

**कोल्हापूर दंगल : ३५० जणावर गुन्हे**

कोल्हापूर : कोल्हापूरातल्या राडगा प्रकरणी ३५० हून अधिक जणावर गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. मात्र बंदची हाक देणाऱ्या एकाही व्यक्तीच्या विरोधात गुन्हा दाखल नसल्याने आश्चर्य व्यक्त केले जात आहे. दोन दिवसांच्या अशांतेनंतर शहरातील जनजीवन हव्हहव्ह पूर्वपदावर येत आहे. औरंगजेबचा संदर्भ देऊन काही तरुणांनी सोशल मीडियावर अक्षेपाहूं पोस्ट देवल्याने कोल्हापुरात तणाव निर्माण झाल आहोत. त्यानंतर आक्रमक झालेल्या हिंदुतावी संघटनांनी कोल्हापूर बंदची हाक दिली होती. या बंदचा दरम्यान सुरु असलेल्या आंदोलनात अचानक राडा सुरु झाला होता.



## रायगडला हायअलर्ट

। अलिबाग । विशेष प्रतिनिधी ।

अरबी समुद्रातील बिपर्जॉय चैरीवालामुळे रायगडसह संपूर्ण कोकण किनारपट्टीवरील समुद्र खववळता असून उंचव उंच लाटा उसळत आहेत. त्यामुळे किनारपट्टीच्या भागातील रंगवारांना तसेच मचिन्हांना जिल्हा तसेच सरकर्तेवा इशारा दिला आहे. येत्या काही तासात वाढाळी वायाचा

पर्जन्यामानाची शक्यता वर्तविण्यात आली आहे

वादलामुळे दि. ९ ते १२ जून या कालावधीते

समुद्र खववळलेला राहणार आहे. तरी दि. ९ ते १२ जून या कालावधीत मचिन्हामानांनी समुद्रात जावून नवे. तसेच जे मचिन्हामार मासेमारीसाठी समुद्रात गेलेले असतील त्यांनी किनारी पतत यावे.

या कालावधीत समुद्र खववळलेला राहणार असून तसेच समुद्रकिनारी वेगाने वारे वाहणार असल्याने नागरिकांनी तसेच पर्टकानी समुद्रकिनारी (विचेसवर) जाणे ठाळावे, प्रादेशिक हवामान विभाग, मुंबई यांच्याकडून

► पान २ वर

आजगा अग्रलेख  
मुलगी शिकली...  
वेद्याकसीईटी परीक्षेचा  
१२ जूनला निकाल

मुंबई : राज्य समाईक प्रवेश परीक्षा काशीद्वारे अधिकारीयांनी आणि औषधिनिर्माणाच्या पदवी अभ्यासक्रमांच्या प्रवेशासाठी घेण्यात आलेल्या एम-एच-टी-सीईटी परीक्षेचा निकाल १२ जूनला जाहीर होणार आहे. सकाळी ११ वाजता आंतोलाईन पद्धतीने निकाल जाहीर होणार आहे.

## भाजपाच्या खेळीमुळे शिंदे गटात अस्वस्थता

। अलिबाग । विशेष प्रतिनिधी ।

भारतीय जनता पक्षाने जिल्हातील दोन्ही लोकसभा आणि सांसदी विधानसभा मतदारसंघात प्रमुखांच्या नियुक्त्या जाहिर केल्याने शिवासेनेच्या शिंदे गटात मोठी अस्वस्थता पसरली आहे. जिल्हात शिंदे गटाचे तीन आमदार असताना त्या मतदारसंघात देखील भागात प्रमुखांची नियुक्ती केली आहे. या इच्छुकांचे उंदेवारीचे पते कट करण्यासाठीचे पक्षाने ही खेळी खेळली आहे. मात्र, अनेक ठिकाणी असे प्रमुख नियुक्त केले आहेत, की तेच

► पान २ वर

## कोकण रेल्वेची धडक : एक ठार

माणगाव : प्रतिनिधी कोकण रेल्वेची धडकेने अज्ञात इसमाचा मृत्यू होण्याची घटना माणगाव रेल्वे स्टेशन ते गोरेगाव रेल्वे स्टेशनच्या दरम्यान रेल्वे रुळावर घडली. याबाबतची खबर राहुल अनिल सूर्योदायी कॉर्टेलर रेल्वे सुरक्षा बल कोलाड रा. वासगाव ता. रोहा यांनी माणगाव पोलीस ठायात दिली. अधिक तपास पोलीस निरीक्षक राजेंद्र पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस उपनिरीक्षक गायकवाड हे करीत आहेत.

। मुंबई । प्रतिनिधी ।

राष्ट्रावारी कॉर्टेसचे अध्यक्ष शरद पवार यांनी सोशल मीडियावर जीवं मारण्याची धमकी देयात आल्याचा प्रकार समोर आला आहे. एका द्वितीय हैंडलवरन आणि केसबुकवरील पोस्टच्या माध्यमातून शरद पवार यांच्याविषयी आपेक्षित राजेंद्र पाटील यांनी ठिकाणी प्रसिद्ध झालेल्या मुकुराची गंभीर दखल घेयात आली आहे. यासंदर्भात मुप्रिया सुखे यांच्या नेतुवाखाली

## पवारांना जीवे मारण्याची धमकी

‘होणार’, अरी धमकी देयात आलेली आहे. तर सौरभ पिंपळकर या ट्रिटर हैंडलवरन आणि केसबुकवरील पोस्टच्या माध्यमातून शरद पवार यांच्याविषयी आपेक्षित राजेंद्र पाटील यांनी ठिकाणी प्रसिद्ध झालेल्या मुकुराची गंभीर दखल घेयात आली आहे. यासंदर्भात मुप्रिया सुखे यांच्या नेतुवाखाली

## ‘तुळा लवकरच दाभोलकर होणार’

ज्येष्ठ नेते शरद पवार यांना द्विरक्षण आलेल्या धमकीची सरकारे पोलीस अधिकारी आहे. वैलतो जीवं तपासाच्या सुखना दिया आहेत.

– एकांश शिंदे, मुख्यमंत्री  
कायदा वास्तवेच मला विश्वास आहे. त्यामुळे याची मला चिन्ता नाही. कोंत्याचा प्रकार तातेया अधिकारी या जातेया प्रत्येक नाताकिला आहे आणि असं असताना धमक्या देऊन कुण्ठा आवाज दंड करात असे वात असेल तर हा गैरसमज आहे, पण यांच्या हातात राज्यातील सुरु आहेत त्यांना जबाबदी ठाळा येत नाही.

– शरद पवार, राज्याची अध्यक्ष कायदा वास्तवेच मला विश्वास आहे. पोलीस आयुक्तांची भेट घेतली. शुक्रवारी सकाळी मुंबईच्या पोलीस आयुक्तांची भेट घेतली.

► पान २ वर

## आदिवासीच्या मृत्यूप्रकरणी आरोपीला अटक



। पेण । प्रतिनिधी ।

टप्प्यांवर होणार कारवाई पेण नारपालिकेच्या अतिक्रमणात विभागाशी संपर्क साधून विचारणा केली असता त्यांनी सांगितले की, सदरील टप्पी ही अनिवारूत असून पेण मधल्या अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध जिल्हाधिकारांच्या सुचनेनुसार १० टप्पासापूर्वी कारवाई करण्याचे ठरविले होते. परंतु सर्व मालकांनी आपापल्या टप्प्या रातोरात काढून घेतल्या होत्या मात्र येत्या २३ तारखीला पेण शहरातील अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध काढले जातील, असे पेण नारपालिकेतके संबंधितांना सुचित करण्यात आलेले आहे.

टप्प्यांच्यामुळे झालेला होणार कारवाई पेण नारपालिकेच्या अतिक्रमणात विभागाशी संपर्क साधून विचारणा केली असता त्यांनी सांगितले की, सदरील टप्पी ही अनिवारूत असून पेण मधल्या अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध जिल्हाधिकारांच्या सुचनेनुसार १० टप्पासापूर्वी कारवाई करण्याचे ठरविले होते. परंतु सर्व मालकांनी आपापल्या टप्प्या रातोरात काढून घेतल्या होत्या मात्र येत्या २३ तारखीला पेण शहरातील अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध काढले जातील, असे पेण नारपालिकेतके संबंधितांना सुचित करण्यात आलेले आहे.

टप्प्यांच्यामुळे झालेला होणार कारवाई पेण नारपालिकेच्या अतिक्रमणात विभागाशी संपर्क साधून विचारणा केली असता त्यांनी सांगितले की, सदरील टप्पी ही अनिवारूत असून पेण मधल्या अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध जिल्हाधिकारांच्या सुचनेनुसार १० टप्पासापूर्वी कारवाई करण्याचे ठरविले होते. परंतु सर्व मालकांनी आपापल्या टप्प्या रातोरात काढून घेतल्या होत्या मात्र येत्या २३ तारखीला पेण शहरातील अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध काढले जातील, असे पेण नारपालिकेतके संबंधितांना सुचित करण्यात आलेले आहे.

टप्प्यांच्यामुळे झालेला होणार कारवाई पेण नारपालिकेच्या अतिक्रमणात विभागाशी संपर्क साधून विचारणा केली असता त्यांनी सांगितले की, सदरील टप्पी ही अनिवारूत असून पेण मधल्या अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध जिल्हाधिकारांच्या सुचनेनुसार १० टप्पासापूर्वी कारवाई करण्याचे ठरविले होते. परंतु सर्व मालकांनी आपापल्या टप्प्या रातोरात काढून घेतल्या होत्या मात्र येत्या २३ तारखीला पेण शहरातील अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध काढले जातील, असे पेण नारपालिकेतके संबंधितांना सुचित करण्यात आलेले आहे.

टप्प्यांच्यामुळे झालेला होणार कारवाई पेण नारपालिकेच्या अतिक्रमणात विभागाशी संपर्क साधून विचारणा केली असता त्यांनी सांगितले की, सदरील टप्पी ही अनिवारूत असून पेण मधल्या अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध जिल्हाधिकारांच्या सुचनेनुसार १० टप्पासापूर्वी कारवाई करण्याचे ठरविले होते. परंतु सर्व मालकांनी आपापल्या टप्प्या रातोरात काढून घेतल्या होत्या मात्र येत्या २३ तारखीला पेण शहरातील अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध काढले जातील, असे पेण नारपालिकेतके संबंधितांना सुचित करण्यात आलेले आहे.

टप्प्यांच्यामुळे झालेला होणार कारवाई पेण नारपालिकेच्या अतिक्रमणात विभागाशी संपर्क साधून विचारणा केली असता त्यांनी सांगितले की, सदरील टप्पी ही अनिवारूत असून पेण मधल्या अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध जिल्हाधिकारांच्या सुचनेनुसार १० टप्पासापूर्वी कारवाई करण्याचे ठरविले होते. परंतु सर्व मालकांनी आपापल्या टप्प्या रातोरात काढून घेतल्या होत्या मात्र येत्या २३ तारखीला पेण शहरातील अनिवारूत टप्प्यांच्या विरुद्ध काढले जातील, असे पेण नारपालिकेतके संबंधितांना













## शाळेत जा सायकलने सा

यकल चालवण्यास सा आपण 'जीवनातील पहिले साहस' म्हणू शकतो. आपण पडून-धडपडून सायकल चालवायला शिकतो. वयानुसार सायकलचे महत्त्व ही बदलत जाते. लहानणी सायकलचा छंद म्हणून वापर केला जातो, नंतर हळूळू शाळेत जाण्यासाठी सायकलचा वापर केला जातो, मा बरेच लोक सायकलने कामाला जातात. काळाबोरार सायकलची उपयुक्ताही बदलतील.

आता व्यायामापोरातवय

अंथलेटिक्समध्येही सायकलचा वापर केला जातो. सायकल हे सर्वत स्वस्त वाहन असल्याचे तुम्हाला ठाऊक असेलच. सायकल चालवण्याचे एक नाही तर अनेक फायदे आहेत. सायकल चालवण्यासाठी पेट्रोल लागत नाही. त्यामुळे पर्यावणाच्या दृष्टीने ही बाब अर्यंत सुरक्षित आहे. ती व्यायाम साठी उत्तम आहे. नियमित सायकल सावल्यास प्रतिकारशक्ती वाढते. रोज सायकल चालवल्याने चरबी लवकर कमी होते, शरीर तंदुरुस्त राहते. म्हणूनच दररोज सुमारे ३० मिनिटे सायकलिंग करावी. पायातली ताकद चांगली राहण्यासाठी, तसेच गुडच्याचे आरोग्य सुधारण्यासाठीही रोज सायकल चालवावो. सायकल चालवल्याने मेंदू अधिक सक्रिय राहतो. नियमित सायकल चालवल्यास मेंदूरी शक्ती वाढते. तो १५ ते २० टक्के जास्त सक्रिय असतो. बचतीच्या दृष्टिकोनातून हे खूप चांगले आणि स्वस्त साधन आहे.

● इडलिंग करा: तुम्हाला चित्र काढणे, रेखाटन करणे किंवा डिजिटल आर्ट करणे आवडत असेल तर इडलिंग केले पाहिजे. इडलिंगमध्ये छोटी रेखांचित्रे किंवा स्केचेस बनवले जातात. थोडव्यात सर्जनशीलता वाढवू शकता.

## अशी वाढवा सर्जनशीलता

मुलांनो, आपल्यांपैकी प्रत्येक व्यक्ती सर्जनशील असते. पण ती वाढवणी ही आपलीच जबाबदारी असते. तुम्हीही या पाच कल्पनांद्वारे सर्जनशीलता वाढवू शकता.

● इडलिंग करा: तुम्हाला चित्र काढणे, रेखाटन करणे

किंवा डिजिटल आर्ट करणे आवडत असेल तर इडलिंग केले पाहिजे. इडलिंगमध्ये

छोटी रेखांचित्रे किंवा स्केचेस बनवले जातात. थोडव्यात सर्जनशीलता वाढवण्यासाठी तुम्ही इडलिंगने सुरुवात करू शकता.

● नृत्य :

कलेबोरेच नृत्य हा एक अभियंत उत्तम

व्यायामही आहे. तुम्ही तुमच्या मित्र-मैत्रींसोबत

घरीही डान्स करू शकता. नृत्यातून तुमचे मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहते. तसेच आपल्याला नृत्य करण्यासाठी कोणत्याही प्रकारस्या मोठ्या कार्यक्रमाची आवश्यकता नाही.

● स्वयंपाक: तुम्हाला स्वयंपाक आवडत असेल तर याचाही आनंद घेऊ शकता. तुम्ही आवडती मॅगी क्रिएटिव

किंवा वेगळ्या पद्धतीने बनवू शकता. तसेच ब्रेड आकर्षक आकारात कापू शकता आणि बटरवर तळू शकता. स्वयंपाक केल्याने तुमच्या गंध, दृशी, स्पर्श आणि चव या संवेदना वाढतात.

● जर्नल: जर्नल म्हणजे आपले विचार डायरीक लिहिणे.

तुमच्यांपैकी अनेकांना डायरी लिहायला आवडत असेल. डायरी लिहून तुम्ही तुमचे विचार चांगल्या पद्धतीने समजून घेऊ शकता आणि व्यक्त करू शकता. डायरीच्या माध्यमातून तुम्ही तुमची गुणवता आणि सवय सुधारू शकता.

● नवीन गाणी ऐका:

प्रत्येकाला गाणी ऐकायला

आवडतात. गाण्यांच्या



माध्यमातूनही तुम्ही सर्जनशीलता वाढवू शकता. दुसऱ्या भागेतील तुम्ही संस्कृतीतील गाणी ऐका, ती तुम्हाला नवीन शब्द आणि संस्कृतींचा परिचय करून देतील. यासोबतच तुम्हाला हिंदी आणि इतर भाषांमधील गाण्यांचा दर्जाही समजू शकेल.

## का लावायचे सनरक्कीन?

आ जच्या काळात प्रत्येक

त्वचायोगीतज्ज आणि त्वचेची

काळजी घेणाऱ्या लाईगमध्ये सनस्क्रीनला

खूप महत्व दिले जाते. आपल्या त्वचेसाठी

सनस्क्रीन खूप महत्वाचे आहे. सनस्क्रीन

आपल्याला फक्त टॅनिंग किंवा सनबर्नच्या

समस्येपासून वाचवत नाही

तर हे आपल्या त्वचेचे

कर्कोगेपासून देखील

संरक्षण करते. कारण

सूर्यप्रकाशातील काही

घातक घटकांमुळे त्वचेचा

कर्कोगीही होऊ शकतो.

पण कधी विचार केला आहे की, या

सनस्क्रीनची उत्पत्ती कशी झाली? चला

तर मग, जाणून घेऊ या...

सनस्क्रीनचा उपाय इजिजमध्ये

३,१०० बीसी मध्ये झाला. इंजिनियन

लोक त्वचेचे संरक्षण करण्यासाठी तांदूल

आणि चमेलीची पेस्ट वापरत. आधुनिक

झिह्वासाबद्द बोलायचे तर सनस्क्रीनची



हे त्वचेचाठी एक प्रकारचे ओषध असून ते त्वचेचे हानिकारक अल्ट्राहायालेट किरणापासून संरक्षण करते. यासोबतच सनस्क्रीन सनबर्न, स्किन एंजिंग आणि स्किन कॅन्सरपासूनही संरक्षण करते. एसपीएफच्या माध्यमातून सनस्क्रीन तुमचे सूर्यकिरणापासून किंवा आणि किंवा काळ संरक्षण करेल हे आम्हाला कळते.

मुलांनो, सनस्क्रीन ते त्वचेचे इकाई एक प्रकारचे ओषध असून ते त्वचेचे हानिकारक अल्ट्राहायालेट किरणापासून संरक्षण करते. यासोबतच सनस्क्रीन सनबर्न, स्किन एंजिंग आणि स्किन कॅन्सरपासूनही संरक्षण करते. एसपीएफच्या माध्यमातून सनस्क्रीन तुमचे सूर्यकिरणापासून किंवा आणि किंवा काळ संरक्षण करेल हे आम्हाला कळते.

छोट्या दोस्तांनो, तुमच्यावर

सध्या प्रवंड ताण असतो.

अभ्यास, परीक्षा, घरचा अभ्यास, इतर

अंटिटेक्टिवीज या सगळ्यांमध्ये तुम्ही पिचून जाता. खेळायला अभियांत्रित वेळ मिळत

नाही. यामुळे शाळेतल्या मुलांनाही तणावाचा

सामान करावा लागतो. तुम्हीही या ताणाचा

अनुभव घेऊ असेल. हा ताण कीर्ती करायच्या

काही टिप्पीं...

● मित्रांनो, आपला ताण आई-

बाबांसोबत शेअर करा. मोठे ताई-दादा

असतील तर त्यांच्याशीही तुम्ही बोलू

शकता. तुम्हाला काय आवडत नाही,

कशाचा ताण येतो याबाबत स्पष्टपणे मतं

मंडता येतील.

● ज्या गोष्टी आपण बदलू शकतो त्या

बदलवण्याचा प्रयत्न करा. ज्या गोष्टी बदलता

येणार नाहीत त्या स्वीकारा. खेळेची परीक्षा

द्यावीची लागावर आहे. त्यामुळे त्याचा ताण घेण्याची गरज नाही. उलट नीट अभ्यास

करून आत्मविश्वासाने परीक्षेला जाता.

● या ताण-ताणावून बाहेर

पडण्यासाठी आवडीच्या गोष्टी करा. सतत

अभ्यास करू नका. थोडा वेळ मैदानात

## ताणावर करा मात

खेळायला जा. मित्रांसोबत मस्त नाचा.

एकावेद येत्रा काढा. नुस्तत च सातपणे बसा.

यामुळे तुम्हाला बर वाटो.

● लहान मुलांसाठी योगा वर्ग

असतात. मेडिटेशन शिकवलं जातं. अशा

वर्गांना तुम्ही जाऊ शकता. अनेक ठिकाणी

संस्कार वर्ग भरवले जातात. अशा वर्गांच्ये

जाऊन तुम्ही रिलॅक्स होऊ शकता.

