RNI NO-MAHMAR/2022/90217

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन

व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

संपादक : जितेंद्र कायस्थ

Email- jansanchlan@gmail.com

Mob- 9822720784

वर्ष ३ रे अंक : १७३ वा शुक्रवार दि २२ ऑगस्ट २०२५ पृष्ठ ८ किंमत ३ रुपये

कशी केली काळी कमाई भंडारपाल प्रकाश बोधे तू तो गयो...

जिल्हा रुग्णालयातील कोट्यवधींच्या भ्रष्टाचार प्रकरणी बडतर्फ

विभागीय चौकशी समिती प्रमुखांच्या अहवालानंतरही चल अचल संपत्ती जप्तीस उपसंचालक अकोला कारवाईत शून्य

जनसंचलन/बुलढाणा

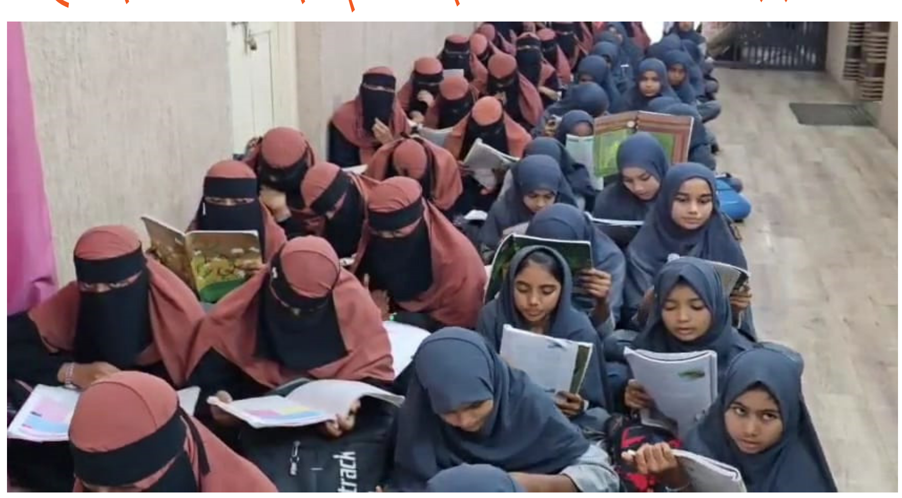
महाराष्ट्रभर गाजत असलेल्या बुलढाणा जिल्हा सामान्य रुग्णालय व वादग्रस्त बहुचर्चित शैक्षणिक पात्रता नसलेला तत्कालीन बडतर्फ भंडारपाला प्रकाश नामदेव बोथे राहणार गोरक्षण नगर परिसर अकोला यांच्या करोडो रुपयांच्या भ्रष्टाचार प्रकरणात विभागीय चौकशी समिती प्रमुखांनी दिलेल्या अहवालात सर्व नियमांचे उल्लंघन सिद्ध झाले पुढील कारवाईसाठी आरोग्य विभागाला २०२४ ला पत्र देऊनही कारवाई शून्य जिल्हा सामान्य रुग्णालय कोविड १९ काळात केलेल्या करोडो रुपये भ्रष्टाचार प्रकरणातून कमावलेली चल अचल संपत्ती देखील जप्त करून त्याचा नियमानुसार लिलाव करा व येणारा सर्व पैसा शासन तिजोरीत जमा करण्याचे पत्रव्यवहार विभागीय चौकशी समिती प्रमुख यांनी उपसंचालक अकोला डॉक्टर कमलेश भंडारी यांना २०२४ ला देऊनही डॉक्टर कमलेश भंडारी अद्याप पर्यंत कारवाई करण्यास का टाळाटाळ करीत आहे व व या प्रकरणाची माहिती देण्यास व कॉल घेण्यास वेळ देत नाही. शासनाच्या करोडो रुपये भ्रष्टाचार करून चुना लावणाऱ्या महोदय बोथे यांची पात्रता नसलेला भांडारपाल विभागाचा पदभार तत्कालीन जिल्हाशल्य चिकित्सक डॉ प्रेमकुमार पंडित व जिल्हाशल्य चिकित्सक डॉ नितीन तडस यांनी दिलाच कसा असा प्रश्न उपस्थित होत आहे. बडतर्फ भांडारपाल प्रकाश नामदेव बोथे हा मूळ चालक नंतर कनिष्ठ लिपिक पद मिळवून घेतलेल्या बोथेवर विभागीय चौकशी अहवालात गंभीर प्रकारचे आरोप करण्यात आले आहे विधी कालावधी आणि शासकीय रकमेचा अपहार खरेदी घोटाळा असे गंभीर स्वरूपाचे आरोप असल्याने व या प्रकरणाचा सखोल अभ्यास करण्यात आलेला आहे प्रकाश नामदेव बोथे कनिष्ठ लिपिक (बडतर्फ) सामान्य रुग्णालय बुलढाणा येथे कनिष्ठ लिपिक भांडारपाल पदावर दिनांक २४.१.२०१९ पासून ते १२.१.२०२४ पहिले निलंबित व नंतर बडतर्फ होईपर्यंत कार्यरत होते त्यांच्याकडे सामान्य रुग्णालय बुलढाणा येथील भांडार विभागाचा कार्यभार असताना तक्रारीच्या अनुषंगाने दिनांक २१. ९.२०२१ ते २५. ९. २०२१ तसेच नागपूर लेखा विभागाने केलेल्या लेखापरीक्षणात दिनांक ७.३. २०२२ ते ११.३. २०२२ कालावधीत लेखा परीक्षणात गैरहजर राहून रेकॉर्ड दाखविले नाही अशा प्रकारे दोन वेळा गैरहजर राहून वरिष्ठांच्या आदेशाची अवहेलना केली शिस्तभंग केला शासनाचे आदेश पाळले नाहीत याचे विशेष लेखापरीक्षण करण्यात आले आहे सदर लेखापरीक्षणात सेंट्रल पाईपलाईन कामांमध्ये कार्यालयीन फर्निचर, कुलर्स, इलेक्ट्रिक मोटर्स, इत्यादी बेकायदेशीर खरेदी स्थानिक रित्या छपाई काम करून घेणे बायोमेडिकल वेस्ट मॅनेजमेंट सिस्टीम खरेदी, व्हेंटिलेटर, खरेदी ऑक्सिजन कॉन्टॅक्ट स्प्रे पंप खरेदी निविदा २१९० त्या अनुषंगाने खरेदी मोबाईल एक्स-रे युनिट डायलेसिस मशीन खरेदी हाफकिन बायोफार्मो सिस यांच्याकडून खरेदी न करणे विविध रकमेचे मुद्रांक शुल्क भरणे करारनामे न करणे खरेदी बाबतचे नसती व कागदपत्रे अपूर्ण करून देणे जडसंग्रह नोंदवही मध्ये सर्व जड

वस्तू संग्रहित नोंदी न घेणे भांडाराची सहामाही व वार्षिक पळताली न करणे आदीमध्ये भंडार विभागाचा कार्यभार असताना खरेदीमध्ये प्रकाश नामदेव बोथे अनियमित्ता केली आहे दिलेल्या कामांची संबंधित कंत्राटदार यांनी मिळालेल्या करोडो रुपयांचा जीएसटी भरला की नाही हे पण एक रहस्यच आहे

विद्यार्थिनींनी भरवली सीईओंच्या दालनाबाहेर शाळा -शिक्षक देण्याची मागणी!!

जनसंचलन/बुलडाणा

जिल्ह्यातील चिखली तालुका अंतर्गतच्या ग्राम किन्होळा येथील जिल्हा परिषद उर्दू शाळेत गेल्या ७ वर्षापासून दहावीच्या वर्गाला इंग्रजी,विज्ञान गणित या महत्त्वाच्या विषयासाठी शिक्षक नसल्याने विद्यार्थीनी आक्रमक झाले आहेत. दहावीच्या विद्यार्थिनींनी आज २१ ऑगस्टला दुपारी थेट जिल्हा परिषद गाठत मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांच्या दालनासमोर शाळा भरवली. इंग्रजी,विज्ञान आणि गणित या विषयासाठी तात्काळ शिक्षक देण्याची मागणी विद्यार्थ्यांनी केली आहे. चिखली तालुक्यातील किन्होळा या गावात मुस्लिम समाजातील विद्यार्थी शालेय शिक्षणापासून वंचित राहू नये,या उद्देशाने इयत्ता पहिली ते दहावी पर्यंत येथे जिल्हा परिषद उर्दू हायस्कूल सुरू करण्यात आले. मात्र येथे विद्यार्थ्यांच्या पटसंख्येनुसार येथे शिक्षक कमी आहेत.इयत्ता सहावी ते आठवी करिता इंग्रजी साठी एक शिक्षक आहे.त्यामुळे नववी ते दहावी करिता संपूर्ण विषयासाठी तीन शिक्षक नियुक्त करून देण्याची मागणी शालेय व्यवस्थापन समितीने केली आहे.



...आभाळ फाटले...

संपादकीय लेख

गेल्या चार दिवसांच्या मुसळधार पावसाने मुंबईपासून ते विदर्भापर्यंत जवळपास संपूर्ण महाराष्ट्राची केविलवाणी स्थिती करून टाकली आहे, त्याला निसर्गाच्या अवकृपेइतकीच प्रशासन यंत्रणांची निष्क्रियताही कारणीभूत आहे. अतिवृष्टीने मुंबईचे जनजीवन विस्कळित केले, तर मराठवाड्यात नांदेडमध्ये मुखेड तालुक्यात आजवर कधीच झाला नव्हता, इतक्या पावसाने नागरिकांची घरेदारे उद्ध्वस्त करून टाकली. राज्यभरात गेल्या पाच दिवसांत २९ बळी गेले, त्यापैकी ११ मराठवाड्यातील आहेत. राज्यातील अनेक शहरांमध्ये या पावसात रस्त्यांनी ओढ्यानाल्यांचे रूप धारण केले आणि राज्यात ठिकठिकाणी नद्यांनी काठांवरून नागरी वस्त्यांमध्ये धाव घेतली. राज्यातील बारा लाख हेक्टर शेती बाधित झाली असून आता ओला दुष्काळ जाहीर करण्याची मागणी होऊ लागली आहे. केवळ सहा तासांत दोनशे मिलिमीटर, तर २४ तासांत साडेतीनशे मिलिमीटर अशा पावसाने मुंबईकरांना २६ जुलै २००५ ची आठवण करून दिली. पावसाच्या या तडाख्यातून कोणीही सुटले नाही. रुळांवर पाणी साचल्याने रेल्वे रद्द झाल्या, रस्त्यांवर साचलेल्या कमरेइतक्या पाण्यात बस-रिक्षासह वाहने अडकली, ङ्ग मोनोरेल म खांबावरच बंद पडून प्रवाशांचे प्राण कंठाशी आले, तर धावपट्टीवर पाणी साचल्याने विमानांनाही हवेतच चकरा माराव्या लागल्या. ही निसर्गाची अवकृपा खरीच; पण केवळ त्याकडे बोट दाखवून राज्यकर्ते आणि प्रशासनाला मोकळे होता येणार नाही. ङ्गमुंबई स्पिरिटफच्या गोंडस नावाखाली दर पावसाळ्यात अनन्वित हाल सहन करणाऱ्या मुंबईकरांची आणखी किती परीक्षा पाहणार, याचे उत्तर देण्याची वेळ आली आहे. रेल्वे स्थानकांवर गर्दीत गुदमरणाऱ्या चाकरमान्यांना आणि घरांत पाणी शिरल्याने उद्ध्वस्त झालेल्या संसाराकडे हताशपणे पाहणाऱ्या मुंबईकरांना रेड किंवा ऑरेंज ॲलर्टविना सरकार काहीही देऊ शकत नाही, ही स्थिती प्रगतिशील महाराष्ट्राला शोभणारी नाही. मिठी नदीतील गाळ काढणे किंवा नालेसफाईचे पितळ या एकाच पावसाने उघडे पाडले. समुद्राला आलेली भरती, हे नैसर्गिक कारण; पण अपुरी ड्रेनेजव्यवस्था आणि मुंबईसह अनेक शहरांमध्ये रस्त्यांवर- गल्लीबोळांमध्ये जागा मिळेल, तेथे काँक्रिट ओतून पाणी जमिनीत मुरण्यास अटकाव करण्याचा अट्टहासही शहरांच्या मुळावर येत आहे. प्लास्टिकच्या कचऱ्यामुळे पाणी वाहून जाण्यास आपण अडथळा निर्माण करीत आहोत, हे नागरिकांनीही लक्षात घेतले पाहिजे. मराठवाड्यातही नांदेड, बीडसह आसपास पावसाने दणका दिला. आयुष्यात इतका पाऊस पाहिला नव्हता, असे मुखेड तालुक्यातील ज्येष्ठ नागरिक सांगतात. तरीही काठावरील गावांचे पुनर्वसन करण्यापूर्वीच लेंडी प्रकल्पाची घळभरणी करण्याच्या घाईमुळे अडवलेले पाणी गावांत शिरून मोठ्या दुर्घटनेला सामोरे जावे लागल्याचा नागरिकांचा आरोप आहे. त्याचीही चौकशी झाली पाहिजे. या पावसाने राज्यातील बारा ते चौदा लाख हेक्टरवरील उभ्या पिकांना फटका बसल्याची प्राथमिक माहिती आहे, तर कोकणातील अनेक गावे दरड कोसळण्याच्या भीतीच्या छायेखाली जगत आहेत. पावसाचा अंदाज देणारी यंत्रणा अधिक अद्ययावत आणि अचूक असणे किती गरजेचे आहे, याची जाणीव या निमित्ताने होते; त्याबरोबरच निसर्गावर किती अतिक्रमण करायचे, याचीही मर्यादा आखून घेतली पाहिजे. राज्यातील अनेक शहरांत थेट नदी-ओढ्यांची पात्रे अडवून-वळवून अतिक्रमण झाले आहे, ठिकठिकाणी डोंगर फोडून केलेली विकासकामे दरडींना निमंत्रण देत आहेत. पश्चिम घाट वाचविण्यासाठी तज्ज्ञ देत असलेल्या इशाऱ्यांकडे दुर्लक्ष करून होणारा हा

तथाकथित विकास नागरिकांचा काळ ठरू नये. तसेच या संकटकाळातही राजकारण करण्याची खोड अनेकांना जडली असून ङ्गतुमच्या काळात किती पाणी साठले आणि आमच्या काळात काय झाले,फ या आरोप-प्रत्यारोपांना आवर घातला पाहिजे. लष्कर, एनडीआरएफ, सरकार आणि स्थानिक प्रशासन सध्या बचावकार्यात गुंतले आहे. बाधितांची घरेदारे पुन्हा उभी करणे, नुकसानाचे पंचनामे करून शेतकऱ्यांना दिलासा देणे, ही काळाची गरज आहे. राज्यात ओला दुष्काळ जाहीर करण्याची मागणी विरोधकांनी केली आहे; त्याबाबतही साधकबाधक विचार करून सरकारने तिजोरी खुली करावी. हिमाचल प्रदेश आणि उत्तराखंडातील भयकारी घटनांनंतर काही दिवसांतच महाराष्ट्रात आलेल्या या पूरस्थितीने हे संकट आपलेही दार ठोठावत आहे, याचे भान ठेवले पाहिजे.

मेहकरनजीक समृद्धी महामार्गावर ७७लाखांचा गुटका जप्त

जनसंचलन/मेहकर

समृद्धी महामार्गावरून शासनाने प्रतिबंधित केलेल्या गुटख्याची वाहतूक होत असल्याची गुप्त माहिती मिळताच मेहकर पोलिसांनी मोठी कारवाई करीत तब्बल ७७ लाख ५२ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. गुरुवारी (दि.२१) पहाटे पोलिस निरीक्षक व्यंकटेश्वर आलेवार यांना मिळालेल्या माहितीनुसार उपविभागीय पोलिस अधिकारी प्रदीप पाटील, अप्पर पोलिस अधीक्षक अमोल गायकवाड आणि जिल्हा पोलिस अधीक्षक नीलेश तांबे यांच्या मार्गदर्शनाखाली विशेष पथक तयार करण्यात आले. पहाटे चार वाजता समृद्धी महामार्गावरील चॅनल क्र. २८२ जवळ सापळा रचून एक ट्रक पकडण्यात आला. तपासणीअंती वाहनातून तब्बल ६५.५२ लाखांचा गुटखा, तसेच १२ लाखांचा ट्रक असा ७७.५२ लाखांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला. अन्न व औषध प्रशासनाचे अधिकारी गुलाबसिंग वसावे यांच्या उपस्थितीत पंचनामा करण्यात आला. या प्रकरणात एक आरोपीला ताब्यात घेण्यात आले असून, इतर आरोपींचा शोध सुरू आहे. पुढील तपास ठाणेदार व्यंकटेश्वर आलेवार यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू आहे. या कारवाईत एपीआय संदीप बिरांजे, पीएसआय वसंत पवार, गणेश कड, संदीप मेधने, तसेच पोलिस कर्मचारी श्रीकृष्ण गवई, रमेश गरड, संजय पवार, सुरेश काळे, लक्ष्मण कटक यांनी सहभाग घेतला होता.

The Daily News Paper Jansanchalan printed by owner, publisher and editor Jitendra Devchand Kayastha at Sarvadnya Printers Buldhana and published at Dainik Jansanchalan Office Shivshopping Complex Buldhana. Dainik Janasanchalan printers, owners and editors do not necessarily agree with the opinions published in the issue Court. 9822720784.
(RNI NO-MAHMAR/2022/90217) Email- jansanchlan@gmail.com

दैनिक जनसंचलन निडर निर्भिड
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

ट्रॅक्टर अपघातात आई गमावली, चिमुकल्याच्या मदतीसाठी फडणवीस धावले, उचललं मोठं पाऊल...

नांदेड: वसमत तालुक्यातील गुंज येथील शेतमजुरांना घेऊन जाणारी ट्रॅक्टर ट्रॉली विहिरीत पडून झालेल्या दुर्घटनेतील मृतांचा मुलगा कृष्णा राऊत याच्या शिक्षणाची जबाबदारी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी घेतली आहे. तर मृताच्या कुटुंबियांना विविध योजनांचा लाभ मिळवून देण्यासाठी जिल्हा प्रशासनाकडून रविवारी (दि.६) गुंज येथे विशेष सहायता शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे. शुक्रवारच्या दुर्घटनेची दखल प्रधानमंत्री कार्यालय तसेच मुख्यमंत्री कार्यालयाने घेतली आहे. घटनेतील कुटुंबांच्या पाठीशी शासन उभे राहिले असून आज नांदेड व हिंगोली येथील जिल्हाधिकाऱ्यांनी सर्व संबंधित अधिकाऱ्यांमार्फत पुन्हा या घटनाक्रमाचा आढावा घेतला.नांदेड जिल्ह्यातील आलेगाव येथे शुक्रवारी ४ एप्रिल रोजी सकाळी ७.३० वाजता ही

दुर्घटना घडली होती. या दुर्घटनेत वसमत तालुक्यातील गुंज त.आसेगाव येथील ९ महिला व एक पुरुष शेतमजूर आलेगाव शिवारातील शेत गट क्र.२०१ मध्ये शेती कामासाठी जात होते. सदरील शेताजवळ आले असता पाण्याने भरलेल्या विहिरीत हे शेतमजूर ट्रॅक्टरसह पडल्यामुळे त्यातील ७ महिलांचा मृत्यू झाला.त्यातील एका मयत महिलेचा मुलगा कृष्णा तुकाराम राऊत याचा समाज माध्यमांवरील व्हिडीओ मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी पाहिला असता, त्यांनी व्हिडीओची तात्काळ दखल घेतली. त्या व्हिडीओमधील लहान मुलाची वेदना व भावना समजून घेत मुख्यमंत्र्यांनी कृष्णाच्या पुढील शिक्षणाची जबाबदारी स्वतः घेत असल्याचे जाहीर केले. तसेच मयतांच्या वारसांना प्रत्येकी पाच लक्ष रुपयाची आर्थिक मदतही जाहीर केली आहे.शनिवारी (दि.५) रोजी जिल्हाधिकारी अभिनव गोयल व नांदेडचे जिल्हाधिकारी राहुल कर्डीले यांनी दिलेल्या निर्देशानुसार वसमतचे उपविभागीय अधिकारी विकास माने, तहसीलदार शारदा दळवी यांनी मौजे गुंज त. आसेगाव येथील मयतांच्या वारस, नातेवाईकांना प्रत्यक्ष भेटून त्यांचे सांत्वन केले. तसेच मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या भावना त्यांच्यापर्यंत पोहचवल्या. त्यांना संजय गांधी निराधार अनुदान योजना व श्रावणबाळ सेवा राज्य निवृत्ती वेतन योजना, घरकुल योजने अंतर्गत घरकुल योजनेचे लाभ, पुरवठा विभागातील शिधापत्रिका व स्वस्त धान्याबाबतचे लाभ, शिक्षणाशी संबंधित विविध प्रमाणपत्रांचे लाभ, व इतर अनुषंगीक प्राथमिक गरजा पूर्ण करणारे लाभ मिळवून देण्याबाबतची सर्व माहिती मयतांच्या वारसांना अथवा नातेवाईकांना जिल्हा प्रशासनातील वरिष्ठ अधिका-यांकडून देण्यात आली.

तहसीलदार श्रीमती दळवी यांच्याकडून दुर्घटनेतील मयतांच्या वारसांना शासकीय योजनेचे लाभ देण्याच्या उद्देशाने उद्या रविवार (दि.६) रोजी गुंज त. आसेगाव येथे विशेष सहाय्य योजनेच्या शिबाराचे आयोजन ही करण्यात आलेले आहे. त्यामध्ये निवासी नायब तहसीलदार वसमत, मंडळ अधिकारी, विभाग गिरगाव व ग्राम महसूल अधिकारी, पळसगाव त. माळवटा यांना आदेश देण्यात आले असल्याचे उपविभागीय अधिकारी विकास माने यांनी कळविले आहे.

उन्हाळ्यात चुकूनही खाऊ नका ही ५ हेल्दी फळे

डायबिटीज व रक्तातील साखर अचानकच वाढेल

उन्हाळ्यात ताज्या आणि रसाळ फळांचा आनंद घेणं सगळ्यांनाच आवडतं, पण मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी हा आनंद काहीसा काळजीयुक्त असतो. काही फळांमध्ये नैसर्गिक साखर (फ्रुक्टोज) मोठ्या प्रमाणात असते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी झपाट्याने वाढू शकते. विशेषतः, ज्या फळांचा ग्लायसेमिक इंडेक्स () जास्त आहे, ती मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी हानिकारक ठरू शकतात. रक्तातील साखर योग्य नियंत्रणात नसेल, तर डोळ्यांची दृष्टी मंदावणे, थकवा जाणवणे, चिडचिड होणे आणि जखमा उशिरा भरून येणे अशा अनेक समस्या निर्माण होऊ शकतात. म्हणूनच मधुमेह रुग्णांनी आपल्या आहारात कोणते फळ समाविष्ट करायचे आणि कोणते टाळायचे, याची योग्य माहिती असणे आवश्यक आहे. चला तर मग, उन्हाळ्यात मधुमेह असलेल्या

लोकांनी कोणती फळे टाळली पाहिजेत, ते जाणून घेऊया.

कलिंगड...

कलिंगड हे उन्हाळ्यातील सर्वात लोकप्रिय फळांपैकी एक आहे. यात मोठ्या प्रमाणात पाणी असते, त्यामुळे शरीर हायड्रेटेड राहते. मात्र, त्याचसोबत त्यामध्ये नैसर्गिक साखरही जास्त प्रमाणात असते. कलिंगडचा ग्लायसेमिक इंडेक्स () ७२ आहे, जो खूप जास्त मानला जातो. यामुळे ते खाल्ल्यानंतर रक्तातील साखर झपाट्याने वाढू शकते. त्यामुळे मधुमेह रुग्णांनी कलिंगड खाण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा किंवा ते पूर्णतः टाळावे

अननस....

अननस हे रसाळ, चविष्ट आणि पोषणमूल्यांनी भरलेले फळ आहे. मात्र, त्यामध्ये ग्लायसेमिक इंडेक्स ६६ असल्यामुळे ते मधुमेह रुग्णांसाठी घातक ठरू शकते. अननसामध्ये फ्रुक्टोज आणि नैसर्गिक साखरेचं प्रमाण जास्त असतं, ज्यामुळे रक्तातील ग्लुकोज वाढण्याचा धोका राहतो. त्यामुळे मधुमेह असलेल्या लोकांनी अननसाचे सेवन फारच मर्यादित प्रमाणात करावे.

द्राक्षे

दिसायला लहान असली, तरी त्यामध्ये फ्रुक्टोज आणि ग्लुकोजचे प्रमाण खूप जास्त असते. त्यामुळे थोडेसे द्राक्ष खाल्ल्यासुद्धा रक्तातील साखर झपाट्याने वाढू शकते. द्राक्षांचा ग्लायसेमिक इंडेक्स ५९ असतो, जो मध्यम श्रेणीत मोडतो. मात्र, मोठ्या प्रमाणात द्राक्षे खाल्ल्यास साखरेची पातळी नियंत्रणाबाहेर जाऊ शकते. त्यामुळे मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी द्राक्षांचे सेवन मर्यादित प्रमाणात करणे आवश्यक आहे.

चेरी

हे चवदार आणि पोषणमूल्यांनी समृद्ध फळ आहे. मात्र, त्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम पातळीवर असतो, ज्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवणं कठीण जाऊ शकतं. चेरीमध्ये फ्रुक्टोजचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे ते मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी योग्य पर्याय ठरत नाही. जर चेरी खाण्याची इच्छा असेल, तर त्याचे प्रमाण अगदी मर्यादित ठेवावे आणि शक्यतो साखर कमी असलेल्या फळांची निवड करावी.

केळे

हे शरीराला त्वरित ऊर्जा देणारे फळ मानले जाते. मात्र, त्यामध्ये स्टार्च आणि नैसर्गिक साखर मोठ्या प्रमाणात असते, त्यामुळे ते मधुमेह असलेल्या व्यक्तींसाठी योग्य पर्याय ठरत नाही. केळ्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स ६० च्या पुढे जातो, ज्यामुळे ते खाल्ल्यानंतर रक्तातील साखर लवकर वाढते. त्यामुळे मधुमेह असलेल्या लोकांनी केळे मर्यादित प्रमाणातच खावे आणि शक्यतो लहान केळींची निवड करावी.

डॉक्टर तपासायला घरी, विवाहितेने त्यांचेच कपडे उतरवले, नवऱ्याने व्हिडिओ काढला, छ. संभाजीनगरात खळबळ

छत्रपती संभाजीनगर : हॅलो, घरी पेशंट आहे, पण त्याला चालता येत नाही. तुम्ही उपचारासाठी घरी या असं सांगून डॉक्टरांना घरी बोलावलं. पेशंट बेडरुममध्ये आहे, असं खोटं सांगून खोलीत नेलं. त्यानंतर बाहेरुन दार लावले. शेवटी महिलेने डॉक्टरचा शर्ट पॅन्ट तोडले आणि आरडाओरड केली. त्यामुळे पतीने आत येऊन डॉक्टर आणि महिलेचा व्हिडिओ शूट केला. पाच लाख रुपये दे, अन्यथा व्हिडिओ व्हायरल करू अशी धमकी डॉक्टरला दिल्याप्रकरणी हर्सूल पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सांडू लहाने, शकुंतला सांडू लहाने, स्वप्निल लहाने, शकुंतलाची मुलगी, जावई इत्यादींचा आरोपींमध्ये समावेश आहे. तर डॉक्टर दीपक दिनकर वानखेडे वय ५०, रा. लोणी बोडखा तालुका खुलताबाद असे फिर्यादीचे नाव आहे.बुधवारी सकाळी सव्वा दहा वाजताच्या सुमारास डॉ. दीपक वानखेडे यांना कॉल आला. घरी पेशंट असून त्याला चालता येत नाही. तुम्ही आयुर्वेदिक उपचारासाठी घरी या असं सांगून घरी बोलावले. डॉक्टर वानखेडे सहकारी रोहिणी हिला घेऊन हर्सूल येथील घरी आले.हरसिद्ध माता मंदिरासमोर रोहिणीला उभे करून वानखेडे घरात गेले. यावेळी सांडू लहाने यांनी पेशंट बेडरूममध्ये असं सांगून वानखेडे यांना आत पाठवले. त्यानंतर बेडरूमचा दरवाजा बाहेरून लावून घेतला. बेडरूममध्ये शकुंतला होती. काही कळण्याच्या आत डॉक्टरांसोबत झटापट करून तिने त्यांचे शर्ट पॅन्ट काढले अन् पतीला आवाज दिला.सांडू याने दार उघडून व्हिडिओ शूटिंग सुरू केलं. वानखेडे विनवणी करत असताना आरोपी ऐकण्याच्या मनस्थितीत नव्हता. त्यानंतर लहानेचा मुलगा, मुलगी, जावईही आले. त्यांनी डॉक्टरला शिवीगाळ केली. पाच लाख रुपये दे अन्यथा तुझा व्हिडिओ व्हायरल करु, अशी धमकी दिल्याचा आरोप आहे.डॉक्टर दीपक वानखेडे यांनी सोबत ७८ हजार रुपये आणले होते. सर्वांनी मिळून धमकी दिल्याने

वानखेडे प्रचंड घाबरले. त्यांनी डॉक्टरांकडे असलेले ७८ हजार रुपये काढून घेतले त्यानंतर फोनपे नंबरवर मित्राकडून पैसे मागवून शकुंतलाने दिलेल्या नंबरवर फोन पे केले. उर्वरित पैसे उद्यापर्यंत आणून द्या अन्यथा तुला आणि तुझ्या कुटुंबाला जीवे मारू, अशी धमकी दिली. या प्रकरणी हर्सूल पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

कोणाची पेन्शन गेली, कोणाची जमापुंजी

बचत योजनांच्या नावे गुंतवणूकदारांना गंडा, पतसंस्थेचा कोट्यवधींचा घोटाळा उघड...

नागपूर : नागपूरच्या इंदोरा परिसरातील उत्थान नागरी सहकारी पतसंस्थेत कोट्यवधी रुपयांचा आर्थिक घोटाळा उघडकीस आला असून, नागरिकांच्या मेहनतीच्या पैशाची फसवणूक झाल्याने गुंतवणूकदारांमध्ये तीव्र संतापाची लाट उसळली आहे. या प्रकरणी जरीपटका पोलिसांनी संस्थेचे अध्यक्ष महेंद्र जनार्दन राऊत यांच्यासह संचालक मंडळातील इतर २० जणांवर फसवणुकीचा गुन्हा दाखल केला आहे.. २०१९ ते २०२३ या कालावधीत संस्थेने एफडी (मुदत ठेव) आणि विविध बचत योजनांच्या नावाखाली सामान्य नागरिकांकडून कोट्यवधी रुपये जमा केले. परंतु, नियमानुसार ही रक्कम गुंतवणूकदारांना परत करण्यात आली नाही. अशी माहिती विशेष लेखापरीक्षक नारायण गाढेकर यांनी त्यांच्या अहवालात दिली आहे. त्यांच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी गुन्हा नोंदवला आहे. आणि सध्या या प्रकरणाचा सखोल तपास सुरू आहे.या काळात संस्थेने एजंट्सच्या मदतीने नागरिकांचा विश्वास संपादन केला आणि मोठ्या प्रमाणात निधी

जमा केला. मात्र, ही रक्कम संस्थेच्या विकासासाठी वापरण्याऐवजी संबंधित पदाधिकाऱ्यांनी वैयक्तिक फायद्यासाठी वापरल्याचा ठपका आहे. गुंतवणूकदारांना परतावा वेळेवर मिळाला नसल्यामुळे त्यांनी प्रशासनाकडे तक्रार केल्यानंतर घोटाळ्याचा प्रकार उघडकीस आला. विशेष लेखापरीक्षकांनी पतसंस्थेची सखोल चौकशी केली असता, अनेक आर्थिक अनियमितता समोर आल्या. यावर आधारित पोलिसांनी पुरावे गोळा करणे सुरू केले असून प्रकरणाच्या गांभीर्यामुळे कायदेशीर कारवाईला गती देण्यात आली आहे.या घोटाळ्यामुळे अनेक गुंतवणूकदार आर्थिक अडचणीत सापडले असून, काहींनी निवृत्तीनंतर मिळालेला सर्व पैसा याच संस्थेत गुंतवला होता. त्यामुळे त्यांच्या पायाखालची जमिन हादरली आहे. प्रशासनाकडे गुंतवणूकदारांनी मागणी केली आहे की, दोषींवर त्वरित कठोर कारवाई करण्यात यावी आणि त्यांच्या जमा रकमेची परतफेड लवकरात लवकर केली जावी. सध्या तपास सुरू असून, पोलिसांकडून या प्रकरणात आर्थिक घोटाळा सिद्ध करण्यासाठी कागदोपत्री पुरावे गोळा केले जात आहेत. नागपूरमधील हा एक गंभीर आर्थिक फसवणूक प्रकरण ठरले असून, या प्रकरणाकडे संपूर्ण शहराचे लक्ष लागून राहिले आहे.

बोरीवलीत कार पार्किंग लिफ्ट कोसळली, ३० वर्षीय तरुणाचा चिरडून मृत्यू

मुंबई : शनिवारी सकाळी बोरीवली पश्चिम येथे एका निवासी इमारतीत कार पार्किंग लिफ्ट कोसळल्याने एका ३० वर्षीय व्यक्तीचा मृत्यू झाला, तर अन्य व्यक्ती जखमी झाला. ही घटना मुंबईतील बोरीवली भागातील ओम प्रथमेश बिल्डिंगमध्ये घडली. या दुर्घटनेत लिफ्ट ७ मीटर खोल खड्ड्यात कोसळली. मुंबई अग्निशमन दलाने दिलेल्या माहितीनुसार, दोन पुरुष ढिगाऱ्याखाली अडकले होते आणि त्यांना अग्निशमन दलाच्या जवानांनी बाहेर काढले. दोघांनाही पोलिसांनी शताब्दी रुग्णालयात नेण्यात आले होते. शनिवारी सकाळी ११ वाजून आठ मिनिटांच्या सुमारास लिफ्ट कोसळल्याची घटना घडली. शुभम धुरी (३०) यांना रुग्णालयात आणण्यापूर्वीच मृत घोषित करण्यात आले, तर ४५ वर्षीय सुनजीत यादव यांच्या डोक्याला दुखापत झाली असून त्यांना सिटी स्कॅनसाठी पाठवण्यात आले.

पोलिस आणि अग्निशमन दलाचे अधिकारी या घटनेच्या कारणांचा तपास करत आहेत. बोरीवली पश्चिमेकडील लिंक रोडवरील २१ मजली ओम प्रथमेश बिल्डिंगमध्ये ही दुर्घटना घडली.

दोन पुरुष कोसळलेल्या लिफ्टच्या प्लॅटफॉर्मखाली अडकले होते आणि त्यांना अग्निशमन दलाच्या जवानांनी बाहेर काढले, असे अग्निशमन दलाने सांगितले. पोलिसांनी सांगितले की, दोघांनाही बीडीबीए शताब्दी रुग्णालयात नेण्यात आले ओम प्रथमेश बिल्डिंग २१ मजली असून बोरीवली पश्चिमेकडील लिंक रोडवर आहे. या घटनेमुळे परिसरात शोककळा पसरली आहे. स्थानिक नागरिकांनी या घटनेबद्दल तीव्र दुःख व्यक्त केले आहे. या घटनेची चौकशी करण्याची मागणी नागरिकांनी केली आहे. प्रशासनाने या घटनेची गंभीर दखल घेतली आहे. तसेच, भविष्यात अशा घटना घडू नयेत यासाठी उपाययोजना करण्याचे आश्वासन प्रशासनाने दिले आहे. या दुर्घटनेमुळे अनेक प्रश्न उभे राहिले आहेत. इमारतीमधील लिफ्टची नियमित तपासणी केली जाते की नाही, हा प्रश्न उपस्थित होत आहे. इमारतीमधील सुरक्षा मानकांचे पालन केले जाते की नाही, हा देखील एक महत्वाचा प्रश्न आहे. या दुर्घटनेतील दोषींवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी जोर धरत आहे. या घटनेमुळे इमारतीमधील रहिवाशांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. अशा घटना टाळण्यासाठी नागरिकांनी सतर्क राहणे आवश्यक आहे.

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

उन्हाळ्यात पोटातील आग व उष्णता वाढण्याचा प्रचंड धोका

या ५ गोष्टी खाणं आताच्या आता थांबवा नाहीतर अनर्थ पक्का...

उन्हाळा आला की शरीरात उष्णतेची पातळी वाढते, आणि यामुळे अपचन, ॲसिडिटी, उलट्या, जुलाब, घशाला कोरड पडणे अशा पोटाच्या तक्रारी सामान्य होतात. जास्त गरम हवामान, शरीरातील पाण्याची कमतरता आणि अयोग्य आहाराचे नियोजन यामुळे पचनसंस्था बिघडते. बऱ्याचदा आपण उन्हाळ्यात अशा काही गोष्टी खातो, ज्या शरीरासाठी योग्य नसतात आणि पोटाचे त्रास वाढवतात. विशेषतः जेव्हा आपण उन्हात फिरतो, बाहेरचं खाणं खातो किंवा फ्रिजमधील थंड वस्तूंवर अवलंबून राहतो, तेव्हा या त्रासांची शक्यता अधिक वाढते. त्यामुळे उन्हाळ्यात काही विशिष्ट खाद्यपदार्थांपासून दूर राहणं फार गरजेचं असतं. आज आपण पाहणार आहोत अशा ५ गोष्टी, ज्या उन्हाळ्यात खाणं टाळावं, नाहीतर पोटाशी संबंधित अडचणी होऊ शकतात जास्त तेलकट आणि मसालेदार अन्न उन्हाळ्यात मसालेदार, तळलेले पदार्थ खाल्ल्यामुळे पाचनसंस्थेवर ताण येतो. तेलकट अन्नामुळे ॲसिडिटी आणि अपचन होण्याची शक्यता वाढते. शरीर उष्ण असताना असे पदार्थ खाल्ल्यास जळजळ, छातीत आग होणं किंवा डोकेदुखी होण्याची तक्रारही होऊ शकते.

थंड पेये आणि आईस्क्रीम

अतिउष्ण हवामानामुळे थंड पेय किंवा आईसक्रीम खाण्याची इच्छा होते, पण ही सवय धोकादायक ठरू शकते. गरम शरीरामध्ये थंड पदार्थ गेल्यावर शरीराला शॉक बसतो, ज्यामुळे गॅस्ट्रिक प्रॉब्लेम्स, सर्दी-खोकला किंवा घशाचे विकार होऊ शकतात

बाहेर मिळणारी फळ किंवा चाट पदार्थ

फळं आरोग्यासाठी चांगली असली, तरी बाहेर विक्रीसाठी ठेवलेली फळं किंवा चाटसारखे पदार्थ धूळ, उष्णता आणि स्वच्छतेच्या अभावामुळे बॅक्टेरिया वाढवू शकतात. हे पदार्थ खाल्ल्याने फूड पॉइझनिंग, अतिसार किंवा उलटीसारखे त्रास होऊ शकतात.

भरपूर प्रमाणात दही किंवा ताक

दही आरोग्यासाठी फायदेशीर असलं तरी उन्हाळ्यात याचे सेवन मर्यादित प्रमाणात करणे महत्त्वाचे आहे. जास्त प्रमाणात थंड दही किंवा ताक प्यायल्याने पचनसंस्था बिघडू शकते. विशेषतः रात्रीच्या वेळी दही खाणं टाळणं योग्य ठरतं.

उष्णता वाढवणाऱ्या वस्तू जसे मिरची, गरम मसाले, लाल मांस उन्हाळ्यात ज्या पदार्थांमुळे शरीरात उष्णता वाढते, त्यांचं सेवन कमी करावं. मिरच्या, मसालेदार ग्रेव्ही, मटण, अंडं हे पदार्थ जड असतात आणि पचायला वेळ लागतो. यामुळे अपचन, पोट फुगणे, ॲसिडिटी या समस्या उद्भवतात.

मिटलं का भांडण? अमृता खानविलकर आणि सोनाली कुलकर्णीचा क्युट सेल्फी,इंडस्ट्रीत वेगळीच चर्चा...

सिनेइंडस्ट्री म्हटलं की, कॅट फाइट्स आल्या. अनेकदा या कॅट फाइट्स चर्चेचा विषय ठरतात . सई ताम्हणकर, सोनाली कुलकर्णी तसंच अमृता खानविलकर यांच्याबद्दही अनेकदा चर्चा झाल्या आहेत. याचं पटत नाही, असंही म्हटलं गेलं. पण गेल्या एक दोन वर्षात मात्र हे चित्र बदललंय. या तिघीही एकमेकींच्या बेस्ट फ्रेंड्स असल्याचं सांगतायत. अशातच आता सोशल मीडियावर सध्या एका खास सेल्फीची जोरदार चर्चा रंगली आहे. अमृता खानविलकर आणि सोनाली कुलकर्णी या दोन लोकप्रिय अभिनेत्रींनी नुकताच एकत्र फोटो शेअर करत चाहत्यांना सरप्राइज दिलं. अमृता खानविलकर आणि सोनाली कुलकर्णी या दोघींनी स्वतंत्रपणे आपल्या अभिनयाची छाप पाडली असली तरी एकत्रित फ्रेममध्ये त्यांना पाहणं ही दुर्मीळ पर्वणीच म्हणावी लागेल. या सेल्फीनंतर चाहत्यांमध्ये नव्यानं चर्चा रंगू लागल्या आहेत. या दोघी आता खरोखरच एकत्र सिनेमा करणार का? असा प्रश्न त्यांच्या चाहत्यांसह दिग्दर्शक प्रसाद ओक यालाही पडला आहे. प्रसाद यानं अरे वा! चला आता एकत्र चित्रपट करू या अशी कमेंट दोघींच्या सेल्फीवर केली आहे. त्याच्या या प्रतिक्रियेनं चाहत्यांची उत्सकता वाढली आहे.दोन्ही अभिनेत्रींसोबत दिग्दर्शक म्हणून प्रसाद ओक यानं काम केलं आहे. सोनालीच्या हिरकणी सिनेमाचं आणि अमृताच्या चंद्रमुखी सिनेमाचं दिग्दर्शन प्रसाद यानंच केलं होतं. तसंच रवी जाधव दिग्दर्शित नटरंग सिनेमा वगळल्यास इतर कोणत्याही सिनेमात अमृता-सोनाली एकत्र दिसल्या नाहीत, त्यामुळे आता खरंच या दोन अभिनेत्री एकत्र आल्या, तर प्रेक्षकांसाठी ती एक मनोरंजनाची मेजवानी ठरणार यात शंका नाही. आता हा फोटो केवळ गप्पांचा विषय ठरणार, की या चर्चेतून नव्या सिनेमाचं स्वप्न प्रत्यक्षात उतरणार; हे पाहणं खरंच औत्सुक्याचं ठरेल.

दैनिक जनसंचलन निडर निर्भिड
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

मृताच्या एका दानातून मिळू शकते नऊ गरजूंना नवजीवन

दानाचे महत्त्व फार मोठे आहे. अन्नदान, वस्त्रदान वगैरे त्याचे प्रकार आहेत. बदलत्या काळात अवयवदानसुद्धा त्यात आले असून, त्याचे प्रमाण वाढण्याची गरज मात्र आहे. एखाद्या गरजू व्यक्तीला हवे ते देण्याचे समाधान फार मोठे असल्याची जाणीव सर्वांना असते. पण, सध्या देशात लाखो लोक अवयवदात्यांच्या प्रतीक्षेत आहेत. कोणाला हृदय, कोणाला यकृत, कोणाला मूत्रपिंड, तर कोणाला डोळ्यांची गरज आहे. एका मृत व्यक्तीच्या अवयवदानातून किमान नऊ जणांना नवजीवन मिळते हे लक्षात घेतले, तर अवयवदान किती मोलाचे आहे हे लक्षात येईल. संकेतस्थळावरील माहितीनुसार, सध्या देशभरात सुमारे १,०६,००० लोक अवयवदात्यांच्या प्रतीक्षेत असल्याचे दिसते.

अवयव मिळण्याच्या प्रतीक्षेत देशात दरवर्षी सुमारे पाच लाख लोक मरण पावतात. भारतात रस्ते अपघातांत दरवर्षी सुमारे दीड लाख लोक प्राण गमावतात आणि अशा घटनांत सर्वांत आधी मेंदूचे काम थांबते. अशा लोकांचे अवयव दान करता येत असले, तरी जेमतेम दोन ते तीन टक्के भाग्यवंतांनाच ते मिळतात.हे अवयव करता येतात दान...मृत व्यक्तीचे हृदय, फुफ्फुसे, यकृत, मूत्रपिंड, आतडी आणि स्वादुपिंड हे अवयव दान करता येतात. डोळ्यांची बाहुलीचा पारदर्शक पडदा हाडांतील नसा, मांसपेशी, स्नायूबंध, अस्थिबंधन, कूर्चा आणि हृदयाच्या झडपाही गरजू रुग्णाला उपयोगी पडतात. जिवंत व्यक्तीचे एक मूत्रपिंड आणि यकृताच्या काही भागाचेही दान करता येते. एका मूत्रपिंडावर दात्याला जगता येते आणि यकृताची वाढ होऊन ते पुन्हा पहिल्या आकारात येते. त्यामुळा दात्याला काही त्रास होत नाही.

अवयवदानाची प्रक्रिया : जिवंत व्यक्ती मूत्रपिंड किंवा यकृत देणार असेल, तर तिची आधी वैद्यकीय तपासणी केली जाते. मुख्य वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी हे अवयव प्रत्यारोपणासाठी योग्य असल्याचे सांगितल्यावरच पुढील प्रक्रिया सुरू होते. दात्याच्या शरीरातील हे अवयव शस्त्रक्रियेद्वारे काढून घेऊन त्यांचे प्रत्यारोपण करेपर्यंत ते रसायनांत सुरक्षित ठेवले जातात. अवयवदात्याला काही महिन्यांपर्यंत वैद्यकीय निरीक्षणाखाली ठेवले जाते. मृत व्यक्तीच्या मेंदूने काम करणे पूर्णपणे थांबविले असल्याची खात्री आधी करून घेतली जाते. याबाबतच्या अहवालात ब्रेन स्टेम डेडफ्ने सत्यापन केले असेल, तर मृताच्या नातलगांची परवानगी घेतली जाईल. तोपर्यंत मृताला व्हेंटिलेटवर ठेवतात. कोणत्या रुग्णाला कोणता अवयव हवा आहे याबाबत प्रतीक्षा यादी तपासली जाऊन रुग्णाला सूचना देऊन संबंधित रुग्णालयात आणले जाऊन अवयव प्रत्यारोपण केले जाते.नंतर मृताचे पार्थिव नातलगांकडे दिले जाते.

अंतिम अनुमती : ब्रेन डेडघोषित केल्यानंतर प्रत्यारोपण करण्याबाबतचा निर्णय पूर्णपणे मृताचे निकटवर्तीय आणि नातलगांचा असतो.संबंधित व्यक्तीने जिवंत असताना आपल्या मृत्यूनंतर आपले अवयवदान करावे, असे जाहीर केले असले, तरी नातलगांनी अनुमती देईपर्यंत अवयवदान करता येत नाही. मेडिको लीगलप्रकरणांत अवयवदानापूर्वी पोलिसांच्या एनओसीफ्ची गरज असते. अवयवदानापूर्वी मृत्यूनंतरच्या औपचारिकता पूर्ण करण्यासाठी शरीर फॉरेन्सिक तज्ज्ञांकडे पाठविले जात,न डेडतरतूद : माणसाच्या मेंदूने प्रतिक्रिया देणे बंद करणे, मेंदूद्वारे संचलित होणाऱ्या सर्व क्रिया बंद होणे ही ब्रेन डेडची स्थिती असते. पण, व्हेंटिलेटरच्या माध्यमातून शरीरातील काही अवयव काही काळ जिवंत ठेवता येतात. पण, या स्थितीत पुन्हा जीवन मिळणे फार कठीण असते.

त्यामुळे अवयव दानाच्या हेतूसाठी १९९४ मध्ये तयार करण्यात आलेल्या मानव अंग आणि ऊतक प्रत्यारोपण अधिनियमांतर्गत अवयवदान करणाऱ्या व्यक्तीचे ब्रेन डेडप्रमाणपत्र अनिवार्य असते. घरात किंवा अन्यत्र हृदयविकाराच्या झटयामुळे मरण पावलेली व्यक्ती अवयवदान करू शकत नाही. कारण, हृदयाचे काम थांबविल्यावर काही मिनिटांतच मृताच्या शरीरातील सर्व अवयव काम करणे बंद करतात आणि असे शरीर अवयवदानासाठी उपयोगी पडत नाही.रुग्णालयात मृत्यू झालेल्या आणि डॉटरांनी ब्रेन डेडप्रमाणित केले असेल, तर अशा व्यक्तीचे अवयव कृत्रिम माध्यमातून सक्रिय ठेवून त्यांचा उपयोग प्रत्यारोपणासाठी वापर करता येतो. कृत्रिमरीत्या सक्रिय ठेवलेले अवयव विशिष्ट कालावधीत वापरावे लागतात. त्यात मृत व्यक्तीचे हृदय आणि फुफ्फुसे चार ते सहा तासांच्या आत, यकृत सहा ते बारा तासांत, मूत्रपिंड ३० तासांत आणि स्वादुपिंड सहा तासांच्या आता वापरावे लागते.

अवयवदानाबद्दल मृताच्या नातलगांना काहीही पैसे दिले जात नाहीत, तसेच रुग्णाकडूनही काही पैसे घेतले जात नाहीत. अवयवदान करणे, अवयव काढून घेऊन पुन्हा शस्त्रक्रिया करण्याचा खर्च रुग्णालयेच करतात.

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 चरबीही कमी होते.

पोश्चर नेटका राहील : सरळ बसून पोटाखाली दोन्ही तळहात ठेवा. या स्थितीत राहात 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 राहील 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 आजुबाजूचे स्नायू, तर मजबूत होतीलच. शिवाय पोट व कंबरेची जादा चरबीही कमी होईल.लक्षात ठेवा की, हा करताना पाठीचा कणा एकदम ताठ ठेवायचा आहे. वाकून बसायचे नाही.

पोटाची चरबी 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 चरबी 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 राहात कंबरेतून उजवीकडे व नंतर डावीकडे वळा.असे सतत ५० ते ६० सेकंद करा, या व्यायामाने बगलेतील स्नायू मजबूत होतात व खांद्याजवळील जादा चरबीही कमी होते. या व्यायाम रोज १ ते २ मिनिटे करावा.

मुळ्याची पानं गुणकारी

मुळ्याच्या पानांमध्ये लोह खूप अधिक प्रमाणात असते.म्हणून त्यांचं सेवन खूप अधिक प्रमाणात करा. यामुळे शरीराची त्वचा मुलायम होते. मुळ्याच्या पानांचा रस पचनक्रियेमध्ये वृद्धी करतो. मुळ्याच्या मऊ पानांवर सैंधव मीठ लावून खाण्याने मुखदुर्गंधी दूर होते.

शासकीय वसतिगृहात प्रवेशासाठी ऑनलाईन अर्ज २७ ऑगस्टपर्यंत करा...

जनसंचलन/बुलडाणा

शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ पासून राज्यातील ओबीसी, विमुक्त जाती, भटक्या जमाती व विशेष मागास प्रवर्गातील विद्यार्थ्यांना शासकीय वसतिगृह प्रवेशासोबतच ज्ञानज्योती सावित्रीबाई फुले आधार योजना व पंडीत दिनदयाल उपाध्याय स्वयंम योजना यांचा लाभ घेण्यासाठी ऑनलाईन अर्ज करणे अनिवार्य आहे. इच्छुक विद्यार्थ्यांनी २७ ऑगस्ट २०२५ पर्यंत ऑनलाईन अर्ज करावा, असे आवाहन इतर मागास बहुजन कल्याण विभागाचे सहाय्यक संचालक मनोज मेरत यांनी केले आहे. अर्जाची प्रक्रिया व निवड याद्या http://hmas.mahait.org या संकेतस्थळावर ऑनलाईन पद्धतीने पार पडणार असून शासन निर्णयातील अटी व शर्ती लागू राहणार आहेत. अर्ज स्वीकृती व निवड वेळापत्रक : अर्ज भरण्याचा कालावधी १७ ऑगस्ट ते २७ ऑगस्ट २०२५, अर्ज छाननी २८ ऑगस्ट ते २ सप्टेंबर २०२५, पहिली निवड यादी ३ सप्टेंबर २०२५, प्रवेशाची अंतिम मुदत १२ सप्टेंबर २०२५, रिक्त जागांसाठी दुसरी निवड यादी १५ सप्टेंबर ते २३ सप्टेंबर २०२५ प्रमाणे राहिल. विद्यार्थीनींनी मुदतपूर्वक अर्ज करून शासन योजनांचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

बुधवारचे दिव्यांग तपासणी शिबीर रद्द

जनसंचलन/बुलढाणा

जिल्हा रूग्णालयात नियमितपणे बुधवारी अस्थीव्यंग संबधित दिव्यांग तपासणी शिबीर घेण्यात येते. मात्र बुधवार, दि. २७ ऑगस्ट २०२५ रोजी गणेश चतुर्थी निमित्त शासकीय सुट्टी असल्यामुळे अस्थिव्यंग संबधित दिव्यांग तपासणी शिबीर रद्द करण्यात आले आहे. त्यामुळे जिल्ह्यातील नागरिकांनी तपासणीसाठी येऊ नये, असे आवाहन जिल्हा रुग्णालय जिल्हा शल्य चिकित्सक यांनी केले आहे.

बाल हक्क संरक्षण विषयक दोन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाळा संपन्न

जनसंचलन/बुलढाणा

बाल हक्क संरक्षण विषयक दोन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाळा श्री शिवाजी हायस्कूल, बुलढाणा येथे दि. १९ व २० ऑगस्ट २०२५ रोजी आयोजित करण्यात आली. यावेळी पोक्सो ॲक्ट २०१२, कामाच्या ठिकाणी लैंगिक अत्याचार प्रतिबंध कायदा २०१३, बाल विवाह प्रतिबंध अधिनियम २००६, ग्राम बाल संरक्षण समितीची भूमिका, बाल न्याय (मुलांची काळजी व संरक्षण) अधिनियम २०१५ यांसारख्या विविध विषयांवर तज्ज्ञांनी मार्गदर्शन केले. महिला व बाल विकास विभाग, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी कार्यालय, जिल्हा बाल संरक्षण कक्ष बुलढाणा, शिक्षण विभाग तसेच जिल्हा महिला आर्थिक विकास महामंडळ बुलढाणा यांच्या संयुक्त विद्यमाने कार्यशाळा घेण्यात आली. या कार्यशाळेत जिल्ह्यातील १६० शाळा व महाविद्यालयातील मुख्याध्यापक, शिक्षक, शाळा व्यवस्थापन समितीचे अध्यक्ष/सदस्य तसेच महिला बचत गटांच्या अध्यक्ष/सदस्यांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदविला. विधी सेवा प्राधिकरणाचे सदस्य सचिव नितीन पाटील यांनी बालकांच्या लैंगिक अत्याचाराच्या घटनांवरील कायद्यांची माहिती दिली. जिल्हा बाल संरक्षण अधिकारी दिवेश मराठे यांनी बाल विवाह प्रतिबंध आणि शिक्षकांची भूमिका स्पष्ट केली. संरक्षण अधिकारी रामेश्वर वसु यांनी कामाच्या ठिकाणी अंतर्गत तक्रार समितीचे कामकाज सांगितले. शिक्षण विभागाच्या विस्तार अधिकारी वैशाली उचरहांडे यांनी मार्गदर्शन केले. दुसऱ्या दिवशी पोलीस निरीक्षक गजानन कांबळे यांनी सोशल मीडियावरील धोके व सायबर क्राईमविषयी माहिती दिली. डॉ. मनोज डांगे यांनी बाल कल्याण समितीची भूमिका मांडली, तर मानसोपचार तज्ञ डॉ. विश्वास खर्चे यांनी बालकांवर होणाऱ्या अन्याय व अत्याचाराचे मानसिक दुष्परिणाम स्पष्ट केले. संरक्षण अधिकारी गजानन कुसुंबे यांनी बाल न्याय अधिनियम २०१५ विषयी माहिती दिली. या कार्यशाळेचे उद्घाटन तहसीलदार व्ही.के. कुमरे यांच्या हस्ते झाले. यावेळी शिक्षणाधिकारी अनिल अकाळ, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी सुरेखा पवार, परिविक्षा अधिकारी श्रीकृष्ण इंगळे आदी मान्यवर उपस्थित होते. चाईल्ड हेल्पलाईनचे जिल्हा समन्वयक शेख सोयप यांनी प्रास्ताविक केले. सूत्रसंचालन प्रदीप सपकाळ यांनी तर आभार मोहण बावणे व निलेश चौथनकर यांनी केले

विदर्भातील पारंपारिक सण! वर्षभर राबणाऱ्या बैलांप्रती कृतज्ञता!

जनसंचलन/बुलढाणा

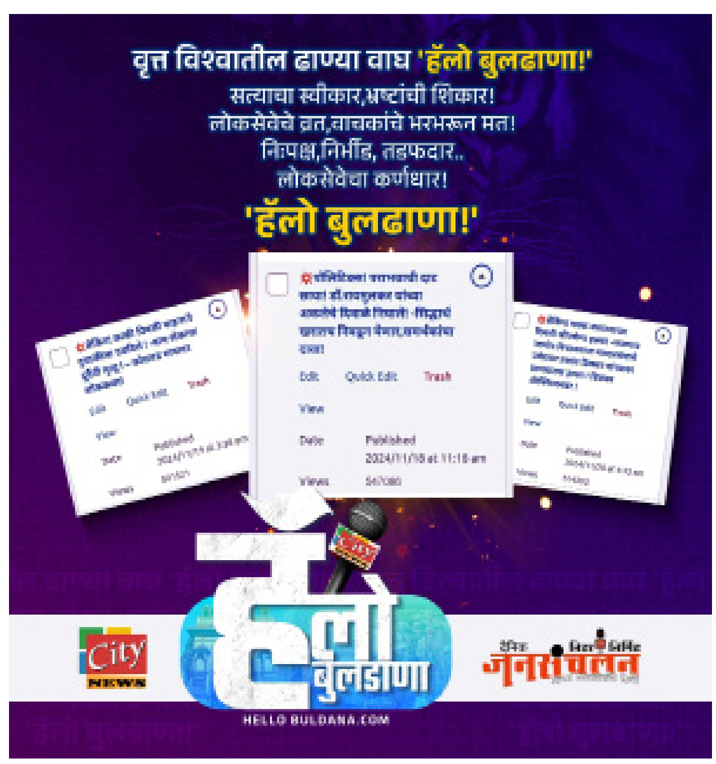
बैलपोळा हा सण शेतकऱ्यांसाठी अंत्यत उत्साहाचा असून, हा दिवस बैलांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी साजरा करतात. आज बैलांची तुपाने किंवा हळदीने खांदे शेकल्या जातात.उद्या शेतकऱ्यांकरवी पोळा साजरा होणार असला तरी तो लम्पी चर्मरोग आजारामुळे साध्या पद्धतीने घरातील गोठ्यातच साजरा करावा लागणार आहे. या संदर्भातील नियम जिल्हाधिकाऱ्यांनी तत्पूर्वी जाहीर केले आहेत. शेती मोठ्या प्रमाणात बैलांवर अवलंबून आहे म्हणून एक दिवस ग्रामीण भागातील लोक पोळा साजरा करुन त्यांचे कौतुक करतात.बैलांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी दरवर्षी बैलपोळा हा सण श्रावण अमावस्या दिवशी साजरा केला जातो. यावर्षी बैलपोळा उद्या २२ ऑगस्ट रोजी आहे. या दिवसाला पिठोरी अमावस्या देखील म्हणतात. पोळ्याच्या दिवशी वर्षभर शेतात राबणाऱ्या बैलाला नांगरापासून आणि शेतीपासून आराम दिला जातो. या दिवशी बैलांचे कौतुक केलं जातं. या दिवशी बैलांना नदीवर नेऊन उटणे लावून स्वच्छ आंघोळ घातली जाते. बैलांना विविध रंगांच्या वस्त्रांनी आणि दागदागिन्यांनी सजवले जाते. या दिवशी बैलांचे खांदे तुपाने किंवा हळदीने शेकले जातात. बैलांना गोड पुरणपोळीचा नैवेद्य दिला जातो. त्यांना सजवून त्यांची मिरवणूक देखील काढली जाते.परंतु यंदा लम्पी चर्मरोगामुळे बैलपोळ्यावर विरजण पडले आहे.

अतिवृष्टी, पुरामुळे होणाऱ्या नुकसानीचे तातडीने पंचनामे करण्याचे मदत व पुनर्वसन मंत्री मकरंद जाधव-पाटील यांचे निर्देश

जनसंचलन/बुलडाणा

राज्यात सध्या पावसाचा जोर वाढला असून हवामान विभागाने दिलेल्या अंदाजानुसार पुढील काही दिवसही पावसाचा जोर कायम राहणार आहे. अतिवृष्टी आणि यामुळे निर्माण होणाऱ्या पूर परिस्थितीमुळे राज्यात शेत पीक, फळ बागांचे नुकसान झाल्यास संबंधित जिल्ह्याच्या जिल्हाधिकाऱ्यांनी नुकसानीचे तातडीने पंचनामे करून त्याचा अहवाल विनाविलंब सादर करावा, असे निर्देश मदत व पुनर्वसन मंत्री मकरंद जाधव-पाटील यांनी दिले आहेत मदत व पुनर्वसन मंत्री श्री. जाधव-पाटील यांनी सांगितले, भारतीय हवामान विभागाने विदर्भ, मराठवाडा, कोकण या भागात पुढील चार दिवस अतिवृष्टीचा इशारा दिला आहे. प्रशासनाने या भागातील नागरिकांना तातडीने मदत उपलब्ध करून देण्यासाठी सर्तक रहावे. मदत व पुनर्वसन मंत्री श्री. जाधव-पाटील यांनी सांगितले, शासन त्यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे असून नैसर्गिक आपत्तीमुळे बाधित झालेल्या घटकांना त्वरित मदत व

दिलासा मिळावा यासाठी प्रशासनाने अतिवृष्टी, पुरामुळे बाधितांचे तातडीने पंचनामे करावेत. या नुकसानीचा अहवाल संबधित विभागीय आयुक्तांमार्फत शासनास सादर करावा, असेही मदत व पुनर्वसन मंत्री श्री. जाधव-पाटील यांनी.सांगितले.



मतदान चोरीच्या निषेधार्थ जिल्हा काँग्रेस काढणार मोर्चा !

जनसंचलन/बुलढाणा

स्वर्गीय राजीव गांधींसारखा युवा पंतप्रधान देशाला लाभल्याने युवकांच्या हिताचे अनेक क्रांतीकारी निर्णय घेतले गेले. वयाची अठरा वर्षे पूर्ण झालेल्या युवकांना मतदानाचा अधिकार देऊन त्यांनी युवकांना निर्णय प्रक्रियेत संधी दिली. मात्र आताचे भाजप सरकार निवडणूक आयोगाच्या सहकार्याने मतदान चोरी करुन युवकांचा तसेच देशातील नागरिकांचा मतदानाचा हक्कच हिरावून घेत असल्याचे काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी पत्रकार परिषद घेऊन सिद्ध केले. तसेच निवडणूक आयोगाच्या मतदार यादीत झालेल्या फेरफाराविरोधात बिहारमध्ये मतदान अधिकार यात्रेला उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे. महाराष्ट्रात निवडणूक आयोगाने जादूने १ कोटी मतदार निर्माण केले. या मतदान चोरीच्या निषेधार्थ जिल्हा काँग्रेस लवकरच मोर्चा काढणार असल्याची माहिती जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष तथा माजी आमदार राहुल बोंद्रे यांनी दिली. माजी पंतप्रधान राजीव गांधी यांच्या जयंतीनिमित्त बुधवार २० ऑगस्ट रोजी चिखली येथील अनुराधा अभियंत्रिकी महाविद्यालयात अभिवादनाचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. यावेळी राहुल बोंद्रे बोलत होते. पुढे बोलताना बोंद्रे म्हणाले की, २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकीत आणि महाराष्ट्र, कर्नाटक, मध्य प्रदेशसारख्या राज्यांच्या विधानसभा निवडणुकीत मतदार यादीत मोठ्या प्रमाणात गैरप्रकार झाला. त्याचा फायदा भारतीय जनता पार्टीला झाला. भाजपाने लोकशाहीला पायदळी तुडवून जनतेचे मतदानाचे स्वातंत्र्य हिरावून घेतले आहे. माझे मत माझा अधिकार हा कायम राहावा यासाठी काँग्रेस पक्ष सातत्याने लढा देत आहे. याप्रसंगी शाम उमाळकर, माजी आमदार राजेश एकडे, डॉ. अरविंद कोलते, स्वातीताई वाकेकर, लक्ष्मणराव घुमरे, रामविजय बुरुंगले, मोहतेशाम रजा, संभाजी शिर्के, अनंतराव वानखेडे, मंगलाताई पाटील, कलीम खान, रामभाऊ जाधव, राहुल सवडतकर, दिलीप जाधव, अंबादास बाठे, विजय शेजोळ, रमेश कायंदे, गजानन खरात, सतीश मेहेंद्रे, समाधान सुपेकर, मोहन जाधव, प्रा. राजू गवई, निलेश पाऊलझगडे, प्रा. सुनील सपकाळ, जकिर कुरेशी, तुळशीराम नाईक, डॉ. इसरार, विष्णु पाटील, दिपक देशमाने, नंदु भाऊ सवडतकर यांची उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. सुनील सपकाळ यांनी तर आभार डॉ. इसरार यांनी मानले.एकाच व्यक्तीचे मतदार म्हणून अनेक राज्यांमध्ये नोंदणी होणे, एका छोट्याशा खोलीत शेकडो मतदार असणे, मतदारांचे वय १०० वर्षांपेक्षा जास्त असण्याचे प्रमाण यासारखी उदाहरणे समोर

आली असल्याचे जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष तथा माजी आमदार राहुल बोंद्रे यांनी सांगितले. मतदारांमध्ये जनजागृती करण्यासह त्यांच्या हक्काचे महत्व पटवून देण्यासाठी मी धावतो मतदान चोरी रोखण्यासाठी हे अभियान राबविण्यात येणार आहे. तसेच बळीराजाने बैलपोळा या सणाला बैलाला सजवतांना व्होट चोरीचा निषेध करावा, असे आवाहनही राहुल बोंद्रे यांनी केले आहे.

सोन्याच्या नकली गिण्या दाखवून १० लाख ४६ हजारांची लूट!

सात जणांविरुद्ध दरोड्याचा....

जनसंचलन/ बुलढाणा

नकली सोने विक्रीचे आमिष दाखवून मजूर व कॉन्ट्रॅक्टरला बोलावून त्यांच्यावर हल्ला करून १० लाख ४६ हजार रुपयांचा ऐवज जबरदस्तीने लुटल्याची घटना अमडापूर पोलिस ठाण्याच्या हद्दीत घडली. या प्रकरणी सात जणांविरुद्ध दरोड्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, त्यापैकी चार आरोपींची ओळख पटली आहे. फिर्यादी राजेश महादेव नगराळे (वय ३८, रा. सास्ती, ता.राजुरा,जि. चंद्रपूर) हे मजुरीचे काम करतात. त्यांचे सहकारी गणेश मडावी यांच्यासोबत त्यांचा बांधकाम कंत्राटाच्या माध्यमातून अजय नावाच्या व्यक्तीशी संपर्क झाला होता.१३ ऑगस्ट रोजी अजयने फोन करून आपल्या शेतात सोन्याची नाणी सापडल्याचे सांगितले आणि ती विकण्याचा प्रस्ताव ठेवला. १५ ऑगस्ट रोजी अजयने दोन नाणी दाखवली. त्यावर विश्वास ठेवून राजेश व गणेश यांनी १० लाख रुपयांची रोख रक्क घेऊन व्यवहार करण्याचे ठरवले. १८ ऑगस्ट रोजी रात्री ते चंद्रपूरहून कारने (एम. एच. ३४ बीआर ७२२१) निघाले व १९ ऑगस्टच्या सकाळी जानेफळ परिसरात पोहोचले. इसोली रस्त्यावर अजयने त्यांना नकली सोने दाखवले. व्यवहारात संशय आल्याने दोघे माघारी फिरत असताना अचानक ५ ते ७ अज्ञात व्यक्तींनी तलवारी, कोयते, चाकू घेऊन त्यांच्यावर हल्ला केला. या हल्ल्यात गणेश मडावी गंभीर जखमी झाले. आरोप १० लाख रुपये रोख, मोबाइल फोन, कारची चावी, घड्याळ व रोख रक्कम असा एकूण १०.४६ लाख रुपयांचा ऐवज लुटून पलायन केले. अशी फिर्याद नगराळे यांनी अमडापूर

पत्रकारितेतील योगदानाबद्दल रेणुकादास मुळे महाराष्ट्र कीर्ती पुरस्काराने सन्मानित

जनसंचलन/ चिखली

पत्रकारितेच्या क्षेत्रात स्वतंत्र ओळख निर्माण करणारे दैनिक समाज नायकचे मुख्य संपादक तथा २८ चे एडिटर - इन - चीफ रेणुकादास मुळे यांना आनंदी युनिव्हर्स फाउंडेशन, पुणे तर्फे ङ्कमहाराष्ट्र कीर्ती पुरस्कार २०२५फ प्रदान करण्यात आला. हा सन्मान २१ ऑगस्ट रोजी पुणे येथील पंडित नेहरू सभागृहात झालेल्या भव्य समारंभात देण्यात आला. कार्यक्रमात सिने अभिनेत्री हर्षिता ठाकूर आणि सुप्रसिद्ध मॉडेल व अभिनेत्री स्नेहा भालेराव यांच्या हस्ते रेणुकादास मुळे यांना मानपत्र, स्मृतिचिन्ह व पदक देऊन गौरवण्यात आले. यावेळी फाउंडेशनचे अध्यक्ष गणेश विटकर, डॉ. रवी अग्रवाल तसेच पोलीस उपनिरीक्षक मनीषा जाधव हे मान्यवर उपस्थित होते. समारंभाचे सूत्रसंचालन प्रमोद कुळकर्णी आणि मेबल आलट यांनी केले. सदर कार्यक्रमात महाराष्ट्रातील सामाजिक कार्य, पत्रकारिता, कला, साहित्य, उद्योग, क्रीडा, शिक्षण व कृषी अशा विविध क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तींना सन्मानचिन्हे प्रदान करण्यात आली. या उपलब्धीबद्दल रेणुकादास मुळे यांचे सर्वत्र अभिनंदन होत आहे

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!
आपल्या परिसरातील घडणाऱ्या घटना व बातम्या ९८२२७२०७८४ किंवा ९१२९५८२९५८ या व्हाट्सअप्प नंबर वर पाठवून आम्हाला सहकार्य करावे

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!
===== बातम्या तसेच जाहिरातीसाठी संपर्क =====
संपादक - जितेंद्र कायस्थ ९८२२७२०७८४ ऑफिस :- ९१२९५८२९५८