

वर्षभरानंतर हासोरीत पुन्हा भूकंपाचा धक्का

लातूर : मौजे हासोरी व परिसरातील सहा ते सात गावांमध्ये वर्षभरानंतर आज पुन्हा भूकंपाचा धक्का बसला असून या भूकंपाची तीव्रता २.०८ इतकी नोंद झाली आहे. सकाळी बसलेल्या या भूकंपाच्या धक्क्याने हासोरी व परिसरातील नागरीक अक्षरशः भयभीत झाले होते. धक्का जाणवताच लोक घराबाहेर पडले. यात कोणतीही जीवित हानी

झाली नाही. निलंगा तालुक्यातील हासोरी, हरीजवळगा, ओढा, बडूर, उस्तुरी आदी ८ गावांच्या परिसरात आज सोमवार रोजी सकाळी ६ वाजून ३० मिनीटाला २.०८ क्षमतेचा भूकंप झाला. किल्लारीच्या भूकंपाला फरवाच ३० वर्षे पूर्ण झाले. त्यानिमित्त भूकंपप्रस्त भागातील गावकऱ्यांच्या

तक्रारी पुन्हा एकदा चर्चील्या जात आहेत. निलंगा तालुक्यातील हासोरी व परिसरात सप्टेंबर २०२२ या महिन्यात सहा वेळा भूकंपाचे धक्के जाणवले होते. तब्बल वर्षभरानंतर आज भूकंपाची जाणीव झाली. हा भूकंप २.०८ एवढ्या तीव्रतेचा होता. गेल्यावर्षी सहा धक्के जाणवल्यानंतर या परिसरात भूकंप तज्ञांनी तसेच प्रशासनाने

भेटी देऊन त्या परिसरातील गावकऱ्यांना धिर दिला होता. आज भूकंपाचा धक्का जाणवताच परिसरातील गावकरी पुन्हा एकदा भयभीत झाले असून धक्क्याची मालिका तर चालू होणार नाही ना? अशी भीती व्यक्त करण्यात येत आहे. शासनाने तातुरत्या निवाऱ्याची सोय करावी, अशीही मागणी होत आहे.

पोलीस जमादाराने घेतला गळफास लातूर : लातूर येथील पोलीस दलात कार्यरत असलेले पोलीस जमादार सुरेश उस्तुरगे यांनी राहते घरी गळफास घेतला. त्यांना तातडीने रुग्णालयात नेले असता तिथे त्यांना मृत घोषित करण्यात आले. सुरेश उस्तुरगे हे आर्वी शिवारात राहत होते. या प्रकारानंतर घटनास्थळी पोलीस पोहचले आहेत. गळफास घेण्यामागचे कारण अद्याप समजू शकले नाही.

बॉर्डर रोड ऑर्गनायझेशनचे सैनिक शेख शादुल यांचे निधन
लातूर : बॉर्डर रोड ऑर्गनायझेशनचे सैनिक शेख शादुल निजामसाहेब यांना २२ सप्टेंबर २०२३ रोजी तेजपूर मेडिकल कॉलेज आणि हॉस्पिटलमध्ये दाखल करण्यात आले होते. त्यांचे ३० सप्टेंबर २०२३ रोजी सकाळी १६:४५ वाजता तेजपूर मेडिकल कॉलेज आणि हॉस्पिटलमध्ये निधन झाले आहे. कै. शेख शादुल निजामसाहेब यांचे पार्थिव त्यांच्या मूळ गावी चेंरा, ता. जळकोट जि. लातूर, राज्य - महाराष्ट्र येथे नेण्यात येत आहे. ३ ऑक्टोबर २०२३ रोजी मृत सैनिकावर अंत्यसंस्कार करण्यात येणार आहेत.

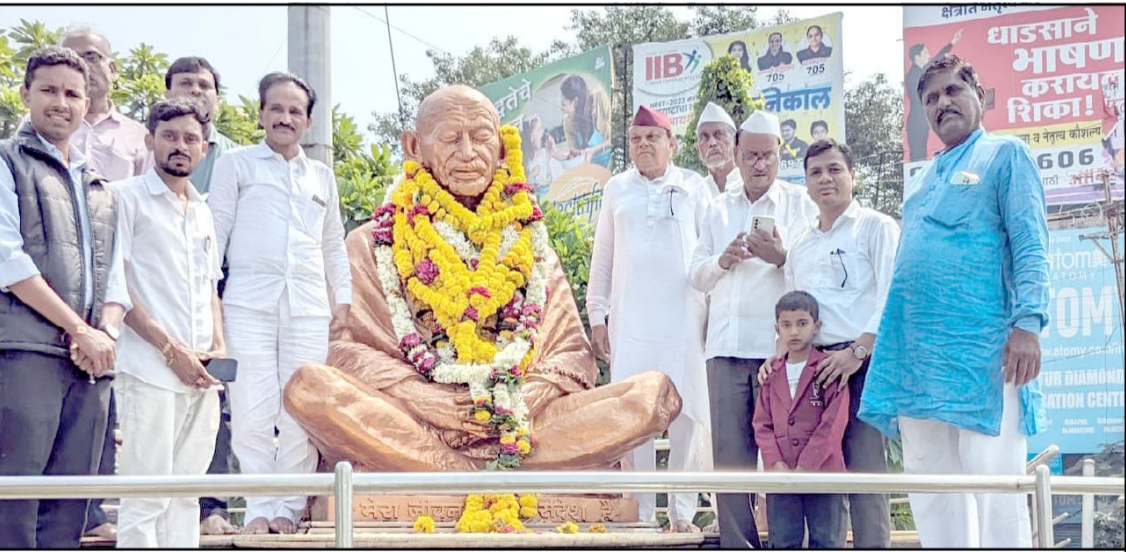
दाताने चावून कानाचा तुकडा बाजूला काढला
उदगीर : मागील भांडणाची कुरापत काढून सुभाष नारायण कांबळे व सोबत तिघेजना यांनी उमाकांत काशीनाथ नेत्रगावकर रा. समता नगर उदगीर यांच्या डाव्या कानास चावा घेवून कानच बाजूला काढला. या प्रकरणी उदगीर शहर पोलिसात चौघा जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.



जिल्हा सामान्य रुग्णालय व्हावे, सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटलचे खासगीकरण रद्द करावे मागणीसाठी माझं लातूर परिवारचे साखळी उपोषण
लातूर जिल्हा गेली दहा वर्षांपासून जिल्हा सामान्य रुग्णालय याच्याशिवाय आहे. हे रुग्णालय तात्काळ कार्यान्वीत करावे. तसेच लातूर येथे उभारण्यात आलेले सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल याचे खासगीकरण होत आहे ते रद्द करावे. लातूरला सोयाबीन संशोधन केंद्र व्हावे या मागणीसाठी आजपासून लातूरच्या महात्मा गांधी चौकात माझं लातूर या व्हॉट्सअप परिवाराच्या वतीने साखळी उपोषण चालू आहे. दिवसभरात अनेक व्यक्ती, संघटना, कार्यकर्ते, पत्रकार, पदाधिकारी यांनी उपोषणास भेट देऊन समर्थन दिले.



एक तारीख, एक तास स्वच्छतेसाठी नव्हे एक वर्षे २४ तास अस्वच्छतेचे
काल देशभर एक तारीख, एक तास स्वच्छतेसाठी मोहीम राबविली. पंतप्रधानांपासून ग्रामसेवकापर्यंत प्रत्येकांनी आपआपला परिसर स्वच्छ केला. मात्र, लातूरच्या प्रशासकीय इमारतीत तळमजल्यात असलेल्या ये पुनीट या शिक्षण विभागाच्या खिडक्या मात्र कचऱ्याने गेली वर्ष झाले वाहत असल्याचे चित्र पाहायला मिळाले. येथे मात्र एक तारीख, एक तास नव्हे तर एक वर्षे, २४ तास अस्वच्छता कायम आहे.



राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांना शेतकरी कामगार पक्षातर्फे अभिवादन
अहिंसेचे पुजारी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या जयंतीनिमित्त शेतकरी कामगार पक्षाच्या वतीने विनम्र अभिवादन करण्यात आले. याप्रसंगी भाई उदय गवारे, प्रा. दत्ता सोमवंशी, ओमप्रकाश आर्य, अॅड. भालचंद्र कवठेकर, भाई सतीश देशमुख, अॅड. सुशील सोमवंशी, अॅड. सुनील गायकवाड, भिमराव दुनगावे धोंडीराम सगर, वाघमारे आदी.

जे मुलांमध्ये बिंबवायचे आहे त्याची सुरुवात पालकांनी स्वतःपासून करावी-निलेश घुगे

लातूर : मुलांमध्ये ज्या गोष्टी बिंबवायच्या आहेत त्या गोष्टीची सुरुवात पालकांनी स्वतःपासून करावी, असे मत प्रख्यात शिक्षण अभ्यासक निलेश घुगे यांनी व्यक्त केले. रोटी सॅटलाईट क्लब ऑफ लातूर आणि रोटी क्लब लातूर, रोटी क्लब ऑफ लातूर आर्यावर्त यांच्या वतीने मुलांची जडणघडण : २१ व्या शतकातील पालकांची भूमिका या विषयावर आयोजित व्याख्यानात ते बोलत होते. बदलत्या तंत्रज्ञानाच्या काळात मुलांचे संगोपन करताना पालकांनी मुलांमध्ये वेळेची गुंतवणूक करावी. पालकांनी

स्वतः मोबाईल, टीव्ही इत्यादींच्या अती वापरपासून स्वतःला दूर ठेवले पाहिजे. मुलांच्या अभ्यासाच्या पद्धती सुद्धा बदलण्यात आल्या पाहिजे. शिक्षणाचा प्रत्यक्ष जीवनात वापर करण्यासाठी मुलांना प्रोत्साहीत केले पाहिजे. पालकांनी मुलांच्या संवादाकौशल्य, निर्मितीगुणाला आणि जिज्ञासू वृत्तीला वाव दिला पाहिजे. तंत्रज्ञाना सकारात्मक वापर करून मुलांचे शिक्षण कसे सहज आणि सोपे करता येईल या विषयावर देखील या कार्यक्रमात उहापोह झाला. आधुनिक काळात मुलांच्या

आवडी निवडी, पालकांच्या अपेक्षा आणि त्यातून निर्माण होणारे प्रश्न या सर्वांना कसे सामोरे जायचे या बाबतीत सखोल मार्गदर्शन या व्याख्यानात करण्यात आले. या कार्यक्रमात शिक्षण क्षेत्रात भरीव कार्य केल्याबद्दल प्रा. डॉ. गोपाल बाहेती, प्रा. डॉ. श्रीनिवास मेतन, प्रा. चंद्रहास मेटे, सुमन पवार, प्रा. उमा कडगे (मिरजगावे), प्रा. डॉ. पुष्पलता त्रिमुखे, मीना शिंदे यांना पुरस्कार देऊन गौरवान्वित करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे आयोजन कोरे गार्डन, मोती नगर येथे करण्यात

आले होते. या कार्यक्रमासाठी मोठ्या संख्येने पालक आणि शिक्षक उपस्थित होते. कार्यक्रम माच्या यशस्वीतेसाठी रो. जांबवंतराव सोनकवडे, रो. महेंद्र जोशी, रो. डॉ. अर्चना लड्डा, रो. आनंदा कोचेरा, रो. सोनाली पेन्सलवार, रो. बालाजी पेन्सलवार, रो. नागनाथ कलवले, रो. नरेश कोरे, रो. कविता जोशी, रो. स्मिता वलसे, रो. विनता लाचुरिया, रो. कौशल्या सोनकवडे, रो. मैना कावळे, रो. आदित्य शास्त्री, रो. प्रा. वर्षा माने यांनी परिश्रम घेतले.

त्यांच्या मते....

- मराठवाड्यातील जवळपास २८ लाख मराठ्यांनी कुणबी प्रमाणपत्राच्या माध्यमातून आरक्षणाचा लाभ घेतला. - आ. विजय वडेडीवार
- सरसकट कुणबी प्रमाणपत्र देण्याची आता गरज वाटतेय का? - एक बातमी
- काँग्रेस पक्ष केंद्रात सत्तेवर आला तर देशातील इतर मागासवर्गीय (ओबीसी) लोकांची जातीवर आधारित जनगणना करू. - राहुल गांधी
- प्रत्येक निवडणुकी अगोदर अशी एखादी घोषणा करावी लागते का? - राहुल गांधी
- राज्य सरकारच्या सेवेत कोणत्या जातीचे किती लोक आहेत याचे सर्वेक्षण होणार. - एक बातमी
- म्हणजे कळेल कोण किती लाटलं आहे ते? - राहुल गांधी
- माझ्यात व अजित पवार यांच्यात कोणतेही मतभेद नाहीत, मी माझा मुद्दा काहीसा मोठ्या आवाजात मांडला एवढेच! - छगन भुजबळ
- मोठ्या आवाजाला मोठ्या आवाजात उत्तर एवढेच. - राहुल गांधी
- मराठ्यांनी छगन भुजबळ यांना बळ देऊ नये. - मनोज जरांगे पाटील
- मग ओबीसी भुजबळ यांना मिठी मारतील का? - राहुल गांधी

लातूर बाजार समिती राज्यात टॉप १ राहिल यासाठी आवश्यक प्रयत्न करणार-सभापती जगदीश बावणे



लातूर : राज्यात नावलौकिक असलेल्या लातूर उच्चतम कृषी उत्पन्न बाजार समितीची १९ वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा शनिवारी ३० सप्टेंबर रोजी दगडोजीदादा देशमुख सभागृहात बाजार समितीचे सभापती जगदीश बावणे यांच्या अध्यक्षते खाली संपन्न झाली यावेळी बोलताना सभापती जगदीश बावणे यांनी स्मार्ट योजनेत बाजार समिती मराठवाड्यात टॉप १ वर असून राज्यात टॉप ८ मध्ये आहे राज्यात टॉप १ मध्ये आणण्यासाठी प्रयत्न करणार असल्याचे सांगून सभेत ५ विविध विषयांला खेळीमेळीच्या वातावरणात सर्वसाधारण सभेत सर्वानुमते टाळ्या वाजवून मान्यता देण्यात आली असल्याचे त्यांनी सांगितले यावेळी प्रस्ताविक बाजार समितीचे संचालक सुभाष घोडके

यांनी बाजार समिती घटकांना अल्प दरात भोजन व्यवस्था करण्यात आल्याचे सांगितले हा उपक्रम अतिशय चांगला असून बाजार समितीत येणाऱ्या शेतकऱ्यांना दिलासा देणारा आहे यावेळी सर्वसाधारण सभेत तालुक्यातील सरपंच, बाजार समितीतील घटक संस्थांचे पदाधिकारी यांचा सत्कार करण्यात आला यावेळी बाजार समितीचे सचिव भगवान दुधाटे यांनी सन २०२२-२३ या आर्थिक वर्षात बाजार समितीला उच्चांकी उत्पन्न झाल्याचे सांगितले या सर्वसाधारण सभेत प्रमुख अतिथी म्हणून बाजार समितीचे माजी सभापति ललितकुमार शहा कृषि उत्पन्न बाजार समितीचे उपसभापती सुनिल पडिले, संचालक लक्ष्मण पाटील, आनंद पाटील, श्रीनिवास शेळके, युवराज

जाधव, आनंद पवार, तुकाराम गोडसे, सुभाष घोडके, सौ सुरेखा बळवंत पाटील, सौ लतिका सुभाष देशमुख, संचालक अनिल पाटील, शिवाजी देशमुख, सचिन सूर्यवंशी, बालाजी वाघमारे, शहाजानी येथे आमरण उपोषण चालू करण्यात आले आहे. लातूर-जहीराबाद (७५२ के) महामार्गाच्या कामासाठी शिंदे डेवेलपर्स या कंपनीला मंजुरी मिळून चार वर्षे झाली तरी आजही या रस्त्याच्या कामात हलगर्जीपणा केल्यामुळे हा रस्ता अनेक ठिकाणी खराब होऊन फाटलेल्या अवस्थेत आहे तसेच अनेक ठिकाणी जंप तयार झालेले आहेत तसेच गाव, शाळा परिसरात दिशादर्शक फलक



लातूर शहर महापालिकेच्यावतीने महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री यांची जयंती साजरी करण्यात आली. आज दि. २ ऑक्टोबर २०२३ रोजी लातूर शहर महानगरपालिकेच्या उपायुक्त श्रीमती मयुरा शिंदेकर व उपायुक्त श्रीमती वीणा पवार यांच्या हस्ते महात्मा गांधी यांच्या पुतळ्यास व लाल बहादुर शास्त्री यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी रमाकांत पिडगे, खदीर शेख, जाधव, श्याम ताकपिरे, कैलास मुद्दे, सुमित ओझा, मदन सुधाकर, यश इचके, अशोक साठे आदी अधिकारी कर्मचारी वर्ग उपस्थित होते. (फोटो-प्रदीप कवाळे,)

लातूर-जहीराबाद महामार्ग दुरूस्तीच्या मागणीसाठी स्वराज्यचे आमरण उपोषण

शहाजानी येथे आमरण उपोषण चालू करण्यात आले आहे. लातूर-जहीराबाद (७५२ के) महामार्गाच्या कामासाठी शिंदे डेवेलपर्स या कंपनीला मंजुरी मिळून चार वर्षे झाली तरी आजही या रस्त्याच्या कामात हलगर्जीपणा केल्यामुळे हा रस्ता अनेक ठिकाणी खराब होऊन फाटलेल्या अवस्थेत आहे तसेच अनेक ठिकाणी जंप तयार झालेले आहेत तसेच गाव, शाळा परिसरात दिशादर्शक फलक

नाहीत आणि स्पिड ब्रेकर नाहीत त्यामुळे अपघात होत आहेत आणि अनेक नागरीकांना आपला जीव धोक्यात घालावे लागत आहे तसेच औराद शहा. येथील महाराष्ट्र विद्यालय शाळेच्या बाजूला पुलाच्या बांधकामासाठी खोदकाम करून तीन वर्षे पूर्ण झाली तरी आजही काम होत नसल्याने घाणीचे साम्राज्य तयार होऊन दुर्गंधी पसरून रोगराई वाढत आहे व त्या भागातही अपघात होत आहेत त्यामुळे स्वराज

पक्षाच्या वतीने निलंगा उपविभागीय अधिकारी कार्यालयासमोर आज गांधी जयंती दिनी आमरण उपोषण सुरू केले आहे. या आमरण उपोषणाला अनेक सामाजिक संघटना यांनी पाठिंबा दिला. तसेच तालुका विधिज्ञामार्फत एडवोकेट तिरुपती शिंदे यांनीही भेट देऊन त्यांचा पाठिंबा असल्याचे सांगितले. व या लातूर-जहीराबाद (७५२ के) महामार्गाच्या हलगर्जीपणा

करणाऱ्या यंत्रणेविरुद्ध कायदेशीर लढाई सुद्धा करण्याची तयारी करीत असल्याचेही बोलून दाखवले. यावेळी आमरण उपोषणामध्ये सौरभ थेटे, शुभम थेटे, राहुल डावरागावे, बालाजी मुळजे, बालाजी विकास शृंगारे, राहुल दापके, देवानंद कलगाणे, सुरज डावरागावे, शंकर हाणेगावे, अमोल ढोरसिंगे, शिवाजी अड्डगे व नागरीक आवर्जून उपस्थित होते.

राष्ट्रपिता महात्मा गांधींच्या स्वप्ननातील स्वच्छ भारत उभा रहातोय..

महात्मा गांधींनी जगाला केवळ राजकीय तत्त्वज्ञान दिलं नाही, तर जगण्याचा मार्ग दाखवला. स्वातंत्र्यलढ्यात सारा देश भारून टाकण्याची क्षमता असलेले गांधीजींचे विचार होते. स्वच्छता विषय तर ते खूप जागरूक होते. ते म्हणायचे स्वच्छता माणसाचे आत्मदर्शन घडवते.

महात्मा गांधी आणि स्वच्छता...

स्वच्छता! शब्द वाचताच मनात सौंदर्य फुलते. स्वच्छतेने मन प्रसन्न राहते. या स्वच्छतारूपी सौंदर्याची आराधना करण्याची सवय अंगी बाळगण्यास शिकवण्यामधे मोलाचे काम शाळा करते. समृद्ध भारताच्या निर्माणामध्ये पहिले महत्वाचे पाऊल हे स्वच्छतेचे आहे. यासाठी आपण स्वतःबरोबर आपला परिसर स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी अंगी बाळगणे महत्वाचे आहे.

Cleanliness is next to Godliness या महात्मा गांधींच्या घोषवाक्यानुसार मा.पंतप्रधान श्री. मोदीजींनी स्वच्छतेचे महत्व लक्षात घेऊन 'स्वच्छ भारत अभियानाची' घोषणा केली.

महात्मा गांधी एका हिंदी पुस्तकात सांगतात की

१९ नवम्बर १९४४ को महात्मा जी ने सेवाग्राम में हिन्दुस्तानी तालीमी संघ द्वारा आयोजित प्रशिक्षण शिविर में भाग लेने वाले सदस्यों को संबोधित करते हुए कहा था- "शिक्षा में मन और शरीर की सफाई ही शिक्षा पहला कदम है। आप के आसपास की जगह की सफाई जिस प्रकार झाड़ू और बाल्टी की मदद से होती है, उसी प्रकार मन की शुद्धि प्रार्थना से होती है। इसलिए हम अपने काम की शुरुआत प्रार्थना से करते हैं।"

उन्होंने अन्य बातों की चर्चा करते हुए आगे कहा- "यदि शरीर को ईश्वर की सेवा का साधन मानते हुए हम शरीर को पोषण देने के लिए ही भोजन करें, तो इससे हमारे मन और शरीर ही स्वच्छ और स्वस्थ नहीं होंगे, बल्कि हमारी आंतरिक स्वच्छता हमारे चारों ओर के वातावरण में भी झलकेंगी। हमें अपने शौचालयों को रसोईघर जैसा स्वच्छ रखना चाहिए।

श्रम आणि बुद्धीच्या दरम्यान निर्माण झालेल्या दरीमुळेच आपण ग्रामीण भागाबद्दल बेपर्वाईने वागत आहोत, वास्तविक हा गुन्हा मानायला हवा. श्रमाची प्रतिष्ठा संपल्यामुळे देशातल्या छोट्या सुंदर गावांचं रूपांतर घाणेरड्या, कचऱ्यांनी वेढलेल्या गावात झाले. आपण देशातल्या कुठल्याही गावात प्रवेश करताना कचऱ्याचे दिगार पहायला मिळतात. दुर्गंधी परसलेली दिसते. काही गावात शिगताना या दुर्गंधीमुळे नाक दाबूनच जावे लागते. स्वातंत्र्यात प्रत्येक गाव स्वावलंबी आणि स्वच्छ झाली पाहिजेत. स्वच्छता ही सर्वांत मोठा अविरतपणे चालणारी मोहीम ठरली पाहिजे. स्वच्छता म्हणजे राष्ट्रीय कार्य, असे मानल्यास देशातील सर्व गावे स्वच्छ आणि सुंदर होतील. नद्या आणि जलाशय प्रदूषण मुक्त होतील. कचऱ्याच्या खताचा वापर शेतीसाठी होईल. स्वच्छ गाव हा भारताचा आदर्श असायला हवा" असे

महात्मा गांधी, हरिजन सेवक, १५ फेब्रुवारी १९३५ च्या त्यांच्या अग्रलेखात म्हणतात.

स्वराज्याचे सुराज्यात रूपांतर करायसाठी, देशाच्या विकासाचा आर्थिक कणा असलेला ग्रामीण भाग पूर्णपणे स्वावलंबी व्हायला हवा, असा गांधीजींचा आग्रह होता. ते कृतिशील विचारवंत होते. सान्या जगाला आदर्शाची प्रेरणा देणाऱ्या गांधीजींनी दक्षिण आफ्रिका आणि भारतातही श्रमदानाचा नवा अध्याय आपल्या कृतिशील कार्याने इतिहासात नोंदवला आहे. ते स्वतः झाडू घेऊन अस्पृश्यांच्या वसाहतीत जात. रस्ते स्वच्छ करत. स्वच्छतागृहे स्वच्छ करत. स्वच्छतेचे महत्त्व जनतेला पटवून देत. बॅरिस्टर असलेल्या गांधीजींना संपूर्ण भारतच स्वावलंबी आणि स्वयंपूर्ण व्हावा, असे वाटत होते. त्यासाठीच त्यांनी ग्राम स्वराज्यावर आणि ग्रामीण स्वच्छतेवर भर दिला. स्वावलंबनाची, श्रमाची प्रतिष्ठा निर्माण केली

स्वच्छतेला जीवनात प्राधान्य असले पाहिजे, हे आपल्या आचार-विचार नि कृतीमधून अनेकदा गांधीजींनी दाखवून दिलेले आहे. दक्षिण आफ्रिकेत असताना त्यांनी स्वच्छता व आरोग्य विषयावर लिखाण केले. मैला स्वतः वाहून नेऊ लागले, साफसफाई करू लागले. डर्बनमध्ये असताना सहकाऱ्यांचा शौचकूप साफ करण्यास कस्तुरबांच्या नकार देण्यावरून गांधीजींनी त्यांच्याबरोबर अबोला धरला होता. राजकोटमध्ये जलजन्य रोगांनी शैमान घातले होते, तेव्हा त्यांनी घरोघरी जाऊन सांडपाणी निस्सारण आणि आरोग्यासाठी प्रबोधन केले. १९०१ मध्ये काँग्रेसच्या कोलकत्ता अधिवेशनामध्ये सहभागी झालेले असताना त्यांना जाणवले, की परंपरेने अस्पृश्य जातीच्या लोकांकडूनच मैला वाहतूक, स्वच्छतागृह साफसफाई करून घेतली जात आहे. या जातिभेदावर अधिवेशनातच गांधीजींनी नाराजी व्यक्त केली आणि स्वच्छतागृह साफसफाईचे काम स्वतः हाती घेतले. प्रत्येकाने स्वतःची स्वच्छता स्वतःने केली पाहिजे, यासाठी आग्रह धरला.

-उद्धव फड, संवादतज्ञ

महात्मा गांधी पुण्यतिथी २०२३

महात्मा गांधींचे १० अनमोल वचन

महात्मा गांधी हे भारताच्या स्वातंत्र्यलढ्यातील प्रमुख चेहरा होते. महात्मा गांधींचे पूर्ण नाव मोहनदास करमचंद गांधी होते पण लोक त्यांना बापू म्हणून ओळखतात. सत्य आणि अहिंसेचा मार्ग अवलंबून गांधीजींनी देशाला स्वातंत्र्य मिळवून दिले. ते निःस्वार्थी कर्मयोगी आणि युगानुयुगे खरे पुरुष होते. त्यामुळेच त्यांना 'महात्मा गांधी' असे संबोधले जाऊ लागले. ब्रिटीशांना हाकलून देण्यावर विश्वास ठेवणारे संयमी पक्ष असोत किंवा अतिरिक्ती पक्षाचे नेते असोत, विचारांच्या फरकामुळेही सर्वांनी गांधीजींचा आदर केला. पहिल्यांदाच स्वातंत्र्यसैनिक सुभाषचंद्र बोस यांनी गांधींना राष्ट्रपिता म्हणून संबोधले. त्यानंतर गांधीजी राष्ट्रपिता झाले. देशाला स्वातंत्र्य मिळाले पण ३० जानेवारी १९४८ रोजी नथुराम गोडसेने महात्मा गांधींची हत्या केली. हा दिवस संपूर्ण भारतासाठी तोट्याचा दिवस होता.

महात्मा गांधींच्या स्मरणार्थ भारत हा दिवस 'शहीद दिन' म्हणून साजरा करतो. गांधीजींचे संपूर्ण जीवन प्रेरणास्त्राचं असले तरी बापूंचे काही अनमोल शब्द आहेत जे प्रत्येकाने आपल्या जीवनात आचरणात आणले पाहिजेत. १ माणूस आपल्या विचारांपेक्षा वेगळा नव्हे. तो जे विचार करतो, तो बनतो. २ दुर्बल कधीही क्षमाशील असू शकत नाही. क्षमा हे पराक्रमाचे लक्षण आहे. ३ सामर्थ्य शारीरिक ताकदीतून येत नाही. ते अदम्य इच्छाशक्तीतून येते. ४ एक टन उपदेशांपेक्षा थोडासा सत्य देखील चांगला आहे. ५ अभिमान हे ध्येय साध्य करण्यासाठी धडपडण्यात आहे, ध्येय गाठण्यात नाही. ६ तुम्ही जे करात ते नाण्य असले. पण ते करणं तुमच्यासाठी खूप महत्त्वाचं आहे. ७ आपण काय करतो आणि आपण काय करू शकतो यातील फरक जगातील बहुतेक समस्या सोडवण्यासाठी पुरेसा असेल. ८ एखाद्या देशाची महानता आणि त्याची नैतिक प्रगती आपण तेथील प्राण्यांशी केलेल्या वागणुकीवरून ठरवू शकतो. ९ भ्याड प्रेम करू शकत नाही; हे शौर्याचे लक्षण आहे. १० सोने-चांदी नव्हे तर आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे.

महात्मा गांधी हे या देशाचे वैभव आहे. महात्मा गांधींच्या तत्त्वज्ञानावर आधारित अधिष्ठान असलेली शिक्षण व्यवस्था जर आपण स्वीकारली असती, तर आज या देशाची नैतिक पातळी अधो गतीला गेली नसती. गांधींच्या विचारांचा स्वीकार बुद्धीच्या पातळीवर, अनुभवाच्या पातळीवर आणि विचारांच्या पातळीवर होणे ही काळाची गरज आहे.

महात्मा गांधी म्हणतात, रामराज्य असावे. रामराज्याची संकल्पना मांडताना महात्मा गांधी असे म्हणाले आहेत, ही पृथ्वी परमेश्र्वराची आहे, हे इथे राहणारे सर्व मानव एक आहेत. प्रत्येक गाव स्वयंपूर्ण आणि समानतेने सुखी व्हावे हे माझ्या स्वप्नातील रामराज्य आहे. संत तुकडोजी महाराज महात्मा गांधीजींच्या संदर्भात असे म्हणतात, 'येथु और गांधी मे हमने फरक नही देखा.'

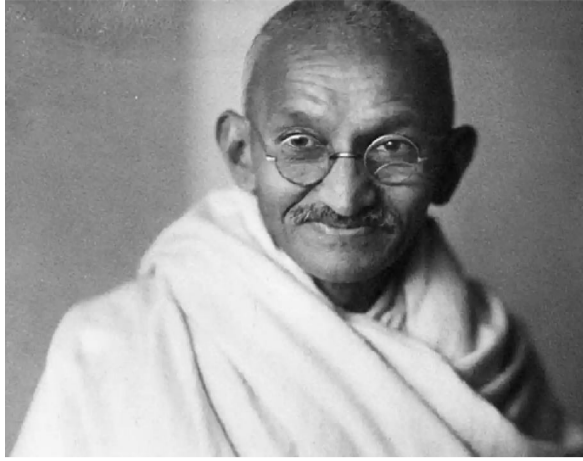
शोषण-विरहित समाजाची स्थापना करण्यासाठी शिक्षण अत्यंत महत्त्वपूर्ण ठरेल, असा महात्मा गांधीजींचा विश्वास होता. त्यासाठी सर्वांनी शिक्षित झाले पाहिजे, असे त्यांचे मत होते. शिक्षणाअभावी स्वस्थ समाजनिर्मिती अशक्य आहे यावर ते ठाम होते.

त्यासाठी गांधीजी यांनी शिक्षणाचे उद्देश आणि सिद्धांत यांची व्याख्या सांगितली. एवढेच नव्हे तर प्रारंभिक शिक्षणाची योजनाही कशी असावी याचे विचारही मांडले. त्यांचे शिक्षणाचे विचार हे महात्मा गांधी हे एक शिक्षणतज्ञ होते हे लक्षात आणून देतात. गांधीजींचे शिक्षणविषयक योगदान अद्वितीय आहे. त्यामुळेच त्यांचे व्यक्तित्व व कर्तृत्व हे आदर्शवादी राहिले आहे. त्यांचे आचरण हे प्रयोजनवादी विचारधारने ओतप्रोत होते. जगातील लोक गांधीजींना एक महान राजनीतीज्ञ व समाजसुधारक मानतात, मात्र त्यांचे असे म्हणणे होते की सामाजिक उन्नतीसाठी

महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री यांची जशी जन्मतारीख एक आहे, तरीही त्यांचा जन्म २ ऑक्टोबर १९०४ साली उत्तरप्रदेशातील मुगलसराई या गावी झाला. तसे दोघे ही समविचारी, विचारात कुठेही फारकत नव्हती. महात्मा गांधींच्या विचारांचा भारदस्त पगडा शास्त्रींच्या खोलवर मनावर रुजला होता. महात्मा गांधी प्रमाणेच शास्त्री जेवढे मूढ होते, तेवढेच निश्चयही देखील होते. महात्मा गांधींचे नांव ऐकले होते, परंतू प्रत्यक्षात बघण्याचा योग शास्त्रींजीना १९१६ साली झाला. त्यावेळी ते आफ्रिकेतून नुकतेच भारतात परत आले होते.

१९३० मध्ये, महात्मा गांधी यांनी दांडीयात्रा केली आणि मिठाचा कायदा मोडला. या प्रतिकारक संदेशाने संपूर्ण देशात क्रांती आली. लाल बहादूर शास्त्री पेटून उठले आणि स्वातंत्र्य लढयात त्यांनी स्वतःला झोकून दिले. त्यांनी अनेक विद्रोही मोहिमांचे नेतृत्व केले आणि एकूण सात वर्षे ब्रिटीश तुरुंगवासात घालवली. स्वातंत्र्याच्या संग्रामाने ते अधिक परिपक्व झाले. लाल बहादूर शास्त्री यांना परकीयांच्या गुलामीमधून देशाला मुक्त करण्याच्या लढयात रुची निर्माण झाली. भारतात ब्रिटीश राजवटीला पाठिंबा देणाऱ्या भारतीय राजांची महात्मा गांधी यांनी केलेल्या निंदेमुळे अत्यंत प्रभावित झाले. तेव्हा पासून ग्रंथीय स्तरावर काहीतरी करण्याबाबतची प्रक्रिया त्यांच्या मनात घोळू लागली. महात्मा गांधीजींनी देशवासियांना असहकार चळवळीत सहभागी होण्याचे आवाहन केले, त्यावेळी लाल बहादूर शास्त्री सोळा वर्षांचे होते. गांधीजींच्या आवाहनाला प्रतिसाद म्हणून शिक्षण सोडून देण्याचा विचार एकदा त्यांनी केला. त्यांच्या कुटुंबियांनी त्यांचा हा निर्णय चुकीचा असल्याचे सांगून त्यांना रोखण्याचा खूप प्रयत्न केला, मात्र ते प्रयत्न असफल ठरले. लाल बहादूर शास्त्री यांचा निर्धार ठाम होता. त्यांच्या

गांधीजींचे शिक्षणविषयक विचार



शिक्षण हे दीपस्तंभप्रमाणे दिशादर्शक ठरेल. 'शोषण-विरहित समाजाची निर्मिती करायची असेल, तर त्यासाठी शिक्षण आवश्यक आहे, अशी त्यांची धारणा होती.

अहिंसक, न्यायपूर्ण, समता व सहकार्याधारित समाज-संस्कृतीची निर्मिती व्हावी यासाठी महात्मा गांधी यांनी सेवाग्राम येथे 'नई तालीम' या अभिनव शिक्षण पद्धतीची सुरुवात केली. 'नई तालीम' हे सर्वोद्देशी व अहिंसक समाजनिर्मितीसाठी साधन आहे, अशी महात्मा गांधी यांची धारणा होती. गांधी यांनी ती पद्धत प्रथम दक्षिण आफ्रिकेत असताना तेथील आश्रमातील मुलांच्या शिक्षणासाठी वापरली.

१९३७ साली गांधी यांनी बुनियादी शिक्षणाची सविस्तर मांडणी वधां येथील शिक्षण संमेलनात केली. त्यावेळी रविंद्रनाथ टागोर यांच्यासोबत काम केलेले आर्यनायकम पतिपत्नी यांनी शाळेची जबाबदारी घेतली. त्यानुसार वधां आणि आंध्र प्रदेश, तामिळनाडू, काश्मीर, बिहार, ओरिसा या राज्यांत शाळा सुरू करण्यात आल्या. गांधीजींच्या आचार विचारातून सुरू झालेल्या 'नई तालीम' पद्धतीच्या शाळा १९५६ साली एकोणतीस राज्यांत

भारताची अद्यापही निर्मिती झाली नाही, असे खेदाने नमूद करावे लागेल. सर्वसामान्य माणूस हा त्याची भ्याड मानसिकता सोडून प्रभावशाली झाला पाहिजे, अशी ही शिक्षणव्यवस्था होती.गांधीजींच्या मते 'नवीन शिक्षण' हे सामाजिक परिवर्तनाचे शिक्षण आहे.

त्याचे उद्दिष्ट हे समानता आधारित शोषणमुक्त समाज निर्माण करून समाजातील मागास घटकांचा शैक्षणिक, सामाजिक, आर्थिक विकास करणे होय. व्यक्तीमध्ये नेतृत्वगुण क्षमता आणि दृढनिश्चय शक्तीचा विकास होणे या शिक्षण पद्धतीला अपेक्षित आहे. जबाबदार नागरिक निर्माण झाला पाहिजे यासाठी ही शिक्षण पद्धती आवश्यक होती.

महात्मा गांधी यांनी 3 H हा विचार मांडला. अर्थात Head, Hand आणि Heart यांचे शिक्षण त्यांना दिले जावे असे त्यांनी सांगितले, तरच ही मुले स्वावलंबी होतील. शिक्षणाच्या संदर्भात महात्मा गांधी असे म्हणत, 'बुद्धी, हृदय आणि आत्मा यांचा संगम म्हणजे शिक्षण होय.' गांधीजींच्या शिक्षण व्यवस्थेत मॅट्रोरबर हाताला काम देण्याची महत्त्वपूर्ण संकल्पना होती. मेकॉलेच्या शिक्षणपद्धतीने ती मोडीत काढली. शिक्षणाचे गुन्हेगारीकरण वाढत गेले. तरुणांचा 'ट्रॅक' बदलत गेला ही अतिशय निराशाजनक बाब आहे. आजही वेळ गेलेली नाही. गांधीजींचा विचार तन-मन-धन यापासून स्वीकारला पाहिजे.

शिक्षण असे असावे की राजाची आणि गिरीबांची मुलं एकाच शाळेत शिकावी आणि सर्वांना समान संधी मिळावी हे महात्मा गांधीजींच्या राम राज्याचे स्वप्न होते.

शिक्षणातून हाताला काम

मिळणे होय. याचा अर्थ शिक्षणात व्यावसायिक स्वरूपाचा अंतर्भाव असणे आवश्यक आहे, मात्र त्यांच्या या संकल्पनेला चुकीचे समजून अनेकांनी त्यावर टीका केली होती. वर्तमान मात्र पुन्हा गांधीजींचा विचार डोळ्यासमोर ठेवून भूमिका घेऊ लागले आहेत. गेले काही वर्षे कोठरी आयोगाच्या शिफारशीनुसार कार्यानुभव नावाचा विषय आपण अंतर्भूत केला, मात्र शिक्षण याचा अर्थ बौद्धिक विकास इतकाच घेतला गेला. त्यामुळे कार्यानुभवातून कौशल्य आत्मसात होणे आवश्यक होते. याचा विचार परिणामकारक व प्रभावीपणे झाला मात्र.

त्यामुळे नव्या शैक्षणिक धोरण ६ वी पासूनच व्यवसाय शिक्षणाचा विचार केला गेला आहे. याचा अर्थ गांधींनी सुचविलेल्या शिक्षण व्यवस्थेत किती महत्त्वाचा विचार समाविष्ट होता हे आपल्या लक्षात येईल. आपल्या परिसरात उपलब्ध असलेल्या व गरज असलेल्या सर्व सुविधा उपलब्ध होऊन गाव समृद्ध व्हावीत, स्वयंपूर्ण व्हावीत यासाठी शिक्षण व्यावसायिक दृष्टीने पुढे जायला हवे, तो विचार गांधीजींच्या हाताला काम या संकल्पनेत अधोरेखित होताना पहायला मिळते.

हृदयाला भाव मिळणे याचा अर्थ शिक्षण अधिक भावनिक विकासाच्या प्रक्रियेतून उंचावणे आहे. शिक्षण हे माणसाला माणसासोबत आणि निसर्गासोबत जोडणे असते. शिक्षणातून माणूस पैशाचा लोभ धरू लागला की नात्याचे संबंध त्याला महत्त्वाचे वाटत नाहीत. पैसा हे सर्वस्व होऊन जाते आणि हृदय कोरडे पडू लागते. त्यामुळे शिक्षणातून भावनिक विकासाची नितांत गरज असल्याचे मतही त्यांनी व्यक्त केले होते. हृदय संवेदनशील

भारताला मिळालेलं कणखर नेतृत्व-लाल बहादुर शास्त्री

निकटच्या व्यक्तींना माहित होते की एकदा निर्णय घेतला की ते तो कधीही बदलणार नाहीत, कारण बाहेरून मूढ वाटणारे शास्त्री आतून एखाद्या खडका सारखे कणखर होते.

ब्रिटीश राजवटीच्या विरोधात स्थापन करण्यात आलेल्या अनेक राष्ट्रीय संस्थांपैकी एक वाराणसीतील काशी विद्यापीठात ते सामील झाले. येथे अनेक महान विद्वान आणि देशभक्तीचा त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर प्रभाव पडला. विद्यापीठाने त्यांना दिलेल्या पदवीचे नाव शास्त्री होते. मात्र लोकांच्या मनात त्यांच्या नावाचा एक भाग म्हणून शास्त्री हे नाव कोरले गेले.

स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर काँग्रेस जेव्हा सत्तेवर आली, त्यापूर्वीच राष्ट्रीय संग्रामातील नेत्यांना नम्र आणि विनित लाल बहादूर शास्त्री यांचे महत्त्व लक्षात आले होते. १९४६ मध्ये काँग्रेस सरकार स्थापन झाले, तेव्हा या छोट्या डायनॅमी ला देशाच्या कारभारात रचनात्मक भूमिका पार पाडण्यासाठी सांगण्यात आले.

त्यांना त्यांच्या उत्तर प्रदेश राज्याचे संसदीय सचिव नियुक्त करण्यात आले आणि लवकरच ते गृहमंत्री पदावर आरूढ झाले. त्यांची कठोर मेहनत करण्याची क्षमता आणि त्यांची कार्यक्षमता उत्तरप्रदेशात एक लोकोक्ती बनली. १९५१ मध्ये ते नवी दिल्लीत आले आणि केंद्रीय मंत्रिमंडळात त्यांनी रेल्वेमंत्री, वाहतूक आणि दळणवळण मंत्री, वाणिज्य आणि उद्योग मंत्री, गृहमंत्री आणि नेहरूंच्या आजारपणात बिन खात्याचे मंत्री म्हणून काम पाहिले. त्यांची प्रतिष्ठा निरंतर वाढतच होती.

रेल्वे मंत्रालयाची

जबाबदारी असतांना त्यांच्या कारकीर्दीत रेल्वे अपघातात अनेक जणांना जीव गमवावा लागल्यामुळे त्यांनी स्वतःला जबाबदार ठरवत रेल्वे मंत्री पदाचा राजीनामा दिला. देश आणि संसदेने त्यांच्या अभूतपूर्ण निर्णयाची प्रशंसा केली. तत्कालीन पंतप्रधान पंडित जवाहरलाल नेहरू यांनी या घटनेबाबत संसदेत बोलताना लाल बहादूर शास्त्री यांची इमानदारवृत्ती आणि उच्च आदर्श मूल्यांची प्रशंसा केली. ते म्हणाले की शास्त्री यांचा राजीनामा मी स्वीकारत आहे, कारण यामुळे घटनात्मक मर्यादे मध्ये एक उदाहरण कायम राहील. जे काही घडले त्याला शास्त्री जबाबदार नाहीत. रेल्वे अपघातावरील दीर्घ चर्चेला उत्तर देताना लाल बहादूर शास्त्री म्हणाले कदाचित माझी उंची कमी असल्यामुळे तसेच नम्र असल्यामुळे लोकांना वाटत असावं की कणखर होऊ शकत नाही. जरी मी शारीरिक दृष्ट्या धडधाकट नसलो तरी मला वाटते की मी आतून इतका कमकुवत ही नाही.

आपल्या मंत्रालयीन कामकाजा दरम्यान, काँग्रेस पक्षाशी संबंधित व्यवहाराकडे ही त्यांनी लक्ष दिले आणि त्यात भरीव योगदानही दिले. १९५२, १९५७ आणि १९६२ च्या सार्वत्रिक निवडणुकांमधील पक्षाच्या निर्णायक आणि जबरदस्त यशामध्ये त्यांचे संघटनात्मक कौशल्य आणि एखाद्या गोष्टीची जवळून पारखण्याची त्यांची क्षमता यांचे मोठे योगदान होते. तीसहून अधिक वर्षे आपल्या समर्पित सेवे दरम्यान लाल बहादूर शास्त्री निष्ठा, क्षमतेसाठी जनमानसांत लोकप्रिय झाले. नम्र, दृढ आणि जबरदस्त आंतरिक शक्ती



असलेले शास्त्रीजी लोकांची भावना समजून घेणारे खऱ्या अर्थाने त्यांचे मित्र बनले. त्यांनी आपल्या दूरदर्शीवृत्तीने देशाला विकासाच्या मार्गावर नेले. लाल बहादूर शास्त्री यांच्यावर महात्मा गांधींच्या यांच्यावर महात्मा गांधींच्या राजकीय शिकवणीचा मोठा पगडा होता. आपले गुरु महात्मा गांधींच्या शैलीत ते एकदा म्हणाले. कठोर मेहनत ही प्रार्थनेच्या समान आहे. महात्मा गांधी यांची परंपरा कायम राखणारे लाल बहादूर शास्त्री यांनी भारतीय संस्कृतीचे प्रतिनिधित्व केले.

लाल बहादूर शास्त्रींनी आपल्या कार्यकाळात अन्ध्यास दौरा समजून अनेक देशांना भेटी देवून द्रावा असलेल्या देशात सामंजस्य निर्माण केलं. ते ज्या ठिकाणी जात त्या त्या ठिकाणी आपल्या मृदूपण निश्चयी शब्दांनी ते आपली छाप पाडत आणि आपल्या देशात कोणत्या उणीवा आहेत आणि

संपुर्ण जीवन हिच एक आदर्श आचारसंहिता होय. शास्त्रींच्या अंगी अनेक गुणांचा प्रत्यय आजपर्यंत अनेकवेळा आला असला तरी यावा मनमूर्तिने जे अतुल धैर्यशाली, विलोभनीय सामर्थ्यानिशी मार्गदर्शन भारताला केले त्याने सारे जग स्तिमित झाले होते. भारताची शान आणि मान जगात ताठरमाने उंचावली.

सन् १९६५ ला पाकिस्तानने भारत सिमेवर आक्रमण केले. त्यावेळी त्यांनी धैर्यने व तेवढयाच ताकदीने युध्दाला सामोर गेले आणि सीमेवर लढणाऱ्या सैनिकांना सिमेवर स्वतः जावून त्यांनी प्रोत्साहन देण्याकरीता 'जय जवान, जय किसान' नारा देवून विजयपताका देशावर फडकावली. युनोने युध्दबंदीचा आदेश दिला, रशियाचे पंतप्रधान कोसिजीन यांनी शास्त्रींजींना आणि अयुबखानना वाटाघाटीसाठी ताश्कंदला बोलावले. तेथे वाटाघाटी, चर्चा होऊन १० जानेवारी, १९६६ ला शास्त्री आणि आयुबखान यांनी कोसिजीनना साक्षी ठेवून करारावर सहया केल्या. तेंव्हाच दोन्ही देशात समन्वय साधण्याकरीता दिलजमाई म्हणून आंतर्राष्ट्रीय कीर्तीचा न भूतो, न भविष्य असा तो 'ताश्कंद करार' करण्यात आला. दुसऱ्याच दिवशी रेडीओ वरून बातमी प्रसारीत झाली की, लाल बहादूर शास्त्री यांचे निधन अचानक झाल्याने देश हादरून गेला.

देशातला सर्वोच्च पुरस्कार भारतरत्न शास्त्रीजींना प्रथमतः मरणोपरांत १९६६ ला देण्यात आला. 'विजयघाट' याठिकाणी अंतिमसंस्काराने शास्त्रीजींना शेवटची सलामी देण्यात आली.

अशा या महान देशभक्ताला ज्यांनी या देशावर शेवटच्या क्षणापर्यंत जिवापाड प्रेम केले त्यांच्या जन्मदिनी भावपूर्ण अभिवादन !

- प्रविण बागडे

नागपूर
भ्रमणध्वनी : ९९२३६२०९१९
ई-मेल :
rii@pplatel.svsvs.org

हे पत्र, मुद्रक निखील जयप्रकाश माने यांनी मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांचे करिता चेतन ऑफसेट प्रिंटर्स, १७ शिवाजी हौसिंग सोसायटी, पद्मनागर बाशी रोड, लातूर यांनी दै. भूकंप कार्यालय, मनपा शांपींग कॉम्प्लेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:२५१८२२)

RNI NO. MAHMAR/2012/42770

येथे मुद्रित केले. हे पत्रक प्रकाशक अशोक व्यंकटराव चिंचोले

आरोग्य



गुलकंदाचे आरोग्य लाभ जाणून घ्या

भरपेट जेवल्यानंतर ते पचण्यासाठी म्हणून पान खाण्याचा रिवाज पूर्वी फार नेमाने पाळला जात असे. तो आता सणावाराशी निगडित असला तरीही पानातील एक घटक मात्र बहुतेकांच्या घरी आवर्जून आणला जातो. हा घटक म्हणजे गुलकंद. उत्तम चवीचा गुलकंद महिलांसाठी अत्यंत गुणकारी आहे. आयुर्वेदात पित्तदोषामुळे उत्पन्न होणाऱ्या सर्व विकारांच्या उपचारासाठी गुलकंद

सेवन करण्यास सांगितले जाते. गुलकंद सेवन केल्याने थकवा, सुस्तपणा, खाज तसेच अंगदुखी आणि ज्वलनामुळे होणाऱ्या आजारांमध्ये आराम पडतो. एवढेच नव्हे तर गुलकंदाचे सेवन केल्याने स्त्रियांना ५ मोठ्या समस्यांपासून आराम मिळतो. **गुलकंद सेवनाचे अनेक फायदे होतात** अल्सर आणि सूज : गुलकंदाचे सेवन केल्याने पित्त

प्रकोप होत नाही. पोटातील उष्णता कमी करण्याचे काम गुलकंद करतो. त्याशिवाय आतड्याचा अल्सर तसेच सूज यावर उपचार करून त्वरित आराम मिळतो. गुलकंदामुळे यकृताची ताकद वाढते. तसेच भूक आणि पचन सुधारण्यासही मदत होते. त्वचेसाठी उपयुक्त : त्वचेची निगडित समस्यांमध्ये गुलकंदाचे सेवन केल्याचा फायदा होतो. त्वचेची निगडित समस्या जसे डाग

गुलकंदाचे सेवन कसे करावे : गुलकंदाचे फायदे पाहिले तर दिवसातून २ वेळा एक चमचा गुलकंद सेवन करायचे मग ते लस्सी, फळांचा रस, मिल्कशेक, आईस्क्रीम, गुलाब चहा या कोणत्याही प्रकारे करू शकतो. चविष्ट गुलकंदाचे फायदे लक्षात घेऊन त्याचे नियमित सेवन आरोग्यदायी ठरू शकते; स्त्रियांनी याचे फायदे लक्षात घेऊन गुलकंदाचे सेवन जरूर करावे.

शरीरात 'ही' लक्षणणे दिसली तर वेळीत व्हा सावध!

तुमचे आरोग्य उत्तम नसेल तर आयुष्यात कितीही मोठा आनंद मिळवला तर काय उपयोग. निरोगी जीवनशैली असण्याचं कारण म्हणजे आपल्या खाण्या-पिण्याची सवय. आपल्या शरीराला कार्य करण्यासाठी आणि शरीरात ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी शरीरास पोषण मिळणे आवश्यक आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपली जीवनशैली इतकी व्यस्त झाली आहे की, आपण काय-खातो पितो हे लक्षात ठेवणं देखील मुशकील झाले आहे. शरीरास योग्य पोषण न मिळाल्याने अनेक समस्या सुरु होतात. याविषयी लोकांना जागरूक करण्यासाठी दरवर्षी सप्टेंबरच्या पहिल्या आठवड्यात पोषण दिन साजरा केला जातो. मात्र तुम्हाला तुमच्यात ही लक्षणं दिसत असतील तर वेळीच सावध व्हा, कारण ही काही लक्षणं तुमच्या शरीरात पोषण नसल्याचे चिन्ह दर्शवतात.

केस गळणं : शरीरातील लोहाची कमतरता केस गळण्यामागील कारण असू शकते. महिलांमध्ये सर्वाधिक केस गळण्याची समस्या असते. अशक्तपणा आणि चक्कर येणे देखील लोहाच्या कमतरतेची लक्षणं आहेत. त्यामुळे तुम्हाला यापैकी कोणतीही लक्षणं दिसली तर डॉक्टरांचे त्वरित मार्गदर्शन घ्या. अचानक वजन कमी होणं : अचानक वजन कमी होणे हे शरीरास पोषक घटक कमतरतेचे प्रमुख लक्षण आहे. शरीर त्याच्या नियमित कार्यासाठी पोषक घटकांवर अवलंबून असते. मात्र जेव्हा त्यांची कमतरता भासते, तेव्हा शरीर उर्जेसाठी आधीच साठवलेल्या चर्बीवर अवलंबून राहते आणि वजन कमी होऊ लागते. रात्री कमी दिसणं : जर तुम्हाला रात्री कमी दिसू लागले असेल तर तुमच्या व्हिटॅमिन-एची कमतरता असल्याचे लक्षण आहे.



शरीरातील व्हिटॅमिन ए हे डोळ्यांच्या आरोग्याशी संबंधित आहे. याची कमतरता शरीरात असेल तर कोरडे डोळे होणे, घसा आणि छातीत संसर्ग होणे अशा आजारांचा समावेश आहे. हाडामध्ये वेदना : हाडांचे आरोग्य हे प्रामुख्याने शरीरात व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियमच्या मात्रावर अवलंबून असते. जर तुमची हाडे दुखत असतील, तर तुमच्यात कोणत्याही पोषक घटकांची कमतरता असल्याचे लक्षण असू शकते. हाड दुखणे देखील लोहाची कमतरता आणि

अशक्तपणाशी संबंधित असते. त्यामुळे तुमची हाडे दुखत असतील तर वेळीच सावध होऊन डॉक्टरांचा सल्ला वेळीच घ्या. हृदयाचे ठोके अनियमित होणे : अनियमित हृदयाचे ठोके सहसा हृदयाच्या समस्यांशी असतात, याचे कारण शरीरात कॅल्शियमची कमतरता असू शकते. ही लक्षणं ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड आणि आवश्यक जीवनसत्त्वे कमी असण्याचे लक्षण देखील असू शकतात. अशा परिस्थितीत, आपण निश्चितपणे तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

तुम्हालाही रिकाम्या पोटी कॉफी पिण्याची सवय आहे का, मग जाणून घ्या त्याचे गंभीर तोटे

अंतरुणावर चहा किंवा कॉफी पिण्याची सवय खूप वाईट असते. सकाळी रिकाम्या पोटी एकच पेय पिणे सर्वात फायदेशीर आहे आणि ते म्हणजे पाणी, पण आपल्या आजूबाजूला असे अनेक लोक आहेत ज्यांच्या दिवसाची सुरुवात कॉफी प्यायल्याशिवाय होत नाही. हे अधूनमधून चालले, परंतु दीर्घकालीन सवयीने आरोग्याला मोठी हानी होऊ शकते. दरवर्षी १ ऑक्टोबर हा दिवस जगभरात आंतरराष्ट्रीय कॉफी दिवस म्हणून साजरा केला जातो. कॉफीचे विविध प्रकार, ती बनवण्याची पद्धत, त्याचे फायदे, जगातील सर्वात महाग कॉफी, त्यावर प्रक्रिया असे अनेक विषय बोलले जातात, पण या सर्वांसोबतच ती रिकाम्या पोटी पिऊ नये हे जाणून घेणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. याचे तोटे काय आहेत? आजच्या लेखात आपण याबद्दल जाणून

घेणार आहोत. **रिकाम्या पोटी कॉफी पिण्याचे तोटे** **रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते** रिकाम्या पोटी कॉफी प्यायल्याने रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते. यामुळे मधुमेह होऊ शकतो, त्यामुळे ते टाळा आणि जर तुम्ही आधीच मधुमेहाचे रुग्ण असाल तर तुम्ही हे अजिबात करू नये. **अपचनाची समस्या असू शकते** रिकाम्या पोटी कॉफी प्यायल्याने अॅसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो. पोटात अॅसिडचे प्रमाण वाढले की पचनाच्या समस्या निर्माण होतात. सतत मळमळ आणि उलट्या झाल्याची भावना असते. **डिहायड्रेशनची समस्या** सकाळी रिकाम्या पोटी कॉफी

प्यायल्याने डिहायड्रेशन होऊ शकते. खरं तर, रिकाम्या पोटी कॅफीनचे सेवन केल्याने वारंवार लघवी होते आणि जर तुम्ही दिवसभर शरीरासाठी आवश्यक प्रमाणात पाणी प्यायले नाही तर त्यामुळे डिहायड्रेशन होऊ शकते. त्यामुळे शरीरात अनेक समस्या दिसू शकतात. पाण्याच्या कमतरतेमुळे त्वचा खडबडीत आणि निस्तेज दिसू लागते आणि त्यामुळे बद्धकोष्ठता देखील होऊ शकते. **स्ट्रेस** आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, सकाळी रिकाम्या पोटी चहा किंवा कॉफी प्यायल्याने शरीरातील कोर्टिसोलची पातळी वाढते. ज्याला स्ट्रेस हार्मोन असेही म्हणतात. शरीरात त्याचे जास्त प्रमाण तणाव, चिंता आणि नैराश्य यासारख्या समस्यांना कारणीभूत ठरू शकते.

योगाद्वारे हृदयाची काळजी कशी घ्यावी

२०२३ जागतिक हृदय दिन दरवर्षी २९ सप्टेंबर रोजी साजरा केला जातो, ज्याचा मुख्य उद्देश लोकांना हृदयाच्या आरोग्याबद्दल जागरूक करणे हा आहे. जाणून घेऊया योगाद्वारे आपण हृदयाची काळजी कशी घेऊ शकतो. **हृदयाच्या गतीवर त्यांचा परिणाम :-** अनेक कारणांमुळे हृदयाची धडधड वेगवान किंवा मंद होते, ज्यामुळे हृदयात विकार निर्माण होतात. भीती, उत्तेजना, ताप, लैंगिक इच्छा किंवा कृती, खाणे, अतिव्यायाम अशा अनेक आजारांमध्ये हृदयाची गती वाढते. त्रास, अशक्तपणा आणि उपवसांमुळे हृदय गती कमी होते. अनेक औषधांच्या सेवनामुळे हृदय गती वाढते आणि कमी होते. एखादे भयंकर दृश्य पाहिल्याने किंवा काही दुःखद बातमी ऐकून अचानक हृदयाची धडधड पूर्णपणे थांबते. हृदयविकाराचा झटका का

येतो :- कोव्हाळ्या कारणांमुळे आणि लक्षणांमुळे हृदयाच्या धमन्यांमध्ये अडथळा निर्माण होण्यास 'हृदयविकाराचा झटका' म्हणतात. खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी, कोलेस्ट्रॉल वाढणे, जास्त ताण, स्नायूंचा ताण इत्यादी अनेक कारणांमुळे हृदयविकाराचा झटका येतो. **हृदयरोगावर उपचार :** तुम्हाला हृदयविकार असल्यास काळजी घ्या. अल्कोहोल, मांस इत्यादी आणि मसालेदार आणि तिखट पदार्थांचे सेवन करू नका. मिठाई खाऊ नका. मीठ आणि स्निग्ध पदार्थ टाळा. फक्त फळे आणि भाज्यांच्या रसांवर काही दिवस जगा. शक्य असल्यास, फक्त फळे, भाकरी आणि दुधी भोपळ्याची भाजी खा. सकाळ-संध्याकाळ लिंबू पाणी, लिंबू-गरम पाणी-मध, कोणत्याही फळाचा किंवा भाजीचा रस प्या. १. खबरदारी : सर्दी टाळा. कफ होऊ देऊ नका. पोट स्वच्छ ठेवा. कमी बोला. आवाज, धूळ,



धूर आणि तीव्र सूर्यप्रकाश टाळा. २. योगासन : शरीराचे अवयव हलका, शवासन आणि पर्वतासन करा. जेव्हा तुम्ही निरोगी असाल तेव्हा सामान्य आसने करा ज्यात वज्रासन, उक्तासन, शलभासन, मकरासन, पवनमुक्तासन, मत्स्यासन, सिंहासन इ. सोयीनुसार सराव वाढवा. शेवटी ५ ते १० मिनिटे शवासन करा. ३. प्राणायाम : नाडी-शोधन, कपालभाती आणि भ्रामरी हळूहळू

राहण्यासाठी नाडीशोधन प्राणायाम करा आणि शरीर मजबूत ठेवण्यासाठी सूर्यासन किंवा सूर्यनमस्कार करा. **आहार संयम :** शक्य तितक्या कमी अन्न खा. तुमचे वजन जास्त असेल तर ते कमी करा. या आजारात उपवास टाळा, म्हणून फक्त फळे आणि भाज्यांचे रस, मध, मनुका, अंजीर, गाईचे ताजे दूध इ. दरोज आपल्या आहारात भरपूर सॅलड वापरा. सॅलड आंबट नसावे. तुम्ही जे काही खाता ते कमी प्रमाणात खा, चढवत आणि हळूहळू जेवताना पाणी कमी प्या. जेवल्यानंतर अर्धा ते एक तास पाणी प्या. रात्रीचे जेवण झोपण्याच्या अडीच तास आधी घ्या. आनंदी मूडमध्ये अन्न खा. बोलू नका. राग करणे आणि मोठ्याने बोलणे थांबवा. **नोट-** शेवटी कोणते ही योगासन करण्यापूर्वी योग्य योग तज्ञांचा सल्ला घ्या.

मूत्रपिंडातील आकुंचन दूर करण्यासाठी रुबी हॉल क्लिनिक पुणे येथे रोबोटिक-असिस्टेड शस्त्रक्रिया यशस्वीपणे करण्यात आली



पुणे, प्रख्यात यूरोलॉजिस्ट, डॉ. क्षितीज रघुवंशी यांनी ३१ वर्षांच्या एका गृहस्थीवर दीर्घकाळ टिकून राहिलेल्या खड्यामुळे सतत वरच्या भागातील उजव्या मूत्राशयाच्या भागात अडथळा निर्माण झाला होता, यामुळे त्रस्त असलेल्या रुग्णावर ग्राउंडब्रेकिंग रोबोटिक-सहाय्यित शस्त्रक्रिया यशस्वीपणे करण्यात आली. रुग्णाला यापूर्वी दोन बलून डायलेशन झाले होते, ज्यामुळे परस्थिती मध्ये काही सुधारणा झाली नव्हती. या महत्त्वाच्या शस्त्रक्रिया प्रक्रियेमध्ये, डॉ. रघुवंशी यांनी युरेटेरिक बक्कल म्यूकोसल ऑगमेंटेशन करण्यासाठी रोबोटिक तंत्रज्ञानाचा वापर केला, हे तंत्र अरुंद मूत्रवाहिनीची पुनर्रचना करण्यासाठी ओरल म्यूकोसल टिशूच्या वापर करते. यामुळे कोणत्याही प्रकारे शरीरावर चिरा करायचा लागत नाहीत, जलद पुनर्प्राप्ती संभवू शकते, रक्त, शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णालयातून लवकर मंदत आणि शस्त्रक्रियेतील गुंतागुंत कमी करते. शस्त्रक्रियेच्या दुसऱ्या दिवशीच रुग्णाला डिस्चार्ज देण्यात आला. रोबोटिक शस्त्रक्रियेच्या प्रगत क्षमतांचे

प्रदर्शन करणारी ही शस्त्रक्रिया पुण्यातील पहिलीच शस्त्रक्रिया होती. रुबी हॉल क्लिनिकचे अध्यक्ष आणि व्यवस्थापकीय विश्वस्त डॉ. पुर्वेज ट्रॅट यांनी म्हणाले, हि रोबोटिक-सहाय्यक शस्त्रक्रिया ओमेंटल फ्लॅपसह युरेटेरिक बक्कल म्यूकोसल ऑगमेंटेशनसाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा लाभ घेण्यासाठी आमचे अतुट समर्पण दर्शवते. रुबी हॉल क्लिनिक वैद्यकीय प्रगतीत आघाडीवर आहे, आम्ही वैद्यकीय क्षेत्राला अतुलनीय आरोग्य सेवा प्रदान करण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत. रुबी हॉल क्लिनिकचे सीईओ श्री. बेहराम खोडाईजी यांनी वैद्यकीय टीमच्या प्रयत्नांची प्रशंसा केली आणि सांगितले, आम्हाला आमच्या तज्ञांच्या टीमचा, विशेषतः डॉ. क्षितीज रघुवंशी, त्यांच्या अथक समर्पणाबद्दल आणि वैद्यकीय नवोपक्रमाच्या सीमा पार करण्यासाठी वचनबद्धतेबद्दल खूप अभिमान आहे. हे यश रुबी हॉल क्लिनिकच्या आमच्या रुग्णांना नवीनतम आणि अत्याधुनिक वैद्यकीय उपचार देण्याच्या

वचनबद्धतेला बळकटी देईल. रुबी हॉल क्लिनिकचे वैद्यकीय संचालक डॉ. प्रसाद मुगळीकर यांनी या यशस्वी प्रक्रियेचे महत्त्व सांगून सांगितले की, रुबी हॉल क्लिनिकमध्ये हा वैद्यकीय मैलाचा दगड गाठल्याचा आम्हाला अभिमान आहे. ही अग्रगण्य शस्त्रक्रिया नाविन्यपूर्ण आणि कटिंगद्वारे आरोग्यसेवा प्रगत करण्याची आमची वचनबद्धता दर्शवते. -एज टेक्नॉलॉजी. ओमेंटल फ्लॅपसह रोबोटिक-सहाय्यित युरेटेरिक बक्कल म्यूकोसल ऑगमेंटेशनची यशस्वी अंमलबजावणी आमच्या रुग्णांना नवीनतम आणि सर्वात प्रभावी उपचार पर्याय उपलब्ध करून देण्याचे आमचे समर्पण दर्शवते. डॉ. क्षितीज रघुवंशी, वरिष्ठ यूरोलॉजिस्ट आणि रुबी हॉल क्लिनिकचे प्रमुख

शल्यचिकित्सक, म्हणाले, ही अभिनव शस्त्रक्रिया दृष्टीकोन यूरोलॉजिकल हस्तक्षेपामध्ये लक्षणीय प्रगती दर्शवते. कमीत कमी अन्नक्रम रोबोटिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून, आम्ही लवकर बरे होण्याची प्रक्रिया सुनिश्चित करून, शस्त्रक्रिया प्रक्रियेला अनुकूल करू शकलो. आणि संभाव्य गुंतागुंत कमीकेली. या अग्रगण्य शस्त्रक्रियेचा यशस्वी परिणाम पुण्यात जागतिक दर्जाची आरोग्यसेवा पुरविण्याच्या आमच्या प्रवासातील एक मैलाचा दगड आहे. यशस्वी शस्त्रक्रिया परिणाम यूरोलॉजिकल हस्तक्षेपांच्या भविष्यासाठी एक उदाहरण सेट करते, रुग्णाची दक्षता वाढविण्यासाठी आणि शस्त्रक्रियेचे परिणाम सुधारण्यासाठी रोबोटिक-सहाय्यित प्रक्रियेच्या संभाव्यतेवर प्रकाश टाकते.

हृदयविकाराच्या झटक्यासारख्या परिस्थितीत CPR जीवन रक्षक आहे, प्रक्रिया जाणून घ्या

कोरोना महामारीपासून हृदयविकाराच्या, विशेषतः हृदयविकाराच्या घटनांमध्ये जागतिक स्तरावर झपाट्याने वाढ झाली आहे. ४० वर्षांखालील अनेक लोक, अभिनेते हृदयविकाराच्या झटक्याने मरण पावले आहेत. हृदयविकाराचा झटका आणि हृदयविकाराच्या वाढत्या घटनांमध्ये जीवनशैली आणि आहारातील गडबड ही प्रमुख कारणे मानली जात असून, हृदयाच्या आरोग्याला धोका निर्माण करणारे घटक टाळण्यासाठी सर्वांनी सतत प्रयत्न करणे आवश्यक असल्याचे डॉक्टरांचे म्हणणे आहे. आरोग्य तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे की भारतात हृदयविकाराच्या झटक्याने २८ टक्के लोकांचा मृत्यू होतो, मात्र वेळीच काही खबरदारी घेतल्यास रुग्णाचा जीव वाचू शकतो. सीपीआर ही अशीच एक जीवन वाचवणारी प्रक्रिया मानली जाते, जी हृदयविकाराच्या झटक्यानंतर वेळेत वापरली तर मृत्यूचा धोका कमी होऊ शकतो. उच्च आणि हृदयविकाराचा झटका आल्यास त्याचे काय फायदे आहे.

CPR म्हणजे काय? कार्डिओपल्मोनरी रिसुसिटेशन (CPR) हे एक जीवन वाचवणारे तंत्र आहे जे हृदयविकाराच्या झटक्यासारख्या आपत्कालीन परिस्थितीत जीवन वाचवणारे सिद्ध करू शकते. र्वासोच्छ्वास किंवा हृदयाचे ठोके बंद झाल्यास, रुग्णाला वेळेत सीपीआर दिल्यास मृत्यूचा धोका कमी होऊ शकतो. अमेरिकन हार्ट असोसिएशनच्या तज्ञांचे म्हणणे आहे की हृदयविकाराचा झटका आल्यास, छाती योग्य गतीने दाबण्याची ही

प्रक्रिया योग्य रक्ताभिसरण राखण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते. **सीपीआर कसा दिला जातो?** हृदयविकाराचा झटका आल्यास सीपीआर दिल्यास शरीराच्या अवयवांमध्ये योग्य रक्ताभिसरण राखण्यास मदत होते. यामध्ये, १००-१२०/मिनिट दराने छातीचे दाब केले जातात. यासाठी तळहाताचा खालचा भाग छातीवर येईल अशा प्रकारे दोन्ही हात जोडावेत. छातीच्या मध्यभागी तळहाताच्या खालच्या अर्ध्या भागावर ठेवून ते दाबा. छाती ५ सेमीने दाबा. जास्त दाबा लागू करू नका. या पद्धतीमुळे शरीराच्या अवयवांना ऑक्सिजनयुक्त रक्त मिळते आणि अवयव निकामी होण्याचा धोका कमी होऊ शकतो.



अर्भक, मूल किंवा प्रौढ आहे की नाही यावर अवलंबून टप्पे भिन्न आहेत. छाती दाबण्याबरोबर श्वासोच्छ्वासकडेही लक्ष दिले पाहिजे. रुग्णाचा श्वास थांबला असेल तरच सीपीआर वापरा. सीपीआर सुरु करण्यापूर्वी ती व्यक्ती प्रतिसाद देत आहे का ते तपासा. मगच सीपीआर घ्या. उपचारांमध्ये बदल करून त्याचे दुष्परिणाम कमी करू शकतील. फिजिकल थेरेपिस्टकडून पेल्विक फ्लोअर ट्रीटमेंटचे प्रशिक्षण घेतल्यास लघवीवर नियंत्रण राखण्यात मदत होऊ शकते. ज्या लोकांना नॉक्टुरिया आहे त्यांच्यासाठी डॉक्टर अ‍ॅंटीड्युरेटिक हार्मोन आणि ट्रायसायक्लिक अ‍ॅंटीडिप्रेसंट्स यांसारखी औषधे लिहू देतात. लघवीचे प्रमाण वाढवणारी औषध दुपारी घ्यावी. वृद्ध लोकांमध्ये नॉक्टुरिया खूप सामान्य आहे. त्याचा झोपेवर परिणाम होतो. परिणामी त्यांच्या आरामावर आणि जीवनाच्या गुणवत्तेवर नकारात्मक परिणाम होतो. ही समस्या असलेल्या प्रत्येकाने डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. तुमची जीवनशैली, सवयी आणि इतर शारीरिक समस्यांबद्दल संपूर्ण माहिती देऊन डॉक्टरांचा योग्य तो सल्ला घ्यावा.

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

यामागे काय कारणं? नॉक्टुरिया दोन मुख्य कारणांमुळे होऊ शकतो. मूत्राशयाची क्षमता कमी होणं आणि लघवीचं प्रमाण वाढणे (पॉल्युरिया). पहिल्या कारणाबाबत बोलायचं झाल्यास मूत्राशयाची क्षमता ३००-६०० मिली इतकी असते. दोन घटकांनी ही कमी होऊ शकते. शारीरिक बदल: फुफ्फुंमध्ये हे सहसा सोप्य प्रोस्टेटिक हायपरट्रॉफीमुळे होते आणि स्त्रियांमध्ये लठ्ठपणा आणि पेल्विक ऑर्गन प्रॉलॅप्समुळे होते. यामुळे ओव्हर अॅक्टिव्ह ब्लॅडर सिंड्रोम आणि सिस्टिक इन्फ्लेमेशन इत्यादी समस्या दिसून येतात. नॉक्टुरिया जर पॉल्युरियामुळे होत असेल तर त्यामागे झोपेच्या वेळी लघवीचं प्रमाण वाढणे. हे सामान्यतः अ‍ॅंटीड्युरेटिक संप्रेरकांमुळे होतं. परंतु जसजसं आपलं वय वाढतं तसं रात्रीच्या वेळी हे संप्रेरक तयार होणं कमी होतं. ते

मुख्य कारणपैकी एक आहे. मधुमेह किंवा हृदयविकाराचा झटका, उच्च रक्तदाब, संध्याकाळी द्रवपदार्थांचं अतिसेवन, कॅफिन, अल्कोहोल किंवा तंबाखुमुळे यास चालना मिळते. याव्यतिरिक्त काही औषधांच्या दुष्परिणामांमुळे लघवीचे प्रमाण वाढू शकते किंवा मूत्राशयाचा त्रास होऊ शकतो. त्यात खालील औषधांचा समावेश आहे. **लघवीचे प्रमाण वाढवणारे पदार्थ** डाययुरेटिक्स: शरीरातील द्रव पातळीचा समतोल राखण्यासाठी आणि रक्तदाब कमी करण्यासाठी वापरली जाणारी औषधे. **अ‍ॅंटीकोलिनर्जिक्स:** हे सामान्यतः मूत्राशय अतिक्रियाशील असेल तर वापरले जाते. त्यामुळे नर्ह सिग्नलमध्ये व्यत्यय येऊन लघवीची वारंवारता वाढू शकते.

रक्तदाबासाठी दिली जाणारी औषधं जसं की, कॅल्शियम चॅनल ब्लॉकर्स आणि अ‍ॅंजिओटेंसिन -कन्व्हर्टर एन्झाइम इन्हिबिटर. काही अ‍ॅंटी डिप्रेसंट औषधं, जसं की, सेरोटोनिन रिअप्टेक इन्हिबिटर बायपोलार डिसऑर्डर दिलं जाणारं लिथियम हे औषध पण ही औषधं घेणाऱ्या प्रत्येकालाच नॉक्टुरियासारखे अनुभव येतात असं नाही. ज्याला या लक्षणाची शंका आहे किंवा त्याबद्दल चिंता आहे त्यांनी डॉक्टरांशी बोलायला हवं, जेणेकरून ते यावर इतर औषध लिहू देऊ शकतात किंवा उपचारात बदल करू शकतात. **घरगुती उपचार** नॉक्टुरियावर प्रभाव टाकणारे अनेक घटक असतात, यावर वैयक्तिक उपचार करता येऊ शकतात त्यावर काही

प्राथमिक उपचार करता येऊ शकतात. रात्री झोपण्याच्या चार ते सहा तास आधी द्रव पदार्थ शरीरात घेण्याचं प्रमाण कमी असावं. रात्रीच्या वेळी अल्कोहोल आणि कॅफिनसारखे पदार्थ टाळावे. वजन जास्त असेल तर धूपपान करू नये आणि वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. रात्री झोपण्यापूर्वी लघवी करून पेल्विक फ्लोअर ट्रीटमेंट करावी. रात्रीच्या वेळी पाय उंचावर ठेऊन झोपण्याचाही सल्ला दिला जातो. मधुमेह किंवा हृदयविकार यांसारख्या वैद्यकीय स्थितीमुळे नॉक्टुरिया उद्भवल्यास योग्य उपचाराने ते दूर केले जाऊ शकते. डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली उपचार चालू ठेवणे आवश्यक आहे. लघवीचे प्रमाण वाढवणाऱ्या औषधांचं वेळापत्रक बदला. यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा, जेणेकरून ते

प्रभुराज प्रतिष्ठानच्या वतीने जेष्ठ नागरिक दिन उत्साहात साजरा

लातूर : प्रभुराज प्रतिष्ठान लातूरच्या वतीने नाना-नानी उद्यान (पार्क) परिसरात जेष्ठ नागरिक दिनाचे औचित्य साधून जेष्ठ नागरिकांना पुष्पगुच्छ देऊन शुभेच्छा देण्यात आले.

यावेळी प्रभुराज प्रतिष्ठानचे अॅड. अजय कलशेट्टी, अॅड. श्रीकांत उडगे, ज्येष्ठ नागरिक लिंबनप्पा दाणे, एम. एम. पाटील, वाय. एस. मर्याक, प्रफुल्ल म्हैत्रे, जेष्ठ कवी डॉ. संजय जमदाडे, ओमप्रकाश सारडा, पारस चापसी, देविदास भोसले, विलास भुमकर, सचिन गोलावार, शिरीष माळी, संजय बागडे, शंकर कामले, सुनील कोटलवार, कुंचमवाड, आदी उपस्थित होते.

LATUR BHUKAMP

सोमवार २ ऑक्टोबर २०२३

ज्येष्ठ नागरिकांनी उत्तम आहार, झोप आणि व्यायाम या तीन मित्रांची सोबत करावी आयुष्य सुंदर होईल

—मनसोपचारतज्ञ डॉ. आशिष चंपुरे

लातूर : ज्येष्ठ नागरिकांनी जगाणे सुंदर करायचे असेल तर वेळच्या वेळी झोप, उत्तम संतुलित आहार आणि रोजचा व्यायाम या तीन गोष्टी बरोबर घनित दोस्ती करावी तसेच नेहमी सकारात्मक राहावे त्यातून नवी ऊर्जा मिळते अशी माहिती विलासराव देशमुख वैद्यकीय महाविद्यालयाचे मनसोपचार तज्ञ डॉ. आशिष चंपुरे यांनी दिली.

जिल्हा क्रीडा संकुलातील बहुउद्देशीय सभागृहात समाजिक न्याय विभागाकडून आंतरराष्ट्रीय ज्येष्ठ नागरिक दिना निमित्त आयोजित केलेल्या 'ज्येष्ठ कृतज्ञ सोहळा' आयोजित केला होता, त्यावेळी ते बोलत होते.

या कार्यक्रमाला अध्यक्ष म्हणून

जेष्ठ नागरिक संघ, लातूरचे सचिव प्रकाश धादगीने, जिल्हा पुरवठा अधिकारी श्रीमती प्रियंका कांबळे, प्रादेशिक उपायुक्त अविनाश देवशटवार, सहायक आयुक्त शिवकांत चिकुते, डॉ. धनंजय गायकवाड, संचालक, मैत्री फाऊंडेशन, लातूर, ज्येष्ठ नागरिक दक्षिण मराठवाडा विभाग अध्यक्ष डॉ. बी. आर. पाटील, डॉ. मायाताई कुलकर्णी आदी उपस्थित होते.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे नियमित आरोग्य तपासणी, समुपदेशन ही गोष्ट गरजेची असते. त्यांच्या मागे राहू, केतू सारखे मागे लागलेले रक्तदाब आणि मधुमेह हे जर नियंत्रणात ठेवायचे असतील तर वेळच्या वेळी

सकस आहार, उत्तम झोप आणि झोपेल एवढा हलका व्यायाम या तीन गोष्टी मित्रासारख्या जपा आनंद जगाल असा मोलाचा सल्ला डॉ. चंपुरे यांनी यावेळी दिला.

डॉ. धनंजय गायकवाड यांनी आयुष्यात सकारात्मक राहण्याचे धडे दिले. प्रादेशिक उपायुक्त अविनाश देवशटवार यांनी समाजिक न्याय विभागाकडून राबविल्या जात असलेल्या योजनांची माहिती दिली. डॉ. बी. आर. पाटील यांनी ज्येष्ठ्यांच्या अपेक्षा व्यक्त केल्या.

लातूर येथील ज्येष्ठ नागरिक दिनांवर नरसिंग राव कुलकर्णी हे १०३ वर्षांचे आहेत. त्यांचा सत्कार सामाजिक न्याय विभागाच्या वतीने सत्कार करण्यात आला. त्यावेळी सभागृहाने टाळ्यांच्या गजरात त्यांना

मानवंदना दिली.यावेळी माधव गादकर, एस. बी. पठाण, प्रभाकर बोळेगावकर, सिंधु सुधाकर राजहंस या सर्व ज्येष्ठ नागरिकांचाही मान्यवरांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला.

दरवर्षी दि.०१ ऑक्टोबर हा दिवस जागतीक ज्येष्ठ नागरिक दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. या दिनाचे औचित्य साधून दिनांक ०१/१०/२०२३ रोजी जिल्हा क्रीडा संकुल, लातूर येथे सकाळी ६.३० ते ८.३० या वेळेत सहाय्यक आयुक्त, समाज कल्याण, लातूर व अपोलो मल्टिस्पेशलिटी हॉस्पिटल, लातूर यांचे संयुक्त विद्यमाने जेष्ठ नागरिकांचे आरोग्य तपासणी शिबीराचे आयोजन करण्यात आलेले होते. सदर आरोग्य शिबीरामध्ये २४८ जेष्ठ महिला व पुरुष यांनी सहभाग

नोंदवून आपले आरोग्याची तपासणी केली. सदर आरोग्य तपासणी शिबीरामध्ये बी.पी, शुकर, ईसीजी इत्यादी तपासणी करण्यात आल्या. सदर आरोग्य तपासणीमध्ये मा.श्री. मनोज कदम, संचालक, अपोलो मल्टिस्पेशलिटी हॉस्पिटल, लातूर, डॉ. अभय कदम, डॉ. खोसे सर, डॉ. बिरादार सर, डॉ. शेते सर, डॉ. यादव सर, डॉ. नागुरे सर तसेच अपोलो हॉस्पिटलमधील परिचारिका, फॉर्मासिस्ट व इतर कर्मचारी तसेच सहाय्यक आयुक्त, समाज कल्याण, लातूर या कार्यालयातील कर्मचारी यांनी सदरचे शिबीर यशस्वी करण्यास योगदान दिले. सदर शिबीरामध्ये सामाजिक न्याय विभागाच्या विविध योजनांच्या कॅलेंडरचे वाटप करण्यात आले.

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांना 'स्वच्छांजलि' स्वरूपात श्रद्धांजली

लातूर : देशभरातील हो देशभरातील सर्वोत्तम श्रमदानाच कार्य आज ग्रीन लातूर वृक्ष टीमने संपन्न केलं. भारत सरकारच्या 'एक तारीख एक घंटा एक साथ' या अभियान अंतर्गत जवळपास पाच सहा ट्रेक्टर घाण, केर कचरा, गवत झाडाच्या फांद्या, भंगार साहित्य, दारूच्या बाटल्या म्हणजे दहा ते बारा टन कचरा ग्रीन लातूर वृक्ष टीमच्या चाळीस सदस्यांनी सकाळी साडेपाच ते नऊ म्हणजे साडेतीन तास श्रमदान करून संविधान चौक ते रिलायन्स पेट्रोल पंप रस्ता दुभाजक चकाचक स्वच्छ केलं. झालेलं कार्य पाहण्यासाठी लातूर जिल्हाच्या सन्माननीय जिल्हाधिकारी सी. वर्षा ठाकूर घुगे मंडम आल्या होत्या. त्यांनी झालेले कार्य पाहून ग्रीन लातूर वृक्ष टीमच्या सर्व सदस्यांचे कौतुक केलं, अभिनंदन केलं आणि महानगरपालिका प्रशासनांस उपयुक्त अशा सूचना केल्या. श्रमदानाचे सुंदर असं कार्य करून राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांना 'स्वच्छांजलि' स्वरूपात श्रद्धांजली वाहण्यात आली. हा उपक्रम यशस्वी करण्यासाठी डॉ. पवन लड्डा, अॅड. वैशाली यादव, पद्माकर बागल, बाळासाहेब बावणे, दयाराम सुडे, नागसेन कांबळे, राहुल माने, आकाश सावंत, रवींद्र देशमुख, आदित्य स्वामी, अंकार सदे, नितीन पांचाळ, विजयकुमार कठारे, बालाजी उमरदंड, कांत मरकड, दिपक नावाडे, गणेश सूक्से यांनी परिश्रम घेतले.

8



शेतकऱ्यांसाठी समर्पित भाव ठेवून त्यांना जागृत करणारे पाशा पटेल व इतरांचा सन्मान

औसा : शेतकऱ्यांना न्याय देण्यासाठी जागृत ठेवण्यासाठी समर्पित भाव ठेवणाऱ्या पाशा पटेलानी जीवनात भरपूर संघर्ष केला.ते आजही तत्परतेने शेतकऱ्यांचे उत्पन्न वाढीकरिता विशेष कार्यासह उत्कृष्टरित्या बांबूची शेतीही करत आहेत. अशा कर्तृत्वाने त्यांच्या द सॉल्व्हेंट एक्स्ट्रॅक्टर्स असोसिएशन ऑफ इंडिया, जीजीएन रिसर्च राजकोट/इंदूरच्या सहकार्याने श्री गोविंदभाई मेमोरियल अवॉर्ड प्रदान करून सन्मान होते, हे अभिनंदनास्पद बाब असल्याचे केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांनी व्हिडीओ कॉन्फ्रन्सद्वारे बोलताना सांगितले.

मुंबईत येथील येथे आंतरराष्ट्रीय तेलबिया उद्योगांशी निगडित उद्योगपतींच्या उपस्थिती

हा कार्यक्रम संपन्न झाला. यावेळी तेलबियावरील प्रक्रिया,शेतकऱ्यांचे वाढते उत्पादन आणि भविष्यात करावयाचे बदलाविषयी सखोल मार्गदर्शन झाली. या सोहळ्याकरिता इंडोनेशियाचे व्यापार मंत्री डॉ. जेरी संबुगा,सियुकेके चे चेअरमन किर्लिंग कुमांग,रिफाईंड आरबीओ आईल मिल्स थायलंडचे बी.के.गोएंका, एन बी गोदरेज (व्यवस्थापकीय संचालक, गोदरेज ग्रुप) केंद्रीय कृषी सचिव मनोज अहुजा , अशोक दलवाई (माजी अध्यक्ष कृषी मूल्य आयोग) अतुल चतुर्वेदी (विशेष सल्लागार अदानी ग्रुप) संजीव अस्थाना (मुख्य कार्यकारी अधिकारी पतंजली ग्रुप)आशीष आचार्य, अंशू मलिक (व्यवस्थापकीय संचालक (अदानी विल्मर ग्रुप) दाराब मिस्त्री

(संचालक, गोदरेज इंटरनॅशनल) यांची उपस्थिती होती.

देशात जागतिक दर्जाचे संशोधन व्हावे असे बोलताना गडकरी म्हणाले,इतर देशांच्या तुलनेत भारतात प्रति एकरी सोयाबीन उत्पन्न फारच कमी असल्याने उद्योगधंदे अडचणी आले.जोपर्यंत तेलबियाचे उत्पादन वाढणार नाही. तोपर्यंत उद्योगधंदे फायद्यात येणार नाही. याकरिता उच्चतम सोयाबीनचे बियाणे तयार करणे आवश्यक आहे. ज्यामुळे उत्पादन वाढेल.सध्या देशात राईसचे उत्पादन चांगले असल्याने तेलांचे प्रमाण अधिक आहे.मत्स.पोल्ट्री आणि दुग्ध व्यवसाय तेजीत वाढत असून त्यासाठी सोयाबीनची मदत मिळू शकते असे शेवटी बोलताना सांगितले.

भूकंपग्रस्तांच्या मदतीसाठी 'भूकंपग्रस्त समन्वय व शाश्वत विकास समिती' ची लातूर येथे स्थापना

लातूर : किल्लारी येथे भूकंप होऊन ३० वर्षे झाली तरी काही प्रश्न अजूनही बाकी आहेत. या प्रश्नांना चालना मिळण्यासाठी आणि भूकंपग्रस्त गावांतील लोकांच्या मदतीसाठी 'भूकंपग्रस्त समन्वय व शाश्वत विकास समिती' स्थापन करण्यात येत असल्याची घोषणा विधानपरिषद उपसभापती डॉ. नीलम गोन्हे यांनी केली सामाजिक संस्थांच्या बैठकीत केली.

स्त्री आधार केंद्राच्यावतीने भूकंपग्रस्तांसाठी काम करणाऱ्या लातूर जिल्ह्यातील विविध सामाजिक संस्थांसोबत बैठक आयोजित करण्यात आली होती. यावेळी डॉ. गोन्हे बोलत होत्या. या बैठकीला लातूर तत्कालीन जिल्हाधिकारी तथा माजी अप्पर

मुख्य सचिव श्री. प्रवीण परदेशी आणि सामान्य प्रशासन विभागाचे सचिव श्री. नितीन गद्रे यांनी दूरदृश्य माध्यमातून सहभागी होत उपस्थितांशी संवाद साधला.

उपसभापती डॉ. नीलम गोन्हे म्हणाल्या, समितीमध्ये विविध सामाजिक संघटनांचा सहभाग राहणार आहे. इशाळवाडी, माळीन यांसारख्या भूकंप, भूस्खलन झालेल्या गावांना देखील मदत करण्याचे काम या समितीकडून केले जाणार असल्याचे त्यांनी सांगितले. राज्यभर या समितीचे कार्यक्षेत्र राहील. याची सुरुवात लातूर आणि धाराशिव जिल्ह्यापासून करण्यात येणार असल्याचे त्यांनी सांगितले. कोविड काळात ज्या महिला

विधवा झाल्या आहेत, एकट्या पडल्या आहेत त्यांच्याकरता मदत केंद्र सुरू करण्याची सूचना जिल्हाधिकाऱ्यांना केली असल्याचे उपसभापती डॉ. नीलम गोन्हे यांनी सांगितले. यामध्ये, सामाजिक संस्थांना सहभागी करून घ्यावे आणि ज्याप्रमाणे पोलीस स्टेशनला महिला दक्षता समिती असते तसाच दर्जा या मदत केंद्राला देण्यात यावा याबाबतचे पत्र जिल्हाधिकारी यांना देण्यात येणार असल्याचे डॉ. गोन्हे यांनी सांगितले.

तत्कालीन जिल्हाधिकारी व माजी अप्पर मुख्य सचिव श्री. प्रवीण परदेशी म्हणाले, भूकंपग्रस्त भागात लोकांना मूलभूत सुविधा उपलब्ध करून देतानाच सामाजिक सशक्तीकरण

करण्यासाठी विधवा महिला, बालके यांना सामावून घेण्यासाठी स्त्री आधार केंद्राच्या मदतीने ज्या सूचना आणि काम करण्यात आले होते ते उपयुक्त ठरल. नैसर्गिक आपत्ती येण्यापूर्वीच आपण तयार राहिले पाहिजे कारण जर अशा आपत्तीक विस्मरण झालं तर त्या पुन्हा पुन्हा येतात म्हणून आपण आपत्तीमध्ये नुकसान होणार नाही अशा पद्धतीच्या उपाययोजना केल्या पाहिजेत. यासोबतच अशा प्रकल्पात नागरिकांचा सहभाग असेल तर ते प्रकल्प जास्त समाधानकारक होतात.

सामान्य प्रशासन अप्पर मुख्य सचिव तथा तत्कालीन लातूर अप्पर जिल्हाधिकारी (मदत व पुनर्वसन) श्री. नितीन गद्रे म्हणाले,

पुनर्वसनाबाबत जे पूर्वीपासूनचे नियम होते त्यामध्ये किल्लारी भूकंपानंतर सुधारणा करण्यात आली त्यामुळे जास्तीत जास्त लोकांना योजनेचा लाभ घेता आला.

या बैठकीला, प्रा. चंद्रकला भागव, गौतम गालफाडे, अॅड. रमेश पडावळे, श्रीमती कुशावती बेळे, श्रीमती सविता कुलकर्णी, श्रीमती मंगला कुलकर्णी, श्रीमती अनिता शिंदे यांसह ग्रामीण महिला विकास संस्था देवणी, ग्रामीण रचना शिक्षण प्रसारक मंडळ, जनातमक संघर्ष समिती, उमेद संस्था, आदर्श महिला गृह उद्योग, सावित्रीबाई फुले बहुउद्देशीय संस्था, नारी प्रबोधन कला मंच यांसह इतर सामाजिक संस्थांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते.

लातूर जिल्ह्यात ग्रामपंचायत ते महानगरपालिका पर्यंत 'स्वच्छता ही सेवा' या मोहिमेला लोकांचा उत्तम प्रतिसाद

लातूर : स्वच्छता पंधरवडा-स्वच्छता ही सेवा,अंतर्गत १ ऑक्टोबर २०२३ रोजी जिल्ह्यात 'स्वच्छतेसाठी एक तारीख-एक तास' ही मोहिम राबविण्यात आली . या अंतर्गत विविध ठिकाणी स्वच्छता मोहिमेचे आयोजन करण्यात आले होते. जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर घुगे या लातूर शहरात डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथे

महानगरपालिकेकडून आयोजित केलेल्या अभियानात सहभागी झाल्या. यावेळी नगरपालिका प्रशासनाचे सह आयुक्त रामदास कोकरे, लातूर महानगरपालिका उपआयुक्त मयुरा शिंदे, उपआयुक्त विना पवार, शहरातील बचत गट, युवक संघटनाही सहभागी झाल्या होत्या.

लातूर ग्रीन टीमला भेटून त्यांचा उत्साह वाढविला.

जिल्ह्यात या अभियानात हजारो लोक सहभागी झाले होते.यात अधिकारी,कर्मचारी, सरपंच, ग्रामसेवक,आशा, अंगणवाडी कार्यकर्ती, मदतनीस, बचत गट महिला,युवक मंडळ, गणेश मंडळ यांनी मोठ्या प्रमाणात सहभाग नोंदविला. गावातील परिसराची, शाळा अंगणवाडी, शासकीय कार्यालये, सार्वजनिक ठिकाणाची स्वच्छता केली.

स्वच्छता पंधरवडा-स्वच्छता ही सेवा अंतर्गत राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या जयंती दिनाच्या आदल्या दिवशी १ ऑक्टोबरला स्वच्छतेसाठी एक तारीख एक तास हा उपक्रम राबविण्यासाठी सर्व यंत्रणांनी तयारी केली होती.प्रसार माध्यमातून जाणीव जागृती निर्माण केली होती.रॅली पथनाट्य,दंबडी, फेसबुक ,वाटसप, इंस्टाग्राम, वृत्तपत्र बातम्या यातून वातावरण निर्माण झाले होते.यामध्ये सार्वजनिक स्वच्छता व सफाई या बाबींवर लक्ष केंद्रीत करण्यात आले होते.

महानगरपालिका, नगर पंचायती, ग्रामपंचायती, पर्यटन स्थळे, वारसास्थळे, शाळा अंगणवाडी, प्राथमिक आरोग्य केंद्र इत्यादी ठिकाणी अभियानांतर्गत स्वच्छता मोहिम राबविण्यात आली. यामध्ये नागरिकांनी स्वयंस्फूर्तीने श्रमदान करण्यासाठी पुढाकार घेतला .

सिंगल युज प्लास्टीकचा वापर व दुष्परिणाम याविषयी अभियान काळात जनजागृती केली शालेय स्तरावरही रॅली, पथनाट्य विविध नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबविण्यात आले . उपस्थित लोकांना स्वच्छता शपथ दिली. स्वच्छता चळवळ घराघरात पोहोचली पाहिजे. जन आंदोलन उभे राहिले पाहिजे.यासाठी ही मोहिम हाती घेण्यात आली होती.

जिल्हा परिषद परिसरात पण अधिकारी कर्मचारी यांनी हाती झाडू घेऊन सफाई केली. यावेळी अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी कल्पना क्षीरसागर, जिल्हा निरीक्षक महाजन सर , उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी मोहन अभंगे, कार्यकारी अभियंता बाळासाहेब शेलार कार्यकारी अभियंता बांधकाम अभय देशपांडे, जिल्हा कृषी विकास अधिकारी चोले सर आरोग्य विभाग संतोष माने, प्रशासन अधिकारी बादणे,जिल्हा कार्यक्रम व्यवस्थापक उध्दव फड,कक्ष अधिकारी किशोर कवळीकर, पाणी गुणवत्ता सल्लागार आनंद गायकवाड, लेखाधिकारी क्रातीकुमार खोबरे, अशोक वाकळे, शालेय स्वच्छता तज्ञ कापदेव डोपे,प्रकाश म्हैत्रे, सचिन वडवले, विशाल बंडे मुख्यमापन सल्लागार संजय मोरे, जनार्दन समुद्रे आदीची उपस्थिती होती.

जाहीर प्रगटन

या प्रगटनाद्वारे जाहीर करण्यात येते की, माझे नाव काही ठिकाणी PANCHAKSHRI MANISH SHRIKANT हे असून इतर कागदोपत्री माझे नाव PANCHAKSHARI MANISH SHRIKANT असे आहे. यापुढील सर्व कागदोपत्री व खाजगी व्यवहारात मी माझे हेच नवीन नाव PANCHAKSHARI MANISH SHRIKANT वापरात घेईन याची संबंधितांनी नोंद घ्यावी. जुने नाव : PANCHAKSHRI MANISH SHRIKANT नवीन नाव : PANCHAKSHARI MANISH SHRIKANT पत्ता : SADAY NIVAS KHADAK HANUMAN LATUR-413512

कृषि महाविद्यालयात 'स्वच्छता ही सेवा' या विशेष अभियानांतर्गत स्वच्छता मोहीम संपन्न



लातूर : कृषि महाविद्यालय, लातूर येथे केंद्र शासनाच्या युवा कार्यक्रम व क्रीडा मंत्रालयाच्या वतीने स्वच्छता ही सेवा विशेष अभियानांतर्गत व महात्मा गांधी यांच्या होण्याच्या जयंतीच्या निमित्ताने दि. ०१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी

सकाळी ठिक १०.०० ते ११.३० या काळात स्वच्छता मोहीमचे आयोजन करण्यात आले होते.

याप्रसंगी कृषि महाविद्यालयाचे प्रभारी सहयोगी अधिष्ठाता व प्राचार्य डॉ. विश्वनाथ कांबळे यांच्या हस्ते महात्मा गांधी यांच्या प्रतिमेचे पुजन करून स्वच्छता मोहीम कृषि महाविद्यालयाच्या परिसरात राबविण्यात आली. या प्रसंगी स्वच्छता ही सेवा विशेष अभियानांतर्गत रासेयोच्या स्वयंसेवकांनची गांधी विचारांनी

प्रीत होऊन देशाच्या जडणघडणीत महत्त्वाचे योगदान द्यावे या करीता राष्ट्रीय सेवा योजना व जिमखाना आयोजित स्वच्छता मोहिम रासेयो कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अनिलकुमार कांबळे व जिमखाना उपाध्यक्षा डॉ. ज्योती देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली राबविण्यात आली.

या कार्यक्रम माच्या स्वच्छतेसाठी डॉ.व्यंकट जगताप, डॉ.विजय भांगरे,डॉ.दयानंद मोरे, डॉ. सुनिता भांगरे, डॉ.प्रभाकर आडसुळे व सुधीर सूर्यवंशी यांनी विशेष परिश्रम घेतले. या स्वच्छता मोहिमेत रसेयोचे स्वयंसेवक, स्वयंसेविका शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी यांच्या सहभागे यशस्वीपणे पारपडली.

लक्ष्मी बहुउद्देशीय सहकारी नागरी पतसंस्थेची ३५ वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा संपन्न

लातूर : येथील लक्ष्मी बहुउद्देशीय सहकारी नागरी पतपुरवठा संस्था म. लातूर या पतसंस्थेची अधिमंडळाची ३५ वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा पतसंस्थेचे चेअरमन प्रल्हाद दुडिले यांच्या अध्यक्षतेखाली खेळीमेळीच्या वातावरणात डॉ.भालचंद्र ब्लड बँक येथे संपन्न झाली. या सभेस माजी आ. वैजनाथ शिंदे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते.

सभेत संस्थेचे चेअरमन यांनी सभागृहासमोर अहवाल सादर करताना सर्वसामान्य सभासदांना आर्थिक अडचण सोडवताना तात्काळ कर्ज पुरवठा करून मदतीचा हात पुढे करण्याचा प्रयत्न संचालक मंडळाच्या सहकार्याने केलेला आहे. त्यासोबत व्याज कमी करून शेतकऱ्यांसाठी सवलतीच्या व्याज द्याने माल



तारण कर्ज योजना मोठ्या प्रमाणात कर्ज देण्याचे काम संस्थेच्या माध्यमातून केले आहे व संस्थेने अँडोटीट वर्ग 'अ' मिळवण्याचे सातत्य कायम ठेवून चढता आलेख ठेवण्यात आम्ही यशस्वी झालो आहे. ही संस्था पारदर्शी व्यवहार करून जिल्ह्यात अग्रगण्य संस्था म्हणून नावारूपात आली आहे. तसेच सन २०२२-२३ चे नफा-तोटा,

ताळेबंद पत्रक व अंदाजपत्रक पतसंस्थेचे कर्मचारी शुभांगी माने यांनी वाचन केले. त्यास सर्व सभासदांनी टाळ्यांच्या गजरात मजुरी दिली. या सभेत सभासदांना प्राथमीक स्वरूपात लाभांश देण्यात आला.

या सभेस चेअरमन प्रल्हाद दुडिले, व्हा. चेअरमन किशोर बिदादा, संचालक विश्वनाथ इंगळे, आनंद माने,

गोविंदलाल पारिख, तुळशीराम गंभीरे, व्यंकट हांडे, संचालिका संगीता सूर्यवंशी, सुवर्णा भोसले हे संचालक तसेच, व्यवस्थापक भरत सूर्यवंशी व कर्मचारी शुभांगी माने, दत्ता जाधव, काशिनाथ साठे व लक्ष्मी अर्बन बँकेचे चेअरमन अशोक अग्रवाल व व्हा. चेअरमन सतिष भोसले उपस्थित होते. तसेच या सभेत बहुसंख्य सभासद उपस्थित होते.

छोटो झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंटर/झेरॉक्स
B/W प्रिंटर/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंटर
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफिलींग/टोनर/फोटो पेपर
लॉगिन्गेशन मशीन व मटेरिअल
झेरॉक्स मशीनेचे अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
व्यापारी धर्मशाळा, महात्मा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

श्री.तिरुपती
ट्रेडिंग कंपनी
शिवाजी चौक,
निलंगा, जि. लातूर
जैन ठिबळ सिंघव
जैन सिंगळर
जैन पी.व्ही.सी.पार्सपचे
:- अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हसनगर,
फोन:-ड. २४२४६३,
मो.९४०४६८२९९९

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