

संपादकीय

'लालपरीला'

भ्रष्टाचाराची वाळवी

रविंद्र घोडविंदे

महाराष्ट्रात २ हजार कोटींचा एसटी घोटाळा झाल्याचं उघड झाल्याच्या बातमीने मन सुन्न झालं. राज्य सरकारला अंधारात ठेवून एसटी बस खरेदीत ठरावीक ठेकेदारांवर मेहेरनजर दाखवत मोठा घोटाळा झाल्याचं धक्का सुद्धा बसला; सर्व सामान्यांच्या पसंतीस उतरलेली लालपरीची व्यवस्थापकीय यंत्रणा इतकी गाफील राहू शकते? यावर विश्वसच बसत नाहीये.

दरम्यान हा घोटाळा उघडकीस आल्याने मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी या वादग्रस्त बसखरेदीच्या निविदा प्रक्रियेला स्थगिती देऊन लालपरीच्या 'महाघोटाळ्याच्या' चौकशीचे आदेश देखील मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिले आहेत. चौकशीचा ससेमिरा मागे लागल्यानं एसटी महामंडळातील काही अधिकारी आता अस्वस्थ झालेत.

सरकारला अंधारात ठेऊन ठेकेदारांच्या हितासाठी निविदेतील अटी-शर्तीमध्येही बदल करण्यात आले. उपमहाव्यवस्थापक दर्जाच्या काही अधिकाऱ्यांनी हा प्रस्ताव पुन्हा संचालक मंडळासमोर मांडण्याची भूमिका घेतली असता संबंधित अधिकाऱ्यांचीच बदली करण्यात आली आणि निविदा प्रक्रिया राबवण्यात आल्याची माहिती आता समोर येत आहे. विशेष म्हणजे प्रक्रिया राबविण्यासाठी सेवानिवृत्त अधिकाऱ्याला नऊ महिन्यांसाठी मुदतवाढही देण्यात आल्याची 'गरमागार' चर्चा आहे.

मुळातच राज्य परिवहन महामंडळ हे असं खातं आहे जिथे सरकारला ना नफा ना तोटा या तत्वावर 'प्रवाशांची सेवा' करावी लागते त्यातच भ्रष्टाचार आणि घोटाळे होऊ लागले तर या महामंडळाचा विनाश अटळ आहे. सर्वसामान्य जनतेला दळणवळणात दिलासा देणारे एकमेव साधन म्हणजे राज्य परिवहन महामंडळाची लालपरी परंतु तिलाही भ्रष्ट ठेकेदारांची कीड लागल्याने विश्वास तरी कुणावर ठेवावा? ठेकेदार आणि काही भ्रष्ट अधिकाऱ्यांनी शासकीय यंत्रणा पोखरून ठेवलेली आहे त्यामुळे सरकार कितीही सक्रिय आणि सकारात्मक असलं तरी मूठभर अधिकारी आणि ठेकेदारांमुळे संपूर्ण सरकारला भ्रष्टाचाराचा बड्डा लागतो.

राज्य परिवहन महामंडळासारख्या गरिबांच्या विशेष करून महिलांच्या पसंतीस उतरलेल्या लालपरीच्या कारभारात घोटाळ्याचे विष कालवणाऱ्या 'बहादुरावर' फडणवीस सरकारकडून कठोर कारवाई होईल यात शंकाच नाही परंतु तोवर विरोधकांना मात्र टिकेची जोड उठवण्याकरता आयतं कोलीत मिळालं आहे ! राजकारणापेक्षा एस.टी.कशी वाचेल, टिकेल? हे महत्वाचं आहे. लालपरीची विनकारण मानहानी होत आहे. भ्रष्ट ठेकेदार आणि भ्रष्ट अधिकारी यांच्या विळख्यात लाल परी अडकली आहे. तीची दैन्यवस्था झाली आहे. तोल्यात असलेली एसटी लाडक्या बहिणींनी आता फायद्यात आणून तिची प्रतिमा उंचावली खरी मात्र भ्रष्ट अधिकाऱ्यांनी काळा बाजार आणि अधिकाऱ्यांनी काळा कारभार करून ही प्रतिमा डागाळण्याचा प्रयत्न केलाय हे खरोखरच निघ आहे. फडणवीस सरकार लाल परीला मलीन करण्याचा हा कट नक्कीच हाणून पाडेल हीच अपेक्षा!

सामान्य नागरिकांचे जीवन सुकर करा - मुख्यमंत्री

मुख्यमंत्री फडणवीस यांचा अधिकाऱ्यांसाठी सात कलमी कृती कार्यक्रम

द.ठाणे जीवनदीप वार्ता

मुंबई, दि. ७ : सामान्य नागरिकांचे दैनंदिन जीवन सुकर व्हावे (ईज ऑफ लिव्हिंग) यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आज राज्यातील सर्व अधिकाऱ्यांना सात कलमी कृती कार्यक्रम निश्चित करून दिला. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आज सर्व विभागीय आयुक्त, जिल्हाधिकारी, महापालिका आयुक्त, पोलीस आयुक्त आणि पोलीस अधीक्षक यांच्याशी दूरदृष्टी (व्ही सी) प्रणालीद्वारे संवाद साधला. यावेळी त्यांनी राज्यातील



प्रशासनाला येत्या शंभर दिवसांत प्राधान्याने करावयाची कामे याबाबत सविस्तर सूचना दिल्या. या सूचनांवर काय कार्यवाही केली याबाबत १५ एप्रिल २०२५ रोजी आढावा घेतला जाईल, असेही मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले. यावेळी उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्यासह सर्व मंत्री उपस्थित होते. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले की, आपल्या कार्यालयाचे संकेतस्थळ सुसज्ज करा, माहिती अधिकार कायद्यानुसार मागितली जाईल

अशी सर्व माहिती अगोदरच संकेतस्थळावर उपलब्ध करून द्या. संकेतस्थळ सायबरदृष्ट्या सुरक्षित करा. शासकीय कार्यालयांची स्वच्छता करा, अनावश्यक कागदपत्रे काढून टाका, खराब आणि वापरात नसलेली वाहने निरक्षित करावीत. शासकीय कार्यालयात येणाऱ्या नागरिकांसाठी पिण्याचे पाणी, प्रसाधनगृह स्वच्छ राहतील, हे सुनिश्चित करा. अधिकाऱ्यांच्या अचानक भेटी होतील, त्यावेळी ते स्वच्छ दिसले पाहिजे, असे त्यांनी सांगितले.



नागरिकांचे दैनंदिन जीवन सुकर व्हावे यासाठी किमान दोन सुधारणा, नाविन्यपूर्ण उपक्रम आपल्या कार्यालयात राबविण्यात यावेत. प्रलंबित कामांची संख्या शून्यावर कशी येईल, याचा प्रयत्न करा. अधिकारी नागरिकांना कधी उपलब्ध असतील याची माहिती फलकावर नमूद करा, अशा सूचना त्यांनी दिल्या. नागरिकांचे स्थानिक पातळीवर सुट्टे शकणारे प्रश्न, समस्या तालुका, जिल्हा स्तरावरच सोडवावेत. पण असे होत नसल्याने मंत्रालयात गर्दी होते. यासाठी लोकशाही दिन सारखे उपक्रम प्रभावीपणे राबविले जावेत - मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

गतिमान कारभारासाठी ई कॅबिनेट

द.ठाणे जीवनदीप वार्ता

मुंबई : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी राज्य शासनाच्या कारभारात जास्तीत जास्त तंत्रज्ञानाचा वापर करून पारदर्शकता आणि गतीमानता आणण्यावर भर दिला असून त्याचाच एक भाग म्हणून ई-कॅबिनेटचा निर्णय घेतला आहे. एनआयसीने विकसित

केलेल्या ई-कॅबिनेट ह्या प्रणालीचे सादरीकरण आज मुख्य सचिव सुजाता सौनिक यांनी मंत्रिमंडळ बैठकीत केले. मंत्रिमंडळ बैठकीसाठी कागदांचा मोठ्या प्रमाणावर होणारा वापर कमी करण्यासाठी हे संपूर्ण आयसीटी (एच) सोल्यूशन महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे. या प्रणालीमुळे

मंत्र्यांसाठी अत्यंत सुलभ डॅशबोर्ड उपलब्ध होईल. त्याचबरोबर आवश्यक संदर्भ शोधणे, कृती विदू पाहणे आणि घेतलेल्या निर्णयांच्या अंमलबजावणीबाबत पुनरावलोकन करणे सोपे होईल. बैठकांमध्ये येणाऱ्या विविध अडचणींवर तंत्रज्ञान प्रणालीमुळे मात करता येणार ई-कॅबिनेटमुळे

मंत्रिमंडळ बैठकांचे, निर्णयांचे व त्यासंबंधीच्या दस्तऐवजांचे जतन होईल. मंत्रिमंडळ निर्णय आणि त्यासंबंधीचे संदर्भ शोधणे सहज शक्य होईल. आतापर्यंत होत आलेल्या पारंपरिक मंत्रिमंडळ बैठकांमध्ये येणाऱ्या विविध अडचणींवर या प्रणालीमुळे मात करता येईल.

महानगर क्षेत्रात 'केबल कार' प्रकल्प

द.ठाणे जीवनदीप वार्ता

मुंबई : मुंबई महानगर प्रदेशातील रस्ते वाहतूक, रेल्वे तसेच मेट्रो यांसारख्या सार्वजनिक वाहतूक सेवांवरील एसी लाडक्या बहिणींनी आता फायद्यात आणून तिची प्रतिमा उंचावली खरी मात्र भ्रष्ट अधिकाऱ्यांनी काळा बाजार आणि अधिकाऱ्यांनी काळा कारभार करून ही प्रतिमा डागाळण्याचा प्रयत्न केलाय हे खरोखरच निघ आहे. फडणवीस सरकार लाल परीला मलीन करण्याचा हा कट नक्कीच हाणून पाडेल हीच अपेक्षा!

गडकरी यांची भेट घेऊन या प्रकल्पाची आवश्यकता त्यांच्याकडे मांडणार असल्याची माहिती परिवहनमंत्री प्रताप सरनाईक यांनी दिली. नवी दिल्लीत उद्या विकसित भारत २०४७' या महत्वाकांक्षी प्रकल्पाच्या लक्ष्य प्राप्तीच्या दृष्टीने नितीन गडकरी यांच्या अध्यक्षतेखाली होणाऱ्या परिवहन मंत्रांच्या बैठकीत ही मागणी करणार असल्याचे

सरनाईक यांनी सांगितले. मुंबई महानगर क्षेत्रामध्ये 'केबल कार' प्रकल्प राबवण्यासाठी केंद्र सरकारद्वारे 'पर्वतमाला परियोजना' अंतर्गत सार्वजनिक खासगी भागीदारी अथवा केंद्र व राज्य शासनाच्या आर्थिक भागीदारीने रोप वे विकसित करण्याचा मानस असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

प्रकल्प

राबवणे आवश्यक का? मुंबई महानगराचे भौगोलिक स्थान, सागरी किनारा खाडीचा प्रदेश, एलिफंटासारखी प्राचीन लेणी, माथेरानसारखे थंड हवेचे ठिकाण, संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यान, तुंगारेश्वर अभयारण्यासारखी हरित चादर जतन करून मुंबई महानगर क्षेत्राच्या वाहतूक व्यवस्थेमध्ये सुधारणा करण्यासाठी 'केबल कार' प्रकल्प राबवणे आवश्यक असल्याचे त्यांनी सांगितले.



ठाणे - वाशी खाडी होणार प्रदूषण मुक्त ?

द.ठाणे जीवनदीप वार्ता

नवी मुंबई : ठाणे -बेलापूर औद्योगिक क्षेत्रातील मोठ्या संख्येने असलेल्या रासायनिक कारखान्यांचे सांडपाणी वाहून नेणारी २७ वर्ष जुनी ३.६ किलोमीटर वाहिनी नव्याने उभारण्याच्या हालचाली महाराष्ट्र औद्योगिक विकास महामंडळाच्या (एमआयडीसी) माध्यमातून सुरू करण्यात आल्या आहेत. यासाठीचा प्रस्ताव एमआयडीसीने महाराष्ट्र किनारी क्षेत्र व्यवस्थापन प्राधिकरणाकडे पाठवला असून यासाठी राष्ट्रीय समुद्र विज्ञान संस्थेकडून महत्वाचे सल्लेही देण्यात आले आहेत. याबाबत महाराष्ट्र किनारी क्षेत्र व्यवस्थापन प्राधिकरणाची नुकतीच बैठक पार पडली. यामुळे सद्यस्थितीतील वाहिनीलगतच नवीन वाहिनी उभारण्याची

शक्यता वर्तविली जात आहे. यामुळे जुन्या वाहिनीतून होणाऱ्या सांडपाण्याच्या गळतीतून ठाणे - वाशी खाडीला आणि आसपासच्या परिसराला मुक्तता मिळण्याची सकारात्मक चिन्ह दिसून येत आहेत. आशिया खंडातील सर्वात मोठे औद्योगिक क्षेत्र म्हणून ठाणे -

बेलापूर औद्योगिक क्षेत्र ओळखले जायचे. सुरुवातीच्या काळात अनेक अभियांत्रिकी कंपन्या या ठिकाणी उभ्या राहिल्या. यानंतर येथील ठाणे आणि वाशी खाडीचा भौगोलिक भाग पाहता परदेशातून आणि देशभरातून अनेक रासायनिक कंपन्यांनी या

ठिकाणी आपला जम बसवला. मात्र यानंतर खाडीत सांडपाणी थेट सोडले जाऊ लागल्याने खाडीचे पाणी मोठ्या प्रमाणात प्रदूषित होऊ लागले. यानंतर येथील सर्व लघु - मोठ्या उद्योगकांनी एकत्रित येऊन येथील रासायनिक कंपन्यांच्या सांडपाण्यावर प्रक्रिया व्हावी यासाठी पुढाकार घेऊन आणि पालपुरावा करून नवी मुंबईतील पावने येथे सामूहिक सांडपाणी प्रक्रिया केंद्र उभारण्यात आले.

यानंतर येथून रासायनिक कंपन्यांच्या सांडपाण्यावर प्रक्रिया करून ठाणे खाडीत सोडण्यात येऊ लागले. याच केंद्रातून सांडपाणी वाहून नेणारी वाहिनी जुनी झाली असून नव्याने टाकण्यासाठी एमआयडीसीने हालचाली सुरू केल्या आहेत.

प्रक्रिया केलेले रासायनिक सांडपाणी सद्यस्थितीत ठाणे खाडीत सोडण्यात येते. यासाठी प्रक्रिया केंद्रातून ३.६ किलोमीटरची वाहिनी हे सांडपाणी वाहून आणते. मात्र तब्बल २७ वर्ष जुनी असलेल्या या वाहिनीची अनेकदा दुरुस्ती करण्यात आली आहे. मात्र आता या वाहिनीची दुरुस्ती करण्याऐवजी १०० मिमी व्यास असलेली नवीन वाहिनी टाकणे गरजेचे असल्याचे राष्ट्रीय समुद्र विज्ञान संस्थेकडून सुचविण्यात आले आहे. सद्यस्थितीतील वाहिनी लगतच नवीन वाहिनी उभारण्याचे एमआयडीसीचे नियोजन आहे. तसेच या वाहिनीचा काही भाग हा खारफुटीमध्ये देखील येतो. त्यामुळे नवीन वाहिनीचे काम करताना थोड्या प्रमाणात नष्ट होणारी खारफुटीची दुसरीकडे सक्तीने लागवड करणे बंधनकारक असल्याचे ही राष्ट्रीय समुद्र विज्ञान संस्थेकडून सांगण्यात आले आहे.

अंबरनाथ तालुका अध्यात्मिक उत्सव समिती

राष्ट्रीय कीर्तन महोत्सव

पौष शु.६, दशमी रविवार, दि. ५ जानेवारी २०२५ ते पौष शु.१४ रविवार दि. १२ जानेवारी २०२५

दिवस : साय. ५.०० ते ६.०० सकाळी ७.०० ते ८.०० साय. ६.०० ते ७.०० इति विविध

रविवार दि. ५/१/२०२५	समस्त ज्ञान देणारे देवतांना नमस्कार (५)	ह.अ.प. सुप्रसन्न महाराज पाटील	सुप्रसन्न
सोमवार दि. ६/१/२०२५	सर्व देवतांना नमस्कार	ह.अ.प. विनायक महाराज कोले	सुप्रसन्न
मंगळवार दि. ७/१/२०२५	सर्व देवतांना नमस्कार	ह.अ.प. सुप्रसन्न महाराज दसाळ	सुप्रसन्न
बुधवार दि. ८/१/२०२५	सर्व देवतांना नमस्कार	ह.अ.प. पांडुरंग महाराज घुले	सुप्रसन्न
गुरुवार दि. ९/१/२०२५	सर्व देवतांना नमस्कार	ह.अ.प. विनायक महाराज पाटील	सुप्रसन्न
शुक्रवार दि. १०/१/२०२५	सर्व देवतांना नमस्कार	ह.अ.प. विनायक महाराज पाटील	सुप्रसन्न
शनिवार दि. ११/१/२०२५	सर्व देवतांना नमस्कार	ह.अ.प. विनायक महाराज पाटील	सुप्रसन्न
रविवार दि. १२/१/२०२५	सर्व देवतांना नमस्कार	ह.अ.प. विनायक महाराज पाटील	सुप्रसन्न

दिनांक : संत ज्ञानेश्वर मठ, दि. ५ जानेवारी २०२५, कु.व.ज.प.मठ, गांधी चौक, कुळगाव-बदलापूर (पू.)

प्रसिद्धी प्रायोजक : **जीवनदीप वार्ता**

संपादक : **मा.श्री. किशन कयोर**

आमदार, मुख्याद, विधानसभा

व्हिटॅमिन बी - १२ ची कमतरता असल्यास हे करा

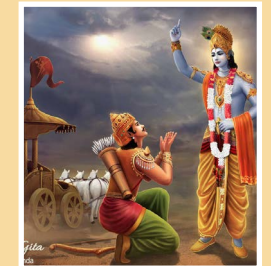
संतुलित आहार: संतुलित आहार घ्या ज्यामध्ये व्हिटॅमिन बी १२ समृद्ध पदार्थांचा समावेश आहे.

नियमित तपासणी: जर तुम्ही शाकाहारी असाल किंवा पचनसंस्थेशी संबंधित समस्यांनी ग्रस्त असाल तर तुमचे व्हिटॅमिन बी १२ नियमितपणे तपासा.

तणाव व्यवस्थापन: तणावामुळे व्हिटॅमिन बी १२ चे शोषण कमी होऊ शकते, त्यामुळे तणाव कमी करण्यासाठी योग, ध्यान किंवा इतर तणाव व्यवस्थापन तंत्र वापरा.

लक्षात ठेवा: व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेवर मात केल्याने तुमची स्मरणशक्ती आणि मेंदूची शक्ती सुधारू शकते. तुम्हाला गोष्टी विसरण्याची समस्या असल्यास, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि व्हिटॅमिन बी १२ चाचणी करा.

गीतासार



ततः श्वेतैर्वैयुक्ते महति स्यन्दने स्थितौ । माधवः पाण्डवाश्चैव दिव्यौ शङ्खौ प्रदधमुः । १-१४ ।

अर्थ
यानंतर पांढरे घोडे जोडलेल्या उत्तम रथात बसलेल्या श्रीकृष्णांनी आणि पांडवाने (अर्थात पांडुपुत्र अर्जुनाने) ही दिव्य शंख वाजविले. । १-१४ ।

पाञ्चजन्यं हृषीकेशो देवदत्तं धनञ्जयः । पौण्ड्रं दध्ना महाशङ्खः भीमकर्मा वृकोदरः । १-१५ ।

अर्थ
श्रीकृष्णांनी पांचजन्य नावाचा, अर्जुनाने देवदत्त नावाचा आणि भयानक वृत्त्ये करणाऱ्या भीमाने पौण्ड्र नावाचा मोठा शंख फुंकला. । १-१५ ।

अनन्तविजयं राजा कुन्तीपुत्रो युधिष्ठिरः । नकुलः सहदेवश्च सुघोषमणिपुष्पको । १-१६ ।

अर्थ
कुन्तीपुत्र राजा युधिष्ठिराने अनन्तविजय नावाचा आणि नकुल व सहदेव यांनी सुघोष व मणिपुष्पक नावाचे शंख वाजविले. । १-१६ ।

आरोग्य टिप्स

उच्च रक्तदाब आहे हि काळजी घ्या



उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेल्यांनी चुकूनही या ७ गोष्टी करू नयेत

नियमित व्यायाम: आठवड्यातून किमान ३० मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम करा. तणाव व्यवस्थापन: योग, ध्यान, संगीत ऐकणे किंवा एखादा छंद अंगीकारून तणाव कमी करा. पुरेशी झोप: रात्री ७-८ तासांची झोप घ्या. औषधे वेळेवर घ्या: डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे वेळेवर घ्या आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे बदलू नका किंवा बंद करू नका. रक्तदाबाचे नियमित निरीक्षण करा: घरगुती रक्तदाब यंत्राचा वापर करून तुमचा रक्तदाब नियमितपणे मोजा.

जास्त झोपणा-याचा मेंदू होतो निकामी

झोप ही शरीराने उत्तम कार्य करावे म्हणून आणि मानसिक शांततेसाठी अत्यंत महत्त्वाची असते. पण, तुम्ही गरजेपेक्षा जास्त झोपत असाल तर ती तुमच्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते. अलीकडेच एक दावा चर्चेत आला आहे की जास्त झोप घेतल्याने हृदयविकाराचा (हार्ट अटॅक) धोका वाढतो. हा दावा खरा आहे का? यावर चर्चा करण्यासाठी आम्ही वैद्यकीय तज्ज्ञांची मते जाणून घेतली.

या लेखात आपण जास्त झोपेचे फायदे आणि तोटे याचा सविस्तर आढावा घेऊया. म्हणजे कोणत्याच गोष्टीचा अतिरेक बरा नसतो, प्रत्येक गोष्ट प्रमाणातच केली पाहिजे. त्यामुळे जाणून घेऊया किती तास झोपणं आरोग्यासाठी चांगलं असतं अन् किती तास झोपणं शारीर व मनासाठी हानिकारक असतं.

जास्त झोपेचा दावा: काय आहे सत्य?

सोशल मीडियावर सध्या एक मेसेज व्हायरल होत आहे की जास्त झोप घेतल्याने हृदय आणि मेंदूवर गंभीर परिणाम होतो. यासोबत एक अभ्यासही नमूद करण्यात आला आहे, ज्यामध्ये ३५,००० लोकांवर संशोधन करण्यात आले. या संशोधनात असे आढळले की जास्त झोप घेणाऱ्या लोकांमध्ये मेंदूचे विकार आणि हृदयविकाराचे प्रमाण जास्त होते.

तज्ज्ञांचे म्हणणे काय?

तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार जास्त झोपेमुळे शरीरात हार्मोनल बदल होतात, ज्याचा थेट परिणाम मेंदू आणि हृदयावर होतो. दिवसा वारंवार झोपल्याने हार्मोनल

डॉक्टरच्या रिस्चर्मध्ये धक्कादायक खुलासा



सायकल अनियमित होतो, ज्यामुळे अनेक आरोग्य समस्यांना सामोरे जावे लागते. झोपेचे प्रमाण योग्य नसेल तर थकवा, मानसिक अस्वस्थता आणि आरोग्याचा ऱ्हास होण्याचा धोका निर्माण होतो. झोपेचे फायदे

रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत होते. मानसिक ताणतणाव कमी होतो. हृदयविकाराचा धोका कमी करण्यासाठी ७-९ तासांची झोप पुरेशी आहे. झोपेचे तोटे

१० तासांपेक्षा जास्त झोप घेतल्यास हृदयविकाराचा धोका वाढतो. अति झोपेमुळे मेंदूचे कार्य मंदावते. वजन वाढणे, डायबेटीससारख्या विकारांचा धोका निर्माण होतो. झोपेचे वयावर आधारित प्रमाण

वयाच्या विविध टप्प्यांवर झोपेचे प्रमाण वेगवेगळे असते.

०-५ वर्षे: १०-१४ तास

६-१२ वर्षे: ९-११ तास

१३-१७ वर्षे: ८-१० तास

प्रौढ (१८ वर्षे व त्यापुढील): ७-९ तास

वयाच्या १३ वर्षांनंतर ७ ते ९ तासांची झोप पुरेशी आहे, असे तज्ज्ञांचे मत आहे. जास्त झोप घेतल्याने शारीरिक आणि मानसिक त्रास होण्याची शक्यता वाढते.

जास्त झोपेमुळे होणारे संभाव्य आजार

अति झोपेमुळे खालील समस्यांचा धोका असतो

हृदयविकार : रक्तदाब नियंत्रित राहिला नाही तर हृदयाच्या समस्यांचे प्रमाण वाढते. मेंटल हेल्थ समस्या : अति झोपेमुळे डिप्रेशन, चिंता यांसारख्या मानसिक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

वजन वाढ : झोपेच्या अतिरेकामुळे मेटाबॉलिझम मंदावतो, ज्यामुळे चरबी साठते.

डायबिटीज ज : झोपेच्या

असमाधानकारक पद्धतींमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनियमित होते.

जास्त झोप येत असल्यास काय करावे?

जर तुम्हाला वारंवार जास्त झोप येत असेल, तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका. यासाठी काही उपाय अवलंबवा

नियमित वेळेवर झोपा आणि उठा : झोपेची वेळ ठरवून तिचे पालन करा.

व्यायाम करा :

शरीर सक्रिय ठेवण्यासाठी दररोज किमान ३० मिनिटे व्यायाम करा.

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या :

वारंवार झोपेमुळे त्रास होत

असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

ताणतणाव कमी करा :

मेडिटेशन किंवा रिलॅक्सेशन तंत्रांचा अवलंब करा.

झोप शरीरासाठी महत्त्वाची आहे, पण तिचे योग्य प्रमाण राखणे अत्यावश्यक आहे. ७-९ तासांची झोप प्रौढांसाठी आदर्श मानली जाते. जास्त झोप घेतल्याने शरीरावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात. त्यामुळे जर तुम्हाला जास्त झोप येत असेल तर त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या आणि जीवनशैलीत बदल करा. अति झोप टाळा आणि निरोगी जीवनशैलीच्या दिशेने पाऊल उचला.

बाडापोखरण प्रादेशिक नळ पाणीपुरवठा योजना आढावा बैठक संपन्न



द.ठाणे जीवनदीप वार्ता/पालघर(प्रतिनिधी)

पालघर येथे राजेंद्र गावीत - आमदार पालघर विधानसभा यांनी दिनांक २ जानेवारी २०२५ रोजी ग्रामीण पाणी पुरवठा विभाग, जिल्हा परिषद पालघर यांना दिलेल्या सुचनेनुसार दिनांक ६ जानेवारी २०२५ रोजी जल जिवन मिशन कार्यक्रम अंतर्गत सुरू असलेल्या, बाडापोखरण प्रादेशिक नळ पाणीपुरवठा योजने अंतर्गत समावेश असलेल्या. तारापूर, चिंचणी, धाकटी डहाणू, मोडगाव, वाणगाव, बाडापोखरण, आसनगाव, चंडीगाव, वरोर, वाढवण, गुंगवाडा, तडीयारे गावातील पाहणी व आढावा बैठक. शासकीय विश्रामगृह पालघर येथे घेण्यात आली. यावेळी असे आढळून आले की, पालघर विधानसभा भागातील अनेक गावांमध्ये पाण्याचा पुरवठा अपुरा प्रमाणात होत असून, नागरिकांना मोठ्या त्रासाला सामोरे जावे लागत आहे. पाणीटंचाईमुळे स्थानिक लोकांच्या दैनंदिन जीवनावर विपरीत परिणाम होत असून, यासाठी तातडीने उपाययोजना करण्याची मागणी स्थानिक नागरिकांकडून होत आहे.

याबाबत राजेंद्र गावित यांनी या संदर्भात स्थानिक प्रशासन आणि जलपुरवठा विभागाच्या अधिकाऱ्यांशी आढावा बैठक घेऊन, पाणीप्रश्न सोडवण्यासाठी विविध योजना राबवण्याचे नियोजन सुरू करण्यासाठी सांगितले. तसेच 'प्रत्येक नागरिकाला स्वच्छ व पुरेसा पिण्याचा पाणीपुरवठा मिळावा, यासाठी मीही प्राधान्य देत आहे. या समस्येच्या तातडीच्या सोडवणुकीसाठी सर्वतोपरी प्रयत्न सुरू आहेत. तसेच पाणीपुरवठा सुधारण्यासाठी नवीन पाईपलाईन, जलकुंड उभारणी, तसेच जलस्रोत व्यवस्थापनाच्या उपाययोजना राबवण्यात येतील, तसेच पाणी ही सार्वजनिक मालमत्ता आहे आणि त्याचा गैरवापर कोणत्याही परिस्थितीत खपवून घेतला जाणार नाही,' असे स्पष्ट करीत सांगितले, अवेध पाणी जोडणी तातडीने खंडित करावी. असे ही सर्वध अधिकारी यांना निर्देश देत, जलपुरवठा व्यवस्थेतील पारदर्शकता वाढवण्यावर भर देण्यासाठी सांगितले आहे.

या आढावा बैठकीत, शिवसेना जिल्हा प्रमुख - कुंदन संखे, उपनेत्या - ज्योती मेहर, शिवसेना प्रवक्ते- केदार काळे, जिल्हा परिषद सदस्य देवानंद शिंगडे, यांच्या सह पालघर नगरपरिषद सदस्य, २६ गावांतील व इतर विभागातील सरपंच, उपसरपंच, ग्रामपंचायत सदस्य. महाराष्ट्र जलजीवन प्राधिकरण विभागाचे अधीक्षक अभियंता - तन्मय कांबळे, कार्यकारी अभियंता - राजेश पाधी, उपअभियंते, पालघर मुख्याधिकारी- उमाकांत गायकवाड, पाणी पुरवठा अभियंता - श्रीकांत बगाड आदी अधिकारी, पदाधिकारी व राजकीय पक्षाचे प्रतिष्ठीत मान्यवर पदाधिकारी उपस्थित होते. बैठकी नंतर विभागात जाऊन प्रत्यक्ष पाहण्यासाठी जाणार असल्याची माहिती मिळत आहे.

जीवनदीप शैक्षणिक संस्था,पोई संचलित

जीवनदीप कौशल्य विकास केंद्र गोवेली

कौशल्य, रोजगार, उद्योजकता व नाविन्यता विभाग संचलित

प्रवेश सुरु! प्रवेश सुरु! प्रवेश सुरु!

१

बांधकाम पर्यवेक्षक (कोड नं.३०४२०२)

कालावधी १ वर्ष

२

पॅथोलॉजी टेक्नीशियन (कोड नं.२०१२३०)

कालावधी १ वर्ष

३

जनरल नर्सिंग आणि मिडवाइफरी असिस्टंट (GNMA) (कोड नं.२०१२३७)

कालावधी १ वर्ष

४

डिलोमा कोर्स इन मेडिकल लॅब टेक्निशियन (DMLT) (कोड नं.२०१४०४)

कालावधी २ वर्ष

५

सिक्युरिटी ऑपॅड फायर फिझिजन प्रशिक्षण (कोड नं.४११२२४)

कालावधी ६ महिने

पात्रता : १० वी / १२ वी / परबी

संपर्क : जीवनदीप कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय गोवेली,पो.रायते, ता.कल्याण, जि.ठाणे

Call : 8108559566 / 9158518832 / 9619188558

आजचे राशीभविष्य

मेघ

अभ्यास आणि अध्यापनाशी संबंधित लोकांसाठी आजचा दिवस चांगला आहे. तुम्हाला लवकरच मोठे यश मिळणार आहे.तुमचे कौटुंबिक जीवन आनंदी गहील.

वृषभ

व्यावसायिकांसाठी दिवस चांगला आहे.या काळात तुम्ही तुमचे आरोग्य सुधारण्याचा प्रयत्न करा. नोकरीत पदेन्नती तसेच उत्पन्नात वाढ होण्याची शक्यता आहे.

मिथुन

तुमचे कौटुंबिक जीवन खूप आनंददायी असणार आहे. तुमचे ध्येय साध्य करण्यासाठी तुम्ही तयार असाल. तुमच्या वैवाहिक जीवनात सुंदर समन्वय राहील.

कर्क

आजचा दिवस आनंदात व्यतीत करा. तुम्हाला तुमच्या मुलाकडून प्रेमाची चांगली बातमी मिळेल.तुमचे मन प्रसन्न राहील. शैक्षणिक कार्यात यश मिळेल.

सिंह

लेखन इत्यादी कार्यातून तुमचा मान-सन्मान वाढेल. कामाच्या ठिकाणी अधिकाऱ्यांशी सुखावाद राखाल. सकारात्मक वर्तनाने कठीण परिस्थितीतून बाहेर पडाल.

कन्या

पेशाच्या व्यवहारात थोडे सावध राहा. तुमचे वैवाहिक जीवन चांगले राहील.तुम्ही काही खेळांमध्ये भाग घेऊ शकता. व्यवसाय वाढवण्याची सुगंधंशंभी मिळेल.

तूळ

व्यवसायाशी संबंधित प्रवास करावा लागेल. आज तुम्हाला काही अनुभूती लोक भेटतील. ज्यामुळे तुम्हाला भविष्यात फायदा होईल. व्यवसायात तुम्हाला चांगला नफा मिळेल.

वृश्चिक

कार्यालयात सहकाऱ्यांशी चांगला समन्वय राहील. वरिष्ठतुमच्या कामावर खूश होतील. तुम्हाला बढती मिळण्याची शक्यता आहे. तुमचा पगारही वाढू शकतो.

धनु

कामाच्या ठिकाणी शहाणपणाने घेतलेले निर्णय तुम्हाला चांगले परिणाम देतील.प्राप्तीच्या संधी मिळतील. सावधगिरीन पुढे जा. वाहन जपून चालवा. समस्या उद्भवू शकतात.

मकर

आज भाग्य ८९ टक्के तुमच्या बाजूने असेल. गणपतीला लाडू अर्पण करा. मित्राच्या रूपात शत्रू तयार होतील. तुम्हाला सावध राहावे लागणार आहे.तुम्ही आनंदी असाल.

कुंभ

मेहनतीचे अनुकूल परिणाम मिळतील. पेशाची काही व्यवस्था करावी लागेल. व्यवसायात नवीन संधी मिळतील. पार्टनरशीपमध्ये व्यवसाय केल्यास चांगला नफा मिळेल.

मीन

टॅगट्रिन खर्च भागल्यात यशस्वी व्हाल. मुलांच्या लग्नातील अडथळे दूर होतील. नोकसदर लोकांच्या कामात चिंता वाढू शकते. घाई करू नका. सर्व कामे काळजीपूर्वक करा.

सीखे संस्थेचे दोन दिवसीय कार्यशाळा यशस्वीपणे संपन्न

द.ठाणे जीवनदीप वार्ता/ ठाणे(प्रतिनिधी)

जिल्हा परिषद शिक्षण विभाग ठाणे, जिल्हा शिक्षण प्रशिक्षण संस्था,राहटोली आणि सीखे यांच्या संयुक्त विद्यमाने चालू असलेल्या टीचर इन्वेटर प्रोग्राम (TIP) अंतर्गत तालुक्यातील जिल्हा परिषद शाळांमधील गणित आणि भाषा विषयाच्या शिक्षकांचे दिनांक ३/०१/२०२५ ते ४/०१/२०२५ दोन दिवसीय ऑफलाइन प्रशिक्षणाचे आयोजन श्रीजी हॉल, बदलापूर पूर्व,कात्रप या ठिकाणी आनंदमय वातावरणात संपन्न झाला.या दोन दिवसीय कार्यशाळेत अंबरनाथ तालुक्यातील १३७ शिक्षकांनी उत्सर्पूर्ण सहभाग घेतला.

गणित विषयात अपूर्णाक या घटकावर नवीन क्लुप्त्या, दृश्यरूप सादरीकरण, मॉडेल प्रदर्शन, कृतियुक्त अध्यापन आशा विविध अंगांना स्पर्श करून गणित विषयाचे सीखे संस्थेचे प्रोग्राम लीड वर्षा परचुरे मॅडम,विषय तज्ज्ञ आशिष केळशीकर सर,यांनी अपूर्णाकातील बेरीज, वजाबाकी,भागकार, गुणाकार या संकल्पना नवीन पद्धतीने शिक्षकांन पर्यंत पोहचवल्या.तर भाषा विषयामध्ये गोष्टीची पुस्तके हातालाने, गोष्टीच्या पुस्तकांचे महत्व, गोष्टीच्या घटकांची ओळख, विद्यार्थ्याला लेखक कस बनवता येईल ? यासाठी गोष्टीच्या विविध घटक यावर कृतियुक्त चर्चा सत्र भाषा विषयाच्या सीखे संस्थेच्या विषय तज्ज्ञ सिमता ढगे मॅडम मार्गदर्शन करून ते विद्यार्थ्यांन परंत कसे पोहचेल यासाठी शिक्षकांकडून गोष्टी तयार करून घेतल्या.

या प्रशिक्षणासाठी विशेष उपस्थिती, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था ठाणे (DIET) प्राचार्य सन्माननीय श्री वाघ सर, अधिव्याख्याते श्री कुमार पाटील सर,मुळाव केंद्राचे केंद्रप्रमुख गणेश जाधव सर, बोराडपाडा व पिंपलोली केंद्राचे केंद्रप्रमुख भालचंद्र पाटील सर हे या कार्यक्रमाला उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या सुरवातीला ठाणे डायट प्राचार्य वाघ सर, डायट अधिव्याख्यात कुमार पाटील सर, केंद्रप्रमुख गणेश जाधव सर, श्री आनंद सोनकांबळे सर, श्री कल्लुपा होटकर सर यांनी शिक्षकांना मार्गदर्शन केले. प्रशिक्षणाचे महत्व काय? शिक्षकां पुढील आव्हाने, जबाबदाऱ्या या सगळ्या विषयावर त्यांनी हात घातला. सीखेच्या कार्यपुस्तका, पद्धतीचे शिक्षक विद्यार्थी यांच्या दृष्टीने अध्ययन -अध्यापनातील महत्व काय आहे, त्याची उपयुक्तता काय आहे.याचे विश्लेषण करून त्यांनी सीखेच्या सीखे संस्थेच्या कार्यला खूप खूप शुभेच्छा दिल्या. प्रशिक्षणा वेळी सीखे संस्थेच्या नॅशनल लीड वर्षा परचुरे मॅडम या कार्यशाळेला उपस्थित होत्या. प्रशिक्षण व्यवस्थित पारपडण्यासाठी ठाणे सिखे टीमच्या जिल्हा समन्वयक अश्विनी पाटील,मनोहर कामनकर,उत्कर्ष पाटील, नरेश सोनवणे,योगिता रहाटे, सुशील भोजणे यांनी विशेष मेहनत घेतली.

नियमित वाचा द. ठाणे जीवनदीप वार्ता

