

KAYASTH
Caters & Event Management

Rajendra Deochand Kayasth-9657572742 | 7350565657

♀ Karanja Chowk, Shiv Shopping Complex, Buldana-443001

RNI NO-MAHMAR/2022/90217

दैनिक निडर निर्भिड

जनसंचलन

त्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

आकर्षक व दर्जेदार स्कीमसह
युसीएन सिटी डिजिटल सेट-टॉप बॉक्स आपल्या घरी..

UCN
Digital TV & Broadband Services

संपर्क :- 9129582958
पत्ता - शिव शॉपिंग कॉम्प्लेक्स बुलढाणा अर्बन मुख्यालय समोर बुलढाणा

संपादक : जितेंद्र कायस्थ

Mob- 9822720784

Email- jansanchlan@gmail.com

वर्ष ३ रे

अंक : ००३ वा

मंगळवार

दि. २८ जानेवारी २०२५

पृष्ठ ८

किंमत ३ रुपये

उद्धव ठाकरे आणि मुख्यमंत्री फडणवीसांची छुपी रणनीती लवकरच...

भाजपाच्या मित्रपक्षाचा मोठा दावा...

जनसंचलन/बुलढाणा

विधानसभा निवडणूकीत महाविकास आघाडीचा घटकपक्ष असलेल्या शिवसेना ठाकरे गटाला केवळ २० जागा मिळवता आल्या नंतर उद्धव ठाकरे आदित्य ठाकरे यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भेट घेतली या भेटीमुळे उद्धव ठाकरे हे भाजपच्या जवळ जात असल्याची चर्चा राजकारणात सुरू झाली त्यानंतर आता उद्धव ठाकरे आणि मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची छुपी रणनीती आहे असा दावा स्वाभीमान पक्षाचे प्रमुख आमदार रवी राणा यांनी केला आहे. उद्धव ठाकरेंनी देवेंद्र फडणवीसांचे नेतृत्व स्वीकारतील असंही रवी राणा म्हणाले. विधानसभा निवडणूकीतल्या पराभवानंतर ठाकरे गटाची मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या भेटीगाठी वाढल्या आहेत. यावरूनच ठाकरे भाजपच्या जवळ येण्याचा प्रयत्न केला जात असल्याचा दावा केला जातोय. आदित्य ठाकरे

यांनीही मुख्यमंत्री फडणवीस यांची तीन वेळा भेट घेतली होती. यावरूनच जोरदार चर्चा सुरू झाली अशाताच आता भाजपचा मित्र पक्ष असलेल्या बडनेस मतदारसंघाचे आमदार रवी राणा यांनी मोठा दावा केला आहे तसेच संजय राउतांना मोठा झटका बसणार असल्याचेही रवी राणा यांनी म्हटले आहे. संजय राउतांना क्लपना नाही ते अजूनही अंधारात आहेत. उद्धव ठाकरेंची मोठ्या प्रमाणात छुपी रणनीती देवेंद्र फडणवीस यांच्यासोबत चर्चा करून सुरू आहे. राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे नेतृत्व उद्धव ठाकरेंनी स्विकारलेल आहे येणाऱ्या काळात पंतप्रधान मोदी यांचेही नेतृत्व ते स्विकारणार आहेत. त्या दृष्टीने त्यांचे पाउल टाकणं सुरू आहे. म्हणून संजय राउतांना असा झटका बसेल की उद्धव ठाकरेसुद्धा भाजपसोबत दिसतील असा दावा रवी राणा यांनी केला. दरम्यान काही दिवसांपूर्वी राज्याच्या मंत्रीमंडळात स्थान न मिळाल्याने युवा स्वाभीमान



पक्षाचे आमदार रवी राणा नाराज असल्याची चर्चा रंगली होती. त्यानंतर रवी राणा यांनी मंत्रीपद न मिळाल्याने कार्यकर्त्यांसमोर खंत व्यक्त केली

आमदार बनून बनून मी त्रासलो आहे. मला देखील वाटतं मी मंत्री झाले पाहिजे, अशी भावना रवी राणा यांनी व्यक्त केली होती.

बुलढाणा अर्बनची धुरा आता डॉ. सुकेश झंवर यांच्या समर्थ हातात...

अध्यक्षपदी निवड झाल्याबद्दल चहूबाजूंनी अभिनंदनाचा वर्षाव...



जनसंचलन/बुलढाणा

एका छोट्याशा जागेतून श्रीगणेशा झालेल्या बुलढाणा अर्बन को-ऑप. क्रेडीट सोसायटी आज आशिया खंडातील सर्वात मोठी पतसंस्था म्हणून नावारूपाला आलेली आहे. संस्थापक राधेश्याम चांडक उर्फ भाईजी यांच्या कठोर परिश्रम व सूक्ष्म नियोजनामुळे पतसंस्थेने आज महत्वाचा मेलाचा दांड पार केला आहे. अशा या विशाल कार्य असलेल्या पतसंस्थेची धुरा आता अत्यंत समंजस, मितभाषी आणि उच्चविद्याविभूषित असलेल्या डॉ. सुकेश झंवर यांच्या हाती आली आहे. डॉ. सुकेश झंवर यांची बँकेच्या अध्यक्षपदी निवड झाली असून, या निमित्ताने त्यांच्यावर अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे. मूळचे यवतमाळ येथील रहिवासी असलेले डॉ. सुकेश झंवर हे सुरवातीपासूनच अत्यंत कर्तृत्ववान असे व्यक्तिमत्व राहिलेले आहे. अत्यंत कठोर मेहनत घेऊन डॉ. सुकेश झंवर यांनी आपले

उच्चशिक्षण पूर्ण केलेले आहे. त्यांनी वैद्यकीय व्यवसायात एमएस (ऑर्थो) ही डिग्री प्राप्त केली आहे. जर्मनीमध्ये जाऊन त्यांनी वैद्यकीय क्षेत्राचे आणखी उच्चशिक्षण प्राप्त केले, तसेच त्यात प्रावीण्य प्राप्त केले. पुढे भाईजींची सुविद्य कन्या सौ. कोमलताई झंवर यांच्याशी विवाहबद्ध झाल्यानंतर डॉ. सुकेश झंवर यांनी बुलढाणा अर्बनच्या कार्यात स्वतःला पूर्णपणे वाहून घेतले. वैद्यकीय क्षेत्रात प्रावीण्य प्राप्त करणाऱ्या डॉक्टर कालांतराने सहकार्याच्या क्षेत्रातही अगदी निष्णात झाले. सुरवातीला त्यांनी बुलढाणा अर्बनचे जनरल मॅनेजर म्हणून काम सुरू केले. सर्वांशी अगदी हसतमुखाने बोलणे आणि कामाप्रति आपली निष्ठा कायम ठेवत डॉ. सुकेश झंवर यांनी बुलढाणा अर्बनला प्रगतिपथावर नेण्यासाठी भाईजींच्या खांद्याला खांदा लावून काम केले. त्यांनी बुलढाणा अर्बनच्या कामात स्वतःला एवढे झोकून घेतले की, दिवस असो किंवा रात्र त्यांनी कधीही कामाचा कंटाळा केला नाही. बुलढाणा अर्बन ही आपली आई असून, त्या आईची मनोभावे सेवा केली पाहिजे, याच विचाराने डॉ. सुकेश झंवर काम करीत आहेत. आज बुलढाणा अर्बन आशिया खंडातील सर्वात मोठी पतसंस्था बनली आहे. बुलढाणा अर्बनने पतसंस्थांच्या कामकाजाच्या अनेक अनोखे आयाम स्थापित केलेले आहेत. बुलढाणा अर्बनचे सकाळी ८ ते रात्री ८ आणि ३६५ दिवस कामकाज, वेअर हाऊस, शेतकरी, छोटे व्यावसायिक, एमएसएमईज यांना सुलभ कर्जवाटप, ठेवीदारांना योग्य प्रमाणात व्याज, तात्काळ कर्जयोजना या सर्व बाबी बुलढाणा अर्बनला मोठ्या बँकांच्या

स्पर्धेत टिकवण्यास महत्वाचे कारण ठरले आहे. ग्राहकांचा विश्वास त्यामुळेच बुलढाणा अर्बनवर वाढला आणि तो उत्तरोत्तर वृद्धिंगत होत गेला. बँकेच्या कामकाजाच्या व्यतिरिक्त डॉ. सुकेश झंवर यांच्या कुशल मार्गदर्शनात बुलढाणा शहरात काही वर्षांपूर्वी मोठे स्वच्छता अभियान राबवण्यात आले. त्या वेळी बुलढाणा शहराची गणना अत्यंत स्वच्छ शहरांमध्ये होत होती. याशिवाय त्यांच्याच दूरदृष्टीमुळे बुलढाणा शहर व परिसरात मोठ्या प्रमाणात वृक्षलागवड करण्यात आली. ज्यामुळे शहराला पूर्वीचे वैभव प्राप्त करून देण्यास हातभार लागला होता. अत्यंत मितभाषी असल्यामुळे डॉ. सुकेश झंवर यांच्या संपर्कात जो कोणी व्यक्ती येतो तो त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाने भारावल्याशिवाय राहत नाही. एक ना अनेक क्षेत्रांमध्ये डॉ. सुकेश झंवर यांचे मोलाचे योगदान राहिलेले आहे. सामाजिक कार्यात अग्रेसर असलेले डॉ. सुकेश झंवर जेव्हा यशस्वी डॉक्टर आणि व्यावसायिक आहेत, तेव्हाच ते कुटुंबाबद्दल देखील आहेत. कुटुंबातील सदस्यांची बारकाईने काळजी घेण्याचे काम करीत असतात. सततचे दौरे, पतसंस्थेचे कामकाज यातून काही वेळ कुटुंबासाठी ते काढून ठेवतात. एकूणच काय तर डॉ. सुकेश झंवर यांचे व्यक्तिमत्व हे परिपूर्ण अशा स्वरूपाचे आहे. बुलढाणा अर्बनच्या अध्यक्षपदी त्यांची निवड झाल्यामुळे आता बँकेच्या प्रगती पुन्हा एकदा नवी भरारी घेण्याची उभारी मिळेल. त्यांच्या अध्यक्षपदाच्या कारकिर्दीत बुलढाणा अर्बनची आणखी उत्तरोत्तर प्रगती होवो, हीच हॅलो बुलढाणा, सिटी न्यूज व दैनिक जनसंचलनकडून त्यांना शुभेच्छा

पंजाब कैसरी लाला लजपत राय!

लाला लजपत राय हे भारतीय लेखक आणि राजकीय नेता होते. हे पंजाबी, भारतीय राजकारणी व लेखक होते. भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यात त्यांनी योगदान दिले. ते जहाल मतवादी नेते होते. त्यांना पंजाब कैसरी असे म्हणतात. त्यांनी पंजाब नॅशनल बँकेची स्थापना केली. लाला लजपतराय, लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक आणि बिपिनचंद्र पाल या त्रयींना लाल-बाल-पाल म्हणतात, त्यापैकी लालबद्दल ही संकलित ज्ञानवर्धक माहिती श्रीकृष्णदास (बापू) निरंकारी लेखरूपाने वाचकांच्या सेवेत सादर करत आहेत...

लाल- लाला लजपतराय यांचा जन्म दि.२८ जानेवारी १८३६ रोजी धुडिके, पंजाब, ब्रिटिश भारतात झाला. वडील मुन्शी राधाकृष्ण अग्रवाल सरकारी शाळेत उर्दू आणि पर्शियनचे शिक्षक होते. त्यांच्या आईचे नाव गुलाबदेवी अग्रवाल होते. सन १८४९मध्ये लाला लजपतरायांचा विवाह राधादेवीशी झाला. सन १८७०च्या दशकाच्या उत्तरार्धात त्यांच्या वडलांची बदली रेवरी येथे झाली. तेथील सरकारी उच्च माध्यमिक शाळेत लजपतरायांचे सुरुवातीचे शिक्षण झाले. सुरुवातीच्या आयुष्यात लजपतराय यांचे उदारमतवादी विचार आणि हिंदुत्वावरील त्यांचा विश्वास त्यांचे वडील आणि अतिशय धार्मिक आई यांच्यामुळे तयार झाला. सन १८८०मध्ये लजपतरायांनी कायद्याचा अभ्यास करण्यासाठी लाहोर येथील सरकारी महाविद्यालयात प्रवेश घेतला. येथेच ते देशभक्त आणि भविष्यातील स्वातंत्र्यसैनिक लाला हंसराज आणि पंडित गुरुदत्त यांच्या संपर्कात आले. लाहोरमध्ये शिकत असताना स्वामी दयानंद सरस्वतींच्या हिंदू सुधारणा चळवळीचा प्रभाव त्यांच्यावर पडला आणि ते आर्यसमाजाचे सदस्य बनले. तसेच लाहोर स्थित आर्य गॅझेटचे संस्थापक, संपादक बनले. हिंदुत्वावरील वाढत्या विश्वासांमुळे ते हिंदू महासभेत सामील झाले. त्यामुळे त्यांना नौजवान भारत सभेच्या टीकेला सामोरे जावे लागले. कारण ही महासभा धर्मनिरपेक्ष नव्हती. भारतीय उपखंडातील हिंदू जीवनपद्धतीवर लक्ष केंद्रित केल्यामुळे पुढे भारतीय स्वातंत्र्यासाठीच्या यशस्वी आंदोलनासाठी त्यांनी शांततामय मार्गाने चळवळी केल्या. सन १८८४मध्ये त्यांच्या वडलांची बदली रोहतक येथे झाली आणि लाहोर येथील अभ्यास संपवून लजपतरायसुद्धा त्यांच्या बरोबर आले. सन १८८६मध्ये ते वडिलांच्या बदलीबरोबर हिसारला आले आणि तेथे त्यांनी वकिलीचा व्यवसाय सुरू केला. बाबू चूडामणीसह लजपतराय हिसारच्या बार कौन्सिलचे संस्थापक सदस्य बनले. लाला लजपतरायांनी लिहिलेली पुस्तके- यंग इंडिया, द क्लेक्टेड वर्क्स ऑफ लाला लजपत राय; संपादक: बी.आर.नंदा, लाला लजपत राय रायटिंग अँड स्पीचेस, मॅझिनी, गॅरिबाल्डी, शिवाजी महाराज

संपादकीय लेख

लहानपणापासूनच देशसेवा करण्याची राय यांची तीव्र इच्छा होती. त्यामुळे देशाची पारतंत्र्यातून सुटका करण्याची लजपतरायांनी शपथ घेतली. त्याच वर्षी त्यांनी भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेसची हिसार जिल्हा शाखा स्थापन केली. तसेच बाबू चूडामणी, चंदूलाल तयाल, हरीलाल तयाल आणि बालमुकुंद तयाल हे तयाल बंधू, डॉ.रामजीलाल हुडा, डॉ.धनीराम, आर्यसमाजी पंडित मुरारीलाल, शेट छाजूराम जाट आणि देवराज संधीर यांच्याबरोबर लाला लजपतरायांनी आर्य समाजाची स्थापनासुद्धा केली. काँग्रेसच्या अलाहाबाद येथील वार्षिक अधिवेशनात हिसार जिल्ह्याचे प्रतिनिधित्व करण्यासाठी त्यांची सन १८८८ आणि १८८९मध्ये निवड झाली. सन १८९२मध्ये उच्च न्यायालयात वकिली करण्यासाठी ते लाहोर येथे गेले. स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी आणि भारताच्या राजकीय धोरणाला आकार देण्यासाठी ते पत्रकारिता सुद्धा करत. त्यांनी द ट्रिब्यून सहित अनेक वृत्तपत्रांमध्ये नियमितपणे लेखन केले. सन १८८६मध्ये त्यांनी महात्मा हंसराज यांना लाहोरमध्ये दयानंद अंग्लो-वैदिक स्कूलची स्थापना करण्यास मदत केली. भारताच्या १९४७ साली झालेल्या फाळणीनंतर लाहोरमधील या विद्यालयाचे रूपांतर इस्लामिया कॉलेजमध्ये झाले. सन १९१४मध्ये स्वातंत्र्यलढ्यात योगदान देण्यासाठी लजपतरायांनी वकिलीला रामराम ठोकला. सन १९१४मध्ये ते ब्रिटनला गेले आणि नंतर सन १९१७मध्ये अमेरिकेला गेले. ऑक्टोबर १९१७मध्ये त्यांनी न्यू यॉर्कमध्ये भारतीय होमरूल लीगची स्थापना केली. ते सन १९२७ ते १९३०पर्यंत अमेरिकेत होते. भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेसमध्ये सहभागी झाल्यानंतर आणि पंजाबमधील राजकीय निदर्शनांमध्ये भाग घेतल्यानंतर मे १९०७मध्ये कोणताही खटला न चालवता लाल लजपतरायांची ब्रह्मदेशातील मंडालेच्या तुरुंगात रवानगी करण्यात आली. पण त्यांना अटक करून ठेवण्यासाठी पुरेसा पुरावा नाही, असे लॉर्ड मिंटो यांनी ठरवल्याने नोव्हेंबरमध्ये त्यांना परत जाण्याची परवानगी देण्यात आली. सन १९२०साली कोलकाता येथे भरलेल्या भारतीय राष्ट्रीय काँग्रेसच्या खास अधिवेशनात ते अध्यक्ष म्हणून निवडून आले. सन १९२१मध्ये त्यांनी लाहोरमध्ये लोकसेवक मंडळ या झड्डना नफा, ना तोटाझड्ड तत्वावरील कल्याणकारी संघटनेची स्थापना केली. फाळणीनंतर या संस्थेचे कार्यालय दिल्ली येथे हलवण्यात आले. भारतभरात या संस्थेच्या अनेक शाखा आहेत. सन १९२८मध्ये भारतातील राजकीय परिस्थितीबद्दल

यांची उर्दू भाषेत लिहिलेली संक्षिप्त चरित्रे, श्रीकृष्ण आणि त्याची शिकवण, महान अशोक आदी आहेत.



अहवाल देण्यासाठी सर जॉन सायमन यांच्या अध्यक्षतेखाली ब्रिटिश सरकारने एका आयोगाची स्थापना केली. भारतातील राजकीय पक्षांनी या आयोगावर बहिष्कार घातला, कारण या आयोगाच्या सदस्यांमध्ये एकही भारतीयाचा समावेश नव्हता. या आयोगाविरुद्ध भारतभर निदर्शने झाली. दि.३० ऑक्टोबर १९२८ रोजी जेव्हा या आयोगाने लाहोरला भेट दिली, तेव्हा त्याविरुद्ध मूक निदर्शनांचे नेतृत्व लाला लजपत रायांनी केले. पोलीस अधीक्षक जेम्स स्कॉट यांनी या निदर्शकांवर लाठी हल्ला करण्याचे आदेश दिले. जखमी होऊनसुद्धा लाला लजपतरायांनी या जमावासमोर भाषण केले, झड्डाज मी ज्या लाठ्या खाल्ल्या, त्या म्हणजे ब्रिटिश सरकारच्या भारतातील राजवटीच्या शक्पेटिकेवरील शेवटचे खिळे ठरतील, असे मी जाहीर करतो. हे त्यांचे यावेळचे उद्गार होते. निदर्शनांच्या वेळेला झालेल्या लाठी हल्ल्यातून लाला लजपतराय पूर्णपणे बरे झाले नाहीत आणि हृदय विकाराच्या धक्क्याने दि.१७ नोव्हेंबर १९२८ रोजी त्यांचे दुःखद निधन झाले. स्कॉटच्या लाठीमारामुळेच लालाजींना मृत्यू ओढवला, असे डॉक्टरांचे म्हणणे होते. पण जेव्हा हा मुद्दा ब्रिटनच्या संसदेत उपस्थित करण्यात आला तेव्हा, यात आपली काहीही भूमिका नव्हती, असे ब्रिटिश सरकारने जाहीर केले. या घटनेचा सूड घेण्याचे क्रांतिवीर भगतसिंग यांनी ठरवले. पण ऐनवेळी स्कॉटला ओळखण्यात चूक झाल्यामुळे भगतसिंगांना सॉन्डर्स या सहाय्यक पोलीस अधीक्षकावर गोळ्या झाडण्याचा इशारा देण्यात आला. त्याच दिवशी लाहोरमधील जिल्हा पोलीस मुख्यालयातून बाहेर पडणाऱ्या सॉन्डर्सवर राजगुरू आणि भगतसिंग यांनी गोळ्या झाडल्या. या दोघांचा पाठलाग करणारा चननसिंग नावाचा हेड कॉन्स्टेबल चंद्रशेखर आझाद यांनी केलेल्या गोळीबारात जखमी झाला. !! पावन जयंतीनिमित्त लाला लजपत राय यांना कोटी कोटी विनम्र अभिवादन !!

व्हाईस ऑफ मीडियाच्या तालुका अध्यक्षपदी राजीव वाढे तर इलेक्ट्रॉनिक विंगच्या तालुकाध्यक्षपदी संपादक राजेश बाढे...

जनसंचलन/जळगाव जा.

स्वातंत्र्यदिनी दिनांक २६ जानेवारी रोजी स्थानिक कृषी उत्पन्न बाजार समितीच्या सभागृहात व्हाईस ऑफ मीडिया संघटनेची तालुका बैठक संपन्न झाली. यावेळी नवनिर्वाचित जिल्हाध्यक्ष कृष्णा सपकाळ अध्यक्षपदावरून बोलताना म्हणाले व्हाईस ऑफ मीडिया संघटना ही देशातील १३१वी संघटना आहे. ह्यापूर्वी एवढ्या संघटना अस्तित्वात असताना आपल्याला नवीन संघटना का निर्माण करावी तसेच व्हाईस ऑफ मीडिया संघटनेच्या लढ्यामुळे पत्रकारांसाठी आर्थिक विकास महामंडळ सुद्धा निर्माण झाले. पत्रकारांच्या निवृत्ती वेतन वाढीचा मुद्दा सुद्धा शासनाने निकाली काढला. काही ठिकाणी पत्रकारांसाठी घरे निर्माण करणे सुद्धा सुरू झाले

आहे.अध्यक्षपदावरून बोलत होते. राज्य कार्यवाह लक्ष्मीकांत बगाडे, जिल्हा कार्याध्यक्ष गुलाबराव इंगळे,ज्येष्ठ पत्रकार भाऊ भोजने, जिल्हा संघटक काशिनाथ मानकर, सुनील तिजारे, साबीर अली, निलेश राऊत, शौकत भाई यांची सुद्धा व्यासपीठावर प्रामुख्याने उपस्थिती होती.एमसीएन न्युजचे संपादक राजीव वाढे यांची तालुकाध्यक्षपदी निवड झाल्याची घोषणा जिल्हाध्यक्ष सपकाळ यांनी केली,त्याचबरोबर साप्ताहिक विंग तालुका अध्यक्ष म्हणून जळगाव उन्नती-चे संपादक शमीम देशमुख, जिल्हा सह. कोषाध्यक्ष म्हणून लोकमतचे जयदेव वानखडे, इलेक्ट्रॉनिक विंगचे तालुकाध्यक्ष म्हणून आर.सी.२४ न्युज चॅनलचे राजेश बाढे यांच्या नावाची सुद्धा घोषणा जिल्हाध्यक्ष कृष्णा सपकाळ यांनी ह्यावेळी केली.

प्रास्ताविक जिल्हा कार्याध्यक्ष गुलाबराव इंगळे यांनी केले. नवनिर्वाचित तालुका अध्यक्षअध्यक्ष राजीव वाढे यांनी कार्याध्यक्ष म्हणून गणेश भड, सचिव विनोद वानखडे. तालुका संघटक राजकुमार भड, कोषाध्यक्ष सागर झनके , कार्यवाह मोहम्मद फारुख ,उपाध्यक्ष संजय दांडगे ,उपाध्यक्ष गणेश गिर्हे ,सहसचिव गजानन खिरोडकार, सहसचिव मंगल काकडे, सदस्य डॉ.राजेन्द्र तानकर गजानन सोनटके, गोपाळ अवचार धानोरा,राहुल निर्मळ आदींचा तालुका कार्यकारणी जाहीर केली..कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी संग्रामपूर तालुकाध्यक्ष नारायण सावतकार,संजय दांडगे, अनिल भगत, गजानन सोनटके, रवी शिरस्कार, आकाश उमाळे, सागर झनके, गोपाळ अवचार यांनी अथक परिश्रम घेतले.

पायांची सूज कशी कमी करावी ?

नित्यनेमाने व्यायाम करावा : यामुळे पायांच्या हाडांना आणि सांध्यांना बळकटी मिळते. पायांमध्ये रक्ताभिसरण झाल्यामुळे ब्लड शुगर लेव्हलही स्थिर राहिल. परंतु, कोणताही व्यायाम करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या. कारण, कठीण व्यायामाने पायांची सूज वाढूही शकते.

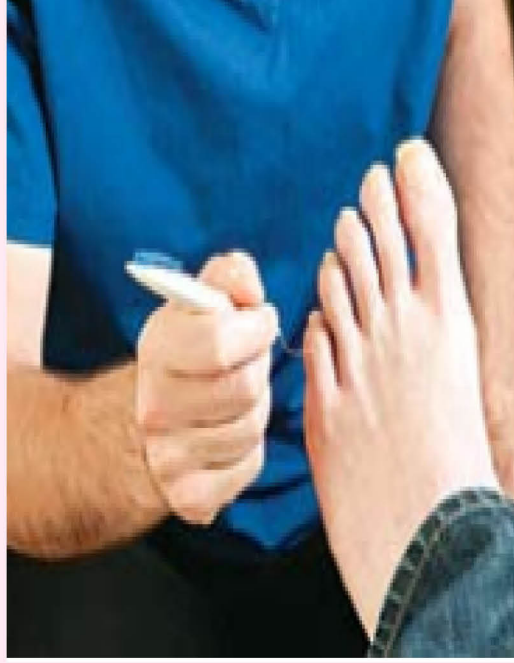
आरामदायक पादत्राणे वापरा : मधुमेहीनी टाइट बूट वापरू नयेत. शक्यतो आरामदायक पादत्राणे वापरावीत. यामुळे जर पायांना सूज असेल तरी रक्ताभिसरण थांबणार नाही तसेच महिलांनी उंच टाचांची पादत्राणे वापरणे टाळावे.

पायांची मालिश करावी : आपल्या संपूर्ण पायांची मालिश करावी. यामुळे रक्ताभिसरण उत्तम होईल व पाय दुखणेही कमी होईल.

दाब राखणाऱ्या पदार्थांचा आणि मोज्यांचा वापर : मधुमेहीसाठी दाब राखणाऱ्या पदार्था आणि मोजे बाजारात मिळतात. या प्रभावित

भागावर दाब टाकतात आणि द्रव अनुरोधनापासून सुटका मिळवण्यास मदत करतात. बाह्य दबावामुळे द्रवपदार्थ लसिका प्रणालीत परत जातो व त्यामुळे रक्ताभिसरणात सुधारणा होते.

मीठ कमी खा : मधुमेही जर आपल्या आहारात थोडासा बदल करीत असतील तर त्यांच्या पायांची सूज बऱ्याच प्रमाणात कमी होऊ शकते. त्यांनी मीठ कमी खावे. कारण, मीठ ब्लडप्रेसर



वाढवते आणि पायांची सूजही. शक्यतो कमी सोडियमचाच आहार घ्यावा.

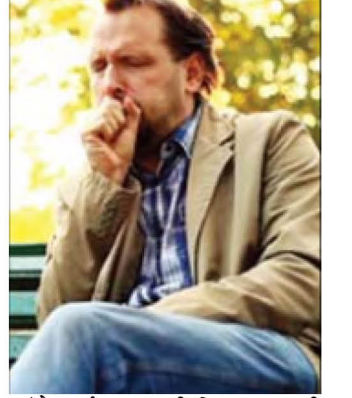
मुद्रेबाबत सावध राहावे : मधुमेहीनी आपल्या बसण्याच्या पद्धतीकडे जास्त लक्ष द्यावे. कारण, ते जास्त वेळ उभे वा बसलेले राहिले तर त्यांचे पाय आकसू शकतात. अशा लोकांनी मांडी घालून बसू नये. कारण, रक्तप्रवाहावर परिणाम होता.

अश्नतपणा दूर करण्यासाठी आहार कसा असावा ?

ताज्या सफरचंदाचे बारीक तुकडे करून त्यातील बीया काढून टाकाव्यात. नंतर एका स्वच्छ कोरड्या, मोठ्या तोंडाच्या काचेच्या बरणीत हे तुकडे घालून त्यात सफरचंदाच्या वजनाइतका नवीन मध घालून हे मिश्रण लाकडी चमच्याने ढवळावे आणि त्यात केशर, वेलची पावडर घालावी व घट्ट झाकण लावावे. दररोज ही काचेची बरणी २ तास उन्हात ठेवावी व रोज मिश्रण कोरड्या लाकडी चमच्याने ढवळावे. चाळीस दिवस ही प्रक्रिया केल्यावर हे मिश्रण रोज २ चमचे २ वेळा दुधाबरोबर घ्यावे. या मिश्रणाने अश्नतपणा त्वरित जाऊन लवकर ताकद येते. अश्नतपणा दूर करण्यासाठी पुढील उपचार करता येतील.

साजूक तुपामध्ये खारीक, बदाम, डिक, साखर यांची पावडर घालून मिश्रण करावे. दररोज १ चमचा २ वेळा घ्यावे.

आहाळावाची खीर करावी व त्यात डिक, बदाम, खडीसाखर, खारीक



यांचे चूर्ण घालून ती पिण्यास द्यावी. खसखशीची खीर करून त्यात खारीक, बदाम, खडीसाखर यांचे चूर्ण घालून ती पिण्यास द्यावी.

पथ्य - पचेल असा आहार वेळच्यावेळी घ्यावा. केळी, सफरचंद, आंबा, पपई, चिक्कू यांसारखी फळे खावीत. मुगाच्या डाळीचा आहारामध्ये भरपूर वापर करावा आणि खजूर नियमितपणे सेवन करावा.

कुठलेही पदार्थ शिजवताना ते जरूरीपेक्षा जास्त शिजवू नये. त्यामुळे त्यांतील व्हिटॅमिनचा लाभ मिळतो.

भगवद्गीतेप्रमाणे आचरण काळाची अत्यावश्यकता !

माणसाने माणूस म्हणून जीवन कसे जगावे ? याचे उत्तम मार्गदर्शन असलेला ग्रंथ म्हणजे भगवद्गीता होय. त्याच पवित्र ग्रंथाची जयंती आहे. लोकशाहीचा परमोच्च बिंदू असलेल्या न्यायालयात गीतेवर हात ठेवून शपथ घेतली जाते जे सांगेन ते सत्य तेच सांगेन. अनेक चित्रपटांत दर्शकांनी हे पाहिले आहे. त्यामुळे त्या निमित्ताने तरी गीता बहुतांश लोकांना माहीत आहे, असे म्हणण्यास वाव आहे. भले त्या ग्रंथाचा अनेकांचा अभ्यास केला नसेल; पण साक्ष देण्यापूर्वी सदर ग्रंथावर हात ठेवून घेतली जाणारी शपथ ही सत्य कथनाशी असलेली बांधिलकी दर्शवते.

भगवान श्रीकृष्णाने सांगितलेल्या गीतेनुसार आचरण करणारे हाताच्या बोटावर मोजावे इतकेच लोक आहेत. जे या प्रमाणे मार्गक्रमण करत आहेत ते नक्कीच आनंदी, समाधानी आहेत. यात शंकाच नाही. कारण साक्षात भगवंताचे वचन पालन केले जात असल्याने त्यानुसार त्या व्यक्तीकडून अपेक्षित कृती करवून घेण्याचे दायित्व (जबाबदारी) भगवंतांचेच असते. आपण एक पाऊल भगवंताच्या दिशेने टाकल्यावर तो आपल्यासाठी दहा पाऊले टाकत आपल्यापर्यंत येतो, या वाक्याचा अर्थ वरील सूत्रावरून लक्षात येतो. आपण कलियुगात जन्माला आलेले मनुष्य जीव आहोत. त्यामुळे दुःख, कष्ट, आनंद, सम आधान यांत चढउतार अनुभवत असतो. कोणी पुष्कळ समाधानी दिसतो तर कोणी पुष्कळ दुःखी, कष्टी दिसतो. कठीण प्रसंगात देवाचे स्मरण सतत होत असते आणि एकदा का कठीण प्रसंगातून सुटका झाली की देवाचे स्मरण कमी कमी होत जाते. असे न करता भगवंताशी कायम अनुसंधान ठेवले तर आपले सुख कमी होणार आहे असे

अजिबात नाही. पण तरीही मनुष्य स्वभाव. गरज सरो आणि वैद्य मरो असा असल्याने कठीण काळात देवाने केलेल्या साहाय्याच जाणीव ठेवण्यास अल्प पडतो. असे का ? याचे मंथन व्हावे. ज्यांच्या आयुष्यात कायम दुःख असते. त्यांच्या पैकी काहींचे म्हणणे असे असते देवाचे करून काय उपयोग ? आमच्या दुःखात जराही घट नाही. उलट नवीन संकटे आवासून समोर उभी राहत आहेत आणि नाकीनऊ आणत आहेत. असे असले तरी भगवंतावरील निष्ठा तसूभरही ढळू न देता त्याचे चरणकमल घट्ट पकडून ठेवले तर संकटांतून मार्ग निघतोच निघतो. सकारात्मक न राहता देवालाच दुष्टते देत राहिलो तर साहाय्य करण्यासाठी देवाची सिद्धता असूनही आपण ते मिळवण्यासाठी असमर्थ ठरतो. गेल्या अनेक जन्मांत जे काही चांगले - वाईट कर्म केले आहे, त्यावरच पुढील जन्म मिळत असतो. त्यामुळे या जन्मात जरी दुःख वाटायला असले तरी खचून न जाता धैर्याने त्याचा सामना कसा करावा ? याची उत्स्फूर्त प्रेरणा भगवद्गीता देते. प्रयत्नांती परमेश्वर असे म्हटले जाते. प्रामाणिक मेहनतीला परमेश्वराच्या कृपेचे अधिष्ठान असेल तर अल्प कालावधीत ध्येय प्राप्ती होते. कारण साक्षात भगवंतच पाठीराखा असल्याने आपले काम तोच पूर्णत्वास नेतो आणि सर्व कर्ताकरविता तोच असूनही नामानिराळा राहतो. कुठलाच कर्तेपणा स्वतःकडे घेत नाही. तो सर्व श्रेय मनुष्यालाच देतो. भगवंताच्या या कृतीतून बोध घेण्याचा भाग म्हणजे मी पणापासून अलिप्त राहणे. आज माणसाला मी पणाच म्हणजेच घमंड - अहंकार झाल्याने माणुसकी रसातळाला गेली आहे. याचे ज्वलंत उदाहरण म्हणजे रस्त्यावर

डोळ्यांदेखत अपघात झाल्यावर त्या ठिकाणी अपघातप्रस्ताला साहाय्य म्हणून तात्काळ रुग्णालयात भरती करण्यासाठी पुढे जाण्याऐवजी त्या सर्व घटनेचे ध्वनीचित्रण करून सोशल मीडियावर प्रसारित करण्यात धन्यता मानली जाते. रुग्णालयात त्या जखमीला भरती करणे सोडाच, अहो साधा पोलीस, जवळील रुग्णालयाला फोन करण्याची बुद्धी त्या माणुसकीचा गंध नसणाऱ्या लोकांना होत नाही. समोर अत्यावश्यक स्थितीत फोन करण्याची सूची (यादी) फलकावर असेल तरी फोन लावण्याची तसदी घेतली जात नाही. आणि आपण मनुष्य म्हणून जन्माला आलो आहोत. सांगा, आपण काय कर्तव्य पार पाडले ? केवळ वैयक्तिक मौजमजा, स्वार्थ, स्वतःचे कुटुंब, नातेवाईक, जावई, नातवंडे यांत इतके गुरफटलो आहोत की आपले जग आपण स्वतःच मर्यादित करून ठेवले आहे. त्यामुळे समाजक्राण काय असते ? याची कल्पना नाही तसेच त्याविषयी जाणून घेण्यात रस नाही. पोथी वाचन, नामजप, भजन - कीर्तन, उपवास आदी श्रद्धेने करत असलो तरी आपल्यामुळे कोणी दुखावला जात नाही ना ? आपण कोणाच्या किती आणि कसे उपयोगी पडतो ? एखाद्याला साहाय्य हवे असताना आणि ते करणे सहज शक्य असताना कारणे देतो की खरच त्याला पूर्णपणे साहाय्य करतो आदी सर्व सूत्रांकडे भगवंताचे बारीक लक्ष असते. दुसऱ्याला फसवू शकतो, खोटे बोलू शकतो. पण स्वतःच्या मनाशी आणि प्रत्येकात असणाऱ्या भगवंताशी कसे खोटे बोलणार ? आणि त्याला कसे फसवणार ? खऱ्याखोटेच्याचा चोख हिशोब भगवंताकडे असतो आणि त्याप्रमाणे तो आपल्याला द्यावाच लागतो.

यातून कोणाचीच सुटका नाही. जे पोट्यात आहे तेच ओठात ठेवा. दुतोंडीपणा उपयोगी नाही. स्वतःच स्वतःच्या विनाशास कारण बनू नका. बलात्कार, चोऱ्या, मारामारी, लुटालूट, गुंडगिरी, खून, दरोडे, अतिरेकी - माओवादी कारवाया, भ्रष्टाचार, स्वार्थ, हिंसकपणा, निराशा, आत्महत्या, वासनांधता, अश्लीलता, बेकारी, महागाई, संसर्गजन्य आजार, निसर्गचक्र बिघडल्याने अवकाळी पाऊस येऊन पिकांची हानी होणे, ओला - कोरडा दुष्काळ, महागडे शिक्षण, लोकसंख्येच्या तुलनेत अपुऱ्या पडत असलेल्या आरोग्य सुविधा, प्रांतवाद, पैशांसाठी स्वतःच्याच देशाची माहिती शत्रूला पुरवणे, शत्रूच्या हनी ट्रॅपमध्ये अलगाद फसून त्यांच्या तालावर नाचणे, माणुसकी लोप पावणे, बंद, संप, वाढते घटस्फोट, कामावरील - कौटुंबिक तणाव आदी एक ना अनंत अडचणी मनुष्यासम र

आहेत. या सर्वांवर एकच उपाय तो म्हणजे भगवद्गीतेनुसार आचरण. ही काळाची अत्यावश्यकता आहे. विशेष कौतुकास्पद सूत्र म्हणजे कित्येक अल्पवयीन मुले - मुली गीतेचे श्लोक पठण करण्याच्या स्पर्धेत भाग घेतात आणि त्यात प्रथम क्रमांक पटकवतात. लहानपणापासूनच त्यांच्या कोवळ्या मनावर गीतेचे संस्कार होत असल्याने त्यांचे भावी जीवन उज्वल असणार यात तिळमात्रही शंका नाही. मोठ्यांनीही लहानग्यांप्रमाणे कृती करत भगवद्गीतेचा अभ्यास आणि त्याप्रमाणे आचरण करण्यास आरंभ करावा. प्रामाणिक मेहनतीला यश देण्यासाठी सृष्टीचा कर्ताकरविता भगवान श्रीकृष्ण आहेतच.

पोट आणि कमरेवरची चरबी कमी करण्यासाठी काही बिनपैशाचे सोपे उपाय

मध आहे फायदेशीर : मधाचे अनेक गुण आहेत. हे स्थूलता कमी करण्यात उपयुक्त आहे. रोज सकाळी पाण्यासोबत मध घ्यावे. यामुळे लवकरच कंवर आणि पोट कमी होण्यास मदत मिळेल.

हिंडा-फिरा-फट राहा : कंवर आणि पोटाची चरबी कमी करायला रोज सकाळी फिरायला जा. तसेच रात्रीच्या जेवणानंतरही फिरायला विसरू नका. यामुळे पोट आणि कंवरची जादा कॅलरी

कमी होण्यास मदत मिळते. कारण नियमित फिरायला गेल्यामुळे २५ टक्के कॅलरी बर्न होत असते. पोट लवकर कमी करायचे असेल तर तीस मिनिटे वेगाने चाला. सातत्याने वेगाने चालता येत नसेल तर मध्ये थोडी विव्श्रांती घ्या.

आठवड्यातून एक उपवास करा : जर आपल्याला खाण्या-पिण्याची खूपच आवड असेल तर सर्वात सोपा उपाय म्हणजे आठवड्यातून एक दिवस उपवास करणे. हवे

तर आपण आठवड्यातील एक दिवस द्रवपदार्थ म्हणजेच पाणी, लिंबूपाणी, दूध, ज्यूस, सूप इ. वा एखाद्या दिवशी फक्त सॅलड आणि फळेही खा.

आहार समतोल राखा : जर आपल्याला जंकूड वा तळकट पदार्थ जास्त आवडत असतील तर ते टाळण्याचा प्रयत्न करा. गव्हाच्या पिठात ओट वा हरबऱ्याचे पीठ मिसळून केलेली चपाती खा. यामुळे आपण



लवकरच स्लीम ट्रीम व्हाल. रोज २४ आठवड्यांत कंवरचा आकार काही ग्रॅम बदाम खाल्ल्यामुळेही साडेसहा इंच कमी होऊ शकतो.

सफरचंदाच्या सेवनाने रोगप्रतिकारशक्ती वाढते

सफरचंद फक्त फळ नसून आपल्या शारीरिक विकासासाठी आवश्यक सर्व नैसर्गिक व्हिटॅमिन्स, खनिज, एन्झाइम्स आणि आयबरचा स्रोतही आहे. रोज एक सफरचंद अवश्य खावे.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते : सफरचंदात मिळणारे अँटीऑक्सीडेंट, व्हिटॅमिन सी, बीटा कॅरोटिन यासारखे घटक रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत बनवतात.

पचनात मदत : सफरचंद आयबरचा समृद्ध स्रोत आहे. हे पचनप्रणाली नियमित करण्यास मदत करित असते. तसेच बद्धकोष्ठता, जुलाब यासारखे पोटाचे विकार रोखते. मुलांच्या विकासात उपयुक्त : सफरचंद मुलांची हाडे बळकट करण्यास मदत करते. हाडांचे घनत्व वाढवत असतात.

दातांची देखभाल : सफरचंद



खाल्ल्यामुळे त्याचे आयबर दात आणि हिरड्यांची साई करण्यास मदत करित असतात. हे दातांतील कॅल्शियम रोखण्यासही उपयुक्त असते कारण यात असणारा अँटीव्हायरल गुण तोंडाचा बॅक्टेरिया आणि व्हायरस दूर करित असतात.

कोलेस्ट्रॉल आणि वजन कमी

करण्यास उपयुक्त : सफरचंदामध्ये कॅलरी अत्यंत कमी असतात. यात असलेले पेक्टिन नावाचे आयबर एलडीएल कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करू शकते. दिवसातून दोन वेळा सफरचंद खाणारे आपला १६ टक्के कोलेस्ट्रॉल कमी करू शकतात. हे वजन कमी करण्यास मदत करते.

मुदतीआधी जन्मलेल्या बाळाच्या आरोग्यासाठी आईचे दूध जास्त महत्त्वाचे

मुदतीपूर्वी जन्मलेल्या बाळांचा मेंदूचा विकास अनेकदा व्यवस्थित होतो असे नाही, असे वॉशिंग्टन विद्यापीठाच्या सिंथिया रॉसर्ज यांनी सांगितले. मातेचे दूध दिल्याने मेंदूच्या सर्वच भागांची वाढ चांगली होते, असेही त्यांनी सांगितले आहे.



मातेच्या दुधामुळे मुलांचा कॉर्टिकल भागाचा विकास चांगला होतो. कॉर्टिस हा मेंदूचा भाग आकलनाशी संबंधित असतो. त्यामुळे मुलांची इतर बाबतीत वाढ होण्यास मदत होत मुलांचा जन्म मुदतीआधी होण्यात काही समस्यांचा संबंध येऊ शकतो. त्यामुळे आई-वडिलांच्या मनात भीती असते. त्यावर उपाय म्हणून बाळाच्या आईने बाळाला भरपूर स्तनपान देण्याची आवश्यकता आहे. त्याचा फायदा त्यांच्यानंतरच्या वाढीसाठी होतो. त्यामुळे अशा बाळांसाठी आईचे दूध हे अमृतासारखे आहे. कारण, बाळाच्या विकासात या दुधाची भूमिका फार मोठी आहे.

टी-शर्टमधील रंगांनी स्किन कॅन्सर होण्याचा धोका

टी-शर्टच्या रंगांमध्ये बंदी घातलेले रसायन असते, जे एक कॅन्सरकारक घटक मानले जाते. हाँगकाँग शहराच्या आजूबाजूच्या प्रदेशात विकल्या जाणाऱ्या टी-शर्टच्या ४४ नमुन्यांच्या तपासणीनंतर ही गोष्ट समजली. या टी-शर्टच्या रंगांमध्ये बंदी घातलेले रसायन झंआजो-डाइजफेनॉल वापर केला जातो. या रसायनामुळे स्किन-कॅन्सर होण्याचा धोका असतो. आजूबाजूची निर्मिती आजो-कंपाउंडपासून केली जाते. या कंपाउंडमध्ये किंवा संयुगांमध्ये आजो समूहाचे कार्बनिक

घटक (जसे बेन्झीन) इत्यादी असतात. बेन्झीन दुसरा काही नाही, तर एम्फेटामाइन सल्फेटच आहे, जे एक कॅन्सरकारक घटक मानले जाते. तथापि, याच्या थोड्या किंवा निश्चित प्रमाणात रोगांवर उपचारही केला जातो.

पण जेव्हा तो टी-शर्टमध्ये वापरला जातो, तेव्हा आपल्या त्वचेला नुकसान पोहोचविते. काही बाबतीत तर तो व्यक्तीला स्किन-कॅन्सरचा रोगी बनवितो. हे उल्लेखनीय आहे की, स्किन-कॅन्सर शरीरातील त्वचेला

प्रभावित करतो. त्यामुळे शरीराची बाहेरील त्वचेवर परिणाम करतो. त्यामुळे शरीराच्या बाहेरील त्वचेवर पुरळ, फोडे येऊ शकतात. त्यांचा रंग लाल, तपकिरी, काळा किंवा पांढरा असू शकतो. हे कॅन्सरच्या प्रकारावर अवलंबून असते. त्याचा परिणाम त्वचेच्या बाहेरील बाजू आणि आतल्या बाजूवरही होऊ शकतो. त्वचेचा कॅन्सर झाल्याने नत वाहिन्या, लसिका ग्रंथी तसेच इतर नसांनाही कॅन्सरग्रस्त करू शकतात. म्हणून शरीरावरील तीळ, पुरळांमध्ये बदल दिसून आल्यास



वारंवार तहान लागणे हे गंभीर आजाराचे लक्षण असू शकते

डायबिटीस : आजकाल हा सर्व वयोगटांत सामान्यपणे होणारा एक प्रचलित आजार झाला आहे. खराब लाइफस्टाइलमुळे हा आजार कोणालाही होऊ शकतो. वारंवार तहान लागणे याचे एक प्रमुख लक्षण आहे. जीवनशैलीशी संबंधित या आजारात नतात शुगरचे प्रमाण वाढते. जे किडनी सहजतेने गाळू शकत नाही. हीच शुगर यूरिनसोबत बाहेर पडते. त्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होत जाते. हेच वारंवार तहान लागण्याचे कारण होते.

डिहायड्रेशन : याचा साधासरळ अर्थ शरीरातील पाणी कमी होणे आहे. फूड पॉयझनिंग, हीटवेव्ह, डायरिया, इन्फेक्शन, फीव्हर वा बर्निंग याची मुख्य कारणे आहेत. वारंवार तहान लागणे, तोंड सुकणे, थकवा, उलटी-मळमळ व मूर्च्छा याची लक्षणे आहेत. डिहायड्रेशनच्या रुग्णाला योग्य प्रमाणात पाणी व आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स देऊन बरे करता येऊ शकते; पण कधी कधी वेपवाईमुळे हे मृत्यूचे कारणही होऊ शकते.

एंझायटी : सामान्य भाषेत धडधड वाढणे, अस्वस्थता व घबराट होणे. यालाच मेडिकल

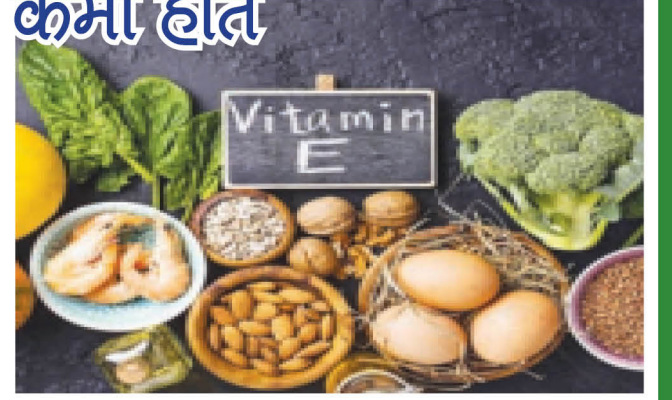


भाषेत एंझायटी म्हणतात. अशा स्थितीत तोंडही कोरडे पडू लागते. त्यामुळे व्यक्ती जास्त पाणी पिते. अशा स्थितीत काही एंझाइम तोंडात बनवणाऱ्या लाळेचे प्रमाणही कमी करतात. ज्यामुळेही जास्त तहान लागू शकते. इनडायजेशन वा अपचन : कित्येकदा जास्त तेलकट वा मसालेदार पदार्थ खाल्ल्यानंतर ते सहजतेने पचत नाहीत. शरीराला जड अन्न पचवण्यासाठी जास्त पाण्याची गरज असते आणि हे अत्यधिक तहानेचे कारण असू शकते.

जास्त घाम येणे : विशेषकरून उष्ण व आर्द्र हवामानात जास्त घाम आल्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होऊ लागते. आपले शरीर

तापमान संतुलित करण्यासाठी जास्त पाण्याची मागणी करते. यामुळेही जास्त तहान लागते. काय आहे उपाय? अति तहानेचे नुकसान टाळण्यासाठी सर्वप्रथम आपण आपली तहान संतुलित करण्याचा प्रयत्न करावा. एकाचवेळी जास्त पाणी पिणे टाळावे. यासाठी घरगुती उपायही उपयुक्त ठरू शकतात. उदा. आवळा पावडर व मध यांचे मिश्रण खावे. किंवा भिजवलेली बडीशेप वाटून खाल्ल्यामुळेही कृत्रिम तहान कमी होऊ शकते. एक चमचा काळी मिरी ४ कप पाण्यात उकळून थंड करून प्याल्यानेही आराम पडतो. समस्या जास्त असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

हृदयविकार होण्याचे प्रमाण व्हिटॅमिन ई मुळे कमी होते



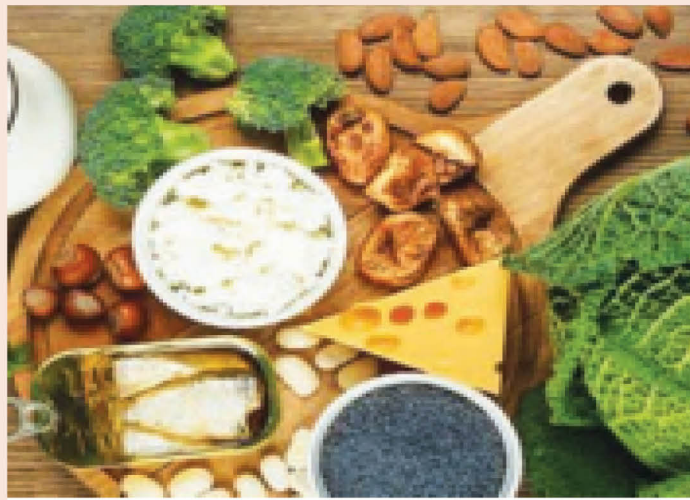
एका नवीन संशोधनानुसार व्हिटॅमिन ई चे नियमित रूपाने सेवन केल्यास स्त्री-पुरुषांमध्ये हृदयविकार होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. काही दिवसांपूर्वी युनिव्हर्सिटी ऑफ मिनेसोटामधील संशोधकांनी ३४ हजार ५०० रजोनिवृत्ती झालेल्या महिलांचा सातत्याने सात वर्षांपर्यंत अभ्यास केला. या संशोधनातून असे दिसून आले की, ज्या महिला १० आय.यू.च्या बरोबर व्हिटॅमिन ई गोळ्यांबरोबर न घेता, रोज भोजनाच्या माध्यमातून सेवन करतात, त्यांच्यात व्हिटॅमिन ई चे कमी प्रमाणात सेवन करणाऱ्या महिलांच्या तुलनेत हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका ६२ टक्के कमी असतो.

अमेरिकेत नुकत्याच झालेल्या दुसऱ्या एका संशोधनानुसार १६२ पुरुषांच्या एस-रे रिपोर्ट्समधून समजले की, त्यांच्या हृदयाच्या धमन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉलचा खूपच पातळ थर जमा झाला होता. त्यांच्या तुलनेत जे मागील दोन वर्षांपासून व्हिटॅमिन ई ची १०० आय.यू.चा डोस घेत होते. काही प्रकरणांमध्ये तर कोलेस्टेरॉल आधीच्या तुलनेत कमी सुद्धा झाले होते. पण या बाबतीत व्हिटॅमिन ई कशा प्रकारे फायदा करून देतो, हे एक रहस्य राहिले आहे. वैज्ञानिकांचे मानणे आहे की, व्हिटॅमिन ई ऑक्सीकरणरोधी आहे. म्हणून या पेशी आंतरत्वचेला ऑक्सीजन मिळण्यापासून तसेच पेशींचा पुनर्विकास होण्यापासून रोखतात. त्याचा परिणाम म्हणून धमनिया आणि नत वाहिन्या आकुंचित होत नाहीत. त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येण्याची भीती कमी होते. व्हिटॅमिन ई अंकुरित गहू, बदाम, शेंगदाणे, पालक, पपई, टोमॅटो, वनस्पती तेल यांच्या भरपूर प्रमाणात आढळते.

कॅल्शियम किती आवश्यक असते ?

कॅल्शियमच्या अभावामुळे आपलं हृदय योग्यप्रकारे स्पंदन करू शकत नाही. नताची गुठळी तयार होत नाही तसंच पेशीही योग्यप्रकारे काम करत नाहीत. प्रौढांच्या तुलनेत मुलांना कॅल्शियमची अधिक प्रमाणात आवश्यकता असते. याच्या अभावामुळे अस्थिभंगुरता, अनियंत्रित हृदय स्पंदन, पेशींमध्ये गती किंवा अतिनिर्गतस्त्राव होऊ लागतो. कॅल्शियमच्या अभावामुळे मुलांचा शारीरिक विकास योग्यप्रकारे होऊ शकत नाही. यामुळे मुलांमध्ये सुखा रोग आणि मोठ्यांमध्ये ऑस्टोमेलेलेशिया नावाचा आजार होतो. याच्या कमतरतेमुळे दात तुटतात, किडनी योग्यप्रकारे काम करत नाही, सांध्यांमध्ये वेदना होतात

आणि सूजही येते, हृदयाची धडधड वाढू लागते, झोप पूर्ण होत नाही तसंच गरोदरपणात गर्भस्थ बाळाचा विकास थांबतो. शारीरिक ढांचा कुरूप आणि रोगग्रस्त होतो. मुलांना सर्वाधिक आवश्यकता कॅल्शियमची सगळ्यात जास्त आवश्यकता मुलांना असते. कारण त्यांना दात येतात आणि हाडं सुदृढ होण्यात कॅल्शियमचं योगदान महत्त्वपूर्ण आहे. मुलांना दात उशिराने येत असतील किंवा मूल उशिराने चालायला लागलं, तर समजावं त्याच्या आहारात पुरेशा प्रमाणात कॅल्शियम नाही. जे आपल्या शरीरात एकूण मिळून १५०० ग्रॅम उपलब्ध असते. याचं ९९ टक्के प्रमाण आपल्या हाडांमध्ये, दातांमध्ये



असते. तरल नतामध्ये प्रति १०० घन सेंटीमीटरमध्ये १० मिलिग्रॅम कॅल्शियम असते. एक वर्षाहून कमी वयाच्या बाळांना कॅल्शियम ४००-५०० मिलिग्रॅम, चार वर्षांपर्यंतच्या

बाळांना ७००-९००, मिलिग्रॅम तसंच नऊ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना, गर्भवतीसाठी एक किलोग्रॅम कॅल्शियमची आवश्यकता असते. गर्भावस्थेत गरोदर स्त्रीला पुरेशा

प्रमाणात कॅल्शियम न मिळाल्यास गर्भपाताची शक्यता असते. अधिक सेवनही हानिकारक कॅल्शियमचं अधिक प्रमाणात सेवन करणेही हानिकारक ठरते. कॅल्शियम, क-ड-ब १२ जीवनसत्त्वं आणि खनिजयुत सीरप आणि गोळ्यांचं सेवन आवश्यकतेनुसारच करावे. तोंडाद्वारे दिल्या जाणाऱ्या कॅल्शियम चं शरीरात हळूहळू पोषण होतं. तसंच ते पचवणंही शरीराला कठीण जातं. कॅल्शियम जेव्हा शिरेद्वारे इंजेक्शनच्या माध्यमातून दिले जाते, तेव्हा सुरुवातीला चेहऱ्यावर लालसरपणा, गळ्यामध्ये जळजळ, उष्णता जाणवते; परंतु लवकरच ही लक्षणे मावळतात. कॅल्शियमयुत औषधांचं सेवन जेवणानंतर करणे उत्तम.

स्त्रियांपेक्षा पुरुषांना गंभीर आजारांचा जास्त धोका

जीवनात संपत्ती, मानमरातब यापेक्षा महत्वाची असते निरोगी प्रकृती. सर्व भौतिक सुखे असूनही विकारांमुळे त्यांचा उपभोग घेता येत नसेल तर काय उपयोग? कोरोना महामारीमुळे आपल्याला चांगल्या आरोग्याचे महत्त्व पटले. त्यातून अनेकांनी आदर्श जीवनशैली स्वीकारली हे चांगलेच झाले. त्यात सातत्य राखायला हवे. पुरेशी झोप, संतुलित आणि चौरस आहार आणि नियमित व्यायाम ही त्रिसूत्री पाळली तरी अनेक विकार टाळता येऊ शकतात. स्त्री-पुरुष या दोघांसाठी हा निकष आहे. स्त्रियांच्या तुलनेत पुरुष जास्त भक्कम असल्याचे पूर्वीपासून मानले जात असले, तरी विविध संशोधनांतील माहिती मात्र वेगळेच सांगते. मृत्यूच्या प्रमुख १५ पैकी १४ कारणांत पुरुष झाला आहे. ब्रिटनमधील न्यूकॅसल विद्यापीठ आणि लंडनमधील किंगज कॉलेजमधील शास्त्रज्ञांनी केलेल्या संशोधनातून ही माहिती मिळाली.

त्यासाठी २८ देशांची पाहणी केली गेली. ५० वर्षे किंवा त्यापेक्षा जास्त वय असलेल्या पुरुषांना त्याच वयाच्या स्त्रियांपेक्षा मृत्यूचा धोका साठ टक्के जास्त असल्याचे हे तज्ज्ञ म्हणतात. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या माहितीनुसार, २०१६ मध्ये स्त्रियांचे सरासरी आयुर्मान ७४ वर्षे दोन महिने, तर पुरुषांचे सरासरी वय ६९ वर्षे आठ महिने होते. आरोग्याला धोकादायक असलेल्या मुख्य कारणांचा शोध जपानच्या टोकियो मेडिकल अँड डेंटल युनिव्हर्सिटीतील शास्त्रज्ञांनी घेतला. त्यांच्या म्हणण्यानुसार, गंभीर विकारांना पुरुष सहज बळी पडतात. मृत्यूच्या प्रमुख १५ कारणांमध्ये स्मृतिभ्रंश (अल्झायमर) हा एक विकार असून, त्यात मरण पावणाऱ्या पुरुषांची संख्या स्त्रियांपेक्षा जास्त आहे. हा विकार होण्याची शक्यता असलेल्या वयापर्यंतही अनेक पुरुष पोहोचू शकत नाहीत.

रोगाच्या संसर्गापासून शरीराचे रक्षण करण्याचे काम झटपट पेशी करतात आणि झबोफ पेशी प्रतिपिंडे (ॲंटीबॉडिज) तयार करतात. बहुसंख्य पुरुषांमध्ये वय वाढत जाताना झटपट आणि झबोफ पेशींची संख्या घटत जाते आणि या स्थितीत रोगाला बळी पडण्याचा धोका पुरुषांना जास्त असल्याचे जपानच्या संशोधकांना आढळले. आरोग्याला धोकादायक विकार हृदय आणि रक्तवाहिन्यांचे विकार (कार्डिओव्हस्युलर डिजीज) : यात हृदयविकार, पक्षाघात (स्ट्रोक) आणि उच्च रक्तदाब हे प्रमुख विकार आहेत. इंडियन हार्ट असोसिएशनच्या माहितीनुसार, हृदयविकारांबाबत डॉक्टरांकडून उपचार घेणाऱ्यांमध्ये साठ टक्के तरुण पुरुष असतात. भारतीय पुरुषांना येणाऱ्या हृदयविकाराच्या झट्यांमध्ये पन्नास टक्के प्रमाण वय ५० वर्षांपेक्षा कमी असलेल्यांचे आहे. २५ टक्के पुरुषांचे वय ४० वर्षांपेक्षा कमी असते. पुरुषांना हृदय आणि रक्तवाहिन्यांचे विकार होण्याची शक्यता स्त्रियांच्या दुप्पट असते. कर्करोग : स्त्रियांमधील स्तन आणि प्रजनन अवयवांचा कर्करोग वगळता, कर्करोगाच्या विळख्यात सापडणाऱ्या पुरुषांची संख्या जास्त आहे. अमेरिकन कॅन्सर सोसायटीने केलेल्या एका नव्या अभ्यासानुसार, मोठ्या आतड्याचा कर्करोग (कोलोरेक्टल), रक्ताचा कर्करोग, फुफ्फुसांचा कर्करोग, मूत्रपिंडांचा कर्करोग आणि प्रोस्टेट कर्करोगांचे प्रमाण पुरुषांमध्ये जास्त असते. तोंडाच्या कर्करोगात तर भारत जगात अव्वल स्थानी आहे. आपल्या देशात दर सहा तासाला तोंडाच्या कर्करोगामुळे एका पुरुषाला जीव गमवावा लागतो. झायसीएमआर कॅन्सर सेंटरने केलेल्या अभ्यासानुसार, गेल्या सहा वर्षांत तोंडाच्या कर्करोगाचे प्रमाण ११४ टक्के वाढले आहे.

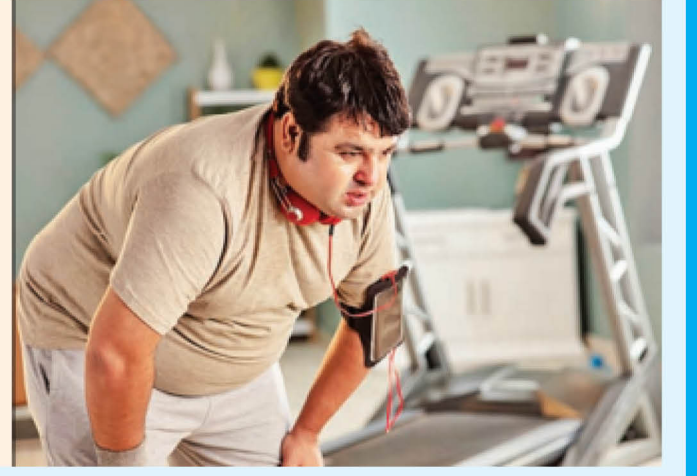
नैराश्य आणि आत्महत्या : नैराश्य म्हणजे केवळ मूड खराब होणे किंवा दुःखी होणे

नाही. हा भावनात्मक विकार आहे. नैराश्याचे प्रमाण

स्त्रियांमध्ये जास्त

दिसते. मात्र, इतरांसमोर आपण व्यवस्थित असल्याचे दाखविण्याचा पुरुषांचा प्रयत्न असल्याने त्यांच्यातील नैराश्य उघड दिसत नाही. निराश झालेली व्यक्ती लवकर रागावते आणि नैराश्य दूर करण्यासाठी काही वेळा अमली पदार्थाचाही वापर केला जातो. आत्महत्या करणाऱ्या पुरुषांचे प्रमाण स्त्रियांपेक्षा चौपट आहे. इन्शनल क्राइम रेकॉर्ड ब्युरोच्या (एनसीआरबी) नोंदीनुसार, भारतात गेल्या दहा वर्षांत नोंदीनुसार, भारतात गेल्या दहा वर्षांत आत्महत्यांचे प्रमाण १७.३ टक्के वाढले आहे.

उच्च रक्तदाब : जगातील सुमारे ११३ कोटी लोक या विकाराबरोबर झुंजत आहेत. दर चार पुरुषांमध्ये एक आणि दर पाच स्त्रियांपैकी एक यांना उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे. या विकारामुळे हृदयावर दबाव पडून हृदयविकाराचा झटका, ब्रेन स्ट्रोकच्या शक्यतेबरोबरच मूत्रपिंडे निकामी होण्याचा धोकाही असतो. पण, रक्तदाब सामान्य (१२०/८०) ठेवला, तर स्ट्रोकच्या जोखमीपासून ८० टक्के बचाव होऊ शकतो. कंपवात (पार्किन्सन्स) : मज्जासंस्थेशी संबंधित असलेल्या या विकारात शारीरिक हालचाली प्रभावित होतात. मेंदूतील पेशींचे नुकसान झाल्यास, डोपामिनची पातळी कमी होते. शरीर थरथरणे, संतुलन जाणे, कडकपणा येणे आणि हालचाली सावकाश होणे ही या विकाराची लक्षणे आहेत. हा विकार होण्याचे प्रमाण पुरुषांमध्ये स्त्रियांच्या तुलनेत पन्नास टक्के जास्त असते. पुरुषांमधील झबायफ या गुणसूत्राचा (क्रोमोझोम) या विकाराबरोबर संबंध असल्याचे नव्या संशोधनात आढळले आहे. ही गुणसूत्रे स्त्रियांमध्ये नसतात. का



होतात पुरुषांना आजार?

जैविक कारण : जागतिक आरोग्य संघटनेच्या म्हणण्यानुसार, विकार होण्याची जोखीम आणि उपचारांच्या परिणाम लिंग (एस आणि वाय गुणसूत्रे), संप्रेरके आणि शरीराच्या रचनेबरोबर संबंधित असतात. पुरुषांचे शरीर सफरचंदाच्या आकाराप्रमाणे (ॲपल शेप) असल्याने त्यांच्या कंबरेभोवती जास्त चरबी अथवा मेद जमतो. याला झ्विसरल फॅटफ म्हणतात आणि त्यामुळे हृदयविकारांचा धोका वाढतो. या मेदामध्ये चांगल्या कोलेस्ट्रॉलची पातळीही कमी असते. तसेच, पुरुषांमध्ये झप्रोजेस्ट्रॉनफ हे स्त्री संप्रेरक नसते. या संप्रेरकामुळे हृदयाला सुरक्षितता मिळते. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांचे ओझे : स्त्री-पुरुष समानता असली, तरी आपल्याकडे आजही कुटुंबाच्या आर्थिक जबाबदाऱ्यांची पूर्तता ही पुरुषांची जबाबदारी मानली जाते. स्पर्धेच्या सध्याच्या युगात टिकून राहण्यासाठी पुरुष अनेकदा शरीर आणि मनावर जास्त ओझे टाकतात. त्यामुळे पेशींचे नुकसान होत जाऊन शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमकुवत होते.

भावना व्यक्त न करणे : आपल्या भावना मोकळेपणाने व्यक्त करणे बहुसंख्य पुरुष टाळतात. कोणाची मदत मागण्यात त्यांना संकोच वाटतो. पणहा कोंडमारा नैराश्य किंवा हताशपणाच्या भावनेतून बाहेर पडतो आणि त्याचा शरीर-मनावर विपरीत परिणाम होतो. झोप पूर्ण न होणे : कधी कामाच्या जबाबदाऱ्यांमुळे तर कधी सवयीमुळे पुरुष रात्री उशिरापर्यंत जागे राहतात आणि गॅजेट्सवर काम करत असतात. शिफ्ट ड्यूटीमुळेही त्यांचे झोपेचे चक्र विस्कळीत होते.

मधुमेहाबाबत तरुणांमध्ये वाढती जागरूकता

प्रॅटोचा अहवाल : सल्ला घेणाऱ्यांमध्ये तरुणांची संख्या निम्मी मधुमेही रुग्णांच्या वाढत्या संख्येबरोबरच या विकाराबाबतची जागरूकताही वाढते आहे. आरोग्याच्या क्षेत्रातील प्रॅटो या कंपनीच्या अहवालानुसार, मधुमेहाशी संबंधित सल्ला घेणाऱ्यांमध्ये गेल्या वर्षभरात वाढ झाली आहे. ऑक्टोबर २०२० ते सप्टेंबर २०२१ आणि ऑक्टोबर २०२१ ते सप्टेंबर २०२२ या काळातील आकडेवारीवर हा अहवाल आधारित आहे. या काळात मधुमेहाबाबत सल्ला घेणाऱ्यांमध्ये सुमारे ५० टक्के लोक २५ ते ३४ वर्षे या वयोगटातील

होते. या वयात असा सल्ला घेणाऱ्या तरुणांची संख्या एका वर्षात ४६ टक्के वाढली आहे. ३५ ते ४४ वर्षे वयोगटातील लोकांची संख्या ३३ टक्के आणि ४५ ते ५४ वर्षे वयोगटातील लोकांची संख्या आठ टक्के वाढल्याचे या अहवालात नमूद करण्यात आले आहे. झटपट १एमजीफ्लॅफ या वर्षीच्या मार्च ते ऑक्टोबर या काळात तपासण्यात आलेल्या ५ लाख ३६ हजार १६४ नमुन्यांपैकी १ लाख ८० हजार ८९१ म्हणजे सुमारे एक तृतीयांश जणांना मधुमेह असल्याचे आढळले. महिलांच्या तुलनेत



पुरुषांमध्ये या विकाराचे प्रमाण जास्त आढळले. मधुमेहासंदर्भात स्वतःची चाचणी करून घेतलेल्यांबाबतचा हा अहवाल आहे.

अंजुमन कनिष्ठ महाविद्यालयात स्कूल कनेक्ट - २.० अभियान कार्यक्रम संपन्न...

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० शिक्षण क्षेत्रात नवा युगाची सुरुवात - प्रा. डॉ. मोहम्मद रागीब देशमुख

जनसंचलन/ खामगाव

अंजुमन उर्दू कनिष्ठ महाविद्यालय खामगाव येथे राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण-२०२० संदर्भात स्कूल कनेक्ट २.० अभियान संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाच्या निर्देशानुसार माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांसाठी राबविण्यात आले. या अभियान अंतर्गत आयोजित कार्यक्रमाला तज्ञ मार्गदर्शक म्हणून अध्यक्ष उर्दू अभ्यास मंडळ संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अमरावती प्रा. डॉ. मोहम्मद रागीब देशमुख (उर्दू विभाग प्रमुख, गो. से. महाविद्यालय खामगाव), तथा प्रा. डॉ. भरत जवजाळे (हिंदी विभाग, गो. से. महाविद्यालय खामगाव), उपस्थित होते. तसेच कनिष्ठ महाविद्यालयाचे प्रा. उमेर खान तर महाविद्यालयाचे प्राचार्य अहफाज खान अंजुमन उर्दू कनिष्ठ महाविद्यालय खामगाव हे अध्यक्षस्थानी होते. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रा. उमेर खान यांनी केले. प्रा. डॉ. मोहम्मद रागीब देशमुख यांनी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाची सविस्तर माहिती विद्यार्थ्यांना दिली. त्यांनी

शैक्षणिक क्षेत्रात सुधारणा, विद्यार्थ्यांच्या विकासासाठी आवश्यक उपाययोजना करण्यात आल्या आहेत. तसेच या नव्या धोरणामुळे शिक्षक व विद्यार्थ्यां पालक व संपूर्ण भारतीय समाजवर या धोरणामुळे सकारात्मक प्रभाव पडणार आहे. जगातील पुढारलेल्या राष्ट्रांच्या बरोबरीने आपल्याला जाण्यासाठी हे धोरण निश्चितच दिशादर्शक आहे अशी माहिती दिली. त्यांनी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाच्या महत्त्वपूर्ण बाबी, जसे की सर्व समावेशक शिक्षण, डिजिटल तंत्रज्ञानाचा शिक्षणासाठी वापर, शिक्षक प्रशिक्षण, आणि शिक्षण क्षेत्रात सामाजिक मूल्यं रुजवून दृष्टीने विचार मांडले. या धोरणात कौशल्यपूर्ण व उपयोजित शिक्षणावर भर देण्यात आला आहे. धोरणामुळे विद्यार्थ्यांना आपल्या प्रगतीसाठी राष्ट्राच्या उन्नतीसाठी ध्येयधोरणावर विशेष लक्ष देण्याचे आवाहन केले. तसेच, विद्यार्थ्यांनी या धोरणाचे आकलन करून भविष्यातील आपल्या शिक्षणाच्या क्षेत्रात लाभ कसा घ्यावा आणि भविष्यकालीन शैक्षणिक

ध्येय साध्य कसे करावे, यावर चर्चा करून मार्गदर्शन केले. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणातील काही प्रमुख बाबी अवगत केल्या हे धोरण विद्यार्थी केंद्रित आहे. कौशल्यपूर्ण शिक्षणपद्धती, आंतर विद्याशाखीय तसेच बहुभाषिकता, इत्यादी गोष्टींचा समावेश यात आहे. नवीन शैक्षणिक संरचना, इत्यादी महत्त्वपूर्ण घटकांवर त्यांनी प्रकाश टाकला. ते म्हणाले की, राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० : शिक्षण क्षेत्रात नवा युगाची सुरुवात आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण-२०२० अंतर्गत असलेला अभ्यासक्रमाची योजना स्पष्ट करून विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने त्याचे महत्त्व विषद केले. अध्यक्षीय भाषणामध्ये प्राचार्य अहफाज खान यांनी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० पर सविस्तर प्रकाश टाकला. या कार्यक्रमाला मोठ्या संख्येने बारावी वर्गाचे विद्यार्थी तसेच महाविद्यालयातील प्राध्यापक वृंद उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी महाविद्यालयाच्या प्राचार्य व शिक्षक वर्गाचे सहकार्य महत्त्वपूर्ण ठरले.

गो. से. महाविद्यालयात राष्ट्रीय मतदार दिनाची शपथ

जनसंचलन/ खामगाव

भारत निवडणूक आयोगाच्या निर्देशानुसार २५ जानेवारी हा राष्ट्रीय मतदार दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. या निमित्ताने विदर्भ शिक्षण प्रसारक मंडळ द्वारा संचालित गो. से. विज्ञान कला व वाणिज्य महाविद्यालय खामगाव व गो. से. कनिष्ठ महाविद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने स्वर्गीय भाऊसाहेब बोबडे सभागृहात राष्ट्रीय मतदान दिवस उत्साहात साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी प्रा. डॉ. मोहम्मद रागीब देशमुख (उर्दू विभाग प्रमुख तथा नोडल ऑफिसर), होते. प्रमुख अतिथी म्हणून कु. सोनाली भाजीभाकरे (निवासी नायब तहसीलदार खामगाव), प्रा. सुभाष वाघ (मराठी विभाग कनिष्ठ महाविद्यालय), प्रा. पद्माकर कायपेलीवार, मंचावर उपस्थित होते. प्रा. सुभाष वाघ यांनी मतदान दिवस का साजरा केला जातो याविषयी प्रस्तावनेतून सांगितले. नंतर राष्ट्रीय मतदान दिनानिमित्त घ्यावयाच्या शपथ पत्राचे वाचन केले. त्यात सामुदायिक रित्या शपथ घेण्यात आली. कु. सोनाली भाजीभाकरे म्हणाले प्रत्येक निवडणुकीमध्ये मतदानाची टक्केवारी वाढवावी म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांनी पुढाकार घेऊन खेडोपाडी मतदाना संबंधी जागृती

करण्याचा कानमंत्र दिला. ते पुढे म्हणाले की प्रत्येकाने निपक्षपातीपणे व निर्भीडपणे मतदानाचा अधिकार बजावून भारतीय लोकशाही सुदृढ व सशक्त करावी. प्रा. डॉ. मोहम्मद रागीब देशमुख यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणामध्ये राष्ट्रीय मतदान दिनाचे औचित्य साधून भारताच्या प्रजातांत्रिक व्यवस्थेचे महत्त्व सांगितले. महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना त्यांनी १८ वर्ष पूर्ण झालेल्या सर्व विद्यार्थ्यांनी मतदार नोंदणी करून आपले कर्तव्य पार पाडावे. मतदान ही निपक्षपाती धर्म, जात, पात, पंथ, यांचा कोणताही विचार न करता मतदान करावे त्याचबरोबर कोणत्याही आमिषाला बळी पडू नये व निकोप मतदान करावे असे आवाहन केले. उद्या भारताचे आपण निर्माते आहोत म्हणून मतदानाचे महत्त्व आपण जाणून घेतले पाहिजे. असे त्यांनी आपल्या मनोगतातून व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. सुभाष वाघ यांनी तर आभार प्रदर्शन प्रा. पद्माकर कायपेलीवार यांनी केले. याप्रसंगी प्रा. अर्चना कुलकर्णी, प्रा. योगेश टापरे, प्रा. आदर्श जगताप, प्रा. धर्मराज मोगल, प्रा. रश्मी मोहता, प्रा. पल्लवी खरात, व महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापक वृंद शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

९८ व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाच्या निमित्ताने भव्य रील्स व व्हिडीओ स्पर्धेचे आयोजन



वृत्तसंस्था/ पुणे

अखिल भारतीय मराठी साहित्य महामंडळाचे व सरहद्द संस्था आयोजित ९८ वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन २१, २२, २३ फेब्रुवारी २०२५ रोजी दिल्ली येथे संपन्न होत आहे, ज्येष्ठ साहित्यिक डॉ. तारा भवाळकर ह्या संमेलनाध्यक्ष असून सरहद्दचे सर्वेसर्वा संजय नहार हे निमंत्रक असून खा. शरद पवार हे संमेलनाचे स्वागताध्यक्षपद भूषवित आहेत, या संमेलनाच्या निमित्ताने अखिल भारतीय साहित्य साहित्य परिषदेच्या वतीने रील्स व व्हिडीओ

स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे अशी माहिती साहित्य परिषदेचे राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. शरद गोरे यांनी दिली आहे, विजेते स्पर्धकांना प्रशस्तीपत्र व ग्रंथाचा संच देऊन सन्मानित करण्यात येणार आहे, तब्बल ७० वर्षांनंतर हे संमेलन दिल्ली येथे होत असून त्याच्या प्रचार व प्रसारासाठी या स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे मोठ्या संख्येने सहभाग नोंदवावा असे आवाहन श्री गोरे यांनी केले आहे, निवडक रील्स व व्हिडीओस सरहद्द संस्थेच्या अधिकृत युट्यूब वाहिनीवर प्रसारित करण्यात येणार आहेत.

बुलडाणा अर्बन च्या अध्यक्ष पदी

डॉ. सुकेशजी झवर

यांची निवड झाल्या बहल कोटी कोटी शुभेच्छा...!

शुभेच्छुक: समस्त कायस्थ परिवार बुलडाणा

राज्यातील तिसरे दिव्याशा केंद्र बुलढाण्यात दिव्याशा केंद्र दिव्यांगासाठी पर्वणी - ना. प्रतापराव जाधव

केंद्रीय राज्यमंत्री यांच्या हस्ते लोकार्पण ४७ दिव्यांगांना ३ लाख ५१ हजारांचे साहित्य वाटप

जनसंचलन/बुलढाणा

दिव्यांगांना आवश्यक असलेल्या उपकरण, साहित्यासाठी मुंबई, नागपूर अशा ठिकाणी जावे लागत असे. आता दिव्यांगांना आवश्यक साहित्य दिव्याशा केंद्राच्या माध्यमातून जिल्ह्यातच सहज आणि कमी वेळेत उपलब्ध होणार असून दिव्याशा केंद्र हे दिव्यांगांसाठी पर्वणी ठरणार असल्याचे प्रतिपादन केंद्रीय आयुष, आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी केले. प्रधानमंत्री दिव्याशा केंद्राचा लोकार्पण सोहळा धाड रोड स्थित असलेल्या अपंग निवासी शाळा आणि पुनर्वसन केंद्र येथे आयोजित करण्यात आला होता. त्याप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी आमदार संजय गायकवाड, भारतीय कृत्रिम अंग निर्माण निगमचे उपव्यवस्थापक के.डी. गोते, दिव्यांग कल्याण व पुनर्वसन संस्थांचे अध्यक्ष जयसिंग जयवार, संस्थेचे विश्वस्त गजानन कुलकर्णी, ओमसिंग राजपूत, देशोन्नतीचे सहसंपादक राजेंद्र काळे आदी उपस्थित होते. केंद्रीय राज्यमंत्री श्री. जाधव म्हणाले की, केंद्र व राज्य शासनाच्यावतीने दिव्यांग बांधवांसाठी विविध योजना राबविण्यात येतात. या योजनेअंतर्गत दिव्यांगांना आवश्यक असलेले उपकरणे, साहित्य सहज आणि कमी वेळेत मोफत उपलब्ध व्हावेत यासाठी प्रधानमंत्री दिव्याशा केंद्र बुलढाणा

येथे सुरू करण्यात आले आहे. या केंद्राचा बुलढाणा जिल्ह्यासह इतर जिल्ह्यातील दिव्यांगांना लाभ होणार आहे. या केंद्रामुळे दिव्यांगांना साहित्य मिळविण्यासाठी होणारा त्रास कमी होणार असून त्यांची क्षमता वाढविण्यास मदत होणार आहे. सर्वसामान्य नागरिकांप्रमाणेच त्यांनाही सन्मानाने जगणे सोपे होणार आहे. दिव्यांगांना जास्तीत जास्त सोईसुविधा, साहित्य वाटप व आरोग्याच्या मुलभूत सुविधा उपलब्ध होण्यासाठी प्रयत्न करणार असल्याचे त्यांनी यावेळी सांगितले. प्रधानमंत्री दिव्याशा केंद्र मुंबई, नागपूर नंतर राज्यातील तिसऱ्या क्रमांकाचे व देशातील ६७ वे केंद्र बुलढाणा जिल्ह्यात सुरू झाले आहे. ही बाब जिल्ह्यासाठी अभिमानास्पद आहे. दिव्यांगांप्रमाणे दारिद्र्य रेषेखालील वयोवृद्ध नागरिकांनाही त्यांच्या आवश्यकतेनुसार साहित्य या केंद्रातून देण्यात येणार आहे. तसेच दिव्यांग व वयोवृद्धावर आधुनिक पद्धतीने उपचार करून आवश्यक साहित्य कमी वेळेमध्ये उपलब्ध



होतील. जिल्ह्यातील गरजू दिव्यांग आणि वयोवृद्ध नागरिकांनी दिव्याशा केंद्रात भेट देवून लाभ घ्यावा, असे आवाहन केंद्रीय राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी केले. कार्यक्रमाच्या शेवटी केंद्रीय राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांच्या हस्ते ४७ दिव्यांगांना ३ लाख ५१ हजार रुपयांचे साहित्य वाटप करण्यात आले. यामध्ये व्हील चेअर, श्रवण यंत्र, ट्राय साईकल, कुबड्या, अंधकाठी अशा विविध प्रकारचे साहित्य वाटप करण्यात आले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक एलिम्कोचे उपव्यवस्थापक के. डी. गोते यांनी तर संचालन रमेश आराख यांनी केले.

बुलढाणा अर्बन च्या अध्यक्ष पदी
मा.डॉ.

श्री. सुकेशजी झंवर साहेब

यांची निवड झाल्या बद्दल
कोटी कोटी शुभेच्छा...!



शुभेच्छुक - (खंडेलवाल परिवार) खंडेलवाल इंटेरियर अँड लाइटिंग्स बुलढाणा