| धाराशिव | वर्ष २५ वे | अंक २६१वा | बुधवार दिनांक ३१ डिसेंबर, २०२५ | पृष्ठे ६ | किंमत ०१ ₹

RNI MAHMAR/2003/11649

लातूर समाचार

(सांज दैनिक)
प्रकाशन: धाराशिव (उस्मानाबाद आवृत्ती)
पोष्ट परवाना L2/RNP/OMD- 52/24-26

dainiklatursamachar@gmail.com
संस्थापक : स्व. शंकर माधव जडे (स्वातंत्र्य सैनिक)

कलश व संदल मिरवणुकीमध्ये भक्तांची गर्दी: परंड्यात सुफी संत ख्वाजा बद्रोद्दीन चिश्ती यांचा उरुस उत्साहात

परंडा(प्रतिनिधी)- परंडा तालुक्याचे ग्रामदैवत सुफी संत हजरत ख्वाजा बद्रोद्दीन चिश्ती यांच्या ७०६ व्या उरुसानिमित्त सोमवारी (दि. २९) विविध धार्मिक व सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते. सकाळी १० वाजता पारंपरिक वाद्यांच्या गजरात कलश मिरवणूक काढण्यात आली, तर सायंकाळी ६ वाजता मानाच्या चादरीची भव्य संदल मिरवणूक उत्साहात पार पडली. परंपरेनुसार इब्राहीम बाडीवाले यांनी कलई केलेला कलश सकाळी १० वाजता सवाद्य मिरवणुकीने दर्गाहवर नेऊन स्थापित करण्यात आला. त्यानंतर सायंकाळी तहसील कार्यालयातून नायब तहसीलदार विजय बाडकर व विविध मान्यवरांच्या डोक्यावर मानाची चादर देण्यात आली. ही फुलांची चादर गणेशसिंह सिद्दीवाल यांच्या मानाच्या घोड्यावर ठेवण्यात आली.

यावेळी नायब तहसीलदार विजय बाडकर, नगराध्यक्ष जाकीर सौदागर, जि. प. माजी उपाध्यक्ष धनंजय सावंत, माजी सभापती दत्ता साळुंके, बाळासाहेब पाटील हांडोग्रीकर, ठाकरे शिवसेना जिल्हाप्रमुख रणजीत पाटील, रिपाइंचे संजयकुमार बनसोडे, संजय महाराज पुजारी, उद्योजक काकासाहेब साळुंके, नगरसेवक रमेशसिंह परदेशी, यांच्यासह विविध क्षेत्रातील मान्यवर व नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

तहसील कार्यालयापासून निघालेली संदल मिरवणूक डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक, श्री शिवाजी महाराज चौक मार्गे मुख्य बाजारपेठेतून जात रात्री १० वाजता दर्गाहवर पोहोचली.मानाचा घोडा ४० दगडी पायऱ्या धावत जाऊन मुख्य मजारजवळ थांबतो, हे दृश्य पाहण्यासाठी भाविकांची मोठी गर्दी झाली होती.

दर्गाह परिसरात विद्युत रोषणाई, थंड पाण्याची व्यवस्था उरुसानिमित्त शहरातील बाजार मैदान व दर्गाह परिसरात आकर्षक विद्युत रोषणाई करण्यात आली आहे. बालगोपा ळांसाठी रहाट पाळणे, खेळणी, फुगे, सौंदर्यप्रसाधनांची दुकाने थाटण्यात आली असून परिसराला यात्रेचे स्वरूप आले आहे. भाविकांसाठी उरुस कमिटी व भक्तांच्या वतीने चार दिवस भोजनाची व्यवस्था करण्यात आली आहे. तसेच शहरातील विविध चौकांत थंड पाण्याची व्यवस्था करण्यात आली आहे.

धाराशिव नगराध्यक्ष पदग्रहण सोहळा उत्साहात

धाराशिव (रामेश्वर डोंगरे)- धाराशिव नगरपरिषदेच्या लोकनियुक्त नगराध्यक्ष म्हणून सो. नेहाताई राहुल काकडे यांनी पदभार स्वीकारल्याचा समारंभ आज शहरात मोठ्या उत्साहात व जल्लोषात पार पडला. या कार्यक्रमास आमदार राणा जगजीतसिंह पाटील, सौ. अर्चना राणा जगजीतसिंह पाटील व मल्हार रानाजीसिंह पाटील हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

यावेळी बोलताना मान्यवरांनी शहरातील नागरिकांनी दाखवलेल्या विश्वासाबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली. धाराशिव शहराच्या सर्वांगीण विकासासाठी सर्व नगरसेवक, पदाधिकारी व नागरिकांनी पक्षभेद विसरून एकत्र येऊन काम करावे, असे आवाहन करण्यात आले. शहरातील मूलभूत सुविधा, स्वच्छता, पाणीपुरवठा, रस्ते व नागरी समस्या सोडवण्यासाठी समन्वयाने व कटिबद्धतेने काम केले जाईल, असा विश्वास यावेळी देण्यात आला.

कार्यक्रमात उपस्थित सर्व पक्षांच्या नगरसेवकांचे अभिनंदन करून नूतन नगराध्यक्षांना भावी कार्यासाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा देण्यात आल्या. आपणही शहराच्या विकासासाठी आवश्यक ते सर्व सहकार्य करू, असे आश्वासन मान्यवरांनी दिले.

यावेळी श्री. दत्ताभाऊ कुलकर्णी, श्री. नितीन काळे, श्री. मल्हार पाटील, श्री. अमित शिंदे, श्री. नितीन भोसले, श्री. खंडेराव चौरे, श्री. भारत डोलारे, श्री. दत्ता बंडार यांच्यासह नूतन व माजी नगरसेवक, भाजपचे प्रमुख पदाधिकारी, कार्यकर्ते तसेच मोठ्या संख्येने शहरवासी उपस्थित होते.

पदग्रहण सोहळ्यामुळे शहरात आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले असून धाराशिवच्या विकासाला नव्या दिशेने चालना मिळेल, अशी भावना यावेळी नागरिकांतून व्यक्त होत होती

क्राईम न्युज

सोलार उर्जेची मोटार २०० फुट केबलची चोरी

ढोकी (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत फिर्यादी -प्रभाकर दत्तात्रय घोगरे, वय ८१ वर्षे, रा.उपळा मा.ता. जि. धाराशिव यांचे खेड शिवारातील शेत गट नं ४०८ मधील सोलार उर्जेची मोटार २०० फुट केबल एकुण १८,००० किंमतीची ही दि.२०.०८.२०२५ रोजी १०.०० ते दि.२१.११.२०२५ रोजी ०९.०० वा. सु अज्ञात व्यक्तीने चोरुन नेली. अशा मजकुराच्या फिर्यादी नामे-प्रभाकर घोगरे यांनी दि.२८.१२.२०२५रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन ढोकी पो ठाणे येथे भा.न्या. सं.कलम ३०३(२) अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे.

लोहारा येथून मोटारसायकलची चोरी

लोहारा (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत फिर्यादी किरण विलास कदम, वय २९ वर्षे, रा. कानेगाव ता. लोहारा जि. धाराशिव यांची अंदाजे ३५,००० किंमतीची हिरो होंन्डा स्पेलंडर प्लस मोटरसायकल ही दि.२६.१२.२०२५ रोजी लोहारा येथील छत्रपती शिवाजी महाराल चौक येथुन अज्ञात व्यक्तीने चोरुन नेली. अशा मजकुराच्या फिर्यादी नामे-किरण कदम यांनी दि.२९.१२.२०२५रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन लोहारा पो ठाणे येथे भा.न्या. सं.कलम ३०३(२) अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे.

अवैध गुटखा विक्रीसाठी जवळ बाळगणाऱ्यावर गुन्हा दाखल

भुम (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत अक्षय रा. वालवड ता. भुम जि. धाराशिव यांनी दि.२९.१२.२०२५रोजी वालवड येथील पाटसांगवी रोडवरील साई प्रोव्हीजण स्टोअर्स येथे महाराष्ट्रात शासनाचे प्रतिबंधीत केलेला गुटखा व तंबाखुजन्य तत्सम पदार्थ हिरा पान मसाला, व्ही-१ तंबाखु,गोवा गुटखा, राजनिवास पानमसाला, छोटा विमल, रॉयल ७१७, जाफरानी जर्दा झेडएन,बादशाहा गुटखा, आरएमडी पान मासाला असे एकुण ३४,१६६ किंमतीचा माल विक्री करीता जवळ बाळगलेला भुम पो ठाचे पथकास मिळून आला. यावरुन पोलीसांनी गुटखा साहित्यासह जप्त करुन नमूद व्यक्तींविरुध्द भा.न्या.सं. कलम- १२३,२७४, २७५ सह अन्न सुरक्षा व मानके कायदा कलम २६(२)(ळ), २६ (२)(ळीं),२७(३)(डी),२७(३)(इ) अन्वये भुम पो ठाणे येथे गुन्हा नोंदवला आहे.

'तडजोड शुल्क'वसुल

धाराशिव (प्रतिनिधी)-शहर वाहतुक शाखा व संबंधीत पोलीस ठाण्यांनी महत्त्वाच्या रस्त्यांवर दि.२९डिसेंबर रोजी मोटार वाहन कायदा-नियम भंग प्रकरणी एकुण ३१७ कारवाया करुन २,४१,७५० 'तडजोड शुल्क'वसुल केले आहे.

दहिफळमध्ये दारूबंदी न झाल्यास येणाऱ्या निवडणुकीवर बहिष्कार: ३०० हून अधिक महिलांनी एकत्र येत घेतली बैठक

कळंब(प्रतिनिधी)- गावात सुरू असलेली अवैध दारू विक्री बंद न झाल्यास येणाऱ्या निवडणुकांवर बहिष्कार घालणार, असा एल्गार कळंब तालुक्यातील दहिफळ गावातील महिलांनी दारूविरोधात केला. महिलांनी संताप व्यक्त करत तब्बल तीनशेहून अधिक महिला एकत्र आल्या. आता सहनशक्ती संपली आहे, दारू बंद झालीच पाहिजे, असा ठाम सूर या बैठकीतून महिलांनी व्यक्त केला. दारूबंदी झाली नाही तर येणाऱ्या निवडणुकीवर बहिष्कार टाकण्याचा निर्णय महिलांनी या बैठकीत घेतला.

कळंब तालुक्यातील अनेक गावांत दारूने समाजजीवनाला विळखा घातला आहे. पोलिसांच्या दुर्लक्षामुळे अनेक ठिकाणी अनधिकृतपणे बिनधास्त बनावट देशी व विदेशी दारूची विक्री सुरू आहे. याबाबत वारंवार तक्रारी करूनही पोलिसांकडून दुर्लक्ष केले जात आहे. माळकरंजा येथे दारूच्या तक्रार केल्याचे प्रकरण ताजे असतानाच आता दहिफळ येथील दारूने कहर केला आहे. गावातील अनेक तरुणांना दारूचे व्यसन जडले आहे. त्यामुळे गावातील दारूला वैतागून महिला दारूबंदीसाठी सरसावल्या आहेत. महिलांनी दारूबंदीसाठी पुढाकार घेत बाटली आडवी करण्याचा निर्धार केला आहे. त्यांना गावातील सुज्ञ नागरिक मदत करत आहेत.

डोळ्यात आसवं आणून सांगितली करूण कहानी दि. २८ डिसेंबर रोजी रात्री आठ वाजेच्या सुमारास दहिफळ येथे दारूबंदीसाठी तीनशेहून अधिक संतप्त महिलांची बैठक पार पडली. कुणी आई, कुणी पत्नी डोळ्यांत अश्रू आणून आपली वेदना मांडत होती. गावातील दारू बंद करा, आमचा संसार उद्धस्त झाला आहे. नवरा, मुलगा दारूत बुडाला आहे. लहान लेकरं त्याच वळणावर जातील की काय, ही भीती आम्हाला सतावत आहे, अशी व्यथा महिलांनी व्यक्त केली. गावात नोकरी करणारे कमी आणि दारू पिणारे अधिक अशी विदारक परिस्थिती निर्माण झाल्याचेही महिलांनी सांगितले.

वर्षाच्या स्वागताला विशेष ग्रामसभा येणाऱ्या १ जानेवारी २०२६ रोजी सकाळी १०.३० वाजता ग्रामपंचायत कार्यालयासमोर दारूबंदीसाठी विशेष ग्रामसभेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या ग्रामसभेत बाटली आडवी पडते की नाही हे हे स्पष्ट होणार आहे.

माळकरंजात तक्रार करणाऱ्यास त्रास मागील काही दिवसांपूर्वी माळकरंजा येथे राजकुमार तुपसौंदरे यांनी गावात अनधिकृत दारू विक्री होत असल्याची तक्रार दिली होती. मात्र कारवाई होण्याऐवजी काही समाजकंटकांनी तुपसौंदरे यांच्या घरी येऊन गोंधळ घातल्याची घटना घडली होती. त्यानंतर त्यांनी पोलिस अधीक्षक यांच्याकडे तक्रार दाखल केली होती. तक्रारदाराला काही जणांकडून त्रास दिला असेल तर मग कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण झाला आहे.

तुळजापूर एमडी ड्रग्ज प्रकरणामध्ये दहा महिन्यांपासून गायब संशयितास केली अटक

धाराशिव/ तामलवाडी (प्रतिनिधी)- तुळजापूर एमडी ड्रग्ज प्रकरणात गेल्या दहा महिन्यांपासून फरार असलेला आणि संपूर्ण ड्रग तस्करी रॅकेटचा मुख्य सूत्रधार अतुल श्याम अग्रवाल याला अटक करण्यात तामलवाडी पोलिसांना मोठे यश मिळाले आहे. अग्रवालचा फोटो किंवा त्याचा मोबाइल क्रमांक नसताना केवळ पाळत ठेवून त्याला अटक करण्यात पोलिसांना यश आले.

राज्यभर गाजलेल्या एमडी ड्रग्ज प्रकरणात आतापर्यंत ३७ आरोपींना अटक करण्यात आली आहे. त्यानंतर अग्रवाल गळाला लागला आहे. अग्रवाल मूळचा राजस्थानचा रहिवासी असून, गेल्या २० वर्षांपासून तो मुंबईत वास्तव्यास आहे. मीरा-भाईंदर परिसरातील एका लॉन्ड्री दुकानात बसून तो ड्रग्जचा व्यवसाय चालवत असल्याचे तपासात निष्पन्न झाले आहे. तो स्वतःचा एकही मोबाइल नंबर वापरत नव्हता. तो एका महिलेच्या नावावरील सीमकार्डचा वापर करत होता. शिवाय पोलिसांकडे त्याचे छायाचित्र अथवा निश्चित घराचा पत्ताही उपलब्ध नव्हता.

५ जानेवारी २०२६ रोजी लोकशाही दिन नागरिकांच्या तक्रारींचे होणार निराकरण

धाराशिव (जिमाका)- जिल्ह्यातील नागरिकांच्या विविध तक्रारींचे तत्काळ निराकरण करण्यासाठी सोमवार,५ जानेवारी २०२६ रोजी सकाळी ११ वाजता जिल्हाधिकारी कार्यालय,धाराशिव येथे लोकशाही दिनाचे आयोजन करण्यात आले आहे.लोकशाही दिन हा नियमितपणे आयोजित करण्यात येतो.या उपक्रमांतर्गत सामान्य नागरिकांना प्रशासकीय पातळीवर आपली तक्रार थेट मांडण्याची संधी मिळते.

जिल्ह्यातील सर्व विभागप्रमुख अधिकारी लोकशाही दिनासाठी उपस्थित राहणार असून नागरिकांनी आपल्या तक्रारी लेखी स्वरूपात आवश्यक कागदपत्रांसह सादर कराव्यात,असे आवाहन जिल्हा प्रशासनातर्फे करण्यात आले आहे. नागरिकांनी या संधीचा लाभ घ्यावा व आपल्या प्रश्नांच्या निराकरणासाठी लोकशाही दिनात सहभागी व्हावे.

दोघांना चिरडले, कडकनाथवाडीत वाहने पेटवली

वाशी(प्रतिनिधी)- पवनचक्कीच्या वाहनाने दुचाकीला जोराची धडक देत दोघांना चिरडले. तालुक्यातील कडकनाथवाडी येथे सोमवारी (दि.२९) सायंकाळी आठ वाजता तेरखेडा-कडकनाथवाडी रस्त्यावर हा अपघात घडला. चांद शेख (वय ६५) व वसंत जगताप (वय ७०) असे अपघातात ठार झालेल्यांचे नाव आहे. दरम्यान कडकनाथवाडीमध्ये पवनचक्कीची वाहने संतप्त नागरिकांनी पेटवून दिली.

टाटा कंपनीकडून पवनचक्की उभारणीचे काम सुरू आहेत. त्यासाठी सिमेंट, खडी, वाळू यांचे मिश्रण मोठ्या मिक्सर गाडीद्वारे वाहण्याचे काम सुरू आहे. तेरखेडा येथून कडकनाथवाडी मार्गे सदरील मिक्सर मागील काही महिन्यांपासून बेदरकारपणे सुरू आहेत. अवजड वाहतूक करणारी साहित्य वाहतूक करणारी तालुक्यात पवनचक्की कंपनी आणि शेतकरी विरोध कायम आहे.

त्यातच मागील महिन्यात पवनचक्की साहित्य वाहतूक करणाऱ्या वाहनाने याच तेरखेडा ते कडकनाथवाडी रस्त्यावर नोव्हेंबर महिन्यात रस्त्याने चालत असलेल्या एकाला चिरडले होते. त्याच बरोबर गावकऱ्यांनी अनेकवेळा अवजड आणि बेदरकार वाहनांना विरोध म्हणून पवनाचकी कंपनीच्या अधिकाऱ्यांची वाहने रोखून धरत विरोध केला होता. आज ही आणखीन दोघांचा बळी गेल्याने पवनचक्की कंपनी आणि त्याचा अत्याचार वाढत असल्याचे दिसते.

धाराशिव जिल्ह्यात अवैध मद्य विरोधी कारवाई

धाराशिव (प्रतिनिधी)- धाराशिव ग्रामीण पोलीस अंतर्गत आशाबाई रा. शामनगर १२ नंबर पाटी लातुर जहागिरदारवाडी मधला तांडा ता. जि. धाराशिव या दि.२९.१२.२०२५ रोजी जहागिरदारवाडी तांडा येथे आपल्या राहत्या घरासमोर अंदाजे १,६०० किंमतीची १५ लिटर गावठी दारु अवैध विक्रीच्या उद्देशाने जवळ बाळगलेली जप्त करण्यात आली. यावरुन पोलीसांनी अवैध मद्य जप्त करुन नमूद व्यक्तीविरुध्द महाराष्ट्र मद्य मनाई कायदा कलम-६५(ई) अन्वये धाराशिव ग्रामीण पो ठाणे येथे गुन्हे नोंदविला आहे.

ढोकी पोलीस ठाणे:आरोपी नामे-रेखाबाई रा. भिकारसारोळा पारधी पिडी ता.जि. धाराशिव हे दि.२९.१२.२०२५ रोजी पळसप ते तेर जाणारे रोडलगत भिकारसारोळा येथे अंदाजे ५,००० किंमतीची ५० लिटर गावठी दारु अवैध विक्रीच्या उद्देशाने जवळ बाळगलेली जप्त करण्यात आली. यावरुन पोलीसांनी अवैध मद्य जप्त करुन नमूद व्यक्तीविरुध्द महाराष्ट्र मद्य मनाई कायदा कलम-६५(ई) अन्वये ढोकी पो ठाणे येथे गुन्हे नोंदविला आहे.

येरमाळा पोलीस ठाणेअंतर्गत दत्ता रा. गौर ता.कळंब जि. धाराशिव, अजमेर सिराज शेख, वय ५० वर्षे, रा.दहिफळ ता. कळंब जि. धाराशिव हे दि.२९.१२.२०२५ रोजी दहिफळ ते गौर जाणारे रोडवर अनिल जालीदंर खंडागळे यांचे शेतालगत अंदाजे १८,८४० किंमतीच्या देशी विदेशी दारुच्या २३ सिलबंद बाटल्या मोटरसायकल सह अवैध विक्रीच्या उद्देशाने जवळ बाळगलेल्या जप्त करण्यात आल्या. यावरुन पोलीसांनी अवैध मद्य जप्त करुन नमूद व्यक्तीविरुध्द महाराष्ट्र मद्य मनाई कायदा कलम-६५(ई) अन्वये येरमाळा पो ठाणे येथे गुन्हे नोंदविला आहे.

भुम येथून मोटारसायकलची चोरी

भुम (प्रतिनिधी)-पोलीस ठाणे अंतर्गत फिर्यादी नामे-दिनेश सिताराम माळी, वय २६ वर्षे, रा.कसबा माळी गल्ली भुम ता.भुम जि. धाराशिव यांची अंदाजे १५,००० किंमतीची मोटरसायकल ही दि.२९.१२.२०२५ रोजी ०२.३० वा. सु. फिर्यादीचे राहते घरासमोरुन अज्ञात व्यक्तीने चोरुन नेली. अशा मजकुराच्या फिर्यादी नामे-दिनेश माळी यांनी दि.२९.१२.२०२५रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन भुम पो ठाणे येथे भा.न्या.सं. कलम ३०३(२) अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे.

ओ३म् भूर्भुवः स्वः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

लातूर समाचार

उमेदवारात उत्स्युकता

महानगरपालिकेची निवडणुक जाहिर होताच उमेदवारात नगरसेवक होण्याची उत्स्युकता वाढली आहे. बऱ्याच वर्षानंतर निवडणुका जाहिर झाल्या आहेत. त्यामुळे नागरिकापेक्षा भावी नगरसेवकात निवडणुकीत समोरे जाण्याची तयारी सुरू आहे. पक्ष उमेदवारी देईल किंवा नाही देणार मात्र आपण आपली तयारी ठेवली पाहिजे हा उद्देश मनी बाळगुन भावी नगरसेवक कामाला लागले आहेत. प्रत्येकाला आपणाला जनता स्विकारेल असे वाटत आहे. आपण आपल्या वार्डात काय काम केले. किती जनतेच्या प्रश्नाबाबत आवाज उठविला आहे याचा विचार केला जात नाही. निवडणुका जाहिर होताच उमेदवार होण्याची उत्स्युकता शिगेला पोंहचली आहे. अधिकृत पक्षाने उमेदवारी द्यावी यासाठी पक्षांतर तर मोठ्या प्रमाणात दिसून आले. जनतेसाठी काय केले किंवा वार्डात कोणात प्रश्न मार्गी लावला याचे भान नाही. गळ्यात पक्षाचे गमचा बांधला व सोबत दहा-पंधरा लोक राहीले की, प्रचार सुरु! असेच चित्र सध्याला दिसून येत आहे. नगरसेवक सर्वांना व्हावे वाटणे स्वाभाविक आहे. सेवक व्हावे वाटणे सर्वात मोठी बाब आहे. त्याच प्रमाणे कधीही कोणाच्या उपयोगी न पडणारी मंडळीसुद्धा नगरसेवकांच्या शर्यतीत उभा आहे. वास्तविक गल्लीत वार्डात समस्या निर्माण झाली, पाण्याचा प्रश्न असेल किंवा लाईट बंद पडली असेल त्यावेळी हीच उभी राहाणारी मंडळी पुढे आली का? याचा विचार आता मतदारांनी केला पाहिजे. ज्यावेळी नगरसेवक होते त्यांनी एकदा निवडुण गेल्यास पुन्हा चेहरा दाखविला नाही असे नेते मंडळी पुन्हा मत द्या असे म्हणत फिरताना दिसून येत आहे. लोकशाहीत वावरत आहोत. लोकशाहीत सर्वांना उभे राहाण्याचा अधिकार आहे. त्याच प्रमाणे आपल्या वार्डात नगरसेवक असताना कोणती कामगिरी केली आहे. हे पाहाणे औचित्याचे ठरणारे आहे. कोणतेही कामे प्रभागात न करता पुन्हा दिसणारी मंडळी कमी नाही. नगरसेवकांची तशी फार कामे नसतात. आपल्या प्रभागत विद्युतची व्यवस्था, वेळेवर पाणी पुरवठा, आता पाण्याची कमकरता नाही. स्वच्छता झाली का नाही. स्वच्छता कर भरमसाठ जनतेकडून वसुल केला जातो. त्या प्रमाणात स्वच्छता दिसून येत नाही. मुळात आपल्या प्रभागात कोणती कामे आवश्यक आहेत ती स्वत: नगरसेवक स्वखर्चातून करू शकतात अशी आर्थिकदृष्ट्या सामार्थशाली मंडळी दिसून येत आहे. तसे पाहिले तर गरीब व्यक्ती निवडणुकीच्या रिंगणात उतरत नाही. ही वस्तूस्थिती सर्वांना दिसून येते. ती तशी सांगण्याची गरज नाही. आता प्रभागातील जनतेच्या आग्रहाखातर कोणी उभा केले असे दिसूनही येत नाही. सर्वसंपन्न व्यक्ती स्वत:च उभे राहातात, मोठा खर्च ही करतात, निवडूण ही येतात त्यामुळे जनतेची कामे प्रामाणिक करावेच असे नाही. असा समाज वाढत आहे. यापुर्वी नगरपरिषद व नगरपंचायतीची निवडणुक पार पडली. आता महानगरपालिकेची निवडणुक प्रक्रिया चालू आहे. यानंतर जिल्हापरिषदेची निवडणुक लागण्याची शक्यता आहे. तीन-चार महिणे हे निवडणुकीचे दिसून येणार आहेत. त्यामुळे योग्य प्रतिनिधी निवडणे ही काळाची गरज आहे. निवडणुक ही लोकशाहीने दिलेला अधिकार आहे. जनतेसाठी जनतेनी निवडूण प्रतिनिधी देणे ही संकल्पना मुळात लोकशाहीत सार्थक ठरणारी आहे. लोकशाहीने दिलेला अधिकार आहे. त्यामुळे लोकप्रतिनिधी उभे राहातात. जनता मत देते, निवडणुकीनंतर जनतेचे प्रतिनिधी म्हणून काम करतात. भारतात अतिषय चांगली पद्धत आहे. लोकशाहीत जर सर्वांनी सेवक म्हणून कामे केली तर किती चांगले होणार आहे. स्वच्छ रस्ते, विद्युतची सोय आदि मुलभूत गरजेकडे लक्ष दिले तर किती चांगले होणार आहे. मात्र तसे होत नाही. एखादाच सेवक हा मतदाराची जाण ठेऊन वागत असतो. मत मिळविण्यासाठी पाय पडणारी व नको ते आश्वासन देणारी मंडळी कमी दिसून येत नाही. गया-वाया वरून मत मिळवितात, नंतर विसरतात. त्यामुळे सध्याचे उमेदवाराबाबत न बोलणे योग्य ठरणारे आहे. एकतर चांगली शिकलेली, अनुभवी व प्रामाणिक मंडळी घरा बाहेर पडत नाही. बिघडलेल्या राजकारणात पडत नाही. मग यात येणारे कोण असणार? त्यामुळे मतदारावर मोठी जबाबदारी आली आहे. मतदाराने तर विचारपुर्वक मतदान केले तरच योग्य उमेदवार निवडले जाऊ शकतात. मुळात सध्याच्या परिस्थितीत पाहिली तर योग्य, चांगली माणसे पुढे येत नाही ही वस्तूस्थिती आहे. त्यामुळे नकोसे असणारी मंडळी विजयी होतात या बाबीकडे कानडोळा करून चालणार नाही. वरचेवर गुन्हा असणारे कोण दिसून येतात. पुण्यासारख्या शहरात तर काय स्थिती आहे याबाबत चिंतन केल्यास कळून येते. किती स्पर्धा दिसून येतात. उमेदवारी मिळविण्यासाठी या पक्षातून त्या पक्षात जाणारी मंडळी कमी दिसून येत नाही. ज्या पक्षाने भरभरून मोठे केले. महापौर केले, काहींना खासदार केले असे मोठी पद भुषविले असताना. घराला मोठे केले असताना त्याच पक्षाला सोडणारी मंडळी दिसून येते. वडीलांना मोठे केले. मुलांना केले, तरी पक्ष सोडणाऱ्यास जनता मते देणार का? किंवा त्यांना स्विकारणार का? या बाबीचा विचार करणारी मंडळी असली पाहिजे. ते स्वस्वार्थासाठी नको ते बंडखोरी करीत असतात, निवडूण येण्यासाठी व पाच वर्ष सुखात काढण्यासाठी केवळ एक महिणा परिश्रम घ्यावे लागते. त्यामुळे सध्याला जी परिस्थिती दिसून येते यावर विचारपुर्वक निर्णय नागरिकांनी घेतला पाहिजे. सध्याला जे चित्र दिसून येत आहे त्यावरून खरी कसोटी ही उमेदवाराची नाही तर मतदाराची आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे. मतदारांनीच आपले कर्तव्य योग्य प्रकारे बजावण्याची गरज आहे. काही झाले तरी उमेदवारात उत्स्युकता शिगेला पोंहचली आहे. अधिकृत पक्षाकडून उमेदवारी मिळावी यासाठी धडपड करीत असल्याचे दिसून येत आहे. अजून ही निवडणुक ग्रामीण भाषेत रंगात आली नाही. उमेदवारी मागणारे हे सेवक होण्यासाठी पात्र आहेत का नाहीत याचा विचार पक्ष प्रमुखांनी केला पाहिजे. धनी आहे. साम, दाम, दंडाचा प्रकार अंगीकारण्यास उमेदवारी मिळणार असेल तर लोकशाही सदृढ कशी होईल. तसे पाहिले तर लोकशाही प्रमाणे सर्व चालते का हा देखिल संशोधनाचा विषय आहे. काही झाले तरी योग्य नगरसेवक निवडले पाहिजेत याची खबरदारी मतदारांनी घेतली पाहिजे.

आहारात नक्की समाविष्ट करा राजमा, दूर होतील विविध आजार

आपल्या सर्वांनाच माहितेय मजबूत आणि निरोगी शरीरासाठी चांगला आहार आवश्यक आहे. पौष्टिकतेने समृद्ध अन्न खाल्ल्याने तुमचे शरीर सक्रिय होईल आणि तुमचे आरोग्य सुधारेल. जर तुम्ही मजबूत स्नायू तयार करण्याचा प्रयत्न करत असाल, तर तुम्ही राजमा नक्कीच सेवन करावा. राजमामध्ये प्रोटीन भरपूर असते, जे स्नायूंना सक्रिय करून हाडे मजबूत करतात.

राजमामधील पौष्टीक तत्वे-

राजमा हा पोषक तत्वांचा खजिना मानला जातो. १०० ग्रॅम उकडलेल्या राजमामध्ये अंदाजे ९ ग्रॅम प्रोटीन, ६.५ ग्रॅम फायबर आणि २२ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट्स असतात. राजमामध्ये लोह, कॅल्शियम, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम सारखे शक्तिशाली खनिजे असतात. शिवाय, उकडलेल्या राजमामध्ये ६७ टक्के पाणी असते. एक वाटी राजमामध्ये अंड्यापेक्षा जास्त प्रोटीन असते. राजमामध्ये कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स असतो, ज्यामुळे ते मधुमेहींसाठी फायदेशीर ठरतात.

वजन कमी करण्यास मदत-

राजमामध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असते. जे पचनसंस्था सुधारू शकते. राजमा बद्धकोष्ठता आणि पोटाच्या इतर समस्यांपासून आराम देते. राजमामध्ये जास्त फायबर आणि प्रोटीन असल्याने वजन व्यवस्थापनात मदत होते आणि कॅलरीजचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते.

रक्त वाढते-

राजमामध्ये लोह, कॅल्शियम, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम सारखे आवश्यक खनिजे असतात. लोह शरीरात रक्त निर्मितीस मदत करते, तर कॅल्शियम हाडे मजबूत करते. राजमा हाडांची सूज आणि वेदना कमी करण्यास देखील मदत करू शकते.

हृदयासाठी फायदेशीर-

राजमामध्ये अँटीऑक्सिडंट्स आणि कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स असतात, जे हृदयरोगाचा धोका कमी करण्यास मदत करतात. त्यातील फायबर आणि पोटॅशियम रक्तदाब नियंत्रित करण्यास देखील मदत करतात.

संधिवातात फायदेशीर-

राजमामध्ये प्रोटीन भरपूर असते. जी स्नायूंच्या वाढीसाठी आवश्यक असते. राजमा खाल्ल्याने स्नायू मजबूत होतात. राजमामध्ये अँटी इन्फ्लीमेंट्री गुणधर्म असतात. जे शरीरातील सूज कमी करण्यास मदत करतात. ते संधिवाताच्या रुग्णांसाठी देखील फायदेशीर आहेत.

डायबिटीस रुग्णांसाठी वरदान आहेत 'या' ४ प्रकारच्या भाकरी, गव्हापेक्षाही आहेत फायदेशीर

डायबिटीस हा एक असा आजार आहे ज्यामध्ये रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठी, तुमची जीवनशैली आणि आहारात बदल करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. मधुमेहींना काही पदार्थ टाळण्याचा किंवा त्यांचे सेवन मर्यादित करण्याचा सल्ला दिला जातो. यामध्ये गव्हाच्या पिठापासून बनवलेल्या चपातीचा समावेश होतो. आरोग्य तज्ज्ञ मधुमेही रुग्णांना गव्हाची चपाती मर्यादित प्रमाणात खाण्याचा सल्ला देतात.

परंतु साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करण्यासाठी तुम्हाला भाकरी टाळण्याची गरज नाही. त्याऐवजी, तुम्ही तुमच्या आहारात इतर पर्याय समाविष्ट करू शकता. आज आपण मधुमेहासाठी अनुकूल असणाऱ्या काही भाकरींबाबत जाणून घेणार आहोत.ज्यामध्ये भरपूर पोषक तत्वे असतात, ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो आणि चवही उत्तम असते. चला जाणून घेऊया..

बाजरीची भाकरी-

मधुमेहाचे रुग्ण बाजरीची भाकरी खाऊ शकतात. मॅग्नेशियम आणि विरघळणाऱ्या फायबरने समृद्ध असलेली बाजरी इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारते आणि आतड्यांचे आरोग्य सुधारते. हिवाळ्यात ते पचनासाठी उत्कृष्ट मानले जाते. शिवाय रक्तातील साखर नियंत्रित करते.

नाचणीची भाकरी-

मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी नाचणीची भाकरी अत्यंत फायदेशीर आहे. कॅल्शियम आणि पॉलीफेनॉल्सने समृद्ध असलेली नाचणी ग्लुकोज शोषण कमी करते आणि हाडे मजबूत करते. वजन आणि साखर नियंत्रणासाठी ही भाकरी वरदान मानली जाते. परंतु, थंड हवामानात किंवा दमा, कफ विकार किंवा सांधेदुखी असल्यास ते टाळावे. नाचणी जड असते आणि जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास कफ वाढू शकते.

बेसनची भाकरी-

प्रोटीन आणि फायबरने समृद्ध असलेली बेसनची भाकरी रक्तातील साखर स्थिर करण्यास मदत करते. ती हलकी असते आणि कफ कमी करते. ती वजन आणि मेटाबॉलिज्म नियंत्रित करण्यास देखील मदत करते. पण, जर तुम्हाला बद्धकोष्ठता, वात वाढण्याचा त्रास होत असेल तर ते टाळा. काही लोकांसाठी बेसन जड आणि गॅस निर्माण करणारे असू शकते.

ज्वारीची भाकरी-

जर तुम्हाला मधुमेह असेल तर ज्वारीची भाकरीदेखील फायदेशीर ठरू शकते. नैसर्गिकरित्या ग्लूटेन-फ्री आणि थंडगार, ज्वारी रक्तातील साखरेमध्ये अचानक वाढ होण्यास प्रतिबंध करते, यकृताच्या कार्यास समर्थन देते आणि पित्त संतुलित करण्यास मदत करते.

डोळ्यांची आग आणि जळजळ होतेय? 'हे' घरगुती उपाय देतील आराम

अलीकडे सर्वत्र प्रचंड प्रदूषण झाले आहे. याचा लोकांच्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होत आहे. अनेकांना डोळ्यांची जळजळ होण्याची समस्या देखील आहे. यामुळे डोळ्यांच्या ॲलर्जी, डोळे कोरडे होणे, सूज येणे आणि खाज येणे यासारख्या समस्या वाढल्या आहेत. जर तुम्ही या दैनंदिन समस्येवर घरगुती उपाय शोधत असाल तर ही बातमी तुमच्यासाठी आहे.

आज आम्ही डोळ्यांची जळजळ कमी करण्यासाठी आणि डोळ्यांच्या स्नायूंचा ताण कमी करण्यासाठी काही सोप्या आणि घरगुती उपयांबाबत माहिती देत आहोत. डोळ्यांची जळजळ कमी करण्यासाठी घरगुती उपायांबद्दल जाणून घेऊया..

थंड पाण्याने डोळे स्वच्छ करा-

डोळ्यांची जळजळ आणि आग कमी करण्याचा सर्वात सोपा उपाय म्हणजे, दिवसातून अनेक वेळा थंड पाण्याने डोळे धुणे. यामुळे जळजळ कमी होईल आणि आराम मिळेल. तुम्ही थंड पाण्यात स्वच्छ कापड बुडवून डोळ्यांवर ठेवू शकता. त्यामुळेसुद्धा आराम मिळेल.

काकडी-

काकडीचा गुणधर्म अतिशय थंड असतो. डोळ्यांची जळजळ कमी करण्यासाठी, रेफ्रिजरेटरमध्ये ठेवलेल्या काकडीचे गोल तुकडे करा आणि झोपण्यापूर्वी ते तुमच्या डोळ्यांवर १० मिनिटे ठेवा. तुम्ही त्याचा रस काढू शकता आणि त्यात बुडवलेल्या कापसाचे पॅडदेखील वापरू शकता.

गुलाबजल-

गुलाबजलमध्ये अँटी इन्फ्लीमेंट्री गुणधर्म असतात. डोळ्यांना गुलाबजल लावल्याने जळजळ आणि सूज कमी होते. जेव्हा जेव्हा तुमच्या डोळ्यांना जळजळ होते तेव्हा कापसाचा किंवा कापडाचा एक छोटा तुकडा घ्या, तो गुलाब पाण्यात बुडवा आणि डोळ्यांवर ठेवा. यामुळे आराम मिळेल.

टी-बॅग्स फायदेशीर-

ग्रीन टी किंवा कॅमोमाइल टी बॅग्ज रेफ्रिजरेटरमध्ये थंड करा आणि त्या तुमच्या डोळ्यांवर १०-१५ मिनिटे ठेवा. या टी बॅग्जमधील अँटीऑक्सिडंट्स आणि अँटी इन्फ्लीमेंट्री गुणधर्म डोळ्यांची जळजळ कमी करण्यास मदत करतात.

हिवाळ्यात दिवसभर आळस आणि थकवा जाणवतो? 'या' टिप्स फॉलो केल्यास वाटेल उत्साही

हिवाळ्यातील थंड हवामानामुळे लोक सकाळी लवकर उठण्यास टाळाटाळ करतात. आळस आणि थकव्यामुळे अंथरुणातून उठणे देखील कठीण होते. ज्यामुळे काम आणि व्यायाम यासारख्या त्यांच्या दैनंदिन दिनचर्यांवर परिणाम होतो. उशिरा उठल्याने लोक त्यांची दैनंदिन दिनचर्या वेळेवर सुरू करू शकत नाहीत आणि यामुळे अनेक अडचणी येऊ शकतात.

जर तुम्हालाही अशीच समस्या येत असेल, थंडीमुळे तुम्हाला अत्यंत सुस्त आणि आळशी वाटत असेल, तर ही समस्या कमी करण्यासाठी तुम्ही काही सोप्या टिप्स फॉलो करू शकता..

पौष्टिक आहार-

हिवाळ्यात उबदार आणि पौष्टिक अन्न आवश्यक आहे. तुमच्या आहारात सूप, दलिया, भाज्या, फळे, ड्रायफ्रूट्स, दूध आणि तूप यांचा समावेश करा. तसेच, पुरेसे पाणी प्या. कारण थंडीत तहान कमी लागते, परंतु शरीराला अजूनही पाण्याची आवश्यकता असते.

ॲक्युपंक्चर थेरपी-

ॲक्युपंक्चर थेरपीचा वापर आळस आणि उर्जेचा अभाव यासारख्या समस्यांपासून मुक्त होण्यासाठी केला जाऊ शकतो. ॲक्युपंक्चरमध्ये शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांमधील विशिष्ट बिंदूंवर दाब दिले जाते. या बिंदूंवर दाब दिल्याने तुम्हाला ताजेतवाने आणि उत्साही वाटू शकते. यामुळे हिवाळ्यातील नाक बंद होणे आणि वेदना यासारख्या समस्यांपासून देखील आराम मिळू शकतो.

व्यायाम करा-

जर थंडीमुळे बाहेर जाणे कठीण होत असेल, तर घरामध्ये हलका व्यायाम करून पहा. जसे की योगा, स्ट्रेचिंग, सूर्यनमस्कार, स्पॉट जॉगिंग किंवा अगदी संगीतावर नाचणे. यामुळे तुमचे शरीर उबदार राहील आणि तुमचा मूड चांगला राहील.

थोडावेळ उन्हात फिरा-

व्हिटॅमिन डीच्या कमतरतेमुळे शरीर दुखणे, हाडे दुखणे आणि जास्त थकवा येऊ शकतो. म्हणून, हिवाळ्यात जेव्हाही वेळ मिळेल तेव्हा उन्हात फिरायला जा. २०-२५ मिनिटे सूर्यस्नान केल्यानेही थकवा आणि आळस दूर होण्यास मदत होईल.

चहा प्या-

सकाळी उठल्यानंतर, एक कप गरम कॉफी, हर्बल टी किंवा मसालेदार चहा प्या. चहामध्ये तुळस आणि लवंग सारखे मसाले आणि औषधी वनस्पती घाला. यामुळे नाक बंद होणे, शरीर दुखणे, सांधे आकडने आणि इतर समस्यांपासून आराम मिळेल आणि आळस देखील दूर होईल.

शरीरावरील तीळ ठरवते तुमचे नशीब; या दहा जागी तीळ म्हणजे धनाचे महासंकेत, जीवनात फक्त होते भरभराट

शरीराच्या विशिष्ट भागावर तीळ असण्याचा काही अर्थ असतो असे आपण आपल्या वाडवडिलांकडून ऐकत आलो आहे. काही लोक मानतात की तळहातावर तीळ असणे तुमची शक्तिशाली आर्थिक स्थिती दर्शवते. वेगवेगळ्या संस्कृतींमध्ये त्याचा वेगळा अर्थ असू शकतो. समुद्र शास्त्रानुसार, शरीरावर तीळ असणे शुभ आणि अशुभ दोन्ही असते. तीळ व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाचा तसेच नशिबाबाबत सांगते. व्यक्ती कसा असेल आणि पैशांची आवक किंवा राजयोग याबाबतचा अंदाज तीळ पाहून लावता येतो.आज आपण शरीरावर असलेल्या तीळाचे महत्त्व जाणून घेणार आहे.

हनुवटीखाली तीळ - ज्या व्यक्तीच्या हनुवटीखाली तीळ असते अशा व्यक्ती अतिशय लकी असतात. या व्यक्तीची सर्व कामे अतिशय पटापट आणि यशस्वी होतात. या व्यक्तीची आर्थिक स्थिती मजबूत असते. पुरुषांच्या हनुवटीखाली तीळ असेल तर अशी व्यक्ती पैसे कमवण्यासाठी नेहमी आतूर असतो. ज्या स्त्रियांच्या हनुवटीखाली तीळ असते अशा स्त्रियांना तयार व्हायला खूप आवडते. कमी कष्टात जास्त फायदा असतो

नाकावर तीळ - नाकावर तीळ असणे शुभ असते. त्या व्यक्ती स्वच्छ मनाचे स्वाभिमानी आणि स्वत:च्या कार्यवर विश्वास ठेवणाऱ्या असतात. स्वत:च्या मेहनतीवरच ते मोठे होतात. त्यांना जीवनात यश मिळते. वयाच्या ३२ वर्षानंतर त्यांच्या आयुष्यात भरभराट होते. नाकावर तीळ असणाऱ्या व्यक्ती बोलबच्चन असतात. त्यांच्या बोलण्याच्या हुशारीने धन कमवतात

पाठीवर तीळ - पाठीवर तीळ असणाऱ्या व्यक्तींना फिरायला खूप आवडते. त्या शिवाय या व्यक्ती रोमँटिक असतात. कुटुंबाची अतिशय काळजी घेतात. कमी वयात मोठ्या पदावर पोहचतात

तळहातावर तीळ- पुरुषांच्या उजव्या तळहातावर आणि स्त्रियांच्या डाव्या तळहतवर तीळ असणे अतिशय शुभ असते. ज्यावेळी आपण हाताची मूठ करतो त्यावेळी तीळ मुठीत येत असेल तर ते व्यक्ती भाग्यदायी असतातपायाच्या अंगठ्यावर तीळ- अशा व्यक्तींना समाजात मानसन्मान प्रतिष्ठा मिळतात. या व्यक्ती अतिशय हसतमुख राहतात. फिरायला फार आवडते. या व्यक्ती पैसे फक्त मौजमजेसाठी पैसे खर्च करतात

बेंबीवर तीळ- बेंबीच्या वरच्या भागावर तीळ असेल तर ती व्यक्ती खाण्यापिण्याची शौकीन असते. जर बेंबीच्यामध्ये तीळ असेल तर व्यक्तीला भरपूर धनसंपत्ती प्राप्त होते.

करंगळीशेजारील बोटावर तीळ- करंगळीशेजारील बोटावर तीळ असते अशा व्यक्ती जीवनात धनवान आणि यशस्वी असतात. या व्यक्ती कलाकार असतात. बुद्धीच्या जोरावर धन प्राप्त करतात. दिलेला शब्द कधी मोडत नाही.

बेंबीच्याखाली तीळ - या व्यक्ती कानाच्या कच्च्या नसतात. यांना कोणतीही गोष्ट सांगितली तर या व्यक्ती गुप्त ठेवतात. या व्यक्ती अतिशय विश्वासू असतात

अंगठ्याशेजारील बोटावर तीळ- तर्जनीवर तीळ असणारे परीपूर्ण यश मिळते. ज्या व्यक्तींच्या तर्जणीवर तीळ असते अशा व्यक्तीचे शत्रू खूप असतात.

दोन भुवयांमध्ये तीळ - दोन भुवयांमध्ये तीळ असणाऱ्या व्यक्ती अतिशय भाग्यशाली असतात. विवाहापश्चात त्यांचा भाग्योदय उजळतो. वैवाहिक जीवन आनंददायी असते. यांचे भाग्य नेहमीच साथ देते.

चुकीचा शब्द बोलायला लागलेय मुले, या ५ पद्धतीने बदला सवय

मुलांचे मन स्वच्छ कागदासारखे असते, कारण ते जे पाहतात ते शिकतात त्याचा त्यांच्यावर परिणाम होतो. त्यामुळे त्यांना चांगला माणूस बनवण्यासाठी लहानपणापासूनच त्यांच्या संगतीत ठेवणे गरजेचे आहे. कारण काही मुले फोन वापरताना अनेक चुकीचे शब्द बोलायला शिकतात. ज्यामुळे त्यांना नंतर खूप त्रास सहन करावा लागतो. पण हल्ली मुलं शाळेत जातात, शिकवणीला जातात आणि बाहेर खेळायलाही जातात, मग कधी कधी अशा मुलांपासून मुलाला दूर ठेवणं सोपं नसतं आणि त्यांच्यासोबत राहून मुल शिवीगाळ करायला किंवा चुकीचे शब्द वापरायला शिकते. लहानपणीच लहान मूल जेव्हा असे चुकीचे शब्द बोलू लागते तेव्हा त्याचा थेट परिणाम त्याच्या आयुष्यावर होतो. जर तुमच्या मुलालाही चुकीचे शब्द बोलण्याची सवय लागली असेल, तर ही सवय लवकरात लवकर सोडवणे महत्त्वाचे आहे आणि तुम्ही काही खास पद्धतींच्या मदतीने हे करू शकता. या लेखात आम्ही तुम्हाला काही खास टिप्स सांगणार आहोत, ज्याच्या मदतीने मुलाचे चुकीचे शब्द बोलणे बंद केले जाऊ शकते.

दुर्लक्ष करू नका

चुकीचे शब्द बोलण्याकडे लहान मुलाकडे दुर्लक्ष करणे ही मोठी चूक असू शकते आणि पालक अनेकदा ही चूक करतात. हे चुकूनही करू नये, पण जेव्हाही मुल कोणताही चुकीचा शब्द वापरतो तेव्हा लगेच त्याला अडवा आणि असा शब्द पुन्हा न वापरण्याचा सल्ला द्या. जेव्हा तुम्ही त्याला काही वेळा अशा प्रकारे अडवायला सुरुवात कराल तेव्हा त्याला हळूहळू असे शब्द न बोलण्याची सवय लागेल.

मुलाला पालकांचा सहवास लाभू दे

हे करणे पालकांसाठी कठीण काम असू शकते, परंतु ते आवश्यक आहे. शाळा, शिकवणी आणि खेळादरम्यान तुमचे मूल कोणासोबत राहते याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. तुमच्या मुलासोबत राहणारे दुसरे मूल देखील गैरवर्तन करत असल्यास, शक्य तितक्या लवकर मुलाला त्याच्या सवयीतून काढून टाकणे महत्वाचे आहे. जर तुम्ही हे वेळेत करू शकत नसाल, तर नंतर मुलाला त्या सवयीतून बाजूला करणे कठीण होऊ शकते.

चूक बरोबरमधील फरक सांगा

मुलाला लहानपणापासूनच योग्य आणि चुकीचा फरक कळला पाहिजे. कारण जेव्हा मुलाला कळते की आपण चुकीचे करत आहोत, तेव्हाच तो त्या गोष्टीपासून दूर जाण्याचा प्रयत्न करेल. गैरवर्तन करणारे सहसा मुलांसाठी छान आणि मोहक वाटतात, परंतु जेव्हा त्यांना समजते की, ते चुकीचे आहेत, तेव्हा ते आपोआप तिच्यापासून दूर जातात.

अभ्यासावर लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे

मुलाला वाईट संगतीपासून दूर करण्यासाठी, त्याचा अभ्यास देखील खूप महत्वाचा आहे आणि म्हणूनच त्याच्या अभ्यासाची देखील विशेष काळजी घ्या. जर तुमचे मूल अभ्यासावर नीट लक्ष केंद्रित करत नसेल तर त्याचे लक्ष एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करा. मूल जेव्हा अभ्यासात लक्ष घालू लागते तेव्हा बाहेरच्या इतर गोष्टींमधला त्याचा रस कमी होतो आणि तो आपोआप वाईट संगतीपासून दूर राहू लागतो.

डाळ भात खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे

भारतातील जवळजवळ प्रत्येक घराच्या स्वयंपाकघरात बहुतेक डाळ आणि भात बनवले जातात. रोजच्या जेवणात डाळ भात सर्वात लोकप्रिय आहे. चवीच्या दृष्टीने डाळ भात रुचकर असतो, तर आरोग्यासाठी डाळ भात याचा हेल्दी फूडमध्येही समाविष्ट करता येतो. तज्ज्ञांच्या मते डाळ आणि भात मुलांच्या वाढीसाठी फायदेशीर आहेत. अशा परिस्थितीत मुलांना डाळ आणि भात खायला देण्याचा सल्ला दिला जातो.

जास्त टोमॅटो खाल्ल्याने हा आजार होऊ शकतो, कोणी खाऊ नये जाणून घ्या

याशिवाय डाळ आणि भात खाण्याचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. डाळ भात हा प्रौढांसोबतच लहान मुलांच्या आरोग्यासाठी चांगला मानला जातो. डाळ (वरण)मध्ये अनेक पोषक घटक आढळतात, जे शरीराला ऊर्जा देण्यासाठी तसेच रोगप्रतिकारशक्तीसाठी उत्तम असते. ज्यांना वजन नियंत्रणात ठेवायचे आहे किंवा वजन कमी करायचे आहे, त्यांनीही डाळ भातचे सेवन करावे.चला डाळ भाताचे आरोग्यदायी फायदे जाणून घेऊ या.

ही लक्षणे शरीरात पोषणाची कमतरता दर्शवतात, दुर्लक्ष करू नका

डाळीमध्ये आढळणारे पोषक तत्व- हे आरोग्यासाठी एक खजिना आहेत. डाळीमध्ये फायबर, ब जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, जस्त

आणि पोटॅशियम भरपूर प्रमाणात असते. हे सर्व पोषक तत्व शरीरासाठी आवश्यक आहेत. डाळींमध्ये चरबीचे प्रमाण फारच कमी असते. खनिजे, जीवनसत्त्वे, अँटिऑक्सिडंट्स आणि फायबरने समृद्ध जे पचनास मदत करतात. डाळ पचायला खूप सोपे आहे. यासोबतच कडधान्ये खाल्ल्याने पोट दीर्घकाळ भरल्यासारखे वाटते. भूक न लागल्याने जास्त कॅलरीज घेण्याची चिंता नसते आणि वजन नियंत्रणात राहते.भातात आढळणारे पोषक तत्व-डाळी प्रमाणेच भातातही अनेक पोषक तत्वे आढळतात. त्यात सोडियम, पोटॅशियम, कार्बोहायड्रेट, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, लोह, कॅल्शियम आढळतात. भाताच्या सेवनाने शरीराला ऊर्जा मिळते. भातात हानिकारक चरबी किंवा कोलेस्ट्रॉल आणि सोडियम नसते. भात हा संतुलित आहार आहे. वजन कमी करण्यासाठी तुम्ही ब्राऊन राइसही खाऊ शकता. दररोज सकाळी उठल्याबरोबर हे करा, वजन नियंत्रित होईल

वजन कमी करण्यासाठी डाळ आणि भात खाणे-वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणारे लोक आहाराकडे विशेष लक्ष देतात. भात खाल्ल्याने वजन वाढते असा अनेकांचा समज आहे. पण डाळ आणि भात योग्य पद्धतीने आणि वेळेवर सेवन केल्यास वजन कमी होऊ शकते. डाळ भात खाणे खूप आरोग्यदायी आहे.तज्ज्ञांच्या मते, रात्रीच्या जेवणात एक महिना डाळ आणि भात सामान्य प्रमाणात खाल्ले तर त्याचा परिणाम तुम्हाला दिसू लागेल.डाळ आणि भात खा-ताना लक्षात ठेवा की डाळ जास्त प्रमाणात आणि भात कमी प्रमाणात खाणे आवश्यक आहे. डाळ-भातावर साजूक तूप घातल्याने तो संतुलित आहार बनतो. तुपात -, ऊ, ए आणि घ ही जीवनसत्त्वे असतात, जी आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.

अस्वीकरण : या लेखात दिलेली माहिती आणि उपाय सामान्य माहितीवर आधारित आहे. या माहितीची पूर्णता, विश्वासार्हता आणि अचूकता याबाबत दै. लातूर समाचार कोणतीही हमी देत नाही. अधिक माहितीसाठी संबंधित तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

परमेश्वराचे नामस्मरण करा

मानवी शरीर परमेश्वराच्या कृपेने आणि केवळ परमेश्वराच्या प्राप्तीसाठीच मिळते. यासाठी सर्व काम सोडून परमेश्वराचे नामस्मरण करायला हवे. ज्यांचे वय जास्त झाले आहे, त्यांना परमेश्वराचे नामस्मरण करणे आहेच, पण ज्यांचे वय कमी आहे, त्यांनीही स्वच्छ मनाने परमेश्वराचे नामस्मरण करावे लागणार आहे. सृष्टीतील सर्व कामे करायची आहेत पण आपला मुख्य हेतू आणि लक्ष्य केवळ परमेश्वराला प्राप्त करणे असावे. अस्तित्त्वामध्ये सत्ता एका परमात्म्याची आहे. संसाराकडे ध्यान दिले ते सर्व नष्ट होणार आहे आणि निरंतर नष्ट होत राहील. आपण आपल्यापरीने पहायला हवे की, आपण जेव्हा जन्मलो त्यावेळी शरीराची कशी अवस्था होती व आज कशी आहे. संसार नेहमी बदलणारा आहे तर परमात्मा कायमस्वरुपी आहे. परमात्मा आपला आणि आपण परमात्म्याचे आहोत.

या दृढता असायला हवी. एखादा लहान मुलाला आईविषयी विचारले तर तो म्हणते ती माझी आई आहे. परंतु आई का आहे याचे तो उत्तर देत नाही. त्याच्या मनात हा प्रश्न निर्माण होतो की आई त्याची का आहे. आई त्याची आहे याविषयी काही संशय नाही. अशाप्रकारे आपणही संशय करु नका आणि ही गोष्ट पूर्ण विश्वास-ाने निश्चित करा की, परमेश्वर माझा आहे आणि परमेश्वराशिवाय दुसरे काहीही माझे नाही. कारण ते बाकी सर्व तुम्हाला सोडून जाणार आहेत. ज्याच्याविषयी आपण चिंतेत राहतात. पैसे, घर, जमीन सर्वकाही आहे तिथेच राहणार आहे आणि त्याचे स्मरणही राहणार नाही. स्मरण राहील तर परमेश्वराचे. जर आपल्याला स्मरण राहत असेल तर तुम्ही सांगा आपण या जन्मापूर्वी कोठे होता. आपले आई-वडिल, भाऊ-बहीण, स्त्री-पुरुष आदी कोन होते, आपले घर कोणते होते. जसे पूर्वजन्माची आठवण नाही तसेच या जन्माचीही आपल्याला आठवण राहणार नाही. ज्याची आठवणही होणार नाही, त्यासाठी आपण विनाकारण परेशान होत आहात.

उपदेशकथा: ईश्वर तो पाहील

शेख सादी आपल्या वडिलांच्या बरोबर मक्केला जात होते. मंडळींचा नियम असा होता की, पहाटे अगदी लवकर उठून ईश्वराची प्रार्थना करायची. एके दिवशी सादी लवकर उठले आणि त्याने ईश्वराची प्रार्थना केली. प्रार्थना झाल्यावर इतर काही लोक स्वस्थ निजलेले त्याने पाहिले. त्यांना पाहून सादी वडिलांना म्हणाले, ''बाबा, हे पाहा आळशी लोक ! प्रार्थनेला न उठता स्वस्थ निजले आहेत.'' सादीचे पिता सूफी होते. तो म्हणाले, ''बेटा सादी ! तू उठला नसतास तर बरे झाले असते. तुझी प्रार्थना वाया गेली. ईश्वराचे लक्ष त्यांच्याकडे आहे. त्यांचा दोष काढण्याचा अधिकार आपल्याला नाही. प्रार्थना झाल्यावर दुसऱ्याची निंदा करणे ईश्वराला कसे आवडेल?''**कथा उपदेश : परनिंदा करणे कधीही वाईटच.**

हेल्थ टिप्स

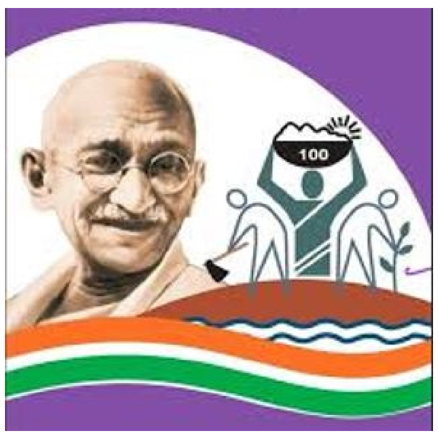
उत्तम आरोग्यासाठी संतुलित आहार (फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य), नियमित व्यायाम (आठवड्यातून १५० मिनिटे), पुरेशी झोप, तणाव व्यवस्थापन आणि स्वच्छता महत्त्वाची आहे; तसेच सकाळी लवकर उठणे, प्रक्रिया केलेले पदार्थ टाळणे ह्या सवयी आरोग्यासाठी फायदेशीर आहेत.

आव्हाने आणि आंदोलन

संख्याबळ नगण्य असतानाही सरकारची कोंडी करता येते हे भाजपने पूर्वी दाखवून दिले. काँग्रेसकडून तीच अपेक्षा आहे. संसद अधिवेशन संपल्यावर प्रियांका गांधी चहापानाला उपस्थित राहिल्यावर डावे पक्ष भडकले. त्याकडे दुर्लक्ष करून लोकशाहीतील संकेत काँग्रेसने जपलेच पाहिजेत.

काँग्रेस कार्यकारिणीची बैठक नुकतीच नवी दिल्लीत झाली. 'मनरेगा'साठी आंदोलन सुरू करण्याची घोषणा पक्षाने केली. त्याचवेळी, ज्येष्ठ नेते दिग्विजय सिंग यांनी समाजमाध्यमावर टाकलेल्या छायाचित्राने वेगळ्या चर्चेला सुरुवात झाली. भाजपचे ज्येष्ठ नेते लालकृष्ण अडवानी खुर्चीवर आहेत आणि तेव्हाचे कार्यकर्ते नरेंद्र मोदी जमिनीवर बसले आहेत, असे एक जुने छायाचित्र दिग्विजय सिंग यांनी समाज माध्यमावर टाकले. काँग्रेस कार्यकारणीच्या बैठकीचा मुहूर्त त्यांनी निवडला.

कधीकाळी जमिनीवर बसणारा कार्यकर्ता संघटन कौशल्यामुळे पंतप्रधान झाला, असे दिग्विजय सिंग यांनी सूचित केले. काँग्रेसची संघटनात्मक रचना मजबूत झाली पाहिजे, ही आपली भूमिका दिग्विजय सिंग यांनी स्पष्ट केली आहे. यात नार-ाजीचा कोणताही संदर्भ नाही. तो नसला तरी भाजपची आक्रमक प्रचार आघाडी वेगळा रंग देणार, हे गृहीत धरले पाहिजे. केरळ आणि तेलंगणात स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांमध्ये काँग्रेसला चांगले यश मिळाले. तेथील मजबूत संघटनात्मक बांधणी, हा या यशाचा आधार होता. सर्वार्थाने समर्थ असलेल्या भाजपबरोबर लढण्यासाठी समविचारी पक्षांशी युती अथवा आघाडी अनेकदा अपरिहार्य ठरत असली तरी याचा थेट फटका पक्षाच्या संघटनात्मक बांधणीवर मर्यादा येण्यात होतो, हे लक्षात घ्यावे लागेल. युती-आघाड्यांमुळे पक्षाच्या नेमक्या बलस्थ-ानाची ओळख पुसट होते. शशि थरुर यांनी 'दिग्विजय सिंग आपले मित्र आहेत' अशी प्रतिक्रिया देत दिग्विजय यांची बाजू उचलून धरली आहे. तळागाळा-तील मजबूत संघटना आणि कार्यकर्त्यांची फळी, यातूनच वर्षानुवर्षे काँग्रेसला प्राबल्य कायम राखता आले, हे विसरून चालणार नाही. त्यामुळे दिग्विजय यांच्या मुद्द्याकडे पक्षाने गांभीर्याने पाहावे. काँग्रेसमधील नेतृत्वाच्या कथित मुद्द्याला काँग्रेसमधूनच बळ मिळाल्यावर भाजपच्या आनंदाला पारावार राहात नाही! त्याबद्दलही काँग्रेसने अधिक सावध राहिले पाहिजे.



काँग्रेसचे खासदार इम्रान मसूद, ओडिशातील काँग्रेस नेते महमद मोकीम यांनी अलीकडच्या काळात नेतृत्वाबद्दल वेगळा सूर लावला होता.

जनभावनेशी फारकत नको

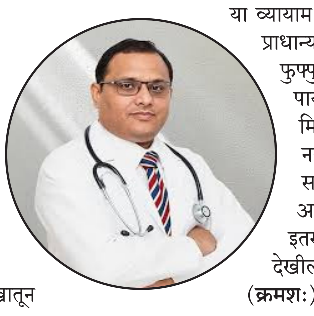
भाजपप्रणित राष्ट्रीय लोकशाही आघाडीच्या सरकारने 'मनरेगा'चे नाव बदलण्याचा निर्णय घेतला. आधी ही योजना 'नरेगा' नावाने आली, नंतर त्यात महात्मा गांधी यांचे नाव जोडण्यात आले. भाजपने ते 'व्ही बी, जी राम जी' असे केले. नावात 'जी राम जी' शब्द आणण्यामागील उद्देश उघड आहे. गांधी - नेहरू यांच्या नावाशी संबंधित तीसहून अधिक योजनांची नावे केंद्र सरकारने गेल्या दशकभरात बदलली. मनरेगा योजनेचा आर्थिक भार केंद्र सरकार एकट्याकडे घेण्यास तयार नाही, राज्यांना देखील आर्थिक जबाबदारीचा वाटा उचलावा लागणार असून त्यासाठी कायद्यात बदल केला आहे.

आता केंद्राचा वाटा साठ आणि राज्यांचा वाटा चाळीस टक्के राहील. केंद्र सरकार जबाबदारी झटकत आहे; पण त्याकडे नेमकेपणाने जनतेचे लक्ष वेधणे काँग्रेसला शक्य होईल का? याचे कारण काँग्रेसचा विरोध नव्या नावातील 'राम' या शब्दालाच आहे, हे ठसविण्याचे प्रयत्न भाजप आणि भाजप समर्थक माध्यमांनी या आधीच सुरू केले आहेत. म्हणजेच, आंदोलनाचा हेतू चांगला असला तरी याचा राजकीय फायदा घेण्यात काँग्रेसला आपोआपच मर्यादा येतात. मनरेगाचा विषय अथवा मतदार याद्यांच्या फेरपडताळणीचा विषय सर्व नागरिकांच्या जिव्हाळ्याचे आहेत, असे म्हणता येत नाही. बांगला देशात अल्पसंख्याकांचे शिरकाण सुरू आहे.

काँग्रेस कार्यकारिणीने तेथील अल्पसंख्याकांच्या हत्याकांडाबद्दल चिंता व्यक्त केली. ती योग्यच आहे; पण बांगला देशाच्या निर्मितीमधील इंदिरा गांधी यांचे अभूतपूर्व योगदान लक्षात घेऊन काँग्रेसकडून अधिक स्पष्ट भूमिकेची अपेक्षा आहे. डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या बेजबाबदार विधानांमुळे भारतीयांच्या मनात असलेले स्थान अमेरिकेने गमावले. जनभावना लक्षात घेऊनच काँग्रेसकडून भूमिका घेतली गेल्यास भाजप फायदा उठवू शकणार नाही.

पौष्टिक खा, फिट राहा! — डॉक्टर टीप्स

नव्या वर्षात तुम्ही फिटनेसच्या दृष्टीनं काही संकल्प करत असाल तर त्याची सुरुवात आता-पासून करणं गरजेचं आहे. सध्याचा काळात अत्याधुनिक जिम आणि उत्तम व अनुभवी व्यायाम प्रशिक्षक या सर्वांमुळे कठीण वाटणारा व्यायाम आता सोपा वाटू लागला आहे. तसंच काळाची गरज जाणून अनेकांती पावलं जिमच्या दिशेनं वळू लागली आहेत. तुमच्या संकल्पाच्या दृष्टीनं फायदेशीर ठरतील अशा व्यायामाच्या प्रकारांविषयी आजच्या लेखातून जाणून घेऊ या...



स्पिनिंग

या व्यायाम प्रकारात सायकल चालवण्यास प्राधान्य दिलं जातं. हे हृदय आणि फुफ्फुसासाठी फायदेशीर असतं. तुमच्या पायांच्या स्नायूंना देखील बळकटी मिळते. सायकलींमध्ये येणाऱ्या नवनव्या तंत्रज्ञानामुळे लोकांची सायकल चालवण्यात रुची वाढली आहे. सोबतच व्यायाम करण्यासाठी इतर पर्यायांसोबतच सायकलचा वापर देखील वाढत चालला आहे.

(क्रमशः)

विनोद

राधा : काय गं राणी, तुझ्या नवऱ्याला तुरुंगात का जावे लागले?
राणी : काय नाही गं, यांनी नोटा छापायची सरकारशी स्पर्धा केली म्हणून.

संदेश

Tourist = Ye kiska kankaal hai..?
Santa = Ye tipu-sultaan ka kankaal hai..
Tourist = Or ye bagal wala chhota sa kankaal kiska hai..?
Santa = Ye bhi tipu-sultaan ka kankaal hai.. jab wo chhota bachcha tha….

सुविचार

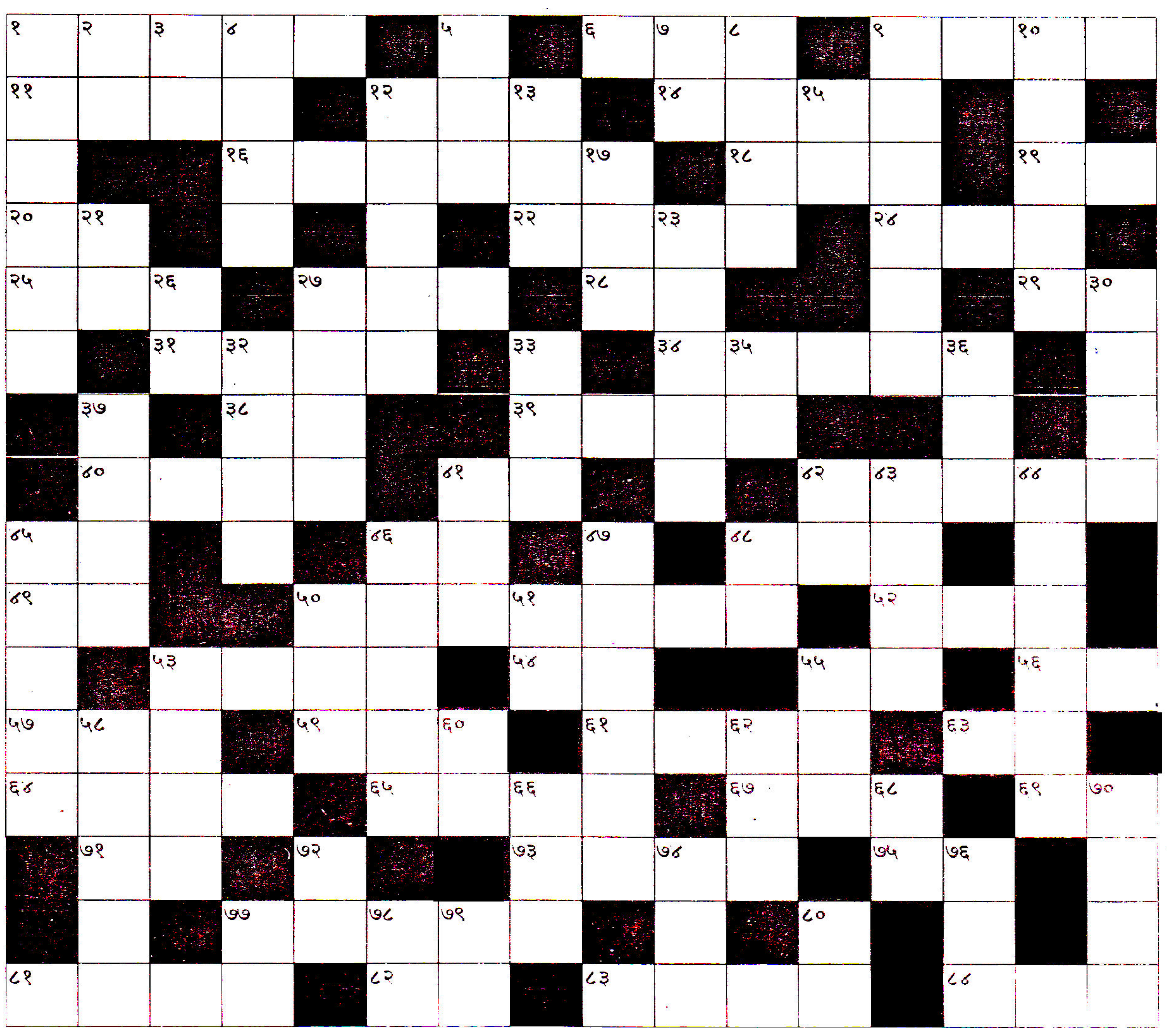
शब्दांपेक्षा मौनच जास्त बोलके असते.
- कार्लाइल

संस्कृत सुभाषित

आयु: सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धना:।
रस्या: स्निग्धा: स्थिरा हृद्या आहारा: सात्त्विकप्रिया : ।।

अर्थ - जो आहार आयुष्य, मनोबल, शक्ती, प्रेम, सुख यांचे संवर्धन करतो, तोच आहार सात्विक लोकांना प्रिय असतो.(हा स्निग्ध आणि रसमय आहार असतो.)

मनोरंजक महाशब्दकोडे



आडवे शब्द

१. खर्चात कपात
६. पुष्कट
९. पोटापुरता शिधा
११. प्रमाणपत्र
१२. विश्रांती
१४. गणगोत
१६. तात्काळ
१८. आपला देश
१९. मोठी चूल
२०. चोरी करणारा
२२. झाडलोट
२४. वाढलेला व्याप
२५. जरतारीचा मोर यावर नाचतो
२७. प्रयत्न
२८. घाव, प्रहार
२९. रोखलेली नजर
३१. संतोष, आनंद
३४. समुद्रकिनारा
३८. पुरुष
३९. शिव! शिव!
४०. नुसतीच भटकंती
४१. विशेष
४२. अत्यंत यातनामय अवस्था
४५. माळ, सर
४६. हात
४८. पर्जन्य
४९. फोडातील द्रव
५०. गप्पांची जागा
५२. वक्र
५३. पूर्ण भेदून जाणारे
५४. शरीर
५५. अरण्य, जंगल
५६. तीव्र, अत्यंत टोकदार
५७. दिवस
५९. अर्धांगवायू
६१. चर्चा
६३. कावळा
६४. थोडेसुद्धा, अल्पप्रमाण
६५. टोळीचा प्रमुख
६७. खिडकी
६९. मच्छर
७१. तातडीचे संदेशवहन करण्याचा नामशेष झालेला प्रकार
७३. हनुमान (ग्रा.)
७५. प्रेम, ममता
७७. हमाल
८१. सूर्याचे एक नाव
८२. ठोक, हाण!
८३. युक्ती
८४. नेता, पुढारी

उभे शब्द

१. कपडालत्ता
२. टिंगल, टवाळी
३. केव्हा (ग्रा.)
४. शाश्वत, चिरंतन
५. सोन्या-चांदीचा व्यापारी
७. महाशिवरात्रीचा मराठी महिना
८. परस्पर
९. पुन्हा पुन्हा
१०. प्रगती, उन्नत
१२. विमान
१३. कच्चे राहिल्यास निरूपयोगी मृत्तिकापात्र
१५. निवासस्थान
१७. आत-बाहेर करण्याची चौकट
२१. दात
२३. वंशपरंपरागत अधिकार
२६. फळातील द्रव
२७. सामान्य
३०. तापापूर्वीचे शहारे
३२. माणूसकी
३३. धैर्य, हिंमतीचे काम
३५. मगज
३६. कडक, न दबणारे
३७. साहित्यातील नऊ भावना
४१. मीठाची चव
४२. नाकी दम आणणारा आकडा
४३. भरपूर रस असलेला
४४. वेडावाकडा
४५. परिस्थिती
४६. पळसाचा डिंक
४७. जन्म-मृत्यू
४८. मोदकाचे आच्छादान
५०. पत्र
५१. अभिप्राय
५३. नाविकदल
५५. मध्यरात्रीचा पाऊस
५८. विरोध, द्वेष
६०. आठवड्याचा दिवस
६२. चिकटून, जवळ
६६. अति तीव्र, जाळणारे
६८. माफी, दया
७०. दाताखालचा, मदतनीस
७२. महान
७४. कैकयीची दासी
७६. वेदना
७७. वजन
७८. सुंदर तरुणी, पत्नी
७९. शंकर
८०. शेवट

आडवे उत्तरे

१.काटकसर ६.अमाप ९.पसाभार ११.परवाना १२.आराम १४.घरदार १६.तडकाफडकी १८.भारत १९.भट्टी २०.चोर २२.कोवारे २४.पसारा २५.पदर २७.सायास २८.वार २९.टक ३१.समाधान ३४.सागरतट ३८.नर ३९.हरहर ४०.वणवण ४१.खास ४२.नरकवास ४५.हार ४६.कर ४८.पाऊस ४९.लस ५०.टमटमनगरी ५२.वाकडा ५३.आरपार ५४.तन ५५.रान ५६.तीक्ष्ण ५७.वासर ५९.लकवा ६१.मसलत ६३.काक ६४.लवमात्र ६५.सरदार ६७.गवाक्ष ६९.डास ७१.तार ७३.हणमंत ७५.माया ७७.भारवाहक ८१.प्रभाकर ८२.मार ८३.करामत ८४.नायक

उभे उत्तरे

१.कापडचोपड २.टर ३.कवा ४.सनातन ५.सराफ ७.माघ ८.परभारे ९.परतपरत १०.भरभराट १२.आकाशयान १३.मडके १५.दार १७.कीरवा २१.रद २३.वारसाहक्क २६.रस २७.साधारण ३०.कसकस ३२.मानवता ३३.साहस ३५.गर ३६.टणक ३७.नवरस ४१.खारट ४२.नऊ ४३.रस-वान ४४.वाकडातिकडा ४५.हालहवाल ४६.कमरकस ४७.जननमरण ४८.पारी ५०.टपाल ५१.मत ५३.आरमार ५५.रातवा ५८.सवतासुभा ६०.वार ६२.लगत ६६.दाहक ६८.क्षमा ७०.सहाय्यक ७२.थोर ७४.मंथरा ७६.यातना ७७.भार ७८.वामा ७९.हर ८०.अंत

क्रीडा विश्व

थोडक्यात/ संक्षिप्त

दीप्ती शर्माने रचला इतिहास!

दिल्ली-आयसीसीच्या टी-२० क्रमवारीत नंबर वनचा ताज पटकवल्यानंतर आता दीप्ती शर्मानं आणखी एक मोठा विक्रम आपल्या नावे केला आहे. महिला आंतरराष्ट्रीय टी-२० क्रिकेटमध्ये सर्वाधिक विकेट्स घेण्याचा विश्व विक्रम तिने आपल्या नावे केला आहे. श्रीलंकेविरुद्धच्या सामन्यात निलाक्षी डि सिल्वाच्या रुपात एक विकेट घेत तिने या विक्रमाला गवसणी घातली. तिने या बाबतीत ऑस्ट्रेलियाची दिग्गज गोलंदाज मेगन शुट हिला मागे टाकले आहे.तिरुवनंतपुरम येथील ग्रीनफिल्ड इंटरनॅशनल स्टेडियमवर दीप्ती शर्मानं नवा इतिहास रचला. या सामन्यात तिने ४ षटकांत २८ धावा देत १ विकेट घेतली. क्रिकेटच्या तिन्ही प्रकारात सर्वाधिक विकेट्स घेणाऱ्या महिला गोलंदाजांच्या यादीत भारताची माजी जलदगती गोलंदाज झुलन गोस्वामी (३५५) आणि इंग्लंडच्या कॅथरीन सायव्हर ब्रंट (३३५) यांच्यानंतर दीप्ती शर्मा ३३४ विकेट्स घेत तिसऱ्या स्थानी आहे. इथंही ती आघाडीवर पोहचू शकते.

स्मृती मानधनाकडे इतिहास घडवण्याची संधी, शुबमन गिलला मागे टाकत पहिले स्थान गाठणार?

दिल्ली-भारतीय महिला संघ २०२५ मधील आज अखेरचा सामना खेळणार आहे. या सामन्यात उपकर्णधार स्मृती मानधनाला एक मोठा विक्रम आपल्या नावे करण्याची संधी आहे. भारत आणि श्रीलंकेच्या महिला क्रिकेट संघांमध्ये पाच सामन्यांची टी-२० मालिका खेळवली जात आहे. आतापर्यंत चार सामने खेळले गेले आहेत आणि भारताने सलग ३ सामने जिंकत मालिका आपल्या नावे केली आहे. आता या मालिकेतील अखेरचा सामना खेळवला जाणार आहे, या सामन्यात स्मृतीकडे इतिहास घडवण्याची संधी आहे.भारत आणि श्रीलंका महिला संघांमधील अखेरचा टी-२० सामना आज मंगळवारी खेळवला जाणार आहे. स्मृतीने चौथ्या सामन्यात ८० धावांची खेळी करत सर्वात जलद १० हजार धावा करण्याचा विश्वविक्रम नावे केला. यानंतर आता पाचव्या टी-२० सामन्यात ती शुबमन गिलचा २०२५ मधील मोठा विक्रम मोडू शकते.

काव्या मारनच्या १३ कोटीच्या खेळाडूला डच्चू! नवा कॅप्टन कोण?

दिल्ली-पुढील वर्षी होणाऱ्या टी-ट्वेंटी वर्ल्ड कपसाठी इंग्लंड क्रिकेट बोर्डाने आपली जोरदार तयारी सुरू केली असून १५ सदस्यीय टीमची घोषणा करण्यात आली आहे. या महत्त्वाच्या स्पर्धेसाठी टीमची धुरा एका युवा खेळाडूच्या खांद्यावर सोपवण्यात आली असून हॅरी ब्रूक या टीमचा कॅप्टन असेल. ७ फेब्रुवारी ते ८ मार्च २०२६ या कालावधीत भारत आणि श्रीलंका या देशांत हा वर्ल्ड कप रंगणार आहे. हॅरी ब्रूक इंग्लंड संघाचा कॅप्टन असणार आहे.

इंग्लंडचा नवा कॅप्टन कोण?

हॅरी ब्रूकच्या नेतृत्वाखालील या टीममध्ये फिल सॉल्ट, विल जॅक्स, बेन डकेट आणि टॉम बँटन यांसारख्या खेळाडूंवर बॅटिंगची जबाबदारी असेल. बॉलिंगमध्ये जोफ्रा आर्चर पेस अटॅक सांभाळेल, तर स्पिन डिपार्टमेंटमध्ये अनुभवी आदिल रशीद असणार आहे. या स्पर्धेत इंग्लंडचा समावेश ग्रुप 'सी' मध्ये करण्यात आला असून त्यांच्यासोबत बांगलादेश, इटली, वेस्ट इंडिज आणि नेपाळ या टीम आहेत.

आयपीएल मध्ये बंदी असलेल्या खेळाडूला बनवले कॅप्टन

लंडन-पुढील वर्षी फेब्रुवारीमध्ये टी-२० विश्वचषक होणार आहे. यावेळी, त्याचे आयोजन भारत आणि श्रीलंका करणार आहेत. या आयसीसी स्पर्धेसाठी टीम इंडियाची घोषणा आधीच करण्यात आली होती आणि आता हळूहळू इतर संघांची घोषणा केली जात आहे. दरम्यान, इंग्लंड आणि वेल्स क्रिकेट बोर्डानंही काही काळापूर्वीच आपला संघ जाहीर केला आहे. विशेष म्हणजे, आयपीएलमधून बंदी घालण्यात आलेल्या हॅरी ब्रूककडे संघाची सूत्रे सोपवण्यात आली आहेत.जोफ्रा आर्चर टी-२० विश्वचषकात खेळणार : इंग्लंड टी-२० विश्वचषकात तसंच श्रीलंकेविरुद्धच्या टी-२० मालिकेत खेळेल. दोन्हीसाठी एकच संघ निवडण्यात आला आहे. मात्र, जोफ्रा आर्चर फक्त टी-२० विश्वचषकात खेळेल आणि ब्रायडन कार्स फक्त श्रीलंकेविरुद्धच्या टी-२० मालिकेत खेळे. हॅरी ब्रूकला संघाची सूत्रे सोपवण्यात आली आहेत.

वर्षाचा शेवट गोड! श्रीलंकेचा सुपडा साफ

टीम इंडियाचा ५-० ने दमदार मालिका विजय

नवी दिल्ली: भारत आणि श्रीलंका यांच्यात झालेल्या पाचव्या टी-२० सामन्यात भारतीय संघाने दमदार विजय मिळवून मालिकेत ५-० ने विजय मिळवला आहे.

भारत आणि श्रीलंका या दोन्ही संघांमध्ये ५ टी-२० सामन्यांच्या मालिकेतील शेवटचा सामना तिरुवनंतपुरमच्या ग्रीनफिल्ड स्टेडियममध्ये पार पडला. या सामन्यात श्रीलंकेने नाणेफेक जिंकून प्रथम गोलंदाजी करण्याचा निर्णय घेतला. या डावात भारतीय संघाला सुरूवातीला मोठे धक्के बसले होते. पण हरमनप्रीत कौरच्या अर्धशतकी खेळीच्या बळावर भारतीय संघाने ७ गडी बाद १७५ धावांपर्यंत मजल मारली. या धावांचा पाठलाग करताना श्रीलंकेकडून हसिनी परेरा आणि इमेशा दुलानीने दमदार अर्धशतकं झळकावली. पण श्रीलंकेचा संघ विजयापासून १५ धावा दूर राहिला. ही मालिका भारतीय संघाने ५-० ने आपल्या नावावर केली.

या सामन्यात श्रीलंकेला विजयासाठी १७६ धावा करायच्या होत्या. या धावांचा पाठलाग करण्यासाठी आलेल्या श्रीलंकेला सुरूवातीलाच मोठा धक्का बसला. संघाची कर्णधार चमारी अटापटू अवघ्या २ धावांवर माघारी परतली. हसिनी परेराने ६५ धावांची खेळी केली. तिसऱ्या क्रमांकावर फलंदाजीला आलेल्या इमेशा दुलानीने ५० धावांची खेळी केली. तर निलाक्षी डी सिल्वा अवघ्या ३ आणि कविशा दिल्हारीने ५ धावांवर माघारी परतली. शेवटी श्रीलंकेला १६० धावांपर्यंत मजल मारता आली.या सामन्यात श्रीलंकेने नाणेफेक जिंकून भारतीय संघाला प्रथम फलंदाजीचे आमंत्रण दिले होते. या सामन्यात स्मृती मानधनाला विश्रांती देण्यात आली. तिच्या जागी जी कमलिनीचा संघात समावेश करण्यात आला होता. पण तिला या संधीचा फायदा घेता आला नाही. कमलिनी अवघ्या १२ धावा करत माघारी परतली. तर गेल्या २ सामन्यात लागोपाठ अर्धशतक झळकावणारी शफाली वर्मा अवघ्या ५ धावा करत माघारी परतली. हरलीन देओलला अवघ्या १३ धावा करता आल्या. भारतीय संघाला सुरूवातीलाच मोठे धक्के बसले होते. पण कर्णधार हरमनप्रीत कौरने एक बाजू धरून ठेवली होती. हरमनप्रीतने ६८ धावांची दमदार खेळी केली. मोठे फटके खेळण्यासाठी ओळखली जाणारी ऋचा घोष या सामन्यात अवघ्या ५ तर दीप्ती शर्मा अवघ्या ७ धावांवर माघारी परतली. हरमनप्रीत कौरने अमनजोत कौरसोबत मिळून महत्वपूर्ण भागीदारी केली. तिने २१ धावा केल्या. तर शेवटी अरूंधती रेड्डीने नाबाद २७ धावा करत संघाची धावसंख्या ७ गडी बाद १७५ धावांपर्यंत पोहोचवली.भारतीय संघाने ५-० ने मारली बाजी येत्या काही महिन्यात भारतीय संघ टी-२० वर्ल्डकप २०२६ स्पर्धा खेळण्यासाठी मैदानात उतरणार आहे. त्यामुळे प्रत्येक मालिका ही सरावाच्या दृष्टीने भारतीय संघासाठी अतिशय महत्वाची असणार आहे. श्रीलंकेविरूद्ध झालेल्या सामन्यात भारतीय संघाने दमदार खेळ केला. पाचही सामन्यात फलंदाज आणि गोलंदाजांनी आपली भूमिका योग्यरित्या पार पाडली. यासह भारतीय संघाने ही मालिका ५-० ने आपल्या नावावर करून वर्षाचा शेवट गोड केला आहे.

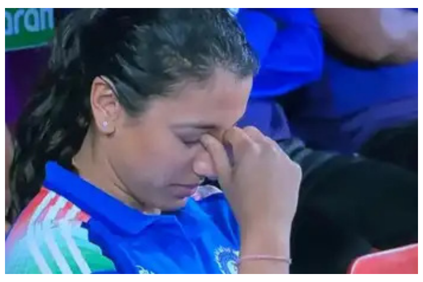
मुंबई इंडियन्सची मोठी घोषणा, संघात नव्या कोचची एंट्री

मुंबई,-महिला प्रीमियर लीगचा गतविजेता संघ मुंबई इंडियन्सने २०२६ सीजनसाठी आपल्या कोचिंग टीमला अधिक मजबूत केले आहे. फ्रेंचायझीने ऑस्ट्रेलियाच्या एका माजी लेग स्पिनरला आपला नवीन स्पिनर गोलंदाज म्हणून नियुक्त केले आहे. मुंबई इंडियन्सने सोशल मीडियावर एक व्हिडीओ शेअर करून आपल्या फॅन्सला याबाबत माहिती दिली. महिला प्रीमियर लीगचा चौथा सीजन ९ जानेवारी पासून सुरु होणार आहे. मुंबई इंडियन्स मागच्या सीजनची चॅम्पियन असून हरमनप्रीत कौरच्या नेतृत्वात त्यांनी विजेतेपद जिंकले होते.

मुंबई इंडियन्सला मिळाली नवी कोच : महिला प्रीमियर लीग २०२६ च्या आधी मुंबई इंडियन्सने ऑस्ट्रेलियाची माजी लेग स्पिनर क्रिस्टन बीम्ला हिला स्पिन गोलंदाजी कोच म्हणून नियुक्त केलं आहे. क्रिस्टन बीम्सने आपल्या कारकिर्दीत ऑस्ट्रेलियासाठी महत्वाची भूमिका बजावली. अशा परिस्थितीत, भारतीय खेळपट्ट्यांवर जिथे स्पिनर्स महत्त्वाची भूमिका बजावतात, तिथे क्रिस्टन बीम्स मुंबई इंडियन्ससाठी खूप प्रभावी ठरू शकते.मुंबई इंडियन्सकडून शेअर करण्यात आलेल्या एका व्हिडीओमध्ये क्रिस्टनने सांगितलं की, मप्रशिक्षक म्हणून मी इथे पहिल्यांदाच आलो आहे. मी ज्यांच्याविरुद्ध क्रिकेट खेळलो आहे त्यापैकी एक महान खेळाडू झुलन गोस्वामीसोबत काम करण्याची ही एक उत्तम संधी आहे.

स्मृती मानधनाला धक्का, शेवटच्या क्षणी टीम इंडियातून बाहेर, वर्ल्ड रेकॉर्डची संधी हुकली!

मुंबई-टीम इंडियाचा कर्णधार शुभमन गिल याचं रेकॉर्ड अखेर अबाधित राहिलं आहे. भारतीय महिला टीमची उपकर्णधार स्मृती मानधनाला गिलचा विक्रम मोडण्यासाठी ६२ रनची गरज होती, पण श्रीलंकेविरुद्धच्या पाचव्या टी-२० सामन्यात स्मृती मानधना मैदानातच उतरली नाही. २०२५ या वर्षात शुभमन गिल हा सर्वाधिक आंतरराष्ट्रीय रन करणारा क्रिकेटपटू ठरला आहे. गिलने या वर्षात तब्बल १७६४ आंतरराष्ट्रीय रन केले. गिलचा हा विक्रम मोडण्यासाठी स्मृतीला ६२ रन हवे होते, पण आता स्मृती वर्षाचा शेवटचा सामनाच खेळली नसल्यामुळे गिल हा आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमधला सर्वाधिक रन करणारा खेळाडू ठरला आहे. श्रीलंकेविरुद्धच्या पाचव्या टी-२० सामन्यात स्मृती मानधनाला विश्रांती देण्यात आली आहे. तिच्याऐवजी १७ वर्षांच्या जी. कमलिनीने आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये पदार्पण केलं आहे. चौथ्या टी-२० सामन्यात स्मृतीने ८० रनची धमाकेदार खेळी केली, त्यामुळे तिला प्लेअर ऑफ द सीरिजचा पुरस्कार मिळाला, पण त्या सामन्याच्या शेवटच्या क्षणी स्मृतीला किरकोळ दुखापत झाली. टीम इंडियाने आधीच सीरिज जिंकली आहे, त्यामुळे टीम मॅनेजमेंटने कोणताही धोका पत्करला नाही आणि स्मृतीला विश्रांती दिली.जी. कमलिनी कोण आहे?



जी. कमलिनीने वर्षाच्या सुरूवातीला अंडर-१९ वर्ल्ड कपमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी केली होती. ७ इनिंगमध्ये कमलिनीने ३५.७५ च्या सरासरीने १४३ रन केल्या होत्या. मुंबई इंडियन्सने कमलिनीला १.६० कोटींना लिलावात विकत घेतले होते त्यानंतर कमलिनी पहिल्यांदाच चर्चेत आली. १८ फेब्रुवारी रोजी, डब्ल्युपीएल मध्ये खेळणारी सर्वात तरुण खेळाडू बनून कमलिनीने इतिहास रचला. फक्त १६ वर्षे आणि २१३ दिवसांच्या वयात कमलिनीने मुंबई इंडियन्ससाठी पदार्पण केले. कमलिनीच्या या कामगिरीमुळे मुंबई इंडियन्सने डब्ल्युपीएल २०२६ साठी तिला रिटेन केले.स्मृती-रेणुकाला विश्रांती

स्मृती मानधना आणि रेणुका सिंग ठाकूरला श्रीलंकेविरुद्धच्या पाचव्या टी-२० सामन्यासाठी विश्रांती देण्यात आली आहे.

रोहित-विराटला निवृत्ती घ्यायला भाग पाडले?

मुंबई-क्रिकेट जगतातील २०२५ मधील सर्वात मोठी घडामोड म्हणजे रोहित शर्मा व विराट कोहली यांनी अचानक कसोटीतून जाहीर केलेली निवृत्ती. रोहित-विराटने सोशल मीडियावर पोस्ट शेअर करत कसोटी क्रिकेटला अलविदा करत असल्याचे जाहीर केले आणि सर्वांनाच धक्का बसला. क्रिकेट चाहते व माजी खेळाडू सर्वच जण चकित झाले. इंग्लंड दौऱ्यापूर्वी नेमके असे काय घडले की या दोन्ही दिग्गज खेळाडूंनी थेट निवृत्तीचा मोठा निर्णय घेतला. आता यावर भारताच्य माजी खेळाडूने मोठा प्रश्न उपस्थि केला आहे.

भारताने इंग्लंड मालिकेपूर्वी ऑस्ट्रेलियाविरूद्धची बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफी तब्बल १० वर्षांनी गमावली होती. रोहित-विराट हे दोघेही या मालिकेत पूर्णपणे अपयशी ठरले होते. यादरम्यान रोहित-विराटच्या कसोटी फॉर्मबद्दल चर्चा सुरू होती. पण दोघेही या फॉरमॅटला अलविदा करतील असे कोणाला वाटले नव्हते. पण इंग्लंडविरूद्धच्या ५ सामन्यांच्या कसोटी मालिकेसाठी संघ जाहीर होण्यापूर्वी रोहित

रॉबिन उथप्पाने रोहित आणि विराट बद्दल केले वक्तव्य

शर्मानंतर विराट कोहलीने देखील कसोटीला अलविदा केले.

भारताचा माजी खेळाडू रॉबिन उथप्पाने त्यांच्या यूट्यूब चॅनलवर रोहित आणि विराटबद्दलच्या प्रश्नाचे उत्तर देताना एक महत्त्वपूर्ण विधान केले. त्याने स्पष्ट सांगितले की रोहित आणि विराटचे कसोटी क्रिकेटमधून अचानक घेतलेली निवृत्ती ही साधारण वाटत नाहीये. रोहित-विराटने खुलासा केल्यास यामागील सत्य कळू शकेल.

रॉबिन उथप्पा म्हणाला, मफ्त्यांना सक्तीने बाजूला व्हा असे सांगण्यात आले का मला माहिती नाही पण त्या दोघांचा निवृत्तीचा निर्णय स्वाभाविक वाटला नाही. खरे काय आहे, हे ते दोघे स्वत: योग्य वेळी सांगतील. मात्र मला तरी हे सगळे नैसर्गिक वाटत नाही,फ्फ असेही तो म्हणाला. मफ्ऑस्ट्रेलियात रोहितच्या बॅटमधून धावा येत नव्हत्या, तेव्हा मला वाटले होते की त्याने सहा महिन्यांचा ब्रेक घेऊन फिटनेसवर काम करावं. तो पुन्हा धावा करेल, याबाबत माझ्या मनात कोणतीही शंका नव्हती.फ्फ असं उथप्पाने स्पष्ट केलं. मफ्विराट आणि रोहित दोघांच्याही डोळ्यांत पुन्हा धावा करण्याची आणि संघाला विजय मिळवून देण्याची तीच भूक दिसते, आणि ते पाहणे खरेच छान वाटतेय. आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये आपली छाप पाडत बरंच काही साध्य केलेल्या अनुभवी खेळाडूंकडून अशी जिद्द पाहणे मनाला भावणारे आहे.

टी-२० विश्वचषकाआधी सूर्या पत्नीसह तिरुपती बालाजीच्या चरणी

तिरुपती-भारताचा टी-२० आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट संघाचा कर्णधार सूर्यकुमार यादवने मंगळवार, ३० डिसेंबर रोजी पहाटे तिरुपती येथील श्री वेंकटेश्वर स्वामी मंदिराला भेट दिली. ७ फेब्रुवारीपासून सुरु होणाऱ्या टी-२० विश्वचषकाच्या काही आठवड्यांपूर्वी, सूर्याने एकादशीच्या शुभ मुहूर्तावर, त्याची पत्नी देविशा यांच्यासोबत तिरुमला मंदिरात दर्शन घेतले.

चाहत्यांनी काढल्या सेल्फी : मंदिराच्या परिसरात जाताना सूर्यकुमार मीडियाशी संवाद साधताना दिसला. त्यानं गुलाबी शेरवानी परिधान केली होती, तर देविशा पारंपारिक रेशमी साडी परिधान केली होती. चाहत्यांनी त्याला ओळखले आणि सेल्फी घेण्याची विनंती करणाऱ्या काही चाहत्यांनाही त्यानं प्रतिसाद दिला. व्यस्त आंतरराष्ट्रीय वेळापत्रकानंतर सुट्टी घेतलेल्या ३५ वर्षीय खेळाडूसाठी एक छोटासा ब्रेक होता. जानेवारीत उतरणार मैदानात : भारताच्या दक्षिण आफ्रिकेविरुद्धच्या यशस्वी टी-२० आंतरराष्ट्रीय मालिकेनंतर तिरुमाला दर्शनाला आला, ज्यात सूर्यकुमारने संघाला १९ डिसेंबर रोजी ३-१ असा विजय मिळवून दिला. विश्रांतीनंतर, भारतीय कर्णधार जानेवारीच्या पहिल्या आठवड्यात पुन्हा मैदानात उतरणार आहे.

सूर्यकुमार यादव मला खूप मेसेज करायचा... अभिनेत्रीचा धक्कादायक दावा!

मुंबई -अभिनेत्री आणि मॉडेल खुशी मुखर्जी नेहमीच चर्चेत असते. विचित्र कपडे आणि वक्तव्यामुळे ती नेहमीच लक्ष वेधून घेत असते. आता खुशी पुन्हा एकदा आपल्या वक्तव्यामुळे चर्चेत आली आहे. सोशल मीडियावर आपल्या बोल्ड फॅशन आणि स्पष्ट मतांसाठी ओळखली जाणारी खुशी यावेळी भारतीय टी२० संघाचा कर्णधार सूर्यकुमार यादव याच्याबाबत केलेल्या दाव्यामुळे लक्ष वेधून घेत आहे. खुशी मुखर्जीने सांगितले

की अनेक क्रिकेटपटू तिच्याशी संपर्क साधण्याचा प्रयत्न करत होते. याचदरम्यान तिने असा दावा केला की सूर्यकुमार यादव तिला बराच काळ मेसेज करत होता. मात्र आता दोघांमध्ये फारसा संवाद राहिलेला नाही, असेही तिने स्पष्ट केले.

काय म्हणाली खुशी?

खुशी म्हणाली, ''अनेक क्रिकेटर्स माझ्या मागे होते. सूर्यकुमार यादव मला खूप मेसेज करायचा, पण आता आमच्यात जास्त बोलणं होत नाही. मला कोणासोबत नाव जोडले जावे, असेही वाटत नाही. त्यामुळे प्रत्यक्षात कोणतेही लिंक-अप नाही.''

कोण आहे खुशी मुखर्जी?

साऊथ इंडियन चित्रपट, रिॲलिटी शो आणि बोल्ड वेब सीरिजमधील भूमिकांमुळे खुशी मुखर्जी कायमच चर्चेत असते. २४ नोव्हेंबर १९९६ रोजी कोलकातामध्ये जन्मलेल्या खुशीने २०१३ साली तमिळ चित्रपट अंजल थुराई मधून अभिनय क्षेत्रात पदार्पण केले. यानंतर ती डोंगा प्रेमा, हार्ट अटॅक यांसारख्या तेलुगू चित्रपटांत तसेच हिंदी चित्रपट श्रृंगारमध्ये दिसली. मात्र तिला खऱ्या अर्थाने ओळख मिळाली ती इंडियन टेलिव्हिजन आणि रिॲलिटी शोमधून. एमटीव्हीवरील स्प्लिट्सविला १० आणि लव्ह स्कूल ३ या शोमुळे ती घराघरात पोहोचली. त्यानंतर बालवीर रिटर्न्समध्ये ज्वाला परी, तसेच कहत हनुमान जय श्री राम या पौराणिक मालिकेतही तिने भूमिका साकारली. याशिवाय, प्रौढ विषयांवरील भारतीय वेब सीरिजमधील एक ओळखीचे नाव म्हणूनही खुशी मुखर्जी ओळखली जाते. नेहमीच वादग्रस्त वक्तव्ये आणि चर्चांमध्ये राहणारी खुशी यावेळी क्रिकेट आणि ग्लॅमर वर्ल्डमधील नातेसंबंधांबाबतच्या दाव्यामुळे पुन्हा एकदा चर्चेच्या केंद्रस्थानी आली आहे.

महापारेषणच्या वाहनचालकांसाठी लोणावळ्यात योग-ध्यान कार्यशाळा

आंतरराष्ट्रीय सुवर्णपदक विजेते योगगुरू राधेश्याम यांचे मार्गदर्शन

मुंबई/प्रतिनिधी : महाराष्ट्र राज्य विद्युत पारेषण कंपनी लिमिटेड (महापारेषण) यांच्या वतीने वाहनचालकांसाठी दोन दिवसीय विशेष कार्यशाळा लोणावळ्यात घेण्यात आली. यामध्ये आंतरराष्ट्रीय सुवर्णपदक विजेते योगगुरू राधेश्याम यांनी कर्मचाऱ्यांना योग व ध्यानाचे सखोल मार्गदर्शन केले.

महापारेषणचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. संजीव कुमार (भा.प्र.से.) यांच्या नेतृत्वाखाली अपर जिल्हाधिकारी तथा महापारेषणच्या कार्यकारी संचालक (मानव संसाधन) श्रीमती सुचिता भिकाने यांच्या मार्गदर्शनाखाली ही कार्यशाळा पार पडली. योगगुरू राधेश्याम यांनी वाहनचालकांना दैनंदिन जीवनात उपयुक्त ठरणारी योगासने, प्राणायाम व ध्यानपध्दती शिकवल्या. तणावमुक्त जीवन, आरोग्य संवर्धन आणि कामातील एकाग्रता वाढवण्यासाठी योगाचे महत्त्व त्यांनी सोप्या भाषेत विशद केले.

कार्यशाळेनंतर सर्व वाहनचालक आनंदी दिसून आले. ''पहिल्यांदाच योग व ध्यानाच्या माध्यमातून असे अद्भुत ज्ञान मिळाले,'' अशी भावना अनेकांनी व्यक्त केली. भविष्यातही, अशाच योगशिबिरांचे आयोजन व्हावे, अशी अपेक्षा वाहनचालकांनी व्यक्त केली.

ही कार्यशाळा यशस्वी करण्यासाठी महाव्यवस्थापक (मानव संसाधन) श्री. राजू गायकवाड, मुख्य औद्योगिक संबंध

अधिकारी श्री. भरत पाटील, अधीक्षक अभियंता (प्रशिक्षण) श्री. संजीवकुमार बद्देला, सहाय्यक महाव्यवस्थापक (मानव संसाधन) तथा राजशिष्टाचार अधिकारी श्री. सतिश जाधव, उपव्यवस्थापक (मानव संसाधन, शिष्टाचार) श्री. जितेंद्र ढोबळे, उपकार्यकारी अभियंता श्री. अमित सरोदे यांनी परिश्रम घेतले.

कर्मचारी कल्याणासाठी सकारात्मक पाऊल

महापारेषणच्या वाहनचालकांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सक्षम राहणे महत्त्वाचे आहे. त्यांच्या दैनंदिन कामातील ताणतणाव कमी करण्यासाठी योग व ध्यान ही प्रभावी साधने आहेत. आंतरराष्ट्रीय सुवर्णपदक विजेते योगगुरू राधेश्याम यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित केलेल्या या कार्यशाळेमुळे वाहनचालकांमध्ये सकारात्मक ऊर्जा, एकाग्रता आणि सुरक्षिततेबाबतची जाणीव अधिक बळकट झाली आहे. भविष्यातही, अशा उपयुक्त उपक्रमांचे आयोजन करण्याचा आमचा मानस आहे.

–श्रीमती सुचिता भिकाने,
अपर जिल्हाधिकारी तथा कार्यकारी संचालक
(मानव संसाधन), महापारेषण

बीडचे सुपुत्र बजरंग बनसोडे यांना केंद्रीय गृहमंत्री दक्षता पदक प्रदान

मुंबई/प्रतिनिधी : देशांतर्गत सुरक्षेला आव्हान देणाऱ्या दहशतवादी कारवायांचा बिमोड करण्यात आणि अत्यंत संवेदनशील गुन्ह्यांच्या तपासात मोलाची भूमिका बजावल्याबद्दल बीड जिल्ह्याचे सुपुत्र आणि मुंबईचे पोलिस उपायुक्त बजरंग आनंदराव बनसोडे यांना मानाचे केंद्रीय गृहमंत्री दक्षता पदक प्रदान करण्यात आले.

दिल्ली येथे आयोजिलेल्या आतंकवाद विरोधी संमेलनात केंद्रीय गृहमंत्री श्री. अमित शहा, गृहराज्यमंत्री नित्यानंद राय, गृहराज्यमंत्री बंडी संजय कुमार, गृहसचिव श्री. गोविंद मोहन, राष्ट्रीय तपास यंत्रणेचे महासंचालक श्री. सदानंद दाते यांच्यासह वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते.

राष्ट्रीय तपास यंत्रणा ही देशातील सर्वोच्च तपास संस्था आहे. आंतरिक सुरक्षा, दहशतवाद व देशविघातक कारवाया आणि अंमली पदार्थांच्या तस्करीसारख्या गुन्ह्यांचा तपास करते. बजरंग बनसोडे यांनी मे २०२२ ते ऑगस्ट २०२५ पर्यंत राष्ट्रीय तपास यंत्रणेत अपर पोलिस अधीक्षक म्हणून प्रतिनियुक्तीवर काम केले. या काळात त्यांनी देशाच्या सुरक्षेसाठी अनेक स्पेशल ऑपरेशन्स केली. तसेच उत्कृष्ट तपास केले. त्यांच्या याच निष्ठेची आणि शौर्याची दखल घेत केंद्र शासनाने त्यांना या पदकाने सन्मानित केले आहे.

दयानंद कॉलेज ऑफ फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांची एम.जे. हॉस्पिटलला अभ्यासपूर्ण शैक्षणिक भेट

लातूर/प्रतिनिधी : विद्यार्थ्यांना केवळ पुस्तकी ज्ञानापुरते मर्यादित न ठेवता प्रत्यक्ष रुग्णालयातील कामकाज, आधुनिक वैद्यकीय यंत्रणा तसेच विविध विभागांची कार्यपद्धती समजावी, या उद्देशाने दयानंद शिक्षण संस्था, लातूर द्वारा संचालित दयानंद कॉलेज ऑफ फार्मसी, लातूर येथील डी. फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांसाठी एम.जे. हॉस्पिटल (हार्ट केअर सेंटर व कॅन्सर केअर सेंटर), लातूर येथे नुकतीच एक अभ्यासपूर्ण शैक्षणिक भेट आयोजित करण्यात आली होती.

रुग्णालय भेटीचे सुयोग्य नियोजन महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. क्रांती सातपुते यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रा. रोहित सारडा यांनी केले. रुग्णालय भेटीच्या प्रसंगी एम.जे. हॉस्पिटलमधील तज्ज्ञ डॉक्टर डॉ. मेहुल राठोड व डॉ. प्रियांका राठोड यांचे दयानंद कॉलेज ऑफ फार्मसीच्या वतीने पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत करण्यात आले. हे स्वागत डी. फार्मसी विभागाचे विभागप्रमुख डॉ. प्रकाश शिवनेचारी यांनी केले.

या शैक्षणिक भेटीदरम्यान विद्यार्थ्यांना आय.सी.यु.,आय.पी.डी.,कॅथ लॅब,औषधी विभाग तसेच रुग्णालयातील इतर विविध विभागांची सखोल माहिती देण्यात आली. अत्याधुनिक वैद्यकीय उपकरणे कशी कार्य करतात, त्यांचा उपयोग रुग्णांच्या निदान व उपचार प्रक्रियेत कसा केला जातो, याबाबत तज्ज्ञ डॉक्टरांनी विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष उदाहरणांसह मार्गदर्शन केले. तसेच रुग्णालयातील अत्यावश्यक सोयी-सुविधा, आपत्कालीन परिस्थितीत राबविण्यात येणारे नियोजन व रुग्णसेवेची शिस्तबद्ध कार्यपद्धती याची माहितीही विद्यार्थ्यांना देण्यात आली.

अभ्यासपूर्ण या भेटीदरम्यान विद्यार्थ्यांना स्टरलायझेशन डिपार्टमेंट आणि बायोमेडिकल वेस्ट मानजमेंट डिपार्टमेंट बाह्यरुग्ण विभाग, आंतररुग्ण विभाग तसेच औषधी वितरण विभागांचे प्रत्यक्ष कामकाज पाहण्याची व अनुभवण्याची संधी मिळाली. औषधांचे साठवण, वितरण, नोंदणी प्रक्रिया तसेच फार्मसी विभागाचे रुग्णसेवेमधील महत्त्व याची प्रत्यक्ष ओळख विद्यार्थ्यांना झाली.

या अभ्यास दौऱ्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या व्यावसायिक ज्ञानात भर पडली असून फार्मसी शिक्षणात रुग्णालयीन अनुभवाचे महत्त्व अधोरेखित झाले आहे. भविष्यातील फार्मासिस्ट म्हणून काम करताना आवश्यक असलेली शिस्त, जबाबदारी व समन्वय याची जाणीव विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण झाली, असे मत यावेळी व्यक्त करण्यात आले.

या रुग्णालय भेटीस एम.जे. हॉस्पिटलच्या व्यवस्थापन समितीचे तसेच विविध विभागांतील डॉक्टर व त्यांच्या सहकाऱ्यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा.अंजली साबणे यांनी केले,तर आभार प्रदर्शन प्रा.दीपाली स्वामी यांनी केले.याप्रसंगी प्रा.शिवानी हुंडेकरी आणि दयानंद कॉलेज ऑफ फार्मसीच्या डी.फार्मसी विभागातील दोन्ही वर्षातील १०५ विद्यार्थी-विद्यार्थिनी उपस्थित होते.

बाभळगाव महाविद्यालयात भाषा समन्वय मंडळाची स्थापना, ऋषिकेश सुरवसे अध्यक्षपदी, मस्के अपेक्षा सचिवपदी निवड

बाभळगाव : दयानंद शिक्षण प्रसारक मंडळ बाबळगाव द्वारा संचलित कैलस अशी वेंकटराव देशमुख महाविद्यालय बाभळगाव महाविद्यालयात मराठी, हिंदी व इंग्रजी या तिन्ही भाषांचा समन्वय साधण्यासाठी भाषा समन्वय मंडळाची स्थापना करण्यात आली आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये भाषिक कौशल्य, अभिव्यक्ती क्षमता व बहुभाषिक संवाद वाढवण्याच्या उद्देशाने हे मंडळ कार्य करणार आहे.

या नव्याने स्थापन झालेल्या मंडळाच्या अध्यक्षपदी ऋषिकेश सुरवसे यांची निवड करण्यात आली असून सचिवपदी मस्के अपेक्षा यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. तसेच मंडळाच्या कार्यकारिणीत विविध विभागांतील उपाध्यक्ष शेख सना मेहबूब, सहसचिव सोनम सगर, प्रसिद्धी प्रमुख भोसले ऐश्वर्या नानासाहेब, सदस्य पूजा सुनील सगरे, कविता कांबळे, यश कांबळे यांची निवड झाली आहे. विद्यार्थी प्रतिनिधी व इतर सदस्यांचीही निवड करण्यात आली आहे.

भाषा समन्वय मंडळाच्या माध्यमातून वक्तृत्व स्पर्धा, वाचन उपक्रम, निबंध लेखन, भाषांतर कार्यशाळा तसेच सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी हे मंडळ महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावेल, असा विश्वास यावेळी व्यक्त करण्यात आला. महाविद्यालय प्रशासनाने नवनियुक्त अध्यक्ष, सचिव व सर्व सदस्यांचे प्राचार्य डॉ. दुष्यंत कटारे, भाषा समन्वय प्रभारी प्रा. डॉ. अजित भांजी, डॉ. मा. ना.गायकवाड, डॉ. नाना जाधव, डॉ. इंद्रजीत शिंदे, सर्व भाषा विषयाचे प्राध्यापक, विद्यार्थी, शिक्षकेत्तर कर्मचारी यांनी अभिनंदन करत त्यांच्या पुढील कार्यासाठी शुभेच्छा दिल्या आहेत. भाषा संवर्धन व संवाद कौशल्य वाढवण्याच्या दृष्टीने हे मंडळ उपयुक्त ठरेल, अशी अपेक्षा व्यक्त करण्यात आली.

महावितरण दैनंदिनी- २०२६ चे उत्साहात प्रकाशन

मुंबई/प्रतिनिधी : महावितरणच्या २०२६ या वर्षाच्या दैनंदिनीचे मंगळवारी मुंबईतील फोर्ट येथील एचएसबीसी कार्यालयात उत्साहात प्रकाशन करण्यात आले. अपर मुख्य सचिव (ऊर्जा) श्रीमती आभा शुक्ला आणि महावितरणचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक श्री. लोकेश चंद्र यांच्या शुभहस्ते ही दैनंदिनी प्रकाशित करण्यात आली.

याप्रसंगी संचालक (संचालन/प्रकल्प) श्री. सचिन तालेवार, संचालक (वित्त) श्री. अनुदीप दिघे, संचालक (वाणिज्य) श्री. योगेश गडकरी, संचालक (मानव संसाधन) श्री. राजेंद्र पवार, स्वतंत्र संचालक श्री. विश्वास पाठक आणि संचालिका श्रीमती ज्योती चिमटे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. केवळ तारखा आणि वार पाहण्यासाठीच नव्हे, तर प्रशासकीय कामात सुसूत्रता आणण्यासाठीही दैनंदिनी अत्यंत महत्त्वाची भूमिका बजावते. या दैनंदिनीमध्ये महावितरणच्या राज्यभरातील क्षेत्रीय कार्यालये व अधिकाऱ्यांचे संपर्क क्रमांक, महावितरणची वाटचाल व कामगिरी यांच्या माहितीचा समावेश आहे. या दैनंदिनीमुळे कामकाजात समन्वय राखणे सोपे होणार आहे.

प्रकाशनानंतर, श्री. लोकेश चंद्र यांनी उपस्थित सर्वांना नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा दिल्या आणि ही दैनंदिनी महावितरणच्या अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या कार्यक्षमतेत वाढ करण्यासाठी उपयुक्त ठरेल, असा विश्वास व्यक्त केला. दैनंदिनी वेळेत व सुबकपणे प्रकाशित केल्याबद्दल श्रीमती आभा शुक्ला, श्री लोकेश चंद्र यांनी जनसंपर्क विभागाचे अभिनंदन केले.

डिजिटल अरेस्ट आणि ओटीपी स्कॅमपासून सावधान!

– सोलापूर सायबर सेलचे नागरिकांना आवाहन
– नॉकआउट डिजिटल फ्रॉड मोहिमेचा शुभारंभ

सोलापूर/प्रतिनिधी : ऑनलाइन व्यवहारांच्या वाढत्या व्यापासोबतच सायबर भामट्यांच्या जाळ्यापासून नागरिकांना वाचवण्यासाठी सोलापूर सायबर क्राईम सेल आणि बजाज फायनान्स लिमिटेड सरसावले आहेत. देशातील १०० शहरांमध्ये राबविल्या जाणाऱ्या सायबर सुरक्षा उपक्रमाचा एक भाग म्हणून सोलापुरात नॉकआउट डिजिटल फ्रॉड ही जनजागृती मोहीम राबवण्यात आली. यावेळी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. सत्यजीत शाह, सायबर क्राईम अधिकारी प्रांजली काळे, अश्विनी लोणी, सेवानिवृत्त एसीपी सुरेश घाडगे आणि बजाज फायनान्सचे प्रतिनिधी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. हिराचंद नेमचंद कॉलेज ऑफ आर्ट्स अँड सायन्स येथे आयोजित या कार्यक्रमात विद्यार्थी आणि प्राध्यापकांना संबोधित करताना, सोलापूर सायबर क्राईमचे पी.आय. श्री. श्रीशैल गजा यांनी सायबर गुन्ह्यांच्या वाढत्या प्रमाणावर चिंता व्यक्त केली. ते म्हणाले, ''बहुतेक सायबर घोटाळे हे तंत्रज्ञानाच्या ज्ञानाचा अभाव आणि जलद नफा मिळवण्याच्या लोभामुळे होतात. बनावट नोकरीच्या ऑफर, मोफत सुट्ट्यांच्या सहली आणि भेटवस्तूंच्या अमिषाला बळी पडू नका.''

कार्यक्रमात वक्त्यांनी सध्या प्रचलित असलेल्या विविध फसवणुकीच्या प्रकारांची माहिती दिली. यात प्रामुख्याने डिजिटल अरेस्ट, पोलीस किंवा तपास यंत्रणेचे नाव सांगून भीती दाखवणे, बनावट ओटीपी स्कॅम, बँकेचे अधिकारी असल्याचे भासवून ओटीपी विचारणे, सोशल मीडिया स्कॅम, कंपन्यांच्या नावाशी साधर्म्य असलेल्या बनावट वेबसाईट आणि व्हॉट्सअॅप ग्रुप्सद्वारे गुंतवणूक करण्यास भाग पाडणे अशा फसवणुकीचा समावेश आहे.

हा उपक्रम भारतीय रिझर्व्ह बँकेच्या २०२४ च्या फसवणूक जोखीम व्यवस्थापन मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार राबवला जात आहे. बजाज फायनान्सच्या प्रवक्त्यांनी सांगितले की, ग्राहकांची आर्थिक सुरक्षा हीच आमची प्राथमिकता असून, संशयास्पद लिंक्स, क्यूआर कोड्स आणि अनोळखी ॲप्सपासून दूर राहणे हेच सुरक्षिततेचे मुख्य सूत्र आहे.

सौरकृषीपंपाबाबतच्या तक्रार निवारण मेळाव्याचे १ व २ जानेवारीला आयोजन

– लाभार्थी शेतकऱ्यांनी उपस्थित राहण्याचे महावितरणचे आवाहन
– अधिकारी व सौरकृषीपंप एजन्सीचे प्रतिनिधी उपस्थित राहणार

धाराशिव/प्रतिनिधी : सौरकृषीपंपाबाबत येत असलेल्या तक्रारींच्या अनुशंगाने लाभार्थी शेतकऱ्यांच्या सौरकृषीपंपाबाबत असलेल्या विविध तक्रारींची दखल घेत महावितरणच्या वतीने गुरूवार (दि.१ जानेवारी) व शुक्रवार (दि.२जानेवारी) पासून उपविभागीय स्तरावर तक्रार निवारण मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. तक्रारी असलेल्या सौरकृषीपंपधारक वीजग्राहकांनी याचा लाभ घ्यावा असे आवाहन महावितरणने केले आहे.

धाराशिव विभागांतर्गत येणाऱ्या धाराशिव शहर, धाराशिव ग्रामीण, कळंब, भूम व वाशी या उपविभागांमध्ये गुरूवारी (दि.१जानेवारी) उपविभागीय कार्यालयात सकाळी ११ ते दुपारी ३ जाजेपर्यंत सौरकृषीपंपाबाबतच्या तक्रारी जाणून घेवून त्याचे निवारण केले जाणार आहे. तसेच तेर, परंडा या उपविभागात शुक्रवारी (दि.२जानेवारी) आयोजन करण्यात आले आहे. त्याचबरोबर तूळजापूर विभागांतर्गत येणाऱ्या लोहारा, उमरगा, नळदुर्ग व तूळजापूर या उपविभागांमध्ये शुक्रवारी (दि.२जानेवारी) सकाळी ११ ते दुपारी ३ वाजेपर्यंत सौरकृषीपंपाबाबतच्या तक्रारी जाणून घेवून त्याचे निवारण केले जाणार आहे.

दिनांक १ व २ जानेवारी रोजी आयोजीत तक्रार निवारण मेळाव्यास लाभार्थी सौकृषीपंप धारक शेतकऱ्यांनी वेळेत उपस्थित रहावे. सौकृषीपंपाबाबतच्या तक्रारिंचे निवारण करण्यासाठी उपविभागीय अधिकारी, शाखा प्रमुख व सौरकृषीपंप एजन्सीचे प्रतिनिधी उपस्थित राहणार आहेत. शक्य तेवढ्या तक्रारिंचे निवारण जागेवरच होणार असल्याने वीजग्राहकांनी याचा लाभ घ्यावा असे आवाहन महावितरणने केले आहे.

प्रो. जडे यांचे रबरी शिक्के
कॉम्प्युटर नॉयलॉन रबर असलेले
टिकाऊ रबरी शिक्के
तयार करून मिळतील.

शाखा १.
जडे-भारत प्रिंटींग प्रेस, मेनरोड, लातूर
शाखा २.
जडे ऑफसेट प्रिंटर्स, मित्र नगर, लातूर
संपर्क: (०२३८२) २४२६०८,२४५४०९

गोरगरिबांच्या घरात ज्ञानदीप लावण्याचे महान कार्य डॉ.बापूजी साळुंखे यांनी केले -डॉ. जयसिंगराव देशमुख यांचे प्रतिपादन

धाराशिव (प्रतिनिधी)- शिक्षणमहर्षी डॉ.बापूजी साळुंखे यांनी उच्च शिक्षणामध्ये पाऊल टाकत असताना पहिले महाविद्यालय, मराठवाड्यामध्ये सुरू केलेले आहे. त्यामुळे गोरगरीब आणि सर्व बहुजन समाजाच्या घरात ज्ञानाचा दिवा लावून , त्यांचे आयुष्य प्रकाशमान करण्याचे महान कार्य शिक्षणमहर्षी डॉ.बापूजी साळुंखे या महामानवाने केलेले आहे. असे प्रतिपादन मराठवाडा सहविभाग प्रमुख डॉ. जयसिंगराव देशमुख यांनी आयोजित केलेल्या मराठवाडा विभागीय गुणवत्ताधारक विद्यार्थी मार्गदर्शन मेळाव्यात केले.

ते पुढे म्हणाले की, अशा प्रकारच्या मार्गदर्शन महामेळाव्यामुळे अनेक विद्यार्थ्यांना यशाचे शिखर गाठता आले आहे. असे ते यावेळी अध्यक्षीय भाषणात म्हणाले.

याप्रसंगी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. संदीप देशमुख प्रमुख उपस्थिती म्हणून उपस्थित होते. त्यावेळी प्राचार्य डॉ. देशमुख म्हणाले की, रामकृष्ण परमहंस महाविद्यालयात अशा प्रकारचे मिळावे घेण्यासाठी महाविद्यालय सर्वतोपरी मदत करेल. अशा मेळाव्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या गुणवत्तेत व कौशल्यात वाढ होते. असे ते यावेळी म्हणाले. सदर कार्यक्रमाचे प्रस्ताविक प्रा.एस हे शेख यांनी केले, सूत्रसंचालन डॉ. वैभव आगळे यांनी केले तर आभार प्रा.बी एस सूर्यवंशी यांनी मानले. सदर कार्यक्रमासाठी तुळजापूर येथील जे.बी.क्षीरसागर , व विविध शाखेतील तज्ञ मार्गदर्शक , रामकृष्ण परमहंस महाविद्यालयातील कनिष्ठ विभागातील सर्व गुरुदेव कार्यकर्ते उपस्थित होते. सदर कार्यक्रम महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.संदीप देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली संपन्न झाला.

अर्चनाताइ पाटील धाराशिवच्या कर्तव्यदक्ष नेत्या व जिल्हा परिषद निवडणूकच्या निर्विवाद कमांडर आणि कार्यकर्त्यांच्या हृदयातील सुपर लीडर जन कल्याणाचे प्रतीक

धाराशिव (रामेश्वर डोंगरे)- धाराशिव जिल्ह्यातील खऱ्या अर्थाने सक्षम आणि दृढ निश्चय राजकारणी नेत्या अर्चनाताई पाटील यांचे नाव घेताच मनात आदर आणि कौतुकाची लहर उसळते! आपल्या जिल्ह्याचे नेते आमदार राणादादा यांच्या या प्रयत्नास्थानी पत्नी आता जिल्हा परिषदेची पूर्ण निवडणुकीचा सर्व भार खांद्यावर घेऊन पक्षाला पुढे घेऊन जात आहेत. विजयश्री खेचुन आणणाऱ्या नेत्या आहेत. यांच्या नेतृत्वाखालील ही मोहीम केवळ निवडणूकी एवढी नाही तर धाराशिवच्या विकासाची घोडदौड आहेत. अर्चनाताई पाटील यांची कार्यशैली तर एकदम खासच आहे उदाहरणार्थ धाराशिव जल सुरक्षित अभियान अंतर्गत तालुक्यातील पाच गावांमधील पाणीटंचाई दूर करण्यासाठी त्यांनी अधिकारी वरिष्ठ पर्यंत जाऊन ३० कोटीची योजना मंजूर करून घेतल्या आणि प्रत्यक्षात स्वतः हातभार लावला. आज त्या गावांमध्ये २४ तास पाणीपुरवठा सुरू आहेत. दुसरे उदाहरण गट शंभर शाळा उन्नतीकरण प्रकल्प साठी निधी अडकला असता त्या सर्व कार्यकर्त्यांच्या टिप्पणी घेऊन दिवस वेळ निश्चित करून प्रत्येक कामाची पाठ राखण केली परिणामी दहा शाळा वेळेवर पूर्ण निधी मिळाला. आणि मुलांना आधुनिक वर्ग खोल्या मिळाल्या. पक्षाची निवडणूक व रणनीती अर्चनाताई पाटील यांच्या नेतृत्वात पक्षाची रणनीती घराघरापर्यंत विकास मोहीम प्रत्येक गावात कार्यकर्त्या च्या घराघरात जाऊन विकासाच्या योजनांची माहिती देत आहेत. महिला सभांना प्राधान्य देत आहेत आणि डिजिटल मोबाईल ॲप द्वारा मतदाराशी थेट संपर्क साधत आहेत, प्रमुख ध्येय त्यांचे स्पष्ट आहेत, गावागावात रस्ते, पाणी, शिक्षण आणि आरोग्य सुविधा देणे. महिला सक्षम धाराशिव अंतर्गत सुविधा आणि सहाय्यता महिला गटांना ५० टक्के निधी वाढ आणि शेतकऱ्यांसाठी सिंचन दुप्पट योजना चा विस्तार धाराशिवकराच्या हृदयात अर्चनाताई पाटील खास आहेत त्यांच्या या समर्पित नेतृत्वामुळे भव्य यश मिळेलच शिवाय तालुक्यातील प्रत्येक गावागावांमध्ये सुधारणेचा रथ मोठ्या वेगाने धावणार आहे यात काही शंकाच नाही तरी सर्व कार्यकर्ते व जिल्ह्यातील मतदार अर्चनाताईच्या पाठीमागे आहेत हे मात्र पक्के आहे

श्री तुळजाभवानी देवींच्या शाकंभरी नवरात्र महोत्सवास घटस्थापनेने उत्साहात प्रारंभ

श्री तुळजाभवानी देवींच्या शाकंभरी नवरात्र महोत्सवास आज घटस्थापनेने भक्तिमय वातावरणात प्रारंभ झाला. दुपारी १२ वाजता मुख्य यजमान उल्हास अनंतराव कागदे यांच्या हस्ते मंदिरातील गणेश विहारात सपत्नीक विधीवत घटस्थापना करण्यात आली आणि सात दिवस चालणाऱ्या या शाकंभरी नवरात्र महोत्सवास सुरुवात झाली.

या प्रसंगी तहसीलदार तथा व्यवस्थापक (प्रशासन) माया माने, महंत तुकोजी बुवा, महंत चिलोजी बुवा, महंत वाकोजी बुवा, उपाध्ये सुनीत (बंडू) पाठक, पुजारी मंडळाचे अध्यक्ष विपिन शिंदे, अमराराजे कदम, अनंत कोंडो, लेखाधिकारी संतोष भेंकी, सहायक धार्मिक व्यवस्थापक अनुप ढमाले, रामेश्वर वाले यांच्यासह मंदिर संस्थानचे अधिकारी, कर्मचारी, पुजारी बांधव व भाविक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. मंत्रोच्चार, विधी आणि भक्तीभावाने संपूर्ण परिसर मंगलमय झाला होता.

श्री तुळजाभवानी देवींचे दरवर्षी दोन प्रमुख उत्सव साजरे केले जातात. त्यामध्ये अश्विन महिन्यातील शारदीय नवरात्र उत्सव व पौष महिन्यातील शाकंभरी नवरात्र उत्सवाचा समावेश आहे. शाकंभरी नवरात्र उत्सवाला तुळजापुरात 'धाकटा दसरा' असेही म्हटले जाते.

तत्पूर्वी गेल्या आठ दिवसांपासून सुरू असलेली श्री तुळजाभवानी देवींची मंचकी निद्रा संपवून आज पहाटे पौष शुक्ल अष्टमीच्या शुभमुहूर्तावर देवींची सिंहासनावर विधीवत प्रतिष्ठापना करण्यात आली.

सात दिवस चालणाऱ्या या शाकंभरी नवरात्र महोत्सवाची सांगता ३ जानेवारी रोजी शाकंभरी पौर्णिमेला दुपारी १२ वाजता पूर्णाहुती व त्यानंतर घटोत्थापनाने होणार आहे.

या नवरात्र काळात श्री तुळजाभवानी देवींची –

२९ डिसेंबर रोजी रथ अलंकार महापूजा,

३० डिसेंबर रोजी मुरली अलंकार महापूजा,

३१ डिसेंबर रोजी शेषशाही अलंकार महापूजा तसेच, सकाळी ७ वाजता जलयात्रा,

१ जानेवारी रोजी भवानी तलवार अलंकार महापूजा, व

२ जानेवारी रोजी महिषासुरमर्दिनी अलंकार महापूजा संपन्न होणार आहे.

तसेच शाकंभरी नवरात्र काळात दररोज रात्री श्री तुळजाभवानी देवींचा छबीना (मिरवणूक) निघणार आहे. संपूर्ण तुळजापूर नगरी भक्ती, श्रद्धा आणि उत्सवाच्या वातावरणाने भारावून गेली आहे.

पाथरूड येथे पूरग्रस्त महिलांना शेळ्यांचे वाटप जन आंदोलनांचा राष्ट्रीय समन्वयचा पुढाकार

भूम - भूम तालुक्यातील पाथरूड येथे 'जनआंदोलनांचा राष्ट्रीय समन्वय' (छ-झच्) ने 'शाश्वत विकास न्यास' च्या माध्यमातून पूरग्रस्त २१ एकल महिलांना आर्थिक स्वावलंबनासाठी शेळ्यांचे , वाटप करण्यात आले. या उपक्रमांतर्गत देऊळगाव, कात्राबाद, खासापूरी, ढगपिंपरी, रुई, परांडा आणि वालवड येथील एकूण २१ गरजू महिलांना स्वावलंबनांसाठी साधन उपलब्ध करून देण्यात आले. यावेळी संस्थेचे पदाधिकारी ग्रामस्थ आणि महिला मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.

सप्टेंबर महिन्यामध्ये धाराशिव जिल्ह्यामध्ये अतिवृष्टीमुळे मोठ्या प्रमाणात शेतकऱ्यांची नुकसान झाले. या महापुरामध्ये शेतकरी आणि ग्रामस्थांची मोठी हानी झाली.जन आंदोलनांचा राष्ट्रीय समन्वय', रुद्र सामाजिक संस्था आणि आधार संस्था परांडा यांच्या वतीने एकल महिलांना रोजगारासाठी शेळ्या वाटप कार्यक्रमाचे पाथरुड येथे सोमवार २९ डिसेंबर रोजी आयोजित करण्यात आले होते.

या कार्यक्रमास एन.ए.पी.एम. चे राज्य समन्वयक इब्राहिम खान, इला कांबळी, सुरेखा जगदाळे, बाबा पवार, युवराज गटकळ यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

या कार्यक्रमासाठी महिलांची निवड आणि स्थानिक आयोजनात 'रुद्रा संस्था' (अंबी), 'आधार सामाजिक संस्था' आणि 'एकल महिला संघटन' यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. एन.ए.पी.एम. चे राष्ट्रीय समन्वयक युवराज श्रीहरी गटकळ यांनी गेली तीन महिने सातत्याने पाठपुरावा करून ही संपूर्ण प्रक्रिया पारदर्शकपणे यशस्वी केली.

यावेळी उपस्थित मान्यवरांनी महिलांशी संवाद साधला. महिलांनी आपल्या समस्या आणि गरजा मोकळेपणाने मांडल्या. यावेळी ईला कांबळी (विश्वस्त, शाश्वत विकास न्यास) यांनी मुलांचे शिक्षण, स्कॉलरशिप आणि रोजगाराच्या संधी बाबत मार्गदर्शन केले.

सुरेखा जगदाळे (अध्यक्षा, लोक प्रतिष्ठान व रुद्रा संस्था) यांनी महिला बचत गट, सामूहिक व्यवसाय आणि बाजारपेठ (मार्केट) या विषयावर बोलून महिलांचे मनोबल वाढवले.

युवराज गटकळ (राष्ट्रीय समन्वयक) यांनी महिलांना संघटित होऊन आर्थिक व सामाजिक मुद्द्यांवर काम करण्याचा विश्वास दिला. तर तुम्ही तयार असाल तर मेधा पाटकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली संघटना कायम तुमच्या पाठीशी उभी राहील, असे आश्वासन इब्राहीम खान यांनी दिले.

कार्यक्रमात बालसंगोपन, एकल महिला पेन्शन आणि शासनाच्या विविध योजना वरही सविस्तर चर्चा करण्यात आली.. या मदतीमुळे पूरग्रस्त एकल महिलांच्या आयुष्यात आर्थिक स्थैर्य येण्यास मोठी मदत होणार आहे.

हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी बाबा पवार, नितीन बोराडे, प्रशांत तिकटे आणि बापू टेकाळे यांनी विशेष परिश्रम घेतले.यावेळी संस्थेचे पदाधिकारी ग्रामस्थ आणि महिला मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.

भूम येथे आरटीओचे वाढीव शिबीर

धाराशिव (जिमाका)-नागरिकांच्या सोयीसुविधांसाठी दरमहा तालुकास्तरावर उप प्रादेशिक परिवहन कार्यालय,धाराशिव यांच्यामार्फत शिबीर कार्यालयाचे आयोजन करण्यात येते.त्याच अनुषंगाने डिसेंबर २०२५ महिन्यातील वाढीव शिबीर भूम येथे ३१ डिसेंबर २०२५ रोजी आयोजित करण्यात आले आहे.हे शिबीर कार्यालय नियोजित ठिकाणी भूम येथे होणार असून नागरिकांनी या शिबिराचा लाभ घ्यावा,असे आवाहन उप प्रादेशिक परिवहन अधिकारी हर्षल डाके यांनी केले आहे.संबंधित सेवांसाठी येणाऱ्या नागरिकांनी आवश्यक कागदपत्रांसह उपस्थित राहावे,तरी सर्व नागरिकांनी या शिबीराची नोंद घ्यावी.

लातूर समाचार धाराशिव
बातम्या,लेख व जाहिराती साठी संपर्क
9422472502
9175325708

धाराशिव शहरातील कांही महत्वाचे फोन नंबर

१) रुग्णवाहिका २२३९७६
२) रक्तपेढी २२३९७६
३) जिल्हा रुग्णालय २२६९२७
४) शहरपोलिस स्टेशन२४०९९९
५) अग्नीशामक विभाग २२२१०१
६) रेल्वेस्टेशन २४०९९९
७) एसपी कार्यालय २२७६२०
८) जिल्हाधिकारी का.२२४५०१
९) तहसिल का. २२७८८२
१०) जि.प. २२५४०७
११)नगरपरिषद २२५४०७
१२)जिल्हा माहिती अधिकारी ०२४७२-२२२७४४
१३) जिल्हा उद्योग केंद्र (डीआयसी) ०२४७२-२२२२२६
१४) उस्मानाबाद जिल्ह्याचे उपसंचालक ०२४७२-२२७८ ९ २
१५) उप विभागीय वन कार्यालय, उस्मानाबाद ०२४७२-२२३४०८
१६)अधीक्षक उत्पादन शुल्क कार्यालय ०२४७२-२२३३८७
१७) जिल्हा कल्याण अधिकारी ०२४७२-२२२०१४
१८) प्रादेशिक परिवहन अधिकारी (आरटीओ) ०२४७२-२२२५५५
१९) मुख्य पोस्ट ऑफिस ०२४७२-२२२२१४
२०) जिल्हा रोजगार अधिकारी ०२४७२-२२२२३६
२१) विभागीय नियंत्रक (एमएसआरटीसीसी) ०२४७२-२२२२१६
२२) लातूर समाचार ९४२२४७२५०२
बीडीओ, एम.आर.ए.जी.एस. जिल्हा परिषद ०२४७२-२२०६११
२३)मुख्य कार्यकारी अधिकारी ०२४७२-२२६८४० २४)
२४) अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी ०२४७२-२५) २२३३९७ प्रकल्प संचालक ०२४७१-२२१५५२
२५) उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (सामान्य प्रशासन) ०२४७२-२२३३८८
२६) उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (ग्राम पंचायत) ०२४७२-२२३३४३
२७) उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (स्त्री व मुल) ०२४७२-२२२५७०
२८) मुख्य खाते व वित्त अधिकारी ०२४७२-२२२१३२
२९) शिक्षण अधिकारी (प्राथमिक) ०२४७२-२२४१८४
३०) शिक्षण अधिकारी (माध्यमिक) ०२४७२-२२४१८४

धाराशिव प्रशालेत 'विद्यार्थी सुरक्षा, शिस्त व नैतिक मूल्ये' या विषयावर कार्यशाळा

धाराशिव (प्रतिनिधी)- शहरातील धाराशिव प्रशाला येथे मंगळवारी (दि. ३०) विद्यार्थी सुरक्षा, शिस्त व नैतिक मूल्ये या विषयावर कार्यशाळा घेण्यात आली.

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्रशालेचे मुख्याध्यापक पी.एस. जाधव तर मार्गदर्शक म्हणून धाराशिव पोलीस दलातील दीपक पाटील हे उपस्थित होते.

कार्यक्रमात श्री. पाटील यांनी विद्यार्थ्यांना विद्यार्थी सुरक्षा, शिस्त व नैतिक मूल्ये याबाबत सविस्तर मार्गदर्शन केले. ते म्हणाले की, विद्यार्थ्यांनी शाळेमध्ये असताना शिक्षकांनी सांगितलेली शिस्त अंगीकारावी. त्यामध्ये गणवेश, केशरचना, वैयक्तिक वर्तन योग्य असावे असे सांगितले. तसेच व्यसनाधीनतेमुळे होणारे दुष्परिणाम याची माहिती विद्यार्थ्यांना करून दिली आणि विद्यार्थ्यांनी कोणत्याही व्यसनाच्या आहारी जाऊ नये असेही ते म्हणाले.

विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेकरीता असलेल्या विविध उपाय योजनांची माहिती विद्यार्थ्यांना करून दिली. आपल्यावर आलेल्या संकटातून आपला बचाव करण्यासाठी तसेच काही अनुचित प्रकार होत असेल तर त्याची माहिती टोल फ्री नंबर ११२ वर संपर्क करुन देण्याचे आवाहनही त्यांनी केले.

कार्यक्रमास प्रशालेतील सर्व शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

भटके-विमुक्तांसाठी कार्य करणारांचा सन्मान

तामलवाडी (प्रतिनिधी)- यमगरवाडी येथे भटके-विमुक्त समाजाच्या सर्वांगीण विकासासाठी कार्य करणाऱ्या कार्यकर्त्यांचा कर्तृत्व सन्मान उत्साहात पार पडला. भटके विमुक्त विकास परिषद व भटके विमुक्त विकास प्रतिष्ठानच्या विद्यमाने या कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. अध्यक्षस्थानी देवगिरी प्रांत संघचालक अनिल भालेराव होते. तर प्रमुख उपस्थिती भटके विमुक्त विकास परिषदेचे अध्यक्ष उद्धवराव काळे यांची होती. भटक्या समाजातील वर्षानुवर्षे प्रलंबित असलेले शैक्षणिक, सामाजिक व मूलभूत प्रश्न प्रशासन व शासनापर्यंत पोहोचवून ते मार्गी लावण्यात या कार्यकर्त्यांचे योगदान मोलाचे असल्याचे या वेळी अधोरेखित करण्यात आले.

या वेळी अखिल भारतीय राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे कार्यकारिणी सदस्य भय्याजी जोशी यांनी यमगरवाडी सेवा प्रकल्पाचे विशेष कौतुक केले. भटके-विमुक्त समाजाच्या शैक्षणिक व सामाजिक प्रश्नांतून उभा राहिलेला यमगरवाडी सेवा प्रकल्प आज प्रभावीपणे कार्यरत असून, येथे विद्यार्थ्यांना शिक्षण, स्वावलंबन व सन्मान मिळत आहे. हे समाजाच्या प्रगतीचे ठळक द्योतक असून, या प्रकल्पामुळे भटके-विमुक्त समाजात सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन घडत असल्याचे गौरवोद्गार त्यांनी काढले.

या वेळी भिकुजी इदाते व गिरीश प्रभुणे यांनी मनोगत व्यक्त करत यमगरवाडी प्रकल्पाच्या सुरुवातीच्या संघर्षमय काळातील अनुभव व कार्यकर्त्यांनी निस्पृहपणे दिलेल्या योगदानाची माहिती दिली. भटके विमुक्त विकास प्रतिष्ठानचे डॉ. संजय पुरी, ड. प्रदीप सिंग राजपूत, डॉ. प्रणिता गडेकर, नाना शिर्के, अभय कुलकर्णी यांच्यासह महाराष्ट्रातील कार्यकर्ते, कर्मचारी, विद्यार्थी व बहुसंख्येने उपस्थित होते.

यामुळे समाजाचे प्रश्न शासनदरबारी मांडले भय्याजी जोशी पुढे म्हणाले, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या विचारधारेतून घडलेल्या कार्यकर्त्यांचे कार्य अभिमानास्पद आहे. गेल्या ३२ वर्षांपासून भटके-विमुक्त समाजाला समाजजीवनाच्या मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी सुरू असलेल्या या कार्यामुळे समाजाचे प्रश्न शासनदरबारी पोहोचले व त्यावर उपाययोजना होऊ शकल्या. यमगरवाडीच्या माळरानावर आज भटक्या विद्यार्थ्यांसाठी उभा असलेला सेवा प्रकल्प हा या प्रयत्नांचा ठोस परिणाम आहे.

सांज दैनिक लातूर समाचार हे मुद्रक,प्रकाशक ,संपादक व मालक दयानंद शंकर जडे, यांनी जडे ऑफसेट प्रिंटर्स, मित्रनगर, लातूर येथे छापून समर्थनगर धाराशिव येथे प्रकाशित केले आहे.
Evening Daily Latur Samachar is Published by Dayanand Shankar Jade from Samarth Nagar,Dharashiv on behalf of Dayanand Shankar Jade ,edited by Dayanand Shankar Jade and Printed by Dayanand Shankar Jade at Jade Offset Printers,Mitra Nagar,Latur. Editor : Dayanand Shankar Jade Mob:9422472502 RNI- MAHMAR/2003/11649