

नागपूर मुख्य कार्यालय

कॉटन मार्केट, नागपूर - ४४००१८

संपर्क

संपादकीय : ९९२२९७००२३

वितरण : ८८८८६४७७५३

जाहिरात : ७४४७७३५८५१ / ९३२६९०६०६२

नागपूर कार्यालय संपर्क : ७४४७७३५८५१

* वर्ष ५२ * अंक १ * अकोला *

मंगळवार, दिनांक १ जुलै २०२५

८ पाने • किंमत रु. २/-+ वितरण खर्च रु. १ = एकुण ३ रु.) * विशेष ऑफर : महासागर + नागपूर पोस्ट = ४ रु. फक्त

नागपूर, अकोला, अमरावती, खामगांव, यवतमाळ, वर्धा, गडचिरोली, वाशीम, भंडारा, गोंदिया, मुंबई, पालघर (ठाणे), नाशिक आणि चंद्रपूर महासागर

महासागर

Epaper: www.epaper.dainikmahasagar.in nagpurpost@gmail.com / mahasagarngp@gmail.com

हिमाचलमध्ये अतिवृष्टी, १२९ मार्ग बंद

■ वृत्तसंस्था, शिमला, दि. ३० :

हिमाचल प्रदेशात रविवारपासून मुसळधार पाऊस पडत आहे. भूस्खलनामुळे राज्यातील १२९ रस्त्यांवरील वाहनांची वाहतूक थांबली आहे. आतापर्यंत राज्यात ३९ जणांचा मृत्यू झाला आहे. गेल्या २४ तासांत ३ जणांना आपला जीव गमवावा लागला आहे.

सोमवारी सकाळी हिमाचलच्या मंडी-कुल्लू राष्ट्रीय महामार्गावरील थलौतच्या भुभू जोत बोगद्याजवळ भूस्खलन झाले. यामुळे रस्ते वाहतुकीवर परिणाम झाला आहे. अनेक वाहने बोगद्यातही अडकली आहेत. सतर्कतेमुळे आज हिमाचलच्या ४ जिल्ह्यांमध्ये शाळा बंद आहेत. बिहारमध्ये वीज कोसळून ५ जणांचा मृत्यू झाला.

अग्रवलेख

खरीखरी..

भाग्य हे आमुचे बोलतो मराठी

काल मराठीचा पाया मजबूत करण्यासाठी आम्ही आवाहन केले होते. सध्या तरी मराठी आणि महाराष्ट्र गौरवासाठी अनेक कवींनी वर्णलेल्या, 'सुंदर देशा पवित्र देशा' किंवा बहु असोत सुंदर संपन्न की महा, प्रिय अमुचा एक महाराष्ट्र देश हा किंवा दगडांच्या देशा वगैरे सारखे वर्णन वाचून आपल्याला आपल्याच मराठी भाषेचा अभिमान तार स्वऱाने दिसत असला. तरी अभिजात झालेली किंवा तसा दर्जा मिळालेली आपली मराठी भाषा दिवसेंदिवस आपला झेंडा इंच इंच फडकवित ठेवणार आहे का, हाच खरा प्रश्न आहे. संपूर्ण भारतात मोगलांच्या विरुद्ध किंवा इतर परकीयांच्या विरोधात लढणारे फक्त मराठीच होते आणि ते महाराष्ट्रातील होते. हे सत्य कधीच नाकारता येणार नाही. देशाच्या अनेक भागात आजही मराठ्यांच्या विजयोत्सवाच्या खुणा दिसून येतात. ग्वाल्हेरचे सिंदिया हे महाराष्ट्राचे अहित्याबाई होळकर यांच्या कर्तृत्वाला संपूर्ण देश नमन करतो. देशातील इतर अनेक प्रांतात आपल्या मराठीची आणि मराठ्यांची तलवार तळपत होती. ही सर्व मराठी असलेल्या आणि महाराष्ट्रातील लढाऊ असणाऱ्या मराठ्यांची एका प्रकारची अन्यायाविरुद्ध लढणाऱ्या भारताची निशाणी होती. मराठी सत्तेचे पाऊल दरम्यानच्या काळात कधीतरी थोडेसे वाकडे पडले. त्यानंतर इंग्रजांनी पुण्यावर आपला युनियन जॅक फडकवला आणि मग देशावर इंग्रजी अंमल सुरू झाला. १८१८ सालापूर्वी दुसऱ्या बाजीरावांनी हाराकिरी केली नसती. त्याउलट आपल्या पूर्वजांच्या पावलावर पाऊल टाकून मराठी बाणा दाखवून दिला असता. तलवार गाजवली असती. तर इंग्रजांचे राज्य अजिबात आल्याचे दिसले नसते. सध्याच्या युगात जर तरला काही अर्थ नाही. त्यामुळे ते जाऊ द्या. इंग्रज आले आणि इंग्रज गेले. इंग्रज गेल्यावर दिल्लीत जी सत्ता स्थापन झाली. त्यात मराठी जनांचा अजिबात बोलबाला नव्हता. हे मान्य केलेच पाहिजे. किंबहुना महाराष्ट्राकडे सातत्याने सातवर्षापाणे पाहणे सुरू होते. त्यातच भाषिक राज्य स्थापन व्हावीत. असे ठरल्यावर आंध्र प्रदेशच्या निर्मितीसाठी पोष्टी श्रीरामलू यांनी आपले प्राण अर्पित केले. त्यामुळेच मग तत्कालीन मद्रास पासून आंध्र प्रदेश वेगळा झाला. त्यानंतर सुद्धा तत्कालीन सरकारने महाराष्ट्र आणि गुजरात यांना मुंबई राज्यात समाविष्ट केले होते. १९५६ सालात मध्य प्रदेशची राजधानी असलेले नागपूर संपूर्ण विदर्भासह मुंबई आणि महाराष्ट्रातून सामील झाले. नागपूरची राजधानी नही. स्वातंत्र्योत्तर काळात राजधानी गेल्याचे हे एकमेव उदाहरण आहे. अनेक नवनीत राजधान्या नागपूरला वाकल्या दाखवीत आहेत. १९६० साली अखेर महाराष्ट्रातील सर्व पक्ष नेत्यांनी मुंबईसह संयुक्त महाराष्ट्र झालाच पाहिजे. यासाठी आंदोलन उभे केले. कॉंग्रेस भाई डांगे, आचार्य अत्रे, प्रबोधनकार ठाकरे, एसेम जोशी आणि इतर अनेक मराठी नेत्यांनी संयुक्त महाराष्ट्रासाठी जोरदार रणरिंग फुंकले होते. अखेर मराठी जनांच्या एकजुटीला वंदन करून महाराष्ट्र आणि गुजरात ही दोन राज्ये एक मे १९६० रोजी स्थापन झाली. पण त्यानंतरही महाराष्ट्र सारख्या श्रीमंत राज्यात मराठीला हवे ते महत्त्व मिळाले नाही. त्यावेळी संयुक्त महाराष्ट्राच्या लढाईत कॉंग्रेस विरुद्ध सर्वपक्षीय तरीही पक्षनिरेपक्ष मराठी प्रेमी पक्षांची आघाडी स्थापन झाली होती. तसाच सध्याच्या परिस्थितीमध्ये मराठी जनांच्या मनाचा आवाज गेल्या काही दिवसापासून हिंदी भाषा विरोधात दुमदुमू लागला होता. मध्यंतरी अगदी प्राथमिक शाळेतील बालकांनी हिंदी गीत गावे म्हणून फतवा निघाला होता. काल मराठी मनांचा आणि जनांचा आवाज ऐकून आपल्या समजसु मुख्यमंत्र्यांनी हिंदी सक्तीचे दोन्ही जीआर रद्द केले. त्याबद्दल मुख्यमंत्र्यांचे त्रिवार अभिनंदन करून त्यांना धन्यवाद दिले पाहिजेत. मराठी जनांमध्ये हिंदी भाषेबद्दल आकस नाही. पण हिंदी मावशीच्या प्रेमापोटी मराठी आईला घराबाहेर काढण्याचे पाऊल कोणत्याही मराठी प्रेमीला धोकादायक वाटले. मुख्यमंत्र्यांनी नेमक्या याच जनतेच्या भावना ओळखलेल्या आहेत. त्यानंतर मुख्यमंत्र्यांनी त्या जीआर चे म्हणजेच अध्यादेशाचे फाडून फाडून बरेच तुकडे केले. त्यामुळे मराठी मन आणि मराठी जन सुखावलेले आहेत. या निर्णयाबद्दल आपले मुख्यमंत्री अभिनंदनास पात्र आहेत. त्यांना धन्यवाद. जय मराठी! जय महाराष्ट्र!!

११/६/२५

nagpurpost@gmail.com

Mob. No. 9922970023

एसटी तिकीट बुक करणाऱ्यांसाठी आनंदावाता

तिकीट दरात १५ टक्के सूट

■ महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. ३० :

लांब आणि मध्यम अंतराच्या एसटी प्रवासासाठी आता प्रवाशांना दिलासा मिळणार आहे. एसटी महामंडळाने १५० किलोमीटरपेक्षा अधिक अंतराच्या प्रवासासाठी आगाऊ आरक्षण करणाऱ्या प्रवाशांना तिकीट दरात १५ टक्के सवलत देण्याचा निर्णय घेतला आहे. ही योजना १ जुलैपासून सर्वसामान्यांसाठी लागू होणार असून, दिवाळी व उन्हाळी सुट्टीच्या गर्दीच्या काळात मात्र ती लागू राहणार नाही. ही सवलत फक्त पूर्ण तिकीट धारक प्रवाशांनाच मिळणार असून सवलत धारक योजनेच्या प्रवाशांना ती लागू होणार नाही.

परिवहन मंत्री व एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी ही माहिती दिली. एसटी महामंडळाच्या या निर्णयाचा प्रत्यक्ष लाभ भाविक व चाकरमान्यांना मिळणार आहे. येत्या आषाढी एकादशीच्या निमित्ताने पंढरपूरकडे जाणाऱ्या नियमित बस गाड्यांचे आगाऊ आरक्षण करणाऱ्या भाविकांना तिकीट दरात १५ टक्के सवलत मिळेल. मात्र, सणासुदीच्या काळात चालवण्यात येणाऱ्या अतिरिक्त (जादा) गाड्यांना ही सवलत लागू असणार नाही. गणपती उत्सवाच्या काळात कोकणात जाणाऱ्या चाकरमान्यांनाही ही सवलत लागू होणार आहे, त्यासाठी आगाऊ आरक्षण अनिवार्य आहे.

सरकार झुकणार नाही!

ठाकरे बंधूंनी एकत्र क्रिकेट खेळावे, स्वीमिंग करावी, आम्हाला अडचण नाही : फडणवीसांचा टोला

■ महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. ३० :

हिंदी सक्तीचा निर्णय मागे घेतल्यानंतर विरोधकांनी महायुती सरकारची चौफेर कोंडी करण्याचा प्रयत्न केला आहे. पण मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आपले सरकार कुणाच्याही दबावापुढे झुकणार नसल्याचे ठणकावून सांगितले आहे.

सरकारने हिंदीच्या मुद्यावर एक समिती स्थापन केली आहे. ही समितीच आता योग्य तो निर्णय घेईल. सरकार केवळ कोणत्याही पक्षाचे हित पाहणार नाही, केवळ महाराष्ट्राच्या विद्यार्थ्यांचे लक्ष पाहील. आम्ही कुणाच्याही दबावापुढे झुकणार नाही, असे ते म्हणाले. ठाकरे बंधूंनी एकत्र येऊन क्रिकेट खेळावे, स्वीमिंग करावी आम्हाला काही अडचण नाही, असा टोलाही त्यांनी यावेळी ठाकरे बंधूंना हाणला.

भाजप नेते रवींद्र चव्हाण यांनी सोमवारी भाजप प्रदेशाध्यक्ष पदासाठी

अर्ज भरला. त्यांची या पदासाठी निवड जवळपास निश्चित आहे. त्याची औपचारिक घोषणा उद्या होण्याची शक्यता आहे. यावेळी पत्रकारांशी बोलताना मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी हिंदीच्या कथित सक्तीच्या मुद्यावर सरकार कुणापुढेही न झुकता विद्यार्थी हिताचा निर्णय घेईल असे स्पष्ट केले.

ठाकरेंच्या उपनेत्याने हिंदीची सक्ती असे लिहिले फडणवीस म्हणाले, मी काय दोन

बावांनी एकत्रित न येण्याचा जीआर काढला आहे काय? मी असा कोणताही जीआर काढला नाही. उद्धव ठाकरे यांच्या कार्यकाळात जो अहवाल आला होता, त्या अहवालात त्यांचा उजवा हात मानला जाणाऱ्या उपनेत्याने पहिली ते बारावी हिंदी सक्तीची करा असे लिहिले होते. हा अहवाल उद्धव ठाकरे यांनी मंत्रिमंडळ बैठकीत स्वीकारला. त्यानंतर नेहमीच्या सवयीप्रमाणे घुमजाव केले.

विरोधकांना एक्स्पोज करताना स्वतः एक्स्पोज होऊ नका

■ महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. ३० :

मराठी भाषेबाबत आम्ही कधीही तडजोड करणार नाही, मराठी माणसाच्या हक्कांवर गदा आली तर ती सहन केली जाणार नाही, असे विधान राज्याचे उपमुख्यमंत्री आणि शिवसेना नेते एकनाथ शिंदे यांनी केले आहे.

मुंबईत पार पडलेल्या शिवसेनेच्या कार्यकारिणीच्या बैठकीत ते बोलत होते. यावेळी त्यांनी पक्षातील मंत्र्यांना आणि आमदारांना देखील कानपिचक्या दिल्या. विरोधकांना एक्स्पोज करताना स्वतः एक्स्पोज होऊ नका, असे एकनाथ शिंदे मंत्र्यांना म्हणाले.

शिवसेनेच्या कार्यकारिणीची बैठक आज मुंबईत पार पडली. या बैठकीत एकनाथ शिंदे यांची शिवसेनेच्या मुख्य नेतेपदी निवड करण्यात आली. तसेच शिवसेना नेहमीच मराठी माणसाच्या हक्कासाठी आग्रही असल्याचा ठरावीक या बैठकीत संमत करण्यात आला.

आपण मराठी भाषेबाबत कधीही तडजोड सहन करणार नाही, मराठीची गळचेपी सहन करणार नाही, असे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी म्हटले आहे. मराठी माणसाच्या उद्धारासाठी जे काही करायचे ते आपण करणार, दिलेला शब्द आपण पाळतो त्यामुळे मराठी माणूस आपल्यासोबत आहे असेही शिंदे म्हणाले.

मराठी जनतेच्या रेट्यामुळेच निर्णय मागे

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३० :

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे प्रमुख राज ठाकरे यांनी ही सक्ती फक्त आणि फक्त मराठी जनतेच्या रेट्यामुळे मागे घेतली गेली, असे म्हटले आहे. राज ठाकरे

महणाले, इयत्ता पहिलीपासून तीन भाषा शिकवण्याच्या नावाखाली हिंदी भाषा लादण्याचा निर्णय एकदाचा मागे घेतला. सरकारने या संबंधातील १ जीआर रद्द केले.

याला उशिरा आलेलं शाहाणपण म्हणता येणार नाही, कारण ही सक्ती फक्त आणि फक्त मराठी जनतेच्या रेट्यामुळे मागे घेतली गेली.

रासायनिक कारखान्यात स्फोट

१२ जणांचा मृत्यू

■ वृत्तसंस्था, हैदराबाद, दि. ३० :

तेलंगणातील संगरेंडु जिल्ह्यातील एका रासायनिक कारखान्यात सोमवारी झालेल्या रिअॅक्टर स्फोटाने किमान १२ जणांचा मृत्यू झाला आणि ३६ जण जखमी झाले.

पशामिलाराम औद्योगिक क्षेत्रातील सिगाची केमिकल्समध्ये इयुटी वेळेच्या दरम्यान ही घटना घडली. सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, स्फोट झाला तेव्हा इमारतीत एकूण ६१ लोक होते आणि अजूनही अनेक लोक आत अडकले आहेत.

सुटका करण्यात आलेल्यापैकी काही जण गंभीर जखमी आहेत. आत किती लोक अडकले आहेत याची खात्री झालेली नाही, असे एका पोलिस सूत्राने सांगितले.

काँग्रेसी नेत्यांची दिल्लीत बैठक

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३० :

महापालिका निवडणुका जवळ येत असताना, महाराष्ट्र काँग्रेसमध्ये मोठे फेरवदल होण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. या पार्श्वभूमीवर आज, ३० जून रोजी राजधानी दिल्लीत काँग्रेस पक्षाची महत्त्वपूर्ण बैठक आयोजित करण्यात आली.

या बैठकीसाठी प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ, नेते विजय वड्डेटीवार, माजी मुंबई अध्यक्ष भाई जगताप, सध्याच्या मुंबई अध्यक्ष वर्षा गायकवाड, नेत्या यशोमती ठाकूर आणि वरिष्ठ नेते माणिकराव ठाकरे हे दिल्लीमध्ये दाखल झाले होते.

या बैठकीत आगामी महापालिका निवडणुका, पक्ष संघटनात्मक मजबूती आणि राज्यातील सद्य घडामोडी या संदर्भात महत्त्वपूर्ण चर्चा झाल्याची माहिती काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी दिली आहे. महाराष्ट्र काँग्रेस प्रभारी रमेश चेन्नीथला यांच्या नेतृत्वात ही बैठक राजधानी दिल्ली येथील काँग्रेस मुख्यालयात पार पडली. तत्पूर्वी झालेल्या पत्रकार परिषदेत हर्षवर्धन सपकाळ यांनी भाजप सरकारवर जोरदार हल्लाबोल केला.

भारतीय जनता पार्टी

गडचिरोली-चिमूर लोकसभा क्षेत्र

गडचिरोली-चिमूर लोकसभा क्षेत्राचे माजी खासदार, तथा राष्ट्रीय महामंत्री, भाजपा अनु. जनजाती मोर्चा

मा. डॉ. अशोकजी नेते

आपणांस वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

शुभेच्छा... समस्त पदाधिकारी व कार्यकर्ता गण, भारतीय जनता पार्टी, गडचिरोली - चिमूर लोकसभा क्षेत्र

अकोला

पान 3

गरजू रुग्णांना वेळेवर दर्जेदार रुग्णसेवा मिळावी : आ. पठाण

धर्मादाय रुग्णालयांच्या पारदर्शकतेसाठी महत्त्वपूर्ण बैठक संपन्न



■अकोला,दि ३० (प्रतिनिधी) : राज्यातील गरीब, गरजू रुग्णांना वेळेवर दर्जेदार अशी वैद्यकीय सेवा मिळावी, सोबतच सद्यस्थितीत असलेली वैद्यकीय व्यवस्था ही आणखीन सुलभ व पारदर्शक व्हावी अशी सकारात्मक सूचना आ. पठाण यांनी सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री ना. प्रकाश आंबेडकर यांच्या अध्यक्षतेखाली सोमवारी विधानभवनाच्या सातव्या मजल्यावर धर्मादाय रुग्णालयांच्या कार्यपद्धतीसंदर्भात पार पाडलेल्या बैठकीत दिल्या.

या बैठकीत राज्यातील धर्मादाय रुग्णालयांमध्ये गरीब व गरजू रुग्णांना वेळेवर व दर्जेदार वैद्यकीय सेवा मिळावी, यासाठी आवश्यक उपाययोजनांवर सविस्तर चर्चा झाली. धर्मादाय रुग्णालयांवर देखरेख ठेवण्यासाठी कार्यरत असलेल्या संयुक्त

समित्यांची कार्यपद्धती, निगराणी प्रक्रिया, तसेच पोर्टलवर माहिती अपलोड करणे, निधीचा खर्च आणि न्यायालयीन आदेशांचे पालन यावर सखोल विचारविनिमय झाला.या बैठकीस धर्मादाय समितीचे सदस्य आ. साजिद खान पठाण विशेष उपस्थित होते. त्यांनी रुग्णसेवा अधिक सुलभ आणि पारदर्शक व्हावी यासाठी अनेक सकारात्मक सूचना मांडल्या. धर्मादाय आयुकांचाही या बैठकीत सहभाग होता. धर्मादाय रुग्णालयांच्या व्यवस्थापनात उत्तरदायित्व व पारदर्शकता आणण्यासाठी ही बैठक उपयुक्त ठरली आहे.राज्यातील रुग्णांना गुणवत्तापूर्ण सेवा मिळावी या उद्देशाने शासन प्रयत्नशील असून, ही बैठक धर्मादाय रुग्णालय क्षेत्रात आवश्यक सुधारणा घडवून आणण्याच्या दिशेने एक महत्त्वपूर्ण पाऊल ठरणार आहे.

आषाढी एकादशी दिनी‘माझा दवाखाना,माझे शिबिर’ संकल्पना गोपालकृष्ण गोसेवा केंद्र कानशिवणीचा उपक्रम

■अकोला,दि ३० (प्रतिनिधी) : आषाढी एकादशी यात्रेत श्री विठ्ठल चरणी शेकडो वैद्यकीय तज्ञ वारकऱ्यांची निस्सीम वैद्यकीय सेवा करीत आहेत. रुग्ण सेवा हीच भगवंत सेवा असल्याची मनीषा व्यक्त करून ही सेवा करण्यात येत आहे.वैद्यकीय वर्गाने वारी मार्गावर अनेक वैद्यकीय शिबिरे थाटली आहेत.ज्या वैद्यकीय वर्गाला तेथे जाणे शक्य नाही त्यांनी ‘माझा दवाखाना,माझे शिबीर’ ही संकल्पना जोपासून आषाढी एकादशीस आपला दवाखाना,क्लिनिक मध्ये मोफत रुग्णसेवा करून विठ्ठल सेवा



करण्याचे आवाहन जेष्ठ सम ाजसेवी व गोपालकृष्ण गोसेवा केंद्र कानशिवणीचे संस्थापक प्रकाश वाघमारे यांनी केले. आषाढी एकादशी दि ६ जुलै रोजी हे सेवा अभियान साकारा करून व रुग्णांना विठ्ठल स्वरूप समजून त्यांचे मोफत उपचार करावेत.

थोडक्यात मोफत मूळव्याध तपासणी शिबिर

अकोला : जागतिक डॉक्टर दिन निमित्त केशव नगर येथे भव्य मोफत मूळव्याध,फिशर,भगंदर तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे.आज दिनांक १ जुलै रोजी सकाळी ११ वाजता केशव नगर येथील मुळव्याध स्पेशालिटी ट्रीटमेंट सेंटर येथे आयोजित या मोफत तपासणी शिबिरात मुळव्याध फिशर ,भगंदर तज्ञ डॉ.सुनील बिहाडे हे रुग्ण तपासणी करणार आहेत.या शिबिरात शौच द्रव्य्यान आग होणे,खाज येणे,वेदना व रक्तस्त्राव,हाताला कोंब लागणे,गुदद्वाराजवळ फोड येऊन पुत्राव होणे,जुनाट मलबद्धता, वारंवार अनियंत्रित मलप्रवृत्ती व यकृत आजाराची योग्य तपासणी व मार्गदर्शन करण्यात येणार आहे.

महिला व बालविकास कार्यालय नव्या जागेत

अकोला : जिल्हा महिला व बालविकास कार्यालय आता जिल्हाधिकारी कार्यालय परिसरातून महिला व बालविकास भवन या नव्या जागेत स्थलांतरित झाले आहे. या कार्यालयाबरोबरच जिल्हा बाल संरक्षण कक्षही महिला व बालविकास भवनात स्थलांतरित झाला आहे. या दोन्ही कार्यालयांचे नव्या जागेत कामकाज दि. १ जुलैपासून सुरू होईल. महिला व बालविकास भवन ही वास्तू माध्यमिक शिक्षणाधिकारी कार्यालयानजिक श्री संतोषी मातेच्या देवळालगत आहे. संबंधितांनी नोंद घेण्याचे आवाहन जिल्हा महिला व बालविकास अधिकारी गिरीश पुसदकर यांनी केले आहे.

महानकडून येणाऱ्या जलवाहिनीला गळती

अकोला : काटेपूर प्रकल्पातून अकोला शहराला पाणीपुरवठा करणाऱ्या जलवाहिनीला अशोक वाटिका चौकात गळती लागल्याने सिंधिकेम्पकडे जाणारी वाहतूक विरुद्ध बाजूने येणाऱ्या मार्गाने वळवण्यात आली आहे. महान येथून येणारी पिण्याच्या पाण्याची मोठी जलवाहिनी अशोक वाटिकेजवळ असणाऱ्या पेट्रोल पंपानजीक लिकेज झाली.

राष्ट्रीय महामार्गावर बसचा अपघात



■**कुरणखेड,दि ३० (प्रतिनिधी) :** बोर्गाव मंजू पोलिस स्टेशनांतर्गत येत असलेल्या राष्ट्रीय महामार्गावर ५३ वर रविवारी सकाळी १०.२० वाजेदरम्यान कोळंबी फाट्यावर अपघात झाला. नागपूरवरून शेगाव जाणारी बस क्र. एम. एच. ४० ए. क्यु. ६१५८ गाडीवरचे नियंत्रण सुटल्याने गाडीचडण सुरक्षा भिंतीवर जाऊन आढळली. या गाडीमधून एकूण १७ प्रवासी प्रवास करत होते.

सुदैवाने यात कोणतीही जीवित हानी झाली नाही. यामध्ये बस चालक वैभव मेहरे हे जखमी झाले असून, जखमीला

वीर भगतसिंग आपत्कालीन शोध व बचाव पथकाचे योगेश विजयकर, विजय माट्टे, अजय माट्टे, कोळंबी येथील सामाजिक कार्यकर्ते योगेश खांदेलयांच्या सहकार्यातून जखमी ड्रायव्हरला अॅम्बुलन्सच्या मदतीने मूर्तिजापूर उपजिल्हा रुग्णालयात दाखल करण्यात आले.

तसेच महामार्गावरील वाहतूक सुरळीत केली. त्याचबरोबर महाराष्ट्र राज्य एमटी महामार्ग परिवहन अधिकार्यांना संपर्क करून यासंदर्भात माहिती देण्यात आली आणि पोलिसांनासुद्धा या संदर्भात माहिती कळवण्यात आली.

राष्ट्रीय महामार्गावर कंटेनर पलटी



जिल्ह्यात पुढील चार दिवस पावसाची शक्यता

हवामान केंद्राचे अनुमान

अकोला : नागपूरच्या प्रादेशिक हवामान केंद्रातर्फे अकोला व नजिकच्या जिल्ह्यात आजपासून (३० जून) दि. ४ जुलैपर्यंत अतिवृष्टी व पावसाची शक्यता वर्तविण्यात आली आहे.वीज व पावसापासून बचावाकरीता सुरक्षित ठिकाणी आश्रय घेण्यात यावा. अशा स्थितीत झाडाखाली



आश्रय घेऊ नये. या कालावधीत रस्त्याचे

महाराष्ट्र राज्य सरकारने खाजगी शाळांचे लाड बंद करावेत

मानव अधिकार संरक्षण समितीची मागणी

■अकोला,दि ३० (प्रतिनिधी) :

सध्याची परिस्थिती पाहता सरकारी शाळांची परिस्थिती अत्यंत दयनीय आहे. त्यातच सरकारी शाळांची कमतरता आहे. अपवादात्मक काही सरकारी शाळा सोडल्या तर विद्यार्थ्यांना चांगले शिक्षण मिळत नाही. या कारणाने पालक आपल्या मुलांना खाजगी शाळांमध्ये पाठतात. परंतु खाजगी शाळांमध्ये अत्यंत मनमानी कारभार चालतो. शाळेच्या फाद्यासाठी त्यांनी सांगेल त्या टुकानामधून पुस्तके विकत घ्यावी लागतात. त्यांच्या दिलेल्या ठराविक शॉप मधुन प्रत्येक वर्षी नवीन गणवेश घ्यावा लागतो.

आणि त्यातच शाळेच्या मनमानी कारभार नुसार डोनेशनच्या नावाखाली, रजिस्ट्रेशन फी, परीक्षा फी , ऍडमिशन फी म्हणून अवाढव्य फीआकारली जाते. नाईलासाने आई वडील कर्ज काढून जीवाचे रान करून ते भरतात हे थांबले पाहिजे यासाठी समानागरी मुख्यमंत्री शिक्षण मंत्री साहेबांनी सरकारने पालकांच्या विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण विषवी गांभीर्याने विचार करावा. आणि हा जणहिताचा निर्णय राज्यसरकारने नक्की घ्यावा अशी मागणी मानव अधिकारसंरक्षण समिती नवी दिल्ली, अकोला शाखा, जिल्हा अकोला तर्फे



अकोला जिल्हाधिकारी आणि अकोला जिल्हा परिषद उपमुख्यकार्यकारी अधिकारी यांच्या मार्फत मुख्यमंत्री - उपमुख्यमंत्री खाजगी शाळांची कमीत कमी वार्षिकफी आकारावी. एकदा एडमिशन घेतल्यावर प्रत्येक वर्षी वाढीव फी घेणे बंद करावे

प्रत्येक पाच वर्षांनी गणवेश बदली करण्याची नियमावली करावी. शाळेची पुस्तके कोणत्याही शॉप मधुन घेण्याची पालकांना परवानगी द्यावीफी भरली नाही म्हणून परीक्षेस बसू न देणाऱ्या शाळेवर कार्यवाही करावी. सदर वरील बाबी पालकांच्या समस्या सोडवाव्यात जेणे करून आपल्या महाराष्ट्रराज्यातील गरिबातील गरीब विद्यार्थी शिक्षण घेवू शकेल प्रत्येकास शिक्षणमिळाल्यास नक्कीच आपल्या राज्याचे

अंडरपास, नाल्या, खड्डे, सखल भाग किंवा पाणी साठते अशा जागेवर जाणे टाळावे. पूर आलेल्या पुलावरून जाऊ नये. जनावरांना झाडांना किंवा वीजेच्या तारेखाली बांधू नये. वीज चमकताना मोबाईल व वीज उपकरणे बंद ठेवावी. वाहन वीजेच्या खांबापासून दूर ठेवावे. वीज पडण्याची सूचना मिळिवण्यासाठी दामिनी अपॅ डाऊनलोड करावे, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

नाव देशातच नाही जगभरात होईल. त्याम जुळेजनहिताचा हा निर्णय राज्य सरकार ने नक्कीच घ्यावा अशी विनंती निवेदनातून करण्यात आली आहे. गजानन भगत महाराष्ट्र जनसंपर्क अधिकारी यांचे मार्गदर्शनात अनुजा भोंसले विदर्भ उपाध्यक्ष, अल्का डोंगरे विदर्भ संघटक, रत्नप्रभा खराटे विदर्भ उपसचिव, आध्यक्ष डॉ शंकर शहाळे, सचिव डॉ.सौ प्रियंका जाधव, डॉ सुनील बोटे उपाध्यक्ष, डॉ सुनीता बढे उपसचिव, डॉ गजानन वावगे मुख्य जनसंपर्क अधिकारी, डॉ मीनल कुलकर्णी जनसंपर्क अधिकारी, मधुकर वावगे, रश्मी बहादूरकर, रामेश्वर तराळे, कौंदन जाधव, एड आकाश हिवराळे, गजानन पांडे, सारांग वायझाडे, श्याम जायले, मंजुश्री पंचांगे, रत्नकला भगत यांनी निवेदन दिले.

कृषी विभागाचा गलथान कारभार : शेतकऱ्यांची तक्रार ऐकण्यासही कोणी नाही

■पातुर,दि ३० (प्रतिनिधी) :

सद्यस्थितीत पातूर

तालुक्यात खरीप हंगामासाठी पेरणीची लगबग सुरू असताना, बियाण्यांच्या दर्जावरून शेतकऱ्यांमध्ये मोठा संताप पसरला आहे. घेणार या तक्रारी ऐकण्यासाठी कृषी विभागाचा कोणीही अधिकारी उपस्थित नसल्यामुळे शेतकऱ्यांचा भ्रम निरास होत आहे. याचा प्रत्यय आज ३० जून २०२५ पातूर तालुक्यातील खामखेड येथील शेतकरी अनिल महादेवराव काळे यांना आला.

अनिल काळे यांनी ‘सारस जेएस ३३५’ हे बियाणे दोन बॅग वापरून आपल्या शेतात पेरणी केली होती. मात्र, या बियाण्यांची उमच झाली नसल्याने त्यांना



आर्थिक फटका बसला आहे. यासंदर्भात तक्रार करण्यासाठी ते पातूर तालुक्यातील कृषी अधिकारी कार्यालयात गेले असता, तिथे एकही अधिकारी वा कर्मचारी उपस्थित नव्हता. बराच वेळ थांबूनही कोणी न आल्याने त्यांचा प्रचंड संताप झाला.

या घटनेमुळे इतरही उपस्थित शेतकऱ्यांमध्ये नाराजीचा सूर

उमटला असून त्यांनी कृषी विभागाच्या कामकाजावर तीव्र निषेध नोंदवला. बियाण्यांची उगम न झाल्याने पेरणी वाया गेली असून यामुळे बियाणे खर्चासह, पिकाचेही मोठे नुकसान झाले आहे. शेतकरी अनिल काळे यांनी सदर घटनेबाबत लेखी तक्रार कृषी अधिकारी कार्यालयात दिली असून, त्यांनी बियाणे कंपनीकडून नुकसान

भरपाई मिळावी, अशी जोरदार मागणी केली आहे. शेतकऱ्यांचा आक्रोश वाढत असताना देखील, तालुका कृषी कार्यालयाचा गलथानपणा कायम असून, कार्यालयामध्ये शेतकऱ्यांचे म्हणणे ऐकून घेणारा अधिकारी नसल्याची गंभीर बाब उघड झाली आहे.

शेतकऱ्यांनी वरिष्ठ कृषी अधिकाऱ्यांनी याची तातडीने दखल घ्यावी आणि दोषींवर योग्य ती शिस्तभंगात्मक कारवाई करावी, अशी मागणी केली आहे. अन्यथा उद्देक होण्याची शक्यता नाकारता येणार नाही. तसेच उगम न झालेल्या बियाण्यांसाठी भरपाई जाहीर करून शेतकऱ्यांना न्याय द्यावा, अशी अपेक्षा कृषी विभागाकडून व्यक्त होत आहे.

वसंतरावजी नाईक यांच्या जयंतीच्या कार्यक्रमास उपस्थित राहण्याबाबत

■अकोला,दि ३० (प्रतिनिधी) :

शहर व जिल्ह्यातील बंजारा समाजातील बंधू भगिनीना कळवण्यात येते की, हरित क्रांतीचे प्रणेते महानायक वंसतरावजी नाईक साहेब यांच्या ११२ वी जयंती निमित्ताने वंसत वाटीका अग्नेसन चौक या ठिकाणी दिनांक १/७/२०२५ रोजी सकाळी ८.३० वाजता जयंतीचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आलेला आहे. तरी या कार्यक्रमा करीता सर्व महिला बंधू भगिनीनी उपस्थित राहावे असे आवाहन सौ. लता आत्माराम राठोड प्रदेश महासचिव गौर नायकण बंजारा महिला संघटन महा.राज्य संत सेवालाल महाराज लमाण/ बंजारा तांडा सुधार समिती अशासकीय सदस्य अकोला यांनी केले आहे.

जिल्ह्यात जून महिन्यात सरासरीपेक्षा जास्त पाऊस

■अकोला,दि ३० (प्रतिनिधी) :

अकोला जिल्ह्याचे सरासरी पर्जन्यमान १३६.९ मिमी आहे. यंदा जून महिन्यात १५५.८ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या ११३.८ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १३९ मिमी (सरासरीच्या १०१.५ टक्के) होते. जिल्ह्यातील पाच तालुक्यात १०० टक्क्यांहून अधिक पाऊस झाला आहे.आपत्ती व्यवस्थापन कक्षातर्फे दि. ३० जून रोजी सकाळी १० वा. प्राप्त माहितीनुसार, जून महिन्याचे तालुकानिहाय पर्जन्यमान खालीलप्रमाणे :अकोट तालुक्यातील सरासरी पर्जन्यमान १२४.५ मिमी आहे. अकोट तालुक्यात यंदा जून महिन्यात १५३.६ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या १२३.३ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १८०.८ मिमी (सरासरीच्या १४५.१ टक्के) होते.

तेल्हारा तालुक्यातील सरासरी पर्जन्यमान १२० मिमी आहे. तेल्हारा तालुक्यात यंदा जून महिन्यात १६३.२ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या १३६.१ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १३४.२ मिमी (सरासरीच्या १११.९ टक्के) होते.

बाळापूर तालुक्यातील सरासरी पर्जन्यमान १३०.१ मिमी व तालुक्यात यंदा जून महिन्यात

१७१.८ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या १३२ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १२४.६ मिमी (सरासरीच्या ९५.८ टक्के) होते.पातूर तालुक्यातील सरासरी पर्जन्यमान १५५.६ मिमी व तालुक्यात यंदा जून महिन्यात २१८.२ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या १४०.३ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १७१.४ मिमी (सरासरीच्या ११०.२ टक्के) होते. अकोला तालुक्यातील सरासरी पर्जन्यमान १३४ मिमी व तालुक्यात यंदा जून महिन्यात १३१.८ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या ९८.४ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १११.९ मिमी (सरासरीच्या ८३.५ टक्के) होते.

बांशिटोकळी तालुक्यातील सरासरी पर्जन्यमान १४८.१ मिमी आहे. तालुक्यात यंदा जून महिन्यात १८०.८ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या १२२.१ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १३३.६ मिमी (सरासरीच्या ९०.८ टक्के) होते.मूर्तिजापूर तालुक्यातील सरासरी पर्जन्यमान १४५.८ मिमी व तालुक्यात यंदा जून महिन्यात ११८.२ मिमी पाऊस झाला आहे. हा पाऊस सरासरीच्या ८१.१ टक्के आहे. गतवर्षी जून महिन्यात हेच प्रमाण १३८.५ मिमी (सरासरीच्या ९५ टक्के) होते.

माझोड परिसरात रखडलेल्या पेरणीला सुरुवात

■माझोड,दि ३० (प्रतिनिधी) :

खरीप हंगामाची सुरुवात बऱ्यापैकी झाली होती व पावसाने दमदार हजेरी लावली होती. परंतु त्यानंतर पावसाने काही दिवसांच्या विश्रांतीमुळे पेरणी संथगतीने सुरू होती. परंतु मंगळवारी अतिशय जोराने व रिमझिम दिवसभर पाऊस पडल्यामुळे येथील शेतकरी आनंदी झाला व जवळपास तीन ते चार तास एक साखा पावसाच्या सरी पडल्यामुळे बुधवारपासून या परिसरात रखडलेल्या पेरण्यांना सुरुवात झाली आहे. एक तर भरपूर पाऊस नाही व दुसरे कारण आपण लवकर पेरणी केली तर उगवलेले पीक वन्यप्राणी ठेवतील का, असा प्रश्न व भीती शेतकऱ्यांच्या मनामध्ये होती. त्यामुळे या परिसरातील पेरण्या थांबल्या होत्या. परंतु



मंगळवारी झालेल्या पावसामुळे सोयाबीन, कपाशी, तूर या पिकाला पसंती देऊन पेरणी केलेली आहे.



दो स्तानों, पावसाळ्यात गरमागरम पण वेगळं काही खावंसं वाटतं. अशावेळी मस्तपैकी टॉमेटो गार्लिक पास्ता बनवता येईल.

सामग्री: ४०० ग्रॅम स्पॅगेटी पास्ता, दोन चमचे पार्मिसन चीझ, एक टी स्पून काळीमिरी, अर्धा किलो चेरी टोमॅटो, अर्धा टेबलस्पून लसूण, ६ ते ७ तुळशीची पानं किंवा बासिल हर्ब, एक टी स्पून सोया सॉस, एक टेबलस्पून टॉमेटो सॉस, एक टीस्पून ग्रीन चिली सॉस,

टॉमेटो गार्लिक पास्ता

मीठ, तेल आणि सजावटीसाठी कोथिंबिर

कृती: एका भांड्यात पाणी उकळायला ठेवा. त्यात थोडं मीठ घाला. पाणी उकळल्यानंतर त्यात स्पॅगेटी पास्ता घालून शिजवून घ्या. पाणी गाळून पास्ता गार करायला ठेवा. एका कढईत दोन टेबलस्पून तेल गरम करा. त्यात लसूण आणि टॉमेटो घालून शिजवून घ्या. टॉमेटो मऊ शिजल्यानंतर त्यात मिरपूड,मीठ, ग्रीन चिली सॉस, सोया सॉस घालून परतून घ्या. मसाला तयार झाल्यानंतर त्यात पास्ता घाला. यात टोमॅटो सॉस, बासिल किंवा तुळशीची पानं, चीझ आणि कोथिंबिर घालून पाच ते आठ मिनिटं शिजवून घ्या. तुमचा पास्ता तयार आहे. गरमागरम खा.



स नत जैन आणि विशाल जैन हे दोघे मेहुणे आहेत. दोघेही पूर्वी दिल्लीतील चांदणी चौकात सीसीटीव्हीचे दुकान चालवत होते. परंतु या क्षेत्रातील वाढत्या स्पर्धेमुळे त्यांना हे दुकान बंद करावे लागले. त्यानंतर दोघांनी 'लवना स्मार्ट डोअर लॉक्स' नावाचा एक नवीन ब्रँड सुरू केला. ते डिजिटल लॉकर बनवतात. आज हा ब्रँड कोट्यवधी रुपयांचा बनला आहे.

सनत जैन आणि विशाल जैन यांनी बाजारपेठेतील वाढत्या स्पर्धेमुळे चांदणी चौकातील सीसीटीव्हीचे दुकान २०२० मध्ये बंद केले. या काळात ते चीनला गेले आणि दोघांनाही डिजिटल स्मार्ट लॉकर व्यवसाय सुरू करण्याची कल्पना सुचली. डिजिटल स्मार्ट लॉकरने प्रभावित होऊन त्यांनी प्रथम ते त्यांच्या घरात बसवले आणि त्याचा अनुभव घेतला. अशा प्रकारे त्यांनी 'डिजिटल स्मार्ट लॉकर'चा व्यवसाय सुरू केला. दोघांनीही हे क्षेत्र समजून घेण्यासाठी बाजारात जाऊन खूप

लॉकर ठरले यशाची गुरुकिल्ली



अभ्यास केला. विविध ब्रँडसाठी स्मार्ट लॉकर बनवणारे ओईएम (मूळ उपकरण उत्पादक) म्हणून काम करण्यास सुरुवात केली.

दोघांनीही २०२१ मध्ये लवना स्मार्ट डोअर लॉक्स नावाचा स्वतःचा ब्रँड सुरू केला आणि या व्यवसायात प्रत्येकी ५० लाख रुपये

गुंतवले. त्यांच्या मूळ कंपनीचे नाव भगवान श्री लॉक्स प्रायव्हेट लिमिटेड असे आहे. विशाल जैन यांनी खरेदी आणि सर्व्हिसिंग पाहिले तर सनत जैन यांनी विक्री आणि मार्केटिंगकडे लक्ष देण्यास सुरुवात केली. सुरुवातीला त्यांना **अचिक्कर** अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागले. परंतु हळूहळू लोकांचा त्यांच्या उत्पादनांवर विश्वास बसला आणि त्यांचा व्यवसाय वाढला.

डिजिटल लॉकरमध्ये प्रगत तंत्रज्ञान त्यांच्या डिजिटल स्मार्ट लॉकरमध्ये प्रगत तंत्रज्ञान वापरण्यात आले आहे. त्यात वाय-फाय आणि ब्ल्यूटूथ, ०.४ सेकंदात फिंगरप्रिंट डिटेक्शन, ओटीपी सारखी वैशिष्ट्ये आहेत. आज भारतातील १२० स्टोअरमध्ये लवना स्मार्ट डोअर लॉक्सची विविध उत्पादने उपलब्ध आहेत. लवना स्मार्ट डोअर लॉक्सची उत्पादने ऑनलाईनदेखील विकली जातात. फक्त तीन वर्षात या कंपनीची उलाढाल सात कोटी रुपयांपर्यंत पोहोचली आहे.

केसाचा लूक बदलण्याची योग्य वेळ

पु रुषांच्या लूकमध्ये केसांची मोठी भूमिका असते. पण बऱ्याचि पुरुषांना हेअरस्टाईलबद्दल योग्य माहिती नसते. त्यामुळे त्यांचा लूकही खराब होतो. लग्न-समारंभाच्या किती दिवस आधी केस कापणे योग्य आहे, याचाही कोणी फारसा विचार करत नाही. सहसा मुले सलूनमध्ये जातात आणि लग्नाच्या एक-दोन दिवस आधी केस कापतात. तुम्हीही अशी चूक करणार असाल तर थांबा.

सर्वप्रथम एखाद्या समारंभाला जाण्यापूर्वी किती दिवस आधी केस कापले पाहिजेत हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे. जेणेकरून समारंभाच्या मुख्य दिवशी तुमची हेअरस्टाईल योग्य दिसेल आणि तुमचा लूकही अपेक्षेप्रमाणे दिसेल. लग्न किंवा साखरपुड्यासारख्या खास समारंभाच्या आधी पुरुषांनी निश्चितच केस कापले पाहिजेत. पुरुषांचे केस लवकर वाढतात आणि त्यांना योग्य आकारात ठेवणे महत्वाचे आहे. परंतु समारंभाच्या फक्त एक-दोन दिवस आधी केस कापल्याने संपूर्ण चेहर्याचा लूक खराब होऊ शकतो. ५-६ दिवस आधी केस कापा



गुमिंग पुरुषांना एखाद्या विशेष समारंभाला किंवा स्वतःच्या लग्नाला उपस्थित राहायचे असते तेव्हा त्यांनी केसांचा उत्तम लूक येण्यासाठी सुमारे ५ ते ६ दिवस आधी केस कापून घ्यावेत. केस कापल्यानंतर, योग्य आकारात येण्यासाठी थोडा वेळ लागतो. त्यामुळे समारंभाच्या दिवशी हेअर स्टायल परिपूर्ण दिसते. तसेच, इतके दिवस आधी केस कापण्याल्यामुळे केस कापताना झालेल्या चुकादेखील दुरुस्त करता येतात.

अक्षम्य चूक झाली!

प्रे यसीसोबतच तीन वर्षांचं नातं संपवून मी दुसऱ्याच मुलीकडे आकर्षित झालो. नातं संपवताना माझी प्रेयसी खूप रडली. पण काही काळानंतर तिने हा निर्णय स्वीकारला. मी शिक्षणानिमित्त दुसऱ्या शहरात गेल्यानंतर नवं नातं जोडलं. पण फक्त दहा महिन्यातच हे नातं संपलं. कॉलेज संपल्यानंतर ती मुलगीही मला सोडून गेली. आधीच्या प्रेयसीसोबतच नातं संपवून मी खूप मोठी चूक केली आहे. ती आता आयुष्यात पुढे निघून गेली आहे. माझ्याशी बोलण्यात तिला रस नाही. मी काय करू ?

मॅच मेकिंग

उत्तर : सर्वात आधी तू समुपदेशकांना भेट. तुला नात्यामधून नेमकं काय हवं आहे, हे जाणून घे. याबाबतची स्पष्टता तुझ्याकडे असायला हवी. सद्यपरिस्थितीत तू स्वतःला वेळ दे. काही काळ कोणत्याही



नात्यात अडकू नकोस. स्वयंविकासावर भर दे. तुझी प्रेयसी आयुष्यात पुढे निघून गेली आहे. त्याचप्रमाणे तूही भविष्याचा विचार कर.

आता भूतकाळ बदलता येणार नाही. पण भविष्य आपल्या हातात आहे. उज्वल भवितव्यासाठी आपण नक्कीच प्रयत्न करू शकतो.

जिने चढा, फिट रहा



५०० कॅलरी खर्च होतात, असं काही संशोधनांमधून समोर आलं आहे. त्यामुळे तुम्ही जिऱ्यांवरून धावण्याचा व्यायाम सुरू करू शकता. याबाबतच्या काही टिप्स...

* इतर कोणत्याही व्यायाम प्रकाराप्रमाणे जिऱ्यांवरून धावण्याचा व्यायाम सुरू करण्याआधी 'वॉर्म अप' म्हणजे पूर्वतयारी करणं गरजेचं आहे. धावणं सुरू करण्याआधी ३ ते ४ मिनिटं जिऱ्यांवरून चढउतार करा.

* जिऱ्यांवर तुम्ही पुश-अपही करू शकता. नेहमीच्या पुश-अप्सप्रमाणेच हा व्यायाम करायचा आहे. खालच्या पायरीवर उभे रहा. हात तिसऱ्या किंवा चौथ्या पायरीवर ठेवा आणि पुशअप्स करा.

* व्यायाम करायला फार वेळ नसला तरी काळजी करू नका. पाच मिनिटं जिऱ्यांवरून चढउतार करा. मग वेग वाढवा.

फॅशन पॅशन

आ पण फॅशनच्या बाबतीत काही चुका करत असतो. चुका करायला हरकत नाही पण त्या चुकांची पुनरावृत्ती होणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. अर्थात अजाणतेपणीही काही चुका होतात. त्या टाळल्या तर आपण नक्कीच स्मार्ट दिसू शकतो.

* दोस्तांनो, पँटचे खिसे वस्तू ठेवण्यासाठी असले तरी ते फुगता कामा नयेत. पँटच्या शिखातून बाहेर येणाऱ्या चाव्या, वॉलेट फार वाईट दिसतात. वॉलेट उगाचच खिशात कोवू नका.

* बॅकपॅकच्या कप्यात टाका. कार्ड ठेवण्यासाठी लेदरच्या कार्ड होल्डरचा वापर करा.

* फार लांब ट्राउझर्स घालू नका. यामुळे तुमच्या लूकचा पार विचका होईल. पँट पायात येणार नाही याची



इथे चुकू नका

नका. त्याऐवजी छानसं घड्याळ, पॉकेट स्वेअर, ट्रेंडी टाय, कफलिक्स यापैकी काहीतरी ट्राय करा.

* मोठ्यांची निवड योग्य असायला हवी. ट्राउझरला साजेसे न्यूट्रल रंगाचे मोजे घ्या. बुटांना शोभणारे भडक रंगाचे मोजे अजिबात घेऊ नका. कॉन्ट्रास्ट सॉक्सही घालून जातील. पण असे सॉक्स कॅन्सुअल ऑफेजसाठी ठेवा.

* खोल व्ही नेक असणारा टी शर्ट अजिबात घालू नका. असे टी शर्ट चांगले दिसत नाहीत. त्याऐवजी हेन्ले स्टायल टी शर्ट्स ट्राय करा.

लोणावळ्यात काय पाहाल?

आ जच्या धावपळीच्या जीवनशैलीतून थोडा वेळ स्वतःसाठी काढणे खूप महत्वाचे असते. त्यामुळे निश्चितच आपल्या डोक्यावरील ताण कमी करण्यास मदत होते. तसेच बाहेर फिरायला गेल्याने आपण ताजे तवाने होऊन पुन्हा जोमाने कामाला लागू शकतो. त्यामुळे लोक अनेकदा शनिवार-रविवारी फिरायला जाण्यासाठी बाहेर पडतात. असेच एक ठिकाण म्हणजे लोणावळा. लोणावळा मुंबईपासून १२० किलोमीटर तर पुण्यापासून साठ किलोमीटर अंतरावर आहे. पार्टी करण्यापासून निसर्गाचा आनंद घेण्यापर्यंत सर्व गोष्टींसाठी हे ठिकाण परिपूर्ण आहे. लोणावळ्याला फिरायला जाण्यासाठी सकाळी लवकर निघा. इथे पोहोचून नाश्ता केल्यानंतर तुम्ही काही वेळ विश्रांती घेऊ शकता. यानंतर, साइटसीईंगला सुरुवात करा. इथे तुम्हाला भुशी धरण पाहायला मिळेल. ते पावसाळ्यात खूप सुंदर दिसते. याशिवाय, तुम्ही सनसेट पॉइंट / टायगर पॉइंट, लायन पॉइंटवरून अद्भुत दृश्याचा आनंद घेऊ शकता.

लोणावळ्यात दुपारपर्यंत फिरल्यानंतर तुम्ही कोणत्याही प्रसिद्ध



भटकंती रेस्टॉरंट किंवा कॅफेमध्ये दुपारचे जेवण करू शकता. तुम्हाला हवे असल्यास कोणत्याही फार्माहाऊस किंवा रिसॉर्टमध्ये बुक लंचदेखील बुक करू शकता. किंवा तुम्ही स्ट्रीट फूडचा आनंद घेऊ शकता. दुपारी पुन्हा फिरायला जा. या वेळी तुम्ही लोणावळा तलाव, विसापूर किल्ला नक्की पाहा. लोणावळ्याला वॅक्स संग्रहालय आहे. ते मुलांना नक्कीच आवडेल. खरेदी करायची असेल तर तुम्ही स्थानिक चिक्की मार्केटमध्ये तेथील स्पेशल चिक्की व इतर खरेदी करू शकता.

संध्याकाळी हिल व्ह्यू पॉइंट आनंद घ्या संध्याकाळी कोणत्याही हिल व्ह्यू पॉइंटवर चहा आणि भज्यांचा आस्वाद घ्या. हवामान चांगले असेल तर तुम्ही रस्त्याच्या कडेला असलेल्या स्टॉलवर थांबून खाऊ-पिऊ शकता. गर्दी आणि रहदारी टाळण्यासाठी सकाळी लवकर निघणे महत्वाचे आहे.

'न्यूक्लियर इंजिनीअरींग'चा आकर्षक पर्याय



संस्था

भारतात :

- * आयआयटी - रिएक्टर फिजिक्समध्ये विशेष अभ्यासक'म
- * जादवपूर विद्यापीठ -एम. टेक. सारी उत्कृष्ट पर्याय
- * भाभा अँवढॅमिक रिसर्च सेंटर - संशोधन व प्रशिक्षणासाठी प्रसिद्ध
- * पंडित दीनदयाळ ऊर्जा विद्यापीठ - खासगी क्षेत्रात आघाडीवर

परदेशात:

- * एमआयटी(अमेरिका)
- रिएक्टर डिझाइनसाठी जागतिक मान्यता
- * यूसी बर्कली (अमेरिका)- न्यूक्लियर फ्युजन संशोधन
- * इम्पिरिअल कॉलेज, लंडन (बि'टन) - डीकमिशनिंग आणि सेफ्टी कोर्सेस
- * मॅकमॉस्टर विद्यापीठ (कॅनडा) - मेडिकल ऑप्लिकेशन्सवर भर
- * केआयटी (जर्मनी) - वेस्ट मॅनेजमेंटसाठी प्रसिद्ध

भारतात केवळ मोजक्याच संस्था

न्यूक्लियर इंजिनीअरींग कोर्सेस देतात. त्यामूळे प्रवेशासाठी मोठी स्पर्धा असते. परदेशात प्रवेशासाठी जीआरई, टोफेल, किंवा इलेट्स स्कोअर लागतो. परदेशातील वार्षिक फी सुमारे २०-५० लाखांदरम्यान असते, तर भारतात ती दोन ते आठ लाखांदरम्यान असते.

पगार आणि करिअर संधी

'न्यूक्लियर इंजिनीअरींग'च्या क्षेत्रात नोकरी मिळाल्यावर भारतात चार ते सहा लाख रुपये इतका वार्षिक पगार मिळतो. अनुभव वाढल्यावर तो १०-१५ लाखांपर्यंत जातो. अमेरिकेत सरासरी पगार १.०५ ते १.६० लाख डॉलर (८५ लाख ते १.३ कोटी) पर्यंत असतो. ब्रिटनमध्ये मिड-लेव्हल इंजिनीअर्सना ३५ ते पन्नास हजार पौंड (३७ ते ५३ लाख) पगार मिळतो.

मुख्य करिअर पर्याय :

- * न्यूक्लियर इंजिनीअर-पॉवर प्लॅन्ट्समध्ये रिएक्टर डिझाइन आणि ऑपरेशन
- * सेफ्टी इंजिनीअर- रेडिएशन नियंत्रण आणि पर्यावरण सुरक्षा
- * रिसर्च सायंटिस्ट - न्यूक्लियर फ्युजन/वेस्ट मॅनेजमेंट
- * मेडिकल फिजीस्ट - रेडिएशन थेरेपी उपकरणांचे डेव्हलपमेंट
- * प्रोजेक्ट इंजिनीअर - न्यूक्लियर प्रकल्पांचे नियोजन आणि अंमलबजावणी.



विधीमंडळ अधिवेशन

विरोधक - सत्ताधाऱ्यांची निदर्शने



■ **महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३० :**
राज्य विधिमंडळाच्या पावसाळी अधिवेशनाला आजपासून सुरुवात झाली. आज पहिल्या दिवशी उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वातील सत्ताधारी शिवसेनेने विधानभवनाच्या पायऱ्यांवर विरोधकांविरुधात विशेषतः शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाविरुधात आंदोलन केले. मुख्यमंत्र्यांनी हिंदीच्या सक्तीचा निर्णय राज्याच्या हितासाठी घेतला, असे त्यांचे म्हणणे होते. त्यानंतर काही वेळाने विरोधकांनी टाळ कुटीत सरकारविरुधात घोषणाबाजी केली.



दरम्यान, हिंदीची सक्ती करणारे दोन्ही निर्णय शासनाने मागे घेतले असले तरी त्याचे तीव्र पडसाद विधिमंडळात उमटण्याची चिन्हे आहेत. याशिवाय शक्तिपीठ महामार्गातील विरोध, शेतकऱ्यांचा कर्जमाफीचा मुद्दा, समृद्धी महामार्गाची झालेली दुरवस्था, महागाई आदी विविध मुद्द्यांवरून सभागृहात टीकाचे राजकारण होण्याची शक्यता आहे.

उद्धव ठाकरे आज विधानभवनत आले होते. यावेळी पत्रकारांशी संवाद साधताना ते म्हणाले, संपूर्ण महाराष्ट्राच्या गावागावात व कानाकोपऱ्यात जय महाराष्ट्राचा नारा पुन्हा एकदा बुलंद झाला आहे. हा नारा बुलंद करण्यात शिवसेना व शिवसैनिक आघाडीवर होते. सरकारला शहाणपण सुचले की नाही हे येत्या काही दिवसांत काढले. पण तूर्त त्यांनी हिंदी सक्तीचा जीआर रद्द केला. त्यांनी हा जीआर रद्द केला नसता तर ५ तारखेच्या मोर्चात सत्ताधारी भाजप, एस्‌एस्‌ गट व अजित पवार गटाचे अनेक नेते सहभागी झाले असते. कारण आता मराठी माणसांची एकजूट आता झालेली आहे. त्यांनाही मी धन्यवाद देतो.

उद्धव ठाकरे म्हणाले, मातृभाषेचे प्रेम हे पक्षाच्या पलिकडे असले पाहिजे. सरकारने केविलवाणा प्रयत्न केला. पण तरीही आम्ही

गरीब, दुर्लक्षित समाजावर राज्यात अन्याय

■ **महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. ३० :**
मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वातील महायुती सरकारचे आर्थिक संतुलन ढासळले आहे. परिणामी, राज्यात गरीब व दुर्लक्षित घटकांवरील अन्याय वाढला आहे, असा आरोप राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील यांनी केला. राज्य विधिमंडळाच्या पावसाळी अधिवेशनाला सोमवारी सुरुवात झाली. अधिवेशनाच्या पहिल्याच दिवशी राज्याचे उपमुख्यमंत्री तथा अर्थमंत्री अजित पवार यांनी ५७ हजार ५०९ कोटी रुपयांच्या पुरवणी मागण्या मांडल्या. त्यावरून माजी अर्थमंत्री तथा शरद पवार गटाचे नेते जयंत पाटील यांनी त्यांच्यावर निशाणा साधला.



ते सरकारला धोरत घरत म्हणाले, सरकारला आता अर्थसंकल्पाचे संतुलन राखणे अवघड झाले आहे. त्यामुळे राज्यावरील आर्थिक बोजा वाढला आहे. सद्यस्थितीत राज्याचे आर्थिक संतुलन पूर्णतः ढासळले आहे. यामुळे राज्यातील गरिबांवर, दुर्लक्षित समाजावर अन्याय होत आहे. एसटी, एससी, ओबीसी यांच्यावर होणारा खर्च कागदावर दाखवला जातो हे ३१ मार्चला कळते. पण प्रत्यक्षात त्यावर काहीच पैसा खर्च झाला नाही. तीच पुनरावृत्ती यंदा हे सरकार करत आहे.

सरकारने अजून एक विक्रम रचला

जयंत पाटील पुढे म्हणाले, चालू आर्थिक वर्षात मांडलेल्या अर्थसंकल्पात सरकारने एक विक्रम केल्याचा उल्लेख मी केला होता. त्यावेळी महसुली टूट ही ४५ हजार ८९१ कोटी रुपयांची होती. राज्याच्या अर्थमंत्र्यांनी आज पुन्हा पुरवणी मागण्या मांडल्या. त्या ५७ हजार ५०९ कोटींच्या आहेत. सरकारचे बहुमत असल्यामुळे या मागण्या मंजूर होतील. त्यावेळी सरकारला १ लाख ३४०० कोटी कमी पडणार आहेत. पूर्वीच्या व आताच्या पुरवणी मागण्या मिळून सरकारने अजून एक विक्रम रचला आहे. पुरवणी मागण्या मांडायच्या आणि ते पैसे खर्च करायचे नाही असा प्रकार या सरकारने सुरू केला आहे.

यापुढे हिवाळी अधिवेशन येणार आहे. त्यानंतर पुढचा अर्थसंकल्प मांडण्यापूर्वी आणखी एक पुरवणी मागणी येणार. याचा अर्थ हे सरकार राज्याची महसुली टूट दीड किंवा २ लाख कोटीपर्यंत पोहोचवेल. याचा अर्थ असा की, सरकारला सर्व आकडे कागदावर दाखवणे आवश्यक आहे. अन्यथा ज्यांच्याकडून पैसे घेतले आहेत किंवा ज्यांचे देणे बाकी आहे, असे लोक एकात्र आत्महत्या करतील अन्यथा यांच्या मागे लावतील. त्यामुळे सरकारने राज्याच्या अर्थकारणामध्ये एवढ्या मोठ्या तुटीपर्यंत पोहोचण्याचे धाडस केले आहे, असे जयंत पाटील म्हणाले.

विधानभवनातील पासेसवरून अशोक स्तंभ गायब



■ **महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. ३० :**
राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार गटाचे आमदार रोहित पवार यांनी एका गोष्टीकडे लक्ष वेधले. विधानभवनतील पासेसवरून अशोकस्तंभ हटवल्याचा दावा त्यांनी केला. रोहित पवार म्हणाले, विधिमंडळाचा पास आहे म्हणजे जिथे कायदे केले जातात महाराष्ट्राचे त्या पासवर मध्ये अशोकस्तंभ होता. आता हळूहळू हा अशोकस्तंभ सगळीकडून काढला जाईल. संविधानाची गळचेपी भाजपकडून केली जात आहे, अशी टीका त्यांनी केली.

जितेंद्र आव्हाडांचीही टीका

आमदार जितेंद्र आव्हाड यांनी देखील याच मुद्द्यावरून सरकारवर टीका केली आहे. ते म्हणाले, आपल्या सगळ्या पासेस म्हणजे जे सरकार विधिमंडळ इशू करतो त्यावर नेहमी अशोकस्तंभ असायचा. यापूर्वीचे सगळे पासेस तपासून बघा सगळ्यावर अशोकस्तंभ आहे. पीएच्या पासवर अशोकस्तंभ आहे, प्रेक्षकांचे पासवर सुद्धा अशोकस्तंभ आहे. आता हा अशोकस्तंभ गायब झाला आहे.

उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वातील शिवसेनेने आज विधानभवनाच्या पायऱ्यांवर विरोधकांविरुधात विशेषतः उद्धव ठाकरे यांच्या शिवसेनेविरुधात आंदोलन केले. नवीन शैक्षणिक धोरण तत्कालीन मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे सरकारने स्वीकारल्याचा आरोप त्यांनी केला. तसेच विद्यमान मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी राज्याच्या हितासाठी हिंदीच्या कथित सक्तीचे दोन्ही शासन निर्णय रद्दबातल केल्याचा दावाही त्यांनी यावेळी केला.

कार्यापासून सदैव प्रेरणा मिळवी म्हणून पुणे रेल्वे स्टेशनला महात्मा फुले यांचे नाव देण्याची मागणी बैठकीत महासंघाचे अध्यक्ष प्रा. श्रीकृष्ण बनसोड, श्रीकृष्णदास माहोरे, सुभाष गोहरे व उत्तमराव भैसने, सुभाष प्रकाश खंडारे, ईजि. ज्ञानेश्वर कुर्वे, सुभाष शिंदे, वसंतराव भडके, धर्मापाल रामटेके, पारधी समाज नेते डॉ. शिवलाल पवार, रामकुमार खैरे, रविंद्र इंगळे पाटील सह फुले-शाह-आंबेडकरांच्या अनुयायांनी केली.

नेतृत्वाने कच खाल्ली प्रकाश आंबेडकरांची टीका

■ **महासागर प्रतिनिधी, नागपूर, दि. ३० :**
ट्रम्पधार्जीण्या सरकारमुळे भारताने युद्ध जिंकण्याची संधी घालवली, अशी टीका ऑपरेशन सिंदूर'वरून प्रकाश आंबेडकरांची टीका वंचित बहुजन आघाडीचे नेते आणि माजी खासदार प्रकाश आंबेडकर यांनी येथे मोदी सरकारवर केली. फुले -आंबेडकर इंटेलिक्चुअल फोरमच्यावतीने आयोजित विशेष व्याख्यानात ते बोलत होते. ऑपरेशन सिंदूर आणि नंतरच्या घडामोडी' हा विषय होता.

भारताने ऑपरेशन सिंदूर राबवत पाकिस्तानला जोरदार प्रत्युत्तर दिलं. आपण जिंकायला लागलो होतो. परंतु ट्रम्प धार्जीण्या सरकारमुळे जिंकायला आलेलो युद्ध आपण हरलो असे आंबेडकर म्हणाले. भारताला गेले २० ते २५ वर्षांपासून दहशतवाद्यांचा त्रास होत होता, ती घालवण्याची संधी भारताने का घालवली? असा सवाल प्रकाश आंबेडकरांनी केला.

ऑपरेशन सिंदूर'च्या काळात झालेल्या युद्धाच्या वेळी पाकिस्तानकडे दहा दिवसच पुरेल एवढाच दारूगोळा होता. देशाला यार्निमित्ताने चांगली संधी आलेली होती. त्यामुळे, पाकिस्तान आणि त्यांच्या पाठबळावर चालणाऱ्या दहशतवाद्याला कायमची समाप्ती देण्याची संधी आपल्या हातात होती. पण आपण ती संधी गमावली, अशी खंतही त्यांनी व्यक्त केली.



'पादरी'चे सैराट करणाऱ्याला ११ लाखांचे बक्षीस

■ **वृत्तसंस्था जालना, दि. ३० :**
बैलगाडीच्या शर्यतीत जसे बक्षीस ठेवले जाते, तसेच बक्षीस धर्मातरासाठी येणाऱ्या पादरी लोकांना ठोकण्यासाठी ठेवले पाहिजे, असे वादग्रस्त विधान भाजप आमदार गोपीचंद पडळकर यांनी ख्रिश्चन धर्मगुरूंविरुधात केले आहे. त्यांच्या या विधानामुळे ख्रिश्चन धर्मीयांत मोठा रोष निर्माण झाला आहे. या प्रकरणी ख्रिश्चन धर्मीयानी सोमवारी जालन्यात आक्रोश मोर्चा काढला.

सांगली येथील यशवंत नगर येथे गत आठवड्यात सासरच्या छळाला कंटाळून ऋतूजा राजे नामक ७ महिन्यांच्या गरीब महिलेने आत्महत्या केली होती. नंतर ही घटना धर्मांतराच्या प्रकरणाशी संबंधित असल्याचे समोर आले होते. या प्रकरणी टीका करताना गोपीचंद पडळकर यांनी

पडळकर यांचे वादग्रस्त विधान

ख्रिश्चन धर्मगुरूंविरुधात वादग्रस्त विधान केले होते. त्यांच्या या विधानाचे सोमवारी जालन्यात तीव्र पडसाद उमटले. येथील ख्रिश्चन बांधवांनी सोमवारी शहरातील गांधी चौकातून जिल्हाधिकारी कार्यालयापर्यंत मोर्चा काढला. त्यात पडळकर यांच्याविरुधात घोषणाबाजी करत त्यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्याची मागणी केली. या मोर्चाला दलित संघटनांनीही पाठिंबा दिला.

सरकारने गोपीनाथ पडळकर यांची आमदारकी रद्द करून त्यांच्यावर कारवाई केली नाही तर या प्रकरणी विभागीय पातळी ते दिल्लीपर्यंत मोर्चे काढले जातील, असा इशारा मोर्चेकर्त्यांनी दिला. पडळकरांविरुधात गुन्हा दाखल करून त्यांची आमदारकी रद्द करण्यासाठी अहिल्यानगर येथेही मोर्चा काढण्यात आला होता.

: हॅलो डॉक्टर : अशक्तपणा कारण, लक्षण आणि उपचार



मानवी शरीर हे अत्यंत गुंतागुंतीचे आहे, त्यामुळेच अनेकदा कोणतेही बाह्य लक्षण नसताना किंवा आजार सदृश परिस्थिती नसताना देखील आपल्याला अचानक प्रचंड थकवा जाणवतो.

शरीरात अशक्तपणाची जाणीव होते. अशक्तपणाची हि जाणीव विशेषतः स्त्रियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात असते. हा अशक्तपणा रक्तातील पांढऱ्या किंवा लाल पेशींच्या कमतरतेमुळे देखील असू शकतो. यालाच अॅनिमिया असे संबोधतात. शरीरातील हा अशक्तपणा नेमका कोणत्या कारणामुळे येतो? या अशक्तपणाची लक्षण काय आहेत? आणि यावर उपचार काय करायचे? याच प्रश्नाची उकल करण्यासाठी डॉ. निनाद जोगळेकर यांच्याशी बातचीत.

अशक्तपणा म्हणजे नेमके काय?

■ शरीरातील अशक्तपणा हा एक विकार आहे जो शरीरातील रक्तातील लाल पेशींचे प्रमाण अत्यंत कमी होते तेव्हा जाणवतो. या लाल रक्तपेशींचे कार्य सुरळीत नसेल तेव्हा अशक्तपणा जाणवतो. काही लोकांमध्ये हा अशक्तपणा अनुवांशिक पद्धतीने आलेला असतो. परंतु अनेकदा काही प्रकारच्या आजारांमुळे अशक्तपणा येऊ शकतो. याचे वेगवेगळे प्रकार असले तरी काही प्रकारच्या अशक्तपणामध्ये कंकेरींग सारख्या गंभीर आजाराची चाहूल असते. त्यामुळे अशा शारीरिक अशक्तपणाचे वेळीच निदान करणे गरजेचे असते.

अशक्तपणाची लक्षण नेमकी काय असतात?

■ अशक्तपणामध्ये प्रचंड शारीरिक थकवा जाणवणे हे अत्यंत सामायिक लक्षण असते. त्याशिवाय छातीत दुखणे, चक्कर येणे, वारंवार कोणत्याही गोष्टीचा आजाराचा संसर्ग होणे, हृदयाचे ठोके वाढणे, डोकेदुखी, त्वचेचा रंग

फिकट होणे, श्वास लागणे इत्यादी लक्षण असू शकतात.

अशक्तपणाची कारण काय आहेत?

अशक्तपणा हा अनेक गोष्टीमुळे होऊ शकतो. आपल्या शरीरातील लोहाच्या कमतरतेमुळे जाणवणारा अशक्तपणा हा सामान्य प्रकारचा अशक्तपणा आहे.

एखादा दीर्घकालीन आजार असेल तरी अशक्तपणा जाणवू शकतो. शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती लाल पेशींवर हल्ला करते तेव्हा अशक्तपणा जाणवतो. याला ऑटो इम्यून अॅनिमिया म्हणतात. लाल पेशींची कमतरता, व्हिटॅमिन बी १२ ची कमतरता, यकृताचे विकार, थायरॉईड, कंकेरींग, दाहक आदीदुःखांचा आजार, मूर्च्छापांडूचा आजार, अशा अनेक कारणांमुळे अशक्तपणा उद्भवू शकतो.

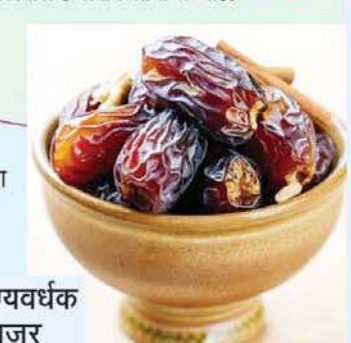
अशक्तपणा या विकारावर कोणते उपचार आहेत?

■ अनेकदा शारीरिक अशक्तपणा हा शरीरातील विशिष्ट घटकांच्या कमतरतेमुळे येऊ शकतो. शरीरात लोहाची कमतरता असेल तर पूरक कॅल्सुल किंवा गोळ्या देऊन हि कमतरता भरून काढता येते. आपल्या शरीरातील लाल रक्तपेशींची कमतरता भरून काढण्यासाठी व्हिटॅमिन बी ९ हे जीवनरस्तव आवश्यक आहे. व्हिटॅमिन बी १२ देखील तितकेच पूरक आहे.

शारीरिक अशक्तपणासाठी एरिथ्रोपॉएटिन, इमिनोसुप्रेसनॅट्स, हि औषध डॉक्टर लिहून देतात. मात्र या सर्व औषधोपचारां बरोबरच आपला आहार जर पूरक आणि परिपूर्ण असेल म्हणजे त्यामध्ये कडधान्य, पालेभाजा, फळभाजा, दुग्धजन्य धान्य यांचा पूरक समावेश असेल तर आपल्याला अशक्तपणा हा विकार होणार नाही.

■ ■ ■

स्कोलियोसिस १० पेकी १ मुलाला प्रभावित करते, तरीही ते अनेकदा दुर्लक्षित केले जाते. १० ते १५ वयोगटातील हे सर्वात सामान्य आहे. ■ ■



आरोग्यवर्धक खजूर

खजूर आपल्या शरीरासाठी उष्ण ठरतो असा अनेकांना समज आहे. पण खजूर हा केवळ तुमच्या हृदयासाठी नाही तर मानसिक फिटनेससाठीही तितकाच महत्वाचा ठरतो. आयुर्वेदपासून खजूरचे महत्त्व सांगण्यात आले आहे. भिजलेले खजूर खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे आहेत.

खजूरामध्ये गॅंस्ट्रोइटेस्टाईन संक्रमण संतुलित करणारे गुण असतात. तसंच यामध्ये फायबरचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे बद्धकोष्ठता सुधारण्यासाठी खजुराचा फायदा करून घेता येतो. रोज ३५ ग्रॅम फायबर खाल्ल्याने शौचाला स्वच्छ होते, पोटासंबंधित कॅन्सर रोखण्यासाठीही याचा उपयोग होतो. हृदयाच्या आरोग्यात सुधारणा आणण्यासाठी तुम्ही दिवसभरात मुठीभर खजुराचे सेवन करू शकता. खजुरातील असणारे अँटीऑक्सिडंट गुण हे आर्टरी सेल्समधून कोलेस्ट्रॉल घालविण्यास मदत करतात. खजूर रक्तदाबाचा स्तर नियंत्रित करण्यासाठी फायदेशीर ठरतात. कारण यामध्ये पोटॅशियम आणि मिनरल्स अधिक प्रमाणात आढळतात. साधारणतः २४ ग्रॅम मेडजूल खजूरामध्ये १६७ मिलिग्रॅम पोटॅशियम असतात. अन्य फळ्यांच्या तुलनेत हे अधिक असून शरीरातील पोटॅशियमचे प्रमाण यातून अधिक संतुलित राहते.

■ ■

: संकलन व संयोजन : सुबोध रणशेवरे, ९८३३१४६३५६ subodh.ransheve@rediffmail.com

शिंदे गटाचे विधानभवनच्या पायऱ्यांवर आंदोलन



पुणे रेल्वे स्टेशनला महात्मा फुले यांचे नाव द्या

■ **महासागर प्रतिनिधी अमरावती, दि. ३० :**
दलित, आदिवासी, अल्पसंख्यांक ओबीसीसह सकल बहुजन समाजाच्या न्याय्य हक्कांसाठी सनदशीर मार्गाने लढा देणाऱ्या अराजकीय संघटना, उपेक्षित समाज महासंघाचे वतीने महात्मा फुले यांना अभिवादन करून पुणे रेल्वे स्टेशनला महात्मा जोतीराव फुले यांचे नाव देण्याची मागणी करण्यात आली.

शाह-आंबेडकर वतीने केलेल्या मागणीत म्हटले की, महाराष्ट्राला फुले शाह आंबेडकर यांच्या क्रांतिकार्याचा वारसा आहे. त्यांच्या म्हणून

क्रांती कार्यामुळेच पुणे नगरीला सामाजिक व शैक्षणिकदृष्ट्या महत्त्व प्राप्त झाले आहे. तसेच महाराष्ट्राला पुरोगामी राज्य संबोधले जाते. त्यांच्या

कार्यापासून सदैव प्रेरणा मिळवी म्हणून पुणे रेल्वे स्टेशनला महात्मा फुले यांचे नाव देण्याची मागणी बैठकीत महासंघाचे अध्यक्ष प्रा. श्रीकृष्ण बनसोड, श्रीकृष्णदास माहोरे, सुभाष गोहरे व उत्तमराव भैसने, सुभाष प्रकाश खंडारे, ईजि. ज्ञानेश्वर कुर्वे, सुभाष शिंदे, वसंतराव भडके, धर्मापाल रामटेके, पारधी समाज नेते डॉ. शिवलाल पवार, रामकुमार खैरे, रविंद्र इंगळे पाटील सह फुले-शाह-आंबेडकरांच्या अनुयायांनी केली.

नोएडातील १५ वर्षीय आद्या ही तिची १० वीची बोर्ड परीक्षा संपली तेव्हा तिला अँडोलेसंट इडिओपॅथिक स्कोलियोसिस असल्याचे निदान झाले. ज्यामध्ये पाठीचा कणा असामान्यपणे वळतो. हे निदान धक्कादायक होते, कारण उपचार न केल्यास या आजरामुळे दीर्घकालीन शारीरिक समस्या उद्भवू शकतात.आद्या हिने फ्रीदाबाद येथील रुग्णालयात पाठीच्या कण्यातील सुधारणा शस्त्रक्रिया केली. या प्रक्रियेत सुरक्षितता आणि अचूकता सुनिश्चित करण्यासाठी प्रगत साधने आणि तंत्रांचा समावेश होता. तिला पाच दिवसांतच

बोर्ड परीक्षा आणि सामाजिक दबावांना तोंड देणाऱ्या एका तरुण मुलीसाठी, आम्हाला नाईत होते की भावनिक दावे वैद्यकीय परीक्षांदरम्यान उच्च आहेत. आमच्या टीमचे ध्येय केवळ मिलिनेकल उकटवणे नाही तर संपूर्ण पुनर्प्राप्ती प्रदान करणे होते.