

# लातूर समाचार

(सांज दैनिक)

प्रकाशन: लातूर

पोष्ट परवाना L2/RNP/OMD- 52/24-26

संस्थापक : स्व.शंकर माधव जडे (स्वातंत्र्य सैनिक)

कार्यकारी संपादक : शिवाजी दयानंद जडे

## यूपीमध्ये ३ बहिणींची आत्महत्या

गाझियाबाद/वृत्तसंस्था : उत्तर प्रदेशातील गाझियाबादमध्ये तीन सख्ख्या बहिणींनी नवव्या मजल्यावरून उडी मारून आत्महत्या केली. मंगळवारी रात्री २ वाजता तिन्ही बहिणींनी एकमेकींचा हात धरून बाल्कनीतून उडी मारली. पडण्याचा आवाज ऐकून कॉलनीतील लोक तिथे पोहोचले आणि त्यांनी पोलिसांना माहिती दिली.

तिन्ही बहिणींचे वय १२ ते १६ वर्षांच्या दरम्यान आहे. मीडिया रिपोर्ट्सनुसार, तिन्ही बहिणींना टास्क-आधारित कोरियन लव्ह गेमचे व्यसन होते. त्या कोरोना काळापासून हा गेम खेळत होत्या. वडिलांनी त्यांना गेम खेळण्यास मनाई केली आणि त्यांना फटकारले. यामुळे तिन्ही बहिणींनी हे पाऊल उचलले. मात्र, कुटुंबीय सध्या काहीही बोलत नाहीत.

ही घटना भारत सिटी बी-१ टॉवरमधील फ्लॅट नंबर ९०७ मधील आहे. अतिरिक्त पोलीस आयुक्त (कायदा व सुव्यवस्था) आलोक प्रियदर्शी यांनी सांगितले की, पोलीस प्रत्येक पैलूवर तपास करत आहेत. आतापर्यंतच्या तपासात तिथींनी आत्महत्या केल्याचे समोर आले आहे. तिथी एकत्रच राहत होत्या. त्या मोबाईलवर गेम खेळत

**९व्या मजल्यावरून उडी मारली:वडिलांनी ऑनलाइन गेम खेळण्यापासून रोखले होते, वय १२ ते १६ वर्षे**

होत्या. कोणत्या परिस्थितीत त्यांनी आत्महत्या केली, याचा तपास सुरू आहे.

रात्री २ वाजता तिन्ही बहिणींनी हात पकडून बाल्कनीतून उड्या मारल्या. थोड्या वेळाने त्यांचा मृत्यू झाला.

**सुसाइड नोटमध्ये लिहिले होते- गेम सोडता येत नाहीये**

तिन्ही बहिणी ज्या खोलीत झोपत होत्या, तिथे डायरीत एक सुसाइड नोट सापडली. त्यात लिहिले होते, 'मम्मी-पप्पा सारी...गेम सोडता येत नाहीये.'

**वडील ऑनलाइन ट्रेडिंगचे काम करतात**

एसपी अतुल कुमार सिंह यांनी सांगितले- मुलींची नावे निशिका (१६), प्राची (१४) आणि पाखी (१२) अशी आहेत. त्यांचे वडील चेतन ऑनलाइन शेअर



ट्रेडिंगचे काम करतात. पोलिसांना रात्री २:१८ वाजता माहिती मिळाली, त्यानंतर पोलीस घटनास्थळी पोहोचले.

तिन्ही मुली जमिनीवर पडलेल्या आढळल्या आणि गंभीर जखमी होत्या. त्यांना रुग्णवाहिकेतून लोणी येथील सरकारी रुग्णालयात नेण्यात आले, जिथे डॉक्टरांनी तिथींनाही मृत घोषित केले.

**कोरियन लव गेमबद्दल जाणून घ्या**

कोरियन लव गेम हा एक प्रकारचा ऑनलाइन गेम आहे. हे इंटरनेटवर चालणाऱ्या अशा ऑनलाइन चॅट सिस्टीमचे नाव आहे,

ज्यात समोरची व्यक्ती स्वतःला कोरियन किंवा परदेशी मुलगा-मुलगी असल्याचे सांगून बोलणे सुरू करते. हा गेम बहुतेक सोशल मीडिया आणि मेसेजिंग प्लॅटफॉर्मवर पसरतो.

सुरुवातीला समोरची व्यक्ती मैत्री आणि प्रेमाच्या गोष्टी करते. विश्वास निर्माण व्हावा यासाठी सोपे सोपे टास्क दिले जातात. हळूहळू टास्क वाढत जातात. मानसिक दबाव निर्माण होऊ लागतो. अनेक प्रकरणांमध्ये, बोलणे न ऐकल्यास धमकावले जाते. यामुळे खेळणारी व्यक्ती तणावात येते. तिचे/त्याचे वर्तन बदलू लागते.

## लातूर जिल्ह्यात अवैध धंद्यांविरुद्ध पोलिसांची धडक मोहीम

**एका महिन्यात २६५ गुन्हे दाखल; २५ लाख ९९ हजार ८९० रुपयांचा मुद्देमाल जप्त**

**लातूर/प्रतिनिधी**

समाजातील शांतता, सुरक्षितता व कायदा-सुव्यवस्था अबाधित राखण्यासाठी तसेच जिल्ह्यात लपूनछपून सुरू असलेल्या अवैध धंद्यांचा समूळ उच्चाटन करण्याच्या उद्देशाने लातूर जिल्हा पोलीस दलाकडून प्रभावी व कठोर कारवाई करण्यात येत आहे. पोलीस अधीक्षक श्री. अमोल तांबे यांनी जिल्ह्यातील सर्व पोलीस ठाण्यांचे प्रभारी अधिकारी तसेच स्थानिक गुन्हे शाखेला अवैध धंद्यांविरुद्ध ठोस आणि परिणामकारक कारवाई करण्याचे स्पष्ट आदेश दिले असून या आदेशांच्या अनुषंगाने पोलीस अधीक्षक श्री.अमोल तांबे व अपर पोलीस अधीक्षक श्री. मंगेश चव्हाण यांच्या मार्गदर्शनाखाली लातूर जिल्हा पोलीस दलाकडून दिनांक ०१ जानेवारी २०२६ ते ३१ जानेवारी २०२६ या कालावधीत अवैध धंद्यांविरुद्ध विशेष मोहीम राबविण्यात आली. या मोहिमेमध्ये जिल्ह्यातील शहरी तसेच ग्रामीण भागात एकाचवेळी नियोजनबद्ध पद्धतीने कारवाया करण्यात आल्या. या विशेष मोहिमेदरम्यान अवैध देशी व विदेशी दारू विक्री करणाऱ्या व्यक्तींविरुद्ध मोठ्या प्रमाणावर कारवाई करण्यात आली. लातूर पोलिसांनी २०० व्यक्तींविरुद्ध १९७ गुन्हे दाखल करून रु. १०,०३,९९०/- किमतीचा देशी-विदेशी दारूचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. त्याचप्रमाणे मटका व जुगारासारख्या अवैध जुगार धंद्यांविरुद्धही कडक कारवाई करण्यात आली. या कारवाईत १५८ व्यक्तींविरुद्ध ६८ गुन्हे दाखल करण्यात आले असून, १५,८७,९८०/- रुपये किमतीचे जुगाराचे साहित्य व रोख रक्कम जप्त करण्यात आली आहे.एकूणच या एका महिन्याच्या विशेष मोहिमेमध्ये लातूर



जिल्हा पोलीस दलाने अवैध धंदे करणाऱ्या २७९ व्यक्तींविरुद्ध २६५ गुन्हे दाखल करून रु. २५,९९,८९०/- किमतीचा मुद्देमाल जप्त केला आहे.

तसेच लातूर शहरात आदर्श कॉलनी परिसरात कारवाई करत एका महिलेमार्फत चालविण्यात येणारे कुंटाखाण्यावर छापेमारी करण्यात आली असून चार पीडित महिलांची सुटका करण्यात आली आहे. स्वतःचे आर्थिक फायद्यासाठी पीडित महिलांना पैशाचे अमिष दाखवून वेश्या व्यवसाय करण्यास भाग पाडणाऱ्या महिलां विरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

एकंदरीत अवैध धंद्यांवरील दाखल गुन्हातील आरोपी पुन्हा अवैध धंद्यांमध्ये सहभागी होऊ नयेत, यासाठी त्यांच्यावर प्रतिबंधक कारवाई करण्यात आली आहे. सदर प्रतिबंधक आदेशांचे उल्लंघन झाल्यास संबंधितांविरुद्ध पुन्हा कठोर कायदेशीर कारवाई करण्यात येईल, असा इशारा लातूर पोलिसांकडून देण्यात आला आहे.

पोलीस अधीक्षक श्री. अमोल तांबे यांनी यावेळी स्पष्ट केले की, लातूर जिल्ह्यात अवैध धंद्यांना कोणत्याही परिस्थितीत थारा दिला जाणार नाही. नागरिकांच्या सुरक्षिततेसाठी व समाजातील सुव्यवस्था राखण्यासाठी अशा कारवाया यापुढेही सातत्याने व अधिक तीव्रतेने सुरू राहतील. लातूर जिल्हा पोलीस दलाची ही कारवाई अवैध धंदे करणाऱ्यांसाठी कडक इशारा असून, कायद्याचे उल्लंघन करणाऱ्यांविरुद्ध कठोर कारवाई केली जाणार असल्याचे यानिमित्ताने स्पष्ट करण्यात आले आहे.

## चोरीच्या उद्देशाने सोने कचऱ्यामध्ये टाकणारी मोलकरीण जेरबंद

**उदगीर/प्रतिनिधी** : शहरातील बिदर गेट परिसरातील एका घरात घरकाम करणाऱ्या मोलकरीणने कपाटातील सोन्याचे दागिने चोरल्याची धक्कादायक घटना उघडकीस आली आहे. उदगीर ग्रामीण पोलिसांनी याप्रकरणी तत्परता दाखवत आरोपी महिलेला बेड्या ठोकल्या असून, तिच्याकडून ६ लाख १५ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, माळेवाडी रोड भागातील रहिवासी नेहा सूर्यकांत गडडे यांच्या फिर्यादीवरून ३१ जानेवारी रोजी चोरीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. घरात काम करणाऱ्या कविता (रा. येणकी माणकी रोड) या महिलेने कपाटातील दागिने चोरल्याचा संशय फिर्यादीने व्यक्त केला होता.



पोलिस अधीक्षक अमोल तांबे व वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक राजकुमार पुजारी यांच्या मार्गदर्शनाखाली डि.बी. पथकाने तपास चक्र फिरवले. पोलीस उपनिरीक्षक नागेश मुंडे व त्यांच्या पथकाने संशयित महिलेला ताब्यात घेऊन विश्वासात घेतले

असता तिने चोरीची कबुली दिली. पोलिसांनी तिच्याकडून दीड तोळ्याचा लक्ष्मीहार, तीन तोळ्यांचा राणी हार आणि सोन्याचे कानातील फूल असा एकूण साडेचार तोळे सोन्याचा ऐवज जप्त केला. या कारवाईमुळे परिसरात

**चोरलेले सोने ६ दिवस रस्त्यालगत कचऱ्यातच**

चोरलेले सहा तोळे सोन्याचे दागिने महिलेने २६ जानेवारी रोजीच एका जुन्या कॅरिबॅगमध्ये बांधून घटनास्थळाच्या घरातूनच रस्त्याच्या कडेला असलेल्या कचऱ्यामध्ये पुन्हा घेऊन जाण्याचे उद्देशाने फेकून दिले होते. अंधारात दुसऱ्या ठिकाणी कचऱ्यात शोधले मात्र तीला दागिने सापडले नाही. चोरलेले सोने ६ दिवस रस्त्यालगत कचऱ्यात पडलेले होते. पोलिसांनी शोधून काढले.

**-राजकुमार पुजारी,पोलिस निरीक्षक, ग्रामीण पोलिस ठाणे उदगीर**

पोलिसांचे कौतुक होत आहे.

**प्रभात किरणे**

ज्यांचा गुंतला संपत्तीत जीव जगून न जगल्यासारखे जीवन अति गडगंज,जणू कुबेराचा भाऊ अर्धवट जगणं,जाई सारं सोडून

- इंजि. नागनाथ कलवले, लातूर

**दयानंद वाणिज्य कनिष्ठ महाविद्यालयात बारावीच्या विद्यार्थ्यांना निरोप व शुभेच्छा..**

लातूर/प्रतिनिधी : इ.१२वी वर्गातील विद्यार्थ्यांसाठी निरोप व शुभेच्छा समारंभ उत्साहात पार पडला. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. प्रशांत मास्त्रीकर होते तर प्रमुख पाहुणे म्हणून दयानंद शिक्षण संस्थेचे सदस्य तथा शालेय समिती सदस्य श्री. विशालजी अग्रवाल उपस्थित होते. कार्यक्रमास कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या प्रशासकीय अधिकारी प्रा. ऋतुजा देशमुख, समन्वयक डॉ. सुभाष मोरे, सांस्कृतिक विभागप्रमुख प्रा. सुनीता नागरगोजे तसेच महाविद्यालयातील शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचारी व इ.१२ वी बोर्ड परीक्षेस प्रविष्ट होणारे विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाची रुपरेषा व प्रास्ताविक डॉ. सुभाष मोरे यांनी केले तर प्रशासकीय अधिकारी प्रा. ऋतुजा देशमुख यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन व बोर्ड परीक्षेसाठी शुभेच्छा दिल्या तदनंतर प्रमुख पाहुणे श्री. विशालजी अग्रवाल

यांनी विद्यार्थ्यांना भविष्यातील वाटचालीसाठी शुभेच्छापर मौलिक मार्गदर्शन केले. अध्यक्षीय भाषणात प्राचार्य डॉ. प्रशांत मास्त्रीकर यांनी विद्यार्थ्यांना आगामी परीक्षेसाठी शुभेच्छा देत जीवनात सातत्य, शिस्त व मेहनतीच्या जोरावर यश संपादन करण्याचा संदेश दिला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. सुवर्णा कारंजे व प्रा. अर्चना गुंजाळ यांनी केले. समारोपप्रसंगी विद्यार्थ्यांनी महाविद्यालयाविषयी व स्व-अनुभव मनोगताद्वारे व्यक्त केले. तदप्रसंगी विद्यार्थ्यांनी विविध कलाकृती सादर करून; उपस्थितांचे मनोरंजन केले. प्रसंगी विद्यार्थ्यांच्या उज्वल भविष्यासाठी शुभेच्छा देण्यात आल्या. कार्यक्रम उत्साहपूर्ण वातावरणात यशस्वीरीत्या पार पडला व आभार प्रदर्शनाप्रसंगी प्रा. सुनीता नागरगोजे यांनी उपस्थित मान्यवरांचे आभार व विद्यार्थ्यांना पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या.



**कुजबुज**

-डॉ. संजय जगदाडे

सोयाबीनच्या दरात उसळी...

**चिमटा दयाचा**

तीन दिवसाची पिणाऱ्यांनी अगोदरच सोय केली आहे ! बंदची पूर्वसूचना अशा ही कामाला येत आहे!!

## लातूर पोलीस दलात अत्याधुनिक सर्व्हेलन्स वाहनांचा समावेश

► कायदा व सुव्यवस्था अधिक सक्षम करण्याच्या दिशेने महत्त्वपूर्ण पाऊल ► पोलीस अधीक्षक श्री. अमोल तांबे यांच्या हस्ते उद्घाटन

**लातूर/प्रतिनिधी** : लातूर जिल्ह्यातील कायदा व सुव्यवस्था अधिक सक्षम, पारदर्शक व प्रभावीपणे राखण्यासाठी लातूर जिल्हा पोलीस दलाच्या तांत्रिक क्षमतेत महत्त्वपूर्ण भर पडली असून, महाराष्ट्र राज्याचे अपर पोलीस महासंचालक, बिनतारी संदेश व वाहतूक (कम्युनिकेशन व मोटार ट्रान्सपोर्ट) यांच्या वतीने लातूर जिल्हा पोलीस दलास दोन अत्याधुनिक सर्व्हेलन्स व्हॅन प्राप्त झाल्या आहेत.

दिनांक ०२/०२/२०२६ रोजी या अत्याधुनिक सर्व्हेलन्स वाहनांचे उद्घाटन पोलीस अधीक्षक श्री. अमोल तांबे यांच्या हस्ते करण्यात आले. या वाहनांच्या समावेशामुळे लातूर जिल्हा पोलीस दलाची आधुनिक तंत्रज्ञानाधारित कामगिरी अधिक बळकट होणार आहे.

प्राप्त झालेल्या या सर्व्हेलन्स व्हॅन अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने सुसज्ज असून, वाहनाच्या सर्व बाजूंनी उच्च दर्जाचे सीसीटीव्ही कॅमेरे, उच्च क्षमतेची फ्लड लाईट प्रणाली, लाईव्ह मॉनिटरिंग सिस्टीम, पब्लिक अँड्रेस सिस्टीम तसेच लाईव्ह

स्ट्रीमिंगची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. या सुविधांच्या माध्यमातून घटनास्थळी घडणाऱ्या हालचालींचे थेट निरीक्षण करणे शक्य होणार असून, तत्काळ निर्णय घेणे अधिक सुलभ होणार आहे.

या सर्व्हेलन्स वाहनांचा वापर शहर तसेच ग्रामीण भागात गस्त घालण्यासाठी, संवेदनशील ठिकाणांवर नजर ठेवण्यासाठी, सण-उत्सव, यात्रा, सभा, मोर्चे, मिरवणुका तसेच विविध प्रकारच्या बंदोबस्ताच्या वेळी प्रभावीपणे करण्यात येणार आहे. गर्दीच्या ठिकाणी संभाव्य अनुचित घटना टाळण्यासाठी तसेच संशयित हालचालींवर सातत्याने लक्ष ठेवण्यासाठी ही वाहने अत्यंत उपयुक्त ठरणार आहेत.

विशेष बाब म्हणजे, बंदोबस्ताच्या वेळी वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना संपूर्ण परिसरावर बारकाईने लक्ष ठेवता यावे यासाठी सर्व्हेलन्स व्हॅनच्या वरच्या भागात उभे राहण्याची व बसण्याची स्वतंत्र आणि सुरक्षित व्यवस्था करण्यात आली आहे. येथून गर्दीचे व्यवस्थापन अधिक



प्रभावीपणे करता येणार असून, पब्लिक अँड्रेस सिस्टीमच्या माध्यमातून नागरिकांना वेळोवेळी आवश्यक सूचना देऊन योग्य नियोजन करता येणार आहे. तसेच या वाहनांमध्ये कार्यरत असणाऱ्या पोलीस अंमलदारांच्या

दैनंदिन कामकाजातील सोयी लक्षात घेऊन पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था, लाठी ठेवण्यासाठी स्वतंत्र स्टँड तसेच आरामदायक आसन व्यवस्था उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. यामुळे दीर्घकाळ चालणाऱ्या बंदोबस्ताच्या वेळी

पोलीस अंमलदारांची कार्यक्षमता टिकून राहण्यास मदत होणार आहे.

यावेळी बोलताना मा. पोलीस अधीक्षक श्री. अमोल तांबे यांनी सांगितले की, आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून पोलीस सेवा अधिक प्रभावी, पारदर्शक व नागरिकांभिमूख करण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. या अत्याधुनिक सर्व्हेलन्स वाहनांच्या माध्यमातून कायदा व सुव्यवस्था राखण्यास तसेच नागरिकांच्या सुरक्षिततेस निश्चितच मोठी मदत होणार आहे. भविष्यातही अशाच प्रकारे आधुनिक साधनसामग्रीचा वापर करून पोलीस दल अधिक सक्षम करण्याचा आमचा संकल्प आहे.

सदर उद्घाटन कार्यक्रमास अपर पोलीस अधीक्षक,पोलीस उपअधीक्षक (गृह), पोलीस निरीक्षक - स्थानिक गुन्हे शाखा, जिल्हा विशेष शाखेचे अधिकारी, पोलीस निरीक्षक - मोटार परिवहन विभाग श्री. रमाकांत बनसोडे तसेच इतर वरिष्ठ अधिकारी व पोलीस अंमलदार उपस्थित होते.



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

## लातूर समाचार

## केंद्राने सादर केला अर्थसंकल्प....

केंद्रिय अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी मांडलेला आगामी आर्थिकवर्षासाठी अर्थसंकल्प असून यावर लोकसभेत चर्चा होत आहे. अर्थमंत्री यांनी मोठ्या वैशिष्ट्यपुर्ण असा अर्थसंकल्प मांडला आहे. जनतेला जे अपेक्षित होते त्यांचीच पेरणी केली आहे. अधिक कराचा बोजा जनतेवर बसविला नाही. विविध वस्तू ज्या वापरात असतात त्यावर कर लादला नाही. सरकार कर रुपाने अधिक महसुल जमा करीत असतो. त्या बदल्यात विकासाची कामे साधत असतो. विकासावर निधी खर्च केला जातो. विविध कर लावले जातात तो कर जनता भरत असते व विकासाच्या कामाला हातभार लावत असते. यावेळी शेतकरी हा केंद्रबिंदु समोर ठेवून अर्थसंकल्प सादर केला आहे. अर्थसंकल्पीय अधिवेशन म्हणजे एकप्रकारे ऑडट म्हटले तर चुकीचे ठरणारे नाही. जसे व्यापारी दिपावळीस एक वर्षाचा लेखाजोखा चा अभ्यास करतात तसे देशाचे असते. किती फायदा झाला किंवा नुकसान किती झाले या लेखावरून दिसून येते. तसाच देशाचा अर्थसंकल्प अर्थमंत्री मांडत असतात. सर्वसदस्य यावर चर्चा करतात. यात उणीवा असतील तर त्या सोडविण्या जातात. सर्वानुमते अर्थसंकल्प मंजूर केला जातो. तो अंमलता येतो. यावेळी अर्थमंत्री यांनी विचार करून अर्थसंकल्प मांडला, कारण जागतिक समस्या असताना देशांतर्गत आर्थिक समस्या निर्माण होवू नये यासाठी सर्वसमावेश अर्थसंकल्प मांडला गेला आहे. विरोधक यात उणीवा दाखवितात. विरोधकांचे काम ते पुर्ण करतात. विरोधक असले पाहिजेत त्याशिवाय युटी कळून येणार नाहीत. देशाचा अर्थसंकल्प मांडताना एक बाब लक्षात ठेवली पाहिजे की, आपला देश कृषी प्रधान देश आहे. देशातील असंख्याचा व्यवसाय शेती आहे. दुसरे असे की, देशातील नागरिकांसाठी कररचना ही सुटसुटीत असली पाहिजे. कर भरण्यात कोणताही देशवाशी मागे नाहीत. ज्यांना जेवढा कर बसतो तो भरण्यात मागे नाहीत. असे जरी असले तरी करदाता व कर गोळा करणारे अधिकारी, किंवा कार्यालये यातील काही वेळा मध्यस्थ दिसून येतात ते डोकेदुखी ठरते. मध्यस्थ नको. आलिकडे सर्व बाबी ऑनलाईन झाल्याने, त्याच प्रमाणे ओटीपी हा प्रकार असल्याने मध्यस्थ जवळपास संपल्यात जमा आहे. अर्थसंकल्पात सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे संरक्षण क्षेत्रात भरीव तरतुद केली आहे. आपला देश हा स्वसंरक्षत हा सक्षम असला पाहिजे. भारतीय जवान हे मजबुत आहेत. उणे तापमानात देखिल देशाचे संरक्षण करीत असतात. त्यांना संरक्षणाचे कवच मजबुत असेल पाहिजे. संरक्षणात आधुनिक शस्त्रे दिली पाहिजेत. भारताला तीनही बाजूने समुद्र आहे व एका बाजून प्रचंड असा उंच हिमालय आहे. भारताला धोका हा शेजारी राष्ट्राकडून आहे. सर्वात धोका हा चीन व पाकिस्तानकडून होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे भारतीय संरक्षणाबाबत तरतुद मोठ्या प्रमाणात असली पाहिजे. ती केल्याचे दिसून येते. दुसरे असे की, कररचनेत कोणताही बदल नाही. ही एक चांगली बाब आहे. नागरिकांनी स्वतः होवून कर भरला पाहिजे. रिकाम्या चौकशीची भिती नको. सहज कर भरणारे नागरिक कशा प्रकारे निर्माण होतील या बाबत विचार झाला पाहिजे. भारतीय कर देण्यात मागे नाहीत. आलिकडे सुलभ कर रचेनमुळे कर भरणाऱ्यांच्या संख्येत वाढ झाली आहे. याला कारण सुलभ रचना ही आहे. देशात अर्थमंत्रालय अधिक सक्षम असले पाहिजे. कोणतीही योजना लागू करताना नागरिकांचा किती सहभाग असेल याचा विचार करावा. कोणतीही बाब लादली जावू नये. त्यामुळे अर्थमंत्रालयाने ही बाब लक्षात घेतली पाहिजे. ज्यावेळी योजना तयार होते किंवा कररूपाने काही वस्तूचे दर वाढवले जातात त्यावेळी नागरिकांची सहमती किती आहे याचा पहिल्यांदा अभ्यास केला पाहिजे. चैनीच्या वस्तू दरात वाढ केली तरी चालेल मात्र दररोजच्या जीवनाश्यक वस्तूच्या दरात वाढ नको. दर कमी करता आले नसले तरी वाढ नको. त्यामुळे अर्थसंकल्पात काही बाबी जाणीवपूर्वक उल्लेख आला पाहिजे. त्याच प्रमाणे शिक्षण व आरोग्य बाबतील सवलती मिळाल्या पाहिजेत. तसे आरोग्य बाबतीत कर्करोगाचे व मधुमेहाच्या औषधे स्वस्त करण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्याच प्रमाणे जे अन्नधान्य आहे ते अधिक प्रमाणात रासायनिक आहे. याला विषयुक्त समजले जाते. नैसर्गिक शेतीची गरज आहे. रायानिक मुक्त शेतीची गरज आहे. याकडे शेतकऱ्याचे लक्ष कसे वळविता येईल याचा विचार होणे अपेक्षित आहे. संसदीय सदस्यांनी या बाबत विचार केला पाहिजे. अधिक रुग्ण वाढत आहेत. अधिक रुग्णालये निर्माण होताना दिसून येत आहे. राज्याचे राज्यपालांचे अधिक लक्ष या उपक्रमाकडे देतात ही सर्वात चांगली बाब आहे. त्याला अर्थसंकल्पात तरतुद होणे अपेक्षित आहे. जो शेतकरी रायानिकमुक्त शेती करेल त्याला विशेष मदत असली पाहिजे. राज्याचा अर्थसंकल्प अजून जाहिर होणे अपेक्षित आहे. यातही जनतेच्या भल्यासाठीची तरतुद असली पाहिजे. केंद्रिय अर्थमंत्र्यांनी विचारपुर्वक अर्थसंकल्प मांडला आहे. यात सदस्य चर्चा करून काही सुधारणे करणे अपेक्षित असेल तर त्या करतील. नसता आहे त्या मंजूरी देतील. तसे चर्चा होत असते. वास्तविक कॉमनमॅन हा केंद्रबिंदु मानून चालले तर जनता नाराज होत नाही. तोच विचार केंद्राने केल्याचे दिसून येते. रस्ते, रेल्वे विकासावर कामे होतच असतात. यापेक्षा जनतेच्या आरोग्याबाबत विचार होणे अपेक्षित आहे. निरोगी जनता हीच देशाची खरी मोठी संपत्ती आहे. आरोग्य सुविधा प्राधान्याने देणे सरकारचे काम आहे. त्याच देशातील तरूणांना रोजगार उपलब्धीबाबत विचार होणे अपेक्षित आहे. सुशिक्षितांना रोजगार देणे प्राधान्याने प्रश्न सोडविला पाहिजे. तसे पाहिले तर जनतेची नाडी ओळखून केंद्रिय अर्थमंत्र्यांनी कुशलतेने अर्थसंकल्प मांडला याला तोड नाही. केवळ देशातील महगाई कशा प्रकारे कमी करता येईल याचा विचार झाला पाहिजे. सर्व बाबीचे ट्रान्सपोर्टींग होते. इंधून-तिकडे माल पोंहचण्याचा जो खर्च येतो तो स्वस्त झाला पाहिजे. त्यासाठी इंधनाच्या किंमती अटोक्यात असल्या पाहिजेत. इंधन मग स्वयंपाकाचा गॅस असो किंवा गाड्याला लागणारे इंधन हे माफक दरात असावे. सध्याला सौरऊर्जा बाबत योग्य पावुल पडत असून ते घरोघरी मोफत बसविण्याचा विचार झाला पाहिजे. त्याच प्रमाणे माफक दरात सौरऊर्जा प्रकल्प बसविला तर मोठी हाफळ होईल. इंधनाची समस्या अटोक्यात येवू शकेल. या बाबत भरीव तरतुद असली पाहिजे. या बाबत विचार झाला पाहिजे. एक ना एक दिवस खणीज संपत्ती संपणार आहे. पाणी व कोळशाची कमतरतेवर मात सौरऊर्जाच हा एकमेव उपाय आहे या बाबत सरकारने व सरकारमधील सदस्यांनी विचार केला पाहिजे. बाकी देशाचा अर्थसंकल्प हा समाधान कारक आहे.

# आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे नाचणीची आंबील, जाणून घ्या रेसिपी आणि फायदे



महाराष्ट्र आणि कर्नाटकातील अनेक भागांमध्ये नाचणीची आंबील खूप लोकप्रिय आहे. ती शरीरातील उष्णता कमी करण्यास मदत करते. जर तुम्हाला तोंडात अल्सर, अपचन किंवा बद्धकोष्ठतेचा त्रास असेल तर ही आंबील एक सुपरफूड आहे.
नाचणीपासून अनेकजण भाकरी, डोसा, इडली आणि अलीकडे तर केकसुद्धा बनवले जात आहेत. नाचणी हा मैद्याला एक आरोग्यदायी पर्याय आहे. नाचणीपासून अतिशय पौष्टिक आंबीलसुद्धा बनवली जाते. या आंबीलमध्ये थंडगार ताक घालून प्यायला खूपच चविष्ट लागते. परंतु या पारंपरिक रेसिपी आता फारशा बनवल्या जात नाहीत. त्यामुळे अनेकांना आंबील कशी बनवायची असा प्रश्न पडतो. त्यामुळेच आता आपण नाचणीच्या आंबीलची अगदी साधी सोपी रेसिपी जाणून घेऊया.

नाचणीची आंबील बनवण्यासाठी

साहित्य-

-३ टेबलस्पून नाचणीचे पीठ
-२ कप पाणी
-१ कप ताक
-चवीनुसार मीठ
-४ लसणाच्या पाकळ्या
-बारीक चिरलेली कोथिंबीर
नाचणीची आंबील बनवण्याची रेसिपी-
-आंबील बनवण्यासाठी अर्धप्रथम एका भांड्यात नाचणीचे पीठ घ्या.
-आता त्यात अर्धा कप पाणी घाला आणि चांगले मिसळा. गुठळ्या होणार नाहीत याची काळजी घ्या.
-दीड कप पाणी गॅसवर ठेऊन चांगले उकळू द्या.
-पाणी उकळू लागले की, त्यात तयार केलेले नाचणीचे पीठ, लसूण घाला.
-त्याला चांगली उकळी घाला आणि मंद आचेवर सतत ढवळत राहा. आता

त्यावर कोथिंबीर घालून ताक मिसळून त्याचा आस्वाद घ्या.
नाचणीचे फायदे-
डायबिटीससाठी फायदेशीर-
नाचणीमध्ये ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो. म्हणजेच ते रक्तातील साखरेची पातळी हळूहळू वाढवते, जे हार्मोनल संतुलनासाठी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. कारण रक्तातील साखरेतील चढ-उतार इन्सुलिनच्या पातळीवर आणि इतर हार्मॉन्सवर परिणाम करू शकतात.
ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी करते-
नाचणीमध्ये पॉलीफेनॉल आणि फ्लेव्होनोंड्ससारखे अँटीऑक्सिडंट्स असतात, जे महिलांच्या शरीरात ऑक्सिडेटिव्ह ताण आणि जळजळ कमी करण्यास मदत करतात.

# मुलांना रोज खायला द्या शेवग्याची पाने, मेंदू आणि हाडे मजबूत होण्यापासून मिळतील अनेक फायदे

आजकाल मुले सतत बाहेरील पदार्थ आणि जंकफूड खाण्याला पसंती देतात. त्यामुळे मुलांना निरोगी ठेवणे हे एक कठीण काम आहे.परंतु शेवग्याची पाने मुलांना आजारांपासून वाचवण्यासाठी आणि त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी खूप फायदेशीर आहेत.

शेवग्याच्या पानांमध्ये प्रथिने, लोह, कॅल्शियम, जीवनसत्त्वे सी आणि ए, फायबर आणि असंख्य अँटीऑक्सिडंट्स असतात. मुलांच्या आहारात शेवग्याच्या पानांचा समावेश केल्याने त्यांचा शारीरिक आणि मानसिक विकास वेगवान होतो. त्यामुळेच आपण मुलांना शेवग्याची पाने खायला देण्याच्या फायद्यांबद्दल जाणून घेऊया..

इन्सुलिनिक अँसिडसाठी महागड्या सीरमची गरज नाही, फक्त दररोज खा ‘हे’ ५ पदार्थ
हायल्यूरीनिक अँसिडसाठी महागड्या सीरमची गरज नाही, फक्त दररोज खा ८२१६;हे८२१७; ५ पदार्थ
पोटाच्या समस्या दूर होतात-
शेवग्याच्या पानांमधील फायबर मुलांचे पचन सुधारते. मुलांच्या आहारात शेवग्याच्या पानांचा समावेश केल्याने मल मऊ होतो. ज्यामुळे आतड्याची हालचाल सुलभ होते. शेवग्याची पाने

नियमितपणे खाल्ल्याने पोटदुखी, बद्धकोष्ठता आणि गॅस कमी होतो.
मेंदूचे कार्य सुधारते-
शेवग्यामध्ये आढळणारे ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड, व्हिटॅमिन आणि लोह मुलांच्या मेंदूचा विकास सुधारते. मुलांना शेवग्याची पाने खायला दिल्याने त्यांना अधिक सहजपणे लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढते-

मुलांना शेवग्याची पाने खायला दिल्याने त्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते. शेवग्याच्या पानांमध्ये व्हिटॅमिन सी, ए आणि अँटीऑक्सिडंट्स भरपूर असतात. मुलांना ही पाने खायला दिल्याने सर्दी, ताप आणि खोकल्याचा धोका कमी होतो. मुलांना शेवग्याची पाने खायला दिल्याने संसर्गजन्य आणि हंगामी आजारांचा धोका कमी होतो.
हाडे मजबूत होतात-

शेवग्याच्या पानांमध्ये मुबलक प्रमाणात कॅल्शियम आणि फॉस्फरस असते. जे मुलांच्या हाडे आणि दातांच्या विकासासाठी आवश्यक असतात. वाढत्या मुलांना शेवग्याची पाने खायला दिल्याने हाडे मजबूत होतात.
अशक्तपणा आणि थकवा कमी होतो-
रक्ताच्या कमतरतेमुळे येणारा अशक्तपणा, भारतीय मुलांमध्ये खूप सामान्य आहे. शेवग्याची पाने लोहाने समृद्ध असतात. मुलांच्या आहारात त्यांचा समावेश केल्याने हिमोग्लोबिनची पातळी वाढू शकते. त्यामुळे अशक्तपणा टाळता येतो.

# फिरायला जाता ना, मग घ्या मधुमेह ग्रस्तांनी ही काळजी

उन्हाळ्याच्या सुट्टीमध्ये बऱ्याच लोकांचा फिरायला जाण्याचा बेत असतो. परंतु सामान्य लोकांपेक्षा मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी हे थोडे त्रासदायक ठरू शकते. कारण उष्ण हवामानात मधुमेहाचे रुग्ण डिहायड्रेशनचे बळी ठरू शकतात. तसंच मधुमेहाच्या रुग्णांनी वेळेवर पाणी पिलं नाही तर त्यांच्या रक्तातील ग्लुकोजची पातळी वाढू शकते. तसंच वारंवार लघवीला जाणे आणि तीव्र घामामुळे देखील डिहायड्रेशनची समस्या उद्भवणे सहाजिक आहे. यामुळे रक्तवाहिन्या आणि नसांचं नुकसान होते. तसंच घामाच्या ग्रंथी योग्यरित्या कार्य करत नाहीत, ज्यामुळे शरीर थंड होते. मात्र, काही टीप्स फॉलो केल्यास मधुमेहाचे रुग्ण देखील उन्हाळाच्या सुट्ट्यांचा आनंद घेऊ शकतात.

इन्सुलिनची वेळवर तपासणी: मधुम हाच्या रुग्णांनी उन्हाळ्यात वेळेवर रक्तातील साखरेची पातळी तसंच इन्सुलिनची तपासणी करणे गरजेचं आहे. या दिवसांमध्े शरीरात काही बदल जाणवल्यास त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. त्याचबरोबर ऋतुनुसार औषधांचा डोस बदलण्याची गरज भासल्यास डॉक्टरांकडून बदलून घ्या. कारण काही औषध किंवा गोळ्यांमुळे पोटात उष्णता वाढू शकते.

भरपूर पाणी प्या: मधुमेह असलेल्या

शरीराला सन्सक्रिम लावून बाहेर पडा.
फायबरयुक्त आहार घ्या: उन्हाळ्याच्या दिवसात तेलकट पदार्थ खाणं टाळा. त्याऐवजी फायबरयुक्त आहार घ्या. कारण फायबरयुक्त आहार पचनासाठी उत्तम आहे. तसंच यामुळे जास्त काळ पोट भरल्यासारखे वाटते. ज्यामुळे कमी खावं जाते. परिणामी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते.
कमी साखरयुक्त ज्यूस: उन्हाळ्याच्या दिवसात ताजेतवाने राहण्यासाठी फळांच्या ज्यूसची गरज असते. परंतु मधुमेही रुग्णांनी साखर घातलेले ज्यूस पिणं टाळलं पाहिजे. तुम्ही फळांच्या ज्यूस व्यक्तीरिक्त लिंबू किंवा टोमॅटोचा रस, तुळस, जिरे तसंच पुदिन्याचं पाणी पिऊ शकता. त्याचबरोबर ताक घेणं देखिल चांगलं आहे.

सैल आणि हलके कपडे: उन्हाळ्याच्या दिवसात बाहेर फिरताना तुम्ही हलक्या रंगाचे सुती आणि सैल कपडे घालावीत. कारण घट्ट कपडे घातल्यास रक्ताभिसण योग्य होत नाही. यामुळे उन्हाचा अधिकच त्रास होतो. तसंच या दिवसांमध्ये कॉटनच कपडे घालणे उत्तम आहे. कारण कॉटन शरीरातील घाम शोषून घेते. तसंच पिवळे, पांढरे तसंच इतर हलक्या शेड्सचे कपडे घाला. कारण डार्क फॅब्रिक्स सूर्यकिरण शोषून नेतात. परिणामी आणखी गरमी होण्याची शक्यता जास्त असते.

## अनियमित मासिक पाळीची समस्या दूर करतात ‘ही’ ४ योगासने

मासिक पाळीच्या दिवसांत महिलांना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. विशेषतः हिवाळ्याच्या काळात, मासिक पाळीमुळे पोटदुखी, कंबरदुखी, पाय दुखणे आणि मूड स्विंग्स या समस्या वाढतात. हिवाळ्यात, महिलांच्या शरीरात विविध हार्मो नल बदल, शारीरिक हालचालींचा अभाव, ताणतणाव आणि आहारातील बदल यामुळे मासिक पाळी अनियमित होते.

अशा परिस्थितीत, योगा केल्याने अनियमित मासिक पाळीची समस्या दूर होण्यास आणि पोटातील वेदना कमी होण्यास मदत होऊ शकते. मासिक पाळी महिन्याला येण्यास कोणते योगासने मदत करू शकतात याबाबत जाणून घेऊया

**मत्स्यासन**

मत्स्यासन केल्याने हार्मोनल संतुलन राखण्यास मदत होते. हे आसन थायरॉइड आणि पिट्यूटरी ग्रंथींना सक्रिय करते, जे मासिक पाळी नियमित करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. हे योगासन नियमित केल्याने पोटात आणि शरीराच्या खालच्या भागात रक्त प्रवाह सुधारतो. ज्यामुळे मासिक पाळीशी संबंधित समस्या कमी होऊ शकतात.

**सुप्त बद्धकोनासन-**

सुप्त बद्धकोनासनाचा नियमित सराव मासिक पाळीतील त्रास कमी करण्यासाठी आणि आराम देण्यासाठी फायदेशीर मानला जातो. हे आसन नियमित केल्याने गर्भाशय आणि ओटीपोटाच्या स्नायूंना आराम मिळतो, ज्यामुळे मासिक पाळीशी संबंधित वेदना कमी होऊ शकते.

**बद्ध कोनासन**

बद्ध कोनासन हे महिलांच्या प्रजनन आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानले जाते. हे आसन पेल्विक भागात रक्त प्रवाह वाढवते, ज्यामुळे गर्भाशय आणि अंडाशय सुधारण्यास मदत होते. हिवाळ्यात हे आसन केल्याने मांड्या, कंबर मजबूत होण्यास मदत होते. ज्यामुळे मासिक पाळी नियमित येते. यामुळे ताण कमी होण्यास आणि हार्मोनल संतुलन राखण्यास देखील मदत होते.

**भुजंगासन-**

भुजंगासनाच्या नियमित सरावामुळे पोट आणि पाठीच्या कण्यातील हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. या आसनाच्या नियमित सरावामुळे गर्भाशयाच्या सभोवतालच्या भागात रक्त प्रवाह वाढतो आणि मासिक पाळीच्या वेळी वेदना कमी होतात.

## औषधांशिवाय बरी होईल सर्दी, खोकला आणि खवरखवणारा घसा; करून पहा हे उपाय



थंड वातावरण सुरू आहे. या ऋतूमध्ये सर्दी, खोकला आणि घसा खवखवणे अशा अनेक समस्यांचा धोका असतो. थंडी, कोरडी हवा रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत करू शकते. या समस्या टाळण्यासाठी, नियमितपणे हात धुणे, संतुलित आहार घेणे, उबदार राहणे, गर्दी टाळणे आणि नियमित व्यायाम करणे महत्त्वाचे आहे. बहुतेक लोक सर्दी, खोकला आणि घसा खवखवण्यापासून आराम मिळविण्यासाठी विविध औषधं घेतात, परंतु त्या ओषधांनी पाहिजे त्याप्रम णात आराम मिळत नाही. अशा परिस्थितीत, तुम्ही काही आयुर्वेदिक उपाय वापरून पाहू शकता. डॉ. दीक्षा भावसार सावलिद्या यांनी त्यांच्या इंस्टाग्राम अकाउंटवर काही आयुर्वे दिक उपाय शेअर केले आहेत. ते खालीलप्रमाणे आहेत.

खोकला, सर्दी आणि घसा खवखवणे यापासून आराम मिळवण्यासाठी आयुर्वेदिक उपाय

**पहिली पद्धत**

सर्वप्रथम, अर्धा चमचा हळद घ्या. नंतर, अर्धा चमचा आल्याची पूड १ काळी मिरी किंवा दोन चिमूटभर काळी मिरी पावडर, १ टेबलस्पून शुद्ध मध घाला, नंतर, हे सर्व चांगले मिसळा आणि जेवणाच्या १ तास आधी किंवा नंतर दिवसातून २-३ वेळा घ्या.

**दुसरी पद्धत**

७-८ तुळशीची पाने आल्याचा एक लहान तुकडा लसणाच्या काही पाकळ्या १ टीस्पून कॅरम बि्याणे १ चमचा मेथीचे दाणे हळद ४-५ काळी मिरी नंतर हे सर्व पदार्थ १ लिटर पाण्यात उकळा आणि सकाळी उठल्यावर ते प्या.

**इतर मार्ग**

आंघोळीसाठी किंवा पिण्यासाठी थंड पाणी वापरू नका. पचन सुधारण्यासाठी कोमट पाणी प्या. मध तुमच्या घशाला आराम देण्यास मदत करते. आले, हळद आणि लिंबू चहा प्या. वाफवणे: वाफ काढण्यासाठी, उकळलेल्या पाण्यात थोडी सेलेरी, निलगिरी तेल किंवा हळद घाला. गरम दूध हळद घालून प्या. जर तुमचा घसा खवखवत असेल तर ज्येष्ठमधाच्या काढ्याने गुळणा करा किंवा हळद आणि सैंधव मीठ घालून कोमट पाणी प्या. ज्येष्ठमध टाळा. **या गोष्टी टाळा** हिवाळ्यात तुम्ही चरबीयुक्त, तळलेले, शिळे आणि इतर जंक फूडचे सेवन मर्यादित केले पाहिजे. हलके, घरी शिजवलेले जेवण खाण्याचा प्रयत्न करा. थंड पेये पिणे टाळा दही टाळा, विशेषतः फळांसोबत मिसळल्यास आईस्क्रीम, गोड पदार्थ, तळलेले आणि जड अन्न खाणे टाळा. दिवसा झोपू नये हे चांगले. रात्री उशिरापर्यंत जागे राहू नका



पीरियड्स हा महिलांसाठी खूप कठीण काळ असतो. बहुतेक महिलांना मासिक पाळी दरम्यान पोटदुखी, थकवा, पेटके यासारख्या समस्यांना सामोरे जावे लागते. या दिवसांमध्ये महिलांनी स्वतःची विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. मासिक पाळीच्या दरम्यान थोडासा निष्काळजीपणा ही समस्या वाढवू शकते. स्वच्छतेची विशेष काळजी घेणे गरजेचे मासिक पाळी दरम्यान स्वच्छतेची विशेष काळजी घेणे आवश्यक आहे. कारण या दिवसांमध्ये संसर्गाचा धोका खूप जास्त असतो. म्हणूनच स्त्रियांना मासिक पाळी दरम्यान दोनदा आंघोळ करण्याचा सल्ला दिला जातो. मासिक पाळी दरम्यान आंघोळ करणे अनेक प्रकारे फायदेशीर आहे. पण, तुम्हाला माहित आहे का की पीरियड्सच्या काळात महिलांना आंघोळ करताना खूप काळजी घ्यावी लागते. बहुतेक महिलांना मासिक पाळी



दरम्यान क र ण या ची योग्य पद्धत मा ि ह ि त नसते. या ले खा त, आ ा म् ही तुम्हाला मासिक पाळीदरम्यान आंघोळ करण्याचा योग्य मार्ग आणि अशा ५ गोष्टींबद्दल सांगत आहोत ज्या तुम्ही मासिक पाळीदरम्यान आंघोळ करताना लक्षात ठेवणे फार गरजेचे आहे.

**मासिक पाळीत आंघोळ का करावी लागते?**

मासिक पाळी दरम्यान आंघोळ केल्याने संसर्गाचा धोका कमी होतो. या दरम्यान आंघोळ केल्याने मूड फ्रेश होतो. अनेक महिलांना मासिक पाळी दरम्यान तणाव आणि चिंता जाणवते. आंघोळ केल्याने तणाव कमी होण्यास मदत होते. मासिक पाळी दरम्यान दुर्गंधी दूर

## पीरियड्समध्ये आंघोळ करताना

होते. आंघोळ करण्याचा योग्य मार्ग कोणता? मासिक पाळीत किमान दोनदा आंघोळ करावी लागते. मासिक पाळी दरम्यान आंघोळीसाठी थोडे कोमट पाणी वापरणे अधिक फायदेशीर आहे. कारण यामुळे मासिक पाळी दरम्यान वेदना कमी होण्यास मदत होते. विशेषतः थंडीत थंड पाण्याने आंघोळ करणे टाळावे. कारण थंडीत थंड पाण्याने आंघोळ केल्यास शरीराचे तापमान कमी होते. ज्यामुळे रक्तस्त्राव होतो. त्यामुळे आंघोळीसाठी गरम किंवा कोमट पाण्याचा पर्याय निवडा. **आंघोळ करताना काय लक्षात ठेवावे** आंघोळीपूर्वी पॅड किंवा कप काढण्याची खात्री करा काही स्त्रिया आंघोळ करताना रक्तस्त्राव थांबवण्यासाठी पॅड किंवा कप वापरतात. परंतु, तुम्ही तसे करू नये. आंघोळ करताना रक्तस्त्राव होत असेल तर होऊ द्या. आंघोळ करताना अडचणीतील केस नीट स्वच्छ करा. जुने पॅड आणि टॅम्पन्स काढा आणि फेकून द्या.

इतर कोणाही नेत्याचे नाव उपमुख्यमंत्री पदासाठी पुढे आणल्यास पक्षात अस्वस्थता वाढली असती आणि उघड अथवा छुप्या स्पर्धे ला सुरुवात झाली असती. सुनेत्रा पवार यांच्या निवडीने ते टाळले गेले आहे.

राज्याच्या उपमुख्यमंत्री म्हणून सुनेत्रा पवार यांनी शपथ घेतली. अजित पवार यांच्या निधनानंतर नेतृत्वासंदर्भात निर्णय अपेक्षित होताच; मात्र ज्या त्वरेने सर्व हालचाली झाल्या त्यामुळे उलटमुलट चर्चेला सुरुवात झाली आहे. अजित पवार यांचा आकस्मित मृत्यूचा महाराष्ट्राला मोठा धक्का बसला आहे. यातूनच त्यांच्या विमान अपघातासंदर्भात वेडेवाकडे तर्क लढविण्यात येऊ ला- गले. आधी दबक्या आवाजात आणि आता उघडपणे ते मांडले जात आहेत. ही मानसिकता न्याय, सत्याचा शोध याची नसून आपल्या विरोधकांबद्दल संशयाचे धुके निर्माण करणे, एवढीच इच्छा बाळगणारी आहे! ज्येष्ठ नेते शरद पवार यांनी यासंदर्भात संशय घेणार्यांना लागलीच खडसावले होते; पण अनेकांची तोंडे बंद झालेली नाहीत. शरद पवार यांना आव्हान देत अजित पवार यांनी भाजपबरोबर जाण्याचा निर्णय घेतला. महापालिका निवडणुकीत त्यांनी मोठ्या पवार यांच्या राष्ट्रवादीबरोबर हातमिळवणी केली असली तरी राज्यातील सत्तेतून, अर्थात महायुतीमधून ते बाहेर पडतील, अशीकोणतीही चिन्हे नव्हती आणि तशी परिस्थिती देखील नव्हती. या पार्श्वभूमीवर दोन्ही राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या विलीनीकरणाबद्दलच्या चर्चांकडे पाहावे लागेल. अजित पवार यांना विलीनीकरण हवे होते, असे सांगितले जात आहे. खुद्द शरद पवार यांनीही तसे विधान केले. यातूनच अजित पवार यांच्या नेतृत्वाखाली असलेल्या राष्ट्रवादी काँग्रेसमधील दिग्गज नेत्यांमध्ये अस्वस्थता निर्माण झाली आणि सुनेत्रा पवार

## महाराष्ट्राची पहिली महिला उपमुख्यमंत्री



यांचा शपथविधी घाईगडबडीत उरकण्यात आला, असे म्हणण्यास वाव आहे. भाजपचे पाठबळ सुनेत्रा पवार या राज्यसभेवर निवडून आल्या होत्या. मुर्म्बी राजकीय नेत्याची पत्नी, हीच त्यांची प्रामुख्याने ओळख होती. राष्ट्रवादीत उलथापालथ झाली नसती, तर राजकीय क्षेत्रात त्या सक्रिय झाल्या असल्या का? हा प्रश्नच आहे. नगद-भावजय निवडणुकीच्या मैदानात समोरामसोर उभ्या ठाकल्याचे महाराष्ट्राने पाहिले. शिवसेना असो अथवा राष्ट्रवादी काँग्रेस, दोन्ही पक्षांच्या फुटीमागे भाजपचे पाठबळ होते. आधी शिवसेना आणि नंतर राष्ट्रवादी काँग्रेस यांचे गट सोबत घेऊन भाजपने राज्यातील पकड परत मिळवली. दोन्ही पक्ष सोबत असल्याने भाजपसाठी कधी नव्हे, एवढी अनुकूलता मिळाली. एकनाथ शिंदे यांचा दबाव वाढल्यास अजित पवार यांच्यावर

भिस्त ठेवण्यासारखी स्थिती होती आणि शिंदे बरोबर असल्याने अजित पवार यांनी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत वेगळा निर्णय घेतला तरी भाजपची चलबिचल होण्याचे कारण नव्हते. अजित पवार यांच्या जाण्याने समीकरणे बिघडू शकतात, याचे भाजपला भान होते. त्याचवेळी, ज्यांच्या नेतृत्वाविरोधात बंड केले त्यांच्यासोबत जाण्याचे तोटे अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसमधील जुनी मंडळी जाणून होती. त्यामुळे बारामतीत अजित पवार यांना अखेरचा निरोप दिल्यावर प्रफुल्ल पटेल, छान भुजबळ, सुनील तटकरे वगैरे नेते तातडीने मुंबईला जाऊन मुख्यमंत्र्यांना भेटले, यात नवल नव्हते आणि अर्थातच भाजपच्या दिल्लीतील नेत्यांच्या संमतीविना पुढील गोष्टी उरल्या, हे तर उघड आहे. विलीनीकरण झालेच तर अजित पवारांवर निष्ठा ठेवलेल्यांचे महत्त्व कमी होऊ शकते, अशी भीती पटेल, भुजबळ, तटकरे यांना वाटली असावी. अजित पवार यांच्यासोबत भाजपबरोबर गेलेल्या अनेक नेत्यांना कायदेशीर कारवाईतून दिलासा तर मिळालाच, शिवाय सत्तेतही सहभागी होता आले. यात बदल होऊ नये ही भूमिका दोन्ही राष्ट्रवादी एकत्र येणाऱ्यात अडथळा आहे. सुनेत्रा पवार यांनी त्यांची भूमिका स्पष्ट केलेली नाही. नियतीने केलेल्या आघाताच्या पार्श्वभूमीवर पतीचा वारसा सांभाळू तो पुढे नेणे आणि राज्याच्या राजकारणात छाप उमटविणे हे सुनेत्रा पवार यांच्यासाठी मोठे आव्हान आहे. ते आव्हान त्या पेलणार का? याकडे आता सर्वांचे लक्ष राहील. राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री ठरलेल्या सुनेत्रा पवार कर्तृत्व सिद्ध करतील, ही अपेक्षा आहे.

**बाथटब पूर्णपणे स्वच्छ करा** जर तुम्हाला आंघोळीसाठी बाथटब वापरायचा असेल तर तो पूर्णपणे स्वच्छ केल्याची खात्री करा. इतकंच नाही तर ते वापरल्यानंतर स्वच्छही करायला हवं! **योनी स्वच्छ करण्यासाठी साधे पाणी वापरा** आंघोळ करताना योनी स्वच्छ करण्यासाठी रासायनिक किंवा सुगंधी उत्पादने वापरणे टाळा. कारण यामुळे योनीला त्रास होऊ शकतो. तसेच योनीमार्ग स्वच्छ करण्यासाठी नेहमी साधे पाणी वापरावे. **योनी आतून स्वच्छ करू नका** योनीमार्गाची साफसफाई करताना आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की योनी स्वतःची स्वच्छता स्वतः करते म्हणून आपल्याला ती आतून स्वच्छ करण्याची आवश्यकता नाही. योनी अतिशय संवेदनशील असते. त्यात कोणताही पदार्थ गेल्यास योनीमार्गात जळजळ आणि संसर्गासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. तसेच, योनी आतून स्वच्छ केल्याने पीएच संतुलन बिघडू शकते आणि संसर्ग होऊ शकतो. त्यामुळे योनी बाहेरूनच धुवा, तीही साध्या पाण्याने.

शरीराकडून आयुष्यात प्रत्येक व्यक्तीला यशस्वी होण्याची आस असते. पण, यशस्वी होणे म्हणजे नेमके काय? तर, आपल्या मनातून आपण ठरवलेले ध्येय आपण साध्य करणे म्हणजे यशस्वी होणे. पण, असे अनेक लोकांच्या बाबतीत घडत नाही. ध्येय तर हे लोक ठरवतात. पण, ते पूर्ण मात्र करू शकत नाहीत. यामागे बरे कारण काय असेलष्ट? खरेतर येथेच मेख आहे. आपण यशस्वी का होत नाही यावर विचार करण्यापेक्षा आपण यशस्वी होण्यासाठी काय करायला हवे यावर विचार करायला हवा. आपल्या जीवनात आलेले अपयश हेच सिद्ध करते की, यशस्वी होण्यासाठी योग्य प्रयत्न आपण केले नाहीत. म्हणूनच यशस्वीतेकडे जीवनाला न्यायचे असेल, तर जगभरातील यशस्वी लोकांचा अभ्यास करा. त्यांच्याकडून प्रेरणा घ्या. यशस्वी होण्यासाठी त्यांनी काय काम केले किंवा काय मार्ग वापरला याचा बारकाईने अभ्यास करा. जीवनात त्यांना काम करा किंवा न करा पण त्यांचा अभ्यास नकी करा त्यांचे मार्ग अवलंबण्याचे प्रयत्न करा.

आपल्या शरीराकडून जो व्यक्ती आयुष्यात नेहमीच योग्य कष्टाची अपेक्ष करतो, योग्य कारणासाठी आपली शक्ती खर्च करतो त्या माणसाला यशापासून कोणतीच शक्ती रोखू शकत नाही. पण जो व्यक्ती तशी अपेक्षा आपल्या

न ठेवता कामचुकारपणा, आळस, कंटाळा, पाट्या टाकण्याचे काम करतो, तो कधीच यशस्वी होऊ शकत नाही. एका रात्रीत कोणताही व्यक्ती यशस्वी होत नाही. कष्ट आणि निष्ठेचे खत त्यासाठी घालावे लागते. हे सर्व करत असताना माणसाचा आत्मविश्वास कामी येतो. आत्मविश्वास ज्याच्या मनात ठासून भरला आहे. कोणतेही काम त्याला अशक्य नसते. या लोकांची कार्यपद्धती लाथ मारीन तेथे पाणी काढील अशी असते. यश अशा लोकांना लवकर भेटते. आपल्या ध्येयाकडे न थांबता न थकता जो व्यक्ती चालत राहतो त्याला आपले ध्येय कधीच दूर नसते. काहीही झाले तर हे लोक आ- मि मि पले ध्येय ळवतातच ळवातात. जीवनात यशस्वी होण्यासाठी कष्टाची तयारी ठेवा. कारणे सांगत बसू नका. तुम्हाला कारणे मागे खेचतील. पण विचार तुम्हाला ध्येयाप्रती पोहोवण्यास मदत करते. अल्पसंतुष्ट राहू नका- अनेक लोकांना अल्पसंतुष्ट राहण्याची

## आयुष्यात यशस्वी होण्यासाठी काय करायला हवे याचा विचार करा

भारी हौस असते. जे लोक मिळाले आहे त्यात धन्यता मान- तात. पण, एवढ्याने तुमची स्वप्ने साकार होत नाहीत. त्यासाठी सतत आपली महत्वाकांक्षा वाढती ठेवायला हवी.

### १ Doctor Tips सल्ला डॉक्टरचा

सध्या हॉट योग, योगालेट्स, योग एरोबिक्स, कॅन्डलेलिट योग यांसारखे नवनवीन योगप्रकारांचा ट्रेंड अलीकडच्या काळात पाहायला मिळत आहे. पिलेट्ससारखे योगप्रकार हे पाठ आणि पोटाच्या स्नायूसाठी अतिशय उपयुक्त



मानले जातात. नव्या ट्रेंडनुसार कार्यात्मक प्रशिक्षण आणि पिलेट्स यांना एकत्रित करण्यात आलं आहे. ज्यामुळे शरीराचा तोल सांभाळण्यासाठी आवश्यक असलेला समन्वय साधण्यास मदत होते. या व्यायामप्रकारात बोस् बॉल, वोबल बोर्ड्स आणि जिम बॉल्स

यांची मदत घेतली जाते.

### २ Joke विनोद



दोन मित्र खूप दिवसांनी एकत्र भेटले. गोष्टीवरून गोष्टी निघाल्या. झुतुझी बायको स्वभावाला कशी आहे र?फ पहिल्याने विचारले. झूखूप चांगली आहेफ दुसरा म्हणाला. झ्वाा!... ऐकून बरं वाटलं!फ झुतुझी रे!...फ झ्माझी बायको तर रोज माझी पूजा करते.फ झ्काय म्हणतोस?फ झ्हो. रोज एकदा तरी माझ्यापुढे हात नाचवून ती म्हणते आता दिवे ओवाळू का तुम्हाला?फ

### ३ Message संदेश

Madam danda leke class me aayi  
Madam – madam me sapne me japan pahuch gyi thi  
Madam – Billu tu kaha tha kal ?  
Billu – Madam me pinki ko airport pe chorne gaya tha.



### ४ Thought सुविचार

ज्याला शत्रू नसतात त्याला अनुयायी देखील नसतात. – डॉन प्याट  
**संस्कृत सुभाषित**  
रसान्तराण्येकसं यथा दिव्यं पयोऽश्नुते।  
देशे देशे गुणध्वेव मवस्थास्त्वमविक्रियः॥  
**गरातीत अर्थ**  
आकाशातून पृथ्वीवर एकाच प्रकारचे पाणी पडते, पण जमिनीवरील निरमिराड्या ठिकाणी निरमिराडे रस पाण्यात मिसळतात. तसेच निर्गुण आणि निराकार परमेश्वर पृथ्वीवर वेगवेगळ्या अवस्थांत दिसतो.



## महाशब्दकोड्यांचा समाचार

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| १  | २  | ३  | ४  | ५  | ६  | ७  | ८  | ९  | १० |
| ११ |    |    |    | १२ | १३ | १४ | १५ |    |    |
|    |    |    | १६ |    |    | १७ | १८ |    | १९ |
| २० | २१ |    |    |    | २२ | २३ |    | २४ |    |
| २५ |    | २६ | २७ |    |    | २८ |    |    | २९ |
|    |    | ३१ | ३२ |    | ३३ | ३४ | ३५ |    | ३६ |
|    | ३७ |    | ३८ |    | ३९ |    |    |    |    |
| ४० |    |    |    | ४१ |    |    | ४२ | ४३ | ४४ |
| ४५ |    |    |    | ४६ |    | ४७ | ४८ |    |    |
| ४९ |    |    | ५० |    | ५१ |    |    | ५२ |    |
|    |    | ५३ |    |    | ५४ |    | ५५ |    | ५६ |
| ५७ | ५८ |    | ५९ |    | ६० | ६१ | ६२ |    | ६३ |
| ६४ |    |    |    | ६५ | ६६ |    | ६७ | ६८ | ६९ |
|    | ७१ |    | ७२ |    | ७३ | ७४ |    | ७५ | ७६ |
| ८१ |    |    | ७७ | ७८ | ७९ |    | ८० |    | ८४ |

५६.तीक्ष्ण ५७.वासर ५९.लकवा ६१.म सलत ६३.काक ६४.लवमात्र ६५.सरदार ६७.गवाक्ष ६९.डास ७१.तार ७३.हर्षमंत ७५.माया ७७.भारवाहक ८१.प्रभाकर ८२.मार ८३.करामत ८४.नायक

### उभे उतवे

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 डिक  
४७. जन्म-मृत्यू  
४८. मोदकाचे आच्छादान  
५०. पत्र  
५१. अभिप्राय  
५३. नाविकदल  
५५. मध्यरात्रीचा पाऊस  
५८. विरोध, द्वेष  
६०. आठवाड्याचा दिवस  
६२. चिकटून, जवळ  
६६. अति तीव्र, जाळणारे  
६८. माफी, दशा  
७०. दाताखालचा, मदतनीस  
७२. महान  
७४. कैकयीची दासी  
७६. वेदना  
७७. वजन  
७८. सुंदर तरुणी, पत्नी  
७९. शंकर  
८०. शेवट

### आडवे उतवे

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.टमटमणारी  
५२.वाकडा ५३.आरपार ५४.तन ५५.रान

### 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. घाब, 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 भेटून 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. कपडालाता  
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  
मृतिकापात्र  
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



## थोडक्यात/ संक्षिप्त

### म्हणून पॅट कमिन्सने टी -२० वर्ल्डकप खेळण्यास नकार दिला; जाणून घ्या कारण

मुंबई-आयसीसी टी -२० वर्ल्डकप २०२६ स्पर्धेचा बिगुल वाजला आहे. या स्पर्धेचे आयोजन भारत आणि श्रीलंकेत केले जाणार आहे. या स्पर्धेसाठी सर्व संघांनी आपले संघ जाहीर केले आहेत. पण ऑस्ट्रेलियाचा वर्ल्डकप विजेता कर्णधार पॅट कमिन्सने ही स्पर्धा खेळण्यास नकार दिला आहे. दरम्यान पॅट कमिन्सने ही स्पर्धा न खेळण्यामागचं खरं कारण सांगितलं आहे.पॅट कमिन्स हा ऑस्ट्रेलियाच्या वनडे आणि कसोटी संघाचा कर्णधार आहे. टी -२० वर्ल्डकप स्पर्धेसाठीही कमिन्सला संघात स्थान मिळणार होतं, पण त्याने स्पर्धेतून माघार घेण्याचा निर्णय घेतला. दुखापतीमुळे संघाबाहेर झालेल्या पॅट कमिन्सच्या जागी इवार्शुइसला संघात स्थान देण्यात आलं आहे. गेल्यावर्षी वेस्ट इंडिज दौऱ्यावर असताना कमिन्सला दुखापत झाली होती. तो इंग्लंड विरुद्धच्या अंशेशे मालिकेत खेळण्यासाठी मैदानात उतरला होता.

### आधी टाकला बहिष्कार अन् आता मदतीसाठी गयावया करतोय पाकिस्तान

मुंबई-टी२० वर्ल्ड कप २०२६ सुरु होण्यासाठी आता अवघे काही दिवस शिल्लक आहेत. मात्र अशातच रविवारी पाकिस्तान सरकारने घोषणा करून १५ फेब्रुवारी रोजी भारताविरुद्ध नियोजित ग्रुप स्टेज सामन्यावर बहिष्कार टाकलाय. त्यानंतर आता आयसीसी या संदर्भात काय निर्णय घेते हे पाहणं महत्वाचं ठरणार आहे. पण आता भारताविरुद्ध सामन्याचा बहिष्कार केल्यावर पाकिस्तान क्रिकेट बोर्डमदतीसाठी तडफडत आहे. पाकिस्तानने त्यांच्या या निर्णयाला इतर क्रिकेट बोर्डांचा पाठिंबा मिळावा यासाठी अनेक क्रिकेट बोर्डांशी संपर्क केला. पण त्यांना कोणताही पॉझिटिव्ह रिस्पोन्स पाहायला मिळालेला नाही.एनडीटीव्ही ला सूत्रांनी सांगितलं की पाकिस्तानने त्यांनी घेतलेल्या बहिष्काराच्या निर्णयाचा पाठिंबा मिळावा यासाठी प्रयत्न केले. पाकिस्तान क्रिकेट बोर्डने दुसऱ्या बोर्डशी सुद्धा संपर्क केला.

### क्रिकेट इतिहासात पहिल्यांदाच! दोन देशांत, दोन शहरांत रंगणार कॅप्टन्स डे

दिल्ली-टी२० वर्ल्ड कप २०२६ ला सुरुवात होण्यासाठी आता अवघे काहीच दिवस शिल्लक आहेत. ७ फेब्रुवारी पासून या आयसीसी स्पर्धेला सुरुवात होणार असून विशेष म्हणजे ही स्पर्धा यंदा भारत आणि श्रीलंका या देशांमध्ये आयोजित करण्यात आलेली आहे. स्पर्धेत सहभागी झालेले जवळपास २० संघ हे भारत आणि श्रीलंकेत पोहोचलेले आहेत. येत्या ५ फेब्रुवारी रोजी आयसीसी टी२० वर्ल्ड कप २०२६ चा कॅप्टन्स डे पार पडणार आहे. म्हणजेच या दिवशी कर्णधार वर्ल्ड कप ट्रॉफी सोबत फोटोशूट करतील तसेच त्यांची एकत्रित पत्रकार परिषद सुद्धा पार पडेल. मात्र आयसीसी टी२० वर्ल्ड कप २०२६ च्या इतिहासात पहिल्यांदाच एकाच स्पर्धेचा कॅप्टन्स डे हा दोन वेगवेगळ्या शहरांमध्ये होईल. एक कॅप्टन्स डे हा भारतातील मुंबईत होईल तर दुसरा कॅप्टन्स डे हा श्रीलंकेच्या कोलंबोमध्ये होईल.

### इकडे बहिष्कार, तिकडे प्रॉक्टिस, आडमुठ्या पाकिस्तानच्या नांग्या महिला टीमच ठेचणार!

दिल्ली-येत्या ७ फेब्रुवारी २०२६ पासून टी२० वर्ल्ड कप २०२६ ला सुरुवात होणार आहे. या स्पर्धेआधी पाकिस्तानने टी२० वर्ल्ड कपमध्ये खेळण्याचा निर्णय घेतला आहे, पण श्रीलंकेच्या कोलंबोमध्ये १५ फेब्रुवारी २०२६ रोजी भारताविरुद्ध होणाऱ्या सामन्यात बहिष्कार टाकण्याचा निर्णय त्यांनी घेतला आहे.पाकिस्तानच्या या निर्णयाने मोठा वाद पेटला आहे. असे असतानाच पाकिस्तानच्या बहिष्काराच्या भूमिकेनंतर देखील काही खेळाडूंनी भारतासोबत सामना खेळायची तयारी दाखवली आहे.त्यामुळे पाकिस्तान धर्मसंकटात सापडली आहे. खरं तर टी२० वर्ल्ड कप मध्ये भारत आणि पाकिस्तान हे दोन्ही संघ १५ फेब्रुवारी २ ला श्रीलंकेतील कोलंबोच्या मैदानात आम सामने येणार होते.

## दिल्ली कॅपिटल्सची सलग चौथ्यांदा फायनलमध्ये धडक!

### गुजरातवर एकतर्फी विजय

महिला प्रीमियर लीग २०२६ स्पर्धेतील एलिमिनेटरचा सामना गुजरात जायंट्स आणि दिल्ली कॅपिटल्स या दोन्ही संघांमध्ये पार पडला. या सामन्यात दिल्ली कॅपिटल्सने दमदार विजयाची नोंद केली आहे.

नवी दिल्ली: महिला प्रिमियर लीग २०२६ स्पर्धा सध्या शेवटच्या टप्प्यात पोहोचली आहे. रॉयल चॅलेंजर्स बंगळुरू संघाने स्पर्धेतील फायनलमध्ये प्रवेश केला आहे. तर स्पर्धेतील एलिमिनेटरचा सामना गुजरात जायंट्स आणि दिल्ली कॅपिटल्स या दोन्ही संघांमध्ये पार पडला. गुजरात जायंट्सने दिल्ली कॅपिटल्ससमोर विजयासाठी १६९ धावांचे आव्हान ठेवले होते. या धावांचा पाठलाग करताना दिल्ली कॅपिटल्सने ७ गडी राखून विजयाची नोंद केली. यासह दिल्ली कॅपिटल्सने चौथ्यांदा स्पर्धेतील अंतिम फेरीत प्रवेश केला आहे. दिल्ली कॅपिटल्स संघाला हा सामना जिंकण्यासाठी १६९ धावांचे आव्हान ठेवले होते. या धावांचा पाठलाग करताना सलामीला आलेल्या लिजेल ली ने २४ चेंडूत ४३ धावांची खेळी करून दमदार सुरुवात करून दिली. या खेळीदरम्यान तिने ८ चौकार आणि १

## खारघरच्या आभा सोमणची आंतरराष्ट्रीय ट्रॅक एशियामध्ये चकमदार कामगिरी सायकलिंगच्या टीम स्प्रिंटमध्ये सुवर्णपदक

वेलोड्रोममध्ये २९ ते ३१ जानेवारी दरम्यान रंगलेल्या ट्रॅक एशिया कप २०२६ स्पर्धेत भारताने शानदार कामगिरी करत सुवर्ण, रौप्य आणि कांस्य पदकांची कमाई केली. येथील स्पर्धेत विविध क्रीडा प्रकारात भारतीय खेळाडूंनी १५ सुवर्ण, १४ रौप्य आणि १० कांस्य पदकांसह पदकतालिकेत अव्वल स्थान पटकावले. या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत आशियातील अव्वल सायकलस्वारांनी भाग घेतला होता, ज्यामध्ये भारतीय रोजित सिंग आणि सेलेस्टिना यांनी सुवर्णपदके जिंकून भारताचे नाव उंचावले. खारघरमधील उदयोन्मुख सायकलपटू आभा सोमण हिच्या कामगिरीनेही देशाची मान उंचावली. अलिकडे सायकलिंग स्पर्धेची गोडी वाढत असून तरुणाई विविध देशांत या स्पर्धेत सहभागी होऊन तिरंग फडकवताना दिसून येते. खारघरमधील उदयोन्मुख सायकलपटू आभा सोमण हिने चेन्नई येथे झालेल्या आंतरराष्ट्रीय ट्रॅक एशिया कप २०२६ मध्ये उल्लेखनीय कामगिरी करून देशाचा अभिमान वाढवला आहे. खारघर, पनवेल येथील १७ वर्षीय आभाने उत्कृष्ट जिद्द आणि वेग दाखवत भारताचे प्रतिनिधित्व केले. तिने

पिढीतील अनेक इच्छुक खेळाडूंनाही प्रेरणा मिळत आहे. १० हजार डॉलर्सचे बक्षीस तांमिळनाडू सायकलिंग असोसिएशन आणि स्पोर्ट्स डेव्हलपमेंट ऑथॉरिटी ऑफ तांमिळनाडू यांच्यावतीने आंतरराष्ट्रीय ट्रॅक एशिया सायकलिंग २०२६ स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. चेन्नईतील डब्ल्यू सायकलिंग वेलोड्रोम, येथे ही स्पर्धा संपन्न झाली. ही एक प्रतिष्ठित व्हर्ग क्लास-२ स्पर्धा असून जागतिक स्तरावर सायकलिंगचे रँकिंग वाढवण्यास मदत करते. या स्पर्धेत आशियातील प्रमुख देशांतील सायकलस्वार सहभागी झाले होते. स्पर्धेतील विजेत्यांसाठी एकूण व्हर्ग १०,००० (सुमारे ८ लाखांहून अधिक रुपये) बक्षीस रक्कम होती. दरम्यान, या स्पर्धेत रोजित सिंग यंगलेम आणि सेलेस्टिना यांनी अनुक्रमे पुरुष आणि महिलांच्या २०० मीटर स्प्रिंटमध्ये सुवर्णपदक जिंकले. या स्पर्धेने भारतातील ट्रॅक सायकलिंगच्या पायाभूत सुविधा आणि प्रतिभेला आंतरराष्ट्रीय व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले आहे.

## भारत – अफगाणिस्तान सेमी फायनलमध्ये भिडणार! केव्हा अन् कुठे होणार सामना ?

मुंबई-आयसीसी अंडर १९ वर्ल्डकप २०२६ स्पर्धा सध्या शेवटच्या टप्प्यात आहे. स्पर्धेतील सुपर ६ फेरीतील सामन्यात भारत आणि पाकिस्तान हे दोन्ही संघ आमनेसामने आले होते. या सामन्यात भारतीय संघाने पाकिस्तानवर एकतर्फी विजयाची नोंद केली. या विजयासह भारतीय संघाने स्पर्धेतील सेमी फायनलमध्ये प्रवेश केला आहे. सेमी फायनलमध्ये होणाऱ्या सामन्यात भारतीय संघाचा सामना अफगाणिस्तान विरुद्ध होणार आहे. हा सामना जिंकून भारतीय संघ फायनलमध्ये प्रवेश करण्याच्या प्रयत्नात असणार आहे. दरम्यान हा सामना केव्हा, कधी आणि कुठे खेळवला जाईल? भारत आणि पाकिस्तान या दोन्ही संघांमध्ये झालेल्या सामन्यात भारतीय संघाने पाकिस्तानवर ५८ धावांनी विजय मिळवला. या सामन्यात फलंदाजी करताना कनिष्क चौहानने दमदार खेळी केली. त्याने २९ चेंडूत ३५ धावांची खेळी केली. या

खेळीच्या बळावर भारतीय संघाने २५२ धावांपर्यंत मजल मारली. पाकिस्तानला हा सामना जिंकण्यासाठी २५३ धावा करायच्या होत्या. या धावांचा पाठलाग करताना पाकिस्तानचा संपूर्ण डाव १९४ धावांवर आटोपला.भारतीय संघाने गेल्यावेळी देखील स्पर्धेतील फायनलमध्ये प्रवेश केला होता. या सामन्यात भारतीय संघाला ऑस्ट्रेलियाकडून पराभवाचा सामना करावा लागला होता. पण यावेळी आयुष म्हात्रेच्या नेतृत्वाखाली खेळणारा भारतीय संघ तुफान फॉर्ममध्ये आहे. त्यामुळे भारतीय संघाला जेतेपदासाठी प्रबळ दावेदार मानलं जात आहे.भारत आणि अफगाणिस्तान यांच्यात होणारा सेमी फायनलचा सामना ४ फेब्रुवारीला खेळवला जाणार आहे. हा सामना हरारे स्पोर्ट्स क्लबच्या मैदानावर खेळवला जाईल.

### भारत – पाकिस्तान सामन्यावर गौतम गंभीरचे विधान चर्चेत २ गुण नव्हे, तर देश महत्वाचा..

मुंबई ३ फेब्रुवारी -आयसीसी टी -२० वर्ल्डकप २०२६ स्पर्धेला येत्या ७ फेब्रुवारीपासून सुरुवात होणार आहे. भारतीय संघ आपला पहिला सामना अमेरिकेविरुद्ध होणार आहे. दमदार फॉर्ममध्ये असलेल्या भारतीय संघाला जेतेपदासाठी प्रबळ दावेदार मानलं जात आहे. कट्टर प्रतियुद्धी म्हणून ओळखले जाणारे भारत – पाकिस्तान हे दोन्ही संघ १५ फेब्रुवारीला आमनेसामने येणार आहेत. पण पाकिस्तानने या सामन्यावर बहिष्कार टाकला आहे. पाकिस्तानने या सामन्यावर बहिष्कार टाकला असला तरीदखील भारतीय संघ श्रीलंकेत जाणार आहे.पाकिस्तानने सामन्यावर बहिष्कार टाकला असला तरीदखील भारतीय संघ हा सामना खेळण्यासाठी मैदानात उतरणार आहे.

## १ चेंडूत ४ विकेट्स; जेकब बेथेलचा अफलातून स्पेल, इंग्लंडचा श्रीलंकेवर थरारक विजय

लंडन: ९ चेंडूमध्ये ४ विकेट्स पटकावत अष्ट्रेलू जेकब बेथेलने इंग्लंडला श्रीलंकेविरुद्ध १२ धावांनी नाट्यमय विजय मिळवून दिला. १७व्या षटकाच्या अखेरीस श्रीलंकेला १८ चेंडूत २१ धावांची आवश्यकता होती आणि त्याचा हातात ६ विकेट्स होत्या. बेथेलने दुनिथ वेलामगे, दुश्मंत चमीरा आणि दासून शनका यांना एकाच षटकात बाद करत श्रीलंकेच्या डावाला खिंडार पाडलं. २०व्या षटकात महेश तीक्ष्णाला माघारी धाडत इंग्लंडच्या विजयावर शिकामोर्तब केलं. या विजयासह इंग्लंडने तीन सामन्यांच्या मालिकेत निर्भेळ यश साकारलं. श्रीलंकेचा टी२० प्रकरात इंग्लंडविरुद्धचा हा सलग ११वा पराभव आहे. दमदार कामगिरीसह इंग्लंडने वर्ल्डकपसाठी सज्ज असल्याचं सिद्ध केलं आहे. घरच्या मैदानावर झालेला हा दारुण पराभव वर्ल्डकपचे यजमान श्रीलंकेच्या चिंतेत भर टाकणारा आहे.

### विजय दृष्टीक्षेपात असताना श्रीलंकेला इंग्लंडविरुद्ध अनपेक्षित पराभवाला सामोरे जावं लागलं आहे

इंग्लंडने प्रथम फलंदाजी केली तेव्हा त्यांनाही धावांसाठी झगडावं लागलं. सॅम करनने ४८ चेंडूत ६ चौकार आणि एका षटकारासह ५८ धावांची मोठी खेळी साकारली. सलामीवीर जोस बटलरने २५ धावा केल्या. बाकी फलंदाजांनी श्रीलंकेच्या गोलंदाजांसमोर शरणगती पत्करली. श्रीलंकेतर्फे दुश्मंत चमीराने २४ धावांत ५ विकेट्स पटकावल्या. या छोट्याखानी लक्ष्याचा पाठलाग करताना पाथुम निसांका (२३), कुशल मंडिस (२६) यांनी धावफलक हलता ठेवला.

मधल्या फळीतील फलंदाजांना मोठी खेळी करता आली नाही. मात्र तरीही लक्ष्य श्रीलंकेच्या आवाक्यात होतं. मात्र बेथेलच्या षटकात सगळं चित्र पालटलं. पहिल्या चेंडूवर ४ बाईज मिळाल्या. दुसऱ्या चेंडूवर दुनिथ वेलामगेने मोठा फटका खेळला. मात्र यष्टीरक्षक बटलरने लॉग लेग क्षेत्रात जाऊन चांगला झेल टिपला. चमीरा ब्रूकच्या हाती झेल देऊन बाद झाला. कर्णधार दासून शनका बेथेलेच्या चेंडूवर फसला आणि बटलरने स्टंपिंग केलं. तीन विकेट्स गमावल्याने श्रीलंकेची स्थिती डबळ्ळीत झाली. लॉयम डॉसनच्या षटकात श्रीलंकेला दोनच धावा करता आल्या. बेथेलने शेवटच्या षटकात तीक्ष्णाला बाद केलं आणि इंग्लंडच्या खेळाडूंनी जल्लोष केला. सॅम करनला सामनावीर आणि मालिकावीर पुरस्काराने गौरवण्यात आलं.



# विश्वधर्मी प्रा. डॉ. विश्वनाथजी कराड यांचा जन्मदिन यशवंतराव चव्हाण रुग्णालयात विविध उपक्रमातून साजरा

**लातूर/प्रतिनिधी :** थोर शिक्षणतज्ञ, विचारवंत आणि विश्वशांतीचे प्रणेते एमआयटी पुणे या शिक्षण संकुलाचे संस्थापक प्रा. डॉ. विश्वनाथजी कराड यांचा जन्मदिन लातूर येथील एमआयटीच्या वैद्यकीय महाविद्यालय आणि यशवंतराव चव्हाण ग्रामीण रुग्णालय येथे कार्यकारी संचालक आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या मार्गदर्शनाखाली विविध उपक्रमाद्वारे साजरा करण्यात आला. या निमित्ताने आयोजित रक्तदान शिबिरात ८६ जणांनी रक्तदान केले तर रुग्णालयातील विविध विभागाच्या वतीने सर्व रुग्णांसाठी मोफत तपासणी करण्यात आली.

गोगरीब आणि गरजू विद्यार्थ्यांसाठी उच्च शिक्षणाचा ध्यास घेतलेले, शून्यातून विश्व निर्माण करणारे त्याचबरोबर अद्यात्म आणि विज्ञान यांच्या संगमातून मानवी कल्याणासाठी कार्य करणारे एमआयटी शिक्षण समूह पुणे आणि



विश्वशांती केंद्र आळंदी संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष विश्वधर्मी प्रा. डॉ. विश्वनाथजी कराड साहेब यांचा ३ फेब्रुवारी रोजी जन्मदिन. यानिमित्ताने लातूर एमआयटीचे कार्यकारी संचालक आ. रमेशआप्पा कराड आणि परिसर समन्वयक पृथ्वीराज कराड यांच्या मार्गदर्शनाखाली लातूर येथील एमआयटीच्या यशवंतराव चव्हाण



ग्रामीण रुग्णालय येथे श्रीमती सरस्वती कराड रक्तपेढीच्या वतीने रक्तदान शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यात ८६ जणांनी रक्तदान केले. रुग्णालयातील सर्व प्रकारच्या रुग्णांना यावेळी फळ वाटप करण्यात आले. त्याचबरोबर विविध विभागाच्या वतीने रुग्णांची पूर्णपणे मोफत रक्तदाब व मधुमेह तपासणी शिबिर,

महिलांच्या स्तन व गर्भाशय कॅन्सरबाबत रोग निदान व उपचार, नाक, कान, घसा विभागाच्या वतीने तोंडाच्या कर्करोगाची तपासणी, हाडाचा ठिसूळपणा तपासणी, थॅलेसेमिया रुग्णांची सिरम फेरेटीन तपासणी, रुग्णांची अस्थामा तपासणी, गॅस्ट्रोस्कोपी आणि एन्डोस्कोपी तपासणी करण्यात आली.

विश्वधर्मी मा. डॉ. वि. दा. कराड साहेब यांच्या जन्मदिनानिमित्ताने आयोजित करण्यात आलेल्या विविध विभागाच्या मोफत तपासणी शिबिराचे रुग्णालय अधीक्षक डॉ. चंद्रकला डावळे पाटील, नर्सिंग महाविद्यालयाचे प्राचार्य एस. एस. सर्वानन, प्रशासकीय अधिकारी मधुकर गुडे, कार्यालय अधीक्षक भास्कर दहिफळे, रुग्णालय प्रशासकीय अधिकारी श्रीपती मुंडे यांच्यासह विविध मान्यवरांच्या उपस्थितीत उद्घाटन करण्यात आले. या शिबिराचा सर्व प्रकारच्या रुग्णांनी मोठ्या संख्येने लाभ घेतला.

विविध विभागातील तपासणी शिबिर कार्यक्रमात मेडिसिन विभाग प्रमुख डॉ. गजानन गोंधळी, स्त्रीरोग विभाग प्रमुख डॉ. क्रांती केंद्रे, अस्थिरोग विभाग प्रमुख डॉ. अरुणकुमार राव, शल्यचिकित्सा विभाग प्रमुख डॉ. एन. व्ही. कुलकर्णी, बालरोग विभाग प्रमुख डॉ. विद्यादेवी कांदे,

नाक, कान, घसा विभाग प्रमुख डॉ. श्याम सोमानी, यांच्यासह त्या त्या विभागातील डॉ. विशाल भालेराव, डॉ. सचिन बाबळसुरे, डॉ. शरद सोनवणे, डॉ. स्तुती उगले, डॉ. अमर लिंबापुरे, डॉ. नीला भडुड, डॉ. रोशनी आकुसकर, डॉ. प्रीती, डॉ. अबेद नागुरे, डॉ. मधुरा वाघमारे, डॉ. बसवराज वारद, डॉ. रवींद्र इरपतिगिरे, डॉ. अभिजीत रायते, डॉ. नंदकिशोर शिंदे, डॉ. नितीन सर्जे, डॉ. द्वारकादास तापडिया, डॉ. गीतकुमार हाजगुडे, डॉ. उद्धव शेळके, डॉ. रोहन पाटील, डॉ. शिल्पा कुदरीकर, डॉ. दीपिका माशाळकर, डॉ. शुभम डाके, डॉ. शुभम कालेढेले, डॉ. शैला बांगड, डॉ. शितल शेळके, डॉ. सुरेखा भालेराव, डॉ. शिल्पा गर्जे, डॉ. योगेश गावसाने, डॉ. अनिलकुमार जाधव यांनी मेहनत घेतली. दिवसभर विविध विभागात रुग्णांची मोठी गर्दी होती.

## नळगिर व निडेबन जिल्हा परिषद गट व गणातील काँग्रेस उमेदवारांच्या प्राचार्य जाहीर सभा संपन्न

**उदगीर/प्रतिनिधी :** सत्तेतून पैसा आणि पैशातून सत्ता हे सत्ताधारी भाजप आणि त्यांच्या मित्र पक्ष असलेल्या राष्ट्रवादीच्या स्थानिक लोकप्रतिनचे धोरण आहे, निवडणूक काळात मतांचा बाजार मांडणाऱ्या आणि नंतर शासकीय योजना हडप करणाऱ्या या मंडळींना जिल्हा परिषद आणि पंचायत समिती निवडणुकीत जनतेने धडा शिकवावा असे आवाहन आज उदगीर तालुक्यातील नागलगाव येथे आयोजित प्रचार सभेत बोलताना माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांनी केले.

उदगीर तालुक्यातील नागलगाव येथे नळगिर आणि निडेबन जिल्हा परिषद गट तसेच नागलगाव व शिरोळ पंचायत समिती गणातील काँग्रेस आघाडीच्या उमेदवारांच्या प्रचारार्थ आयोजित विराट सभेत ते बोलत होते. लातूर जिल्हा परिषद व पंचायत समिती सार्वत्रिक निवडणूक २०२६ अनुषंगाने राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण व सांस्कृतिक कार्यमंत्री तथा लातूर जिल्ह्याचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांच्या प्रमुख उपस्थितीत आणि पांचांच्या अध्यक्षतेखाली मंगळवार दि. ३ फेब्रुवारी रोजी सकाळी उदगीर तालुक्यातील नागलगाव या ठिकाणी नळगिर आणि निडेबन जिल्हा परिषद गट, गण तसेच नागलगाव व शिरोळ पंचायत समिती गणातील काँग्रेस आघाडी उमेदवारांच्या प्रचारार्थ जाहीर प्रचार सभा पार पडली. लातूर जिल्ह्यातील उदगीर तालुक्यातील नळगिर जिल्हा परिषद गटातील

सौ. रुपाली प्रशांत गायकवाड, पंचायत समिती गणातील श्री.विलास धळप्पा गताटे आणि नागलगाव पंचायत समिती गणातील सौ. शिल्पा शक्ती केवडे तसेच निडेबन जिल्हा परिषद गटातील श्री. रणजित मल्हारी पाटील व गणातील सौ. मनीषा संदीप कोयले व शिरोळ पंचायत समिती गणातील श्री.श्रीकृष्ण वामन आडे या काँग्रेस आघाडी उमेदवारांच्या प्रचारार्थ नागलगाव या ठिकाणी जाहीर प्रचार सभेचे आयोजन करण्यात आले होते.

उदगीरमध्ये हसा वसुली आणि अवैध धंद्यांचे पेव यावेळी बोलतांना आमदार अमित देशमुख यांनी स्थानिक आमदार आणि सत्ताधऱ्यांवर गंभीर आरोप केले उदगीरमध्ये आज मटका, गुटखा विक्री आणि जमिनी बळकावण्याचे प्रकार उघडपणे सुरू आहेत. यातून मोठी हसा वसुली सुरू असून, यामुळे लातूरच्या सुसंस्कृत पॅटर्नला गालबोट लागत आहे असे सांगितले.

मराठवाडा रेल्वे कोच फॅक्टरीच्या गप्पा मारल्या, पण एकाही स्थानिक तरुणाला तिथे नोकरी मिळाली नाही. उदगीरमध्ये एकही नवीन उद्योग हे लोक उभे करू शकले नाहीत. उदगीरला मूळ उदगीरच्याच नेतृत्वाची गरज आहे, असे सांगितले.

शेतकऱ्यांचा पाठीराखा: मांजरा परिवार पुढे बोलतांना आमदार देशमुख यांनी शेतकरी हिताचा उल्लेख करताना त्यांनी आकडेवारीच मांडली राज्यात उसाला ३ हजार रुपयांपेक्षा जास्त भाव देणारे ५६ कारखाने



आहेत, त्यापैकी ६ कारखाने एकट्या मांजरा परिवारातील आहेत. शेतकऱ्यांच्या मुलांचे शिक्षण असो वा मुलीचे लग्न, लातूर जिल्हा मध्यवर्ती बँक नेहमीच शून्य टक्के व्याजाने पाठीशी उभी राहिली आहे. आम्ही कामावर मत मागतो, विरोधकांसारखे रात्री-अपरात्री पैसे वाटून मते विकत घेत नाही.‘‘

लाडकी बहीण योजनेवरून भगिनींना आस्वस्त केले विरोधकांकडून केल्या जाणाऱ्या अफवांचा समाचार घेताना ते म्हणाले, ‘‘लाडकी बहीण योजना किंवा इतर कोणतीही शासकीय योजना ही कुण्या एका पक्षाच्या खिशातील पैशातून चालत नाही. हा पैसा जनतेच्या टॅक्सचा आहे. त्यामुळे सत्ता बदलली तरी योजना बंद होणार नाही. कोणत्याही धमक्यांना घाबरू नका, आपल्या गावाच्या विकासासाठी काँग्रेसला साथ द्या.‘‘

जिल्हा परिषद आपल्या दारीचा संकल्प आमदार देशमुख यांनी जाहीर केले की, काँग्रेसची सत्ता आल्यानंतर ‘‘जिल्हा परिषद आपल्या दारी‘‘ हा उपक्रम राबवून लोकांना कामासाठी कार्यालयात चकरा माराव्या लागणार नाहीत, तर प्रशासन स्वतः लोकांच्या समस्या सोडवण्यासाठी गावात येईल.

प्रारंभी यावेळी राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण व सांस्कृतिक कार्यमंत्री तथा लातूर जिल्ह्याचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख व उपस्थित सर्व मान्यवर यांच्या हस्ते श्रीफळ वाढवून उजनी येथील प्रचाराचा शुभारंभ करण्यात आला. या सभेला श्रावण रॅनवाड, प्रशांत गायकवाड, कल्याण पाटील, शिवाजी हुडे, शिलाताई पाटील यांसह महाविकास आघाडीचे शेकडो पदाधिकारी आणि हजारो नागरिक उपस्थित होते.

## मध्य रेल्वेच्या सोलापूर विभागाने पहिल्याच वर्षात आयओसीएल पाकणी साइडिंगमधून रेक लोडिंगचे त्रिशतक पूर्ण केले

**सोलापूर/प्रतिनिधी :** आयओसीएल पाकणी साइडिंगवर पेट्रोलियम उत्पादनांच्या ३०१ रेकच्या लोडिंगसह ४४.२ कोटी रुपयांची मजबूत मालवाहतूक वाढ नोंदवली

मध्य रेल्वेच्या सोलापूर विभागाने, सोलापूर जिल्ह्यातील आयओसीएल पाकणी साइडिंगवर जानेवारी २०२६ पर्यंत पेट्रोलियम उत्पादनांच्या लोडिंगमध्ये मजबूत आणि सातत्यपूर्ण वाढ नोंदवून मालवाहतूक कामकाजात एक महत्त्वाचा टप्पा गाठला आहे.

**मालवाहतूक लोडिंग कामगिरी**  
आयओसीएल पाकणी साइडिंगवर पेट्रोलियम, तेल आणि वॉगन (पीओएल) लोडिंगची पहिली कार्यवाही २८ जानेवारी २०२५ रोजी करण्यात आली, जी भारतीय रेल्वे आणि इंडियन ऑइल कॉर्पोरेशन लिमिटेड (आयओसीएल) साठी एक ऐतिहासिक घटना ठरली. कामकाज सुरू

झाल्यापासून, वर्षाभरातील कामगिरी अत्यंत समाधानकारक राहिली आहे. जानेवारी २०२६ पर्यंत ३०१ रेक यशस्वीरित्या लोड करण्यात आले. सोलापूर विभागासाठी ४४.२ कोटी रुपयांचा मालवाहतूक महसूल निर्माण झाला.

**प्रमुख गंतव्यस्थाने**  
पाकणी येथून सेवा दिली जाणारी प्रमुख गंतव्यस्थाने खालीलप्रमाणे आहेत:  
\* हिरेंदुरु, कर्नाटक  
\* मिरज, महाराष्ट्र  
\* विजयपुरा, कर्नाटक  
\* देसूर, कर्नाटक  
\* नवलूर, कर्नाटक  
\* रामगुडम, तेलंगणा  
हे अनेक राज्यांमध्ये व्यापक प्रादेशिक कनेक्टिव्हिटी दर्शवते.  
हाताळली जाणारी उत्पादने  
पाकणी साइडिंग विविध प्रकारची

पेट्रोलियम उत्पादने हाताळते, जसे की  
\* हाय स्पीड डिझेल (HSD)  
\* मोटर स्प्रिट (MS)  
हे कार्यक्षम, सुरक्षित आणि पर्यावरणपूरक रेल्वे मार्गाने इंधनाच्या वाहतुकीस मदत करते.

**पाकणी साइडिंगचे परिवर्तन**  
आयओसीएल पाकणी साइडिंग एक धोरणात्मकदृष्ट्या महत्त्वाचे लॉजिस्टिक केंद्र म्हणून उदयास आले आहे. ही महाराष्ट्रातील पहिली आयओसीएल रेक-लोडिंग सुविधा, भारतातील आयओसीएलचे ९वे विशेष मार्केटिंग रेक-लोडिंग ठिकाण आणि देशभरातील रिफायनरीसह एकूण १८वे ठिकाण बनले आहे.

मूळतः १९९६ मध्ये अधिसूचित केलेल्या आयओसीएल पाकणी साइडिंगमध्ये पूर्वी मर्यादित प्रमाणात पेट्रोलियम मालाची आवक होत होती.

२०२५ मध्ये बाह्य लोडिंग कामकाज सुरू झाल्यामुळे, ही साइडिंग आता मोठ्या प्रमाणावर पेट्रोलियम मालाची वाहतूक हाताळत आहे, ज्यामुळे तिचे या प्रदेशासाठी एक प्रमुख मालवाहतूक केंद्रामध्ये रूपांतर झाले आहे. हा महत्त्वाचा मालवाहतूक उपक्रम कोयाली (वडोदरा) ते पाकणी (सोलापूर) पर्यंतच्या ७५.२ किमी लांबीच्या सर्पित पाइपलाइनद्वारे समर्थित आहे, जी कोयाली-अहमदनगर-सोलापूर पाइपलाइन म्हणून ओळखली जाते. ही पाइपलाइन २०२३ मध्ये कार्यान्वित झाली असून तिची स्थापित क्षमता ५.० दशलक्ष मेट्रिक टन प्रतिवर्ष आहे. तिचे मूळ पंपिंग स्टेशन कोयाली रिफायनरी जवळ डुमाड येथे आहे आणि महाराष्ट्रातील मनमाड, अहमदनगर आणि सोलापूर येथे टर्मिनल्स आहेत. पेट्रोलियम उत्पादने कोयाली रिफायनरीमधून पाइपलाइनद्वारे पाकणी डेपोपर्यंत अखंडपणे पोहोचवली जातात



आणि त्यानंतर रेल्वे रेकद्वारे जवळच्या डेपो आणि उपभोग केंद्रांपर्यंत वितरित केली जातात, ज्यामुळे सुरक्षितता, कार्यक्षमता आणि विश्र्वासार्हता सुनिश्चित होते.

आयओसीएल पाकणी साइडिंगवर पेट्रोलियम उत्पादनांच्या लोडिंगमधील दमदार कामगिरी ही भारतीय रेल्वे

आणि आयओसीएल यांच्यातील प्रभावी समन्वयाचा पुरावा आहे. मध्य रेल्वेचा सोलापूर विभाग मालवाहतूक क्षमता वाढवण्यासाठी, महसूल वाढवण्यासाठी आणि महाराष्ट्र, शेजारील राज्ये व संपूर्ण देशाच्या आर्थिक विकासात योगदान देण्यासाठी कटिबद्ध आहे.

## बालविवाह मुक्त भारतासाठी विद्यार्थ्यांची सामूहिक शपथ; ‘आशा’ मोहिमेअंतर्गत संत नामदेव विद्यालयात जनजागृती कार्यक्रम

**लातूर/प्रतिनिधी :** बालविवाह मुक्त भारत अभियान आणि मराठी भाषा संवर्धन पंथरवाड्याच्या अंतर्गत महिला व बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार तसेच राष्ट्रीय विधी सेवा प्राधिकरण यांच्या ‘आशा’ मोहिमेअंतर्गत लातूर जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण व लातूर येथील संत नामदेव माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने नुकतेच विशेष जनजागृती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

प्रमुख जिल्हा व सत्र न्यायाधीश तथा जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरणाचे अध्यक्ष संजय भारूका यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित या कार्यक्रमात जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरणाचे सचिव व्यंकटेश गिरवलकर यांनी प्रमुख मार्गदर्शन केले. बाल विवाहाचे दुष्परिणाम, बाल विवाह प्रतिबंधक कायदा २००६, बाल संरक्षणाशी संबंधित विविध कायदे याबाबत सविस्तर माहिती देताना त्यांनी विद्यार्थ्यांना बाल विवाहास कठोर विरोध करण्याचे आवाहन केले. तसेच बाल विवाहामुळे मुलींचे शिक्षण, आरोग्य आणि सर्वांगीण विकासावर विपरीत परिणाम होतो. विवाहासाठी मुलीचे किमान वय १८ वर्षे आणि मुलाचे २१ वर्षे असणे आवश्यक आहे, असे त्यांनी सांगितले.

कार्यक्रमात मुख्याध्यापिका श्रीमती बी. एस. पारगे, मुख्य न्यायरक्षक ए. जे. तिवारी, बालसंरक्षण अधिकारी धम्मनंद कांबळे यांच्यासह विद्यालयातील शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि



मोठ्या संख्येने विद्यार्थी उपस्थित होते. श्री. गिरवलकर तसेच इतर मान्यवरांच्या आवाहानानुसार उपस्थित सर्व विद्यार्थ्यांनी बालविवाह मुक्त भारत निर्माण करण्यासाठी सामूहिक शपथ घेतली.

प्रो. जडे यांचे खबरी शिकके कॉम्प्युटर नॉयलॉन खबर असलेले टिकाऊ खबरी शिकके तयार करून मिळतील.

शाखा १. जडे-भारत प्रिंटिंग प्रेस, मेनरोड, लातूर

शाखा २. जडेऑफसेट प्रिंटर्स, मित्र नगर, लातूर

संपर्क: (०२३८२) २४२६०८, २४५४०९



# दयानंद विज्ञानमध्ये सूक्ष्मजीवशास्त्र विभागातर्फे चला भारताला निरोगी बनवूया विषयावर एक दिवसीय सेमिनार

लातूर/प्रतिनिधी: येथील दयानंद शिक्षण संस्था संचलित,दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील सूक्ष्मजीवशास्त्र विभागातर्फे चला भारताला निरोगी बनवूया या मिशन अंतर्गत प्रोजेक्टच्या माध्यमातून एक दिवसीय सेमिनारचे आयोजन दि.३१ जानेवारी २०२६ रोजी करण्यात आलेले होते.या सेमिनारच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्र.प्राचार्य डॉ. सिद्धेश्वर बेल्लाळे होते.याप्रसंगी प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून निसर्ग उपचार संस्था, पुणे येथील सिद्धांत तावरे, उपप्राचार्य प्रा.भाऊसाहेब सारवदे, पर्यवेक्षिका डॉ.संध्या कोल्हे, पर्यवेक्षक डॉ.हेमंत वरुडकर,

आयक्यूएसी समन्वयक डॉ.जमन अंगुलवार, सेमिनार समन्वयक व सूक्ष्मजीवशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ. राहुल मोरे,प्रा.मेघा पंडित,प्रा.शिवाजी आळणे, डॉ.रवींद्र शिंदे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी साधन व्यक्ती सिद्धांत तावरे यांनी कामांच्या अती ताणतणाव पद्धतीमुळे आज कर्मचाऱ्यांमध्ये अनेक आजारांचे प्रमाण वाढत चालले आहे आणि सेवानिवृत्तीपर्यंत भरपूर औषधगोळ्या घ्याव्या लागत आहेत ते रोखण्यासाठी घरगुती उपचार अत्यंत महत्त्वाचे आहेत आणि त्याचसोबत नाडी परीक्षण करून आहार संदर्भात माहिती



येणे आवश्यक आहे आणि जसे साधेदुखी,हाडांचे गंग, हाय शुगर, हाय बीपी,थायरॉईड, पीसीओडी स्किनचे प्रॉब्लेम, महिलांमध्ये विविध प्रकारचे आजार, अशक्तपणा, रक्ताशी निगडित आजार त्याबद्दल नॅचरोपॅथीचे एक बीपी,थायरॉईड, पीसीओडी स्किनचे प्रॉब्लेम, महिलांमध्ये विविध प्रकारचे आजार, अशक्तपणा, रक्ताशी निगडित आजार त्याबद्दल नॅचरोपॅथीचे एक बीपी,थायरॉईड, पीसीओडी स्किनचे प्रॉब्लेम, महिलांमध्ये विविध प्रकारचे आहार घ्यायचा व तसेच आयुर्वे दामधील विविध औषधी वनस्पती

जसे की,अश्वगंधा, तुळसी,एलोवेरा, लिंबू, हळद, स्पिरुलिना वेगवेगळ्या प्रकारचे पान फुलं,बियांचा वापर कशा पद्धतीने औषध बनवण्यासाठी केला

## विश्वेश्वरच्या पब्लिक स्कूलचा वार्षिक स्नेहसंमेलन सोहळा विश्वोत्सव २०२६ उत्साहात साजरा

लातूर / प्रतिनिधी : विश्वेश्वरच्या पब्लिक स्कूल, लातूर येथे दिनांक १ फेब्रुवारी २०२६ रोजी शाळेचा वार्षिक स्नेहसंमेलन सोहळा “विश्वोत्सव२०२६” उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला.

कार्यक्रमाचे उद्घाटन ज्येष्ठ कवी भारत सातपुते यांच्या हस्ते पार पडले. गटशिक्षणाधिकारी लातूर श्री. शेख सी. आर. तसेच मेट्रोबेन एज्युकेअर प्रा. लि., लातूरचे संचालक श्री. संतोष लोहार हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी श्री विश्वेश्वर शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष श्री. शिवचरण धाराशिवे होते, तर संस्थेचे सचिव तसेच शाळेचे प्राचार्य श्री. बसवराज धाराशिवे यांची प्रमुख उपस्थिती लाभली.

तसेच वासनगाव केंद्राच्या केंद्रप्रमुख श्रीमती नंदा आचार्य यांच्यासह संस्थेचे उपाध्यक्ष



प्रभाकर कापसे, विश्वनाथ निलंगेर, दिलीप आडे, कथक डान्स अर्कडमी, लातूरच्या संचालिका श्वेता तंत्रे, सारिका शिसेकर, विश्वेश्वरच्या अभियांत्रिकी पदविका महाविद्यालय, आलमला येथील प्राचार्य प्रशांत धाराशिवे, योगेश धाराशिवे, शिवलिंगेश्वर कॉलेज ऑफ फार्मसीचे प्राचार्य डॉ.

विश्वेश्वर धाराशिवे, विश्वेश्वरच्या औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थेचे प्राचार्य गोपाळ दंडिमे, ब्ल्यू बर्ड इंटरनॅशनल स्कूलच्या प्राचार्या स्वाती कापसे तसेच ब्ल्यू बर्ड ज्युनिअर सायन्स कॉलेजचे प्राचार्य योगेश माशाळकर यांची उपस्थिती लाभली.

कार्यक्रमात चिमुकल्या विद्यार्थ्यांनी विविध सांस्कृतिक नृत्य, ऐतिहासिक कला, नाटक व गीत-संगीताच्या माध्यमातून आपल्या अंगी असलेल्या सप्तकला गुणांचे आकर्षक सादरीकरण करून उपस्थितांची मने जिंकली. तसेच क्रीडा व अर्बकस स्पर्धांमध्ये यश संपादन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा सत्कार व बक्षीस वितरण करण्यात आले.

यावेळी ज्येष्ठ कवी भारत

सातपुते यांनी संस्थेच्या कार्याची प्रशंसा करत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. तसेच गटशिक्षणाधिकारी श्री. शेख सी. आर. यांनी विद्यार्थ्यांना शिक्षणासोबत सर्वांगीण विकासासाठी प्रयत्नशील राहण्याचे आवाहन केले. विश्वेश्वरच्या इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट अँड टेक्नॉलॉजी, लातूरचे प्राचार्य किशोर जेवे यांनी शाळेच्या प्रगतीविषयी माहिती दिली.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सायली देशमुख यांनी विद्यार्थी व शिक्षकांच्या सहकार्याने केले. कार्यक्रमाच्या शेवटी विश्वेश्वरच्या ज्युनिअर कॉलेज, लातूरचे प्राचार्य अमोल कुंभार यांनी उपस्थितांचे आभार मानले. राष्ट्रीयताने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली. कार्यक्रमाच्या यशस्वी आयोजनासाठी शाळेच्या सर्व शिक्षक व कर्मचारीवर्गाने विशेष परिश्रम घेतले.

## लातूर जिल्ह्यात शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी

लातूर/प्रतिनिधी:कायदा व सुव्यवस्था, सार्वजनिक शांतता व सुरक्षितता अबाधित राखण्यासाठी अपर जिल्हादंडाधिकारी केशव नेटके यांनी महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९५१ च्या कलम ३७ (१) व (३) नुसार संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी केले आहेत. हा आदेश संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत ०४ फेब्रुवारी, २०२६ रोजीच्या ००.०१ वाजेपासून ते १८ फेब्रुवारी, २०२६ रोजीच्या २४.०० वाजेपर्यंत (दोन्ही दिवस धरून) लागू राहील.

शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात या आदेशान्वये शस्त्रे, सोटे, तलवारी, भाले, दंडे, बंदुका, सुरे, काठ्या, लाठ्या किंवा शारीरिक इजा करण्यासाठी वापरता येईल, अशी कोणतीही वस्तू सोबत घेऊन फिरता येणार नाही. कोणताही दाहक पदार्थ किंवा स्फोटक पदार्थ बाळगता येणार नाही, दगड किंवा इतर क्षेपणास्त्रे, सोडावयाची किंवा फेकावयाची उपकरणे बाळगणे किंवा जमा करणे किंवा तयार करण्यास मनाई राहील. व्यक्तीचे प्रेत, आकृत्या किंवा प्रतिमा यांचे प्रदर्शन करता येणार नाही. तसेच जाहीरपणे घोषणा करणे, गाणे म्हणजे वाद्य वाजविण्यास मनाई राहील. ज्यामुळे सभ्यता

अगर नितीमत्ता यास धोका पोहोचेल अशा किंवा राज्याची सुरक्षितता धोक्यात येईल किंवा ज्यामध्ये उलथवून टाकण्याची प्रवृत्ती दिसून येत असेल अशी आवेशपूर्ण भाषणे, हावभाव करणे, सोंग आणणे, चित्रे, चिन्हे फलक किंवा इतर कोणत्याही जिन्नस किंवा वस्तू तयार करणे, त्यांचे प्रदर्शन किंवा प्रसार करणे यास मनाई करण्यात आली आहे.

जिल्ह्यात सार्वजनिक शांतता व सुव्यवस्था राखण्यासाठी कोणत्याही रस्त्यांवर किंवा कोणत्याही एका ठिकाणी पाच किंवा अधिक व्यक्तींना एकत्र जमण्यास, मिरवणूक काढण्यास मनाई करण्यात आली आहे. हा आदेश अंत्ययात्रा, विवाह, कामावरील पोलीस किंवा इतर शासकीय अधिकारी, अधीक्षक, पोलीस उपअधीक्षक व संबंधित पोलीस निरीक्षक, पोलीस उपनिरीक्षक यांना राहतील. त्यांनी परवानगी देण्यापूर्वी उपविभागीय दंडाधिकारी यांच्याशी सल्लामसलत करून परवानगी घ्यावी, असे अधिसूचनेत नमूद करण्यात आले आहे.

रोज वाचा  
ऑनलाईन  
लातूर समाचार  
www.  
laturamachar.com

निरोप ..

प्रिय जन जड मन देता अंतिम निरोप पाहवेना रे अवस्था निष्प्राणमलूल रोप

माणूस का हतबल करी जरी खटाटोप अहम् सरला इथेच गळून पडे शिरटोप

मीअसा न् मी तसा स्तब्ध धडडतीतोफ जाणारे निघून जाई सरणावर शांतझोप

तन शून्य प्राणावीण असो कसे धणधोप जुगार हरले आयुष्य लावून बसे तूदतोप

जीवना कशी स्पर्धा उत्साह क्षणैक लोप कुणी नाही सुटले रे भयावह मरण कोप

अस्ताव्यस्त जाहला आकर्षक जीव गोफ सृष्टीचा सुख आटोप कळला न अध्यारोप

माहीत नसे हे सुध्दा कुणावर यम प्रकोप शर्यतीत पुढेकोण रे आहे कुणा समारोप

हेमंत मुसरीफ पुणे.  
९७३०३०६९९६.

## दयानंद कलात जिल्हास्तरीय वक्तृत्व स्पर्धा उत्साहात संपन्न

लातूर/प्रतिनिधी:मंगळवार दिनांक ३ फेब्रुवारी २०२० रोजी रोटी क्लब लातूर व दयानंद शिक्षण संस्था, संचलित दयानंद कला महाविद्यालय, लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने मोबाईल संस्कृती प्रगती की अधोगती या विषयावर जिल्हास्तरीय वक्तृत्व स्पर्धेचे आयोजन दयानंद कला महाविद्यालयात करण्यात आले होते. कोव्हिड कालावधीपासून संबंध विद्यार्थी मोबाईलच्या आहारी गेलेले आहेत यामुळे त्यांच्या शरीर व मनावर सखोल परिणाम होत चाललेला आहे. याचे गांभीर्य विचारात घेऊन हा विषय ठेवण्यात आलेला होता

संघ जिल्हाभरातून ६१ विद्यार्थ्यांनी या स्पर्धेसाठी नाव नोंदणी केलेली होती. अनेकांनी या विषयाच्या अनुकूल बाजूने आपली मते मांडली त्यात मोबाईल हा आपल्या मूलभूत गरजा ऐकी एक गरज आजच्या आधुनिक काळात निर्माण होत चाललेला आहे त्याचा योग्य मागनि, विधायक कामासाठी वापर केला तर ज्ञानवृद्धी होऊ शकते. काहींनी या विषयाच्या प्रतिकूल बाजूने आपली मते मांडली. काहींच्या मतानुसार मोबाईल हा विध्वंसके कारण बनत चाललेला आहे यापासून अनेकांना शारीरिक व्यंगत्व प्राप्त होत चालले आहे येणाऱ्या काळात याच्या अतिवापरामुळे माणसे मानसिक

दृष्ट्या खूप खचून जातील अशी भीती पण व्यक्त केली.

या जिल्हास्तरीय वक्तृत्व स्पर्धेत प्रथम राजर्षी शाहू महाविद्यालय कु. जानवी विष्णुदास कर्डिले ३००० रुपये, दयानंद कला महाविद्यालयाची कु पूजा नखाडे द्वितीय २००० रुपये तर तृतीय विभागून दयानंद वाणिज्य महाविद्यालय कु सिध्दी वैजनाथ हुगे व दयानंद विज्ञान महाविद्यालय कु अमृता ज्ञानेश्वर गरड १००० रोख पारितोषिके रोटीरीच्या क्लब लातूर च्या वतीने देण्यात आली सर्व सहभागी विद्यार्थ्यांना सहभाग प्रमाणपत्र देण्यात आले.याप्रसंगी व्यासपीठावर कार्यक्रमचे अध्यक्ष व उद्घाटक म्हणून प्राचार्य डॉ. शिवाजी गायकवाड तर रोटीरी क्लब, लातूर चे अध्यक्ष रो. जकी खान कायमखानी,सचिव रो. विश्वनाथ निगुडो यांच्या मार्गदर्शनाखाली, या प्रोजेक्टचे चेअरमन म्हणून उपप्राचार्य डॉ. दिलीप नागरागेजे यांनी आयोजन केले होते. या कार्यक्रमासाठी रो. मोहन परदेशी, रो. प्रा प्रा अनिल थोरमोठे, रो. जिलावार, रो. नरेश कोरे, रो. प्रवीण होळीकर,रोटीरी सेंटलाइट क्लब ऑफ लातूर एस्पिरेशन अध्यक्ष कौशल्या सोनकवडे, सचिव बनिता लाचुरिया, रो.डॉ. संदिपान जगाळे आदी उपस्थित होते.

## राजा नारायणलाल लाहोटी शाळेत मासिक स्वरपौर्णिमा उत्साहात साजरी



लातूर/प्रतिनिधी: येथील राजा नारायणलाल लाहोटी इंग्लिश स्कूलमध्ये विद्यार्थ्यांच्या संगीतकलेला चालना देण्यासाठी ‘स्वरपौर्णिमा’ हा अभिनव उपक्रम राबविण्यात येत असून दर पौर्णिमेला सायंकाळी या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येते.

या कार्यक्रमासाठी लातूर शहरातील नामवंत व्यावसायिक श्री. आनंदजी बंग हे प्रमुख पाहुणे शिरीष कुलकर्णी विशेष निमंत्रित म्हणून उपस्थित होते, तर कार्यक्रमाचे अध्यक्षपद शाळेचे चेअरमन श्री. आनंद लाहोटी यांनी भूषवले.याप्रसंगी प्रवीण शिवणगीकर, मनोहर कबाडे, अरुल सेल्वी, उपस्थित होते.

विद्यार्थ्यांना त्यांच्या संगीतकलेच्या सादरीकरणासाठी व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे हा आमचा मानस असून उत्कृष्ट कलावंत या विशेष उपक्रमातून घडतील हा आमचा

विश्वास आहे असे प्रतिपादन शालेय समिती अध्यक्ष श्री आनंद लाहोटी यांनी विद्यार्थ्यांचे कौतुक करताना आपल्या मनोगतातून केले. देवयानी देशपांडे यांनी कार्यक्रमाची संकल्पना मांडली.

या कार्यक्रमात त्रिशा बाहेती, तीर्था कडणे, पूर्वी मुंदडा, काव्या बलदवा, काव्या चौधरी, प्रिशा भुतडा, वीरनाथ डोंगरे विद्यार्थ्यांनी गायन, तबला वादन कला सादर केली. गुणवंत विद्यार्थ्यांना संगीत विभागातील कौस्तुभ जोशी, शिरीष देशपांडे, गीता मुंडे, कृष्णा कुलकर्णी या शिक्षकांचे मार्गदर्शन लाभले.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन इशिका ढवळे या विद्यार्थिनीने केले. याप्रसंगी बी के भालेराव, आशिष बनसोडे, संदीप केंद्रे, दर्शन देशपांडे, सुनील मुनाळे , अनिल कांबळे, शाहू शिरादार व कर्मचारी वृंद, पालक उपस्थित होते.

टी.सी.हरवली आहे

विकास वामन शिंदे या नावाची इ.९ वीत शिकत असलेली विठ्ठलराव पाटील मेमोरियल हायस्कूल गौर ता.निलंगा या शाळेची टी.सी.निलंगा ते गौर दुचाकी प्रवासात हरवले आहे.कोणास सापडल्यास संपर्क करावे योग्य ते बक्षिस देण्यात येईल.

संपर्क: मोबाईल नंबर – ९२२६८८३००४

मध्य रेल्वे  
सोलापूर विभाग  
ई-निविदा सूचना क्र.  
एसयूआर/टीबी/टी/२०२६/०३

वरिष्ठ विभागीय विद्युत अभियंता (टीआरडी), मध्य रेल्वे, सोलापूर हे भारताच्या राष्ट्रपतींकरिता आणि त्यांच्या वतीने खालील कामाकरिता नामांकित, अनुभवी आणि परवानाधारक विद्युत कंत्राटदारांकडून रेल्वे ई-प्राण वेबसाईट [www.ireps.gov.in](http://www.ireps.gov.in) वर ऑनलाईन ई-निविदा मागवित आहेत: कामाचे नाव: एलसी-५५ (हरंगुल-औसा रोड) येथे एटी पुरवठ्याच्या तरतुदीच्या संबंधात विद्युत टीआरडीचे काम. अंदाजित किंमत: ₹ २४,२२,७३६.२०, बोली सुरक्षा: ₹ ४८,५००/-, पूर्वीता कालावधी: १२ महिने, प्रस्तावाची वैधता: ६० दिवस. वेबसाईटवर निविदा बंद होण्याचा दिनांक आणि वेळ: दि. २६.०२.२०२६ रोजी १५.०० वा. EXP-01

टिकिटसाठी UTS अॅप डाउनलोड करा

मध्य रेल्वे  
सोलापूर विभाग  
विद्युत कार्य

वरिष्ठ विभागीय विद्युत अभियंता (टीआरडी), मध्य रेल्वे, सोलापूर हे भारताच्या राष्ट्रपतींकरिता आणि त्यांच्या वतीने खालील कामाकरिता नामांकित, अनुभवी आणि परवानाधारक विद्युत कंत्राटदारांकडून रेल्वे ई-प्राण वेबसाईट [www.ireps.gov.in](http://www.ireps.gov.in) वर ऑनलाईन ई-निविदा मागवित आहेत: (दोन बोली प्रणाली) ई-निविदा सूचना क्र. एसयूआर/टीबी/टी/२०२६/०२एस. कामाचे नाव: सोलापूर विभागाच्या पारवाडी, कुर्दुवाडी, सोलापूर, दुधनी आणि कलकणी डेपोच्या ढेंडेशन सबस्टेशन्स (टीएसएस)ची ०२ त्यांच्या कालावधीकरिता मॉनिंग, अंदाजित किंमत: ₹ १,१९,४१९,९४९.९९, बोली सुरक्षा: ₹ २,०९,७००/-, पूर्वीता कालावधी: २४ महिने, प्रस्तावाची वैधता: ९० दिवस. वेबसाईटवर निविदा बंद होण्याचा दिनांक आणि वेळ: दि. २५.०२.२०२६ रोजी १५.०० वा. EXP-03

टिकिटसाठी UTS अॅप डाउनलोड करा

महावितरण  
महाराष्ट्र राज्य विद्युत वितरण कंपनी मधील.

निविदा क्र. 1) EE/LTR/TS/T-25/2025-26 (₹.05.00 लाख )

कार्यकारी अभियंता, महावितरण, तर्फे लातूर विभागासाठी अधिकृत व नोंदणी असलेल्या ठेकेदाराकडून खालील कामासाठी निविदा मागविण्यात येत आहे.

कामाचे स्वरूप: 1) EE/LTR/TS/T-25/2025-26-लातूर विभागातार्गत PC, Printer, Laptop and UPS चे Upgradation करणेवाढवत.

सदरील निविदा ई-टेंडरिंग पद्धतीची असून संपणकीय प्रणालीद्वारे भरावयाची आहे. महावितरण मध्ये नोंदणी असलेले ठेकेदार सदरील निविदा भरू शकतात.

महावितरणच्या <https://etender.mahadiscom.in/catApp/> या संकेतस्थळावर सदरील निविदा दि.03.02.2026 पासून उपलब्ध असेल. निविदा भरण्याची अंतिम तारीख 08.02.2026 असेल.

निमन्स्वाक्षरी करणाऱ्यास कोणतीही अथवा सर्व निविदा स्विकारण्याचे अथवा डावलण्याचे पूर्ण अधिकार असतील.

पी.आर.ओ./ला.प./17/2025-26 Dt:03.02.2026

लघु निविदा सूचना

महापारंपरेषण  
महाराष्ट्र राज्य विद्युत वितरण कंपनी मधील

जाहीर नोटीस

महापारंपरेषण (अति उच्चदाब संचलन व सुव्यवस्था विभाग, लातूर) अंतर्गत शिकाऊ उमेदवार म्हणून सन २०२६-२०२७ करिता विजतंत्री (Electrician) या ट्रेडमध्ये भरती प्रक्रिया राबविण्यात येत आहे. सदर शिकाऊ उमेदवारी भरती प्रक्रियेसाठी शासनाच्या [www.apprenticeshipindia.org](http://www.apprenticeshipindia.org), <http://apprenticeshipindia.gov.in>, <http://apprenticeshipindia.org/opportunity> या संकेतस्थळावर (E02172700258) ऑनलाईन अर्ज सादर करावा. ऑनलाईन अर्ज सादर करण्याची अंतिम मुदत ११.०२.२०२६ (२३.५९) पर्यंत राहील. सविस्तर माहितीसाठी [www.mahatransco.in](http://www.mahatransco.in) या कंपनीच्या संकेतस्थळावर भेट द्यावी. सविस्तर जाहीर नोटीससाठी उपरोक्त दर्शविलेल्या संकेतस्थळावर भेट द्यावी.

कार्यकारी अभियंता  
अउदा संवसु विभाग, लातूर