



पहलगामच्या झाड हळूयानंतर भारताने 'ऑपरेशन सिंदू' मोहिनेद्वारे पाकिस्तानातील दहशतवादी अडू उद्धवस्त करत पाकिस्तानला संडेड उत्तर दिले. ८ मे पासून भारत-पाकिस्तानमध्ये सुरु असलेल्या या युद्धाचा शेवट कठी आणि कसा होणार, हे कोणालाई सांगता येते नव्हते. मात्र, पाकच्या लोटांगामुळे शस्ससंधीची घोषणा झाली. भारताने युद्धाच्या सर्व नियमांचे पालन करूनच आवश्यक तेवढी कारवाई केली आणि त्याची माहिती पारदर्शकपणे जगाला दिली. याउलट पाकिस्तानने भारताच्या विमानतळांना व नागी वस्त्यांना लक्ष्य बनवण्याचा नीचपणा केला. तथाकथित लक्ष्यी यशस्वी खोटारड्या कथा जगाला सांगितल्या. नियंत्रणे वेळगत तुफान गोळीबार करून सीमेलगत राहणार्या रहिवाणांना लक्ष्य बनवले.

जमूऱ, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, गुजरात या राज्यांतील भागावर झेंन व क्षेपणाचांचे हव्हे केल्यानंतर भारताने त्यास सडे तोड प्रत्युत दिले. त्यामध्ये रावल्यांडिसह पाकिस्तानचे ८ हव्हाई तळ उद्धवस्त करण्यात आले पाकिस्तानला कायमचा घडा शिकवा, अशी भावना तमाम भारतवासीय व्यक्त करत होते. पाकिस्तानचे चार तुकडे करा, आपार की लाडाई करा, असे सह्ये विवृत लक्ष्यी अधिकारी व उद्दुलज्जा भारत संस्काराला देत होते. पण युद्धाची जबर किंतु शेवटी सामाजिक्यांना चुकवावी लागते. पाकिस्तानने केलेल्या तोकागोळ्यांच्या वशवात राजौरीचे अतिरिक्त जिल्हा विकास आयुक राजकुमार थापा यांचा मृत्यू झाले. जमूऱ-काशीमरमध्ये घराचे व इमारींचे लक्षणीय नुकसान झाले. यासंधीची माहिती मुख्यमंत्री ओमर अब्दुल्ला यांनी दिली आहे. मात्र या युद्धात भारताने अनेक पाकिस्तानी प्रमुख

## आरोग्य स्पॅट्डा आहार

**अर्ध्या रात्रीपर्यंत टीव्ही, मोबाइल बघत बसता? डॉक्टर सांगतात 'या' ४ गोर्टींचा वाढू शकतो धोका!**

दि. १३ विदर्भ प्रजासत्ताक

झोपेण ही एक नंचरल प्रोसेस आहे. सामान्यपणे रात्री सांगेचे लोक झोपतात तर काही लोक दूपरी सुद्धा झोपतात. एक्सपर्ट नेहमीच साधारण ७ ते ८ तासांची झोप घेण्याचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**मूळवर पडतो प्रभाव**

जर तुम्ही जास्त वेळ जागण करत असाल आणि रोज ७ ते ८ तासांची झोप घेत नसल तर याचा तुमच्या मूळवरही प्रभाव पडतो. तुमची चिडचिड वाढते आणि तुमच्या कामावरही याचा प्रभाव दिसून येतो.

**स्ट्रेस वाढतो**

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**बिचार करण्यात समस्या**

वरील वेगवेगळ्या समस्या तर होतातच, सोबतच जर तुम्ही रोज रात्री झोण्यास उपरी करत असाल तर तुमचं विचार करण्याची क्षमता देखील कमी होते. एकाग्रता कीमी होते.

**काराल उपाय?**

डॉक्टर म्हणाले की, रोज रात्री उशीरापर्यंत जागण्याच्या तुमच्या सवर्यामुळे तुमची स्ट्रेस लेवल अधिक जास्त वाढू शकतो. वाढलेल्या स्ट्रेसचा तुमच्या एकंदर आपोगावरी प्रभाव दिसून येतो.

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

मूळवर पडतो प्रभाव

जर तुम्ही जास्त वेळ जागण करत असाल आणि रोज ७ ते ८ तासांची झोप घेत नसल तर याचा तुमच्या मूळवरही प्रभाव पडतो. तुमची चिडचिड वाढते आणि तुमच्या कामावरही याचा प्रभाव दिसून येतो.

**स्ट्रेस वाढतो**

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम! तुमच्या वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**विचार करण्यात समस्या**

वरील वेगवेगळ्या समस्या तर होतातच, सोबतच जर तुम्ही रोज रात्री झोण्यास उपरी करत असाल तर तुमचं विचार करण्याची क्षमता देखील कमी होते. एकाग्रता कीमी होते.

**काराल उपाय?**

डॉक्टरांनी सल्ला दिला की, वरील वेगवेगळ्या शारीरिक आणि मानसिक समस्या टाळायच्या असरील तर अर्ध्या रात्रीपर्यंत जागू नका. टीव्ही, मोबाइल जास्त वाघू नका. रोज झोपण्याची एक वेळ रुग्ण आणि ती फाळी करा. यांनं तुमचं एकंदर आरोग्य चांगलं राहण्यास मदत मिळेल. महत्वाची वाब म्हणजे रोज किमान ७ ते ८ तासांची झोप घ्या.

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**काराल उपाय?**

डॉक्टरांनी सल्ला दिला की, वरील वेगवेगळ्या शारीरिक आणि मानसिक समस्या टाळायच्या असरील तर अर्ध्या रात्रीपर्यंत जागू नका. टीव्ही, मोबाइल जास्त वाघू नका. रोज झोपण्याची एक वेळ रुग्ण आणि ती फाळी करा. यांनं तुमचं एकंदर आरोग्य चांगलं राहण्यास मदत मिळेल. महत्वाची वाब म्हणजे रोज किमान ७ ते ८ तासांची झोप घ्या.

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**काराल उपाय?**

डॉक्टरांनी सल्ला दिला की, वरील वेगवेगळ्या शारीरिक आणि मानसिक समस्या टाळायच्या असरील तर अर्ध्या रात्रीपर्यंत जागू नका. टीव्ही, मोबाइल जास्त वाघू नका. रोज झोपण्याची एक वेळ रुग्ण आणि ती फाळी करा. यांनं तुमचं एकंदर आरोग्य चांगलं राहण्यास मदत मिळेल. महत्वाची वाब म्हणजे रोज किमान ७ ते ८ तासांची झोप घ्या.

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**काराल उपाय?**

डॉक्टरांनी सल्ला दिला की, वरील वेगवेगळ्या शारीरिक आणि मानसिक समस्या टाळायच्या असरील तर अर्ध्या रात्रीपर्यंत जागू नका. टीव्ही, मोबाइल जास्त वाघू नका. रोज झोपण्याची एक वेळ रुग्ण आणि ती फाळी करा. यांनं तुमचं एकंदर आरोग्य चांगलं राहण्यास मदत मिळेल. महत्वाची वाब म्हणजे रोज किमान ७ ते ८ तासांची झोप घ्या.

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**काराल उपाय?**

डॉक्टरांनी सल्ला दिला की, वरील वेगवेगळ्या शारीरिक आणि मानसिक समस्या टाळायच्या असरील तर अर्ध्या रात्रीपर्यंत जागू नका. टीव्ही, मोबाइल जास्त वाघू नका. रोज झोपण्याची एक वेळ रुग्ण आणि ती फाळी करा. यांनं तुमचं एकंदर आरोग्य चांगलं राहण्यास मदत मिळेल. महत्वाची वाब म्हणजे रोज किमान ७ ते ८ तासांची झोप घ्या.

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**काराल उपाय?**

डॉक्टरांनी सल्ला दिला की, वरील वेगवेगळ्या शारीरिक आणि मानसिक समस्या टाळायच्या असरील तर अर्ध्या रात्रीपर्यंत जागू नका. टीव्ही, मोबाइल जास्त वाघू नका. रोज झोपण्याची एक वेळ रुग्ण आणि ती फाळी करा. यांनं तुमचं एकंदर आरोग्य चांगलं राहण्यास मदत मिळेल. महत्वाची वाब म्हणजे रोज किमान ७ ते ८ तासांची झोप घ्या.

रात्री उशीरापर्यंत जागण्याचे दुपरिणाम वजन वाढतं डॉक्टरांनुसार, जर तुम्ही रोज रात्री उशीरापर्यंत जागत असाल तर तुमचं वजन वाढायाचा अधिक धोका असतो. काणण रात्री जागल्यान भूक वाढते. सोबतच हार्मोन्सी असंतुलित होतात. ज्यामुळे तुमचं बजन अधिक वाढत.

**काराल उपाय?**

डॉक्टरांनी सल्ला दिला की, वरील वेगवेगळ्या शारीरिक आणि मानसिक समस्या टाळायच्या असरील तर अर्ध्या रात्रीपर्यंत जागू नका. टीव्ही, मोबाइल जास्त वाघू नका. रोज झोपण्याची एक वेळ रुग्ण आणि ती फाळी करा. यांनं तुमचं एकंदर आरोग्य चांगलं राहण्यास मदत मिळेल. महत्वाची वाब म्हणजे रोज किमान ७ ते ८ तासांची झोप घ्या.



# वनविभागात कर्मचारीच बनले एजंट; बदल्यांसाठी होतेय लाखोंची उलाढाल

## कार्यालयात 'बाबूगिरी' : नियमित वनसंरक्षक नसल्याने कोणालाच कोणाचा नाही पायपोस

विदर्भ प्रजासत्ताक  
दि. १३पांढरकवडा

वनविभागाच्यायवतमाळ

वृत्तातील पांढरकवडा, पुसद,

यवतमाळ व वाशिम

डिव्हिजनमधील तीन वर्षे पूर्ण

झालेल्या बदलीस पात्र

कर्मचाऱ्यांच्या ३० टक्के मयदित

बदल्यांची प्रक्रिया सुरु आहे.

मात्र, याही वेळी कार्यालयातील

बाबूनी वरिष्ठांच्या परस्पर

बदलीपत्र याद्यात घोळ घातला

आहे. यासाठी लाखोंची

उलाढाल झाल्याची चर्चा आहे. मुख्य लेखापाल, लिपिक, क्षेत्र सहायक, वनरक्षक, वन सर्वेक्षक व वाशिम डिव्हिजनमधील तीन वर्षे पूर्ण झालेल्या बदलीस पात्र कर्मचाऱ्यांच्या ३० टक्के मयदित बदल्यांची प्रक्रिया सुरु आहे. यासाठी अधिकाऱ्यांकडे असल्याने एकाच टिकाणी तीन वर्षे पूर्ण नेमका याचाच गैरफैदा घेतला केलेल्या कर्मचाऱ्यांची यादी जात आहे. यवतमाळ बनवृत्त तयार करण्यात आली आहे. परंतु याच यादीत प्रत्येक वसंत युले हे ऑक्टोबर २०२४ अधिकाऱ्यांची नियुक्ती झालेली



क्षेत्र संचालक एम. आर्दश रेडी फिल्डवरच्या पोस्टिंगचे रेट यांच्याकडे सोपविष्यात आला वधारले आहेत. विशेष म्हणजे या लिपिक तसेच काही अधिकाऱ्यांसाठी प्रत्येक डिव्हिजनमध्ये काही कर्मचारीच नसल्याने काही ठराविक एजंटचे काम करीत असल्याचे जणांची मनमानी सुरु आहे. चित्र आहे. या एजंटमार्फत टेबलवरील लोकांना हाताशी धरून सोईच्या टिकाणी पोस्टिंग पाहिजे असल्यास लाखोंच्या घरात रक्कम देऊन पाहिजे त्या येतात. बदली प्रक्रियेत काही टिकाणी बदलीची गैरी दिली जात असल्याचे समजते.

## पालकमंत्री बाबनकुलेनी गरीब महिलेला ई-रिक्षा देऊन

### तिच्या मुलीच्या शिक्षणाची जबाबदारी स्वीकारली

विदर्भ प्रजासत्ताक  
दि. १३नागपूर

पतीच्या मृत्युमुळे दहावीत असलेल्या मुलीच्या शिक्षण कर्ये

करावे आणि घर कसे चालवावे या मोठ्या पेचात सापडलेल्या

गरीब महिलेने थेट महसूलमंत्रांचा जनता दबार गाठला.

नेत्यांच्या दबारात खरोखरच गरीबाला न्याय मिळेल का ही तिच्या मनात

शंका होतीच. मात्र, महसूलमंत्री

चंद्रशेखर बाबनकुले यांनी केवळ तिच्या समस्याचे ऐकली नाही तर २४ तासांत तिच्या हाती स्वयंरोजगाराचे साधन म्हणून ई-रिक्षाची चाची दिली. तसेच या महिलेच्या इयत्ता दहावीत व कामच मुल्याने दोन वेळच्या शिक्षणाच्या मुलीच्या शिक्षणाची जबाबदारीदेखील स्वीकारली. राजकारणी व्यक्तीच्या आतील संवेदनशीलता पाहून महिलेला देखील गरीबरून आले.

दिपाली सावरकर असे झाले आणि त्यांनी

संबंधित महिलेचे नाव आहे. त्यांचे पती मिस्त्री म्हणून काम करत होते. त्यांच्या पतीचा अपघात झाला व त्यात ते अपं झाले. त्यांचे पोट हातावर होते व कामच मुल्याने दोन वेळच्या जेवणाची समस्या निर्माण झाली. शासकीय मदतीतून ई-रिक्षा मिळाली तर कुटुंब व मुलीचे पालनपोषण होईल असे त्यांना वाटले. दरम्यान, पतीचे निधन वाटले. जाऊन बाबनकुले यांची भेट घेतली व आपबिती सांगितली. दिपाली भारावून गेल्या होत्या.

बाबनकुले त्यांची कहाणी ऐकून अस्वस्थ झाले. त्यांनी दुसऱ्या ठेवले. मात्र त्यांचे मन त्यांना खात होते. काहीही करून स्वतःच्या पायावर उभे राहून मुलीला बोलविले. त्यांनी अचानक दिपाली यांच्या हाती ई-रिक्षाची चाची दिली व ते पाहून त्यांच्या डोळ्यात अशू आले. त्यांनी मुलीच्या शिक्षणाची देखील जबाबदारी घेत असल्याचे त्यांना सांगून आसत केले. बाबनकुले यांच्यातील संवेदनशीलता पाहून दिपाली भारावून गेल्या होत्या.



## विदर्भात दोन दिवस अवकाळीचा तडाऱ्या बरसणार

पाच जिल्ह्यात औरंज अलर्ट : कमाल तापमान ४ ते ७ अंशाने घसरले



विदर्भ प्रजासत्ताक

दि. १३नागपूर - आठवडा

भरापासून सुरु असलेले अवकाळी पावसाचे सत्र पुढे

तीन चार दिवस कायम राहणार आहे. यात १४ व १५ तारखेला वेगवान वाढव व विजांच्या कडकडाटासह जोरदार पाऊस येण्याचीही शक्यता हवामान विभागाने वर्तवली आहे.

भंडारा, गोंदिया, गडचिरोली, वर्धा व यवतमाळ या पाच जिल्ह्यात अवकाळी पावसाचा अरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. उत्तरकडून

पश्चिमेकडे वाहणाऱ्या उष्ण वाच्याची दिशा बदलल्याने

विदर्भात अवकाळी पावसा साठी पोषक वातावरण तयार

झाले आहे. विदर्भात गेल्या सहा दिवसात काही जिल्ह्यात विजेच्या कडकडासह तुरळक आणि सामान्य पावसाची नोंद झालेली आहे. पुढील दोन दिवस विदर्भात आकाशात ढग दाटलेली असतील. मात्र,

बुधवारी आणि गुरुवारी असलेली अवकाळी पावसाचा अरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे.

पुढे चे १५ दिवसही

अवकाळीचा गारव ?

दरम्यान हवामान विभागाने जारी केलेल्या नव्या अंदाजानुसार विदर्भात अवकाळी पावसा साठी पोषक वातावरण तयार

झाले आहे. विदर्भात गेल्या सहा दिवसात काही जिल्ह्यात विजेच्या कडकडासह तुरळक आणि सामान्य पावसाची नोंद झालेली आहे. पुढील दोन दिवस विदर्भात आकाशात ढग दाटलेली असतील. मात्र,

बुधवारी आणि गुरुवारी असलेली अवकाळी पावसाचा अरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे.

पुढे चे १५ दिवसही

अवकाळीचा गारव ?

दरम्यान हवामान विभागाने जारी केलेल्या नव्या अंदाजानुसार विदर्भात अवकाळी पावसा साठी पोषक वातावरण तयार

झाले आहे. विदर्भात गेल्या सहा दिवसात काही जिल्ह्यात विजेच्या कडकडासह तुरळक आणि सामान्य पावसाची नोंद झालेली आहे. पुढील दोन दिवस विदर्भात आकाशात ढग दाटलेली असतील. मात्र,

बुधवारी आणि गुरुवारी असलेली अवकाळी पावसाचा अरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे.

पुढे चे १५ दिवसही

अवकाळीचा गारव ?

दरम्यान हवामान विभागाने जारी केलेल्या नव्या अंदाजानुसार विदर्भात अवकाळी पावसा साठी पोषक वातावरण तयार

झाले आहे. विदर्भात गेल्या सहा दिवसात काही जिल्ह्यात विजेच्या कडकडासह तुरळक आणि सामान्य पावसाची नोंद झालेली आहे. पुढील दोन दिवस विदर्भात आकाशात ढग दाटलेली असतील. मात्र,

बुधवारी आणि गुरुवारी असलेली अवकाळी पावसाचा अरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे.

पुढे चे १५ दिवसही

अवकाळीचा गारव ?

दरम्यान हवामान विभागाने जारी केलेल्या नव्या अंदाजानुसार विदर्भात अवकाळी पावसा साठी पोषक वातावरण तयार

झाले आहे. विदर्भात गेल्या सहा दिवसात काही जिल्ह्यात विजेच्या कडकडासह तुरळक आणि सामान्य पावसाची नोंद झालेली आहे. पुढील दोन दिवस विदर्भात आकाशात ढग दाटलेली असतील. मात्र,

बुधवारी आणि गुरुवारी असलेली अवकाळी पावसाचा अरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे.

पुढे चे १५ दिवसही

अवकाळीचा गारव ?

दरम्यान हवामान विभागाने जारी केलेल्या नव्या अंदाजानुसार विदर्भात अवकाळी पावसा साठी पोषक वातावरण तयार

झाले आहे. विदर्भात गेल्या सहा दिवसात काही जिल्ह्यात विजेच्या कडकडासह तुरळक आणि सामान्य पावसाची नोंद झालेली आहे. पुढील दोन दिवस विदर्भात आकाशात ढग दाटलेली असतील. मात्र,

बुधवारी आणि गुरुवारी असलेली अवकाळी पावसाचा अरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे.

