

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 : २१ वा मंगळवार दि. १८ फेब्रुवारी २०२५

पृष्ठ ८

किंमत ३ रुपये

बोगस दिव्यांग प्रमाणपत्र घोटाळ्याकडे जिल्हाधिकारी लक्ष देतील का?

कोट्यवधीच्या घोटाळ्यासंदर्भात प्रशासन एवढे उदासीन का; खऱ्या दिव्यांगांचा संतप्त सवाल

जिल्हा सामान्य रुग्णालय भ्रष्टाचार प्रकरणात तक्रारकर्ते चंद्रकांत खरात यांच्या पाठपुराव्यामुळे पोलीस महासंचालक रश्मी शुक्ला यांनी बुलडाणा पोलीस यांच्याशी पत्रव्यवहार करून दोषींची चौकशी करून कारवाईचे दिले संकेत

जनसंचलन/बुलडाणा

बोगस दिव्यांग व अस्तिव्यंग प्रमाणपत्र देऊन शासकीय सेवेचा लाभ घेत असलेल्या त्या दोषी अधिकारी व कर्मचाऱ्यांची तपासणी मुंबई, नागपूर व यवतमाळ येथील संबंधित डॉक्टरांना बुलडाणा येथे बोलावून ऑन कैमरा करून खऱ्या दिव्यांगांवर होणाऱ्या पीडितांना न्याय देण्यात यावा व बोगस प्रमाणपत्र देणाऱ्यांवर फौजदारी स्वरूपाचे गुन्हे दाखल करणाऱ्या यावी अशी मागणी जिल्हाधिकारी यांच्याकडे करण्यात आल्याची माहिती मिळाली आहे. बुलडाणा - येथील जिल्हा सामान्य रुग्णालयात पावलोपावली आणि वर्षानुवर्षे भ्रष्टाचार होत आलेला आहे. हा भ्रष्टाचार जनतेसमोर आणण्याचे काम दैनिक जनसंचलन व सिटी न्यूज सातत्याने करीत आहे. मात्र, या भ्रष्टाचाराकडे आजही जिल्हाधिकारी महोदयांचे लक्ष का गेले नाही, हा सर्वात मोठा प्रश्न आजही अनुत्तरित आहे. जिल्हाधिकाऱ्यांचे हे प्रमुख दायित्व असते की, त्यांच्या कार्यकाळात जिल्ह्यातील कोणत्याही विभागात भ्रष्टाचार होऊ नये. परंतु या ठिकाणी झालेला आणि होणारा भ्रष्टाचार हा आता सूर्यप्रकाशात आलेला आहे. चौकशी समितीला देखील या ठिकाणी भ्रष्टाचार दिसून आलेला आहे. परंतु जिल्हाधिकारी कार्यालयाचे प्रशासन अद्यापही याबाबत ढिम्मच आहे. बोगस दिव्यांग अस्तिव्यंग प्रमाणपत्राचा घोटाळा तर खूपच मोठा आहे. कारण या घोटाळ्याद्वारे अनेक कर्मचारी विविध विभागात बदली टाळून कायम आहेत. त्यातील तर काही खुद्द जिल्हाधिकारी कार्यालयात असण्याची शक्यता आहे. मग अशा गंभीर प्रकरणाकडे जिल्हाधिकारी कधी लक्ष देतील, असा सवाल विचारला जात आहे. जिल्ह्यात बोगस दिव्यांगांचे प्रकरण खूपच गंभीर आहे. जिल्ह्यात अनेक बोगस दिव्यांग प्रमाणपत्रांचे

बोगस डेप्युटेशनवरही जिल्हाधिकारी कडून कारवाई कासवगतीने

जिल्हा रुग्णालयात लायकी नसलेल्या आणि पात्रता नसलेल्या कर्मचाऱ्यांना जबरदस्तीने काही विभागात डेप्युटेशनवर ठेवण्यात आलेले आहे. खरे तर हा देखील एक फार मोठा घोटाळा आहे. लायकी आणि पात्रता नसतानाही प्रकाश नामदेव बोथे यांच्यासारख्याला भांडारपाल बनवण्यात आले. वीजतंत्री असलेल्या कर्मचाऱ्याला देखील बेकायदेशीर डेप्युटेशन मेडिकल सेक्शन विभागात बसवले आहे. इतकी मनमानी, इतका निर्लज्जपणा जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील अधिकारी करू तरी कसे शकतात, हाच मोठा प्रश्न आहे. मलाईदार पदांवर आपल्या मर्जीतील अपात्र लोकांना बसवून अधिकारी या कर्मचाऱ्यांद्वारे स्वतःच्या तुंबड्या भरण्याचे काम करीत आहेत. परंतु यासंदर्भात कारवाई मात्र शून्य आहे. जिल्हाधिकाऱ्यांचे एक तर या घोटाळ्याकडे लक्ष जात नाही किंवा त्यांना द्यायचे नाही, हे जनतेलाही कळनासे झालेले आहे. जिल्हाधिकाऱ्यांनी या घोटाळ्याकडे आणि भ्रष्टाचाराकडे दुर्लक्ष केलेले असले, तरी भ्रष्टाचारासंदर्भात सिटी न्यूज व दैनिक जनसंचलनची झीरो टॉलरन्स नीती आहे. त्यामुळे या भ्रष्टाचारावर आसूड ओढण्याचे काम आम्ही करीतच राहू.

वाटप करण्यात आलेले आहे. याद्वारे अनेक जण दिव्यांग नसताना देखील शासनाच्या दिव्यांगांसाठी असलेल्या योजनांचा गैरफायदा घेत आहेत. यातील सर्वात महत्वाचा विषय म्हणजे बोगस दिव्यांग प्रमाणपत्र जिल्ह्यातील अनेक शासकीय कर्मचाऱ्यांनी मिळवण्याचा आहे. स्वतःची बदली टाळण्यासाठी अनेक जणांनी हे बोगस दिव्यांग प्रमाणपत्र प्राप्त केलेले आहे. जिल्हा सामान्य रुग्णालयात दिव्यांग बोर्ड काम करते. या दिव्यांग बोर्डाच्या कामकाजात अजिबात पारदर्शिता नाही. गोपनीयतेच्या नावाखाली या ठिकाणी मोठ्या प्रमाणात गैरव्यवहार होतो आहे. हे काम करण्यासाठी जिल्हा दिव्यांग बोर्डाशी संबंधित अधिकारी-कर्मचारी तसेच काही बाहेरचे एजंट सक्रिय असतात. पैसे देऊन कोणीही दिव्यांग प्रमाणपत्र मिळवू शकतो. मात्र, खरे आणि गरजू दिव्यांग यांना वारंवार जिल्हा रुग्णालयाचे खेडे घेण्यास भाग पाडले जाते. खऱ्या दिव्यांगांना शासकीय लाभांपासून वंचित ठेवण्याचे काम केले आहे.

दैनिक जनसंचलन व सिटी न्यूज सातत्याने या घोटाळ्यासंबंधीची माहिती प्रकाशित करीत आहे. उद्देश्य हाच आहे की, जिल्हाधिकाऱ्यांना थोडी तरी जाग यावी आणि त्यांनी हा घोटाळा रोखून दोषींवर कारवाई तसेच खऱ्या-खऱ्या दिव्यांगांना लाभ मिळवून देतील. परंतु जिल्हाधिकाऱ्यांचे या घोटाळ्याकडे साफ दुर्लक्ष दिसून येत आहे. अनेक महिने झाले हा भ्रष्टाचार समोर आलेला आहे. परंतु जिल्हाधिकाऱ्यांकडून कोणतीही अॅक्शन होताना दिसून येत नाही. सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार बोगस दिव्यांग प्रमाणपत्र वाटपाच्या का प्रक्रियेत खालपासून ते वरपर्यंतच्या अधिकारी-कर्मचाऱ्यांचा समावेश आहे. अर्थपूर्ण पद्धतीने चालणारी ही प्रक्रिया असल्याने यासंदर्भात कोणताही अधिकारी पुढे होऊन कारवाई करताना दिसून येत नाही. जिल्हा परिषद, जिल्हाधिकारी कार्यालयासह अनेक सरकारी विभागांमध्ये हे बोगस दिव्यांग नोकरी



करीत असून, खऱ्या अर्थाने गेल्या दहा वर्षांमध्ये जितक्या कर्मचाऱ्यांना हे दिव्यांग प्रमाणपत्र दिले आहे, त्या सर्वांची पुन्हा एकदा वैद्यकीय तपासणी करणे गरजेचे आहे. असे झाल्यास अनेक दिव्यांग हे बोगस असल्याचे सिद्ध होईल. परंतु मुद्दा हाच येतो की अखेर, मांजराच्या गळ्यात घंटी बांधणार कोण? जिल्हा रुग्णालयातील भ्रष्टाचार हा उघड होऊन अनेक महिने झाले. काहींची चौकशी झाली, एकाला बडतर्फही केले गेले. परंतु अत्यंत भयंकर असलेला हा बोगस दिव्यांग प्रमाणपत्राच्या घोटाळ्याकडे अधिकाऱ्यांचे लक्ष का जात नाही, हाच मोठा प्रश्न आहे. जिल्हाधिकाऱ्यांनी या प्रकरणाकडे लवकरात लवकर लक्ष देऊन सर्व बोगस दिव्यांगांवर कारवाई करावी, तसेच जे खरेखुरे दिव्यांग आहेत, त्यांनाच प्रमाणपत्र देऊन शासकीय लाभ देण्यासंदर्भात उचित कारवाई करावी. दिव्यांग विभागात कार्यरत असलेल्या अधिकारी व कर्मचारी यांची पूर्व परिस्थिती व आजची परिस्थितीची चौकशी केल्यास करोडो रुपयांची काळी कमाई कशी करण्यात आली हे सत्य बाहेर येईलच व ती आम्ही पुराव्याणीशी बातमीपत्रातून प्रसारित करणारच

अजून बरेच काही पुढील भत्तागत

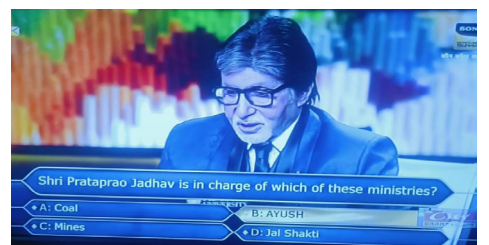
कौन बनेगा करोडपतीच्या स्क्रीनवर ना.प्रतापराव जाधवांचे नाव!

जनसंचलन/बुलडाणा

महानायक अमिताभ बच्चन यांचा कौन बनेगा करोडपती हा कार्यक्रम कुणाला माहित नाही? हा कार्यक्रम आणि अमिताभ बच्चन प्रत्येकांच्या गळ्यातले ताईत बनले आहे. या कार्यक्रमात एका स्पर्धकाला बच्चन यांनी बुलडाण्यातील आयुष मंत्री प्रतापराव जाधव यांच्या विषयी प्रश्न

विचारला..त्यामुळे गल्लीतील माणूस दिल्लीतही गाजत असल्याचे आनंददायी दृश्य आहे. कौन बनेगा करोडपती हा भारतीय दूरचित्रवाणीवरचा एक प्रसिद्ध हिंदी रियलिटी गेम शो आहे. प्रश्नमंजूषेचे स्वरूप असलेल्या या कार्यक्रमात विजेत्यास सात कोटी रुपयांपर्यंतचे बक्षिसे दिली जातात. (युनायटेड किंग्डम)च्या

प्रसिद्ध मालिकेवरून प्रेरणा घेऊन हा कार्यक्रम भारतात निर्माण करण्यात आला. कार्यक्रमाची सुरुवात २००० साली झाली. अमिताभ बच्चन यांनी आपल्या कौशल्यावर या कार्यक्रमास नवीन उंचीवर नेले. दरम्यान प्रश्नमंजूषातील एक प्रश्न एका स्पर्धकाला केंद्रीय आयुष मंत्री प्रतापराव जाधव यांच्यावर विचारण्यात आला आहे.



ही बुलडाणा जिल्ह्यासाठी गौरवाची बाब आहे.

* भक्ती, ज्ञान आणि धर्म प्रसारक *

संपादकीय लेख

प्रस्तुत लेख हा सद्गुरुदेव रामकृष्ण परमहंस यांच्या आध्यात्मिक, तांत्रिक, वैष्णव, आणि भक्तिमय जीवनाचा परिचय करून देतो. रामकृष्ण परमहंस यांनी त्यांच्या पूर्ण जीवनात भक्ती, ज्ञान आणि धर्म प्रसार केला. सद्गुरुदेव रामकृष्णजींचा सर्व धर्मीयांसाठी उपदेश- जतो मत, ततो पथ- जितकी मते, तितके पंथङ्गु हा उपदेश सहिष्णुतेचे प्रतीक आहे. परमहंसांचे पुढील उद्गार प्रसिद्ध आहे- माझा धर्म बरोबर, दुसऱ्यांचा धर्म चूक, हे मत योग्य नाही. ईश्वर एकच आहे, त्याला वेगवेगळे लोक भिन्न भिन्न नावाने पुकारतात. कोणी म्हणती गॉड, कोणी अल्ला, कोणी म्हणती कृष्ण, कोणी म्हणती शिव, कोणी म्हणती ब्रह्म. तळ्यात पाणी असते परंतु कोणी त्याला पाणी म्हणतो, कोणी वॉटर तर कोणी जल. हिंदू त्याला जल म्हणतात, ख्रिश्चन वॉटर, मुसलमान पानी म्हणतात, पण वस्तू एकच असते. एकेका धर्माचे एकेक मत असते, एकेक पथ असतो, परमेश्वराकडे घेऊन जाण्यासाठी. जशी नदी नाना दिशांमून येऊन एकाच सागरात विलीन होते. फक्त ही उद्बोधक माहिती अवश्यच वाचा, बापू- श्रीकृष्णदास निरंकारीजींच्या शब्दात... संपादक.

रामकृष्ण परमहंस- पूर्वाश्रमीचे नाव गदाधर चट्टोपाध्याय हे एकोणिसाव्या शतकातील भारतात बंगालमध्ये होऊन गेलेले जगद्विख्यात गूढवादी सत्पुरुष होते. स्वामी विवेकानंद हे रामकृष्ण परमहंसांचे प्रमुख शिष्य होते. आधुनिक भारतीय धर्मप्रबोधनात त्यांनी कामगिरी बजावली. ते त्यांच्या शिष्यांमध्ये ईश्वराचे अवतार मानले जातात. ते ग्रामीण बंगालमधील एका गरीब वैष्णव ब्राह्मण परिवारात जन्मले. कोलकात्याच्या दक्षिणेश्वर काली मंदिरात त्यांनी काही काळ पौरोहित्य केले. त्यानंतर शाक्तपंथीयांच्या प्रभावाने काली आराधना सुरू केली. त्यांच्या आरंभीच्या काही प्रसिद्ध आध्यात्मिक गुरूंमध्ये भैरवी ब्राह्मणी या साध्वीचा समावेश होतो. तंत्र व वैष्णव भक्तीमध्ये भैरवीला गती होती. नंतर परमहंसांच्या म्हणण्यानुसार एका अद्वैत वेदान्तीच्या मार्गदर्शनाखाली त्यांना निर्विकल्प समाधी अनुभवता आली. त्यांनी इतर धर्माबाबतही, विशेषतः इस्लाम व ख्रिश्चन धर्माबाबत प्रयोग केले आणि हे सर्व धर्म एकाच ईश्वराकडे घेऊन जातात, असे म्हटले. ग्रामीण बंगाली भाषेतील छोट्या छोट्या कथांचा तेथील जनतेवर बराच प्रभाव पडला. त्यामुळे रूढार्थाने अशिक्षित असतानाही रामकृष्ण परमहंस हे बंगाली विद्वज्जन समाजाचे व शिक्षित मध्यमवर्गाचे लक्ष वेधण्यास यशस्वी ठरले. सन १८७०च्या दशकाच्या मध्यापासून पाश्चात्य शिक्षण घेतलेल्या बुद्धिजीवींवर त्यांचा प्रभाव पडला व नंतर ते बंगालमधील हिंदू प्रबोधनाचे उद्गाते ठरले. सद्गुरुदेव रामकृष्णजींचा सर्व धर्मीयांसाठी उपदेश- झड्डुजतो मत, ततो पथ- जितकी मते, तितके पंथङ्गु हा उपदेश सहिष्णुतेचे प्रतीक आहे. परमहंसांचे पुढील उद्गार प्रसिद्ध आहे- झड्डुमाझा धर्म बरोबर, दुसऱ्यांचा धर्म चूक, हे मत योग्य नाही. ईश्वर एकच आहे, त्याला वेगवेगळे लोक भिन्न भिन्न नावाने

पुकारतात. कोणी म्हणती गॉड, कोणी अल्ला, कोणी म्हणती कृष्ण, कोणी म्हणती शिव, कोणी म्हणती ब्रह्म. तळ्यात पाणी असते परंतु कोणी त्याला पाणी म्हणतो, कोणी वॉटर तर कोणी जल. हिंदू त्याला जल म्हणतात, ख्रिश्चन वॉटर, मुसलमान पानी म्हणतात, पण वस्तू एकच असते. एकेका धर्माचे एकेक मत असते, एकेक पथ असतो, परमेश्वराकडे घेऊन जाण्यासाठी. जशी नदी नाना दिशांमून येऊन एकाच सागरात विलीन होते.

रामकृष्ण परमहंस यांचे खरे नाव गदाधर चट्टोपाध्याय होते. त्यांचा जन्म दि. १८ फेब्रुवारी १८३६ रोजी कामारपुकर, पश्चिम बंगाल येथे एका गरीब वैष्णव ब्राह्मण कुटुंबात झाला. ते एकोणिसाव्या शतकातील एक गूढवादी आध्यात्मिक सत्पुरुष आणि सद्गुरु होते. ते खऱ्या अर्थाने जगविख्यात बनले, ते म्हणजे स्वामी विवेकानंद यांचे गुरू म्हणून! परमहंसदेव यांना त्यांचे सर्व शिष्य आणि आपोष्ट हे ईश्वरी अवतार मानत असत. सुरुवातीच्या जीवनात रामकृष्ण हे काली भक्त म्हणून प्रसिद्ध होते. भक्ती आणि गूढता यांत ते पांरगत होतेच, परंतु ती केवळ भावना होती. त्यांना देवी काली खरोखर दर्शन देत असे. ऊर्जा आणि भावना यांचा खऱ्या अर्थाने जम बसवण्यात ते कुशल बनले होते. तंत्र आणि वैष्णव भक्ती यांत त्यांना परमानंद जाणवत होता. परंतु एक दिवस तोताराम या सत्य जाणणाऱ्या महापुरुषाने त्यांना सत्य आणि कल्पना यातील फरक समजावून दिला. त्या दिवसानंतर रामकृष्ण खऱ्या अर्थाने धार्मिक आणि आध्यात्मिक अनुभवाला प्राप्त झाले. रामकृष्णजी हे अशिक्षित असल्याने त्यांची बोलीभाषा ग्रामीण होती; परंतु आध्यात्मिक अनुभवामुळे त्यांची वाणी सुमधुर आणि रसाळ होती. त्यांच्या कथांचा आणि व्याख्यानाचा बंगाली जनतेवर विलक्षण प्रभाव दिसून येत होता. अनेक तार्किक आणि बौद्धिक लोकांना देखील ज्ञान देण्यात ते यशस्वी ठरले. गदाधर चट्टोपाध्याय- रामकृष्ण परमहंसजी यांच्या वडिलांचे नाव क्षुदिराम चट्टोपाध्याय, काही ठिकाणी खुदिराम, असा उल्लेख आहे तर आईचे नाव चंद्रमणीदेवी असे होते. सद्गुरु रामकृष्णजींना लहानपणी सर्वजण गदाधर या नावाने ओळखत. शिक्षणात आणि तार्किक कौशल्यात त्यांना विशेष रस नव्हता. मातीच्या मूर्ती बनवणे, संगीत आणि कथा सांगणे यामध्ये त्यांचे विशेष प्राविण्य होते. सत्पुरुष आणि संन्यासी यांच्याकडून ते लहानपणी कथा ऐकत असत तथा कथा सांगतही असत. पुरीच्या मार्गावर असताना त्यांच्या कामारपुकर गावात जर कोणी संन्यासी, विद्वान ब्राह्मण विसाव्यासाठी थांबले तर ते त्यांची सेवा करत असत. त्यांचा तर्कशास्त्र व धार्मिक संवाद जाणून घेत असत. वडिलांच्या निधनानंतर रामकृष्णजींचे थोरले बंधू रामकुमार यांनी कुटुंबाची जबाबदारी स्वीकारली. रामकृष्णजी हे आईच्या सानिध्यात राहू लागले. घरातील कामे, देवपूजा आणि आईची सेवा करू लागले. त्यानंतर काही काळाने रामकुमार हे कोलकात्यात

पुरोहित बनले. भावाच्या सहाय्यतेसाठी रामकृष्णजी सन १८५२मध्ये कोलकात्याला गेले. कोलकात्यात अस्पृश्य कैवर्त समाजातील एका जमीनदार घराण्यातील राणी रासमणीने दक्षिणेश्वर मंदिराची प्रतिष्ठापना केली. रामकुमार त्या मंदिरात प्रमुख पुजारी बनले. त्यांची मदत म्हणून रामकृष्णजींनी मूर्तीच्या साजसज्जेचे दायित्व स्वीकारले. सन १८५६ साली रामकुमार यांच्या मृत्यूनंतर रामकृष्णजींनी त्यांची जागा चालवली. त्यानंतर मंदिरातच ते राहू लागले. रामकृष्णांच्या अतिभाव तन्मयतेमुळे सर्व लोक त्यांना वेडे समजू लागले. त्यांचा विवाह लावून द्यावा, अशी त्यांच्या आईची इच्छा होती. गुरुदेव रामकृष्ण परमहंस यांनी विवाहाला विरोध केला नाही. कामारपुकर गावाजवळील जयरामवाटी गावच्या रामचंद्र मुखोपाध्याय यांची मुलगी शारदादेवी यांच्याशी त्यांचा विवाह करण्यात आला.

सन १८६१ साली भैरवी ब्राह्मणी यांच्याशी रामकृष्णजींची भेट झाली. भावनिक व आध्यात्मिक शक्तीमुळे त्यांचे शरीर आणि मन असह्य वेदना सहन करत होते. त्या वेदनेचा अंत करण्यासाठी भैरवी ब्राह्मणी यांनी त्यांना तंत्रसाधना करण्यास सांगितले. त्या साधनेमुळे ते बरे होत गेले. तंत्र व मंत्र साधना पूर्ण करण्यासाठी त्यांना दोन वर्षे एवढा कालावधी लागला. रामकृष्णजी हे भैरवी ब्राह्मणी यांस मातृभावनेने पुजत असत. तर भैरवी हे रामकृष्णजींना अवतार मानत असत. भैरवी यांनी त्यानंतर कुमारी पूजेची दीक्षा दिली, ज्यात कुमारिकेला देवी समजून तिची पूजा केली जाते. गुरुवर्य रामकृष्ण हे कमालीचे भावतन्मय व्यक्ती होते. कालीपूजा, रामभक्ती, कृष्णभक्ती या सर्व देवतांच्या पुजेमध्ये त्यांनी दास्यपद स्वीकारले होते. देवी कालीला ते विश्वजननी, स्वतःची आई मानत असत. त्यांनी रामभक्ती करताना स्वतःला हनुमान आणि कृष्णभक्तीवेळी स्वतःला राधा मानून भक्ती केली. त्यांची भावना एवढी प्रबळ होती, की ऊर्जेच्या स्वरूपात त्यांच्यापुढे सर्व काही प्रकट होत असे. देवी कालीचे दर्शन, वैष्णवभक्ती, कृष्ण व रामभक्ती या सर्वांमध्ये निर्माण झालेली तल्लीनता, हे सर्वकाही त्यामुळेच घडत होते. सन १८६४ साली तोतापुरी या वेदान्तिक संन्याशाकडून त्यांनी संन्यास घेतला. तोतापुरी हे आध्यात्मिक उन्नती साधलेले सिद्ध पुरुष होते. त्यांनी त्यांना अद्वैत तत्त्वज्ञान शिकवले. तोतापुरी यांच्याच मार्गदर्शनाखाली त्यांनी निर्विकल्प समाधीज्ञान आणि अनुभव प्राप्त केला.

परमगुरु रामकृष्णजींना इस्लाम व ख्रिश्चन धर्माबद्दल देखील कमालीचा आदर होता. सर्व धर्म समभाव त्यांच्या अंगी होता. जगातील सगळे धर्म म्हणजे नद्याच आहेत; ज्या शेवटी सागरास म्हणजे अद्वैत शक्तीस मिळतात, असा त्यांचा समज होता. सद्गुरु रामकृष्ण परमहंसांनी दि. १६ ऑगस्ट १८८६ रोजी महासमाधी घेतली. त्यानंतर त्यांचे परमशिष्य स्वामी विवेकानंदजी यांनी रामकृष्ण मिशन या संस्थेद्वारे त्यांचे धर्मकार्य सुरू ठेवले. रामकृष्णजी यांचे विचार आणि कार्य पुढे नेण्याचे काम ही संस्था आजही करत आहे.

!! पावन जयंतीनिमित्त त्यांना व त्यांच्या जनकल्याणी कार्यास विनम्र अभिवादन !!

सिंदखेडराजा येथील शिबीर कार्यालय रद्द

बुधवारचे दिव्यांग तपासणी शिबीर रद्द

जनसंचलन/ सिंदखेडराजा

संत श्री गजानन महाराज प्रकट दिनानिमित्त दि. २० फेब्रुवारी रोजी स्थानिक सुट्टी जाहीर झाली असल्यामुळे दि. २० फेब्रुवारी रोजी होणारे सिंदखेडराजा येथील शिबीर कार्यालय दि. २८ फेब्रुवारी रोजी घेण्यात येणार आहे. वाहनधारक, वाहन वितरक, मोटार ड्रायव्हिंग स्कूल संचालक



तसेच नागरिकांनी दि. २८ फेब्रुवारी राहण्याचे आवाहन उप प्रादेशिक शिबीर कार्यालयात उपस्थित परिवहन अधिकार यांनी केले आहे.

जनसंचलन/ बुलढाणा

जिल्हा रूग्णालयात नियमितपणे बुधवारी दिव्यांग तपासणी शिबीर घेण्यात येते. मात्र बुधवार, दि. १९ फेब्रुवारी रोजी छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती निमित्त शासकीय सुट्टी असल्यामुळे शिबीर रद्द करण्यात आले आहे. त्यामुळे जिल्ह्यातील नागरिकांनी तपासणीसाठी येऊ नये, असे



आवाहन जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. बि.एस. भुसारी यांनी केले आहे.

पायांची सूज कशी कमी करावी?

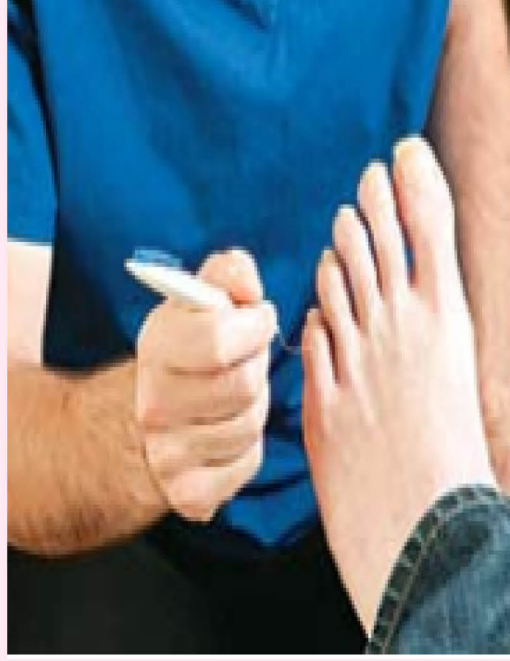
नित्यनेमाने व्यायाम करावा : यामुळे पायांच्या हाडांना आणि सांध्यांना बळकटी मिळते. पायांमध्ये रक्ताभिसरण झाल्यामुळे ब्लड शुगर लेव्हलही स्थिर राहील. परंतु, कोणताही व्यायाम करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या. कारण, कठीण व्यायामाने पायांची सूज वाढूही शकते.

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

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

दाब राखणाऱ्या पदार्थांचा आणि मोज्यांचा वापर : मधुमेहींसाठी दाब राखणाऱ्या पदार्था आणि मोजे बाजारात मिळतात. या प्रभावित भागावर दाब टाकतात आणि द्रव अनुरोधनापासून सुटका मिळवण्यास मदत करतात. बाह्य दबावामुळे द्रवपदार्थ लसिका प्रणालीत परत जातो व त्यामुळे रक्ताभिसरणात सुधारणा होते.

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



वाढवते आणि पायांची सूजही. शक्यतो कमी सोडियमचाच आहार घ्यावा.

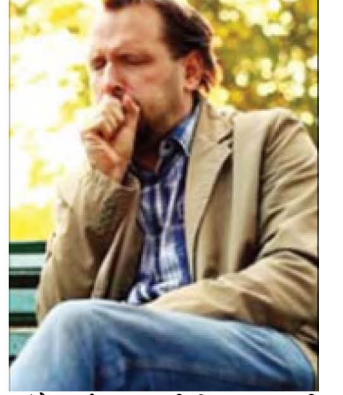
मुद्रेबाबत सावध राहावे : मधुमेहींनी आपल्या बसण्याच्या पद्धतीकडे जास्त लक्ष द्यावे. कारण, ते जास्त वेळ उभे वा बसलेले राहिले तर त्यांचे पाय आकसू शकतात. अशा लोकांनी मांडी घालून बसू नये. कारण, रक्तप्रवाहावर परिणाम होता.

अश्नतपणा दूर करण्यासाठी आहार कसा असावा?

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

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

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



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

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

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

भगवद्गीतेप्रमाणे आचरण काळाची अत्यावश्यकता !

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

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

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

कुठलाच कर्तपणा स्वतःकडे घेत नाही. तो सर्व श्रेय मनुष्यालाच देतो. भगवंताच्या या कृतीतून बोध घेण्याचा भाग म्हणजे मी पणापासून अलिप्त राहणे. आज माणसाला मी पणाच म्हणजेच घमेंड - अहंकार झाल्याने माणुसकी रसातळाला गेली आहे. याचे ज्वलंत उदाहरण म्हणजे रस्त्यावर

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

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

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

सावधान..! कॅन्सरची ही ५ साधी लक्षणं अचानक करतात घात, ५ व्या संकेताने ओढावू शकतो....

दरवर्षी ४ फेब्रुवारी रोजी जागतिक कर्करोग दिन जगभर साजरा केला जातो. कॅन्सर अर्थात कर्करोगाबद्दल जागरूकता वाढवणे आणि कर्करोगाच्या उपचारांना प्रोत्साहन देणे या संकल्पनेतून हा दिवस साजरा केला जाऊ लागला. दरवर्षी लाखो लोकांना कर्करोगामुळे आपला जीव गमवावा लागतो. कॅन्सर होण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे आपली बदललेली जीवनशैली. जागतिक कर्करोग दिन साजरा करण्यामागचा प्रमुख उद्देश म्हणजे कॅन्सरबद्दल जागरूकता वाढविणे. तसेच, या आजाराशी लढणाऱ्या रुग्णांना नवी आशा देणे असा आहे. मात्र सामान्यतः असे दिसून येते की कर्करोगाच्या सुरुवातीच्या लक्षणांबद्दल जागरूकतेचा अभाव आणि नियमित तपासणीसाठी हलगर्जीपणा यामुळेही हा आजार वर्षानुवर्षे शरीरात वाढत जातो, पण निदान होत नाही.

काही प्रकारचे कर्करोग त्वचारोगासारखे सहज ओळखता येतात, कारण ते डोळ्यांना दिसू शकतात आणि बायोप्सीने त्यांची खात्री केली जाऊ शकते. पण फुफ्फुस, मूत्रपिंड, स्तन, अंडाशय आणि प्रोस्टेट ग्रंथीसारखे काही कर्करोग शरीरात अनेक वर्षे विकसित होत राहतात आणि कोणतीही स्पष्ट लक्षणे न दाखवता वाढत राहतात, ज्यामुळे त्यांचे निदान आणि उपचार अधिक कठीण होतात. यावरच मार्गदर्शन म्हणून डॉ. समित पुरोहित - वरिष्ठ सल्लागार, मेडिकल ऑन्कोलॉजी अँड कॅन्सर हॉस्पिटल, दिल्ली यांनी कर्करोगाची सुरुवातीची ५ लक्षणे सांगितली आहेत जी प्रत्येकाला माहित असायला हवीत.

अचानक वजन कमी होणे

जर कोणतेही कारण नसताना तुमचे वजन झपाट्याने कमी होत असेल आणि त्यासोबत अशक्तपणा जाणवत असेल,

तर हे कर्करोगाचे महत्वाचे लक्षण असू शकते. विशेषतः पचनसंस्थेशी संबंधित कर्करोग जसे की जठर, स्वादुपिंड आणि फुफ्फुसाचा कर्करोग असल्यास अशा प्रकारची वजन घट होते. शरीरामध्ये कर्करोगाच्या पेशी वाढू लागल्यास त्या शरीरातील पोषण घटक वापरून टाकतात, त्यामुळे वजन वेगाने कमी होते. जर तुमचे अशा प्रकारे अचानक वजन कमी होत असेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

शरीरात गाठी किंवा घट्टसर भाग निर्माण होणे

शरीरात कुठेही अनपेक्षित गाठ किंवा त्वचेखाली घट्टसर भाग जाणवत असेल, तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नका. विशेषतः स्तन आणि प्रोस्टेट कर्करोगाच्या बाबतीत अशा गाठी आढळतात. या गाठी सुरुवातीला वेदनारहित असतात, त्यामुळे त्या अनेकदा लक्षात येत नाहीत. मात्र, त्या हळूहळू वाढू लागतात आणि त्याभोवती जळजळ किंवा वेदना होऊ लागतात. म्हणूनच अशा कोणत्याही बदलाची नोंद घ्या आणि त्वरित डॉक्टरांकडे तपासणी करून घ्या.

मूत्राशयाच्या सवयींमध्ये सातत्याने बदल होणे

मूत्र किंवा मलविसर्जनाच्या सवयींमध्ये अचानक आणि सातत्याने बदल जाणवत असल्यास, त्याकडे दुर्लक्ष करू नका. सतत बद्धकोष्ठता, अतिसार, मलविसर्जन करताना वेदना किंवा रक्ताच्या धारा दिसणे, ही आतड्यांच्या कर्करोगाची लक्षणे असू शकतात. त्याचप्रमाणे वारंवार लघवी लागणे, लघवी करताना त्रास होणे किंवा रक्त दिसणे, ही मूत्राशयाच्या किंवा प्रोस्टेट कर्करोगाची लक्षणे असू शकतात. जर असे बदल सातत्याने जाणवत असतील, तर डॉक्टरांकडून तपासणी करून घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे. न समजणारी वेदना आणि सतत थकवा येणे

सतत एखाद्या ठिकाणी वेदना राहणे आणि त्या वेळेसोबत



सावधान..! कॅन्सरची ही ५ साधी लक्षणं अचानक करतात घात, ५ व्या संकेताने ओढावू शकतो मृत्यू, चुकूनही करू नका दुर्लक्ष

वाढत जाणे, हे देखील कर्करोगाचे सुरुवातीचे लक्षण असू शकते. काही वेळा सांधे दुखणे, पाठदुखी किंवा स्नायूंमध्ये वेदना होत असल्यास, लोक त्याला सामान्य थकवा समजून दुर्लक्ष करतात. मात्र, वेदना जर कोणत्याही स्पष्ट कारणाशिवाय असेल आणि वेदनाशामक औषधे घेतल्यानंतरही बरी होत नसेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. त्याचप्रमाणे, कोणतेही जड काम न करता सातत्याने थकवा जाणवत असेल, तर तो शरीरात होणाऱ्या असामान्य पेशींच्या वाढीचा परिणाम असू शकतो.

असामान्य रक्तस्राव किंवा स्राव होणे

कोणत्याही अवयवातून अनपेक्षित रक्तस्राव होत असल्यास किंवा शरीरातून असामान्य स्राव होत असल्यास, त्याकडे दुर्लक्ष करू नका. लघवीमध्ये रक्त दिसणे हे मूत्राशयाच्या कर्करोगाचे संकेत असू शकते. तसेच, स्तनातून अनपेक्षित स्राव येणे किंवा रक्त दिसणे हे स्तनाच्या कर्करोगाचे संभाव्य लक्षण आहे. मासिक पाळीव्यतिरिक्त गर्भाशयातून रक्तस्राव होणे, हे देखील गर्भाशयाच्या कर्करोगाचे लक्षण असू शकते. त्यामुळे अशा कोणत्याही बदलांची त्वरित वैद्यकीय तपासणी करून घ्या.

कर्करोगाचे निदान जितक्या लवकर होते, तितक्या उपचारांसाठी अधिक संधी उपलब्ध होतात. म्हणूनच, आपल्या शरीरातील बदलांकडे सतत लक्ष द्या आणि वेळेवर तपासणी करून घ्या. योग्य वेळी निदान आणि उपचारांने कर्करोगावर मात करणे शक्य आहे!

खा २५ रुपयाचं हे आंबट गोड फळ, गेलेली नजर हळूहळू होईल गरडासारखी तीक्ष्ण, नंबर होईल कमी, पोट व आतडे होईल चकाचक साफ

द्राक्षे ही चवदार आणि पौष्टिक फळांपैकी एक मानली जातात आणि ती लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांना आवडतात सुद्धा! द्राक्षांचा उपयोग फळ म्हणून तर होतोच, पण त्याशिवाय ज्यूसमध्ये किंवा मनुका म्हणून आणि औषधी दृष्टिकोनातूनदेखील केला जातो. आयुर्वेदात द्राक्षांना अत्यंत गुणकारी फळ मानले आहे, जे शरीरातील उष्णता नियंत्रित ठेवण्यास, हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास आणि पचनसंस्थेच्या कार्यक्षमतेत मदत करते. विशेषतः डोळ्यांची कमजोरी, हाडांचे आरोग्य, त्वचेचे पोषण आणि शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यासाठी द्राक्षे अत्यंत फायदेशीर ठरतात. आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत शरीराला नैसर्गिकरित्या निरोगी ठेवण्यासाठी आहारात योग्य फळांचा समावेश असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी द्राक्षांचे हे फायदे समजून घेणे महत्वाचे ठरेल. चला, पाहूया द्राक्षे खाण्याचे ५ आश्चर्यकारक आयुर्वेदिक फायदे

डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते

डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी द्राक्षे अत्यंत

फायदेशीर आहेत. यामध्ये असलेले अँटीऑक्सिडंट्स आणि ल्यूटेन डोळ्यांच्या पेशींना पोषण देतात व मोतीबिंदू व इतर दृष्टीदोष टाळण्यास मदत करतात. सतत मोबाईल किंवा संगणकाच्या स्क्रीनसमोर बसल्याने डोळ्यांवर ताण येतो, अशावेळी आहारात द्राक्षे समाविष्ट केल्यास डोळ्यांची कोरडेपणा, दृष्टी कमजोर होणे यासारख्या समस्या टाळता येऊ शकतात. आयुर्वेदानुसार द्राक्षांमध्ये असलेले गुणधर्म रक्ताभिसरण सुधारून डोळ्यांना अधिक स्पष्ट आणि तेजस्वी बनवतात.

शरीर डिटॉक्स करण्यास मदत

शरीरातील विषारी घटक बाहेर टाकण्यासाठी आणि यकृत निरोगी ठेवण्यासाठी द्राक्षांचा आहारात समावेश करावा. आयुर्वेदानुसार, द्राक्षे हे नैसर्गिक डिटॉक्सिफायर म्हणून कार्य करतात. त्यामध्ये भरपूर प्रमाणात पाणी आणि फायबर असते, जे शरीरातील टॉक्सिन्स बाहेर टाकण्यास मदत करते. दररोज द्राक्षे खाल्ल्यास शरीरातील रक्त शुद्ध होते, त्वचेवर नैसर्गिक चमक येते आणि पचनसंस्था सुधारते.

हृदयाचे आरोग्य सुधारते

द्राक्षांमध्ये पॉलीफेनॉल्स आणि फ्लॅवोनॉइड्स यांसारखे घटक आढळतात, जे हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत करतात. उच्च रक्तदाब आणि कोलेस्टेरॉलच्या समस्या टाळण्यासाठी द्राक्षे फायदेशीर मानली जातात. द्राक्षांमध्ये असलेले नैसर्गिक घटक रक्तवाहिन्या मोकळ्या ठेवण्यास आणि हृदयविकाराचा धोका कमी करण्यास मदत करतात. नियमित द्राक्षे खाल्ल्याने रक्तातील चांगल्या कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते आणि हृदय मजबूत राहते.

हाडे मजबूत होतात

हाडे बळकट राहण्यासाठी द्राक्षे खाणे उपयुक्त ठरते. त्यामध्ये कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आणि व्हिटॅमिन असते, जे हाडांच्या मजबुतीसाठी आवश्यक आहे. वाढत्या वयानुसार हाडे कमजोर होऊ लागतात, त्यामुळे ऑस्टिओपोरोसिस आणि सांधेदुखी यांसारख्या समस्यांचा धोका वाढतो. आयुर्वेदानुसार, नियमितपणे द्राक्षांचा आहारात समावेश केल्यास हाडांचे आरोग्य सुधारते

आणि सांधेदुखीपासून आराम मिळतो.

पचनसंस्था मजबूत राहते

द्राक्षे ही पचनक्रियेस मदत करणाऱ्या नैसर्गिक फळांपैकी एक आहेत. त्यामध्ये असलेले फायबर आणि नैसर्गिक साखर आतड्यांच्या हालचाली सुरळीत ठेवतात, त्यामुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते. द्राक्षांमध्ये असलेले पाचक एन्झाइम्स अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होण्यासाठी मदत करतात. आयुर्वेदानुसार, द्राक्षांचे सेवन केल्याने पचनसंस्था सुधारते, अन्न नीट पचते आणि अपचन, गॅस यांसारख्या समस्या दूर होतात.

द्राक्षे केवळ स्वादिष्ट फळ नसून त्यामध्ये अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यापासून ते शरीर डिटॉक्स करण्यापर्यंत, हृदय व हाडांचे आरोग्य राखण्यापासून ते पचनसंस्था सुधारण्यापर्यंत, द्राक्षे खाण्याचे फायदे असंख्य आहेत. आयुर्वेदानुसार, दैनंदिन आहारात द्राक्षांचा समावेश केल्यास आरोग्य चांगले राहते आणि विविध शारीरिक तक्रारी दूर होतात. त्यामुळे तुमच्या आहारात द्राक्षांचा नक्की समावेश करा.

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 पॉइझनिंग, हीटवेव्ह, डायरिया, इन्फेक्शन, फीव्हर वा बर्निंग याची मुख्य कारणे आहेत. वारंवार तहान लागणे, तोंड सुकणे, थकवा, उलटी-मळमळ व मूर्च्छा याची लक्षणे आहेत. डिहायड्रेशनच्या रुग्णाला योग्य प्रमाणात पाणी व आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स देऊन बरे करता येऊ शकते; पण कधी कधी वेपवाईमुळे हे मृत्यूचे कारणही होऊ शकते.

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

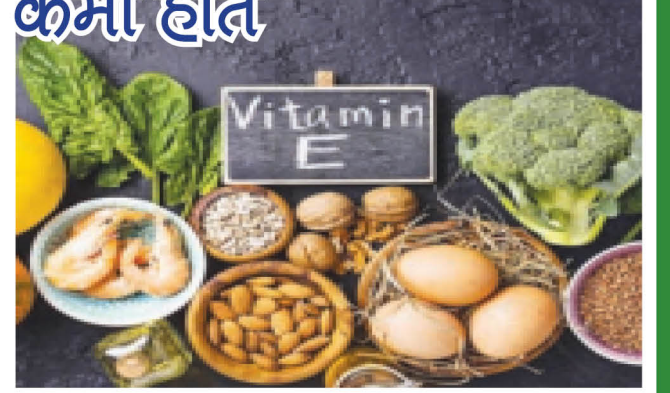


भाषेत एंझायटी म्हणतात. अशा स्थितीत तोंडही कोरडे पडू लागते. त्यामुळे व्यनती जास्त पाणी पिते. अशा स्थितीत काही एंझाइम तोंडात बनवणाऱ्या लाळेचे प्रमाणही कमी करतात. ज्यामुळेही जास्त तहान लागू शकते. इनडायजेशन वा अपचन : कित्येकदा जास्त तेलकट वा मसालेदार पदार्थ खाल्ल्यानंतर ते सहजतेने पचत नाहीत. शरीराला जड अन्न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



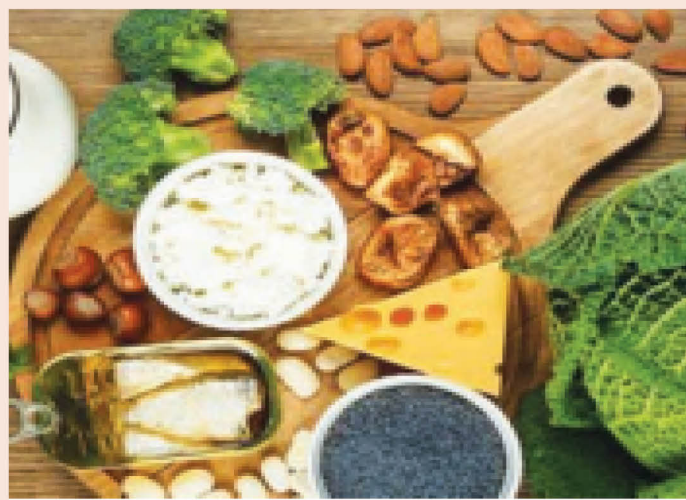
एका नवीन संशोधनानुसार व्हिटॅमिन ई चे नियमित रूपाने सेवन केल्यास स्त्री-पुरुषांमध्ये हृदयविकार होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. काही दिवसांपूर्वी युनिव्हर्सिटी ऑफ मिनेसोटामधील संशोधकांनी ३४ हजार ५०० रजोनिवृत्ती झालेल्या महिलांचा सातत्याने सात वर्षांपर्यंत अभ्यास केला. या संशोधनातून असे दिसून आले 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 आंतरत्वेचेला ऑक्सीजन मिळण्यापासून तसेच पेशींचा पुनर्विकास होण्यापासून रोखतात. त्याचा परिणाम म्हणून धमन्या 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.

फक्त २ तासांत बनवा विकतसारखे घट्ट मलईदार दही, विरजण लावताना मिसळा हा सिक्रेट पदार्थ

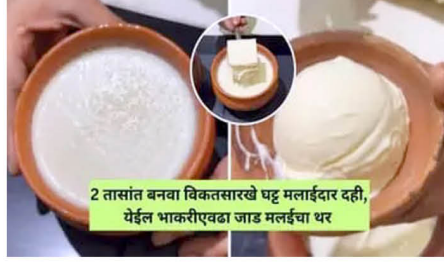
दही हा भारतीय खाद्यसंस्कृतीमधील एक महत्वाचा घटक आहे. सकाळच्या न्याहारीपासून ते रात्रीच्या जेवणापर्यंत अनेक प्रकारे दहीचा उपयोग केला जातो. दही खाणे केवळ चविष्टच नाही, तर ते आरोग्यासाठीही अतिशय फायदेशीर आहे. यामध्ये प्रोबायोटिक्स, कॅल्शियम, प्रथिने आणि विविध पोषणतत्वे असतात, जे पचनसंस्था सुधारतात, हाडे मजबूत करतात आणि शरीराला थंडावा देतात. बाजारात मिळणारे पॅकेटमधले दही अनेक वेळा अतिशय आंबट लागते किंवा त्यामध्ये केमिकल्स आणि प्रिझर्वेटिव्हज असू शकतात. त्यामुळे अनेकांना घरीच नैसर्गिक पद्धतीने दही जास्त घट्ट, गोडसर आणि पौष्टिक कसे बनवावे, हा प्रश्न पडतो. योग्य तापमान, दूधाची गुणवत्ता आणि प्रक्रिया याचा योग्य प्रकारे विचार केल्यास घरच्या घरी उत्तम दर्जाचे दही तयार करता येते. चला, जाणून घेऊया घरच्या घरी स्वादिष्ट आणि घट्ट दही करण्यासाठी काही महत्वाच्या टिप्स आणि ट्रिक्स

योग्य प्रकारचे दूध निवडा

दही चांगले तयार होण्यासाठी वापरण्यात येणारे दूध महत्वाचे असते. दुधाचा फॅट कंटेंट जास्त असेल, तर दही घट्ट आणि मलईदार होते. भेसळविरहित संपूर्ण दूध (फुल क्रीम दूध) वापरल्यास उत्तम परिणाम मिळतात. जर तुम्हाला खूप दाट दही हवे असेल, तर गायीच्या दुधाऐवजी म्हशीचे दूध वापरावे. दूध स्वच्छ आणि ताजे असल्याची खात्री करावी.

दूधाचे तापमान योग्य ठेवा

दूध योग्य तापमानाला आणणे हा दही घट्ट होण्यासाठी महत्वाचा टप्पा आहे. दूध उकळवून



थोडेसे गर करावे, जेणेकरून ते कोमट होईल. अतिशय गरम किंवा खूप थंड दूध वापरल्यास दही व्यवस्थित जमत नाही. अंदाजे ४३-४५ तापमानाला दूध आल्यावर त्यामध्ये किण्वनासाठी लागणारे जुने दही काही चमचे टाकावे.

योग्य प्रमाणात विरजण वापरा

दही लावण्यासाठी वापरण्यात येणारे जुन्या दह्याचे प्रमाण योग्य असणे आवश्यक आहे. जास्त विरजण वापरल्यास दही आंबट होऊ शकते, तर कमी विरजण टाकल्यास दही व्यवस्थित जमत नाही. एक लिटर दुधासाठी १-२ चमचे ताज्या आणि दाट दह्याचा वापर करावा. जावन व्यवस्थित हलवून मिसळावे, जेणेकरून ते दुधात समान रीतीने पसरले जाईल. दही सेट होण्यासाठी गरम जागा निवडा दही व्यवस्थित घट्ट होताना गरम तापमान आवश्यक असते. थंड हवामानात दही व्यवस्थित जमत नाही. त्यामुळे हिवाळ्यात दही सेट करण्यासाठी काही खास उपाय करावेत. कोमट ओव्हनमध्ये ठेवणे, कपड्याने भांडे गुंडाळणे, स्वच्छ स्टील किंवा मातीच्या भांड्यात दही लावणे हे चांगले पर्याय असू शकतात. उन्हाळ्यात दही ६-८ तासांत तयार होते, तर हिवाळ्यात १०-१२ तास लागू शकतात.

आईने मंगळसूत्र गहाण ठेवलं अन्.. मराठी अभिनेत्याने सांगितला स्ट्रगल..

मुंबई: अलीकडच्या काळात अनेक कलाकारांनी अवैविध्यपूर्ण विषयांवर स्वतःचे युट्युब चॅनल सुरू केलं. गाणी, गप्पा, मुलाखती, इतर काही विषय अशा वेगवेगळ्या स्वरूपांच्या बऱ्याच युट्युब चॅनल्सना पसंतीही मिळाली. अनेकांना सिल्व्हर बटणही मिळालं. अभिनेता संकेत कोर्लेकर याचंही या यादीत आता नाव घेता येईल. विशेष म्हणजे त्याच्यासह त्याची बहीण उमा कोर्लेकर हिलासुद्धा सिल्व्हर बटण मिळालं आहे. संकेतच्या कोर्लेकरमेनिया या चॅनलन ५ लाख ९ हजार सबस्क्रायबर्स तर उमाच्या उमा अविनाश या चॅनलन १ लाख ५१ हजार सबस्क्रायबर्सचा टप्पा ओलांडला आहे. अभिनयाची आवड, कलाक्षेत्रातला संघर्ष, आर्थिक चणचण या साऱ्यावर मात करत स्वतःचं काही करू या भावनेनं बहीण-भावांनी युट्युब चॅनल्स सुरू केली. चॅनलच्या निमित्तानं स्वतः संधी निर्माण करत आज कलाविश्वात हे दोघं नाव कमावत आहेत. पण हा प्रवास सोपा नसल्याचं संकेतनं सांगितलं. याविषयी तो म्हणाला, २०११ साली मुरुड-जंजिरावरून मुंबईला आलो. काम मिळवण्यासाठी खूप धडपड केली. दरम्यान व्हिडीओ एडिटिंग, ऑडिओ मिक्सिंग अशी छोटी-छोटी कामं करून रोहा ते अंधेरीपर्यंतच्या तिकिटाचे पैसे जमा करायचो. एडिटिंगचं काम करण्यासाठी मला लॅपटॉपची गरज होती. त्यावेळी माझ्या आईनं तिचं मंगळसूत्र गहाण ठेवून मला ३० हजार रुपये दिले होते. कालांतरानं टकाटक या सिनेमातलं माझं काम बघून पुढची कामं मिळत गेली. २०१८मध्ये युट्युब चॅनल सुरू करून ठेवू, त्यावर कसं काम करायचं हे नंतर बघू, असा विचार केला. सुरुवातीला एक-दो हजार सबस्क्राईस होते. अजूनही बरसात आहे या मालिकेत काम करताना माझ्या युट्युब चॅनलसाठी उमेश कामत, मुक्ता बर्वे या सहकलाकारांसोबत मी व्हिडीओ करायचो. त्यातून माझे सबस्क्रायबर्स वाढत होते. हळूहळू चॅनलमधून पैसे मिळायला लागले आणि त्यानंतर मी वळून पाहिले नाही. संकेतच्या चॅनलवरील राधा, गौराई, टू बी ऑनस्ट अशा सीरिजना भरपूर प्रेक्षकपसंती मिळाली. चित्रपट आणि मालिकांपेक्षा संकेतचं मन युट्युबवर जास्त रमत होतं. घराचा हिस्सा मागणारी बहीण असा आशय असणाऱ्या डॉन नंबर १ या कलाकृतीला जवळपास २२ मिलियन व्ह्यूज मिळाले. यामुळे त्याच्या चॅनलला अधिकाधिक प्रेक्षकवर्ग लाभला. संकेतची बहीण उमा त्याला काम करताना बघायची आणि तिथूनच तिच्या प्रवासाचीही सुरुवात झाली. याबाबत तो म्हणाला, माझं काम पाहून उमासुद्धा याच क्षेत्रात काम करण्यासाठी संधी शोधत होती. सुरुवातीला आम्ही दोघं मिळून कन्टेंट तयार करायचो. कालांतरानं मी तिला स्वतःचं चॅनल सुरू करायला सांगितलं. ती हे स्वतंत्रपणे करू शकते असा माझा विश्वास होता. १० ते १ लाख सबस्क्रायबर्स असा तिनं यशस्वी टप्पा पूर्ण केला. आज आम्ही करत असलेलं काम बघून आई-बाबांना प्रचंड अभिमान वाटतो. येत्या काळात संकेत नवनव्या संकल्पनांवर वेब सीरीअल करण्याचा प्रयत्न करणार आहे.

माझ्या वजनानुळे मला त्याच भूमिकांसाठी विचारलं जातंय... वनिता खरातनं बोलून दाखवली खंत...

कलाकारांचं दिसणं हल्ली महत्वाचं मानलं जातं. म्हणूनच कलाकारही आता प्रेझेंटेशनल असण्यासाठी मेहनत घेत असतात. तरीही काही कलाकारांना त्यांच्या दिसण्यावरून ठरावीकच भूमिकांसाठी विचारणा होत आहे. अभिनेत्री वनिता खरात हिलासुद्धा असा अनुभव आला आहे. याबाबतची तिची भूमिका तिनं स्पष्टपणे मांडली आहे. ठरता ठरता ठरेना या नाटकाच्या निमित्तानं मुंटानं तिच्याशी संवाद साधला असता त्यावेळी तिनं तिचं मत मांडलं. माझ्या वजनानुळे माझ्या वयाच्या भूमिका मला विचारल्या जात नाही, असं तिनं स्पष्ट सांगितलं. ठरता ठरता ठरेना हे नाटक अरेंज मॅरेज विषयावर भाष्य करतं. अरेंज मॅरेजमध्ये दिसण्याला इतर गुणांपेक्षा अधिक महत्त्व दिलं जातं. त्यामुळे नाटकात दिसण्याला दिलेलं अवाजवी महत्त्व, त्यातून पात्रांच्या

मनात निर्माण होणारा न्यूनगंड, त्याचा त्यांच्या आत्मविश्वासावर होणारा परिणाम असे प्रसंग आहेत. नाटकातल्या दिसणं याच विषयाशी संबंधित गोष्टींना कलाकारांनासुद्धा अनेकदा खऱ्या आयुष्यात वेगवेगळ्या पातळ्यांवर सामोरं जावं लागतं. याविषयी वनिता मोकळेपणानं व्यक्त झाली. कलाकाराचं दिसणं त्याला विचारणा होत असलेल्या भूमिकांच्या आड येत असतं, असा तिच्या बोलण्यातला सूर होता. माझ्या वजनानुळे मला माझ्या वयाच्या भूमिकांसाठी विचारणाच होत नाही. काकू, मामी, आजी याच भूमिकांमध्ये मला बघितलं जातं. साचेबद्ध विचारसरणीमुळे आपल्याकडे नायिकेच्या भूमिकेत जास्त वजन असलेल्या मुलींचा विचारच होत नाही. खऱ्या आयुष्यात जास्त वजनाच्या तरुणींवरही प्रेम करणारी माणसं असतात.

प्रेम, लग्न अशा सगळ्या गोष्टी त्यांच्या बाबतीतही होतात. आपल्याकडे मात्र मोठ्या पडद्यावर अशा व्यक्तीला नायिकेच्या भूमिकेत दाखवण्याची जोखीम घेतली जात नाही. आपल्याकडे प्रयोग व्हायला हवे, तरच नवीन संधी उपलब्ध होतील, नवीन विचार रुचतील, असं वनितानं स्पष्टपणे सांगितलं. वनिता नव्या नाटकात मध्यवर्ती भूमिकेत दिसणार आहे. या नाटकातून ती जवळपास सहा वर्षांनी रंगभूमीवर परतली आहे. नाटकाची कथा विनोदी असली, तरी तिची भूमिका वेगळ्या पद्धतीची असल्याचं तिनं स्पष्ट केलं. आजवर केलेल्या भूमिकांवर प्रेक्षकांनी प्रेम केलं, त्याप्रमाणे ही भूमिकादेखील प्रेक्षकांना आवडेल अशी आशा ती व्यक्त करते. लवकरच ती गुलकंद आणि चिकी चिकी बुबुम बुम या सिनेमांमधून ती प्रेक्षकांच्या भेटीला



येणार आहे. मला विनोदी कथानकात काम करायला आवडतं. पण कलाकार म्हणून वेगवेगळ्या भूमिका करण्याचा माझा प्रयत्न असेल. काही दिवसांपूर्वी सर हा सिनेमा मी बघितला. त्यात अभिनेत्री तिलोत्तमा शोम हिनं वेगळ्या धाटणीची भूमिका साकारली होती, तशा प्रकारची भूमिका मला करायची आहे. मोठ्या पडद्यावर आणि वेब सीरीजमध्ये नायिकेची भूमिका करायची माझी इच्छा आहे. पण तशी विचारणा होत नाही.

बुलढाणा नगरपरिषद क्षेत्रात नक्शा पथदर्शी कार्यक्रम आज उद्घाटन होणार

जनसंचलन/बुलढाणा

केंद्र शासनाच्या डिजिटल इंडिया लँड रेकॉर्ड्स मॉडर्नायझेशन प्रोग्राम अंतर्गत भारतीय सर्वेक्षण संस्थेच्या मदतीने देशातील सुमारे १०० शहरांमध्ये भूमि अभिलेख तयार करण्यासाठी प्रायोगिक तत्वावर झनक्शाफ हा कार्यक्रम राबविला जाणार आहे. याअंतर्गत राज्यातील १० स्थानिक स्वराज्य संस्थांपैकी बुलढाणा नगरपरिषद क्षेत्रात नगर भूमापनाकरिता झनक्शाफ हा पथदर्शी कार्यक्रम राबविण्यात येणार आहे. या कार्यक्रमाचे मंगळवारी दि. १८ फेब्रुवारी रोजी प्रातिनिधीक स्वरूपात केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्रालय व भूमि संसाधन मंत्री शिवराजसिंह चव्हाण, मध्य प्रदेशचे मुख्यमंत्री मोहन यादव यांच्या उपस्थितीत ऑनलाईन उद्घाटन होणार आहे. राज्यातील नगरपरिषद क्षेत्रातील जमिनीचे जीआयएस आधारित सर्वेक्षण व भूमापन करण्याबाबतचा गावठाण जमाबंदी प्रकल्प हा ग्रामविकास, भूमि अभिलेख विभाग व भारतीय सर्वेक्षण विभाग यांच्या संयुक्त सहभागाने नगरपरिषद हद्दीत राबविण्याची मान्यता देण्यात आली आहे. या प्रकल्पांतर्गत नगरपरिषद भूमापन न झालेल्या जमिनीचे भूमापन करून मिळकत पत्रिका स्वरूपात अभिलेख व नगरपरिषद क्षेत्रातील मिळकतीचे जीआयएस प्रणालीवर आधारित मालमत्ता पत्रक तयार करण्यात येणार आहे. नगरपरिषद हद्दीतील भूमापन प्रकल्प योजनेअंतर्गत तयार होणाऱ्या शासनाच्या मिळकतीचे संरक्षण होईल. मिळकतीचा नकाशा व सिमा निश्चित होवून मिळकतीचे नेमके क्षेत्र माहित होईल, अशा मिळकत पत्रिका तयार करण्यात येणार आहे. यामुळे नागरिकांच्या नागरी हक्काचे संरक्षण होणार आहे. त्याचप्रमाणे नगरपरिषद

हद्दीच्या क्षेत्रातील रस्ते तसेच नगरपरिषदेच्या मालकीच्या खुल्या जागा, नाला यांच्या सिमा निश्चित होईल. या योजनेमुळे मिळकत पत्रिका तयार झाल्याने घरावर कर्ज घेण्याची सुविधा उपलब्ध होईल. बाजारपेठेत मिळकतींना तरलता येवून नागरिकांची आर्थिक पत उंचावणार आहे. नगरपरिषद हद्दीतील कर आकारणी, बांधकाम परवानगी, अतिक्रमण निर्मुलन यासाठी अभिलेख व नकाशा उपलब्ध होवून सर्व कार्यपद्धती पारदर्शकपणे राबविली जाणार असून नागरिकांना अधिकार अभिलेख सहज उपलब्ध होण्यास मदत होणार आहे. प्रकल्पाचे फायदे : जमिनीची मिळकत पत्रिका, मालमत्ता पत्रक मिळेल, शासनाच्या मिळकतीचे संरक्षण होईल, मिळकतीचा नकाशा व सिमा निश्चिती, मिळकतीचे नेमके क्षेत्र कळणार, कार्यपद्धती पारदर्शकता, कर्ज सुविधेत सुलभता, नागरिकांची आर्थिक पत उंचावणार आदी फायदे या प्रकल्पाच्या माध्यमातून होईल. मान्यवरांच्या उपस्थितीत कार्यक्रम या कामाचा शुभारंभ आज मंगळवारी दि. १८ फेब्रुवारी रोजी केंद्रीय आयुष, आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री ना. प्रतापराव जाधव, आमदार संजय गायकवाड, आ. धिरज लिंगाडे, जिल्हाधिकारी डॉ.किरण पाटील, भूमि अभिलेख उपसंचालक डॉ लालसिंग मिसाळ, उप विभागीय अधिकारी शरद पाटील, जिल्हा अधीक्षक भूमि अभिलेख नरेंद्र झांबरे, जिल्हा सह आयुक्त जी.एस. पेंटे यांच्या शुभ हस्ते जिल्हाधिकारी कार्यालयातील जिजाउ सभागृह येथे सकाळी ११ वाजता होणार आहे. नागरिकांनी या कार्यक्रमासाठी उपस्थिति राहण्याचे आवाहन भूमि अभिलेखचे उप अधीक्षक व्हि.ए.सवडतकर व गणेश पांडे नगरपरिषदेचे मुख्याधिकारी यांनी केले आहे.

नागरी समस्या सोडविण्यासाठी प्राधान्य देणार :- विद्याधर महाले पाटील बाबासाहेबांमुळे मी सचिव व आमदार होऊ शकलो सिद्धार्थ खरात

जनसंचलन/ चिखली

सम्राट अशोक-फुले-आंबेडकर जयंती उत्सव समितीच्या वतीने दरवर्षी प्रमाणे या ही वर्षी छत्रपती शिवाजी महाराज, संत गाडगे बाबा व माता रमाई आंबेडकर यांचा संयुक्त जयंती समारोह मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. या निमित्त काही कर्तुत्ववान मान्यवरांच्या सत्काराचे आयोजन करण्यात आले यात सत्कारमूर्तिसमाज कल्याण मंत्री संजय सिरसाठ, विद्याधर महाले पाटील खाजगी सचिव, मुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य, सिद्धार्थ खरात आमदार, मेहकर विधानसभा, सौ श्वेताताई महाले पाटील, विद्यमान आमदार, चिखली विधानसभा, हे होते तर कार्यक्रमाचे अध्यक्ष अॅड. सतीष गवई, अध्यक्ष, सम्राट अशोक- फुले- आंबेडकर जयंती उत्सव समिती, चिखली हे होते. यावेळी प्रास्ताविकात डॉ प्रा सुभाष राऊत यांनी उपजिल्हा ग्रामीण रुग्णालय चिखली येथील डायलेसिस सुविधा, फुले आंबेडकर वाटीकेतील डीपी, भीमक्रांती नगर चे समाज मंदिर, भीम ज्योती नगर, बाटी चा निधी, रखडलेल्या शिष्यवृत्ती, ग्रामीण भागातील समाज मंदिर, सभा मंडप, बुद्ध विहार

व इतर नागरी समस्या मान्यवरांच्या समोर विषद केल्या. त्यामुळे सत्काराला उत्तर देतांना विद्याधर महाले यांनी सर्व नागरी समस्या सोडविण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या मार्गदर्शन मध्ये चिखली च्या आमदार सौ श्वेता ताई महाले सक्षम असून प्रा राऊत यांनी मांडलेल्या सर्व नागरी समस्या येत्या दोन महिन्यात सोडविण्यासाठी पुरेपूर प्रयत्न करू असे आश्वासन दिले. तसेच बाबासाहेबानी दिलेल्या हक्क अधिकारामुळे मी शिक्षण घेऊन मंत्रालयात नोकरी केली व आज त्यांच्याच मुळे मेहकर चा आमदार होऊ शकलो असे प्रतिपादन आमदार सिद्धार्थ खरात यांनी व्यक्त केले. तसेच आमच्या समाज बांधवांच्या नागरी समस्यांना प्राधान्य क्रम देऊन तात्काळ सोडविण्यासाठी अग्रही विचार कार्यक्रमाचे अध्यक्ष अॅड सतीश गवई यांनी व्यक्त केले. यावेळी ऋणानुबंध ऑर्केस्ट्रा चे गायक एस एस मोरे यांनी बुद्ध भीम गिते गाऊन समाज प्रबोधन करून सर्व उपस्थित समाज बांधवांचे मन जिंकले. कार्यक्रमासाठी तालुक्यातील समाजबंधव मोठयासंख्येने उपस्थित



होते. कार्यक्रम चे सूत्रसंचालन विलास घोरपडे तर आभार प्रदर्शन एस एस गवई यांनी केले. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी समितीचे उपाध्यक्ष संजय जाधव, सचिव विनोद पवार, दत्ताराव चव्हाण, दयानंद निकाळजे, विकी शिनगारे, विलास वाघ, प्रशांत डोंगरदिवे, किशोर बोर्डे, विणकर बाबूजी, ढाकरके महाराज, सुरेश अवसरमोल, अॅड दयानंद जाधव, हर्षवर्धन पवार, प्रकाश साळवे, अरविंद गजभिये, डॉ गजानन जाधव, विनोद कळस्कर, रवींद्र वाकोडे, अॅड राजीव जाधव, बाळू भिसे, डॉ अशोक गवई, आनंदराव हिवाळे, विशाल खरात, प्रा पी. एस. खिल्लारे, सदानंद मोरे, सुनंदाताई कासारे, सुनंदा ताई शिनगारे, भाई विजय गवई, दौलत बोर्डे, सुभाष पाखरे, बिपीन इंगळे, संतोष सुरडकर, यांनी खूप परिश्रम घेतले.

शिवजयंती दिनी जिल्ह्यात ड्राय डे जाहीर...

जनसंचलन/बुलढाणा

यंदा जिल्ह्यात छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती उत्सव मोठ्या उत्साहाने साजरा करण्यात येणार आहे. या उत्सव कालावधीत बुलढाणा जिल्ह्यातील कायदा व सुव्यवस्था तसेच सार्वजनिक शांतता आबाधित राहावी यासाठी छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती दिनी बुधवारी दि. १९ फेब्रुवारी रोजी संपूर्ण बुलढाणा जिल्ह्यातील सर्व देशी-विदेशी मद्य विक्री दुकाने, परवाना कक्ष व बीअर बार विक्री दुकाने बंद अर्थात कोरडा दिवस (ड्राय डे) ठेवण्याचे आदेश जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील यांनी जारी केले आहे. छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती उत्सवाच्या पार्श्वभूमीवर कायदा व सुव्यवस्था व पूर्वतयारीबाबत आज जिल्हाधिकारी डॉ. पाटील यांनी जिल्ह्यातील प्रमुख अधिकाऱ्यांची बैठक जिजाउ सभागृहात घेतली. या बैठकीला मुख्य कार्यकारी अधिकारी गुलाब खरात, पोलीस अधीक्षक विश्व पानसरे, निवासी उपजिल्हाधिकारी डॉ. जयश्री ठाकरे,

उपजिल्हाधिकारी समाधान गायकवाड, अपर पोलीस अधीक्षक बी.बी. महामुनी, उपविभागीय अधिकारी शरद पाटील आदी विविध विभागाचे प्रमुख उपस्थित होते. या बैठकीत छत्रपती श्री शिवाजी महाराज सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीन आयोजित कार्यक्रमांबाबत आढावा जिल्हाधिकारी डॉ. पाटील यांनी घेतला. बुलढाणा जिल्ह्यात शिवजयंतीचा एकच भव्य कार्यक्रम साजरा व्हावा. शिव छत्रपतींचा जयंती उत्सव मोठ्या उत्साहात व शांततेत पार पाडण्यासाठी कायदा व सुव्यवस्थेच्या दृष्टीने प्रशासन सज्ज झाले आहे. शिवजयंतीच्या दिवशी संपूर्ण जिल्ह्यात मद्य विक्री बंद अर्थात ड्राय डे जाहीर करण्यात आला आहे. त्याचे तंतोतंत पालन करावे व या आदेशाचे उल्लंघन करणाऱ्या अनुज्ञप्तीधारकाविरुद्ध कडक कारवाई करावी. तसेच कर्कश आवाजांचे डिजे, डॉल्बी मर्यादित आवाजात वाजवण्यात येईल, याची दक्षता घ्यावी, असे निर्देश जिल्हाधिकारी डॉ. पाटील यांनी दिले.



धार्मिक भावना दुखाणारे कृत्य करू नका जिल्ह्यात शिव जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी होते. या दिवशी आपल्या कृत्यातून कोणत्याही धार्मिक, सामाजिक भावना दुखावणार नाही, याची दक्षता घ्यावी. तसेच अफवांवर विश्वास न ठेवता प्रशासनाच्या सुचनांचे पालन करून सहकार्य करण्याचे आवाहन जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील आणि पोलीस अधीक्षक विश्व पानसरे यांनी नागरिकांना केले आहे. यावेळी वरिष्ठ पत्रकार राजेंद्र काळे यांनी छत्रपती शिवाजी महाराज सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती, बुलढाणा यांच्या वतीने आयोजित कार्यक्रमांचे माहिती या बैठकीत दिली.

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
फोन 4430001

शिवजयंती सोहळ्यात आज दुधशर्करा योग..

सकाळी प्रेरणादायी व्याख्यान तर सायंकाळी शहारे आणणारा शाहीरीबाणा

जनसंचलन/बुलढाणा



छत्रपती शिवाजी महाराज सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती बुलढाणा २०२५च्या वतीने यंदा १४ फेब्रुवारीपासून सुरु झालेला झशिवसप्ताह रंगतदार होत असून, मंगळवार १८ फेब्रुवारी रोजी सकाळी १०.३० वाजता सोशल मिडीयावर प्रचंड व्हायरल होत असलेल्या प्रा.विठ्ठल कांगणे यांचे झछत्रपती शिवाजी महाराज व आजचा युवाफ या विषयावर प्रेरणादायी व्याख्यान होणार आहे. तर सायंकाळी याच मातीतला युवा शाहीर विक्रान्तसिंह राजपूत यांचा झमहाराष्ट्राचा शाहीरीबाणाफ हा अंगावर शहारे आणणारा कार्यक्रम सादर होणार आहे. बुलढाणा येथे सार्वजनिक उत्सव शिवजयंती सोहळा प्रबोधनात्मक सांस्कृतिक कार्यक्रमांनी साजरा होत आहे. १४ फेब्रुवारी रोजी निवृत्ती महाराज इंदोरीकर यांचे झशिवकिर्तनफ दणक्यात झाले. त्यानंतर दिवसभर सांस्कृतिक कार्यक्रम रंगत आहे. शनिवार १५ फेब्रुवारी रोजी गडकिल्ले स्पर्धा, रविवार १६ फेब्रुवारी रोजी पोवाडे स्पर्धा,

शिवजयंतीदिनी पहाटेपासून कार्यक्रम.. १९ फेब्रुवारी या शिवजयंतीदिनी पहाटे छत्रपती शिवाजी महाराज मंदिरावर महापूजा, तिथून पालखीने शिवस्मारकावर शिवपूजन. नंतर सकाळी ७.३० वाजता जिजामाता प्रेक्षागारावरून शहरातून रॅलीला सुरुवात, तर सकाळी ९.३० वाजता जिजामाता प्रेक्षागारावर समारोप. तिथेच आभासी पद्धतीने पंतप्रधान नरेंद्र मोदी जयंती सोहळ्यानिमित्त शिवसंबोधन करतील. तर जिजामाता प्रेक्षागारापूढे झशिवनेरीफ सभास्थळी मुख्य कार्यक्रम व सांस्कृतिक कार्यक्रम होतील. यावेळी केंद्रीय मंत्री, आमदार, जिल्हाधिकारी, पोलिस अधीक्षक, जि.प.मुकाअ.यांच्यासह सर्व प्रशासकीय अधिकारी, राजकीय पदाधिकारी व सामाजिक क्षेत्रातील मान्यवर तथा बुलढाणा शहरातील शिवप्रेमींची प्रामुख्याने उपस्थिती राहिल. सायंकाळी ४ वाजता झशिवस्मारकफ संगम चौक ते भारतमाता कारंजा चौक अशी सांस्कृतिक शोभायात्रा काढण्यात येईल!

जिल्हा सैनिक कल्याण कार्यालयात कंत्राटी पद्धतीने भरती



जनसंचलन/बुलढाणा

जिल्हा सैनिक कल्याण कार्यालय बुलढाणा येथे माजी सैनिक, इतर प्रवर्गातून तात्पुरत्या स्वरूपात मानधनावर कंत्राटी पद्धतीने सैनिकी मल्टी टास्कींग स्टाफ (अशासकीय) १ पद मेस्को व्दारे भरावयाचे आहे. सदर पदाकरीता इच्छुक सैन्य दलातील सेवानिवृत्त झालेल्या व इतर नागरीकांनी २४ फेब्रुवारी २०२५ पर्यंत अर्ज सादर करण्याचे आवाहन जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकारी

यांनी केले आहे. अर्जदाराने वैयक्तिक अर्जासोबत आधार कार्ड, पॅन कार्ड, बँक पासबुक, १० वी पास प्रमाणपत्र व संगणक प्रशिक्षण (), टायपींग मराठी ३० व इंग्रजी ४० चे प्रमाणपत्र छायांकित प्रतीसह अर्जासोबत जोडावे. अर्जदार माजी सैनिक असल्यास पीपीओ, डिस्चार्ज बुक, माजी सैनिक ओळखपत्र, संगणक प्रशिक्षण, टायपींग छायांकित प्रत अर्जासोबत सादर करावे.

CHANGE OF NAME

MY OLD NAME :

SK MAZHAR AHMAD

AB. GAFFAR

NOW MY NEW NAME IS

MAZHAR AHMED

ABDUL GAFFAR

ADDRESS :

KAMELA ROAD ,

SURVEY NO. 45

JAWAI NAGAR,

BULDANA

DIST. DULDANA

MAHARASHTRA -

443001

केंद्रीय राज्यमंत्री ना.प्रतापराव जाधव यांच्या मध्यस्थीने पेनटाकळी येथील गावकऱ्यांचे उपोषण मार्गे..



जनसंचलन/मेहकर

पेनटाकळी प्रकल्पाच्या काठावर गेल्या बारा दिवसांपासून गावठाण हद्दवाढ करण्याच्या मागणीसाठी सुरु असलेले ग्रामस्थांचे उपोषण गावठाण हद्दवाढ प्रकरणाचा निवाडा मान्य झाल्याने केंद्रीय राज्यमंत्री ना. प्रतापराव जाधव यांच्या हस्ते आज लिंबू पाणी घेऊन उपोषण मार्गे घेण्यात आले. पेनटाकळी गावकऱ्यांच्या पुनर्वसनाचा प्रश्न मार्गी लागण्यासाठी केंद्रीय राज्यमंत्री ना.

प्रतापराव जाधव, माजी आमदार संजय रायमुलकर यांनी शासनाकडे सातत्याने प्रयत्न केले. सिंचन प्रकल्पाच्या खालच्या बाजूच्या गावाचे पुनर्वसन नियमानुसार होऊ शकत नाही. त्यामुळे गावठाण हद्दवाढ करण्याचा प्रस्ताव शासनाकडे सादर करण्यात आला. हद्दवाढ मागणीसाठी पेनटाकळी येथील गावकऱ्यांनी बेमुदत उपोषण आरंभले होते. याची दखल घेत आज केंद्रीय राज्यमंत्री ना.प्रतापराव जाधव यांनी उपोषण

स्थळी गावाकऱ्यांशी संवाद साधला. त्यावेळी ते म्हणाले की, भूमी अभिलेख खात्याने संबंधित जागेचे सीमांकन करावे. शासकीय अभियंत्यांची मदत घेऊन आराखडा तयार करण्यात यावा. या जागेवर असलेले अतिक्रमण ग्रामपंचायतने काढावे, त्यासाठी पोलीस निरीक्षक साखरखेडा यांनी योग्य तो बंदोबस्त उपलब्ध करून द्यावा. ग्रामसभा घेऊन सर्वांच्या सहमतीने सदर भूखंडाचे वाटप ग्रामपंचायतने करावे, असे निर्देश दिले.