.

आभार अफसर शेख यांनी मानले. या कार्यक्रमात शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि विद्यार्थी उपस्थित होते.

गुडघेदुखीकडे दुर्लक्ष नको



व्याधी विकार

डॉ. अमोल नाईकवाडे

चालणे, उठणे, बसणे, पायऱ्या चढणे, अशा प्रत्येक कामात गुडघे महत्त्वाची भूमिका बजावतात. परंतु वृद्धत्व आणि शारीरिक हालचालींच्या अभावामुळे कधीकधी गुडघ्यातील तेलकटपणा कमी होतो. त्यात असलेले नैसर्गिक स्नेहन हळूहळू कमी होऊ लागते. परिणामी गुडघ्यांमध्ये वेदना, कडकपणा आणि चालण्यात अडचण येते.

गुडघ्यातील तेलकटपणा कमी होण्याचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे कार्टिलेजची झीज होणे आणि सायनोव्हियल फ्लुइड कमी होणे. परंतु योग्य वेळी लक्ष दिल्यास गुडघ्यांचे आरोग्य चांगले राखता येते.

गुडघ्यांमधील वंगण कमी का होते?

* **वृद्धत्व:** वयाच्या चाळीशीनंतर शरीरातील नैसर्गिक स्नेहन कमी होऊ लागते. त्यामुळे सांध्यातील कोरडेपणा आणि वेदना वाढतात.
* **जास्त वजन आणि लठ्ठपणा:** शरीराचे अतिरिक्त वजन थेट गुडघ्यांवर परिणाम करते. त्यामुळे कूर्च्या लवकर झिजतात.
* **व्यायामाचा अभाव:** नियमित हालचालींच्या अभावामुळे गुडघ्यांना स्नेहन प्रदान करणारे सायनोव्हियल फ्लुइड कमी होते.
* **चुकीच्या खाण्याच्या सवयी:** कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडचा अभाव हाडे आणि सांधे कमकुवत करतो.
* **दुखापत किंवा जुनी दुखापत:** गुडघ्यांमध्ये जुनी दुखापत किंवा संधिवाताची समस्येमुळे देखील स्नेहन कमी होऊ शकते.

गुडघ्यातील स्नेहनाचे संरक्षण आणि वाढ करण्याचे मार्ग

* ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडचे सेवन
* मासे, अळशीच्या बिया, अक्रोड यांसारखे पदार्थ गुडघ्यांमध्ये स्नेहन राखण्यास मदत करतात.
* हलका व्यायाम करा
* चालणे, सायकलिंग आणि योगा यांसारखे हलके व्यायाम गुडघ्यांमध्ये द्रव परिसंचरण सुधारतात.

वजन नियंत्रणात ठेवा

* शरीराचे वजन नियंत्रणात ठेवल्याने गुडघ्यांवर कमी दबाव येतो.
* कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी घ्या.

मिळवा रागावर नियंत्रण

मानसिक आरोग्य

रोजच्या आयुष्यात राग येणं अगदी स्वाभाविक आहे. पण रागावर नियंत्रण मिळवणंही तितकंच गरजेचं आहे. रागाचा परिणाम तुमच्या आरोग्यावरच नाही तर नातेसंबंधांवरही होतो. त्यामुळे रागाचं व्यवस्थापन करण्याच्या या टिप्स तुमच्या कामी येतील.

* तुम्हाला एका विशिष्ट परिस्थितीत राग येतो किंवा काही गोष्टी मनाप्रमाणे घडल्या नाहीत तर चिडचिड होते. मात्र उगाचच रागवण्यापेक्षा किंवा चिडचिड करत बसण्यापेक्षा समस्येवर उपाय शोधणं गरजेचं आहे. समस्या कितीही जटील असली तरी सुटू शकते. त्यामुळे समस्येवर उपाय शोधण्याचा प्रयत्न करा.
* रागाच्या भरात आपण बरंच काही बोलून जातो. या शब्दांमुळे समोरची व्यक्ती दुखावली जाते आणि नात्यांवर परिणाम होतो. त्यामुळे राग आल्यावर फार बोलू नका. शांत व्हा. राग कमी झाल्यावर स्वत:च्या भावनांना वाट करून द्या. शांतपणे चर्चा करा. आपली समस्या, प्रश्न किंवा व्यथा शांतपणे मांडा.
* राग येण्यामागच्या कारणांचा शोध घ्या. विशिष्ट प्रसंगी किंवा ठराविक कारणांमुळे राग येत असेल तर त्यावर उपाय शोधा. उगाचच रागवू नका. यामुळे तुम्ही परिस्थिती योग्य पद्धतीने हाताळू शकाल. तसंच तुमच्या हातून कोणतीही चुकीची कृती घडणार नाही.
* राग आल्यावर कशा प्रकारे प्रतिक्रिया द्यायची हे ठरवा.

पावसाळ्यात हिरड्यांच्या समस्यांमध्ये वाढ

आरोग्य मंत्र

पावसाळा सुरू झाला की, अनेकांना गरमागरम भजी, चहा, तिखट-चमचमीत पदार्थ, गोड पदार्थ आणि त्याचसोबतच कमी पाणी पिण्याची सवय लागते. आणि सतत हेच पदार्थ खाऊन हिरड्यांच्या वेगवेगळ्या समस्या आणि मग तोंडाला घाण वास येणं वाढू शकतं. मात्र याला पावसाळा कारणीभूत नसतो, तर या काळात बदललेल्या जीवनशैलीचा परिणाम असतो.

पावसाळ्यात अनेक लोक जास्त गोड पदार्थ खातात. कमी पाणी पितात आणि दात स्वच्छ करायचा कंटाळा करतात. त्यामुळे दातांवर प्लाक (चिकट थर) साचतो. हा प्लाक वेळेवर साफ नाही केला, तर हिरड्यांना सूज येणे, त्यातून रक्त येणे आणि तोंडाला घाण वास येणे असे त्रास व्हायला सुरुवात होते.

दातांवर साचलेला प्लाक नियमित ब्रश आणि फ्लॉसने साफ नाही केला तर पुढे समस्या होऊ शकतात.

* हिरड्यांतून रक्त येणं
* हिरड्यांना सूज येणं
* तोंडाला सतत घाण वास येणं
* दात संवेदनशील होणं
* सुरुवातीच्या टप्प्यात हिरड्यांचे आजार

वेळेवर उपचार आणि योग्य काळजी घेतल्यास या समस्या सहज नियंत्रणात येऊ शकतात.

अनेकांना वाटतं की तोंडाला घाण वास फक्त कांदा, लसूण किंवा मसालेदार पदार्थांमुळे येतो; पण कायम घाण वास येत असेल तर ते हिरड्यांच्या आजाराचं सुरुवातीचं लक्षण असू शकतं. दात आणि हिरड्यांच्या कडेला प्लाकचा चिकट थर साचला की त्यात जंतू वाढू लागतात. हे जंतू अन्नाचे अडकलेले कण बारीक करून तोंडातून घाण वास यायला कारणीभूत ठरतात. वेळेवर उपचार नाही केले, की पुढे हिरड्यांचे गंभीर आजार होण्याची शक्यता असते.

हिरड्या निरोगी ठेवण्यासाठी काय करावं?

* दिवसातून दोन वेळा फ्लोराईड्युक्त टूथपेस्टने दात घासा.
* फ्लॉस किंवा इंटरडेंटल ब्रशने दातांमधील अन्नकण काढा.
* जीभ हलक्या हाताने स्वच्छ करा.
* दिवसभर पुरेसे पाणी प्या.
* जेवणानंतर तोंड स्वच्छ धुवा.
* गोड पदार्थ आणि साखरयुक्त पेये कमी घ्या.
* सहा महिन्यांनी एकदा दंतचिकित्सकांकडे तपासणी करा.

का जडतो उच्च रक्तदाब?

कुठे चुकतो आपण?

उच्च रक्तदाबाचा त्रास जडलेल्या रुग्णांची संख्या झपाट्याने वाढते आहे. अनेक तरुणांना उच्च रक्तदाब जडू लागला आहे. उच्च रक्तदाब हा जीवनशैलीशी संबंधित विकार असून यामुळे अनेक आजारांना निमंत्रण मिळतं. दैनंदिन आयुष्यातल्या काही सवयी उच्च रक्तदाबाला कारणीभूत ठरतात. कोणत्या आहेत या सवयी? जाणून घेऊ.

* बैठी जीवनशैली उच्च रक्तदाबाला निमंत्रण देते. सतत बसून राहिल्यामुळे ही व्याधी जडण्याची शक्यता अनेकपटींनी वाढते. बैठ्या कामामुळे शरीराभोवती चरबी साठू लागते. वजन वाढतं. आणि याची परिणती उच्च रक्तदाबामध्ये होते. उच्च रक्तदाबाचा धोका टाळण्यासाठी नियमित व्यायाम आणि शारीरिक हालचाल करणं गरजेचं आहे.
* मद्यपानामुळे उच्च रक्तदाबाचा धोका वाढू शकतो. त्यामुळे मद्याचं सेवन प्रमाणात करा.
* मीठाचं अतिसेवन उच्च रक्तदाबाला कारणीभूत ठरतं हे आपण जाणतो. वेफर्स, फरसाण, लोणची, पापड, प्रक्रिया केलेले पदार्थ यामध्ये मिठाचं प्रमाण अधिक असतं. मिठाच्या अतिसेवनामुळे मूत्रपिंड पाणी राखून ठेवतात. यामुळे रक्तवाहिन्यांवरचा ताण वाढतो आणि उच्च रक्तदाब जडू शकतो.
* विशिष्ट औषधांमुळे उच्च रक्तदाबाचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतंही औषध घेऊ नका.
* ताण हे सुद्धा उच्च रक्तदाबाचं महत्त्वाचं कारण ठरू शकतं. याशिवाय धूम्रपान, फळं आणि भाज्यांचं सेवन न करणं तसंच उच्च रक्तदाबाचा कौटुंबिक इतिहास यामुळेही ही व्याधी जडू शकते.

वारंवार पाय का मुरगळतो?

असे का होते?

बहुतेक वेळा पाय आतल्या बाजूला वळतो (इन्व्हर्शन इन्जुरी) आणि घोट्याच्या बाहेरील लिगामेंटवर अचानक ताण येतो. त्यामुळे त्या लिगामेंटमध्ये सूक्ष्म किंवा मोठी इजा होऊ शकते. सुरुवातीला वेदना, सूज आणि चालताना त्रास होणं ही लक्षणं दिसतात.

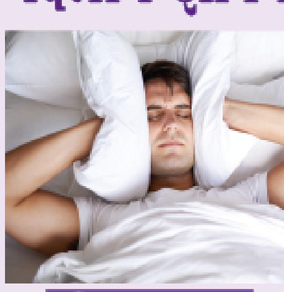
योग्य उपचारांमुळे लिगामेंटला झालेली इजा हळूहळू भरून निघते; मात्र लिगामेंट बरी झाली म्हणजे घोटा पूर्णपणे पूर्वीसारखा झाला, असं नेहमीच होत नाही.

आपण लिगामेंटचं काम फक्त दोन हाडांना जोडून ठेवणं एवढंच समजतो; पण त्याच्यामध्ये असंख्य सूक्ष्म संवेदनाक्षम पेशी असतात. या पेशी सतत मेंदूला घोटा कोणत्या दिशेला आहे, पायावर किती वजन आहे, शरीराचा तोल बिघडतो आहे का यासंदर्भातील माहिती पाठवत असतात.

या माहितीच्या आधारावर मेंदू लगेच स्नायूंना योग्य सूचना देतो आणि आपण पडण्यापासून वाचतो. घोटा मुरगळल्यानंतर लिगामेंटबरोबरच या संवेदनाक्षम पेशींनाही इजा होऊ शकते. परिणामी मेंदूपर्यंत अचूक माहिती जात नाही. मग स्नायूंना योग्य वेळी प्रतिक्रिया देता येत नाही आणि पुन्हा घोटा मुरगळण्याची शक्यता वाढते. यालाच 'प्रोप्रियोसेप्शन' म्हणजे शरीराच्या स्थितीची जाणीव कमी होणं असं म्हणतात.

घोट्याला दुखापत झाल्यानंतर ही संपूर्ण प्रणाली काही काळ विस्कळीत होऊ शकते. म्हणूनच अनेक रुग्ण म्हणतात, 'घोटा दुखत नाही, पण तो स्थिर वाटत नाही.' ही भावना अनेकदा संतुलन आणि 'प्रोप्रियोसेप्शन' कमी झाल्याचं लक्षण असू शकते.

हवामान बदलाने झोपेचे खोबरे



जाणून घ्या

हवामान बदलाचा विपरीत परिणाम हा भारतीयांच्या झोपेवरदेखील होऊ लागला असून, याबाबत भारत एक जागतिक हॉटस्पॉट बनल्याचे 'क्लायमेंट सेंट्रल'च्या अहवालातून उघड झाले आहे. झोप कमी झाल्यामुळे त्याचा व्यक्तीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होत आहे. केवळ हवामान बदलामुळे गमावलेल्या आठ ते नऊ तासांच्या झोपेचा यात समावेश आहे. जागतिक पातळीवर (२०२०-२०२५) रात्रीच्या उष्णतेमुळे व्यक्तीने दरवर्षी सरासरी सुमारे ५६ तासांची झोप गमावली आहे.

झोपेच्या वार्षिक नुकसानीपैकी अंदाजे सहा तास किंवा दहा टक्क्यांहून अधिक नुकसान हवामान बदलामुळे निर्माण होणाऱ्या उष्णतेमुळे होत आहे. जागतिक स्तरावर काही प्रदेश आणि शहरांमध्ये त्याचा प्रभाव लक्षणीयरीत्या अधिक असल्याचे दिसून येते. आधीच रात्रीचे तापमान अत्यंत उष्ण असते, अशा ठिकाणी याचा मोठा परिणाम दिसून आला. जगातील एक हजार ३३८ प्रमुख शहरांमध्ये सत्तरच्या दशकाच्या सुरुवातीपासून हवामान बदलाशी संबंधित तापमानवाढीमुळे होणाऱ्या झोपेच्या नुकसानीचे प्रमाण किमान दुप्पट झाले आहे.

रात्रीच्या उष्णतेमध्ये तीव्र चढउतार पाहायला मिळत असल्याने त्याचा झोपेवर परिणाम होतो. झोपेतील व्यत्यय ही सार्वजनिक आरोग्य आणि मानवी उत्पादकता या दोन्हींसाठी धोकादायक बाब मानली जावी. उत्तम आरोग्यासाठी प्रौढांना रात्री सात ते नऊ तासांच्या झोपेची गरज असते. रात्रीच्या तापमानातील वाढ मानवी झोपेला हानी पोहोचविते, याचा मोठा परिणाम कमी उत्पन्न असलेल्या देशांमधील नागरिक, वृद्ध आणि महिलांवर दिसून येतो.

कमी झोपेचे दुष्परिणाम

* हृदयविकार
* ढासळलेले मानसिक आरोग्य
* रोगप्रतिकार शक्तीत कमतरता
* उत्पादकतेमध्येही घट
* वजन वाढते
* मधुमेह
* अतिताण
* अकाली मृत्यूचा धोकाही वाढतो.

घट्ट पट्टा बांधणे हानीकारक

चुकीच्या सवयी

डॉ. कुंदन गायकवाड

आजकाल लोक घट्ट बेल्ट बांधणे हे स्टाईल आणि स्मार्टनेसचे लक्षण मानतात. पण घट्ट बेल्ट घालणे हानिकारक आहे. घट्ट पट्टा घालताना पोट, कंबर आणि आजूबाजूच्या नसांवर जास्त दाब पडतो. त्यामुळे अन्न व्यवस्थित पचत नाही. गॅस आणि आम्लतेची समस्या उद्भवू शकते. जास्त वेळ घट्ट पट्टा घातल्याने पाठदुखी, मणक्यावर परिणाम आणि पाय सुन्न होऊ शकतात. ही सवय हळूहळू गंभीर होऊ शकते. घट्ट पट्टा घातल्याने पेल्विक क्षेत्रावर म्हणजेच कंबर आणि खालच्या ओटीपोटावर जास्त दबाव पडतो. यामुळे त्या भागाच्या रक्ताभिसरणावर परिणाम होतो आणि तापमान वाढते. शुक्राणूंच्या निर्मितीसाठी, पेल्विक क्षेत्राचे तापमान सामान्यपेक्षा थोडे कमी असायला हवे. घट्ट पट्ट्यामुळे तापमानात वाढ झाल्यास शुक्राणूंची गुणवत्ता आणि संख्या दोन्ही कमी होऊ शकते.

घट्ट पट्टा पोटाभोवतीच्या नसा आणि रक्तवाहिन्यांवर दबाव आणतो. त्यामुळे तिथे रक्त व्यवस्थित पाहोचू शकत नाही. रक्ताभिसरण मंदावते. घट्ट बेल्ट घातल्याने पचनसंस्थेवर 'टॉर्निकेट' लावल्याप्रमाणे दबाव येतो. यामुळे ॲसिड रिफ्लक्स, गॅस आणि अपचन सारख्या समस्या उद्भवू शकतात. बेल्ट घट्ट करताच श्वास घेण्यास किंवा हालचाल करण्यास त्रास होत असेल, पोटात किंवा कंबरेमध्ये वेदना होत असतील किंवा बेल्ट तुमच्या त्वचेवर खुणा सोडत असेल, तर समजून घ्या की बेल्ट खूप घट्ट आहे. बेल्ट पुरेसा सैल असावा जेणेकरून तुम्ही बसून सहज श्वास घेऊ शकाल.

उभे राहून काम केल्याने...

जीवनशैली

बदलती जीवनशैली, घर-कार्यालयाची दुहेरी जबाबदारी यामुळे महिलांच्या दिनचर्येत मोठे बदल होत असून, दीर्घकाळ उभे राहून काम केल्यामुळे महिलांच्या शरीरावर दीर्घकालीन परिणाम होत आहेत. सुरुवातीला किरकोळ वाटणाऱ्या तक्रारी पुढे पन्नाशीनंतर गंभीर स्वरूप धारण करण्याची शक्यता असल्याने वेळेतच जीवनशैलीत बदल करणे आवश्यक आहे.

स्वयंपाकघरातील बहुतांश कामे उभे राहून करणे, बसण्या-उठण्याच्या हालचाली कमी होणे, उभ्या-उभ्याच जेवणे किंवा काम करता करता खाणे या सर्वांमुळे शरीराच्या हालचाली मर्यादित होत असून, त्याचा परिणाम स्नायू, सांधे आणि एकूणच शारीरिक क्षमतेवर होत आहे. सतत उभे राहिल्यामुळे शरीराचा मोठा भार गुडघे आणि पायांवर पडतो. परिणामी वजन वाढणे, गुडघेदुखी, पायांना सूज येणे, सतत थकवा जाणवणे तसेच स्नायूंमध्ये ताण निर्माण होणे अशा समस्या वाढत आहेत. दीर्घकाळ उभे राहून काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांमध्ये कंबरदुखी, पायदुखी, स्नायूंचा थकवा, पाय सुजणे आणि रक्ताभिसरणाशी संबंधित समस्या वाढण्याची शक्यता असते. सुरुवातीला या तक्रारी किरकोळ वाटल्या, तरी वाढत्या वयानुसार त्यांची तीव्रता वाढू शकते. अशा जीवनशैलीमुळे पन्नाशीनंतर बहुतांश स्त्रियांमध्ये स्थूलता, पोटाचा घेर वाढणे, चरबी वाढणे, यातूनच मधुमेह, रक्तदाब, थायरॉईड, कोलेस्ट्रॉल यासारख्या सहव्याधी जडतात.

महिलांनी शक्य तितक्या वेळा सलग तासनतास उभे राहणे टाळणे, जमिनीवर मांडी घालून बसून पुन्हा उठण्याच्या नैसर्गिक हालचाली करणे आणि घरात नियमित चालणे आवश्यक आहे. साध्या शारीरिक क्रियांमुळे शरीराची लवचीकता टिकून राहते. स्नायू व सांधे सक्रिय राहतात. थकवाही कमी जाणवतो. घरातील कामे जलद उरकण्यापेक्षा योग्य पद्धतीने आणि शरीराला आवश्यक विश्रांती देणे महत्त्वाचे आहे. तासन् तास उभे राहून काम केल्याने रक्ताभिसरण प्रक्रिया मंदावते. मेंदूला रक्तपुरवठा कमी होतो. सतत उभे राहिल्याने अधिक स्त्रियांमध्ये खुब्याच्या समस्या आणि व्हेरिकोज व्हेन्स या समस्या उद्भवू शकतात. त्यामुळे काही वेळ खाली बसणे व पुन्हा उभे राहणे ही क्रिया करत रहावी. प्रत्येक महिलेने दररोज व्यायाम करावा. जेवल्यानंतर स्त्रियांनी वज्रासनात बसावे, यामुळे रक्ताभिसरण प्रक्रिया चांगली होते.

२० टक्के महिलांमध्ये 'पीएमओएस'

आरोग्यवेध

भारतातील महिलांमध्ये 'पॉलीएंडोक्राइन मेटाबॉलिक ओव्हेरियन सिंड्रोम' (पीएमओएस) चे प्रमाण झपाट्याने वाढत असून आता देशातील प्रत्येक पाचपैकी एक महिला या विकाराने प्रभावित असल्याचे विविध अभ्यासांकधून समोर आले आहे. पूर्वी हा आजार 'पॉलीसिस्टिक ओव्हरी सिंड्रोम' (पीसीओएस) म्हणून ओळखला जात होता. हा केवळ अंडाशयांचा विकार नसून संपूर्ण शरीरातील हार्मोन्स आणि चयापचयाशी संबंधित आजार असल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

भारतीय महिलांमध्ये वाढती स्थूलता, बैठे जीवन, प्रक्रिया केलेले अन्न, ताणतणाव, झोपेचा अभाव आणि इन्सुलिन रेझिस्टन्स ही 'पीएमओएस' वाढण्यामागील प्रमुख कारणे आहेत. विशेषतः किशोरवयीन मुली आणि २० ते ३० वर्षे वयोगटातील महिलांमध्ये हा विकार अधिक प्रमाणात दिसून येत आहे.

'पीएमओएस' हा हार्मोन्समधील असंतुलनामुळे होणारा विकार आहे. यामध्ये मासिक पाळी अनियमित होणे, वजन झपाट्याने वाढणे, चेहऱ्यावर आणि शरीरावर अतिरिक्त केस येणे, मुरुमांची समस्या, केस गळणे, गर्भधारणेत अडचणी आणि मानसिक ताण अशी अनेक लक्षणे दिसून येतात. अनेक महिला ही लक्षणे सामान्य समजून दुर्लक्ष करतात. त्यामुळे निदान उशिरा होते आणि पुढे मधुमेह, हृदयविकार, उच्च रक्तदाब व इतर चयापचयाशी संबंधित आजारांचा धोका वाढतो.

भारतीय महिलांमध्ये इन्सुलिन रेझिस्टन्सचे प्रमाण तुलनेने जास्त असल्याने 'पीएमओएस' चा परिणाम अधिक गंभीर ठरू शकतो. शरीरातील पेशी इन्सुलिनला योग्य प्रतिसाद देत नसल्यामुळे रक्तातील साखर वाढते आणि हार्मोन्सचे संतुलन बिघडते. यामुळे अंडोत्सर्जनावर परिणाम होतो आणि प्रजनन क्षमतेवरही परिणाम होऊ शकतो. पीएमओएस हा संपूर्ण आरोग्यावर दीर्घकालीन परिणाम करणारा मेटाबॉलिक आजार आहे.

जागतिक वैद्यकीय तज्ज्ञांनी 'पीसीओएस'ऐवजी 'पीएमओएस' हे नाव स्वीकारण्यामागील उद्देशही हाच आहे. प्रत्यक्षात या विकाराचा मुख्य संबंध हार्मोनल आणि मेटाबॉलिक बिघाडाशी आहे. नव्या नावामुळे रुग्ण आणि डॉक्टर दोघांचाही भर केवळ प्रजनन समस्यांवर न राहता मधुमेह, स्थूलता, हृदयविकार आणि जीवनशैलीतील सुधारणांकडे अधिक राहील, अशी अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे. 'पीएमओएस' वर कायमस्वरूपी औषध नसले, तरी योग्य जीवनशैली स्वीकारल्यास त्यावर प्रभावी नियंत्रण मिळवता येते. नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, वजन नियंत्रण, पुरेशी झोप आणि ताणतणाव कमी करणे हे उपचारांचे प्रमुख आधार आहेत. काही रुग्णांना हार्मोन्सचे संतुलन राखण्यासाठी किंवा इन्सुलिन रेझिस्टन्स कमी करण्यासाठी औषधांची गरज लागू शकते. 'पीएमओएस' असलेल्या महिलांनी नियमितपणे रक्तातील साखर, एचबीए १ सी, लिपिड प्रोफाइल आणि चयापचयाशी संबंधित इतर तपासण्या करून घ्याव्यात. वेळेत निदान आणि उपचार सुरू केल्यास गंभीर गुंतागुंत टाळता येऊ शकते.

नवसंशोधन

पोटावरची चरबी ठरते घातक!

सुटलेलं पोट खूप धोकादायक असतं. पोटावरच्या चरबीमुळे अनेक व्याधी जडू शकतात. पोटावर साठलेल्या चरबीमुळे हृदयविकारासह पक्षाघात, अस्थमासह इतर काही विकार होऊ शकतात. एका संशोधनातून ही बाब समोर आली आहे. एकदा हृदयविकाराचा झटका आलेल्यांच्या पोटावर चरबी साठली असेल तर त्यांना दुसऱ्यांदा हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढते, असं शास्त्रज्ञांचं म्हणणं आहे. स्वीडनमधल्या कॅरोलिन्स्का संस्थेत याबाबत संशोधन करण्यात आलं. त्यावरून काही निष्कर्ष काढण्यात आले आहेत. त्यामुळे नियमित व्यायाम आणि पोषक आहाराचं सेवन करून वजन नियंत्रणात ठेवणं गरजेचं आहे.

दंतारोग्य

टूथपेस्ट ठरू शकते घातक...

सकाळी उठल्यावर आपण सर्वात आधी दात घासतो. दात घासल्यानंतर तोंडाचं आरोग्य उत्तम राहील, असं आपल्याल्या वाटतं. पण प्रत्यक्षात टूथपेस्टमधल्या काही घटकांमुळे त्रास होऊ शकतो. टूथपेस्टमध्ये फ्लोराइडसह इतर काही घातक रसायनं असतात. दात घासताना थोडीफार पेस्ट पोटातही जाते. इतकंच नाही, तर टूथपेस्टमधल्या ग्लिसरिनमुळे दातांवर थर तयार होतो आणि हा थर दातांच्या आरोग्यासाठी मारक ठरू शकतो. यामुळे दात कमकुवत होऊ शकतात. त्यामुळे टूथपेस्ट खरेदी करताना त्यातल्या रसायनांची माहिती घ्या.

जपणूक केसांची

टाळूची योग्य देखभाल

आपण केसांची काळजी घेतो. पण टाळूवरच्या त्वचेकडे आपलं दुर्लक्ष होतं. केसांचं आरोग्य जपण्यासाठी टाळूकडेही विशेष लक्ष द्यायला हवं. टाळूची स्वच्छता खूप महत्त्वाची आहे. केस धुताना टाळूलाही शँपू लावायला हवा. यामुळे टाळूवरची धूळ, घाण निघून जाते. अर्थात टाळू जास्त वेळा धुवू नये. टाळू सतत धुतल्यामुळे ती कोरडी होऊ शकते. नियमितपणे तेल लावायला हवं. तेलामुळे टाळूला ओलावा मिळतो. टाळू निरोगी असेल तर तुमचे केसही छान वाढू लागतील.

आजीबाईचा बटवा

औषधी डिंक

डिंक खूप औषधी असतो. थंडीत डिंकाचे लाडू खाल्ले जातात. डिंकाच्या लाडूसोबत दूध प्यायल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. थंडीच्या काळातल्या विविध विकारांचा सामना करायला शरीर सक्षम होतं. डिंकामुळे हाडं बळकट होतात, स्नायूंना खाद्य मिळतं. पाठीचा कणा बळकट होण्यासाठी डिंक खायला हवा. भाजलेल्या डिंकाच्या नियमित सेवनामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. अशक्तपणा आला असेल तर डिंक खाता येईल. गर्भवती महिलांनी डिंक खायला हवा. मासिक पाळीबाबतच्या तक्रारीही डिंकामुळे दूर होतात.

कांतारा इफेक्टने मार्कंडेय मिरवणुकीत रंगली भूतकोला कला

दहा कलाकारांच्या वराह, गुलिगा देव, भूतकोला नृत्याने शोभायात्रेला दाक्षिणात्य झलक

नगर – नारळी पौर्णिमेनिमित्त श्री मार्कंडेय देवस्थान ट्रस्टच्या वतीने दरवर्षी काढण्यात येणाऱ्या शोभायात्रेत यंदा श्री एकदंत गणेश मित्र मंडळ आणि शिवराज्यकर्ते युवा प्रतिष्ठानने सादर केलेल्या आगळ्यावेगळ्या सांस्कृतिक कार्यक्रमाने सर्वांचे लक्ष वेधून घेतले. कांतारा चित्रपटातून लोकप्रिय झालेल्या कर्नाटकातील पारंपरिक भूतकोला कलेचा प्रभाव असलेले वराह रूपम, गुलिगा देव आणि भूतकोला नृत्याचे सादरीकरण मिरवणुकीचे विशेष आकर्षण ठरले. दहा कलाकारांनी केलेल्या या सादरीकरणामुळे संपूर्ण शोभायात्रेला एक वेगळे, थरारक आणि अद्भूत रूप प्राप्त झाले.

श्री मार्कंडेय मंदिर, गांधी मैदान येथून सुरू झालेली ही शोभायात्रा चितळे रोड, चौपाटी कारंजा, दिल्ली गेट, गंगुबाई तालीम, नवरंग व्यायामशाळा, बागडपट्टी, पुणे मार्गे पुन्हा श्री मार्कंडेय मंदिर येथे दाखल झाली. मार्गातील प्रत्येक चौकात नागरिकांची मोठी गर्दी पाहायला मिळत होती. मात्र यंदाच्या मिरवणुकीत गर्दीला विशेष आकर्षित करणारे केंद्र ठरले ते श्री एकदंत गणेश मित्र मंडळ आणि शिवराज्यकर्ते युवा प्रतिष्ठानच्या कार्यकर्त्यांनी सादर केलेले भूतकोला नृत्य.

श्री मार्कंडेय देवस्थान ट्रस्टच्या मिरवणुकीत भूतकोला कलेने सर्वांचे लक्ष वेधून घेतले.

कर्नाटकातील पारंपरिक भूतकोला परंपरेत ज्या पद्धतीने कलाकार आकर्षक वेशभूषा, रंगभूषा आणि प्रभावी देहबोलीतून देवतांचे स्वरूप साकारतात, त्याच धाटणीचा अनुभव नगरकरांना या शोभायात्रेत मिळाला. मुख्य कलाकाराने साकारलेले वराहदेवाचे रूप विशेष लक्षवेधी ठरले, तर इतर कलाकारांनी गुलिगा देव, भूतकोला आणि अन्य पारंपरिक रूपे साकारत वातावरणात वेगळीच ऊर्जा निर्माण केली. त्यांच्या आगळ्या वेशभूषा, चेहऱ्यावरील रंगभूषा, हालचाली आणि नृत्याची लय पाहून नागरिक अक्षरशः थक्क झाले. विशेष म्हणजे या सादरीकरणात कांतारा चित्रपटाची आठवण करून देणारा प्रभाव जाणवत होता. कांतारामधील पारंपरिक लोककलेचा जो थरारक अनुभव प्रेक्षकांना जाणवतो, त्याच धाटणीचा कांतारा इफेक्ट या मिरवणुकीत अनुभवायला मिळाला. कलाकारांच्या प्रवेशापासून त्यांच्या नृत्याच्या प्रत्येक हालचालीपर्यंत प्रेक्षकांच्या नजरा त्यांच्यावर खिळून राहिल्या. काही ठिकाणी अग्नितांडवाची झलक, आगीचे मोठे फवारे आणि प्रभावी सादरीकरणामुळे मिरवणुकीतील वातावरण अधिकच भारावून गेले.

या उपक्रमासाठी ऋषीकेश सामल, ओंकार बुरगुल, अमर सादुल, यश सामल, माधव उडता, रोहन सामल, वरद अन्नलदास, ओंकार अन्नलदास, कार्तिक गज्ञम, शुभम कारामपुरी, महावीर कोंड्याल, साई सामल, आकाश हरबा, तनिष्क सिरसूल, शिवा कोंडा, गौरव कन्ना, विनीत इराबत्तीन, रितेश मेरगु, समर्थ बोडखे, अक्षय बुरला, विपुल आडेप, तनिष्क कोंडा, ईश्वर कैरमकोंडा, वेदांत देशपांडे, बालाजी श्रीराम, दर्शन कैरमकोंडा, संतोष उषाकोयल, श्रीकांत गज्ञम आणि मयूर जाधव यांच्यासह महिला मंडळातील सदस्यांनी विशेष परिश्रम घेतले.

श्री एकदंत गणेश मित्र मंडळ आणि शिवराज्यकर्ते युवा प्रतिष्ठानच्या भूतकोला नृत्याने या उत्साहाला एक वेगळीच उंची दिली. कलाकारांच्या सादरीकरणामुळे प्रत्येक चौकात काही क्षणांसाठी जणू कर्नाटकातील पारंपरिक सांस्कृतिक विश्वच नगरच्या रस्त्यावर अवतरल्याचा भास होत होता.

गुरुवाणी – ३४
अच्छा कर के पछताना नहीं

पुण्याचा आश्रव झाल्यावर काही वेळा त्याचे पुण्य फळ मिळत नाही. कारण बंध करताना गडबड होतें. राजा श्रेणिकच्या काळात एक मोठा वैभवशाली व्यक्ती होता. एकदा रात्री अतिवृष्टीमुळे नदीला महापूर येतो. राजा श्रेणिक महालाच्या गच्चीवरून पाहतो. त्याला दिसते, ती धनिक व्यक्ती महापूरात नदीतून वाहत येणारे लाकडं गोळा करत असतो. राजाने आपल्या सेवकांना त्या व्यक्तीला आणायला पाठवले. ती व्यक्ती म्हणते, माझ्याकडे एक बैल आहे, मला त्याची जोडी पाहिजे. राजा म्हणतो, माझ्या पशुधनातून एक बैल घेऊन जा. ती व्यक्ती म्हणते, 'तुमच्या पशु शाळेत माझ्या बैलाचा जोड ठरेल असा एकही बैल नाही'. हे ऐकून राजा अचंबित होतो. राजा उत्सुकतेने त्याच्याकडील पहिला बैल पहायला जातो. तो बैल मोठ्या हवेलीत अंधारात तळघरात असतो. तो बैल हिऱ्यासारखा खूप तेजस्वी असतो. राजा श्रेणिक म्हणतो, इतका श्रेष्ठ बैल असूनही तू असं का जगतो. या बैलाची जोडी बनवून तुला उपयोग काय? ती व्यक्ती म्हणते, 'ते मला माहित नाही पण माझी एकच इच्छा आहे की अशीच बैलजोडी पाहिजे'. राजा श्रेणिक त्या व्यक्तीच्या या जगण्याचा अर्थ समजून घेण्यासाठी भगवान महावीरांकडे गेले . तीर्थंकरांनी सांगितले, हे त्या व्यक्तीच्या पूर्व जन्माचे रहस्य आहे. पूर्व जन्मी ती व्यक्ती खूप धार्मिक होती, दानशूर होती. एक दिवस एक तपस्वी त्याच्या दारात गोचरीसाठी आला. त्या दानशूराने स्वयंपाक घरात शोधाशोध केली तर त्याला एका डब्यात एकच लाडू दिसला, तो त्याने तपस्वीला दिले. तपस्वी गेल्यावर दानशूर व्यक्तीने डब्यातील लाडवाचे उरलेले काही कण स्वतः खाल्ले. त्याला त्याची चव खुप छान लागली. त्याच्या मनात आले, अरे मी उगाच सगळा लाडू तपस्वीला दिला. दिवसभर हाच विचार त्याच्या मनात होता. त्यामुळे त्याच्या पुण्याला 'लॉक' लागले. त्याने पुण्याचा आश्रव केला पण बंध नाही झाले. त्यामुळे या जन्मी त्याची अशी अवस्था झाली आहे. इसलिए 'कभी अच्छा कर के पछताना नहीं.' बहुतांश आईवडील मुलांसाठी सगळं करतात आणि नंतर मुलांनी वेगळी वाट धरल्यावर तळतळ करतात. चांगले करून त्याचा पश्चाताप करू नका. चांगले केले तर त्याचा आनंद माना. तपस्या केल्यावर डोके दुखले तर तपस्येला दोष देऊ नका. संकल्प करा की, मी कोणासाठी चांगले केले तर ते बोलून दाखवणार नाही.

– उपाध्याय प्रवर पू. श्री. प्रविणऋषिजी म. सा.

नेप्तीत गोसावी बाबांचा भंडारा उत्सव साजरा

नगर – नगर तालुक्यातील नेप्ती येथे श्री गोसावी बाबांचा भंडारा उत्सव यंदाही मोठ्या उत्साहात आणि भक्तिमय वातावरणात संपन्न झाला. पुंड परिवाराच्या वतीने या उत्सवाचे आयोजन करण्यात आले होते. पारंपरिक धार्मिक परंपरा जपत पुंड परिवाराने यंदाही विविध धार्मिक कार्यक्रमांचे नियोजन केले होते अशी माहिती रामदास फुले यांनी दिली

सिताराम पुंड व प्रा. भाऊसाहेब सिताराम पुंड यांच्या हस्ते वैदिक मंत्रोच्चारात श्री गोसावी बाबांना पंचामृत अभिषेक करण्यात आला. त्यानंतर नंदनवन उद्योगसमूहाचे संचालक बाबासाहेब जाधव, शिवसेना विधानसभा प्रमुख नगर शहर दत्ता जाधव व रामदास फुले, माजी सरपंच अंबादास पुंड, विलास चौरे, ग्रामपंचायत सदस्य रामदास पुंड, आसाराम पुंड, प्रा. एकनाथ होले, प्रा. बबन कांडेकर तसेच वेताळबाबा मित्रमंडळ यांच्या हस्ते श्री गोसावी बाबांची विधिवत पूजा करण्यात आली. यावेळी भाविकांनी फुलांची उधळण करत 'गोसावी बाबा की जय'च्या जयघोषाने परिसर दुमदुमून सोडला. यानंतर भाविकांसाठी महाप्रसादाचे आयोजन करण्यात आले.

आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेच्या सिलेक्शन ट्रायलसाठी पिसाळ याची निवड

नगर – ब्राझील येथे पार पडणाऱ्या इंटरनॅशनल स्कूल फेडरेशनच्या या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेच्या सिलेक्शनट्रायलसाठी एकलव्य तायक्वांदो अकॅडमीचा खेळाडू विराज गजेंद्र पिसाळ याची निवड झाली आहे. आगामी १३ ते १५ सप्टेंबर दरम्यान छत्तीसगड येथे या सिलेक्शन ट्रायल्स पार पडणार आहेत.

या महत्त्वपूर्ण चाचणीसाठी विराजकडून अत्यंत मेहनतीने आणि कसोटीने सराव केला जात आहे. त्याच्या या यशामध्ये प्रशिक्षक अल्ताफ खान, प्रशिक्षक गणेश वंजारे, योगेश बिचीतकर, सचिन मरकड आणि मंगेश आहेर यांचे मार्गदर्शन लाभले आहे. तसेच, तायक्वांदो असोसिएशन ऑफ महाराष्ट्राचे अध्यक्ष संदीप ओबासे, उपाध्यक्ष घनश्याम सानप, महासचिव गफार पठाण आणि कोषाध्यक्ष प्रसाद कुलकर्णी यांनीही विराजच्या पाठीवर कौतुकाची थाप दिली आहे.

रोटरीचे आंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष ओलायंका बाबलोला यांच्या हस्ते डॉ.सुधा कांकरिया यांना नॅशनल रोटरी चॅम्पीयन अवॉर्ड प्रदान

नगर – नुकत्याच गोवा येथे झालेल्या रोटरीच्या राष्ट्रीय अधिवेशनात रोटरीचे आंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष ओलायंका बाबलोला यांच्या हस्ते डॉ. सुधा कांकरिया यांना नॅशनल रोटरी चॅम्पीयन अवॉर्ड प्रदान करण्यात आला. सदर प्रसंगी आर आय डायरेक्टर के. पी. नागेश, तसेच रोटरी प्रांत ३१३२ चे प्रांतपाल जयेश पटेल, प्रांत ३१७० चे प्रांतपाल डॉ. लिनी डिकोस्टा व्यासपीठावर उपस्थित होते.

डॉ. सुधा कांकरिया यांना नॅशनल रोटरी चॅम्पीयन अवॉर्ड प्रदान करताना रोटरीचे आंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष ओलायंका बाबलोला.

गेल्या चार दशकांहून अधिक काळ डॉ. सुधाताई कांकरिया यांनी स्त्री जन्माचे स्वागत करा अभियानासाठी अविरत व नि:स्वार्थ कार्य करून महाराष्ट्रातील सामाजिक मानसिकतेत सकारात्मक परिवर्तन घडविले आहे. भारतातील मुलगी वाचवा, बेटी बचाओ चळवळीच्या आद्यप्रवर्तक म्हणून त्यांच्या कार्याची नोंद वंडर बुक ऑफ रेकॉर्ड्समध्ये झाली आहे. रोटरी ही आंतरराष्ट्रीय संस्था असून रोटरीच्या बेटी बचाओ या समितीचे डॉ. सुधाताई नेतृत्व करीत आहेत. त्यांच्याव्दारे महाराष्ट्रातील १०० पेक्षा जास्त रोटरी क्लब बेटी बचाओ या चळवळीमध्ये सहभागी झाले आहेत. म्हणूनच डॉ. सुधाताईंची निवड नॅशनल रोटरी चॅम्पीयन पुरस्कारासाठी झाली आहे, असे प्रांतपाल जयेश पटेल यांनी सांगितले.

नेत्रदान, पोलिओ निर्मूलन, पर्यावरण संवर्धन, बालनाट्य आणि राजयोग ध्यान अशा विविध क्षेत्रांतही त्यांचे उल्लेखनीय योगदान आहे. डॉ. सुधा कांकरिया यांना स्त्री जन्माचे स्वागत करा या चळवळीसाठी तत्कालीन राज्यपाल रमेश बैस यांच्या हस्ते नॅशनल अवॉर्ड फॉर सेव्ह गर्ल चाईल्ड मिशन इन इंडीया पुरस्कार, बालरंगभुमीतील योगदानासाठी सांस्कृतिक मंत्री आशिष शेलार यांच्या हस्ते अ. भा. मराठी नाट्य परिषदेचा विशेष गौरव पुरस्कार, पर्यावरण क्षेत्रातील उल्लेखनीय कार्यासाठी कृषीमंत्री दत्तात्रय भरणे यांच्या हस्ते महाराष्ट्राचे कृषीरत्न पुरस्कार, वैद्यकिय क्षेत्रातील सेवाभावी कार्यासाठी टाईम्स हेल्थ आयकॉन पुरस्कार, साहित्य क्षेत्रातील उत्तम कार्याबद्दल राज्यस्तरीय शब्दशारदा पुरस्कार प्राप्त झाला आहे. राष्ट्रपती प्रतिभाताई पाटील यांच्या हस्ते जीवन साधना गौरव पुरस्काराच्याही डॉ. सुधाताई मानकरी ठरल्या आहेत.

जेके सुपर सिमेंट तर्फे 'टेक कनेक्ट' कार्यक्रम साजरा

नगर – जेके सुपर सिमेंटच्या वतीने अहिल्यानगर येथे 'टेक कनेक्ट' कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यक्रमाचा मुख्य उद्देश शहर व परिसरातील इंजिनियर, आर्किटेक्ट, यांच्यासोबत तांत्रिक ज्ञानाची देवाणघेवाण तसेच कंपनीच्या विविध उपक्रमांची माहिती देणे हा होता.

कार्यक्रमाची सुरुवात भारतरत्न सर मोक्षगुंडम विश्वेश्वरय्या यांच्या प्रतिमेचे पूजन आणि दीपप्रज्वलन इंजि.यश शहा, बाळासाहेब शिंदे, रोहित चव्हाण जे के सिमेंट चे जयसिंग कदम, अखिलेश नितनवरे, विकास ठाकूर, श्रीकांत थोरात, तसेच जे के सिमेंटचे डीलर, आदित्य ट्रेडर्स,कालिका सेल्स, सुजित ट्रेडर्स, साई ट्रेडर्स यांच्या हस्ते करण्यात आले.

'टेक कनेक्ट' कार्यक्रमात भारतरत्न सर मोक्षगुंडम विश्वेश्वरय्या यांच्या प्रतिमेचे पूजन व दीपप्रज्वलन करताना इंजि.यश शहा, बाळासाहेब शिंदे, रोहित चव्हाण जयसिंग कदम, अखिलेश नितनवरे, विकास ठाकूर, श्रीकांत थोरात आदी.

यावेळी अहिल्यानगर परिसरातील अनेक इंजिनिअर्स, आर्किटेक्ट तसेच जेके सिमेंटचे अधिकारी आणि कंपनीचे चॅनेल पार्टनर उपस्थित होते. कार्यक्रमात जेके सिमेंटचे एस एच पुणे सेल्स जयसिंग कदम, एस एच पुणे सीटीएस अखिलेश नितनवरे आणि एएसएम विकास ठाकूर यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी जयसिंग कदम यांनी उपस्थित इंजिनिअर्स, आर्किटेक्ट यांचे स्वागत करून जेके सिमेंटच्या कार्यपद्धती, उद्दिष्टे आणि भविष्यातील दृष्टिकोनाबाबत मार्गदर्शन केले. तसेच अखिलेश नितनवरे यांनी जेके सुपर सिमेंट याबाबत सविस्तर तांत्रिक माहिती दिली.कार्यक्रमाच्या माध्यमातून बांधकाम क्षेत्रातील व्यावसायिकांना आधुनिक तंत्रज्ञान, दर्जेदार बांधकाम साहित्य आणि जेके सिमेंटच्या तांत्रिक सेवांबाबत उपयुक्त माहिती मिळाली. उपस्थित इंजिनिअर्स, आर्किटेक्ट यांनी कार्यक्रमास उत्स्फूर्त प्रतिसाद देत विविध तांत्रिक विषयांवर संवाद साधला.

कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी एएसएम विकास ठाकूर, आरई श्रीकांत थोरात, एसई अविनाश नाईकवाडे, एसई विवेक पाटील, डीओएम सुरेश डोखे आणि डीओएम सुरज मुंडे यांनी विशेष सहभाग घेतला. कार्यक्रमाच्या शेवटी जयसिंग कदम यांनी उपस्थित सर्व, इंजिनिअर्स आणि आर्किटेक्ट यांचे आभार मानले. तांत्रिक ज्ञान, नाविन्यपूर्ण उपक्रम आणि मजबूत व्यावसायिक संबंध निर्माण करण्याच्या उद्देशाने जेके सुपर सिमेंटच्या वतीने हा उपक्रम राबविण्यात आला.

मसापच्या अहिल्यानगर शाखाध्यक्षपदी निवड झाल्याबद्दल ज्ञानदेव पांडुळेंचा सत्कार

नगर – महाराष्ट्र साहित्य परिषद, पुणे अहिल्यानगर शाखेच्या अध्यक्षपदी निवड झाल्याबद्दल साहित्यिक ज्ञानदेव पांडुळे यांचा महाराष्ट्र साहित्य परिषद, पुणे च्या वतीने अध्यक्ष योगेश सोमण व कोषाध्यक्ष प्रदीप निफाडकर यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

मसापच्या अहिल्यानगर शाखाध्यक्षपदी निवड झाल्याबद्दल ज्ञानदेव पांडुळे यांचा सत्कार करताना मसापचे अध्यक्ष योगेश सोमण व कोषाध्यक्ष प्रदीप निफाडकर.

महाराष्ट्र साहित्य परिषदेला शंभर वर्षे पूर्ण होत असल्याच्या पार्श्वभूमीवर आयोजित करण्यात येणाऱ्या अखिल भारतीय साहित्य संमेलनाचे विशेष महत्त्व आहे. या संमेलनाच्या तयारीसाठी स्थानिक पातळीवर आयोजित करण्यात येणारे 'नांदी साहित्य संमेलन' यशस्वी करण्यासाठी अहिल्यानगर शाखेच्या माध्यमातून सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यात येतील. साहित्यिक, साहित्य संस्था, विविध मंडळे आणि साहित्य रसिकांच्या सहभागातून हा उपक्रम अधिक प्रभावी, व्यापक करण्याचा प्रयत्न राहील, असे यावेळी सांगण्यात आले.

यावेळी समन्वयक निखिल पाटील, नरेंद्र फिरोदिया, राजेंद्र उदागे, परिषदेचे पदाधिकारी, कार्यकारिणी सदस्य, साहित्यिक, साहित्यप्रेमी व रसिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

सागर भिंगारदिवे यांचा 'रिपाइं' (आठवले) पक्षात स्वागत करताना केंद्रीय मंत्री रामदास आठवले, जिल्हाध्यक्ष सुनील साळवे यांच्यासह पदाधिकारी.

सागर भिंगारदिवे यांचा 'रिपाइं' (आठवले) मध्ये प्रवेश

केंद्रीय मंत्री रामदास आठवले यांच्या उपस्थितीत पक्षप्रवेश; संविधानिक मूल्यांसाठी कार्य करण्याचा निर्धार

नगर – अहिल्यानगर जिल्ह्यातील सामाजिक व राजकीय क्षेत्रात सक्रिय असलेले सागर उत्तम भिंगारदिवे यांनी रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया (आठवले) मध्ये जाहीर प्रवेश केला. केंद्रीय मंत्री तथा सामाजिक न्याय विभागाचे मंत्री रामदास आठवले यांच्या प्रमुख उपस्थितीत हा पक्षप्रवेश सोहळा पार पडला. यावेळी रामदास आठवले यांनी भिंगारदिवे यांचे पक्षात स्वागत करून त्यांच्या आगामी सामाजिक व राजकीय वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या.

रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया (आठवले) चे जिल्हाध्यक्ष सुनील साळवे यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा पक्षप्रवेश झाला. जिल्ह्यात पक्षाची संघटनात्मक ताकद वाढविण्यासाठी तसेच पक्षाची विचारधारा तळागाळापर्यंत पोहोचविण्यासाठी सुनील साळवे सातत्याने प्रयत्नशील आहेत. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली पक्ष संघटना अधिक मजबूत करण्यासाठी आपण प्रयत्न करणार असल्याचे सागर भिंगारदिवे यांनी सांगितले.

पक्षप्रवेशानंतर बोलताना भिंगारदिवे म्हणाले, रिपब्लिकन पार्टी ऑफ इंडिया (आठवले) मध्ये प्रवेश हा माझ्यासाठी केवळ राजकीय पक्षबदल नसून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचारांना आणि भारतीय संविधानाच्या मूल्यांना अधिक ताकदीने पुढे नेण्याचा संकल्प आहे. पक्षाच्या कामात आजी–माजी पदाधिकारी, ज्येष्ठ नेते, कार्यकर्ते, युवक तसेच समाजातील विविध घटकांना सोबत घेऊन काम करण्याचा आपला प्रयत्न राहील. पक्षाची एकजूट, संघटनात्मक मजबुती आणि कार्यकर्त्यांचा सन्मान यांना प्राधान्य देत सर्वांच्या अनुभवाचा व मार्गदर्शनाचा आदर करून पक्षाची ताकद वाढविण्यासाठी काम करणार असल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

वंचित, शोषित, पीडित आणि गरजू घटकांच्या न्याय्य हक्कांसाठी संविधानिक मार्गाने संघर्ष करणे, तसेच सामाजिक समता व सामाजिक न्यायाची चळवळ अधिक व्यापक करणे हा आपल्या राजकीय कार्याचा केंद्रबिंदू राहील, असे भिंगारदिवे यांनी सांगितले.

या पक्षप्रवेशावेळी सागर उत्तम भिंगारदिवे यांच्या समर्थनार्थ सहकारी, मित्रपरिवार व हितचिंतक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. उपस्थित सर्वांचे भिंगारदिवे यांनी आभार मानले.

या निवडी बद्दल राज्य उपाध्यक्ष श्रीकांत भालेराव, राज्य उपाध्यक्ष विजयराव वाघचौरे, शहर जिल्हाध्यक्ष किरण दाभाडे, जिल्हा कार्याध्यक्ष लॉरेन्स स्वामी आदींनी शुभेच्छा दिल्या.

क्रीडा दिनानिमित्त चित्तथरारक मैदानी खेळांची प्रात्यक्षिके

नगर – खेळांविषयी जनजागृती निर्माण होऊन क्रीडा संस्कृतीला चालना मिळावी, तसेच तरुण पिढीने मैदानी खेळांकडे वळावे, या उद्देशाने राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित्त दि. २९ सावेडी येथील प्रोफेसर कॉलनी चौकात विविध खेळांचे प्रात्यक्षिक सादर करण्यात आले. विविध क्रीडा प्रकारांतील खेळाडूंनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवत आपल्या कौशल्याचे दर्शन घडविले. या उपक्रमामुळे परिसरात क्रीडामय वातावरण निर्माण झाले होते.

राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित्त प्रोफेसर कॉलनी चौकात खेळांचे चित्तथरारक प्रात्यक्षिके सादर करताना खेळाडू.

जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय, जिल्हा क्रीडा परिषद अहिल्यानगर, जिल्हा ऑलिंपिक संघटना, एकविध खेळ संघटना आणि विविध क्रीडा मंडळे यांच्या संयुक्त विद्यमाने या उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी प्रोफेसर कॉलनी चौकातील छत्रपती संभाजी महाराज यांच्या पुतळ्यास तसेच ऑलिंपिकवीर मेजर ध्यानचंद यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. यावेळी मनपा आयुक्त यशवंत डांगे, शहर वाहतूक शाखेचे पोनि. महेश पाटील, जिल्हा क्रीडा अधिकारी ज्ञानेश्वर खुरंगे, नगरसेवक करण कराळे, पुष्कर कुलकर्णी, सतीश शिंदे, मनोज दुल्लम, तसेच शिवछत्रपती पुरस्कार प्राप्त सुनील जाधव, कोमल वाकळे, मनीषा पुंडे उपस्थित होते.

प्रास्ताविक जिल्हा क्रीडा अधिकारी ज्ञानेश्वर खुरंगे यांनी केले. नगरसेवक करण कराळे, महापालिका आयुक्त यशवंत डांगे यांनी आपल्या भाषणात खेळाचे महत्व विषद केले. कार्यक्रमाची सुरुवात झुंबा नृत्याने झाली. त्यानंतर हॉकीचे प्रात्यक्षिक सादर करण्यात आले. पुरलेला मल्लखांब आणि रोप मल्लखांबच्या चित्तथरारक प्रात्यक्षिकांनी उपस्थितांच्या हृदयाचा ठोका चुकविला. मल्लखांबपटूंनी चित्तथरारक कसरती सादर करुन उपस्थितांची दाद मिळवली. यानंतर सायकलिंग, स्केटिंग, रायफल शूटिंग, तलवारबाजी, व्हॉलीबॉल, ज्युदो, कुस्ती, बॉक्सिंग आणि खो–खो या विविध क्रीडा प्रकारांची प्रात्यक्षिके सादर करण्यात आली.

दरम्यान, इन्फिनिटी सायक्लोथॉन, अहिल्यानगर, बाईक टेक पॉइंट आणि सायकलिंग असोसिएशन महाराष्ट्र यांच्या वतीने शहर वाहतूक शाखेचे पोलीस निरीक्षक महेश पाटील यांना सायकल भेट देण्यात आली.

या कार्यक्रमासाठी जलतरण संघटनेचे रावसाहेब बाबर, ऑलिंपिक संघटनेचे शैलेश गवळी, जिल्हा क्रीडा कार्यालयाचे क्रीडा मार्गदर्शक विशाल गर्जे, प्रवीण कोंढावळे, श्री समर्थ प्रशाळेच्या प्राचार्य वसुधा जोशी, क्रीडा शिक्षक लोंढे, आसिफ शेख, नंदेश शिंदे, कुलकर्णी, प्रा. संजय साठे, सुदर्शन कोतकर, भापकर, सुनील गोडळकर, आदित्य धोपावकर, निलेश मदने, गणेश वारुळे, रामेश्वर चेमटे, विकास परदेशी, शकील शेख, मोहनीराज लहाडे, अल्ताफ कडकाले, क्रीडा भारतीचे वेदपाल, सुधीर चपळगावकर, ऋषिकेश दरंदले, प्रसाद पाटोळे, श्रीरंग कुलकर्णी आणि संजय धोपावकर यांनी परिश्रम घेतले. सूत्रसंचालन रावसाहेब बाबर यांनी केले.

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

Home Tuition
SPOKEN ENGLISH COURSE
घरी येऊन इंग्लीश स्पिकींग कोर्स शिकवला जाईल
कालावधी : २ महिने
तसेच इयत्ता :
१ ली ते १० वी पर्यंत सर्व विषय घरी येऊन शिकवले जातील.
A Symbol of Success 18 Years Experience
माध्यम : इंग्रजी/सेमी/मराठी/सी.बी.एस.ई
खास अनुभवी शिक्षक वृंद..
9860427758

पाहिजेत
एजन्सीमध्ये
सेल्स एक्झिकेटिव्ह
-जागा २
(नगर शहर किंवा परिसराचा कामाचा अनुभव आवश्यक)
मालवाहतूक गाडीवर
ड्रायव्हर पाहिजे
-जागा २
अर्जासह समक्ष, त्वरित भेटा.
हिंदुंच चौक, तपोवन रोड अहिल्यानगर
9373340163

पाहिजे
ऑफसेट प्रिंटींग मशीनसाठी हेल्पर पाहिजे
(लिहिता व वाचता येणे आवश्यक)
मार्कंडेय शाळेसमोर, गांधी मैदान, अ.नगर.
9766297774

पाहिजेत
रुमबॉय
साई निसर्ग लॉजिंग
माळीवाडा, अहिल्यानगर
9284786322

पाहिजेत
सेल्समन -२
अशोक लेलँडसाठी ड्रायव्हर -१ लायसन्स आवश्यक
राज ट्रेडींग कंपनी
दाळमंडई, अहिल्यानगर
8329151542
9272992188

सेल्समन पाहिजेत
- किराणा दुकानात काम करण्याचा कालिचा
- अनुभव असणाऱ्यास प्राधान्य.
- बायोडाटा सह समक्ष भेटावे.

सुयश कॉर्नर
तेलीखुंट, अहिल्यानगर
98220 67373

१० व १२ टायर गाडीसाठी अनुभवी ट्रक ड्रायव्हर पाहिजे
*अनुभव : किमान २ वर्ष,
*निर्व्यसनी असणे आवश्यक
*परवाना (लायसन्स) असणे आवश्यक. *इच्छुक उमेदवारांनी संपर्क साधावा.
8806672725

कॉम्प्युटरराइज बिलिंगसाठी
मेडिकल दुकानात कॉम्प्युटरराइज बिलिंगसाठी विवाहित महिला पाहिजे
(स. १० ते ७)
MS-CIT/TALLY ज्ञान आवश्यक
संपर्क- शारदा एजन्सी
जुना बाजार, बुरुडगल्ली, अ. नगर
9423791712

पाहिजेत
लोडींग/अनलोडिंग सुपरवायझर(पांढरीपूल MIDC)
फायर N सेफ्टी ऑफीसर
रिसेप्शनिस्ट,
फ्लोअर सुपरवायझर
टेली कॉलर (महिला)
टेक्नीशिअन/बॉडीशॉप
हाय-स्कील
9822613188

अर्जंट हाऊसकीपिंग स्टाफ पाहिजे
* मावशी - १० जागा
* मामा - १० जागा
* नाइटसाठी सुपरवाइझरस पाहिजे
संपर्क : 8421086174
9067880018

पाहिजेत
घरगुती सेवेसाठी ड्रायव्हर पाहिजे
परवानाधारक (ड्रायव्हिंग लायसन्स असलेला)
ड्रायव्हर पाहिजे
अनुभवी व जबाबदार असावा.
8087618471

सावेडी येथील नामांकित शोरूमसाठी
त्वरित पाहिजेत
सेल्समन/सेल्सगर्ल- १०
१ ते २ वर्षाचा अनुभव
कॅशिअर-०४
(आकर्षक पगार) - अर्जासह समक्ष भेटा -
Franchise by - DB VENTURES One Stop Shop
SONY GIFTS PVT. LTD.
Address : Opp. Gold's Gym, TV Center, Savedi Road, A.Nagar
7887395983

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

विकणे आहे
सारसनगर येथील सर्व सोयींनीयुक्त
3BHK, Twin Bunglow
Plot 1250, Bilt Up 1100
योग्य किंमत आल्यास त्वरीत विकणे आहे.
9922664051

2 BHK फ्लॅट विकणे आहे
(ग्राऊंड फ्लोअर)
शिवांकुर रेसिडेन्सी, धर्माधिकारी मळा, सावेडी, अहिल्यानगर
8811909767
8471934833

Career Oriented DiSHA
DiSHA COMPUTER INSTITUTE
An ISO 9001:2015 Certified
15TH AUG HAPPY INDEPENDENCE DAY OFFER
Get Any Course Just in 2700/-
MS-OFFICE, ADV. EXCEL, TALLY PRIME, ADV. TALLY, BANKING, TAXATION, 2D CAD, 3D CAD, CORELDRAW, PHOTOSHOP, ILLUSTRATOR, IN DESIGN, C PROGRAMMING, C++, CANVA, HTML.

दिल्ली गेट शाखा
आनंद फेअर हाइट्स, 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, भिस्तबाग चौक, पाईपलाईन रोड अहमदनगर
7447761769

बाळ आजारी आहे का?

- ते वारंवार आजारी असणे
- नेहमी सर्दी, खोकला
- वारंवार होणारा बाल दमा
- वारंवार जुलाब होणे
- प्रतिकारशक्ती कमी असणे
- वजन, उंची कमी

या तक्रारींवर खात्रीशीर सामाजिक जाणिवेतून मोफत सल्ला व शिबिर
*सर्व आजारांसाठी ऍडमिट सुविधा उपलब्ध.
*सर्व नामांकित कंपन्यांचे कॅशलेस सुविधा उपलब्ध.
संपर्क : मो. ९५१११९०४४४
डॉ.अनिरुद्ध गिते MBBS / MD paeds
अक्षय मुलांचे हॉस्पिटल बालिकाश्रम रोड, अ.नगर

क्वॉलिटीत भारी किंमतीत कमी
पुरुषांच्या १५०० रु.पेक्षा जास्त खरेदीवर एक रिस्ट वॉच मोफत..
पुरुषांसाठी व मोठ्या मुलांसाठी
बिगसाईज ब्रँण्डेड रेडिमेड कपडे
शर्ट,क्राडशेट 7XL पर्यंत | टिशर्ट 6XL पर्यंत | नाईटपॅन्ट 4XL पर्यंत | जिन्स,फॉर्मल पॅन्ट 44 साईज पर्यंत
किंमत होलसेल व ऑनलाईन पेक्षा स्वस्त

2XL पर्यंत..ब्रॅण्डेड शर्ट, नाईट पॅण्ट, जीन्स रु.२०० पासून पुढे, कार्गो पॅण्ट रु.२५० लहान मुला-मुलींचे ड्रेस रु.२०० पासून पुढे
अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल
वेळ : सकाळी १०.३० ते रात्री ८.३० पर्यंत
पुरुषांसाठी सर्व काही
शुभ मॉल
मयुरी लेडिज मॉलच्या वर
मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कुल जवळ, आगरकर मळा, अ.नगर 9028201188

आपल्या आरोग्याची काळजी, आमची जबाबदारी
अस्थिरोग आणि कॅन्सर शिबीर

हाडांचे तज्ञ
डॉ. आकाश वैद्य
MBBS, MS (Ortho)
Fellowship In Joint Replacement Surgery
Fellowship In Arthroscopic Surgeries
Fellowship In Knee Surgery (South Korea)

कॅन्सर तज्ञ
डॉ. अद्वैत वैद्य
MBBS, MS (General Surgery)
M.Ch. (Surgical Oncology)
Cancer Specialist

अस्थिरोग शिबिरात -
गुडघेदुखी, सांधेदात शस्त्रक्रिया
Joint Replacement
Arthroscopic Surgeries
(Ligament Reconstruction & Repair)
Fracture Treatment
आदींवर सवलत दरात मार्गदर्शन...

कॅन्सर शिबिरात -
तोंडाचे (जीभ, जबडा, टाळू) कॅन्सर, थायरॉईड कॅन्सर, फुफ्फुसाचा कॅन्सर, अन्ननलिकेचा कॅन्सर, मुतखडा कॅन्सर, जठर-आतडे कॅन्सर, प्रोस्टेट ग्रंथी, किडनी, स्तन कॅन्सर, ब्रेस्ट कॅन्सर, गर्भाशय व अंडाशयाचा कॅन्सर आदींवर सवलत दरात मार्गदर्शन...

शिबिरास येताना रुग्णांनी आपली जुनी औषधोपचाराची व रिपोर्टची फाईल आणणे आवश्यक आहे.
- स्थळ : अद्वैत क्लिनिक, कोर्टगल्ली, नगर.
- वार व दिनांक : सोमवार, ३१/०८/२०२६.
- वेळ : सकाळी १०.०० ते दुपारी २.०० वाजेपर्यंत.

Registeration only Rs. 100/-
नावनोंदणी शुल्क १००/- रु. फक्त
digital copy X-Ray @ 250/-
संपर्कासाठी फोन नंबर : ०२४१-२३४१७५९

जाहीर नोटीस
क्र.कावि/फौज/एसआर/९६/२०२६ अहिल्यानगर दिनांक १७/०८/२०२६
प्रति,
श्री. चंदन रामा शिंदे रा.वैदुवाडी. सावेडी, ता.जि.अहिल्यानगर
विरुध्द
अधिकारी, जन्म-मृत्यू नोंदणी विभाग, अहिल्यानगर महानगरपालिका ता.जि.अहिल्यानगर ....सामनेवाले

ज्याअर्थी, अर्जदार श्री.चंदन रामा शिंदे, यांनी सदरचा अर्ज जन्म-मृत्यू नोंदणी अधिनियम. १९६९ चे कलम १३(३) अन्वये मा.अपर तहसिलदार अहिल्यानगर यांचे न्यायालयात दाखल केलेला आहे. अर्जदार श्री.चंदन रामा शिंदे. यांचा जन्म दि.२९/०६/१९८७ रोजी वैदुवाडी, सावेडी, ता.जि.अहिल्यानगर येथे झालेला आहे. त्यांचे जन्म नोंद प्रतिवादी यांचेकडे होऊन तसे जन्म प्रमाणपत्र मिळणेकरिता सदरचा अर्ज मे. न्यायालयात दाखल केला आहे.

त्याअर्थी, अर्जदार श्री.चंदन रामा शिंदे, यांचा जन्म दि.२९/०६/१९८७ रोजी वैदुवाडी, सावेडी, ता.जि.अहिल्यानगर येथे जन्म झालेला नाही, असे जर कोणाचे म्हणणे असल्यास, त्यांनी या जाहीर नोटीस प्रसिध्दीचे दिनांकापासून १५ दिवसांचे आत आपली लेखी हरकत कागदपत्र पुरावे मा.अपर तहसिलदार अहिल्यानगर यांचे कार्यालयात सादर करावे. तसेच मुदतीत कोणाचीही हरकत न आल्यास सदर कार्यालय अर्जदाराचा पुरावा घेऊन वर नमूद अर्जदार श्री.चंदन रामा शिंदे. यांचा जन्म दि.२९/०६/१९८७ रोजी वैदुवाडी. सावेडी. ता.जि.अहिल्यानगर येथे झालेला असलेबाबत जन्माची नोंद सामनेवाला यांचेकडे घेऊन तसा दाखला अर्जदार यांना देण्याचा हुकुम करतील. तदनंतर कोणाचीही कोणत्याही प्रकारची तक्रार गृहीत धरली जाणार नाही.

येणेप्रमाणे आज दिनांक १७/०८/२०२६ रोजी जाहीर नोटीस आज रोजी माझी सही व शिक्यानिशी दिली असे.

(स्वप्निल ढवळे)
अपर तहसिलदार तथा कार्यकारी दंडाधिकारी अहिल्यानगर

जाहीर नोटीस
तमाम लोकास या जाहीर नोटीसीने कळविण्यात येते की खालील परिशिष्ट वर्णन केलेल्या प्लॉटस् मिळकती ही विद्यमान मालक **गणेश हरिभाऊ गोंडाळ व अनिल भाऊसाहेब मुरकुटे दोघे रा. अहिल्यानगर** यांचे मालकी वहीवाटीची असून त्यांचे प्रत्यक्ष कब्जात आहे. विद्यमान मालक यांनी सदर मिळकत आमचे आशिलास कायमखुष खरेदी द्यायचे मान्य व कबूल केलेले आहे. सदर व्यवहारापोटी विद्यमान मालक यांनी विसारापोटी आमचे आशिलाकडून रक्कम घेतलेली असुन सदर मिळकत लवकरच आमचे आशिलास खरेदी देण्याचे ठरवले असुन लवकरच खरेदीखत होणार आहे. सदर मिळकतीवर कोणत्याही बँकेचे कर्ज नाही. सदर मिळकती बाबत कोणतेही साठेखत, खरेदीखत, दान, वारस हक्क, बक्षीस पत्र, मनाई हुकुम, दावा, कोर्ट कारवाई, अन्न, वस्त्र, लीज इ. अगर कोणताही कसलाही प्रकारचा हक्क हितसंबंध असल्यास ही नोटीस प्रसिध्द झाल्यापासुन सात (७) दिवसाचे आत योग्य त्या कागदोपत्री व पुराव्या सह खालील पत्त्यावर प्रत्यक्ष आणुन दाखवून आमची खात्री करुन द्यावी. अन्यथा मुदतीत कोणाची कोणतीही हरकत न आल्यास सदर मिळकत निर्वेध व निजोखमी आहेत असे समजुन खरेदीचा व्यवहार पूर्ण केला जाईल व त्यानंतर कोणाचीही कोणतीही तक्रार चालणार नाही त्याची नोंद घ्यावी.

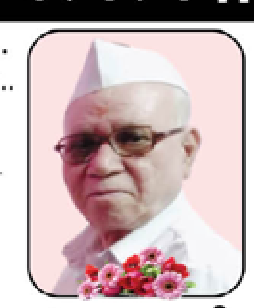
मिळकतीचे वर्णन :- डि।। अहिल्यानगर सब डि।। तालुका नगरपैकी अहिल्यानगर महानगरपालिका अहिल्यानगर हद्दीतील तसेच मा. दुय्यम निबंधक साहेब, अ.नगर यांचे कार्यक्षेत्रातील मौजे नालेगाव येथील सर्व्हे नं. २२३/१/३ मधील खालील वर्णनाचे प्लॉटस

प्लॉट नं.	क्षेत्रफळ चौ. मी.	चतु:सिमा			
		पुर्व	दक्षिण	पश्चिम	उत्तर
३	८४.३७	प्लॉट नं. ६	प्लॉट नं. २	६ मी. रस्ता	प्लॉट नं. ४
४	९७.८७	प्लॉट नं. ५	प्लॉट नं. ३	६ मी. रस्ता	लागू सर्व्हे नं. २२३/१/३
एकुण क्षेत्र : १८२.२४ चौ.मी.					

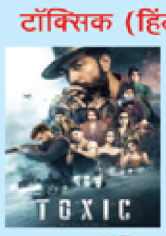
येणेप्रमाणे चतु:सिमापूर्वक संपुर्ण प्लॉटस् मिळकती व तदंगभुत वस्तु, वहिवाट, वागणुकीचे हक्कासह काही एक राखून न ठेविता असे.
दि.२९/८/२०२६, अहिल्यानगर

अ‍ॅड. ओंकार पंडीत मोरे
ऑफिस- गाळा नं. ४, महालक्ष्मी चेंबर्स, पाईपलाईन रोड, सावेडी, अहिल्यानगर. मो.नं. ९८६०६४६४६३

CHANGE IN NAME
Old Name was SAIDA ALTAF JAHAGIRDAR.
New Name is SHAHIDA ALTAF SHAIKH.
It will be used for all future purpose.
298051791040

।। सहावे पुण्यस्मरण ।।
आपल्या संस्काररूपी स्मृतींचा..
स्मृतीगंध आजही दरवळत आहे..
प्रत्येक क्षणोक्षणी आपणच आम्हांला प्रेरणा देत आहे..
आपल्या पावन स्मृतीस
भावपुर्ण श्रद्धांजली..

।। दुःखांकित ।।
अशोक प्रभाकर बिडवे
कमलाकर प्रभाकर बिडवे
चंद्रकांत सुधाकर बिडवे
विलास प्रभाकर बिडवे
स्व. प्रभाकर तुकाराम बिडवे
स्व. दि. २९/८/२०२०
समस्त बिडवे परिवार
फर्म : बिलास पेपर न्यूज एजन्सी.

दैनंदिन मुव्ही-शो च्या वेळा खालील प्रमाणे
दि. : २८ ते ०३ सप्टेंबर २०२६
टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात

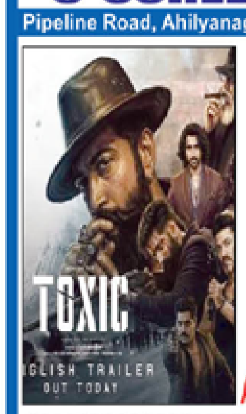
टॉक्सिक (हिंदी) SCREEN - 1

08.00 AM 150/-
02.30 PM 250/-
06.00 PM 300/-
10.00 PM 300/-

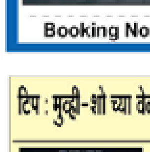
12.00 PM 100/-

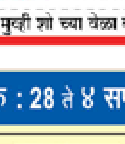
टॉक्सिक (हिंदी) SCREEN - 2

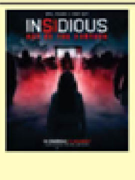
09.00 AM 150/-
01.00 PM 250/-
05.00 PM 300/-
09.00 PM 300/-

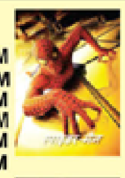
आशा स्क्वेअर
कॅन्टीन सुविधा अत्यल्प दरात उपलब्ध
कोतवाली पोलीस स्टेशन जवळ, माणिक चौक, अ.नगर

MY CINEMA
ॲडव्हान्स बुकिंग सुरु
AHILYANAGAR'S 1ST 5-SCREEN MULTIPLEX
Pipeline Road, Ahilyanagar. Onling Booking - BookMyShow
Show - 29 to 30 Aug 2026

TOXIC A Fairy Tale - 8:15, 9:30, 11:00 am, 1:15, 2:30, 4:00, 5:00, 6:00, 8:30, 9:30, 10:30 pm,
SPIDER-MAN (3D Hindi) - 4:30, 7:00 pm,
SAMARTH - 1:55 pm,
HANUAN ANSH - 10:45 am, 1:25, 5:00, 7:45, 9:00 pm,
AWARAPAN 2 - 11:30 am, 9:30pm.
Booking No. : 9325085347 | टिप : मुव्ही शो च्या वेळा बदलु शकतात.

टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात | दिनांक : 28 ते 4 सप्टेंबर 2026

ए फेअरी टले फॉर ग्राउन-अप्स (हिंदी)
08:00 AM 01:40 PM
09:20 AM 03:15 PM
10:00 AM 04:00 PM
11:30 AM 05:20 AM
12:30 AM 07:45 PM
09:00 PM 10:30 PM


स्पाईडर मॅन (हिंदी)
01:00 PM


आवारापन-२ (हिंदी)
08:45 AM
07:45 PM


हनुमान अंश (हिंदी)
04:15 PM
10:00 PM

- For Screen No. 3 All Recliner Pay 50 Extra & Get 150 Food Voucher*
- Offer Valid On Window Booking & Phone Booking
Ahmednagar's First & Most Luxurious Cinematic Paradise !
AVAILABLE ON bookmyshow
AVAILABLE ON bookmyshow
CONNPLEX SMART THEATRE
3rd Floor, Kohinoor Mall, Premdan Chowk, Savedi, A.Nagar Mo. 6353564618 / 7790094001

॥सहावे पुण्यस्मरण॥

स्व. गुलशनकुमार मंगलसेन धुप्पड
स्व. दि. ३०/०८/२०२०
आपल्या पावन स्मृतीस भावपुर्ण श्रद्धांजली...
* दुःखांकित *
समस्त धुप्पड परिवार
बीरबल दिवानचंद धुप्पड आडते बाजार, अ.नगर.
संजय ऑटोमोबाईल्स | त्रिमुर्ती ऑटोमोबाईल्स
गाळा नं. ११, रेणुका, सर्जेपुरा, अ.नगर. | सोनानगर चौक, कुष्ठधाम रोड, सावेडी, अ.नगर.

॥ भावपूर्ण श्रद्धांजली ॥
चांगली भूमिका, चांगली ध्येय आणि चांगले विचार असणारे लोक नेहमी आठवणीत राहतात
मनात, शब्दात आणि आयुष्यातही

कै.सौ. वासंती दिलीप पांढरे
स्वर्गवास : शुक्रवार, दि. २१ ऑगस्ट २०२६
दशक्रिया विधी : रविवार दि. ३० ऑगस्ट २०२६
सकाळी ८.०० वाजता
अमरधाम, अहिल्यानगर येथे होईल.
- दुःखांकित -
समस्त जाधव परिवार