

गजकर्ण होत आहे फ्लायओव्हरचा मुद्दा

लोकप्रतिनिधींना अनेक निवेदने मात्र परिस्थिती जैसे थे



सलील काळे
धामणगाव रेल्वे,
(दि.3) - अशी मान्यता आहे,
एकदा तळहात खाजविला तर
पैसे येतात, दोनदा तळहात
खाजविला तर भरपूर पैसे
येतात, मात्र पुन्हापुन्हा हात
खाजवित असेल तर ते गजकर्ण
असू शकते रिस्क न घेता
डॉक्टरकडे जावे. धामणगाव



रेल्वेच्या फ्लायओव्हरचा मुद्दा
नागरिकांकरिता
गजकर्णासारखा उरत आहे.
येथील लोकप्रतिनिधींना अनेक
निवेदने देवूनही मात्र परिस्थिती
'जैसे थे' आहे.
सामाजिक
कार्यकर्त्यांचे म्हणणे आहे की
रेल्वे कल्याण निधी च्या
माध्यमातून हा फ्लायओव्हर चा
प्रकल्प पूर्ण करावा. वर्षा
लोकसभा मतदार संघाचे
खासदार आणि धामणगाव रेल्वे

मतदार संघातील आमदारांकडे
अनेक वेळा निवेदने देऊन,
गारूहाणे मांडण्यात आले. मात्र
यावर कोणतीही ठोस कारवाई
झालेली नाही. नगरपालिका
प्रशासनाने देखील हा विषय
रेल्वे विभाग आणि राज्य
सरकार यांच्याकडे ढकलला
आहे. भारतीय रेल्वे कायदा,
1989 हा कायदा रेल्वे
कार्यपद्धतीसाठी मार्गदर्शक
असून रेल्वेच्या पायाभूत
सुविधांमुळे नागरिकांचे नुकसान

झाल्यास भरपाई मिळवण्यासाठी
मदत करू शकतो. रेल्वे
दाव्यांचा लवाद रेल्वे
प्रकल्पांमुळे बाधित झालेल्या
नुकसानीची भरपाई
मिळवण्यासाठी हा लवाद
नागरिकांना मदत करू शकतो.
जमीन अधिग्रहण, पुनर्वसन
आणि पुनर्स्थापन कायदा,
2013 जर फ्लायओव्हर
प्रकल्पांमुळे कोणाचे विस्थापन
झाले, तर त्यांना
बाजारभावानुसार तसेच

जिल्हा परिषदेतील अनेकांसाठी गुरुवार ठरला सोनियाचा दिनु

115 मुख्याध्यापक, 21 विस्तार अधिकारी
तर 25 जणांची केंद्र प्रमुख पदी वर्णी
रखडलेल्या बहुतांश पदोन्नत्या निघाल्या निकाली



महासागर प्रतिनिधी
अमरावती,(दि.3) -
अमरावती जिल्हा परिषदेत
आजचा दिवस अनेक अधिकारी,
कर्मचारी व शिक्षकांकरिता
सोनियाचा दिवस ठरला. गेल्या
अनेक वर्षांपासून रखडलेल्या
पदोन्नत्या जिल्हा परिषद मुख्य
कार्यपालन अधिकारी संजिता
महापात्रा यांनी निकाली काढल्या.
त्यामूळे आज एकाच दिवशी 21

जणांची विस्तार अधिकारी पदी,
25 जणांची केंद्र प्रमुख पदी तर
115 शिक्षकांची मुख्याध्यापक
पदी वर्णी लागली.
यामध्ये विस्तार अधिकारी
वर्ग 3 श्रेणी दोन 6 पदे, विस्तार
अधिकारी वर्ग श्रेणी 3 ची 4 पदे,
केंद्रप्रमुख 23 पदे, उच्च श्रेणी
मुख्याध्यापक मराठी 120 पदे,
उर्दू 20, तसेच माध्यमिक शिक्षक
उच्च श्रेणी या सर्व पदोन्नत्या

प्राथमिक शिक्षकांसाठी आजचा दिवस हा सुवर्णाक्षरांनी
नोंदवण्यासारखा आहे. जिल्हा परिषद सेवेतील प्राथमिक
शिक्षकांना मिळणाऱ्या सर्व प्रकारच्या पदोन्नत्या आज
एकाच दिवशी करण्यात आले आहे, अशी अमरावती
जिल्हा प्राथमिक शिक्षक संघ मागील एक वर्षापासून या
पदोन्नत्यांसाठी सातत्याने प्रशासनासोबत पाठपुरावा करत
आलेला आहे. सिईओ संजीता महापात्रा यांनी एक महिन्या
आधी अ.महा.प्राथ.शिक्षक संघाला निर्मजित करून सर्व
प्रकारच्या पदोन्नत्या करण्यात येतील, असे आश्वासित केले
होते.

किरण पाटील,
जिल्हा प्राथमिक शिक्षक संघ.

आज करण्यात आल्यात.
या निर्णयाबद्दल अखिल
महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षक
संघातर्फे मुख्य कार्यकारी
अधिकारी संजीता महापात्र,
शिक्षणाधिकारी प्राथमिक अरविंद
मोहरे, उपशिक्षणाधिकारी
बुद्धभूषण सोनवणे, विस्तार
अधिकारी मोहने या सर्व
पदोन्नतीसाठी राबणारी शिक्षण

विभागाची चमू विशेषतः
मालोकर, काळमेघ, ऋषिकेश
कोकाटे, विल्विले, अधीक्षक
प्रविण जिसकार व प्रशासन
अधिकारी मुंद्रे या सर्वांचे जिल्हा
प्राथमिक शिक्षक संघाचे किरण
पाटील, गजानन चौधरी, सुभाष
सहारे, संजय साखरे, अशोक
चव्हाण यांनी अभिनंदन केले
आहे

आमदार, खासदारांना पेन्शन तर शिक्षकांना का नाही?

प्रहार शिक्षक संघटनेच्या विभागस्तरीय शिक्षक समस्या निवारण सभेत शेकडो शिक्षकांची उपस्थिती



शिक्षकांच्या प्रलंबित समस्यांवर बच्चू कडूची आक्रमक भूमिका

महासागर प्रतिनिधी
चांदूर बाजार,(दि.3) -
आमदार ,खासदारांना पेन्शन
असू शकते तर आपली हयात
शासनाच्या कामाकरिता
घालवणारे शिक्षकांना जुनी
पेन्शन का नको? असा परखड
सवाल राज्यकर्त्यांना करत
माजी राज्यमंत्री बच्चू कडू यांनी
शिक्षकांच्या प्रलंबित समस्यांवर
प्रथमच आपली आक्रमक
भूमिका व्यक्त केली.

प्रहार शिक्षक संघटनेच्या
अमरावती विभागस्तरीय शिक्षक
समस्या निवारण सभेचे
आयोजन प्रहार शिक्षक
संघटनेच्यावतीने कुरळ पूर्णा येथे
करण्यात आले होते. या सभेचे
प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून माजी
राज्यमंत्री तथा प्रहार शिक्षक
संघटनेचे संस्थापक अध्यक्ष

बच्चू कडू उपस्थित होते. या
सभेला अमरावती विभागातील
अमरावती अकोला, वाशिम,
बुलढाणा, यवतमाळ व इतर
जिल्ह्यातूनही शेकडो शिक्षकांनी
उपस्थिती लावली होती. या
सभेत शिक्षकांनी अक्षरशः
आपल्या समस्यांचा पाऊस
पाडला. जिल्हा परिषद, खाजगी,
अनुदानित, विनाअनुदानित,
महानगरपालिका, नगरपालिका
व आश्रम शाळा या विभागात
कार्यरत शिक्षक यावेळी मोठ्या
संख्येने उपस्थित होते. अनेक
शिक्षकांनी आपल्या समस्यांचा
पाडा बच्चू कडू पुढे मांडला.
यावेळी सभेचे प्रास्ताविक या
सभेचे निमंत्रक व प्रहार शिक्षक
संघटनेचे राज्याध्यक्ष महेश
ठाकरे यांनी केले. आपल्या
प्रास्ताविकातून त्यांनी प्रहार

शिक्षक संघटनेची सन 2016
पासून ची वाटचाल विशद
करीत सध्या परिस्थितीत
शिक्षकांच्या ज्वलंत प्रश्नांचा
समस्यांचा पाडा वाचला. तसेच
त्यांनी संघटनेचा गेल्या नऊ
वर्षांचा कार्य अहवाल संघटनेचे
संस्थापक अध्यक्ष बच्चू कडू
यांना सादर केला. यावेळी
मंचावर प्राचार्य डॉ.दीपक धोटे,
प्रहार जनशक्ती पक्षाचे राज्य
प्रवक्ते जितू दुधाने, कसबे
गव्हाण चे सरपंच शशिकांत
मंगळे, अचलपूर येथील
सेवानिवृत्त शिक्षकांनी उपस्थित
होते. याप्रसंगी समस्या निवारण
सभेला संबोधित करताना बच्चू
कडू यांनी राज्यकर्त्यांचा
शिक्षकांच्या समस्यांवर चांगला
खरपूस समाचार घेतला.
शिक्षकांना जुनी पेन्शन मिळवी,



वैद्यकीय देयक तत्काळ देण्यात
यावी, शिक्षकांच्या आंतरजिल्हा
बदल्या, अंतर्गत बदल्या यातील
पारदर्शकता कायम रहावी,
शिक्षकांकडे अवाजवी कामे
काढून घेण्यात यावी, शिक्षकांना
मानसिक स्थैर्य मिळावं,
आदिवासी भागात कार्यरत
शिक्षकांना प्रोत्साहन भत्ता,
अतिरिक्त परभाडे भत्ता मिळावा,
वस्ती शाळा शिक्षकांचे प्रश्न
खाजगी अनुदानित शाळांना
अनुदान, आश्रमशाळा
शिक्षकांच्या समस्या,
महानगरपालिकेतील शिक्षकांच्या
समस्या यावर आपली आक्रमक
भूमिका व्यक्त करत येणार्या
काळात शिक्षकांच्या समस्या
करिता शासन दरबारी मोठे
आंदोलन उभे करत, आवाज
उठवू आणि बुलंद करू अशी

भूमिका यावेळी मांडली.
शिक्षकांना नाहक कुणी बदनाम
करण्याचा प्रयत्न केल्यास
त्यालाही परखडत प्रत्युत्तर
देण्यात येणार असल्याचे
सांगितले. विभागात 6 आमदार
असताना सुद्धा शिक्षकांची
समस्या सुटत नाही ही
शोकांतिका असल्याची खंत
सभेच्या प्रसंगी त्यांनी दिली.
लवकरच शिक्षकांच्या प्रलंबित
समस्यांवर एक कृती कार्यक्रम
उरवून समस्यांचा निपटारा
करणार असल्याची ग्वाही या
सभेच्या प्रसंगी त्यांनी दिली.
यावेळी जितू दुधाने डॉक्टर
दीपक धोटे यांनी सुद्धा सभेला
संबोधित केले. सभेचे संचालन
संघटनेचे अकोला जिल्हा
कार्याध्यक्ष अमर भागवत व
आभार प्रदर्शन विभागीय सचिव

यशवंत पंचायतराज अभियानात तिवसा पंचायत समिती विभागात प्रथम



महासागर प्रतिनिधी
तिवसा (दि. 3) - यशवंत
पंचायतराज अभियान सन
2024-25 अंतर्गत अमरावती
विभागाचा निकाल विभागीय
आयुक्त कार्यालय, अमरावती
व्दारे जाहीर झाला आहे.
त्यानुसार विभागातील 56
पंचायत समित्यांपैकी तिवसा
पंचायत समिती ला प्रथम क्रमांक
प्राप्त झाला आहे. त्यामुळे पंचायत
समिती तिवसा 11 लाख रुपयांचे
बक्षीसाकरीता पात्र ठरली आहे.
महाराष्ट्र शासनाव्दारे दरवर्षी
यशवंत पंचायतराज अभियान
बक्षीस योजना राज्यातील
ग्रामपंचायती, पंचायत समित्या व
जिल्हा परिषदेकरीता राबविण्यात
येत असते. स्पर्धेतील सर्वोत्तम
पंचायत समितीच्या निवडीकरीता
विभागस्तरीय मुल्यमापन
समितीव्दारे पंचायत समिती,
तिवसा च्या कामकाजाची
तपासणी करण्यात आली होती.
पंचायत समिती, तिवसा अंतर्गत
सामान्य प्रशासन विभाग, महिला
बालकल्याण विभाग, आरोग्य ,
कृषि , पाणी पुरवठा , मनरेगा ,

पंचायत समितीत आनंदोत्सव-

पंचायत समिती, तिवसा विभागस्तरावरील प्रथम क्रमांकाचे 11
लाख रुपयाचे बक्षीसाकरीता प्राप्त झाल्याने पंचायत समितीचे गट
विकास अधिकारी अभिषेक कासोदे व सर्व अधिकारी व कर्मचारी
वर्ग यांनी आनंद व्यक्त केला. यावेळी पंचायत समिती, तिवसा
सभागृहात दि. 1 एप्रिल रोजी आनंदोत्सव साजरा करण्यात
आला.गट विकास अधिकारी यांनी राज्यस्तरीय स्पर्धेकरीता यापेक्षा
जास्त जोमाने काम करण्याचे आवाहन पंचायत समिती, तिवसा चे
अधिकारी कर्मचारी यांना केले. या कामगिरीसाठी जि.प. मुख्य
कार्यकारी अधिकारी संजीता महापात्र, प्रकल्प संचालक प्रिती
देशमुख, उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सामान्य) बाळासाहेब
बायस, माजी सभापती कल्पना दिवे, तसेच पंचायत समितीचे सर्व
माजी पदाधिकारी यांचे मार्गदर्शन लाभले.

शिक्षण , वित्त, पशुसंवर्धन,
समाज कल्याण,पंचायत , परिषद
विभागाद्वारे राबविण्यात आलेल्या
योजनांची तपासणी विभागस्तरीय
मुल्यमापन समितीने केली.
पंचायत समितीने केलेल्या
कामगिरीप्रमाणे विभागस्तरीय
मुल्यमापन समितीने केलेल्या
गुणदानानुसार विभागातील
पाचही जिल्ह्यातील एकूण 56
पंचायत समित्यांपैकी पंचायत
समिती तिवसा ला सर्वाधिक गुण
मिळाल्याने अमरावती विभागात

तिवसा पंस प्रथम क्रमांकाकरीता
पात्र ठरली.
अमरावती विभागातून
पंचायत समिती, तिवसा प्रथम
आली असल्याने
विभागस्तरावरील 11 लाख
रुपयाचे बक्षीस मिळणार आहे.
त्यापुढील राज्यस्तरीय
स्पर्धेकरीता पात्र असुन त्यासाठी
राज्यस्तरावरील मुल्यमापण
समितीव्दारे पंचायत समिती,
तिवसा ची तपासणी लवकरच
होणार आहे.

पालकमंत्र्यांना 30 बसगाड्यांची मागणी

पालकमंत्र्यांना पत्र : अनेक पाड्यांमध्ये बस नाहीच

महासागर प्रतिनिधी
अमरावती, (दि. 3) -
मेळघाटच्या धारणी व
चिखलदरा तालुक्यांत अतिदुर्गम
आदिवासी पाडे तर सोडाच,
अगदी रस्त्यावरील
गावांमध्येसुद्धा बस जात
नसल्याचे वास्तव आहे.
स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवातही
आदिवासींना खासगी
वाहनांमधून जीवघेणा प्रवास
करावा लागत आहे. यादरम्यान
धारणी व चिखलदरा
तालुक्यासाठी मानव विकास
संसाधन मंत्रालयामार्फत 30
बसगाड्या देण्याची मागणी
मेळघाटचे आमदार केवलराम
काळे यांनी पालकमंत्री चंद्रशेखर
बावनकुळे यांना एक निवेदनाद्वारे
केली.
भंगार बसचे आगार म्हणून



अंधारात पायी गाठावे लागते गाव

आजही अनेक आदिवासी पाड्यांमध्ये बस प्रत्यक्ष जात नाही.
दीडशेपेक्षा अधिक गावांच्या फाट्यावर बस प्रवाशाला सोडून जाते.
तेथून दिवसा व रात्रीही पायी गाव गाठावे लागते.

कुठ्यात परतवाडा आगारात पाच
बस नव्याने दाखल झाल्या. परंतु,
मेळघाटच्या नशिबी नादुरुस्त व
भंगार गाड्याच आहेत. अपघात
घडले तरी आदिवासींच्या नशिबी
आजही त्या भंगार बस किंवा

किमान 30 बस
गाड्यांची मागणी

चंद्रपूर जिल्ह्यातील मूल व
मेळघाटातील धारणी येथे बस
आगार याच सरकारने गतवर्षी
मंजूर केले. प्रत्यक्ष कामाला
अजूनही सुरुवात झालेली नाही.
धारणी व चिखलदरा तालुक्यांत
आदिवासींना प्रवास सुविधेसाठी
पहिल्या टप्प्यात किमान 30
बसगाड्या देण्याची मागणी आ.
केवलराम काळे यांनी
पालकमंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे
यांना निवेदनातून केली आहे.

क्लेशदायक आहे. 300 खेडी
आणि बारा भंगार धारणी व
चिखलदरा तालुक्यात दुर्गम-
अतिदुर्गम मिळून जवळपास 300
आदिवासी पाडे आहेत.
मेळघाटात केवळ 12 ते 15 बस
आहेत.

रसवंतीच्या मशीनमध्ये पदर अडकून महिलेचा मृत्यू

परतवाडा - रसवंतीच्या
मशीनमध्ये महिलेच्या साडीचा
पदर अडकून झालेल्या
अपघातात तिचा मृत्यू झाल्याची
घटना कोठारा येथे घडली.
अंजूबाई प्रकाश कुबडे
(60) रा. कोठारा असे मृतक
महिलेचे नाव आहे. 28 मार्चरोजी
सायंकाळी 6. 30 वाजता
अंजूबाई ही रसवंतीच्या मशीनवर
ऊसाचा रस काढत होती. तेव्हा
तिच्या साडीचा पदर मशीनमध्ये
अडकला. त्यामुळे ती त्या
मशीनमध्ये ओढल्या जाऊन

डोक्याला गंभीर मार लागला. या
घटनेत तिचा घटनास्थळावरच
मृत्यू झाला. अंजूबाई कुबडे हिचा
उदरनिर्वाह रसवंतीवरच चालत
होता. 28 मार्चरोजी तिने
रसवंतीचे दुकान लावून रस
काढत होती. दरम्यान हा अपघात
झाला. जखमी अवस्थेत तिला
तिच्या कुटुंबियांनी अचलपूर
उपजिल्हा रुग्णालयात भरती
केले; परंतु डॉक्टरांनी तिला मृत
घोषित केले. घटनेचा पुढील
तपास परतवाडा पोलिस करीत
आहे.

जाहीर नोटीस

सर्व सामान्य लोकांना सूचित करण्यात येते की, मी माझे प्रककार नामे श्री. अरुण हिमंतराव इंगळे यांच्या वतीने सदरची जाहीर नोटिस देतो ती, येनेप्रमाणे, मिळकतीचे वर्णन - मीजे नेरपिंगळी, ग्रामपंचायत मालमत्ता क्रं. 2814. ता. चांदूर बाजार, जिल्हा. अमरावती.

चर्तु: सीमा: पूर्व- नल्यूजी वाटकर यांचे घर उत्तर- सरकारी रस्ता पश्चिम- सुर्जन उके यांचे घर दक्षिण- सरकारी रस्ता

सदर मिळकत नामे श्री. अरुण हिमंतराव इंगळे यांना ग्रामपंचायत नेरपिंगळी यांचा तपशील आणि गाव नमून 8 नुसार त्यांच्या मालकीची आहे. तसेच वरील वर्णनाची नमूद मालमत्ता ही वडीलोपार्जित आहे. त्यानंतर त्यांनी PIRAMAL CAPITAL & HOUSING FINANCE LTD. BR AMRAVATI. येथे गृह कर्जाकरीता अर्ज केलेला आहे. वरील नमूद मालमत्ता कुठे गहाल/राष्ट्रीयकृत/ खाजगी/पतसंस्था/सहकारी/इतर बँक बोजा, सदर मालमतेवीषयी शासकीय- नौमशासकीय इतर भागवड, कोनाचा मालकी/वारस दहक किंवा इतर आक्षेप असल्यास खाली दिलेल्या माझ्या मो. नं. वर ही जाहिरात प्रसिद्ध झाल्याच्या 7 (सात) दिवसाच्या अत पुराव्यानीशी हरकत नोंदवावी तद्वतर्त कोणतीही हरकत ग्राह्य धरल्या जाणार नाही ही विनंती.

आपला
ADVOCATE
रवींद्र रू. वाटाणे
स्नेहगंधा कॉलोनी, अमरावती
मो. नं. 9823698745

शिक्षा

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.
- * कर्मचा हप्ता कमाईच्या २५ टक्क्यांपेक्षा 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 शेअर

मानिनी

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.

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.

पिग्मेंटेशनमुळे 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

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.

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-

फॅशन अँड फिटनेस

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

- * सध्या स्लीम जॉगर्सचा बोलबाला आहे. या जॉगर्स ट्रॅक पॅटसारख्याच 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 टॉप्सचा खूप प्रसिद्धी मिळाली आहे. अत्यंत आरामदायी असे हे टॉप्स खूप छान दिसतात.
- * अँथलेजन्स म्हणजे व्यायामासाठी वापरल्या जाणाऱ्या कपड्यांमध्ये सध्या जीम जीन्सचा भाव वधारला आहे. अत्यंत लवचिक आणि आरामदायी



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

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.

फूट केअर

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 जंतूसर्गांचा 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



ऑईल एकत्र करून पॅक बनवा. पायांना लावा. अर्ध्या तासाने धुवा.

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.



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.



