लातूर
भूकंप
LATUR BHUKAMP
संपादक: अशोक चिंचोले

सांज दैनिक : शुक्रवार - २९ सप्टेंबर २०२३
वर्ष - ३७ वे
अंक - १७४
पाने - ४
किंमत २ रूपये
E-Mail : dailybhukamp@gmail.com
RNI No. MAHMAR/2012/42770
☎ : -9422072823,251822
epaper.dainikbhukamp.com

लातूर - नाशिक
दररोज
रात्री ८.३० वाजता
VISHWA TRAVELS APP
विश्व ट्रॅव्हल्स
२, उद्योग भवन कॉम्प्लेक्स, शिवाजीनगर, लातूर.
संपर्क : (02382) 242790, 254002, 249329, 88888 45403, 88888 45404.
जिथे प्रवासाची व्याख्याच बदलते
Online Booking : www.vishwatravels.in

दरोड्याच्या तयारीत असलेल्या दोघा परप्रांतीयांना पिस्टल, जामरसह अटक

पोलिसांची सतर्कता, लातुरातील मोठा दरोडा टळला

लातूर : गणेश विसर्जनात सर्व पोलीस बंदोबस्तात व्यस्त असतात याची संधी साधून व दोन दिवसापूर्वीपासून लातूर शहरातील बँक, सोन्याचे शोरुम आदिसारख्या ठिकाणची रेकी करून दरोडा टाकण्याच्या तयारीत असलेल्या आंतरराज्य (बिहार) दोघा दरोडेखोरांना लातूर पोलिसांनी मोठ्या सतर्कतेने अटक करून त्यांचेकडून ४ पिस्टल, एक गावठी कट्टा, ५९ जिवंत काडतूस, जामरसह अटक केली असून दोघेजण फरार आहेत, अशी माहिती पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांनी आज पत्रकार परिषदेत दिली.

पोलिसांनी धाड टाकताच तिघा जणांनी त्यांच्याजवळील बॅगा टाकून दिल्या. या दोन बॅगाची झडती घेतली असता त्यांच्याकडे चार पिस्टल, एक गावठीकट्टा, ५९ जिवंत काडतुस तसेच एक बारा अॅन्टीना असलेले मोबाईल नेटवर्क जैमर, एक मोबाईल नेटवर्क जामर चे रेंज फिक्वेन्सी डिटेक्टर अॅन्टीनासह, एक चार्जर, चार वेगवेगळ्या कंपनीचे सिमकार्ड सह मोबाईल, काळे रंगाचे कापडी मास्क, रबरी हॅण्डग्लोज, लोखंडी रॉड, बासुसिंह नांवाचे बनावट आधार कार्ड, एक ड्रायव्हिंग लायसन, दोन मोटार सायकल चे कागदपत्र, मो.सा.क्र. MH-28-BE-6753 चे आरसी बुक, प्रशांतकुमार नांवाने तयार केलेले एक बनावट आधार कार्ड , एक ड्रायव्हिंग लायसन, एक TVS कंपनीची काळे रंगाची RTR-160 मोटार सायकल पासींग नंबर MH-28-BE-6753 असा असलेली, लोखंडी/प्लॅस्टीकची मुठ असेलेले तीन चाकु व तीन कातरी, एक लोखंडी पक्कड, दोन खाकी रंगाचे चिकटपट्टी बंडल आणि एक कापडी मास्क असा एकूण ३५६२३०/-रुपयाचा मुद्देमाल एक मोबाईल ग्रामर एक मोटर सायकल असे साहित्य मिळून आले.

त्यांना अधिक विचारपूस केली असता त्यांनी सांगितले की,पटना येथील कारागृहातील गुन्हेगार सुबोधसिंग राहणार चंडी जिल्हा नालंदा राज्य बिहार याचे संपर्कात असून त्याने, आम्ही दोघे व आमच्यासोबत असलेले व पळून गेलेले बिहार येथील तीन जणांनी कर्नाटक राज्यातील आळंदी येथे किंवा महाराष्ट्रातील लातूर येथील एखाद्या बँकेवर किंवा सराफ दुकानावर किंवा गोल्ड फायनान्स आस्थापनावर दरोडा टाकण्याचा कट रचला होता. व त्याप्रमाणे दरोडा टाकण्यासाठी पूर्ण तयारीनिशी सदर परिसरात थांबल्याचे कबूल केले.

त्यावरून नमूद आरोपी विरुद्ध पोलीस अमलदार खुर्रम काझी यांनी दिलेल्या फिर्याद वरून नमूद पाच आरोपी विरुद्ध पोलीस ठाणे एमआयडीसी येथे गुन्हा रजिस्टर क्रमांक ७३०/२०२३ कलम ३९९, ४०२, १२०(१), ४२०, ४६५, ४६८, भादवी ३ (१) २५, ७ (अ)/२५ शस्त्र अधिनियम १९५९ प्रमाणे गुन्हा दाखल करण्यात आला असून गुन्ह्याचा पुढील तपास पोलीस ठाणे एमआयडीसी सहाय्यक पोलीस निरीक्षक माणिक डोके हे करीत आहेत .

सदर गुन्ह्यातील आरोपी हे बिहार राज्यातील सराईत गुन्हेगार असून गणेशउत्सव व विसर्जनामध्ये पोलीस व्यस्त असणार याचा फायदा घेऊन लातूर मध्ये काहीतरी मोठा दरोड्याचा गुन्हा करण्याच्या पूर्ण तयारीसह चार पिस्टल, एक गावठी कट्टा व तब्बल ५९ जिवंत काढतुसह बनावट आधार कार्ड, ड्रायव्हिंग लायसन्स तसेच दरोड्यासाठी वापरण्यात येणारे विविध साहित्य हॅन्डग्लोज, मास्क चिकटपट्टी, लोखंडी रॉड, कटर ,कात्रीसह मिळून आलेले आहेत. स्थानिक गुन्हे शाखेने अतिशय कार्य कुशलतेने दरोड्याची आधीच माहिती मिळवून दरोडेखोरांना गुन्हा करण्याच्या अगोदरच ताब्यात घेतली आहे. त्यामुळे बाहेर राज्यातील सराईत दरोडेखोरांना दरोड्याचा मोठा गुन्हा करण्यापासून रोखले आहे. स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने वरिष्ठांच्या मार्गदर्शनात केलेल्या कार्यवाहीचा पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांनी कौतुक केले आहे.

तसेच नमूद गुन्हेगारांनी दरोडा टाकताना सदर परिसरातील मोबाईल नेटवर्क जाम होण्याकरिता मोबाईल जामर बाळगलेले असून पोलिसापर्यंत वेळेत माहिती पोहोचू नये, किंवा इतर लोकांचा आपसात संपर्क होऊ नये हा उद्देश असल्याचा दिसून येत आहे.

नमूद फरार आरोपींच्या स्थानिक गुन्हे शाखेकडून शोध सुरू असून संबंधित गुन्हेगारांनी यादी कोठे कोठे गुन्हे केले आहेत या संदर्भात तपास सुरू आहे.

सदरची कामगिरी पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे, सहाय्यक पोलीस अधीक्षक निकेतन कदम यांचे मार्गदर्शनात व स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले यांच्या नेतृत्वात सहाय्यक पोलीस निरीक्षक व्यंकटेश आलेवार पोलीस अंमलदार खुर्रम काझी, राहुल सोनकांबळे, यशपाल कांबळे, योगेश गायकवाड, संपत फड, मनोज खोसे, प्रदीप चोपणे, रामहरी भोसले यांनी केली आहे.

साहेबानंतरचे लातूर
२०१३ ते २०२३
(दशक)
साहेब तुमच्या विना लातूरकरांची झाली दैना
लातूरच्या विकासाचे चक्र पुढे कांही सरकेना
जिल्हा रूग्णालय, क्रिडांगण अद्याप होईना
विभागीय आयुक्तालयाची तर कोणाला आठवणही येईना !
प्रत्येक चौकात वाहतुकीची कोंडी
ट्रॅफीक जामची समस्या कांही सुटता सुटेना !!
शहराच्या मधोमध हायवे केल्याने
अपघातात मरणाऱ्यांचे गणितच लागेना !!!
जे जे नवे ते लातूरला हवे; ते आपण आणायचो
आज जे लातूरला हवे ते ही मिळवता येईना
स्वर्गीय साहेबांना
तुमच्या विना लातूरकरांची झाली दैना
साहेब, लातूरकरांची स्वप्ने पूर्ण करावया
पुन्हा एकदा या ना!
अमर गणेश मंडळाचे विनम्र अभिवादन!

लातुरात श्री विसर्जन शांततेत
'साहेबानंतरचे लातूर'ने लक्ष वेधले

लातूर : लातूर शहरात श्री विजर्सन काल अत्यंत उत्साहात व शांततेत पार पडले. विसर्जन मिरवणुक दरम्यान विविध गणेश मंडळाने देखावे, पथनाटट्य, शिस्तबद्ध वाद्य ठेवले होते. अमर गणेश मंडळाने पोष्टरच्या माध्यमातून लक्ष वेधून घेतले. 'साहेब तुमच्याविना' 'लातूरकरांची झाली दैना, लातूरच्या विकासाचे चक्र पुढे काही सरकेना' याने लातूरकरांचे लक्ष वेधून घेतले. १२ वा. वाद्य बंद करण्यात आले. पहाटे तीन वाजता शेवटच्या मानाच्या गणपतीची आरती करण्यात आली.

लातूर शहरात प्रभात गणेश मंडळ, हिंद गणेश मंडळ, बप्पा गणेश मंडळाच्या मिरवणुकीने प्रबोधन केले. हिंद गणेश मंडळाने 'श्रीरामाचे आयोध्येत आगमन' नाट्य सुभाष चौकात हुबेहूब साकारले होते. सुभाष चौकातील सुभाष मित्रमंडळ, सार्वजनिक गणेश मंडळाने मिरवणुकीत सहभागी गणेश मंडळ पदाधिकारी यांचे स्वागत केले. लातूरच्या छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात ही मिरवणूकीतील मंडळाचे कौतुक करण्यात आले. विसर्जन शांततेत संपन्न झाले. पण, बऱ्याच मंडळाच्या मिरवणुकीत

'कर्णकर्कश' आवाजाने सीमा गाठली होती. मिरवणुकीत अनेक महिला-तरूणींचे ढोल पथकं उत्साहाने सहभागी होते. मिरवणुका दरम्यान पाऊस नव्हता, गणेश मंडळाच्या विसर्जन मिरवणुकीचे हॅथवेने थेट प्रक्षेपण केल्याने रस्त्यावर गर्दी कमी दिसत होती. पोलीस अधीक्षक सोमय शिंदे यांनी शांततेत गणेश विसर्जनाबद्दल मंडळ पदाधिकाऱ्यांना धन्यवाद दिले आहेत.

त्यांच्या मते....

▣ अजित पवार यांच्याप्रमाणे शरद पवार हे सुद्धा पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना साथ देतील. १५ दिवसात हा चमत्कार दिसेल.
-आ. रवि राणा

☛ प्रसिद्धीच्या झोतात राहण्यासाठी तर असे विधान!

▣ घाई नको, २०२४ च्या निवडणुकीत राष्ट्रवादीचे जास्तीत जास्त आमदार निवडून आणून अजित पवार मुख्यमंत्री होतील.
- आ. अमोल मिटकरी

☛ यूतीत मोठा भाऊ बनण्याची तयारी जोरात दिसतेय.

▣ शरद पवारांचा विचार नथुराम गोडसेच्या पायाच्या धूळीइतकाही नाही.
- गुणरत्न सदावर्ते

☛ याला 'बरळणे'च म्हणावे लागेल.

▣ देशाचे पहिले पंतप्रधान जवाहरलाल नेहरू नव्हते, नेताजी सुभाषचंद्र बोस पहिले पंतप्रधान होते.
- भाजपा आ. बासनगौडा पाटील यत्नाल

☛ त्यांना तसं वाटत असावं.

आजही राज्यात मुसळधार पावसाचा इशारा

लातूर जिल्ह्याला यलो अलर्ट; हवामान विभागाचा अंदाज

मुंबई : हवामान विभागानं दिलेल्या अंदाजानुसार राज्याच्या काही भागात चांगला पाऊस पडत आहे, तर काही भागात अद्यापही चांगल्या पावसाची गरज आहे. काल गणपती विसर्जनाच्या दिवशी राज्यातील अनेक भागात चांगला पाऊस झाला. दरम्यान, आजही राज्याच्या विविध भागात जोरदार पावसाचा इशारा हवामान विभागानं दिला आहे. कुठं पावसाचा ऑरेंज अलर्ट तर कुठं यलो अलर्ट देण्यात आला आहे.

हवामान विभागानं दिलेल्या अंदाजानुसार आज राज्यात जोरदार पावसाची शक्यता आहे. आज राज्यातील मुंबईसह कोकण, मध्य महाराष्ट्र, विदर्भ आणि मराठवाड्यातील काही जिल्ह्यात जोरदार पावसाची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. आज रत्नागिरी आणि सिंधुदुर्गमध्ये पावसाचा ऑरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. तसेच कोल्हापूर जिल्ह्यातही पावसाचा ऑरेंज अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. तर मुंबईसह ठाणे, पालघर, पुणे, सातारा, सांगली, सोलापूर, अहमदनगर, उस्मानाबाद आणि लातूर या जिल्ह्यांमध्ये पावसाचा यलो अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. तर विदर्भातील नागपूर, भंडारा, गोंदिया, गडचिरोली, चंद्रपूर, यवतमाळ आणि अमरावती या जिल्ह्यांना पावसाचा यलो अलर्ट देण्यात आला आहे. या पावसाच्या पार्श्वभूमीवर नागरिकांनी योग्य ती खबरदारी घ्यावी असं आवाहनं करण्यात आलं आहे.

विधानपरिषद उपसभापती डॉ. नीलम गोऱ्हे यांचा लातूर जिल्हा दौरा, भूकंपग्रस्त किल्लारीस भेट

लातूर : विधानपरिषदेच्या उपसभापती डॉ. नीलम गोऱ्हे ह्या शनिवार, २९ व ३० सप्टेंबर, २०२३ रोजी दोन दिवसांच्या लातूर जिल्हा दौऱ्यावर येत आहेत. त्यांचे शुक्रवार, २९ सप्टेंबर, २०२३ रोजी रात्री ८. ३० वाजता लातूर येथे आगमन होईल.

विधानपरिषद उपसभापती श्रीमती डॉ. गोऱ्हे ह्या शनिवार, ३० सप्टेंबर, २०२३ रोजी सकाळी ८.३० वाजता लातूर येथून किल्लारीकडे प्रयाण करतील. सकाळी ९.३० वाजता त्यांचे किल्लारी येथे आगमन होईल. किल्लारी येथील भूकंपात मृत झालेल्या नागरिकांच्या स्मरणात बांधण्यात आलेल्या स्मारकास अभिवादन करतील. सकाळी ११.०० वाजता किल्लारी येथे आयोजित कृतज्ञता सोहळ्यास उपस्थित राहतील. दुपारी १२.४५ वाजता किल्लारी येथून लातूर शासकीय विश्रामगृहकडे प्रयाण करतील.

उपसभापती श्रीमती डॉ. गोऱ्हे यांचे दुपारी १.१५ वाजता लातूर शासकीय विश्रामगृह येथे आगमन होईल व राखीव. दुपारी २.३० वाजता लातूर शासकीय विश्रामगृह येथे पत्रकार परिषद घेतील. दुपारी ३.३० वाजता लातूर जिल्हाधिकारी कार्यालय येथे लातूर व धाराशिव जिल्हाधिकारी यांच्या समवेत भूकपाला ३० वर्षे आणि सद्यस्थिती याबाबत बैठक घेतील. दुपारी ४.४५ वाजता लातूर शासकीय विश्रामगृह येथे सामाजिक संस्था यांच्या समवेत बैठक घेतील. सायंकाळी ५.४५ वाजता लातूर शासकीय विश्रामगृह येथे शिवसेना पदाधिकारी यांच्या समवेत बैठकीला उपस्थित राहतील. सायंकाळी ६.३० वाजता लातूर शासकीय विश्रामगृह येथून सोलापूरकडे प्रयाण करतील.

जि. प. पदभरती परीक्षा शुल्क परत मिळणार

लातूर : ग्रामविकास विभागाचे उपसचिव यांच्या ६ सप्टेंबर, २०२३ रोजीच्या पत्रानुसार लातूर जिल्हा परिषदेतंर्गत मार्च २०१९ व ऑगस्ट, २०२१ (अपंग व इतर सुधारित आरक्षणासह) महाभरती अंतर्गत अर्ज करण्यात आलेल्या उमेदवारांच्या परीक्षा शुल्काची रक्कम परत करण्यात येणार आहे. याकरिता https://maharddzp.com या संकेतस्थळावर उमेदवारांनी संपूर्ण माहिती भरणे आवश्यक आहे. ही लिंक जिल्हा परिषद लातूरच्या www.zplatur.gov.in यासंकेतस्थळावर पाहण्यास उपलब्ध आहे. तरी उमेवारांनी https://maharddzp.com संकेतस्थळावर परीक्षा शुल्क परत मिळेण्याबाबत संपूर्ण माहिती काळजीपूर्वक भरावी, असे आवाहन जिल्हा परिषदेच्यावतीने करण्यात येत आहे.

१ ऑक्टोबर हा दिवस जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिवस म्हणून साजरा करण्यात येणार-देवशटवार

लातूर : शासन निर्णयातील तरतुदीनुसार १ ऑक्टोबर हा दिवस राज्यात जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिवस साजरा करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. त्यानुसार लातुर विभागातील लातुर, नांदेड, हिंगोली व उस्मानाबाद या जिल्ह्यांत १ ऑक्टोबर हा दिवस जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिवस म्हणून साजरा करण्यात येणार असल्याची माहिती समाज कल्याण विभागाच्या प्रादेशिक उपायुक्त अविनाश देवशटवार यांनी दिली.

ज्येष्ठ नागरिकांचे समाजातील स्थान विचारात घेता त्यांना वृद्धापकाळ चांगल्या तऱ्हेने घालविता यावा, समाजामध्ये त्यांचे जीवन सुसह्य व्हावे, शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य सुस्थितीत राहावे, वृद्धापकाळामध्ये त्यांच्या आर्थिक क्षमता, कामाचा हक्क, शिक्षणाचा हक्क आणि सार्वजनिक मदत मिळविण्यासाठी राज्याचे सर्वसमावेशक धोरण ९ जुलै २०१८ अन्वये निर्गमित करण्यात आले आहे. भारताच्या संविधानातील राज्य धोरणाची निदेशक तत्वावरील अनुच्छेद ३९ व ४१ मध्ये ज्येष्ठ नागरिक सुस्थितीत असावा, अशी तरतूद आहे.

विभागामधील लातुल, नांदेड, हिंगोली व उस्मानाबाद जिल्ह्यातील सर्व सहाय्यक आयुक्त यांना सार्वजनिक पदयात्रा, प्रभातफेऱ्या, सभा, विशेष कार्य केलेल्या ज्येष्ठ नागरिकांचा व ज्येष्ठ नागरिकांसाठी काम करणाऱ्या बिगर सरकारी संस्थाचा सत्कार, गौरव, आरोग्य शिबिरे, चर्चासत्र तसेच परिसंवाद इत्यादी कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात यावे, असे निर्देशही अविनाश देवशटवार यांनी दिले आहेत.

चंद्र आणि सूर्यानंतर आता शुक्राची पाळी, जाणून घ्या काय साध्य होणार आणि कधी सुरू होणार मिशन

चंद्र आणि सूर्यानंतर इस्रोची नजर आता शुक्रावर आहे. ते शुक्रावर अवकाशयान पाठवण्याच्या तयारीत आहे. इस्रोने या मिशनसाठी पेलोड विकसित केले असून मिशन व्हीनस लवकरच सुरू होऊ शकते. इस्रोचे प्रमुख एस सोमनाथ म्हणाले की, संकल्पनेच्या टप्प्यात आमच्याकडे अनेक मोहिमा आहेत. शुक्राची मोहीम आधीच आकाराला आली होती. यासाठी

पेलोड आधीच विकसित केले गेले आहेत. शुक्र हा एक मनोरंजक ग्रह आहे. शुक्राचे वातावरण अतिशय घनदाट आहे. वातावरणाचा दाब पृथ्वीच्या १०० पटीने जास्त असतो आणि तो आम्लाने भरलेला असतो.

इस्रोला शुक्रात एवढा रस का आहे? इस्रो मिशन व्हीनस लाँच करण्याच्या तयारीत का आहे? वास्तविक, शुक्र हा पृथ्वीचा सर्वात जवळचा शेजारी आहे. शुक्राला अनेकदा पृथ्वीचे जुळे म्हटले जाते. पृथ्वी आणि शुक्र आकार आणि घनतेमध्ये समान आहेत. शुक्राचे वातावरण पृथ्वीपेक्षा सुमारे ९० पट घनतेचे आहे.

शुक्राच्या वातावरणाच्या रसायनशास्त्राचा अभ्यास. शुक्राच्या संरचनात्मक फरकांवर संशोधन. सूर्यकिरणांचा शुक्रावरील परिणामांचा अभ्यास. शुक्रावर असलेल्या आम्लांवर संशोधन. केवळ इस्रोचाच डोळा शुक्रावर नाही, तर जगातील इतर काही अवकाश संस्थांना त्यावर संशोधन करायचे आहे. युरोपियन स्पेस एजन्सीने २००६ मध्ये मिशन व्हीनस लाँच केले. जपानचे अकात्सुकी व्हीनस क्लायमेट ऑर्बिटर २०१६ पासून परिभ्रमण करत आहे. नासाच्या पार्कर सोलर प्रोबने शुक्राभोवती अनेक प्रदक्षिणा केल्या आहेत.

इस्रोसाठी मिशन व्हीनस सोपे नाही. शास्त्रज्ञ म्हणतात की शुक्र ग्रह गुंतागुंतीचा मानला जातो. खरं तर, शुक्राच्या पृष्ठभागाची रचना देखील योग्यरित्या माहित नाही. येथे फक्त ६० किमी उंचीवर दाट ढग आहेत. त्याला सल्फ्यूरिक ऍसिड म्हणतात. ग्रह हळूहळू फिरतो, परंतु वारा तेथे वेगाने वाहतो. शुक्र हा सर्वात उष्ण ग्रह मानला जातो, कारण तो सूर्याच्या सर्वात जवळ आहे.

मंगळावर आश्चर्यकारक घटना! नासाचा रोव्हर सेल्फ ड्रायव्हिंग मोडमध्ये, ओलांडला डोंगराळ भाग

मंगळावर काहीतरी आश्र्चर्यकारक घडले आहे. या ग्रहावर सध्या असलेल्या नासाच्या रोव्हरबद्दल अनेक रंजक माहिती मिळाली आहे. नासाचे रोव्हर मंगळावर फिरू लागले आहे. आतापर्यंत याचे नियंत्रण पृथ्वीवरून केले जात होते, मात्र आता ऑटोनॅव्ह या सॉफ्टवेअरच्या मदतीने ते मंगळावर आपोआप फिरत आहे. रोव्हरनेच याला दुजोरा दिला आहे. रोव्हरने नासाला संदेश पाठवला आहे की त्याने मंगळाच्या खडकाळ रस्त्यावरून जाण्यासाठी सेल्फ-ड्रायव्हिंग मोडचा वापर केला आहे. या मार्गाने त्याने डोंगराळ भाग पार केला.

रोव्हरने सेल्फ ड्रायव्हिंग वैशिष्ट्यांचा वापर करून मंगळाचा वक्र भाग पार केला. रोव्हरने पृष्ठभागाचे क्षेत्रफळ एक तृतीयांशपेक्षा कमी वेळेत व्यापले आहे.

आता नवीन घडामोडींमुळे रोव्हर अनेक नवीन माहिती देण्यास सुरुवात करेल. उदाहरणार्थ, ते खडकाच्या त्या भागांचा शोध सुरू करेल, जे तपासासाठी पृथ्वीवर आणले जाणार आहेत. अलीकडेच रोव्हर बोल्डर परिसरात पोहोचले. ज्याला स्नोड्रिफ्ट पीक म्हणतात. त्याची रुंदी १७०० फुटांपेक्षा जास्त आहे. या अपडेटनंतर नासाच्या रोव्हरबद्दलच्या अपेक्षा वाढल्या आहेत.

नासाच्या रोव्हरची सेल्फ-ड्रायव्हिंग सिस्टीम सामान्य मार्ग निश्र्चित करण्यात मदत करते. याशिवाय, ते नेव्हिगेशनच्या बारीकसारीक बिंदूंवर लक्ष ठेवते. यामुळे शास्त्रज्ञांना ज्या भागात रोव्हर पाठवायचा आहे, तेथे पोहोचण्यासाठी ड्रायव्हिंगचा वेळ कमी होतो. नासाने आता रोव्हरच्या माध्यमातून आपल्या उद्दिष्टाकडे वाटचाल सुरू केली आहे.

फेब्रुवारी २०२१ मध्ये लँडिंग केल्यानंतर, पर्सव्हरन्सने वेगाच्या बाबतीत मंगळावर विक्रम केला होता. -ीींछर्ीं सॉफ्टवेअरने रोव्हरच्या यशाबद्दल अनेक माहिती दिली होती, जी सायन्स रोबोटिक्सच्या जुलैच्या अंकात प्रकाशित झाली होती.

AutoNav प्रणालीची क्षमता वैज्ञानिक स्वारस्य असलेल्या क्षेत्रांमधील ड्रायव्हिंग वेळ कमी करण्यात रोव्हरला मदत करते. स्नोड्रिफ्ट पीकमधून रोव्हरच्या प्रवासाला सुमारे १२ मंगळावरचे दिवस लागले, जे क्युरिऑसिटी रोव्हरपेक्षा वेगवान होते, डेल सेस्टो म्हणतात, ज्यांनी सात वर्षे पर्सेव्हरन्सच्या ऑटोएनएव्ही सॉफ्टवेअरवर काम केले.

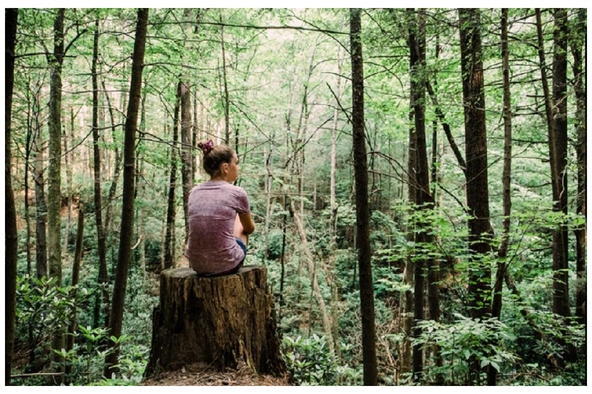
आता रोव्हर खडकाच्या त्या भागात पोहोचेल, जिथे पोहोचण्यासाठी वैज्ञानिकांनी पाठवले आहे. तेथून खडकांचे नमुने घेतील. या नमुन्यांद्वारे नासाला मंगळ ग्रहाशी संबंधित अनेक रंजक माहिती मिळणार असून या ग्रहाशी संबंधित अनेक रहस्ये उकलणार आहेत.

रोबोटिक ऑपरेशन्सचे मुख्य अभियंता वंदी वर्मा म्हणतात, आमचा रोव्हर एक उदाहरण सादर करतो जे दाखवते की दोन मेंदू एकत्र कसे काम करतात.

मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर इको थेरेपी

मानसिक आरोग्य बिघडल्याची काही प्रकरणे आपण पाहतो. यामागे काही कारणे असू शकतात. सर्वसामान्यपणे काम अथवा एखाद्या गोष्टींचे अधिक टेंन्शन, यामुळे तुमचे मानसिक आरोग्य बिघडले जाते. काही वेळेस ही स्थिती गंभीर होते. मानसिक आरोग्य हेल्दी ठेवण्यासाठी उत्तम लाइफस्टाइल ते काउंसिलिंगसह काही मेडिकल ट्रिटमेंट केल्या जातात. अशातच इको थेरेपी बद्दल तुम्ही कधी ऐकले आहे का?

इको थेरपी ही एक पूर्ण सीरिज असते. त्यामध्ये विविध ॲक्टिव्हिटीज केल्या जातात. जर एखाद्याला हलक्या स्वरुपात स्ट्रेस असेल तर त्याला औषधाशिवाय या थेरपीच्या माध्यमातून मानसिक आरोग्य सुदृढ करण्यास प्रोत्साहन दिले जाते. डिप्रेशनसारख्या गंभीर स्थितीतून बाहेर काढण्यासाठी ही थेरपी फायदेशीर ठरते.



या थेरपीत तुम्हाला बागकाम, निसर्गाच्या सान्निध्यात राहणे, डोंगर-दऱ्यांमध्ये ट्रेकिंगला जाणे अशा काही ॲक्टिव्हिटीज केल्या जातात. याच कारणास्तव याला ग्रीन एक्सरसाइज, ग्रीन केअर, ग्रीन थेरपी, हॉर्टिकल्चर थेरपी अशा विविध नावाने ओळखले जाते.

कसे करते काम?

धावपळीच्या आयुष्यातून ब्रेक घेणे अत्यंत गरजेचे असते. तर इको थेरपी तुम्हाला निसर्गाच्या अधिक जवळ जाण्यास मदत करते.यामध्ये एनिमल थेरपीमध्ये तेथील जीवांच्या जवळ राहून त्यांच्या हालचाली अनुभवता येतात. या व्यतिरिक्त नॉर्मल वॉकिंग ते ॲडवेंचर ॲक्टिव्हिटीजचा समावेश असतो. यामुळे शरीरात हॅप्पी हार्मोन्स तयार होतात आणि तुम्ही आनंदीत होता. जे मानसिक आजारांवर लढण्यासाठी फायदेशीर ठरतात. खरंतर इको थेरपी ही एक्सपर्ट्सच्या देखरेखीखाली केली जाते. जर तसे केले नाही तर तुमच्या जीवाला धोका उद्भवू शकतो. सेवानिवृत्त लोक बहुतांशवेळा स्वत:ला ऐकटे समजतात, मात्र त्यांच्यासाठी ही एक बेस्ट थेरपी आहे.

४५ कोटी वर्षांपासून पृथ्वीवर जिवंत आहे हा मासा, ज्याने चाखले आहे डायनासोरचे रक्त

निसर्गाने निर्माण केलेले हे जग खरोखरच खूप रहस्यमय आहे. येथे अनेक रहस्यमय प्राणी आहेत, ज्यांच्याबद्दल वैज्ञानिकांना आजपर्यंत योग्य माहिती मिळू शकलेली नाही. यामुळे जेव्हा आपल्याला या प्राण्यांबद्दल आणि त्यांच्याबद्दल माहिती मिळते, तेव्हा आपल्याला खूप आश्र्चर्य वाटते. असाच एक मासा सध्या लोकांमध्ये चर्चेत आहे. या माशांनी डायनासोरचीही शिकार केल्याचे बोलले जात आहे.

लाइव्ह सायन्समध्ये प्रसिद्ध झालेल्या वृत्तानुसार या माशाचे नाव लॅम्प्रेयस आहे. जे उत्तर प्रशांत महासागरातील गोड्या पाण्याच्या भागात आढळते. शास्त्रज्ञांवर विश्र्वास ठेवला तर, हा मासा ठोस काहीही खाऊ शकत नाही. ते आपले जीवन

केवळ द्रवांवरच जगते. म्हणजेच आपल्या शिकारीचे रक्त शोषून पोट भरते आणि त्याच पद्धतीने शिकारही करते. असे म्हटले जात आहे की ते पृथ्वीवर सुमारे ४५ कोटी वर्षांपासून अस्तित्वात आहे.

या ईल सारख्या माशाला जबडा नसतो, तरीही तो आपल्या भक्ष्याला क्रूरपणे मारतो. जबड्यांऐवजी, त्यांच्याकडे दातांनी चोखणारे तोंड असते, ज्याचा वापर ते शिकार पकडण्यासाठी आणि रक्त काढण्यासाठी करतात. तुम्हाला हे जाणून आश्र्चर्य वाटेल की या माशाच्या शरीरात एकही हाड नाही. या माशांबद्दल असे सांगितले जात आहे की सध्या पॅसिफिक लॅम्प्रेच्या ४० प्रजाती अस्तित्वात आहेत. तुम्हाला हे जाणून आश्र्चर्य वाटेल की ते चार वेळा नामशेष होण्याच्या मार्गावर पोहोचले होते, परंतु ते पुन्हा अस्तित्वात आले कारण मादी एकावेळी २ लाख अंडी घालते.

जागो ग्राहक जागो!

शहाण्या माणसाने कोर्टाची पायरी चढू नये असे म्हणतात, पण याची दुसरी बाजू सहसा कुणी सांगत नाही की आपली बाजू सत्याची असेल तर अवश्य चढावी आणि न्याय मिळाल्याशिवाय उतरू नये. जशा आपल्याकडे न्यायिक व्यवस्थेच्या पायऱ्या आहेत तशाच ग्राहकांच्या तक्रारींचे निवारण करण्यासाठी सुद्धा पायऱ्या आहेत. यात त्रिस्तरीय व्यवस्था असून अनुक्रमे जिल्हा पातळी, राज्य पातळी आणि राष्ट्रीय पातळीवर ग्राहकांची बाजू ऐकून न्याय दिला जातो. आज आपण अशाच राष्ट्रीय ग्राहक तक्रार निवारण आयोगाने शैक्षणिक संस्थांविरुद्ध दिलेल्या दोन महत्त्वाच्या निवाड्यांची माहिती घेऊ या.

तक्रारीची पार्श्र्वभूमी व तथ्ये : ही तक्रार ०२.०६. २०१६ च्या राज्य तक्रार निवारण मंचाच्या आदेशाविरुद्ध दाखल झाली. तक्रारदाराच्या मुलीने प्रतिवादी शाळेच्या माध्यमातून १२वीची परीक्षा उत्तीर्ण केली आणि 'बदली दाखल्यासाठी' व अनामत रकमेच्या परताव्याची शाळेकडे अर्ज केला असता शाळेने असा दाखला देण्याआधी रु. १०००० भरण्याची अट घातली. संस्थेच्या अशा पवित्र्यामुळे त्या मुलीला २०१३-१४ मध्ये दाखला मिळाला नाही, परिणामी तिला पुढील उच्च शिक्षणासाठी प्रवेश घेता आला नाही. जिल्हा तक्रार निवारण मंचाकडे तक्रारदाराने नुकसानभरपाई म्हणून रु. ४,५०,०००/- चा दावा दाखल केला. यावर संस्थेने कांगावा करत अर्जदाराने संपर्कच केल्याचे नाकारले. जिल्हा मंचाने या तक्रारीची दखल घेत अर्जदाराला १५ दिवसांचे आत बदली दाखला, चारित्र्य प्रमाणपत्र देण्याची सूचना केली. तसे न केल्यास रु. १०००० चा दंड भरण्यास बजावले. जिल्हा मंचाच्या या निवाड्याने समाधान न झाल्याने तक्रारदाराने राज्य तक्रार निवारण आयोगाकडे अपील केले, परंतु राज्य निवारण आयोगाने जिल्हा मंचाचा निवाडा ग्राह्य धरला. तक्रारदाराने शेवटी राष्ट्रीय ग्राहक तक्रार निवारण आयोगाकडे सुधारित अपील दाखल केले.

राष्ट्रीय आयोगाने निवाडा देताना ग्राह्य धरलेला मुख्य मुद्दा हा की शाळेने त्यांच्या सेवेत कसूर केली आहे. प्रतिवादीच्या चुकीने मुलीला २०१३-१४ या वर्षांत दाखला न मिळाल्याने पुढील शिक्षण घेता आले नाही व तिचे एक शैक्षणिक वर्ष फुकट गेले. यामुळे तिला मिळणारी नोकरी, बढती यावर सुद्धा पर्यायाने एक वर्षांचा परिणाम झाला आहे. जिल्हा मंचाने तसेच राज्य आयोगाने निवाडा करताना या गोष्टीचा विचारच केलेला नाही, ज्यामुळे नुकसानभरपाई रक्कम सुद्धा योग्य नाही. सबब राज्य निवारण आयोगाचा आदेश कायम करता येत नाही. राष्ट्रीय आयोगाने प्रतिवादीस रु ५०००० तक्रारदाराला एका महिन्याच्या आत देण्याच्या आदेश देताना असेही म्हटले की यात प्रतिवादीने कसूर केल्यास तक्रारदाराने जिल्हा मंचाच्या माध्यमातून वसुली करावी.

तक्रारीची पार्श्र्वभूमी व तथ्ये : वेल्स ग्रुप ऑफ मेरिटाईम कॉलेज ही संस्था समुद्री विज्ञान या विषयात उच्च राष्ट्रीय पदविकेचा अभ्यासक्रम चालवते. तक्रारदाराने २००५-२००७ या शैक्षणिक कालावधीसाठी या अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेतला. तक्रारदाराचा आक्षेप हा होता की, या अभ्यासक्रमाला भारत

सरकारची मान्यता नसल्याबद्दल या शैक्षणिक संस्थेने त्यांच्या अभ्यासक्रम माहिती पत्रकात कुठेही नमूद केले नाही. परिणामी हा अभ्यासक्रम पूर्ण करून सुद्धा या तक्रारदारास 'कन्टीनुएस डिस्चार्ज सर्टिफिकेट' मिळू शकले नाही. आपल्याकडे जसे पासपोर्टसारखे ओळखपत्र असते तसे हे सीफेअरर म्हणजे समुदात काम करणाऱ्याचे त्या त्या देशाने दिलेले ओळखपत्र असते, असे प्रमाणपत्र मिळण्यासाठी शासनाच्या डायरेक्टर जनरल ऑफ शिपिंगची मान्यता नसल्याने तक्रारदाराने याबाबत जिल्हा मंचाकडे नुकसानभरपाईसाठी तक्रार दाखल केली. यावर उत्तर देताना प्रतिवादीने तक्रारदाराचा दावा खोडला व सांगितले की, या तक्रारीत काही तथ्य नसून आम्ही हायर नॅशनल डिप्लोमा इन नौटिकल सायन्सचे प्रमाणपत्र दिले आहे, शिवाय हा अभ्यासक्रम इंग्लंडमधील त-चएढ या संस्थेने प्रमाणित केलेला आहे. जिल्हा मंचाने यावर निवाडा करताना तक्रारीची योग्य दखल घेऊन तक्रारदाराने भरलेली रु. ८,५०,००० ची फी, अधिक नुकसानभरपाई रु. ५०,००० आणि दाव्याचा खर्च रु. २०,००० इतकी रकम तक्रारदारास देण्याचा आदेश दिला.

प्रतिवादीने यावर राज्य आयोगाकडे अपील केले जे त्या आयोगाने फेटाळले. पुन्हा प्रतिवादीने राष्ट्रीय ग्राहक तक्रार निवारण आयोगाकडे दाद मागितली असता राष्ट्रीय आयोगाने विचारात घेतलेली बाजू अशी, संस्थेने दि. ०३-१२-२००३ च्या परिपत्रकानुसार प्रत्येक नव्या अभ्यासक्रमाबातच नव्हे तर अशा अभ्यासक्रमाच्या प्रत्येक तुकडी (बॅच) सुरू करण्याआधी डायरेक्टर जनरल ऑफ शिपिंग यांच्याकडून पूर्वानुमती घेऊनच सुरू करणे आवश्यक होते. माहितीच्या अधिकारात मिळालेले उत्तर सुद्धा या बाबीची पुष्टी करत होते की, वेल्स कॉलेज ऑफ मेरिटाईम स्टडीज, चेन्नई येथून डिप्लोमा इन नॉटिकल सायन्स करणाऱ्या कुठल्याही विद्यार्थ्याला 'सीडीसी' प्रमाणपत्र मिळू शकणार नाही कारण हा कोर्सच शासनमान्य नाही. याबाबतचा नियम क्र ५(४) असे सांगतो की, शासन मान्यतेशिवाय असे अभ्यासक्रम ग्राह्य धरले जाणार नाहीत. याच कारणाने राष्ट्रीय आयोगाने प्रतिवादीस, सेवेत कसूर केल्याबद्दल दोषी ठरवले. वरील दोन्ही उदाहरणे यासाठी महत्त्वाची आहेत की न्याय हवा असेल तर आपल्याला तक्रार दाखल करावीच लागेल. शिवाय यातून हेही स्पष्ट होते की, आपली सत्याची बाजू ठामपणे मांडल्यास, राष्ट्रीय आयोगापर्यंत पोहोचून अपील दाखल केले असता न्याय मिळतो. फक्त ग्राहकाने जागरूक राहण्याची गरज आहे.

- मधुसूदन जोशी
मुंबई ग्राहक पंचायत

चालणार नाही २००० रुपयांची नोट, वाढेल तुमचा टॅक्स, १ ऑक्टोबरपासून बदलणार या १० गोष्टी

ऑक्टोबरमध्ये तुमच्या खिशाशी संबंधित अनेक बदल होणार आहेत. यामध्ये अनेक बदल होणार आहेत, ज्यामध्ये परदेशात प्रवास करताना होणाऱ्या खर्चावरील कर संकलन नियमांपासून ते आधार कार्ड आणि सरकारी नोकऱ्यांसाठी जन्म प्रमाणपत्र आणि एचडीएफसी बँकेच्या एफडीवरील व्याजदरापर्यंत अनेक बदल होणार आहेत. या बदलांचा थेट परिणाम देशातील लाखो लोकांच्या जीवनावर होऊ शकतो. १ ऑक्टोबरपासून कोणते आर्थिक बदल होणार आहेत तेही आम्ही तुम्हाला सांगतो.

TCS नियमात होणार बदल

१ ऑक्टोबर २०२३ पासून, स्रोतावरील कर संकलनाचे नवीन नियम म्हणजेच ढउड लागू होणार आहेत. ज्याचा परदेश दौऱ्यांवर होणाऱ्या व्यवहारांवर परिणाम होईल. हा बदल आंतरराष्ट्रीय प्रवासाचे नियोजन करणाऱ्या लोकांसाठी, परदेशी शेअर्स, म्युच्युअल फंड, परदेशात क्रिप्टोकरन्सीमध्ये गुंतवणूक करणे किंवा उच्च शिक्षण घेण्यासाठी परदेशात जाणे यासाठी खूप महत्त्वाचा आहे. रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाच्या उदारीकृत रेमिटन्स योजनेअंतर्गत, कोणतीही व्यक्ती एका वर्षात २५०,००० पर्यंत पाठवू शकते. १ ऑक्टोबर २०२३ पासून, वैद्यकीय आणि शिक्षणाव्यतिरिक्त इतर कारणांसाठी ७ लाख रुपयांपेक्षा जास्त रकमेवर २० टक्के टीसीएस आकारला जाईल.

डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड नियम

रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाने म्हणजे ठइख ने प्रस्तावित केले आहे की तुम्हाला तुमच्या डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड किंवा प्रीपेड कार्डसाठी नेटवर्क प्रदाता निवडण्याचा पर्याय दिला जाईल. सध्या, जेव्हा तुम्ही डेबिट किंवा क्रेडिट कार्डसाठी अर्ज करता, तेव्हा नेटवर्क प्रदाता सहसा कार्ड जारीकर्ता ठरवतो. १ ऑक्टोबर २०२३ पासून बँकांनी एकाधिक नेटवर्कवर कार्ड ऑफर करावेत आणि ग्राहकांना त्यांच्या पसंतीचे कार्ड नेटवर्क निवडण्याचा पर्याय द्यावा अशी नियामकाची इच्छा आहे. हा पर्याय ग्राहक कार्ड अस्तित्वात असताना किंवा नंतर कधीही वापरू शकतो.

नामांकन न दिल्यास गोठवले जाणार डिमॅट खाते

सिक्युरिटीज अँड एक्सचेंज बोर्ड ऑफ इंडिया म्हणजेच SEBI ने सर्व डिमॅट आणि म्युच्युअल फंड खातेधारकांना त्यांच्या गुंतवणुकीसाठी नामांकन देणे किंवा ३० सप्टेंबर २०२३ पर्यंत नामनिर्देशन रद्द करणे अनिवार्य केले आहे. १ ऑक्टोबर २०२३ पासून सर्व डेबिट व्यवहारांसाठी फंड (MF) फोलिओ आणि डिमॅट खाती गोठवली जातील.

अन्यथा होईल अल्पबचत योजना बंद

सार्वजनिक भविष्य निर्वाह निधी (PPF), ज्येष्ठ नागरिक बचत योजना (SCSS), नॅशनल सेव्हिंग सर्टिफिकेट यांसारख्या छोट्या बचत योजनांमध्ये गुंतवणूक करणाऱ्या लोकांना ३० सप्टेंबर २०२३ पर्यंत त्यांचे पॅन आणि आधार कार्ड कागदपत्रे अनिवार्यपणे सादर करावी लागतील. सरकारी अधिसूचनेनुसार, जर कोणत्याही गुंतवणूकदाराने तसे केले नाही तर त्याचे खाते १ ऑक्टोबरपासून निलंबित केले जाईल.

सरकारी नोकरीसाठी आधार, जन्म प्रमाणपत्र असणार एकच दस्तावेज

जन्म आणि मृत्यू नोंदणी (सुधारणा) कायदा, २०२३ १ ऑक्टोबर २०२३ पासून देशभरात लागू होईल, जो कोणत्याही शैक्षणिक संस्थेत प्रवेश, ड्रायव्हिंग लायसन्स जारी करणे, मतदार यादी तयार करणे, आधार क्रमांक, विवाह नोंदणीसाठी लागू होईल. किंवा सरकारी नोकरीत नियुक्ती. जन्म प्रमाणपत्र एकच कागदपत्र म्हणून वापरले जाऊ शकते.

२००० रुपयांच्या नोटांवर अपडेट देऊ शकते RBI

दुसरीकडे, रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडिया २००० रुपयांच्या नोटांबाबत अपडेट देऊ शकते. RBI ने मे महिन्यात २००० रुपयांच्या नोटा चलनातून काढून टाकण्याची घोषणा केली होती. देशातील जनतेने ३० सप्टेंबरपर्यंत २००० रुपयांच्या नोटा जमा कराव्यात, असेही सांगण्यात आले. आता त्याची टाइमलाइन संपत आहे. RBI १ ऑक्टोबर

रोजी या प्रकरणी नवीन अपडेट जारी करू शकते.

एचडीएफसी स्पेशल एफडी

HDFC बँकेचे विशेष FD व्याजदर १ ऑक्टोबर २०२३ पासून कमी केले जातील. HDFC बँकेने त्यांच्या ग्राहकांना उच्च परतावा देण्यासाठी २९ मे २०२३ रोजी विशेष FD योजना जाहीर केली होती. ज्या अंतर्गत बँक ३५ महिन्यांच्या एफडीवर ७.२० टक्के आणि ५५ महिन्यांच्या ठेवीवर ७.२५ टक्के परतावा देत आहे. ज्येष्ठ नागरिकांना त्याच अटींसह ठेवींवर ०.५ टक्के अतिरिक्त परतावा दिला जाईल. योजनेंतर्गत, ज्येष्ठ नागरिकांना ३५ महिन्यांत परिपक्व होणाऱ्या एफडीवर ७.७ टक्के व्याज आणि ५५ महिन्यांत परिपक्व होणाऱ्या एफडीवर ७.७५ टक्के व्याज मिळेल.

अल्पबचत योजनेच्या व्याजदरात बदल

दुसरीकडे, १ ऑक्टोबरपासून, PPF, सुकन्या, राष्ट्रीय बचत प्रमाणपत्र, किसान विकास पत्र, पोस्ट ऑफिस एफडी, आवर्ती ठेव यांसारख्या लहान बचत योजनांच्या व्याजदरातील बदल ३० सप्टेंबर रोजी जाहीर केले जातील. हे नवे व्याजदर १ ऑक्टोबरपासून लागू होतील.

इंडियन बँक स्पेशल एफडी डेडलाइन

बँकेच्या वेबसाइटनुसार, इंडियन बँकेने, सार्वजनिक क्षेत्रातील बँक, उच्च व्याजदरांसह इंड सुपर ४०० आणि इंड सुप्रीम ३०० नावाच्या विशेष एफडीची अंतिम मुदत वाढवली आहे. आता या योजनेचा लाभ ३१ ऑक्टोबरपर्यंत घेता येणार आहे.

SBI vcare अंतिम मुदत

ज्येष्ठ नागरिक १ ऑक्टोबर २०२३ पासून SBI मध्ये गुंतवणूक करू शकणार नाहीत कारण गुंतवणुकीची तारीख ३० सप्टेंबर २०२३ आहे. मात्र, बँक अंतिम मुदत पुढे ढकलण्याची शक्यता आहे.

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

भोपळ्याच्या बियांचे तेल खूप उपयुक्त आहे, जाणून घ्या त्याचे फायदे

भोपळा खाण्याचे अनेक फायदे तुम्ही इंटरनेटवर किंवा तुमच्या आईकडून ऐकले असतील, पण भोपळ्याच्या बियांच्या तेलाचे फायदे तुम्ही कधी ऐकले आहेत का? भोपळयाच्या बियांचे तेल इंटरनेटवर खूप लोकप्रिय होत आहे. हे तेल मध्य युरोपातील स्टायरियन भोपळयाच्या बियापासून बनवले जाते. या तेलामध्ये अँटिऑक्सिडेंट असतात जे जुनाट आजार कमी करण्यास मदत करतात. हे तेल तुम्हाला ऑनलाइन अगदी सहज मिळेल पण हे तेल विकत घेण्यापूर्वी त्याचे फायदे जाणून घ्या. चला जाणून घेऊया भोपळ्याच्या बियांच्या तेलाचे फायदे.

१. केसांच्या वाढीसाठी: भोपळ्याच्या बियांचे तेल फॅटी ॲसिड, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसारख्या पोषक तत्वांनी समृद्ध आहे. केसांच्या वाढीसाठी आणि आरोग्यासाठी हे खूप फायदेशीर आहे. संशोधनानुसार, यामुळे केस गळणे कमी होते. हे तेल तुम्ही केसांच्या वाढीसाठी वापरू शकता.

२. हृदयासाठी फायदेशीर: ब्राझिलियन वैद्यकीय जर्नल Cielo Brazil मध्ये प्रकाशित झालेल्या अभ्यासात, उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि लठ्ठपणा यासह हृदयाच्या आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या विविध वैद्यकीय परिस्थिती असलेल्या लोकांवर भोपळ्याच्या बियांच्या तेलाच्या पूरकतेच्या परिणामांचे परीक्षण करण्यात आले. संशोधनात असे आढळून आले आहे की हे तेल कोलेस्ट्रॉल कमी करते, ज्यामुळे तुमचे हृदय निरोगी राहते.

३. रजोनिवृत्तीच्या लक्षणांपासून आराम: संशोधनानुसार, भोपळ्याच्या तेलात पोषक तत्व असतात जे रजोनिवृत्तीची लक्षणे कमी करण्यास मदत करतात. या तेलाच्या मदतीने महिलांना डोकेदुखी, गरम चमक आणि सांधेदुखी यांसारख्या लक्षणांपासून आराम मिळतो.

भोपळा बियाणे तेलाचे तोटे काय आहेत?

१. वजन वाढणे: भोपळ्याच्या बियांचे तेल हे एक चरबी आहे जे कमी प्रमाणात सेवन केले पाहिजे. स्वयंपाक करताना ते मर्यादित प्रमाणात वापरा. जास्त तेलाचे सेवन केल्याने तुमचे वजन वाढू शकते.

२. साठवणे कठीण: भोपळ्याच्या बियांचे तेल योग्य प्रकारे साठवले नाही तर ते सहजपणे खराब होते. त्याचे शेल्फ लाइफ वाढवण्यासाठी, भोपळ्याच्या बियांचे तेल थंड ठिकाणी आणि थेट सूर्यप्रकाशापासून दूर ठेवा.

३. हायपोटेन्शन: कारण त्यामुळे रक्तदाब कमी होऊ शकतो, ज्या लोकांना आधीच कमी रक्तदाब आहे त्यांनी भोपळ्याच्या बियांचे तेल वापरताना सावधगिरी बाळगली पाहिजे आणि त्यांच्या आरोग्य सेवा प्रदात्याशी कोणतीही चिंता सामायिक केली पाहिजे.

चहा दोन वेळा गरम करून पिणे आरोग्यास अपायकारक

दिवसभराच्या धावपळीच्या कामात कोणीतरी मस्तपैकी गरमा-गरम चहा प्यायला दिला तर थकवा कुठल्या कुठे पळून जातो हे कळत सुद्धा नाही. जगभरामध्ये असंख्य चहा प्रेमी आहेत ज्यांना दर एक तासाला चहा लागतो. इतकंच नाही तर जागतिक चहा दिवस देखील साजरा केला जातो. चहा प्रेमींसाठी कधीही , कुठेही, कीतीहीवेळा चहा प्यायला दिला तरी त्यांच्यासाठी हा क्षण पर्वणीच ठरतो. मात्र वारंवार चहा पिणे शरिरासाठी किती अपायकाराक आहे हे नव्याने सांगण्याची गरज नाहीये. मात्र हे सत्य धुडकावून लावत अनेक लोकं वारंवार चहा पिण्याचा हट्ट कायम ठेवत असतात. आता मात्र चहा पिणेच नाही तर चहा पुन्हा गरम करुन पिणे देखील शरिरासाठी अपयाकारक ठरत असल्याची महत्वपूर्ण माहिती समोर येत आहे. यामुळे जर तुम्ही उरलेला चहा पुन्हा एकदा गरम करुन पियत असणार तर ताबडतोब ही सवय बदला अन्यथा तुम्हाला घातक

आजाराला सामोरे जावे लागू शकते.

चहा तयार झाल्यानंतर याला १५ ते २० मिनिटांच्या आतच संपूर्ण चहा पिणे योग्य आहे. चहा जास्त वेळ ठेवून दिल्यास त्यामध्ये कडवटपणा निर्माण होतो.

तसेच चहा मध्ये असणारे पोषक तत्वे देखील कमी होऊ लागतात. चहा पुन्हा गरम केल्यास त्याच्यामध्ये असणारे निकोटिन आपल्या आरोग्यासाठी घातक ठरू शकतात. तसेच यामुळे शरिराच्या पाचन क्रियेवर परिणाम होतो.

चहा बनवल्या नंतर जरी आपण त्याला झाकून ठेवले तरी त्यामध्ये बॅक्टेरिया जमा होऊ लागतात. यामुळे आपल्या आरोग्याच्या सुरक्षेसाठी चहा बनवल्यानंतर लवकरात लवकर संपवण्याचा प्रयत्न करावा अन्यथा यामुळे अनेक रोग उद्धवण्याची शक्यता वाढते.

पावसाळ्यात वाढतेय सांधे दुखीचे प्रमाण, 'हे' करा उपाय फॉलो करत मिळवा आराम

बदलती जीवशैली आणि धकधकीच्या जीवनामुळे अनेकदा आपल्या स्वत:कडे लक्ष देण्यासाठी वेळ मिळत नाही. त्यामुळे आजारांचे प्रमाण वाढते. यात सांधे दुखीची समस्या अनेकांना जाणवतेय. कितीही उपाय केले तरी ही सांधेदुखी थांबण्याचे नाव घेत नाही. विशेषत: पावसाळ्यात वाढत्या सांधी दुखीमुळे सामान्य कामं करणही कठीण जाते. यावर दिल्लीतील हाडांचे डॉक्टर अश्रिवनी मॅचंद यांनी गुडघेदुखीवर विस्तृत माहिती दिली आहे.

सांधे दुखीसंबंधीत वेदना या ऋतुनुसार बदलत असतात. त्यामुळे थंड वातावरणात सांधे दुखीचे प्रमाण वाढते. पावसाळ्यात अनेकांना गुडघेदुखी, हाडांचे दुखणे, रक्त गोठणे यांसारख्या आजारांचा सामना करावा लागतो. कारण दिवसांत वातावरणात मोठे बदल होत असून थंडावा अधिक वाढतो. त्यामुळे रक्त वाहिन्यांमधील रक्तदाबाचे प्रमाण वाढते आणि त्यामुळे दैनंदिन कामं करणं देखील कठीण होते.

पावसाळ्यात का वाढते हाडांचे दुखणे?

या थंड वातावरणात डी-हायड्रेशनचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे हाडांच्या सांध्यांभोवती असणाऱ्या द्रव पदार्थाचे प्रमाण कमी होते आणि असह्य वेदना होतात. ६० वर्षावरील सर्वाधिक नागरिकांना या सांधेदुखीचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे सांधेदुखीच्या वेदनांकडे दुर्लक्ष न करता वेळीच उपचार करणे गरजेचे आहेत. यामुळे स्नायूंचे दुखणे आणि सांधेदुखीच्या आजारापासून कायमचा आराम मिळवू शकतात.

सांधेदुखीवर 'हे' उपाय कर मिळवा आराम

१) सांध्यांवर तेलाने हळूवार मालिश करा, ज्यामुळे ब्लड सर्कुलेशन वाढते.

२) थंड वातावरणात अधिक वेळ राहू नका. कारण थंड वातावरणात सांधेदुखीचे प्रमाण वाढते.

३) नियमित व्यायाम करा.

४) रोज सकाळी जॉगिंग, किंवा पायांना आराम देणारे व्यायाम करा.

५) हिरव्या भाज्या, बियाणे, माशांचा आहारांत समावेश करा.

६) धान्य, बदाम, अक्रोडचे तुकडे, फळे खाण्यास विसरु नका, मिठाई, लोणचे. केक, पेस्ट्री खाणे टाळा.

७) शीतपेय, डब्बा बंद खाद्यपदार्थ खाणे टाळा.

८) दिवसातून जमेल तितक्यावेळी पाणी प्या.

डीजेच्या दणदणाटामुळे नाक आणि हृदयात काय घडतं ज्यामुळे हार्ट अटॅक येऊ शकतो

सांगली येथे दोन वेगवेगळ्या घटनांमध्ये दोन तरुणांचा डीजेच्या आवाजामुळे मृत्यू झाल्याची घटना उघडकीस आली आहे. एक घटना तासगाव तालुक्यातील कवठेएकंद येथे घडली तर दुसरी घटना वाळवा तालुक्यातील दुधारी येथे घडली. शेखर पावशे (वय ३२) आणि प्रवीण शिरतोडे (वय ३५) असे डिजेच्या आवाजामुळे मृत्यूमुखी पडलेल्या तरुणांची नावे आहेत.

नेमकं काय घडलं?

माध्यमांमधील बातम्यांनुसार, शेखर पावशे या तरुणाला काही दिवसांपूर्वी हृदय विकाराचं निदान झालं होतं. त्याच्यावर काही दिवसांपूर्वी अँजिओप्लास्टीची शस्त्रक्रिया झाली होती. गावात सुरू असलेली गणपतीची विसर्जन मिरवणूक पाहण्यासाठी तो गेला. यावेळी डीजे लावण्यात आला होता. दरम्यान, रात्री १० च्या सुमारास जात असताना मोठ्या आवाजामुळे त्याला अस्वस्थ वाटू

लागलं.

यामुळं त्यानं घरी जाण्याचा निर्णय घेतला. घरी येताच तो चक्कर येऊन पडला. त्याच्या छातीत वेदना होत असल्याचे त्याने सांगितल्याने त्याला तातडीने खासगी रुग्णालयात भरती करण्यात आले. मात्र उपचारांपूर्वीच त्याचा मृत्यू झाल्याचे डॉक्टरांनी सांगितलं.

दुधारी गावातील प्रवीण यशवंत शिरतोडे हा सोमवारी (२५ सप्टेंबर) गावातील विसर्जन मिरवणुकीत गेला. या ठिकाणी डीजेचा मोठा दणदणाट सुरू होता. या आवाजात तो त्याच्या मित्रांसोबत नाचत होता. दरम्यान, त्याला अचानक अस्वस्थ वाटू लागलं आणि तो खाली पडला. त्याच्या मित्रानी त्याला तातडीनं दवाखान्यात नेलं. मात्र, उपचारपूर्वीच डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केलं.

तज्ज्ञ डॉक्टर काय म्हणतात?

डॉ. अशोक पुरोहित सांगलीतील प्रसिद्ध कान, नाक, घसा तज्ज्ञ आहेत.

ते सांगतात, ७० डेसिबल या मर्यादेपर्यंत आवाज कान सहन करू शकतात. ८० ते १०० डेसिबल मर्यादेचा आवाज सतत कानावर पडल राहिल्यास कानाची ऐकण्याची क्षमता कमी होते.

१०० ते १२० डेसिबल दरम्यानच्या आवाजामुळे कानाचा पडदा फाटू शकतो, चक्कर येऊ शकते. या आवाजामुळे कानाची जी नस हृदयाला जोडलेली असते ती स्टिम्युलेट होते. त्यामुळे हृदयाचे ठोके बंद पडू शकतात आणि हार्ट अटॅक येऊ शकतो.

सार्वजनिक मिरवणुकांनंतर कानाच्या विकाराची समस्या घेऊन आलेल्या रुग्णांत वाढ झाल्याचंही डॉ. अशोक पुरोहित सांगतात.

ते सांगतात, परवा १८ जण कानाशी संबंधित उपचारासाठी आले होते. यांतील बहुसंख्य लोक हे कार्यकर्ते होते. मिरवणूक कार्यक्रम अटेंड करुन ते आले होते.

हृदयविकार, डायबेटिस होण्याचा धोका

औरंगाबादचे हृदयरोग तज्ज्ञ डॉ. तुकाराम औटे सांगतात की, ध्वनी प्रदूषणामुळे व्यक्तीच्या आरोग्यावर घातक परिणाम होतात. ध्वनी प्रदूषणामुळे आर्टियल हायपरटेंशन म्हणजेच हृदयावर ताण येणं, मायोकार्डियल इंफ्रॅक्शन म्हणजे हार्ट अॅटॅक येणं किंवा स्ट्रोक सारखे त्रास होऊ शकतात.

तसंच रक्तदाब वाढण्याची शक्यता असते, हृदयाची धडधड वाढते आणि हार्मोनच्या पातळीत बदल होतो. सतत मोठ्या आवाजात वावरलं तर जीवाला धोका उत्पन्न होऊ शकतो.

ऐकण्याच्या क्षमतेवर परिणाम

कान-नाक-घसा तज्ज्ञ असलेल्या डॉ. नीता घाटे सांगतात की, सतत मोठा आवाज कानावर पडला तर बहिरं होण्याची शक्यता असते. मोठ्या आवाजामुळे कानाच्या आतल्या पेशींना इजा होते. त्यामुळे माणसाच्या ऐकण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होतो.

जितका जास्त काळ हा आवाज पडेल तितका धोका वाढत जातो. अनेकदा कानात सतत शिटी वाजल्यासारखे, मधमाशा गुणगुणल्यासारखे आवाज येतात. याला टीनीटस असं म्हणतात. ही परिस्थिती तात्पुरती असू शकते किंवा कायमस्वरूपीही.

मोठ्या आवाजामुळे होणारे बहिरेपणाचे किंवा कानाचे त्रास टाळता येण्यासारखे आहेत. त्यासाठी डॉल्बी डीजे वापरताना आवाजाची मर्यादा पाळायला हवी.

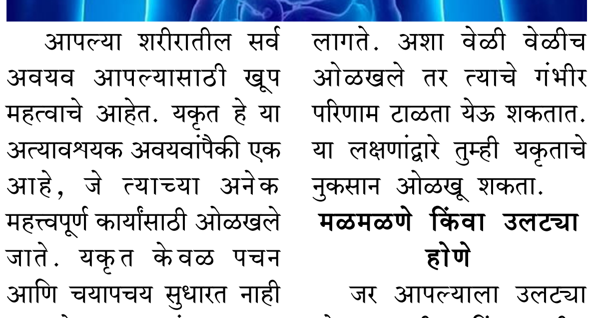
मानसिक आरोग्यावर परिणाम

डीजेच्या ठणठणाटामुळे शारीरिकच नाही तर मानसिक आरोग्यावरही वाईट परिणाम होतो.

कोल्हापूरमधल्या सायकोथेरेपिस्ट शुभांगी कारखानीस सांगतात, संगीताविषयी प्रत्येकाची एक आवड-निवड असतो. ते ऐकताना त्याचा आवाज कमी असावा की जास्त हाही चॉईस असतो. पण डीजे-डॉल्बीवाल्या संगीताने फक्त झिंग येते. ते संगीत कानाला गोड वाटतच नाही.

त्यामुळे हा ठणठणाट ऐकला की सर्वसामान्य लोकांना होणारा त्रास म्हणजे चिडचिड वाढणं. याचा झोपेवरही परिणाम होतो आणि त्यामुळे माणसं अजूनच वैतागतात. माझा स्वतःचा असा अनुभव आहे.

यकृत खराब झाल्यामुळे ही सुरुवातीची लक्षणे शरीरात दिसतात, चुकूनही दुर्लक्ष करू नका



आपल्या शरीरातील सर्व अवयव आपल्यासाठी खूप महत्वाचे आहेत. यकृत हे या अत्यावश्यक अवयवांपैकी एक आहे, जे त्याच्या अनेक महत्त्वपूर्ण कार्यांसाठी ओळखले जाते. यकृत केवळ पचन आणि चयापचय सुधारत नाही तर पोषक तत्वांचा साठा करण्यासोबतच शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकण्यातही महत्त्वाची भूमिका बजावते. अशा परिस्थितीत, यकृताची काळजी घेणे खूप महत्वाचे आहे, जेणेकरुन ते त्याचे कार्य योग्यरित्या करू शकेल.

मात्र सध्या झपाट्याने बदलणाऱ्या जीवनशैलीमुळे लोक अनेक समस्यांना बळी पडत आहेत. यकृत खराब होणे ही यापैकी एक समस्या आहे, ज्यामुळे आजकाल बरेच लोक त्रस्त आहेत. यकृत खराब झाल्यामुळे व्यक्तीला अनेक गंभीर समस्यांना सामोरे जावे लागते. अशा वेळी वेळीच ओळखले तर त्याचे गंभीर परिणाम टाळता येऊ शकतात. या लक्षणांद्वारे तुम्ही यकृताचे नुकसान ओळखू शकता.

मळमळणे किंवा उलट्या होणे

जर आपल्याला उलट्या होत असतील किंवा जीव घाबरत असेल किंवा मळमळत असेल तर लिव्हरचा आजार होण्याचे लक्षण असू शकतात. याशिवाय स्टूलमध्ये रक्त किंवा रक्ताची उलटी होत असेल तर ते यकृत खराब झाल्याचे लक्षण असू शकते. ही लक्षणे दिसल्यास त्याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका.

पोटात सूज

क्रोनिक लिव्हर डिजीजमुळे तुमच्या पोटात द्रव साचू शकतो, ज्यामुळे तुमच्या पोटाच्या आकारात अचानक बदल होतो. पोटाचा विस्तार किंवा आकार वाढणे हे देखील यकृताच्या नुकसानीचे लक्षण असू शकते.

त्वचेची खाज

त्वचेची खाज लिव्हरच्या आजाराचे सामान्य लक्षणांपैकी एक आहे. हे ऑब्ट्रक्टिव कावीळचे संकेत असू शकतात. या व्यतिरिक्त हे बाइल डक्टमध्ये स्टोन, बाइल डक्ट किंवा स्वादुपिंडाचा कर्करोग, प्रायमरी बाइलरी सिरोसिस मुळे देखील असू शकते.

झोपेत कमी

जर तुम्हाला झोपेशी संबंधित समस्या येत असतील तर एकदा नक्कीच डॉक्टरांशी संपर्क साधा. यकृत शरीरातील विषारी द्रव्ये काढून टाकण्याचे काम करते, परंतु जर ते खराब झाले तर हे विष रक्तात जमा होऊ लागते, ज्यामुळे झोपेचे चक्र बिघडू शकते. यकृत सिरोसिसचे रुग्ण अनेकदा झोपेचा त्रास, विशेषत: दिवसा झोपेची आणि निद्रानाशाची तक्रार करतात.

पायात सूज

क्रोनिक लिव्हर डिजीजमध्ये तुमच्या पायांमध्ये द्रव साचू शकतो. त्यामुळे पाय फुगतात. जर तुम्हाला तुमच्या पायात विनाकारण सूज आल्याचे दिसले तर त्याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका आणि ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

हृदयविकार टाळण्यासाठी ३० ते ४० वयोगटातल्या लोकांनी 'ही' काळजी घ्या

गेल्या काही वर्षांमध्ये आधुनिक जीवनशैलीमुळे सर्वच आर्थिक-सामाजिक स्तरांमधील लोकांच्या आयुष्यात मोठेबदल झालेले दिसून येतात. यामुळे उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग, लठ्ठपणा असे अनेक आजार सर्वच वयोगटातील लोकांमध्ये वाढलेले दिसत आहेत.

या जीवनशैलीविषयक आजारांमध्ये अनेक मानसिक आजार आणि मानसिक अवस्थांचाही समावेश आहे. कोरोनानंतरच्या काळात जीवनशैलीविषयक आजारांत मोठी वाढ झालेली आहे. हृदयरोगाचं प्रमाण एकेकाळी ५० ते ६० वयोगटापलिकडच्या लोकांमध्ये असे मात्र आता ते हळूहळू खाली येत तरुणांमध्येही हृदयरोगाच्या धक्क्याचं प्रमाण वाढलेलं दिसतं. हृदयरोगाच्या या संकटाला वेळीच ओळखून ३०-४० वयोगटातील लोकांनी काय करणं गरजेचं आहे ते आपण पाहू.

तारुण्यात हृदयविकार होऊन अकाली मृत्यू येणं यामागे बदलती जीवनशैली, लठ्ठपणा, व्यायामाचा अभाव ही मोठी कारणं असावीत असं तज्ज्ञ सांगतात मात्र यासर्व गोष्टींची काळजी घेणारी व्यक्ती सर्व रोगांपासून पूर्ण मुक्त असेलच असं नाही. कोणत्याही व्यक्तीला हृदयविकाराचा धक्का आणि आरोग्याच्या इतर समस्या भेडसावू शकतात.

अकाली मृत्यूची कारणे शोधण्यासाठी सरकार आणि यंत्रणेने योग्य विश्र्लेषण केले पाहिजे आणि आवश्यक तेथे शवविच्छेदन केले पाहिजे. त्यानंतरच या प्रकारच्या मृत्यूची खरी कारणे समोर येऊ शकतात आणि त्याचा अभ्यासही लोकांसाठी उपयुक्त करू शकतो. असं तज्ज्ञ सुचवतात.

हृदयविकाराचा झटका येण्याची बरीच कारणं आहेत. त्यात हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्ताच्या धमन्यांमध्ये फॅट जमा (कॅल्शियम कमी असल्याने) झाल्यामुळे हृदयाला होणारा रक्तपुरवठा खंडित होतो. अशा परिस्थितीत, रक्तवाहिन्यांमधील अडथळा वेळेवर दूर केला नाही तर शरीरात ऑक्सिजनची कमतरता निर्माण होते. आणि छातीत वेदना जाणवू लागतात. यालाच हृदयविकाराचा झटका म्हणतात आणि तो जीवघेणा ठरू शकतो.

पण कधीकधी ॲसिडिटी किंवा गॅसेसच्या त्रासामुळे देखील आपल्याला अस्वस्थ वाटू शकतं. हाच त्रास असेल असा गैरसमज होऊन लोक या दुखण्याकडे दुर्लक्ष करतात. अशा वेळी योग्य उपचार न मिळाल्याने लोकांना जीव गमवावा लागल्याची अनेक प्रकरणे आहेत. त्यामुळे डॉक्टर ईसीजी करण्याचा सल्ला देतात.

अहमदाबादच्या चौधरी हॉस्पिटमधील तज्ज्ञ डॉ. मुकेश चौधरी यांच्या मते, लहान वयात हृदयविकाराचा झटका येण्यामागे आहाराच्या सवयी आणि जीवनशैलीचा मोठा वाटा असतो.

ते म्हणतात, अनेक वेळा आहारातील व्हिटॅमिनच्या कमतरतेमुळे हृदयाशी संबंधित समस्या उद्भवू शकतात. तसंच, हृदयाशी संबंधित समस्या पुढील काळात धोकादायक ठरेल, याचा अंदाज रुग्णाला सुरुवातीला येत नाही. त्यामुळे उपाचारात दिरंगाई होते.

ते पुढे म्हणतात, अनेक वेळा कार्डिओग्राम सामान्य असू शकतो. हृदयाशी संबंधित समस्यांचे निदान करण्यासाठी महत्त्वाची मानली जाणारी चाचणी म्हणजे अँजिओग्राफी. ही चाचणी वेळेवर होणं गरजेचं असतं.

कधीकधी हृदयविकाराचा झटका इतका तीव्र असतो की अँजिओग्राफीसाठी वेळच मिळत नाही. हृदयविकारासाठी योग्य वेळी योग्य उपचार करणं अत्यंत महत्त्वाचं असतं.

३० ते ४० वयोगटातील लोकांनी आतापासूनच काय काळजी घ्यावी

हृदयरोगापासून दूर राहाण्यासाठी आपण काही प्रयत्न आधीपासूनच करू शकतो. तिशी ओलांडलेल्या प्रत्येकानं याकडेगांभीर्यानं लक्ष दिलं तर एक चांगली जीवनशैली आपण आत्मसात करू शकू.

बीबीसी मराठीला वोकहार्ट हॉस्पिटल्स, मुंबई सेंट्रल येथील हृदयरोगज्ज्ञ आणि शल्यचिकित्सक डॉ. गुलशन वोहरा यांनी यासंदर्भात अधिक माहिती दिली.

डॉ. वोहरा सांगतात, सध्याच्या काळात तारुण्यात येणाऱ्या हार्ट अटॅकमागे त्यांच्या कौटुंबिक इतिहासात मधुमेह, उच्च रक्तदाब किंवा हृदयाचे आजार असू शकतात. तसेच धूम्रपान, मद्यपान, बैठी जीवनशैली, व्यायामाचा अभाव आणि ताण ही सुद्धा कारणं आहेत.

ते सांगतात, ईसीजी, टूडी एको आणि कोरोनरी अँजिओग्राफी या तीन चाचण्यांतून रुग्णाची स्थिती बहुतांश समजून येते आणि त्यावरुन या आजाराचं निदान केलं जातं.

हृदयरोग टाळण्यासाठी डॉ. वोहरा जीवनशैलीतील बदलांवर भर देतात. ते सांगतात, प्रत्येक व्यक्तीला आपल्या कुटुंबात जर जनुकीय आजार असतील तर ते माहिती पाहिजेत. तसेच दारू-सिगारेट सोडणं अत्यंत आवश्यक आहे. प्रत्येक व्यक्तीने नियमित व्यायाम म्हणजे किमान मिनिटं चालणं आवश्यक आहे. संतुलित आहार आणि दरवर्षी आरोग्याची तपासणी करणं आवश्यक आहे. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे ताण टाळला पाहिजे.

जर आहार आणि जीवनशैलीतील बदल आजपासूनच केले तर हृदयरोगाच्या संभाव्य शक्यतेला दहा ते पंधरा वर्षं पुढं ढकललं जाऊ शकतं. काही लोकांच्या बाबतीत तो पूर्णतः टाळलाही जाऊ शकतो. महिलांनीही एक चांगली जीवनशैली आत्मसात करावी आणि वेळेत चाचण्या कराव्यात असं डॉ. वोहरा सांगतात.

अचानक हार्ट अटॅक येण्याची कारणं?

बीबीसीशी बोलताना बॉम्बे हॉस्पिटलचे हृदयविकारतज्ज्ञ डॉ. लक्ष्मण खेराडे सांगतात, बी-१२ शरीरामध्ये कमी प्रमाणात असेल तर, रक्ताची गाठ तयार होते. रक्त घट्ट होण्याची शक्यता असते. ही गाठ हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये गेल्यास हार्ट अटॅक येतो. असं झाल्यास कार्डिअॅक अरेस्टने रुग्णाचा मृत्यू होण्याची शक्यता असते. तज्ज्ञांच्या माहितीनुसार, काहीवेळा अचानक तयार झालेली रक्ताची गाठ डोक्यात जाते. पण, यात रुग्णाला अर्धांगवायूचा झटका येण्याची शक्यता असते.

काही रुग्णांना त्यांना हृदयाचा आजार आहे याची माहिती नसतं. अशावेळी हृदयावर जास्त प्रेशर आल्याने हार्ट अटॅक येण्याची शक्यता असते, असं डॉ. खेराडे सांगतात.

लातूर
भूकंप
http://epaper.dainikbhukamp.com
LATUR BHUKAMP
शुक्रवार २९ सप्टेंबर २०२३

जिल्हास्तरीय लोकशाही दिनाचे मंगळवारी आयोजन

लातूर : प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी जिल्हा लोकशाही दिनाचे आयोजन करण्यात येते. मात्र, सोमवार, दिनांक २ ऑक्टोबर, २०२३ रोजी महात्मा गांधी जयंती असल्यामुळे लोकशाही दिन पुढील दिवशी म्हणजे मंगळवार, ३ ऑक्टोबर, २०२३ रोजी दुपारी १ वाजता नवीन जिल्हाधिकारी कार्यालय लातूर येथे आयोजित करण्यात आला आहे.

सामाजिक अंकेक्षण साधन व्यक्ती नियुक्तीसाठी ५ ऑक्टोबर रोजी मुलाखती

लातूर : महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार हमी योजनाअंतर्गत ग्राम पातळीवर केलेल्या कामाचे सामाजिक अंकेक्षण करण्यासाठी साधन व्यक्तीची नियुक्ती करण्यासाठी विहीत पात्रता धारण इच्छुक उमेदवारांकडून १५ सप्टेंबर, २०२३ पर्यंत अर्ज मागविण्यात आलेले होते. या पदाच्या मुलाखती ५ ऑक्टोबर, २०२३ रोजी होणार आहेत.

अर्जाच्या छाननी अंती वैध उमेदवार यांची यादी जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या श्र्ीीी.सीं.ळप या वेबसाइटवर प्रसिध्द करण्यात आलेली आहे. या यादीतील वैध उमेदवार यांनी ०५ ऑक्टोबर, २०२३ रोजी अनुक्रमांक ०१ ते १५० सकाळी १० वाजता व अनुक्रमांक १५१ ते ३४२ उमेदवार यांनी दुपारी ३ वाजता मुळ कागदपत्रांसह मुलाखतीसाठी जिल्हाधिकारी कार्यालय, (शाखा-रोहयो) दुसरा मजला हॉल क्रमांक २०७ बार्शी रोड, लातूर येथे अर्धा तास अगोदर उपस्थित राहावे, असे लातूर जिल्हा परिषदेचे उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (पं) आणि उपजिल्हाधिकारी (रोहयो) यांनी कळविले आहे.

हक्काच्या पाण्यासाठी संभाजीरावांच्या पाठीशी लातूर ग्रामीण ताकतीने उभा राहील-आ. कराड

जलसाक्षरता रॅलीचे लातूर तालुक्यातील मुरुडसह अनेक गावात उत्स्फूर्त स्वागत

लातूर : दुष्काळी जिल्हा म्हणून लातूरची ओळख देशात झाली असून हा कलंक पुसण्यासाठी हक्काचे पाणी शेतीला आणि उद्योगाला मिळाले पाहिजे त्याशिवाय गावाचा, तालुक्याचा आणि जिल्ह्याचा विकास होणार नाही. जलसाक्षरता रॅलीचे प्रणेते संभाजीराव पाटील निलंगेकर यांनी सुरू केलेल्या पाणी प्रश्र्नाच्या लढ्यासाठी त्यांच्या पाठीशी लातूर ग्रामीण मतदारसंघ ताकतीने उभा राहील अशी ग्वाही भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांनी लातूर तालुक्यातील ठिकठिकाणच्या जलसाक्षरता कार्यक्रमात बोलताना दिली.

लातूरला हक्काचे पाणी मिळाले पाहिजे यासाठी आमदार संभाजीराव पाटील निलंगेकर यांनी सुरू केलेली जिल्हास्तरीय बाईक जलसाक्षरता रॅलीचा सोमवारी लातूर तालुक्यातील चिंचोलीराव, अंकोली पाटी, सावरगाव पाटी, टाकळी, ढाकणी, निवळी,गुंफावाडी, मुरुड, बोरगाव काळे, खंडाळा पाटी, हिसोरीपाटी, शिराळा, चिंचोली (ब), ढोकी, काटगाव, भोईसमुद्रगा या सर्व विविध गावचा दौरा झाला. प्रत्येक ठिकाणी मोठ्या उत्साहात फटाक्याची आतिषबाजी करून विविध वाजंत्रीच्या गजरात फुलांची उधळण करत रॅलीचे जोरदार स्वागत करण्यात आले. मुरुडसह निवळी, चिंचोली बल्लाळनाथ, काटगाव, भुईसमुद्रगा आदी ठिकाणी जाहीर कार्यक्रमातून जनतेशी संवाद करण्यात आला त्यावेळी बोलताना आ. रमेशआप्पा कराड बोलत होते. यावेळी भाजपाचे दिलीपराव देशमुख, संजय दोरवे, विक्रमकाका शिंदे, भागवत सोट, हनुमंत बापू नागटिळक, बन्सी भिसे, वैभव सापसोड, विजय काळे, सुरज शिंदे, साहेबराव मुळे, गोपाळ पाटील, गोविंद नरहरे, सुधाकर गवळी, चंद्रसेन लोंढे, अनंत कणसे, धनराज शिंदे, विश्र्वास कावळे, काशिनाथ ढगे, बालाजी दुटाळ, शंकर चव्हाण, हनुमंत शिंदे, अरविंद पारवे, सचिन सवई यांच्यासह त्या गावातील प्रमुख पदाधिकारी लोकप्रतिनिधी ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

वैभव संपन्न घराण्यातील संभाजीराव पाटील स्वतःसाठी अथवा स्वतःच्या स्वार्थासाठी नव्हे तर जनतेच्या हितासाठी हक्काच्या पाणीसाठी रस्त्यावर उतरले, गावोगाव त्यांचे जल्लोषात स्वागत होत आहे. सर्व स्तरातील जनता आशीर्वाद देत आहे असे सांगून यावेळी बोलताना आ. रमेशआप्पा कराड म्हणाले की, भौतिक विकासाबरोबरच शेतीला आणि उद्योगाला पाणी मिळाले पाहिजे तरच आपला तालुका आणि जिल्हा समृद्ध होईल. वैभव मिळेल तेव्हा पाणी प्रश्र्नासाठी पक्ष भेद बाजूला ठेवून सर्वांनी या लढ्याला समर्थन दिले पाहिजे असे बोलून दाखविले. समुद्रात वाहून जाणारे पाणी आपल्याला मिळाली पाहिजे यासाठी हा संघर्ष आहे गरज पडली तर मुंबईपर्यंत धडक मारू हक्काचे पाणी मिळवण्यासाठी शेवटपर्यंत संघर्ष करू असेही आ. कराड यांनी बोलून दाखविले.

यावेळी बोलताना आ. संभाजीराव पाटील निलंगेकर म्हणाले की, सरकारने समुद्रात वाहून जाणारे पाणी मराठवाड्याला देण्याचा निर्णय घेतला आहे. परंतु हे पाणी गोदावरी पात्रात आले तर त्याचा लातूर, बीड व धाराशिव जिल्ह्यांना फायदा होणार नाही. मांजरा व तेरणा खोऱ्यात हे पाणी येणे आवश्यक आहे. यासाठी आपण जनरेटा उभारला पाहिजे, आपल्या हक्काचे पाणी पदरात पाडून घेतल्याशिवाय स्वस्थ बसणार नाही. पाण्यासाठी सर्वांनी एकत्रित येण्याची गरज आहे.

लातूर तालुक्यात ठीक ठिकाणी झालेल्या जलसाक्षरता सभेस शेकडो दुचाकीस्वारांसह विविध पदाधिकारी, कार्यकर्ते आणि नागरिकांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती. ठिकठिकाणच्या गणेश मंडळ, ग्रामपंचायत, सोसायटी, विविध संघटना, व्यापारी, युवक मंडळ, मित्र मंडळ, शेतकरी, शेतमजूर यांच्यासह नागरिकांनी पाठिंबा पत्र आ. निलंगेकर यांच्याकडे सुपूर्द केली.

सर्व शासकीय कार्यालयांमध्ये दुर्मिळ वृक्ष बियाणे बँक तयार करणार

-जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे

लातूर : जिल्ह्यात नैसर्गिक अधिवास असलेले दुर्मिळ वृक्ष वाढावेत, वृक्ष चळवळ लोकचळवळ व्हावी म्हणून जिल्हाधिकारी कार्यालयातील नगरपालिका प्रशासन विभागात दुर्मिळ वृक्षांच्या बियाणांची बँक सुरू करण्यात आली आहे. राज्यातील हा एक अनोखा उपक्रम असून जिल्ह्यातील सर्व शासकीय कार्यालयांमध्ये अशाप्रकारे दुर्मिळ वृक्षांच्या बियाणांची बँक तयार करण्यासाठी प्रयत्न करणार असल्याचे जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी सांगितले.

जिल्हाधिकारी कार्यालयातील नगरपालिका प्रशासन शाखेने सुरु केलेल्या दुर्मिळ वृक्ष बियाणे बँकेच्या उद्घाटनप्रसंगी जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे बोलत होत्या. नगरपालिका प्रशासन शाखेचे जिल्हा सहआयुक्त रामदास कोकरे याच्या दालनात सह्याद्री देवराई, द संस्कृती फाऊंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने या बियाणे बँकेची निर्मिती करण्यात आली आहे. या बियाणे बँकेत स्थानिक प्रजातीच्या ७५ दुर्मिळ वृक्षांच्या बियांचे संकलन करण्यात आले आहे. महाराष्ट्रातील हा एक अनोखा उपक्रम आहे. या माध्यमातून दरवर्षी सहा लाख वृक्षांची निर्मिती करण्याचा मानस आहे. त्यामुळे वृक्ष लागवडीसाठी रोप विकत घेण्याची गरज भासणार नाही. वृक्ष लागवडीसाठी हा दिशादर्शक उपक्रम ठरणार आहे.

आपण प्रत्येकजण घरी सिझनेबल फळं खात असतो. प्रत्येकाने बियाणे बँक तयार करण्यासाठी आपले योगदान दिले पाहिजे. शाळा, महाविद्यालय, सामाजिक संस्था यांनी आपली स्वतःची बियाणे बँक तयार करावी, असे आवाहन जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी केले.

चित्रपट अभिनेते सयाजी शिंदे यांनी व्हिडीओ कॉन्फरन्सच्या माध्यमातून या कार्यक्रमात सहभागी होत बियाणे बँक उपक्रमास शुभेच्छा देऊन या उपक्रमाचे कौतुक केले.

जिल्हा सहआयुक्त रामदास कोकरे यांनी बियाणे बँकेची माहिती दिली. तसेच हा एक छोटासा उपक्रम आहे, पण यातून मोठी चळवळ उभी राहणार आहे, असे ही त्यांनी सांगितले.

उदगीर नगरपरिषद मुख्याधिकारी शुभम क्यातमवार, अहमदपूर नगरपरिषद मुख्याधिकारी काकासाहेब डोईफोडे, निलंगा नगरपरिषदेचे मुख्याधिकारी गजानन शिंदे, चाकूर नगरपंचायत मुख्याधिकारी अजय नरळे, रेणापूर नगरपंचायत रेणापूर आणि शिरूर अनंतपाळ नगरपंचायतचे मुख्याधिकारी मंगेश शिंदे, जळकोट नगरपंचायतचे मुख्याधिकारी भुषण वर्मा, सह्याद्री देवराईचे सुपर्ण जगताप, डॉ. बी.आर. पाटील, शिवशंकर चापोले, द संस्कृती फोऊंडेशनचे प्रा. डॉ. सितम सोनवणे, दिपरत्न निलंगेकर, अभय मिरजकर, पुजा बोमणे, अमोल इंगळे, ऋषी बोईनवाड, अनिल कुरे, नितीन ढोने, बालाजी कोळी, तोसिक शेख, संग्राम सूर्यवंशी, सुहास देशमुख, श्रध्दा चव्हाण आदी यावेळी उपस्थित होत.

तणावमुक्त जीवनासाठी सहजयोग करण्याची आवश्यकता

लातूर : सध्याचे युग हे अत्यंत धावपळीचे युग असून या धावपळीच्या युगात प्रत्येक माणसांनी आरोग्याची काळजी घेणे गरजेचे आहे.कारण उत्तम आरोग्य हीच आपली खरी संपत्ती आहे.त्यामुळे सर्वांनी तणावमुक्त जीवनासाठी सहजयोग करण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे.सहजयोग केल्याने हृदयविकार, डायबेटिज, ब्लडप्रेशर, वातविकार यासारखे शारीरिक रोग व मानसिक ताणतणाव, भ्रम फिट्स असे अनेक अन्य आजार बरे होण्यास मदत होते. मानवी जीवनात शांती, समाधान आणि आनंदाची प्राप्ती होते. आरोग्याबरोबर आत्मविश्र्वास वाढतो, मानवी शरीरातील तिन्ही नाड्या,सात चक्र यांचाही अभ्यास होतो. सहजयोगामुळे आपल्या स्वायत्त मज्जासंस्थेला संतुलन मिळते आणि आपण सहजयोगाचा आधुनिक वैद्यकांशी सहज संबंध जोडू शकतो.सहजयोग ही अनेक रोगांवर थेरपी म्हणून खूप उपयुक्त आहे,असे प्रतिपादन लातूर येथील प्लास्टिक सर्जन डॉ.वर्षा हजगुडे यांनी केले.

येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालय व सहजयोग ध्यान केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि.२६ सप्टेंबर २०२३ रोजी अकरावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी ' सहजयोग ध्यान शिबिरा ' चे आयोजन करण्यात आलेले होते.यावेळी त्या साधन व्यक्ती म्हणून बोलत होत्या.शिबिराच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. जयप्रकाश दरगड होते. याप्रसंगी उपप्राचार्य डॉ. सिद्धेश्र्वर बेल्लाळे, उपप्राचार्य प्रा. भाऊसाहेब सरवदे, पर्यवेक्षक डॉ. वैशाली पाटील, पर्यवेक्षक डॉ. संध्या कोल्हे, रजनीताई ढगे, कल्पेश मोर्या, नितीन कल्याणी, राजकुमार पिनाटे, शंकर गद्दे, सृष्टी सदानंदे, मनीषा घोगरे, बन्सी कांबळे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

अध्यक्षीय समारोप करताना प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड असे म्हणाले की,सहजयोग हे एक ध्यानसाधना करण्याचे प्रभावी तंत्र आहे. सहजयोग केल्याने मानसिक,शारीरिक ताणतणाव दूर होतो आणि आत्मिक समाधान मिळते. मन प्रफुल्लित होते. शरीरातला थकवा दूर होऊन काम करण्याची ऊर्जा मिळते.त्यामुळे सहजयोगाचे शास्त्रशुद्ध ज्ञान विद्यार्थ्यांना मिळाले पाहिजे अशा व्यापक उद्देशातून या शिबिराचे आयोजन करण्यात आले,असे ते म्हणाले.

प्रास्ताविक व सूत्रसंचालन पर्यवेक्षक डॉ.वैशाली पाटील यांनी केले तर आभार उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्र्वर बेल्लाळे यांनी मानले.याप्रसंगी पीआरओ प्रा.बळवंत सूर्यवंशी,प्रा.मनीषा बाजपाई,प्रा.भिसे,डॉ.रामशेट्टी शेटकार,नितेश दुधभाते,रोहित खंदाडे यांच्यासह इतर प्राध्यापक,शिक्षकेत्तर कर्मचारी आणि विद्यार्थी बहुसंख्येने उपस्थित होते.

जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिनानिमित्त लातूर येथे रविवारी विविध कार्यक्रमांचे आयोजन

लातूर : दरवर्षी १ ऑक्टोंबर हा दिवस जागतिक ज्येष्ठ नागरीक दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. या दिनाचे औचित्य साधून रविवार, १ ऑक्टोबर २०२३ रोजी लातूर येथील जिल्हा क्रीडा संकुल बहुद्देशीय सभागृहात विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे.

समाज कल्याण सहायक आयुक्त आणि अपोलो मल्टीस्पेशालिटी हॉस्पिटल यांच्या संयुक्त विद्यमाने १ ऑक्टोबर रोजी सकाळी ६.३० ते ८.३० या कालावधीत जिल्हा क्रीडा संकुल येथील बहुद्देशीय सभागृहात आरोग्य तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. त्यानंतर सकाळी ११ वाजता याचठिकाणी जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांच्या अध्यक्षतेखाली ज्येष्ठ नागरिक दिनानिमित्त मुख्य कार्यक्रम होईल.

जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सगर, समाज कल्याण विभागाचे प्रादेशिक उपायुक्त अविनाश देवसटवार, जेष्ठ नागरिक संघ दक्षिण मराठवाडा प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष बी. आर. पाटील, जिल्हा जेष्ठ नागरिक संघाचे अध्यक्ष आर.बी.जोशी, लातूर जिल्हा जेष्ठ नागरिक संघांचे सचिव प्रकाश धादगिने व ज्येष्ठ नागरिक संघाचे विविध पदाधिकारी उपस्थित राहणार आहेत.

तरी लातूर जिल्ह्यातील सर्व ज्येष्ठ नागरिकांनी आरोग्य तपासणी शिबीरास व मुख्य कार्यक्रमास उपस्थित रहावे, असे आवाहन समाज कल्याण सहायक आयुक्त शिवकांत चिकुर्ते आणि महाराष्ट्र ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या लातूर शाखेच्यावतीने करण्यात आले आहे.

औसा येथील पंडीत दिनदयाल उपाध्याय रोजगार मेळाव्यात ५८ उमेदवारांची प्राथमिक निवड

लातूर : जिल्हा कौशल्य विकास, रोजगार व उद्योजकता मार्गदर्शन केंद्र आणि औसा येथील एन बी एस इंस्टिट्यूट ऑफ पॉलिटेक्निक यांच्या संयुक्त विद्यमाने सेवा महिना निमित्त बुधवारी औसा येथे आयोजित पंडीत दीनदयाल उपाध्याय रोजगार मेळाव्याला उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला. या रोजगार मेळाव्यात ५८ उमेदवारांची प्राथमिक निवड करण्यात आली.

मेळाव्याच्या उद्घाटनप्रसंगी अजीम कनिष्ठ महाविद्यालयाचे प्राचार्य शेख निजामोद्दीन इसाकउद्दीन, आझाद महाविद्यालयाचे प्राचार्य मासुमदार इलाहीपाशा, जिल्हा कौशल्य विकास, रोजगार व उद्योजकता मार्गदर्शन केंद्राचे सहायक आयुक्त बालाजी मरे यांची उपस्थिती होती.

रोजगार मेळाव्यात लातूर, पुणे, मुंबई, येथील १० आस्थापना, उद्योजक उपस्थित होते. यावेळी उपस्थित ३०७ उपस्थित उमेदवारांपैकी १७५ उमेदवारांनी मुलाखती दिल्या. त्यापैकी ५८ उमेदवारांची प्राथमिक निवड करण्यात आली.

बेरोजगार युवकांना स्वयंरोजगारासाठी प्रोत्साहित करण्यासाठी अण्णासाहेब पाटील आर्थिक मागास विकास महामंडळाच्यावतीने यावेळी उपस्थितांना मार्गदर्शन करण्यात आले. रोजगार मेळावा यशस्वीतेसाठी एन बी एस इंस्टिट्यूट ऑफ पॉलिटेक्निक व जिल्हा कौशल्य विकास, रोजगार व उद्योजकता, मार्गदर्शन केंद्राचे अधिकारी, कर्मचारी यांनी परिश्रम घेतले.

जाहीर प्रगटन

या प्रगटनाद्वारे जाहीर करण्यात येते की, माझ्या मुलाच्या शालेय डॉक्युमेंट्सवर माझे नाव TAHNIYAT असे असून माझ्या इतर डॉक्युमेंट्सवर माझे नाव GOLANDAJ TAHNIYATBEGUM JAKIRHUSEN असे आहे. तरी माझ्या मुलाच्या पासपोर्टवर हे नविन नाव GOLANDAJ TAHNIYATBEGUM JAKIRHUSEN असे घ्यावे.

OLD NAME : TAHNIYAT
NEW NAME : GOLANDAJ TAHNIYATBEGUM JAKIRHUSEN
ADDRESS : Near Akbari Masjid, Take Nagar, Veer Hanumantwadi, Latur (M.S.) - 413512

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

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

SINCE 1972
माळवदकर एजन्सीज
सावेवाडी, लातूर
mo. 9422656522
सर्व प्रकारच्या फर्निचरचे उत्पादक व विक्रेते

युवकांनी सोशल मीडिया वापरताना काळजी घ्यावी

लातूर : फेसबुक, ट्विटर, लॅपटॉप मोबाईलचा वापर जगभरात मोठ्या प्रमाणात केला जातो. गुगल सर्च इंजिन हे अमेरिकेतील कालिफोर्निया येथे आहे. मोबाईलचा सर्व डाटा तेथे कलेक्ट होतो. जेव्हा सायबरशी संबंधित क्राईमची माहिती मिळवावी लागते, तेव्हा गुगलकडून माहिती घेऊनच त्यांच्या तपास करता येतो. मोबाईलचा कळत नकळत तेथील लिंक वर जाऊन वापर करतांना, अनेकदा फसवणूक होते. मोबाईल हँग होतो. चॅटिंग,लिंक, रिक्वेस्ट करतांना आणि सोशल मीडियाचा वापर करतांना युवकांनी काळजी घ्यावी असे विचार दामिनी पोलीस पथकाचे प्रमुख व महिला तक्रार निवारण विभागाचे प्रमुख सहाय्यक पोलीस निरीक्षक मा. दयानंद पाटील यांनी आपले विचार प्रतिपादन केले.

श्रीमती सुशीलादेवी देशमुख महाविद्यालयात संत गाडगेबाबा स्वच्छता उत्सव समारोप प्रसंगी मा. दयानंद पाटील बोलत होते. या समारंभाच्या अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ.अजय पाटील हे होते. विचार मंचावर समन्वयक प्रा. डॉ.शंकर येडले, प्रा. शिवाजी मोहाळे, प्रा.डॉ.उत्तम गायकवाड, प्रा.हरिश्चंद्र मोगरगे व विद्यार्थी प्रतिनिधी पांचाळ आदी मान्यवर उपस्थित होते. पुढे बोलताना मा.दयानंद पाटील म्हणाले की, युवकांनी कोणत्याही अमिषाला, मोहाला बळी पडू नये. सोशल मीडियावर होणाऱ्या क्राईममुळे काही युवक, युवतीने आत्महत्या केल्या आहेत. मोबाईलचा अति वापर हा घातक ठरत असून,त्याचा विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर, जडणघडणीवर परिणाम होत आहे. म्हणून मोबाईलचा शैक्षणिक योग्य कामासाठी वापर करा. अनोळखी व्यक्ती सोबत सावध राहा. असा संदेश युवकांना यावेळी दिला.

प्रारंभी प्रास्ताविक विचार प्रा.डॉ.उत्तम गायकवाड यांनी मांडले. यावेळी संत गाडगेबाबा यांच्या जीवन व कार्यावर प्रकाश टाकण्याबरोबरच त्यांच्या सामाजिक सेवेविषयी माहिती देऊन, संत गाडगेबाबा यांच्या विचार कार्याची प्रेरणा घेऊन समाजाचे आपण देणे लागतो, या भूमिकेतून कार्य करण्याची प्रेरणा मिळावी म्हणून माहिती दिली. अध्यक्षीय समारोपचे भाषण करताना प्राचार्य डॉ. अजय पाटील यांनी आजच्या शिक्षणातून मूल्य विचार व संस्कार विद्यार्थ्यावर करून, आमच्या महाविद्यालयाचे विद्यार्थी सुशील असे आदर्श नागरिक बनावे. म्हणून विद्यार्थ्यांचा कल्पनेतून सहभागातून विद्यार्थ्यासोबत राहून आमचे सर्व विभागाचे प्राध्यापक अत्यंत उत्साहात संत गाडगेबाबा स्वच्छता उत्सव सहा वर्षांपासून साजरा करतात. समन्वयक म्हणून प्रा. डॉ. शंकर येडले,प्रा.दादासाहेब लोंढे यांनी या उत्सवाचे नियोजन करण्यासाठी खूप मदत केली. म्हणून त्यांचे अभिनंदन करण्याबरोबरच प्रत्येक विभागातील शिक्षक व शिक्षकेतर सहकाऱ्यांचे संपूर्ण सहकार्य मिळाले म्हणून सर्वांचे कौतुक, अभिनंदन प्राचार्यांनी केले.

त्यांच्या प्रमुख मार्गदर्शनाखाली या विविध उपक्रमाचे आयोजन महाविद्यालयाने केले.या समारंभात भूगोल व पर्यावरण अभ्यास मंडळाने प्रसिद्ध केलेल्या भिंती प्रकाशनाचे, प्रकाशन यावेळी मा. दयानंद पाटील यांनी केले. याबरोबरच या मंडळातील निवड झालेल्या सर्व पदाधिकाऱ्यांचे, विद्यार्थी प्रतिनिधीचे अभिनंदन करण्यात आले. या समारंभाचे सूत्रसंचालन कु.शबनम शेख यांनी केले तर सुरेख असे आभाराचे यथोचित भाषण प्रा.हरिश्र्चंद्र मोगरगे यांनी केले. एकूणच सलग दहा दिवस या समारंभाच्या यशस्वीतेसाठी श्री बालाजी कुंभार,जीवन साबळे व अशोक शिंदे यांनी विशेष परिश्रम घेतले.