

# नशेसाठी, झोप-कामवासना वाढविणाऱ्या गोळ्यांचा व्यापार, तीन जणांना अटक

लातूर : ईतर आजारासाठी वापरल्या जाणाऱ्या गोळ्या 'नशा' येण्यासाठी म्हणून वापरल्या व त्याची खरेदी-विक्री होत असल्याची माहिती मिळताच लातूरच्या स्थानिक गुन्हे अन्वेषण विभागाने अशा गोळ्यांचा अवैध व्यापार केल्याप्रकरणी औषध विक्री करणारा ठोक व्यापारी, औषध दुकान चालक आणि एका मध्यस्थास अटक करण्यात येऊन त्याच्याकडून १ लाख ३५८ रूपयांच्या गोळ्या जप्त करण्यात आल्या आहेत.

आज शहर व परिसरातील तरुणाई मोठ्या प्रमाणात नशा येण्यासाठी म्हणून वेगवेगळ्या आजारासाठी वापरल्या जाणाऱ्या गोळ्यांचे सेवन करतात. या अगोदरही पोलिसांनी एक-दोन गुन्हे दाखल केले होते. पण अशा गोळ्यांचा नशासाठी वापर होत आहे. याची शक्यता लक्षात घेताच पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांच्या आदेशाने स्थानिक गुन्हे शाखेने कारवाई केली. शहरातील मध्यवर्ती बसस्थानकाजोरी असलेले औषधी दुकानाचे होलसेल डिलर असलेले अश्विन इंटरप्रायजेस गांधी मार्केट लातूरचे रूपीन जयंतिलाल शहा (वय-६३), रा. मंडाळे नगर, लातूर, पाखरसांगवी शिवारात कुबेर मेडीकल दुकान चालविणारा महेश थोंडीराम युगे रा. बोरी, ता. उमरगा हा. मु. म्हाडा कॉलनी हर्गुळ (बु.) आणि अश्विनमधून या गोळ्यांची खरेदी करून पुरवठा करणारा बालाजी सुरेश मदन रा. बोरी, ता. उमरगा हा. मु. मजगे नगर लातूर यांना अटक करण्यात आली आहे. झोपेसाठी, गर्भपाताकरिता व कामवासना वाढविण्यासाठी अशा गोळ्यांचा वापर केला जातो. त्या गोळ्यांचा डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय, डिस्क्रिप्शनशिवाय घेऊन व्यवहार केल्याप्रकरणी गुंणीकारक, मनोव्यापारावर परिणाम करणारे पदार्थ अधिनियमानुसार शिवाजीनगर पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

वरील तिघा जणांविरुद्ध शिवाजीनगर पोलीस ठाण्यात अन्न व औषध प्रशासन विभागाचे औषध निरीक्षक श्रीमती अंजली मंगलप्पा मिटरकर यांनी फिर्याद दिल्यावरून गुरक्र. ४४४/२०२३ कलम २७६, ३२८, ३४ भादवी. सह कलम ८ (क), २२ (अ) गुंणीकारक आणि मनोव्यापारावर परिणाम करणारे पदार्थ अधिनियम १९८५ तसेच कलम १८(अ), १८(क) औषधे व सौंदर्यप्रसाधने कायदा १९४० अन्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

तुरुंगाकडून नशा करण्यासाठी विविध मार्गांचा अवलंब केला जात असून त्यात नशासाठी झोपेच्या गोळ्यांचा मोठ्या प्रमाणात अवैध वापर होत असल्याचे निदर्शनास आल्याने पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांचे आदेशाने स्थानिक गुन्हे शाखेकडून गोपनीय माहिती काढून सदरची कार्यवाही करण्यात आली आहे. सदर कारवाईमुळे अवैध औषध



विक्रेते, मेडिकल चालक व संबंधित लोकांचे धाबे दणाले असून अवैध औषधी विक्री करणारे विरुद्ध स्थानिक गुन्हे शाखेकडून विशेष पोलीस राबविण्यात येणार आहे.

सदरची कामगिरी पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे, उपविभागीय पोलीस अधिकारी (लातूर शहर) भागवत फुंदे यांचे मार्गदर्शनात स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले यांचे नेतृत्वातील विशेष पथकातील सहाय्यक पोलीस निरीक्षक प्रवीण राठोडे, पोलीस असलदार माधव बिलापट्टे, नवानथ हासवे, संपत फड, नाना भोंग, राजेश कंचे, राजेशभाऊ मस्के, तुषार पठाण तसेच अन्न व औषध विभागाचे औषध निरीक्षक अंजली मिटरकर यांनी केली आहे.



## लातूर तहसीलची मोठी कारवाई २४ लाख रूपयांची अवैध वाळू जप्त

लातूर : मौजे सलगरा (बु.) ता. लातूर शिवारात नदीकाठावर सर्वजनीक स्मशानभूमीच्या जागेत अवैध स्वरूपात वाळू साठा करून ठेवण्याची माहिती मिळाल्यावरून लातूरचे प्रभारी तहसीलदार गणेश सरोदे यांनी जिल्हाधिकारी सुनील यादव, उपविभागीय अधिकारी रोहिणी नन्हे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सार्वजनिक बांधकाम विभाग, पोली यांची मदत घेऊन मंडळ अधिकारी तलाठी, उपअभियंता, पोलीस कर्मचारी, ग्रामसेवक, पोलीस पाटील यांची मदत घेऊन अवैध वाळू साठा जप्त केला. शासकीय दरानुसार ही वाळू २४ लाख रूपये किंमतीची ग्रहित धरण्यात येत आहे.



विशेष म्हणजे या वाळूचा अवैध साठा कोणी केला हे स्पष्ट झाले नाही किंवा हा वाळू माझी आहे असा दावाही कोणी केला नाही. हि जप्त वाळू तात्काळ लिलाव करून पैसे शासनजमा करण्यात येतील, अशी माहिती प्रभारी तहसीलदार गणेश सरोदे यांनी दे. भूकंपशी बोलत असताना दिली.



**महिला आयोगाच्या अध्यक्षा चाकणकर यांनी साधला विद्यार्थिनींशी संवाद**  
राज्य महिला आयोगाच्या अध्यक्षा चाकणकर या आज लातूर जिल्हा दौऱ्यावर आहेत. सकाळी त्यांनी लातूर शहरातील श्री गोदावरीदेवी लाहोटी कन्या विद्यालय या शाळेस भेट दिली. त्यांनी यावेळी उपस्थित विद्यार्थिनी, शिक्षिका यांच्याशी सुसवाद साधला. यावेळी त्यांच्यासमवेत शिक्षक आमदार विक्रम काळे, शालेय समिती सचिव सूर्यप्रकाश धूत उपस्थित होते.

**लातूरच्या विद्यार्थ्यांची 'कोटा' मध्ये आत्महत्या**  
मुंबई : कोटा (राजस्थान) येथे परीक्षेची तयारी करणाऱ्या लातूर जिल्ह्यातील उजना, ता. अहमदपूर येथील अविष्कार संभाजी कासले याने सहाव्या मजल्यावरून उडी मारून आत्महत्या केल्याचे वृत्त आहे. अविष्कार हा कोटा येथे तीन वर्षांपासून शिक्षण घेत होता. त्याच्या समवेत त्याची आजीही राहत होती, अशी माहिती उपलब्ध होत आहे. रविवारी

**शिक्षकाच्या घरी चोरी**  
लातूर : लातूर येथील श्रीनगर भागात राहणारे शिक्षक गोविंद मनोहर सूर्यवंशी यांच्या घराचा कडी-कांडा तोडून चोरट्याने घरातील सोन्याचे दागिने, रोख रक्कम असा एकूण ६७ हजार ८५० रूपयांचा ऐवज चोरला आहे. सोन्याच्या अंगठ्या, रोख २९ हजार ५१० रूपये हे कपाटातील लॉकरमध्ये ठेवलेले असताना चोरट्यांनी चोरून नेले आहे. एमआयडीसी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

## जुलै-ऑगस्टमध्ये घेण्यात आलेल्या दहावी परीक्षेचा निकाल २९.८६ टक्के

लातूर : जुलै-ऑगस्ट महिन्यात घेण्यात आलेल्या दहावी परीक्षेचा निकाल आज महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक मंडळाने जाहीर केला आहे. राज्याच्या निकालाची टक्केवारी अवघी २९.८६ टक्के एवढी आहे.

राज्यातील सर्व मंडळातून लातूर मंडळाचा निकाल सर्वाधिक ५१.४७ टक्के एवढा लागला आहे. सर्वात कमी टक्के निकाल मुंबई विभागाचा १५.७५ टक्के एवढा लागला आहे. राज्यातून दहावी परीक्षेसाठी ४९

हजार ३७७ विद्यार्थ्यांनी नोंदणी केली होती. प्रत्यक्षात ४५ हजार १६६ विद्यार्थी परीक्षेस बसले. त्यापैकी ४३ हजार ४८७ विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले. नेहमीप्रमाणे याही परीक्षेत मुलांपेक्षा उत्तीर्ण होण्यात मुलींनीच आघाडी घेतली आहे.

मुलं उत्तीर्ण होण्याचे प्रमाण २७.३२ टक्के आहे तर मुली उत्तीर्ण होण्याचे प्रमाण ३५.६८ टक्के एवढे आहे. या परीक्षेत १ किंवा २ एवढेही विषय निघाले नाहीत अशांची संख्या १७ हजार ३९९ एवढी आहे.

### त्यांच्या मते....

राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे नाव आणि निवडणूक चिन्ह घड्याळ हे अजितदादा पवार गटाला मिळणार, तेही ३० सप्टेंबरपर्यंत.  
- प्रफुल्ल पटेल  
भाजपासोबत युती केली कि एवढा आत्मविश्वास निर्माण होतोच.  
शरद पवार यांच्या विरोधात भाजप लिहून देईल तेच अजितदादा बोलतात.  
- खा. संजय राजूत  
पक्ष, युती, आघाडीचे नेते सांगतात तेवढेच बोलण्याचा नियम महाराष्ट्रात झालाय.  
मी कामाचा माणूस आहे, कामातून लोकांना उत्तर देणार.  
- अजितदादा पवार  
कंटाळा आला, शाब्दीक उत्तराचा.  
पुणे जिल्ह्याचे पालकमंत्री चंद्रकांतदादा पाटील आणि उपमुख्यमंत्री अजितदादा पवार यांच्यात पुणे जिल्ह्यातील बैठकावरून वाद.  
- एक बातमी  
एका बैठकीत दोन 'दादा' कसे बसतील.



आज दुसरा श्रावण सोमवार लातूर शहरातील अष्टविनायक मंदिर सिम्रल कॅम्प भागात अष्टविनायक प्रतिष्ठान लातूर यांचा नवीन उपक्रम शिवलिंगाची महाराष्ट्र अभिषेक व पूजा करून प्राणप्रतिष्ठापना करण्यात आलेल्या शिवलिंगाचे दर्शन घेण्यासाठी भाविकांची गर्दी. (फोटो प्रकाश कंकाळ)

**Declaration  
Change of Name**  
I have changed my name from PATHAN MANZOOR AHMED KHAN MOHAMMAD KHAN to PATHAN MANJUR KHAN MOHAMMAD KHAN. Hence for this declaration. And in future I will use my new name PATHAN MANJUR KHAN MOHAMMAD KHAN. Also, in future the same name will be used by my family.  
Old Name : PATHAN MANZOOR AHMED KHAN MOHAMMAD KHAN  
New Name : PATHAN MANJUR KHAN MOHAMMAD KHAN  
Adress : Azad Nagar, Nileban, Udgir, Dist. Latur. - 413517.

**Declaration  
Change of Name**  
I have changed my name from PATHAN ASEMA MANZOOR AHMED KHAN to ASEMAAJAM SHAIKH. Hence for this declaration. And in future I will use my new name ASEMAAJAM SHAIKH. Also, in future the same name will be used by my family.  
Old Name: PATHAN ASEMA MANZOOR AHMED KHAN  
New Name : ASEMAAJAM SHAIKH  
Adress: Azad Nagar, Nileban, Udgir, Dist. Latur. - 413517.

## केरळमध्ये उघडली भारतातील पहिली AI शाळा

तिरुअनंतपुरम : भारताला पहिली कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) शाळा मिळाली आहे. केरळची राजधानी तिरुअनंतपुरममध्ये देशातील पहिली AI शाळा शांतीगिरी विद्याभवन उघडण्यात आली आहे. माजी राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांनी मंगळवारी एआय स्कूलचे उद्घाटन केले. पहिली AI शाळा इयत्ता ८ वी ते १२ वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी असेल. ही AI शाळा iLearning Engine (ILE) USA आणि तशवळळ शडलहेश्र यांच्या सहकार्याने तयार करण्यात आली आहे. एआय टूलसच्या मदतीने, अभ्यासक्रम डिझाइन, वैयक्तिकृत शिक्षण, मूल्यांकन आणि शाळेतील विद्यार्थी समर्थन यांसह शिक्षणाच्या विविध पैलूंमध्ये त्याचा वापर केला जाईल.

शाळेच्या अधिकाऱ्यांच्या म्हणण्यानुसार, या शाळेत पारंपारिक अध्यापन पद्धती बरोबरच, विद्यार्थ्यांना एआयच्या (AI) मदतीने प्रगत साधने आणि संसाधने दिली जातील, ज्याच्या मदतीने विद्यार्थी भविष्यातील आव्हानांसाठी तयार होतील. AI स्कूल हे जगातील सर्वात प्रगत शैक्षणिक प्लॅटफॉर्म iLearning Engines (ILE) USA ने तशवळळ शडलहेश्र च्या सहकार्याने डिझाईन केलेले आहे. विद्यार्थ्यांना शिकण्याची ही नवीन पद्धत खरोखर चांगले शिक्षण देणार आहे आणि मुले खूप काही शिकणार आहेत असेही अधिकारी म्हणाले.

ही AI शाळा ८ वी ते १२ वी पर्यंतच्या मुलांसाठी तयार करण्यात आली आहे. या शाळेत मुलांना अनेक शिक्षक, विविध स्तरांची चाचणी, अभियोग्यता चाचणी, समुपदेशन, करिअर नियोजन आणि स्मरण तंत्र याविषयी माहिती दिली जाते.

या शाळेत मुलांना पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच कौशल्य विकासही शिकवला जातो. मुलाखत कौशल्ये, ग्रुप डिस्कशन, गणित आणि लेखन कौशल्ये, शिष्टाचारात सुधारणा, इंग्रजी आणि इमोशनल वेल बिंग याबद्दलही माहिती दिली जाते.

शालेय परीक्षांव्यतिरिक्त, मुलांना JEE, NEET, CUET, CLAT, GMAT आणि IELTS सारख्या स्पर्धात्मक परीक्षांसाठी देखील तयार केले जाते. जेणेकरून विद्यार्थी स्पर्धांसाठी तयार होतील.

AI शाळेचे सर्वात महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे ते विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भविष्यासाठी नियोजन करण्यास मदत करते. हे त्यांना प्रतिष्ठित परदेशी विद्यापीठांमध्ये शिष्यवृत्ती मिळविण्यासाठी मार्गदर्शन करते, जेणेकरून विद्यार्थी परदेशात शिक्षण घेऊ शकतील.

## बॉक्स ऑफिसवर चालली 'पूजा'ची जादू, आयुष्मान खुराना-अनन्या पांडेचा ड्रीम गर्ल २ करत आहे जबरदस्त कमाई

२५ ऑगस्ट रोजी आयुष्मान खुराना आणि अनन्या पांडे स्टार चित्रपट ड्रीम गर्ल २ थिएटरमध्ये प्रदर्शित झाला असून लोकांना हा चित्रपट खूप आवडत आहे. आजकाल गदर २ आणि जवन्नर २ सारखे मोठे चित्रपट थिएटरमध्ये चालू आहेत. दोन चित्रपटांच्या दरम्यानही ड्रीम गर्ल २ चांगली कामगिरी करत आहे. पहिल्या दिवसापासून हा चित्रपट चांगला व्यवसाय करत आहे. रिलीजच्या तिसऱ्या दिवशी चित्रपटाच्या कमाईत मोठी झेप घेतली आहे.



चित्रपटाने ओपनिंग डे म्हणजेच शुक्रवारी १०.६९ कोटींचा व्यवसाय केला. पहिल्या दिवसाच्या तुलनेत दुसऱ्या दिवशी कमाईच्या आकडेवारीत वाढ झाली आहे. शनिवारी या चित्रपटाने १४.०२ कोटींची कमाई केली होती. तिसऱ्या दिवशीही, ड्रीम गर्ल २ ची जादू बॉक्स ऑफिसवर चालली आहे आणि या चित्रपटाने सुरुवातीच्या दोन्ही दिवसांच्या तुलनेत रविवारी आणखी चांगला व्यवसाय केला आहे.

डलपळश्रृंज च्या सुरुवातीच्या अहवालानुसार, ड्रीम गर्ल २ ने तिसऱ्या दिवशी अंदाजे १६ कोटींचा व्यवसाय केला आहे, जो एक चांगला आकडा आहे आणि चार वर्षांनंतरही पूजांचे आकर्षण कायम असल्याचे दिसून येते. या चित्रपटाचा पहिला भाग २०१९ मध्ये प्रदर्शित झाला होता. लोकांना तो भाग खूप आवडला, त्यानंतर निर्मात्यांनी आता ड्रीम गर्ल २ आणला आहे. ड्रीम गर्ल २ ने तीन दिवसात ४०.७९ कोटी कमावले आहेत.

तुम्हाला सांगतो, ड्रीम गर्लने बॉक्स ऑफिसवर १४२.२६ कोटींचा व्यवसाय केला होता. मागच्या भागात नुसरत भरुचा आयुष्मानची हिरोईन म्हणून चित्रपटात दिसली होती. नुसरत ड्रीम गर्ल २ चा भाग नसली, तरी यावेळी आयुष्मानची हिरोईन म्हणून अनन्या पांडे दिसली आहे. आयुष्मान आणि अनन्याचा हा पहिलाच एकत्र चित्रपट आहे. यामध्ये परेश रावल, विजय राज, राजपाल यादव देखील दिसले आहेत. या चित्रपटाचे दिग्दर्शन राज शांडिल्य यांनी केले आहे. तर एकता कपूर आणि शोभा कपूर निर्मात्या आहेत. मात्र, हा चित्रपट पहिला भाग मागे टाकतो की नाही हे पाहावे लागेल.

## ना सनी ना अक्षय, जगात रजनीकांतचा दबदबा, रिलीजच्या १६ दिवसानंतरही कमाई सुरूच

ज्येष्ठ कलाकार रजनीकांत यांच्या जादूने अवघ्या जगाला वेठीस धरले आहे. अभिनेत्याचा जेलर हा चित्रपट सातत्याने व्यवसाय करत आहे. चित्रपटाच्या प्रदर्शनाचा आज १७ वा दिवस आहे. पण जेलर थिएटरमध्ये उत्तम कलेक्शन करत आहे. रजनीकांत यांच्या चित्रपटाला साऊथमध्ये जबरदस्त प्रतिसाद मिळत आहे. जेलरने दक्षिणेतही अनेक रेकार्ड मोडले आहेत. रजनीकांतच्या जेलरने जगभरातील चित्रपटगृहांमध्ये आपली कायम ठेवली आहे. जेलर रिलीज झाल्यानंतर १६ दिवसांत ६०० कोटी कमावण्यास तयार आहे. एका अहवालानुसार, जेलरने तिसऱ्या शुक्रवारी भारतातील सर्व भाषांमध्ये सुमारे २.५ कोटी रुपयांची कमाई केली. नल्सन दिलीपकुमार दिग्दर्शित जेलरमध्ये रजनीकांत पोलिस अधिकाऱ्यांच्या चित्रपटाला पॉप्युलरिटी भूमिका साकारत आहे. तमिळ चित्रपट हिंदी, कन्नड आणि तेलुगूमध्ये डब केला गेला आहे आणि १० ऑगस्ट रोजी चित्रपटगृहांमध्ये प्रदर्शित झाला.

जेलर देशांतर्गत बॉक्स ऑफिसवर चांगली कामगिरी करत आहे. ४८.३५ कोटींच्या ओपनिंगनंतर, रजनीकांतच्या चित्रपटाने पहिल्या आठवड्यात २३५.८५ कोटी कमावले. दुसऱ्या आठवड्यात जेलरने ६२.९५ कोटींचा व्यवसाय केला. अहवालानुसार, शुक्रवारी २.५ कोटी कमाई केल्यानंतर, सुरुवातीच्या अंदाजानुसार, रजनीकांतच्या चित्रपटाने भारतातील सर्व भाषांमध्ये एकूण ३०९.३ कोटींचा गल्ला जमवला आहे.

## वेब सिरीजचा विळखा!

वेब सिरीजमध्ये काही सिन असे दाखवले जातात, की जे प्रत्येकजण बघू शकत नाही किंवा बघणार्यांचा हाच गैरसमज होतो की हीच लाईफ आहे, हीच आजकालची फॅशन आहे, पण मला कळकळीने सांगायचे वाटते, की ही असली फॅशन आत्मसात करू नका. मनोरंजनासाठी तुम्ही हे बघा, पण हे केवळ आपल्या मनोरंजनासाठीच फक्त बनवलेल्या याची जाणीव ठेवा. काय बघायचे आणि काय सोडायचे किंवा त्यातून काय अर्थ घ्यायचा हे ठरवा. कारण वेबसिरीजमध्ये वाहून जाण्याचा धोकाही असतो, हे लक्षात ठेवा.

गेली काही वर्षे आपण बघतोय आजकाल वेब सिरीजचा जमाना आलाय. जमाना काय फॅशनच म्हणाना. वाईट काहीच नाही. आपल्याच मनोरंजनासाठी हे विविध उपक्रम पुढे येत आहेत तितकच खरं आहे आणि या वेब सिरीज एकच काय पण अनेक भाषांमध्ये प्रदर्शित होत असतात. बाहेरच्या देशातल्या वेब सिरीज, बाहेरच्या विविध भाषांमधल्या वेब सिरीज या आजकाल खूपच प्रचलित झाल्या आहेत किंवा त्याची खूपच फॅशन सुरू झाली आहे.

इंग्रजी, इटालियन, स्पॅनिश, जर्मनी अहो एक काय अनेक भाषांमध्ये या वेब सिरीज बनत आहेत आणि विविध विषय निवडून त्यावर काही एपिसोड्स बनवले जातात आणि मग गरजेनुसार त्यांचे भाषांतरही केले जाते. जेणेकरून इतर भाषिकांना त्या समजाव्यात किंवा त्या बघता

याव्यात. यानुसारच आपल्या देशातदेखील या वेब सिरीजची फॅशन फारच मोठ्या प्रमाणात पसरत आहे असे दिसते. आपल्या देशात भाषा तर अनेक आहेतच, तर जवळजवळ प्रत्येक प्रांतात त्या त्या भाषेनुसार वेब सिरीज बनत आहेत आणि मोठ्या प्रमाणात प्रदर्शित होत आहेत. एवढेच काय मगाशी लिहिल्याप्रमाणे त्यांचे भाषांतरही फार मोठ्या प्रमाणात होत आहे. जेणेकरून त्यांची वेब सिरीज जास्तीत जास्त लोकांकडे पोहोचावी.

यात घरगुती विषयांपासून ते देशभक्तीपर्यंतचे अनेक विविध विषय हाताळण्यात येतात. याप्रमाणेच काही हसवणारे, काही सिरीयस, तर काही रहस्यमय असेदेखील विषय या वेब सिरीजचे असतात. हे विषय लोकांपुढे मांडण्यासाठी नक्कीच खूप मोठा अभ्यास करावा लागतो आणि तो करतही असतील. जेणेकरून या वेब सिरीज घरातील प्रत्येकजण बघू शकेल. असेदेखील विषय मांडण्याचा प्रयत्न असतो. लहान मुलापासून ते मोठ्या अगदी आजी-आजोबांपर्यंत विविध स्तरावर हे विषय पोहोचावेत, यासाठी या वेब सिरीजची निर्मिती होत असते.

नाही हो मनोरंजनाच्या या माध्यमांवर आक्षेप घेणारी मी कोण? पण कधी कधी एवढे मात्र नक्कीच वाटते. त्यातलं जे कंटेंट आहे, ते महत्त्वाचं. विषय चांगला असतो, पण कंटेंट मांडण्यात कुठे काही गफलत होते का? असाही विचार करायला या वेब सिरीज

भाग पाडतात. म्हणजे विषय चांगला असतो, हो पण कंटेंट किंवा त्या वेब सिरीजमध्ये वापरलेली भाषा ती कोणाची असो, लहान मुलाची असो किंवा मोठ्या नटाची असो, ती भाषा योग्य आहे की नाही, याचा थोडासा विचार करायला पाहिजे असं मनापासून वाटते. मी सगळ्याच वेब सिरीजबद्दल हे मत मांडत नाहीये, पण काही वेब सिरीज अशा असतात, की जिथे आपण वापरलेल्या भाषेचा योग्य वापर केला पाहिजे, असं मला वाटते.

कारण काय या वेब सिरीज बघून कित्येकांना वाटते सध्या अशीच भाषा प्रचलित आहे. असेच अपशब्द प्रचलित आहेत. ते अपशब्द वापरणे म्हणजे 'वी आर कूल' असं मानलं जातं नाही, तर 'यु आर सो आऊट डेटेड' असं म्हणणारेही आहेत. लहान लहान मुलांनादेखील वाटते की असे काहीतरी अपशब्द युज केले किंवा वापरले म्हणजे आपण कूल ड्युड आहोत, असा त्यांचा एक गोड गैरसमज झालेला दिसून येतो. त्यामुळे शाळांमध्ये किंवा आपापसात खेळताना ही लहान मुलांमध्ये असं काहीतरी अपशब्द वापरतात आणि त्यांना विचारलं हे कुठलं वापरता रे हे कुटून ऐकता असे शब्द तर त्यांचे उत्तर साहजिकच असतं मग काय टीव्हीवर बघितलं होतं ना, ते त्याच्यात ते असंच म्हणतात.

एवढेच काय तर काही सिन पण असे दाखवले जातात, की जे प्रत्येक जण बघू शकत नाही किंवा बघणार्यांचा हाच गैरसमज



होतो, की हीच लाईफ आहे, हीच आजकालची फॅशन आहे, पण मला कळकळीने सांगायचे वाटते की, ही असली फॅशन आत्मसात करू नका. मनोरंजनासाठी तुम्ही हे बघा, पण हे केवळ आपल्या मनोरंजनासाठीच फक्त बनवलेल्या याची जाणीव ठेवावी. असं नाहीये, पण काय बघायचे आणि काय सोडायचे किंवा त्यातून काय अर्थ घ्यायचा याची जाणीव नक्कीच ठेवा.

अशाप्रकारच्या वेब सिरीज बनवताना त्या बनवणार्यांनीदेखील काळजी घेतली पाहिजे आणि बघणार्यांनिदेखील योग्य काळजी घेतली पाहिजे एवढंच मला मनापासून वाटते हो. या वेब सिरीज बघताना, विशेषतः पालकांनी आधी त्याचा गुगल मातेकडून थोडासा सारांश घेतला, तर योग्य माहिती मिळू शकते. थोडेसे टूलर बघून म्हणा, या विषयावर माहिती गोळा करून, वेब सिरीजविषयी

थोडी माहिती मिळू शकते आणि त्यानुसार ही वेब सिरीज बघायची की नाही हे ठरवणं तितकंच गरजेचं असतं. विशेषतः जेव्हा आपण एखादी वेब सिरीज आपल्या संपूर्ण कुटुंबाबरोबर बघणार असू, त्यावेळेस याची जाणीव ठेवणं हे महत्त्वाचं आहे, असं मला वाटतं. आपलं काय मत आहे हे जाणून घ्यायला मला नक्कीच आवडेल.

-अर्चना दीक्षित

## २ तासांपेक्षा कमी वेळेत पोहोचेल राखी, हे अॅप करतील तुमचे काम सोपे

बरेच लोक रक्षाबंधनाची तयारी खूप आधीपासून करतात, तर काहींना एक-दोन दिवस आधी लक्षात येते की त्यांना राखी किंवा भेटवस्तू पाठवायची आहे. अशा लोकांसाठी, त्याच दिवशी राखी पाठवण्यासाठी ऑनलाइन अॅप खूप फायदेशीर ठरतात. रक्षाबंधनाला आता फक्त दोनच दिवस उरले आहेत, आम्ही तुम्हाला अशाच काही अॅप्सबद्दल सांगणार आहोत जे एका दिवसात तुमच्यापर्यंत वस्तू पोहोचवण्याचा दावा करतात. हे अॅप्स सेम डे डिलिव्हरी पर्यायांसह येतात किंवा तुम्ही निवडलेल्या त्याच दिवशी

डिलिव्हरी करतात. प्लॅटफॉर्मचा दावा आहे की ते तुमची भेटवस्तू किंवा राखी २ तासांत त्याच्या गंतव्यस्थानावर पोहोचवेल. यासाठी तुम्हाला बाजारात जाण्याचीही गरज भासणार नाही. या अॅपवरच तुम्हाला गिफ्ट हॅम्पर, कॉम्बो, मिठाई आणि चॉकलेट्स इत्यादी मिळतील. तुम्हाला या प्लॅटफॉर्मवर अनेक पर्याय मिळत आहेत, ज्यामधून तुम्ही स्वतःसाठी सर्वोत्तम भेटवस्तू किंवा राखी निवडू शकता आणि ती तुमच्या भावाला किंवा बहिणीला सहजपणे पोहोचवू शकता.

वित्री अॅपद्वारे, तुम्ही तुमच्या भावा आणि बहिणीला फोटो फ्रेमपासून चॉकलेट्स भेट देऊ शकता. तुम्हाला यावर जास्त महाग वस्तू मिळत नाही. तुम्हाला इथे बजेटमध्ये अनेक पर्याय मिळतात. ऑनलाइन शॉपिंगसाठी Amazon अॅप खूप लोकप्रिय आहे, तुम्हाला सेम डे डिलिव्हरीसाठी सर्वोत्तम पर्याय देखील देत आहे. यावर तुम्हाला पुष्पगुच्छ, भेटवस्तू इ. वस्तू चुटकीसह मिळतात, जर तुम्ही प्राइम मॅबर असाल, तर तुम्हाला डिलिव्हरी शुल्क देखील लागू होणार नाही.

## 'ब्रिक्स'च्या विस्तारामुळे भारताची चिंता वाढणार!

युरोपशी चांगले संबंध आहेत आणि अनेक करारंमध्ये हे देश महत्त्वाचे भागीदार आहेत. नवीन समावेश झालेल्या देशांपैकी इराणचे पाश्चिमात्य देशांशी संबंध ताणले गेले आहेत आणि इराणवर रशिया-चीनचा मजबूत ठसा असल्याचे दिसते. विशेष म्हणजे सौदी

आणि रशिया यांच्यासाठी हा विस्तार खूप महत्त्वाचा आहे. आमचे जागतिक स्तरावर आणखी मित्र आहेत, असा संकेत यातून उभय देशांनी पाश्चिमात्य देशांना दिला आहे. इजिप्त आणि इथिओपिया यांचेही अमेरिकेशी बरेच जुने संबंध आहेत. अर्जेंटिना सध्या आर्थिक मंदीच्या सावटाखाली आहे. ही सदस्यता त्यांना 'ब्रिक्स'कडून वितीय मदत मिळवून देईल, अशी त्यांना आशा आहे. 'ब्रिक्स'च्या वाढत्या प्रभावामुळे अमेरिका सर्वाधिक चिंताग्रस्त आहे. अमेरिकेला वाटते की हा गट पाश्चिमात्य वर्चस्वाला आव्हान देण्यासाठी तयार करण्यात आला आहे आणि कुठेतरी हे सत्यही आहे. त्याचा परिणामही दिसून येत आहे. जागतिक जीडीपीच्या बाबतीत 'ब्रिक्स'ने पाश्चिमात्य देशांचा मोठा गट 'जी-७'ला ही मागे टाकले आहे. या गटाची तीन मुख्य उद्दिष्टे आहेत. सदस्य देशांमधील व्यापार आणि सहकार्य वाढवणे, आर्थिक विकास आणि तिसरे म्हणजे संस्कृतींची देवाणघेवाण. विस्ताराबाबत भारतीय बाजू सर्वात चिंताजनक आहे. 'ब्रिक्स' चीनकेंद्रित गट बनू नये, असे भारताला वाटते. वास्तविक नियंत्रण रेषेवर लष्करी अडथळ्यामुळे भारत आणि चीनमधील संबंध ताणले गेले आहेत. त्याचवेळी चीनच्या आग्रहानंतर 'ब्रिक्स प्लस' उदयाला आले आहे. संयुक्त अरब अमिरातीसारख्या देशाचा 'ब्रिक्स'मध्ये समावेश करणे ही समस्या नाही; परंतु काही देशांबद्दल चिंता आहे. गेल्या वर्षभरापासून 'ब्रिक्स'च्या विस्ताराची चर्चा जोर धरत होती; परंतु भारतीय बाजूने अशा बदलांवर लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न केला गेला. 'ब्रिक्स' प्रक्रिया सुव्यवस्थित करणे आणि काही विद्यमान यंत्रणा कार्यान्वित करणे आवश्यक आहे. इतर गटांप्रमाणे, 'ब्रिक्स'मध्ये अजूनही निश्चित सचिवालय नाही. 'ब्रिक्स'मध्ये देशांनी होऊ इच्छिणाऱ्या देशांना ओळखण्यासाठी कोणत्या प्रक्रियेचा वापर केला

गेल्या याबाबतही स्पष्टता दिसून आलेली नाही. एखाद्या देशाने 'ब्रिक्स'मध्ये सामील होण्याबद्दल प्रश्न पाठवला आहे आणि समूहाने त्याला एक अर्ज म्हणून हाताळले आहे. 'ब्रिक्स'मध्ये समान चलनाच्या मुद्यावर अद्याप एकमत झालेले नाही. सदस्य राष्ट्रांच्या राष्ट्रीय चलनांमधील व्यापार करार अद्याप अंमलात आलेला नाही. युआन (चीनी चलन) च्या वर्चस्वाबद्दल 'ब्रिक्स'चे सदस्य असलेल्या अन्य देशांना चिंता आहे. रशियाने युक्रेनवर हल्ला केल्यानंतर अमेरिकेने रशियावर निर्बंध लादले. तेव्हा रशियाने डी-डॉलरीकरण सुरू केले आणि वेगवेगळ्या देशांशी वेगवेगळ्या चलनात व्यापार केला. चीननेही या संधीचा फायदा घेत रशियाशी युआनमध्ये व्यापार केला. दुसरीकडे भारतही रुपयात व्यवसाय करण्याचा सातत्याने प्रयत्न करत आहे, मात्र कोणत्याही चलनात डॉलरशी स्पर्धा करण्याची ताकद नाही. अशा परिस्थितीत ब्रिक्स देश नवीन चलनाबाबत काय निर्णय घेणार यावर आंतरराष्ट्रीय व्यापाराचे गणित अवलंबून असणार आहे. ब्रिक्स स्वतःच्या चलनाचा विचार करत असल्याचे रशियन संसदेचे उपसभामती अलेक्झांडर बाबकोव्ह यांनी म्हटले आहे, मात्र त्यासाठी सर्व सदस्य राष्ट्रांचे एकमत होणे आवश्यक आहे. असे झाल्यास जगातील डॉलरची ताकद संपुष्टात येईल. भारत या विस्तार प्रक्रियेत एका नाजूक मार्गावर आहे. 'ब्रिक्स'ला अमेरिकेविरोधी व्यासपीठ बनवण्यात चीनला रस आहे. त्यामुळे आता विस्तार झाल्यानंतर 'ब्रिक्स' चीनच्या मुठीत जाणार नाही, यासाठी भारताला सतर्क राहावे लागणार आहे. 'ब्रिक्स'मध्ये सहभागी झालेल्या नव्या सदस्यांकडे भारत विकसनशील भागीदार म्हणून पाहत असला तरी हा गट चीनचा समर्थक बनू शकतो आणि त्यामुळे भारताचा आवाज आंतरराष्ट्रीय पातळीवर क्षीण होऊ शकतो, अशी चिंता व्यक्त केली जात आहे.

- विजय बाबर



दोन दशकांपूर्वी स्थापन झालेल्या 'ब्रिक्स' या राष्ट्रगटाचे महत्त्व कमालीचे वाढले आहे. जगाची ४१.५ टक्के लोकसंख्या असलेल्या या राष्ट्रगटामध्ये येण्यास अनेक देश इच्छुक होते आणि आहेत. 'ब्रिक्स'नेही त्याला सकारात्मक प्रतिसाद दिल्यामुळे 'ब्रिक्स प्लस' अस्तित्वात आले आहे. 'ब्रिक्स'च्या या विस्ताराचा परिणाम जागतिक राजकारणावर होण्याची शक्यता आहे. दक्षिण आफ्रिकेतील जोहान्सबर्ग येथे २२ ते २४ ऑगस्ट दरम्यान झालेल्या 'ब्रिक्स'च्या शिखर परिषदेत सदस्य असलेले भारत, रशिया, चीन, ब्राझिल आणि दक्षिण आफ्रिका हे पाच देश सहभागी झाले होते. या परिषदेत सदस्य असलेल्या चार देशांचे म्हणजेच चीनचे अध्यक्ष शी जिनपिंग, दक्षिण आफ्रिकेचे सिरिल रामाफोसा, ब्राझीलचे लुईझ इन्सिसोओ लुला दा सिल्वा आणि भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी उपस्थित होते, मात्र युक्रेनमधील कथित युद्ध गुन्हांबद्दल आंतरराष्ट्रीय अटक वॉरंटचा सामना करणारे रशियाचे अध्यक्ष व्लादिमीर पुतीन उपस्थित राहिले नाहीत. 'ब्रिक्स' या राष्ट्रगटामध्ये येण्यासाठी अनेक देश इच्छुक का आहेत, याचा विचार करताना दोन प्रमुख मुद्दे दिसतात. एक म्हणजे जगभरात प्रथमच अमेरिकेच्या विरोधातील भावना मोठ्या प्रमाणात तयार होत आहे आणि अशा परिस्थितीत सर्व देश असा एक गट सोधत आहेत; ज्यांच्यामध्ये अशीच भावना एकत्र येण्यासाठी कारणीभूत असेल. दुसरे असे की, ग्लोबल साऊथ देश त्यांचे ऐक्य सिद्ध करू शकतील अशा बहुध्रुवीय गटाची नितांत आवश्यकता निर्माण झाली होती. 'ब्रिक्स'मध्ये अन्य राष्ट्रांना सामावून घेण्याची मागणी चीनने लावून

'ब्रिक्स'ला अमेरिकेविरोधी व्यासपीठ बनवण्यात चीनला रस आहे. आता विस्तार झाल्यानंतर 'ब्रिक्स' चीनच्या मुठीत जाणार नाही, यासाठी भारताला सतर्क राहावे लागणार आहे. 'ब्रिक्स'मध्ये सहभागी झालेल्या नव्या सदस्यांकडे भारत विकसनशील भागीदार म्हणून पाहत असला तरी हा गट चीनचा समर्थक बनू शकतो आणि त्यामुळे भारताचा आवाज आंतरराष्ट्रीय पातळीवर क्षीण होऊ शकतो, अशी चिंता व्यक्त केली जात आहे.

धरली होती आणि त्या मागणीला रशियाचाही पाठिंबा होता. 'ब्रिक्स' ही अमेरिकेच्या विरोधी परिषद आहे, असा या दोन देशांचा प्रयत्न असून भारताला मात्र ही परिषद कोणत्याही राष्ट्राच्या विरोधात असावी, असे वाटत नाही. अमेरिका आणि भारताचे मित्रत्वाचे संबंधही त्याला कारणीभूत आहेत, पण चीनची वाढती जागतिक महत्त्वाकांक्षा त्याला खोडा घालू शकते. 'ब्रिक्स' गटाच्या राष्ट्रप्रमुखांनी चार दिवसांपूर्वीच गुरुवारी अर्जेंटिना, इजिप्त, इथिओपिया, इराण, सौदी अरेबिया आणि संयुक्त अरब अमिराती या सहा देशांचा 'ब्रिक्स'मध्ये समावेश करण्याचा निर्णय घेतला. या सहा देशांना पूर्णवेळ सदस्य म्हणून सामावून घेण्यात आले आहे. हे सदस्यत्व १ जानेवारी २०२४ पासून अंमलात येईल. 'ब्रिक्स' शिखर परिषदेचे यजमान आणि दक्षिण आफ्रिकेचे अध्यक्ष सिरिल रामाफोसा यांनी अखेरच्या दिवशी पत्रकार परिषदेत यासंबंधी घोषणा केली. सहा नवीन देशांच्या समावेशामुळे ब्रिक्स गटाची सदस्य संख्या आता ११ इतकी होणार आहे. 'ब्रिक्स'ची आर्थिक कामगिरी संमिश्र स्वरूपाची असतानाच युक्रेन युद्ध भडकले; ज्यामुळे

पाश्चिमात्य देश एका बाजूला गेले आणि दुसऱ्या बाजूला चीन व रशिया यांच्यातील भागीदारी वाढली. या परिस्थितीत पाश्चिमात्य भूराजकीय दृष्टिकोनाला आव्हान देऊ शकणारा महत्त्वाकांक्षी गट म्हणून 'ब्रिक्स' पुढे येत आहे. त्यासोबतच पाश्चात्य नेतृत्व करणारे जी-७ आणि जागतिक बँक यांना प्रतिस्पर्धी म्हणून 'ब्रिक्स' उदयास येत आहे. ब्राझिल, रशिया, भारत व चीन या चार उदयोन्मुख बाजारपेठा असलेल्या देशांनी भविष्यातील आर्थिक शक्ती होण्याच्या दृष्टिकोनातून २००९ मध्ये 'ब्रिक्स'ची स्थापना केली होती. एका वर्षांनंतर त्यात दक्षिण आफ्रिकेचा समावेश करून या गटाचे नाव देशांच्या आघाट्यावरून 'ब्रिक्स' असे झाले. 'ब्रिक्स' गटातील सर्व निर्णय एकमताने घेतले जातात. सर्व सदस्यांच्या संमतीनंतरच एखाद्या विषयासंदर्भात निर्णय घेतला जातो. 'ब्रिक्स'मधील मूळ सदस्य असलेल्या रशियाच्या विरोधात सध्या सर्व पाश्चिमात्य देश एकवटले आहेत आणि चीन-अमेरिका संबंध कधी नव्हे इतके ताणले गेले आहेत, तर दुसऱ्या बाजूला ब्राझिल, दक्षिण आफ्रिका व भारत यांचे अमेरिका आणि

अरेबिया आणि इराण हे प्रादेशिक प्रतिस्पर्धी एकाच गटात एकत्र आल्यामुळे 'ब्रिक्स'चे महत्त्व अधोरेखित होते. चीन हा सौदी अरेबियातील इंधनाचा सर्वात मोठा खरेदीदार देश बनला आहे. अलीकडेच चीनने तेहरान (इराणची राजधानी) आणि रियाध (सौदी अरेबियाची राजधानी) यांच्यामध्ये शांतता करार करण्यासाठी पुढाकार घेतला होता, तर सौदी अरेबिया हा अमेरिकेचा पारंपरिक सहयोगी असतानाही आता सौदीकडून या नात्यांवर प्रहार केले जात आहेत. 'ब्रिक्स' सदस्यत्व मिळवणे हा त्याचाच पुढचा भाग असल्याचे समजले जाते. नवे सदस्य 'ब्रिक्स' राष्ट्रगटाशी जोडले गेल्यामुळे विकसनशील जगाचा प्रवक्त्या म्हणून या गटाची उंची आणखी वाढल्याचे बोलले जाते. ब्रिक्स गटातील देश जगातील ४० टक्के लोकसंख्येचे प्रतिनिधित्व करतात आणि जगाच्या जीडीपीमधील त्यांचा वाटा २५ टक्क्यांहून अधिक आहे. नवीन सदस्य या गटात आल्यामुळे आता 'ब्रिक्स' जगाच्या अर्ध्या लोकसंख्येचे प्रतिनिधित्व करणार आहे. 'ब्रिक्स'मध्ये अजूनही निश्चित सचिवालय नाही. 'ब्रिक्स'मध्ये देशांनी होऊ इच्छिणाऱ्या देशांना ओळखण्यासाठी कोणत्या प्रक्रियेचा वापर केला

# आरोग्य

केस लवकर वाढतात आणि निरोगी राहतात. केस दर महिन्याला सुमारे एक सेंटीमीटर वाढतात.

कॅटेजेन: अॅनाजेन प्रक्रियेनंतर केस कॅटेजेन प्रक्रियेत प्रवेश करतात, हा टप्पा फक्त एक आठवडा टिकतो. म्हणजेच

लक्षणांवरून कळू शकते की केस गळत आहेत की नाही. जर केस खूप वेगाने गळत असतील आणि डोक्याचा मागचा भाग अचानक रिकामा दिसत असेल. दुसरा टप्पा मध्यभागी केस गळणे आहे, म्हणजे, आपण टाळू पाहू शकता, कोणताही नमुना नसावा. डोक्यात कुठूनही केस गळायला लागतात.

जेव्हा तुम्हाला बाथरूममध्ये, अंधारणावर किंवा कपड्यांवर अंधोळ करताना खूप तुटलेले केस येऊ लागतात, तेव्हा समजून घ्या की तुम्हाला जास्त केस गळत आहेत.

केस गळण्याचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे तणाव, याशिवाय आजारपण, आघात, शस्त्रक्रिया करूनही केस गळणे झपाट्याने वाढते. थायरॉईड असल्याने हार्मोनल असंतुलनातही केस जलद तुटतात. याशिवाय जेव्हा शरीरात पौष्टिक घटकांची कमतरता असते. उदाहरणार्थ, जीवनसत्त्वे, डी, ए, ई मिळत नाहीत किंवा अनेक वेळा आपण डाएटिंगमुळे असंतुलित अन्न घेतो, तर केसगळतीची शक्यता वाढते.

अर्थात, केसांबद्दल असे म्हटले जाऊ शकते की अमुक तेलाने किंवा तमुक शॅम्पूने केस निरोगी होतात किंवा गळणे थांबते, परंतु हे १००% खरे नाही. केस तज्ज्ञ हे मान्य करतात की त्याचा आंशिक परिणाम आवश्यक आहे, परंतु केस गळतीचे शास्त्र म्हणते की ते पूर्णपणे आपल्या शरीरावर अवलंबून असते, कारण केसांच्या मुळांना पोषण आवश्यक असते. आपले शरीर स्वतः हे पोषण केसांच्या मुळांपर्यंत घेऊन जाते.



## केस गळत नाहीत, तर वयोमानामुळे मरतात, जाणून घ्या काय आहे केस गळण्यामागचे विज्ञान

केस गळतात, तेव्हा काळजी वाढते, कधी हे अरस्टाईल बदलून लोक लपवतात, तर कधी खोटे केस लावून. त्यावर उपचार घेणारे काही लोक आहेत. काहीना त्याचा फायदा होतो आणि काहीना होत नाही, कारण केस वाढण्यापासून ते केस गळण्यापर्यंत संपूर्ण विज्ञान आहे. जे पूर्णपणे आपल्या शरीरावर आणि त्वचेवर अवलंबून असते.

तज्ञांच्या मते एका दिवसात ५०-६० केस गळणे हे सामान्य आहे, कारण केसांचे जीवन चक्र असते, त्यानंतर ते गळणे निश्चितच असते, सामान्यतः गळणाऱ्या केसांची संख्या परत वाढलेल्या केसांच्या संख्येइतकी असते. एका दिवसात केस

गळण्याचे प्रमाण सतत वाढत असेल तर ही चिंतेची बाब ठरू शकते.

केस त्यांच्या आयुष्याच्या तीन टप्प्यांतून जातात. पहिला टप्पा अॅनाजेनचा असतो ज्यामध्ये केसांची वाढ होते, दुसरा टप्पा कॅटेजेन असतो ज्यामध्ये विशिष्ट वाढीनंतर केसांची वाढ थांबते आणि तिसरा टप्पा म्हणजे टेलोजन फेज, ज्यामध्ये वाढणारे केस कमकुवत होतात आणि गळतात. केस तज्ज्ञांच्या मते ही प्रक्रिया कायम चालू राहते.

अॅनाजेन: ही केसांची वाढ आणि विकासाची प्रक्रिया आहे. जे वेगवेगळ्या व्यक्तींमध्ये ४ ते ७ वर्षे असू शकते. ज्या लोकांच्या केसांमध्ये अॅनाजेन प्रक्रिया दीर्घकाळ चालते, त्यांचे

केसांची वाढ स्थिर झाल्यानंतर केस जास्त काळ टिकत नाहीत आणि तिसऱ्या टप्प्यात म्हणजेच टेलोजनमध्ये जातात. टेलोजन: सोप्या भाषेत याला केसांचे वृद्धत्व असे म्हणता येईल, ज्यामध्ये केस गळण्याची प्रक्रिया सुरू होते. साधारणपणे ५०-६० केस गळणे ही टेलोजनची सामान्य प्रक्रिया आहे, परंतु यापेक्षा जास्त केस गळणे म्हणजे पहिले दोन टप्पे पार केल्यानंतर केस जुने होत आहेत.

**आता चिंतेचा विषय आहे हे कसे कळणार?**  
केस गळत आहेत की नाही असा संभ्रम अनेक लोकांमध्ये असतो, ते तासन्तास आरशाकडे बघत राहतात, अशा लोकांना तीन

## डोकेदुखीच्या समस्यांपासून आराम देतील 'हे' फूड्स

डोकेदुखी अशी एक समस्या आहे, त्यामुळे बहुतांश लोक त्रस्त होतात. डोकेदुखीमुळे आपण काही कामे व्यवस्थितीत करू शकत नाही. याच कारणास्तव कामात मन ही लागत नाही. आपण अधिक चिडचिड करतो आणि याचा थेट परिणाम आपल्या संपूर्ण दिवसावर होतो. काही लोक अशी असतात ज्यांची डोकेदुखी सुरु झाल्यानंतर लगेच ते मेडिसिन घेतात. जेणेकरून आराम मिळेल. अशातच तुम्ही डोकेदुखीच्या

समस्यांपासून आराम मिळावा म्हणून तुमच्या डाएटमध्ये पुढील काही फूड्सचा समावेश करू शकता.

आलं : आल्यामध्ये असे काही गुण असतात जे तुम्हाला डोकेदुखीच्या समस्यांपासून दूर ठेवतात. अशातच डोकेदुखीची समस्या उद्भवल्यास तुम्ही आल्याची चहा पिऊ शकता.

नारळाचे पाणी : नारळाचे पाणी सुद्धा डोकेदुखीच्या समस्यांपासून दूर राहण्यास मदत करू शकते.

नारळाच्या पाण्यात काही प्रकारचे पोषक तत्वे जसे की, प्रोटीन, फायबर आणि व्हिटॅमिन सी असते. जे शरीराला हाइड्रेट ठेवण्यास मदत करू शकते.

फळांचे सेवन : हेल्दी राहण्यासाठी तुम्ही तुमच्या डाएटमध्ये फळांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. अशातच डोकेदुखी होत असेल तर केळ्याचे सेवन करू शकता. यामध्ये व्हिटॅमिन बी, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम सारखे तत्व असतात.

जे डोकेदुखीपासून आराम देतात. हिरव्या पालेभाज्या : हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये भरपूर प्रमाणात पोषक तत्वे असतात. जे शरीरासाठी अत्यंत गरजेचे असतात. त्याचसोबत यामध्ये मॅग्नेशियमचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे डोकेदुखीची समस्या तुम्हाला सतत होत असेल तर तुमच्या डाएटमध्ये हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश अधिक करा. यामुळे डोकेदुखीच्या समस्यांपासून आराम मिळेल.

## महिलांमध्ये का वाढू लागते थायरॉईडची समस्या

'हायपरथायरॉईडिझम' किंवा 'हायपोथायरॉईडिझम' ज्याला साध्या भाषेत थायरॉईड रोग म्हणतात. यामागे एक संप्रेरक असतो, जो आपल्या घशात असलेल्या ग्रंथीद्वारे तयार होतो. फुलपाखराच्या आकाराची ही ग्रंथी थायरॉईड ग्रंथी म्हणून ओळखली जाते. जेव्हा या ग्रंथीतून हार्मोन्स कमी-अधिक प्रमाणात तयार होतात, तेव्हा त्यामुळे शरीरात अनेक समस्या निर्माण होतात. जसे जास्त वजन वाढणे किंवा वजन कमी करणे. या स्थितीला थायरॉईड म्हणतात. थायरॉईडची प्रकरणे स्त्रियांमध्ये जास्त वेळा दिसतात.

थायरॉईडच्या समस्या वाढण्यामागे अनेक वेगवेगळी कारणे असू शकतात. तज्ञांच्या मते, त्याचे उपचार सोपे नाहीत. त्याच वेळी, थायरॉईडची प्रकरणे स्त्रियांमध्ये जास्त दिसतात. चला जाणून घेऊया तज्ज्ञांकडून

यामागील कारण आणि प्रतिबंधासाठी काय करावे?

स्त्रियांमध्ये थायरॉईडच्या उच्च प्रदुर्भावामुळे तज्ज्ञांच्या मते, इस्ट्रोजेन नावाचे हार्मोन पुरुषांपेक्षा स्त्रियांमध्ये जास्त असते. शरीरात प्रोजेस्टेरॉन (पुनरुत्पादनासाठी आवश्यक) नावाचा हार्मोन देखील असतो. या दोन संप्रेरकांचे असंतुलन किंवा चढउतार देखील थायरॉईडच्या कार्यावर परिणाम करू शकतात. त्यामुळे थायरॉईडची समस्या उद्भवते.

गरोदरपणात महिलांच्या शरीरात अनेक हार्मोनल बदल होतात आणि त्यामुळे थायरॉईडच्या कार्यावरही परिणाम होतो. याच कारणामुळे गर्भधारणेदरम्यान अनेक महिलांमध्ये थायरॉईडची समस्या दिसून येते. सौंदर्यासाठी अनेक प्रकारची उत्पादने वापरली जातात, ज्यामध्ये उपस्थित रसायने तुमच्या अंतःस्त्रावी प्रणालीवर (संप्रेरक



निर्माण करणाऱ्या अनेक ग्रंथींनी बनलेली) प्रभावित करू शकतात, ज्यामुळे शरीरातील संप्रेरक कार्याचे असंतुलन होऊ शकते. यामुळे तुमच्या शरीरात थायरॉईडचा धोका वाढण्याची भीतीही असते.

शरीरात थायरॉईडचे प्रमाण वाढले तर चहा, कॉफी यांसारख्या गोष्टींपासून अंतर ठेवावे कारण त्यात कॅफीन असते. याशिवाय जास्त

साखर असलेल्या गोष्टीही टाळाव्यात. जास्त साखर घेतल्याने तुमच्या हार्मोन्समध्ये चढ-उतार होऊ शकतात. आहारतून दुग्धजन्य पदार्थ, जसे की चीज, दूध कमी करा. लाल मांस खाणे टाळा. हे पदार्थ तुमच्या शरीरातील थायरॉईडची पातळी वाढवू शकतात. हे पदार्थ पूर्णपणे बंद करण्याची गरज नसली तरी

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आहारात त्यांचे प्रमाण मर्यादित ठेवा.

थायरॉईडमुळे तुमच्या वजनावर परिणाम होऊ शकतो. यासाठी खाण्याकडे लक्ष देण्यासोबतच व्यायाम आणि योगासने यांचा रोजच्या दिनक्रमात समावेश करणे योग्य आहे. याच्या मदतीने तुम्ही हार्मोनल असंतुलनामुळे होणाऱ्या इतर समस्याही टाळू शकता.

## 'इ' जीवनसत्त्व रोखते पक्षाघाताचा झटका

पक्षाघाताचा झटका बहुतांश प्रौढ वयात येतो. बदलती अनिमित्त जीवनशैली, व्यायामाचा अभाव, वेळी-अवेळी खाणे ही पक्षाघात होण्याची प्रमुख कारणे असू शकतात. मात्र 'ब' जीवनसत्त्वांचे नियमित सेवन केल्यास पक्षाघाताचा झटका रोखला जाऊ शकतो, असे शास्त्रज्ञांनी सांगितले.

या संशोधनासाठी शास्त्रज्ञांनी तब्बल ५४,९१३ जणांच्या चाचण्या घेतल्या. १४ वेळा क्लिनिकल चाचण्या करून हे निष्कर्ष जाहीर केले. या सर्वाना बी जीवनसत्त्वाचा डोस देऊन अभ्यासाचे निष्कर्ष तपासण्यात

आले. २४७१ पक्षाघातांचा तपास केला. त्यात 'ब' जीवनसत्त्व घेण्याचे फायदे दिसून आले. ब जीवनसत्त्व घेतल्यास पक्षाघात आणि हृदयविकाराच्या झटक्याची शक्यता वाढत असल्याचे अभ्यासात दिसून आले होते, असे चीनच्या झेंगझाऊ विद्यापीठाला प्रा. क्यू यमिंग यांनी सांगितले. या

विषयावर अधिक संशोधन करण्यात आले. त्यात ब जीवनसत्त्वाचे सेवन केल्यानंतर पक्षाघाताचा झटका कमी होत

असल्याचे आढळले. मात्र त्यासाठी शरीरातील अन्य



घटकांच्या संतुलनाचा विचारही करावा लागतो. हे संशोधन अमेरिकन अँकॅडमी ऑफ न्यूट्रिशनल सायन्समध्ये प्रसिध्द झाले आहे.

## वजन कमी करण्यासाठी ब्रेकफास्ट skip करताय, मग आधी 'हे' वाचा



तुमच्यापैकी बहुतांश लोकांची सकाळ ही धावपळीची, गोंधळाची असते. अशातच सकाळचा नाश्ता ही स्किप केला जातो. खरंतर सकाळचा नाश्ता स्किप केल्याने काही होत नाही असे म्हणणारे खुप लोक आहेत. परंतु याचा परिणाम आरोग्यावर नकारात्मक होतो हे माहितेय का. नाश्ता स्किप केल्याने तुम्हाला संपूर्ण दिवस क्रेविंग होत राहतो आणि तुम्ही अधिक प्रमाणात पदार्थांचे सेवन केले तरीही पोट भरल्यासारखे तुम्हाला वाटत नाही. असे

करणे अनहेल्दी आरोग्याचे लक्षण मानले जाते. मात्र जर तुम्ही वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करत असाल आणि सकाळचा नाश्ता स्किप करत असाल तर असे करू नका.

तुमची क्रेविंग वाढून वजन उलट वाढले जाईल. आपण जे फूड्स खातो त्याबद्दल नेहमीच काळजी घेतली पाहिजे. वजन कमी करण्यासाठी नाश्ता करणे खरंच गरजेचे आहे का? या बद्दल एक्सपर्ट्स काय म्हणतात हे पाहूयात.

**क्रेविंग कंट्रोल करण्यास मदत**

जी लोक रिकाम्या पोटी राहतात किंवा नाश्ता करत नाही त्यांच्यामध्ये रात्रीच्या वेळ खूप जेवण जेवण्याची इच्छा होते. या स्थितीत तुम्ही पिज्जा, पास्ता अथवा कोणतेही अनहेल्दी फूड खाता. अशातच तुम्ही ज्या कॅलरीजसाठी नाश्ता स्किप करता त्यामुळे कॅलरी इंटेक रात्रीच्या वेळी अधिक वाढला जातो. त्यामुळे सकाळचा हेल्दी नाश्ता तुम्ही केला पाहिजे.

**संध्याकाळ आणि सकाळच्या कॅलरीज बॅलेन्स करा**

बहुतांश लोक वजन कमी करण्यासाठी नाश्ता स्किप करण्यासाठी तुम्ही नाश्ता स्किप करत असाल आणि संध्याकाळी, दुपारी अधिक प्रमाणात जेवत असाल तर याचा परिणाम तुमच्या वजनावर होतो. अशातच आपल्या संपूर्ण दिवसाची सुरुवात हेल्दी आणि संतुलित पदार्थांनी करावी.

**ब्लड शुगर नियंत्रित ठेवावे**

सकाळी नाश्ता केल्याने तुमच्या शरीरात उर्जा स्तर वाढला जातो. त्याचसोबत ग्लूकोज किंवा ब्लड शुगरची पुर्तता पूर्ण होते. संपूर्ण दिवस ग्लूकोजच्या चढ-उतारापासून बचाव करण्यासाठी दोन तासांमध्ये फळ, कडधान्ये आणि लीन प्रोटीन खावेत. जी लोक नियमित रूपात नाश्ता करतात त्यांच्यामध्ये नाश्ता स्किप करण्याच्या तुलनेत मधुमेहाचा धोका अत्यंत कमी असतो.

**मेटाबॉलिज्म वाढला जातो**

सकाळी ब्रेकफास्ट केल्याने मेटाबॉलिज्म वाढला जातो. खासकरून जी लोक वजन कमी करत आहेत त्यांच्यासाठी हे अधिक प्रभावी रूपात कार्य करतो. अँक्टिव्ह आणि हेल्दी मेटाबॉलिज्म अधिक प्रमाणात कॅलरीज बर्न करण्यास मदत करतात. तर ब्रेकफास्ट स्किप केल्याने तुमचे शरीर मेटाबॉलिज्म कॅलरीज बर्न करण्याऐवजी ती रिस्टोर करण्याचा प्रयत्न करते.

## उपवास केल्याने दूर होऊ शकते विसरण्याची समस्या, फॉलो करा या टिप्स

गेल्या काही वर्षांपासून अधूनमधून उपवास करण्याचा ट्रेंड वाढत आहे. विशेषतः उपवासाच्या या प्रकाराची क्रेझ तरुणांमध्ये अधिक दिसून येत आहे. वजन कमी करण्यासाठी लोक उपवासाची ही पद्धत अवलंबत आहेत. शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी अधूनमधून उपवास करणे हा उत्तम पर्याय असल्याचेही डॉक्टरांचे म्हणणे आहे. आता या उपोषणासंदर्भात एक नवीन माहिती समोर आली आहे. तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे की अल्झायमर रोग (विस्मरण) अधूनमधून उपवास करून नियंत्रित केला जाऊ शकतो. जे याचे नियमित पालन करतात, त्यांची स्मरणशक्तीही चांगली असते. यासोबतच अनेक प्रकारचे आजारही टाळता येतात.

अल्झायमर रोगाच्या रुग्णांना अधूनमधून उपवास केल्याने खूप फायदा होतो, असे तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. यामुळे अल्झायमर होण्याचा धोकाही कमी होतो. अलीकडच्या अनेक संशोधनांमध्येही हा दावा करण्यात आला आहे. या उपवासात जेवणाची वेळ सुधारते. यामध्ये १६ तास उपवास



केला जातो आणि उरलेल्या ८ तासात अन्न घ्यावे लागते. उपवासाचा कालावधी लोकांवर अवलंबून असतो. काही प्रकरणांमध्ये, लोक आठवड्यातून एकदा २४ तास उपवास करतात. याबाबत न्युरो सर्जन सांगतात की, अल्झायमरसारखे आजार या प्रकारच्या दिनचर्येमुळे खराब कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होण्यास मदत होते आणि बीपी देखील नियंत्रणात राहते. यासोबतच स्मरणशक्तीही सुधारते. हे वजन नियंत्रित करण्यासाठी देखील खूप प्रभावी आहे, परंतु

ते जास्त करू नये. त्यामुळे शरीरात अनेक प्रकारची प्रथिने आणि जीवनसत्त्वे कमी होण्याचा धोका असतो. विशेषतः ज्यांच्या शरीरात खूप अशक्तपणा आहे किंवा काही महिन्यांपूर्वी एखाद्या गंभीर आजाराने बरे झाले आहेत, त्यांनी उपवास टाळावा.

ज्या रुग्णाला हृदयविकार आहे. अँसिडिटीची समस्या असलेल्या आणि थायरॉईडचा त्रास असणाऱ्यांनी अधूनमधून उपवास करणे टाळावे. अशा लोकांनी हे फक्त त्यांच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच करावे.

**‘सूक्ष्मजीवशास्त्रातील जैव-उद्योजकता विकास’ या विषयावर एक दिवसीय राज्यस्तरीय चर्चासत्र**

लातूर : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील सूक्ष्मजीवशास्त्र विभाग व मायक्रोबायोलॉजिस्ट सोसायटी, इंडिया यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि.२६ ऑगस्ट २०२३ रोजी सूक्ष्मजीवशास्त्राचे जनक सुप्रसिद्ध शास्त्रज्ञ ‘टोनी व्हॅन लीऊवेनहॉक’ यांच्या स्मृतिदिनानिमित्त ‘सूक्ष्मजीवशास्त्रातील जैव-उद्योजकता विकास’ या विषयावर एक दिवसीय राज्यस्तरीय चर्चासत्र, परिसंवादाचे आयोजन करण्यात आलेले होते. या कार्यक्रमासाठी सूक्ष्मजीवशास्त्र विभागाचे विभाग प्रमुख डॉ.राहुल मोरे यांचे विशेष मार्गदर्शन लाभले. सूत्रसंचालन खान बुशरा, अमरजा टाट व डक रेणुका यांनी केले.

**लातूर**

# भूकंप

<http://epaper.dainikbhukamp.com>

**आयआयसीसी भूमिका व जागरूकता कार्यक्रम आणि महिला कायदेविषयक शिबिर**

लातूर : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील अंतर्गत तक्रार समिती आणि जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण,लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि.२४ ऑगस्ट २०२३ रोजी आयआयसीसी भूमिका व जागरूकता कार्यक्रम व महिला कायदेविषयक शिबिराचे आयोजन करण्यात आलेले होते. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्वर बेळ्ळे होते.याप्रसंगी जिल्हा विधी दंडाधिकारी पॅनलमधील अॅड.अमित तिवारी, अॅड.गुरुसिद्ध मिटकरी, अॅड.सुमेधा शिंदे, अॅड.अंजली जोशी,अॅड. प्रणिता कांबळे,कार्यक्रम समन्वयक व आयआयसीसी अध्यक्ष डॉ.संगीता जाजू यांची प्रमुख उपस्थिती होती. याप्रसंगी जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरणातील अॅड.अमित तिवारी,अॅड.गुरुसिद्ध मिटकरी,अॅड.सुमेधा शिंदे,अॅड.अंजली जोशी,अॅड. प्रणिता कांबळे या सर्वांनी महिला तक्रार निवारण समितीची आवश्यकता,अॅडी रॉगिंग, महिलांच्या सुरक्षिततेसाठी असलेले विविध कायदे,दुर्बल व गरीब लोकांसाठी मोफत विधी सेवा सुविधा,गुन्हेगारी व गुन्हेगाराशी संबंधित गोष्टीपासून सावध कसे राहिले पाहिजे,मुलींचे कल्याण आणि त्यांची सुरक्षा याविषयी सखोल असे मार्गदर्शन केले.

**LATUR BHUKAMP**

**सोमवार २८ ऑगस्ट २०२३**

**४**

## माजी मंत्री आ. निलंगेकरांचा पुढाकार घरणी धरण होणार गाळमुक्त



लातूर : निलंगा मतदार संघांतर्गत असलेल्या शिरूर अनंतपाळ तालुक्यातील घरणी प्रकल्प गाळमुक्त करण्यासाठी आ. संभाजी पाटील निलंगेकर यांनी पुढाकार घेतलेला आहे. जिल्हासह राज्यात असलेल्या विविध पाणीप्रकल्पांमध्ये मोठ्या प्रमाणात गाळ साचल्यामुळे पाण्याची उपलब्धता कमी होऊ लागलेली असून त्याचा परिणाम पिण्याच्या पाण्यासह सिंचन क्षेत्रावरही होऊ लागला आहे. त्यामुळेच राज्यात प्रथमच सामाजिक संघटनेच्या सहकार्यातून आणि जिल्हा पाटबंधारे विभागाच्या मदतीने घरणी प्रकल्प गाळमुक्त करण्याचे नियोजन होत आहे. घरणी प्रकल्प गाळमुक्त झाल्यास पाण्याची उपलब्धता मोठ्या प्रमाणात होऊन पिण्याच्या पाण्यासह सिंचनासाठी सुध्दा पाणी उपलब्ध होणार आहे. हा प्रयोग राज्यासाठी पथदर्शी ठरून राज्याभरातील विविध प्रकल्प गाळमुक्त होण्यास मोठी मदत होणार आहे.

वातावरणातील बदल आणि पर्यावरणाचा होणारा हास यामुळे पर्जन्यमानही दिवसेंदिवस कमी होऊ लागलेले आहे. पर्जन्यमानाच्या दृष्टीने घरणी प्रकल्प गाळमुक्त होण्यास मोठी मदत होणार आहे.

विभागाच्या मदतीने हा प्रयोग राबविण्यास सुरुवात केलेली आहे. घरणी मध्यम प्रकल्पाच्या माध्यमातून शिरूर अनंतपाळ व चाकूर शहरासह १२ खेड्यांना पाणीपुरवठा करण्यात येते. त्याचबरोबर या प्रकल्पातून पाण्याचा शेतीसाठी आणि सिंचनाकरिताही मोठा फायदा होईल. सरर प्रकल्प गाळमुक्त करण्यासाठी ड्रोन आणि बायोमेट्रिक सर्व्हेक्षण सुरु करण्यात आले असून यामुळे प्रकल्पात किपत गाळ जमा आहे, याची अचूक माहिती प्राप्त होणार आहे. त्या अनुषंगाने त्या गावाचे निराकरण होऊन प्रकल्पातील जलसाठ्याची क्षमता मोठ्या प्रमाणात होणार आहे. विशेष म्हणजे याकरीता कमीत कमी खर्च होणार असल्याने मोठा आर्थिक भारही सहन करावा लागणार नाही. एम दत्ता लॉब प्रा.लि. या खाजगी कंपनीच्या माध्यमातून पाटबंधारे विभागाच्या अधिकारी व कर्मचाऱ्यांच्या मदतीने हा प्रयोग पूर्ण होणार आहे. यामुळे प्रकल्प निश्चितच गाळमुक्त होईल, असा विश्र्वास पाटबंधारे विभागाचे अधिकारी व्यक्त करीत आहेत. प्रकल्प गाळमुक्त झाल्यास शेती व पिण्याच्या पाण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात पाणी उपलब्ध होणार आहे. तसेच अतिवृष्टी



## स्त्री सन्मान व सुरक्षा काळाची गरज

**-प्रा.डॉ.शीतल अभंगे**

लातूर : आज स्त्रिया पुरुषांच्या बरोबरीने सर्व क्षेत्रात कार्यरत आहेत.असे असले तरी त्यांचा सन्मान व सुरक्षा ही काळाची गरज असल्याचे मत डॉ.शीतल अभंगे यांनी व्यक्त केले.

श्री केशवराज माध्यमिक विद्यालयात मराठवाडा मुक्तीसंग्राम अमृत महोत्सवी वर्षा निमित्त आयोजित विद्यार्थिनींच्या समुपदेशन कार्यक्रमप्रसंगी त्या बोलत होत्या.स्त्री ही शक्तीचे रूप आहे.तिचा सन्मान व सुरक्षा व्हायला हवी,असे त्या म्हणाल्या.

प्रतिमा पूजन व सांघिक पद्याने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली.कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी पर्यवेक्षिका श्रीमती अंजली निर्मळे यांच्यासह पोलीस निरीक्षक श्रीमती मनिषा लटपटे यांची मंचावर उपस्थिती होती.

यावेळी मार्गदर्शन करताना डॉ.अभंगे म्हणाल्या की,स्त्री हे शक्तीचे रूप आहे.स्त्रिया ज्योती रूपाचे घर प्रकाशित करतात. त्यामुळेच त्यांचा सन्मान राखला पाहिजे.त्यांची सुरक्षा करणे आपली जबाबदारी आहे,असेही त्या म्हणाल्या.

मनोगत व्यक्त श्रीमती लटपटे म्हणाल्या की, प्रत्येक मुलीने उच्च शिक्षण घेऊन समाजकार्य करावे. ध्येय प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावेत असे सांगून त्यांनी स्वतःचे अनुभव विद्यार्थिनींना सांगितले.

अध्यक्षीय समारोपात पर्यवेक्षिका श्रीमती अंजली निर्मळे म्हणाल्या की, विद्यार्थिनींनी आपल्या आरोग्याची पूर्ण काळजी घ्यावी.पूर्णकन्या ते मातेपर्यंतचा प्रवास करण्यासाठी आपले आरोग्य महत्त्वाचे आहे.आपणच आपल्या

## रोटरीची फोर वे टेस्ट व्यक्तीला नीतिमान बनविते-डॉ. सोमाणी

लातूर : जगातील २१० राष्ट्रांमध्ये रोटरीने आपल्या सामाजिक, सांस्कृतिक, आरोग्य आणि शैक्षणिक कार्यांचा एक वेगळा ठसा आपल्या कार्यातून निर्माण केला आहे. रोटरीचे कार्य विश्वव्यापी आहे. रोटरीमध्ये फोरवे टेस्ट ही अत्यंत महत्त्वाची मानली जाते. रोटरीच्या नियमित मीटिंगमध्ये सुव्यवहारीतली घेतली जाते. समाजातील प्रत्येक व्यक्तीला नीतिमान बनविणे हा मुख्य उद्देश या टेस्टचा आहे असे प्रतिपादन रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३१३२चे माजी प्रांतपाल तथा उत्कृष्ट संवाद तज्ञ डॉ. हरीप्रसाद सोमाणी यांनी केले.

रोटरी क्लब ऑफ लातूर होरायजन द्वारा चार्टर्ड डे, जेष्ठ रोटरीयन सत्कार, प्रदूषण मुक्त

कापडी पिशवी वाटप आणि उमंग पत्रिका प्रकाशन समारंभ भालचंद्र बलड बँकेमध्ये आयोजित करण्यात आला होता यावेळी ते मुख्य मार्गदर्शक म्हणून बोलत होते.

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी क्लबचे अध्यक्ष रो. विश्र्वनाथ स्वामी (सावळे) हे होते. तर प्रमुख अतिथी म्हणून रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३१३२चे सहाय्यक प्रांतपाल डॉ. बी. आर. पाटील आणि सचिव महादेव पांडे यांची उपस्थिती होती.

कार्यक्रमाच्या प्रारंभी रोटरीच्या प्रथेप्रमाणे फोर वे टेस्ट वाचन आणि मीटिंग कॅल टू ऑर्डर म्हणजेच राष्ट्रगीत गीत घेण्यात आले.

पुढे बोलताना डॉ. हरीप्रसाद सोमाणी म्हणाले की, रोटरीचे कार्य

हे अव्याहतपणे अनेक वर्षांपासून सातत्याने सुरु आहे. पोलिओ निर्मूलनाच्या माध्यमातून रोटरीचे कार्य विश्व उल्लेखनीय आहे. रोटरीमध्ये फोरवे टेस्टला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. यामध्ये आपण जे चिंतन करतो, बोलतो व वागतो ते सत्य आहे का?, सर्वांसाठी योग्य आहे का? यामुळे सद्भाव व अधिक चांगला स्नेहभाव निर्माण होईल का? आणि सर्वांना लाभदायक आहे का? या बाबींचा समावेश आहे. या चारही महत्त्वपूर्ण बाबींमध्ये वैयक्तिक लाभासोबत सार्वजनिक हिताची सुद्धा मोठ्या प्रमाणात अंमलबजावणी केली होते.

या कार्यक्रमांमध्ये सहाय्यक प्रांतपाल डॉ. बी.आर.पाटील म्हणाले की, रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३१३२मध्ये एकूण ११ जिल्हांचा समावेश असून यामध्ये लातूर जिल्ह्यातील रोटरी क्लबचे कार्य हे समाजपूरक आणि सलामतयोगी आहे. कारण रोटरीच्या सर्व कार्यांमध्ये टीम वर्कला अनन्य साधारण महत्त्व असल्यामुळे प्रत्येकाचा सक्रिय सहभाग या कार्यांमध्ये असतो.

याच कार्यक्रमांमध्ये उमंग या प्रबोधनपर पत्रिकेचे विमोचन सुद्धा मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले. तसेच जेष्ठ रोटरीयन डॉ. विजयभाऊ राठी, सीए तेजमल बोरा, डॉ. मल्लिकार्जुन हुलसुरे, डॉ. मायाताई कुलकर्णी, पुखराज दर्डा आदींचा शाल, ग्रंथ, कापडी पिशवी आणि उमंग पत्रिका देऊन मान्यवरांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

## अपघात सुरक्षा राष्ट्रीय जनजागृती अभियान-२०२३ कार्यक्रम संपन्न

लातूर : दयानंद शिक्षण संस्था संचलित दयानंद विधी महाविद्यालय, लातूर येथे असोसिएशन ओरल आणि मॅक्सिलोफेशियल सर्जन्स इन इंडिया (AOMSI) यांच्या मार्गदर्शांतर्गत राष्ट्रीय ट्रॉमा जागरूकता मोहीम-२०२३ ची सुरुवात करण्यात आलेली आहे. याचाच एक भाग म्हणून एम.आय.डी.एस.आर. डेंटल कॉलेज-हॉस्पिटल लातूर व दयानंद विधी महाविद्यालय, लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने या मोहिमेचा एक भाग म्हणून अपघात सुरक्षा राष्ट्रीय जनजागृती अभियान-२०२३ कार्यक्रम या आयोजन दयानंद विधी महाविद्यालयात करण्यात आले. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष डॉ. पुनम नाथानी, समन्वयक डॉ. ममता पारीक, प्रमुख पाहुणे म्हणून ओरल अँड मॅक्सिलोफेशियल सर्जरी विभागाचे डॉ. अमोल डोईफोडे व डॉ. कोमल हाडें तसेच प्रात्यक्षिकाकरीता डॉ रोहिणी चिल्मे, डॉ शुभम भेळे, सानिका मेणेके आणि इंटर्स विद्यार्थी तर प्रमुख उपस्थिती मध्ये कार्यालयीन अधिकक्ष धनराज जोशी हे उपस्थित होते.

अपघात या ज्वलंत समस्येवर एक सहयोगी प्रयत्न म्हणून ट्रामा आणि रस्ता सुरक्षा जागरूकता या विषयावर या कार्यक्रमाच्या माध्यमाने प्रकाश टाकण्यात आला.

त्यानंतर टीम सदस्यांनी डॉक्टरांद्वारे अपघाताच्या ठिकाणी प्रारंभिक आघात पुनरुत्थानाच्या प्रात्यक्षिकांसह ट्रामा आणि रोफी जागरूकता यावर विस्तृत चर्चा केली. यामाध्यमाने रस्त्यांवर होणार अपघात झाले तर खबरदारी म्हणून प्रथम एका सुरक्षित ठिकाणी संबंधीतास नेहणे. त्यावर प्राथमिक उपचार गरज भासल्यास सी.पी.आर. देणे. तसेच रूग्णवाहिणी (अम्ब्युलन्स) ला भ्रमणध्वनीद्वारे बोलावणे. डॉक्टर किंवा तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय पाणी किंवा कोणत्याही पदार्थाचे सेवन अशा स्थितीत रूग्णास न करू देणे. अशा अनेक गोष्टींचा बोध उपस्थिताना कार्यक्रम तथा प्रात्यक्षिकांच्या मदतीने करून देण्यात आला. एम.डी.एस.आर. डेंटल महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी या प्रात्यक्षिकाद्वारे समाजात एक प्रभावी सामाजिक संदेश देत रोड सेफ्टी अवेअरनेस ह्या ऊर्जावान पथनाट्याने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. प्रिया पाटील तर आभार प्रदर्शन प्रा.डॉ.एस. बी. माने यांनी मानले. या कार्यक्रमाचा लाभ प्राध्यापक वृंद, प्रशासकीय कर्मचारी व विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्त पणे घेतला.

**छोटो झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री**  
कलर प्रिंट/झेरॉक्स  
B/W प्रिंट/झेरॉक्स  
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंट  
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो  
रिफ्लेक्स/टोनर/फोटो पेपर  
लॅमिनेशन मशीन व मटेरिअल

बोरा झेरॉक्स  
व्यापारी उपकरणां, महत्त्वा गांधी चौक, लातूर.  
**9673344777**

**श्री.तिरुपती**  
ट्रेडिंग कंपनी

**शिवाजी चौक,**  
**निलंगा, जि. लातूर**

जैन टिबळ सिंघव  
जैन सिंगलर  
जैन पी.व्ही.सी.पाईपवे  
-: अधिकृत विक्रेते:-  
प्रा. गुणवंत गायकवाड हलपारकर

फोन:-**२. २४२४६३,**  
**मो.९४०४६८२९९९**

## युवा मतदार नोंदणी शिबिर

लातूर : भारत निवडणूक आयोग मा.मुख्य निवडणूक अधिकारी,महाराष्ट्र राज्य जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी,लातूर व दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील राष्ट्रीय सेवा योजना आणि महाविद्यालयातील निवडणूक साक्षरता कक्ष कमिटी यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि.२१ ऑगस्ट ते २३ ऑगस्ट २०२३ या दरम्यान युवा मतदार नोंदणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आलेले होते.

या विशेष नोंदणी शिबिरात ज्यांचे नाव मतदार यादीत नाही व ज्यांचे वय १८ किंवा त्यापेक्षा अधिक आहे असे पात्र,मयत किंवा कायम स्थलांतरित असल्यामुळे मतदार यादीतून नाव वगळणी करणे,मतदार यादीतील तपशील दुरुस्ती,पत्ता बदल,मतदान ओळखपत्र हलवले असल्यास,मतदार यादीशी आधार क्रमांक जोडणे करणे इ.कामे या शिबिराच्या जनजागृती माध्यमातून करून घ्यावेत,असे आवाहन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड,उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्वर बेळ्ळे तसेच बीएलओ अंजली पैनिगरे व राजाभाऊ रनेर यांनी केले. या शिबिराच्या यशस्वीतेसाठी रासेयो कार्यक्रमाधिकारी प्रा.राहुल जाधव व डॉ.सुरज कोल्हे,रसायनशास्त्र विभाग प्रमुख डॉ.युवराज सारणीकर,महाविद्यालयातील निवडणूक साक्षरता कक्ष कमिटीचे चेअरमन डॉ.श्याम इबाते,डॉ.गजानन बने डॉ.रामशेठ्ठी शेटकार,डॉ.श्रेयस माहूरकर,रासेयो विद्यार्थी प्रतिनिधी अनंत शिरोळे यांच्यासह आदि प्राध्यापक,शिक्षकेतर कर्मचारी आणि रासेयो विद्यार्थ्यांनी परिश्रम घेतले.



## निश्चित ध्येय प्राप्तीसाठी अभ्यासात सातत्य ठेवा-योगेश्वर गुट्टे

लातूर : आजच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये आपले ध्येय निश्चित करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे आणि त्याच्या प्राप्तीसाठी आपण सर्वांनी अभ्यासामध्ये नियोजनबद्धता आणि सातत्य ठेवणे अत्यंत आवश्यक असल्याचे प्रतिपादन व्हिजन करिअर अकॅडमी, लातूरचे संचालक योगेश्वर गुट्टे यांनी व्यक्त केले.

श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था, लातूर द्वारा संचलित महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय, लातूर (विज्ञान शाखा अकरावी व बारावी) विद्यार्थी-शिक्षक-पालक सुसंवाद मेळावा महाविद्यालयाच्या सांस्कृतिक सभागृहांमध्ये आयोजित करण्यात आला. यावेळी ते प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून बोलत होते.

या कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे संचालक अॅड. श्रीकांतप्पा उट्टे हे होते तर प्रमुख अतिथी म्हणून महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई, उपप्राचार्य प्रो. डॉ. राजकुमार लखादिवे, उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार, उपप्राचार्य प्रा. बालाजी जाधव, पर्यवेक्षक प्रा. शिवशरण हावळे, बोर्ड समन्वयिका प्रा. वनिता पाटील आणि एमएचटी-सीईटी समन्वयक प्रा. नितिन वाणी यांची उपस्थिती होती.

जगतज्योती महात्मा बसवेश्वर यांच्या प्रतिमेला सर्व मान्यवरांनी पुष्पहार घालून अभिवादन करून दिपप्रज्वलनाने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली त्यानंतर प्रा. विश्र्वनाथ स्वामी, प्रा. गोविंद पवार आणि विद्यार्थिनींनी स्वागत गीत सादर केले.

पुढे बोलताना योगेश्वर गुट्टे म्हणाले की, आज नोकरी सोबत व्यवसाय व संशोधनाचे महत्त्व वाढत आहे त्यामुळे आपण आपले स्वतंत्र विश्व निर्माण केले पाहिजे. मोबाईलमुळे खोटे बोटण्याचे प्रमाण वाढले आहे. तेव्हा मोबाईलचा आपल्या सर्वांगीण विकासासाठी नियोजित असा वापर केला पाहिजे. मोबाईलच्या अतिवापरामुळे मानसिक समस्या निर्माण झालेल्या आहेत हे सांगून आपल्या कुटुंबातील ज्येष्ठांचा आपण मान ठेवून त्यांच्या कार्याची जाणीव ठेवली पाहिजे असेही ते म्हणाले.

या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार, उपप्राचार्य प्रा. बालाजी जाधव, पर्यवेक्षक प्रा. शिवशरण हावळे, बोर्ड समन्वयिका प्रा. वनिता पाटील आणि एमएचटी-सीईटी समन्वयक प्रा. नितिन वाणी यांची उपस्थिती होती.

**माळवदकर एजन्सीज**  
सावेवाडी, लातूर  
मो. 9422656522

सर्व प्रकारच्या फर्निचरचे उत्पादक व विक्रेते

**जाहिर प्रगटन**

या प्रगटनाद्वारे जाहीर करण्यात येते की, माझ्या मुलाच्या शालेय डॉक्युमेंटस्वर माझे नाव **TAHNIYAT** असे असून माझ्या इतर डॉक्युमेंटस्वर माझे नाव **GOLANDAJ TAHNIYATBEGUM JAKIRHUSEN** असे आहे. तरी माझ्या मुलाच्या पासपोर्टवर हे नवीन नाव **GOLANDAJ TAHNIYATBEGUM JAKIRHUSEN** असे घ्यावे.

Old Name :- **TAHNIYAT**  
New Name :- **GOLANDAJ TAHNIYATBEGUM JAKIRHUSEN**  
Address :- **Near Akbari Masjid, Take Nagar, Veer Hanumantwadi, Latur (M.S.) 413512**