

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 बुलडाणा अर्बन मुख्यालय समोर बुलडाणा

संपादक : जितेंद्र कायस्थ

Mob- 9822720784

Email- jansanchlan@gmail.com

वर्ष ३ रे

अंक : ००९ वा

मंगळवार

दि. ०४

फेब्रुवारी २०२५

पृष्ठ ८

किंमत ३ रुपये

सोलापूर येथील शासकीय कंत्राटदार इनामदारची पत्रकाराला धमकी!

जनसंचलन/बुलडाणा

कोव्हिड १९ काळात रुग्णांना त्वरित उपचार मिळावे करिता शासनाने करोडो रुपये त्वरित मंजूर केले असता तत्कालीन जिल्हाशल्य चिकित्सक डॉ नितीन विठ्ठल तडस यांनी मॉड्युलर ओटी करिता लागणारी शासकीय मंजुरात घेऊन सोलापूर येथील शासकीय कंत्राटदार बबलू इनामदार यास कामाच्या सुरवातीलाच ८० टक्के करोडो रुपयांचे बिल अदा केली व उर्वरित रक्कम निलंबित जिल्हाशल्य चिकित्सक डॉ सुभाष चव्हाण यांनी मॉड्युलर ओटी कार्यान्वीत झाली का नाही याची कुठल्या ही प्रकारे कोणतीच चौकशी न करता सोलापूर येथील एन एल हेल्थ केअर कम्पनी कंत्राटदार बबलू इनामदार यास नियमबाह्य उर्वरित ही बिल अदा करून टाकली कोव्हिड १९ काळातील अति आवश्यक असलेली मॉड्युलर ओटी आजच्या तारखेतही कार्यान्वित नसून या भ्रष्टाचारात सामील असलेले तत्कालीन व निलंबित ,प्रभारी जिल्हा शल्य चिकित्सक,वादग्रस्त भांडारपाल प्रकाश बोथे सह इतर बेशरम, नालायक दोषी अधिकारी, कंत्राटदार,कर्मचाऱ्यांवर मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल करावा अशी मागणी जोर धरत आहे.

येथील जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील भ्रष्टाचाराचा पर्दाफाश करणाऱ्या एका ज्येष्ठ पत्रकारांना सोलापूर येथील ठेकेदाराकडून व इतरांकडून सोशल मीडियाच्या माध्यमातून जीवे मारण्याच्या धमक्या मिळताहेत.. मी स्वतः फाशी घेईल आणि जीवाचे बरे वाईट करीन अशी ही धमकी दिल्या जात असून मानसिक छळ दिल्या जातोय!याबाबत पोलीस तक्रार करण्यात आली आहे.बबलू इनामदार शासकीय कंत्राटदार रा. सोलापूर असे या धमकी देणाऱ्याचे नाव आहे. जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील भ्रष्टाचार राज्यभरात गाजला.या भ्रष्टाचाराचा भांडाफोड करून आपल्या दैनिकात व एका वृत्तवाहिनी द्वारे याचा लेखाजोखा मांडणाऱ्या पत्रकाराला धमकी दिली जात आहे. पत्रकारांने प्रकाशित केलेल्या वृत्तामुळे कंत्राटदार बबलू इनामदार याचे धाबे दणाणलेत. त्यामुळे इनामदार म्हणतोय की,प्रकाशित झालेल्या वृत्तामुळे माझ्या प्रतिष्ठेला धक्का पोहोचला..माझा अपमान झाला.. तात्काळ बातम्या दुरुस्त करा..खोट्या आणि निराधार बातम्यांच्या प्रसरणाविरुद्ध कायदेशीर नोटीस असा मेसेजही या कंत्राटदाराने लिहिला.सात दिवसाच्या आत बातम्यांमध्ये दुरुस्ती केली नाही तर कायदेशीर कारवाई केली जाईल त्याचा परिणाम भोगावा लागेल,असाही मेसेज सोलापूर येथील कंत्राटदार इनामदारने केला आहे.तो एवढ्यावरच थांबला नाही तर,जीवे मारण्याच्या धमकी

जो पर्यंत दोषींवर मनुष्यवधाचा

गुन्हा दाखल होत नाही

श्रुंखला सुरू राहणार...

कोव्हिड काळात करोडो रुपये खर्च करूनही आज ही कार्यान्वित नसलेली हीच ती मॉड्युलर ओटी

देत मी फाशी घेऊन स्वतःचे बरे वाईट करणार!,असंही फोनवर म्हणाला.या कंत्राटदाराविरुद्ध यापूर्वीही दोन तक्रार अर्ज दाखल आहेत. तरी देखील सोशल मीडिया वरून इतरांच्या देखील अशाच धमक्या देण्याचे प्रकार सुरू आहे,असे तक्रारदार यांनी तक्रारीत म्हटले आहे.

जैविक कचरा प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या इमारती लगत टाकून लावली आग...

आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या सतर्कतेमुळे पुढील अनर्थ टळला



जनसंचलन/ डोणगाव

जैविक कचरा प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या इमारती लगत टाकून लावली आग आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या सतर्कतेमुळे पुढील अनर्थ टळला डोणगाव.मानवी शरीरासाठी घातक असलेला

जैविक कचरा अज्ञात व्यक्तीने येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या इमारतीलगत टाकून त्या जैविक कचऱ्याला आग लावल्याची घटना २ फेब्रुवारी रात्री अकरा वाजे दरम्यान घडली.या घटनेची माहिती मिळताच आरोग्य विभागाचे कर्मचारी राम पाटील यांनी तत्काळ

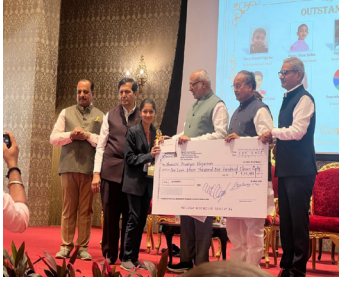
घटनास्थळी धाव घेतली आग विझवली. प्राप्त माहितीनुसार डोणगाव येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या इमारती लगतच अज्ञात व्यक्तीने भला मोठा जैविक कचरा टाकला. त्या जैविक कचऱ्यामध्ये अनेक प्रकारचे सलाईन सोनोग्राफी इंजेक्शन, औषधी बाटल्या व इतरही साहित्य होते. हा जैविक कचरा मानवी शरीरासाठी मोठा घातक मानला जातो. अशा घातक कचऱ्याला रस्त्यावरच रस्त्याच्या कडेलाच नष्ट करण्याचा काम अज्ञात व्यक्तीने केल्याचे प्राथमिक आरोग्य केंद्रा असलेल्या कर्मचाऱ्यांच्या लक्षात आले.त्यांनी त्या ठिकाणी तत्काळ धाव घेतली व जैविक कचऱ्याला लागलेली आग विझवली. सुदैवाने मोठी हानी टळली, अन्यथा

आजुबाजूला सुद्धा मोठा प्रकारे ही आग लागू शकली असती सदर जैविक कचरा हा नागपूर छत्रपती संभाजी नगर वर असलेल्या डोणगाव येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्र समोरच जाळण्यात आला. असून संबंधित प्रशासन यावर आता काय कारवाई करणार व अज्ञात व्यक्तीवर गुन्हे दाखल करणार का हा सुद्धा गंभीर प्रश्न निर्माण झाला आहे. या प्रकरणाची आरोग्य विभागाने दखल घेत संबंधित दोषींवर कारवाई करून पुन्हा असा प्रकार होणार नाही,याची दक्षता घ्यावी, व सदर घटनास्थळी डोणगाव पोलीस स्टेशनचे ज्ञानेश्वर घायाळ सह त्यांचे सहकारी यांनी घटनास्थळी पाहणी केली तर सदर प्रकरणी तात्काळ कारवाई व्हावी अशी मागणी शहरातील नागरिकांकडून होत आहे.

भगवान महावीर महोत्सव समितीच्या वतीने पारितोषिक वितरण समारंभ संपन्न

जनसंचलन/मलकापुर

भगवान महावीर स्वामी २५५० निर्वाण कल्याणक महोत्सव समितीच्या वतीने आयोजित पारितोषिक वितरण समारंभ दिनांक २ फेब्रुवारी २०२५ रोजी सकाळी दरबार हॉल, राजभवन, मुंबई येथे संपन्न झाला. या समारंभाचे उद्घाटन महाराष्ट्राचे माननीय राज्यपाल श्री सी.पी.राधाकृष्णन यांच्या हस्ते झाले. या प्रसंगी आमदार चैनसुख संचेती भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष महाराष्ट्र प्रदेश कौशल्य, रोजगार, उद्योजकता आणि नवोपक्रम मंत्री श्री. मंगल प्रभात लोढा, जैन अल्पसंख्याक विकास



वित्त महामंडळाचे अध्यक्ष श्री ललित गांधी कार्यक्रम संयोजक हितेंद्र मोटा यांच्या विशेष उपस्थितीत कार्यक्रम पार पडला. आमदार चैनसुखजी संचेती यांनी आपल्या मार्गदर्शनपर भाषणात भगवान महावीरांच्या अहिंसा व तत्त्वज्ञानाची आठवण करून दिली व समाजासाठी सकारात्मक संदेश दिला.

कर्करोग: प्रतिबंधात्मक आजार!

आपण डॉक्टर वगैरे काही नसलो तरी समाजाला काहीतरी देणेकरी लागतो, म्हणूनच हा छोटा-सा खारीचा वाटा. कर्करोगाविषयी जनजागृती करण्याकरिता ४ फेब्रुवारी हा दिवस जागतिक कर्करोग दिवस म्हणून साजरा केला जातो. कर्करोगाबाबत माहितीचा प्रसार करणे आणि कर्करोग प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांना प्रोत्साहन देणे हे जागतिक कर्करोग दिवस साजरा करण्यामागील उद्दिष्ट आहे. पॅरिस येथे सन २०००मध्ये झालेल्या जागतिक परिषदेत कर्करोगविषयक मसुदा मांडण्यात आला. अशा प्रकारचा विषय हाताळणारी ही पहिलीच परिषद ठरली. या परिषदेत जगभरातील शासकीय उच्चपदस्थ अधिकारी आणि कर्करोगविषयक संस्थांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते. सदर बोधप्रद संकलित लेख श्रीकृष्णकुमार लक्ष्मी-गोविंदा निकोडे गुरूजींच्या शब्दांतून जरूर वाचा...

जागतिक कर्करोग दिन हा दि.४ फेब्रुवारी रोजी कर्करोगाविषयी जागरूकता वाढवण्यासाठी आणि त्याचे प्रतिबंध, शोध आणि उपचारांना प्रोत्साहन देण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय दिवस आहे. जागतिक कर्करोग दिन सन २००८मध्ये लिहिलेल्या जागतिक कर्करोग घोषणेच्या उद्दिष्टांना पाठिंबा देण्यासाठी युनियन फॉर इंटरनॅशनल कॅन्सर कंट्रोलच्या नेतृत्वात आहे. जागतिक कर्करोग दिनाचे प्राथमिक उद्दिष्ट कर्करोगामुळे होणारे आजार आणि मृत्यू लक्षणीयरीत्या कमी करणे, हे आहे आणि कॅन्सरपासून बचाव करता येणाऱ्या पीडितांवर होणारा अन्याय दूर करण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय समुदायाला एकत्र आणण्याची ही एक संधी आहे. हा दिवस संयुक्त राष्ट्रसंघाद्वारे पाळला जातो. जागतिक कर्करोग दिन चुकीच्या माहितीला लक्ष्य करतो, जागरूकता वाढवतो आणि कलंक कमी करतो. जागतिक कर्करोग दिनानिमित्त कर्करोगाने प्रभावित झालेल्यांना पाठिंबा दर्शवण्यासाठी अनेक उपक्रम राबवले जातात. यापैकी एक चळवळ आहे नो हेअर सेल्फी, कर्करोगावर उपचार घेत असलेल्यांसाठी धैर्याचे प्रतीक दर्शवण्यासाठी झड्डकेशकर्तनकर्त्यांनी झड्ड त्यांचे डोके शारीरिक किंवा अक्षरशः मुंडन करण्याची जागतिक चळवळ आहे. सहभागींच्या प्रतिमा नंतर सर्व सोशल मीडियावर शेअर केल्या जातात. जगभरात शेकडो कार्यक्रमही होतात.

जागतिक कर्करोग दिनाची स्थापना दि.४ फेब्रुवारी २००० रोजी पॅरिस येथे झालेल्या न्यू मिलेनियमसाठी कर्करोग विरुद्धच्या जागतिक कर्करोग शिखर परिषदेत करण्यात आली. पॅरिस अगेन्स्ट कॅन्सरची सनद, जी संशोधनाला चालना



संपादकीय लेख

देण्यासाठी, कर्करोग रोखण्यासाठी, रूग्ण सेवा सुधारण्यासाठी तयार करण्यात आली

होती, त्यामध्ये दस्तऐवजाच्या अधिकृत स्वाक्षरीची वर्धापनदिन जागतिक कर्करोग दिन म्हणून स्थापित करणारा लेख देखील समाविष्ट होता, त्यावर तत्कालीन जनरल यांनी समिटमध्ये स्वाक्षरी केली होती. कर्करोगाविषयी जनजागृती करण्याकरिता ४ फेब्रुवारी हा दिवस जागतिक कर्करोग दिवस म्हणून साजरा केला जातो. कर्करोगाबाबत माहितीचा प्रसार करणे आणि कर्करोग प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांना प्रोत्साहन देणे हे जागतिक कर्करोग दिवस साजरा करण्यामागील उद्दिष्ट आहे. पॅरिस येथे सन २०००मध्ये झालेल्या जागतिक परिषदेत कर्करोगविषयक मसुदा मांडण्यात आला. अशा प्रकारचा विषय हाताळणारी ही पहिलीच परिषद ठरली. या परिषदेत जगभरातील शासकीय उच्चपदस्थ अधिकारी आणि कर्करोगविषयक संस्थांचे प्रतिनिधी उपस्थित होते. त्यांनी पॅरिसच्या कर्करोगविषयक सनदेला मान्यता दिली. प्रस्तुत सनद कर्करोगसंबंधित संशोधन आणि प्रतिबंधात्मक उपाययोजना याकरिता आर्थिक गुंतवणूक करणे, कर्करोगग्रस्त रूग्णांचे जीवनमूल्य उंचावणे तसेच त्यांना योग्य उपचार देणे अशा तत्वांचा पुरस्कार करते. सनदेच्या दहाव्या कलमात अधिकृतरीत्या ४ फेब्रुवारी हा दिवस जागतिक कर्करोग दिवस म्हणून जाहीर केला गेला.

कर्करोगविषयक उपलब्ध माहिती तसेच कर्करोगाचे निदान आणि उपचार यांत झालेली लक्षणीय प्रगती यांमुळे रोगप्रसारांमध्ये कपात होणे अपेक्षित आहे. परंतु जागतिक आकडेवारीनुसार दरवर्षी कर्करोगाचे नव्याने निदान होणाऱ्या रूग्णांच्या संख्येत भर पडत आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, कर्करोगाच्या माहितीचा प्रसार करून कर्करोगाने होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण कमी करता येऊ शकते. यासाठी कर्करोग प्रतिबंधात्मक उपायांविषयी जागरूकता वाढविण्याच्या उद्देशाने जगभरातील कर्करोग संस्था आणि आरोग्य संघटना जागतिक कर्करोग दिवस साजरा करतात. कर्करोगामुळे होणाऱ्या मृत्यूंपैकी सुमारे ७० टक्के मृत्यू हे अल्पविकसित देशांमध्ये होत

असल्याकारणाने अशा ठिकाणी कर्करोग आणि त्याचा प्रतिबंध

याबद्दल जनजागृती करण्यासाठी जागतिक कर्करोग दिवस हे एक महत्वाचे साधन आहे. आंतरराष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण संघटना- युनियन फॉर इंटरनॅशनल कॅन्सर कंट्रोल- यूआईसीसी ही संस्था आंतरराष्ट्रीय पातळीवर कर्करोगावर नियंत्रण राखण्यासाठी आणि पर्यायाने जागतिक आरोग्य सुधारण्यासाठी कार्यशील असते. आंतरराष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण संघटना, जागतिक आरोग्य संघटना आणि इतर आंतरराष्ट्रीय संघटना यांच्या संयुक्त विद्यमाने जागतिक कर्करोग दिवसाचे आयोजन केले जाते. प्रत्येक वर्षी आंतरराष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण संघटना जागतिक कर्करोग दिवसानिमित्त कर्करोगाशी निगडित रूपरेखा- थीम्स जाहीर करते. या रूपरेखेला अनुसरून विविध आरोग्य संस्था आणि कर्करोग उपचार केंद्र यांद्वारे शैक्षणिक उपक्रम राबवले जातात. या संस्थांद्वारे त्यांच्या संकेतस्थळांवर कर्करोगाविषयी माहिती प्रसारित केली जाते. आंतरराष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण संघटना स्थानिक आरोग्य संस्थांच्या साहाय्याने संमेलने, व्याख्याने, प्रदर्शने तसेच निधी उभारणी कार्यक्रम यांचे आयोजन केले जाते. काही देशांमध्ये आकाशवाणी आणि दूरदर्शन या माध्यमांद्वारे ४ फेब्रुवारी किंवा त्या आठवड्यात कर्करोगविषयक विशेष कार्यक्रम प्रसारित केले जातात.

जागतिक कर्करोग दिवसानिमित्त सामूहिक आणि वैयक्तिक प्रयत्नांतून कर्करोगाचा जनजीवनावरील परिणाम कमी करता येऊ शकतो, या आशयाशी संलग्न रूपरेखा आखण्यात आली. तसेच कर्करोगाबाबत गैरसमज दूर करणे; कर्करोग हा प्रतिबंधात्मक आजार आहे; कर्करोगाविषयी वैयक्तिक बांधीलकी, अशा विविध विषयांना अनुसरून देखील रूपरेखा योजण्यात येतात. भारतामध्ये सन २०१४ पासून ७ नोव्हेंबर यादिवशी राष्ट्रीय कर्करोग जनजागृती दिवस साजरा करण्यात येतो.

!! जागतिक कर्करोग दिनानिमित्त सर्वांना दक्षतावर्धक हार्दिक हार्दिक शुभेच्छा !!

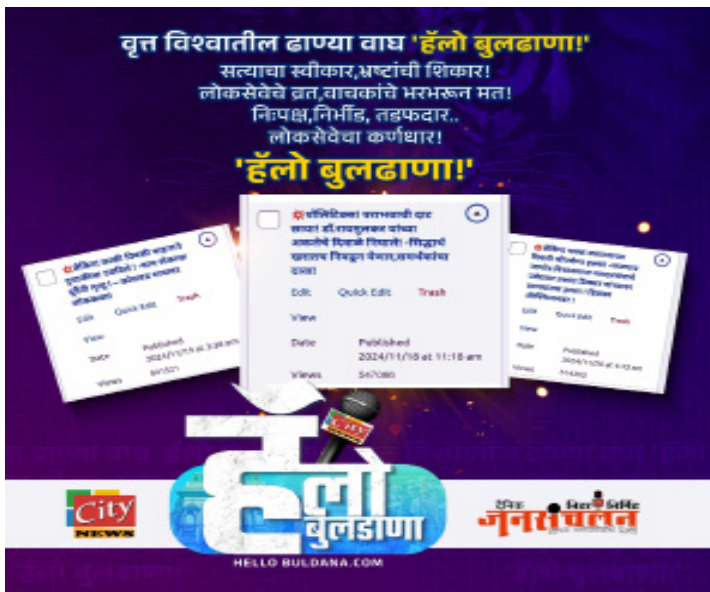
प्रा. प्रफुल खंडारे यांना राज्यस्तरीय मूकनायक पत्रकारिता पुरस्कार प्रदान !..

जनसंचलन/ शेगाव

जय महाराष्ट्र वृत्तवाहिनीचे बुलढाणा जिल्हा प्रतिनिधी प्रा. प्रफुल खंडारे यांना राज्यस्तरीय मूकनायक पत्रकारिता पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे. शेगाव येथे नॅशनल व्हाईस मीडिया फोरम अंतर्गत आंबेडकरी वॉईस ऑफ मीडिया फोरमच्या वतीने आयोजित मूकनायक पत्रकार दिन आणि संविधान अमृत महोत्सव राज्यस्तरीय पुरस्कार सोहळा २०२५ कार्यक्रमात शिवांश सेलिब्रेशन शेगाव येथे आंबेडकरी व्हाईस



मीडिया फोरमचे अध्यक्ष उत्तम वानखडे, जागतिक कीर्तीचे बुद्ध धम्म प्रचारक गगन मलिक ए व्ही एम एफ पदाधिकाऱ्यांच्या हस्ते सन्मानपूर्वक हा पुरस्कार प्रा. प्रफुल खंडारे यांना प्रदान करण्यात आला आहे. या कार्यक्रमात राज्यभरातून मोठ्या संख्येत पत्रकार बांधव भगिनी सहभागी झाले होते.



कुस्तीगीर परिषदेच्या निर्णयाविरोधात शिवराज राक्षे न्यायालयात जाणार, प्रशिक्षकाने दिले एक कोटीचे चॅलेंज

अहिल्यानगर : महाराष्ट्र केसरी कुस्ती स्पर्धेच्या गादी विभागात झालेल्या महाराष्ट्र केसरीचा किताब विजेता पृथ्वीराज मोहोळ व शिवराज राक्षे यांची कुस्ती आता न्यायालयाच्या वाटेवर दिसू लागली आहे. मी चितपट झालो नसताना मला पराभूत केले व लढतीचा रिव्यू (व्हीडीओ) दाखवला नाही. त्यामुळे अन्याय झाल्याची भावना असून, मी न्यायालयात दाद मागणार आहे, असे डबल महाराष्ट्र केसरी शिवराज राक्षे याने जाहीर केले आहे. दरम्यान, त्याचे प्रशिक्षक रणवीर पोंगल यांनी एक कोटीचे चॅलेंज दिले असून, आंतरराष्ट्रीय स्तरावर व्हीडीओ पाठवून त्यांच्याकडून शिवराज पराभूत झाल्याचे सिद्ध करा, असे आव्हान दिले आहे. नगरच्या वाडियापार्क मैदानावर रविवारी सायंकाळी महाराष्ट्र केसरी स्पर्धेच्या लढती झाल्या. गादी विभागातील दोन्ही अंतिम लढती वादग्रस्त ठरल्या. माती विभागात महेंद्र गायकवाड (सोलापूर) व साकेत यादव (परभणी) यांची अंतिम लढत झाली. त्यात महेंद्र गायकवाड विजयी होऊन त्याने महाराष्ट्र केसरी किताबासाठीच्या अंतिम लढतीत प्रवेश केला. दुसरीकडे गादी विभागाची अंतिम लढत पृथ्वीराज मोहोळ (पुणे) व शिवराज राक्षे (नांदेड) यांच्यात झाली. पृथ्वीराजने ढाक डावावर अवघ्या एका मिनिटात राक्षेला चितपट करून महाराष्ट्र केसरीच्या अंतिम लढतीत प्रवेश केला. त्यानंतर मोहोळने महेंद्र गायकवाडचा पराभव करून महाराष्ट्र केसरी किताब पटकावला. महाराष्ट्र केसरी



कोणाला करायचे हे आधीच ठरले असावे. असोसिएशन वन मॅन शो आहे. एकच माणूस ती चालवतो आहे. सगळी खराबी सुरू आहे. शिवराजचा एकच खांदा खाली टेकला होता. त्यामुळे त्या लढतीचा व्हीडीओ दाखवण्याचा आमचा आग्रह होता, पण तो फेटाळला गेला, असा दावा शिवराजचे प्रशिक्षक रणवीर पोंगल यांनी केला. या कुस्तीचा व्हीडीओ देशाच्या कुस्ती संघटनेकडे व आंतरराष्ट्रीय कुस्ती संघटनेकडे पाठवला जावा, त्यांनी शिवराज हरल्याचे स्पष्ट केले तर मी १ कोटी देण्यास तयार आहे, असे आव्हानही पोंगल यांनी दिले. दरम्यान, शिवराजच्या भावानेही निकालावर आक्षेप घेतला. शिवराज मागील १६ वर्षांपासून कुस्ती करतो. खेळात हार-जीत त्याला मान्य असते. त्याने पंचांना लाथ मारली हे ठीक आहे. पण या लढतीचा व्हीडीओ दाखवण्याची मागणी टाळताना त्याला पंचांकडून शिवीगाळ झाली व तेही व्हीडीओत आले आहे. अशी शिवीगाळ कोण सहन करणार? त्यामुळे पंचांवरही कारवाई झाली पाहिजे, अशी मागणीही त्याने केली.

महिला रिकाम्या ट्रेनमध्ये झोपल्याची संधी हेरली, वांद्रे टर्मिनसमध्ये अत्याचार



मुंबई : राज्यात महिला आणि मुलींवरील अत्याचाराच्या घटनांमध्ये वाढ झाल्याचे बघायला मिळतंय. त्यामध्येच आता एक अतिशय खळबळजनक घटना पुढे आलीये. वांद्रे टर्मिनसमध्ये एका ५५ वर्षीय महिलेवर बलात्कार करण्यात आलाय. उत्तर प्रदेशमधील महिला आपल्या काही नातेवाईकांसोबत मुंबईला आली होती. यावेळी ती रिकाम्या ट्रेनमध्ये झोपली असता, तिच्यावर बलात्कार करण्यात आला. या घटनेनंतर आरोपीला पोलिसांनी अटक केली असून त्याला कोर्टात हजर केले असता कोर्टाने त्याला पोलिस कोठडी सुनावली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, शनिवारी रात्री हरिद्वारहून ५५ वर्षीय महिला तिच्या नातेवाईकांसह वांद्रे टर्मिनस येथे उतरली. त्यानंतर तिचे नातेवाईक काही कामानिमित्त स्टेशन बाहेर गेले होते. त्यावेळी ती प्लॅटफॉर्मवर थोडा वेळ झोपली. मात्र, झोप अनावर होत असल्याने ती समोर उभ्या असलेल्या रिकाम्या ट्रेनमध्ये जाऊन झोपली. त्यावेळी त्याठिकाणी काम करत असलेल्या हमालाने तिला पाहिले. थोड्या वेळाने तो हमाल आत ट्रेनमध्ये शिरला. महिलेवर त्याने बलात्कार केला. त्यानंतर हमाल तिथून पळून गेला. महिलेने नातेवाईक आल्यानंतर घडलेला सर्वप्रकार सांगितला. बलात्काराची घटना घडल्यानंतर महिलेच्या नातेवाईकाने रेल्वे पोलिसांशी संपर्क साधला. पोलिसांनी स्टेशनवरील सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांमधील फुटेजच्या आधारे हमालाचा शोध घेत आरोपीला अटक केली आहे. आरोपीला न्यायालयात हजर करण्यात आले असून कोर्टाने त्याला पोलिस कोठडी सुनावली आहे. मात्र, या घटनेने सर्वांनाच धक्का बसला. प्रत्येक प्लॅटफॉर्मवर पोलीस कर्मचारी असतात. परंतु या प्लॅटफॉर्मवर कोणीच सुरक्षा कर्मचारी का उपस्थित नव्हता. यावर अंतर्गत चौकशीचे आदेश देण्यात आले आहेत. तसेच, प्लॅटफॉर्मच्या प्रभारींवर कारवाई होण्याची शक्यता आहे. या घटनेने मुंबई शहर पुन्हा एकदा हादरले आहे. महिलांच्या सुरक्षेसंदर्भात प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात आहे. याआधीही मुंबई लोकलमध्ये एका तरुणीवर बलात्कार करण्यात आल्याची घटना घडली होती. त्यामध्येच आता हा धक्कादायक प्रकार घडलाय.

पत्नीच्या सांगण्यावरून पतीनं १० लाखांना विकली किडनी अन् मग...

कोलकाता: आपल्या मुलीच्या शिक्षणासाठी आणि घरातील आर्थिक परिस्थिती सुधारण्यासाठी एका महिलेने आपल्या पतीला किडनी विकण्यास प्रवृत्त केले. मात्र जसे पैसे मिळाले त्यानंतर पतीने जे केले यामुळे सर्वांनाच धक्का बसला आहे. किडनी विक्रीतून मिळालेल्या १० लाख रुपये घेऊन ही महिला आपल्या प्रियकरासोबत पळून गेली. पश्चिम बंगालमध्ये ही घटना घडली आहे. ही महिला आपल्या नवऱ्याला गेले अनेक महिन्यांपासून किडनी विकण्यासाठी राजी करत होती. अखेर पती मुलीचे शिक्षण आणि आर्थिक परिस्थितीमुळे किडनी विकण्यासाठी तयार झाला. त्यानंतर या महिलेला एक किडनी खरेदीदार ही मिळाला. त्याच्यासोबत तिने १० लाखांचा करार केला. पत्नीवर विश्वास ठेऊन पतीने किडनी शस्त्रक्रिया केली. गेल्या महिन्यातच ही शस्त्रक्रिया पार पडली. त्यानंतर करारानुसार ठरलेले पैसेही मिळाले. पती घरी आल्यानंतर लवकर बरे होण्यासाठी आराम करण्याचा आणि घरातून बाहेर न जाण्याचा सल्ला पत्नीने दिला.

घडला चक्रावून टाकणारा प्रकार



त्यानंतर एके दिवशी ती महिला घरातून पसार झाली. तिचा शोधाशोध केला गेला मात्र ती सापडली नाही. त्यावेळी लक्षात आले की घरातील १० लाख रक्कम आणि काही मौल्यवान वस्तू गायब होत्या. पोलिसांनी सांगितले की, तक्रारीनुसार, महिला गेल्या एक वर्षांपासून ती महिला पतीवर किडनी विकण्यासाठी दबाव टाकत होती. येणाऱ्या पैशामधून घराची परिस्थिती सुधारू आणि आपल्या मुलीला चांगल्या शाळेत दाखल करू असे सांगत असे. पतीने सांगितले की, ती सध्या ज्या ठिकाणी राहत आहे याचा शोध लागला

आहे. ती तिच्या प्रियकरासोबत राहत आहे. फेसबुकवरून त्यांची ओळख झाली आणि काही कालावधीत हे प्रेमप्रकरण सुरू झाले. तिच्या प्रियकराने सांगितले आहे की, महिला सासरच्या मंडळींवर शारीरिक आणि मानसिक त्रास दिला आहे. ती घटस्फोटासाठी अर्ज करणार आहे. तसेच त्या प्रियकराने हेही सांगितले की, तिने असे कोणतेही पैसे स्वतःसोबत आणलेले नाहीत. केवळ बचत केलेले पैसेच ती सोबत घेऊन आली आहे. सध्या या प्रकरणी पोलिस तपास सुरू आहे.

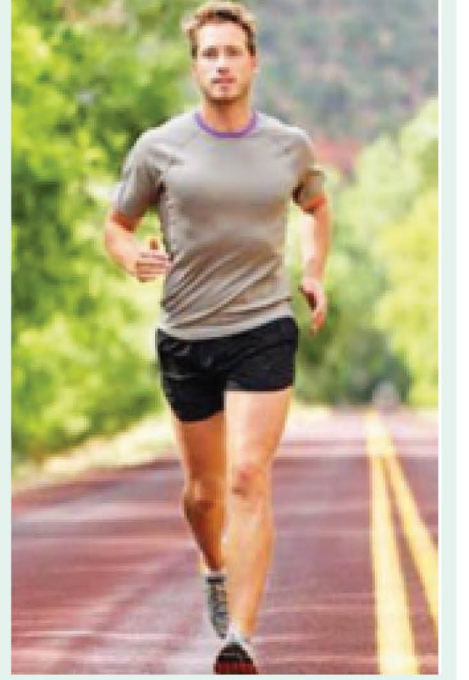
धावणे : फिटनेसची सर्वोत्तम पद्धत

धावणे फिट राहण्याची सर्वश्रेष्ठ पद्धत आहे. ही शरीरासोबत मनही सुदृढ राखते. ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट मेडिसिननुसार रनिंग करणाऱ्या लोकांमध्ये इतर लोकांच्या तुलनेत आजारामुळे होणाऱ्या मृत्यूचा धोका ३० टायांपेक्षा कमी असतो. अमेरिकेच्या बाल स्टेट विद्यापीठानुसार रनर्स वयाच्या ७५ व्या वर्षीही पंचविशीतील तरुणासारखी स्फूर्ती ठेवू शकतात. पण रनर होण्यासाठी हवे एक लक्ष्य.

जर एखादे रनिंग इव्हेंट आपले ध्येय असेल तर आपण आपल्या उद्देशासाठी जास्त गंभीर राहू शकता. ऑलिंपियन जेफ गॅलोवेने लनिंग लेव्हलपासून रनिंगच्या अँडव्हान्स लेव्हलपर्यंत येण्याचा प्लॅन सांगितला आहे. जाणून घ्या सुरुवातीपासून रनिंगच्या अँडव्हान्स लेव्हलपर्यंत पोहोचण्याची पद्धत लर्नर : जर सुरुवात करीत असाल तर चालण्याने सुरुवात करावी. एक ते दोन मिनिटे चालल्यानंतर तीस सेकंद पळावे. नंतर एक-

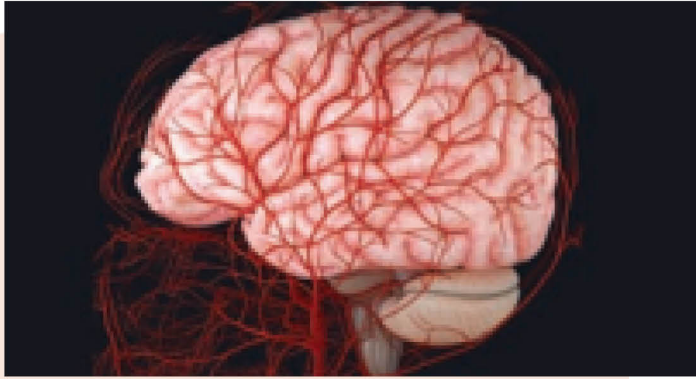
दोन मिनिटे चालावे. याच क्रमाची पुनरावृत्ती करीत राहावे. मिड लेव्हल : जर रनिंग करून काही काळ उलटला असेल तर एक- दोन मिनिटे वॉक केल्यानंतर एक ते पाच मिनिटे पळावे. नंतर एक-दोन मिनिटे चालावे. सोयीनुसार या क्रमाची पुनरावृत्ती करीत राहावे. एसपीरियंस्ट : जर रनिंगची आता प्रिंटस झाली असेल तर तीस सेकंद ते एक मिनिट चालावे व नंतर सहा ते आठ मिनिटे पळावे. याची पुनरावृत्ती करीत राहावे.

आठवड्यात ३ दिवस ट्रेनिंग : आठवड्यातील दोन दिवशी मंगळवारी व गुरुवारी तीस तीस मिनिटे रनिंग करावी. रविवारी लाँग रनिंगचा प्लॅन करावा. अर्थातच इतर दोन दिवसांपेक्षा थोडा जास्त. इतर चार दिवशी क्रॉस ट्रेनिंग करू शकता. आपण आपल्या क्षमतेनुसारच धावावे. अधूनमधून ब्रेक अवश्य घेत राहावे. आठवड्यातील दोन दिवस ३० मिनिटे रनशिवाय वीकएंडला एवढे लाँग रनिंग करावे.



पाऊस आणि उकाड्यात पाण्याअभावी मेंदूत र्नाच्या गुठळ्या होण्याचा धोका

उकाड्यामुळे मायग्रेनच्या वेदना ४ ते ७२ तास राहतात ऊन आणि उकाड्यात शरीरातून घाम निघतो. यामुळे शरीरात पाणी कमी होऊ शकते. जर व्यक्ती पाणी कमी पित असेल तर तिला सीव्हीटी आजार होण्याचे चान्स वाढतात. यात ब्रेनच्या नसांमध्ये गुठळ्या झाल्यामुळे लोर्टिंग होत असते. गुठळ्यांमुळे मेंदूवर जास्त प्रेशर पडते. स्ट्रोक व बेशुद्धी येऊ शकते. डॉटरांचा सल्ला लवकर घ्या. सुरक्षेसाठी पाणी कमी होऊ देऊ नये. मायग्रेनचे औषध घेण्यास उशीर करू नये : उकाडा व उन्हातही डोकेदुखी एक कारण आहे. हे सामान्य दुखण्याऐवजी मायग्रेनही असू शकते. मायग्रेनचे दुखणे हळू हळू वाढते. यात डोकेदुखीसोबत उलटी होत



असते. उलटीच्या काही काळ आधी पेनकिलर घेतली असेल तर ती शरीरात विरघळू शकत नसते. औषधाचा परिणाम होत नाही. वेदना कंट्रोल करण्यासाठी औषध लवकर घ्यावे. या औषधाचे साइड इफेक्ट्स नसतात. यामुळे फक्त वजन वाढते. ज्यांना महिन्यात दोन पेक्षा जास्त अँटक

येतात त्यांना प्रोफाइल अँटिव्ह मेडिसिन दिले जाते. या औषधांमुळे मायग्रेन अँटकची फ्रिक्वेन्सी कमी होते. नवा उपचार : मायग्रेन वेदनेसाठी इरानोमॅब इंजेक्शन आले आहे. याचा महिन्यात एक डोस आहे. ज्यांना टॅबलेटने रिलीफ मिळत नाही त्यांना हे दिले जाते. सध्या हे भारतात उपलब्ध नाही.

बसल्याजागी व्यायाम करून घ्या

बहुतेकजण व्यायाम करण्याचे ठरवतात; पण आळसापोटी रोज टाळत असतात. पण, आता असे करण्याचे कारण नाही. काही व्यायाम बसून सहजतेने करता येऊ शकतात. हे सोपेही आहेत व परिणामकारकही.

खांदे व मानदुखीपासून आराम : खुर्ची वा स्टुलावर आरामात बसा. दोन्ही तळहात खांद्यांवर ठेवा. या स्थितीत डावीकडे व उजवीकडे वळा. आता १ मिनीट सतत अशाप्रकारे डावीउजवीकडे वळत राहावे. नियमितपणे हा व्यायाम केल्यास खांदे व मानदुखीपासून आराम मिळतो. तसेच, ब्राउन फॅटसेल्सही सक्रिय होतात व कंबरेजवळील चर्बीही कमी होते. पोश्चर नेटका राहिल : सरळ बसून पोटाखाली दोन्ही तळहात ठेवा. या स्थितीत राहत कंबरेतून प्रथम उजवीकडे व नंतर डावीकडे वळा. हा सतत १ मिनीट करीत राहा. नियमितपणे केल्यास कण्याच्या खालच्या भागात लवचिकपणा येतो व पोश्चरही नेटका राहतो.

कंबर राहिल सुडौल : स्टूल वा बिनहाताच्या खुर्चीत बसावे. सरळ बसून कंबरेवर दोन्ही हात ठेवावेत. आता या स्थितीत राहत डावी-उजवीकडे वळायचे आहे. हे सतत १ मिनीट करा. नियमितपणे केल्यास कंबरेच्या आजूबाजूचे स्नायू, तर मजबूत होतीलच. शिवाय पोट व कंबरेची जादा चर्बीही कमी होईल. लक्षात ठेवा की, हा करताना पाठीचा कणा एकदम ताट ठेवायचा आहे. वाकून बसायचे नाही. पोटाची चर्बी कमी होईल : सरळ बसत आपल्या दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांत अडकवा. आता कंबरेतून प्रथम उजवीकडे व नंतर डावीकडे वळा. वळताना हातही वळवायचे आहेत. व्यायाम सतत १ मिनीट करावा. नियमितपणे हा केल्यास पोटाजवळ साचलेली चर्बी नष्ट होत असते. लक्षात ठेवा की झटयात न वळता सावकाश आरामात वळायचे आहे.

स्नायूंना मिळेल बळकटी : सरळ बसावे व दोन्ही तळहात डोयावर ठेवावेत. याच स्थितीत राहत कंबरेतून उजवीकडे व नंतर डावीकडे वळा. असे सतत ५० ते ६० सेकंद करा, या व्यायामाने बगलेतील स्नायू मजबूत होतात व खांद्याजवळील जादा चर्बीही कमी होते. या व्यायाम रोज १ ते २ मिनिटे करावा.

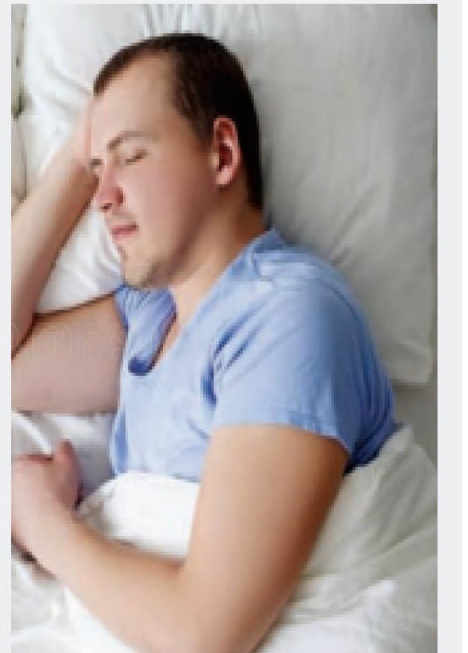
झोप येण्याची प्रक्रिया कशी घडते ?

आपल्या मेंदूमध्ये आपल्याला झोपवण्यासाठी खास असं कुठलंही केंद्र नाही. मेंदूतील काही केंद्रे एकमेकांच्या मदतीने आपल्याला झोपवतात. ही केंद्रे मेंदूच्या मस्तिष्कस्तंभ या भागात आहेत. ही केंद्रे सिरोटोनीन, नॉरएपीनेफ्रीन आणि मेलॅटोनीन या हार्मोन्सच्या मदतीने आपल्याला झोपवण्याचं काम करतात व आपल्याला चांगली झोप लागावी म्हणून काळजी घेतात. झोपेचं आणि जागेपणाचं असं आपलं एक चक्र ठरलेलं असतं. बाहेरचा अंधार आणि प्रकाशाचं चक्र आपल्या शरीराला एका लयीत बांधून ठेवतं. याला बायॉलॉजिकल किंवा सरकॅडीयन

रीदम असं म्हणतात. झोपेच्या अवस्थाही ठरलेल्या असतात. शांत आणि गाढ झोप. स्वप्न पडणारी आणि किंचित चेतवणारी अशी आरईएम नावाची अवस्था असते. पहारे पहारे या आरईएम झोपेचा कालावधी वाढतो. ज्याला आपण स्वप्न पडणारी साखरझोप असं म्हणतो. झोपेच्या कुठल्याही समस्या न येता माणासाला शांत झोप यायला हवी.

त्यासाठी माणसाने स्वतःला रिलॅक्स ठेवायला हवं. एखाद्याला झोप येत नसेल, तर त्यांनी त्यांचं उत्तर स्वतःच शोधायला हवं. त्यासाठी काही नियम पाळायलाहवेत.

रोजच्या झोपण्याच्या आणि उठण्याच्या वेळा पाळायला हव्यात. झोपण्यापूर्वी चहा, कॉफी घेऊ नका. दिवसा झोपत असाल तर ती सवय मोडा. शनय असल्यास रात्री झोपण्यापूर्वी अंधोळ करा. रात्रीचं जेवण हलकं घ्या. रात्रीच्या जेवणाच्या वेळा पाळा. जेवणानंतर अर्धा तास चाला. झोपण्यापूर्वी पायांना हलक्या हाताने मसाज द्या. पाठीवर पडून एखादं आवडीचं पुस्तक वाचा. या गोष्टींची रोज सवय करा. त्यामुळे आपोआप वेळेत झोप येऊ लागेल. रोज आठ तास झोप व्हायला हवी. शांत आणि चांगली झोप लागणं, हे आनंदी जीवनाचं लक्षण आहे.



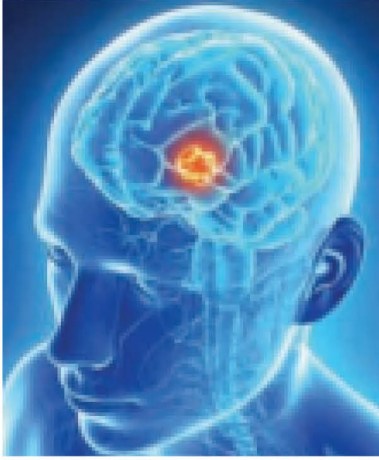
ब्रेन ट्यूमर पासून मुक्तीचा मार्ग आता संशोधनामुळे सोपा होतोय

आता ब्रेन ट्यूमरची भीती बाळगण्याची गरज राहिलेली नाही. ब्रेन ट्यूमर काढण्यासाठी वेगाने झालेल्या प्रगतीमुळे यापासून मुक्तीचा मार्ग सतत सोपा होत चालला आहे. ब्रेन ट्यूमर मेंदूच्या पेशींमध्ये वा स्नायू नलिकांमध्ये निर्माण होणारा असामान्य विकास असतो.

भयानक डोकेदुखी, उलटी व स्वतःला संतुलित ठेवण्यास त्रास, हात-पाय बधिर होणे, मूडमध्ये बदल होणे इ. लक्षणे असून ती धोऱ्याची घंटा मानायला हवी. आपल्याला ट्यूमरच असेल असे नाही.

त्याऐवजी दुसरा आजारही असू शकतो. पण ही सारी लक्षणे असल्यास ब्रेन ट्यूमरबाबत डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला वेळ लावू नये.

शारीरिक परीक्षण, न्यूरोलॉजिकल परीक्षण, सीटी स्कॅन, एंजियोग्राफी, क्वटीचा एस रे, मायलोग्राम, बायोप्सी इ. अशा पद्धती आहेत ज्यामुळे तपासणीनंतर ब्रेन ट्यूमर आहे की दुसरा आजार हे स्पष्टपणे सांगता येऊ शकते. ब्रेन ट्यूमर का होतो, याचे सटीक कारण अद्याप समजलेले नाही. तसा हा एका रुग्णाकडून दुसऱ्या



रुग्णाकडे पसरणारा रोग नाही, परंतु असे जोखमीचे कारक आहेत जे ब्रेन ट्यूमरमध्ये बदलू शकतात. सेलफोनचा अत्यधिक वापर वा डोऱ्याचा मार याचे कारण होत नाही ना हेही पाहिले जात आहे. जात, वय, पार्श्वभूमी, रेडिएशन, विनाइल लोराइड यासारख्या कारकांमुळे ब्रेन ट्यूमर विकसित होण्याची जास्त शक्यता असते.

सामान्यतः भाल्य सर्जरीने याचा उपचार आता अत्यंत सोपा झाला

आहे. भाल्य उपचार खूप विकसित झाले आहे आणि अत्यंत सुरक्षितही आहे. ब्रेन ट्यूमर हटवण्यासाठी क्वटीत प्रवेशमार्ग बनवून सर्जरी केली जाते. ती क्रॅनिटोमी नावाने ओळखली जाते. ब्रेन मॅपिंग व एमआरआयच्या आधारे न्यूरोसर्जनला त्या भागाविषयी समजते जिथे सर्जरीत त्याला स्पर्श करावयाचा आहे. आता स्टेरियोटॅक्टिक कम्युटराईज्ड उपकरण व इमेज गायडिंग तंत्र आले आहे. जे सर्जनला मेंदूच्या काही संवेदनशील व खोल भागांपर्यंत जाण्यास मदत करते. सर्जरीनंतर रुग्ण एकदम सामान्य स्थितीत येतो. पण काही दिवस फिजियो थेरेपिस्टची गरज लागते.

कॉम्प्युटरला ठेवा काही काळ दूर

दृष्टी जाण्याची अनेक कारणे आहेत. त्या कारणांपैकी एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे कॉम्प्युटरचा अतिवापर. कॉम्प्युटरच्या अधिक वापरामुळे ज्यांना लांबचं दिसण्यास समस्या येते त्यांना डोळ्यांशी संबंधित अधिक समस्या जाणवू शकतात. हा केवळ अंदाज नसून एका नव्या संशोधनाद्वारे हे तथ्य प्रकाशात आले आहे. हे संशोधन ब्रिटिश संशोधकांनी केले. या संशोधनाच्या अहवालानुसार, ग्लूकोमा ही डोळ्यांशी संबंधित एक सामान्य समस्या आहे. जी हळूहळू वाढते. जपानमधील टोकियो स्थित युनिव्हर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिनच्या अन्वेषकांनी कॉम्प्युटरच्या उपयोगाच्या कालावधीनुसार सहभागींची विभागणी केली. जर एखादी व्यक्ती साधारण एक तास ते आठ तास कॉम्प्युटरवर सातत्याने काम करत असाल तर पाच-दहा वर्षांमध्ये त्याच्या डोळ्यांवर परिणाम होतो. कॉम्प्युटर अधिक वेळ बघणे आणि कमी अंतरावरून बघणे, या दोन गोष्टी दृष्टीवर अधिक परिणाम करतात. कॉम्प्युटरमुळे सामान्यांच्या तुलनेत ऑप्टिक नर्व्हवर अधिक परिणाम होतो. जर डोळे सुरक्षित रहावेत असे वाटत असेल तर सतत कॉम्प्युटरवर काम करणं टाळा. मध्ये ब्रेक घ्या आणि डोळे थंड पाण्याने धुवा.



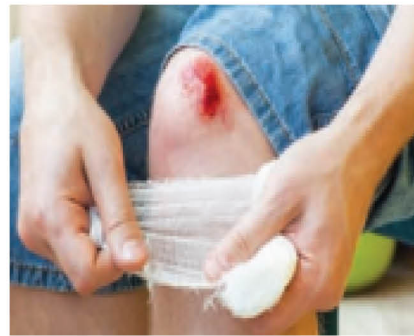
लहानशा जखमेची काळजी न घेतल्यास गंभीर समस्या निर्माण होऊ शकते

ज्यांना छोट्या-मोठ्या जखमा होत नसतील असे खूपच कमी लोक असतील. थोडीफार केअर केल्यामुळे अशा जखमा आपोआप बऱ्याही होत असतात. पण बरेचजण अशा जखमांकडे लक्ष देत नसतात. अशा बेपर्वाईमुळे कित्येकदा अशा जखमा गंभीर समस्या निर्माण करू शकतात.

थोडे रक्त जाणे चांगले : किंचित मारानंतर जखमेतून थोडे रक्त जाणे चांगली गोष्ट आहे. थोडेसे कापल्यानंतर ब्लिडिंग थोड्याच वेळात आपोआप थांबते. पण त्यावर रुई वा

टिशूद्वारे हलकासा दाब देऊनही रक्त रोखता येते. रुईने रक्त शोषताच रुईचा दुसरा तुकडा ठेवावा. पण पूर्वीपासूनच जखमेवर जे रक्त सुकले असेल ते हटवू नये. असे केल्यास पुन्हा ब्लिडिंग सुरू होऊ शकते.

अँटीबायोटिस क्रीम लावावे : अँटीबायोटिस क्रीम आणि ऑइंटमेंटने जखमा मऊच पडत नसतात तर इन्फेक्शनचा धोकाही कमी होत असतो. जर आपण अँटीबायोटिसचा वापर करीत असाल तर त्याचा हलका थर जखमेवर लावावा. काही प्रकारच्या



अँटीबायोटिसमुळे रॅशेस होण्याचाही धोका असतो. जर आपल्यालाही अशा प्रकारचा त्रास होत असेल तर त्वरित त्याचा वापर थांबवावा.

बँडेज लावावे की नाही : जर जखम कपड्यांवर घासली जात असेल तर ती बँडेजने झाकून

ठेवावी. जखम योग्य पद्धतीने झाकली नसेल तर त्यात पुन्हा इन्फेक्शनचा धोका राहतो. अशा प्रकारची भीती वाटत असेल तर जखम बँटेरियांपासून वाचवण्यासाठी अँडहेसिव्ह बँडेज लावावे. हे बँडेज दररोज बदलायला विसरू नये.

व्यवस्थित धुवावे : जखम झाल्यानंतर सर्वप्रथम ती स्वच्छ पाण्याने व्यवस्थित धुवावी. जर जखमेत एखादा खडा वा दगडाचे छोटे कण असतील तर ते स्ट्रलाइज छोट्या चिमट्याने काढावेत. जखमेच्या आजुबाजूची जागा साबणाने स्वच्छ धुऊन स्वच्छ कापडाने पुसावी. कधीही जखमेत जास्त केमिकलचा साबण, आयोडिन, अल्कोहल वा हायड्रोजन पॅरोसाइडचा वापर करू नये.

चौरस आहार म्हणजे काय ?



अन्नपदार्थांची गुणवत्ता, त्यांचे प्रमाण व त्यामुळे होणारे शरीराचे पोषण या दृष्टीने अन्नपदार्थांचा विचार केल्यास त्याला आहार म्हणतात. उष्मांक, खनिजे, जीवनसत्त्वे व इतर पोषक द्रव्ये यांची शरीराला असणारी गरज भागवू शकेल, इतके विविध प्रकारच्या अन्नपदार्थांचे प्रमाण व परिमाण असलेला आहार म्हणजे समतोल आहार होय. या समतोल आहारात अल्पकालीन अशक्तता जाणवू नये याकरिता काही प्रमाणात जादा पोषक द्रव्यांचाही समावेश करणे आवश्यक असते. दुपारच्या जेवणात चौरस आहार; म्हणजे कोशिंबीर, पोळी-भाजी, वरण-भात असे सर्व पदार्थ असावे. अशा पारंपरिक चौरस आहारात सर्व अन्नगटांचा समावेश असतो व आवश्यक ती सर्व पोषकतत्त्वे योग्य प्रमाणात मिळतात. आता बऱ्याच वेळा असा पूर्ण स्वयंपाकाचा बेत घरोघरी दिसत नाही.

आपल्याला जेवणातून पिष्टमय पदार्थ, प्रोटीन्स, स्निग्ध पदार्थ (तूप, तेल, मेद) व्हिटामिन्स, आणि क्षार मिळायला हवेत. आयुर्वेदातील सांगण्यानुसार जेवणात गोड, आंबट, तिखट, खारट, कडू, तुरट, असे षड(सहा) रस मिळायला हवेत, तर ते परिपूर्ण जेवण असते. आपले मराठी जेवण शास्त्रशुद्ध असते. आमटीतील डाळ प्रोटीन्सची पूर्तता करते. यात घातलेला गूळ लोह देतो. चिंचेचा कोळ लोह पचवायला मदत करतो. भात, पोळी, भाकरी, यांतून पिष्टमय पदार्थ मिळतात. त्यातून शरीराला ऊर्जा मिळते. वरणभातावर पडणारी साजूक तुपाची धार, स्निग्धता देऊन आतडे मऊ ठेवते. आणि अन्न पचवण्यास मदत करते. वेगवेगळ्या भाज्यांमधून मिळणारी खनिजे पोषक ठरतात. पानातील डावीकडचे पदार्थ मीठ, लिंबाची ठोड, पंचामृत, मिरचीचा ठेचा, थोडी कोशिंबीर, हे सर्व तोंडाला रस सुटून फक्त पोळी-भाजी केली जात

ठाकरेंचा अखेरचा बालेकिल्ला भेदण्यासाठी विकेंद्रीकरणाचा डाव; शिंदेंचा प्लान ठरला

मुंबई: विधानसभा निवडणुकीत दमदार कामगिरी केल्यानंतर आता उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेंच्या शिवसेनेनं मुंबई महापालिका निवडणुकीसाठी कंबर कसली आहे. विधानसभेत उद्धव ठाकरेंच्या शिवसेनेचा धुव्वा उडाला. शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाला केवळ २० जागा मिळाल्या. त्यातील १० जागा त्यांनी मुंबईत जिंकल्या. त्या तुलनेत शिंदेसेनेला केवळ ६ जागाच मिळाल्या. त्यामुळे आता शिंदेसेनेनं ठाकरेंच्या ताब्यात राहिलेली मुंबई महापालिका जिंकण्यासाठी ताकद पणाला लावली आहे. शिंदेसेनेत लवकरच सत्तेचं विकेंद्रीकरण होणार आहे. मुंबईतील ३६ विधानसभा मतदारसंघांमध्ये



प्रत्येकी एक पुरुष आणि महिला विभागप्रमुखांची नियुक्ती करण्यात येणार आहे. नव्या फेररचनेत विधानसभा मतदारसंघात प्रभागांच्या संख्येनुसार उपविभागप्रमुखांची नियुक्ती करण्यात येईल. तसंच शिवसेनेत भाजपप्रमाणे एक व्यक्ती एक पद लागू करण्यात येणार



आहे. एकाच व्यक्तीकडे जादा अधिकार असू नयेत त्यादृष्टीनं ही खबरदारी घेण्यात येणार आहे. १३ जानेवारीला रंगशारदा सभागृहात शिंदेसेनेचे मुंबईतील खासदार, आमदार, नेते, उपनेते आणि प्रमुख पदाधिकाऱ्यांची एक बैठक झाली. त्यात खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदेंनी

महापालिका निवडणुकीआधी संघटना मजबूत करण्याच्या सूचना पदाधिकाऱ्यांना दिल्या. गेल्या काही दिवसांत शिंदेसेनेच्या मुंबईतील पदाधिकाऱ्यांच्या जागा भरण्यासाठी मुलाखती झाल्या. त्यामुळे मुंबईतील शिंदेसेनेत लवकरच मोठे फेरबदल दिसण्याची शक्यता आहे. मुंबईतील प्रत्येकी २ लोकसभा मतदारसंघांसाठी दोन पुरुष आणि दोन महिला पदाधिकाऱ्यांच्या पॅनलनं सहा मतदारसंघांसाठी सकाळी १० ते संध्याकाळी ७ पर्यंत ४ दिवस मुलाखती घेण्यात आल्या. विशेष म्हणजे यात वरळी, माहीम मतदारसंघांमध्ये ठाकरेसेनेत असलेल्या पदाधिकाऱ्यांनीदेखील मुलाखती दिल्या आहेत. त्यामुळे

ठाकरेंचे आमदार असलेल्या आणि सेनेचा बालेकिल्ला असलेल्या २ प्रमुख मतदारसंघांमधील पदाधिकारी शिंदेसेनेच्या वाटेवर असल्याचं स्पष्ट झालं आहे. ठाकरेसेनेचे जवळपास निम्मे माजी नगरसेवक शिंदेसेनेत गेले आहेत. त्यामुळे मुंबई महापालिका निवडणुकीत तगडे उमेदवार देण्याचं आव्हान ठाकरेंसमोर आहे. मुंबई महापालिकेवर ठाकरेंची गेल्या अडीच दशकांपासून सत्ता आहे. मुंबई महापालिका ठाकरेंचा अखेरचा बालेकिल्ला आहे. त्यामुळे ठाकरेंनी मुंबई महापालिका राखल्यास त्यांचा पक्ष पुनरागमन करू शकतो. ठाकरेंना मुंबईत यश न मिळाल्यास ठाकरेंची भविष्यातील राजकीय वाटचाल बिकट असेल.

माझा उत्तम जोडीदार, माय होम

जिनिलियाची लग्नाच्या वाढदिवसानिमित्त रितेशसाठी खास पोस्ट



मुंबई : रितेश आणि जिनिलिया देशमुख हे मराठी आणि बॉलिवूड इंडस्ट्रीतील फेव्हरेट कपल मानलं जातं. १० वर्षे एकमेकांना डेट केल्यानंतर या जोडप्याने ३ फेब्रुवारी २०१२ रोजी थाटामाटत लग्न केलं. सोशल मीडियावरील नेटकरी, त्यांचे फॅन्स आणि अगदी सेलीब्रिटी मंडळी सुध्दा त्यांना झकपल गोल्सफमानतात. अनेक व्हिडीओज् मध्ये दोघांनी मुलांना दिलेले संस्कार दिसून येतात त्यामुळे या कपल वर कायमचं कौतूकाचा वर्षाव होतं असतो. आज या मोस्ट फेव्हरेट कपलच्या लग्नाला १३ वर्षे पूर्ण झाली आहेत. या निमित्त जिनिलियाने प्रेम व्यक्त करत एक पोस्ट शेअर केली. रितेश आणि जिनिलिया यांची पहिली भेट तुझे मेरी कसम चित्रपटाच्या सेटवर झाली होती. २००२ पासून या दोघांनी एकमेकांना डेट करायला सुरवात केली, अनेक प्रेमपत्रं लिहिली आणि अखेर २०१२ मध्ये विवाह केला. या जोडप्याला महाराष्ट्राचे दादा वहिनी म्हणून ओळखलं जातं आज, लग्नाच्या १३

व्या वाढदिवसानिमित्त जिनिलियाने रितेशसाठी एक खास पोस्ट शेअर केली आहे. जिनिलियाने गोड कबुली दिली आहे. तिने आपल्या सोशल मीडिया अकाउंटवर पोस्ट करत म्हटलं, झड्डमी सहसा सगळ्या गोष्टी प्लॅन करून करते, पण एक गोष्ट जी मी कधीच नियोजन करून केली नाही, ती म्हणजे रितेश नवं प्रेम चमकदार असतं, खरं प्रेम जादूई क्षणांनी भरलेलं असतं, पण आपलं प्रेम माझ्यासाठी सगळ्यात खास आहे!. लग्नाच्या वाढदिवसाच्या खूप शुभेच्छा माय पार्टनर इन क्राइम, माझा उत्तम जोडीदार, माय होम आणि माझा हसण्याचं आणि सकारात्मक उर्जेचं सर्वात मोठं कारण आहेस तू १३वर्षे पूर्ण झाली हा प्रवास

असाच पुढे जाईल. झड्डनेहमी प्रमाणे जिनिलियाच्या या गोड पोस्टला फॅन्स आणि सेलिब्रिटींनी भरभरून शुभेच्छा दिल्या आहेत. चाहत्यांनी पोस्टवर कमेंट करत म्हटलं, झड्डमहाराष्ट्राची लाडकी जोडी रितेश दादा आणि जिनिलिया वहिनी यांना लग्नाच्या वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा. झड्ड रितेश आणि जिनिलिया यांचे नाते त्यांच्या १३ वर्षांच्या लग्नानंतरही तितकेच मजबूत आणि प्रेमपूर्ण असल्याचं दिसतं. मुलांवरील संस्कार, पापाराझी सोबतची वागणूक नेहमीच या जोडीला चर्चेत ठेवतं. कामा बदल सांगायचं तर रितेश सध्या राजा शिवाजी चित्रपटाच्या शूटिंगमध्ये व्यग्र आहे. रितेश या चित्रपटाचं दिग्दर्शन करणार असून त्याची निर्मिती ज्योती देशपांडे आणि जिनिलिया देशमुख करणार आहेत. याला संगीत अजय-अतुल देणार आहेत. येत्या काही महिन्यांमध्ये हा चित्रपट प्रेक्षकांच्या भेटीला येईल.

जसप्रीत बुमराहला मिळाला बीसीसीआयचा सर्वोच्च पुरस्कार

नवी दिल्ली : भारताचा वेगवान गोलंदाज जसप्रीत बुमराहच्या शिरपेचात एक मानाचा तुरा खोवला गेला. जसप्रीत बुमराहला बीसीसीआयने सर्वोच्च पुरस्कार देत सन्मानित केले. बीसीसीआय ही जगातली सर्वात श्रीमंत क्रिकेट संघटना



समजली जाते. त्यामुळे बीसीसीआय आपल्या सर्वोच्च पुरस्कारासाठी किती प्राइज मनी देते, याची उत्सुकता नक्कीच चाहत्यांना आहे. भारताचा महान क्रिकेटपटू सचिन तेंडुलकरला यावेळी जीवनगौरव पुरस्कार देऊन गौरवण्यात आले. जसप्रीत बुमराहला बीसीसीआयने पॉली उम्रीगर पुरस्काराने सन्मानित केले. आतापर्यंत बुमराहची कारकिर्द चांगलीच राहिलेली आहे. गेल्या वर्षभरात त्याने देदिप्यमान कामगिरी केल्यामुळे त्याला हा पुरस्कार देण्यात आला. गेल्या वर्षी टी २० आणि कसोटी क्रिकेटमध्ये त्याने चांगली कामगिरी केली होती. टी २० वर्ल्ड कपमध्ये त्याच्या दमदार कामगिरीच्या जोरावरच भारताला वर्ल्ड कप जिंकता आला होता. नुकताच झालेल्या ऑस्ट्रेलियातील कसोटी मालिकेतही सर्वात जास्त विकेट्स मिळवल्यामुळे त्याला मालिकावीर हा पुरस्कार देण्यात आला होता. काही दिवसांपूर्वी आयसीसीनेही जसप्रीत बुमराहचा सन्मान केला होता. आयसीसीने बुमराहला वार्षिक सर्वोत्तम टी २० आणि कसोटी संघात त्याला स्थान देत त्याच्या कामगिरीचा गौरव केला होता. जसप्रीत बुमराहला तिसऱ्यांदा हा बीसीसीआयचा पॉली उम्रीगर पुरस्कार देण्यात आला आहे. यापूर्वी त्याला २०१८-१९ या वर्षी हा पुरस्कार देण्यात आला होता. त्यानंतर बुमराहला २०२१-२२ या वर्षीही हा पुरस्कार प्रदान करण्यात आला होता. बीसीसीआयचा पुरस्कार हा सर्वात जास्त मानाचा असतो. पण दुसरीकडे बीसीसीआय ही आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमधील सर्वात धनाढ्य संघटना आहे. त्यामुळे या पुरस्कारासाठी बुमराहला किती प्राइज मनी देण्यात आली, याची उत्सुकता सर्वांनाच होती. या पुरस्कारासाठी बुमराहला बीसीसीआयने १५ लाख रुपये दिल्याचे आता समोर आले आहे. बुमराहचा यावेळी एकाचवर्षी आयसीसी आणि बीसीसीआय या दोन्ही संघटनांनी सन्मान केला आहे. कारण गेल्यावर्षी बुमराहने केलेल्या कामगिरीली तोडच नव्हती. गेल्या वर्षी आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटमध्ये सर्वाधिक बळी बुमराहच्याच नावावर होते.

बेटी बचाओ, बेटी पढाओ योजने अंतर्गत फुटबॉल स्पर्धा

जनसंचलन/बुलढाणा

शासनाच्या बेटी बचाओ, बेटी पढाओय या योजनेला नुकतेच १० वर्ष पूर्ण झाले आहे. त्यानिमित्त जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय व जिल्हा फुटबॉल संघटना यांच्या द्वारे जिल्हा फुटबॉल अकॅडमी व सेंट जोसेफ शाळेच्या मुलींच्या संघाचा जिल्हास्तर फुटबॉल खेळाचा सामना उत्साहात रंगला. या सामन्याचे आयोजन दि. २९ जानेवारी रोजी शारदा ज्ञानपीठ बुलढाणा येथे करण्यात आले होते. या सामन्यामधून मुलींमध्ये खेळाची आवड निर्माण व्हावी, शारीरिक दृष्ट्या सक्षम व्हावे हा संदेश पोहचविण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. तसेच फुटबॉल या खेळाचा प्रचार व प्रसार व्हावा यासाठी प्रयत्न करण्यात आला. या सामन्यासाठी जिल्हा क्रीडा

अधिकारी बी.एस.महानकर, जिल्हा फुटबॉल संघटनेचे सरचिटणीस. एन.आर. वानखेडे, अध्यक्ष एस.एस. ठाकरे, महाराष्ट्र राज्य क्रीडा मार्गदर्शक डॉ. जीवन मोहोड, क्रीडा अधिकारी.आर. धारपवार, एस.के.व्हे.श. मुकेश बाफणा, जोशी व कार्यालयाचे सर्व कर्मचारी, दोन्ही संघाचे मार्गदर्शक दिपिका हिवाळे व दिलीप हिवाळे यांच्या उपस्थितीत या सामन्याचे आयोजन करण्यात आले. या स्पर्धेमध्ये विजयी संघाला व उपविजयी संघाला प्रमुख अतिथी अध्यक्ष प्र.देशपांडे यांच्या हस्ते गौरविण्यात आले. या सामन्याच्या आयोजनासाठी रमीज, मनोज श्रीनीवास, निसार, अतिक, शहबाज, राणा, इत्यादींनी स्पर्धेचे यशस्वीरित्या आयोजन केले.

घिणीं जि प शाळेच्या विद्यार्थ्यांचा हैदराबाद अविष्कार अभियान अभ्यास दौरा संपन्न

जनसंचलन/मलकापुर

मलकापुर तालुक्यातील घिणीं येथील जि प मराठी उच्च प्राथमिक शाळेचे विविध उपक्रमांमध्ये अग्रेसर वाटचाल सुरू असून विशेष म्हणजे एन एम एम एस या राष्ट्रीय स्तरावरील परीक्षेत सतत पाच वर्षांपासून जिल्ह्यात अव्वल असून याच धर्तीवर समग्र शिक्षा अभियान शिक्षण विभाग जिल्हा परिषद बुलढाणा अंतर्गत राज्याबाहेरील अविष्कार अभियान अभ्यास दौरा हैदराबाद साठी प्राविण्य प्राप्त नऊ विद्यार्थी व दोन शिक्षक श्री सुरेश उतपुरे, श्री सतीश घाटे विद्यार्थी विष्णू विनोद वनारे, सागर शालिग्राम भोपळे, ईश्वर राजू बोपले, संघर्ष मधुकर शिरसाट, कार्तिक गजानन सावे, वैष्णवी रमेश बोपले, कल्याणी भागवत गव्हाळे, मोहिनी छत्रसिंग चव्हाण, वैष्णवी प्रकाश बोपले यांची निवड होऊन अभ्यास दौऱ्यासाठी २७ जानेवारी ला रवाना झाले.

अविष्कार अभियान अभ्यास दौरा हैदराबाद मध्ये सालारगंज म्युझियम, गोवळकोंडा किल्ला, रामोजी फिल्म सिटी, चारमिनार, चौमहाला, हुसेन सागर, एनटीआर गार्डन, बिरला तारा मंडळ, बिरला टेम्पल, स्टॅच्यू ऑफ इक्विटी, नेहरू प्राणी संग्रहालय, राष्ट्रपती निलयम भवन, तेलंगणा सचिवालय, बिरला प्लॅनिरोटीयम, लुंबिनी पार्क, लेजर शो इत्यादी ऐतिहासिक ठिकाणी भेटी देऊन अभ्यास



दौरा एक फेब्रुवारीला पूर्ण केला.

शासनाच्या संपूर्ण खर्चातून सदर दौरा असल्याने ग्रामीण भागातील गुणवंत विद्यार्थ्यांसाठी ही एक अविस्मरणीय सुवर्णसंधी होती. शाळेतील सर्व शिक्षकांच्या मेहनतीने शाळेतील विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक गुणवत्ता वाढलेली असून जिल्हा परिषदेच्या शाळेतून दर्जेदार शिक्षण देण्याचे अविरत कार्य शिक्षक करीत आहे. गुणवंत विद्यार्थी घडत असून शासनाने त्यांची दखल घेत अभ्यास दौऱ्यासाठी निवड केल्याने सर्वांचे मनोबल उंचावले आहे. गावकरी, शाळा व्यवस्थापन समिती, केंद्रप्रमुख, शिक्षण विस्तार अधिकारी, गटशिक्षणाधिकारी श्री एन जे फाळके साहेब यांचे सतत मार्गदर्शन मिळत असल्याची प्रतिक्रिया उच्च श्रेणी मुख्याध्यापक श्री विष्णू बघेले सर यांनी दिली.

समग्र शिक्षा जिल्हा परिषद बुलढाणा अंतर्गत अविष्कार अभियान राज्याबाहेरील अभ्यास अभ्यास दौरा हैदराबाद साठी मुख्यमंत्री माझी शाळा

सुंदर शाळा, एन एम एम एस परीक्षा व इतर शैक्षणिक बाबींवर जिल्ह्यातील घिणीं, वडोदा, चांदोळ, साखळी बुद्रुक, पिंपरी माळी, पळशी बुद्रुक, मंगरूळ नवघरे, आणि गुंथा अशा आठ जिल्हा परिषद शाळांची निवड झालेली होती.

या अभ्यास दौऱ्यासाठी विशेष अनमोल मार्गदर्शन व नियंत्रणात जिल्ह्याचे शिक्षणाधिकारी मा. बाळासाहेब खरात साहेब उपशिक्षणाधिकारी मा. उमेश जैन, मा.अनिल देवकर साहेब, शिक्षण विस्तार अधिकारी अंजली नेटके मॅडम आणि मा. अतुल देशपांडे साहेब व जयश्री पाटील मॅडम समग्र शिक्षा अभियान बुलढाणा यांच्या सहकार्याने हा दौरा पूर्ण झाला.

अभ्यास दौऱ्यातील एकूण ६७ विद्यार्थी व ८ शिक्षक यांना श्री अतुल देशपांडे साहेब यांच्या विशेष प्रयत्नाने सौजन्यपूर्वक बुलढाण्यातील दानशूर व्यक्तीकडून विद्यार्थी व शिक्षकांना एकसारखे दर्जेदार एकरंगी टोप्या, ट्रॅक सूट, बूट, स्कूल बॅग, मॉर्निंग किट मोफत उपलब्ध करून देण्यात आली.

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 निर्भीड

जनसंचलन

काही तक्रार असल्यास संपर्क

शिव शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, कारंजा चौक बुलढाणा मो.9822720784, 9373359040
पिन 443001

माजी सैनिक, वीरपत्नी, वीरमाता, वीरपिता यांनी ऑनलाईन नोंदणी करण्याचे आवाहन

जनसंचलन/बुलढाणा

जिल्ह्यातील सर्व माजी सैनिक, माजी सैनिक विधवा, वीरपत्नी, वीरमाता, वीरपिता यांनी विभागाच्या महासैनिक या (mahasainik.maharashtra.gov.in) या संकेतस्थळावर ऑनलाईन नोंदणी करणे अनिवार्य झाले असून माजी सैनिक, वीरपत्नी, वीरमाता, वीरपिता यांनी ऑनलाईन नोंदणी करण्याचे आवाहन जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकारी यांनी केले आहे. नोंदणीसाठी लागणारी कागदपत्रे : सेवा पुस्तिक (डिचार्ज बुक), माजी सैनिक ओळखपत्र, आधार कार्ड, पॅन कार्ड, बँक पास बुक, सर्व कुटुंबांचे ईसीएचएस कार्ड, सर्वांचे आधार कार्ड,

पासपोर्ट साईज फोटो, कॅन्टीन कार्ड, पी.पी.ओ. जिल्हा सैनिक कल्याण कार्यालय, बुलढाणा येथे कार्यालयीन वेळेत सोमवार ते शुक्रवार व सैनिक मंगल कार्यालय, बुलढाणा येथे शनिवार व रविवार कागदपत्र जमा करावे. याशिवाय माजी सैनिकांच्या विविध तक्रारी अमृत जवान अंतर्गत तहसिलदाराच्या दालनात सोडविण्यात येणार आहेत. तालुकादौऱ्यांचे वेळापत्रक पुढीलप्रमाणे: मोताळा दि.६ फेब्रुवारी, मलकापूर ७ फेब्रुवारी, नांदुरा १० फेब्रुवारी,



खामगांव ११ फेब्रुवारी, शेगांव १२ फेब्रुवारी, चिखली १३ फेब्रुवारी, मेहकर १४ फेब्रुवारी वार शुक्रवार, लोणार १७ फेब्रुवारी, सिंदखेडराजा १८ फेब्रुवारी, देऊळगांवराजा २४ फेब्रुवारी, संग्रामपूर २५ फेब्रुवारी, जळगांव जामोद २७ फेब्रुवारी, बुलढाणा येथे कार्यालयीन वेळेनुसार सोमवार ते शुक्रवार असेल

खामगाव शहरातील ४६ पाणटपरीधारकांवर कारवाई

जनसंचलन/ खामगाव

कोटापा कायद्याअंतर्गत जिल्हास्तरीय अंमलबजावणी पथकामार्फत खामगाव शहरातील ४६ पाणटपरीधारकांवर दंडात्मक कारवाई करण्यात आली. यात पथकाने बस स्टॅंड परिसर, तहसील कार्यालय, शाळा व महाविद्यालया जवळील परिसर, शहरातील शासकीय व निम शासकीय कार्यालयाच्या जवळचा परिसर अशा विविध ठिकाणी कारवाई करून १७ हजार २०० रुपये दंड वसूल केला. जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील यांच्या आदेशान्वये जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. भागवत भुसारी यांच्या मार्गदर्शनाखाली खामगाव



पोलीस निरीक्षक पवार, अन्न व औषध प्रशासन विभागाचे वसावे, राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमाचे लखन सरकटे, अर्चना आराख यांच्या टीमने जिल्हास्तरीय अंमलबजावणी पथकाअंतर्गत कोटापा कायद्यातील कलमानुसार खामगाव शहरात ही कारवाई केली.

मुख्यमंत्र्यांनी घेतला फ्लॅगशीप योजनांचा आढावा प्रधानमंत्री आवास योजनेतील घरकुलांच्या कामांना गती द्या- मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

जनसंचलन/बुलढाणा

प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण टप्पा दोन मध्ये प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यांनी महाराष्ट्रासाठी १९ लाख ६६ हजार घरकुलांचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. यामध्ये आतापर्यंत १६ लाख ८१ हजार ५३१ घरकुलांना मंजुरी देण्यात आली आहे. सामाजिक उत्तरदायित्व निधीची मदत घेऊन कामांना गती देण्याचे व घरकुलांचे उद्दिष्ट पूर्ण करण्याचे निर्देश मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आज येथे दिले. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आज केंद्र व राज्य शासनाच्या सामाजिक क्षेत्रातील फ्लॅगशिप योजनांचा वॉररूमध्ये आढावा घेऊन या योजनांना गती देण्याचे निर्देश दिले. यामध्ये आरोग्य, गृहनिर्माण व पाणी पुरवठा विभागाच्या योजनांच्या सद्यस्थितीचा आढावा आज मुख्यमंत्री श्री. फडणवीस यांनी जिल्हानिहाय आढावा घेतला. उपमुख्यमंत्री अजित पवार, पाणीपुरवठा व स्वच्छता मंत्री गुलाबराव पाटील, आरोग्य मंत्री प्रकाश आंबेडकर, ग्रामविकास मंत्री जयकुमार गोरे, राज्यमंत्री पंकज भोयेर. योगेश कदम, मेघना बोर्डेकर, मुख्य सचिव श्रीमती सुजाता सौनिक यांच्यासह संबंधित विभागाचे सचिव उपस्थित होते. तर या बैठकीस बुलढाणा येथून जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील, मुख्य कार्यकारी अधिकारी गुलाबराव खरात, कार्यकारी अधिकारी राहुल जाधव, नगरविकास जिल्हा सह आयुक्त पेंटे, जिल्हा समन्वयक डॉ. विवेक सावके, तसेच नगरपरिषदांचे मुख्याधिकारी उपस्थित होते. शहरी व ग्रामीण भागातील प्रधानमंत्री आवास योजनांच्या सद्यस्थिती व अंमलबजावणीची माहिती घेऊन श्री. फडणवीस म्हणाले की, भूमीहीन लाभार्थ्यांना घरकुलांसाठी जागा उपलब्ध करून देण्यात महाराष्ट्र देशात प्रथम क्रमांकावर आहे, ही

आनंदाची गोष्ट आहे. मात्र, उर्वरित लाभार्थ्यांना तातडीने जमिन उपलब्ध करून देण्यासाठी जिल्हाधिकारी व मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांनी एकत्रितपणे मार्ग काढावेत. ज्या जिल्ह्यांत घरकुलांचे उद्दिष्टपूर्ती कमी आहे, तेथील जिल्हाधिकार्यांनी ती पूर्ण करण्यास प्राधान्य द्यावेत. तसेच घरकुल योजनेतील अडचणी दूर करून कामांना वेग द्यावे. गायरान जमिनीवरही आवास योजना राबविण्यासाठी कार्यवाही करावी. आवास योजनांच्या घरकुलांसाठी वाळू, वीटा व सिमेंट आदी एकाच ठिकाणी मिळावे, यासाठी घरकुल मार्ग संकल्पना राबविण्यात यावी. यासाठी बचत गटांचे सहाय्य घ्यावे. तसेच आवास योजनांसाठी वाळू देण्यासंदर्भातील परिपत्रक पुन्हा निर्गमित करण्यात यावे. तसेच महसूल विभागाने गावठाणासंदर्भात योग्य ती कार्यवाही करावी. शहरी भागातील आवास योजनांना गती देण्यासाठी नगर विकास विभागाने स्थानिक स्वराज्य संस्थांना निर्देश द्यावे. तसेच आवास योजनांच्या प्रगतीची माहिती नियमित अद्ययावत करावी. प्रधानमंत्री आवास योजना टप्पा दोनची मंजुरी, कामे आदी कार्यवाहीही स्थानिक स्वराज्य संस्थांनी वेगाने करावे, असेही मुख्यमंत्री श्री. फडणवीस यांनी सांगितले.

आयुष्मान कार्डच्या वितरणाला गती द्यावी

आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना व राज्य शासनाची महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजनांचा लाभ राज्यातील रुग्णांना मिळावा, यासाठी नोंदणीच्या कामाला गती द्यावे. तसेच यामधील मानवी हस्तक्षेप विरहित डिजिटल यंत्रणा सज्ज करावी. आयुष्मान कार्डच्या प्रत्यक्ष १०० टक्के वितरणाला गती द्यावी, असे निर्देश मुख्यमंत्री श्री. फडणवीस यांनी यावेळी दिले.



जल जीवन मिशनची कामे वेगाने करा

जल जीवन मिशन योजना ही एक महत्वाकांक्षी योजना आहे. ग्रामीण भागातील नागरिकांना पिण्याचे पाणी मुबलक उपलब्ध व्हावे यासाठी जलजीवन मिशन योजनेतील कामे गतीने, कालमर्यादित व गुणवत्ता पूर्ण करावीत. या योजनांचे सोलारायजेशन झाल्यास वीजेबरोबरच वीज बिलात बचत होईल, असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले. जिल्ह्यात सुरु असलेल्या केंद्र व राज्य सरकारच्या फ्लॅगशीप योजना गतीने सुरु आहेत. यामध्ये प्रधानमंत्री आवास योजनेतर्गत घरकूल, प्रधानमंत्री जनआरोग्य योजना, आयुष्मान कार्ड वितरण, जलजीवन मिशनअंतर्गत महर घर जलफची कामे प्रगतीपथावर आहेत. घरकूलांच्या बाबतीत उद्दिष्ट गतीने पूर्ण करण्याचे नियोजन केले आहे. घरकुलांसाठी जागा उपलब्ध करून देण्याचे निर्देश यंत्रणांना देण्यात आले आहे. लाभार्थ्यांना ४ थ्या हप्त्याची रक्कम वितरित करण्याचे निर्देशही देण्यात आल्याचे जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील यांनी सांगितले. मुख्य कार्यकारी अधिकारी गुलाबराव खरात यांनी घरकुलाचे प्रश्न मार्गी लावून कामे पूर्ण करण्यात येतील, असे बैठकीत सांगितले.

पशुचिकित्सक, मेहुणीला मिळाली न्यायालयीन कोठडी



जनसंचलन/मोताळा

अनैतिक संबंधातून पत्नीचा खून केल्याच्या आरोपाखाली अटकेत असलेले दाभाडी येथील खासगी पशुचिकित्सक गजानन टेकाळे आणि त्याची मेहुणी यांना न्यायालयाने ३ फेब्रुवारी रोजी न्यायालयीन कोठडीत पाठवले. १९ जानेवारी रोजी दाभाडी येथे माधुरी टेकाळे यांचा खून झाल्याची घटना घडली होती. या प्रकरणाचा तपास

करत असताना पोलिसांनी तिचा पती गजानन टेकाळे याला आरोपी म्हणून ताब्यात घेतले. तपासादरम्यान त्याचे मेहुणीशी अनैतिक संबंध असल्याचे स्पष्ट झाले. मेहुणीने विवाहासाठी दबाव टाकल्यामुळे गजानन टेकाळेंने पत्नीची हत्या केल्याचा खुलासा झाला. दोघांना पोलिस कोठडी सुनावली होती; मात्र कोठडीची मुदत संपल्याने त्यांना न्यायालयात हजर करण्यात आले होते.

मेहकरातील व्यापाऱ्याला ३६ लाख ८७ हजाराने फसविले!... दिल्लीतील ५ जणांनी सोयाबीनच्या व्यवहारातून दिल्ली जिवे मारण्याची धमकी!

जनसंचलन/मेहकर

मेहकर येथील एका व्यापाऱ्याने तब्बल एकुण ३६,८७,५४१ रुपयांची ७५२.७० क्विंटल सोयाबीन दिल्लीतील ५ जणांना विकली. रक्कम ५ दिवसात देण्याचे ठरले होते. मात्र व्यापाऱ्याला पाच जणांनी पैसे देण्यास नकार देत जिवे मारण्याची धमकी दिल्याची घटना समोर आली आहे. प्राप्त माहिती नुसार, व्यापारी दिनेश शंकरलाल अग्रवाल रा. जोहरमल चौक मेहकर यांचे मेहकरात श्रीनिवास ट्रेडिंग नावाचे अडत दुकान आहे. त्यांनी आरोपी दिनेश रामपाल शेरवत रा. १२९ गंगाराम पन्ना, कैर साउथ वेस्ट दिल्ली, केशव दिपक मित्तल रा. सी. ३ आचार्य कृपलानी रोड, पि.एन.बी.ए.टी.एम. जवळ आदर्श नगर एक्सप्रेसटेशन, आदर्श नगर नविन सब्जी मंडीजवळ माडल टाउन उत्तर पश्चिम दिल्ली तसेच अजित दुबे व सुरेंद्र, दिपक मित्तल रा. सी.३, आचार्य कृपलानी रोड, नविन सब्जी मंडी जवळ माडल टाउन उत्तर पश्चिम दिल्ली यांना



तब्बल एकुण ३६,८७,५४१ रुपयांची ७५२.७० क्विंटल सोयाबीन विकली होती. पूर्ण रक्कम ५ दिवसात देण्याचे ठरले होते. परंतु व्यापाऱ्याला पाच जणांनी पैसे देण्यास टाळाटाळ करीत पैसे देण्यास नकार देत जिवे मारण्याची धमकी दिली. दरम्यान व्यापाराच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी पाचही आरोपी विरुद्ध कलम ७५/२५ क. ४२०, ५०६, ३४ प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे. सदर घटनेचा पुढील तपास पी.एस. आय ब्राम्हणे सर करीत आहे.