

संपादक : नितीन ठाकणे | वृत्त संपादक : संतोष सानप
उपसंपादक : अमोल सुर्यवंशी | उपसंपादक : अशोक दळवे | विशेष प्रतिनिधी : भगवान साकसमुद्रे

बीड महाराष्ट्र | मंगळवार, 2 जून 2026 |
अंक क्र. 29 | वर्ष 4 थे | मुल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4

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

मुंडे साहेबांना आवडेल असा संकल्प ३ जूनला करणार ; ना. पंकजाताई मुंडेंनी व्यक्त केला मनोदय

पंतप्रधान मोदींच्या आवाहनाला प्रतिसाद द्या ; लोकनेत्याची पुण्यतिथी आपापल्या गावात, घरीच करण्याचे केले आवाहन

गोपीनाथ गडावर पुण्यतिथीची तयारी ; भजन, प्रसाद, सामाजिक उपक्रमाचे आयोजन

परळी वैजनाथ : लोकनेते गोपीनाथराव मुंडे साहेब यांची पुण्यतिथी येत्या ३ जून रोजी आहे. यादिवशी मी असा एक संकल्प करणार आहे, जो त्यांना आवडणार आहे, त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वातून तो बाजूलाच करता येणार नाही असा संकल्प... तो काय असेल, हे त्याच दिवशी पहा असा मनोदय राज्याच्या पर्यावरण व पशुसंवर्धन मंत्री ना. पंकजाताई मुंडे यांनी व्यक्त केला आहे.

यासंदर्भात एक व्हिडिओ सोशल मीडियावर पोस्ट करत त्यांनी देशावर आणि जगावरील सध्याचे संकट पाहता मुंडे साहेबांची पुण्यतिथी आपापल्या गावात, घरीच करावी असे आवाहन केले आहे. यात त्या म्हणाल्या, मी सर्वांना आवाहन केले होते, पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनीही केले होते. आज जगावर, आपल्या देशावर जे संकट ओढवले आहे,

त्यावर उपाय म्हणून आपल्याला काही सावधानता बाळगायच्या आहेत. इंधनाचा अपव्यय टाळायचा आहे, त्यामुळे भव्य असे आयोजन काही दिवस नाही केले तर योग्य होईल. मुंडे साहेबांच्या पुण्यतिथीचे आयोजन

असा संकल्प करणार

३ जून रोजीचा दिनक्रम सांगताना ना.पंकजाताई म्हणाल्या की, मी सकाळी उठून मुंडे साहेबांच्या प्रतिमेचे पूजन करणार आहे. त्यांना आवडणाऱ्या सगळ्या वस्तु अंबे, पुरणपोळी, मसाला वडी जे कांही त्यांना आवडायचे ते सगळे मी गोपीनाथगडावर जाऊन त्यांच्या समाधीसमोर अर्पण करणार आहे. फुलांची आरास तिथे करणार आहे. त्यांनी जीवनात जो संकल्प केला तो संकल्प आपण सर्वांनी पुढे त्यावा अशी प्रार्थना करणार आहे. मुंडे साहेबांना शोभेल असे काम तर मी नेहमीच करते पण एक संकल्प मी त्यादिवशी करणार आहे, त्यांना आवडणारी अशी एक गोष्ट त्यादिवशी सुरू करणार आहे आणि त्यांना अजिबात आवडत नाही अशी बंद करणार आहे. त्यांना आवडत नाही कोणतीही गोष्ट खरं तर मी करतच नाही पण एक तो संकल्प यावर्षी मी करणार आहे, जो साहेबांना आवडणार आहे, त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वातून ती बाजूलाच करता येणार नाही, तो त्यांना अत्यंत प्रिय आहे, ते तुम्ही पाहाच असं त्यांनी म्हटले आहे.

पुण्यतिथीची तयारी

गोपीनाथ गडावर यंदा भव्य दिव्य कार्यक्रम नसला तरी यादिवशी भजन, प्रसाद व सामाजिक उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. याची तयारी सध्या गडावर सुरू आहे.

भव्य असंच असतं. खरं तर, यादिवशी आपल्या मनामध्ये तीव्र दुःख असतं पण मुंडे साहेबांची ओढ, त्यांचं प्रेम आणि आपला संकल्प हे आपल्या सर्वांची पावलं गोपीनाथगडाकडे घेवून जातात. सर्वांना परत एकदा विनंती करते की, सर्वांनी मुंडे साहेबांची पुण्यतिथी आपापल्या गावात, घरात, शहरात, वाडीत, आपण जिथे असाल तिथे करावी

जेणेकरून पंतप्रधान मोदींच्या आवाहनाला सकारात्मक प्रतिसाद देता येईल. एका बांधवाने मला बैलगाडीचा उपाय सुचवला होता पण एवढ्या भर उन्हात पशुनाही त्याचा त्रास होवू शकतो, त्यामुळे ते ही टाळावे. त्यांच्या सूचनांना मी आदर करते पण जसे आपण इंधनाची काळजी घेत आहोत तशी बैलाचीही घ्यावी असे त्या म्हणाल्या.



कासारी येथे कृषी कन्यांचे आगमन

■ आधी प्रतिनिधी

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी संलग्न श्री. छत्रपती शाहू, फुले आंबेडकर कृषी महाविद्यालयातील चतुर्थ वर्षातील विद्यार्थिनी कृषीकन्यांचे कासारी या गावात आगमन झाले आहे. यावेळी कृषीकन्या सोनवणे समृद्धी, हर्षदा गोलहार, चिरा अंजली, दीक्षा राठोड, मेहेरे पूनम, गिरी वैष्णवी, साधू

रजिता यांचे कासारी गावातील सरपंच, ग्रामस्थ व शेतकरी बांधवांनी स्वागत केले. कृषी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एस. आर. आरसुळ, कृषी कार्यानुभव कार्यक्रम समन्वयक कार्यक्रम अधिकारी प्रा. शिंदे रोहिणी यांच्या मार्गदर्शनाखाली कृषीकन्यांनी प्रामोण कृषी कार्यानुभव कार्यक्रम 2026-27 अंतर्गत शेतकऱ्यांना याबाबत सविस्तर माहिती दिली. या कालावधीत कृषिकन्या प्रत्यक्ष कामाचा

अनुभव घेणार आहेत. यामध्ये माती परीक्षण, किड व रोग नियंत्रण, बीज प्रक्रिया, पिकांसाठी अनुकूल वातावरण, तसेच आधुनिक शेती पद्धती याविषयी मार्गदर्शन करण्यात आले. यावेळी गावच्या माननीय सरपंच सौ. शालन मुळे, उपसरपंच जालिंदर वांदरे, ग्रामपंचायत सदस्य भागवत गिरी, सुनील बन, राजेंद्र बन, भागवत पुरी, सदाशिव अष्टेकर तसेच इतर शेतकरी बांधव उपस्थित होते.

पुण्यश्लोक राजमाता अहिल्यादेवींच्या ३०९ व्या जयंतीनिमित्त चोंडीत दिग्गजांची मांदियाळी; माजी आ.भीमराव धोंडे यांनी घेतली सुनेत्रावहिनी पवारांची सद्विच्छा भेट

■ आधी (प्रतिनिधी)

जामखेड तालुक्यातील चोंडी येथे पुण्यश्लोक, राजमाता अहिल्याबाई होळकर यांच्या ३०९ व्या. जयंतीनिमित्त त्यांचे जन्मगाव असलेल्या जामखेड तालुक्यातील चोंडी येथे आज राज्यभरातील दिग्गजांची मांदियाळी पाहायला मिळाली. या मंगलमय आणि ऐतिहासिक औचित्यावर राज्याचे उपमुख्यमंत्री ना. अजितदादा पवार यांच्या पत्नी तथा खा. सुनेत्रावहिनी पवार यांनी चोंडी येथे उपस्थित राहून राजमातेला विनम्र अभिवादन केले. यावेळी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे ज्येष्ठ नेते तथा माजी आमदार भीमराव धोंडे यांनी सुनेत्रावहिनी पवार यांची सद्विच्छा भेट घेतली व विविध विषयांवर त्यांच्याशी महत्त्वपूर्ण चर्चा केली. या विशेष भेटीप्रसंगी माजी अध्यक्ष डॉ. शिवाजी राऊत आणि ज्येष्ठ पत्रकार



उत्तम बोडखे हे उपस्थित होते.

राजमाता अहिल्यादेवी होळकर यांचा जयंती महोत्सव चोंडी येथे दरवर्षी अत्यंत भक्तीभावत आणि उत्साहात साजरा केला जातो. यावर्षी ३०९ व्या. जयंतीचे

विशेष महत्त्व असल्याने अनेक राजकीय व सामाजिक क्षेत्रातील मान्यवरांनी चोंडीत हजेरी लावली. खासदार सुनेत्रावहिनी पवार यांनी अहिल्यादेवींच्या स्मारकाचे दर्शन घेतल्यानंतर माजी आमदार भीमराव धोंडे यांनी त्यांची

सद्विच्छा भेट घेतली. या भेटीदरम्यान उभयतांमध्ये मतदारसंघातील विविध प्रलंबित विकासकामे, सामाजिक प्रश्न आणि आगामी काळातील घोरणात्मक निर्णय यावर अत्यंत खेळीमेळीच्या वातावरणात व सकारात्मक चर्चा झाली. माजी आमदार भीमराव धोंडे यांचा डॉ.डा. जनसंपर्क आणि तळागाळातील कार्यकर्त्यांशी असलेली नाळ यामुळे वरिष्ठ नेत्यांसोबतची त्यांची ही भेट स्थानिक आणि राजकीय पातळीवरही विशेष महत्त्वाची मानली जात आहे.

ज्येष्ठ पत्रकार उत्तम बोडखे आणि डॉ. शिवाजी राऊत यांच्या उपस्थितीत पार पडलेली ही सविस्तर चर्चा राजकीय वर्तुळातही लक्षवेधी ठरली आहे. राजमातेच्या जयंतीसारख्या पवित्र दिवशी विकास आणि समाजकारणाबाबत झालेल्या या विचारमंथनाचे उपस्थितांकडून स्वागत करण्यात आले.



सिरसाळा पोलीसांचा कायदा-सुव्यवस्था मजबूत करण्यावर भर 40 पोलीस पाटलांची विशेष बैठक ; "गाव सुरक्षित तर समाज सुरक्षित"

■ सिरसाळा | प्रतिनिधी

गावपातळीवर कायदा व सुव्यवस्था अधिक सक्षम करण्याच्या उद्देशाने सिरसाळा पोलीस ठाण्याच्या वतीने सर्व पोलीस पाटलांची विशेष बैठक आयोजित करण्यात आली. आज सायंकाळी 6.30 ते 7.35 वाजेदरम्यान झालेल्या या बैठकीत पोलीस प्रशासनाने विविध महत्त्वाच्या विषयांवर मार्गदर्शन करत पोलीस

पाटलांना सतर्क राहण्याच्या सूचना दिल्या.

पोलीस ठाण्याचे प्रभारी सहाय्यक पोलीस निरीक्षक बी. बी. राठोड, पोलीस उपनिरीक्षक संजयकुमार राठोड, सर्व बीट अंमलदार, गोपनीय अंमलदार तसेच हद्दीतील 40 महिला व पुरुष पोलीस पाटील उपस्थित होते. बैठकीत गावांमध्ये सुरू असलेले अवैध धंदे, देशी-विदेशी दारू विक्री, हातभट्टी, चोरी, घरफोडी, अवैध वाळू उपसा, महिला

व बालकांवरील अत्याचार यांसारख्या गंभीर गुन्ह्यांची माहिती तात्काळ पोलीसांना देण्याचे आवाहन करण्यात आले. तसेच विनापरवाना उभारण्यात येणारे पुतळे, चौक, झेंडे व चबुतरे यामुळे सामाजिक तणाव निर्माण होऊ शकतो, याबाबत अगाऊ माहिती देण्याच्या सूचना देण्यात आल्या. गावातील प्रमुख चौक, प्रवेश व निर्गमन मार्गावर दर्जेदार सीसीटीव्ही कॅमेरे बसविण्यासाठी सरपंच व ग्रामसेवकांशी

समन्वय साधण्याचे निर्देशही देण्यात आले. आगामी सण-उत्सव, मिरवणुका आणि खाजगी कार्यक्रमांमध्ये डीजे व तत्सम ध्वनिक्षेपकांचा वापर होणार नसल्याची दक्षता घेण्यास सांगण्यात आले.

याशिवाय पावसाळ्यातील संभाव्य आपत्ती, पुरस्थिती आणि नागरिकांच्या सुरक्षेबाबत आवश्यक खबरदारीवर चर्चा करण्यात आली. पोलीस पाटलांची भूमिका, अधिकार, जबाबदाऱ्या आणि कर्तव्ये

याविषयी सविस्तर मार्गदर्शन करण्यात आले. तसेच त्यांच्या विविध शंकांचे निरसन करून पोलीस व गावपातळीवरील प्रशासन यांच्यातील समन्वय अधिक बळकट करण्यावर भर देण्यात आला.

"गाव सुरक्षित तर समाज सुरक्षित" या उद्देशाने आयोजित या बैठकीत कायदा व सुव्यवस्था राखण्यासाठी पोलीस पाटलांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असल्याचे पोलीसांनी स्पष्ट केले.

आष्टीचे सुपुत्र अशोक स्वामी यांना राज्यस्तरीय 'साई जीवनगौरव पुरस्कार' जाहीर; ३ मे रोजी शिर्डीत होणार गौरव

■ आष्टी प्रतिनिधी:

येथील प्रसिद्ध 'स्वामी बँड'चे सर्वेसर्वा आणि ज्येष्ठ स्वातंत्र्यसेनानी श्री. गुरुलिंग स्वामी जिबकाटे यांचे सुपुत्र श्री. अशोक गुरुलिंग स्वामी यांना या वर्षाचा प्रतिष्ठित राज्यस्तरीय 'साई जीवनगौरव पुरस्कार' जाहीर झाला आहे. श्री साईबाबा संस्थान शिर्डी यांच्या सहकार्याने आणि लोककलावंत सांस्कृतिक कला विचारमंच महाराष्ट्र राज्याचे संस्थापक-अध्यक्ष मा. श्री. गवनेरजी सरोदे साहेब यांच्या अध्यक्षतेखाली अनेक मान्यवरांच्या उपस्थितीत येथे ३ मे २०२६ रोजी सकाळी नऊ

वाजता शिर्डी येथील श्री साई मंदिर, गेट नंबर ३ येथे हा सोहळा अत्यंत उत्साहात संपन्न होणार आहे. लोककलावंत आणि त्यांच्या कलेचा सन्मानपूर्वक गौरव करण्यासाठी ही संस्था गेल्या अनेक वर्षांपासून हा पुरस्कार देत आहे.

पुरस्कार विजेते श्री. अशोक स्वामी यांना हा कलावारसा त्यांच्या वडिलांकडून मिळाला आहे. सन १९५० मध्ये त्यांच्या वडिलांनी स्वातंत्र्यसेवेचा एक भाग म्हणून सुरू केलेल्या 'नवभारत ट्रॉस बँड' हा वटवृक्ष आज त्यांची तिसरी पिढी अत्यंत अभिमानाने जोपासत आहे. आज हा बँड संपूर्ण महाराष्ट्रात 'स्वामी बँड आष्टी' म्हणून



प्रसिद्ध आहे. २०१९-२० च्या लॉकडाऊन काळात अनेक कलावंतांवर उपासमारीची वेळ आली, ज्याची धा आजही कायम आहे; परंतु कलावंत

कधीही हार मानत नाहीत. शेवटच्या श्वासापर्यंत पोटासाठी संघर्ष करत स्वतःसोबतच इतर कलावंतांच्या पोटाची काळजी घेण्याचा संस्कार अशोक स्वामी यांनी आपल्या वडिलांकडून घेतला असून तो त्यांनी आजही जिवंत ठेवला आहे.

श्री. अशोक स्वामी यांनी आजवर अनेक राज्यस्तरीय स्पर्धांमध्ये भाग घेऊन आपल्या कलेचा डंका वाजवला आहे. पुणे येथे लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांच्या जयंतीनिमित्त आयोजित समस्त महाराष्ट्र राज्य कलावंतांच्या स्पर्धेत त्यांनी पुण्याच्या जगप्रसिद्ध 'इंटरनॅशनल प्रभात बँड' साखळा मातबर प्रतिस्पर्ध्याला मात देत सलग

दोन वर्षे प्रथम पारितोषिक पटकावले होते. हा पुरस्कार त्यांना स्व. अजितदादांच्या हस्ते प्रदान करण्यात आला होता. या स्पर्धेत त्यांनी आपले सहकारी मित्र श्री. बन्सी यांच्या साथीने 'कुहू कुहू बोले कोयलिया' हे अप्रतिम गीत कलारनेतवर सादर करून प्रेक्षक आणि परीक्षकांची मने जिंकली होती. पुढे स्वाइन फ्लूच्या प्रसारामुळे या स्पर्धा बंद झाल्या.

आजच्या आधुनिक काळात डिजे आणि डॉल्बीच्या विळख्यामुळे पारंपरिक लोककलावंतांवर उपासमारीची वेळ आली आहे. अशा परिस्थितीत राज्य शासनाने या कलावंतांच्या

हालापेक्षा लक्षात घेऊन त्यांना कायमस्वरूपी रोजगार किंवा जोडधंदा उपलब्ध करून दिल्यास, कलावंतांना उपासमारीच्या राक्षसापासून वाचवता येईल आणि ते ही कला अधिक जोमाने जोपासू शकतील, अशी भावनाही या निमित्ताने व्यक्त होत आहे. श्री. अशोक स्वामी यांना हा जीवनगौरव पुरस्कार जाहीर झाल्यामुळे त्यांच्या कलेचा आणि संघर्षाचा शिर्डी येथे यथोचित सन्मान होणार असून, या बहुमानाबद्दल संपूर्ण आष्टी परिसरातून त्यांच्यावर कौतुकाचा वर्षाव होत आहे व आष्टीकरांची मान अभिमानाने उंचावली आहे.



चनई येथे पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर जयंती उत्साहात साजरी

■ अंबाजोगाई प्रतिनिधी :-

दिनांक ३१ मे २०२६ चनई येथे लोकमाता, राजमाता पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांची जयंती उत्साहपूर्ण वातावरणात साजरी करण्यात आली. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून पुण्यहार अर्पण करण्यात आला व उपस्थितांनी त्यांना विनम्र अभिवादन केले.

यावेळी गावच्या सरपंच रोहिणी सावरे, उपसरपंच अनिल शिंदे, ग्रामसेवक देशमुख साहेब, बाटीचे समतादत्त व्यंकटेश जोशी यांच्यासह गावातील नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. मान्यवरांनी अहिल्यादेवी होळकर यांच्या कार्याचा गौरव करत त्यांच्या न्यायप्रियता, लोककल्याणकारी दृष्टीकोन आणि आदर्श प्रशासनाचा वारसा समाजासाठी प्रेरणादायी असल्याचे सांगितले.

वक्त्यांनी आपल्या मनोगतातून

सांगितले की, पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांनी प्रजाहिताला सर्वोच्च स्थान देत पारदर्शक व लोकाभिमुख प्रशासनाचा आदर्श निर्माण केला. समाजहित, धर्मकार्य आणि जनसेवेच्या माध्यमातून त्यांनी इतिहासात अजरामर स्थान मिळविले असून त्यांचे कार्य आजही प्रेरणादायी आहे.

कार्यक्रमास गावातील महिला, युवक व ज्येष्ठ नागरिकांनी उत्स्फूर्त उपस्थिती दर्शविली. कार्यक्रम उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला.

चनई येथे पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर जयंती उत्साहात साजरी

■ अंबाजोगाई प्रतिनिधी :-

दिनांक ३१ मे २०२६ चनई येथे लोकमाता, राजमाता पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांची जयंती उत्साहपूर्ण वातावरणात साजरी करण्यात आली. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांच्या प्रतिमेचे पूजन करून पुण्यहार अर्पण करण्यात आला व उपस्थितांनी त्यांना विनम्र अभिवादन केले.

यावेळी गावच्या सरपंच रोहिणी सावरे, उपसरपंच अनिल शिंदे, ग्रामसेवक देशमुख साहेब, बाटीचे समतादत्त व्यंकटेश जोशी यांच्यासह गावातील नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. मान्यवरांनी अहिल्यादेवी होळकर यांच्या कार्याचा गौरव करत त्यांच्या न्यायप्रियता, लोककल्याणकारी दृष्टीकोन आणि आदर्श प्रशासनाचा वारसा समाजासाठी प्रेरणादायी असल्याचे सांगितले.

वक्त्यांनी आपल्या मनोगतातून

सांगितले की, पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांनी प्रजाहिताला सर्वोच्च स्थान देत पारदर्शक व लोकाभिमुख प्रशासनाचा आदर्श निर्माण केला. समाजहित, धर्मकार्य आणि जनसेवेच्या माध्यमातून त्यांनी इतिहासात अजरामर स्थान मिळविले असून त्यांचे कार्य आजही प्रेरणादायी आहे. कार्यक्रम गावातील महिला, युवक व ज्येष्ठ नागरिकांनी उत्स्फूर्त उपस्थिती दर्शविली. कार्यक्रम उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला.

आयसीसीच्या निर्णयामुळे क्रिकेट बदलणार, खेळातली चुरस आणखी वाढणार

■ दुबई : वृत्तसंस्था

आयसीसीने क्रिकेटच्या निवडक नियमांमध्ये बदल करण्याचा निर्णय घेतला आहे. या बदलांमुळे क्रिकेटमधील चुरस आणखी वाढणार आहे.



कसोटी क्रिकेटमध्ये दोन्ही संघांच्या कर्णधारांची संमती असल्यास सामना सुरू असताना लाल चेंडूऐवजी गुलाबी चेंडू वापरता येणार आहे. अपुऱ्या प्रकाशामुळे वाया जाणारा वेळ कमी करण्यासाठी आयसीसीने हा नवा नियम केला आहे. कसोटी सामन्यात अपुऱ्या प्रकाशामुळे सामन्यात व्यत्यय आला तर दोन्ही संघांच्या कर्णधारांच्या संमतीने पुरेसा प्रकाश येईपर्यंत अथवा दिवसाचा खेळ संपेपर्यंत लालऐवजी गुलाबी चेंडू वापरता येणार आहे. आयसीसीचा नवा नियम फ्लडलाइट्सने सुसज्ज असलेल्या मैदानांमध्ये पारंपरिक कसोटी सामन्यांना लागू होणार आहे. दिवस-रात्र सामने गुलाबी चेंडूने खेळले जाणे सुरूच राहील. तसेच आयसीसीने एमसीसीच्या सहकार्याने प्रकाश तंत्रज्ञानावरील संशोधनासाठी निधी देण्याच्या योजनेलाही सहमती दर्शवली आहे.

आयसीसीच्या आणखी एका नव्या नियमानुसार एकदिवसीय आणि टी२० क्रिकेटमध्ये ड्रिक्स ब्रेक दरम्यान मुख्य प्रशिक्षक किंवा निवडक कर्मचाऱ्यांना मैदानावर येण्याची परवानगी मिळणार

आहे. आतापर्यंत, फक्त ड्रिक्स हाताळणारे खेळाडूच ड्रिक्स रूममधून संदेश पाठवू शकत होते. या व्यतिरिक्त टी२०आंतरराष्ट्रीय सामन्यांमध्ये आता दोन डावांच्या मध्ये १५ मिनिटांचा ब्रेक असेल आणि खेळ पुन्हा सुरू झाल्यावर फ्लडजांना तयार राहणे लागेल. या निर्णयामुळे सामने लवकर संपण्यास मदत होणार आहे. आयसीसीने लेग साईड वॉईड ट्रायललाही मंजुरी दिली आहे. तसेच हॉक आय तंत्राची मदत घेऊन बॉलिंग अॅक्शनवर आलेल्या आक्षेपांविषयी निर्णय देण्याचा निर्णय घेतला आहे. या व्यतिरिक्त आयसीसीने जून जुलैएवजी यंदा १४ ते २८ फेब्रुवारी २०२७ दरम्यान महिला चॅम्पियन्स ट्रॉफी स्पर्धेचे आयोजन करण्याचा निर्णय घेतला आहे. तसेच दहा संघांना सोबत घेऊन वीमेन्स इमर्जिंग नेशन्स ट्रॉफी २०२६ या स्पर्धेचे आयोजन करण्याचे नियोजन सुरू केले आहे.

आयसीसीने कॅनडाच्या क्रिकेट बोर्डाचे सदस्यत्व बरखास्त केले आहे. भ्रष्टाचार प्रकरणी आयसीसीने ही कठोर कारवाई केली आहे.

परळी ते घाटनांदूर रेल्वे ट्रॅकवर अज्ञात पुरुषाचा मृतदेह; ओळख पटवण्याचे परळी ग्रामीण पोलिसांचे आवाहन



■ परळी वैजनाथ (प्रतिनिधी)

परळी ते घाटनांदूर रेल्वे ट्रॅकवर लॅडेवाडी (ता. परळी वैजनाथ) शिवारात एका अज्ञात पुरुषाचा मृतदेह आढळून आल्याने परिसरात खळबळ उडाली आहे. या मृतदेहाची अद्याप ओळख पटलेली नसून, नागरिकांनी ओळख पटवण्यास मदत करावी, असे आवाहन परळी ग्रामीण पोलीस ठाण्याच्या वतीने करण्यात आले आहे.

मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, लॅडेवाडी शिवारातील रेल्वे ट्रॅकवर एका पुरुषाचा मृतदेह पडलेला असल्याचे स्थानिक नागरिकांच्या निदर्शनास आले. त्यांनी तातडीने याची माहिती परळी ग्रामीण पोलीसांना दिली. पोलीसांनी घटनास्थळी धाव घेत पंचनामा केला असून पुढील तपास सुरू आहे.

मृताचे वर्णन खालीलप्रमाणे आहे

■ वय: अंदाजे ३५ ते ४० वर्षे

■ पोशाख: अंगात चॉकलेटी आणि पांढऱ्या रंगाचा फुल बाद्दांचा चेक्स शर्ट, निळ्या रंगाची जीन्स पॅन्ट.
■ इतर वस्तू: आकाशी रंगाची डिक्सी स्कॉट (Dixy Scott) कंपनीची अंडवेअर, खिशात लाल चेक्स असलेला रमाल.

पायात लेस नसलेले (विदाऊट लेस) हिरव्या-पांढऱ्या रंगाचे बूट.
पोलीसांचे आवाहन : या वर्णनाच्या व्यक्तीबाबत कोणालाही काही माहिती असल्यास, किंवा हा कोणाचा नातेवाईक अथवा ओळखीचा असल्यास त्यांनी तातडीने परळी ग्रामीण पोलीस ठाण्याशी संपर्क साधावा.

■ संपर्क अधिकारी: १) पोलीस निरीक्षक

एम. ए. सय्यद - मो. क्र. 8793931595

■ २) सपोनि सदानंद मॅडके - मो. क्र. 7447554607

मुलींसाठी होस्टेल, प्रवेश सुरू

(२०२६-२७)

महाविद्यालयीन विद्यार्थिनी, MPSC स्पर्धा परीक्षेची तयारी करणाऱ्या व नोकरी करणाऱ्या महिलांसाठी

★ द्विन शेअरिंग उपलब्ध ★

सुरक्षित व स्वच्छ होस्टेल सर्व आवश्यक सुविधांसह

२४x७ सीसीटीवी सुरक्षा

पौष्टिक मेस

वायफाय सुविधा

वाचन कक्ष

लॉन्ड्री सुविधा

आरओ पाणी

फी

₹4,500/-

पासून दरमहा

★★★

मर्यादित जागा

आजच प्रवेश घ्या!

★★★

संपर्क

9371063482

8626061351

एस बी के छात्रालय (होस्टेल)

नांदेड सिटी, पवार पब्लिक स्कूलसमोर, जनरंजनी बिल्डिंग जवळ, सिंघड रोड, पुणे - 411041

सुरक्षित परिसर
स्वच्छ व शांत वातावरण
अनुभवी व्यवस्थापन
२४x७ मदत उपलब्ध

..... ❁ तुमची सुरक्षितता, आमची प्राथमिकता ❁

बटाटे काळे होण टाळण्यासाठी काय कराल?

स्वयंपाक करणं जाम मोटं काम. हे काम ज्या पुरुष आणि स्त्रियांना जमत त्यांच्या हाती मोठी कला असते म्हणे. पण स्वयंपाक करताना अनेक कटकटीही असतात. सगळं साहित्य जमवायचं. भाज्या कापायच्या, सगळं ताज आहे की नाही याची खात्री करायची. मग ते सगळं नीटपणे शिजवायचं. आणि सगळी काळजी घेत डिश बनवायची.

पण अनेक पदार्थ असेही असतात की ते फार काळ उघड्यावर ठेवले तर ते खराब होतात. उदाहरणार्थ सफरचंद कापून फार वेळ उघड्यावर ठेवले तर लाल पडतं. तसंच बटाटे कापून फार वेळ उघड्यावर ठेवले तर काळे पडतात.

बटाटा हा आपल्या जवळपास सगळ्याच डिशेसमवेत वापरला जात असल्याने तो कापून काळा पडू नये म्हणून वापरायच्या टिप्स

● बटाटे कापले की ते एका भांड्यात पाणी घेऊन त्यात बुडवून ठेवावे. या पाण्यात लिंबाचे दोन चार थेंब पिळले की बटाट्याचा पांढरा रंग कायम राहतो. क्विनेगरचाही वापर करता येतो.

● जर बटाट्याचे हे तुकडे दुसऱ्या दिवशी वापरायचे असतील तर ते पाण्यात भिजवून फ्रीजमध्ये ठेवावेत

● जर बटाटे उकडलेले असतील तर ते तुकडे थंड पाण्यात ठेवून फ्रीजमध्ये ठेवले तरी ते काळे न पडता चांगले सफेद राहतात.

● नेहमी स्वयंपाकाची सवय असणाऱ्यांना अशा बऱ्याच किचन टिप्स आधीपासूनच माहीत असतात. पण नुकतेच स्वयंपाक करू लागलेल्यांना या छोट्या छोट्या पण महत्त्वाच्या गोष्टी माहीती नसल्या तर गडबड होते.

● बाहेरगावी राहावं लागलं तर ही परिस्थिती येण्याची शक्यता जास्त. त्यामुळे तैयार रहनेका!



भाज्या धुताना ही काळजी घ्यायला हवी

मेथीची भाजी खाल्ल्याने जळगावमध्ये एका महिलेचा मृत्यू झाल्याची घटना नुकतीच घडली आहे. या महिलेने खाल्लेल्या मेथीवर किटकनाशके फवारली होती. त्यामुळेच विषबाधा होऊन तिचा मृत्यू झाल्याचे प्राथमिक अहवालामध्ये समोर आले आहे. या प्रकरणात फळभाज्यांवर फवारल्या जाणाऱ्या किटकनाशकांमुळे होणाऱ्या विषबाधेचा मुद्दा नव्याने चर्चेत आला आहे. याआधीही पुण्यात भोपळ्याचा रस प्यायल्याने एका महिलेचा मृत्यू झाला होता. फळे किंवा भाज्यांवर ते टीकण्यासाठी किंवा कीड लागू नये म्हणून कीटकनाशके फवारली जातात. मात्र या कीटकनाशकांमुळे आरोग्यावर विपरीत परिणाम होत असल्याचे आपण पाहतो. हे परिणाम काही वेळा इतके गंभीर असतात की त्यामुळे व्यक्तीचा जीवही जाण्याची शक्यता असते. त्यामुळे भाज्या करताना त्या योग्य पद्धतीने धुवायला हव्यात. पाहूयात भाज्या धुताना कोणती काळजी घ्यावी...

● फळे आणि भाज्या वाहताना नळ्याच्या पाण्याखाली धुतल्याने त्यांच्यावरील कीटकनाशके संपूर्णपणे निघून जात नसली, तरी काही प्रमाणात हटविली जाऊ शकतात.

● वाहत्या पाण्याखाली फळे किंवा भाज्या हाताने चोळून किंवा एखाद्या नरम ब्रशने धुणे आवश्यक आहे.

● मोठ्या भांड्यामध्ये पाणी आणि क्विनेगर एकत्र करावे. तीन भाग पाणी असल्यास एक भाग क्विनेगर घ्यावे. ह्या मिश्रणामध्ये भाज्या आणि फळे थोडा वेळ बुडवून ठेवावीत.

● भाजी धुण्यासाठी मोठे आणि हळदीचा वापरही अतिशय उपयुक्त ठरतो. त्यामुळे भाजीवर लहानशी कीड असेल किंवा किटकनाशके असतील तर ती निघून जाण्यास मदत होते.

● पालेभाज्या किंवा काही फळभाज्या धुण्याआधी त्या काही काळ साधा पाण्यात भिजवून ठेवायला. त्यामुळे त्यावरील रसायने निघून जाण्यास मदत होते.



सूर्याचे ७ शक्तिशाली मंत्र जपल्याने सर्व इच्छा पूर्ण होतात, रविवारी कोणत्याही एका मंत्राचा जप करा

ग्रहांचा राजा मानला जाणारा सूर्य हा हिंदू धर्मातील पाच देवांपैकी एक मानला जातो. ते जीवनातील आदर आणि यशाचे घटक देखील मानले गेले आहेत. आठवड्यातील प्रत्येक दिवस कोणत्या ना कोणत्या देवाला समर्पित असतो. तसेच रविवारी सूर्यदेवाची पूजा केली जाते. असे मानले जाते की रविवारी सूर्यदेवाला समर्पित काही विशेष मंत्रांचा जप केल्यास व्यक्तीच्या जीवनातील सर्व मनोकामना पूर्ण होतात. आज आम्ही तुम्हाला अशाच काही मंत्रांबद्दल सांगणार आहोत. या 7 शक्तिशाली मंत्रांपैकी ज्याचा उच्चार तुम्ही

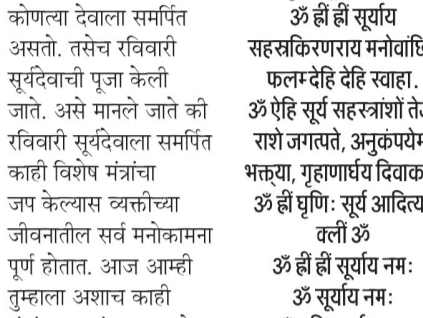
अचूकपणे करू शकता आणि बरोबर लक्षात ठेवू शकता, त्यापैकी एकाचा रविवारी जप करावा. सूर्यदेव तुमच्या सर्व मनोकामना पूर्ण करतील.

सूर्यदेव मंत्र
ॐ धृणि सूर्यः आदित्यः ॐ ह्रीं ह्रीं सूर्याय सहस्रकिरणाय मनोवाञ्छित फलम् देहि देहि स्वाहा.
ॐ ऐहि सूर्य सशस्त्राशो तेजो राशे जगत्या, अनुकंपयेमां भक्त्या, गृहाणार्थं दिवाकरः ॐ ह्रीं धृणिः सूर्य आदित्यः वलीं ॐ ह्रीं ह्रीं सूर्याय नमः ॐ सूर्याय नमः ॐ धृणि सूर्याय नमः धार्मिक शास्त्रांमध्ये सूर्याला

प्रभावशाली ग्रह मानले गेले आहे. म्हणूनच सूर्याला ग्रहांचा राजा असेही म्हणतात. सूर्य हा ऊर्जा आणि आत्मा यांचा कारक आहे. असे म्हटले जाते की जर कुंडलीत सूर्य मजबूत स्थितीत असेल आणि शुभ ग्रहांच्या प्रभावाखाली असेल तर अशी व्यक्ती राजासारखी असते. सूर्याभिमुख व्यक्ती जीवनात उच्च स्थान प्राप्त करून मान-सन्मान प्राप्त करतो असे म्हणतात.

रविवारी करा हा उपाय (रविवार उपाय)

- रविवारी भगव्या रंगाचे कपडे घालावेत.
- शक्य असल्यास रविवारी उपावास ठेवा आणि सूर्यदेवाची पूजा करा.
- सूर्यदेवाची कृपा होण्यासाठी रविवारी गुळ, लाल फुले, तांबे, गहू इत्यादींचे दान करावे.
- माणिक रत्नाने सूर्य मजबूत होतो. त्यामुळे कुंडलीत कमकुवत रवि असलेल्या लोकांनी रुबी धारण करावे.
- रविवारी बेल मुळ धारण करून एक मुखी रुद्राक्ष धारण करावा. यामुळे जीवनात आनंद आणि लाभ मिळतं.



वर्ष 2026 मध्ये स्मार्टफोनचा वापर आणि तंत्रज्ञान पूर्णपणे बदलले आहे. आजकाल मोबाईलमध्ये आधुनिक एअर फोचर्स, हाय रिझोल्यूशन कॅमेरा आणि क्लाउड बॅकअपची सुविधा सहज उपलब्ध असते. मात्र, तरीही फोनमधील लोकल स्टोरेजची गरज अजिबात कमी झालेली नाही. त्यामुळे नवीन फोन घेताना योग्य अंतर्गत मेमरी निवडणे अत्यंत महत्त्वाचे बनले आहे. चला तर मग जाणून घेऊया.

१२८ जीबी की २५६ जीबी? नवीन फोन नेमका किती स्टोरेजचा घ्यावा?



नावा मोबाईल खरेदी करताना बहुतांश ग्राहक 128 जीबी की 256 जीबी स्टोरेज घ्यावे, या संभ्रमात पडतात. चुकीचा पर्याय निवडल्यास नंतर स्टोरेज फुल होण्याची समस्या निर्माण होते आणि पश्चात्तप करावा लागतो. तुमच्या रोजच्या वापरासाठी आणि गरजांसाठी या दोन्हीपैकी कोणता मेमरी व्हेरिएंट सर्वोत्तम ठरेल, याचे सविस्तर विश्लेषण येथे दिले आहे.

128 जीबी स्टोरेज कोणता योग्य आहे?

तुम्ही सोशल मीडिया, व्हॉट्सअप, यूट्यूब आणि लाइट फोटोग्राफीसारख्या सामान्य कामांसाठी फोनचा वापर करत असाल तर 128 जीबी स्टोरेज आपल्यासाठी पुरेसे असू शकते. जे युजर्स बरेच गेम डाउनलोड करत नाहीत आणि क्लाउड स्टोरेज वापरत नाहीत त्यांना फारशी समस्या येत नाही. तथापि, आजकाल अँड्रॉइड सिस्टम, एअर फोचर्स आणि प्रो-इन्स्टॉल अँस पूर्वोपेक्षा जास्त जागा व्यापतात.

256 जीबी नवीन आवश्यकता का बनत आहे?

2026 मध्ये, 256 जीबी स्टोरेज वेगाने नवीन मानक बनत आहे. आता स्मार्टफोन कॅमेरे 4के आणि 8के व्हिडिओ रेकॉर्डिंगला सपोर्ट करतात, ज्यात खूप मोठा फाईल आकार आहे. याशिवाय एअर एडिटिंग टूल्स, हाय ग्राफिक्स गेम्स आणि ऑफलाइन कंटेंटही अधिक स्टोरेजची मागणी करतात. अशा परिस्थितीत, 256 जीबी मॉडेल पर्याय मानला जाईल. हे केवळ भविष्यासाठीच अधिक सुरक्षितच नाही, तर एअर फोचर्स आणि मोठ्या अॅप्सच्या युगात एक चांगला अनुभव देखील देते. त्याच वेळी, 128 जीबी आता एन्ट्री-लेव्हल स्टोरेजचे महत्त्व आपण देखील वाढले आहे. जर तुम्ही कॅटेट क्रिएटर असाल, अधिक फोटो आणि व्हिडिओ शूट करत असाल किंवा जास्त काळ फोन बदलू इच्छित नसाल तर 256 जीबी हा एक सुरक्षित पर्याय मानला जातो.

या फोनच्या वेगवान परिणाम होतो का?

बऱ्याच लोकांना असे वाटते की स्टोरेज केवळ फायली

मधील निवड पूर्णपणे युजर्सच्या गरजा आणि बजेटवर अवलंबून असते. जर आपण चट्ट बजेटवर असाल आणि वापर सामान्य असेल तर 128 जीबी अद्याप एक चांगला पर्याय असू शकतो. पण जर तुम्हाला 3 ते 5 वर्ष फोन वापरायचा असेल, तर सामान्य आणि व्हिडिओ ठेवायचे असतील किंवा एअर फोचर्सचा भरपूर वापर करायचा असेल तर 256 जीबी हा अधिक शहाणपणाचा निर्णय ठरू शकतो. कधीकधी सुरुवातीला थोडे अधिक पैस खर्च केल्याने आपण स्टोरेज पूर्ण आणि टाटा पुन्हा हटविण्याचा त्रास वाचू शकता. म्हणूनच, फोन खरेदी करताना, केवळ कॅमेरा आणि प्रोसेसरच नव्हे तर स्टोरेजची आवश्यकता देखील गंभीरपणे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.

अस्थिमज्जा विकारावर ग्रीन टी उपयुक्त

अस्थिमज्जेची संवाधित मल्टिपल मायलोमा व अमायलॉयडोसिस या रोगांमध्ये ग्रीन टीमधील संयुग गुणकारी ठरते. असे दिसून आले आहे. वॉशिंग्टन विद्यापीठातील संशोधनानुसार एपिगॅलॉकॅटेचीन ३ गॅलेट हे संयुग पॉलिफेनॉल गटातील असून ती ग्रीन टीच्या पानांमध्ये आढळून येते. ते मल्टिपल मायलोमा व अमायलॉयडोसिस या रोगांनी प्रसक्त असलेल्या रुग्णांना उपकारक ठरते. लाइट चैन अमायलॉयडोसिस या रोगात शरीराच्या एका भागातील प्रतिपिंड विविध अवयवांमध्ये पसरतात, त्यात हृदय व मूत्रपिंडाचा समावेश असतो. यात लाइट चैन अमायलॉयडोसिसचा उलगडा आवश्यक होता व त्यावर ग्रीन टीमधील संयुग कसे काम करते हे समजते. असे वॉशिंग्टन विद्यापीठाचे प्राध्यापक जॉन बिशके यांनी म्हटले आहे. लाइट चैन अमायलॉयडोसिस अस्थिमज्जा रोगाच्या रुग्णांमधून वेगळे काढले गेले. व नंतर त्यावर ग्रीन टीमधील संयुगाचे वेगवेगळे प्रयोग करण्यात आले. एपिगॅलॉकॅटेचीन ३ गॅलेट या संयुगाचा परिणाम पार्किन्सन व अल्झायमर या रोगांमध्ये तपासण्यात आला. त्यात दोन्ही रोगांत साचत जाणाऱ्या घातक प्रथिनांना हे संयुग अटकाव करते. असे दिसून आले. लाइट चैन अमायलॉयडोसिसची पुनरावृत्ती व त्यांचे साचत जाणे यात थांबवले जाते.

समर स्पेशल

आंब्याचे पुडींग

साहित्य:- 3 आंबे, 1/2 लीटर दूध, 1 लहान फॅकेट स्ट्रॉबेरी इसेस, कस्टर्ड पावडर 2-3 चमचे, 1/2 कप साखर, बदाम, काजू, पिस्ता, चेरी.

कृती:- प्रथम आंब्याची साले काढून बारीक तुकडे करा व साधारण हलक्या हाताने एकदाच कुस्करून ठेवा. दुधात साखर, स्ट्रॉबेरी इसेस व कस्टर्ड पावडर टाकून चांगले एकजीव करा. गॅसवर मिश्रणाचे भांडे ठेवून ढवळून दाट करा. कुठळ्या होऊ देऊ नका. मिश्रण थंड झाल्यावर त्यात आंब्याचा गर घालून हलक्या हाताने ढवळा. सर्व सुक्या मेवा, चेरी घालून भांडे फ्रीजमध्ये ठेवा. चांगले सेट झाल्यावर पुडिंग काचेच्या बाऊलमध्ये टाकून सर्व करा.

त्वचेचे आणि केसांचे सौंदर्य वाढवणारे

बहुउपयोगी मध

मध हे घरगुती उपचारासाठी नेहमी फायदेशीर आहे. लोकांना त्याचे महत्त्व समजत नाही. मध हे आरोग्यासाठी तसेच सौंदर्य वाढविण्यासाठी देखील फायदेशीर आहे. या तीन मागाने हे वापरा त्वचेचे आणि केसांचे सौंदर्य वाढतील मध अँटी बेक्टॅरियल आणि अँटिसेप्टिक घटकांनी समृद्ध आहे. हे डोव्यातील कोंडा मुक्त करण्यात मदत करतात. हे त्वचेला स्वच्छ करण्यात मदत करतात. मध कसे वापरायचे हे जाणून घेऊ या.

स्क्रब- त्वचेला एकसफालिकरण करणे खूप महत्त्वाचे आहे. दररोज स्क्रब केल्याने त्वचा कोरडी आणि कडक होते. अशा परिस्थितीत मध त्वचेला मॉइश्चराइज करण्यात मदत करते. या साठी कॉफी पावडरमध्ये साखर आणि मध मिसळून पेस्ट बनवा. ही पेस्ट शॉवर जेल मध्ये देखील मिसळू शकता. आणि बाँडी स्क्रब म्हणून देखील वापरू शकता.

केसांसाठी

फेस मार्स्क- चेहऱ्यावरील त्वचा मऊ आणि कोरडी करावयाची असल्यास मध पूर्णपणे मदत करते. या साठी एक केळीची आवश्यकता आहे. केळी मॅश करून मध मिसळून पेस्ट बनवा. या मध्ये गरजेप्रमाणे दूध देखील मिसळू शकता. चेहऱ्यावर ही पेस्ट लावा आणि दहा मिनिटे ठेवा. नंतर चेहरा थंड पाण्याने धुऊन घ्या. फरक लगेच दिसेल.

रेड वाइन रेड वाइन आपल्या हृदयासाठी फायदेशीर आहे परंतु दातांसाठी मुळीच नाही. ही आपल्या पाँढ्या रिसतला कमी करू शकतं.

डार्क सोडा डार्क सोडा दातांसाठी नेहमीच नुकसानदायक असतं, कारण यात कृत्रिम रंग मिसळलेला असतो. ज्या तापमानावर आपण याचे सेवन करता, तेही दातांना प्रभावित करतं.

वॉक कॉफी जर आपण आपल्या दिवसाची सुरुवात वॉक कॉफीने करत असाल तर ही आपल्या स्वच्छ दातांवर ड्राग लावण्यात सर्वात महत्त्वाची भूमिका निभावेल. शक्य असल्यास वॉक कॉफीचे सेवन कमी करावे आणि काही मात्रे दूध टाकून घ्यावे.

ब्लूबेरी ब्लूबेरी अँटी ऑक्सिडेंटने भरपूर असते, परंतु ही आपल्या दातांवर निळ्या रंगाचे ड्राग सोडते. तसेच क्रॅनबेरी ज्यूस पिण्याची सवयही दातांसाठी नुकसानदायक आहे.



दीर्घ श्वास घ्या आजाराला पळवा

आजच्या व्यस्त आणि धकाधकीच्या जीवनेतील मुळे लोकांना वेगवेगळ्या प्रकारच्या समस्या उद्भवू लागतात. या साठी योगा मध्ये अनेक आसन आणि योग असे आहेत ज्यामुळे अनेक आजार दूर करता येतात. या पैकी आहे दीर्घ श्वास. बऱ्याच आजारांना दीर्घ श्वास घेतल्यानेच दूर करू शकतो. परंतु आजच्या धावपळीच्या व्यस्तता काळात लोकांना दीर्घ श्वास घेण्यासाठी पुरेसा वेळ देखील नाही. जर आपण आपल्या व्यस्तता दिनचर्ये मधून थोडा वेळ काढून दीर्घ श्वासाचा सराव केला तर या मुळे झोपे देखील चांगली येते. परंतु दीर्घ श्वास घेण्यासह हे देखील माहीत असावे की हे करण्याची योग्य पद्धत काय आहे.

दीर्घ श्वासाची पद्धत - आरामात झोपून किंवा बसून हळू हळू नाकाने श्वास घेत आपल्या पोटात हवा भरून घ्या. नंतर हळू-हळू नाकाने श्वास सोडा. ही प्रक्रिया करताना आपला एक हात पोटावर आणि दुसरा हात छातीवर ठेवा. हळू-हळू श्वास घेताना पोटात हवा भरण्याची क्रिया अनुभवा. तसेच श्वास सोडताना पोटात जाणे अनुभवा.

हे लक्षात ठेवा- दीर्घ श्वास घेताना डोळे मिटून घ्या. सुरुवातीला घाईने नाही तर हळू-हळू दीर्घ श्वास घ्या. श्वास सोडण्याची आणि घेण्याची वेळे एकसारखी असावी. श्वास घेताना आणि सोडताना जास्त



या ५ वस्तू करतील आपले दात खराब

रेड वाइन रेड वाइन आपल्या हृदयासाठी फायदेशीर आहे परंतु दातांसाठी मुळीच नाही. ही आपल्या पाँढ्या रिसतला कमी करू शकतं.

डार्क सोडा डार्क सोडा दातांसाठी नेहमीच नुकसानदायक असतं, कारण यात कृत्रिम रंग मिसळलेला असतो. ज्या तापमानावर आपण याचे सेवन करता, तेही दातांना प्रभावित करतं.

वॉक कॉफी जर आपण आपल्या दिवसाची सुरुवात वॉक कॉफीने करत असाल तर ही आपल्या स्वच्छ दातांवर ड्राग लावण्यात सर्वात महत्त्वाची भूमिका निभावेल. शक्य असल्यास वॉक कॉफीचे सेवन कमी करावे आणि काही मात्रे दूध टाकून घ्यावे.

ब्लूबेरी ब्लूबेरी अँटी ऑक्सिडेंटने भरपूर असते, परंतु ही आपल्या दातांवर निळ्या रंगाचे ड्राग सोडते. तसेच क्रॅनबेरी ज्यूस पिण्याची सवयही दातांसाठी नुकसानदायक आहे.

पाणी पिण्याचे जाणून घ्या चमत्कारिक फायदे

सर्वाना कोल्ड्रक, ज्यूस, स्प्रू, चहा, कॉफी हे पेय पदार्थ आडवटव असणार. परंतु हे काही हीन घेता फक्त पाणी घ्या असे कोणी आपल्याला सांगितले तर कदाचित आश्चर्य होणार. पाणी पिण्याचे काय फायदे आहे आम्ही सांगत आहोत. चला तर मग जाणून घेऊ या.

● पाणी पिण्याचा सर्वात मोठा फायदा आहे की या मुळे आपण आपले वाढणारे वजन कमी करू शकता. आणि हे शक्य आहे फक्त 9 दिवसातच. आपण फक्त पाणी पिऊन आपले वजन कमी करू शकता जेवढी कॅलरी दररोज 8 किमी जाईंग केल्यावर कमी होते.

● मेटॅबॉलिझम वेगवान होते आणि ऊर्जेची पातळी देखील वाढते. जेणे करून आपण ऊर्जावान राहाल. सकाळच्या वेळी पाण्याचे चांगले प्रमाण घेतल्यावर



या ५ वस्तू करतील आपले दात खराब

रेड वाइन रेड वाइन आपल्या हृदयासाठी फायदेशीर आहे परंतु दातांसाठी मुळीच नाही. ही आपल्या पाँढ्या रिसतला कमी करू शकतं.

डार्क सोडा डार्क सोडा दातांसाठी नेहमीच नुकसानदायक असतं, कारण यात कृत्रिम रंग मिसळलेला असतो. ज्या तापमानावर आपण याचे सेवन करता, तेही दातांना प्रभावित करतं.

वॉक कॉफी जर आपण आपल्या दिवसाची सुरुवात वॉक कॉफीने करत असाल तर ही आपल्या स्वच्छ दातांवर ड्राग लावण्यात सर्वात महत्त्वाची भूमिका निभावेल. शक्य असल्यास वॉक कॉफीचे सेवन कमी करावे आणि काही मात्रे दूध टाकून घ्यावे.

ब्लूबेरी ब्लूबेरी अँटी ऑक्सिडेंटने भरपूर असते, परंतु ही आपल्या दातांवर निळ्या रंगाचे ड्राग सोडते. तसेच क्रॅनबेरी ज्यूस पिण्याची सवयही दातांसाठी नुकसानदायक आहे.



चहा किंवा कॉफी घेण्यापूर्वी पाणी का प्यावे?

अनेकांना ही सवय असे आपल्यापैकी अनेकजण करतात. सकाळी झोपेतून उठल्यावर चहा किंवा कॉफी घेतल्याशिवाय फ्रेश वाटत नाही. ही सवय चुकीची असल्याची जाणीव अनेकांना आहे. परंतु, रिकाम्या पोटी चहा किंवा कॉफी काहीही घेतल्यास आरोग्यावर सारखाच परिणाम होतो. हे खूप लोकांना माहीत नाही.

कॉफी किंवा चहा घेण्यापूर्वी ग्लासभर पाणी प्यावे, याची अनेकांना कल्पना नाही. सकाळी किंवा संध्याकाळी, चहा किंवा कॉफी घेण्याआधी थोडे पाणी अन्वश्य या. ही सवय आरोग्यदायी आहे.





दैनिक अतुल्य महाराष्ट्र

• बीड, मंगळवार 2 जून 2026

Last page

परळी नगर परिषदेचा नागरिकांच्या जीवाशी खेळ!

पाणीपुरवठ्यासाठी फोडलेला रस्ता 20 दिवसांपासून 'जैसे थे'

कृष्णा नगर भागातील 'त्या' धोकादायक खड्ड्यांमुळे नागरिक हैराण; 'स्मार्ट परळी'चे स्वप्न हवेतच विरले?

48 तासांत रस्ता दुरुस्त न झाल्यास युवा सेना रस्त्यावर उतरणार- जिल्हा प्रमुख सोमेश्वर गिते यांचा तीव्र आंदोलनाचा इशारा



परळी (प्रतिनिधी)

परळी शहरातील वॉर्ड क्र. ६, कृष्णा नगर परिसरात नव्व पाणीपुरवठा लाईनसाठी फोडलेला मुख्य रस्ता गेल्या २० दिवसांपासून अत्यंत अर्धवट आणि धोकादायक अवस्थेत पडून आहे. या दिसाळ कारभारामुळे स्थानिक नागरिकांना आणि शाळकरी मुलांना नाहक त्रासाला

सामोरे जावे लागत आहे. नगर परिषदेच्या या नियोजनशून्य आणि निष्काळजी कारभारावर UBT युवा सेनेचे जिल्हा प्रमुख सोमेश्वर साहेबराव गिते यांनी तीव्र शब्दांत कडाडून टीका केली आहे.

■ **चिमुकल्या विद्यार्थ्यांच्या जीवाशी खेळ!**

कृष्णा नगरातील याच मुख्य गल्लीतून

दररोज शेकडो शाळकरी मुले आणि त्यांचे परतक क्लासेससाठी ये-जा करतात. खोदकामानंतर रस्ता व्यवस्थित न बुजवल्यामुळे रस्त्यावर ठिकठिकाणी २ ते ३ फूट खोल खड्डे तयार झाले आहेत.

■ **पालिका प्रशासनाचा नियोजनशून्य कारभार**

नियमानुसार रस्त्याचे खोदकाम केल्यानंतर ४८ तासांच्या आत रस्ता पूर्ववत करणे कंत्राटदार आणि

प्रशासनावर बंधनकारक असते. मात्र, २० दिवस उलटूनही प्रशासनाला अद्याप जाग आलेली नाही.

कामाच्या ठिकाणी ना मुदतीचा फलक लावण्यात आला आहे. ना राजीच्या वेळी वाहनधारकांसाठी कोणतेही धोव्याचे दिवे (Red Indicators) लावण्यात आले आहेत.

यावरून नगर परिषदेला जनतेच्या सुरक्षिततेचे काहीही सोयर्सुतक नसल्याचे स्पष्ट दिसत आहे. निवडणुका झाल्या की फक्त 'गुतेदारी' सुरू होते का? - सोमेश्वर गिते

निवडणुका पार पडल्या की प्रशासनाला जनतेचा विस्तर पडतो आणि फक्त 'गुतेदारी' सुरू होते, अशी चर्चा आता नागरिकांमध्ये आहे. अशा प्रकारे चिमुकल्या विद्यार्थ्यांच्या आणि ज्येष्ठ नागरिकांच्या जीवाशी खेळणे नगर पालिकेला मुळीच शोभत नाही. जर पुढील ४८ तासांत हा रस्ता दुरुस्त करून पूर्ववत केला नाही, तर युवा सेना रस्त्यावर उतरून तीव्र ठिय्या आंदोलन करेल. त्यानंतर होणाऱ्या परिणामांची सर्वस्वी जबाबदारी परळी नगर परिषद प्रशासनाची असेल.

सकाळी क्लासेसला जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांना चिखलातून कसरत करत वाट काढावी लागत आहे, तर ज्येष्ठ नागरिकांना घराबाहेर पडणेही कठीण झाले आहे. एखादी मोठी जीवितहानी किंवा दुर्घटना घडण्यापूर्वी प्रशासनाने तातडीने युद्धपातळीवर हे खडे बुजवून रस्ता दुरुस्त करावा, अशी आग्रही मागणी आता कृष्णा नगरच्या जनतेकडून होत आहे.

कृत्रिम बुद्धिमत्ता, मानवी संवेदना आणि पारंपरिक ज्ञानाच्या समन्वयातून पशुपालनात भरभराट आणा

एकात्मिक दुग्धव्यवसाय विकास उपक्रमाचे ना. पंकजाताई मुंडे यांच्या हस्ते उद्घाटन

शेतकऱ्यांच्या उत्पन्न वाढीवर राज्य सरकारचा भर

मुंबई : कृत्रिम बुद्धिमत्ता, मानवी संवेदना आणि पारंपरिक ज्ञानाच्या समन्वयातून राज्यात पशुपालन व्यवसायाला भरभराटी आणावी, असे आवाहन पशुसंवर्धन मंत्री पंकजा मुंडे यांनी केले आहे.

'कारगिल' कंपनीने 'सिजेटा फाउंडेशन इंडिया' आणि 'डिजिटल ग्रीन इंडिया' यांच्या भागीदारीत महाराष्ट्रातील अहिल्यानगर जिल्ह्यात 'एकात्मिक दुग्धव्यवसाय विकास उपक्रम' सुरू केला आहे. या उपक्रमाच्या मंत्रालयात आयोजित उद्घाटन कार्यक्रमात



तंत्रज्ञान, 'फार्मरचॅट' सारखे कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित डिजिटल मार्गदर्शन आणि थेट दारात पोहोचणारी 'पशु आरोग्य मित्र' फिर्ती पशुवैद्यकीय सेवा यांच्या माध्यमातून अहिल्यानगरमधील हजारो शेतकऱ्यांना थेट फायदा होईल. 'पशु सखी'च्या माध्यमातून मुख्य कार्यकारी अधिकारी निधी भसीन आणि सिनजेटा फाउंडेशन इंडियाचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी विक्रम बोरोडे आदी उपस्थित होते. तर अहिल्यानगर जिल्ह्यातून पशुपालक शेतकरी आणि इतर भागीदार ऑनलाईन पद्धतीने जोडले गेले होते.

मंत्री श्रीमती मुंडे म्हणाल्या, शासनाचा नेहमीच ग्रामीण अर्थव्यवस्थेला बळकट करण्यावर आणि शेतकऱ्यांचे उत्पन्न वाढवण्यावर भर राहिला आहे. पशुसंवर्धन आणि दुग्धव्यवसाय हा आपल्या ग्रामीण जीवनमानाचा मुख्य कणा आहे. कारगिल, सिजेटा फाउंडेशन आणि डिजिटल ग्रीन यांचा हा संयुक्त उपक्रम आमच्या 'विकसित महाराष्ट्र' आणि 'विकसित भारत' या संकल्पनेला गती देणारा ठरेल.

औषधे आणि लसींसाठी कोल्ड-चेन सुविधा उपलब्ध असेल. यामुळे थेट शेतकऱ्यांच्या दारात वेळेवर उपचार मिळून जनावरांचा मृत्यूदर कमी होण्यास मदत होणार आहे. 'डिजिटल ग्रीन' द्वारे 'पशु सखी' आणि पॅरा-व्हेट्सना मास्टर ट्रेनर म्हणून प्रशिक्षित केले जाईल, जे गावागावी जाऊन पशु पोषण, वासरांची काळजी, स्वच्छता आणि दुग्ध व्यवस्थापनाचे धडे देतील. शेतकऱ्यांसाठी फार्मरचॅट हे एआय-संचालित, आवाज आधारित प्लॅटफॉर्म सुरू करण्यात आले आहे, जे स्थानिक भाषेत जनावरांचे आजार आणि सरकारी योजनांची माहिती दिली जाईल, अशी माहिती यावेळी संबोधित कंपनीच्या अधिकाऱ्यांनी दिली.

कारगिल इंडियाचे अध्यक्ष आणि कारगिल अॅनिमल न्यूट्रिशन अँड हेल्थचे वरिष्ठ व्यवस्थापकीय संचालक रविंदर बलाईन म्हणाले, महाराष्ट्रातील ग्रामीण अर्थव्यवस्थेशी पशुसंवर्धन जोडलेले आहे. कारगिल गेल्या अनेक वर्षांपासून येथील शेतकऱ्यांसोबत काम करत असून, या नव्या उपक्रमामुळे दुग्धव्यवसाय परिसंस्था अधिक मजबूत होईल.

डिजिटल ग्रीन इंडियाच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी निधी भसीन आणि सिनजेटा फाउंडेशन इंडियाचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी विक्रम बोरोडे यांनीही या भागीदारीबद्दल आनंद व्यक्त करत, हा प्रकल्प शेतकऱ्यांचे उत्पन्न वाढवण्यासाठी आणि हवामान-अनुकूल शेततीला चालना देण्यासाठी सहाय्यकारी ठरणार असल्याचा विश्वास व्यक्त केला.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे श्री क्षेत्र चौडी येथे आ.सुरेश धस यांनी स्वागत केले



आष्टी (प्रतिनिधी)

पुण्यश्लोक राजमाता अहिल्यादेवी होळकर यांच्या ३०१ व्या जयंतीनिमित्त श्री क्षेत्र चौडी येथे आयोजित कार्यक्रमास महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांनी उपस्थिती लावली. यावेळी त्यांचे आ. सुरेश धस यांनी गुलाब पुष्प देऊन उत्सुक स्वागत केले. या प्रसंगी महाराष्ट्र विधानपरिषदेचे सभापती प्रा.राम शिंदे, आ. गोपीचंद पडळकर, आ. अक्षय किर्लोस्कर, यांच्यासह विविध क्षेत्रातील मान्यवर उपस्थित होते. पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर यांच्या

कार्याचा गौरव करण्यासाठी आयोजित करण्यात आलेल्या या कार्यक्रमात मोठ्या संख्येने भाविक, नागरिक आणि कार्यकर्त्यांनी सहभाग नोंदविला. श्री क्षेत्र चौडी येथे उत्साहपूर्ण वातावरणात जयंती सोहळा पार पडला.

यावेळी आ. सुरेश धस यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे स्वागत करताना त्यांच्या नेतृत्वाखाली राज्यात सुरू असलेल्या विकासकामांबाबत समाधान व्यक्त केले. कार्यक्रमात अहिल्यादेवी होळकर यांच्या लोककल्याणकारी कार्याचा गौरव करण्यात आला.

पोहणे येथे स्थानिक गुन्हे शाखेची गुटख्यावर मोठी कारवाई; ५.४२ लाखांचा पकडला मुद्देमाल

सिरसाळा/प्रतिनिधी

महाराष्ट्र राज्यात प्रतिबंधित असलेल्या गुटख्याची साठवणूक आणि वाहतूक करणाऱ्या एका इसमावर स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने धडक कारवाई केली आहे. या कारवाईत पोलिसांनी गुटख्यासह एक टेम्पो असा एकूण ५ लाख ४२ हजार ८०० रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला असून, एका आरोपीला अटक करण्यात आली आहे.

मिळालेल्या गोपनीय माहितीनुसार, स्थानिक गुन्हे शाखा बीडचे पथक आज, ३१ मे २०२६ रोजी सिरसाळा परिसरात गस्त घालत होते. यावेळी त्यांना माहिती मिळाली की, पोहणे (ता. परळी) येथील रहिवासी जगन्नाथ तातेराव भर्ड (वय ५५) याने आपल्या घरी प्रतिबंधित गुटखा साठवून ठेवला आहे आणि तो टेम्पोद्वारे त्याची वाहतूक करत आहे. या माहितीच्या आधारे पोलिसांनी जगन्नाथ भर्ड याच्या घरावर छापा टाकला. झडती घेतली असता, त्याच्या ताब्यात वेगवेगळ्या कंपनीचा पान मसाला आणि गुटखा आढळून



आला. पोलिसांनी कारवाई करत ३ लाख ३२ हजार ८०० रुपये किमतीचा गुटखा आणि २ लाख १० हजार रुपये किमतीचा टेम्पो असा एकूण ५ लाख ४२ हजार ८०० रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला.

याप्रकरणी सिरसाळा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, अधिक तपास सुरू आहे.

हे कारवाई स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक शिवाजी बटेवाड यांच्या मार्गदर्शनाखाली हेड कॉन्स्टेबल रामचंद्र केकान, हेड कॉन्स्टेबल गोविंद भताने आणि पोलीस कॉन्स्टेबल सचिन आंधळे यांच्या पथकाने केली आहे.

अमोलक बी. फार्मसीच्या सात विद्यार्थ्यांची वॉकहार्ट कंपनीमध्ये निवड



आष्टी (प्रतिनिधी)

कडा येथील श्री अमोलक जैन विद्या प्रसारक मंडळ संचालित कॉलेज ऑफ फार्मास्युटिकल सायन्स अँड रिसर्च सेंटर (बी. फार्मसी) या महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. छत्रपती संभाजीनगर येथील वॉकहार्ट लिमिटेड या नामांकित कंपनीच्या वतीने आयोजित करण्यात आलेल्या व्हर्च्युअल कॅम्पस ड्राइव्हमध्ये अमोलक बी. फार्मसी महाविद्यालयातील ७ विद्यार्थ्यांची निवड झाली आहे.

दि. २९ मे २०२६ रोजी ऑनलाइन पद्धतीने झालेल्या मुलाखतीत उत्पादन (Production), गुणवत्ता हमी (Quality Assurance) व संशोधन (Research) या विभागांसाठी विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली.

निवड झालेल्या विद्यार्थ्यांमध्ये शुभम दत्तात्रय गिरे, आकाश अमृत आजबे, जयदत्त हरिचंद्र पुणेकर, गणेश गोरख भिकारणे, ऋषिकेश सुनील पवार, अनिकेत सुभाष मोहळकर आणि केशव सोपान नवसपु यांचा समावेश आहे.

या विद्यार्थ्यांच्या यशाबद्दल संस्थेचे सर्व संचालक, महाविद्यालयाचे प्राचार्य, प्राध्यापक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले. कठोर परिश्रम, सातत्यपूर्ण अभ्यास व तज्ञ प्राध्यापकांच्या मार्गदर्शनामुळे हे यश संपादित करण्यात विद्यार्थी यशस्वी झाले. महाविद्यालयाच्या या यशाबद्दल संस्थेच्या शिरपेचात आणखी एक मानाचा तुरा रोवला गेला असून, निवड झालेल्या सर्व विद्यार्थ्यांच्या उज्वळ भविष्यासाठी शुभेच्छा व्यक्त करण्यात आल्या.