लातूर
भूकंप
LATUR BHUKAMP

संपादक: अशोक चिंचोले

सांज दैनिक : रविवार – २२ ऑक्टोबर २०२३
वर्ष – ३७ वे
अंक – १९४
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
GET IT ON Google Play
VISHWA TRAVELS APP
विश्व ट्रॅव्हल्स
२, उद्योग भवन कॉम्प्लेक्स, शिवाजीनगर, लातूर.
संपर्क : (02382) 242790, 254002, 249329,
88888 45403, 88888 45404.
Online Booking : www.vishwatravels.in

त्यांच्या मते....

▣ **गुजरात मध्ये गरबा खेळताना गेल्या २४ तासात दहा जणांचा हार्ट अटॅकने मृत्यू**

– एक बातमी

- - - - - - - - - - -

☛ खेळातून ताण हा प्रकारच भयानक आहे

▣ **महाराष्ट्र विधानसभेत आमदारांची संख्या वाढणार असून ती ३०० पेक्षा अधिक होण्याची शक्यता आहे**

–देवेंद्र फडणवीस

- - - - - - - - - - -

☛ वाढीव आमदार कंत्राटी तर असणार नाहीत ना?

▣ **सध्या महाराष्ट्रात भाजपा–सेना युती नाही**

–नितीन गडकरी

- - - - - - - - - - -

☛ जी आहे ती तडजोड म्हणायची का?

▣ **मोदी शाहीच्या तानाशाहीपुढे कुणाचेच काही चालत नाही, देशात भीतीची लाट निर्माण झाली आहे. हेच सरकार जर २०२४ मध्येही कायम ठेवले तर ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचा फोटोही लावू देणार नाहीत**

–अशोक वानखेडे

- - - - - - - - - - -

☛ पाहू मतदार राजा कसा कौल देतो!

राज्य परिवहन निवृत्त कर्मचारी संघटना आठ कर्मचाऱ्यांचा अमृत महोत्सवी सत्कार

लातूर : एस. टी. महामंडळातील निवृत्त कर्मचाऱ्यांच्या राज्य परिवहन निवृत्त कर्मचारी संघटना महाराष्ट्र शाखा लातूरच्यावतीने वयाचर ७५ वर्षे पूर्ण करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांचा अमृत महोत्सवी सत्कार करण्यात आला. संघटनेने शाल, श्रीफळ, स्मृतीचिन्ह देऊन सन्मान केल्याचे पाहून ज्येष्ठांनी समाधान व्यक्त केले.

संघटनेचे विभागीय अध्यक्ष सुभाष लवटे यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न झालेल्या या कार्यक्रमास ज्येष्ठ पत्रकार तथा दै. भूकंपचे संपादक अशोक चिंचोले, जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालयातील अधिकारी मुंडे, संघटनेचे मराठवाडा विभाग अध्यक्ष हमीदभाई, सचिव हेमंत कुलकर्णी, परभणीचे पानपट, धाराशिवचे सावंत, बीडचे रमेश महामुनी उपस्थित होते.

सुवर्णकार हरिभाऊ रामराव, स्वामी नागनाथ संगाप्पा, सय्यद मुमताजोद्दीन शफीउद्दीन, गौंडगावे वामनराव, साळुंके गोपीनाथ, तुळशीराम, शेख सत्तार या वयाची ७५ वर्षे पूर्ण करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांचा शाल, श्रीफळ, पुष्पहार, स्मृतीचिन्ह देऊन अमृत महोत्सवी सत्कार पाहुण्यांच्या हस्ते करण्यात आला.

यावेळी ज्येष्ठ पत्रकार अशोक चिंचोले, कार्यक्रमाचे अध्यक्ष सुभाष लवटे यांनी सेवानिवृत्ततांसाठी संघटना काम करित आहे. पेन्शनसाठी कसा लढा देत आहे. पेन्शन पदरात पाडून घेण्यासाठी सदस्यांनी राजकीयदृष्ट्या सतर्क राहण्याचे आवाहन केले. यू. बी. पाळणे यांनी आपल्या प्रास्ताविकात मार्गदर्शन केले. सूत्रसंचालन एन. व्ही. पाटील यांनी केले तर आभार दिनेश माने यांनी मानले. रमाकांत पाटील, सत्यनारायण चंबुले, जी. टी. शिंदे, उमाकांत पोतदार, शेख अखिल, चंद्रशेखर पंडित आदींनी कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी परिश्रम घेतले.

पैशासाठी अपहरण करून मारहाण केली

लातूर : येणे असलेले पैसे व्याजासह हवे या मागणीसाठी परवा दिवसा अंबा हनुमान अंबाजोगाई रोड लातूर येथून एका व्यापाऱ्यास अडवून कारमध्ये कोंबून बीड जिल्ह्यात नेऊन मारहाण केल्या प्रकरणी लातूरच्या शिवाजीनगर पोलिसांत चौघा जणांविरूद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

संजय प्रभाकर थोरात रा. डी मार्टजवळ, लातूर यांना २१ ऑक्टोबर रोजी सकाळी एम.एच.१२–केवाय–८७७७ या कारमध्ये कोंबून सिद्धेश्वर सुधाकर नांदे, नारायण गणेश नरनाळ, अजय शिंदे, बिभीषण डोईफोडे यांनी पळवून नेऊन जबर मारहाण केल्या प्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलीस अधिक तपास करीत आहेत.

।। तू दुर्गा ।।

होय देवीची 'आराधी' गाणे आणि देवीच्या नावाने जागर–गोंधळ घालून आम्ही गेली ४० वर्षे झाली कुटुंबाची गुजरान करतोत. देवीची भक्तीसोबत उपजिवीकेचे साधन म्हणून आराधी गाणे, जागरण–गोंधळ आणि जोगवा मागून मी माझ्या तीन मुलींचे पालनपोषण, शिक्षण आणि लग्नही केले आहे. पती आणि मी आम्ही दोघेच घरी आहोत, तीन मुली होत्या त्यांची लग्न झाली. त्या सासरी निघून गेल्या, आपल्याला मुलगा नाही हि खंत तर आहेच. पण, देवीने तीन गुणवान मुली दिल्या, देवीचा जोगवा मागून आपण अगदी आनंदात जगतो आहोत अशी माहिती मथूराबाई गोविंदा शिंदे (वय ८०) रा. कृष्णनगर, लातूर यांनी दिली. नवरात्रात बऱ्यापैकी उत्पन्न मिळते, ईतरवेळी जागरण, गोंधळासाठी बाहेर जातो, कधी–कधी रात्रं–रात्रं जागरण करावं लागतं. अनेकवेळा 'जोगवा' वरच दिवस काढावे लागतात. वय ८० असले तरी आजही गाणे उत्तम, शब्दाचा स्पष्ट उच्चार, दृष्टी चांगली, ऐकायलाही चांगलं येतं, विशेष म्हणजे दुखण काहीच नाही, कधी डॉक्टराकडे जावे लागले नाही. हि देवीचीच कृपा अशा शब्दात मथूराबाई गोविंदा शिंदे यांनी समाधान व्यक्त केले.

नवदुर्गा-जागर स्त्रीशक्तीचा कार्यक्रम तुळजापूरात उत्साहात

धाराशिव,दि.२१ : पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रिया कुठेही कमी नाहीत त्यांनी स्वतःच्या क्षमता ओळखून 'स्व' विकास साधावा,असे आवाहन माजी जि.प.अध्यक्षा अस्मिता कांबळे यांनी केले.

राज्य शासनाच्या सांस्कृतिक कार्य विभागामार्फत तुळजापूर येथील शिवपार्वती मंगल कार्यालयात जागर स्त्री शक्तीचा या विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन नुकतेच करण्यात आले.या कार्यक्रमाच्या उद्घाटनप्रसंगी त्या बोलत होत्या.यावेळी मंचावर सिने अभिनेते पंकज विष्णू,माजी जिल्हा परिषद उपाध्यक्षा

तसेच लेडीज क्लबच्या धाराशिवच्या अर्चनाताई पाटील,कार्यक्रम संयोजिका सीमा देसाई - नायर आदी उपस्थित होते.

जिल्ह्यातील पर्यटन वाढावे, महाराष्ट्राची कुलस्वामिनी श्री. तुळजाभवानी मातेचे वैभव जगासमोर यावे या उद्देशाने 'जागर स्त्री शक्तीचा ' या सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे.या कार्यक्रमाद्वारे केंद्र व राज्य शासनाची महिलांविषयक विविध धोरणे स्त्रियांना समजण्यास मदत होईल असा आशावाद त्यांनी यावेळी व्यक्त केला. तर शासनाच्या महिलांविषयक धोरणांचा उपस्थित महिलांनी मोठ्या संख्येने लाभ घ्यावा.असे आवाहन अस्मिता कांबळे यांनी केले.

१८ ते २३ ऑक्टोंबर या कालावधीत राज्यातील ६ महसुली विभागीय आयुक्तालयाच्या ठिकाणी (मुंबई, पुणे, नाशिक,छत्रपती संभाजीनगर,अमरावती व नागूपर) तसेच साडेतीन शक्तीपिठांच्या ठिकाणी (कोल्हापूर, तुळजापूर, माहूर, वणी) नवरात्रीच्या पार्श्वभूमीवर सांस्कृतिक कार्यक्रमाद्वारे राज्य शासनाच्या महिलांविषयक योजनांची माहिती देणारा विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

लघू नाटिका,नृत्य,स्लाईड शो आदीद्वारे राज्य शासनाच्या महिलांविषयक योजना व सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे सादरीकरण करण्यात आले.तसेच यावेळी कार्यक्रमास उपस्थित महिलांसाठी प्रश्नमंजूषाही घेण्यात आली.विजेत्या महिलांना पारितोषिके देण्यात आली.या कार्यक्रमासाठी महिलांनी मोठ्या संख्येने उपस्थिती दर्शविली होती.

दसरा मेळाव्यासाठी शिवसैनिकासाठी ठाकरे गटाच्या शिवसेनेकडून विशेष रेल्वेचे आयोजन

धाराशिव : दरवर्षीप्रमाणे या वर्षी शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) या पक्षाकडून मुंबई येथे दसरा मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. या दसरा मेळाव्यामध्ये पक्षप्रमुख माननीय श्री. उद्धवजी ठाकरे साहेब हे महाराष्ट्रातील तमाम शिवसैनिकांना दसरा मेळाव्याच्या अनुषंगाने मार्गदर्शन करणार असून सदर परंपरा ही माननीय हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे यांनी शिवसेना पक्ष स्थापन झाल्यापासून सुरू केली होती.

सदर दसरा मेळाव्याकरिता धाराशिव जिल्ह्यातील शिवसैनिक जाणार असून अशा तमाम बाळासाहेब प्रेमी शिवसैनिकांसाठी शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) धाराशिव यांच्या वतीने स्पेशल तुळजाभवानी एक्सप्रेस रेल्वेचे आयोजन करण्यात आले आहे. सदर रेल्वे ही धाराशिव रेल्वे स्थानकावरून दिनांक २३/१०/२०२३ रोजी सायं. १०.३० वा. मुंबईकडे रवाना होईल तत्पूर्वी शिवसैनिकांच्या जेवणाची व्यवस्था सदर रेल्वेमध्ये करण्यात आलेली आहे. उमरगा, लोहारा, तुळजापूर, धाराशिव, कळंब, वाशी, तसेच औसा व निलंगा तालुक्यातील शिवसैनिकांनी धाराशिव स्थानकावरुन रेल्वेने मुंबईकडे प्रस्थान करावयाचे आहे. तसेच बार्शी,भूम,परंडा या तालुक्यातील शिवसैनिकांनी बार्शी स्थानकावरून सदर मेळाव्याकरिता जाण्यासाठी रात्री ११.०० वा. हजर राहावयाचे आहे. तसेच जे इतर शिवसैनिक आहेत त्यांना पुणे येथे दि. २४/१०/२०२३ रोजी रात्री २.०० वा स्पेशल रेल्वेने मुंबईकडे रवाना होता येणार आहे. दि. २४/१०/२०२३ रोजी सायं. ११.०० वा. छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मीनल येथून दादर-कल्याण-पुणे-बार्शी-धाराशिव येथे दि. २५/१०/२०२३ रोजी सकाळी १०.०० वा पोहचेल. या रेल्वे प्रवासामध्ये जिल्ह्याचे खासदार ओमप्रकाश राजेनिंबाळकर साहेब तसेच जिल्हाप्रमुख तथा धाराशिव-कळंबचे आमदार कैलासजी घाडगे-पाटील साहेब, संपर्क प्रमुख लातूर शंकरराव (तात्या) बोरकर, मा.आ. ज्ञानेश्वर (तात्या) पाटील, मा.आ. दिनकररावजी माने, सहसंपर्कप्रमुख नंदु (भैय्या) राजेनिंबाळकर (धाराशिव सहसंपर्क प्रमुख) संतोष सोमवंशी (लातूर सहसंपर्क प्रमुख) शिवसेना जेष्ठ नेते केशव उर्फ बाबा पाटील , जिल्हा प्रमुख रणजित (दादा) पाटील, युवासेना जिल्हा प्रमुख अक्षय ढोबळे, शामलताई वडणे, सर्व तालुका प्रमुख व शहर प्रमुख यांच्या वतीने आवाहन करण्यात आले आहे. सदर दसरा मेळावाकरिता मोठ्या प्रमाणात शिवसैनिकांनी हजर रहावे. असे अवहान करण्यात आले आहे.

आर्थिक साक्षरतेसमोरील आव्हाने आणि उपाय

आपल्या प्रत्येकालाच लवकरात लवकर अर्थसंपन्न व्हावेसे वाटते आणि तसा प्रत्येकाचाच तो प्रयत्न असतो. स्टीव्ह जॉब्स, बिल गेट्स, मार्क झुकेरबर्ग, मुकेश अंबानी, नारायण मूर्ती, अंबानी, टाटा असे सगळे उद्योजक व धनवान व्यक्ती अनेकांचे आयडॉल असतात. अशा बुद्धिमान, कष्टाळू व चतुर व्यक्तींकडून शिकण्यासारखे खूप काही असते, परंतु अर्थसाक्षरतेचे काही मूलभूत नियम पाळले तर आपणही समृद्ध व विविध आर्थिक जबाबदार्या यथायोग्य पार पाडून सुखासमाधानाचे आयुष्य नक्कीच जगू शकतो. लाखो भारतीयांनी ते यशस्वीपणे करून दाखवले आहे, परंतु आपले त्यांच्याकडे लक्ष नसते किंवा आपल्याला त्यांचे नायकत्व समजत नाही. असे दुर्लक्षित नायक कदाचित तुमच्या शेजारी सोसायटीत, गल्लीत राहत असतील, तुमच्या नातेवाईकांत, मित्रांमध्ये, परिचितांमध्ये असे लोक असतील आणि तुम्हाला त्यांच्या यशाचा पत्ताच नसेल, ते नेमके काय करतात आणि काय करणे टाळतात हे समजून घेणे म्हणजेच अर्थसाक्षर होणे.

अर्थसंपन्न कसे व्हायचे व त्यासाठी काय काय करावे लागते याची आर्थिक साक्षरता बर्याच लोकांकडे नसते आणि त्यामुळे बरेच लोक अर्थसंपन्न होत नाहीत. अर्थसंपन्न होण्यासाठी आर्थिक साक्षरता हा फार महत्त्वाचा भाग आहे, परंतु अशी आर्थिक साक्षरता मिळवण्यासाठी खूप सारी आव्हाने आहेत. त्यासाठी खूप सारी आर्थिक शिस्त, संयम लागतो. त्या आव्हानांवर उपाय काय आहेत याचा विचार आपण आज करणार आहोत.

अर्थसंपन्न होण्यासाठीची काही आव्हाने खालीलप्रमाणेः

१. स्पष्ट आर्थिक उद्दिष्टे नसणे : असा विचार करा की तुम्हाला पुण्याला जायचे आहे, परंतु तुम्ही निघालात आणि तुमच्या घरासमोरील एका सर्कललाच दिवसभर चकरा मारत आहात, तर तुम्ही पुण्याला पोहचणार का? असेच अर्थसाक्षरतेबद्दल असते. आपल्याला आपले उद्दिष्टच माहीत नसते की आपल्याला कुठे जायचे आहे आणि कशासाठी जायचे आहे. गुंतवणुकीबाबतही तसेच आहे. तुमच्याकडे स्पष्टपणे लिखित उद्दिष्टे नसल्यास ती पूर्ण कशी होणार.

जसे की गुंतवणुकीचे लक्ष्य किंवा गुंतवणुकीचा उद्देश काय आहे हे जर तुम्ही ठरविले नाही तर तुम्ही आर्थिकदृष्ट्या यशस्वी होण्याची शक्यता नाही. म्हणूनच तुम्ही तुमचे आर्थिक उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी धोरण आखण्यापूर्वी तुम्ही गुंतवणूक का करीत आहात किंवा बचत का करीत आहात, तुम्ही किती बचत करण्याची योजना आखत आहात, तुम्ही किती काळासाठी गुंतवणूक/बचत करीत आहात इत्यादी गोष्टी शोधणे आवश्यक आहे. आपण हेदेखील लक्षात ठेवले पाहिजे की स्वत:ची आर्थिक उद्दिष्टे ठरविताना आपण वास्तववादी असणे आवश्यक आहे. जर तुम्ही स्वतःसमोर अशक्य उद्दिष्टे ठेवली तर तुम्ही स्वतःला अपयशाकडे न्याल. तुमचे उत्पन्न किती आहे व पुढे त्यात किती वाढ होणार आहे याचा विचार करूनच आर्थिक उद्दिष्ट ठेवले पाहिजे. तुमच्या वयानुसार तुमचे आर्थिक उद्दिष्ट हे वेगवेगळे असते. बरेच लोक उत्पन्नातून बचत तर करतात, पण कशासाठी बचत आणि गुंतवणूक करायची हेच ठरलेले नसते.

२. खर्चावर नियंत्रण ठेवण्यात असमर्थता : तुमच्या उत्पन्नाच्या सवयीपेक्षा तुमच्या खर्च करण्याच्या सवयीच तुम्हाला लवकर अर्थसंपन्न बनवतात. आर्थिकदृष्ट्या यशस्वी होण्यासाठी हा आतापर्यंतचा सर्वात मोठा अडथळा आहे. आवेगपूर्णपणे खर्च करणे हा तुमच्याकडे असलेल्या कोणत्याही आर्थिक योजनांचा नाश करण्याचा एक निश्चित मार्ग आहे. तुम्ही खर्च करण्यापूर्वी पुरेसा विचार केला नाही किंवा योजना आखली नाही, तर तुमची आर्थिक उद्दिष्टे कायमच चुकतील. दुर्दैवाने जगात कोणतेही असे मशीन नाही की जे तुम्हाला तुमची खर्च करण्याची इच्छा नियंत्रित करू शकेल. त्यामुळे स्वतःवर नियंत्रण ठेवावेच लागेल. खर्च करण्याच्या तुमच्या आवेगावर नियंत्रण ठेवण्याचा एक संभाव्य मार्ग म्हणजे कुठलाही खर्च करताना तुमची इच्छा आणि गरज यातील फरक ओळखणे. त्यासाठी एक सोपा प्रश्न स्वतःला विचारणे की या खर्चाशिवाय मी जगू शकतो का? याचे उत्तर जर होय असेल

तर ती तुमची इच्छा आहे आणि उत्तर नाही असेल तर ती तुमची गरज आहे. तुम्ही जर बचत करीत असाल तर तुम्ही यशाच्या मार्गावर आहात.

३. गुंतवणूक रिटर्न्स (परतावा) आणि टॅक्सेस : आपल्या यशाची इतरांशी तुलना करणे हा मानवी स्वभाव आहे आणि जर तुम्हाला असे आढळले की तुमचे परतावे तुमच्या मित्राच्या किंवा कुटुंबातील सदस्यांच्या तुलनेत कमी आहेत, तर तुम्ही तुमची गुंतवणूक बदलू शकता. महागाई दर आणि तुमच्या गुंतवणुकीचा परतावा याचे गणित समजून घेणे आवश्यक आहे. आज एखादी वस्तू घ्यायला १०० रुपये लागत असतील तर ती वस्तू १० वर्षांनंतर त्याच किमतीला मिळणार नाही. त्या वस्तूची किंमत वाढलेली असेल. त्या महागाईवाढीच्या दरापेक्षा तुमच्या गुंतवणुकीवरील परतावा हा नेहमी जास्तच हवा. दुसरी सर्वात महत्त्वाची बाब म्हणजे अतिपरताव्याच्या लोभापायी कुठेही गुंतवणूक करू नये. बाजारातील अनेक फसव्या गुंतवणूक योजनांमध्ये अनेकांचे लाखो-करोडो रुपये बरबाद झाले आहेत हे समजून घ्यावे. गुंतवणूक परतावा काढताना संभाव्य टॅक्सेसचा विचार होणे आवश्यक आहे. रिअल इस्टेट गुंतवणूक करताना हा विचार जरूर करावा. जेवढे टॅक्सेस जास्त तेवढा तुमचा गुंतवणूक परतावा कमी असतो.

४. जास्त कर्ज घेणे : कर्ज घेणे आता फार सुलभ झाले आहे, परंतु कर्जाची परतफेड करून तुमच्याकडे बचत आणि गुंतवणूक यासाठी काही उरत नसेल तर कर्ज घ्यायचे की नाही याचा निर्णय फार महत्त्वाचा आहे. आपले उत्पन्न भविष्यात खूप वाढेल या चुकीच्या आशेपायी भरपूर कर्ज काढले जाते व नंतर त्याची परतफेड होत नाही. वर स्वतःला विचारलेला प्रश्न परत विचारा की मी गरजेसाठी कर्ज काढत आहे की फक्त माझ्या इच्छा, हौसमौज करण्यासाठी कर्ज काढत आहे. तुमचे उत्पन्न, तुमचे वय, तुम्हाला कर्जाची किती डाऊन पेमेंट येणार आहे, कर्जाचा हप्ता किती येणार आहे, कर्जाचा कालावधी किती असणार आहे, कर्जाचा व्याजदर किती असणार आहे या सर्वांचा अभ्यास करूनच कर्ज घ्यायचे की नाही हे ठरवायचे आहे. तुमचे येणारे सर्वच उत्पन्न जर कर्ज फेडण्यात जाणार असेल तर गुंतवणुकीसाठी तुमच्याकडे काहीही उरणार नाही. तसेच एक कर्ज फेडण्यासाठी दुसरे कर्ज घेण्याची वेळ येत असेल तर तुमचा कर्ज निर्णय चुकला असेच म्हणावे लागेल. घसारा होणार्या मालमत्तांसाठी कर्ज घेताना योग्य विचार होणे गरजेचे असते, जसे की कार लोन, मशिनरी लोन इत्यादी.

५. आपत्कालीन परिस्थितीसाठी अपुरे नियोजन : आणीबाणी ही जीवनाची वास्तविकता आहे. त्यासाठी योग्य नियोजन न केल्याने तुम्हाला तुमची आर्थिक उद्दिष्टे साध्य करता येणार नाहीत. आणीबाणीसाठी आर्थिकदृष्ट्या तयार राहण्यासाठी दोन महत्त्वाच्या गोष्टी करणे आवश्यक आहे. पुरेसा आरोग्य विमा घेणे आणि आपत्कालीन निधी तयार करणे. तुमच्याकडे पुरेसा आरोग्य विमा असल्यास वैद्यकीय आणीबाणीच्या परिस्थितीत तुमची बँक शिल्लक शून्य होणार नाही. तसेच बिले भरण्यासाठी प्रचंड कर्ज घेण्याच्या शक्यतेपासून तुम्ही स्वतःला वाचवाल. आरोग्य आपत्कालीन परिस्थिती विम्याने हाताळली जाऊ शकते, परंतु नोकरी गमावण्यासारख्या इतर आपत्कालीन परिस्थितीही येऊ शकतात.

त्यामुळे तुमच्याकडे इमर्जन्सी फंड असणे आवश्यक आहे. इमर्जन्सी फंड तुम्हाला पैशांची चिंता न करता कठीण काळातून प्रवास करण्यास अनुमती देईल, परंतु लक्षात ठेवा की तुमच्याकडे पुरेसा मोठा निधी असणे आवश्यक आहे. म्हणूनच असे सुचवले जाते की तुमचा आपत्कालीन निधी म्हणून तुमच्याकडे किमान ६ महिन्यांच्या घरखर्चासाठी लागणारी रक्कम ही आपत्कालीन निधी म्हणून सहज उपलब्ध असली पाहिजे. व्यावसायिकांचे फिक्स असे काही उत्पन्न नसते. त्यांनी तर हा निधी बाजूला ठेवलाच पाहिजे आणि तो नसेल तर मग पर्सनल लोन, मित्रांकडून किंवा नातेवाईकांकडून लोन घेण्याची वेळ येते.

६. महागाई (इन्फ्लेशन) : अदृश्य अडथळा : अगदी सोप्या भाषेत सांगायचे तर महागाई म्हणजे भविष्यात वस्तूंची किंमत अधिक वाढते आणि कालांतराने तुमच्या बचतीचे मूल्य कमी होते. याचा अर्थ असा की जर तुम्हाला तुमचा सध्याचा खर्च नंतरच्या तारखेला टिकवून ठेवायचा असेल, तर तुम्ही आता जे खर्च करीत आहात त्यापेक्षा जास्त खर्च करावा लागेल. चलनवाढीचा तुमच्या गुंतवणुकीवर दीर्घकालीन परिणाम होतो. कारण तुमच्या गुंतवणुकीचा वास्तविक परताव्याचा दर महागाईमुळे कमी होतो. महागाईचा भडका, महागाईने आर्थिक नियोजनाचा विचका, सरकार महागाई नियंत्रणात आणण्यात अपयशी यांसारख्या बातम्यांचा आपल्यावर विविध माध्यमांतून मारा होत असतो.

महागाई म्हणजे काय हे ढोबळमानाने आपल्याला माहिती असते, पण आपल्या गुंतवणुकीवर आणि पर्यायाने आपल्या आर्थिक भविष्यावर महागाई दूरगामी परिणाम करीत असते. वाढत्या महागाईबद्दल राज्यकर्त्यांवर आगपाखड करताना आपण स्वतः काय उपाययोजना करणे आवश्यक आहे याचा विचारही करायला हवा. अटळ ते स्वीकारा, या युक्तीप्रमाणे महागाई असणारच आहे हे कटू वास्तव स्वीकारून आपले गुंतवणूक निर्णय घ्यायला हवेत.

वरील काही अडचणी व त्यावरील उपाय नीट समजून घेतले तर आपणही लवकर अर्थसंपन्न होऊ शकतो. आर्थिक शिक्षण म्हणजे फक्त आर्थिक बातम्या वाचणे नव्हे. तुम्हाला देशाचा जीडीपी, अर्थव्यवस्थेची वाढ यांसारख्या गोष्टींची ताजी माहिती नसली तरी एकवेळ चालेल, पण आपल्या स्वतःचे आर्थिक आरोग्य निश्चित करणार्या सोप्या बाबींची माहिती नक्कीच हवी.

मराठा आरक्षणाची मागणी करत तरुणाने केली आत्महत्या

नांदेड : मराठा समाजाला आरक्षण हे मिळालेच पाहिजे, अशी तीव्र भूमिका मकाठा समाजाकडून घेण्यात आली आहे. मराठा आंदोलक मराठा मनोज जरांगे पाटील यांनी १७ दिवस उपोषण केल्यानंतर राज्य सरकारने त्यांच्याकडे महिन्याभराची मुदत मागत त्यांचे हे आंदोलन मागे घेतले. परंतु सरकारला मराठा समाजाने दिलेली ही मुदत आता काही दिवसांत संपत असल्याने मराठा आंदोलक मनोज जरांगे पाटील हे समाजाच्या वतीने आज (ता. २२ ऑक्टोबर) या आंदोलनाची पुढील दिशा ठरवणार आहेत. परंतु आता मराठा आरक्षणाचा हा मुद्दा आणखी पेटणार आहे. कारण गेल्या चार दिवसांत तीन मराठा आंदोलकांनी आपले जीवन संपवत मराठा समाजाच्या आरक्षणाची मागणी केली आहे.

१९ ऑक्टोबरला मुंबईतील पश्चिम द्रुतगती महामार्गावर फाशी घेत सुनील कावळे नामक मराठा आंदोलकाने आत्महत्या केली होती. मराठा समाजाला आरक्षण मिळावे, यासाठी कावळे यांनी टोकाचे पाऊल उचलले होते. ज्यामुळे मराठा समाज आक्रमक झाला होता. परंतु आता आणखी एका तरुणाने मराठा आरक्षणासाठी आपले आयुष्य संपवल्याची माहिती समोर आली आहे. नांदेडमधील शुभम सदाशिव पवार या तरुणाने विष प्राशन करत आपले जीवन संपवले आहे. नांदेडमधील हदगांव तालुक्यातील वडगाव येथे राहणाऱ्या शुभमने मराठा आरक्षणासाठी टोकाचा निर्णय घेतल्याने त्याच्या कुटुंबियांवर दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे.

शुभमच्या मृतदेहाशेजाकी सुसाईड नोट सापडली आहे. शुभमने आत्महत्येपूर्वी लिहिलेल्या सुसाईड नोटमध्ये मराठा समाजाला आरक्षण देण्याची मागणी केली आहे. या घटनेनंतर आता आज हदगांव- तामसा इथे बंद पाळला जाणार असल्याची घोषणा गावागावांतील मराठा संघटनांकडून करण्यात आली आहे. त्यामुळे नांदेड जिल्ह्यात आज अनेक ठिकाणी कडकडीत बंद पाळण्यात येणार आहे. मनोज जरांगे पाटील यांच्या नेतृत्वात सध्या राज्यभरात विविध ठिकाणी मराठा समाज हा आरक्षणासाठी एकवटला असून हे आंदोलन आता आणखी तीव्र होण्याची शक्यता व्यक्त करण्यात आली आहे. परंतु, मराठा आंदोलक आत्महत्येसारखे टोकाचे पाऊल उचलत असल्याने मराठा समाजातील नागरिकांकडून रोष व्यक्त करण्यात येत आहे.

धक्कादायक बाब म्हणजे गेल्या चार दिवसांत तीन मराठा आंदोलकांनी आत्महत्या केलेल्या आहेत. २० तारखेला जगन्नाथ पांडुरंग काळकुटे या तरुणाने मराठा आरक्षणाची मागणी करत आत्महत्या केली. जगन्नाथ काळकुटे हा शुक्रवारी (ता. २० ऑक्टोबर) झाडावर चढून मराठा आरक्षणासाठी आंदोलन करत होता. त्यावेळी देखील त्याने आत्महत्या केल्याचा प्रयत्न केला होता. परंतु, त्याचा तो प्रयत्न अयशस्वी ठरला. पण आता अखेरीस त्याने आपले आयुष्य संपवले असल्याची माहिती समोर आली आहे. मराठा आंदोलक आरक्षणाची मागणी करत आत्महत्या करत असल्याने एकच खळबळ उडाली आहे. मागील काही दिवसांपासून मराठा आरक्षणासाठी आत्महत्या केलेल्यांचे प्रमाण वाढत असल्याचे चित्र राज्यात पाहायला मिळत आहे. ज्यामुळे आता मराठा आरक्षणासंदर्भात ठोस निर्णय घेण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

अधिकाऱ्यांनी कर्तव्य भावनेतून काम करावे

-डॉ. किरण जाधव

धाराशिव : महाराष्ट्र लोकसेवा हक्क अधिनियम हा कायदा नागरिकांना अधिकार व प्रशासनाला जबाबदार व उत्तरदायी ठरणार क्रांतीकारी कायदा आहे.गरीबांच्या जीवनमानाशी संबंधित प्रकरणाकडे गांभीर्याने बघून लोकांचे काम करण्याची संधी आहे.तेव्हा अधिकाऱ्यांनी कर्तव्य भावनेतून काम करावे. असे आवाहन छत्रपती संभाजीनगर विभागाचे राज्य सेवा हक्क आयोगाचे आयुक्त डॉ. किरण जाधव यांनी केले.

आज १८ ऑक्टोबर रोजी जिल्हाधिकारी कार्यालयातील सभागृहात महाराष्ट्र लोकसेवा हक्क अधिनियमाअंतर्गत देण्यात येणाऱ्या सेवांचा आढावा घेतांना डॉ. जाधव बोलत होते.यावेळी जिल्हाधिकारी डॉ.सचिन ओम्बासे, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी राहूल गुप्ता,निवासी उपजिल्हाधिकारी श्री. अनिल दौडे, जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी रविद्र माने, जिल्हा उपनिबंधक सुनिल शिरापूरकर, राज्य उत्पादन शुल्क विभागाचे जी.व्ही. बारगजे, व शिक्षणधिकारी (प्रा.) सुधा साळुके यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

डॉ.जाधव पुढे म्हणाले की, लोकांना सेवा मिळण्यासाठी ऑनलाईन व ऑफलाईन या दोन प्रकारे अर्ज करता येतात.त्यापैकी ऑनलाईन आपल्या मोबाईलवरून किंवा आपले सरकार सेवा केंद्रातून करता येतात. लोकांना या कायद्याअंतर्गत अपील करण्याची व्यवस्था आपले सरकार केंद्रावर उपलब्ध होणार आहे.

या कायद्याअंतर्गत अपीलीय अधिकाऱ्यांवर जास्त जबाबदारी आहे. कदाचित अपीलीय अधिकाऱ्यांना कल्पना नसेल. अपीलीय अधिकारी म्हणून अर्जदारांना न्याय मिळवून दिला पाहिजे अपीलीय अधिकाऱ्यांनी याबाबत शहानिशा करावी. आयोगाचे अधिकार जिल्हास्तरावर जिल्हाधिकारी यांना दिले आहे. ८० टक्के कामाचा व्याप हा महसूल विभागाकडे आहे.अर्ज निकाली निघाले पाहिजे याकडे तहसिलदार व उपविभागीय अधिकारी यांनी व्यक्तीशः लक्ष द्यावे असे ते म्हणाले.

सेवा हया अर्जदाराला न बोलाविता दिल्या पाहिजे असे सांगून डॉ.जाधव म्हणाल,. आपले सरकार पोर्टलवर विविध सेवा उपलब्ध आहेत.या पोर्टलच्या माध्यमातून विविध सेवांचा नागरिकांनी लाभ घ्यावा. जिल्हाधिकारी हे जिल्हयाचे या आयोगाकरिता नियंत्रक अधिकारी आहेत.आतापर्यंत लोकसेवा हक्क अभियानातंर्गत ५२५ पैकी ४०० सेवा ऑनलाईन आहे.या अधिनियमातील २० व्या कलमाव्दारे प्रथम व व्दितीय अपीलीय अधिकारी यांच्या जबाबदाऱ्या निश्चित केल्या आहे. लोकसेवा हक्क अधिनियमात कसूर करणाऱ्या प्रथम अपीलीय अधिकाऱ्यांना दंड व शास्ती लादल्या जातील. कालमर्यादेत लोकसेवा देण्याची संस्कृती विकसित झाली पाहिजे.चांगले काम करणाऱ्या अधिकाऱ्यांना प्रोत्साहित करून त्यांना सन्मानीत करण्यात यावे असेही डॉ.जाधव यांनी सांगितले.

जिल्हाधिकारी डॉ.ओम्बासे म्हणाले,जिल्हयात लोकसेवा हक्क अधिनियमाअंतर्गत नागरिकांचे अर्ज प्रलंबीत राहणार नाही याची दक्षता घेण्यात येईल. याबाबत यंत्रणेचा नियमित आढावा घेणार असल्याचे ते यावेळी म्हणाले.

जिल्हयात जिल्हाधिकारी कार्यालयातंर्गत २६६ आपले सरकार सेवा केंद्र मंजूर असून २५४ कार्यरत आहे.ग्रामपंचायत अंतर्गत मंजूर असलेले आपले सरकार सेवा केंद्र ६२२ असून यापैकी ६१५ कार्यरत आहे.महाराष्ट्र लोकसेवा हक्क अधिनियम २०१५ अंतर्गत जिल्हयात २२ विविध विभागांकडून १३६ सेवा देण्यात येतात.सन २०२३-२४ या वर्षात विविध विभागाकडून १ लक्ष ४५ हजार ५२७ अर्ज नागरिकांचे निकाली काढण्यात आले.१० हजार ६७२ अर्ज प्रलंबीत असून निकाली काढण्याची कार्यवाही करण्यात येत आहे. ८३ हजार ६२५ अर्जदारांना वेळेत सेवा दिल्याने त्यांचे अर्ज निकाली काढण्यात आल्याची माहिती संबंधित अधिकाऱ्यांनी दिली.

यावेळी सरकारी कामगार अधिकारी सुधाकर कोनाळे,पशुसंर्वधन विभागाचे डॉ.दिपक कदम,सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे कार्यकारी अभियंता एस.के.चव्हाण, सहायक जिल्हा पुरवठा अधिकारी पी.डी. जाधव, जिल्हा ग्रामद्योग अधिकारी डि.व्ही फताटे, महिला व बालविकास विभागाचे परिविक्षा अधिकारी ए.एस. थोरात,जिल्हा क्रीडा अधिकारी श्रीकांत हरनाळे, सहायक राज्यकर आयुक्त डॉ.एस.निपाणीकर यांच्यासह विविध विभागाचे अधिकारी व त्यांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते.

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

मेंदूला होणाऱ्या रक्तप्रवाहावर मिठाचा विपरीत परिणाम, रिसर्चमधून धक्कादायक माहिती उघड

कोणत्याही चविष्ठ झणझणीत पदार्थाची चव मिठाशिवाय पूर्ण होऊ शकत नाही. मात्र मीठाचा अतिवापर आपल्या आरोग्यासाठी घातक ठरु शकतो. अशातच मिठाच्या वापरामुळे आपल्या मेंदूतील रक्त प्रवाहावर विपरीत परिणाम होत असल्याची धक्कादायक माहिती एका रिसर्चमधून उघड झाली आहे. जॉर्जियातील संशोधकांनी केलेल्या अभ्यासातून याबाबतचा रिसर्च केला आहे. मेंदूतील रक्त प्रवाह आणि मिठाच्या वापरावर जगात पहिल्यांदाच हे संशोधन करण्यात आले. या संशोधनातून मेंदूतील न्यूरॉन ॲक्टिव्हिटी तसेच रक्त प्रवाह यांच्यावर मिठाच्या सेवनामुळे काय परिणाम होतो यासंदर्भात आश्र्चर्यकारक माहिती उघड झाली आहे. न्यूरोसायन्सचे प्राध्यापक डॉ. जेवियर स्टर्न यांच्या नेतृत्त्वाखाली हे संशोधन झाले.

मज्जातंतू जेव्हा कार्यरत होतात तेव्हा काही भागांमध्ये रक्त प्रवाह अधिक वेगवान करतात. याचा संबंध मज्जासंस्था जोडणे किंवा फंक्शनल हायपरिमिया म्हणून ओळखला जातोय. मेंदूतील रक्तवाहिन्यांच्या विस्तारामुळे हे कार्य घडत असते. याला धमनी असे म्हटले जाते. दरम्यान जॉर्जियान अभ्यासकांनी मेंदूच्या विकारांचे निदान करण्यासाठी कमकुवर रक्तप्रवाहाचे भाग निवडले. यापूर्वीचे न्यूरोव्हस्कुलर कपलिंगचा अभ्यास मेंदुच्या वरच्या भागांवर झाला आहे. यात संशोधकांनी पर्यावरणीय बदलांमुळे रक्त प्रवाह कसा बदलतो याचे परीक्षण केले होते.

यानंतर संशोधकांनी मेंदूच्या रक्तप्रवाहाबाबत अधिक सखोल जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला. यात त्यांनी हायपोथालमसवर म्हणजे मेंदूमधील वरच्या भागावर लक्ष केंद्रित केले. ज्यामध्ये खाणे, पिणे, शरीरातील तापमानाची पातळी आणि पुनरुत्पादन यासह शरीराच्या महत्त्वपूर्ण कार्यांमध्ये सहभाग असतो. हे संशोधन सेल रिपोर्टसमध्ये प्रकाशित झाले आहे. यात मिठाच्या सेवानामुळे मेंदूच्या रक्तप्रवाहात कसा बदल होतो. याचे परीक्षण करण्यात आले. तर या बदलांची सविस्तर माहिती घेण्यात आली. यात मुख्यत्वे: पर्यावरणातून येणार्या संवेदी उत्तेजनांनामध्ये (जसे की दृश्य किंवा श्रवणविषयक उत्तेजना) रक्त प्रवाह कसा बदलतो याबाबतचे संशोधन करण्यात आले.

शरीराला सोडियमचे प्रमाण अतिशय अचूकपणे नियंत्रित करणे आवश्यक असल्यामुळे आम्ही मिठाची निवड केली, आमच्या विशिष्ठ पेशीही आहेत ज्या तुमच्या रक्तात किती मीठ आहे याचा शोध घेतात. जेव्हा तुम्ही खारद अन्न खात तेव्हा मेंदू ते जाणवते. यावेळी मीठाची पातळी समान ठेवण्यासाठी शरीरातील यंत्रणा अधिक सक्रिय होतात. असे संशोधक डॉ. जेवियर स्टर्न यांनी सांगितले.

या अभ्यासातील निष्कर्षांनी सर्वांना आश्र्चर्यचकित केले, यावेळी रक्तवाहिन्यांचे निरीक्षण केले जे संवेदी उत्तेजित होणाऱ्या प्रतिसादात कॉर्टेक्समध्ये वर्णन केलेल्या बऱ्याच गोष्टींवर विपरीत करणारे होते. दरम्यान अल्झायमर, स्ट्रोक, इस्केमिया सारख्या रोगांच्या बाबतीत कॉर्टेक्समध्ये रक्त प्रवाह सामान्यतः कमी होतो, असे डॉ. जेवियर स्टर्न यांनी सांगितले. तसेच जेव्हा अतिप्रमाणात मीठ खातो तेव्हा सोडियमची पातळी अधिक कालावधीपर्यंत वाढते. हायपोक्सिया ही एक अशी यंत्रणा आहे जी सतत मीठ उत्तेजित होण्यास प्रतिसाद देण्याची न्यूरॉन्सची क्षमता मजबूत करते. ज्यामुळे त्यांना दीर्घ कालावधीसाठी सक्रिय राहण्याची परवानगी मिळते, असं आम्हाला वाटतेय. असेही जेवियर स्टर्न यांनी सांगितले.

हिवाळ्यात खा डिंकाचे लाडू; कॅन्सर, हार्टच्या आजारापासून रहा दूर

दिवाळीचा फराळ संपताच बेसन, रवा, बंदु, मोतिचुरच्या लाडूंचे डबे रिकामे होऊ लागतात यावेळी त्यांच्या जागी घरच्या घरी तयार केलेले खमंग, पौष्टिक असे डिंकाचे, मेथीचे किंवा तिळाचे लाडू येऊ बसतात. या दिवसांत थंडीचे प्रमाण वाढत असल्याने अनेक जण डिंकाचे किंवा तिळाचे लाडू खाणे पसंत करतात. परंतु यातील डिंकाचे लाडू तुमच्या आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर असल्याचे म्हटले जाते. डिंकाचे लाडू जेवढे खायला रुचकर असतात त्यापेक्षा जास्त पौष्टिक असतात. हिवाळ्यात डिंकाचे लाडू खाल्ल्याने शरीरात उष्णता आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. याशिवाय कॅन्सर, हार्टचा आजार असणाऱ्या रुग्णांसाठी ते अधिक चांगले मानले जातात. यामुळे तुम्ही रोज सकाळी नाश्त्यात किंवा रात्री दुधासोबतही एक लाडू खाऊ शकता. हिवाळ्यात डिंकाचे लाडू खाल्ल्यास संपूर्ण हिवाळ्यात तुम्ही आणि तुमचे कुटुंब निरोगी राहिल. जाणून घ्या घरच्या घरी हे डिंकाचे लाडू कसे बनलू शकता याची रेसिपी.

डिंकाचे लाडू बनण्यासाठी लागणारे साहित्य

१ कप गव्हाचे पीठ

१ किलो गूळ

पाव किलो डिंक

अर्धा किलो सुके खोबरे

अर्धा किलो खारीक

एक वाटी खसखस

१२ -१२ काजूस बदाम

अर्धा वाटी साजूक तूप

५ वेलची पावडर

कसे करायचे डिंक लाडू

डिंकाचे लाडू करण्यासाठी सगळ्यात आधी डिंकाचे जाडसर तुकडे करुन घ्या. डिंकाची एकदम पेस्ट न करता तो थोडा जाडा-भरडा ठेवा. यासोबत काजू-बदामचेही बारीक तुकडे करा.

डिंकाला थोडे मंद आचेवरच तूपात भाजून तो थोडावेळ तसाच ठेवावा.

डिंक जेव्हा फुगते तेव्हा ते चांगले शिजवलेले असते. डिंकाचा भुसा झाला की डिंक शिजला असं समजा.

यानंतर खोबरे, खसखस भाजून घ्यावे. खोबऱ्याचा किस करून तो थोडासा भाजून घेतला तरी चालते.

आता कढईत तूप टाका आणि गव्हाचे पीठ हलके तपकिरी होईपर्यंत तळा. पीठ मंद आचेवर तळून घ्या, सुगंध यायला लागल्यावर ताटात काढा.

यानंतर कढईत गुळ टाकून त्याचा पक्का पाक करून घ्यावा. त्यात अर्धी वाटी तूप घालावे.

त्यानंतर त्यात आधी डिंक टाकावा. डिंक व्यवस्थित हलवून घेतला की लाडूचे सगळे भाजून तयार असलेले काजू, बिया आणि वेलची पावडर असे सर्व साहित्य त्यात टाकावे.

आता एका मोठ्या भांड्यात डिंक आणि सर्व गोष्टी एकत्र करा.

मिश्रण थोडं कामट होत आलं की त्याचे मध्यम आकाराचे गोलाकार लाडू वळावेत.

हे मिश्रण कोमट असतानाच त्याचे चांगले लाडू वळता येतात. त्यामुळे लाडू वळताना मिश्रण थंड होणार नाही, याची काळजी घ्या.

हे लाडू तुम्ही पूर्ण २ महिने खाऊ शकता.

हिवाळ्यात डिंकाचे लाडू खायला खूप चविष्ट असतात, शिवाय ते तुम्हाला निरोगी ठेवण्यास मदत करतात.

सर्दी झाल्यावर अन्न बेचव का लागते?

बाकी सगळ्या चवी या चार आणि वासाबी या नावानं ओळखल्या जाणार्या पाचव्या प्रकारच्या स्वादांकुरांच्या वेगवेगळ्या प्रकारे साथ देण्याच्या प्रक्रियांमधुन आपल्याला समजतात. या स्वादांकुराशी पदार्थांमधील स्वादरेणुंचा संबंध आला की त्यातुन उठणारे विद्युत रासायनिक तरंग मज्जातंतुकडुन मेंदुतील स्वादकेंद्राकडे पाठवले जातात. त्या तरंगांबरोबरच आपल्या घ्राणेंद्रियांकडुन येणारे अन्नाच्या गंधांचे आणि डोळ्यांकडुन येणार्या अन्नाच्या रंगांचे, आकारांचे तरंग मेंदुला येऊन भिडतात. या सर्वांचं तिथं विश्र्लेषण होऊन त्यातुन मग त्या पदार्थाच्या खर्याखुर्या चवीची ओळख आपल्याला पटते अर्थात या सार्या प्रक्रिया इतक्या वेगानं होतात की हे सारं सव्यापसव्य होत असल्याची जाणीवही आपल्याला होत नाही.

तरीही यावरुन हे मात्र ध्यानात येईल की केवळ जीभ जे चाखते त्यावरुनच आपल्याला अन्नाची चव कळत नाही. त्यात डोळ्यांना दिसणार्या त्या अन्नाच्या स्वरुपाचा आणि नाकानं जोखलेल्या त्याच्या गंधाचाही तितकाच महत्वाचा सहभाग असतो आंब्याचा रंग काळाकुट्ट आणि त्याचा आकार दगडासारखा ओबडधोबड असता, त्याचा गंध आपल्याला नाक मुठीत धरायला प्रवृत्त करणार्यांच्या जातकुळीतला असता तर आंबा आपल्याला तितकाच चविष्ट लागला असता की काय या प्रश्र्नाचं उत्तर स्वत:लाच देण्याचा प्रयत्न करा म्हणजे त्या चवीतल्या जिभेखेरीज इतर इंद्रियांच्या सहभागाचं आकलन होईल.

तेव्हा कोणत्याही अन्नाची चव घेण्यासाठी जिभेबरोबरच आपली नजर आणि घ्राणेंद्रिये तितकीच जागृत असायला हवीत जेव्हा आपल्याला सर्दी होते तेव्हा आपलं नाक चोंदतं म्हणजेच नाकाद्वारे हवा आत शिरायला त्रास होतो. त्याचमुळे आपण अशावेळी तोंड उघडुन श्र्वासोच्छवास करत असतो नाकावाटे हवा आत शिरत नसल्यामुळे त्या अन्नाचा सुटलेला दरवळ हवेतुन आपण आत घेऊ शकत नाही. त्यामुळे त्या गंधांच्या रेणुशी ज्यांचं संघटन जुळायचं त्या नाकातल्या ग्रहणकेंद्रांशी आवश्यक ती प्रक्रिया होतच नाही.

त्यामुळे चव जोखण्यात असलेली आपली भुमिका नाक बजावु शकत नाही. साहजिकच चवीची ओळख पटवुन देण्याच्या प्रक्रियेत अडथळा येतो. त्यामुळे मग ते अन्न बेचव असल्याची भावना होते.

-दिपक तरवडे

डेंग्यूची लागण झाल्यास करा 'या' पदार्थांचे सेवन

देशात एकीकडे कोरोनाचा कहर कमी होत आहे तर दुसरीकडे साथीच्या आजारांनी डोके वर काढले आहे. दरम्यानच्या काळात वातावरणात सातत्याने बदल होत आहेत. जुलै ते ऑक्टबर महिन्यात डेंग्यूची लागण होण्याची सर्वाधिक लक्षणे असतात. डेंग्यू,मलेरिया सारख्या आजारांमुळे शरिरातील रोगप्रतिकारक शक्ती मोठ्या प्रमाणात कमी होऊ लागले. त्यामुळे या दिवसात आपला आहार अगदी योग्य असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. तुमच्या डाएटमध्ये काही महत्त्वाचे पदार्थ असणे अत्यंत गरजेचे आहे. जाणून घ्या डेंग्यूची लागण झाल्यास रुग्णांच्या आहारात कोणत्या पदार्थांचा समावेश करावा.

डेंग्यू हा आजार डास चावल्याने होतो. डेंग्यूची लागण झाल्याने शरीर प्रचंड कमजोर होते. त्यामुळे या काळात खाण्यापिण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे लागले. या काळात संतुलित आहार आपल्या आरोग्यासाठी उत्तम असते.

पपई : डेंग्यूची लागण झाल्यास पपईच्या पानांचा रस काढून तो पिणे आरोग्यदायी मानले जाते. पपईच्या पानांमुळे शरिरातील पांढऱ्या पेशी वाढण्यास मोठी मदत होते. त्यामुळे आपली रोगप्रतिकारक शक्ती देखील वाढते.

नारळ पाणी : नारळाच्या पाण्यात एंटीऑक्सिडेंट, अमीनो ॲसिड, एंजाइम, व्हिटामीन सी आणि इतर अनेक आवश्यक घटक असतात. ज्यामुळे आपले शरिर हायड्रेट राहते तसेच रक्ताभिरण देखील वाढते.

व्हेजिटेबल ज्यूस : विविध भाज्यांचा रस डेंग्यू झालेल्या रुग्णांसाठी कधीही उत्तम. भाज्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणात व्हिटामिन्स, मिनरल्स असतात. ज्यामुळे आपले शरिर हायड्रेड राहते आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते.

हर्बल टी : डेंग्यू झालेल्या रुग्णांमध्ये प्रचंड थकवा असतो. रुग्णांना हालचाल करणे देखील कठीण होऊन बसते. अशावेळी रुग्णाला हर्बल टी देणे उत्तम. यामुळे शरिराला आराम मिळतो तसेच ताजेतवाणे देखील वाटते. हर्बल टीची चव वाढवण्यासाठी त्यात वेलची किंवा आले घालू शकता.

तणाव घेतल्याने लठ्ठपणा वाढू शकतो, जिममध्ये न जाता असे कमी करा Belly Fat

तणाव इतका सामान्य झाला आहे की प्रत्येक व्यक्तीला त्यांच्या आयुष्यात अनेक वेळा त्याचा सामना करावा लागतो. पण दीर्घकाळ ताणतणाव म्हणजे माणसाला अनेक शारीरिक आणि मानसिक आजारांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे वजनही वाढू शकते. पोटाची चरबी देखील विशेषतः तणावामुळे होते. अशा परिस्थितीत आम्ही तुम्हाला पोटाचा ताण दूर करण्याचा एक सोपा उपाय सांगणार आहोत. चला जाणून घेऊया.

तणाव आणि हार्मोन्सचा तुमच्या वजनावर परिणाम होतो. विशेषतः तुमच्या पोटावर. जर तुम्ही जास्त ताण घेतला तर तुमच्या पोटाभोवती लठ्ठपणा वाढू लागतो, ज्याला स्ट्रेस बेली म्हणता येईल. त्याचबरोबर तणावामुळे रक्तदाब आणि रक्तातील साखरेची पातळीही वाढते.

पोटाचा ताण कसा दूर करावा-

संतुलित आहार घ्या - ताजी फळे, हिरव्या भाज्या आणि धान्यांचा आहारात समावेश करा. निरोगी आहार तुम्हाला वजन कमी करण्यात आणि वजन व्यवस्थापनात मदत करतो. अशा परिस्थितीत तुम्ही तुमच्या आहारात व्हिटॅमिन बी समृद्ध अन्नाचा समावेश करावा. ते तणावापासून मुक्त होण्यास मदत करतात. त्यामुळे तुम्ही तुमच्या आहारात पालेभाज्या आणि अंडी यांचा समावेश करू शकता.

खूप सक्रिय व्हा - एक आळशी आणि आळशी जीवनशैली वजन वाढण्यासह अनेक आरोग्य समस्या घेऊन येते. रोज व्यायाम केल्याने पोटाची चरबी कमी होईल आणि तुमचा मूडही चांगला राहील. त्यामुळे वजन कमी करण्यासाठी दैनंदिन जीवनात व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

पुरेशी झोप घ्या- जर तुम्ही वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करत असाल तर पुरेशी झोप घेणे खूप गरजेचे आहे. यासाठी तुम्ही दररोज नऊ तासांची झोप घेतली पाहिजे. पुरेशी झोप घेतल्याने तुम्ही अनेक आजारांपासून दूर राहता.

देशी केळी खाण्याचे जबरदस्त फायदे

आरोग्य आणि आपले शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी शरीराला पोषक आहाराची आवश्यकता असते. पोषक आहारामध्ये आपल्याला दैनंदिन आहारात फळांचा समावेश करणे खूप गरजेचे आहे.भूक शमवीण्यासाठी केळी हे फळ खूप उपयुक्त ठरते. केळी मध्ये अनेक प्रकारची पोषक तत्वे आढळून येतात त्यामध्ये थायमिन, रिबोफ्लेबिन, नियासिन, फॉलिक रलळव ही तत्वे आढळून येतात. ही पोषक तत्वे आपल्या आहारासाठी खूपच फायदेशीर असतात. त्यामुळं केळी चे सेवन करणे आपल्या शरीरासाठी खूप फायदेशीर आहे.

केळी खाल्ल्याने शरीरास होणारे फायदे:-

१) जर का आपण २ केळी चे सेवन केले तर तिथून पुढे आपल्याला व आपल्या शरीराला ९० मिनिटे ऊर्जा मिळते. जिम करण्याच्या आधी अर्धा तास केळीचे सेवन करावे.

२) जर का आपल्यावर जास्त प्रमाणात ताण तणाव किंवा टेंशन असल्यास केळीचे सेवन करावे. सेवन केल्याने ताण कमी होऊन शरीरास आराम मिळतो.

३) ज्या व्यक्तीला रक्तदाब चा त्रास असेल अश्या व्यक्तींनी केळीचे सेवन दररोज करावे.

४) अशक्त व्यक्ती किंवा कमजोर शरीर असलेल्या व्यक्तींसाठी केळी खूपच आवश्यक आहे.

५) दररोज केळी चे सेवन केल्यास आपल्या शरीरातील हाडे मजबूत होतात. तसेच केळ्यातील प्रोबायोटिक बॅक्टेरिया खाण्यातील कॅल्शियम शोषून घेते. यामुळे आपली हाडे मजबूत होतात.

६) दररोज केळी खाल्ल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिन चे प्रमाण वाढते.

७) वजन वाढवायचे असेल तर दररोज केळीचे सेवन करणे आवश्यक आहे.

८) डायरिया सारख्या आजारावर केळी खाणे खूप आवश्यक आणि फायदेशीर आहे.

९) केळीमध्ये असलेल्या ट्रायफोटोपणमूळे आपला मेंदू शांत राहतो. त्यामुळे शरीरावरचा ताणतणाव कमी होऊन शरीराला आराम मिळतो.

१०) दररोज केळी चे सेवन केल्याने आपल्या शरीरातील रक्ताचे प्रमाण वाढते.

११) दररोज २ केळी आणि मध खाल्याने हृदया संबंधित असलेले आजार नाहीसे होतात.

१२) जर का केळीच्या सालीची पेस्ट करून आपण डोक्याला लावली तर डोकेदुखी पासून आपली सुटका होते.

मुरुमांपासून मुक्ती हवी आहे? मग अंड्यापासून बनवलेला 'हा' फेसपॅक वापराच

प्रत्येक महिलेला नितळ आणि चमकदार त्वचा हवीशी वाटत असते. सध्याच्या काळात बदलत्या जीवनशैलीमुळे झोप न लागणे, रक्ताची कमतरता, डिहायड्रेशन, वृद्धत्व, हार्मोन्समध्ये होणारे बदल यामुळेही त्वचेच्या समस्या निर्माण होतात. त्यामुळे जर तुम्हाला दीर्घकाळ सुंदर आणि तरूण दिसायचे असेल तर यासाठी स्वतःला काही सवयी लावणं आवश्यक आहे. जेव्हा स्किन केअरचा विषय येतो तेव्हा अनेकजण रासायनिक उत्पादनांच्या मागे धावतात. ही उत्पादने त्वचेचे नुकसान करतात. त्यामुळे त्वचा कोरडी आणि निर्जीव दिसू लागते. मात्र काही लोक अशा उत्पादनांचा वापर करण्यास प्राधान्य देतात, ज्याचे कोणतेही दुष्परिणाम नाहीत.आज आम्ही तुम्हाला अशाच काही घरगुती उपायांबाबत सांगणार आहोत, ज्याचा वापर करून तुमची त्वचा चमकदार होऊ शकते.

अंडी आरोग्यासाठी तसेच त्वचेसाठी खूप फायदेशीर आहे. अंड्यातील प्रथिने त्वचेला निरोगी ठेवण्यास तसेच डाग, मुरुम आणि मुरुम दूर करण्यास मदत करतात. त्याचा वापर केल्याने तुमची त्वचा मऊ आणि कोमल बनते. सर्वप्रथम एका भांड्यात ३ चमचे टोमॅटोचा रस घ्या आणि त्यात एक चमचा बेसन मिक्स करा. यानंतर, त्यात एका अंड्याचा पिवळा भाग घाला आणि या तिन्हींना चांगले मिसळून घट्ट पेस्ट बनवा. पेस्ट तयार झाल्यावर चेहऱ्यावर लावा. साधारण १५-२० मिनिटे ठेवल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने स्वच्छ धुवा. यामुळे तुमची त्वचा चमकदार होईल. त्वचेवर चांगली चमक येण्यासाठी आठवड्यातून एकदा लावा.

टोमॅटोमध्ये असलेले हे गुणधर्म वयोमानावरील प्रभावांना नियंत्रित ठेवण्यास तसेच त्वचा तरुण बनवण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. त्याचबरोबर टोमॅटोमध्ये असलेले पोटॅशियम, लाइकोपीन, व्हिटॅमिन सी आणि अँटी-ऑक्सिडंट गुणधर्म चेहऱ्याची त्वचा सुंदर करण्यास मदत करतात. तर बेसन हा एक पॉवर-पॅक घटक आहे, जो चेहरा उजळण्यास आणि त्वचेवरील अतिरिक्त तेल काढून टाकण्यासह मुरुम दूर करण्यास मदत करतो.

लातूर भूकंप
http://epaper.dainikbhukamp.com
LATUR BHUKAMP
रविवार २२ ऑक्टोबर २०२३

विधानसभा आमदारांच्या संख्येत होणार वाढ, उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांचे संकेत

मुंबई : नव्या संसद भवनाप्रमाणेच महाराष्ट्रात नवीन विधान भवन उभारणीची तयारी करण्यात येत असल्याची माहिती सूत्रांकडून देण्यात आली आहे. याबाबतचे संकेत याआधी विधानसभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर यांच्याकडून देण्यात देखील आलेले आहेत. परंतु आता स्वतः उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडून याबाबतचे संकेत देण्यात आलेले आहेत. २०२६ मध्ये महाराष्ट्रातील आमदारांची संख्या ही २२८ वरून थेट ३६० वर जाणार असणार असल्याचे देखील देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडून सांगण्यात आलेले आहे. त्यामुळे विधानभवनातील सध्याची जागा ही भविष्यात कमी पडू शकते आणि त्यामुळे नवीन विधान भवनाची बांधणी करण्यात येणार असल्याचे सांगण्यात येत आहे.

दयानंद महाविद्यालयाच्या वसतिगृहात विद्यार्थ्यांसाठी आत्मसाक्षात्कार व कुंडलिनी जागृतीचा कार्यक्रम

लातूर : परमपूज्य श्री.माताजीं यांच्या परम कृपेने दि.२१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी सकाळी ठिक ०८:०० वाजता दयानंद महाविद्यालयाच्या वसतिगृहात विद्यार्थ्यांसाठी आत्मसाक्षात्कार व कुंडलिनी जागृतीचा कार्यक्रम संपन्न झाला.या कार्यक्रमासाठी कनिष्ठ महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ.बी.ए.सरवदे,प्रा.व्यंकट कैले,अधीक्षक श्री.पवार,श्री.बन्सी कांबळे,इतर प्राध्यापक व कर्मचारी तसेच श्री.कल्पेश मौर्या,श्री.विजेंद्र यादव,श्री बस्वराज बिराजदार,श्री.गुंटे,सौ.सदानंदे,सौ.बोराडे,सौ.माधुरी कांबळे,सौ.ढगे,सर्व सहजयोगी ताई दादा उपस्थित होते.

उदगीर शहरात उच्च दर्जाच्या पायाभूत सुविधा निर्मितीवर भर-ना. संजय बनसोडे

लातूर : उदगीर शहरातील विविध विकास कामांसाठी भरीव निधी आणून शहरातील नागरिकांना उच्च दर्जाच्या पायाभूत सुविधा देण्याचा आपला प्रयत्न आहे. शहरातील भूमिगत गटार योजनेचा ३३५ कोटी रुपयांचा आराखडा तयार करण्यात आला असून लवकरच त्याला मंजुरी मिळेल, अशी माहिती क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांनी दिली. तसेच शहरात लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांचे भव्य स्मारक उभारण्यात येणार असून यासाठी सुमारे १५ कोटी रुपयांचा प्रस्ताव मंजुरीच्या अंतिम टप्प्यात असल्याचे त्यांनी सांगितले.

लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे नागरी अनुसूचित जाती व नवबौद्ध वस्ती सुधार योजनेंतर्गत संजय नगर येथे उभारण्यात आलेल्या लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे सभागृह आणि म्हाडा कॉलनी येथे उभारण्यात आलेले डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सभागृह व अंतर्गत सिमेंट रस्त्याचा लोकार्पणप्रसंगी ना. बनसोडे बोलत होते. उदगीरचे उपविभागीय अधिकारी तथा नगरपरिषद प्रशासक सुशांत शिंदे, तहसीलदार रामेश्र्वर गोरे, नगरपरिषदेचे मुख्याधिकारी शुभम क्यातमवर यांच्यासह कृषि उत्पन्न बाजार समितीचे माजी सभापती सिद्धेश्र्वर पाटील, माजी उपनगराध्यक्ष फैजुखाँ पठाण, माजी उपसभापती बाळासाहेब मरलापल्ले, माजी नगरसेवक मनोज कपाळे, श्रीरंग कांबळे, समीर शेख, राजकुमार भालेराव, फय्याज शेख, बबिता भोसले, रेखा कानमंदे आदी यावेळी उपस्थित होते.

उदगीर शहरातील नागरिकांना रस्ते, वीज, आरोग्याच्या सुविधा देण्यावर विशेष भर आहे. त्याचबरोबर विविध समाजाच्या लोकवस्तीमधील पायाभूत सुविधांविषयक प्रश्न सोडविण्याचा प्राधान्य देण्यात येत आहे. अनुसूचित जाती व नवबौध्द वस्ती सुधार योजनेंतर्गत शहरात ८ सभागृह आणि रस्ते, नालीची कामे मंजूर करण्यात आली आहेत. त्यापैकी संजय नगर आणि म्हाडा कॉलनी येथील सभागृहाचे लोकार्पण होत असून उर्वरीत कामेही लवकरात लवकर पूर्ण होतील, असे ना. बनसोडे यांनी सांगितले. तसेच शहरात विविध ठिकाणी मोहल्ला क्लिनिक उभारण्यासाठी प्रयत्न आहे. नगरपालिकेच्या मुख्याधिकाऱ्यांनी प्रभागनिहाय आढावा घेवून आवश्यक पायाभूत सुविधांचा प्रस्ताव तयार करण्याच्या सूचनाही ना. बनसोडे यांनी केल्या.

उदगीर शहरात भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १५ फुटी पुतळ्यासाठी निधी उपलब्ध करुन देण्यात आला आहे. त्याचप्रमाणे लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांच्या पुतळ्यासाठी ४० लाख रुपयांचा निधी देण्यात येणार आहे, तसेच पुतळा परिसराच्या सुशोभीकरणासाठीही अतिरिक्त ५० ते ६० लक्ष रुपयांचा नधी देणार असल्याचे ना. बनसोडे यावेळी म्हणाले. जळकोट शहरातही अण्णाभाऊ साठे यांचा पुतळा उभारण्यासाठी निधी उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. तसेच उदगीर व जळकोट शहरात समाजातील सर्वच घटकांच्या विकासासाठी जास्तीत जास्त निधी उपलब्ध करून देण्याचा आपला प्रयत्न असल्याचे त्यांनी सांगितले.

उदगीर शहरातील तळवेस येथे भव्य बौद्धविहार उभारण्यात येत असून यासाठी आतापर्यंत सुमारे १५ कोटी रुपयांचा निधी देण्यात आला आहे. त्याचप्रमाणे शहरात लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांचे भव्य स्मारक उभारण्याचा प्रस्ताव तयार करण्यात आला आहे. सुमारे १५ कोटी रुपयांच्या या प्रस्तावाच्या मंजुरीची कार्यवाही अंतिम टप्प्यात असल्याचे ना. संजय बनसोडे यांनी सांगितले. हे स्मारक राज्यात वैशिष्ट्यपूर्ण ठरेल, असा प्रयत्न राहणार असल्याचे त्यांनी सांगितले.

स्थानिक युवक-युवतींना रोजगार उपलब्ध होण्यासाठी उदगीर आणि जळकोट येथे एमआयडीसी मंजूर करून घेतली आहे. उद्योगमंत्री उदय सामंत यांनी याबाबतचा आढावा घेण्यासाठी नुकताच लातूर दौरा केला असून या दोन्ही एमआयडीसी लवकरात लवकर सुरु करण्यासाठी प्रयत्न सुरु आहेत. यासाठी योग्य जागेची निवड करून एमआयडीसी सुरु करण्यात येणार असल्याचे ना. बनसोडे यावेळी म्हणाले. तसेच उदगीर शहराला लातूर, नांदेड, बिदर यासारख्या महत्वाच्या शहरांना जोडणाऱ्या रस्त्यांची कामे पूर्ण झाली असल्याने दळणवळणाची चांगली सुविधा निर्माण झाल्याचे त्यांनी सांगितले.

संजय नगर आणि म्हाडा कॉलनी येथील नागरिकांनी यावेळी आपले मनोगत व्यक्त करून सभागृह, रस्त्याच्या कामाबद्दल आभार मानले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक नगरपरिषदेचे मुख्याधिकारी क्यातमवार यांनी केले. सूत्रसंचलन प्रदीप जोंधळे व खंडु सोनकांबळे यांनी केले.

लातूर जिल्ह्यात स्त्री जन्माचा टक्का वाढला...!!

लातूर : गेल्या काही वर्षात लातूर जिल्ह्यातील स्त्री जन्माचा दर पुरुषांच्या तुलनेत चिंतनीय कमी झाला होता.. २०१६ साली लातूर जिल्ह्यात हजार पुरुष जन्मा मागे ८८९ एवढा स्त्री जन्म दर होता. 'जिच्या हाती पाळण्याच्या दोरी..तीच जगाला उद्धारी' असं आपण म्हणतो आणि स्त्री जन्माचा दर एवढा कमी झाल्यानंतर 'बेटी बचाओ - बेटी पढाओ' हा कार्यक्रम हाती घेतला होता. आता सप्टेंबर २०२३ च्या जन्मदरानुसार हा टक्का दर हजारी ९४७ एवढा झाला आहे. राज्याची सरासरी ९२७ आहे, त्यापेक्षाही लातूरचा टक्का वाढल्यामुळे जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर - घुगे यांनी आनंद व्यक्त केला.

देवणी तालुक्यातील स्त्री जन्माचे प्रमाण १०७४ तर अहमदपूर तालुक्याचे प्रमाण ९९३ एवढे आहे. मात्र जिल्ह्यातील जळकोट ८५८, रेणापूर ८३९ आणि शिरूर अनंतपाळ ८२४ एवढे आहे.तर औसा येथे ९३१, चाकूर ९१७, लातूर ९५४, निलंगा ९०६, उदगीर ९७२ असे प्रमाण आहे. जिथे स्त्री जन्माचे प्रमाण कमी आहे त्याठिकाणी जाऊन विशेषतः ज्या घरी पहिली मुलगी आहे. दुसऱ्यांदा गरोदर असलेल्या मातांच्या घरी जाऊन त्यांना बोलणे मुलगा - मुलगी या काळात समान आहेत हे सांगून महिलांसाठीचे कायदे, योजना सांगून त्यांचे समुपदेशन करणे, स्त्री रुग्णालयामध्ये वेळच्या वेळी जाऊन,त्यांच्याकडून कोणतेही गैरकृत्य होणार नाही याची खबरदारी आरोग्य प्रशासनाने घ्यावी, अशा सूचनाही जिल्हाधिकारी यांनी दिल्या आहेत.

दर्जेदार विज्ञान साहित्याचे लेखन झाले पाहिजे-डॉ. शेटकार

लातूर : मराठी साहित्यात विज्ञान साहित्याची वाणवा आहे.कारण इतर साहित्यापेक्षा विज्ञान साहित्य विपुल प्रमाणात लेखन केले गेल्याचे दिसत नाही.त्यामुळे विज्ञानाच्या विद्यार्थ्यांनी, साहित्यिकांनी दर्जेदार असे विज्ञान साहित्य लेखन केले पाहिजे.सृजनशील अशा विज्ञान कथा,कविता,कादंबरी आणि विज्ञानाधिष्ठित वैचारिक लेख आदिं साहित्याची निर्मिती केली पाहिजे.संशोधक व अभ्यासू वृत्तीने लिहिलेले विज्ञानावर आधारित साहित्य पुस्तक रूपाने प्रकाशित केले पाहिजे.ख्यातनाम वैज्ञानिक रघुनाथ माशालकर, डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम यांच्याप्रमाणे दर्जेदार साहित्य लिहिले पाहिजे.शिवाय जयंती साजरी करण्याचा जैवतंत्रज्ञान विभागातर्फे सुरू करण्यात आलेला हा उपक्रम प्रशंसनीय व वैज्ञानिकांचे जीवन दर्शन घडवणारा आहे,असे प्रतिपादन दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाच्या मराठी विभागातील प्रा.डॉ.शेटकार रामशेट्टी यांनी केले.

येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयात दि.२१ऑक्टोंबर २०२३ रोजी जैवतंत्रज्ञान विभागातील जैवतंत्रज्ञान मंचच्या वतीने वैज्ञानिक ' ओसवाल्ड एव्हरी ' यांची जयंती साजरी करण्यात आली.कार्यक्रमाची सुरुवात प्रमुख पाहुणे मराठी विभाग प्रमुख डॉ.रामशेट्टी शेटकार व जैवतंत्रज्ञान विभाग प्रमुख डॉ.कोमल गोमारे यांनी वैज्ञानिकांना पुष्प अर्पण करून केली.कार्यक्रमाची प्रस्तावना प्रा.श्रीनिवास कुलकर्णी यांनी केली.वैज्ञानिकांबद्दल बी.एस्सी.जैवतंत्रज्ञान प्रथम वर्षाची विद्यार्थीनी पर्णवी ढवारे यांनी चांगल्या प्रकारे माहिती दिली.ओसवाल्ड थिओडोर एव्हरी ज्युनियर (२१ ऑक्टोबर,१८७७ - फेब्रुवारी २०,१९५५) हे कॅनेडियन-अमेरिकन चिकित्सक आणि वैद्यकीय संशोधक होते.

सत्यशोधक समाज महासंघाचा उद्या नागपुरात धम्ममेळावा आयोजित : डी. एस. नरसिंगे

लातूर : सत्यशोधक समाज महासंघाच्यावतीने चलो बुध्द की ओर अभियानांतर्गत, जी. एस. दादा. कांबळे यांच्या समर्पित कार्याला पुढे नेण्यासाठी, सोमवार, दि.२३ ऑक्टोबर २०२३ रोजी दुपारी ४ वाजता दीक्षाभूमी नागपूर येथे मातंग, चर्मकार, ओबीसी समाजाचा धम्म मेळावा आयोजित करण्यात आला आहे,या मेळाव्याला जास्तीत जास्त संख्येने उपस्थित राहावे असे आवाहन सत्यशोधक समाज महासंघाचे राज्याध्यक्ष तथा संयोजक डी.एस.नरसिंगे,धम्म प्रचारक चंद्राभाऊ ठाकरे यांनी केले आहे.

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांच्या धर्मांतराची फलश्रुती ,नवदिक्षितांच्या समस्या,त्यावरील उपाय आणि बौध्दमय भारताच्या दिशेने वाटचाल या विषयावर यावेळी संबोधन होणार असून, धम्मचारी आर्यकीर्ती व धम्मचारी विनय सागर यांच्या हस्ते बुध्द पूजा होणार आहे.लातूरच्या शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातील ज्ञानेश्वरी बटवाड यांच्या अध्यक्षतेखाली बौध्दाचार्य व्ही.के.वाघ यांच्या हस्ते कार्यक्रमाचे उद्घाटन होणार आहे.

या प्रसंगी अजय चौधरी, धम्मचारी मैत्रेय सागर, इंजि.पी.एस.खोब्रागडे,डॉ.भीमराव मस्के, उषाताई बौध्द,छायाताई कुरटकर,नेनंता टिपले, श्रावण गायकवाड, ॲड.नितीन वानखेडे, प्रा.उत्तमकुमार कांबळे, डॉ.उत्तम इंगोले, के.ई.हरिदास यांचे मार्गदर्शन होणार आहे.प्रा.जी.एस.कांबळे गडचांदूर,अरविंद नारायणे बुटीबोरी,नरसिंग घोडके लातूर,सुनील डोंगरे,रामभाऊ वाघमारे यवतमाळ,उमेश दखणे बुटीबोरी,सोहम ठाकरे,संतोष वानखेडे,डॉ.अश्विनकुमार मेश्राम,इंजि.नरेंद्र नेमाने नागपूर,ॲड.भारत खडसे,प्रा.बबन इंगोले अमरावती,उल्हास वानखेडे भद्रावती, नरेंद्र आमटे वर्धा यांची यावेळी प्रमुख उपस्थिती लाभणार आहे.

तरी या कार्यक्रमाला उपस्थित रहावे असे आवाहन सत्यशोधक समाज महासंघाच्या महिला राज्याध्यक्षा मंगल कांबळे, राज्य कोषाध्यख संजय राऊत,तसेच संयोजन समितीचे प्रा.बापू गायकवाड, प्रा.युवराज धसवाडीकर, ॲड.गजानन लासूरे, ॲड.बुध्दभूषण दांडगे, ॲडछ.लहु सुरवसे, शिरीष दिवेकर, चंद्रकांत गवलवाड, राहूल गायकवाड, छगन घोडके, सुतळशीराम घोडके, राजेंद्र बेले, चंद्रोधन जाधव, मयूर शिशूपाल, रविंद्र शिंदे,चंद्रशिल सकपाळ, अमोलकुमार बोधीराज, महेंद्र खंडेराव, किरण कुशालवर्धन, चंद्रकांत रंगारी, बी.बी.कुंडे, संग्राम कांबळे, प्रशांत सोनवणे, सुयोग साळवे, जितेंद्र पवार, ॲड.कांतीलाल गायकवाड, पी.एस.गवळी,सारिपुत्त सावंत, इंजि.राज वाळके, ॲड.अनिल सावंत, इंजि.नितेश सोनवणे, अर्चना बारशिंग,रामदास कांबळे, इंजि.आकाश बिर्हाडे,ॲड.श्रीकांत शिंदे,सुनील डोंगरे, सुहासिनी दांडगे, सावळाराम कासारे, ॲड.बालाजी म्हेत्रे, शारताई राजेंद्र हजारे, बळी सूर्यवंशी, सत्यभामा सूर्यवंशी, नारायण कांबळे इत्यादिंनी केले आहे.

श्री विठ्ठलसाई सहकारी साखर कारखान्याचा बॉयलर प्रदिपन सोहळा संपन्न

मुरूम : येथील श्री विठ्ठलसाई सहकारी साखर कारखान्याचा हंगाम २०२३-२४ साठीचा बॉयलर प्रदिपन सोहळा कारखाना कार्यस्थळावर शनिवारी (ता. २१) रोजी पार पडला. यावेळी विठ्ठलसाई सहकारी साखर कारखान्याचे चेअरमन तथा माजी मंत्री बसवराज पाटील यांच्या नियोजनबध्द मार्गदर्शनाखाली सुरू असून हंगामासाठी करावयाची संपूर्ण कामे पूर्ण करण्यात आलेली आहेत. यावर्षी कारखाना कार्यक्षेत्रात लागण व खोडवा मिळून १२ हजार ५४५ हेक्टर ऊसाची नोंद झालेली आहे. यापासून जवळपास १४ लाख मे. टन ऊसाचे उत्पादन होईल, असा अंदाज आहे. यासाठी पुरेशी वाहतुक यंत्रणा भरती करून त्याचे नियोजन करण्यात आले आहे. कारखाना कार्यक्षेत्रातील ऊसाची उपलब्धता विचारात घेवून कारखान्याच्या संचालक मंडळाने ५ लाख मे. टन ऊस गाळपाचे उद्दिष्ट निश्र्चित केले आहे. कारखान्याचा मोळी पुजनाचा कार्यक्रम दि.२४ ऑक्टोबर २०२३ रोजी विजयादशमीच्या शुभमुहूर्तावर संपन्न होणार आहे. या हंगामात कार्यक्षेत्रातील संपूर्ण ऊसाचे गाळप करून गाळपास आलेल्या ऊसास योग्य भाव देणार असल्याची माहिती कारखान्याचे चेअरमन बसवराज पाटील यांनी दिली. व त्याचबरोबर शेतकऱ्यांनी कारखान्यास ऊस देऊन सहकार्य करण्याचे आवाहन त्यांनी यावेळी केले. यावेळी जिल्हा बँकेचे अध्यक्ष बापूराव पाटील, कारखान्याचे व्हाईस चेअरमन सादीकमियाँ काझी, उमरगा जनता सहकारी बँकेचे चेअरमन शरण पाटील तसेच कारखान्याचे संचालक विठ्ठलराव पाटील, शरणाप्पा पत्रिके, केशवराव पवार, माणिक राठोड, विठ्ठलराव बदोले, संगमेश्र्वर घाळे, दिलीप पाटील, राजीव हेबळे, दत्तू भालेराव, शिवलींग माळी, ॲड. विरसंगप्पा आळंगे, प्राचार्य डॉ. दिलीप गरुड, माजी नगराध्यक्ष प्रदिप दिंडेगावे, रशिद शेख, गोविंद पाटील, ॲड. शरणाप्पा पत्रिके, प्रमोद कुलकर्णी, देवेंद्र कंटेकुरे, चंद्रशेखर पवार, महालिंग बाबशेट्टी, राजू तोडकरी, कार्यकारी संचालक एम. बी. अथणी सह कारखान्यातील अधिकारी, कर्मचारी व कामगार उपस्थित होते.

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

जिल्हा रुग्णालय सर्व सामान्यांची गरज लवकरात लवकर प्रश्न मार्गी लावणार

लातूर : मंजूर असलेल्या जिल्हा रूग्णालयाचा प्रश्न तात्काळ मार्गी लावावा, सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटलचे खासगीकरण रद्द करावे, सोयाबीन संशोधन केंद्र तसेच देवणी गोवंश संवर्धन केंद्र लातूरला द्यावे या प्रमुख मागण्यांचा पाठपुरावा करण्यासाठी माझं लातूर परिवाराच्या शिष्टमंडळाने मंत्रालयात जाऊन उपुख्यमंत्रीपद देवेंद फडणवीस, पालकमंत्री गिरीष महाजन क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे आणि आरोग्य मंत्री तानाजी सावंत यांची भेट घेतली.

माझं लातूर परिवाराच्या वतीने लातूरकरांच्या हक्काच्या आणि न्याय्य मागण्यांसाठी २ ऑक्टोबर २०२३ पासून म. गांधी चौक येथे बेमुदत साखळी उपोषणाचे आंदोलन सुरू करण्यात आले होते. या आंदोलनास सर्वच राजकीय पक्ष, जवळपास ५६ संघटना आणि हजारो लातूरकरांनी भरभरून पाठिंबा दिला होता. तर शासनाचे अधिकृत प्रतिनिधी म्हणून आमदार संभाजी पाटील निलंगेकर, आमदार अभिमन्यु पवार, माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख, माजी आमदार शिवाजीराव पाटील कव्हेकर, पाशा पटेल, जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर घुगे, तहसिलदार सौदागर तांदळे यांनी शासनाकडे आपल्या मागण्या पाठवल्या असून लवकरच सकारात्मक निर्णय येईल अशी ग्वाही दिली आणि उपोषण १ महिन्यासाठी स्थगित करावे अशी विनंती आंदोलनकर्त्यांना केली. त्यानुसार उपोषण तात्पूर्ते स्थगित करण्याचा निर्णय माझं लातूर परिवाराच्या वतीने घेण्यात आला होता.

मुंबई येथे मंत्रालयात १९ ऑक्टोबर २०२३ रोजी कॅबिनेटची बैठक होती. या संधीचा लाभ घेण्यासाठी माझं लातूर परिवाराच्या शिष्टमंडळाने मंत्रालयात जाऊन आपल्या आंदोलनाची आणि मागण्यांची माहिती उपुख्यमंत्रीपद देवेंद्र फडणवीस पालकमंत्री गिरीष बापट, क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे आणि आरोग्य मंत्री तानाजी सावंत यांची त्यांच्या लोहगड या शासकीय निवासस्थानी जाऊन भेट घेतली. आपल्या आंदोलनाची माहिती आम्हाला मिळाली असून लातूरच्या सर्वच लोकप्रतिनिधींनी मला पत्र पाठवून मागण्या पूर्ण करण्याची विनंती केली असल्याचे आरोग्य मंत्री तानाजी सावंत यांनी सांगितले. जिल्हा रुग्णालय ही सर्व सामान्यांची गरज असून मी सकाळीच कृषी मंत्री धनंजय मुंडे यांना बोललो असल्याचे सांगितले. लवकरच हा प्रश्न मार्गी लागेल आणि लातूरच्या जिल्हा रुग्णालयाच्या भूमिपूजन सोहळ्यास आपण स्वतः उपस्थित राहू असे आश्र्वासन शिष्टमंडळास दिले.

माझं लातूर परिवाराच्या शिष्टमंडळात सतीश तांदळे, अभय मिरजकर, दिपरत्न निलंगेकर, संजय जेवरीकर, डॉ. सितम सोनवणे, संजय स्वामी, काशिनाथ बळवंते यांचा समावेश होता.

CHANGE IN NAME

I have my name from **ABDUL NASEER ABDULWAHEED TO DESHMUKH ABDUL NASEER ABDUL WAHEED** hence froth this decleration ane will be known by this name i will use **DESHMUKH ABDUL NASEER ABDUL WAHEED** in future the same name will be used by my wife children and family.

OLD NAME : ABDUL NASEER ABDUL WAHEED
NEW NAME : DESHMUKH ABDUL NASEER ABDUL WAHEED
ADDRESS : Maheboob Nagar, Khori Galli, Latur (M.S.) 413512