

अकोला

पान 3

जलद,कार्यक्षम प्रशासनासाठी ‘स्मार्ट व्हिजिटर मॅनेजमेंट सिस्टिम’

अकोला जिल्हाधिकारी

कार्यालयाचा उपक्रम

■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी):

नागरिकांच्या अडीअडचणी, प्रश्नांचा मागोवा घेऊन त्यांचे वेळीच निराकरण व्हावे यासाठी अकोला जिल्हाधिकारी कार्यालयात ‘स्मार्ट व्हिजिटर मॅनेजमेंट सिस्टिम’ कार्यान्वित करण्यात आली आहे. या प्रभावी समस्या निवारण प्रणालीमुळे प्रशासकीय कामकाज अधिक जलद, कार्यक्षम होणार आहे.

सामान्य नागरिकांचे दैनंदिन जीवन सुकर व्हावे (इज ऑफ लिविंग) यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी प्रशासनाला सात कलमी कृती कार्यक्रम निश्चित करून दिला आहे. त्यात अद्ययावत तंत्रज्ञानाचा वापर करून कामकाज अचूक, गतिमान व कार्यक्षम करण्यावर जिल्हाधिकारी अजित कुंभार यांच्या मार्गदर्शनात जिल्हा प्रशासनाकडून भर देण्यात येत आहे. ‘स्मार्ट



व्हिजिटर मॅनेजमेंट सिस्टिम’ प्रणालीच्या माध्यमातून जिल्हाधिकारी यांची भेट घेण्यासाठी येणाऱ्या प्रत्येक नागरिकाची व्यवस्थित नोंद ठेवली जाणार असून, व्यवस्थापन अधिक प्रभावी होण्यासाठी मदत होणार आहे.

प्रणालीची मुख्य वैशिष्ट्ये

या प्रणालीमुळे नागरिक, अर्जदर यांचा तपशील, त्यांच्या अडचणी प्रणालीत नोंदवल्या जातील. नागरिकांचा प्राथमिक

विश्वासाहता दृढ होईल

ही प्रणाली प्रशासन आणि नागरिक यांच्यात पारदर्शकता निर्माण करेल तसेच समस्या सोडवण्याची प्रक्रिया अधिक विश्वासाह व जलद होईल.

यामुळे प्रशासनाची कार्यक्षमता वाढेल आणि लोकांचा शासकीय यंत्रणेवरील विश्वास अधिक दृढ होईल, असा विश्वास जिल्हाधिकारी अजित कुंभार यांनी व्यक्त केला.

तपशील.फेस स्कॅनिंग आदी नोंदणी प्रक्रिया पूर्ण करून घेतली जाईल. त्यांच्या सर्व भेटीची नोंद डिजिटल स्वरूपात साठवली जाईल जेणेकरून त्यांच्या समस्येवर प्रशासनाने आतापर्यंत केलेल्या कार्यावाहीचा मागोवा घेता येईल. भविष्यातील संवाद अधिक सोपा होईल.

एखादा नागरिक आपली अडचण घेऊन जिल्हाधिकारी कार्यालयात आला तर यापूवी तो केव्हा आला होता, कोणत्या कारणासाठी आला होता आणि त्याच्या समस्यावर अद्यापपर्यंत कार्यवाही का झाली नाही याची संपूर्ण माहिती जिल्हाधिकाऱ्यांना सहज पाहता येईल. त्यामुळे समस्येचा

अकोला : असंघटित क्षेत्रातील कामगारांनी ई-श्रम पोर्टलवर नोंदणी केल्यास त्यांना विनामूल्य अपघात विमा संरक्षण, सामाजिक सुरक्षा योजनांचा लाभ, सरकारी योजनांशी थेट जोडणी, तसेच भविष्यातील कल्याणकारी योजनांमध्ये समावेश होणार आहे.महाराष्ट्र शासनाच्या कामगार विभागाच्या वतीने गीग आणि प्लॅटफॉर्म कामगारांना ई-श्रम पोर्टलवर नोंदणी करण्याचे आवाहन सहाय्यक कामगार आयुक्त यांनी केले आहे.डिलीव्हरी बॉय, फ्रीलान्सर्सला लाभई- श्रम पोर्टलवर झोमटो,

असंघटित कामगारांना विमा व सुरक्षा योजनांचा लाभ

ई- श्रम पोर्टलवर

नोंदणी आवश्यक

स्वीगी, ओला, अर्बन कंपनी, फ्लिपकार्ट, अॅमेझॉन यासारख्या डिजीटल प्लॅटफॉर्मवर काम करणाऱ्या डिलिव्हरी बॉय, चालक, फ्री लान्सर, घरगुती सेवा पुरवठादार आणि इतर असंघटित कामगारांना नोंदणी करता येईल. १६ ते ५९ वर्षे वयोगटातील कामगार नोंदणी करू शकतात. तथापि, प्रांतीकर भरणारे, तसेच ‘ईपीएफओ’

शाळेतील कर्मचाऱ्याकडून

१० विद्यार्थीनींचा विनयभंग!

■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी):

शाळेतीलच एका कर्मचाऱ्याने तब्बल १० विमुकल्या विद्यार्थीनींचा विनयभंग केला आहे.या प्रकरणाची माहिती मिळाल्यानंतर चाईलड हेल्पलाइनच्या महिला समन्वयक हर्षाली गजभिये यांनी पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. पोलिसांनी आरोपीला बेड्या ठोकल्या आहेत. ही धक्कादायक घटना अकोला शहरातल्या कौलखेड भागातील एका शाळेत घडली आहे. या घटनेनंतर परिसरात खळबळ उडाली आहे. शाळेतील काही महिला शिक्षिका प्रशिक्षणासाठी बाहेरगावी गेल्या होत्या.५ मार्चपासून शिक्षिका शाळेत उपस्थित नव्हत्या. यावेळी शाळेचे कामकाज सांभाळण्याची जबाबदारी शाळेतील एका



कर्मचाऱ्यावर पडली. हेमंत चांदेकर या आरोपी कर्मचाऱ्याचे नाव आहे. याच परिस्थितीचा फायदे घेत आरोपीने शाळेतील दहा विद्यार्थीनींचा विनयभंग केला आहे.

हे दहा विद्यार्थिनी इयत्ता चौथी आणि इयत्ता सातवीत शिकत असल्याची माहिती समोर आली आहे. आरोपीने परिस्थितीचा फायदा घेत शारीरिक लगट करत विद्यार्थीनींचा),विनयभंग केला आहे. शाळेतील शिक्षिका प्रशिक्षण

आटोपून आल्यानंतर विद्यार्थीनींनी सगळा प्रकार शिक्षकांच्या कानावर घातले. तसेच आरोपी कर्मचाऱ्याने काय काय कृत्य केले, सगळी माहिती दिली. यानंतर शिक्षकांना संताप अनावर झाला. त्यांनी कर्मचाऱ्याने केलेल्या कृत्याची माहिती शाळेच्या संचालकांना दिली. संचालकांनी या प्रकाराची तक्रार लगेच चाईलड हेल्पलाइनला केली. याप्रकरणी जिल्हा व महिला बालविकास अधिकारी कार्यालयांतर्गत येणाऱ्या चाईलड हेल्पलाइनच्या महिला समन्वयक हर्षाली गजभिये यांनी पोलीस ठाण्यात धाव घेत तक्रार दाखल केली. तक्रारीनुसार, पोलिसांनी आरोपीला अटक केली. सध्या आरोपी चांदेकरची रवानगी न्यायालयीन कोठडीत करण्यात आलेली आहे.

भू-प्रणाम केंद्रांचा आज शुभारंभ

महसूल मंत्र्याच्या हस्ते

होणार व्हर्च्युअल उद्घाटन

■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी):

उपअधिक्षक भूमी अभिलेख कार्यालयांच्या ठिकाणी नागरिकांच्या सुविधेसाठी अद्ययावत सोर्यांसह भू-प्रणाम केंद्र स्थापित करण्यात येत असून, त्याचे व्हर्च्युअल उद्घाटन राज्याचे महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांच्या हस्ते उद्या, दि. ४ एप्रिल रोजी स. ९.३० वा. होणार आहे.

नागरिकांच्या सेवेसाठी केंद्रात सेतु सेवा केंद्रही कार्यन्वत होत असून, नागरिकांना भूमी अभिलेखविषयक सर्व प्रकारच्या सेवा एकाच ठिकाणी उपलब्ध होणार आहेत. पहिल्या टप्प्यात राज्यातील ३० कार्यालये निवडण्यात आली. त्यात अकोला कार्यालयाचा समवेश आहे. नागरिकांच्या सुविधेसाठी स्वागत कक्ष, अभ्यागत कक्ष, स्वच्छतागृहे, सीसीटीव्ही, सूचनाफलक, फर्निचर, सांणक आदी सुविधा असतील. भूमी अभिलेख उपअधिक्षक कार्यालयात उद्या स. ९.३० वा. हा कार्यक्रम होणार असून, मान्यवर पदाधिकारी, अधिकारी उपस्थित राहतील.

जिल्हा परिषद सीईओ

वैष्णवी बी.यांची बदली

■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी):

जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी तथा प्रशासक वैष्णवी बी.



यांची नागपूर मनपात अतिरिक्त आयुक्तपदी बदली झाली. राज्य शासनाच्या सामान्य प्रशासन विभागाने मंगळवारी उशिरा बदलीचे आदेश जारी केले. सीईओ यांनी बुधवारी आपल्या पदाचा प्रभार प्रकल्प

संचालक ग्रामीण विकास यंत्रणा मनोज जाधव यांच्याकडे सोपविला.जुलै २०२३ पासून त्या अकोला जिल्हा परिषदेत कार्यरत होत्या. १६ जानेवारी रोजी जिल्हा परिषदेचा कार्यकाळ संपुष्टात आल्यानंतर प्रशासकपदी त्यांची नियुक्ती करण्यात आली होती. मंगळवारी रात्री नागपूर येथे बदलीचे आदेश धडकल्याने बुधवारी जिल्हा परिषदेतील विभागप्रमुखांनी त्यांना निरोप दिला.

मृद व जलसंधारण कामांचे ‘मॅपिंग’ करण्यासाठी शिवार फेरी

नियोजनासाठी

बैठकांना सुरुवात

■अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी):

राज्यात गत वर्षात झालेल्या मृद व जलसंधारण कामांची प्रत्यक्ष स्थळ पडताळणी होणार असून, यासंबंधीच्या ३९ प्रकारांच्या कामांचे मॅपिंग करण्यासाठी शिवारफेरी काढण्यात येणार आहे. त्या अनुषंगाने नियोजनासाठी तालुकास्तरीय बैठकांना सुरुवात झाली आहे. अकोला तालुक्याची बैठक उपविभागीय अधिकारी डॉ. शरद जावळे यांच्या अध्यक्षतेत झाली. उपविभागीय जलसंधारण अधिकारी सचिन वानरे, जलसंधारण अधिकारी प्रियांका पडे, गटविकास अधिकारी एम. डी. मुंडे, तालुका कृषी अधिकारी विजय कोकणे आदी उपस्थित होते. दि. ३१ मेपूवी सर्व कामे पूर्ण होतील असे नियोजन करण्याचे निर्देश डॉ. जावळे यांनी दिले.शिवारफेरी कार्यक्रमात प्रत्येक गावात



पथकप्रमुखांसह सरपंच, ग्रामसेवक, तलाठी, कोतवाल, प्रगतीशील शेतकरी, रोजगारसेवक, पाणलोट कार्यकर्ते आदींचा सहभाग असेल. कामांचे मॅपिंग व प्रत्यक्ष स्थळ पडताळणीसाठी ‘एमएसआरएसी’ने मोबाईल ऑप्लिकेशन विकसित केले असून, कामांचे उपग्राहाधरित

लोकेशन आदी माहिती अपमध्येच उपलब्ध होणार आहे. पथकप्रमुख म्हणून उपविभागीय जलसंधारण अधिकारी, जलसंधारण अधिकारी, कृषी सहायक, पर्यवेक्षक, वनपाल, पाणलोट विकास पथकाचे सदस्य काम पाहतील, अशी माहिती श्री. वानरे यांनी दिली.

छत्रपती शिवरायांचा स्मृतिदिन अखिल भारतीय मराठा महासंघातर्फे अभिवादन

■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी)

शिवप्रेमींच्या हृदयस्थानी असलेले महाराष्ट्राचे आराध्य दैवत हिंदवी स्वराज्य संस्थापक छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या स्मृतिदिना निमित्ताने सहकार नगर येथील शिवछत्रपतींच्या पुतळ्यांचे पूजन व हार्णण करून अखिल भारतीय मराठा महासंघाच्या वतीने त्यांच्या चरणी नतमस्तक होऊन अभिवादन करण्यात आले. यावेळी अखिल भारतीय मराठा महासंघाचे राष्ट्रीय उपाध्यक्ष विनायकराव पवार, ज्येष्ठ मार्गदर्शक मनोहर मामा हरणे, जिल्हाध्यक्ष संजय सूर्यवंशी महानगर अध्यक्ष श्रीकांत सरदे कीडा विभाग जिल्हाध्यक्ष राजेश पाटील महिला विभागीय अध्यक्ष सी कल्पनाताई बिडवे,उपाध्यक्ष माधुरीताई वाघमारे, महिला म

बसवर दगडफेक

अकोला : गेल्या अनेक वर्षांपासून माहेरी राहत असलेल्या आपल्या पत्नीने नांदण्यासाठी घरी परत घावे यासाठी व्याकुळ असलेल्या पतीने बसवर दगडफेक केल्याची घटना वानखेडे या ठिकाणी घडली असल्याचे समोर येत आहे प्रकाश पिंजरकर हे त्या व्याकुळ पतीचे नाव असून त्याची पत्नी हे गेल्या पंधरा वर्षांपासून आपल्या पतट नसल्यामुळे माहेरी राहत होते.



हानगर अध्यक्ष रस्मी पटेकर, उबाठा शिव सेना जिल्हाप्रमुख मंगेश काळे,

पंकज साबळे, पंकज जायले अरुण खोटे, काशिनाथ पटेकर प्रदीप लुगडे उपस्थित होते.

जात पडताळणी त्रुटींचे निराकरण करणार

■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी):

जिल्हा जात प्रमाणपत्र पडताळणी समितीच्या वतीने मंगळवार, दि. ८ एप्रिल रोजी लोकशाही दिनाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

त्यात जात पडताळणीच्या प्रलंबित अर्जांतील त्रुटी दूर करून अर्ज निकाली काढण्यात येतील.समितीचे सर्व सदस्य

मंगळवारी लोकशाहीदिन उपक्रम

लोकशाही दिनी उपस्थित राहणार आहेत. ज्या उमेदवारांनी जात वैधता प्रमाणपत्र मिळविण्यासाठी अर्ज सादर केले आहेत.

अशा उमेदवारांचे त्रुटीमुळे प्रकरण प्रलंबित असल्याबाबत पूर्तता करून घेऊन निराकरण करण्यात

येईल.सर्व उमेदवारांनी समिती कार्यालयात उपस्थित राहून

संत शिरोमणी रुपलाल महाराज पुण्यतिथी साजरी



■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी):

स्थानिक अकोला शहरात बारी समाजाचे संत शिरोमणी रूपलाल महाराज यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त महाप्रसाद कार्यक्रम श्रीराम मंदिर रामदास मठ सुभाष चौक अकोला येथे उरसाहात संपन्न झाला.उपरोक्त कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हणून शिवसेना जिल्हा संपर्कप्रमुख तथा उपनेते मा.आ.गोपीकिशन बाजोरिया हे लाभले होते. सर्वप्रम मंडळींनी बहुसंख्येने उपस्थित दर्शविली व महाप्रसादाचा लाभ घेतला.असे बारी युवा बहुउद्देशीय व क्रीडा संस्था, अकोला तर्फे अध्यक्ष गोपाल नागपूर यांनी कळविले आहे.

पूजन व आरती करण्यात आली. संत रुपलाल महाराज पुण्यतिथीच्या कार्यक्रमाला सर्व समाज बांधवांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला तसेच इतरही अकोला शहरातील अनेक सामाजिक, धार्मिक व राजकीय मान्यवर मंडळींनी बहुसंख्येने उपस्थित दर्शविली व महाप्रसादाचा लाभ घेतला.असे बारी युवा बहुउद्देशीय व क्रीडा संस्था, अकोला तर्फे अध्यक्ष गोपाल नागपूर यांनी कळविले आहे.

मोठ्या राम मंदिरात मातृशक्तीच्या भजनांचा जल्लोष

■अकोला,दि ३ (प्रतिनिधी):

टिळक मार्गावरील प्राचीन व संत गजानन महाराज यांच्या प्रेरणेने स्थापित मोठ्या राम मंदिरात सुरू असलेल्या रामनवमी उत्सवात विविध महिला पुरुषांच्या भजनी मंडळांच्या भजन कार्यक्रमास उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे.उत्सवात गुरूवारी स्वरदिती महिला भजनी मंडळ दाबकी रोडचा भजन कार्यक्रम मोठ्या भक्तिभावात संपन्न झाला.या दिनी मंदिरात धननिळ पाटील व सौ विद्या जायले यांची भजन संध्या संपन्न झाली.यात गायकांनी विविध भक्तिगीते व भजने सादर केली होती.यावेळी आयोजित या सामूहिक भजनांचा लाभ घेण्यासाठी महिला पुरुष रामभक्तांनी एकच गदी केली होती.या उत्सवात आज शुक्रवार दिनांक ४ एप्रिल रोजी दुपारी ३-३० वाजता ज्ञानाई महिला भजन मंडळ दाबकी रोड, संध्या ५ सई रानडे यांची नृत्य नाटिका होणार आहे.शनिवार दिनांक ५ एप्रिल रोजी दुपारी ३,-३० वाजता स्वरचना महिला भजनी मंडळ, दुपारी ४-३० वाजता राजपूतपुरा येथील रामभक्त मंडळाचे सुंदरकांड होणार आहे. राम जन्मदिनी रविवार दिनांक ६ एप्रिल रोजी दुपारी १२ वाजता मंदिरात राम जन्मोत्सव साजरा करण्यात येणार आहे. सोमवार दिनांक ७ एप्रिल रोजी सकाळी १० वाजता गोपालकाला



कीर्तन, दुपारी ३ वाजता गजानन महिला भजन मंडळ व संध्याकाळी ५-३० वाजता श्रीराम व हरिहर पालखी सोहळा आयोजित करण्यात आला आहे.

उत्सवाची समाप्ती मंगळवार दिनांक ८ एप्रिल रोजी सकाळी ९ वाजता सुंदरकांड व रात्री ८ वाजता

एकादशी कीर्तनाने होणार आहे. पंचकोशीतील समस्त रामभक्त महिला पुरुषांनी प्राचीन अशा मोठ्या राम मंदिरातील या उत्सवाचा मोठ्या संख्येने लाभ घेण्याचे आवाहन श्रीराम व हरिहर संस्थान अकोला यांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

अकोला

पान
६

अवकाळी पावसामुळे रब्बी पिकांचे नुकसान

अकोला : अवकाळी पावसामुळे तालुक्यातील काही भागात रब्बी पिकांचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले. एक एप्रिलला रात्री तालुक्यात अवकाळी पाऊस झाला. काही भागात तुरळक पाऊस तर काही भागात सकाळ पर्यंत पाऊस पडला. तालुक्यातील तामसी, चिंचोली, पिंपळगाव शेत शिवारात हवेसह पाऊस पडल्याने रब्बी हंगामातील कांदा, गहू तसेच केळी पिकांचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले आहे. काढून कापणीस ठेवलेला कांदा पावसाने भिजल्याने कांदा पिकांचे जवळपास साठ ते सत्तर टक्के नुकसान झाले असल्याचे कांदा उत्पादक शेतकऱ्यांकडून सांगितले

जात आहे तसेच जवळपास अंतिम टप्प्यात असलेल्या गहू पिकाला सुसाट हवेची झळ बसल्याने गहू पीक जमिनीवर आडवे झाले. केळी पिकांचे नुकसान झाले. हवेमुळे झाडाला जवळपास ऐंशी ते नव्वद टक्के केळीची झाडे आडवी झाली. परिणामी झाडांची केळी जमिनीवर तुटून पडली असल्याचे उत्पादक शेतकऱ्याचे नुकसान झाले आहे. तसेच टरबूज खरबूज पिकांचे सुध्दा नुकसान झाले. शेतकऱ्यांचे खरीप हंगामातील पिका पासून समाधानकारक उत्पादन मिळाले नाही. आता रब्बी हंगामातील पिकांचे निसर्गाच्या अवकूपे मुळे नुकसान झाले. शेतकऱ्यांच्या अडचणीत भर



पडली आहे. नुकसानीचे सर्वेक्षण करण्यात येवून नुकसानग्रस्त शेतकऱ्यांना मदत देण्याची मागणी अमोल काळे, प्रल्हाद काळे, पिंटू राहुडकार, पंकज पातोडे सह शेतकरी वर्गाकडून करण्यात येत आहे.

स्व.हेमंत गावंडे यांच्या मृत्युची सखोल चौकशी करुन आरोपीला कठोर शिक्षा व्हावी : डॉ.रणजीत पाटील



■ अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी): रेल्वे स्टेशन अकोला येथे दि. १६/३/२०२५ रोजी चेन्नसिंचिंग चोरट्यांनी केलेल्या हल्ल्यात हेमंत गावंडे रा. हिवरखेड यांचे दुःखद निधन झाले. या प्रकरणी रेल्वे प्रशासन व जिल्हा प्रशासन यांना निवेदन देण्यात आले. यावेळी डॉ. रणजीत पाटील यांनी रेल्वे प्रशासन व पोलीस प्रशासनाच्या दिसाळ कारभारामुळे

निष्पाप युवकाला आपला जीव गमवावा लागला. याबद्दल त्यांनी संबंधितांना चांगलेच धारेवर धरले. तसेच हेमंत गावंडे यांच्या परिवाराला न्याय मिळवून देण्यासाठी हवी ती मदत करण्यासाठी कुटुंबातील एक सदस्य म्हणून आपण सदैव त्यांच्या पाठीशी आहोत व हा खटला न्यायालयात चालवण्यासाठी एक नामांकित वकील नियुक्त करण्यासाठी मी

स्वतः पुढाकार घेणार असल्याचे सांगितले. रेल्वे प्रशासनाला निवेदन दिल्यानंतर जिल्हाधिकारी यांना निवेदन देण्यासाठी अशोक वाटीकेरासून ते जिल्हाधिकारी कायलयापर्यंत हजारो बांधवांनी पायी जाऊन जिल्हाधिकाऱ्यांना निवेदन दिले. आज निवेदन देण्यासाठी ग्रामीण तसेच शहरी भागातील आमचे हजारांच्या पिकांचे जवळपास साठ ते सत्तर टक्के नुकसान झाले असल्याचे कांदा उत्पादक शेतकऱ्यांकडून सांगितले

महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९५१ चे कलम ३८ अन्वये आदेश



■ अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी): आगामी काळातील विविध सण व उत्सव लक्षात घेऊन जिल्ह्यात महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९५१ चे कलम ३८ लागू करण्यात आले आहे. तसा आदेश पोलीस अधिक्षक बच्चन सिंह यांनी जारी केला. विविध उत्सवांदरम्यान जिल्ह्यात ठिकठिकाणी मोठ्या प्रमाणात मिरवणुका काढण्यात येतात. त्यामुळे कायदा व सुव्यवस्था राखण्यासाठी हा आदेश लागू केला आहे.

जिल्हाधिकाऱ्यांच्या अजित कुंभार यांच्या हस्ते अनाथ बालकांना प्रमाणपत्रांचे वाटप

■ अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी): राज्य शासनाच्या १०० दिवस कृती कार्यक्रमाअंतर्गत जिल्हा महिला व बालविकास अधिकारी कार्यालयातर्फे अनाथ बालकांसाठी विशेष मोहिम राबवून, ३५ बालकांची प्रमाणपत्रे मंजूर करण्यात आली आहेत. त्याचे वितरण जिल्हाधिकारी अजित कुंभार यांच्या हस्ते आज झाले.

मोहिमेत जिल्ह्यातील अनाथ बालकांच्या प्राप्त माहितीवरून जिल्हा बाल संरक्षण कक्षातर्फे त्यांच्या प्रमाणपत्रासाठी अर्जांची पूर्तता करून घेण्यात आली. त्याच्या प्रस्तावाला विभागीय आयुक्त कार्यालयाकडून मान्यता मिळवून ३५ बालकांची प्रमाणपत्रे प्राप्त झाली. जिल्हाधिकारी



श्री. कुंभार यांच्या हस्ते आज १७ प्रमाणपत्रांचे वाटप झाले. यावेळी जिल्हा महिला व बालविकास अधिकारी गिरीश पुसदकर, बालकल्याण समिती सदस्य प्रांजली जैस्वाल, बाल न्याय मंडळ सदस्य अॅड. सारिका धिरणीकर, जिल्हा बाल संरक्षण अधिकारी राजू लाडूलकर, म हेंद्र गणोजे, सुनील लाडूलकर, अक्षय चतरकर तसेच बालक, पालक उपस्थित होते. उर्वरित प्रमाणपत्रांचे वाटप तहसील स्तरावर होणार आहे. जिल्हाधिका-यांनी यावेळी बालकांशी संवाद साधून मार्गदर्शन केले. अनाथांसाठी नोकरीत एक टक्का आरक्षण असून, त्यादृष्टीने अभ्यास, तयारी करण्याचे आवाहन यावेळी करण्यात आले.

पं.दे.कृ.वि.चे कर्मचारी संघ राज्यस्तरीय क्रिकेट स्पर्धेकरीता रवाना!

■ अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी):

आरोग्यमय जीवनशैली जोपासण्यासाठी व निरोगी शरीरासह दीर्घायुषी जीवनासाठी नित्य शारीरिक व्यायाम, योगासने व त्याचबरोबर विविध क्रीडा प्रकारांमधे डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषी विद्यापीठ, अकोला येथील कर्मचाऱ्यांचा नेहमी सक्रिय सहभाग असतो.

महाराष्ट्र पशु व मत्स्य विज्ञान विद्यापीठ नागपूर आयोजित, महाराष्ट्र राज्य अंतर विद्यापीठ कर्मचारी कुल्लूग चषक द - २० क्रिकेट स्पर्धा २०२५ दि. ३ ते ८ एप्रिल २०२५ या दरम्यान खेळवल्या जाणार आहेत. सदर स्पर्धेसाठी एकूण १६ संघांची नोंदणी झालेली



असून या स्पर्धेत डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषी विद्यापीठ, अकोला येथील कर्मचारी संघाने सहभाग घेतलेला आहे. या स्पर्धेची पूर्वतयारी करण्यासाठी

विद्यापीठाचा संघ गेल्या दोन महिन्यांपासून सातत्याने सराव करीत आहे. सदर स्पर्धेसाठी विद्यापीठाचा संघ दि. २ एप्रिल २०२५ रोजी अकोल्यावरून रवाना झाला.

पहिल्याच वर्षी १० विद्यार्थी नवोदयासाठी पात्र

स्पर्धा परीक्षा झेप अंतर्गत शिक्षण विभाग, पंचायत समिती व प्रकाशवाट, अकोला यांचा संयुक्त उपक्रम

■ अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी):

शिक्षण विभाग, प्रकाशवाट व अन्नपेढी, दापुरा यांच्या संयुक्त उपक्रमातून घेतलेल्या सुपर - ५० क्लासमधून नवोदय प्रवेश परीक्षेमध्ये भरगोस यश संपादन करीत १० विद्यार्थी नवोदय विद्यालयासाठी पात्र ठरले आहेत. यामध्ये पायल शिरसाट (खांबोरा जुना), पिंयुष शिरसाट (खांबोरा जुना), सोपान राऊत (खांबोरा जुना), निवृत्ती बावस्कर (खांबोरा जुना), राणी चंडीवाले (चांदूर मराठी), दिव्या शिरसाट (कानशिवनी), प्राची शेगोकार (चिखलगाव), आराध्या चनघोडे (बोरागाव मराठी), जानवी वानखडे (धोतरडी), दिवा टेकाडे (दोनवाडा) यांची निवड झाली आहे.

ग्रामीण भागातील गोरगरिबांच्या उत्थानासाठी न्यायमुक्ती मा. अनिल किलोर यांच्या सकल्यमेतून प्रकाशवाट संस्थेची निर्मिती झाली तसेच मा. बी.वैष्णवी (मु. का.अ. जिल्हा परिषद अकोला). मा.रतनसिंग पवार (शिक्षणाधिकारी) यांच्या मार्गदर्शनाने मा. श्याम राऊत (गटशिक्षणाधिकारी), मा.दीपमाला भटकर (शिक्षण विस्तार अधिकारी), मा. डॉ. गजानन नारे (प्रभात किड्स, संचालक तथा प्रकाशवाट संस्था प्रवर्तक) यांच्या नियोजनातून सुपर-५० या वर्गाची सुरुवात माहे सप्टेंबर २०२४ रोजी प्रभात किड्स स्कूल, अकोला येथील कॅम्पसमध्ये सुरूकळ जिल्हा परिषदेच्या गरीब विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले



होते. यासाठी अन्नपेढी दापुरा केंद्रातील श्रीकृष्ण गावंडे केंद्रप्रमुख व शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांसाठी भोजन व्यवस्था केली होती तसेच जिल्हा परिषदेतील होतकरू व तज्ञ शिक्षकांकडून मार्गदर्शन वर्ग शनिवार व रविवारी घेण्यात आले होते. काही विद्यार्थ्यांना अभ्यास सामग्री पुरविण्यात आली.

या सर्व नियोजन व कार्यवाहीचे यश म्हणजे यावर्षी प्रथमच सुरू केलेल्या सुपर फिफ्टी वर्गातील मार्गदर्शनाने १० विद्यार्थी नवोदय साठी पात्र ठरले आहेत. या विद्यार्थ्यांना श्री. नितिन बंडावार (केंद्रप्रमुख सांगलूट) यांच्या समन्वयात भाषा, गणित व बुद्धिमत्ता विषय अध्यापन करणाऱ्या तज्ज्ञ शिक्षकांमध्ये शुभाग

पाटील (उगवा), रजनी मेटकर (लोणी), छाया ताथोड (कोळंबी), शिल्पा कांबळे (सांगवी बु.), जयश्री मसुरकर (शिवर), लोड मंडम (खरप बु.), छाया तरोडे (निराट), सविता खिल्लारे (म्हैसांग), भारती मडावी (चांदूर), कल्पना डोगरे (दहिगांव गावंडे), दिव्या बुलबुले (गुडधी), संदिप राहुडकर (खांबोरा), रामेश्वर घोरसडे (डोंगरगांव), प्रशांत देशमुख (सोराखास), सुनिल दिवनाले (माझोडे), राम कापरे (सुकळी नंदापुर), नागेश सतकार (आखतडावा) तथा व्ही. अनुराधा (प्रभात किड्स स्कूल, अकोला) यांचे मार्गदर्शन लाभले. या घवघवीत यशाबद्दल या उपक्रमाची सर्वत्र प्रशंसा होत आहे.

तेल्हारा येथे राजस्थानी समाज द्वारे गणगौर उत्सव साजरा



■ तेल्हारा, दि ३ (प्रतिनिधी): येथे सीताबडी गुपच्या कु. राधा बागानी व स्नेहल राठी द्वारे राजस्थानी समाजातील महिलांद्वारे गणगौर उत्सवाचे दरवर्षी प्रमाणे आयोजन करण्यात आले होते २० मार्च ते ३१ मार्च पर्यंत गणगौर उत्सव प्रत्येक राजस्थानी समाजा च्या



घरोघरी साजरा करण्यात आला या उत्सवा मध्ये सर्व राजस्थानी महिला एकमेकांच्या घरी जाऊन गणगौर मातेची पूजा करतात या पूजेनिमित्त सर्व महिला विविध प्रकारच्या प्रसादांचे आयोजन घरोघरी उत्सवात केल्या जाते व सर्व महिला गणगौर निमित्ताने विविध महिला खेळांच्या स्पर्धांचे आयोजन माहेश्वरी भवन तेल्हारा येथे करण्यात आले होते यामध्ये आनंद मेळावा डॉन्सिंग प्रोग्राम रॅम

ह्युमन राइट्स जस्टिस अटोसिएशनची बैठक संपन्न

■ अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी):

०२ रोजी ह्युमन राइट्स जस्टिस अटोसिएशन अकोला जिल्ह्याची बैठक शासकीय विश्राम भवन अकोला येथे जिल्हाध्यक्ष प्रा. सुरेश मोरे सर यांच्या अध्यक्षतेखाली चिंतन बैठक घेण्यात आली. प्रमुख पाहुणे राष्ट्रीय सचिव संघपाल सिरसाट, महाराष्ट्र सचिव राहुल जाधव हे होते.

त्या बैठकीमध्ये तालुका व जिल्हा स्तरावर मिटींग घेऊन संघटनेची कार्यकारिणी तयार करणे, समाजाच्या समस्या सोडवून न्याय मिळवून देणे, शैक्षणिक समस्या, बेरोजगार समस्या, पेन्शन समस्या, जेष्ठ नागरिकांच्या समस्या इत्यादीच्या समस्या सोडवून त्यांना न्याय देण्याचे कार्य संघटना करणार असे विचार मांडण्यात आले.

गोरागरिबांच्या उत्थानासाठी न्यायमुक्ती मा. अनिल किलोर यांच्या सकल्यमेतून प्रकाशवाट संस्थेची निर्मिती झाली तसेच मा. बी.वैष्णवी (मु. का.अ. जिल्हा परिषद अकोला). मा.रतनसिंग पवार (शिक्षणाधिकारी) यांच्या मार्गदर्शनाने मा. श्याम राऊत (गटशिक्षणाधिकारी), मा.दीपमाला भटकर (शिक्षण विस्तार अधिकारी), मा. डॉ. गजानन नारे (प्रभात किड्स, संचालक तथा प्रकाशवाट संस्था प्रवर्तक) यांच्या नियोजनातून सुपर-५० या वर्गाची सुरुवात माहे सप्टेंबर २०२४ रोजी प्रभात किड्स स्कूल, अकोला येथील कॅम्पसमध्ये सुरूकळ जिल्हा परिषदेच्या गरीब विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले

श्री क्षेत्र विदर्भ काशी लाखपुरी ते श्री क्षेत्र विदर्भ पंढरी शेगांव निघाली पायदळ वारी



■ लाखपुरी, दि ३ (प्रतिनिधी):

दरवर्षीप्रमाणे श्री क्षेत्र विदर्भकाशी लाखपुरी ते विदर्भ पंढरी शेगाव येथे श्रीराम नवमी निमित्त श्री. लक्षेश्वर महाराज सांप्रदायीक भंजनी मंडळ लाखपुरी व श्री. गजानन महाराज पुरुष व महीला सांप्रदायीक हरिपाठ मंडळ लाखपुरी यांनी पायदळ वारीचे आयोजन दिनांक - ०२ एप्रिल २०२५ ते दिनांक - ०५-०४-२०२५ पर्यंत केले आहे .दिनांक -२ एप्रिल बुधवार ला सकाळी पालखी पूजन व आरती प्रताप चव्हाण व त्यांच्या पत्नी सौ. आरतीबाई चव्हाण यांच्या हस्ते गजानन महाराज मंदिर येथे सकाळी ६ वाजता पूजा आयोजित केली आहे. सकाळी - ७ वाजता पालखी प्रस्थान लक्षेश्वर महाराज संस्थान लाखपुरी येथे पालखी पुजन प्रमोद अवघड व उषा अवघड यांच्या हस्ते व सकाळी ८ वाजता नास्ता व चहा अनंत जोगी लाखपुरी यांचे कडुन व त्रिलोक महाराज यांच्या कडून फरळ वाटप करण्यात आले व पालखी

येथून शेगाव करिता प्रस्थान करेल , दातवी फाटा येथे सकाळी - ९ वा. डॉ महेंद्र नवघरे यांच्या कडुन चहा व्यवस्था व औधष वाटप डॉ. दिलीप नवघरे यांच्या कडुन व सकाळी - १० वा. नास्ता व चहा शेलू बोंडे येथील संजुभाऊ भारसाखळे यांनी केली आहे. सकाळी - १२ वा. चहा पारद फफाटा येथे राजेश चोरे यांच्या कडुन , दुपारी - १ वाजता भोजन व्यवस्था सांगवामेळ येथे बाळासाहेब गावंडे यांच्या येथे संध्याकाळी मुक्काम व कचरूजी महाराज संस्थान म्हैसांग भोजन अविनाशपाटील गावंडे यांच्या कडून गुस्वार दि. ३ एप्रिल ला सकाळी - ७ वा. नास्ता व चहा - म्हैसांग नारायण मावळे यांचे कडुन व सकाळी - १० वाजता , नास्ता व चहा - गोणापुर फफाटा मोहनराव टेकाडे यांचे कडुन व सकाळी - ११ वाजता - चहा आपातापा येथील मधुकर बोपटे यांच्या कडुन , दुपारी - १ वा. भोजन व विश्रांती.

अकोला पोलीस दलातील १२ पोलीस अंमलदारांचा पदोन्नती सोहळा संपन्न



■ अकोला, दि ३ (प्रतिनिधी):

पोलीस दलातील ०६ पोलीस हवालदार यांना सश्रा. पोलीस उपनिरीक्षक व ०६ पोलीस शिपाई यांना पोलीस हवालदार असे एकूण १२ पोलीस अंमलदार यांना सेवावेष्ठता नुसार पदोन्नती देऊन भेट दिली. पदोन्नतीस पात्र व पदोन्नतीच्या प्रतिक्षेत असलेल्या अंमलदाराच्या पदोन्नतीचे आदेश दिल्यानंतर आज दिनांक ०३/०४/२०२५ रोजी पदोन्नती झालेल्या पोलीस अंमलदार यांचा सहकुटुंब सत्कार सोहळयाचे आयोजन करण्यात आले होते.

अशा प्रकारचा पदोन्नतीचा सोहळा असल्याने अकोला पोलीस दलात आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. सदर कार्यक्रम हा विजय हॉल पोलीस अधीक्षक कार्यालय अकोला येथे सकाळी ११.०० वाजता आयोजित करण्यात आला होता. सदर कार्यक्रमाची सुस्वात पदोन्नती सोहळया पासून करण्यात आली. पोलीस हवालदार यांच्या खांदयावर सहायक पोलीस उपनिरीक्षक पदाचे बोध चिन्ह तसेच पोलीस शिपाई यांचे खांदयावर पोलीस हवालदार पदाची फित पोलीस अधीक्षक श्री बच्चन सिंह व तसेच पोलीस कुटुंबातील सदस्य यांच्या हस्ते लावण्यात आले. आज कार्यक्रम पोलीस विभागात होत असल्याने पोलीस अंमलदार यांच्या मध्ये आनंदाचे वातावरण होते.

कर्म घेताय?

लघुउद्योगातून महिलांना चांगले उत्पन्न मिळवता येतं. अनेक महिला उद्योग सुरू करण्यासाठी कर्म घेण्याचा विचार करतात. व्यवसायवृद्धीसाठीही असं कर्म उपयुक्त ठरू शकतं. पण कर्म घेताना अनेकींच्या मनात धाक धूक असते. म्हणूनच व्यावसायिक कर्जाबाबतच हे मार्गदर्शन अनेकींना उपयुक्त ठरू शकतं.

- * सर्वात आधी आपली आर्थिक निकड जाणून घ्या. नेमका किती निधी हवा आहे हे ठरवा.
- * कर्म घेताना तुम्हाला व्यावसायिक योजनेची माहिती द्यावी लागेल. त्यामुळे तुम्ही उद्योगाची योजना आखून घ्या.
- * व्यावसायिक कर्म घेताना एखादी मालमत्ता तारण ठेवावी लागते. त्यामुळे अशी मालमत्ता तुमच्याकडे असायला हवी.
- * कर्मवरचे व्याजदर जाणून घ्या. सर्वात कमी व्याजदर असणारं कर्म निवडा.
- * कर्जाचा हप्ता कमाईच्या २५ टक्क्यापेक्षा जास्त नसेल याची काळजी घ्या.
- * व्यवसायाशी संबंधित तीन प्रकारची कर्म असतात. वर्किंग कॅपिटल लोन, टर्म लोन आणि कॉर्पोरेट टर्म लोन्स. यापैकी एका कर्जाची निवड करू शकता.
- * व्यवसायाचा दैनंदिन खर्च भागवण्यासाठी वर्किंग कॅपिटल लोन घेता येईल. याचा कालावधी बारा महिन्यांचा असतो. टर्म लोन एक ते दहा वर्षांच्या कालावधीसाठी असतं. कॉर्पोरेट टर्म लोन हे अधिक कालावधीची कर्म आहेत. या कर्जाच्या व्याजदराबाबत वाटाघाटी करता येतात.

अर्थभान

अस्मिता

...तरीही हार मानली नाही

‘चटौरी रजनी’ अर्थात रजनी जैन यांच्या जन्म एका मध्यमवर्गीय मारवाडी कुटुंबात झाला. त्यांनी चेन्नईमध्ये शिक्षण पूर्ण केले. परंतु कुटुंबातील अन्य सदस्यांनी त्यांनी नोकरी करणे, पैसे मिळवण्यासाठी घराबाहेर पडणे मान्य नव्हते. म्हणून रजनी यांनी घरी राहूनच स्वयंपाकाचा पुढील कोर्स करण्यास सुरुवात केली. यानंतर २००७ मध्ये त्यांचे लग्न झाले. २००८ मध्ये मुलगा तरणचा जन्म झाला. मात्र बाळंतपणानंतर तीन महिन्यांतच त्यांनी पुन्हा स्वयंपाकाचे वर्ग सुरू केले. रजनीचे पती बँकेत काम करतात. पण लॉकडाऊन दरम्यान पतीची नोकरी गेल्यानंतर रजनीने आपल्या कौशल्याचा वापर करून छंद आणि घरी काम करण्याची इच्छा या दोन्हीचा उत्तम संगम साधला. पतीला चांगली नोकरी मिळाली तर आपण आपले केस अर्पण करू, असा नवस त्यांनी पतीची नोकरी गेल्यानंतर देवाला केला होता. पुढे पतीला नोकरी मिळाली आणि नवस पूर्ण करण्यासाठी रजनीने मुंडन केले. मात्र कापलेले केस पाहून लोक त्यांना पुरुष किंवा शंद म्हणायचे. पण रजनीने कठोर परिश्रम केले टीकेकडे दुर्लक्ष करत, कामावर लक्ष केंद्रित करून वेगळी ओळख निर्माण केली.

रजनीने यूट्यूब ब्लॉग लंच बॉक्स रेसिपीजने सुरू केला आणि छोट्या आणि सोप्या रेसिपीज शेरार

करायला सुरुवात केली. हळूहळू त्या अन्नसामग्री निर्माती बनल्या. लोकांना त्यांच्या सोप्या पाककृती आवडू लागल्या आणि प्रसिद्ध वाढू लागली. अन्न सामग्रीसोबतच रजनी प्रवास तसेच जीवनशैली ब्लॉग देखील चालवतात. अलिकडेच रजनीच्या आयुष्यात एक दुःखद घटना घडली. खरे तर ती कोणत्याही आईसोबत घडू नये. त्यांचा मुलगा तरण याचा रस्ता अपघातात मृत्यू झाला. मुलगा गमावल्याचे दुःख सहन करणे खरोखर खूप कठीण होते. तरणला त्याची आई रजनीच्या डोळ्यात कधीही अश्रू येऊ नयेत, असे वाटायचे. म्हणूनच त्यांच्या इच्छेचा मान राखत अशा बिकट स्थितीतही त्यांनी स्वतःवर नियंत्रण ठेवले. आपल्या मुलाच्या स्मरणार्थ त्यांनी त्याच्या मित्रांसाठी एक पार्टी आयोजित केली आणि त्याद्वारेच मुलाला शेवटचा निरोप दिला. आता त्या पुन्हा एकदा आपल्या छंद आणि व्यवसायाकडे वळल्या आहेत. त्यांच्या पाककृती अनेक घरांमधील लज्जत वाढवतील यात शंका नाही.

मानिनी

कोणी टाळावे पनीरचे सेवन

चीज वा पनीरमध्ये असणारे पोषक घटक आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरतात. त्यात प्रथिने, कॅल्शियम आणि इतर आवश्यक घटक असल्यामुळे हाडे मजबूत होतात आणि शरीराची ताकद वाढवण्यास मदत होते. अर्थात असे असले तरी पनीर सर्वासाठीच लाभकारक ठरत नाही. त्यामुळेच काही त्रास असल्यास पनीरचे सेवन टाळायला हवे. कारण फायद्याऐवजी त्याचे बरेच दुष्परिणाम होऊ शकतात. म्हणूनच काळजी घ्यायला हवी. अर्थात आधी आपण पनीर खाण्याचे फायदे जाणून घेऊ या.

- * **प्रथिनांचा चांगला स्रोत:** पनीरमध्ये भरपूर प्रथिने असतात, जी शरीराच्या रसायनांच्या निर्मिती आणि दुरुस्तीस मदत करतात.
- * **हाडांसाठी फायदेशीर:** यामध्ये कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी असते, जे हाडे मजबूत करते. पनीरच्या नियमित सेवनामुळे हाडांचे फ्रॅक्चर आणि इतर समस्या टाळता येतात.
- * **त्वचेसाठी फायदेशीर:** पनीरमध्ये त्वचा निरोगी आणि चमकदार ठेवणारी अँटीऑक्सिडंट्स असतात. यामुळे त्वचेचे संक्रमण आणि सुरकुत्या कमी करण्यास मदत होते.
- * **पचनक्रियेत मदत:** पनीरच्या सेवनाने पचनसंस्था सुधारते आणि पोटाचे कार्य योग्यरित्या होण्यास मदत होते. अर्थात असे असले तरी पनीरचे काही धोके संभवतात. जसे की...

स्टे फिट

रक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी धोका: पनीरमध्ये सोडियमचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळेच तुम्हाला उच्च रक्तदाब असेल तर पनीरचे सेवन मर्यादित करावे. जास्त पनीर खाल्ल्याने रक्तदाब वाढू शकतो.

***अन्न विषबाधा झालेल्या रुग्णांसाठी हानिकारक:** अन्न विषबाधा झाल्यास हलका आणि सहज पचणारा आहार घ्यावा. पनीरसारखे प्रथिनेयुक्त पदार्थ, विशेषतः ते योग्यरित्या शिजवले नसतील तर पोटाच्या समस्या आणखी वाढू शकतात. यामुळे अतिसार, पोटादुखी आणि इतर समस्याही उद्भवू शकतात.

*** संसर्ग आणि अॅलर्जीचा धोका**

कच्चे किंवा निकृष्ट दर्जाचे पनीर खाल्ल्याने संसर्ग होऊ शकतो. खेरील तुम्हाला दुग्धजन्य पदार्थांची अॅलर्जी असेल तर पनीर खाल्ल्याने त्वचेवर पुरळ येणे आणि खाज सुटणे यासारखे परिणाम होऊ शकतात.

पिग्मेंटेशन मुळे त्रस्त आहात?

हिप्पॅटेशन अर्थात त्वचेच्या रंगद्रव्यातील असंतुलनामुळे अनेक महिला चिंताग्रस्त असतात. आजकाल जवळजवळ सर्वांनाच हा त्रास असतो. चेहऱ्यावरील काळे डाग, असमान त्वचा रंग आणि सूर्यप्रकाशामुळे येणारा काळेपणा ही हिप्पॅटेशनची लक्षणे आहेत. तथापि, आता या समस्यांपासून मुक्त होणे फारसे कठीण नाही कारण त्वचा नैसर्गिक पद्धतीने सुंदर आणि चमकदार बनवायची असेल तर तुम्ही कच्च्या दुधाचा वापर करू शकता. हा उपाय या समस्यांने ग्रस्त महिलांसाठी अत्यंत फायदेशीर ठरू शकतो. याविषयी सविस्तर जाणून घेऊ या.

- * **कच्चे दूध कसे कार्य करते?**

कच्च्या दुधात कॅल्शियम, लॅक्टिक अॅसिड आणि काही जीवनसत्त्वे यासारखे अनेक पोषक घटक त्वचेसाठी फायदेशीर असतात. लॅक्टिक अॅसिड त्वचेला एक्सफोलिएट करते, मृत पेशी काढून टाकते आणि नवीन त्वचा येण्याची प्रक्रिया वेगाने घडवते. तसेच यामुळे त्वचा मऊ आणि मुलायम होते. कच्चे दूध त्वचेचा नैसर्गिक रंग सुधारण्यासही मदत करते. त्यामुळेच ही समस्या दूर करण्यासाठी त्वचेवर कच्च्या दुधाने मसाज करणे लाभकारक ठरते.

- * **हळद आणि कच्चे दूध**

स्किन केअर

पिग्मेंटेशनमुळे त्रस्त आहात?

हळदीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स आणि दाहविरोधी गुणधर्म असून ते त्वचा उजळवतात तसेच जळजळ कमी करतात. हळद आणि कच्च्या दुधाचे मिश्रण हिप्पॅटेशन कमी करण्यास मदत करते. त्यासाठी एक चमचा हळद पावडर घेऊन त्यात दोन-तीन चमचे कच्चे दूध घाला. आता मिश्रण एकजीव करून चेहऱ्यावर लावा. १५-२० मिनिटांनी कोमट पाण्याने धुवा. हे मिश्रण त्वचेवरील डाग हलके करते. वर्ण सुधारतो.

- * **लिंबू आणि कच्चे दूध**

लिंबामध्ये व्हिटॅमिन सी असते. यामुळे त्वचेवरील डाग हलके होण्यास मदत होते. लिंबाचा रस त्वचा उजळवतो तर कच्चे दूध त्वचा हायड्रेट करते. तेव्हा हे लाभ मिळवण्यासाठी अर्ध्या लिंबाचा रस पिळून त्यात एक चमचा कच्चे दूध घाला. ते मिश्रण चेहऱ्यावर लावा आणि १०-१५ मिनिटे तसेच राहू द्या. नंतर चेहरा धुवा. हा फेस पॅक हिप्पॅटेशन कमी करण्यास मदत करतो आणि त्वचा उजळ बनवतो.

- * **कच्च्या दुधाचे इतर फायदे**

कच्चे दूध त्वचेला खोलवर हायड्रेट करते. ते ओलावा देत असल्यामुळे त्वचा मऊ आणि चमकदार राहते. कच्चे दूध मृत त्वचेच्या पेशी काढून टाकण्यासही मदत करते. यामुळे त्वचेवरील घाण आणि धूळ निघून जाते आणि त्वचा स्वच्छ आणि ताजी दिसते. तसेच कच्चे दूध चेहऱ्याचा रंग एकसारखा करण्यासही मदत करते. याच्या नियमित मसाजने काळे डाग हलके होतात आणि त्वचेचा रंग एकसारखा होतो.

स्किन केअर

फॅशन अँड फिटनेस

फिटनेससाठी बऱ्याच महिला योगाला प्राधान्य देतात. योगा हा एक व्यायामप्रकार असला तरी आसन करताना फॅशनबेल रहायला काय हरकत आहे? तुम्हीही योगा क्लासला जात असाल तर स्टायलिंगचे हे फंदाे वापरता येतील.

- * सध्या स्लीम जॉगर्सचा बोलबाला आहे. या जॉगर्स ट्रॅक पॅटर्नसारख्या आरामदायी असतात. शिवाय त्या खूप स्टायलिशही दिसतात. या जॉगर्स अंगाला चिकटून बसत नाहीत. यामुळे शारीरिक हालचाली अगदी सहज करता येतात. यासोबत तुम्ही फिलपफ्लॉप्स पेअर करू शकता.
- * क्रॉप टॉप्स कायमच इन असतात. ही फॅशन कधीच बाद होत नाही. आधीपासूनच या **स्टाईल** टॉप्सची चलती आहे. स्लीम जॉगर्सवर बॅगी क्रॉप टॉप्स घालता येतील. फिटनेसच्या क्रेझमुळे क्रॉप टॉप्सला खूप प्रसिद्धी मिळाली आहे. अत्यंत आरामदायी असे हे टॉप्स खूप छान दिसतात.
- * अँथलेज्जर म्हणजे व्यायामासाठी वापरल्या जाणाऱ्या कपड्यांमध्ये सध्या जीम जीन्सचा भाव वधारला आहे. अत्यंत लवचिक आणि आरामदायी

फूट केअर

सूर्यकिरणांचा तिलक

सुट्टीच्या या काळात भटकंती आणि त्यातही धार्मिक स्थळांना भेट देण्याची इच्छा असेल तर आयोध्येचा विचार नक्कीच करता येईल. कारण मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री रामांचे शहर अतिशय अद्भुत दृश्याचे साक्षीदार होत आहे. त्यातही रामनवमीच्या शुभमुहूर्तावर या मंदिराचे सौंदर्य शतपटीने वाढणार आहे. रामनवमीच्या दिवशी सूर्याची किरणे रामलल्लाच्या कपाळावर पडतील आणि आरसे आणि भिंगांनी सज्ज असणाऱ्या एका विस्तृत प्रणालीद्वारे मूर्तीला ‘सूर्य तिलक’ लावला जाईल. त्यामुळेच प्रत्यक्ष हा सोहळा अनुभवण्याजोगा असेल. एकूणच या सुट्टीत भेट देण्यासाठी तुम्ही या पवित्र स्थळाचा विचार करू शकता.

रामनवमीला भगवान राम सिंहासनावर विराजमान होण्यापूर्वी सूर्याच्या किरणांनी त्यांचे मस्तक सजवले होते, तसेच यावेळीही घडणार आहे. श्री राम नवमीच्या दिवशी भगवान रामाच्या डोक्यावर सूर्यप्रकाश आणला जाईल. रामलल्लाच्या कपाळाच्या मध्यभागी टिळा लावण्यासाठी योग्य कालावधी सुमारे तीन ते साडेतीन मिनिटे असून यामध्ये तब्बल दोन मिनिटे पूर्ण प्रकाश भाळी असेल. गेल्या वेळी याच दिवशी मंदिर ट्रस्टने सुमारे १०० एलईडी बसवले होते आणि सरकारने ५० एलईडी बसवले होते. यावेळीही अशीच तयारी करण्यात आली आहे.

वैदिक कालगणनेनुसार, चैत्र महिन्याच्या शुक्ल पक्षातील नवमी तिथी ५ एप्रिल रोजी संध्याकाळी ०७:२६ वाजता सुरू होईल आणि दुसऱ्या दिवशी म्हणजे ६ एप्रिल रोजी संध्याकाळी ७:२२ वाजता संपेल. सनातन धर्मात उदय तिथी वैध आहे. म्हणून, रामनवमी ६ एप्रिल रोजी साजरी होत आहे. या शुभ प्रसंगी, राम मंदिराच्या गर्भगृहात असणाऱ्या रामलल्लाच्या लवण्याची परंपरा आहे. दरवर्षी रामनवमीच्या दिवशी रामलल्लाच्या मूर्तीच्या कपाळावर सूर्यकिरणांचा तिलक असेल, असे सांगितले जात आहे. यासाठी राम मंदिराच्या तिसऱ्या मजल्यापासून रामलल्लाच्या मूर्तीपर्यंत पाईपिंग आणि ऑप्टो मेकॅनिकल सिस्टीमद्वारे सूर्यकिरण पोहोचतील.

भटकंती

जपा पायांचे आरोग्य

उन्हाळ्यात पायांची विशेष काळजी घ्यावी लागते. या दिवसात पायांना घाण लागल्यास जास्त त्रास होतो. सतत धुतल्याने पाय चिकट होतात. यासोबतच घाण पाण्यामुळे जंतूसंर्गाचा धोकाही वाढतो. हा धोका टाळण्यासाठी तुम्ही नैसर्गिक पॅक तयार करू शकता. त्यासाठी कोरडी मेहंदी घ्या. त्यात गुलाब पाणी घाला. हा पॅक पायांना लावा. वाळवल्यावर धुवून टाका. मेहंदीत जखमा बरी करणारे गुणधर्म असल्यामुळे किरकोळ जखमा आणि पायांना पडलेल्या भेगा बऱ्या होऊ शकतात. मुलतानी माती, कुडुनिंबाच्या पानांची पूड आणि लवेंडर

फूट केअर

हेअर केअर

केस ठेवा चमकदार

आपले केस मुलायम आणि चमकदार असावेत, अशी प्रत्येकीची अपेक्षा असते. यासाठी काही टिप्स फॉलो करता येतील. बऱ्याच जणी एकाच ब्रँडचा शॅंपू वापरतात. पण केसांची चमक टिकवण्यासाठी वेळोवेळी शॅंपू बदलणं गरजेचं असतं. त्यातच केसांवर फार प्रयोग करणं टाळावं. हिटिंग टूल्सचा वापर करू नये. सतत स्ट्रेटनिंग, कर्लिंग केल्याने केसांचा पोत बिघडतो. त्यातला ओलावा कमी होतो.

हेअर केअर

किचन टिप्स

झटपट सोला लसूण

लसूण सोलणं हे अनेकींना वैतागवणं काम वाटतं. एकाच वेळी भरपूर लसूण सोलायचा खूप कंटाळा येतो. अशावेळी काही सोप्या पद्धतींचा अवलंब करून लसूण झटपट सोलता येईल. यासाठी एका भांड्यात थोडं पाणी गरम करा. पाणी कोमट असायला हवं. त्यात लसणाच्या पाकळ्या बुडवून ठेवा. दहा मिनिटांनी पाणी ओतून घ्या. लसणाच्या पाकळ्या हातांनी रगडा. यामुळे सालं पटकन निघून जातील.

किचन टिप्स

