


प्रीति
शॉपिंग मॉल
पारमपरा • धारमरा ओढनी • सरनपर सुट
टिन-बटिन • टिनर बैजर • फिट्स बैजर
[२] धुन व नैयल | होडा डेकोर | मैरिंग
रावती. ☎ **2574594**
नांदगावपेट, अमरावती.

सह्याद्रीच्या कुशीत बच्चू कडूचा साहसी थरार

३०० फूट लिंग्या धबधब्यावर केले वॉटरफॉल रॅपलिंग

पुणे/प्रतिनिधी:-

जनतेच्या प्रश्नांसाठी रस्त्यावर उतरून संघर्ष करणारे माजी मंत्री तथा आमदार बच्चू कडू यांनी आता सह्याद्रीच्या कड्यांवरही आपल्या धाडसी वृत्तीची झलक दाखवली. पुणे जिल्ह्यातील लवसा परिसरापुढील लिंग्या घाटातील तब्बल ३०० फूट उंच लिंग्या वॉटरफॉलवर बच्चू कडू यांनी वॉटरफॉल रॅपलिंगचा थरारक अनुभव घेतला.

धबधब्याच्या फेसाळत्या प्रवाहातून दोरीच्या साहाय्याने उंच कड्यावरून खाली उतरण्याचे हे आव्हान अत्यंत रोमांचकारी होते. सुरक्षा साधने आणि प्रशिक्षित तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली बच्चू कडू यांनी कोणतीही भीती न बाळगता संपूर्ण आत्मविश्वासाने हे आव्हान पूर्ण केले.

विशेष म्हणजे, यापूर्वी बच्चू कडू यांनी एव्हरेस्ट बेस कॅम्प सर केला आहे. आता थेट एव्हरेस्टवर चढाई करण्याच्या तयारीचा एक भाग म्हणून आपल्या रोजच्या राजकीय आणि सामाजिक धकाधकीतून वेळ काढत अशा साहसी उपक्रमांच्या माध्यमातून स्वतःची शारीरिक व मानसिक तयारी सुरू असल्याचे दिसून येत आहे.

‘आव्हान कितीही मोठं असो, मागे हटायचं नाही. जनतेच्या प्रश्नांसाठी संघर्ष करताना जसं धैर्य लागतं, तसंच



खोल दरीत रॅपलिंगचा हा थरार आणि त्यापूर्वीचा एव्हरेस्ट बेस कॅम्पचा अनुभव पाहता, आता त्यांच्या साहसी वाटचालीचे पुढचे लक्ष्य एव्हरेस्ट असल्याचे स्पष्ट संकेत मिळत आहेत.

सह्याद्रीतील साहसी पर्यटनाला चालना देतानाच युवकांनी निसर्गाशी जोडले जावे, साहसाची जिद्द निर्माण करावी आणि कोणतेही आव्हान आत्मविश्वासाने स्वीकारावे, हा संदेशही या उपक्रमाने देण्यात आला. साहसी

नेहरू मैदानात मातीच्या

गणेशमूर्तीसाठी स्वतंत्र दुकाने

पर्यावरणपूरक गणेशोत्सवासाठी मनपाचे आवाहन

अमरावती/प्रतिनिधी:-

पर्यावरणपूरक गणेशोत्सव साजरा करण्याच्या उद्देशाने अमरावती महानगरपालिकेने यंदा मातीच्या (शाडू) गणेशमूर्तीच्या विक्रीला प्रोत्साहन देण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्याअनुषंगाने शहरातील नेहरू मैदान येथे मातीच्या गणेशमूर्तीच्या विक्रीसाठी स्वतंत्र दुकाने राखीव ठेवण्यात आली आहेत.

नेहरू मैदान परिसरातील शाळेच्या बाजूला मातीच्या गणेशमूर्तीच्या विक्रीसाठी दुकाने उपलब्ध करून देण्यात आली असून, महानगरपालिकेकडे नोंदणीकृत मातीच्या गणेशमूर्ती तयार करणाऱ्या मूर्तिकारांकडूनच येथे मूर्ती विक्री करण्यात येणार आहे. यासाठी मूर्तिकार संघटनेकडून हमीप्राप्त दुकाने निश्चित करण्यात आली आहेत. या विक्रीला प्रोत्साहन मिळावे यासाठी महानगरपालिकेकडून आवश्यक सहकार्य करण्यात येत असून, नागरिकांच्या माहितीसाठी परिसरात मनपातर्फे फलकही लावण्यात आला आहे.

गणेशोत्सवात पर्यावरणाचे



संरक्षण व्हावे, तसेच प्लास्टर ऑफ पॅरिसच्या मूर्तीमुळे होणारे जलप्रदूषण टाळता यावे, यासाठी नागरिकांनी मातीपासून तयार केलेल्या पर्यावरणपूरक गणेशमूर्तीचीच खरेदी करावी, असे आवाहन महानगरपालिकेने केले आहे.

‘गणेशभक्तांनी गणेशमूर्ती खरेदी करताना मातीपासून तयार केलेल्या पर्यावरणपूरक मूर्तींना प्राधान्य द्यावे. पर्यावरणपूरक

गणेशोत्सव साजरा करण्यासाठी नागरिकांनी मातीच्या गणेशमूर्तीची मागणी करावी,’ असे आवाहन मनपा आयुक्त डॉ. मंगेश गोंदावले यांनी केले आहे.

नेहरू मैदानातील अधिकृत विक्री केंद्रातून मातीच्या गणेशमूर्ती खरेदी करून पर्यावरणपूरक गणेशोत्सवाच्या उपक्रमाला नागरिकांनी सहकार्य करावे, असे आवाहन महानगरपालिकेने केले आहे.

गावंडे महाविद्यालयात

आंतर महाविद्यालयीन

टेबल टेनिस स्पर्धा संपन्न

साखरखेडो/प्रतिनिधी:-

येथील स्व.भास्करराव शिंगणे कला, प्रा.नारायणराव गावंडे विज्ञान व आशाळता गावंडे वाणिज्य महाविद्यालयात प्राचार्य डॉ. निलेश गावंडे यांच्या मार्गदर्शनात संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाच्या स्नो ‘ए’ अंतर्गत सत्र २०२६-२७ मधील आंतरमहाविद्यालयीन टेबल टेनिस (महिला) स्पर्धा दि. ९ ते ११ सप्टेंबरदरम्यान उत्साहात पार पडल्या. स्पर्धेत एकूण २१ संघांनी सहभाग घेतला. अंतिम सामना आर.एल.टी. कॉलेज ऑफ सायन्स, अकोला आणि माऊली इंजिनिअरिंग कॉलेज, शेगाव यांच्यात झाला. चुरशीच्या लढतीत आर.एल.टी. कॉलेज ऑफ सायन्स, अकोला संघाने विजेतेपद पटकावले, तर माऊली इंजिनिअरिंग कॉलेज, शेगाव उपविजेतेपदावर समाधान मानावे लागले. बक्षीस वितरण समारंभाच्या अध्यक्षस्थानी नेहरू युवा क्रिडा व सांस्कृतिक मंडळ चिखलीच्या अध्यक्षा प्रा. डॉ. मीनल गावंडे होत्या. यावेळी

-आर.एल.टी. कॉलेज ऑफ सायन्स अकोला विजेता; माऊली इंजिनिअरिंग कॉलेज शेगाव उपविजेता

अध्यक्षीय भाषणात त्यांनी विजेत्या व उपविजेत्या संघांचे अभिनंदन करून, ‘ब्रॉडा विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी महत्वाची असून, खेळामुळे शिस्त, आत्मविश्वास, एकाग्रता व संघभावना विकसित होते. विद्यार्थिनींनी शिक्षणासोबत क्रीडा क्षेत्रातही मोठ्या प्रमाणावर सहभागी व्हावे,’ असे आवाहन केले. प्रमुख अतिथी म्हणून डॉ. रवींद्र झनके व प्रा. गणेश काकडे उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक शारीरिक शिक्षण संचालक डॉ. आशिष बरडे यांनी केले. सूत्रसंचालन डॉ. राजेश चौरपांगर यांनी केले, तर आभार डॉ. राजू पोपळघट यांनी मानले. स्पर्धेच्या यशस्वी आयोजनासाठी महाविद्यालयातील प्राध्यापक, कर्मचारी व विद्यार्थ्यांनी सहकार्य केले.



नांदगावपेठ ते वलगाव

चौपदरी रस्त्याची कामे

उत्कृष्ट करा

मंत्री शिवेंद्रराजे भोसले, रस्त्याची केली पाहणी

अमरावती/प्रतिनिधी:-

शहराच्या बाहेरील भागांना जोडणारा व वाहतूक कोंडी कमी होवून आर्थिक विकासाला गती देणारा नांदगावपेठ टोलप्लाझा ते वलगाव या चौपदरी रस्त्याची कामे गुणाकदृष्ट्या उत्कृष्ट करण्याचे निर्देश, आज सार्वजनिक बांधकाम मंत्री शिवेंद्रराजे भोसले यांनी दिले.

या निर्माणाधीन रस्त्याच्या तोमोय शाळे शेजारील कामाची पाहणी करून मंत्री भोसले यांनी माहिती जाणून घेतली. आमदार सुलभा खोडके, राजेश वामखडे, संजय खोडके, प्रवीण पोटे, सार्वजनिक बांधकाम अमरावती प्रादेशिक विभागाच्या मुख्य अभियंता सुभमा बोर्डे, अधीक्षक अभियंता रावबहादूर पाटील यांच्यासह वरिष्ठ अधिकारी यावेळी उपस्थित होते. राज्य महामार्ग-४७ अंतर्गत

नांदगावपेठ टोलप्लाझा-कठोरा-तोमोयशाळा-रेवसा-वलगाव या जवळपास ७ कि.मी. रस्त्याच्या चौपदरीकरणाला कार्य केंद्रीय रस्ते निधीतून (सीआरएफ) सुरू आहे. अभियंत्रिकी, सामग्री खरेदी व बांधकाम (ईपीसी) तत्वावर तयार होत असलेल्या या रस्त्याची पाहणी करून येत असलेल्या अडचणींची माहिती मंत्री भोसले यांनी जाणून घेतली व आवश्यक सूचना केल्या. अमरावती शहर व लगतील गावांच्या विकासाच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण असणाऱ्या या रस्त्याची कामे गुणात्मकदृष्ट्या उत्कृष्टपणे पूर्ण करण्याच्या सूचना त्यांनी यावेळी संबंधित यंत्रणांना दिल्या. तत्पूर्वी, मंत्री भोसले यांच्या हस्ते तोमोय शाळे शेजारील निर्माणाधीन चौपदरी रस्त्याच्याकडेला पिंपळ वृक्षाचे रोपण करण्यात आले.

आमदार प्रविण पोटे पाटील यांच्या निवासस्थानी

मंत्री ना. शिवेंद्रसिंहराजे भोसले यांची सदृच्छा भेट

अमरावती/प्रतिनिधी:-

छत्रपती शिवाजी महाराजांचे वंशज, भारतीय जनता पार्टीचे नेते तथा महाराष्ट्र राज्याचे सार्वजनिक बांधकाम मंत्री श्रीमंत शिवेंद्रसिंह राजे अभयसिंहराजे भोसले यांनी आज अमरावती येथे आमदार प्रविण पोटे पाटील यांच्या निवासस्थानी सदृच्छा भेट दिली.यावेळी आमदार प्रविण पोटे पाटील यांनी सहपरिवारिक शिवेंद्रसिंहराजे भोसले यांचे पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत केले. तसेच भारतीय जनता पार्टी अमरावती शहर व जिल्ह्याच्या वतीने उपस्थित पदाधिकारी व

जनमाध्यम न्युज अँड पब्लिकेशन प्रा.लि.च्या मालकीचे हे वृत्तपत्र मुद्रक, प्रकाशक प्रदीप देशपांडे यांनी फ्लॉट नं. बी-५०, सातुर्णा औद्योगिक वसाहत, बडनेरा रोड, अमरावती - ४४४६०७ येथे छापून जनमाध्यम कार्यालय, रेल्वेपुलाजवळ, राजकमल चौक, अमरावती - ४४४६०१ येथे प्रकाशित केले.

संपादक- प्रदीप देशपांडे

संचालक (वृत्त) - अभिराम देशपांडे
(Responsible for selection of News Under PRB Act)

अमरावती आवृत्ती वर्ष - ३८ अंक १०

आर.एन.आय.रजी.नं. 49763/89 कोर्टाला लागू नक. ATI/RNP/47/2023-2025

मुख्य कार्यालय :- अंबापेठ, राजकमल चौक, अमरावती - ४४४६०१

फोन - ९८२३०९६३००, ९४२२९५६२६९

ई-मेल - atimadhyam@gmail.com, abhiram.deshpande70@gmail.com

आचार्य विनोबा भावे यांच्या जयंतीनिमित्त

‘पुस्तकदानातून ज्ञानदानाकडे’चा संदेश



-एमजीएम विद्यापीठात पुस्तकदान अभिनव सोहळा

-प्राचार्य डॉ. स्मिता देशमुख यांचे प्रेरणादायी मनोगत

अमरावती/प्रतिनिधी:- आचार्य विनोबा भावे यांच्या जयंतीनिमित्त महात्मा गांधी मिशन (एमजीएम) विद्यापीठाच्या वतीने शुक्रवार, दि. ११ सप्टेंबर २०२६ रोजी सकाळी ११ वाजता रुक्मिणी सभागृह संभाजीनगर येथे भव्य पुस्तकदान सोहळा व विशेष व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले. ‘भूदानातून पुस्तकदानाकडे पुस्तकदानातून ज्ञानदानाकडे’ या प्रेरणादायी विचाराला केंद्रस्थानी ठेवून आयोजित करण्यात आलेल्या या उपक्रमाने वाचनसंस्कृती आणि ज्ञानवाटपाचा संदेश देण्यात आला.

या कार्यक्रमात ‘आचार्य विनोबा भावे : एक आधुनिक राजकीय विचारवंत’ या विषयावर सुप्रसिद्ध लेखक मिलिंद बोकील यांचे विशेष व्याख्यान झाले. विनोबा भावे यांच्या विचारांचा दृष्टी देते.’ शिक्षणामुळे वाचनातून ज्ञान

आधुनिक संदर्भ, त्यांचे सामाजिक योगदान, ग्रामस्वराज्य, सर्वांगीय आणि समाजपरिवर्तनाची भूमिका यावर बोकील यांनी मार्गदर्शन केले.कार्यक्रमाला प्रमुख अतिथी म्हणून मातोश्री विमलाबाई देशमुख महाविद्यालय, अमरावतीच्या प्राचार्य डॉ. स्मिता रावसाहेब देशमुख उपस्थित होत्या. यावेळी त्यांनी आपल्या मनोगतात ‘पुस्तकदानातून ज्ञानदानाकडे’ या संकल्पनेचे महत्त्व अधोरेखित केले.कार्यक्रमाला एमजीएम विद्यापीठाचे कुलपती अंकुशराव कदम, कुलगुरू कर्नल प्रा. डॉ. विलास सपकाळ आणि कुलसचिव डॉ.आशिष वाडेकर यांची विशेष उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे समन्वयक डॉ. जॉन चेल्लदुराई, अधिष्ठाता, आंतरविद्याशाखीय अध्ययन यांनी कार्यक्रमाच्या आयोजनात महत्वाची भूमिका बजावली.प्राचार्य डॉ. स्मिता देशमुख म्हणाल्या की, वाचनातून विचार, अनुभव, संस्कार मिळावेत आणि पुस्तक दानातून ज्ञानदान हे अमूल्य ठरावे. ‘मोबाईल तुम्हाला माहिती देतो, पण पुस्तक तुम्हाला दृष्टी देते.’ शिक्षणामुळे वाचनातून ज्ञान

समुद्ध संशोधनक्षम विकासाभिमुख समाज निर्माण व्हावा यासाठी अनेक जाणकारांनी केलेले पुस्तकदान विद्यार्थ्यांच्या जीवनात ज्ञानाची नवी वाट निर्माण करू शकते. त्यामुळे पुस्तकदानाची चळवळ ही केवळ पुस्तके देण्यापुरती मर्यादित न राहता समाजाला ज्ञानदानाच्या व्यापक दिशेने घेऊन जाणारी चळवळ ठरली पाहिजे.

‘आपण एक पुस्तक दान केले, तर कदाचित एखाद्या विद्यार्थ्याच्या आयुष्याला नवी दिशा मिळू शकते,’ असा भावनिक संदेशही त्यांनी यावेळी दिला.

विनोबा भावे यांनी भूदान चळवळीच्या माध्यमातून गरजवंताला भूमीचे वाटप आणि सामाजिक समतेचा विचार समाजासमोर मांडला. त्याच विचाराचा आधुनिक विस्तार करत पुस्तकदानातून ज्ञानाची समान संधी निर्माण करण्यासाठी कुलगुरू डॉ विलास सपकाळ यांच्या नेतृत्वाखाली एमजीएम विद्यापीठाच्या उपक्रमात सहभागी झाल्याचा आनंद व्यक्त केला. आज शिक्षक आणि विद्यार्थी दोघांना वाचनाची गरज असल्याचे डॉ. देशमुख यांनी नमूद केले.

चांदूर रेल्वे शहरात मुलांचा तान्हा पोळा उत्साहात

हजारो रुपयांच्या भेटवस्तूंचे मुलांमध्ये वाटप

चांदूर रेल्वे/प्रतिनिधी:-

चांदूर रेल्वे येथील इंदिरा नगर, राजे वीर संभाजी मंडळ आणि पोळा उत्सव समितीच्या वतीने पारंपारिक तान्हा पोळा मोठ्या उत्साहात आणि आनंदाने संपन्न झाला.

या प्रसंगी चिमुकल्या बालगोपालांनी आपल्या नंदी बैलांना रंगीबेरंगी कपडे, फुलांच्या माळा, घुंगरू आणि आकर्षक सजावटीने सजवून मैदानात आणले. लहान-लहान मुलांच्या हातातील लातार्जी आणि लाकडापासून बनवलेले सजलेले नंदी पाहून संपूर्ण परिसर भक्तिमय आणि उत्सवमय झाला होता. सर्वप्रथम रुद्रेश्वर हनुमान

मंदिरात सामूहिक आरती करण्यात आली, त्यानंतर लाकडी आणि मातीच्या बैलांची विधिवत पूजा-अर्चा करण्यात आली. कार्यक्रमाचे परीक्षक शिक्षक सुनील सवाई आणि मनिस गुल्हाने यांनी तीनही गटांमधून उत्कृष्ट सजावट निवडून प्रथम, द्वितीय, तृतीय श्रेणी काढली. त्यानंतर उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते विजेत्या मुलांना आकर्षक भेटवस्तूंचे वाटप करण्यात आले. आयोजकांच्या वतीने तान्हा पोळ्यामध्ये सहभागी झालेल्या प्रत्येक मुलाला प्रोत्साहनपर बक्षीस म्हणून कलर बॉक्स आणि खाऊचे वाटप करण्यात आले. तसेच उत्कृष्ट सजावट करणाऱ्या



मुलांना विशेष बक्षीस देऊन सन्मानित करण्यात आले. मुलांच्या चेहऱ्यावर पोळ्याचा आनंद आणि उत्साह ओसंडून वाहत होता.

या कार्यक्रमाला इंदिरा नगरातील नागरिक, महिला, युवा वर्ग आणि पालक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी तान्हा पोळा उत्सव समितीचे पदाधिकारी प्रा. सोनू कडू, स्वप्निल मानकर, मोनू मुरायते, गोपाल अविनाश, निखिल बावणे, राजू मोरे, सुनील सदावर्ते, शुभम देशमुख, डफली वादक प्रशांत वाल्दे, गौरव शिंदे, अंश दिक्षित, लक्की पाटील,

तान्हा पोळ्यात शेकडो मुलांचा उत्स्फूर्त सहभाग

नांदगाव खंडेश्वर/प्रतिनिधी:- बैलाप्रति कृतज्ञता का व्यक्त केली पाहिजे, मोठ्यांच्या पोळ्यांची परंपरा लहान मुलांनाही समजावी आणि त्यांना शेती बैल व संस्कृतीची ओळख व्हावी यासाठी नगरसेवक प्रकाश मारोटकर यांनी तान्हा पोळ्याचे आयोजन केले होते. प्रथम बक्षीस सायकल नगरसेवक प्रीती इखार, द्वितीय बक्षीस सायकल नगराध्यक्ष प्राप्ती मारोटकर, तृतीय बक्षीस स्टडी टेबल रवी ठाकूर, स्मार्ट वॉच गोपाल बनकर यांच्यातर्फे तर प्रोत्साहन पर पाच स्टडी टेबल मनोज बनारसे,राहुल चांदणे,

नितीन दुधे, सुमित गुरमुख, ऋषिकेश चांदुरकर यांच्यातर्फे देण्यात आले. यावेळी २०७ सहभागी मुलांना प्रकाश मारोटकर यांच्यातर्फे नोटबुक भेट देण्यात आले. यावेळी प्रथम बक्षीस मितांश देशमुख, द्वितीय बक्षीस राघव भगवे, तृतीय बक्षीस अधिरा इखार, चतुर्थ बक्षीस गार्गी तराणे, पाचवा क्रमांक यश ठाकरे यांना देण्यात आला. यावेळी छत्रपती पुरस्कार प्राप्त सदानंद जाधव, ठाणेदार आनंद पिहूरकर, सुभाषराव मंगळे, पंजाबराव दुधे, पत्रकार विशाल ढवळे जयश्री सुहागपुरे इत्यादी उपस्थित होते.

दिवानी न्यायालय, (कनिष्ठ स्तर) नांदगाव खंडेश्वर,यांचे न्यायालयातील किरकोळ (R.M.J.C.) क्र.२३४/२०२६

ने.ता.१६.०९.२०२६

अर्जदार : १. शिला शंकरराव गुल्हाने
२. मंगेश शंकरराव गुल्हाने
३. रोशन शंकरराव गुल्हाने
४. किरण शंकरराव गुल्हाने, रा.पापळ. ता.नांदगांव खंडे., जि.अमरावती
५. रुपेश शंकरराव गुल्हाने, रा.वाई नं.२ पापळ. ता.नांदगांव खंडे., जि.अमरावती

-- विरुद्ध --

गैरअर्जदार : निरंक

ज्याअर्थी मयत शंकर नारायण गुल्हाने यांचा मृत्यू दि.२५.०६.२०२६ रोजी पापळ, ता.नांदगांव खंडे., जि.अमरावती येथे झाला. मयताचे अर्जदार २, ३, ५ ही मुले असून अर्जदार नं.४ ही मुलगी आहे. मयतांचे अर्जदार हेच कायदेशीर वारस आहेत. करीता कायदेशीर वारसदार म्हणून प्रमाणपत्र मिळवण्याकरीता अर्जदाराने विद्यमान न्यायालयात मुंबई रेग्युलेशन अंक्ट १८२७ चे कलम ८ परि.२ अंतर्गत अर्ज सादर केला आहे.

त्याअर्थी ज्या कोणास वरील अर्जदारांविरुद्ध काही आक्षेप किंवा हरकती घ्यावयाच्या असेल तर त्यांनी नेमलेल्या तारखेस सकाळी १०.३० वाजता दिवानी न्यायालय, क.स्तर, नांदगाव खंडेश्वर येथील न्यायालयात व्यक्तिगत किंवा रितसर निदिष्ट केलेल्या वकीलामार्फत हजर राहावे. तसे न केल्यास उक्त अर्जाची सुनावणी होवून निकाल दिला जाईल.

आज दिनांक १४ ऑगस्ट २०२६ रोजी माझ्या सहीनिशी व न्यायालयाच्या सही व शिक्क्यानिशी दिले.

आदेशाच्या अटीप्रमाणे सहायक अतीथीक दिवानी व कौटुंबिक न्यायालय नांदगाव खंडेश्वर



जि.प.मुलांची शाळा येथे ताऱ्हा पोळा
शिराळा - येथील जिल्हा परिषद मुलांच्या शाळेत दरवर्षी प्रमाणे यावर्षी स्व.आप्पासाहेब उर्फ जानरावजी देशमुख यांची पुण्यतिथी साजरी करण्यात आली त्यानिमित्ताने लायन्स क्लब अमरावती व्दारे मुलांची चित्रकला स्पर्धा व मातीचे बैल स्पर्धा आयोजित करण्यात आली.या कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी माजी शिक्षक पी.टी.भस्मे हे लाभले होते.प्रमुख अतिथी म्हणून लायन्स क्लबचे अध्यक्ष संजयजी बनकर, सचिव प्रसाद नुलकर व सदस्य पंजाबराव खंडारे,जयंतराव हरणे,तसेच ग्रामस्थ नानासाहेब देशमुख, दुशन देशमुख, अंड समिर देशमुख, लाभले होते.चित्रकला स्पर्धा प्रथम बक्षीस प्रथमेश चव्हाण,व्द्वितीय बक्षीस शौर्य उघडे,तर तृतीय बक्षीस हर्ष भिवगडे यांना प्राप्त झाले.मातीचे बैल स्पर्धा प्रथम बक्षीस शौर्य उघडे,व्द्वितीय बक्षीस हर्षल परतेकी,तृतीय बक्षीस मल्हार नवरे यांना प्रदान करण्यात आले.लायन्स क्लब वतीने यावेळी सर्व विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक साहित्य वाटप करण्यात आले.कार्यक्रमाचे संचालन मामनकर यांनी केले.तर आभार पवार यांनी केले.कार्यक्रमाला मोलाचे सहकार्य मनोज देशमुख, शहजादखा पठाण यांनी केले.



बैलपोळा उत्सव समितीतर्फे पोळा
शिराळा - भाजपाचे अनिल उर्फ राजूभाऊ गंधे यांच्या मार्गदर्शनात राजमाता अहिल्यादेवी चौक शिराळा येथे बैलपोळ्याचे आयोजन करण्यात आले होते.यावेळी कार्यक्रमाचे उद्घाटन म्हणून तिवसा मतदार संघाचे लोकप्रिय आ.राजेश वानखडे. तर प्रमुख अतिथी म्हणून ग्रामगिताचार्य श्री ह.भ.प.रायजीप्रभू शेलोटकर महाराज गुरुकुज मोझरी लाभले. विशेष आकर्षण म्हणजे याटिकाणी ह.भ.प.परमेश्वरी दीदी शेलोटकर व ह.भ.प. श्रीज्योती दिदी शेलोटकर यांनी आपली लाठी व तलवार यांची प्रात्यक्षिक सादर केले. यावेळी गावकरी लोकांची लक्ष्नीय उपस्थिती लाभली हे विशेष.बैलपोळ्यामध्ये सजावटी नुसार बैलजोडी व शेतकरी यांचा आ.राजेश वानखडे यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.कार्यक्रमला भाजपाचे मा. तालुका अध्यक्ष राजू गंध,जयंत आमले,तालुका उपाध्यक्ष आशिष खैरकर,संजय लव्हाळ,जानरावजी लव्हाळे, विजयराव देशमुख,शिवाजीराव खाडे,मनोज ठाकर,सागर लव्हाळे,अक्षय जवजाळ,मनोज पोहने,निलेश म्हस्के,संजय भस्मे,प्रवीण भागवत, भरत लव्हाळे व गावातील असंख्य नागरिक व कार्यकर्ते उपस्थित होते.



चिमुकल्यांच्या उत्साहात तान्हा पोळा
कुऱ्हा -तिवसा तालुक्यातील मुर्तीजापूर (तरोडा) येथील आठवडी बाजार चौकात सत्य साई मंडळ व मूर्तिजापूर मित्र परिवाराच्या वतीने तान्हा पोळा उत्साहपूर्ण वातावरणात साजरा करण्यात आला. चिमुकल्या बालगोपालांनी सजविलेल्या नंदीबैलांच्या जोड्या घेऊन कार्यक्रमात मोठ्या उत्साहाने सहभाग घेतला.कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून विश्वनाथ पाटील, (पत्रकार) अशोक पवार, दिलीपराश ढवळी, प्रवीण आळसपुरे व गणेश वाणी उपस्थित होते.यावेळी प्रोत्साहनपर बक्षिसांचे मानकरी म्हणून सोहम नेवारे, अनुज कांबळे, युवराज वेरुळकर, हर्षल यादव, स्वरा वेरुळकर, कृष्णदेवी शिंदे व कान्हा सुमित मते यांची निवड करण्यात आली.मानाच्या बैलजोडीचा मान स्वराज संजय कांबळे यांच्या बैलजोडीला मिळाला. कार्यक्रमात सहभागी झालेल्या सर्व बालगोपालांना प्रोत्साहन म्हणून शालेय साहित्य व खाऊचे वाटप करण्यात आले.तान्हा पोळा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी अमोल वेरुळकर, विष्णुपंत ठवकर, शुभम नरोडे, संकेत वेरुळकर, गोपी वेरुळकर, आकाश मोहोड, अनिल बनते, रवींद्र तिरमारे व विनोदराव वेरुळकर यांनी परिश्रम घेतले.कार्यक्रमाचे संचालन व आभार संजयराव कांबळे यांनी केले. चिमुकल्यांचा उत्साह, सजविलेल्या बैलजोड्या आणि ग्रामस्थांचा उत्स्फूर्त सहभाग यामुळे तान्हा पोळा कार्यक्रम आनंददायी वातावरणात संपन्न झाला.

‘ब’ वर्ग तीर्थक्षेत्राचा दर्जा, मात्र विकासकामांपासून कोसो दूर

► खंडेश्वर संस्थानकडे प्रशासनासह लोकप्रतिनिधींचे दुर्लक्ष?

► विकासकामांना गती देण्याची भाविक व नागरिकांची मागणी

अमरावती/का.प्र.
ऊर्जा परिवर्तनाची प्रभावी अंमलबजावणी, सौर ऊर्जेद्वारे शेतीला दिवसा वीज तसेच ग्रामीण अर्थकारणाला बळ, गुंतवणूक व रोजगार संधी, डिजिटल तंत्रज्ञानाचा वापर, आर्थिक शिस्त आदींच्या माध्यमातून महावितरणने देशाच्या वीज क्षेत्रात नवा आदर्श निर्माण केला आहे. या उल्लेखनीय कामगिरीच्या नेतृत्वासाठी मुख्यमंत्र्यांचे अपर मुख्य सचिव आणि महावितरणचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक लोकेश चंद्र यांचा ‘एनर्जी लिडरशिप अवॉर्ड’ने तसेच वीज

मागणीच्या अचूक अंदाजासाठी कृत्रिम बुद्धिमत्तेच्या प्रभावी तंत्रज्ञानासाठी महावितरणचा ‘अॅडॉप्टिंग एआय इन एनर्जी अवॉर्ड’ने गुरवारी गौरव करण्यात आला. भारताच्या वाढत्या ऊर्जा गरजा आणि भविष्यातील दिशा यावर मंथन करण्यासाठी ‘६ व्या ईटी एनर्जी लीडरशिप समिट २०२६’ चे नवी दिल्ली येथे आयोजन करण्यात आले.या परिषदेत सेवानिवृत्त केंद्रीय ऊर्जा सचिव अनिल राजदान यांच्याहस्ते अपर मुख्य सचिव लोकेश चंद्र यांना पुरस्कार प्रदान करण्यात

आला. तर महावितरणचा पुरस्कार लोकेश चंद्र यांच्यासह कार्यकारी संचालक भुजंग खंदारे, मुख्य अभियंता संतोष सांगळे, मुख्य महाव्यवस्थापक (मानव संसाधन) भूषण वऱुलकर्णी यांनी स्वीकारला.मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि ऊर्जा राज्यमंत्री मेघना साकोरे-बोर्डीकर आणि अपर मुख्य सचिव (ऊर्जा) आभा शुक्ला यांनी अपर मुख्य सचिव लोकेश चंद्र यांचे तसेच महावितरणच्या सर्व अभियंता, अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचे अभिनंदन केले आहे.



बैलजोडी सजावट स्पर्धेत प्रणय सहारे प्रथम; ४२ शेतकरी बांधवांचा सन्मान

चांदूर रेल्वे/वार्ताहर
शिक्षणासाबतच ग्रामीण संस्कृती, परंपरा आणि शेतकरी बांधवांशी असलेले जिद्दाळ्याचे नाते जपण्याची परंपरा श्रीमती कमलाबाई ब. टावरी बहुउद्देशीय शिक्षण संस्था, नागपूर यांच्या वतीने यंदाही कायम ठेवण्यात आली. स्व. डॉ. ब्रदीदास टावरी (बाबुजी) व स्व. गणेशप्रसाद जयस्वाल यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ घुईखेड येथे बैलपोळा उत्सव उत्साहात साजरा करण्यात आला. या उत्सवाच्या माध्यमातून टावरी परिवाराने शेतकरी बांधवांच्या आनंदात सहभागी होत त्यांच्या कष्टाचा आणि ग्रामीण संस्कृतीचा सन्मान केला. बैलपोळ्यानिमित्त आयोजित बैलजोडी सजावट स्पर्धेत शेतकरी बांधवांनी मोठ्या उत्साहाने सहभाग घेतला. स्पर्धेत प्रणय अनिल सहारे यांनी प्रथम क्रमांक पटकावत कृष्णकुमार टावरी यांच्या वतीने देण्यात आलेले ३ हजार ५०१ रूपयाचे

प्रथम,द्वितीय ३ हजार रूपया चे पारितोषिक अरुण जयस्वाील यांच्या वतीने संजय कुकडे यांनी पटकावले. तृतीय क्रमांकाचे २ हजार रूपयाचे पारितोषिक डॉ. हेमंत जाधव यांच्या वतीने बबन खोब्रागडे यांनी तृतीय क्रमांक मिळविला. चतुर्थ क्रमांकाचे एक हजार रूपयाचे पारितोषिक दीपक परिसरातील एकूण ४२ बैलजोडी मालक शेतकरी बांधवांचा सन्मान करण्यात आला. प्रत्येक शेतकरी बांधवाला रोख दोनशे रूपये तसेच शेला व टोपी देऊन गौरविण्यात आले.शेतकऱ्यांचा सन्मान, बैलांप्रती कृतज्ञता आणि ग्रामीण संस्कृतीचा उत्सव या त्रिसूत्रीमुळे घुईखेडचा बैलपोळा यंदा विशेष ठरला.



श्रद्धा-भक्तीचा जागरः ऋषीपंचमी उत्सवाचे आयोजन

अमरावती -दरवर्षीप्रमाणे यंदाही ऋषीपंचमी निमित्त धार्मिक कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले असून, मंगळवार १५ सप्टेंबर २०२६ रोजी सायंकाळी ६ वाजता हा भक्तिमय सोहळा आयोजित करण्यात आला आहे. यानिमित्त महाप्रसादाचे आयोजन करण्यात आले असून भाविक, नागरिक व आप्तेष्टांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून कार्यक्रमाची शोभा वाढवावी व महाप्रसादाचा लाभ घ्यावा, असे आग्रही निर्मंत्रण आयोजकांनी दिले आहे.

हा कार्यक्रम न्यू बायपास रोड, मंगलधाम कॉलनी, राधिका नगर येथील विडुल-रुख्मिणी मंदिराजवळ, अमरावती येथे आयोजित करण्यात आला आहे. या कार्यक्रमाचे आयोजन श्रीमती लताताई दिवाकरराव ठाकरे, प्रणव दिवाकर ठाकरे व पूजा प्रणव ठाकरे यांनी केले आहे.

पी.आर.पोटे पाटील एज्युकेशनल ग्रुपतर्फे गणेशोत्सव सजावट स्पर्धा

अमरावती/का.प्र.
गणेशोत्सवाच्या माध्यमातून पर्यावरणपूरक सजावट, सामाजिक प्रबोधन आणि सर्जनशीलतेला चालना मिळावी, या उद्देशाने पी. आर. पोटे पाटील एज्युकेशनल ग्रुप, अमरावती तर्फे दरवर्षी प्रमाणे ‘भय्य गणेशोत्सव सजावट स्पर्धा २०२६’ चे आयोजन करण्यात आले आहे. सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळ, व्यावसायिक गणेशोत्सव मंडळ आणि घरगुती गणेशोत्सव अशा तीन विभागांत ही स्पर्धा होणार आहे. स्पर्धेची अधिकृत घोषणा व नियमावलीचे विमोचन ग्रुपचे उपाध्यक्ष श्रेयश पोटे पाटील यांच्या हस्ते करण्यात आले.

स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या मंडळांनी व नागरिकांनी पर्यावरणपूरक तसेच सामाजिक संदेश देणारी सजावट करणे अपेक्षित आहे. सजावटीचे फोटो व व्हिडीओ आयोजकांकडे सादर करण्यासाठी www.prpotepatilengg.ac.in या

न्यू गोल्डन इंग्लिश हायस्कूलमध्ये घनकचरा व्यवस्थापन कार्यशाळा

अमरावती/का.प्र.
स्वच्छ भारत अभियान २.० अंतर्गत माहिती शिक्षण प्रसार व जनजागृती या उपक्रमाचा एक भाग म्हणून न्यू गोल्डन इंग्लिश हायस्कूल येथे विद्यार्थ्यांसाठी घनकचरा व्यवस्थापन विषयक जनजागृती कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.

या कार्यशाळेचा मुख्य उद्देश विद्यार्थ्यांना केवळ माहिती देणे नसून प्रत्यक्ष कृतीतून घनकचरा व्यवस्थापनाचे महत्त्व समजावून देणे हा होता. कार्यशाळेदरम्यान विद्यार्थ्यांना कचऱ्याचे प्रकार, कचऱ्याचे योग्य वर्गीकरण, ओला व सूका कचरा वेगळा करणे, कचऱ्याची योग्य विल्हेवाट, पुनर्वापर व पुनर्चक्रण याबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले.या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये



गणेशोत्सव सजावट स्पर्धा

गणेशोत्सव मंडळांना प्रोत्साहनपर बक्षीस दिले जाणार आहे. व्यावसायिक गणेशोत्सव सजावट स्पर्धेत प्रथम क्रमांकास ३१००/- रुपये, द्वितीय क्रमांकास २१००/- रुपये आणि तृतीय क्रमांकास ११००/-रुपये रोख पारितोषिक मिळणार आहे. घरगुती गणेशोत्सव सजावट स्पर्धेत २१ रोख बक्षिसे व मानचिन्हे देण्यात येणार असून, सहभागी सर्व स्पर्धकांना आयोजकांच्या वतीने ई-प्रमाणपत्र प्रदान करण्यात येणार आहे.

गणेशोत्सवातील सजावटीच्या माध्यमातून सामाजिक संदेश आणि पर्यावरण संवर्धनाची भावना अधिक व्यापक व्हावी, यासाठी आयोजित या स्पर्धेत अमरावती जिल्ह्यातील सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळे, व्यावसायिक गणेशोत्सव मंडळे तसेच घरगुती गणेशोत्सव साजरा करणाऱ्या नागरिकांनी मोठ्या संख्येने सहभागी व्हावे, असे आवाहन पी. आर. पोटे पाटील एज्युकेशनल ग्रुपच्या वतीने करण्यात आले आहे.

१५ सप्टेंबरला विद्यापिठात व्याख्यान

अमरावती -संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठाच्या महानुभाव अध्यासन केंद्र आणि सर्वज्ञ सेवा महिला मंडळ, हर्षराज कालुनी यांच्या संयुक्त विद्यमाने ‘श्रीचक्रधरस्वामी अवतार दिनानिमित्त विशेष प्रबोधन व्याख्यान’चे आयोजन मंगळवार १५ सप्टेंबर रोजी दुपारी ३ वाजता विद्यापीठ परिसरातील डॉ. श्रीकांत जिचकर मेमोरियल रिसर्च सेंटर सभागृहात करण्यात आले आहे. या व्याख्यानमालेचे अध्यक्षस्थान विद्यापीठाचे प्र-कुलगुरु डॉ. महेंद्र दोरे भूषविणार असून, सांगोला (जि. सोलापूर) येथील प्रख्यात वक्ते ह.भ.प. ज्ञानेश्वर महाराज बंडगर हे आपल्या ओघवत्या वाणीने श्रीचक्रधरस्वामींच्या जीवनकार्यावर व विचारांवर विस्तृत प्रबोधन करणार आहे. या प्रसंगी डॉ. व्ही.एम. मेटकर, सुभाषराव पावडे, डॉ. अमोल ठाकरे , डॉ. अण्णा वैद्य उपस्थिती राहणार आहे.

पोळ्यासह तान्हा पोळ्यावरही मंदीचे सावट

पावसाच्या खंडाने ग्रामीण अर्थचक्र विस्कळीत; सणाचा उत्साह मंदावला

आसेगाव पूर्णा/वार्ताहर
गेल्या तीन आठवड्यांपासून पावसाने दडी मारल्याने ग्रामीण जनजीवनासह अर्थचक्रावरही परिणाम झाला आहे. पावसाअभावी खरीप पिकांच्या वाढीची चिंता वाढल्याने शेतकऱ्यांमध्ये अस्वस्थता निर्माण झाली असून, त्याचा परिणाम यंदाच्या पोळा सणावरही दिसून आला. शेतकऱ्यांचा आनंदाचा सण असलेला पोळा अनेक कुटुंबांनी साधेपणाने साजरा केला.

पावसाच्या खंडामुळे उत्पादन खर्च आणि आगामी उत्पन्नाचे गणित बिघडण्याची चिंता शेतकऱ्यांना सतावत आहे. त्यामुळे बैलांची सजावट, झुली, रंगरंगोटी व पूजेच्या साहित्याच्या खरेदीवरही काही प्रमाणात मर्यादा आल्या.

लहान मुलांचा आवडता तान्हा पोळादेखील यंदा मंदीच्या सावटातून सुटला नाही. लाकडी बैल, खेळणी, सजावटीच्या वस्तू व मिठाईच्या खरेदीत अपेक्षित उत्साह दिसून आला नाही.

शेतकऱ्यांच्या खर्चात कपात झाल्याने ग्रामीण बाजारपेठेतील उलाढालीवरही परिणाम जाणवत आहे. छोटे व्यावसायिक, कारागीर व दुकानदारांची मोठ्या प्रमाणात उलाढाल शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नावर अवलंबून असल्याने पावसाच्या खंडाचा फटका संपूर्ण ग्रामीण अर्थव्यवस्थेलाच बसत असल्याचे चित्र आहे. पिकांचे भवितव्य आणि आगामी उत्पन्नाची चिंता असल्याने सर्जा-राजाची पूजा करतानाही शेतकऱ्यांच्या मनात आनंदापेक्षा चिंताच अधिक दिसून आली. आता शेतकऱ्यांचे लक्ष आभाळाकडे लागले असून, दमदार पावसाची प्रतीक्षा कायम आहे.

राजेंद्र नवले, शेतकरी

CHANGE IN SPOUSE NAME
Passport No:-P2378748
FILE
NO:-NG1060679932417
SPOUSE OLD NAME
SUMAIYYA NAAZ ABDUL NISAR
SPOUSE NEW NAME
SUMAIYA NAAZ ABDUL NISAR
Address
AT. POST. PATHROT TQ.
ACHALPUR, DIST
AMRAVATI-444808

बाप्पासाठी ट्राय करा स्पेशल मोदक



स्वादिष्ट जोड देऊन केसर मोदक तयार करता येतो. केशरामुळे मोदकाला आकर्षक रंग, सुगंध आणि खास चव मिळते. गणेशोत्सवातील नैवेद्यासाठी हा एक उत्तम पर्याय ठरू शकतो.

आरोग्यदायी आणि चविष्ट पर्याय हवा असेल तर झाय फ्रूट्स मोदक करून पाहा. अंजीर आणि खजूर यांचा नैसर्गिक गोडवा

वापरून हा मोदक तयार करता येतो. त्यात बारीक चिरलेले बदाम, काजू, पिस्ता यांसारखे झाय फ्रूट्स मिसळून मोदकाचा आकार देता येतो.पिस्त्याची चव आवडणाऱ्यां साठी पिस्ता मोदक खास पर्याय आहे.

पिस्ता आणि भिजवलेल्या बदामांपासून हा स्वादिष्ट मोदक तयार केला जातो.



फायदेशीर स्नॅक मानला जातो. आकाराने छोट्या असलेल्या या बियांमध्ये हेल्वी फॅट्स, फायबर, ॲंटीऑक्सिडंट्स, जीवनसत्त्वे आणि अनेक खनिजे मुबलक प्रमाणात असतात. त्यामुळे सॅलड, दही किंवा स्मूदीमध्ये भोपळ्याच्या बिया टाकून खाण्याचा ट्रेंड वाढला आहे. मात्र, या बिया कच्च्या खाव्यात की भाजून ? असा प्रश्न अनेकांना पडतो. दोन्ही पर्यायांचे काही फायदे आणि काही मर्यादा आहेत.

न्यूट्रिशनिस्ट समरीन सानिया यांच्या मते, भोपळ्याच्या बियांमध्ये हेल्वी फॅट्स, फायबर,



रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. त्यामुळे हृदय आणि रक्तवाहिन्यांच्या आरोग्यासाठी या बिया आहारात समाविष्ट करता येतात.

झोपेसाठी उपयुक्त – भोपळ्याच्या बियांमध्ये ट्रिप्टोफॅन

मदत – व्हिटॅमिन ई आणि झिंक यांसारखी पोषकद्रव्ये रोगप्रतिकारक यंत्रणेच्या सामान्य कार्याला मदत करतात.

पचनक्रिया सुधारण्यास मदत – भोपळ्याच्या बियांमध्ये फायबर असते. १०० ग्रॅम बियांमध्ये सुमारे ६ ग्रॅम फायबर मिळते. पुरेसे पाणी प्यायल्यास फायबर पचनक्रिया सुरळीत ठेवण्यास आणि बद्धकोष्ठता कमी करण्यास मदत करू शकते.

मधुमेह असणाऱ्यांसाठीही पर्याय – काही संशोधनानुसार, भोपळ्याच्या बियांमधील घटक रक्तातील साखरेच्या नियंत्रणासाठी फायदेशीर ठरू शकतात.

मात्र, मधुमेह असणाऱ्यांनी आपल्या आहारातील एकूण कॅलरी आणि कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण लक्षात घेऊन त्यांचे सेवन करावे.

दिवसभर स्क्रीनसमोर काम करता... ?



जच्या डिजिटल युगात मोबाइल, कॉम्प्युटर, टॅबलेट आणि इतर स्क्रीनचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. सतत स्क्रीनकडे पाहिल्यामुळे डोळ्यांवर ताण येऊ शकतो. या समस्यांसाठी कम्प्युटर व्हिजन सिंड्रोम किंवा डिजिटल आय स्ट्रेन असे म्हणतात. जास्त वेळ स्क्रीन पाहणे, कमी पापण्या लवणे आणि स्क्रीन वापरण्याच्या चुकीच्या सवयी यामुळे ही समस्या वाढू शकते.

डिजिटल आय स्ट्रेनमध्ये डोळ्यांना थकवा किंवा जडपणा जाणवू शकतो. डोळ्यांत कोरडेपणा, जळजळ आणि खाज येणे, तसेच डोळे लाल होणे किंवा पाणी येणे अशी लक्षणेही दिसू शकतात.काही जणांना स्क्रीन पाहिल्यानंतर दृष्टी धूसर होणे किंवा वारंवार फोकस बदलण्यास त्रास होऊ शकतो. डोळ्यांच्या आरुपास किंवा कपाळात डोकेदुखी, प्रकाशाची जास्त संवेदनशीलता आणि मान, खांदे किंवा पाठदुखीचाही त्रास होऊ शकतो.सलग अनेक तास मोबाइल किंवा कॉम्प्युटर वापरणे हे या समस्यांचे प्रमुख कारण आहे. स्क्रीनकडे लक्षपूर्वक पाहताना आपण नेहमीपेक्षा कमी पापण्या लवतो. त्यामुळे डोळ्यांचा कोरडेपणा वाढू शकतो.स्क्रीनचा जास्त प्रकाश, त्यावर पडणारी चमक, चुकीच्या अंतरावरून स्क्रीन पाहणे आणि चुकीची बसण्याची पद्धत यामुळेही डोळ्यांवर ताण येऊ शकतो.

स्वयंपाक होताच झटपट ओटा आवरा

स्वयंपाकघरात कितीही नीटनेटकेपणा ठेवला तरी ओटा मात्र कायम पसरलेला दिसतो. आधी सगळं आवरू मग थोड्या वेळाने ओटा साफ करू ? असा विचार करताना कामाचा कंटाळा येतो आणि ओटा तसाच पडून राहतो. पण ओटा स्वच्छ ठेवण्यासाठी तासनतास घासासय करण्याची गरज नसते.काही छोट्या सवयी रोजच्या दिनक्रमात आणल्या तर ओटा आवरणं अगदी सहज आणि कमी कटकटीचं होऊ शकतं.

ओटा स्वच्छ ठेवण्याचा सर्वात सोपा नियम म्हणजे एखादं काम संपलं की त्याच वेळी त्याचा पसारा आवरणं. भाजी चिरून झाल्यावर चाकू, फळी आणि साली तशाच ठेवण्याऐवजी लगेच जागच्या जागी ठेवाव्यात. चहा किंवा नाश्ता झाल्यावर कप-प्लेट सिंकमध्ये ठेवाव्यात. एक काम संपल्यानंतर दोन मिनिटं आवरायला दिली तर शेवटी सगळा ओटा एकदम आवरण्याची वेळ येत नाही. त्यामुळे कामाचा डोंगर दिसत नाही आणि आळसही कमी होतो.



ओटा पुसताना साध्या थंड पाण्यापेक्षा कोमट किंवा गरम पाण्याचा वापर केल्यास चिकटपणा आणि तेलकटपणा काढण्यास मदत होते. विशेषतः फोडणी किंवा तळणीनंतर ओट्यावर तेलाचे बारीक थेंब बसतात. अशावेळी गरम पाण्यात कापड भिजवून नीट पिळून ओटा पुसला तर साचलेला तेलकट थर सहज निघण्यास मदत होते. गरम पाणी वापरताना ओट्याच्या पुष्पामाला त्याचा त्रास होणार नाही याची काळजी घ्यावी आणि उकळतं पाणी थेट ओट्यावर ओतू नये.ओट्यावर एखादी वस्तू ठेवताना तिच्या खाली छोटा कागद,

वर्तमानपत्राचा तुकडा किंवा धुण्यायोग्य चटई ठेवण्याची सवय लावून घ्या. तेलाची बाटली, मसाल्यांचे डबे, पीठ किंवा साखरेचे डबे यांच्याखाली थोडासा पदार्थ सांडला तरी तो थेट ओट्यावर चिकटत नाही. नंतर तो कागद किंवा चटई काढून स्वच्छ करता येते. तेलाच्या बाटलीभोवती नेहमी चिकट थर जमा होत असेल तर बाटली ओट्यावर ठेवण्याऐवजी छोट्या ट्रेमध्ये ठेवावी. बाटलीतून तेल सांडलं तरी ते थेट ओट्यावर पसरणार नाही. मसाल्याचे डबे, मीठाची डबी किंवा नेहमी वापरात असलेल्या वस्तूंसाठीही एक छोटा ट्रे ठेवला तर साफसफाई करताना प्रत्येक वस्तू वेगळी उचलण्याची गरज पडत नाही.

ओट्यावर जितक्या जास्त वस्तू तितका पसारा जास्त. त्यामुळे रोज वापरात नसलेल्या वस्तू ओट्यावर कायम ठेवण्याची सवय सोडा. एखादी वस्तू आठवड्यातून एकदाच वापरत असाल तर ती कपाटात ठेवलेलीच बरी. ओटा शक्य तितका मोकळा ठेवला की तो पुसणंही सोपं होते.

स्वयय वाढत गेलं की हाडांची घनता कमी होण्याचा धोका वाढतो. मात्र लहानपणापासून योग्य आहार, नियमित व्यायाम आणि पुरेसं ऊन मिळालं नसेल, योग्य आहाराची सवय ठेवली नसेल तर लहान वयातही हाडांचा त्रास होतो. काही ठराविक नियमांचे पालन करून हाडांच्या आरोग्याची चांगली काळजी घेता येते. हाडं मजबूत ठेवण्यासाठी महागड्या गोष्टींची गरज नसते, रोजच्या आहारातील काही साध्या गोष्टी उपयोगी ठरू शकतात.हाडांची झीज होऊ नये यासाठी व्यायाम तर कराच शिवाय चांगला आहाराही घ्या. अनेक सवयी बदलाव्याही लागतात. फार मोठे बदल करायची वेळच येणार नाही जर वेळीच काही नियम पाळले.

दूध, दही, ताक, पनीर यांसारखे कॅल्शियमयुक्त पदार्थ आहारात नियमित घ्या. कॅल्शियम हे हाडांच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचे खनिज आहे. नाचणी, तीळ, सोयाबीन, चणे, राजमा यांसारख्या पदार्थांचाही आहारात समावेश करा. यापैकी अनेक पदार्थ कॅल्शियम तसेच इतर पोषक घटक देतात. कॅल्शियम शरीरात व्यवस्थित शोषले जाण्यासाठी जीवनसत्त्व डीव्हेखील महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे

डॉक्टरांनी मनाई केली नसेल तर सकाळच्या कोवळ्या उन्हात काही वेळ राहण्याची सवय ठेवू शकता. तज्ज्ञांशी बोलून योग्य सप्लिमेंट्स घ्या. त्याचा फायदा नक्की होतो. मात्र स्वतःहून असे उपाय करू नका.

हाडांसोबत स्नायू मजबूत ठेवण्यासाठी नियमित चालणे, जिने चढणे आणि शरीराच्या क्षमतेनुसार वजन उचलण्याचे व्यायाम उपयुक्त ठरतात.

उठता - बसता हाडं कुस्ताहेत



प्रथिन मिळतंय याचीही काळजी घ्या. डाळी, कडधान्ये, दूध-दुधजन्य पदार्थ, सोयाबीन यांसारख्या पदार्थांचा योग्य प्रमाणात समावेश करता येतो. धूपपान आणि अतिमिथुन टाळणं हाडांच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचं आहे. तसेच खूप जास्त मीठ आणि अतिप्रमाणात प्रक्रिया केलेले पदार्थ खाण्याची सवय कमी करणंही चांगलं. फक्त कॅल्शियमची गोळी किंवा एखादा घरगुती उपाय केल्याने हाडं मजबूत होत नाहीत. संतुलित आहार,

स सकाळची सुरुवातच ...



सकाळी सुरुवातच ...

किडनीसाठी नुकसानकारक ठरू शकतो. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय अशा औषधांचे सेवन करण्याचे टाळावे.सकाळी व्यायाम किंवा वर्कआउट केल्यानंतर शरीरातून घामाच्या माध्यमातून द्रवपदार्थ कमी होतात. अशावेळी पुरेसे पाणी न प्यायल्यास शरीर डिहायड्रेट होऊ शकते. त्यामुळे व्यायामानंतर शरीरातील द्रवपदार्थांची कमतरता भरून काढण्यासाठी पुरेसे पाणी पिणे महत्त्वाचे आहे.धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे अनेक जण सकाळचा नाश्ता टाळतात. मात्र, दिवसाची सुरुवात पौष्टिक नाश्त्याने करणे महत्त्वाचे आहे. नाश्ता टाळल्यास नंतर भूक लागल्यावर अनेकदा जास्त मीठ असलेले किंवा प्रक्रिया केलेले पदार्थ खाण्याची शक्यता वाढू शकते.

दो न-तीन मजले जिना चढल्यानंतर

धास वेगाने चालू लागणे किंवा थोडी धाप लागणे काही लोकांसाठी सामान्य असू शकते. विशेषतः दिवसभर बसून काम करणं, व्यायामाचा अभाव किंवा फिटनेस कमी असणं यामुळे जिना चढताना शरीराला अचानक अधिक ऑक्सिजनची गरज भासते. मात्र अगदी



काही पायऱ्या चढल्यानंतरच सतत दम लागत असेल, छातीत दुखत असेल किंवा चक्कर येत असेल तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका. नियमित चालणे किंवा इतर शारीरिक हालचाली होत नसतील तर स्टॅमिना कमी होऊ शकतो. त्यामुळे रोज आपल्या क्षमतेनुसार चालणे आणि हळूहळू व्यायामाची सवय लावणे फायदेशीर ठरू शकते. वेगाने जिना चढल्यामुळे श्वास आणि हृदयाची गती अचानक वाढू शकते. सुरुवातीला आरामात, एका ठराविक गतीने जिना चढा आणि गरज वाटल्यास मध्ये थोडा आराम घ्या. जिना चढताना नैसर्गिक आणि नियमित श्वास घेण्याकडे लक्ष द्या. श्वास रोखून ठेवणे किंवा अतिशय वेगाने धावण्यासारख्या पद्धतीने पायऱ्या चढणे टाळा.वजन वाढल्यास चालताना किंवा जिना चढताना शरीरावर अधिक ताण येऊ शकतो. संतुलित आहार आणि नियमित शारीरिक हालचाली यामुळे फिटनेस सुधारण्यास मदत होऊ शकते.अशक्तपणा किंवा रक्तातील हिमोग्लोबिन कमी असणे यासारख्या कारणांमुळेही दम लागू शकतो. धाप लागण्यासोबत छातीत दुखणे, चक्कर, तीव्र अशक्तपणा, घाम येणे किंवा श्वास घेण्यास गंभीर त्रास होत असेल तर डॉक्टरांचा तातडीने सल्ला घ्या.

जिभेवर विरघळणारी नारळाची वडी

नारळाची वडी म्हटलं की तोंडाला पाणी सुटतं. नारळाचा छान सुगंध, गोडसर चव आणि मऊसर पोत असलेली वडी चहासोबत खायला अगदी परफेक्ट लागते. नेहमीच्या साखरेऐवजी नारळ साखर वापरूनही ही वडी तितक्याच चविष्ट करता येते. विशेष म्हणजे यासाठी फार साहित्य लागत नाही. नारळ, साखर आणि तूप या तीनच पदार्थांपासून घरच्या घरी मस्त नारळ वडी तयार करता येते.

ही वडी करण्यासाठी ताजा किसलेला नारळ घेतला तर चव आणि सुगंध अधिक छान. साधारण दोन वाट्या ताजा नारळ खवलेला घ्यायचा, एक वाटी साखर आणि दोन चमचे तूप घ्या. सुरुवातीला



कढई गरम करून त्यात एक चमचा तूप घालायचे. त्यामध्ये नारळ मंद आचेवर काही मिनिटे परतून घ्यायचे. नारळाचा ओलसरपणा थोडा कमी झाला आणि छान सुगंध येऊ लागला की त्यात साखर घालायची.

साखर घातल्यानंतर मिश्रण सतत ढवळत राहणे महत्त्वाचे आहे.

साखर वितळल्यामुळे मिश्रण थोडे पालळ होईल, मात्र ते मंद आचेवर शिजवत राहिल्यास हळूहळू घट्ट होऊ लागेल. मिश्रण कढईच्या कडेला सुट्टू लागले आणि एकत्र गोळ्यासारखे होऊ लागले की त्यात उरलेले तूप घाला. आणखी एक-दोन मिनिटे परतून गॅस बंद करायचा.

आता एका ताटाला किंवा ताटलीला थोडे तूप लावून त्यावर हे गरम मिश्रण पसरवा. चमच्याच्या मागच्या बाजूने किंवा वाटीच्या तळाने ते हलकेच दाबून समान जाडीचे पसरवा. पूर्णपणे गार होण्यापूर्वीच सुुरीने चौकोनी किंवा आवडीच्या आकाराच्या वड्या पाडा. वड्या पूर्ण गार झाल्यावर त्या अलमाद काढा. हवे असल्यास वरून थोडासा नारळाचा पसरवूनही सजवता येईल.

ही वडी करायला फारच सोपी आहे. चवीला अगदीच कमाल लागते. सुकं खोबरं वापरूनही करता येते. सुकं खोबरं वापरलं तर वडी जरा कडक होते आणि जास्त दिवस टिकते एवढाच काय तो फरक. ही रेसिपी एकदम सोपी आणि चविष्ट आहे. नक्की करून पाहा.

कुंकू कपाळावर लावल्यानंतर लालसरपणा



त्रासदायक ठरू शकतात. त्यामुळे कुंकू लावल्यानंतर वारंवार खाज, लालसरपणा किंवा जळजळ होत असेल तर ते कुंकू वापरणं थांबवणं योग्य ठरतं.

कुंकू घेताना त्याचा रंग अतिशय भडक आणि कृत्रिम दिसतोय का, याकडे लक्ष द्या. पॅकेटवर उत्पादकाचं नाव, घटकांची माहिती, उत्पादनाची

तारीख आणि इतर आवश्यक तपशील दिले आहेत का ते पाहा. शक्यतो विश्वासार्ह आणि व्यवस्थित पॅक

योग्य ठरेल. वेळीच उपचार करून घ्या.

कुंकू लावल्यानंतर लगेच जळजळ किंवा खाज सुरू झाली तर ते पुसून चेहरा साध्या पाण्याने स्वच्छ धुवा. त्रास होत असताना पुन्हा कुंकू किंवा इतर सौंदर्यप्रसाधन त्या भागावर लावू नका. संवेदनशील त्वचा असल्यास नवीन कुंकू आधी हाताच्या आतील बाजूवर अगदी थोडं लावून प्रतिक्रिया होते का ते पाहता येईल, मात्र यामुळे अलर्जीची पूर्ण खात्री होत नाही. सणासुदीला हळद-कुंकू समारंभात अनेक महिलांना कुंकू लावलं जातं. त्यामुळे समोरच्या व्यक्तीच्या त्वचेची संवेदनशीलता लक्षात घेऊन कुंकू अगदी हलक्या हाताने लावावे. कुंकू लावल्यानंतर सूज, तीव्र जळजळ, फोड किंवा त्रास वारंवार होत असल्यास त्वचारोगतज्ज्ञांचा सल्ला घेणं चांगलं. परंपरा जपत असतानाच त्वचेची सुरक्षितताही तितकीच महत्त्वाची आहे. त्यामुळे चांगल्या दर्जाचेच कुंकू विकत घ्यावे.

