दैनिक
अतुल्य महाराष्ट्र
मुख्य कार्यालय : परळी वैजनाथ
बीड महाराष्ट्र |सोमवार, 11 मे 2026| |अंक क्र. 349 | वर्षे 3 रे | मुल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4
Website : atulymaharashtra.com RNI RGN No. MAH/MAR 2023/52446 Email : dailyatulyamaharashtra@gmail.com

"आपल्या माणसांसाठी आपल्या चवीचं हॉटेल"
हॉटेल बालाजी
ब्रम्हवाडी फाटा, बीड रोड, परळी वै.

तमिळनाडूत 'विजय' पर्वाची दमदार सुरुवात; मुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेत रचला नवा इतिहास

चेन्नई | तमिळनाडूच्या राजकारणात आज ऐतिहासिक क्षणाची नोंद झाली. लोकप्रिय अभिनेते आणि जनतेच्या मनावर अधिराज्य गाजवणारे नेते विजय यांनी मुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेत राज्याच्या राजकारणात नव्या पर्वाची दमदार सुरुवात केली. भव्य आणि दिमाखदार शपथविधी सोहळ्यात देशभरातील अनेक मान्यवरांची उपस्थिती लाभली.

राजभवनात पार पडलेल्या या सोहळ्यात काँग्रेस नेते Rahul Gandhi यांच्यासह विविध पक्षांचे वरिष्ठ नेते, प्रशासकीय अधिकारी, उद्योगक्षेत्रातील दिग्गज आणि सांस्कृतिक क्षेत्रातील मान्यवर उपस्थित होते. विजय यांच्या मंत्रिमंडळातील ९ मंत्र्यांनीही यावेळी पद आणि गोपनीयतेची शपथ घेतली. अभिनेता म्हणून प्रचंड लोकप्रियता मिळवल्यानंतर विजय यांनी राजकारणात प्रवेश करत अल्पावधीतच जनतेचा विश्वास संपादन केला. विकास, पारदर्शक प्रशासन, रोजगारनिर्मिती आणि सर्वसामान्यांच्या हिताचे निर्णय या मुद्द्यांवर त्यांनी जनतेसमोर स्पष्ट भूमिका मांडली होती. त्याच विश्वासाच्या जोरावर जनतेने त्यांना स्पष्ट कौल दिला.

शपथविधीनंतर विजय यांनी जनतेप्रती कृतज्ञता व्यक्त करत, "तमिळनाडूच्या सर्वांगीण विकासासाठी आणि प्रत्येक नागरिकाच्या कल्याणासाठी माझे सरकार कटिबद्ध राहील," अशी ग्वाही दिली.

तमिळनाडूच्या राजकारणात हा बदल केवळ सत्तांतर नसून नव्या विचारांचा आणि नव्या नेतृत्वाचा उदय मानला जात आहे. विजय यांच्या नेतृत्वाखाली राज्य विकासाच्या नव्या शिखरांकडे झेपावेल, अशी अपेक्षा नागरिक व्यक्त करत आहेत.

सरस्वती नदीपात्रात खोलीकरण करताना सिमेंट काँक्रिटीकरण करू नका

ना. पंकजाताई मुंडे यांची नगराध्यक्षांना सूचना

परळी वैजनाथ | प्रतिनिधी

शहराच्या मध्यभागातून जाणाऱ्या सरस्वती नदीपात्राचे खोलीकरण करताना त्याठिकाणी सिमेंट काँक्रिटीकरण करू नये, पर्यावरणा बरोबरच जलस्त्रोताचा संभाव्य धोका टाळावा अशी सूचना राज्याच्या पर्यावरण व पशुसंवर्धन मंत्री ना. पंकजाताई मुंडे यांनी नगराध्यक्ष व नगरपरिषदेला केली आहे. गाव भागातील अनेक नागरिकांनी यासंदर्भात नुकतीच ना. पंकजाताईंची भेट घेऊन यासंदर्भात आपले गाऱ्हाणे मांडले होते, त्यानंतर याची दखल घेत त्यांनी ही सूचना केली.

अंबेवेस भागातून वाहणाऱ्या सरस्वती नदीपात्राचे सौंदर्यीकरण, स्वच्छता व खोलीकरण करण्यासाठी शासनाने आपत्ती व्यवस्थापन अंतर्गत नगरपरिषदेला मोठा निधी उपलब्ध करुन दिला आहे. नदीपात्राची सध्याची अवस्था बघता त्याचे रूप पालटणे आवश्यक होते, तथापि नदीपात्राचे खोलीकरण करत असताना बेसमेंटला सिमेंट काँक्रिटीकरण केले जावू नये याची दक्षता पालिका प्रशासनाने घ्यावी. पावसाळ्यात ज्यावेळी ही नदी वाहते, त्यावेळी पाणी जमिनीत मुरते आणि त्याचा परिणाम म्हणजे गाव भागातील आड अथवा बोअरला पाणी कायम राहते, नागरिकांना टंचाईला सामोरे जावे लागत नाही. तथापि नदीपात्रात सिमेंट काँक्रिटीकरण केल्यास पाणी झिरपणार नाही आणि गाव भागातील आड, बोअर आटतील परिणामी नागरिकांना मोठी अडचण निर्माण होईल, त्यामुळे हे काँक्रिटीकरण करू नये, अशी मागणी अनेक नागरिकांनी ना. पंकजाताईंना प्रत्यक्ष भेटून केली होती, या मागणीची दखल घेऊन ना. पंकजाताईंनी नदीपात्रात खोलीकरण करताना सिमेंट काँक्रिटीकरण करू नये तसेच पर्यावरणाबरोबरच जलस्त्रोताचा संभाव्य धोका टाळावा अशी सूचना पालिकेच्या नगराध्यक्षा पद्मश्री धर्माधिकारी, बाजीराव धर्माधिकारी व प्रशासनाला केली आहे.

सिरसाळा यथे गुणवंत यशवंत विद्यार्थ्यांचा कुशीनगर बुद्ध विहार येथे 10 वी 12 वी उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांचा सत्कार

10 वी-12 वी गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार समारंभ उत्साहात संपन्न

सिरसाळा. अतुल बडे.

सिरसाळा, दि. १० मे २०२६ : सम्राट अशोक बुद्ध विहार, सिरसाळा येथे १० वी व १२ वीतील गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार समारंभ उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला. कार्यक्रमाची सुरुवात महापुरुषांना धूप, दीप व पुष्प अर्पण करून महिला मंडळाच्या हस्ते अभिवादनाने करण्यात आली.

यावेळी साक्षी मनोहर जगतकर, प्राची दिगंबर उजगरे, सायली सुरेश उजगरे, रत्नदीप दयानंद झिंजुर्डे, अनुश श्रावण किरवले व सुजल सिद्धार्थ गायकवाड या गुणवंत विद्यार्थ्यांचा पुष्पगुच्छ, वही व पेन देऊन सत्कार करण्यात आला.

गुणवंत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना झिंजुर्डे सर म्हणाले की, "विद्यार्थ्यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवून ज्ञान ग्रहण करावे, शीलवान बनावे आणि स्वतःचे जीवन घडवावे."

रामदादा किरवले यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना सांगितले की, "विद्यार्थ्यांनी समाजमाध्यमांपासून दूर राहून अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करावे. मेहनतीला पर्याय नसतो. वारसाने ज्ञान मिळत नाही, ते स्वतः ग्रहण करावे लागते."

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन साहेबराव किरवले सर यांनी केले. कार्यक्रमास विद्यार्थी, पालक व उपासकांची उपस्थिती होती.

सिरसाळा ग्रामपंचायत सरपंचपदी नसीब शेख; प्रा. टी.पी. मुंडे यांच्या हस्ते हृदय सत्कार!

सिरसाळा ग्रामपंचायतच्या विकासासाठी नशीब भाई यांना सर्वपरी सहकार्य करणार – प्रा.टी.पी.मुंडे

परळी वैजनाथ | प्रतिनिधी

सिरसाळा ग्रामपंचायतीच्या नुकत्याच पार पडलेल्या पोटनिवडणुकीत नसीब शेख यांनी उल्लेखनीय विजय संपादन करत सरपंचपदावर निवड होण्याचा मान मिळवला. त्यांच्या या निवडीबद्दल शिवसेना नेते प्रा. टी.पी. मुंडे सर यांच्या संपर्क कार्यालयात त्यांचा हृदय सत्कार करण्यात आला. सिरसाळा ग्रामपंचायतच्या विकासासाठी नशीब भाई यांना सर्वपरी सहकार्य करू असे प्रतिपादन यावेळी शिवसेना नेते प्रा. टी.पी.मुंडे सर यांनी केले.

यावेळी प्रा. टी.पी. मुंडे सर यांनी नसीब शेख यांचे पुष्पगुच्छ,शाल, फेटा देऊन अभिनंदन केले तसेच पुढील सामाजिक, राजकीय व विकासात्मक कार्यासाठी शुभेच्छा दिल्या. परळी तालुक्यातील सिरसाळा गावची ग्रामपंचायत ही सर्वात मोठी ग्रामपंचायत आहे. या ग्रामपंचायतचे सरपंच होण्याचा बहुमान नसीब भाई यांना मिळाल्याचा आनंद आहे . तालुक्यातून शिवसेना पक्षाने ग्रामपंचायत ताब्यात घेतलेली पहिली ग्रामपंचायत आहे तसेच ग्रामपंचायतीच्या माध्यमातून गावाच्या विकासासाठी प्रामाणिकपणे व लोकहिताचे कार्य करण्याचे आवाहनही त्यांनी केले.

नसीब शेख यांच्या निवडीमुळे सिरसाळा गावाच्या विकासाला नवी दिशा मिळेल, असा विश्वास नागापूर जिल्हा परिषदेचे सदस्य प्रदीप भैय्या (बबलू शेठ) मुंडे यांनी व्यक्त केला. सत्काराला उत्तर देताना सिरसाळा ग्रामपंचायतचे नवनिर्वाचित सरपंच शेख नसीब भाई यांनी आपल्या मनोगतात म्हटले की,शिवसेना नेते प्रा.टी.पी. मुंडे सरांच्या मदतीने व त्यांच्या नेतृत्वाखाली मी सिरसाळा ग्रामपंचायतचा सरपंच झालो अशी भावना व्यक्त करून सत्कार केल्याबद्दल त्यांनी आभार मानले. यावेळी अनेक कार्यकर्ते उपस्थित होते.

केसगळती रोखणारा रामबाण घरगुती हेअरपॅक

लांबसडक आणि काळेभोर केस असावेत हे अनेक स्त्रियांना हवीहवीशी वाटणारी एक गोष्ट. मात्र मॉईश्चरची कमतरता, पोषणयुक्त आहाराची कमतरता आणि आधुनिक जीवनशैलीतील काही सवयी केसांचे आरोग्य खराब करतात. केस विंचरताना खूप केस गळत असल्यास हा नैसर्गिक घटकांनीयुक्त हेअर मास्क वापरल्यास केसगळती रोखण्यास मदत होते.

कसा बनवाल हा पॅक?

- एका वाटीमध्ये दोन चमचे आवळ्याची पूड घ्या.
- आवळ्याच्या पावडरमध्ये दोन टेबलस्पून खोबरेल तेल मिसळून पेस्ट एकजीव करा. जर खोबरेल तेल घट्ट झाले असल्यास गरम करून वितळून घ्या.
- यामध्ये 1 टेबलस्पून एरंडेल तेल मिसळा.
- त्यानंतर तयार मिश्रणात 4-5 थेंब रोझमेरी तेल मिसळा. आता हा तयार मास्क केसांवर लावा.

कसा लावाल हा पॅक:

ब्रशच्या सहाय्याने तयार पेस्ट डोक्याला लावा.

टाळूपासून केसांवर हा मास्क सर्वत्र नीट आणि एकसारखा लावावा.

2 तासांसाठी हा मास्क केसांवर तसाच राहू द्या. त्यानंतर सौम्य शाम्पूने केस स्वच्छ धुवावेत.

फायदे:

आवळ्याची पावडर ह्व्हिटामिन सीह्युक्त असल्याने केसांची वाढ सुधारण्यास मदत होते.

खोबरेल तेल टाळूवर खोल जाते. त्यामुळे केसांची शुष्कता कमी होते. परिणामी केसांचा पोत आणि चमक वाढते.

एरंडेल तेलामध्ये व्हिटामिन ई, ओमेगा 6 आणि ओमेगा 9 फॅटी ॲसिड मुबलक असल्याने केसगळती रोखण्यासोबतच दुतोंडी केसांची समस्यादेखील आटोक्यात राहण्यास मदत होते.

रोझमेरी ऑईलमुळे टाळूवरील रक्तप्रवाह सुधारतो. केसांची वाढ उत्तम होते. सोबतच केसांना नैसर्गिकरित्या चमक येते.

पायांच्या भेगा सतावताहेत?

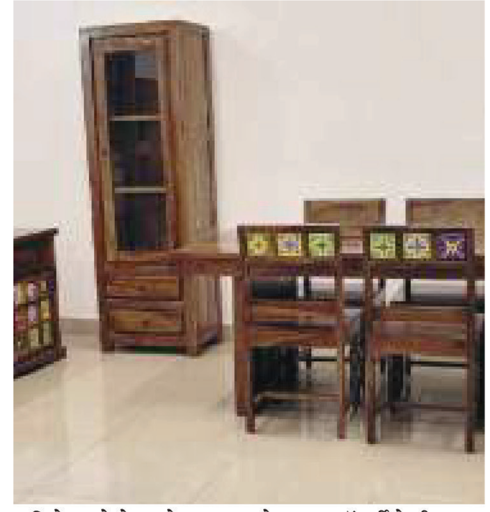
पायांना भेगा पडल्यास बऱ्याच वेदना सहन कराव्या लागतात. त्यामुळे पायांचे सौंदर्यही नष्ट होते. म्हणूनच या त्रासाकडे दुर्लक्ष करता कामा नये. काही घरगुती उपायाने भेगांना पायबंद घालणे शक्य आहे.

- झोपताना पाय स्वच्छ धुवून हर्बल डेव्हलपर क्रीम लावल्यास त्वचा मऊसर होऊन भेगांचा त्रास कमी होतो.
- कडूलिंबाचा पाला कुटून, रस काढून पायांना लावल्यास भेगा कमी होतात.
- लोणी, आंबेहळद आणि मीठ हे तिन्ही एकत्र करून रोज पायांना लावल्यास आराम पडतो.
- बोरिक पावडर, जैतून तेल, व्हॅसलिन हे एकत्रित करून भेगांमध्ये भरावे.
- चंदन उगाळून लेप लावल्यासही भेगा कमी होतात. ग्लिसरिन, गुलाबपाणी, लिंबाचा रस समप्रमाणात घेऊन तळव्यांना मालीश केल्यास भेगा कमी होतात.
- हळदीमध्ये कोमट तेल टाकून ते मिश्रण भेगांमध्ये भरल्यासही हा त्रास कमी होतो.

भेगा पडू नयेत, यासाठी आंघोळ करताना रोज पायांचे तळवे प्युमिक स्टोनने घासावेत. आठवड्यातून एकदा बदाम आणि तिळाचे तेल समप्रमाणात घेऊन तळव्यांना मालीश करावे. घरातही चप्पल वापरावी. बाहेर पडताना तळपायाचा मातीशी संपर्क येणार नाही, याची काळजी घ्यावी. या सर्व उपायांनी पायांचे सौंदर्य जपणे सहज शक्य आहे.

फर्निचरशी निगडित काही वास्तू उपाय

फर्निचर भले घराचा फारच महत्त्वाचा भाग आहे, पण याचा वापर करताना वास्तूचे पालन करण्यात येत नाही. फर्निचर बीनं विचार करून वापर करणे अर्थात वास्तू खराब करणे आहे. म्हणून घरात फर्निचर सेट करताना वास्तूच्या नियमांचे पालन अवश्य करायला पाहिजे. तर जाणून घेऊ फर्निचरशी निगडित काही वास्तू टिप्स –



- फर्निचर किंवा फर्निचर बनवण्यासाठी उपयोग येणारे लाकूड एखाद्या शुभ दिवशी विकत घ्यायला पाहिजे. मंगळवार, शनिवार आणि अमावास्यांच्या दिवशी फर्निचरची खरेदी करू नये.
- लक्षात ठेवण्यासारखे की फर्निचरचे लाकूड एखाद्या पॉझिटिव्ह झाडाचे असायला पाहिजे. जसे शीशम, चंदन, अशोका, सागवान, साल, अर्जुन किंवा कडुलिंब. यांनी बनलेले फर्निचर शुभ फळ देतात.
- हलके फर्निचर नेहमी नॉर्थ आणि ईस्ट दिशेत ठेवायला पाहिजे आणि जड फर्निचर साऊथ आणि वेस्टमध्ये ठेवायला पाहिजे. या गोष्टींकडे दुर्लक्ष केले तर तुम्हाला आर्थिक नुकसान होण्याची शक्यता असते.
- घरात वुडवर्कचे काम नेहमी साऊथ किंवा वेस्ट डायरेक्शनमध्ये सुरू करायला पाहिजे आणि नार्थ ईस्टमध्ये संपवायला पाहिजे. असे केल्याने घरातील लोकांची प्रगती चांगली होते.
- फर्निचर बनवताना खरेदी केलेले लाकडाला नॉर्थ, ईस्ट किंवा नॉर्थ-ईस्ट डायरेक्शनमध्ये नाही ठेवायला पाहिजे. असे केल्याने फर्निचर बनण्याच्या प्रोसेसमध्ये उशीर होऊ शकतो आणि पैसांचा प्रवाह देखील थांबतो.
- तुम्ही फर्निचरमध्ये राधा-कृष्ण, फूल, सूर्य, वाग, चीता, मोर, घोडा, बैल, गाय, हत्ती आणि मासोळीची आकृती बनवू शकता. फर्निचरवर नेहमी हलक्या पॉलिशचा वापर करा. डार्क आणि डल रंग नकारात्मकता पसरवतात.
- फर्निचरचे कोपरे गोलाकार असायला पाहिजे. टोकदार कोपरे फक्त खतरनाकच नसतात बलकी हे खराब ॲनर्जी देखील सोडतात. जर तुमचे फर्निचर छताला लागत असेल तर फर्निचरची उंची कमी करवून घ्या.
- जर बेडच्या हेडबोर्डचे डायरेक्शन साऊथ किंवा वेस्टमध्ये असेल तर, तुम्हाला हेडबोर्डच्या समोरच्या भिंतीला डेकोरेट करायला पाहिजे. यामुळे बेडवर झोपणार्यांचे आरोग्य उत्तम राहते.
- ऑफिससाठी स्टील फर्निचरचा देखील प्रयोग करू शकता. ऑफिसमध्ये याचा वापर केल्याने पॉझिटिव्ह ॲनर्जी आणि पैसांचा फ्लो बनून राहतो.
- गरज असल्यास जास्त कॉर्नर्स असणार्या फर्निचराला शुभ नाही मानले जात. म्हणून प्रयत्न करावा की घरात कमीत कमी फर्निचर बनवायला पाहिजे.

आजच्या आधुनिक काळात आपण चहुबाजूनी विजेच्या उपकरणांनी वेढलेले आहोत. मात्र, रात्रीच्या वेळी हीच उपकरणे तुमच्या नकळत जीवघेणी ठरू शकतात. तांत्रिक बिघाड किंवा व्होल्टेजमधील चढ-उतार यामुळे रात्रीच्या शांततेत 'शॉर्ट सर्किट' होऊन मोठी आग लागण्याच्या घटना वारंवार घडत आहेत. त्यामुळे केवळ उपकरणांचे किंवा गॅझेट्सचे लाईफ वाढवण्यासाठीच नाही, तर आपल्या कुटुंबाच्या सुरक्षिततेसाठी झोपण्यापूर्वी काही विशिष्ट बटणे बंद करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

रात्री झोपताना ५ इलेक्ट्रिक गॅझेट्स बंद करा, मोठी दुर्घटना टाळा

अनेकदा आपण रिमोटने टीव्ही किंवा एसी बंद करतो, पण मुख्य बटण सुरूच ठेवतो. तांत्रिक भाषेत याला 'फँटम लोड' म्हणतात, ज्यामुळे उपकरणे किंवा गॅझेट्स बंद असतानाही वीज वापरत असतात. यामुळे तुमच्या खिशाला तर फटका बसतोच, पण तांत्रिक दृष्टिकोनातून शॉर्ट सर्किटचा धोकाही कायम राहतो. रात्री झोपण्यापूर्वी अवघ्या दोन मिनिटांची खबरदारी घेऊन तुम्ही संभाव्य मोठी दुर्घटना कशी टाळू शकता, हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.

ब्युरो ऑफ एनर्जी एफिशियन्सी (बीईई) भारत सरकारच्या या संस्थेनुसार, स्टँडबाय मोडवर असलेली उपकरणे घराच्या एकूण वीज वापरापैकी 5 टक्के ते 10 टक्के वीज खर्च करतात.

तांत्रिक बिघाड किंवा व्होल्टेजमधील चढ-उतारामुळे होणाऱ्या घरगुती आगीच्या घटनांमध्ये रात्रीच्या वेळी होणाऱ्या दुर्घटनांचे प्रमाण मोठे आहे. सुरक्षितता आणि वीज बचत या दोन्ही दृष्टीने झोपण्यापूर्वी काही गोष्टींची खबरदारी घेणे आवश्यक आहे.

मोबाईल चार्जर आणि अडॅप्टर

अनेकजण रात्रभर मोबाईल चार्जिंगला लावून झोपतात. तांत्रिकदृष्ट्या, मोबाईल 100 टक्के चार्ज झाल्यानंतरही चार्जर वीज खेचत राहतो, ज्याला 'फँटम लोड' म्हणतात.

यामुळे बॅटरी ओव्हरहीट होऊन स्फोट होण्याचा धोका असतो. चार्जर सॉकेटमध्ये तसाच ठेवल्याने 'शॉर्ट सर्किट'ची शक्यता वाढते.

वायफाय राउटर

रात्रीच्या वेळी कोणालाही इंटरनेटची गरज नसते, तरीही राउटर 24 तास सुरू असतो. राउटरमधून सतत इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक लहरी (ईएमएफ) उत्सर्जित होत असतात, ज्या तुमच्या झोपेच्या गुणवत्तेवर परिणाम करू शकतात. तसेच, रात्री राउटर बंद केल्याने उपकरणाला 'विश्रांती' मिळते आणि त्याचे लाईफ वाढते.

एसी आणि गीझर

एसी सुरू ठेवून झोपताना नेहमी 'स्लीप मोड' किंवा 'टायमर'चा वापर करा. गिझरचे स्विच चालू विसरणे हे अत्यंत धोकादायक आहे; यामुळे पाण्याचे तापमान मर्यादेबाहेर जाऊन टाकी फुटण्याची किंवा इलेक्ट्रिक शॉक लागण्याची भीती असते.

मिक्सी, टोस्टर आणि ओव्हन

किचनमधील ही उपकरणे हाय-व्होल्टेजवर चालतात. अनेकदा या उपकरणांच्या वायर जुन्या झाल्या असल्यास त्यातून स्पार्किंग होण्याची शक्यता असते. रात्रीच्या वेळी व्होल्टेज स्थिर नसते, अशा वेळी ही उपकरणे प्लगमध्येच राहिल्यास त्यांचे सर्किट जळू शकते.

टीव्ही आणि सेटअप बॉक्स

रिमोटने टीव्ही बंद केला तरी त्याचा मुख्य स्विच सुरूच असतो. यामुळे टीव्ही 'स्टँडबाय मोड'वर असतो आणि सतत वीज वापरतो. तांत्रिक भाषेत याला 'लीकेज करंट' म्हणतात. यामुळे तुमच्या वीज बिलात नाहक वाढ होते.

चविष्ट काशिमिरी दम आलू

बऱ्याच घरात कांदा लसूण खात नाही .आपण कांदा लसूण चा वापर न करता देखील चविष्ट दम आलू बनवू शकता. चला तर मग साहित्य आणि कृती जाणून घेऊ या.

साहित्य– 1/2 किलो लहान बटाटे, 1 कप दही, 3 चमचे काश्मिरी लाल तिखट, 3 /4 कप मोहरीचे तेल, चिमूटभर हिंग,1 दालचिनी,1 तमालपत्र , 2 लवंगा, 1 मोठी वेलची, काळेमिरे, 1 चमचा जिरे,1 चमचा सुंठपूड, शोप, मीठ चवीप्रमाणे.

कृती– सर्वप्रथम लहान बटाटे स्वच्छ करून धुवून,अर्धा चमचा मीठ पाण्यात घालून उकळवून घ्या. कुकर मध्ये उकळवत असाल तर 1 शिट्टी घेऊन गॅस बंद करा. बटाटे थंड झाल्यावर सोलून घ्या आणि टूथपिक ने छिद्र करा. आता एका कढईत तेल तापत ठेवा आणि त्या तेलात बटाटे तळून घ्या.

आता एका भांड्यात दही फेणून घ्या आणि एका वाटीत लाल तिखट घ्या त्याच्यात पाणी घालून पेस्ट बनवून घ्या. कढईत दोन चमचे तेल घालून हिंग, तिखटाची पेस्ट आणि पाणी घाला. उकळी येऊ द्या. या मध्ये फेणलेले दही घाला आणि सतत ढवळत राहा हळू हळू पाणी घाला. या मध्ये 1 चमचा शोप घाला. या मध्ये लवंग, काळी मिरी, मोठी वेलची, तमालपत्र, दालचिनी, जिरे, सुंठपूड, घाला. आता तळलेले बटाटे घालून हळुवार ढवळा. मीठ घालून उकळी येऊ द्या. काश्मिरी दम आलू खाण्यासाठी तयार. आपण गरम गरम दम आलू हे पोळी सह सर्व्ह करा.

घनदाट आणि लांब केसांसाठी करा दह्याचा वापर

दह्याचा वापर आपण आहारात करतोच परंतु हे त्वचेसाठी आणि केसांसाठी जणू एक वरदान आहे. केसांना वाढविण्यासह केसांची चमक परत मिळते. जर आपले केस रुक्ष झाले आहे गळत आहे तर दह्याचे हेयर मास्क लावून केसांची चमक पुन्हा मिळवू शकता. चला तर मग जाणून घेऊ या.

अंडी आणि दह्याचे मास्क -

अंडी मध्ये पेप्टाइड्स आढळतात जे केसांची वाढ करतात. केसांना निरोगी करतात या साठी आपण एक अंडी फोडून फेणून घ्या या मध्ये 2 मोठे चमचे दही मिसळून पेस्ट बनवा. केसांना विभागून ही पेस्ट मुळापासून टोकापर्यंत लावा आणि अर्ध्या तासासाठी तसेच ठेवा नंतर थंड पाणी आणि शॅम्पूने धुऊन घ्या.

केळी आणि दह्याचे मास्क-

केळीमध्ये पोटॅशियम, काबोर्हायड्रेट आणि व्हिटॅमिन्स असतात जे केसांना पोषण देण्याचे काम करतात. हे स्कॅल्प च्या आरोग्याला सुधारते. केसातील कोंडा कमी करतो. केसांना चमकदार बनवतो. केसांना तुटण्यापासून वाचवतो. हे मास्क लावल्याने केस घनदाट होतात केसाचे मास्क बनविण्यासाठी अर्धा पिकलेले केळी घेऊन त्यामध्ये एक मोठा चमचा दही, तीन चमचे मध आणि एक लहान चमचा लिंबाचा रस मिसळून मऊ पेस्ट बनवा हे मुळापासून टोकापर्यंत लावा आणि अर्धा तास तसेच ठेवा. नंतर शॅम्पू लावून केस पाण्याने धुऊन घ्या.

दही आणि मध मास्क-

मध हे केसांना कंडिशन करतो या मुळे कोंडा आणि केस गळतीची समस्या दूर होते. तसेच केस घनदाट होतात. या साठी अर्धा कपदह्यात एक लहान चमचा मध आणि सफरचंदाचे व्हिनेगर घालून मिसळा. आता हे मास्क केसांना लावून अर्धा तास तसेच ठेवा नंतर शॅम्पू लावून पाण्याने केस धुऊन घ्या.

सोप्या कुकिंग टिप्स

आम्ही सांगत आहो काही सोप्या किचन आणि कुकिंग टिप्स जे आपल्या कामी येतील चला तर मग जाणून घेऊ या.

- मिक्स व्हेज कटलेट बनवल्यावर त्याचे पाणी वरण किंवा सूप बनवायला वापरा या मुळे चव चांगली येईल.
- दुधी हलवा करताना चव वाढविण्यासाठी या मध्ये मलई परतून घाला.
- दही बडे करताना चविष्ट आणि मऊ बनविण्यासाठी वाटलेल्या डाळी मध्ये दही मिसळून फेणून घ्या.
- मोड आलेली कडधान्य जास्त काळ ताजे ठेवण्यासाठी त्यामध्ये लिंबाचा रस मिसळून फ्रिजमध्ये ठेवा.
- कचोरी मऊ आणि चविष्ट बनविण्यासाठी मैद्यात दही घालून मळून घ्या.
- मुगडाळ चिले खुसखुशीत बनविण्यासाठी डाळीत 2 मोठे चमचे तांदुळाचे पीठ मिसळा.
- दही जमविताना दुधात नारळाचा तुकडा मिसळा दही 2 -3 दिवस ताजे राहील.

माझी त्वचा तेलकट आहे. मला रात्री 'नाईट क्रीम' लावायला सुरवात करायची आहे. तेलकट त्वचेवर नाईट क्रीम लावणे योग्य आहे आहे का? क्रीम कशी निवडावी? तसेच त्वचेच्या पोतानुसार त्यामधील कोणते घटक पाहून घ्यावेत?

तेलकट त्वचेच्या लोकांनी 'नाईट क्रिम' लावावी का?

फसव्या जाहिरातींना भूलून अनेकजण क्रिम्सची निवड करतात. पण यामुळे अनेकदा अपेक्षित परिणाम न दिसता उलट परिणामच अधिक दिसतो. नाईट क्रिमबाबतही असेच होते. अनेकदा ब्युटी रिजिमचा भाग म्हणून रात्री झोपण्यापूर्वी 'नाईट क्रिम' लावण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र चूकीच्या क्रिम्स वापरल्यामुळे सौंदर्य अधिकच खराबही होऊ शकते.

त्वचा तेलकट असली म्हणजे ब्रेकआऊट्स, पिंपल्सचा त्रास अधिक वाढतो. तेलकट त्वचेच्या लोकांसाठी नेमकी कोणती प्रसाधनं वापरावीत हा प्रश्न कायमच सतावत असतो. पण नाईट क्रीमबाबत एक्सपर्ट दिलेला हा खास सल्ला अवश्य तुम्हांला फायदेशीर ठरेल.

एक्सपर्टचा सल्ल्यानुसार तेलकट त्वचेच्या लोकांनी 'नाईट क्रीम' निवडणे योग्य आहे. परंतू त्याची योग्य निवड करणे गरजेचे आहे. नाईट क्रिम निवडताना त्यामध्ये सॅलिसायक्लिक ॲसिड (salicylic acid) किंवा बायोसल्फर (biosulphur) असलेल्या क्रिम निवडा. यामुळे त्वचेवरील अतिरिक्त तेल शोषले जाते तसेच त्वचेमधील छिद्रांमध्ये मळ साचून राहत नाही. तसेच ते नॉन कोमेडोजेनिक (non-comedogenic) असावे. म्हणजे पिंपल्सचा त्रास होणार नाही.

दुधीभोपळ्याची निवड करण्यासाठी टिप्स

आरोग्याच्या दृष्टीने दुधी भोपळा खूपच फायदेशीर आहे.दुधीचा समावेश आपल्या आहारात करावा.बऱ्याच वेळा दुधी विकत घेतो. परंतु आतून ती कडू निघते.ती आरोग्यासाठी हानिकारक असते. दुधीची निवड करताना ती कशी असावी, या साठी काही टिप्स सांगत आहोत जाणून घ्या.

दुधीचा रंग- दुधी ची निवड करताना त्याचा रंग फिकट हिरवा असावा. साल मऊ असावे.डाग असलेली दुधी निवडू नका. कापलेली नसावी.

आकार- दुधी भोपळा निवडताना त्याचा आकार अधिक मोठा किंवा अधिक लहान नसावा.दुधी हळुवार दाबून बघावे की मऊ तर झाली नाही.जास्त वजनी दुधी घेऊ नका.या दुधीचे बियाणे पिकलेले आणि कडू असतात.

आतून दुधी अशी असावी - बऱ्याच वेळा वर चांगली दिसणारी दुधी आतून खराब निघते. एक चांगली आणि गोड असलेली दुधी आतून पांढरी असते. काही दुधी अशी असते की आतून काळी निघते. काळी असलेली दुधी खराब असते ती खाऊ नये. आरोग्यासाठी हानिकारक असते.

बटाट्याचे हेक्स खूप उपयुक्त आहे

बटाट्याचा वापर आपण खाण्यासाठी तर करतोच परंतु बटाटा हे खूप कामी येत. या मुळे अनेक कामे सोपे बनतात. चला तर मग जाणून घेऊ या.

हात भाजल्यावर -

स्वयंपाक करताना हात भाजतो आणि जळजळ होते या साठी बटाटा कापून भाजलेल्या जागी ठेवा या मुळे आराम मिळेल. शरीरात खाज होत असल्यास बटाटा चिरून घासून घ्या. खाजपासून आराम मिळेल.

अन्नामध्ये मीठ जास्त झाले असल्यास-

आपण भाजी बनवता या मध्ये मीठ जास्त पडल्यावर बटाट्याचे चार भाग करून भाजीमध्ये घाला आणि शिजवा जास्त झालेले मीठ कमी होईल.

गंज काढण्यासाठी -

गंज काढण्यासाठी आपण बेकिंग सोडा, व्हिनेगर किंवा इतर काही गोष्टी वापरता या साठी आपण बटाटा वापरू शकता. एवढेच नव्हे तर आरशावरील लागलेल्या गंज ला काढण्यासाठी आपण बटाटा वापरू शकता. या साठी गंजलेल्या ठिकाणी बटाटा कापून मीठ लावून चोळून घ्या नंतर स्वच्छ कपड्याने पुसून घ्या.

दागिने स्वच्छ करण्यासाठी-

चांदीचे दागिने स्वच्छ करण्यासाठी एका भांड्यात बटाटे उकळवून घ्या. नंतर बटाटे काढून घ्या आणि त्या पाण्यात चांदीचे दागिने 1 ते 2 मिनिटे घालून ठेवा नंतर स्वच्छ कपड्याने पुसून घ्या चांदीचे दागिने चकचकीत होतात.

हरभरा डाळीचे पाणी प्या, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवा ; वजन नियंत्रित करा

निरोगी राहण्यासाठी निरोगी आहार घेणे महत्त्वाचे आहे. या मुळे शरीराला पोषण मिळते आणि शरीर निरोगी राहते. तज्ज्ञ सांगतात की मूठभर हरभरा खाल्ल्याने प्रतिकारक शक्ती वाढते. या सह त्याचे पाणी देखील खूप फायदेशीर आहे. चला तर मग त्याचे फायदे जाणून घेऊ या. हरभऱ्यामध्येकॅल्शियम, व्हिटॅमिन, प्रथिन, काबोर्हायड्रेट्स, फॅट्स, फायबर, आयरन, ॲंटी ऑक्सीडेन्टचे गुणधर्म आढळतात. म्हणून ह्याचे सेवन करणे फायदेशीर आहे.

मधुमेहात फायदेशीर-

मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी हरभऱ्याचे पाणी पिणं फायदेशीर आहे. दररोज सकाळी अनोश्यापोटी पाणी प्यायल्यानं रक्तातील साखर नियंत्रित राहते. वारंवार लघवी येण्याची समस्या देखील कमी होते.

कसं सेवन करावं-

रात्री 25 ग्राम हरभरे पाण्यात भिजत घाला. सकाळी हे पाणी गाळून थोडस मेथीदाणे घालून प्यावं.

पोटाचे त्रास दूर होतील-

आजच्या काळात प्रत्येक जण पोटाच्या त्रासाने त्रस्त आहे. गॅस,बद्धकोष्ठता, ॲसिडिटी चा त्रास असल्यास हरभऱ्याचे पाणी प्यावं. ह्याच्या सेवनाने पचन तंत्र बळकट होईल. पोटाच्या समस्येपासून आराम मिळेल.

कसं सेवन करावं -

रात्रभर काळे हरभरे भिजत घालून सकाळी गाळून घ्या. एका वाटीत 1 आल्याच्या तुकडा,चवीप्रमाणे मीठ,जिरे वाटून घ्या. हे मिश्रण हरभऱ्याच्या पाण्यात मिसळून प्यावं.

रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवते-

रोग प्रतिकारक शक्ती कमी असल्यास वारंवार आजार होण्याचा धोका वाढतो. या साठी पोषक घटकांनी समृद्ध असलेल्या हरभराडाळीच्या पाण्याचे सेवन करावं. या मुळे रोग प्रतिकारक शक्ती वाढते आणि हंगामी रोग होण्याचा धोका कमी होतो.

कसं सेवन करावं -

रात्र भर हरभरे पाण्यात भिजत ठेवा. सकाळी गाळून अनोश्या पोटी पाणी प्यावं. हरभरे सकाळी उकळवून तयार पाण्याचे सेवन करावं.

वजन नियंत्रित करण्यासाठी-

लठ्ठपणा प्रत्येक आजाराला कारणीभूत आहे. वजनावर नियंत्रण केल्यानं कोणता ही गंभीर आजार होण्यापासून वाचू शकतो. या साठी पोषक घटकांनी समृद्ध असलेल्या हरभऱ्याच्या पाण्याचे सेवन करणे योग्य पर्याय आहे. हे पोट,मांडी, कंबरेवर जमा होणाऱ्या अतिरिक्त चरबीला कमी करून शरीराला योग्य आकार देण्यात मदत करतो.

कसं सेवन करावं -

रात्रभर हरभरा भिजत घालून सकाळी कुकरमध्ये 1-2 शिटी द्या. या पाण्याला वेगळे करून या मध्ये काळेमीठ,ओवा,जिरे आणि हळद मिसळा. तयार पाणी अनोश्या पोटी प्या. या मुळे पोटाची चरबी द्रुतगतीने कमी होऊन योग्य वजन मिळण्यात मदत मिळेल.

बेकिंग सोड्याचे असेही उपयोग

मैत्रिणींनो, बेकिंग सोडा वापरून तुम्ही उत्तमोत्तम पदार्थ तयार करत असालच. पण त्याव्यतिरीक्तही त्याचा स्वयंपाकघरात खूप वापर करता येतो. तो कसा याबद्दल... ङ्कचिमूटभर बेकिंग सोडा गरम पाण्यात मिसळून घ्या. आता या मिश्रणाने ताज्या भाज्या आणि फळं धुवा. त्यामुळे त्यावरची घाण आणि कीटकनाशकं निघून जातील. ङ्कबेकिंग सोड्याचा उपयोग तुम्ही भांडी साफ करण्यासाठी करू शकता. ज्या भांड्यांवर कठीण डाग पडले असतील. त्यावर थोडासा बेकिंग सोडा शिंपडा. ते डाग थोड्याशा पाण्याने घासून घ्या आणि शेवटी पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्या. ङ्कफ्रीजमध्ये आपण जे येईल ते कोंबतो. त्यामुळे मग फ्रीजला काहीवेळा वास येऊ शकतो. एका उघड्या भांड्यात बेकिंग सोडा ठेवून द्या. फ्रीजला असलेला दुर्गंध निघून जातो. ङ्कएक चमचा बेकिंग सोडा थोड्या गरम पाण्यात मिसळून घ्या. या मिश्रणाचा उपयोग करून स्वयंपाकघरातील धातूच्या वस्तूंवरचे डाग घालवता येतात. ङ्कअनेकदा एखादा डाग पडतो. तो वेळीच पुसला नाही की सुकतो. मग कडक होऊन जातो. तो घालवणं कठीण होऊन बसतं. यासाठी बेकिंग सोडा आणि व्हिनेगर समप्रमाणात एकत्र करा आणि हे मिश्रण त्या कडक डागांवर लावा. डाग नक्की जातील. ङ्कलहान मुलांची खेळणी धुणं हा एक मोठा व्याप असतो. रबर आणि प्लास्टिकची खेळणी तुम्ही बेकिंग सोडा आणि पाण्याच्या मिश्रणाने धुऊ शकता. पण ती नीट वाळवून मगच परत खेळायला द्या.

दैनिक पत्रक प्रकाशक मालक संपादक श्री. नितीन सोपानराव ढाकणे मुद्रक विठ्ठल त्रिंबक साबळे मातोश्री ऑफसेट प्रिंटर्स, मोंढा, हैद्राबाद बँकेजवळ परळी वैजनाथ, जि. बीड पिन - 431515 येथे छापुन मुख्य कार्यालय दैनिक अतुल्य महाराष्ट्र, जलालपुर रोड परळी वै. ता. परळी वै.जि.बीड (महाराष्ट्र) पिन - 431515 येथे प्रकाशित केले आहे. संपादक नितीन सोपानराव ढाकणे, मो. 8446447777 (वाद : परळी न्यायलय अंतर्गत)

अमरावतीला सोमवार दि. 11 रोजी सायंकाळी सहा वाजता श्री संत ज्ञानेश्वर सांस्कृतिक भवन मध्ये होणाऱ्या कार्यक्रमानिमित्त

हजारो लोकांना रोजगार देणारा दिव्यांग जिवलग मित्र डॉ. भावेश भाटिया

काठोळे सर मी तुमचे आशीर्वाद घ्यायला अमरावतीला येत आहे.

हे उद्गार आहेत संपूर्ण जगात प्रसिद्ध असलेल्या राष्ट्रपती पुरस्कार प्राप्त जागतिक कीर्तीच्या टाइम्स मॅक्झिनने परदेशात गौरविलेल्या दिव्यांग डॉ. भावेश भाटिया यांचे. एक दिव्यांग तरुण काय करू शकतो याचा आदर्श त्यांनी डोळ्यासमोर ठेवला आहे. आज साडेतीनशे कोटींचा व्यवसाय असूनही त्यांच्या मधली विनम्रता कायम आहे. व कायम राहणार आहे.

ते अमरावतीला येणार असे वर्तमानपत्रातून वाचताच मी त्यांना फोन केला. तर ते म्हणाले सर तुम्ही मला आदरणीय आहात.मी स्वतःहून तुम्हाला फोन करतो. मी फोन बंद केला. दुसऱ्याच मिनिटाला त्यांचा फोन वाजला. ते म्हणाले सर मी अमरावतीला येत आहे ते तुमच्या आशीर्वादासाठी. मला नवलच वाटले. एक राष्ट्रपती पुरस्कार प्राप्त स्टार मॅक्झिनने प्रसिद्ध उद्योगपती नीता अंबानी यांच्या हस्ते ज्यांचा परदेशात सन्मान केला त्या व्यक्तीने असे उद्गार काढावे म्हणजे खूप झाले. त्यातून त्यांची अती विनयता दिसून आली.

डॉ. भावेश भाटिया यांचा माझा परिचय खूप जुना आहे. वेगवेगळ्या कार्यक्रमात आम्ही भेटत राहिलो. विशेष म्हणजे मिशन आय ए एस.चे कार्याध्यक्ष व उपायुक्त श्री महेबूब कासार यांच्या मुलीच्या साक्षगंधामध्ये व त्यांच्या मुलीच्या ताज हॉटेलच्या

लग्न समारंभामध्ये आम्ही दीर्घकाळ एकत्र होतो.

परवा त्यांच्या विनंतीवरून मी आमचे मित्र व त्यांचे मित्र श्री महेबूब कासार यांना घेऊन नाशिकला गेलो. नाशिकचे विभागीय आयुक्त व विदर्भाचे सुपुत्र डॉ. प्रवीण गेडाम हे मिशन आयएएस या चळवळीशी गेल्या 26 वर्षापासून जुळलेले आहेत. स्टार मॅक्झिनच्या पुरस्कारासाठी श्री भावेश भाटिया यांना परदेशात जायचे असल्यामुळे ते आमच्याबरोबर येऊ

शकले नाहीत. पण पुढच्या वेळेस श्री गेडाम साहेबांना भेटायला आपण दोघे मिळून जाऊ असे ते म्हणाले.

डॉ.प्रवीण गेडाम हे नाशिकला विभागीय आयुक्त आहेत. त्याचप्रमाणे नाशिकला होणाऱ्या कुंभमेळ्याचे अध्यक्ष पण आहेत. श्री भावेश भाटिया यांची विनंती होती की या कुंभमेळ्याचे मेणबत्तीचे काम जर आमच्या सनराइज् कॅन्डल संस्थेला मिळाले तर आमच्या दिव्यांग बांधवांना खूप चांगले होईल. त्यांचे पुनर्वसन चांगल्या रीतीने होऊ शकेल .त्यांच्या हाताला काम मिळू शकेल.

मी हा प्रस्ताव डॉ. प्रवीण गेडाम यांच्याकडे ठेवताच ते म्हणाले मी श्री भावेश भाटिया यांच्या बद्दल कालच वर्तमानपत्रांमध्ये वाचले आहे .त्यांचे काम चांगलेच आहे .आपण नियमानुसार त्यांच्या प्रस्तावाचा विचार करू.

आमचे मित्र श्री महेबूब कासार यांनी लगेच ही माहिती श्री भावेश भाटिया यांना दिली .तेव्हा ते न्यूयॉर्कला जायला विमानतळावर आले होते .त्यांनाही खूप आनंद झाला. यानिमित्ताने आमच्या दिव्यांग बांधवांना काम मिळेल. त्यांचे पुनर्वसन चांगले होऊ शकेल असे ते म्हणाले.

श्री भावेश भाटिया हे एक आदर्श व्यक्तिमत्व आहे. त्यांनी 13000 प्रकारच्या मेणबत्ती बनविल्या आहेत .ते 13000 प्रकारच्या मेणबत्ती बनवू शकतात .हा एक जागतिक विक्रम आहे आणि म्हणूनच राष्ट्रपतींनी एक नाही दोन वेळा त्यांच्या सन्मान केला आहे आणि तिसऱ्याही सत्काराला राष्ट्रपती भावनातून त्यांना निमंत्रण आले आहे. स्टार मॅक्झिनचा जो कार्यक्रम झाला त्या कार्यक्रमाला सुप्रसिद्ध उद्योगपती नीता अंबानी यांच्या हस्ते त्यांना गौरविण्यात आले तर. स्टार मॅक्झिनच्या स्टार मॅक्झिनने भारतातील एका दिव्यांग उद्योगपतीचा नीता अंबानी यांच्या हस्ते सत्कार करावा ही फार मोठी गोष्ट झाली आणि ती प्राप्त केल्याबद्दल श्री भावेश भाटिया हे अभिनंदन पात्र आहेत.

मला डोळे नाहीत .मी दिव्यांग आहे असा न्यूनगंड त्यांनी बाळगला नाही. ते मेणबत्ती सारखे दिव्यांग लोकांच्या समोर उभे राहिले .

स्वतः तर स्वतःच्या पायावर उभे राहिलेच पण इतरांनाही त्यांनी आपल्या पायावर उभे केले आणि साडेतीनशे कोटीची सनराइज कॅन्डल्स नावाची कंपनी संपूर्ण जगामध्ये त्यांनी नावलौकिकास आणली. अगदी राजभवनापासून राष्ट्रपती भवना पासून तर परदेशातील मोठमोठ्या वास्तूमध्ये त्यांच्या कँडल्सला मागणी आहे आणि हे करणारा माणूस मात्र दिव्यांग आहे हे सांगणे हे सांगितले तर कोणाचाही विश्वास बसणार नाही. पण ते सत्य आहे.

सुप्रसिद्ध समाजसेवक पद्मश्री डॉ. बाबा आमटे एका कवितेमध्ये म्हणतात.

श्रृंखला पायीच असू दे
मी गतीचे गीत गाईन
दुःख झेलण्यास आता आसवांना वेळ नाही

या कवितेच्या ओळीप्रमाणे भावेश भाटिया काम करीत राहिले आणि त्यामुळेच भारतातीलच नव्हे तर जगातील मोठमोठ्या संस्थांनी त्यांचा गौरव केलेला आहे .एक दिव्यांग माणूस काय करू शकतो याचा आदर्श त्यांनी समाजासमोर ठेवलेला आहे .आज त्यांचे सनराइज कॅन्डल्स जगात सर्वत्र पोहोचले आहेत आणि त्यातून त्यांनी हजारो दिव्यांग लोकांना रोजगार दिलेला आहे.

परवा आमच्या मिशन आय ए एस चे कार्याध्यक्ष व नवी मुंबई सीबीडी बेलापूरला राहणारे श्री महेबूब कासार यांचा मला फोन आला. ते म्हणाले माझ्या कंपनीच्या ऑफिसचे उद्घाटन करायचे आहे. तुम्हाला प्रमुख पाहुणे म्हणून यायचे आहे. मी होकार दिला आणि त्यांनी हळूच मला सांगितले की या कार्यक्रमाला आम्ही भावेश भाटिया यांना देखील बोलाविलेले आहे .मला चांगले वाटले . चला भेटीचा परत योग आहे. भावेश भाटिया यांना भेटले की आमच्या आयुष्याच्या उत्तरार्धामध्ये आम्हाला तरतरी आल्यासारखी वाटते .हा दिव्यांग तरुण एवढे करतो आहे तर आपण देखील यांना मदत केली पाहिजे .

साथी हात बढाना
एक अकेला थक जायेगा मिलकर बोझ उठाना

या न्यायानेच मी त्यांचे कुंभमेळ्याचे मेणबत्तीचे प्रस्ताव घेऊन नाशिक विभागीय आयुक्तांना भेटलो.

मावळत्या सूर्याने या जगाला प्रश्न केला .
माझे काम माझ्यानंतर कोण करेल
कोणीच उत्तर दिलं नाही.

एक मिणमिणती पणती म्हणाली .भगवंत मी माझ्या परीने प्रयत्न करेल. ती पणती म्हणजे भावेश भाटिया आहेत.

आज माझा आठव्या वर्गापासून चा विद्यार्थी स्वप्नील गावंडे हा दिशा आय बँक चालवितो. त्याने श्री भावेश भाटिया यांना निमंत्रित केले आहे आणि तो कार्यक्रम सोमवार दिनांक 11 रोजी अमरावतीच्या श्री संत ज्ञानेश्वर भवन मध्ये सायंकाळी सहा वाजता आयोजित केला आहे. आमचा स्वप्निल ही वेडा मुलगा आहे. श्री भावेश भाटिया आणि श्री स्वप्निल गावंडे

यांचे समीकरण जुळले आणि अमरावतीकरांना एक सुंदर मेजवानी उद्या दिनांक 11 रोजी सायंकाळी सहा वाजता सांस्कृतिक भवनमध्ये मिळणार आहे .हे खरं म्हणजे अमरावती शहराच्या इतिहासात लिहून ठेवण्यासाठी गोष्ट आहे. मला खात्री आहे की या कार्यक्रमातून अनेक तरुणांना प्रेरणा मिळेल. अनेक निराश झालेले तरुण जेव्हा भावेश भाटिया यांचे भाषण ऐकतील तेव्हा ते भारावून जातील. प्रेरणा मिळेल. आणि फिनिक्स पक्षासारखे ते राखेतून उभे राहतील याची खात्री आहे. भारतात आणि भारताबाहेर त्यांची अनेक व्याख्याने झाली आहे आणि आज अमरावतीला ते युवकांना जागे करण्यासाठी येत आहेत त्यांचे हार्दिक हार्दिक स्वागत.

- प्रा. डॉ. नरेशचंद्र काठोळे, संचालक, मिशन आयएएस, अमरावती कॅम्प
9890967003

शिवपुरीत कल्लाप्पा पोचे यांनी फुलवली फोंड्या माळरानावर आमराई

विविध जातींच्या 350 आंब्यांची लागवड

वाळवा तालुक्यातील शिवपुरी येथील सेवानिवृत्त प्राथमिक शिक्षक कल्लाप्पा पोचे यांनी फोंड्या माळरानावर विविध प्रकारच्या ३५० आंब्याच्या झाडांची लागवड करून परिसराचे नंदनवन केले आहे. त्यांनी सेंद्रिय पद्धतीने आंबा पिकवत असताना रासायनिक खतांचा वापर पूर्णपणे टाळला आहे. याचबरोबर नैसर्गिक पद्धतीने पिंजरामध्ये अडी घालून आंबा पिकवल्यामुळे सुगंधी आणि गोड असलेल्या त्यांच्या आंब्यांना ग्राहकांची मोठी पसंती मिळत आहे.

इस्लामपूर पासून सहा किलोमीटर अंतरावर पूर्वेला, इस्लामपूर चिकुर्डे रोडवर, शिवपुरी गावालगत असलेली ही आमराई ! प्रतिकूल परिस्थितीचे भांडवल न करता, पाण्याची मोठी टंचाई असताना, इतर पिकांच्या उत्पादन घेण्यामध्ये निसर्गाची अनुकूलता नसताना, जमिनीची नापीकता असताना कलाप्पा पोचे यांनी मुरमाड माळरानाचा उपयोग आंबा लागवडीसाठी करून शेतामध्ये वेगळा प्रयोग केला आहे. या शेतामध्ये गवताखेरीज काहीही उगवत नव्हते. अशा प्रतिकूल परिस्थितीला टक्कर देत त्यांनी आंबा लागवडीचा केलेला प्रयोग पाहणाऱ्यांना थक्क करून जातो. वीस वर्षांपूर्वी त्यांनी शेताच्या बांधावर १०० झाडे लावली होती. दापोली कृषी विद्यापीठातून आणून, त्यांच्याच मार्गदर्शनाखाली संकरित कलम असलेली हापूस, रत्ना, सिंधू, केशर, आम्रपाली या जातीची झाडे त्यांनी लावली आहेत.

या झाडापासून खूप चांगल्या प्रतीचे आणि मोठ्या संख्येने आंबे दरवर्षी मिळत आहेत. अतिशय चवदार आणि आकाराने मोठी फळे झाडांना लागत आहेत. काही आंब्यामध्ये कोय नाममात्रच पाहायला मिळते. सध्या सर्व झाडांना आंब्याचे घडच घड लगडलेले पाहायला मिळत आहेत. अगदी जमिनीपर्यंत हे घड टेकले आहेत. अनेक झाडांना आंब्याचे ओझे पेलत नसल्याने लाकडाचे ठेपे द्यायला लागले आहेत.

गेल्या तीन वर्षांपूर्वी त्यांनी या माळरानावर ३० गुंठे क्षेत्रात घनपद्धतीने २५० आंब्यांची झाडे लावली आहेत. अनेक रोपे त्यांनी स्वतः कलम पद्धतीने तयार केली आहेत. त्यांना खूप चांगली फळे लागायला सुरुवात झाली आहे. अनेक आंब्याच्या वेगवेगळ्या फांद्यांना विविध जातीच्या आंब्याची कलमे करून, एका झाडाला वेगवेगळ्या प्रकारचे आंबे पिकवण्याची त्यांची अजब कला

आणि निसर्गाचा अनोखा आविष्कारही या ठिकाणी पाहायला मिळत आहे.

झाडे लावून काम संपत नाही, तर या झाडांच्यावर मनापासून प्रेम करावे लागते. त्यांची नियमित निगा राखावी लागते. त्यांना खते द्यावी लागतात. या सगळ्या गोष्टी पोचे सर मनापासून करताना दिसतात. ठिबक पद्धतीने झाडांना नियमित पाणी देण्याचेही त्यांनी नियोजन केले आहे. त्यामुळे कमी पाण्यावर बहरलेली आमराई परिसरात आकर्षणाचा विषय ठरली आहे. यावर्षी या बागेतून साधारणपणे पाच ते सहा टन आंबा उत्पादन अपेक्षित आहे. ते पिकवलेला आंबा व्यापाऱ्यांना न देता स्वतः ग्राहकांना किरकोळ विक्री करतात. ग्राहक घरी येऊन आंबे घेऊन जातात. सेंद्रिय पद्धतीने वाढवलेली आंब्याची झाडे आणि नैसर्गिक पद्धतीने पिकवलेला आंबा परिसरात लोकांच्या पसंतीला उतरला आहे. त्यामुळे आंब्याचे उत्पादन या कुटुंबासाठी चांगले अर्थार्जनाचे साधन ठरत आहे. पारंपरिक शेतीला फाटा देऊन, प्राप्त परिस्थितीचा कौशल्याने उपयोग करत, पद्धतशीर नियोजन आणि सातत्याचे प्रयत्न या जोरावर कल्लाप्पा पोचे यांनी फुलवलेली आंबा फळबाग, शेतीमध्ये नवनवीन प्रयोग करणाऱ्या शेतकऱ्यांना निश्चितच प्रेरणादायी आहे. या फळबागेत कष्ट करताना त्यांना पत्नी पुष्पा, मुलगा प्रकाश, स्नुषा वंदना, नातू अभिषेक यांचीही मोठी मदत होत असते. पारंपारिक शेतीला फाटा देऊन फळबाग लागवडीचा पोचे गुरुजींचा हा उपक्रम शेतीत विविध प्रयोग करणाऱ्या शेतकऱ्यांना निश्चितच अनुकरणीय आहे हे, निश्चित !

- शब्दांकन
दीपक रोकडे, सर, भाटवडे, सांगली
९७६७६५२२२४

कु समृद्धी नागनाथ भुरे इयत्ता दहावी परीक्षेत 100 % गुणसह उत्तीर्ण

कु.समृद्धी नागनाथ भूरे ही ज्ञानभारती विद्यामंदिर नांदेड या शाळेत इयत्ता दहावी मध्ये शिकत होती. मार्च2026 मध्ये घेण्यात आलेल्या दहावी बोर्ड परीक्षेत 100 पैकी 100 % गुण घेऊन उत्तीर्ण झाली आहे. या मिळालेल्या घवघवीत यशाबद्दल शाळेचे अध्यक्ष बालाजी वाकोडे पाटील उपाध्यक्ष आदित्य तुंगेनवार , मुख्याध्यापक नागेश उदगीरे व शिक्षक वृंद तसेच आजी आजोबा ,काका काकू, आईवडील , नातेवाईक व मित्र परिवार यांनी तिचे अभिनंदन व कौतुक केले.

लोकार्थ

AU स्मॉल फायनान्स बँकेकडून झिरो फॉरेक्स मार्जिन रेमिटन्स सेवा सुरु

AU स्मॉल फायनान्स बँक भारतातील सर्वात मोठी स्मॉल फायनान्स बँक आणि गेल्या दहा वर्षांहून अधिक कालावधीनंतर भारतीय रिझर्व्ह बँकेकडून युनिव्हर्सल बँक बनण्यासाठी in-principle मंजुरी मिळवणारी पहिली संस्था या संस्थेने आंतरराष्ट्रीय निधी हस्तांतरणामधील लपलेले शुल्क दूर करण्यासाठी ग्राहक-केंद्रित फॉरेक्स प्रस्ताव सादर केला आहे.या उपक्रमाद्वारे, इनवर्ड आणि आउटवर्ड दोन्ही रेमिटन्सवर झिरो फॉरेक्स मार्जिन आणि झिरो बँक शुल्क देणारी भारतातील खासगी क्षेत्रातील एकमेव बँक म्हणून AU SFB पुढे येत आहे. यामुळे ग्राहकांना कोणत्याही लपवलेल्या मार्क-अपशिवाय, खऱ्या अर्थाने पारदर्शक विनिमय दरांवर भारतात व भारतातून पैसे पाठवता येणार आहेत. हा उपक्रम लिबरलाइज्ड रेमिटन्स स्कीम (LRS) अंतर्गत रेसिडेंट इंडियन्सकडून शिक्षण, कुटुंब पालनपोषण, गुंतवणूक आणि RBI मान्य अन्य कारणांसाठी परदेशात पाठवण्यात येणाऱ्या आउटवर्ड रेमिटन्ससोबतच, AU NRE व NRO खात्यांद्वारे NRI ग्राहकांसाठी इनवर्ड आणि आउटवर्ड रेमिटन्सलाही कव्हर करतो. या पावलामुळे पारदर्शक फॉरेक्स सेवा, आंतरराष्ट्रीय रेमिटन्स आणि ग्राहक-केंद्रित डिजिटल बँकिंग उपायांमध्ये AU SFB आपली भूमिका अधिक मजबूत करत आहे.

एअरटेलचे सिक्युअर वर्कफोर्स

आजच्या AI-चालित युगात, सायबर हल्ल्यांचे प्रमाण, वेग आणि गुंतागुंत झपाट्याने वाढत असून बहुतेक संरक्षण व्यवस्थांना निष्प्रभ करत प्रत्येक संस्थेला संभाव्य लक्ष्य बनवत आहे ☐ याची प्रचिती 2025 मध्ये नोंदविण्यात आलेल्या 20 लाखांहून अधिक सायबर सुरक्षा घटनांमधून येते. या वाढत्या धोक्यांचा सामना करण्यासाठी, भारतातील अग्रगण्य दूरसंचार सेवा प्रदात्यांपैकी एक असलेल्या भारती एअरटेल ("एअरटेल") च्या B2B विभागाने, एअरटेल बिझनेसने, उद्योगांसाठी एंड-टू-एंड आणि अनुपालनासाठी सज्ज सुरक्षा स्टॅकसह देशातील पहिले पूर्णतः व्यवस्थापित आणि एकात्मिक झिरो ट्रस्ट आर्किटेक्चर सुरक्षा प्लॅटफॉर्म एअरटेल सिक्युअर वर्कफोर्स विकसित केले आहे

टपरवेअरची इंस्टामार्टसोबत भागीदारी

यंदाच्या मदर्स डेच्या निमित्ताने, स्वयंपाकघर आयोजन आणि फूड स्टोरेज क्षेत्रातील अग्रगण्य ब्रँड टपरवेअरने भारतातील आघाडीच्या क्विक कॉमर्स प्लॅटफॉर्म इंस्टामार्टसोबत भागीदारी करत त्वरित सुविधांच्या जगात प्रवेश केला आहे. आई ज्या स्वयंपाकघरावर विश्वास ठेवते त्याहून अधिक विश्वासार्ह काहीच नसते, या साध्या सांस्कृतिक सत्यावर आधारित ही भागीदारी भारतातील सर्वात प्रतिष्ठित स्वयंपाकघर ब्रँडपैकी एक थेट ग्राहकांच्या दारापर्यंत घेऊन येते.

या उपक्रमात भारतातील लोकप्रिय रिअल लाईफ मातांपैकी सोहा अली खान आणि नेहा धुपिया सहभागी झाल्या आहेत. मातां म्हणून त्या त्यांच्या मुलांचे डबे पॅक करणे असो किंवा स्वयंपाकघर नीटनेटके ठेवणे असो, दररोज टपरवेअरवर विश्वास ठेवतात, कारण त्यांच्या दृष्टीने तो केवळ एक ब्रँड नसून रोजच्या गरजेचा भाग आहे.भारतात 30 वर्षांहून अधिक काळ टपरवेअर हे भारतीय स्वयंपाकघरातील विश्वासाचे प्रतीक राहिले असून, त्याच्या नवकल्पना, टिकाऊपणा आणि अन्नसुरक्षेप्रती असलेल्या बांधिलकीमुळे पिढ्यान्पिढ्या विश्वास संपादन करत आहे.

संकलन –संयोजन सुबोध रणशेवरे

दैनिक
अतुल्य महाराष्ट्र
Last page
• बीड, सोमवार, 11 मे 2026

परळीतील ओंकार साखर कारखान्याकडून ऊस बिलाची मोठी घोषणा

२५ मेपर्यंत शेतकऱ्यांच्या खात्यावर पैसे जमा होणार

सत्याग्रह आंदोलनाला मोठे यश

परळी | प्रतिनिधी

परळी तालुक्यातील पांगरी येथील ओंकार साखर कारखाना युनिट क्र. ०८ कडून ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांसाठी मोठा दिलासादायक निर्णय जाहीर करण्यात आला आहे. २०२५-२६ च्या गाळप हंगामातील उर्वरित ऊस बिलाची रक्कम येत्या २५ मे २०२६ पर्यंत थेट शेतकऱ्यांच्या बँक खात्यावर जमा करण्यात येणार असल्याची अधिकृत घोषणा कारखाना व्यवस्थापनाने केली आहे.

गेल्या काही दिवसांपासून ऊस बिलाच्या मागणीसाठी शेतकरी, वाहतूकदार आणि कंत्राटदारांकडून सुरू असलेल्या सत्याग्रह आंदोलनाला अखेर अंशतः यश मिळाले असून या घोषणेमुळे आंदोलनकर्त्यांमध्ये समाधानाचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

कारखान्याचे जनरल मॅनेजर एस. व्ही. सोळंके यांनी प्रसिद्धीस दिलेल्या पत्रकानुसार, २१ मार्च २०२६ अखेरपर्यंत झालेल्या उसाच्या गाळपाचे जाहीर दरानुसार उर्वरित पेमेंट मे महिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात पूर्ण करण्यात येणार आहे. तसेच ऊस तोडणी व वाहतूक करणाऱ्या कंत्राटदारांचेही थकीत हिशेब पूर्ण करून त्यांची रक्कम लवकरच अदा केली जाणार असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे. बीड जिल्ह्यातील शेकडो शेतकरी अनेक दिवसांपासून ऊस बिलाच्या प्रतीक्षेत होते. या निर्णयामुळे त्यांना मोठा आर्थिक दिलासा मिळणार असून सत्याग्रह आंदोलनात सहभागी शेतकरी व वाहतूकदारांनी समाधान व्यक्त केले आहे.

दरम्यान, व्यवस्थापनाच्या या घोषणेनंतर सुरू असलेले आंदोलन २५ मे २०२६ पर्यंत स्थगित करण्यात आले असून, दिलेल्या मुदतीत शेतकऱ्यांच्या खात्यावर रक्कम जमा न झाल्यास आंदोलन पुन्हा तीव्र करण्याचा इशाराही आंदोलनकर्त्यांकडून देण्यात आला आहे.

"बुद्ध विचारच जगाला वाचवू शकतो" – भंते धम्मसार

सिरसाळा.अतुल बडे.

सिरसाळा : येथील धम्मसभेत भंते धम्मसार यांनी बुद्ध आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचारांचे महत्त्व अधोरेखित करत उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी "धम्मसवणकालो अयं भदन्ता" हा पारंपरिक उच्चार त्रिवार करण्यात आला. "हे भन्ते, आता धम्म ऐकण्याची वेळ झाली आहे," असा अर्थ स्पष्ट करत धम्मश्रवण शांतचित्ताने, एकाग्रतेने व आदरपूर्वक करावे, असे आवाहन करण्यात आले.

मार्गदर्शन करताना भंते धम्मसार म्हणाले की, "बुद्ध विचारच जगाला वाचवू शकतो. आज संपूर्ण जग बुद्ध आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचारांना जाणून घेण्याचा प्रयत्न करत आहे." त्यांनी सुदत्त (अनाथपिंडक) यांचा प्रसंग सांगत तथागत बुद्धांनी दिलेला "जगण्यात, विचारात आणि वागण्यात अभिलाषा येऊ देऊ नका," हा संदेश स्पष्ट केला.

तथागत बुद्धांनी ४५ वर्षे धम्मकार्य केले असून त्यातील २५ वर्षे श्रावस्ती येथे व्यतीत केली. कारण तेथील लोकांमध्ये अभिलाषा नव्हती, असे त्यांनी सांगितले. "संकल्पहीन मनुष्य पशूसमान असतो," असे सांगत त्यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचारांचा संदर्भ दिला.

शिरसाळा येथे धम्माचे विद्यापीठ निर्माण होण्यासाठी पोषक वातावरण असल्याचे सांगत भंते धम्मसार म्हणाले की, "येथून समाजाची बौद्धिक गरज पूर्ण होऊ शकते. भिक्खू व उपासकांना योग्य मार्गदर्शन मिळू शकते. मी अकॅडमिक कार्याला महत्त्व देतो. विहाराचा मठ होऊ नये. बुद्धांना बाबासाहेबांशिवाय समजणे शक्य नाही."

यावेळी रामदादा किरवले यांनी "खरा संघ काय असतो हे भंतेंनी समाजाला दाखवून दिले पाहिजे. बाबासाहेबांना अपेक्षित असलेले धम्मकार्य झाले पाहिजे," असे मत व्यक्त केले. प्रमोद किरवले. यावेळी केंद्रीय शिक्षक दशरथ गायकवाड हे उपस्थित होते.यांनी "धम्म कार्यात भंतेंना पूर्ण स्वातंत्र्य असावे," असे सांगितले.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सुभाष (जिजा) चोपडे यांनी केले.

राधिका सागर यांचा परळी येथे शिवविवाह संपन्न

परळी/प्रतिनिधी : परळी येथील मराठा सेवा संघाचे कार्यकर्ते राजेश ठोंबरे यांची सुपुत्री राधिका हिचा शिवविवाह सागर शेळके यांच्याशी संपन्न झाला. येथील जे के मंगल कार्यालयात रविवार दिनांक 10 मे रोजी दुपारी 12.45 ला संपन्न झालेल्या शिवविवाहाची सुरुवात जिजाऊ वंदना घेऊन झाली. यावेळी दैनिक अतुल्य महाराष्ट्राचे संपादक नितीन ढाकणे, फुले- शाहू -आंबेडकरी चळवळीचे कार्यकर्ते भगवान साकसमुद्रे, दैनिक महाराष्ट्र प्रतिमा चे संपादक ज्ञानोबा सुरवसे, नरेश हलगे, निळकंठ चाटे, नगरसेवक पिंटू मुरकुटे, राजेश ठोंबरे संदीप काळे आदी छायाचित्रात दिसत आहेत.

लाखो दृष्टिहीनांच्या आयुष्यात प्रकाशाचे पर्व निर्माण करणारे जगप्रसिद्ध नेत्रतज्ज्ञ पद्मश्री डॉ. तात्याराव लहाने यांची सदिच्छा भेट घेतली यावेळी प्रख्यात डॉक्टर आणि आनंद हॉस्पिटलचे संचालक डॉ. राजाराम मुंडे सर, 'पुण्यनगरी'चे तालुका प्रतिनिधी धनंजय आरबूने, दैनिक 'पुण्यभूमी'चे उपसंपादक तथा फुले–आंबेडकरी अभ्यासक इंजि. भगवान साकसमुद्रे

गर्भवती महिला हेळसांड: उपचारातील हलगर्जीप्रकरणी गित्ते हॉस्पिटल मधील सीसीटीव्ही फुटेज जप्त करण्याची मागणी

परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी):

शहरातील गित्ते हॉस्पिटल या खाजगी रुग्णालयात उपचारादरम्यान गर्भातील बाळाचा मृत्यू झाल्याच्या प्रकरणात आता पुरावे सुरक्षित ठेवण्याची मागणी पुढे आली आहे. तक्रारदाराने शहर पोलीस ठाण्यात निवेदन देऊन संबंधित रुग्णालय तसेच परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज आणि डीव्हीआर तात्काळ जप्त करून सुरक्षित ताब्यात घेण्याची मागणी केली आहे.

तक्रारदार वैजनाथ संभाजी मुंडे यांनी दिलेल्या निवेदनात म्हटले आहे की, त्यांच्या पत्नीवर उपचार करताना डॉ.कल्पना सचिन गित्ते यांच्याविरुद्ध हलगर्जीपणा झाल्याचा आरोप यापूर्वीच लेखी तक्रार करुन करण्यात आला आहे. या प्रकरणात सत्य समोर येण्यासाठी रुग्णालयातील आणि परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज महत्त्वाचे ठरणार असल्याचे त्यांनी नमूद केले आहे.२३ एप्रिल ते २४ एप्रिलदरम्यान रुग्णालयातील केबिन, कॉरिडॉर तसेच बाहेरील परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज जप्त करण्यात यावे, अशी मागणी करण्यात आली आहे. तसेच रुग्णालया समोरील अण्णाभाऊ साठे चौकातील शासकीय व खासगी सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांचे फुटेजही तपासात समाविष्ट करावे, असे म्हटले आहे.

या फुटेजमधून रुग्णालयात नेमका घटनाक्रम काय घडला, डॉक्टरांनी रुग्णाची तपासणी कधी केली, नातेवाईक किती वेळ उपस्थित होते यासह अनेक बाबी स्पष्ट होण्यास मदत होईल, असा दावा तक्रारदाराने केला आहे. डिजिटल पुरावे नष्ट होण्याची शक्यता लक्षात घेता तातडीने कारवाई करण्याची मागणीही करण्यात आली आहे..दरम्यान, या प्रकरणामुळे शहरात खळबळ उडाली असून पोलिसांकडून पुढील तपास सुरू असल्याची माहिती मिळाली आहे.