

# हिवाळी अधिवेशनाचे तात्पुरते वेळापत्रक जाहीर

नागपूर : नागपूर येथे होणाऱ्या राज्य विधीमंडळाच्या हिवाळी अधिवेशनाची तात्पुरते वेळापत्रक जाहीर करण्यात आले आहे. नागपूर येथे हे अधिवेशन होणार आहे. ७ डिसेंबरपासून सुरू होणाऱ्या अधिवेशनाचे २० डिसेंबर पर्यंतचे कामकाज दिनदर्शिकेत नमूद करण्यात आले आहे. ७ डिसेंबर ते २० डिसेंबर दरम्यान दहा दिवस कामकाज होणार असून त्यापुढे कामकाज चालणार आहे की अधिवेशन २० डिसेंबरला गुंडाळलं जाणार आहे, हे विधीमंडळाच्या कामकाज सल्लागार समितीच्या बैठकीत ठरण्याची शक्यता आहे. हिवाळी अधिवेशनात कोणते मुद्दे गाजणार याची चर्चा गेल्या काही दिवसांपासून सुरू

झाली आहे. नाशिक- पुण्यातील झूज प्रकरण, राज्यातील दुष्काळी स्थिती, पाण्याचा प्रश्न, कायदा-सुव्यवस्था, नागपूरमध्ये अतिवृष्टीने झालेलं नुकसान याबाबत चर्चा होण्याची शक्यता आहे.

पुराच्या तडाख्याने नागरिकांचे मोठे नुकसान झालेल्या, पायाभूत सोयी सुविधांचे नुकसान झालेल्या नागपूर शहर आणि जिल्ह्याला हिवाळी अधिवेशनाच्या काळात विशेष पॅकेज मिळेल, असं मदत आणि पुनर्वसन मंत्री अनिल पाटील यांनी सांगितलं होतं.

हिवाळी अधिवेशन गुंडाळण्याच्या मुद्द्यावरून काँग्रेस नेते नाना पटोले आक्रमक

झाले आहेत. देवेंद्र फडणवीस राज्याचे सरकार चालवत आहेत. विदर्भात हे अधिवेशन दोन महिने चाललं पाहिजे असं म्हणणारे आज सत्ते आहेत. फडणवीस आज सत्ते आहेत त्यामुळे त्यांनी अधिवेशन हे नागपूर कराराप्रमाणे चालवलं पाहिजे. हिवाळी अधिवेशन दोन महिने घेतलं पाहिजे, असं नाना पटोले यावेळी म्हणाले.

हिवाळी अधिवेशनापर्यंत काय काय खेळ होतात ते पाहा. सर्वोच्च न्यायालयाने जे ताशेरे ओढले आहेत, ते या राज्यकर्त्यांनी समजून घ्यायला हवेत. त्यामुळे नागपूरच्या अधिवेशनापर्यंत काय काय होते हे पाहा, असं नाना पटोलेंनी सांगितलं.

## डोंगरशेळकी येथे घरफोडी ४ लाख ७० हजार रुपयांचा ऐवज लंपास

उदगीर : मौजे डोंगरशेळकी, ता. उदगीर येथील एका घरामध्ये चोरट्यांनी प्रवेश करून घरातील कपाटात ठेवलेले सोन्याचे दागिने व रोख रक्कम असा एकूण ४ लाख ७० हजार रुपयांचा ऐवज चोरून नेला आहे.

मरोती जयराम धुळे रा. डोंगरशेळकी यांच्या घरात प्रवेश करून चोरट्यांनी घरातील कपाटातील सोन्याचे गंठन, अंगठी व रोख २ लाख ५० हजार रुपये असा एकूण ४ लाख ७० हजार रुपयांचा ऐवज चोरून नेला आहे. या प्रकरणी वाढवणा पोलिसांत चोरट्यांच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

## थेरगाव येथे घरफोडी

शिरूर अनंतपाळ : छताच्या खोलीचा दरवाजा तोडून घरामध्ये प्रवेश करून थेरगाव येथे चोरट्यांनी दोन ठिकाणी घरफोडी करून सुमारे १५ हजार रुपयांचा ऐवज चोरून नेला आहे.

शिवाजी सोपान तिघीले रा. थेरगाव यांच्या घरात चोरट्यांनी छतावरील खोलीतून प्रवेश करून घरातील कपाटात

ठेवलेले रोख ३० हजार रुपये, ६० हजार रुपयांचे दागिने चोरून नेले. तसेच चोरट्यांनी तिघीले यांच्या शेजारी असलेले सुभाष जाधव यांच्या घरातही प्रवेश करून घरातील कपड्यांमध्ये ठेवण्यात आलेले ५ हजार रुपये चोरून नेले आहे. या प्रकरणी शिरूर अनंतपाळ पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

## ॥ तू दुर्गा ॥

दसरा, दिवाळी, सण म्हल्ले कि पूजा, सजावटीसाठी 'फुले' आवश्यक असतात. अशा काळात बऱ्यापैकी व्यवसाय होतो. पण, बदलत्या काळात ईतर व्यवसायाला या ना त्या कारणाने जसा फटका बसतो. तसा फटका 'फूल विक्री' व्यवसायालाही बसत आहे, अशी खंत लातूरच्या रिलायन्स पेट्रोल पंप शेजारी बाशी रोड, लातूर येथे फूल, पुष्पहार विक्रीचा व्यवसाय करणाऱ्या 'दुर्गा' अर्थात शोभाबाई रामदास सुर्यवंशी यांनी व्यक्त केली आहे. बाजारात मोठ्या प्रमाणात प्लास्टिकची फुले विक्रीसाठी आल्याने याचा फटका या व्यवसायाला बसत आहे. त्यात यंदा पाऊस कमी, फुलांची आवक कमीची शंका त्यांनी व्यक्त केली. तरीही या व्यवसायातून रोज तिनशे ते चारशे रुपये शिल्लक राहतात. यातून दोन मुली, एका मुलाचे शिक्षण चालू आहे. त्यापैकी एका मुलीचे लमणी केले आहे. जेमतेम उत्पन्न असले तरी 'काटकसर' करून आपण घरखर्च भागवित आहोत. फूलांचा व्यवसाय नाशवंत आहे. सकाळी आणलेली फुलं दिवसभरात विक्री नाही झाली तर अक्षरशः टाकून द्यावी लागतात. हा व्यवसाय 'छोटा' आहे. पण, तो स्वाभीमानाने, चिकाटीने १५ वर्षांपासून करित असल्याची भावना शांताबाई रामदास सुर्यवंशी यांनी व्यक्त केली.



**आघाडी सरकारच्या तत्कालीन निर्णयाचा भाजपाकडून निषेध**  
महाराष्ट्र आघाडी सरकारच्या काळात कंत्राटी नोकर भरती चालू केली होती. त्याचा आज लातूर शहरात भाजपा कार्यकर्त्यांच्या वतीने महात्मा गांधी चौकात आंदोलन करून निषेध व्यक्त केला.



श्री जय गंदबा देवीची महापूजा लातूरच्या उपविभागीय महसूल अधिकारी रोहिणी नन्हे यांच्या हस्ते करण्यात आली. यावेळी माजी आ. वैजनाथ शिंदे, नायब तहसीलदार सुधीर देशमुख, अॅड. उमेश पाटील, वीरभद्र वाले व मंडळाचे अन्य पदाधिकारी दिसत आहेत.

## डॉ. प्रवीण गेडाम नवे कृषी आयुक्त

मुंबई : राज्याचे कृषी आयुक्त सुनील चव्हाण यांची तडकाफडकी बदली करून या पदावर धाडसी सनदी अधिकारी म्हणून प्रतिमा असलेले डॉ. प्रवीण गेडाम यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. कृषी खात्यातील एका पाठोपाठ एक अशी गैरव्यवहाराची प्रकरणे बाहेर येत असताना केवळ आठ महिन्यातच कृषी आयुक्त सुनील चव्हाण यांची बदली करण्यात आली आहे.



आयुक्त म्हणून त्यांनी बजावलेली कामगिरी राज्यभर चर्चेचा विषय ठरली. जळगावच्या घरकुल योजनेत कोट्यवधीचा घोटाळा झाल्याचे श्री. गेडाम यांनी शोधून काढले. त्यांनी स्वतः पोलिसांकडे १४ पानांची तक्रार दाखल केली. या गुन्ह्याचा खटला तेरा वर्षे चालू होता. या

प्रकरणात तत्कालीन आमदार सुरेश जैन यांच्यासह अनेकांना तुरुंगवास झाला होता.

गेडाम यांनी राज्यात सर्वच पदांवर केलेल्या सेवा चर्चेत राहिल्या. सामान्य जनतेकडून त्यांना सतत पाठिंबा मिळत राहिला. लातूर जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी, सोलापूर व धाराशीवचे जिल्हाधिकारी म्हणून त्यांनी उत्तम काम केले. परिवहन आयुक्त तसेच भूजल संवर्क्षण आयुक्तपदीदेखील ते कार्यरत होते. नाशिक महापालिकेच्या भ्रष्ट कारभाराला त्यांनी लागाम घालताच त्यांची उचलबांगडी केली गेली.

त्यानंतर २०१७ पासून ते केंद्रात प्रतिनियुक्तीवर गेले. तत्कालीन रेल्वेमंत्री पियुष गोयल यांचे ते खासगी सचिव होते. त्यानंतर आयुष्यमान भारत योजनेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी म्हणून त्यांनी उत्कृष्ट सेवा बजावली. अलीकडेच त्यांनी हॉवर्ड विद्यापीठातून सार्वजनिक आरोग्य विषयात पदव्युक्त पदवीदेखील प्राप्त केली आहे. केंद्र शासनातील त्यांचा सेवाकाल २७ नोव्हेंबरला समाप्त होईल. त्यापूर्वीच राज्य शासनाच्या मागणीनुसार त्यांना महाराष्ट्राच्या सनदी सेवेत पुन्हा बोलावण्यात आले आहे.



हते नगर भागात असलेल्या भावसार भवनातील श्री हिंगुलांबिका माता महाकाल देवीच्या रूपात गेल्या सहा दिवसांपासून वेगवेगळी सहा रूपं दाखवले. आजचे हे सातवे रूप. (फोटो-प्रकाश कंकाळ)

### त्यांच्या मते....

कंत्राटी नोकर भरती हे पाप काँग्रेस, शरद पवार आणि उद्धव ठाकरे यांच्या कार्यकाळातील आहे.

देवेंद्र फडणवीस तर मग जीआर तुम्ही कसा काय काढला?

युवकांच्या आंदोलनाने सरकारला अहल घडविली, कंत्राटी नोकर भरती निर्णय सरकारने रद्द केला.

आ. विजय वडेड्डीवार विरोधकांचा विरोध, टिका यामुळे निर्णय रद्द नाही हे लक्षात असू द्या.

कंत्राटी नोकर भरतीचा जीआर रद्द हे वंचित बहुजन आघाडीचे यश

प्रकाश आंबेडकर निश्चितच, वंचित ने राज्यभर मोर्चे काढले होते.

दिव्यांगाच्या प्रश्नासोबत शेतीचा व मजुराचा प्रश्न सोडविला असता तर जातीचा प्रश्न राहिला नसता.

आजचे राजकारण जाती जिवंत ठेवत आहे.

## मुरूड पोलीसची कामगिरी एकास अटक; ४ दुचाकी जप्त



लातूर : मुरूड पोलीस ठाण्याचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक बाळासाहेब नरवटे यांच्या नेतृत्वात त्यांच्या पथकाचे तांदूळजा चौकात संशयास्पद स्वरूपात फिरणाऱ्या एका दुचाकीस्वारास हटकून त्याची चौकशी केली असता त्याने चार मोटारसायकली चोरी केल्याचे कबुल करून त्या मोटारसायकली मुरूड पोलिसांच्या ताब्यात दिल्या. त्यास पोलिसांनी अटक केली आहे.

तानाजी राम शिंदे रा. एंर्डी सारोळा, ता. औसा, जि. लातूर असे त्याने नाव सांगितले आहे. पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अतिरिक्त पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली मुरूड पोलिसांनी ही कामगिरी केली आहे. त्यास त्याचे ताब्यातील मो.सा. क्रमांक एम.एच.२४ झेड ३१५७ चे कागदपत्राबाबत विचारपुस केली असता, तो उडवा उडवीची व

संयुक्तिक उत्तरे देत नसल्याने त्याचेवर अधिक संशय वाढला. सदर संशयीत इसमास पोलीस स्टेशन आणून त्याचेकडे कसून चौकशी केली असता, मुरूड येथे त्याचे ताब्यातील मोटार सायकल चोरीची असल्याचे निष्पन्न झाले व त्याचेकडे अधिक चौकशी केली असता त्याने आणखी ०३ मोटार सायकली काढून दिल्या. अशा एकूण ०४ मोटार सायकली काढून दिल्या. लातूर जिल्ह्याच्या

विविध पोलीस स्टेशनला दाखल असलेल्या मोटार सायकल चोरीच्या गुन्ह्याचे अभिलेखाचे पाहणी केली असता नमुद ०४ मोटार सायकली पैकी ०३ मोटार सायकली या शिवाजीनगर पोलीस स्टेशन, लातूर हद्दीतील असलेले संशयीत इसम, ०४ मोटार सायकलसह पोलीस स्टेशन शिवाजीनगर, लातूर यांचेकडे हजर केल्या आहेत.

सदरची कामगिरी पोलीस अधीक्षक श्री सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ.अजय देवरे उपविभागीय पोलीस अधिकारी लातूर ग्रामीण सुनील गोसावी यांचे मार्गदर्शनाखाली मुरूड पोलीस स्टेशनचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक बाळासाहेब नरवटे यांच्या नेतृत्वात पोलीस अमलदार नाना जाधव व बाबासाहेब खोपे, बोईनवाड, राठोड यांनी पार पाडली आहे.



## पोलीस दिनी लातूर पोलीस मुख्यालयात शहीदांना मानवंदना

लातूर आज पोलीस स्मृती दिन आहे, त्यानिमित्ताने कर्तव्य बजावत असताना विरगती प्राप्त झालेल्या पोलीस शहीदांना मानवंदना देण्यात आली. लातूर जिल्हा पोलीस दलाच्या पोलीस मुख्यालयाच्या आवारात असलेल्या शहीद स्मारक येथे सकाळी ८ वा. लातूर पोलीस दलाच्या वतीने ही मानवंदना देण्यात आली.

१ सप्टेंबर २०२२ ते ३१ ऑगस्ट २०२३ या कालावधीत भारताच्या विविध राज्यांमधील पोलीस ठाणे तसेच विशेष पथकांमध्ये कर्तव्य बजावत असताना शहीद झालेल्या १८९ वंदनीय वीर पोलीस अधिकारी व अमलदार यांना यावेळी श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली.

निष्ठ भावनेची ज्योती प्रत्येकाच्या मनात तेवत राहावी म्हणून शहीद पोलीस जवानांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ दिनांक २१ ऑक्टोबर हा दिवस संपुर्ण भारतभर पोलीस स्मृतिदिन म्हणून पाळला जातो. या स्मृती दिन मानवंदनेसाठी जिल्हाधिकारी श्रीमती वर्षा ठाकूर-घुगे, पोलीस अधीक्षक, सोमय मुंडे, मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, प्राचार्य पोलीस प्रशिक्षण केंद्र बाभळगाव लातूर, वैभव कलबुर्गे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉक्टर अजय देवरे, सहाय्यक पोलीस अधीक्षक निकेतन कदम, प्रभारी पोलीस उपाधीक्षक पोलीस निरीक्षक सोनकवडे, यांनी तसेच उपस्थित पोलीस अधिकारी व अमलदारांनी स्मृती स्तंभास पुष्पचक्र अर्पण करून श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. यावेळी राखीव पोलीस उपनिरीक्षक दिलीप माने यांचे नेतृत्वाखालील प्लाटूनने सलामी शस्त्र, शोक शस्त्र करून हवेमध्ये ३ गोळ्यांच्या फेरी झाडून शहिदांना मानवंदना दिली. यावेळी सूत्रसंचालन व शहिदांचे नाव वाचन सहाय्यक पोलीस निरीक्षक, दयानंद पाटील व महिला पोलीस उपनिरीक्षक मनीषा लटपटे-हगे यांनी केले. या कार्यक्रमास जिल्ह्यातील ४५ पोलीस अधिकारी व ३५० पोलीस अमलदार उपस्थित होते.



## अर्थ मंत्रालयाची घोषणा, ३८ लाख कर्मचाऱ्यांना मिळणार दिवाळी बोनस

सणासुदीच्या काळात केंद्र सरकारने आपल्या कर्मचाऱ्यांना आणखी एक दिवाळी भेट दिली आहे. त्यांच्यासाठी अर्थ मंत्रालयाने दिवाळी बोनस जाहीर केला आहे. १७ ऑक्टोबर २०२३ रोजी घेतलेल्या निर्णयानुसार कर्मचाऱ्यांना दिवाळी बोनस म्हणून ३० दिवसांच्या मूळ वेतनाएवढी रक्कम मिळेल. या दिवाळी बोनससाठी कोण पात्र असेल, हे देखील आम्ही तुम्हाला सांगतो.

दिवाळी बोनस हा केंद्र सरकारच्या कर्मचाऱ्यांना दिला जाणारा वार्षिक नॉन-उत्पादनाशी संबंधित बोनस आहे. केवळ तेच कर्मचारी दिवाळी बोनससाठी पात्र असतील, ज्यांच्याकडे ३१ मार्च २०२३ पर्यंत नोकरी आहे. तसेच, २०२२-२३ आर्थिक वर्षात किमान सहा महिने अखंड सेवा सुरू आहे. वित्त मंत्रालयाच्या आदेशात असे म्हटले आहे की, सहा दिवसांचा आठवडा असलेल्या कार्यालयांमध्ये तीन वर्षे किंवा त्याहून अधिक



कालावधीसाठी (तीन वर्षे किंवा त्याहून अधिक काळासाठी प्रत्येक वर्षी २०६ दिवस) प्रत्येक वर्षी किमान २४० दिवस काम केलेल्या कॅन्ज्युअल कामगारानाही बोनस दिला जाईल.

बोनसची रक्कम कर्मचाऱ्यांच्या मूळ पगाराच्या आधारावर निर्धारित केली जाते, कमाल मर्यादा रु. ७,००० आहे. गैर-उत्पादकता लिंबड बोनस रकमेची गणना कर्मचाऱ्यांच्या सरासरी वेतनावर किंवा गणना मर्यादा, यापैकी जे कमी असेल त्यावर आधारित असते. कर्मचाऱ्यांचे मूळ वेतन, महागाई भत्ता आणि इतर भत्ते जोडून आणि नंतर १२ ने भागून सरासरी वेतन मिळते. एका दिवसाच्या बोनसची गणना करण्यासाठी, वार्षिक सरासरी वेतन ३०.४ (महिऱ्यातील दिवसांची सरासरी संख्या) ने भागले जाते. हा परिणाम नंतर दिलेल्या बोनस-पात्र दिवसांच्या संख्येने गुणाकार केला जातो.

गट-ब आणि गट-क श्रेणीतील सर्व अराजपत्रित कर्मचाऱ्यांना दिवाळी बोनस दिला जाईल. याचा अर्थ अंदाजे ३८ लाख केंद्र सरकारच्या कर्मचाऱ्यांना हा बोनस दिला जाणार आहे. गट इ आणि गट उ कर्मचाऱ्यांना सामान्यतः कोणत्याही उत्पादकता-लिंबड बोनस प्रोग्राममधून वगळण्यात आले आहे. दिवाळी बोनस हा गैर-उत्पादक तेशी जोडलेला बोनस आहे, जो कर्मचाऱ्यांना त्यांच्या वैयक्तिक कामगिरीकडे दुर्लक्ष करून दिला जातो. दिवाळी बोनसमध्ये केंद्रशासित प्रदेश प्रशासनाच्या त्या कर्मचाऱ्यांचाही समावेश असेल, जे केंद्र सरकारनुसार भरपाई रचनेचे पालन करतात आणि इतर कोणत्याही बोनस किंवा एक्स-ग्रेशिया अंतर्गत समाविष्ट नाहीत. म्हणजे मोठ्या प्रमाणात कर्मचाऱ्यांना बोनसचा लाभ मिळणार आहे.



## 'फाईट' विराट कोहली आणि रोहित शर्मांमध्ये, पण भीतीचे वातावरण अन्य कुठेही!

२०२३ च्या विश्वचषकात टीम इंडियाच्या दमदार कामगिरीच्या पार्श्वभूमीवर विराट कोहली आणि रोहित शर्मा यांच्यात लढत सुरू झाली आहे. दोघांमध्ये युद्ध घोषित झाले आहे. अहो, काळजी करू नका, येथे कुठलाही वाद-विवाद नाही, तर रोहित आणि विराटमध्ये धावांचे युद्ध सुरू आहे. विश्वचषकाच्या सुरुवातीला रोहित शर्मा चर्चेत होता, पण आता विराटही या शर्यतीत सामील झाला आहे. बांगलादेशविरुद्ध शतक झळकावल्यानंतर विराट कोहलीने रोहितला खुले आव्हान दिले असून आता संपूर्ण विश्वचषकात भारतीय चाहते या लढतीचा आनंद लुण्णार आहेत.

बर्, रोहित शर्मा आणि विराट कोहली यांच्यातील ही लढत टीम इंडियासाठी दिलाश्यापेक्षा कमी नाही. या दोन दिग्गजांमध्ये धावांचे युद्ध सुरू राहणे टीम इंडियाला नक्की आवडेल. दुसरीकडे, ही लढाई प्रतिस्पर्धी गोलंदाजांसाठी मोठी आपत्ती ठरली आहे.

विराट आणि रोहित यांच्यातील मैत्रीचे रूपांतर धावांच्या आधारे शत्रुत्वात कसे झाले, ते आता आम्ही तुम्हाला सांगतो. रोहित शर्मा विश्वचषक २०२३ मध्ये सर्वाधिक धावा करणारा खेळाडू आहे. त्याच्या बॅटने ४ सामन्यात २६५ धावा केल्या आहेत. आता विराट कोहलीने त्याला खुले आव्हान दिले आहे. विराट कोहलीने ४ सामन्यात २५९ धावा केल्या आहेत. म्हणजे विराट आता रोहितपासून फक्त ६ धावा दूर आहे.

विराट कोहली आणि रोहित शर्मा या दोघांचा फॉर्म अप्रतिम असला, तरी चाहत्यांच्या मनात एक प्रश्न नक्कीच असेल की या वर्ल्ड कपमध्ये कोण जास्त धावा करेल? रोहित की विराट कोहली? रोहित शर्माच्या धावा जास्त आहेत, पण विराट कोहली त्याच्यापेक्षा जास्त धोकादायक दिसत आहे. कारण विराट कोहली दोन सामन्यांत नाबाद राहून पॅव्हेलियनमध्ये परतला आहे. अफगाणिस्तानविरुद्ध त्याने नाबाद ५५ धावा केल्या आणि बांगलादेशविरुद्ध पुन्हा एकदा १०३ धावांवर नाबाद राहिला. दुसरीकडे रोहित शर्माने या स्पर्धेत शून्याने सुरुवात केली, पण पुढच्या सामन्यात त्याने शतक झळकावले. रोहितने पाकिस्तानविरुद्ध ८६ धावांची तर बांगलादेशविरुद्ध ४८ धावांची खेळी केली होती. विराट आणि रोहित यांच्यातील लढत चुरशीची होणार हे स्पष्ट आहे.

# अभ्यास आराखडा



शालेय जीवनात अभ्यास करीत असताना शैक्षणिक वर्षाचा अभ्यासक्रम व वर्षभरातील सुट्ट्यांचा विचार करून विद्यार्थ्यांनी स्वतः वर्षभराचा अभ्यास आराखडा तयार करावा. जरी वर्षाचा आराखडा तयार केला तरी प्रत्येक महिन्याचा स्वतंत्र आराखडा असावा. म्हणजे एका महिन्यातील प्रगतीचा अंदाज घेऊन दुसऱ्या महिन्यात योग्य वेळी त्यात बदल करू शकतो. तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या जीवनात अभ्यास आराखड्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. विषयाचा अभ्यास आराखडा तयार केल्यामुळे अभ्यासक्रम पाहताना वारंवार पुस्तक काढण्याची आवश्यकता नाही. आराखडा पाहिल्यावर आवश्यक माहिती विद्यार्थ्यांना ताबडतोब समजते. त्यामुळे विद्यार्थी तातडीने निर्णय घेऊ शकतो. निर्णय घेतल्यामुळे त्याला विशेष समाधान वाटते. कारण तो आराखडा त्यांनी स्वतः बनविलेला असतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना अधिक प्रोत्साहन देण्यासाठी केलेला एक प्रयत्न.

शैक्षणिक वर्षामध्ये अध्यापक वर्ग आपल्या शाळेचा कृती आराखडा तयार करतात त्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांनी आपण शिक्षण घेत असलेल्या वर्गाचा अभ्यासक्रम लक्षात घेऊन

युकेन-रशिया युद्धाने जशी जगाची दोन गटांमध्ये विभागणी केली होती, तशीच आता इस्रायल आणि हमासच्या युद्धाने जगाची दोन गटांमध्ये विभागणी केली आहे. गेल्या दोन वर्षांमधील या दोन युद्धांमुळे अमेरिका, युरोप आदी देशांतील शस्त्रास्त्रांच्या बाजारांमधील उलाढाल वाढली आहे. चीनच्या शस्त्रास्त्र बाजारात तेजी आली आहे. दुसरीकडे रशियाच्या शस्त्रास्त्र बाजारपेठेवर मात्र परिणाम झाला आहे. गेल्या दोन वर्षांपासून रशिया आणि युकेन युद्ध सुरू आहे. या युद्धांमुळे जगाची नाटो देशांचा समूह आणि त्या विरोधातील गट अशी दोन गटांमध्ये विभागणी झाली आहे.

अमेरिकेसह अन्य देश युकेनच्या मागे उभे राहिले. चीन मात्र रशियाच्या मागे उभा राहिला. हे युद्ध सुरू झाल्यानंतर युकेनला मोठ्या प्रमाणात मदत मिळाली. तसे रशियाच्या बाबतीत झाले नाही. रशियाचा दारूगोळा संपला. रशियाची अर्थव्यवस्था शस्त्रास्त्रे आणि इंधन निर्यातीवर अवलंबून आहे; मात्र युद्धानंतर रशियातून शस्त्रास्त्रांची फारशी निर्यात झालेली नाही. त्याउलट, अमेरिका, युरोपसह अन्य देशातील दारूगोळा, शस्त्रास्त्र उत्पादकांची मात्र चांदी झाली. गेली काही वर्षे शस्त्रास्त्र बाजारपेठेत चीनने चांगलाच शिरकाव केला होता. त्याचा युरोप आणि अमेरिकेच्या बाजारपेठांवर परिणाम झाला होता.

रशिया आणि युकेन युद्धाने मात्र शस्त्रास्त्रांच्या बाजारपेठेची समीकरणे बदलून गेली. भारताने युकेन आणि रशियापैकी कुणाचीही बाजू घेतली नाही. त्यानंतर आता हमासने इस्रायलवर हल्ला केला. इस्रायल आणि हमास यांच्यातील युद्धाने संपूर्ण जग दोन भागांमध्ये विभागले आहे. इस्रायलला गाझामधील सामान्य जनतेला हल्ल्यांपासून वाचवायचे आहे. इस्रायलने त्यांना गाझा शहर सोडण्याचे निर्देश दिले आहेत; मात्र हमास त्यांना घरे सोडू नयेत, म्हणून धमकावत आहे. इस्रायलच्या बॉम्बहल्ल्यात आपल्याकडील १३ इस्रायली

असेल. तेव्हा त्या प्रगतीचा गाजावाजा न करता त्याहीपेक्षा अधिक गुण कसे मिळविता येतील त्या परीने अभ्यास करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी रोज शाळेत जाणाऱ्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी आपल्या प्रत्येक विषयाचा अभ्यास आराखडा तयार करावा. त्यामुळे अभ्यासक्रम समजणे सोपे जाते. तसेच कोणत्याही प्रकारचे दडपण येव नाही. विद्यार्थी खुल्या मनाने अभ्यास करू शकतात.

शिक्षक वर्ग आपले अध्यापनाचे काम चोक बजावत असतात ते सुद्धा अभ्यासाचा कृती आराखडा बनवून. तेव्हा विद्यार्थ्यांनी एका महिन्याचे दिवस किती? घरी किती तास असतो? शाळेत किती तास? जाण्या-येण्याचा कालावधी किती? इतर स्वतःची तसेच घरची कामे गृहीत धरून आपल्याला अभ्यास करायला किती कालावधी मिळतो हे ठरवावे. त्यात खेळला सुद्धा वेळ द्यावा. त्यानंतर आपले एकूण विषय किती? त्यातील आपल्याला कठीण व सोपे वाटणारे विषय कोणते याची वर्गवारी करून प्रत्येक दिवशी प्रत्येक विषयाला किती वेळ द्यायचा हे सुद्धा आपणच ठरवायचे. त्यात वाचन, लेखन महत्त्वाचे असते. त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. तसेच जेव्हा पूर्ण वेळ घरी असू त्यावेळी जास्तीत जास्त विषयांच्या उजळणीसाठी वेळ द्यावा. तो सुद्धा आपल्याला त्या विषयाचा अभ्यासक्रम पूर्णतः समजला का याची खात्री करून घ्यावी. म्हणजे अभ्यास करणे सुलभ होते. यावरून आपला अभ्यास किती झाला याची सुद्धा कल्पना येते. त्यात अवांतर वाचन व वर्तमानपत्रांकडे दुर्लक्ष करू नये. यामुळे दैनंदिन

घडामोडी समजत असतात.

वेळेनुसार अभ्यास आराखडा तयार केला तरी ज्या दिवशी सुट्टी असेल त्या दिवशी सुट्टीचा फायदा घेत अभ्यासाला अधिक वेळ द्यावा. जो विषय आपल्याला कठीण वाटत असेल तो इतरांकडून समजून घ्यावा. जर विषय समजला तर पुढील अभ्यास करीत असताना मनावर दडपण येत नाही. एखादे उदाहरण चुकीच्या पद्धतीने समजून घेऊ नये. आपल्या शंकांचे निरसन झाले की अधिक जोमाने विद्यार्थी अभ्यास करतात. हा अभ्यास आराखडाचाच प्रत्यक्षपणे विद्यार्थ्यांना फायदा होतो. तसेच तो इतर सवंगड्यांना समजून सांगू शकतो. असा दुहेरी फायदा विद्यार्थ्यांना होतो. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने अभ्यास आराखडा अतिशय महत्त्वाचा असतो. अभ्यास आराखडा तयार करून अभ्यास केल्यास विद्यार्थ्यांच्या मनात ताणणाव वाढत नाही. उलट उत्साहाने अधिक वेळ अभ्यास करतात. तेव्हा विद्यार्थ्यांनी जीवनात आपण शिक्षण घेत असलेल्या वर्गाचा अभ्यास आराखडा तयार करून अभ्यास केल्यास विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढून उज्वल यश संपादन करू शकतात. त्यासाठी अभ्यास आराखडा अतिशय महत्त्वाचा असतो. हे सर्व विद्यार्थ्यांनी लक्षात ठेवायला हवे. कारण अभ्यास आराखड्यामुळे विद्यार्थ्यांनी नवीन कौशल्य संपादन केल्यामुळे त्यांची निर्णयक्षमता वाढण्याला मदत होते. तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या जीवनात शालेय अभ्यासक्रमाबाबत अभ्यास आराखड्याला महत्त्व आहे.

-रवींद्र तांबे

## जगाची विभागणी दोन गटांमध्ये

नागरिकांचा मृत्यू झाल्याचा दावा हमासने केला आहे; मात्र हमासचा खात्मा होईपर्यंत युद्ध थांबणार नसल्याचे इस्रायलने स्पष्ट केले आहे. इस्रायलच्या हवाई दलाच्या बॉम्बहल्ल्यात गाझा पट्टीमध्ये दीड हजारांहून अधिक लोकांचा मृत्यू झाला आहे. दरम्यान, अनुभवयला मिळालेली दुसरी मोठी बाब म्हणजे शुक्रवारी जगभरात मुस्लीम संघटनांनी हमासच्या समर्थनार्थ निदर्शने केली.

जॉर्डन, लिबिया, इराण व्यतिरिक्त फ्रान्समधील मुस्लीम मोठ्या संख्येने हमासच्या समर्थनार्थ रस्त्यावर उतरले. फ्रान्स आणि ब्रिटनच्या सरकारने हमासच्या समर्थनार्थ कोणत्याही प्रकारच्या निदर्शनांवर बंदी घातली आहे. लंडनमधील सर्व ज्यू शाळा बंद करण्यात आल्या आहेत. आश्रुचर्चाची बाब म्हणजे आपल्या देशातही बहुतांश मशिदींमध्ये शुक्रवारच्या नमाजानंतर झालेल्या चर्चेत हमासच्या समर्थनार्थ घोषणाबाजी करण्यात आली. अनेक शहरांमध्ये हमासच्या समर्थनार्थ निदर्शने झाली. इस्रायलने हमासविरोधात केलेल्या कारवाईबाबत आता जग दोन भागांमध्ये विभागले गेले आहे. अमेरिका, भारत आणि युरोपीय देश पूर्णपणे इस्रायलच्या पाठीशी उभे आहेत; पण रशिया, इराण, इराक, लेबनॉन आणि इतर मुस्लीम देश हमासच्या पाठीशी उभे राहिले आहेत. दिल्लीत झालेल्या जी-२० संसदीय स्पीकर परिषदेत युरोपियन महासंघाने इस्रायल-पॅलेस्टाईनचा मुद्दा उपस्थित केला. हमासचे राजकीय आणि आर्थिक पाठबळ संपले पाहिजे, असे या संघाने म्हटले आहे. जगात कुठेही दहशतवादाचे समर्थन केले जाऊ शकत नाही, कोणत्याही स्वरूपात असो, दहशतवादाकडे धर्माच्या नजरेतून पाहणे योग्य नाही, असे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी स्पष्ट केले; मात्र इस्रायलच्या हल्ल्यात नागरिकांचे नुकसान झाले असून

ते खपवून घेतले जाणार नाही, असा इशारा रशियाचे अध्यक्ष व्लादिमीर पुतिन यांनी दिला आहे.

इस्रायलची राजधानी तेल अवीव येथे पोहोचलेल्या अमेरिकेच्या संरक्षणमंत्र्यांनी हमासचा नाश करण्याच्या मोहिमेत अमेरिका पूर्णपणे इस्रायलच्या पाठीशी असल्याचे सांगितले. हमासने निष्पाप इस्रायली नागरिकांची हत्या केली आहे. इराण आणि हमासने मिळून इस्रायलचे वर्चस्व संपवण्याची योजना आखली होती, हे इस्रायलला समजले आणि हमासने एक प्रकारे इस्रायलला मोठा धक्का दिला. इस्रायलच्या गुप्तचर यंत्रणेचे एवढे मोठे अपयश प्रथमच अनुभवाला आले. प्रथमच इस्रायलच्या लष्करी वर्चस्वालाही धक्का बसला. कारण त्याची तयारी कमी असल्याचे दिसून आले. आता इस्रायलला इराण आणि हमास आणि एक प्रकारे संपूर्ण जगाला दाखवून द्यायचे आहे की, त्यांची लष्करी ताकद अबाधित आहे आणि गाझा ताब्यात घेण्यास ते सक्षम आहेत. काही प्रमाणात इस्रायलचा मुद्दा योग्यही आहे. कारण इस्रायल खरोखरच लष्करी सामर्थ्य आणि बुद्धिमत्तेच्या बाबतीत खूप बलाढ्य आहे आणि त्याला पाश्चात्य देशांचा, विशेषतः अमेरिकेचा पूर्ण पाठिंबा आहे. इस्रायल आपल्याला खोख प्रत्युत्तर देईल, हे माहीत असतानाही हमासने इस्रायली नागरिकांना इतक्या क्रूरपणे ठार मारण्याचे धाडस का केले आणि एवढे होऊनही इराणचे हमासला समर्थन का, हा प्रश्न सध्या चर्चितता जात आहे.

अलीकडे इस्रायल आणि सौदी अरेबिया यांच्यातील संबंध सुधारत असल्याने इराण आणि हमास खूप नाराज होते. अमेरिकेच्या प्रयत्नांमुळे सौदी अरेबिया आणि इस्रायलमध्ये शांतता करार होणार होता. असे झाले असते तर आखाती देश



आणि इस्रायल मिळून इराणला कमकुवत करू शकेल आणि या प्रदेशात अमेरिकेची ताकद आणखी वाढेल, असे इराणला वाटत होते. त्यामुळेच पॅलेस्टाईनच्या नावाखाली इस्रायलवर असा हल्ला करण्यात आला. इस्रायलने गाझामध्ये हमासच्या विरोधात ज्या प्रकारची कारवाई केली आहे, ते समजण्यासारखे आहे. पण याने प्रश्न सुधारत नाही. दरम्यान, इस्रायल आपली ताकद दाखवले. दुसरे म्हणजे सौदी आणि अमिराती इस्रायलचे समर्थन करताना दिसतील, निदान ते त्यांच्याविरोधात उभे राहणार नाहीत. जगभरात अनेक ठिकाणी हमासच्या समर्थनार्थ निदर्शने झाली; परंतु सौदी अरेबिया आणि संयुक्त अरब अमिराती या देशांमध्ये आवाज उठवला गेला नाही. दहशतवादविरुद्धच्या लढ्याला धर्माविरुद्धचे युद्ध म्हणून लोकांची दिशाभूल करणे धोकादायक आहे. हे ना जागतिक शांततेसाठी चांगले आहे ना मुस्लीम बांधवांसाठी. इस्रायलमध्ये हमासने लहान निष्पाप मुलांचे गळे कापले, १४-१५ वर्षांच्या मुलांचे हात-पाय बांधून त्यांना बॉम्बने उडवले. महिलांवर बलात्कार करून त्यांची हत्या केली. त्याचे व्हीडिओ बनवले आणि प्रसारित केले. हमासच्या या क्रौर्याकडे डोळेझाक



## रावणाच्या 10 डोक्यांचे रहस्य

## रावणाला का म्हटले जात होते दशानन

हिंदू धर्मात आश्र्विन महिन्यातील शुक्लपक्षाच्या दहाव्या तिथीला साजरा होणाऱ्या दसऱ्याच्या सणाला खूप महत्त्व आहे. वाईटावर चांगल्याचा विजय असा संदेश देणाऱ्या या उत्सवानिमित्त देशभरात रामलीला आणि रावण दहनाचे आयोजन केले जाते. दसऱ्याच्या दिवशी रावणाचे दहन करण्यासाठी लोक मोठ्या संख्येने जमतात, पण त्याला दशानन का म्हणतात, त्याला खरच १० डोकी होती का? शेवटी, याला दशानन का म्हणतात आणि लंकापती रावणाच्या १० मस्तकांशी संबंधित मोठे रहस्य काय आहे? चला जाणून घेऊया.

हिंदू धर्मातील पवित्र ग्रंथ मानल्या जाणाऱ्या रामायणाच्या कथेतील मुख्य पात्र रावणाला दशानन असेही म्हणतात. हिंदू मान्यतेनुसार, रावणाला १० डोकी भगवान शिवाच्या आशीर्वादाने प्राप्त झाली होती. असे मानले जाते की भगवान शिवाचा परम भक्त असलेल्या रावणाने एकदा त्याची पूजा करण्यासाठी खूप तपश्चर्या केली, पण त्याला शिवाचे दर्शन झाले नाही, म्हणून त्याने आपले मस्तक कापून त्याच्या पायाजवळ ठेवले, पण त्याला काहीच झाले नाही आणि दुसरे डोके आले. त्याच्या जागी.. यानंतर त्याने असे ९ वेळा केले आणि पुन्हा पुन्हा त्याला नवीन

डोके मिळायचे. असे मानले जाते की जेव्हा ते दहाव्यांदा आपले मस्तक कापण्यासाठी गेले, तेव्हा महादेव प्रसन्न झाले आणि त्यांच्यासमोर प्रकट झाले आणि त्याला दशाननचा आशीर्वाद दिला.

हिंदू धर्मात रावणाला दशानन म्हणण्यामागे आणखी एक मान्यता आहे, ज्यानुसार अत्यंत ज्ञानी रावणाला चार वेद आणि सहा तत्त्वज्ञानाचे ज्ञान होते. धार्मिक तज्ञ रावणाच्या १० डोकींना १० वाईटांचे प्रतीक मानतात. हे वासना, क्रोध, लोभ, आसक्ती, अभिमान, मत्सर, मन, ज्ञान, मन आणि अहंकार यांचे प्रतीक मानले जाते. तथापि, एका पौराणिक कथेनुसार, रावणाकडे ९ मणी असलेली जपमाळ होती, जी त्याला त्याची आई कैकसीने दिली होती, ज्यामुळे लोकांना भ्रम झाला की त्याला १० डोके आहेत.

हिंदू मान्यतेनुसार, रामकथेचा खलनायक म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या रावणात केवळ वाईटच नाही, तर चांगले गुणही होते. असे मानले जाते की रावणाला तंत्र-मंत्र, गीत-संगीत इत्यादींचे चांगले ज्ञान होते. रावण हा महान तपस्वी आणि शिवभक्त होता. रावण अत्यंत विद्वान होता, म्हणूनच जेव्हा रावण शेवटचा श्र्वास घेत होता, तेव्हा भगवान रामाने आपला भाऊ लक्ष्मणाला त्याच्याकडून ज्ञान घेण्यास सांगितले.

लागणार नाही. हा संघर्ष मुळातून समजून घ्यायचा असेल, तर याला जबाबदार असणाऱ्या महासत्तांच्या राजकारणाकडे बघावे लागेल. आपल्या स्वार्थी आणि संकुचित फायद्यासाठी पाश्चिमात्य देशांनी आशियाला कायमस्वरूपी संघर्षाच्या उंबरठ्यावर नेऊन ठेवले. इस्रायल-पॅलेस्टाईन संघर्ष हे त्याचे मूर्तिमंत उदाहरण आहे.

गेल्या काही वर्षांमधील जागतिक राजकारण पाहता, इस्राइल - पॅलेस्टाईन संघर्ष या वळणावर येऊन ठेपण्याची शक्यता गडद झाली होती. या स्थितीला अमेरिका जबाबदार आहे. अफगाणिस्तानमधील मानहानिकारक पराभवानंतर अमेरिकेने मध्य आशियाला जणू वाचावरच सोडले. अमेरिकेच्या अफगाणिस्तान आणि इराकमधील धोरणांमुळेच 'हमास'सारख्या मूलतत्त्ववादी घटकांना २००५ पासून राजकीय अधिष्ठान मिळत गेले. जगभर वाढत चाललेला वांशिक आणि धार्मिक राष्ट्रवाद, जनमानसात असणारी युद्धाची खुमखुमी आणि आर्थिक पातळीवर अपयशी ठरलेले कडूर उजव्या विचारसरणीचे नेते यांचा परिपाक म्हणजे हे युद्ध. 'हमास' किंवा इस्रायलला अव्याहत शस्त्रास्त्रे पुरवणारे अमेरिकेसारखे देश या दहशतवादाचे जणू पुरस्कर्तेच आहेत. म्हणूनच दोघांपैकी कोणाचीही बाजू घेणे म्हणजे दहशतवादाला प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष पाठिंबा आहे. या संघर्षाच्या मागे 'महासत्ता' नावाची जी 'पाश्चिमात्य अदृश्य महाशक्ती' कार्यरत आहे, तिच्या स्तरीकृत इतिहासाचे काय? या महाशक्तीनेच स्वतःचा प्रदेश 'सुरक्षित' ठेऊन आशियाला कायमस्वरूपी युद्धाच्या खाईत ढकलले आहे. त्यांना आपण कधी जाब विचारणार आहोत? पंडित नेहरू, गमाल अब्दुल नासीर, मार्शल टिटो, कामे एन्कू माह यांना पाश्चिमात्य राजकारणाची खेळी समजली होती. ती आशियातील आजच्या नेत्यांना समजणार का, हा सर्वात महत्त्वाचा प्रश्न या युद्धातून उभा राहिला आहे.

-प्रा. डॉ. विजयकुमार पोटे



# आरोग्य

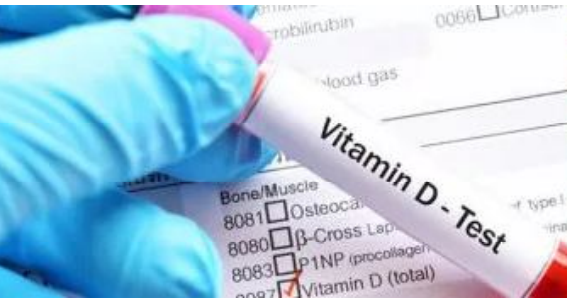
संशोधनामध्ये म्हटले आहे. ड जीवन सत्व 'सनशाईन व्हिटॅमिन' म्हणूनही ओळखले जाते. सकाळच्या किंवा संध्याकाळच्या कोवळ्या उन्हात बसल्याने त्वचेमार्फत या जीवनसत्वाची निर्मिती केली जाते. हे जीवनसत्व शरीरासाठी अतिशय आवश्यक असून, त्याद्वारे हाडांच्या, दातांच्या

वाढ करून हे विकार संपूर्ण बरे होणार नसून, या विकारासाठी अवलंबल्या जाणाऱ्या उपचारपद्धतीच्या सोबत ड जीवनसत्वामध्ये वाढ केली जाणे अधिक उपयुक्त ठरणार असल्याचेही या संशोधनामध्ये म्हटले आहे.

मात्र एखाद्या रुग्णाला स्नायू किंवा हाडांशी निगडित काही विकार असतील, तर मात्र त्या व्यक्तीच्या बाबतीत ड जीवनसत्व अधिक मात्रेमध्ये पुरविले जाणे आवश्यक असल्याचेही वैज्ञानिकांचे म्हणणे आहे. एखाद्या व्यक्तीच्या शरीरामध्ये ड जीवनसत्वाची कमतरता निर्मितीच्या कारणांमुळे उद्भवते. यामध्ये कोवळ्या उन्हाचा संपर्क नसणे, हवेतील अतिप्रदुषणामुळे होत असलेले अल्ट्रा व्हायलेट किरणांचे उत्सर्जन, व त्यामुळे त्वचेच्या मार्फत ड जीवनसत्व न निर्माण केले जाणे, त्वचा काळवंडू नये म्हणून उन्हामध्ये जाणे टाळणे, या आणि अश्या अनेक कारणांमुळे त्वचेमध्ये ड जीवनसत्व तयार होऊ शकत नाही. ही कमतरता दूर करण्यासाठी कोवळ्या उन्हाचा त्वचेशी संपर्क आवश्यक आहेच, पण त्याशिवाय आहारामध्ये कांड लिक्वोर ऑईल, साल्मन, मॅकेल मासे, अंड्याचे पिवळे बलक, मशरूम इत्यादी पदार्थ असल्यानेही फायदा होतो.

आणि स्नायूंच्या आरोग्यासाठी आवश्यक कॅल्शियम आणि फॉस्फोरसची मात्रा नियंत्रित केली जात असते. या संशोधनाच्या अनुसार भारतातील सुमारे ८४.२ टक्के मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये, तसेच ८२.६ टक्के उच्चरक्तदाब असलेल्या रुग्णांमध्ये ड जीवनसत्वाची कमतरता आढळून आली आहे. आता या रुग्णांमध्ये ड जीवनसत्वाची मात्रा वाढविल्यानंतर त्याचा परिणाम या विकारांवर कथ्या प्रकारे होतो हे पाहणेही आवश्यक ठरणार असल्याचे संशोधनामध्ये म्हटले आहे. मात्र केवळ ड जीवनसत्वाच्या मात्रेमध्ये

## या रुग्णांमध्ये हमखास आढळते ड जीवनसत्वाची कमतरता



31 लीकडेच शास्त्रज्ञांनी केलेल्या संशोधनामध्ये ड जीवनसत्वाची कमतरता आणि उच्चरक्तदाब व डायबेटीस-टाईप २ हे विकार एकमेकांशी फारच जवळून संबंधित असल्याचे म्हटले

आहे. त्यामुळे ड जीवनसत्व शरीरामध्ये कमी असले, तर केवळ हाडे ठिसूळ होतात हा समज चुकीचा असून, या जीवनसत्वाच्या अभावाने इतरही विकार उत्पन्न होण्याची शक्यता असल्याचे वैज्ञानिक दृष्ट्या सिद्ध झाल्याचे या

## माहीत आहे का? पोटाला पण होते सर्दी?

हिवाळ्यातली गुलाबी थंडी जितकी उबदार आणि बोचरी असते तितकीच ती आजारांनाही आमंत्रण देणारी असते. यामुळे थंडीच्या दिवसात छातीत कफ साचून सर्दी, खोकला होणे ही सामान्य समस्या असते. पण तुम्हांला वाचून गंमत वाटेल की या दिवसात पोटालाही सर्दी होते. यामुळे हिवाळ्यात सर्दी खोकल्याबरोबरच उल्टी, जुलाब यासारखे आजारही होतात.

पोटाला सर्दी कशी होते?

थंडीच्या दिवसात शरीराला उष्ण ठेवण्यासाठी अतिरिक्त कॅल्सीजची गरज असते. या अतिरिक्त कॅल्सीजमुळे पचनप्रक्रिया सक्रिय होते. यामुळे थंडीत सतत भूख लागते. आपण सतत खात असतो. परिणामी या अतिरिक्त खाण्यामुळे पचनसंस्थेवर ताण पडतो आणि तिचे कार्य मंदावते. साहजिकच त्यामुळे अॅसिडिटी होते, पोट खराब होतं. पोटात थंडी वाजते. जर असा त्रास तुम्हालाही जाणवला तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका.

पोटात थंडी वाजत असेल तर आयुर्वेदीक उपचार सर्वात फायदेशीर आहे. यासाठी किचनमध्ये असलेले मसाले औषधांचे काम करतात. यामुळे जर तुम्हांलाही असा त्रास होत असेल तर जीरे, धने, बडीशोप, ओवा आणि मेथी यांचा काढा



प्यावा. दिवसातून दोन वेळा हा काढा घेतल्यास पोटातील सर्दीपासून आराम मिळेल. हे सर्व मसाले अँटीऑक्सिडंट, अँटीव्हायरल, अँटीसेप्टिकचे काम करतात. त्यामुळे शरीराचे तापमान सामान्य राहण्यास मदत होते. तसेच पोटातील सर्दीपासून आराम मिळावा यासाठी जीरे, धने, ओवा आणि मेथी रात्रभर पाण्यात

भिजवून ठेवावी. सकाळी ते पाणी प्यावे. केसर, शिलाजीत, मध आणि पाण्याचे सेवन केल्यानेही पोटातील सर्दी कमी होते. त्यासाठी एका कढईत पाणी घेऊन त्यात वरील साहित्य उकळून घ्यावे. नंतर हे पाणी गाळून घ्यावे त्यात मध टाकून दिवसातून दोन ते तीन वेळा प्यावे. लगेच आराम मिळतो.



## कूल कूल थंडीत प्या हॉट लसणाचं सूप

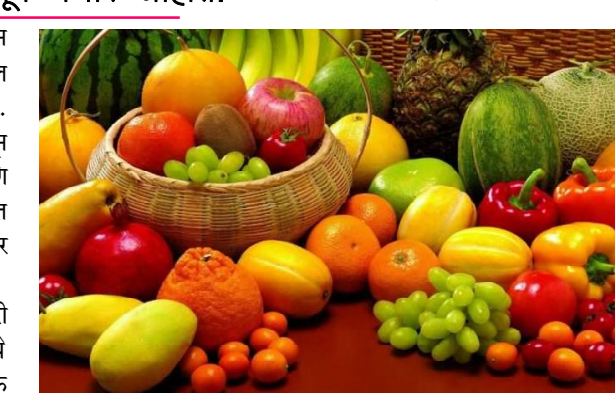
हिवाळा म्हटलं की सर्दी खोकला आलाचं. कारण वातावरण बदललं की त्याचा परिणाम शरीरावर होतोच. त्यातच जर तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती कमी असेल तर इतरांच्या तुलनेत तुम्हांला वातावरणातील बदलांचा सर्वाधिक त्रास होऊ शकतो. यामुळे यादिवसात रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवणाऱ्या पदार्थांचे सेवन आवश्यक करावे. त्यातही या सिझनमध्ये बाजारात मिळणाऱ्या फळे, भाज्यांचा आहारात समावेश करावा. त्यातही सूप हे कुठल्याही ऋतूमध्ये पिणे फायदेशीर आहे. हिवाळ्यात लसणाचं सूप अवश्य प्यावे. लसूण उष्ण असल्याने थंडीत लसणाचं सूप पिल्यास सर्दी खोकला, सांधेदुखीपासून आराम मिळतो. साहित्य- दोन चमचे आलं

लसूण बारीक चिरलेले, दोन चमचे गाजराचे बारीक तुकडे, दोन चमचे हिरवा वाटाणा, दोन चमचे मक्याचे दाणे, दोन चमचे बारीक चिरलेला कोबी. याशिवाय तुम्हांला आवडणाऱ्या भाज्याही तुम्ही यात टाकू शकता. एक चमचा तेल, चवीपुरते मीठ, १ चमचा कॉर्न फ्लॉवर, १ चमचा टेचलेला लसूण. कृती-सर्वप्रथम एका पॅनमध्ये तेल गरम करून घ्या. नंतर त्यात आलं लसूण टाका. गाजर, वाटाणा, मक्याचे दाणे, कोबी टाका. चांगल परतून घ्या. यात चिकनही टाकू शकता. सर्व मिश्रण परतून घ्या. नंतर त्यात पाणी टाका. टेचलेला लसूण टाका. हे मिश्रण भाज्या शिजेपर्यंत चांगल उकळवून घ्या. त्यात कॉर्न फ्लॉवर टाका. गरमा गरम वाढा.

## हिवाळ्यात 'ही' फळे खा, फिट राहा

नोव्हेंबर महिना सुरू झाला की हिवाळा सुरू होतो. थंडीत भूक व तहान कमी लागते. कारण वातावरणातील बदलांचा शरीरावर परिणाम होतो. यामुळे या सिझनमध्ये जी फळे, भाज्या येतात त्यांचे सेवन करावे. कारण ती त्या त्या सीझनमध्ये शरीरासाठी आवश्यक असतात. आज आपण अशाच हिवाळ्यातील फळांबद्दल जाणून घेणार आहोत.

संत्र- हिवाळ्यात तहान लागत नाही. यामुळे शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होते. यामुळे हिवाळ्यात संत्री आवर्जून खावीत. यात व्हिटॅमिन सी आणि फायबर मुबलक प्रमाणात असते. संयामुळे त्वचाही तजेलदार होते. कोलेस्ट्रॉल कमी होते. स्ट्रॉबेरी- हिवाळ्यात स्ट्रॉबेरी बाजारात येते. स्ट्रॉबेरीमध्ये रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवणारे घटक असतात. त्याचबरोबर स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने त्वचाही तजेल होते. शरीरात साखरेचे प्रमाण संतुलित ठेवण्याबरोबरच हृदयासाठी स्ट्रॉबेरी फायदेशीर आहे. सिताफळ- सिताफळ खाण्यासारखे वाटते. लहान मुलं आणि गर्भवती महिलांनी चिक्खाणे चांगले.



संबंधित तक्रारी दूर होतात. चिक्- आहारात व्हिटॅमिन ए महत्वाचे आहे. चिक्मध्ये व्हिटॅमिन ए चे प्रमाण सर्वाधिक असते. यामुळे चिक् खाण्याने पोट भरल्यासारखे वाटते. लहान मुलं आणि गर्भवती महिलांनी चिक्खाणे चांगले.

आजारी व्यक्तीस सफरचंद आणि मोसंबी खाण्याचा सल्ला डॉक्टर देतात. संधीवाताचा त्रास असलेल्या व्यक्तीने मोसंबी खाल्याने त्रास कमी होतो. थंडीत अनेकजणांना संधीवाताचा त्रास होतो. यामुळे या सिझनमध्ये मोसंबी खावे.

## थंडीत काय खावे?

नोव्हेंबर महिना म्हणजे हिवाळा आणि हिवाळा म्हटल की थंडी. ही थंडी सुरुवातीला जरी बरी वाटतं असली तरी नंतर मात्र ती सर्दी खोकल्याबरोबर सांधेदुखीही घेऊन येते. यामुळे थंडीच्या दिवसात आहाराची योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे असते. शरीरात उष्णता निर्माण करणाऱ्या पदार्थांचे सेवन करावे.

गाजर : हिवाळ्याच्या दिवसांमध्ये गाजराचा ज्यूस घ्यावा. सलाडमध्येही गाजराचा समावेश करावा. गाजर उष्ण असून त्यात अ जीवनसत्वही मुबलक प्रमाणात असते. यामुळे हिवाळ्यात गाजराचा ज्यूस, गाजराची कोशिंबीर, गाजराचा हलवा आवर्जून खावा. गाजर हे उत्तम फायबर आहे. गाजर खाल्याने भूकही वाढते त्यामुळे आम्लपित्त कमी होते. वजनही वाढते.

बोर : हिवाळ्यात बाजारात पालेभाज्या, फळभाज्याच नाही तर अनेक प्रकारची फळेही



येतात. यात प्रामुख्याने बोर आणि चवीला आंबट गोड तर असतात. बोर पचायला जड कधी तुरट लागतात. बोर

खाळ्याने पित्त आणि कफ कमी होतो.पोटही साफ होते.

जव : जव हे शक्तीवर्धक असतात. पण आपल्याकडे फारसे खाल्ले जात नाही. थंडीत ज्यांना सारखा सर्दी-खोकला होतो, नाक वाहते अशा व्यक्तींनी आहारात जवाचा समावेश करावा. थंडीत सांधेदुखीवरही जव उपयोग्य होतो. जवामध्ये 'ब' जीवनसत्व आणि अमिनो आम्ल मुबलक असते.

लसूण : भारतीय खाद्यसंस्कृतीत लसणाला विशेष महत्व आहे. लसणात कॅल्शियम आणि फॉस्फोरस असतो. एक कप पाण्यात लसणीची एक पाकळीत ठेवून पाण्यात उकळवून अर्धा कप होईपर्यंत आटवून त्याचा काढा दिवसात एकदा तरी घ्यावा. मूत्रसंसर्ग झाल्यास लसणाचा हा काढा पिल्यास लवकर बरे वाटते.

## व्हिटॅमिन-ई केसांच्या वाढीपासून ते शाईनी होण्यासाठी उपयुक्त, केसांची गुणवत्ताही सुधारेल



हिवाळ्यात केसांच्या समस्या अनेकदा वाढतात. अशा परिस्थितीत केसांची अतिरिक्त काळजी घेणे आवश्यक होते. आता केसांचा विचार केला तर व्हिटॅमिन ई चे नाव नक्कीच येतं.

ट्राकून लवकर नवीन त्वचा आणण्यास मदत करते. दुसरीकडे, खराब केस दुरुस्त करण्याच्या बाबतीत, ते केसांना अँटीऑक्सिडंट्स देऊन चमकदार बनविण्यास मदत करते. तर जाणून घ्या केसांच्या वाढीसोबत व्हिटॅमिन ईचे फायदे- कसे वापरावे- बाजारात उपलब्ध असलेल्या व्हिटॅमिन ई कॅप्सूलमध्ये छिद्र करा आणि सर्व तेल काढा. त्यानंतर रात्री झोपण्यापूर्वी केसांना लावा. त्यानंतर सकाळी उठून केस धुवा. महिनाभर असे केल्याने केस चांगले होतील. कारण याच्या मदतीने केसांना पोषक तत्त्वे मिळतात. केसांसाठी ते कसे फायदेशीर आहे? व्हिटॅमिन ई मृत त्वचा काढून

१) केस गळण्याचे कारण अनेकदा तणाव असतो. अशा स्थितीत व्हिटॅमिन ई केसांना अँटीऑक्सिडंट देते. ज्याच्या मदतीने तणावामुळे निर्माण होणाऱ्या विषाचा प्रभाव कमी होतो. नियमित वापराने, रक्षाभिरण आणि हृदयाचे ठोके योग्यरित्या कार्य करतात आणि आपण निरोगी राहतात. २) जर तुमचे केस वाढणे थांबले असेल तर तुम्ही व्हिटॅमिन ई वापरू शकता. व्हिटॅमिन ई कमकुवत केसांना पोषक तत्त्वे पुरवते आणि केस निरोगी ठेवण्यास मदत करते. वाढ वाढवण्यासाठी खोबरेल तेलात व्हिटॅमिन ई जेल मिसळा आणि ते टाळूच्या चांगले लावा. ३) वय नसतानाही केस पांढरे होत असले तरी व्हिटॅमिन ई लावू शकता. जेव्हा अँटीऑक्सिडंट्सला नुकसान होतं तेव्हा केस पांढरे होऊ लागतात. केस पांढरे होऊ नयेत यासाठी आठवड्यातून दोनदा व्हिटॅमिन ई तेलाने केसांना मसाज करा. ४) केसांना नियमितपणे व्हिटॅमिन ई तेल लावल्यास केसांना डीप कंडिशनिंग मिळते. जे केसांना पूर्वीपेक्षा अधिक निरोगी आणि चमकदार बनवण्यास मदत करतात.

१) केस गळण्याचे कारण अनेकदा तणाव असतो. अशा स्थितीत व्हिटॅमिन ई केसांना अँटीऑक्सिडंट देते. ज्याच्या मदतीने तणावामुळे निर्माण होणाऱ्या विषाचा प्रभाव कमी होतो. नियमित वापराने, रक्षाभिरण आणि हृदयाचे ठोके योग्यरित्या कार्य करतात आणि आपण निरोगी राहतात. २) जर तुमचे केस वाढणे थांबले असेल तर तुम्ही व्हिटॅमिन ई वापरू शकता. व्हिटॅमिन ई कमकुवत केसांना पोषक तत्त्वे पुरवते आणि केस निरोगी ठेवण्यास मदत करते. वाढ वाढवण्यासाठी खोबरेल तेलात व्हिटॅमिन ई जेल मिसळा आणि ते टाळूच्या चांगले लावा. ३) वय नसतानाही केस पांढरे होत असले तरी व्हिटॅमिन ई लावू शकता. जेव्हा अँटीऑक्सिडंट्सला नुकसान होतं तेव्हा केस पांढरे होऊ लागतात. केस पांढरे होऊ नयेत यासाठी आठवड्यातून दोनदा व्हिटॅमिन ई तेलाने केसांना मसाज करा. ४) केसांना नियमितपणे व्हिटॅमिन ई तेल लावल्यास केसांना डीप कंडिशनिंग मिळते. जे केसांना पूर्वीपेक्षा अधिक निरोगी आणि चमकदार बनवण्यास मदत करतात.

## कान स्वच्छ करण्यासाठी उपाय, याने ऐकण्याची क्षमताही वाढेल

अनेकाना ऐकण्याच्या वेगवेगळ्या समस्या असतात, पण तुम्हाला माहीत आहे का की अनेक केसेमध्ये कान स्वच्छ करून ही समस्या दूर होऊ शकते. काहीवेळा कान स्वच्छ करूनही ऐकण्याची क्षमता खूप सुधारली जाऊ शकते. पण त्यासाठी तुम्हाला या घरगुती उपाय अमलात आणावा

लागे. या उपायासाठी लसूण आणि ऑलिव्ह ऑईल आवश्यक आहे. पण हा उपाय करण्यापूर्वी कृपया तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. कानाला अंतर्गत दुखापत झाली असेल, इन्फेक्शन असेल किंवा कानाची इतर कोणतीही समस्या असेल तर हा उपाय मुळीच करू नका.

सामुग्री - लसणाचे ४ तुकडे, एक्सट्रॅक्ट व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑईल आणि इअर झूपर. कृती - लसूण धुवून सोलून घ्या. एका भांड्यात ठेवा आणि त्यात ऑलिव्ह तेल घाला. बरणी बंद करा आणि उघड्यावर

ठेवा. सूर्यप्रकाशापासून दूर ठेवा. दोन दिवसांनी जाऊ घ्या. तेल गाळून घ्या. याचे २ थेंबे कानात टाका आणि कानात कापूस टाका. काही मिनिटे असेच राहू द्या. काळजी घ्या- असे पाच दिवस करा. यानंतरही बरे होत नसेल तर डॉक्टरांचा सल्ला

घ्या. कानात खाज सुटणे, वेदना किंवा इतर कोणतीही प्रतिक्रिया असल्यास हा उपाय ताबडतोब बंद करा. सावधगिरी- कान स्वच्छ करण्यासाठी कढी, पेन्सिल, काठी किंवा इतर काहीही वापरू नका. यामुळे तुमच्या कानाला इजा होऊ शकते. टॉवेल किंवा कापडाने मेण पुसू टाका.

घ्या. कानात खाज सुटणे, वेदना किंवा इतर कोणतीही प्रतिक्रिया असल्यास हा उपाय ताबडतोब बंद करा. सावधगिरी- कान स्वच्छ करण्यासाठी कढी, पेन्सिल, काठी किंवा इतर काहीही वापरू नका. यामुळे तुमच्या कानाला इजा होऊ शकते. टॉवेल किंवा कापडाने मेण पुसू टाका.





**विशेष मतदार नोंदणी शिबिरात २२३ दिव्यांग मतदारांची नोंदणी**  
लातूर : जिल्हातील सर्व तहसील कार्यालयांमध्ये १३ ऑक्टोबर रोजी दिव्यांग बांधवांसाठी आयोजित विशेष मतदार नोंदणी शिबिरात २२३ दिव्यांग मतदारांनी आपली नोंदणी केली. तसेच या दिवशी मतदार यादीतील १ हजार ६९९ दिव्यांग मतदारांचे फ्लॉगिंग करण्यात आले. भारत निवडणूक आयोग व मुख्य निवडणूक अधिकारी यांच्या सूचनेनुसार १ जानेवारी २०२४ या दिनांकावर आधारित मतदार याद्यांचे संक्षिप्त पुनरीक्षण कार्यक्रमांतर्गत मतदार यादीत दिव्यांग व्यक्तींची मतदार यादीत नोंदणी करणे, फ्लॉगिंग करण्याच्या सूचना आयोगाने दिलेल्या आहेत. त्यानुसार लातूर जिल्ह्यात ऑक्टोबर महिन्यातील प्रत्येक आठवड्यात विशेष मतदार नोंदणीचे आयोजन करण्यात येत आहे. १३ ऑक्टोबर रोजी जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी संपूर्ण जिल्ह्यामध्ये दिव्यांग मतदारांची नोंदणीसाठी शिबिर राबविण्याच्या सूचना दिल्या होत्या.

**लातूर**

# भूकंप

<http://epaper.dainikbhukamp.com>

**मांजराचा विजयादशमीदिनी बाँयलर अग्नी प्रदीपन सोहळा**  
विलासनगर : ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांनी मोठ्या कष्टाने पिकवलेल्या उसाचे गाळप तत्परतेने व वेळेत व्हावे या उद्देशाने गळीत हंगाम २०२३-२०२४ मधील विकासरत्न विलासराव देशमुख मांजरा शेतकरी सहकारी साखर कारखान्याचा बाँयलर अग्नी प्रदीपन व गव्हाणीत ऊसाची मोळी टाकून ३७ व्या गळीत हंगामाचा शुभारंभ, विजयादशमीच्या शुभ मुहूर्तावर दि.२४ ऑक्टोबर २०२३ रोजी सकाळी ठीक ९ वाजता आयोजित करण्यात आला आहे.  
कारखान्याचे चेअरमन तथा मांजरा परिवारातील साखर कारखान्याचे मार्गदर्शक माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख यांच्या हस्ते बाँयलर अग्नी प्रदीपन व गळीत हंगामाचा शुभारंभ पार पडणार आहे.  
२४ ऑक्टोबर रोजी संपन्न होत असलेल्या बाँयलर अग्नी प्रदीपन व गळीत हंगाम शुभारंभ कार्यक्रमास शेतकरी, सभासदांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित रहावे असे आवाहन कारखान्याचे व्हा. चेअरमन श्रीशैल उरगे, सर्व संचालक व कार्यकारी संचालक पंडित देसाई यांनी केले आहे.

**LATUR BHUKAMP**

**शनिवार २१ ऑक्टोबर २०२३**



## तावरजा कॉलनीतील गॅस सिलेंडर स्फोटात जखमींची ना. संजय बनसोडे यांनी घेतली भेट

लातूर : येथील तावरजा कॉलनीत फुट्यात हवा भरणाऱ्या सिलेंडरचा १५ ऑक्टोबर रोजी स्फोट झाला. यामध्ये फुगे विक्रेता ठार झाला, तसेच अकरा लहान मुले गंभीर जखमी झाली. यापैकी नऊ जखमींवर विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातील रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांनी या जखमींची भेट घेऊन त्यांच्या उपचाराबाबत माहिती घेतली. घटना घडल्यानंतर ना. बनसोडे यांनी तातडीने दूरध्वनीवरून जखमींच्या तब्येतीबाबत माहिती घेतली होती. विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता डॉ. समीर जोशी, वैद्यकीय अधीक्षक सचिन जाधव यांच्यासह वैद्यकीय अधिकारी, कर्मचारी उपस्थित होते. ना. बनसोडे यांनी स्फोटात जखमी झालेल्या मुलांच्या तब्येतीची विचारपूस केली. तसेच वैद्यकीय अधिकार्यांकडून त्यांच्या उपचाराबाबत माहिती घेतली. यावेळी त्यांनी जखमींच्या नातेवाईकांशी संवाद साधून उपचार, तसेच घटनेची माहिती जाणून घेतली.

# ग्रामदैवत पन्नगेश्वर मंदिराचा लवकरच सर्वांगीण विकास

विविध विकास कामाच्या भूमिपूजन प्रसंगी आ. रमेशअप्पा कराड यांची ग्वाही

लातूर : लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघातील जवळपास साठ ते सत्तर टक्के मंदिराचा विकास माझ्या आमदार निधीतून होत आहे याचा मनस्वी आनंद असून येत्या काळात पानगावचे ग्रामदैवत पन्नगेश्वर या मंदिराचाही सर्वांगीण विकास करू अशी ग्वाही भाजपाचे नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांनी दिली.  
पानगाव येथील रेणुका देवी मंदिर परिसरात २५ लक्ष रुपये खर्च करून बांधण्यात येणाऱ्या सभामंडपाचे भूमिपूजन, जिल्हा वार्षिक नियोजन योजनेतून ७ लक्ष रुपये खर्च करून उभारण्यात आलेल्या प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या परिसरातील खुल्या व्यायाम शाळेचा शुभारंभ आणि रामनगर परिसरातील हनुमान मंदिरासमोर सात लक्ष रुपये खर्च करून बांधण्यात येणाऱ्या सभागृहाचे भूमिपूजन भाजपा नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या शुभहस्ते गुरुवारी सायंकाळी करण्यात आले. याप्रसंगी भाजपाचे लातूर ग्रामीण विधानसभा अध्यक्ष अनिल भिसे, संगायोचे अध्यक्ष वसंत करमुडे, सतीश आंबेकर, सुकेश भंडारे, अमर चव्हाण, भागवत गीते, सुंदर धुले, दत्तात्रय कस्तुरे, अँड. माधव गुडे, रमाकांत संपते, अनुसया फड, शीला आचार्य, ललिता कांबळे, मारुती गालफाडे, नाथराव गिरे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. यावेळी आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या शुभहस्ते रेणुका देवीची विधिवत पूजा करून आरती केली. मिळालेल्या संधीच सेवेत रूपांतर करणे गरजेचे असते. मतदार संघात सर्वाधिक माझा निधी पानगावला दिला असे सांगून आ. कराड यावेळी बोलताना रेणुका देवी मंदिराच्या परिसराच्या सर्वांगीण विकासासाठी निधीची



कमतरता पडू देणार नाही अशी ग्वाही देवून सभागृहाचे काम अत्यंत चांगल्या पद्धतीने पूर्ण करावे अशा सूचना आ. रमेशअप्पा कराड यांनी दिल्या. अवघ्या पंधरा दिवसात दिलेला शब्द पाळला आणि प्रत्यक्ष कामाचे भूमिपूजन होत असल्याने रेणुका देवी मंदिर ट्रस्टचे अध्यक्ष बालाजी बच्चेवार आणि नवरात्र उत्सव समितीचे अध्यक्ष दत्ता रामरुळे यांनी त्यांच्या सहकाऱ्यांसह यथोचित सत्कार करून आ. रमेशअप्पा कराड यांचे जाहीर आभार व्यक्त केले.  
पानगाव येथील रामनगर परिसरात असलेल्या हनुमान

जिल्हा वार्षिक नियोजन योजनेतून सात लक्ष रुपये खर्च करून उभारण्यात आलेल्या पानगाव येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या परिसरातील खुल्या व्यायाम शाळेच्या शुभारंभ भाजपा नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या शुभहस्ते करण्यात आला. प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील आरोग्य अधिकारी चंद्रकांत बडे, विश्वजीत भोसले, आरोग्य कर्मचारी जना सूर्यवंशी, रंजना इंदपुरे, सय्यद शबाना, जयश्री थोरमोडे, राहुल जाधव, नेहा कांबळे, अशितोष पवार, जयदीप आचार्य, गणेश बन, जयमला रायनूळे यांच्यासह महिला पुरुष मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.  
पानगाव येथील आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या उपस्थितीत झालेल्या विविध कार्यक्रमास मुन्ना साबदे, संतोष तुरुप, परमेश्र्वर बरुळे, रामभाऊ भंडारे, राम पांडिले, नवनाथ चगे, शैलेश हरिदास, अनिल धर्माधिकारी योगीराज शिरसाट, दत्ता आंबेकर, अजित कस्तुरे भाऊसाहेब शिंदे बाबुराव कस्तुरे, रंजना गालफाडे, कार्तिक गंभारे यांच्यासह भाजपाचे पदाधिकारी लोकप्रतिनिधी रामनगर आणि परिसरातील नागरीक महिला पुरुष मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## कंत्राटी भरतीने नोकऱ्या जाणार असल्याचा गैरसमज पसरवला- अजित पवार

मुंबई : राज्यातील कंत्राटी भरतीबाबत बेरोजगार तरुणांमध्ये त्यांच्या नोकऱ्या जाणार, अशा पद्धतीचा गैरसमज विनाकारण पसरवण्यात आल्याचे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी म्हटलं आहे. कंत्राटी भरतीचा निर्णय मागे घेतल्यानंतर त्यांनी ही प्रतिब्रिखा दिली आहे. यासंदर्भात उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी याधी कुणाच्या काळात कशा पद्धतीने नोकर भरती झाली याविषयी काल पत्रकार परिषदेत सविस्तर माहिती दिली आहे. त्यातून वस्तुस्थिती समोर आली आहे. आपल्या सरकारच्या काळात दीड लाख नोकर भरतीचा निर्णय घेण्यात आला आहे. याआधी एवढ्या मोठ्या लवकर भरती कोणत्याच सरकारच्या काळात झाली नसल्याचंही अजित पवार यांनी म्हटलंय.



पालकमंत्री झाल्यावर अजित पवार यांनी कामाचा धडाका लावला आहे. आधी बैठकांचे सत्र आता आता अजित पवार पुण्यात ऑनफिल्ड कामाची पाहणी करताना दिसत आहे. विकास कामांची पाहणी करण्यासाठी त्यांनी खास सकाळची वेळ निवडली आहे. विकास कामांची पाहणी करण्यासाठी

## मराठा-कुणबी, कुणबी-मराठा जात प्रमाणपत्र देण्याच्या कार्यपध्दतीसाठी नेमलेली समिती २६ ऑक्टोबरला लातूरमध्ये

लातूर : मराठा-कुणबी, कुणबी-मराठा जातीचे जात प्रमाणपत्र पात्र व्यक्तींना देण्याबाबतची कार्यपध्दती विहीत करण्यासाठी गठित केलेल्या समितीचे अध्यक्ष न्यायमूर्ती संदीप शिंदे (निवृत्त) व समिती छत्रपती संभाजीनगर विभागाचा जिल्हानिहाय दौरा करीत आहेत. ही समिती २६ ऑक्टोबर २०२३ रोजी लातूर दौऱ्यावर येणार असून नागरिकांनी त्यांच्याकाडील कागदोपत्री पुरावे समितीसमोर सादर करण्याचे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी केले आहे.  
लातूर जिल्हाधिकारी कार्यालय येथे २६ ऑक्टोबर रोजी सकाळी ११ वाजता समितीची बैठक होणार असून जिल्ह्यातील नागरिकांनी त्यांच्याकाडील उपलब्ध निजामकालीन पुरावे, वंशावळी, शैक्षणिक पुरावे, मरहसूली पुरावे, निजाम काळात झालेले करार, निजामकालीन संस्थानिकांनी दिलेल्या सनदी, राष्ट्रीय दस्तावेज इ. समितीस उपलब्ध करून द्यावीत, असे आवाहन जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी केले आहे.  
तसेच नागरिकांकडील पुरावे तालुकास्तरावर तहसील कार्यालयातही सादर करता येईल. सर्व तहसील कार्यालयांमध्ये एक खिडकी सुरु करण्यात आली असून वरील पुरावे स्वीकारले जात आहेत, अशी माहिती जिल्हा प्रशासनाने दिली आहे.

## इयत्ता दहावी परीक्षेचे अर्ज ऑनलाईन पध्दतीने सादर करण्याचे आवाहन

लातूर : महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळामार्फत घेण्यात येणाऱ्या माध्यमिक शालान्त प्रमाणपत्र अर्थात इयत्ता दहावीच्या मार्च, २०२४ परीक्षेसाठी नियमित विद्यार्थ्यांचे अर्ज सरल डेटाबेसवरून ऑनलाईन पध्दतीने भरावयाचे आहेत. तसेच पुनर्परीक्षार्थी, नाव नोंदणी प्रमाणपत्र प्राप्त झालेले खाजगी विद्यार्थी तसेच श्रेणीनुसार योजनेअंतर्गत व तुरुळक विषय घेऊन आयटीआय (औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थेद्वारे ट्रॅन्सफर ऑफ क्रेडिट घेणारे विद्यार्थी) चे विषय घेऊन प्रविष्ट होऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे परीक्षेचे अर्ज ऑनलाईन पध्दतीने [www.mahahsscboard.in](http://www.mahahsscboard.in) या संकेतस्थळावर भरावयाचे असून २० ऑक्टोबर ते २० नोव्हेंबर २०२३ या कालावधीत नियमित शुल्कासह हे अर्ज भरावे याची नोंद घ्यावी.  
माध्यमिक शाळांनी परीक्षा शुल्क आरटीजीएसद्वारे भरणे करणे व आरटीजीएस तथा एनईएफटी पवती, चलनासह विद्यार्थ्यांच्या याद्या व प्री-लिस्ट जमा करावयाची तारीख नंतर कळविण्यात येणार आहे.  
सर्व विद्यार्थ्यांची अर्ज भरून सबमिट केल्यानंतर अर्ज भरावयाच्या कालावधीमध्ये माध्यमिक शाळांच्या

लाॅगिनमधून प्री-लिस्ट उपलब्ध करून दिलेली असेल, माध्यमिक शाळांनी त्यांची प्रिंट काढून विद्यार्थ्यांमार्फत अर्जात नमूद केलेली सर्व माहिती जनरल रजिस्ट्रनुसार पडताळून अचूक असल्याची खात्री करावी. या प्रीलिस्टवर माहितीची खात्री केल्याबाबत संबंधित विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी घ्यावी. त्याचप्रमाणे पडताळणी केल्याबाबत मुख्याध्यापक यांनी प्रीलिस्टच्या प्रत्येक पानावर शिष्ट्यासह स्वाक्षरी करावी, असे लातूर विभागीय मंडळाचे विभागीय सचिव यांनी प्रसिध्दीपत्रकाद्वारे कळविले आहे.

## जाहीरात महाराष्ट्र शासन

**उपविभागीय कृषि अधिकारी लातूर**

**उपविभागीय कृषि अधिकारी लातूर यांचे कार्यालय, मध्यवर्ती प्रशासकीय इमारत, तळमजला, जुने जिल्हाधिकारी कार्यालय जवळ लातूर**

ई मेल : [sdaolatur@rediffmail.com](mailto:sdaolatur@rediffmail.com) दूरध्वनी/फॅक्स क्रमांक :- ०२३८२-२९५५३५

**ई-ऑक्शन सूचना क्र. १ सन : २०२३-२४**

मा. जिल्हाधिकारी लातूर यांच्या आदेशान्वये उपविभागीय कृषि अधिकारी लातूर महाराष्ट्र शासन यांच्या वतीने तन्वी अँग्रो एजन्सी, बोरी ता. जि. लातूर यांच्या जप्त केलेल्या किटकनाशके/खते/तणनाशके व इतर कृषि साहित्याचे जाहीर लिलाव बोलीद्वारे शासनाच्या (ऑनलाईन) ई-ऑक्शन या वेबसाईटवर दि. २५.१०.२०२३ पासून करीत आहे. सदर मालाची अंदाजे एकूण किंमत रू. ४७६२३६२/- रू. आहे. त्या ई-ऑक्शन मध्ये खते/ किटकनाशके परवानाधारक दुकानदार/फर्म/ एफ.पी.ओ/एफ.पी.सी./शेतकरी गट तसेच स्वतः शेतकरी भाग घेऊ शकतात.

या कार्यवाही संबंधित बुकलेट शासनाच्या संकेतस्थळावर <https://eauction.gov.in> उपलब्ध आहे. तसेच ई-ऑक्शन मधील बोली स्विकारण्याचा अथवा नाकारण्याचा अधिकार उप विभागीय कृषि अधिकारी लातूर यांनी राखून ठेवला आहे. अट असलेली बोली स्विकारली जाणार नाही.

खालील संकेतस्थळावर ई-निविदाची सर्व माहिती उपलब्ध आहे. <https://eauction.gov.in>

(सदर ई-ऑक्शन सूचनेमध्ये काही बदल होत असल्यास वरील वेबसाईटवरती कळविण्यात येईल.)

१. सूचना फलक जा. क्र. ०१ उपविभागीय कृषि अधिकारी कार्यालय, लातूर.

स्वाक्षरीत/-

**उप विभागीय कृषि अधिकारी**

लातूर

**जिमाका/लातूर/जाहि. क्र. ६२/२०२३-२०२४**

**छाटो झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री**  
कलर प्रिंटर/झेरॉक्स B/W प्रिंटर/झेरॉक्स जम्बो झेरॉक्स/प्रिंटर डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो रिप्लेसिंग/टोनर/फोटो पेपर लॉगिनेशन मशीन व मटेरिअल

**श्री.तिरुपती ट्रेडिंग कंपनी**  
शिवाजी चौक, निलंगा, जि. लातूर  
जैन टिबळ सिंघव जैन सिंगलर जैन पी.व्ही.सी.पार्श्वधरे :- अधिकृत विक्रेते:- प्रो. गुणवंत गवळवाड हलगरकर  
फोन:- २४२४६३, मो.९४०४६८२९९९

## दयानंद विज्ञानमध्ये जैवतंत्रज्ञान विभागातील जैवतंत्रज्ञान मंचच्या वतीने वैज्ञानिक 'क्रिस्टियन व्होल्हार्ड' यांची जयंती साजरी

लातूर : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयात दि.२० ऑक्टोबर २०२३ रोजी जैवतंत्रज्ञान विभागातील जैवतंत्रज्ञान मंचच्या वतीने वैज्ञानिक 'क्रिस्टियन व्होल्हार्ड' यांचा वाढदिवस साजरा करण्यात आला.वैज्ञानिकांच्या वाढदिवसानिमित्त त्यांनी केलेल्या कार्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करून अभिवादन करण्याचा हा उपक्रम दयानंद विज्ञान महाविद्यालयातील जैवतंत्रज्ञान विभाग आपले कर्तव्य मानून राबवत आहे.याच निमित्ताने विद्यार्थ्यांना संशोधकांमुळे प्रेरणा मिळेल व विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात कार्य करून स्वतःबरोबरच महाविद्यालयाचेही नावलौकिक करतील असे उद्दिष्ट समोर ठेवून हा उपक्रम सुरू केला आहे.

कार्यक्रमाची सुरुवात जैवतंत्रज्ञान विभागाच्या प्रा.डॉ.फिरदोस बिरादार यांनी वैज्ञानिकांना पुष्प अर्पण करून केली. कार्यक्रमाची प्रस्तावना बी.एस्सी.जैवतंत्रज्ञान प्रथम वर्षाची क्रांती दिसले यांनी केली.वैज्ञानिकांबद्दल बी.एस्सी.जैवतंत्रज्ञान द्वितीय वर्षाची विद्यार्थीनी सालेहा शेख यांनी चांगल्या प्रकारे माहिती दिली. क्रिस्टियन (जॅनी) न्युस्लीन-व्होल्हार्ड ( जन्म २० ऑक्टोबर १९४२) एक जर्मन विकाससात्मक जीवशास्त्रज्ञ आणि १९९५ चे शरीर विज्ञान किंवा वैद्यकशास्त्रातील नोबेल पारितोषिक विजेते आहेत.विज्ञानातील नोबेल पारितोषिक मिळालेल्या त्या जर्मनीतील एकमेव महिला आहेत.न्युस्लीन-व्होल्हार्डने १९७४ मध्ये क्लळपसशप विद्यापीठातून पीएच.डी.मिळवली,जिथे यांनी प्रोटीन- डीएनए परस्परसंवादाचा अभ्यास केला.भ्रूण विकासाच्या अनुवांशिक नियंत्रणावरील संशोधनासाठी यांना १९९१ मध्ये मूलभूत वैद्यकीय संशोधनासाठी अल्बर्ट लास्कर पुरस्कार आणि १९९५ मध्ये शरीरविज्ञान किंवा वैद्यकशास्त्रातील नोबेल पारितोषिक मिळाले.

प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड,उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्र्वर बेळ्ळळे व जैवतंत्रज्ञान विभाग प्रमुख डॉ.के.एस.गोमारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा कार्यक्रम संपन्न झाला.या कार्यक्रमात जैवतंत्रज्ञान मंचच्या प्रभारी प्रा.मयूरी जाधव आणि प्रा.स्वरूप गावकरे,जैवतंत्रज्ञान विद्यार्थी मंचचे अध्यक्ष चिन्मय कांबळे,उपाध्यक्ष पर्णवी धावरे,सचिव विजय बोने,सहसचिव जानवी अंबर,कोषाध्यक्ष सुजय पाटील, सहकोषाध्यक्ष सानिया शेख व सहकारी,प्रज्वल कासले,ओम गुंडाले,गजानन पाटील,परशुराम पाचगे,निशा अडसुळ,सागर करे,विशाखा उफाडे,उत्कर्षा पाटील,श्रुती बिराजदार,रोहित देशमुख त्याचबरोबर जैवतंत्रज्ञान विभागातील बी.एस्सी.प्रथम,द्वितीय व तृतीय वर्षाचे व एम.एस्सी.प्रथम व द्वितीय वर्षाचे विद्यार्थी तसेच शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

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