

शासनाच्या जी. आर. मध्ये दुरुस्तीच नाही जरांगे यांचा उपोषण चालूच ठेवण्याचा निर्धार



आंतरवाली सराटी (जालना) : मनोज जरांगे पाटील हे मराठा आरक्षणाच्या मागणीसाठी उपोषण करीत आहेत. काल मुख्यमंत्र्यांशी जरांगे पाटील यांनी पाठविलेल्या शिष्टमंडळाशी चर्चा झाली. चर्चेनंतर शासनाच्या वतीने पहिल्या जी. आर. मध्ये दुरुस्ती केल्याबाबतचा बंद लिफाफा पाठविला. आज सकाळी मनोज जरांगे पाटील यांनी या लिफाफ्यातील जी. आर. वाचला तेंव्हा या जी. आर. मध्ये कोणतीही दुरुस्ती नसल्याने आपले उपोषण चालूच राहील, अशी भूमिका त्यांनी स्पष्ट केली आहे.

जरांगे पाटील यांचे

उपोषण चालू असताना शासनाच्या वतीने काही प्रतिनिधींनी त्यांच्याशी बोलणी केली. सरकारने निजामकालीन वंशावळीच्या नोंदी असलेल्या मराठा व्यक्तींना कुणबी म्हणून प्रमाणपत्र देण्यात येईल, असा जी. आर. काढला. त्या जी. आर. मध्ये सरसकट मराठ्यांना कुणबी प्रमाणपत्र देण्यात येईल, अशी दुरुस्ती करावी त्याशिवाय आपण आपले उपोषण माघार घेणार नाही, असे सरकारला बजावण्यात आले होते. त्यानंतर काल जरांगे पाटील यांनी मुंबईला एक शिष्टमंडळ पाठविले. त्यांच्यासोबत स्वतः मुख्यमंत्री व शासनाचे अन्य मंत्री, अधिकारी यांच्यासोबत चर्चा झाली. ही चर्चा सकारात्मक

झाली असे स्वतः मुख्यमंत्र्यांनी काल रात्री स्पष्ट केले होते. या चर्चेनंतर दुरुस्त जी. आर. शासनाच्या वतीने बंद लिफाफ्यात पाठविण्यात आला. हा लिफाफा आज आंतरवाली येथे जरांगे पाटील यांनी उघडला. त्यात कोणत्याही स्वरूपाची आमहाला अपेक्षित असलेली दुरुस्ती नाही, असे स्पष्ट केले. त्यानंतर जरांगे पाटील यांनी आपण उपोषणातून माघार घेणार नाही, असा इशारा सरकारला दिला.

गायकवाड समितीनुसार मराठा समाजाला सरसकटपणे ओबीसीमध्ये समाविष्ट करावे, त्याबाबतही अद्यापही काही निर्णय देण्यात आलेला नाही. शासनाकडून आलेल्या निर्णयानुसार, त्यात अद्यापही काहीही दुरुस्ती झालेल्या नाहीत. यामध्ये प्रमाणपत्राविषयी देखील कोणतीही दुरुस्ती करण्यात आलेली नाही, त्यामुळे हे बेमुदत उपोषण सुरूच राहणार आहे. ज्यावेळी सरकारकडून दुरुस्ती करण्यात येईल, त्यावेळी आंदोलन थांबविण्यात येईल, पण जीआरमध्ये दुरुस्ती होईपर्यंत शांततेच्या मार्गाने हे आंदोलन सुरूच राहणार असल्याची स्पष्ट भूमिका मनोज जरांगे यांच्याकडून घेण्यात आली आहे.



लातूरत मराठा आमदार, खासदारांची प्रतिकात्मक प्रेतयात्रा

लातूर : निवडून आलेले मराठा समाजातील आमदार, खासदार हे मराठ्यांच्या प्रश्नांसाठी काहीही करीत नाहीत. ते आमच्यासाठी मयत झालेले आहेत, असे म्हणून आज लातूर येथे मराठा क्रांती मोर्चाच्या वतीने मराठा समाजातील आमदार, खासदारांची प्रतिकात्मक प्रेतयात्रा काढली. ही प्रेतयात्रा जिल्हाधिकारी कार्यालयाकडे घेवून जात असताना पोलिसांनी वाटेतच अडविल्याने जि. प. गेटसमोर आंदोलनकर्त्यांनी प्रतिकात्मक प्रेतयात्रेला अग्नी दिला.

मराठा समाजाला आमच्यासाठी मेले आहेत, असा शोक व्यक्त केला. या अंत्ययात्रेत मराठा समाजातील आमदार-खासदारांना भावपूर्ण श्रद्धांजली असेही फलक आंदोलनात दिसून येत होते. चौकातून प्रतिकात्मक प्रेतयात्रा जिल्हाधिकारी कार्यालयाकडे नेण्यात येत होती. दरम्यान, पोलिसांनी ही प्रतिकात्मक प्रेतयात्रा जिल्हा परिषदेच्या गेटसमोर अडविली. यावेळी कार्यकर्त्यांनी मराठा समाजाला आरक्षण मिळालेच पाहिजे, अशा घोषणा दिल्या व आमच्यातून निवडून गेलेले लोकप्रतिनिधी आमच्यासाठी काहीही करत नाहीत, याबाबत तीव्र असंतोष व्यक्त केला.

निलंगा येथे महिलेचा विनयभंग व फसवणूक

निलंगा : निलंगा शहरातील एका महिलेस एका व्यक्तीने तिचे घरी जाऊन विनयभंग केला. तसेच तिला महिंद्रा फायनान्सकडून १० लाख रुपये कर्ज मिळवून देतो म्हणून तिच्याकडून ६६ हजार ७२८ रुपये घेवून फसवणूक केल्या प्रकरणी निलंगा पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

नामक एक महिला राहते तिच्याकडे प्रदीप बालाजी शेळके रा. रामेगाव, ता. औसा हा घरी जाऊन तिचा हात धरून विनयभंग केला. तसेच त्याने या महिलेला महिंद्रा फायनान्सकडून १० लाख रुपये देतो म्हणून तिच्याकडून ६६ हजार रुपये घेवून आर्थिक फसवणूक केली. या प्रकारानंतर त्या महिलेने भितीपोटी त्याचवेळी

तक्रार दिली नाही. नंतर धाडस करून त्यांनी पोलीस ठाणे गाठले व पोलिसांत प्रदीप बालाजी शेळके याने विनयभंग केला व आर्थिक फसवणूक केली अशी तक्रार दिली. या तक्रारीवरून त्या तरुणाच्या विरोधात पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पोलीस या प्रकरणाचा अधिक तपास करीत आहेत.



काही दिवसांवर आलेल्या गणेश उत्सवासाठी गणेशाच्या स्वागतासाठी मंडळाची जोरदार तयारी दिसत आहे. स्वागतासाठी व विसर्जन मिरवणुकीतील सर्वांचे लक्ष वेधून घेणाऱ्या ढोलचा सराव अंतिम टप्प्यात ढोल पथकात मुलींचा सहभाग मोठ्या प्रमाणात दिसून येत आहे.

त्यांच्या मते....

आमहाला फक्त समाजकारणात नव्हे, तर राजकारणात देखील अस्पृश्य म्हणून वागविले जातं. - प्रकाश आंबेडकर
भाषा पुरोगामित्वाची, वागणूक जातीयवादी असे तर नव्हे.
संसदेच्या विशेष अधिवेशनातच मोदी सरकार लोकसभा विसर्जित करण्याच्या तयारीत. - खा. अमोल कोल्हे
हालचाली तर तशाच दिसताहेत.
शिवाजी महाराज यांनी अफजलखान वध प्रसंगी वापरलेले वाघनखे ब्रिटनमधून भारतात आणणार. - सुधीर मुनगंटीवर
अगोदर आरक्षणाचा प्रश्न का सोडवत नाही.
देवेंद्र फडणवीस यांना आम्ही महाराष्ट्रात कुठेही फिरू देणार नाही. - लक्ष्मण हाके
पर्यटन म्हणून फिरायचे झाल्यास विरोध कशाला करता.

खरे भासवून नकली सोने देत महिलेची २.८० लाखाची फसवणूक

लातूर : येथील अवंतीनगर जुने रेल्वेलाईन रस्त्यावर दोघा जणांनी कमी किंमतीत सोनं देत आहेत म्हणून नकली सोने देऊन २ लाख ८० हजार रुपयांची फसवणूक केल्या प्रकरणी लातूरच्या एमआयडीसी पोलिसांत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

कविता नामक महिलेस दोघा जणांनी ६ सप्टेंबर रोजी दुपारी या परिसरात भेटून अगोदर सोन्याचे खरे मणी दिले. नंतर तुम्हाला कमी पैशामध्ये सोने देतोत म्हणून कविता नामक महिलेकडून २ लाख ८० हजार रुपये घेतले व त्यांना चकाकणारे नकली सोने दिले. यानंतर कविता नामक महिलेने पोलिसांत धाव घेतली.

एमआयडीसी पोलिसांत त्या दोघा अज्ञात चोरट्यांच्या विरोधात फसवणुकीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

किरण पवार यांचे निधन



लातूर : लातूर येथील शिक्षण संस्था चालक रामदास पवार यांचे चिरंजीव किरण पवार (वय ४१) यांचे आज पहाटे निधन झाले. त्यांच्या पार्थिवावर शनिवार ९ सप्टेंबर २०२३ रोजी दुपारी खाडगाव स्मशानभूमी लातूर येथे अंत्यसंस्कार करण्यात येणार आहेत. किरण पवार यांचे पश्चात पत्नी, दोन मुले, आई, वडील असा परिवार आहे.

बसस्थानकात अनोळखीचे प्रेत

लातूर : येथील मध्यवर्ती बसस्थानकात एक अनोळखी व्यक्ती मृतावस्थेत आढळून आला आहे. त्याची ओळख पटल्यास गांधी चौक पोलीस ठाणे लातूर यांच्याशी संपर्क साधावा, असे आवाहन पोलिसांनी केले आहे. सुमारे ६५ वर्षे वय असलेल्या या व्यक्तीचे दाढी व डोक्यावरचे केस काळे-पांढरे आहेत. अंगात फुल बाढांचा लाल रंगाचा शर्ट, नाड्याची पांढरी पॅन्ट, पायात कोल्हापुरी टाईपची प्लास्टिकची चप्पल, सोबत हॅन्डबॅग त्यात अंधरून, पांघरून व तीन ताळी जेवणाचा डब्बा आहे. या वर्णनावरून कोणास ओळख पटल्यास त्यांनी गांधी चौक पोलीस ठाण्याशी संपर्क साधावा, असे आवाहन तपासीक अमलदार यांनी केले आहे.



खा. सुप्रियाताई सुळे यांनी केला ज्येष्ठ स्वातंत्र्यसैनिक शहरकर गुरुजी यांचा सत्कार राष्ट्रवादी कॅम्पच्या कार्यध्यक्ष खा. सुप्रियाताई सुळे या लातूर दौऱ्यावर आल्या होत्या. या दौऱ्यात त्यांनी लातूर येथील ज्येष्ठ स्वातंत्र्यसैनिक, ज्येष्ठ पत्रकार, सेवानिवृत्त शिक्षक जीवनधर शहरकर गुरुजी (९६) यांच्या निवासस्थानी जाऊन त्यांचे पदस्पर्श केले व मराठवाडा मुक्तीसंग्रह असलेले स्मृतीचिन्ह देऊन स्वातंत्र्यसैनिक शहरकर गुरुजी यांचा सत्कार केला. यावेळी शहरकर गुरुजी यांचे चिरंजीव राजु, उपेंद्र व शहरकर कुटुंबियांतील सदस्य उपस्थित होते. खा. सुप्रियाताई सुळे यांनी शहरकर गुरुजी यांची आस्थेवाईकपणे विचारपूस केली.



चेरा येथील हनुमान मंदिराच्या सभागृहाचे भूमिपूजन

अहमदपूर : मौजे सोरा ता. अहमदपूर जि. लातूर येथे श्री हनुमान मंदिराच्या १५ लक्ष रुपयांच्या सभागृहाचा शुभारंभ संपन्न झाला. यावेळी उपस्थित राहून हनुमान मंदिराच्या सभागृहाचा शुभारंभ केला आणि श्री हनुमानाचे दर्शन घेऊन आशीर्वाद घेतले. तसेच उपस्थित नागरिकांशी संवाद साधला व नागरिकांनी केलेल्या सन्मानाचा स्वीकार केला. श्री हनुमान मंदिर सभागृह पूर्णत्वास गेल्याने नागरिकांनी याबद्दल समाधान व्यक्त केले. या

सभागृहामुळे गावातील जनतेला विविध कार्यासाठी हे सभागृह वापरणे शक्य होणार आहे, याचे समाधान वाटते. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष उद्धवरावजी अण्णारवाव चंदाळे, कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती, जिल्हा उपाध्यक्ष शिवानंद तात्या हेण्णें, महेश अर्बन बँकेचे उपाध्यक्ष निवृत्तीरा कांबळे, माजी जि.प. सदस्य माधवराव जाधव, कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे संचालक शिवाजीराव पाटील, श्याम पाटील देवकते,

मावलगाव सरपंच शिवाजीराव संपते, शहराध्यक्ष अजहर बागवान, युवक अध्यक्ष दयानंदाव पाटील, चेअरमन हरिभाऊ कदम, सोराचे सरपंच अर्चनाताई कांबळे, सरपंच संतोषजी होळकर, अविनाशी मंदाडे, साहेबराव सोरोगेकर, महेशराव कदम, चेअरमन सोरा यशवंतराव इंगळे, मावलगाव चेअरमन कासले, संगीताताई मेकले, वर्षाताई बायस, सुरेखाताई मुठाळ, अंकुशराव मेकले, गजानन मेकले, गोपाळ बयास, गजानन चंदाळे, निवृत्तीराव मेकले, रमाकांत

चंदाळे, व्यंकटराव चंदाळे, बाळाजी चंदाळे, शिवाजीराव सूर्यवंशी, पांडव बयास, राजाराम पानगटे, विजयसिंग पोलीस पाटील, बाबुराव चंदाळे, बाबुराव बयास, बळीराम बयास, लक्ष्मण मेकले, भगवंतराव चंदाळे, गोविंद बयास, बंडू बयास, मल्हारी बयास, मच्छिंद्र मेकले, पदाकराव पानगटे, उत्तमराव मेकले, आकाश आरसुळ, रमेश बयास, संजय बयास आदी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक शिसोदे सर यांनी केले तर सूत्रसंचालन संभाजी चोपणे यांनी केले.

हे पाच पर्याय तुम्हाला म्हातारपणातही करून देतील दर महिना कमाई

तारुण्यात, सर्व लोक कमाई करून स्वतःचे आणि त्यांच्या कुटुंबाचे उदरनिर्वाह करतात. पण सर्वात मोठी समस्या वृद्धापकाळात येते. तुम्ही सरकारी नोकरी करत असाल तर काही अडचण नाही. तुम्हाला महिन्याच्या शेवटच्या तारखेला पेन्शन मिळेल, ज्यामुळे तुमचा घरचा खर्च भागेल. पण जे सरकारी नोकरी करत नाहीत, त्यांचे म्हातारपण कसे जाणार? पण आता अशा लोकांनाही काळजी करण्याची गरज नाही. बाजारत वेगवेगळ्या पेन्शन योजना चालू आहेत, ज्यात गुंतवणूक करून तुम्हाला निवृत्त कर्मचाऱ्याप्रमाणे वृद्धापकाळात पेन्शनचा लाभ मिळू शकेल, जो तुमच्यासाठी आधार ठरेल. चला तर मग जाणून घेऊया या योजनांबद्दल.

ज्येष्ठ नागरिक बचत योजना: ही योजना ६० वर्षांवरील लोकांसाठी सुरू करण्यात आली आहे. ही एक प्रकारची बचत योजना आहे. तुम्ही या योजनेत गुंतवणूक केल्यास तुम्हाला व्याजासह चांगला परतावा मिळेल. ज्येष्ठ नागरिक बचत योजनेचा सर्वात



मोठा फायदा म्हणजे निवृत्तीनंतर ही योजना उपलब्ध आहे. तुमची इच्छा असल्यास, चांगला परतावा मिळवण्यासाठी तुम्ही एकरकमी पैसे गुंतवू शकता. जसे ऋतू मध्ये केले जाते. या योजनेअंतर्गत तुम्ही किमान रु. १,००० जमा करू शकता. यानंतर तुम्ही रक्कम रु. १,००० च्या पटीत वाढवू शकता. तुमची इच्छा असल्यास, तुम्ही एका आर्थिक वर्षात ३० लाख रुपये जमा करू शकता.

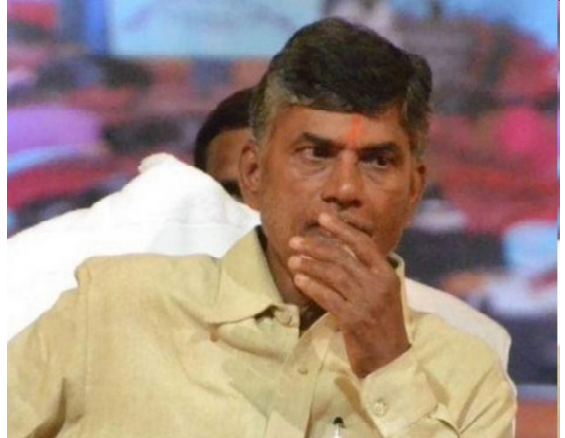
पोस्ट ऑफिस मासिक उत्पन्न योजना: पोस्ट ऑफिस मासिक उत्पन्न योजना झकचखड म्हणून देखील ओळखली जाते. ही एक छोटी बचत योजना आहे. त्याची खासियत म्हणजे यात तुम्ही रक्कम पाच वर्षांसाठीच गुंतवणूक करू शकता. कमाल गुंतवणूकीची मर्यादा एका खात्यात ९ लाख रुपये आणि संयुक्त खात्यात १५ लाख रुपये आहे.

बँक मुदत ठेव: बँक मुदत ठेवीला एफडी देखील म्हणतात. वृद्धांसाठीही एफडीच्या स्वरूपात बँकेत गुंतवणूक करणे चांगले राहिले. कारण अनेक बँका ऋतूवर दिल्या जाणाऱ्या साध्या व्याज दराव्यतिरिक्त ज्येष्ठ नागरिकांना ०.५० टक्के व्याज स्वतंत्रपणे देतात. विशेष बाब म्हणजे एफडी ठेवींवरील व्याज गुंतवणूकदारांना नियमित अंतराने दिले जाते. जसे की मासिक, त्रैमासिक, सहामाही आणि वार्षिक.

म्युच्युअल फंड: आम्ही म्युच्युअल फंडाला चक्र या नावाने देखील ओळखतो. ज्येष्ठ नागरिकांनी म्युच्युअल फंडात गुंतवणूक केल्यास त्यांना उदाधिक कालावधीत चांगला परतावा मिळेल. सामान्यत: असे दिसून येते की ज्येष्ठ नागरिक जोखीम-प्रतिरोधी गुंतवणूक योजनांमध्ये गुंतवणूक करण्यास घाबरतात, कारण त्यांना बाजारातील जोखीम घ्यायची नसते. अशा परिस्थितीत, ज्येष्ठ नागरिक त्यांच्या बचतीचा काही भाग त्यांच्या गुंतवणूकीवर महागाईला मारक परताव्यासाठी म्युच्युअल फंडात ठेवू शकतात.

आरबीआय फ्लोटिंग रेट बचत बॉन्ड: आरबीआय बचत बॉन्डवर व्याजदर राष्ट्रीय बचत प्रमाणपत्राशी जोडलेला आहे, जी एक लहान बचत योजना आहे. RBI फ्लोटिंग रेट सेव्हिंग बॉन्ड्सवरील व्याजदर NSC वरील व्याजदरापेक्षा ०.३५% जास्त आहे. छडड व्याजदरातील कोणताही बदल RBI बॉन्ड व्याजदरामध्ये दिसून येईल. NSC च्या विपरीत, ज्याचा त्रैमासिक आढावा घेतला जातो, छडड बचत रोखांवर व्याजदराचे सहामाही फुनरावलोकन केले जाते. या बॉन्डमधील किमान गुंतवणूक रु. १,००० पासून सुरू होते, कमाल रकमेवर मर्यादा नाही. बॉन्डचा निश्चित कालावधी सात वर्षांचा असतो. अशा परिस्थितीत ६० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांनी यामध्ये गुंतवणूक करणे फायदेशीर ठरेल.

आंध्रचे माजी मुख्यमंत्री चंद्राबाबू नायडू यांना भ्रष्टाचारप्रकरणी अटक



आंध्र प्रदेशचे माजी मुख्यमंत्री चंद्राबाबू नायडू यांना शनिवारी सीआयडीने भ्रष्टाचाराच्या आरोपाखाली अटक केली आहे. नायडू यांच्यावर लावण्यात आलेली कलम अजामीनपत्र आहेत.

२०२१ मध्ये त्यांच्यावर भ्रष्टाचाराच्या आरोपाखाली एफआयआर दाखल करण्यात आला होता.

मिळालेल्या माहितीनुसार, चंद्राबाबू नायडू यांना वैद्यकीय तपासणीसाठी नंदयाला रुग्णालयात हलवण्यात आल्या, त्यानंतर त्यांना न्यायालयात हजर केलं जाईल.

फौजदारी प्रकृत्या संहिता (सीआरपीसी) च्या कलम ५० (१) (२) अंतर्गत शनिवारी पहाटे त्यांना अटक करण्यात आली आहे. त्यावेळी माजी मुख्यमंत्री आंध्रप्रदेश मधील नंदयाला शहरात सार्वजनिक भाषणानंतर त्यांच्या व्हॅनिटी व्हेनमध्ये विश्रांती घेत होते.

नुकचंच चंद्राबाबू नायडू यांनी आपल्याला लवकरच अटक करण्यात येईल, असा दावा केला होता.

पोलीस पहाटे तीन वाजता पोहोचले नायडूंना अटक करण्यासाठी सीआयडी आणि पोलिसांची पथक पहाटे ३ वाजता पोहोचली होती. मात्र माजी मुख्यमंत्र्यांच्या सुरक्षेखाली तैनात असलेल्या विशेष सुरक्षा दलात त्यांना रोखलं.

त्यानंतर त्यांच्या कार्यकर्त्यांनी गोंधळ घातला. त्यावेळी नायडू हे त्यांच्या ताफ्यात व्हॅनिटी व्हेनमध्ये झोपले होते. अखेर सकाळी ६ वाजता पोलिसांनी बसचा दरवाजा ठोठावला आणि नायडूंना अटक केली.

माणसाच्या आर्थिक जीवनातसुद्धा डॉनर इफेक्ट कसा परिणाम करतो हे आपण बघूया. बरेच जण आपण ज्या क्षेत्रामध्ये काम करत आहोत त्यात पुढे अच्ये दिन येणार आहेत. माझ्या कं पनीबरोबरच माझी आपोआप प्रगती होईल आणि पगारवाढ मिळेल म्हणून कुठलाही खर्च करण्यास मागेपुढे बघत नाही, परंतु वस्तुस्थिती अशी असते की एखाद्या क्षेत्रात जास्त फायदा मिळालायला सुरुवात झाली की अनेक लोक त्याच क्षेत्रात नव्याने दाखल होतात. स्पर्धा वाढते कालांतराने नफा कमी होतो. उत्पन्न कितीही असो बचतीची सवय सुरुवातीलाच लावावी लागते. प्रत्यक्ष हातात पैसे आल्याशिवाय ते कसे खर्च करायचे याची दिवास्वने टाळावी.

रोजच्या वर्तमानपत्रात किंवा टीव्हीवर येणार्या आर्थिक फसवणुकीच्या बातम्या जवळपास एकाच पॅटर्नच्या असतात तरी लोक का फसतात? याचा विचार केला असता अर्थसाक्षरतेचा अभाव हेच कारण लक्षात येते. कळते पण वळत नाही किंवा कळत पण नाही आणि त्यामुळे सजजायचा वगैरे संबंध नाही किंवा आपल्या गैरसमजांना कुरवाळत व आपण आर्थिकक्षेत्रात खूप तज्ञ किंवा हुशार आहोत. त्यामुळेच कुठले विशय समजूनच घ्यायचे नाही असे काहीसे अर्थसाक्षरतेबद्दल आपले झाले आहे. भारतात गेल्या काही वर्षात पोन्डि स्कीममध्ये अंदाचे १ लाख कोटी रुपयांचा गैरव्यवहार झाला आहे. यात पैसे बुडाले ते सर्व सामान्य लोकांचे. अतिलाभाचा हव्यास हे मुख्य कारण याचे आहे.

अमेरीकेत मानसशास्त्र शिकवणार्या प्राध्यापक डेव्हिड डॉनर यांनी एक शोध निबंध प्रकाशित केला. पुढे हा शोधनिबंध डॉनर क्रगर इफेक्ट म्हणून प्रसिद्ध झाला. प्राध्यापक डॉनर यांनी विद्यार्थ्यांना सोबत घेऊन अनेक मानसशास्त्रीय प्रयोग केले. व्याकरण, विनोद, तर्कशास्त्र या विशयांवर विद्यार्थ्यांना काही प्रश्न विचारण्यात आले. तुम्ही किती गुण मिळवाल याचा विद्यार्थ्यांना

अर्थसाक्षरता आणि डॉनर क्रगर इफेक्ट्स!



अनेक लोक त्यात क्षेत्रात नव्याने दाखल होतात. स्पर्धा वाढते कालांतराने नफा कमी होतो. उत्पन्न कितीही असो बचतीची सवय सुरुवातीलाच लावावी लागते. प्रत्यक्ष हातात पैसे आल्याशिवाय ते कसे खर्च करायचे याची दिवास्वने टाळावी. बराच वेळेत रिटायरमेंटेचे नियोजन करताना निवृत्ती निधी साठवायची गरज मला नाही, कारण माझी मुले पुढे नक्कीच माझी काळजी घेतील.

वाढती महागाई आणि वयानुसार वाढणाऱ्या खर्चाची तरतूद प्रत्येकाने उत्पन्न सुरू असतानाच करायला हवी. तुमची मुले तुमची म्हातारपणी काठी जरूर असतील, पण त्यांच्यावरील आर्थिक बोजा होणे हे पण टाळले पाहिजे. पुढच्या पिढ्यांना तुमच्यापेक्षा जास्त स्पर्थला तोंड घ्यावे लागणार आहे. आत्मनिर्भर स्वाभिमानी निवृत्तीसाठी अधिक पैसे वाचवून प्रयत्नपूर्वक निवृत्ती निधी तयार करणे आवश्यक आहे. बरेचजण असा आत्मविश्वास बाळगतात की, युट्युबवर मी असा व्हिडीओ बघितला की माझ्यापेक्षा कमी शिकलेल्या एका माणसाने शेअर मार्केटमध्ये इंट्राडे ट्रेडिंग करून भरपूर कमाई केली. मी तर खूप हुशार आहे. माझी नोकरी व्यवसाय सांभाळत आहे. रोजच्या रोज ट्रेडिंग करून मला वॉरन बफेट

बनण्यापासून कोणी रोखू शकणार नाही, परंतु वस्तुस्थिती अशी आहे की वॉरन बफेट गेली आठ दशके शेअर मार्केटचे विद्यार्थी असून ते दीर्घकाळ शेअर मार्केटचा अभ्यास करतात. इंट्राडे ट्रेडिंग करून सातत्याने उत्पन्न मिळवणारी उदाहरणे खूप थोडी आहेत. शेअर मार्केटमधील गुंतवणूक करण्याआधी तुमची आर्थिक परिस्थिती तपासा. पुरेसा आणीबाणी निधी, विमा अपत्यावरच शेअर मार्केटचा अभ्यास करायला सुरुवात करा. अभ्यास न करता शेअर मार्केटमधील गुंतवणूक एक होऊ घातलेला आर्थिक अपघात असतो. काहीशे रुपयांच्या अनिश्चित नफ्यासाठी तुमची चांगली नोकरी किंवा व्यवसाय पणाला लावू नका. माझे उत्पन्न वाढतच राहणार आहे म्हणजे सतत सुरू असणारा सुंदर प्रवास आहे. यामध्ये तुम्ही काही सोपी कौशल्य आत्मसात केली, तर तुम्हीही लवकर अर्थसंपन्न होऊ शकाल. उत्पन्न व खर्च याबाबत स्पष्टता असणे फार महत्त्वाचे आहे.

आपली आर्थिक परिस्थिती काय आहे आपले उत्पन्न काय आहे आपला खर्च काय आहे आपल्याला बचत कशासाठी करावची आहे. आपल्याला गुंतवणूक कशासाठी करावची आहे. आपले आर्थिक ध्येय काय आहे हे न ठरवताच आपण खूप हुशार आहोत, असा आत्मविश्वास असणे हाच डॉनर क्रगर इफेक्ट आहे. अर्थसाक्षरता म्हणजे सतत सुरू असणारा सुंदर प्रवास आहे. यामध्ये तुम्ही काही सोपी कौशल्य आत्मसात केली, तर तुम्हीही लवकर अर्थसंपन्न होऊ शकाल. उत्पन्न व खर्च याबाबत स्पष्टता असणे फार महत्त्वाचे आहे. तुमच्या बचतीच्या सवयीपेक्षा तुमच्या खर्च करण्याच्या सवयीच तुम्हाला लवकर अर्थसंपन्न बनवत असतात. तुम्ही किती पैसे मिळवता व ते कसे कुठे खर्च करता याचे व्यवस्थापन करणे हे खूप महत्त्वाचे आहे. हातात उत्पन्न नाही, पण ते येईल या आशेवर

कुटुंबातील वृद्धांचा सन्मान!

आपल्याच घरातली व्यक्ती म्हणून आपण कुटुंबातील वृद्धांना गृहीत धरतो. त्यांच्या मनाचा, मताचा विचार करत नाही. यातूनच जाणतेपणाने असो किंवा अजाणतेपणाने त्यांचा अपमान केला जातो. त्यांच्याबद्दल तुमच्या मनात तितकी किंमत उरलेली नाहीये, हेच मग अशा वागणुकीतून दिसून येतं. भूतकाळात त्यांनी आपल्याला जपलं आणि आता आपल्यावर त्यांना जपण्याची वेळ आली आहे. ही जाण ज्या व्यक्तीमध्ये असते ते आपल्या वृद्ध पालकांचा अपमान चुकूनही करत नाहीत. त्यांचा सन्मान राखून

मानसिकरित्या ही वृद्ध माणसं हळवी झालेली असतात. त्यामुळे बारीकबारीक गोष्टीही त्यांच्या मनावर परिणाम करतात. या वयात तरुण मुलामुलींवर त्यांना समजून घेण्याची जबाबदारी असते. बदलेलेली कुटुंबपद्धती हा भारतातला गेल्या काही वर्षांपासूनचा चर्चेत असलेला मुद्दा. आपल्या देशाची ओळख जगभरात एकरूप कुटुंबपद्धतीमुळे होत होती. परदेशी लोकांना या पद्धतीचं आकर्षण होतं. आता मात्र आई-वडील आणि मुलगा किंवा मुलगी असं त्रिकोणी किंवा जास्तीत जास्त चौकोनी कुटुंबरचना



त्यांचे जीवन सुखकर करतात. बदलत्या काळांनुसार समाजात अनेक सामाजिक, कौटुंबिक प्रश्नही निर्माण झाले आहेत. हे प्रश्न आधी नव्हते असे नव्हे, पण आता काही प्रश्नांची तीव्रता अधिकच वाढत चालली आहे. यातील एक महत्त्वाचा प्रश्न म्हणजे घरातील वृद्धांना मिळणारी अपमानास्पद वागणूक.

सगळ्याच घरांमध्ये वृद्धांचा अपमानच केला जातो असे नाही, पण कळत-नकळत म्हाताऱ्यां जीवांचा अपमान केला जात असल्याचे प्रकषने सध्या दिसून येते. खरं तर उतारवयात शारीरिक आधारबरोबरच मानसिक आधारच वृद्धांना खूप गरज असते. कोणी आपल्याला टोमणे मारतंय, टिंगल उडवतंय, याचं त्यांना वाईट वाटत असतं.

आपल्याच घरातली व्यक्ती म्हणून आपण त्यांना गृहीत धरतो. त्यांच्या मनाचा, मताचा विचार करत नाही. यातूनच जाणतेपणाने असो किंवा अजाणतेपणाने त्यांचा अपमान केला जातो. त्यांच्याबद्दल तुमच्या मनात तितकी किंमत उरलेली नाहीये, हेच मग अशा वागणुकीतून दिसून येतं. हल्लीची नातवंडं इंग्रजी माध्यमाच्या शाळांमध्ये शिक्षण घेतात. त्यांच्या आई-वडिलांनाही बर्षांपेकी इंग्रजी भाषा येतच असते, पण आजी-आजोबांचा मात्र इंग्रजीशी फारसा संबंध आलेला नसतो. दोन पिढ्यांमध्ये मोठा काळ लोटलेला असतो. अशावेळी नातवंडांकडून आजी-आजोबांना इंग्रजी येत नाही, यावरून पटकन बोललं जातं. आपलीच नातवंडं म्हणून वृद्ध माणसंही पहिलं दुर्लक्ष करतात, पण सातत्याने आपल्यात काही कमी असल्याचं ऐकावं लागत असले, तर आपण हिरमुसतोच. तेच यांच्या बाबतीतही होते. अशी प्रकरणे घरघरी दिसून येतात. नातवंडांनी असा अपमान करू नये, याची शिक्षण मुलांच्या आई-वडिलांनीच मुलांना घ्यायला हवी, पण तेच दुर्लक्ष करतात आणि मग वृद्ध व्यक्तीही खचत जातात.

आयुष्य हे सायकलच्या चाकाप्रमाणे असतं. ते वर्तुळ पूर्ण करत असतं. आपण लहान असताना आपले आई-वडील आपलं बोट धरून आपल्याला चालताना आधार द्यायचं, आपल्याला खाता-पिता यायचं नाही तर ते खाऊ घालायचं, बोलताना आपण चुकलो तर आपल्यावर हसायचं नाही, उलट आपल्याला शिकवायचं. म्हातारपण हे दुसरे बालपणच असतं, असं म्हणतात, मग आपले आई-वडील म्हातारे होतात तेव्हा मुलांकडून हे का

लक्षात ठेवले जात नाही. भूतकाळात त्यांनी आपल्याला जपलं आणि आता आपल्यावर त्यांना जपण्याची वेळ आली आहे. ही जाण ज्या व्यक्तीमध्ये असते ते आपल्या वृद्ध पालकांचा अपमान चुकूनही करणार नाहीत. जी कृतघ्न मुलं आहेत, ज्यांना भूतकाळात आपल्या माता-पित्यांनी आपल्यासाठी काय काय तडजोड केली याचा विचारसुद्धा नको आहे, अशीच मुलं पुढे अपमान करतात. अमिताभ बच्चन आणि हेमा मालिनी यांचा बागबान हा सिनेमा याच मुद्यावर प्रकाश टाकतो. त्यांची मुलं त्यांच्या कर्तव्यापासून पळ काढतात. त्यांना अपमानास्पद वागणूक देतात. तो सिनेमा बघताना आपल्याला वाईट वाटतं, पण आपणही प्रत्यक्षात आपल्या आई-वडिलांची अशी चेष्टा तर करत नाही ना, हे एकदा आपण तपासलं पाहिजे.

पालकांना त्यांच्या म्हातारपणात खरी गरज मुलामुलींची असते. ते आर्थिक दृष्टीने कितीही सक्षम असले तरी या वयात त्यांना मानसिक आधार मिळावा यासाठी कुंपण करून अस्तर करणे केले व त्यामध्ये त्यांनी पाणी भरून घेतल. चार एकर क्षेत्रावर त्यांनी कोथिंबीर सुरुवातीला घेतली व या कोथिंबीरचे त्यांना साधारणपणे ४० ते ४५ दिवसामध्ये सव्व्या दोन लाख रुपये मिळाले. त्यानंतर सोयाबीन, हरभरा इत्यादी पिके त्यांनी सिंग्लरच्या माध्यमातून शेततळ्यामध्ये असणाऱ्या पाण्याद्वारे जगविली त्यातूनही त्यांना वर्षाकाठी साधारणत: चार लाखांच्या आसपास उत्पन्न मिळाले. काही प्रमाणात उसाचेही त्यांनी उत्पादन घेतले. शेततळ्यामुळे त्यांच्या शेतीला संरक्षित सिंचनाची सुविधा निर्माण झाली. मुबलक पाणी उपलब्ध असताना श्री. पाटील हे संपूर्ण शेततळे भरून घेतात व संपूर्ण हंगामामध्ये बारमाही पिके जगवतात. सध्या त्यांच्या शेतात पेरूची लागवड करण्यात आली आहे. चार एकर क्षेत्रामध्ये अतिधन पद्धतीने ही लागवड केलेली आहे. भाऊसाहेब फुंडकर फळबाग लागवड योजनेचा लाभ त्यांनी घेतला आहे. त्यांना यावर्षीपासून एकूण साडेतीन लाख रुपये अनुदान दिले जाणार आहे. तसेच चार एकर क्षेत्राच्या पेरू मधून साधारणत: वर्षाकाठी सहा ते सात लाख रुपये उत्पन्न त्यांना अपेक्षित आहे. या संपूर्ण बागेला त्यांनी ठिबक सिंचनाद्वारे सिंचनाची सुविधा केली आहे.

- संकेत शिंदे

शेततळ्यातून साधली समृद्धी...!

औसा तालुक्यातील नांदुर्गा येथे महेश रामचंद्र पाटील यांच्या मालकीची भारी स्वरूपाची एकूण आठ एकर जमीन आहे. ही जमीन सारणी या गावाच्या बाजूला नांदुर्गा शिवारामध्ये येते. सुरुवातीला त्यांच्याकडे असणाऱ्या एकूण आठ एकर क्षेत्रामध्ये संपूर्णपणे कोरडवाहू पिके घेतली जात होती. यापासून त्यांना जेमतेम उत्पन्न मिळायचं. त्यामुळे शेती मधला खर्च परवडत नव्हता. अनिश्चित पर्जन्यमान व पिकाला संरक्षित पाणी देण्याची व्यवस्था त्यांच्याकडे नसल्याने उत्पादनामध्ये घट येत होती. यातच त्यांना २०२२ मध्ये राज्य शासनाच्या कृषि विभागामार्फत शेततळ्याच्या योजनेची माहिती मिळाली.

नांदुर्गा हे गाव मंडळ कृषी अधिकारी किल्लरी अधिनस्त येत असल्याने मंडळ कृषि अधिकारी तथा कृषी पर्यवेक्षक आर. डी. रेवशेड्री व गावचे कृषि सहाय्यक एम.जी. वाघमारे यांनी शेततळ्याची योजना महेश पाटील यांना समजावून सांगितले. तसेच या योजनेसाठी अर्ज करण्याचे आवाहन करून त्यांच्या शेताची पाहणी केली. पीक परिस्थिती बदलून उत्पादनामध्ये वाढ कशा पद्धतीने करता येते, तसेच पिकाचे शास्त्रीय पद्धतीने व्यवस्थापन करून पाणी व्यवस्थापनाच्या माध्यमातून संपूर्ण शेती बागायती खाली कशी आणता येईल, याबद्दल त्यांना माहिती दिली. त्यांच्या एकूण क्षेत्रामध्ये पूर्वी वर्षाकाठी दोन ते सव्वादोन लाख रुपयेपर्यंत उत्पन्न मिळत होते.

नांदुर्गा हे गाव नानाजी देशमुख कृषि संजीवनी प्रकल्प म्हणजे पोखरामध्ये असल्याने श्री. पाटील यांच्या कागदपत्रांची संपूर्ण छाननी करून त्यांना शेततळ्याचा लाभ मंजूर करण्यात आला. त्यांना अस्तरिकरणसह २५ बाय ३० मीटरचे शेततळे दिले गेले. यासाठी त्यांना सुमारे १ लाख १२ हजार रुपये अनुदान देण्यात आले. त्यांनी शेततळ्याच्या भोवतालची कुंपण करून अस्तरिकरण केले व त्यामध्ये त्यांनी पाणी भरून घेतल. चार एकर क्षेत्रावर त्यांनी कोथिंबीर सुरुवातीला घेतली व या कोथिंबीरचे त्यांना साधारणपणे ४० ते ४५ दिवसामध्ये सव्व्या दोन लाख रुपये मिळाले. त्यानंतर सोयाबीन, हरभरा इत्यादी पिके त्यांनी सिंग्लरच्या माध्यमातून शेततळ्यामध्ये असणाऱ्या पाण्याद्वारे जगविली त्यातूनही त्यांना वर्षाकाठी साधारणत: चार लाखांच्या आसपास उत्पन्न मिळाले. काही प्रमाणात उसाचेही त्यांनी उत्पादन घेतले. शेततळ्यामुळे त्यांच्या शेतीला संरक्षित सिंचनाची सुविधा निर्माण झाली. मुबलक पाणी उपलब्ध असताना श्री. पाटील हे संपूर्ण शेततळे भरून घेतात व संपूर्ण हंगामामध्ये बारमाही पिके जगवतात.

सध्या त्यांच्या शेतात पेरूची लागवड करण्यात आली आहे. चार एकर क्षेत्रामध्ये अतिधन पद्धतीने ही लागवड केलेली आहे. भाऊसाहेब फुंडकर फळबाग लागवड योजनेचा लाभ त्यांनी घेतला आहे. त्यांना यावर्षीपासून एकूण साडेतीन लाख रुपये अनुदान दिले जाणार आहे. तसेच चार एकर क्षेत्राच्या पेरू मधून साधारणत: वर्षाकाठी सहा ते सात लाख रुपये उत्पन्न त्यांना अपेक्षित आहे. या संपूर्ण बागेला त्यांनी ठिबक सिंचनाद्वारे सिंचनाची सुविधा केली आहे.

शेततळ्यामुळे संरक्षित सिंचनाची सुविधा उपलब्ध झाल्याने महेश रामचंद्र पाटील यांचे आर्थिक दृष्ट्या समृद्ध होण्याचा मार्ग गवसला आहेच, पण सोबत शेतीमध्ये विविध प्रयोग करण्यासाठी आधार मिळाल्याचे त्यांच्याशी बोलताना जाणवते.

-जिल्हा माहिती कार्यालय, लातूर

आरोग्य



सावधान ! वयाच्या ४० नंतर वाढतो या आजारांचा धोका, अशी घ्या स्वतःची काळजी

वयाच्या ४० व्या वर्षी मानवी शरीर त्याच्या क्षमतेच्या शिखरावर असते, त्याचे सर्व अवयव आणि प्रणाली जास्तीत जास्त भाराने कार्य करतात आणि अपरिवर्तनीय वृद्धत्व प्रक्रिया होऊ लागतात. या वयात हृदयविकार, पक्षाघात आणि कर्करोगासह अनेक आजार होण्याचा धोका वाढतो.

नुकत्याच झालेल्या एका संशोधनानुसार, अपरिवर्तनीय वृद्धत्वाची प्रक्रिया प्रामुख्याने हार्मोनल बदल, हार्मोन्सची निर्मिती कमी होणे, लैंगिक ग्रंथी आणि थायराईड ग्रंथींचे कार्य कमी होणे यांच्याशी संबंधित आहे. त्यात असे म्हटले आहे की ४०-४५ वर्षे वयापर्यंत पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरॉनचे प्रमाण १५% कमी होते, ज्यामुळे चयापचय मंदावतो, स्नायूंचे प्रमाण कमी होते, वजन वाढते आणि केस गळतात.

यासोबतच महिलांमध्ये सेक्स हार्मोन्सचे उत्पादन कमी झाल्यामुळे प्रजनन व्यवस्थेचे कामही हळूहळू मंदावते. पुरुषांप्रमाणे, त्यांच्यामध्ये सर्व प्रक्रिया मंद होतात, कोलेजन आणि प्लेटलेट्सचे उत्पादन कमी होते, त्वचेची लवचिकता कमी होते आणि वजन वाढते.

४० वर्षांनंतर एखाद्या व्यक्तीला हानिकारक सवयींसह काही सवयींची आधीच सवय असते. अनेक जुनाट आजारांचे ओझे वृद्धत्वाच्या प्रक्रियेला गती देते. आकडेवारीनुसार, हृदयरोग हे भारतातील मृत्यूचे सर्वात सामान्य कारण आहे. २०२२ मध्ये भारतात २.३ दशलक्ष मृत्यू हृदयविकारामुळे झाल्याचा अंदाज आहे. हृदयविकाराच्या इतर सामान्य कारणांमध्ये स्ट्रोक, कर्करोग आणि श्रवसन रोग यांचा

समावेश होतो. भारतातील मृत्यूची प्रमुख कारणे: हृदयरोग: २६.५% स्ट्रोक: १९.१% कर्करोग: १०.५% श्रवसन रोग: ९.८% अनियंत्रित रक्तदाब: ६.३% मधुमेह: ५.१% वाहन अपघात: ३.४% आत्महत्या: २.९%

गर्भधारणा आणि बाळंतपणाची गुंतगुंत: १.७% जास्त वजन, बैठी जीवनशैली, रक्तातील कोलेस्ट्रॉल वाढणे, धूम्रपान, मद्यपान यामुळे सतत धमनी उच्च रक्तदाब होऊ शकतो. स्ट्रोक किंवा सेरेब्रल इस्केमिया, कोरोनरी हृदयरोग, एनजाइना पेक्टोरिस होऊ शकते. याशिवाय ४० वर्षांनंतरच्या लोकांना टाइप २ मधुमेह होण्याचा धोका जास्त असतो. या वयात

महिलांना स्तनाचा आणि गर्भाशयाचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. धूम्रपान आणि खराब वातावरणामुळे फुफ्फुसाचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. ४० वर्षांनंतर रोग टाळण्यासाठी, नियमित शारीरिक हालचालींसह निरोगी जीवनशैली जगण्याची शिफारस केली जाते (दिवसातून किमान १०,००० पावले - सुमारे एक तास चालणे). यासोबतच संतुलित आहार घ्या (मीठाचे सेवन, साधे कार्बोहायड्रेट साखर स्वरूपात, चांगले अन्न).

लोकांनी ECG, छातीचा एक्स-रे, मानेच्या रक्तवाहिन्यांचे अल्ट्रासाउंड, एउकज-घत्र, महिलांसाठी मॅमोग्राफी, रक्त तपासणी, कोलेस्ट्रॉल चाचणी वर्षातून एकदा करून घ्यावी, असे संशोधनात म्हटले आहे.

तेलकट त्वचेसाठी हिरवे मूग फायदेशीर

जर तुमची त्वचा तेलकट असेल तर तुम्ही त्याची काळजी घेण्यासाठी हिरव्या डाळीच्या उपयोग करू शकता. जेव्हा आपण त्वचेची काळजी घेतो तेव्हा प्रत्येकाला सर्वोत्तम स्किन हवी असते. तसेच बहुतेक लोक बाहेरच्या अनेक कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट्सचा वापर करताना पाहायला मिळतात. परंतु त्वचेची काळजी घेण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे नैसर्गिक गोष्टींचा वापर करणे. यापैकी एक म्हणजे हिरवी मूग डाळ.

हिरवी मूग डाळ त्वचेला

एक्सफोलिएंट म्हणून काम करते. ज्यामुळे तुमची त्वचा खोलवर स्वच्छ होते. इतकेच नाही तर यामध्ये अनेक प्रकारचे पोषक तत्व असतात, जे तुमच्या त्वचेची काळजी घेतात.

हिरवी मूग डाळ तुमच्या त्वचेची छिद्रे साफ करतात. तसेच, त्याचे नैसर्गिक ब्लीचिंग गुणधर्म त्वचा चमकदार बनवतात. जर तुमची त्वचा तेलकट असेल तर तुम्ही हिरवी मूग डाळ वापरू शकता. चला तर मग जाणून घेऊया त्वचेसाठी हिरवी मूग डाळ कशी फायदेशीर

आहे. **मूग डाळ आणि टोमॅटोचा रस वापरा** जर तुमची त्वचा तेलकट असेल तर तुम्ही टोमॅटोचा रस मूग डाळीत मिसळून लावू शकता. साहित्य

हिरवी मूग डाळ - २ चमचे पाणी - आवश्यकतेनुसार टोमॅटो रस - १ टीस्पून दही - १ टीस्पून पद्धत : मूग डाळीचा फेस पॅक बनवण्यासाठी प्रथम हिरवी मूग डाळ सुमारे २-३ तास पाण्यात भिजत ठेवा. आता

जास्तीचे पाणी काढून टाका आणि त्याची पेस्ट बनवा. आता त्यात टोमॅटोचा रस आणि दही घालून मिक्स करा. दह्यामध्ये लॅक्टिक एसिड असते. जे त्वचेला एक्सफोलिएट करण्यासोबतच चेहरा चमकावतात. दही मुगाच्या पेस्ट मध्ये चांगली मिसळल्यानंतर संपूर्ण लावून घ्या. तयार केलेली पेस्ट चेहऱ्यावर लावा आणि १५ मिनिटे राहू द्या. शेवटी, चेहरा पाण्याने स्वच्छ करा. हे केल्यावर तुमचा चेहरा मांझस्वरायझ झालेला दिसून येईल.

किचनमध्ये असलेले हे ६ खाद्यपदार्थ आहेत अनहेल्दी, त्या बदलून या गोष्टींचा करा समावेश

आपल्या स्वयंपाकघरात पौष्टिक आणि अनहेल्दी अशा दोन्ही प्रकारचे पदार्थ असतात. तथापि, कधीकधी आपण अनहेल्दी अन्न खाऊ शकता. परंतु चांगल्या आरोग्यासाठी त्यांना पूर्णपणे थांबवणे चांगले. लहान बदल करून तुम्ही सुरुवात करू शकता.

अशा परिस्थितीत, आरोग्य आहारतज्ञांनी असे काही खाद्यपदार्थ बदलण्याचा सल्ला दिला आहे ज्याला तुम्ही आरोग्यदायी गोष्टींनी बदलू शकता. असे केल्याने, आपण चव आणि आरोग्य दोन्हीची समान काळजी घेण्यास सक्षम असाल. हे कोणते खाद्यपदार्थ आहेत ते जाणून घेऊया.

प्रक्रिया केलेल्या वनस्पती तेलाऐवजी कोल्ड प्रेस व्हर्जिन तेल वापरा प्रक्रिया केलेले वनस्पती तेल

सामान्यतः स्वयंपाक करण्यासाठी वापरले जाते. त्यात अनेक रसायने असतात. त्यात पॅलीअनसॅच्युरेटेड फॅट जास्त असते. या तेलाच्या अतिवापराने आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. या प्रकरणात, आपण त्याऐवजी कोल्ड प्रेस व्हर्जिन तेल वापरू शकता.

पांढऱ्या साखरेऐवजी गूळ किंवा नारळ साखर शुद्ध पांढऱ्या साखरेचा अति प्रमाणात वापर आपल्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकतो. यामुळे लठ्ठपणा, मधुमेह आणि हृदयाशी संबंधित समस्यांना सामोरे जावे लागू शकते. त्याऐवजी आरोग्यदायी पर्याय म्हणून तुम्ही गूळ किंवा नारळ साखर वापरू शकता.

फळांच्या रसाऐवजी ताजी फळे खा फळांच्या रसामध्ये फायबर कमी असते. काही वेळा त्यात



साखरही मोठ्या प्रमाणात असते. त्यामुळे मधुमेह आणि हृदयविकाराचा धोका वाढू शकतो. अशा परिस्थितीत तुम्ही ताजी फळे खाऊ शकता. **मैद्या ऐवजी भरड धान्य खा** तुम्ही मैद्याच्या ऐवजी भरड धान्यापासून बनवलेले पीठ वापरू शकता. हे पचनासाठी खूप चांगले असते. हे रिफाईंड पिठाच्या

तुलनेत खूपच आरोग्यदायी आहे. हे आरोग्यासाठी इतर अनेक फायदे देखील प्रदान करते. **गोठवलेल्या भाज्यांऐवजी ताज्या भाज्या खा** गोठवलेल्या भाज्यांऐवजी हंगामी फळे आणि ताज्या भाज्या खा. गोठलेल्या भाज्यांमध्ये पोषक तत्वांचा अभाव असतो. काही भाज्यांमध्ये मीठ किंवा साखर

देखील टाकली जाते. **बाजारातील नमकीन ऐवजी कुरमुऱ्याचे नमकीन खा** बाजारातून नमकीन विकत घेण्याऐवजी तुम्ही घरी सहज नमकीन बनवू शकता. हे आरोग्यदायी असण्यासोबतच आरोग्यासाठीही फायदेशीर आहे. तुम्ही कुरमुऱ्याचे नमकीन खाऊ शकता.

रुग्ण : डॉक्टर मला दोन दिवसांपासून ताप आहे आणि घसा दुखतोय. मी इंटरनेटवर वाचलं की हा पावसाळ्यात होणारा संसर्गजन्य आजार आहे.

डॉक्टर : मी सर्दी आणि तापासाठी काही औषधे देतो. जर दोन दिवसात ताप कमी झाला नाही तर ब्लड टेस्ट करू.

रुग्ण : मला माहिती होतं तुम्ही ही औषधे लिहून देणार.

डॉक्टर : अहो जर सगळंच माहीत होतं तर मग माझ्याकडे

डॉक्टर आजारांचे निदान करण्याचे दिवस आता गेलेत. सध्या रुग्ण स्वतःच सगळी माहिती 'गुगल डॉक्टरला' विचारतात. डॉ. अश्विन म्हणतात, अहो आमचं काम सोपं झालंय, पेशंट सगळंच नेटवर वाचून येतात. त्यांच्या आजाराची लक्षणे, त्यांना दिली जाणारी औषधे.

असा अनुभव फक्त डॉ. अश्विन यांना आलेला नाही. तर वेगवेगळ्या स्पेशालिस्ट डॉक्टरांना असा अनुभव रोज येत असतो.

आजार आणि औषधांबद्दल गुगलवर माहिती शोधणं किती धोकादायक ?

जगातली सगळी माहिती फक्त बोटॉवर उपलब्ध असण्याच्या या जगात आपलं आयुष्य सोपं तर झालंय पण आरोग्यविषयक माहितीसाठी फक्त इंटरनेटवर अवलंबून राहणं धोकादायक ठरू शकतं.

आल्या. काही बातम्यांमध्ये असं म्हटलंय की हा माणूस आजारी असल्याने देवाखान्यात गेला. तिथे गेल्यावर त्याच्या शरीरात मिठाचं प्रमाण जास्त आहे. शरीरात मिठाचं प्रमाण जास्त असल्यावर काय होतं याबद्दल या व्यक्तीने गुगल केलं आणि त्यातून त्याला भीती वाटली. यात असं म्हटलं होतं की अति मिठाचे आर्गन फेल्युअर होतं. याचाच धसका घेऊन या माणसाने आत्महत्या केली.

गेल्या काही वर्षात युट्युबवर बाळंतपणाचे व्हीडिओ पाहून घरीच बाळांना जन्म देणाऱ्या महिलांची संख्या वाढतये. अशा बाळंतपणात अतिरिक्तसावने महिलांचा मृत्यू झाल्याचेही अनेक प्रसंग आहेत. फक्त तरुण नाही, सगळेच माहितीच्या मायाजालात अलोपॅथी ते आजीच्या बटव्यातल्या औषधांपर्यंत सगळी माहिती इंटरनेटवर आढळते. आजकाल आजार झाला की उपचारांसाठी डॉक्टरपेक्षा इंटरनेटवर अवलंबून राहण्याचा ट्रेण्ड वाढला आहे. यात फक्त तरुण नाहीत तर १८ ते ४५ या वयोगटातील लोक आहेत.

२०२१ साली झालेल्या एका

अभ्यासात आढळून आलं की ७९.८ टक्के अमेरिकन नागरिक त्यांच्या आरोग्यसंबंधी माहितीसाठी वेबसाईटवर अवलंबून आहेत. यातले १९.६ टक्के नागरिक सरळ गुगलसारख्या सर्च इंजिनवर जाऊन सर्च करतात. भारतातही अशी आकडेवारी समोर आल्यास आश्चर्यच वाटायला नको.

'दोन आठवडे गुगल करू नका' चॅनईतल्या एक मानसोपचार हॉस्पिटलमध्ये तज्ज्ञ असणाऱ्या पूर्णा चंद्रिका म्हणतात की आजकाल औषधं लिहून देताना हेही म्हटलं जातं की गुगलवर दोन आठवडे याबद्दल सर्च करू नका. मी मूड स्विंगसाठी एका रुग्णाला औषधं दिली. ही औषधं फिट येत असेल तरी दिली जातात. याबद्दल इंटरनेटवर वाचून त्या रुग्णाने मला विचारलं की मी फिट येणं थांबण्याची औषधं त्याला का दिली.

काही रुग्ण तर अशी माहिती नेटवर वाचून औषधं घेणं थांबवतात. त्यामुळे रुग्णाचा त्रास वाढतो आणि डॉक्टरांचं काम, त्या पुढे म्हणतात. आता तर यात चॅट जिपिटीची

भर पडलीये असं त्या म्हणतात. डॉ अश्विन याबद्दल अधिक माहिती देताना सांगतात, चॅट जिपिटीवर तुम्ही तुमची लक्षणे टाकली की तुम्हाला एक यादीच येते, ती तुम्हाला कोणकोणते आजार आणू शकतात. पण तुमच्या रोगाचं निदान फक्त डॉक्टर करू शकतात.

इंटरनेटवर वाचून डायट करावं का ? आणखी एक लोकप्रिय ट्रेंड म्हणजे इंटरनेटवर पाहून डायट करणं. नेटवर पॅलेओ डायट, किटो डायट, इंटरमिडन फास्टिंग अशा असंख्य डायटची माहिती मिळते. पोषण तज्ज्ञ डॉफनी लव्हस्ले म्हणतात की डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय जर असे डायट केले तर त्याचा वाईट परिणाम होऊ शकतो.

त्या सांगतात, तुमचा डायबेटिज कंट्रोल बाहेर जाऊ शकतो. तुम्हाला कॅल्शियम, प्रोटीनची कमतरता जाणवू शकते. त्या पुढे म्हणतात, एका व्यक्तीला झालेला फायदा इंटरनेटवर व्हायला होतो. त्यामुळे इतराना वाटां की त्यांनाही असाच फायदा होऊ शकतो. **गरोदर महिलांनी इंटरनेटवर माहिती सर्च करावी का ?**

दिवस साजरा करण्यास सुरुवात झाली.

प्रथमोपचाराचे महत्त्व १. प्रथमोपचार जीव वाचवू शकतो : अपघात किंवा दुखापत झाल्यास प्रथमोपचाराने अनेक वेळा रुग्णांचे प्राण वाचू शकतात. उपचारास उशीर झाल्यामुळे आणि जास्त रक्तस्रावामुळे अनेक वेळा रुग्णाचा मृत्यू होतो. हृदयविकाराचा झटका आणि गुदमरल्यानं दरवर्षी हजारो जीव धोक्यात येतात. अशा परिस्थितीत प्रथमोपचार केल्यास रुग्णाचा जीव वाचू शकतो.

२. रिकवरी टाइमला कमी करतो : प्रथमोपचारामुळे पीडित व्यक्तीला बरे होण्यासाठी लागणारा वेळ कमी होतो. जर एखाद्या जखमी व्यक्तीला रक्तस्राव होत असेल आणि पीडितेला वैद्यकीय मदत मिळण्याआधी रक्त कमी होणे थांबवण्यासाठी कोणतीही मदत न घेतल्यास, यामुळे ब्लड लॉस होऊ शकते आणि स्थिती गंभीर होऊ शकते. यामुळे कायमस्वरूपी समस्या किंवा अवयवांचे नुकसान होऊ शकते आणि रुग्णाला बरे

होण्यासाठी जास्त वेळ लागू शकतो.

३. वेदनामध्ये आराम : बहुतेक जखम आणि अपघातांमुळे खूप वेदना होतात. ही वेदना आणि अस्वस्थता कमी करणे हे आणखी एक प्राथमिक कारण आहे ज्यासाठी प्रथमोपचार आवश्यक आहे. वैद्यकीयदृष्ट्या प्रशिक्षित व्यक्ती ताबडतोब वेदनांचे मूल्यांकन करू शकते आणि वेदनापासून आराम देण्यासाठी प्रथमोपचार देऊ शकते.

४. उपचारासाठी कमी खर्च येतो : रुग्णाला तत्काळ आणि योग्य प्राथमिक उपचार न मिळाल्यास त्यांची प्रकृती बिघडू शकते. प्रकृती बिघडल्याने उपचाराचा खर्चही वाढणार आहे. दुसरीकडे, वैद्यकीय आणि बाणीच्या परिस्थितीत काय करावे हे आपल्याला माहित असल्यास, आपण समस्या वाढण्याचा धोका कमी कराल. अशा परिस्थितीत तुम्ही खूप त्रास आणि महागड्या उपचारांपासून स्वतःला वाचवू शकता.

का ?

डॉ अश्विन म्हणतात, आजकाल अनेक लोक स्वतःच टेस्ट करायला जातात. इंटरनेटवर माहिती वाचतात आणि टेस्टचे रिपोर्ट आले की त्यांना वाटतं आपल्याला हा आजार झालेला आहे. अनेक लोक स्वतःच फुल बाँडी चेकअप करतात.

याची गरज नसते असं त्यांना वाटतं.

ते म्हणतात, १८ ते ४५ या वयोगटातील आयटी कर्मचारी, तरुण आणि कॉलेजचे विद्यार्थी इंटरनेटवर अधिक विश्र्वास ठेवतात.

मेडिकल काऊन्सिलचं म्हणणं काय ?

तामिळनाडू मेडिकल काऊन्सिल डॉ. सॅथील म्हणतात की आजकाल अनेक डॉक्टरही सोशल मीडियावर व्हीडिओ पोस्ट करताताना दिसतात. यातल्या गोष्टी प्रत्येकालाच लागू होतील असं नाही. काही लोक अनावधानाने चुकीची माहितीही देऊ शकतात.

डॉ सॅथील पुढे म्हणतात, आम्ही कोरोना काळात चुकीची माहिती पसरवली म्हणून एका डॉक्टरचं लायसन्स ६ महिन्यांसाठी सस्पेंड केलं होतं. पण मेडिकल काऊन्सिल फक्त डॉक्टरांवर लक्ष ठेवू शकतं. बाकी इंटरनेटवर जो माहितीचा महापूर आहे त्याबद्दल प्रत्येकाला आपला निर्णय घ्यायचा आहे असेही ते म्हणतात.

प्रत्येकाने 'फुलबाँडी चेकअप' करायला हवे



का आलात ? हे कोणतंही काल्पनिक संभाषण नाही. चॅनईतले डॉक्टर अश्विन यांना आलेला अनुभव आहे.

इंटरनेटवर माहिती वाचून स्वतःच्या आजाराचं स्वतःच निदान करणाऱ्या रुग्णांची संख्या गेल्या काही वर्षांत वाढताना दिसतेय.

तामिळनाडू तल्या मद्राईजवळच्या तिरुपारंगुरममध्ये एका व्यक्तीने इंटरनेटवर आपल्या आजारासंबंधी माहिती वाचल्यानंतर आत्महत्या केल्याचा बातम्या

हिंदुस्तान पेट्रोलियम कार्पोरेशनच्या रिटेल, आऊटलेट डीलरशिपसाठी
संरक्षण श्रेणीतील इच्छुकानी ऑनलाईन अर्ज करण्याचे आवाहन
लातूर : हिंदुस्तान पेट्रोलियम कार्पोरेशन लि. द्वारा रिटेल, आऊटलेट
डीलरशिपसाठी जाहिरात प्रसिध्दी झाली आहे. तरी संरक्षण श्रेणीतील इच्छुक
उमेदवारांनी १४ सप्टेंबर २०२३ पर्यंत ऑनलाईन अर्ज सादर करण्याचे
आवाहन जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकारी ले. कर्नल (नि.) शरद पांडे
यांनी केले आहे. जिल्ह्याचे ठिकाण श्रेणी इत्यादी असलेल्या जाहिरातीची प्रत
आणि अर्जाचा नमुना आणि इतर संबंधित सविस्तर तपशिल असलेले माहिती
पत्रक www.petroliumpumpdealerchayan.in या वेबसाईटवरती
उपलब्ध आहे. तरी संरक्षण श्रेणीतील पात्र उमेदवारांनी सीसी -१ या श्रेणीमधून
१४ सप्टेंबर, २०२३ पर्यंत जास्तीत जास्त अर्ज करू शकतील, असे जिल्हा
सैनिक कल्याण अधिकारी ले. कर्नल श्री. पांडे यांनी कळविले आहे.

लातूर

भूकंप

<http://epaper.dainikbhukamp.com>

‘माविम’मार्फत आयोजित प्रशिक्षण
कार्यक्रमात ११० महिला मतदारांची नोंदणी
लातूर : मुख्य निवडणूक अधिकारी यांच्या सूचनेनुसार १ जानेवारी २०२४ या अर्हता दिनांकावर
आधारित छायाचित्रासह मतदार यादीचा विशेष संक्षिप्त पुनरीक्षण कार्यक्रम घोषित करण्यात आला
आहे. या अंतर्गत पात्र नागरिकांच्या नाव नोंदणीसाठी विशेष मोहीम राबविण्यात येत आहे. या अंतर्गत
लातूर येथे ५ सप्टेंबर रोजी महिला आर्थिक विकास महामंडळाच्यावतीने आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रमात
मतदार नोंदणी विशेष शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. यामध्ये ११० पात्र महिला मतदारांची
नोंदणी करण्यात आली. या कार्यक्रमाचे उपस्थित सर्व पात्र महिलांचे मतदार नोंदणी अर्ज भरून घेण्यात
आले. तसेच ज्या महिला मतदारांच्या मतदार यादीतील तपशिलामध्ये काही दुर्मुखी करावयाची होती.
त्यांचे नमुना क्र.८ मधील अर्ज भरून घेण्यात आले. यावेळी जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी
उपस्थित महिलांना मतदार नोंदणी आणि मतदानाचा अधिकार याबाबत मार्गदर्शन केले.

LATUR BHUKAMP

शनिवार ९ सप्टेंबर २०२३

४

महिलांना धिंड काढणे हीच सरकारची संस्कृती आहे काय ?

लोकसंघर्ष मोर्चाच्या राज्याध्यक्षा प्रतिभा शिंदे



लातूर : भारतीय माता-भगिनींवर जुल्मी अत्याचार करत, त्यांना नग्न करून त्यांची जाहीर धिंड काढणे हीच, आपल्या सरकारची निती संस्कृती आहे काय ? असा जळजळीत सवाल, लोकसंघर्ष मोर्चाच्या महाराष्ट्र राज्याध्यक्षा प्रतिभा शिंदे यांनी उपस्थित केला. त्या ६ सप्टेंबर रोजी डॉ. भालचंद्र बळद बँक सभागृह लातूर येथे, बहुजन प्रबोधन जागर अभियानाच्या सांगता समारंभात, प्रमुख वक्त्या म्हणून बोलत होत्या. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी ज्येष्ठ विचारवंत प्रा.सुभाष भिंगे हे होते. साहित्यरत्न डॉ. अण्णाभाऊ साठे प्रबोधन जयंती समितीच्यावतीने, १ ऑगस्ट ते ३१ ऑगस्ट २०२३ या दरम्यान,

बहुजन प्रबोधन जागर अभियान राबवण्यात आले. यामध्ये थोर महामुखांच्या प्रतिमांच्या चित्रांच्या विशेष समावेश होता. तो लातूर जिल्ह्याच्या १० तालुक्यातील ४३० गावांमधून गावांमधून फिरवण्यात आला. त्यावेळी ३० ठिकाणी जाहीर सभाही झाल्या. या सांगता समारंभामध्ये प्रारंभी विचारपीठावरील म. फुले, सावित्रीमाई फुले, रा. शाहू महाराज, डॉ.आंबेडकर व डॉ.अण्णाभाऊ साठे या महापुरुषांच्या प्रतिमांना, उपस्थित पाहुण्यांच्या हस्ते पुष्पहार घालून, सामूहिक अभिवादन करण्यात आले. या प्रसंगी बोलताना प्रतिभा शिंदे पुढे म्हणाल्या की, या शासनाने आपल्या एका हाती मनुस्मृती व

शहिदत्व पत्करून ३८० दिवस सत्याग्रह चालवत, लोकशाहीत अशा सत्तांधाना ताब्यावर जनता आणू शकते ! असा विश्र्वासक आशावाद सर्वत्र पेरला. आमदार-खासदारकी व सत्तेसाठी स्वत्व आणि जबाबदारी नाकारलेल्यांना, त्यांची खूबी त्यांना लकलाभ असो. आपण मात्र भारतीय लोकशाही आणि संविधानासाठी च जगू व लढू या, असे आवाहनही त्यांनी केले. साहित्यरत्न अण्णाभाऊ साठे प्रबोधन जयंती समितीचे अध्यक्ष तथा एक ज्येष्ठ अभ्यासक प्रा. डॉ. अशोक नारनवरे हे आपल्या प्रास्ताविकामध्ये म्हणाले की, भारतीय राज्यघटना ही डॉ.आंबेडकर यांच्या जाज्वल्य राष्ट्रवादीची एक मोठी साक्ष आहे. मात्र येथील अराजकी सरकारने आपल्या लोकशाहीचे भवितव्य धोक्यात आणले आहे. तरीही आज आपला बहुजन बुद्धीजीवी व मध्यमवर्गीय बांधव, इतका उदास व शांत कसा- काय अस् शकतो ? अशी तीव्र अस्वस्थता त्यांनी व्यक्त केली. तर समिती निमंत्रक नर सिंग घोडके यांनी,

या अशा पथदर्शी उपक्रमाची प्रेरणा व कार्यअहवाल विषद केला. आणि यावेळी श्रीधर शेवाळे यांच्या सह सांगता समारंभाचे अध्यक्ष प्रा.सुभाष भिंगे यांचेही समायोजित भाषण झाले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन यु. डी. गायकवाड यांनी केले. तर प्रा. डॉ. हर्षवर्धन कोल्हापूर यांनी आभार प्रदर्शन केले. यावेळी रावण श्रीकांत मुद्दे, रावण आत्राम, साहेब अली सौदागर, सुधाताई कांबळे, दिलीप गायकवाड, प्रा. दत्ता सुर्वसे, अँड. दिपक साठे, सुभाष मस्क, डी. एस. नरसिंगे, प्रताप मांणपाटील, महाराष्ट्र अनिसचे राज्य कार्याध्यक्ष माधव बावगे, श्याम वरियाणी, द्याडूसाहेब पडिले, अनिल दरेकर, प्रा. अर्जुन जाधव, सुधीर भोसले, ज्योती ढगे, अकूश गायकवाड, महानंदा शेवाळे, प्रा. डॉ. सुशीला पिंपळे - नारनवरे, बबू वान गोमसाळे, गणपतराव तेलंगे, अँड. सुरेश शिंदे, संजय व्यवहारे, गोपाळातात्या चिकाटे, शिवाजीराव साखरे, अनिता भोसले, ललिता दरेकर आदींसह, स्त्री- पुरुष नागरीक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.



स्मशानभूमीसाठी तहसील समोर तीन तास ठिय्या आंदोलन

अहमदपूर : तालुक्यातील मौजे ब्रम्हपूरी बोडका येथे मातंग समाजाच्या सूनिल भिमराव मोहाळे यांच्या निधनानंतर स्मशानभूमीच्या अभावी अंत्यविधीसाठी व्हिवाटीची स्मशानभूमी येथे मज्जाव केल्याच्या कारणाने अंत्यविधी काल पासून प्रलंबीत असल्याने गावकरी यांनी अखेर तहसिल कार्यालया समोर डॉ. सिध्दार्थकुमार सूर्यवंशी यांच्या नेतृत्वाखाली ठिय्या आंदोलन केले. या बाबत अधिक माहिती अशी की, काल मौजे ब्रम्हपूरी बोडका येथे सूनिल भिमराव मोहाळे यांच्या निधनानंतर अंत्यविधीसाठी अंत्यसंस्कार करण्यात आला. त्यामुळे स्मशानभूमीसाठी जागा द्या, व्हिवाटीच्या जागेवर प्रस्ताव दिल्या प्रमाणे भोगवटदार म्हणून नोद घ्यावी, स्मशानभूमी बांधून द्यावी अशी मागणी गावकरी यांनी केली. ही मागणी घेवून तहसिल कार्यालया समोर ठिय्या आंदोलन करण्यात आले. ही गंभीर बाब असल्याने याची माहिती तातडीने जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे मंडळ, उपजिल्हाधिकारी प्रविण फूलारी, तहसिलदार शिवाजी पालेपाड, पोलिस निरीक्षक सुधाकर देडे यांना देण्यात आली. प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेवून प्रशासन सूध्दा अॅक्शन मोड आले. इकडे तहसिल कार्यालयापुढे कार्यकर्ते जमा झाले. जर दलित समाजाच्या व्यक्तीला अंत्यसंस्कार साठी जागा मिळाली नाही तर प्रसंगी तहसिल कार्यालयासमोर अंत्यविधी करू अशी भूमिका घेतल्याने प्रशासन खडबडून जागे होवून गावामध्ये तडजोड करण्यात आली. तूर्त व्हिवाटीच्या शेजारी अंत्यसंस्कार करून पुढे सर्वांच्या सहमतीने स्मशानभूमीसाठी जागा उपलब्ध करून देण्याचे अश्र्वासन तहसिलदार शिवाजी पालेपाड यांनी गावकऱ्यांना दिले. त्यानंतर तडजोडीच्या जागेवर अंत्यसंस्कार करण्यात आले. या प्रसंगी समाजाचे नेते व सम्राट मित्र मंडळाचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ. सिध्दार्थकुमार सूर्यवंशी, रामनाथ पलमटे, बालाजी शिंदे, अँड. रमेश गायकवाड, विनोद नामपळे, पत्रकार अजय भालेराव, श्रीशरण मोहागावकर, भिमराव कांबळे, गणेशराव मुंडे, सचिन बानाटे तसेच गावकरी व समाज बांधव सचिन मोहाळे, अनिल मोहाळे, नागनाथ मोहाळे, भिमराव मोहाळे, शिवानंद गवळे, सखाराम गवळे सुनिल कोमले, विशाल मोहाळे, सुनिल जंगापळे, लक्ष्मण जंगापळे, चंद्रकांत पलमटे, विनायक गवळे, विठ्ठल गवळे, एकनाथ गवळे, दयानंद गवळे, कोंडीबा वाघमारे आदी समाज बांधवांची मोठ्या प्रमाणावर उपस्थिती होती.

बालदमा आजारारवर आधुनिक पध्दतीने उपचार शक्य



लातूर : लातूर एमआयटी वैद्यकीय महाविद्यालयातील बालरोग विभाग आणि लातूर बाल रोग संघटना यांच्या संयुक्त विद्यमाने लातूर एमआयटी येथे आयोजित करण्यात आलेल्या बालदमा या विषयावर प्रशिक्षण शिबीरात अनेक मान्यवरांनी पाज्कामध्ये बालदमा आजारारविषयी असलेले गैरसमज याबाबत मार्गदर्शन करून या आजारारवर आधुनिक पध्दतीने उपचार शक्य असल्याचे सांगितले. बालदमा हा लहान मुलांमध्ये होणारा श्र्वास नालिकेचा सामान्य

आजार आहे. यामध्ये श्र्वास नलिका अरुंद होतात, आकुंचन पावतात व त्यावर सूज येते त्यामुळे फु फु सामधे वायू प्रवाहात आडथळा निर्माण होतो. विविध प्रक्षोभक व पर्यावरणातील प्रदूषणामुळे दमा होऊ शकतो. १० ते १२ टक्के मुलांना हा त्रास होऊ शकतो. बाल दम्या वरील आधुनिक उपचार पध्दती व त्याचे निदान जाणून घेण्यासाठी एमआयटी वैद्यकीय महाविद्यालयात बालरोग तज्ज्ञ डॉक्टरांसाठी महाविद्यालयाचे अधिष्ठाता डॉ. एन.पी.जमादार

यांच्या मार्गदर्शनाखाली एक दिवसाचे प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते. या प्रशिक्षण शिबीरासाठी इंदोरचे डॉ. संजिवसिंग राऊत, पुणे येथील डॉ. शोशीर मोडक आणि मुंबई येथील डॉ. सागर वरणकर हे आले होते. या प्रशिक्षणात बालदमा कशांमुळे होतो त्यांची लक्षणे निदान करण्याच्या पध्दती तसेच त्यावरील उपाय व उपचारासाठी लागणारी साधने यावर सखोल मार्गदर्शन केले. आजही ७० टक्के पालकांमध्ये बाल दमा आजारारविषयी बरेच गैरसमज आहेत. इन्हेलर व स्पेसर व्दारे औषध देणे ही अत्यंत साधी व उपयुक्त पध्दत असताना सुद्धा पालक ती घेण्यास टाळाटाळ करतात त्यामुळे बाळाचा आजार अतिदक्षता विभागात दाखल करावे लागते. तज्ञांच्या म्हणण्यानुसार इन्हेलर व स्पेसर व्दारे औषध देणे हेच उत्तम उपाय आहे व डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषध घेतल्यावर बाल दमा आटोक्यात येऊ शकतो. या कार्यशाळेचे उद्घाटन एमआयटी महाविद्यालयाचे उपअधिष्ठाता डॉ. बी. एस. नागोबा यांच्या हस्ते करण्यात आले. भारतीय वैदिकिया संघटनेचे

जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांच्या हस्ते 'शासकीय योजना पुस्तिका'चे प्रकाशन

लातूर : मराठवाडा मुक्तिसंग्राम अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त लातूर जिल्हा माहिती कार्यालयाच्यावतीने 'शासकीय योजना पुस्तिका' तयार करण्यात आली आहे. या पुस्तिकेचे प्रकाशन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांच्या हस्ते आज जिल्हाधिकारी कार्यालयात आयोजित पत्रकार परिषदेत झाले. जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, निवासी उपजिल्हाधिकारी विजयकुमार ढोरे, सामान्य प्रशासनचे उपजिल्हाधिकारी गणेश महाडिक, उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी नितेश दाताळ,

माध्यमिकचे शिक्षणाधिकारी नागेश मापारी, प्राथमिकच्या शिक्षणाधिकारी वंदना फुटाणे, जिल्हा माहिती अधिकारी युवराज पाटील यांच्यासह विविध माध्यमांचे प्रतिनिधी यावेळी उपस्थित होते. केंद्र व राज्य शासनमार्फत राबविण्यात येत असलेल्या विविध लोककल्याणकारी योजनांची माहिती सर्वसामान्य नागरिकांना मिळावी, त्यांना संबंधित योजनेचे निकष, या योजनांचा लाभ घेण्यासाठी आवश्यक कागदपत्रे आदी अनुषंगीक बाबींची माहिती एकत्रित स्वरूपात उपलब्ध व्हावी, यासाठी

लातूर जिल्हा माहिती कार्यालयमार्फत जिल्हा वार्षिक योजनेतून प्राप्त निधीतून 'शासकीय योजना पुस्तिका' तयार करण्यात आली आहे. 'शासकीय योजना पुस्तिका' ही अतिशय माहितीपूर्ण असून यामध्ये शासनमार्फत राबविण्यात येत असलेल्या वैयक्तिक लाभाच्या योजनांचा समावेश आहे. जिल्हातील सर्वसामान्य नागरिकांना शासकीय योजनांचा लाभ घेण्यासाठी ही पुस्तिका मार्गदर्शक ठरेल, असे जिल्हाधिकारी वर्षा-ठाकूर घुगे यांनी पुस्तिका प्रकाशन कार्यक्रमात सांगितले.

छोटो झेरॉक्स मशीन व प्रिटर विक्री
कलर प्रिंट/झेरॉक्स
BW प्रिंट/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंट
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफ्लेटीव्/टोनर/फोटो पेपर
टॅमिनेशन मरिने व मटेरिप्रत
झेरॉक्स मशीनचे अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
झारपारी धर्मशाळा, महात्मा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

श्री.तिरुपती
ट्रेडींग कंपनी
शिवाजी चौक,
निलंगा, जि. लातूर
जैन टिबळ सिंघव
जैन सिंघलर
जैन पी.व्ही.सी.वाईपदे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हलगाकर
फोन:-३. २४२४६३,
मो.९४०४६८२९९९

CHANGE OF NAME DECLARATION
HERE IN THIS ADVERTISE I AM DECLARING THAT I HAVE CHANGE MY NAME WHICH WAS EARLIER : SHAIKH UMAN GAUSODDIN TO : SHAIKH UMAN GAUSODDIN HENCE FOR THIS DECLARATION I WILL BE KNOWN BY THIS NAME AND WILL USE SHAIKH UMAN GAUSODDIN IN FUTURE THE SAME NAME WILL BE USED BY MY FAMILY WIFE/ CHILDREN AND RELATIVE.
OLDNAME:-SHAIKH UMAN GAUSODDIN
NEWNAME:-SHAIKH UMAN GAUSODDIN
ADDRESS:-KILLA GALLI,UDGIR, DIST. LATUR (M. S.)

CHANGE OF NAME DECLARATION
HERE IN THIS ADVERTISE I AM DECLARING THAT I HAVE CHANGE MY NAME WHICH WAS EARLIER : ATAAR SHAIKH AHMED HABIB TO : AHMED HABIB ATTAR
HENCE FOR THIS DECLARATION I WILL BE KNOWN BY THIS NAME AND WILL USE AHMED HABIB ATTAR IN FUTURE THE SAME NAME WILL BE USED BY MY FAMILY WIFE/ CHILDREN AND RELATIVE.
OLDNAME:-ATAAR SHAIKH AHMED HABIB
NEWNAME:-AHMED HABIB ATTAR
ADDRESS:-JALKOT ROAD ROYAL COLONY UDGIR, DIST. LATUR (M. S.)

माळवदकर एजन्सीज
सावेवाडी, लातूर
mo. 9422656522
सर्व प्रकारच्या फर्निचरचे उत्पादक व विक्रेते

परीक्षित गटसाधन केंद्रात मागिल ११ वर्षापासून कस्टोडियन मध्ये परीरक्षक म्हणून कार्य पाहिले.लोकसभा व विधानसभा निवडणुकीत मतदार जनजागृती अंतर्गत स्वीप कलापथकाद्वारे मतदार जनजागृतीत उत्कृष्ट कार्य केले आहेत.तंबाखुमुक्त शाळा अभियानात तालुका समन्वयक,इंधन बचत व ऊर्जा संवर्धन या कार्यक्रमात शालेय व जिल्हास्तरावर उत्कृष्ट कार्य,एस.एस.सी.बोर्ड परीक्षेत मागिल ५ वर्षात विद्यालयातील विद्यार्थ्यांना १००% गुण मिळण्यासाठी कला व क्रीडा

नवोपक्रम सपथेत सहभाग अशा उल्लेखनीय कार्याबद्दल त्यांचा राज्य सरकारने कलाविषयातील राज्यातील एकमेव दिला जाणारा क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले राज्य शिक्षक गुणगौरव पुरस्कार देऊन सन्मानित केले आहे. महाराष्ट्र शासनाचा कला विषयाचा सर्वोच्च पुरस्कार मिळाल्याबद्दल लातूर विभागीय शिक्षण उपसंचालक डॉ.गणपतराव मोरे,लातूर बोर्डाचे सचिव सुधाकर तेलंग,जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था,मुरुडचे प्राचार्य डॉ.भगिरी गिरी ,लातूर चे माध्यमिक शिक्षणाधिकारी मा.नागेश मापारी,प्राथमिक शिक्षणाधिकारी मा.वंदना फुटाणे,सोलापूरचे शिक्षणाधिकारी तृती आंधारे,बीड डायटचे प्राचार्य अनिल मुरुकुटे, गटशिक्षणाधिकारी बबनराव ढोकाडे, बी. के. महानंदा दिदी, बी. के. छाया दिदी, टागोर शिक्षण समितीचे अध्यक्ष डॉ. अशोकराव सांगवीकर, सचिव डी. बी. लोहारे गुरुजी, प्राचार्य गजानन शिंदे,उप मुख्याध्यापक राजकुमार घोटे, पर्यवेक्षक आशोक पेडेवाड,पंचगले मंडळ यांच्यासह शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी अभिन्नदण आणि कौतुक केले आहे.