

➤ मालमत्ता करात १२ % सूट देण्याचा ठराव

नगरसेवकावर अपात्रतेची

टांगती तलवार; परवा सुनावणी

६४ नगरसेवकांना फटका ?

मालमत्ता करात १२% सवलत देऊन नगरसेवकांनी महापालिकेच्या आर्थिक हितास बाधा आणल्याचे सरकारने मान्य केले आहे. म्हणजे ते ६४ नगरसेवक/ नगरसेविका अपात्र मानले जाते. आपण याबाबत न्यायालयात याचिका दाखल केलेली. न्यायालयाने १० दिवसात सुनावणी घेण्याचे आदेश दिले. सुनावणीत ६४ नगरसेवक अपात्र, हे निश्चित आहे. यांना अपात्र घोषित केले तर त्या सर्वांना पुढील सहा वर्षे निवडणूक लढविता येणार नाही, असे मत याचिकाकर्ते प्रकाश पाठक यांनी दै. भूकंपकडे व्यक्त केले आहे.

या सुनावणीत नगरसेवकांनी आपली बाजू मांडावी असे म्हटले आहे. या सुनावणीस काहिना प्रत्यक्ष हजर राहता येणार नसेल तर त्यांनी ऑनलाईन (V.C.) म्हणजे मांडावे असे सूचित

करण्यात आले असून संबंधीत नगरसेवकांनी सुनावणीची लिंक प्राप्त न झाल्यास अवर सचिव जयंत वाणी यांच्याशी संपर्क साधावा, ते लिंक उपलब्ध करून देतील असे म्हटले आहे.

किंसावे, सचिन बंडापल्ले, विजयकुमार साबडे, गुरुनाथ मगे, पूजा पंचाक्षरी, ज्योती आवसकर, भायश्री कौळखेरे, शैलेश स्वामी, राजासाब मणियार, राणिणी यादव, दिपाताई गिते, विशाल जाधव, रविशंकर जाधव, वर्षा कुलकर्णी, पुनित पाटील, अनंत गायकवाड यांच्यासह ६४ तत्कालीन नगरसेवकांचा समावेश आहे.

नव्या संसदेच्या प्रवेशाला गणेश चतुर्थीचा मुहूर्त

नवी दिल्ली : केंद्र सरकारनं संसदेचं विशेष अधिवेशन बोलावलं आहे. १८ सप्टेंबरपासून संसदेच्या पाच दिवसीय विशेष अधिवेशनाला सुरुवात होणार आहे. पहिल्या दिवशी संसदीय कामकाज सध्याच्या वास्तूत होणार आहे. दुसऱ्या दिवशी म्हणजे १९ सप्टेंबरपासून नव्या संसदेतून कामकाजाला सुरुवात होणार आहे. १९ सप्टेंबरला गणेश चतुर्थी आहे आणि हाच मुहूर्त पाहून संसदेच्या नव्या वास्तूत कामकाजाला श्रीगणेशा होणार आहे.

राजधानीत G20 शिखर परिषदेच्या काही दिवसांनंतर हे विशेष अधिवेशन होणार आहे. पण या अधिवेशनात काय अजेंडा असेल याची माहिती देण्यात आलेली नाही. केंद्र सरकारने १८ ते २२ सप्टेंबर या कालावधीत संसदेचं विशेष अधिवेशन बोलावले आहे. घोषणा झाल्यापासून दिल्लीतील घडामोडीला वेग आला आहे. संसदेच्या अधिवेशन बोलवण्यात आले त्यानंतर वेगळ्याच वादाला तोंड फुटलाय.

लातूर : मालमत्ताधारकांच्या एकूण करात १२% सवलत देण्याचा ठराव करून अपात्रतेच्या उंबरठ्यावर असलेल्या लातूर शहर महानगरपालिकेच्या तत्कालीन ६४ नगरसेवकांची सुनावणी शुक्रवार दि. ८ सप्टेंबर २०२३ रोजी दु. १.३० ते २.३० या वेळेत सहाद्री अतिथीगृह, मलबार हिल, मुंबई येथे मुख्यमंत्र्यांच्या अध्यक्षतेत ठेवण्यात आली आहे.

लातूर शहरातील मालमत्ताधारकांना त्यांच्या मालमत्ता करात १२% सूट देण्याचा ठराव क्र. १४० महापालिकेच्या २० फेब्रुवारी २०२० च्या रोजी झालेल्या बैठकीत करण्यात आला. हा ठराव महापालिकेच्या आर्थिक हितास बाधा आणणारा आहे. म्हणून तो रद्द ठरवावा असे पत्र तत्कालीन पालिका आयुक्ताने २७ जानेवारी



२०२१ रोजी महाराष्ट्र शासनाकडे केली होती. राज्य सरकारने तो ठराव रद्द केला. लातूर महापालिकेतील तत्कालीन स्वीकृत सदस्य प्रकाश पाठक यांनी औरंगाबाद खंडपीठात १४० क्रमांकाचा ठराव करणारे तत्कालीन पदाधिकारी, नगरसेवक यांना अपात्र ठरवावे अशी याचिका दाखल केली. त्यानंतर मा. न्यायालयाने १० दिवसांचे आप. सुनावणी घेण्याचे आदेश

न्यायालयाने १८ ऑगस्ट २०२३ रोजी काढले. न्यायालयाच्या आदेशाची दखल घेऊन राज्य सरकारने लातूर महापालिकेत मालमत्ता करात १२% सूट देण्याचा ठराव केल्याप्रकरणी ६४ तत्कालीन नगरसेवकांना ८ सप्टेंबर २०२३ रोजी दु. १.३० ते २.३० दरम्यान मुख्यमंत्र्यांच्या अध्यक्षतेत सहाद्री अतिथीगृह मुंबई येथे सुनावणी ठेवली असून

६४ जणांना सुनावणीस बोलावले

त्यांना सुनावणीस बोलावण्यात आले आहे.

त्यात माजी महापौर विक्रान्त गोजमगुंडे, अॅड. दीपक सूळ, सुरेश पवार यांच्यासह माजी उपमहापौर चंद्रकांत

बिराजदार, देवीदास काळे यांच्यासह तत्कालीन नगरसेवक अॅड. शैलेश गोजमगुंडे, अॅड. दीपक मठपती, अशोक गोविंदपूरकर, सौ. सपना

विशाल जाधव, रविशंकर जाधव, वर्षा कुलकर्णी, पुनित पाटील, अनंत गायकवाड यांच्यासह ६४ तत्कालीन नगरसेवकांचा समावेश आहे.

पुन्हा पैसे मागितले तर गोळी घालेन; धमकी

लातूर : स्वराज्य या कंपनीमध्ये गुंतविलेले पैसे मला परत मागितला तर बंदुकीची गोळी घालेन, माझा एक सहकारी अशाच प्रकारात जेलमध्ये आहे. मी देखील तशीच तयारी करतोय, अशी धमकी दिल्या प्रकरणी शिवाजीनगर पोलीसांत एका विरूद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

कैलासपती किशनराव मांडेरा. कुलस्वामीनी नगर लातूर यांनी विकास साहेबराव गरड, रा. हर्युळ यांच्याकडे स्वराज्य कंपनीत गुंतविलेले पैसे परत द्या, अशी मागणी केली. तेंव्हा विकास गरड याने कंपनीत गुंतविलेले पैसे पुन्हा मागितला तर बंदुकीतून गोळी घालेन अशी धमकी दिली. लाथा-बुक्याने मारहाण केली,

दावाने छातीच्या उजव्या बाजूस चावा घेतला. तसेच माझा एक सहकारी शस्त्राच्या गुन्ह्यामध्ये तीन महिन्यांपासून जेलमध्ये आहे. माझी देखील जेलमध्ये जाण्याची तयारी आहे, अशा शब्दात धमकी दिल्या प्रकरणी शिवाजीनगर पोलीसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलीस अधिक तपास करत आहेत.

त्यांच्या मते....

आंदोलन केल्याने प्रश्न सुटणार नाही, सर्व पक्षातील नेत्यांनी एकत्र येणं गरजेचं आहे.

खा. उदयनराजे नेत्यांना सक्तीने एकत्र येण्यास बजावलेच पाहिजे.

शेतकरी भीक नाही कष्टाची किंमत मागत असतो, पण सरकारचं शेतकऱ्यांकडे लक्ष नाही. - शरद पवार

सत्ता आली अथवा गेली कि नेत्यांची भाषा का बदलते हा प्रश्न पडतोय.

ज्यांच्यावर भ्रष्टाचाराचे आरोप केले, ते सर्वजण तुमच्या मंत्रीमंडळात आहेत. देवेंद्र फडणवीस आता तुमच्या तोंडाला कुलूप लागले आहे का ?

खडसे मात्र तोंडाचे कुलूप उघडावे तसे बोलत आहेत.

आपण भारतीय आहोत, इंडिया हे नाव ब्रिटिशांनी दिले आहे. त्यामुळे 'टीम इंडिया' हे नाव बदलायला हवे.

कितीतरी परिश्रम घेऊन देशातील विरोधी पक्षाने एकत्र येत 'इंडिया' नाव धारण केले आहे. तेही बदलायचे का ?

मनोज जरांगे पाटील यांची प्रकृती खालावली



जालना : मराठा आरक्षणासाठी जालन्यातील अंतरवाली सराठी गावात मनोज जरांगे उपोषणाला बसले आहेत. आज मनोज जरांगेच्या उपोषणाचा नववा दिवस आहे. आज सकाळपासून मनोज जरांगे यांची प्रकृती खालावली असून डॉक्टरांनी त्यांच्या चेकअप करून त्यांना सलाईन लावली आहे. सरकार जोपर्यंत मान्य होत नाही, तोपर्यंत उपोषण मागे घेणार नाही, असे मनोज जरांगे यांनी

त्या सरकारने आमच्या पदरात काही टाकले नाही. सरकारच्या मनात काय चालले, हे मला माहिती नाही. मनोज मराठा समाजाला कुणबीमध्ये समावेश करण्यासंदर्भातील जीआर काढण्यासाठी ४ दिवसांचा अल्टिमेटम दिला आहे. यानंतर मी पाण्याचाही त्याग करणार असल्याचा इशारा देखील मनोज जरांगेंनी दिला आहे. तसेच मनोज जरांगेंनी उपोषण मागे घ्यावे, म्हणून राज्य सरकारच्या शिष्टमंडळाने मंगळवारी भेटीसाठी गेले होते. यावेळी शिष्टमंडळाने एक महिन्याची मुदत मागितली होती आणि राज्य सरकार लवकरच जीआर काढण्याचे आश्वासन राज्याचे ग्रामविकासमंत्री गिरीश महाज यांनी मनोज जरांगेना दिले आहे. तरी सुद्धा मनोज जरांगे हे त्यांच्या निर्णयावर ठाम असल्याचे सांगितले.

'उल्टा उद्यान विभाग, जनतो को डांटे'

'अंधेर पालिका, मजबूर जनता'

लातूर : लातूर शहर महानगरपालिका हद्दीत श्रमसाफल्य सोसायटी परिसरात असलेल्या ग्रीन बेल्टवर उंच उंच आलेली निलगिरीची झाडे आमचे घरावर पडतील तोडून घ्या अशी मागणी करणाऱ्या नागरिकांस लातूर शहर महानगरपालिकेच्या उद्योग विभागाने प्रतीझाड एक हजार रुपये व उपकर फी ५०० रुपये जमा करण्याचे पत्र देऊन 'उल्टा उद्यान विभाग, जनता को डांटे' असा विचित्र प्रकार केला आहे.

शामनगर, श्रमसाफल्य सोसायटीत एम ग्रीनबेल्ट आहे. याच्या अवती भोवती शाळा, हॉस्पिटल, घरे आहेत. या ठिकाणी निलगिरीची उंच उंच अशी सुमारे २५ झाडे आहेत. निलगिरी झाडाच्या मुळा या वर-वर असतात. सद्याचे वादळ वाऱ्यामुळे यातील एक झाड याच ग्रीन बेल्टमध्ये असलेल्या महादेव मंदिरावर पडले आहे. इतर झाडे

घरावर पडतील ती झाडे कट करावीत, छाटून घ्यावीत म्हणून एका नागरिकाने लातूर शहर महानगरपालिकेला दिले. त्या झाडांची खबरदारी घेणे हे महापालिकेचे कर्तव्य आहे. ती झाडे महापालिकेच्या मालकीची आहेत.

मात्र, महापालिका उद्यान विभागाने नागरिकांना झाडाबाबत योग्य उपाय योजून दिलासा देण्याऐवजी या विभागाने संबंधीत नागरिकांस वृक्ष तोडणे व झाडाच्या फांद्या तोडण्यासाठी प्रति झाड १०००/- रुपये व उपकर फी, ५००/- रुपये भरवावे, तसेच त्या २५ झाडां, २५ ट्री गार्ड, उद्यान विभाग मनापाकडे जमा करावे. नंतर झाड तोडण्याची परवानगी देण्यात येईल, असे पत्र दिले आहे. हा प्रकार पाहता अंधेर नगरी, मजबूर जनता अशी स्थिती लातूर शहर महानगरपालिका व या शहरात राहणाऱ्या नागरिकांची झाली आहे.

अधिकृत वीजजोडणी असेल तरच गणेश मंडळांना परवानगी पाण्याचा अपव्यय टाळा, वृक्ष लागवड करा-सोमय मुंडे



लातूर : गणेशोत्सव व ईद-एम-मिलादच्या पार्श्वभूमीवर लातूरच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयात पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांच्या अध्यक्षतेखाली शांतता समितीची बैठक झाली. या बैठकीमध्ये सोमय मुंडे यांनी अधिकृत वीज जुळवणी घेणाऱ्या गणेश मंडळांनाच परवानगी देण्यात येईल. उत्सवा दरम्यान पाण्याचा अपव्यय टाळा, वृक्षांचे रोपण करावे असे आवाहन करण्यात आले.

लातूर जिल्हा हा विविध जाती-धर्माचे सण-उत्सव एकत्रित साजरा करणारा, शांतताप्रिय जिल्हा आहे. गणेशोत्सव व ईद-एम-मिलाद या पार्श्वभूमीवर देखील नागरिकांनी हा सण व उत्सव शांततेत व एकोप्याने साजरा करावा, असे आवाहन केले. यावेळी झालेल्या बैठकीत डॉ.बीमुक्त गणेश उत्सव, गणेश विसर्जन व ईद-एम-मिलाद साजरा करण्याचे आवाहन

करण्यात आले. महावितरणला रस्त्यामध्ये लॉबकळणाऱ्या तारा, तसेच महापालिकेला रस्त्यातील खड्डे, झाडांच्या फांद्या व स्वच्छतेकडे लक्ष देण्याच्या सुचना देण्यात आल्या. गणेश मंडळांनी रस्त्यात स्टेज अथवा पॅडॉल लावू नये, गुलाल वापरण्यात येऊ नये, सोशल मीडियाच्या माध्यमातून येणाऱ्या पोस्ट संदर्भात जागरूक राहावे अन्वयथा अशा विरूद्ध कारवाई करण्यात येईल, असा इशाराही यावेळी देण्यात आला.

सदर बैठकीस पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांचे सह अपर जिल्हाधिकारी, लातूर सुनील यादव, महानगरपालिका आयुक्त बाबासाहेब मनोहर, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवें, सहायक पोलीस अधीक्षक श्री.निकेतन कदम, राज्य उत्पादन शुल्क विभागाचे केशव राऊत, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉक्टर बोडके जिल्हा शैलेचिकित्सक

महिला हाऊसवार्डफ नव्हे होममेकर

-जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर

लातूर : स्त्री जेंव्हा आर्थिक सक्षम होते तेंव्हा ती खऱ्या अर्थाने स्वालंबी होते. त्यासाठी बचत गटाची चळवळ हे आपल्यासाठी अत्यंत महत्वाचे आणि प्रबळ साधन आहे. तुम्ही निर्माण केलेल्या वस्तू कंपन्यांच्या वस्तूशी स्पर्धा कराव्यात एवढ्या दर्जेदार आणि आकर्षित करा. वस्तू विक्रीसाठी ग्रामपंचायत स्तरापासून जिल्हा स्तरापर्यंत हक्काची जागा देण्यासाठी प्रशासनाकडून प्रयत्न करणार असल्याची ग्वाही जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर - घुगे यांनी दिली.

आहात त्यामुळे तुम्ही होम मेकर आहात त्यामुळे तुम्ही होम मेकर देऊन जिल्हाधिकारी यांनी महिलांना आरोग्य उत्तम ठेवण्याचा मंत्र दिला. लातूर जिल्ह्यात महिला मतदारांच्या प्रमाण फुफ्याच्या तुलनेत कमी आहे. कोणीही महिला मतदान कार्ड पासून वंचित राहू नये यासाठी जिल्हा निवडणूक विभागाने याठिकाणी स्टॉल उभा केला आहे. कोणाचा पत्ता बदलला असेल, कोणी माहेर वरून सासरला अलं असेल त्यांनी इथे तसा फॉर्म भरून द्यावा असे आवाहनही जिल्हाधिकारी यांनी यावेळी केले.

स्त्रियांना काळा प्रमाणे पुढे जायचं आहे तर स्पष्टतः उतराव लागणार आहे. निर्णय प्रक्रियेत तुमचा सहभाग अत्यंत महत्वाचा आहे कारण तुमच्यात ती क्षमता आहे.

तुम्ही फक्त हाऊस वार्डफ म्हणून तुमचं स्थान ठेवायचं नाही तुम्ही घर चालविण्यात महत्वाचा घटक

घटस्फोटाच्या प्रकरणांमध्ये, 'जसे न्यायालय, तसा निर्णय', पत्नीला किती द्यावी लागेल रक्कम? हा नियम ठरवतो

घटस्फोट हा असा विषय आहे, ज्यावर भारतीय समाज कधीच उघडपणे बोलत नाही. घटस्फोटांमुळे व्यक्तीला मानसिक आणि भावनिक त्रास होतो, पण त्याचा मोठा पैलू आर्थिकही असतो. भारतातील घटस्फोट कायदा जोडीदाराला विवाह विसर्जित झाल्यास देखभाल आणि पोटागी देण्यास बांधील आहे. अशा परिस्थितीत, ज्या जोडीदाराने त्याचा भार पडतो त्याच्या खाशावर ते खूप जड जाते, परंतु घटस्फोटाच्या प्रकरणांमध्ये न्यायालय देखभाल आणि पोटागीचा निर्णय कसा घेते हे तुम्हाला माहिती आहे का?



भारतात घटस्फोटाच्या प्रकरणांमध्ये बराच वेळ जातो. अशा परिस्थितीत एखाद्या व्यक्तीला केवळ त्याच्या जोडीदाराला 'अंतरिम देखभाल' द्यावी लागत नाही. खरं तर, एकदा प्रकरण मिटले की, त्याला एकरकमी रक्कम म्हणजेच खूप मोठी रक्कम त्याच्या जोडीदाराला द्यावी लागते. पोटागी आणि देखभाल निश्चित करणे अनेक घटकांवर अवलंबून असते.

भारतात घटस्फोटाच्या बहुतेक प्रकरणांचा निकाल कौटुंबिक न्यायालयाद्वारे दिला जातो. अशा परिस्थितीत, देखभाल आणि पोटागीनंतर, आणखी एक गोष्ट जी दोन्ही पक्षांना सहन करावी लागते, ती म्हणजे कायदेशीर प्रक्रियेत खर्च होणारा पैसा. त्यामुळे त्या व्यक्तीचा घटस्फोटाचा खटला कोणत्या न्यायालयात सुरू आहे, यावरही भरणपोषण आणि पोटागीची रक्कम अवलंबून असते.

हेच कारण आहे की घटस्फोटाच्या प्रकरणांमध्ये भरणपोषण आणि पोटागीची रक्कम देशातील वेगवेगळ्या जिल्ह्यांमध्ये सारखी नसते, त्यामुळे घटस्फोट घेताना व्यक्तीने आपला खटला कोणत्या न्यायालयात सुरू आहे, हेही लक्षात ठेवले पाहिजे, असा सल्ला कायदेतज्ज्ञ देतात. त्याची कायदेशीर किंमत ठरवण्यासाठी हा एक महत्त्वाचा घटक आहे.

घटस्फोटाच्या प्रकरणांमध्ये अंतरिम भरणपोषण आणि पोटागीची रक्कम यावर न्यायालय निर्णय घेते, तेव्हा कायदेशीर विवादांमध्ये किती रक्कम खर्च झाली हे देखील पाहिले जाते. ज्या शहरात किंवा न्यायालय आहे, त्या भागातील राहण्याचा खर्च, दोन्ही पक्षांची मिळकत क्षमता, सामाजिक नियम इत्यादींच्या आधारावर ही रक्कम ठरवली जाते. यामध्ये सामाजिक नियमांचा आधार हा त्या राज्याचे किंवा शहराचे दर्दोई उत्पन्न आहे. याशिवाय कायदेशीर खर्च हाही महत्त्वाचा घटक आहे. अशा परिस्थितीत, हे शक्य आहे की मेट्रो शहराच्या न्यायालयात चालू असलेल्या घटस्फोटाच्या प्रकरणात अधिक भरणपोषण आणि पोटागी देण्याचा निर्णय देऊ शकते, तर टियर-२ आणि टियर-३ शहराचे न्यायालय तुलनेने कमी देखभाल आणि पोटागीचे पैसे देण्याचा आदेश जारी करू शकते.

जगातील या देशांमध्ये जनतेकडून घेतला जात नाही कोणताही कर, संपूर्ण उत्पन्न घेते खात्यात



भारतात नोकरी, व्यवसाय किंवा कोणत्याही प्रकारचे व्यावसायिक व्यवसाय करताना आयकर भरावा लागतो. आयकराच्या पैशातून सरकार जनतेच्या आणि देशाच्या हिताची विकासकामे करते. कारण सरकारचे उत्पन्न हे आयकरातूनच येते. सरकारी तिजोरीसाठी हा सर्वात मोठा उत्पन्नाचा स्रोत आहे. विशेष म्हणजे प्रत्येकजण आपल्या उत्पन्नानुसार आयकर भरतो. काही कमी कर भरतात, तर काही जास्त भरतात. पण जगात असे अनेक देश आहेत जिथे लोकांना कर भरावा लागत नाही. म्हणजे सरकार आपल्या देशातील लोकांकडून कर वसूल करत नाही. या देशातील लोकांचे संपूर्ण उत्पन्न त्यांच्या हातात येते. चला तर मग जाणून घेऊया त्या देशांबद्दल.

ओमान : ओमान हा श्रीमंत देश आहे. येथे गॅस आणि तेलाचे प्रचंड साठे आहेत. यानुसार येथील सरकारला उत्पन्न मिळते. त्यामुळे येथील नागरिकांकडून कर घेतला जात नाही.

ब्रुनेई: ब्रुनेई हा इस्लामिक देश आहे. हे दक्षिण पूर्व आशियामध्ये येते. येथे तेलाचाही मोठा साठा आहे. विशेष बाब म्हणजे ओमानप्रमाणे ब्रुनेईमधील लोकांनाही आयकर भरावा लागत नाही.

बहामास: बहामास हा करमुक्त देश म्हणून जगभर प्रसिद्ध आहे. ओमानप्रमाणे येथे नैसर्गिक इंधनाचा साठा नाही. येथे सरकारचे उत्पन्न पर्यटनातून येते. त्याला पृथ्वीवरील स्वर्ग म्हणतात. या देशातील नागरिकांनाही आयकर दंड भरावा लागत नाही.

संयुक्त अरब अमिराती: संयुक्त अरब अमिरातीला यूएई असेही म्हणतात. येथे कच्च्या तेलाचा मोठा साठा आहे. यूएईमधून जगभरात तेलाचा व्यापार होतो. या तेलावरच येथील आर्थिक स्थिती टिकून आहे. ण-ए देखील आपल्या नागरिकांकडून कर घेत नाही.

बहरीन : बहरीनची गणनाही श्रीमंत देशांमध्ये होते. येथे नागरिकांना त्यांच्या कमाईवर कोणत्याही प्रकारचा कर भरावा लागत नाही. म्हणजेच सरकार इथल्या सर्वसामान्यांकडून कर घेत नाही.

कुवेत: कुवेत हे तेल आणि वायूच्या साठ्यांसाठी जगभर प्रसिद्ध आहे. हा देश फक्त तेल आणि वायूपासून कमवतो. अशा स्थितीत येथील नागरिकांकडून कर घेतला जात नाही.

कतार : त्याचप्रमाणे कतारमध्येही तेलाचे साठे आहेत. कतार सरकारने आपल्या देशातील लोकांकडून कर घेत नाही. त्याचप्रमाणे मालदीव, नौरू, सोमालिया आणि मोनाकोमध्येही लोकांना आयकर भरावा लागत नाही.

देशाचे नाव आता 'इंडिया' ऐवजी 'भारत' असे बदलले जाईल, अशी अटकळ बांधली जात असताना, राज्यघटनेच्या मंजूरीच्या वेळी नामकरणाबाबत संविधान सभेत झालेल्या चर्चेला पुन्हा एकदा वाचा फुटली आहे. तेव्हा संविधान सभेतील अनेक सदस्यांनी 'इंडिया'च्या आधी 'भारत' ठेवण्यास आक्षेप घेतला होता. भारत हा शब्दप्रयोग त्यांनी योग्य मानला नाही.

राज्यघटनेत त्या ठिकाणी 'भारत' किंवा इंग्रजी भाषेत 'इंडिया, शल बी अ युनियन ऑफ स्टेट्स' हे शब्द असावेत, अशी त्यांची इच्छा होती. तथापि, 'इंग्रजी भाषेत इंडिया किंवा भारत हे राज्यांचे संघराज्य असावे' हा दुरुस्ती प्रस्ताव ३८ विरुद्ध ५१ मतांनी फेटाळण्यात आला. संविधान सभेने 'इंडिया म्हणजे भारत हा राज्यांचा संघ असेल' याला मान्यता दिली होती. या चर्चेदरम्यान आंबेडकरांनी एका प्रसंगी सांगितले की, संघ या शब्दावर याआधीही सविस्तर चर्चा झाली आहे. हा अनुच्छेद स्थगित ठेवण्यात आला, कारण त्यावेळी इंडिया हा शब्द भारत या शब्दापुढे वापरण्याचा की अन्य काही शब्द वापरण्याचा या निर्णयावर येणे शक्य नव्हते.

पी.एस.देशमुख यांच्या विधानपर आज कोणतीही घाई नाही. माझ्याकडे एकायला वेळ नाही, असे आंबेडकर म्हणाले होते. तुम्हाला एकायचे नसेल, तर जाऊ शकता, असे देशमुखांचे उत्तर होते. काही सदस्यांनी भूतकाळात देशाचे नाव घेऊन भारताचा संदर्भ घेतल्याबद्दल आंबेडकर यांनी सभागृहाचा

आधी भारत की भारत? संविधान सभेत झाली होती प्रदीर्घ चर्चा, का नाराज होते बाबासाहेब आंबेडकर?

मर्यादित कालावधी लक्षात ठेवावा, अशी टिप्पणी केली होती. १८ सप्टेंबर १९४९ रोजी संविधान सभेत बोलताना हरी विष्णू कामथ म्हणाले होते की, 'इंडिया म्हणजे भारत, माझ्या मते त्याचा अर्थ इंडिया म्हणजेच भारत असा आहे. ही अभिव्यक्ती, ही रचना अधिक संवैधानिकदृष्ट्या स्वीकाराई आणि मी म्हणू शकतो, अधिक सौंदर्यात्मक आणि निश्चितपणे अधिक योग्य स्वरूपात सुधारित केले, तर अधिक चांगले होईल, ते इंग्रजी भाषेत इंडिया किंवा भारत असेल. मी विशेषतः इंग्रजी भाषा बोलतो. माननीय सदस्य विचारतील की तुम्ही इंग्रजी भाषा का बोलता? हे सर्व युरोपियन भाषांसारखेच नाही का? नाही तसे नाही आहे.

जर्मन शब्द भारतीय आहे आणि युरोपच्या अनेक भागात हा देश अजूनही हिंदुस्थान म्हणून ओळखला जातो आणि या देशातील सर्व मूळ रहिवाशांना हिंदू म्हटले जाते. हे सिंधू नदीपासून मिळालेल्या हिंदू नावावरून आले असावे. कामथ यांनी १९३७ मध्ये पारित केलेल्या आयरिश संविधानाचा हवाला दिला, ज्याने स्वातंत्र्य मिळाल्यावर त्याचे नाव बदलले. त्या संविधानातील कलम चार खालीलप्रमाणे आहे, राज्याचे नाव इंग्रजीत आयर किंवा आयर्लंड आहे.

ब्रह्मपुराणात या देशाचा उल्लेख 'भारत' या नावाने आला आहे. ग्रीक भारतात आल्यापासून इंडिया या शब्दाचा वापर सुरू झाला. त्यांनी आपल्या सिंधू नदीचे नाव सिंधू असे ठेवले आणि त्यातूनच



सेठ गोविंददास म्हणाले होते, 'इंडिया म्हणजे भारत हा शब्द सुंदर नाही. परदेशात भारताला इंडिया म्हणूनही ओळखले जाते असे लिहावे. पूर्वाच्या अभिव्यक्तीपेक्षा हे अधिक योग्य ठरले असते. पण निदान आज आपण आपल्या देशाचे नाव भारत ठेवत आहोत, यावर समाधान मानायला हवे. दास म्हणाले की, काही लोकांनी एक पुस्तिका प्रकाशित केली आहे, ज्यामध्ये इंडियाचे वर्णन भारतापेक्षा प्राचीन आहे. ते योग्य नाहीत. विष्णु पुराणात आपल्याला 'भारत' चा उल्लेख सापडतो.

ब्रह्मपुराणात या देशाचा उल्लेख 'भारत' या नावाने आला आहे. ग्रीक भारतात आल्यापासून इंडिया या शब्दाचा वापर सुरू झाला. त्यांनी आपल्या सिंधू नदीचे नाव सिंधू असे ठेवले आणि त्यातूनच

भारताची निर्मिती झाली. वेद, उपनिषदे, ब्राह्मण आणि महाभारत ग्रंथ पाहिल्यास त्यात भारत हे नाव आढळते. या प्राचीन गोष्टींचे स्मरण करून आपले पंतप्रधान आणि काही सदस्य म्हणतात त्याप्रमाणे मी मग वळून पाहतो आहे. खरे तर मला पुढे बघायचे आहे आणि सांगायचे आहे की भारताचे नाव पुढे करून आपण असे काही करत नाही आहोत, ज्यामुळे देश पुढे जाण्यापासून थांबेल.

यावेळी पंडित कमलापती त्रिपाठी यांनी 'इंडिया म्हणजेच भारत' ऐवजी 'भारत म्हणजेच इंडिया' वापरल्याचे सांगितले होते. कमलापती त्रिपाठी म्हणाले होते, ते मुसुदा समितीने स्वीकारले होते, आताही ते स्वीकारले, तर आमच्या भावना आणि देशाच्या प्रतिष्ठेसाठी ही एक प्रशंसनीय

कल्पना असेल. मला भारताच्या ऐतिहासिक नावांचे आकर्षण आहे. नुसता उच्चार केला तरी जादूच्या फटक्याने शतकानुशतकांच्या सांस्कृतिक जीवनाचे चित्र आपल्यासमोर उभे राहते. जगात असा कोणताही देश नाही, ज्याने अत्याचार, अपमान आणि दीर्घ गुलामगिरीनंतरही आपले नाव आणि प्रतिभा जपली असेल.

हर गोविंद पंत यांनी सभागृहाच्या सुरुवातीच्या बैठकीत मांडलेल्या दुरुस्तीचा आठवण करून दिली, ज्यामध्ये त्यांनी देशाचे नाव इंडिया ऐवजी भारत किंवा भारतावर असे ठेवण्याचा प्रस्ताव ठेवला होता. नावात काही बदल अखेर मान्य झाल्याबद्दल पंतने आनंद व्यक्त केला. भारतावर हे नाव सभागृहाला का मान्य नाही असा प्रश्न त्यांना पडला असला तरी? जंबू द्विपाय, भारत वर्षांणे,

भारत खंडे, आर्यावर्ते आदि! असे संकल्प करताना आपण आपल्या दैनंदिन कर्तव्यात भारतावर हा शब्द वापरतो याची आठवण त्यांनी करून दिली.

या चर्चेत ब्रजेश्वर प्रसाद, डॉ.पी.एस.देशमुख, आर.के. सिधवा, मौलाना हसरत मोहनी, महावीर त्यागी, लक्ष्मी नारायण साहू, घनश्याम सिंग गुप्ता, कझूर सुब्बा राव, बी.एम.गुप्ते, राम सहाय आणि एस.नागप्पा आदींनीही सहभाग घेतला. डॉ.आंबेडकरांनी कालमर्यादेचा हवाला देत वादविवाद संपवण्याची विनंती केली होती. शेवटी त्यांनी मांडलेला प्रस्ताव मान्य करण्यात आला आणि घटनेच्या कलम १ मधील कलम (१) आणि (२) मधील खालील कलमे बदलण्यात आली.

इंडिया म्हणजे भारत हे राज्यांचे संघराज्य असेल.

राज्ये आणि त्यांच्या प्रांतांची प्रथम अनुसूची च्या भाग ख, खख आणि खखख मध्ये विनिर्दिष्ट केलेली राज्ये आणि त्यांच्या प्रदेशांच्या काळासाठी असतील.

या नामकरण चर्चेतून स्पष्टपणे दिसून येते की वादविवादात भाग घेणारे देशाला भारत हे नाव मिळाल्याने सदस्यांना आनंद झाला, पण नंतर त्यासोबत 'इंडिया' का आवश्यक आहे, यावर आक्षेप घेतला नाही. यावेळी मांडण्यात आलेल्या दुरुस्ती प्रस्तावांमध्ये तसा उल्लेख नाही. याचे कारण असेही असू शकते की, प्रदीर्घ गुलामगिरीनंतर मिळालेल्या स्वातंत्र्याचा काळात देशाला 'भारत' हे नाव मिळणे ही मोठी गोष्ट मानली जात होती.

आज की उद्या, जन्माष्टमीला कधी बंद असणार बँका? जाणून घ्या येथे

रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाच्या सुट्टीच्या कॅलेंडरनुसार श्रीकृष्ण जन्माष्टमीनिमित्त काही राज्यांतील बँका ६ सप्टेंबरला तर काही राज्यांमध्ये ७ सप्टेंबरला बंद राहतील. मात्र, सप्टेंबर महिन्यात विविध राज्यांमध्ये रविवार आणि दोन शनिवारसह १५ दिवस बँका बंद राहणार आहेत. दुसरीकडे, सप्टेंबर हा शेवटचा महिना आहे, ज्यामध्ये २००० रुपयांच्या नोटा



जमा किंवा बदलल्या जाऊ शकतात. अशा परिस्थितीत, जे लोक त्यांच्या २००० रुपयांच्या नोटा जमा किंवा बदलू शकले नाहीत, त्यांच्यासाठी फारच कमी वेळ शिल्लक आहे. जन्माष्टमीच्या मुहूर्तावर कोणत्या राज्यांमध्ये कोणत्या तारखेला बँका बंद राहणार आहेत हे देखील सांगूया.

या राज्यांमध्ये ६ सप्टेंबरला म्हणजेच आज बँका बंद राहतील
आज म्हणजेच ६ सप्टेंबर रोजी जन्माष्टमीनिमित्त देशातील काही राज्यांमध्ये बँका बंद राहणार आहेत. ज्यामध्ये ओडिशा, तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, बिहार यांचा समावेश आहे.

ज्या राज्यांमध्ये बँका ७ सप्टेंबर रोजी बंद राहतील

गुजरात, मध्य प्रदेश, चंदीगड, राजस्थान, सिक्किम, जम्मू, बिहार, छत्तीसगड, झारखंड, हिमाचल प्रदेश, मेघालय, श्रीनगरमध्ये ७ सप्टेंबर रोजी बँका बंद राहतील. भगवान श्रीकृष्णाच्या जन्मानिमित्त दरवर्षी जन्माष्टमी हा

आशिया कपमध्ये पुन्हा एकदा भिडणार भारत-पाकिस्तान

आशिया चषक २०२३ त्याच्या पुढच्या टप्प्यात आला आहे. ही स्पर्धा आता त्या टप्प्यावर पोहोचली आहे, जिथे सुपर-४ सामने खेळवले जातील. सुपर-४ म्हणजे स्पर्धेतील अव्वल ४ संघांमधील स्पर्धा. १७ सप्टेंबरला आशिया कप २०२३ चा अंतिम सामना कोण खेळणार, हे या संघांमधील संघर्ष ठरवेल? या चार संघांपैकी फक्त दोनच संघ अंतिम फेरीत प्रवेश करतील. आता ते दोन संघ भारत आणि पाकिस्तान असतील की नाही हे माहीत नाही. पण, सुपर-४ च्या मंचावर या दोन कडुर प्रतिस्पर्धांमधील संघर्षाचा दिवस, तारीख आणि ठिकाण निश्चित करण्यात आली आहे.

आशिया चषक २०२३ मधील पहिल्या लढतीनंतर ८ दिवसांनी भारत आणि पाकिस्तान पुन्हा एकदा भिडणार आहेत. दोन्ही देशांमधील पहिली चकमक २ सप्टेंबर रोजी पडलेले येथे झाली. मात्र, तो सामना पावसामुळे वाया गेला आणि भारत आणि पाकिस्तानला गुण वाटून घ्यावे लागले. अशा स्थितीत यंदा स्पर्धा

पूर्ण होईल, अशी आशा आहे आणि, या आशेचे मोठे कारण त्याचे ठिकाण असेल. यावेळी पडले के ले मध्ये नव्हे तर हंबनटोटा मध्ये भारत आणि पाकिस्तानची टक्कर होणार आहे. तसे, आम्ही तुम्हाला सांगतो की भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील दुसऱ्या सामन्याचे ठिकाण आधी कोलंबो होते. मात्र, सततच्या पावसामुळे हा सामना इतर सर्व सामन्यांसह हंबनटोटा येथे हलवण्यात आला आहे. अर्थात, कोलंबोमध्ये होणारा भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील सुपर-४ सामना आता हंबनटोटा येथे होणार आहे, कारण श्रीलंकेच्या दक्षिणेस वसलेले हे शहर कोरडे क्षेत्र मानले जाते.

आता भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात सुपर-४ सामना कधी होणार हा प्रश्न आहे. म्हणजे कोणत्या दिवशी आणि तारखेला खेळला जाईल? तर आशिया कप २०२३ मध्ये दुसऱ्यांदा १० सप्टेंबर रोजी भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात क्रिकेट सामना पाहायला मिळणार आहे. चांगली गोष्ट म्हणजे हा दिवस

रविवार आहे, म्हणजे भारतीय चाहत्यांसाठी सुट्टी. अशा स्थितीत ते या सामन्याचा पुरेपूर आनंद घेऊ शकतात.

आशिया कप २०२३ चे सुपर-४ सामने ६ सप्टेंबरपासून सुरू होणार आहेत. पहिला सामना अ गटातील अव्वल संघ म्हणजेच पाकिस्तान आणि दुसरा गट ब मधील संघ यांच्यात होईल. ९ सप्टेंबर रोजी दुसरा सुपर-४ सामना ब गटातील अव्वल दोन संघांमध्ये खेळवला जाईल. यानंतर १० सप्टेंबर रोजी भारत आणि पाकिस्तान तिसऱ्या सुपर-४ सामन्यात आमनेसामने येणार आहेत. १२ सप्टेंबरला भारतीय संघ पुन्हा मैदानात उतरणार आहे. यावेळी त्याचा सुपर-४ सामना ब गटातील अव्वल संघाशी होईल. १४ सप्टेंबर रोजी पाकिस्तानचा सामना सुपर-४ मध्ये ब गटातील अव्वल संघाशी होणार आहे. दुसरीकडे, १५ सप्टेंबर रोजी ब गटातील दुसऱ्या क्रमांकाच्या संघातून भारत. यानंतर १७ सप्टेंबरला होणाऱ्या अंतिम सामन्यासाठी दोन संघांची नावे निश्चित केली जातील.

पूर्वज बिहारच्या गोपालगंज जिल्ह्यातील बरौली ब्लॉकचे रहिवासी होते. १३३ वर्षांपूर्वी हे कुटुंब मोठाच्या व्यापारासंदर्भात कोलकाताहून जहाज घेऊन सेशेलसला पोहोचले आणि नंतर तिथेच राहिले.

चंद्रिका प्रसाद संतोखी : सन २०२० मध्ये, सुरीनामचे बिनविरोध अध्यक्ष निवडून आलेले संतोखी यांचे कुटुंब भारतीय आहे. त्यांनी संस्कृत भाषेत शपथ घेऊन जगाचे लक्ष वेधले होते. त्यांचे वडील बंदरात आणि आई दुकानात काम करायचे. त्यांना सुरीनाममध्ये चान संतोखी असेही म्हणतात. ते पोलीस अधिकारीही होते. पुढे राजकीय जीवन सुरू झाल्यावर ते मंत्री झाले आणि आता ते अध्यक्ष आहेत. त्यांना दोन मुले आहेत. २०२० मध्येच त्यांनी मेलिसा या वकीलाशी पुन्हा लग्न केले.

डॉ. मोहम्मद इरफान अली : २०२० मध्ये गयानाच्या अध्यक्षपदी नियुक्त झालेले डॉ. अली यांचे उत्तर प्रदेशातील कानपूर आणि फैजाबादशी संबंध आहेत. या वर्षी डॉ. अली कानपूरला आले होते. त्यांनी हिंदुस्थान एरोनॉटिक्स लिमिटेडला भेट दिली. भारतासोबतच्या उबदार संबंधांसाठी ते ओळखले जातात.

जगातील किती देशांवर राज्य करतात भारतीय वंशाचे लोक? जाणून घ्या याबद्दल सर्व माहिती

आणि मानले जाते. थरमन भारताप्रती मवाळ आहेत. चीन आणि अमेरिका यांसारख्या देशांबद्दलची त्यांची धारणा अशी आहे की दोघांनीही आपण सर्वशक्तिमान आहोत हा अहंकार सोडला पाहिजे.

लिओ वराडकर : आयर्लंडचे पंतप्रधान लिओ वरदक हे मूळचे भारतीय आहेत. त्यांचे वडील डॉ. अशोक १९६० च्या सुमारास आयर्लंडला गेले होते. त्यांची आई नर्स होती. ते महाराष्ट्रातील सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील वराड गावचे रहिवासी आहेत. ते दुसऱ्यांदा पंतप्रधान झाले आहेत. हे कुटुंबही २०१९ साली त्यांच्या गावी गेले होते.

ऋषी सुनक : यूकेचे पंतप्रधान ऋषी सुनक यांचे कुटुंब मूळचे अविभाजित भारतातील पंजाब प्रांतातील जुगवावाला येथील होते. आता ही जगाचा पाकिस्तानत आहे. ऋषी यांचा जन्म ब्रिटनमध्ये यशवीर-उषाच्या पोटी झाला. हे



कुटुंब १९६० च्या सुमारास पंजाबमधून प्रथम आफ्रिकेत आणि नंतर ब्रिटनमध्ये स्थायिक झाले. एमबीएच्या शिक्षणादरम्यान त्यांनी अमेरिकेत इन्फोसिसच्या संस्थापक अक्षता मूर्ती यांची भेट घेतली. त्यानंतर दोघांनी लग्न केले.

अँटोनियो कोस्टा : पोर्तुगीज पंतप्रधान अँटोनियो कोस्टा यांचे आजोबा लुईस ऑफॉसे मारिया डी कोस्टा हे मूळचे गोव्याचे रहिवासी

होते. अँटोनियोचा जन्म मोझांबिकमध्ये झाला. त्यांचे अनेक नातेवाईक आजही गोव्यात राहतात. कोस्टा यांना लिस्बनचे गांधी म्हणतात. ते तीन वेळा लिस्बनचे महापौरही होते. २०१५ पासून ते पंतप्रधानपदावर आहेत. त्यांचे पालक लेखनाशी निगडित होते.

प्रविंद जगन्नाथ : मॉरिशसचे विद्यमान पंतप्रधान प्रविंद जगन्नाथ यांचे वडील अनिरुद्ध जगन्नाथ हे

देखील अनेकवेळा पंतप्रधान आणि राष्ट्रती राहिले आहेत. परदेशी यादव आणि झुलई यादव, जगन्नाथ कुटुंबाचे पूर्वज, बलिया, यूपीचे मूळ रहिवासी, १८७३ मध्ये मॉरिशसला मजूर म्हणून पोहोचले होते. त्यानंतर हे कुटुंब इथेच राहिले. पुढची पिढी मजुरातून शासक बनली.

तरंग रामकलावन : वेव्हल २०२० पासून सेशेल्सच्या अध्यक्षपदावर आहेत. कलावनचे

आरोग्य

आईस फेशियलमूळे चेहऱ्यावर येईल नॅचरल ग्लो



चेहऱ्यावर बर्फ लावण्याचे फायदे तुम्हाला सर्वांना माहित असतीलच. अनेकदा स्त्रिया पिंपल्स, खाज येणारे फुळ आणि फुगालेऱ्या डोळ्यांची समस्या दूर करण्यासाठी बर्फ लावतात, यामुळे ही समस्या तर दूर होतच पण चेहऱ्यावर नैसर्गिक चमकही येते. पण तुम्ही कधी आईस बाऊल फेशियल ट्रीय केला आहे का? हा एक अतिशय खास प्रकारचा फेशियल आहे ज्यामध्ये कोणतेही सौंदर्य उत्पादने किंवा रसायनयुक्त उत्पादने वापरली जात नाहीत.

तुम्हालाही तुमच्या चेहऱ्यावर नैसर्गिक चमक हवी असेल तर तुम्ही हे फेशियल करून पाहू शकता. घरी ice बाऊल फेशियल कसे करावे आणि त्याचे फायदे काय आहेत ते जाणून घेऊया. सर्वप्रथम, तुम्हाला एक मोठी वाटी घ्यावी लागेल तसेच हि वाटी संपूर्ण चेहऱ्याला बसेल एवढी मोठी असावी.

आता बर्फ वितळण्यासाठी काही मिनिटे थांबा आणि भांड्यात साधे पाणी भरा.

ice बाऊल फेशियल चेहऱ्यावरील सूज कमी करण्यास मदत करते.

यामुळे डोळ्यांना सूज येण्याची समस्याही कमी होते. कमी झोपेमुळे अनेक वेळा डार्क सर्कलची समस्या उद्भवते. अशावेळी हे फेशियल डार्क सर्कलपासून आराम मिळवण्याचा उत्तम उपाय आहे.

ice फेशियलमूळे चेहरा चांगला राहते. तसेच त्यामुळे चेहऱ्याची पोत सुधारते. डेड स्किन सुद्धा निघून जाते.

रोज भात खात असाल तर जाणून घ्या...



डायटिंग करणारे तांदुळाचे पदार्थ खाणे टाळतात. पण काय आपल्या माहीत आहे की भात खाण्याचे किती फायदे आहेत? प्रत्येक पदार्थाप्रमाणे तांदूळ खाणेही आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे पण लिमिटमध्ये. तसेच मधुमेह आणि दमा रोगींसाठी मात्र तांदूळ नुकसान करू शकतं, कारण याची प्रकृती गार असते. तर चला पाहू या भात खाण्याचे फायदे:

मिळतं आणि मेंदू सुरळीत काम करतं. याने शरीराचे मेटाबॉलिझम वाढतं आणि आपल्याला दिवसभर अॅक्टिव्ह राहण्यासाठी एनर्जी मिळते.

बीपी नियंत्रण: आपल्या हाय बीपीची तक्रार असेल तर दररोज एक वाटी भात खायला हवा. यात सोडियमची मात्रा नसते म्हणून हृदयासंबंधी रोगांपासून बचाव होतो.

लो कोलेस्ट्रॉल लेवल: भातात कोलेस्ट्रॉलची मात्रा

नावाला असते. तरीही आपण कोलेस्ट्रॉल फ्री राईस सेवन करू शकता.

कर्करोगापासून बचाव: ब्राउन राईसचे सेवन कर्करोगापासून बचाव करतं.

त्वचा उजळते: आयुर्वेदाप्रमाणे त्वचा तेजस्वी हवी असल्यास तांदूळ खायला हवा. तसेच तांदुळाच्या पाण्याने ज्याला माद म्हणतात, त्वचेची सर्व तक्रार दूर होते. यात आढळणारे एंटीऑक्सीडेंट सुरकुत्या कमी करतं.

अलझायमर आजार दूर होतो: दररोज भात खाल्ल्याने आपल्या मेंदूत न्यूरोट्रांसमीटरचा विकास जलद गतीने होईल, जे अलझायमर आजाराशी लढण्यात सहाय्य करू शकतो.

उष्णतेवर नियंत्रण: उष्ण वातावरणात भात खाणे फायद्याचे आहे. पोटात उष्णता असल्यास दररोज भात खाल्ल्याने शरीराला शरीर थंडपणा मिळतो. हृदय रोगींनी ब्राउन राईस या व्हाईट राईस सेवन करावे.

माझ्या मित्राचे आईवडील एक दिवस माझ्याशी बोलताना सांगत होते की, त्यांना रात्री नीट झोप येत नाही. ते व्यस्कर आहेत आणि त्यांना रात्री लघुशंकेसाठी बऱ्याचदा झोपेतून उठावं लागतं. त्यामुळे सकाळी उठल्यावर त्यांना ताजंतवानं वाटत नाही.

अनेकांची ही तक्रार असते. पण एक नैसर्गिक क्रिया म्हणत याकडे जर दुर्लक्ष करू नका. कारण या समस्येला 'अॅडल्ट नॉक्टुरिया' असं म्हटलं जातं.

इंटरनॅशनल कॉन्टिनेन्स सोसायटीच्या मते, तुम्हाला रात्री किमान दोनवेळा लघवीसाठी उठावं लागत असेल तर त्याला 'अॅडल्ट नॉक्टुरिया' असं म्हणतात.

या समस्येचा झोपेवर आणि एकूणच आयुष्याच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो. वाढत्या वयाबरोबर ही समस्या उद्भवते.

एका अंदाजानुसार ७० वर्षांपेक्षा जास्त वयाचे पाचपैकी तीन जण या समस्येने ग्रस्त आहेत.

ही समस्या लहान वयातही उद्भवू शकते.

यामागे काय कारण? नॉक्टुरिया दोन मुख्य कारणांमुळे होऊ शकतो. मूत्राशयाची क्षमता कमी होणं आणि लघवीचं प्रमाण वाढणे (पॉलि्युरिया).

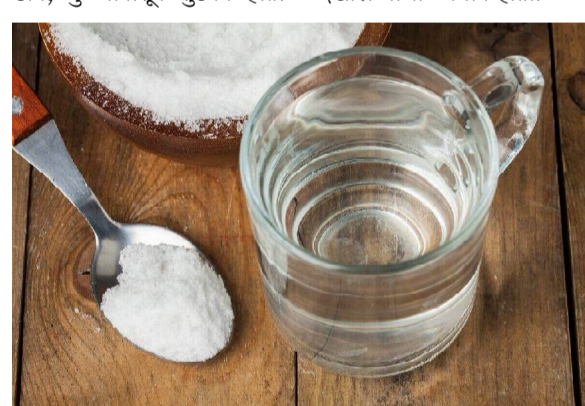
पाण्यात मीठ घालून पिण्याचे आहेत 'हे' ६ फायदे

पाणी मनुष्याच्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग आहे. कमी पाणी प्यायल्यामुळे शरीराला आवश्यक मिनरल्सची पूर्तता होत नाही. त्यामुळे दिवसभर थोड्या-थोड्या वेळाने पाणी पित राहणं गरजेचे आहे. रोज दिवसभरात किती पाणी प्यायचं? त्याचे काय फायदे होतात? हे सर्वांनाच माहीत आहे. मात्र, रोज एक ग्लास पाण्यात मीठ घालून पाणी प्यायल्यामुळे काय फायदे होतात? हे आज आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत.

पाण्यात मीठ घालून पिण्याचे फायदे

आजारपण दूर राहते
रोज सकाळी एक ग्लास पाण्यात मीठ घालून प्यायल्यास, आजारांना दूर ठेऊ शकता. यामुळे शरीरात मुणगारे आजार होत नाहीत. मधुमेह आणि लड्डपणासारखे आजारदेखील यामुळं दूर होतात.

त्वचा चमकदार होते
मीठाचं पाणी प्यायल्यास, त्वचेवरील समस्या दूर होऊन त्वचेला झळळी येते. चेहऱ्यावरील डाग, पुळ्यांपासून सुटका होते.



असाल तर ते चांगलं नाही. जर तुम्ही बसलेले असताना हालचाल करत असाल तर ते तुमच्या आरोग्यासाठी चांगलं आहे.

फिजिटिंग म्हणजे काय?

फिजिटिंग म्हणजे दडपण घेणं, बेचैन असणं असं सहसा समजलं जातं. पण इन्फेन्स फाऊंडेशनचे अध्यक्ष आणि मेयो क्लिनिकमध्ये मेडिसिनचे प्रोफेसर जेम्स लेवाईन यांचं म्हणणं आहे की शरीराच्या एका भागाची एका लयीत होणारी हालचाल मेंदूतून नियंत्रित केली जाते.

फोर्टिस हेल्थकेयरमध्ये नॅशनल मॅटल हेल्थ प्रोग्रॅमचे चेअरमन समीर पारिख यांचं मत मात्र काहींस वेगळं आहे. त्यांच्या मते फिजिटिंगला चांगलं की वाईट ठरवणं चुकीचं आहे.

बीबीसीशी बोलताना त्यांनी सांगितलं की काही बाबतीत फिजिटिंग तुमच्या कामगिरीवर परिणाम करतं आणि तुमच्या कामात चुका होण्याची शक्यता वाढते.

डॉ. पारिख यांच्या मते शारीरिक आजारांचेही हे लक्षण असू शकतं. ते म्हणतात, काही लोकांसाठी

रात्री वारंवार लघवीसाठी उठावं लागत असेल तर असू शकते 'ही' समस्या

पहिल्या कारणाबाबत बोलायचं झाल्यास मूत्राशयाची क्षमता ३००-६०० मिली इतकी असते. दोन घटकांनी ही कमी होऊ शकते.

शारीरिक बदल: पुरुषांमध्ये हे सहसा सौम्य प्रोस्टेटिक हायपरट्रोफीमुळे होते आणि स्त्रियांमध्ये लड्डपणा आणि पेल्विक ऑर्गन प्रॉलॅप्समुळे होते. यामुळे ओव्हर अॅक्टिव्ह ब्लॅंडर सिंड्रोम आणि सिस्टिक इन्फेक्शन इत्यादी समस्या दिसून येतात.

नॉक्टुरिया जर पॉलियुरियामुळे होत असेल तर त्यामागे झोपेच्या वेळी लघवीचं प्रमाण वाढणे. हे सामान्यतः अँटीड्युरेटिक संप्रेरकांमुळे होतं. परंतु जसजसं आपलं वय वाढतं तसं रात्रीच्या वेळी हे संप्रेरक तयार होणं कमी होतं. ते मुख्य कारणांपैकी एक आहे.

मधुमेह किंवा हृदयविकाराचा झटका, उच्च रक्तदाब, संध्याकाळी द्रवपदार्थाचं अतिसेवन, कॅफिन, अल्कोहोल किंवा तंबाखूमुळे यास

तसेच त्वचा अधिक चांगली होती. **पचनक्रिया सुधारते**
मीठाचं पाणी पोटासाठीदेखील जास्त फायदेशीर आहे. पचनक्रिया सुधारण्यास मदत करते. यामुळे पचनक्रियेचे तंत्र सुधारण्यास मदत होते.

बॅक्टेरिया नष्ट होतात
शरीरामध्ये आजार पसरवण्याचं काम बॅक्टेरिया करतात. या बॅक्टेरियांना मारण्याचं काम मीठाचं पाणी जास्त चांगल्या प्रकारे करते. यामध्ये बॅक्टेरियाला मारण्याची नैसर्गिक क्षमता असते. त्यामुळे शरीर स्वस्थ राहते.

हाडं मजबूत होतात
हाडं मजबूत होण्यासाठी मीठाचं पाणी गुणकारी असते. यामुळे शरीरात कॅल्शियमची कमी पूर्ण होते आणि हाडं मजबूत होतात.

मांसपेशी मजबूत होतात
मीठाचं पाणी मांसपेशी मजबूत बनवण्यासाठी फायदेशीर आहे. यामुळे शरीरातील पोर्टिशियम निघून जाऊन, मांसपेशी मजबूत होतात. तर शरीराला हायड्रेट करण्यासाठी देखील याचा उपयोग होतो.

ताज्या तयार केलेल्या गरमागरम पदार्थाची चव वेगळीच असते. ताजे बनवलेले अन्नही आरोग्यासाठी चांगले मानले जाते, परंतु आजच्या बदलत्या जीवनशैलीमुळे आणि व्यस्त वेळापत्रकामुळे खाण्याच्या सवयीही बदलल्या आहेत. बरेचदा लोक घाईघाईत कॅन केलेला पदार्थ खातात किंवा काही वेळा रेफ्रिजरेटमध्ये अन्न ठेवतात आणि नंतर गरम करून खातात, परंतु हे अन्न आरोग्यासाठी खूप हानिकारक ठरू शकते. फ्रीजमध्ये ठेवलेले अन्न वारंवार गरम केल्याने त्याचे पोषण तर नष्ट होतेच, पण त्यामुळे आरोग्याच्या अनेक समस्याही उद्भवू शकतात. त्यामुळे कर्करोगासारख्या आजारांचा धोकाही वाढू शकतो.

निरोगी राहण्यासाठी संतुलित दिनचर्या आणि चांगल्या खाण्याच्या सवयी खूप महत्त्वाच्या आहेत. मात्र, अनेक वेळा आपण छोट्या-छोट्या गोष्टींकडे लक्ष देत नाही, ज्या नंतर मोठ्या आजारांचे कारण बनतात. फ्रीजमध्ये अन्न साठवणे आणि गरम केल्यांतर खाणे ही



चालना मिळते.

वाय्वितरिक काही औषधांच्या दुष्परिणामांमुळे लघवीचे प्रमाण वाढू शकते किंवा मूत्राशयाचा त्रास होऊ शकतो. त्यात खालील औषधांचा समावेश आहे.

लघवीचे प्रमाण वाढवणारे पदार्थ

डाययुरेटिक्स: शरीरातील द्रव पातळीचा समतोल राखण्यासाठी आणि रक्तदाब कमी करण्यासाठी वापरली जाणारी औषधे.

अँटी कॉलि नॅजिक्स: हे सामान्यतः मूत्राशय अतिक्रियाशील असेल तर वापरले जाते. त्यामुळे नव्हे सिप्रलमध्ये व्यत्यय येऊन लघवीची वारंवारता वाढू शकते.

रक्तदाबासाठी दिली जाणारी औषधे जसं की, कॅल्शियम चॅनल ब्लॉकर्स आणि अँजिओटेंसिन - कन्व्हर्टिंग एन्झाइम इन्हाबिटर. काही अँटी डिप्रेसंट औषधं,

जसं की, सेरोटोनिन रिअप्टेक इन्हाबिटर

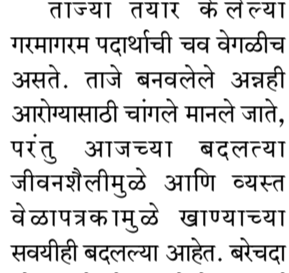
बायपोलार डिसऑर्डर दिलं जाणारं लिथियम हे औषध पण ही औषधं घेणाऱ्या प्रत्येकालाच नॉक्टुरियासारखे अनुभव येतात असं नाही.

ज्याला या लक्षणाची शंका आहे किंवा त्याबद्दल चिंता आहे त्यांनी डॉक्टरांशी बोलायला हवं, जेणेकरून ते यावर इतर औषध लिहून देऊ शकतात किंवा उपचारात बदल करू शकतात.

घरगुती उपचार : नॉक्टुरियावर प्रभाव टाकणारे अनेक घटक असतात, यावर वैयक्तिक उपचार करता येऊ शकतात. त्यावर काही प्राथमिक उपचार करता येऊ शकतात.

रात्री झोपण्याच्या चार ते सहा तास आधी द्रव पदार्थ शरीरात घेण्याचं प्रमाण कमी असावं. रात्रीच्या वेळी अल्कोहोल आणि

फ्रीजमध्ये ठेवलेल्या या गोष्टी तुम्हाला बनवतील कॅन्सरचे रुग्ण ! आजच या सवयीपासून दूर राहा



आरोग्याशी संबंधित एक वाईट सवय आहे. चला तर मग जाणून घेऊया कोणते पदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवल्यानंतर आणि गरम केल्यांतर खाल्ल्याने कर्करोग आणि इतर आजारांचा धोका वाढू शकतो.

नॉनव्हेज : जर तुम्ही फ्रीजमध्ये नॉनव्हेज फूड साठवून ठेवतात आणि सकाळी गरम पॉप्युलॅरिटी च्युतिरिक्त तुम्हाला अनेक आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात, ज्यामुळे परिस्थिती खूप गंभीर असू शकते.

भात : प्रत्येकाच्या आवडत्या पदार्थांपैकी एक, बहुतेक लोक भात रात्री फ्रीजमध्ये ठेवतात आणि सकाळी गरम केल्यांतर खातात. आजकाल शिळ्या भातापासून बनवलेल्या अनेक पाककृतीही ऑनलाईन



उपलब्ध आहेत. अहवालानुसार भात पुन्हा गरम करून खाल्ल्यास अन्नान्न विषबाधा होऊ शकते.

अंडी : अंडी हे ऑम्प्लेपासून ते उकळून भाजी बनवण्यापर्यंत अनेक प्रकारे खाल्ले जाते आणि ते पोषक तत्वानेही परिपूर्ण असते. अंडी बनवल्यानंतर लगेच खाणे चांगले. फ्रीजमध्ये ठेऊन नंतर गरम करून ते खाऊ नये, अन्यथा ते अनेक आरोग्य समस्यांचे कारण बनू शकते.

हिरव्या भाज्या : पोषक तत्वाने समृद्ध हिरव्या भाज्या आरोग्यासाठी वरदानापेक्षा कमी नाहीत. हिरव्या भाज्यांमध्ये नायट्रेट्स आढळतात आणि जेव्हा ते वारंवार गरम केले जातात, तेव्हा ते कार्सिनोजेनिक गुणधर्म सोडतात, ज्यामुळे कर्करोगाचा धोका वाढतो असे मानले जाते.

कॅफिनसारखे पदार्थ टाळावे.

वजन जास्त असेल तर धूम्रपान करू नये आणि वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करावा.

रात्री झोपण्यापूर्वी लघवी करून पेल्विक फ्लोअर ट्रीटमेंट करावी. रात्रीच्या वेळी पाय उंचावर ठेऊन झोपण्याचाही सल्ला दिला जातो.

मधुमेह किंवा हृदयविकार यांसारख्या वैद्यकीय स्थितीमुळे नॉक्टुरिया उद्भवल्यास योग्य उपचाराने ते दूर केले जाऊ शकते. डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली उपचार चालू ठेवणे आवश्यक आहे.

लघवीचे प्रमाण वाढवणाऱ्या औषधांचं वेळापत्रक बदला. यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा, जेणेकरून ते उपचारांमध्ये बदल करून त्याचे दुष्परिणाम कमी करू शकतील.

फिजिकल थेरापिस्टकडून पेल्विक फ्लोअर ट्रीटमेंटचे प्रशिक्षण घेतल्यास लघवीवर नियंत्रण राखण्यात मदत होऊ शकते.

ज्या लोकांना नॉक्टुरिया आहे त्यांच्यासाठी डॉक्टर अँटीड्युरेटिक हार्मोन आणि ट्रायसायक्लिक अँटीडिप्रेसंट्स यांसारखी औषधे लिहून देतात.

लघवीचे प्रमाण वाढवणारी औषध दुपारी घ्यावीत. वृद्ध लोकांमध्ये नॉक्टुरिया खूप सामान्य आहे. त्याचा झोपेवर परिणाम होतो. परिणामी त्यांच्या आरामावर आणि जीवनाच्या गुणवत्तेवर नकारात्मक परिणाम होतो. ही समस्या असलेल्या प्रत्येकाने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. तुमची जीवनशैली, सवयी आणि इतर शारीरिक समस्यांबद्दल संपूर्ण माहिती देऊन डॉक्टरांचा योग्य तो सल्ला घ्यावा.

लोक बसल्या बसल्या पाय हलवत असतात, कोणी टेबल वाजवत तर कोणी झुलत असतं. अनेकदा आपण असे लोक पाहातो. कदाचित आपणही त्यातलेच एक असतो. जेव्हा आम्ही लहान होतो तेव्हा असं काही केलं तर घरच्यांकडून ओरडा खावा लागायचा. अशा हालचालींचा अर्थ होता की तुमचं

अभ्यासात लक्ष नाही, किंवा तुम्ही चंचल आहात किंवा दुसऱ्यांचं लक्ष स्वतःकडे वेधून घेण्यासाठी असं काहीतरी करत आहात.

फिजिटिंगकडे पूर्वी बघण्याचा दृष्टीकोन वेगळा होता, पण आता त्याकडे बघण्याची दृष्टी बदलली आहे. या संबंधी झालेल्या नवीन संशोधनातून समोर आलंय की चंचलता आपल्याला निरोगी

ठेवण्यात, वजन आटोक्यात ठेवण्यात आणि आपला स्ट्रेस मॅनेज करण्यात आयुष्यभर मदत करते.

लीड्स विद्यापीठात न्युरीशनल डिप्लोमा तज्ज्ञ असणाऱ्या जॅनेट केड यांनी बीबीसीचा कार्यक्रम द इन्फिनीट मंकी केजच्या एका भागात म्हटलं, जर तुम्ही एकाच ठिकाणी स्थिर बसून राहात

बसल्या-बसल्या सतत पाय हलवायची सवय आहे का तुम्हाला? मग हे वाचा

