दैनिक
अतुल्य महाराष्ट्र
बीड महाराष्ट्र | मंगळवार, 14 जुलै 2026 | अंक क्र. 70 | वर्षे 4 थे | मुल्य 3 रुपये | पृष्ठे 4

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

दहा बाधित झाडांच्या बदल्यात महापालिका लावणार २३७ झाडे

मुलुंडमधील स्कायवॉकच्या बांधकामात १० झाडे बाधित

■ मुंबई : वृत्तसंस्था

मुंबई महानगरपालिकेने (BMC) हाती घेण्यात आलेल्या मलुंड टी' विभागातील महाराणाप्रताप चौक, एल बी एस रोड येथे स्कायवॉकचे (Skywalk) काम करण्यात येणार आहे. या स्कायवॉकच्या कामामध्ये १० झाडे बाधित होत असून त्यातील ७ वृक्ष कापली जाणार आहेत. तर ३ वृक्षांचे पुनर्रोपण करण्यात येणार आहे. मात्र, या दहा बाधित झाडांच्या बदल्यात मुंबई महापालिकेच्यावतीने (BMC) एकूण २३८ नविन वृक्ष (Tree) लावण्यात येणार आहे.

मुंबई महापालिकेच्यावतीने मुलुंड 'टी' विभागातील महाराणाप्रताप चौक एल बी एस रोड येथे आकाशमार्गिका अर्थात स्कायवॉकचे बांधकाम करण्यात येत आहे. या स्कायवॉकच्या कामासाठी कंत्राटदाराची नेमणूक करण्यात आलेली असून या स्कायवॉकच्या बांधकामासाठी सुमारे २५ कोटी रुपये खर्च करण्यात येणार आहे. परंतु या स्कायवॉकच्या बांधकामाला सुरुवात करण्यापूर्वी केलेल्या सर्वेक्षणमध्ये एकूण १० वृक्ष बाधित होत असल्याचे दिसून आले. यामध्ये ७ वृक्ष कापणे, ३ वृक्षांची पुनर्रोपण करणे तसेच ५ झाडे आहे तिथे ठेवण्यात येणार आहे. याबाबतच्या प्रस्तावाला महापालिकेच्या वृक्ष प्राधिकरणाने मंजुरी दिल्यानंतर आता ही झाडे कापण्याची कार्यवाही सुरु करण्यात येत आहे. या दहा बाधित झाडांच्या बदल्यात एकूण २३८ नविन वृक्ष लावण्याचे महापालिकेने नमुद केल आहे.

परंतु सध्यस्थितीत, उद्यान विभागाच्या परवानगी मध्ये नमूद केल्या प्रमाणे २३८ नवीन वृक्षांची लागवड करण्याकरिता व ३ वृक्ष पुनर्रोपण करण्याकरिता जागा उपलब्ध नसल्या कारणाने, विभागीय व्यवस्थापक, महाराष्ट्र वन विकास महामंडळ म." यांना जागा उपलब्ध करून देण्याकरिता विचारणा करण्यात आली आहे. त्यांनी यासाठी तयारी दर्शवली असून वृक्षलागवड (Tree Plantation) तथा वृक्ष पुनर्रोपण तसेच वृक्ष तोडणी करण्याकरिता एकूण रक्कम. २४.९५ लाख रुपयांच्या निधीची मागणी केली आहे.

त्यानुसार हा निधी महाराष्ट्र वन विकास महामंडळ यांना देण्यात येणार आहे. हा निधी उपलब्ध करून दिल्यानंतर महामंडळाच्यावतीने पनवेल रेंज मधील वडघर येथील ०.२१ हेक्टर जागेवर या २३८ झाडांची लागवड केली जाणार आहे. तसेच या वृक्ष लागवड व ७ वर्ष संगोपन ही कामे वन विभागाच्यावतीने केली जाणार आहे. यामध्ये २३८ वृक्ष लागवड आणि सात वर्षांचे संगोपन याकरता २१.१ ६ लाख रुपये, ३ वृक्षांचे पुनर्रोपण करून १ वर्ष संगोपन करणे याकरिता रक्कम रु.१लाख ९८ हजार रुपये, ७ वृक्षांचे वृक्षतोड करण्याकरिता १ लाख ८० हजार रुपये आदींचा यामध्ये समावेश असल्याचे पूल विभागाच्या अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केले.

चाऱ्याअभावी मुक्या जनावरांवर उपासमारीची वेळ; आष्टी तालुक्यात तातडीने चारा डेपो व पशुधन छावण्या सुरू करा

हिरवा चारा संपला, सुका चाऱ्याचे दरही आवाक्याबाहेर; पशुपालक शेतकरी संकटात, शासनाने तातडीने परिस्थितीचा आढावा घेऊन उपाययोजना करण्याची मागणी

■ संतोष सानप | आष्टी

आष्टी तालुक्यात जनावरांसाठी आवश्यक असलेल्या हिरव्या व सुक्या चाऱ्याची तीव्र टंचाई निर्माण झाली असून अनेक गावांतील पशुपालक शेतकऱ्यांसमोर जनावरे जगवायची कशी, असा गंभीर प्रश्न उभा राहिला आहे. शेतकऱ्यांकडील उपलब्ध चाऱ्याचा साठा संपत चालला असून काही भागांत हिरवा चारा मिळणे कठीण झाले आहे. त्यामुळे मुक्या जनावरांवर चाऱ्याअभावी उपाशी राहण्याची वेळ येत असल्याची व्यथा पशुपालक शेतकरी व्यक्त करत आहेत.

आष्टी तालुका हा कायम दुष्काळी परिस्थितीचा सामना करणारा भाग म्हणून ओळखला जातो. शेतीबरोबरच दूध व्यवसाय, शेळी-मेंढीपालन आणि पशुपालन हे ग्रामीण भागातील हजारो कुटुंबांच्या उदरनिर्वाहाचे प्रमुख साधन आहे. मात्र सध्या चाऱ्याची उपलब्धता कमी झाल्याने पशुपालक शेतकरी मोठ्या आर्थिक संकटात सापडले आहेत. जनावरांसाठी बाहेरून चारा विकत आणण्याची वेळ आली असून वाहतूक खर्चासह चाऱ्याचे वाढलेले दर सर्वसामान्य शेतकऱ्यांच्या आवाक्याबाहेर जात असल्याचे शेतकऱ्यांचे म्हणणे आहे.

एकीकडे शेतीतील वाढता उत्पादन खर्च, कर्जाचा बोजा आणि इतर आर्थिक अडचणींशी शेतकरी सामना करत असताना दुसरीकडे जनावरांच्या चाऱ्यासाठी दररोज मोठा खर्च करावा लागत आहे. चारा उपलब्ध होत नसल्यामुळे अनेक पशुपालकांना आपल्या जनावरांची विक्री करण्याचा कठीण निर्णय घ्यावा लागू शकतो. पशुधन कमी झाल्यास त्याचा दूध व्यवसायासह ग्रामीण अर्थव्यवस्थेवर दीर्घकालीन परिणाम होण्याची भीती व्यक्त केली जात आहे.

प्रशासनाने गावनिहाय सर्वेक्षण करावे

आष्टी तालुक्यातील प्रत्येक गावातील उपलब्ध चारा साठा, पशुधनाची संख्या आणि पुढील काही महिन्यांसाठी आवश्यक असलेल्या चाऱ्याचे प्रमाण याबाबत महसूल विभाग, पशुसंवर्धन विभाग आणि पंचायत समिती प्रशासनाने संयुक्तपणे तातडीने सर्वेक्षण करावे, अशी मागणी पशुपालक शेतकऱ्यांकडून करण्यात येत आहे. ज्या गावांमध्ये चाऱ्याची गंभीर टंचाई निर्माण झाली आहे, त्या ठिकाणी तातडीने शासकीय चारा डेपो सुरू करून पशुपालकांना योग्य दरात अथवा शासनाच्या नियमानुसार चारा उपलब्ध करून द्यावा. तसेच परिस्थिती अधिक गंभीर असलेल्या भागांत पशुधन छावण्या सुरू करून जनावरांच्या चाऱ्याबरोबरच पिण्याचे पाणी, पशुवैद्यकीय उपचार आणि आवश्यक औषधांची व्यवस्था करण्यात यावी, अशी मागणी होत आहे.

लोकप्रतिनिधींनी शासन दरबारी आवाज उठवावा

आष्टी तालुक्यातील खासदार, आमदार, माजी लोकप्रतिनिधी, जिल्हा परिषद व पंचायत समितीचे पदाधिकारी तसेच सर्वपक्षीय नेत्यांनी राजकीय मतभेद बाजूला ठेवून पशुपालक शेतकऱ्यांच्या प्रश्नासाठी एकत्रितपणे शासनाकडे पाठपुरावा करावा, अशी अपेक्षा शेतकरी व्यक्त करत आहेत.

तालुक्यातील परिस्थिती गंभीर होण्याची वाट न पाहता जिल्हा प्रशासनाने तातडीने प्रत्यक्ष पाहणी करून शासनाला वस्तुनिष्ठ अहवाल सादर करावा. आवश्यक निधी उपलब्ध करून चारा डेपो आणि पशुधन छावण्या सुरू करण्यासाठी तातडीने निर्णय घ्यावा, अशी जोरदार मागणी पशुपालक शेतकऱ्यांकडून करण्यात येत आहे.

चाऱ्याअभावी मुक्या जनावरांचे हाल होऊ देऊ नका

जनावरे ही शेतकऱ्यांच्या कुटुंबाचा आणि ग्रामीण अर्थव्यवस्थेचा महत्त्वाचा आधार आहेत. शेतकरी स्वतः आर्थिक अडचणी सहन करून जनावरांचे संगोपन करत आहेत. मात्र चाऱ्याची टंचाई आणखी वाढल्यास मुक्या जनावरांचे हाल होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यामुळे शासन आणि प्रशासनाने कागदी प्रक्रिया व अहवालांमध्ये वेळ न घालवता तातडीने उपाययोजना करणे आवश्यक असल्याची भावना पशुपालकांमधून व्यक्त होत आहे.

“जनावरे जगवायची कशी ?”
पशुपालकांचा शासनाला सवाल

“शेतकऱ्यांकडील हिरवा आणि सुका चारा संपत आला आहे. बाजारातून चारा विकत घेणे सर्वसामान्य पशुपालकांना परवडत नाही. मुक्या जनावरांना उपाशी ठेवता येत नाही आणि चारा विकत घेण्याची आर्थिक क्षमता राहिलेली नाही. त्यामुळे शासनाने आष्टी तालुक्यातील परिस्थितीची तातडीने पाहणी करून आवश्यक त्या ठिकाणी चारा डेपो व पशुधन छावण्या सुरू कराव्यात. जनावरांचे जीव वाचवण्यासाठी प्रशासनाने तातडीने निर्णय घ्यावा,” अशी मागणी आष्टी तालुक्यातील पशुपालक शेतकऱ्यांकडून करण्यात येत आहे

नवभारत मीडिया ग्रुपचा बहुमोल 'महाराष्ट्र गौरव' पुरस्कार माजी आ. भीमराव धोंडे यांना प्रदान!

माजी आ. बाळासाहेब आजबे यांच्याकडून विशेष सत्कार

■ आष्टी (प्रतिनिधी)

गत तब्बल ४० वर्षांपासून सतत जनसामान्यांच्या प्रश्नांसाठी रस्त्यावर उतरून,त्यांच्या स्वावलंबी जीवनासाठी अखंड आयुष्य समर्पित करणारे आष्टी, पाटोदा,शिरूर मतदार संघाचे भाग्यविधाते आणि माजी आमदार भीमराव धोंडे यांच्या प्रचंड कार्यकर्तृत्वाची नवभारत मीडिया ग्रुपच्या वतीने विशेष दखल घेण्यात आली आहे. त्यांना नामवंत मान्यवरांच्या हस्ते आणि उपस्थितीत 'महाराष्ट्र गौरव भीमराव धोंडे' या उपाधीने व बहुमोल पुरस्काराने गौरवण्यात आले.

मतदार संघात जाहीर विशेष सत्कार संपन्न

■ भीमराव धोंडे यांना मिळालेला हा सर्वोच्च बहुमान संपूर्ण बीड जिल्ह्यासह आष्टी-पाटोदा -शिरूर मतदारसंघ, मराठवाडा आणि महाराष्ट्रासाठी अभिमानास्पद आहे. याच भावनेतून माजी आमदार बाळासाहेब आजबे यांच्या माध्यमातून मतदार संघाच्या वतीने 'महाराष्ट्र गौरव' भीमराव धोंडे यांचा जाहीर विशेष सत्कार करण्यात आला.या भव्य सत्कार सोहळ्याप्रसंगी ज्येष्ठ कार्यकर्ते राजेंद्र जरांगे, नगरसेवक नजीम शेख, मुर्शदपूर ग्रामपंचायतचे सदस्य संतोष कदम, सोमनाथ धुमाळ, विधीज्ञ पोपट चव्हाण, 'दैनिक झुंजारनेता'चे उपसंपादक तथा ज्येष्ठ पत्रकार उत्तमराव बोडखे यांच्यासह मतदार संघातील असंख्य कार्यकर्ते आणि जनसामान्य मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

शांतता,संयम, धडाडी,चिकाटी, आत्मविश्वास आणि बौद्धिक चातुर्य या मूल्यांच्या जोरावर राजकारणात व समाजकारणात इतिहास निर्माण करणारे ज्येष्ठ नेते म्हणून भीमराव धोंडे यांची ओळख आहे.चार टर्म विधानसभेमध्ये अत्यंत अभ्यासू सदस्य म्हणून त्यांनी काम केले आहे. त्यांनी केवळ राजकारण न करता शिक्षण,सहकार, उद्योग,व्यवसाय, संस्कृती,धार्मिक, क्रीडा व सामाजिक क्षेत्रात आदर्श निर्माण केला आहे. त्यांच्या शैक्षणिक संकुलातून शिक्षण घेऊन आज हजारो युवक देश-विदेशात मोठ्या पदांवर कार्यरत आहेत. महाराष्ट्राच्या अनेक मुख्यमंत्र्यांनी त्यांच्या या बहुआयामी कार्याचे वेळोवेळी कौतुक करत त्यांना सन्मानाची वागणूक दिली आहे.

'महागाईच्या काळात १९ ते २० हजार रुपयांत संसार अशक्य'

एमएसएसएफ जवानांच्या मानधन वाढीसाठी खा. बजरंग सोनवणे यांचा पुढाकार; राज्य सुरक्षा महामंडळाला पत्र

■ केज : प्रतिनिधी

महाराष्ट्र राज्य सुरक्षा महामंडळ (MSSF) मध्ये कार्यरत हजारो जवानांच्या आर्थिक अडचणींचा प्रश्न ऐरणीवर आणत बीडचे खा. बजरंग सोनवणे यांनी त्यांच्या मानधनात तातडीने वाढ करण्याची मागणी केली आहे. महाराष्ट्र राज्य सुरक्षा महामंडळाच्या व्यवस्थापकीय संचालकांना पत्र पाठवून जवानांच्या विद्यमान वेतन संरचनेचा पुनर्विचार करून त्यांना सन्मानजनक मानधन देण्याची आवश्यकता असल्याचे त्यांनी अधोरेखित केले आहे.

खा.बजरंग सोनवणे यांनी आपल्या पत्रात म्हटले आहे, महाराष्ट्र राज्य सुरक्षा महामंडळामार्फत राज्यातील विविध शासकीय कार्यालये, मंत्रालय, न्यायालये, निमशासकीय संस्था, शैक्षणिक संस्था तसेच विविध सार्वजनिक आस्थापनांमध्ये सुरक्षा सेवा पुरविण्यात येत असून, या ठिकाणी कार्यरत जवान अत्यंत जबाबदारीने आणि दक्षतेने आपली कर्तव्ये बजावत आहेत. राज्याच्या सुरक्षाव्यवस्थेचा महत्त्वाचा भाग असलेल्या या जवानांवर मोठी जबाबदारी असतानाही त्यांच्या मानधनाचा प्रश्न अद्यापही कायम असल्याचे त्यांनी नमूद केले आहे.

सध्या एमएसएसएफ जवानांना सुमारे २८ हजार रुपये मासिक मानधन दिले जाते. मात्र, विविध वैधानिक कपातीनंतर त्यांच्या हातात प्रत्यक्षात केवळ १९ ते २० हजार रुपये इतकीच रक्कम उरते. आजच्या वाढत्या महागाईच्या काळात एवढ्या अल्प उत्पन्नातून कुटुंबाचा उदरनिर्वाह, मुलांचे शिक्षण, आरोग्य खर्च, घरभाडे तसेच दैनंदिन गरजा भागविणे अत्यंत कठीण झाले असल्याचे सोनवणे यांनी पत्रात स्पष्ट केले आहे.

त्यांनी पुढे म्हटले आहे की, एमएसएसएफचे जवान दिवसरात्र विविध संवेदनशील ठिकाणी सुरक्षा व्यवस्था सांभाळत असतात. अनेकदा सण-उत्सव, आपत्कालीन परिस्थिती आणि विशेष बंदोबस्तादरम्यानही त्यांना अखंड सेवा द्यावी लागते. एवढी जबाबदारी पार पाडणाऱ्या जवानांना त्यांच्या कार्याच्या तुलनेत मिळणारे मानधन अत्यल्प असल्याने त्यांच्यामध्ये नाराजीचे वातावरण निर्माण होत आहे.

याच पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्र राज्य सुरक्षा महामंडळाने जवानांच्या मानधनाचा सर्वंकष आढावा घेऊन तातडीने वेतनवाढीचा निर्णय घ्यावा, अशी ठाम मागणी खासदार सोनवणे यांनी केली आहे. तसेच, राज्य सरकारने या प्रश्नाकडे केवळ आर्थिक बाब म्हणून न पाहता सुरक्षा यंत्रणेतील कर्मचाऱ्यांच्या सन्मान आणि सामाजिक सुरक्षिततेशी संबंधित विषय म्हणून गांभीर्याने विचार करावा, असेही त्यांनी पत्रातून सुचविले आहे.

एमएसएसएफ जवानांच्या वेतनवाढीचा प्रश्न गेल्या काही काळापासून सातत्याने चर्चेत आहे. विविध कर्मचारी संघटनांकडूनही मानधन वाढविण्याची मागणी होत असताना आता खासदार बजरंग सोनवणे यांनी अधिकृतपणे हा मुद्दा राज्य सुरक्षा महामंडळासमोर मांडल्याने या प्रश्नाला नवे राजकीय बळ मिळाले आहे. त्यामुळे राज्य सरकार आणि महामंडळ याबाबत कोणता निर्णय घेते, याकडे राज्यभरातील हजारो एमएसएसएफ जवानांचे लक्ष लागले आहे.

दाट आयब्रोने खुलवा सौंदर्य

चेह-यावर महत्त्वाचा भाग म्हणजे डोळ्यांवर असलेल्या आयब्रो... आपल्या आयब्रो सुंदर आणि आकर्षक असाव्यात असे प्रत्येक मुलीला वाटत असते. त्यासाठी मुली दर महिन्याला पार्लरमध्ये जात असतात. आयब्रो जाड आणि दाट असल्यावर तर अजूनस सुंदर दिसात. यासाठी मुली आयब्रो पेन्सिलचा वापर करतात. परंतु काही घरगुती उपाय करुन नैसर्गिकरित्या आयब्रो जाड आणि उठावदार करता येऊ शकता.

कांद्याचा रस

कापसाच्या साहाय्याने कांद्याचा रस आयब्रोवर लावा. 15 मिनिटांनंतर थंड पाण्याने चेहरा धुवून घ्या. हा प्रयोग नियमित केल्यास तुम्हांला नक्कीच फायदा होऊ होईल.

मेथीचे दाणे

मेथीचे दाणे रात्रभर पाण्यात भिजवून त्याची पेस्ट करा. सकाळी तयार पेस्ट आयब्रोवर लावा व 5 मिनिटांनी धुवा. यामुळे केस वाढत नसले तरीही त्याची गळती रोखण्यास आणि ब्रॉडनेस वाढवण्यास मदत होईल.

बदामाचं तेल

या तेलाचा वापर नियमित केल्याने आयब्रो वाढण्यास आणि त्याचे पोषण होण्यास मदत होते. यातील व्हिटामिन ई केसांची वाढ सुधारतात. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी हा मसाज करायला विसरू नका.

जास्वंद

जास्वंदाची पेस्ट केसांची वाढ सुधारण्यास मदत करते. यामुळे केसांची मूळं घट्ट होण्यास मदत होते.

कोरफड

यामुळे आयब्रोची वाढ सुधारते तसेच त्वचा मुलायम होण्यास मदत होते. आयब्रोला त्यामुळे नियमित कोरफडीच्या गराने मसाज करावी.

एरंडेल तेल

यातील ओमेगा 3 फॅटी ॲसिड रक्तप्रवाह सुधारण्यास मदत करतात. परिणामी केसांची वाढ सुधारते. याकरिता रोज रात्री आयब्रोला एरंडेल तेल लावून झोपा.

खोबऱ्याचे तेल

विरळ आयब्रो असणाऱ्यांसाठी हा एक उत्तम उपाय आहे. कोमट तेल आयब्रोला लावा. यामुळे त्वचा मुलायम होण्यास मदत होते. तेलाऐवजी तुम्ही नारळाचे दूधही वापरू शकता.

नैसर्गिक सौंदर्यासाठी काही टिप्स...

आपण सुंदर दिसण्यासाठी अनेक उपाय करतो. कधी कपड्यांचे तर कधी मेकअप करुन आणि विविध स्टाईलचा वापर करुन आपण सुंदर दिसण्यात यशस्वी होतो, परंतु ही सुंदरता मर्यादीत काळापर्यंतच राहते. आज आपण पाहणार आहोत अशा गोष्टी ज्या तुम्हाला आतुन सुंदर बनवतील...सुंदर दिसण्यासाठी तुम्ही कशाचाही वापर करा करा परंतु चेह-याची खरी चमक ही तुमच्या आत्मविश्वासाने वाढते. वैज्ञानिकांनीही गोष्ट मान्य केली आहे. जेव्हा तुम्ही कोणत्याही कार्यक्रमात किंवा सम्मेलानात सहभागी होता किंवा एखादा इंटरव्यू द्यायला जाता. प्रत्येक ठिकाणी तुमचा आत्मविश्वास असलेला चेहरा आकर्षित करतो. तुमचे हेच आकर्षण तुम्हाला सर्वात सुंदर बनवते. यामुळे तुमच्या आजुबाजूच्या लोकांना स्वतःमध्ये आत्मविश्वासाची कमी जाणवते. अनेक वेळा तुमचा आत्मविश्वास तुम्ही काही न करता तुम्हाला यशस्वी करतो.

प्रसन्न मन

मनाचा आनंद नेहमी चेह-यावर दिसतो, आणि चेह-याची चमचक आपोआप वाढते. हसमुळ चेहरा प्रत्येकाच्या मनात जागा बनवतो आणि प्रत्येक व्यक्ती त्याकडे आपोआप आकर्षित होतो. एखाद्या कार्यक्रमात आपला खुश चेहरा प्रत्येकाच्या आकर्षणाचे क्रेंद ठरतो. प्रसन्न मनाचा फायदा तुमचा चेहरा आणि तुमचे मन या दोन्हींवर पडतो.

मेडिटेशन

मेडिटेशन आपल्या मनाला एकाग्र करण्यासोबतच आपल्या मनाला शांत करते, ज्याचा प्रभाव तुमच्या चेह-यावर प्रत्यक्ष दिसु लागतो. मनाची शांती जेव्हा, सौम्यता आणि धैर्यासोबतच चेह-यावर उतरते तेव्हा तुमची आंतरीक सुंदरता खुप आकर्षक दिसते. मेडिटेशन तुमच्या हाव-भाव आणि स्वभावाला सुंदर बनवते. ही आंतरिक सुंदरता थोडा वेळासाठी नाही तर नेहमीसाठी तुमच्या सोबत राहते.

योग-व्यायाम

योग, व्यायाम किंवा एक्सरसाईज काहीही असो, हे तुमच्या शरीर आणि आत्मा दोघांनाही सुंदर बनवते. तुमच्यामध्ये सकारात्मक ऊर्जेचे संचार करते. जे तुमच्या चेह-यावर सहज दिसते. योग मानसिक आणि शारिरीक दोन्ही प्रकारे प्रभावित करते, आणि व्यायामामुळे शरीरातील रक्तसंचार सुव्यस्थित होते ज्यामुळे चेह-यावरील ग्लो वाढतो. तुमच्यातील विकृतीही दुर होउन जाते.

फळ आणि भाज्या

भोजनामध्ये तेल आणि मसालेदार पदार्थ खाण्याऐवजी सात्विक भोजन आणि भोजनात भरपूर फळे आणि हिरव्या भाज्या असायला हव्या, हे खुप फायदेशीर असते. यासोबतच यामध्ये पोषणतत्त्वांसोबतच पाण्याचे प्रमाण जास्त असते. प्रत्येक प्रकारचे फळ नियमानुसार सेवन केल्याने तुमच्या शरीरात व्हीटॅमिन आणि मिनरल्सची कमतरता दुर होते आणि शरीर स्वस्थ राहते. यामुळे चेह-यावर नैसर्गिक चमक येते.

सकारात्मक दृष्टीकोण

तुम्ही तुमच्या जीवनात कितीही यशस्वी झाले, कीतीही चांगले असाल तरी जोपर्यंत तुम्ही सकारात्मक राहत नही तो पर्यंत ते यश काहीच कामाचे नाही. सकारात्मकतेचा तुमच्या व्यक्तिमत्त्वावर येवढाच प्रभाव पडतो जेवढा पोषक तत्त्वांचा तुमच्या शरिरावर. सकारात्मकता तुम्हाला आतुण सुंदर बनवते. तुम्हाला तुमच्यामध्ये एका सुंदरतेची जाणीव होईल, जी तुम्हाला तुमच्या चेह-यावर दिसेल.

डोळ्यांची काळजी घेण्यासाठी...

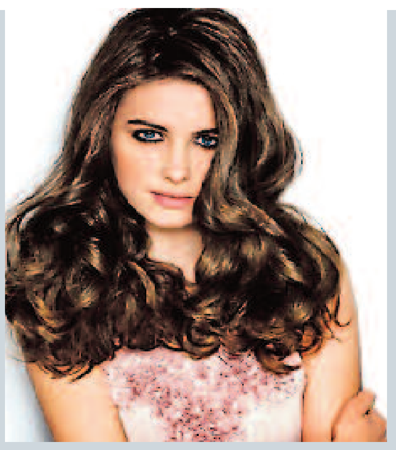
डोळ्यांची सूज कमी करणे तसेच त्यांची सुंदरता वाढविण्याकरिता तुमच्या स्वयंपाक घरात हमखास मिळणाऱ्या काही गोष्टी उपयोगी येऊ शकतात. त्यातलीच एक आहे काकडी. काकडी ही थंडी असते आणि त्यात पाण्याचे प्रमाण जास्त असते. जर डोळे थकल्या सारख वाटते असतील तर काकडीचे कप करून ते डोळ्यावर ठेवा त्यने डोळ्यातील उष्णता कमी होऊन डोळे शांत होतील आणि थकवा जाईल.

वापरलेल्या टी-बॅग्स देखील तुम्ही वापरू शकता त्याकरिता टी-बॅग्स फ्रीजर मध्ये ठेवा आणि मग त्यांना डोळ्यांवर ठेवा, त्याने डोळ्यांची सूज कमी होईल आणि ते फ्रेश दिसतील.डोळ्यांतला तेज परत आणण्याकरिता सुकलेल्या आवळ्याच्या फोडींना रात्रभर एक वाटी पाण्यात भिजू घाला, त्याचा ज्यूस काढा आणि त्यात परत एक वाटी पाणी घाला. त्याने रोज सकाळी डोळे धुवा. अगदी काही दिवसातच तुम्हाला तुमचे डोळ्यांतील निस्तेजपणा कमी झाल्याचे आढळेल.तसेच लॅव्हेंडर ऑईल देखील डोळ्यांची सुंदरता वाढविण्याचे काम करते. एक वाटी पाण्यात एक थेंब लॅव्हेंडर ऑईल घाला आणि त्यात दोन कापसाचे बोळे टाका नंतर त्या कापसांच्या बोळ्यांना डोळ्यांवर ठेवा. यामुळे डोळे अतिशय तजेलदार आणि टवटवीत दिसतात.

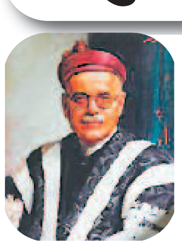
केसाना हवे कंडिशनर

प्र त्ये का ला मुलायम आणि चमकदार केस हवे असतात. यासाठी कं डि श न र ही वापरले जाते. परंतु हवे तसे परिणाम मिळत नसतील तर समजा तुम्ही चुकीच्या पद्धतीने याचा वापर करत आहे. चांगल्या परिणामासाठी असा करा कंडिशनरचा वापर...

- केसाचे सेटिंग करण्यापूर्वी कंडिशनिंग करून घ्यावे. यामुळे ते अधिक चांगले सेट करता येतात. कंडिशनर केसाना लावावे ते टाळूला लाऊ नये.
- कंडिशनिंग करण्यापूर्वी केस स्वच्छ धुऊन घ्यावेत. जेणेकरुन शॉम्पू पूर्णपणे निघून जाईल.
- कंडिशनर वापरण्यापूर्वी केसामधील जास्तीचे पाणी काढावे. साधारणपणे पाच मिनिटांनी कंडिशनर पूर्णपणे धुवावे.
- केस खूपच खराब झालेले असल्यास कंडिशनरचे प्रमाण थोडे अधिक घ्यावे व थोडा अधिक वेळ लावून ठेवावे.
- घरच्याघरी कंडिशनर करायचा असल्यास अंडे, मेंदी, मेथी किंवा जास्वंदाच्या पानांचा वापर करता येईल.
- कंडिशनरच्या वापरामुळे केसावर एक संरक्षक आवरण निर्माण होते. याच्यासाठी कंडिशनिंग करण्यापूर्वी शॉम्पू वापरून केस स्वच्छ करून घ्यावेत आणि नंतरच कंडिशनिंग करावे.



पांडुरंग वामन काणे



विख्यात कायदेपंडित आणि धर्मशास्त्राचे अभ्यासक महामहोपाध्याय डॉ. पांडुरंग वामन काणे (जन्मः ०७-मे-१८८० मृत्यू : १८-एप्रिरील-१९७२) हे विल्सन कॉलेज, मुंबई येथून एम. ए. झाले. त्यांना मराठी, हिंदी खेरीज संस्कृत, जर्मन, फ्रेंच इ. भाषा अवगत होत्या.कोकणातील वेदशास्त्रपारंगत अशा मध्यमवर्गीय कुटुंबात काणे यांचा जन्म झाला. अतिशय मेहनतीने स्कॉलरशिप मिळवत आणि एकीकडे शिकवत राहून त्यांनी खूप विद्या संपादन केली. संस्कृत भाषेवर अतिशय प्रेम, त्यामुळे बी.ए.ला संस्कृतमध्ये सर्वप्रथम, मग एलएल.बी., झाला वेदान्त पारितोषिकासह एम.ए. आणि 'हिंदू-मुसलमान कायदा' घेऊन एलएल.एम. हे त्यांचे शिक्षण.१९०४ साली रत्नागिरी जिल्ह्यातील शाळेत शिक्षक म्हणून कामास काणेंनी सुरूवात केली. नंतर ते एल्फिंस्टन हायस्कूल, मुंबई येथे नोकरीवर होते. पुढे ते मुंबई विद्यापीठाचे कुलगुरू झाले.प्राचीन संस्कृत वाङ्मयाचा अभ्यास, सामाजिक अभिसरणाचे भान या दोन अगदी वेगळ्या वाटणाऱ्या गोष्टींमधून काण्यांनी 'धर्मशास्त्राचा पंचखंडात्मक इतिहास' नावाचा ग्रंथ सिद्ध केला. त्यांचे प्राचीन भाषा, वाङ्मय, काव्य महाकाव्य, अलंकारशास्त्र यांचे प्रेम आणि कायदेविषयक जाण, तार्किक मांडणी, प्रथा आणि परंपरांचा कालानुरूप अर्थ लावण्याची क्षमता या आणि अशा शेकडो पैलूंचे एक विस्मयकारी मिश्रण पांडुरंगशास्त्रींच्या लेखनात झाले.

मग केमिकल टेक्नॉलॉजी आणि केमिकल इंजिनिअरिंगकडे वळले. त्यांना लंडनच्या इंपीरियल कॉलेजमधून इंधन वायूंच्या ज्वलनाच्या अभ्यासासाठी पीएच.डी मिळाली आहे.. डॉ.गोविंद पांडुरंग काणे हे मुंबई विद्यापीठात प्रपाठक, प्राध्यापक होते आणि नंतर माटुंग्याच्या यू.डी.सी.टी.मधे डायरेक्टर झाले. त्यांनी अनेक विद्यार्थी घडवले. गोविंद पांडुरंग काणे हे दिल्लीच्या उद्योग मंत्रालयाचे वैज्ञानिक सल्लागार होते. त्यांना पद्मश्री देण्यात आली होती.नातू डॉ. शांताराम यांना मुंबईच्या आयआयटीकडून डॉक्टरेट मिळाली आहे.

कथा

राक्षस, चोर आणि ब्राह्मण

ए का [गा]वात एक द्रोण नावाचा ब्राह्मण राहत होता. तो अतिशय गरीब होता. पूजापाठ करून जे द्रव्य मिळेत, त्यावरच तो आपला उदरनिर्वाह करीत असे. एके दिवशी एका यजमानने त्या गरीब ब्राह्मणाला दोन चांगल्या दुभत्या गायी दान दिल्या. दानात मिळालेल्या त्या दोनी गायी त्यानं घरी आणल्या अन त्या दिवसापासून त्या ब्राह्मणाचं दैन्य पळालं. एके काळी शिळी पोळी भाजी खाणार तो ब्राह्मण! गावात दूध, दही, लोणी, तूप विकून घरातही दूध भाकरी खाऊ लागला. द्रोण ब्राह्मणाच्या त्या दोनही सुंदर गायींवर एका चोराची नजर होती. सुयोग्य संधी बघायची अन ब्राह्मणाच्या या दोन्ही गायी पळवायच्या, असा त्या चोराचा डाव होता. एका अवसेच्या अंधारात तो चोर त्या गायी चोरून नेण्यासाठी येत असताना वाटेतच त्या चोरीचा गाठ एका राक्षसाबरोबर पडली. परस्परांनी एकमेकांना 'तू कुठे अन का जातोस,' ते विचारलं. चोर म्हणाला, 'मी द्रोण ब्राह्मणाच्या गायी चोरायला चाललो आहे. पण तू कुठे चालला आहेस?' अरे, मी तर प्रत्यक्ष त्या ब्राह्मणालाच मारायला, त्याचे भक्षण करायला चाललो आहे. ह्या ब्राह्मणानं मंत्र-तंत्र करून माला दूर घालवायचं, माझं अन्न-पाणी तोडलंय, पण आज मी त्यालाच खाणार आहे. झालं! दोघांचही लक्ष एक निघालं. दोघांनी मैत्रीचा हात पुढे केला. तो चोर अन राक्षस हे दोघं त्या ब्राह्मणाच्या दारांत आले. दोघांनीही घरात डोकावून पाहिले, तर तो ब्राह्मण बिचारा शांत झोपला होता. राक्षस ब्राह्मणाला खायला जाणार, तोच चोर म्हणाला, अरे थांब! मी आधी दोन्ही गायी घेऊन जातो, मग तू त्याला खा. त्यावर राक्षस म्हणाला, वा रे वा! मोठा शहाणाच आहेस की तू! तू गायींना नेताना त्या हंबरल्या, तर तो जागा होणार नाही का ! मग मी काय करू? राक्षसाचं हे म्हणणं चोराला पटेना अन चोर आपली घाई सोडेना. असं करता-करता हळूहळू त्यांचे एकमेकांचे आवाज तापू लागले. परस्परांतला संवाद संपू लागला. अन वाद-विवाद भांडणं चालू झाली. त्यात त्या दोघांनी आपल्या मोठ्या आवाजचं भात राहिलं नाही. ते आवाज ऐकून गायी हंबरल्या. मोत्यानं भुंकायला सुरूवात केली. ब्राह्मणही झोपेतून जागा झाला. त्याने राक्षस अन चोराला पकडून आरडा-ओरडा केला. त्या आवाजानं शेजारी मंडळी काठ्या, मशाली इ. घेऊन धावत आले. त्यांना पाहून राक्षस आगलील आणि चोर लोकांना पाहून धूम पळून गेला.

तात्पर्य : फुकट शब्दानं शब्द वाढवून वादविवाद करू नये. भांडणाने फायदा तर होणे दूरच, पण अनेकदा नुकसानच होते.

कविता

कोंबडीला आला टेलिफोन

कोंबडीला आला टेलिफोन
तिनं विचारलं,
''बोलतंय कोण ?''
बोलत होता रावस मासा
तो म्हणाला, ''सावध असा.
शेजारीच आहे मेजवानी
हिडू-बिडू नकाच कोणी.''
कोंबडीनं फोन ठेवून दिला.
तिचा जीव घाबरुन गेला.
तेवढ्यात आली बकरीबाई
तिला काहीच ठाऊक नाही
कोंबडी गेली तिच्यापाशी
हळूच लागली कानाशी.
बकरी म्हणाली, ''ऐका तरी
मेजवानी एक आहे खरी
पण पाहुणे आहेत शाकाहारी
मी बातमी काढलीय सारी.

पक्ष्यांची ओळख

कृष्ण थिरथिरा

कृष्ण थिरथिरा साधारणपणे १५ सें. मी. आकाराचा पक्षी असून नराचे डोके, पाठ, पंख व छातीचा भाग काळा, पोटाचा भाग नारिंगी, सतत हलणारी शेपटी नारिंगी-तपकिरी रंगाची असते तर मादी फिकट तपकिरी रंगाची असते. कृष्ण थिरथिरा हा शेपटी नाचवत किडे शोधत फिरत राहणारा पक्षी आहे. उन्हाळ्यात उत्तर भारतात हिमालयाच्या गढवाल भागापासून नेपाळ पर्यंत राहणारा हा पक्षी हिवाळ्यात उर्वरीत भारतभर तसेच बांगलादेश मध्ये आढळतो. कृष्ण थिरथिराचे काही जातभाई युरोप मध्येही आढळतात. ते वरील कृष्ण थिरथिरा पेक्षा रंगाने वेगळे आहेत. पण आकार आणि सवयी साधारणपणे सारख्याच आहेत. कृष्ण थिरथिरा दगडी माळराने, बागा, जंगलाच्या बाहेरील हद्दीत राहणारा पक्षी आहे.मे ते ऑगस्ट हा याचा वीणीचा हंगाम असून मादी एकावेळी निळसर-हिरवट रंगाची ४ ते ६ अंडी देते. याचे घरटे गवत, केस, कापूस, पिसे इ. वस्तुंपासून बनलेले असते. सहसा घरटे एखाद्या मोठ्या खडकाखाली किंवा जमिनीत असते. युरोपियन कृष्ण थिरथिराचे घरटे जुनाट घरांच्या भिंतींमध्येही आढळले आहेत.

छोट्यांच्या पाककृती

तुम्हाला सारखी भूक लागलेली असते. ती सुध्दा तुमच्या आवडीच्या पदार्थांची. पण पदार्थाची. पण आई मात्र तुमच्या मनासारखे काही करू देत नाही. खरे आहे ना? मग आपण एक गंमत करू या. तुम्हीच स्वयंपाक घरात शिरून फारशी धडपड न करता काही पदार्थ स्वतःचे स्वतः बनवू शकालात तर? काय म्टलात, जमणार नाही? छे छे अगदी सोपे पदार्थ तुम्हाला बनविता येतील त्यासाठी ते कसे बनवायचे याची साधी सोपी रीत पुढे दिलेली आहे.यात एक गोष्ट मात्र लक्षात ठेवायची गॅस, मिक्सर काही वापरायचे नाही. सुरी, हात न कापता वापरता येत असेल तर ती वापरायची. थोडीशी पूर्वतयारी आई, ताई किंवा स्वयंपाकाच्या काकूंकडून करून घ्यायची. आणि बाकीचे आपण आपले करून घ्यायचे. चला मग. आपण स्वयंपाक घराकडे आपला मोर्चा वळवू या काहीतरी नवीन करण्यासाठी - आणि आवडीचे पदार्थ खाण्यासाठी !'

टोमॅटो जिंजर सूप

साहित्य

६ मोठे टॉमेटो १ टिस्पून आले, किसलेले १/४ टिस्पून लाल तिखट १/२ टिस्पून सोया सॉस

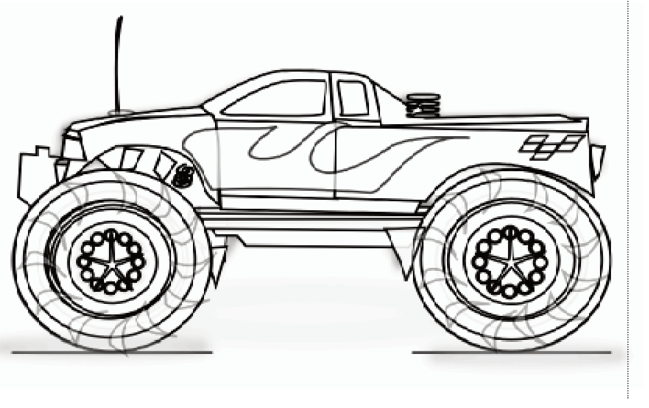
१ टेस्पून पाइनॅपल क्रश

चवीपुरते मिठ चवीपुरती साखर १/२ चमचा लिंबू रस

कृती

टॉमेटो उकडून घ्यावे. उकडलेले टॉमेटो, साधारण दीड कप पाणी, आले, लाल तिखट, अननस, मिठ, साखर आणि लिंबू रस एकत्र मिक्सरमध्ये बारीक वाटावे. गाळण्यातून गाळून घ्यावे. पातेल्यात घालून एक उकळी काढावी. चव पाहून गरजेचे जिन्नस घालावे. सोया सॉस घालून सूप सर्व्ह करावे.

दिलेल्या चित्रात रंग भरा



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)

भाज्या किंवा डाळीत एक चिमूटभर हिंग घालण्याचे आश्चर्यकारक फायदे

भारतीय खाद्यात हिंगला विशेष स्थान आहे. अनेक डिशेस, लोणचे, चटणी इत्यादींमध्येच याचा उपयोग होतो, यात आढळर्णाया अनेक पोषकद्रव्ये, अँटीऑक्सिडेंट्स आणि अँटीबायोटिक गुणधर्मांमुळे संक्रामक रोग रोखण्यासाठी देखील उपयुक्त आहे. कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह, कॅरोटीन, राइबोफ्लेव्हिन आणि पौष्टिक पदार्थांची मात्रा हिंगमध्ये आढळते जे आपल्याला निरोगी ठेवतात.

- गॅसच्या समस्येमध्ये अर्धा कप कोमट पाणी किंवा लस्सीमध्ये एक चिमूटभर हिंग खाल्ल्यानंतर फायदा होतो. एक ग्रॅम भाजलेला हिंग, कॅरम आणि काळे मीठ मिसळून गरम पाण्याने प्यायल्यास गॅस बनणे थांबते.
- एक कप गरम पाण्यात एक चतुर्थ चम्मच कोरडे आले पावडर, एक चिमूटभर मिठ आणि हिंग पिण्यामुळे फुशारकीची समस्या नियंत्रित केली जाऊ शकते.
- अपचनचा त्रास असल्यास एक-एक चमचा सुंठ, काळी मिरी, कढीपत्ता, ओवा, आणि जिरे एकत्र करून बारीक पीसून घ्या. एक चमचा तीळच्या तेलामध्ये एक चिमूटभर हिंग घाला. शेवटी जरा सैंधव मीठ घालून भातासोबत खाल्ल्याने आराम मिळेल.
- केळीच्या लगद्यात थोडासा गूळ घेऊन त्या हिंग घालून खाल्ल्याने उलट्यांचा त्रास, पोटदुखी आणि हिचकी थांबतात.
- एक वाटी गरम पाण्यात थोडी हिंग घाला. या पाण्यात एक कपडा भिजवून पोटाला शेका. पोट दुखीवर आराम होतो.
- हिरड्यांमधून रक्त येत असेल किंवा दात किडत असल्यास हिंगाचा एक छोटा तुकडा आणि लवंग एका कप पाण्यात उकळा. जेव्हा ते कोमट असेल तेव्हा या पाण्याने स्वच्छ गुळण्या केल्यावर आराम मिळेल.

चांगल्या झोपेसाठी खा हे पदार्थ

चांगल्या झोपेसाठी योग्य प्रकारे आहार घेणे महत्त्वाचे असते. तज्ञांच्या मते खाण्यावर अनेकदा चांगली झोप अवलंबून असते. बदाम, किवी, अक्रोड, केळे, काबुली चणे, दूध, भात या पदार्थांमुळे चांगली झोप येते. जे लोक दिवसभर सतत धावपळ करत असतात आणि घरी आल्यावर झोपल्यास सतत कूस बदलत असतात, झोप येत नाही अशा व्यक्तींनी आहारात काही महत्त्वाचे बदल करावेत. यामुळे चांगली झोप येण्यास मदत होईल. आपली लाईफस्टाईलमध्ये बदल करण्यासोबतच आहारतही बदल महत्त्वाचा आहे.

रात्री भाताचे सेवन करा

भातामध्ये मोठ्या प्रमाणात कार्बोहायड्रेट्स असतात. ज्यामुळे भात लवकरच पचतो. त्यामुळे लवकर झोप येते.

सलाड खाणे

रात्रीच्या आहारासोबत सलाड खाल्ल्याने लॅक्टोकेरियम स्त्रवते. ज्यामुळे शरीराला आराम मिळतो.

काबुली चण्यामुळे येते चांगली झोप

काबुली चण्यात प्रोटीनचा खजाना अशतो. याशिवाय यात व्हिटामिन बी ६ असते ज्यामुळे शरीरात मेलाटोनिन वाढते.

पावसाळा सुरू होताच हवेतील तापमान कमी होते, तरीही अनेकजण उन्हाळ्यातील फ्रीजची सेटिंग तशीच ठेवतात. यामुळे विजेचा वापर विनाकारण वाढतो आणि बिल जास्त येते. पावसाळ्यात फ्रीजचे तापमान नियंत्रित करणारी एक सोपी सेटिंग बदलून तुम्ही दरमहा येणारे विजेचे बिल रॉकेटच्या वेगाने कमी करू शकता. जाणून घ्या ही सोपी ट्रिक.

एक सेटिंग बदला, पावसाळ्यात फ्रीजचे लाईटबिल रॉकेटच्या वेगाने कमी होईल

घरगुती बिलांमध्ये फ्रीजचा वाटा मोठा असतो. पावसाळ्याच्या दिवसांत फ्रीजला अन्न थंड ठेवण्यासाठी जास्त ऊर्जेची गरज भासत नाही. अशा वेळी फ्रीजच्या थर्मोस्टॅटची सेटिंग 'हाय' वरून 'मिडीयम' वर आणल्यास कॉम्प्रेसरवरील ताण कमी होतो. या एका छोट्या बदलामुळे अन्नाचा दर्जा उत्तम राहतो आणि विजेची मोठी बचत होऊन पैशांची बचत होते.

पावसाळ्यातील तांत्रिक समस्या: अति-आर्द्रता

उन्हाळ्याच्या तुलनेत पावसाळ्यात बाहेरील तापमान नक्कीच कमी असते. मात्र, या ऋतूत हवेतील दमटपणा किंवा आर्द्रता (ह्यूमिडिटी) 70 ते 90 टक्क्यांपर्यंत वाढते. आपण जेव्हा फ्रीजचा दरवाजा उघडतो, तेव्हा ही दमट हवा आत प्रवेश करते.

तुमचा फ्रीज अजूनही उन्हाळ्याच्या 'हाई कूलिंग' (5 ते 7 नंबर) सेटिंगवर असेल, तर त्या आर्द्रतेमुळे फ्रीजच्या आतील भिंतींवर आणि कॉइल्सवर बर्फाचा जाड थर जमा होतो. या प्रक्रियेला तांत्रिक भाषेत 'फ्रॉस्ट फॉर्मेशन' म्हणतात. हा बर्फ थर्मल इन्सुलेशनचे काम करतो, ज्यामुळे कॉम्प्रेसरला आतली हवा थंड ठेवण्यासाठी दुप्पट वेगाने आणि जास्त वेळ काम करावे लागते. यामुळे विजेचा वापर 30 टक्क्यांपर्यंत वाढू शकतो.

लाईटबिल वाचवणारी सर्वात महत्त्वाची 'मॉन्सून सेटिंग'

बहुतांश फ्रीजमध्ये तापमान नियंत्रित करण्यासाठी 1 ते 7 किंवा 1 ते 5 अंकांची मॅन्युअल सेटिंग असते. पावसाळ्यात विजेची बचत करण्यासाठी खालील सुवर्णनियम वापरावा:

हिवाळा: 1 ते 2 नंबर (कमी कूलिंग)

पावसाळा मानसून सेटिंग : 3 ते 4 नंबर (मध्यम कूलिंग)

उन्हाळा: 5 ते 7 नंबर (जास्त कूलिंग)

पावसाळा सुरू होताच फ्रीजचे बटण 3 किंवा 4 नंबरवर सेट करावे. जर तुमच्याकडे डिजिटल किंवा स्मार्ट फ्रीज असेल, तर त्याचे मुख्य तापमान 3त्सी ते 5त्सी आणि फ्रीझरचे तापमान -18त्सी वर स्थिर ठेवावे. या बदलामुळे कॉम्प्रेसरवरील ताण त्वरित कमी होतो आणि विजेचा वापर कमालीचा घटतो.

पावसाळ्यात वीज बचत करण्यासाठी इतर 5 महत्त्वाच्या टिप्स

- **वेळेवर डिफ्रॉस्टिंग करा:** जर तुमच्याकडे सिंगल डोअर फ्रीज असेल, तर आठवड्यातून किमान दोनदा डिफ्रॉस्ट बटण नक्की दाबा. फ्रीजरमध्ये साचलेला अतिबर्फ वितळल्याने कॉम्प्रेसर सुरळीत चालतो.
- **भिंतीपासून अंतर ठेवा:** पावसाळ्यात घराच्या भिंतींमध्ये ओलावा असतो. त्यामुळे फ्रीज नेहमी भिंतीपासून किमान ५ ते १० सेंटीमीटर (अंदाजे 6 इंच) दूर ठेवावा. यामुळे मागील कंडेंसर कॉइल्सला हवा मिळून उष्णता व्यवस्थित बाहेर पडते.
- **दरवाजाचे रबर तपासा:** फ्रीजच्या दरवाजाचे रबर सैल किंवा खराब असल्यास बाहेरील दमट हवा सतत आत जाते. रबर घट्ट असल्याची खात्री करण्यासाठी दरवाजाच्या फटीत कागद अडकवून पहा; तो सहज निघाल्यास रबर बदलून घ्या.
- **फ्रीज ओव्हरलोड किंवा पूर्ण रिकामी ठेवू नका:** फ्रीजमध्ये हवेच्या अभिसरणासाठी योग्य जागा असणे गरजेचे आहे. फ्रीज अति भरल्यास कूलिंग होण्यास वेळ लागतो, तर पूर्ण रिकाम्या फ्रीजमध्ये थंड हवा टिकून राहत नाही.
- **गरम अन्न थेट ठेवू नका:** कोणतेही गरम जेवण, दूध किंवा भाजी थेट फ्रीजमध्ये ठेवू नका. ते आधी खोलीच्या तापमानाला पूर्ण थंड होऊ द्या आणि नंतरच आत ठेवा.

हवामानानुसार इलेक्ट्रॉनिक्स उपकरणांमध्ये छोटे तांत्रिक बदल करणे आर्थिकदृष्ट्या फायदेशीर ठरते.

काळ्या मिठाचे ५ चमत्कारी फायदे जाणून घ्या

काळ मीठ हे आरोग्यासाठी फायदेशीर मानले जाते. हे केवळ अन्नाची चवच वाढवत नाही तर औषध म्हणूनही कार्य करते. त्यात असणारे खनिज हाडे मजबूत करतात. याच्या सेवनाने पोटाशी संबंधित आजारांमध्येही आराम मिळतो. चला आज आम्ही काळ्या मिठाचे सेवन करण्याचे फायदे सांगत आहोत जाणून घ्या.

एका संशोधनानुसार वेगवेगळ्या आयुर्वेदिक चूर्ण मध्ये देखील काळ मीठ वापरतात. काळ्या मिठात असलेले लक्सेटीव्ह गुणधर्म पोटाच्या समस्ये मध्ये आराम देतं.

बद्धकोष्ठते आणि पोटफुगीपासून आराम देतं-

जर आपल्याला अपचन, गॅस, ऍसिडिटी, बद्धकोष्ठतेचा त्रास आहे. तर आपण काळ मीठ आवर्जून खावे. यामुळे त्वरीतआराम मिळेल. मळमळ होत असल्यास काळ मीठ खावं लवकर आराम मिळतो.

वजन कमी करण्यात-

साधारण मिठात सोडियम जास्त प्रमाणात असतो. जे आपल्या आरोग्यासाठी हानिकारक आहे. याचा जास्त वापर केल्याने हाड गळण्याचा धोका जास्त प्रमाणात असतो.म्हणून आपल्या आहारात काळ मीठ वापरावे.नॅशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नॉलॉजीच्या माहितीनुसार,खाण्यात जास्त सोडियम घेतल्याने लठ्ठपणा अधिकच वेगाने वाढतो. म्हणून आहारात काळे मीठ वापरावे.काळ्या मीठात सोडियमचे प्रमाण कमी असते.

स्नायूमध्ये आराम मिळतो-

इलेक्ट्रोलाइट्सच्या अभावामुळे स्नायूमध्ये वेदना होते. इलेक्ट्रोलाइट्स मध्ये मॅग्नेशियम, कॅल्शियम आणि पोटॅशियम असतात. याची मात्रा काळ्या मीठात आढळते. वेदना आणि अंगाची समस्या काही प्रमाणात काळ मिठाच्या वापराने कमी केली जाऊ शकते.

कफाचा त्रास-

कफाचा त्रास होत असल्यास काळ्या मिठाचा खडा तोंडात ठेऊन त्याचा रस चघळत राहा. असं केल्यावर 2 तास काहीच खाऊ पिऊ नका. कफाच्या त्रासात आराम मिळेल.

मुलांना काळ मीठ द्या-

काळ मीठ आरोग्याच्या दृष्टीने चांगले आहे. कारण या मध्ये सोडियमचे प्रमाण कमी आहे. मुलं हे सहज खाऊ शकतात. एका संशोधनानुसार, मुलांना जास्त मीठ खायला देऊ नये. परंतु काळ मीठ आपण देऊ शकतो. हे फायदेशीर आहे. हृदयाचा कोणताही आजार होऊ नये म्हणून साध्या मिठा ऐवजी काळ मीठ देणं फायदेशीर आहे.

अंड्याच्या कवचाचे हे फायदे तुम्हाला माहीत आहेत का?

अंडे फोडल्यावर त्याचे कवच आपण टाकून देतो. पण अंड्याचे कवचही फायदेशीर ठरते. त्याचे काही उपयोग आहेत. पण कदाचित ते आपल्याला माहित नाहीत म्हणूनच विचार न करता अंडे फोडून झाल्यावर कवचाला आपण केराची टोपली दाखवतो. पण हे आहेत अंड्याच्या कवचाचे फायदे... कदाचित तुम्हाला माहित नसतील...

- अंड्याच्या कवचापासून किडे किटाणू दूर पळून जातात.
- कपड्यांची चमक टिकवून ठेवण्यासाठी अंड्याचा कवच वापरु शकता. त्यासाठी लहान बादलीत दोन चमचे अंड्याच्या कवचाची पावडर घाला. त्यात रात्रभर कपडे भिजवत ठेवा. दुसऱ्या दिवशी कपडे धुतल्यावर त्यावर वेगळीच चमक दिसेल.
- फळे आणि भाज्यांवर काही काळाने किडे घोंगावू लागतात. अशावेळी अंड्याचे कवच फोडून ते भाज्या, फळांजवळ ठेवा. किडे दूर होतील. मेणबत्ती म्हणून तुम्ही अंड्याच्या कवचाचा प्रयोग करु शकता. त्यासाठी अंडे फोडून त्याच्या कवचात मेण भरा आणि त्यावर वात लावा. दिसायलाही ते फार सुंदर दिसते.
- मांजरी घरात घाण करत असतील तर अंड्याचे कवच तुमच्या मदतील येईल. जिथे मांजरी जातात तेथे अंड्याचे कवच फोडून टाका. याचा परिणाम तुम्हाला लवकरच जाणवेल.
- अंड्याच्या कवचाची पावडर चेहऱ्याला लावल्यास त्वचा टवटवीत दिसेल. त्वचेचा कोरडेपणा कमी होईल.
- त्वचेची आग होत असेल किंवा खाज येत असल्यास अंड्याचे कवच वापरा.

चीज क्रिस्पी बॉल्स

साहित्य- 5 उकळलेले बटाटे, 2 चमचे कॉर्न स्टार्च, चीज क्यूब्यस, 3 हिरव्या मिरच्या, 2 चमचे कापलेली कोथिंबीर, काळीमिरी पावडर, मीठा चवीप्रमाणे, तेल.

कृती- बटाटे मॅश करुन त्यात कॉर्न स्टार्च, मिरच्या, मिरपूड, मीठ मिसळा. यात कोथिंबीर टाकून गोळ आकार द्या. प्रत्येक गोळ्यात एक-एक चीज क्यूब स्टफ करा. गरम तेलात गोल्डन ब्राउन होयपर्यंत तळून घ्या. पॉटेटो बॉल्स तयार आहे. हिरवी चटणी किंवा सॉससोबत सर्व्ह करा.

त्वचेच्या चमकचा सुवासाशी संबंध आहे जाणून घ्या माहिती

सुवासाचा इतिहास खूप जुना आहे. राजा महाराजांच्या काळापासून वेगवेगळे प्रकारचे अत्तर आणि सुवासाचे वर्णन केले जात आहे. केसर, गुलाब, मोगरा, चमेली, चंदन आणि लोबान हे केवळ मनाच्या मनोरंजनासाठीच नव्हे तर या द्वारे रोगांचा उपचार देखील करत असे. आजच्या आधुनिक काळात त्याच प्राचीन उपचार पद्धती अवलंबवत आहे. काही सुवासिक तेलांची माहिती इथे देत आहोत. चला जाणून घेऊ या.

फेशिअल ऑइल-

सामान्य त्वचेसाठी- बेंझोनीन, गाजर, केशर, लोबान किंवा गंधरस, सिप्रेस, जिरॅनियम, चमेली, लव्हेंडर, लिंबू, मार्जोरम, संत्री, पामारोझ, पचौली, पेपरमिंट, पेट्टी ग्रेन, रोझमेरी, यांग-यांग.

कोरडी त्वचा- बेंझोनिन, गाजर, केशर, जिरॅनियम, हीसोप, लेमन, नेरोली, पामरोझ, पेचोली, गुलाब, रोझमेरी, चंदन.

रुक्ष त्वचा- गाजर, जिरॅनियम, लव्हेंडर.

आद्र त्वचा- गाजर, सिप्रेस, जिरॅनियम, हिसोप, लव्हेंडर, लेमन, पामरोझ, पेचोली, गुलाब आणि चंदन.

संवेदनशील त्वचा- गाजर, केशर, जिरॅनियम, लव्हेंडर.

असामान्य त्वचा- गाजर, केशर, लोबान, जिरॅनियम, हिसोप, जुनिपर, लव्हेंडर, लेमन, पेचोली, पामरोझ, चंदन.

बॉडी ऑइल-

कोरडी त्वचा- बेंझोनिन, पामरोझ, पेचोली, गाजर, जिरॅनियम, पेट्टी ग्रैन, लव्हेंडर, कुसुम, गुलाब,चंदन.

चिकट त्वचा- लव्हेंडर, संत्री, लिंबू, कापूर, नेरोली, यांग-यांग बगामोट.

सामान्य त्वचेसाठी- पामरोझ, गाजर, जिरॅनियम, लव्हेंडर, कुसुम, चमेली, नेरोली, यांगयांग, लोबान, चंदन, पेचोली.

असामान्य त्वचेसाठी- जिरॅनियम, लव्हेंडर, कुसुम, कापूर, निलगिरी, थाईम, गंधरस.

संवेदनशील त्वचा- जिरॅनियम, लव्हेंडर, कुसुम.

या सर्व सुवासिक तेलांचे आरोग्यदायी आणि सौंदर्यवर्धक फायदे आहेत. चमकत्या त्वचेचे गुपित देखील या मध्ये दडलेले आहेत.

जंताचा त्रास समूळ हटवण्यासाठी टोमॅटोसोबत हा मसाल्याचा पदार्थ खाणं फायदेशीर

टोमॅटो हा भारतीय खाद्यसंस्कृतीमध्ये हमखास वापरला जाणारा पदार्थ आहे. भाजीपासून सूप आणि सलाडमध्येही टोमॅटो प्रामुख्याने वापरला जातो. केवळ पदार्थांची चव वाढवण्यासाठी नव्हे तर काही आरोग्यदायी फायद्यांसाठीही आहारात टोमॅटोचा समावेश करणं फायदेशीर आहे.

पोटातील जंतूचा करतात नाश

पोटात जंत होण्याचा त्रास लहान मुलांमध्ये प्रामुख्याने आढळतो. त्यापासून सुटका मिळवण्यासाठी सकाळी टोमॅटोच्या रसामध्ये काळामिरीची पूड मिसळून पिणं फायदेशीर ठरते. या घरगुती उपायाने पोटातील जंताचा त्रास कमी होतो. लहान मुलांच्या शारिरीक वाढीसाठीदेखील टोमॅटो फायदेशीर ठरतो. टोमॅटोच्या नियमित सेवनाने डोळ्यांचे, मूत्राशी संबंधित काही समस्या, बद्धकोष्ठता आणि मधूमेहाच्या रूग्णांना फायदा होतो.

टोमॅटोमधील फायदेशीर घटक

टोमॅटोमध्ये व्हिटॅमिन सी, लाईकोपीन, पोटॅशियम हे घटक मुबलक प्रमाणात आढळतात. टोमॅटोमुळे वजन आटोक्यात राहण्यास मदत होते. सोबतच टोमॅटोमुळे कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते. सकाळ संध्याकाळ टोमॅटोच्या रसाचे सेवन केल्यास लठ्ठपणची समस्या आटोक्यात ठेवण्यास मदत होते. पचनक्रियाही सुधारते.

काळी मिरीचे १० मौल्यवान गुण जाणून घ्या

आपल्या स्वयंपाकघरातील अन्नाची चव वाढवण्यासाठी आणि मसाले म्हणून वापरल्या जार्णाया काळीमिरी आपल्या सर्वांना माहिती आहे. त्याचे सेवन करण्याचे बरेच फायदे आहेत. हे सॅलड, फळे किंवा पिज्झा किंवा पास्ता असो, सर्वत्र वापरलेली मिरपूड प्रत्येक गोष्टीची चव वाढवते आणि आरोग्यासाठीही फायदेशीर असते. काळी मिरीचे 10 मौल्यवान गुण जाणून घ्या-

1 दात संरक्षण-

हिरड्यांमध्ये सूज आणि श्वासात दुर्गंधीचा त्रास असल्यास एक चिमूटभर मीठ आणि एक चिमूटभर मिरपूड पाण्यात मिसळून हिरड्या वर चोळा. आपण पाण्याऐवजी लवंगाचे तेल वापराल तर त्याचा परिणाम आणखी जलद होईल म्हणजे काळी मिरीचा वापर करा आणि चेहऱ्यावरील हसू कायम ठेवा.

2 डिप्रेशन-

काळीमिरी वापरल्याने शरीरात सेरोटोनिन हार्मोन तयार होतो. जे चांगल्या मूडसाठी जबाबदार असतो. सेरोटोनिनचे प्रमाण वाढल्याने डिप्रेशनात फायदा होतो. म्हणून आपल्या दैनंदिनीमध्ये काळीमिरी वापरा आणि आनंदी राहा.

3 चवीत छान-

प्रत्येक बेचव वस्तूंमध्ये काळी मिरी घातल्याने हे जादू करते. पाश्चात्य देशांमध्ये बर्याचदा फिकट आणि बेचव अन्न खाल्ले जाते.अशा परिस्थितीत जर अन्नात काळीमिरी घातली तर मसाल्यांची उणीव भासत नाही.

4 सर्दी-खोकला असल्यास-

काळीमिरी खोकल्यात देखील फायदेशीर आहे. सर्दी-खोकल्यापासून आराम देणाऱ्या कफ सिरप मध्ये देखील काळीमिरी वापरतात. रात्री झोपण्यापूर्वी एक चमचा मध, आल्याचा रस, सह चिमूटभर काळीमिरी घेतल्याने कफ कमी होतो. चहामध्ये देखील काळीमिरी मिसळून प्यायल्याने फायदा होतो.

5 कर्करोगावर प्रतिबंध-

मिशिगन विद्यापीठाने केलेल्या एका अभ्यासानुसार मिरपूडमध्ये पिपेरीन नावाचे एक रसायन असते, जे कर्करोगाशी लढायला मदत करते. अहवालानुसार काळी मिरी हळद सह घेतल्यास त्याचा परिणाम आणखी जास्त होतो. विशेषतः स्त्रियांमध्ये, स्तन कर्करोग रोखण्यासाठी हे चांगले परिणाम देते.

6 स्नायू दुखणे-

काळी मिरीमध्ये असलेल्या पिपेरीन मुळे रक्त परिसंचरण वाढते. यामुळे स्नायूंच्या वेदना कमी होतात. तेल कोमट गरम करावे, त्यात काळी मिरी घाला आणि त्या तेलाने पाठीची आणि खांद्याची मालिश करा. संधिवात रोगात देखील काळी मिरी खूप फायदेशीर ठरते.

7 पचनासाठी-

काळीमिरीमुळे पोटात हायड्रोक्लोरिक ऍसिड जास्त प्रमाणात तयार होतो, हे ऍसिड पचनासाठी मददगार आहे. या मुळे पोटफुगी, पोटदुखी आणि बद्धकोष्ठतेमध्ये देखील आराम मिळतो. ऍसिडिटीचा आणि गॅस चा त्रास असल्यास तिखटाचा वापर करू नका. या ऐवजी काळीमिरीचा वापर करा.

8 चेहऱ्यावर तजेलपणा-

जाड दळलेली काळीमिरी साखर आणि तेलासह मिसळून चेहऱ्यावर लाऊन घ्या. या मुळे चेहऱ्याची घाण निघते रक्तविसरण वेगाने होतं.चेहऱ्यावर तजेलपणा येतो.

9 वजन नियंत्रित करते-

एका संशोधनानुसार काळी मिरी शरीरातील चरबी कमी करण्याचे देखील कार्य करते. हे पचन प्रक्रियेस गती देते आणि कमी वेळात जास्त कॅलरी वापरली जाते. हे शरीरातून विषारी पदार्थ काढून टाकण्यास देखील प्रभावी आहे.

10 सुंदर केसांसाठी -

डोक्यात कोंड्याचा त्रास असल्यास काळी मिरी मिसळून डोक्याची मॉलिश करा. अर्ध्या तासानंतर पाण्याने धुवून घ्या. लगेचच शॅम्पू वापरू नका. या मुळे डोक्यातील कोंडा कमी होईल आणि केस चमकतील. लक्षात ठेवा की काळीमिरी जास्त प्रमाणात मिसळू नका, अन्यथा जळजळ होईल.

ॲसिडीटी किंवा सौम्य हृदयविकाराचा झटका यात फरक कसा करावा

आजच्या काळात ॲसिडिटीची समस्या सामान्य झाली आहे. परंतु यासह, एक मोठा आजार देखील जन्म घेत आहे, हा एक सौम्य हृदयविकाराचा झटका आहे. होय, हे दोन्ही रोग गंभीर रोग आहेत. आपण हा रोग समजून घेतल्यास आणि योग्य उपचार घेतल्यास जीव वाचू शकतो, अन्यथा काही गंभीर आजार होऊ शकतो. उदाहरणार्थ, ऍसिडिटी अधिक झाल्यावर रक्तदाब देखील वाढू शकतो. सौम्य हृदयविकाराचा झटका हृदयविकाराचा धोका वाढवू शकतो. दोघांमध्ये फरक कसा करावा, याची लक्षणे कोणती आहेत, आहारात काय बदल केले पाहिजेत. वेबदुनियाने चेस्ट फिजीशियन डॉ. रवी दोसी यांच्याशी या सामान्य दिसर्णाया आजाराबद्दल विशेष चर्चा केली. चला काय ते जाणून घेऊया?

ऍसिडिटी आणि सौम्य हृदयविकाराचा झटका यात फरक कसा करावा?

पोटात जास्त प्रमाणात आम्ल असल्यामुळे ऍसिडिटी वाढते. ऍसिडिटीमुळे पोटात वेदना आणि जळजळ होते. हृदयविकाराच्या झटक्यात, हृदयाची एक रक्तवाहिनी ब्लॉक होते, ज्यामुळे रक्त गोठतो आणि रक्तपुरवठा थांबतो आणि वेदना सुरू होते. हे दोघेही वेगवेगळे आहेत, दोघांवरही पूर्णपणे वेगवेगळ्या पद्धतीनेउपचार दिले जाते.

ऍसिडिटी आणि सौम्य हृदयविकाराचा झटक्याची लक्षणे

ऍसिडिटी असल्यावर छातीच्या मध्यभागी वेदना जाणवते, ढेकर येतात, अपचनाची समस्या होते, पोट साफ होत नाही.

हृदयविकाराच्या वेळी, एखाद्या व्यक्तीस उलट बाजूने वेदना जाणवते. वेदना अशी असते की संपूर्ण हाताला मुंग्या येतात. या वेळी, घाम देखील येतो आणि छातीत दुखणे उद्भवते.

आहारात बदल

ज्यांना ऍसिडिटीचा त्रास आहे त्यांनी मसालेदार अन्न खाऊ नये. तळलेले पदार्थ खाऊ नयेत. हृदयविकाराच्या रूग्णांनी तळलेल्या आणि चरबी वाढविर्णाया गोष्टी टाळल्या पाहिजेत. कारण जास्त तेल खाल्ल्यामुळे रक्त घट्ट होते.

हृदयविकाराचा झटका आलेले रुग्ण व्यायाम करू शकतात का?

हृदयविकाराचे रुग्णांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच व्यायाम आणि योग केले पाहिजेत. केवळ काही प्रमाणात हे करू शकतात. तथापि, प्रथम त्यांचे हृदय किती आणि कसे कार्य करीत आहे हे जाणून घ्यावे. जर हृदयाचे कार्य चांगले असेल तर ते व्यायाम करू शकतात आणि जर हृदयावर वाईट प्रभाव पडला असल्यास तर व्यायाम करणे त्यांच्या साठी घातक ठरू शकते.

अवघ्या एका दिवसात काळ्या मानेला पुन्हा तजेलदार करेल 'हा' घरगुती उपाय

अनेकदा घाईत आंघोळ आटपण्याच्या सवयीमुळे त्वचेवर साचलेला मृत पेशींचा थर आणि मळ यामुळे त्वचा काळवंडत जाते. प्रामुख्याने मानेजवळ हा काळसरपणा अधिक प्रकषार्ने जाणवतो. वेळीच मान स्वच्छ न केल्यास त्वचा अधिक खराब होऊ शकते. म्हणूनच या घरगुती उपायाने काळवंडलेली त्वचा पुन्हा तजेलदार करण्यास फायदेशीर ठरते.

टोमॅटो फायदेशीर

काळवंडलेली मान पुन्हा उजळवण्यासाठी टोमॅटो फायदेशीर ठरतो. टोमॅटोमध्ये ॲसिड, मुबलक ॲन्टी ऑक्सिडंट घटक आणि टॅनिंग दूर करण्याची क्षमता असते. यामुळे त्वचेवरील काळसर थर कमी करण्यास मदत होते. घरगुती ब्लिचिंग पॅकमध्ये दह्यासोबत, दलिया आणि टोमॅटोचा रस मिसळा. या पॅकने त्वचेवर हलका मसाज केल्याने त्वचेवरील राप काढण्यास मदत होते. त्वचा अधिक मुलायम आणि तजेलदार होण्यास मदत होते.

बटाटा ठरेल जादुई उपाय

त्वचेवरील काळसरपणा कमी करण्यासाठी बटाटयाचा रसदेखील फायदेशीर ठरू शकतो. बटाट्यातील केटी कोलिंस घटक त्वचेवरील काळसरपणा कमी करण्यास मदत करतात. यामुळे त्वचेवरील डाग दूर होतात. नियमित आंघोळीपूर्वी किमान दहा मिनिटे बटाट्याच्या रसाने मसाज करा. या रसासोबत लिंबाचा रस मिसळल्यास काळवंडलेली त्वचा अधिक लवकर पुन्हा तजेलदार होते.

दैनिक
अतुल्य महाराष्ट्र

बीड, मंगळवार, 14 जुलै 2026

मच्छिंद्रनाथ गडाचा सर्वांगीण विकास वेगात; आमदार सुरेश धस व जिल्हाधिकारी विवेक जॉन्सन यांची विकासकामांची पाहणी

भाविकांसाठी दर्जेदार सुविधा, भव्य मंदिर जीर्णोद्धार आणि गुणवत्तापूर्ण कामांवर भर

आष्टी | प्रतिनिधी

श्री क्षेत्र मच्छिंद्रनाथ गड येथे सुरू असलेल्या विकासकामांची सोमवारी (दि. १३ जुलै) आमदार सुरेश धस आणि बीडचे कर्तव्यदक्ष जिल्हाधिकारी विवेक जॉन्सन यांनी प्रत्यक्ष पाहणी करून मंदिर जीर्णोद्धार कामांचा आढावा घेतला. गडावरील भव्य मंदिराच्या जीर्णोद्धारासह विविध विकासकामांची भव्यदिव्य, प्रगती आणि सुसज्ज नियोजनाची माहिती संबंधित अधिकाऱ्यांकडून घेण्यात आली.

यावेळी भाविकांना अधिक सुरक्षित, स्वच्छ आणि दर्जेदार सुविधा उपलब्ध करून देण्याबरोबरच श्री क्षेत्र मच्छिंद्रनाथ गडाचा धार्मिक, ऐतिहासिक आणि सांस्कृतिक वारसा जपत सर्व विकासकामे उच्च दर्जाची होणार असल्याचा विश्वास आमदार सुरेश धस यांनी व्यक्त केला.

गडावर सुरू असलेला मंदिराचा भव्य-दिव्य जीर्णोद्धार, परिसर सुशोभीकरण, भाविकांसाठी मूलभूत सुविधा, रस्ते, पिण्याचे पाणी, अन्नदान छत्र,स्वच्छता तसेच इतर विकासकामांची सविस्तर माहिती घेऊन आवश्यक त्या ठिकाणी सुधारणा करण्याचे निर्देश देण्यात आले. विकासकामांमध्ये कोणतीही तडजोड होणार नाही, याची दक्षता घेण्याचेही विश्वस्तांनी यावेळी सांगितले.

या पाहणीदरम्यान बीडचे जिल्हाधिकारी विवेक जॉन्सन यांनीही विविध कामांची बारकाईने पाहणी करत आमदार सुरेश धस व अध्यक्ष,उपाध्यक्ष, सचिव व विश्वस्त यांनी नियोजनबद्ध आणि गुणवत्तापूर्ण कामांमुळे श्री क्षेत्र मच्छिंद्रनाथ गडाचा विकास अधिक गतिमान होईल आणि भाविकांना आधुनिक सुविधांसह अधिक चांगला धार्मिक अनुभव मिळेल, असा विश्वास उपस्थितांनी व्यक्त केला.

यावेळी उपविभागीय अधिकारी वसीमा शेख, तहसीलदार सौ.वैशाली पाटील, श्री क्षेत्र मच्छिंद्रनाथ गड ट्रस्टचे अध्यक्ष, उपाध्यक्ष ,सचिव, विश्वस्त, विविध विभागांचे अधिकारी, पदाधिकारी,पत्रकार तसेच स्थानिक मान्यवर,भाविक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

आवडीच्या क्षेत्रात करिअर करा, व्यवसायाभिमुख शिक्षण निवडा : प्रा प्रसाद देशमुख

परळी वैजनाथ | प्रतिनिधी

आवडीच्या क्षेत्रात करिअर करा, व्यवसायाभिमुख शिक्षण निवडा असे प्रतिपादन प्रा प्रसाद देशमुख यांनी केले. ते लक्ष्मीबाई देशमुख महिला कनिष्ठ महाविद्यालयात १२ वी गुणवंत विद्यार्थी सत्कार सोहळ्यात बोलत होते.

येथील लक्ष्मीबाई देशमुख महिला महाविद्यालयात दरवर्षी प्रमाणे याहीवर्षी महाविद्यालयातील १२ वी गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या गुणगौरव सोहळ्याचे आयोजन सोमवारी (दि.१३) सकाळी ११ वाजता करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला विद्येची देवता माता सरस्वती व क्रांती ज्योती सावित्रीबाई फुले यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून करण्यात आली. कार्यक्रमास संस्थेचे अध्यक्ष संजय देशमुख, सचिव रवींद्र देशमुख, कोषाध्यक्ष प्रा प्रसाद देशमुख, महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ विद्याताई देशपांडे उपस्थित होत्या. यावेळी कला व विज्ञान शाखेतून प्रथम, द्वितीय तृतीय आलेल्या विद्यार्थिनी व पालकांचा मान्यवरांच्या हस्ते स्मृतिचिन्ह, शाल, पुष्पगुच्छ व प्रमाणपत्र देऊन गौरविण्यात आले. तसेच विज्ञान व कला शाखेतील विविध विषयात प्रथम आलेल्या विद्यार्थिनींचा गोल्ड मेडल व पुष्पगुच्छ देवून सत्कार करण्यात आला. यावेळी विज्ञान शाखेतून प्रथम स्नेहल लक्ष्मण अनंतपुरे (७९.६७), द्वितीय- शेख अनम सिराज (७४.५०), तृतीय- सय्यद झवेरिया अफसर (७३.८३) तर कला शाखेची विद्यार्थिनी शेख मसिरा मोईझ (७८.८३) प्रथम, द्वितीय शेख इशरत बेगम सलीम (७२.५०), तृतीय बालिका सोनेराव तांदळे यांचा गौरव करण्यात आला. यावेळी पुढे बोलताना प्रा प्रसाद देशमुख म्हणाले की, विद्यार्थिनींसाठी विविध क्षेत्रात अनेक संधी उपलब्ध आहेत. पालकांनी या विद्यार्थ्यांचा कल पाहून त्यांच्या विचारानुसार शिक्षण द्यावे. तर प्राचार्या डॉ विद्याताई देशपांडे यांनी सांगितले की, महाविद्यालयात विद्यार्थ्यांना गुणवत्तापूर्ण शिक्षणाबरोबरच स्वतःच्या पायावर उभे राहण्यासाठी त्यांच्या सुप्त गुणांचा विकास करण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न केला आहे. महाविद्यालयातील विद्यार्थी शासकीय, निमशासकीय, खाजगी ठिकाणी नौकरी करत आहेत. अध्यक्षीय समारोप संस्थेचे अध्यक्ष संजय देशमुख यांनी केला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा प्रविण नव्हाडे, प्रास्ताविक प्रा प्रविण फुटके, आभार प्रा डॉ विना पारेकर यांनी मानले. कार्यक्रमास गुणवंत विद्यार्थी, पालकांसह प्रा आशिलता शिंदे, प्रा विशाल पौळ, प्रा अशोक पवार,प्रा आचार्य मॅडम उपस्थित होते.

तथागत चौकातील विवेक करपे यांच्या मृत्यूचे गूढ उकलले; वैद्यकीय तपासणीत लिव्हर सिरोसिसमुळे मृत्यू झाल्याचे स्पष्ट

अंबाजोगाई | प्रतिनिधी

अंबाजोगाई शहरातील तथागत चौक परिसरात सोमवारी सकाळी आढळून आलेल्या विवेक करपे (वय ४१) यांच्या मृत्यूबाबत सुरू असलेल्या चर्चांना अखेर पूर्णविराम मिळाला आहे. वैद्यकीय तपासणीनंतर त्यांचा मृत्यू लिव्हर सिरोसिस या आजारामुळे झाल्याचे निष्पन्न झाले असल्याची माहिती अंबाजोगाई शहर पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक शरद जोगदंड यांनी दिली आहे.

सोमवारी सकाळी तथागत चौकात एका व्यक्तीचा मृतदेह पडून असल्याचे स्थानिक नागरिकांच्या निदर्शनास आल्यानंतर त्यांनी तात्काळ अंबाजोगाई पोलिसांना माहिती दिली. पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत पंचनामा करून मृतदेह ताब्यात घेतला होता.

मृत विवेक करपे हे मूळचे केज तालुक्यातील जवळबन गावचे रहिवासी असून, सध्या ते पत्नी व मुलांसह केज येथे वास्तव्यास होते. ते वडवणी तालुक्यातील खडकी देवळा येथील एका खासगी शाळेत शिक्षकेत्तर कर्मचारी म्हणून कार्यरत होते.

घटनास्थळी केलेल्या पंचनाम्यात त्यांच्या खिशात प्रवासाचे तिकीटही आढळून आले होते. त्यामुळे ते केज किंवा अन्य ठिकाणाहून अंबाजोगाई येथे आले असावेत, असा प्राथमिक अंदाज व्यक्त करण्यात आला होता. सुरुवातीला मृत्यूचे नेमके कारण स्पष्ट नसल्याने विविध तर्क-वितर्कांना उधाण आले होते.

मात्र, शवविच्छेदन व वैद्यकीय तपासणीनंतर विवेक करपे यांचा मृत्यू लिव्हर सिरोसिसमुळे झाल्याचे स्पष्ट झाले आहे. त्यामुळे या प्रकरणात घातपात किंवा अन्य कोणत्याही प्रकारच्या गुन्ह्याचे कारण नसल्याचे समोर आले आहे.

पोलीस निरीक्षक शरद जोगदंड यांनी नागरिकांना आवाहन केले आहे की, या प्रकरणाबाबत कोणत्याही प्रकारच्या अफवा पसरवू नयेत किंवा अप्रमाणित माहितीवर विश्वास ठेवू नये.

बीड जिल्ह्यात प्रथमच! अंबाजोगाईच्या एंजल इंग्लिश स्कूल मोरेवाडी मध्ये 'एआय रोबोटिक टीचर'चे आगमन

उपजिल्हाधिकारी सोनवणे मॅडमकडून सर्वांचे कौतुक

अंबाजोगाई | प्रतिनिधी

शिक्षण क्षेत्रात सातत्याने नवनवीन प्रयोग करणाऱ्या अंबाजोगाई येथील एंजल इंग्लिश स्कूलने पुन्हा एकदा आपल्या गुणवत्तेचा आणि आधुनिकतेचा डंका वाजवला आहे. शाळेत थेट 'एआय (Artificial Intelligence) रोबोटिक शिक्षक' आणण्याचा एक क्रांतिकारी उपक्रम राबवण्यात आला असून, बीड जिल्ह्यातील असा प्रयोग करणारी ही पहिलीच शाळा ठरली आहे.

आज, १३ जुलै रोजी शाळेच्या वतीने आयोजित करण्यात आलेल्या विशेष विज्ञान प्रात्यक्षिक सोहळ्याला प्रमुख पाहुण्या म्हणून अंबाजोगाईच्या उपजिल्हाधिकारी सोनवणे मॅडम उपस्थित होत्या. त्यांनी स्वतः या एआय रोबोटिक टीचरची पाहणी केली आणि रोबोटला विविध कमांड्स देऊन त्याचे थेट प्रात्यक्षिक अनुभवले. "बदलत्या काळात 'एआय'चा आपल्या दैनंदिन जीवनात आणि शिक्षण पद्धतीत कसा सकारात्मक उपयोग होऊ शकतो, हे या उपक्रमातून स्पष्ट होते," अशा शब्दांत सोनवणे मॅडम यांनी शाळेच्या या उपक्रमाचे जाहीर कौतुक केले.

■ **लहानग्या शास्त्रज्ञांनी दाखवली विज्ञानाची किमया**

या सोहळ्याचे मुख्य आकर्षण ठरले ते म्हणजे एंजल इंग्लिश स्कूलच्या चिमुकल्या विद्यार्थ्यांनी तयार केलेले सायन्स प्रोजेक्ट्स. इयत्ता सहावी ते दहावीच्या विद्यार्थ्यांनी अतिशय आत्मविश्वासाने आणि तेही इंग्रजी भाषेतून स्वतः बनवलेल्या उपकरणांचे सादरीकरण केले. यामध्ये प्रामुख्याने:

ड्रोन कॅमेरा (Drone Camera)रोबोट कॅमेरा (Robot Camera)रोबोट मशीन (Robot Machine) ह्युमनॉईड रोबोट (मानवी रोबोटचे मॉडेल) या विद्यार्थ्यांनी हे रोबोट्स कसे काम करतात, त्यांचे भविष्य काय आणि मानवी जीवन सुसह्य करण्यासाठी ते कसे उपयुक्त ठरतील, याचे सविस्तर प्रात्यक्षिक उपजिल्हाधिकाऱ्यांसमोर सादर केले. विद्यार्थ्यांची ही प्रगती आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोन पाहून एंजल स्कूलच्या शिक्षण पद्धतीत नक्कीच काहीतरी वेगळे आणि दर्जेदार आहे, याची प्रचिती उपस्थितांना आली.

■ **सहावी ते दहावीसाठी एआय प्रशिक्षण आणि 'नीट-जेईई' फाउंडेशन कोर्स!**

एंजल इंग्लिश स्कूलने विद्यार्थ्यांच्या उज्ज्वल भविष्यासाठी एकाच छताखाली आधुनिक शिक्षण देण्याची पूर्ण तयारी केली आहे. चालू शैक्षणिक वर्षापासून इयत्ता सहावी ते दहावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी खालील विशेष उपक्रम राबवले जात आहेत: एआय (AI) आणि रोबोटिक्स प्रशिक्षण: विद्यार्थ्यांना केवळ पुस्तकी ज्ञान न देता, भविष्यातील तंत्रज्ञानाची (Coding, AI, Robotics) प्रॅक्टिकल ओळख करून दिली जात आहे. NEET आणि JEE फाउंडेशन: वैद्यकीय (Medical) आणि अभियांत्रिकी (Engineering) क्षेत्रातील देशातील अत्यंत कठीण समजल्या जाणाऱ्या 'नीट' आणि 'जेईई' परीक्षांची पायाभरणी (Foundation) आता ६ वी ते १० वी दरम्यानच करून घेतली जात आहे, जेणेकरून विद्यार्थ्यांना पुढील वर्गात गेल्यानंतर दडपण येणार नाही.

बीड जिल्ह्यातील ग्रामीण आणि निमशहरी भागातील विद्यार्थ्यांना थेट जागतिक दर्जाचे शिक्षण देण्याचा एंजल इंग्लिश स्कूलचा हा प्रयत्न शिक्षण वर्तुळात कौतुकाचा विषय ठरला आहे. या नाविन्यपूर्ण उपक्रमाबद्दल संस्थेचे चालक अमर भोसले, वंदना अमर भोसले, मुख्याध्यापक, शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांवर सर्व स्तरांतून अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे.

देवेंद्र फडणवीस यांच्या वाढदिवसानिमित्त केज विधानसभेत अनोखा उपक्रम

300 'देव वृक्ष' लागवडीसह संगोपनाचा संकल्प!

केज: महाराष्ट्र राज्याचे उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या वाढदिवसाचे औचित्य साधून केज विधानसभा मतदारसंघात एका अत्यंत स्तुत्य आणि पर्यावरणपूरक उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. या विशेष दिनानिमित्त मतदारसंघात तब्बल ३०० 'देव वृक्ष' (पवित्र व औषधी वृक्ष) लावण्याचा आणि केवळ लागवडच न करता ते दत्तक घेऊन पूर्णपणे जोपासण्याचा (संगोपन करण्याचा) दृढ संकल्प करण्यात आला आहे.

वाढदिवसाचे औचित्य साधून केवळ औपचारिकता म्हणून नव्हे, तर पर्यावरणाचा समतोल राखण्यासाठी आणि येणाऱ्या पिढीला शुद्ध हवा व हिरवळ मिळावी या उद्देशाने हा उपक्रम हाती घेण्यात आला आहे.

अनेक मान्यवरांची उपस्थिती:

या वृक्षारोपण आणि संकल्प सोहळ्याप्रसंगी भागाच्या संवादिनी शोभा कचरे, संतोष भेंडेकर, कविराज कचरे, बाळासाहेब चाटे यांच्यासह स्थानिक महिला बचत गटाच्या सीआरपी (Community Resource Persons) महिला मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.