

सडक अर्जुनी येथील वाढत्या अतिक्रमणाकडे न.पं.ची डोळेझाक



■ महासागर प्रतिनिधि,
सडक अर्जुनी, दि. २३: येथील
शहरात अतिक्रमणाच्या समस्येत
दिवसेंदिवस वाढ होत आहे.
वाढत्या अतिक्रमणामुळे शहरातील
विकासकामात अडवणी निर्माण होत
आहे; पण अतिक्रमणधारकांवर
कुठलीच कारवाई केली जात
नसल्याने शहरावासीयांनी
नगरपंचायतवर रोष व्यक्त केला
आहे.

सडक अर्जुनी ग्रामपंचायतचे
सन २०१५-१६- मध्ये
नगरपंचायतमध्ये रुपांतर झाले.
त्यामुळे सडक अर्जुनी सारख्या
छोट्याशा तालुक्याता
नगरपंचायतचा दर्जा प्राप्त झाला.
यामुळे विकास होऊन चेरा मोररा
बदलणार, असे शहरावासीयांना वाढू
लागले होते. परंतु प्रत्यक्षात मात्र
वेगळेच चिऱ्या आहे.

सडक अर्जुनी शहरात
अतिक्रमण करण्याच्या संख्येत
दिवसेंदिवस वाढ होत आहे.
शहरातील काही मोक्याच्या व

शासकीय जागा व जिल्हा परिषदेवर
जागेवर अतिक्रमण केले जात आहे.
याचा शहरातील विकास कामांवर
परिणाम होत आहे. अतिक्रमणात अडवणी
ग्रामपंचायतचा दर्जा प्राप्त झाला.
यामुळे विकास होऊन चेरा मोररा
बदलणार, असे शहरावासीयांना वाढू
लागले होते. परंतु प्रत्यक्षात मात्र
वेगळेच चिऱ्या आहे.

मध्य प्रदेशमधील दमोह जिल्हातील लिंगौरा गावातल्या माधव पटेल या शिक्षकाने तेरील लहान मुलांना शिक्षणाचे घडे देण्यास सुरुवात केली. त्यांच्या या मेहनतीचे फळ म्हणून की काय पण शिक्षक दिनामित राशीय पुरस्काराने पुरस्कृत केलेल्या ५० शिक्षकांमध्ये त्यांचेही नवाअ आहे. ४० वर्षीय माधव दमोह जिल्हातील सरकारी लिंगौरा मिडल स्कूलमध्ये सहायी ते आठवीयांतरच्या मुलांना शिकवतात. कोणिडव्या काळात मुलांना शाळेत जाता आले नाही, म्हणून माधव यांना मोहारी कलासाची कल्पना सुचली. यासाठी त्यांनी काही ज्योठ विद्यार्थ्यांना जोडले आणि त्यांना आपल्या परिसरातील मुलांना एकत्र करून शिकवण्यास सांगितले. त्यांच्या कल्पनेतूनच मुलांची शिकण्याची पोकळी भरून काढल्याचे संपूर्ण गावकरी सांगतात.

शिकवण्याची आवड शिक्षकाला कोणत्याही परिस्थितीमध्ये शिकवायला भाग पाडते. अशातच मध्य प्रदेशमधील दमोह जिल्हातील लिंगौरा गावातल्या माधव पटेल या शिक्षकाने तेरील लहान मुलांना शिक्षणाचे घडे देण्यास सुरुवात केली. येथील प्रत्येक चौकात मुले शिक्षण घेताना दिसतात. कोणत्याही गळीत प्रवेश केलात तर रस्त्याच्या शेवटी भिंतीवर गणित आणि विज्ञानाची सूत्रे लिहिलेली दिसतात. संपूर्ण गावच जणू कलासरूम झाले आहे.

हाडाचे शिक्षक!

माधव सांगतात, 'मी मुलांच्या घराभोवती फळे बनवले, जेणेकरून मुले एकमेकांशी खेळतील तेव्हा फळ्याच्या मदीने खेळतानाही काहीतरी वाचत राहतील. आम्ही त्यांच्या घरी जाऊ शकत नव्हतो, म्हणून आम्ही त्यांच्या आजूबाजूच्या लोकांना आमच्यासोबत जोडले. ते सांगतात, 'आम्ही प्राधना सभेत आठवड्यातून जास्तीत जास्त दिवस शाळेत येण्याचा मुलाचा सन्मान करू लागलो. यामुळे इतर मुलांमध्येही सकारात्मक विचार आला की, आपली नावेही फलकावर यायला हवीत. महिनाभरात सर्वांगिक वेळा शाळेत आलेल्या विद्यार्थ्यांच्या घरी आम्ही गेलो आणि त्यांचा संपूर्ण परिसरासमोर सत्कार केला. त्यामुळे इतर पालकांनी त्यातून प्रेरणा घेतली आणि आमच्या शाळेतील उपस्थिती वाढत च गेली.



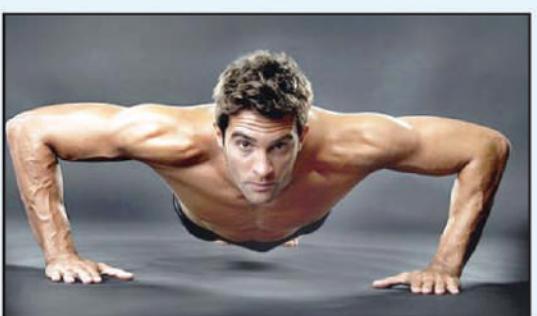
...अन्यथा लवकर म्हातारे व्हाल

दो स्तांनो, व्यायामामुळे तुम्ही तंदुरुस्त होता. वय वाढवण्याची प्रक्रिया मंदावरे. सकाळी छान ताजंतवान वाटत. हे जरी खरं असलं तरी काही चुकांमुळे तुम्ही खूप लवकर म्हातारे दिसू लागता.

* व्यायाम करताना शारीरिक स्थितीचा विचार करा. जीमध्ये व्यायाम करताना चुकीच्या पद्धतीने उभं राहिल्याने, वाकल्याने तुम्हाला त्रास होऊ शकतो. यामुळे पाठीच्या कण्याला बाक येतो. मग तुम्ही वाचून चालू लागता. हे टाळण्यासाठी व्यायाम करताना शरीराच्या स्थितीकडे लक्ष द्या. चुकीच्या शारीरिक स्थितीमुळे तुम्ही म्हातारे दिसू लागता.

* कार्डिओ हा खूप चांगला व्यायामप्रकार असला तरी त्याच्या अतिरिक्ताने शरीराचं नुकसान होऊ शकत. विशिष्ट व्यायामांतर हाहं आणि स्नायूना पुरेसा व्यायाम मिळाला नाही तर त्यांच्या कार्य मंदावरत. तसंच १८ ते ५० या वयोगटातल्या व्यक्तीनी वेट लिफिंग आणि स्ट्रॅंथ ट्रेनिंग करावं, असं एक संशोधन सांगत. स्ट्रॅंथ ट्रेनिंगमुळे

फिटनेस फंडा



स्नायूना बक्कटी मिळते. शिवाय कॅलरीही खर्च होतात.

* 'हाय इंटेर्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग' गरजेचं आहे. या व्यायामामुळे वय वाढवण्याची प्रक्रिया मंदावरे. शारीरिक क्षमताही वाढते. या सगळ्यामुळे आपण बराच काळ तरुण रहातो.

* शरीर ताणण्याच्या व्यायामाकडे दुर्लक्ष करू नये. व्यायामामधी आणि नंतर शरीर ताणण्याला हव. शरीर ताणण्याचे व्यायाम केले नाही तर स्नायू आणि त्यातल्या टिश्यूर आकारण तांग येतो. तसंच या व्यायामामुळे शरीर लवकिक होत आणि व्यायाम करताना त्रास होत नाही.

* सतत जीमध्ये व्यायाम करत राहिल्याने आपण तंदुरुस्त राह हा समज तुकीचा आहे. व्यायामप्रमाणेच शरीराला विश्रांतीची ही गरज असते. स्नायूंची झीज भरून काढण्यासाठी शरीराला वेळ देण गरजेचं आहे. त्यामुळे एखादा दिवस विश्रांती द्या.

►

ई-कॉमर्स कंपन्या देतात संधी

स थ्या ई कॉमर्स कंपन्यांचा बोलबाला आहे 'अॅमेझॉन', 'प्लिपकार्ट' सह, 'स्वीपी', 'झोपटो' या कंपन्यांनी कमी वेळात खूप जास्त प्रगती केली आहे. या कंपन्यांमध्ये तरुणीला संधी दिली जाते. मॅनेजमेंट आणि इंजिनिअरिंगी पदवी भिल्वरले विद्यार्थी अंकंपन्यांच्या कंपनींमधील सांस्कृतिक विचारात डेटा सायन्स, प्रोडक्ट मॅनेजमेंट, डिजाइन, आयओएस आणि अँड्रॉइडचा विकास करण्याच्या प्रक्रियेशी या कंपन्यांच्या कुशलता तरुणांची निवड करत आहेत.

प्लिपकार्टसारखी कंपनी येत्या काळात युवा पदवीचांच्या भरतीत ४० ते ५० टक्क्यांची वाढ करणार आहे. देशातल्या

वेगळ्या वाटा

जबरदस्त प्रतिसाद मिळाला आहे. म्हणूनच ही कंपनी भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भर देते आहे. बन्याचे कंपनीच्या चांगले तंत्रज्ञानाचा या कंपन्यांच्या व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

अॅमेझॉनसारखी कंपनीही भारतात आपलं जागतीची चांगले तंत्रज्ञानाची योग्यता आहे. या कंपनीला भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

प्लिपकार्टसारखी कंपनी

येत्या काळात युवा पदवीचांच्या भरतीत ४० ते ५० टक्क्यांची वाढ करणार आहे. देशातल्या

►

वेगळ्या वाटा

जबरदस्त प्रतिसाद मिळाला आहे. म्हणूनच ही कंपनी भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

अॅमेझॉनसारखी कंपनीही भारतात आपलं जागतीची चांगले तंत्रज्ञानाची योग्यता आहे. या कंपनीला भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

प्लिपकार्टसारखी कंपनी

येत्या काळात युवा पदवीचांच्या भरतीत ४० ते ५० टक्क्यांची वाढ करणार आहे. देशातल्या

►

वेगळ्या वाटा

जबरदस्त प्रतिसाद मिळाला आहे. म्हणूनच ही कंपनी भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

अॅमेझॉनसारखी कंपनीही भारतात आपलं जागतीची चांगले तंत्रज्ञानाची योग्यता आहे. या कंपनीला भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

प्लिपकार्टसारखी कंपनी

येत्या काळात युवा पदवीचांच्या भरतीत ४० ते ५० टक्क्यांची वाढ करणार आहे. देशातल्या

►

वेगळ्या वाटा

जबरदस्त प्रतिसाद मिळाला आहे. म्हणूनच ही कंपनी भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

अॅमेझॉनसारखी कंपनीही भारतात आपलं जागतीची चांगले तंत्रज्ञानाची योग्यता आहे. या कंपनीला भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

प्लिपकार्टसारखी कंपनी

येत्या काळात युवा पदवीचांच्या भरतीत ४० ते ५० टक्क्यांची वाढ करणार आहे. देशातल्या

►

वेगळ्या वाटा

जबरदस्त प्रतिसाद मिळाला आहे. म्हणूनच ही कंपनी भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

अॅमेझॉनसारखी कंपनीही भारतात आपलं जागतीची चांगले तंत्रज्ञानाची योग्यता आहे. या कंपनीला भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

प्लिपकार्टसारखी कंपनी

येत्या काळात युवा पदवीचांच्या भरतीत ४० ते ५० टक्क्यांची वाढ करणार आहे. देशातल्या

►

वेगळ्या वाटा

जबरदस्त प्रतिसाद मिळाला आहे. म्हणूनच ही कंपनी भारतीय तरुणांची नेमणून करण्याची व्यवस्था भरतात. तर यांनी काळात युवांना प्रशिक्षणीही देतात.

</div

