www.yuvakadhar.in   E mail - dainikyuvakaadhar@gmail.com   facebook : yuvakadhar

दैनिक
तरुणांचा बुलंद आवाज
युवक आधार
मराठी

मुख्य संपादक - सौ भारती संतोष आमले   उपसंपादक - श्री.विलास मनोहर गायकवाड   कार्यकारी संपादक - श्री.सुरेश आत्माराम भोईर   निवासी संपादक - श्री. राकेश जनार्दन पाटील   सह संपादक : मुकुंद कांबळे

वर्ष : २   अंक : १२४ वा   शुक्रवार दि. १७ जानेवारी २०२५   किंमत : ४ रु   पृष्ठ : ४   RNI MAHMAR/2023/89514

दै. युवक आधार करीता
प्रतिनिधी नेमने आहे.
मुंबई, ठाणे नाशिक, रायगड , आलिबाग
खोपोली ,पुणे , सांगली , सातारा ,कोल्हापुर,
अहमदनगर, औरंगाबाद, बीड, नांदेड, शहर
प्रतिनिधी नेमने आहे.
9220403509 संपर्क 9594509661
श्री.संतोष शिवदास आमले | श्री. सुरेश आत्माराम भोईर

खारघर युथ कौन्सिल या सामाजिक संस्थेतर्फे आयोजित केलेल्या भव्य टेनिस बॉल स्पर्धा

12 जानेवारी 2025 रोजी मोठ्या दिमाखात पार पडली

दैनिक युवक आधार

पनवेल प्रतिनिधी-खारघर युथ कौन्सिल ही संस्था सामाजिक,पर्यावरण,अरोग्य, शिक्षण,खेळ या क्षेत्रात कार्यरत आहे त्यांच्या तर्फे मुलांसाठी खेळा व स्वस्थ रहा तसेच मोबाईल टू मैदान या त्यांच्या अभियाना नुसार 12 जानेवारी 2025 रोजी भव्य टेनिस बॉल स्पर्धेचे आयोजन केले होते.

या स्पर्धेतील विजेते ठरलेले संघ खालीलप्रमाणे
प्रथम क्रमांक - वास्तुविहार **KYC** खारघर, नवी मुंबई
द्धितीय क्रमांक- **KH1**,खारघर, नवी मुंबई.

खेळामुळेच शरीर सुदृढ राहते

मैदानी खेळ ही काळाची गरज आहे असे मान्यवरांनी आपल्या मार्गदर्शन भाषणात सांगीतले.यावेळी अनेक राजकीय पक्ष नेत्यांची उपस्थिती लाभली. तर पत्रकार श्री.अरुणकुमार मेहत्रे आणि श्री. संतोष वाव्हळ , संस्थेचे अधक्ष्य श्री. ज्ञानेश्वर सोरटे , सेक्रेटरी संदीप गोरे, खजिनदार दत्तात्रय पाटील तसेच संस्थेतील मान्यवर श्री. दिलीप मस्के, श्री.अशोक गोळे, श्री.पांडुरंग घुले,श्री.सुभाष नायर, श्री.रवी थोरपुझा आणि इतर सर्व राजकीय पक्षातील मान्यवरांनी आपली उपस्थिती दर्शवली व खारघर युथ कौन्सिल चे आभार मानले...

नितीन गडकरींनी मांडलं स्पष्ट मत

रस्त्याचं खराब बांधकाम करणं हा अजामिनपात्र गुन्हा ठरावा

केंद्रीय रस्ते वाहतूक आणि महमार्ग मंत्री नितीन गडकरी हे आपल्या खात्यातील विषयांसह विविध विषयांचवर आपलं रोखठोक मत व्यक्त करत असतात. देशामध्ये एक्स्प्रेसवे आणि महामार्गांचं जाळं विणतानाच रस्ता सुरक्षेवरही नितीन गडकरींकडून भर दिला जात आहे. केंद्रीय रस्ते वाहतूक आणि महमार्ग मंत्री नितीन गडकरी हे आपल्या खात्यातील विषयांसह विविध विषयांचवर आपलं रोखठोक मत व्यक्त करत असतात. देशामध्ये एक्स्प्रेसवे आणि महामार्गांचं जाळं विणतानाच रस्ता सुरक्षेवरही नितीन गडकरींकडून भर दिला जात आहे. हल्लीच नितीन गडकरी यांनी रस्ते अपघातातील जखमींवर उपचारांसाठी कॅशलेस ट्रिटमेंची घोषणा केली होती. तर रस्ते अपघातात जखमी झालेल्यांना रुग्णालयात पोहोचवणाऱ्यांना २५ हजार रुपये बक्षीस देण्याचंही आश्वासन त्यांनी दिलं होतं. दरम्यान, रस्ता सुरक्षेला अधिक मजबूत करण्यासाठी नितीन गडकरी यांनी आणखी एक महत्त्वपूर्ण विधान केलं आहे. रस्त्यांचं खराब बांधकाम करणं हा अजामिनपात्र गुन्हा ठरवला पाहिजे, असं विधान नितीन गडकरी यांनी केलं आहे. सीआयआयकडून आयोजित करण्यात

आलेल्या एका कार्यक्रमामध्ये नितीन गडकरी म्हणाले की, रस्ते अपघातामध्ये भारत जगामध्ये पहिल्या क्रमांकावर आहे.

सदोष रस्ते बांधकाम हा अजामिनपात्र गुन्हा ठरवला गेला पाहिजे. तसेच रस्ते अपघातांसाठी ठेकेदार आणि इंजिनियरांना जबादार धरलं गेलं पाहिजे, तसेच त्यांची तुरुंगात रवानगी केली पाहिजे, असे गडकरींनी सांगितले. २०३० पर्यंत रस्ते अपघातामध्ये होणाऱ्या मृत्यूंचा आकडा कमी करून अर्ध्यापर्यंत खाली आणण्याचं रस्ते वाहतूक आणि महामार्ग मंत्रालयाचं लक्ष्य आहे. मंत्रालयाच्या आकडेवारीनुसार २०२३ मध्ये देशात पाच लाख रस्ते अपघात झाले. त्यामध्ये १ लाख ७२ हजार लोकांचा मृत्यू झाला. यामधील ६६.४ टक्के लोक हे म्हणजेच १ लाख १४ हजार लोक हे १८ ते ४५ वर्षांचे होते. तर १० हजार मुले होती.नितीन गडकरी यांनी सांगितले की, ५५ हजार लोकांचा मृत्यू हा हेल्मेट न घातल्यामुळे आणि ३० हजार लोकांचा मृत्यू हा सीट बेल्ट न लावल्यामुळे झाला. महामार्ग मंत्रालयाकडून महामार्गांवरील ब्लॅक स्पॉट दुरुस्त करण्यासाठी ४० हजार कोटी रुपये खर्च केले जाणार आहेत, अशी माहितीही नितीन गडकरी यांनी दिली.

====================

करुण नायरनं मोडला ऋतुराज गायकवाडचा विक्रम;

अशी कामगिरी करणारा ठरला पहिला भारतीय कॅप्टन

विजय हजारे ट्रॉफी स्पर्धेत विदर्भ संघाचे नेतृत्व करताना करुण नायर याने आपल्या बॅटिंगमधील कर्तृत्वही दाखवून दिले. देशांतर्गत वनडे स्पर्धेतील दुसऱ्या सेमी फायनलमध्ये महाराष्ट्र विरुद्धचा सामना जिंकत त्याने विदर्भाला फायनलमध्ये एन्ट्री मिळवून दिली. संघाच्या विजयात मोलाचा वाटा उचलणाऱ्या करुण नायर याने सेमी फायनल लढतीत २०० च्या स्ट्राइक रेटनं धावा कुटत मोठा विक्रम आपल्या नावे केला. विशेष म्हणजे फिल्डवर असलेल्या ऋतुराज गायकवाडचा विक्रम मोडित काढण्याचा पराक्रम त्याने केला आहे. विजय हजारे ट्रॉफी स्पर्धेत **सर्वाधिक धावा करणारा कॅप्टन ठरला करुण नायर-**

विजय हजारे स्पर्धेत संघाचे नेतृत्व करताना एका हंगामात सर्वाधिक धावा करण्याचा विक्रम करुण नायरनं आपल्या नावे केला आहे. त्याने ऋतुराज गायकवाडला मागे टाकत या विक्रमाला गवसणी घातली. यंदाच्या विजय हजारे स्पर्धेत करुण नायरनं विदर्भ संघाचे नेतृत्व करताना ७५२ धावा ठोकल्या आहेत. यात ५ शतकासह एका अर्धशतकाचा सामावेश आहे. एवढेच नाहीतर ७ सामन्यात तो फक्त एकदाच आउट झाला.

श्री.संत रामदास बोट स्मारक उभारावे रायगड भूषण प्रा.एल.बी.पाटील

दैनिक युवक आधार

जिल्हा प्रतिनिधी प्रमुख/एम.डी.भोईर- देशाच्या समुद्र किनारपट्टीवर आजपर्यंत घडलेल्या वादळातील नैसर्गिक आपत्तीत १७ जुलै १९४७ रोजी ७०० हून अधिक प्रवाशांना दुर्दैवी मृत्यू आला होता.त्या घटनेने संपूर्ण देश हादरून गेला होता.त्या घटनेचे कादंबरीच्या रूपात वास्तव चित्र उभे करून मराठी साहित्यात मोठे योगदान दिले आहे.त्या घटनेची कोकणाला आणि महाराष्ट्राला समुद्र प्रवासाला निघताना त्या भयंकर घटनेची सातत्याने स्मरण राहावे यासाठी भाऊच्या धक्क्यावर " श्री संत रामदास बोट स्मारक " उभारावे असे विचार सुप्रसिद्ध साहित्यिक रायगडभूषण प्रा.एल.बी.पाटील यांनी मत व्यक्त केले. या मताला दुजोरा कार्यक्रमाच्या अध्यक्षा साहित्यिका प्रतिभा सराफ यांनी दिला. त्यावेळी प्रेक्षकांनी प्रचंड टाळ्या वाजवून प्रतिसाद दिला. प्रास्ताविकात लेखक गजआनन म्हात्रे यांनी त्या दुर्दैवी घटनेचे भावपूर्ण वर्णन केले. प्राचार्य अजित मगदूम,संत साहित्याचे अभ्यासक देवीदास पोटे,नेरूळ ज्येष्ठ नागरिक संघाचे अध्यक्ष अरविंद वाडकर, घनशाम परकाले, सुशील आचरेकर यांनी म्हात्रे यांच्या विषयी गौरव करणारे विचार मांडले.कवी रविकिरण पराडकर,रामबंधु अंजले, डॉ.अविनाश पाटील,मोहन पाटील यांची प्रमुख उपस्थिती होती.देशाच्या समुद्र किनारपट्टीवर आजपर्यंत घडलेल्या वादळातील नैसर्गिक आपत्तीत १७ जुलै १९४७ रोजी ७०० हून अधिक प्रवाशांना दुर्दैवी मृत्यू आला होता.त्या घटनेने संपूर्ण देश हादरून गेला होता.त्या घटनेचे कादंबरीच्या रूपात वास्तव चित्र उभे करून मराठी साहित्यात मोठे योगदान दिले आहे.त्या घटनेची कोकणाला आणि महाराष्ट्राला समुद्र प्रवासाला निघताना त्या भयंकर घटनेची सातत्याने स्मरण राहावे यासाठी भाऊच्या धक्क्यावर " श्री संत रामदास बोट स्मारक " उभारावे असे विचार सुप्रसिद्ध साहित्यिक रायगडभूषण प्रा.एल.बी.पाटील यांनी मत व्यक्त केले.या मताला दुजोरा कार्यक्रमाच्या अध्यक्षा साहित्यिका प्रतिभा सराफ यांनी दिला.त्यावेळी प्रेक्षकांनी प्रचंड टाळ्या वाजवून प्रतिसाद दिला. प्रास्ताविकात लेखक गजआनन म्हात्रे यांनी त्या दुर्दैवी घटनेचे भावपूर्ण वर्णन केले. प्राचार्य अजित मगदूम,संत साहित्याचे अभ्यासक देवीदास पोटे,नेरूळ ज्येष्ठ नागरिक संघाचेअध्यक्ष अरविंद वाडकर, घनशाम परकाले, सुशील आचरेकर यांनी म्हात्रे यांच्या विषयी गौरव करणारे विचार मांडले.कवी रविकिरण पराडकर,रामबंधु अंजले, डॉ.अविनाश पाटील,मोहन पाटील यांची प्रमुख उपस्थिती होती.देशाच्या समुद्र किनारपट्टीवर आजपर्यंत घडलेल्या वादळातील नैसर्गिक आपत्तीत १७ जुलै १९४७ रोजी ७०० हून अधिक प्रवाशांना दुर्दैवी मृत्यू आला होता.त्या घटनेने संपूर्ण देश हादरून गेला होता.त्या घटनेचे कादंबरीच्या रूपात वास्तव चित्र उभे करून मराठी साहित्यात मोठे योगदान दिले आहे.त्या घटनेची कोकणाला आणि महाराष्ट्राला समुद्र प्रवासाला निघताना त्या भयंकर घटनेची सातत्याने स्मरण राहावे यासाठी भाऊच्या धक्क्यावर " श्री संत रामदास बोट स्मारक " उभारावे असे विचार सुप्रसिद्ध साहित्यिक रायगडभूषण प्रा.एल.बी.पाटील यांनी मत व्यक्त केले.या मताला दुजोरा कार्यक्रमाच्या अध्यक्षा साहित्यिका प्रतिभा सराफ यांनी दिला.त्यावेळी प्रेक्षकांनी प्रचंड टाळ्या वाजवून प्रतिसाद दिला. प्रास्ताविकात लेखक गजआनन म्हात्रे यांनी त्या दुर्दैवी घटनेचे भावपूर्ण वर्णन केले. प्राचार्य अजित मगदूम,संत साहित्याचे अभ्यासक देवीदास पोटे,नेरूळ ज्येष्ठ नागरिक संघाचे अध्यक्ष अरविंद वाडकर, घनशाम परकाले, सुशील आचरेकर यांनी

म्हात्रे यांच्या विषयी गौरव करणारे विचार मांडले.कवी रविकिरण पराडकर,रामबंधु अंजले, डॉ.अविनाश पाटील,मोहन पाटील यांची प्रमुख उपस्थिती होती.प्रकाशन सोहळ्याचे सुरेख सूत्रसंचालन मंगळा उदामिळे यांनी केले.

छायाचित्र दैनिक युवक आधार - पनवेल शहरातील तक्का गावाकडे जाणाऱ्या रस्त्याजवळील नाल्यात रिक्षा गेल्याची घटना 16 जानेवारी रोजी सकाळी घडली. या अपघातात रिक्षाचे मोठे नुकसान झाले आहे.

पनवेलमध्ये रायगड पॉवरलिफ्टिंग क्लासिक स्पर्धा संपन्न

दैनिक युवक आधार

नवीन पनवेल वार्ताहर-पॉवरलिफ्टिंग स्पोर्ट्स असोसिएशन रायगड यांच्या वतीने रायगड जिल्ह्यातील सब ज्युनिअर, ज्युनिअर, सीनिअर, मास्टर्स क्लासिक

विविध गटातील सर्वोत्तम खालीलप्रमाणे
स्ट्राँगमेन ज्युनिअर - अथर्व लोधी
स्ट्राँगमेन सिनियर - बबन झोरे
स्ट्राँगवूमन ज्युनिअर - कोमल पवार
स्ट्राँगवूमन सीनिअर - अमृता भगत
सांघिक विजेतपद - IND Club, कर्जत
उपविजेता - लोखंडे जिम, खोपोली

पॉवरलिफ्टिग स्पर्धा शनिवार 11 जानेवारी रोजी पनवेल उरण आगरी समाज हॉल, पनवेल येथे घेण्यात आल्या. महाराष्ट्र राज्य पॉवरलिफ्टींग असोसिएशनचे सेक्रेटरी संजय सरदेसाई तसेच संजय माधव, सूर्यकांत गद्रे, अनंत चाळके यांच्या उपस्थितीत रायगड संघटनेचे अध्यक्ष गिरीश वेदक आणि कार्याध्यक्ष यशवंत मोकल यांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन श्रीफळ वाढवून स्पर्धेचे उद्घाटन झाले.पनवेल उरण आगरी समाज मंडळाचे कार्यवाह बी.पी.म्हात्रे, कोषाध्यक्ष विजय गायकर , माजी नगराध्यक्ष पनवेल महानगर पालिका संदीप पाटील, उद्योजक ठाणे भरत पांचाळ, शिवगिरी सेवा संस्थानचे प्रसाद खोत, तपोवन पालव अशा विविध क्षेत्रातील मान्यवरांनी स्पर्धेस भेट देवून खेळाडूंचा उत्साह वाढवला. परेश ठाकूर, माजी सभागृह नेते पनवेल महानगर पालिका यांच्या हस्ते स्पर्धेतील सर्वोत्तम स्पर्धकांना मेडल्स, ट्रोफिज, बहुमान पट्टा देण्यात आले. पॉवरलिफ्टिंग या खेळामुळे तरुण पिढीचा सर्वांगिण विकास व व्यक्तिमत्त्व घडविण्यास मदत होते यामुळे देशातील युवा पिढी बलवान होईल असे मत यावेळी परेश ठाकूर यांनी व्यक्त केले. या प्रसंगी स्पर्धा यशस्वी करणारे सर्वश्री माधव पंडित, संदीप पाटकर, सुभाष टेंबे यांचा परेश ठाकूर यांच्या हस्ते गौरव करण्यात आला. या स्पर्धेत विविध गटात एकूण 70 च्या वर स्पर्धकांनी सहभाग घेतला.

मुरबाड तालुक्यातील म्हसा यात्रेला 225 वर्षाची परंपरा

भाविकांचा वाढता प्रतिसाद

दैनिक युवक आधार

गौरव खरे(मुरबाड)-दिनांक १६ जानेवारी ठाणे जिल्यातील मुरबाड तालुक्यातील म्हसा गावी गेली 225 वर्षा पासून सुरु झालेल्या म्हसा यात्रेला महाराष्ट्रासह कर्नाटक. गुजरात.केरळ.गोवा. येथील अनेक भाविक म्हसोबाच्या दर्शनासाठी व यात्रेतील अनेक राज्यातून साठी खरेदीसाठी भाविक येत असतात नवसाला पावणारा म्हसोबा अशी महंती असणार देव असं पूर्वी पासून मानणारे भाविक भक्त यथे येत असतात या यात्रे मध्ये प्रशिद्ध अशी ताजी मिठाई यथे जागेवर बनवून मिळते त्यात गुलाबजामून, हातोली, पेठे, मावा सह अनेक प्रकारची मिठाई येथे मिळते तसेच प्रशिद्ध बैल बाजार किमान 50एकर जागेवर भरतो त्या मध्ये विविध ठिकाणावरून विकण्यासाठी खिलारी बैल आणले जातात तर गोंगडी बाजार, ब्लॅकेट, रजई चा बाजार या यात्रे मध्ये मोठया प्रमाणात भरतो तर शेतीची औजारे, बैलांचे कासणे, तसेच विविध प्रकारची खेळणी दुकानें घरातील लागणारे

साहित्य म्हसा यात्रे मध्ये मिळते तर मनोरंजनासाठी आकाश पाळणी, मौत का कुव्वा, रेल्वे, जम्पिंग, होडी, सारखे अनेक मनोरंजना साठी साधने म्हसा यात्रेत आहेत तर ग्रामपंचायत ने चांगल्या प्रकारचे नियोजन या वेळेस म्हसा यात्रेसाठी केले आहे तसेच मुरबाड उपविभागीय पोलीस अधिकारी जगदीश शिंदे व वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक गिते तसेच गुन्हे अनवेशन विभाग पोलीस अधिकारी यांच्या नेतृत्वा मध्ये चोख पोलीस बंदोबस्त व कोणताही अनुचित प्रकार घडू नये या साठी बारीक लक्ष दिले जात आहे तर पोलीसअधिकारी 25 व 350 पोलीस कर्मचारी व 100 सोयंसेवक असा चोख बंदोबस्त म्हसा यात्रासाठी तैनात केला आहे

भूगोल विषयात रोजगाराच्या विविध संधी:- प्राचार्य डॉ.सुरेश जाधव

दैनिक युवक आधार

निफाड/प्रतिनिधी राहुल कुलकर्णी- क.ग.दा. मोरे निफाड महाविद्यालय येथे भूगोल दिन संपन्न झाला. यावेळी अध्यक्षीय मनोगत प्राचार्य डॉ.सुरेश जाधव यांनी आपल्या मनोगत भूगोल विषय रोजगाराचे विविध संधी निर्माण करणारा विषय असल्याचं प्रतिपादन केले. पुढे ते म्हणाले की, कोणत्याही देशातील लोकसंख्या आणि त्या प्रदेशातील भौगोलिक परिस्थिती यांचा अत्यंत जवळचा संबंध असतो. शेती, उद्योगधंदे ,व्यापार या सर्वच गोष्टींवर भौगोलिक घटकांचा परिणाम होत असतो याचा विद्यार्थ्यांनी सखोल अभ्यास व निरीक्षण करावे असे आवाहन केले.कार्यक्रमास प्रमुख अतिथी प्रा. रवींद्र राऊत उपस्थित होते. प्रा. राऊत त्यांनी भूगोल विषयाच्या विविध शाखा त्याचे मानवी जीवनातील महत्त्व निफाड परिसरातील भौगोलिक महत्व भूगोल विषयातील नवनवीन तंत्रज्ञान जॉग्रफिकल इन्फॉर्मेशन सिस्टीम, रिमोट सेन्सिंग, जीपीएस याबाबतची सविस्तर माहिती दिली कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. प्रवीण शार्दुल यांनी केले. सूत्रसंचालन श्रीमती वैशाली गीते व आभार श्रीमती किरण ढगे यांनी केले.यावेळी डॉ. लॉरेन्शिया सुसन,डॉ प्रवीण ढेपले,श्रीमती ऋचा जगताप,श्रीमती ऋतुजा डोंगरे,श्रीमती थेटे,अनिकेत महाले,मोगल व सेवक

राहुल जाधव,सदाफळ उपस्थित होते त्याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी रांगोळी व पोस्टर स्पर्धेत उस्फूर्त सहभाग नोंदवला.

नाशिक येथे , शिंपी समाजाचा वधू-वर, पालक परिचय मेळावा

दै. युवक आधार

विंचूर प्रतिनिधी/विंचूर (नाशिक) : नाशिक येथे नाशिक महानगर संत नामदेव महाराज शिंपी समाज सांस्कृतिक मंडळाच्या वतीने शिंपी समाजाचा १८ वा राज्यव्यापी वधू-वर, पालक परिचय मेळाव्याचे आयोजन रविवारी (दि. १९) रोजी तुपसाखरे लॉन्स येथे आयोजित करण्यात आला असून, समाजातील सांस्कृतिक मंडळाच्या महिलांसाठी मकर संक्रांतीचे हळदीकुंकू व सांस्कृतिक कार्यक्रमामाचे रविवार दि.२६ रोजी दुपारी २ ते रात्री ९ वाजेपर्यंत डान्स ग्रुप, फॅन्सी ड्रेस स्पर्धा व बक्षीस कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. या मेळाव्याला प्रमुख अतिथी म्हणून न्यायाधीश व ह.भ.प. चकोर श्रीकृष्ण बाविस्कर, मुंबई हायकोर्टाचे ज्येष्ठ वकील ॅड. विश्वनाथ टाळकुटे, रेडक्रॉस सोसायटीचे सचिव डॉ. सुनील औंधकर आदी मान्यवर

उपस्थित राहणार आहेत. समस्त शिंपी समाजातील पोटजातीतील इच्छुक वधू-वरांसाठी या भव्यदिव्य मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. वधू-वर व पालकांनी यावेळी उपस्थित राहावे,असे आवाहन वृषाली तुपसाखरे, अतुल मानकर, राजेंद्र करमासे, अशोक कालेकर, शामसुंदर रहाणे, रमेश बकरे, प्रवीण पवार, रमेश चांडोले या पदाधिकाऱ्यांसह नाशिक महानगर नामदेव शिंपी सांस्कृतिक मंडळाच्या आयोजकांनी केले आहे. अधिक माहितीसाठी ९३७३९ ०४५६१, ८८८८३२१९२७ या मोबाईल क्रमांकावर संपर्क साधावा, या मेळाव्यात लाडकी लेक योजनेअंतर्गत वधू-वरांसाठी नोंदणी मोफत आहे.

===============

आवरे भोलानाथ शिवमंदिरात शिवभक्त यांची महाआरती

दैनिक युवक आधार

प्रतिनिधी रणिता ठाकूर/उरण रायगड -आवरे गावातील शाश्वत व प्रसिद्ध असे ठिकाण म्हणजे आवरे भोलानाथ शिव मंदिर. हे मंदिर स्वयंभू व पुरातन आहे शिव मंदिराचा महिमा अगाध आहे. शिव तत्व हे जणू काही सहस्त्र पटीने संचारत असते. आवरे गावाची ओळख जणू काही हे शिवालय आहे. शिवभक्तच्या हाकेला पावाणारा शिव इथे वास्तव्य करत असतो.या शिवाची आराधना करणारे असंख्य असे शिवभक्त हे पंचक्रोशीतील आहेत.आवरे शिवमंदिराची आख्यायिका अनेक आहेत. त्यापैकी एक अशी आहे की जेव्हा या मंदिराचं बांधकाम चालू झालं होत, तेव्हा अचानक समुद्रामध्ये तराफा आला आणि त्या तराफ्यात सागवानाचे लाकूड सापडलं आणि या संपूर्ण सागवानी लाकडाचा वापर करून आवरे गावातील ग्रामस्थांनी या मंदिराची आरास किंवा बांधकाम करण्याचं ठरवलं आणि यशस्वी पणे बांधकाम केलं अशा अनेक आख्यायिका आहेत यापैकी ही एक मंदिराचं बांधकाम हे खूप पुरातन आणि काम हे अजून जस च्या तस आहे हे मंदिराचं वैशिष्ट्य होय.मंदीरात शिवभक्त हे मनोभावे आरती पूजा अर्चना करतात. ढोल नगारा ताल पाखवाज व सूर साथ संगत यांच्या रूपाने आणि मनोभावे करत असतात. यावेळी या सोमवारी आरतीचा हा सन्मान आवरे गावातील सामाजिक कार्यकर्ते सतत सामाजिक सेवेत व्यस्त असणारे व आवरे विकास मंच चे अध्यक्ष करण ठाकूर व ठाकूर परिवार याना मिळाला. आरती ही मोठ्या भक्तिभावाने करतात करणं ठाकूर यांच्या आरती निमित्ताने असंख्य असे शिवभक्त हे आवरे भोलानाथ मंदिरात उपस्थित होते. आरती निमित्ताने संत वचन संतवानी सद्विचार हे जणू कानावर पडत असतात दैनंदिन जीवनात आपण योग्य पाऊल कसे टाकावे हे आरती द्वारे समजत असते अश्या प्रकारे आरती निमित्ताने सर्व शिवभक्त यांचे स्वागत हे आवरे विकास मंच चे अध्यक्ष करणं ठाकूर व समस्त ठाकूर परिवार यांनी केले अश्या प्रकारे आवरे शिवमंदिरात शिवभक्त यांची मांदीआली .

19 जानेवारीलला हारोली . ता . शिरोळ येथे पहिल्या मराठी साहित्य संमेलनाचे आयोजन

दैनिक युवक आधार

हातकणंगले प्रतिनिधी-रविवार दिनांक १९ जानेवारी रोजी सकाळी १० वाजता हारोली ता शिरोळ जि कोल्हापूर येथील भिमक्रांती सोशल फौंडेशन हारोली आणि कवि सरकार स्वाभिमानी वाचनालय इंगळी आयोजित राज्यस्तरीय पहिले मराठी ग्रामीण साहित्य संमेलनाचे आयोजन करण्यात आले आहे . यासाठी मान . आमदार राजेंद्र पाटील यड्रावकर (शिरोळ मतदार संघ) पुरस्कार वितरण सोहळा यांच्या हस्ते करण्यात येणार आहे .संमेलन अध्यक्ष म्हणून साहित्यिक पत्रकार लेखक कवि सरकार इंगळी हे भूषवणार आहेत तर उद्घाटक मा प्रा डॉ सुरेश कुराडे गडहिंग्लज (विचारवंत व साहित्यिक .) प्रमुख पाहुणे . मा तुषार गौतम नेवरेकर (दिशा महाराष्ट्राची संपादक) नवी मुंबई कांदबरीकार डॉ श्रीकांत पाटील घुणकी ' कविसंमेलन अध्यक्ष अशोक मोहिते बार्शी व स्वागताध्यक्ष आयोजक बाळासाहेब कांबळे हारोला हे असून प्रमुख अतिथी मा मिश्रीलाल जाजू ' मा माधवराव घाटगे '(गुरुदत शुगर टाकळी) मा अमरसिंह पाटील दिपक भोसले असणार आहेत प्रमुख उपस्थिती मा विजय भोजे ' मा दशरथ काळे मा सत्येंद्रराजे नाईक निंबाळकर कलावती पाटील दादासाहेब शेख ' दिनेश पवार भाऊतो कांबळे भरणे रत्नागिरी कवि दिपक पवार सर रुकडी . डॉ मधूकर हुजरे धाराशिव अरुणार आहेत . कवि संमेलन अध्यक्ष अशोक मोहिते बार्शी हे असणार आहेत .संमेलनात कवि / गीतकार दत्तात्रय गोपीनाथ भोसले गंगाखेड परभणी यांच्या हे भाव माझ्या मनाचे या काव्यसंग्रहचे व साहित्य संमेलन विशेषांकाचे प्रकाशन करण्यात येणार आहे . विशेषांकाचे प्रकाशन प्रसिद्ध मान्यवरांचे हस्ते होणार आहे . तसेच त्याचप्रमाणे कविसंमेलन साठी कोल्हापूर ' मुंबई सोलापूर ' नगर गडहिंग्लज धाराशिव पालघर ,पुणे ' सातारा आदी जिल्ह्यातील कवि कवियत्री सहभागी होणार आहेत .

नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला दि. बा. पाटील यांचेच नाव - नामदार वनमंत्री गणेश नाईक यांचे आश्वासन

दैनिक युवक आधार

निलेश फुंडे रेवदंडा-दि. बा. पाटील एक दिशादर्शक व्यक्तिमत्व होते. त्यांचे कार्य फार मोठे होते अशी भावना वनमंत्री गणेश नाईक यांनी दि. बा. पाटील यांच्या जयंतीनिमित्त वाशी येथे आयोजित कार्यक्रमात व्यक्त केली. नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला दि. बा. पाटील यांचेच नाव लागणार असा विश्वासही त्यांनी व्यक्त केला.सोमवारी दि. बा. पाटील यांच्या ९९ जयंती निमित्त वाशीतील छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात नवी मुंबई पुनर्वसन सामाजिक संस्थेच्या वतीने आयोजित कार्यक्रमात ते बोलत होते. 'नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला दि. बां.चे नाव लागणार हा मला विश्वास आहे. कारण नामकरण चळवळ ही सर्वांनीच जिद्दीने मनावर घेतली आहे, लवकरच याबाबतीत राज्य आणि केंद्र स्तरावर शासकीय सोपस्कार पार पडून येत्या काही महिन्यांतच जनभावनेचा आदर करून निर्णय होईल,' असे वनमंत्री गणेश नाईक म्हणाले. नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला दि. बा. पाटील यांचेच नाव लागणार असा विश्वासही त्यांनी व्यक्त केला.सोमवारी दि. बा. पाटील यांच्या ९९ जयंती निमित्त वाशीतील छ. शिवाजी महाराज चौकात नवी मुंबई पुनर्वसन सामाजिक संस्थेच्या वतीने आयोजित कार्यक्रमात ते बोलत होते. 'नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाला दि. बां.चे नाव लागणार हा मला विश्वास आहे. कारण नामकरण चळवळ ही सर्वांनीच जिद्दीने मनावर घेतली आहे, लवकरच याबाबतीत राज्य आणि केंद्र स्तरावर शासकीय सोपस्कार पार पडून येत्या काही महिन्यांतच जनभावनेचा आदर करून निर्णय होईल,' असे वनमंत्री गणेश नाईक म्हणाले.दशरथ भगत म्हणाले की, दि. बा. पाटील यांनी संघर्ष करून पिडीतांना न्याय मिळवून दिला. त्यांच्या कार्यातून प्रेरणा घेत पीडित घटकांच्या न्यायासाठी चळवळ निर्माण करणे आवश्यक आहे. दि. बा. पाटील यांच्या नेतृत्वाखालील संघर्षातून साडेबारा टक्के योजना लागू झाली. त्यांच्या प्रति कृतज्ञता म्हणून नवी मुंबई आंतराष्ट्रीय विमानतळास दि. बा. पाटील यांचे नाव देण्यात यावे. यावेळी वनमंत्री गणेश नाईक, माजी आमदार संदीप नाईक, आयोजन दशरथ भगत आदी अनेक मान्यवर उपस्थित होते. या प्रसंगी दि. बा. पाटील यांच्या संघर्षमय, प्रेरणादायी जीवनाचे चित्रप्रदर्शन, रक्तदान शिबीर, वृक्षारोपण, जेष्ठ नागरिक, कचरावेचक भगिनी, कर्तव्यदक्ष महिला रिक्षा चालक भगिनी व अन्य उल्लेखनीय सामाजिक योगदान देणाऱ्या व्यक्तींचा सन्मान,पाणपोई लोकार्पण असे विविध सामाजिक उपक्रम घेण्यात आले.

एनईपी स्कूल कनेक्ट २.० चे विशेष कार्यशाळेचे आयोजन

दैनिक युवक आधार

नवीन पनवेल वार्ताहर-के.एस.ए. बार्न्स कॉलेज ऑफ आर्ट्स, सायन्स अँड कॉमर्स पनवेल तर्फे १३ जानेवारी रोजी बार्न्स ज्यू. कॉलेज पनवेलच्या विद्यार्थ्यांसाठी "एनईपी स्कूल कनेक्ट २.०" चे विशेष कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. ११ वी आणि १२वी आर्ट्स, कॉमर्स व सायन्स शाखेतील विद्यार्थ्यांना राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (एनईपी) २.० अंतर्गत उपलब्ध शैक्षणिक संधींबाबत जागरूक करणे हे या कार्यशाळेचा मुख्य उद्देश होता. या कार्यशाळेचे उद्घाटन डॉ. गजानन वडेर, प्राचार्य पिल्ले कॉलेज, पनवेल यांच्या अध्यक्षीय भाषणाने झाले. त्यांनी विद्यार्थ्यांना शिक्षणातील बदल आत्मसात करण्याचे महत्त्व समजावून दिले.दीपिका शर्मा यांनी विद्यार्थ्यांना एनईपी २.० अंतर्गत उपलब्ध व्यावसायिक अभ्यासक्रम, कौशल्य प्रशिक्षण आणि करिअरच्या नवीन दिशा याविषयी माहिती दिली. त्यांनी उदाहरणे देऊन या धोरणाचा विद्यार्थ्यांच्या भविष्यासाठी कसा उपयोग होऊ शकतो, हे स्पष्ट केले. प्रा. सुपर्णा दीपकः त्यांच्या सत्रात विद्यार्थ्यांना शिक्षणातील मल्टीडिसिप्लिनरी दृष्टिकोन, संशोधनाची संधी, आणि स्वायत्ततेच्या वाढत्या भूमिकेबद्दल मार्गदर्शन केले. त्यांच्या प्रेरणादायी शैलीमुळे विद्यार्थ्यांना नवीन कल्पना मिळाल्या. विद्यार्थ्यांसाठी हे कार्यशाळा अत्यंत माहितीपूर्ण, प्रेरणादायी व उद्बोधक ठरला. या कार्यशाळेचे प्रास्ताविक व प्रमुख पाहुण्यांची ओळख प्रा.अंजु सोंखला यांनी केले. या कार्यशाळेचा समारोप कला विभाग प्रमुख प्रा. प्रशांत पाटील यांच्या आभार प्रदर्शनाने झाला. या कार्यशाळेमध्ये जुनिअर कॉलेजमधील सर्व विद्यार्थी, ज्युनियर व वरिष्ठ महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापक उपस्थित होते.

वाशी हवेली कोळीवाडा क्रिकेट प्रीमियर लीग २०२५ उत्साहात संपन्न

दैनिक युवक आधार

तळा वार्ताहर-तळा तालुक्यातील वाशी हवेली कोळीवाडा क्रिकेट प्रीमियर लीग २०२५ दिनांक १३ ते १५ जानेवारी २०२५ दरम्यान वाशी हवेली कोळीवाडा येथे आयोजित करण्यात आल्या होत्या. या क्रिकेट प्रीमियर लीगमध्ये आई माऊली क्रिकेट संघ, साई राम क्रिकेट संघ, ओम साई क्रिकेट संघ, मंकर संक्राती क्रिकेट संघ, कालकाई क्रिकेट संघ, जय एकवीरा माऊली क्रिकेट संघ, आदर्श गाव क्रिकेट संघ, तांबडा स्टेडियम क्रिकेट संघ, यंग बॉईज क्रिकेट संघ, शिवनेरी क्रिकेट संघ, जय जय रघुवीर समर्थ क्रीकेट संघ, आई बाबांचा आशीर्वाद क्रिकेट संघ असे एकूण १२ संघ,१९२ खेळाडू सहभागी झाले होते. या क्रिकेट प्रीमियर लीगमध्ये लहानग्यासह मोठे खेळाडू अतिशय उत्साहाने क्रिकेट खेळत होते. या क्रिकेटच्या स्पर्धा यशस्वी पार पडल्या पाहिजेत यासाठी गावचे माजी सरपंच श्री जगन्नाथ तांडेल, श्री महादेव भिकारी, श्री हरिश्चंद्र भिकारी, श्री एकनाथ भुर्ले अतिशय परिश्रम घेत असतात म्हणून तर या स्पर्धा खेळीमेळीच्या वातावरणात पार पडतात असे ग्रामस्थांनी सांगितले. या सामन्याचे उद्घाटन प्रा दत्ता कुंटेवाड यांच्या हस्ते करण्यात आले.दिनांक १३ जानेवारी रोजी पार पडलेल्या क्रिकेट स्पर्धेत जय जय रघुवीर समर्थ क्रिकेट संघ प्रथम, ओम

साई क्रिकेट संघ द्वितीय, आई माऊली क्रिकेट संघ तृतीय तर यंग बॉइज क्रिकेट संघाने चतुर्थ क्रमांक पटकावला. या स्पर्धेत उत्कृष्ट गोलंदाज म्हणून विष्णू भुरे तर उत्कृष्ट फलंदाज ओमकार खालू यांना विशेष सन्मानित करण्यात आले. दिनांक १४ जानेवारी रोजी तांबडा क्रिकेट संघ प्रथम, शिवनेरी क्रिकेट संघ द्वितीय तर जय जय रघुवीर समर्थ क्रिकेट संघाने तृतीय पारितोषिक पटकावले. दिनांक १५ जानेवारी रोजी आई कालकाई क्रिकेट संघ प्रथम, आदर्श गाव क्रिकेट संघ द्वितीय तर तांबडा स्टेडीयम क्रिकेट संघाने तृतीय पारितोषिक पटकावले. श्री भोलेनाथ ज्ञानदेव तांडेल व दशरथ एकनाथ भुर्ले यांनी सुंदर असे समालोचन केले.वाशी हवेली ग्रामस्थ व महिला कमेटी श्री ज्ञानदेव नागू तांडेल तेरा गाव कोळी समाज अध्यक्ष, श्री मांजी कानू मेंदाडकर अध्यक्ष, श्री सहादेव हरी भुर्ले उपाध्यक्ष, श्री यशवंत गोविंद खांजी खजिनदार, श्री चंद्रकांत रामजी दुरे उपखजिनदार, श्री विलास लक्ष्मण चाके सदस्य, श्री माया गोया बेडेकर सदस्य, श्री लक्ष्मण तुकाराम भुरे सदस्य, श्री लक्ष्मण नथुराम पाटील सदस्य, श्री लक्ष्मण नारायण खालू सदस्य, श्री दत्ता बाळू खालू सदस्य, श्री पांडुरंग दशा पाटील सदस्य आणि महिला कमेटी पदमू हरिश्चंद्र मेंदाडकर अध्यक्षा, चांगुना नारायण भाने उपाध्यक्षा, योगिता बाळू भिकारी खजिनदार, हिरा कमलेश मेंदाडकर उपखजिनदार, राजू धर्मा खालू सदस्य, राजू रामजी भिकारी सदस्य, चांगुणा मालजी झिंगू सदस्य, आनंदी नागेश बेडेकर सदस्य, सविता पांडुरंग खांजी सदस्य, संगीता लक्ष्मण दुरे सदस्य, पार्वती ज्ञानदेव तांडेल सदस्य, भारती भांजी तांडेल सदस्य, हसू पाया भुरे सदस्य आदींनी वाशी कोळीवाडा क्रिकेट प्रीमियर लीग स्पर्धा यशस्वी करण्यासाठी विशेष सहकार्य केले. या क्रिकेट स्पर्धा यशस्वी पार पाडण्यासाठी वाशी हवेली क्रिकेट कमेटीचे बाळू भिकारी अध्यक्ष, प्रशांत मोतू उपाध्यक्ष,यशवंत मुतुंर्गी खजिनदार, ज्ञानेश्वर खालू उपखजिनदार, महेश मोतु सचिव, भगवान बेडेकर सचिव, जीवन भाने सचिव आदींनी परिश्रम घेतले.

विचुंबे पुरोगामी युवक संघटनेचे अध्यक्ष पुरुषोत्तम भोईर यांचा वाढदिवस जल्लोषात साजरा

दैनिक युवक आधार

सुरेश भोईर-शेतकरी कामगार पक्षाचे पुरोगामी युवक संघटनेचे अध्यक्ष व आशा प्रभा न्यू इंग्लिश स्कूलचे चेअरमन पुरुषोत्तम भोईर यांचा वाढदिवस शेतकरी कामगार पक्षाच्या कार्यालयात मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात या वेळी शेतकरी कामगार पक्षाचे पदाधिकारी व कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते या वेळी आशा प्रभा इंग्लिश स्कूल मध्ये विद्यार्थी व शिक्षकांनी केक कापून मोठ्या उत्साहात वाढदिवस साजरा केला फळे व क्रीडा क्षेत्रातील साहित्य वाटप करून विद्यार्थ्यांमध्ये आनंदाचा वातावरण निर्माण झाले यावेळी उपस्थित शाळेच्या मुख्याध्यापिका रूपा शेट्टी मॅडम सर्व शाळेतील शिक्षिका व शिक्षक यांनी शुभेच्छा देऊन आभार व्यक्त केले. पनवेल पंचायत समितीच्या माजी सभापती सौ प्रणाली भोईर यांनी महिलांचे हळदी कुंकू समारंभ आयोजित करून महिलांच्या आरोग्यासाठी आयुर्वेदिक तज्ञ आरोग्य मार्गदर्शक पल्लवी पाटील यांनी शरीराची काळजी कशी घ्यायची यावर मार्गदर्शन केले विचुंबे ग्रामपंचायत सदस्या धनश्री भोईर, रोशनी पाटील, करुणा म्हात्रे या शेतकरी कामगार पक्षाच्या अनेक महिला कार्यकर्त्या यांनीही उपस्थिती दर्शवली.शेतकरी कामगार पक्षाच्या कार्यालयात अनेक विविध सामाजिक कार्यकर्ते,विविध सोसायटीतील नागरिक यांनी उपस्थिती दर्शवत भोईर यांनी शुभेच्छा दिल्या, पदनसो किंवा नसो जनतेची सेवा करत राहणार असे मत वाढदिवशी पुरुषोत्तम भोईर यांनी व्यक्त केले.

=================

माहिती अधिकार समितीकडून डॉ.असिफ काझी यांचा सत्कार संप्पन्न

दैनिक युवक आधार

सणसर :- विकास क्षत्रिय-माहिती अधिकार व पत्रकार संरक्षण समिती इंदापूर तालुका यांच्या मार्फत सणसर येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ असिफ काझी रा.अकलूज यांनी गेल्या सात महिन्यापुर्वी पदभार स्वीकारून सणसर प्राथमिक केंद्रात रुग्णसेवा करण्यासाठी सुरवात केली आणि आपल्या कामाच्या ठिकाणी योग्य प्रकारे नियोजन करून आलेल्या पेशंटची आपुलकीने विचारपूस करून पेशंटला आधार देऊन योग्य उपचार व धीर देऊन त्यांनी आपल्या कामाचा वेगळा ठसा सणसर परिसरात दिसून आला.आता पुढील शिक्षणासाठी जात असल्यामुळे आणि पुढील शिक्षणासाठी शुभेच्छा देऊन इंदापूर तालुका माहिती अधिकार व पत्रकार संरक्षण समितीचे तालुका अध्यक्ष विकास क्षत्रिय,सामाजिक कार्यकर्ते इकबाल काझी,गरीब उदयोग समूहचे रुपेश भोसले यांच्या वतीने डॉ.असिफ काझी यांचा प्राथमिक आरोग्य केंद्र सणसर येथे सत्कार करण्यात आला. यावेळी सणसर गावातील ग्रामस्थ व सणसर प्राथमिक आरोग्य वैद्यकीय अधिकारी पंकज पाटील,आरोग्य सहायक अशोक कमळे,इर्ष्या सोलापुरे,कनिष्ठ सहायक विक्रम ठोंबरे,औषध निर्माण अधिकारी खुशबू शेख,आरोग्यसेविका अरुणा कामथे,आरोग्यसहायिका ललिता पोरे,प्राची गिरीगोसावी,प्रयोगशाळा अधिकारी कु.संध्या लोंढे,परिचर इंदुमती मिसाळ,रुपाली मगर वाहनचालक इंद्रजित निंबाळकर उपस्थित होते.

दैनिक युवक आधार (RNI NO :- MAHMAR/2023/89514) हे पत्रक मालक, प्रकाशक भारती संतोष आमले तसेच मुद्रक करणसिंग प्रल्हादसिंग सिरसवाल यांनी सिद्धि प्रिंटर्स, मंगल नगर मलकापूर पिन ४४३१०१ जि बुलढाणा येथे छापून दैनिक युवक आधार मुख्य कार्यालय २०३ इंद्रप्रस्थ रेसिडेन्सी ग्रामपंचायत जवळ मु पो आदई ता. पनवेल जि रायगड ४१०२०६ येथून प्रकाशित केले आहे. संपादक भारती संतोष आमले.

daily YUVAK ADHAR (**RNI NO :- MAHMAR/2023/89514**) Printed by Karansingh Pralhadsingh Siraswal and published by Bharti Santosh Amle on behalf of Bharti Santosh Amle and printed at Siddhi Printers, MANGAL NAGAR MALKAPUR PIN 443101 DIST- BULDHANA. And Published at Head Office daily YUVAK ADHAR, INRAPRASTH SOCIETY, ? WING FLAT NO. 203-202 SERVE NO 28/1/ 3 PANVEL RAIGAD, ADAI PANVEL DIST- RAIGAD, Editor Bharti Santosh Amle

जिजामाता व स्वामी विवेकानंद यांचे विचार समाजासाठी प्रेरणादायी बी.एस सूर्यवंशी

दैनिक युवक आधार

निफाड प्रतिनिधी राहुल कुलकर्णी/सटाणा: मराठा विद्या प्रसारक समाज संचलित जिजामाता गर्ल्स हायस्कूल येथे जिजामाता व स्वामी विवेकानंद यांची जयंती साजरी करण्यात आली याप्रसंगी कार्यक्रमाचे अध्यक्ष म्हणून शालेय समितीचे अध्यक्ष बी एस सूर्यवंशी होते. राष्ट्रमाता जिजाऊ व स्वामी विवेकानंद यांच्या प्रतिमेचे पूजन बी.एस सूर्यवंशी विद्यालयाच्या उपमुख्याध्यापिका देवरे ,आर एस पर्यवेक्षक भामरे एस आर व गांगुर्डे एच.डी व ज्येष्ठ शिक्षकांच्या हस्ते करण्यात आले कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला इयत्ता नववी ब च्या विद्यार्थिनी राष्ट्रमाता जिजाऊ व विवेकानंद यांच्या विषयी मनोगत व्यक्त केले तसेच मृण्मयी शेवाळे या विद्यार्थिनींनी पोवाडाच्या माध्यमातून राष्ट्रमाता जिजाऊंच्या गौरवशाली इतिहास सांगितला बीएस सूर्यवंशी यांनी आपल्या मनोगत व्यक्त करताना ते म्हणाले "छत्रपती शिवाजी महाराज यांनी स्वराज्य स्थापन केले. परंतू हे स्वराज्य स्थापण करण्यासाठी आई म्हणून जिजाबाईंनी दिलेली प्रेरणा मोठी होती. या प्रेरणेतूनच रयतेचे राज्य उदयाला आले. औरंगजेबासारख्या बलाढ्य शक्तीपुढे रयत खंबीरपणे उभा राहू शकली. ही ताकद छत्रपती शिवाजी महाराजांनी निर्माण केली. या ताकदीची पायाभरणी संस्कार आणि शिक्षण यांच्या रूपात जिजाबाईंनी केली होती". अशा शब्दांत त्यांनी जिजाऊं बद्दलच्या स्मृतींना उजाळा दिला. तसेच युवकांनी आपल्या जीवनामध्ये स्वामी विवेकानंदांचा आदर्श घेऊन राष्ट्रकार्य करावे असे आव्हान यावेळी त्यांनी विद्यार्थिनींना केले. याप्रसंगी विद्यालयातील शिक्षक बंधू भगिनी शिक्षकेतर कर्मचारी विद्यार्थिनी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

अरुंद पादचारी पूल बनणार मृत्यूचा सापळा; नागोठण्यातील तीन हजार विद्यार्थ्यांचा जीव टांगणीला

नागोठणे पत्रकार संघाने घेतली दखल

दैनिक युवक आधार

नागोठणे : महेंद्र माने-तब्बल एक तप उलटल्यानंतरही मुंबई- गोवा महामार्गाचे काम कासवगतीने सुरू असतानाच नागोठणे शहराच्या पूर्वेकडील निवासी वसाहत व डोंगरावरील अनेक आदिवासी वाड्यातिल नागरिक व बापूसाहेब देशपांडे विद्या संकुलात शिकणाऱ्या सुमारे तीन हजार विद्यार्थ्यांचा जीव टांगणीला लागला आहे.सदरील संतापजनक प्रकरणाची नागोठणे पत्रकार संघाने दखल घेतली आहे.

जुना पूल रुंदी 10 फुट तर नवीन 05 फूटी –महामार्गाजवळ असलेल्या जुना पादचारी पुलाची रुंदी दहा फुट असली तरी ठेकेदाराने त्याला समांतर नव्या पादचारी पुलाची रुंदी मात्र फक्त पाच फूट एवढीच ठेवली आहे. एकाच वेळी विद्यार्थी या पुलावर आले तर चेंगराचेंगरी होऊन विद्यार्थ्यांच्या जीवालाच धोका पोहोचू शकतो. महामार्ग अधिकारी आणि ठेकेदारांच्या 'गोलमाल है भाई.. सब गोलमाल है' या कारभारामुळे हा पूल मृत्यूचा सापळा बनला असून या बेफिकिरीच्या विरोधात पालक व नागोठणेकरांच्या संतापाचा कोणत्याही क्षणी उद्रेक होण्याची शक्यता आहे.

चेंगराचेंगरी झाली तर जबाबदार कोण?-बापूसाहेब देशपांडे विद्या संकुल मुंबई-गोवा महामार्गापलीकडे आहे. महामार्ग विभागाने ठेकेदाराच्या माध्यमातून पादचारी पूल बांधण्यास घेतला आहे. या पुलाचे काम अंतिम टप्प्यात आले आहे. मात्र त्याची रुंदी हा शहरात संतापाचा विषय बनली आहे. शाळेला खेटूनच रेल्वे जात असल्याने रेल्वे खात्याने यापूर्वीच एक पादचारी पूल बांधला आहे. या पुलाची रुंदी दहा फूट इतकी आहे. मात्र त्यालाच समांतर पुढे नेलेल्या अर्थात नव्याने बांधलेल्या पुलाची रुंदी महामार्ग प्राधिकरणाने नेमलेल्या ठेकेदाराने चक्क निम्यावर आणून पाच फूट इतकीच ठेवली आहे. हा सगळा प्रकार अनाकलनीय आणि संशयास्पद असून या पुलाच्या उभारणीतील निधी दुसरीकडे कुठे मुरलाय का? अशी शंका पालक व नागोठणेकर व्यक्त करत आहेत.अरुंद पुलामुळे चेंगराचेंगरी होऊन एखादी दुर्घटना घडली तर त्यास जबाबदार कोण, असा सवाल विचारण्यात येत आहे.

गर्दीमुळे अनर्थ ओढवण्याची शक्यता- विद्या संकुलाच्या बाजूला निवासी वसाहत तसेच वरील डोंगरावर अनेक आदिवासी वाड्या असून येथील नागरिक व आदिवासी बांधव कामानिमित्त दररोजच नागोठण्यात येतात. त्यातच विद्यार्थ्यांची गर्दी पुलावर झाल्यास अनर्थ ओढवण्याची शक्यता आहे.

नवा पुल स्मशानभूमी जवळ उतरतो – नव्याने बांधण्यात आलेला पूल एका स्मशानभूमीला खेटून उतरवला असून अंत्यसंस्कर सुरु असताना शाळेतील लहान मुले व विद्यार्थी भयभीत होण्याची भीती व्यक्त होत आहे.नागोठण्यातील अरुंद पादचारी पुलाबाबत तांत्रिक माहिती देण्यास संबंधित ठेकेदार व अधिकारी टाळाटाळ करीत आहेत. त्यामुळे या पुलाच्या कामात चुना तर लागला नाही ना, असा प्रश्न नागरिकांनी विचारला आहे. दरम्यान आम्हाला आखून दिलेल्या रुपरेषेप्रमाणे आम्ही नवीन पादचारी पूल बांधला अशी प्रतिक्रिया संबंधित ठेकेदाराच्या अधिकाऱ्यांनी दिली.

नागोठणे पत्रकार संघाकडून दखल – गर्दीच्या ठिकाणी अरुंद पूल बांधून महामार्ग विभागाने विद्यार्थी व नागरिकांच्या जीवाशी खेळ चालवला असल्याने या प्रकरणाची नागोठणे पत्रकार संघाने गंभीर दखल घेतली आहे. नागोठणे पत्रकार संघ विद्यार्थी व पालकांच्या सह्यांचे निवेदन केंद्रीयमंत्री नितीन गडकरी व स्थानिक खासदारांना देण्यात येणार आहेत.

====================

लायन्स सरगम तर्फे पत्रकार बंधूंचा सन्मान

दैनिक युवक आधार

पनवेल, (वार्ताहर) :नुकत्याच पार पडलेल्या पत्रकार दिनाचे औचित्य साधून लायन्स क्लब ऑफ पनवेल सरगम तर्फे पनवेल मधील पत्रकार बंधूंचा सन्मान करण्यात आला.सरगम क्लबच्या अध्यक्ष मानदा पंडित यांनी सर्व पत्रकार देत असलेल्या सहकार्याबद्दल आभार मानले आणि भविष्यात देखील असेच सहकार्य मिळेल असा विश्वास व्यक्त केला. पत्रकारांच्या वतीने ज्येष्ठ पत्रकार माधव पाटील, प्रमोद वालेकर आणि कुणाल लोंढे यांनी या कार्यक्रमाच्या आयोजनाबद्दल सरगम क्लबचे कौतुक केले आणि सरगम क्लब करत असलेल्या विधायक कार्याबद्दल अभिनंदन केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन संजय गोडसे यांनी केले. याप्रसंगी सरगम क्लबचे सचिव प्रेमेंद्र बहिरा, स्वाती गोडसे, आदित्य दोशी, ओमकार खेडकर, सुषमा पन्हाळे आदि सभासद उपस्थित होते.

सिकेटी महाविद्यालयात माजी विद्यार्थी स्नेहसंमेलन संपन्न

दैनिक युवक आधार

पनवेल(प्रतिनिधी)-खांदा कॉलनी येथील सिकेटी कॉलेज अर्थात चांगु काना ठाकूर महाविद्यालयामध्ये सन २००४ च्या बॅचच्या कला शाखेमध्ये शिक्षण घेतलेल्या विद्यार्थ्यांचा स्नेहसंमेलन रविवारी मोठ्या उत्साहात संपन्न झाले. कॉलेजचे माजी विद्यार्थी डॉ रमेश यादव व सहकारी यांनी एकत्र येऊन यावेळी जुन्या आठवणी जागृत केल्या. शिक्षक हा विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यातला शिक्षणाचा आधार असतो आणि तोच आधार योग्यवेळी मिळाला तर विद्यार्थ्यांचे भविष्य उज्वल होते. त्यामुळे शिक्षक आणि विद्यार्थी यांचे संबंध देखील घट्ट होते आणि हेच ऋणानुबंध जपण्यासाठी स्नेहसंमेलन आयोजित करुन विद्यार्थी अपल्या जुन्या मित्रांसह शिक्षकांसोबत विचारांची देवाण घेवाण करतात. त्यामुळे जीवनात या स्नेहसंमेलनाला अनन्य साधारण महत्व असते. त्या पार्श्वभूमीवर हा आनंददायी सोहळा उत्साहात पार पडला. यावेळी शिक्षक देखील उपस्थित होते .तसेच यावेळी सीकेटी कॉलेजचे प्राचार्य डॉ. एस. के. पाटील यांनी यावेळी मार्गदर्शन केले. आपल्या हाताखालून शिकून गेलेले विद्यार्थी आज चांगल्या उच्च पदावर असल्याचा अभिमान यावेळी शिक्षकांनी व्यक्त करत सर्वांना आशीर्वाद दिले. दरम्यान विद्यार्थ्यांनी देखील शिक्षकांबद्दल आपली कृतज्ञता व्यक्त केली. या कार्यक्रमात जवळपास १०० हून अधिक माजी विद्यार्थी महाराष्ट्रच्या कानाकोपऱ्यातून आले होते .

दिव्यातील विज ग्राहकांची होणारी पिळवणूक दूर करा

दिवा मनसेच्या पदाधिकाऱ्यांनी घेतली टोरंट पॉवरच्या महाव्यवस्थापकांची भेट

दैनिक युवक आधार

अमित जाधव - प्रतिनिधी/ठाणे, दिवा ता १६ जाने : दिवा शहरातील नागरिकांना टोरंट पॉवर कडून वेठिला धरले जात असल्याच्या अनेक तक्रारी मनसे कार्यालयात येत होत्या. ज्यात प्रामुख्याने नवीन मीटर जोडणी मिळण्यासाठी रितसर अर्ज करूनही वर्षे - दिड वर्षे ग्राहकांना नविन वीज जोडणी न देणे. तसेच नवीन वीज कनेक्शन साठी अर्ज करूनही वर्षभर वीज जोडणी देत नाहीत म्हणून स्वतः जोडणी करून वीज वापरणाऱ्यांवर वीज चोरीचे गुन्हे दाखल करणे या दोन प्रमुख तक्रारी होत्या. तसेच या सर्व तक्रारींचा पाठपुरावा करण्यासाठी दिव्यातील नागरिकांना भारत गियर्स येथील दावत कार्यालयात जावे लागते. ज्यामुळे नागरिकांचा खूप सारा वेळ आणि पैसा हा तिथपर्यंत पोहचण्यासाठी खर्च होत असतो.याच प्रश्नासंदर्भात दिवा मनसेच्या पदाधिकाऱ्यांनी आज टोरेंट पॉवरच्या महाव्यवस्थापकांची भेट घेवून या सर्व विषयांवर चर्चा केली. यावेळी या प्रश्नांवर लवकरात लवकर तोडगा काढून लोकांना नवीन वीज मीटर कनेक्शन वेळेवर देण्याचा तसेच नवीन वीज जोडणीसाठी अर्ज करूनही ज्यांच्यावर वीज चोरीचे गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत त्यांची कागदपत्रे तपासून त्यांना त्यात दिलासा देण्याचे आश्वासन टोरंट पॉवर च्या अधिकाऱ्यांनी मनसे शिष्टमंडळाला दिले. यासोबतच आठवड्यातून

तीन दिवस टोरंट पॉवर च्या संबंधित अधिकाऱ्यांना दिव्यातील टोरंट ऑफिस मध्येच नागरिकांसाठी उपलब्ध करून देण्यात यावे अशी मागणी केली. प्रसंगी टोरंट पॉवरच्या महाव्यवस्थापकांनी मनसे शिष्टमंडळाची ही मागणी देखील मान्य केली. प्रसंगी दिवा मनसेचे शहर सचिव प्रशांत गावडे, विभाग अध्यक्ष प्रकाश पाटील, विभाग सचिव परेश पाटील , शाखाध्यक्ष अंकिता कदम, सागर निकम, उपशाखा अध्यक्ष जितेंद्र गुरव, समीर कदम उपस्थित होते.

केळवणे गावात प्रथमच छत्रपती संभाजी महाराज राज्याभिषेक सोहळा संपन्न

दैनिक युवक आधार

जिल्हा प्रतिनिधी प्रमुख/एम.डी.भोईर–स्वराज्याचे संस्थापक, हिंदूंचे प्रेरणास्थान छत्रपती शिवाजी महाराज यांचे ज्येष्ठ पुत्र ,धर्म रक्षक, शंभुराजे अर्थात छत्रपती संभाजी महाराज यांचा राज्याभिषेक सोहळा १६ जानेवारी २०२५ रोजी छत्रपती संभाजी महाराज सेवा समिती तुळापूर, एकविरा कला क्रीडा सामाजिक आणि शैक्षणिक संस्था पनवेल आणि हिंदू जनजागृती समूह केळवणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने हर्ष जल्लोष आणि मांगल्याने केळवणे गावात प्रथमच संपन्न झाला.राज्याभिषेक सोहळा प्रारंभ सकाळी मुहूर्ताप्रमाणे ६ वाजून १५ मिनिटांनी सरपंच गुरुराज रामभाऊ ठाकूर/उपसरपंच सुवर्णा विनायक गावंड , जगदीश ठाकूर, बालकृष्ण पाटील, पाटील गुरुजी व गजानन महाराज यांच्या श्री व सौ या जोड्यांच्या हस्ते सुरू झाला.महाराजांवर पुष्पवृष्टी सद्गुरु नरेंद्र महाराज सांप्रदाय केळवणे, श्री नानासाहेब धर्माधिकारी प्रतिष्ठान बैठक परिवार केळवणे, तसेच ह भ प सांप्रदाय केळवणे, यांनी केली.जाणता राजा ग्रुप आणि छत्रपती शिवाजी महाराज नवीन पुतळा कमिटी यांनी छत्रपती शिवाजी महाराजांना पुष्पहार अर्पण केले.ऋषिकेश ठाकूर, आस्वाद शिवकर, नंदकुमार गावंड, सुशील ठाकूर, विलास ठाकूर आणि अजय शिवकर यांच्या श्री व सौ या जोड्यांनी छत्रपती संभाजी महाराजांच्या प्रतिमेचे पूजन केले.विक्रांत घरत, विश्वास शिवकर, किरण कोळी, ओंकार म्हात्रे, राजेश कोळी यांच्या श्री व सौ या जोड्यांनी ध्वज पूजन केले. ज्ञानेश्वर घरत

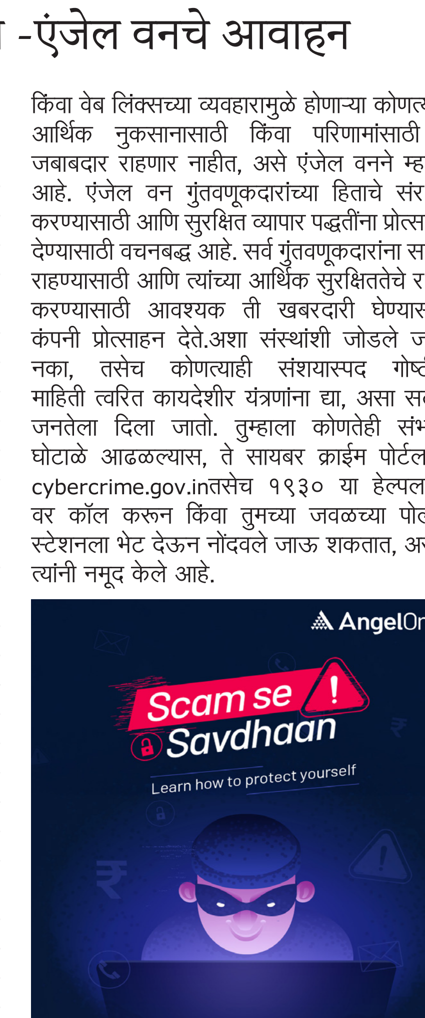
जगन्नाथ शिवकर, नरेश पाटील, ग.बा पाटील गुरुजी यांच्या श्री व सौ जोड्यांनी छत्रपती संभाजी महाराज मंचकारोहन (सिंहासनाचे) पूजन केले.प्रतिश पाटील, रिधेश पाटील, रवींद्र पाटील , सागर ठाकूर संजय पाटील यांच्या श्री व सौ या जोड्यांनी छत्रपती शिवाजी महाराज स्मारकाचे पूजन केले.तसेच छत्रपती शिवाजी महाराजांना श्रीफळ वाढण्याचा मान गावदेवी भवानी आई तीन आसनी चालक-मालक संघटनेला तर छत्रपती संभाजी महाराजांना श्रीफळ वाढण्याचा मान गावदेवी भवानी आई मिनिडोर चालक-मालक संघटनेला मिळाला.समीर कोळी ,धर्मेंद्र घरत, दत्तात्रेय माली, दत्तात्रेय पाटील, नंदकुमार ठाकूर याच्या श्री व सौ जोडीने मशाल पूजन केले. गुरुनाथ गावंड आणि चैतन्य पाटील या शिवशंभूच्या मावळ्यांना मशाल फिरवण्याचे सौभाग्य मिळाले. यावेळी चित्रकार गिरीश मारुती घरत यांचा सत्कार करण्यात आला.या कार्यक्रमात गावातील कित्येक तरुण वर्ग लहान थोर सर्वांनी भाग घेऊन कार्यसंपन्न केले.विशेष म्हणजे या संपूर्ण सोहळ्याचे नियोजन TP तेजस पाटील यांनी उत्कृष्ट पणे केले. कार्यक्रमाची सांगता महाराष्ट्र गीताने झाली.

==================

फसवे सोशल मीडिया ग्रुप्स आणि अनधिकृत गुंतवणूक योजनांबद्दल सतर्क रहा -एंजेल वनचे आवाहन

दैनिक युवक आधार

नवी मुंबई/पनवेल (प्रतिनिधी) फिनटेक क्षेत्रातील आघाडीची कंपनी एंजेल वन लिमिटेडने एंजल वनच्या नावाचा गैरवापर करणाऱ्या तसेच त्यांच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांची नावे वापरून तोतयागिरी करणाऱ्या फसव्या सोशल मीडिया गटांच्या वाढत्या व्याप्तीबद्दल गुंतवणूकदारांना सतर्क करत असून एंजेल वनशी संबंध असल्याचा खोटा दावा करून, सोशल मेसेजिंग प्लॅटफॉर्मवर अनेक अनधिकृत गट तयार होत असल्याचे या कंपनीच्या निरीक्षणात आले आहे. आवश्यक सेबी नोंदणी/परवानगीशिवाय सिक्युरिटीजशी संबंधित सल्ला किंवा शिफारसी प्रदान करणे, तसेच सेबी च्या मंजुरीशिवाय सिक्युरिटीजशी संबंधित परतावा आणि कामगिरीबद्दल अनधिकृत दावे करणे, अशा बेकायदेशीर गोष्टींमध्ये हे फसवे गट गुंतले आहेत, हे एंजेल वनने ओळखले आहे. व्हॉट्सअप आणि टेलीग्राम ग्रुप एंजल वन लिमिटेडचे ब्रँड नाव आणि लोगो तसेच वरिष्ठ अधिकाऱ्यांची नावे आणि प्रतिमा यांचा बेकायदेशीरपणे आणि भ्रामकपणे गैरवापर करत आहेत. आणि ते एंजल वन लिमिटेडशी संबंधित आहेत असा विश्वास ठेवत सर्वसामान्यांची दिशाभूल करत आहेत. "अनधिकृतरित्या गुंतवणुकीचा सल्ला देणे किंवा सिक्युरिटीज मार्केटमध्ये परताव्याची हमी देणे हे कायद्याने निषिद्ध आहे. त्यामुळेच आम्ही गुंतवणूकदारांना योग्य ती माहिती घेण्यास तसेच आमच्या संस्थेकडून व्यवहार झाल्याचा किंवा माहिती मिळाल्याचा दावा करणाऱ्या कोणत्याही घटनेची सत्यता पडताळून पाहण्याचे आवाहन केले आहे. कायदेशीर गुंतवणुकीचे निर्णय नेहमी सखोल संशोधन आणि अधिकृत स्त्रोतांकडून मिळालेल्या माहितीवर आधारित असावेत. एंजेल वन लिमिटेडचा कोणत्याही बनावट अप्लिकेशन्स, वेब लिंक्स किंवा खासगी व्हॉट्सअप/टेलीग्राम ग्रुप्सशी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष कोणताही संबंध नाही आणि फसव्या अप्लिकेशन्स किंवा वेब लिंक्सच्या व्यवहारामुळे होणाऱ्या कोणत्याही आर्थिक नुकसानासाठी किंवा परिणामांसाठी ते जबाबदार राहणार नाहीत, असे एंजेल वनने म्हटले आहे. एंजेल वन गुंतवणूकदारांच्या हिताचे संरक्षण करण्यासाठी आणि सुरक्षित व्यापार पद्धतींना प्रोत्साहन देण्यासाठी वचनबद्ध आहे. सर्व गुंतवणूकदारांना सतर्क राहण्यासाठी आणि त्यांच्या आर्थिक सुरक्षिततेचे रक्षण करण्यासाठी आवश्यक ती खबरदारी घेण्यासाठी कंपनी प्रोत्साहन देते.अशा संस्थांशी जोडले जाऊ नका, तसेच कोणत्याही संशयास्पद गोष्टींची माहिती त्वरित कायदेशीर यंत्रणांना द्या, असा सल्ला जनतेला दिला जातो. तुम्हाला कोणतेही संभाव्य घोटाळे आढळल्यास, ते सायबर क्राईम पोर्टलद्वारे cybercrime.gov.inतसेच १९३० या हेल्पलाइन वर कॉल करून किंवा तुमच्या जवळच्या पोलीस स्टेशनला भेट देऊन नोंदवले जाऊ शकतात, असेही त्यांनी नमूद केले आहे.



पीपल्स रिपब्लिकन पक्षाच्या वतीने प्रा. जोगेंद्र कवाडे सर यांचा सत्कार

दैनिक युवक आधार

पैठण प्रतिनिधी/गौतम सोनवणे- डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ ३२ व्या नामविस्तार दिनानिमित्त लाँग मार्च प्रणेते,निळ्या चळवळीचे ऊर्जा केंद्र तथा पीपल्स रिपब्लिकन पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष माजी खासदार प्रा.जोगेंद्र कवाडे सर तसेच पक्षाचे कार्याध्यक्ष तथा नवनिर्वाचित महाराष्ट्र लघु उद्योग विकास महामंडळाचे उपाध्यक्ष (राज्यमंत्री दर्जा) जयदीप भाई कवाडे यांची पैठण तालुका,शहर कार्यकारीणीच्या वतीने दि.१४ जानेवारी रोजी छत्रपती संभाजीनगर (औरंगाबाद) येथील सुभेदारी विश्रामगृह येथे भेट घेऊन डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ नामविस्तार दिनाच्या शुभेच्छा दिल्या यावेळी मराठवाडा उपाध्यक्ष दशरथ भाई आडसुळ,तालुकाध्यक्ष संजय खडसन,शहराध्यक्ष ज्ञानदेव आडसुळ, ज्येष्ठ नेते एस. डी. जाधव, ता.संघटक राजु चाबुकस्वार, फिरोज पठाण,मोहन खरात, सतिश मगरे, सुभाष निकाळजे, रावसाहेब बनकर, बाबुराव हिवराळे, रमेश टोंपे, अकील शेख,शिंदे मामा, मावस, संदीप पांडव,अदिनाथ गरगडे,एकनाथ दिलवाले,अमोल खरात, प्रमोद गायकवाड,अमजद पठाण,तसेच ईतर पदाधिकाऱ्यांची मोठया प्रमाणात उपस्थिती उपस्थीती होती.

==========

तसेच यावेळी पीपल्स रिपब्लिकन पक्षाचे राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष जयदीप भाई कवाडे यांची महाराष्ट्र लघु उद्योग महामंडळाच्या उपाध्यक्षपदी वर्णी लागल्याने त्यांचा सत्कार करण्यात आला.

पनवेल तालुका पत्रकार विकास मंचाच्या ओळखपत्रांचे अनावरण

शिर्डी अभ्यासदौऱ्यात नविन कार्यकारिणी सोबत सदस्यांनी घेतले श्री साईंचे आशिर्वाद

दैनिक युवक धन्यवाद

पनवेल, (वार्ताहर) :सामाजिक क्षेत्रात हिरीरीने अग्रस्थानी असणारी पत्रकारांची नोंदणीकृत संस्था म्हणजे पनवेल तालुका पत्रकार विकास मंच. संस्थेच्या प्रथेनुसार नूतन कार्यकारिणीने नुकतेच शिर्डी येथे श्री साईबाबांचे दर्शन घेऊन पुढील वाटचालीसाठी आशीर्वाद प्राप्त केले. यावेळी पनवेल तालुका पत्रकार विकास मंचाच्या सर्व सदस्यांना ओळखपत्रे प्रदान करण्यात आली.ज्येष्ठ आणि श्रेष्ठ पत्रकारांचा सहभाग असलेली पनवेल तालुका पत्रकार विकास मंच या संस्थेमध्ये बिनविरोध पदाधिकारी निवडून देण्याची प्रथा आहे. या संस्थेच्या माध्यमातून अनेक लोकाभिमुख उपक्रम केले जातात. आगामी वर्षभरातील वार्षिक कार्यक्रमांचे वेळापत्रक अध्यक्ष मंदार दोंदे यांनी शिर्डी अभ्यास दौऱ्यामध्ये प्रसिद्ध केले. नूतन ओळखपत्रांचे अनावरण झाल्यानंतर प्रत्येक सदस्यांना ते प्रदान करण्यात आले. चालू वर्षामध्ये अध्यक्षस्थानी मंदार दोंदे,

उपाध्यक्षपदी राजेंद्र पाटील, खजिनदार पदावर संजय कदम तर सरचिटणीस म्हणून हरेश साठे यांची सर्वानुमते नियुक्ती करण्यात आली. शिर्डी येथे झालेल्या कार्यक्रमात सर्व सदस्यांना पत्रकारितेस उपयुक्त असणाऱ्या मंत्रिमंडळ संपर्क क्रमांक यादी, मंत्री महोदयांचे स्वीय सचिव व ओ एस डी यांची संपर्क यादी, सचिवालयातील प्रमुख व्यक्तींच्या संपर्क क्रमांकांची यादी, वार्षिक वेळापत्रक आणि भेटवस्तू देण्यात आली. पुढील दोन महिन्यांमध्ये पनवेल तालुका पत्रकार विकास मंच विनामूल्य नेत्र शिबिर घेणार असल्याची घोषणा उपाध्यक्ष राजेंद्र पाटील यांनी केली तर खजिनदार संजय कदम यांनी 6 एप्रिल रोजी भव्य रक्तदान शिबिर आयोजित करणार असल्याचे सांगितले. यावेळी सल्लागार विवेक मोरेश्वर पाटील, अध्यक्ष मंदार दोंदे, उपाध्यक्ष राजेंद्र पाटील, खजिनदार संजय कदम, सदस्य दत्तात्रय कुलकर्णी, दिपक घोसाळकर,प्रवीण मोहोकर,राजू गाडे आदी उपस्थित होते.

अर्ध्या लिंबाच्या रसाने थांबेल केस गळती, हे पाच बॉडी प्रॉब्लेम्सही होतील दूर

जास्त करून लोक लिंबाचा वापर भोजन स्वादिष्ट करणे किंवा ज्यूस पिण्यासाठी करतात. पण जर आम्ही याचा वापर वेग वेगळ्या पद्धतीने केला तर बरेच हेल्थ प्रॉब्लेम्स देखील कंट्रोलमध्ये करू शकता. येथे आम्ही तुम्हाला अर्ध्या लिंबाचे काही उपयोग सांगत आहोत ज्यामुळे तुम्ही स्वस्थ राहू शकता.

पिंपल्स हटवेल
रोज अर्ध्या लिंबाचा रस आणि मध घालून चेर्हयावर लावा. यामुळे पिंपल्स दूर होण्यास मदत मिळेल.

हेअर फॉल कंट्रोल करेल
अर्ध्या लिंबाचा रस आणि कांद्याचा रस एकत्र मिसळून स्कल्पवर मसाज करा. ही क्रिया आठवड्यातून 3 ते 4 वेळा करा. हेअर फॉलची समस्या नक्कीच दूर होईल.

सुरकुत्या मिटवेल
अर्ध्या लिंबाचा रस आणि कडू लिंबाच्या पानांचा रस एकत्र करून चेर्हयावर लावा. यामुळे सुरकुत्या झुर्रियों दूर होण्यास मदत मिळेल.

सर्दी पडसं दूर करेल
एक ग्लास पाण्यात अर्ध्या लिंबाचा रस आणि एक चमचा मध घालून त्याचे सेवन करावे. यामुळे सर्दी खोकल्याची समस्या दूर होईल.

डैंड्रफ दूर करा
अर्ध्या लिंबाचा रस आणि नारळाचे तेल मिक्स करून केसांना आणि स्कल्पवर मसाज करा. यामुळे डैंड्रफ कंट्रोलमध्ये येईल.

टॅटू काढण्यापूर्वी 'या' गोष्टींची घ्या काळजी

सध्याच्या तरुणाईमध्ये टॅटूची प्रचंड क्रेझ आहे. अनेकांना टॅटू काढणं म्हणजे फॅशनचा एक भाग वाटतो. मात्र या टॅटूच्या माध्यमातून अनेक आठवणी कायमस्वरुपी जतन करुन ठेवता येतात. त्यामुळेच बरेचसे जण आपल्या आवडत्या व्यक्तीचं नाव, किंवा जीवनातील एखादी महत्त्वाची तारीख टॅटूच्या माध्यमातून शरीरावर गोंदवून घेतात. परंतु टॅटू काढताना अनेक गोष्टींची काळजी घ्यावी लागते. जर टॅटू काढताना योग्य काळजी घेतली नाही तर त्याचे शरीरावर विपरीत परिणाम होऊ शकतात. टॅटू ही खरे तर एक 'मिनी सर्जिकल प्रोसिजर' आहे. त्यामुळे टॅटू काढण्यापुर्वी टॅटू आर्टिस्टने प्रत्येक ग्राहकासाठी वेगळ्या सुया वापरणे, स्वच्छता राखणे, ग्लोव्हज वापरणे अशा वेगवेगळ्या गोष्टींकडे जाणीवपूर्वक लक्ष दिलं पाहिजे.

त्वचाविकार-
अनेकांची त्वचा ही सेंसिटीव्ह असते. त्यामुळे अशी त्वचा असणाऱ्यांनी टॅटू काढण्यापूर्वी आवश्यकती खबरदारी घेणं गरजेचं आहे. बऱ्याच वेळा टॅटूसाठी वापरलेल्या सुयांचा एकाहून अधिक ग्राहकांसाठी वापर केला जातो. त्यामुळे त्वचाविकार होण्याची शक्यता असते. एचआयव्ही, हिपेटायटिस 'बी', हिपेटायटिस 'सी' अशा आजारांचे संक्रमण होण्याची शक्यता असते.तसेच शरीरावर जिथे टॅटू करायचा तिथे एखादी महत्त्वाची शीर वा रक्तवाहिनी असेल तर त्याला इजा पोहचून रक्तवाहिनीतून संसर्ग होऊन त्या भागाला 'गँगरीन' होण्याचाही धोका असतो.

ॲलर्जिक रिॲक्शन -
टॅटू काढताना विविधरंगी 'डाय' वापरले जातात. या रंगांमध्ये 'फेरस ऑक्साईड' हा घटक असतो. फेरस ऑक्साईडचे वेगवेगळ्या तापमानाला वेगळे रंग मिळतात. काळा, गडद आणि फिकट चॉकलेटी, लाल आणि 'टायटॅनियम डायऑक्साईड'पासून मिळणारा पांढरा अशा वेगवेगळ्या रंगांची शाई असते. टॅटू काढून घेणाऱ्याची त्वचा त्यातील 'डाय'ला संवेदनशील असू शकते आणि त्यामुळे त्वचेवर ॲलर्जी येऊ शकते. त्यात खाज येणे, फोड येणे, त्यातून पाण्यासारखा स्राव येणे हे होऊ शकते. त्वचेला संसर्गही होऊ शकते.

एमआरआय चाचणी करताना समस्या -
बऱ्याच जणांना असं वाटतं की टॅटू काढल्यानंतर एमआरआय चाचणी करता येत नाही. परंतु असं नाहीये. टॅटू काढल्यानंतरही एमआरआय चाचणी करता येऊ शकते.मात्र चाचणी झाल्यानतंर येणाऱ्याा रिपोर्टमध्ये एमआरआयची प्रतिमा थोडी खराब येण्याची शक्यता असते.

रक्तदान करताना अडथळा -
टॅटू काढल्यानंतर जवळपास १ आठवडा कोणालाही रक्तदान करता येत नाही. कारण टॅटू काढताना वापरलेली शाई आणि घातक केमिकल्स आपल्या रक्तावाटे अन्य व्यक्तीच्या रक्तात मिसळू शकतात.

कोणत्या टेलिकॉम कंपनीचे नटवर्क चांगले? ट्राइचा रिपार्ट वाचा

तुम्ही कोणत्याही टेलिकॉम कंपनीचं नेटवर्क वापरत असले तरी हा रिपोर्ट एकदा वाचाच. कारण, कोणत्या कंपनीचे नेटवर्क चांगले आहे, हे समजेल. ट्राइ ने सप्टेंबर ते ऑक्टोबर 2024 दरम्यान नवी दिल्ली, जयपूर, अहमदनगर आणि हैदराबाद येथे झालेल्या इंडिपेंडेंट ड्राइव्ह टेस्टची (आईडीटी) माहिती जाहीर केली आहे. यात प्रमुख टेलिकॉम कंपन्यांवर चाचणी घेण्यात आली. चाचणीने व्हॉइस कॉल सेटअप दर, कॉल ड्रॉप दर, कॉलिंग गुणवत्ता, डेटा थ्रुपुट आणि इतर कामगिरी निदेर्शांकांचे मूल्यांकन करण्यात आले आहे. यावरुन आता कोणत्या टेलिकॉम कंपनीचे नेटवर्क चांगले, जाणून घेऊया.

जिओ, एअरटेल, बीएसएनएल किंवा व्होडाफोन आयडिया, यापैकी तुम्ही कोणत्याही कंपनीचे युजर्स असले तरी ट्राइ चा रिपोर्ट वाचाच. इंडिपेंडेंट ड्राइव्ह टेस्टची (आईडीटी) माहिती समोर आली आहे. ट्राइ ने सप्टेंबर ते ऑक्टोबर 2024 दरम्यान नवी दिल्ली, जयपूर, अहमदनगर आणि हैदराबाद येथे ही चाचणी घेतली होती.

टेलिकॉम रेग्युलेटरी ॲथॉरिटी ऑफ इंडियाने (ट्राइ) सप्टेंबर ते ऑक्टोबर 2024 दरम्यान नवी दिल्ली, जयपूर, अहमदनगर आणि हैदराबाद येथे झालेल्या इंडिपेंडेंट ड्राइव्ह टेस्टचे (आयडीटी) निष्कर्ष जाहीर केले आहेत.

दूरसंचार मंत्रालयाने दिलेल्या माहितीनुसार, या भागातील सेल्युलर मोबाइल टेलिफोन सेवा कंपनीकडून पुरविल्या जाणाऱ्या व्हॉइस आणि डेटा सेवांच्या गुणवत्तेचे मूल्यांकन करण्यासाठी पॅनेल एजन्सीमार्फत ही चाचणी घेण्यात आली.

बीएसएनएल/एमटीएनएल, रिलायन्स जिओ इन्फोकॉम लिमिटेड (आरजेआईएल) आणि व्होडाफोन आयडिया लिमिटेड (वीआईएल) या प्रमुख टेलिकॉम कंपन्यांवर ही चाचणी घेण्यात आली. चाचणीने व्हॉइस कॉल सेटअप यश दर, कॉल ड्रॉप दर, भाषण गुणवत्ता, डेटा थ्रुपुट आणि इतर कामगिरी निदेर्शांकांचे मूल्यांकन केले.

नवी दिल्लीत ट्राइ ची ड्राइव्ह टेस्ट
नवी दिल्लीत 635 किमी अंतर आणि 210 किमी मेट्रो मार्ग कापण्यात आला.

व्हॉईस सेवा: आरजेआईएल ने कॉल सेटअप सक्सेस रेट 94 टक्के नोंदवला, तर एअरटेल, एमटीएनएल आणि वीआईएल ने 97 टक्के पेक्षा जास्त दर नोंदविला. कॉल सेटअप वेळेत एमटीएनएल ने सर्वाधिक वेळ (3.27 सेकंद) घेतला, तर आरजेआईएल आणि एअरटेलने अनुक्रमे 0.73 सेकंद आणि 0.82 सेकंद वेळ घेतला. कॉल ड्रॉप रेटमध्ये एमटीएनएल ची कामगिरी खराब (7.23 टक्के) होती, तर आरजेआईएल सह इतर कंपन्यांचे दर 0.25 टक्के पेक्षा कमी होता.

डेटा: आरजेआईएल ने 231.82एमबीपीएस च्या सरासरी डाउनलोड स्पीडसह सर्वोत्तम कामगिरी केली, तर एअरटेलचा स्पीड 171.44एमबीपीएस होता. एमटीएनएल आणि वीआईएल चा वेग अनुक्रमे 3.71एमबीपीएस आणि 14.45एमबीपीएस होता.

जयपूरमध्ये ट्राइ ची ड्राइव्ह टेस्ट
व्हॉईस सेवा: जयपूरमधील आरजेआईएल आणि वीआईएल ने 100 टक्के कॉल सेटअप यश दर नोंदविला, तर एअरटेल आणि बीएसएनएलने 99.90 टक्के आणि 98.92 टक्के यश दर मिळविला. आरजेआईएल आणि वीआईएल साठी कॉल सेटअप वेळ अनुक्रमे 0.69 आणि 0.39 सेकंद होती, तर बीएसएनएलला 3.33 सेकंद लागले. बीएसएनएलसाठी कॉल ड्रॉपचा दर 2.48 टक्के होता, तर आरजेआईएल आणि वीआईएल साठी हा दर खूपच कमी होता.

डेटा: आरजेआईएल ने 356.68 एमबीपीएस च्या सरासरी डाउनलोड स्पीडसह सर्वोत्तम कामगिरी केली, तर एअरटेलने 216.93 एमबीपीएस चा वेग नोंदविला.

हैदराबादमध्ये ट्राइ ची ड्राइव्ह टेस्ट
व्हॉईस सर्व्हिस: आरजेआईएल ने हैदराबादमध्ये 100 टक्के कॉल सेटअप सक्सेस रेट मिळवला, तर एअरटेल आणि बीएसएनएलचा दर 99.85 टक्के आणि 98.92 टक्के होता. आरजेआईएल आणि एअरटेलसाठी कॉल ड्रॉप रेट शून्याच्या जवळपास राहिला, तर बीएसएनएलचा दर 3.76 टक्के होता. आरजेआईएल चा सरासरी कॉल सेटअप वेळ 0.75 सेकंद होता.

डेटा: आरजेआईएल ने सरासरी डाउनलोड स्पीडमध्ये 164.19 एमबीपीएस, तर एअरटेलचा स्पीड 119.88 एमबीपीएस होता.

अहमदनगरमध्ये ट्राइ ची ड्राइव्ह टेस्ट
व्हॉईस सर्व्हिस: अहमदनगरमध्ये एअरटेलने 100 टक्के कॉल सेटअप सक्सेस रेट मिळवला, तर आरजेआईएल ने 99.70 टक्क्यांची नोंद केली. एअरटेल आणि आरजेआईएल साठी कॉल ड्रॉप दर नगण्य राहिला, तर बीएसएनएल आणि वीआईएल ने 7.11 टक्के आणि 0.31 टक्के दर नोंदविला.

डेटा: आरजेआईएल ने सरासरी डाउनलोड स्पीड 251.13 एमबीपीएस नोंदविला, तर एअरटेलने 135.59 एमबीपीएस चा स्पीड मिळवला.

शनीच्या साडेसातीचे तीन टप्पे

शनीची साडेसाती ही तीन टप्प्यांमध्ये आपल्या आयुष्यावर प्रभाव पाडत असते. साधारण अडीच वर्षांचा एक टप्पा याप्रमाणे ३ टप्प्यात ही साडेसाती परिणाम करून जाते.

पहिला टप्पा-
या टप्प्यात व्यक्तिच्या आर्थिक गोष्टींवर परिणाम होतात. जमाखचार्चा ताळमेळ बसणं कठीण होतं. कमाईपेक्षा खचार्चं प्रमाण वाढतं. कुठलीही योजना पूर्ण होण्यात अनेक विघ्नं येतात. आर्थिक समस्यांमुळे अनेक कार्य पूर्ण होऊ शकत नाहीत. आरोग्यही बिघडण्याची शक्यता असते. परदेशगमनाचे आलेले योगही टळतात. पती-पत्नींमध्ये कुरबुरी वाढू लागतात. या संबंध कालखंडात जेवढी आपण मेहनत करतो, त्याप्रमाणात फळ मिळत नाही.

दुसरा टप्पा-
या काळात आपल्या कौटुंबिक आणि व्यवसायिक जीवनात अनेक चढउतार येतात. नातेवाईकांकडूनच त्रास होण्यची जास्त शक्यता असते. कधी कधी कुटुंबापासून दूर रहावं लागतं. आजारपणं वाढतात. मित्रमंडळाकडून मदत मिळणं बंद होतं. प्रत्येक कामात अडथळे येत राहातात. नैराश्य येण्याची दाट शक्यता असते.

तिसरा टप्पा-
या काळात आपल्या भौतिक सुखात बाधा येण्यास सुरूवात होते. सतत भांडण-तंटे, गृहकलह यांनी नानसिक स्वास्थ्य बिघडतं. ज्या राशीच्या लोकांची सध्या साडेसाती चालू आहे, आणि त्यातही तिसरा टप्पा, अशा लोकांनी कुठल्याही वादात न पडलेलंच उत्तम.

वेज दिलखुश कबाब

साहित्य : बीट पाव किलो, दोन बटाटे उकडून, भिजवून जाडसर वाटलेली चनाडाळ, एक अंडे, दोन-तीन स्लाईस ब्रेड, हळद, दोन चिरलेले कांदे, आले एक इंच, लसूण आठ दहा पाकळ्या, एक टी स्पून गरम मसाला पावडर, पाव वाटी कोथिंबीर, लिंबूरस, पुदिना, तेल, मीठ, रवा पाव वाटी.

कृती : सर्वप्रथम बटाटे उकडून स्मॅश करून घ्यावे. बीट कीसुन घ्यावा. आले-लसूण पेस्ट, पुदिना पेस्ट, हळद व मीठ लावून बीट अणी बटाट आवश्यक तेवढ्याच पाण्यात शिजवून घ्यावा. वाटलेली चनाडाळ, ब्रेडचे स्लाईस, चिरलेले कांदे, बटाटे, अंडे, कोथिंबीर, लिंबूरस, तिखट व मीठ चवीनुसार घालावे व गोल कबाब करून त्यात घोळवून गरम तेलात तळून घ्यावे. सर्व्ह करताना किंचित तूप शिंपडून गॅसवर तंदूर करावे व टोमॅटो सॉसबरोबर खावयास द्यावे.

थंडीत भरपूर खा हिरवी कोथिंबीर

भाजी, आमटी, कोशिंबीर, चटणी यात हिरवी कोथिंबीर घातल्याने त्या पदाथार्चा स्वाद वाढतो. कोथिंबीरीमुळे केवळ पदाथार्ला स्वादच येत नाही तर त्यातील औषधी गुणधमार्चाही शरीराला फायदा होतो. कोथिंबीरीत प्रोटीन, फायबर, काबोर्हायड्रेट, मिनरलसारखी पोषक तत्वे असतात. तसेच कॅल्शियम, फॉस्फरस, आर्यन, कॅरोटीन, पोटॅशियम आणि व्हिटामिन्सही असतात.

◆ **कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत -**
कोथिंबिरीत अशी काही तत्वे असतात जी कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतात. ज्यांना हाय कोलेस्ट्रॉलचा त्रास आहे त्यांनी धण्याचे उकळलेले पाणी प्यावे.

◆ **रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यासाठी -**
कोथिंबिरीत रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्याची क्षमता असते. कोथिंबिरीची पावडर रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करते आणि इन्सुलिनची मात्रा वाढवते.

◆ **पाचनशक्ती वाढवण्यासाठी-**
कोथिंबिरीमुळे पोटाच्या तक्रारी दूर होतात. पाचनशक्ती सुधारते. कोथिंबिरीचे पाने ताकात टाकून प्यायल्याने अपचन, पोटाच्या समस्या बऱ्या होतात.

◆ **पिंपल्सपासून सुटका-**
चेहऱ्यावर पिंपल्स असतील तर कोथिंबिरीने तुम्हाला फायदा होऊ शकतो. यासाठी कोथिंबिरीची पेस्ट करुन त्यात हळद मिसळून हा लेप पिंपल्स असलेल्या ठिकाणी लावा. यामुळे पिंपल्सची समस्या दूर होईल.

◆ **डोळ्यांचे तेज वाढवण्यासाठी-**
दररोज आहारात कोथिंबिरीचा वापर केल्यास डोळ्यांचे तेज वाढते. कोथिंबिरीत मोठ्या प्रमाणात व्हिटामिन ए असते जे डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी चांगले असते.

थकवा नसतानाही जांभई का येते?

तुम्हाला वारंवार जांभई येत असेल, तर हे जरा गंभीर घेऊन, जांभई का येते याची कारण देखील समजून घेणे आवश्यक आहे. कारण सतत जांभई येणे हे काही आजाराचे किंवा शारीरिक समस्या वाढण्याचे संकेतही असू शकतात.

जांभई येण्याची कारणे
- थकवा किंवा अपूर्ण झोपे
- काही औषधांमुळे
- शरीराचे तापमान कमी होणे
- मेंदूच्या कार्यामध्ये बिघाड
- शरीरात ऑक्सिजनची कमतरता
- लिव्हर निकामी होण्याचा अंतिम टप्पा
- थकवा नसतानाही जांभई येणे, हे हृदय विकाराचे लक्षणही असू शकते.
- मेंदूचे कार्य मंदावल्यास जांभईचे प्रमाण वाढते

जांभईवर येऊ नये म्हणून
- थंड पाणी प्यायल्यानेही जांभई कमी करता येते.
- सतत जांभई येत असेल तर दीर्घ श्वास घ्या.
- काही काळ एसीमध्ये राहल्याने जांभई येत नाही.
- नाकातून श्वास आत घेऊन तोंडाद्वारे बाहेर टाका, शरीरातील ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढवा
- सतत जांभई येत असल्यास कोणताही विनोदी व्हिडीओ पाहावा. कारण हसणे हे जांभईचे प्रमाण कमी करण्याचा प्रभावी उपाय आहे.
- एक-दोन मिनिटांसाठी डोक्यावर थंड पाण्याची पिशवी ठेवा. यामुळे शरीर थंड झाल्याने जांभई येत नाही.
- आईस टी किंवा आईस कॉफीदेखील जांभईचे प्रमाण कमी करता येते

शरीरात आयोडीनची कमी न होण्यासाठी करा या आहाराचे सेवन

लोक नेहमी आयोडीन युक्त आहार आपल्या जेवणात सामील करत नाही. हेच कारण आहे की सरकारने आयोडीन युक्त मीठ बाजारात कमी किमतीत आणले आहे. आयोडीन थायरॉयड ग्रंथीला चांगल्या प्रकारे काम करण्यास मदत करते, ज्यामुळे हार्मोन उत्तम प्रकारे बनलेले असतात. हे हार्मोन मेंदूला चांगल्या प्रकारे काम करणे, वजन नियंत्रणात ठेवणे आणि चयापचयाला मजबूत करण्यास मदत करतो. जर आयरनचे सेवन योग्य मात्रेत केले नाही तर काही लोकांना थायराइड हार्मोन (हाइपोथायरायडिज्म)च्या कमतरतेचा सामना करावा लागतो. मेंदूच्या विकासासाठी आयोडीन फार गरजेचे आहे.

जे लोक आयोडीनचे सेवन करत नाही त्यांच्या विचार करण्याच्या क्षमतेत कमतरता आणि मानसिक एकाग्रतेची कमी येते. आयोडीन प्रजननासाठी आणि स्तनपानाच्या वेळेस महत्त्वपूर्ण आहे. म्हणून आम्ही तुम्हाला काही आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थांबद्दल सांगणार आहे, जे तुमच्या आहारात सामील करणे फार गरजेचे आहे.

जर आयरनचे सेवन योग्य मात्रेत केले नाही तर काही लोकांना थायराइड हार्मोन (हाइपोथायरायडिज्म)च्या कमतरतेचा सामना करावा लागतो. मेंदूच्या विकासासाठी आयोडीन फार गरजेचे आहे. जे लोक आयोडीनचे सेवन करत नाही त्यांच्या विचार करण्याच्या क्षमतेत कमतरता आणि मानसिक एकाग्रतेची कमी येते. आयोडीन प्रजननासाठी आणि स्तनपानाच्या वेळेस महत्त्वपूर्ण आहे.

मनुका:
रोज तीन मनुका खाल्ल्याने 34 माइक्रोग्रॅम आयोडीन तुमच्या शरीरात जात. रोज 5-6 मनुका खाल्ल्याने तुम्हाला व्हिटॅमिन अ, आयोडीन, फायबर आणि बोरान मिळत. हा एकटा असा स्नेक्स आहे जो गोड आणि स्वादिष्टपण आहे ज्यात आयोडीन असत.

सीवीड :
एक चौथाई सीवीडमध्ये 4500 मायक्रोग्रॅम आयोडीन असत. एका दिवसाची आयोडीनची पर्याप्त मात्रा हे तुमच्या शरीरात पोहोचवतो.

बटाटे :
भाजलेलं बटाटे रोज खायला पाहिजे याने तुम्हाला आवश्यक पोषक तत्त्व मिळतील, बटाट्याच्या सालींमध्ये आयोडीन, पोटॅशियम आणि व्हिटॅमिन असत. एका बटाट्यात किमान 40% आयोडीन तुम्हाला मिळत.

क्रॅनबेरी:
4 क्रॅनबेरीमध्ये 400 मायक्रोग्रॅम आयोडीन आणि एंटीऑक्सीडेंट असत. ताजी क्रॅनबेरी खायला पाहिजे कारण यात फार जास्त प्रमाणात आयोडीनची मात्रा असते, एवढंच नव्हे तर ह्या थायरॉयड ग्रंथी आणि प्रजननासाठी उत्तम असतात.

दही :
दह्यात 80 मायक्रोग्राम आयोडीन असत जे तुमच्या दिवसभराची कमी पूर्ण करतो. दह्यात चांगले बॅक्टेरिया आढळतात जे तुमच्या पचन तंत्राला चांगले ठेवण्यास मदत करतात.

बकरीच्या दुधाचे पनीर :
बकरीच्या दुधाच्या पनीरात 15 मायक्रोग्रॅम आयोडीन असत आणि एवढंच नव्हे तर यात कॅल्शियम, प्रोटीन, व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्सपण असत. हे पचण्यात हलकं असत आणि ज्या लोकांना पचनं समस्या असते त्यांच्यासाठी हे पनीर औषधाचे काम करते.

दूध :
एक कप दुधात 56 मायक्रोग्रॅम आयोडीन असत, तसेच यात कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी देखील मिळत जे आमच्या हाडांना मजबूत बनवते.

गुडघे आणि कंबरदुखीवर गुणकारी ठरतील घरगुती पाच उपाय

दिवसेंदिवस बदलत जाणारी जीवनशैली आणि धकाधकीचे जीवन यांसारखे याचा परिणाम आपल्या शरीरावर जाणवायला लागत आहे. त्याच्यातूनच कंबरदुखी, गुडघेदुखी या समस्या वारंवार डोकं वर काढू लागल्या आहेत. यावर कितीही औषधोपचार केले तरी गुडघेदुखी, कंबरदुखी काही थांबत नाही असे अनेकांचे म्हणणे असते. अशा वेळी बऱ्याचदा लोक Pain Killer घेऊन अशा दुखण्यावर तात्पुरता इलाज करतात मात्र त्यावेळी ते हे विसरून जातात की याचा अतिरिक्त वापराने त्यांच्या शरीरावर त्याचा विपरित परिणाम होई शकतो. अशावेळी कामी येतात ते फक्त घरगुती उपाय, असे उपाय ज्याने शरीरावर काही दुष्परिणाही होणार नाही आणि आपले गुडघेदुखी आणि कंबरदुखी ही थांबण्यास मदत होईल. पाहा '5' घरगुती उपाय:

जवस: रोज जेवण झाल्यावर बडीशेप ऐवजी जवस खा. जवस खाल्ल्याने शरीरात नवऊर्जा निर्माण होते आणि गुडघेदुखीचा त्रासही काही प्रमाणात कमी होतो.

पांढरे तीळ: पांढरे तिळ खाल्ल्याने हाडं मजबूत होतात त्यामुळे आपल्याला कंबरदुखी, गुडघेदुखीचा त्रास कमी होतो.

एरंडेल तेल: भाकरीच्या गोळ्यात अर्धा चमचा एरंडेल तेल घ्या. त्याची भाकरी 15 दिवस रोज रात्री जेवताना खा. गुडघेदुखी, पाठदुखी कमी होईल.

बाभळीची साल: बाभळीची साल पाण्यात टाकून ती चांगली उकळवा. त्या पाण्याने गुडघे किंवा पाय दुखत असेल त्याभागावर टाका. 10 मिनिटांत फरक पडतो.

तिळाचे तेल: तुमचे गुडघे दुखत असल्यास तिळाचे तेल सकाळ-संध्याकाळ थोडे थोडे प्या. त्यावर कोमट पाणी प्या. 15 दिवसांत गुडघेदुखी थांबण्यास मदत होईल.

हे सर्व उपाय घरगुती जरी असले तरी तुम्हाला काही शरीरासंबंधी काही त्रास किंवा आजार असेल तर सर्वात आधी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

प्रोटीन पावडर घेत असल्यास, जाणून घ्या याचे पाच साइड इफेक्ट्स

जर आपण जिम मध्ये वर्क आउट करत असल्यास आपणास प्रथिन पावडर बद्दल माहिती असणारच. सध्याच्या काळात लोकं आपले स्नायू आणि शरीर बनवायला प्रथिनांच्या पुरकतेसाठी प्रथिनं पावडर वापरतात. जर आपण देखील स्नायू तयार करण्यासाठी प्रथिन पावडर घेतल्यास त्याचे 5 दुष्परिणाम जाणून घ्या

◆ वर्कआउट नंतर प्रथिनं पावडर घेतल्यानं इन्सुलिन वाढतं, अशा प्रकारे नियमितरुपे इंसुलिन मध्ये होणारी ही वाढ पुढे जाऊन आरोग्यास नुकसानदायी असते.

◆ ते प्रथिनं बहुदा साधारण असते जे बहुतांश लोकं घेतात. हे सहसा याला जिम मध्ये वर्कआउट करणारे आणि बॉडी बिल्डर घेतात. हे स्नायू (मसल्स) तयार करण्यात उपयुक्त असतं पण ह्याला ज्या प्रकारे तयार करतात, ते शरीरासाठी नुकसानदायी असतं.

◆ ते प्रथिनं सारख्यापावडर मध्ये विविध प्रकाराचे हार्मोन्स आणि बायोएक्टिव पेपटिड्स असतात. ज्यांना घेतल्यानं सीबम उत्पादने वाढतात. बऱ्याच अभ्यासामध्ये आढळून आले आहे की प्रथिनयुक्त आहार घेतल्यानं मुरुमांची समस्यां वाढू शकते.

◆ प्रथिनं पावडर घेतल्यानं शरीरात न्यूट्रिशन(पौष्टीक)चे असंतुलन होतात. नैसर्गिक प्रथिनं जसे अंडी, दूध आणि मीट घेतल्यानं असं होण्याची शक्यता कमी असते.

◆ अनेक कंपन्यांचा प्रथिनं पावडर मध्ये विषाक्त पदार्थ असतात. जे शरीरासाठी हानिकारक असतात आणि ते घेतल्यानं डोकेदुखी, थकवा, बद्धकोष्ठता आणि स्नायू दुखण्याची तक्रार होऊ शकते.