

KAYASTH
Caters & Event Management

Rajendra Deochand Kayasth-9657572742 | 7350565657

Karanja Chowk, Shiv Shopping Complex, Buldana-443001

RNI NO-MAHMAR/2022/90217

दैनिक निडर निर्भिड
जनसंचलन
त्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

संपादक : जितेंद्र कायस्थ

Email- jansanchlan@gmail.com

Mob- 9822720784

आकर्षक व दर्जेदार स्कीमसह
युसीएन सिटी डिजिटल सेट-टॉप बॉक्स आपल्या घरी..

UCN
Digital TV & Broadband Services

संपर्क :- 9129582958
पत्ता - शिव शॉपिंग कॉम्प्लेक्स बुलढाणा अर्बन मुख्यालय समोर बुलढाणा

वर्ष ३ रे

अंक : २०४ वा मंगळवार दि ३० सप्टेंबर २०२५ पृष्ठ ८

किंमत ३ रुपये

भाजपकडून नव्या समीकरणांचा श्रीगणेशा? सेनेची कौडी, शिंदेंना भिडणाच्या नेत्यांनं फिल्डींग लावली...

वृत्तसंस्था/मुंबई

मुंबई महानगर क्षेत्रात येणाऱ्या महापालिका निवडणुकांमध्ये शिंदेसेना विरुद्ध भाजप असा संघर्ष पाहायला मिळू शकतो. उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि वनमंत्री गणेश नाईक यांच्यातील संघर्ष दिवसागणिक वाढत चालला आहे. नवी मुंबईवर वर्चस्व ठेवून असलेले नाईक आता ठाण्यात शिंदेसेनेला आव्हान देत आहेत. त्यामुळे मुंबई वगळता अन्य महापालिकांमध्ये भाजप विरुद्ध शिंदेसेना अशी राजकीय लढाई पाहायला मिळू शकते. महायुती म्हणून आम्ही मुंबई महापालिकेची निवडणूक सोबत लढू, असं मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी वारंवार सांगितलेलं आहे. पण मुंबईजवळच्या अन्य महापालिकांबद्दल फडणवीस यांनी स्पष्ट भूमिका घेतलेली नाही. ठाणे, नवी मुंबई, कल्याण-डोंबिवली महापालिकेत भाजप स्वबळावर लढण्याची शक्यता आहे. या महापालिका क्षेत्रांमधील स्थानिक गणितं आणि समीकरणं पाहता

भाजपनं एकला चलो रेची तयारी केली असल्याची सुत्रांची माहिती आहे. मुंबईत महायुतीत लढू असं फडणवीस यांनी स्पष्टपणे सांगितलं आहे. पण एमएमआरमधील अन्य महापालिकांमध्ये युतीचा निर्णय घेताना स्थानिक नेतृत्वाशी चर्चा केली जाईल. आम्ही सगळीकडे महायुतीत लढलो, तर निवडणूक लढण्याची तयारी करणारे महत्वाकांक्षी उमेदवार अन्य पक्षांमध्ये जाऊ शकतात किंवा अपक्ष म्हणून लढू शकतात. याचा परिणाम भाजपच्या कामगिरीवर होऊ शकतो, अशी भीती भाजपच्या एका नेत्यानं नाव प्रसिद्ध न करण्याच्या अटीवर बोलून दाखवली. एकनाथ शिंदेंचा बालेकिल्ला असलेल्या ठाण्यात भाजप आणि शिंदेसेनेत सातत्यानं कुरघोड्या सुरु आहेत. शिंदेंच्या वर्चस्वाला शह देत भाजपनं जिल्ह्यात विस्तार सुरु केला आहे. जिल्ह्यात भाजपच्या आमदारांची संख्या अधिक आहे. नवी मुंबईत वरचष्मा ठेवून असलेले भाजप नेते आणि मंत्री गणेश नाईक ठाण्यात सक्रिय झाले आहेत. शिंदे

विरुद्ध नाईक हा संघर्ष जुना आहे. नाईक आक्रमकपणे राजकारण करतात. ठाणे शहरात भाजपकडे नाईकांसारखा नेता नाही. त्यामुळे नवी मुंबईतील नाईकांकडे ठाण्याची जबाबदारी देण्यात आलेली आहे. त्यांनीही ठाण्यात जनता दराबारांचा धडाका लावला आहे. ठाण्यात ओन्ली कमळ म्हणत त्यांनी आपले इशारे स्पष्ट केले आहेत. ठाणे भाजप प्रमुख संदीप लेले यांनी शिंदेसेनेसोबतच्या युतीला स्पष्टपणे विरोध केलेला नाही. पण त्यांना अधिक जागांची अपेक्षा आहे. जागावाटपात आम्हाला सन्मान मिळावा हीच अपेक्षा आहे. विधानसभा निवडणुकीतील आमची कामगिरी, आम्हाला मिळालेल्या मतांची टक्केवारी यावर जागावाटप व्हावं, अशी लेलेंची आग्रही मागणी आहे. आम्ही राज्य नेतृत्वाच्या आदेशांवर काम करू. पण नेतृत्वानं आम्हाला अधिकार दिल्यास स्थानिक नेते एकत्र बसून निर्णय घेतील. पक्षाचं हित घेऊन आम्ही योग्य तो निर्णय घेऊ, असं सूचक विधान त्यांनी केलं.



२०१५ मध्ये राज्यात भाजप-शिवसेना सत्तेत असताना गणेश नाईक यांनी नवी मुंबई महापालिकेची सत्ता एकहाती राखली. त्यावेळी ते राष्ट्रवादी काँग्रेसमध्ये होते. २०१९ च्या निवडणुकीआधी ते भाजपमध्ये आले आणि पुन्हा आमदार झाले. नवी मुंबईत ते स्वबळावर लढण्यासाठी आग्रही आहेत. नवी मुंबईवर एकहाती वर्चस्व राखणारे नाईक ठाण्यातही सक्रिय आहेत. त्यामुळे शिंदेसेनेत अस्वस्थता आहे. २०१७ मध्ये झालेल्या महापालिका निवडणुकांमध्ये भाजप, शिवसेनेनं स्वबळ आजमावलं. त्यावेळी मुंबईत शिवसेना ८४, तर भाजप

८२ पर्यंत पोहोचला. तर शिंदेंच्या ठाण्यात शिवसेना ६७ आणि भाजप २३ जागा असा निकाल होता. स्वबळावर लढताना भाजपनं ८ वरून २३ असा पल्ला गाठला. २०१७ ते २०२५ या कालावधीत पुलाखालून बरंच पाणी वाहून गेलं आहे. शिवसेनेची दोन शकलं झाली आहेत, तर भाजपची ताकद वाढली आहे. त्यामुळे ठाण्यात स्वबळावर लढण्यासाठी स्थानिक नेते विशेषतः गणेश नाईक आग्रही आहेत. वनमंत्री असलेले नाईक ठाण्यातील भाजपचा वनवास संपवणार का, याकडे लक्ष लागलं आहे.

भांबळे नामक भामट्याने केली १ कोटी १० लाखांची फसवणूक !

जनसंचलन/बुलढाणा

शेअर ट्रेडिंगमध्ये गुंतवणूक केल्यास चांगल्याप्रकारे परतावा अल्पावधीत मिळेल असे अमिष दाखवून संत नगरी शेगावातील एका भांबळे नामक भामट्याने काही लोकांचा विश्वास संपादन करून बनावट फॉर्म द्वारे घोटाळा करित तब्बल १ कोटी १० लाखांची आर्थिक फसवणूक करण्यात आल्याचा प्रकार घडला आहे. अलीकडे शॉर्टकट पैसे कमावण्याचा मार्ग अनेक जण अवलंबित असल्याचे दिसून येते. शेगाव येथील भांबळे नामक इसमाने शेअर ट्रेडिंग च्या नावाखाली वर्षाला दाम दुप्पट करण्याचे

आश्वासन देत, काही लोकांचा विश्वास संपादन केला. त्यांना एका व्हॉट्सअप ग्रुपमध्ये सहभागी केले. त्यानंतर सुरुवातीला गुंतवणूक केल्यावर लोकांना थोडाफार परतावा देण्यात आला. मोठ्या स्वरूपात गुंतवणूक केल्यास चांगला परतावा मिळेल असे सांगत आरोपीने १ कोटी १० लाखांची आर्थिक फसवणूक केली. आरोपी विरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला असून ही कारवाई जिल्हा पोलीस अधीक्षक निलेश तांबे यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक सुनील अंबुलकर, आर्थिक गुन्हे शाखेचे पीआय सदगिरेवपथकाने केली.



जीवधेणी लोकप्रियता

संपादकीय लेख

नेता-अभिनेता विजय याच्या प्रचारसभेमध्ये चेंगराचेंगरी होऊन अनेक निरपराध नागरिकांना प्राणास मुकावे लागण्याची दुर्घटना, हा अधिकाधिक गर्दी जमवून शक्तिप्रदर्शन करण्याचा राजकीय नेत्यांचा सोस, आपल्या आवडत्या अभिनेत्याला पाहण्यासाठी बेभान होणाऱ्या चाहत्यांचा अतिउत्साह, अपुरे नियोजन व गर्दी आवरण्यात सरकारी यंत्रणांचे अपयश अशा विविध स्तरांवरील बेजबाबदारपणाचा परिपाक आहे. तमिळनाडूतील करूर येथे आयोजित करण्यात आलेल्या सभेत ४० जणांचा मृत्यू झाला आणि पन्नासहून अधिक जण जखमी झाले. मृत्युमुखीमधील १६ महिलांचा आणि दहा बालकांचा समावेश अधिक सुन्न करणारा आहे. ही घटना जेवढी हृदयद्रावक आहे; त्याहून आता या घटनेबाबत सुरू झालेले आरोप-प्रत्यारोप आणि राजकारण संतापजनक आहे. नेते-अभिनेते, क्रिकेटपटूंचे असे इव्हेंट आणि धार्मिक कार्यक्रमांच्या स्थळीची अनावर गर्दी यामुळे यापूर्वीही अनेक दुर्घटना घडल्या आहेत; मात्र त्यातून काहीही बोध न घेता, कोणतीही उपाययोजना न करता पुन्हा त्याच उत्साहाने अशा कार्यक्रमांच्या आयोजनाचा सपाटा सुरूच आहे. या देशात माणसांच्या जीवाला किडामुंयांइतकीही किंमत राहिलेली नाही, हेच या बेफिकिरीतून दिसते. अन्न, वस्त्र, निवारा यांप्रमाणेच चित्रपट हीसुद्धा मूलभूत गरज असावी,

अशी स्थिती दक्षिणेकडील राज्यांत, विशेषतः तमिळनाडूत आहे. त्यामुळे लोकप्रियतेचे उच्चांक गाठून, त्या बळावर राजकारणातही प्रचंड यश मिळविलेल्या अभिनेत्यांचीही संख्या तेथे मोठी आहे.

जोसेफ विजय याच परंपरेतला. एका चित्रपटासाठी दीडशे ते दोनशे कोटी रुपये आकारणाऱ्या या अभिनेत्याचे समाजमाध्यमांतही कोट्यवधी फॉलोअर आहेत. गेल्या वर्षी त्याने राजकारणात उडी घेतली आणि तमिळग वेत्री कळघम या पक्षाची (टीव्हीके) स्थापना केली. वेल्लीपुरमध्ये गेल्या वर्षी या पक्षाच्या पहिल्या मेळाव्यातही अशीच चेंगराचेंगरी होऊन सहा जणांचा बळी गेला होता. तेव्हापासून त्याच्या सभा-मेळाव्यांबाबत पोलिस अधिकच खबरदारीच्या सूचना देत होते; परंतु यांपैकी कोणत्याही उपाययोजनांचे पालन झालेले नसल्याचे करूर दुर्घटनेतून दिसते. या सभेला सुमारे बारा हजार नागरिक येतील, असा अंदाज वर्तवून पक्षाकडून परवानगी घेण्यात आली होती; प्रत्यक्षात तेथे ३० हजारांहून अधिक लोक जमले. सभेचे मुख्य आकर्षण असलेला विजय सहा तास उशिरा आल्याने गर्दीत भर पडत गेली. चेंगराचेंगरी कशी झाली याच्या कारणांत, काही जण झाडाच्या फांद्यांवरून खाली कोसळल्याचा, वाहनातून फेकलेल्या पाण्याच्या बाटल्या घेण्यासाठी झुंबड उडाल्याचा समावेश

आहे. काहीही असले, तरी प्रशासनयंत्रणाही अपुरी पडली अन् गर्दी नियंत्रणात राहिली नाही, गर्दीच्या व्यवस्थापनासाठी विजयच्या पक्षाकडे शिस्तबद्ध कार्यकर्त्यांची फळी नव्हती, हेच यामागील वास्तव. या दुर्घटनेनंतर पंतप्रधानांपासून ते स्वतः विजयनेही तीव्र दुःख व्यक्त केले असून बळी पडलेल्यांच्या कुटुंबीयांना आणि जखमींना आर्थिक मदतही जाहीर केली आहे; त्यामागील भावना प्रामाणिक असेलही, मात्र त्यातून गेलेले जीव परत येणार नाहीत. गर्दीमुळे नागरिकांना प्राणास मुकावे लागल्याच्या दुर्घटनांची मालिका सध्या दिसते. प्रयागराजमध्ये कुंभमेळ्यात चेंगराचेंगरी होऊन अनेकांचे बळी गेले होते. दिल्लीत मेट्रो स्टेशनवर हाच प्रकार घडला. बेंगळूरूमध्ये झूआयपीएलफ विजेत्या संघाच्या स्वागतासाठी जमलेल्या गर्दीतही चाहत्यांचे बळी गेले. अभिनेता अल्लू अर्जुनच्या चित्रपटाच्या खेळासाठी जमलेली गर्दी जीवधेणी ठरली; त्याप्रमाणेच नवी मुंबईत झमहाराष्ट्रभूषणपुरस्कार कार्यक्रमातही अशीच दुर्घटना घडली होती. तेव्हाच्या उन्हाळ्याने दुर्घटनेची तीव्रता वाढवली. विजयच्या सभेत चाहत्यांची गर्दी रोखणे अवघड झाले; पण अनेक नेते जगाला आपली शक्ती दाखवून देण्यासाठी प्रसंगी पैसे-जेवण-मद्य अशी आमिषे दाखवून गर्दी जमवत असल्याचेही अनेकदा उघडकीस आले आहे. त्यांच्या या सोसापायी कोरोनाकाळातही अलोट गर्दीच्या सभांचे आयोजन झाल्याचे देशाने पाहिले आहे.

३० वर्षांपासून
आपल्या सेवेत असलेल्या
कायस्थ कॅटर्स
लोकांच्या आग्रहास्तव
आता हॉटेल
व्यवसायात...

- स्पेशल व्हेज थाळी
- डाळ बाटी थाळी
- स्पेशल मिरची भाजी
- स्पेशल पुरण पोळी
- स्पेशल चायनिज फूड
- स्पेशल काळा मसाला भाजी



9657572742

नव्याने एकदा
आपल्या सेवेत सुरु

तीच चव... तोच दर्जा

शिव शॉपिंग कॉम्प्लेक्स पहिला मजला (साधूबाची जुनी हॉटेल) कारंजा चौक, बुलढाणा

भाजप दुसऱ्या फडणवीसांच्या शोधात; १३ आमदार फोडणाऱ्या नेत्याला शहांकडून बळ, अग्निपरीक्षा सुरु

वृत्तसंस्था/मुंबई

नवी दिल्ली: राज्यात शिवसेना, भाजपची युती झाल्यापासूनच देशात मोठा भाऊ असलेल्या भारतीय जनता पक्षाला राज्यातही मोठा भाऊ होण्याची स्वप्न पडत होती. पहिल्या युती सरकारमध्ये उपमुख्यमंत्री राहिलेल्या भाजपच्या गोपीनाथ मुंडे यांनी शतप्रतिशतची भूमिका मांडली होती. पण त्यावेळी बाळासाहेब ठाकरे ह्यात होते. वातावरणही भाजपच्या बाजूने नव्हतं. अखेर २०१४ नंतर वारं फिरलं. संधी मिळताच भाजपनं मुख्यमंत्रिपद मिळवलं. मोदी लाटेत भाजपनं राज्यात करिश्मा केला. महाराष्ट्रात भाजपनं पहिल्यांदाच १०० ओलांडली. थेट १२२ जागांपर्यंत मजल मारली. कोणाच्या ध्यानीमनी नसताना देवेंद्र फडणवीस मुख्यमंत्री झाले. राज्यातील ठाकरे आणि पवारांच्या राजकारणाला शह देण्यात फडणवीस यशस्वी झाले. आता भाजपला दुसऱ्या फडणवीसांची गरज आहे. त्यासाठी केंद्रीय गृहमंत्री आणि भाजपचे वरिष्ठ नेते अमित शहा युद्धपातळीवर प्रयत्न करत आहेत. बिहारमध्ये वर्षाअखेरीस विधानसभेची निवडणूक होत आहे. २०२० मध्ये भाजपपेक्षा ३० जागा कमी असतानाही जेडीयूच्या नितीश कुमाराना मुख्यमंत्रिपद द्यावं लागल्याची सल भाजप नेतृत्वाच्या मनात आहे. नितीश कुमार पलटूराम म्हणून परिचित आहेत. २०२० मध्ये भाजपसोबत निवडणूक लढून, मुख्यमंत्री होऊनही त्यांनी भाजपची साथ सोडली होती. ते महागठबंधनसोबत जाऊन मुख्यमंत्री झाले. त्यानंतर लोकसभेच्या आधी भाजप प्रणित एनडीएच्या गोटात परतले आणि पुन्हा मुख्यमंत्री झाले. त्यामुळे आता भाजप नितीश कुमार यांच्या तोडीचा नेता तयार करण्याच्या तयारीत आहे. महाराष्ट्रात जी कामगिरी फडणवीसांनी केली, तशीच कामगिरी बिहारमध्ये करणारा नेता भाजपला हवा आहे. महाराष्ट्रात ठाकरे आणि पवारांना भिडून राजकारण करणारे नेते म्हणून फडणवीस पुढे आले. यात ते यशस्वीदेखील झाले. बिहारमध्ये मात्र भाजपला अद्याप असा नेता मिळालेला नाही. भाजपनं अनेक चेहऱ्यांवर विश्वास दाखवला. मात्र त्यांना अपेक्षित कामगिरी जमली नाही. जेडीयूचे नितीश कुमार आणि राजदचे लालू प्रसाद यादव यांच्या राजकारणाला शह देणारा चेहरा भाजपला सापडलेला नाही. नंदकिशोर यादव, सुशील कुमार मोदी, नित्यानंद राय यांना भाजपकडून ताकद देण्यात आली. पण यापैकी एकाही नेत्याला नितीश कुमार यांच्याइतकी उंची गाठता आली नाही. लालू प्रसाद यादव यांच्या कार्यकाळाला



जंगलराजची उपमा जेडीयूकडून देण्यात आली. सुशासन बाबू अशी नितीश यांची प्रतिमा तयार करण्यात आली. कुर्मी जातीच्या नितीश यांनी महादलितसह महिला मतदारांची मोट बांधली आणि दिर्घकाळ सत्ता राखली. जेडीयू सोबतच्या युतीत भाजप कायम लहान भाऊ राहिला. मात्र गेल्या निवडणुकीत त्यांनी जेडीयूपेक्षा ३० जागा अधिक जिंकल्या. आता भाजपनं मुख्यमंत्रिपदावर लक्ष केंद्रित केलं आहे. सम्राट चौधरी यांना थेट अमित शहांकडून ताकद दिली गेली आहे. विशेष म्हणजे ते मूळ भाजपचे नाहीत. २०१४ मध्ये राजदच्या १३ आमदारांना फोडून त्यांनी एक गट तयार केला. त्यानंतर ते भाजपमध्ये गेले. २०२२ मध्ये भाजपनं त्यांना विरोधी पक्षनेतेपद दिलं. २०२३ ते २०२४ या कालावधीत त्यांच्याकडे प्रदेशाध्यक्षपद देण्यात आलं. पक्षाचा त्यांच्यावर विश्वास आहे. सध्याच्या घडीला त्यांच्याकडे उपमुख्यमंत्रिपद आहे. विरोधी पक्षनेते ते सर्वाधिक जागा असताना उपमुख्यमंत्रिपद असा फडणवीस यांच्यासारखाच प्रवास चौधरी यांनी केला आहे. वर्षाच्या अखेरीस होऊ घातलेली विधानसभा निवडणूक सम्राट चौधरी यांच्यासाठी लिटमस टेस्ट असेल.

ओवैसींच्या सभेआधीच अहिल्यानगरचं राजकारण तापलं, संग्राम जगतापांचा एमआयएमवर बौचरा वार

वृत्तसंस्था/ नवी दिल्ली

अहिल्यानगर : अहिल्यानगरमध्ये एआयएमआयएमचे खासदार असदुद्दीन ओवैसी यांच्या सभेचा मुद्दा गाजत आहे. आगामी महापालिकेच्या निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर या सभेला राजकीय महत्त्व प्राप्त झाले आहे. यातच राष्ट्रवादी काँग्रेस अजित पवार गटाचे आमदार संग्राम जगताप यांनी मात्र ओवैसींवर जोरदार टीका केली आहे. जगताप ओवैसींवर निशाणा साधत म्हणाले की, एमआयएमची पतंग किती उंच न्यायची आणि कुठे कापायची हे महाराष्ट्रातील प्रत्येकाला ठाऊक आहे. पतंग फक्त हिंदूंच्या संक्रांतीलाच उडते, इतर वेळी ती कुणालाच मान्य नसते. त्यामुळे पतंगीच्या जीवावर जर कोणी मांजा-चक्री खेळत असेल, तर त्याचा बंदोबस्त हिंदू समाज करू शकतो, असा इशारा त्यांनी दिला. वक्फ बोर्डाच्या कामकाजावरही जगतापांनी सवाल उपस्थित केले. वक्फ बोर्डाद्वारे केवळ एका विशिष्ट समाजालाच न्याय दिला जातो. फाळणीच्या वेळी भारतात बाहेरून आलेल्या इतर समाजांवर अन्याय होता कामा नये. त्याकाळी फक्त एका वर्गासाठी कायदा तयार करण्यात आला. आमची मागणी आहे की, फाळणीनंतर भारतात आलेल्या सर्व समाजांसाठी स्वतंत्र कायदा करावा. लवकरच याबाबत आम्ही सरकारकडे मागणी करणार आहोत, असे जगताप म्हणाले. ओवैसींची सभा, नगरच्या महापालिकेच्या



रणधुमाळीचा रंग आणि त्यावरून पेटलेला राजकीय वाद यामुळे नगरचे राजकारण तापले आहे. दरम्यान एमआयएमचे अध्यक्ष असदुद्दीन ओवैसी आणि माजी खासदार इम्तियाज जलील यांच्या कोल्हापूर दौराही वादात अडकला. यावर भाष्य करताना इम्तियाज जलील म्हणाले, राज्य सरकार, विरोधक तसेच समाजात तणाव निर्माण करणाऱ्या प्रवृत्तीवर कडाडून हल्ला केला. पूग्रस्त भागात फक्त दिखाऊ दौरे करून राजकारण करण्याऐवजी शेतकऱ्यांना त्वरित व थेट मदत देणे गरजेचे आहे.

बरं वाटत नसेल, आईचा समज; पण कोल्हापुरात वकिली करणाऱ्या तरुणीचं धक्कादायक पाऊल

वृत्तसंस्था/ कोल्हापूर

कोल्हापुरातील तपोवन जवळ एका हसत्या खेळत्या कुटुंबातील २७ वर्षीय वकिल तरुणीने आपली जीवनयात्रा संपवली आहे. संभाजीनगर परिसरात राहणाऱ्या तरुण वकिल अॅड. सलीना अजिज देसाई यांनी सोमवारी (दि. २९) राहत्या घरी गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याची धक्कादायक घटना घडलीय. या प्रकाराने वकिल संघटना, नातेवाईक व मित्रपरिवारात शोककळा पसरली आहे. पोलिसांकडून मिळालेल्या माहितीनुसार, सलीना यांच्या आई पोलिस हवालदार असून कोल्हापुरातील राजारामपुरी पोलिस ठाण्यात त्या कार्यरत आहेत. वडील अजिज देसाई हे खाजगी नोकरी करतात. सलीना यांना एक जुळी बहीण असून बहीणही वकिली क्षेत्रात कार्यरत आहे, तर सलीना यांचा भाऊ गोव्यात नोकरी करत आहे. सोमवारी तब्येत बरी नसल्याने त्या कामावर न जाता घरातच आराम करत होत्या. आई कामावर गेली होती, तर वडीलही कामानिमित्त बाहेर होते. सायंकाळी पाचच्या सुमारास वडील घरी आले. हाका मारूनही सलीनाने प्रतिसाद दिला

नाही. त्यामुळे त्यांनी पत्नीला फोन करून याबाबत माहिती दिली. आईनेही तब्येत बरी नसल्यामुळे झोपली असेल असे सांगितले. काही वेळ थांबल्यानंतर शिडी लावून वडिलांनी गॅलरीतून आत पाहिले असता सलीना छताला गळफास घेतलेल्या अवस्थेत दिसल्या. नातेवाईकांनी दरवाजा तोडून त्यांना खाली उतरवले आणि तात्काळ सीपीआर रुग्णालयात नेले. मात्र, उपचार सुरु करण्यापूर्वीच त्यांचा मृत्यू झाल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले. या घटनेची माहिती मिळताच देसाई कुटुंबीय, नातेवाईकांनी रुग्णालयात मोठी गर्दी केली होती. सलीनाच्या अशा अचानक झाल्यामुळे सर्वांनाच मोठा धक्का बसला होता. सलीना व त्यांची जुळी बहीण या दोघींनी तीन वर्षापूर्वी कायद्याची पदवी घेतली होती. तेव्हापासून कोल्हापुरात जिल्हा न्यायालयात दोघीही वकिली करत होत्या. विनयशील, हुशार व मनमिळावू स्वभावामुळे त्यांची ओळख होती. अशा आश्वासक तरुणीने आत्महत्येचा मार्ग स्वीकारल्याने कुटुंबीयांसह मित्रमंडळी आणि नातेवाईक यांच्यावर दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे.

सुट्टीत काय करायचं?

कॉलेजच्या परीक्षा संपल्यावर येणा-या मोठ्या सुट्टीत नेमकं काय करायचं? हा प्रत्येकालाच पडलेला प्रश्न असतो. घरी नुसतं लोळत पडण्यापेक्षा किंवा मित्र-मैत्रिणींसोबत चकाट्या पिटण्यापेक्षा स्वतःला उपयोगी पडेल असं काहीतरी करावं, असं आपल्याला वाटत असतं. पण नेमकं काय करायचं हा विचार संपता संपत नाही, पण तेवढ्यात सुट्टी मात्र संपत येते. तुमच्यावर ही वेळ येऊ नये म्हणून आम्ही तुम्हाला थोडी मदत करणार आहोत.

कॉलेजच्या परीक्षा संपल्यात आणि भलीमोठी दोन-अडीच महिन्यांची सुट्टी आता समोर ठाकली आहे. वर्षाअखेरच्या या परीक्षेनंतरची ही मोठी सुट्टी म्हणजे आपल्या सर्व ग्रुपसमोरच एक भलामोठा प्रश्न असतो, नाही का? या सुट्टीत ग्रुपची काही काळापुरती का होईना ताटातूट होणार असते. एवढे दिवस ग्रुपशिवाय राहायचं म्हणजे शिक्षाच जणू. त्यामुळेच ग्रुपशिवाय ही सुट्टी काढायची कशी ही चिंता सतावत असते.

एकूणच ही उन्हाळ्याची सुट्टी खूप सारे प्रश्न घेऊन येते. पण सर्वांत मोठा प्रश्न हाच असतो की, या सुट्टीत काय करायचं? घरी पालक, कुटुंब यांच्याबरोबर वेळ काढू, त्यांच्यासोबत सहलीला जाऊ, पण अखेर किती काळ तुम्ही घरात राहणार? अर्थात वर्षभर अभ्यास करून आता थोडं रिलॅक्स करायचे हे दिवस आहेत म्हणा, ते जरूरी

पण आहेत. सुट्टीत टाईमपास इज मस्ट! आता तुम्ही हवं ते करायला अगदी मोकळे आहात. तेव्हा तुम्हाला हवं ते वाचा, हवं तिथे जा, हवी ती मजा करा, कोणीही अडवणार नाहीये. सुट्टी सुरू झाली की मित्र-मैत्रिणींसोबत टाईमपास काय करायचा हे तर पहिल्यापासूनच ठरलेलं असतं, मग त्यात मूळी असतो, पार्टी असते, एखाद्या अम्युझमेंट पार्कला भेट असते, खाऊपिऊगिरी असते, अशी सर्व धम्माल तर योजूनच ठेवलेली असते.

पण थोडं रिलॅक्स झाल्यानंतर आणि ही सर्व मजामस्ती करून झाल्यानंतर पुढे काय? अनेकांचे आई-बाबाही दिवसा घरी नसतात, तेव्हा घरी बसून करणार तरी काय असा मोठा प्रश्न पडतो. मग अंगावर चालून येतो मोठा कंटाळा. अखेर झोपा काढून काढून तरी किती काढणार ना? तेव्हा या सुट्टीत आई-बाबा किंवा मोठ्या भावंडांच्या पाठी माझ्यासाठी वेळ काढा असा धोशा लावण्याऐवजी तुम्हीच तुमच्या वेळेचा छानसा उपयोग का नाही करत? नाही तरी कोणीतरी म्हटलेलंच आहे की, शिकण्याचा एकही क्षण फुकट घालवू नका व आपण तर अजून विद्यार्थीच आहोत. मग या वेळेचा चांगला उपयोग करणं हे आपल्याच हाती आहे. नंतरच्या वयातही तुम्हाला हवे असलेले छंद-आवडी हे जोपासता येतात, नवी

कौशल्यं शिकता येतात, पण तेव्हा तुमची बाहेरच्या जगात स्वतःच्या पायावर उभं राहण्याची धडपड सुरू असते. त्यावेळी हवी तेवढी एकाग्रता व वेळ आपण हाती घेतलेल्या इतर आवडीच्या कामासाठी देऊ शकत नाही. कदाचित त्यावेळी तुमच्यावर कुटुंबाची किंवा इतर काही जबाबदारी असू शकेल.

म्हणूनच आता कॉलेजच्या या सुट्टीचा एखादं छानसं कौशल्य शिकून घेण्यासाठी किंवा एखाद्या उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी वापर करा. मग आता उठा, मनासारखं लोळून झालं असेल, तर आता मेंदू व मनासाठीचा खुराक सुरू करा. त्यासाठी या सुट्टीत सर्वप्रथम एक काम करा, रोजची सर्व वर्तमानपत्रं नजरेखालून घाला. वृत्तपत्रात रोज महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी काही ना काही नवे उपक्रम येतच असतात. इंटरनेटवरची ग्रुप नोटिफिकेशन्स पाहा. मित्र-मैत्रिणींकडे ते या सुट्टीत काय करणार आहेत, त्यांचे काय प्लॅन्स आहेत याची चौकशी करा. याचा एक फायदा असा की, तुम्हालाही तुमच्या आवडत्या फ्रेण्ड्ससोबत एखादी ऑक्टिव्हिटी शिकता येईल. ग्रुपमधील मित्र-मैत्रिणींसोबत सुट्टीत एखादी गोष्ट करायची किंवा शिकायची म्हणजे धम्मालच. तुम्ही समजा फोटोग्राफी शिकणार असाल, तर फोटोग्राफी आवडणा-या एखाद्या फ्रेण्डला तुमच्यासोबत घ्या व दोघांनी मिळून त्याचा आनंद घ्या.



फ्रेण्ड्ससोबत असण्याचा मोठा फायदा हा की तुम्ही एखादी गोष्ट शिकत असाल तेव्हा त्याचं मूल्यमापन एकमेकांना करता येईल. म्हणजे शिकताना एखादी गोष्ट समजली नसेल, चुकली असेल तर ती समजावून घेता येईल. शिवाय आपल्या मित्र-मैत्रिणींसोबत काही वेगळं कौशल्य शिकण्याचा आनंद हा औरच असतो.

मात्र ते सोबत नसले तरीही तुम्ही तुमच्या आवडीच्या विषयामध्ये, छंदासाठी काय नवं शिकता येईल याचा शोध घ्या. एखादं अवगत असलेलं कौशल्य अजून विकसित करण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ तुम्हाला रॉक क्लायंबिंग येत असेल, तर प्रत्यक्ष ट्रेकिंगमध्ये त्याचा कसा उपयोग करता येईल हे शिकून घ्या. दोन-अडीच महिने हा मोठा काळ आहे. साधारणतः जूनमध्ये वगैरे कॉलेज सुरू होईल. एवढ्या कालावधीत तुमचा एखादा कोर्स नक्कीच होईल. अभिनय शिबिरात किंवा एखाद्या रॅपलिंग कॅम्पमध्ये तुम्हाला जाता येईल. अशा कोणत्याही आवडत्या ऑक्टिव्हिटीमध्ये तुम्ही स्वतःला गुंतवू शकता. हा काळ असतो बाहेरच्या जगात पाऊल

टाकण्यापूर्वीचा. म्हणूनच व्यावसायिक जगात जाण्याआधी कॉलेजच्या या सुट्टीचा तुम्हाला उत्तम उपयोग करून घेता येईल. तुमच्या भावी करिअरच्या किंवा नोकरीच्या दृष्टीने त्याचा तुम्हाला फायदाच होईल. उदाहरणार्थ तुम्ही लघुपट निर्मिती क्षेत्रात पुढे जाणार असाल, तर या सुट्टीत एखादा शॉर्ट फिल्म मेकिंगचा कोर्स करा, प्रत्यक्ष एखाद्या लघुपटाच्या किंवा माहितीपटाच्या निर्मिती प्रक्रियेत सामील व्हा, निर्मिती प्रक्रियेचा एखादा वेगळा कोर्सही तुम्हाला करता येईल. अशा कोर्ससचा तुम्हाला निश्चितच फायदा होईल. समजा कॉलेजनंतर पुढे लगेच नोकरी करण्याचा विचार असेल, तर त्यादृष्टीने एखादं कौशल्य शिकून घ्या. तुमच्या अभ्यासक्रमाला भविष्यात महत्त्व व वजन मिळवून देणारे काही कोर्स तुम्ही करू शकता. उदाहरणार्थ तुम्ही भाषा क्षेत्रात करिअर करणार असाल, तर भाषेसंबंधी काही अतिरिक्त कोर्स तुम्हाला या सुट्टीत करता येतील. शिवाय एखादी भाषा तुम्हाला अवगत असेल तर ती शालेय विद्यार्थ्यांनाही तुम्ही घरच्या घरी शिकवू शकता.

सलमान खाननं केलाय या गंभीर आजाराचा सामना, जेवणही जात नव्हतं, दर ४-५ मिनिटांनी त्याला...

बॉलिवूड सुपरस्टार सलमान खान त्याच्या सिनेमामुळे आणि वैयक्तिक आयुष्यामुळे कायम चर्चेत असतो. सलमानने अनेक गाजलेल्या सिनेमांमध्ये काम केलंय. सलमान वयाच्या ५९व्या वर्षी सलमान जरी फिट दिसत असला तरी तो एका गंभीर आजाराने त्रासला होता. सात वर्षे त्यानं या आजाराचा सामना केला आहे. ट्रिंकल खन्ना आणि काजोलच्या टू मच या शोमध्ये सलमानने त्याच्या आजारपणाबद्दल सांगितलं आहे. सलमानला ट्रायजेमिनल न्यूराल्जिया हा आजार झालेला. सलमानने सांगितलं की, त्याला पहिल्यांदा पार्टनर सिनेमाच्या सेटवर हा त्रास झालेला. कार्यक्रमादरम्यान सलमान म्हणाला की, या आजाराचा त्रास इतका होतो की, कोणत्या शत्रूलाही हा आजार होऊ नये. सलमान म्हणाला, तुम्हाला या त्रासासोबत जगावं लागतं. बायपास सर्जरी, हार्टचे त्रास आणि इतर अनेक आजारांनी ग्रस्त असलेले बरेच लोक आहेत. जेव्हा मला ट्रायजेमिनल न्यूराल्जियाबद्दल कळलं, तेव्हा ही अशी वेदना



होती ही कोणत्याही शत्रूला होऊ नये. मला हा त्रास साडेसात वर्षे झाला. दर ४-५ मिनिटांनी मला त्रास व्हायचा. यामुळे, मला नाश्ता करायला दीड तास लागायचा. ऑप्लेट खाण्यासाठी स्ट्रगल करायला लागायचा. मी ते चावू शकत नव्हतो म्हणून, जेवण संपवण्यासाठी मला स्वतःला जबरदस्ती करावी लागली, प्रचंड वेदना सहन कराव्या लागल्या. असं सलमानने सांगितलं. पुढे सलमान म्हणाला, २००७ मध्ये, जेव्हा मी पार्टनर सिनेमाचं शुटींग करत होतो, तेव्हा लारा दत्ता तिथे होती. तिने माझ्या चेहऱ्यावरून एक केस काढला आणि मला त्रास झाला. तेव्हापासून हे सर्व सुरू झालं. सुरुवातीला लोकांना वाटायचं की, मला दातांचा त्रास आहे, मी ७५० मिलीग्राम पेनकिलर घ्यायचो, पण त्यामुळेही वेदना कमी व्हायच्या नाहीत. दरम्यान, २०११ मध्ये सलमानवर ट्रायजेमिनल न्यूराल्जियाची शस्त्रक्रिया झाली. मात्र, त्रास होत असतानाही सलमानकामकरतराहिला

बाह्या नसलेल्या ब्लाऊजमध्ये प्राजक्ता माळीचा भ्र्नाट लुक, चाहते म्हणाले सौंदर्य पाहून शब्द संपले

प्राजक्ता माळीचा हा नवरंगी अंदाज सोशल मीडियावर अक्षरशः धुमाकूळ घालत आहे. नुकतेच तिने राखाडी रंगाची सिल्क आणि नेटचं कॉम्बिनेशन असलेली ही साडी तिने इतक्या आत्मविश्वासाने कॅरी केली आहे की

तिच्या सौंदर्याला एक वेगळंच तेज लाभलं आहे. या साडीवर केलेले डिझाइन, शिमरी टेक्स्चर आणि फॅब्रिकची नजाकत यामुळे तिचा लूक अत्यंत आकर्षक भासत आहे. त्यातच बाह्या नसलेला स्लीव्हलेस व स्ट्रॅपलेस ब्लाऊज

तिच्या ग्लॅमरस पर्सनॅलिटीला एक स्टायलिश टच देतो. साध्या पण देखण्या दागिन्यांमध्ये तिने गळ्यातील डायमंड नेकपीस, हातातील ब्रेसलेट्स आणि कानातील झुमके निवडले आहेत. हे दागिने तिच्या क्लासी साडीसोबत

परफेक्टली जुळून तिचा संपूर्ण लूक अधिकच रॉयल बनवतात. प्राजक्ता माळीचा हा लूक पाहून चाहते थक् झाले आहेत. राखाडी रंगाच्या नेट आणि सिल्कच्या कॉम्बिनेशन साडीत ती एकदम एलिगंट आणि ग्रेसफुल दिसत होती

प्राजक्ताची हेअरस्टाईल

प्राजक्ताने या लूकमध्ये निवडलेली हेअरस्टाईल तिच्या सौंदर्यात भर घालणारी आहे. तिने केसांना नैसर्गिक ठेवत सॉफ्ट लूज वेव्ह्स दिले आहेत. खांद्यावर ओघळणारे हे वेव्हि केस तिच्या चेहऱ्याला एक ग्रेसफुल फ्रेम देतात. ही हेअरस्टाईल साडीच्या एलिगंट लूकला अगदी साजेशी वाटते आणि तिच्या स्ट्रॅपलेस ब्लाऊजसोबत परफेक्ट कॉम्प्लिमेंट करते. साध्या पण स्टायलिश या स्टाईलमुळे प्राजक्ताचा लूक अजूनच मॉडर्न आणि क्लासी दिसतो.

प्राजक्ताचा युनिक ब्लाऊज

प्राजक्ताच्या या लूकमधील सर्वात आकर्षक बाब म्हणजे तिचा युनिक ब्लाऊज. साध्या डिझाइनऐवजी तिने निवडलेला हा स्लीव्हलेस व स्ट्रॅपलेस ब्लाऊज तिच्या सौंदर्यात एक वेगळंच ग्लॅमर आणतो. राखाडी रंगाच्या साडीसोबतचा हा ब्लाऊज अत्यंत परफेक्टली जुळतो आणि तिच्या एलिगंट पर्सनॅलिटीला आधुनिक टच देतो. या ब्लाऊजची कटिंग व फिटिंग इतकी स्मार्ट आहे की तो संपूर्ण लूकला एक बोलड पण क्लासी लुक देतो.

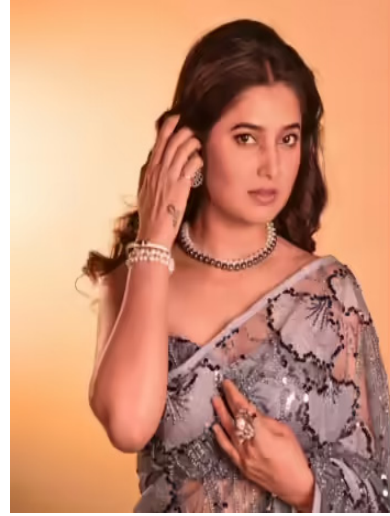
प्राजक्ताचा मेकअप

याशिवाय प्राजक्ताने केलेली हेअरस्टाईल, लूज वेव्ह्समध्ये ओघळणारे केस तिच्या चेहऱ्याच्या सौंदर्यात भर घालतात. मेकअपही साधा आणि नैसर्गिक ठेवत, न्यूड टोन लिपस्टिक व सटल आयमेकअपने ती अतिशय एलिगंट भासते. तिच्या

व्यक्तिमत्त्वातली आत्मविश्वासपूर्ण अदा आणि ग्रेसफुल पोझिंगने या फोटोंना अजूनच खास केलं आहे. चाहते तिच्या या लूकवर फिदा झाले असून, अनेकांनी कमेंट्समध्ये लिहिलं आहे की, झड्डसौंदर्य पाहून शब्दच संपले! झड्ड काहींनी तिला मराठी सिनेसृष्टीची स्टाईल आयकॉन म्हटलं तर काहींनी तिच्या साडी लूकला झड्डगॉर्जियसफ्र आणि रॉयलफ्र अशी उपमा दिली आहे.

प्राजक्ताचे ग्रे साडीवरील युनिक दागिने

प्राजक्ताने राखाडी रंगाच्या साडीवर घातलेले युनिक दागिने तिच्या संपूर्ण लूकला एक वेगळंच चार्म देतात. गळ्यातील नाजूक डायमंड नेकपीस तिच्या ड्रेसिंग सेन्सला क्लासी आणि रॉयल टच देतो. कानातील सिंपल आकाराचे झुमके निवडले आहेत. हातात तिने घातलेले स्टायलिश ब्रेसलेट्स तिच्या लूकला मॉडर्न व्हाइब देतात. या सर्व दागिन्यांची निवड मिनिमल असूनही प्रभावी आहे. एखाद्या पार्टीला तुम्ही देखील असा लुक कॅरी करू शकता. यामुळे तुम्ही इतरांपेक्षा वेगळ्या दिसू शकता. प्राजक्ताच्या प्रत्येक फोटोवर चाहत्यांच्या कमेंट्सचा अक्षरशः वर्षाव होताना दिसतो. तिचं सौंदर्य पाहून अनेक जण थक्क होतात आणि



शब्दच संपले अशा प्रतिक्रिया देतात. कुणी तिला देवीसारखी म्हणतं तर कुणी झड्डमराठी इंडस्ट्रीची खरी स्टाईल आयकॉन झड्ड म्हणून गौरवतो. साडी असो वा वेस्टर्न ड्रेस, प्राजक्ताचा प्रत्येक लूक चाहत्यांना वेड लावतो. तिच्या ग्रेसफुल अदा, नाजूक स्मितहास्य आणि आत्मविश्वासपूर्ण अंदाजावर चाहते फिदा होतात. काही चाहते तर डोळे हटतच नाहीत असं लिहून तिच्या सौंदर्याचं कौतुक करतात.

हृदयासाठी ही ५ फळं औषध, रोज १ खा, नसांत साचलेलं चिकट पिवळं कोलेस्ट्रॉल झटक्यात होईल साफ, संपेल हार्ट अटॅकचा धोका

दिवसभर धावपळ, ताणतणाव आणि चुकीच्या आहारामुळे आजकाल हृदयविकाराच्या समस्या झपाट्याने वाढताना दिसत आहेत. थकवा, ताण, चुकीच्या सवयी आणि रक्तदाब-कोलेस्ट्रॉलची वाढ या सगळ्या गोष्टी हळूहळू हृदयावर परिणाम करतात. हृदय हा आपल्या शरीराचा सर्वात महत्त्वाचा अवयव असल्याने त्याचं आरोग्य टिकवून ठेवणं अत्यावश्यक आहे. आपण औषधं घेऊन किंवा तपासण्या करून हृदयाचं रक्षण करतोच, पण त्यापेक्षा महत्त्वाचं म्हणजे आपल्या रोजच्या आहारात काही नैसर्गिक गोष्टींचा समावेश करणं. शास्त्रज्ञांच्या मते, काही फळे अशी आहेत जी हृदयासाठी अमृतासमान ठरतात. त्यामध्ये फायबर, अँटिऑक्सिडंट्स, जीवनसत्त्वं आणि खनिजं भरपूर प्रमाणात असतात, जी धमन्यांमधील प्लेक कमी करून रक्ताभिसरण सुधारतात आणि कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवतात. त्यामुळे दररोज आहारात या खास फळांचा समावेश केल्यास हृदय मजबूत राहते आणि हृदयविकारांचा धोका टाळता येतो. नुसार, सफरचंद हृदयासाठी सर्वोत्तम फळ मानलं जातं. यात पेक्टिन नावाचं घुलनशील फायबर असतं, जे शरीरातील वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतं. त्याचबरोबर सफरचंदातील अँटिऑक्सिडंट्स धमन्यांमधील दाह कमी करतात. दररोज एक सफरचंद खाल्ल्यास हृदय निरोगी राहते आणि हृदयविकाराचा धोका मोठ्या प्रमाणात घटतो नुसार, संन्यात व्हिटॅमिन आणि फ्लॅवोनॉइड्स मुबलक प्रमाणात

असतात, जे हृदयासाठी लाभदायी आहेत. हे फळ रक्तदाब कमी करण्यात मदत करतं आणि धमन्यांची लवचिकता टिकवून ठेवतं. रोज संतं्र खाल्ल्यास रक्ताभिसरण सुधारतं, शरीराला उर्जा मिळते आणि हृदयाचे आरोग्य दीर्घकाळ टिकून राहतं. नुसार, द्राक्षांमध्ये असलेले पॉलीफेनोल्स हृदयासाठी उपयुक्त मानले जातात. ते रक्तदाब नियंत्रित ठेवतात आणि रक्तातील वाईट कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करतात. नियमितपणे द्राक्षं खाल्ल्याने हृदयविकारांचा धोका कमी होतो, तसेच मेंदू आणि हाडांसाठीही ते फायदेशीर ठरतात. नुसार, पपईत अँटिऑक्सिडंट्स आणि आवश्यक जीवनसत्त्वं असतात, जी हृदयाच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहेत. हे फळ रक्तातील कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतं आणि पचनक्रिया सुधारतं. पपईचं नियमित सेवन केल्यास शरीर हलकं वाटतं, ताजेतवानेपणा टिकतो आणि हृदय अधिक निरोगी राहतं. डाळिंबाला हृदयासाठी अमृत मानलं जातं. त्यातील पॉलीफ



ेनोल्स रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. डाळिंब खाल्ल्याने रक्तवाहिन्या स्वच्छ राहतात आणि रक्ताभिसरण सुधारतं. रोज डाळिंब खाण्याची सवय लावल्यास हृदयविकार, स्ट्रोक आणि अँजाइना यांसारख्या आजारांचा धोका कमी होतो.

नवरात्रीत भरपूर गोड खाल्लं? दस-यापर्यंत खा हे लो कॅलरी पदार्थ, १ इंचही वाढणार नाही कंबरचा घेर, मिळेल भरपूर ताकद

नवरात्र आली की सगळीकडे उत्साहाचं वातावरण निर्माण होतं. घराघरांत देवीची आराधना, सजावट, पूजा आणि त्याचबरोबर चविष्ट पदार्थांची रेलचेल सुरू होते. व्रत करणाऱ्यांसाठी खास डिशेस बनवल्या जातात जसे की साबुदाण्याची खिचडी, कुट्टूची पुरी, बटाट्याची चकली, गोड पदार्थ अशा किततीतरी पदार्थांचा समावेश होतो. हे सगळं पाहून तोंडाला पाणी सुटतं आणि आपण नकळत भरपूर खातो. हे पदार्थ पोट भरतात, आनंद देतात पण त्याचवेळी कॅलरींचं प्रमाण खूप जास्त असल्यामुळे नवरात्र संपेपर्यंत वजन वाढल्याचं जाणवतं.



काकडीत पाणी आणि फायबर भरपूर असतं, तर दही पचन सुधारतं आणि प्रोबायोटिक्स पुरवतं. हा रायता व्रताच्या जेवणासोबत घेतल्यास पोट शांत राहतं आणि पचनावर ताण येत नाही. नवरात्र म्हणजे केवळ उपास आणि पूजा नाही, तर शरीराला शुद्ध करणारा आणि आत्म्याला संतुलित करणारा काळ आहे. जर आहारात थोडे शहाणपणाचे बदल केले, तर हे नऊ दिवस केवळ श्रद्धेनेच नाही तर आरोग्यानेही उजळून निघतील. फळांचा समावेश व्रतामध्ये फळं खाल्ल्यास शरीराला आवश्यक विटॅमिन्स आणि

अशावेळी अनेकांना प्रश्न पडतो की भक्तीभावने केलेलं व्रत फिटनेसच्या आड का येतंय? खरं तर त्यावर उत्तर सोपं आहे, योग्य निवड न करणं. जर नवरात्रातील आहारात काही हलके, पौष्टिक आणि लो-कॅलरी पदार्थ समाविष्ट केले, तर आपण देवपूजाही करू शकतो आणि शरीराला जडपणा न येता हलके-फुलके ठेवू शकतो. चला पाहूया असे काही खाद्यपदार्थ जे नवरात्रात ऊर्जा देतील पण वजन वाढू देणार नाहीत.

दुधी भोपळ्याची भाजी

दुधी भोपळा हा व्रतामध्ये बनवायला सोपा आणि शरीरासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. यात पाणी मोठ्या प्रमाणात असतं, त्यामुळे शरीर हायड्रेट राहतं. १०० ग्रॅम दुधी भोपळामध्ये केवळ १३ ते १५ कॅलरी

असतात. वजन कमी करण्याच्या प्रयत्नात असाल तर ही भाजी सर्वोत्तम आहे. यातला फायबर पचनक्रिया सुधारतो, तसेच टॉक्सिन्स बाहेर टाकण्यास मदत करतो. व्रतादरम्यान पोट जड न होता तृप्ती देणारा हा पदार्थ आहे. लिंबूपाणी

व्रतामध्ये शरीरात पाण्याची कमतरता जाणवू शकते. थकवा, कमजोरी टाळायची असेल तर लिंबूपाणी सर्वोत्तम उपाय आहे. यात जरासं सेंधव मीठ घालून प्यायल्यास इलेक्ट्रोलाइट्सची कमतरता भरून निघते. यात कॅलरी खूप कमी असतात पण उर्जा आणि ताजेपणा मिळतो. नारळपाणी, हर्बल टी हेही चांगले पर्याय आहेत काकडीची कोशिंबीर काकडी आणि दही यांचा मेळ म्हणजे पौष्टिक रायता.

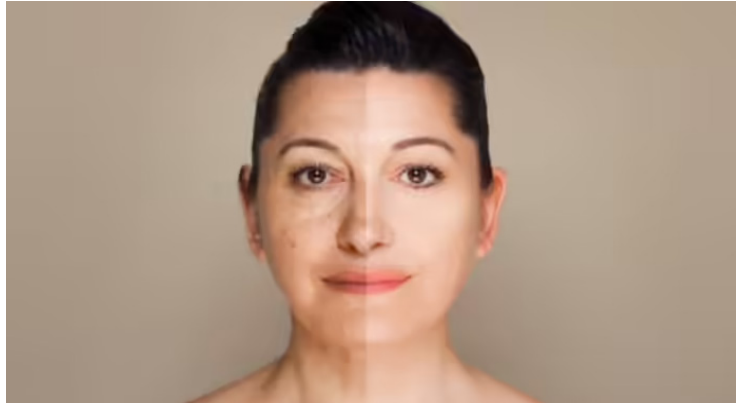
मिनरल्स मिळतात. मेडिकल न्यूज टूडे नुसार, सफरचंद, पपई, द्राक्षं, स्ट्रॉबेरी, कलिंगड यांसारखी फळं कमी कॅलरी देतात पण उर्जा आणि फायबर भरपूर असतं. फळं खाल्ल्याने पचनक्रिया सुधारते आणि त्वचेलाही नैसर्गिक तेज येतं. स्नॅक्स म्हटलं की आपण लगेच तळलेली चिप्स किंवा फराळी पापड खातो, पण त्याऐवजी मखाण्यांचा पर्याय उतम आहे. थोड्या तुपात किंवा कोरडे भाजलेले मखाणे हलके असतात, पण त्यात प्रोटीन आणि फायबर मोठ्या प्रमाणात असतं. यामुळे पोट भरल्यासारखं वाटतं आणि भूकही लवकर लागत नाही. सतत काहीतरी खाण्याची इच्छा होत असेल तर मखाणे हाताशी ठेवणं योग्य ठरतं.

लटकणारी त्वचा टाईट करण्यासाठी व म्हातारपण दूर करण्यासाठी करा हे नैसर्गिक उपाय, त्वचेचा प्रत्येक थर होईल हेल्दी

जसे वय वाढते, तसे आपली त्वचा सैल होऊ लागते आणि ती नैसर्गिक तेजही गमावते. यामुळे डोळ्यांभोवती काळे डाग, सुरकुत्या आणि त्वचेचा सैलपणा यासारख्या समस्या दिसू लागतात. मुख्य कारण म्हणजे त्वचेमधील कोलेजन आणि इलास्टिन प्रथिनांची मात्रा कमी होणे. आधुनिक जीवनशैलीत महागडे ब्यूटी प्रोडक्ट्स वापरण्याऐवजी काही नैसर्गिक आणि सोप्या उपायांद्वारे त्वचेला पुन्हा तजेलदार बनवता येते.

घरच्या घरी वापरता येणाऱ्या एलोवेरा, दही, शहद सारख्या घटकांचा समावेश करून त्वचा तणावमुक्त आणि टाईट ठेवता येते. योग्य आहार, पुरेशी झोप आणि नैसर्गिक नुस्खे अंगीकारल्यास त्वचा दीर्घकाळ निरोगी राहते. चला तर मग, जाणून घेऊया घरगुती उपायांबाबत.

एलोवेरा जेलमध्ये त्वचेसाठी आवश्यक विटॅमिन्स आणि अँटीऑक्सिडंट्स मुबलक प्रमाणात असतात. फ्रेश कोरफडीचा गर पानातून जेल काढून ते थेट चेहऱ्यावर लावा. १५२० मिनिटे ठेवून नंतर थंड पाण्याने धुवा. हे त्वचेला मॉइस्चराइज करून टाईट बनवते



तसेच जळजळ कमी करते. नियमित वापराने त्वचेला नैसर्गिक चमक आणि टोन मिळतो.

दहीत लॅक्टिक एसिड असते जे त्वचेतील मृत पेशींना बाहेर काढून त्वचा टाईट आणि चमकदार बनवते. दही चेहऱ्यावर १५२० मिनिटे लावून ठेवावे आणि नंतर थंड पाण्याने धुवा. हे त्वचेला पोषण देते आणि तिला ताजेतवाने ठेवते. सतत वापरल्यास त्वचेची लवचिकता आणि आर्द्रता टिकते.

मुलतानी माती त्वचेला टाईट करण्यासाठी जुना आणि प्रभावी उपाय आहे. यामध्ये असलेल्या मिनरल्समुळे त्वचेला आवश्यक पोषण मिळते. गुलाबजलासोबत मुलतानी मातीची पेस्ट बनवून चेहऱ्यावर लावा. ते कोरडे होऊ द्या आणि नंतर थंड पाण्याने धुवा. हे पोर्स स्वच्छ ठेवते आणि त्वचेला नैसर्गिक टोन देते.

काकडीमध्ये भरपूर पाणी असते जे त्वचेला हायड्रेट आणि टाईट ठेवते. काकडीचा रस चेहऱ्यावर १५२० मिनिटे लावा. टोमेटोमध्ये लाइकोपीन असते जे सूर्याच्या किरणांपासून त्वचेला संरक्षण देते. आठवड्यात २ दिवस टोमेटोची पेस्ट चेहऱ्यावर लावल्यास टॅनिंग आणि पिगमेंटेशन कमी होते. दोन्ही नैसर्गिक उपाय त्वचेला तरुण आणि तेजस्वी ठेवतात.

घरगुती उपाय वापरण्याआधी पैच टेस्ट करणे आवश्यक आहे. एलर्जी असल्यास तत्काळ वापर थांबवा. त्वचा हेल्दी ठेवण्यासाठी संतुलित आहार, पुरेसे पाणी, योग, स्ट्रेस कमी करणे आणि नीट झोप घेणे आवश्यक आहे. सूर्यप्रकाशापासून संरक्षणासाठी सनस्क्रीन वापरा. या सर्व उपायांचा सतत अवलंब केल्यास त्वचा दीर्घकाळ तजेलदार आणि टाईट राहते.

ओबीसी, ईबीसी व डीएनटी प्रवर्गातील विद्यार्थ्यांना पीएम रथस्वी अंतर्गत उच्च दर्जाचे शिक्षण ९ वी ते १२ वीतील विद्यार्थ्यांनी ऑनलाईन अर्ज करण्याचे आवाहन

जनसंचलन/बुलढाणा

जिल्ह्यात आपत्तीच्या प्रसंगी नागरिकांपर्यंत सूचना तत्काळ पोहोचवण्यासाठी जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन विभागाने नवी सार्वजनिक उद्घोषणा यंत्रणा विकसित केली आहे. या माध्यमातून आपत्ती, आपत्कालीन परिस्थिती किंवा महत्वाच्या सूचना मोठ्या प्रमाणावर जनतेपर्यंत पोहोचवता येणार आहेत. ही उद्घोषणा यंत्रणा जिल्हाधिकारी कार्यालय परिसर, पोलीस अधीक्षक कार्यालय आणि जिल्ह्यातील ३३ पोलीस ठाण्यांमध्ये बसविण्यात आली असून तिच्या माध्यमातून सूचना थेट गावागावात पोहोचतील. तसेच जिल्हा आपत्ती उद्घोषणा यंत्रणेच्या ८६३४५१२२०१ या क्रमांकावरून आपत्ती

संबंधित महत्वाचे व तातडीचे कॉल्स व संदेश दिले जाणार आहेत. नागरिकांना वेळेवर सतर्कतेच्या व सुरक्षेविषयी योग्य माहिती मिळाल्यास जीवित आणि मालमत्तेचे नुकसान टाळण्यास मोठी मदत होईल, असा विश्वास जिल्हा प्रशासनाने व्यक्त केला आहे. तसेच सर्व नागरिकांनी आपल्या मोबाईलवर बुलढाणा जिल्हा आपत्ती उद्घोषणा क्रमांक ८६३४५१२२०१ सेव्ह करून ठेवावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे. नागरिकांनी या प्रणालीचा उपयोग करून सजग राहण्याचे आणि आपत्ती काळात प्रशासनाला सहकार्य करण्याचे आवाहन जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील यांनी केले आहे.



केंद्रीय आरोग्य राज्यमंत्री ना. प्रतापराव जाधव शेतकऱ्यांच्या बांधावर ! अतिवृष्टीबाधित भागांची केली पाहणी आपत्तीग्रस्त भागांचे युद्धपातळीवर पंचनामे करा



जनसंचलन/बुलढाणा

राज्यात अतिवृष्टी व पुरामुळे सुमारे ७० लाख हेक्टरपेक्षा जास्त शेतजमिनीचे नुकसान झाले आहे. बुलढाणा जिल्ह्यातील ७१ मंडळांमध्ये अतिवृष्टी झाली आहे. या अतिवृष्टी व पुरामुळे नुकसान झालेल्या भागांची आज केंद्रीय आयुष, आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री ना.प्रतापराव जाधव यांनी शेतकऱ्यांच्या बांधावर जावून पाहणी केली. आपत्तीग्रस्त शेतकऱ्यांना दिवाळीपूर्वी नुकसान भरपाई मिळावी यासाठी युद्धपातळीवर पंचनामे करून मदतीचा प्रस्ताव शासनाकडे पाठवण्याचे निर्देश त्यांनी यावेळी प्रशासनाला दिले. बुलढाणा आणि मोताळा तालुक्यातील अतिवृष्टी व पुरामुळे बाधित झालेल्या पाडळी, नळकुंड, उवाळखेड आणि गुळभेली या गावातील शेतकऱ्यांच्या शेतात जावून पाहणी करतांना केंद्रीय राज्यमंत्री ना. जाधव यांनी शेतकऱ्यांची व्यथा जाणून घेतली. शेतकऱ्यांच्या

पाठीशी केंद्र व राज्य सरकार खंबीरपणे उभे आहे. नैसर्गिक आपत्तीमुळे शेतकऱ्यांचे नुकसान झाले आहे. या आपत्तीला शेतकऱ्यांनी हिमतीने सामोरे गेले पाहिजे. आपत्तीग्रस्त भागांतील गावकऱ्यांनी गावाचे तलाठी, ग्रामसेवक, कृषी सहाय्यक यांना पंचनाम्यासाठी सहकार्य करून योग्य पद्धतीने नुकसानीची पंचनाम्ये करून घ्यावेत. या पंचनाम्याचे चावडी वाचन करून घ्यावे जेणेकरून कोणताही नुकसानग्रस्त शेतकरी शासनाच्या मदतीपासून वंचित राहणार नाही, असे आवाहन केंद्रीय राज्यमंत्री ना. प्रतापराव जाधव यांनी शेतकऱ्यांसोबत संवाद साधतांना केले. या पाहणीदौऱ्यात त्यांच्यासोबत आमदार संजय गायकवाड, उपविभागीय अधिकारी संतोष शिंदे, जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी मनोज ढगे, तहसिलदार अजितराव जंगम, ओमसिंग राजपूत, धनंजय बारोटे, रामदास चौथंकर, अनुजा सावळे यांच्यासह ग्रामस्थ उपस्थित होते.

पाडळी येथे आयोजित भव्य मोफत नेत्ररोग निदान, मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया व चष्मेवाटप शिबिराचा गरजूंनी लाभ घ्यावा.

जनसंचलन/बुलढाणा

पंतप्रधान नरेंद्रजी मोदी साहेब यांच्या जन्मदिनापासून १७ सप्टेंबर ते महात्मा गांधी यांच्या जयंती पर्यंत म्हणजे २ ऑक्टोबर पर्यंत संपूर्ण भारतभर भारतीय जनता पार्टीच्या वतीने राष्ट्रनेता ते राष्ट्रपिता सेवा सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आले आहे. यानिमित्त विविध ठिकाणी स्वच्छता अभियान, आरोग्य शिबिरे, नेत्रदान शिबिरे, चित्रकला स्पर्धा, जीएसटी रिफॉर्म, माजी सैनिकांचा सन्मान अशा विविध सेवा उपक्रमातून हा सेवा पंधरवडा साजरा करण्यात येत आहे. याच निमित्ताने नमो नेत्र संजीवनी आरोग्य अभियान पंधरवडा सुद्धा साजरा करण्यात येत आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्रजी फडणवीस यांच्या संकल्पनेतून नेत्ररोगाशी संबंधित लाखो गरजू नागरिकांना यातून दिलासा मिळणार आहे. या अभियानात मोफत नेत्र तपासणी, मोफत मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया, मोफत औषधोपचार, व मोफत चष्मे वाटपाचे नियोजन करण्यात आले आहे.

या अभियानाच्या माध्यमातून राज्यातील ३६ जिल्हांमध्ये गाव व तालुका पातळीवर नेत्र शिबिरे आयोजित करून लाखो नागरिकांना मोफत शस्त्रक्रियेचा लाभ मिळवून मिळवून देण्यात येत आहे. राज्यभरातील गरजू रुग्णांच्या वैद्यकीय सहाय्यतेसाठी १८०० १२३ २२११ हा संपर्क क्रमांक सुद्धा उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. बुलढाणा तालुक्यातही भव्य मोफत नेत्ररोग निदान, मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया व चष्मे वाटपाचे शिबिर शासकीय ग्रामीण रुग्णालय पाडळी येथे दिनांक ३० सप्टेंबर २०२५ वार मंगळवार रोजी सकाळी १० वाजता आयोजित करण्यात आले आहे. सदर नमो नेत्र संजीवनी आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून या शिबिराचा जास्तीत जास्त गरजू रुग्णांनी लाभ घ्यावा असे आवाहन जिल्हाध्यक्ष तथा माजी आमदार विजयराज शिंदे, तालुकाध्यक्ष सतिश भाकरे पाटील, बाजार समिती संचालक सुनील देशमुख यांच्यासह समस्त भारतीय जनता पार्टी बुलढाणा ग्रामीण तर्फे नागरिकांना आवाहन करण्यात आले आहे.

पत्रकारीतेचा धर्म

आम्ही निभावणार

सिटी न्यूज टीव्ही & सोशल चॅनल

वेब साईड & पोर्टल चॅनल

वृत्त पेपर हार्ड कॉपी सह - ई पेपर

कुठली ही बातमी निशुल्क

दैनिक

निडर निर्भोड

जनसंचलन

काही तक्रार असल्यास संपर्क

शिव शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, कारंजा चौक बुलढाणा मो.9822720784,9373359040
पिन 443001

दुर्गेच्या साक्षीने विधवा विवाह सोहळा.. पाच जोडप्यांच्या रेशीमगाठी..

समाज ऋणातून उतराई होण्याचे कार्य मानस फाउंडेशन करित आहे - एएसपी गायकवाड

जनसंचलन/ बुलढाणा

मानस फाउंडेशनच्या दुर्गा देवी उत्सवात यंदा चक्र विधवा विवाह सोहळा पार पडला. पाच विधवा भगिनींनी आपल्या जोडीदारासोबत आयुष्यभराची रेशीमगाठ बांधली. दुर्गेच्या साक्षीने पार पडलेला हा सोहळा समाज परिवर्तनाची नांदी ठरला. तर मानस फाउंडेशनचे कार्य आपण समाजाचे देणे लागतो, त्याची उतराई होण्याच आहे. आपण सदैव या कार्यासोबत आहोत असे प्रतिपादन जिल्ह्याचे अप्पर पोलीस अधीक्षक अमोल गायकवाड यांनी यावेळी केले. नवरात्र उत्सवानिमित्त मानस फाउंडेशन व शिवसाई परिवार यांच्या वतीने एकल महिलांचा मेळावा आणि पुनर्विवाह सोहळा डी एस लहाने यांच्या संकल्पनेत २७ सप्टेंबर रोजी समता नगर शिवसाई ज्ञानपीठ येथे पार पडला. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी शिवसाई परिवाराचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ. वसंतराव चिंचोले होते. तर मुख्य अतिथी श्वेता खेडकर पोलीस उपयुक्त पिंपरी चिंचवड, प्रमुख मार्गदर्शक अमोल गायकवाड अप्पर पोलीस अधीक्षक बुलढाणा, मानस फाउंडेशन चे अध्यक्ष प्रा. डी एस लहाने, प्रा.शाहिना पठाण, प्रा.राहुल हिवाळे,

बबन पाटील, सरपंच पवार, अश्विनी सोनुने आदी उपस्थित होते. पुढे बोलताना एएसपी गायकवाड म्हणाले, ज्या समाजात आपला जन्म होतो, जिथे आपण लहानसे मोठे होतो... वाढतो त्या समाजाचे आपण देणे लागतो याची जाण असावी लागते. ही भावना ठेवून मानस फाउंडेशन कार्य करित आहे. अनेक विधवा महिलांनी रेशीम गाठी बांधल्या, या पूर्वी विवाह सोहळे घडले आहेत. समाजात सदवा विधवा शब्दच नसावा, समता हीच आपली मूलतत्वे आहे. मानस फाउंडेशन या महिलांसाठी कार्य करत आहेत ही फार मोठी गोष्ट आहे.समानतेचा विचार हा संविधानिक अधिकार आहे.आपण या कार्यासाठी सदैव सोबत असल्याची ग्वाही त्यांनी दिली. अडीअडचणीच्या काळात विधवा बहिणीने केव्हाही फोन केला तरी धावून येऊ असे आश्वासन त्यांनी दिले. प्रास्ताविक प्रा. डी एस लहाने यांनी केले. मानस फाउंडेशनच्या कार्याची माहिती यावेळी त्यांनी दिली. विधवा महिलांना आत्मबळ देणे हा उद्देश ठेवून मानस फाउंडेशनची वाटचाल सुरू असल्याचे ते म्हणाले. महाराष्ट्रभर लोकचळवळ म्हणून हे काम नेटाने पुढे नेण्याचा निर्धार त्यांनी व्यक्त केला. सत्यशोधक पद्धतीने एकूण



पाच जोडप्यांचा पुनर्विवाह कौटुंबिक व आनंददायी वातावरणात पार पडला. उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते संसार उपयोगी वस्तूंचा संच जोडप्यांना देण्यात आला. सदर सोहळ्याला प्राचार्य शाहिना पठाण, पत्रकार गणेश निकम, प्रतिभा भुतेकर, ज्योती पाटील, वैशाली तायडे, प्रज्ञा लांजेवार, अनिता कापरे, मनीषा वारे, अॅड.संदीप जाधव, गजानन मुळे, पंजाबराव गवई, पत्रकार सुरेखा सावळे, अॅड. मृणाल सावळे, मानस फाउंडेशनचे सदस्य उपस्थित होते.संचलन वैशाली तायडे यांनी केले.

बुलढाण्याचा लौकिक जागतिक स्तरावर..!

अॅड. शरद ल. राखोंडे ठरले जिल्ह्याचे पहिले १४ तास ३८ मिनिटांत पूर्ण केली जगातील सर्वात कठीण ट्रायथलॉन स्पर्धा..!!

जनसंचलन/बुलढाणा

बुलढाणा जिल्ह्याच्या इतिहासात एक सुवर्णाक्षरांनी कोरली जाणारी कामगिरी, जिल्हा काँग्रेसचे सचिव, प्रसिद्ध विधिज्ञ आणि सक्रिय सामाजिक कार्यकर्ते असलेल्या अॅड. शरद ल. राखोंडे यांनी साऊथ कोरिया येथे नुकत्याच पार पडलेल्या स्पर्धेत यशस्वी सहभाग नोंदवला असून, ही स्पर्धा १४ तास ३८ मिनिटांत पूर्ण करत ते जिल्ह्यातील पहिले ठरले आहेत. ही स्पर्धा जगातील सर्वात कठीण ट्रायथलॉन पैकी एक मानली जाते, ज्यात ३.८ किमी पोहणे, १८० किमी सायकलिंग आणि ४२.२ किमी मॅरथॉन हे तीन कठीण टप्पे सलग एकाच दिवशी पूर्ण करावे लागतात. हे केवळ शारीरिकच नव्हे, तर प्रचंड मानसिक क्षमता आणि आत्मशक्ति यांची कसोटी असते. अॅड. राखोंडे हे जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे सचिव म्हणून सक्रिय असून, जिल्ह्यातील अनेक नामांकित पतसंस्थांच्या संचालक मंडळावर () म्हणूनही त्यांचा सक्रिय सहभाग आहे. याचबरोबर, झूमहात्मा फुले मंडळाच्या माध्यमातून त्यांनी अनेक शैक्षणिक व सामाजिक उपक्रम यशस्वीपणे राबवले आहेत. ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक मदत, महिला सक्षमीकरणासाठी कार्यशाळा, आरोग्य तपासणी शिबिरे आणि सामाजिक जनजागृती मोहिमा हे त्यांच्या उपक्रमांचा भाग आहेत. स्पर्धा ही जरी त्यांची सर्वात मोठी आंतरराष्ट्रीय कामगिरी असली, तरीही अॅड. राखोंडे यांनी यापूर्वीही विविध राष्ट्रीय व राज्यस्तरीय क्रीडा स्पर्धांमध्ये सहभाग घेऊन उल्लेखनीय यश मिळवले आहे. त्यांचे हे यश म्हणजे दीर्घकालीन परिश्रम,



कठोर प्रशिक्षण आणि न थांबणाऱ्या जिद्दीचे प्रतीक आहे.

या ऐतिहासिक यशामुळे बुलढाणा जिल्ह्याचे नाव आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पोहोचले असून, राजकीय, क्रीडा, सामाजिक आणि कायदा क्षेत्रातून अॅड. शरद राखोंडे यांच्यावर अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे. सर्वसामान्य युवकांपासून ते खेळाडूपर्यंत अनेकांना यापासून प्रेरणा मिळत असून, जर इच्छाशक्ती असेल तर काहीही अशक्य नाही हे त्यांनी कृतीतून दाखवून दिले आहे.

या कामगिरीमुळे अॅड. शरद ल. राखोंडे हे बुलढाणा जिल्ह्याचे पहिले बनले आहेत. त्यांच्या या अद्वितीय यशामुळे संपूर्ण जिल्ह्याचा गौरव वाढला असून, क्रीडा आणि फिटनेस क्षेत्रात नव्या पिढीला प्रेरणा देणारे ते एक सशक्त उदाहरण ठरले आहेत.

तुमच्या जिद्दीला, परिश्रमाला, आणि अपार मेहनतीला आमचा सलाम.

तुमचं हे यश संपूर्ण बुलढाण्याच्या, महाराष्ट्राच्या, आणि भारताच्या शिरपेचात एक मानाचा तुरा आहे..

दुदैवी! त्याग्रा नदीत दोन मुले बुडाली!

निमगाव तालुक्यात दोन तर मलकापूर तालुक्यात दोन मुलांचा करुण अंत!

जनसंचलन/बुलढाणा

नांदुरा तालुक्यातील निमगाव तालुक्यात दोन तरुणांचा ज्ञानगंगा नदीत बुडाल्याने मृत्यू झाल्याचा अंदाज व्यक्त होत असताना मलकापूर तालुक्यात सुद्धा दोन मुले व्याग्रा नदीत पोहण्यासाठी गेले असता मृत झाल्याची माहिती जिल्हा नैसर्गिक आपत्ती विभागाकडून देण्यात आली आहे. आज २८ सप्टेंबर रोजी दुपारच्या सुमारास मलकापूर तालुक्यातील व्याग्रा नदी मध्ये पोहताना निबोरी

जवळ सोहम वासुदेव सोनोने वय अंदाजे १६ रा. दसरखेड, ता. मलकापूर जिल्हा बुलढाणा व शुभम राजू दवंगे वय अंदाजे १५ रा. दसरखेड ता. मलकापूर जिल्हा बुलढाणा ही दोन मुले पाण्यात पोहताना बुडाले आहेत. एक मुलगा सापडला तर दुसऱ्या मुलाचा शोध सुरू आहे. नांदुर्यातील घटने पाठोपाठ मलकापूर तालुक्यात सुद्धा दोन मुले वाहून होण्यासाठी मृत झाल्याचा अंदाज आहे.बचाव पथकाचे शोध कार्य सुरू आहे.

