

व्हिडीओ गेममुळे कामाचा ताण कमी करण्यास मदत



आरोग्य वार्ता

पीटीआय, वॉशिंग्टन

कामाच्या ठिकाणी प्रत्येकालाच तणावाचा सामना करावा लागतो.

त्यामुळे कार्यालयात छोट्या कालावधीचा व्हिडीओ गेम खेळून हा ताण कमी करणे शक्य असल्याचे शास्त्रज्ञांनी म्हटले आहे. तसेच अशा प्रकारच्या इतर उपक्रमांद्वारे कर्मचाऱ्यांमधील कार्यक्षमता वाढविणे शक्य असल्याचेही शास्त्रज्ञांनी स्पष्ट केले.

सततच्या कामामुळे तणाव, निराशा आणि चिंता हा त्रास बहुसंख्य लोकांना होतो. सुरक्षा क्षेत्र आणि वैद्यकीय क्षेत्रातील लोकांमध्ये हा त्रास मोठ्या प्रमाणात आढळतो. अशा वेळी त्यांनी कार्यालयात काही मिनिटे व्हिडीओ गेम खेळल्यास हा तणाव



कमी करणे शक्य आहे. त्याचप्रमाणे गेम खेळल्यामुळे कार्यक्षमतेतही वाढ

होत असल्याचे शास्त्रज्ञांचे निरीक्षण आहे. अमेरिकेतील ' सेंट्रल फ्लोरिडा' विद्यापीठातील संशोधकांनी याबाबत ६६ सहभागींवर संशोधन केले असून त्यांना कामाच्या ठिकाणी पाच मिनिटांची विश्रांती देण्यात येत होती. या विश्रांतीच्या काळात सहभागी व्हिडीओ गेम खेळत आणि त्यानंतर त्यांची चाचणी केली जात असे.

व्हिडीओ गेम खेळल्यानंतर ताण-तणावात मोठ्या प्रमाणात घट होत असल्याचे दिसून आले. तर व्हिडीओ गेम न खेळणाऱ्यांच्या तणावात किंचितसा फरक पडल्याचे संशोधकांनी मांडले आहे. हे संशोधन 'ह्युमन फॅक्टर्स' या मासिकात प्रसिद्ध झाले आहे.



सिली मिस्टेक्स!... नो चान्स!

शारंगधर ब्रेन्टा ग्रॅन्युलस

- ब्राह्मी, शंखपुष्पी, अश्वगंधा मुलांना तल्लख बनविते.
- वेखंड, जटामांसी, बडिशेप एकप्रता वाढवते.
- तुळस मॅदूला भरपूर ऑक्सिजन पुरविते.

To know more & buy online Scan QR Code With your mobile phone

● सर्व प्रमुख औषधी दुकानात उपलब्ध ● Buy Online : www.sharangdhar.com ● मोफत वेंचकिय सल्ला - 95 95 100 500

मूठभर लोकांच्या हातातून मुंबई महापालिकेस मुक्त करा! विरोधकांची विधानसभेत मागणी

विशेष प्रतिनिधी, मुंबई

मुंबई महापालिका ही मूठभर लोकांची मक्तेदारी झाली असून त्याच्या हातातून महापालिकेस मुक्त करा अशी मागणी गुरुवारी विरोधकांनी विधानसभेत केली. घाटकोपरमधील सिद्धीसाई इमारत दुर्घटनेचे तीव्र पडसाद आज विधानसभेत उमटले. १७ लोकांचे बळी घेणाऱ्या या इमारत दुर्घटनेस जबाबदार असलेल्यांवर सुदोष मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल करावा अशी गुरेदार मागणीही विरोधकांनी केली.

घाटकोपर परिसरातील इमारत दुर्घटना प्रकरणी काँग्रेस-राष्ट्रवादीतर्फे आज विधानसभेत स्थगन प्रस्ताव मांडण्यात आला होता. सकाळी कामकाजाला सुरुवात होताच विरोधी पक्षनेते राधाकृष्ण विखे पाटील आणि राष्ट्रवादीचे अजित पवार यांनी हा मुद्दा उपस्थित करताना, मुंबई महापालिकेच्या कारभारावर कोरडे ओढले. महापालिकेचा कारभार बेलागाम चालला असून त्यावर कोणाचाच अंकुश नाही. सत्तेच्या जोरावर लोकांच्या तक्रारींनाही दाद दिली जात नाही. त्यामुळेच ही इमारत दुर्घटना घडली असून त्यावर चर्चा झाल्याशिवाय सभागृहाचे कामकाज चालू देणार नाही असा इशारा विरोधकांनी दिला. मात्र अध्यक्ष हरिभाऊ बागडे यांनी विरोधकांची मागणी फेटाळत पुढील कामकाज पुकारल्याने सभागृहात गोंधळ झाला. त्यामुळे कामकाज दोनवेळा तहकूब करण्यात आले. अखेर स्थगन

पालिकेकडे ना परवानगी, ना तक्रार खास प्रतिनिधी, मुंबई

सिद्धीसाई इमारतीच्या तळमजल्यावरील नूतनीकरणासाठी पालिकेकडे परवानगीही मागितली नव्हती आणि या दुरुस्तीबद्दल कोणती लेखी तक्रारही आली नव्हती असे पालिकेच्या अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केले आहे. त्याचप्रमाणे इमारतीच्या तळमजल्यावरील रुग्णालयासाठी गेल्या वर्षी तीन वर्षांसाठी परवाना घेण्यात आला होता. मात्र हे रुग्णालय बंद करण्याचा अर्ज दोन महिन्यांपूर्वी आल्याने परवाना रद्द केल्याचेही पालिका अधिकाऱ्यांनी सांगितले. कार्यालयाच्या नूतनीकरणासाठी महानगरपालिकेच्या इमारत प्रस्ताव विभागाकडून परवानगी घेणे आवश्यक असे. दहा वर्षांपूर्वीपर्यंत ही परवानगी वॉर्ड कार्यालयाकडून दिली जात असे. मात्र यात भ्रष्टाचार होत असल्याचे आरोप होत असल्याने इमारत प्रस्ताव विभागाकडून थेट परवानगी देण्याची पद्धत अवलंबण्यात आली. ऑनलाइन अर्ज केल्यावर, जागेची कागदपत्रे तपासून संबंधित संस्थात्मक अभियंता व वास्तुकार यांच्या जबाबदारीवर २४ तासांत अशी परवानगी दिली जाते. मात्र सिद्धीसाई इमारतीच्या तळमजल्यावरील नूतनीकरणासाठी अशी कोणतीही परवानगी मागण्याचा अर्ज पालिकेकडे आला नसल्याचे पालिकेच्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले.

काँग्रेस-राष्ट्रवादीचे शिवसेनेवर, तर शिवसेनेचे भाजपवर आरोप-प्रत्यारोप इमारत दुर्घटनेवरील चर्चेला राजकीय वळण

विशेष प्रतिनिधी, मुंबई

विधान परिषदेत घाटकोपर येथील इमारत दुर्घटनेवरील चर्चेच्या दरम्यान काँग्रेस-राष्ट्रवादी काँग्रेसचे सदस्य मुंबई महापालिकेत सत्ताधारी असलेल्या शिवसेनेवर तुटून पडले. तर, आपली बानू सावरण्यासाठी शिवसेनेने थेट भाजपलाच लक्ष्य केले. एका माणसाच्या चुकीमुळे घडलेल्या या घटनेत १७ माणसे मेली, उद्या शासनाच्या चुकीच्या धोरणामुळे हजारो माणसे मरली, त्याला कोण जबाबदार, असा धारदार हल्ला शिवसेनेकडून भाजवर चढवण्यात आला. सत्ताधारी, विरोधकांमधील या कलगीतुऱ्याने ही चर्चा अखेर राजकीय वळणावर गेली.

विरोधी पक्षनेते धनंजय मुंडे यांनी ही दुर्घटना नाही, तर एका ज्वळतीने आपल्या फायद्यासाठी १७ निष्पाप लोकांचे बळी घेतले, असे सांगितले. ही इमारत कोसळून अनेकांचे प्राण जाण्यास जबाबदार असलेल्या सुनील शिंतप

बाच्या पत्नीने शिवसेनेतर्फे मुंबई महानगरपालिकेची निवडणूक लढविली होती, असे सांगत त्यांनी मुंबई महापालिकेतील शिवसेनेच्या कारभार टीकेची झोड उठविली. मुंबईत सत्ताधारी पक्षाच्या आशीर्वादाने अनधिकृत बांधकामे होत आहेत, असा आरोप त्यांनी केला. मुंबईतील इमारती पडतात, माणसे मरतात, त्याला शिवसेना जबाबदार आहे, असा थेट आरोप काँग्रेसचे ज्येष्ठ नेते नारायण राणे यांनी केला.

मोलकरीण आणि शिवसेनेची दादागिरी

राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या विद्या चव्हाण यांनी शिवसेनेच्या दादागिरीमुळे त्यांच्या विरोधात कुणी तक्रार करायला घजावत नाही, असा आरोप केला. त्यांनी त्यांच्या मोलकरीणाची किस्सा ऐकवला. एकदा मोलकरीण रडत रडत घरी आली. का रडतेस असे विचारले तर म्हणाली मुलाने मारले. का, असा प्रश्न केला तर शिवसेनेत गेल्यापासून त्याची दादागिरी वाढली, असे ती म्हणाली. चव्हाण यांच्या या किरस्थायर सभागृहात हशा पिकला.

मुंबई दिनांक

मृतांच्या कुटुंबीयांना पाच लाखांची मदत

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची घोषणा

मुंबई : घाटकोपर येथील इमारत दुर्घटनेत मरण पावलेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबीयांना शासनाच्या वतीने पाच लाख रुपये आर्थिक मदत देण्यात येईल, अशी घोषणा मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी बुधवारी विधान परिषदेत केली.

विधान परिषदेत घाटकोपर इमारत दुर्घटनेवर चर्चा झाली. त्यावेळी विरोधी पक्षनेते धनंजय मुंडे यांनी, मुंबईतील किती इमारती धोकादायक आहेत, त्यावर त्यावर महापालिकेने काय कारवाई केली याबाबतची सविस्तर माहिती असणारी रवेतपत्रिका काढावी, अशी मागणी

केली. त्याचबरोबर या दुर्घटनेत मरण पावलेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबीयांना दहा लाख रुपये आणि जखमींना तीन लाख रुपये शासनाने मदत द्यावी, अशी विनंती केली.

धोकादायक इमारतींबाबत महापालिकेने काय कारवाई केली, याची गेल्या चार-पाच वर्षांतील माहिती सभागृहाला सादर केली जाईल. त्यासाठी रवेतपत्रिका काढण्याची आवश्यकता नाही, असे मुख्यमंत्री म्हणाले. मुंडे यांच्या मागणीची दखल घेऊन, पाच लाख रुपयांपर्यंत मदत देण्यात येईल, असे त्यांनी जाहीर केले.



बृहन्मुंबई महानगरपालिका

ई-प्रापण निविदा सूचना

क्र. एफबीपी/६२१ दिनांकित २५.०७.२०१७

शुद्धिपत्रक - V

(दुसरा विस्तार)

खालील कामासाठी १९.०६.२०१७ रोजी क्र. एफबीपी/३५२ दिनांकित १९.०६.२०१७ (बोली क्र. ७१००१००४१००) अंतर्गत निविदा सूचना प्रसिद्ध झाली होती.

खालील तपशिलप्रमाणे नमूद निविदेच्या निवत दिनांकाचा विस्तार करण्यात आला आहे.

अ. क्र.	तपशील	इश्टे (रु.)	निविदा अर्ज शुल्क	बोली डाऊनलोडिंग सुरू होण्याचा दिनांक आणि वेळ	ऑनलाइन बोली सादरीकरणासाठी पूर्वीचा निवत दिनांक आणि वेळ	ऑनलाइन बोली सादरीकरणाचा बदललेला निवत दिनांक आणि वेळ
(१)	(२)	(३)	(४)	(५)	(६)	(७)
१.	मुंबई अग्निदमन दलाच्या स्पर्धिकरणानुसार ३केएल क्षमतेचे मोबाइल डिजिटल डिपॉजिट वाहनाचे उत्पादन, पुरवठा आणि बसविणे आणि कार्यान्वयन.	१,२८,०००/-	रु. ४५००० + ५% जीएसटी	२०.०६.२०१७ रोजी ११.०० वा.	२४.०७.२०१७ रोजी १६.०० वा.पर्यंत	०१.०८.२०१७ रोजी १६.०० वा.

निविदेच्या सर्व अन्य अटी आणि शर्ती पूर्वीप्रमाणेच अपरिवर्तनीय राहतील.

सही/-

मुख्य अग्निदमन अधिकारी

मुंबई अग्निदमन दल

पोआर ओ/४६८/बाहि/सुदी-V

इमारतीतील साठवण टाक्या वाहून नेऊ नका.

RAJARAMBAPU PATIL SAHAKARI SAKHAR KARKHANA LTD.,

RAJARAMNAGAR, POST :- SAKHARALE, PIN - 415 414

TAL.- WALWA, DIST.-SANGLI. (Maharashtra State) India.

Gram : "RAJARAM" Unru Islampur Phone : (02342) 220862 to 220865 Fax : (02342) 220869 Email : rajaramsugar@gmail.com

TENDER NOTICE

Sealed percentage rate tenders in B-1 form are invited for following work from experienced Contractors or Registered in Public Works Department of Government of Maharashtra of appropriate class. The Blank tender form will be issued in the office of Sugar Commissioner, Sakhar Sankhul Shivajinagar, Pune & in the office of Managing Director, Rajarambapu Patil Sahakari Sakhar Karkhana Ltd., Rajaramnagar from 27/07/2017 to 22/08/2017 on working days, on payment of non-refundable tender fee by Demand draft / cash in favour of Managing Director, Rajarambapu Patil Sahakari Sakhar Karkhana Ltd., Rajaramnagar. The tender will be received by Managing Director, Rajarambapu Patil Sahakari Sakhar Karkhana Ltd., Rajaramnagar in the karkhana on or before 27/08/2017 up to 4.00 P.M. The tender will be accepted in Two envelopes format, along with documents such as Registration & Income Tax Clearance Certificate/ Income Tax Returns for last two financial years. The contractor shall have experience of at least three similar works.

Sr. No.	Name of Work	Estimated Cost in (Rs.)	E.M.D. Cash/Demand Draft (Rs.)	Time limit Months	Class of Registration	Tender cost Non-Refundable (Rs.)
1	Proposed Sugar Godown No. 2 At- Karandwadi Unit No. 3.	4,26,00,000/-	2,13,000/-	6 Months	II & above	10,000/-

Pre-bid meeting for work will be held in the office of the Commissioner of Sugar, Sakhar Sankhul Shivajinagar, Maharashtra State , Pune on Dt.- 09/08/2017 at 11.30 A.M. Conditional tenders will not be accepted in any case. Karkhana will not be responsible for late receipt of the tender after due date & time for any reason such as postal / courier / man reached delays. The right to reject any or all tender without assigning any reason is reserved. The date and location for opening of received tenders shall be communicated later.

PLACE :- RAJARAMNAGAR
DATE :- 25/07/2017

R. D. MAHULI
MANAGING DIRECTOR

V. B. PATIL
VICE - CHAIRMAN

P. R. PATIL
CHAIRMAN

इंडो-तिबेटन बॉर्डर पोलीस फोर्स

(गृह व्यवहार मंत्रालय)

भारत सरकार

कॉन्स्टेबल (ट्रेड्समन) च्या पदांकरिता भरती

(केवल ऑनलाइन अर्ज)

इंडो-तिबेटन बॉर्डर पोलीस फोर्स हे फोर्समध्ये लागू असणाऱ्या खालील पे स्केल अॅण्ड अलाऊन्सेसनुसार कॉन्स्टेबल (ट्रेड्समन)च्या खालील रिक्त पदांकरिता पात्र **भारतीय नागरिकांकडून** ऑनलाइन अर्ज मागवीत आहेत :

पदाचे नाव	एकूण पदे	तपशील	आरक्षण स्थिती				
			यूआर	एससी	एसटी	ओबीसी	एकूण
कॉन्स्टेबल (टेलर)	१९	पुरुष	४	३	७	२	१६
		महिला	२	०	०	१	३
कॉन्स्टेबल (गार्डनर)	३८	पुरुष	१६	५	३	८	३२
		महिला	२	१	१	२	६
कॉन्स्टेबल (कोबलर)	२७	पुरुष	१२	३	२	६	२३
		महिला	२	१	०	१	४
कॉन्स्टेबल (वॉटर कॅरियर)	९५	पुरुष	४१	१२	६	२२	८१
		महिला	७	२	१	४	१४
कॉन्स्टेबल (सफाई कर्मचारी)	३३	पुरुष	१४	४	२	८	२८
		महिला	३	१	०	१	५
कॉन्स्टेबल (कुक)	५५	पुरुष	२४	७	३	१३	४७
		महिला	४	१	१	२	८
कॉन्स्टेबल (वॉशरमन)	२५	पुरुष	११	३	१	६	२१
		महिला	२	१	०	१	४
कॉन्स्टेबल (बार्बर)	११	पुरुष	५	१	१	२	९
		महिला	१	०	०	१	२

टीप :

बॅकलॉग पदांसह एकूण पदे आणि प्रशासकीय कारणांमुळे बदलू शकतात. सदर जाहिरातीच्या प्रसिद्धीनंतर भरतीचा क्रम बदलण्याचे अधिकार आयटीबीपीकडे राखून ठेवण्यात येत आहेत. कोणतेही कारण न देता भरती रद्द करण्याचे किंवा पुढे ढकलण्याचे अधिकारदेखील आयटीबीपी राखून ठेवीत आहेत.

माजी सैनिकांकरिता १०% पदे राखीव ठेवण्यात आली आहेत. जर माजी सैनिकांसाठी असलेली पदे पात्र किंवा लायक उमेदवार उपलब्ध नसल्यास माजी सैनिक नसलेल्या उमेदवारांद्वारे भरण्यात येतील.

२. **पे स्केल** - पे मॅट्रिक्समध्ये लेव्हल-३ रु. २१७००-६९१०० (७ व्या सीपीसीनुसार)

३. **उमेदवारांकडून केवळ ऑनलाइन पद्धतीने (ऑफलाइन पद्धतीने अर्ज स्वीकारले जाणार नाहीत.)** www.recruitment.itbpolice.nic.in द्वारे अर्ज स्वीकारण्यात येतील. पे आणि अलाऊन्सेस, पात्रता निकष, ऑनलाइन अर्ज भरण्याची प्रक्रिया, भरती प्रक्रिया आणि चाचण्या वगैरे यांची तपशीलवार माहिती, अर्जदारांना आयटीबीपी संकेतस्थळ म्हणजेच www.itbpolice.nic.in व www.recruitment.itbpolice.nic.in वर आणि **रोजगार वार्ता/रोजगार समाचारमध्ये** २९.०७.२०१७ रोजी प्रसिद्ध झालेल्या जाहिरातीचा तपशील पाहता. अर्जदारांनी अर्ज करण्यापूर्वी पात्रता निकष काळजीपूर्वक वाचावेत. **ऑनलाइन अर्जांच्या सादरीकरणाचा शेवटचा दिनांक/समाप्ती दिनांक : ०७.०९.२०१७.**

सही/-

डीआयजी (आस्था. व भरती)

डीएसीपी १९१४३/११/०००२/१७-१८

