

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)

महत्वाची न्युज

मार्ग तपासणी

अधिकाऱ्यांचा मनमानी

कारभार? बस तासनातस

थांबवून प्रवाशांना त्रास;

संतप्त प्रवाशांची तक्रार

कळंब : (प्रतिनिधी) – महाराष्ट्र राज्य परिवहन महामंडळाच्या मार्ग तपासणी अधिकाऱ्यांच्या कथित मनमानी कारभारामुळे प्रवाशांमध्ये नाराजीचा सूर उमटत आहे. बस तपासणीच्या नावाखाली गाड्या तासन-तास एकाच ठिकाणी उभ्या केल्या जात असल्याने प्रवाशांना नाहक मनस्ताप सहन करावा लागत असल्याच्या अनेक तक्रारी पुढे येत आहेत.

प्रवाशांच्या म्हणण्यानुसार, बस चालू असताना तपासणी करणे शक्य असताना गाडी थांबवून दीर्घकाळ तपासणी केली जाते. त्यामुळे प्रवासाचा वेळ वाढतो, नियोजित कामांमध्ये उशीर होतो आणि विशेषतः ज्येष्ठ नागरिक, महिला व कामगार वर्गाला मोठा त्रास सहन करावा लागतो.

दिव्यांग प्रवाशांच्या कागदपत्रांची पडताळणी करण्याच्या प्रक्रियेतही अनावश्यक वेळ घेतला जात असल्याची चर्चा आहे. या तपासण्यांच्या नादात वाहकांनाही अडचणीचा सामना करावा लागत असल्याचे सांगितले जाते. बस थांबवून नव्हे, तर चालत्या बसमध्येच तपासणी करावी, अशी ठाम मागणी प्रवाशांकडून केली जात आहे. एका आदेशानंतर सर्वत्र कडक तपासणी सुरू झाल्याने काही ठिकाणी गोंधळाची परिस्थिती निर्माण होत असल्याचे चित्र आहे. प्रवाशांचा वेळ आणि सोयीचा विचार करून तपासणी प्रक्रियेत सुसूत्रता आणावी, तसेच अनावश्यक विलंब टाळावा, अशी मागणी जोर धरू लागली आहे.

या पार्श्वभूमीवर राज्य परिवहन महामंडळाच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी या प्रकाराकडे गांभीर्याने लक्ष देऊन योग्य त्या सूचना कराव्यात, जेणेकरून प्रवाशांचा त्रास कमी होईल आणि बससेवा अधिक गतिमान होईल, अशी अपेक्षा व्यक्त होत आहे.

मोनोपॉज क्लिनिकमध्ये ४ दिवसांत ६२१ सखींना सल्ला:जिल्ह्यातील १३

रुग्णालयांमध्ये रजोनिवृत्ती क्लिनिक, दर बुधवारी महिलांची होतेय तपासणी



धाराशिव(प्रतिनिधी) –रजोनिवृत्ती हा महिलांच्या आयुष्यातील एक नैसर्गिक टप्पा आहे. मात्र या काळात महिलांना शारीरिक व मानसिक आधाराची नितांत गरज असते. प्रत्येक महिलेला योग्य सल्ला, उपचार आणि सन्मान मिळावा, या उद्देशाने राज्यभरात मेनोपॉज क्लिनिक सुरू केले आहेत. जिल्ह्यातही १३ रुग्णालयांत रजोनिवृत्ती क्लिनिक कार्यान्वित केले आहे. यामध्ये दर बुधवारी महिलांची तपासणी केली जाते. मागील चार बुधवारी जिल्हाभरातील ६२१ महिलांचे समुपदेशन करण्यात

आले आहे. रजोनिवृत्ती हा महिलांच्या आयुष्यातील अत्यंत जिद्दाळ्याचा आणि संवेदनशील टप्पा असून, या काळात होणारे शारीरिक बदल, मानसिक ताण, हार्मोनल असंतुलन, हाडांचे आजार, झोपेचे विकार व नैराश्य याकडे आजवर अनेकदा दुर्लक्ष झाले होते. यामुळे महिलांना शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक आणि सामाजिक समस्यांना सामोरे जावे लागत होते. प्रत्येक जिद्दाह्यात रजोनिवृत्त क्लिनिक सुरू केलेले आहेत. जिल्ह्यातील १३ रुग्णालयात हे क्लिनिक कार्यान्वित आहेत. महिला या केंद्राला भेटी देऊन

उपचार घेत आहेत. मागील चार बुधवारी ६२१ महिलांची तपासणी झाली असून, तज्ज्ञांकडून महिलांचे समुपदेशन करण्यात आले आहे. तारीख तपासणी १४ जानेवारी २२१ २१ जानेवारी १४४ २८ जानेवारी १११ ४ फेब्रुवारी १३७ धाराशिव येथील जिल्हा स्त्री रुग्णालय, तुळजापूर, उमरगा, सास्त्र, परंडा, नळदुर्ग, कळंब उपजिल्हा रुग्णालय, तेर, वाशी, लोहारा, मुरुम, भूम, बेंबळी ग्रामीण रुग्णालयात हे क्लिनिक सुरू आहे. बुधवारी सकाळी ८:३० ते दुपारी १२:३० व दुपारी ४ ते सायंकाळी ६ या कालावधीत आरोग्य तपासणी केली जात आहे. डॉ. स्मिता गवळी, वैद्यकीय अधीक्षक, स्त्री रुग्णालय

य ठिकाणी आहेत क्लिनिक

४० नंतर रजोनिवृत्तीचा काळ सुरू होतो. रजोनिवृत्तीच्या काळात महिलांच्या हार्मोन्समध्ये बदल होत असतात. आरोग्याची तपासणी न केल्यास तसेच योग्य आहार नसेल तर रक्तदाब, मधुमेह, स्तनाचा कर्करोग, गर्भाशयाच्या पिशवीचा कर्करोग होण्याचा धोका असतो. मानसिक आरोग्यावरही परिणाम होतात. त्यामुळे महिलांनी रजोनिवृत्ती क्लिनिकमध्ये ४० वयापुढील महिलांनी आरोग्याची तपासण्या करून घ्यावी.

आपसिंगा येथील स्काऊट आणि गाईड जिल्हा मेळाव्याची पूर्वतयारी



धाराशिव (प्रतिनिधी) – धाराशिव भारत स्काऊट गाईड जिल्हा कार्यालय, शिक्षण विभाग धाराशिव व नरेंद्र आर्य विद्यालय आपसिंगा यांच्या संयुक्त विद्यमाने आपसिंगा ता. तुळजापूर येथे कब-बुलबुल स्काऊट गाईड जिल्हा मेळावा दि. ९ फेब्रुवारी ते ११ फेब्रुवारी या कालावधीत आयोजित करण्यात आला आहे. या मेळाव्याची जय्यत तयारी करण्यात आली आहे.

या मेळाव्यास धाराशिव जिल्ह्यातील

प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक विद्यालयातील शेकडो विद्यार्थी एकत्रित येऊन आपापल्या कलागुणांना सादर करतात व यातून एकता साधली जाते. वेगवेगळ्या शाळेतील मुले तीन दिवस तंबूमध्ये निवास करून खेळतात, बागडतात व आपल्या कला सादर करतात.

मेळाव्यात वेगवेगळ्या स्पर्धा देखील असतात. या स्पर्धेमध्ये भाग घेऊन ही मुले आपल्याला व आपल्या

शाळेला योग्य ते बक्षीस प्राप्त करून तीन दिवस एकत्रित राहून शेवटच्या दिवशी आपापल्या शाळेकडे रवाना होतात. अशा प्रकारचा हा आनंद मेळावा आपसिंगा येथे होत आहे. या मेळाव्याची पूर्वतयारी जिल्ह्यातील स्काऊट गाईड शिक्षक शिक्षिका ४ फेब्रुवारीपासून करत आहेत. याचाच एक भाग म्हणून दि. ५ रोजी डव्हान्स पार्टी शिक्षक, शिक्षिकांनी नरेंद्र आर्य विद्यालय आपसिंगा येथे उपस्थित राहून मेळाव्यास येणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वेगवेगळ्या सोयी निर्माण करून दिल्या. यामध्ये वेगवेगळे गॅजेट्स, पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था, सांडपाण्याची व्यवस्था, शौचालयाची व्यवस्था, निवासाची व्यवस्था इत्यादी बाबींची देखभाल करून सर्व पूर्वतयारी केली आहे.

डव्हान्स पार्टी धाराशिव भारत स्काऊट गाईड जिल्हा कार्यालय धाराशिवचे विक्रांति देशपांडे व मेळावा प्रमुख आदर्श शिक्षक दिलीप चौधरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली श्री. पोतदार ,श्री. कसबे, श्री. शेरखाने, श्री. मुंडे, श्री. वाघमोडे, श्रीमती सविता पांडे, शुभांगी पाटील, गोरे तसेच जिल्हा कार्यालयाचे सेवक मामा माने यांनी मेळाव्याची पूर्वतयारी केली असल्याची माहिती प्रसिद्धीप्रमुख तथा मराठवाडा शिक्षक संघाचे जिल्हाध्यक्ष जयपाल शेरखाने यांनी दिली आहे.

मोदींच्या परीक्षा पे चर्चा कार्यक्रमामासाठी

कुन्हाळी जि. प. शाळेतील विद्यार्थ्यांचा सहभाग



उमरगा(प्रतिनिधी) –कुन्हाळी जिल्हा परिषद प्रा शाळेतील विद्यार्थ्यांनी परीक्षा पे चर्चा' यामध्ये लाईव्ह सहभाग नोंदवून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखालील 'परीक्षा वॉरियर्स' या मोठ्या चळवळीचा एक भाग झाले आहे. तरुणांसाठी तणावमुक्त वातावरण निर्माण होते.

ही एक चळवळ आहे जी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या प्रयत्नांमुळे चालते जेणेकरून विद्यार्थी, पालक, शिक्षक व समाज यांना एकत्र आणून असे वातावरण निर्माण करता येईल जेथे प्रत्येक मुलाचे अद्वितीय व्यक्तिमत्त्व साजरे केले जाईल, प्रोत्साहन दिले जाईल आणि स्वतःला पूर्णपणे व्यक्त करू दिले जाईल. या चळवळीला प्रेरणा देणारे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे 'परीक्षा वॉरियर्स' पुस्तक आहे. या पुस्तकाद्वारे प्रधानमंत्री यांनी शिक्षणाकडे ताजेंतवाने दृष्टिकोन मांडला आहे. विद्यार्थ्यांचे ज्ञान व सर्वांगीण विकासाला प्राथमिक महत्त्व दिले जाते. पंतप्रधान सर्वोान परीक्षेला जीवन

–मरणाची परिस्थिती बनवण्याऐवजी योग्य दृष्टिकोनातून पाहण्याचे आवाहन करतात. शिक्षण हा एक आनंददायी, परिपूर्ण आणि अंतःहीन प्रवास असावा, हा पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या पुस्तकाचा संदेश आहे.

परीक्षा वॉरियर्स हे परस्परसंवादी घटक नमो अंपवरील 'परीक्षा वॉरियर्स' मॉड्यूल परीक्षा वॉरियर्स चळवळीत एक परस्परसंवादी तंत्रज्ञान घटक जोडते. पंतप्रधानांनी 'एक्झाम वॉरियर्स' या पुस्तकात लिहिलेल्या प्रत्येक मंत्रातील मुख्य संदेश हे मॉड्यूलमध्ये दिले आहेत. हे मॉड्यूल फक्त तरुणांसाठी नाहीतर पालक शिक्षकांसाठीही आहे. पंतप्रधानांनी परीक्षा वॉरियर्समध्ये लिहिलेले मंत्र, संकल्पना प्रत्येकजण आत्मसात करू शकतो. प्रत्येक मंत्र चित्रमयपणे दर्शवला जातो. मॉड्यूलमध्ये विचार करायला लावणारे आनंददायी उपक्रम ही आहेत, जे व्यावहारिक मार्गांनी संकल्पना आत्मसात करण्यास मदत करतात, असे सहशिक्षक प्रमोद मोरे यांनी सांगितले.

कांदा दर कोसळले:उत्पादक आडचणीत

भूम(प्रतिनिधी) –तालुक्यासह संपूर्ण धाराशिव जिल्ह्यात कांदा उत्पादक शेतकरी मोठ्या आर्थिक संकटात सापडला आहे. एकीकडे बाजारात कांद्याचे दर घसरले आहेत. तर दुसरीकडे कांदा भरण्यासाठी लागणाऱ्या जाळीच्या गोणीचे दर मात्र प्रचंड वाढले आहेत. त्यामुळे शेतकऱ्यांना दुहेरी फटका बसत आहे.

सध्या कृषी उत्पन्न बाजार समितीत कांद्याला प्रतिक्व्हिटल ५०० ते १३०० रुपये इतकाच दर मिळत आहे. हा दर कांदा उत्पादनासाठी लागलेल्या खर्चाच्या तुलनेत अत्यंत तोकडा आहे. मात्र याच कांद्यासाठी लागणाऱ्या जाळीच्या पोत्यांचा दर ४० ते ५० रुपयांपर्यंत गेला असून, अनेक ठिकाणी तो याहून अधिक आहे. परिणामी कांदा

विक्रीपेक्षा तो पॅक करण्याचा खर्चच जास्त येत असल्याची परिस्थिती निर्माण झाली आहे. पावसाळ्यातील नुकसान, रोगराई, महागडी खते व औषधे, मजुरी, वाहतूक खर्च आदींच वाढले असताना बाजारातील घसरलेले दर शेतकऱ्यांच्या डोळ्यात अक्षरशः पाणी आणत आहेत. तालुक्यातील कांदा उत्पादक शेतकऱ्यांसाठी कांदा खरेदी केंद्रे सुरू करावीत. तसेच हमीभावाने कांदा खरेदी करावा. पोत्यांच्या वाढलेल्या दरांवर नियंत्रण आणावे. साठवणूक व वाहतुकीसाठी मदत द्यावी, अशी जोरदार मागणी शेतकरी करू लागला आहे. कांदा उत्पादक शेतकऱ्यांच्या या गंभीर परिस्थितीकडे शासनाने वेळीच लक्ष न दिल्यास ग्रामीण अर्थव्यवस्थेवर मोठा परिणाम होण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

ढोकीत सोमवारपासून शिवनामाचा गजर: महाशिवरात्रीनिमित्त

दि. ९ ते १६ फेब्रुवारीदरम्यान हरिनाम सप्ताह



ढोकी(प्रतिनिधी) – धाराशिव तालुक्यातील ढोकी येथे महाशिवरात्रीनिमित्त अखंड हरिनाम सप्ताह व शिवलीलामृत ग्रंथ पारायण सोहळ्याचे आयोजन केले आहे. सोमवारपासून (दि. ९) सोहळ्यास उत्साहात सुरुवात होत आहे. हा सप्ताह म्हणजे भाविक-भक्तांसाठी आध्यात्मिक ज्ञानाची मोठी पर्वणी आहे

महाशिवरात्रीनिमित्त येथील नगेश्वर नगरमधील नगेश्वराच्या (महादेव) मंदिरात प्रतिवर्षाप्रमाणे अखंड हरिनाम सप्ताहाचे आयोजन केले आहे. अखंड हरिनाम सप्ताहाचे हे १९ वे वर्ष आहे. दि. ९ फेब्रुवारी ते दि. १६ फेब्रुवारीपर्यंत अखंड हरिनाम सोहळा चालणार असून, यानिमित्त विविध धार्मिक कार्यक्रमांचे आयोजन केले आहे. या सोहळ्यात महारूद्र महाराज खांडे, श्रीराम महाराज चोले, राजन महाराज काशीद, अप्पा महाराज जावळे, शिवाजी नाना घाडगे, प्रभाकर महाराज वाघचौरे आणि पांडुरंग महाराज रेड्डी

यांची कीर्तने होतील. रविवारी (दि. १५) महाशिवरात्रीनिमित्त सकाळी ९ ते ११ या वेळेत भव्य नगर प्रदक्षिणा काढण्यात येणार आहे.

सोमवारी सकाळी ९ ते ११ या वेळेत नितीन महाराज जगताप यांचे काल्याचे कीर्तन होईल. त्यानंतर उपस्थितीत भाविकांसाठी महाप्रसाद देण्यात येणार आहे. या सोहळ्याचा लाभ घेण्याचे आवाहन नगेश्वर युवा मंडळ व समस्त गावकरी मंडळ, ढोकी यांनी केले आहे.

दैर्नदिन धार्मिक कार्यक्रमांची रेलचेल या सप्ताहात दररोज पहाटे ४ ते ६ काकडा भजन, सकाळी ८ ते १० शिवलीलामृत पारायण आणि सकाळी ११ ते १२ गाथा भजन होईल. दुपारी २ ते ५ या वेळेत नगेश्वर महिला भजनी मंडळ व परिसरातील इतर महिला मंडळांचे भजन होईल. सायंकाळी ६ ते ७ हरिपाठ आणि रात्री ९ ते ११ या वेळेत महाराष्ट्रातील नामवंत कीर्तनकारांची कीर्तने रांगणार आहेत.

निरोगी जीवन जगण्यासाठी निर्व्यसनी रहा: उमरगा

उपजिल्हा रुग्णालयातील कार्यक्रमात- डॉ. गरड



उमरगा(प्रतिनिधी) – उमरगा सामाजिक परिस्थिती, बदलती जीवनशैलीच्या प्रवाहात दुर्दैवाने उत्पादनाकडे युवा पिढी मोठ्या प्रमाणात गुंतली जातेय. भविष्यात येणाऱ्या धोक्यांना सामोरे जाण्याअगोदरच युवकांनी तंबाखू सेवनामुळे होणाऱ्या धोक्यांकडे आताच पाहण्याची गरज आहे. कर्करोग व त्याच्याशी साधर्म्य आजाराने पीडित

होण्यापेक्षा निरोगी जीवन जगायचे असल्यास तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन बंद करण्याचे आवाहन वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. कोमल गरड-जाधव यांनी केले. उपजिल्हा रुग्णालयात जिल्हाशल्य चिकित्सक डॉ. धनंजय चाकुरकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली व वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. गरड-जाधव यांचे सूचनेनुसार बुधवारी (दि. ४) व फुकुसाच्या कर्करोगाविषयी मार्गदर्शन जागतिक कर्करोग दिन साजरा केला. या

वेळी ते बोलत होत्या. स्त्रीरोग तज्ञ डॉ. चाकोते यांनी सर्वाइकल कॅन्सरविषयी सखोल माहिती दिली. दंतशल्य चिकित्सक डॉ. स्वप्नाली लांबतुरे यांनी ओरल कॅन्सरविषयी माहिती देऊन दंत कर्करोगाचे प्रकार सांगितले. यावेळी एनसीडी संपुद्देशक पूजा बायस यांनी आताड्याचा व फुकुसाच्या कर्करोगाविषयी मार्गदर्शन केले. यावेळी डॉ. ज्योती बोळशेट्टे यांने

कर्करोग आजाराविषयी जनजागृती करून आरोग्य व सकस आहार यांवर प्रास्ताविकातून माहिती दिली. पूजा बायस यांनी सूत्रसंचालन केले. परिसेविका अज्ञान जाधव यांनी आभार मानले. यावेळी रुग्ण, नागरिक व आरोग्य सेविका, आरोग्य सेवक व कर्मचारी उपस्थित होते. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य वयात लस घ्या डॉ गरड- जाधव म्हणाल्या, कर्करोग नाव ऐकले की मनात भीती निर्माण होते, पण योग्य वेळी निदान व प्रतिबंधात्मक काळजी घेतल्यास आजारावर मात करणे शक्य आहे. महिलांत स्तनांचा आणि गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोगाच्या या समस्या वाढत आहेत. महिलांनी स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घ्यावी. गर्भाशय मुख कर्करोगापासून संरक्षणासाठी एचपीव्ही लस उपलब्ध आहे. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य वयात ही लस घेतल्यास कॅन्सरचा धोका कमी होतो.

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

लातूर समाचार

पाकिस्तानला भीती भारताची...

पाकिस्तानमध्ये मस्जिदवरील बॉम्बस्फोट झाल्याने पाकिस्तान हादरला आहे. त्याने मागचापुढचा विचार न करता थेट भारतावर आरोप करून संबंध जोडला आहे. पाकिस्तानमध्ये कोणतीही घटना घडल्यावर भारतावर संशय घेण्याची वृत्ती कायम दिसून येते. भारताविरोधात सतत काम करणारा व अतिरेकी पोसून त्याचा वापर भारताविरोधात करण्याचा प्रयत्न करणारा पाकिस्तान आहे. मुंबई हल्ला असो किंवा संपुआच्या काळात सतत भारतात स्फोट घडवुन आणले जात होते. सत्तेत बदल झाला व पंतप्रधानपदी नरेंद्र मोदी आल्याने भारतात सतत होणारे बॉम्बस्फोट कमी झाले आहेत. तरी पहलगाम मधील घटनाे पाकिस्तानची नियत कुत्र्याच्या शेपटी सारखी दिसून येत आहे. सतत भारताशी दुश्मनी घेतली जात आहे. सर्वात मोठे दुर्भाग्य म्हणजे माजी पंतप्रधान अटलबिहारी बाजपाई यांनी मैत्रीचा हात पुढे केला होता. अनेक सेवा सुरु केल्या होत्या. रेवळे सेवा बरोबर पाकिस्तानमधील जे आजारी आहेत. दुर्धर रोगी आहेत. त्यांना उपचारासाठी भारतात मदतीची घोषणा केली होती. तरी पाकिस्ताने भारताच्या पाठीत खंजीर खुपसला आहे. भारतीयावर गोळ्या घालण्याचे काम केले आहे. अजून ही पाकव्याप्त काश्मीर आमचा असून ताबा घेण्याचा मनोद्य व्यक्त केला आहे. त्यामुळे जो पर्यंत दहशदवाद संपविणारा नाही किंवा जगाच्या नकाशावरून पाक संपणार नाही तो पर्यंत पाकिस्तान सुधारणार नाही. वास्तविक जगात सर्वाधिक राष्ट्र हे ईस्लामिक समजले जातातेत. तेथे कायदे कडक आहेत. हिंसा कमी आहे. आलिकडे ईस्लाम राष्ट्रांतील सर्वाधिक मानवता विसरलेला हा पाकिस्तान आहे. त्यामुळे सतत त्यांची नांगी ठेवली पाहिजे. तो दया-मायेस पात्र नाही. सतत कुरापत काढून संघर्ष करीत असतो. मुळात आपल्या देशाला सर्वाधिक त्रास पाकिस्तानचा आहे. जम्मू-काश्मीरमध्ये सर्वाधिक हिंदुची कत्तल करणार पाकिस्तान धार्जिनी आहेत. अनेक पंडिताची हत्त्या केली. हिंदुंची विटाबंना केली. त्यावेळी मानवाधिकार कोठे होता? अनेक हिंदुचे स्थलांतर झाले त्यावेळी त्यावेळेचे सत्ताधारी गप्प का होते? असे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. भारतात तसे हिंदु समाजाबरोबर इतरही समाज गुण्यागोविंदाने राहातो आहे. मात्र पाकिस्तानी अतिरेकी हिंदु असल्याचे जाणून घेवून गोळ्या घालतो आहे. हे पाकिस्तानला कळत नाही का? मुळात जातीवर प्रेम करणारी राजकीय मंडळीचे डोळे उघडले पाहिजेत. पाकला केवळ हिंसा एवढीच भाषा समजते त्या पाकिस्तानला भारतीयांचे प्रेम दिसून येणारे नाही. पाकिस्तानला सर्वाधिक मदत अहिंसावादी व मानवतेचे पुजारी महात्मा गांधीजींची केली आहे. आर्थिक मदती बरोबर सर्व सवलती दिल्या आहेत. असे जरी असले तरी भारतीयांचे लक्ष्य करणारा हा पाकिस्तान आहे. नेपाळ किंवा चीन हा जवळचा देश आहे. श्रीलंका आहे. असे जरी असले तरी पाकिस्तान जो भारताने एकेकाळी निर्माण केलेला व मान्यता दिलेला देश असला तरी भारतीयांवर गोळ्या घालत असले तर ते योग्य नाही. पाकिस्तानात अंतर्गत बंडाळी दिसून येते. असे असताना कोणतीही वाईट घटना घडली की, भारतीयांवर संशय घेतला जातो हे योग्य नाही. लाज सोडून पाकव्याप्त लवकरच ताब्यात घेवू असे निर्लज्ज असे वक्तव्य करीत आहे. मुळात भारतात तशास तसे उत्तर दिले पाहिजे होते. अजूनही जम्मूकाश्मीरमधून जे हिंदू सोडून गेले त्यांचा शोध घेवून परत त्यांच्या वास्तव्यास मदत केली पाहिजे. ३७० कलम हटविण्याची हिंमत कोणात ही नव्हती. राममंदीर उभारणीची हिंमत कोणातही नव्हती. सत्तेत बदल होताच अशक्य ते शक्य घडले याचा विचार भारतीयांनी करण्याची गरज आहे. केवळ विचार करून आता चालणार नाही तर पाकिस्तानला अद्ल घडविली पाहिजे. एक भारतीय जवानाची हत्त्या केली तर दहा पाकिस्तानी दहशदवादी मारले पाहिजेत. मुळात भारतात जे पाकिस्तानी प्रेमी आहेत त्यांचा शोध घेवून त्यांना ठिकाणावर लावण्याची गरज आहे. जो पर्यंत भारतीय नागरिक सक्षम बनणार नाहीत. जो पर्यंत पाकिस्तानला जशासतसे उत्तर देणार नाही तो पर्यंत हा पाकिस्तान गप्प बसणार नाही. भारतात आता पाकिस्तान विरोधी दल तयार करण्याची गरज आहे. भारतीयांनी एकजुट दाखविण्याची गरज आहे. जो पर्यंत एकास दहा पाकीस्तानी मारणार नाहीत तो पर्यंत भारतीयांची ताकद कळणार नाही. त्याच प्रमाणे दहशदवादी कोणतारे भारतातील ठिकाणे बंद करणार नाहीत. जो पर्यंत उच्च शिक्षितांचे डोके ठिकाणावर येणार नाहीत तो पर्यंत पाकिस्तान हा भारताला खेळणे समजणार आहे. तसे भारतीयांनी पाकचे कोणते वाकडे केले आहे. कोणती अद्ल घडविली आहे. याचा विचार करावा. भारतीय श्रद्धाळू आहेत मात्र अधिक प्रमाणात अंधश्रद्धा अंगी आहे. भारतीय लोक सर्व देवाची पुजा करतात, ते भारतीय देवताची पुजा करतात का? याचा विचार करीत नाहीत. आज नको ते कानावर येत आहे. मुली बेपत्ता होण्याच्या प्रकारात वाढ झाल्याचे पुराव्यानिशी सांगत आहेत. धर्मातराबाबत काही नाही मात्र बळजबरीने धर्म बदलला जातो आहे हे वाईट आहे. कोणी स्वखुशीने धर्म बदलला तर चालेल, मात्र बळजबरी कशाला? हे वाईट आहे. आज पाकिस्तानची आर्थिकस्थिती वाईट आहे. खाण्याचे वांटे आहेत. महागाई गणगाला पोंहचली आहे. असे असताना भारताला सतत डवचण्याचा जो प्रयत्न होत आहे. हे योग्य नाही. पाकिस्तानात काही ही घडले तर भारताला दोषी ठरविले जाते हे योग्य नाही. भारताला तेवढेच काम नाही की, पाकिस्तानमध्ये बॉम्बस्फोट घडविण्याचे! भारता विषयी सतत चुकीची भावना मनात बाळगणे सोडून दिले पाहिजे. भारताशी मैत्री करून प्रगती करून घेतली पाहिजे. भारत हा काय आहे. लमकरच महासत्ताधिश् बनण्याकडे झेप घेत आहे. त्याच प्रमाणे ऑपरेशन सिद्रूचा प्रयोग पाहिलाच आहे. अजून पाकिस्तानला कसे कळत नाही. एवढे असताना पाकव्याप्त भागात कब्जा घेण्याचा विचार व्यक्त करीत आहे. त्यामुळे आता तरी पाकिस्ताने सुधारले पाहिजे. दुष्मनी करून पाकच्या हाती काही लागणार नाही. वेळ आल्यास जगाच्या नकाशावरून संपणार आहे. हे लक्षात ठेवले पाहिजे. उठसुट भारतावर संशय घेणे बंद केले पाहिजे. भारताबरोबर प्रेमाचे संबंध वाढविले पाहिजे. युद्ध कोणालाही परवडणारे नाही. ही बाब लक्षात घेवून संशयी वृत्ती पाकने संपविली पाहिजे

‘सीआयएसएफ’ च्यावतीने वंदे मातरम्’ ‘सुरक्षित तट समृद्ध भारतम्’, सायक्लोथॉन- २०२६ उपक्रम

केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा दलाच्या वतीने ‘ वंदे मातरम सुरक्षित तटम समृद्ध भारतम्’ सायक्लोथॉन २०२६ उपक्रम राबविण्यात येत आहे. यासाठी सीआयएसएफची दोन सायकलिंग पथके एकाच वेळी बसखली (पश्चिम बंगाल) आणि लखपत (गुजरात) येथून निघाली आहे. हे पथक एकत्रितपणे भारताच्या पूर्व आणि पश्चिम किनारपट्टीवर सुमारे ६,५०० किलोमीटरचा प्रवास करणार आहे. ज्यामध्ये ९ किनारी राज्ये आणि २ केंद्रशासित प्रदेशांचा समावेश असून २२ फेब्रुवारी २०२६ रोजी कोची (केरळ) येथे सायक्लॉथॉनचा समारोप होईल. महाराष्ट्रात हे सायकलपटूंचे पथक १० फेब्रुवारी ते १४ फेब्रुवारी दरम्यान प्रवास करणार आहे. पालघर जिल्ह्यातील जुचंद्र गावापासून सायकलपटूंच्या प्रवासाची सुरुवात होणार आहे. ‘सीआयएसएफ’ चा सायक्लोथॉन उपक्रम राष्ट्रीय जनजागृती आणि जागरूकता आणण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचा आहे. यामध्ये सायकलपटूंचे दोन्ही संघ देशातील निसर्गरम्य किनारी मार्गावरून सायकल चालवतील, प्रमुख बंदर शहरे, मासेमारी गावे आणि ऐतिहासिक स्थळांमधून जातील आणि नंतर कोचीमध्ये त्यांचा प्रवास संपेल. सीआयएसएफ वंदे मातरम् कोस्टल सायक्लोथॉन २०२६ उपक्रमाचा उद्देश भारताच्या संपूर्ण किनारपट्टीवर प्रवास करणे आहे. यामध्ये नऊ किनारी राज्ये आणि चार केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये प्रवास समाविष्ट आहे. ‘सीआयएसएफ’ कोस्टल सायक्लोथॉन-२०२६ चे उद्दिष्ट

अमली पदार्थ, शस्त्रे आणि स्फोटकांच्या तस्करीसारख्या धोक्यांबद्दल किनारी समुदायांना संवेदनशील बनविणे आणि दक्षतेला प्रोत्साहन मिळावे, असा आहे. यासह मजबूत किनारी सुरक्षा जाळ्यासाठी किनारी समुदाय आणि सुरक्षा यंत्रणांमधील सहभाग अधिक मजबूत करणे, स्वातंत्र्य सैनिक, शहीद, सुरक्षा कर्मचारी आणि त्यांच्या कुटुंबियांच्या बलिदानाचा आदर करून वंदे मातरमची भावना जागृत करणे, भारताचा समृद्ध सागरी वारसा, परंपरा, इतिहास याविषयी जनजागृती निर्माण करणे, देशाच्या सागरी समृद्ध वारसामध्ये समुदायांचे, विशेषतः मच्छीमारांचे असलेले अमूल्य योगदान अधोरेखित करणे, तरुणांमध्ये आणि किनारी प्रदेशात वास्तव्यास असलेल्या समुदायांमध्ये, तंदुरुस्ती, शिस्त आणि निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देण्याचाही आहे. या उपक्रमात किनारी प्रदेशात वास्तव्यास असलेल्या समुदायांची विशेषतः मच्छिमारांची देशाचे “तट प्रहरी” म्हणून महत्त्वाची भूमिका अधोरेखित करण्यात आला आहे.

गाव दत्तक घेऊन समुदायांचा सहभाग यावर्षी आयोजित करण्यात आलेल्या सायक्लोथॉनचा मुख्य आधारस्तंभ म्हणजे सामुदायिक सहभाग आहे. या प्रवासादरम्यान, सायक्लोथॉन ५२ किनारी गावांमध्ये थांबेल, ही गावे सीआयएसएफ दत्तक घेईल. आईल अँड नॅचरल गॅस कॉर्पोरेशन (ओएनजीसी), बंदर प्राधिकरणे आणि इतर सागरी यंत्रणांसारख्या प्रमुख भागधारकांशी समन्वय साधून, स्थानिक सीआयएसएफ



सामाजिक उत्तरदायित्व (सीएसआर) उपक्रमांद्वारे समर्थित, समुदाय कल्याण आणि पायाभूत सुविधा विकास उपक्रम हाती घेणार आहेत. भारताच्या किनारपट्टीजवळ ४७ सीआयएसएफ युनिट्स असल्याने, हे दल या दत्तक घेतलेल्या गावांशी सतत आणि दीर्घकालीन संबंधातून जनजागृती विषयक उपक्रमाची अंमलबजावणी करणार आहे.

सामाजिक जागरूकता आणि पर्यावरणीय जबाबदारीचे महत्त्व युवकांमध्ये पटविण्यात येणार

तरुण आणि सामान्य नागरिकांना राष्ट्र उभारणीच्या उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी भरती जागरूकता मोहीम, क्रीडा उपक्रम आणि युवा संवाद कार्यक्रम आयोजित केले जातील. युवा पोषक योजनेत जागरूकता कार्यक्रम, सांस्कृतिक कार्यक्रम, स्वच्छ भारत मोहीम, वृक्षारोपण मोहीम आणि अंमली पदार्थांचा वापर आणि तस्करीविरुद्ध उपक्रम, किनारी समुदायांमध्ये सामाजिक जागरूकता, स्वच्छता आणि पर्यावरणीय जबाबदारी वाढवणे यांचा समावेश आहे. या उपक्रमातून तरुणांमध्ये सामाजिक जागरूकता आणि पर्यावरणीय जबाबदारीचे महत्त्व पटवून देण्यात येणार आहे.

महिला सक्षमीकरण आणि समावेशकता युवा सहभाग आणि महिला सक्षमीकरण हे सायक्लोथॉनचे प्रमुख केंद्रबिंदू आहेत. विशेष म्हणजे, सहभागी सायकलस्वारंपैकी ५० टक्के महिला आहेत, जे राष्ट्रीय सेवा उपक्रमांमध्ये ‘जेंडर इक्लिटी’ आणि महिला सक्षमीकरणाच्या दिशेने एक महत्त्वपूर्ण पाऊल टाकल्याचे निदर्शनास येत आहे. नेतृत्वाखालील सार्वजनिक संवाददात्रे, सायक्लोथॉन नागरिकांना शिस्त, शारीरिक तंदुरुस्ती आणि राष्ट्रसेवेची भावना स्वीकारण्यास प्रेरित करण्याचा प्रयत्न या उपक्रमामधून करण्यात येणार आहे.

प्रमुख कार्यक्रम आणि लोकसहभाग सायक्लोथॉनचा कोची येथे समारोप होण्यापूर्वी, मुंबई, गोवा, मंगळुरू, कोणार्क, विशाखापट्टणम आणि चेन्नई येथे होणाऱ्या प्रमुख कार्यक्रमांमध्ये क्रीडा, संस्कृती, चित्रपट उद्योगातील उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या व्यक्तींचा सहभाग असणार आहे. सीआयएसएफ वंदे मातरम् कोस्टल सायक्लोथॉन-२०२६ हा उपक्रम २०४७ च्या विकसित भारताचे प्रतिबिंब दर्शविणारा ठरणार आहे. या उपक्रमातून किनारी प्रदेशांना सुरक्षा विषयक बळकटी मिळणार असून येथील समुदायांना सक्षम बनवले जात

असल्याचा संदेश मिळत आहे. सतर्क, तंदुरुस्त आणि जबाबदार नागरिक निर्माण करण्यासाठी हा उपक्रम निश्चितच मदतगार ठरणार आहे.

भारताच्या किनारपट्टीवर असलेले रिफायनरीज, शिपयार्ड आणि अणुऊर्जा प्रकल्पांसह ही बंदरे भारताच्या आर्थिक विकासासाठी आणि ऊर्जा सुरक्षेसाठी महत्त्वाची आहेत. तथापि, त्यांना अमली पदार्थ, शस्त्रे, स्फोटके, घुसखोरी आणि इतर बेकायदेशीर कारवाया यासारख्या सततच्या धोक्यांचा सामना करावा लागतो. मागील पाच दशकांहून अधिकच्या काळापासून सीआयएसएफकडे किनारपट्टीवरील १२ प्रमुख बंदरे आणि इतर महत्त्वाच्या पायाभूत सुविधांचे संरक्षण करण्याची जबाबदारी सोपवण्यात आली आहे. पहिल्या सीआयएसएफ कोस्टल सायक्लोथॉनच्या यशावर आधारित, २०२६ ची आवृत्ती ही ऐतिहासिक ठरणार असून लोक चळवळीच्या रूपात पुढे येत आहे. हा उपक्रम नव्या संकल्पाने आणि मजबूत राष्ट्रीय संबंधाने पुढे नेत आहे.

भारताच्या किनारपट्टीवर २० कोटींहून अधिक लोक राहतात आणि मासेमारी, नौवहन, पर्यटन आणि किनारी संसाधनांद्वारे देशाच्या अर्थव्यवस्थेत महत्त्वपूर्ण योगदान देतात. ‘ लू इकॉनॉमी’ ही आपल्या सागरी परिसंस्थांचे संरक्षण करताना या किनारी संसाधनांचा वापर करण्यासाठी एक शाश्वत दृष्टिकोन दर्शवते.

या सायक्लोथॉनद्वारे सीआयएसएफचे उद्दिष्ट किनारी सुरक्षा, पर्यावरण संवर्धन आणि आपल्या सागरी संसाधनांच्या क्षमतेचे महत्त्व लक्षात आणून देणे आहे.

भारत सरकारने आंतरराष्ट्रीय नौवहन आणि बंदर सुरक्षा नियमांनुसार सीआयएसएफला मान्यताप्राप्त सुरक्षा संघटनेचा कार्यभार सोपवला आहे. हे सायक्लोथॉन महत्त्वाच्या किनारी प्रतिष्ठानांचे रक्षण करण्याच्या आणि त्यात भारताच्या किनारी समुदायांचे प्राधान्य सुनिश्चित करण्याच्या वचनबद्धतेचे प्रतिबिंब आहे. सायक्लोथॉन केवळ एक क्रीडा स्पर्धा नाही. हे आपल्या देशाच्या किनारी समुदायांना समर्पित आहे. शाश्वत किनारी विकासासाठी कृती करण्याचे आवाहन, किनारी सुरक्षेबद्दल जागरूकता आणि आपल्या विविध राष्ट्राला एकत्र बांधणाऱ्या एकतेच्या भावनेचे प्रदर्शन आहे.

नितेश तायडे,
विभागीय संपर्क अधिकारी

प्रसूतीच्या वेदना कमी करण्यासाठी खजूर फायदेशीर

आजच्या आधुनिक जगात, महिलांना एकाच वेळी अनेक आव्हानां तोंड द्यावे लागते. काम, कुटुंब आणि जबाबदाऱ्या सांभाळण्याच्या या धावपळीत, त्यांच्या शरीराला अधिक ऊर्जा आणि आवश्यक पोषक तत्वांची आवश्यकता असते. परंतु धावपळीच्या जीवनात आपण अनेकदा पौष्टिक अन्न वागळतो. परिणामी, आपल्याला थकवा, अशक्तपणा आणि हाडांची कमजोरी यासारख्या अनेक सामान्य आरोग्य समस्यांना तोंड द्यावे लागते.

जीवनाच्या विविध टप्प्यांवर महिलांच्या आरोग्यावर विविध परिणाम होतात. गरोदरपणात महिलांनामध्ये विविध बदल होतात. गरोदरपणात तुम्ही जे खाता ते खूप महत्त्वाचं असते. कारण ते आईच्या आणि बाळाच्या आरोग्यवर परिणाम करू शकते. अनेक गरोदर महिलांना एक सामान्य प्रश्न पडतो तो म्हणजे गरोदरपणात खजू खावे काय ? खजू खाल्ल्याने होणाऱ्या परिणामाचा एक पद्धतशीर आढावा या अभ्यासात अधोरेखित केले आहे. खजूर जरी लहान असले तरी, ते लोह, फायबर, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि अनेक जीवनसत्त्वांनी समृद्ध आहेत. खजू हे महिलांना यौवन, मासिक पाळी, गर्भधारणा आणि रजोनिवृत्ती अशा विविध टप्प्यांतून जाताना होणाऱ्या बदलांना तोंड देण्यास मदत करतात. महिलांनी दररोज खजू का खावते हे जाणून घेऊ.

झटपट ऊर्जा वाढवणे: महिलांना त्यांच्या दैनंदिन कामांसाठी सतत उर्जेची आवश्यकता असते. खजूरामध्ये ग्लूकोज, फ्रुक्टोज आणि सुक्रोज सारख्या नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण जास्त असते. कॉफी किंवा साखरेच्या स्नॅक्सच्या विपरीत, ते त्वरित ऊर्जा प्रदान करतात आणि त्यातील फायबर काही काळासाठी ती ऊर्जा टिकवून ठेवते. दुपारच्या थकव्याशी लढण्यासाठी ते एक उत्तम नैसर्गिक अन्न आहे.

गरोदरपणात आणि प्रसूतीमध्ये मदत: हा खजूरांचा एक अनोखा फायदा आहे. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की गरोदरपणाच्या शेवटच्या काही आठवड्यात खजूर खाल्ल्याने प्रसूती सुलभ होते. एनसीबीआय संशोधन वेबसाइटवर प्रकाशित झालेल्या एका संशोधन लेखात असं दिसून आलं आहे की, त्यातील काही संयुगे ऑक्सिटोसिन या संप्रेरकाच्या प्रभावांची नकल करतात, ज्याम ठे प्रसूती वेदना होतात, गर्भाशय कमी कायचा विस्तार सुधारतो आणि नैसर्गिक प्रसूतीचा कालावधी प्रभावी करी करण्यास मदत होते.

अशक्तपणा रोखतो: अशक्तपणा ही एक सामान्य समस्या आहे

जी अनेक महिलांना प्रभावित करते, विशेषतः मासिक पाळीच्या वेळी, जी रक्त कमी झाल्यामुळे वाढते. खजू हे लोहाचे एक उत्कृष्ट स्रोत आहे. दररोज खजूर खाल्ल्याने रक्तातील हिमोग्लोबिनची पातळी वाढते आणि थकवा आणि चक्कर येणे यासारख्या अशक्तपणाची लक्षणे कमी होतात.

पचनक्रिया सुधारते: खजूरमध्ये असलेले उच्च फायबर घटक पचनक्रिया निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक असतात. ते आतड्यांच्या हालचाली नियंत्रित करते आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर करते. शिवाय, ते आतड्यांमधील चांगल्या बॅक्टेरियांसाठी अन्न म्हणून काम करते, ज्यामुळे आतड्यांचे एकूण आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

हाडांची कमकुवतपणा आणि ऑस्टिओपोरोसिस प्रतिबंध: महिलांचे वय वाढत असताना, विशेषतः रजोनिवृत्तीनंतर, त्यांच्या हाडांची घनता कमी होते आणि ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका वाढतो. खजूरमध्ये कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि मॅग्नेशियम सारख्या महत्त्वाच्या खनिजे भरपूर असतात, जे हाडे मजबूत करण्यासाठी आवश्यक असतात. हे निरोगी हाडे राखण्यास आणि सांधेदुखी टाळण्यास मदत करतात.

हृदय आणि रक्तदाब नियंत्रित करते: खजूरमधील पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम हृदयाच्या आरोग्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. पोटॅशियम नैसर्गिकरित्या रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करते, तर फायबर खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करते आणि हृदयरोगांचा धोका कमी करते.

केस आणि त्वचेचे आरोग्य: खजूरमधील अँटीऑक्सिडंट्स आणि व्हिटॅमिन बी ५ सारखे पोषक घटक त्वचेच्या पेशींना पुनरुज्जीवित करतात आणि वृद्धत्वाची लक्षणे कमी करण्यास मदत करतात. लोह रक्ताभिसरण सुधारते, ज्यामुळे त्वचेला नैसर्गिक चमक मिळते.

शिवाय, ते केसांची मुळं मजबूत करते, केस गळणे कमी करण्यास मदत करते आणि केसांना चमक देते. खजूरच्या बियांपासून काढलेले तेल अमीनो आम्ल आणि जीवनसत्त्वांनी समृद्ध असते. ऱ्जेच्या एका अभ्यासातून असं दिसून आलं आहे की, ते केसांच्या वाढीस लक्षणीयरीत्या प्रोत्साहन देतात.दररोज २ ते ४ खजूर खाणे ही महिलांच्या आरोग्याच्या गरजा पूर्ण करण्याचा एक सोपा आणि प्रभावी मार्ग आहे. नाश्यात किंवा सध्याकाळच्या नाश्यात त्यांचा समावेश केल्याने शरीराला आवश्यक पोषण आणि ऊर्जा मिळू शकते.

वजन कमी करण्यासाठी खा ‘हे’ पदार्थ, महिन्यात ह्याल एकदम सडपातळ

आजकाल जंकफूड आणि बैठ्या कामाच्या पद्धतीमुळे वजन वाढण्याची समस्या खूप सामान्य झाली आहे. अनेक लोकांमध्ये पोटाचे प्रमाण वाढते, त्यानंतर त्यांचा आत्मविश्वासही कमी होतो. परंतु व्यस्त जीवनशैलीमुळे, तुम्ही व्यायाम आणि योग्य आहाराकडे लक्ष देऊ शकत नाही आणि याचा तुमच्या आरोग्यावर परिणाम होतो, ज्यामुळे वजन वाढते.

वाढत्या वजनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी व्यायाम आणि निरोगी आहार घेणे खूप महत्वाचे आहे. असे अनेक पदार्थ आहेत जे वजन कमी करण्यास मदत करू शकतात. वजन कमी करण्यास मदत करू शकणाऱ्या या पदार्थांबद्दलआपण जाणून घेऊया

फळे–
फळे फायबरने समृद्ध असतात. फळांमध्ये पेक्टिन आणि नैसर्गिक गोड पदार्थांसारखे विरघळणारे तंतू भरपूर असतात. ते पचन सुधारतात आणि गोड पदार्थांची इच्छा कमी करतात. नाशपातीमध्ये विशेषतः पेक्टिन भरपूर प्रमाणात असते, एक प्रकारचा विरघळणारा फायबर जो पचन सुधारतो आणि वजन नियंत्रित करण्यास मदत करतो.वजन कमी करण्यासाठी संत्री, सफरचंद,जॉभूळ, कलिंगड,पेरू अशी फळे खावीत.

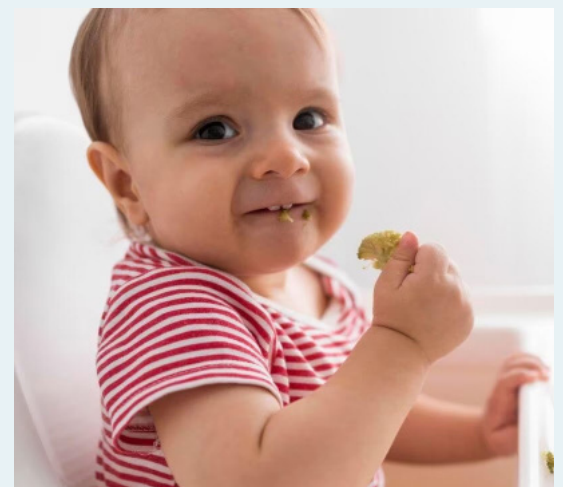
हिरव्या पालेभाज्या–
हिरव्या पालेभाज्या वजन कमी करण्यासाठी देखील फायदेशीर आहेत. पालेभाज्या केवळ मॅग्नेशियम आणि लोहाने समृद्ध नसतात तर फायबरनेदेखील समृद्ध असतात. ते शरीराला डिटॉक्स करण्यास आणि पचन सुधारण्यास मदत करतात.तसेच अतिरिक्त कॅलरीज न देता पोट भरण्यास मदत करतात. ते यकृत विषमुक्त करण्यास आणि हार्मोनल संतुलनास देखील मदत करतात. म्हणून आहारात पालक, मेथी, राजगिरा खाऊ शकता.

कडधान्ये–
वजन नियंत्रित करण्यासाठी, तुमच्या आहारात मूग, हहभरे, मसूर अशा कडधान्यांचा समावेश करा. यामध्ये एक विरघळणारे फायबर असते जे खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करते आणि भूक नियंत्रित करते. चांगल्या आरोग्यासाठी, रिफाईंड कार्बोहायड्रेट्सऐवजीया कडधान्यांचा समावेश फायदेशीर आहे.

सीड्स–
चिया आणि जवस बिया वजन कमी करण्यासाठी देखील फायदेशीर आहेत. कारण ते विरघळणारे फायबर आणि ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडने समृद्ध आहेत. चिया सीड्स पाणी शोषून घेतात आणि पोटात विस्तारतात, ज्यामुळे तुम्हाला जास्तवेळ पोट भरल्यासारखे वाटते. जवसाच्या बियांमध्ये लिग्नान्स असतात, जे अंतर्गत चर्बी कमी करण्यासाठी आणि हार्मोनल आरोग्य सुधारण्यासाठी ओळखले जातात. दररोज एक-एक चमचा सेवन करू शकता.

तुमच्या बाळाला खाऊ घा मोड आलेली

नाचणी, मेंदूच्या विकासापासून मिळतील अनेक फायदे



लहान बाळांना सहा महिन्यांनंतर पालक अनेकदा आहारात पौष्टिक पदार्थांचा समावेश करण्याचा प्रयत्न करतात. बाळाचा आहार त्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक विकासासाठी महत्त्वाचा असतो. त्यामुळे, पालक नेहमीच त्यांच्या लहान मुलांना काय खायला द्यावे याबद्दल गोंधळलेले असतात. अशा परिस्थितीत, नाचणीचे सेवन मुलांच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानले जाते. जेव्हा मोड आलेली नाचणी खाल्ली जाते तेव्हा त्यातील पोषक घटक अधिक प्रभावी होतात.

बाळाच्या आहारात मोड आलेल्या नाचणीचा योग्यरित्या समावेश करणे त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासासाठी खूप फायदेशीर ठरू शकते. विशेषतः सहा महिन्यांनंतर, जेव्हा मुलाला घन पदार्थांची ओळख करून दिली जाते, तेव्हा मोड आलेली नाचणी हा एक उत्तम पर्याय असू शकतो. मोड आलेल्या नाचणीचे लहान मुलांना मिळणारे फायदे जाणून घेऊया..

मेंदूचा चांगला विकास होतो–
मोड आलेल्या नाचणीमध्ये अमिनो आम्ल आणि आवश्यक पोषक घटक असतात. ते मुलांच्या मेंदूच्या विकासासाठी फायदेशीर असतात. ते मुलाची स्मरणशक्ती, एकाग्रता आणि शिकण्याची क्षमता सुधारण्यास मदत करू शकते.

हाडे मजबूत करते–
मोड आलेल्या नाचणीमध्ये कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते. जी लहान मुलांच्या हाडे आणि दातांच्या विकासासाठी आवश्यक असते. मोठी झाल्यावर मजबूत हाडे मुलांचा शारीरिक विकास करण्यास मदत करतात.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते–
मोड आलेल्या नाचणीमध्ये असलेले अँटिऑक्सिडंट्स आणि आवश्यक खनिजे सक्रिय होतात. हे घटक मुलांची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यास मदत करतात. ही रोगप्रतिकारक शक्ती मुलांना वारंवार होणारे संसर्ग, सर्दी, खोकला आणि इतर आजारांपासून वाचवण्यास मदत करते.

वजन वाढविण्यासाठी फायदेशीर–
तज्ञांच्या मते, मोड आलेली नाचणी कमी वजनाच्या किंवा ज्यांचा शारीरिक विकास मंदावतो अशा मुलांसाठी खूप फायदेशीर मानली जाते. त्यात असलेले प्रथिने, कार्बोहायड्रेट्स आणि आवश्यक फॅट्स मुलाला पुरेशी ऊर्जा प्रदान करतात आणि निरोगी पद्धतीने वजन वाढण्यास मदत करतात.

डुसुतकलत करणुडलत आलेलुडल दलवुडलवरून सरकलरलल थेत आरुुडुीडुडल डुंडरुडलत उडुे करणुडलऐवडी तुडलतील तथुडलडी डडतलळणी करणुडलडी डलगणी वलरुुधकलंनी डेली असुती, तर ते अधलक सडुुतुकुक ठरुले असुते. संसुदेडुडल अधलवेलशनलकल दुसुरल आठवडल अकुशरशः डलणुडलत डेलल. रलषुडुतीडुडल अभलडलषलणलडहुललकल आडलरदुशुक ठरलव कडुें लल आलुडलनंतर वलरुुधी डकुशुनेते रलहुल गलंधी डलंनी अकलरण डीनडुडल घुसखुुरीकल डुनलक डुहुदल उकरून कलडलल आणल नुडलनंतरडुे तीन दुलवस कुुणतुडलही वलधलडक कडुेंशलवलड वलडल डेले. आडलरदुशुक ठरलवलरुील कडुेंलल लुकसडुेत डंतडुरलधलनलंनी उतुतर देणे अडुेकुशलत हुुते; डलत्र सडलडुती आुड डलरुल डलंनल डंतडुरलधलनल वलरुुधी डहललल सदसुडलंनी घेरलव घलडणुडलकल डुरथलल डेलल असुतल, तर अनुडुकलत डुरसंग डडलल असुतल, असे सलंगून तुडलंनल सडलगुहुलत डेणुडलस रुखले. तुडलडुळे डंतडुरलधलनलंलु उतुतरलडुडल डलषलणलशलवलड आडलरदुशुक ठरलव डंजूर करणुडलत आलल. रलजुडसडुेत डंतडुरलधलनलंे डलषण डुलले; डण तुडलवेळीही वलरुुधकलंकडून गुुंधळ आणल सडलतुडलगलकडुे डुरदुशन डुलले. लुकसडुेत वलरुुधी डकुशुनेते रलहुल गलंधीनल डुुलु दुलले डेले नसलुडलकल वलरुुधकलंकल आकुषेड हुुतल. रलहुल गलंधी डलंनी डलडी



लषुकुरडुडुख डुनुऑ नरवणे डलंलुडल अडुरकलशलत डुसुतकलतील तडुशलललकल उलुुेख कुरीत डलरत आणल डीन डलंलुडलतील २०२० डधील डुकललड संघडलंकल डुहुदल उडुसुथलत करून देशलडुडल संरकुषलणलडुडल डलडुीतील उणलवल अधुुरेखलत करणुडलकल व सरकलरकडुे अडुडश उघड करणुडलकल डुरथलल डेलल; डलत्र अडुरकलशलत डुसुतकलतील डकुकुरलवरून अशी कडुल कुरतल डेणलर नसलुडलकडुे सलंगत सडलडुतींनी रल-हुल डलंनल डुुलु देणुडलस नकलर दुललल. रलहुल डलंलुडल तुडल कुुतीलल डलजडुे वलदुगुरसुत खलसदलर नलशलकलंत दुडुे डलंनी नेहरु आणल इदुरल गलंधी डलंलुडलवलरुील सहुल डुसुतके आणून वलदुगुरसुत डकुकूर वलकुन दलखवणुडलस सुरुवलत डेलुडलने कलंगुरलससह वलरुुधी डकुषलडुडल डहललल सदसुडु आकुरडक डुललुडल. तुडलंनी डंतडुरलधलनलंलु आसनललल घेरलव घलतलल. डल सगळुडल गुुंधळलत आडलरदुशुक ठरलवलल सडलगुहुलकडुे नेते डल नलतुडलने डंतडुरलधलनलंनी डे उतुतर देणे अडुेकुशलत हुुते ते दुलले डेले नलही. अरुथलत रलजुडसडुेतील उतुतरलडुडल डलषलणल-तही डंतडुरलधलनलंनी तेक ते डुहुे उडुसुथलत कुरीत वलरुुधकलंवर आगडलखड डेली. वलरुुधक डलडी कडुर खुुदु डलहुलत आ-हेत, कलंगुरलस शीख सडलऑलडुडल वलरुुधलत आहुे, आदुवलसल

सडलऑलतून आलेलुडल रलषुडुतींलुडल वलरुुधलत आहुे. डी कलही डुरलती डुलली ती डेलुडल डंधरल वरुषलंत डुलली, देश सुधलरणल ँकुसडुरेसवर सुवल डुललल आहुे. डल नेहुडीलुडलकल डुदुधलंखेरीऑ तुडलंलुडल डलषणलत कलहीक नळुते.

डुसुतकलवरून वलद
डलडी लषुकुर डुरडुखलंलुडल डुसुतकलवरून डुललेलुडल गदलरुुळललल थेत उतुतर देणुडलऐवडी हुल डुहुदल डुुुी डलंनी अनुलुुेखलत ठेवलल. तुडलंे डलषण ँकीकडे सरकलरी डुुऑनलंकल डुरकलर करणलरे आणल दुसुरीकडे वलरुुधकलंनल रलऑकीडदुषुडल नलडुुहरुड करणलरे हुुते. सलडलनुडु डनतेलुडल दृषुतीने डुसुतकलतील डुदुधलवर कलंवल डुललंत डुरलशुवर सलवलसुतर आणल संवलदलतुडक कडुलं अडुेकुशलत हुुती. रलषुडुतींे अभलडलषण हे सरकलरलुडल धुुरणलंकल आरुसल असुतुु तुडलवर कडुलं डुललुडलनंतर डंतडुरलधलनलंनी उतुतर देणे ही डेवलळ आुडकलरलकतल नसून, ती डलडलडलरी असुते. खरे तर नरवणे डलंलुडल डुसुतकलतील डकुकुरलत डीनकल हलुलल डलरतीड लषुकुरलने कसल डरतवून ललवलल आणल लषुकुरललल डुुडुडु ते करणुडलकडुे सुवलतुंडुडु दुलले हुुते, हेक नडुदु डेले आहुे. तुडलडहुल सरकलरलल

नलरुथुक कडुल

सकलरलतुडक डुुीडकल डलंडतल आली असुती.

आडुले लषुकुर कुुणतुडलही सुथलतीलल तुुंड देणुडलस सऑ असलुडलकल संदेश तुडलतून सरकलरलल देतल आलल असुतल; डलत्र डेवलळ डुसुतक डुरकलशलत डुलले नलही डल कलरणलने हुल वलषड सकलरलतुडक हुुणुडलऐवडी अकलरण वलदलकल वलषड डनलल. खरे तर रलषुडुी डुरुकुषेसरलखुडल संवेदनशील वलषडलवर कडुल हुुतलनल सरकलर आणल वलरुुधकलंनी डलडलडलरीने वलगणे अडुेकुशलत आहुे. वलरुुधकलंनी डलसंदडुलत डुरल डरूर वलकलरलडलल हवेत; डलत्र ते वलक-रतलनल तुडलतून लषुकुरलकडुे डुनुडलल खकणलर नलही, शत्रू रलषुडुलल आडुलुडलतील कुुटीकल डलडदल डलळणलर नलही डलकी कलळडी घेणे आवरुडुक आहुे. वलरुुधकलंनी उडुसुथलत डेलेलुडल डुदुधलंनल तरुकुशुदु उतुतर देणे हे लुककुशलहीलुडल आरुुुडलसलडी डरऑडे असुते. कलंडहुनल संवलद हल लुककुशलहीकल डुरलण आहुे. डंतडुरलधलन डुुललेले नलहीत आणल वलरुुधकलंनी डेवलळ गुुंधळ घलतलल, तर संसुदेडे डलहुतक डुुी हुुुईल.

सडुदुर कलनलरे (ँडुडीँसुसी कलंनर)

हरलहरेशुवर डलरलसर

दकुषण कलशी असुेही डुहुणतलत. सडुदुरकलनल-डलवर असलेले डंदलरलत डुरडुहुल, वलषुणू आणल डुहेश अशी तलन ललंगे व डलरुवतीकल उंकवतल आहुे. डेथलल कलळडैरवलकडुे डंदलर हे ऑलुत देवसुथलन आहुे, आणल तुडलकी डुरदकुषलणल डुुण करणुडलसलडी ँकल डुुंगरललल डुरदकुषलणल घलललडकी आणल ती ही अगदी सडुदुरललुडल कडेने. सडुदुरललल डुरती असुते तेवुहल ही डुरदकुषलणल घललतल डेत नलही. तेथील डेसलळणलरल सडुदुर आणल उंक उंक ऑलणललुडल ललडल हे दुषुडु डुहुणऑे खरुुेखरीक ँक अवलसुडुरणीड आहुे. तलथे सुटणलरल वलरल इतकल सुुसलटुडलकल असुतुु की कधी कधी डुलती वलटून ऑलते, डण हे सरुव अनुडलवलडलल ँक वेगळीक डऑल डेतुे. सडुदुरकलनललुडलवर ललडल आदळून दगडलंकल डुलऑ हुुऑन तुडलंे तडलर डुललेले वेगवेगळे आकलर डेथे डललडलल डलळतलत. कलही आकलर



डलरतलडडुे डुुे डे व डलन करुुीरुुगलकडुे डुरलण लकुषणीड आहुे. डल करुुीरुुगलंलुडुे तुुंड, घसल (आवलऑेडुी), थलडरुुईड, सलडनस, नलक तसेक ललळगुरथी डलंवल सडलवेश हुुतुुु. डलडैकी आवलऑेडुीकल करुुीरुुग हुल तुुंडललुडल करुुीरुुगलनंतर दुडुललुडल कुरडलंकलवर आहुे. अनेक वरुषे डल करुुीरुुगलवर संपुुण आवलऑेडुी कलदून टलकुणे (टुुलल लरुुलंऑेकुलंी) हुल सरुवलतुड उडकलर डलनलल ऑलत हुुतल. ऑरी डलडुळे करुुीरुुग डुरल हुुणुडलकडुे डुरलण ऑलंगले हुुते, तरी रुणलकल आवलऑ कलडडकल हरडलडकल. डलत्र आऑलुडल डुरगत तडलसणी आणल उडकलरलंलुडुे डहुतेक रुणलंलुडुे आवलऑेडुी डऑणुडलवर डुर दुललल ऑलतुु.

धुुडुरडलन आणल डधुडलन ही आवलऑेडुीलुडल करुुीरुुगलकी दुुन डुरडुख कलरणे आहुेत. हुल करुुीरुुग डुरलडुडुलने ॡ० ते ७० वडुुुगललललल डुरुषलंलुडुे अधलक आढळतुु. सततकल घसल डसणे कलंवल आवलऑलत डदलल हुुणे हे डलके सुरुवलतीकडुे आणल डलहुतलकडुे लकुषण आहुे. करुुीरुुग लवकर ओळखलल डेलल तर दुरलसुओरलल लेऑुर डलडकुुुसऑरी (टीँलडड) डल आधुनलक डदुतीने उडकलर करतल डेतलत. लेऑुरललुडल सलहुलडुलने आवलऑेडुीतील लललन गलठी कलढलुडल ऑलतलत. डल

आवलऑ हरडणुडलकडुे दुलवस संपले

उडकलरलडुळे सुडलरे ९० टके रुण डुुणडणे डुरे हुुतलत, आवलऑ व गलळणुडलकी कुषडतल टलकुून रलहुते, खरुंक तुलनेने कडुी असुतुु आणल डहुतेक वेळल हुल उडकलर डे-कंअर डदुतीने डेलल ऑलतुु. डधुडु टडुडुडलतील करुुीरुुगलत रेडलँशन थेरडुीसुडत कडुुुुथेरडुी दुलली ऑलते. डल उडकलरडदुतीडुळे अवडव डऑणुडलकडुे डुरलण डुुुुडल डुरलणलत वलढले असून ॢ० टकुुडलंहुन अधलक रुणलंकल नैसरुुगलक आवलऑ कलडड रलहुतुु. डुरगत अवसु-रुणलंनल अऑूनही संपुुण आवलऑेडुी कलढणुडलकी शकुलकुुरलड कुरलवी ललगू शकते. डलत्र आऑलुडल घडीलल आवलऑ डुनरुवसनलसलडी अनेक डुरडलडुु आहुेत. वुुईस डुरुुथेसलस, इलेकुुुनलक लरुुलंस कलंवल अऑनलललकडुेकल सलहुलडुलने डुुलणुडलकडुे डुरलशलकुण. डलडुळे अशल रुणलंनलही डुनुहल संवलद सलधतल डेतुु. आधुनलक उडकलर आणल सडलरुुलत डुनरुवसनलडुळे

करुुीरुुगलडुळे आवलऑ गडलवणे आतल अटळ रलहुललेले नलही. आऑ डहुतेक रुण आडलल नैसरुुगलक आ-वलऑ ऑडू शकतलत आणल ऑुडलंनल डुुीठी शकुलकुुरलड कुरलवी ललगतुे, तेही डुुडुडु डुरलशलकुणलडुळे डुनुहल डुुलु शकतलत. वेळेवर तडलसणी आणल डुुडुडु उडकलरलंलुडुे डुरलुेक रुणललल डेवलळ आडलल आवलऑक नळुे, तर आतुडुवलशुस आणल ऑीवनलकल दुरलंही डुनुहल डलळवणुडलकी संधी डलळू शकते. - सरुुलकल ऑलंकुुललऑलऑलसुत, हेड ऑुंगड नेक कंसुसर इनुसुटललुऑू ऑलं ईडुडल-डुु. कणलवल कुडलर



३

Doctor Tips

सललुलल डॉकुरकल

आवळुडलकल डुुलंल खलणे डलवुदेशीर ठुुल.दरुुऑे डेळुुं खलऑन तुडलवर दूषु डलणुडुे सडुसुडल दूर हुुईल.कलदल खलणे नेहुडीडु डलरुुदेशीर ठुुल. कडुल कलंदल खलणे अधलकडुे ऑलंगले डुरलणलड दुईल.डलरुुट डूडु, डुरलणलड दुलसुन

२

Joke

वलनलद

३

Message

संदेश

Me: Ye kya hai?
Mess wala: Tumlog ka Khana..
Me: Ye insaano ke khane layak nahi hai..
Mess wala: Insaano ke liye bana bhi nahi hai..

४

Thought

सुवलकलर

डुदलकी खरी डुडलनकतल तुडलत डलणसे डुरतलत ही नसून डलणूस डलणसललल डलरलडलल तडलर हुुतुु ही आहुे. - अऑलत

संसुकुत सुडलडलत
डुु वरुुते शकुललुवन स वेशुडलन उऑुडते। डुु वरुुते शकुललुवन स वेशुडलन उऑुडते।
अरुथःऑुु अंतडलंलल शुदु आहुे, तुडललल वेशुडलन (अडुी) असे डुहुणतलत, ऑुु अंतडलंलल अशुदु आहुे, तुडललल लुक रुवन (कुऑल) डुहुणतलत. (वेशुडलन अडुी, रुवलन कुऑुु).

डलहुलशडुदकुुीडुडलंलुडल सडललकलर

१	२	३	ॢ		ॡ		ॢ	७	ॢ		१०	
११					१२		१३	१ॢ		१ॡ		
				१ॢ			१७		१ॢ			११
२०	२१						२२		२३		२ॢ	
२ॡ		२ॢ		२७			२ॢ				२१	३०
		३१	३२				३३	३ॢ	३ॡ		३ॢ	
		३७		३ॢ			३१					
	ॢ०					ॢ१				ॢ२	ॢ३	ॢॢ
ॢॡ						ॢॢ		ॢ७		ॢॢ		
ॢ१				ॡ०			ॡ१			ॡ२		ॡॢ
			ॡ३				ॡॢ					ॡॢ
ॡ७	ॡॢ				ॡ१	ॢ०		ॢ१		ॢ२		ॢ३
ॢॢ					ॢॡ		ॢॢ		ॢ७		ॢॢ	ॢ१
	७१				७२		७३		७ॢ		७ॡ	७ॢ
ॢ१					ॢॢ		ॢॢ		ॢॢ		ॢॢ	

१ॢ.तीकुषण ॡ७.वलसर ॡ१.लकवल ॢ१.ड सलत ॢ३.कलक ॢॢ.लवडलत्र ॢॡ.सरदलर ॢ७.गवलकु ॢ१.डलस ७१.तलर ७३.हुणडंत ७ॡ.डलडल ७७.डलरवलहुक ॢ१.डुरलकलर ॢ२.डलर ॢ३.कुरलडत ॢॢ.नलडक

उथुे उतुवुे

१.कलडडकुुड २.रु ३.कवल ॢ.सनलतन ॡ.सरलड ७.डलघ ॢ.डुरडलरे १.डरतडरत १०.डुरडलरलट १२.आकलशलडलन १३.डडुके १ॡ.दलर १७.कुरीवल २१.रुद २३.वलरसलहुक २ॢ.रस २७.सलधलरण ३०.कसकस ३२.डलनवतल ३३.सलहुस ३ॡ.गुर ३ॢ.टणक ३७.नवरस ॢ१.खलरलट ॢ२.नऑ ॢ३.रस-

वलन ॢॢ.वलकडलतलकडल ॢॡ.हुललहु-वलल ॢॢ.कडुरकस ॢ७.ऑननडरण ॢॢ.डलरी ॡ०.टुलल ॡ१.डत ॡ३.आरडलर ॡॡ.रलतवल ॡॢ.सवतलसुडल ॢ०.वलर ॢ२.लगत ॢॢ.दलहुक ॢॢ.कुषल ७०.सलहुलडुडक ७२.थुुर ७ॢ.डुथरल ७ॢ.डलतनल ७७.डलर ७ॢ.वलडल ७१.हरु ॢ०.अंत

- आडुवे शलडुु
१. खरुलंकत कडलत

ॢ. डुषुकुट

१. डुुललडुरलतल शलधल

११. डुरलणलणडुर

१२. वलशुरलंती

१ॢ. गणगुुुत

१ॢ. तलतकलळ

१ॢ. आडुललल देश

११. डुुीठी ऑूल

२०. ऑुुरी करणलरल

२२. डुलडलुुुलुु

२ॢ. वलढलेलल वुडलड

२ॡ. ऑुरतलरीकल डुुुर डलवर नलकतुु

२७. डुरथलन

२ॢ. घलव, डुरललर

२१. रुुखलेली नऑर

३१. संतुुेड, आनंद

३ॢ. सडुदुरकलनलरल

३ॢ. डुरुष

३१. शलव! शलव!

ॢ०. नुसुतीक डुुतकंती

ॢ१. वलशेष

ॢ२. अरुतुंत डलतनलडड अवसुथल

ॢॡ. डलळ, सर

ॢॢ. हुलत

ॢॢ. डरऑनडु

ॢ१. डुुुडलतील दुरव

ॡ०. गणुलंकी ऑलऑल

ॡ२. वऑुर

ॡ३. डुुण डुुुुुु ऑलणलरे

ॡॢ. शरीर

ॡॡ. अरणुड, ऑंगल

ॡॢ. तीडुर, अरुतुंत टुकुदलर

ॡ७. दुलवस

ॡ१. अरुथलंगलवडू

ॢ१. कडुल
- ॢ३. कलवलळल

ॢॢ. थुुडेसुदुल, अलुडडुरलण

ॢॡ. टुुीळल डुरडुख

ॢ७. खलडकी

ॢ१. डलऑऑर

७१. तलतडीकडुे संदेशवहन करणुडलकल नलडशेष डुललेलल डुरकलर

७३. हनुडलन (डुरल.)

७ॡ. डुरेड, डडतल

७७. हुडलल

ॢ१. सुडुलंक ँक नलव

ॢ२. ठुक, हुलण!

ॢ३. डुतुुी

ॢॢ. नेतल, डुढलरी
- उथुे शलडुु
१. कडडलललतल

२. टलंगल, टवलळी

३. डेवुहल (डुरल.)

ॢ. शलशुवत, ऑलरतन

ॡ. सुनुडल-ऑलंदीकल वुडलडलरी

७. डलहुलशलवरलऑुरीकल डुरलठी डहलनल

ॢ. डरसुसर

१. डुनुहल डुनुहल

१०. डुरगती, उऑत

१२. वलडलन

१३. कऑुे रलहुलुडलस नलरुुडडुुुगी

डुुतलकलडलत्र

१ॡ. नलवलससुथलन

१७. आत-डलहुेर करणुडलकी ऑुुकलट

२१. दलत

२३. वंशडरंडुरलगत अधलकलर

२ॢ. डुळलतील दुरव

२७. सलडलनुड

३०. तलडलडुुुींकडुे शलहलरे

३२. डलणूसकी

३३. धैरुड, हुलंडतीकडुे कलड

३ॡ. डलऑ

- ३ॢ. कडक, न दडुलणलरे

३७. सलहुलतुडलतील नऑ डलवनल

ॢ१. डुीठलकी ऑव

ॢ२. नलकी दड आणणलरल आकडल

ॢ३. डुरडूर रस असलेलल

ॢॢ. वेडलवलकडल

ॢॡ. डुरलरलथुतल

ॢॢ. डळसलकल डलंक

ॢ७. ऑनडु-डुुतुुु

ॢॢ. डुुदकलकडुे आऑुललदलन

ॡ०. डलतुर

ॡ१. अभलडुरलड

ॡ३. नलवलकदलल

ॡॡ. डुथुडलरलऑुरीकल डलऑस

ॡॢ. वलरुुध, दुरेष

ॢ०. आठवलडुडलकल दुलवस

ॢ२. ऑलकटून, ऑवलळ

ॢॢ. अतल तीडुर, ऑलळणलरे

ॢॢ. डलडुी, दलश

७०. दलतलखलललकल, डदुतनीस

७२. डललन

७ॢ. डैकडुीकी दलसी

७ॢ. वेदनल

७७. वऑन

७ॢ. सुंदर तरुणी, डलती

७१. शंकुर

ॢ०. शुुेवट
- आडुवे उतुवुे
- १.कलटकसर ॢ.आडलड १.डसलडलर

११.डरवलनल १२.आरलड १ॢ.ऑरदलर

१ॢ.तडकलडडकी १ॢ.डलरत ११.डुुी

२०.ऑुर २२.कुुुवलरे २ॢ.डसलरल २ॡ.डदर

२७.सलडलस २ॢ.वलर २१.टक ३१.सडलधलन

३ॢ.सलगरलतट ३ॢ.नर ३१.हरुहरु ॢ०.वणवण

ॢ१.खलस ॢ२.नरकलवलस ॢॡ.हुलर ॢॢ.कुर

ॢॢ.डलऑस ॢ१.लस ॡ०.टडडऑनगरी

ॡ२.वलकडल ॡ३.आरडलर ॡॢ.तन ॡॡ.रलन



थोडक्यात/ संक्षिप्त

वल्ड कपमध्ये आता 'या' संघाशी भिडणार सूर्याची टोळी

मुंबई-७ फेब्रुवारी पासून टी २० वर्ल्ड कप २०२६ ला सुरुवात झालीये. पहिल्या दिवशी एकूण चार सामने खेळवण्यात आले असून यातील एक सामना स्पर्थेचे यजमान आलेल्या भारताने खेळला. मुंबईच्या वानखेडे स्टेडियमवर भारत विरुद्ध यूएसए यांच्यात सामना रंगला होता ज्यात भारताने २९ धावांनी विजय मिळवला. यासह भारताने त्यांच्या वर्ल्ड कप २०२६ च्या प्रव-
साला विजयाने सुरुवात केली. सध्या स्पर्थेत सहभागी असलेले २० संघ हे ग्रुप स्टेज सामने खेळत आहेत. अशाचत यूएसएला पराभूत केल्यावर टीम इंडियाचा पुढील सामना कोणालासोबत असणार याविषयी जाणून घेऊयात.
टीम इंडियाचा पुढचा सामना कधी ? १२ फेब्रुवारी टीम इंडिया पुन्हा एकदा मैदानात उतरणार आहे. ग्रुप ए मध्ये भारतासोबत असलेल्या नामिबिया विरुद्ध हा सामना असेल. नामिबिया संघाविरुद्ध असणारा हा सामना गुरुवार १२ फेब्रुवारी रोजी दिल्लीच्या अरुण जेटली स्टेडियमवर पार पडेल. संंध्याकाळी ७ वाजता या सामन्याला सुरुवात होईल. कसा आहे भारत विरुद्ध नामिबियाचा हेड टू हेड रेकॉर्ड ? टीम इंडिया खूप कमी वेळा आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटम ध्ये नामिबिया सोबत खेळली आहे.

टीम इंडियाच्या ग्रुप स्टेज सामन्यांचं वेळापत्रक :

७ फेब्रुवारी भारत विरुद्ध यूएसए - भारताचा २९ धावांनी विजय, १२ फेब्रुवारी भारत विरुद्ध नामिबिया
१५ फेब्रुवारी भारत विरुद्ध पाकिस्तान
१८ फेब्रुवारी भारत विरुद्ध नेदरलँड

नेपाळचे चमत्काराचे स्वप्न

भंगले; इंग्लंडचा चार धावांनी

विजय, सॅम करनचा भेदक मारा

दिल्ली) - शेवटच्या षटकात १० धावा करण्याच आव्हान नेपाळसमोर होतं. लोकेश बाम विरुद्ध सॅम करन अशा लढाईत अनुभवी सॅम करनने बाजी मारली. अटीतटीच्या लढाईत इंग्लंडने अवघ्या ४ धावांनी विजय मिळवला. लोकेश बामने २० चेंडूत ३९ धावांची झुंजार खेळी केली. इंग्लंडने दिलेल्या १८४ धावांची पाठलाग करताना नेपाळचा संघ विजयाच्या उंबरठ्यावर होता. सॅम करनने सगळा अनुभव पणाला लावत शेवटच्या षटकात चौकार किंवा षटकार जाऊ दिला नाही. नेपाळने आसिफ शेखला क्विंटन गमावलं. त्यानंतर कुशल भुटेल आणि रोहित पौडेल यांनी वेगवान भागीदारी केली. भुटेल १७ चेंडूत २९ धावांची खेळी करून बाद झाला. यानंतर रोहितला देवेंद्र सिंग एरीची साथ मिळाली. ३४ चेंडूत ३९ धावांची खेळी करून रोहित बाद झाला. देवेंद्रने सूत्र हाती घेतली. २९ धावांत ६ चौकार आणि एका षटकारांसह ४४ धावांची खेळी केली. धावगतीचं आव्हान वाढत असताना लोकेश बामने चौकार, षटकारांची पखण करत सामना नेपाळच्या बाजूने फिरवला. जोफा आर्चरच्या चौथ्या षटकात नेपाळने २२ धावा चोपून काढल्या.

शेवटच्या बॉलपर्यंत नेपाळने

झुंजवले, इंग्लंडने रडत रडत

विजय मिळवला

हल्ली-आयसीसी टी२० वलंड कपमधील मुंबईच्या वानखेडेवरील मैदानात पार पडलेल्या सामन्यात नेप-
-लने बलाढ्य इंग्लंडला विजयासाठी शेवटच्या बॉलपर्यंत
सुंजवत ठेवलं होतं. शेवटच्या ओव्हरमध्ये नेपाळला ६
बॉलमध्ये १० धावांची आवश्यकता होती पण त्यांना ५
धावा काढता आल्याने इंग्लंडने ४ धावांनी सामना जिंकला
होता. इंग्लंडने दिलेल्या १८४ धावांच्या लक्षाचा पाठलाग
करताना नेपाळला १८० धावांपर्यंत मजल मारता आली
होती. विशेष म्हणजे या सामन्यात नेपाळच्या लोकेशनने
शेवटच्या क्षणी १८ बॉलमध्ये ३९ धावांची खेळी करून
सामना फिरवण्याचा प्रयत्न केला पण तो अपयशी ठरला
होता. खरं तर इंग्लंडने नेपाल समोर १८४ धावांचे लक्ष्य
ठेवले होते. या लक्ष्याचा पाठलाग करताना नेपालचे कुशल
भूरटेल आणि आसिफ शेखची सुरुवात खराब झाली होती.
पण नेपालच्या फलंदाजांनी दुसऱ्याच ओव्हरमध्ये गिअर
बदलत आक्रामक फलंदाजी केली. इंग्लंडच्या गोलंदाज
जोफ्रा आर्चरच्या पहिल्याच ओव्हरमध्ये कुशल भूरटेलने
तीन खणखणीत चौकार लगावले होते. त्यानंतर मार्क वुडला
नेपाली बॅट्समनने धुतला होता. त्यामुळे दोन ओव्हरमध्ये
नेपालने २९ धावा काढल्या होत्या. त्यानंतर आसिफ
शेख ७ धावांवर बाद झाला होता. त्याच्या
पाठोपाठ कुशल भूरटेलही २९ धावांवर
आऊट झाला.

नवी दिल्ली:तोक्षणा-हासारंगाने यानी राखली इभ्रत श्रीलंका व आयर्लंड यांच्यातील टी-२० विश्वचषक सामना चांगलाच अटीतटीचा झाला. श्रीलंका संघाने घरच्या मैदानावर आयर्लंडचा पराभव करत टी-२० विश्वचषकातील पहिला सामना जिंकला आहे. आयर्लंड संघाने कमालाची गोलंदाजी करत श्रीलंकेच्या तोंडचं पाणी पळवलं. पण अखेरच्या षटकांमध्ये कार्लिस्ट मॅडिस व कुसल मॅडिस यांच्या फटकेबाजीमुळे आणि आयर्लंडने सोडलेल्या कॅचेसमुळे सामना फिरला.

उत्तर दुसऱ्या डावात वार्निड हसरंगा महिशा तीक्ष्ण यांच्या गोलंदाजीमुळे श्रीलंका संघाची घरच्या मैदानावर इभ्रत राखली आणि श्रीलंकेने आयर्लंडला सर्वबाद करत शानदार विजय मिळवला.

आयसीसी टी२० विश्वचषक २०२६ चा सहावा सामना श्रीलंका आणि आयर्लंड यांच्यात कोलंबोच्या आर. प्रेमदासा स्टेडियमवर खेळवण्यात आला. आयर्लंडने नाणेफेक जिंकून

आयसीसी टी२० विश्वचषक २०२६ चा सहावा सामना

प्रथम गोदावरीची कर्ण्याचा निर्णय घेतला.
यजमान श्रीलंकेने प्रथम फलंदाजी करताना २०
२० व्कां ६ गडी गमावून १६३ धावा केल्या.
प्रत्युत्तरात, आर्यलंडने २० व्कांकरत सर्व गडी
गमावून १४३ धावा केल्या. त्यामुळे संधाला
२० धावांनी सामना गमवावा लागला.श्रीलंकेने
दिलेल्या १४४ धावांच्या लक्ष्याचा पाठलग
करताना कर्णधार पॉल स्टर्लिंगला क्लीन बोल
करत तीक्ष्णने संधाला चांगली सुरुवात करून
दिली. यानंतर अडायर व टेकर यांनी ३२
धावांची चांगली भागीदारी रचली. अडायरला
हसरंगाने क्लीन बोल करत संधाला महत्त्वाची
विकेट मिळवून दिली. यानंतर टेकर व टके
र यांनी ४९ धावांची भागीदारी करत संधाला
डाव सारल्या. पण हसरंगाच्या फिरकीने परत
कमाल केली. टेकर ३८ चेंडूत ४० धावा करत

बाद झाला. तर ठकेर २१ धावांवर माधारी परतला., दर्दी चाहत्यांची खास गोष्ट
यानंतर श्रीलंकेच्या गोलंदाजांनी आयर्लंडच्या
खालत्या फलंदाजी फळीवर हज्जाबोल करत
झटपट विकेट्स मिळवले. यादरम्यान वार्निंदू
हसरंग व महिष तीक्ष्णा यांनी प्रत्येकी ३-३
विकेट्स घेतल्या. तर मथीशा पथिरानाने २
विकेट्स घेतल्या, तर दुपुंमता चमीरा व दुनिथ
वेताल्लोने १-१ विकेट्स घेतल्या.नाणेफ
क गमावल्यानंतर प्रथम फलंदाजी करणाऱ्या
श्रीलंकेची सुवात संध झाली. पथुम निसांक
२३ चेंडूत फक्त २४ धावा केल्या. सलामीवी
आमिल मिश्राने ११ चेंडूत १४ धावा जोडल्या
आणि बाद झाले. यष्टीरक्षक-फलंदाज कुसल
मॅंडिसने नाबाद ५६ धावांची महत्त्वपूर्ण खेळी
केली, त्यानंतर आलेल्या कार्मिंदू मॅंडिसने १
चेंडूत २३१.५८ च्या स्ट्राईक रेटने ४ चौकार
२१ षटकारांसह ४४ धावा केल्या. ज्यामुळे
श्रीलंकेचा संस २० षटकांत ६ बाद १६३
धावांवर बाद झाला.



नेदरलँड्ने पाकिस्तानला विजयासाठी झुंझावले



कोलकाता : आयसीसी टी-२० विश्वचषक २०२६ मधील आपल्या पहिल्याच सामन्यात पाकिस्तानने नेदरलँड्सवर अखेरीस षटकात ३ विकेट्सने थराक विजय मिळवत गुणतालिकेत खाते उघडले. हा सामना शेवटपर्यंत रंतादार ठरला असून, ११वे षटक पाकिस्तानसमोरी विजयाचा टर्निंग पॉईंट ठरले. नेदरलँड्सने प्रथम फलंदाजी

करताना पाकिस्तानसमोर
१४८ धावांचे आव्हान उभे
केले. नेदरलँड्सकडून कर्णधार
स्कोट एडवर्ड्सने सर्वाधिक ३७
धावांचा झुज दिला. बास दे
लीडेने ३०, मायकेल लेविटने
२४ आणि एकरमनने २० धावा
केल्या. खालच्या फळीत आर्यन
दत्ताने १३ धावांचे उपयुक्त
योगदान दिले. पाकिस्तानकडून
सलमान मिश्राने ३ विकेट्स
घेतल्या, तर मोहम्मद नवाज,

अबराar अहमद आणि सयम
अयुब यांनी प्रत्येकी २ विकेट्स
घेत नेदरलँड्सला १४७ धावांत
रोखले.

लक्ष्याचा पाठलाग करताना
पाकिस्तानची सुरुवात
समाधानकारक झाली. सयम
अयुब आणि साहिबजादा
फरहान यांनी धावसंख्या पुढे
नेली. मात्र, मधल्या फळीत
नियमित अंतराने विकेट्स
पडत गेल्याने सामना

अफगाणिस्तानात आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खेळण्याचे स्वप्न

विश्वचषकापेक्षा मोठे : रशीद खान

वेब्रई : अफगाणिस्तानात
आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट सामना
खेळणे हे विश्वचषक
खेळण्यापेक्षाही मोठे स्वप्न
आहे. युद्धग्रस्त परिस्थितीमुळे
आजवर अफगाणिस्तानमध्ये
एकही आंतरराष्ट्रीय सामना
होऊ शकेला नाही आणि
संघाला सातत्याने परदेशी
मैदानांवर 'घरचे' सामने खेळावे
लागत आहेत. अशी भावना
अफगाणिस्तानाचा लोगोवर
रशीद खान याने व्यक्त केली.
न्यूझीलंडविरुद्धच्या टी-
२० विश्वचषक सामन्यापूर्वी
बोलताना रशीद म्हणाला,
प्रामाणिकपणे सांगायचे तर, हे
स्वप्न माझ्यासाठी आणि संपूर्ण
संघासाठी विश्वचषकापेक्षाही
मोठे आहे. जर आपण
अफगाणिस्तानात आंतरराष्ट्रीय
सामना खेळू शकलो, तर
जगाला तिथल्या लोकांचा
क्रेकटवरिल प्रेम आणि उत्साह
पाहायला मिळेल.
अफगाणिस्तान संघाने ग्रेटर



नोएडा, देहरादून, लखनऊ
तसेच यूएनईडील शारजा
आणि अबू धाबी येथे
घरचे सामने खेळले आहेत.
रशीदने सांगितले की भार-
तात आणि आप्पीएलदरम्यान
अफगाण खेळाडूंना प्रचंड प्रेम
मिळते, मात्र स्वतःच्या दे-
शात घराच्य़ा प्रेक्षकांसाठी
खेळण्याचा अनुभव वेगळाच
असेल. त्याचबरोबर रशीदने
अफगाणिस्तानच्या देशांतर्गत
क्रिकेट संघटनेवरही भाष्य
केले. मर्यादित स्पर्धामुळे
राष्ट्रीय संघासाठी खेळा-
डू निवडणे कधी कधी कठीण
होते, असे त्याने नमूद केले.
फणलंदाजीत स्पर्धा वाढत्यास सज
आणखी उंच पातळीवर जाऊ
शकतो, असेही तो म्हणाला.

अंतिम सामान्यात

वैभव सूर्यवशीच

वाद्दुया शतक

हारे : अवध्या १४ वर्षाच्या
वैभव सूर्यवंशीने अंडर-१९
विश्वचषक २०२६ च्या अंतिम
सामन्यात क्रिकेट इतिहासात
सुवर्णाक्षरांनी नोंद होईल अशी
कामगिरी करत जगभरातील
क्रिकेटप्रेमींचे लक्ष वेधून
घेतले आहे. भारत आणि
इंग्लंड यांच्यात हारे स्पॉट्स
क्लब मैदानावर खेळवण्यात
आलेल्या अंतिम सामन्यात
वैभवने वाड्डी शतक
झळकावत अनेक जागतिक
विक्रम आपल्या नावावर केले.
नाणेफेक जिंकून भारताने प्रथम
फलंदाजी करण्याचा निर्णय
घेतला. सलामीला आलेल्या
वैभव सूर्यवंशीने सुरुवातीप-
सूनच आक्रमक खेळ करत
इंग्लंडच्या गोलंदाजांवर दबाव
आणला. सलामीचा जोडीदार
आरोन जॉर्ज लवकर बाद झाल
असला, तरी त्यानंतर वैभवने
आयुष म्हात्रेसोबत डाव सावरत
दमदार भागीदारी रचली.
पियुषने अर्धशतक झळकावले.

एलावेनिल व्हॅलारिवनचे एअर रायफलमध्ये सुवर्ण कामगिरी



नवी दिल्ली : ऑलिंपियन एलावेनिल व्हॅलारावन हिने शनिवार झालेल्या आशियाई नेमबाजी चॅम्पियनशिपमध्ये महिलांच्या १० मीटर एअर रायफल प्रकारात शानदार कामगिरी करत सुवर्णपदक जिंकले. तिने जगन्पत्ता मिसाकी नोबाटाच्या कडव्या आम्हानावर मात करत अंतिम फेरीत बाजी मारली. या स्पर्धेत मेघना सज्जनार हिने कांस्यपदक मिळवले.

सांथिक स्पर्धेतही भारत अव्वल एलावेनिल, आर्या बोरेसे आणि मेघना सज्जनार या भारतीय त्रिकुटात महिलांच्या सधिका एअर रायफल स्पर्धेतही सुवर्णपदक पटकावले. करणी सिंग शर्मा रंजवर भारतीय महिला रायफल नेमबाजीसाठी हा दिवस विशेष ठरला.

ज्युनियर गटात शांभवीचा विक्रम

शांभवी क्षीरसागरचा नवा
आशियाई ज्युनियर विक्रम

ज्युनियर महिलांच्या १० मीटर एअर रायफल प्रकारात शांभवी क्षीरसागर हिने २५३.७ गुणांसह नवा आशियाई ज्युनियर विक्रम प्रस्थापित करत सुवर्णपदक जिंकले. तिने यापूर्वीचा २५३.१ गुणांचा विक्रम मोडीत काढला. भारतात या प्रकारात क्लीन स्वीप साधत मान्यता सिंग (रौप्य) आणि अनिशा शर्मा (कांस्य) यांच्यासह तिन्ही पदके जिंकली.

अंतिम फेरीतील चुरस वरिष्ठ महिलांच्या अंतिम फेरीत सुरुवातीला पिछाडीवर असलेल्या एलावेनिलने संयम राखत १८व्या शॉटनंतर आघाडी घेतली आणि २५२.० गुणांसह सुवर्ण निश्चित केले. मिसाकी नोबाटा (२५१.५) रौप्य समायान मानावे लागले.

इतर स्पर्धांमध्येही यश

भारतात पुरुषांच्या पिस्तूल प्रकारातही उत्कृष्ट कामगिरी केली. सौरभ चौधरी याने सुवर्ण, तर कमलजीत चौधरी आणि रविंदर सिंग यांनी अनुक्रमे रौप्य व कांस्यपदक मिळवले. युवा गटात योगेश कुमार यानेही सुवर्णपदक जिंकून भारताच्या यशात भर घातली.

नेपाळच्या संघासाठी त्यांनी केला ३० तासांचा रेल्वेप्रवास, दर्दी चाहत्यांची खास गोष्ट

नवी दिल्ली: नेपाळने दिमाखदार खेळ करत चाहत्यांची मनं जिंकली. नेपाळ क्रिकेट संघाचे चाहते नेपाळच्या संघाने रविवारी झालेल्या टी२० वर्ल्डकपच्या लढतीत इंग्लंडविरुद्ध काढी टक्कर दिली. नेपाळला चार नवीन प्राम्थवाला सामोरे जावं लागलं मात्र दर्जेदार खेळाने त्यांनी चाहत्यांची मनं जिंकली. नेपाळ संघ विजयाच्या सीमेपु अस्ताना समर्थकांच्या घोषणांनी परिसर दुपुढमून गेला होता. पाहुण्या संघासाठी घरचं मैदान वाटावं इतका आवाजी पाठिंबा नेपाळ संघाला होता. नेपाळ संघाच्या प्रेमापोटी हीन चाहते प्रदीर्घ प्रवास करून मुंबईत

माहोचल.
जाका शाहा, तिमेंद्र शाही आणि
जीवन शाही याचि सामनेने नेपाळ
संघाच्ये टी२० वर्ल्डकपामध्ये
सामने याचि देही याचि डोळा
पाहण्याचा निर्णय घेतला. हा
निर्णय संपन्न नव्हता कारण
नेपाळमधल्या त्याच्या गावापासून
मुंबई कोसो दूर होतं. पण त्याचा
निर्धार पक्का होता. आम्ही ट्रेने
आलो असं जाकाने सांगितलं.
३६ तासांचा प्रवास करून हे
तिचं मुंबाबनगरीत दाखल झाले.
रिविबारी इंग्लंडविरुद्धची लढत
त्यांनी वास्तुछेदे स्टेडियममध्ये
बसून अनुभवली.
दोन छोट्या बॅंगा, तिकीटं
आणि नेपाळ संघाप्रति आशा

हे घेऊन तिथे निघाले. हजारो किलोमीटरचा प्रवास करून, देशाची सीमा ओलांडून भारतातली राज्ये पार करून ते आर्थिक राजधानीत दाखल झाले. त्यांना इथे येऊन त्यांचा दिवस झाले आहेत. त्यांच्या दहा ओखतीली काही मंडळी मुंबईत राहातात. त्यांच्याकडे त्यांनी डेरा टाकला आहे. नेपाळचे मुंबईतले सगळे सामने पाहूनच मायदेशी परतायचं असं त्यांनी ठरवला आहे. नेपाळमध्ये उरल्या कनगाली प्रदेश मधल्या दौलेख जिल्ह्याचा तिगेंद्र रहिवासी आहे. आम्ही नेपाळच्या सामन्यांसाठी भारतात यायचं हे खूप आधी ठरवलं होतं. आम्हाला नेपाळ

सधाच्या खेळ आवडतो, म्हणून
आम्ही बघतो असं जीवनने
सांगितलं. जाकने त्याला होकार
भरला. रोजीरोटीसाठी मायदेशात
ते काय करतात हे त्यांनी
सांगितलं नाही.

नेपाळला आवडतला खेळाडू कोण
असं विचारल्यावर दिगेंद्र सिंग
एरी हे नाव जाका आणि गिंगेंद्र
यांनी घेतलं. जीवनने कुशल
भुर्तेलच्या खेळ आवडतो असं
सांगितलं. भारतीय खेळाडूंचा
विषय निघायलाय जाकाने विराट
कोहलीचं नाव घेतलं. गिंगेंद्रने
त्वस्ति सुर्देकुमार यादवच्या ना-
वाला पसंती दिली. जीवनने मात्र
इशान किशनचा खेळ पाहायला
आवडतो असं सांगितलं.



त्यागमूर्ती माता रमाईची जयंती भावपूर्ण वातावरणात संपन्न



अहमदपूर/प्रतिनिधी : शहरातील बौद्धनगर येथे भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या दिवंगत पत्नी, त्याग, संघर्ष आणि मायेचे जिवंत प्रतीक असलेल्या माता रमाबाई आंबेडकर यांची जयंती अत्यंत भावनिक व प्रेरणादायी वातावरणात मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली.

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी युवक नेते माजी नगरसेवक डॉ. सिद्धार्थकुमार सूर्यवंशी होते. तर प्रमुख पाहुणे म्हणून शोषराव

ससाणे, सरस्वतीबाई कांबळे, बनसोडे आई, त्रीशरण मोहांगांवकर यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी डॉ. सिद्धार्थकुमार सूर्यवंशी यांनी माता रमाई यांच्या जीवनावर आधारित अत्यंत हृदयस्पर्शी भाषण करून उपस्थितांच्या मनाला स्पर्श केला. डॉ. सूर्यवंशी यांनी आपल्या भाषणात नमूद केले की, माता रमाबाई आंबेडकर यांचे संपूर्ण जीवन हे त्याग, संयम आणि कष्टाचे

मूर्तिमंत उदाहरण होते. अत्यंत दारिद्र्य आणि संकटांनी वेढलेल्या काळातही त्यांनी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या शिक्षण व सामाजिक क्रांतीच्या कार्याला अखंड पाठिंबा दिला. स्वतःच्या दुःखाची पर्वा न करता त्यांनी बाबासाहेबांच्या महान ध्येयासाठी आयुष्य अर्पण केले.

“बाबासाहेबांच्या यशामागे उभा असलेला खंबीर आधार म्हणजे माता रमाईचा निःस्वार्थ त्याग,” असे भावनिक

उद्गार त्यांनी व्यक्त केले.

तसेच त्यांनी सांगितले की, माता रमाईचे जीवन आपल्याला संघर्षातून उभे राहण्याची प्रेरणा देते. समाजातील प्रत्येक तरुणाने आणि महिलांनी त्यांच्या जीवनातून प्रेरणा घेऊन शिक्षण, स्वाभिमान आणि सामाजिक न्यायासाठी कार्य करण्याची गरज आहे.

सूरूवातीला माता रमाबाई आंबेडकर यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून कृतज्ञतापूर्वक अभिवादन करण्यात आले.

डॉ. सिद्धार्थकुमार सूर्यवंशी यांच्या हस्ते धम्मध्वजारोहन करण्यात आले. यावेळी सामूहिक त्रीशरण पंचशिल घेण्यात आले. उपस्थित नागरिक, महिला, युवक व समाजबांधवांनी माता रमाईच्या स्मृतींना अभिवादन करत त्यांच्या त्यागमय जीवनाला सलाम केला. संपूर्ण परिसरात ‘माता रमाई अमर राहो’ या घोषणांनी वातावरण अत्यंत भावनिक, प्रेरणादायी आणि समाजजागृती करणाऱ्या

वातावरणात संपन्न झाला. या प्रसंगी शोषराव ससाणे, अंजलीताई वाघंबर आदींनी मनोगत व्यक्त केले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक व सूत्रसंचालन अंजलीताई वाघंबर यांनी केले तर आभार राणीताई गायकवाड यांनी मानले.

कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी यशोधरा महिला मंडळाच्या वंदना सोनकांबळे, बबीता वाघमारे, रंजना कांबळे, वैशाली गुळवे, पल्लवी वाघमारे आदींनी पुढाकार घेतला.

प्रा. मीरा बलभीम कोथिंबरे

यांना पी.एच.डी. प्रदान

लातूर/प्रतिनिधी : डॉ. आंबेडकर विधी महाविद्यालयात कार्यरत असणाऱ्या सहा. प्रा. मीरा बलभीम कोथिंबरे यांना विधी शाखेतील संशोधन कार्याबद्दल पी.एच. डी. पदवी घोषित करण्यात आली आहे.

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड (एस. आर. टी. एम. यू. एन.) अंतर्गत असणाऱ्या श्री शिवाजी विधी महाविद्यालय, परभणी येथील संशोधन केंद्रातून त्यांना ही पदवी मिळालेली आहे. त्यांचा ‘‘ए स्टडी ऑफ कॉर्पोरेट सोशल रिसपॉन्सिबिलिटी : इश्यूज अँड चॅलेंजेस विथ स्पेशल रेफरन्स टू टाटा मोटर्स इन इंडिया’’ हा संशोधनाचा विषय होता. या संशोधनासाठी त्यांना डॉ. राजेश देशमुख यांचे मार्गदर्शन लाभले.

संशोधनासाठी प्राचार्य डॉ. धर्मापुरिकर, डॉ. प्राचार्य डॉ. पी. जे. हेरोडे आणि प्रो. डॉ. संजय रत्नपारखे यांनी सहकार्य केले. या यशोबद्दल पत्रकार नरसिंह घोणे, प्रा. अनंत लांडगे, प्रा. एस. टी. मस्के, प्रा. विजय शृंगारे, प्रा. व्यंकटराव जाधव, कल्याणराव देवकते, प्रा. उमाकांत जाधव, अंबादास पोटरभे व त्यांचे कुटुंबीय, मित्रपरिवार आणि महाविद्यालयीन सहकारी यांनी त्यांचे अभिनंदन केले आहे.

दयानंद विज्ञान कनिष्ठ

महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांचा परीक्षा

पे चर्चा कार्यक्रमात उत्स्फूर्त सहभाग



लातूर/प्रतिनिधी : येथील दयानंद विज्ञान कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी दि. ०६ फेब्रुवारी २०२६ रोजी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी परीक्षा पे चर्चा च्या निमित्ताने विद्यार्थ्यांशी साधलेल्या कार्यक्रमात उत्स्फूर्त सहभाग नोंदविला. या कार्यक्रमाचे थेट प्रक्षेपण विद्यार्थ्यांना दाखविण्यात आले. यात पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी विद्यार्थ्यांशी प्रेरणादायी व आत्मविश्वास वाढविणारा संवाद साधला. त्यांनी शिक्षक व विद्यार्थ्यांना अभ्यासाविषयी मार्गदर्शन केले. याप्रसंगी महाविद्यालयाचे प्र. प्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेल्लाळे, उपप्राचार्य प्रा. भाऊसाहेब सरवदे, पर्यवेक्षिका डॉ. संध्या कोल्हे, पर्यवेक्षक डॉ. हेमंत वरुडकर यांच्यासह इतर शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी व इयत्ता अकरावीचे विद्यार्थी बहुसंख्येने उपस्थित होते.

खेळाडूंना ५ टक्के आरक्षणाचा लाभ

जलदगतीने मिळण्यासाठी ‘ब्लॉकचेन

तंत्रज्ञान’ वापरण्यास मान्यता

मुंबई/प्रतिनिधी : गुणवत्ताधारक शासकीय व निमशासकीय सेवेमधील ५ टक्के आरक्षणाचा लाभ खेळाडूंना पारदर्शक, जलद व त्रुटीमुक्त पद्धतीने मिळावा, यासाठी ब्लॉकचेन व कृत्रिम बुद्धिमत्ता () या अद्ययावत तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यास शालेय शिक्षण व क्रीडा विभागाने मान्यता दिली असल्याची माहिती जिल्हा क्रीडा अधिकारी रश्मी आंबेडकर यांनी दिली. रश्मी आंबेडकर म्हणाल्या की, राज्य व राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांचे आयोजन करणाऱ्या सर्व अधिकृत पदाधिकाऱ्यांनी डिजिटल स्वाक्षरीद्वारे प्रमाणित करणे आवश्यक आहे. निर्धारित कालावधीत माहिती अपलोड न केल्यास संबंधित क्रीडा संघटनांचा डिफॉल्टर यादीत समावेश करण्यात येणार आहे. तसेच खेळाडूंनी आपले ‘क्रीडा ई-प्रमाणपत्र’ क्रीडा विभागाच्या अधिकृत संकेतस्थळावर अपलोड करणे आवश्यक आहे. दोन्ही बाजूंनी अपलोड करण्यात आलेल्या माहितीची ऑनलाईन पद्धतीने पडताळणी केली जाणार आहे. या नव्या प्रणालीमुळे खेळाडूंना पडताळणीसाठी प्रत्यक्ष विभागीय कार्यालयात येण्याची किंवा कागदपत्रे सादर करण्याची आवश्यकता भासणार नाही. त्यामुळे खेळाडूंना ५ टक्के आरक्षणाचा लाभ अधिक जलद व सुलभपणे मिळणार आहे.

लातूर/प्रतिनिधी : दि. ०७ फेब्रुवारी

सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीचा उत्स्फूर्त कार्यक्रम शहरात त्यागमूर्ती माता रमाई यांच्या जयंतीनिमित्त विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर १३४ वी सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीने अभिवादन कार्यक्रम उत्साहात पार पडला.

कार्यक्रमाची सुरुवात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक येथे त्रिसरण व पंचशील ग्रहण करून करण्यात आली. यावेळी माता रमाई यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. त्यानंतर समितीचे अध्यक्ष सुशीलकुमार महादेव चिकटे यांच्या हस्ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथे विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पूर्णाकृती पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. तसेच त्यागमूर्ती माता रमाई यांच्या प्रतिमेसही सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती तर्फे

पुष्पहार अर्पण करून कृतज्ञतापूर्वक अभिवादन करण्यात आले.

यावेळी माता रमाई यांच्या त्यागमय जीवनाचा गौरवपूर्ण उल्लेख केला. बाबासाहेबांच्या सामाजिक क्रांतीच्या प्रवासात रमाईचे योगदान मोलाचे अमूल्य त्यांचा त्याग, संयम व समर्पण भावी पिढीसाठी प्रेरणादायी असल्याचे प्रतिपादन करण्यात आले. अत्यंत कठीण परिस्थितीत संसार सांभाळत त्यांनी बाबासाहेबांच्या कार्याला दिलेला मूक पण भक्कम पाठिंबा हा इतिहासातील अमूल्य अध्याय असल्याचेही यावेळी सांगण्यात आले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्राचार्य डॉ. दुश्यंत कटारे सर व भुजंग कांबळे यांनी केले, तर आभार सुशीलकुमार चिकटे यांनी मानले. या प्रसंगी नव्याने निवडून आलेले मनपा सदस्य विनय जाकते यांचाही विशेष सत्कार करण्यात आला. उपस्थितांना त्रिसरण व पंचशील भंते

महाव्यवस्थापक, मध्य रेल्वे यांनी

पुणे विभागातील दौंड- लोणावळा

सेक्शनमध्ये संरक्षा निरीक्षण केले



सोलापूर/प्रतिनिधी :

मध्य रेल्वेचे महाव्यवस्थापक श्री प्रतीक गोस्वामी यांनी दि. ७ फेब्रुवारी २०२६ रोजी पुणे विभागातील दौंड - लोणावळा सेक्शनमध्ये सविस्तर संरक्षा निरीक्षण केले.

निरीक्षणाची सुरुवात दौंड येथील क्रू लॉबीची माहिती घेण्याने आणि तपासणीने झाली, त्यानंतर इलेक्ट्रॉनिक इंटरलॉकिंग (एख) इमारतीचे निरीक्षण करण्यात आले. महाव्यवस्थापकांनी दौंड येथे बेसिक ट्रेनिंग सेंटर, सोलर पॅनेल इन्स्टॉलेशन, इलेक्ट्रिक लोको शेड आणि लेथ मशीनचे निरीक्षण केले. त्यांनी दौंड येथे ट्रॅक्शन सब-स्टेशन आणि रेस्ट्रिंग व्हेनचे देखील निरीक्षण केले. महाव्यवस्थापकांनी केडगाव येथे गॅंग हट, ट्रॅक मशीन रेस्ट हाऊस कार्यान्वित केले आणि केडगाव - उरुळी सेक्शनमध्ये स्पीड ट्रायल रन घेतली. त्यांनी उरुळी - लोणी विभागातील लेव्हल क्रॉसिंग गेट क्रमांक ७ आणि लोणी - हडपसर विभागातील अप मेन लाईनवरील कर्व क्रमांक १ चे देखील निरीक्षण केले. श्री गोस्वामी यांनी पुढे हडपसर येथील टर्नआऊट क्रमांक ११८बी, १२३ए, १२१बी, एलडब्ल्यूआर क्रमांक ३ आणि स्टेशनचे निरीक्षण केले.

पुणे स्थानकावर, श्री गोस्वामी यांनी विभागीय रेल्वे रुग्णालय, स्टेशन विकास कामे, पुणे याई रीमॉडेलिंग, क्रू लॉबी आणि रिंग रूम सुविधांची पाहणी केली. नंतर त्यांनी पत्रकार परिषदेत माध्यमांना

संबोधित केले आणि युनियन प्रतिनिधींशीही संवाद साधला. महाव्यवस्थापकांनी गर्डर पूल क्रमांक १९०/१ याच्यासह संगम पुलाची पाहणी केली आणि नंतर चिचवड येथील रेल्वे कॉलनीची पाहणी केली, बेसिक ट्रेनिंग सेंटर कार्यान्वित केले, टीआरडी डेपोची पाहणी केली आणि विविध विभागांच्या संरक्षा प्रदर्शनांचा आढावा घेतला आणि स्वीकारलेल्या नाविन्यपूर्ण पद्धतींचे कौतुक केले, डॉंग स्कॉड प्रात्यक्षिकाचे कौतुक केले आणि स्वच्छतेच्या अभिप्रायासाठी अँड्रॉइड पचे उद्घाटन केले.

महाव्यवस्थापकांनी बेगडेवाडीजवळील किमी १६४/३-४ येथील लिमिटेड हाईट सबवे (एलएचएस) क्रमांक ५३ची पाहणी केली, त्यानंतर लेव्हल क्रॉसिंग क्रमांक ४३चे निरीक्षण केले आणि गॅंग हट कार्यान्वित केले. त्यांनी शाखा अधिकाऱ्यांशीही संवाद साधला आणि संरक्षा, वक्तशीरपणा आणि देखभाल मानकांचे महत्त्व अधोरेखित केले.

निरीक्षणा दरम्यान, श्री गोस्वामी यांनी ग्राउंड-लेवल कर्मचारी आणि अधिकाऱ्यांशी विस्तृत संवाद साधला आणि संरक्षा नियमांचे काटेकोर पालन आणि कार्यक्षम रेल्वे परिचालनाची आवश्यकता पुन्हा सांगितली. श्री राजेश कुमार वर्मा, विभागीय रेल्वे व्यवस्थापक, पुणे; मुख्यालय आणि पुणे विभागातील वरिष्ठ अधिकारी निरीक्षणा दरम्यान महाव्यवस्थापकांसोबत होते.



बोधिराज यांनी दिले.

कार्यक्रमास राम कोरडे, वैभव गायकवाड, बाबासाहेब कांबळे, शेख चांद, दिगंबर गायकवाड, सिद्धांत चिकटे, गौतम साबळे, नामदेव

गायकवाड, सुरेश भुताळे, पप्पू कांबळे, निखिल गायकवाड, चिदूर गायकवाड, पद्मू लागल्याने महामार्गावरील वाहतूक कांडीत वाढ होत आहे.

मंगळवार सायंकाळी ५ वाजता झालेला गॅस टँकर अपघात आणि त्यानंतर झालेल्या ३२ तासांच्या वाहतूक कांडीमुळे वाहनचालक-प्रवाशांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. अशावेळी मिसिंग लिंक प्रकल्पाची गरज अधोरेखित झाली आहे. मिसिंग लिंक प्रकल्प वेळेत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झाला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी

चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

खोपोली - कुसगाव अशी १९.८० किमीची नवी मार्गिका एम एसआरडीसीकडून बांधली जात असून ही मार्गिका आता मिसिंग लिंक म्हणून ओळखली जाऊ लागली आहे. ६६९५ कोटी रुपये खर्चाची ही मार्गिका आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झालेला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

खोपोली - कुसगाव अशी १९.८० किमीची नवी मार्गिका एम एसआरडीसीकडून बांधली जात असून ही मार्गिका आता मिसिंग लिंक म्हणून ओळखली जाऊ लागली आहे. ६६९५ कोटी रुपये खर्चाची ही मार्गिका आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झालेला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

खोपोली - कुसगाव अशी १९.८० किमीची नवी मार्गिका एम एसआरडीसीकडून बांधली जात असून ही मार्गिका आता मिसिंग लिंक म्हणून ओळखली जाऊ लागली आहे. ६६९५ कोटी रुपये खर्चाची ही मार्गिका आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झालेला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

खोपोली - कुसगाव अशी १९.८० किमीची नवी मार्गिका एम एसआरडीसीकडून बांधली जात असून ही मार्गिका आता मिसिंग लिंक म्हणून ओळखली जाऊ लागली आहे. ६६९५ कोटी रुपये खर्चाची ही मार्गिका आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झालेला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

खोपोली - कुसगाव अशी १९.८० किमीची नवी मार्गिका एम एसआरडीसीकडून बांधली जात असून ही मार्गिका आता मिसिंग लिंक म्हणून ओळखली जाऊ लागली आहे. ६६९५ कोटी रुपये खर्चाची ही मार्गिका आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झालेला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

खोपोली - कुसगाव अशी १९.८० किमीची नवी मार्गिका एम एसआरडीसीकडून बांधली जात असून ही मार्गिका आता मिसिंग लिंक म्हणून ओळखली जाऊ लागली आहे. ६६९५ कोटी रुपये खर्चाची ही मार्गिका आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झालेला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

खोपोली - कुसगाव अशी १९.८० किमीची नवी मार्गिका एम एसआरडीसीकडून बांधली जात असून ही मार्गिका आता मिसिंग लिंक म्हणून ओळखली जाऊ लागली आहे. ६६९५ कोटी रुपये खर्चाची ही मार्गिका आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल झालेला असता तर ३२ तासांची वाहतूक कांडी टळली असती अशी चर्चा सुरू आहे. मिसिंग लिंकमुळे महामार्गावरील वाहतूक टळणार असून ६ किमीने प्रवासाचे अंतर कमी होणार आहे. प्रवास कालावधीत ३० मिनिटे वाचणार आहेत. तर दुसरीकडे अत्यंत महत्त्वाची बाब म्हणजे प्रवास सुरक्षित होणार आहे.

प्रो. जडे यांचे रबरी शिक्के

कॉम्प्युटर नॉयलॉन रबर असलेले

टिकाऊ रबरी शिक्के

तयार करून मिळतील.

शाखा १.

जडे-भारत प्रिंटिंग प्रेस, मेनरोड, लातूर

शाखा २.

जडेऑफसेट प्रिंटर्स, मित्र नगर, लातूर

संपर्क: (०२३८२) २४२६०८, २४५४०९

प्रशासन म्हणते.. भूकंप नाही! ठीक आहे.... मग आवाज कशाचा?

धाराशिव (प्रतिनिधी)-शहरासह संपूर्ण जिल्ह्यात गुरुवारीही (दि. ५) दुपारच्या सुमारास गूढ आवाज झाले. या गूढ आवाजाचे प्रभावक्षेत्र धाराशिव, कळंज, धूम, वाशी तालुका असे राहिले. बुधवारीही असेच आवाज इवल्याने अनेक घरांच्या भीती थरथरल्या होत्या. यावर प्रशासनाने हा आवाज भूकंपाचे नसल्याचे सांगून नागरिकांना अफसांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहन केले होते. प्रत्यक्षात हा आवाज कशाचा आहे. याचे उत्तर मात्र प्रशासन देऊ शकलेले नाही.

बुधवारी सकाळी दोन वेळा गूड आणि प्रचंड आवाज झाल्याने नागरिकांमध्ये एकच खळबळ उडाली होती. या आवाजामुळे अनेक घरांच्या खिडक्या हादरल्या, तर काही ठिकाणी घरातील भांडीही भरवली होती. अचानक झालेल्या या घटनेमुळे अनेकांना १९९३ च्या भूकंपाची आठवण सलग दुसऱ्या दिवशी गुरुवारी दुपारी तीन वाजून नऊ मिनिटांनी तसेच पुन्हा अवघ्या तीन मिनिटांनी दोन वेळा गूढ आवाज झाले. या आवाजानंतर नागरिकांनी एकमेकांना फोन करून आबाज झाल्याची खात्री केली.

पुन्हा गूढ आवाजाने भिंती थरथरल्या, नागरिकांमध्ये एकच खळबळ

कळंब, भूम, वाशी, धाराशिव आदी तालुक्यांमध्ये या आवाजाची तीव्रता अधिक असल्याचे नागरिकांनी सांगितले. काही ठिकाणी नागरिक घराबाहेर पडले, तर सोशल मिडियावर याबाबत चर्चा रंगली. दरम्यान, वा घटनेनंतर लातूर येथील भूकंप मापन केंद्राशी संपर्क साधला असता कोणत्याही प्रकारच्या भूकंपाची नोंद झालेली नसल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. तसेच नागरिकांनी अफवांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहनही करण्यात आले होते.

तज्ज्ञांची मदत घेण्याची गरज

विशेष म्हणजे, असे गूढ आवाज मागील दहा ते पंधरा वर्षांपासून अधूनमधून धाराशिव जिल्ह्यात ऐकू येत असून, त्यामागील नेमके कारण अद्याप समोर आलेले नाही, दखली चर्चेचा विषय उरणाऱ्या या आवाजांबाबत प्रशासनालाही ठोस निष्कर्ष काढण्यात यश आलेले नाही. हा आवाज नेमका कशाचा याबाबत प्रशासनाने केंद्र सरकार तसेच तज्ज्ञांची मदत घेऊन यावर स्पष्टीकरण देण्याची गरज

रस्त्याची कामे संधगतीने, धाराशिवकरांची जीवघेणी कसरत



धाराशिव(प्रतिनिधी)- शहराच्या विविध भागातील रस्ते कामांसह भुयारी गटारीची कामे सुरू झाली आहेत. ही धाराशिवकरांसाठी आनंदाची गोष्ट असली तरी कामांची गती पाहता आणखी किमान एक-दीड वर्ष तरी शहरातील रस्त्यांची कामे पूर्ण होतील, असे वाटत नाही. गत पाच वर्षांपासून रस्त्यांकडे लोकप्रतिनिधींसह नगरपालिका प्रशासनाचे दुर्लक्ष झाले. धाराशिव शहरातील रस्त्यांसाठी ११७ कोटी रुपयांची निविदा मंजूर होऊन विधानसभा निवडणुकीनंतर रस्तेकामावरील स्थगिती उठली आहे. कामे सुरू झाली आहेत. रस्त्यासाठी यापूर्वी दोनदा टेंडरप्रक्रिया राबवूनही कामे रखडली. शहरात सध्या एकाही रस्त्याचे काम पूर्ण न झाल्याने वाहनधारकांसह नागरिकांना जीव मुठीत घेऊन करावा लागत आहे. विधानसभा निवडणुकीनंतर राज्य सरकारने रस्ते कामांवरील स्थगिती उठवल्याने धाराशिव शहरात रस्त्यासाठी ११७ कोटी रुपये मंजूर झाले. जीएस्टीसह १४० कोटी रुपयांची रक्कम आहे. यामुळे शहरात ९, १०, १२ मीटरच्या ५९ रस्त्यांच्या २६ किमी रस्त्यांची कामे होत आहेत. भुयारी गटारसह रस्त्यांची कामे सुरू झाल्याने नागरिकांनी

शिबीगाळ करुन लाथाबुक्यांनी मारहाण

नळदुर्ग (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत सुनिल, संजय, खेर, सोनाबाई , सुनिल राठोड, मनिषा , मिथुन सर्व रा. हंगरगा नळ तांडा ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांनी दि.३०.०१.२०२६ रोज इटकळ ते तुळजापूर जाणारे रोडलगत फिर्यादी नामे- पुजा वय २२ वर्षे, रा. हंगरगा नळ तांडा ता. तुळजापूर जि. धाराशिव यांना चारित्र्यावर संशय घेवून

अधोरेखित झाली आहे.
एनसीएस म्हणते भूकंप नाही काळजीचे कारणही नाही..!

दरम्यान, गुरुत्वीर दुपारी कळंब, वाशी, धाराशिव परिसरात भूगर्भातून गूढ आवाज होऊन भूकंपासारखा पका जाणवल्याची माहिती स्थानिक प्रशासनाकडे प्राप्त झाली होती. या घटनेची माहिती जिल्हा प्रशासनाने तात्काळ राष्ट्रीय स्तरावरील नॅशनल सेंटर फॉर सिस्मॉलॉजी (एनसीएस) मांच्याकडे पडताळणीसाठी पाठविली. त्यांच्या तपासणीनुसार या परिसरात भूकंपाची कोणतीही अधिकृत नोंद झालेली नसल्याचे कळविण्यात आले आहे.

त्यामुळे सदरील घटना भूगर्भातील नैसर्गिक आवाजाचा प्रकार असण्याची शक्यता आहे. वाराशिव जिल्ह्यासह शेजारील काही जिल्ह्यांमध्येही मागील काही दिवसांपासून अशा प्रकारचे भूगर्भातील आवाज येत आहेत, जिल्हा प्रशासनामार्फत नागरिकांना आवाहन करण्यात येते की, नागरिकांनी पाबरून जाऊ नये, सर्तक राहावे व प्रशासनाकडून देण्यात येणाऱ्या अधिकृत सूचनांचेअनुपालन करावे, अफवांवर विश्वास ठेवू नये, असे आवाहन जिल्हाधिकारी कीर्ति किरण पुजार यांनी केले.

एनसीएस म्हणजे काय ?

नॅशनल सेंटर फॉर सिस्मॉलॉजी (एनसीएम) ही भारत सरकारच्या पृथ्वी विज्ञान मंत्रालयांतर्गत काम करणारी भूकंपशास्त्राशी संबंधित देशातील सर्वोच्च संस्था आहे. या संस्थेची मुख्य जबाबदारी आणि कार्ये अशी आहेत. ही संस्था भारतभर पसरलेल्या राष्ट्रीय भूकंपमापन केंद्रांच्या जाळयाद्वारे भूकंपावर लक्ष ठेवते.

भारतात किंवा आनुबाजूच्या परिसरात भूकंप झाल्यास, त्याची तीव्रता, केंद्र आणि खोली याबद्दलची अचूक माहिती उलफाळ सरकार आणि आपत्ती व्यवस्थापन विभागाला पुरवण्याचे काम ही संस्था करते.

देशातील विविध भागांच्या भूगर्भीय हालचालींचा अभ्यास करून भूकंपाच्या धोक्यानुसार सिस्मिक झोनिंग मॅप तयार करण्यात या संस्थेचा मोठा वाटा असतो. भूकंपशास्त्र, भूकंपाचा अंदाज आणि पृथ्वीच्या पोटातील हालचाली यावर ही संस्था सातत्याने संशोधन करते.

५० लाखांची बदली, रोज लाखाची कमाई! भ्रष्टाचाराची साखळी की अन्य काही.....?

धाराशिव (रामेश्वर डोंगरे)- सरकारी यंत्रणेत भ्रष्टाचार वाढतोय म्हणून बोट सरकारी अधिकाऱ्यांकडे दाखवले जाते. पण खरा प्रश्न असा आहे की, एका मोठ्या अधिकाऱ्याचीबदलीसाठी ५० लाखांपासून थेट एक कोटी रुपयांपर्यंत रक्कम द्यावी लागते, आणि ती बदली अवघी दोन ते अडीच वर्षांची! मग या अधिकाऱ्याने हे पैसे कुठून आणायचे?

प्रत्यक्ष कामासाठी अधिकाऱ्याला मिळणारा कालावधी पाहिला तर वास्तव आणखी भयावह आहे. बदलीच्या कालावधीत सुमारे शंभर दिवस बाहेरगावी जातात, प्रत्यक्षात हातात येतात फक्त चारशे ते पाचशे दिवस. या मोजक्या दिवसांत जर एखाद्या अधिकाऱ्याने दिलेली ५० लाख ते एक कोटी रुपयांची 'गुंतवणूक' वसूल करायची असेल, तर त्याला रोज किमान ५० हजार ते एक लाख रुपयांची कमाई करावीच लागते.

ही कमाई कुठून होते ?

उत्तर स्पष्ट आहे - सामान्य नागरिकांकडून, शेतकऱ्यांकडून,

व्यावसायिकांकडून! आज आपण म्हणतो, सरकारी अधिकारी पैसे घेतात. पण ज्या व्यवस्थेत बदलीलाच बोली लागते, त्या व्यवस्थेत अधिकारी पैसे का घेणार नाही? हा भ्रष्टाचाराचा दोष एखाद्या अधिकाऱ्याचा नसून पूर्ण व्यवस्थेचा आहे. टेंडर प्रक्रियेत तर परिस्थिती आणखी गंभीर आहे. चार कोटींचे टेंडर पास करायचे म्हटले तर त्यासाठी दहा ते पंधरा टक्के 'वरचा हिस्सा' द्यावा लागतो, तेवढाच हिस्सा स्वतःसाठी ठेवावा लागतो, आणि उरलेल्यातून काम करायचे. मग या कामाची गुणवत्ता काय राहणार?

यालाच सुधारणा म्हणायचे?
यालाच विकास म्हणायचे?

हा विकास रस्त्यांचा नाही, शाळांचा नाही, रुग्णालयांचा नाही - हा विकास फक्त पैशांचा आहे! आज भ्रष्टाचार हा अपवाद राहिलेला नाही, तर तो नियम बनला आहे. आणि सर्वात धक्कादायक बाब म्हणजे या सगळ्यावर सत्ताधाऱ्यांचे मौन. जर बदली, टेंडर आणि पदस्थापना



या सगळ्या गोष्टी पैशावर चालत असतील, तर देशात प्रामाणिकपणाला जागा कुठे उरणार? भ्रष्टाचार थांबवायचा असेल तर केवळ घोषणांनी नाही, तर बदली-टेंडरच्या बाजारावर घाव घालावा लागेल. नाहीतर उद्या दोष देण्यासाठी अधिकारी मिळतील, पण जबाबदारी

स्वीकारायला सरकार सापडणार नाही. हा प्रश्न एका अधिकाऱ्याचा नाही, हा प्रश्न संपूर्ण व्यवस्थेचा आहे आणि आता तो प्रश्न विचारायलाच हवा! ही एक दिसणारी वस्तुस्थिती आहे. समाजसुधारण्यासाठी आहे. विचार केला पाहिजे. परिस्थिती सुधारली पाहिजे एवढेच

जागेच्या बदल्यात जागा द्या: मंदिर परिसरात व्यवसायासाठी जागा द्या- व्यावसायिकांची मागणी



तुळजापूर(प्रतिनिधी)-तुळजापूर मंदिर विकास आराखड्यासाठी संपादित जागेच्या बदल्यात जागा देण्याचा आग्रह जागा मालकांनी केला आहे. यासाठी मंदिर परिसरात व्यावसायिक जागा उपलब्ध करून देण्याची मागणी करण्यात आली. बैठकीला मोठ्या संख्येने जागा मालकांची उपस्थिती होती. तुळजाभवानी मंदिर कार्यालयात बुधवारी (दि. ४) उपविभागीय अधिकारी ऑंकार देशमुख यांचा अध्यक्षतेखाली जागा मालकांची बैठक पार पडली. या वेळी मंदिर संस्थानचा व्यवस्थापक तहसीलदार माया माने, पुजारी मंडळाचे उपाध्यक्ष विपीन शिंदे, अभियंता राजकुमार भोसले आदींची उपस्थिती होती. या वेळी जागामालकांनी योग्य मावेजा देण्यासह जागेचा बदल्यात व्यावसायिक जागा देण्याची आग्रह लावून धरला. यासाठी मंदिर परिसरातच व्यावसायिक जागा उपलब्ध करून देण्याची मागणी करण्यात आली. बैठकीला नगरसेवक सागर कदम, उत्तम अमृतराव, गौतम रोचकरी, सचिन अमृतराव, जीवन अमृतराव, महेश अमृतराव, शिवाजी अमृतराव, आमीर शेख, प्रताप कदम आदी जागा मालकांची उपस्थिती

होती. मंदिर परिसरात १३ हजार २१८ चौरस मीटर क्षेत्राचे भूसंपादन मंदिर परिसरातील अंदाजित १३ हजार २१८ चौरस मीटर एवढी जमीन खासगी वाटाघाटीद्वारे थेट खरेदी करावयाची असल्याचे जाहीर केलेल्या नोटिसीत स्पष्ट प्रसिध्द करण्यात आले आहे. यासाठी खाजगी वाटाघाटीद्वारे थेट खरेदी करण्यात येणार आहे. मात्र भूसंपादनाचा दर निश्चित न करताच भूसंपादन प्रक्रिया राबवण्यात येत असल्याने मंदिर परिसरातील मालमत्ताधारकातून संताप व्यक्त करण्यात येत आहे.

तीर्थक्षेत्र तुळजापूरला १८६५ कोटी रुपयांचा विकास आराखडा तीर्थक्षेत्र तुळजापुरातील भविष्यातील वाढती भाविक संख्या विचारात घेऊन तब्बल १८६५ कोटी रुपयांचा तुळजाभवानी मंदिर विकास आराखड्यास राज्य शासनाने यापूर्वीच मंजुरी दिली आहे. यासाठी मंदिर परिसरात मोठ्या प्रमाणावर भूसंपादन करण्यात येणार असून यासाठी गेल्या वर्षी २ ऑगस्ट रोजी खरेदीपूर्व जाहीर नोटीस प्रसिध्द करण्यात आली होती. यामध्ये मंदिर परिसरातील १०५ मालमत्तांचा समावेश होता.

भारत विद्यालयात दहावीच्या विद्यार्थ्यांचा स्वयंशासन दिन उत्साहात साजरा

उमरगा उमरगा शालेय शिक्षणातून यशस्वी जीवनाची पायाभरणी होते. नंतरच्या काळात उच्चशिक्षण घेतानाच निश्चित ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून पुढील वाटचाल केली पाहिजे. विद्यार्थ्यांचा स्वयंशासन दिनातील सहभाग हा केवळ शिक्षक होण्याचा अनुभव देणारा नसून, तर भविष्याला आकार देणारी रूची, कला दर्शवणारे प्रतिक असते, असे प्रतिपादन मुख्याध्यापक अरविंद यादव यांनी व्यक्त केले. तालुक्यातील मळगी येथील भारत विद्यालयात दहावी विद्यार्थ्यांचा स्वयंशासन दिन व निरोप समारंभाप्रसंगी ते बोलत होते. मुख्याध्यापक म्हणून विनोद बिराजदार तर उपमुख्याध्यापक म्हणून अर्पिता कुलकर्णी यांनी कामकाज पाहिले. या वेळी यादव म्हणाले, विद्यार्थ्यांना भावी पिढी निर्माण करण्यासाठी शिक्षक बनण्याचे स्तोत्र म्हणजे स्वयंशासन दिन होय. यातूनच चांगले शिक्षण व चांगले शिक्षक निर्माण होतात. स्वयंशासन दिनी विद्यार्थी मुख्याध्यापक, शिक्षक, लिपीक, सेवक होऊन विद्यार्थ्यांना अध्यापन

करताना यांच्या तांत्रिक सुसंवादाची जाणीव यातून निर्माण होते. स्वयंशासन एकदिवसीय अनुभव भविष्यात यशाची दिशा दर्शवणाराही ठरतो म्हणून ही आठवण आपण आयुष्यभर जपतो. वीरनाथ बिराजदार यांनी प्रास्ताविक केले. अर्पिता कुलकर्णी हिने सूत्रसंचालन करून आभार मानले. यासाठी सह शिक्षक सुनील व्हाळे,सुनील थोरे, केशव मोरे संतोष शहापुरे, मदन पाटील, सतीश काळे, कोंडीबा मोरे यासह विद्यार्थी उपस्थित होते. विद्यार्थ्यांनी संपूर्ण शाळा जबाबदारीने सांभाळली विद्यार्थ्यांनी प्रथमच शिक्षक म्हणून भूमिका पार पाडताना जबाबदारीने संपूर्ण दिवस शाळा सांभाळली. प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी आपले अनुभव निरोपाच्या वेळी कथन केले. सर्वच विद्यार्थ्यांनी विषयाचे उत्कृष्ट अध्यापन केले. दुपारच्या सत्रात मी शिक्षक कसा झालो, यावर विद्यार्थ्यांनी मते मांडली. सर्व शिक्षकांनी विषयाची विद्यार्थ्यांकडून चांगली तयारी करून घेतल्याने स्वयंशासन दिन आनंद व उत्साहात संपन्न झाला.