

संपादक : जितेंद्र कायस्थ

Mob- 9822720784

Email- jansanchlan@gmail.com

वर्ष ३ रे

अंक : ००५ वा

गुरुवार दि. ३० जानेवारी २०२५

पृष्ठ ८

किंमत ३ रुपये

तत्कालीन जिल्हा शल्यचिकित्सक तडस यांच्यावर कारवाईत दिरंगाई करारासाठी? अवर सचिवांच्या आदेशांनाही अधिकाऱ्यांनी हरताळ फासल्याचे उघड...

जनसंचलन/बुलढाणा

जिल्हा सामान्य रुग्णालय करोडो रुपये भ्रष्टाचार प्रकरणातील बडतर्फ वादग्रस्त बहुचर्चित भांडारपाल प्रकाश नामदेव बोथे हल्ली मुक्काम अकोला यांनी भ्रष्टाचार करून कमावलेली चल अचल संपत्ती जप्त करून तीचा लिलाव करून येणारा सर्व पैसा शासन तिजोरीत जमा करण्याचे आदेश उप संचालक अकोला डॉ. कमलेश भंडारी यांना ऑगस्ट २०२४ लाच विभागीय चौकशी समिती प्रमुखाणी दिल्याची माहिती मिळाली आहे बुलढाणा - येथील जिल्हा रुग्णालयात झालेल्या विविध प्रकारच्या गैरप्रकार व कामकाजातील अनियमितता प्रकरणी तत्कालीन जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. नितीन विठ्ठल तडस हे दोषी असून, त्यांच्यावर कारवाई करण्यासंदर्भात गेल्या अनेक महिन्यांपासून सातत्याने टाळाटाळ केली जात आहे. डॉ. तडस यांनी अनेक प्रकारचे नियमभंग करूनदेखील त्यांना आतापर्यंत कशाबद्दल अभय मिळत आहे आणि त्यांच्यावर कारवाई का होत नाही, यासंदर्भात अनेक प्रश्न उपस्थित होत आहेत.

डॉ. तडस यांनी बुलढाणा जिल्हा सामान्य रुग्णालयात जिल्हा शल्यचिकित्सक पदावर कार्यरत असताना अनेक प्रकारच्या अनियमितता केल्या. त्यांनी कामकाजात अनेक गैरप्रकार केले असल्याबाबतची माहिती दैनिक जनसंचलन व

सिटी न्यूजकडून सातत्याने प्रकाशित करण्यात येत आहे. डॉ. तडस यांच्यावर या अनिमितता प्रकरणी तात्काळ कारवाई करावी, असे निर्देश राज्याचे अवर सचिव अनिल सावरे यांनी दि. १६ ऑगस्ट २०२४ रोजी दिले होते. तसेच तडस यांच्यावर अनियमिततेचे जे आरोप आहेत, त्यासंदर्भात १० दिवसांमध्ये त्यांनी खुलासा करावा, असेही निर्देश देण्यात आले होते. मात्र, आता या आदेशाला सुमारे साडेपाच महिन्यांचा कालावधी उलटून गेला आहे. म्हणजे जी कारवाई २७ ऑगस्ट २०२४ रोजी व्हायला हवी होती, ती २७ जानेवारी २०२५ पर्यंत देखील झालेली नाही. यावरून राज्याच्या आरोग्य विभागाचा कारभार अधिकाऱ्यांनी किती ढिसाळ करून टाकलेला आहे हे दिसून येते. १६ ऑगस्ट २०२४ रोजी अवर सचिवांनी जे पत्र जारी केले, त्यात त्यांनी म्हटले आहे की, सन २०२०-२०२१ मध्ये डॉ. नितीन तडस यांनी बुलढाणा येथे जिल्हा शल्यचिकित्सक पदावर कार्यरत असताना कार्यालयीन रोखवहीमध्ये दैनंदिन जमा, खर्चाच्या नोंदी घेऊन महिन्याअखेर त्याचा गोषवारा नोंदवून त्यावर आहरण व संवितरण अधिकाऱ्यांनी स्वाक्षरी केली की नाही, याची पडताळणी करण्याची जबाबदारी कार्यालय प्रमुख म्हणून तडस यांच्यावर होती. तसेच बँक पासबुक व रोख नोंदवहीमध्ये ताळमेळ पडताळून पाहणे तसेच आहरण व संवितरण अधिकाऱ्यांच्या खात्यात शिल्लक राहता कामा नये,

दैनिक जनसंचलन व सिटी न्यूज जोपर्यंत जिल्हा रुग्णालयातील दोषी अधिकारी व संबंधित सोलापूर येथील एन एल हेल्थकेअर कंत्राटदार भ्रष्टाचार्यांवर योग्य ती कायदेशीर कारवाई केली जात नाही, तोपर्यंत शांत बसणार नाही.

याची खातरजमा करण्याची जबाबदारी होती. याशिवाय मॉड्यूलर ओटी रूमच्या १२ कोटी ११ लाख ३० हजाराच्या कामाचे कार्यदिश निर्गमित करताना शासन निर्णयाप्रमाणे ३ टक्के सुरक्षा ठेव म्हणून घेणे आवश्यक असताना तशी कार्यवाही करण्यात आलेली नाही. शिवाय १६० दिवसांमध्ये हे काम पूर्ण होणे अपेक्षित असताना त्याबाबतही कार्यवाही करण्यात आलेली नाही. या कामाचे पुरवठापूर्व तपासणी पीडीआय व त्रयस्थ संस्थेमार्फत परीक्षण केले नाही. माड्यूलर ओटी रूम कार्यान्वित न करता केवळ साहित्याचा पुरवठा केल्यावर देयकाचे ८० टक्के रक्कम अदा करणे व्यावहारिकदृष्ट्या योग्य नाही, तसेच पुराट आदेश देण्यापूर्वी जिल्हाधिकाऱ्यांची मंजुरी घेणे आवश्यक असताना तशी कार्यवाही डॉ. नितीन विठ्ठल तडस यांनी केली नाही. या वरून तडस यांनी आपल्या कर्तव्यात कसूर केल्याचे सिद्ध होत आहे. अशाप्रकारे कामात अनियमितता सिद्ध होत असताना देखील डॉ.



तडस यांच्यावर गेल्या पाच महिन्यांमध्ये कोणती कारवाई करण्यात आली, हे अद्यापही गुलदस्त्यात ठेवण्यात आले आहे. त्यामुळे या प्रकरणी आता संशय आणखी बळावू लागला आहे. यावरून हे स्पष्ट आहे की, आरोग्य विभागातील अधिकारी हे आपल्याच अधिकाऱ्यांच्या आदेशांची पायमल्ली करीत आहेत. डॉ. तडस यांच्यावर कारवाई करण्यास टाळाटाळ करणाऱ्यांवर अवर सचिवांनी थेट कारवाई करणे गरजेचे आहे. तसे झाल्यासच जिल्हा रुग्णालयातील भ्रष्टाचार निपटून काढला जाऊ शकतो. अन्यथा हा भ्रष्टाचार कधीही थांबू शकत नाही. अजून बरेच काही पुढील भागात..

शाळा, महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना रस्ता सुरक्षेचे दिले धडे...

जनसंचलन/बुलढाणा

राज्य शासनाच्यावतीने दि.१ ते ३१ जानेवारी या कालावधीत रस्ता सुरक्षा महिना राबविण्यात येत आहे. त्यानिमित्त जिल्हा रस्ता सुरक्षा समितीच्यावतीने बुलढाण्यातील पंकज लध्दड अभियांत्रिकी महाविद्यालयात रस्ता सुरक्षा जनजागृती अभियान कार्यक्रम बुधवारी आयोजित करण्यात आला होता. या कार्यक्रमाचे उद्घाटन जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील यांचे हस्ते गुरुवारी करण्यात आले. यावेळी जिल्हाधिकाऱ्यांनी शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना रस्ता सुरक्षा विषयक मार्गदर्शन केले. या जनजागृती कार्यक्रमात शालेय विद्यार्थ्यांना

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील, प्रमुख पाहुणे म्हणून जिल्ह्याचे पोलिस अधीक्षक डॉ. विश्व पानसरे, उप प्रादेशिक परिवहन अधिकारी ज्ञानेश्वर हिरडे, सहाय्यक प्रादेशिक परिवहन अधिकारी नागनाथ महाजन, पंकज लध्दड अभियांत्रिकी महाविद्यालयाचे अध्यक्ष दिपक लध्दड कार्यक्रमास उपस्थित होते. यावेळी उपस्थित मान्यवरांनी शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना रस्ता सुरक्षा विषयक मार्गदर्शन केले. या जनजागृती कार्यक्रमात शालेय विद्यार्थ्यांना

आपत्कालीन परिस्थितीमध्ये अग्निशमन यंत्रांच्या वापराबाबत प्रात्यक्षिक दाखविण्यात आले. वाहन चालविताना हेल्मेटचा वापर करणे हे रस्ता सुरक्षेच्या दृष्टिकोनातून अत्यंत महत्त्वाचे आहे. बहुतांशी दुचाकी वाहनाच्या अपघातामध्ये जखमी होणारे अथवा मृत पावणारे वाहनस्वार हे हेल्मेटशिवाय प्रवास करणारे असतात असे दिसून आले आहे. यादृष्टीने या कार्यक्रमात वाहनचालकांनी हेल्मेट वापरण्यासंबंधी प्रबोधनात्मक व अंमलबजावणीसंबंधी जनजागृती करण्यात आली.



जिजामाता महाविद्यालयात मानसंरंग फॉलोअप ट्रेनिंग कार्यशाळा संपन्न

जनसंचलन/बुलढाणा

जिजामाता महाविद्यालयात एक दिवशीय मानसंरंग फॉलोअप ट्रेनिंग प्रोग्रामचे आयोजन करण्यात आले होते. हा प्रोग्राम महाविद्यालयामध्ये स्थापित युवा मानसंरंग क्लब च्या संवादकांसाठी महाराष्ट्र राज्य अध्यापक विकास संस्था, पुणे व परिवर्तन संस्था, पुणे यांच्या अंतर्गत घेण्यात आला. यामध्ये विविध कृती आणि उपक्रमांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले. कृतार्थ शेवगावकर व योगिनी मगर यांनी सर्व सहभागींना यथोचित असे मार्गदर्शन केले व विविध कृतींच्या माध्यमातून सहभागी करून घेतले. या ट्रेनिंग प्रोग्राम ला एम.एस.एफ.डी.ए. चे गणेश नन-वरे उपस्थित होते. या ट्रेनिंग प्रोग्राम मध्ये आतापर्यंत तीन वर्षांमध्ये झालेल्या ट्रेनिंगचा व कार्याचा आढावा घेण्यात आला. तसेच विविध विद्यार्थी व शिक्षकांची ग्रुप तयार करून आपल्या अवयवांचा वापर करून विविध फुलांचा आकार करून त्याबद्दल प्रतिक्रिया घेण्यात आल्या. त्यानंतर प्रत्येक गटाने दिलेल्या विषयांवर सादरीकरण केले. आपण ज्या गोष्टी या क्लब मध्ये आतापर्यंत ठरवल्या होत्या ते झाले की नाही याची उजळणी करण्यात आली व काम करत असताना कोणत्या अडचणी व प्रश्न समोर येतात याविषयी सुद्धा चर्चा करण्यात आली. मानसिक अनारोग्याचे प्रकार, लक्षणे व उपाय यावर पुनश्च एकदा चर्चा

करण्यात आली. यानंतर क्लब ची रुपरेषा काय राहिल याविषयी सुद्धा सविस्तर चर्चा करण्यात आले. हालचाल गीतांचे सादरीकरण झाले. भावनिक प्रथमोपचार म्हणजे काय व तो कसा करायचा यावर सुद्धा सविस्तर संवाद व मार्गदर्शन झाले. शेवटच्या सत्रामध्ये दिल-दोस्ती-दुनियादारी, प्रेम-मैत्री-आकर्षण व व्यसन याविषयी मार्गदर्शकांनी विद्यार्थ्यांशी संवादाच्या माध्यमातून उचित असे मार्गदर्शन केले. विद्यार्थ्यांनी आपल्या वर्गामध्ये किंवा इतर ठिकाणी मानसिक आरोग्य संबंधी कोणत्या प्रकारचे कार्य केले याविषयीचा लेखाजोखा यामध्ये घेण्यात आला. मानसंरंग संवादक विद्यार्थ्यांनी आपल्या मनोगतातून मानसंरंग क्लबची शैक्षणिक जीवनातील महत्त्व स्पष्ट केले. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. सुरेश गवई यांनी कार्यशाळेच्या आयोजनासाठी मार्गदर्शन केले. कार्यशाळेचे आयोजन व नियोजन अंतर्गत गुणवत्ता हमी कक्षाचे समन्वयक प्रा. सुबोध चिंचोले व महाविद्यालयाच्या मानसंरंग क्लबचे समन्वयक डॉ. विकास पहरकर यांनी केले. या एक दिवशीय ट्रेनिंग प्रोग्रॅम मध्ये प्रा. मृणालिनी सपकाळ, प्रा. संजय साळवे, प्रा. रामेश्वर बनकर, डॉ. राजश्री येवले यांनी सहभाग घेतला व प्रयत्न केले. कार्यशाळेच्या यशस्वीते करिता प्रा. पवन ठाकरे, अशोक जाधव, धनंजय ताठे, गजानन सुसर, शेख अर्षद आदींनी प्रयत्न केले.

मूकनायक पत्रकार दिन अमर होवो !!!...

संपादकीय लेख

मूकनायक या पाक्षिकाचा मुख्य उद्देश दलित, गरीब व शोषित लोकांच्या व्यथा- त्यांचा आवाज सरकारपर्यंत आणि इतर जनतेपर्यंत पोहचवणे हा होता. त्यासाठी महामानव विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांनी आपल्या लेखांमधून बहिष्कृत अस्पृश्य समाजावर होत असलेल्या अन्यायावर प्रकाश टाकला. त्यातून त्या समाजाच्या उन्नतीसाठी तत्कालिन ब्रिटिश सरकारला काही उपाययोजना सुचवल्या. अस्पृश्यांचा उद्धार किंवा विकास होण्यासाठी त्यांनी राजकीय सत्ता व शैक्षणिक ज्ञान मिळवणे गरजेचे आहे, असे त्यांना नेहमी वाटत असे. अशा ज्ञानवर्धक माहितीसह वाचा, श्री कृष्णकुमार आनंदी-गोविंदा निकोडे गुरुजी यांचा हा लेख...

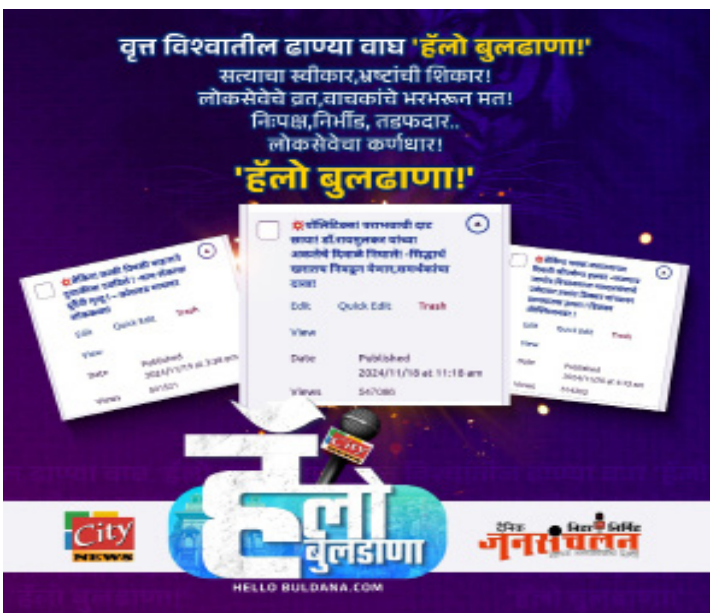
विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांनी सुरू केलेले मराठी भाषेतील मूकनायक हे एक पाक्षिक आहे. इथूनच त्यांच्या न्याय्य पत्रकारितेस खरीखुरी सुरुवात झाली. ते पाक्षिक त्यांनी समाजाच्या वेदना व विद्रोह प्रकट करण्यासाठी सुरू केले होते. दि.३१ जानेवारी १९२० रोजी या पाक्षिकाचा पहिला अंक प्रकाशित करण्यात आला. हे पाक्षिक मुंबईहून निघत असे. पांडुरंग नंदराम भटकर नावाच्या महार जातीच्या शिक्षित तरुणाने या पाक्षिकाचे संपादक केले. कारण डॉ.आंबेडकर हे त्यावेळी सिडनेहॅम कॉलेजमध्ये प्रोफेसर म्हणून काम करीत होते. त्यामुळे त्यांना उघडपणे संपादक पदावर कार्य करणे शक्य नव्हते. म्हणून त्यांनी मूकनायकाच्या व्यवस्थापकपदी ज्ञानदेव धुवनाथ घोलप यांची नेमणूक केली होती. पहिल्या अंकातील मनोगत नावाचा अग्रलेख आंबेडकरांनी स्वतः लिहिला होता. पुढील तेरा अंकातही त्यांनी लेख लिहिले. मूकनायकासाठी छत्रपती राजर्षी शाहू महाराजांनी २ हजार ५ शे रुपयांची आर्थिक मदत दिली होती. आंबेडकरांनी मूकनायक मराठी भाषेमध्ये प्रकाशित केले, कारण मराठीच त्याकाळी सामान्य जनतेची भाषा किंवा लोकभाषा होती आणि बाबासाहेबांचे कार्यक्षेत्र- कर्मभूमी महाराष्ट्र होते. तसेच तेव्हा महाराष्ट्रातील दलित जनता जास्त शिकलेली नव्हती, ती केवळ मराठीच समजू शकत होती. मूकनायकच्या पहिल्या अंकात हा मजकूर होता, हिंदू समाज हा एक मनोरा आहे व एक एक जात म्हणजे त्याचा एक एक मजला होय. पण लक्षात ठेवण्यासारखी गोष्ट ही की, या मनोऱ्याला शिडी नाही आणि म्हणून एका मजल्यावरून दुसऱ्या मजल्यावर जाण्याचा मार्ग नाही.

ज्या मजल्यात ज्यांनी जन्मावे त्याच मजल्यात त्यांनी मरावे. खालच्या मजल्यातला माणूस कितीही लायक असो, त्याला वरच्या मजल्यात प्रवेश नाही व वरच्या मजल्यातला माणूस मग तो कितीही नालायक असो, त्याला खालच्या मजल्यात लोटून देण्याची प्रज्ञा नाही. विश्वरत्न बोधीसत्व डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांनी सुरू केलेले दोन पाक्षिके मूकनायक व बहिष्कृत भारत हे होत. बाबासाहेब म्हणाले होते, कोणतीही चळवळ यशस्वी करण्यासाठी त्या चळवळीचे वर्तमानपत्र असावे लागते. ज्या चळवळीचे वर्तमानपत्र नसते, तीची अवस्था पंख तूटलेल्या पक्षाप्रमाणे होते. या पाक्षिकाने अस्पृश्य वर्गात जागृती निर्माण केली व त्यांना आपल्या अधिकारांची जाणिव निर्माण करून दिली. मूकनायकाचे ध्येय धोरण स्पष्ट करण्यासाठी त्यावर बिरुदावली म्हणून जगदगुरु संत तुकाराम महाराजांच्या अभंगाच्या ओळी छापल्या जात असत- काय करू आता धरुनिया भीड निशंक हे तोंड वाजविले १ नव्हे जगी कोणा मुकियाची जाण सार्थक लाजोनी नव्हे हित२ मूकनायक या पाक्षिकाचा मुख्य उद्देश दलित, गरीब व शोषित लोकांच्या व्यथा- त्यांचा आवाज सरकारपर्यंत आणि इतर जनतेपर्यंत पोहचवणे हा होता. त्यासाठी महामानव विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांनी आपल्या लेखांमधून बहिष्कृत अस्पृश्य समाजावर होत असलेल्या अन्यायावर प्रकाश टाकला. त्यातून त्या समाजाच्या उन्नतीसाठी तत्कालिन ब्रिटिश सरकारला काही उपाययोजना सुचवल्या. अस्पृश्यांचा उद्धार किंवा विकास होण्यासाठी त्यांनी राजकीय सत्ता व शैक्षणिक ज्ञान मिळवणे गरजेचे आहे, असे त्यांना नेहमी वाटत असे. दि.५ जुलै १९२० रोजी बाबासाहेब पुढील शिक्षणासाठी लंडनला रवाना झाले. त्यानंतर दि.३१ जुलैपासून मूकनायकाचे संपादक पद ज्ञानेश्वर धुवनाथ घोलप यांच्याकडे आले. पहिल्या अंकाच्या संपादकीयमध्ये जन्मप्रतिज्ञा अशी व्यक्त केली होती- आमच्या या बहिष्कृत लोकांत होत असलेल्या व पुढे होणाऱ्या अन्यायावर उपाययोजना सुचविण्यास तसेच त्यांची भावी उन्नती व तिचे मार्ग यांच्या खऱ्या स्वरूपाची चर्चा होण्यास वर्तमानपत्रासारखी अन्य भूमीच नाही.



परंतु मुंबई इलाख्यात निघत असलेल्या इतर वृत्तपत्रांकडे पाहिले असता असे दिसून येईल की, त्यातील बरीचशी पत्रे विशिष्ट अशा जातीचे हितसंबंध पाहणारी आहेत. इतर जातीच्या हिताची त्यांना पर्वा नसते. इतकेच नव्हे तर, केव्हा केव्हा त्यांना अहितकारक असेही त्यातून प्रलाप निघतात. अशा वृत्तपत्रकारांना आमचा इशारा एवढाच, की कोणतीही एखादी जात अवनत झाली, तर तिच्या अवनतीचा चटका इतर जातीत बसल्याशिवाय राहणार नाही. समाज ही नौकाच आहे. ज्याप्रमाणे आगबोटीतून प्रवास करणाऱ्या उतारूने जाणूनबुजून इतरांचे नुकसान करावे, म्हणून म्हणा किंवा आपल्या विनाशक स्वभावामुळे म्हणा, जर का इतरांच्या खोलीस छिद्र पाडले तर सर्व बोटीबरोबर त्यालाही आधी किंवा मागाहून जलसमाधी ही घ्यावीच लागणार आहे. त्याचप्रमाणे एका जातीचे नुकसान केल्याने, अप्रत्यक्ष नुकसान करणाऱ्या जातीचेही नुकसान होणार यात बिलकूल शंका नाही. म्हणूनच स्वहितसाधू पत्रकारांनी इतरांचे नुकसान करून आपले हित करावयाचे पद्धतमूखांचे लक्षण शिकू नये. सद्यस्थितीत मूकनायकाचे १९ अंक उपलब्ध आहेत. त्यांत डॉ.आंबेडकरांनी वैचारिक लिखाण केलेले आढळते. मूकनायक या पत्राने सामाजिक व धार्मिक क्षेत्राबरोबरच राजकीय क्षेत्रातही अस्पृश्यांनी बलवत्तर स्थान निर्माण केले पाहिजे, ही जाणीव निर्माण केली. सदर पत्रात विविध विचार, वर्तमानसार, निवडक पत्रातील उतारे, क्षेम, समाचार, कुशल प्रश्न, शेला पागोटे ही सदरे होती. मात्र काही अपरिहार्य कारणास्तव मूकनायक हे एप्रिल १९२३मध्ये बंद पडले. जरी ते बंद पडले असले तरी ते बहुजन समाजाला आपल्यावरील अन्यायाचा टाहो असा फोडून संबंधितांचे लक्ष वेधता येते, ही शिकवण व प्रखर पत्रकारितेचे विविध पैलू उलगडून दिले. त्याची फलश्रुती म्हणजे आज निर्माण झालेले सर्व समाजातील असंख्य प्रज्ञावंत पत्रकार होत. जय भीम, जय शिवराय, जय जोती, जय क्रांती!

!! मूकनायक पाक्षिकाच्या आरंभ दिनानिमित्त सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा !!



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 बेपर्वाईमुळे हे मृत्यूचे कारणही होऊ शकते.

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

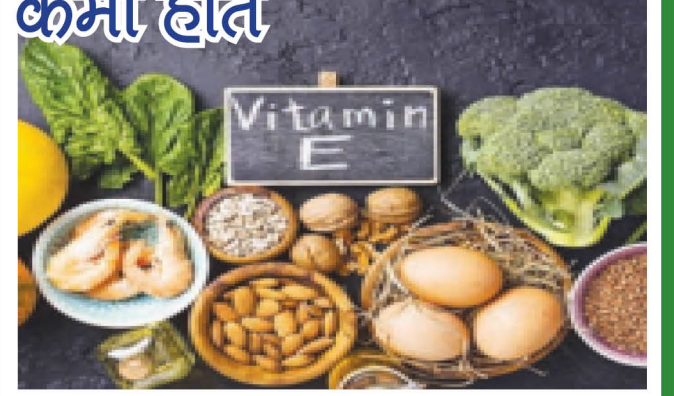


भाषेत एंझायटी म्हणतात. अशा स्थितीत तोंडही कोरडे पडू लागते. त्यामुळे व्यनती जास्त पाणी पिते. अशा स्थितीत काही एंझाइम तोंडात बनवणाऱ्या लाळेचे प्रमाणही कमी करतात. ज्यामुळेही जास्त तहान लागू शकते. इनडायजेशन वा अपचन : कित्येकदा जास्त तेलकट वा मसालेदार पदार्थ खाल्ल्यानंतर ते सहजतेने पचत नाहीत. शरीराला जड अन्न 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 अतिनिर्गतत्वाव 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.

जेवणाच्या फक्त अर्धा तास आधी खा हा छोटासा हिरवा पदार्थ, मरेपर्यंत कधीच होणार नाही डायबिटीज, रातोरात होईल वेटलॉसही

तुम्हाला कदाचित माहित नेल पण भारतातील जवळपास १० कोटी लोक डायबिटीजचे शिकार आहेत, आणि त्यापैकी बरेच लोक प्री-डायबिटीक स्थितीत आहेत. प्री-डायबिटीक म्हणजे शरीरात डायबिटीसच्या लक्षणांची सुरुवात झाली आहे, पण ते सध्या दिसत नाहीत. या स्थितीत जर योग्य काळजी घेतली नाही, तर लवकरच पूर्णपणे डायबिटीस होऊ शकतो. या गंभीर आजारामुळे हृदयाचे विकार, किडनीचे आजार, डोळ्यांचे आजार, आणि त्वचेचे विविध विकार होऊ शकतात. या सर्व समस्यांचा धोका टाळण्यासाठी डायबिटीसच्या नियंत्रणाची काळजी घेणे खूप महत्वाचे आहे. अनेक लोकांच्या आहारात झालेल्या बदलांमुळे, अशा आजारांची वाढ होणे स्वाभाविक झाले आहे. काही लोक डायबिटीसच्या लक्षणांना पूर्णपणे दुर्लक्ष करतात आणि त्यामुळे त्यांना वाढती समस्या भेडसावू लागते. तथापि, काही साध्या घरगुती उपायांनी किंवा योग्य आहाराने डायबिटीसच्या नियंत्रणात मदत होऊ शकते. तसेच, जर तुम्ही प्री-डायबिटीक असाल तर, वेळीच उपाय केले तर गंभीर परिणाम टाळता येऊ शकतात. एक साधा पण प्रभावी उपाय म्हणून, एका अलीकडील संशोधनाने पिस्त्याचे सेवन करण्याचा सल्ला दिला आहे. पिस्त्याचे सेवन केल्याने फक्त रक्तातील साखर कमी होईल



असे नाही, तर संपूर्ण शरीरावरही सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. पिस्ता रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यास मदत करतो, तसेच त्याचा फायदा कंबरच्या आकारावरही होतो. यासोबतच, पिस्त्यात असलेल्या पोषक घटकांचा वापर तुमच्या आरोग्याला फायदेशीर ठरू शकतो. पिस्त्याचा प्री-डायबिटीसवर प्रभाव.. डायबिटीज रिसर्च फाऊंडेशनच्या रिपोर्टनुसार, पिस्ता खाल्ल्याने प्री-डायबिटीक लोकांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होऊ शकते. डायबिटीस रिसर्च फाऊंडेशनच्या अध्ययनात असे दिसून आले की, नाश्ता किंवा डिनर करण्याच्या अर्धा तास आधी ३० ग्राम पिस्ता खाल्ल्याने डायबिटीसची स्थिती कमी होऊ शकते. हेच पिस्त्याचे सेवन केल्यामुळे शुगर आणि ट्रायग्लिसराइड्सचे प्रमाण कमी होईल. वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर पिस्त्याचे सेवन केल्यामुळे वजन नियंत्रित राहण्यास मदत होते. प्री-डायबिटीक व्यक्तींमध्ये, जेव्हा ते पिस्त्याचे नियमित सेवन करतात, त्यांचे वजन कमी होऊ शकते. पिस्त्यात असलेल्या हेलदी फॅट्स आणि प्रथिनांमुळे, शरीराची

चर्बी कमी होते. त्यामुळे, पिस्त्याचे सेवन एक उत्तम उपाय ठरतो वजन कमी करण्यासाठी. पिस्त्यातील पोषक घटक आणि तंतू पिस्त्यात प्रथिने, फायबर्स, आणि हेलदी फॅट्स आहेत. हे घटक पचन क्रियेला मदत करतात आणि शरीरातील पोषणाच्या तडजोडीला संतुलित ठेवतात. पिस्त्याच्या नियमित सेवनाने पोट भरण्यास मदत होते आणि भूकेवर नियंत्रण मिळवता येते. यामुळे कमी खातं आणि पाचनक्रिया सुधारते. रक्तातील साखरेचे नियंत्रण पिस्त्यातील पॉलीफेनॉल्स आणि हेलदी फॅट्स रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करण्यात मदत करतात. प्री-डायबिटीस असलेल्या लोकांना पिस्त्याचे नियमित सेवन केल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण स्थिर राहते. यामुळे मधुमेहाची समस्या पुढे जाण्याचा धोका कमी होतो. प्री-डायबिटीसचा धोका कमी करणे पिस्त्याचे नियमित सेवन प्री-डायबिटीक लोकांसाठी अत्यंत फायदेशीर ठरू शकते. यामुळे त्यांचा शरीरावर होणारा परिणाम कमी होतो आणि त्यांचा आहार अधिक तंतुयुक्त आणि पौष्टिक होतो. पिस्त्याचा वापर केल्यामुळे, त्यांना कमी कर्बोहायड्रेट्स आणि जास्त प्रथिने मिळतात, जे शरीरात प्रथिनांची पातळी वाढवते आणि संपूर्ण आरोग्य सुधारते.

गंभीर आणि सूर्या यांच्या एका चुकीमुळे भारताने जिंकणारा सामना गमावला, कसा बसला मोठा फटका

भारतीय संघाने इंग्लंडला १७१ धावांत रोखले होते. वरुण चक्रवर्तीने पाच विकेट्स घेत यावेळी भारतासाठी मोलाची कामगिरी केली. भारतासाठी १७२ धावांचे विजयाचे आव्हान फारसे मोठे नव्हते. पण तरीही टीम इंडियाला यावेळी पराभवाचा सामना करावा लागला. या पराभवाचे मुख्य कारण हे एकच निर्णय ठरला आहे. सामना सुरु असताना गौतम गंभीर आणि सूर्या यांनी एक मोठा निर्णय घेतला आणि चूक केली. कारण या एका निर्णयामुळे भारताच्या हातून सामना निसटल्याचे पाहायला मिळाले. विजयासाठी १७२ धावांचा पाठलाग करताना भारताची ४ बाद ६८ अशी अवस्था झालेली होती. त्यावेळी हार्दिक पंड्या मैदानात होता आणि त्याला चांगली साथ देण्यासाठी कोणता खेळाडू मैदानात पाठवायचा, याचा निर्णय गंभीर आणि सूर्या यांना घ्यायचा होता. त्यावेळी या दोघांनी वॉशिंग्टन सुंदरला सहाव्या स्थानावर बढती दिली. सुंदर फलंदाजीला आला आणि त्याला इंग्लंडच्या गोलंदाजांनी चांगलेच गुंडळले. कारण सुंदरला यावेळी १५ चेंडूंत फक्त सहा धावा करता आल्या. सुंदर बाद झाल्यावर अक्षर पटेलला सातव्या स्थानावर बढती देण्यात आली. अक्षरही यावेळी मोठी खेळी साकारू



शकला नाही. हे सर्व होत असताना सामना भारताच्या हातून निसटला होता. कारण फलंदाजीसाठी सहावे स्थान हे यष्टरक्षक ध्रुव जुरेलला देण्यात आले होते. जुरेल हा दमदार फलंदाजीही करतो आणि त्यामुळेच त्याला संघात स्थान देण्यात आले आहे. पण गंभीर आणि सूर्या यांनी यावेळी सहाव्या स्थानावर जुरेलला न पाठवता सुंदरला पाठवत मोठी चूक केली. सुंदरने सहा धावा करण्यासाठी तब्बल १५ चेंडू खर्ची घातले आणि त्यामुळेच भारताचा पराभव समीप आला. त्यामुळेच गंभीर आणि सूर्या यांची सहाव्या क्रमांकावर सुंदरला पाठवण्याची चूक भारतीय संघाला महागात पडल्याचे समोर आले आहे. गंभीर यांचा सुंदरवर सर्वात जास्त विश्वास असल्याचे पाहायला मिळत आहे. पण संघात फलंदाज असताना एका अष्टपैलू खेळाडूला का फलंदाजीला बढती देऊन पाठवायचे, हा गंभीर आणि सूर्या यांचा निर्णय चाहत्यांना पटलेला नाही. त्यामुळेच या पराभवानंतर चाहत्यांनी गंभीर आणि सूर्या यांच्यावर जोरदार टीका केली आहे.

रोज रात्री झोपताना तेलात हा पदार्थ घालून करा तळव्यांना मसाज

कडकड वाजणारे सांधे होतील क्षणात मोकळे, लागेल गाढ झोप

तुम्हाला सतत निद्रानाशाचा त्रास होत आहे का? किंवा तुम्ही सांधेदुखीने त्रस्त आहात? या दोन्ही समस्या आजकाल खूप सामान्य झाल्या आहेत, खासकरून तणावपूर्ण जीवनशैलीमुळे. पायाच्या तळव्यांना दररोज तिळाच्या तेलाने मसाज करणे हा एक जुना आणि प्रभावी उपाय मानला जातो. या साध्या परंतु परिणामकारक उपायामुळे तुम्हाला रात्री चांगली झोप आणि सांधेदुखीपासून दिलासा मिळू शकतो. तिळाच्या तेलामध्ये औषधी गुणधर्म असतात, जे शरीराला आरामदायक वाटू देतात आणि वेदनांपासून मुक्त करतात. चला, या उपायाचे फायदे आणि त्याच्या वापराच्या

पद्धतींची सविस्तर माहिती घेऊया. तिळाच्या तेलाने नैसर्गिकरित्या अँटीऑक्सिडंट्स आणि अँटी-इंफ्लेमेटरी घटक असतात. हे तेल त्वचेमध्ये खोलवर जाऊन सांधेदुखी कमी करते आणि स्नायूंना आराम देते. याच्या नियमित वापरामुळे रक्ताभिसरण सुधारते, ज्यामुळे शरीराला आराम मिळतो. तिळाच्या तेलामध्ये ट्रायटोफान नावाचा अमीनो एसिड असतो, जो मेंदूला सिग्नल देतो की शरीराला विश्रांतीची गरज आहे. रात्री झोपण्यापूर्वी पायांना मसाज केल्यास शरीराला आराम मिळतो आणि शांत झोप येते. मसाजमुळे तणावही कमी होतो, ज्यामुळे निद्रानाशाचा त्रास दूर होतो. तिळाच्या तेलाने अँटी-इंफ्लेमेटरी

गुणधर्म सांध्यांमधील सूज आणि वेदना कमी करण्यास मदत करतात. नियमित मसाज केल्याने सांध्यांची हालचाल सुधारते आणि दीर्घकालीन दुखण्यापासून आराम मिळतो. हा उपाय वृद्ध व्यक्तींना विशेषतः उपयुक्त ठरतो. तिळाच्या तेलाने पायांच्या तळव्यांना मसाज केल्याने शरीरातील तणाव कमी होतो. तणावग्रस्त स्नायूंना आराम मिळाल्यामुळे शरीर अधिक शांत होते आणि दिवसभराचा थकवा निघून जातो. मसाजमुळे मेंदूला विश्रांती मिळते आणि एकंदरीत मानसिक स्वास्थ्य सुधारते. रात्री झोपण्यापूर्वी तिळाचे तेल थोडेसे गरम करून पायांच्या तळव्यांना हलक्या हाताने मसाज करा. मसाज



करताना गोलाकार पद्धतीने तेल लावा आणि थोडावेळ तसेच ठेवा. हा मसाज १०-१५ मिनिटे केला तरी पुरेसा आहे. मसाजनंतर गरम पाण्याने पाय धुतल्यास अधिक चांगला परिणाम दिसून येतो.

घरगुती उपाय आहे, ज्यामुळे निद्रानाश आणि सांधेदुखीपासून आराम मिळतो. या उपायाचा नियमित वापर केल्यास शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत होते. त्यामुळे तुमच्या दैनंदिन जीवनशैलीत हा उपाय अवश्य समाविष्ट करा आणि तणावमुक्त जीवन जगा.

मी रोहितसारखा कोणाला थांबवत नाही... सूर्यकुमार यादव हिटमॅनच्या बाबतीत असं का म्हणाला?

मुंबई: भारत आणि इंग्लंड यांच्यातील टी-२० मालिकेतील पुढचा सामना आता राजकोटमध्ये होणार आहे. पण त्याआधी टीम इंडियाचा टी-२० कर्णधार सूर्यकुमार यादवने एक आश्चर्यकारक विधान केले आहे. त्याचे विधान संघाचा पूर्वीचा कर्णधार रोहित शर्मा आणि त्याच्या कर्णधारपदाच्या पद्धतीमधील फरकाशी संबंधित आहे. कर्णधार म्हणून रोहित मैदानावरील आपल्या शब्दांमुळे चर्चेत होता. किंबहुना ते जे काही बोलायचे ते स्टंप माइकच्या माध्यमातून लोकांच्या कानावर

पोहोचायचे आणि चर्चेचा विषय बनायचे त्यावर सूर्यकुमार यादव यांनी आपले मत मांडले आहे. तो खेळाडूंना थांबवत नाही - सूर्यकुमार यादव रोहित शर्माच्या टी-२० फॉर्मेटमधून निवृत्ती घेतल्यानंतर सूर्यकुमार यादवने टीम इंडियाची कमान पूर्णपणे आपल्या हाती घेतली आहे. जेव्हा त्याला इंग्लंडसोबतच्या टी-२० मालिकेदरम्यान विचारण्यात आले की तो खेळाडूंनाही थांबवतो का, तेव्हा तो म्हणाला की, झड्डु तो रोहितसारखा काही बोलत नाही कारण कोणीही

बागेत फिरत नाही. मी स्टंप माईकपासून स्वतःला दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. रोहितची ती खासियत आहे चालू सामन्यात सल्ले देणे वगैरे आणि ती त्याच्या हातात राहिली तर बरे. झड्डुरोहितची ही-ती भाषा समजते का? रोहितची ही-ती भाषा कळते का, असे विचारण्यात आले. सूर्यकुमार यादव म्हणाला की, होय, जेव्हा गार्डनमध्ये फिरतो तेव्हा ऐकू येते. झड्डु कर्णधार झाल्यापासून सूर्याला भारताला सामने जिंकवण्यात यश आले आहे. सूर्याची स्वतःची कामगिरी ढासळत असल्याची दिसते.



इंग्लंडविरुद्ध भारत २-० ने आघाडीवर इंग्लंडसोबतच्या टी-२० मालिकेबद्दल बोलायचे झाले तर, सूर्यकुमार यादवच्या नेतृत्वाखालील भारतीय संघाने ५ टी-२० मालिकेत २-० अशी आघाडी घेतली आहे. भारताने कोलकाता येथे इंग्लंडविरुद्धच्या पहिल्या टी-२० सामन्यात विजय मिळवला.

त्यानंतर चेन्नईत खेळवण्यात आलेला दुसरा टी-२० रोमहर्षक पद्धतीने जिंकला. दोन्ही संघांमध्ये राजकोट येथे होणारा तिसरा टी-२० सामना आता महत्वाचा ठरला आहे. टीम इंडियाला ही मालिका जिंकून मालिका खिशात घालायची आहे आणि आशा जिवंत ठेवण्यासाठी इंग्लंड संघाला ती जिंकायची आहे.

उपशिक्षणाधिकाऱ्यासह दोघांना एसीबीचा धडा; ३५ हजारांची लाच घेताना लिपिकही अडकला,

नागपूर: ज्युनियर कॉलेजच्या अकरावी आणि बारावी या दोन वर्गांचा दर्जा वाढविण्याचा प्रस्ताव कोणत्याही त्रुटीविना शासनाकडे सादर करण्यासाठी ३५ हजारांची लाच घेणाऱ्या प्रभारी उपशिक्षणाधिकारी व वरिष्ठ लिपिकाला लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने चांगलाच धडा शिकवला. एसीबीच्या पथकाने शनिवारी लाच घेताना दोघांना अटक केली. या कारवाईमुळे शैक्षणिक

क्षेत्रात प्रचंड खळबळ उडाली आहे. खापा येथील ३३वर्षीय संस्थाचालकाने दिलेल्या तक्रारीवरून ही कारवाई करण्यात आली प्राप्त माहितीनुसार, दर्जा वाढविण्याच्या प्रस्ताव त्रुटीविना अध्यक्ष तथा शिक्षण उपसंचालकांच्या कार्यालयात सादर करण्यासाठी बनसोड यांनी संस्थाचालकाला २० हजार रुपयांची मागणी केली. १८ जानेवारीला



पहिला हप्ता म्हणून बनसोड यांनी पाच हजार रुपये घेतले. हा प्रस्ताव अध्यक्ष तथा शिक्षण उपसंचालक कार्यालयाकडे त्रुटी न काढता

पाठविला. यासाठी १५ हजार रुपये बक्षीस मागितले. संस्थाचालकाचा प्रस्ताव शासनाकडे पाठविण्यासाठी नेवारींनी संस्थाचालकाला २० हजार रुपयांच्या लाचेची मागणी केली. संस्थाचालकाने एसीबीचे अधीक्षक डॉ. दिगंबर प्रधान यांच्याकडे तक्रार केली. प्रधान, अपर अधीक्षक संजय पुरंदरे, सचिन कदम यांच्या मार्गदर्शनाखाली उपअधीक्षक अनिल जिट्टावार, निरीक्षक प्रवीण

लाकडे, सचिन मत्ते, त्यांचे सहकारी सारंग बालपांडे, अस्मिता मेश्राम, गीता चौधरी, होमेश्वर वाईकर, राजू जांभूळकर यांनी शनिवारी सिव्हील लाइन्समधील जिल्हा परिषद परिसरात सापळा रचला. ३५ हजार रुपयांची लाच स्वीकारताच एसीबीच्या पथकाने दोघांना अटक केली. त्यांच्याविरुद्ध सदर पोलिस ठाण्यात लाचलुचपत प्रतिबंधक कायद्यान्वये गुन्हा दाखल केला.

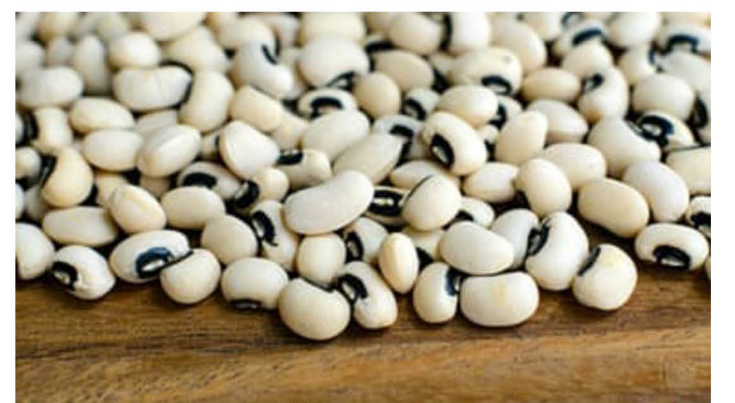
चिकन-मटणला मारा गोळी, खा ही पांढरी डाळ

२०६ हाडं बनतील लोखंडी, हार्ट अटॅक व आतडे खराब होण्याचा धोका कायमचा संपेल

आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी प्रथिनांचा आहारात समावेश करणे अत्यंत आवश्यक आहे. बहुतांश लोक प्रथिनांचा मुख्य स्रोत म्हणून चिकन, अंडी किंवा इतर मांसाहारी पदार्थांचा विचार करतात. मात्र, काही शाकाहारी पदार्थ हे प्रथिनांच्या बाबतीत मांसाहारी पदार्थांपेक्षाही प्रभावी ठरतात. चवळीची डाळ () हा असा एक शाकाहारी खाद्यपदार्थ आहे, जो आपल्या आरोग्यासाठी अनेक बाबतीत फायदेशीर आहे. चवळीची डाळ प्रथिने, फायबर्स, लोह, कॅल्शियम आणि जीवनसत्त्वांनी समृद्ध आहे, जी शारीरिक ताकद वाढवण्यासह विविध आरोग्य समस्या दूर करण्यास मदत करते. चला तर मग, चवळीची डाळ खाण्याचे फायदे जाणून घेऊया. चवळीची डाळ ही प्रथिनांनी परिपूर्ण असते

आणि शाकाहारींसाठी प्रथिनांचा सर्वोत्तम पर्याय आहे. १०० ग्रॅम चवळीच्या डाळीत जवळपास २४ ग्रॅम प्रथिने असतात, जी शरीराच्या स्नायूंच्या मजबुतीसाठी आणि पुनर्रचनेसाठी उपयुक्त आहेत. नियमित चवळीची डाळ खाल्ल्याने शरीरातील प्रथिनांची कमतरता दूर होते. चवळीची डाळ फायबर्सने समृद्ध असल्यामुळे हृदयासाठी खूप फायदेशीर आहे. यातील अँटीऑक्सिडंट्स हृदयाच्या आरोग्याचे रक्षण करतात आणि कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित ठेवतात. यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. चवळीची डाळ नियमित खाल्ल्यास रक्तवाहिन्या सुदृढ राहतात. चवळीच्या डाळीत भरपूर प्रमाणात फायबर्स असतात, ज्यामुळे पचन सुधारण्यास मदत होते. फायबर्समुळे अपचन, गॅस,

अॅसिडिटी अशा समस्या दूर होतात. याशिवाय, चवळीची डाळ खाल्ल्याने आतड्यांचे कार्य सुधारते आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या कमी होते. चवळीची डाळ ही लोह आणि कॅल्शियमने परिपूर्ण असते. ही डाळ नियमित खाल्ल्याने शरीरातील रक्ताचे प्रमाण सुधारते, तसेच हाडे मजबूत होतात. अॅनिमिया टाळण्यासाठी चवळीची डाळ अत्यंत उपयुक्त आहे. यातील पोषकद्रव्ये शरीराला ऊर्जा देतात आणि थकवा कमी करतात. चवळीची डाळ ही ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असलेली डाळ आहे, जी रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी आपल्या आहारात चवळीची डाळ नक्की समाविष्ट करावी, कारण ती रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर



ठेवते आणि मधुमेहाशी संबंधित समस्यांपासून बचाव करते. चवळीची डाळ ही कमी कॅलरी आणि जास्त प्रथिने व फायबर्स असलेली डाळ आहे. वजन कमी करण्यासाठी ही डाळ अत्यंत उपयुक्त ठरते. यामुळे पोट भरल्यासारखे वाटते आणि वारंवार भूक लागत नाही. यामुळे अतिरिक्त कॅलरी घेतल्या जात नाहीत आणि वजन नियंत्रणात राहते. चवळीची डाळ ही चिकन

आणि अंड्यापेक्षा जास्त प्रभावी आणि आरोग्यदायी आहे, विशेषतः शाकाहारी व्यक्तींसाठी. यातील पोषकतत्वे शरीराला पूर्ण ताकद देतात आणि विविध आजारांपासून दूर ठेवतात. चवळीची डाळ आपल्या नियमित आहाराचा भाग बनवून शारीरिक आरोग्य सुधारता येते. मात्र, ही डाळ शिजवताना योग्य प्रमाण आणि स्वच्छता राखणे महत्वाचे आहे.

२० वर्षीय तरुणाने १७ वर्षांच्या पोराला आडोशाला नेलं, अनैसर्गिक शरीरसुखाची मागणी...

अमरावती : अनैसर्गिक कृत्य करून अल्पवयीन युवकाची दगडाने ठेचून हत्या करण्यात आल्याची धक्कादायक घटना घडली आहे. अमरावती जिल्ह्यातील मोर्शी येथे हा प्रकार घडल्याचं समोर आलं आहे. या प्रकरणी पोलिसांनी आरोपीला बेड्या ठोकल्या आहेत. मयत १७ वर्षीय तरुण मोर्शी येथील श्रीकृष्ण पेठ परिसरात राहत होता. तर दिनेश उर्फ गोलु भददु उईके (वय २० वर्ष, रा. घोडगव्हाण,

ता. मोर्शी, जि. अमरावती) असे आरोपीचे नाव आहे. नेमकं काय झालं? मयत अल्पवयीन मुलगा हा गुरुवारी रात्रीपासून बेपत्ता होता. त्याच्या कुटुंबीयांनी पोलिस ठाण्यात तक्रार दिली होती. शुक्रवारी सकाळी आठ वाजताच्या सुमारास शिरभाते मंगल कार्यालयाजवळ एक मृतदेह आढळून आला. मयताच्या शरीरावर आणि डोक्यावर जखमांचे व्रण होते. सीसीटीव्हीत सोबत आरोपी दिसला

अपर अधीक्षक पंकज कुमावत, उपविभागीय पोलिस अधिकारी संतोष खांडेकर आणि स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने घटनास्थळाला भेट देऊन तपास सुरू केला. परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेजची तपासणी केली असता, यामध्ये युवकासोबत एक अनोळखी व्यक्ती पायी जात असल्याचे दिसले. पोलिसांनी शोध घेतला असता तो घोडगव्हाण येथील रहिवासी दिनेश उर्फ गोलु भददु उईके असल्याचे

निष्पन्न झाले. त्यानंतर पोलिसांनी त्याला अटक केली. चौकशी सुरू असताना आरोपीने खून केल्याची कबुली पोलिसांसमोर दिली. काय घडलं त्या रात्री? आरोपी दिनेश हा गुरुवारी रात्री साडे नऊ वाजताच्या सुमारास मोर्शी येथे दारु पिण्यासाठी आला होता. यावेळी त्याला संबंधित अल्पवयीन मुलगा दिसला. त्याने त्यास भूलथापा देऊन शिरभाते मंगल कार्यालय

जवळील शेत शिवारात नेले. त्याने युवकाचा मोबाइल घेतला. अनैसर्गिक शरीर सुखाची मागणी आरोपीने त्याच्याकडे अनैसर्गिक शरीर सुखाची मागणी केली. युवकाने नकार दिला असता आरोपीने त्याच्या डोक्यावर दगडाने वार केला. आरोपीने त्याच्यासोबत अनैसर्गिक कृत्य केले. त्यानंतर युवकाच्या डोक्यावर दगडाने आणि काचेच्या शिशीने वार करून त्याला ठार केल्याचे समोर आले आहे.

आगामी निवडणूकांच्या कामाला लागणारे पदाधिकाऱ्यांना आमदार सिद्धार्थ खरात यांनी दिले आदेश

मेहकर: येणाऱ्या काळात स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणूकांचे वेध लागले असून अवघे काही दिवस उरले आहेत. त्यामुळे शिवसेना (उध्दव बाळासाहेब ठाकरे) पक्षाच्या कार्यकर्त्यांनी कामाला लागणारे व चांगले काम करा. सर्वच्या सर्व जागा स्वबळावर जिंकून त्यामुळे जोमाने काम करा, असे आदेश आमदार सिद्धार्थ खरात यांनी यांनी पदाधिकाऱ्यांना दिले. आमदार खरात हे मेहकर येथील हॉटेल केव्ही प्राईड येथे घेण्यात आलेल्या पदाधिकारी कार्यकर्ता बैठकीत बोलत होते, आगामी निवडणूकांच्या पार्श्वभूमीवर आमदार खरात यांनी, तालुका प्रमुख, शाखा प्रमुख सर्व संपर्क प्रमुखांशी संवाद साधला. कार्यकर्त्यांनी ग्राम स्तरावर जनतेच्या



कामांना प्राधान्य द्यावे त्यांच्या समस्या सोडवा, गावातील विकास कामांचे प्रस्ताव द्यावे, गोरगरीबांच्या समस्या सोडवा, अधिकारी कर्मचारी यांच्याकडून जनतेची कामे करून घ्या त्यात कोणी अडथळा आनत असेल तर त्याला शिवसेना स्ट्राईल ने चोप द्या अशा प्रकारे आमदार सिद्धार्थ खरात यांनी कार्यकर्त्यांना

मध्ये एक प्रकारे उत्साह भरला, या वेळी सर्व संपर्क प्रमुखांनी मतदारसंघात गावा गावात जाऊन कार्यकर्ते जोडणे आवश्यक आहे, त्यांच्या सोबत संबंधित उपजिल्हाप्रमुख आणि तालुकाप्रमुख सर्कल प्रमुख यांना सोबत घ्यावे आणि प्रत्येक पंचायत समिती गणामध्ये बैठक

आयोजित करणे आवश्यक आहे. बैठकीसाठी स्थानिक विभागप्रमुख, उपविभागप्रमुख, शाखाप्रमुख (पुरुष-महिला), युवासेना शाखा युवा पदाधिकारी यांना सोबत घ्यावे अशा सूचना केल्या या वेळी उपजिल्हा प्रमुख आशिष रहाटे, तालुका प्रमुख निंबाजी पांडव, दिपक मापारी, विनायक मापारी रमेश बापू देशमुख, किसन पाटिल, नारायण बळी, मेहकर शहर अध्यक्ष किशोर भाऊ गारोळे, अॅड आकाश घोडे, गजानन जाधव, विजय मोरे, योगेश कंकाळ, जीवन घायाळ, ऋषिकेश जगताप, परमेश्वर दहातोंडे, श्रीकांत मादनकर, विजय लोखंडे, समाधान ठाकरे, गजानन राटोड, महादेव उर्फ बाळूभाऊ पारवे यांच्यासह पदाधिकारी कार्यकर्ते उपस्थित होते.

एका रनाची किंमत... खाते उघडताच ऑस्ट्रेलियन कर्णधाराने रचला इतिहास

गाले: ऑस्ट्रेलियाचा आघाडीचा फलंदाज स्टीव्ह स्मिथने भारताविरुद्ध सिडनी येथे शेवटची कसोटी खेळली. या महिन्याच्या सुरुवातीला झालेल्या बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफीच्या अंतिम सामन्यात स्मिथने आपल्या बॅटने ३३ आणि ४ धावा केल्या होत्या. उत्कृष्ट फॉर्ममध्ये असलेल्या स्मिथला कसोटीत १० हजार धावा पूर्ण करण्यासाठी शेवटच्या डावात ५ धावांची गरज होती. तो ४ धावा करून बाद झाला. त्याने कसोटी मालिका ९९९९ कसोटी धावा पूर्ण केली. स्टीव्ह स्मिथच्या १० हजार कसोटी धावा पूर्ण २४ दिवसांच्या प्रतीक्षेनंतर अखेर स्टीव्ह स्मिथने कसोटीत १० हजार धावा पूर्ण केल्या आहेत.

काळा कोट घालून पैसे वसूल करत होता, प्रवाशांच्या सतर्कतेने पोलिसांनी बेड्याच ठोकल्या, भलतंच सत्य समोर

नागपूर: बिलासपूर-बीकानेर एक्सप्रेस (गाडी क्र. २०८४५) मध्ये प्रवाशांकडून तिकिट तपासणीच्या बहाण्याने पैसे वसूल करणाऱ्या एका तोतया टीटीईला नागपूर रेल्वे पोलिसांनी अटक केली आहे. आरोपीचे नाव संयोग कुमार साहू असून तो रायपूर येथील रहिवासी आहे. नागपूर रेल्वे पोलिसांनी तत्परतेने या आरोपीला पकडून रायपूर स्टेशनवर जीआरपीएफच्या ताब्यात दिले आहे. त्याच्याविरुद्ध कायदेशीर कारवाई सुरू करण्यात आली आहे. या घटनेचा उलगडा प्रवाशांच्या सतर्कतेमुळे शक्य झाला. संयोग कुमार साहूने काळा कोट घालून रेल्वेची बनावट आयडी तयार केली होती. प्रथमदर्शनी तो रेल्वेचा टीटीई



दिसत होता, त्यामुळे अनेक प्रवाशांनी त्याला ओळखले नाही. मात्र त्याच्या संशयास्पद वर्तनामुळे काही प्रवाशांना शंका आली आणि त्यांनी रेल्वे कर्मचार्यांकडे तक्रार केली. कर्मचार्यांनी घटनास्थळी जाऊन

त्याच्या चौकशी केली, ज्यामध्ये त्याने आपली ओळख खुली केली. आणि तो एक बनावट टीटीई असल्याचे कबूल केले या घटनेनंतर रेल्वे कर्मचार्यांनी नागपूर रेल्वे मंडळाच्या सुरक्षा टीमला माहिती दिली. सुरक्षा टीम घटनास्थळी पोहोचून संयोग कुमार साहूला ताब्यात घेतले. आणि त्याला रायपूर स्टेशनवर जीआरपीएफच्या ताब्यात सोपवले. पोलिसांनी त्याच्याविरुद्ध त्वरित कायदेशीर कारवाई सुरू केली आहे. बऱ्याचदा कारवाईच्या भीतीने नागरिक स्वतःला सरकारी अधिकारी भासवणाऱ्या भामट्यांच्या जाळ्यात अडकतात. आणि याच भीतीचा फायदा घेत नागरिकांना लुटलं जातं. परंतु

अशावेळी घाबरून न जाता, शंका वाटल्यास अधिकाऱ्यांचं ओळखपत्र बघणं किंवा संबंधित विभागाला माहिती देणं हे नागरिकांचं कर्तव्य आहे. दक्षिण पूर्व मध्य रेल्वेचे वरिष्ठ मंडल वाणिज्य व्यवस्थापक दिलीप सिंग यांनी या घटनेला पाठिंबा दिला असून, सतर्क रेल्वे कर्मचार्यांचा गौरव केला आहे. त्यांनी सांगितले की, या कर्मचार्यांनी प्रवाशांच्या सुरक्षा आणि रेल्वेच्या कार्यप्रणालीच्या विश्वासाहर्तेचे रक्षण केले आहे. ही घटना रेल्वेतील सुरक्षा व्यवस्था आणि प्रवाशांच्या संरक्षणाच्या दृष्टीने एक गंभीर प्रश्न उपस्थित करते. भविष्यात अशा बनावट टीटीईविरुद्ध कडक कारवाई केली जावी, अशी अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे.

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

जनसंचलन/ खामगाव

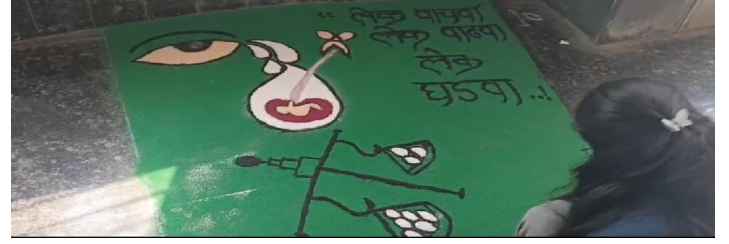
अंजुमन उर्दू कनिष्ठ महाविद्यालय खामगाव येथे राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण-२०२० संदर्भात स्कूल कनेक्ट २.० अभियान संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाच्या निर्देशानुसार माध्यमिक स्तरावरील विद्यार्थ्यांसाठी राबविण्यात आले. या अभियान अंतर्गत आयोजित कार्यक्रमाला तज्ञ मार्गदर्शक म्हणून अध्यक्ष उर्दू अभ्यास मंडळ संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ अमरावती प्रा. डॉ. मोहम्मद रागिब 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 रागिब 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 अशीमाहिती 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.

त्यागमूर्ती माता रमाई जयंती उत्सवास प्रारंभ...



जनसंचलन/ बुलढाणा

दरवर्षीप्रमाणे समस्त उपासिका संघ बुलढाणा व दि बुद्धिस्ट ग्लोबल चॅरिटेबल ट्रस्ट बुलढाणा यांच्या संयुक्त विद्यमान राष्ट्रमाता जिजाऊ सावित्रीबाई फुले व त्यागमूर्ती माता रमाई आंबेडकर यांच्या जयंतीच्या निमित्ताने विविध सामाजिक व प्रबोधनात्मक कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येते. उपासिका संघाच्या पुढाकारातून या कार्यक्रमाला आज दि. २६ जानेवारी २०२५ रोजी सावित्रीबाई फुले नगर येथील बुद्ध विहारामध्ये रांगोळी स्पर्धा व महिलांसाठी गीत गायन स्पर्धेने या उत्साहात प्रारंभ झाला. शुक्रवार दि. ७ फेब्रुवारी २०२५

रोजी माता रमाई यांच्या १२७ व्या जयंतीच्या निमित्ताने सकाळी ११ वाजता लुंबिनी नगर बुद्ध विहार लुंबिनी नगर सुंदरखेड बुलढाणा येथे सकाळी ११ वाजता संगीत खुर्ची व दुपारी १२ वाजता वेशभूषा स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले आहे. व सायंकाळी ७ वाजता गांधी भवन जयस्तंभ चौक बुलढाणा येथे बक्षीस वितरण समारंभ व प्रसिद्ध गायिका भाग्यश्री इंगळे यांच्या रमाईच्या जीवनावर आधारित गीतांच्या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. सदर कार्यक्रमासाठी समस्त उपासिका संघ बुलढाणा या परिश्रम घेत आहेत.

जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील सोनोग्राफी सेंटरचे रेकॉर्डची नियमीत तपासणी करण्यात यावी

जनसंचलन/ खामगाव

राज्यात शासनाने गर्भलिंग चाचणी विरोधात कडक कायदे अमलबजावणी केली आहे मात्र काही ठिकाणी याचा गैरवापर होत आहे. कुठल्याच कायद्यात ते महाशय घाबरत नाही. याच मागणी रेट धरून जिल्हा सामान्य रुग्णालय येथील सोनोग्राफी सेंटरचे रेकॉर्डची नियमीत तपासणी करण्यात यावी अशी मागणी जिल्हाधिकारी यांना तक्रारकर्ते मोहनराव बाभूळकर यांनी केली आहे. जिल्हा सामान्य रुग्णालय येथील सोनोग्राफी सेंटरचे रेकॉर्डचे नियमीत तपासणी करण्यात यावी त्यात काही त्रुटी आढळल्यास सोनोग्राफी सेंटरला सिल करण्यात यावे. नुकताच एक प्रकार जिल्ह्याच्या जवळ असलेल्या भोकरदन येथे घडला आहे गर्भलिंग तपासणी करण्यात आली आहे या मध्ये बुलढाणा शहरातील काही डॉक्टर असल्याचा सशंय



सुध्दा आहे सध्या त्या प्रकरणाचा तपास सुरू आहे. भोकरदन येथे अवैध लिंग निदान व अवैधरित्या गर्भपात गंभीर प्रकार आहे काही ठिकाणी रहिवाशी पत्ता खोटा दिल्या जातो गर्भलिंग चाचणी करून घेतल्याची शक्यता नाकरता येत नाही. असला प्रकार हा बुलढाणा जिल्ह्यात घडल्यास जिल्हा शल्यचिकित्सक यांच्यावर सडोष मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल करण्यात यावा अशी तक्रार मोहनराव बाभूळकर यांनी जिल्हाधिकारी यांच्या कडे निवेदनास्वरूपात केली आहे.

प्रजासत्ताक दिनी बचावकार्य करणाऱ्या पथकाचा सत्कार



जनसंचलन/ बुलढाणा

जिल्हाधिकारी कार्यालयातील आपत्ती व्यवस्थापन विभागाने प्रजासत्ताक दिनानिमित्त जिल्ह्यातील शोध व बचाव पथकातील सदस्य आणि स्वयंसेवकांचा सत्कार केला. ८ जुलै २०२४ रोजी खामगाव व मोताळा तालुक्यातील १६ गावांमध्ये अतिवृष्टीमुळे पुरस्थिती निर्माण झाली होती. यामध्ये खामगाव तालुक्यातील किन्ही महादेव गावात ६ व्यक्ती आणि २ श्वान पुरात अडकले होते. या सर्वांना सुखरूप बाहेर काढण्यात आले. पुरात वाहून गेलेल्या १६ मृतदेहांचे शोधकार्य करून ते त्यांच्या नातेवाईकांना सुपूर्त करण्याचे महत्वाचे काम

पथकाने केले. तसेच इतर ठिकाणी आंदोलक व आपत्तीग्रस्तांना सुरक्षित स्थळी हलवले. ओम साई फाऊंडेशन, नांदुराचे अध्यक्ष श्री. विलास निंबाळकर व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी आपत्ती व्यवस्थापनात दिलेल्या मोलाच्या योगदानासाठी त्यांचा विशेष सत्कार करण्यात आला.

जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन विभाग, पोलीस कर्मचारी, महसूल विभाग आणि स्वयंसेवक यांना पालकमंत्र्यांच्या हस्ते प्रशस्तीपत्र देण्यात आले. १. श्री. संभाजी पवार जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन अधिकारी, जिल्हाधिकारी कार्यालय, २. श्री. तारासिंग पवार

(सहा. पोलीस उपनिरीक्षक), ३. श्री. किसन जाधव (सहा. महसूल अधिकारी), ४. श्री. इरशाद पटेल (पोलीस कॉन्स्टेबल), ५. श्री. संदिप पाटील (पोलीस कॉन्स्टेबल), ६. श्रीकांत गाडे (पोलीस कॉन्स्टेबल), ७. श्री. गुलाबसिंग राजपूत (पोलीस कॉन्स्टेबल), ८. श्री. सलीम बरडे (पोलीस कॉन्स्टेबल), ९. श्री. संतोष साबळे (पोलीस शिपाई), १०. श्री. अमोल वाणी (पोलीस शिपाई), ११. श्री. प्रदीप सोनवणे (पोलीस शिपाई) कार्यक्रमात सर्व उपस्थित कर्मचारी व सामाजिक संस्था यांचे कौतुक करत त्यांच्या कार्याचा सन्मान करण्यात आले.

पत्रकारीतेचा धर्म
आम्ही निभावणार

सिटी न्यूज टीव्ही & सोशल चॅनल
वेब साईड & पोर्टल चॅनल
वृत्त पेपर हार्ड कॉपी सह - ई पेपर
कुठली ही बातमी निशुल्क

दैनिक निडर निर्भिड
जनसंचलन

काही तक्रार असल्यास संपर्क
शिव शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, कारंजा चौक बुलढाणा मो. 9822720784, 9373359040
चिन 4430001

....पत्रकार कुटूंबियांच्या हळदी-कुंकू....

कार्यक्रमाने घट्ट झाले स्नेहबंध

समाजाला जपणाऱ्या पत्रकारांना जपणे सामाजिक जबाबदारी

जनसंचलन/बुलढाणा

धकाधकीच्या पत्रकार्यामुळे पत्रकारांचा एकमेकांशी कौटुंबिक ऋणानुबंध पाहीजे तसा प्रस्थापित होत नाही. म्हणून हा स्नेहबंध खऱ्या अर्थाने घट्ट होण्यासाठी बुलढाणा जिल्हा पत्रकार संघाच्या वतीने महिला सेलच्या पुढाकारातून बुलढाणातील पत्रकारितेच्या इतिहासात पहिल्यांदाच पत्रकारांच्या कुटूंबियांचा हळदी-कुंकू कार्यक्रम सोमवारी झाला. सामाजिक कार्यकर्त्या सौ. शिलाताई पाटील यांनी लोकशाहीला संवर्द्धित आणि प्रवर्द्धित करणाऱ्या पत्रकारितेचा गौरव करित समाजाला जपणाऱ्या पत्रकारांना जपणे आपली सामाजिक जबाबदारी असल्याचे प्रतिपादन केले. बुलढाणा जिल्हा पत्रकार भवन येथे पत्रकारांच्या कुटूंबातील महिला सदस्यांच्या भरणच उपस्थितीत विविध मान्यवरांसह कार्यक्रम सजला. पारंपारीक कार्यक्रमाला आरोग्य जागृतीची जोड देण्यात आली होती. झुधकाधकीच्या आयुष्यात महिलांनी आरोग्य कसे सांभाळावे ? फ, या विषयावर मार्गदर्शन करण्यासाठी डायबिटॉलॉजीस्ट डॉ. अश्विनी जाधव तसेच स्त्रीरोग तज्ञ डॉ. माधवी जवरे यांना आमंत्रित करण्यात आले होते. यावेळी मिस ऑलिम्पीया विजेता कु. पौर्णिमा सोनोने यांचा बुलढाणा जिल्हा पत्रकार संघ महिला सेलच्या वतीने सहृदय सत्कार करण्यात आला. दीपप्रज्वलन आणि राष्ट्रमाता माँ जिजाऊंच्या पूजनाने कार्यक्रमाला प्रारंभ झाला. जिल्हा महिला सेलच्या अध्यक्षा कु. मृणाल सोमनाथ सावळे यांनी प्रास्ताविकातून पत्रकारांच्या कुटूंबियांची एकमेकांशी ओळख ही गरज असल्याचे म्हटले. पत्रकारांच्या कुटूंबियांनी कार्यक्रमाला केलेली गर्दी म्हणजे कार्यक्रमाचे यश असल्याचेही ती म्हणाली. अनेक प्रॉब्लेमचे मूळ हे पुरेशी झोप न घेणे आहे.. आरोग्य, आहार आणि विश्रांती यापैकी एक गोष्ट जरी असंतुलीत



झाली तरी समस्या उद्भवतोफ, असे उद्गार डॉ. अश्विनी जाधव यांनी काढले. महिलांना आरोग्य सांभाळण्याचा सल्ला देतांना त्या पुढे म्हणाल्या की, अन्नाचा इंधन म्हणून वापर करता आला पाहीजे.. आपले पोट मुठीएवढे आहे पण फुग्यासारखे फुगते.. म्हणून कितीही खावू नये.. जगण्यासाठी खायचं की, खाण्यासाठी जगायचं, हे ठरविता आले पाहीजे. डायबेटीस मध्ये जगात प्रथम असणाऱ्या आपण देशवासियांनी जीवनशैली सुधारणे गरजेचे असल्याचे त्यांनी निश्चून सांगितले. डॉ. माधवी जवरे यांनी महिलांना सल्ला दिला की, वयाच्या मानाने आणि खिश्शाला परवडेल तो व्यायाम करा. महिलांनी एकमेकांशी मैत्री वाढविली पाहीजे. त्यांचे मानसिक आणि भावनिक व्यवस्थापन होणे गरजेचे आहे. शेअरिंग आणि केअरिंग झाले की, मन हलके होते. त्याचा चांगला परिणाम आरोग्यावर होतो, असेही त्या म्हणाल्या. सत्काराला उत्तर देतांना कु. पौर्णिमा सोनोने यांनी आपला संघर्षमय प्रवास सांगितला. झुस्वतःला सिद्ध करण्यासाठी त्याग आणि समर्पणाची तयारी ठेवाफ, असा उपदेश यावेळी तिने केला. हळदी-कुंकू कार्यक्रमाला आपल्या प्रभावी शब्दांनी सुत्रसंचालक वैशालीताई तायडे यांनी साज चढविला. तर वैशाली रणजीतसिंग राजपूत यांनी मान्यवरांचे आभार व्यक्त करित यापुढेही असेच एकत्रीत राहून पत्रकारांच्या कुटूंबांचे संघटन



अधिक मजबूत करू, असे आवाहन केले. विशेष म्हणजे पत्रकार सुपुत्री सिद्धी राजेश डिडोळकर हिचा विविध रनिंग स्पर्धामध्ये पारितोषिक मिळविल्याबद्दल मान्यवरांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमात उखाणे स्पर्धाही झाली. श्रीमती सुरेखाताई सावळे यांनी सहभागी सर्व महिलांना तीळ-गुळाचे वाटप केले. हळदी-कुंकू कार्यक्रमाला यशस्वी करण्यासाठी सौ. वैशाली रणजीतसिंग राजपूत, कृ. मृणाल सोमनाथ सावळे, सौ. उषा चंद्रकांत बर्दे, सौ. वैशाली नितिन शिरसाट, सौ. गायत्री राजेंद्र काळे, गझल कासिम शेख, सलमाबी वसीम शेख, सौ. वनश्री दिनेश मुडे, सौ. यशस्वी राहुल दर्डा, सौ. वैशाली युवराज वाघ, सौ. किरण ब्रह्मानंद जाधव, सौ. शुभांगी रविंद्र गणेशे, सौ. प्रतिभा शिवाजी मामनकर, सौ. रिना जितेंद्र कायस्थ, सौ. मेघा मयुर निकम, सौ. प्रतीक्षा अजय राजगुरे, सौ. माया सुनील मोरे, सौ. ललीता दीपक मोरे, सौ. वैशाली किशोर खंदारे, सौ. सविता प्रेमकुमार राठोड आदिंनी अथक परिश्रम घेतले.

केंद्रीय राज्यमंत्री ना.प्रतापराव जाधव यांचा जिल्हा दौरा

जनसंचलन/ बुलढाणा

केंद्रीय आयुष, आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री ना. प्रतापराव जाधव हे गुरुवार दि. ३० जानेवारी रोजी बुलढाणा जिल्हा दौऱ्यावर येणार आहेत. त्यांच्या दौरा कार्यक्रमानुसार सकाळी ११ वाजता चिखली येथील गुप्त गार्डन येथे दि. चिखली अर्बन विद्यानिकेतन स्कुलच्या स्नेहसंमेलन उद्घाटन कार्यक्रमास उपस्थिती,



दुपारी १ वाजता जिल्हाधिकारी कार्यालय येथे जिल्हा वार्षिक योजना बैठकीस उपस्थिती, तदंतर सोईनुसार मेहकरकडे प्रस्थान करतील.

मदत व पुनर्वसन मंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री मकरंद पाटील यांचा जिल्हा दौरा...

जनसंचलन/बुलढाणा

राज्याचे मदत व पुनर्वसन तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री मकरंद पाटील हे गुरुवार दि. ३० जानेवारी २०२५ रोजी बुलढाणा जिल्हा दौऱ्यावर येत आहेत. त्यांच्या दौरा कार्यक्रमानुसार गुरुवार दि. ३० जानेवारी २०२५ रोजी मुंबई येथून सकाळी

११.१० वाजता हॅलिकॉप्टरने बुलढाणा येथे आगमन. सकाळी ११.२५ वाजता जिल्हाधिकारी कार्यालय, बुलढाणाकडे रवाना व दुपारी १२ वाजता जिल्हा नियोजन मंडळाच्या बैठकीकरिता उपस्थिती. दुपारी ३ वाजता बुलढाणा येथून हॅलिकॉप्टरने साताराकडे रवाना होईल.

