महाराष्ट्राचे सर्वमान्य दैनिक समर्थ गांवकरी

थोडक्यात पण महत्वाचे

एक्सक्लुझिव्ह जॉइंट क्लिनिकचे उद्घाटन

पुणे (स. गांवकरी) : मेडिकव्हर हॉस्पिटल्स, भोसरी येथे एक्सक्लुझिव्ह जॉइंट क्लिनिकची सुरुवात करण्यात आली असून सांधेविकार व क्रीडा दुखापतींवरील सर्वसमावेशक उपचार एकाच छताखाली उपलब्ध करून देणारे हे विशेष केंद्र आहे. नवीन क्लिनिकमध्ये सांधेदुखी, आर्थ्रायटिस, लिगामेंट दुखापती आणि हालचालींशी संबंधित समस्यांनी ग्रस्त रुग्णांसाठी एकाच ठिकाणी संपूर्ण उपचार सुविधा उपलब्ध करून दिल्या जाणार आहेत. अचूक निदान, आधुनिक उपचारपद्धती आणि पुनर्वसन यांचा समन्वय साधत रुग्णांना सर्वंकष सेवा देण्यावर या क्लिनिकचा भर आहे. या उपक्रमाचे नेतृत्व नामांकित अस्थिरोग तज्ज्ञ डॉ. राहुल डी. गागरे (कन्सल्टंट ऑर्थोपेडिक, रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट, आर्थ्रोस्कोपी व स्पोर्ट्स मेडिसिन सर्जन) आणि डॉ. श्रीरंग कुलकर्णी (सिनियर कन्सल्टंट ऑर्थोपेडिक सर्जन) करत आहेत. त्यांच्या अनुभवामुळे रुग्णांना वैयक्तिक गरजांनुसार प्रभावी उपचार योजना मिळणार आहे. हे जॉइंट क्लिनिक अत्याधुनिक सुविधा आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाने सुसज्ज असून शस्त्रक्रिया तसेच शस्त्रक्रियेशिवाय उपचार पर्याय उपलब्ध आहेत. जॉइंट प्रिझर्वेशन थेरपी, मिनिमली इन्वेसिव्ह प्रक्रिया, रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट आणि फिजिओथेरपी यांसारख्या सेवा येथे दिल्या जातील. या प्रसंगी बोलताना डॉ. राहुल डी. गागरे म्हणाले, “आजच्या जीवनशैलीमुळे सांधेविकार आणि क्रीडा दुखापती सर्व वयोगटांमध्ये वाढताना दिसत आहेत. या जॉइंट क्लिनिकद्वारे आम्ही अत्याधुनिक आणि कमीतकमी आघात करणारे उपचार तसेच वैयक्तिक पुनर्वसन योजना उपलब्ध करून देणार आहोत. आमचा उद्देश रुग्णांना वेदनामुक्त करून त्यांच्या दैनंदिन जीवनात लवकर परत आणणे हा आहे.” डॉ. श्रीरंग कुलकर्णी म्हणाले, “हे जॉइंट क्लिनिक अस्थिरोग, आर्थ्रोस्कोपी आणि जॉइंट रिप्लेसमेंट या क्षेत्रातील तज्ज्ञता एकत्र आणणारे आहे. लवकर निदान आणि वेळेवर उपचार केल्यास दीर्घकालीन अपंगत्व टाळता येऊ शकते. या उपक्रमाद्वारे आम्ही शास्त्राधारित आणि सर्वसमावेशक उपचार देण्यास कटिबद्ध आहोत.” या उपक्रमाबाबत बोलताना सेंटर हेड डॉ. व्यास मौर्य म्हणाले, “मेडिकव्हर हॉस्पिटल्समध्ये आम्ही नेहमीच रुग्णकेंद्रित आणि अत्याधुनिक सेवा देण्याचा प्रयत्न करतो. जॉइंट क्लिनिकची सुरुवात ही त्याच दिशेने एक महत्त्वाची पायरी आहे. अनुभवी तज्ज्ञ, आधुनिक तंत्रज्ञान आणि समन्वित उपचार पद्धती यांद्वारे आम्ही अस्थिरोग उपचारात नवे मानदंड प्रस्थापित करू इच्छितो.”

गुणवंत विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती प्रदान

पुणे (स. गांवकरी) : भावी अभियंत्यांना सक्षम करण्याच्या आपल्या प्रवासाची दोन दशके साजरी करत कमिन्स इन इंडिया या आघाडीच्या एकीकृत ऊर्जा सोल्यूशन्स प्रदाता कंपनीने आज आपल्या ‘नर्चरिंग ब्रिलियन्स’ या प्रमुख उपक्रमाचा 20वा वर्धापन दिन साजरा केला. यानिमित्त 520 नवीन गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या समूहाला या उपक्रमात सामील करून घेण्यात आले. हा उपक्रम कमिन्स इंडिया फाउंडेशनच्या माध्यमातून राबवला जातो. या अंतर्गत आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकातील विद्यार्थ्यांना अभियांत्रिकीचे पदविका (डिप्लोमा) आणि पदवी शिक्षण पूर्ण करण्यासाठी, तसेच भविष्याकरिता सुसज्ज करिअर घडवण्यासाठी शिष्यवृत्ती आणि मार्गदर्शनाच्या संधी उपलब्ध करून दिल्या जातात. पुण्यातील कमिन्स इंडिया कॅम्पसमध्ये आयोजित विशेष सोहळ्यामध्ये कमिन्स इंडिया लिमिटेडच्या व्यवस्थापकीय संचालिका श्वेता आर्या आणि कमिन्स इन इंडियाचे मुख्य प्रशासकीय अधिकारी आशिष अग्रवाल यांच्या हस्ते 2025-26 वर्षातील शिष्यवृत्तीधारक विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला.

“राका” – अल्लू अर्जुन यांच्या वाढदिवशी शीर्षकाचे अनावरण

पुणे (स. गांवकरी) : भारतीय चित्रपटसृष्टीतील सर्वाधिक अपेक्षित सहकार्यांपैकी एकाच्या ऐतिहासिक क्षणी, एए22 x ए6 (AA22 x A6) च्या निर्मात्यांनी आज सकाळी 11 वाजता चित्रपटाचे अधिकृत शीर्षक “राका” जाहीर केले, ज्याद्वारे आयकॉन स्टार अल्लू अर्जुन यांच्या वाढदिवसानिमित्त एक प्रभावी घोषणा करण्यात आली. टायटल रिव्हीलसोबत एक प्रभावी टायटल पोस्टरही सादर करण्यात आले आहे, जे चित्रपटाच्या जगाची झलक देते. गडद, तीव्र आणि त्याच्या व्हिज्युअल टोनमध्ये प्राणी-सदृश भासणारे. ही दृश्यरचना एका भव्य कथानकाची पार्श्वभूमी तयार करते आणि एका शक्तिशाली तसेच अत्यंत रोचक विश्वाची झलक देते. भव्य फँटसी-ॲक्शन एंटरटेनर म्हणून सादर होणारा “राका” हा एक जागतिक सिनेमॅटिक स्पेक्टॅकल म्हणून उभा राहणार आहे, जो विविध बाजारपेठांतील प्रेक्षकांशी जोडला जाईल अशा पद्धतीने डिझाइन करण्यात आला आहे. सन पिक्चर्सच्या बॅनरखाली आणि भव्य प्रमाणावर तयार होणारा हा चित्रपट स्केल, कथाकथन आणि अत्याधुनिक सिनेमॅटिक क्राफ्ट यांचे प्रभावी मिश्रण सादर करण्याचे उद्दिष्ट ठेवतो. अल्लू अर्जुन या चित्रपटात पूर्णपणे नव्या अवतारात दिसणार आहेत, जो त्यांच्या आधीच्या भूमिकांपासून लक्षणीय बदल दर्शवतो आणि त्यांना एका शक्तिशाली व परिवर्तनशील रूपात सादर करतो. आपल्या कलाकारांना नव्या आयामात सादर करण्यासाठी ओळखले जाणारे दिग्दर्शक ॲटली पुन्हा एकदा मानदंड उंचावतात. आणि हा अभिनेता म्हणून त्यांच्या कारकिर्दीतील एक महत्त्वपूर्ण टप्पा ठरेल असे पात्र साकारत आहेत.

iQOO ऑफर्ससह आपला सहा वर्षांचा प्रवास साजरा करत आहे

नवी दिल्ली (स. गांवकरी) : उच्च-कार्यक्षमतेचा स्मार्टफोन ब्रँड iQOO आपला सहावा वर्धापनदिन एका मर्यादित कालावधीच्या वर्धापनदिन सेलसह साजरा करत आहे. ६ एप्रिल ते १० एप्रिल, २०२६ पर्यंत, ग्राहक Amazon.in आणि iQOO.in वर iQOO स्मार्टफोन्सवर आकर्षक ऑफर्सचा लाभ घेऊ शकतात. गेल्या सहा वर्षांपासून, iQOO भारतातील तरुण आणि तंत्रज्ञान-प्रेमी ग्राहकांना शक्तिशाली आणि कार्यक्षमतेवर आधारित नवनवीन उत्पादने देण्यास वचनबद्ध आहे. या प्रवासाच्या केंद्रस्थानी ७० लाखांहून अधिक 'क्वेस्टर्स'चा एक मजबूत समुदाय आहे, ज्यांच्या अभिप्रायामुळे उत्पादने सुधारण्यास आणि विश्वास निर्माण करण्यास मदत होते.

शहरात बोगस पॅथॉलॉजी लॅबचा गोरख धंदा सुरूच

हिमायतनगर : (स. गांवकरी)

- आरोग्य विभाग व नगरपंचायत प्रशासनाच लॅब टेक्निशियन सोबत मिली भगत
- तक्रार करून सुद्धा कार्यवाही करण्यास दुर्लक्ष
- जिल्हा आरोग्य अधिकाऱ्याचे हात ओले असल्याचा संशय
- पात्रता नसलेल्या व्यक्तीकडून रुग्णांचे रक्त संकलन सुरूच

शहरात बोगस पॅथॉलॉजी लॅब चा गोरख धंदा दिवसें दिवस मोठ्या प्रमाणात सुरूच आहे या संदर्भात हिमायतनगर नगरपंचायत प्रशासन व आरोग्य विभागात लेखी तक्रारी देऊन सुद्धा कुठल्याही प्रकारे चौकशी किंवा कारवाई होत नाही उलट शहरातील ग्रामीण रुग्णालय अधीक्षक व तालुका आरोग्य अधिकारी व नगरपंचायत प्रशासनाच्या अधिकाऱ्यांची शहरातील लॅब टेक्निशियन सोबत मिली भगत असल्याचे बोलल्या जात आहे या सर्व बाबीवर जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांचे सुद्धा अंकुश नसल्याचे दिसून येत आहे पण शहरात पात्रता नसलेल्या व्यक्तीकडून रोज रुग्णांचे रक्त संकलन करण्याचा गोरख धंदा काही डॉक्टरांना टक्केवारी देऊन सुरूच आहे याची वरिष्ठ स्तरावर चौकशी करून सर्व अनाधिकृत लॅबचे परवाने तात्काळ रद्द करून त्यांच्यावर फौजदारी गुन्हे दाखल करावे अशी मागणी शहरात जोर धरत आहे.

हिमायतनगर शहरात पाच ते सहा पॅथॉलॉजी लॅब धारकांकडे कुठलाही अधिकृत परवाना किंवा प्यारा मेडिकल कौन्सिलचे प्रमाणपत्र नसून सुद्धा त्यांच्याकडून रुग्णांच्या चुकीच्या तपासण्या करून त्यांचे रिपोर्ट देण्याचा गोरख धंदा मोठ्या प्रमाणात सुरू आहे या सर्व बाबीवर स्थानिक

कार्यकर्त्यांना प्रश्न पडला आहे कि शहरात अनाधिकृत पाच ते सहा पॅथॉलॉजी लॅब वर कुणाचे अंकुश आहे संबंधित आरोग्य विभाग व नगरपंचायत आरोग्य प्रशासन म्हणत आहे की ही बाब नगरपंचायत ला अधिकार आहेत असे आम्ही पत्र काढले पण नगरपंचायत यांना विचारणा केली असता नगरपंचायत यावर कुठलीही कारवाई करत नाही ते म्हणत आहेत की आरोग्य विभाग याला कारणीभूत आहे असे सांगून दोन्हीही विभाग उडवा उडीवि चे उत्तर देत आप आपले अंग काढून घेत आहेत त्यामुळे हिमायतनगर शहरातील सुजाण नागरिकासह सामाजिक हे टक्केवारीच्या जोरावर यांना अभय देते कि काय? हे मात्र कळेनासे झाले आहे त्यामुळे जिल्हा आरोग्य अधिकारी पेरके किंवा नांदेड जिल्ह्याचे पालन कर्ते कर्तव्यदक्ष जिल्हाधिकारी राहुल कर्डीले यांनी या गंभीर बाबीकडे तात्काळ लक्ष देऊन हिमायतनगर शहरात सुरू असलेला टक्केवारीच्या जोरावर चालणारा गोरख धंदा तात्काळ बंद करून संबंधित शहरातील भव्य उभारलेल्या पॅथॉलॉजी लॅब ची तात्काळ चौकशी करून त्या लॅबचे परवाने तात्काळ रद्द करून त्यांच्यावर अद्याप त्यांनी दिलेल्या रक्त संकलन रिपोर्टचि चौकशी करुन त्यांचे कागदपत्र तपासून त्यांच्यावर फौजदारी गुन्हे दाखल करत सदोष मनुष्यबदाचा गुन्हा दाखल करावा कारण शहरात पात्रता नसून सुद्धा रुग्णांच्या शरीरातील रक्त काढणे हे कायद्याने गुन्हा असून सुद्धा प्यारा मेडिकल कौन्सिलच्या कायद्याचे यांच्याकडून सर्रासपणे उल्लंघन होत आहे.

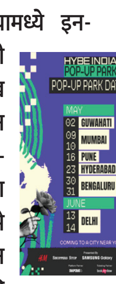
या सर्व बाबी उघड उघड असून सुद्धा शहरातील प्रशासन कुठलीही कार्यवाही करण्यास तयार नाही त्यामुळे शहरातील सामाजिक कार्यकर्ते नागेश शिंदे यांनी येथील नगरपंचायत प्रशासन व आरोग्य विभाग यांच्याकडे लेखी तक्रारी केल्या आहेत तरीपण प्रशासन कुठलीही कारवाई करण्यास तयार नाही ह्याची वरिष्ठ स्तरावर तात्काळ दखल घेऊन शहरातील नागरिकांच्या जीविशी खेळणाऱ्या बोगस पॅथॉलॉजी लॅबवर कारवाई करण्याची मागणी जोर धरत आहे...

शहरातील काही अनाधिकृत पॅथॉलॉजी लॅब कडून चुकीच्या तपासण्या व बनावट डिजिटल स्वाक्षरीद्वारे रुग्णांची आर्थिक आणि शारीरिक पिळवणूक काही वैद्यकीय पात्रता नसलेल्या व्यक्ती कडून होत आहे तर काही ठिकाणी लॅब एकाची आणि परवाना एकाचा (शिक्षण एकाचे व चालवतो दुसराचा) असे स्पष्ट होत असून, दहावी-बारावी शिक्षण घेतलेल्या युवकांकडून रक्तसंकलन व तपासण्या करून चुकीचे अहवाल दिले जात आहेत. काही ठिकाणी पॅथॉलॉजिस्ट नसतानाही “डॉक्टर” असल्याचा खोटा आव आणून डिजिटल स्वाक्षरीद्वारे रिपोर्ट दिले जात असल्याचे हिमायतनगर शहरात उघड झाले आहे.

हाईब इंडिया ऑडिशन्सचे मे महिन्यात पुण्यात आयोजन

पुणे : (स. गांवकरी)

हाईब इंडिया तर्फे आज त्यांच्या ऑडिशन्सच्या पुढील टप्प्याची घोषणा केली आहे, यामध्ये इन-पर्सन ऑडिशन टूरची माहिती तसेच उदयोन्मुख प्रतिभेला प्रोत्साहन देण्यासाठी विविध पॉप-अप उपक्रमांचा समावेश आहे. ही ऑडिशन टूर मे ते जुलै २०२६ दरम्यान होणार असून भारत आणि



जगभरातील १५ शहरांमध्ये आयोजित केली जाणार आहे. या टूरची सुरुवात ३ मे रोजी गुवाहाटी येथून होईल. त्यानंतर मुंबई (१० मे), पुणे (१७ मे), हैदराबाद (२४ मे) आणि बेंगळुरू (३१ मे) येथे ऑडिशन्स घेतल्या जातील. या टूरमध्ये आंतरराष्ट्रीय शहरांचा सुध्दा समावेश असेल, ज्यामध्ये टोरोंटो (२३–२४ मे), न्यूयॉर्क (३० मे), सिंगापूर (१३ जून), सिडनी (२० जून) आणि लंडन (४–५ जुलै)यांचा समावेश आहे. त्यानंतर दिल्ली (१४ जून), चेन्नई (२७ जून), अहमदाबाद (११ जुलै), कोलकाता (१८ जुलै) आणि चंदीगड (२५ जुलै) या भारतीय शहरांमध्ये ही टूर सुरू राहील. या इन पर्सन ऑडिशन चे मुल्यांकन प्रतिथयश अशा हाईडच्या ग्लोबल टॅलेंट डेव्हलमेंट एक्सपर्ट्स कडून केले जाणार असून हे मंडळ जगभरांतील संगीत क्षेत्रातील कलाकारांची निवड आणि विकास करण्यात आघाडीवर आहेत. त्यांची निवड ही स्थानिक संस्कृती आणि कलाकारांची माहिती असल्यामुळे करण्यात आली आहे. एकत्रित पणे हे मंडळ भारताचे प्रतिनिधीत्व जागतिक मंचावर करण्यासाठी उत्तम कलाकारांची निवड करणार आहे. कलकारांची निवड ही वरवरच्या पॉलिश शिवाय योग्य कुशलता, योग्य कला आणि दीर्घकालीन संधीकडे पाहून केली जाणार आहे.

जीवन विमा उद्योगात कर्मचाऱ्यांचा आदर करणे महत्त्वाचे

पुणे : (स. गांवकरी)

जीवन विम्याच्या जगात आपण अनेकदा दाव्याच्या निपटाऱ्याचे प्रमाण, व्यवस्थापनाखालील मालमत्ता आणि पॉलिसीचा कार्यकाळ या तांत्रिक बाबींची चर्चा करतो. हे स्थैर्याचे मापदंड आहेत. परंतु तुम्ही आमच्या कार्यालयांमध्ये गेलात तर तुम्हाला लगेच लक्षात येईल की आमचे नाते प्रत्यक्षात पैशांवर आधारित नाही तर ते विश्वासाने बांधलेले असते आणि विश्वास हा एक अद्वितीय मानवी बंध आहे. ॲक्सिस मॅक्स लाईफ इन्शुरन्स लि. चे वरिष्ठ संचालक आणि मुख्य मनुष्यबळ अधिकारी शैलेश सिंग म्हणाले की ॲक्सिस मॅक्स लाइफमध्ये आम्ही फक्त उत्पादने विकत नाही. आम्ही अनेक वर्षे पाळली जातील अशी आश्वासने विकतो. त्या बांधिलकीबद्दल ग्राहकाला सांगण्यासाठी समोर तितकीच विश्वासू व्यक्ती असणे गरजेचे असते. त्यासाठी 'संरक्षक' आवश्यक आहे. आपल्या उद्योगातील

मान्यता हा 'चेक-द-बॉक्स' असा मनुष्यबळ विभागाकडून चालवला जाणारा उपक्रम पर्याय असू शकत नाही. ही एक धोरणात्मक अनिवार्यता आहे. कर्मचाऱ्यांना त्यांच्या योगदानाचे मूल्य दिसते, तेव्हा ते संस्थेच्या उद्देशाशी जोडले जातात ते म्हणजे लोकांना त्यांच्या जीवनाचे मूल्य वाढवण्यासाठी प्रेरित करणे. संस्कृती आणि मानवी मूल्ये एकत्र चालतात. एकमेकांशिवाय त्यांची भरभराट होऊ शकत नाही, कारण मान्यता हा संस्थेच्या कृतीतील मूल्यांचा दृश्यमान पुरावा असतो. ॲक्सिस मॅक्स लाइफमध्ये कर्मचाऱ्यांचा गौरव ही गोष्ट अविभाज्य घटक आहे. अत्यंत विश्वासार्ह, उच्च-कार्यक्षम कार्यस्थळ तयार करण्यासाठी आम्ही जाणीवपूर्वक काम केले आहे. आम्ही सातत्याने मागच्या दशकापेक्षा अधिक काळापासून ग्रेट प्लेस टू वर्क 'बेस्ट कंपनीज टू वर्क' या यादीत उपस्थित आहोत. हे आमच्यासाठी पारितोषिक नाही तर बाजारपेठेच्या दबावात टिकून राहणाऱ्या लोक-प्रथम तत्वज्ञानाचा हा पुरावा आहे. आपण एखाद्या टीम सदस्याचे कौतुक करतो तेव्हा आपण केवळ 'विक्री'ला बक्षीस देत नाही.

प्रथमच खरेदी करणाऱ्या व्यक्तीला मार्गदर्शन करण्यासाठी लागणाऱ्या संयमाची आणि त्यांच्या चिकाटीला आम्ही नावाजतो. हे प्रमाणिकरण आमच्या सातत्यपूर्ण मार्गदर्शनाद्वारे आणखी मजबूत केले जाते. हे सुनिश्चित करून की आपले अनुभवी संरक्षक त्यांची बुद्धी आणि सहानुभूती पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवतात, ज्यामुळे वाढ आणि पाठिंब्याचे सतत चक्र तयार होते.

गौरवामुळे सहानुभूती, सचोटी आणि जबाबदारी या सर्वात महत्त्वाच्या गोष्टींना बळकटी मिळतेः जीवन विमा हा अल्प-चक्र व्यवसाय नाही. अनेक दशकांपासून अस्तित्वात असलेली धोरणे; आश्वासने दिल्यानंतर अनेक वर्षांनी ती पूर्ण होतात. एखाद्या कर्मचाऱ्याला समजते की त्यांच्या डेस्कचे काम कुटुंबाच्या आर्थिक अस्तित्वाला हातभार लावते, तेव्हा त्याच्यासाठी नोकरी एक आव्हान बनते.

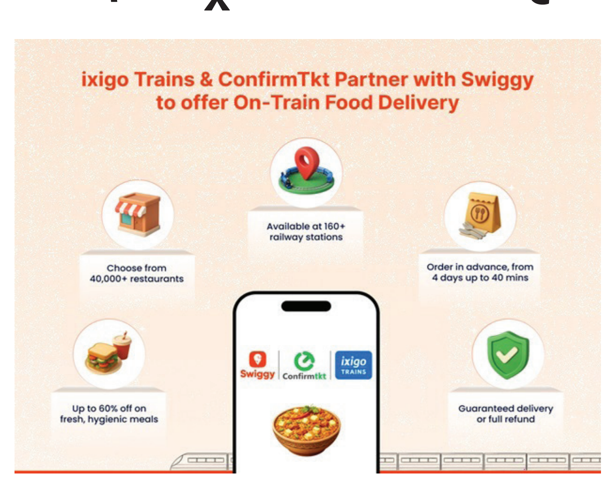
आपण २०२७ पर्यंत २०० अब्ज डॉलर्सपर्यंत पोहोचण्याचा अंदाज असलेल्या उद्योगाकडे पाहत असताना हा बदलाचा वेग दमवणारा असेल. आम्ही एआयला सहयोगी म्हणून स्वीकारत राहू. पण आम्ही आमच्या व्यवसायाचा 'आत्मा' कधीही स्वयंचलित करणार नाही.

Swiggy सोबत भागीदारी : ट्रेनमध्ये जेवण पोहोचवण्याची सुविधा

नवी दिल्ली : (स. गांवकरी)

ixigo Trains आणि ConfirmTkt, भारतातील आघाडीचे एआय-आधारित ट्रेन तिकीट प्लॅटफॉर्म, यांनी भारतातील अग्रगण्य ऑन-डिमांड सुविधा प्लॅटफॉर्म असलेल्या Swiggy (Swiggy Ltd, NSE: SWIGGY / BSE: 544285) सोबत त्यांच्या ‘Food on Train’ सेवेला चालना देण्यासाठी भागीदारी केली आहे. Swiggy च्या रेस्टॉरंट नेटवर्कला ixigo आणि ConfirmTkt ॲप्समध्ये समाकलित करून, हे सहकार्य प्रवासात असलेल्या प्रवाशांच्या भुकेच्या समस्येवर आवश्यक उपाय प्रदान करते - ग्राहकांना घरबसल्या ऑर्डर करताना Swiggy कडून मिळणाऱ्या निवडी, विश्वासार्हता आणि मूल्याप्रमाणेच.

या एकत्रीकरणामुळे, प्रवाशांना शहरांमधील लोकप्रिय राष्ट्रीय ब्रँड्सपासून ते सुप्रसिद्ध स्थानिक पदार्थांपर्यंत जेवणाच्या विस्तृत पर्यायांचा लाभ घेता येईल - ते



नेहमीचे जेवण निवडू शकतील किंवा त्यांच्या मार्गावर प्रादेशिक वैशिष्ट्यांचा शोध घेऊ शकतील.

ही सेवा प्रवाशांना त्यांच्या पसंतीचे जेवण सहजपणे ऑर्डर करण्याची आणि ते थेट त्यांच्या सीटवर किंवा बर्थवर पोहोचवण्याची सोय देऊन रेल्वे प्रवास अधिक सोयीस्कर बनवण्यासाठी तयार करण्यात आली आहे. या भागीदारीमुळे, रेल्वे प्रवासी निवडक मेन्यू पाहू शकतात, भारतातील १६० हून अधिक रेल्वे स्थानकांवरील ४०,००० हून अधिक विश्वसनीय रेस्टॉरंट भागीदारांकडून ताजे आणि आरोग्यदायी जेवण ऑर्डर करू शकतात, त्यांच्या ऑर्डरचा रिअल-टाइममध्ये मागोवा घेऊ शकतात आणि थेट त्यांच्या ट्रेनमधील सीटवर डिलिव्हरी मिळवू शकतात. प्रवासी ट्रेन येण्याच्या ४ दिवस आधीपासून ते 30 मिनिटे आधीपर्यंत जेवण बुक करू शकतात. याव्यतिरिक्त, स्विगी ट्रेनमधील जेवणाच्या सर्व ऑर्डरवर 'खात्रीशीर डिलिव्हरी किंवा पूर्ण परतावा' देत आहे. 'फूड ऑन ट्रेन'वर उपलब्ध असलेल्या स्विगी रेस्टॉरंट्सची यादी पाहण्यासाठी ग्राहक त्यांचे ixigo किंवा ConfirmTkt ॲप अपडेट करू शकतात.

ऑर्डर करण्यासाठी, प्रवासी ixigo Trains किंवा ConfirmTkt ॲपच्या होम पेजवरील 'फूड ऑन ट्रेन' पर्याय निवडून, त्यांचा PNR क्रमांक टाकून डिलिव्हरी स्टेशन निवडू शकतात. त्यानंतर ते स्विगीच्या विविध रेस्टॉरंट भागीदारांमधून निवड करू शकतात, पेमेंट पूर्ण करू शकतात आणि त्यांच्या ऑर्डरचा थेट मागोवा घेऊ शकतात. या भागीदारीवर भाष्य करताना, ixigo Trains & ConfirmTkt चे सीओओ, श्रीपाद वैद्य म्हणाले, "ट्रेन प्रवासाचा प्रत्येक पैलू सोपा आणि अधिक चांगला बनवणे, हे आमचे नेहमीच ध्येय राहिले आहे.

कर्मचाऱ्यांचा ग्लोबल वॉलेंटिअर वीकमध्ये सहभाग

पुणे : (स. गांवकरी)

जीई एरोस्पेसच्या पुणे येथील उत्पादन केंद्रामधील कर्मचाऱ्यांनी कंपनीच्या वार्षिक ग्लोबल वॉलेंटिअर वीकमध्ये सहभाग घेतला.या अंतर्गत शिक्षण,पर्यावरण,शाश्वतता आणि सामुदायिक विकास यावर लक्ष केंद्रित करून विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून स्थानिक समुदायांना सहकार्य केले. हे प्रयत्न म्हणजे अर्थपूर्ण सहभागाप्रती जीई एरोस्पेसची असलेली निरंतर कटिबद्धता अधोरेखित होते. जीई एरोस्पेसच्या पुणे सुविधेचे व्यवस्थापकीय संचालक विश्वजीत सिंग म्हणाले की, आपला प्रभाव केवळ कामाच्या ठिकाणांपुरता मर्यादित नाही हे ग्लोबल वॉलेंटिअर वीक आठवण करून देते.पुण्यात आमचे वॉलेंटिअर्स पर्यावरणासाठी,विद्यार्थ्यांसाठी आणि समुदायांसाठी पुढे येत आहेत. मग ते प्रत्यक्ष पर्यावरण संवर्धन असो,शैक्षणिक प्रसार असो,किंवा सामुदायिक सहभाग असो प्रत्येक कृती समाजाला परत देण्याचा आपल्या सामायिक वचनबध्दतेचे प्रतिबिंब आहे.

नांदेड जिल्ह्यात गुन्हेगारीचे सत्र सुरूच

पैशाच्या देवांन घेवान वरून हिमायतनगर शहरात दोन गटात धारदार शस्त्रासह चाकूने हल्ला

- दोन जण गंभीर जखमी व एकाचे आतडे बाहेर आल्यामुळे त्यांना नांदेड येथील शासकीय रुग्णालयात हलवले
- शहरात कायदा -सुव्यवस्थेचा प्रश्न ऐरणीवर

हिमायतनगर: (स. गांवकरी)

शहरात दि ८ एप्रिल रोजी भर दुपारी उमर चौक परिसरात दोन गटात धार धार शास्त्रानी हल्ला किरकोळ वादातून पैशाची देवाण-घेवाणी वरून सुरू झालेल्या वादात राजकीय वैर समोर आणून दोन गटांमध्ये भर आठवडी बाजाराच्या दिवशीच तुफान हाणामारी धारदार शस्त्रांनी जीवघेणा हल्ला झाल्याने परिसरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. ही घटना हिमायतनगर शहरात उमर चौक परिसरातील बाजार पेठेत घडली. मिळालेल्या माहितीनुसार, किरकोळ कारणावरून सुरू झालेला वाद अचानक उग्र रूप धारण करत दोन गट आमने सामने आले. यावेळी तलवारी, चाकू यांसारख्या धारदार शस्त्रांचा वापर करत एकमेकांवर हल्ला करण्यात आला.या घटनेत शेख शाकीर हुसेन शेख मोहम्मद

, शेख अब्दुल कलीम लाल, व शेख रईस शेख हुसेन त्यांच्या वर वार करुंन त्यांचे आतडे बाहेर आल्यामुळे त्यांना पुढील उपचारा साठी नांदेड येथील शासकीय रुग्णालयात पाठविण्यात आल्याची माहिती हिमायतनगर येथील ग्रामीण रुग्णालयाचे डॉक्टर किरण कुमार यांनी दिली शहरात रक्तरंजित झालेल्या घटनेतील जखमीं पैकी शेख रईस व शेख कलीम यांची प्रकृती गंभीर असल्याने त्यांना नांदेड येथील विष्णुपुरी ग्रामीण रुग्णालयात उपचारासाठी हलविण्यात आले आहे. तर शेख शाकीर यांच्यावर हिमायतनगर ग्रामीण रुग्णालयात उपचार सुरू असून त्यांच्या हातावर शस्त्राचे टाके घालण्यात आले आहेत, या प्रकरणात हिमायतनगर येथील वार्ड क्रमांक १५ चे काँग्रेस उमेदवार प्रतिनिधी नगरसेवक शेख इलियास यांच्यासह शेख अफरोज, शेख फिरोज, शेख इमरान, शेख इजाज, शेख जावेद, शेख मेहमूद तहारी यांचा सहभाग असल्याची प्राथमिक माहिती जखमी असलेल्या शेख शाकीर यांनी दिली भर बाजारपेठेत दिवसाढवळ्या घडलेल्या या प्रकारामुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण पसरले असून, पोलिस प्रशासनाच्या कार्यक्षमतेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात आहे. घटनेची माहिती मिळताच हिमायतनगर पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत परिस्थिती नियंत्रणात आणली असून पुढील तपास सुरू आहे. सदर घटनेमुळे जिल्ह्यातील वाढत्या गुन्हेगारीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी कठोर पावले उचलण्याची मागणी नागरिकांकडून होत आहे.

थोडक्यात पण महत्वाचे

ठेकेदाराचे दुर्लक्ष; उघड्या चेंबरमुळे वाहनचालकांच्या जीवितास धोका!

नवी मुंबई (स. गांवकरी) : पावणे एमआयडीसी येथील हायको बस स्टॉपच्या बाजूला असलेले उघडे चेंबर ही गंभीर समस्या नुकतीच उघडकीस आली असून, दैनिक समर्थ गांवकरीच्या बातमीमुळे या प्रकाराकडे लक्ष वेधले गेले. संबंधित बातमीला यश मिळूनही त्याच ठिकाणी असलेला मोठा खड्डा अद्यापही दुरुस्त करण्यात आलेला नसल्याने नागरिकांमध्ये संताप व्यक्त होत आहे. या खड्ड्यामुळे वाहनचालकांना मोठ्या प्रमाणात धोका निर्माण झाला असून, विशेषतः रात्रीच्या वेळी अपघाताची शक्यता अधिक वाढली आहे. स्थानिक नागरिक व वाहनचालकांनी वारंवार तक्रारी करूनही संबंधित ठेकेदाराकडून याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष केले जात असल्याचा आरोप केला जात आहे. दरम्यान, अशा निष्काळजी व दुर्लक्ष करणाऱ्या ठेकेदारावर शासन-प्रशासन कारवाई करणार का, असा प्रश्न नागरिकांकडून उपस्थित केला जात आहे. स्थानिक नागरिकांनी तात्काळ खड्डा बुजवून रस्ता सुरक्षित करण्यात यावा तसेच जबाबदार ठेकेदारावर कठोर कारवाई करण्यात यावी, अशी मागणी केली आहे.

आर्ट ऑफ लिव्हिंगतर्फे उन्हाळी सुट्टी मध्ये इंट्युशन प्रोग्रामचे आयोजन

- ५ ते १८ वयोगटातील मुलांसाठी अंतर्ज्ञान विकासाची अनोखी संधी

अहिल्यानगर (स. गांवकरी) : आर्ट ऑफ लिव्हिंगतर्फे शहरात मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी "इंट्युशन प्रोग्राम" म्हणजे अंतर्ज्ञान प्रक्रिया शिबीर आयोजित करण्यात आला असून, ५ ते १८ वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी हा उपक्रम नगर शहरात यापूर्वी झालेले आहेत. आता उन्हाळी सुट्टीमध्ये अंतर्ज्ञान प्रक्रिया शिबीर विशेष ठरणार आहे. शांत व एकाग्र मनातून योग्य वेळी योग्य विचार निर्माण होण्याची क्षमता म्हणजे इंट्युशन किंवा अंतर्ज्ञान (Sixth Sense) होय. सध्याच्या स्पर्धात्मक युगात मुलांमध्ये ही क्षमता विकसित करणे अत्यंत गरजेचे असल्याचे आयोजकांनी सांगितले. या प्रोग्रामसाठी महाराष्ट्र मध्ये ठीक ठिकाणी शिबीर घेणारे अनुभवी प्रशिक्षकांचे मार्गदर्शन लाभणार आहेत. कार्यक्रमामध्ये योग, प्राणायाम आणि सुदर्शन क्रिया यांच्या माध्यमातून मुलांची मानसिक एकाग्रता, स्मरणशक्ती आणि निर्णयक्षमता वाढवण्यावर भर दिला जाणार आहे. तसेच मुलांना आवडणारे सांघिक खेळ, विविध उत्साहपूर्ण क्रियाकलाप यांचाही समावेश करण्यात आला आहे. हा इंट्युशन प्रोग्राम ११ ते १४ एप्रिल २०२६ दरम्यान आर्ट ऑफ लिव्हिंग ज्ञान क्षेत्र, गावंडे मळा, अहिल्यानगर येथे दररोज सायं. ४ ते ९ या वेळेत पार पडणार आहे. कार्यक्रमानंतर काही सत्रे ऑनलाइन पद्धतीनेही आयोजित केली जाणार आहेत. या प्रशिक्षणाद्वारे मुलांमध्ये डोळ्यांवर पट्टी बांधून रंग किंवा वस्तू ओळखणे, फोटो मेमरी विकसित करणे, मोबाईलचा वापर कमी करणे यांसारख्या कौशल्यांचा विकास होतो, असा दावा आयोजकांनी केला आहे. यामुळे मुलांचा आत्मविश्वास वाढून अभ्यासातील तणाव व भीती कमी होण्यास मदत होते. तसेच सर्जनशीलता, एकाग्रता आणि सकारात्मक विचारसरणी विकसित होऊन मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वात लक्षणीय बदल घडतो, असे अनेक पालकांचे अनुभव आहेत. आजपर्यंत हजारो मुलांनी या प्रोग्रामचा लाभ घेतला असून, त्यांच्या जीवनात सकारात्मक बदल घडल्याचे सांगितले जाते. त्यामुळे आपल्या मुलांच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी हा प्रोग्राम उपयुक्त ठरणार असल्याचा विश्वास आयोजकांनी व्यक्त केला आहे. अधिक माहितीसाठी व नोंदणीसाठी ९४२२२२०८७४ या क्रमांकावर संपर्क साधावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांचे 10 एप्रिल पासुन बेमुदत काम बंद आंदोलन

अकोले (स. गांवकरी) : ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांचे किमान वेतन जमा झालेले असतांना अकोले पंचायत समिती सदर वेतन कर्मचाऱ्यांना देण्यास टाळाटाळ करत आहे या व इतर मागण्यांसाठी महाराष्ट्र राज्य ग्रामपंचायत कर्मचारी युनियन शाखा अकोले चे सदस्य दि. 10/04/2026 पासुन काम बंद चा इशारा दिला आहे. तसेच अकोले पंचायत समिती समोर धरणे आंदोलन देखील करणार असल्याची माहिती कामगार युनियन चे अकोले तालुकाध्यक्ष संदिप घोडके, सचिव संतोष नाईकवाडी यांनी दिली. युनियनच्या वतीने प्रसिद्धीस दिलेल्या पत्रकात म्हटले आहे कि, आम्ही प्रशासनाला वेळोवेळी निवेदन दिले, त्यावर अधिकाऱ्यांसोबत युनियन पदाधिकाऱ्यांच्या बैठका देखील झाल्या. परंतु अद्याप पर्यंत आम्हा कर्मचाऱ्यांच्या प्रलंबीत मागण्या भविष्य निर्वाह निधीचे खाते अद्ययावत करणे, किमान वेतनाप्रमाणे वेतन अदा करणे, सुधारीत दराप्रमाणे राहणीमान भत्ता अदा करणे, कर्मचाऱ्यांचे सेवा पुस्तके अद्ययावत करणे, कर्मचाऱ्यांना कर वसुलीची अट रद्द करण्यात आल्याने त्यांना देय असलेल्या 50-75 टक्के वेतन भविष्य निर्वाह निधीला दर महिन्याला देणे इ. बाबत चर्चा झाली. कर्मचाऱ्यांचा या मागण्याबाबत जिल्हा परिषदेच्या ग्रामपंचायत विभागाने पत्र क्र. 105/2026, दि. 27/03/2026 रोजी गटविकास अधिकारी यांना ग्रामपंचायत कर्मचाऱ्यांच्या विविध प्रलंबीत कामकाजाबाबत आदेश जारी केलेले आहेत. तरीही गटविकास अधिकारी यांना यावर कोणताही ठोस निर्णय घेतला नाही. त्यामुळे आम्ही काम बंद आंदोलन व धरणे आंदोलन करणार असल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले. या आंदोलनाबाबतचे निवेदन गटविकास अधिकारी, अकोले यांचेसह उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी, अ.नगर, कर्मचारी युनियन चे जिल्हाध्यक्ष व पोलीस निरीक्षक यांना देण्यात आले आहे. त्या निवेदनावर युनियनचे तालुकाध्यक्ष संदिप घोडके, सचिव संतोष नाईकवाडी, उपाध्यक्ष तुकाराम कडाळी, कार्याध्यक्ष संतोष कोटकर यांच्या सह्या आहेत. या आंदोलननात कर्माचार्यांनी मोठ्या संख्येने सहभागी व्हावे असे आवाहन पांडुरंग चासकर , गणेश माताडे , उत्तम शेटे , सुयोग कर्पे आदींनी केले आहे.

8 ते 14 एप्रिल दरम्यान 'सामाजिक समता सप्ताह' साजरा होणार

ठाणे (स. गांवकरी) : भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंतीनिमित्त महाराष्ट्र शासनाच्या सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागातर्फे संपूर्ण राज्यात 8 एप्रिल ते 14 एप्रिल 2026 या कालावधीत 'सामाजिक समता सप्ताह' साजरा करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. या सप्ताहाच्या माध्यमातून सरकारच्या विविध कल्याणकारी योजनांची माहिती जनतेपर्यंत पोहोचवणे आणि महामानवांच्या विचारांचा जागर करणे हा मुख्य उद्देश आहे. या सात दिवसांत विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. 8 एप्रिल: सप्ताहाचे उद्घाटन आणि प्रत्येक कुटुंबाला भारतीय संविधानाच्या उद्देशिकेच्या प्रतीचे वाटप केले जाईल, 9 व 10 एप्रिल: शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचारांवर व्याख्याने, निबंध आणि वक्तृत्व स्पर्धा घेतल्या जातील.

स्ट्रॉबेरीला चांगली मागणी

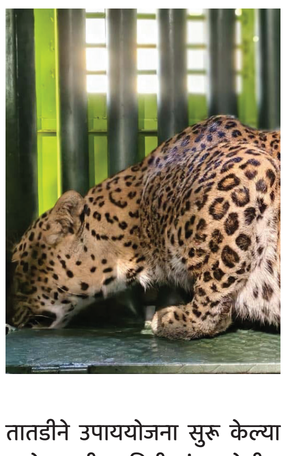
मंचर : (स. गांवकरी)

श्री क्षेत्र भीमाशंकर परिसरातील स्ट्रॉबेरीला चिंचवड येथे आयोजित महोत्सवामध्ये चांगली मागणी झाली.त्यामुळे आदिवासी शेतकऱ्यांना आर्थिक बळ मिळण्यासाठी महोत्सवाच्या माध्यमातून मदत झाली आहे. नैसर्गिक पद्धतीने पिकविलेल्या या उत्पादनांची चव आणि गुणवत्ता ग्राहकांच्या पसंतीस उतरली. या उपक्रमामुळे शेतकरी आणि ग्राहक यांच्यात थेट संपर्क निर्माण झाला असून दलालांची साखळी तुटली असून शेतकर्यांना आर्थिक मदत होण्यासाठी महत्वाची मदत महोत्सवाच्या माध्यमातून झाली.

एकात्मिक आदिवासी विकास प्रकल्प, घोडेगाव आणि 'एसआयआयएलसी पुणे' यांच्या वतीने चिंचवड येथील एल्प्रो सिटी स्क्वेअर मॉलमध्ये आयोजित दोन दिवसीय 'स्ट्रॉबेरी महोत्सवाला ग्राहकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. या महोत्सवात लाखो रुपयांची उलाढाल झाली असून, दुर्गम भागातील आदिवासी शेतकऱ्यांसाठी हा उपक्रम आर्थिक परिवर्तनाची नवी दिशा देणारा ठरला आहे.आंबेगाव तालुक्यातील अनुसूचित जमातीच्या शेतकऱ्यांनी स्ट्रॉबेरी लागवडीसाठी केलेल्या मागणीची दखल घेत माजी गृहमंत्री दिलीप वळसे पाटील यांच्या सूचनेनुसार आदिवासी व कृषी विभागाने विशेष योजना राबवली.उच्च प्रतीची ३१२५ स्ट्रॉबेरी रोपे,मल्चिंग पेपर, ठिबक सिंचन संच तसेच आवश्यक जैविक व सूक्ष्म अन्नद्रव्ये पुरविण्यात आली.याशिवाय राज्य व जिल्हा स्तरावर प्रशिक्षण आणि अभ्यास दौरे आयोजित करून शेतकऱ्यांना आधुनिक शेतीचे ज्ञान देण्यात आले.या योजनेत सहभागी झालेल्या श्री क्षेत्र भीमाशंकर,आहुपे खोऱ्यातील आदिवासी १८३ शेतकऱ्यांनी यशस्वी लागवड करून भरघोस उत्पादन घेतले आहे. महोत्सवात ताज्या स्ट्रॉबेरीसह स्ट्रॉबेरी बर्फी, जॅम, लस्सी, सिरप, मुखवास आणि गुलकंद यांसारख्या विविध प्रक्रियायुक्त उत्पादनांनाही मोठी मागणी मिळाली.शेतकऱ्यांना त्यांच्या मेहनतीचा योग्य मोबदला मिळाल्याने त्यांचा आत्मविश्वास वाढला आहे.महोत्सवाच्या उद्घाटन प्रसंगी पद्मभूषण गिरीश प्रभुणे, राज्य महिला आयोगाच्या सचिव नंदिनी आवडे, आदिवासी संशोधन व प्रशिक्षण संस्था पुणे यांच्या आयुक्त मंजिरी मनोलकर, इस्त्रोचे शास्त्रज्ञ दिलीप देशमुख, प्रकल्प अधिकारी प्रदीप देसाई आदी मान्यवर उपस्थित होते.

मंचर–मुळेवाडी रोड परिसरात बिबट मादी जेरबंद

मंचर : (समर्थ गांवकरी)



मंचर–मुळेवाडी रोडवरील अवसरी महाविद्यालय परिसरात वनविभागाच्या पथकाने चार वर्षीय बिबट मादीला यशस्वीरित्या जेरबंद केले आहे.तसेच दुसरा बिबट्या पकडण्यासाठी पुन्हा पिंजरा लावण्यात आला आहे.गेल्या काही दिवसांपासून या परिसरात बिबट्याचा वावर वाढल्याने नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले होते.अखेर पिंजरा लावून वनविभागाने ही कारवाई करत ग्रामस्थांना काहीसा दिलासा दिला आहे. मात्र, या भागात आणखी एक बिबट्या फिरत असल्याची माहिती समोर आल्याने वनविभागाने पुन्हा सतर्कता वाढवली आहे.संबंधित ठिकाणी दुसऱ्या बिबट्याला पकडण्यासाठी पिंजरा पुन्हा लावण्यात आला असून त्याच्या हालचालींवर बारकाईने लक्ष ठेवले जात आहे. अवसरी कॉलेज परिसरात विद्यार्थी व नागरिकांची मोठी वर्दळ असते. त्यामुळे बिबट्याच्या उपस्थितीमुळे धोका निर्माण होण्याची शक्यता लक्षात घेऊन वनविभागाने तातडीने उपाययोजना सुरू केल्या आहेत.अशी माहिती मंचर येथील वनपरिक्षेत्र अधिकारी विकास भोसले यांनी दिली.नागरिकांनी रात्रीच्या वेळी अनावश्यक बाहेर पडणे टाळावे, तसेच लहान मुलांची विशेष काळजी घ्यावी, असे आवाहन प्रशासनाकडून करण्यात आले आहे.दरम्यान, उर्वरित बिबट्यालाही लवकरात लवकर जेरबंद करण्यात यावे,अशी मागणी मंचर येथील नगरसेविका डॉ.सोनाली विकास बाणखेले आणि स्थानिकांकडून होत आहे. वनविभागाने परिसरात गस्त वाढवून परिस्थिती नियंत्रणात ठेवण्याचे प्रयत्न सुरू ठेवले आहेत.

निक इंडिया आणि अनन्या पांडे यांनी मुलांचा उत्साह वाढवला

पुणे : (स. गांवकरी)

परीक्षांचा काळ जवळ आला की, संपूर्ण कुटुंबात तणावाचे वातावरण निर्माण होते. वाढत्या अपेक्षा आणि दबावामुळे मुलांच्या मानसिकतेवर परिणाम होतो. हीच बाब ओळखून निक इंडिया आणि अनन्या पांडेच्या 'सो पॉझिटिव्ह' पुढाकाराने एकत्र येत मुलांसाठी आणि पालकांसाठी प्रेशर को बोलो बाय या विशेष मोहिमेचे आयोजन केले आहे. निक इंडियाची सुरू असलेली मोहिम प्रेशर को बोलो बायचा भाग असलेला हा उपक्रम पालकांना आपल्या मुलांच्या अद्वितीय क्षमता ओळखून आणि तुलना करण्याऐवजी त्यांचा आत्मविश्वास वाढवून परीक्षेचा ताण कमी करावा, असे आवाहन करतो. 'सो पॉझिटिव्ह' अशा क्रियाकलापांच्या माध्यमातून तरूणांना अधिक अर्थपूर्ण व मनमोकळेपणाने संवाद साधण्यास प्रेरित करत आहे, ज्यासह अनन्या यांना मुले व त्यांच्या कुटुंबं भावनिक आरोग्याबाबत संवाद अधिक सहज व मोकळेपणाने करण्याची आशा आहे. या मोहिमेअंतर्गत विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. यामध्ये अनन्या पांडे निकचे लोकप्रिय पात्र चिक्कू आणि बंटी यांच्यासोबत सहभागी झाल्या होत्या. मुलांनी फुग्यांवर आपल्या परीक्षेच्या चिंता लिहिल्या होत्या. अनन्या यांनी ते फुगे फोडून तणाव घालवण्याचे सोपे उपाय सर्वांना सांगितले. तसेच या खेळकर कृतीतून मुलांमधील अदृश्य तणाव कमी करून त्यांना आनंदी राहण्याचा संदेश देण्यात आला.

किनवटचा जागतिक ठसा; सुहास नेम्मानिवार यांच्या संशोधनाला आंतरराष्ट्रीय पेटंट मान्यता, नगराध्यक्षा व मान्यवरांकडून सत्कार

किनवट : (स. गांवकरी)

नांदेड जिल्ह्यातील किनवटसारख्या छोट्या शहरातून जागतिक स्तरावर आपली ओळख निर्माण करणारे सुहास उद्धवराव नेम्मानिवार यांनी पुन्हा एकदा उल्लेखनीय कामगिरी नोंदवली आहे. त्यांच्या सहभागातून विकसित करण्यात आलेल्या अत्याधुनिक पॅकेजिंग तंत्रज्ञानाला पेटंट को-ऑपरेशन ट्रीटी (PCT) अंतर्गत आंतरराष्ट्रीय मान्यता मिळाली असून, WO 2025/012800 A1 या क्रमांकाने नुकतेच त्याचे जागतिक स्तरावर प्रकाशन करण्यात आले आहे.

हे संशोधन पुणे येथील औषध पॅकेजिंग क्षेत्रातील अग्रगण्य कंपनी Bilcare Limited मार्फत सादर करण्यात आले असून, संशोधकांच्या टीममध्ये सुहास नेम्मानिवार यांच्यासह अनेक तज्ज्ञांचा समावेश आहे. या यशामुळे किनवट तालुक्याचे नाव जागतिक पातळीवर झळकले आहे. सध्या सुहास नेम्मानिवार हे Bilcare Limited या जागतिक दर्जाच्या औषध पॅकेजिंग कंपनीमध्ये उपाध्यक्ष (Vice President) या महत्त्वाच्या पदावर कार्यरत आहेत. त्यांच्या नेतृत्वाखाली अनेक नाविन्यपूर्ण प्रकल्प यशस्वीरीत्या राबविण्यात आले आहेत. त्यांच्या सहभागातून विकसित करण्यात आलेले "Mechanically Strengthened Multilayer, Multibarrier, Desiccant Interlaced Cold Formable Blister Laminates" हे तंत्रज्ञान औषधे, वैद्यकीय उपकरणे आणि इलेक्ट्रॉनिक वस्तू यांसारख्या संवेदनशील उत्पादनांच्या सुरक्षित पॅकेजिंगसाठी अत्यंत उपयुक्त ठरत आहे.

आर्द्रता, प्रकाश व गॅसपासून उच्च दर्जाचे संरक्षण मिळते उत्पादनाचे शेल्फ लाइफ वाढते पॅकेजिंग अधिक मजबूत व टिकाऊ बनते वाहतूक व साठवण दरम्यान नुकसान होण्याची शक्यता कमी होता. नगराध्यक्षा व मान्यवरांकडून सत्कार : या अभिमानास्पद यशानिमित्त किनवट शहराच्या नगराध्यक्षा सौ. सुजाता येंड्रलवार, युवा नेते करण येंड्रलवार तसेच नगरसेवक चंद्रशेखर रंगराव नेम्मानीवार यांनी सुहास नेम्मानिवार यांचा सत्कार करून अभिनंदन केले. यावेळी त्यांनी त्यांच्या कार्याचा गौरव करत, "किनवटच्या मातीतून घडलेले हे यश संपूर्ण शहरासाठी प्रेरणादायी आहे," असे मत व्यक्त केल.

किनवटचा अभिमान, युवकांसाठी प्रेरणा , ग्रामीण भागातून जागतिक स्तरावर पोहोचलेले सुहास नेम्मानिवार यांचे हे यश अत्यंत प्रेरणादायी आहे.

किनवटसारख्या लहान शहरातून सुरुवात करून त्यांनी आपल्या कर्तृत्वाच्या जोरावर आंतरराष्ट्रीय स्तरावर नाव कमावले आहे. त्यांच्या या कामगिरीमुळे स्थानिक पातळीवर अभिमानाची भावना निर्माण झाली असून, युवकांना शिक्षण, संशोधन व उद्योग क्षेत्रात मोठी स्वप्ने पाहण्याची प्रेरणा मिळत आहे.

शैक्षणिक व व्यावसायिक प्रवास प्रेरणादायी सुहास नेम्मानिवार यांनी पुणे कॉलेज ऑफ इंजिनिअरिंग (COEP) येथून बी.ई. मटेरियल सायन्स (Metallurgy) ही पदवी संपादन केली आहे. अत्यंत साध्या पार्श्वभूमीतून शिक्षण घेत त्यांनी आपल्या मेहनत, जिद्द आणि कौशल्याच्या जोरावर पुण्यासारख्या स्पर्धात्मक शहरात स्वतःचे वेगळे स्थान निर्माण केले. संशोधनाच्या क्षेत्रात कार्य करताना त्यांनी अनेक देशांचा दौरा करून आंतरराष्ट्रीय अनुभवही मिळवला आहे. गेल्या ३० वर्षांपासून ते या क्षेत्रात कार्यरत असून, विशेषतः २००७ पासून आरोग्य क्षेत्रात त्यांनी महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे.

मोफत नेत्रतपासणी शिबिरास उत्स्फूर्त प्रतिसाद

अहिल्यानगर : (स. गांवकरी)

- २५० रुग्णांची तपासणी ७० मोफत ऑपरेशन
- एच. व्ही. देसाई नेत्र रुग्णालयाच्या पुढाकारातून सेवा
- शिबिरांविषयीची भीती दूर होत असल्याचे डॉ. आनंद किशोर बोज्जा यांचे मत

नगर शहरातील दिल्ली गेट परिसरात आयोजित करण्यात आलेल्या मोफत नेत्रतपासणी शिबिरास नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. शमी गणपती मंदिरासमोर, कान्हूर पठार पतसंस्था येथे सुरू असलेल्या या शिबिरात एकूण २५० रुग्णांची डोळ्यांची तपासणी करण्यात आली असून, त्यापैकी ७० रुग्णांची मोतीबिंदू शस्त्रक्रियेसाठी मोफत निवड करण्यात आली आहे.

पुणे येथील एच. व्ही. देसाई नेत्र रुग्णालयाच्या तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली हे शिबिर पार पडत असून, डॉ. आनंद किशोर बोज्जा (नेत्रचिकित्सक) यांनी स्वतः रुग्णांची तपासणी करून त्यांना योग्य उपचाराबाबत सविस्तर मार्गदर्शन केले. यावेळी बोलताना डॉ. बोज्जा म्हणाले की, पूर्वी मोफत शिबिरांबाबत लोकांमध्ये शंका आणि भीती होती. शस्त्रक्रिया योग्य होणार नाही, अशी भावना अनेकांच्या मनात होती. मात्र आज अत्याधुनिक तंत्रज्ञान, अनुभवी डॉक्टर आणि सेवा-भावी संस्थांच्या योगदानामुळे ही भीती दूर होत असून, अशा शिबिरांमुळे हजारो रुग्णांना नवदृष्टी मिळत आहे.

या शिबिराच्या माध्यमातून शहरासह उपनगर व ग्रामीण भागातील नागरिकांनाही मोठा लाभ होत असल्याचे दिसून आले. अनेक ज्येष्ठ नागरिकांनी तपासणी करून घेतली असून, मोतीबिंदूचे निदान झालेल्या रुग्णांना मोफत शस्त्रक्रियेची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. यामुळे आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांनाही गुणवत्तापूर्ण आरोग्यसेवा मिळत असल्याने समाधान व्यक्त करण्यात येत आहे. या उपक्रमात रोटरी क्लब ऑफ नगर (आदेशा) चे नितीन थाडे यांचे सहकार्य लाभले. तसेच वेदांत व्यंकटेश बोमादंडी यांनी शिबिराचे नियोजन, समन्वय व रुग्ण व्यवस्थापनाची जबाबदारी यशस्वीपणे पार पाडली. त्यांच्या प्रयत्नांमुळे शिबिर सुरळीत पार पडत असून रुग्णांकडूनही समाधान व्यक्त केले जात आहे. मोफत आरोग्य सेवा तळागाळातील नागरिकांपर्यंत पोहोचविण्याच्या उद्देशाने हे शिबिर सोमवार ते शनिवार सकाळी ९ ते सायंकाळी ५ या वेळेत सुरू असून, अधिकाधिक नागरिकांनी या सुविधेचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन आयोजकांनी केले आहे. अधिक माहितीसाठी वेदांत व्यंकटेश बोमादंडी (संपर्क : ७७५७८१५९८९ / ०२०-२६९७४१०९) यांच्याशी संपर्क साधावा.

इंदापुरात रंगणार पैठणीचा 'महासंग्राम'

इंदापूर : (स. गांवकरी)

- रोटरी क्लब आणि झी मराठीचा महिलांसाठी अनोखा उपक्रम

इंदापूर शहराच्या सांस्कृतिक आणि सामाजिक पटलावर महिलांसाठी एका अत्यंत उत्साही आणि रंगतदार सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. रोटरी क्लब ऑफ इंदापूर सेंट्रल आणि महाराष्ट्रातील लोकप्रिय वाहिनी 'झी मराठी' यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'पैठणीचा महासंग्राम' या विशेष स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. "इंदापूरकर सज्ज आहात का?" अशी साद घालत या भव्य उपक्रमाची घोषणा करण्यात आली असून, यामुळे संपूर्ण शहरात सध्या आनंदाचे आणि कुतूहलाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. महिलांच्या सुप्त गुणांना वाव देण्यासाठी आणि त्यांना दैनंदिन कामातून विरंगुळा मिळवून देण्यासाठी हा एक स्तुत्य प्रयत्न मानला जात आहे. हा कार्यक्रम निव्वळ एक स्पर्धा नसून तो उत्साह, रंग आणि मनोरंजनाचा एक अनोखा त्रिवेणी संगम ठरणार आहे. या स्पर्धेचे मुख्य आकर्षण म्हणजे महाराष्ट्रातील घराघरात पोहोचलेली सुप्रसिद्ध अभिनेत्री पल्लवी वैद्य यांची उपस्थिती. पल्लवी वैद्य यांच्या सहभागामुळे या सोहळ्याला एक वेगळीच ग्लॅमरस उंची प्राप्त होणार आहे. महिलांशी संवाद साधत आणि खेळांच्या माध्यमातून त्यांच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलवत हा 'महासंग्राम' पार पडणार आहे. स्पर्धेच्या स्वरूपाबद्दल बोलायचे झाले तर, यामध्ये विजेत्या महिलांवर बक्षिसांची मोठी बरसात केली जाणार आहे. या 'महासंग्रामात' बाजी मारणाऱ्या भाग्यवान महिलांना महाराष्ट्राची शान असलेली आकर्षक 'पैठणी' देऊन सन्मानित करण्यात येणार आहे.

मोटारसायकल चोरी करणारा सराईत चोरटा जेरबंद

५ गुन्हे उघड, ४ दुचाकींसह मोबाईल जप्त

मंचर : (स. गांवकरी)

जुन्नर व आंबेगाव तालुक्यात मोटारसायकल चोरीच्या वाढत्या घटनांमुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले असताना स्थानिक गुन्हे शाखा व घोडेगाव पोलीसांच्या संयुक्त कारवाईत एका सराईत चोरट्याला सापळा रचून अटक करण्यात आली. या कारवाईत चार मोटारसायकल व एक मोबाईल असा सुमारे १ लाख ११ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला असून तब्बल पाच गुन्ह्यांचा उलगडा झाला आहे. अशी माहिती घोडे गाव पोलीस ठाण्याचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक सागर पवार यांनी दिली. मंचर,घोडेगाव,नारायणगाव व ओतूर परिसरात दुचाकी चोरीचे प्रमाण वाढल्याने पोलीस अधीक्षक संदीप सिंह गिल्ल यांनी विशेष सूचना दिल्या होत्या. त्यानुसार स्थानिक गुन्हे शाखेने सीसीटीव्ही फुटेजच्या आधारे तपास सुरू केला असता सर्व घटनांमध्ये एकाच इसमाचा सहभाग असल्याचे निष्पन्न झाले.

गोपनीय माहितीच्या आधारे आरोपी राहुल अशोक दाते (वय २५, रा. मंचर) हा चोरीच्या मोटारसायकली विक्रीसाठी घोडेगाव-नारोडी फाटा येथे येणार असल्याचे समजताच पोलिसांनी सापळा रचून त्याला ताब्यात घेतले. चौकशीत त्याच्याकडून विविध ठिकाणांहून चोरीस गेलेल्या मोटारसायकली व मोबाईल हस्तगत करण्यात आले.

ही कारवाई पोलीस अधीक्षक, अप्पर पोलीस अधीक्षक व उपविभागीय रमेश चोपडे, उपविभागीय पोलीस अधिकारी अमोल मांडवे यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्थानिक गुन्हे शाखा व घोडेगाव पोलीस पथकाने संयुक्तरीत्या पार पाडली असून पुढील तपास सुरू आहे.

थोडक्यात पण महत्वाचे

वर्धमान महावीर कॉलेज ऑफ नर्सिंग मध्ये आरोग्य दिन उत्साहात साजरा

अहिल्यानगर (स. गांवकरी) : कल्याण रोड येथील वर्धमान महावीर कॉलेज ऑफ नर्सिंग व आनंदऋषीजी नर्सिंग इन्स्टिट्यूट यांच्या संयुक्त विद्यमाने "Together for Health – Stand with Science" या संकल्पनेवर आधारित जागतिक आरोग्य दिन मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमासाठी वर्धमान महावीर कॉलेज ऑफ नर्सिंग चे संचालक सुनील मालू यांनी मार्गदर्शन केले.त्यांच्या प्रेरणादायी मार्गदर्शनाने विद्यार्थ्यांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण झाली. तसेच विज्ञानाधिष्ठित आरोग्यसेवेचे महत्त्व अधोरेखित झाले. या निमित्ताने रांगोळी,पोस्टर व मॉडेल बनवा स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले होते.विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवत सर्जनशीलता व वैज्ञानिक दृष्टिकोन प्रभावीपणे मांडला. या कार्यक्रमाची यशस्वी अंमलबजावणी व उत्कृष्ट नियोजन प्राचार्य डॉ. विद्या ठोकळ यांच्या कुशल नेतृत्वाखाली करण्यात आले.यावेळी नर्सिंग कॉलेज चे स्वाती सूर्यवंशी,चित्रा नेरुरकर,एंजल साळवे,शर्लिन माडगुळे,प्रियांका वारे, एस्थर टेलडुने व अश्विनी पाटोळे तसेच इतर सर्व विभाग सदस्य आदींनी मोलाचे सहकार्य केले. सर्व स्पर्धांचे परीक्षण समता छाजेड यांनी केले.हा कार्यक्रम विद्यार्थ्यांसाठी अत्यंत ज्ञानवर्धक, प्रेरणादायी व संस्मरणीय ठरला.

प्रज्ञाशोध परिक्षेत हिंदसेवाचा चिन्मय म्हस्के जिल्हयात दुसरा

- डॉ. हेगडेवार शिक्षण प्रतिष्ठान आयोजित प्रज्ञाशोध परिक्षेत हिंदसेवा चे सात विद्यार्थी चमकले

अहिल्यानगर (स. गांवकरी) : हिंद सेवा मंडळाची प्राथमिक शाळा, बागडपट्टी विभागाचे इयत्ता चौथीतील ७ विदयार्थी डॉ.हेगडेवार शिक्षण प्रतिष्ठाण आयोजित अहिल्यानगर प्रज्ञाशोध परिक्षेत जिल्हास्तर गुणवत्ता यादीत चमकले. शाळेतील इयत्ता चौथी मधील चिन्मय म्हस्के हा २८० गुण मिळवत जिल्हयात दुसरा आला.त्याचप्रमाणे अर्णवी कांबळे - जिल्हयात आठवी,अदिती खेडकर- जिल्हयात नववी,राजकुमार निसाद- जिल्हयात दहावा,जिविका ताकपेरे- जिल्हयात चौदावी,असद शेख-जिल्हयात सतरावा व सीमरा शेख- जिल्हयात सतरावी आली. दरवर्षी स्पर्धा परीक्षेसाठी शाळेतील विद्यार्थ्यांची तयारी करून घेतली जाते.यासाठी शाळेचे मुख्याध्यापक विठ्ठल उरमुडे तसेच सर्व शिक्षक परिश्रम घेत असतात. विद्यार्थ्यांनी प्राथमिक शाळेपासूनच स्पर्धा परीक्षेची तयारी करून भविष्यात उज्वल या संपादन करावे.मागील २५ वर्षापासून अहिल्यानगर प्रज्ञाशोध परीक्षेत शाळेचे विदयार्थी सातत्यपूर्ण गुणवत्ता यादीत चमकत आहेत.याचा आम्हास नक्कीच अभिमान आहे.स्पर्धा परीक्षेतील यशस्वी विद्यार्थ्यांमुळे शाळेच्या नवलौकिकात भर पडत आहे.असे गौरोद्गार शाळेचे चेअरमन मधुसूदन सारडा यानी काढले. या सर्व विदयार्थांना शाळेतील शिक्षिका सौ.मनिषा साळी व मुदस्सिर पठाण यांनी मार्गदर्शन केले. सर्व गुणवंत विदयार्थ्यांचे व मार्गदर्शक शिक्षकांचे अभिनंदन शाळेचे चेअरमन मधुसूदन सारडा, संस्थचे अध्यक्ष शिरीष मोडक,मानद सचिव संजय जोशी, कार्याध्यक्ष सुमतीलाल कोठारी तसेच शाळेचे मुख्याध्यापक विठ्ठल उरमुडे आदींनी केले आहे.

आराध्या मुळेचे राज्यस्तरीय परीक्षेत उज्वल यश

श्रीगोंदा तालुका (स. गांवकरी) : श्रीगोंदा तालुक्यातील जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळा, काष्टी येथील इयत्ता दुसरीतील विद्यार्थिनी आराध्या भरत मुळे हिने लक्षवेध राज्यस्तरीय प्रज्ञाशोध परीक्षेत घवघवीत यश संपादन करत शाळेचे नाव उंचावले आहे. सन 2026 मध्ये घेण्यात आलेल्या या परीक्षेत आराध्याने राज्यस्तरावर 13 वा, तर जिल्हास्तरावर 6 वा क्रमांक पटकावत उल्लेखनीय कामगिरी केली आहे. या यशामागे तिचे वर्गशिक्षक बाबुराव निंबाळकर, मुख्याध्यापक राजेंद्र येवले, विस्तार अधिकारी निळकंठ बोरुडे तसेच आई-वडील, चुलते आणि आजोबा यांचे मार्गदर्शन लाभले. आराध्याच्या या यशाबद्दल माजी मंत्री बबनराव पाचपुते, लोकनियुक्त सरपंच साजन पाचपुते, उपसरपंच शितल ढमे, दिलीप मुनोत यांच्यासह विविध क्षेत्रातील मान्यवरांनी अभिनंदन करून तिचे कौतुक केले आहे.

हिरडगावच्या जिल्हा परिषद शाळेचा कायापालट होणार;

श्रीगोंदा (स. गांवकरी) : श्रीगोंदा तालुक्यातील श्री नागनाथ महाराज यात्रेनिमित्त जिल्हा परिषद प्राथमिक शाळा, हिरडगाव येथे माजी विद्यार्थ्यांचा भव्य स्नेहमेळावा उत्साहात पार पडला. या मेळाव्यात शाळेच्या सर्वांगीण विकासासाठी एकजुटीने काम करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेण्यात आला. तसेच हिरडगावची शाळा जिल्ह्यातील 'आदर्श मॉडेल' म्हणून विकसित करण्याचा संकल्प करण्यात आला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी शाळेचे माजी विद्यार्थी व ज्येष्ठ शिक्षण विस्तार अधिकारी सुरेश ढवळे होते. सूत्रसंचालन बाळासाहेब भिसे यांनी केले, तर प्रास्ताविक मुख्याध्यापक संदीप होले यांनी मांडले. गोवर्धन दरेकर, अशोक भुजबळ, देवराम दरेकर, संदीप दरेकर, रवींद्र दरेकर आणि पांडुरंग शिंदे यांनी मनोगत व्यक्त केले. उपस्थितांचे स्वागत रवींद्र वाव्हळ, कैलास गलांडे आणि शिवाजी माने यांनी केले. या स्नेहमेळाव्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे शिक्षण, उद्योग, राजकारण, व्यवसाय, क्रीडा, वैद्यकीय, अभियांत्रिकी व आयटी क्षेत्रात देश-विदेशात कार्यरत असलेले माजी विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. आपल्या मातृशाळेच्या विकासासाठी त्यांनी सक्रिय सहभाग नोंदवला. मेळाव्यात शाळेच्या भौतिक व शैक्षणिक उन्नतीसाठी ठोस आराखडा सादर करण्यात आला. यामध्ये डिजिटल शिक्षण व्यवस्था, पायाभूत सुविधा उभारणी, क्रीडा विकास तसेच स्पर्धा परीक्षांसाठी विद्यार्थ्यांना अत्याधुनिक अभ्यासिकेची निर्मिती करण्याचा निर्धार व्यक्त करण्यात आला. दरम्यान, पुणे येथील उद्योजक तथा 'एन.एम.डी. प्रायव्हेट लिमिटेड'चे प्रमुख नवनाथ दरेकर यांनी शाळेबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करत 'सीएसआर' निधीच्या माध्यमातून विकासकामांसाठी आर्थिक सहकार्य देण्याचे आश्वासन दिले. अध्यक्षीय भाषणात सुरेश ढवळे म्हणाले, "शाळेचा शैक्षणिक व भौतिक विकास करणे ही आपली सामूहिक जबाबदारी आहे. विद्यार्थ्यांनी स्पर्धा परीक्षांमध्ये यश मिळवून गावाला 'अधिकाऱ्यांचे गाव' अशी ओळख मिळवून द्यावी." यावेळी शाळा व्यवस्थापन समितीचे अध्यक्ष शिवाजी दरेकर व सर्व सदस्य उपस्थित होते. या उपक्रमामुळे हिरडगाव पंचक्रोशीत शाळेच्या प्रगतीबाबत सकारात्मक चर्चा सुरू असून, माजी विद्यार्थ्यांच्या पुढाकाराचे सर्वत्र कौतुक होत आहे.

कर्जाच्या परतफेडीसाठी सवलत द्यावी : हर्षवर्धन पाटील

- देशातील 65 कारखान्यांना होणार फायदा
- दिल्लीमध्ये सहकार मंत्रालयाकडे केली मागणी

इंदापूर : (स. गांवकरी)

देशातील साखर उद्योग सध्या आर्थिक संकटातून जात आहे. त्यामुळे ऊस विकास निधी (SDF) तून साखर कारखान्यांना दिलेल्या कर्जाच्या परतफेडीसाठी जाहीर करण्यात आलेल्या एकरक्कमी परतफेड योजने(ओ.टी.एस.) मध्ये व्याजाच्या एकूण देय रू. 1440.04 कोटी रक्कमेवरती 50 टक्के सवलत देण्यात यावी. परिणामी, देशातील 65 कारखान्यांना सदर एकरकमी कर्जफेड योजनेतून संपूर्ण कर्ज थकबाकी फेडीसाठी घेता येईल, अशी मागणी राष्ट्रीय सहकारी साखर कारखाना महासंघाचे अध्यक्ष हर्षवर्धन पाटील यांनी केंद्र सरकारच्या सहकार मंत्रालयाच्या सचिवांना भेटून नवी दिल्ली येथे मंगळवारी (दि. 7) केली. यासंबंधीचे मागणीचे निवेदन हर्षवर्धन पाटील यांनी सहकार मंत्रालयाचे सचिव आशिष कुमार भुतानी यांना दिले व यासंदर्भात सविस्तर आपले म्हणणे सादर केले. या संदर्भात हर्षवर्धन पाटील म्हणाले, वन नेशन वन टॅक्स हा जीएसटी कायदा लागू झाल्याने आता साखर विकास निधी (फंड) बंद झाला आहे. या फंडामधून देशातील साखर कारखान्यांना दिलेल्या कर्जाच्या वसुलीसाठी केंद्र सरकारच्या अन्न व सार्वजनिक वितरण विभागाने दि. 3/1/2022 रोजी एकरक्कमी समझोता (ओटीएस) योजना जाहीर केली होती. यावेळी साखर कारखान्याकडे मुद्दल कर्ज रक्कम रू. 1249.21 कोटी व व्याज रू. 1071.30 कोटी व दंड रू. 747.80 कोटी याप्रमाणे एकूण देय रक्कम रू. 3068.31 कोटी होती. मात्र या योजनेला साखर कारखाने आर्थिकदृष्ट्या अडचणीत असल्याने मोठा प्रतिसाद मिळाला नाही, फक्त रू. 143.29 कोटी (म्हणजे सुमारे 11.5 टक्के) एवढीच अल्प कर्ज रक्कम वसुल झाली. त्यामुळे पुन्हा एकदा केंद्र सरकारने दि. 17/2/2026 रोजी 6 महिन्यांच्या कालावधीसाठी नवीन एकरकमी परतफेड योजना जाहीर केले आहे. यामध्ये दंड रक्कम माफ करण्यात आली आहे. मात्र साखर कारखान्याकडे मुद्दल कर्ज रक्कम रू. 1105.92 कोटी व व्याज थकबाकी रू. 1440.04 कोटी याप्रमाणे एकूण रू. 2545.96 कोटी कर्ज थकबाकी रक्कम देय झाली आहे. यामध्ये मुद्दल रकमेपेक्षा व्याजाची रक्कमच सुमारे 130 टक्के अधिक झाली आहे, असे हर्षवर्धन पाटील यांनी नमूद केले. सध्या देशातील साखर उद्योगाची आर्थिक स्थिती अडचणीची आहे. गेली सहा वर्षामध्ये उसाची एम.एस. पी. वाढलेली नाही, तसेच इथेनॉलचे दरही वाढलेले नाहीत. साखरेस मिळणारा सरासरी भाव प्रति क्विंटल सुमारे 3850 रुपये आहे. तर साखर उत्पादनाचा खर्च प्रति क्विंटल सुमारे 4100 रुपये झालेला आहे. परिणामी, शेतकऱ्यांची एफआरपीची देय रक्कम अनेक मुख्य राज्यांमध्ये सुमारे रू. 4500 ते 5500 कोटी एवढी प्रलंबित आहे. तसेच कामगार, ऊस तोडणी वाहतूकदार यांची बिलेही देणे बाकी राहिलेले आहे. तसेच अनेक साखर कारखान्यांची गाळप क्षमता वाढल्यामुळे साखरेचा साठा वाढला आहे, परिणामी साठवणुकीचा खर्च आणि व्याजाचा अतिरिक्त भार वाढला आहे. अशा सध्याच्या आर्थिक परिस्थितीमध्ये सदर एकरकमी परतफेड योजनेस मोठा प्रतिसाद मिळणेसाठी व्याज थकबाकी देय रक्कम रू. 1440.04 कोटी या रक्कमेमध्ये 50 टक्के सवलत मिळणे आवश्यक आहे, अशी मागणी राष्ट्रीय अध्यक्ष हर्षवर्धन पाटील व प्रकाश नाईकनवरे यांनी निवेदनाद्वारे केली आहे.

केंद्र सरकार सकारात्मक निर्णय घेईल : आशिष कुमार

साखर विकास फंड हा साखर कारखान्यांनी अदा केलेल्या उत्पादन शुल्कच्या रक्कमेतून तयार करण्यात आलेला आहे, असे हर्षवर्धन पाटील यांनी सहकार सचिवांच्या चर्चेदरम्यान नमूद केले. साखर कारखान्यांना व्याजामध्ये 50% सवलत देणेसंदर्भात केंद्रीय गृह व सहकार मंत्री अमित शाह, अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांचेकडे प्रस्ताव पाठवून या संदर्भात लवकरच सकारात्मक निर्णय घेऊ, असे सहकार सचिव आशिष कुमार भुतानी यांनी हर्षवर्धन पाटील भेटी प्रसंगी सांगितले.

मुख्याध्यापकावर हल्ला; अत्याचार प्रतिबंधक कायद्यान्वये गुन्हा

किनवट : (स. गांवकरी)

तालुक्यातील मांडवा येथील अनुदानित आश्रमशाळेत कार्यरत मुख्याध्यापकाला मारहाण करून जातिवाचक शिवीगाळ केल्या प्रकरणी विविध कलमान्वये गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. तसेच या प्रकरणी किनवट पोलीस ठाण्यात अनुसूचित जाती-जमाती अत्याचार प्रतिबंधक कायद्यान्वये देखिल गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. प्राप्त माहितीनुसार, फिर्यादी बालाजी दत्ता कुमरे (वय 44), मुख्याध्यापक, अनुदानित आश्रमशाळा मांडवा, तसेच रा. सिरमेठी ता. किनवट जि. नांदेड यांनी दिलेल्या तक्रारीवरून आरोपी बालाजी केशव केंद्रे, रा. वंजारवाडी ता. किनवट जि. नांदेड याच्याविरुद्ध गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. घटनेचा तपशील असा की, दि. 05 एप्रिल 2026 रोजी सायंकाळच्या सुमारास आरोपीने फिर्यादीस दूरध्वनीवरून अश्लील व जातिवाचक शिवीगाळ करत धमकी दिली होती. त्यानंतर दि. 06 एप्रिल रोजी सकाळी सुमारे 08.00 वाजता आरोपी मांडवा येथील आश्रमशाळेच्या कार्यालयात आला. त्या वेळी फिर्यादी आपले नियमित शासकीय कामकाज करत असताना आरोपीने पुन्हा जातिवाचक अपशब्दांचा वापर करून त्यांच्यावर हल्ला चढवला. या मारहाणीत फिर्यादीच्या डाव्या हाताला दुखापत झाली असून, आरोपीने त्यांना जीवे मारण्याची धमकीही दिली. या प्रकरणी किनवट पोलीस ठाण्यात गुन्हा क्रमांक 69/2026 नोंदविण्यात आला असून भारतीय न्याय संहिता (BNS) अंतर्गत कलम 118(1) (स्वेच्छेने दुखापत करणे), 352 (मारहाण किंवा आक्रमण), 251(2) (गंभीर धमकी/धमकावणे) तसेच अनुसूचित जाती-जमाती अत्याचार प्रतिबंधक कायद्यान्वये कलम 3(1)(r) (जातिवाचक अपमान), 3(1)(s) (सार्वजनिक ठिकाणी अपमान) व 3(va) (इतर गुन्ह्यांसोबत अत्याचार कायद्याचा लागू होणारा प्रावधान) अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

नंदकुमार कुरुमकर यांनी पत्रकारितेतून योग्य दिशा दिली

श्रीगोंदा तालुका : (स. गांवकरी)

- अध्यक्ष राकेश भाऊ पाचपुते
- काष्टीच्या सहकार महर्षी सेवा संस्थेकडून कुरुमकर यांचा सन्मान

शैक्षणिक क्षेत्रातील हसतमुख व अभ्यासू व्यक्तिमत्व नंदकुमार कुरुमकर यांनी आपल्या कार्यकाळात शिक्षण क्षेत्राची उंची वाढवतानाच पत्रकारितेच्या माध्यमातून प्रशासनाला योग्य दिशा देण्याचे मोलाचे कार्य केले, असे गौरवोद्गार सहकार महर्षी काष्टी सेवा संस्थेचे अध्यक्ष राकेश भाऊ पाचपुते यांनी व्यक्त केले. श्री कुरुमकर हे शैक्षणिक क्षेत्रातील प्रदीर्घ सेवेनंतर सेवानिवृत्त होत असल्याच्या निमित्ताने आशिया खंडातील अग्रेसर असलेल्या सहकार महर्षी काष्टी सेवा संस्थेकडून त्यांचा सन्मान करण्यात आला. यावेळी बोलताना अध्यक्ष पाचपुते म्हणाले की, शैक्षणिक क्षेत्रात नंदकुमार कुरुमकर यांचे नाव अग्रक्रमाने घेतले जाते. पत्रकारितेच्या माध्यमातून त्यांनी सर्वसामान्य नागरिक आणि प्रशासन यांच्यात सुसंवाद साधत समन्वयाची भूमिका बजावली. तालुक्यातील विविध घडामोडींवर बारकाईने लक्ष ठेवून त्यांनी अनेक प्रश्न आपल्या लेखणीच्या माध्यमातून मार्गी लावले. प्रशासनाकडून प्रलंबित राहणाऱ्या ज्वलंत प्रश्नांना त्यांनी वाचा फोडत त्यावर तोडगा काढण्यास हातभार लावला, असेही त्यांनी नमूद केले. तसेच, या अभ्यासू शिक्षणरत्न व आदर्श पत्रकाराला सेवानिवृत्तीनंतर उत्तम आरोग्य व दीर्घायुष्य लाभावे, अशा शुभेच्छा त्यांनी दिल्या. आरएसपी अधिकारी व तालुका समादेशक हरिश्चंद्र शिंदे यांनी आपल्या मनोगतात कुरुमकर यांना शिक्षण क्षेत्रातील दिलदार मित्र संबोधले. त्यांनी ३८ वर्षांच्या सेवाकाळात शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या समस्या सोडविण्यासाठी संघटनेच्या माध्यमातून प्रभावी भूमिका निभावली. पत्रकारितेतूनही त्यांनी गुणवंत विद्यार्थी व शिक्षकांच्या कार्याला प्रसिद्धी देत त्यांचा उत्साह वाढवला, असे शिंदे यांनी सांगितले. सत्काराला उत्तर देताना नंदकुमार कुरुमकर म्हणाले की, शिक्षण व पत्रकारिता या दोन्ही क्षेत्रात काम करताना त्यांनी प्रामाणिकपणा व निष्ठा जपली. शिक्षण क्षेत्रात संस्था, विद्यालय व विद्यार्थी यांना केंद्रस्थानी ठेवून काम केले, तर पत्रकारितेतून सुमारे २७ वर्षे समाजहिताला प्राधान्य दिले. सडेतोड लिखाणातून प्रशासनाला दिशा देत दुर्लक्षित घटकांना न्याय मिळवून देण्याचा प्रयत्न केला, ज्यातून आत्मिक समाधान मिळाले, असे त्यांनी नमूद केले. तसेच सन्मानासाठी काष्टी सेवा संस्थेचे आभारही त्यांनी मानले. यावेळी हरिश्चंद्र शिंदे, अभिषेक उदमले, संतोष शिंदे, गणेश पाचपुते आदी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे आभारप्रदर्शन हरिश्चंद्र शिंदे यांनी केले.

मुक्ताईनगरच्या पुनर्वसनाचा मार्ग मोकळा

रावेर : (स. गांवकरी)

गेल्या अनेक वर्षांपासून रखडलेला मुक्ताईनगरमधील ४१३ घरांचा आणि तिसऱ्या टप्प्यातील २२ घरांच्या पुनर्वसनाचा प्रश्न अखेर मार्गी लागला आहे.

नुकतीच मुंबई येथे जलसंपदा मंत्री ना. गिरीशजी महाजन आणि मदत व पुनर्वसन मंत्री ना.मकरंद आबा पाटील यांच्या उपस्थितीत झालेल्या संयुक्त बैठकीत मतदार संघातील विविध गावांच्या पुनर्वसन कामांसाठी सुमारे ३८५ कोटी रुपयांच्या निधीला मान्यता देण्यात आली आहे.

या गावांना मिळणार न्यायः मुक्ताईनगर शहर (४१३+२२ घरे),

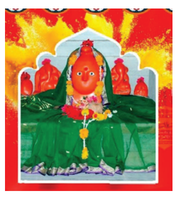
तसेच रावेर तालुक्यातील व मुक्ताई तालुक्यातील गावांना त्याचा लाभ होणार आहे . त्यात प्रामुख्याने , भोकरी, पातोंडी, सुलवाडी, कोळोदा, अंतुर्ली, धामणदे, नरवेल, पिंप्री नांदू, बेलसवाडी, मुंडोळदे खडकाचे, मुंढोदे, उचंदा शेमळदे, मेळसांगवे, पंचाणे, खामखेडा, भामलवाडी, शिंगाडी, मांगलवाडी, कांडवेल, तांदलवाडी, पुरी गोलवाडे, घोडसगाव, चिचखेडा बुद्रुक, आंदलवाडी या गावातील रखडलेल्या नागरी सुविधा व काही नवीन घरांच्या प्रस्तावासाठी या 385 कोटी रुपयांच्या निधीची तरतूद करण्यात आली आहे.तसेच वाघाडी व धामोडी या गावांचा पुनर्वसनाचा मार्ग मोकळा करण्यात आला

याप्रसंगी जलसंपदा मंत्री ना.श्री. गिरीश महाजन, मदत व पुनर्वसन मंत्री ना. मकरंद आबा पाटील, वस्रोउद्योग मंत्री श्री. संजय सावकारे, आ. चंद्रकांत सोनवणे,जळगाव जिल्हाधिकारी श्री. रोहन घुगे, नंदूभाऊ महाजन, विनोदभाऊ तराळ

भाजपा तालुकाध्यक्ष श्री दुर्गेश पाटील,श्री भूषण पाटील,सरपं । श्री योगेश पाटील श्री जितेंद्र पाटील, सरपंच श्री.सोपान सपकाळे,श्री विनोद पाटील आणि त्या गावातील प्रतिनिधी ग्रामस्थ उपस्थित होते.

मळगंगा माता यात्रा महोत्सवाला शुक्रवारपासून सुरुवात

पिंपळवंडी : (स. गांवकरी)



पिंपळवंडी (ता. जुन्नर) येथे श्री मळगंगा माता यात्रा महोत्सवाला शुक्रवार, दिनांक १० पासून मोठ्या उत्साहात प्रारंभ होत असून हा महोत्सव तीन दिवस विविध धार्मिक व सांस्कृतिक कार्यक्रमांनी गाजणार आहे. यात्रेनिमित्त ग्रामस्थ व भाविकांमध्ये उत्साहाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. यात्रा कमिटीचे अध्यक्ष विवेक काकडे व बैलगाडा कमिटीचे अध्यक्ष दत्तात्रय शेठ टाकळकर यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, यंदाच्या यात्रेत पारंपरिक कार्यक्रमांसह आकर्षक स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले आहे. विशेषतः बैलगाडा शर्यत, कुस्ती आखाडा आणि लोकनाट्य तमाशा हे कार्यक्रम यात्रेचे मुख्य आकर्षण ठरणार आहेत. शुक्रवार व शनिवार या दोन दिवसांमध्ये बैलगाडा शर्यतींचे आयोजन करण्यात आले असून, परिसरातील नामांकित बैलगाडा मालक व चालक यात सहभागी होणार आहेत. शुक्रवारी संध्याकाळी पारंपरिक "चोळी पातळ" या लोककलेचा कार्यक्रम होणार आहे, ज्यामुळे यात्रेला सांस्कृतिक रंग चढणार आहे. यात्रेच्या मुख्य दिवशी सकाळी श्री मळगंगा मातेचा अभिषेक विधी पार पडणार असून त्यानंतर मांडव डहाळे काढण्यात येणार आहेत. दुपारी भाविकांसाठी शेरणी प्रसादाचे वाटप करण्यात येणार आहे. रात्री भव्य छबिना मिरवणूक काढण्यात येणार असून शोभेची दारूकाम (आतषबाजी) यामुळे वातावरण दिमाखदार होणार आहे. त्यानंतर सर्जेराव जाधव दावडी-निमगावकर लोकनाट्य तमाशा मंडळाचा बहारदार कार्यक्रम रंगणार आहे.

रविंद्र भोर यांना दैनिक समर्थ गांवकरीचा पुरस्कार

जुन्नर तालुका: (स. गांवकरी)

महाराष्ट्राचे सर्वमान्य दैनिक समर्थ गांवकरी समूहाच्या वतीने संपादक,जिल्हा प्रतिनिधी व वार्ताहर मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले होते या ठिकाणी विविध क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या मान्यवरांचा विशेष सन्मान तसेच महाराष्ट्रातील उत्कृष्ट "टॉप टेन पत्रकारिता पुरस्कार" वितरण सोहळा दि:- ४ एप्रिल रोजी आत्मा मलिक ध्यानपीठ कोकमठाण ता:- कोपरगाव जिल्हा अहिल्यानगर येथे दैनिक समर्थ गांवकरी चे जुन्नर तालुका प्रतिनीधी रविंद्र भोर यांनी गेल्या २५ वर्षा पासून पत्रकारीता क्षेत्रात उलेखनिय कार्य करीत रोक ठोक लिखाण करून अनेक विषयास वाचा फोडून अनेक सर्व सामान्य चिंताग्रस्त नागरिकांचे व रोजगार मजुरदार यांचे अनेक प्रश्न शासन दरबारी आपल्या बातमी च्या माध्यमातुन मांडून ते प्रश्न सोडविण्यात अग्रेसर असतात दैनिकाच्या माध्यमांतुन सामाजीक,राजकीय,शैक्षणिक, जीवनाश्यक पाणी,वीज,रस्ते या संदर्भातील प्रश्न शासन दरबारी बातमीद्वारे मांडून समस्याग्रस्त लोकांना न्याय मिळवून देण्या साठी सातत्याने पाठपुरावा करीत आहेत. याचाच परिणाम म्हणून पत्रकार क्षेत्रात स्वतःचा

एक वेगळा ठसा उमटविला असुन ते अनेकांना आपल्या बातमी मधून न्याय देण्याचे काम करीत आहेत त्यामुळे दैनिक गांवकरी समुहाच्या वतीने रविंद्र भोर यांना पत्रकारीता क्षेत्रातील उत्कृष्ट टॉप टेन २०२६ पुरस्कार सन्मान पत्र व सन्मानचिन्ह व शाल श्रीफळ पेन,मोठे घड्याळ देऊन दै समर्थ गांवकरी चे मुख्य संपादक डॉ.विश्वासराव आरोटे बिग बॉस फेम च्या दिव्या शिंदे कार्यकारी संपादक नवनाथ

जाधव नवी मुंबई संपादक दशरथ चव्हाण,संजय फुलसुंदर. यांच्या सह मान्यवरांच्या उपस्थिती देण्यात आले.विशेष म्हणजे रविंद्र भोर यांनी हा पुरस्कार मिळवत पुरस्कारांची हॅट्रिक साधली आहे.

हा कार्यक्रम दि:-४ एप्रिल २०२६ रोजी आत्मा मलिक ध्यानपीठ,समृद्धी महामार्ग शेजारी,कोकमठाण ता:- कोपरगाव,जिल्हा अहिल्या नगर येथे पार पडला आहे या वेळी दैनिक समर्थ गांवकरी समूहाच्या वतीने जीवन गौरव पुरस्कार- २०२६ संत परमानंद महाराज:-आत्मा मलिक ध्यानपीठ,कोकमठाण यांना प्रदान करण्यात आला आहे.तर उत्कृष्ट पत्रकारीता क्षेत्रातील महत्वाचे मानले जाणारे टॉप टेन २०२६ हा पुरस्कार दै समर्थ गांवकरीचे जुन्नर तालुका प्रतिनिधी रविंद्र भोर यांनी केलेल्या कार्याची दखल घेऊन त्यांना देण्यात आला या कार्यक्रमास महाराष्ट्रतुन सर्व जिल्ह्यातील समर्थ गांवकरी समुहाचे संपादक,उपसंपादक, तालुका प्रतिनिधी जिल्हा प्रतिनिधी व वार्ताहरांचा सन्मान, व विविध साहित्य वितरण तसेच मार्गदर्शनपर सत्राचे आयोजन करण्यात आले होते.बिग बॉस फेम दिव्या शिंदे यांना "राज्यस्तरीय ज्ञानज्योती पुरस्कार २०२६,संतोष देविदास कोकणे यांना "समाजसेवा पुरस्कार २०२६,वर्षाताई चौधरी लहित,ता:- अकोले,जि:- अहिल्यानगर यांना "उद्योजिका पुरस्कार २०२६" तसेच सुनिल शेठ डांगरा,अकोले,जि:- अहिल्यानगर यांना "उद्योजक पुरस्कार - २०२६" प्रदान करण्यात येणार आहेत.

रात्री झोपताना नेमके केस मोकळे ठेवून झोपावे की बांधून? हा प्रश्न अनेकींना पडतो. रात्री झोपेत केसांमध्ये गुंता होतो आणि सकाळी तो सोडवताना नुकसान होण्याचे प्रमाण अधिक वाढते. मग केसांचे आरोग्य जपण्यासाठी नेमकी कशी काळजी घ्यावी याकरिता ब्युटी आणि हेअर एक्सपर्ट जनेत फर्नांडीस यांनी दिलेल्या या खास टीप्स

झोपेत होणारे केसांचे नुकसान टाळण्यासाठी खास एक्सपर्ट टिप्स !

● **4-5 थेंब** लेमनग्रास ऑईल हातावर घेऊन केसांना टोकांशी लावा. आणि त्यानंतर केसांचा आंबाडा बांधून झोपा. लेमनग्रास ऐवजी तुम्ही पेपरमिंट ऑईल वापरू शकता. यामुळे केसामधील शुष्कता आणि टोकांना होणारे नुकसान कमी होण्यास मदत होते.

● केस मोकळे ठेऊन झोपणे अनेकांना त्रासदायक वाटते. यामुळे सहाजिकच केसांचे नुकसान अधिक प्रमाणात होते. मग अशावेळी तुमचे केस सरळ असतील तर हलकेच पोनिटेल बांधून झोपा. म्हणजे सकाळी उठल्यावर ते फ्रिजी होणार नाहीत. तुमचे केस लांबसडक असतील तर त्याचे हलकीच वेणी बांधा. म्हणजे ते गुंतणार नाहीत. तसेच तुमचे केस कुरळे असतील तर डोक्यावर अंबाडा बांधून झोपा. मात्र केस बांधताना इलॅस्टिकचा हेअर बॅन्ड वापरू नका. यामुळे केसांवर विनाकारण ताण येण्याची शक्यता असते.

● रात्री झोपायला जाण्यापूर्वी केस नीट विंचरा. त्यासाठी मोठ्या दातांची फणी वापरा. केसांच्या मुळांपासून टोकापर्यंत केस योग्यरित्या विंचरा. यामुळे टाळूवर निर्माण होणारे नैसर्गिक तेल टोकांपर्यंत नीट पोहचेल.

● रात्री झोपताना केस सिल्कच्या किंवा मऊ कापडामध्ये गुंडाळून झोपा. दुर्सया दिवशी सकाळी केस मोकळे करा. यामुळे केसांचे नुकसान टाळण्यास मदत होईल.

● ओले केस असताना झोपू नका. ते पुरेसे कोरडे करा. अन्यथा ते गुंतण्याची शक्यता अधिक असते.

● उशीचं कव्हर कॉटनची असल्यास ती बदलून सिल्क किंवा सॅटीनच्या कापडाची बनवा. कॉटन कापडामधून मॉईश्चरायझर शोषले जाते. तसेच गुंता वाढतो. सिल्कच्या मऊ कापडामुळे मॉईश्चरायझर शोषले जात नाही.

पिरॅमिडमधून निर्माण होणारी शक्ती ही इतकी 'पॉवरफुल' असते की, त्यामुळे पिरॅमिडचा व्यवहारात अनेक प्रकारे उपयोग होत असतो. त्यामाध्यमातून अनेक लोक लाभ घेताना दिसतात.

एक पिरॅमिड फायदे अनेक!

आजारारावर फायदेशीर-

पिरॅमिडमध्ये पाणी भरून ठेवल्याने पिरॅमिडमधील चुंबकीय शक्ती त्या पाण्यात परावर्तीत होत असते. त्यामुळे पिरॅमिडमध्ये भरलेले पाणी प्याल्याने अनेक फायदे होतात. सांध्यांचे आजार, अंगदुखी, हातापायांना सूज आदी आजार बरे होतात.

सुती वस्त्र पिरॅमिडमधील पाण्यात भिजवून दुखापत होत असलेल्या भागावर दिवसातून निदान दोन वेळा गुंडाळून ठेवावे. पिरॅमिडमध्ये दररोज पाणी भरून ठेवावे व रोज ते प्यावे. अनेक प्रकारचे त्वचेचे आजार, भाजणे आदी आजारावर पिरॅमिडमधील पाणी गुणकारी असते.

अल्सर, मधुमेह, अस्थमा, दमा, हृदयविकार, अर्धांगवायूआदी विकारांवरही पिरॅमिडमध्ये भरलेले पाणी फायदेशीर ठरते. शाररीक तसेच मानसिक आजारही दूर होतात. याशिवाय हे पाणी झाडांना टाकल्याने ते चांगल्या प्रकारे बहरतात.

पिरॅमिड धारण केल्यानेही अनेक प्रकारचे आजार दूर होतात. धातूमध्ये पिरॅमिड धार्मिक स्थळी उपलब्ध असतात. तसेच लहान मोठ्या आकारात फायबरमध्ये पांढया रंगामध्ये ते उपलब्ध होतात. मोठे पिरॅमिड 20 ते 25 मिनिट डोक्यावर धारण केल्याने सर्दी, पडसे, डोकेद्वखी, दातद्वखी, लहान-सहान जखम, मुका मार, डोळ्याची जळजळ, तोंड येणे, अपचन आदी आजार तात्काळ बरे होतात. पिरॅमिडच्या वापराने वजन कमी होऊ शकते, मोडलेली हाडे लवकर जुळू शकतात, शरीराची रोग पश्चितकारक शक्ति वाढते.

घरातील देवघरात तसेच प्रत्येक खोलीत पिरॅमिड ठेवल्याने आपापसात होणारी भांडणे थांबून घरात शांतता नांदते. लहान- लहान पिरॅमिड झोपताना बाजुला ठेवल्याने शांत झोप लागले.

केसांसाठी उत्तम टॉनिक-

पिरॅमिडमधील पाणी केसांसाठी तर उत्तम टॉनिकच आहे. केसातील कोंडा दूर होणे, केसाचा काळेपणा कायम राहणे, केसांची वाढ होणे, टक्कल टाळण्यासाठी, चेर्हेयावरील सुरकुत्या नाहीशा होण्यासाठी, चेहरा सतेज होणे आदी गोष्टीसाठी फायदा होत असतो.

वास्तुदोष निवारण्यासाठी पिरॅमिड-

प्लॉट बांधकाम करण्यापूर्वी जागा शुध्द करणे आवश्यक असते. त्यासाठी प्लॉटच्या चारही कोर्पयात नऊ- नऊ पिरॅमिड व मध्यभागी नऊ पिरॅमिड पुरावेत. मात्र हे पिरॅमिड 9 इंच किंवा 12 इंचाचे असावेत. बांधकाम करण्यापूर्वी जमिनीत पिरॅमिड पुरल्याने जागा दोषमुक्तीहोऊन शुध्द होते. अशा जागेवर घर बांधल्याने ते वास्तुदोष रहीत असते.

गरम कॉफीच आरोग्याला चांगली

गरमागरम-कडक कॉफी पिणे हे थंड (कोल्ड) कॉफी पिण्यापेक्षा अधिक हितावह आहे. गरम कॉफीमध्ये थंडच्या तुलनेत ॲन्टिऑक्सिडंटचे (ऑक्सिडेशनचा शरीरातील पेशींवर होणारा वाईट परिणाम टाळणारा घटक) प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे कॉफी पिणे लाभदायक ठरते, असा संशोधकांचा दावा आहे.

याबाबत झालेल्या अभ्यासाचे निष्कर्ष 'सायंटिफिक रिसर्च जर्नल'मध्ये प्रसिद्ध झाले आहेत. कॉफी गरम असो की थंड, तिचे 'पीएच' (सामू) किंवा आम्लता निदर्शक पातळी ही जवळपास सारखीच असते, असेही या अभ्यासात आढळून आले आहे. या प्रयोगात चाचणी केलेल्या सर्वच कॉफी नमुन्यांचे 'पीएच' ४.८५ ते ५.१३ या दरम्यान आढळले.

अमेरिकेतील थॉमस जेफरसन विद्यापीठातील संशोधकांनी सांगितले की, कोल्ड कॉफी ही कमी आम्लतेची असल्याचा दावा करीत ती प्याल्यास छातीत किंवा पोटात जळजळ होण्याची शक्यता कमी असल्याचा प्रचार कॉफी कंपन्या आणि आरोग्यविषयक ब्लॉगवर केला जातो. अलीकडील काळात थंड कॉफीला मोठ्या प्रमाणावर पसंती मिळू लागली आहे.

अमेरिकेत २०११ ते २०१६ या काळात कोल्ड कॉफीची बाजारपेठ ५८० टक्के वाढली आहे. कॉफीच्या या प्रकारावर फारसा अभ्यास झाला नसल्याचे संशोधकांचे म्हणणे आहे. त्याचवेळी गरम कॉफीबद्दल बऱ्यापैकी संशोधन झाले असून त्याच्या नोंदी उपलब्ध आहेत. गरम कॉफीमुळे काही प्रकारचे कर्करोग, मधुमेह, नैराश्य आदी होण्याची जोखीम कमी होण्यासारखे लाभ लक्षात आले आहेत. या दोन्ही प्रकारच्या कॉफीत पीएच पातळी सारखीच असली तरी, गरम कॉफी तयार करण्याच्या पद्धतीमुळे तिच्यात एकूण टायट्रेबल आम्लांचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे तिच्यात ॲन्टिऑक्सिडंटचे प्रमाण जास्त असते, असे संशोधकांचे म्हणणे आहे.

उन्हाळ्याच्या हंगामात नवीन एसी खरेदी करताना फक्त फीचर्स आणि डील्सकडे लक्ष देऊ नका. बहुतेक लोकांना फक्त 1 वर्षाची वॉरंटी माहित असते, परंतु एसी सह एकूण तीन प्रकारची वॉरंटी असते, आज आम्ही तुम्हाला या एसी च्या तीन प्रकारच्या वॉरंटीबद्दल सांगणार आहोत जेणेकरून तुम्हाला एअर कंडिशनरबद्दल योग्य माहिती मिळेल. चला तर मग याविषयीची माहिती पुढे जाणून घ्या.

एसीवर किती प्रकारची वॉरंटी येते? एअर कंडिशनर खरेदीपूर्वी जाणून घ्या

उन्हाळा सुरू झाला असून नवीन एसी (एअर कंडिशनर) खरेदी करण्याचा प्लॅन देखील आखत आहात, परंतु जेव्हा आपण नवीन एसी शोधत असाल तेव्हा आपण फक्त विचार करता की एसी मध्ये कोणते फीचर्स आहेत आणि आपल्याला कोणते डील्स मिळत आहेत? त्यामुळे तुम्ही अपूर्ण काम करत आहात, एअर कंडिशनरसोबत किती फीचर्स, डील्स आणि किती वॉरंटी उपलब्ध आहे हे पाहिल्यावर काम पूर्ण होईल.

बरेच लोक उत्तर देतील की वॉरंटी एक लेजर आहे आणि ते 1 वषार्साठी आहे, परंतु नाही. उत्तर काहीतरी वेगळे आहे. खरं तर, एसी वर तीन प्रकारचे वॉरंटी बेनिफिट उपलब्ध आहेत, त्या तीन वॉरंटी कोणत्या आहेत? आज आम्ही तुम्हाला याबद्दल माहिती देणार आहोत.

तीन प्रकारच्या वॉरंटी

पहिली वॉरंटीः एसी सह कंपनीकडून एक वषार्ची प्रॉडक्ट वॉरंटी दिली जाते, ज्याबद्दल बऱ्याच लोकांना माहिती असते. या एक वर्षाच्या वॉरंटीमध्ये कंपनी मॅन्युफॅक्चरिंग दोष कव्हर करते, केवळ भौतिक नुकसान झाल्यास पैसे उपलब्ध होत नाहीत.

दुसरी वॉरंटीः पहिले वर्ष पूर्ण झाल्यानंतर जर तुम्हाला असे वाटत असेल की तुमचा एसी आता वॉरंटीखाली नाही, तर तुमच्याकडे अपूर्ण माहिती आहे. काही कंपन्या पाच वर्षांपर्यंत कॉम्प्रेसर वॉरंटी देतात आणि काही कंपन्या एसी सह 10 वर्षांपर्यंत कॉम्प्रेसर वॉरंटी देतात. जर तुम्ही ऑफलाइनऐवजी ऑनलाइन एसी खरेदी करत असाल तर तुम्ही खरेदी करणार असलेल्या एसी सह कंपनी किती वॉरंटी देत आहे याचाही विचार करा.

तिसरी वॉरंटीः जर तुम्ही ऑफलाइन स्टोअरमधून एसी खरेदी करत असाल तर तुम्हाला एसी मोटर आणि पीसीबीवर किती वर्षांची वॉरंटी मिळेल याची माहिती मिळणे आवश्यक आहे. जर तुम्हाला हे सर्व माहित नसेल आणि उद्या तुमचा एसी खराब झाला तर तुम्हाला वाटेल की तो भाग वॉरंटीमध्ये नाही आणि तुम्ही या प्रकरणात खिशातून पैसे खर्च कराल, तर ते भाग वॉरंटी कालावधीत असू शकते.

नवीन एसी खरेदी करताना तुम्ही खालील महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात घेतल्या पाहिजेत, जेणेकरून तुमचे पैसे वाचतील आणि कुलिंगही उत्तम मिळेलः

1. रुमचा आकार

रूमच्या आकारानुसार योग्य टनाचा एसी निवडाः

100-120 स्क्वेअर फूटः 0.8 ते 1 टन.

120-180 स्क्वेअर फूटः 1.5 टन.

180+ स्क्वेअर फूटः 2 टन.

2. इन्व्हर्टर की नॉन-इन्व्हर्टर?

इन्व्हर्टर एसीः हा सध्याचा सर्वोत्तम पर्याय आहे. हे एसी रूमच्या तापमानानुसार कॉम्प्रेसरचा वेग कमी-जास्त करतात, ज्यामुळे वीज बिल कमी येते आणि आवाजही कमी होतो.

नॉन-इन्व्हर्टर एसीः हे स्वस्त असतात पण वीज जास्त वापरतात.

3. स्टार रेटिंग

एसी वर 1 ते 5 स्टार्सचे रेटिंग असते. 5 स्टार एसी सर्वात कमी वीज वापरतो. जर तुमचा वापर दिवसाला 8 तासांपेक्षा जास्त असेल, तर 5 स्टारच घ्यावा.

4. कॉपर कॉइल

नेहमी तांब्याच्या कंडेन्सर कॉइल्स असलेला एसी निवडा. हे लवकर थंड होतात, देखभालीसाठी सोपे असतात आणि जास्त काळ टिकतात. ॲल्युमिनियम कॉइल्स लवकर गंजतात.

5. महत्त्वाचे फीचर्स

अँटी-बॅक्टेरियल फिल्टर्सः हवेतील धूळ आणि जंतू रोखण्यासाठी.

डीह्युमिडिफायरः पावसाळ्यात हवेतील दमटपणा कमी करण्यासाठी उपयुक्त.

वाय-फाय/स्मार्ट कनेक्टिव्हिटीः फोनवरून एसी नियंत्रित करण्यासाठी.

6. ब्रँड आणि सर्व्हिस

तुमच्या परिसरात कोणत्या ब्रँडचे सर्व्हिस सेंटर जवळ आहे हे तपासा. व्होल्टास, एलजी (एलजी), सॅमसंग, डायकिन आणि पॅनासोनिक हे भारतात लोकप्रिय ब्रँड्स आहेत.

7. इन्स्टॉलेशन खर्च

लक्षात ठेवा, एसी च्या किंमतीव्यतिरिक्त इन्स्टॉलेशन, स्टेबिलायझर आणि जादा कॉपर पाईपसाठी तुम्हाला 5,000 ते 7,000 रुपये अतिरिक्त खर्च येऊ शकतो.

चविष्ट बेबी कॉर्न मंच्युरियन

मंच्युरियन हे मुलांना हमखास आवडते मंच्युरियन साठी लागणारे सॉस किंवा ग्रेव्ही कसे बनविले जाते हे शिकल्यावर आपण सहजच घरी आपल्या आवडीचे मंच्युरियन बनवू शकता. आज बेबी कॉर्न मंच्युरियन कसे बनवतात हे जाणून घेऊ या.

साहित्य- 10 ते 12 बेबी कॉर्न, 1/4 कप कॉर्न फ्लोर, अडीच चमचे मैदा, 1 लहान चमचा आलं-लसूण पेस्ट, 1/2 चमचा सोयासॉस, मीठ चवीप्रमाणे, 1/4 कप पाणी, तेल तळण्यासाठी.

सॉस साठी साहित्य- 1 लहान चमचा आलं बारीक चिरलेले, 1 लहान चमचा बारीक चिरलेले लसूण, 1-2 हिरव्या मिरच्या लांब चिरलेल्या, 1 मध्यम आकाराचा चिरलेला कांदा, 1/2 ढोबळी मिरची लांब चिरलेली, दीड चमचा सोया सॉस, 1/4 कप बारीक चिरलेली कांद्याची पात, दीड चमचा रेड चिली सॉस किंवा ग्रीन चिली सॉस, 2 चमचे टोमॅटो केचप, 1/4 काळीमिरपूड, 1 चमचा कॉर्न फ्लोर 2 चमचे पाण्यात घोळून घ्या. 1 चमचा तेल, मीठ चवीप्रमाणे.

कृती- बेबी कॉर्न मोठ्या तुकड्यात कापून घ्या. मध्यम आकाराच्या भांड्यात कोर्नफ्लोर, मैदा, आलं लसूण पेस्ट, सोयासॉस आणि मीठ पाण्यात घालून घोळ बनवा आणि ढवळून घ्या. या मध्ये गाठी होऊ देऊ नका. चिरलेले बेबी कॉर्न या मध्ये घाला. कढईत तेल घालून तापत ठेवा आणि त्यामध्ये हे बेबी कॉर्न मैद्याच्या घोळात घालून सोनेरी रंग येई पर्यंत तळून घ्या.

सॉस बनविण्यासाठी- एका कढईत मोठ्या गॅस वर 1 चमचा तेल घाला आणि त्यामध्ये बारीक चिरलेले आलं, लसूण, हिरव्या मिरच्या आणि बारीक चिरलेला कांदा घाला. परतून घ्या. चिरलेली शिमला मिरची घालून परतून घ्या. कांद्याची पात रेडचीली सॉस, सोयासॉस टोमॅटो केचप आणि काळीमिरपूड घाला आणि मिसळा. पाण्यात घोळलेले कोर्नफ्लोर घाला आणि शिजवून घ्या. तळलेले बेबी कॉर्नचे तुकडे घाला. साहित्य मिसळा आणि 2 मिनिटे शिजवून घ्या. गरम बेबीकॉर्न मंच्युरियन खाण्यासाठी तयार.

वयाच्या ४० व्या वर्षी तरुण दिसण्यासाठी या टिप्स अवलंबवा

सरत्या वयात आपल्या त्वचेमध्ये आणि शरीरात बरेच बदल होतात. या काळात आपल्या आरोग्यासह त्वचेची काळजी घेणं देखील गरजेचं आहे. जेणे करून आपली त्वचा तरुण आणि तजेल दिसावी. या साठी आपण बऱ्याच प्रकारचे सौंदर्यवर्धक टिप्स अवलंबवू शकता. चला जाणून घेऊ काही टिप्स बद्दल.

त्वचेला चांगल्या प्रकारे स्वच्छ करा-

वय वाढण्यासह महत्त्वाचे आहे की दररोज सकाळी आपल्या त्वचेला स्वच्छ करावं. या साठी आपण सौम्य साबणाचा वापर करू शकता.

क्लिन्झरचा वापर-

त्वचेसाठी एक चांगल्या आणि सौम्य क्लिन्झर चा वापर करावा, आणि अशा प्रकारचे स्किन केयर उत्पादक वापरू नका ज्यामुळे आपल्या त्वचेला काही नुकसान होईल. या शिवाय सरत्या वयात नेहमी स्किन केयर उत्पादकआणि क्लिन्झर वापरा जे ऑइल फ्री असतील, विशेषतः जेव्हा आपली त्वचा एक्ने प्रो किंवा मुरुमाची आहे.

सनस्क्रीनचा वापर-

दररोज सकाळी आपल्या त्वचेवर रढक्ष 15 पेक्षा अधिक असणारे सनस्क्रीन वापरा, मग ते लाइट वेट असो किंवा हेवी ड्यूटी फॉम्युर्लेशन असो. कोणत्याही प्रकारच्या मेकअप करण्यापूर्वी सनस्क्रीन आवर्जून लावा.

मेकअप स्वच्छ करून झोपा-

रात्री झोपण्यापूर्वी नेहमी मेकअप काढून झोपा जेणे करून दिवसभर थकलेली त्वचा मोकळ्या पणाने श्वास घेऊ शकेल. मेकअप लावून झोपल्यानं आपल्या त्वचेचे छिद्र बंद होतात. या मुळे त्वचेवर सुरकुत्या आणि इतर त्रास उद्भवू शकतात.

चांगला आहार घ्या-

नेहमी तरुण आणि तजेल दिसण्यासाठी चांगला आहार घ्यावा. हे त्वचेला इतर प्रकारचे प्रथिने आणि व्हिटॅमिन्स देतात ज्यामुळे त्वचा चकाकते आणि सुरकुत्या होण्याची शक्यता कमी होते. या साठी आपल्या आहारात प्रथिनेयुक्त आहार समाविष्ट करा.

पुरेसं पाणी पिणं -

आपल्या त्वचेला हायड्रेट करण्यासाठी अधिक प्रमाणात पाणी पिणं महत्त्वाचं आहे. या मुळे त्वचा हायड्रेट राहते. यामुळे त्वचा चकचकीत आणि तरुण दिसते. म्हणून दररोज किमान 8 ग्लास पाणी अवश्य प्यावं.

हे उपाय अवलंबवून आपण आपल्या त्वचेला तरुण आणि तजेल करू शकता. या शिवाय त्वचेच्या समस्यासाठी तज्ज्ञाचा सल्ला घेऊन अँटी एजिंग क्रीम लावू शकता, सुरकुत्या रोखण्यासाठी बोटॉक्स, केमिकल पिल्स आणि लेझर सारख्या मॉर्डन ट्रीटमेण्ट वापरू शकता. पिगमेंटेशन आणि ब्लॅक हेड्स रोखण्यासाठी अल्फा हायड्रॉक्सी ट्रीटमेण्ट वापरा. हे टिप्स अवलंबवून आपण वयाच्या 40 व्या वर्षी अधिक तरुण आणि तजेल दिसू शकता.

'या' फायद्यांसाठी अवश्य खा तूप!

भारतीय खाद्यसंस्कृतीत तूपाचे महत्त्व फार आहे. अनेक पदार्थांमध्ये तूपाचा आर्वजून वापर होतो. हे तूप किती आरोग्यदायी आहे, माहित आहे का? जाणून घ्या...

लांबसडक, घनदाट केसांसाठी

केसांना तूप लावल्याने केस मऊसूत होतात. ते जोमाने वाढू लागतात. तुम्ही तूपाचा हेअरमास्क बनवून देखील केसांना लावू शकता. यासाठी २ चमचा तूपात एक चमचा खोबरेल तेल मिसळून केसांना लावा. केसांच्या मुळांना हलक्या हाताने मसाज करा आणि ३० मिनिटे ठेवून नंतर केस स्वच्छ धुवा.

डार्क सर्कल्स दूर करण्यासाठी

तूपाने डार्क सर्कल्स दूर होण्यास मदत होते. एक थेंब तूप आपल्या डोळ्यांभोवती लावा आणि हलका मसाज करा. रात्रभर तूप डोळ्यांभोवती राहिल्यानंतर सकाळी चेहरा स्वच्छ धुवा. नियमित हा उपाय केल्यास तुम्हाला लवकरच परिणाम दिसून येतील.

त्वचेसाठी

त्वचेला पोषण देण्यासाठी तूप अत्यंत उपयुक्त आहे. दोन चमचे तूप गरम करून त्यात पाणी मिसळा. ते त्वचेवर लावा. १५ मिनिटांनी त्वचा स्वच्छ करा. त्यामुळे त्वचा मऊसुत आणि चमकदार होईल.

ओठांसाठी

ओठ फाटत असल्यास तूपाचा वापर करा. ओठांचा कोरडेपणा दूर करण्यासाठी एक थेंब तूप ओठांना लावा. असे नियमित करा आणि परिणाम बघा.

कच्च्या पपईचे फायदे

कच्ची पपई खायला आपल्यातील अनेकांना आवडत नाही. मात्र कधी पपई खाणे आरोग्यासाठी अतिशय चांगले असते. खासकरुन तुमच्या यकृतासाठी उत्तम असते. कावीळ झालेली असल्यास व्यक्तीच्या यकृतावर परिणाम होतो. त्यावेळेस कधी पपई खाणे फायद्याचे ठरू शकते.

कच्च्या पपईत मोठ्या प्रमाणात जीवनसत्त्व 'अ', 'ई' आणि 'क' असते. ही जीवनसत्त्वे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत करतात. सर्दी आणि पडसे यांचा कोणाला त्रास असेल कच्ची पपई खावी. मूत्रसंबंधी समस्यांचेही कधी पपई निराकरण करू शकते.

शरीरावर अनेक नको असलेले केस उगवतात. हे अनावश्यक केस खराब दिसतात. दरवेळी वॅक्स आणि शेव्हिंग करण्याऐवजी पपईचा वापर करावा. हा उपाय कोणत्याही दुखापतीशिवाय होतो. कच्च्या पपईत असणारे पैपिन नावाचे एंझाईम हे शक्तीवर्धक असते आणि शरीराची ताकद वाढवण्यासही मदत करते.

हे ७ सुपर फूड जे स्टॅमिना आणि ऊर्जा वाढवतील

बऱ्याच वेळा स्टॅमिना वाढविण्यासाठी जिम जाणं सुरू करतो किंवा जॉगिंगची योजना आखतो. पण एका दोन दिवसातच त्याच जीवनशैलीकडे वळू लागतो. अशा परिस्थितीत हे समजून घेणं आवश्यक आहे की आपण आपल्या शरीराला एनर्जी किंवा ऊर्जा देणारे आहार देणार नाही तो पर्यंत आपले शरीर मेंदूचे ऐकणार नाही. अशे काही 7 सुपरफूड आहे जे स्टॅमिना आणि ऊर्जा वाढवतात. चला तर मग त्यांच्याबद्दल जाणून घेऊ या.

आपण लवकर थकता आणि पायी चालणे टाळता, पायऱ्या ऐवजी लिफ्ट ने जाता तर ह्याचा अर्थ आहे की आपल्या शरीरात स्टॅमिना कमी आहे आणि ह्याचें प्रमुख कारण आहे एकाच ठिकाणी बसून राहणे आणि सक्रिय जीवनशैलीचा अभाव होणं.

केळी-

केळी हे सुपरफूड च्या श्रेणीमध्ये समाविष्ट आहे. या मध्ये काबोर्हायड्रेट आणि पोटॅशियम मुबलक प्रमाणात आढळते, या मध्ये नैसर्गिकसाखर आणि स्टार्च देखील आढळते. ह्याचे सेवन केल्याने हे दिवसभर ऊर्जा देण्याचं काम करत आपण जिम जाण्यापूर्वी देखील हे घेऊ शकता.

दही-

कॅल्शियम, आणि प्रथिनांनी समृद्ध दही आपल्या न्याहारीत समाविष्ट करावे. हे आपण फळे आणि इतर सुके मेवेसह देखील खाऊ शकता. हे हाड बळकट करून स्नायूंना देखील ऊर्जा देतं.

दलिया किंवा सांजा -

आपल्याला जाणून आश्चर्य होईल की हे आपल्या शरीराला त्वरित बूस्ट करण्याची क्षमता ठेवत. सांजा आपण खिचडी आणि पुलाव सारखे देखील खाऊ शकतो. चवीत हे चांगले असते. सकाळी न्याहारीत खाल्ल्यावर बऱ्याच वेळा भूक लागत नाही आणि दिवसभर आपण ऊर्जेने समृद्ध राहाल. या मुळे स्टॅमिना देखील वाढेल.

अंडी -

हे लगेच बनतात आणि पोषक घटकाने समृद्ध असतात. हे हाड आणि स्नायू दोन्ही बळकट करतात. अंडी हे लोकांची पहिली आवड आहे. या मध्ये अमिनो ॲसिड आढळते ज्यामुळे थकवा दूर होतो.

पीनट बटर-

शेंगदाण्याने बनलेले हे बटर निरोगी अन्न प्रवगार्तील आहे. निरोगी फॅट आणि प्रथिन असल्यामुळे आपण हे मल्टिग्रेन ब्रेड बरोबर सकाळी खावे. हे खाल्ल्यावर बऱ्याच काळ ऊर्जेने भरलेले राहाल.

बदाम-

हे देखील या श्रेणीत आहे हे हेल्थी फॅट पावरहाऊस सुकामेवाच्या रूपात न्याहारीत समाविष्ट करा. हे पोषक घटकांनी समृद्ध आहे. मेटॅबॉलिझम वाढविण्यात मदत करते तसेच स्टॅमिना वाढविण्यासाठी देखील हे कामी येत. रात्री भिजत घालून सकाळी अनोश्या पोटी खावं.

ओट्स-

फायबर आणि काबोर्हायड्रेट ने समृद्ध ओट्स आळस दूर करत. हे बऱ्याच काळ काम करण्यासाठी ऊर्जा देण्यात सक्षम आहे. जर आपण ओट्स चे सेवन करता तर आळस आणि थकवा आपल्या पासून खूप लांब राहील.

आरोग्य टीप- काय सांगता ओव्याने नुकसान देखील होऊ शकते

ओवा हा आरोग्यासाठी आणि चव येण्यासाठी वापरतात पण असं आवश्यक नाही की प्रत्येक परिस्थितीत हे आरोग्यासाठी फायदेशीर असेलच. ह्याच्या 5 नुकसान बद्दल जाणून घेऊ या.

● आपण जर असा विचार करता की ओवा खाल्ल्याने पचन सुधारेल आणि आपण जास्त प्रमाणात ओवा खाता. तर हे माहिती असू द्या की जास्त ओवा खाल्ल्यानं ॲसिडिटी कमी होण्याऐवजी वाढू देखील शकते.

● मर्यादित प्रमाणात ओवा फायदा करतो. पण ह्याचे अति सेवन केल्याने डोकेदुखी, उलटी, पोटात जळजळ सारखे त्रास उद्भवू शकतात.

● ज्या बायकांना गरोदरपणात बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो आणि त्यापासून मुक्त होण्यासाठी त्या ओव्याचे सेवन करतात तर या स्थितीत ओव्याचे सेवन बाळासाठी देखील घातक होऊ शकत.

● या शिवाय जास्त प्रमाणात ओवा खाल्ल्याने तोंडाची चव देखील बिघडते. ॲसिडिटी वाढते आणि तोंडात छाले देखील होऊ शकतात.

● आपण पोटात अल्सर, तोंडाचे छाले, अंतर्गत रक्तस्त्रावापासून ग्रस्त आहात तर जास्त प्रमाणात ओवा खाणं या त्रासाला वाढवून आजारात वाढ करू शकत.