

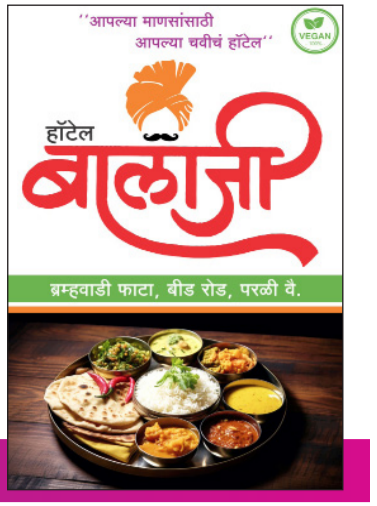


दैनिक अतुल्य महाराष्ट्र

मुख्य कार्यालय : परळी वैजनाथ

बीड महाराष्ट्र | सोमवार, 20 एप्रिल 2026 | अंक क्र. 330 | वर्षे 3 रे | मूल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4

Website : atulyamaharashtra.com RNI RGN No. MAH/MAR 2023/52446 Email : dailyatulyamaharashtra@gmail.com



परळीत राष्ट्रवादी काँग्रेस अजित पवार गटाचे कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे माजी उपसभापती संजय जाधव यांच्यावर प्राणघातक हल्ला

■ सिरसाळा - अतुल बडे

बीड जिल्ह्यातील परळी विधानसभा मतदारसंघात गुन्हेगारांचे धाडस प्रचंड वाढले असून, आता राजकीय नेत्यांवरही भ्रसरस्त्यात प्राणघातक हल्ले होऊ लागले आहेत. राष्ट्रवादी काँग्रेस (अजित पवार गट) चे नेते आणि कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे माजी उपसभापती संजय जाधव यांच्यावर १९ एप्रिल रोजी रात्री उशिरा ५ ते ६ अज्ञात हल्लेखोरांनी कोयत्याने सपासप वार करून जीवघेणा हल्ला केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. या भीषण हल्ल्यात जाधव हे गंभीर जखमी झाले असून त्यांच्यावर सध्या रुग्णालयात उपचार सुरु आहेत.

नेमकी घटना काय ?

■ मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, रात्री साडेअकरा वाजेच्या सुमारास संजय जाधव हे गोवर्धन हिवरा ते सिरसाळा रोडवर असलेल्या आपल्या शेताकडून घराकडे जात होते. ते गोवर्धन शिवारात आले असता, दबा धरून बसलेल्या ५ ते ६ अज्ञात इसमांनी त्यांना अचानक अडवून त्यांच्यावर हल्ला चढवला. हल्लेखोरांनी कोयत्यासारख्या धारदार शस्त्राने जाधव यांच्यावर बाजार समितीच्या माजी पदाधिकाऱ्यावर असा हल्ला झाल्याने नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण आहे. दरम्यान, या हल्ल्यामागे नेमके कारण काय असावे याबाबत परिसरात विविध चर्चांना उधाण आले आहे. काही दिवसांपूर्वीच संजय जाधव यांनी गावातील एका तरुणाला मारहाण केल्याचा एक व्हिडिओ सोशल मीडियावर मोठ्या प्रमाणात व्हायरल झाला होता. या पार्श्वभूमीवर, हा हल्ला त्याच वादातून झाला असावा का?, असा संशय व्यक्त केला जात आहे. तो व्हायरल व्हिडिओ आणि आता झालेला हा प्राणघातक हल्ला या दोन्ही गोष्टींची सध्या जिल्ह्यात मोठी चर्चा सुरु आहे.



भाजपचा राजकीय डाव उलटवला लोकशाहीचा विजय! : प्रियंका गांधी

■ नवी दिल्ली: वृत्तसंस्था

"महिला आरक्षणाच्या नावाखाली देशाच्या संघराज्य रचनेत फेरफार करण्याचा केंद्र सरकारचा मोठा कट विरोधी पक्षांच्या एकजुटीमुळे उधळला गेला आहे. लोकसभेत या विधेयकाचा झालेला पराभव हा केवळ आमचा विजय नसून तो लोकशाहीचा विजय आहे," अशी घणाघाती टीका काँग्रेस सरचिटणीस प्रियंका गांधी-वड्डा यांनी केली आहे. प्रियंका गांधी यांनी पत्रकार परिषदेत भाजप सरकारवर गंभीर आरोप केले. त्यांच्या मते: राजकीय स्वार्थ: या घट नादुरुस्ती विधेयकाचा मुख्य हेतू २०२९ च्या निवडणुकांमध्ये स्वतःचा फायदा करून घेणे आणि कायमस्वरूपी सत्तेत राहणे हाच होता. महिलांच्या हक्कांचा वापर करून सरकारला आपल्या सोयीनुसार मतदारसंघांचे सीमांकन घडवून आणायचे होते. काळा दिवस: पहिल्यांदाच मोदी सरकारचे एखादे विधेयक संसदेत पडले आहे. सरकारसाठी हा 'काळा दिवस' असून लोकशाही वाचवण्यासाठी हे अत्यंत आवश्यक होते.



केंद्राचा 'सीमांकन' डाव विरोधकांनी उधळला लोकशाही वाचली! हर्षवर्धन सपकाळ

■ मुंबई: वृत्तसंस्था

"महिला आरक्षणाच्या नावाखाली मतदारसंघांच्या सीमांकनाची प्रक्रिया राबवून देशाच्या लोकशाही रचनेत फेरफार करण्याचा केंद्र सरकारचा डाव विरोधकांच्या एकजुटीमुळे उधळून लावला गेला आहे," असे प्रतिपादन महाराष्ट्र काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी केले आहे. संसदेत या प्रस्तावाचा झालेला पराभव हा संविधानाचा विजय असल्याचे त्यांनी म्हटले. संविधान आणि संघराज्य व्यवस्थेला धोका हर्षवर्धन सपकाळ यांनी केंद्र सरकारवर निशाणा रचनेत बदल करण्याचा प्रयत्न: सीमांकन प्रस्तावाच्या माध्यमातून सरकारला निवडणूक प्रणाली आणि लोकशाही रचनेत स्वतःच्या सोयीनुसार बदल करायचे होते. घटनात्मक चौकट किंवा देशाच्या संघराज्य व्यवस्थेला हानी पोहोचवणाऱ्या कोणत्याही बदलाला काँग्रेसचा कायम विरोध राहिल. आरक्षणाच्या अंमलबजावणीत जाणीवपूर्वक विलंबसपकाळ यांनी संताप व्यक्त केला की, सरकारने महिला आरक्षणाची अंमलबजावणी जाणीवपूर्वक लांबणीवर टाकली आहे. केंद्राने आरक्षणाची अंमलबजावणी जनगणनेशी जोडून ती पुढे ढकलली आहे. सध्या जनगणना प्रक्रिया सुरु असतानाच, तिची आकडेवारी हाती घेण्याची वाट न पाहता सरकारने घाईघाईने सीमांकन प्रस्ताव का मांडला? असा सवाल त्यांनी उपस्थित केला.



'पीआर'च्या जोरावर जनतेची दिशाभूल थांबवा
■ सरकारवर तोफ डागतांना त्या पुढे म्हणाल्या की, "भाजपने स्वतःला महिलांचे तारणहार म्हणून सिद्ध करण्याचा केविलवाणा प्रयत्न केला. मात्र, हाथरस प्रकरण आणि ऑलिंपिक खेळाडूंची झालेली विटंबना देश विसरलेला नाही. जनतेचा या सरकारवरील विश्वास उडाला असून, केवळ 'पीआर' आणि मीडियाच्या जोरावर आता लोकांची दिशाभूल करता येणार नाही."

काय घडले लोकसभेत ?
■ शुक्रवारी लोकसभेत १३१ व्या घटनादुरुस्ती विधेयकावर मतदान झाले. या विधेयकात दोन मुख्य तरतुदी होत्या:
■ १. २०२९ पर्यंत महिलांना ३३ टक्के आरक्षण देणे.
■ २. लोकसभेची सदस्य संख्या ८९६ पर्यंत वाढवणे.
■ मतदानाची आकडेवारी:
■ विधेयकाच्या बाजूने: २९८ मते
■ विधेयकाच्या विरोधात: २३० मते
■ आवश्यक बहुमत (Special Majority) न मिळाल्याने हे विधेयक फेटाळले गेले. प्रियंका गांधी यांनी या निकालाला 'संविधानाचा विजय' असे संबोधले आहे.

आष्टीच्या अनिशा ग्लोबल मध्ये प्राथमिक धुळे गिरविलेल्या उदयराज काटे यांची लेफ्टनंट पदी निवड : आमदार सुरेश घस यांचे कडून सन्मान

■ आष्टी (प्रतिनिधी)

आष्टी येथील अनिशा ग्लोबल इंग्लिश स्कूल मध्ये प्राथमिक शिक्षणाचे धडे गिरवल्यानंतर उदयराज विनोद काटे (वय १८) याने राष्ट्रीय संरक्षण अकादमी (NDA) परीक्षेत अतुलनीय यश संपादन करून लेफ्टनंट पदी मजल मारली आहे सन २०२३ मध्ये त्याने शालांत प्रमाणपत्र परीक्षा उत्तीर्ण करून लगेचच उच्च माध्यमिक परीक्षा नंतर लक्ष केंद्रित करून सप्टेंबर २०२६ मध्ये घेण्यात आलेल्या राष्ट्रीय संरक्षण प्रबोधिनीच्या माध्यमातून भारत देशातून लाखो विद्यार्थ्यांमधून त्याने अखिल भारतीय पातळीवर १३४ वा रँक प्राप्त केला आहे यानंतर बेंगलोर येथे झालेल्या SSB

मुलाखतीतही त्याने यश मिळवत अंतिम निवड निश्चित केली...अवघ्या १८ व्या वर्षी पहिल्याच प्रयत्नात मिळवलेल्या या यशाचे सर्वत्र कौतुक होत आहे. आष्टी येथील ग्रामसेविका असलेल्या श्रीमती मुक्ता पवार यांचा नातू असलेल्या उदयराजचा शैक्षणिक प्रवास फिनिस इंग्लिश स्कूल, आष्टी येथून सुरु झाला. त्यानंतर त्याने अनिशा ग्लोबल इंग्लिश स्कूल, आर्मी स्कूल नगर आणि सातारा सैनिक स्कूल येथे शिक्षण घेतले. त्याचे वडील विनोद काटे हे माजी आर्मी जवान असून सध्या मुंबई पोलिसात कार्यरत आहेत. आई यमुना पवार या गृहिणी आहेत. या यशाबद्दल आष्टी येथील अनिशा ग्लोबल इंग्लिश स्कूलमध्ये त्याचा सत्कार करण्यात

आला. तसेच आमदार सुरेश घस यांनीही मनोपा ग्लोबल इंग्लिश स्कूल मधील प्राथमिक शिक्षणाचे धडे घेणार गेलेल्या उदयराज याची अवघ्या अठराव्या वर्षी लेफ्टनंट मध्ये निवड झाली ही अत्यंत कौतुकस्पद बाब असून भारतीय लष्करामध्ये तो अतिउच्च पदापर्यंत जाऊ शकतो हे आमच्या आष्टीवासीयांचे भाष्य आहे त्याचे हे नेत्र दीपक यश भावी पिढीला प्रेरणादायी आहे अशी प्रतिक्रिया व्यक्त करून उदयराज काटे यांच्या कुटुंबासह त्याचा सन्मान त्यांनी आपल्या निवासस्थानी बोलवून केला आणि पुढील वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या. उदयराज काटे यांच्या यशामुळे आष्टी परिसरात आमदांचे वातावरण अस्सून त्यांच्या या कामगिरीचे सर्वत्र स्वागत होत आहे.



अकाली बाळ जन्मदराच्या प्रमाणात वाढ, काय आहेत कारणे?

जगात वेळेपूर्वीच जन्माला येणाऱ्या बालकांचे प्रमाण भारतात सर्वाधिक आहे. अशा बालकांच्या मृत्यूचे प्रमाणही अधिक आहे. बदलत्या जीवनशैलीबरोबरच इतरही अनेक कारणांमुळे अकाली बाळ जन्मदराच्या प्रमाणात वाढ होत आहे. मिरा रोडमध्ये राहणाऱ्या इशरत नवाज यांचे बाळ जन्माला आल्यापासून म्हणजे गेल्या २ महिन्यांपासून वाड्या

जीवाला धोका

● २४ ते ३७ आठवडे म्हणजेच साडे पाच महिने ते साडे आठ महिन्यांच्या कालावधी दरम्यान जन्मलेले बाळ वेळेआधी जन्मलेले बाळ म्हणून जातं.

● जगात दरवर्षी दीड कोटी बालकांचा जन्म वेळेआधी होतो. वर्षाला यातील २० लाख बालकांचा मृत्यू होतो.

कारण ५

वर्षांपर्यंत त्यांच्या जीवाला धोका संभवत असतो. जगात वेळेआधी जन्म घेतलेल्या बालकांची सर्वाधिक संख्या भारतात असून ती वर्षाला ३५ लाख इतकी आहे.

लहान वयात लग्न

होणं, खूप उशिरा मूल जन्माला घालण्याचे नियोजन करणं, बदलती जीवनशैली, वाढते ताणतणाव, जंतुसंसर्ग, आयव्हीएफ तंत्रज्ञान, अशा विविध कारणांमुळे वेळेआधी मूल जन्माला येण्याचे प्रमाण वाढलंय.

● अशी बालक जगवण्यासाठी रुग्णालयांमधील एन आय.सी.यू ची गरज भासते. मात्र तेवढ्या प्रमाणात खास करून ग्रामीण भागात एन आय.सी.यू उपलब्ध नसल्याने मूल दगावण्याचे प्रमाण अधिक आहे.

गिलसरीन- पायांच्या भेगा भरण्यासाठी घरगुती उपाय

गिलसरीन शरीरत मॉईश्वर टिकवून ठेवण्यास मदत करते. त्यामुळे त्वचेमध्ये ओलावा टिकून राहण्यास मदत होते. पायावरील भेगांचा त्रास कमी करण्यासाठी गिलसरीन वापरणे फायदेशीर ठरते. पायाला गिलसरीन लावण्यापूर्वी ते कोमट पाणी व साबण किंवा हायड्रोजन पॅरोक्साइड च्या एकत्र मिश्रणामध्ये बुडवा. यामुळे पायावरील घाण जाण्यास मदत होते. पायाचे तळवे ब्रश किंवा लूफा ने घासून साफ करा. यामुळे तळव्यावरील डेड स्कीन निघून जाण्यास मदत होते. त्यानंतर पाय टाविलेले स्वच्छ पुसून कोरडे करावेत. मगच गिलसरीन लावा.

दिवसा गिलसरीन पायांना कशाप्रकारे लावावा ?

दिवसा पायांना गिलसरीन लावाताना ते तळव्यांवर हलक्या हाताने पसरवा. तळव्यांवर भेगा फारच खोल असतील, तर गिलसरीन त्यामध्ये भरा. पायांना गिलसरीने हलका मसाजही करू शकता. त्यानंतर तळव्यांना फॉइलपेपरने गुंडाळून ठेवा. सुमारे 20 मिनिटे गिलसरीन पायांमध्ये मुरू द्यावे. त्वचेमध्ये गिलसरीन नीट शोषले गेल्यानंतर त्यामध्ये ओलावा निर्माण होण्यास आणि तो टिकून राहण्यास मदत होते. हा उपाय नियमित केल्यास अधिक फायदेशीर ठरतो. तुमच्या नियमित वापरातील बॉडी आणि फूट क्रीम गिलसरीनमध्ये मिसळा. या मिश्रणाचा लेप लावल्यानेही पायांचा भेगा भरण्यास मदत होते.

थंडीच्या दिवसात पायांना भेगा पडण्याचा त्रास प्रकर्षाने जाणवतो. पायांना भेगा पडणे म्हणजे पायांची पुरेशी काळजी न घेतल्याचे लक्षण आहे. या समस्येला कमी करण्यासाठी

महागड्या पेडीव्युअर किंवा स्या मध्ये ऑर्गॅनिक घेण्याची गरज नाही. पायांच्या भेगा कमी करण्यासाठी तुम्ही घरच्या घरीदेखील

काही उपाय करू शकता. ल्युटी एक्सपर्ट यांच्या मते, गिलसरीनचा वापर करूनदेखील हिवाळ्यात पायाला पडणाऱ्या भेगांचा त्रास कमी करता येऊ शकतो.



रात्री गिलसरीन कशाप्रकारे लावावा ?

दिवसाप्रमाणेच रात्रीही गिलसरीन पायांना लावावे. याकरिता रात्री गिलसरीन लावताना त्यामध्ये लिंबाचा रस मिसळा. या मिश्रणाने पायांच्या तळव्यांवर हलका मसाज करा. त्यानंतर मॉईश्वर टिकून राहण्यासाठी रात्रभर सांस घालून झोपा. या उपाय नियमित केल्यास काही आठवड्यांतच पायांवरील भेगा भरण्यास आणि तळव्यांना मुलायम करण्यास मदत करतात. लिंबू नसल्यास तुम्ही

केवळ

गिलसरीनचा वापर करू शकता. मात्र लिंबामुळे गिलसरीनचे मिश्रण खोलवर जाण्यास मदत करते. त्यामुळे भेगा अधिक चांगल्याप्रकारे भरण्यास मदत होते. गिलसरीन त्वचा मुलायम ठेवण्यास तसेच त्वचेतील शुष्कता कमी करण्यास मदत करते. लिंबाच्या रसाबरोबरच गिलसरीनमध्ये गुलाबाचे पाणीही मिसळावे. या मिश्रणामुळे पायांची दुर्गंधी कमी करण्यासोबत त्यांना मऊ करण्यासही मदत होते.

तुळस पूजनाचे फायदे

स्त्रियांनी त्या तुळशीला पाणी घालावे, प्रदक्षिणा घालाव्यात, पूजा करावी, रांगोळी काढावी व सायंकाळी दिवा लावावा. श्रीविष्णूला तुळस प्रिय आहे.

तुळस या वनस्पतीला वेदशास्त्रात अनन्य असं महत्त्व आहे. तसेच तुळशीच्या पूजनाचे देखील अनेक फायदे आपणास तुळशी मिळतात. स्त्रियांनी त्या तुळशीला पाणी घालावे, प्रदक्षिणा घालाव्यात, पूजा करावी, रांगोळी काढावी व सायंकाळी दिवा लावावा. श्रीविष्णूला तुळस प्रिय आहे. तुळशीच्या पानाने त्याची पूजा केली असता पुष्कळ व्रते, यज्ञ, जप केल्याचे फळ लाभते. दरवर्षी कार्तिक शुद्ध व्दादाशीस तुळशीविवाह करावा. तुळस पूजनाचे प्रसन्नता लाभते. आणि त्यामुळेच घरातील वातावरण देखील शुद्ध आणि सात्विक राहते.

तुळस ही वनस्पती औषधी वनस्पती आहे. उचकी येत असल्यास तुळशीचा रस थोडा मध घालून चाटावा. भूक लागत नसेल तर रोज नेमाने तुळशीचा रस घेत जावा. तुळशीच्या काढ्याने पडसे ताबडतोब थांबते.

थंडीपासून झालेली बाधा नाहीशी होते. दलदलीच्या जागी तुळशी ची लागवड केल्यास त्या जागी डاس होत नाहीत तुळशी च्या झाडा मुळे घराच्या आसपासची जागा निरोगी राहते.

आजकाल प्रत्येकाच्या मनगटावर स्मार्टवॉच दिसते, पण त्याचा उपयोग फक्त वेळ पाहण्यासाठी किंवा नोटिफिकेशन्स चेक करण्यासाठी होतो. जर तुम्ही वजन कमी करण्याचा विचार करत असाल, तर हेच घड्याळ तुमचा सर्वात मोठा सोबती ठरू शकते. तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर करून तुम्ही तुमचे फिटनेस ध्येय कसे गाठू शकता, हे आज आपण पाहणार आहोत.

स्मार्टवॉचमधील 'हे' खास फीचर टरेल गेमचेंजर, पाहा कसे काम करते हे तंत्रज्ञान



तंत्रज्ञानाच्या युगात 'स्मार्टवॉच' हे केवळ फॅशन स्टेटमेंट राहिले नसून ते आरोग्याचे एक महत्त्वाचे साधन बनले आहे. वजन कमी करणे म्हणजे केवळ कमी जेवणे नव्हे, तर शरीराच्या हालचाली आणि अंतर्गत प्रक्रियेवर लक्ष ठेवणे होय. स्मार्टवॉचमधील टेक्नॉलॉजीचा वापर करून तुम्ही तुमचे फिटनेस ध्येय साध्य करू शकता. चला तर मग टेक्नॉलॉजीच्या अँगलने वजन कमी करण्यास कोणते फीचर्स उपयोगात येऊ शकते, जाणून घेऊया.

हार्ट रेट झोनचे महत्व
वजन कमी करण्यासाठी 'फॅट बर्निंग झोन'मध्ये व्यायाम करणे आवश्यक असते. तुमच्या स्मार्टवॉचमध्ये हार्ट रेट मॉनिटर असतो. जेव्हा तुम्ही धावता किंवा व्यायाम करता, तेव्हा तुमचे हृदय कोणत्या गतीने धडधडत आहे, हे घड्याळ सांगते. जर तुम्ही खूप हळू किंवा खूप जोरात व्यायाम करत असाल, तर फॅट बर्निंग प्रक्रिया मंदावते. घड्याळच्या मदतीने तुमच्या 'टागॅट हार्ट रेट'वर लक्ष ठेवा.

कॅलरी इनवर्न ट्रॅकिंग
वजन कमी करण्याचे साधे गणित म्हणजे 'कॅलरी डेफिसिट' (खाल्लेल्या कॅलरीपेक्षा खर्च केलेल्या कॅलरी जास्त असणे). स्मार्टवॉच तुम्हाला दिवसभरात तुम्ही किती सक्रिय कॅलरी जाळवल्या, याची अचूक माहिती देते. यामुळे तुम्हाला दिवसभरात किती आहार घ्यावा आणि किती जास्त व्यायाम करावा, याचे

डोप आणि रिक्वॅरी
अपुरसा झोपेमुळे शरीराला 'कोर्टिसोल' नावाचे स्ट्रेस हार्मोन वाढते, ज्यामुळे वजन वाढते. स्मार्टवॉच तुमच्या झोपेची गुणवत्ता (Deep Sleep, Light Sleep) मोजते. उत्तम वेट लॉससाठी 7-8 तासांची गाढ झोप आवश्यक आहे, जी ट्रॅक करण्यासाठी तंत्रज्ञानाची मदत होते.

वॉटर रिमाइंडर
पाणी पिण्याने शरीरातील टॉक्सिन्स बाहेर पडतात आणि भूक कमी लागते. अनेक स्मार्टवॉचमध्ये वॉटर रिमाइंडर असते, जे तुम्हाला दिवसभर हायड्रेटेड राहण्यास मदत करते. स्मार्टवॉच हे जादूचे साधन नाही, तर ते एक मार्गदर्शक आहे. यातील डेटाचा अभ्यास करून जेव्हा तुम्ही तुमच्या जीवनातील बदल करता, तेव्हाच वजन कमी होण्यास सुरुवात होते. केवळ घड्याळ बांधून वजन कमी होणार नाही, तर त्यातील सूचनांचे पालन करणे हीच खरी 'स्मार्ट' कृती आहे.

बीपीच्या रुग्णांनी गरम पाणी आणि खड्या मिठाचे सेवन केले तर त्यांच्या श्वास घेण्याच्या क्षमतेत वाढ होईल, जाणून घ्या कसे

हृदयविकाराच्या रुग्णांमध्ये सर्वात कठीण समस्या म्हणजे रक्तदाब असतो. हिवाळ्यात, रक्त आणि श्वसनमार्गाची नळी आक्रुसून जाते. अशात रक्तदाब आणि श्वास नियंत्रित करणे फार महत्त्वाचे आहे. रक्तदाबच्या रुग्णांना जेवणांमध्ये खडे मीठ घालावा पाहिजे, याने रक्तदाब नियंत्रणात राहील. तसेच या रुग्णांनी तांदूळ, दही, उडीद डाळ, साखराचे प्रयोग कमीत

कमी करावया पाहिजे. हृदय रुग्णांना गरम पाण्याने अंधोळ करून भाप घेतली पाहिजे. ज्याने हृदयात रक्त पुरवठा नियमितपणे चालू राहतो.

सुंद, काळे मिरे, तुळशीचे मिश्रण फायदेशीर-
तीन ते चार लीटर पाण्यात सुंद, काळे मिरे आणि तुळशीचे पाने उकळून घ्यावे. नंतर त्याला गाळून त्या पाण्याचे सेवन करा. याने कफ बगणार नाही. आणि संपूर्ण हिवाळ्यात तुम्ही श्वास आणि हृदयाच्या समस्येपासून दूर राहाल.

सकाळी आणि संध्याकाळी फिट नका-
दिव्याळीनेतर प्रदूषण आणि गरवा वाढते. अशा परिस्थितीत श्वास अडथळी होऊ शकते. रुग्णांनी याची काळजी घेतली

शकतात. म्हणून या रुग्णांनी योग्य प्रकारे इनहेलरचा वापर करावा.

ही सावधगिरी बाळगा-
● दमाचे औषध आणि कॅल्शियम इनहेलरस नेहमी आपल्या जवळ ठेवा.
● सिगारेट, सिगारच्या धुराशी स्वतःचा बचाव करा.
● फुफुसांला मजबूत करण्यासाठी श्वासाचे व्यायाम करा.
● थंडीपासून स्वतः ला वाचवा.

हे कस नका-
● घरात धूळ होऊ देऊ नका आणि घराला अस्वच्छ ठेवू नका.
● थंड पेय, आइसक्रीम आणि फास्ट फूडचे सेवन करू नका.

उरलेल्या वरणाचे चविष्ट धिरडे

साहित्य- उरलेले वरण गरजेप्रमाणे, 1/2 कप गव्हाचं पीठ, 1/2 कप तांदूळचे पीठ, 2 चमचे बारीक चिरलेले लसूण, 1 हिरवी मिरची, हळद, हिंग, कोथिंबीर, तेल.

कृती- एका भांड्यात अर्धा चमचा तेल आणि सर्व जिनस वरण, तांदूळचा पीठ, गव्हाचं पीठ, हळद, मीठ, हिंग, लसूण, कोथिंबीर, हिरवी मिरची घालून मिसळा. लागत लागत पाणी घालत डोऱ्याच्या घोळा प्रमाणे घोळ तयार करा. नॉनस्टिक तवा गरम करायला ठेवा आणि त्यावर थोडंस तेल लावा. एका वाटीच्या साहाय्याने घोळ तव्यावर पसरवून द्या. लागत लागत तेल सोडा आणि दोन्ही बाजूने धिरडं सोनेरी रंग येई पर्यंत शिजवून घ्या. गरम धिरडे नारळच्या चटणीसह किंवा सांस सह सर्व्ह करा.

बरेच लोक टाचंमधे वेदना असल्याची तक्रार करतात. ह्याचे प्रमुख कारण हिल्स घालणे देखील असू शकते. या व्यतिरिक्त टाचंमधे वेदनेचे कारणे वरणाचे घेणे, बऱ्याच काळ उभे राहणे, नवीन व्यायाम, किंवा शारीरिक क्रियाकलापांमुळे असू शकते. बऱ्याच वेळा टाचंमधील वेदना इतकी वाढते की पायाच्या खालच्या भागात असह्य वेदना आणि जळजळ सुरु होते. जास्त काळ उभे राहणे, पाऊले कडक होणे, हलकी सूज येणे, टाचंमधील उंची वाढणे जाणवते. केलिशियम ची कमतरता देखील टाचंमधील वेदनेचे कारण होऊ शकते. कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे हाडांमध्ये वेदना होते. हाडे कडकपट्ट होतात. टाचंमधील वेदनेपासून मुक्त होण्यासाठी आपण काही घरगुती उपाय अवलंबू शकता. जे आपल्याला टाचंमधील वेदनेपासून मुक्तता देतात. चला तर मग जाणून घेऊ या.

आल्याचा काढा - आलं आरोग्याच्या दृष्टीने खूप फायदेशीर मानले आहे. आलं टाचंमधील वेदनेपासून मुक्त करण्यासाठी देखील उपयुक्त आहे. आल्याचा काढा प्यायल्यानंतर टाचंमधील वेदनेपासून आणि सूज येण्यापासून आराम मिळतो.

लवंगाचं तेल- लवंगाच्या तेलात वेदनाशामक घटक आढळतात. लवंगाच्या तेलाचे मॉलिश केल्यानंतर टाचंमधील वेदनेपासून आराम मिळतो. पायांमध्ये कोणत्याही प्रकारची वेदना जाणवल्यास लवंगाच्या तेलाची मॉलिश केल्यानंतर फायदा होतो.

नॅचरल फेअरनेससाठी हे करून बघा !

● त्वचा उजळ व कांतिमान बनवण्यासाठी मध, अंड्यातील पांढरी सफेदी व गाजरचा रस (सर्व अर्धा टी स्पून) एकत्र करून त्याची पेस्ट चेहऱ्यावर लावावी. 15 मिनिटांचे चेहरा घुवावा.

● त्वचा काळटप पडली असल्यास लिंबू व काकडी यांचा रस एकत्र करून कापसाने चेहऱ्यावर लावावा.

● चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडत असतील तर बटाटा किसून त्याचा रस पिळून घ्या. त्यात मुलतानी माती व थोडं मध मिसळून लावा. आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा उपयोग करा.

● चेहऱ्यावरील डाग घालण्यासाठी मेथीची पाने वाटून त्याचा रस काढून चेहऱ्यावर लावा. रोज

उपयोग केल्यावर डाग नाहीसे होतील. सतत सात दिवस लिंबाची साल चोळण्याने पण डाग कमी होतात.

● हळद व लिंबाचे मिश्रण नियमितपणे चेहऱ्यावर लावण्याने ग्लो येतो.

● मुरुमे घालण्यासाठी कारल्याची साल चेहऱ्यावर चोळवी. याने पुटकुळ्या, काळी वळूळ, डाग दूर होण्यास मदत मिळते. हा उपाय तीन दिवस तरी करा.

● तारुण्यपीटका कमी करण्यासाठी चेहऱ्यावर बाजरीच्या पीठाचा लेप

पोटाचा घेर वाढला आहे मग हे करा....

आजकाल संतुलित आहाराचा बोलबाला आहे. याचवेळी अंगार चरबी वाढण्याची समस्याही साधारण बाब बनली आहे. आरोग्याची योग्य जाण नसल्याने ही समस्या गंभीर बनत चाललीय आणि लठ्ठपणाही वाढतोय.

लठ्ठपणामुळे आपल्याला अनेक घातक आजार होऊ शकतात. लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी योगाचा आधार घेणे चांगले. योगशास्त्रातील एक विधी आहे कपालभाती प्राणायाम. या प्राणायामाने लठ्ठपणावर नियंत्रण मिळविणे सहजशक्य आहे. तुम्हाला अद्यापही कपालभाती कसे करावे माहित नसेल तर पुढील विधी पाहा.

चटईवर बसा. बसल्यानंतर पोटात

टाचंमधील वेदनांनी त्रस्त असल्यास, मुक्त होण्यासाठी हे घरगुती उपाय अवलंबवा

आराम मिळू शकतो. अर्धा वाटी मोहरीचे दाणे दळून घ्या. ह्या भुकटीला गरम पाण्याच्या बादलीत मिसळा. या पाण्यात पायांना 12 ते 16 मिनिटे घालून ठेवा असं केल्यानंतर टाचंमधील वेदने पासून आराम मिळतो.

मोहरी- मोहरीचे दाणे तेल बनविण्यासाठी आणि मसाल्यात फोडणी देण्यासाठी वापरले जाते. या मुळे टाचंमधील वेदने पासून देखील

साजूक तुपात हे मिसळून लावा काळे ओट गुलाबी होतील

काळे झालेले ओट साजूक तुपाच्या साहाय्याने गुलाबी करू शकतो. साजूक तुप वापरण्यापूर्वी आपल्याला हे मिसळवणे लागणार. काही मिनिटे हे ओटाने लावल्यानंतर थंड हवेमुळे रूख झालेले ओट देखील काळे पडणार नाही आणि ओट मऊ आणि गुलाबी होतील. या साठी आपण 1 चमचा साजूक तुपात चिमूटभर हळद घ्या. एक स्वच्छ वाटीत हे दोन्ही मिसळा. आता हे तुप ओटाना लावा. जर आपण हे मिश्रण रात्री लावत आहात तर रात्रभर तसेच सोडा. हे आपल्या ओटांवर लिपवाम प्रमाणे काम करत. जर हे लावल्यानंतर आपल्याला अस्वस्थ वाटत असेल तर थोडं कापूस घेऊन हळूवार हाताने ओटांवर जमलेली पापडी काढून घ्या.

आरोग्य आणि सौंदर्यासाठी अत्यंत फायदेशीर अळशी

या व्यतिरिक्त अळशीचे अनेक फायदे आहे-

● अळशी केसांसाठी फायदेशीर असते. केसांच्या वाढीसाठी किटॅमिन ई च्या अँटीऑक्सिडंट गुणधर्मांमुळे केसांच्या वाढीस फायदेशीर ठरते. यात असलेले ओमेगा -3 फॅटी एसिड केसांच्या मुळ्यांचे रक्षण करून केसांची वाढ करते.

● अळशी हृदयविकारांमध्ये फायदेशीर असते. अळशी बियाणे हृदयरोगास उपयुक्त ठरते. ह्यात विरचळणारे फायबर नैसर्गिकरीत्या शरीरातील कोलेस्टेरॉलला नियंत्रित करते. यामुळे हृदयाच्या रक्तवाहिनींमधील एकत्र झालेले कोलेस्टेरॉल कमी होऊन रक्तप्रवाह सुरळीत होतो. यामुळे हृदयविकाराचा त्रास होत नाही.

● अळशी वजन, त्वचा, केसांची गळती आणि मधुमेह कमी करण्यासाठी फायदेशीर आहे.

● शरीरातील प्रतिकारक शक्ती वाढते.

● दमा, संधिवात, कर्करोगाशी लढण्यास सक्षम.

● शरीरात ऊर्जा आणि प्रजनन क्षमता वाढविण्यास सक्षम.

● कोलेस्टेरॉलला नियंत्रित करते.

● त्वचेस तमक आणते.

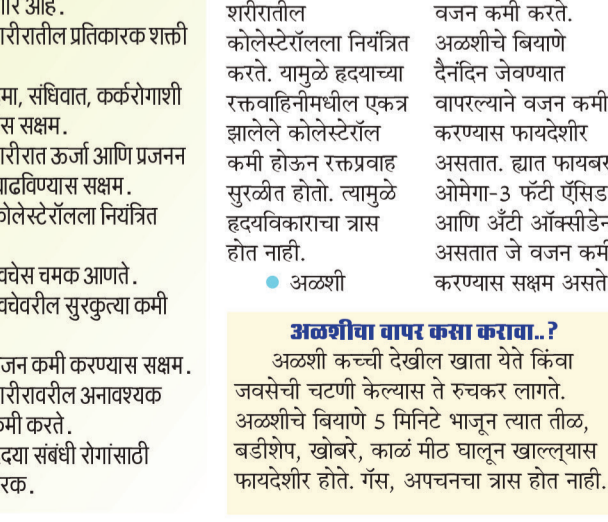
● त्वचेवरील सुकट्या कमी करते.

● वजन कमी करण्यास सक्षम.

● शरीरावरील अनावश्यक चरबी कमी करते.

● हृदया संबंधी रोगांसाठी लाभकारक.

अळशीचा वापर कसा करावा.. ?
अळशी कच्ची देखील खाता येते किंवा जवसेची चटणी केल्यास ते रुचकर लागते. अळशीचे बियाणे 5 मिनिटे भाजून त्यात तीळ, बडीशेण, खोबरे, काळं मीठ घालून खाल्ल्यास फायदेशीर होते. गॅस, अपचनचा त्रास होत नाही.





बोड, सोमवार, 20 एप्रिल 2026

परळीतील कल्याणकारी हनुमान मंदिरात महात्मा बसवेश्वर जन्मोत्सव उत्साहात; धार्मिक कार्यक्रम व गुलालाची उधळण!

'कष्ट हाच स्वर्ग' हा महान संदेश महात्मा बसवेश्वर यांनी दिला - नगराध्यक्ष सौ. पद्मश्रीताई धर्माधिकारी



परळी वैजनाथ | प्रतिनिधी

येथील माणिकनगर मधील कल्याणकारी हनुमान मंदिर येथे जगतज्योती महात्मा बसवेश्वर यांच्या जयंतीनिमित्त आयोजित पाच दिवसीय धार्मिक कार्यक्रमांची सांगता आज मोठ्या उत्साहात झाली. १५ ते

१९ एप्रिल दरम्यान आयोजित या महोत्सवात विविध धार्मिक आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांनी भक्तीमय वातावरण निर्माण झाले होते. आज या ठिकाणी जगत ज्योती महात्मा बसवेश्वर यांचा जन्मोत्सव विविध धार्मिक कार्यक्रम व पाळणा हलवून साजरा करण्यात आला या कार्यक्रमाला परळीच्या नगराध्यक्ष सोबत नशीब आहे बाजीराव

धर्माधिकारी यांची प्रमुख उपस्थिती होती. माणिकनगर मधील कल्याणकारी हनुमान मंदिर येथे आज दुपारी १२ वाजता महात्मा बसवेश्वर यांचा जन्मोत्सव सोहळा अत्यंत भक्तिभावाने साजरा करण्यात आला. महिला मंडळाने पारंपारिक पाळणा सादर केला, तर गुलालाच्या उधळणीने संपूर्ण मंदिर परिसर दुमदुमू

गोला होता. या कार्यक्रमाला प्रमुख उपस्थिती लावताना नगराध्यक्ष सौ. पद्मश्रीताई बाजीराव धर्माधिकारी म्हणाल्या की, महात्मा बसवेश्वर यांनी समाजाला समता, बंधुता आणि 'कायकावे कैलास' (कष्ट हाच स्वर्ग) हा महान संदेश दिला. त्यांचे विचार आजही समाजाला दिशा देणारे आहेत. कल्याणकारी हनुमान मंदिर परिसरात ज्या



उत्साहात आणि शिस्तित महिला मंडळांनी व भक्तांनी हा जन्मोत्सव साजरा केला, ते खरोखरच कौतुकास्पद आहे. अशा सार्वजनिक उत्सवांमुळे समाजात एकोपा वाढण्यास मदत होते असे त्यांनी सांगितले. या कार्यक्रमास कल्याणकारी, इच्छापूर्ती, माणिक नगर, बसवेश्वर, जिव्हेश्वर,

सेवाभावी शंभू महादेव, वैद्यनाथ, गुरुलिंगस्वामी, सुर्वेश्वर, शिवकन्या आणि शनेश्वर अशा विविध महिला भजनी मंडळांच्या महिला भगिनी, कल्याणकारी हनुमान मंदिर चे पदाधिकारी, माणिकनगर भागातील नागरिक भाविक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

सरपंच परिषदेच्या सदस्य नोंदणीत राज्यात 'भरीव' कामगिरी; अरुणभाऊ कापसे यांचा सरपंच परिषदेकडून सन्मान

आष्टी | सरपंच परिषद मुंबई - महाराष्ट्र या संघटनेचे राज्य कोर कमिटीचे सदस्य अरुणभाऊ कापसे यांनी सरपंच परिषदेच्या सभासद नोंदणी मोहिमेत राज्यभर उल्लेखनीय व भरीव कामगिरी केल्याबद्दल सरपंच परिषदेच्या वतीने त्यांचा सातारा येथे विशेष सन्मान करण्यात आला.

सरपंच परिषद ही राज्यातील सरपंचांची एकमेव व सर्वात मोठी संघटना आहे. गावपातळीवरील नेतृत्व एकत्र करून त्यांच्या न्याय-हक्कांसाठी ही संघटना सातत्याने लढा देत आहे. या संघटनेचा विस्तार व्हावा, तळागाळातील प्रत्येक सरपंचापर्यंत परिषदेचे



विचार पोहोचावेत यासाठी राज्य कोर कमिटीच्या माध्यमातून सभासद नोंदणी मोहीम हाती घेण्यात आली होती. या मोहिमेत अरुणभाऊ कापसे यांनी राज्यभर दौरे करून जिल्हा-तालुका पातळीवरील पदाधिकाऱ्यांशी

समन्वय साधून हजारो सरपंचांची नोंदणी करून घेतली. त्यांच्या या परिश्रमांमुळे सरपंच परिषदेची ताकद राज्यात मोठ्या प्रमाणावर वाढली असून, संघटनेला एक नवी उभारी मिळाली आहे. अरुणभाऊ कापसे यांच्या याच

संघटनात्मक कार्याची दखल घेऊन सातारा येथे सरपंच परिषदेचे प्रदेशाध्यक्ष दत्ताभाऊ काकडे, परिषदेचे राज्य कोषाध्यक्ष आनंद जाधव, राज्य कोर कमिटी अध्यक्ष आबासाहेब सोनवणे, उपाध्यक्ष जे.डी. टेमगिरे, सरपंच परिषदेचे सातारा जिल्हा सचिव शत्रुघ्न धनवडे, अजिंक्यतारा सहकारी साखर कारखान्याचे व्हाईस चेअरमन नामदेव सावंत यांच्यासह अन्य मान्यवर उपस्थित होते याप्रसंगी सरपंच परिषदेचे प्रदेशाध्यक्ष दत्ताभाऊ काकडे, पद्मश्री पोपटराव पवार, ग्रामविकास मंत्री मा. जयकुमार गौरे यांच्यासह परिषदेचे राज्यभरातील पदाधिकारी व सरपंच मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

आष्टी तालुका पत्रकार संघाची शिराळ येथे आजबे कुटुंबियांसाठी आधाराची भेट



आष्टी | बोड जिल्ह्यातील सहकार क्षेत्रात कार्यरत राहून आपली वेगळी ओळख निर्माण करणारे विलास आबा आजबे यांच्या निधनाने परिसरात शोक व्यक्त केला जात आहे. त्यांच्या जाण्याने आजबे कुटुंबासह संपूर्ण आष्टी तालुक्यावर दुःखाची छाया पसरली आहे.

या पार्श्वभूमीवर आष्टी तालुका पत्रकार संघाने शिराळ येथील आजबे कुटुंबियांच्या निवासस्थानी भेट देत त्यांच्या दुःखात सहभागी होत संवेदना व्यक्त केल्या. कुटुंबियांची भेट घेऊन त्यांना धीर देत, या कठीण प्रसंगी आपण सर्वजण त्यांच्या पाठीशी आहोत, असा विश्वास पत्रकारांनी दिला. विलास आबा आजबे यांनी सहकार क्षेत्रात काम करताना प्रामाणिकपणा आणि लोकांसंपर्काच्या बळावर आपला टसा

उमटवला होता. त्यांच्या सामाजिक कार्यामुळे त्यांना सर्व स्तरातून मान्यता मिळाली होती. त्यांच्या अचानक निधनाने अनेकांना धक्का बसला असून, त्यांच्या कार्याची आठवण यावेळी उपस्थितांनी काढली.

या भेटीदरम्यान पत्रकार संघाचे अध्यक्ष संतोष सानप यांच्यासह भीमराव गुरव, शरद तळेकर, शरद रेडेकर, गणेश दळवी, मनोज पोळ्ळे आणि सचिन रानडे यांनी माजी आमदार बाळासाहेब आजबे यांची भेट घेतली. सर्वांनी विलास आबा यांच्या आठवणींना उजाळा देत त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली अर्पण केली. या प्रसंगी शिराळ ग्रामस्थ व इतर मान्यवरांनी उपस्थित होते. विलास आबा आजबे यांच्या निधनाने निर्माण झालेली पोळ्ळे भ्रम निघणे कठीण असल्याची भावना यावेळी व्यक्त करण्यात आली.

पात्र लाभार्थ्यांना द्या, शेतकरी कार्डचा लाभ : जिल्हाध्यक्ष राणा चव्हाण

अंबाजोगाई | अंबाजोगाई तालुक्यातील शेतकऱ्यांना शेतकरी कार्डवरील लाभ देणे तात्काळ सुरू करा, पात्र लाभार्थ्यांना द्या, शेतकरी कार्डचा लाभ अशी मागणी अखिल भारतीय भ्रष्टाचार निर्मूलन संघर्ष समितीचे जिल्हाध्यक्ष राणा चव्हाण यांनी केली आहे. या मागणीसाठी अखिल भारतीय भ्रष्टाचार निर्मूलन संघर्ष समितीच्या वतीने नुकतेच जिल्हाधिकारी, बोड यांना निवेदन देण्यात आले.

अखिल भारतीय भ्रष्टाचार निर्मूलन संघर्ष समितीचे राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रदीप पाटील खंडापुरकर (बाबा) यांच्या मार्गदर्शनाखाली जिल्हाध्यक्ष राणा चव्हाण यांच्या वतीने जिल्हाधिकारी, बोड यांना देण्यात आलेले सदरील निवेदन निवासी उपजिल्हाधिकारी शिवकुमार स्वामी यांनी स्वीकारले. या निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे की, अंबाजोगाई तालुक्यातील अनेक शेतकऱ्यांचे शेतकरी रेशनकार्ड बंद पडल्या सारखेच आहेत. शेतकरी कार्डचा ऑनलाईन लाभ मिळण्यासाठी शेतकऱ्यांनी सातबारा व इतर कागदपत्रे अपलोड करून एक ते दीड वर्षांचा कालावधी पूर्ण झालेला असताना ही अनेक लाभार्थी शेतकऱ्यांच्या खात्यावर अद्याप ही ऑनलाईन पेमेंट न पडल्याने त्यांना या योजनेचा लाभ मिळाला नाही. तहसील



कार्यालय, अंबाजोगाई या ठिकाणी संबंधित अधिकऱ्यांशी विचारणा केली असता यादीत नांव आहे असे सांगण्यात येते. पण, त्याची जुटी काय आहे किंवा ऑनलाईन लाभ का मिळत नाही याबद्दल त्यांच्याकडे कोणती हि माहिती नाही. त्यांच्या म्हणण्यानुसार जिल्हाधिकारी कार्यालयातून यादी आल्यानंतर त्यामधील जुटी व कारण सांगता येईल. यादीत नांव असूनही लाभार्थी शेतकऱ्यांना अद्यापही या योजनेचा लाभ मिळालेला नाही. शेतकरी रेशनकार्ड ज्या तारखेला ऑनलाईन अपलोड केले आहे. त्या तारखेपासून आजपर्यंतचा शेतकरी लाभार्थ्यांना ऑनलाईन लाभ देण्यात यावा अशी विनंती करून सहकार्यांची अपेक्षा व्यक्त करण्यात आली आहे.

गाढे पिंपळगाव येथे थोर समाजसुधारक महात्मा बसवेश्वर जयंती उत्साहात साजरी

परळी वैजनाथ | तालुक्यातील गाढे पिंपळगाव येथे ग्रामपंचायत कार्यालयात महात्मा बसवेश्वर यांची जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. यानिमित्त गावात विविध सामाजिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते.

कार्यक्रमाची सुरुवात महात्मा बसवेश्वर यांच्या प्रतिमेचे पूजन व पुष्पहार अर्पण करून करण्यात आली. उपस्थित मान्यवरांनी बसवेश्वरांच्या विचारांचे स्मरण करून त्यांच्या समाजप्रबोधनात्मक कार्याचा गौरव केला. समाजात समता, बंधुता आणि मानवतेचा संदेश देणाऱ्या बसवेश्वरांच्या शिकवणीचे पालन करण्याचे आवाहन यावेळी करण्यात आले. कार्यक्रमास सरपंच अमोल घुंवरे, चंद्रकांत सोनवणे, माजी समाजकल्याण सभापती प्रभाकर वाघमोडे, ग्रामपंचायत सदस्य विकास सोनवणे, भगवान राडकर, वीरशैव लिंगायत समाजाचे रामेश्वर घेवारे, बाबासाहेब



राडकर, सेवा सहकारी सोसायटीचे सदस्य गणेश फुटके, संजय सोनवणे, योगेश घेवारे, भागवत क्षीरसागर, बापू कावरे आदी मान्यवरांसह गावकरी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे



आयोजन ग्रामपंचायत व वीरशैव लिंगायत समाजाच्या वतीने करण्यात आले होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व आभार प्रदर्शनही यावेळी करण्यात आले.

जगत ज्योती महात्मा बसवेश्वर जयंती मोठ्या उत्साहात संपन्न



रविवारी, सकाळी १० वा. श्री संत गुरुलिंग स्वामी मंदिर (बेलवाडी) येथे आज जगत ज्योती महात्मा बसवेश्वर यांची जयंती निमित्त बसवेश्वरांच्या प्रतिमेचे मान्यवरांच्या हस्ते हार घालून पूजन करून पेढे वाटप करण्यात आले, यावेळी मान्यवरांनी बसवेश्वराविषयी व त्यांच्या कार्याची विषयी माहिती सांगितली. यावेळी प्रमुख उपस्थिती श्री दत्तापा ईटके गुरुजी, श्री सोमनाथआप्पा हालगे, श्री विजयकुमार मेनुकुदते, श्री चंद्रकांतआप्पा समशेटे, शिवकुमार व्यवहारे, प्रा. सुधीर फुलारी, महादेवआप्पा फडकरी, सुभाषआप्पा भिंगोरे, त्रिंबकआप्पा काटकर, नंदकुमार खानापुणे, आत्मलिंग शेटे, श्रीकांत निर्माळे, प्रा. खानापुणे सर, प्रभुआप्पा कापसे, रंगनाथआप्पा ईटके, श्याम बुडे, विकास हालगे, शिवकुमार केदारी, योगेश मेनुकुदते, नितिन समशेटे, अश्विन मोगरकर, सुशील हंरगुळे, सचिन स्वामी, उमेश टाले, शिवा चौडे, अरविंद बेल्लाळे, रमाकांत हरगुळे, दत्तात्रेय गोपनपाळे, बंडू चौडे, संजय कोरे, शैलेश काटकर, नरेश पिंपळे, वैजनाथ ईटके, नितिन हालगे, गणेश स्वामी आदी उपस्थित होते.

श्री शनी मंदिरात तेली समाजातर्फे महात्मा बसवेश्वर जयंती उत्साहात साजरी



परळी | येथील वीरशैव लिंगायत तेली समाजाच्या वतीने थोर समाजसुधारक महात्मा बसवेश्वर यांची जयंती श्री शनी मंदिरात अत्यंत उत्साहपूर्वक वातावरणात साजरी करण्यात आली. या कार्यक्रमास तेली समाजबांधवांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती लाभली. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी मान्यवरांच्या हस्ते महात्मा बसवेश्वर यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून अभिवादन करण्यात आले. त्यानंतर उपस्थित मान्यवरांनी महात्मा बसवेश्वर यांच्या जीवनकार्याचा आढावा घेत त्यांच्या समाजसुधारक विचारांचा जागर केला. त्यांच्या कार्यातून समाजाला मिळालेली प्रेरणा आणि सामाजिक समतेचा संदेश यावरही यावेळी प्रकाश टाकण्यात आला. या प्रसंगी महाराष्ट्र प्रांतिक तैलिक महासभेचे जिल्हाध्यक्ष संगमेश्वर फुटके, व्यापारी वैजनाथ कोल्हे, मनोज जठार, अशोक बेंडे, तुळशीदास सालमोटे, उत्तम साखरे, नरेश पिंपळे, अशोक पिंपळे, मल्लिकार्जुन साखरे, चंद्रशेखर फुटके, शिवशंकर जठार, विजय राऊत, सोमनाथ क्षीरसागर, शिवाजी क्षीरसागर, सेवानिवृत्त पोलिस श्री विटेकर, ईश्वर जठार, प्रा. प्रविण फुटके आदी मान्यवर व समाजबांधव मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

शुभ्रा सचिन चाळक हिचे विविध स्पर्धा परीक्षांत सुयश



आष्टी | अहिल्यानगर येथील बार्ड इचरजबाई प्रशालेतील इयत्ता चौथीमधील विद्यार्थिनी कु.शुभ्रा सचिन चाळक हिने विविध स्पर्धात्मक परीक्षांमध्ये उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. अवघ्या ९ व्या. वर्षीच शुभ्रा ने आपल्या गुणवत्तेची गरडझेप दाखवत राज्य, जिल्हा व शालेय स्तरावर चमकदार कामगिरी केली आहे. नॅशनल स्कॉलरशिप परीक्षा राज्यस्तरीय रँक ६ (२०० पैकी १७८ गुण) मंथन सामान्य ज्ञान परीक्षा ३०० पैकी २७८ गुण, राज्यस्तरीय रँक १२, जिल्हास्तरीय रँक ७, तालुका रँक २ हेडगेवार शिक्षण प्रतिष्ठान परीक्षा जिल्हास्तरीय रँक १०, हॅडगेवार सेवा परीक्षा जिल्हास्तरीय रँक १५, भारतीय विद्यापीठ गणित परीक्षा राज्यस्तरीय रँक ३, वृज्यु सपर्धा परीक्षेत सर्वप्रथम क्रमांक पटकवला आहे. या शाळेतील सर्व परीक्षांमध्ये शुभ्रा प्रथम आली आहे. पहिली ते चौथीपर्यंत तिने सातत्याने ९० टक्क्यांपेक्षा अधिक गुण मिळवले आहेत. तिच्या या उल्लेखनीय यशाबद्दल शाळेचे मुख्याध्यापक, सर्व शिक्षक, तिची आई डॉ.सौ. ज्योती चाळक, वडील डॉ. सचिन चाळक, आजू सौ. रत्नमाला चाळक व आजोबा प्रा.डी. वाय.चाळक, नातेवाईक, मित्रपरिवार यांनी तिचे कौतुक केले असून तिचे अभिनंदन होत आहे.