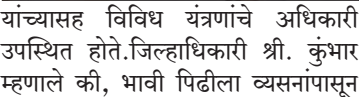


केवल कागदावर नको; प्रत्यक्षात कार्यवाही करा : जिल्हाधिकारी

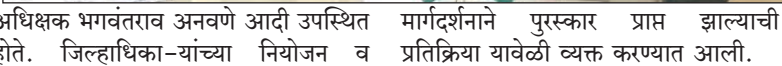
जिल्हा अमली पदार्थ प्रतिबंध समन्वय समितीच्या बैठक जिल्हाधिका-यांच्या दालनात झाली, त्यावेळी ते बोलत होते. अपर पोलीस अधिक्षक सी. के. रेड्डी, उपविभागीय अधिकारी शरद जावळे



मुक्त ठेवण्यासाठी योग्य माहिती
तसेच संबंधित नियम, अधि-
कांठी अंमलबजावणी होणे
आहे. केवळ शाळाच नव्हे, तर
नुसार परिसरही तंबाखूमुक्त झाल-
काद्यावर नको; प्रत्यक्षातील
झाली पाहिजे. शाळांमलगतच्या
तंबाखूजन्य पदार्थांची विक्री हो-
नये. त्यासाठी नुसते फलक
उपयोग नाही. अशी दुकाने
तर पोलीसांची मदत घेऊन ती
हटवावीत. एका महिन्यात जिल्ह्या

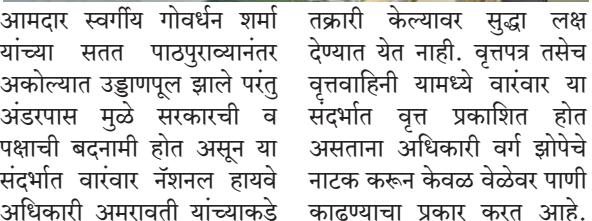
शालांचे परिसर तवायामुक्त झाले पाहिजेत. अमली पदार्थांची वाहतूक होऊ नये म्हणून आवश्यक तिथे वाहनांच्या तपासण्या, सार्वजनिक ठिकाणांची नियमित देखरेख, उत्पादन होऊ नये म्हणून कारखान्यांच्या तपासण्या, संशयास्पद स्थळांचा शोध व कारवाई आदींचे कटाक्षेने पालन व्हावे. अमली पदार्थांची वाहतूक, विक्री, वापर याला प्रतिबंध करतानाच, या पदार्थांच्या दुष्परिणामांबाबत भरीव जनजागृती करावी, असे निर्देश जिल्हाधिकारी श्री. कुंभार यांनी दिले.

अकोला : एक जिल्हा एक उत्पादनमध्ये अकोला जिल्ह्याला राष्ट्रीय पारितोषिक मेळाल्याबद्दल संघा क्लस्टर व औद्योगिक संघटनांच्या प्रतिनिधींनी अर्थोद्योगिकांच्या हाथीकारी अजित कुंभार यांचा गौरव करण्यात आला.संघा क्लस्टरचे प्रवर्तक कश्यप जगताप, जिल्हा उद्योग केंद्राचे सहाय्यक संपादक संतोष बनसोड, अकोला औद्योगिक संघटनेचे अध्यक्ष मनोज खंडेलवाल, सहउपाध्यक्ष कमलेश अग्रवाल, उलवच विनीत बियाणी, प्रसन्न रत्नपारखी,



लावण्याचे किती वेळा तक्रारी वृत्तपत्रात प्रकाशित :विजय अग्रवाल

धीधी कॅम्प चौक पासून ते क्रिकेट
 मल्ल पर्यंत असलेल्या उड्डाणपू
 तसेच टॉवर चौक ते बस स्टॅन्ड
 पर्यंत असलेल्या अंडरपास संर
 णापासून ते विजय अग्रवाला हा
 कीर्ती नदीच्या मंत्री नामदार
 नितीती नदीच्या मंत्री नामदार
 डडकरी रॅंगल हायवे अधिक
 योळक येणा सायदे, घालु
 मधली पथदिवे रस्त्यावरी
 नडचणी तसेच अंडरपास
 माला होणारा पावसाळ्या
 संदर्भात लक्ष देऊन अकोले
 राना न्याय देण्याची माग
 णी मंत्रालयात आहे.माजी
 राज्य भाऊ धोत्रे व लोकप्र



आमदार स्वर्गीय गोवर्धन शर्मा यांच्या सतत पाठपुराव्यानंतर अकोल्यात उड्डाणपूल झाले परंतु अंडरपास मुळे सरकारची व पक्षाची बदनामी होत असून या संदर्भात वारंवार नॅशनल हायवे अधिकारी अमरावती यांच्याकडे

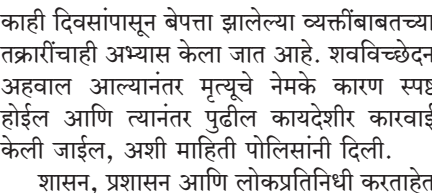
तक्रारी केल्यावर सुद्धा लक्ष देण्यात येत नाही. वृत्तपत्र तसेच वृत्तवाहिनी यामध्ये वारंवार या संदर्भात वृत्त प्रकाशित होत असताना अधिकारी वर्ग झोपेचे नाटक करून केवळ वेळेवर पाणी काढण्याचा प्रकार करत आहे.

■ अकोला, दि १७ (प्रतिनिधी) :

अकोला महानगरपालिका पाणी पुरवठा योजनेकरीता मुख्य जलस्त्रोत काटेपणी प्रकल्प (महान) असून आज दि. १७ जुलै २०२५ रोजी प्रकल्पच्यायते २४.४२ दलघमी एवढा साठा उल्लव्ह होत असून साठ्यावतीत दिवसेंदिवस धरणातील पाणीसाठ्यामध्ये वाढ होत आहे. त्यामुळे आसन्नव्याप्तून एक दिवस होणारा पाणी पुरवठा दि. १८ जुलै, २०२५ पासून ३ दिवस आठ ४ थे दिवशी करण्यात येत असल्यामुळे ६५ चडक प्लांट वरील महजान जलकुंभ, मोठी उमरी, गुडघी जलकुंभ, नेहेरू पार्क जलकुंभ, तोष्णीवाल जलकुंभ, आदर्श कॉलनी, जलकुंभ, केशव नगर जलकुंभ, रेल्वे स्टेशन जलकुंभ, गंगा नगर जलकुंभ, आकॉट फैल जलकुंभ, जोगळेकर प्लांट जलकुंभ, लोक्मान्य नगर जलकुंभ तसेच २५ चडकवरून होणारा पाणी पुरवठा जसे शिवनगर, आश्रय नगर व बस स्टॅण्ड मागील जलकुंभावरून, शिवणी जलकुंभ, शिवर जलकुंभ, शिवापुर जलकुंभ वरून होणारा पाणीपुरवठा ३ दिवस आठ ४ थे दिवशी करण्यात येईल.

■ अकोला, दि १७ (प्रतिनिधी) :

३. काण असलेल्या मदनलाल
 स्थानक समोरीत अटल बिहारी
 लाल भुयारी मार्गात पावसाच्या
 तट आज गुक्तरा १७ जुलै रोजी
 नोनोळखी पुष्पाचा मृतदेह काही
 दिवसा दिसण्याने शहरात खळबळ
 उठविते मिळताच सिटी कोतवाली
 हक्क घटनास्थळी दाखल झाले.
 नाममा करून शवविच्छेदनासाठी
 नानामा रुग्णालयात पाठविला.
 ४. वयो गटातील असावा, अस
 मान, सिटी कोतवाली पोलिसांनी
 सुरू केला आहे. मृत व्यक्तीची
 सिटी परिसरातील लोकांशी
 येत आहे. तसेच अलीकडील

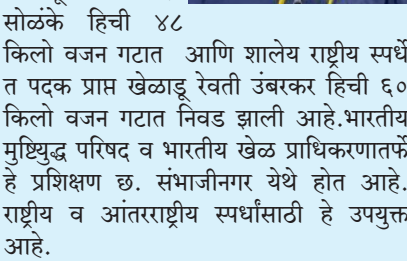


गोळेझाक मदनलाल धोंग्रा चौक हे अकोल
महारातील दाट वदर्डीचे ठिकाण असूनही ये
रिसरात रात्रीच्या वेळी अपुरी प्रकाशव्यवस्था
अभ्यवच्छता आणि सीसीटीव्ही व्यवस्था नसणे ह
गोटी दुर्लक्षित बाब आहे. तसेच पुलाखाली अनेक
घेर नागरिकांनी घर केलेली आहेत. या लोकांचा

दररोजची भांडण मारपीट रस्त्याने जाणाऱ्या
येणाऱ्यांना दिसते. यामुळे अनेकदा वाहतुकीस
अडथळा निर्माण होतो.

मात्र प्रशासनाला ही बाब अजिबात दिसत नसल्याने भविष्यात मोठी घटना घडल्यास आश्रय घाटायला नको. थोडा जरी पाऊस आला तरी उडणुपुल भुयारी मार्गाला झाला तलावाचे स्वरूप येते. ही नित्याची बाब झाली आहे. मात्र प्रशासनाकडे येथील साचलेले पाणी त्वरित काढून मार्ग वाहतुकीस मोकळा द्यावा, यासाठी कुठलीही यंत्रणा नाही, ही दुर्दैवी बाब आहे. अकोटरीच शासन, प्रशासन अथि लोकप्रतिनिधी यासर्व गोष्टीकडे जाणीवपूर्वक डोळेझाक करून भविष्यात मोठी काहीतरी दुर्घटना व्हावी याची जणू चढा बघताहेत, अशा संतप्त प्रतिक्रिया आजच्या घटनेनंतर अकोलामधील नागरिकांनी व्यक्त केल्या.

अकोला : येथील दोन मुष्टियोद्धा महिला



कोंत्राटी स्वयंपाकी पदाची भरती
अकोला : सैनिकी मुला-मुलींच्या वसतिगृहा मध्ये कोंत्राटी स्वयंपाकी पदासाठी माजी सैनिक, दिवंगत सैनिकांच्या पत्नी आणि अवलंबितांकडून अर्ज मागविण्यात आले आहेत. इच्छुकानी जिल्हा सैनिक कल्याण कार्यालयाकडे दि. २२ ऑगस्टपर्यंत अर्ज सादर करावे व या संधीचा लाभ घ्यावा, असे जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकाऱ्या मेजर आनंद शर्द पाथरकर यांनी कळविले आहे.

कोकला : अकोट येथील सहकारी संस्था सहायक निबंधकांच्या कार्यक्षेत्रातील १७ सहकारी संस्था आहेत. अवसायानंतर दरविविता आल्या आहेत. अवसायकांची अंतिम सभा दि. २८ जुलै रोजी दु. १२ वा. सहायक निबंधकांच्या कार्यायात होईल. हे कायतीस्य अकोटमध्ये पोपटखेड रस्त्यावर कुशी उत्पन्न बाजार समितीच्या आवारात आहे. सभेला संस्थेच्या संचालक मंडळाने संपूर्ण दस्तऐवजासह उपस्थित राहण्याचे आवाहन सहायक निबंधकांस रोहिणी विठ्ठलकर यांनी केले आहे. अवसायक्रमांध्ये अकोट येथील स्वामी समर्थ सुशिक्षित बरोजगार सहकारी संस्था, राजर्षी शाहु सुशिक्षित बरोजगार सहकारी संस्था, नरनाळा सुशिक्षित बरोजगार सहकारी संस्था, राष्ट्रप्रिता महात्मा गांधी सुशिक्षित बरोजगार सहकारी संस्था, कृषी समृद्धी सहकारी संस्था, श्री नागास्वामी औषधी व सुगुंधी वनस्पती, मसाला पीके उत्पादक सहकारी संस्था., नागवेली अभिवन शेती सहकारी संस्था, गजानन शिक्षणासन सहकारी संस्था, सिद्दीविनायक गुहताहरण सह. संस्था, रामदेव गुहनिर्माण सह. संस्था, लक्ष्मीनारायण गुहताहरण सह. संस्था, व्यवसाय शोधन व प्रशिक्षण सह. संस्था यांचा समावेश आहे. त्याचप्रमाणे, मुंडगाव येथील पीक संरक्षण सहकारी संस्था, माता लक्ष्मी अभिवन शेती विविध तंत्रज्ञान संगोपन व समृद्धी सहकारी संस्था, श्री दत्त ग्रामीण उद्योग सहकारी संस्था यांचा समावेश आहे. रेंढळा येथील स्वामी विवेकानंद व्यवसाय तंत्रज्ञान सेवा सह. संस्था, केळीवेळी येथील वनसंवर्धन सहकारी संस्था या संस्था समाविष्ट आहेत.

■ अकोला, दि १७ (प्रतिनिधी) :

मा. पोलीस अधीक्षक, श्री अर्जुन चांडक यांचे आदेशान्वये संपूर्ण जिल्ह्यात दि. १६.०७.२०२५ चे रात्र २२.०० वा ते दि.१७.०७.२०२५ सकाळी ०५.०० वा पोतेतो संपूर्ण अकोला जिल्ह्यात नाकाबंदी व कोमर्बींग आयोजन करण्यात आले होते. त्या अनुषंगाने, अपर पोलीस अधिक्षक सनव उद्दिगमाणीया पोलीस अधिकाऱ्या सर्व ठाणे प्रभारी अधिकारी व दुय्य अधिकाऱ्या असे एकुण ३९ अधिकाऱ्या व २१३ अमलदार यांना नियुक्त करण्यात आले होते.मा. पोलीस अधीक्षक, अकोला यांनी स्वतः सहभाग घेवुन नाकाबंदी दरम्यान पॉईंट वर भेटी देवुन निरीक्षण केले व आवश्यक त्या सुचना दिल्या. अनुषंगाने जिल्ह्यातील एकुण ३ नाकाबंदी पॉईंट वर ७४० वाहने चेक करुन मोटार वाहन कायदायान्वये १४०



कारवाई करून ५५१००/- रु.चा
दंड आकरण्यात आला आहे. तसेच
कोन्ब्रींग आपरेशन दरम्यान १२१ सप्त-
मस, ५२ जमानती वॉरंट, १६ पड-
वॉरंट तामील करण्यात आले. ७९
अभिलेखावरील निगराणी बदमाश व
माहितीगार गुन्हेगार यांना चेक करण्यात
आले व कलम १२२ मधीक प्रमाणे
१८ कारवाई, कलम १४२ मधीक
प्रमाणे ०५ केसेस, भारतीय हत्यार

कायदा प्रमाणे ०७ केसेस करण्यात आल्या आहेत. कलम ३३ आर ११०, ११७ महाराष्ट्र पोलीस कायद्यातील प्रमाणे ७० केसेस करून जिल्ह्यातील ८० हॉटेल लांजेस व ७३ एटीएम चेक करण्यात आले. तसेच महाराष्ट्र दारू बंदी अधिनियम प्रमाणे एकुल ०४ केसेस व महाराष्ट्र जुगार अधिनियम अंतर्गत ०१ केसेस करण्यात आली आहे.

■ अकोला, दि १७ (प्रतिनिधी) :

सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य
विभागातर्फे राज्यात मागासवर्गीय मुलां
मुलींसाठी शासकीय वसतिगृहे चालवण्यात
जातात. त्यात ऑनलाईन प्रवेशासाठी
मुदतवाढ देण्यात आली आहे.ड.आहे.
बाबासाहेब आंबेडकर मागासवर्गीय
मुलांचे शासकीय वसतिगृहात इथल्या
११ वी व इतर जागा रिक्त राहिल्यामुळे
बिगर व्यावसायिक प्रशिक्षण

बीए, बीकॉम, बीएससीसाठी जागा
भरण्यात येणार आहेत. ऑनलाईन अर्ज
भरण्याची hmas.mahait.org या
लिंकवर सुरु झाली आहे. ऑनलाईन अर्ज
अर्ज भरण्यास उच्चण असल्यास
ऑफलाईन अर्ज वसतिगृहात स्वीकारून
७ दिवसाच्या आत विद्यार्थ्यानी
ऑनलाईन अर्ज करावयाचे आहेत.
त्यानुसार गुणवत्ता व आक्षेपनिहाय मा
गासर्वगीय विद्यार्थ्याची निवड करण्यात

■ अकोला, दि १७ (प्रतिनिधी) :

श्रावण सोमवारी मोठ्या प्रमाणा
कावड यात्रा व पालखी मिळवून
हा उत्सव शांततेत पार पडण्या
प्रसन्नकरडून प्रमाणित कार्यपद्धती
निश्चित करण्यात आली आहे, त
अधिका-यांना जबाबदा-या नेमून ठे
आहेत. जिल्हाधिकारी अजित
याबाबतचा आदेश निर्गमित केला
पालखी उत्सवानिमित्त अकोला
पालखी मार्गाकरिता अकोल्याचे
दंडाधिकारी डॉ. शरद जावळे
अकोटचे उपविभागीय अधिकारी मन
यांना तिस-या सोमवारी (११ ऑ
येथे होणा-या यात्रेसाठी इन्सिडंट व
नेमण्यात आले आहे. गांधीग्राम येथे
पुलावर लॉयटिंगची व्यवस्था, आप
वाच टॉवर, मंदिर परिसरात बा
अकोटपेटेलीत उघड्यावर होणारी म
देवांग, पालखी मार्गावर अधिकारी,
पथके नेमणे आदींसाठी महापालिका
ठाकरे यांच्याकडे डेप्युटी इन्सिडंट व



चौक ते पाचमोरी रस्त्यातील दुभाजकाची दुरुस्ती आदी जबाबदा-या 'पीडब्ल्यूडी'चे कार्यकारी अभियंता प्रसाद पाटील व राष्ट्रीय महामार्ग विभागाचे कार्यकारी अभियंता श्री. कथलकर यांच्याकडे सोपविण्यात आली आहे.

महिला कावड सुरक्षेच्या दृष्टीने कार्यवाही, कायदा या मुख्यस्थाना राखणे, रहदारी निमंत्रण, रस्त्यावर पेट्रोलिंग करणे, पालखीसोबत किमान २ स्त्रीक घेऊन जाण्यास परवानगी देणे, आवश्यक त्या ठिकाणी बॅरिकेटिंग, आवश्यक प्रतिबंधात्मक कार्यवाही, निमंत्रण कक्ष २४ तास चालू ठेवणे, मिमवणूक मार्गावरील असुरक्षितवेदनशील ठिकाणी अतिरिक्त पोलीस मनुष्यबळ व बंदोबस्त, परिवहन विभागाकडून वाहनांची तपासणी आदी जबाबदा-या उपविभागीय पोलीस अधिकारी स्वतः शीतल कुलकर्णी, प्रादेशिक परिवहन अधिकारी रवींद्र धुया, तसेललादारा सुरेश कवळे आदींना सोपविण्यात आल्या आहेत. मार्गावर वैद्यकीययंत्रणा पक्क, रुग्णवाहिका, औषधसाठा आदी विविध जबाबदा-या जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. तरंगतुषारबाबदार व जिल्हा आरोग्य अधिकार-यांना देण्यात आल्या आहेत.

५ हेक्टर जमीन देण्याचा देवेंद्र
फडणवीस व बावनकुळे यांचा पुढाकार
अकोल्याच्या सार्वजनिक आरोग्यासाठी
पाऊल सरकारचे अभिनंदन भाजप तर्फे

■ अकोला, दि १७ (प्रतिनिधी) :

अकोला महानगरपालिकेला मलनिस्सारण
कंद्रासाठी शिलोडा येथील ५ हेक्टर शासकीय
वेनामूल देण्यास शासनाने मान्यता दिली आहे.
ला निर्णयामुळे अकोला शहरातील सांडपाण
व्यवस्थापनाची समस्या सोडवण्यासाठी महत्त्वा
पारुल टाकले गेले आहे.अमरावती विभागीय
प्रायुक्त आणि जिल्हाधिकारी, अकोला यांच्
कंद्राच्यासंदर्भात, महानगरपालिकेच्या मलशुद्धीकर
कंद्राकरिता मौजे शिलोडा येथील गट क्र. ३८
तील एकूण ११.४८ हेक्टर क्षेत्रापैकी ८.५५ -
५.५३ पो.ख. पैकी ५.०० हेक्टर आर शासकीय घेऊ
नमीन विनामूल्य किंवा भोगवटामूल्य घेऊ
स्थाबाबत मार्गदर्शन मागविण्यात आले होते. य
परकाराच्या निर्णयाचे भाजा प्रदेश सरचिटपा
भामदार रणधीर सावरकर, खासदार अनुप धोत्रे
जालकमंत्री नामदार एडवोकेट आकाश फुडकर
भामदार वसंत खंडेलवाल विजय अग्रवाल, जयं
भामदार, अर्चनाताई मसने, सुमन ताई गावंडे, किशो
गटील वैशालीताई शेळके यांनी अभिनंदन के
आहे शासनाने दि ७ मार्च २००६ च्या शास
नेर्णयातील तरतुदी विचारात घेतल्या आहेत
पुरवठा, स्टे, बगीचा, खेळाचे मैदान, उद्यान
पाणीपुरवठा, वीज पुरवठा, पथदीप, मलनिस्सारण
सांडपाणी, सार्वजनिक शौचालय, स्मशानभूमी
फनभूमी यांसारख्या प्रयोजनांसाठी विका
आराखड्यात आरक्षित असलेल्या शासकीय
माली स्थानिक स्वराज्य संस्थांना विनामल

अकोला महानगरपालिकेची जुनी मागणी होती. त्यासाठी विविध विभागांमार्फत पाटपुरावा करण्यात येत होता. अकोला शहरातील जनसामान्यांच्या सांडपाणी व्यवस्थापनासंदर्भातील हा विषय असल्याने तो प्राधान्याने मार्गी लावण्यात यश आले याचे समाधान आहे. यामुळे अकोले साचवर्जनिक आरोग्य नीट राहू शकेल. चंडशेखर बावनकुळे, महसूलमंत्रीयांनी अशी प्रतिक्रिया व्यक्त करून अकोले कराना अनेक विकास कामासाठी आपण सदैव पटी पाठीशी उभे राहू असे अभिभवच दिले असे आमदार सावरकर यांनी सांगितले.

देव्याची तरतुद आहे. या तरतुदीनुसारच, अकोल शहरातील मौजे शिलोडा येथील गट क्र. ३८ मधील ५.०० हेक्टर अर जगोचा आगाऊ ताबा अकोल विमानमार्गापावेकरेस मलशुद्धीकरण केंद्राकरिता महानगरपालिका अकोला जिह्वाधिकारी अजितकुंभार जिह्वाधिकाऱ्यांच्या आदेशातील अटी व शर्तीच्या अधीन राहून मान्यता प्रदान करणारा आली आहे. व शासनने आता विमानल देव्याचा निर्णय घेऊन अकोले कारांना भेट दिले आहे व हे महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री नामदार देवेंद्र फडणवीस यांनी दिलेला शब्द व अकोल्यांचा राज्य व म्हणून त्यांचा प्रेम पुन्हा सिद्ध झाले आहे. पाण्याचे मुख्यमंत्री नामदार देवेंद्र फडणवीस मंसेसूल मंत्री नामदार चंद्रशेखर बावकुळे उपमुख्यमंत्री अजित दादा पवार उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचा अकोला भाषावने अभिनंद केले आहे महायुती सरकार सातत्याने विकासासाठी सर्वसामान्यांच्या पाठीशी उभ्या आहे हे पुन्हा सिद्ध झाला आहे.

■पातुर,दि १७ (प्रतिनिधी) :

पातूर पोलीस स्टेशन अंतर्गत येत असलेल्या ग्राम माळराजुरा येथे १३ जुलै च्या रात्री नऊ वाजता चे दरम्यान आरोपिणे हातात सुरा घेऊन गावात दहशत निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला. पण फियादी महिलास अश्लील शिवांगाला केेली. व फियादीयाची माच्याला काठीने मारहाण करून फियादीस व तिचे पती मारण्याची आरोपींनी धमकी दिली.आरोपी विरुद्ध तक्रारीवरून पातूर पोलीसला आमॉकॅक नुसार १४ जुलै रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला.आहे. वृत्तिलेहपर्वत आरोपीला अटक करण्यात आली नव्हती. त्यामुळे गावात भीतीची वातावरण पसरले आहे.पातूर पोलीसांच्या माहितीनुसार फियादी सी लक्ष्मीबाई निरंजन लोखंडे वय ४० राहणारा माळराजुरा यांच्या तक्रारीवरून १३ जुलै चे रात्री नऊ वाजता दरम्यान सी ही घर अडतगा गावतील रोशन मुदामा खंडारे वय १९ वर्ष व मुदामा बंडू खंडारे व ४४ वर्ष राहणार माळराजुरा हे आमच्या शेजारी असलेल्या दुकानाचे शट्ट दोन्ही बापलेक मद्य थुंद अवस्थेत वाजवीत असल्यामुळे सी त्यांना हटकले असता, तुम्ही सेटी का वाजवितो असलेहल्यावर दोन्ही इम्पनी मला शिवांगाला केेली. तुला काय करायेचे आहे आम्ही काही करू असे सांगितले म्हणून सी त्यांना सांगितले की तुम्हारे दुकानदार आमचे नातेवाईक आहे ते घरी हजर नाही तरी रोशन खंडारे हातात लाकडी काठी घेऊन मला मारण्यासाठी आला असता त्या ठिकाणी माझा भाचा गाजन शिंदे हा हजर असल्याने तो मला वाचविण्यासाठी मध्ये आला.

मुलांचे डोळे इतर अवयवांप्रमाणेच कोमल असतात. खूप काम केल्याने इतर अवयव थकतात त्याचप्रमाणे डोळ्यांनाही क्षमतेपेक्षा जास्त काम करावं लागलं तर थकतात. मुलं बराच काळ टीव्ही पाहतात त्यावेळी त्यांच्या डोळ्यांच्या मांसपेशींवर प्रतिकूल परिणाम होतो. अनेकदा टीव्ही पाहतांना अंधार केला जातो. टीव्ही पाहिल्यावर डोळे सामान्य प्रकाशात येतात त्यावेळी तो प्रकाश झेलता येत नाही. त्यावेळी डोळ्यांच्या पापण्यांची उघडझपा व्हायला लागते. मुलं अगदी जवळून टीव्ही पाहतात त्यावेळी डोळ्यांवर वाईट परिणाम होतो. असं होऊ नये यासाठी स्क्रीनपासून शक्य तितक्या लांबून टीव्ही पाहता येईल अशा ठिकाणी बैठक असावी. आजकाल घरांमध्ये छोट्या आकाराच्या खोल्या असतात. त्यामुळे टीव्हीही छोटेच आकाराचा असावा. अनेकदा असं पहायला मिळतं की एखाद्या ठिकाणी एकाचवेळी अनेकजण बसून टीव्ही पाहत असतील तर मुलांना पुढे फरशीवर बसवून टीव्ही पहायला सांगितलं जातं. त्यामुळे त्यांना टीव्ही पहायला त्रास होतो. त्याचा परिणाम

टी.व्ही. पाहताना

शेट मुलांच्या डोळ्यांवर होतो. खरंतर टीव्ही पाहताना प्रेक्षक आणि टीव्ही समान पातळीवर असायला हवेत. असं असेल तर डोळ्यांवर कोणत्याही प्रकारचा अतिरिक्त दबाव येत नाही. टीव्ही पाहताना खोलीत अंधार करणं डोळ्यांना हानीकारक आहे. याचं कारण टीव्हीचा प्रकाश आणि वातावरणातील अंधार यामुळे जो विपरित प्रभाव निर्माण होतो त्यामुळे डोळ्यांवर अतिरिक्त दबाव येतो. त्यामुळे टीव्हीच्या प्रकाशाशिवायही खोलीत आणखी प्रकाश असेल याची काळजी घ्यावी. हा प्रकाश टीव्हीच्या स्क्रीनवर दिसता कामा नये किंवा तो प्रेक्षकांच्या डोळ्यांवरही येता कामा नये. टीव्ही पाहिल्याने त्रास जाणवत असेल तर काही गोष्टींची खबरदारी घ्यायला हवी. टीव्हीमध्ये कमी प्रकाश, फोकस, दिसण्यात, वाचण्यात अस्पष्टता,

स्क्रीनवर पिव्चर हलणं अशा प्रकारची तक्रार असेल तर एखाद्या चांगल्या मेकॅनिककडून टीव्ही दुरुस्त करून घ्यावा. या दोषांचं त्वरीत निराकरण केलं नाही तर डोळ्यांना त्याचा सतत त्रास होत राहील. अशा त्रासामुळे डोळ्याची दृष्टीक्षमता कमी होण्याची शक्यताही असते. म्हणजे यामुळे आपल्याला अंधुक दिसायला लागतं. टीव्हीसेटम ध्ये काही दोष नसतानाही टीव्ही पाहण्यास त्रास होत असेल तर त्वरीत एखाद्या नेत्ररोगतज्ज्ञाचा सल्ला घ्यावा. पाच वर्षांपर्यंतच्या मुलांचे डोळे फारच नाजूक असतात. त्यामुळे त्यांना शक्य तेवढ्या लांब बसून टीव्ही पाहण्याची सवय लावावी. मुलांना जास्त वेळ टीव्ही पाहू देऊ नये. खेळाकडे लक्ष वेधून टीव्हीची क्रेझ कमी करावी. मुलांसाठी असतात तेवढ्याच कार्यक्रमापुरताच त्यांचा टीव्ही पाहण्याशी संबंध ठेवण्याचा प्रयत्न करावा.

मुलांचे डोळे इतर अवयवांप्रमाणेच कोमल असतात. खूप काम केल्याने इतर अवयव थकतात त्याचप्रमाणे डोळ्यांनाही क्षमतेपेक्षा जास्त काम करावं लागलं तर थकतात. मुलं बराच काळ टीव्ही पाहतात त्यावेळी त्यांच्या डोळ्यांच्या मांसपेशींवर प्रतिकूल परिणाम होतो. अनेकदा टीव्ही पाहतांना अंधार केला जातो. टीव्ही पाहिल्यावर डोळे सामान्य प्रकाशात येतात त्यावेळी तो प्रकाश झेलता येत नाही. त्यावेळी डोळ्यांच्या पापण्यांची उघडझपा व्हायला लागते. मुलं अगदी जवळून टीव्ही पाहतात त्यावेळी डोळ्यांवर वाईट परिणाम होतो. असं होऊ नये यासाठी स्क्रीनपासून शक्य तितक्या लांबून टीव्ही पाहता येईल अशा ठिकाणी बैठक असावी. आजकाल घरांमध्ये छोट्या आकाराच्या खोल्या असतात. त्यामुळे टीव्हीही छोटेच आकाराचा असावा. अनेकदा असं पहायला मिळतं की एखाद्या ठिकाणी एकाचवेळी अनेकजण बसून टीव्ही पाहत असतील तर मुलांना पुढे फरशीवर बसवून टीव्ही पहायला सांगितलं जातं. त्यामुळे त्यांना टीव्ही पहायला त्रास होतो. त्याचा परिणाम

पाळी का चुकते ?

मासिक पाळी चुकण्यामागे प्रत्येक वेळी गर्भधारणा हेच कारण असतं असं नाही तर सध्या जीवनशैलीतले बदलही याला कारणीभूत ठरू लागले आ-हेत. आपली एखादी चुकीची सवय मासिक पाळीवर परिणाम करू शकते. पाळी चुकण्याच्या विविध कारणांचा हा आढावा...

- * धकाधकीच्या जीवनामुळे महिलांवरचा ताण प्रचंड वाढला आहे. शरीरात ताणाचे हार्मोन्स वाढले की त्याचा परिणाम इतर हार्मोन्सवर होतो. स्ट्रेस हार्मोन्स मासिक पाळीच्या चक्रावर परिणाम करू शकतात.
- * गर्भनिरोधक गोळ्यांमुळे शरीरात बरेच बदल होतात. या गोळ्यांच्या प्रभावाशी जुळवून घ्यायला शरीराला थोडा वेळ लागतो. अशा

गोळ्या घेणाऱ्या महिलांच्या पाळीचं चक्र बिघडू शकतं. * मासिकपाळीसाठी शरीराला ऊर्जे ची गरज लागते. ऊर्जेच्या कमतरतेमुळे पाळीचं चक्र बिघडू शकतं. त्यामुळे अंगम ेहनत करणाऱ्या किंवा गरजेपेक्षा अधिक व्यायाम करणाऱ्या महिलांची मासिक पाळी अनियमित होऊ शकते. * पॉलिसिस्टिक ओव्हरी सिंड्रोम म्हणजे पीसीओडीची समस्या बरीच वाढते आहे. या विकारामुळे मासिक पाळी अनियमित होते. * काही औषधांच्या सेवानामुळेही तुम्हाला त्रास होऊ शकतो. * अचानक वजन वाढलं किंवा कमी झाली तरी मासिक पाळी प्रभावित होऊ शकते. * थायरॉइड तसंच स्थूलपणामुळेही पाळी पुढे जाते किंवा काही काळासाठी बंद होऊ शकते.

* बदलीच्या ठिकाणाबद्दल शक्य तितकी महिती काढा. परदेशात

मणिपूरमध्ये मोठ्या प्रमाणावर बेरोज-गारी आहे. ही समस्या सोडवण्याच्या कामी आपलाही खारीचा वाटा असावा या उद्देशाने शुभादेवी यांनी मैरा फूड्स ही कंपनी सुरू केली. पॅकेज्ड फूड क्षेत्रातल्या या कंपनीची उत्पादनं आता मणिपूरमधल्या प्रत्येक घरात पोहोचली आहेत. २००४ मध्ये त्यांनी या कंपनीचा पाय रचला. पहिल्याच वर्षी या कंपनीची उलाढाल फक्त ३० हजार रुपये होती. २००५-०६ मध्ये हा आकडा एक लाख रुपयांवर पोहोचला. त्यानंतर त्यांच्या उत्पन्नात वाढ होत गेली. २०१२-१३ या वर्षात कंपनीची उलाढाल ७५ लाख रुपयांवर पोहोचली. आजघडीला कंपनीला एक कोटी रुपयांपेक्षा अधिक उत्पन्न मिळतं.

शुभादेवी यांनी राजस्थानातल्या वनस्थली विद्यापीठातून फूड अँड न्यूट्रिशन या विषयात मास्टर्स पदवी मिळवली. गांधी विचारांचा पगडा असणाऱ्या शुभादेवी यांना समाजासाठी काहीतरी करायचं होतं.

मानिनी राज्यातली बेर-ोजगारीची समस्या त्यांना दिसत होती. सुरुवातीच्या काळात त्यांनी एका डेव्हलपमेंट इन्स्टीट्यूटमध्ये प्रशिक्षण समन्वयक म्हणून काम केलं. पण नोकरीच त्यांचं मन रमत नव्हतं. त्यांना उद्योग करायचा होता. त्या माध्यमातून लोकांना नोकरी उपलब्ध करून द्यायची होती. अन्नप्रक्रिया उद्योगाशी संबंधित

काळामधली जीवनसत्वं आणि इतर पोषक घटकांमुळे त्वचा नितळ आणि मुलायम बनते. म्हणूनच त्वचेचा तजेला जपण्यासाठी फळं खाण्याचा सल्ला दिला जातो. फळं खाल्ल्यामुळे आरोग्य उत्तम रहातं. त्याप्रमाणे फळांपासून तयार केलेल्या बॉडीलोशनमुळे त्वचा तजेलदार दिसते. फळांचं हे बॉडी लोशन तुम्ही घरच्या घरी तयार करू शकता. ते बनवण्याची कृती जाणून घेऊ.

फ्रूट बॉडीलोशन बनवण्यासाठी अर्धा कप मँगो बटर, अर्धा कप खोबरेल तेल, प्रत्येकी एक चमचा पपई, डाळिंब आणि पॅशन फ्रूटच्या बियांचं तेल, इसेन्शियल ऑईलचे दहा थेंब, ५ थेंब व्हाय लॅंग व्हाय लॅंग इसेन्शियल ऑईल हे साहित्य घ्या. सर्वात आधी कढईत मँगो बटर वितळवून घ्या. यात खोबरेल तेल घालून मंद आचेवर ठेवा. गॅस बंद करा. मिश्रण गार झाल्यावर दहा मिनिट फ्रीजमध्ये ठेवा. हे मिश्रण थोडं घट्ट होईल. या मिश्रणात फळांच्या बियांची तेलं आणि इसेन्शियल ऑईल घाला.

हे सर्व घटक एकत्र करून घट्ट मिश्रण तयार करा. हे मिश्रण म्हणजे तुमचं फ्रूट बॉडी लोशन. यानंतर एका डबीत हे मिश्रण भरून ठेवा. याच्या नियमित वापरामुळे त्वचा छान नितळ आणि मुलायम होईल. घरी तयार केलेल्या या लोशनमध्ये केमिकल्स नसतील. त्यामुळे त्याचा वापर अगदी बिनधास्त करता येईल. विकतच्या बॉडी लोशनपेक्षा हे स्वस्तही पडेल.

नैसर्गिक बॉडी लोशन

ब्युटी टॉक

बदली निमित्त नव्या ठिकाणी जाताना...

बदली निमित्त नव्या ठिकाणी जाताना...

मैरा फूड्स या कंपनीने मणीपूरमधल्या प्रत्येक घरात शिरकाव केला आहे. पॅकेज्ड फूड क्षेत्रातली ही कंपनी शुभादेवी यांनी सुरू केली. २००४ मध्ये त्यांनी ही कंपनी सुरू केली. राजस्थानातल्या वनस्थली विद्यापीठातून फूड अँड न्यूट्रिशनमध्ये मास्टर्स पदवी मिळवल्यानंतर शुभा यांनी या कंपनीचा पाया रचला. मैरा फूड्सच्या माध्यमातून त्यांनी अनेकांना रोजगार उपलब्ध करून दिला आहे.

शुभाचं धवल यश



प्रशिक्षण त्यांनी पूर्ण केलं. त्यानंतर काही फळं आणून घरच्या घरी कँडी बनवायला सुरुवात केली. यासाठी त्यांनी काही स्थानिक महिलांना मदतीला घेतलं. या कँडी स्थानिक दुकानांमध्ये विक्रीसाठी ठेवण्यात आल्या. २००४ मध्ये त्यांनी फक्त एक हजार रुपये गुंतवणूक करून मैरा फूड्सचा पाय रचला. त्यावेळी त्यांच्या कंपनीत

फक्त चार महिला कर्मचारी होत्या. मात्र शुभादेवी यांनी प्रयत्नपूर्वक आपला व्यवसाय वाढवत नेला. आपल्या उत्पादनांच्या प्रसिद्धीसाठी त्यांनी विविध ठिकाणच्या प्रदर्शनांना भेटी दिल्या.

त्यांची कंपनी विविध प्रकारची लोणची, कँडी आणि खारवलेला सुकामेवा अशी उत्पादनं तयार करते. जवळपास ४५ उत्पादनांची निर्मिती ही कंपनी करते. विशेष म्हणजे मणीपूरमध्ये पिकणारी फळं, भाज्या आणि इतर घटकांचा वापर करून ही उत्पादनं तयार केली जातात. मणीपूरसह आसपासच्या राज्यांमध्येही त्यांची उत्पादनं विक्रीसाठी पाठवली जातात. उत्तर-पूर्वेकडच्या राज्यांमध्ये मैरा फूड्स हा मोठा ब्रँड आहे. शुभादेवी यांचं यश अनेक महिलांना उद्योज-गतेची वाट दाखवणारं ठरू शकेल. स्वयंसिद्धा होण्याचा मार्ग यातून नक्कीच गवसेल.

पाळी चुकण्यामागे प्रत्येक वेळी गर्भधारणा हेच कारण असतं असं नाही तर सध्या जीवनशैलीतले बदलही याला कारणीभूत ठरू लागले आ-हेत. आपली एखादी चुकीची सवय मासिक पाळीवर परिणाम करू शकते. पाळी चुकण्याच्या विविध कारणांचा हा आढावा...

परावलंबी होऊ नकोस!

मैरा फूड्स या कंपनीने मणीपूरमधल्या प्रत्येक घरात शिरकाव केला आहे. पॅकेज्ड फूड क्षेत्रातली ही कंपनी शुभादेवी यांनी सुरू केली. २००४ मध्ये त्यांनी ही कंपनी सुरू केली. राजस्थानातल्या वनस्थली विद्यापीठातून फूड अँड न्यूट्रिशनमध्ये मास्टर्स पदवी मिळवल्यानंतर शुभा यांनी या कंपनीचा पाया रचला. मैरा फूड्सच्या माध्यमातून त्यांनी अनेकांना रोजगार उपलब्ध करून दिला आहे.

बदली निमित्त नव्या ठिकाणी जाताना...

मैरा फूड्स या कंपनीने मणीपूरमधल्या प्रत्येक घरात शिरकाव केला आहे. पॅकेज्ड फूड क्षेत्रातली ही कंपनी शुभादेवी यांनी सुरू केली. २००४ मध्ये त्यांनी ही कंपनी सुरू केली. राजस्थानातल्या वनस्थली विद्यापीठातून फूड अँड न्यूट्रिशनमध्ये मास्टर्स पदवी मिळवल्यानंतर शुभा यांनी या कंपनीचा पाया रचला. मैरा फूड्सच्या माध्यमातून त्यांनी अनेकांना रोजगार उपलब्ध करून दिला आहे.

शुभाचं धवल यश



प्रशिक्षण त्यांनी पूर्ण केलं. त्यानंतर काही फळं आणून घरच्या घरी कँडी बनवायला सुरुवात केली. यासाठी त्यांनी काही स्थानिक महिलांना मदतीला घेतलं. या कँडी स्थानिक दुकानांमध्ये विक्रीसाठी ठेवण्यात आल्या. २००४ मध्ये त्यांनी फक्त एक हजार रुपये गुंतवणूक करून मैरा फूड्सचा पाय रचला. त्यावेळी त्यांच्या कंपनीत

फक्त चार महिला कर्मचारी होत्या. मात्र शुभादेवी यांनी प्रयत्नपूर्वक आपला व्यवसाय वाढवत नेला. आपल्या उत्पादनांच्या प्रसिद्धीसाठी त्यांनी विविध ठिकाणच्या प्रदर्शनांना भेटी दिल्या.

त्यांची कंपनी विविध प्रकारची लोणची, कँडी आणि खारवलेला सुकामेवा अशी उत्पादनं तयार करते. जवळपास ४५ उत्पादनांची निर्मिती ही कंपनी करते. विशेष म्हणजे मणीपूरमध्ये पिकणारी फळं, भाज्या आणि इतर घटकांचा वापर करून ही उत्पादनं तयार केली जातात. मणीपूरसह आसपासच्या राज्यांमध्येही त्यांची उत्पादनं विक्रीसाठी पाठवली जातात. उत्तर-पूर्वेकडच्या राज्यांमध्ये मैरा फूड्स हा मोठा ब्रँड आहे. शुभादेवी यांचं यश अनेक महिलांना उद्योज-गतेची वाट दाखवणारं ठरू शकेल. स्वयंसिद्धा होण्याचा मार्ग यातून नक्कीच गवसेल.

पाळी चुकण्यामागे प्रत्येक वेळी गर्भधारणा हेच कारण असतं असं नाही तर सध्या जीवनशैलीतले बदलही याला कारणीभूत ठरू लागले आ-हेत. आपली एखादी चुकीची सवय मासिक पाळीवर परिणाम करू शकते. पाळी चुकण्याच्या विविध कारणांचा हा आढावा...

परावलंबी होऊ नकोस!

मैरा फूड्स या कंपनीने मणीपूरमधल्या प्रत्येक घरात शिरकाव केला आहे. पॅकेज्ड फूड क्षेत्रातली ही कंपनी शुभादेवी यांनी सुरू केली. २००४ मध्ये त्यांनी ही कंपनी सुरू केली. राजस्थानातल्या वनस्थली विद्यापीठातून फूड अँड न्यूट्रिशनमध्ये मास्टर्स पदवी मिळवल्यानंतर शुभा यांनी या कंपनीचा पाया रचला. मैरा फूड्सच्या माध्यमातून त्यांनी अनेकांना रोजगार उपलब्ध करून दिला आहे.

बदली निमित्त नव्या ठिकाणी जाताना...

अस्मिता

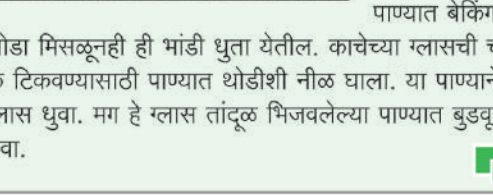
हेअर केअर

शॅंपूने केस धुताना... केसांचं सौंदर्य खुलवण्यासाठी आपण महागडे शॅंपू वापरतो. मात्र त्यांच्या चुकीच्या वापरामुळे केस खराब होतात. केसांमधला गुंता सोडवल्यानंतरच शॅंपूने केस धुवा-वेत. गुंतलेल्या केसांना शॅंपू लावला तर धुतल्यानंतरही ते विस्कटलेले दिसतील. कमीत कमी शॅंपू वापरणं गरजेचं आहे. साधारण अर्धा चमचा शॅंपू घेऊन त्यात पाणी मिसळा. त्यानंतर केसांना लावा. यामुळे शॅंपूची तीव्रता कमी होते. तसंच शॅंपू लावताना केस मागच्या बाजूलाच ठेवा. यामुळे ते गुंतागार नाहीत.

स्मार्ट टिप्स

अशी चमकवा काचेची भांडी

वर्षानुवर्ष वापरात असणारी काचेची भांडी चमकवणं वैतागवाणं काम असतं. त्यातच ती खूप जपून धुवावी लागतात. काचेची भांडी स्वच्छ करण्यासाठी लिंबूमिश्रित पाण्याचा वापर करा. त्यामुळे भांडी छान चमकदार दिसतील. पाण्यात बेकिंग सोडा मिसळूनही ही भांडी धुता येतील. काचेच्या ग्लासची चमक टिकवण्यासाठी पाण्यात थोडीशी नीळ घाला. या पाण्याने ग्लास धुवा. मग हे ग्लास तांदूळ भिजवलेल्या पाण्यात बुडवून ठेवा.



लाईफस्टाईल

... म्हणून करा पेडिक्योर

पावलांची काळजी आपणच घ्यायला हवी. नियमित पेडिक्योर केल्याने पायांचं सौंदर्य खुलतंच शिवाय ते निरोगीही रहातात. या प्रक्रियेमुळे जंतूसंसागाचा धोका कमी होतो. नखांमधली घाण काढून टाकल्याने बॅक्टेरियांचा प्रादुर्भावही कमी होतो. यामुळे पावलांवरची मृत त्वचा निघून जाते. त्यामुळे महिलांनी नियमित पेडिक्योर करण्यावर भर द्यावा.



ट्रेंडी व्हाइट डेनिम्स

डेनिम्स म्हणलं की निळ्या रंगाच्या शेड्स आपल्या डोळ्यांपुढे येतात. गडद निळा, फिकट निळा, शेड्डे अशा जीन्सची चलती असते. सर्वसाधारणपणे ब्लू जीन्सलाच पसंती दिली जाते. मात्र तुम्ही व्हाइट जीन्सही कॅरी करू शकता. या रंगातही तुम्हाला भरपूर व्हरायटी बघायला मिळते. तुमच्या आवडीनुसार नॉर्मल बॉटम, बॉयफ्रेंड फिट, स्कीनी, अँकल लॅथ यापैकी कोणत्याही प्रकारची जीन्स तुम्ही निवडू शकता. व्हाइट जीन्सवर तुम्ही कोणत्याही रंगाचा टॉप घालू शकता. वेगवेगळ्या प्रिंट्सचं कॉम्बिनेशन करता येईल. व्हाइट जीन्स घालण्याचं तंत्र तुम्हाला जमायला हवं. ही जीन्स योग्य पद्धतीने कॅरी केली तर खूपच स्टायलिश दिसते. सकाळी स्कीनी व्हाइट जीन्सवर पांढरा किंवा पेस्टल रंगाचा टॉप घालता येईल. संध्याकाळी गडद रंगाचे टॉप कॅरी करा. व्हाइट जीन्स-

स्टाईल स्टेटमेंट

वर ऑफ शोल्डर टॉप्स शोभून दिसतील. अशा टॉप्समुळे पेहरावाचं संतुलन साधलं जातं आणि तुमचा बांधाही छान दिसतो. पांढऱ्या जीन्सवर त्याच रंगाचा टॉप घालण-ार असाल तर त्यासोबत निऑन रंगांच्या अँक्सेसरीज कॅरी करा. स्नीकर्स, डॅंगल्स, क्लच यापैकी काहीही घालून जाईल. व्हाइट डेनिमचे मिनी स्कर्टही उठून दिसतात. हा प्रकार सध्या ट्रेंडमध्ये आहेत. त्यामुळे जीन्स आणि स्कर्ट यापैकी कोणत्याही पर्यायाची निवड तुम्ही करू शकता.

