सेव्हींग व करंट
खात्यांवर मिळवा
7% व्याजदर
दि जैन मर्चन्टस् को-ऑप. क्रेडीट सोसायटी लि.
इमारत कंपनी, पोस्ट ऑफिस जवळ, कापड बाजार, अ.नगर.
फोन नं. : 0241-2993900
श्री. संजय काठेड (संस्थापक) Mo. 9372444001

संस्थापक कै. आचार्य गुंदेचा

नवा मराठा

संपादक : सुभाष गुंदेचा — व्यवस्थापक : अनिकेत गुंदेचा

रजि नं. ११४३९-५७/३७ | पाने ८ | किंमत ३ रूपये | अहिल्यानगर, शनिवार दि. २८.११.२०२६ | अंक नं. २०१ | वर्ष ६९ वे | दैनिक वर्ष ६३ वे | ANR/022/2018-2020

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

92.5% शुध्द चांदीमधील अप्रतिम दागिन्यांची असंख्य व्हरायटी

लेडिज अंगठी | फॅन्सी टॉप व रिंगा | लेडिज ब्रासलेट | फॅन्सी गंठन व नेकलेस | कडली | घड्याळ
साई मिडास टच, नगर-मनमाड रोड, सावेडी, अहिल्यानगर
9272422001/02

92.50 शुध्द चांदीपासुन बनविलेले
खास आपल्या लाडक्या
लहान बालगोपाळांसाठी
चांदीमधील कार्टुन ग्लास, कडली, फुलपात्र, चमचा, ताट, वाटी, बाटली, कडे, पैजण, वाळे, तोडे, मग आणि बरचं काही..

ना नफा ना तोटा पहिली तीन वर्ष.. कृपया त्याचा फायदा घ्या
कृपया जवळच्या किराणा ड्रायफ्रुट दुकानदारांना संपर्क करा
रत्नकमल चहा
दिवाळी धमाका पॅकेटमध्ये कुकर, दहा किलो पिशवी, आरती संग्रह, पाऊच यांचे रँडमली कुपन


इतर कंपन्यांपेक्षा ५० ते ७० रुपये कमी किलो मागे स्वस्त दर्जा त्यापेक्षाही उत्तम..
ब्रँडेड कंपनीचा चहा व
रत्नकमल चहा
एक वेळेस जरुर तुलना करुन पहा
आशिष ट्रेडर्स चहा पावडरचे ठोक व किरकोळ विक्रेते
रत्नकमल, बुरुड गल्ली, मारुती मंदिरासमोर, अहिल्यानगर- ४१४००१
Contact : 8767369367

किरकोळ कारणावरुन ठाणगे पेट्रोल पंपाची मोडतोड मॅनेजरचे अपहरण करुन मारहाण; रोकडही लंपास

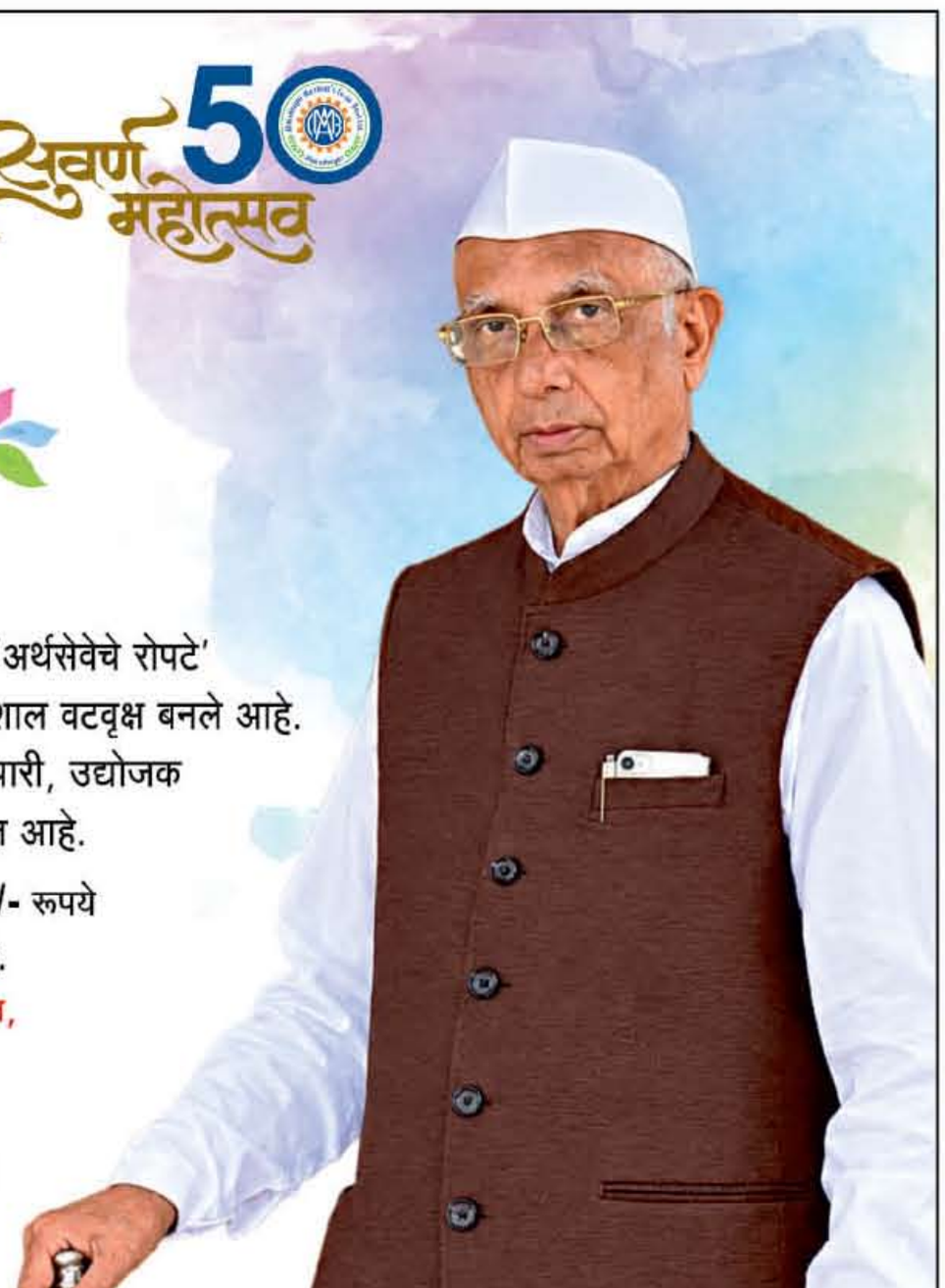



नगर – अहिल्यानगर – कल्याण रोडवरील ठाणगे पेट्रोलियम पंपावर डिझेल भरण्याच्या किरकोळ वादातून जमावाने हल्ला करत पेट्रोल पंपाची मोडतोड केली. या घटनेत सुमारे २२ लाख रूपयांची रोकड रक्कम गायब करण्यात आली असून पंपाचे चालक व मॅनेजरला मारहाणही करण्यात आली आहे. तसेच मॅनेजरचे अपहरणही करण्याचा प्रयत्न झाला. हा प्रकार २८ नोव्हेंबर रोजी दुपारी साडेबाराच्या सुमारास घडला. याप्रकाराबाबतची माहिती पंपाचे चालक ज्ञानेश्वर अंबादास ठाणगे यांनी दैनिक नवा मराठाला दूरध्वनीद्वारे दिली. तसेच याप्रकरणाबाबत तोफखाना पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली असून सायंकाळी उशिरापर्यंत गुन्हा दाखल करण्याचे काम सुरु होते.

याबाबत श्री. ठाणगे यांनी सांगितले की, दुपारी बारा ते साडेबाराच्या सुमारास शाम लोंढे यांचा मुलगा पंपावर डिझेल भरण्यासाठी पीकअप वाहन घेऊन आला होता. त्याने पंपावरील कर्मचाऱ्यास पीकअपच्या डिझेल टाकीचे झाकण उघडण्यास सांगितले. परंतु सदर झाकण कामगाराला उघडता आले नाही. त्यातून लोंढे यांचा मुलगा व काम गार यांच्यामध्ये वाद झाला. या वादानंतर लगेच त्याने आपला भाऊ महेश लोंढे यांच्यासह मनोज लोंढे व शाम लोंढे यांना बोलावून घेतले. हे तिघे सात-आठ जणांना घेऊन पेट्रोल पंपावर आले. त्यांनी सदर कामगारास ताब्यात घेण्याची मागणी केली. परंतु तो मुलगा घाबरून पळून गेला होता. त्यामुळे त्यांनी पंपाची मोडतोड करण्यास सुरवात केली. मॅनेजर संतोष दरेकर (वय ४२) यास प्रथम जबर मारहाण केली. विविध हत्यारांनी पंपाचे नुकसान केले. यावेळी मी स्वतः केबीनमध्ये बसलेलो असताना हे लोक केबीनमध्ये आले. त्यांनी मलाही मारहाण करत व गळा आवळत जीवे मारण्याची धमकी दिली, असे त्यांनी सांगितले.

ते पुढे म्हणाले, पेट्रोल-डिझेल गाड्यांचा भरणा करण्यासाठी माझ्याजवळ सुमारे २२ लाखांची रोकड होती. बँकेला सुट्टी असल्याने रोकड जवळच होती. संबंधीतांनी ही रोकड गायब करत सीसीटीव्हीचे डीव्हीआरही काढून नेले. त्यानंतर या इसमांनी मॅनेजर दरेकर यास आपल्या वाहनात कोंबून तो राहत असलेल्या नीलक्रांती चौकापर्यंत मारत नेले. हे घडत असतानाच लोंढे यांचे शंभर समर्थक पेट्रोल पंपावर आले व त्यांनी पुन्हा पंपाची मोडतोड केली. मॅनेजर दरेकर हे गंभीर जखमी असून त्यांच्यावर हराळ हॉस्पिटल येथे उपचार सुरु आहेत. ज्या कामगार मुलासोबत डिझेल टाकण्यावरून वाद झाला होता तो पळून गेल्यामुळे तो या हल्ल्यातून बचावला आहे.

याबाबत महेश लोंढे, शाम लोंढे, मनोज लोंढे यांच्यावर पोलिसांनी तात्काळ कारवाई करत दरोड्याचे गुन्हे दाखल करावेत, अशी मागणी ठाणगे यांनी केली आहे.

रोपटे लावले विश्वासाचे,
वटवृक्ष झाले सहकाराचे !
सुवर्ण 50 महोत्सव
सहकारयोगी
मा. श्री. हस्तीमलजी मुनोत
(संस्थापक चेअरमन व विद्यमान संचालक मर्चन्टस् बँक)
आपल्या दूरदृष्टी नेतृत्वातून आपण लावलेले 'अर्थसेवेचे रोपटे'
सभासदांचा दृढ विश्वास आणि उत्कृष्ट संगोपनाने विशाल वटवृक्ष बनले आहे.
या वटवृक्षाच्या छायेत आज सभासद, व्यापारी, उद्योजक
अशा सर्वच घटकांचा विकास साधत आहे.
बँकेचे रौप्य महोत्सवी वर्ष सभासदांना 2500 रु. ची ठेव पावती भेट
बँकेचे ४१ वर्ष सभासदांना 4100 रु. ची ठेव पावती भेट
बँकेचे सुवर्ण महोत्सवी वर्ष सभासदांना 5100 रु. ची ठेव पावती भेट
सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त सभासदांना 5100/- रूपये
ठेव पावतीची भेट हा 'सुवर्णक्षण' आहे.
आमचे मार्गदर्शक श्री. हस्तीमलजी मुनोत,
चेअरमन श्री. संजयजी चोपडा,
व्हा. चेअरमन श्री. अमितजी मुथा
सर्व संचालक व व्यवस्थापन समितीचे

सुधीर चोपडा * निलेश चोपडा
एवम् चोपडा परिवार
saideep
साईदीप ग्रुप
अहिल्यानगर - पुणे
design : Yashwant # 98223 33823 / P2

जिल्ह्यातील निकडीच्या प्रश्नांना वाचा फोडणारे एकमेव दैनिक

संस्थापक कै. आचार्य गुंदेचा

नवा मराठा

फोन - २४१४१४१, २४१९९९९, मो. ९२०९६६६६६६

भाडोत्री म्हणून वर्षानुवर्ष जगण्यापेक्षा निर्भिड म्हणून क्षणभर जगण्यात जीवनाचे खरे सार्थक आहे. - कै.आचार्य गुंदेचा

email - navamaratha@gmail.com

कांद्याच्या दरात घसरण झाल्यामुळे शेतकरी आर्थिक संकटात; प्रतिक्विंटल दरात सुमारे १,३०० ते १,८०० रुपयांपर्यंत झाली घट

नगर - अहिल्यानगर जिल्ह्यातील प्रमुख कृषी उत्पन्न बाजार समित्यांमध्ये गेल्या आठवडाभरात कांद्याच्या दरात मोठी घसरण झाली आहे. प्रतिक्विंटल दरात सुमारे १,३०० ते १,८०० रुपयांपर्यंत घट झाल्याने कांदा उत्पादक शेतकरी मोठ्या आर्थिक संकटात सापडले आहेत. गेल्या नऊ दिवसांत कांद्याच्या दरात प्रतिक्विंटल १ हजार ७४९ रुपयांची घसरण झाली आहे.



यंदा आधीच दुष्काळ आहे, त्यामध्ये आता कांद्याच्या दरात देखील मोठी घसरण झाली आहे. विशेष म्हणजे आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत पाकिस्तानचा कांदा स्वस्त मिळत असल्याने कांद्याचे दर कमी होत आहेत. कांद्याचे दर आता थेट प्रतिक्विंटल चार हजार रुपयांपर्यंत कमी झाले आहेत. त्यामुळे त्याचा मोठा फटका हा शेतकऱ्यांना बसत आहे. देशांतर्गत बाजारपेठेत मागणीच्या तुलनेत कांद्याचा पुरवठा अधिक होत आहे. बाजारभावातील घसरणीमुळे कांदा उत्पादक शेतकऱ्यांची चिंता वाढली असून, कांद्याचे दर स्थिर ठेवण्यासाठी केंद्र आणि राज्य सरकारने हस्तक्षेप करावा अशी मागणी शेतकरी करत आहेत

पाकिस्तानचा कांदा दरावर करतोय परिणाम

कांदा नगरी म्हणून ओळख असलेल्या लासलगाव बाजार समितीत पाच दिवसात कांद्याच्या दरात प्रतिक्विंटल ९१९ रुपयांची घसरण झाली आहे. आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत पाकिस्तानचा कांदा कमी दरात उपलब्ध होत असल्याने भारतीय कांद्याच्या निर्यातीवर परिणाम होत असून त्याचा फटका देशांतर्गत बाजारभावाला बसत असल्याचे व्यापारी वर्तुळात बोलले जात आहे. कांदा उत्पादनासाठी मोठा खर्च आणि पाण्याची टंचाई अशा दुहेरी संकटाचा सामना करणाऱ्या कांदा उत्पादक शेतकऱ्यांमध्ये नैराश्याचे वातावरण निर्माण होत आहे.

दर घसरणीची प्रमुख कारणे

बाजारात नवीन लाल कांद्याची आवक मोठ्या प्रमाणावर सुरू झाल्याने पुरवठा वाढला आहे. आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत पाकिस्तानचा कांदा भारतीय कांद्याच्या तुलनेत किलोमागे १० ते १५ रुपये स्वस्त उपलब्ध असल्याने परदेशातील खरेदीदार तिकडे वळले आहेत. जागतिक पातळीवरील युद्धजन्य परिस्थितीमुळे वातानुकूलित कंटेनरचा तुटवडा निर्माण झाला असून, त्यामुळे भारतीय कांद्याच्या निर्यातीचा वेग मंदावला आहे.

दुष्काळ आणि दरवाढीच्या अभावाचे दुहेरी संकट

यंदा जिल्ह्यात पावसाअभावी दुष्काळी परिस्थिती निर्माण झाली आहे. अनेक शेतकऱ्यांनी टँकरच्या पाण्यावर मोठा खर्च करून कांद्याचे पीक जगवले आहे. मात्र, ऐन विक्रीच्या वेळी दर कोसळल्याने झालेला उत्पादन खर्चही वसूल होणार की नाही, अशी चिंता बळीराजाला सतावत आहे. केंद्र आणि राज्य सरकारने निर्यात सुरळीत करण्यासाठी तातडीने पावले उचलावीत, अशी मागणी कांदा उत्पादक संघटनांकडून केली जात आहे.

उत्पादन खर्च भरून निघणे कठीण

एकीकडे पाण्याअभावी कांद्याचे पीक वाचवण्यासाठी शेतकऱ्यांना टँकरचा आधार घ्यावा लागत आहे, तर दुसरीकडे बाजारपेठेत कांद्याच्या दरात घसरण होत आहे. उत्पादन खर्चही निघणे कठीण होत असल्याने कांदा उत्पादक शेतकरी आर्थिक संकटात सापडले आहेत. यंदा सात एकर क्षेत्रात लाल कांद्याची लागवड केली होती . पाण्याअभावी पाच एकरांतील पीक सोडून द्यावे लागले. दोन एकरांतील कांदा टँकरच्या पाण्यावर जगवला. आज कांद्याला ३५०० रुपये भाव मिळाला. आठ दिवसांत १ हजार ४०० रुपयांची घसरण झाली. दुष्काळी परिस्थितीत शेतीचा खर्च कसा भागवायचा, कुटुंबाचा उदरनिर्वाह कसा करायचा, असा मोठा प्रश्न उभा राहिला आहे, अशी खंत कांदा उत्पादक शेतकरी अजित गाडे यांनी व्यक्त केली आहे.

स्मॉल-कॅप गुंतवणूक : मोठी संधी आणि गुंतवणूकदाराची तयारी

गुंतवणुकीविषयीच्या चर्चांमध्ये अनेकदा गुंतवणूकदारांकडूनच एखाद्या विशिष्ट फंडाचे नाव सुचवले जाते. 'अमुक फंड घेऊया का?' किंवा 'अमुक स्मॉल-कॅप फंड कसा आहे?' असे प्रश्न सहजपणे विचारले जातात. यातून एक गोष्ट जाणवते - फंडाचे नाव निवडणे कदाचित सोपे वाटत असावे; मात्र त्या फंडाची निवड करण्यामागील प्रक्रिया, त्यातील जोखीम आणि पोर्टफोलिओमधील त्याचे स्थान यांचा विचार तितक्याच गांभीर्याने होतोच असे नाही. विशेषतः स्मॉल-कॅप फंडांच्या बाबतीत हा फरक समजून घेणे महत्त्वाचे ठरते.



राजन कुटे

स्मॉल-कॅप कंपन्या म्हणजे केवळ आकाराने लहान कंपन्या नव्हेत. त्यांपैकी काही कंपन्यांकडे व्यवसाय विस्ताराची, नव्या बाजारपेठांमध्ये प्रवेश करण्याची किंवा बदलत्या आर्थिक परिस्थितीत स्वतःला सिद्ध करण्याची क्षमता असू शकते. यशस्वी ठरलेल्या कंपन्यांच्या वाढीचा फायदा दीर्घकाळात गुंतवणूकदारांना मिळू शकतो. मात्र, प्रत्येक कंपनीची वाढ अपेक्षेप्रमाणे होईलच असे नाही. व्यवसायातील अनिश्चितता, मर्यादित आर्थिक क्षमता, स्पर्धा आणि बाजारातील चढ-उतार यांचा परिणाम अशा कंपन्यांच्या शेअरच्या किमतींवर अधिक तीव्रतेने होऊ शकतो.

याच संदर्भात Nifty 50 चा प्रवासही विचारात घेण्यासारखा आहे. १९९६ मध्ये सुरू झालेल्या या निर्देशांकात सुरुवातीला समाविष्ट असलेल्या ५० कंपन्यांपैकी फेब्रुवारी २०२६ पर्यंत केवळ ११ कंपन्या कायम होत्या. म्हणजेच जवळपास तीन दशकांत निर्देशांकातील बहुतांश कंपन्यांची जागा इतर कंपन्यांनी घेतली. याचा अर्थ या सर्व कंपन्या अपयशी ठरल्या असा नाही. काहींचे विलीनीकरण झाले, काहींच्या व्यवसायात बदल झाले, तर काही कंपन्या निर्देशांकाच्या पात्रतेच्या निकषांमध्ये बसत राहिल्या नाहीत. मात्र, यातून एक महत्त्वाचा मुद्दा स्पष्ट होतो - आज बाजारात आघाडीवर असलेल्या कंपन्यांचे स्थानही काळानुसार बदलू शकते. आजची लहान कंपनी उद्या मोठी होऊ शकते; पण कोणती कंपनी अशी प्रगती करेल, हे आधीच निश्चितपणे सांगता येत नाही.

स्मॉल-कॅप गुंतवणुकीतील जोखीम समजून घेण्यासाठी २००८ मधील जागतिक आर्थिक संकटाचा काळ लक्षात घेता येईल. त्या काळात Nifty Smallcap 250 निर्देशांकाने आपल्या आधीच्या उच्चांकापासून सुमारे ७६ टक्क्यांची घसरण अनुभवली. त्या उच्चांकाच्या पातळीवर पुन्हा पोहोचण्यासाठी निर्देशांकाला साधारण ६.४ वर्षे लागली. ही आकडेवारी निर्देशांकाच्या ऐतिहासिक एकूण परतावा मालिकेवर आधारित आहे. Nifty Smallcap 250 हा निर्देशांक २०१६ मध्ये सुरू झाला असल्याने त्यापूर्वीचा कालावधी हा मागील आकडेवारीवर आधारित पुनर्गणित इतिहास आहे; तो त्या काळातील प्रत्यक्ष निर्देशांकाची कामगिरी नव्हती.

या घसरणीचा अर्थ साध्या उदाहरणातून समजून घेता येईल. एखाद्या गुंतवणुकीचे मूल्य १०० रुपये असेल आणि त्यात ७६ टक्क्यांची घसरण झाली, तर उर्वरित मूल्य केवळ २४ रुपये राहते. या २४ रुपयांवरून पुन्हा १०० रुपयांपर्यंत पोहोचण्यासाठी सुमारे ३१७ टक्क्यांची वाढ आवश्यक असते. त्यामुळे मोठ्या घसरणीनंतर पूर्वीच्या पातळीवर परत येण्यासाठी किती मोठी वाढ आणि किती वेळ लागू शकतो, याची कल्पना येते. गुंतवणूकदारासाठी केवळ घसरण किती झाली हेच नव्हे, तर त्या घसरणीतून सावरण्यासाठी किती काळ प्रतीक्षा करावी लागू शकते, हे समजून घेणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे.

अशा परिस्थितीत दीर्घकालीन गुंतवणूक हा एक महत्त्वाचा आधार ठरू शकतो; मात्र दीर्घ कालावधी म्हणजे जोखीम नाहीशी होते असे नाही. गुंतवणूकदाराची आर्थिक उद्दिष्टे, उत्पन्नाची स्थिरता, इतर गुंतवणुकींचे स्वरूप आणि बाजारातील मोठ्या घसरणीच्या काळात गुंतवणूक कायम ठेवण्याची मानसिक व आर्थिक क्षमता या सर्व बाबींचा विचार आवश्यक असतो. केवळ भविष्यात चांगला परतावा मिळू शकतो या अपेक्षेने स्मॉल-कॅपमध्ये मोठी गुंतवणूक करणे योग्य ठरत नाही.

एसआयपीच्या माध्यमातून गुंतवणूक केल्यास बाजाराच्या वेगवेगळ्या पातळ्यांवर युनिट्स खरेदी होतात आणि खरेदीची सरासरी किंमत संतुलित होण्यास मदत होऊ शकते. परंतु एसआयपीमुळे बाजारातील घसरण टळत नाही किंवा नुकसान होणार नाही याची हमी मिळत नाही. बाजार दीर्घकाळ खाली राहिल्यास एसआयपी करणाऱ्या गुंतवणूकदारालाही त्या काळातील अस्थिरतेचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे एसआयपी ही गुंतवणुकीची शिस्त आहे; जोखीम नाहीशी करणारे साधन नाही.

स्मॉल-कॅप गुंतवणूक प्रत्येकाच्या पोर्टफोलिओमध्ये असलीच पाहिजे असे नाही. जवळच्या काळातील आर्थिक उद्दिष्टे, नियमित उत्पन्नाची गरज किंवा मोठी घसरण सहन करण्याची मर्यादित क्षमता असलेल्या गुंतवणूकदारांनी अशा गुंतवणुकीबाबत विशेष सावधगिरी बाळगणे आवश्यक आहे. दुसरीकडे, पुरेसा कालावधी, विविध प्रकारच्या मालमत्तांमध्ये संतुलित गुंतवणूक आणि बाजारातील चढ-उतार सहन करण्याची क्षमता असलेल्या गुंतवणूकदारांसाठी पोर्टफोलिओतील मर्यादित प्रमाणातील स्मॉल-कॅप गुंतवणूक विचारात घेता येऊ शकते.

मात्र, या क्षेत्रात फंड निवडणे ही केवळ मागील परताव्यांची तुलना करण्याची प्रक्रिया नाही. फंडाची गुंतवणूक पद्धती, त्यातील कंपन्यांची गुणवत्ता, पोर्टफोलिओची रचना, जोखीम व्यवस्थापन आणि बाजारातील वेगवेगळ्या परिस्थितींतील कामगिरी यांचा एकत्रित विचार करावा लागतो. चांगली कामगिरी केलेला फंड पुढेही तशीच कामगिरी करेल याची खात्री नसते. म्हणूनच फंडाचे नाव निवडण्यापूर्वी गुंतवणूकदाराने स्वतःच्या पोर्टफोलिओमध्ये अशा गुंतवणुकीची गरज आणि तिचे योग्य प्रमाण समजून घेणे अधिक महत्त्वाचे ठरते.

कारण योग्य गुंतवणूक तीच, जी केवळ वाढीची शक्यता दाखवत नाही, तर संपूर्ण प्रवासात गुंतवणूकदाराला टिकून राहण्याची क्षमताही देते.

स्पष्ट ठेवा, शांत ठेवा.

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

महात्मा फुलेंची पुण्यतिथी 'शिक्षक दिन' म्हणून साजरी करा

फुले ब्रिगेडच्या वतीने पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन

नगर - थोर समाजसुधारक, क्रांतीसूर्य महात्मा ज्योतिराव फुले यांच्या १३६ व्या पुण्यतिथीनिमित्त फुले ब्रिगेडच्या वतीने माळीवाडा वेस येथील त्यांच्या पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी महात्मा ज्योतिराव फुले यांच्या पुण्यतिथीचा दिवस राज्यभरात 'शिक्षक दिन' म्हणून साजरा करण्यात यावा, अशी मागणी राज्य सरकारकडे करण्यात आली. शिक्षणाच्या माध्यमातून सामाजिक परिवर्तनाची मुहूर्तमेढ रोवणाऱ्या महात्मा फुलेंच्या कार्याचा गौरव त्यांच्या स्मृतिदिनी शिक्षक दिन साजरा करून व्हावा, अशी भावना यावेळी व्यक्त करण्यात आली.



या अभिवादन कार्यक्रमास महापौर ज्योतीताई गाडे, फुले ब्रिगेडचे शहराध्यक्ष दीपक खेडकर, प्रा. माणिक विधाते, किरण जावळे, संतोष हजारे, किरण मेहेत्रे, आकाश डागवाले, अशोकराव तुपे, मळू गाडळकर, गणेश जाधव, महेश गाडे, महेश सूडके, भावेश जाधव, संकेत लोंढे, किरण पंधाडे, शिवम भंडारी, स्वप्नील पडोळे, शैलेश सत्रे, विश्वास शिंदे, ब्रिजेश ताठे, निखिल ताठे, अतुल पडोळे, भाऊसाहेब शिंदे आदींसह फुले ब्रिगेडचे पदाधिकारी, कार्यकर्ते उपस्थित होते.

फुले ब्रिगेडचे शहराध्यक्ष दीपक खेडकर म्हणाले की, महात्मा ज्योतिराव फुले यांनी प्रतिकूल सामाजिक परिस्थितीत शिक्षणाची ज्योत पेटवून समाजात ज्ञानक्रांती घडवून आणली. तत्कालीन रूढी-परंपरा, अंधश्रद्धा आणि सामाजिक विषमतेला आव्हान देत त्यांनी वंचित आणि महिलांच्या शिक्षणासाठी मोठे योगदान दिले. स्त्री शिक्षणाचा पाया रचून त्यांनी महिलांना आत्मसन्मानाने जगण्याचा अधिकार मिळवून दिला. आज समाजात शिक्षणाचा प्रसार झाला असून, त्यामध्ये महात्मा फुले यांच्या विचारांचा आणि कार्याचा मोठा वाटा आहे.

महात्मा फुले यांचे संपूर्ण आयुष्य शिक्षण, समता आणि सामाजिक न्यायासाठी समर्पित होते. त्यामुळे त्यांच्या पुण्यतिथीचा दिवस शिक्षक दिन म्हणून साजरा केल्यास त्यांच्या विचारांचा प्रसार नव्या पिढीपर्यंत होईल. शिक्षक, विद्यार्थी आणि समाजाला त्यांच्या शैक्षणिक व सामाजिक कार्याची प्रेरणा मिळेल. हीच या महापुरुषाला खरी आदरांजली ठरेल. त्यामुळे राज्य सरकारने या मागणीचा सकारात्मक विचार करून महात्मा फुले यांच्या पुण्यतिथीला शिक्षक दिन म्हणून मान्यता द्यावी, अशी मागणी दीपक खेडकर यांनी फुले ब्रिगेडच्या वतीने केली.

परभणी येथे २९ नोव्हेंबर रोजी पुरुष हक्क समितीचे अधिवेशन

नगर - पुरुष हक्क संरक्षण समितीचे २९ वे राष्ट्रीय अधिवेशन २९ नोव्हेंबरला परभणी येथे होणार आहे या अधिवेशनाचे उद्घाटन परभणीचे महापौर सय्यद इकबाल यांच्या हस्ते होणार असून या अधिवेशनाला महाराष्ट्रातील २२ जिल्ह्यातील प्रतिनिधी सहभागी होणार आहे

परभणी वकील संघाचे अध्यक्ष ॲड. साहेबराव अडकिने, आ राहुल पाटील, कुलगुरू के. पी. गोरे यांची उपस्थिती राहणार आहे. अधिवेशनात पुरुष आयोगाची स्थापना तसेच कौटुंबिक अन्यायकारक कायद्यावर चर्चासत्र आयोजित केलेले आहे. अधिवेशनानिमित्त पुरुष मित्र हा पुरस्कार देण्यात येणार असून अन्यायग्रस्तांना कायदेशीर मार्गदर्शन करण्यात येणार आहे. राष्ट्रीय स्तरावर पुरुष आयोगाची स्थापना व्हावी यासाठी भारतातील विविध राज्यातील प्रतिनिधी उपस्थित राहणार आहेत. अधिवेशनात महिलांचे चर्चासत्र आयोजित केलेले आहे. या अधिवेशनात महाराष्ट्रातील सर्व पत्नी पिडीत पुरुष आणि अन्याय झालेल्या सर्व महिला भगिनींनी उपस्थित राहुन मार्गदर्शनाचा व कायदेविषयक ज्ञानाचा लाभ घ्यावा.

अधिवेशनाचे आयोजन परभणीचे डॉ. सुनील जाधव, डॉ. सुनील घाडगे, ॲड. धर्मेंद्र चव्हाण, ॲड. बाळासाहेब पाटील, ॲड. शिवाजी कराळे, गोपाळ बर्के, शरद जाधव, संतोष शिंदे आदींनी केले आहे. परभणी येथील वसमत रोडवरील जागृती मंगल कार्यालय येथे अधिवेशनाचे आयोजन करण्यात आलेले आहे.

मनपाच्या वसुलीची सर्व प्रभाग कार्यालये सुट्टीच्या दिवशीही राहणार सुरू

नगर- सन २०२६-२७ या आर्थिक वर्षातील कर वसुलीचे उद्दिष्ट पूर्ण करण्यासाठी आणि करदात्यांची गैरसोय टाळण्यासाठी अहिल्यानगर महानगरपालिकेची वसुलीची सर्व प्रभाग कार्यालये आणि मार्केट विभाग सर्व शासकीय सुट्ट्यांचे दिवस, प्रत्येक शनिवार व रविवारी ३१ मार्च २०२७ पर्यंत नेहमीप्रमाणे सुरू राहणार आहेत. शहरातील सर्व मालमत्ताधारकांनी थकीत कर भरावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

आर्थिक वर्षातील वसुलीचे उद्दीष्ट पूर्ण करणे आवश्यक असल्याने मालमत्ता कर, पाणीपट्टी दिलेल्या इष्टांकानुसार उद्दिष्ट पूर्ण होण्यासाठी तसेच मालमत्ता कर भरणा करणाऱ्या नागरिकांची गैरसोय होवू नये, यादृष्टीने महानगरपालिकेने हा निर्णय घेतला आहे. नागरिक सुट्टीच्या दिवशीही मालमत्ता कर (घरपट्टी) आणि पाणीपट्टी भरू शकतात. तरी मालमत्ताधारकांनी आपल्याकडील थकबाकीसह संपूर्ण कराचा भरणा करावा, असे मनपाने दिलेल्या प्रसिध्दी पत्रकात म्हटले आहे.

जगद्गुरु शंकराचार्य श्री सदानंद सरस्वती स्वामी महाराज यांचे १ डिसेंबर रोजी आगमन



नगर - १२५ वर्षांची पवित्र परंपरा असलेल्या येथील सनातन धर्मसभेत पश्चिमाम्नाय द्वारकापीठाधीश्वर परमहंस परिव्राजकाचार्य जगद्गुरु शंकराचार्य श्री सदानंद सरस्वती स्वामी महाराज ह्यांचे प्रथमच ऐतिहासिक अहिल्यानगर येथील शतायुषी सनातन धर्मसभेमधे मंगलमय शुभागमन १ डिसेंबर रोजी दुपारी २ वाजता होणार आहे. यानिमित्ताने स्वामीजींचे पाद्यपूजन व आशीर्वचन होणार असल्याची माहिती सनातन धर्म सभेचे अध्यक्ष वेदमूर्ती घनपाठी महेश रेखे यांनी दिली.

संस्थेचे एकशे पंचवीस वर्षांच्या वाटचालीत प्रथमच स्वामीजी धर्मसभेत येत असल्याने धर्मसभेच्या सर्व सभासद नगरवासीयांच्या दृष्टीने ही कौतुकास्पद गोष्ट असून त्यांना प्रत्यक्ष भेटून दर्शन घेण्याचा योग शहरवासीयांनी मिळणार आहे. संस्थेच्यावतीने त्यांची पाद्यपूजा तसेच वस्त्र देऊन सन्मान करण्यात येणार आहे.

या कार्यक्रमास उपस्थित राहावे, असे आवाहन संस्थेचे उपाध्यक्ष निळकंठ देशमुख यांच्यासह इतर सदस्यांनी केले आहे.

चेतन बर्डे यांचे अल्प आजाराने निधन



नगर - केडगाव येथील रहिवाशी पोलिस मुख्यालयात कार्यरत असलेले चेतन सुभाष बर्डे (वय ३३) यांचे २८ नोव्हेंबर रोजी अल्प आजाराने निधन झाले.

अंत्यसंस्कार केडगाव अमरधाम येथे करण्यात आले. त्यांच्या मागे पत्नी, आई, दोन बहिणी, एक भाऊ असा परिवार आहे.

माळीवाड्यातून मोटारसायकलची चोरी

नगर - माळीवाडा येथील एका हॉटेल जवळून ५० हजार रूपये किमतीची सुझुकी कंपनीची एक्सेस मॉडेलची मोपेड मोटारसायकल (क्रमांक एमएच १६ सीडब्ल्यू ३०१५) अनिल गंगाधरराव शेजाळ, रा. कृष्णा मंदिराजवळ, हातीखाना, ता. जि. बीड याने चोरून नेली. ही घटना २७ नोव्हेंबर रोजी घडली. याबाबत प्रमोद विजय कौचाळे, रा. तपोवन रोड यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून कोतवाली पोलिसांनी चोरीचा गुन्हा दाखल केला आहे.

कालिदास गाली यांचे हृदयविकाराने निधन

नगर - लक्ष्मीकारंजा, चितळे रोड येथील रहिवासी कालिदास ईस्तारी गाली (वय ६१) यांचे २७ नोव्हेंबर रोजी हृदयविकाराने निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर २८ नोव्हेंबर रोजी गौरीवाडा स्मशानभूमी धोबी तलाव, भिवंडी येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.



त्यांच्या मागे २ भाऊ, ५ भावजया, पुतणे, पुतण्या, पत्नी, १ मुलगा, ३ मुली असा परिवार आहे.

आकाश मुंडलीक यांचे हृदयविकाराने निधन

नगर - सराफ बाजार येथील व्यावसायिक सराफ शामराव वसंतराव मुंडलीक यांचे ज्येष्ठ चिरंजीव आकाश शामराव मुंडलीक (वय ३५) यांचे २८ नोव्हेंबर रोजी हृदयविकाराने निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर नालेगाव अमरधाम येथे अंत्यसंस्कार करण्यात आले.



त्यांच्या मागे आई, वडील, १ भाऊ, पत्नी, १ मुलगा, १ मुलगी असा परिवार आहे. व्ही. जी. मुंडलीक सराफचे ते संचालक होत.

जाहीर नोटीस

तमाम लोकांस या जाहीर नोटीसद्वारे कळविण्यात येते कि, खालील परिशिष्टामध्ये वर्णन केलेली मिळकत विक्रीचा व्यवहार सदर मिळकतीच्या विद्यमान मालकांनी आमचे अशिल यांच्याबरोबर केलेला आहे व त्यापोटी विद्यमान मालकांनी आमच्या अशिलाकडुन विसारापोटी रक्कम स्विकारलेली आहे. सदर मिळकत निर्वेध, निजोखमी आहे व सदर मिळकतीबाबत कुठलाही वाद चालु नाही अथवा प्रलंबित नाही असे मिळकतीचे विद्यमान मालकांचे म्हणणे आहे. परंतु कोणाचीही तक्रार राहू नये म्हणून या जाहीर नोटीसद्वारे कळविणेत येते कि, सदर मिळकतीबाबत कोणताही चालू वाद असल्यास अथवा सदर मिळकतीबाबत गहाण, दान, बक्षीसपत्र, अव्वल जाती, बँक बोजा, भाडेकरार, साठेकरार, मदार, मनाई हकूम, स्थगिती, पोटगी, चार्ज, लीन, इजमेंट अन्वये कोणाचेही हक्क व अधिकार असल्यास अथवा सदर मिळकतीबाबत इतर कोणताही चालू वाद असल्यास संबंधितांनी ही जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेपासून **१५ दिवसांचे** आत खालील पत्त्यावर समक्ष लेखी अथवा रजिस्टर्ड पोस्टाने योग्य त्या कागदपत्रांचे नकलासह आम्हास कळवावे व आमची खात्री करून द्यावी. मुदतीत कोणाचीही कोणतीही हरकत न आल्यास अथवा ज्याचे काही हक्क, हितसंबंध आहेत त्यांनी जाणीवपुर्वक सोडून दिले आहेत असे समजून आमचे अशिल खरेदीचा व्यवहार पूर्ण करतील. मग त्यानंतर कोणाचीही तक्रार चालणार नाही याची नोंद घ्यावी.
ही नोटीस प्रसिध्दीस दिली. **ता.२८/११/२०२६.**

परिशिष्ट मिळकतीचे वर्णन

जिल्हा अहिल्यानगर, पोटतुकडी व तालुका अहिल्यानगर पैकी, अहिल्यानगर महानगरपालिका हद्दीतील मौजे शहर अहिल्यानगर येथील सिटी सर्व्हे नं.४५२२ याचा मयु.घरनं.४९२९ व ४९३० चे एकुण जागा क्षेत्र २४८.३ चौ.मी. यावर बांधकाम असलेल्या "चंद्रगिरी अपार्टमेंट" या अपार्टमेंट मधील सेकंड फ्लोअरवरील फ्लॅट नं.एफ-४ चे क्षेत्र ५२.७६ चौ.मी. (५६७.६९ चौ.फुट) टेरेस सह एकुण क्षेत्र ५५.२६ चौ.मी. (५९४.५९ चौ.फुट) ही लाईट मीटर व नळ कनेक्शनसह संपुर्ण फ्लॅट मिळकत.
यांसी चतुःसिमा
पुर्वेस :- सि.स.नं.४५२९अ
दक्षिणेस :- स्टेअर केस, ओपन स्पेस व अपार्टमेंट नं.३
पश्चिमेस :- सि.स.नं.४५२३अ व ४५२३सी उत्तरेस :- सेटबॅक एरिया व रोड
वर नमुद मिळकतीचे विद्यमान मालक -
१. आशा सुरेश कटारीया, रा. अक्षता गणपती मंदिर जवळ, घर नं.४३३३, मुकुंद अपार्टमेंट, गुजरगल्ली, अहिल्यानगर.
२. उषा अशोक गांधी, रा. ४४, पटेल नगर, सपना संगीता रोड, इंदोर जी.पी., मध्यप्रदेश-४५२००१

ॲड. समीर वखारे
पत्ता :- ऑफीस नं.५, पहिला मजला, साई कॉर्नर बिल्डींग, चितळे रोड, अहिल्यानगर. मो. नं. ९०१९६७८९९९. ९८६०८०५५५९

जाहीर नोटीस

तमाम लोकांस या जाहिर नोटीसीद्वारे कळविणेत येते की, खालील परिशिष्टामध्ये वर्णन केलेल्या मिळकतीच्या विक्रीचा व्यवहार आमचे आशिलांबरोबर ठरलेला आहे. सदर व्यवहारापोटी आमचे आशिलांनी विद्यमान मालकांना विसार रक्कम दिलेली आहे. सदर खाली नमुद मिळकत निर्वेध, निजोखमी आहे, असे विद्यमान मालकांचे म्हणणे आहे, परंतु कोणाचीही तक्रार राहू नये म्हणून या जाहीर नोटीसीद्वारे कळविण्यात येते की, सदर मिळकतीबाबत गहाण, दान, बक्षिसपत्र, अव्वल जाती, बँक बोजा, भाडेकरार, साठेकरार, मदार, मनाई हुकूम, स्थगिती, पोटगी, चार्ज, लीज, इजमेंट, अगर इतर कोणताही वाद चालू असल्यास संबंधीतांनी ही जाहिर नोटीस प्रसिध्द झालेपासून **७ दिवसांचे** आत खालील पत्त्यावर समक्ष, लेखी अथवा रजिस्टर्ड पोस्टाने योग्य त्या कागदपत्रांच्या प्रमाणित नकलांसह आम्हास कळवावे व आमची खात्री करून द्यावी. विहित मुदतीत कोणाचीही, कोणतीही हरकत न आल्यास, ज्याचे काही हक्क, हितसंबंध आहेत त्यांनी ते जाणीवपुर्वक सोडून दिले आहेत, असे समजून आमचे आशिल खरेदीचा व्यवहार पुर्ण करतील. मग कोणाचीही तक्रार चालणार नाही, याची नोंद घ्यावी.
परिशिष्ट मिळकत वर्णन :- जिल्हा तुकडी व पोट तुकडी तालुका अहिल्यानगर पैकी, अहिल्यानगर जिल्हा परिषद हद्दीतील सह. दुय्यम निबंधक, अहिल्यानगर यांचे कार्यक्षेत्रातील **मौजे भिंगार येथील कॅन्टोमेंट** भागातील सर्व्हे नंबर- २११-३६९-A याचा हाऊस/घर नं. ४१७-A (जुना हाऊस/घर नं. ४१७ पैकी पुर्वेकडील भाग) असा असुन, याचे क्षेत्र ४४.०० चौ. फुट तसेच यावर ४४.०० चौ. फुट पत्र्याचे जुने बांधकाम आहे.
यांसी चतुःसिमा खालीलप्रमाणे :-
पुर्वेस : हाऊस/घर नं. ४०८ व बोळ, दक्षिणेस : हाऊस/घर नं. ४१८,
पश्चिमेस : हाऊस/घर नं. ४१७ पैकी गारडे यांची मिळकत,
उत्तरेस : सामाईक वागाचा दरवाजा व पुढे बोळ/रस्ता.
सदर मिळकतीचे विद्यमान मालक -
श्री. शांताराम किसन पारखे,
रा. ब्राम्हण गल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर.

ॲड. शामसुंदर व्हि. भुतडा
ऑफिस : शॉप नं. ९, पुजा अपार्टमेंट
सहकार सभागृह रोड, अहिल्यानगर. मो.नं. ९४२३७९२९२२

जाहीर नोटीस

या जाहीर नोटीसीने तमाम लोकांस कळविणेत येते की, खालील परिशिष्ठात नमुद केलेली जमीनीचे विद्यमान मालक **१. ज्योती दादाराम निमसे, २. शितल सचिन मोहारे, ३. शिल्पा तेजस साहू, ४. रविराज दादाराम निमसे, ५. राधिका निखील वाकळे, सर्व रा. वाळकी, अहिल्यानगर** यांचे मालकी हक्काची व वहिवाटीची असुन यांनी सदर जमीनीचे विक्री करण्याचा करार करून आमचे अशिलांबरोबर कायमचुख खरेदी देण्यांचे ठरवून आमच्या अशिलाकडुन विसाराची रक्कम स्विकारलेली आहे. तसेच सदर जमीन मिळकत ही निर्वेध निजोखमी व बोजारहीत, असल्याची विश्वास व भरवसा आमचे अशिलांस दिलेला आहे.

या उपरही सदर जमीन मिळकती बाबत कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे मालकी हक्क,हितसंबंध, ताबा, मनाई, दावा, लिज,गहाण, इक्वीटेबल मॉर्गेज, दान,बक्षिस,पोटगी हक्क, सोसायटी राईटस व इतर कोणतेही हक्क हितसंबंध असल्यांस त्यांनी ही नोटीस प्रसिध्द झाले पासुन ७ **दिवसांचे** आत खालील दिलेल्या पत्त्यावर संपुर्ण कागदोपत्री पुराव्यानिशी लेखी कळवावे, जर मुदतीत कोणाचेही कोणतेही हरकत न आल्यास आमचे अशिल सदर जमीन मिळकतीचा खरेदी विक्रीचा व्यवहार पूर्ण करतील मग कोणाचेही कोणत्याही प्रकारे अगर हरकत चालणार नाही, असल्यास त्यांनी जाणीवपुर्वक सोडुन दिले आहे असे समजण्यांत येईल.

परिशिष्ट

मिळकत वर्णन : जिल्हा अहिल्यानगर, पोट तुकडी नगर पैकी, अहिल्यानगर जिल्हापरिषद हद्दीतील, मौजे वाळकी येथील खालील वर्णनाची मिळकत -

ग. नं.	हे.आर.	आकार
११३७	९.३१	१९.२०
पो. ख.०.४५		
	९.७६	

यापैकी खाते नंबर ७०५५ मधील विद्यमान मालक नं. १ ते ५ यांच्या मालकीची सनाईकातील अविभक्त हिश्याची पोटखराब्यासह संपुर्ण जमीन मिळकती बाबत.
यासी चतःसिमा-
पुर्वेस - गट नं. १०३८ दक्षिणेस - गट नं. ११९३,११९४,११२२व ११३३
पश्चिमेस - गट नंबर पैकी मध्य भागाची जमीन उत्तरेस - खडकी - वाळकी रस्ता
येणेप्रमाणे चतु:सिमापुर्वक काही एक राखुन न ठेविता.
दि. २८/११/२०२६, अहमदनगर.

ॲड. नाजीम अहमद इस्माईल शेख (बीएएलएलबी)
ॲड. कुरेशी फैजान फारुक (बीएएलएलबी, डीटीएल)
पत्ता- जुने कलेक्टर ऑफिसजवळ, डावरे गल्ली, अहमदनगर
मो. ९८८१४३१८६०, ७२७६२५२४७८

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

गृहिणी

आरोग्य

डेंग्यू, मलेरियावर उपचार

डेंग्यू, मलेरिया आणि चिकनगुनिया हे तिघेही डासांमुळे होणारे आजार आहेत पण त्यांचे कारण, लक्षणे आणि उपचार वेगळे आहेत, डेंग्यू हा डेंग्यू व्हायरसमुळे होतो आणि दिवसा चावणाऱ्या एडिस डासामुळे पसरतो, त्यात अचानक ताप येतो, डोके दुखते, डोळ्यांच्या मागे दुखते, अंग दुखते, त्वचेवर लाल पुरळ येतात, कधी कधी उलट्या होतात आणि प्लेटलेट कमी होऊ शकतात, मलेरिया हा प्लाझमोडियम नावाच्या परजीवीमुळे होतो आणि रात्री चावणाऱ्या ॲनोफिलीस डासामुळे पसरतो, त्यात थंडी वाजून ताप येतो, घाम येऊन ताप उतरतो, असं चक्र परत परत येतं, थकवा, डोकेदुखी आणि कधी कधी पांडुरोग दिसून येतो, चिकनगुनिया हा सुद्धा व्हायरसमुळे होतो आणि एडिस डासामुळेच पसरतो पण त्याची ओळख म्हणजे तीव्र सांधेदुखी आहे, ताप, डोकेदुखी, अंगदुखी सोबत हातापायांच्या सांध्यांमध्ये खूप वेदना होतात आणि ही दुखणी आठवडे ते महिने सुद्धा राहू शकते, उपचाराच्या बाबतीत डेंग्यू आणि चिकनगुनिया साठी विशेष अँटीव्हायरल औषध नसते, त्यामुळे आराम, भरपूर पाणी, ओआरएस, नारळ पाणी, हलका आहार आणि तापासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने पॅरासिटामॉल घेणे हे महत्त्वाचे आहे, ॲस्पिरिन किंवा आयबुप्रोफेन सारखी औषधे स्वतः हून घेऊ नये कारण डेंग्यू मध्ये रक्तस्रावाचा धोका वाढू शकतो, मलेरिया साठी मात्र रक्त तपासणी केल्यावर डॉक्टर जे अँटीमलेरियल औषध देतील तेच पूर्ण कोर्स घेणे गरजेचे आहे, अर्धवट उपचाराने आजार परत येऊ शकतो, तिघांमध्येही ताप २-३ दिवसांपेक्षा जास्त राहिला, तीव्र उलट्या, पोटदुखी, श्वास घेण्यास त्रास, रक्तस्राव, खूप अशक्तपणा किंवा सांधेदुखी कमी न झाली तर लगेच जवळच्या डॉक्टरांकडे जावे.

पाककला

रसमलाई चिज केक

साहित्य : केकसाठी मैदा १ कप, पिठी साखर ३/४ कप, बेकिंग पावडर १ चमचा, बेकिंग सोडा १/४ चमचा, मीठ १ चिमूट, दूध १/२ कप, दही १/४ कप, तेल १/४ कप, व्हॅनिला इसेन्स १/२ चमचा, वेलची पावडर १/२ चमचा, रसमलाईसाठी दूध २ कप, साखर ३ चमचे, केशर ८-१० काड्या, वेलची पावडर १/४ चमचा, पिस्ता-बदाम काप २ चमचे, सजावटीसाठी रसमलाई पनीरचे गोळे ४-५, गुलाब पाकळ्या १ चमचा, पिस्ता काप १ चमचा

कृती : प्रथम एका भांड्यात मैदा, पिठी साखर, बेकिंग पावडर, बेकिंग सोडा आणि मीठ चाळून घ्या. त्यात दूध, दही, तेल, व्हॅनिला इसेन्स आणि वेलची पावडर घालून मिश्रण एकजीव करा. गुठळ्या राहू देऊ नका. केकच्या भांड्याला तेल लावून बटर पेपर लावा. त्यात तयार पीठ ओता. कुकर किंवा ओव्हनमध्ये मध्यम आचेवर ३०-३५ मिनिटे केक बेक करा. टूथपिक टाकून तपासा. केक पूर्ण थंड होऊ द्या. दुसरीकडे एका पातेल्यात दूध गरम करा. त्यात केशर, साखर आणि वेलची पावडर घालून दूध थोडे आटवा. हे रसमलाई दूध थंड होऊ द्या. थंड झालेल्या केकवर काट्याने छोटे छोटे छिद्र पाडा. त्यावर थंड रसमलाई दूध चमच्याने हळूहळू ओता जेणेकरून केकमध्ये दूध चांगले मुरेल. २ तास फ्रिजमध्ये ठेवा. वरून रसमलाईचे गोळे कापून ठेवा. पिस्ता काप आणि गुलाब पाकळ्यांनी सजवून थंड सर्व्ह करा.

वास्तू

बाथरुम संबंधी

* घरात एका रांगेत तीन दरवाजे येऊ नयेत.घरातील प्रत्येक खोलीत एक तरी खिडकी असावी. *

* स्वयंपाकघरात ओटा एल आकाराचा असावा.स्वयंपाकघरात मसाल्याचे डबे दक्षिण-पूर्वेला ठेवावेत.

* स्वयंपाकघरात चाकू उघडा ठेवू नये. स्वयंपाकघरात पहिल्यांदा बनवलेली पोळी गाईसाठी काढावी ही परंपरा पाळावी.

सौंदर्य

* दुधाची साय आणि हळद लावल्याने हातापायाचा काळवंडलेपणा जातो.

* आवळा, शिकेकाई आणि रिठा यांनी केस धुतल्यास केस नैसर्गिक राहतात.

सल्ला

* डाळ लवकर शिजण्यासाठी शिजवण्याआधी ३० मिनिटे भिजत ठेवा.

* कढी फाटू नये म्हणून मंद आचेवर सतत ढवळत शिजवा.

संकलक : ॲड. सौ. पूजा गुंदेचा

दैनिक पंचांग

रविवार, दि. २९ नोव्हेंबर २०२६

---, शके १९४८ पराभवनामसंवत्सर, कार्तिक कृष्णपक्ष, पुष्य ११।००, सूर्योदय ०६ वा. २९ मि. सूर्यास्त ०६ वा. ३१ मि.

राशिभविष्य

मेष : आज दिवस आनंदात जाईल. जुन्या मित्राची भेट होईल.

वृषभ : पैशाच्या बाबतीत आज चांगला दिवस आहे. कुटुंबात आनंदाचे वातावरण राहील.

मिथुन : कामाच्या ठिकाणी तुमचे कौतुक होईल. प्रवासाचा योग आहे.

कर्क : आज मन थोडे अस्वस्थ राहील. खर्च वाढण्याची शक्यता आहे.

सिंह: तुमच्या प्रयत्नांना आज यश मिळेल. मान सन्मान वाढेल.

कन्या : आज नवीन काम सुरु करण्यासाठी चांगला दिवस आहे.

तुळ : आरोग्याच्या तक्रारी कमी होतील. घरात शुभ कार्य घडेल.

वृश्चिक : अडकलेले पैसे आज परत मिळतील. नोकरीत बदल होण्याची शक्यता आहे.

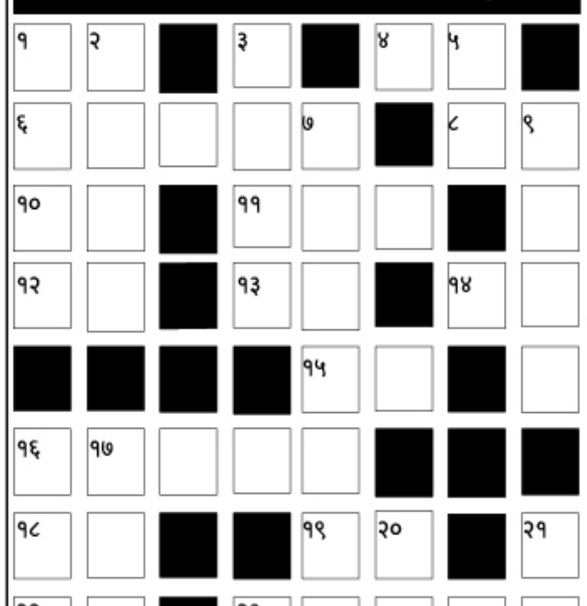
धनु : आज दिवस धावपळीचा राहील. संध्याकाळी चांगली बातमी मिळेल.

मकर : आज मोठा लाभ होण्याची शक्यता आहे. जोडीदाराची साथ मिळेल.

कुंभ : कामाचा ताण वाढेल. वादविवादापासून दूर राहावे लागेल.

मीन : आज मनातील इच्छा पूर्ण होईल. प्रेम संबंधात गोडवा येईल.

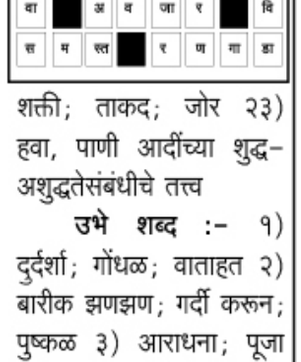
शब्दगंध क्र. ७५६५ सौ.शैलजा कुलकर्णी



आडवे शब्द :- १) एक आंबटगोड फळ जे हिवाळ्यात मिळते ४) हिंदू वर्षाचा अकरावा महिना ६) आजूबाजूला; परिसरात ८) लहान; १०) आघात; घाव; जखम ११) मंगलप्रसंगी वाजविले जाणारे एक वाद्य १२) श्रीमंत; धनवान; सधन; मालदार १३) पैठणचे संत; स्वामी; पती; एक पंथ गोसाव्यांचा १४) समयी; वेळेला १५) थोडे; अल्प; म्हातारपण १६) सूर्याचे उगवणे १८) आय; गोळा झालेले; मिळकत १९) पुत्राची पत्नी; स्नुषा २२) शक्ती; ताकद; जोर २३) हवा, पाणी आदींच्या शुद्ध-अशुद्धतेसंबंधीचे तत्त्व

उभे शब्द :- १) दुर्दशा; गोंधळ; वाताहत २) बारीक झणझण; गर्दी करून; पुष्कळ ३) आराधना; पूजा ५) कंठ; गळा ७) श्रीलंका क्रिकेट संघाचा एक निवृत्त धडाकेबाज फलंदाज ९) ज्यात माणसांचा बळी दिला जातो असा यज्ञ १६) आश्चर्यकारक १७) हात वगैरे पुसण्यासाठीचा छोटा चौकोनी तुकडा २०) नूतन; नवीन २१) मधाच्या पोळ्यातील चिकट पदार्थ

शब्दगंध क्र. ७५६४ चे उत्तर



* * * * * * मुलांचे विश्व * * * * * *

सुविचार : वादळातही जो उभा राहतो तोच खरा धाडसी असतो.

मुलांसाठी भन्नाट माहिती ज्ञानरंजन

सावली काळीच का असते?

आपण उन्हात उभे राहिलो की आपल्या मागे किंवा बाजूला एक काळी आकृती तयार होते. तिला आपण सावली म्हणतो. लहानपणापासून आपल्याला हा प्रश्न पडतो की, सावलीला रंग का नसतो? ती नेहमी काळीच का दिसते? याचं उत्तर खूप सोपं आणि तितकंच रंजक आहे.सावली म्हणजे प्रकाशाचा अभाव असतो. जेव्हा एखादी अपारदर्शक वस्तू प्रकाशाच्या आड येते, तेव्हा प्रकाश त्या वस्तूतून पुढे जाऊ शकत नाही. त्यामुळे वस्तूच्या मागच्या बाजूला प्रकाश पोहोचत नाही. जिथे प्रकाशच पोहोचत नाही, तिथे आपल्या डोळ्यांना काहीच दिसत नाही. आणि जिथे काहीच दिसत नाही, तिथे आपल्याला काळा रंग दिसतो. म्हणजेच सावलीचा स्वतःचा असा कोणताही रंग नसतो, ती फक्त प्रकाश नसलेली जागा असते.आपल्याला एखादी वस्तू रंगीत दिसते, कारण ती वस्तू त्या रंगाचा प्रकाश परावर्तित करते. उदाहरणार्थ, लाल फुलावर पांढरा प्रकाश पडला की ते फूल लाल रंग सोडून बाकीचे रंग शोषून घेते. त्यामुळे आपल्याला ते लाल दिसते. पण सावलीच्या बाबतीत असं काहीच घडत नाही, कारण तिथे प्रकाशच नसतो. प्रकाश नाही म्हणजे रंगही नाही. म्हणूनच सावली काळी दिसते.

कधी कधी सावली थोडी फिक्कट किंवा राखाडी दिसते. याचं कारण म्हणजे तिथे थोडा तरी प्रकाश पोहोचतो.

खोलीतल्या दिव्याचा प्रकाश, भिंतीवरून परावर्तित झालेला प्रकाश किंवा आकाशातला पसरलेला प्रकाश सावलीत थोडा पोहोचतो. त्यामुळे सावली पूर्ण काळी न दिसता थोडी फिक्कट दिसते. पण कडक उन्हात मात्र सावली गडद काळी दिसते, कारण तिथे दुसरा प्रकाश जवळजवळ पोहोचतच नाही.

थोडक्यात सांगायचं तर, सावली ही कोणतीही वस्तू नाही. ती फक्त प्रकाशाची अनुपस्थिती आहे. आणि प्रकाश नसणे म्हणजेच काळोख. म्हणूनच सावली नेहमी काळीच असते.

स्वत:शीच स्पर्धा

एका छोट्या गावात विकास नावाचा तरुण राहायचा. त्याला प्रत्येक गोष्टीत दुसऱ्यापेक्षा पुढे जायचं असायचं, कोणी पुढे गेलं की त्याला जळजळ व्हायची.एक दिवस गावात एक म्हातारे आले. त्यांनी विकासला एक छोटं रोप दिलं आणि म्हणाले, रोज या रोपाला पाणी घाल, पण शेजारच्या रोपाशी त्याची तुलना करू नकोस.विकासने रोज पाणी घातलं. सुरुवातीला त्याचं रोप खूप हळू वाढत होतं, शेजारचं रोप मोठं दिसायचं. त्याला राग यायचा. पण म्हाताऱ्यांनी सांगितलं होतं म्हणून त्याने तुलना करणं सोडलं आणि फक्त आपल्या रोपावर लक्ष दिलं. काही महिन्यांनी त्याचं रोप खूप मजबूत झालं, त्याला गोड फळं लागली.

तेव्हा त्याला कळलं, शेजारचं रोप लवकर वाढलं होतं पण त्याची मुळं खोल गेली नव्हती, म्हणून तो पहिल्या वादळात पडला.त्या दिवसापासून विकासने दुसऱ्यांशी तुलना करणं सोडलं. तो फक्त स्वतःची कालची आवृत्ती पेक्षा आज चांगला कसा होईल यावर लक्ष देऊ लागला.

बोध : दुसऱ्यांशी तुलना केल्याने आपली प्रगती थांबते, स्वतःशी स्पर्धा केल्याने आयुष्य घडतं.



आत्मशक्ति

अध्यात्मिक शक्ती

ध्यान टिकविण्यासाठी आवश्यक असते. दिवसभर प्रेम, सत्यता आणि सेवा यांच्या विचारात आम्ही मग्न राहणार नाही. तर खोटेपणा आमचा पाठलाग करत राहील. आमचे बहुमोल श्वास आम्ही खोट्याची सेवा करण्यात घालविणार आहोत काय? जर आम्ही आमच्या ध्येयाबाबत विचार केला आणि ते प्राप्त करण्यासाठी भरपूर प्रयत्न केले तर खोट्याच्या खड्ड्यांत पडण्यापासून आम्ही स्वतःला वाचवू शकतो.कामवासनेवर विजय मिळविणेज्या अवगुणाला आम्ही दूर करावे असा एक अवगुण म्हणजे कामवासना! ही वासना आम्हाला आत्मशोधापासून दूर नेते. आम्हाला ठाऊक आहेच की मन आणि इंद्रिये आम्हाला जगाच्या रागलोभाच्या जाळ्यात कसे अडकवितात.

जेव्हा आम्ही असे घडू देतो तेव्हा आमची परिस्थिती त्या बालकासारखी होते की जो गोल गोल फिरणाऱ्या रहाटाच्या खेळात सोन्याच्या छल्ल्यापासून जातो परंतु त्यास पकडू शकत नाही.

(क्रमश:)

(कृपाल आश्रम, अहिल्यानगर)

चिरंतन प्रेमाकडे वाटचाल (नाती घट्ट विणू या)

अन्याय्य आहे, असं म्हणत नाही... मी आणि इतर आत्मे यांच्यामध्ये ज्या प्रकारचं नातं आहे त्यानुसार ते न्याय्य आहे... तेच खातं अजूनही चालू आहे... आता माझं लक्ष फक्त माझ्या वर्तमानातील कर्मांवर आहे... भूतकाळ कसाही असला तरी आता तो माझ्या नियंत्रणात नाही... पण माझं वर्तमानातील कर्म - म्हणजेच माझे विचार, शब्द आणि कृती - माझं भविष्य ठरवत आहेत... मी सगळ्यांची काळजी घेतो... इतरांनी काहीही केलं तरी माझं कर्म संपूर्णतः शुद्ध, पवित्र आणि सुंदर आहे...

ओम शांती!चिंतन प्रेमाकडे घेऊन जाण्याचे मंत्रकार्मिक खातं म्हणजे पूर्वी कोणत्याही आत्म्याबरोबर आपण केलेली ऊर्जेची देवाण-घेवाण.आपल्या कुटुंबातले सदस्य आणि मित्रमंडळी ते आत्मे आहेत ज्यांना आपण गतजन्मांतही भेटलो आहोत. जेव्हा आपण पहिल्यांदा भेटलो होतो तेव्हा एका नात्याचा अनुभव आला आणि ऊर्जेची देवाण-घेवाण झाली. या जन्मात आपल्या नात्यावर पूर्वीच्या अनुभवांचा खोलवर प्रभाव असेल. काही आत्मे असे असतील जे आपल्यासाठी खूप काही करतील पण आपण त्यांच्यासाठी फार काही करू शकणार नाही. काही लोकांसाठी आपण काही करू पण त्या बदल्यात काहीच मिळणार नाही.

(क्रमश:)

(प्रजापिता ब्रम्हाकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय)

नाती घट्ट विणू या

साहित्य सहवास - 'शुगर कोटेड...'

नवा मोबाईल हँडसेट घेण्यासाठी तरुण, तरुणींची एवढी मोठी रांग मी ह्याआधी पाहिली नव्हती. फोनची किंमत लाख रुपयांच्या पुढे. हसतमुख, प्रसन्न चेहऱ्याचे तरुण, तरुणी. काहीजण फोन करुन मित्रांना सांगत होते की इथे नेमकी किती गर्दी आहे. काहीजण रांगेचा फोटो काढुन पाठवत होते. काहीजण हातातल्या मोबाईलमधील सोशल मिडियात गुंतलेले होते. मी, थोड्या अंतरावर उभा राहुन हे सगळं पाहात होतो. त्याचवेळी एक तरुण आला. त्याच्या मित्रासमोर उभा राहुन बोलत होता. आज लवकर उठला वाटतं तु? मित्राने होकार दिला. तू नवीन हँडसेट घेतोहेस हे चांगलंच आहे. हातातला हा हँडसेट कधी घेतलास ? मित्राने उत्तर दिलं. दोन वर्षे होऊन गेलेत.

अरे मग आणखी दोन वर्षांनी नवीन हँडसेट घ्यायचा होतास. मित्र म्हणाला, अरे बाबा, ह्या नवीन हँडसेटसाठी मी कर्ज घेतलं म्हणजे एका मित्राकडुन उसने पैसे घेतलेतं. त्याला सांगितलं वर्षभरात तुला तुझे लाख रुपये देतो. आता मात्र हा आलेला मित्र आश्चर्याने त्याच्याकडे पाहु लागला. नवीन हँडसेटसाठी तू पैसे उसने घेतलेस हे काही योग्य केलं नाहीस. तुझं हे वागणं मला आवडलं नाही. पण असो. पण ह्या नवीन हँडसेटमुळं तुझं नेमकं काय चांगलं होणार आहे? न राहवुन त्याने प्रश्न विचारलच. भाऊ, अरे आहे तरुण तोवर घ्या मजा करुन. बाप पैसे देणारच नाही म्हणून मित्रांकडुन उसने पैसे घेतले खोटं बोलुन. आता वर्षभर कुठंतरी काम करुन त्याचे पैसे फेडायचे. एकदम सोप्पं काम. मित्र थोडा वेळ शांतपणे उभा राहिला. तुझा नविन हँडसेट दोन दिवस दे मला. तेवढीच मलाही शायनिंग मारता येईल. तेव्हा मित्र म्हणाला, हे असं मी काही करणार नाही. पाहिजे तर तु उसने पैसे घेऊन हा नवीन हँडसेट घे. मग हा म्हणाला, अरे मी तुझी गंमत केली. मला नवीन हँडसेटची गरजच नाही सध्यातरी. शिवाय उसने पैसे घेऊन तर नाहीच नाही. पण एक मात्र बरं झालं ह्या हँडसेटचे पैसे फेडण्यासाठी तू काम करशिल. तसंही तुझा बाप, तुला अनेकदा म्हणालाय कामं करा, पैसे कमवा. निदान एवढं तरी तू बापाचं ऐकल्यासारखं होईल. मग ह्या आलेल्या मित्राने त्याच्या मुस्काडात मारली. दोघांची धराधरी झाली. मारामारी झाली.

त्या दोघांचं भांडण मी मध्यस्थी करुन सोडवलं. रांगेत उभ्या असलेल्या मुलाला रांगेत थांबायला सांगितलं. त्याच्या मित्राला घेऊन मी समोरच्या हॉटेलमध्ये आलो. नेमकं त्याने असं का केलं हे सांगितलं. तो म्हणाला, मला जेव्हा कळालं की हा उसने पैसे घेऊन नवीन हँडसेट घेतोय तेव्हा मी, ह्याच्या बापाला भेटलो. काय ते सांगितलं. बाप रडायला लागला. मी तडक इथं आलो. खरं तर चारच दिवसांपूर्वी मी ह्याला सांगितलेलं की नवीन हँडसेट घेऊ नकोस. काम करुन बापाचा आधार हो. पण ह्याने ऐकलंच नाही. काल मी ह्याला आडुन आडुन खूप छान छान, गोड गोड बोललो. त्याला वाटलं मी त्याला नवीन हँडसेट घ्यायला प्रोत्साहन देतोय. मी शांतपणे त्याचं बोलणं ऐकुन घेतलं. तो म्हणाला, ह्या गर्दीतल्या कितीजणांची ऐपत आहे हा नवीन लाखाचा हँडसेट घ्यायची? पण विचार करणारे किती तरुण, तरुणी आहेत ? हँडसेट लाखाचा, ते घेण्यासाठी तुम्ही उसने पैसे घेणार असाल तर ही शायनिंग काय कामाची? मुळात मी, माझी लायकी तपासतचं नसेल तर राग येणारंचना ? लाखाचा हँडसेट घेण्याऐवजी लाख रुपये कमावुन बापाच्या हातावर ठेवले तर बाप आनंदाने, मुलाला उचलुन घेऊन खांद्यावर ठेवेन. आनंदाने उड्या मारेन बाप.

बापाचं न ऐकणारा मुलगा, कोणत्याही बापाला आवडणार नाही. मुळात लाखाच्या हँडसेटची गरज आहे का ? हा प्रश्न ह्या रांगेतल्या किती तरुण, तरुणींनी स्वतःला विचारला असेन? रांगतले काहीजण चांगल्यापैकी पॅकेजवाले असतील त्यांच्याविषयी मी बोलणार नाही. पण ज्यांना दहा वीस हजाराची नोकरीसुध्दा मिळणार नाही ते जर पैसे उसने घेऊन, कर्ज काढुन हँडसेट घेणार असतील तर विचार करणं महत्वाचं आहे. ह्याच्यासारखा मित्र नसलेला बरा. ज्याला बापापेक्षाही लाखाचा नवीन हँडसेट महत्वाचा वाटतो. लाखाचा हँडसेट म्हणजे प्रतिष्ठा, मान-सन्मान नाही तर ती शुगर कोटेड कडु गोळी आहे हे अनेकांना समजत नाही. शुगर कोटेड' हे दोनच शब्द मला बरंच काही सांगु लागले. मी नेमकं काय करतो ? कशासाठी करतो ? कर्ज काढुन मोबाईल हँडसेट घेणं योग्य आहे का? मुळात हे करण्याची गरज आहे का? माझ्या बापाचे कष्ट मला दिसत नाहीत का ? हे प्रश्न रांगेतील ह्या तरुणांच्या मनात येत नसतील, हे माझ्या लक्षात आलं.

(लेख क्र.६२७)

- सुनील राऊत माळीगल्ली, भिंगार, अहिल्यानगर
मो.९८२२७५८३८३

हसा आणि शतायुषी व्हा!

बायको : अहो, या साडीत मी कशी दिसतेय? नवरा : अगदी 'सुपर'!
बायको : खरंच? मग घेऊ का?
नवरा : घे की, पण बिलाचा आकडा पाहून 'सुपर' शब्दाचा अर्थ 'सुपर शॉक' होईल!

करुया स्पर्धा परिक्षांची तयारी

* जगातील सर्वात मोठा धबधबा कोणता?

- एंजल धबधबा

- अरविंद ब्राम्हणे, भिंगार मो. ९४०३७३४२८१

आयुर्वेदिक गर्भसंस्कार

आयुर्वेदिक गर्भसंस्कार

कॅलरीज यांनी युक्त असा सात्त्विक, चौरस आहार असावा. इथे उल्लेख झालेल्या व्हिटॅमिन्समधून दररोज १-२ व्हिटॅमिन्स आहारामध्ये पाहिजेत.

१) व्हिटॅमिन ए : यामध्ये गाजर, लालभोपळा, टोमॅटो, बीट, आंबा यामधील दोन पदार्थ रोज खायला हवेत.

२) व्हिटॅमिन बी : आपल्याला हिरव्या पालेभाज्यांमधून हे बी व्हिटॅमिन मिळते. पालक, मेथी, शेपू, हिरवी कांद्याची पात, तांदूळजा, राजगिरा, माठ, चाकवत या भाज्यांचे सेवन आठवड्यातून तीनदा करावे, शक्यतो मेथीचा वापर गर्भावस्थेमध्ये कमी करावा, कारण तिच्यामुळे गर्भाशयाचे संकुचन होत असते.

३) व्हिटॅमिन सी : रोज अर्धे लिंबू सरबत किंवा भाज्यांमधून खावे किंवा रोज १ चमचा मोरावळा खावा किंवा आवळा कॅण्डी खावी.

(क्रमश:)

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

शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांचे राज्यव्यापी एकदिवसीय कामबंद आंदोलन; बेमुदत संपाचा इशारा; शासनाच्या आश्वासनांना कंटाळले कर्मचारी



नगर – राज्यातील विद्यापीठीय आणि महाविद्यालयीन शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या अनेक वर्षांपासून प्रलंबित असलेल्या न्याय्य मागण्यांबाबत शासनाकडून अद्याप कोणताही ठोस निर्णय घेण्यात आलेला नाही. विविध मागण्यांवर शासनाकडून वारंवार आश्वासने दिली जात असली, तरी प्रत्यक्ष शासन निर्णय निर्गमित होत नसल्याने कर्मचाऱ्यांमध्ये तीव्र असंतोष निर्माण झाला आहे. शासनाच्या या उदासीन भूमिकेच्या निषेधार्थ महाराष्ट्र राज्य विद्यापीठीय व महाविद्यालयीन शिक्षकेतर सेवक संयुक्त कृती समितीने आता आंदोलन तीव्र करण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार २६ नोव्हेंबर रोजी राज्यव्यापी कामबंद आंदोलन करण्यात आले. या आंदोलनात अहिल्यानगर जिल्ह्यातील शिक्षकेतर कर्मचारीही सहभागी होणार आहेत. त्यानंतरही शासनाने मागण्यांची दखल न घेतल्यास बेमुदत संप पुकारण्यात येईल, असा इशारा संघटनेच्या वतीने देण्यात आला असल्याची माहिती सचिव संतोष कानडे यांनी दिली.

विद्यापीठे आणि महाविद्यालयांमधील शिक्षकेतर कर्मचारी शैक्षणिक व्यवस्थेचा महत्त्वाचा घटक आहेत. विद्यार्थ्यांचे प्रवेश, परीक्षा, निकाल, प्रशासकीय कामकाज, ग्रंथालये आणि प्रयोगशाळांचे कामकाज सुरळीत ठेवण्यात या कर्मचाऱ्यांची महत्त्वपूर्ण भूमिका असते. मात्र, या कर्मचाऱ्यांचे अनेक प्रश्न वर्षानुवर्षे प्रलंबित आहेत. वारंवार पाठपुरावा करूनही शासनाकडून ठोस निर्णय होत नसल्याने कर्मचाऱ्यांमध्ये नाराजी वाढत आहे.

शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या प्रमुख मागण्यांमध्ये सातव्या वेतन आयोगानुसार १०, २० व ३० वर्षांच्या सेवेनंतर अनुज्ञेय असलेली सुधारित सेवांतर्गत आश्वासित प्रगती योजना तातडीने लागू करण्याची मागणी करण्यात आली आहे. तसेच सन २००५ पूर्वी भरती प्रक्रिया सुरू अथवा पूर्ण झालेल्या आणि त्यानंतर सेवेत रुजू झालेल्या अनुदानित कर्मचाऱ्यांना जुनी पेन्शन योजना लागू करावी, अशी मागणीही करण्यात आली आहे.

याशिवाय विद्यापीठे आणि महाविद्यालयांमधील रिक्त असलेल्या शिक्षकेतर पदांच्या भरतीस शिक्षक पदभरतीप्रमाणे तातडीने मंजुरी द्यावी, अशी कर्मचाऱ्यांची प्रमुख मागणी आहे. रिक्त पदांमुळे उपलब्ध कर्मचाऱ्यांवर कामाचा अतिरिक्त ताण येत असून, प्रशासकीय कामकाजावरही त्याचा परिणाम होत असल्याची भूमिका संघटनेने मांडली आहे.

अकृषी विद्यापीठे आणि संलग्नित महाविद्यालयांतील कर्मचाऱ्यांना पाच दिवसांचा आठवडा लागू करावा, महाविद्यालयीन व विद्यापीठीय प्रयोगशाळा तसेच ग्रंथालय परिचरांना कालबद्ध पदोन्नतीमध्ये ४०००–६००० ही वेतनश्रेणी लागू करावी, अशी मागणी करण्यात आली आहे. या सर्व मागण्यांबाबत शासनाकडे वेळोवेळी निवेदने देऊन पाठपुरावा करण्यात आला आहे. मात्र, अद्याप कोणताही ठोस निर्णय झालेला नाही. केवळ आश्वासनांवर समाधान न मानता आता प्रत्यक्ष शासन निर्णय निर्गमित होणे आवश्यक असल्याची भूमिका कर्मचाऱ्यांनी घेतली आहे.

प्रलंबित मागण्यांकडे शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी २६ नोव्हेंबर रोजी राज्यव्यापी कामबंद आंदोलन केले आहे. या आंदोलनात अहिल्यानगर जिल्ह्यातील विद्यापीठीय व महाविद्यालयीन शिक्षकेतर कर्मचारीही सहभागी झाले आहेत. आंदोलनानंतरही शासनाने मागण्यांवर सकारात्मक निर्णय न घेतल्यास पुढील टप्प्यात बेमुदत संप पुकारण्यात येईल, असा इशारा संयुक्त कृती समितीच्या वतीने देण्यात आला आहे. प्रलंबित मागण्यांवर शासनाने तातडीने निर्णय घेऊन शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना न्याय द्यावा, अशी मागणी संघटनेच्या पदाधिकाऱ्यांनी केली आहे. या आंदोलनात जिल्हा सचिव संतोष कानडे, रविंद्र वर्पे, सिताराम मुळे, शरद खरात, जगन्नाथ सावळे, राजू पाटील, मनोज पवार, बाबु शिंदे, दिपक वराट, जगदीश कोंगे, विजय म्हस्के, दत्तात्रय भडकवाड, महादेव चेमटे, दादासाहेब भिडे, बाबासाहेब वाघुले, योगेश शेळके, सविता डांगे, जया साळवे, सचिन लांघी, भानुदास गुंजाळ, दत्तात्रय हिरणवाळे, जनार्दन बर्डे, गणेश गोरे, अजय ठोंबरे, अतुल हापसे, काशिनाथ मते, प्रशांत घोडके, कलीम पठाण, सुरेश शिंगणे, न्यू आर्टस् कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज मधील शिक्षकेतर कर्मचारी कामबंद आंदोलनात सहभागी झाले आहेत.



मार्शल आर्ट बेल्ट परिक्षेत यशस्वी झालेले पोद्दार इंटरनॅशनल स्कूलचे विद्यार्थी.

'पोद्दार इंटरनॅशनल स्कुल'च्या विद्यार्थ्यांचे मार्शल आर्ट बेल्ट परीक्षेत उल्लेखनीय यश

नगर – पोद्दार इंटरनॅशनल स्कूलच्या विद्यार्थ्यांनी मार्शल आर्ट बेल्ट परीक्षेत उल्लेखनीय यश संपादन करत शाळेचा गौरव वाढविला. विविध बेल्ट स्तरांच्या परीक्षेत विद्यार्थ्यांनी उत्कृष्ट कौशल्य, शिस्त, एकाग्रता आणि आत्मविश्वासाचे प्रदर्शन केले.

खेळाडूंना क्रीडा शिक्षक तसेच आंतरराष्ट्रीय खेळाडू महेश आनंदकर, सीमा लाड, सचिन पठारे आणि नंदनी मेहत्रे यांचे मार्गदर्शन लाभले. मार्शल आर्टमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक तंदुरुस्तीबरोबर आत्मसंरक्षण, संयम आणि मानसिक ताकद विकसित होते.

विद्यार्थ्यांच्या या यशाबद्दल प्राचार्य मंगेश जगताप म्हणाले की, विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शिक्षणाबरोबर क्रीडा आणि आत्म संरक्षण प्रशिक्षण महत्त्वाचे आहे. मार्शल आर्टमुळे शिस्त, आत्मविश्वास आणि आव्हानांना सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित होते. विद्यार्थ्यांनी नियमित सराव आणि मेहनतीच्या जोरावर मिळवलेले हे यश कौतुकास्पद आहे. खेळातून मिळणारी संघभावना आणि सकारात्मक दृष्टिकोन विद्यार्थ्यांच्या भावी आयुष्यासाठी निश्चितच उपयुक्त ठरतो.

बेल्टनिहाय यशस्वी विद्यार्थी – यलो बेल्ट : ज्ञानवी चौरे, अन्वी भिसे, सुकृता काळे, सुरभी पळसकर, रविजा गावखरे, काव्या बिदरकर, शौर्य शिरसाठ, नक्ष जपे, अर्पित सिंघ., ऑरेंज बेल्ट : ओवी मेहेर, अन्विका व्यास, माही निराली., ग्रीन बेल्ट : श्रेतिक बोरुडे, वीरा कुमठेकर, आरोही पठारे, श्रेयान कुमार, शाश्वती तांबे, शौर्य शिंदे, शिवांश पवार, वैदेही ताकवले., ब्लू बेल्ट : रिदान शेख., पर्पल बेल्ट : अवनी पळसकर.

या यशाबद्दल शाळेचे प्राचार्य मंगेश जगताप, उपप्राचार्या शगुफ्ता काजी आणि सिनियर ॲडमिन ऑफिसर आशुतोष नामदेव यांनी सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले.

तसेच विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करणाऱ्या प्रशिक्षकांचे कौतुक करून पुढील वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या.

मैदानी खेळांमुळे मुलांचा शारीरिक व बौध्दीक विकास होतो : किशोर गांधी

नगर – आजच्या डिजिटल तंत्रज्ञानाच्या युगात मुलांचा बहुतांश वेळ मोबाईल, इंटरनेटच्या वापरात जातो. त्याचे अनेक दुष्परिणामही पहायला मिळतात. मुलांच्या वाढत्या वयात शारीरिक व बौध्दीक विकासासाठी मैदानी खेळ खूप महत्त्वाचे आहेत. मैदानात मोकळ्या हवेत खेळल्याने चांगला व्यायाम होतो. संघभावना, नेतृत्वगुण विकसित होतात. यासाठी मुलांनी मैदानात खेळण्यासाठी, सरावासाठी आले पाहिजे. पालकांनीही यासाठी मुलांना प्रोत्साहन दिले पाहिजे, असे प्रतिपादन माजी क्रिकेटपटू किशोर गांधी यांनी केले.



अहिल्यानगरमधील भिस्तबाग रोडवरील इन्फिनिटी मल्टी स्पोर्ट टर्फ येथे द बॉलर्स ॲकॅडमीज लीग बास्केटबॉल स्पर्धा घेण्यात आली. १२ व १४ वर्षाखालील मुले व मुलींच्या संघांच्या या स्पर्धा होत्या. या स्पर्धेच्या बक्षीस वितरण प्रसंगी किशोर गांधी आदी.

द बॉलर्स ॲकॅडमीज लीग बास्केटबॉल स्पर्धा उत्साहात

अहिल्यानगरमधील भिस्तबाग रोडवरील इन्फिनिटी मल्टी स्पोर्ट टर्फ येथे द बॉलर्स ॲकॅडमीज लीग बास्केटबॉल स्पर्धा घेण्यात आली. १२ व १४ वर्षाखालील मुले व मुलींच्या संघांच्या या स्पर्धा होत्या. या स्पर्धेच्या बक्षीस वितरण प्रसंगी किशोर गांधी बोलत होते. ते पुढे म्हणाले की, देशात सरकारकडून विविध खेळांना व खेळाडूंना चांगले प्रोत्साहन दिले जात आहे. बॉलर्स ॲकॅडमीचे दिशान गांधी याने कॉर्फबॉलमध्ये आंतरराष्ट्रीय स्तरावर झेप घेतली आहे. दुसरे मार्गदर्शक ॲड.हर्षल सेलोत हे सुध्दा बास्केटबॉलमध्ये निपुण आहेत. त्यांच्या मार्गदर्शनाचा जास्तीत जास्त नवोदित खेळाडूंनी लाभ घेतला पाहिजे.

या स्पर्धेत मुलांच्या १२ वर्षाखालील गटात केएसए क्लबला विजेतेपद तर हंटर्स संघाला उपविजेतेपद, १४ वर्षाखालील गटात हंटर्स क्लबला विजेतेपद तर केएसए क्लबला उपविजेतेपद मिळाले. मुलींच्या १२ वर्षाखालील गटात हंटर्स क्लबला विजेतेपद तर हाय फाईव्ह संघाला उपविजेतेपद, १४ वर्षाखालील गटात एसबीसी क्लबला विजेतेपद तर हंटर्स क्लबला उपविजेतेपद मिळाले. किशोर गांधी यांच्या हस्ते बक्षिस वितरण झाले.

मुलींच्या स्पर्धेवेळी माजी महापौर बाबासाहेब वाकळे, नगरसेवक संपत बारस्कर, अनिल बोरुडे, करण कराळे, ॲड. राजेंद्र सेलोत, डॉ. हेमा सेलोत उपस्थित होते. बॉलर्स ॲकॅडमी शालेय विद्यार्थ्यांना आयकॉन स्कूल, स्टेशन रोड व तपोवननगर येथे प्रशिक्षण देत आहे. याबद्दल पालकांनी कौतुक व समाधान व्यक्त केले.

ॲड. हर्षल सेलोत म्हणाले, नगरमध्ये व्यापक क्रीडा संस्कृती निर्माण होण्यासाठी बॉलर्स ॲकॅडमी खेळाडूंना चांगल्या दर्जाचे प्रशिक्षण देण्याचा प्रयत्न करीत आहे. बास्केटबॉल स्पर्धेत दोन्ही गटात मिळून ३५ संघांनी सहभाग घेतला. अशा स्पर्धांमधून खेळ व खेळाडूंचा विकास होण्यास मदत होते. भविष्यातही अशा स्पर्धा घेण्याचा प्रयत्न राहिल.

स्पर्धेची संपूर्ण नियोजन व्यवस्था ॲड.हर्षल सेलोत, सुहास चव्हाण, आदित्य मरकड, कमलेश देवळालीकर, हर्षवर्धन बोरुडे, शरोन शिंदे, कृष्णा पोपटानी, स्तवन प्रभू, प्राची काळे, भक्ती परदेशी, सिद्धी गुगळे, स्वरा शिंदे व सहकाऱ्यांनी पाहिली.



डॉन बॉस्को विद्यालयात निर्भया पथकाकडून विद्यार्थिनींना सुरक्षेचे धडे देण्यात आले.

'डॉन बॉस्को'मध्ये विद्यार्थ्यांना निर्भया पथकाकडून सुरक्षेचे धडे

नगर – विद्यार्थी सुरक्षा व जबाबदारी उपक्रम ंतर्गत निर्भया पथकाने डॉन बॉस्को विद्यालयाला भेट दिली. पथकातील महिला पोलीस उपनिरीक्षक अर्चना तोडमल यांनी विद्यार्थिनींशी संवाद साधून त्यांना स्वसंरक्षणाचे धडे दिले. त्यांच्यासोबत महिला पोलीस अंमलदार रिंकी माढेकर, सविता शेंडगे व पूजा सुरडकर उपस्थित होत्या.

मार्गदर्शन करताना महिला पोलीस उपनिरीक्षक तोडमल यांनी विद्यार्थिनींनी स्वतःची सुरक्षा कशी करावी, पोक्सो कायदा, हुंडा प्रतिबंध कायदा, सोशल मिडियाचे दुष्परिणाम तसेच समाजकंटक मुलांकडून मुलींना दिल्या जाणाऱ्या त्रासाबाबत माहिती दिली. आतापर्यंत पाहिलेल्या मुलींशी संबंधित विविध समस्यांची उदाहरणेही त्यांनी सांगितली.

महिला पोलीस अंमलदार रिंकी माढेकर यांनी हसतखेळत विद्यार्थिनींशी संवाद साधला. मुलींमध्ये खूप धाडस असते, त्याचा योग्य वापर केला पाहिजे. स्वतःला सिद्ध करा आणि आपल्या गुणांचा योग्य वापर करून चांगल्या पदावर पोहोचा, असे त्यांनी सांगितले. ऑनलाइन फसवणुकीची अनेक उदाहरणे देत त्यांनी मुलींना सतर्क राहण्याचा सल्ला दिला. आई-वडिलांचे स्वप्न पूर्ण करून स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करण्याचे आवाहनही त्यांनी केले. कोणीही त्रास दिल्यास पालक, शिक्षक किंवा निर्भया पथकाशी तत्काळ संपर्क साधावा, असे त्यांनी स्पष्ट केले. इयत्ता सातवी ते बारावीपर्यंतच्या विद्यार्थिनींना मार्गदर्शन करण्यात आले.

प्राचार्य फादर अजित मुनीस यांनी श्रीफळ व गुलाबपुष्प देऊन पथकातील अधिकाऱ्यांचे स्वागत केले. विद्यालयाच्या समन्वयक डॉ. शितल कोतकर यांनी विद्यार्थ्यांशी संवाद साधला.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. सोनाली गरुड यांनी केले. यावेळी समन्वयक फ्रान्सिस पाटोळे, मनिषा शिंदे यांच्यासह सखी सावित्री समिती व महिला तक्रार निवारण समितीचे सदस्य उपस्थित होते.

'लिनेस क्लब' जिल्हा गोदा-तरंगला विविध पुरस्कारांची मानाची शाल; बेळगावी येथील राष्ट्रीय परिषदेत गौरव

जिल्हा प्रांत अध्यक्षा लिनेस प्रा. निलम परदेशी यांच्या नेतृत्वाखाली सामाजिक, सांस्कृतिक व सेवाभावी कार्याची उल्लेखनीय कामगिरी

नगर – लिनेस सर्व्हिस ऑर्गनायझेशन, ऑल इंडिया लिनेस क्लब्स अंतर्गत मल्टिपल १, चतुर्भुज एमएच-३ गोदा-तरंग यांनी सामाजिक, सांस्कृतिक, सेवाभावी तसेच संघटनात्मक कार्यात उल्लेखनीय कामगिरी करत विविध प्रतिष्ठेचे पुरस्कार प्राप्त केले आहेत.

बेळगावी येथे आयोजित ऑल इंडिया लिनेस क्लब्सच्या वार्षिक 'आशा किरण कॉन्फरन्स'मध्ये एमएच-३ गोदा-तरंगच्या जिल्हा प्रांत अध्यक्षा लिनेस प्रा. नीलम राजेश परदेशी यांना त्यांच्या सामाजिक कार्यातील योगदान, संघटनात्मक नेतृत्व आणि सेवाभावी उपक्रमांची दखल घेत विविध पुरस्कारांनी सन्मानित करण्यात आले. यामध्ये प्रतिष्ठेचा 'रुबी रेनबो अवॉर्ड' आणि 'लिनेस स्वर्णलता तलुरी पुरस्कार' यांचा समावेश आहे. याशिवाय सामाजिक उपक्रमांतील योगदानाबद्दल सन्मानचिन्ह, ट्रॉफी आणि प्रशस्तिपत्र देऊन त्यांचा गौरव करण्यात आला.

गोदा-तरंग जिल्ह्यातील विविध क्लबसनीही स्पर्धांमध्ये उल्लेखनीय कामगिरी करत अनेक पुरस्कार पटकावले. होळी डान्स स्पर्धेत 'ड्रीम डान्सर्स – रंगतरंग डान्स अवॉर्ड' (सिल्व्हर लेव्हल), रांगोळी स्पर्धेत 'रांगोळी रॉकेट्स – ५ स्टार अवॉर्ड' आणि 'रांगोळी रत्न पुरस्कार', तर चार्टर डे गायन स्पर्धेत उत्तेजनार्थ पुरस्कार प्राप्त झाला. याशिवाय तृतीय क्रमांकाचे टॅब्लो पारितोषिक, झिरो बजेट उपक्रमासाठी ट्रॉफी, रेनबो सर्व्हिस अवॉर्ड, मदर तेरेसा प्रेरणा शक्ती पुरस्कार, बॅनर प्रेझेंटेशन ओव्हरऑल परफॉर्मन्स ट्रॉफी आणि कल्चरल डान्स ट्रॉफी अशा विविध पुरस्कारांनी गोदा-तरंगच्या कार्याचा गौरव करण्यात आला.

लिनेस चळवळीच्या माध्यमातून समाजसेवा, महिला सक्षमीकरण, संघटनवाढ, सांस्कृतिक जतन आणि विविध सामाजिक उपक्रम राबविण्यात गोदा-तरंगचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. जिल्हा प्रांत अध्यक्षा लिनेस प्रा. नीलम परदेशी यांच्या प्रेरणादायी नेतृत्वामुळे सदस्यांमध्ये सेवाभावाची भावना वृद्धिंगत होत असून, संघटनेच्या कार्याला नवी दिशा आणि ऊर्जा मिळत आहे.



लिनेस जिल्हा गोदा-तरंगला विविध पुरस्कारांनी गौरविण्यात आले.

या यशाबद्दल सहभागी स्पर्धक, मार्गदर्शक लिनेस अंजली विसपुते, लिनेस डॉ. वर्षा झंवर, लिनेस अलका डोंगरे, पदाधिकारी, विविध क्लब्स आणि संपूर्ण गोदा-तरंग परिवाराचे सर्व स्तरांतून अभिनंदन होत आहे. या पुरस्कारांमुळे गोदा-तरंगच्या सामाजिक व सेवाभावी कार्याचा गौरव अधिक उंचावला असून, भविष्यात अधिक व्यापक स्वरूपात समाजसेवा करण्यासाठी नवी प्रेरणा मिळाली आहे.

'सेवा से स्वयं तेजस्वी भव:' या ध्येयवाक्याला सार्थ ठरवत गोदा-तरंगची ही यशस्वी वाटचाल समाजसेवेच्या क्षेत्रात प्रेरणादायी ठरत आहे.

या कार्यक्रमास जिल्हा खजिनदार लिनेस शोभा भालसिंग, जिल्हा संपादक लिनेस अजिता एडके, सचिव लिनेस सुरेखा जंगम, सहसचिव लिनेस मीनाक्षी पाठक यांच्यासह अन्य लिनेस पदाधिकारी उपस्थित होते.

आयबीएमआरडीच्या एमबीए विद्यार्थ्यांची हायर अप्लायन्सेस कंपनीला औद्योगिक भेट



आधुनिक उत्पादन प्रक्रिया व व्यवस्थापन कार्यपद्धतींचा घेतला अनुभव

नगर – इन्स्टिट्यूट ऑफ बिझनेस मॅनेजमेंट अँड रुरल डेव्हलपमेंट (IBMRD), अहिल्यानगर येथील एमबीए विद्यार्थ्यांसाठी हायर अप्लायन्सेस (इंडिया) प्रा. लि., रांजणगाव येथे औद्योगिक भेटीचे आयोजन करण्यात आले होते. व्यवस्थापन शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष औद्योगिक वातावरणाची ओळख व्हावी, उद्योगांमधील आधुनिक उत्पादन प्रक्रिया, मनुष्यबळ व्यवस्थापन, गुणवत्ता नियंत्रण, विपणन, पुरवठा साखळी व्यवस्थापन तसेच औद्योगिक कार्यपद्धतींचे व्यावहारिक ज्ञान मिळावे, हा या भेटीचा प्रमुख उद्देश होता.

या औद्योगिक भेटीदरम्यान विद्यार्थ्यांना कंपनीच्या विविध विभागांच्या कामकाजाची माहिती घेण्याची संधी मिळाली. तसेच उत्पादन प्रक्रियेतील आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर, उत्पादनाची गुणवत्ता, कार्यक्षम व्यवस्थापन, कर्मचारी समन्वय आणि उद्योगातील बदलत्या व्यावसायिक गरजा यांविषयी प्रत्यक्ष अनुभव मिळाला. वर्गातील सैद्धांतिक ज्ञान आणि उद्योगक्षेत्रातील प्रत्यक्ष व्यवहार यांची सांगड घालण्याच्या दृष्टीने ही भेट विद्यार्थ्यांसाठी उपयुक्त ठरली.

या औद्योगिक भेटीचे समन्वयन आयबीएमआरडीच्या प्रा. डॉ. मेघा जैन, प्रा. डॉ. गणेश अंत्रे आणि प्रा. डॉ. अमृता कुलकर्णी यांनी केले. संस्थेचे संचालक डॉ. संजय धर्माधिकारी यांच्या मार्गदर्शनाखाली या उपक्रमाचे नियोजन करण्यात आले. कंपनीच्या वतीने स्वीटी सिरसे यांनी औद्योगिक भेटीसाठी समन्वय साधत सहकार्य केले.

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी आणि उद्योगाभिमुख व्यवस्थापन शिक्षणाला प्रोत्साहन देण्यासाठी अशा औद्योगिक भेटी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. उद्योगक्षेत्रातील प्रत्यक्ष अनुभवामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये व्यावसायिक दृष्टिकोन, निरीक्षण क्षमता, विश्लेषणात्मक विचार आणि रोजगाराभिमुख कौशल्ये विकसित होण्यास मदत होते. आयबीएमआरडीच्या वतीने विद्यार्थ्यांना औद्योगिक क्षेत्राशी जोडणारे आणि व्यावहारिक ज्ञान समृद्ध करणारे उपक्रम सातत्याने राबविण्यात येत आहेत.

सदर औद्योगिक भेट यशस्वी करण्यासाठी संस्थेचे अध्यक्ष ना. राधाकृष्ण विखे, मुख्य विश्वस्त व सीईओ डॉ. सुजय विखे, सेक्रेटरी जनरल डॉ. पांडुरंग गायकवाड, मेडिकल कॉलेज व हॉस्पिटलचे संचालक डॉ. अभिजित दिवटे तसेच तांत्रिक संचालक सुनील कल्हापुरे या सर्वांचे मार्गदर्शन लाभले.

आनंदऋषीजी हॉस्पिटल येथील डायलेसिस विभाग करतोय किडनी विकार असलेल्या रुग्णांचे जीवनमान उंचवण्याचे कार्य

डॉ. गोविंद कासट यांचे प्रतिपादन; पाच वर्षांत एक लाखांहून अधिक डायलिसिस!; ३० जर्मन टेक्नॉलॉजीची मशीन, दररोज ८० ते ९० रुग्णांचे डायलेसिस



जैन सोशल फेडरेशन संचलित श्री आनंदऋषीजी हॉस्पिटल येथे आयोजित मोफत किडनी विकार तपासणी शिबिराच्या उद्घाटनप्रसंगी करण्यात आले.

नगर – जिल्ह्यासह राज्यातील अद्ययावत व प्रशस्त डायलेसिस सेंटर म्हणून जैन सोशल फेडरेशन संचलित श्री आनंदऋषीजी हॉस्पिटलचा डायलेसिस विभाग पुढे आला आहे. या विभागात जर्मन टेक्नॉलॉजीची ३० मशीन रुग्णांच्या सेवेसाठी उपलब्ध असून, अद्ययावत आरओ सिस्टीम आणि रिप्रोसेसिंग युनिटची सुविधा आहे. मागील पाच वर्षांत या विभागात एक लाखांपेक्षा अधिक डायलिसिस करण्यात आले असून, दररोज ८० ते ९० डायलिसिस केल्या जात आहेत. सर्वसामान्य घटकातील रुग्णांचे जीवनमान उंचावण्याचे कार्य आनंदऋषीजी हॉस्पिटल करत असल्याचे प्रतिपादन नेफ्रॉलॉजिस्ट डॉ. गोविंद कासट यांनी केले.

जैन सोशल फेडरेशन संचलित श्री आनंदऋषीजी हॉस्पिटल येथे आयोजित मोफत किडनी विकार तपासणी शिबिराच्या उद्घाटनप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी फिजिशियन डॉ. प्राजक्ता पारधे, डॉ. प्रकाश कांकरिया, बाबूशेठ लोढा, वसंत कटारिया, अभय गुगळे, मानकचंद कटारिया, सुभाष मुनोत, वसंत चोपडा, डॉ. आशिष भंडारी आदी उपस्थित होते.

यावेळी डॉ. गोविंद कासट पुढे म्हणाले की, पांढरी व पिवळी कावीळ यांचे निदान आणि उपचार करण्यासाठी हॉस्पिटलमध्ये स्वतंत्र डायलेसिसची व्यवस्था आहे. मागील दहा वर्षांपासून डायलेसिस घेणारे रुग्ण आनंदी जीवन जगत आहेत. हॉस्पिटलमध्ये उपलब्ध असलेल्या अद्ययावत आरोग्य सुविधांचा सर्वसामान्य रुग्णांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन त्यांनी केले.

प्रास्ताविकात डॉ. प्रकाश कांकरिया म्हणाले की, आनंदऋषीजी हॉस्पिटलच्या माध्यमातून आरोग्य मंदिर उभारुन आरोग्यसेवा शेवटच्या घटकापर्यंत पोहोचविण्याचे कार्य सुरू आहे. समाजाची गरज ओळखून विविध आरोग्यसेवा उपलब्ध करून देण्याचे धाडस हॉस्पिटलने दाखविले आहे. सर्व आरोग्यसेवा एका छताखाली आणण्यात आल्या आहेत. नेत्रालयाच्या माध्यमातून देखील सव्वा लाखाच्या पुढे यशस्वी शस्त्रक्रिया नेत्रालय विभागाने केल्या असल्याचे त्यांनी सांगितले.

डॉ. प्राजक्ता पारधे म्हणाल्या की, फक्त डायलेसिस म्हणजे किडनीचे आजार नाहीत. मधुमेहामुळे किडनीचे आजार वाढत आहेत. किडनी सामान्य स्थितीत आहे की नाही, याची तपासणी करणे देखील आवश्यक आहे. वयाच्या चाळिशीनंतर किडनीची तपासणी करून घेणे गरजेचे बनले आहे. यासाठी शिबिराचा लाभ घेऊन सर्वसामान्यांनी तपासणी करावी. किडनी हा शरीराचा महत्त्वाचा भाग असून, शरीरातील विषारी घटक शरीराबाहेर काढण्याचे कार्य ती करते. सुदृढ आरोग्यासाठी किडनी निरोगी असणे अत्यंत गरजेचे आहे. किडनीच्या आजारांचा गंभीर धोका टाळण्यासाठी वेळेत तपासणी करून घेण्याचे आवाहन त्यांनी केले.

या मोफत किडनी विकार तपासणी शिबिरात अंगावर सूज येणे, लघवी कमी होणे, लघवी लाल होणे तसेच किडनीच्या जंतुसंसर्गासंदर्भातील तपासण्या करण्यात आल्या. याशिवाय सोनोग्राफी, रक्त व लघवीच्या तपासण्या ५० टक्के सवलतीच्या दरात करण्यात आल्या. या शिबिरात एकूण ८० रुग्णांची तपासणी करण्यात आली. महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेअंतर्गत डायलेसिसची मोफत सेवा हॉस्पिटलमध्ये उपलब्ध आहे.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. आशिष भंडारी यांनी केले, तर बाबूशेठ लोढा यांनी आभार मानले.



मुकुंदनगर (फकीरवाडा) येथील यशवंत माध्यमिक विद्यालयात कृष्णप्रित वेल्फेअर फाउंडेशनच्या वतीने मासिक पाळी स्वच्छता व किशोरवयीन आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

यशवंत विद्यालयाला सॅनिटरी पॅड डिस्पोजल मशीनची भेट

कृष्णप्रित वेलफेअर फाउंडेशनचा पुढाकार

नगर – मुकुंदनगर (फकीरवाडा) येथील यशवंत माध्यमिक विद्यालयात कृष्णप्रित वेल्फेअर फाउंडेशनच्या वतीने मासिक पाळी स्वच्छता व किशोरवयीन आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

होगनस इंडिया प्रा. लि. यांच्या सीएसआर उपक्रमांतर्गत आयोजित या कार्यक्रमात किशोरवयीन मुलींना मासिक पाळीच्या काळात घ्यावयाची स्वच्छता, आरोग्याची काळजी आणि योग्य सवयी याबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले. यावेळी विद्यालयाला सॅनिटरी पॅड डिस्पोजल मशीन प्रदान करण्यात आली. तसेच विद्यार्थिनींना सॅनिटरी पॅडचे वितरण करण्यात आले.

कार्यक्रमात डॉ. नयना जगताप यांनी विद्यार्थिनींना मासिक पाळीच्या काळातील स्वच्छता, आरोग्यविषयक काळजी आणि योग्य सवयी याबाबत मार्गदर्शन केले. किशोरवयीन मुलींमध्ये मासिक पाळीविषयी असलेले गैरसमज दूर करून त्यांच्यात आरोग्य व स्वच्छतेबाबत जागरूकता निर्माण करणे हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश होता.

या कार्यक्रमास होगनस कंपनीच्या एचआर नम्रता गायकवाड यांची उपस्थिती होती. तसेच संचालिका डॉ. प्रांजल गाडे-लामखडे, संस्थापक अध्यक्ष प्रशांत शेळके, संचालिका प्रियंका शेळके, विद्यालयाच्या मुख्याध्यापिका श्रीमती बनकर , अमर बोबडे व श्रेयस दुसिंग उपस्थित होते.

कृष्णप्रित वेल्फेअर फाउंडेशनच्या माध्यमातून किशोरवयीन मुलींच्या आरोग्यविषयक समस्या समजून घेऊन त्यांना योग्य मार्गदर्शन मिळावे, यासाठी अशा उपक्रमांचे आयोजन करण्यात येत आहे. विद्यालयाला सॅनिटरी पॅड डिस्पोजल मशीन प्रदान केल्यामुळे विद्यार्थिनींना स्वच्छतेच्या दृष्टीने सुविधा उपलब्ध होणार आहेत.



रेवती रवींद्र कुलकर्णी यांना राज्यस्तरीय नवदुर्गा पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले.

रेवती कुलकर्णी यांना राज्यस्तरीय नवदुर्गा पुरस्कार प्रदान

नगर – निमगाव वाघा येथील स्व. पै. किसनराव डोंगरे बहुउद्देशीय संस्थेच्या वतीने आयोजित नवरात्र उत्सवानिमित्त सिव्हिल हडको येथील रेवती कुलकर्णी यांना सामाजिक, साहित्यिक क्षेत्रात करीत असलेल्या कार्याचा गौरव म्हणून राज्यस्तरीय नवदुर्गा पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. तसेच समाज परिवर्तनाच्या मोहिमेत त्या करीत असलेल्या कार्याला शुभेच्छा देऊन सन्मानपत्र व सन्मानचिन्ह देऊन गौरविण्यात आले. या त्यांच्या यशाबद्दल महापौर ज्योती गाडे, नगरसेवक ऋग्वेद गंधे, योगीराज गाडे, डॉ. राघव पारगावकर, महेंद्र गंधे आदींनी अभिनंदन केले.

रेवती कुलकर्णी या जिल्हा न्यायालयात सेवानिवृत्त लिपिक असून व पेमराज सारडा महाविद्यालयाचे सेवानिवृत्त लॅब असिस्टंट तसेच साहित्यिक रवींद्र कुलकर्णी यांच्या पत्नी आहेत.

गुरुनानक जयंतीनिमित्त श्रीराम भक्त हनुमान सत्संग मंडळ ट्रस्टला समाज गौरव पुरस्कार



नगर – गुरुनानक जयंतीनिमित्त गोविंदपुरा गुरुद्वारा येथे आयोजित कार्यक्रमात श्रीराम भक्त हनुमान सत्संग मंडळ ट्रस्ट, नवी पेठ येथील श्रीराम मंदिराला समाज गौरव पुरस्कार प्रदान करून सन्मानित करण्यात आले. सहकार मंत्री बाळासाहेब पाटील, आमदार संग्राम जगताप, महापौर ज्योतीताई गाडे आणि उपमहापौर धनंजय जाधव व पंजाबी परिवार यांच्या हस्ते ट्रस्टच्या पदाधिकाऱ्यांना पुरस्कार देण्यात आला.

श्रीराम भक्त हनुमान सत्संग मंडळ ट्रस्टच्या माध्यमातून नवी पेठ येथील पुरातन श्रीराम मंदिराचा जीर्णोद्धार करण्यात आला असून, मंदिरात गेल्या १९ वर्षांपासून प्रत्येक शनिवारी रात्री ८ ते १० या वेळेत हनुमान चालीसा पठण, भजन आणि महाप्रसादाचे आयोजन केले जाते. धार्मिक उपक्रमांमधून भाविकांना एकत्र आणत भक्ती, सेवा आणि सामाजिक एकतेचा संदेश देण्याचे कार्य ट्रस्ट सातत्याने करीत आहे. मंदिरात रामनवमी, हनुमान जन्मोत्सव, जन्माष्टमी, छप्पनभोग, दिपोत्सव,प्रतिष्ठा द्वादशी आदी धार्मिक उत्सव महाप्रसादासह उत्साहात साजरे केले जातात. मागील तीन वर्षांपासून अयोध्येतील श्रीराम मंदिर प्रतिष्ठापना दिनाच्या अनुषंगाने प्रतिष्ठा द्वादशी उत्सवाचे आयोजन करण्यात येत असून, यामध्ये रामचरितमानस कथा, सुंदरकांड आणि विविध धार्मिक कार्यक्रमांचा समावेश असतो. यंदा १९ जानेवारी २०२७ रोजी प्रतिष्ठा द्वादशी निमित्त पाच दिवसांचा नामजप व श्री हनुमान कथा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे.

धार्मिक कार्याबरोबरच ट्रस्ट सामाजिक उपक्रमांमध्येही सक्रिय आहे. गरजू कुटुंबांना आर्थिक मदत तसेच संसारोपयोगी साहित्य देऊन सामाजिक बांधिलकी जपली जात आहे. मंदिराची देखभाल, स्वच्छता, पुजारी व्यवस्था आणि विविध धार्मिक उपक्रमांचे नियोजन ट्रस्टच्या माध्यमातून केले जाते. यावेळी प्रदीप पंजाबी, अजय पंजाबी,विजय पंजाबी, नगरसेवक मोहित पंजाबी, प्रितम मुथ्था, निखिल शेटिया, सतीश पागा, राजेंद्र आडेप, वर्धमान कोठारी, मनीष लोढा, प्रशांत श्रीश्रीमाळ, चांदेकर मामा, श्रीपाल प्रथमशेट्टी, उमेश राठोड, राहुल पटवा, अक्षय दुडगु यांच्यासह ट्रस्टचे पदाधिकारी व सेवेकरी उपस्थित होते. ट्रस्टचे अध्यक्ष प्रितम मुथ्था, उपाध्यक्ष निखिल शेटिया, सचिव सतीश पागा, सहसचिव गणेश चेन्नुर आणि खजिनदार आनंद दासर यांच्या मार्गदर्शनाखाली मंदिराचे धार्मिक व सामाजिक कार्य सुरू आहे.

पालवी शिशुविहार शाळेच्यावतीने २९ नोव्हेंबरला शिशुनगरीचे आयोजन

नगर – सावेडी नाका परिसरातील पालवी शिशुविहार या शाळेच्या वतीने २९ नोव्हेंबर रोजी सकाळी १० ते संध्याकाळी ६ या वेळात शिशुनगरीचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. या मध्ये वय वर्ष २ ते ८ या वयोगटातील मुलांसाठी अनेक खेळ, ऍक्टिव्हिटीज, विज्ञान प्रयोग, भातुकली, जंगल सफर यांची रचना केली जाणार असून छायाचित्रकार संजय दळवी यांच्या निसर्ग चित्रांची प्रदर्शनी हा शिशुनगरीचा आकर्षणाचा मुद्दा असणार आहे.

रिकाम्या वेळात बरेचदा मुलांना गुंतवून कसे ठेवायचे, कोणत्या खेळात ते जास्त रमतील असे अनेक प्रश्न पालक वर्गाला पडतात, या शिशुनगरीच्या निमित्ताने पालकांना मुलांना गुंतवून ठेवण्याच्या अनेक खेळांची ओळख होणार आहे. लहान मुले स्क्रीनच्या विळख्यात सापडलेली आपण बघतो अश्यावेळी पालवी शिशुविहारची शिशुनगरी पालकांना दिलासा देणारी आणि मुलांना खूप आनंद देणारी आणि शिकवणारी ठरेल.

म्हणूनच या शिशुनगरीला मुलांनी, पालकांनी व शिक्षकांनी भेट द्यावी असे आवाहन पालवी शिशुविहारच्या वतीने करण्यात आले आहे. अधिक माहितीसाठी ९०११५६८५६७ या क्रमांकावर संपर्क करण्याचे सांगितले आहे.

दुष्काळी परिस्थितीतही पांजरपोळ गोरक्षण संस्थेत हुरडा पार्टीची परंपरा कायम

संकटकाळात गोसेवेच्या पुण्य कर्मासाठी मदतीचे आवाहन



नगर – महाराष्ट्रात निसर्गाच्या सान्निध्यात हुरडा पार्टी उपक्रमाची मुहूर्तमेढ रोवणाऱ्या दौंड रोडवरील पांजरापोळ गोरक्षण संस्थेत यंदाच्या गुलाबी थंडीत हुरडा पार्टीचा शुभारंभ झाला आहे. संस्थेचे उपाध्यक्ष सतीश डुंगरवाल व सल्लागार ॲड. शरद पल्लोड यांच्या हस्ते भट्टीचे पूजनतर ऊसाच्या चरकाचे पूजन उद्योजक पेमराज बोथरा व सीए आयपी अजय मुथा यांच्या हस्ते करण्यात आले.

यावेळी संस्थेचे अध्यक्ष हस्तीमल मुनोत, सेक्रेटरी किशोर मुनोत, सहसेक्रेटरी धिरज मुनोत व नरेंद्र लोहाडे, संजय बोरा, उपाध्यक्ष सतीश डुंगरवाल, शहर बँकेचे संचालक सुभाष गुंदेचा, पेमराज बोथरा, सीए आयपी अजय मुथा, सल्लागार ॲड. शरद पल्लोड, जितेंद्र बिहाणी, गौतम मुनोत, मनोज गुगळे, प्रकाश गांधी, अमोल पोखरणा, शिवकांत हेडा, व्यवस्थापक महेश मुनोत, राजकुमार पितळे आदी उपस्थित होते.

सेक्रेटरी किशोर मुनोत यांनी सांगितले की, यंदाच्या वर्षी सर्वत्र भीषण अशा दुष्काळाची परिस्थिती आहे. पुढील काळामध्ये त्याची तीव्रता फार मोठ्या प्रमाणावर वाढणार आहे. या सर्वांचा परिणाम सामान्य नागरिकांवर होणार आहे. परंतु खरी दुष्काळाची दाहकता ही पिण्याचे पाणी व गोवंशाचा चारा ही आहे. याही भीषण दुष्काळी परिस्थितीत संस्थेमध्ये असलेल्या उपलब्ध पाण्यावर संस्थेने जनावरांसाठी लागणारे गिन्नी जातीचे गवताचे पीक सांभाळून दुध मोगरा हुरड्याची पेरणी केली. याव्दारे नागरिकांना हुरडा मिळणार आहे व गोवंशाचा चारा होणार आहे. दरवर्षी हुरडा सिझन हा नोव्हेंबर अखेरीस सुरु होवून जानेवारी अखेर पर्यंत, चालतो. या वर्षी अत्यंत कमी पाऊस पडल्यामुळे हा सिझन किती दिवस चालेल हे वातावरणावर अवलंबून असणार आहे. दुष्काळात पशुधन वाचविण्याचे मोठे आव्हान आहे. या पार्श्वभूमीवर गोमातेच्या सेवेचे पुण्य कर्म म्हणून नागरिकांना प्रत्येकी किमान ३१०० रुपयांची मदत संस्थेला करावी, असे आवाहन आहे. दानशूरांच्या मदतीने दुष्काळी परिस्थितीत संस्थेला गोधनासाठी चारा, पाण्याची व्यवस्था करणे शक्य होईल. यावेळी हस्तीमल मुनोत यांनी संस्थेला ११ लाख रुपयांची तर उद्योजक पेमराज बोथरा व सीए आयपी अजय मुथा यांनी प्रत्येकी १ लाख ११ हजार रुपयांची मदत जाहीर केली.

उद्योजक पेमराज बोथरा म्हणाले, यावर्षी पावसाने दडी मारल्याने भयावह दुष्काळाचा सामना करावा लागणार आहे. त्याची तयारी आतापासूनच केली पाहिजे. संस्थेतील पशुधनासाठी पाणी आणि चारा अत्यावश्यक आहे. यासाठी दानशूरांनी मदत करावी. तसेच आपले वाढदिवस, लग्नाचे वाढदिवस येथील हुरडा पार्टीचा आनंद घ्यावा आणि संस्थेच्या कार्यास हातभार लावावा.

अजय मुथा म्हणाले, संस्थेत ८०० गायींचा सांभाळ केला जातो. त्यांच्यासाठी मोठ्या प्रमाणात पाणी व चारा लागतो. त्याची आतापासून टंचाई जाणवत असून भविष्यात खर्च खूप वाढणार आहे. अशा परिस्थितीत गोसेवेसाठी समाजाने सढळ हाताने मदत केली पाहिजे. दुष्काळात माणसांना आधार देतानाच गोधनही वाचवले पाहिजे. हीच आपली संस्कृती आहे. त्यामुळे समाजातील सधन व्यक्तींनी पांजरपोळ गोरक्षण संस्थेला आर्थिक सहकार्य करावे. तसेच येथील हुरडा पार्टीचाही मित्र परिवार, कुटुंबासह आनंद घ्यावा.

संस्थेत दरवर्षीप्रमाणे याही वर्षी दुधमोगरा हुरड्याची पेरणी करण्यात आलेली आहे. हा हुरडा गोड, कोवळा व लुसलुशीत असतो. तो भाजूनही खाता येतो व याची कच्चे दाणेही निघतात. हुरड्याबरोबर लागणाऱ्या वेगवेगळ्या चटण्या, रेवडया, गोडीशेव, ऊसाचा ताजा रस, चहा, कॉफी हे उपलब्ध आहे. त्याचबरोबर महाराष्ट्रीयन पध्दतीचे गावरान जेवण त्यामध्ये वांग्याचे भरीत, पिठलं, ठेचा भाकरी आहे. तसेच मागणीनुसार राजस्थानी दाळबाटीचे जेवणही उपलब्ध करून देण्यात येईल. नाष्ट्यामध्ये भजे, वडा, कोंडुळे आहेत व मागणीप्रमाणे मिसळ, पोहे, उपमा, सॅण्डवीच असणार आहेत. याचा आस्वाद घ्यावा व संस्थेस सढळ हाताने मदत करावी. तसेच आपले मित्र, नातेवाईक, आप्तेष्ट यांना संस्थेत येण्यासाठी उद्युक्त करावे. या भीषण दुष्काळी परिस्थितीत आपल्या सर्वांच्या सहकार्याची संस्थेस अत्यंत आवश्यकता आहे. बुकिंगसाठी संपर्क : ०२४१-२४७०९३२, २४७१७३२, राजकुमार पितळे (मो. ९८२२२९४८३१), महेश मुनोत (मो. ९४२०६३९२३०), शैलेश गुंदेचा (९२७०१२०३६९).

शासकीय तंत्रनिकेतनच्या स्थापत्य शाखेतील माजी विद्यार्थ्यांचा स्नेहमेळावा उत्साहात

२६ वर्षांनंतर पुन्हा भरली मैत्रीची शाळा; काळ बदलला, जबाबदाऱ्या वाढल्या; पण मैत्रीचा ओलावा कायम!



नगर – काळाच्या ओघात प्रत्येकाचे मार्ग वेगवेगळे झाले, नोकरी-व्यवसायाच्या निमित्ताने अनेकजण वेगवेगळ्या शहरांत स्थायिक झाले, आयुष्यातील जबाबदाऱ्या वाढल्या; मात्र कॉलेजच्या दिवसांत जुळलेली मैत्री आणि आठवणींची वीण आजही तितकीच घट्ट असल्याचा प्रत्यय शासकीय तंत्रनिकेतन, अहमदनगर येथील १९९७ ते २००० या कालावधीत स्थापत्य (सिव्हिल) शाखेत शिक्षण घेतलेल्या माजी विद्यार्थ्यांच्या स्नेहमेळाव्यात आला. तब्बल २६ वर्षांनंतर पुन्हा एकत्र आलेल्या या मित्र-मैत्रिणींनी जुन्या आठवणींना उजाळा देत महाविद्यालयीन जीवनातील सुवर्णक्षण पुन्हा एकदा अनुभवले. आनंदाश्रू, हास्यविनोद, गप्पा आणि आठवणींनी हा स्नेहमेळावा अविस्मरणीय ठरला.

महाराष्ट्रातील विविध जिल्ह्यांसह चेन्नईसारख्या दूरच्या शहरात नोकरी व व्यवसायानिमित्त स्थायिक झालेले माजी विद्यार्थी या सोहळ्यासाठी आवर्जून उपस्थित राहिले. विशेष म्हणजे माजी विद्यार्थिनींचीही लक्षणीय उपस्थिती होती. अनेक वर्षांनंतर समोरासमोर भेटल्यावर सुरुवातीला एकमेकांना ओळखण्याचा प्रयत्न, जुन्या टोपणनावांची उजळणी आणि त्यानंतर सुरू झालेला हास्यविनोदाचा सिलसिला यामुळे जणू काळ उलट फिरल्याचा अनुभव सर्वांनी घेतला.

जीवनातील आठवणी कथन

या भेटीत प्रत्येकाने आपल्या महाविद्यालयीन जीवनातील आठवणी, गंमतीजमती, अनुभव आणि आयुष्यातील यशापयशाचा प्रवास मनमोकळेपणाने कथन केला. सध्या कोणत्या क्षेत्रात कार्यरत आहोत, कोणत्या जबाबदाऱ्या सांभाळत आहोत, याची माहिती देतानाच एकमेकांच्या प्रगतीचे कौतुकही करण्यात आले. अनेक वर्षांनंतर पुन्हा आपल्या जुन्या वर्गात बसण्याचा अनुभव सर्वांसाठी विशेष भावनिक ठरला. ज्या बाकांवर बसून भविष्यातील स्वप्ने रंगवली होती, त्याच वर्गात पुन्हा एकत्र बसताना जुन्या दिवसांच्या आठवणींनी सर्वांनाच भूतकाळात नेले.

सामाजिक बांधिलकीची दिशा

यानंतर महाविद्यालयातील कार्यशाळा, वसतिगृह आणि स्थापत्य विभागाला भेट देऊन माजी विद्यार्थ्यांनी जुन्या आठवणींना उजाळा दिला. महाविद्यालयातील बदल आणि सध्याची शैक्षणिक व्यवस्था जाणून घेत व्यवस्थापन व कर्मचाऱ्यांशी संवाद साधला. महाविद्यालय परिसरात स्नेहमेळावा आयोजित करण्यासाठी परवानगी व सहकार्य दिल्याबद्दल माजी विद्यार्थ्यांनी प्राचार्यांचे आभार मानले. यावेळी केवळ स्वतःच्या आठवणींमध्ये रमून न राहता, सध्या महाविद्यालयात शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्यांना तांत्रिक मार्गदर्शन, करिअरविषयक सल्ला तसेच व्यावसायिक क्षेत्रातील संधींबाबत सहकार्य करण्याचा संकल्पही करण्यात आला. त्यामुळे या स्नेहमेळाव्याला सामाजिक बांधिलकीची एक सकारात्मक दिशा मिळाली.

उत्साह आणि खोडकरपणा अनुभवला

याप्रसंगी प्राचार्य आगरकर यांनी सर्व माजी विद्यार्थ्यांचे स्वागत केले. स्थापत्य विभाग प्रमुख प्रा. बैस, प्रा. हरिप, श्रीमती वानखेडे, श्रीमती सय्यद तसेच महाविद्यालयातील कर्मचारी उपस्थित होते. महाविद्यालय भेटीनंतर सर्वांनी एकत्रित स्नेहभोजनाचा आनंद घेतला. त्यानंतर टर्फवर क्रिकेट खेळताना पुन्हा एकदा कॉलेज जीवनातील उत्साह आणि खोडकरपणा अनुभवायला मिळाला. मैदानावर वयाचे भान विसरून रंगलेला क्रिकेटचा सामना, मित्रांनी केलेली एकमेकांची खेचाखेची, जुन्या आठवणींवरील हास्याचे फवारे आणि मनसोक्त गप्पा यामुळे वातावरण अक्षरशः कॉलेजच्या दिवसांसारखे झाले होते. आयुष्याच्या धावपळीत मागे पडलेले मैत्रीचे क्षण पुन्हा जगण्याची ही संधी प्रत्येकासाठी अनमोल ठरली.

माजी विद्यार्थ्यांची उपस्थिती

या स्नेहमेळाव्यास प्रसाद जोशी (चेन्नई), विनोद चव्हाण (छत्रपती संभाजीनगर), विकास काकडे (नेवासा), राहुल जोशी, सतीश कुलथे, सचिन व्यवहारे, संजय जोरी, श्रुतिका घुले-गाडे (माईंड स्पेस कन्सल्टंट, नाशिक), साधना भागवत-मुदगल (कोल्हापूर), माधुरी काथवटे-जांभुरे (सोलापूर), शिल्पा लगड-दिवेकर (पुणे), जयंत सराफ (पुणे), सुजित कापडी (पुणे), दीपक मोरे (पुणे), शैलेश साळुंखे (उपअभियंता, सांगली जिल्हा परिषद), निलेश सोनार (उपअभियंता, ठाणे), बहिर्जी शिंदे (शाखा अभियंता, श्रीगोंदा), श्रीकांत महाजन (संगमनेर), अमोल महाजन (पंढरपूर), संतोष बोरुडे (मुंबई), सतीश कचरे (लोणावळा) आणि संदीप ठुबे (पारनेर) आदी माजी विद्यार्थी उपस्थित होते.

२६ वर्षांचे अंतर क्षणात मिटले

हा स्नेहमेळावा यशस्वी करण्यासाठी भूषण पांडव (सचिव, ॲड.), आसिफ सुलतान (माजी नगरसेवक), सतीश पिंपळे (माजी नगराध्यक्ष, नेवासा) आणि अजय लखापती (शाखा अभियंता, जलसंपदा विभाग, अहमदनगर) यांनी परिश्रम घेतले. पद, प्रतिष्ठा, नोकरी-व्यवसाय आणि आयुष्यातील यशापयश बाजूला ठेवून सर्वजण पुन्हा एकदा विद्यार्थी झाले! भावी आयुष्यासाठी एकमेकांना शुभेच्छा देत, व्यवसायात परस्परांना सहकार्य करण्याचे आश्वासन देत आणि यापुढेही नियमित संपर्कात राहण्याचा संकल्प करत सर्वांनी एकमेकांचा निरोप घेतला.

मैत्रीच्या ठेव्याचा आनंदसोहळा

कॉलेजचा तोच जिव्हाळा, तीच मैत्री आणि त्याच आठवणींचा सुगंध मनात साठवून प्रत्येकजण परतला. कारण काही नाती काळाच्या ओघात जुनी होत नाहीत, तर अधिक घट्ट होत जातात. २६ वर्षांनंतर पुन्हा अनुभवलेली ही मैत्री म्हणजे केवळ स्नेहमेळावा नव्हता, तर आयुष्यभर जपलेल्या मैत्रीच्या अनमोल ठेव्याचा आनंदसोहळा होता!



पुरुषांनाही होऊ शकतो स्तनाचा कर्करोग

स्तनाचा कर्करोग हा महिलांमध्ये आढळणाऱ्या सामान्य कर्करोगांपैकी एक मानला जातो. यामध्ये स्तनातील पेशींची वेगाने आणि असामान्य वाढ होते. त्यामुळे, जेव्हा स्तनाच्या कर्करोगाविषयी जनजागृती केली जाते, तेव्हा तो अनेकदा केवळ महिलांशीच जोडला जातो. यामुळेच पुरुषांना याबद्दल कमी माहिती असते. मात्र, स्तनाचा कर्करोग पुरुषांनाही होऊ शकतो. हे अत्यंत दुर्मिळ आहे.



'ब्रेस्ट कॅन्सर'ची ९९ टक्के प्रकरणे महिलांमध्ये आढळतात. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार 'ब्रेस्ट कॅन्सर'ची सुमारे ०.५१ टक्के प्रकरणे पुरुषांमध्ये आढळतात. याच्या प्रतिबंधासाठी लवकर आणि वेळेवर निदान होणे आवश्यक असून, सर्वसमावेशक उपचार, पुनर्वसन व 'पॅलिएटिव्ह' केअर प्रभावी ठरतात. स्तनाचा कर्करोग सामान्यतः महिलांमध्ये आढळतो; परंतु पुरुषांनाही हा आजार होऊ शकतो. पुरुषांमध्ये याची प्रकरणे कमी आढळत असली, तरी त्याच्या लक्षणांकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नये. स्तनात गाठ, स्तनाग्रातून रक्त किंवा द्रवाचा स्राव, निप्पलचे आतल्या बाजूला वळणे, स्तनांच्या त्वचेतील बदल ही स्तनाच्या कर्करोगाची काही प्रमुख लक्षणे आहेत. ही लक्षणे म्हणजे आजाराचीच चिन्हे असतील असे नाही, तरीही त्यांच्याकडे लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून वेळेवर आणि योग्य उपचार मिळू शकतील.

तज्ज्ञांच्या मते, पुरुष असो वा महिला, कोणालाही ही लक्षणे जाणवल्यास त्यांनी त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

स्तनाचा कर्करोग टाळण्यासाठी, या लक्षणांव्यतिरिक्त शरीरातील इतर बदलांकडेही लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे. याम ध्ये काखेत आणि गळ्याच्या हाडांभोवती सूज, सतत वेदना आणि थकवा, विशेषतः हाडांमध्ये न समजणारी वेदना, अचानक वजन कमी होणे आणि अन्नाबद्दल नावड निर्माण होणे यांचा समावेश होतो. ही एका गंभीर कर्करोगाची लक्षणे असू शकतात. तुमच्या कुटुंबातील कोणाला पूर्वी स्तनाचा कर्करोग झाला असेल, तर अनुवांशिक घटकांमुळे तुम्हाला धोका असू शकतो. अशा परिस्थितीत, तुम्ही अधिक सावधगिरी बाळगली पाहिजे. शिवाय, वाढत्या वयानुसार धोका वाढतो. नियमित आरोग्य तपासणी करणे महत्त्वाचे आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, तुमच्या स्तनातील कोणत्याही गाठी किंवा बदलांकडे दुर्लक्ष करू नका.

नवे काही

वेळेवर तपासणी आणि योग्य उपचारांमुळे रोगाचे लवकर निदान होण्यास आणि उत्तम उपचार मिळण्यास मदत होऊ शकते.

तज्ज्ञांच्या मते, निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब केल्यास कोणत्याही आरोग्य समस्या टाळता येतात. नियमित व्यायाम करणे, वजन नियंत्रणात ठेवणे आणि धूम्रपान व मद्यपान टाळणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आपल्या आहारात आरोग्यदायी पदार्थांचा समावेश करा आणि प्रक्रिया केलेले व अनहेल्दी पदार्थ टाळा.

७३ टक्के लोकांमध्ये प्रथिनांची कमतरता

डाळ-भात, पोळी-भाजी आणि दूध यांसारखे पदार्थ भारतीयांच्या दैनंदिन आहाराचा दीर्घकाळापासून भाग राहिले आहेत, तरीही प्रथिनांची गरज पूर्ण करण्याच्या बाबतीत देशातील मोठी लोकसंख्या मागे आहे. 'द स्टेट ऑफ प्रोटीन अँड फायबर इन अर्बन इंडिया' या अलीकडील अहवालाने याकडे लक्ष वेधले आहे. या अहवालानुसार, देशातील सुमारे ७३ टक्के लोकांच्या रोजच्या आहारातून पुरेशा प्रमाणात प्रथिने मिळत नाहीत. म्हणजेच पोट भरण्यासाठी अन्न पुरेसे असले, तरी शरीराच्या गरजेनुसार पोषणमूल्यांचा समतोल राखला जात नाही.

हा अभ्यास 'पेप्सिको इंडिया' आणि 'युरोमॉनिटर इंटरनॅशनल' यांनी भारतीय भरडधान्य संशोधन संस्था (आयआयएमआर) यांच्या सहकार्याने दिल्ली, मुंबई, बेंगळुरू, कोलकाता आणि कोची या पाच मोठ्या शहरांमध्ये केला आहे. अहवालानुसार, शहरांमधील ४४ टक्के आणि ग्रामीण भागातील ३६ टक्के लोकांना दररोजच्या आहारातून आवश्यक प्रमाणात प्रथिने मिळत नाहीत. या आकडेवारीवरून स्पष्ट होते, की ही समस्या केवळ अन्नाच्या उपलब्धतेशी संबंधित नाही. अन्नपदार्थांची निवड, त्यांची किंमत, पोषणाबाबतची जागरूकता आणि दैनंदिन आहाराच्या सवयी यांचाही त्यामागे मोठा वाटा आहे. विशेषतः शहरांमध्ये बाहेरचे अन्न खाण्याचे वाढते प्रमाण, झटपट तयार होणाऱ्या खाद्यपदार्थांची निवड आणि बदलती जीवनशैली यांमुळे नियमितपणे पौष्टिक आहार घेणे आव्हानात्मक बनले आहे. शहरी भागातील मोठ्या संख्येने लोकांना दररोज ४१ ग्रॅमपेक्षा कमी प्रथिने मिळत असल्याचेही या अहवालात नमूद करण्यात आले आहे.

व्याधी विचार

अहवालातील आणखी एका महत्त्वाच्या बाबीनुसार, ६० टक्के लोकांना प्रथिनयुक्त खाद्यपदार्थ महाग वाटतात, तर ५७ टक्के लोकांनी सहज उपलब्ध होणाऱ्या सोयीस्कर पर्यायांचा अभाव हेही एक कारण असल्याचे सांगितले. यावरून असे दिसते, की लोकांना प्रथिनांचे महत्त्व माहीत असले, तरी ती रोजच्या आहारात समाविष्ट करण्याचा सोपा आणि परवडणारा मार्ग प्रत्येकाकडे उपलब्ध नाही. प्रथिनांची गरज पूर्ण करण्यासाठी महागडे किंवा खास खाद्यपदार्थ खरेदी करण्याची आवश्यकता नाही. भारतीय स्वयंपाकघरात अनेक असे पदार्थ उपलब्ध आहेत, ज्यांचा योग्य पद्धतीने आहारात समावेश करून प्रथिनांची गरज पूर्ण करण्यास म दत होऊ शकते. डाळी, हरभरा, राजमा, सोयाबीन, दूध, दही, पनीर, अंडी, मासे आणि सुकामेवा हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत. शाकाहारी आहार घेणाऱ्यांसाठी डाळी, हरभरा, सोयाबीन आणि दुग्धजन्य पदार्थ हे उपयुक्त पर्याय आहेत.



धान्यांसोबत डाळी किंवा इतर प्रथिनयुक्त पदार्थांचा समावेश केल्यास आहारातील प्रथिनांचे प्रमाण वाढवता येते. त्यामुळे आहार पूर्णपणे बदलण्याची गरज नसून, त्यात काही पौष्टिक पदार्थांचा योग्य समावेश करणे महत्त्वाचे आहे.

मुलांच्या आहारात प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि इतर आवश्यक पोषक घटकांचा समतोल राखला पाहिजे. त्यासाठी घरातील उपलब्ध पदार्थांचा योग्य वापर करणे, पोषणाबाबत पालकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे आणि गरजू कुटुंबांपर्यंत पौष्टिक अन्न पोहोचवणे आवश्यक आहे. अहवालात 'श्रीअन्न' अर्थात भरडधान्यांचाही उपयुक्त पर्याय म्हणून उल्लेख करण्यात आला आहे. ज्वारी, बाजरी आणि नाचणी यांसारख्या धान्यांमधून तंतुमय पदार्थ (फायबर) आणि अनेक पोषक घटक मिळतात. या धान्यांचा डाळी, दूध, दही, अंडी किंवा इतर प्रथिनयुक्त पदार्थांसोबत आहारात समावेश केल्यास दैनंदिन भोजन अधिक संतुलित बनू शकते.

वायुप्रदूषणाचे दुष्परिणाम

वायुप्रदूषणामुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. त्याचा परिणाम महिलांच्या प्रजनन क्षमतेवर होतो. वायू प्रदूषणामुळे श्वसन आणि हृदयरोगांचा धोका वाढत आहे. शिवाय, वायू प्रदूषणामुळे मधुमेह, थायरॉईड आणि दम्याच्या रुग्णांच्या आरोग्य समस्यादेखील वाढत आहेत.

अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की वायू प्रदूषण अंतःस्रावी व्यत्यय आणणारे म्हणून काम करू शकते. ताणतणावामुळे केवळ महिलांमध्येच नाही, तर पुरुषांमध्येही प्रजनन क्षमता प्रभावित होते. प्रदूषणामुळे हवेत असलेले सल्फर डायऑक्साइड, कार्बन मोनॉक्साइड आणि नायट्रोजन डायऑक्साइड गर्भपाताचा धोका वाढवतात. हवेतील प्रदूषणाचे छोटे कण श्वासोच्छवासाद्वारे फुप्फुसांमध्ये आणि नंतर रक्तात पोहोचतात. प्रदूषणाचे कण रक्तात पोहोचल्यानंतर, हार्मोनल असंतुलन निर्माण होते. त्यामुळे 'ओव्ह्युलेशन' प्रक्रियेवर देखील परिणाम होतो.



वेगळं काही

मान, खांदेदुखीचे मूळ मणक्यात

मान आणि खांद्यात दुखत असेल, तर अनेकदा आपल्याला वाटते की, समस्या थेट खांद्याच्या सांध्यात आहे; पण प्रत्येक वेळी असे असेलच असे नाही. खांद्यात जाणवणाऱ्या वेदनांची सुरुवात मानेच्या मणक्यांपासूनही होऊ शकते. मानेतील नसांवर दबाव किंवा जळजळ झाल्यास वेदना मानेपासून खांदा, खांद्याच्या हाडापर्यंत आणि काही वेळा हातापर्यंतही जाणवू शकतात. या स्थितीला वैद्यकीय भाषेत 'सर्व्हायकल रेडिक्युलोपॅथी' म्हटले जाते; मात्र, खांदेदुखीचे प्रत्येक कारण मानेची समस्या नसते.



जाणून घ्या

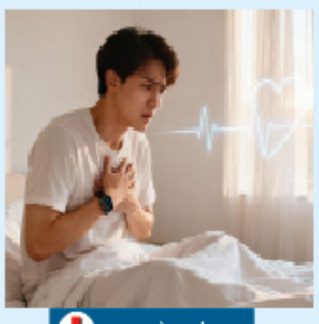
रोटेटर कफची दुखापत, खांद्याच्या सांध्यातील समस्या, टेंडनची सूज किंवा बर्सायटिस यामुळेही खांदा दुखू शकतो. म्हणूनच फक्त दुखतेय ती जागा पाहून नेमकी समस्या कुठे आहे, हे ठरवणे नेहमी शक्य नसते. मानेला असलेल्या सर्व्हायकल स्पाइनमध्ये मणके आणि त्यांच्याम ध्ये डिस्क असतात. या भागातून बाहेर पडणाऱ्या नसांचा संबंध मान, खांदा, हात आणि बोटांच्या संवेदना आणि हालचालींशी असतो. मानेतील डिस्क बाहेर येणे, वाढत्या वयामुळे मणक्यांमध्ये होणारी झीज, दिसणारे बदल किंवा बोन स्पर्स म्हणजेच हाडांची अतिरिक्त वाढ यामुळे नसांवर दबाव येऊ शकतो. अशावेळी त्या नसांच्या मार्गावर वेदना किंवा इतर न्यूरोलॉजिकल लक्षणे जाणवू शकतात. त्यामुळे कधी वेदना मानेत सुरू होऊन खांद्यापर्यंत पोहोचतात, तर कधी खांद्याच्या हाडाभोवती किंवा हातातही जाणवू शकतात.

मानेच्या म णक्यांमधून नसांच्या मुळ्या बाहेर पडतात. डिस्कचा काही भाग बाहेर आल्यास किंवा मणक्यांमधील जागा अरुंद झाल्यास या नसांवर दबाव पडू शकतो. यालाच सामान्य भाषेत 'पिंच्ड नर्व्ह' असे म्हटले जाते. यामुळे मानेपासून खांदा आणि हाताच्या दिशेने जाणाऱ्या भागात वेदना जाणवू शकतात. काही लोकांमध्ये फक्त दुखत नाही, तर नसांवर परिणाम झाल्यामुळे झिणझिण्या, मुंग्या किंवा हातात कमकुवतपणा देखील जाणवू शकते.

सकाळी का वाढते धडधड?

सकाळी झोपेतून जागे होताच काही वेळासाठी हृदयाची धडधड अचानक वाढल्याचा अनुभव अनेकांना येतो. अशा वेळी 'काही गंभीर तर नाही ना?' अशी चिंता वाटणे साहजिक आहे. मात्र, प्रत्येक वेळी हृदयाची धडधड वाढणे म्हणजे हृदयाशी संबंधित आजार असेलच असे नाही. शरीरात सकाळच्या वेळी होणारे काही नैसर्गिक बदल, पाण्याची कमतरता, ताणतणाव किंवा कॅफिनचे सेवन यामुळेदेखील असे होऊ शकते.

सकाळी उठल्यानंतर धडधड काही वेळाने आपोआप सामान्य होत असेल तर अनेकदा घाबरण्याचे कारण नसते. मात्र, ही समस्या वारंवार होत असेल, बराच वेळ टिकत असेल किंवा इतर लक्षणांसोबत जाणवत असेल, तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. झोपेत असताना शरीर विश्रांतीच्या अवस्थेत असते. जागे झाल्यानंतर शरीर हळूहळू सक्रिय अवस्थेत येते. या काळात हार्मोन्स आणि मज्जासंस्थेच्या कार्यात बदल होतात. सकाळच्या वेळी 'कॉर्टिसोलसारख्या हार्मोन्सची पातळी वाढते. बिछान्यावरून उठताना रक्तदाब आणि रक्ताभिसरण सुरळीत ठेवण्यासाठी काही काळ हृदयाची गती वाढू शकते. त्यामुळे काही वेळ धडधड जाणवणे सामान्य असू शकते.



आरोग्यमंत्र

रात्रभर आपण पाणी पीत नाही. त्यातच श्वासोच्छ्वास आणि घामामुळे शरीरातील द्रवपदार्थ कमी होऊ शकतात. यामुळे शरीरातील रक्ताचे प्रमाण काही प्रमाणात कमी होऊ शकते. रक्ताभिसरण व्यवस्थित ठेवण्यासाठी हृदयाला थोडे वेगाने काम करावे लागू शकते आणि त्यामुळे सकाळी धडधड जाणवू शकते. झोप पूर्ण झाली नसेल किंवा मनावर ताण असेल, तर सकाळी उठल्यावर हृदयाची धडधड वाढल्यासारखी वाटू शकते. तणावाच्या वेळी शरीरातील 'सिम्पेथेटिक नर्व्हस सिस्टीम' सक्रिय होते. त्यामुळे हृदयाची गती वाढू शकते.

चहा, कॉफी, एनर्जी ड्रिंक्स यांसारख्या पदार्थांमध्ये कॅफिन असते. काही व्यक्तींमध्ये कॅफिनमुळे हृदयाची धडधड वाढू शकते. रात्री उशिरापर्यंत कॅफिनचे सेवन केल्यास झोपेवर परिणाम होऊन दुसऱ्या दिवशीही धडधड जाणवू शकते.

काही वेळा सकाळी वारंवार होणारी धडधड एखाद्या वैद्यकीय समस्येचे लक्षणही असू शकते. थायरॉईड हार्मोन्सची पातळी जास्त असल्यास शरीरातील अनेक प्रक्रिया वेगाने होतात आणि हृदयाचे ठोके वाढू शकतात. यासोबत वजन कमी होणे, जास्त घाम येणे, हात थरथरणे, अस्वस्थता किंवा नेहमीपेक्षा जास्त गरम वाटणे अशी लक्षणे दिसू शकतात. याशिवाय काही व्यक्तींमध्ये हृदयाची लय अनियमित होऊ शकते. याला ऑरिदमिया म्हणतात. अशा वेळी हृदय खूप वेगाने किंवा अनियमित ठोके देऊ शकते. त्यामुळे वारंवार होणाऱ्या धडधडीचे कारण स्वतःहून फक्त ताण किंवा कमजोरी आहे, असे मानणे योग्य नाही.

'ही' लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नका

प्रत्येक वेळी हृदयाची धडधड वाढणे गंभीर असेलच असे नाही; मात्र पुढीलपैकी लक्षणे जाणवल्यास तातडीने वैद्यकीय मदत घ्यावी.

* छातीत दुखणे किंवा दडपण जाणवणे.
* श्वास घेण्यास त्रास होणे.
* चक्कर येणे किंवा बेशुद्ध पडणे.
* हृदयाची धडधड खूप वेगाने किंवा अनियमित होणे.
* सकाळी वारंवार अशीच धडधड होणे.
* धडधड बराच वेळ कमी न होणे.

स्क्रीनमुळे बुबुळे होतात लांबट!

सर्वच पालकांनी त्यांच्या मुलाच्या स्क्रीनटाइमबाबत सतर्क राहिले पाहिजे. सतत मोबाईल किंवा स्क्रीनकडे अगदी जवळून पाहणे, तसेच मैदानी खेळ न खेळणे आणि बाहेरील नैसर्गिक प्रकाशाशी संपर्क न येणे अशा सवयींमुळे डोळ्यांमधील बुबुळे सामान्य आकारापेक्षा अधिक लांबट होऊ लागतात. परिणामी, डोळ्यांत प्रवेश करणारा प्रकाश थेट रेटिनावर पडण्याऐवजी त्याच्या आधीच केंद्रित होतो आणि त्यामुळे लांबच्या गोष्टी धूसर दिसू लागतात.



आरोग्यवेध

तासन्तास मोबाईल किंवा लॅपटॉपच्या स्क्रीनवर नजर खिळवून ठेवल्यानंतर डोळ्यांमध्ये कोरडेपणा येणे, डोळे लाल होणे, जळजळ होणे, दृष्टी धूसर होणे, डोके दुखणे आणि डोळ्यांवर प्रचंड थकवा येणे ही लक्षणे जाणवतात. बराच वेळ जवळून स्क्रीन पाहत राहिल्याने डोळ्यांवर ताण येऊ शकतो, डोळ्यांत जळजळ, थकवा किंवा अस्वस्थता जाणवू शकते.

डोळ्यांना नियमित विश्रांती देण्यासाठी २०-२०-२० नियम उपयोगी ठरू शकतो. दर २० मिनिटांनी स्क्रीनपासून नजर हटवावी. त्यानंतर सुमारे २० फूट दूर असलेल्या वस्तूकडे किमान २० सेकंद पाहावे. अशा छोट्या ब्रेकमुळे डोळ्यांना काहीशी विश्रांती मिळू शकते आणि 'डिजिटल आय स्ट्रेन'ची लक्षणे कमी होण्यास मदत होऊ शकते. स्क्रीन पाहताना जाणीवपूर्वक पापणी लवत राहावी, स्क्रीन डोळ्यांपासून योग्य अंतरावर ठेवावी, त्यावर प्रकाशाची झळ पडणार नाही याची काळजी घ्यावी आणि स्क्रीन डोळ्यांच्या पातळीपेक्षा किंचित खाली ठेवावी.

वारंवार थकवा येतोय?

सततच्या धावपळीमुळे थकवा जाणवू शकतो. तसेच शरीराला आराम न मिळाल्याने आजारही उद्भवू शकतात. पण पुरेशी झोप आणि विश्रांती घेतल्यानंतरही नेहमीच थकवा जाणवत असेल तर हे नक्कीच सामान्य नाही. ही समस्या झोपेच्या अनियमिततेमुळे तर असूच शकते, पण सोबतच ती एखाद्या विकारामुळे किंवा औषधांमुळे असू शकते.

*** झोपेची सवय**

तुम्हाला झोपेच्या सवयी सुधारण्याची गरज आहे. किमान सात तासांची दर्जेदार झोप मिळाली पाहिजे. लहान मुलाप्रमाणे दररोज झोपण्याची आणि उठण्याची वेळ निश्चित करा. तुम्ही झोपण्याची आणि उठण्याची वेळ निश्चित केली तर तुमची झोप सुधारेल.

*** रात्रीच्या जेवणाची वेळ**

रात्रीच्या जेवणाची वेळदेखील चांगली झोप येण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. झोपण्यापूर्वी दोन ते तीन तास आधी जेवण करण्याचा प्रयत्न करा. झोपेची समस्या कायम राहिली, तर तुम्ही डॉक्टरांचा सल्ला नक्की घ्या.

*** निद्रानाशाची कारणे**

निद्रानाशाची समस्या सतत वाढत आहे. तुम्हाला दिवसाही झोप येत असेल, तर अनेक आजरांचे हे कारण असू शकते.

आरोग्यभान

*** निद्रानाश:** जगभरातील सुमारे तीस टक्के प्रौढांना झोपेचा त्रास होतो. त्यामुळे थकवा येतो आणि एकाग्रता कमी होते. निद्रानाश हा ताण किंवा जेट लॅगमुळे होऊ शकतो. तथापि, ही लक्षणे आठवड्यातून तीन वेळा आढळली आणि तीन महिने टिकून राहिली तर याला निद्रानाश म्हणतात.

*** स्लीप एपनिया:** झोपेच्या दरम्यान



घशाच्या स्नायूंच्या आकुंचनामुळे हवेचा प्रवाह रोखला जातो. त्यामुळे श्वास घेण्यास त्रास होतो. यामुळे रात्रीच्या वेळी वारंवार झोपेचा भंग होऊ शकतो.

*** लेग सिंड्रोम:** पायांमध्ये अस्वस्थता. झोपेच्या वेळी ही अस्वस्थता वाढते. त्यामुळे अनेकदा झोपेमध्ये व्यत्यय येतो.

*** उपचार:**

पायांची मालिश, अल्कोहोल आणि कॅफेनचे सेवन टाळणे या स्थितीला प्रतिबंधित करण्यास मदत करू शकते. लोहाच्या कमतरतेवरील उपचारदेखील कधीकधी आराम देऊ शकतात.

*** अन्य कारणे**

असंतुलन : हायपोथायरॉईडीझममुळे सतत थकवा येऊ शकतो. तथापि, त्याचे निदान आणि उपचार करणे सोपे आहे.

*** जीवनसत्त्वे किंवा खनिजांची कमतरता :** लोहाची कमतरता शाकाहारी किंवा व्हेगन आहारावर जास्त अवलंबून राहिल्यामुळे किंवा मासिक पाळीच्या सम स्यांमुळे होऊ शकते. व्हिटॅमिन डी आणि बी१२ च्या कमतरतेमुळे थकवा येऊ शकतो. पूरक आहाराद्वारे हे दूर केले जाऊ शकते.

*** दीर्घकालीन आरोग्य समस्या:**

मधुमेह, नैराश्य आणि पोटाच्या समस्या या सर्वांमुळे सतत थकवा येऊ शकतो. या आरोग्य समस्यांची लक्षणे व्यवस्थापित करणे आणि त्यावर उपचार करणे शक्य आहे.

नवसंशोधन

आता गळणार नाहीत केस!



कर्करोग हा अत्यंत दुर्धर आजार. या विकारावर केमोथेरेपीचे उपचार दिले जातात. केमोथेरेपीचे दुष्परिणामही आहेत. यामुळे केस गळून जातात. मात्र काही संशोधनांमुळे आता केमोथेरेपीचे हे दुष्परिणाम कमी करणं शक्य होणार आहे. शास्त्रज्ञांनी विशिष्ट प्रकारचं औषध तयार केलं आहे. या औषधाच्या सेवनामुळे केमोथेरेपीदरम्यान होणारं पेशींचं विभाजन टळून केस गळणं थांबू शकतं. केमोथेरेपीचा प्रभाव शरीरातल्या निरोगी पेशींवरही पडतो. केसांच्या वाढीला कारणीभूत ठरणाऱ्या पेशींवर परिणाम झाल्याने केस गळू लागतात. पण नव्या औषधांमुळे रुग्णांची केस गळण्याची भीती कमी होईल. शिवाय उपचारांदरम्यानचा ताण कमी करण्यासही ही औषधं मदत करतील.

दंतारोग्य

दातांच्या शस्त्रक्रियेनंतर...

दातांच्या शस्त्रक्रियेनंतर हिरड्यांना सूज येते. ही सूज पुढचे सात ते दहा दिवस राहू शकते. म्हणूनच दातांच्या शस्त्रक्रियेनंतर विशेष काळजी घेणं गरजेचं आहे. सूज, वेदनांची तीव्रता कमी करून जंतूसंसर्गाचा धोका टाळण्यासाठी काही उपाय करायला हवेत. शस्त्रक्रियेनंतरची ही सूज वेदनादायी असू शकते. हा त्रास कमी करण्यासाठी थंड किंवा गरम पाण्याचा शेक देता येईल. सुरुवातीला थंड पाण्याचा शेक दिल्यानंतर शस्त्रक्रियेच्या ४८ तासांनी गरम पाण्याने शेक द्या. सुजलेल्या हिरड्यांवर उपचार करण्यासाठी दाह कमी करणारी औषधं दिली जातात. यासोबतच दात घासताना काळजी घेणं गरजेचं आहे.



डोळ्यांचं आरोग्य

धोके प्रदूषणाचे

पर्यावरणासोबतच आरोग्यासाठीही प्रदूषण धोकादायक आहे. त्यातच वाहनांमधून निघणारा हा धूर डोळ्यांसाठीही घातक ठरतो. या धुरामुळे दृष्टी कमकुवत होण्याचा धोका निर्माण झाला आहे. सातत्याने अशा धुराच्या संपर्कात आल्यामुळे मॅक्युलर डीजनरेशन नामक नेत्रविकार जडू शकतो, असं एक संशोधन सांगतं. ही व्याधी रेटिनावर परिणाम करत असल्यामुळे रुग्णाला अंधत्वही येऊ शकतं. लक्षात घेण्याजोगी बाब म्हणजे या विकारावर कोणतंही औषध उपलब्ध नाही. या विकाराला केवळ प्रतिबंध करणं शक्य आहे.



आजीबाईचा बटवा

गुणकारी बेदाणे



बेदाणे हा अत्यंत लाभादायी घटक आहे. बेदाण्यांमधल्या नैसर्गिक साखरेमुळे शरीराला ऊर्जा मिळते. अशक्तपणा आला असेल तर बेदाण्यांचं सेवन करावं. बद्धकोष्ठतेवर बेदाणे लाभदायी ठरतात. बेदाणे रात्रभर भिजत घालून सकाळी खाल्ल्याने बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होऊ शकते. बेदाण्यांमधल्या कॅल्शियममुळे हाडांना बळकटी मिळते. यातली नैसर्गिक साखर शरीरात अगदी सहज शोषली जात असल्यामुळे वजन कमी करणारे बेदाणे खाऊ शकतात. ॲनिमियावरही बेदाणे प्रभावी आहेत. बेदाण्यांमध्ये फायबर मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य उत्तम पद्धतीने सुरू रहातं. यातल्या पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियममुळे आम्लपित्ताची समस्या कमी होते.

इजिप्तचा आस्वान हाय डॅम –
विसाव्या शतकातील एक अद्भूत अभियांत्रिकी चमत्कार



इजिप्त देश म्हटला की डोळ्यासमोर येतात ते फक्त पिरॅमिडस् आणि ममी. पण नोव्हेंबर २०२४ मध्ये आम्ही जेव्हा या देशाला भेट दिली तेव्हा मला तेथील सर्वात मोठ्या तांत्रिक चमत्काराला म्हणजेच आस्वान हाय डॅमला प्रत्यक्ष पहाण्याची संधी मिळाली. जेव्हा मी या धरणाच्या माथ्यावर उभी होते तेव्हा माझ्या एका बाजुला अथांग 'लेक नासर' आणि दुसऱ्या बाजुला 'नाईल नदी' शांतपणे वाहत होती आणि आजुबाजुला 'सहारा वाळवंट' पसरलेले दिसत होते. निसर्गाच्या महाकाय रूपावर मानवी अभियांत्रिकीने मिळवलेला विजय प्रत्यक्ष डोळ्यांनी पहाण्याचा तो क्षण माझ्यासाठी थक्क करणारा होता. आस्वान हाय डॅम हे केवळ पाण्याचा साठा करणारे धरण नसून ते मानवाने कठीण निसर्गावर सिव्हिल इंजिनियरींगच्या जोरावर मिळवलेल्या विजयाचे जिवंत उदाहरण आहे. पिरॅमिडच्या देशात जाऊन जेव्हा मी आस्वान धरणाच्या भिंतीवरून खाली पाहिले तेव्हा मला समजले की इजिप्तची ओळख फक्त ३००० वर्षे जुन्या पिरॅमिडस् आणि ममींपुरती मर्यादित नाही. आधुनिक इजिप्तची खरी ताकद नाईल नदीवरील या आधुनिक अभियांत्रिकी चमत्कारात दडली आहे. आस्वान धरणावर प्रथम पाऊल ठेवतांना मला इजिप्तच्या माजी अध्यक्षांचे ते वाक्य आठवले 'हा इजिप्तचा नवीन पिरॅमिड आहे' आणि तो भव्य खडक–मातीचा भराव पहातांना त्या शब्दातील सत्यता मला एक आर्किटेक्ट या नात्याने स्वतः अनुभवायला मिळाली. इजिप्तच्या प्रवासात मला पिरॅमिडस पहातांना जेवढे आश्चर्य वाटले त्याहून कितीतरी पट जास्त अभिमान आस्वान हाय डॅमला भेट देतांना वाटला कारण हे धरण मृत राजाचे स्मारक नसुन १० कोटी जिवंत इजिप्शियन नागरिकांचा जिवनदाता आहे.

पिरॅमिडस मृत राजांचे अमरत्व जपतात तर आस्वान हाय डॅम जिवंत नागरिकांचे भविष्य सुरक्षित करतो. गिझाच्या ग्रेट पिरॅमिडपेक्षा १७ पट अधिक खडक आणि माती वापरून उभारलेला हा आधुनिक इजिप्तचा 'नव–पिरॅमिड'आहे.

प्राचिन काळापासून नाईल नदी इजिप्तची जीवनवाहिनी मानली जाते परंतु नाईल नदीला दरवर्षी येणारा पूर आणि त्यानंतर पडणारा दुष्काळ यामुळे शेतीचे व जनजीवनाचे मोठे नुकसान होत असे. ब्रिटीशांनी १८९८ ते १९०२ दरम्यान एक धरण बांधले होते. परंतु वाढत्या लोकसंख्येची पाण्याची गरज आणि विजेची आवश्यकता भागवण्यासाठी ते अपुरे ठरत होते. इजिप्तमध्ये १९५२ च्या क्रांतीनंतर गमाल अब्दुल नासर सत्तेवर आले. त्यांनी इजिप्तचे औदयोगिकरण करण्यासाठी आणि नाईलच्या पुरावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी एका भव्य धरणाची योजना आखली. आस्वान हाय डॅमचा इतिहास केवळ अभियांत्रिकी नाही तर २० व्या शतकातील जागतिक अर्थकारणाचा आणि शितयुद्धाचा एक भाग आहे. सुरवातीला अमेरिका, ब्रिटन आणि जागतिक बँकेने या धरणासाठी आर्थिक मदत देण्याचे मान्य केले होते परंतु इजिप्तने सोव्हीयत युनियनकडून शस्त्रास्त्रे खरेदी केल्यामुळे अमेरिका व ब्रिटनने ही मदत मागे घेतली. या वादानंतर सोव्हियतयुनियनने इजिप्तलातांत्रिक, आर्थिक मदत आणि अभियंते पुरवले.

आस्वान हाय डॅम हे 'रॉक – फिल डॅम'म्हणजेचमाती आणि खडकांचा भराव घालून बांधलेले धरण आहे. याची लांबी ३८३० मीटर (सुमारे ३.८ किलोमीटर), उंची १११ मीटर (३६४ फुट), पायाजवळील रुंदी ९८० मीटर (३२१५ फुट) आणि माथ्याची रुंदी ४० मीटर (१३१ फुट) आहे. ९ जानेवारी १९६० ला इजिप्तचे अध्यक्ष गमाल अब्दुल नासर यांच्या हस्ते बांधकामाची पायाभरणी होऊन अधिकृत प्रारंभ झाला आणि १५ जानेवारी १९७१ ला तत्कालीन अध्यक्ष अनवर अल – सादात यांच्या हस्ते धरणाचे भव्य उद्घाटन झाले. धरणाच्या विशाल तलावाचे नाव इजिप्तचे दुसरे अध्यक्ष गमाल अब्दुल नासर यांच्या नावावरून 'लेक नासर'असे ठेवण्यात आले. या तलावाचा काही भाग शेजारील सुदान देशातही पसरलेला आहे. सुदानमध्ये या तलावाच्या भागाला 'लेक नूबिया'असे म्हणतात. या धरणाच्या बांधकामामुळे निर्माण झालेला तलाव हा जगातील सर्वात मोठ्या मानवनिर्मीत जलाशयांपैकी एक आहे. या तलावाची एकुण लांबी सुमारे ४७९ किलोमीटर (इजिप्तमध्ये ३५० कीमी आणि सुदानमध्ये १२९ किमी), जास्तीत जास्त रुंदी ३५ किलोमीटर आणि सरासरी खोली २५ ते ९० मीटर आहे. या महाकाय मानवनिर्मीत जलाशयाचे एकुण क्षेत्रफळ ५२५० चौरस किलोमिटर आहे. या तलावाची साठवण क्षमता १३२ अब्ज ते १५७ अब्ज घनमीटर आहे. धरण बांधण्यासाठी सुमारे ४.३ कोटी घनमीटर खडक, माती आणि काँक्रीटचा वापर करण्यात आला.

धरणाचे मुख्य बांधकाम सुरू करण्यापूर्वी वाहत्या नाईल नदीचा प्रवाह थांबवणे हे सर्वात मोठे आव्हान होते. यासाठी ग्रेनाईटचे खडक फोडून ६ विशाल बोगदे जे १५ मिटर व्यास आणि २८२ मिटर लांब खोदण्यात आले. नाईल नदीचा मूळ प्रवाह या बोगद्यांकडे वळवण्यात आला. पूर्व किनाऱ्यावर १९५० मिटर लांब कालवा ग्रेनाईटचे खडक फोडून तयार करण्यात आला. नदी प्रवाह वळवल्यानंतर मुख्य भागामध्ये खडक, वाळू आणि चिकट माती भरून भिंत उभारण्याचे काम अतिवेगाने सुरु झाले. पाण्याच्या प्रचंड दबावामुळे भिंत निसटुन जाऊ नये म्हणुन 'ग्राऊट कर्टन'या विशेष तंत्रज्ञानाचा वापर करून नदीच्या तळाशी २१० मिटर (६९० फूट) खोल सिमेंटचे कप्पे तयार केले गेले. जलविद्युत निर्मितीसाठी धरणाच्या अंतर्गत भागात सोव्हियत बनावटीचे १२ पॉवर टरबाइन्स बसविण्यात आले, ज्यांची एकुण वीज निर्मिती क्षमता २१०० मेगावॉट आहे. धरणाचे संपूर्ण स्ट्रक्चरल डिजाईन मॉस्को मधील प्रसिद्ध 'हायड्रोप्रोजेक्ट इन्स्टिट्युट'द्वारे तयार करण्यात आले होते. सोव्हिएत रशियाचे प्रमुख अभियंता 'निकोलाई मालिशेव्ह'यांनीइजिप्शियन अभियंत्यांसोबत मिळून या प्रकल्पाचे नेतृत्व केले.

सोव्हियत युनियनने या प्रकल्पासाठी अत्यंत कमी व्याजाने (केवळ २% व्याजदर) इजिप्तला अब्जावधी डॅलर चे कर्ज दिले. या कर्जाची परतफेड सुलभ करण्यासाठी इजिप्तला त्यांचे कापूस आणि धान्य सोवियत युनियनला निर्यात करण्याची सवलत देण्यात आली. रोख पैशाची टंचाई असलेल्या इजिप्तला याचा फायदा झाला. रशियाने धरणाच्या बांधकामासाठी लागणारे अवजड ट्रक, प्रचंड क्रेन, बुलडोझर आणि खडक फोडण्यासाठी लागणारी विशेष यंत्रे पुरवली. वाळवंटातील ५० अंश पेक्षा जास्त तापमान आणि ग्रेनाईट सारख्या कठीण खडकांसोबत काम करण्यासाठी रशियन यंत्रे न थांबता चालतील अशा प्रकारे डिजाईन केली गेली. धरणातील १२ विशाल टरबाइन्स आणि वीज निर्मितीचे साहित्य, जनरेटर्स सोवियत युनियन मध्ये तयार करून इजिप्तमध्ये आणले गेले. या प्रकल्पासाठी सुमारे २००० हुन अधिक सोव्हियत अभियंते, भूगर्भशास्त्रज्ञ आणि तंत्रज्ञ आस्वान येथे तैनात करण्यात आले होते. सहारा वाळवंटातील ५० अंशपेक्षा जास्त तापमानात काँक्रीटसुकु नये म्हणून विशिष्ट शीतलीकरण पद्धती वापरण्यात आली. ३०,००० हुन अधिक इजिप्शियन कामगारांना आधुनिक सिव्हिल आणि हायड्रोलिक इंजिनियरींगचे प्रशिक्षण देण्यात आले. गिझाच्या पिरॅमिडपेक्षा १७ पट जास्त साहित्य, ३५००० कामगारांचे श्रम आणि याणि वाहत्या महाकाय नदीचा प्रवाह – आस्वान हाय डॅम म्हणजे कठीण निसर्गावर सिव्हील इंजिनिअरिंग ने मिळविलेला ऐतिहासिक विजयच होय.

या धरणाच्या निर्मितीमुळे इजिप्तला प्रचंड प्रमाणात जलविद्युत निर्माण करता आली ज्यामुळे देशाच्या अर्थकारणावर खुप खोलवर परिणाम दिसून आले. येथे तयार करण्यात आलेल्या जलविद्युत निर्मिती केंद्राची स्थापित क्षमता २१०० मेगावॉट आहे. येथे वार्षिक वीज निर्मिती सुमारे १० अब्ज किलो व्हॅट आहे. प्रत्येकी १७५ mv क्षमतेचे १२ टर्बाईन्स सुमारे ३५ ते ७७ मीटर पाण्याच्या दाबाच्या सहाय्याने आणि कमाल ११००० घनमीटर प्रति सेकंद पाण्याच्या प्रवाहाचा सामना करतात. सोवियत युनियनची 'लेनिनग्राड मेटल वर्क' या कंपनीने हे अजस्त्र टर्बाइन निर्माण केले. येथे 'सिंक्रोनस जनरेटर्स' बसविण्यात आले आहेत जे 50 hz फ्रिक्वेन्सीवर अखंड वीज निर्मिती करतात. सोप्या भाषेत सांगायचे झाले तर लेक नासर तलावातील पाणी १२ विशाल पोलादी नळयांमधून प्रचंड दाबाने खाली सोडले जाते. हा पाण्याचा दाब ५० ते ७७ मीटर उंचीवरून खाली येऊन फ्रान्सिस टर्बाइनच्या पात्यांवर आदळतो. ज्यामुळे टर्बाईन उच्च वेगाने फिरू लागतात त्यामुळे त्यांना जोडलेला जनरेटरचा शाफ्ट फिरतो आणि गतिज उर्जेचे विद्युत उर्जेत रुपांतर होते. निर्माण झालेली वीज आधी सबस्टेशन मध्ये आणि नंतर राष्ट्रीय पॉवर ग्रीड द्वारे संपूर्ण इजिप्तमध्ये पाठवली जाते.

१९७० मध्ये ते धरण पूर्ण झाले तेव्हा ते इजिप्तच्या एकुण विजेच्या गरजांपैकी तब्बल ५०% एकटया या प्रकल्पातून पुरवत असे. आता इतर औष्णीक, सौर आणि पवनऊर्जा यासारखे विकल्प उपलब्ध असले तरी आजही हा इजिप्तचा सर्वात स्वस्त आणि विश्वसनीय उर्जास्त्रोत आहे.

१९६० मध्ये आस्वान हाय डॅमचे काम सुरु झाल्यानंतर नाइल नदीवर 'लेक नासर' हा अथांग मानवनिर्मीत तलाव तयार होणार होता. या तलावाच्या पायाखाली प्राचीन इजिप्त आणि नुबिया संस्कृतीची ३००० वर्षे जुनी ऐतिहासिक मंदिरे व वास्तू कायमची बुडण्याचा धोका निर्माण झाला होता. या एतिहासिक ठेव्याचे रक्षण करण्याकरता इजिप्त आणि सुदान सरकारने आंतरराष्ट्रीय समुदायाकडे मदतीची याचना केली. युनेस्को ने मदतीचा हात पुढे केला. या मोहिमेत जगातील ५० हुन अधिक देशांनी आर्थिक मदत, अभियंते आणि पुरातत्वशास्त्रज्ञ पाठवून सहभाग नोंदवला या मोहिमेत सर्वात मोठे आणि कठिण आव्हान अबू सिंबल येथील सम्राट रामसे दूसरे आणि त्यांची राणी नेफरतारी यांची खडक कोरून कोरून बनविलेली भव्य मंदिरे वाचवणे हे होते. केवळ अबू सिंबलच नाही तर या मोहिमेत एकूण २० हुन अधिक मंदिरे आणि स्मारके सुरक्षित ठीकाणी हलवण्यात आली. फक्त अबू सिंबलचे मंदिर किंवा या परीसरातील मंदिरांचे स्थानांतरण या विषयांवर वेगवेगळे लेख होऊ शकतात इतके त्यांच्याबद्दल लिहीण्यासारखे आहे. आम्ही जेव्हा अबु सिंबलच्या मंदिरात, प्रत्यक्षात गेलो तेव्हाचा अनुभव इथे शब्दात वर्णन करणे केवळ अशक्य आहे. १२६४ BCE काळातील हे मंदिर तत्कालीन स्थापत्य आणि अभियांत्रिकीचे उत्तम उदाहरण आहे. ऐतिहासीक वास्तुंच्या स्थानांतरणाच्या या मोहिमेच्या यशानंतरच १९७२ मध्ये युनेस्कोने 'जागतिक वारसास्थळ'ही संकल्पना अधिकृतपणे स्विकारली.

धरणाचे काम पूर्ण झाल्यानंतर इजिप्त आणि सोव्हियत युनियनच्या या ऐतिहासीक सहकार्याची आठवण म्हणून आस्वान हायडॅमजवळ एक भव्य स्मारक उभारण्यात आहे. या स्मारकाचा आकार कमळाच्या पाकळ्यांसारखा आहे म्हणून याला 'लोटस फ्लावर मॉन्युमेंट'असे नाव देण्यात आले. या स्मारकाच्या मध्यभागी इजिप्त आणि रशियाच्या राजमुद्रा एकत्रितपणे कोरण्यात आल्या आहेत जे दोन्ही देशातील मैत्रीचे प्रतीक मानले जाते. आस्वान हाय डॅमच्या बांधकामात सोवियत युनियनने दिलेली आर्थिक, तांत्रिक आणि अभियांत्रिकी मदत आणि हजारो इजिप्शियन आणि रशियन कामगारांच्या योगदानाचा सन्मान करण्यासाठी हे स्मारक उभारण्यात आले. याच्या डिजाइनसाठी सोव्हियत युनियनमध्ये एक स्पर्धा भरविण्यात आली होती जी वास्तु शास्त्राज्ञ प्योत्रपाव्हलोव्ह यांनी जिंकाली होती. स्मारकाची रचना उघड्या कमळाच्या भव्य पाकळ्यांसारखी आहे. प्राचीन इजिप्शियन संस्कृतीत कमळाचे फूल हे पुनर्जन्म, समृद्धी आणि जीवनाचे प्रतीक मानले जाते, म्हणून ती विशेष डिजाइन निवडली गेली. आम्ही जेव्हा या स्मारकाला भेट दिली तेव्हा मनात् हाच विचार आला की आयुष्यात खरा मित्र तोच आहे जो संकटात आणि गरज असतांना निस्वार्थ भावनेने आपल्याबरोबर उभा राहतो.

आस्वान हाय डॅमच्या बांधकामामुळे इजिप्तच्या अर्थकारणावर सकारात्मक परिणाम झाला. धरणातून मिळणाऱ्या स्वस्त आणि मुबलक विजेमुळे औदयोगिक क्रांती घडुन आली. इजिप्तमध्ये स्टील, ॲल्युमिनीयम, खते आणि कापड उद्योगाचा मोठ्या प्रमाणावर विस्तार झाला. ग्रामीण भागात पहिल्यांदाच वीज पोहचल्यामुळे तिथल्या लघुउद्योगांना गती मिळाली. आधी शेतकरी पुराच्या पाण्यावर अवलंबुन राहून वर्षातुन एकदाच पीक घेऊ शकत होते पण धरणाच्या पाण्यामुळे वर्षातून २ ते ३ पिके घेणे शक्य झाले. वाळवंटातील लाखो हेक्टर जमीन नवीन सिंचन पध्दतीमुळे शेतीयोग्य बनवली गेली. इजिप्शियन कापूस आणि तांदळाच्या उत्पादनात मोठी वाढ झाली ज्यामुळे निर्यातीतून देशाला मोठे हे परकीय चलन मिळाले. भीषण पूर आणि आवर्षण या दोन्ही टोकाच्या आपत्तीवर मानवी नियंत्रण आले. पुरामुळे पिके, घरे आणि पायाभूत सुविधांचे होणारे अब्जावधींचे नुकसान कायमचे थांबले. धरणामागे तयार झालेल्या विशाल लेक नासर तलावामुळे गोड्या पाण्यातील मत्स्यव्यवसाय वाढीस लागला. नाईल नदीत बारामाही वाहतुक सुरु झाल्यामुळे 'क्रूझ टुरीझम'आणि पर्यटनाला मोठा हातभार लागला. आम्ही आमच्या इजिप्तमधील वास्तव्यात ३ दिवसांच्या नाईल नदीमधील क्रुझ पर्यटनाचा आनंद घेतला. पंचतारांकीत सुविधांसह या क्रुझ आंतरराष्ट्रीय पर्यटकांना सेवा देण्यास सज्ज असतात. आम्ही या जलपर्यटनात कर्नाक मंदीर, एडफू मंदिर, कोम ओम्बो मंदिर, अबू सिंबल चे मंदिर इ. जागतीक वारसास्थळांना भेट दिलीच पण सोबतच 'एसना लॉक'या नदीतील दोन भागातील जलपातळीमधील फरकातुन क्रुझ कशी बाहेर पडते जे की सुवेझ अथवा पनामा कालव्यात देखील होते त्याचा प्रत्यक्षात अनुभव घेतला. फक्त नाईल नदीवरील कुझ पर्यटनावर एक वेगळा लेख होऊ शकतो. ज्या देशात वर्षातुन सरासरी २ इंचापेक्षाही कमी पाऊस पडतो त्या देशात आम्ही तिथेच पिकवलेल्या गोड द्राक्षे, स्ट्रॉबेरी, संत्री, मोसंबी इ. अनेक फळांचा आस्वाद घेतला. देशाच्या काही भागात तर वर्षानुवर्षे अजिबात पाऊस पडत नाही असा देश युरोपिय देशांना भाजीपाला, अन्नधान्ये आणि फळे इ. निर्यात करतो हे सगळे शक्य झाले ते फक्त आस्वान हाय डॅममुळे.

इजिप्तमधील आस्वान हाय डॅम हा जरी अभियांत्रिकीचा एक अद्भुत नमुना असला तरी या धरणाचा तिथल्या पर्यावरणावर आणि इकोसिस्टमवर झालेला परिणाम अत्यंत गुंतागुंतीचा आणि गंभीर मानला जातो. हे धरण बांधले त्या आधी नाईल नदी दरवर्षी आपल्या पुरासोबत लाखो टन अतीशय सुपीक गाळ घेऊन येत असे. धरणामुळे ९५% गाळ लेक नासरच्या तळाशी साचुन राहु लागला. शेतजमीनींना मिळणाऱ्या नैसर्गिक खताचा पुरवठा बंद झाल्यामुळे इजिप्तला मोठ्या प्रमाणावर कृत्रिम आणि रासायनिक खतांचा वापर करावा लागला. यामुळे जमिनीचे प्रदूषण आणि पाण्याचे प्रदूषण वाढले. नाईल नदी जिथे भूमध्य समुद्राला मिळते त्याला 'नाईल डेल्टा'म्हणतात. आधी नदीने आणलेला गाळ समुद्रकाठी साचून किनाऱ्याचे रक्षण करायचा. परंतु गाळ येणे थांबल्यामुळे भूमध्य समुद्राच्या लाटांमुळे इजिप्तचा उत्तर किनारा आणि डेल्टा भाग समुद्राखाली जाऊ लागला आहे. बारामाही सिंचनामुळे शेतात सतत पाणी साचून राहू लागले. वाळवंटातीत उष्णतेमुळे पाण्याचे बाष्पीभवन होऊन पाण्यातील क्षार जमिनीच्या वरच्या थरावर साचू लागले. योग्य निचरा प्रणाली नसल्यामुळे इजिप्तमधील हजारो हेक्टर सुपीक शेतजमीन क्षारपड झाली. नाईल नदीमधील समुद्रात जाणारे पोषक घटक थांबल्यामुळे भूमध्य समुद्रातील 'सार्डिन' माशांचे अन्न नष्ट झाले. यामुळे इजिप्तमधील सार्डिन माशांची पैदास सुमारे ८०% ने घटली. नाईल नदीचा प्रवाह आणि तापमान बदलल्यामुळे अनेक स्थानिक गोड्या पाण्यातील माशांच्या प्रजाती नष्ट झाल्या किंवा कमी झाल्या. नदीचा प्रवाह संथ झाल्याने पाण्याचे कालवे, जलपर्णी आणि ठरावीक प्रकारचे गोगलगाय वाढले. हे गोगलगाय 'बिव्हर्जिया' या परजीवी आजाराचे वाहक असतात. यामुळे शेतात काम करणाऱ्या लाखो नागरीकांना यकृत आणि मुत्राशयाच्या आजाराचा सामना करावा लागला.

काही सकारात्मक पर्यावरणीय बदल देखील झाले ज्यामुळे इजिप्तला फायदा झाला. जलविद्युत निर्मितीमुळे इजिप्तला कोळसा किंवा खनिज तेलावर चालणारी औष्णीक वीज केंद्रे उभी करावी लागली नाहीत त्यामुळे लाखो टन विषारी वायू, धुर आणि कार्बन डाय ऑक्साईड वातावरणात मिसळण्यापासून थांबले. लेक नासर या गोड्या पाण्याच्या तलावामुळे सहारा वाळवंटाच्या मधोमध एक नवीन आणि समृद्ध अशी परिसंस्था निर्माण झाली. युरोप आणि अशियातून हिवाळ्यात अफ्रिकेत येणाऱ्या हजारो स्थलांतरीत पक्षांसाठी हा तलाव एक महत्वाचा सुरक्षित थांबा बनला आहे. मानवी हस्तक्षेप कमी झाल्यामुळे या विशाल तलावात दुर्मिळ होत चाललेल्या नाईलच्या सुसरींची आणि गोड्या पाण्यातील माशांची पैदावार मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे. धरणाच्या नियंत्रणामुळे नदीकाठच्या जमिनीची होणारी धूप थांबती. दुष्काळात लेक नासरच्या पाण्यामुळे झाडे, शेती आणि वन्यजीव पाण्याचे दुर्भिक्ष न होता जगु शकले. धरणातील पाण्याच्या नियमीत पुरवठ्यामुळे सहारा वाळवंटातील सुमारे २ लाख हेक्टर जमीन शेतीयोग्य आणि हिरवीगार बनविण्यात आली. विशाल तलाव आणि वाढलेल्या हिरवाईमुळे आस्वानच्या आसपास अत्यंत उष्ण आणि कोरड्या हवामानातही अल्हाददायक बदल घडुन आला. धरणामुळे नाईल नदीचा जलस्तर स्थीर राहू लागला त्यामुळे बारामाही पर्यटनाला चालना मिळाली. रस्त्यावरून होणाऱ्या वाहतुकीपेक्षा पाण्यावरील वाहतुक स्वस्त होते कारण त्याला इंधन कमी लागते. इंधनाची बचत होऊन रस्ते वाहतुकीमुळे होणारे प्रदुषण कमी झाले.

इजिप्तच्या प्रवासात मी अनेक प्राचीन मंदिरे आणि पिरॅमिडस् पाहिले पण आस्वान हाय डॅमच्या माथ्यावरुन जेव्हा मी लेक नासरकडे पाहिले तेव्हा मला समजले की भूतकाळाचा अभिमान असण्यापेक्षा वर्तमानात कोट्यावधी जीव वाचवणारी वास्तू कितीतरी पटीने महान आहे. आस्वान धरणाचा तो भव्य पसारा प्रत्यक्ष डोळ्यांनी पाहुन परततांना माझ्या मनात एकच विचार होता की मानवी जिद्द, इंजिनियरींगचे कौशल्य आणि निसर्गाचे सहकार्य एकत्र आले की वाळवंटातही जीवन कसे बहरू शकते याचे हे धरण जीवंत उदाहरण आहे. गिझाचे पिरॅमिडस काळाच्या ओघात शांत उभे आहेत पण आस्वान धरणावर उभे राहुन जेव्हा मी पाण्याच्या प्रवाहाचा आणि टर्बाइनचा आवाज ऐकला तेव्हा मला इजिप्तच्या प्रगतीची आणि उर्जेची धडधड प्रत्यक्ष जाणवली. इजिप्तला निघण्यापूर्वी नेहमीच्या सवयीप्रमाणे आम्ही त्या देशाचा परीपूर्ण अभ्यास करण्याचा प्रयत्न केला होता. मीना प्रभु लिखीत 'इजिप्तायन'या पुस्तकाचे पारायण केले होते. प्रत्येक स्थळाला भेट देण्यापूर्वी जर त्याचा आधीच अभ्यास झालेला असेल तर आपण जास्त चांगल्या प्रकारे स्थलदर्शन करू शकतो असे माझे ठाम मत आहे. माझ्या या आस्वान भेटीने माझी इजिप्तबद्दलची दृष्टीच बदलून टाकली. इजिप्त फक्त थडग्यांचा आणि राजांचा देश नाही तर नाईलच्या पात्रात आस्वान डॅमच्या रुपाने आधुनिकतेचे आणि स्वाभीमानाचे नवे पिरॅमिडस् उभारणारा एक जिवंत देश आहे.

वाळवंटातील ५० अंश तापमानात ३५००० कामगारांनी आणि सोव्हिएत् – इजिप्शियन तंत्रज्ञांनी रचलेला हा चमत्कार पुस्तकात वाचणे वेगळे आणि प्रत्यक्षात तिथे उभे राहुन अनुभवणे वेगळे. हा खरोखरच विसाव्या शतकातील मानवी कौशल्याचा परमोच्च बिंदू आहे. आस्वान हाय डॅमला दिलेली ही भेट माझ्या कायम स्मरणात राहील कारण ती फक्त एका धरणाची भेट नव्हती तर मानवाने निसर्गावर मिळवलेल्या विजयाची आणि पुनर्जन्माची प्रत्यक्ष अनुभूती होती. या धरणावरून निरोप घेतांना सूर्य लेक नासरच्या संथ पाण्यात मावळत होता तो विहंगम नजराणा बघतांना माझ्या मनात एकच विचार आला की इजिप्तच्या फॅरो राजांनी प्राचीन काळात स्वतःसाठी पिरॅमिडस् बांधले असतील पण आधुनिक इजिप्तने आपल्या जनतेच्या भविष्यासाठी बांधलेला हा 'आधुनिक पिरॅमिड'शतकानुशतके नाईल नदीच्या काठावर ठामपणे उभा राहील. ही केवळ एका धरणाची सफर नव्हती, तर मानवी जिद्दीला प्रत्यक्ष डोळ्यांनी दिलेला मुजरा होता.



संकलन आणि शब्दांकन
– आर्किटेक्ट कविता सुशील जैन
B.Arch. AIIA, AIID
अहिल्यानगर.
फोन – ९८५०३३०५९१

AESA
Architects, Engineers & Surveyors Association Ahilyanagar

डॉक्टर सुधा कांकरिया लिखित 'औंदा लग्नाचा इचार नाय' या बालविवाह प्रतिबंधक व्हिडिओ रूपांतरीत नाटुकलीचे प्रकाशन



नगर – येथील नेत्रतज्ञ डॉ. सुधा कांकरिया लिखित औंदा लग्नाचा इचार नाय! या बालविवाह प्रतिबंधक व्हिडिओ रूपांतरीत नाटुकलीचे प्रकाशन अहिल्यानगर जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी आनंद भंडारी यांच्या हस्ते झाले. निमित्त होते आंतरराष्ट्रीय बालविवाह निर्मूलन दिवसाचे. सदर कार्यक्रमाचे आयोजन रोटरी क्लब ऑफ अहिल्यानगर तसेच मानकन्हैया ट्रस्ट यांच्यावतीने करण्यात आले.

सुरुवातीला लेखिका डॉ. सुधा कांकरिया यांनी स्वागत केले व बालविवाह मुक्त भारत अभियानाची माहिती सांगितली. २७ नोव्हेंबर हा दिवस संयुक्त राष्ट्राच्या वतीने जागतिक बालविवाह निर्मूलन दिवस म्हणून पाळला जातो. त्यानिमित्ताने जनजागृती व लोकशिक्षण व्हावे हा त्यामागचा हेतू आहे. आणि म्हणूनच औंदा लग्नाचा विचार नाय नाटुकलीचे रूपांतर व्हिडिओमध्ये करून सोशल मीडियाद्वारे त्याचा प्रचार व प्रसार करण्यात येत आहे. रोटरीचे अध्यक्ष सुहास क्षीरसागर यांच्या हस्त आनंद भंडारी यांचा सत्कार करण्यात आला.

बालविवाहामुळे मुलीच्या आरोग्याला धोका

भंडारी म्हणाले की, बालविवाहामुळे मुलीच्या आरोग्याला धोका निर्माण होतो. तिचे शारीरिक व मानसिक नुकसान होते. माता व बालमृत्यूचे प्रमाण वाढते. सामाजिक असंतुलन निर्माण होते. हे थांबविण्यासाठी सर्वांनीच बालविवाह मुक्त भारत अभियानामध्ये सहभागी होण्याची आवश्यकता आहे. डॉ. सुधा कांकरिया लिखित औंदा लग्नाचा विचार नाय या नाटुकलीचे आत्ताच व्हिडिओ रूपांतराचे माझ्या हस्ते उद्घाटन झाले. सदर नाटुकली छोटी असूनही अत्यंत प्रभावी व सकारात्मक रीतीने परिणाम करणारी आहे. सोप्या भाषेत व भावपूर्ण रीतीने ती सादर झाली आहे.

भारतामध्ये नगर जिल्ह्याचे कार्य सर्वोत्तम

मी डॉ. सुधाताई तसेच रोटरी क्लब व मानकन्हैया ट्रस्ट यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन करतो. सोशल मीडियाच्या माध्यमातून ही जास्तीत जास्त व्यक्तींपर्यंत पोहोचविणे महत्त्वाचे आहे. भारतामध्ये नगर जिल्ह्याचे कार्य सर्वोत्तम आहे असेही ते म्हणाले.

सदर कार्यक्रमात रोटरी क्लबचे अध्यक्ष सुहास शिरसागर, स्नेहल क्षीरसागर, सचिव संदीप ठोंबे, मानकन्हैया ट्रस्टचे अध्यक्ष डॉ. प्रकाश कांकरिया, महिला बाल विकास अधिकारी यांच्यावतीने श्री. गोसावी तसेच महिला भगिनी उपस्थित होत्या.

नगर जिल्ह्यातील ऊस दराबाबत झालेला निर्णय 'तडजोड' उत्पादकांच्या हिताची नाही

जो कारखाना जास्त दर देईल त्याला ऊस द्यावा : अनिल घनवट

नगर – जिल्ह्यातील साखर कारखानदार व शेतकरी संघटनेच्या नेत्यांच्या झालेल्या बैठकीतील निर्णय योग्य नसून जो कारखाना जास्त दर देईल त्याला शेतकऱ्यांनी ऊस द्यावा असे आवाहन शेतकरी संघटनेचे नेते अनिल घनवट यांनी केले आहे.

अहिल्यानगर जिल्ह्यातील ऊस उत्पादकांना पहिला हप्ता किती मिळावा यासाठी जिल्हाधिकारी कार्यालयात बैठक घेण्यात आली. सुरुवातीला बैठकीला फक्त राजू शेट्टी व त्यांच्या निवडक कार्यकर्त्यांनाच बैठकीत प्रवेश देण्यात आला होता. प्रवेश नाकारल्यावर अनिल घनवट यांनी जिल्हाधिकारी दालना समोर घोषणाबाजी केली व एकाच संघटनेच्या नेत्यांना बैठकीत प्रवेश दिल्याबद्दल आक्षेप घेतला तेव्हा त्यांना व भूमिपुत्र शेतकरी संघटनेच्या नेत्याला बैठकीत प्रवेश देण्यात आला.

पहिल्या फेरीत साखर कारखानदारांच्या वतीने पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे यांनी ३१०० रु. पहिला हप्ता देण्याची तयारी दर्शवली. हे मान्य नसल्यामुळे पुन्हा साखर कारखानदारांनी आपसात चर्चा करून पुन्हा बैठकीस बोलावले. या बैठकीला शेतकरी संघटनांच्या वतीने फक्त राजू शेट्टी, अनिल घनवट व रवी मोरे होते. या वेळी पालक मंत्र्यांनी ३२५० पहिला हप्ता, १०० रु. कारखाना बंद होताना व १०० रु. पुढच्या (२०२७) च्या डिसेंबर मध्ये देण्याचे जाहीर केले. अनिल घनवट यांनी या प्रस्तावाला विरोध केला व पहिला हप्ता किमान ३५०० रु. प्रतिटन असावा असा आग्रह धरला मात्र राजू शेट्टी यांच्या कडून त्यास साथ मिळाली नाही. तसेच कारखान्याचे साखर वर्ष हे सप्टेंबर मध्ये संपते तेव्हा शेवटचा हप्ता द्यावा अशी मागणी केली तेव्हा दिवाळी पूर्वी देण्याचे कबूल करण्यात आले.

जाहीर झालेला ३२५० रु. हा किमान पहिला हप्ता सर्व कारखान्यांनी द्यायचा आहे व ज्या साखर कारखान्यांची ऐपत आहे त्यांनी जास्त दर दिला तरी चाले असे जाहीर करण्यास सांगितले.

साखरेला चांगले दर असल्यामुळे शिखर सहकारी बँकेने साखरेचे मूल्यांकन ४५०० रु. प्रति क्विंटल केले आहे व प्रत्यक्ष साखर ५२०० रु. प्रति क्विंटल विकत आहे त्यामुळे साखर कारखान्यांना ३५०० ते ३७०० रु. पहिला हप्ता देण्यास अडचण नव्हती. अहिल्यानगर जिल्ह्यातील व शेजारच्या पुणे जिल्ह्यातील अनेक साखर कारखान्यांनी ३७०० रु. दर जाहीर केला आहे. ऊस उत्पादकांनी, जो साखर कारखाना जास्त दर देईल त्याला ऊस द्यावा असे आवाहन घनवट यांनी केले.

साखरेला या वर्षी उच्चांकी दर मिळण्याची शक्यता आहे. त्याचा फायदा ऊस उत्पादकांना मिळाला पाहिजे. ३४५० रु. हा अंतिम दर देऊन साखर कारखानदार शेतकऱ्यांना फसवण्याचा शक्यता आहे. रंगराजन समितीच्या शिफारशी प्रमाणे ७०–३० अशी नफ्याची वाटणी व्हायला हवी. पहिला हप्ता कमी मिळाला तरी चालेल पण शेवटचा हप्ता साखर व उपदार्थांच्या विक्री दरा नुसार मिळविण्यासाठी, शेतकऱ्यांनी पुन्हा आंदोलनाची तयारी ठेवावी असे आवाहन अनिल घनवट यांनी केले आहे.

Online Leave And Licence करिता संपर्क करा रोहन आजबे 9271442191

भाड्याने देणे
डॉक्टर कॉलनी येथे छोट्या कुटुंबासाठी
वन बीएचके बंगला भाड्याने देणे आहे
9422222238

बंगलो/प्लॉट विकणे
G. क्र. 208/+209, मोहिनीनगर, आदर्शनगर रोड, केडगाव, अहिल्यानगर NA प्लॉट, प्लॉट क्षेत्रफळ 3333 चौरस फूट, 1400 चौरस फूट बांधकाम, 4 बीएचके, पाण्याचे बोअर, + कॉर्पोरेशनचे पाणी 2 नारळ, 3 आंब्याची झाडे
8766582543

भाड्याने देणे
गुलमोहर रोडवरील श्री स्वामी समर्थ मंदिरा जवळ पहिला मजल्यावरील
2BHK फ्लॅट
पहिलाच फ्लॅट
१४०० स्क्वे. फु.
सर्व सुखसोयीनियुक्त
फक्त पुर्ण शाकाहारी कुटुंबास
9527580547

लॉ-सीईटी संडे बॅचसाठी रजिस्टर केले आहे काय?
नसल्यास आजच करा!
LAW CET & CLAT 2026
Sunday Batches
For more details contact
7517245777
7841045777

४७५ स्क्वेअर फुट गाळा
भाड्याने देणे
फ्रंट साईड चितळे रोड प्रशस्त पार्किंग, सर्व सुविधायुक्त. क्लासेस, ऑफिसेस, क्लिनिक, कॅफे व इतरसाठी उपयुक्त.
9527937555

घर विकणे
योग्य किंमतीत
1RK नवीन
रो-हाऊस विकणे आहे
पत्ता- लक्ष्मी टॉवर कॉलनी फेज-७ भिस्तबाग महालाजवळ, सावेडी,
9890289810
9284407126

भाड्याने देणे
1BHK FLAT
भाड्याने देणे आहे
पत्ता: ड्रीम सिटी, नगर कल्याण रोड, अहिल्यानगर.
9890673007
9096644773

प्लॉट विकणे
पाण्याच्या टाकीजवळ गणेशनगर, नगर-कल्याण रोड, अहिल्यानगर येथे २२०० स्क्वे.फूट प्लॉट विकणे.
7020203806

WE ARE HIRING at Ahilyanagar
- CRM MANAGER
- ACCOUNTANT
- SELS EXECUTIVE
- BACK OFFICE
- TECHNICIAN
- TELECALLOR
- SUPERVISOR

Fresher or experience (M/ f)
Call- Hi Skill
9822613188

सावेडी येथील नामांकित शोरुमसाठी
त्वरित पाहिजेत
सेल्समन/सेल्सगर्ल - १०
१ ते २ वर्षांचा 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

पाहिजे
हेल्पर • सेल्समन (लेडिज / जेन्टस) • हेल्पर
कीमान १२ वी.अनुभवीनी प्राधान्य त्वरीत अर्जासह भेटा
वी.हरी धाकाजी देउवांवकर
सराफ ॲण्ड ज्वेलर्स एम. जी. रोड,कापडबाजार,अ.नगर

ड्रायव्हर पाहिजे
टेम्पो गाडीसाठी लायसन्स धारक, निर्व्यसनी अनुभवी MIDC येथे ड्रायव्हर पाहिजे
7620881810

पाहिजेत
मेडिकल एजन्सीमध्ये बिलींग कामासाठी
मुली पाहिजे
भैरवनाथ एजन्सी
7447858080

पाहिजेत
अनुभवी सेल्समन/ सेल्सगर्ल पाहिजे
कॉस्मॅटीक आयुर्वेदिक मार्केटींगचा अनुभव आवश्यक
फार्मासिस्ट पाहिजे
(पार्टटाईम व फुलटाईम)
7972019331
7709779999

नामांकित टाईल्सच्या शोरुममध्ये
पाहिजेत
मार्केटींगसाठी
सेल्समन - २ जागा
४ ते ५ वर्षांचा अनुभव आवश्यक
(आकर्षक पगार)
हुंडेकरी शोरुमागे, नगर-मनमाड रोड, अ.नगर
9590151515

पाहिजेत
१)परीधान क्लॉथ- भूषणनगर
२) राजवस्त्र दालन- बालीकाश्रम रोड
३) कोनार्क कलेक्शन- पाईपलाईन रोड
कापड दुकानात हुशार व अनुभवी सेल्समन पाहिजेत
(आकर्षक पगारासह आकर्षक कमीशन)
-संपर्क- 7038146222



बाळांच्या वजन, उंची, भूक व प्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी आजच भेट द्या.
सन-२०१० पासून
चिरायु
लहान मुलांचे क्लिनिक
(जन्मापासून ते १८ वर्षापर्यंत)
प्रसिध्द बालरोग तज्ञांचा सल्ला
शाखा १ - सबजेल चौक, तुळजाभवानी मंदिरासमोर (डायमंड बेकरी समोर) अहिल्यानगर
9527931384 / 8830400170

Shankarleela INFRASTRUCTURES PVT. LTD.
पाहिजे!
खालील पदासाठी कुशल व अनुभवी उमेदवारांची आवश्यकता आहे.
ऑफिस बॉय
आजच अर्ज करा!
ऑफिसचा पत्ता : ३०१, ए.पी.स्क्वेअर, प्रोफेसर चौक, सावेडी, अ.नगर
संपर्क : 7037374949 / 7063638080

पाहिजेत
कॅशिअर - 4 जागा
2 ते 3 वर्षाचा अनुभव आवश्यक
सेल्स रिप्रेझिन्टिव्ह - 8 जागा
मराठी, हिंदी भाषेवर प्रभुत्व, उत्तम संभाषण कौशल्य, सराफी पेढीत काम करण्याचा अनुभव किंवा विना अनुभवींना सुद्धा प्राधान्य.
हेल्पर - 6 जागा
S.G.K. एस.जी.कायगांवकर JEWELLERS स्थापना 1937
वेळ : सायं 4-6 | बुधवार बंद
सावेडी 9511902345

Turn Data into Insights and Build a Smarter Future!
100% JOB Assistance
An ISO 9001:2015 Certified DISHA COMPUTER INSTITUTE
CERTIFICATE COURSE IN DATA ANALYST
MASTER INDUSTRY-RELEVANT TOOLS
EXCEL Data Analysis & Automation | POWER BI Interactive Dashboards | SQL Data Querying & Management | PYTHON Data Analysis & Scripting | TABLEAU Data Visualization
दिल्ली गेट शाखा 9371051769 | जुने बस स्टँड शाखा 9371151769 | पाईपलाईन शाखा 7447761769
ENROLL NOW!



थंडीचे कपडे...
जन्मलेल्या बाळापासून मोठ्या महिला व पुरुषांसाठी, मुला-मुलींसाठी...
स्वेटर्स,जॅकेट, जर्कीन, टोपी, उलन स्टोल,मफलर, सॉक्स,सग व
अजून बरेच काही आणि तेही रास्त दरात
अहिल्यानगर शहरातील भव्य मॉल
मयुरी लेडिज मॉल
मल्हार चौक, आयकॉन पब्लिक स्कुल जवळ, आगरकर मळा, अहिल्यानगर ९०२८२०११८८

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 सामाजिक जाणिवेतून मोफत सल्ला व शिबीर
*सर्व आजारांसाठी ऍडमिट सुविधा उपलब्ध.
*सर्व नामांकित कंपन्यांचे कॅशलेस सुविधा उपलब्ध.
संपर्क : मो. ९५१११११०४४४
डॉ.अनिरुद्ध गिते MBBS / MD paeds
अक्षय मुलांचे हॉस्पिटल बालिकाश्रम रोड, अ.नगर



चौथे पुण्यस्मरण
"आपल्या संस्काररूपी स्मृतींचा.. स्मृतीगंध आजही दरवळत आहे.. प्रत्येक क्षणोक्षणी आपणच आम्हांला प्रेरणा देत आहे.."
कै.ॲड.बाळकृष्ण सदाशिवराव खांडरे
स्वर्गवास, दि.२९/११/२०२२
आपल्या पावन स्मृतीस भावपूर्ण श्रद्धांजली..!
श्रीमती अनिता बाळकृष्ण खांडरे
श्री. ॲड. सागर बाळकृष्ण खांडरे श्री. एकनाथ सदाशिवराव खांडरे
श्री. ऋषिकेश ज्ञानेश्वर खांडरे श्री.निलम योगेश वराडे
सौ. ॲड. शिल्पा हर्षल लहामगे (खांडरे)
समस्त खांडरे परिवार
मो.: 9970009009

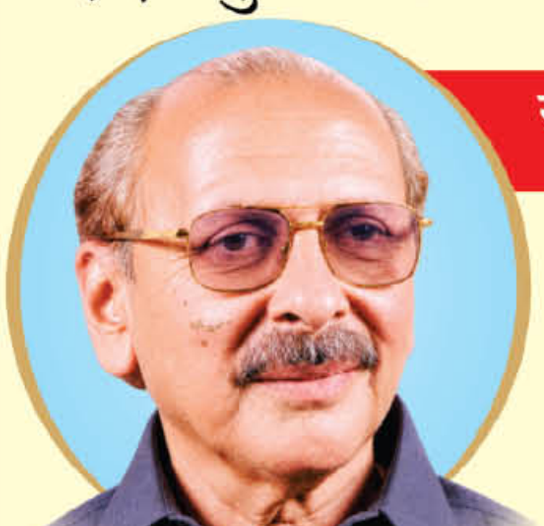
महावीर मॉल...
स्वस्त परंतु चांगले कपडे खरेदी करणाऱ्या ग्राहकांनीच कृपया मॉलला भेट द्यावी.
फ्रेश स्टॉक
डबल बेड इंपोर्टेड, ब्लॅकेट १५९९/- पासून २५९९/- पर्यंत भरपूर व्हालर्सच्ये मिळतील. (१० वर्षे गॅरंटी)
जेन्टस-लेडीज स्वेटर, जर्किन, हुडी, अप्पर, मफलर, हँड ग्लोज, उलन कॅप सर्व साईझमध्ये आणि होलसेल दरात..
सरसकट २०% डिस्काऊंट..

आली थंडी
मार्केट पेक्षा वेगळ पाहिजे तर मार्केट पेक्षा वेगळ्या ठिकाणी यावे लागेल.
अधिक माहितीसाठी भेट द्या..
श्री महावीर कलेक्शन
मारुती मंदिरा समोर, मर्चंट बँके जवळ, मार्केटयार्ड, अ.नगर. Mo. 98222 52001

MY cinema
AHILYANAGAR'S 1ST 5-SCREEN MULTIPLEX
ऍडव्हान्स बुकिंग सुरू
Pipeline Road, Ahilyanagar. Onling Booking - BookMyShow

Show - 28 to 29 Nov 26
GUNMAASTER (G9) - 12:30, 3:15, 5:45, 8:15, 10:45 pm,
YEH PREM MOL LIYA - 12:45,2:15, 4:15, 7:15, 9:30, 10:30 pm,
MIRANDA WARNING - 7:40 pm,
RAMAYANA (2D)- 3:00 9:00 pm,
RAMAYANA (3D)- 1:00, 6:30, 10:00 pm,
HEXED (3D Hindi)- 4:30 pm,
AADI ANANT (Marathi) - 12:45, 6:30 pm,
GANA DHAV RE (Marathi) - 5:15 pm.
Booking No. : 9325085347 | टीप : मुव्ही शो च्या वेळा बदलू शकतात.

९ वे पुण्यस्मरण
कष्टाने केला आयुष्याचा प्रवास कार्याचा तुमच्या आजही सुवास हरवले आधाररुपी छत्र तुमच्या आशीर्वादाची आम्हाला सदैव साथ
दिवंगत अमित पोपटराव खंडागळे
स्व.दि. २९/११/२०१७
आपल्या पावन स्मृतीस भावपूर्ण श्रद्धांजली!
* दुःखांकित *
आयु. पोपटराव पुंजाबा खंडागळे (बडील) आयु. सुनिता पोपटराव खंडागळे (आई)
आयु. सुनिल देवराव गायकवाड (मेव्हणे) आयु. शितल सुनिल गायकवाड (बहिण)
बबन गुंडीबा खंडागळे (चुलते) साहेबराव पुंजाबा खंडागळे (चुलते)
विजय अंबादास खंडागळे (चुलत भाऊ)
समस्त खंडागळे परिवार (पाथर्डी-चिंचपूर)
शितल बंगला, संकल्प सोसायटी, शिलाविहार समोर, गुलमोहर रोड, अ.नगर. मो. ९९२२४०१२३२

१६वे पुण्यस्मरण
तुमच्या आठवणी सदैव मनात जिवंत राहतील
तुमची उणीव नेहमीच जाणवत राहील
स्व.श्री. सुरेशजी मोतीलालजी मुनोत
स्व.दि. २९/११/२०१०

आपल्या पावन स्मृतीस
भावपूर्ण श्रद्धांजली
श्रीमती आशा सुरेश मुनोत
सौ. राखी – शैलेश मुनोत
श्रीमत शिला योगेश मुनोत
सौ. श्वेता – रोनक मुनोत । सौ. प्राची – राज मुनोत
सौ. सिद्धी – रितिक मुनोत
रिद्धी, रचित, रिधान, रितवी व मुनोत परिवार
स्व.श्री.सुरेशजी मोतीलालजी मुनोत
स्व.दि. २९/११/२०१०
श्री वर्धमान प्लायवुड सेंटर
मुनोत इस्टेट, स्टेशन रोड, अहिल्यानगर. मोबा.: ८८६३०५०५०५
स्व.सुरेशजी मुनोत स्मरणार्थ श्री जय आनंद महावीर युवक मंडळ व सुरेश मुनोत फाऊंडेशन आयोजित
भव्य रक्तदान शिबिर
रविवार, दि. २९/११/२०२६ रोजी स. ९ ते ३
स्थळ : बाई इंचरजबाई फिरोदिया प्रशाला, नवीपेठ, अ.नगर

टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात दिनांक : 27 ते 03 डिसेंबर 2026
SCREEN - 1
रामायण (३डी) 08:45 AM 12.30 PM 02:30 PM 06:00 PM 09:45 PM
हेक्सेड थ्रीडी हिंदी 12:30 PM 01:15 AM
गन मास्टर जी-९ (हिंदी) SCREEN - 3 08:30 AM 11:15 AM 02:00 PM 04:45 PM 07:30 PM 10:15 PM
SCREEN - 2
रामायण (२ डी) 10:00 AM 01:45 PM 04:15 PM 08:00 PM 11:00 PM
गणा धाव रे! 01:45 PM
आदी अनंत 08:00 PM 09:20 PM 10:45 PM
SCREEN - 4
ए प्रेम मोल लिया 09:00 AM 12:15 PM 03:30 PM 06:45 PM 10:00 PM
SCREEN - 1 02:30 PM 01:15 AM
CONNPLEX SMART THEATRE
AVAILABLE ON bookmyshow
- For Screen No. 3 All Recliner Pay 50 Extra & Get 150 Food Voucher*
- Offer Valid On Window Booking & Phone Booking
3rd Floor, Kohinoor Mall, Premdan Chowk, Savedi, A.Nagar
Mo. 6353564618 / 7790094001

दैनंदिन मुव्ही-शो च्या वेळा खालील प्रमाणे दिनांक : २७ ते ०३ डिसेंबर 2026
टिप : मुव्ही-शो च्या वेळा बदलु शकतात
रामायण (३डी) 11.30 AM 200/- 05.45 PM 200/-
SCREEN - 1 गन मास्टर 03.00 PM 150/- 09.30 PM 150/-
SCREEN - 2
गणा धाव रे! 12.15 PM 150/-
ए प्रेम मोल लिया 03.00 PM 150/- 06.15 PM 150/- 09.30 PM 150/-
09.30 AM 100/-
आशा स्क्वेअर
कॅन्टीन सुविधा अत्यल्प दरात उपलब्ध
कोतवाली पोलीस स्टेशन जवळ, माणिक चौक, अ.नगर