लातूर भूकंप

सांज दैनिक : सोमवार - ३ जुलै २०२३
वर्ष - ३७ वे
अंक - ९७
पाने - ४
E-Mail : dailybhukamp@gmail.com
RNI No. MAHMAR/2012/42770
☎ : -9422072823,251822
epaper.dainikbhukamp.com

किंमत २ रूपये

LATUR BHUKAMP

संपादक: अशोक चिंचोले

संपादकीय......

उघडा डोळे, निवडा नीट

जे पेरले ते उगवले, पुतण्याचे पाय खुर्चीत, पुतण्या म्हणू नये आपला, सत्तेसाठी वाट्टेल ते, सत्तेवर राहणार त्याला देवेंद्र देणार, झोपेत दगड नव्हे ध्या दुपारी डोक्यात दगड अशा शेकडो म्हणी लागू पडतील अशा पद्धतीने आजचे राजकारण चालू आहे. काल दुपारी सहज टी. व्ही. लावला तर त्यावेळी अजित पवार आणि त्यांचे आठ सहकारी मंत्रीपदाची शपथ घेत होते. बाजूला मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस होते. प्रथमतः वाटले कोणीतरी हा व्हिडीओ तयार केला असेल आणि 'व्हायरल व्हिडिओ' म्हणून दाखविण्यात येत असावा, म्हणून दुसरे चॅनल लावले तर त्यातही हेच दृश्य दिसत होते. परवाच अजित पवार यांनी या सरकारात तहसीलदार, उपजिल्हाधिकारी, जिल्हाधिकारी, कृषी अधिकारी व ईतर अधिकारी यांच्या बदलीसाठी किती दर चालू आहेत, हे जाहिर केले होते. तेच 'दादा' या सरकारात उपमुख्यमंत्री म्हणून सहभागी झाले. गेल्या तीन-चार वर्षात राजकारण्याचा तिटकारा यावा असे वर्तन ठराविक एका पक्षाचे नव्हे तर सर्वच पक्ष व त्यांच्या कार्यकर्त्यांचे झाले आहे. एखाद्याला शारिरीक आघात व्हावा त्या पद्धतीने राजकारणी आपल्या वर्तणुकीतून जनतेला धक्के देत आहेत. राजकारणात अशा घटना घडत आहेत कि त्या पाहवतही नाहीत. आज उन्हाळ्यात पाऊस आणि पावसाळ्यात उन्हाळा पाहत आहोत त्याला 'निसर्गचक्र' बिघडले म्हणतोत, तसे राज्य व देशाच्या पातळीवर राजकारणाचे 'नितीचक्र' बिघडल्याचे पाहणे आपल्या पिढीच्या नशिबी आले आहे. राजकारणात येऊन आज येनकेन प्रकारे सत्ता आणि पैसाच मिळवायचा आहे. साधनसूचिता, आचारसंहिता, नितिमत्ता, आदर्श परंपरा, पुरोगामित्व, लोकशाहीच्या नावाखाली पायदळी तुडवून, वरून सर्व काही जनतेच्या विकासासाठी म्हणत नको ते करायला आज राजकारणी तयार आहेत. स्त्री-पुरूषाचा समागम झाला कि त्यास अपत्य होते. पण कोणासोबत समागम करायचा हे आपल्या संस्कृतीने सांगून ठेवले आहे. मॅजीक आकडा पूर्ण झाला कि सरकार बनविता येते म्हणून कोणीही, कधीही, कसेही, कुठेही एकत्र यायचे आणि 'सरकार' बनायचे हा आकड्याचा खेळ मतदारांनी बंद पाडला पाहिजे. सत्ता हे जनतेच्या विकासासाठीचे साधन आहे पण, आज राजकारण्यांनी त्यास साध्य, अंतिम ध्येय बनविले आहे. वर्षापूर्वी शिवसेनेत फूट पडली, सरकार बनले. कायद्याच्या कचाट्यात सापडले. वर्ष झाला सरकारची घडी बसत नाही. आज राष्ट्रवादी फुटली किंवा फोडली त्यानंतर सरकारमधील सर्वांचा वेळ कायद्याच्या कचाट्यातून सुटण्यासाठीच्या पळवाटा शोधण्यात जाणार आहे. मग आमच्या महाराष्ट्राचे काय? पाऊस नाही म्हणून शेतकरी हताश झाला आहे. शाळा-महाविद्यालयातून प्रवेश नाही, आरोग्याच्या सुविधा मिळत नाहीत, नोकऱ्या मिळत नाहीत, शेती व पिण्यास पाणी मिळत नाही, महिला-मुलींवर दिवसाढवळ्या अत्याचार होत आहेत. प्रशासनात लाचखोरी, भ्रष्टाचार वाढला आहे. समाजामध्ये जाती-जातीत दरी वाढत आहे. अपघाताचे प्रमाण वाढले आहे. जनतेची छोटी-छोटी कामे वेळेत होत नाहीत आणि राज्यकर्ते म्हणतात जनतेच्या भल्यासाठी आम्ही हे सर्व करतोय. आता किरिट सोमय्या, पडळकरांनी केलेल्या आरोपांचे काय करायचे. लाथ मारली पाहिजे अशा राजकारणाला. मुळात एका व्यक्तीस एक ते दोन वेळाच लोकप्रतिनिधी बनता येईल अशी सक्तीने तरतूद करावी. १०-१० वेळा निवडून येऊन विशिष्ट पक्ष, घराणे, व्यक्तीचे संस्थाने निर्माण होत आहेत ते आधुनिक राजे बनत आहेत. राजकारणात सक्रिय व्यक्ती, त्याचे सख्खे चुलत नातेवाईक यांच्या संपत्तीतील नैसर्गीक वाढीशिवाय वरची कमाई, भ्रष्टाचार समजून कारवाई करण्यात यावी, एखाद्या निवडून आलेल्या लोकप्रतिनिधीस हवे तेंव्हा दुसऱ्या पक्षात जाण्याचा अधिकार असू नये, त्याला जायचेच तर पदाचा राजीनामा देण्याची तरतूद ठेवावी. धंदेवाईकांच्या गल्लीत दारात बसून 'फॉर सेल' असा फलक लावावा तशी अवस्था राजकारणाची झाली आहे. याला कोणता पक्ष अपवाद नाही. अशांनी लोहिताचं तर बोलूच नये! राजकारणात आता आपला-तुपला, भाऊ, बहिण, पुतण्या, मेहुणा, जावई, काका म्हणण्याचं धाडसच होत नाही. राज्याच्या राजकारणात कालच नव्हे अशात जे काय चालले आहे ते चक्रावून सोडणारे आहे. काल राज्यपालांनी अचानक नऊ जणांना मंत्रीपदाची शपथ दिली. राज्यपाल झाले म्हणून काय झाले. आमच्याकडे लग्नात ब्राम्हण देखील अक्षता हातात असताना उपस्थित 'वऱ्हाडींची' परवानगी घेतो. राज्यपालांनी आम्हा जनतेला अंधारात ठेऊन शपथ का दिली. साधे रहिवाशी प्रमाणपत्र काढायचे तरी त्याला मुदत असते. या अगोदर व कालही महाराष्ट्राच्या राजकीय नाट्यात जे घडतय ते निराशाजनक आहे. सत्तेवरील म्हणतात हे सर्व जनतेच्या भल्यासाठी! पण लक्षात असू द्या, जे आपल्या विचाराचे, परंपरेचे, पक्षाचे, कुटुंबाचे, बापाचे, काकाचे नाहीत ते जनतेचे कसे होऊ शकतील. मतदारांनो आता वेळ आली आहे 'उघडा डोळे, निवडा नीट'ची.

भाजपाच्या नितीला काही आमदार बळी पडले सामान्य जनता बळी पडणार नाही-शरद पवार

सातारा : भारतीय जनता पक्षाच्या नितीला राष्ट्रवादी काँग्रेसचे काही आमदार बळी पडले. पण, राज्यातील सामान्य जनता बळी पडणार नाही. राष्ट्रवादीतून फुटून गेलेल्या आमदारांना व भाजपाला जनता आगामी निवडणुकीत त्यांची जागा दाखवून देईल, असा इशारा राष्ट्रवादी काँग्रेसचे नेते शरद पवार यांनी दिला. ते आज सातारा येथील प्रितीसंगमावरील यशवंतराव चव्हाण यांच्या समाधीचे दर्शन घेतल्यानंतर बोलत होते.

शरद पवार यांनी भाजपा नेतृत्वावर टिका केली. देशातील भाजपा सरकार राज्या-राज्यामध्ये विरोधी पक्षाचे असलेले सरकार उलथवून टाकण्याचा प्रयत्न करत आहे. जाती-जातीमध्ये भेद निर्माण करीत आहे. जातीय हिंसाचार वाढेल असाही प्रयत्न केला जात आहे. सामान्य माणूस मात्र त्यांच्या या प्रयत्नाला बळी पडणार नाही. तो उपाशी राहील पण सामुहिक शक्ती मजबूत करेल अशी अपेक्षा पवारांनी व्यक्त केली. यावेळी शरद पवार यांनी राज्यव्यापी दौरा करणार असल्याचे जाहीर करून पहिली सभा दिलीप वळसे पाटील यांच्या मतदार संघात घेण्याचे घोषीत केले.

जिल्ह्यातील राष्ट्रवादीचा कल अजितदादांकडे

लातूर : काल अचानक राष्ट्रवादी काँग्रेसचे नेते असलेले अजितदादा पवार यांनी शिंदे फडणवीस सरकारमध्ये आपल्या सहकाऱ्यांसह उपमुख्यमंत्री पदाची शपथ घेतल्यानंतर राष्ट्रवादी उभी दरी निर्माण झाली. यानंतर लातूर जिल्ह्यातील बहुतेक राष्ट्रवादी काँग्रेस अजितदादा पवार यांच्या बाजुने गेली आहे. राष्ट्रवादीतील अनेक पदाधिकारी उघड-उघड आम्ही दादासोबत आहोत, असे सांगत आहेत.

लातूर जिल्ह्यामध्ये राष्ट्रवादी काँग्रेसचे दोन आमदार आहेत. त्यातील एक उदगीरचे आमदार संजय बनसोडे यांनी अजितदादा पवार यांच्यासोबत थेट कॅबीनेट मंत्रीपदाची शपथ घेतली. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे जिल्हाध्यक्ष असलेले आ. बाबासाहेब पाटील हेही काल राजभवनात मंत्रिमंडळाच्या विस्तारावेळी प्रेक्षकात तिसऱ्या लाईनमध्ये बसले होते. बाबासाहेब पाटील हे देखील अजितदादा पवार यांच्या बाजुचे आहेत असे बोलले जात आहे. दै. भूकंपने आज दुपारी आ. बाबासाहेब पाटील यांच्याशी संपर्क साधला असता त्यांनी आपण आजच कोणत्या बाजूचे आहोत, हे सांगण्याबाबत तटस्थतेचे भूमिका घेतली. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे लातूर शहर जिल्हाध्यक्ष मकरंद सावे यांनी देखील आजच्या स्थितीत आपण या बाजुचे की त्या बाजुचे हे स्पष्ट करण्यास नकार दिला.

मात्र, लातूर जिल्ह्यातील व शहरातील राष्ट्रवादी काँग्रेसचे अनेक पदाधिकारी यांनी आमची आजच बैठक झाली आहे. एखाद दुसरा अपवाद वगळता लातूर जिल्ह्यातील राष्ट्रवादीचे सर्व पदाधिकारी, कार्यकर्ते राज्याचे विद्यमान उपमुख्यमंत्री ना. अजितदादा पवार यांच्या भूमिकेचे समर्थन करणार आहेत, असे मत व्यक्त केले आहे. काही उत्साही पदाधिकारी तर अजितदादा यांना समर्थन देण्यासाठी मुंबईलाही रवाना झाले आहेत.

अमोल कोल्हेंनी दादांची साथ सोडली, शरद पवारांना पाठिंबा

मुंबई : उपमुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेतल्यानंतर अजित पवार यांना पहिला धक्का बसला आहे. कारण शपथविधीला हजर असणारे शिरूरचे राष्ट्रवादी काँग्रेसचे खासदार अमोल कोल्हे यांनी आपण शरद पवार यांच्यासोबत असल्याचं जाहीर केलं आहे. अमोल कोल्हे यांनी ट्वीट करुन आपली भूमिका जाहीर केली आहे. जब दिल और दिमाग में जंग हो तो दिल की सुनो। शायद दिमाग कभी कभी नैतिकता भूल जाता है पर दिल कभी नहीं। मीसाहेबांसोबत असं अमोल कोल्हे यांनी ट्वीटमध्ये म्हटलं आहे.

अजित पवार यांच्यासह नऊ आमदारांनी काल मंत्रिपदाची शपथ घेतली. या शपथविधी सोहळ्याला खासदार अमोल कोल्हे आणि खासदार सुनिल तटकरे काल (२ जुलै) राजभवनात उपस्थित होते. त्यामुळे अमोल कोल्हे अजित पवारांच्या पाठिशी असल्याचं म्हटलं जात होतं. तर शरद पवार यांना हा मोठा धक्का समजला जात होता. मात्र आज अमोल कोल्हे यांनी मी साहेबांसोबत असल्याचं ट्वीट केलं आहे.

याबाबत अमोल कोल्हे म्हणाले की, काल शपथविधीची मला कल्पना नव्हती. मी वेगळ्या चर्चेसाठी अजित पवारांकडे गेलो होतो. त्यावेळी अचानक शपथविधी झाला. पण माझी भावना आहे की मी शरद पवार साहेबांसोबतच आहे. मी जाहीरपणे सांगतोय, साहेबांना भेटूनही सांगेन की मी त्यांच्यासोबतच आहे. वडिलधाऱ्यांना वाकून नमस्कार करणं ही आपली संस्कृती आहे. काल शपथ घेणाऱ्यांचं मी अभिनंदन केलं. पण शपथ घेतली म्हणून अभिनंदन केलं, मात्र मी कोणतीही प्रतिक्रिया दिली नाही. कारण हाच माझ्यासाठी धक्का होता. ज्यांनी

शपथ घेतली त्यांचा तो निर्णय होता.

महाराष्ट्राच्या राजकारणात २ जुलै २०२३ रोजी आणखी एक बंड पाहायला मिळालं. महाराष्ट्रातील राजकीय भूकंपाला एक वर्ष पूर्ण होत असतानाच पुन्हा एकदा महाराष्ट्राच्या राजकारणामध्ये पुन्हा एकदा शक्तिशाली राजकीय भूकंप झाला आहे.

अपहरण करून मोबाईल हिसकावला १३ जणांवर दरोड्याचा गुन्हा

लातूर : लातूर येथील उषाकिरण पेट्रोल पंपाजवळून एका तरूणाचे अपहरण करून त्याला गाडीवर बसवून खोरी गल्ली भागात आणून त्याच्या जवळील मोबाईल जबरदस्तीने काढून घेवून जबर मारहाण केल्या प्रकरणी १३ जणांविरूद्ध दरोड्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

लातूरच्या क्रांतीनगर खाडगाव रोड भागात राहणारा एक तरूणास काही तरूणांनी जबरदस्तीने गाडीवर बसवून खोरी गल्ली येथील एका पान टपरीवर आणले. तिथे त्या तरूणांनी इन्स्टाग्रामवर तू कोणाला शिव्या घातल्या असे म्हणून लाथा-बुक्या-चापट व बेल्टने मारहाण करून त्याच्या खिशातील विव्हो कंपनीचा मोबाईल काढून घेतला. या प्रकरणी त्या तरूणाच्या तक्रारीवरून १३ जणांविरूद्ध दरोड्याचा व इतर कलमान्वये एमआयडीसी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

महिलेच्या गळ्यातील मंगळसूत्र हिसकावले

लातूर : लातूरच्या पद्मादेवी नगर परिसरात कपडे खरेदीसाठी म्हणून जात असलेल्या एका महिलेच्या गळ्यातील सोन्याचे मंगळसूत्र मोटारसायकलीवरून आलेल्या तरूणाने हिसकावल्याचा प्रकार घडला आहे.

रत्नमाला धनंजय मुरकुटे रा. प्रकाश नगर लातूर या आपल्या मुलीसमवेत पद्मावती देवी मंदीर परिसरात असलेल्या कपड्याच्या दुकानात कपडे खरेदीसाठी जात होत्या. त्यावेळी पाठीमागून तोंडाला मास्क लावलेला तरूण मोटारसायकलीवरून आला. तो पुढे गेला, परत उलट्या दिशेने तो त्या मायलेकीसमोर आला व आईच्या गळ्यातील २२ ग्रॅम वजनाचे सोन्याचे ९५ हजार रूपये किंमतीचे गंठन त्या तरूणाने हिसकावून पळ काढला. १ जून रोजी रात्री ८ वाजण्याच्या सुमारास हा प्रकार घडला. या प्रकरणी अज्ञाताच्या विरोधात एमआयडीसी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

झरी येथून बैलांची चोरी

चाकूर : मौजे झरी बु. ता. चाकूर शिवारात आखाड्यावर बांधलेले दोन बैल चोरट्याने चोरून नेल्या प्रकरणी चाकूर पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

झरी बु. शिवारातील आखाड्यावर बांधलेला ज्ञानोबा सिद्राम मुदाळे यांच एक बैल व त्यांच्या भावाचा एक बैल असे दोन बैल किंमत ५० हजार रूपये चोरट्यांनी २९ जूनच्या रात्री दावणीचे सोडून चोरून नेले आहे. पोलीस अधिक तपास करत आहेत.

दयानंद इन्स्टिटयूट ऑफ फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांचे उन्हाळी २०२३ परीक्षेत घवघवीत यश

लातूर : लातूर येथील दयानंद शिक्षण संस्थेच्या दयानंद इन्स्टिटयूट ऑफ फार्मसीमधील विद्यार्थ्यांनी महाराष्ट्र स्टेट बोर्ड ऑफ टेकनिकल एज्युकेशन मार्फत घेण्यात येणाऱ्या उन्हाळी २०२३ परीक्षेत घवघवीत यश मिळवले आहे.

डी. फार्मसी द्वितीय वर्षामधून कु. कांबळे नेहा रमेश ८१.९१%, कु. पटेल तरन्नुम अब्बास ८१.४६%, यादव आकांक्षा बबनराव . ८१.००% गुण मिळवून महाविद्यालयात अनुक्रमे प्रथम, द्वितीय, आणि तृतीय क्रमांक पटकवला . तर प्रथम वर्ष डी .फार्मसी मधून कु. कांबळे शुभम संभाजी ७५.५०%, कु. माने संदेश नागनाथ ७३.०० %, कु. चोले रेश्मा बाळासाहेब ७२.७०% मिळवून महाविद्यालयात अनुक्रमे प्रथम, द्वितीय, आणि तृतीय क्रमांक पटकावला या यशाचे श्रेय महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. चाऊस वाजिद यांनी सर्व प्राध्यापकांना व त्यांच्या अथक परिश्रमांना दिले.

गुणवंत विद्यार्थ्यांचे, प्राध्यापकांचे आणि प्राचार्यांचे दयानंद शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष लक्ष्मीरमण लाहोटी, उपाध्यक्ष अरविंद सोनवणे , उपाध्यक्ष ललितभाई शहा, सचिव रमेश बियाणी, सहसचिव सुरेश जैन, कोषाध्यक्ष संजय बोरा आणि संस्थेच्या सर्व मान्यवर पदाधिकाऱ्यांनी अभिनंदन केले.

कोर्ट डीक्रीच्या आधारे वाटणीच्या दाव्यात फेरफार वेळी मुद्रांक शुल्क आकारू नये

लातूर जिल्हा वकील मंडळाची मागणी

लातूर : लातूर जिल्हा वकील मंडळाच्या वतीने उपविभागीय अधिकारी सौ रोहिणी नऱ्हे यांची शिष्ठ मंडळाद्वारे भेट घेत कोर्ट डिक्रीच्या आधारे वाटणीच्या दाव्यात फेरफार घेते वेळी मुद्रांक शुल्क नघेणे बाबत तसेच नोंदणीकृत करण्याची सक्ती नकरण्याची मागणी करण्यात आली आहे

मुंबई उच्च न्यायालयाच्या जनहित याचिका क्र.लल/२०२१ बार्शी आर असोसिएशन विरुद्ध महाराष्ट्र शासन या प्रकरणात दि. २१ एप्रिल २०१८ च्या जिल्हाधिकारी सोलापूर यांनी काढलेल्या परिपत्रकाचा उहापोह सदरील निकालामध्ये परीच्छेद क्रमांक ५,६ मध्ये केला आहे आणि त्यानंतर मा न्यायालयाने आदेशीत करून एकत्र कुटूबाच्या कौटुंबिक तडजोडी वाटपास, कोर्ट डीक्रीस, लोकन्यायालयीन डिक्रीस मुद्रांक शुल्क भरणे तसेच नोंदणीकृत करणे आवश्यक नाही असे आदेशात नमूद करण्यात आलेले आहे. कोर्ट डिक्रीच्या (हुकूमनामा) तडजोडी नुसार निकाली काढलेल्या किंवा लोक न्यायालयात तडजोडी हुकूमनामा नुसार सदरील कोर्ट डीक्री आदेश तडजोड यास नोंदणीकृत करण्याचे बंधनकारक नाही आणि त्यास मुंद्राक शुल्क भरण्याची/भरणा करण्याची आवशयकता नाही, त्यामुळे विना नोंदणी मुद्रांक शुल्क तडजोड पत्र डीक्री आधारे महसुल विंभागाने विना अटकाव फेरफार मंजूर करणे आवश्यक आहे. अशा तडजोड पत्रास महसूल विभाग मुद्रांक शुल्क भरणे, नोंदणीकृत करणे असा आग्रह, अटकाव करीत असेल तर मा मुंबई उच्च न्यायालयाच्या आदेशाचा अवमान, भंग केला म्हणुन महसूल अधिकारी, कर्मचारी विरुद्ध कायदेशीर कार्यवाही होते.

त्यामुळे कोर्ट डीक्रीच्या आधारे वाटणीच्या दाव्यात फेरफार वेळी मुद्रांक शुल्क आकारू नये तसेच नोंदणीकृत करण्याची सक्ती करु नये अशी मागणी लातूर जिल्हा वकील मंडळाच्या वतीने करण्यात आली आहे यावेळी अध्यक्ष ॲड. महेश बामणकर, सचिव ॲड. प्रदिपसिंह गंगणे, ग्रंथालय सचिव ॲड. संतोष सोनी, सहसचिव गोपाळ बुरबुरे, कोषाध्यक्ष ॲड. अमोल पोतदार, ॲस सुरेश आगरकर, ॲड. प्रशांत भुसणे, ॲड. मंगेश राठोड, ॲड. अश्विन जाधव, ॲड. अभिजित मगर, ॲड. पटेल, ॲड. यशवंत चव्हाण, ॲड. उदय दाभाडे, ॲड. सपना कांबळे, ॲड. प्रिया कुडके आदी उपस्थित होते निवेदनाच्या प्रती जिल्हाधिकारी लातूर, तहसिलदार लातूर यांना ही देण्यात आल्या आहेत.

दारूला पैसे दे म्हणून तरूणास कत्तीने मारहाण

लातूर : लातूर येथील कुलस्वामीनी शाळेच्या प्रांगणात मित्रासमवेत मोबाईल पाहत असताना चौघा जणांनी तिथे येऊन दारू पिण्यासाठी पैसे दे म्हणून एका तरूणाजवळील ८०० रूपये जबरदस्तीने काढून घेतल्याप्रकरणी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

अनिकेत राजकुमार धबडगे रा. दादोजी कोंडदेव नगर हा कुलस्वामीनी शाळेच्या प्रांगणात आपल्या मित्रासमवेत मोबाईल पाहत बसला होता. त्यावेळी व्यंकटेश मस्के, रवी कसबे दोघे रा. लक्ष्मी कॉलनी लातूर व अन्य दोघेजन हे अनिकेत धबडगे व त्याच्या मित्राजवळ आले. या चौघांनी आम्हाला दारू पिण्यासाठी पैसे दे अशी मागणी केली. पैसे देत नाही तेंव्हा त्या चौघांपैकी एकाने चापटाने, एकाने विटेने, एकाने लाथ मारून तर चौथ्याने कत्तीने मारून ८०० रूपये काढून घेतले. या प्रकरणी शिवाजीनगर पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

टी. सी. हरवली आहे

कुपकर पौर्णिमा केशव या नावाची श्री शिवाजी छत्रपती उच्च माध्यमिक विद्यालय, लातूर येथून कला शाखेतून १२ वी पास झाल्याची टी. सी. मध्यवर्ती बसस्थानक, लातूर परिसरात हरवली आहे. तरी कोणास मिळून आल्यास त्यांनी खालील मोबाईल क्रमांकावरती संपर्क साधावा.

संपर्क : मो. क्र. ८२६५०५३८८९

आता रेल्वे स्टेशनवर काढावी लागणार नाही रात्र, स्वस्तात मिळेल हॉटेलसारखी रूम

जर तुम्ही ट्रेनने प्रवास करत असाल आणि तुम्हाला रात्री रेल्वे स्टेशनवरच थांबावे लागणार असेल, तर आता तुम्हाला स्टेशनवर रात्र काढावी लागणार नाही. कारण अनेकदा प्रवाशांना रेल्वेकडून दिल्या जाणाऱ्या काही उत्तम सुविधांची माहिती नसते. भारतीय रेल्वे प्रवाशांना स्थानकातच राहण्यासाठी खोल्या उपलब्ध करून देते, जेणेकरून हॉटेल किंवा इतर निवासस्थान शोधण्याची गरज भासणार नाही. सर्वात चांगली गोष्ट म्हणजे तुम्हाला या खोल्या अगदी वाजवी दरात मिळतील.

जर तुम्हाला ट्रेनने प्रवास करताना उशीर झाला, तर तुम्हाला यापुढे हॉटेलमध्ये राहण्यासाठी जादा पैसे मोजावे लागणार नाहीत.

कारण खठउढउ च्या माध्यमातून तुम्ही फक्त ५० रुपयांमध्ये रेल्वे स्टेशनवर हॉटेलसारखी रूम बुक करू शकता. या खोल्या वातानुकूलित आणि आरामदायी आहेत. यासोबतच त्यांना आवश्यक त्या सर्व सुविधा देण्यात आल्या आहेत. तुमच्या रुमची प्राधान्ये आणि मुक्कामाच्या लांबीनुसार रूमच्या किमती बदलू शकतात.

किती आहे भाडे ?

IRCTC वेबसाइटनुसार, नवी दिल्ली रेल्वे स्टेशनवर रिटायरिंग रूम बुकिंगच्या किमती १२ तासांच्या नॉन-एसी रूमसाठी १५० रुपयांपासून सुरू होतात आणि २४ तासांच्या एसी रूम बुकिंगसाठी ४५० रुपयांपर्यंत जातात.

मुंबईतील सीएसटी एसी वसतिगृहे १२ तासांसाठी १५० रुपये आणि २४ तासांसाठी २५० रुपयांपासून सुरू होतात. १२ तासांसाठी डिलक्स रूम रु. ८००. २४ तासांसाठी १६०० रुपयांपासून सुरू होते. लखनौमधील नॉन-एसी वसतिगृहे १२ तासांसाठी ५० रुपयांपासून सुरू होतात आणि २४ तासांसाठी ७५ रुपयांपर्यंत जातात. एसी डबल बेडरूमचे दर १२ तासांसाठी INR ३५० आणि २४ तासांसाठी INR ५५० पासून सुरू होतात.

कसे करावे ऑनलाइन बुकिंग

सर्व प्रथम तुमच्या IRCTC खात्यात लॉग इन करा. त्यानंतर माय बुकिंग पर्यायावर जा. यानंतर, तुम्हाला तुमच्या तिकीट बुकिंगच्या खाली रिटायरिंग रूम पर्याय दिसेल. रूम बुकिंग प्रक्रियेसह पुढे जाण्यासाठी यावर क्लिक करा. त्यानंतर तुम्हाला तुमचा पीएनआर नंबर टाकण्याची गरज नाही. त्याऐवजी काही वैयक्तिक आणि प्रवासाशी संबंधित माहिती द्यावी लागेल.

पेमेंट केल्यानंतर तुमची खोली यशस्वीरित्या बुक केली जाईल.

या सुविधांशिवाय प्रवाशांच्या समस्या कमी करण्यासाठी भारतीय रेल्वे सध्या अनेक विशेष गाड्या चालवत आहे. या विशेष गाड्या दिल्ली-बिहारसह विविध मार्गांवर उपलब्ध आहेत, ज्यामुळे प्रवाशांना कन्फर्म तिकिटे सुरक्षित करता येतील याची खात्री होते, याशिवाय, वाढती मागणी पूर्ण करण्यासाठी १८ विशेष गाड्यांचा कालावधी वाढवण्यात आला आहे. पुढच्या वेळी तुम्ही रेल्वे प्रवासाची योजना आखत असाल आणि तुम्हाला निवासाची गरज असेल, तेव्हा स्टेशनवर भारतीय रेल्वेने प्रदान केलेले त्रास-मुक्त पर्याय लक्षात ठेवा.

Image Credited - India.com

डिझेलची मागणी घटली, पेट्रोलची मागणी वाढली, कारण जाणून तुम्हाला आश्चर्य वाटेल

इलेक्ट्रिक किंवा बायोडिझेलसारख्या पर्यायी इंधनाला चालना देण्यासाठी भारतात अनेक प्रयत्न केले जात असले तरी तरीही अर्थव्यवस्थेचे चाक पेट्रोल-डिझेलवरच फिरते. देशातील कार-बाइक-बस-ट्रॅक्टर-रेल्वे किंवा जनरेटर इत्यादींमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या एकूण इंधनाच्या केवळ ४० टक्के डिझेल आहे. मात्र जून महिन्यात त्याच्या मागणीत कमालीची घट झाली आहे, तर उलट पेट्रोलची मागणी वाढली आहे. त्यांच्यातील सहसंबंधही अनोखे आहे

जूनमध्ये डिझेलची मागणी ३.७ टक्क्यांनी घटून केवळ ७.१ दशलक्ष टन झाली, तर पेट्रोलची मागणी ३.४ टक्क्यांनी वाढून २.९ दशलक्ष टन झाली. महिन्यानुसार, मे महिन्यात डिझेलची विक्री ७०.९ लाख टन होती, तर पेट्रोलची मागणी जूनमधील जवळपास सारखीच होती.

कारच्या एसीमुळे वाढली पेट्रोलची मागणी

एप्रिल-मेमध्ये पेट्रोलच्या मागणीत वाढ होण्याचा कल दिसू लागला. जूनमध्ये ते शिखरावर पोहोचले. जूनमध्ये उष्णता आणि आर्द्रता वाढल्यामुळे लोकांनी त्यांच्या गाड्यांमध्ये एसीचा अधिक वापर केला. त्यामुळे वाहनांमधील पेट्रोलचा वापर वाढला आहे.

डिझेलची मागणी आधी वाढली, नंतर कमी झाली

याउलट मार्चच्या शेवटच्या १५ दिवसांत डिझेलच्या मागणीत वाढ झाल्याचे दिसून आले. एप्रिल आणि मेमध्ये डिझेलची मागणी वाढली. एप्रिलमध्ये डिझेलची मागणी ६.७ टक्क्यांनी वाढली, तर मेमध्ये ती ९.३ टक्क्यांनी वाढली. कृषी क्षेत्रातील डिझेलची वाढती मागणी हे त्याचे प्रमुख कारण होते.

त्यानंतर जून महिना आला, देशात मान्सूनचे आगमन विलंबाने झाले असले तरी ते जूनमध्ये पोहोचले आणि कृषी क्षेत्रातील सिंचन इत्यादीसाठी वापरण्यात येणारे डिझेल जेनसेट्स कमी होऊ लागले. त्यामुळे डिझेलच्या मागणीतही घट झाली.

कोरोना काळापेक्षा पेट्रोलचा जास्त वापर

पेट्रोल आणि डिझेलच्या वापरातील हा बदल जून महिन्यात मोठा फरक दर्शवतो. तथापि, पेट्रोलच्या बाबतीत, जून २०२३ मध्ये त्याचा वापर कोरोना कालावधीच्या म्हणजेच जून २०२१ पेक्षा ३३.५ टक्के जास्त आहे. कोरोनाच्या आधीच्या जून २०१९ च्या तुलनेत २०.६ टक्के जास्त आहे.

पेट्रोल आणि डिझेलच्या मागणीतील चढ-उतार भारतासाठी खूप महत्त्वाचे आहेत, कारण भारत आपल्या कच्च्या तेलाची सर्वाधिक गरज आयात करतो. हा जगातील कच्च्या तेलाचा तिसरा सर्वात मोठा आयातदार आहे आणि दरवर्षी त्यावर अब्जावधी डॉलर्स खर्च करतो.

याचिकेचा अभ्यास करून ९ आमदारांच्या अपात्रतेवर निर्णय घेणार – राहुल नार्वेकर

मुंबई : महाराष्ट्राच्या राजकारणात पुन्हा एकदा भूकंप झाला. यावेळी राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे विरोधी पक्षनेते अजित पवार यांनी उपमुख्यमंत्री पदाची शपथ घेत राजकारणातील एका नव्या अध्यायाला सुरुवात केली. काल राजभवनात पार पडलेल्या शपथविधी सोहळ्यामध्ये अजित पवार यांच्यासह पक्षातील इतर ८ आमदारांनी मंत्रीपदाची शपथ घेतली. यानंतर समितीच्या सूचनेवरून त्या ९ जणांचे सदस्यत्व रद्द करण्याची याचिका विधानसभा अध्यक्षांकडे ईमेलद्वारे दाखल केली असल्याची माहिती राष्ट्रवादी काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष आणि माजी जलसंपदा मंत्री जयंत पाटील यांनी काल पत्रकार परिषदेत दिली. या याचिकेवर अभ्यास करून ९ आमदारांच्या अपात्रतेवर निर्णय घेणार असल्याचे मोठे वक्तव्य विधानसभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर यांनी केले.

राहुल नार्वेकर म्हणाले की, महाराष्ट्र विधानसभेचे सदस्य जयंत पाटील यांनी राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षातील ९ आमदारांविरुद्ध अपात्रतेची याचिका सादर केलेली आहे. ती मी वाचून घेऊन. त्यात नमूद केलेल्या मुद्द्यांचा अभ्यास करून योग्य निर्णय घेतला जाईल. सभागृहातील विरोधी पक्षनेत्याच्या निवडीचा निर्णय सभापती घेतात. यावर निर्णय घेण्याचा अधिकार विधानसभा अध्यक्षांना आहे. त्यामुळे विधानसभेच्या नियमांनुसार सर्व घटनात्मक तरतुदी लक्षात घेऊन योग्य तो निर्णय घेणे आवश्यक असेल.

दरम्यान, राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या ९ सदस्यांनी पक्षाचे राष्ट्रीय अध्यक्ष व प्रदेशाध्यक्ष यांना कोणतीही कल्पना न देता पक्ष धोरणाच्या, हिताच्या विरोधात कारवाया करत शपथ घेतली. ती त्यांची कृती बेकायदेशीर असून पक्षाला अंधारात ठेवल्याने याबाबत एका सदस्याने शिस्तभंग समितीकडे तक्रार केली. त्यानंतर समितीच्या सूचनेवरून त्या ९ जणांचे सदस्यत्व रद्द करण्याची याचिका विधानसभा अध्यक्षांकडे ईमेलद्वारे दाखल केली असल्याची माहिती राष्ट्रवादी काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष आणि माजी जलसंपदा मंत्री जयंत पाटील यांनी रविवारी रात्री उशिरा झालेल्या पत्रकार परिषदेत दिली. तसेच त्यांचे तात्काळ सदस्यत्व रद्द करावे, अशी मागणी करणारे पत्र विधानसभा अध्यक्षांना ईमेल, व्हॉट्सपवरद्वारे आणि त्यांच्या आय मेसेजवरदेखील पाठवण्यात आल्याचे त्यांनी यावेळी सांगितले. याशिवाय सदस्यत्व रद्द करण्याच्या याचिकेवर लवकरात लवकर बाजू ऐकून घ्यावी, अशी विनंतीही जयंत पाटील यांनी केली आहे. त्यांनी निवडणूक आयोगालाही याबाबत कळवण्यात आले असल्याचे सांगितले.

आता सोलर स्टोव्हमुळे मिळणार महागड्या सिलेंडरपासून दिलासा, भासणार नाही विजेची गरज

देशातील महागाई कमी होण्याचे नाव घेत नसून सतत वाढत्या महागाईने सर्वसामान्यांचे हाल होत आहेत. देशात स्वयंपाकाच्या गॅसच्या किमती गगनाला भिडल्या आहेत. गॅस सिलिंडरच्या किमती कमी होत नाहीत. अशा स्थितीत आता फक्त सोलर स्टोव्हच सर्वसामान्यांना दिलासा देऊ शकेल. कारण त्याच्या वापरासाठी गॅस किंवा विजेची गरज भासणार नाही. त्याऐवजी फक्त सूर्यप्रकाशाची गरज असते. ज्यासाठी तुम्हाला एक पैसाही खर्च करण्याची गरज नाही. या सोलर स्टोव्हचा वापर करून तुम्ही दरमहा गॅस सिलिंडरवर खर्च होणारे ११०० रुपये वाचवू शकता.

जर तुम्हाला सोलर स्टोव्ह पुन्हा पुन्हा हलवायचा नसेल, तर तुम्हाला तो वापरण्यासाठी सोलर पॅनलची गरज भासू शकते. ज्याद्वारे तुमचा सोलर स्टोव्ह चालू राहील.

Image Credited - Indian Oil Corporation

तसे, सौर स्टोव्हमध्येच एक लहान सौर पॅनेल स्थापित केले आहे. जो सूर्याच्या किरणांनी चार्ज होतो. त्याची सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे तो रिचार्जेबल आहे. हिवाळ्यात अनेकदा कमी सूर्यप्रकाश असतो. म्हणूनच तुम्ही ते चार्ज करु शकता आणि स्वयंपाकासाठी वापरता येईल. हा सोलर स्टोव्ह एकदा चार्ज करून तुम्ही ३ वेळा अन्न शिजवू शकता.

आम्ही तुम्हाला सांगतो की भारतातील आघाडीची तेल कंपनी इंडियन ऑइल कॉर्पोरेशन (खजउ) ने घरामध्ये वापरण्यात येणार सोलर स्टोव्ह सादर केला आहे, जो रिचार्ज केला जाऊ शकतो. सूर्यकिरणांनी चार्ज होणारा हा स्टोव्ह स्वयंपाकघरात ठेवून वापरता येतो. हा स्टोव्ह विकत घेण्याच्या खर्चाशिवाय देखभालीवर कोणताही खर्च होणार नाही.

आतापर्यंत, देशात बनवलेल्या सर्व सौर स्टोव्हमध्ये जवळपास समानता आहे. हा स्टोव्ह एकसारखा आहे. तुम्ही त्यात तांदूळ-डाळ वगैरे भरा. मग स्टोव्ह उन्हात ठेवावा लागतो, पण इंडियन ऑइलने एक अनोखा स्टोव्ह विकसित केला आहे. ते तुमच्या स्वयंपाकघरात ठेवा आणि टेरेसवर किंवा बाहेर सौर पॅनेल लावा जेणेकरून तुम्हाला अन्न शिजवण्यासाठी सूर्यापासून ऊर्जा मिळेल. पीएम मोदींनी हा स्टोव्ह लॉन्च केला आहे. या सोलर स्टोव्हमुळे देशातील सर्वसामान्य जनतेचे ७ वर्षात एक लाख कोटी रुपयांची बचत होणार आहे.

तुम्ही सौर स्टोव्हला सूर्यप्रकाशात ठेवून चार्ज करू शकता. कारण तो सूर्याच्या किरणांनी चार्ज होतो. या स्टोव्हचे आयुष्य सुमारे १० वर्षे असल्याचे सांगितले जाते. तुम्ही हा स्टोव्ह सोलर पॅनललाही जोडू शकता. स्टोव्ह सौर प्लेटला केबल वायरद्वारे जोडला जाईल आणि सूर्याच्या किरणांपासून ऊर्जा प्राप्त करेल. ही चुली घराबाहेर लावलेल्या सोलर पॅनलमधून ऊर्जा साठवून ठेवणार असून, कोणताही पैसा खर्च न करता दिवसातून तीन वेळचे जेवण सहज शिजवणे शक्य होणार आहे. त्याची खासियत म्हणजे याला उन्हात ठेवावे लागत नाही आणि रात्रीच्या वेळीही ते अन्न शिजवण्यास सक्षम आहे.

जर तुम्हाला हा सोलर स्टोव्ह विकत घ्यायचा असेल, तर तुम्हाला तो सोलर स्टोव्ह मार्केटमध्ये १५ ते ३० हजार रुपयांना मिळेल. मात्र या सौर स्टोव्हवर शासन अनुदानही देत आहे. जर तुम्ही सबसिडीवर सोलर स्टोव्ह घेतला, तर सबसिडीनंतर तुम्हाला हा सोलर स्टोव्ह १० हजार रुपयांपर्यंतच्या किमतीत मिळेल. हा सोलर स्टोव्ह बसवल्यानंतर तुम्ही गॅसशिवाय अन्न सहज शिजवू शकता. हा स्टोव्ह हायब्रिड मोडवर देखील काम करतो. म्हणजेच या स्टोव्हमध्ये सौरऊर्जेशिवाय विजेचे इतर स्रोतही वापरता येतात.

२०२४ मध्ये फक्त पंतप्रधान मोदीच जिंकतील, असा शरद पवारांचा आहे विश्वास, राष्ट्रवादीचे बंडखोर नेते छगन

मुंबई : महाराष्ट्र हा राजकीय आखाडा बनला आहे. राष्ट्रवादीचे नेते अजित पवार यांनी भाजप आणि एकनाथ शिंदे यांच्या सरकारशी हातमिळवणी केली असून ते त्यांच्या समर्थक आमदारांसह दाखल झाले आहेत. अजित यांनी उपमुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेतली. दरम्यान, अजित पवार यांच्यासमवेत राष्ट्रवादीचे बंडखोर नेते छगन भुजबळ यांनी पत्रकार परिषद घेतली असून त्यात त्यांनी दावा केला आहे की, २०२४ ची लोकसभा निवडणूक फक्त पंतप्रधान नरेंद्र मोदीच जिंकतील असा विश्र्वास शरद पवारांना आहे. मोदी येणार आहेत, तेव्हा आम्ही त्यांच्यासोबत आहोत.

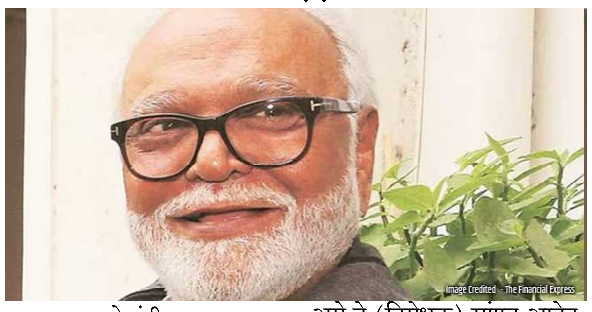


Image Credited - The Financial Express

महाराष्ट्राचे मंत्री छगन भुजबळ म्हणाले, नरेंद्र मोदी पुन्हा पंतप्रधान म्हणून येत आहेत, असे पवार साहेबांनीच सांगितले होते आणि त्याचे सकारात्मक संकेत म्हणून आम्ही विकासासाठी या सरकारसोबत येण्याचा निर्णय घेतला आहे. आमच्यावर खटले असून आमच्यावर दबाव असल्याने आम्ही शिंदे सरकारमध्ये आलो, असे ते (विरोधक) सांगत आहेत. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांवर आता केस नाही किंवा तपास चालू आहे. न्यायालयाने कोणतीही सुनावणी घेतली नाही.

उपमुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेतल्यानंतर अजित पवार यांनी ट्विट केले की, महाराष्ट्रातील जनतेची इच्छा, राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षातील त्यांच्या सहकाऱ्यांचा पाठिंबा आणि विश्र्वासाच्या बळावर आज उपमुख्यमंत्री पदाची आणि गोपनीयतेची शपथ घेतली. आपल्या पदाचा उपयोग जनतेच्या हितासाठी, महाराष्ट्राच्या विकासासाठी होईल, असा विश्र्वास त्यांनी व्यक्त केला.

अजित पवार यांनी महाराष्ट्राच्या उपमुख्यमंत्रिपदाची शपथ घेतल्यावर रामदास आठवले म्हणाले की, अजित पवार काही काळ भरकटले होते, कारण त्यांना राष्ट्रवादीने भाजपशी युती करावी अशी त्यांची इच्छा होती, पण शरद पवारांनी ते मान्य केले नाही. अजित पवारांच्या निर्णयाचे मी स्वागत करतो. हा मोठा बदल आहे आणि राष्ट्रवादी आणि महाविकास आघाडीला मोठा धक्का आहे.

रस्ते मार्गे पिकनिकला जाण्याचे करत आहात नियोजन? अशा प्रकारे आधीच तपासा टोलचा खर्च, बजेट बनवणे होईल सोपे

जर तुम्ही रस्ते मार्गे पिकनिकला जाण्याचा विचार करत असाल, तर तुम्ही आधीच बजेटचे नियोजन केले पाहिजे हे उघड आहे. पण तुम्हाला माहिती आहे का की पेट्रोल-डिझेल, खाण्यापिण्याच्या आणि हॉटेलच्या खर्चाव्यतिरिक्त असे काही खर्च आहेत, जे तुमचे बजेट बिघडवू शकतात. होय, खरे तर आम्ही राष्ट्रीय महामार्गावर प्रवासादरम्यान येणाऱ्या टोल प्लाझाबद्दल बोलत आहोत, तुम्ही कुठेही जाल, टोल प्लाझा शुल्क भरावे लागते. या प्रकरणात, तुमचा प्रवास जितका लांब असेल तितका टोल टॅक्स येईल. म्हणूनच आम्ही तुम्हाला सांगतो की सहलीचे नियोजन करताना तुम्ही टोलच्या खर्चाचा अंदाज कसा लावू शकता आणि एकूण खर्च कसा जाणून घेऊ शकता.

ऑनलाइन आणि रोख: टोल

वेगवेगळ्या मार्गांवर टोलची रक्कम वेगवेगळी असते. जरी केंद्र सरकारने काही वर्षांपूर्वी ऋ-डढरस द्वारे डिजिटल पेमेंट लागू केले असले, तरी काही टोल प्लाझा असे आहेत, जिथे तुम्हाला रोखीने टोल टॅक्स भरावा लागतो. अशा परिस्थितीत तुमच्याकडे मार्गावर येणाऱ्या प्रत्येक टोलची संपूर्ण माहिती असणे गरजेचे आहे.

Google Maps ने एक फिचर सादर केले आहे, जे तुम्हाला एखाद्या विशिष्ट मार्गावर प्रवास करताना अंदाजे टोल खर्च दर्शवते. या तंत्रज्ञान क्षेत्रातील दिग्गज कंपनीने २०२२ मध्ये टोल रस्ते आणि नियमित रस्ते यापैकी निवडण्यासाठी आणि Google Maps वर प्रथमच टोल किमती सादर केल्या.

फोनवर गुगल मॅपमध्ये कशी तपासायचा टोल टॅक्स

तुमच्या डिव्हाइसवरील Google मॅपमध्ये तुमचे वर्तमान स्थान प्रविष्ट करा. ॲप्लिकेशन तुम्हाला स्थानासह एक एक मार्ग दाखवेल. याशिवाय प्रवासादरम्यान येणाऱ्या टोल प्लाझाची माहिती ते तुम्हाला देईल. प्रवासादरम्यान भरावी लागणारी टोलची अंदाजे रक्कमही तुम्हाला सांगेल.

NHAI वेबसाइटवरून असे तपासा

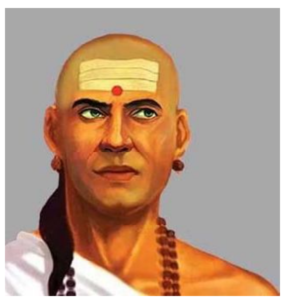
तुम्हाला हवे असल्यास, तुम्ही छक-ख च्या वेबसाइटवरून टोलची माहिती तपासू शकता. टोल इन्फॉर्मेशन सिस्टमसाठी तुम्ही त्यांच्या अधिकृत वेबसाइटला (https://tis.nhai.gov.in/) भेट देऊ शकता. टोल प्लाझाच्या पर्यायावर क्लिक करा आणि नकाशावर पर्याय निवडा. मार्गावरील मार्ग आणि टोल प्लाझाची माहिती मिळविण्यासाठी येथे तुम्ही तुमचे वर्तमान आणि गंतव्य स्थान टाइप करू शकता. प्रत्येक टोल प्लाझावर क्लिक करून, तुम्ही कोणत्या वाहनावर किती टोल भरावा लागेल ते पाहू शकता.

आर्थिकदृष्ट्या मजबूत होण्यासाठी चाणक्यांची ही धोरणे आहेत प्रभावशाली

चाणक्यांच्या मते, अशी अनेक कारणे आहेत, जी माणसाला दारिद्र्याकडे नेऊ शकतात. चाणक्य नीतीमध्ये नमूद केलेले काही घटक येथे आहेत, जे एखाद्या व्यक्तीच्या आर्थिक पतनास कारणीभूत ठरू शकतात:

आर्थिक नियोजनाचा अभाव: चाणक्य योग्य आर्थिक नियोजनाच्या महत्त्वावर भर देतात. जर एखादी व्यक्ती त्याच्या/तिच्या आर्थिक नियोजनात संवेदनशीलतेने अपयशी ठरली, तर त्याचा परिणाम जास्त खर्च, कर्जाचा संचय आणि शेवट गरिबी होऊ शकते.

आळस आणि दिरंगाई: चाणक्यांचा असा विश्र्वास होता की आळस आणि दिरंगाई प्रगती आणि यशामध्ये अडथळे निर्माण करते. जर एखाद्या व्यक्तीमध्ये कठोर परिश्रम करण्याची आणि



आपली ध्येये साध्य करण्याची प्रेरणा नसेल, तर तो स्वतःला टिकवून ठेवण्यासाठी पुरेसे पैसे कमवू शकत नाही, ज्यामुळे गरिबी येते.

साधनसंपत्तीचे योग्य व्यवस्थापन: चाणक्यांच्या मते, एखाद्याच्या संसाधनांचे चुकीचे व्यवस्थापन गरिबीचे एक महत्त्वाचे कारण बनते. जर एखादी व्यक्ती आपले उत्पन्न व्यवस्थापित करण्यात, हुशारीने खर्च करण्यात आणि भविष्यासाठी बचत करण्यात अयशस्वी ठरली, तर यामुळे आर्थिक अडचणी आणि शेवटी गरिबी येऊ शकते.

शिक्षण आणि कौशल्यांचा अभाव: चाणक्य मानत होते की एखाद्या व्यक्तीच्या यशामध्ये शिक्षण आणि कौशल्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. योग्य ज्ञान किंवा कौशल्याशिवाय, व्यक्ती चांगल्या पगाराच्या नोकऱ्या किंवा प्रगतीच्या संधी शोधण्यासाठी संघर्ष करू शकतात, ज्यामुळे त्यांची गरिबीची असुरक्षा वाढते.

व्यसने आणि दुर्गुणांमध्ये गुंतणे: चाणक्यांनी जुगार, जास्त मद्यपान किंवा मादक पदार्थांचे सेवन यासारख्या व्यसने आणि दुर्गुणांमध्ये गुंतण्याविरुद्ध चेतावणी दिली आहे. या सवयींमुळे व्यक्तीचे आर्थिक स्रोत संपुष्टात येऊ शकतात आणि गरिबीचे चक्र निर्माण होऊ शकते.

संताजी घोरपडे यांचा जन्म १६६० मध्ये माहलोजी घोरपडे यांचा घरी झाला होता. हे गनिमी कावा (गुररिल्ला युद्धात) निपुण होते. राजाराम भोसलेंच्या शासनकाळात हे ६वे मराठा जनरल होते. यांनी छत्रपती शिवाजी महाराज, संभाजी महाराज यांनाही युद्धात साथ दिली होती. आपल्या पूर्ण आयुष्यात यांनी निष्ठावंत होऊन, मरेपर्यंत स्वराज्यासाठी मराठा साम्राज्याला आपली निस्वार्थ सेवा दिली.

किती ही जास्त प्रवासाचा अंतर असो, संताजी त्याला कमीत-कमी वेळात मोजून घ्यायचे आणि हे करताना ते स्वतःची सैन्याचा खरे नेतृत्व पण करायचे. कठीण युद्धात हे आणखीन पाबंद आणि सटीक असायचे. ह्यांनी आपण त्यांच्या निपुणतेचा अनुमान लावू शकतो.

राजारामाच्या शासनकाळात संताजी घोरपडे यांना पंचहजारी अधिकारी (५००० सैनिकांचा सेनापती) हे पद मिळाले. संताजी यांनी धनाजी जाधवांसोबत मिळून अनेक युद्ध केले. सॅन १६८९-१६९६ च्या काळात संताजी आणि धनोजी ह्या दोघांनी सोबत मुघलांवर सतत प्रहार केले. ह्या दोघांचा मेळ बळ आणि बुद्धीचा खरा मेळ होता. संताजी आणि धनाजी यांनी मिळून औरंगझेबाच्या जनरल शेख निझाम ह्यावर हल्ला करून त्याची सैन्य आणि हाथी-घोडे ताब्यात घेतले होते, कारण त्याची दृष्टी पन्हाळाच्या किल्ल्यावर होती. संताजी ह्यांनी औरंगजेबाच्या अनेक सेनापतींना हरवले होते, कर्नाटकातील दोडेरी येथे कासिम खान, अलिमर्दान खान, शेख निझाम, देसूर येथे मुघलांचे खजिना, शस्त्रे आणि पशुधन लुटले.

संताजींचा राजनैतिक अकुशलताने आणि त्यांचे उग्र बोलण्यामुळे त्यांचा बरोबर एक घटना झाली ज्यामुळे त्यांचे धनाजी आणि राजारामांसोबत व्यवहार मोडले गेले. एकदा जिंजीच्या किल्ल्यावर राजारामांशी भेटण्यावर संवाद करताना, संताजींनी त्यांना उग्रतेने म्हणाले माझ्यामुळे छत्रपती अस्तित्वात आहेत आणि मी माझ्या इच्छेनुसार छत्रपतींना बनवू शकतो आणि हटवू शकतो. हे म्हणून ते तिथून निघून गेले आणि इथून त्यांचा मराठा साम्राज्याहून प्रस्थान झाले. ह्यानंतर धनाजींना नवीन सैन्य प्रमुख बनवण्यात आले आणि ह्याची माहिती मिळाल्यावर संताजी आणखीन

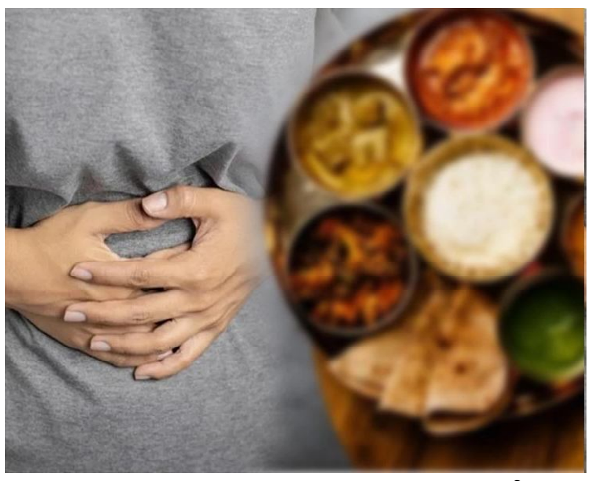
नाराज झाले.

राजाराम ह्यांनी धनाजींना संताजींवर हल्ला करण्याचा आदेश दिला. धनाजी हे युद्ध हरले आणि पळून गेले. ह्या सगळ्या प्रकरणानंतर संताजींनी राजारामांनी बंधक बनवून त्यांच्या समक्ष म्हणाले, मी आज ही तुमचाच विश्वासू सैनिक आहे, माझा राग फक्त ह्यावर होता की तुम्ही धनाला (धनाजी) माझा स्तरावर ठेवत होते आणि त्याच्या मदतीने जिंजी पोहोचण्याचा प्रयत्न करत होते. आता तुम्ही मला जे काही सांगाल ते मी करेल. हे म्हणून ते राजारामांना सोडून देतात.

संताजी घोरपडे शौर्य, निष्ठावंत, लष्करी डावपेच यांनी परिपूर्ण होते, परंतु त्यांना राजनैतिक डावपेचंची समझ नव्हती. ह्यांच्या पराक्रमासाठी त्यांना मामलकत मदार ही पदवी देण्यात आली. मराठा साम्राज्यचे वीर योद्धांमध्ये यांचा नाव स्वर्ण अक्षरात लिहिले गेले.

हे पत्र, मुद्रक निखील जयप्रकाश माने यांनी मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांचे करिता चेतन ऑफसेट प्रिंटर्स, १७ शिवाजी हौसिंग सोसायटी, पद्मानगर बार्शी रोड, लातूर येथे मुद्रित केले. हे पत्रक प्रकाशक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांनी दै. भूकंप कार्यालय, मनपा शॉपींग कॉम्पलेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:-२५१८२२) RNI NO. MAHMAR/2012/42770

आरोग्य



फूड पॉयझनिंग टाळण्यासाठी

पावसाळा सुरू झाला आहे. हा पावसाळा आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत संवेदनशील ऋतू आहे.

पावसाळ्यात अन्नातून विषबाधा होण्याचा धोका नेहमीच असतो. जिथे वारंवार तहान लागल्यावर आपण काहीही थंड पितो तिथे या ऋतूत खाद्यपदार्थ खराब व्हायला वेळ लागत नाही. अशा परिस्थितीत आपण सर्वांनी आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे.

अन्नातून विषबाधा होण्याचे सर्वात मोठे लक्षण म्हणजे अन्न खाल्ल्यानंतर १ तास ते ६ तासांदरम्यान उलट्या सुरू झाल्या तर त्या व्यक्तीला अन्नातून विषबाधा झाल्याची तक्रार आहे असे समजावे. हे प्रामुख्याने बॅक्टेरिया असलेले अन्न खाल्ल्याने होते. हे टाळण्यासाठी घरचे स्वच्छ तयार केलेले ताजे अन्न खाण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

जर तुम्ही बाहेरचे अन्न खात असाल तर लक्षात ठेवा की उघड्यावर ठेवलेले अन्नपदार्थ आणि अतिशय थंड आणि असुरक्षित अन्न खाऊ नका. या दिवसात, ब्रेड, पाव इत्यादी लवकर बुरशी येतात, म्हणून ते खरेदी करताना किंवा खाताना, त्यांच्या उत्पादनाची तारीख निश्चितपणे तपासा. घरातील स्वयंपाकघरातही स्वच्छता ठेवा. घाणेरडी भांडी वापरू नका. आम्लयुक्त अन्न कमी खा.

कोणत्या कारणांमुळे अन्नातून विषबाधा होण्याचा धोका सर्वाधिक असतो ते जाणून घेऊया–

१ रेफ्रिजरेटरमध्ये दीर्घकाळ ठेवलेल्या पदार्थांचा वापर केल्याने . २. शिळे आणि बुरशीचे अन्न खाल्ल्याने. ३. कमी शिजवलेले अन्न खाल्ल्याने. ४.घाणेरड्या भांडी मध्ये अन्न खाल्ल्याने. ५. मांसाहाराचे सेवन केल्याने

पावसाळ्यात डास टाळण्यासाठी हे उपाय करा

पावसाळा आला आहे. या हंगामात पावसामुळे पाण्याची पातळी वाढते. एका ठिकाणी साचलेल्या पावसाच्या पाण्यात डासांची उत्पत्ती होते. याशिवाय, पावसाळ्यात तापमान आणि वातावरणातील आर्द्रता वाढल्याने डासांची पैदास आणि पुनरुत्पादनाला चालना मिळते.

घराभोवती पावसाचे पाणी, ओलावा आदींमुळे डासांचा प्रादुर्भाव होतो, त्यामुळे अनेक आजार होतात. मात्र, पावसाळ्यात डासांच्या आगमनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी काही उपायांचा अवलंब करता येऊ शकतो. जसे की चांगले जीवाश्म नियंत्रण, डासांसाठी जलजन्य प्रजनन स्थळांचे व्यवस्थापन आणि जलशुद्धीकरण संयंत्रांमध्ये विषारी पदार्थांचा वापर.पावसाळ्यात डासांना घरापासून दूर ठेवण्यासाठी काही घरगुती उपायांचा अवलंब केला जाऊ शकतो. हे उपाय स्वस्त आहेत आणि डासांपासून मुक्त होण्यासाठी काही मिनिटे लागतात.पावसाळ्यात डासांपासून बचाव करण्याचे घरगुती उपाय जाणून घेऊया.

लसूण– स्वयंपाकघरात उपस्थित असलेल्या लसूणमध्ये अनेक नैसर्गिक गुणधर्म असतात. लसूण केवळ आरोग्यासाठीच नाही तर डासांना दूर ठेवण्यासाठीही गुणकारी आहे. लसणात असलेले सल्फर डासांना मारते. लसणात लवंगा मिसळा आणि पाण्यात उकळा. हे पाणी स्प्रे बाटलीत भरून घरात शिंपडा, डास पळून जातील.

अल्कोहोल– मॉस्किटो रिपेलेंटसाठी हा उपाय प्रभावी आणि कार्यक्षम आहे. ज्या ठिकाणी डास लपण्याची चिन्हे असतील त्या ठिकाणी थोड्या प्रमाणात अल्कोहोल शिंपडा. डासांना तीव्र वास आवडत नाही. अशा परिस्थितीत दारूच्या वासाने डास पळून जातील.

कडुलिंबाचे तेल– कडुलिंबात अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. कडुलिंबाच्या तेलात नारळाचे तेल समान प्रमाणात मिसळून ते शरीरावर चांगले लावा. द्रावण लावल्यानंतर सुमारे ८ तास डास दिसणार नाहीत आणि त्वचेवर त्याचा कोणताही दुष्परिणाम होणार नाही.

कापूर-कपूर जाळून खोलीच्या खिडक्या आणि दरवाजे अर्ध्या तासासाठी बंद करा. नंतर खोली उघडा, यामुळे आजूबाजूला असलेले डास मरतील किंवा खोलीतून बाहेर पळतील.

तुमच्या कोल्ड्रिंकमधल्या या घटकामुळे कॅन्सर होतो का? डाएट पेयं पिणाऱ्यांनी इकडे लक्ष द्या!

अस्पार्टेम हे स्वीटनर अनेक पदार्थांमध्ये आणि अनेक फेसाळ पेयांत असतं. हे स्वीटनर कर्करोगाचं कारण ठरू शकेल (possibly carcinogenic) अशा पदार्थांत त्यांचा समावेश होणार आहे, असं काही अहवालांत आलं आहे.

अस्पार्टेम काय आहे?

अस्पार्टेम हे साखरेपेक्षा २०० पट गोड असतं. पदार्थात कोणत्याही कॅलरीविना ते गोड चव देतं.

डाएट ड्रिंक सह अनेक शुगर फ्री पदार्थांच्या घटकयादीत तुम्हाला त्याचं नाव दिसेल. अगदी च्युइंगगम आणि योगर्ट्समध्येही. डाएटकोक, कोक झिरो, पेप्सी मॅक्स, ७ अप फ्री यासारख्या पेयांसह सुमारे ६००० उत्पादनांमध्ये ते वापरलेलं दिसतं.

स्वीटनर म्हणजे पदार्थांना गोडवा आणणारा हा घटक अनेक दशकं पदार्थांत वापरला गेलाय आणि अनेक अन्नसुरक्षा मंडळांनी त्याला प्रमाणितही केलं होतं. पण या घटकावर अनेक वादही निर्माण झाले आहेत.

जागतिक आरोग्य संघटनेची कर्करोग संशोधन शाखा आयएआरसी ही अस्पार्टेम आणि कर्करोग यांच्यावर झालेल्या १३०० अभ्यासांचा आढावा घेत आहे.

रॉयटर्स या वृत्तसंस्थेने त्यांच्या सुत्रांच्या हवाल्याने

दिलेल्या बातमीत या घटकाला possibly carcinogenic गटात टाकलं जाणार आहे असं म्हटलंय. पण या वर्गात जाणं म्हणजे नक्की काय? होणार याची माहिती घेणं आवश्यक आहे.

आयएआरसी आणि फुड ॲडिटिव्हस वर स्थापन केलेली स्वतंत्र तज्ज्ञ समिती याचा अहवाल १४ जुलै रोजी प्रसिद्ध करणार असून लॅन्सेट मेडिकल जर्नलमध्येही ते प्रसिद्ध होणार आहे. (फूड ॲडिटिव्हस म्हणजे पदार्थाची रुची वाढवण्यासाठी त्यात मिसळले जाणारे घटक)

आयएआरसी ४ संभाव्य शक्यतांचा वापर करतं

गट १ – मानवासाठी कर्करोगजन्य पदार्थ

गट २ ए– माणसासाठी जवळपास निश्चितच कर्करोगजन्य ठरू शकते असा पदार्थ

गट २बी– माणसासाठी कदाचित कर्करोगजन्य ठरेल असा पदार्थ

गट ३– वर्गीकृत न करता येण्यासारखा पदार्थ

पण इथेच गोंधळ वाढतो

ओपन विद्यापिठातील संख्याशास्त्राचे प्राध्यापक केव्हिन मॅककॉन्वे सांगतात, आयएआरसीने केलेले वर्गीकरण आपल्याला अस्पार्टेम किती धोकादायक आहे हे नक्की सांगत नाही. कारण आयएआरसीचं वर्गीकरण त्यासाठी नसतंच.

आयएआरसी आपल्याला या घटकाबद्दल किती सबळ पुरावे आहेत हे सांगतं, परंतु तो घटक तुमच्या आरोग्यासाठी कसा धोकादायक आहे हे सांगत नाही.

possibly गट म्हणजे माणूस आणि प्राण्यांवर केलेल्या प्रयोगाचा मर्यादित अभ्यास उपलब्ध असणारे घटक. त्यात डिझेल, पेरिनियम, निकेल, अलोव्हेरा, मुरवलेल्या आशियाई भाज्या आणि रसायनिक घटक सामावणारे पदार्थ यांचा समावेश होतो.

प्रा. केव्हिन सांगतात, या घटकांत कर्करोगजन्य गोष्टी असल्याचे फारसे सबळ पुरावे नाहीत. अन्यथा हे घटक गट १ किंवा २एमध्ये टाकले गेले असते.

आयएआरसीच्या वर्गीकरणाने गेली अनेक वर्षे असा गोंधळ निर्माण झालेला आहे आणि यामुळे विनाकारण धोक्याची घंटा वाजल्यासारखं वाटतं अशी टीका त्यावर होते.

जेव्हा रेड मिट म्हणजे लाल मांसाला कर्करोगजन्य म्हणून वर्गीकृत केलं गेलं तेव्हा त्याची बरोबरी धुम्रपानाबरोबर केली गेली. पण १०० लोकांना त्यांच्या रोजच्या आहाराबरोबर ५० ग्रॅम बेकन आयुष्यभर खायला दिलं तरी त्यात एखाद्यालाच कर्करोग होण्याची शक्यता दिसून येते.

पण अस्पार्टेमबद्दल ठोस आकडेवारी उपलब्ध नाही. १९८१ साली मनुष्याच्या वजनाच्या प्रतिकिलोग्राम ४० ग्रॅम हे योग्य प्रमाण योग्य मानले गेले होते. म्हणजे ६० किलो वजनाच्या मनुष्याला १२ ते ३६ डाएटपेयांचे कॅन्सची परवानगी मिळते.

द इंटरनॅशनल कौन्सिल ऑफ बिवरेज असोसिएशनचे कार्यकारी संचालक केट लोटमन सांगतात, आरोग्य मंडळांनी अशा प्रकारच्या 'कथित फुटलेल्या माहिती'बाबत अधिक जागरुक राहिलं पाहिजे. यामुळे ग्राहकांची विनाकारण दिशाभूल होऊन शुगरफ्री किंवा लोशुगर पर्यायांऐवजी ते अधिक साखरेकडे वळतील.

युकेच्या फुड स्टँडर्ड एजन्सीचे विज्ञान उपसल्लागार रिक ममफर्ड सांगतात, त्यांची संस्था या अहवालाचा बारकाईने अभ्यास करेल. पण आमच्या मतानुसार या स्वीटनरचा आजवर अनेक शास्त्रसमित्यांनी अभ्यास केला असून सध्या ठरवलेल्या मर्यादेत ते घेणं सुरक्षित आहे.

२०००च्या दशकात याचा उंदरांवर प्रयोग करण्यात आला होता त्यात कर्करोगाचा धोका दिसला होता. मात्र इतर प्राण्यांत तसं न आढळल्यामुळे या अभ्यासावर टीका झाली होती.

गेल्या वर्षी १,०५,००० लोकांचा अभ्यास करण्यात आला. यात स्वीटनर आजिबात न वापरणारे आणि भरपूर प्रमाणात स्वीटनर वापरणाऱ्या लोकांची तुलना करण्यात आली. अस्पार्टेमसह स्वीटनर वापरणाऱ्यांना कर्करोगाचा जास्त धोका असल्याचं म्हटलं गेलं पण या दोन्ही प्रकारच्या लोकांत जीवनशैली आणि आरोग्यात मोठी तफावत होती.

इंटरनॅशनल स्वीटनर्स असोसिएशनचे फ्रान्सीस हंट–वूड सांगतात, अस्पार्टेम हा एकदम बारकाईने अभ्यासला गेलेल्या घटकांपैकी एक आहे. जगभरातील ९० अन्नसुरक्षा संस्थांनी त्याला सुरक्षित म्हणून घोषित केलेलं आहे.

काही लोक सुरक्षित मर्यादेतही अस्पार्टेम अन्नातून घेऊ शकत नाहीत. हे लोक म्हणजे ज्यांना अनुवंशिक कारणांमुळे फेनिलकेटोन्युरिया म्हणजे पीकेयू असतो असे लोक. या लोकांना अस्पार्टेम पचवता येत नाही.

निरोगी आयुष्यासाठी किती खायचं, किती व्यायाम करायचा? वाचा ५ महत्त्वाचे नियम

सर्व गोष्टी बसल्या जागेवर मिळणे, ही पारंपरिक सुखाची व्याख्या आहे. या सुखाच्या शोधात जीवनाचे यांत्रिकीकरण झाले. घरातल्या दळणासाठी यांत्रिक गिरणी आली, कपडे धुवायला वॉशिंग मशीन आले, झाडू फरशी करायला व्हॅक्युम क्लीनर आले.

घरातल्या कामात शरीराला होणारे कष्ट दूर झाले. शाळेत जायचे असेल, ऑफिसला जायचे असेल, तर पायी किंवा सायकलने जाणे बंद झाले, प्रवास दुचाकी किंवा चारचाकीने होऊ लागले.

ऑफिसमध्ये जिने का चढायचे? त्यासाठी लिफ्ट आली. बँकेची कामे, बिले भरण्याची कामे मोबाईलवरून होऊ लागली. भाजी नाहीतर किराणा आणायला आणायला बाजारात पायी जायचे का जायचे? मोबाईल ॲपवर ऑर्डर दिली की दहा मिनिटात भाजी आणि किराणा घरपोच.

एकंदरीत शरीराची हालचाल थांबली, आयुष्य धकाधकीचे झाले, पण जीवनशैली बैठी झाली. ही बैठी जीवनशैलीच आरोग्याचा शत्रू बनली. दिवस-दिवस एकाच जागेवर बसून सगळ्यांची वजने वाढू लागली.

या वजनवाढीतूनच मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, सांध्याचे आजार, पीसीओडी, वंध्यत्व अशा आजारांच्या संख्येत वाढ झाली.

आजमितीला हे आजार केवळ, चाळिशी उलटलेल्या प्रौढांचे राहिले नाहीत, तर विशी-पंचविशीच्या युवावर्गातही ते दहामध्ये पाचांना झाल्याचे दिसू लागले.

नुकत्याच जाहीर झालेल्या आयसीएमआरच्या संशोधनात भारतात १० कोटींपेक्षा जास्त मधुमेहाचे आणि १३.५ कोटींपेक्षा जास्त प्रीडायबेटिक म्हणजे लवकरच मधुमेह होऊ शकणारे रुग्ण आहेत.

संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योग्य वेळी योग्य

काळासाठी झोपणे, व्यसने नसणे आणि तणाव नियंत्रित ठेवणे ही आरोग्याची पंचसूत्रे असतात.

आजच्या जीवनशैलीत आरोग्याच्या या सर्वच नियमांना हरताळ फासला आहे. त्यामुळे जीवनशैलीत बदल करणे, हीच आरोग्यमय आयुष्याची गुरुकिल्ली ठरते.

१. चार वेळा मर्यादित आणि संतुलित आहार

आहाराबाबत बोलायचे, तर भारतीय आहारात पिष्टमय पदार्थ, साखर आणि तेल-तूप यांची नको तेवढी भरमार असते. आणि प्रथिनांची मारामार असते. भारतीय पद्धतीच्या आहारामध्ये शरीराला गरजेपेक्षा जास्त उष्मांक मिळतात. प्रौढ व्यक्तीला दिवसभरात साधारणपणे १५०० कॅलरीजची गरज असते, पण दररोज २२०० ते २५०० कॅलरीजचा आहार घेतला जातो. या जास्तीच्या कॅलरीज शरीरात चरबी बनून पोटाच्या आणि कंबरेच्याभोवती जमा होतात.

हे टाळायला दिवसातून ४ थोडा थोडा, म्हणजे एका वेळेस ३५० कॅलरीजचा आहार घ्यावा.

सकाळी नाश्ता, दुपारी जेवण, संध्याकाळी ४-५ च्या सुमारास काही स्नॅक्स आणि रात्री ८-९ च्या दरम्यान जेवण, आहारात पिष्टमय पदार्थ३० टक्के, तेलतुपाचे पदार्थ २५ टक्के आणि ४५टक्के प्रथिने असावीत.

शाकाहारामध्ये उसळी, डाळी, मोड आलेली धान्ये आणि मांसाहारामध्ये अंडी, चिकन, मांस यातून प्रथिने मिळतात. जोडीला पालेभाज्या, ताजी फळे यातून तंतुमय पदार्थ म्हणजे फायबर असावे.

आजच्या तरुणात पिझ्झा, बर्गर असे फास्टफूड; वडे, सामोसे, कच्छी दाबेली असे जंकफूड आणि चॉकलेट्स, केक्स, बिस्किटे, कुकीज असे बेकरी प्रॉडक्ट्स खाण्याची सवय वाढते आहे.

या साऱ्यातून मिळणाऱ्या अतिरिक्त कॅलरीजमुळेच युवकांमध्ये स्थूलत्वाचे प्रमाण जास्त दिसते आहे, हे सारे टाळल्यास जीवनशैलीचे आजारही टाळण्यात मदत होईल.

२. नियमित व्यायाम

बैठ्या जीवनशैलीतून उद्भवणारे आजार टाळायचे असतील, तर नियमितपणे दररोज ३५ ते ४५ मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम केलाच पाहिजे. भारतीय नागरिकात सरासरी १० टक्क्याहून कमी तरुण आणि प्रौढ व्यक्ती नियमित व्यायाम करतात.

दररोज ४-६ किलोमीटर भरभर चालण्याचा एरोबिक व्यायाम किंवा ४५ मिनिटे वजनांच्या सहाय्याने जिममधील ॲनेरोबिक व्यायाम करायला हवा.

एरोबिक आणि ॲनेरोबिक व्यायाम एका दिवसा आड करणेदेखील उत्तम ठरते.

चालणे, पळणे, जॉगिंग, सायकलिंग, पोहणे, टेकडी चढणे अशा एरोबिक व्यायामांनी वजन कमी होऊन, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार अशा आजारांचा प्रतिबंध होऊ शकतो. तर ॲनेरोबिक व्यायामांनी हाडे, सांधे आणि स्नायू भक्कम होऊ लागतात.

३. झोप आणि विश्रांती

व्यवसाय-धंदा-नोकरी यासाठी दिवसरात्र काम करून रात्री उशीरापर्यंत टीव्ही पाहणे, मोबाईल आणि संगणकामधील सोशल मीडियामध्ये रममाण होणे, नाहीतर पार्ट्या, क्लब यामध्ये रात्रीपर्यंत मश्गुल राहणे, या सवयी आज वाढत चालल्या आहेत.

परिणामतः रात्री उशीरा झोपणे आणि गरजेइतकी झोप न घेता दुसऱ्या दिवशी परत कामाला लागणे, यामुळे झोपेच्या वेळेची अनियमितता आणि अपूर्णता वाढीस लागली आहे. झोप अपुरी झाल्याने वजनवाढ होते, मेंदूवर आणि हृदयावर दुष्परिणाम होतात आणि मुख्य म्हणजे तणाव

नियंत्रणाची क्षमता कमी होते. मोबाईल, टीव्ही, संगणक झोपण्याच्या वेळेस वापरण्याने त्यातील रेडीएशनमुळे उशीरापर्यंत झोप येत नाही. त्यासाठी साधारणतः रात्री ९-१० च्या सुमारास ही यंत्रे बंद करून बिछान्यावर पडून झोप घेणे आवश्यक आहे.

आरोग्यासाठी सर्वसाधारणपणे ७ ते ९ तास झोप प्रत्येकाने घ्यावी. रात्री जागून, दुपारी झोपू नये, या सवयीनेसुद्धा वजनवाढ होते.

४. व्यसने बंद : धूम्रपान आणि तंबाखूसेवन हे हृदयविकार आणि उच्च रक्तदाबासाठी सर्वात महत्वाचे जोखमीचे घटक असतात. आजच्या तरुणात आणि तरुणींमध्येदेखील ही व्यसने मोठ्या प्रमाणात वाढत आहेत.

याचबरोबर कोल्डड्रिंक्स, कोलाड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स, पाश्चिमात्य पद्धतीची कॉफी यांच्यामुळेही वजनवाढ होते आणि जीवनशैलीचे आजार उद्भवू शकतात.

५. ताणतणाव नको : आजच्या जीवनात लहानांपासून थोरांपर्यंत सर्वांनाच, काही न काही ताणतणाव असतोच आणि तो वाढतच जातो. जीवनामध्ये तणाव आवश्यक असतो, तो नष्ट करता येत नाही, मात्र त्याचे शरीरावर होणारे परिणाम नक्कीच कमी करता येतात.

यासाठी मेडीटेशन, योगासने, दीर्घ श्र्वसन, रीलॅक्सिंग टेक्निक्स यांचा वापर करावा. आपले दिवसाचे काम वेळापत्रकाप्रमाणे आखून करावे.

ऑफिसचे काम घरी आणू नये. लहान मुलांशी खेळणे, नातेवाईक किंवा मित्रांशी प्रत्यक्ष भेटून गप्पा मारणे, पाळीव प्राण्यांसमवेत खेळणे, नृत्य, संगीत, चित्रकला, मूर्तिकला यासारख्या एखाद्या कलेची जोपासना करणे, काही छंद विकसित करणे अशा गोष्टींनीदेखील तणाव आटोक्यात आणता येतो.

जीवनशैलीत हे बदल घडवून आणले, तर बहुसंख्य आजार दूर पळू शकतात, आधीपासून असलेले आजार नियंत्रित राहतात. आहार, व्यायाम, झोप, व्यसने टाळणे आणि ताणतणाव नियंत्रित करणे हे जीवनशैलीतले बदल निरामय आरोग्याची गुरुकिल्लीच आहे.

गर्भनिरोधक गोळ्यांमुळे वंध्यत्व येते का?

गर्भधारणेला उशीर करण्यासाठी तसेच कुटुंब नियोजनासाठी सामान्यतः विविध उपचार पर्याय निवडण्याचा सल्ला डॉक्टर देतात.

जसे की, कंडोम, गर्भनिरोधक रोपण, गर्भनिरोधक गोळ्या, गर्भनिरोधक इंजेक्शन्स. कंडोम कसे कार्य करते हे आपल्या सर्वांना माहित असले तरी, इतर गर्भनिरोधक पद्धतींबद्दल माहिती मिळवणे आवश्यक आहे.

स्त्रीमधील गर्भधारणा प्रामुख्याने प्रोजेस्टिन आणि इस्ट्रोजेन या दोन संप्रेरकांद्वारे नियंत्रित केली जाते. रक्तातील या संप्रेरकांची उपस्थिती follicle-stimulating च्या प्रकाशनास प्रतिबंधित करते. संप्रेरक (FSH) आणि luteinizing संप्रेरक (LH). एलएच आणि एफएसएच गर्भधारणेच्या प्रक्रियेत महत्त्वाची भूमिका बजावतात. ते गर्भधारणेसाठी अंडी आणि गर्भाशयाचे अस्तर विकसित करतात.

गर्भनिरोधक रोपण : स्त्रीच्या हातामध्ये प्रोजेस्टेरॉन इम्प्लांट लावले जाते. जेव्हा इम्प्लांट रक्तामध्ये प्रोजेस्टिन कमी प्रमाणात सोडू लागते, तेव्हा ते पिट्यूटरी ग्रंथीद्वारे सोडल्या जाणाऱ्या एलएच आणि एफएसएच हार्मोन्सवर नियंत्रण ठेवते, ज्यामुळे ओव्हुलेशन आणि गर्भाशयाच्या श्र्लेष्माला घट्ट होण्यास प्रतिबंध होतो. जेव्हा ग्रीवाचा श्र्लेष्मा घट्ट होतो तेव्हा शुक्राणूंचा प्रवेश कठीण होतो. इतर रोपण म्हणजे IUD (इंट्रायूटरिन उपकरण). तांबे किंवा लेव्होनॉर्जेस्ट्रेल (हार्मोनल) बनवलेले छोटे टी-आकाराचे रोपण गर्भाशयात घातले जाते. या गर्भनिरोधक पद्धतींचा यशाचा दर चांगला असला तरी, लैंगिक संक्रमित संसर्गापासून कोणतेही संरक्षण नाही. वरील दोन उपचार पर्याय सहज उलट करता येण्यासारखे आहेत.

गर्भ निरोधक गोळ्या : आपले शरीर ही एक जटिल यंत्रणा आहे, जी मज्जातंतूंद्वारे चालविली जाते, हाडांनी संरचित केली जाते, हृदयाद्वारे पंप केली जाते आणि हार्मोन्सद्वारे नियंत्रित केली जाते. इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टिन अशा दोन हार्मोन्सच्या मदतीने महिला गर्भवती होतात. गर्भनिरोधक गोळ्या, किंवा तोंडी गर्भनिरोधक गोळ्या (OCP) या संप्रेरकांच्या किंवा फक्त प्रोजेस्टिनच्या संयोगाच्या पूर्वनिर्मित गोळ्या आहेत.

जेव्हा या गोळ्या खाल्ल्या जातात तेव्हा पिट्यूटरी ग्रंथी कूप-उत्तेजक संप्रेरक आणि ल्युटेनिझिंग हार्मोन सोडण्यास असमर्थ असतात (या गर्भाशयाच्या अस्तर आणि अंडी विकसित करण्यासाठी जबाबदार असतात). प्रोजेस्टिन अंड्याभोवती गर्भाशयाच्या श्र्लेष्माने वेढलेले असते, ज्यामध्ये शुक्राणू आत प्रवेश करू शकत नाहीत. प्रोजेस्टिन अंड्याचे प्रकाशन देखील नियंत्रित करू शकते.

गर्भनिरोधक गोळया गर्भधारणेला उशीर करण्यासाठी वापरल्या जातात, त्या आहेत खतऋ साठी स्त्रीचे शरीर तयार करताना देखील हे वापरले जाते.

जन्म नियंत्रण पद्धतींसाठी इंजेक्शन्स : हे इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टोजेन किंवा फक्त प्रोजेस्टोजेनचे संयोजन असलेले इंजेक्शन्स आहे, जे कृत्रिमरित्या बनवलेले असते. गर्भ निरोधक संरक्षणाच्या कालावधीनुसार हे इंजेक्शन मासिक, दर दोन किंवा तीन महिन्यांनी दिले जाते.

या गर्भनिरोधक पद्धतींच्या अतिवापरामुळे कायमचे वंध्यत्व येते अशी अनेक महिलांची धारणा आहे. यावर समाजात विविध तर्क वितर्क मांडले जातात,

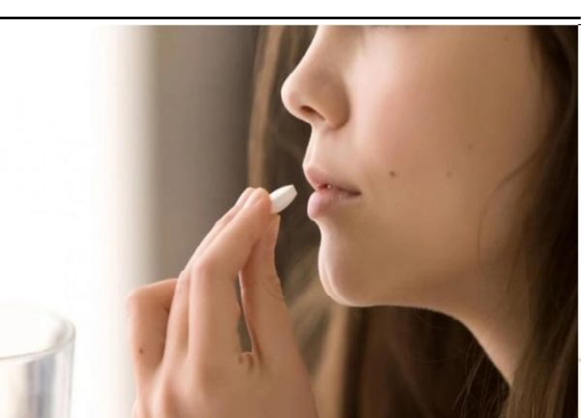
गर्भनिरोधक गोळ्यांमुळे कायमचे वंध्यत्व येते का?

जर एखादी स्त्री खूप दीर्घ कालावधीसाठी गर्भनिरोधक गोळ्यांवर अवलंबून असेल, तर परिणाम उलट होण्यास वेळ लागेल. एकदा तुम्ही गोळी घेणे थांबवले की, मासिक पाळी नियमित होण्यास जवळपास तीन ते सहा महिने लागू शकतात, हे औषधोपचारासाठी व्यक्तीच्या प्रतिसादावर अवलंबून असते. जेव्हा मासिक पाळी नियमन प्रक्रियेत असते तेव्हा स्त्रीचे वय महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते.

गर्भनिरोधक प्रक्रिया बंद केल्यानंतर काही स्त्रियांना मासिक पाळी दरम्यान अत्यंत जड रक्तप्रवाह जातो, तर काही स्त्रियांमध्ये त्याचे प्रमाण लक्षणीयरीत्या कमी किंवा अजिबात प्रवाह नसल्याचा अनुभव येऊ शकतो. मासिक पाळीची ही अनियमितता तात्पुरती असते. त्यामुळे गर्भधारणेतील अडचण देखील तात्पुरती आहे. तुरळक प्रकरणांमध्ये, वंध्यत्व कायमस्वरूपी असते जे काही पूर्व-अस्तित्वात असलेल्या परिस्थितीमुळे देखील असू शकते.

म्हणून, गर्भयनिरोधक साधनांची निवड करण्यापूर्वी स्त्रीरोगतज्ञाचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

कोणत्याही प्रकारच्या जन्म नियंत्रणासाठी. मासिक पाळीचे नियमितीकरण तुमचे वय किती आहे आणि तुम्ही किती दिवस जउझ वापरत आहात यावर अवलंबून असते. तूमचे वय ३५ किंवा त्याहून अधिक आहे, आणि दीर्घ कालावधीसाठी तुम्ही



गर्भयनिरोधक गोळी घेत असल्यास, याचे परिणाम उलट होण्यासाठी खूप वेळ लागू शकतो. जोडप्याने किमान एक वर्ष नैसर्गिकरित्या गर्भधारणेचा प्रयत्न केला पाहिजे. तथापि, त्या कालावधीनंतर समस्या उद्भवल्यास, तज्ञाचा सल्ला समस्येचे निराकरण करण्यात मदत करेल

निष्कर्ष : जेव्हा मानवी शरीराची नैसर्गिक यंत्रणा त्याच्या कार्यपद्धतीत बदलली जाते, तेव्हा त्याला सामान्य रुपामध्ये येण्यास वेळ लागतो. गर्भनिरोधक गोळ्यांमुळे वंध्यत्व येते असा कोणताही पुरावा नाही.

तथापि, समस्या निर्माण करणार्या दुर्मिळ प्रकरणांमध्ये, खतऋ, खणख आणि इतर ग्राउंड ब्रेकिंग प्रक्रिया तुम्हाला गर्भधारणेसाठी मदत करू शकतात.

लातूर भूकंप
http://epaper.dainikbhukamp.com
LATUR BHUKAMP
सोमवार ३ जुलै २०२३

रोटरी डे, डॉक्टर डे आणि ॲग्रीकल्चर डे संपन्न

लातूर : रोटरी ही आंतरराष्ट्रीय संस्था असून जगामध्ये २१० राष्ट्रांमध्ये रोटरीचे जाळे आहे. रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३१३२मध्ये एकूण ११ जिल्ह्याचा समावेश असून यामध्ये लातूर जिल्ह्यामध्ये रोटरीचे कार्य अत्यंत उल्लेखनीय आहे. रोटरीमध्ये आंतरराष्ट्रीयपातळी पासून ते स्थानिक पातळी पर्यंत सर्वांना एक वर्ष कामाची संधी दिली जाते. रोटरीचे वर्ष हे ०१ जुलै ते ३० जून असे असते. लातूर शहरांमध्ये माजी प्रांतपाल डॉ.विजयभाऊ राठी, डॉ.गोपीकिशन भराडिया आणि सीए तेजमल बोरा यांच्या मार्गदर्शनाने २००७ मध्ये रोटरी क्लब ऑफ लातूर होरायझनची स्थापना करण्यात आली. रोटरी वर्ष २०२३-२४साठी अध्यक्ष म्हणून रो.विश्र्वनाथ स्वामी (सावळे) तर सचिव म्हणून रो.महादेव पांडे यांची सर्वानुमते निवड करण्यात आली.

वाले इंग्लिश स्कुलची दिंडी

लातूर : येथील वाले इंग्लिश स्कुलमध्ये आषाढी एकादशीनिमित्त नर्सरी ते इयत्ता ४ थी च्या चिमुकल्यांची वारकरी दिंडी व पालखी सोहळा उत्साहात साजरा करण्यात आला. या प्रसंगी विद्यार्थ्यांनी विविध कलाही सादर केल्या. सर्व वातावरण भक्तीमय झाले होते. प्राचार्य चंद्रशेखर भोगडे यांच्या हस्ते विठ्ठल-रूक्मीणीच्या मुर्तीचे पूजन करण्यात आले. त्यानंतर वारकरी दिंडीस प्रारंभ झाला. दिंडीत विठ्ठल-रूक्मीणी, संत तुकाराम, संत एकनाथ, संत ज्ञानेश्वर, संत मुक्ताबाई, संत जनाबाई अशा विविध संतांची वेशभूषा परिधान करून विद्यार्थी सहभागी झाले होते. या सोहळ्याच्या यशस्वीतेसाठी ममता सावे, भारती धाराशिवकर, राजेश बाकलीकर, प्रवीण सावरगावकर, महेश पाटील, योगीराज, विनायक पोतदार आदी व विद्यालयातील शिक्षकेत्तर कर्मचारी आदिंनी परिश्रम घेतले.

कौटुंबिक न्यायालयाच्या जागेचे जिल्हाधिकाऱ्यांकडून हस्तांतरण

लातूर : लातूर येथे दिनांक १ एप्रिल २०१७ पासून कौटुंबिक न्यायालयाची स्थापना झाल्यानंतर न्यायदानाचे काम चालू आहे. सद्यस्थितीत कौटुंबिक न्यायालय हे मध्यवर्ती प्रशासकीय इमारती मध्ये शिवाजी चौक लातूर येथे कार्यरत आहे. या न्यायालयाच्या स्वतंत्र इमारतीसाठी जागा उपलब्ध करून देण्याचा प्रस्ताव जिल्हाधिकारी कार्यालयास पाठविण्यात आला होता. परंतु विधीज्ञ व पक्षकार या सर्वांसाठी सर्वांसाठी योग्य अशी जागा उपलब्ध होत नव्हती. प्रमुख जिल्हा न्यायाधीश, जिल्हा विधीज्ञ मंडळाचे पदाधिकारी व फॅमिली लॉयर्स बार असोसिएशनचे पदाधिकारी यांनी पाठपुरावा करून शिवाजी चौकातील जुने जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या प्रशासकीय इमारती लगत असलेली तेरा गुंठे एवढी जागा मिळविण्यासाठी प्रयत्न केले होते. त्यानंतर जिल्हाधिकारी कार्यालयाने हिरवा कंदील दाखवून जागा देण्यास प्रशासकीय मान्यता दिली होती. त्या जागेचे हस्तांतरण जिल्हाधिकारी बी पी पृथ्वीराज यांच्या हस्ते प्रमुख जिल्हा न्यायाधीश श्रीमती कोसमकर यांना ३० जून २०२३ रोजी ताबा पावती देऊन केले आहे. त्यामुळे कौटुंबिक न्यायालयाच्या कायमस्वरूपी इमारतीचा प्रश्र्न मार्गी लागला आहे.

३० जून रोजी कौटुंबिक न्यायालयामध्ये जागा हस्तांतरण व हिरकणी कक्षाचे उद्घाटन जिल्हाधिकारी बीपी पृथ्वीराज व श्रीमती कोसमकर प्रमुख जिल्हा न्यायाधीश लातूर यांच्या प्रमुख उपस्थितीमध्ये करण्यात आले. यावेळी व्यासपीठावर कौटुंबिक न्यायालयाचे न्यायाधीश सतीश पाटील, जिल्हा न्यायाधीश श्री रोटे, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे मुख्य अभियंता श्री निळकंठ, जिल्हा विधिज्ञ मंडळाचे अध्यक्ष अँड. बामनकर, फॅमिली लॉयर्स बार असोसिएशनचे सचिव अँड. राजकुमार गंडले हे व्यासपीठावर उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाचे प्रस्ताविक कौटुंबिक न्यायालयाचे न्या. सतीश पाटील यांनी केले. याप्रसंगी जिल्हाधिकारी बीपी पृथ्वीराज यांनी सदरील जागा देऊन मी माझे कर्तव्य पार पडले आहे. आता माननीय उच्च न्यायालयाकडून लवकरात लवकर बजेट मंजूर करून घेऊन इमारतीच्या कामाला सुरुवात करावी असे मार्गदर्शन केले. अँड महेश बामणकर, अँड. राजकुमार गंडले, यांनी आपले मनोगत मांडून जिल्हाधिकारी यांचे कौटुंबिक न्यायालयासाठी जागा दिल्याबद्दल हार्दिक अभिनंदन व आभार व्यक्त केले. कार्यक्रमाचा अध्यक्षीय समारोप न्या.श्रीमती कोसमकर यांनी लातूर येथे सर्व सोयीने युक्त अशी कौटुंबिक न्यायालयाची इमारत उभा करण्यासाठी प्रस्ताव सादर करण्यात येईल असा संकल्प व्यक्त केला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व आभार प्रदर्शन विवाह समुपदेशक लक्ष्मीकांत कांमळजकर यांनी केले.

या कार्यक्रमासाठी जिल्हा न्यायालयातील जिल्हा न्यायाधीश तसेच दिवाणी न्यायाधीश वरिष्ठ स्तर, जिल्हा विधीज्ञ मंडळाचे सचिव अँड प्रदीपसिंह गंगणे व इतर पदाधिकारी तसेच फॅमिली लॉयर्स बार असोसिएशनचे पदाधिकारी अँड भालचंद्र कवठेकर, अँड संजीवकुमार जाधव, अँड दीपक साठे व इतर विधिज्ञ, तसेच उपजिल्हाधिकारी व तहसीलदार तसेच इतर अधिकारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी कौटुंबिक न्यायालयाचे प्रबंधक व इतर कर्मचारी यांनी परिश्रम घेतले.

कृषि संस्कृतीमध्ये शेतकरी हाच सर्वश्रेष्ठ गुरु-प्रा. समुखराव

लातूर : आपल्या देशाच्या कृषि संस्कृती मध्ये शेतकरी हाच खरा आमचा सर्वश्रेष्ठ गुरु आहे, असे मत प्रा.रामकिशन समुखराव यांनी व्यक्त केले. ते ०३ जुलै रोजी स्वामी विवेकानंद चौक लातूर येथे, सकाळ सत्र समूहाच्यावतीने आयोजित करण्यात आलेल्या, कार्यक्रमात प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलत होते. या समारंभाच्या अध्यक्षस्थानी ज्येष्ठ नागरिक दामोधर नाळापुरे हे होते.

पुढे बोलताना साहित्यिक प्रा.समुखराव हे म्हणाले की, मुळात आमची समाज रचना ही कृषिनिष्ठ आहे. त्यामुळे आपल्या समग्र जीवनमानावर कृषित्वाचा प्रभाव आहे. प्रत्यक्ष अनुभवी कृषि परंपरा ही, आधुनिक ज्ञान साधनेला जोडली तर, संपूर्ण समाज सुखी व समृद्ध होईल, असेही ते म्हणाले. प्रारंभी गुरुपौर्णिमे निमित्त सकाळ सत्र समूहाचे नुतन अध्यक्ष तथा एक ज्येष्ठ शेतकरी श्री हरिश्र्चंद घोलप यांचा, मुख्याध्यापक गणपत पंडगे व तरुण शेतकरी कामराज गायकवाड यांच्या हस्ते शाल,फेटा व पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार करण्यात आला.

या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक शेतकरी गोरोबा शिंदे यांनी केले. तर सूत्रसंचालन मु.अ. प्रकाश मुळे यांनी केले. आणि आभार प्रदर्शन सहशिक्षक महादेव तेलंग यांनी केले. याप्रसंगी माधव बाकारे, शेतकरी दातात्रय कल्लेकर, शेतकरी प्रकाश बंडापल्ले, शेतकरी नामदेव सुरकूटे, शेतकरी बालाजी पांढरे, पिंटू चन्ना गीरे, पो. हे. हॉ. मुन्ना पठाण, गणपत तेलंगे, डी. ए. सोनवणे, गोपाळ चिकाटे, पै. दगडू लांडगे, शेतकरी बाबुराव बेळशेटे, विजय चव्हाण, शेतकरी दिगंबर बारसकर, ॲड.सुरेश शिंदे, मधुकर कांबळे, अंकूश देवकते, मधुकर शिंदे, से.नि.चालक नाळापुरे, मु. अ. मच्छिंद्र गुरमे, अकुंश कांबळे, मुन्ना पांचाळ, शिवाजी गायकवाड चिखलीकर, एस. एम. तरुडे, बापू कांबळे, रामकुमार रायवाडीकर, वसंत मिरकले, पंचप्पा स्वामी, सुरेश सरवदे आदी उपस्थित होते.

मनपाच्या वतीने ज्येष्ठ नागरिकांसाठी विरंगुळा केंद्राचे उद्‌घाटन

लातूर : लातूर शहर महानगरपालिकेच्या वतीने लोकनेते विलासराव देशमुख उद्यान (नाना -नानी पार्क) येथे ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सुरू करण्यात आलेल्या विरंगुळा केंद्राचे उद्‌घाटन मनपा आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांच्या हस्ते करण्यात आले.

शहरातील ६० वर्षावरील नागरिकांना विरंगुळा मिळावा, त्यांचे सामाजिक,सांस्कृतिक व आरोग्य विषयक हित जपले जावे या संकल्पनेतून मनपाने हे विरंगुळा केंद्र सुरू केले आहे. ज्येष्ठ नागरिकांची वाढती संख्या पाहता अशा केंद्रांची गरज होती. या केंद्रात ज्येष्ठ नागरिकांना वाचण्यासाठी विविध वृत्तपत्रे, पुस्तके यासह बुद्धिबळ व कॅरम सारखे बैठे खेळ असणार आहेत. ज्येष्ठांच्या सोयीसाठी या केंद्रात वजन मोजणी यंत्र उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. मनपाच्या वतीने ज्येष्ठ नागरिक संघाकडे या विरंगुळा केंद्राचे व्यवस्थापन सोपवण्यात आले आहे.

मनपा आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांच्या हस्ते या केंद्राचे लोकार्पण झाले.या कार्यक्रमास ज्येष्ठ नागरिक संघाचे उपाध्यक्ष डॉ. काशिनाथ सलगर, सचिव प्रकाश घादगिने यांच्यासह मनपा उपायुक्त मयुरा शिंदेकर यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी बोलताना मनपा आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांनी ज्येष्ठांसाठी अशी केंद्र गरजेची असल्याचे मत व्यक्त केले. खोरी गल्ली, वेद प्रतिष्ठाण समोरील ग्रीन बेल्ट मध्ये दुसरे विरंगुळा केंद्र उभारण्याकरिता निविदा प्रक्रिया अंतीम टप्प्यामध्ये आहे. याकरिता १५ लक्ष रु.ची तरतुद करण्यात आली आहे. मागणी आणि उपयुक्तता लक्षात घेता जागेच्या उपलब्धतेनुसार शहरात अशी आणखी विरंगुळा केंद्र सुरू करण्यात येतील, असेही ते म्हणाले. प्रकाशराव घादगिने यांनीही यावेळी मनोगत व्यक्त केले.प्रारंभी शहर अभियंता नवनाथ केंद्रे यांच्यासह दयानंद हुल्ले, क्षेत्रीय अधिकारी बंडू किसवे, ग्रंथपाल अमित म्हेत्रे यांनी उपस्थित मान्यवरांचे स्वागत केले. अमित म्हेत्रे यांनीच आभार प्रदर्शनही केले.या कार्यक्रमास क्षेत्रीय अधिकारी विजय राजुरे, मालमत्ता व्यवस्थापक रवी कांबळे, महिला व बालविकास अधिकारी रुक्मानंद वडगावे यांच्यासह वसंत बेंडे, सदाशिव पोटे, अशोक कुलकर्णी, अशोक मार्कंडे, भगवान देशपांडे, रमेश भोयरेकर, रामचंद्र तांदळे, डॉ. मोतीचंद जगळे, डॉ. सी. एम. जोशी, सुरेश कुलकर्णी, विनोद जोशी या ज्येष्ठ नागरिकांचीही उपस्थिती होती.

मनगाव

माऊली सेवा प्रतिष्ठान म्हणजेच बेघर, अनाथ, मनोरुग्ण व गंभीर आजारी माता-भगिनींचे व त्यांच्या मुलांचे आयुष्यभराचे घरटे.!

माऊली सेवा प्रतिष्ठानची स्थापना १९९८ साली डॉ. राजेंद्र धामणे आणि डॉ. सुचेता धामणे या दांपत्यानी केली. डॉ. धामणे दाम्पत्यांनी 'माऊली' या शब्दाची खऱ्या अर्थाने जोपासना केली आहे. माऊली ही संस्था आय.एस.ओ. ९००१-२००८ प्रमाणित आहे. तसेच महाराष्ट्र मानसिक आरोग्य प्राधिकरणाने माऊली मानसोपचार क्षेत्रात कार्यरत नोंदणीकृत संस्था म्हणून मान्यता दिली आहे.

अहमदनगर पासून अगदी २० कि.मी. अंतरावर वसलेले 'मनगाव' हे खऱ्या अर्थाने घर आणि मन हरवलेल्या माणसांचे गाव म्हणून ओळखले जात आहे. या प्रकल्पामध्ये केवळ अहमदनगर जिल्ह्यातीलच नव्हे तर सबंध भारतातून अनेक बेवारस माता-भगिनींना आश्रय दिला जातो. प्रत्येक माता-भगिनींची एक निरळीच कहाणी आहे आणि त्या कहाणी मागचं सत्य ऐकून आपलं मन भरून आल्याशिवाय राहणार नाही. आज या संस्थेत साधारणतः साडेचारशे माता-भगिनी आणि पस्तीस अजाण बालके आपले हक्काचे घर समजून कायमस्वरूपी आनंदाने राहत आहेत. परंतु ही संख्या दिवसेंदिवस जर वाढत राहिली तर ती एक चिंताजनक व गंभीर बाब आहे.

आपण खरंच एकविसाव्या शतकात आहोत की मध्ययुगीन भारतात? असा प्रश्र्न कधी कधी पडतो. एकीकडे प्रगती करणारा भारत, विविध प्रचंड मोठी मोठी स्मारके बांधणारा भारत, कधी भारतीय अस्मितेच्या नावाने च्या ईश्र्वराने हे अवघे विश्र्व उभारले त्या ईश्र्वराचे मोठे घर बांधणारा अस्मितादर्श भारत! आणि ही इथली प्रागतिक समजण्याच्या नादात वाहवत गेलेली व्यवस्था.

आज-कालच्या या धावपळीच्या जगात डॉ. दाम्पत्यांनी एवढा मोठा संसार उभा केला आहे ही खूप अभिमानाची बाब आहे. डॉ. धामणे यांनी बोलत असताना सांगितले की, या संस्थेत अशिक्षित माता-भगिनीपासून ते अत्यंत उच्चशिक्षित माता-भगिनी आश्रय घेतात. एका भगिनीला माऊलीच्या घरात आणले तेव्हा तिला फिट्स येत होते. त्यावर डॉक्टरांनी उपचार केले. दिवसेंदिवस तिची प्रकृती बिघडतच होती. वैद्यकीय परिभाषेत ज्याला पेलनेस म्हणतात तो पेलनेस या भगिनीला येत होता. तिच्या रक्ताची तपासणी केली तर तिचे हिमोग्लोबिन २.१ सा/वङ इतके होते. कशी जगली आणि कशी जगत होती हे देवच जाणे. तिला माऊलीच्या अतिदक्षता विभागात दाखल केलं. अत्यंत नाजूक परिस्थिती तिला चार रक्ताच्या वाटल्या चढवल्या. हिमोग्लोबिन ८.५ सा/वङ झालंय. सर्वप्रथम तिचे हिमोग्लोबिन तपासले तेव्हा तिचे हिमोग्लोबिन २.४ सा/वङ इतकेच होते नंतर तातडीने तिला रक्ताची जुळवाजुळव करून तिला दोन बाटल्या रक्त दिले. दुसऱ्या दिवशी ती खूप सावरली, हसू लागली. आता ती माणसात आली आहे. चेहऱ्यावर हसू आले आणि ही माऊली जगली आणि हसली. रस्त्यावरून माऊलीच्या घरात आल्यावर सबंध माता भगिनींच्या सगळया तपासण्या होतात त्यामध्ये हिमोग्लोबिनची तपासणी तसेच एचआयव्ही, हॅपीटीटीस, व्ही.डी.आर.एल टेस्ट, सीबीसी, तसेच गरज भासली तर लिव्हर फंक्शन टेस्ट, किडनी फंक्शन टेस्ट तपासण्या केल्या जातात.

तसेच कोरोना महामारीच्या काळात रस्त्यावरील माता-भगिनींना आभाळाच्या छायेखाली स्वतःला कुठेतरी दडवत, उकिरड्यावर सापडेल ते खात जगणाऱ्या या अभागी जीवांना माऊलीची दारे सतत खुली होती आणि भविष्यातही खुली आहेत. त्यावेळी डॉक्टरांनी अशा बेघर बेवारस मनोरुग्ण व गंभीर आजारी माता-भगिनींसाठी भारतातील पहिले कोविड केअर सेंटर सुरू केले. कोरोनाच्या काळात अचानक बीड जिल्ह्यातील एका मोठ्या गावांमधून डॉक्टरांना फोन आला, डॉक्टर साहेब मला ताबडतोब तुमच्याकडे माऊली मध्ये घेऊन जा... मला खूप त्रास होतोय... एक रुग्ण भगिनी स्वतः बोलत होती. इतकं बोलून तिने फोन ठेवला, काही वेळाने पुन्हा तिचा फोन आला आणि अत्यंत भावव्याकुळ स्वरांमध्ये डॉक्टर मला वाचवा... ताबडतोब मला माऊलीमध्ये घेऊन जा असे अर्जव ती करत होती. डॉक्टरांनी गावाचे नाव व भागाचे नाव इतकी माहिती घेतली व लगेच त्या गावाकडे प्रस्थान केले व त्या महिलेस माऊली येथे घेऊन आले. त्या अत्यंत उच्चशिक्षित इंग्रजी माध्यमातून शिकलेल्या शिक्षिका रेखाताई राजाध्यक्ष होत्या. नात्याचं म्हणून असं आता त्यांचं कोणीच राहिलेलं नव्हतं, त्यामुळे त्या एकटयाच राहत होत्या. शिकवण्याची आणि शिकण्याची प्रचंड आवड. रेखाताईंनी ठिकठिकाणी अध्यापनाचे काम केलं, अनेक विद्यार्थी घडवले. त्या विशिष्ट गावांमध्ये त्या एका खाजगी शाळेमध्ये शिक्षिका म्हणून काही वर्षांपूर्वी रुजू झाल्या. कोरोणाच्या काळात वर्षभर त्यांना पगारच मिळाला नाही. कुणी कोणाकडे जात येत नसल्याने त्यांची ख्याली खुशालीही कोणीच विचारली नाही. या विद्वान शिक्षकेचा कुपोषणाने अक्षरशः घात केला. अन्नाचा कणही घरात नव्हता त्यात एकाकीपणामुळे आलेले मानसिक दौर्बल्य, यामुळे त्यांच्या जगण्यावरचा विश्र्वासच उडाला होता. त्या माऊलीच्या कामाशी परिचित होत्या. फेसबुकवर नेहमी माऊलीच्या कामाबद्दल वाचत असत. त्यामुळे शेवटच्या क्षणी माऊली आपल्याला कुशीत घेईल याची त्यांना खात्री होती. म्हणून त्यांनी माऊली प्रतिष्ठानला फोन केला व मला वाचवा... असे म्हणाल्या. थोडंसं बरं वाटलं त्या दिवशी, त्या खूप आनंदी होत्या परंतु अचानक त्या अत्यावस्त झाल्या. प्रचंड कुपोषणाने घात केला होता. त्यांना अधिक स्पेशलाइज ट्रीटमेंट मिळावी म्हणून अहमदनगरच्या एका मोठ्या रुग्णालयात दाखल केले, अनेक तज्ञांना पाचारण करण्यात आले, परंतु त्यांनी माऊलीच्या कुशीतच प्राण सोडला.

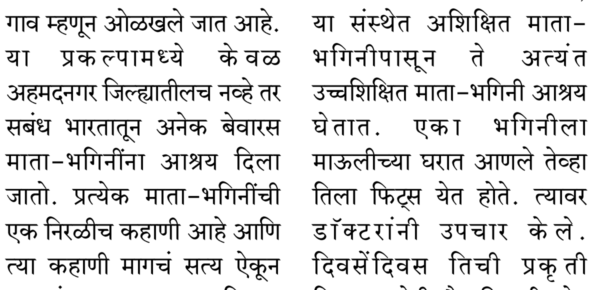
या स्त्रियांच्या कुटुंबीयांचा पत्ता जरी सापडला तरीही त्यांना स्वीकारण्याची त्यांच्या कुटुंबीयांची मानसिकता नसते. म्हणून त्यांना त्यांच्या या हक्काच्या घरामध्येच कायमस्वरूपी ठेवून त्यांचे पुनर्वसन करून त्यांना सक्षम बनवण्याचे माऊलीचे अंतिम ध्येय आहे. अगरबत्ती प्रकल्प, डेअरी प्रोजेक्ट, इमिटेशन ज्वेलरी निर्मिती इत्यादी कामामधून पैसे उभे करण्याचा व आत्मनिर्भर होण्याचा प्रयत्न केला जातो. तरी माऊलीच्या या प्रकल्पासाठी आपण फुल नाही पण फुलाची पाकळी स्वरूपात सहृदय मदत करावी. माऊली सेवा प्रतिष्ठान संपर्क क्रमांक - ९८६०८४७९५४. समाजसेवा हीच खरी ईश्वर सेवा.

-प्रा. महेश मानके
राष्ट्रीय सेवा योजना समन्वयक,

विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक वाटचालीत पालकांची भूमिका महत्त्वाची-संजय बोरा

लातूर : विद्यार्थ्यांना बोधकथेच्या माध्यमातून मनोरंजकपणे विचारांना योग्य दिशा देण्यासाठी व सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवण्यासाठी सीए व सी एस चा अभ्यास विद्यार्थ्यांनी गांभीर्याने केल्यास यश निश्र्चितपणे प्राप्त होऊ शकते असे सांगून त्याचबरोबर विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक वाटचालीत पालकांची जबाबदारी मोठी असते ,त्यांनी विद्यार्थ्यांच्या अभ्यास व दैनंदिनीकडे लक्ष दिले पाहिजे असे प्रतिपादनही दयानंद शिक्षण संस्थेचे कोषाध्यक्ष संजय बोरा यांनी केले.

ते लातूर येथील दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयातील११ वी वर्गातील सी ए . सी एस च्या विद्यार्थ्यांचा पालक मेळावा घेण्यात आला त्यावेळी ते बोलत होते. याप्रसंगी शालेय समितीचे सदस्य विशाल अग्रवाल महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. राजाराम पवार, कला महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. शिवाजीराव गायकवाड आदींची प्रमुख उपस्थिती होती. तसेच कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या पर्यवेक्षिका डॉ.अंजली बुरांडे, समन्वयक प्रा. सुभाष मोरे समन्वयक प्रा. सुदर्शन लड्डा यांचीही मंचावर उपस्थिती होती.



प्रास्ताविक डॉ. अंजली बुरांडे यांनी केले. डोळे मिटून स्वप्न पाहण्यापेक्षा उघड्या डोळ्यांनी पाहिलेले स्वप्न प्रत्यक्षात उतरविण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी प्रयत्न करावेत असे त्या म्हणाल्या. यावेळी प्रा.सुदर्शन लड्डा यांनी सीए व सी एस कोर्स मधील फरक, कालावधी, येणारा खर्च ,उपलब्ध असलेल्या संधी, अभ्यासक्रमाचे नियोजन इत्यादी बाबत सविस्तर माहिती दिली. तसेच प्रा सुभाष मोरे यांनी बोर्ड अभ्यासक्रमा विषयी विद्यार्थी व पालकांना सखोल माहिती दिली.

यावेळी प्राचार्य डॉ. राजाराम पवार यांनी वाणिज्य शाखेला अनुसरून निवड केलेल्या कोर्सेस साठी सर्व सुविधा उपलब्ध करून देण्याची ग्वाही दिली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ.ज्योती कुलकर्णी यांनी केले तर कार्यालयीन अधीक्षक श्री पठाण एफ. एन. यांनी सर्व उपस्थित आमचे आभार मानले. याप्रसंगी सर्व प्राध्यापक व कार्यालयीन कर्मचारी उपस्थित होते.

श्री.तिरूपती
ट्रेडींग कंपनी
शिवाजी चौक,
निलंगा, जि. लातूर
जैन ठिबक सिंचन
जैन स्प्रिंकलर
जैन पी.व्ही.सी.पाईपचे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हलगरकर
फोन:-दु. २४२४६३,
मो.९४०४६८२९९९

छोटी झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंट/झेरॉक्स
B/W प्रिंट/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंट
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफीलींग/टोनर/फोटो पेपर
लॅमिनेशन मशिन व मटेरिअल
झेरॉक्स मशीनचे अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
व्यापारी धर्मशाळा, महात्मा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

DECLARATION

HERE IN THIS ADVERTISE I AM DECLARING THAT I HAVE CHANGE MY NAME WHICH WAS **EARLIER-JADHAV GOKUL GOVINDRAO TO: JADHAV GOKUL GOVIND** HENCE FOR THIS DECLARATION I WILL BE KNOWN BY THIS NAME AND WILL USE **JADHAV GOKUL GOVIND** IN FUTURE THE SAME NAME WILL BE USED BY MY FAMILY, WIFE/CHILDREN AND RELATIVE.
OLD NAME :- JADHAV GOKUL GOVINDRAO
NEW NAME :- JADHAV GOKUL GOVIND
ADDRESS:- BHAVANWADI, POST-PATTIWADGAON, TQ. AMBEJOGAI, DIST- BEED (431519)

जाहिर प्रगटन

या प्रगटनाद्वारे जाहिर करण्यात येते की, माझे नाव काही ठिकाणी **SHEGASARE SACHIN VISHWANATH** हे असुन इतर कागदोपत्री माझे नाव **SHEGASARE SACHIN VISHVANATH** असे आहे. या पुढील सर्व कागदोपत्री व खाजगी व्यवहारात मी माझे हेच नवीन नाव **SHEGASARE SACHIN VISHVANATH** वापरात घेईन याची संबंधीतांनी नोंद घ्यावी.
जुने नाव : **SHEGASARE SACHIN VISHWANATH**
नवे नाव : **SHEGASARE SACHIN VISHVANATH**
पत्ता : **AT POST KARADKHED, TQ. UDGIR, DIST. LATUR**

जाहिर प्रगटन

या प्रगटनाद्वारे जाहिर करण्यात येते की, माझे नाव काही ठिकाणी **SHEGASARE VISHWANATH SHANKAR** हे असुन इतर कागदोपत्री माझे नाव **SHEGASARE VISHVANATH SHANKAR** असे आहे. या पुढील सर्व कागदोपत्री व खाजगी व्यवहारात मी माझे हेच नवीन नाव **SHEGASARE VISHVANATH SHANKAR** वापरात घेईन याची संबंधीतांनी नोंद घ्यावी.
जुने नाव : **SHEGASARE VISHWANATH SHANKAR**
नवे नाव : **SHEGASARE VISHVANATH SHANKAR**
पत्ता : **AT POST KARADKHED, TQ. UDGIR, DIST. LATUR**