

सुरुवात कर...
नव्यां समृद्ध जीवनाची
लखपती ठेव योजना

दमहा रु.१,२५० बरा
 ६० महिन्यांना रु.१,००,००० मिळवा

दमहा रु.२,२५० बरा
 ३६ महिन्यांना रु.१,००,००० मिळवा



मुखा कार्या: भाळवणी बस रँड
 शाखा: दमलवणी, गोरगांव, सुपा, टाकळी, दोळे बर, अ. नगर

अधिक माहितीसाठी संपर्क: ☎ 9423059405 ☎ 9763484973

पारनेर दर्शन

वर्ष १ अंक २७१, रविवार १४ जुलै २०२४

■ संपादक : देविदास आबूज ■ कार्यकारी संपादक : विजय वाघमारे

RNI No.MAHMAR/2015/61493

किंमत : ३ रुपये

आमिषे झुगारून पारनेरकरांनी स्वाभिमान जपला!

■ खा.नीलेश लंके यांचे कृतज्ञतापूर्वक उद्गार ■ वडगांव सावताळ येथे सत्कार समारंभ

▼ वडगांव सावताळ : प्रतिनिधी

लोकसभा निवडणुकीत धनशक्ती
विरोधात जनशक्ती अशी लढत होऊन पारनेर
तालुक्यातील जनतेने विरोधी उमेदवाराकडून
अनेक अभिषे दाखविण्यात येऊनही
आपल्या तालुक्याचा स्वाभिमान जपल्याचे
कृतज्ञतापूर्वक उद्गार खासदार नीलेश लंके
यांनी काढले.

लोकसभा निवडणुकीत खा. नीलेश लंके यांनी विजय संपादन केल्याबद्दल वडगांव सावताळ ग्रामस्थांच्या वतीने पेढेतुला करून त्यांचा स्तुका करण्यात आला. यावेळी खा. लंके यांनी उपस्थितांशी संवाद साधला. रयत शिक्षण संस्थेचे जनरल बॉडी सदस्य ज्ञानदेव पांडूळे हे कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते.

पारनेर तालुक्यातील जनतेने आपणास
मताधिक्य देत मला साथ दिली असून
भविष्यकाळात जनतेची कामे करण्याची
जबाबदारी माझी आहे. माझ्या या ऐतिहासिक
विजयाचे शिल्पकार सर्वसामान्य जनता आहे हे
मी कधीही विसरू शकत नाही. या निवडणूकीत
पैसा हारला तर स्वाभिमान जिंकल्याचेही लंके
म्हणाले.

गाजदीपुरकडे जाणारा स्वातंत्र्यपुर्व
काळापासूनची मागणी असलेला रस्ता, शाळा
खोल्या आदी प्रश्न आपण मार्गी लावू अशी ग्वाही



लाभ, अमिषापोटी पुढारी विरोधकाला मिळाले

बलाढ्य विरुद्ध सर्वसामान्य अशी ही निवडणूक केवळ सर्वसामान्यांच्या जीवावर, त्यांच्या पार्टीब्यावर आपण जिंकली. निवडणूक जाहिर झाल्यानंतर तालुक्यातील सर्वच पुढारी लाभापोटी तसेच अमिषापोटी विरोधकांना जाऊन मिळाले. मात्र सर्वसामान्यांच्या मतांच्या जोरावर आपण लोकसभेत पोहचलो आहोत.

तर लोकसभेचीच उमेदवारी दिली असती !

लोकसभा निवडणुकीत वडगाव सावताळने मोठे मताधिक्य दिल्याने स्थानिक वक्त्यांनी वडगांव सावताळ गावाला जिह्वा परिषदेच्या निवडणुकीत उमेदवारी मिळावी अशी मागणी केली. दोन तीन नावांची शिफारसही करण्यात आली. हाच धागा पकडून दोन महिन्यांपूर्वी शिफारस केली असती तर लोकसभेच्या निवडवारीच तुमच्या गावातून दिली असती अशी मिशिकल लोकसभे खा. लंके यांनी यावेळी केली.

खा. लंके यांनी यावेळी दिली. सरपंच संजय रोकडे यांच्यासह सेवा संस्थेचे अध्यक्ष दादाभाऊ रोकडे यांनी विविध विकास कामांसाठी निधी मिळण्याबाबत निवेदन सादर केले. सरपंच संजय रोकडे यांनी त्यांच्या कालखंडात चांगले काम करीत विकास कामे उभी केल्याचे गौरवांदाख खा. लंके यांनी यावेळी काढले.

यावेळी मा. सभापती सुदाम पवार, प्रा. संजय लाकूडकोडे, अॅड. राहुल झावरे, उद्योजक अजय लामखडे, पोपट साळुंखे, बाळासाहेब खिलारी, रावई झावरे, डॉ. सतीश रांधवन, रावसाहेब आग्ने, सरपंच रमेश रोकडे, योगेश शिंदे, कर्ण रोकडे, दादाभाऊ रोकडे, मोहन रोकडे, सतीश तिखोळे, संतोष खामकर, निवृत्ती शिंदे, विकास भंगडे, तुकाराम रोकडे, दादाभाऊ शिंदे, अमिनाथ रोकडे, दत्तात्रेय शिंदे, भाऊ शिंदे, दत्तात्रेय सरोदे, मंगेश रोकडे, अर्जुन रोकडे, शिवाजी मोहिते, भाऊसाहेब शिंदे, नामदेव रोकडे, भाऊसाहेब वाते, रामचंद्र रोकडे, पंढरीनाथ व्यवहारे, शिवा भंगडे, दत्तात्रेय साळुंखे, बाबासाहेब गोंगड, रावसाहेब बर्वे यांच्याहद्द मोठा जनसमुदाय यावेळी उपस्थित होता.

माझी लाडकी बहीण योजनेत पुन्हा बदल राज्य शासनाने काढला नवीन जीआर



मतदानकार्ड ग्राह्य धरले जाणार आहे.

३) लाभार्थी महिलांचे इतर बँकांप्रमाणे पोस्ट बँक खाते देखील ग्राह्य धरले जाणार आहे.

४) ऑफलाईन अर्जावर
असणाऱ्या लाभार्थी महिलेचा
ऑनलाईन अर्ज करण्यासाठी
गार आहे.

५) बालवाडी सेविका, आशा सेविका, सेतु सुविधा केंद्र, आपले सरकार सेवा केंद्र यांना महिलांचे अर्ज भरून घेण्यासाठी सांगण्यात आले आहे.

कोणत्या महिलांना फायदा होणार ?

१) ज्या महिलांना या योजनेचा लाभ घ्यायचा त्या महिला महाराष्ट्राच्या रहिवाशी असणे

२) राज्यातील विवाहित, विधवा, घटस्फोटित, परित्यक्त्या आणि निराधार महिला योजनेचा लाभ घेऊ शकता.

३) महिला या योजनेचा लाभ वयाच्या २१ व्या वर्षापासून ते ६५ व्या वर्षापर्यंत घेऊ शकणार आहेत.

४) योजनेचा लाभ घेण्यासाठी महिलांचे बँकेत खाते असणे गरजेचे आहे.

५) जय महिलांना योजनेचा लाभ घ्यायचा आहे. त्यांच्या कुटुंबाचे वार्षिक उत्पन्न २.२५० लाखांपेक्षा अधिक नसावे.

अर्ज कसा करावा ?
१ जुलै पासून योजनेसाठीची अर्ज प्रक्रिया

▶ **उर्वरीत पान ३ वर**

नगरमध्ये कोयता गँगच्या गुंडांचा धुमाकूळ

चहाच्या टपऱ्या फोडत रस्त्यावर घातला धिंगाणा

■ नगर : प्रतिनिधी

पुण्यानंतर आता नगरमध्ये
कोयता गॅंगची
दहशत पाहायला
मिळत आहे. नगर
शहरात कोयता गॅंगने
धुडगूस घातल्याची
घटना घडली आहे.
शहरातील नगर
पुणे रोड वरील
कायनेटिक चौक येथे रात्रीच्या
सुमारास चहाच्या टपऱ्या
दिल्या पाडून दिल्याच्या
घटना समोर आल्या आहेत.
रात्रीच्या वेळी हातात कोयता
पेवून टपऱ्या या गुंडांनी
पाडल्या आहेत. फक्त दहशत

निर्माण करण्यासाठी गुंडांनी धुमाकूळ घातल्याचे समोर आले आहे.



दहशत माजवण्यासाठी
गुंडांनी छोट्या टपऱ्या
पाडल्या आहेत. यामुळे टपऱ्या
मालकांचे मोठ्या प्रमाणावर
नुकसान झाले आहे की
गुंडांचा दहशतीचा सर्व प्रकार
▶ **उर्वरीत पान ३ वर**



GURUKUL

1967

PODAR

LEARN SCHOOL

© podarmaterschools.com

96 Years of Legacy

2,30,000 Students

ADMISSIONS OPEN 2024-2025

Playgroup to Std. 6

पोदार स्कूल का...?

- ✓ अनुभवी व तज्ञ प्राध्यापक वर्ग
- ✓ डिजिटल क्लासरूम
- ✓ अभ्यासपूर्ण उत्कर्म
- ✓ योग्यता उपचारात्मक शैक्षणिक समर्थन
- ✓ सर्वसमावेशक क्रीडा प्रशिक्षण वर्ग
- ✓ सुसज्ज व अत्याधुनिक प्रयोगशाला
- ✓ सुरक्षित वाहनों, सुविधा

**LIMITED SEATS
AVAILABLE**

• NO DONATIONS
• NO DEPOSITS
• NO INTERVIEWS

● SCHOOL ADDRESS ●

Shree Swami Samarthnagar, Jangam Road, Parner, Dist. A. Nagar.

9960265965 / 8421996394 / 7758849965



SCAN HERE

" DEDICATED FOR QUALITATIVE EDUCATION "

रक्षक परित्याग...



डी.वी.एम. स्कूल व इंटरनॅशनल स्कूल, राळेगणसिद्धी

डिजिटल गणना

यश

आमच्या हातात...

दहावी परिक्षा

सर्व विद्यार्थ्यांना सर्व विषयांमध्ये हार्दिक अभिनंदन व शुभेच्छा वातावरण मनापूर्वी

आमच्या

2 ^{रा}		1 ^{रा}		3 ^{रा}		4 ^{रा}	
							
Kshamka Shrivastava	Aarti Harshada	Shelke Samiksha	Auti Avantika	Shelke Om	Shelke Om	Shelke Om	Shelke Om
93.40%	94.80%	94.80%	94.20%	92.20%	92.20%	92.20%	92.20%



Harshada Shrivastava

91.80%



RESULTS

Congrats!



Gauri Vajra

91.00%

							
Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava
91.80%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%

							
Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava	Harshada Shrivastava
91.80%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%	91.00%



Harshada Shrivastava

91.80%

STATE & CBSE COMPETITION

DBM ENGLISH MEDICAL SCHOOL

DBM INTERNATIONAL SCHOOL



Harshada Shrivastava

91.00%

☎ 76 66-120 168 | 70 83-758 198

RAJESAN SIDDH, TAL. PARNER, DIST. A. NAGAR

सर्व यशस्वी विद्यार्थी, प्राचार्य, मार्गदर्शक शिक्षक, व पातकाचे हार्दिक अभिनंदन

माऊली डेंटल क्लिनिक

दातांचा दवाखाना

डॉ. केदार वाय. जी. BDS, BHMS, CRCDM, B.Sc MLT

उपलब्ध सुविधा

- इन्स्ट्रा ओरल कॅमेच्याद्वारे मौखिक तपासणी
- दातांचा एक्स-रे डिजिटल
- अल्ट्रासोनिक वर दात साफ करणे
- दातात चांदी व सिमेंट भरणे
- डेडेवाकडे दात सरळ करणे
- रूट कॅनॉल ट्रीटमेंट
- फुख व दंत सौंदर्य उपचार
- मूळस दात व कवळी बसवणे
- इम्प्लांट बसवणे
- अक्कल दाढेवर शस्त्रक्रिया
- बाल दंतरोग निदान व उपचार

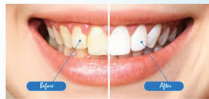


We Treat

HE Cures



- जबड्याचे रोगनिदान व उपचार
- हिड्ड्यांवर आजारावरील उपचार
- दातांवर ब्लिचिंग करणे (ड्रागविरहित)
- वेदना विरहित दात काढणे
- दातांच्या सर्व समस्यांवरील उपचार
- मावा, तंबाखू, गुटखा सोडविण्यासाठी मार्गदर्शन व उपचार
- तोंडाचा कॅन्सर निदान व उपचार
- दात घासण्याची शास्त्रीय पद्धत व दंतक्षय प्रतिबंधक उपचार व मार्गदर्शन
- तज्ञ डॉक्टरांच्या भेटी



📍 शिवअमृत कॉम्प्लेक्स, भाळवणी, ता. पारनेर

☎ 9423752363

🕒 वेळ : स. १० ते सायं. ०६

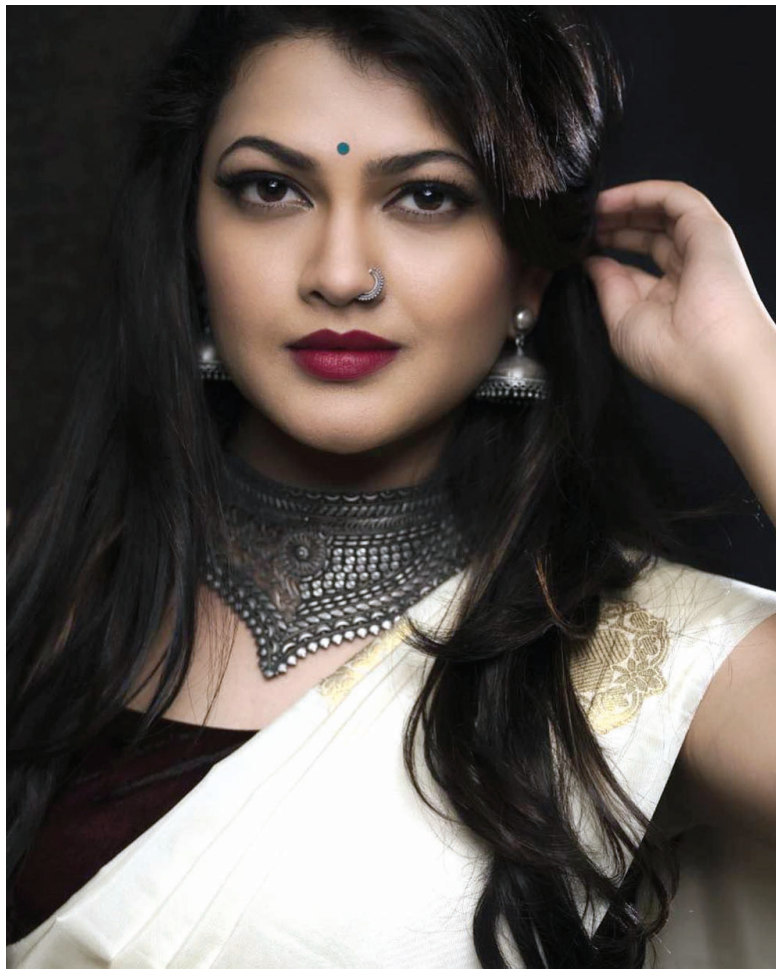
*फोटो अंशिक

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र...

निरोगी

दात काळे, पिवळसर झाले?

दात पिवळे पडणे, दात किडणे, पायोरिया, हिरड्यांमधून रक्त येणे, दातातील जंत किंवा पोकळी यांसारख्या दात- हिरड्यांच्या समस्यांमुळे अनेकांना त्रास होतो. या समस्या टाळण्यासाठी तज्ञ दिवसातून दोनदा ब्रश किंवा फ्लॉसिंग करण्याची शिफारस करतात. अनेकजण हा नियम पाळूनही त्यांना दाताच्या वेगवेगळ्या समस्या जाणवतात. खरं तर, तुमचा आहार हे दात आणि हिरड्यांच्या समस्यांचे सर्वात मोठे कारण आहे. तुम्ही जे काही खाता किंवा पीता, त्याचा काही भाग दातांना चिकटतो. याला प्लेक म्हणतात. ज्याचा रंग पिवळा असतो. जेव्हा ते कडक होते, तेव्हा ते टार्टरचे रूप धारण करते आणि दातांच्या मुळांमध्ये प्रवेश करते, ज्यामुळे किडणे, कृमी, पायोरिया, हिरड्या आणि पोकळीतून रक्तस्त्राव होतो. अशावेळी नक्की घरगुती काय उपाय कराल, ते जाणून घ्या.



डोळ्यांची फडफड चांगलं की वाईट?

एखाद्या व्यक्तीचा डोळा फडफडायला लागला की, कोणता डोळा फडफडतोय ? डावा डोळा फडफडणं शुभ की अशुभ ? उजवा डोळा फडफडणं कोणासाठी चांगलं असे अनेक प्रश्न लगेच सुरू होतात. मात्र याचा आरोग्याशी संबंध आहे हे तुम्हाला माहितेय का ? पुरुषांचा उजवा आणि महिलांचा डावा डोळा फडफडल्यावर चांगली बातमी मिळते असा समज आहे. मात्र विज्ञानाच्या आणि आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून पापणी फडफडण्याचा नेमका अर्थ काय आणि काय संकेत शरीर देतं ते जाणून घ्या.

डोळे का फडफडतात ?

जर दिवसभर डोळा फडफडत असेल अथवा अधिक दिवस त्रास होत असेल तर डॉक्टरांच्या भाषेत याला मायक्रोमिया असं म्हटलं जातं. पापण्यांमधील स्नायूंचं आकुंचन पावल्यामुळे डोळे फडफडतात. याची अधिक कारणेही असू शकतात.

- अपूर्ण झोप : तुमची झोप जर अपूर्ण राहात असेल आणि शरीराला योग्य आराम मिळत नसेल तर त्याचा परिणाम डोळ्यांवर होऊन पापण्या फडफडतात. याशिवाय अपूर्ण झोपेमुळे डोळ्यांना थकवा येतो आणि त्यामुळे डोळे फडफडू लागतात.
- ताणाचा त्रास : सतत कामाचा त्रास आणि येणारा ताण यामुळेही अनेकदा डोळ्यांवर परिणाम होतो. अनेकदा ताणतणावाचा परिणाम होऊन डोळे फडफडतात. बरेचदा कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, टॅब, मोबाईल याचा स्क्रीन टाईम वाढल्यामुळे डोळ्यांवर ताण येऊन त्रास होतो आणि डोळे फडफडतात.
- डोळ्यांचा वाढलेला कोरडेपणा : वयाच्या पन्नाशीनंतर साधारणतः डोळ्यांचा कोरडेपणा वाढतो. पण सततचे स्क्रीन टाईम यामुळे हे वय आता कमी झालेले दिसून येते. डोळ्यांचा कोरडेपणा वाढणे हेदेखील डोळे फडफडण्याचे एक कारण आहे.
- चष्म्याचा नंबर वाढणे : तुम्हाला जर नीट दिसत नसेल चष्मा लागला असेल आणि तुम्ही दुर्लक्ष करत असाल तर तसं करू नका. चष्माचं नंबर वाढला असेल तर डोळ्यांवरील ताण वाढून डोळे फडफडतात आणि यामुळे अधिक त्रास होतो.
- कॅफेनचे अति सेवन : चहा, कॉफी, सॉफ्ट ड्रिंक्सचे तुम्ही जर अतिसेवन करत असाल तरीही डोळ्यांना त्रास होतो आणि डोळे फडफडतात. त्यामुळे वेळीच याचे सेवन कमी करावे. याशिवाय तुम्ही अल्कोहोलचं सेवनही रोज करत असल्यास बंद करावे.
- मॅनेशियमची आहारात कमतरता : आहारामधून जर तुमच्या शरीराला योग्य प्रमाणात मॅनेशियमचा पुरवठा होत नसेल तर डोळे फडफडण्याचा त्रास तुम्हाला होऊ शकतो.



बेसिक डेंटल रूटीन फॉलो करा

जर तुम्हाला तुमचे दात लवकर किडण्यापासून वाचवायचे असतील तर सकाळी आणि झोपण्यापूर्वी दात घासावेत. आपल्या दातांच्या सर्व पृष्ठभागांवर ब्रश करण्याचा प्रयत्न करा. हिरड्यांमधून उरलेले अन्न बाहेर काढण्यासाठी फ्लॉसचा वापर करा. जेणे करून तेथे अडकलेल्या जंतूपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करा. कोणत्याही माउथवॉशमध्ये बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ प्रभाव असतो आणि आपल्या तोंडात राहिलेल्या कोणत्याही बॅक्टेरियापासून मुक्त होण्यास मदत होते.

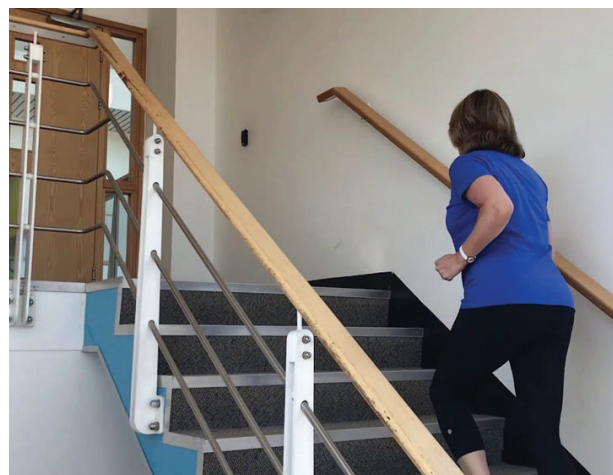


- तुमच्या खाण्याच्या सवयी बदला : ब्रिटीश मेडिकल जर्नल (Ref) मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासात असे सुचवण्यात आले आहे की, आहारातील बदल खरोखरच दात किडणे टाळू शकतात. साखरयुक्त पदार्थ दात खराब करतात. म्हणूनच या पदार्थांना आहारातून हद्दपार करा. अशावेळी आहारात दूध, दही, मलई आणि चीज यांचा समावेश करा ज्यामधून कॅल्शियम मिळेल. साखरेशिवाय पेये प्या. सोडा, ज्यूस आणि फिजी ड्रिंक्स पिणे टाळा.
- शुगरलेस गम चावा : शुगरलेस गम चघळल्याने तुम्हाला दात किडणे टाळता येते. जेव्हा तुम्ही चघळता तेव्हा तुमचे तोंड लाठेने भरलेले असते जे नॅसर्गिकरित्या अन्नाचा कचरा धुवून टाकू शकते, ॲसिड निष्प्रभ करू शकते, दात मुलामा चढवणे मजबूत करू शकते आणि रोगाशी लढू शकते.

- दूधब्रश नियमितपणे स्वच्छ आणि बदला : दातांच्या काळजीसाठी योग्य दूधब्रश निवडणे किती महत्वाचे आहे. ब्रश निवडताना देखील काळजी घ्या. लहान किंवा मध्यम आकाराचा ब्रश निवडा. जे ब्रश दाढीच्या फटीपर्यंत जातील आणि अडकलेलं सगळं अन्न बाहेर काढतील. तसेच तुमच्या दूधब्रशसाठी कच्हर वापरू नका. वापरल्यानंतर ब्रश पाण्याने धुवा आणि हवेत कोरडे राहू द्या. टॉयलेटमध्ये ठेवू नका. तुमचा दूधब्रश नियमितपणे बदला कारण वेळ आणि वापरासोबत त्याचे ब्रिस्टल्स कमी होतात.
- डॉक्टरांची भेट घ्या : एखाद्या समस्येवर उपचार करण्यापेक्षा प्रतिबंध करणे केव्हाही चांगले. तुम्ही कितीही चांगले दात घासले किंवा फ्लॉस केले तरीही. प्लेक आणि टार्टर काढण्यासाठी दंतचिकित्सक तुमच्या दातांचा मागचा आणि पुढचा भाग गम लाइनजवळ स्वच्छ करेल.



जिने चढण्याचे ५ फायदे!



- अनिद्रेची समस्या होते कमी : झोप न येणे अर्थात अपुऱ्या झोपेची ही समस्याही दिवसेंदिवस वाढीला लागली आहे. एका रिसर्च अनुसार कोणत्याही शरीरीक व्यायामामुळे शरीराचे तापमान वाढते आणि शरीर थकते. त्यामुळे जिने चढल्याचा शारीरिक व्यायाम करून तुम्हाला अधिक चांगली झोप लागते आणि अनिद्रेसारख्या समस्याही दूर होतात.
- हाडे होतात मजबूत : हाडे कमकुवत झाली असतील तर तुम्ही रोज जिने चढण्याचा व्यायाम करावा. रिसर्चनुसार, हाडांची मजबूती वाढविण्यासाठी Weight Bearing Exercise मध्येही जिने चढण्याचा व्यायाम समाविष्ट आहे. या व्यायामामुळे मिनरल डेन्सिटी अर्थात हाडांचे घनत्व वाढते आणि मजबूती मिळते. त्यामुळे जिने चढण्याचा व्यायाम उत्तम ठरतो असे डॉक्टर सांगतात.
- रक्तदाबावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी : रक्तदाबाची समस्या असेल तर ती नियंत्रित करण्यासाठी जिन्यावर चढण्याचे फायदे मिळतात. यामध्ये करण्यात आलेल्या शोधानुसार, हायपरटेन्शन



शरीराची तंदुरुस्ती राखण्यासाठी व्यायामाचे अनेक प्रकार आजमावले जातात. कधी जिमला जाणे तर कधी जॉगिंग करणे तर कधी चालणे. मात्र जेव्हा साधे जिने चढायची वेळ येते तेव्हा मात्र अनेक जण लिफ्टचा वापर करतात. जिने चढण्याचे शरीराच्या फिटनेससाठी खूपच चांगले फायदे होतात. अन्य व्यायाम प्रकाराइतकाच फायदा जिने चढण्यामुळे होताना दिसतो. जिने चढल्याचा व्यायाम केल्याने केवळ वजन कमी होत नाही तर याशिवाय अनेक फायदेदेखील होतात. जिने चढायला आपण सहसा कंटाळा करतो. मात्र तसे न करता, जर २-३ मजले तुम्ही रोज चढलात आणि काही ठराविक वेळ व्यायाम केलात तर तुम्हाला त्याचा फायदाच मिळतो. कसा ते जाणून घ्या...

अर्थात उच्च रक्तदाबग्रस्त पोस्टमेनोपॉजल महिलांना १२ आठवड्यांकरिता व्यायाम म्हणून जिने चढायला सांगण्यात आले. यानंतर करण्यात आलेल्या अहवालानुसार त्यांच्या रक्तदाबात सुधारणा झालेली दिसून आली होती.

चालणं झालंय कटीण ?



पोटाची चरबी गाळून वजन होते नियंत्रित

सध्या सर्वात मोठा त्रास म्हणजे वजन वाढणे आणि ते कमी करताना आणि पोटाची वाढलेली चरबी कमी करताना अत्यंत मेहनत करावी लागते. मात्र वजन वाढल्याची समस्या कमी करण्यासाठी जिने चढल्याचा फायदा करून घेता येतो. NCBI च्या शोधानुसार जिने चढण्याचा उपयोग हा मेटाबॉलिक सिंड्रोमचा धोका कमी करण्यासाठी होतो. वजन वाढण्यासाठीचा हे कारणीभूत ठरते. त्यामुळे आपल्या ट्रेनरच्या मदतीने किती जिने चढायचे हे ठरवून रोज हा व्यायाम करावा.

कोलेस्ट्रॉल होते कमी

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यासाठी अनेक उपाय केले जातात. जिने चढल्याच्या व्यायामामुळे ट्रायग्लिसराईड्सचा उच्च स्तर कमी होण्यास मदत मिळते. यामध्ये LDL कोलेस्ट्रॉल अर्थात चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढविण्याची क्षमता असते. ट्रायग्लिसराईड्स रक्तामध्ये आढळणारे एक प्रकारचे फॅट आहे. त्यामुळे जिने चढण्याचा व्यायाम नियमित करण्याचा सल्ला दिला जातो. याशिवाय एका शोधामध्ये सांगण्यात आले आहे की, रोज जिने चढल्यामुळे कमी घनता असणारे लिपोप्रटीन कोलेस्ट्रॉल अर्थात हानिकारक कोलेस्ट्रॉल साधारणतः ७.७ टक्के कमी करता येऊ शकते.

मसल्स रिलॅक्स आणि लवचिक होणे खूप महत्वाचे आहे. कारण, ते अडकले की अनेक समस्या निर्माण होऊ लागतात. म्हणूनच मांड्यांमध्ये घट्टपणा येताच, पायांसह अनेक स्नायूंना त्रास होऊ लागतो. क्वाड मसल्स टाइट करण्याचे लक्षण : मांडीच्या बाहेरील बाजूस दुखणे, पाठीच्या खालच्या बाजूला दुखणे, गुडघा वाढवताना त्रास होणे, गुडघा वाकताना दुखणे, पायात आणि नितंबात अशक्तपणा येणे, मांडीचे स्नायू घट्ट होताच वेदना सुरू होतात.

- हिरो पोझ दिलासा देईल : हिरो पोझला विरासन म्हणतात, असे केल्याने पायांना खूप फायदा होतो. हे क्वाड्स आणि ankles stretching मदत करते. त्यामुळे पाय, गुडघे, मांड्या आणि घोट्याची लवचिकता वाढते आणि त्यांच्यासोबत काम करण्यात कोणतीही अडचण येत नाही.
- विरासन करण्याचा योग्य मार्ग : सर्व प्रथम वज्रासनात बसावे. आता गुडघे एकत्र ठेवा आणि तळव्यामध्ये अंतर करा. त्यानंतर, श्वास सोडताना, नितंब खाली आणा. तळव्याच्या दरम्यान जमिनीवर ठेवा. तुमची बोटे सरळ असावीत आणि खांदे तळाशी शिथिल ठेवावेत. यानंतर, तळवे मांडीवर ठेवा आणि एक मिनिट या स्थितीत रहा.
- ते कसे सोपे करावे : जर तुम्हाला हा योग करतांना अडचण येत असेल आणि नितंब जमिनीवर ठेवले जात नसेल तर तुम्ही त्यात बदल करू शकता. आपण नितंबांच्या खाली एक मऊ उशी ठेवू शकता आणि

- हळूहळू त्याशिवाय करण्याचा प्रयत्न करू शकता.
- अजिबात करू नका या चुका : विरासनाच्या सराव



दरम्यान बहुतेक लोक एक चूक करतात. ते सोपे समजून ते घाईघाईने करतात. पण असे केल्याने तुम्हाला क्वाडमध्ये आवश्यक स्ट्रेच मिळत नाही आणि कधी कधी गुडघेदुखी सुरू होऊ शकते.

झोपण्याआधी...

दिवसभर थकल्यावर आपल्याला कधी एकदा जाऊन झोपतो असे होते. मग जेव्हा समोर बेड दिसतो त्यावर आपण सरळ आडवे होतो. पण गंमत बघा जेव्हा झोपायची वेळ येते तेव्हा मात्र ही झोप येत नाही. या समस्येमागे निद्रानाश हे कारण असू शकते. परंतु दरवेळी तेच कारण असू शकते असेही नाही, काही अन्य कारणांमुळे सुद्धा झोपेचे चक्र बिघडू शकते. आता तुम्हीही म्हणाल की मग



यावर उपाय काय ? तर मंडळी, यावर उपचार करण्यासाठी झोपण्यापूर्वी काही योगासने करा. बघा तुम्हाला लगेच फायदा दिसतो की नाही. योग टीचर जुही कपूर यांनी रात्री झोपण्यापूर्वी चार आवश्यक योगासने आणि स्ट्रेच करण्याबाबत सांगितले आहे. असे केल्याने मानेच्या समस्या, खांदेदुखी, थकवा, हार्मोन्स इम्बॅलेन्स आणि निद्रानाश यावर उपचार करता येतात. चला जाणून घेऊया नक्की कोणते आहेत हे योग !

- कॅट काऊ पोझ : बेडवर गुडघे टेकवून बसा. आता शरीराला पुढे वाकवून हात खांद्याच्या खाली सरळ ठेवा. यानंतर श्वास घेऊन मान वरच्या बाजूला करा. या दरम्यान, तुम्हाला कंबर खालच्या दिशेला आणायची आहे. ताण जाणवल्यानंतर श्वास सोडताना डोके खाली आणा. या दरम्यान, तुम्हाला आकाशाच्या दिशेने कंबर वर करायची आहे. अशा प्रकारे या पोझचे किमान 5 सेट करा.
- पपी पोझ : कॅट काऊ पोझसारख्या स्थितीत येऊन आता खाली वाकून हात समोरच्या दिशेने बेडवर पसरा. तुमची छाती, हनुवटी आणि खांदे देखील बेडवर राहतील याची काळजी घ्या. या दरम्यान, हिप्स गुडघ्यापेक्षा वरच्या दिशेला घ्या. असे किमान दोन राउंड करा.
- स्विम लेम्स : हा स्ट्रेच करण्यासाठी पोटावर झोपा. आपल्या कोपरांना पलंगावर ठेवून हनुवटीला तळहातांनी आधार द्या. आता गुडघे वाकवून घोट हिप्सच्या जवळ आणा. यानंतर, तुम्ही तुमचे पाय आश्राकारे हलवावे की जसे काय तुम्ही पोहत आहात. हा स्ट्रेच १ मिनिट करत राहा.
- स्कॉर्पियन : हा स्ट्रेच करण्यासाठी पोटावर झोपा. आता दोन्ही हात खांद्यांपर्यंत पसरवा. यानंतर उजवा हात हिप्सच्या वरच्या बाजूला घेऊन डाव्या हाताच्या जवळ घ्या. मग तुम्हाला उजवा पाय सरळ करून डावा हात उजव्या हाताच्या जवळ घ्यावा लागेल. असे किमान सहा राउंड करा.

विठ्ठलामाच्या जयघोषाने दुमदुमली विघोज बगरी!

पारंपारिक वेषातील विठ्ठल, रूख्मिणी, ज्ञानेश्वर, तुकारामांनी वेधले लक्ष



■ न्यू इंग्लिश स्कूलच्या विद्यार्थ्यांनी निघोजमध्ये दिंडीचे आयोजन केले होते. ■ श्री मुलिकादेवी विद्यालयाच्या दिंडीतील विठ्ठल रूख्मिणीच्या वेषभुषेतील विद्यार्थी सर्वांचे लक्ष वेधून घेत होते.

■ निघोज : प्रतिनिधी

आषाढी वारीच्या पार्श्वभूमीवर निघोज येथील न्यू इंग्लिश स्कूल तसेच मुलिकादेवी विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी आयोजित केलेल्या दिंडीमधील बालवारकऱ्यांच्या विठ्ठलामाच्या जयघोषाने निघोज नगरी शनिवारी दुमदुमली.

येत्या १७ जुलै रोजी आषाढी एकादशी निमित्त लाखो वारकरी

पंढरीकडे मार्गस्थ होत असून संपूर्ण महाराष्ट्रात भक्तीमय वातावरणाची अनुभूती येत आहे. आषाढी वारी निमित्त निघोज येथील घोडोबा फाटा येथील बाबासाहेब कवाद सेवाभावी संस्था संचालित न्यू इंग्लिश स्कूल तसेच श्री मुलिकादेवी विद्यालयाच्या वतीने शनिवारी निघोजमध्ये बाल वारकऱ्यांच्या दिंडीचे आयोजन करण्यात आले होते. पारंपारीक वेषभुषा केलेले विद्यार्थी उपस्थितांचे लक्ष वेधून घेत होते. दिंडीत संत ज्ञानेश्वर, तुकाराम तसेच विठ्ठल रूख्मिणी या दिंडीचे आकर्षण ठरले.

दिंडी मार्गावर बालवारकऱ्यांकडून विठ्ठल, संत ज्ञानेश्वर, तुकाराम यांचा अखंड जयघोष सुरू असल्याने निघोज नगरी भक्ती रसात न्हाऊन निघाली होती. वाटेमध्ये ठिकठिकाणी विविध नागरीकांनी दिंडीचे स्वागत केले. संदीप वराळ जनसेवा फाऊंडेशनचे अध्यक्ष सचिन वराळ, सरपंच चित्राताई वराळ, उपसरपंच ज्ञानेश्वर वरखडे, मळगंगा ग्रामीण विकास ट्रस्टचे मा. विश्वस्त भास्कर वराळ यांनी ग्रामस्थांच्या वतीने दिंडीचे स्वागत केले.

दूध अनुदानासाठी टॅगिंग आवश्यक

जनावरांना टॅगिंग करून घेण्याचे आवाहन



■ गाडीलगांव : प्रतिनिधी

दुधासाठी राज्य शासनाकडून देण्यात येणारे प्रति लिटर ५ रुपयांचे अनुदान मिळण्यासाठी जनावरांना टॅगिंग करणे बंधनकारक असून पशुपालकांनी आपल्या जनावरांना टॅगिंग करून घेण्याचे आवाहन निघोजचे पशुवैद्यकीय अधिकारी डॉ. डी.बी. ओहळ यांनी केले आहे.

१ जुलै पासून दुधाला ३.५ फॅट व ८.५ एस एन एफ साठी ३० रुपये दर व ५ रुपये अनुदान देण्याची घोषणा राज्य सरकारने केली आहे. त्या अनुषंगाने सर्व दुध

उत्पादक शेतकऱ्यांनी आपल्या पशूंना टॅगिंग करणे बंधनकारक आहे. एअर टॅग नसलेल्या शेतकऱ्यांना अनुदान मिळणार नसल्याचे शासन आदेशात नमुद करण्यात आले आहे. दुग्ध व्यवसाय करणाऱ्या शेतकऱ्यांनी आपल्या पशूंचे टॅग ऑनलाईन करण्यासाठी पाच ते सहा दिवसांपासून निघोज पशुवैद्यकीय दवाखाना श्रेणी १ येथे व्यवस्था करण्यात आली आहे. ज्या शेतकऱ्यांनी अद्याप ऑनलाईन नोंदणी केलेली नाही त्यांनी लवकरात लवकर नोंदणी करून घेण्याचे आवाहन पशुवैद्यकीय अधिकारी डॉ. डी.बी.ओहळ यांनी केले आहे.

वृक्ष संवर्धनाचा प्रकल्प सिध्दीस नेला - सुजित झावरे पाटील

■ वासुंदे : प्रतिनिधी

बेसुमार वृक्ष तोडीमुळे पर्यावरणाचा समतोल ढासळला असून वृक्षारोपण करून पर्यावरण संवर्धनास हातभार लावण्यासाठी हाती घेण्यात आलेला वृक्ष संवर्धनाचा प्रकल्प सिध्दीस गेल्याचे समाधान असल्याचे सुजित झावरे पाटील यांनी सांगितले.

सुजित झावरे पाटील यांच्या संकल्पनेतून देवकृपा फाउंडेशन मार्फत कृषि दिंडी सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी झावरे पाटील यांनी उपस्थितांशी संवाद साधला. ते म्हणाले, प्रत्येकाने पर्यावरणाच्या संवर्धनासाठी पुढाकार घेणे गरजेचे असून पर्यावरणाचे संवर्धन करून भविष्यात निर्माण होणाऱ्या संकटांवर मात करणे हे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे.

या प्रकल्पांतर्गत शाळेतील प्रत्येक विद्यार्थ्याने आपल्या घरासमोर एक झाड लावले. एकूण ६०० झाडांची लागवड करण्यात येऊन त्याचे संवर्धन करण्याचा निर्धार करण्यात आला. गावातील शाळा परिसर, स्मशानभूमी परिसर, दशक्रिया विधी परिसर, गावातील रस्त्यांच्या बाजूला असे एकूण १ हजारोहून अधिक झाडे लावण्यात येऊन त्याचे जतन करण्याचा संकल्प करण्यात आला.

यावेळी वन अधिकारी भोसले, जाधव, तोंबरे, वनरक्षक, सरपंच, उपसरपंच, चेअरमन, व्हा. चेअरमन, ग्रामपंचायत सदस्य, सोसायटी संचालक, शाळकरी मुले, ग्रामस्थ मोठया संख्येने सहभागी झाले होते.



■ सुजित झावरे पाटील यांच्या संकल्पनेतून देवकृपा फाउंडेशन मार्फत कृषि दिंडी सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले होते.

घोषवाक्यांतून वृक्षांचे महत्व अधोरेखित

दिंडीमध्ये वृक्षाचे महत्व घोषणेतून तसेच फलक लेखणातून अधोरेखित करण्यात आले. ढोल, ताशांच्या पथकाबरोबरच टाळ, मृदुंगाच्या निनादात झाडे लावा, झाडे जगवा, घरोघरी झाडे लावू, चला तर मग झाडे लावू सजिव वाचवू या असे फलक लक्षवेधी ठरले. गावातील मारुती मंदिरासमोर एकत्रीत येत लेझीम पथकाने आणि टाळकऱ्यांचा रिंगण सोहळा पार पडला.

पारंपारीक वेषभुषेतील विद्यार्थी

दिंडीमध्ये विठ्ठल रूख्मिणी तसेच संतांच्या वेषभूषेत टाळकरी व विणेकरी अशा पारंपारीक वेशभूषेत विद्यार्थी सहभागी झाले होते. गावातील महिला आणि ज्येष्ठ मंडळींनी पालखीचे पुजन केले.

जिल्हाधिकाऱ्यांचे महाराजस्व अभियान कागदावरच !

शिवपानंद रस्ते खुले करण्यासाठी समन्वय बैठकीची मागणी

■ पारनेर, सुपा : प्रतिनिधी

शिवपानंद, शेतपानंद रस्ते खुले करण्यासाठी नगर जिल्ह्यात २३ डिसेंबर ते २३ जानेवारी २०२४ दरम्यान जिल्हाधिकाऱ्यांनी वेळापत्रकासह जाहिर केलेले अभियान कागदावरच राहिले आहे. आता याच मागणीसाठी येत्या २२ जुलैपर्यंत शेतकरी तसेच अधिकाऱ्यांची समन्वय बैठक घेण्याची मागणी शिवपानंद शेतारस्ता चळवळीचे प्रणेते शरद पवळे व इतरांनी निवेदनाद्वारे केली आहे.

शेतारस्ते खुले करण्यासंदर्भात जिल्हाधिकाऱ्यांनी परिपत्रक जारी करून वेळापत्रकही जाहिर केले होते. सर्बधित रस्त्यांसंदर्भात भुमी अभिलेख कार्यालयाने मोजणी फी आकारू नये अशा सुचनाही देण्यात आल्या होत्या. मात्र हे अभियान जिल्ह्यात कोठेही राबविण्यात येऊन त्याची अंमलबजावणी करण्यात आल्याचे आढळत आलेले नाही. त्याउलट याच वावातून विविध तालुक्यांमध्ये फौजदारी गुन्हे दाखल होण्याच्या घटनांमध्ये मोठया



प्रमाणात वाढ झाल्याचेही पुढे आले आहे.

शरद पवळे, बाबाजी घोगरे, श्रावण जाधव, दशरथ वाळुंज, सुभाष शेळके, भाउसाहेब वाळुंज, बबन गुंड, अंड. जी. जी. पाटील, अशोक रिधे, किरण टकले, रविंद्र टकले, संजय साबळे यांच्यासह शेतकऱ्यांनी निवासी उपजिल्हाधिकारी राजेंद्र पाटील यांची भेट घेत या प्रश्नाकडे त्यांचे लक्ष वेधले.

१ जानेवारी ते १० जानेवारी २०२४ दरम्यान रस्ता आबालत घेण्याचे परिपत्रक जारी करण्यात आले होते. सप्तपदी अभियानाप्रमाणे महाराजस्व अभियानाची जिल्ह्यातील तहसिल प्रशासनाकडून शेतकऱ्यांची फसवणूक

झाली असल्याचे यासंदर्भात निवासी जिल्हाधिकाऱ्यांना देण्यात आलेल्या निवेदनात नमुद करण्यात आले आहे. वेगवेगळ्या तालुक्यांमधील शेतकऱ्यांसाठी पुन्हा महाराजस्व अभियान राबवून शेतकऱ्यांचे शेत रस्त्यांचे प्रश्न सोडविण्यात यावेत. शेतारस्ता समितीच्या स्थापनेच्या सुचना करण्यात याव्यात, तहसिल कार्यालयात शुन्य रस्ता केसेस देवण्यात याव्यात, हद्दी निश्चित करून नंबर बसवाव्यात, नंबर हटविणारांवर कारवाई करावी, अभियानाची अंमलबजावणी न करणाऱ्या अधिकारी व कर्मचाऱ्यांवर निलंबनाची कारवाई करावी आदी मागण्याही करण्यात आल्या आहेत.

पाणी पातळीत वाढीसाठी जलतारा प्रकल्प राबविणार

सुजित पाटील झावरे यांचा निर्धार



शेतकऱ्यांना याबाबतचे मार्गदर्शन शिबिर घेउन प्रभावीपणे प्रकल्प राबविण्यात येणार असल्याचे झावरे पाटील म्हणाले.

यावेळी पाणी फाउंडेशनचे सातपुते, वॉटर संस्थेचे वनिता कुंबर, सरपंच उपसरपंच, जालिंदर भांड, अशोक कटारिया, रेवनाथ भांड, स्वप्निल राहिंग,

■ धोत्रे बुद्रुक : प्रतिनिधी

पावसाचे वाहून जाणारे पाणी शेतामध्येच जिरविणारा जलतारा प्रकल्प संपूर्ण तालुक्यात राबवून जमीनीतील पाणी पातळीत वाढ करण्यासाठी आपण पुढाकार घेणार असल्याचे जिल्हा परिषदेचे माजी उपाध्यक्ष सुजित पाटील झावरे यांनी सांगितले.

धोत्रे बुद्रुक येथे जलतारा प्रकल्पाचा शुभारंभ सुजित झावरे पाटील यांच्या हस्ते जलतारा प्रकल्पाचे प्रणेते पुरुषोत्तम वायाळ यांच्या अध्यक्षतेखाली करण्यात आला. त्यावेळी झावरे पाटील हे बोलत होते.

पुरुषोत्तम वायाळ यांच्या संकल्पनेतून यापूर्वी राज्यातील २४५ हून अधिक गावांमध्ये हा

असा आहे प्रकल्प

या प्रकल्पाच्या माध्यमातून शेतामध्येच पाण्याचे पुनर्भरण करण्यात येते. चार बाय चार आणि सहा फुट खोल खड्डा प्रत्येक एकरामध्ये खोदून पावसाळ्यात पडणारे पाणी मुरविण्यात येते. या माध्यमातून हजारो एकर पाणी शेतामध्ये जिरविण्यात येते. पावसाळ्यात पाऊस पडल्यानंतर एक एकर क्षेत्रामध्ये पाणी वाहून एका कोपऱ्यात येऊन थांबते. त्या कोपऱ्यात एक खड्डा खोदला जातो. त्या खड्ड्यात दाड भरून तो खड्डा बुजविण्यात येतो. त्या खड्ड्यात साचलेले पाणी जमीनीच्या भुगर्भात जाऊन पाणी पातळीमध्ये वाढ होते. एक एकरमध्ये एक खड्डा असे गावभर जेवढे शिवार आहे तेवढे खड्डे खोदण्यात येतात.

प्रकल्प राबविण्यात आले असून पाणी आडविण्याच्या दृष्टीने हा प्रकल्प अतिशय प्रभावी ठरणारा प्रकल्प असल्याचे सिध्द झाले आहे. हा प्रकल्प राबविण्यासंदर्भात तालुक्यातील

कुंडलिक भांड बापू भांड, सुधिर भांड, ज्ञानीदेव तागड, विकास रोहोकले, विनोद रोकडे, विनायक भांड, यश राहणे व ग्रामस्थ उपस्थित होते.

हत्तलखिंडी लवकरच मोबाईलच्या रेंजमध्ये !

■ बीएसएनएल टॉवर उभारणीस प्रारंभ ■ खा. नीलेश लंके यांच्या पाठपुराव्यास यश

■ हत्तलखिंडी : प्रतिनिधी

पारनेर शहरापासून जवळ असलेले हत्तलखिंडी हे गाव लवकरच मोबाईलच्या रेंजमध्ये येणार असून खा. नीलेश लंके यांच्या प्रयत्नातून मंजूर झालेल्या बीएसएनएलच्या टॉवरच्या उभारणीस प्रारंभ झाला आहे. मोबाईलला नेटवर्क मिळणार असल्याने गावकऱ्यांमध्ये आनंदाचे वातावरण आहे.

हत्तलखिंडी गावामध्ये मोबाईलचा टॉवर नसल्याने मोबाईल नेटवर्क मिळत नसे. जीवो कंपनीची थोडीफार रेंज येत असे मात्र त्यासाठी घराबाहेर यावे लागत असल्याने नागरीकांची गावामध्ये टॉवर उभारण्याची मागणी करण्यात येत होती. युवा



नेते महेंद्र गायकवाड यांनी यासंदर्भात खा. नीलेश लंके यांच्याकडे पाठपुरावा केल्यानंतर खा. लंके यांनी बीएसएनएल कंपनीच्या अधिकाऱ्यांशी चर्चा करून या गावामध्ये टॉवर उभारण्याच्या सुचना दिल्या होत्या. लंके यांच्या सुचनेची दखल घेऊन कंपनीच्या वरीष्ठ अधिकाऱ्यांनी हत्तलखिंडी येथे टॉवर उभारणीस मंजुरी देत प्रत्यक्ष टॉवर उभारणीच्या कामालाही सुरुवात झाली आहे.

महेंद्र गायकवाड यांनी सांगितले की, कोणत्याही शासकीय कामासाठी मोबाईलची आवश्यकता भासत असल्याने गावामध्ये मोबाईल टॉवर उभारणीची मागणी करण्यात येत होती. ही मागणी रास्त असल्याने खा. नीलेश लंके यांनी त्यासाठी पाठपुरावा करून हा टॉवर उभारणीकामी

कवितेमध्ये श्रेष्ठ कनिष्ठ भेदभाव नसावा - कवी नाना ढवळे

■ लोणीमावळा : प्रतिनिधी

बाल कविता हा बालमनाचा हुंकार असतो. कविता बालकांसाठी असो वा प्रौढांसाठी तिच्यात श्रेष्ठ, कनिष्ठ असा भेदभाव नसावा. मुळात ती कविता असणे महत्वाचे असते. असे प्रतिपादन कवी नाना ढवळे यांनी केले.

तालुक्यातील लोणीमावळा येथील श्री छत्रपती शिवाजी विद्यालयात कवी आपल्या भेटौला या कार्यक्रमात कवी नाना ढवळे हे बोलत होते. या कार्यक्रमात कवी ढवळे यांनी आपल्या निवडक बाल कविता मुलांपुढे सादर केल्या. माकड गेले बाजारात, उंदराची शाळा या बाल कविता मुलांना भावल्या. कविता वाचनास मुलांनी भरभरून प्रतिसाद दिला.



कार्यक्रमात रंगत चढत गेल्याने मुले आणि शिक्षकांनीही कार्यक्रमाच्या समारोपप्रसंगी आपले वक्तृत्व आणि गायन या कला सादर केल्या. कवी ढवळे यांनी प्राण्यांची शाळा या

आपल्या बाल कविता संग्रहाचे पुस्तक शाळेस भेट दिले. यावेळी कवी ढवळे यांचे पुष्प गुच्छ देऊन स्वागत करण्यात आले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक बाबासाहेब वेंड यांनी तर एल. एस.गुंड यांनी आभार प्रदर्शन केले.

या कार्यक्रमास हरिभाऊ जाधव, बाबाजी मावळे, रघुनाथ पवार, बाळासाहेब मापारी, भरत पडवळ, विकास शेंडकर, आदीनाथ वाघ, विजय लाळगे, राजाराम भोर, लहानीबाई गुंड आदी शिक्षक वृंद आणि कर्मचारी उपस्थित होते. कार्यक्रमास विद्यार्थ्यांची उपस्थिती लक्षणीय होती.