लातूर भूकंप

LATUR BHUKAMP

संपादक: अशोक चिंचोले

सांज दैनिक : मंगळवार – १८ जुलै २०२३
वर्ष – ३७ वे
अंक – १११
पाने – ४

किंमत २ रूपये

E-Mail : dailybhukamp@gmail.com
RNI No. MAHMAR/2012/42770
☎ : -9422072823,251822
epaper.dainikbhukamp.com

लातूर - तिरुपती
श्री. बालाजी दर्शनासहित
A/C SLEEPER I AIR SUSPENSION
जुलै महिन्याचे वेळापत्रक
जुलै महिन्याच्या तारखा
दर मंगळवारी
4 11 18 25
दुपारी २.०० वा.
अधिक माहितीसाठी संपर्क
88888 50441
88888 45404
विश्व ट्रॅव्हल्स लातूर.

त्यांच्या मते....

▣ आम्ही जर शरद पवार यांच्या ठिकाणी असतो तर अजित पवार आणि त्यांच्या गटाला गेटलॉस्ट केले असते.
– संजय राऊत

☛ पवारांच्या प्रत्येक कृती आणि बोलण्यातून दोन अर्थ निघतात हेच खरे.

▣ वर्षभरात राष्ट्रवादीचे दोन्ही गट एक होतील
–प्रकाश आंबेडकर

☛ लक्षणे तर तसेच दिसत आहेत

▣ येणारा काळ निवडणुकीचा असल्याने भाजपा कार्यकर्त्यांनी जनतेच्या कामात सक्रिय राहावे.
–रमेशआप्पा कराड

☛ निवडणुकीनंतर भाजपा कार्यकर्त्यांची वेळ येत नाही त्याचे काय ?

▣ मी ३५ वर्षे झाली सक्रिय आहे मला समाजकारण समजलं पण अजून राजकारण लक्षात येत नाही.
– उदयनराजे भोसले

☛ राजांची ही अवस्था तर प्रजेचे काय ?

किरीट सोमय्या व्हायरल व्हिडीओ प्रकरणाची सखोल आणि उच्चस्तरीय चौकशी होणार : देवेंद्र फडणवीस

मुंबई : भाजप नेते किरीट सोमय्या यांचा आक्षेपार्ह व्हिडीओ व्हायरल झाला असून हा मुद्दा विधीमंडळाच्या पावसाळी अधिवेशनातही गाजला. या प्रकरणाची सखोल आणि उच्च स्तरावर चौकशी होईल, अशी घोषणा राज्याचे गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केली. देवेंद्र फडणवीस म्हणाले की, जो विषय मांडला आहे तो गंभीर आहे. राजकारणात अनेक प्रसंग येत असतात. माझं म्हणणं आहे की माझ्याकडे पुरावे द्या. कोणालाही पाठिशी घालणार नाही. या प्रकरणाची सखोल चौकशी केली जाईल. कुठलंही प्रकरण दाबलं जाणार नाही. सखोल आणि वरिष्ठ स्तरावरील चौकशी केली जाईल.

विधानपरिषदेत विरोधी पक्षनेते अंबादास दानवे सोमय्या यांच्या व्हायरल व्हिडीओचा मुद्दा मांडला. ते म्हणाले की, काही लोक ईडी सीबीआयच्या माध्यमातून विरोधी पक्षांतील नेत्यांना भीती दाखवतात आणि दुसरीकडे आपल्या केंद्रीय यंत्रणेत ओळखी असून महिलांशी संपर्क करत असल्याचं समोर आलं आहे. महामंडळात नियुक्त्या देतो, विधानपरिषदेवर घेतो असं सांगितलं जातं आणि एक्स्टॉर्शन केलं जातं. असच अनेक नेत्यांना देखील ईडी, सीबीआयचे धाक दाखवून पैसै मागितले जातात. अनेक महिलांनी मला येऊन माहिती दिली आहे. ८ तासांचे व्हिडीओ माझ्याकडे आहेत. हा व्यक्ती extortion करत आहे. असे उपरे दलाल महाराष्ट्रात येतात आणि महिलांना त्रास देतात. किरीट सोमय्या त्यांचं नाव आहे. माता भगिनींना त्रास देणाऱ्या किरीट सोमय्यांना सरकार सुरक्षा देणार का? मी त्याचा पेन ड्राईव्ह आपल्याला देतो. हा माणूस पुन्हा मुंबई पोलिसांना पत्र लिहितो आणि चौकशी करा म्हणतो.

तर ठाकरे गटाचे नेते अनिल परब यांनी किरीट सोमय्या यांची सुरक्षा काढण्याची मागणी केली आहे. ते म्हणाले की, काल एका चॅनलवर भाजपच्या माझी खासदारांचा व्हिडीओ समोर आला आहे. अंबादास दानवे यांनी सांगितलं की बदनामी काय असते तर मी त्याचा साक्षीदार आहे. मुलाबाळांना केंद्रीय यंत्रणा बोलावते आणि घाणेरडे प्रश्न विचारते. यामुळे प्रचंड बदनामी होत असते. ज्या खासदाराचा व्हिडीओ व्हायरल झाला आहे. त्याने अनेकांचे आयुष्य बदनाम केले आहेत. माझी मागणी आहे की ईडी, सीबीआय नको थेट रॉची चौकशी मागे लावा. त्यांनी आज जे पत्र दिलं आहे त्यामध्ये त्यांनी हा व्हिडीओ खोटा आहे असं कुठेही म्हटलं नाही. त्यांनी म्हटलं आहे की मी कुणावर अत्याचार केला नाही याचा अर्थ हा व्हिडीओ खरा आहे. तात्काळ गृहमंत्र्यांनी किरीट सोमय्या यांची सुरक्षा काढावी.

लातूर आयटीआयच्या जागेवरील अतिक्रमण हटवा

लातूर : लातूर येथील छत्रपती शिवाजी महाराज चौक नजीक औद्योगीक प्रशिक्षण संस्था (आयटीआय) च्या सुमारे साडेतीन एकरावर अतिक्रमण असून ते हटवून जागा लातूर आयटीआय संस्थेसाठी द्यावी, अशी मागणी आरटीआय कार्यकर्ता मलीकार्जून भाईकट्टी यांनी केली आहे.

१९६६ साली टाके यांच्या जमिनी पैकी जूना सर्व्हे नं. १९३ व नवीन सिटी सर्व्हे क्र. ४४९६ मधील १८ एकर जमिन आयटीआयसाठी संपादीत करण्याची प्रक्रिया पूर्ण झाली. नंतर, अनेकदा आयटीआयच्या त्या-त्या वेळच्या प्राचार्यांनी संपादीत जमिनीच्या काही भागावर अतिक्रमण झाल्याचे निदर्शनास आणून दिले. पण अतिक्रमण हटविण्याचे काम झालेच नाही. उलट २०१५ मध्ये जमावबंदी आयुक्त आणि संचालक भूमि अभिलेख यांच्या परिपत्रकानुसार उपअधीक्षक भूमि अभिलेख, लातूर यांनी फेरफार क्र. ८४५५ नुसार नोंद करण्यात आली. त्यात आयटीआयच्या नावे १४.६० एकर अशीच नोंद आहे. वास्तवीक १९६६ मध्ये फेर क्र. ६८६ नुसार आयटीआयच्या नावे १८.०० एकर अशी नोंद होती. आयटीआयच्या जमिनीच्या उत्तर दिशेला चतु:सिमेत रेल्वेलाईन असा उल्लेख असल्याचा नकाशाही भाईकट्टी यांनी तक्रार करण्यात आलेल्या निवेदनास जोडला आहे. आयटीआयच्या जागेवरील अतिक्रमण, बांधकाम हटवावे अशी मागणी भाईकट्टी यांनी केली आहे.

किरीट सोमय्यांच्या प्रतिमेला लातुरात जोडे मारो

भाजपाचे प्रवक्ते तथा माजी खासदार किरीट सोमय्या यांचा एक अश्लील व्हिडिओ राज्यभर व्हायरल होत आहे. या व्हिडिओमध्ये किरीट सोमय्या नग्नावस्थेत महिलांशी चाळे करीत असल्याचे दृश्य असल्याचा दावा करत लातूर येथील शिवसेनेच्या वतीने किरीट सोमय्या यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात यावा, अशी मागणी करत आज छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात निदर्शने केली. यावेळी शिवसैनिकांनी किरीट सोमय्या यांच्या प्रतिमेस जोडे मारो आंदोलन केले. तसेच त्यांची प्रतिमा पायदळी तुडविली. किरीट सोमय्या यांच्या संदर्भात व्हायरल झालेल्या व्हिडिओची तात्काळ चौकशी करून गुन्हा दाखल करावा, अशी मागणी यावेळी करण्यात आली.

स्वतंत्र विद्यापीठासाठी पोस्ट कार्ड मोहीम

लातूर : लातूरला स्वतंत्र विद्यापीठासाठी महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय लातूर येथील विद्यार्थी, प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचाऱ्यांनी मा ना मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य यांना पाठविण्यात येणाऱ्या पोस्ट कार्ड मोहिमेत उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवला आहे.

यावेळी प्राचार्य डॉ संजय जी गवई, डॉ. कॅ. बाळासाहेब जी गोडबोले, डॉ. अश्विनी रोडे, डॉ. आनंद शेवाळे, प्रा सतिश माळी, डॉ. सदाशिव दंदे, प्रा डॉ दिपक चाटे, संजय सोनवणे, महादेअप्पा कोरे, यशपाल ढोरमारे, केशव घंटे, सुरेश येरुळे, दत्तात्रय पांचाळ आदींनी सहभाग नोंदवला यावेळी आम्ही लातूरकर विद्यापीठ निर्माण कृती समितीचे अँड प्रदिपसिंह गंगणे, प्रा. संगमेश्वर पांनगावे, ताहेरभाई सौदागर, प्रा. आशिष स्वामी, जम्माललोद्दिन मणियार आदी उपस्थित होते.

आडोशाला थांबताच मोटरसायकल चोरी

उदगीर : पाऊस आला म्हणून लावलेली मोटरसायकल चोरट्याने चोरून नेल्याचा प्रकार मोघा ते उदगीर रोडवर एका हॉटेल समोर घडला आहे.

याबाबतचे सविस्तर वृत्त असे की, विशाल रमेश सुतार रा. देवणी हे उदगीरहून मोघा ते देवणीकडे निघाले होते. दरम्यान, पाऊस येऊ लागल्याने रस्त्याच्या कडेला असलेल्या आदित्य टी हाऊससमोर त्यांनी आपली मोटरसायकल लावली व बचावासाठी म्हणून हॉटेलमध्ये थांबले. थोड्यावेळाने ते बाहेर येऊन पाहतात तर त्यांची जुनी वापरातील मोटरसायकल कोणीतरी अज्ञात चोरट्याने चोरून नेल्याचा प्रकार घडला. या प्रकरणी उदगीर ग्रामीण पोलिसात अज्ञात चोरट्याचे विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

गुप्ती बाळगली एकास अटक

लातूर : लातूर शहरातील आंबेजोगाई रोडवर हॉटेल सुविधा बारच्या समोर केळीच्या गाड्याजवळ एका व्यक्तीस धारदार गुप्तीसह अटक करण्यात आली आहे. याबाबतचे वृत्त असे की, राजकुमार शेरसिंग जुन्नी रा. इंडियानगर हा अंबाजोगाई रोड लातूर येथील सुविधा बारच्या समोर केळीच्या गाड्यानजीक हातामध्ये धारदार गुप्ती घेऊन वावरत असताना व इतरांना धमकावत असताना आढळून आल्याने त्यास पकडून वेळूच्या बांबूची मूठ असलेली धारदार गुप्ती जप्त केली आहे. पोलीस कर्मचारी बिल्लाळे यांनी ही कारवाई केली.

आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याप्रकरणी तिघां विरोधात गुन्हा दाखल

उदगीर : वडिलोपार्जित प्रॉपर्टीच्या कारणावरून मानसिक छळ केल्याप्रकरणी आपल्या पतीने गळफास लावून घेत आत्महत्या केल्याप्रकरणी दिलेल्या तक्रारीवरून उदगीर ग्रामीण पोलिसात तीघाजनाविरुद्ध मृत्यूस कारणीभूत म्हणून गुन्हा दाखल केला आहे.

महानंदा प्रकाश ढगे यांचे पती प्रकाश ढगे यांना महानंदा ढगे यांच्या वडिलोपार्जित प्रॉपर्टी वरून चंद्रकांत त्रिंबक माने, सुलक्षणा चंद्रकांत माने, राहुल चंद्रकांत माने सर्व राहणार डिगोळ तालुका शिरूर अनंतपाळ यांनी त्रास दिला त्या कारणावरून पती प्रकाश ढगे यांनी गळफास घेऊन आत्महत्या केली. त्यांच्या या निधनास कारणीभूत म्हणून तिघा विरुद्ध भादवि ३०६ अन्वये उदगीर ग्रामीण पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला असून याबाबत पोलिस अधिक तपास करीत आहे.

कासारसिरसी येथे स्वतंत्र अपर तहसीलदार कार्यालय स्थापन करण्यास शासनाची मंजुरी.!

निलंगा : आमदार अभिमन्यू पवार यांनी मागच्या ३.५ वर्षांमध्ये मतदारसंघ ते मंत्रालय असा केलेला सातत्यपूर्ण पाठपुरावा यशस्वी झाला असून आवश्यक पदनिर्मितीसह कासार सिरसी येथे स्वतंत्र अपर तहसीलदार कार्यालय स्थापन करण्यास (दि.१८) जुलै रोजी महायुती सरकारने मंजुरी दिली आहे.

कासारसिरसी, कासार बालकुंदा, मदनसुरी, भूतमुगळी व औराद शहाजनी मंडळातील ६३ महसुली गावांचा प्रशासकीय कारभार कासार सिरसी येथील स्वतंत्र अपर तहसीलदार कार्यालयातून चालेल. विधानसभा मतदारसंघ वेगळा आणि तहसील कार्यालयाचे ठिकाणे वेगळे असल्याने कासारसिरसी मंडळातील नागरिकांची जी काही प्रशासकीय अडचण व्हायची ती आता कायमची दूर होणार आहे.आमदार अभिमन्यू पवार यांनी २०१९ विधानसभा निवडणुकीत कासार सिरसी मंडळातील नागरिकांना दिलेले आणखीन एक वचन यानिमित्ताने पूर्णत्वास गेले आहे.

याबद्दल आमदार अभिमन्यू पवार यांनी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री अजित पवार, महसूलमंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील आणि लातूरचे पालकमंत्री गिरीश महाजन यांचे कासार सिरसी मंडळातील नागरिकांच्या वतीने आभार मानले आहेत. किल्लारी येथील अपर तहसील कार्यालयासाठीही पाठपुरावा सुरु असून त्याचाही प्रस्ताव प्रक्रियेत आहे. त्या प्रयत्नांनाही लवकरच यश येईल असा ठाम विश्र्वास आमदार अभिमन्यू पवार यांनी व्यक्त केला आहे.

घरासमोरून मोटरसायकल चोरली

लातूर : शहरातील सोनानगर कृषीधन सोसायटी परिसरात राहणारे एक विद्यार्थी आपली केटीएम कंपनीची मोटरसायकल घरासमोर लावलेली असताना त्यांची मोटरसायकल अज्ञात चोरट्याने चोरून नेली आहे.

गोपाळ बालाजी पाटील रा. कृषिधन सोसायटी यांनी आपली केटीएम कंपनीची मोटरसायकल किंमत १ लाख ८० हजार रुपये ही नेहमीप्रमाणे घरासमोरील पार्किंग मध्ये लावून झोपले असता रात्रीच्या वेळी चोरट्याने ती मोटरसायकल चोरून नेली आहे. याबाबत एमआयडीसी पोलिसात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

लातूर शहरातील पुण्यश्लोक आहिल्यादेवी होळकर चौकात अंबाजोगाई रोडवर डिव्हायडरच्या पूर्वीच्या बाजूला पावसाने प्रचंड पाणी साचलेले आहे. एक बाजू पूर्णपणे पाण्याने व्यापली आहे. प्रशासनाने माणसांना जाण्यासाठी रस्ता तयार केला पण रस्त्यावर साचलेले पाणी जाण्यासाठी गटार, नाले तयार केले नाही. आज त्या ठिकाणी प्रचंड पाणी साचले असून या रस्त्याने चालताही येत नाही. तसेच टू व्हीलर मोठ्या संख्येने स्लिप होत आहेत.

झारखंडमध्ये तयार होत आहे देशातील पहिली महिला मशीद, पुरुषांना प्रवेश बंदी

भारतातील अशी पहिली मशीद झारखंडमध्ये बांधली जात आहे, ज्यामध्ये फक्त महिलाच प्रवेश करणार आहेत. जमशेदपूरला लागून असलेल्या कपालीच्या ताजनगरमध्ये त्याचे काम जोरात सुरू आहे. या मशिदीला सय्यदा झाहरा बीबी फातिमा असे नाव देण्यात आले असून, ते या वर्षाच्या अखेरीस पूर्ण होण्याची शक्यता आहे.

स्थानिक सामाजिक कार्यकर्ते नूरजमान यांच्या हस्ते ताजनगरमध्ये महिलांसाठी देशातील पहिली मशीद बांधली जात आहे. यापूर्वीही ती महिलांसाठी मदरसा चालवत होती. जिथे २५ हून अधिक मुस्लिम महिला धार्मिक आणि सांसारिक शिक्षण घेत आहेत.

ताजनगरमध्ये महिलांसाठी बांधण्यात येत असलेल्या या मशिदीच्या देखभालीची संपूर्ण जबाबदारी महिलांच्याच हाती राहणार आहे. या मशिदीत पुरुषांच्या प्रवेशावर पूर्ण बंदी असेल. डॉ. नूरजमान यांच्या म्हणण्यानुसार, जेव्हा महिलांसाठी ही मशीद बांधण्याचा निर्णय घेण्यात आला, तेव्हा अनेकांनी विरोधही केला होता, पण हे काम पूर्ण व्हायलाच हवे यावर त्या ठाम होत्या.

'सय्यदा जहरा बीबी फातिमा' मशिदीचे काम यावर्षी पूर्ण होणार आहे. यामध्ये महिलांना धार्मिक प्रशिक्षणही दिले जाणार आहे. मशिदीच्या बांधकामामुळे परिसरातील महिला खूश असल्याचे सामाजिक कार्यकर्ते डॉ. नुरजमान सांगतात, तर दुसरीकडे, मशीद बांधल्यावर आता घरात कैद होऊन पूजा करावी लागणार नाही, असे महिलांचे म्हणणे आहे. तिलाही पुरुषांप्रमाणे मशिदीत नमाज पठणासाठी जाता येणार आहे.

अखिल भारतीय मुस्लिम जमातचे राष्ट्रीय अध्यक्ष मौलाना मुफ्ती शहाबुद्दीन रझवी बरेवाली यांनी जमशेदपूरमध्ये बांधण्यात येत असलेल्या मशिदीला हनफी मसलकाविरोधात सांगितले आहे. महिलांची मशीद आणि महिला इमाम बांधणे हनफी मसलकानुसार योग्य नसल्याचे त्यांचे म्हणणे आहे. ते म्हणतात की इस्लाम पैगंबर यांच्या काळात महिला नमाज अदा करण्यासाठी मशिदीत जात असत, परंतु नंतर त्यांचे उत्तराधिकारी हजरत उमर फारूक यांनी त्यावर बंदी घातली. या बंदीच्या मागे काही तक्रारी होत्या, विशेषत: उपद्रव आणि दंगली होण्याची भीती होती.

मौलाना मुफ्ती शहाबुद्दीन रझवी बरेवाली यांच्या मते, भारतातील बहुसंख्य लोकसंख्या हनफी अनुयायांची आहे. तथापि, इतर अहले हादिक मसलाकमध्ये महिलांना जमातसोबत नमाज अदा करण्याचे स्वातंत्र्य आहे. जमशेदपूरमध्ये महिलांसाठी बांधली जात असलेली मशीद म्हणजे भारताच्या नव्या शगुफाला जन्म देण्यासारखे आहे.

सायबर क्राईमला बळी पडल्यास कुठे करायची तक्रार? हेल्पलाइन क्रमांक, ऑनलाइन तक्रार, पोलीस ठाणे

तंत्रज्ञान जसजसे प्रगती करत आहे, तसतसे सायबर गुन्ह्यांचा धोका दिवसेंदिवस वाढत आहे. सध्या सायबर क्राईमला बळी पडणाऱ्यांची संख्याही वाढली आहे. अशा सायबर क्राईमच्या केसेस सगळ्यांना माहित आहेत आणि त्या सोशल मीडियावर किंवा बातम्यांमध्ये रोज पहायला मिळतात, पण तुम्हाला माहीत आहे का की नकळत तुम्ही सायबर क्राईमला बळी पडलात, तर तुम्ही कसे वाचाल? तुमच्यापैकी बहुतेकांना याबद्दल माहिती नाही.

कोणतीही माहिती न देता केवळ इकडे-तिकडे तक्रार करण्याऐवजी, तुम्ही योग्य ठिकाणी तक्रार करणे चांगले आहे, जेणेकरून तुमची सुनावणी वेळेवर होईल आणि तुम्हाला मदत करता येईल. येथे आम्ही तुम्हाला सांगत आहोत की सरकारने सायबर गुन्ह्यांचा सामना करण्यासाठी आणि पीडितांना मदत करण्यासाठी एक हेल्पलाइन नंबर उपलब्ध करून दिला आहे. तुम्ही कुठे तक्रार करू शकता आणि कोणत्या पोलिस स्टेशनमध्ये तक्रार करू शकता ते येथे पहा.

सायबर गुन्ह्यांची तक्रार करण्यासाठी ऑनलाइन पोर्टल

यासाठी सर्वप्रथम ऑनलाइन नॅशनल सायबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल www.cybercrime.gov.in वर जा. या प्लॅटफॉर्मवर तुम्ही सायबर क्राईमशी संबंधित तक्रार करू शकता. या पोर्टलवर हॅकिंग प्रकरणे, ऑनलाइन घोटाळे, ओळख चोरीची प्रकरणे आणि सायबर धमकी यांसारख्या अनेक सायबर गुन्ह्यांची नोंद केली जाऊ शकते.

कोणत्या पोलीस ठाण्यात करायची तक्रार

यासाठी तुम्ही तुमच्या जवळच्या स्थानिक पोलिस स्टेशनमध्ये जाऊन तक्रार करू शकता. तुमची तक्रार नोंदवल्यानंतर, पोलिस तुम्हाला तुमच्या क्षेत्रातील सायबर गुन्ह्यातील युनिट्सबद्दल मार्गदर्शन करू शकतात. लक्षात ठेवा की अशा प्रकरणांची तक्रार करणे खूप महत्वाचे आहे, जर तुमच्यासोबत असे प्रकरण घडले, तर ऑनलाइन तक्रारीसह स्थानिक पोलिस स्टेशनला नक्कीच कळवा.

हेल्पलाइन क्रमांक

हेल्पलाइन क्रमांकाबद्दल बोलायचे झाले तर, १९३० हा टोल-फ्री हेल्पलाइन क्रमांक आहे, तो सायबर गुन्ह्यांच्या प्रकरणांची तक्रार करण्यासाठीचा क्रमांक आहे. तुमच्या मदतीसाठी हा हेल्पलाइन क्रमांक २४x७ उपलब्ध आहे.

तुम्हीही सोशल मीडियाचे मेसेज न वाचता फॉरवर्ड करता का? त्यामुळे वेळीच सावध व्हा

सोशल मीडियाच्या या जमान्यात फेक न्यूज अशा बनल्या आहेत की त्याचा परिणाम कितीही झाला, तरी आपण त्या फॉरवर्ड करतो. अशाच एका प्रकरणात मद्रास उच्च न्यायालयाने नाराजी व्यक्त केली. कोर्टाने म्हटले आहे की, सोशल मीडिया मेसेज फॉरवर्ड करणारे लोकच त्यातील मजकुरासाठी जबाबदार असतील. सोप्या भाषेत सांगायचे तर, तुम्ही शेअर करत असलेल्या संदेशाच्या प्रभावासाठी तुम्ही जबाबदार असाल.

मद्रास उच्च न्यायालयाचे न्यायमूर्ती आनंद व्यंकटेश म्हणाले की, सोशल मीडियाच्या सर्व वापरकर्त्यांनी संदेश पाठवताना आणि शेअर करताना खूप काळजी घेणे आवश्यक आहे. आम्ही आभासी माहितीच्या अतिसाराशी लढा देत आहोत, जिथे प्रत्येकजण संदेशांचा भडिमार करत आहे. सोशल मीडियावर मेसेजच्या स्वरूपात केलेल्या गोष्टींचा फार कमी वेळात मोठा परिणाम होऊ शकतो.

प्रत्येक युजरने मेसेज पाठवताना आणि शेअर करताना आपली सामाजिक जबाबदारी जपली पाहिजे, असे उच्च न्यायालयाने म्हटले आहे. समाजातील लोकप्रिय लोकांची जबाबदारी आणखी वाढते. सोशल मीडियावर शेअर केलेले मेसेज कायमचे पुरावे बनतात, लोकांवर त्याचा परिणाम होतो आणि त्याचे परिणाम टाळणे जवळजवळ अशक्य होते.

मेसेज शेअर करणाऱ्यांनी मेसेजचे सत्य शोधून काढावे, असे न्यायालयाने म्हटले आहे. असे होते की जेव्हा एखाद्या वापरकर्त्याला काही संदेश प्राप्त होतो, तेव्हा इतरांनाही त्याबद्दल माहिती असावी असे त्याला वाटते. या क्रमाने, ते अधिक तपास न करता संदेश फॉरवर्ड करतात. लक्षात ठेवा, एखादा मेसेज अपमानास्पद असेल, तर तो फॉरवर्ड करणारे लोक जेवढे ते तयार करतात तेवढेच जबाबदार असतील. हे प्रकरण २०१८ सालाशी संबंधित आहे, जेव्हा भाजप नेते एस वी शेखर यांनी एका महिला पत्रकारावर असभ्य टिप्पणी केली होती. शैक्षणिक संस्थांपेक्षा प्रसारमाध्यमांमध्ये जास्त लैंगिक शोषण होत असल्याचे त्यांनी म्हटले होते. वरिष्ठांसोबत झोपल्याशिवाय कोणीही रिपोर्टर किंवा अँकर होऊ शकत नाही. तामिळनाडू मीडियातील जवळपास लोक ब्लॅकमेलर आणि स्वस्त आहेत.

त्यांच्याविरोधात ज्येष्ठ महिला पत्रकाराने तक्रार दाखल केली. त्यानंतर भाजप नेता जामिनावर बाहेर आला होता. फौजदारी खटले रद्द करण्याच्या मागणीसह त्यांनी उच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली, ती न्यायालयाने फेटाळली.

आता सर्व सामान्यांही घेता येणार वंदे भारत सारख्या ट्रेनचा आनंद, येत आहे वंदे सामान्य ट्रेन

देशातील गरीब वर्गासाठी भारत सरकार लवकरच वंदे भारताच्या धर्तीवर वंदे ऑर्डिनरी ट्रेन आणणार आहे. ज्याचे नाव असेल वंदे साधरण किंवा वंदे अंत्योदय. ही नॉन एसी ट्रेन असली तरी तिचा वेग वंदे भारत सारखा असेल. एक्स्प्रेस गाड्यांचे संचालन वाढवल्यानंतर, भारतीय रेल्वे आता अपग्रेड केलेल्या द्वितीय श्रेणी अनारक्षित आणि द्वितीय श्रेणीच्या ३-स्तरीय स्लीपर कोचसह नवीन वंदे ऑर्डिनरी ट्रेन सुरू करण्याचा विचार करत आहे.

नव्या ट्रेनचे नाव अद्याप ठरलेले नाही, मात्र तिचे नाव वंदे साधरण किंवा वंदे अंत्योदय असण्याची शक्यता आहे. या गाड्या सर्वसामान्यांच्या चांगल्या प्रवासासाठी बनवल्या जातील, असे संकेत मिळत आहेत. एका अधिकाऱ्याने मीडिया रिपोर्टमध्ये सांगितले की, नवीन वंदे साधरण एक्स्प्रेसला वंदे भारत एक्स्प्रेस

गाड्यांप्रमाणे काही सुविधा दिल्या जातील. पण वंदे भारत आणि वंदे साधरण ट्रेनमधला सर्वात मोठा फरक म्हणजे वंदे भारत एक्सप्रेस ही दोन्ही बाजूंनी स्वयंचलित ट्रेन आहे, तर दुसरीकडे वंदे साधरण लोकोद्वारे चालवली जाईल. समस्या अशी आहे की बहुतेक गाड्या लोकोमोटिव्हद्वारे ओढल्या जातात, त्याच्या दोन्ही टोकांना लोकोमोटिव्ह असतील.

महत्त्वाचे म्हणजे, प्रत्येक टोकाला लोकोमोटिव्ह असल्याने, ट्रेनचा वेग वाढवण्यासाठी पुश-पुल तंत्रज्ञानाचा वापर केला जाईल. यामुळे टर्मिनटिंग स्टेशनवर लोकोमोटिव्ह रिव्हर्सलची गरज देखील दूर होईल, ज्यामुळे टर्नअराउंड वेळ कमी होईल. डब्ब ट्रेनमध्ये २ सेकंड लगेज, गार्ड आणि दिव्यांगांसाठी अनुकूल डबे, ८ द्वितीय श्रेणी अनारक्षित डबे आणि १२ द्वितीय श्रेणीचे ३-स्तरीय स्लीपर कोच असतील. सर्व डबे एसी नसलेले असतील.

नवीन वंदे साधरण ट्रेनचे लोकोमोटिव्ह चित्तरंजन लोकोमोटिव्ह वर्क्स (CLW) येथे तयार केले जात आहेत आणि ट्रेनचे डबे चेन्नईतील इंटिग्रल कोच फॅक्टरी (ICF) येथे बनवले जातील. खउऋ ही भारतीय रेल्वेची एकमेव कोच फॅक्टरी आहे जी सध्या वंदे भारत एक्सप्रेस गाड्यांचे उत्पादन करत आहे. रेल्वेच्या एका अधिकाऱ्याने मीडिया रिपोर्टमध्ये सांगितले की, नवीन ट्रेनचा प्रोटोटाइप या वर्षाच्या अखेरीस तयार होण्याची अपेक्षा आहे, रेल्वे बोर्डाने ऑक्टोबरचे लक्ष्य ठेवले आहे.

शासन आपल्या दारी पंडित दीनदयाळ उपाध्याय रोजगार मेळावा उत्साहात

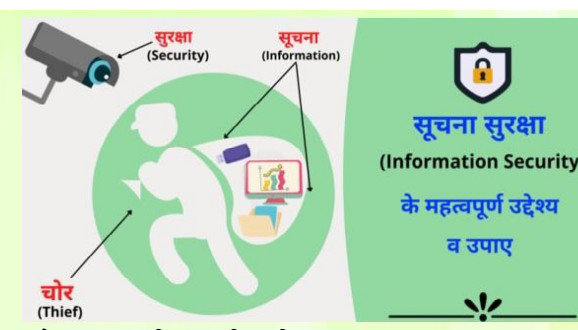
उस्मानाबाद : कौशल्य रोजगार उद्योजकता व नावीन्यता विभाग महाराष्ट्र शासन मार्फत जागतिक युवा कौशल्य दिनानिमित्त व शासन आपल्या दारी उपक्रमाअंतर्गत जिल्हा कौशल्य विकास रोजगार व उद्योजकता मार्गदर्शन केंद्र अंतर्गत मॉडेल करिअर सेंटर आणि शासकीय आयटीआय यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित पंडित दीनदयाळ उपाध्याय रोजगार मेळावा शासकीय आयटीआय येथे नुकताच संपन्न झाला.

याप्रसंगी आमदार कैलास दादा पाटील यांनी भविष्यात जास्तीत जास्त रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी शासन स्तरावर पाठपुरावा करू तसेच या रोजगार मेळाव्यानिमित्त जिल्ह्यातील स्थानिक उमेदवारांनी जास्तीत जास्त प्रमाणात या संधीचा फायदा घ्यावा असे आवाहन करत नवीन उद्योग लवकरच आणू अशी ग्वाही दिली.

या रोजगार मेळाव्यासाठी पुणे, औरंगाबाद, बारामती तसेच जिल्ह्यातील विविध आस्थापनांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते.

मेळाव्याचे उद्घाटन उस्मानाबाद - कळंब मतदारसंघाचे आमदार कैलास दादा पाटील यांच्या हस्ते झाले. याप्रसंगी जिल्हा व्यवसाय शिक्षण व प्रशिक्षण अधिकारी प्रवीण औताडे, कौशल्य विकास व रोजगार उद्योजकता मार्गदर्शन केंद्राचे सहाय्यक आयुक्त संजय गुरव, जिल्हा उद्योग केंद्राचे समन्वयक तथा प्रकल्प अधिकारी श्री.जावळेकर, पांडुरंग मोरे, जिल्हा कौशल्य विकास अधिकारी श्री.सोळंके, रिजवान कपूर व शासकीय आय टी आय संस्थेमधील सर्व गटनिर्देशक व शिल्पनिदेशक आणि उमेदवार बहुसंख्येने उपस्थित होते.

भारत 2023 INDIA
वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE



सायबर सुरक्षा म्हणजे काय?

भाग-६

नमस्कार मित्रांनो आपण आजच्या लेखांमध्ये सायबर सिक्युरिटी (सायबर सुरक्षा) म्हणजे काय याविषयी माहिती पाहणार आहोत.

या आधुनिक युगामध्ये संपूर्ण जग हे इंटरनेटच्या माध्यमातून एकमेकांशी जोडलेले आहे. याच युगामध्ये तुम्ही ायबर गुन्ह्याच्या खुप सार्या गोष्टी ऐकत असाल आणि सायबर सुरक्षा विषयी ऐकले असेल. परंतु तुम्हाला माहित आहे का की सायबर सुरक्षा म्हणजे काय आणि आजच्या काळात सायबर सुरक्षा का महत्त्वाचे आहे? चला तर मित्रांनो आज

आपण या लेखांमध्ये सायबर सिक्युरिटी सायबर सुरक्षा याविषयी संपूर्ण माहिती आपल्या मातृभाषेतून पाहू.

सायबर सुरक्षा म्हणजे काय

Cyber Security चा अर्थ हा इंटरनेट च्या सुरक्षेशी जुडलेला आहे जेव्हा तुम्ही इंटरनेट चा वापर करता किंवा इंटरनेट सोबत जुडलेले असतात तेव्हा खूप सारे संकट हे तुमच्यावर असतात कारण हॅकर हे विविध प्रकारांनी सायबर सुरक्षेचं उल्लंघन करून तुमच्या सिस्टीम पर्यंत पोहचू शकतात आणि तुमच्या वयक्तिक माहितीचा दुरुपयोग करू शकता याच संकटाला टाळण्यासाठी सायबर सुरक्षा म्हणजेच ूलशी डशलीींळीूं चा वापर केला जातो.

Cyber Security चे कार्य हे इंटरनेट सोबत जुडलेले Devices , Softwares , Data आणि नेटवर्क ला सुरक्षा प्रदान करणे हे असते Cyber Security 'Ü`o Vw'À`m Network , Devices, Softwares आणि तुमच्या डेटा ला सुरक्षित ठेवले जाते.

सायबर सुरक्षेची व्याख्या

Cyber Security हि इंटरनेट सोबत जुडलेल्या सिस्टीम ची सुरक्षा असते जी Devices , Hardwares , Softwares आणि Data ला सायबर गुन्ह्यापासून वाचवण्यास मदत करते सोप्या भाषेत साइबर सुरक्षा सिस्टम, नेटवर्क आणि प्रोग्राम्स ला डिजिटल हमल्यापासून वाचवणे आणि त्याची रक्षा करणे याचा अभ्यास आहे.

सायबर सुरक्षेचे प्रकार

सायबर सुरक्षा डिजिटल हल्ल्यांपासून कंप्यूटर, सर्वर, मोबाइल डिवाइस, इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम, नेटवर्क आणि डेटा ला वाचवणारा एक अभ्यास आहे सायबर सुरक्षेला Information Security /Information Technology Security किंवा इलेक्ट्रॉनिक इन्फॉर्मेशन सिक्योरिटी सुद्धा म्हटले जाते.

सायबर सुरक्षेमध्ये डेटा ला सुरक्षित ठेवण्यासाठी वेग-वेगळ्या तत्वांचा (elements) चा वापर केला जातो, सायबर मध्ये सुरक्षा वेग-वेगळ्या तत्वांद्वारा नेटवर्क ला जास्तीत जास्त सुरक्षा प्रदान केली जाते ूलशी डशलीींळीूं हा एक महत्वपूर्ण विषय आहे ज्याचे वेग-वेगळे प्रकार असतात ते प्रकार तुम्हाला खाली सविस्तर समजावून सांगितले आहे.

१. सूचना सुरक्षा (Information Security)

Information Security या सायबर सुरक्षेच्या प्रकारामध्ये डेटा ला सुरक्षित ठेवणे, त्याला डिजिटल हल्ल्यापासून वाचवणे हा मुख्य उद्देश असतो तो स्टोर डेटा असो किंवा प्रवाहित डेटा असो दोन्ही डेटांना सुरक्षित ठेवण्याचे काम या प्रकारांमध्ये केले जाते.

ईमेल सुरक्षा (Email Security)

ईमेल ला सुरक्षित ठेवण्यासाठी आणि ईमेल वर होणाऱ्या हल्ल्या पासून वाचण्यासाठी विविध प्रकारचे Email Security Devices किंवा Softwares चा वापर केला जातो.

३. नेटवर्क सुरक्षा (Network Security)

यांच्यामध्ये नेटवर्क ची Incoming किंवा Outgoing ट्रैफिक म्हणजेच नेटवर्क वरून येणाऱ्या-जाणाऱ्या ट्राफिक ला कंट्रोल किंवा त्याचे व्यवस्थापन केले जाते ज्यामध्ये नेटवोर्क मध्ये येणारे Attacks आणि Threats ला रोखले जाते आपण या सुरक्षिततेस नेटवर्कचा पहिला थर देखील म्हणू शकता.

४. ॲप्लीकेशन सुरक्षा (Application Security)

यामध्ये सॉफ्टवेयर आणि Devices ला Threats पासून वाचवण्याचा अभ्यास केला जातो जेवढे ॲप्लिकेशन नेटवर्क मध्ये वापरले जातात त्यांच्या development आणि installation Phase वर अधिक लक्ष दिले जाते. Application Security मध्ये Applicationns डेवलपमेंट च्या दरम्यान त्यांच्या सुरक्षे बद्दल अधिक लक्ष दिले जाते आणि इंस्टालेशन च्या दरम्यान देखील याच्यावर विशेष लक्ष दिले जाते.

५. डाटा लॉस प्रिवेंशन (Data Loss Prevention)

या प्रक्रियेमध्ये डेटा ला सुरक्षित ठेवले जाते आणि एनकोड देखील केले जाते ज्याच्या साहाय्याने कुठल्याही प्रकारचा डेटा चोरी होऊ नये किंवा लीक होऊ नये यावर लक्ष दिले जाते.

६. नेटवर्क एक्सेस कंट्रोल (Network Access Control)

हि कोणत्याही युजर ला नेटवर्क सोबत जुडण्याची सुरक्षित प्रक्रिया असते ज्याच्यामध्ये Users च्या ठेश्रशी अनुसार नेटवर्क सोबत जुडण्यासाठी पॉलिसी बनवून दिली जाते. ज्या कारणाने दुसरा कोणताही युजर त्या नेटवर्क सोबत जादू शकत नाही कारण येथे नेटवर्कशी कनेक्ट करण्याचे अधिकार मर्यादित आहेत.

Cyber Security का महत्वाची आहे

(Why Cyber Security Is Important)

आजच्या या आधुनिक युगात खूप सारे लोकं हे इंटरनेटचा वापर करत आहेत आणि आपला वयक्तिक डेटा हा देखील इंटरनेट वर शेयर करत आहेत आणि जर

आपण बघायला गेलं तर इंटरनेट हे पूर्णपणे सुरक्षित मानले जाऊ शकत नाही इंटरनेट युजर च्या एका छोट्याश्या निष्काळजीपणा मुले त्याची वयक्तिक माहिती हि धोक्यात पडू शकते.

आजच्या काळात सरकार, मिल्टरी, कॉर्पोरेट, फाइनेंशियल आणि मेडिकल यांसारख्या संस्था देखील इंटरनेट आणि टेकनॉलॉजि चा जास्त प्रमाणात वापर करत आहे आणि या सर्व संथांचा डेटा हा अधिक संवेदनशील असतो ज्या कारणाने या संस्थांना आपला डेटा साइबर सुरक्षा विशेषज्ञच्या मदतीने कायम सुरक्षित ठेवावा लागतो.

साइबर सिक्योरिटी च्या मदतीने इंटरनेट वर उपस्थित सर्व डेटा हा सुरक्षित ठेवला जाऊ शकतो आणि त्या सगळ्या डेटा ला चोरी होण्यापासून देखील वाचवले जाऊ शकते.

जशे-जशे दिवस हे पुढे चालले आहे तसा-तसा इंटरनेटचा उपयोग हा देखील वाढत चालला आहे आणि या वाढत्या इंटरनेट च्या उपयोगामुळे इंटरनेट वर डिजिटल डेटाच प्रमाण देखील वाढत चाललं आहे आणि जसा-जसा हा डेटा वाढत चालला आहे तस त्याच्या सुरक्षेचं काम देखील वाढत चाललं आहे म्हणून, डेटा संरक्षित करण्यासाठी, सायबर सुरक्षा उत्पादने आणि सेवा अत्यंत आवश्यक आहेत.

सायबर हल्ल्याचे प्रकार

Types Of Cyber Attacks

जगामध्ये जेवढे सायबर हल्ले होतात ते सगळे वेग-वेगळ्या प्रकारचे असतात बदलत्या टेकनॉलॉजि सोबतच साबार हल्ल्यांचे देखील नवं-नवीन प्रकार हे समोर येत आहेत.

१. मालवेयर (Malware)

मालवेयर (Malware) अटैक साइबर हल्यांच्या सामान्य प्रकारांमधील एक आहे Malicious (विद्वेषपूर्ण) सॉफ्टवेयर ला मालवेयर असे म्हटले जाते.

Malware हे हॅकर्स द्वारा बनवलेला अतिशय घातक असा कॉम्पुटर सॉफ्टवेर प्रोग्रॅम आहे जो कि इंटरनेट युजर ला त्रास देण्यासाठी आणि त्यांच्या सिस्टीम

Mr. Deepak Salgar
NETWORK ENGINEER
SDO OFFICE AUSA
RENAPUR
9028365002

ला खराब करण्या हेतू बनवला गेला आहे.

मालवेयर चे देखील विविध प्रकार असतात -

१) बॉटनेट्स
२) एडवेयर
३) रैनसमवेयर
४) स्पाई-वेयर
५) ट्रोजन्स
६) वायरस

२. जीरो डे (Zero-Day)

हा सायबर हमल्याचा एक असा प्रकार आहे कि ज्यामध्ये Loopholes शोधून त्याला निशाणा बनवलं जात या अटॅक मध्ये सॉफ्टवेयर ला ला निशाणा बनवून सायबर अपराध्यांकडून त्या सॉफ्टवेयर सोबत छेड-छाड केली जाते

३. एस क्यू एल इंजेक्शन (SQL Injection)

क्रमशः

हे पत्र, मुद्रक निखील जयप्रकाश माने यांनी मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांचे करिता चेतन ऑफसेट प्रिंटर्स, १७ शिवाजी हौसिंग सोसायटी, पद्मानगर बार्शी रोड, लातूर येथे मुद्रित केले. हे पत्रक प्रकाशक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांनी दै. भूकंप कार्यालय, मनपा शॉपींग कॉम्प्लेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:-२५१८२२) RNI NO. MAHMAR/2012/42770

आरोग्य

आपल्या आहारामध्ये अवश्य करा मुळा समाविष्ट

आयुर्वेदाच्या अनुसार फायटोकेमिकल्स मुबलक प्रमाणामध्ये असल्याने याच्या सेवनाने शरीराला अनेक आजारांपासून संरक्षण मिळते. मुळ्याचा उपयोग स्वास्थ्याच्या दृष्टीने फार मोठा आहे. मुळ्याचा वापर अनेक प्रकारे केला जात असतो. कधी ताजा मुळा कच्चाच खाल्ला जातो, तर कधी त्याचा वापर कोशिंबीर, भाजी, किंवा पराठे बनविण्याकरिताही केला जातो. मुळ्याची पानेही भाजी बनविण्यासाठी वापरण्याची पद्धत आहे. मुळयामध्ये

मुळयामध्ये कर्करोगप्रतिरोधक तत्वे असून, याच्या नियमित सेवनाने शरीरातील ब्लड शुगर लेव्हल्स नियंत्रित राहण्यास मदत मिळते. मुळ्यामधी असणारी पोषक तत्वे उच्चरक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास सहायक असतात. तसेच यामध्ये पोटॅशियम मुबलक मात्रेमध्ये असून, त्यामुळे शरीरातील सोडियम-पोटॅशियमच्या मात्रा संतुलित राहण्यास मदत होते, आणि त्यामुळे पर्यायाने रक्तदाब नियंत्रित राहतो. मुळ्यामध्ये 'अँटी कन्जेस्टिव्ह' तत्वे असल्याने सर्दी-पडसे झाल्यास मुळा खाल्ल्याने लवकर आराम पडतो. याच्या सेवनाने छातीमध्ये साठून राहिलेला कफ कमी होण्यास मदत होते.

मुळ्यामध्ये फायबर मुबलक मात्रेमध्ये असून, त्याच्या सेवनाने बद्धकोष्ठ दूर होण्यास मदत मिळते. याच्या सेवनाने आतड्यांचे कार्य सुरळीत रहात असून, पचनक्रिया सुधारते. मुळयाच्या नियमित सेवनाने शरीरामध्ये साठून राहिलेली विषारी तत्वे बाहेर पडण्यास मदत होते. मुळयामध्ये असणारी तत्वे शरीरातील इंस्युलीनची मात्र नियंत्रित करणारी असल्याने याचे सेवन मधुमेहींसाठी उत्तम मानले गेले आहे.

चेहऱ्यावरचे काळे डाग घालवण्याचे घरगुती उपाय

मनुष्याला लाभलेला 'चेहरा' ही त्याला मिळालेली एक प्रकारची नैसर्गिक देणगीच आहे कारण हास्य, दु:ख, लोभ, पाप, पुण्य, क्रोध यांसारख्या नानाविध भावना या चेहऱ्यावरूनच कळतात. चेहऱ्यावर आपले व्यक्तिमत्व अवलंबून आहे आणि चेहऱ्यावरूनच बऱ्याच वेळा माणसांची पारख केली जाते. एवढे महत्व असणाऱ्या चेहऱ्यावर पिंपल्स, सुरकुत्या आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे काळे डाग (Black Spots) जर दिसू लागले तर त्या व्यक्तीला अवघडल्यासारखे वाटते त्याचबरोबर त्यांचा आत्मविश्र्वासही कमी व्हायला लागतो. मग अशावेळी अनेकजण बाजारात उपलब्ध असणाऱ्या विविध क्रीम्स, पार्लर किंवा इतर औषधांचा सर्रास वापर सुरु करतात पण या सगळ्या प्रयोगात शरीराला किंवा चेहऱ्याला त्यांचे साईड इफेक्ट्स भोगायला लागतात. चेहऱ्यावर काळे डाग येण्याची प्रमुख कारणे म्हणजे अनुवंशिक, सतत सूर्यकिरणांच्या संपर्कात येणे, हार्मोनल बदल, वाढते वय, प्रदूषण ही आहेत असे

अनेक तज्ज्ञांनी अभ्यासातून सिद्ध केले आहे. तुम्ही सुद्धा चेहऱ्यावर येणाऱ्या काळ्या डागांनी त्रस्त आहात का? मग खाली दिलेले काही सोपे आणि नैसर्गिक घरगुती उपाय तुम्हाला चेहऱ्यावरील काळे डाग घालवण्यास नक्कीच मदत करतील:

काकडीचा रस आणि गुलाब पाणी: त्वचेच्या सौंदर्यासाठी आणि चेहर्याला लावण्याकरिता विविध प्रकारचे लेप सुचविले आहेत परंतु त्यामध्ये सर्वाधिक उपयुक्त ठरणारा लेप म्हणजे काकडीचा रस आणि गुलाब पाणी यांच्या मिश्रणातून तयार होणारा लेप. हे मिश्रण दिवसातून दोन वेळा चेहर्यावर लावावे, नंतर चेहरा कोमट पाण्याने धुवावा. काकडी आणि गुलाब पाण्याचा उपयोग चेहर्याच्या त्वचेला थंडाई पोचविण्यासुद्धा कारणीभूत ठरतात.

हळदीची पेस्ट : हळद ही फार पूर्वीपासून त्वचेचे सौंदर्य वाढविण्यासाठी वापरली जात आहे. हळद आणि चंदन यांच्या वापराबाबत तर लोकांमध्ये खूप उत्सुकता आहे. थोडीशी हळद घेऊन तिच्यामध्ये थोडासा लिंबाचा रस टाकावा आणि कच्चे दूध मिसळून त्यांची पेस्ट तयार करावी. हा थर चेहर्यावर वाळेपर्यंत ठेवावा आणि नंतर थंड पाण्याने धुवावा.

मध आणि लिंबाचा रस: मध आणि लिंबाचा रस यांचे मिश्रण चेहऱ्यावरील काळ्या डागांसाठी उपयुक्त ठरते. दोन चमचे मधामध्ये थोडासा लिंबाचा रस मिसळून चेहर्यावरच्या गडद काळ्या डागांवर लावावा. काही मिनिटे हा थर चेहऱ्यावर ठेवावा आणि चेहरा थंड पाण्याने धुवावा. चेहरा तजेलदार होतो.

चंदनाचा लेप: चेहऱ्यावरील उजळपणा टिकवून ठेवण्यासाठी चंदनाचा उपयोग आयुर्वेदातसुद्धा केला जातो. चंदन गुलाबपाणी अथवा दुधात मिक्स करून याचा लेप चेहऱ्यावरील काळ्या डागांवर लावल्यास ते डाग लवकर निघून जाण्यास मदत होते व त्वचेला उजाळाही येतो.

लिंबाचा रस: फक्त लिंबाचा रस सुद्धा अनेकदा यासाठी वापरला जातो. लिंबाच्या रसात व्हिटॅमिन 'सी' चे मुबलक प्रमाण असते जे चेहऱ्यावरील काळे डाग कमी करण्यास मदत करतात. विशेषत: आपल्या शरीराचे घोटे, कोपरे आणि गुडघे अधिक काळे पडत असतात. त्यांना लिंबाचा रस चोळावा आणि पंधरा मिनिटानंतर ते भाग पाण्याने धुवून टाकावे. तिथली त्वचा सामान्य होते. लिंबाच्या रसाने चेहर्याची कातडी निरोगी होते. ज्या व्यक्तींची त्वचा अधिक सेन्सिटिव्ह असेल त्यानी लिंबाच्या रसात मध नक्की मिसळावे.

बटाटा: बटाटा हा तर आपल्या सगळ्यांच्या घरात उपलब्ध असतोच. बटाट्यामध्ये नैसर्गिक ब्लिचिंगचे घटक उत्तम प्रमाणात उपलब्ध असतात जे चेहऱ्यावरील काळ्या डागांवर परिणामकारक ठरतात. बटाटा कापून तो थोड्या वेळासाठी पाण्यात भिजवून ठेवा आणि मग चेहऱ्यावर जिथे काळे डाग असतील तिथे हा बटाटा चोळा. याच्या नियमित वापराने होणारे परिणाम तुम्हाला नक्कीच दिसून येईल.

ताक: ताक जसे पोटाला थंडावा देण्यासाठी वापरले जाते तसेच ते चेहऱ्यावरील काळ्या डागांसाठीदेखील उपयुक्त आहे. चेहऱ्यावरील काळ्या डागांवर ताक लावून साधारण १५-२० मिनीटांनी तुमचा चेहरा धुवा.

कोरफड: अनेक सोंदर्यप्रसाधनांमध्ये कोरफडीचा वापर हा केलाच जातो तो तिच्यामध्ये असणाऱ्या अनेक औषधी गुणांमुळे. कोरफडीचा गर अथवा रस चेहऱ्यावरील काळ्या डागांवर लावा आणि नंतर थोड्या वेळाने तुमचा चेहरा कोमट पाण्याने धुवा. दिवसातून दोनवेळा नियमितपणे हा उपाय केल्यास चेहऱ्यावरील काळे डाग नक्कीच कमी होतील.

जास्त जेवल्यानंतर उद्भवणाऱ्या पोटफुगी साठी काय करावे?

एखाद्या निवांत दिवशी भरपूर जेवण केल्यावर किंवा जेवणामध्ये गोड पदार्थ जास्त खाल्ले गेल्याने तुम्ही पोटफुगी (Stomach Bloating) किंवा पोटदुखी (Stomach Pain) याचा अनुभव घेतला असेलच. अशाप्रकारे उद्भवणाऱ्या पोटफुगीमुळे शरीर जडजड वाटायला लागते आणि मनुष्य अगदी अस्वस्थ होऊन जातो. पोटाची ही तक्रार अतिशय सतावणारी किंवा त्रासदायी ठरते. यासाठी काही सोपे पोट फुगी उपाय आम्ही येथे सुचविले आहेत ज्यांचा अवलंब करून तुम्ही यातून नक्कीच सुटका

करून घेऊ शकता.

पोटॅशियमयुक्त अन्नपदार्थांचा आहारात समावेश करा : आपल्या आहारामध्ये पोटॅशियम मुबलक प्रमाणात असलेले अन्नपदार्थ समाविष्ट करा. पोटॅशियममुळे आपल्या शरीरातील अतिरिक्त 'फ्लुइड्स' किंवा द्रव बाहेर पडून पोटफुगी कमी होते. म्हणून आपल्या आहारामध्ये केळी, रताळी, पालक, पिस्ते अशा पदार्थांचा समावेश आवर्जून करायला हवा.

सकाळचा नाष्टा टाळू नका – फायबरयुक्त पदार्थांचा नाश्त्यामध्ये समावेश करा : बहुतेक लोक वेळेच्या अभावी किंवा आळस येतो म्हणून किंवा भूक लागत नाही म्हणून सकाळची न्याहारी करणे टाळतात आणि मग दुपारपर्यंत भूक अनावर झाल्याने दुपारच्या जेवणामध्ये भरपूर प्रमाणात अन्न सेवन करतात. रात्रीच्या जेवणातही पचण्यास जड पदार्थ सेवन केले जातात आणि परिणामी 'ब्लोटींग' होते, म्हणजेच पोट फुगू लागते. सकाळच्या वेळी नाश्ता न करणे हे पोट फुगण्याचे मुख्य कारण आहे. त्यामुळे सकाळी फायबरयुक्त पदार्थांचा आपल्या नाश्त्यामध्ये समावेश करावा. फायबरयुक्त पदार्थांच्या सेवनाने पोट पुष्कळ वेळ भरलेले राहते, त्यामुळे दुपारच्या जेवणामध्ये आपोआपच अन्न सेवन मर्यादित राहते. एखाद्या मेजवानीला जाण्यापूर्वी देखील फायबरयुक्त पदार्थांचे सेवन करावे. त्यामुळे आपोआप भूक कमी लागेल आणि मेजवानीतील तेलकट, मसालेदार, पचण्यास जड पदार्थांवर ताव मारण्याचा मोह आवरता येणे शक्य होईल.

व्यायाम चुकवू नका – शारीरिक हालचाली करत राहा : जेवण झाल्यानंतर अनेक जणांना सुस्ती येते, शैथिल्य येते. या सुस्तीपायी अनेकजण आपल्या दिनचर्येतून व्यायामाला पूर्णपणे फाटा देऊन टाकतात. असे न करता आपल्या दिवसातील काही वेळ व्यायामाकरिता देणे आवश्यक आहे. व्यायाम करणे अशक्य असेल, तर जास्त शारीरिक हालचाली होतील अशी कामे निवडा. ऑफिसमध्ये किंवा खरेदीला पायी जावे, शक्यतो लिफ्टचा वापर न करता जिन्यांवरून चढत जावे, बागकाम करावे, घराची सफाई करावी. या हालचालींमुळे शरीराला आवश्यक तो व्यायाम मिळून अन्नपचन सुरळीत होते आणि पोट फुगणे कमी होते.

दिवसभरात भरपूर पाणी प्या : आपल्या आहारामध्ये फायबरयुक्त पदार्थांच्या सेवनासोबतच भरपूर पाणी पिणे देखील समाविष्ट करावे. पाणी पिताना एकाच वेळी जास्त पाणी पिणे टाळावे. पाणी पिताना थोडे थोडे पाणी दिवसातून अनेकदा प्यावे. आपल्या शरीराला सामान्यपणे ३ ते ४ लिटर पाण्याची रोज आवश्यकता असते म्हणजेच दररोज तुम्ही न चुकता १० ते १५ ग्लास पाणी हे प्यायलेच पाहीजे.

आहारातील मिठाचे प्रमाण नियंत्रित करा : आपल्या आहारातील मिठाच्या प्रमाणावर नियंत्रण ठेवावे. मिठाच्या अतिसेवनाने शरीरामध्ये फ्लुईड्स साठत राहतात आणि परिणामी पोट फुगू लागते.

पुदिन्याचा काढा किंवा चहा प्या : जर जास्त खाण्यामुळे गॅसेस (Stomach Pain Gas) किंवा अपचन (Indigestion) झाले तरी पोट फुगु लागते. अशा वेळी पुदिन्याची पाने घालून केलेला काढा किंवा चहा पोटफुगी कमी करण्यास मदत करतो. परंतु या चहामध्ये साखर घालू नये.

वजन घटविण्यासाठी आहारात समाविष्ट करा ओट्स पराठा

वजन कमी करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये व्यायामासोबत आहारावर नियंत्रण ठेवणेही अतिशय महत्वाचे असते. अनेकदा निरनिराळ्या आहारपद्धती अवलंबत असताना आपल्याला आवडत्या चविष्ट पदार्थांचा त्याग करणे आणि बेचव भोजन खाणे अपरिहार्य ठरत असते. त्यामुळे अनकेदा काही दिवस डायट केल्यानंतर आपल्या मनावरचा ताबा सुटू लागतो आणि आपला मोर्चा पुन्हा एकदा चविष्ट, खमंग पदार्थांकडे वळतो. मात्र आजच्या काळामध्ये विकसित केल्या गेलेल्या नव्या

आहार पद्धतींमध्ये आपल्या आवडत्या पदार्थांचा त्याग न करता त्यासाठी पर्यायी पदार्थ सुचविले जात असल्याने कंटाळा न करता डायट फॉलो केले जात असते. याचे उदाहरण म्हणजे ओट्स पराठा.

अनेकांना वजन कमी करण्यासाठी ग्लुटेन युक्त पदार्थ टाळण्याचा सल्ला आहारतज्ञ देत असतात. त्यामुळे गव्हाची पोळी आपोआपाच आहारातून बाद होते. गव्हाच्या पोळीऐवजी ओट्सपासून बनविलेली पोळीही तितकीच चविष्ट लागते, आणि ओट्स ग्लुटेन मुक्त असून त्यामुळे वजन घटण्यासही मदत होते. ओट्समध्ये कॅलरीजची मात्रा कमी असून, यामध्ये बीटा ग्लुकोनची मात्रा जास्त असते, ज्यामुळे कोलेस्टेरोल नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. त्यामुळे ज्यांना वजन घटवायचे आहे, त्यांनी आपल्या आहारामध्ये ओट्सचा समवेश करावा. ओट्स अनेक प्रकारे आहारामध्ये समाविष्ट केले जाऊ शकतात. यापासून स्मूदी, लापशी बनविली जाऊ शकते, त्याचप्रमाणे ओट्सची पोळीही बनविली जाऊ शकते.

ओट्सची पोळी किंवा पराठा बनविण्यासाठी अर्धा कप ओट्स, बारीक चिरलेला एक लहान कांदा, अर्धा कप कोंडायुक्त गव्हाचे पीठ, दोन चमचे चिरलेली कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ, आणि पोळीला लावण्यासाठी तेल, इतक्या साहित्याची आवश्यकता आहे. ही पोळी तयार करण्यासाठी सर्वप्रथम ओट्स तव्यावर किंवा एखाद्या कढईमध्ये कोरडेच भाजून घ्यावेत. त्यानंतर मिक्सरवर वाटून घेऊन ओट्स बारीक दळून घ्यावेत. ओट्सची पूड कोंडायुक्त गव्हाच्या पीठामध्ये मिसळून यामध्ये चवीला मीठ घालून पीठ मळून घ्यावे. दुसऱ्या भांड्यामध्ये कांदा, कोथिंबीर आणि चवीनुसार मीठ एकत्र करावे. भिजविलेल्या पीठाचा एक गोळा करून त्याची लहानशी पारी करून घ्यावी त्यामध्ये कांदा-कोथिंबीरीचे मिश्रण भरून घेऊन पारी बंद करावी आणि हा पराठा हलक्या हाताने लाटून घ्यावा. तवा गरम करून हा पराठा तव्यावर दोन्ही बाजूंनी खरपूस भाजून घ्यावा. पराठा भाजत असताना त्याला दोन्ही बाजूंनी थोडे तेल लावावे. हा पराठा पोळीप्रमाणे चांगला फुगवावा. त्यामुळे पराठा नरम राहतो. आपल्या आवडत्या भाजीसोबत किंवा दह्यासोबत गरमागरम ओट्स पराठा सर्व्ह करावा.

मेंदूच्या उत्तम आरोग्यासाठी या आयुर्वेदिक औषधी सर्वोत्तम

आजच्या काळामध्ये शारीरिक तणावाच्या मानाने मानसिक तणाव अधिक वाढलेला दिसत आहे. लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांच्याच जीवनामध्ये या ना त्या कारणाने मानसिक तणाव आहेच. हा मानसिक तणाव जर हाताबाहेर जाऊ लागला तर त्याचे निष्पन्न एखाद्या मानसिक रोगामध्ये देखील होऊ शकते. मनासिक आजार उद्भवल्यास त्याच्या जोडीने इतर शारीरिक आजार उद्भवण्याचा धोकाही वाढू शकतो, म्हणूनच सध्याच्या काळामध्ये मानसिक आणि न्युरोलॉजिकल आजारांचे वाढते प्रमाण आढळून येत आहे. मेंदूचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी आणि मानसिक आजार दूर ठेवण्यासाठी काही औषधींचा वापर आयुर्वेदाने सुचविलेला आहे.

आयुर्वेदाच्या अनुसार मानसिक तणावामुळे शरीरातील कफ, वात आणि पित्त या त्रिदोषांचेही संतुलन बिघडत आणि त्यामुळे निरनिराळे आजार उद्भवू लागतात. त्यामुळे हे दोष संतुलित ठेवण्याच्या उद्देशाने आणि त्याचबरोबर मानसिक तणाव कमी करीत मेंदूचे आरोग्य चांगले ठेवण्याच्या उद्देशाने आयुर्वेदामध्ये काही औषधींचा वापर सुचविण्यात आला आहे. या सर्व औषधी सहज उपलब्ध असून, यांचा वापर करण्याच्या पद्धतीही अतिशय

सोप्या आहेत. मेंदूच्या उत्तम आरोग्यासाठी, मेंदू सजग ठेवण्यासाठी, थकवा नाहीसा करण्यासाठी, निद्रानाश नाहीसा करण्यासाठी आणि स्मरणशक्ती सुधारण्यासाठी शंखपुष्पी अतिशय उत्तम समजली जाते. ही औषधी शीतलता प्रदान करणारी असून, एक दुधासोबत एक चमचा शंखपुष्पी, दिवसातून दोन वेळा घेतल्याने उत्तम गुण येतो.

ब्राह्मी हे देखील उत्तम ब्रेन टॉनिक असून, याची पावडर किंवा पेस्ट दुधाबरोबर सेवन करता येते. ब्राह्मीचा ताजा पाला ठेचून त्याचा रस काढून दिवसातून दोन चमचे हा रस सेवन करावा. सर्व वयाच्या लोकांसाठी ब्राह्मी उपयुक्त असून, विशेषतः विद्यार्थ्यांसाठी ब्राह्मी अतिशय लाभकारी आहे. ब्राह्मीचे चूर्ण शतावरी, आणि अश्र्वगंधा चूर्णांच्या सोबत घेतल्याने वारंवार उद्भवणारा पित्ताचा विकार शमतो. मेंदूला शांत करणारी ही औषधी आहे. पित्तामुळे डोकेदुखी होत असल्यासही ही औषधी उपयुक्त आहे. शतावरी ही औषधी शरीर आणि मेंदूला ताकद देणारी आहे. तसेच ही औषधी बुद्धिवर्धक आहे. शतावरी चूर्ण दररोज एका लहान चमचा भरून दुधाबरोबर किंवा मधाबरोबर घेतल्याने मानसिक तणाव, थकवा कमी होण्यास मदत होते. तसेच दृष्टीदोष सुधारण्यासाठी देखील ही औषधी उपयुक्त आहे. अश्वगंधा ही औषधी मानसिक तणाव कमी करणारी, आणि मेंदूला उत्तम आरोग्य देणारी औषधी म्हणून फार प्राचीन काळापासून उपयोगात आणली जात आहे. अश्र्वगंधाची मुळे औषधी म्हणून वापरली जात असून, शारीरिक अशक्तपणा, वंध्यत्व, आणि तत्सम विकारांवर ही औषधी उपयुक्त आहे. मात्र या औषधीचे सेवन इतर औषधींच्या सोबत करणे टाळावे. तसेच या औषधीच्या अतिसेवनाने उलट्या, जुलाब, पोट दुखणे, पोट बिघडणे अश्या तक्रारी उद्भवू शकतात. गर्भवती महिलांनी या औषधीचे सेवन करणे टाळावे.

बटाटे, जरा जपूनच

बटाटे आपल्या शरीराला कितपत उपयोगी पडतात आणि ते खावेत की नाही, खायचे असतील तर किती खावेत हा नेहमीचाच चर्चेचा विषय असतो आणि या संबंधात परस्पर विरोधी मते व्यक्त केली जात असतात. बटाटे खाल्ल्याने वजन वाढते असे पूर्वी बोलले जायचे. परंतु आता हा समज दूर झालेला आहे. बटाटे

वजन वाढवत नसून कर्बोदकांनी भरलेली असतात आणि त्यातील कर्बोदके लवकर पचन होतात, असे काही लोक सांगत आहेत. मात्र आता अलीकडेच बटाट्याविषयी जो नवा शोध पुढे आला आहे त्यानुसार बटाटे आपल्या अन्नात असता कामा नयेत. परंतु बटाटे खाल्लाशिवाय पर्यायच नसेल तर काही पथ्ये पाळून ती खाल्ली पाहिजेत. ही पथ्ये न पाळल्यास बटाटे आपल्यासाठी फार घातक ठरू शकतात. कारण त्यातून सोलॅनाईन हे मेंदूला घातक ठरणारे द्रव्य निर्माण होते.

सोलॅनाईन आपल्या पोटात भरपूर गेले तर आरोग्याला धोका पोहोचू शकतो आणि ते कोणत्या परिस्थितीत निर्माण होते याच्यावर लक्ष ठेवण्याची गरज आहे. बटाटे घरात आणून तसेच ठेवून दिले जातात. किंबहुना धान्यासारखे बटाटे घरात ठेवून दिले जातात आणि यथावकाश कधीही वापरले जातात. पण तज्ञ मंडळी आता असा इशारा देत आहेत की बरेच दिवस ठेवून दिलेले बटाटे वापरले तर ते आपल्या शरीरामध्ये काही विषारी द्रव्यांची निर्मिती करतात. कधी कधी असे बटाटे सुरूकुतून जातात तर काही वेळेला बटाट्यांची वरची साल खराब झालेली दिसते. अशा परिस्थितीतले बटाटे उन्हात राहिले तर त्यांच्यामध्ये सोलॅनाईन मोठ्या प्रमाणावर निर्माण होते.

कधी कधी बटाटे इतके दिवस साठवले जातात की त्यांना मोड येतात. असे मोड कापून फेकले तर उर्वरित बटाट्यातील पोषणद्रव्ये आहे तशीच राहतात. मात्र सुरकुतलेले बटाटे तसे राहत नाहीत. तेव्हा हे बटाटे फेकून दिलेले बरे. काही वेळा बटाटे हिरवे पडतात. अशा वेळी ते जर उन्हाला उघडे राहिले तर त्यातही सोलॅनाईन तयार होते. मात्र असे हिरवे झालेले बटाटे या कारणाने फेकून देण्यापेक्षा त्यांचा हिरवा झालेला भाग कापून फेकावा. मग काही नुकसान होत नाही. एकंदरीत बटाटे खाण्याचे पूर्णपणे टाळता येत नाही. काही पथ्ये पाळून ते खाल्ले तर ते नक्कीच कमी घातक ठरतात. बटाट्यांमध्ये अशा परिस्थितीत विशेषतः मोड येण्याच्या परिस्थितीत चाकोनाईन या नावाचे एक विषारी द्रव्य तयार होत असते. तेव्हा त्याचीही दखल घेणे चांगले.

नियमित व्यायाम करण्याचे १० फायदे

शरीराला आकार देणारा कुंभार म्हणजे व्यायाम असे आपली वडीलधारी माणसे नेहमी आपल्याला सांगत असतात कारण व्यायामाने शरीर तंदुरूस्त राहते आणि मन ताजेतवाने राहते. व्यायाम हा आपला नित्यनेमाचा कार्यक्रम असला पाहिजे असे आपण अनेकवेळा शाळेतील पुस्तकात वाचले असेल आणि इतरही अनेक कार्यक्रमातून आपल्याला ऐकायला, वाचायला मिळत असते परंतु एवढे वाचून किंवा ऐकूनसुद्धा नियमितपणे व्यायाम करणाऱ्यांची संख्या समाजात कमीच आहे. पहाटे किंवा सकाळी लवकर उठून फिरायला जाणाऱ्या किंवा व्यायामाला जाणाऱ्या लोकांची संख्या ही एकूण लोकसंख्येच्या मानाने फारच कमी आहे असे दिसते. लोकांनी नियमितपणे व्यायाम करावा व त्यांना व्यायामाचे महत्व समजावे म्हणून व्यायामाचे १० प्रमुख फायदे या लेखात दिले आहेत.

१) व्यायाम केल्याने सुदृढ दीर्घायुष्य लाभते : व्यायाम करणारी व्यक्ती तुलनेने अधिक काळ जगते कारण व्यायामामुळे शरीरातील वृध्दत्वाकडे जाणारी प्रक्रिया मंद होत असते. अशा व्यक्तींचे जीवन केवळ दीर्घच असते असे नव्हे तर ते तुलनात्मकरित्या वेदनांपासून मुक्त आणि अनेक प्रकारच्या पीडांपासून दूर असते.

२) नितळ त्वचा, चमकदार केस आणि निरोगी नखे : व्यायाम करणार्यांच्या शरीरात रक्तप्रवाह वेगाने वाहत असतो आणि त्याचे प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष परिणाम शरीरावर होतातच पण ते त्वचा, केस, आणि नखांवर प्रतिबिंबित होत असतात. नियमित व्यायाम करणार्यांचे केस भराभर वाढतात व त्याच्यावर उत्तम चकाकी असते. अशा व्यक्तींची त्वचा नितळ असते आणि नखांची वाढसुध्दा निरोगीपणे होत असते.

३) शरीरातील अवयवांचा एकमेकांशी उत्तम समन्वय साधला जातो : आपल्या शरीरामध्ये मेंदू, हृदय, हात, पाय इत्यादी अनेक अवयवांची जोडी (दोन) असते - डावे आणि उजवे. त्यांच्यात जेवढा चांगला समन्वय असेल तेवढा जीवनाचा दर्जा चांगला असतो. नियमितपणे व्यायाम केल्याने डाव्या आणि उजव्यामध्ये चांगला समन्वय साधला जातो.

४) शरीराची कार्यक्षमता वाढते : नियमितपणे व्यायाम करणार्यांच्या शरीरातील चयापचय क्रिया उत्तम चालत असते आणि त्यामुळेच त्यांची उर्जा पातळी चांगली असल्यामुळे त्यांच्यावर कामाचा कितीही भार पडला तरी तो त्यांना सहन होतो आणि ते उत्तम कार्यक्षमतेने काम करू शकतात.

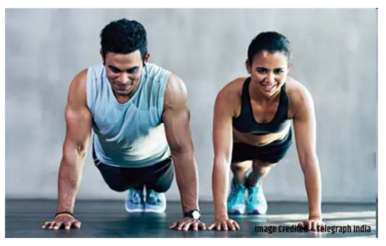
५) मन सकारात्मक राहते : व्यायाम करणार्यांची विचार करण्याची पध्दत सकारात्मक असते त्यामुळे त्यांची उत्पादकताही चांगली असते. कमी उर्जेमध्ये आणि कमी वेळेमध्ये उत्तम काम करण्याची क्षमता त्यांच्यात विकसित झालेली असते. कोणत्याही गोष्टीचा आळस येत नसल्यामुळे कोणतेही काम करायला ते सदैव तत्पर असतात.

६) शरीरातील हाडे मजबूत बनतात : व्यायाम करणार्या व्यक्तीची हाडे मजबूत असतात त्यामुळे पडणे, धडपडणे, मुरगळणे, आखडणे, करक लागणे अशा गोष्टींचा त्रास त्यांना होत नाही. परिणामी अशा छोट्या-छोट्या तक्रारींसाठी शारीरिक ऊर्जा वाया जाण्याचे प्रमाण त्यांच्यात कमी असते.

७) रोग प्रतिकारशक्ती वाढते : नियमित व्यायाम केल्याने शरीराची रोग प्रतिकारशक्ती चांगली राहते आणि त्यामुळे वारंवार होणारे अपचन, सर्दी, खोकला, फ्लयू यांसारख्या सतत होणाऱ्या संसर्गजन्य रोगापासून शरीराचा बचाव साधला जातो. याचबरोबर अशा व्यक्ती कर्करोग, हृदयविकार, रक्तदाब, पित्त अशा गंभीर विकारांपासूनही मुक्त असतात.

८) आकर्षक व प्रभावी व्यक्तिमत्त्व घडते : व्यायाम करणाऱ्यांचे शरीर सुडौल असते. उंची, जाडी, वजन यांचा योग्य समतोल त्यांच्या शरीरात साधलेला असतो. त्यामुळे त्यांचे दिसणे हेही मोठे चैतन्यदायी असते. त्याचबरोबर त्यांच्या हालचाली डौलदार आणि सहज असतात. बेंगरुळपणाचा (आळशीपणाचा) त्यात अभाव असतो.

९) हृदयविकारांपासून मुक्ती मिळते : व्यायाम करणार्याचे हृदय निरोगी असते. त्यामुळे हृदयाचे ठोके सामान्य असतात. फुफ्फुसांवरही ताण पडला तर सहन होतो. त्यांचा श्वास चांगला असतो. अशा व्यक्तींच्या रक्तवाहिन्या निर्दोष असतात, रक्तदाब नियंत्रणात राहतो आणि त्यांना अती कमी अथवा उच्च रक्तदाबाचा त्रास होत नाही.



त्यामुळे त्यांना विविध हृदयविकारांपासून मुक्ती मिळते.

१०) तणावाचा सामना करता येतो आणि आत्मविश्र्वास वाढतो : व्यायाम करणार्यांना तणावाचा चांगला सामना करता येतो कारण त्यांच्या शरीरातील विविध हार्मोन्सचे स्रवणे सामान्य असते. त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास आणि आनंद या दोन्हीत वाढ झालेली असते. ते मानसिकदृष्ट्यासृध्दा उत्तम जीवन जगत असतात.

लातूर
भूकंप
http://epaper.dainikbhukamp.com
LATUR BHUKAMP
मंगळवार १८ जुलै २०२३

महाराष्ट्र स्टेट सिनियर अॅथलेटिक्स स्पर्धेत वैष्णवी जाधवचे यश

लातूर: दयानंद शिक्षण संस्था संचलित दयानंद कला महाविद्यालयातील कु.वैष्णवी उद्धव जाधव हिला ७१वी महाराष्ट्र स्टेट सिनियर अॅथलेटिक्स चॅम्पियनशिप २०२३ या स्पर्धेत ४ x १०० m या रिले या क्रीडा प्रकारात तृतीय (ब्रान्स) मेडल प्राप्त झाले आहे. सदरील स्पर्धा पुणे येथील शिवछत्रपती क्रीडा संकुल बालेवाडी येथे ११ ते २३ मे २०२३ या कालावधीत आयोजित करण्यात आली होती. कु.वैष्णवी उद्धव जाधव हिच्या सिनियर अॅथलेटिक्स चॅम्पियनशिप २०२३ या स्पर्धेतील घवघवीत यशामुळे तिचे सर्वत्र कौतुक होत आहे.

धनगर समाजातील विद्यार्थ्यांना मिळणार शहरातील नामांकित इंग्रजी माध्यमाच्या निवासी शाळेत प्रवेश

लातूर : राज्य शासनाच्या इतर मागास बहुजन कल्याण विभागामार्फत धनगर समाजातील विद्यार्थ्यांना शहरातील इंग्रजी माध्यमांच्या नामांकित निवासी शाळांमध्ये शिक्षण देण्याची योजना सुरू करण्यात आली आहे. या योजनेसाठी देवणी, रुद्धा, उदगीर आणि जळकोट येथील प्रत्येकी एका शाळेची निवड करण्यात आली असून या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी २५ जुलै २०२३ पर्यंत अर्ज सादर करण्याचे आवाहन समाज कल्याण सहायक आयुक्त यांनी केले आहे. देवणी येथील आबासाहेब इंग्लिश स्कूल, अहमदपूर तालुक्यातील रुद्धा येथील सम्राट चंद्रगुप्त मौर्य इंटरनॅशनल स्कूल, उदगीर येथील जयहिंद पब्लिक स्कूल आणि जळकोट येथील महात्मा फुले पब्लिक स्कूलची या योजनेसाठी निवड झाली आहे. या योजनेचा लाभ घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना ४ सप्टेंबर २०२१ च्या शासन निर्णयानुसार मोफत सोयी-सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येणार आहेत. प्रवेशासाठी २५ जुलै २०२३ पर्यंत लातूर येथील समाज कल्याण सहायक आयुक्त कार्यालयात किंवा लातूर जिल्ह्यातील तालुका स्तरावरील शासकीय वसतिगृहात अर्ज उपलब्ध आहेत. अधिक माहितीसाठी युवराज कोवाले यांच्याशी संपर्क साधावा.

क्रीडा शिक्षकांनी ऑलिम्पिक खेळाडू घडविण्याचे उद्दिष्ट समोर ठेवावे

-विभागीय शिक्षण उपसंचालक मोरे

लातूर : लातूर जिल्हा गुणवंताची खाण आहे, क्रीडा शिक्षकांनी खेळाडू घडवताना ऑलिम्पिक खेळाडू घडविण्याचे उद्दिष्ट समोर ठेवून काम करावे. शालेय वयात मुलांच्या घडणीचा काळ असतो त्या काळातच खेळाडूंची निवड करून त्यांना योग्य मार्गदर्शन देऊन कौशल्याचा विकास करावा, असे प्रतिपादन लातूर विभागीय शिक्षण उपसंचालक गणपतराव मोरे यांनी सोमवारी केले.

जिल्हा क्रीडा कार्यालयाच्या वतीने जिल्हा क्रीडा संकुलात क्रीडा प्रशिक्षण शिबिराचा समारोप झाला.त्यावेळी ते बोलत होते. यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून नगर पालिका प्रशासन विभागाचे सहायक आयुक्त रामदास कोकरे, जिल्हा माहिती अधिकारी युवराज पाटील, जिल्हा क्रीडा अधिकारी जगन्नाथ लकडे, ज्येष्ठ कबड्डी पंच शंकरराव बुड्डे, तालुका क्रीडा

क्रीडा शिक्षक प्रशिक्षण शिबिराची सांगता

अधिकारी सुरेंद्र कराड,राष्ट्रीय खेळाडू महेश पाळणे यांची उपस्थिती होती.

क्रीडा क्षेत्रालाही लातुरची मोठी परंपरा आहे.हरिचंद्र बिराजदार, काका चव्हाण यांनी देश पातळीवर नाव कामावले आहे. जिथे प्रतिकुलता अधिक असते तिथेच गुणवत्तेचे पीक जोमात येते, त्यामुळे त्या गुणवत्तेला पूरक ही भूमी आहे. ज्यांना क्रीडा क्षेत्रात कौशल्य आहे अशा लोकांनी आपले कौशल्य पुढच्या पिढीला ज्या प्रकारे बॅटन पुढच्या हाती दिली जाते आणि त्यातून यश मिळते हे लक्षात ठेवण्याचा मोलाचा सल्ला क्रीडा शिक्षकांना उपसंचालक मोरे यांनी दिला.

जिल्हा क्रीडा अधिकारी जगन्नाथ लकडे यांनी प्रशिक्षण शिबिरातील शिक्षकांना म्हणाले, विद्यार्थ्यांना खेळाप्रती अधिक सजग आणि मेहनती बनवा... मेहनत करणाऱ्याला यश नक्की मिळतं. शिक्षकांनी राष्ट्रीय पदक विजेते खेळाडू घडविणे हे लक्ष ठेऊन काम करावे. यावेळी रामदास कोकरे म्हणाले, क्रीडा चळवळीचा ध्यास घेऊन काम केले तर विजय नक्की आहे. शासनानेही खेळाला महत्त्व दिले आहे. त्यामुळे दृष्टिकोण बदलला आहे. याचा लाभ खेळाडूंनी घ्यावा.यावेळी जिल्हा माहिती अधिकारी युवराज पाटील,पंच शंकर बुड्डे यांनीही मार्गदर्शन केले. दहा दिवस चाललेल्या या शिबिरातील प्रशिक्षकांना प्रमाणपत्र देऊन गौरविण्यात आले. सुत्रसंचालन एन.आय. प्रशिक्षक लक्ष्मण बेल्लाळे यांनी केले. तर आभार क्रीडा मार्गदर्शक चंद्रकांत लोदगेकर यांनी मानले. यशस्वीतेसाठी मास्टर ट्रेनर सुनिल तारे, अंकुश मंडलिक, रविंद्र गुडे, मनोजकुमार डिगे, प्रयागराज गरूड, रामदास बिरादार, अरविंद मुळे यांनी परिश्रम घेतले.

हलगीच्या तालावर लेझिम...

समारोप कार्यक्रमापूर्वी क्रीडा संकुलात मान्यवरांच्या स्वागतासाठी लेझिम रॅली काढण्यात आली. हलगीच्या तालावर क्रीडा शिक्षकांनी उत्कृष्ट लेझिम खेळत उपस्थितांचे लक्ष वेधले. मान्यवरांनाही हलगीच्या तालावर लेझिम खेळण्याचा मोह आवरला नाही. त्यांनीही क्रीडा शिक्षकासमवेत लेझिम खेळत आनंद लुटला.

विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक गुणवत्तेसाठी शिक्षक आणि पालकाची भूमिका महत्त्वाची

-प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई

लातूर : आजचे युग स्पर्धेचे नसून प्रेझेंटेशनचे आहे. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक गुणवत्तेसाठी शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि पालकाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असल्याचे प्रतिपादन महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई यांनी केले.

महात्मा बसवेश्वर कनिष्ठ महाविद्यालय (कला आणि वाणिज्य शाखा), लातूर द्वारा नवनियुक्त प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई यांचा शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचारी यांच्यावतीने सत्कार आणि शैक्षणिक वर्ष २०२३-२४ वार्षिक नियोजन बैठक आयोजित करण्यात आला होती यामध्ये सत्काराला उत्तर देताना ते बोलत होते.

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी कनिष्ठ महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार, पर्यवेक्षक प्रा. शिवशरण हावळे, स्टाफ सेक्रेटरी प्रा. रवींद्र सुरवसे, कला शाखा समन्वयक प्रा. रवी सोनवणे आणि कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरगे यांची उपस्थिती होती.

पुढे बोलताना प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई म्हणाले की, महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयातील विविध शाखामध्ये कला आणि वाणिज्य शाखा महाविद्यालयाचे भूषण आहे. पूर्वीपासूनच या शाखामध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी गुणवत्ता व यशाची परंपरा आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने सातत्याने सुरू ठेवली आहे असेही ते म्हणाले.

यावेळी बोलताना कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरगे म्हणाले की, कला आणि वाणिज्य विभागाच्या विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक विकासासाठी कार्यालय आणि ग्रंथालयीन कर्मचाऱ्यांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असते. आपल्या महाविद्यालयामध्ये समाजातील गरीब, गरजू आणि दुर्बल घटकातील विद्यार्थ्यांची संख्या अधिक आहे त्यामुळे शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी विद्यार्थी व पालकांशी सातत्याने संवाद साधला पाहिजे असे ते म्हणाले.

या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक करताना पर्यवेक्षक प्रा. शिवशरण हावळे म्हणाले की, महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयातील कला आणि वाणिज्य शाखेच्या विकासासाठी शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचारी, प्रशासन आणि पालकांचे सहकार्य अत्यंत आवश्यक असल्याचे त्यांनी सांगितले.

यावेळी प्रा. गौरी स्वामी आणि सेवक राजाभाऊ बोडके यांचाही सत्कार करण्यात आला. या कार्यक्रमांमध्ये प्रा. बि. एम. बिचकाटे आणि डॉ. अश्विनी रोडे यांनी आपली मनोगते व्यक्त केली. या कार्यक्रमाचा अध्यक्षीय समारोप करताना उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार म्हणाले की, आपल्या कनिष्ठ महाविद्यालयातून सातत्याने गुणवंत विद्यार्थ्यांसोबत गुणवान विद्यार्थी निर्माण केले जातात. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक विकासासोबत सामाजिक, सांस्कृतिक आणि बौद्धिक विकासाकडे आपण सर्वांनी विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांनी नियमित वाचन, लेखन आणि चिंतन करणे आवश्यक असल्याचे ते म्हणाले. सूत्रसंचालन प्रा. रवी सोनवणे यांनी केले तर आभार प्रा. रवींद्र सुरवसे यांनी मानले. या कार्यक्रमाला कनिष्ठ महाविद्यालयातील (कला आणि वाणिज्य शाखा) शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

छतावरील सौर ऊर्जानिर्मितीत महावितरणकडून ७५ टक्के उद्दीष्ट पूर्ण

मुंबई : उपमुख्यमंत्री तथा ऊर्जामंत्री मा. देवेंद्र फडणवीस यांनी सौर ऊर्जेचा वापर करून शेतकऱ्यांना दिवसा वीजपुरवठा करण्यासाठी मुख्यमंत्री सौर कृषी वाहिनी योजना २.० ला चालना दिली असून घरगुती ग्राहकांनाही सौर ऊर्जा निर्मितीचा लाभ मिळावा, यासाठी मदत करण्याची सूचना महावितरणला केली आहे. राज्यातील वीज ग्राहकांकडून छतावर सौर ऊर्जानिर्मिती करून वीजबिलात बचत करण्याच्या 'रूफ टॉप सोलर', योजनेत महावितरणने यंदा ७५ मेगावॅट क्षमता गाठली असून एका वर्षात १०० मेगावॅटचे उद्दीष्ट मुदतीपूर्वीच गाठले जाईल, असा विश्र्वास महावितरणचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक लोकेश चंद्र यांनी व्यक्त केला.

उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी त्यांच्या मुख्यमंत्रीपदाच्या कार्यकाळात मुख्यमंत्री सौर कृषी वाहिनी योजना सुरू केली होती. सौर ऊर्जेचा वापर करून वीजनिर्मिती करायची व त्याद्वारे शेतकऱ्यांच्या कृषिपंपांना दिवसा वीजपुरवठा करायचा अशी ही योजना आहे. मुख्यमंत्री सौर कृषी वाहिनी योजना २.० या अधिक व्यापक व महत्त्वाकांक्षी योजनेची अंमलबजावणी सुरू करण्यात आली आहे. केंद्र सरकारने इतर राज्यांना या योजनेप्रमाणे शेतकऱ्यांसाठी योजना राबविण्याची सूचना केली आहे. शेतकऱ्यांप्रमाणे घरगुती ग्राहकांनाही सौर ऊर्जा निर्मितीचा लाभ व्हावा यासाठी महावितरण प्रयत्न करत आहे.

केंद्र सरकारच्या नवीन व नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालयाने महावितरणला 'रूफ टॉप सोलर'साठी १८ जानेवारी २०२४ पर्यंत एक वर्षात १०० मेगावॅट वीजनिर्मितीचे उद्दीष्ट दिले आहे. त्यापैकी ७५.५५ मेगावॅटची सौर ऊर्जा निर्मिती क्षमता शुक्रवार दि. १४ जुलै रोजी गाठली गेली. यामुळे 'रूफ टॉप सोलर' बसविणाऱ्या ग्राहकांना ७३ कोटी रुपयांचे अनुदान मिळाले आहे. महावितरणने साडेसहा महिन्यात ७५ मेगावॅटचा टप्पा गाठला आहे. तसेच छतावरील सौर ऊर्जा निर्मितीला वाढती पसंती मिळत आहे, हे ध्यानात घेता केंद्र सरकारने दिलेले १०० मेगावॅटचे उद्दीष्ट मुदतीच्या आधीच गाठले जाईल.

वीज ग्राहकांनी रूफ टॉप सोलर यंत्रणा बसविल्यास सौर ऊर्जेद्वारे वीज निर्माण होऊन ग्राहकाचे वीजबिल कमी होते. कधी कधी शून्य वीजबिलही येते. ग्राहकाच्या वीजवापरापेक्षा अधिक वीज निर्माण झाली तर ती महावितरणला विकली जाते व त्याचे पैसे ग्राहकाच्या वीजबिलात कपातीच्या स्वरुपात मिळतात. सर्वसाधारणपणे घरगुती ग्राहक तीन किलोवॅट क्षमतेचे रूफ टॉप सोलर प्रकल्प बसवितात व त्यांना केंद्र सरकारकडून ४३ हजार रुपये सबसिडी मिळते. चार किलोवॅटला ५१ हजार रुपये तर दहा किलोवॅटला ९४ हजार रुपये अनुदान मिळते. गृहनिर्माण संस्थांनी रूफ टॉप सोलर बसविल्यास त्यांनाही अनुदान मिळते व त्यांचा लिफ्ट, पाण्याचा पंप इत्यादीसाठीचा विजेचा खर्च कमी होतो.

रूफ टॉप सोलर बसविण्याबाबत महावितरणने आपल्या वेबसाईटवर सर्व माहिती ग्राहकांना उपलब्ध केली आहे. महावितरण ग्राहकांना सर्व प्रकारची मदत करते. आतापर्यंत राज्यात महावितरणच्या ९३,३२९ ग्राहकांनी रूफ टॉप सोलर प्रकल्प बसविले असून त्यांची एकत्रित क्षमता १५८१ मेगावॅट झाली आहे. यामध्ये सबसिडी मिळालेले घरगुती ग्राहक व अन्य ग्राहकांचा समावेश आहे.

उदगिरात रोटरीच्या वतीने मुलीच्या जन्माचे स्वागत

दर महिन्याला होणार बाळ व मातेचा सत्कार; वर्षभर चालणार उपक्रम

उदगीर : मुलापेक्षा मुलींचे प्रमाण कमी होत चालले असल्याने मुलीच्या जन्माचे स्वागत अन् मातेचाही गौरव करून प्रोत्साहन देण्याचे काम रोटरी क्लब ऑफ उदगीर सेंट्रलच्या वतीने करण्यात येत आहे.

रोटरी क्लब ऑफ उदगीर सेंट्रलच्या वतीने शनिवारी येथील सामान्य रुग्णालयात जन्म घेतलेल्या एकूण नऊ मुलींच्या जन्माचे स्वागत करून कन्या जन्माचा आनंद व्यक्त करण्यात आला. गर्भात असलेल्या मुलीला मारून टाकणे हे फार मोठे महापाप आहे. त्यामुळे अनेक सामाजिक प्रश्न निर्माण झाले आहेत. स्त्रियांवरील होणारे अत्याचार वाढले आहेत. मुलाला लग्नासाठी मुलगी मिळत नाही. शिवाय स्त्रियांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे. स्त्री भ्रूणहत्येची समस्या कायमस्वरूपी थांबली पाहिजे. यासाठी उदगीर

रोटरी क्लबच्या माध्यमातून दर महिन्याला एक दिवस म्हणजे चालू वर्षांमध्ये एकूण १२ वेळेस शहरातील विविध दवाखान्यात जावून त्या दिवशी जन्मलेल्या स्त्री जन्माचे स्वागत करण्यात येणार आहे. यावेळी जन्मलेल्या बाळास ड्रेस, मातेस ब्लाऊजपीस व पौष्टिक आहार म्हणून खारीक देण्यात येणार आहे. शनिवारी सामान्य रुग्णालयात स्त्री जन्माचे स्वागत करण्यात येवून रोटरी परिवारात एकही स्त्री भ्रूणहत्या होणार नाही अशी शपथ याप्रसंगी घेण्यात आले. यावेळी रोटरी क्लबच्या अध्यक्षा मंगला विश्वनाथे, सचिव सरस्वती चौधरी, प्रोजेक्ट चेअरमन सुनीता मदनूरे, सामान्य रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधिक्षक डॉ. अजय महिंद्रकर, अतिरिक्त जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. शशिकांत देशपांडे, डॉ. प्रवीण पाटील, डॉ. मृत्यूंजय वंगे, डॉ. नागेश स्वामी, डॉ. विशाखा बिराजदार, अधिसेविका श्रीमती मानकोळे, रोटरीचे महानंदा सोनटक्के, प्रमोद शेटकार, रविंद्र हसरगुंडे, व्यंकट कणसे, डॉ. सुनिता चवळे, विद्या पांढरे, डॉ. सुधीर जाधव आदी उपस्थित होते.

शेख हिना शेख मतीन या मातेने आपल्या दोन मुलींवर कुटुंब नियोजन शस्त्रक्रिया करून घेतल्याबद्दल रोटरी क्लबने या मातेचाही याप्रसंगी गौरव केला.

दोन रस्त्याच्या कामासाठी ८ कोटीचा निधी आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून मंजूर

लातूर : लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघातील दोन रस्त्याच्या कामासाठी भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून तब्बल आठ कोटी रुपयांचा निधी मंजूर झाला आहे. सदरील रस्त्याच्या कामाला निधी मिळाल्याने अनेक गावच्या नागरिकांनी आ. कराड यांचे आभार मानले आहेत.

विधिमंडळाचे पावसाळी अधिवेशन सुरू झाले असून या अधिवेशनात अर्थसंकल्पातील पुरवणी मागण्यांना मान्यता देण्यात आली. भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष आ. रमेशआप्पा कराड यांनी लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदारसंघातील विविध रस्त्याच्या कामांना निधी मिळावा यासाठी संबंधित मंत्री महोदयाकडे पाठपुरावा केला होता. केलेल्या पाठपुराव्यामुळे लातूर तालुक्यातील प्रजीमा -५, रामेश्र्वर - रामा २३६ - लमानतांडा - प्रजिमा १३ - चिंचोली ब.- प्रजिमा ९ - रामेगाव ते राममा ६३ पर्यंतचा रस्ता कामाकरिता ५ कोटी रुपये आणि गुंफावाडी - निवळी - ढाकणी - एकुर्गा - सावरगाव - चिंचोलीराव - गंगापूर - वासनगाव ते राममा ३६१ या रस्ते कामाकरिता ३ कोटी असे एकूण ८ कोटी रुपयांची तरतूद अर्थसंकल्पाच्या पुरवणी मागण्यात करण्यात आली होती त्यानुसार निधी मंजूर करण्यात आला.

लातूर तालुक्यातील सदरील दोन्ही रस्ते अत्यंत खराब झाले असून वाहतुकीसाठी नागरिकांना त्रास सहन करावा लागत असल्याने रस्त्याची काम तातडीने व्हावे याकरिता आ. रमेशआप्पा कराड यांनी शासन दरबारी सातत्याने पाठपुरावा केला होता. केलेल्या प्रयत्नाला यश मिळाल्याने त्यांचे दोन्ही रस्त्यावर असलेल्या गावातील नागरिकांनी भाजपाच्या कार्यकर्त्यांनी समाधान व्यक्त करून आभार मानले आहेत.

छोटी झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंट/झेरॉक्स
B/W प्रिंट/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंट
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफीलींग/टोनर/फोटो पेपर
लॅमिनेशन मशिन व मटेरिअल
झेरॉक्स मशीनचे अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
व्यापारी धर्मशाळा, महात्मा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

श्री.तिरूपती
ट्रेडींग कंपनी
शिवाजी चौक,
निलंगा, जि. लातूर
जैन ठिबक सिंचन
जैन स्प्रिंकलर
जैन पी.व्ही.सी.पाईपचे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हलगरकर
फोन:-दु. २४२४६३,
मो.९४०४६८२९९९

SINCE 1972
माळवदकर एजन्सीज
सावेवाडी, लातूर
mo. 9422656522
सर्व प्रकारच्या फर्निचरचे उत्पादक व विक्रेते

येणारे वर्ष निवडणुकीचे कार्यकर्त्यांनो, जिद्दीने जोमाने कामाला लागा-आ. रमेशआप्पा कराड

लातूर : येणाऱ्या काळात जिल्हा परिषद, पंचायत समिती, विधानसभा, लोकसभा निवडणुका होणार असून भाजपाच्या कार्यकर्त्यांनी शासनाच्या विविध योजनेचा लाभ गरजूंना मिळवून द्यावा. विविध योजनांची चर्चा गावागावात घडवून आणावी आणि सक्रियपणे पक्षाच्या कामात रहावे असे आवाहन भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष आ. रमेशआप्पा कराड यांनी केले.

प्रदेश भाजपाच्या सूचनेनुसार १६ जुलै रविवार रोजी रेणापूर तालुका भाजपाच्या वतीने जिल्हाध्यक्ष आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रमुख उपस्थितीत रेणापुर तालुक्यातील मौजे मोहगाव शिवारातील शरद दरेकर यांच्या शेतीफार्म हाऊसवर टिफिन बैठक झाली. या बैठकीस भाजपाचे जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका शिंदे, प्रदेश भाजपाचे सदस्य अनिल भिसे, भाजपाचे तालुका अध्यक्ष अँड. दशरथ सरवदे, सांगायो समितीचे अध्यक्ष वसंत करमुडे, ओबीसी आघाडीचे डॉ. बाबासाहेब घुले, महेंद्र गोडभरले, श्रीकृष्ण जाधव यांची प्रमुख उपस्थिती होती. नरेंद्र मोदी यांच्या रूपाने देशाला कर्तृत्ववान पंतप्रधान मिळाला असून भारतीय जनता पार्टी शिस्तप्रिय असून या पक्षात संघटनेला अधिक महत्त्व आहे. संघटना हीच ताकद असून कार्यकर्ते ऊर्जा आहेत असे सांगून यावेळी बोलताना आ. रमेशआप्पा कराड म्हणाले की, भाजपाचे जनसंपर्क अभियान रेणापूर तालुक्यासह लातूर ग्रामीण मतदार संघातील बऱ्याच गावात अत्यंत चांगल्या पद्धतीने राबविले असून राहिलेल्या गावातही अभियान प्रभावीपणे राबवून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वातील केंद्र शासनाच्या कार्याची माहिती गावा गावात, वाडी तांड्यात, आणि घराघरात पोहचवावी. शासनाच्या विविध योजनेचा लाभ गोरगरीब, गरजू लाभार्थ्यांना मिळवून द्यावा.

भाजपाच्या या टिफिन बैठकीस श्रीकृष्ण पवार, शरद दरेकर, शिवमूर्ती उरगुंडे, सुंदर घुले, रमाकांत फुलारी, विश्र्वनाथ खटके, अमर चव्हाण, रमेश कटके, दत्ता सरवदे, शिवाजी जाधव, शीला आचार्य, बालासाहेब पवार, सुरेश बुड्डे, परमेश्र्वर दंडे, किशोर श्रीगिरे, उज्वल कांबळे, दयानंद बानापुरे, विश्र्वनाथ गाडे, बंडू केंद्रे, प्रकाश गालफाडे, नवनाथ पांचाळ, प्रकाश जाधव, वीरेंद्र चव्हाण, पृथ्वीराज उरगुंडे, नरेश चपटे, मच्छिंद्र चक्रे, श्रीमंत नागरगोजे, प्रशांत डोंगरे, धोंडीराम ठोंबरे, अँड. एन. बी. जाधव, भागवत गडगिळे, ओम चव्हाण यांच्यासह रेणापूर तालुक्यातील भाजपाचे पदाधिकारी, लोकप्रतिनिधी कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

श्रीकिशन सोमाणी विद्यालयाचे शिष्यवृत्ती परीक्षेत नेत्रदीपक यश

लातूर,दि.१७ : पूर्व माध्यमिक व माध्यमिक शिष्यवृत्ती परीक्षेत लातूरच्या अभिनव मानव विकास संस्थाद्वारा संचलित श्रीकिशन सोमाणी विद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी नेत्रदीपक यश संपादन केले असून विद्यालयाचे एकूण १६ विद्यार्थी शिष्यवृत्तीस पात्र ठरले आहेत.

पूर्व माध्यमिक शिष्यवृत्ती अंतिम परीक्षेमध्ये पाचवीच्या एकूण सात विद्यार्थ्यांनी यश मिळविले आहे. यशस्वी विद्यार्थी व त्यांना मिळालेले गुण पुढीलप्रमाणे आहेत. शौर्य सारूळे (२३४), संकेत शेरीकर (२३०), कु. आदिती कटके (२१०), विराज चव्हाण (२०८), कु. समृद्धी सुरेश (२०६), कु. सृष्टी आघाव (१९६), कु. तन्वी वस्त्रद (१९४). माध्यमिक शिष्यवृत्ती अंतिम परीक्षेत आठवीच्या नऊ विद्यार्थ्यांनी यश मिळविले आहे. यामध्ये कु. संस्कृती मेहत्रे (२३६), कु. गायत्री शेरीकर (२२८), कु.स्नेहा थोरात (२२६),

कु. सिद्धीका चिटबोने (२१८), कु. श्रेया झांबरे (२१६), ओम सुत्रावे (२१६), कु. सृष्टी शिंदे (२१०), शैलेश भिसे (२०४), फरहान शेख (१९८) यांचा समावेश आहे. मागील अनेक वर्षांपासून शिष्यवृत्ती परीक्षेत श्रीकिशन सोमाणी विद्यालयाच्या यशाचा आलेख कायम चढत्या क्रमाने राहिला आहे. यावर्षीही ही परंपरा कायम ठेवण्यात विद्यालयाने यश मिळवले आहे. यशस्वी विद्यार्थ्यांना काळे मधुकर, पोतदार भाग्यश्री, बिडवे दीपा, मोरे अर्चना, चाळके स्वाती, इंचुरे वनमाला, भोसले रुपेश, कुलकर्णी योगेश या शिक्षकांचे मार्गदर्शन लाभले.

सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. चेतन सारडा, सचिव कमलकिशोर अग्रवाल, कोषाध्यक्ष जयेश बजाज, अतुल देऊळगावकर, शालेय समिती अध्यक्ष अतुल देऊळगावकर, मुख्याध्यापक रमाकांत स्वामी, पर्यवेक्षक गिरीश कुलकर्णी, राहुल पांचाळ, सुनिता जाधव यासह सर्व शिक्षक-शिक्षिका, शिक्षकेत्तर कर्मचाऱ्यांनी अभिनंदन केले आहे.