

अकोला

पान ३

नानाजी देशमुख कृषी संजीवनी टप्पा
२ जिल्ह्यात १३३ गावांचा समावेश

जिल्हाधिकाऱ्यांच्या अध्यक्षतेत आराखड्याला मान्यता

■अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■

नानाजी देशमुख कृषी संजीवनी टप्पा २ अंतर्गत जिल्ह्यातील १३३ गावांचा समावेश असलेल्या आराखड्याला आज जिल्हाधिकारी वर्षा मीना यांच्या अध्यक्षतेतील जिल्हास्तरीय समितीच्या बैठकीत मान्यता देण्यात आली. जिल्हाधिकारी कार्यालयात झालेल्या या बैठकीत जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी हरिश देशमुख, 'आत्मा'चे संचालक डॉ. मुरली इंगळे, उपविभागीय अधिकारी विवेक बि-हाडे, तुषार ठाकरे यांच्यासह विविध अधिकारी उपस्थित होते.

प्रकल्पाद्वारे लहान शेतक-यांची क्षमता, संसाधनांचा कार्यक्षम वापर, स्पर्धात्मक उत्पादन प्रणालीला चालना देणे, काटेकोर



शेती पद्धतीद्वारे कर्ब उत्सर्जन कमी करणे, हवामान अनुकूल तंत्रज्ञानाचा वापर, संस्थात्मक बांधणी व नाविन्यपूर्ण उपक्रमांना चालना मिळणार आहे. या माध्यमातून वृक्षलागवड,

फळबाग लागवड, खतनिर्मिती, सिंचन, बंदिस्त शेळीपालन, रेशीम शेती अशा अनेक बाबींसाठी शेतक-यांना अर्थसहाय्य मिळणार असून, अधिकाधिक शेतकरी बांधवांना त्याचा लाभ मिळवून द्यावा, असे निर्देश जिल्हाधिकारी श्रीमती मीना यांनी दिले. प्रकल्पात वैयक्तिक, सामाईक व शेतकरी उत्पादक कंपनी, महिला बचत गट, इतर गट स्तरावर अर्थसहाय्य दिले जाते. प्रकल्पात अकोला तालुक्यातील २०, बाळापूरमधील १२, बारशिटाकडीतील ३२, मूर्तिजापूरमधील १३, पातूरमधील १४, अकोटमधील २९, तेलहरामधील १३ गावांचा समावेश आहे, अशी माहिती एसएओ श्री. देशमुख यांनी दिली.

‘बिंदी घर’ की वासनेचा अड्डा ? महिलांना जाळ्यात ओढणाऱ्या नराधमांचा पर्दाफाश

अकोला शहरात संताप उसळवणारा आणि अंगावर शहारे आणणारा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. शहरातील ‘बिंदी घर’ नावाच्या कॉस्मेटिक दुकानात महिलांना जाळ्यात ओढून ब्लॅकमेल व छळ केला जात असल्याचा गंभीर आरोप तक्रारीतून उघडकीस आला आहे. तक्रारदार महिलांच्या म्हणण्यानुसार, खेरीदीच्या बहाण्याने महिलांना दुकानात बोलावले जात होते. त्यानंतर त्यांच्यावर मानसिक दबाव टाकून, ब्लॅकमेल करण्याचे प्रकार सुरू होते. महिलांच्या असहायतेचा



फायदा घेत अत्याचार केला जात असल्याचा गंभीर आरोप पीडितेने केला आहे. हा प्रकार समोर येताच अकोल्यात एकच खळबळ उडाली

असून, हे दुकान आहे की वासनेचा अड्डा ? असा संतस सवाल नागरिक विचारत आहेत. महिलांच्या सुरक्षिततेबाबत मोठमोठ्या घोषणा करणारे प्रशासन या घटनेवर गप्प का, असा प्रश्न उपस्थित होत आहे. महिलांवर अत्याचार करणाऱ्यांना पाठीशी घालणाऱ्यांवरही कठोर कारवाई झाली पाहिजे, अशी मागणी जोर धरू लागली आहे. दोर्षीवर तात्काळ गुन्हे दाखल करून कठोर शिक्षा व्हावी, अन्यथा रस्त्यावर उतरून आंदोलन छेडण्याचा इशाराही सामाजिक संघटनांनी दिला आहे.

मुख्यमंत्री बळीराजा शेत पांढन रस्ते योजनांची
अंमलबजवणी करा : आ. रणधीर सावरकर

■अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■

राज्याचे मुख्यमंत्री मा. ना. देवेंद्र फडणवीस यांचे नेतृत्वातील महायुती शासनाने शेतकऱ्यांचा विकास हा केंद्रस्थानी ठेवत राज्यातील शेतकऱ्यांच्या आर्थिक बळकटीकरणसाठी मुख्यमंत्री बळीराजा शेत/पांढन रस्ते योजना सुरू करण्यात आली. या योजनेतर्गत शेतकऱ्यांच्या शेतातील शिवदांड रस्ते एका गावावरून दुसऱ्या गावाला जाणारे रस्ते, शेतात जाणारे रस्ते विकसित करण्यात येणार आहेत. सदरची योजना कार्यक्षम रित्या राबविण्यासाठी आमदार रणधीर सावरकर यांनी उप विभागीय अधिकारी अकोला यांचे कार्यालयात सर्व संबंधिता सोबत बैठक घेतली. शेत पांढन रस्ते योजना कार्यक्षम रित्या राबविण्या करिता शासनाच्या महसूल व वन विभागाने दिनांक १५ डिसेंबर २०२५ व ७ जानेवारी २०२६ च्या शासन निर्णयानुसार



मार्गदर्शक तत्वे निर्गमित केली असून या शासन निर्णयानुसार प्रत्येक विधानसभा क्षेत्रामध्ये विधान सभा क्षेत्र निहाय समिती गठीत करण्यात आली असून या गठीत केलेल्या अकोला पूर्व मतदार संघाच्या समितीची पहिली बैठक आमदार रणधीर सावरकर यांचे अध्यक्षतेखाली संपन्न झाली.

बैठकीच्या सुरवातीला मतदार संघातील मौजे दहीगाव व भीरद येथील आत्महत्या केलेल्या स्व. नाईक व स्व. ईश्वर धनवे यांचे कुटुंबांना शासनाच्या एक लाख रुपयाचा

सानुग्रह अनुदानाचा धनादेश आ. सावरकर यांनी शेतकरी कुटुंबांना प्रदान केला. अकोला पूर्व मतदार संघातील अकोला व अकोट तालुक्यातील विकसित करावायच्या शेत पांढन रस्त्यांचा आढावा घेण्यात आला. गाव नकाशावर दाखविलेले एकूण ६९८ व गाव नकाशावर नसलेले १२८ अशा एकूण ७४६ रस्त्यांची निवड करण्यात आली असून सदर रस्त्यांचे सीमांकन तातडीने करण्या करिता कालबद्ध कार्यक्रम आखण्याच्या सूचना आमदार रणधीर सावरकर यांनी केले.

थोडक्यात

अकोला आकाशवाणीवर
गजानन महाराज कथाकथनाचा
भक्तिपूर्ण कार्यक्रम

अकोला : संत श्री गजानन महाराज यांच्या प्रागट्य दिनानिमित्त दरवर्षीप्रमाणे यंदाही अकोला आकाशवाणी केंद्रावर गजानन महाराज कथाकथनाचा भक्तिरसाने ओथंबलेला कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. हा कार्यक्रम दि. ५ फेब्रुवारी ते ९ फेब्रुवारी २०२६ या कालावधीत पाच दिवसांत पाच भागांमध्ये प्रसारित होणार आहे. दररोज सकाळी ७.४० ते ७.५५ या वेळेत होणाऱ्या या प्रसारणात संत श्री गजानन महाराज यांच्या संपूर्ण जीवनकथेचा सारांशित आढावा श्रोत्यांना अनुभवता येणार आहे. या कार्यक्रमाचे वैशिष्ट्य म्हणजे स्वर्गीय दिवाकरजी आगरकर यांच्या भारद्दस्त व भावस्पर्शी आवाजातील कथाकथन, जे भक्तांच्या मनात भक्तीभाव जागृत करणारे आहे. या पावन कार्यक्रमांमुळे घरबसल्या संत गजानन महाराजांच्या चरित्राचे श्रवण करण्याची सुवर्णसंधी श्रोत्यांना मिळणार असून, ह्या कार्यक्रमाचे प्रायोजक एस. एस. खरोटे सुवर्णकार असून सर्व गजानन भक्तांनी व उसळत्यांनी या कार्यक्रमाचा आवर्जून लाभ घ्यावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

जन्म मृत्यू विवाह
प्रशिक्षण शिबिर संपन्न

पातूर : जिल्हा परिषद आरोग्य विभागाच्या वतीने जन्म मृत्यू विवाह पोर्टलवर प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन तालुका आरोग्य अधिकारी कार्यालय पातूर येथे आयोजित करण्यात आले होते. जिल्हा आरोग्य अधिकारी, तथा जिल्हा निबंधक डॉ. बळीराम गाढवे, व सतिष नायसे गटविकास अधिकारी पंचायत समिती पातूर, तालुका आरोग्य अधिकारी कार्यालय पातूर येथे यांच्या मार्गदर्शनामध्ये पातूर तालुक्यातील सर्व ग्राम विकास अधिकारी, डाटा एन्ट्री ऑपरेटर, वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य सहायिका, आरोग्य सहाय्यक प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील डाटा एन्ट्री ऑपरेटर, यांचे प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते, यावेळी कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. गजानन इंगळे, प्रशिक्षक कु. अंकिता गावंडे, सांख्यिकी अधिकारी, श्री वसीम शेख सांख्यिकी पर्यवेक्षक, कुमारी पल्लवी भुईयार डाटा एन्ट्री ऑपरेटर उपस्थित होते. तालुक्यातील लाभार्थ्यांना वेळेत जन्माचे दाखले मिळण्याकरिता सी. आर. एस पोर्टलवर एन्ट्री करण्याबाबतची सखोल माहिती प्रोजेक्टर द्वारे देण्यात आली.

ऑपरेशन प्रहार' अंतर्गत अंमलीपदार्थ गाजा जप्त
आरोपीकडून दोन मोटर सायकल व मुद्देमाल जप्त

■अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■

दिनांक ०२/०२/२०२६ रोजी स्थानिक गुन्हे शाखा, अकोला येथील पथकाला गुप्त बातमीदाराकडून माहिती मिळाली कि, पो.स्टे. जुने शहर, अकोला हद्दीतील अकोला पातूर रोडवरील चांदूर फाट्या लागत अमनदिप हॉटेल च्या बाजूला येथे काही इसम अंमली पदार्थ गांजा विक्री करिता स्वतः जवळ बाळगून घेवून जात असल्याबाबत माहिती मिळाल्याने शासकिय पंचासमक्ष रेड करून आरोपी नांमे अनीस खान इमाम खान, वय ३८ वर्ष, रा. छबनमा नगर, अवेज करनी मज्जींद्र जवळ, खैर मोहम्मद प्लॉट अकोला यास ताब्यात घेवून त्याचे ताब्यातून एकूण १८ किलो ३८० ग्रॅम गांजा कि. अं. ४,५७,५००/रूचा व दोन मो.सा कि. अं. १,९०,०००/रू असा एकूण ५,६७,५००/मुद्देमाल जप्त करण्यात आला.

वरून आरोपीविरुद्ध एन. डी. पी. एस. अँक्ट अन्वये कारवाई करून आरोपीस पुढील कारवाई कांमी पो.स्टे. जुने शहर अकोला यांचे ताब्यात देण्यात



आले.सदरची कार्यवाही ही मा. पोलीस अधीक्षक श्री. अर्चित चाँडक सा., मा. अपर पोलीस अधीक्षक श्री. बी. चंद्रकांत रेड्डी सा, यांचे मार्गदर्शनाखाली पो.नि शंकर शेळके, स्थानिक गुन्हे शाखा अकोला पो. उप.नि. विष्णू बोडखे पो.उप.नि. माजीद पठाण, स्थानिक गुन्हे शाखा अकोला

व सहा.पो.उप.नि. गणेश पांडे, पोलीस अमलदार खुशाल नेमाडे, वसिमोदीन, राजसिंह चंदेल, अभिषेक पाठक, आकाश मानकर, मोहम्मद आमीर, स्वनील खेडकर, अन्सार अहमद, स्वनील चौधरी व चालक ग्रेड पो.उप.नि. विनोद ठाकरे यांनी केली आहे.

‘मोबाईल द्या, कॉल करतो...’
म्हणत प्रवाशाला घातला गंडा!भामट्याची नवी शकल;
नागपुरात चोरटा पसार!

■अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■

अकोला ते नागपूर दरम्यान 'साईनगर शिर्डी - पुरी सुपरफास्ट एक्सप्रेस'मध्ये एक धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. एका प्रवाशाचा दयाळूपणा त्याला चांगलाच महागात पडला आहे. 'एक कॉल करायचा आहे,' असे म्हणून चोरट्याने मोबाईल मागितला आणि प्रवाशाने मदतीसाठी मोबाईल हातात देताच, नागपूर स्टेशन येताच चोरटा गर्दीचा फायदा घेऊन पसार झाला. मदतीचा हात पुढे करणाऱ्या प्रवाशाला यामुळे आपला मौल्यवान मोबाईल गमवावा लागला आहे. रेल्वे प्रवासात अनोळखी व्यक्तीला मोबाईल देताना दहावेळा विचार करा!

कॅडेट क्रिश कारावडिया यांचा एल.आर.टी.कॉलेजमध्ये भव्य सत्कार

■अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■

पी.एम. राष्ट्रीय सायकल रॅली २०२६ मध्ये श्रीमती एल.आर.टी. कॉलेज ऑफ कॉमर्स, अकोला येथील कॅडेट क्रिश संदीप कारावडिया यांनी यशस्वी सहभाग नोंदवून महाविद्यालय व एन.सी.सी. बटालियनचा गौरव वाढवला. या मोहिमेसाठी कॅडेट क्रिश यांनी तब्बल तीन महिने दररोज पाच तास कठोर सराव केला. पुणे ते नवी दिल्ली हे १६८० किलोमीटरचे अंतर त्यांनी अवघ्या २१ दिवसांत सायकलने पूर्ण केले. २४ डिसेंबर ते १६ जानेवारी दरम्यान पार पडलेली ही रॅली नागपूर स्टेशन येताच चोरटा गर्दीचा फायदा घेऊन पसार झाला. मदतीचा हात पुढे करणाऱ्या प्रवाशाला यामुळे आपला मौल्यवान मोबाईल गमवावा लागला आहे. रेल्वे प्रवासात अनोळखी व्यक्तीला मोबाईल देताना दहावेळा विचार करा!



शिस्त, शारीरिक तंदुरुस्ती, पर्यावरणाबाबत जनजागृती व नेतृत्वगुणांचा विकास करणे, हा या अभियानाचा मुख्य उद्देश होता. या राष्ट्रीय रॅलीचे आयोजन अमरावती ग्रुप कमांडर ब्रिगेडियर सचिन गवळी यांच्या नेतृत्वाखाली करण्यात आले. तसेच ११ महाराष्ट्र बटालियन एन.सी.सी.चे कमांडिंग

ऑफिसर कर्नल विजय शुक्ला यांनी संपूर्ण प्रवासात मोलाचे मार्गदर्शन व सहकार्य केले. श्रीमती एल.आर.टी. कॉलेज ऑफ कॉमर्स, अकोला येथील एन.सी.सी. ऑफिसर कॅप्टन डॉ. अनिल तिरकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली कॅडेट क्रिश संदीप कारावडिया यांनी ही उल्लेखनीय कामगिरी यशस्वीरीत्या पार

बलिदानाची स्मृती आणि वंदे मातरमचा जागर!

अकोल्यात क्रांतिकारकांच्या शौर्यगाथेने नागरिक भारावले

■अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■

स्थानिक बस स्थानकासमोरील ब्रिजलाल बियाणी स्मारकाच्या शेजारी हिंदू जनजागृती समितीच्या वतीने आयोजित 'संपूर्ण वंदे मातरम' आणि 'क्रांतिकारक फ्लेक्स प्रदर्शन'चा शुभारंभ भारत मातेच्या प्रतिमपूजनाने सुसंपन्न झाला. या प्रदर्शनीच्या माध्यमातून स्वातंत्र्यलढ्याचा धगधगता इतिहास अकोलेकरांच्या डोळ्यांसमोर उभा राहिला. अधिवक्ते आणि हिंदुत्वनिष्ठांची मोठी उपस्थिती लाभली.

या कार्यक्रमाचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे समाजातील विविध स्तरांतील मान्यवरांची उपस्थिती. प्रदर्शनीला अधिवक्ते, अनेक हिंदुत्वनिष्ठ संघटनांचे पदाधिकारी आणि धर्मप्रेमी नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. 'अशा प्रदर्शनांमुळे राष्ट्र आणि धर्म प्रती आपली कर्तव्ये काय आहेत, याची जाणीव समाजात निर्माण होते,' अशा भावना उपस्थित अधिवक्त्यांनी यावेळी व्यक्त केल्या. संपूर्ण वंदे मातरम गीत लोकांपर्यंत



सामील झाले. क्रांतिकारकांसाठी हे गीत स्मूर्तिस्थान कसे ठरले, याची सविस्तर माहिती देण्यात आली होती.

शौर्यगाथा फ्लेक्स: वासुदेव बळवंत फडके, भगतसिंग, राजगुरू, सुखदेव आणि वीर सावरकर यांच्यासह अनेक अनाम क्रांतिकारकांच्या बलिदानाचे फ्लेक्स प्रदर्शनीमध्ये लावण्यात आले होते.

‘अकोल्याच्या मध्यवर्ती ठिकाणी हे प्रदर्शन झाल्यामुळे जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत क्रांतिकारकांचा विचार

पोहोचवता आला,' असे समितीच्या वतीने सांगण्यात आले. उपस्थित धर्मप्रेमींनी या उपक्रमाचे कौतुक करून असे प्रदर्शन जिल्ह्याच्या इतर भागांतही आयोजित करण्याची विनंती केली.

कार्यक्रमाला विशेष उपस्थिती श्री संजय ठाकूर, प्रशांत पाटील राजीव मंजुळेकर, सुरज भोववार, हरी ओम पांडे, प्रमोद अग्रिहोत्री, राजीव इंगळे, रत्ना इंगळे, अमोल वानखेड, सी आनंदी वानखेड यांची लाभली.

लाल ‘फिती वर’ काळी फित उपाय!



■अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■

महिला व बाल विकास विभागाकडील राजपत्रित अधिकारी संघटना व त्या विभागातील इतर अधिकारी कर्मचारी यांच्या सहयोगी संघटना यांनी त्यांच्या प्रलंबित मागण्याबाबत आंदोलनाचा इशारा यापूर्वीच देण्यात आलेला आहे. त्याचा भाग म्हणून आज जिल्हाभरातील सुमारे ३५०० अधिकारी व कर्मचारी यांनी काळ्याफिती लावून कामकाजावर येऊन शासनाचे लक्ष वेधण्याचा प्रयत्न केला. त्याचवेळी (विभागीय आयुक्त अमरावती) जिल्हाधिकारी .मा. व र्भा मीना, अकोला जिल्हा परिषद मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनिता मेश्राम यांच्याकडे विविध संघटनांच्या शिष्टमंडळांने निवेदन सादर करून आपल्या मागण्या सविस्तर मांडल्या. काळ्याफिती लावून आंदोलन करत असताना संवेदनशील अधिकारी व कर्मचारी यांनी महिला व बालके यांच्या सेवांमध्ये खंड पडणार नाही याची

दक्षता घेतली आहे. संविधानिक पद्धतीने आपल्या मागण्या शासनाकडे मांडण्याची ही एक अनोखी पद्धत असून इतक्या मोठ्या प्रमाणात अधिकारी व कर्मचारी यांनी सहभागी होणे ही कदाचित दुर्मिळ घटना असू शकते. जिल्हाप्रमाणे राज्यातील सर्व जिल्ह्यात अशा पद्धतीने निवेदन देणे व काळी फित लावून कामकाज करणे अशा स्वरूपाचे अभिनव कार्यक्रम राबवण्यात आला. पुढे पुढे आंदोलनात वेगवेगळ्या कृतींचा समावेश असून शासनाने तातडीने दखल घेणे अभिप्रेत असल्याचे कर्मचारी व अधिकारी यांचे म्हणणे आहे. मा.जिल्हाधिकारी, या मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांना निवेदन देत असताना राजपत्रित अधिकारी संघटनेचे सर्व अधिकारी, परिविक्षा अधिकारी संघटना, पर्यवेक्षिका संघटना, मुख्य सेविका संघटना, संरक्षण अधिकारी, अंगणवाडी कर्मचारी संघटना सहभागी झाले होते. इतर कंत्राटी अधिकारी कर्मचारी संघटना अशा

जमिनीच्या आरोग्य व्यवस्थापनातच दडली आहेत भविष्यातील शाश्वत शेतीची मुळं : कुलगुरू डॉ. शरद गडाख

■ **अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■**

जागतिक हवामान बदलाचे या अतिशय आम्हानात्मक काळात भारतीय शेती शाश्वत होण्यासोबतच शेतकरी संपन्न होण्यासाठी जमिनीचे आरोग्य संवर्धन व वृद्धीकरण होणे हि काळाची गरज असल्याचे प्रतिपादित करतांना डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषी विद्यापीठ अकोलाचे कुलगुरू डॉ. शरद गडाख यांनी दिवसगणिक खालावत जाणाऱ्या जमिनीच्या आरोग्याबद्दल चिंता व्यक्त करताना मृत होतं जाणाऱ्या जमिनीतील सॅट्रिय कर्ब वाढविणे सोबतच नैसर्गिक संसाधनाचा प्रभावी वापरच शाश्वत शेतीचा पाया असल्याचे अधोरेखित केले.

इंडियन सोसायटी ऑफ सॉइल सायन्स, अकोला चेंटर व मृदा विज्ञान विभाग डॉ.पंजाबराव देशमुख कृषी विद्यापीठ, अकोला



यांचे संयुक्त विद्यमाने इमूदा व उपजीविका सुरक्षेसाठी आधुनिक कृषी तंत्रज्ञानाचा अवलंब व या विषयावर दिनांक २ ते ३ फेब्रुवारी २०२६ दरम्यान दोन दिवसीय राज्यस्तरीय परिसंवादाचे उद्घाटन प्रसंगी कार्यक्रमाचे अध्यक्षीय

मनोगत व्यक्त करताना ते बोलत होते. कृषी महाविद्यालय, अकोलाच्या समिती सभागृहात आयोजित शेतीच्या उच्चल भविष्याचा वेध घेणाऱ्या या अतिशय महत्वाकांक्षी परिसंवादाचे उद्घाटन म्हणून आपल्या अतिशय अनुभवी आणि

ऊर्जावान संबोधनात फर्टीलायझर असोसिएशन ऑफ इंडिया नवी दिल्लीचे महासंचालक तथा भारतीय कृषी अनुसंधान परिषद, नवी दिल्लीचे माजी उपमहासंचालक डॉ. सुरेशकुमार चौधरी यांनी देशातर्गत शेती क्षेत्राच्या दशा आणि दिशा स्पष्ट करताना शेतीप्रधान देशातील युवावर्ग शेती व्यवसायाकडे आकर्षित होण्यासाठी कृषी विद्यापीठांचे सक्षमीकरण गरजेचे असल्याचे सांगत कृषी विद्यापीठांमधील तांत्रिक मनुष्यबळ उपलब्ध होण्याकडे शासनाचे लक्ष वेधले व वाढत्या लोकसंख्येसोबत अन्नधान्य उत्पादन वाढीसाठी वास्तवात आलेल्या हरितक्रांतीमध्ये रसायनासोबतच शेणखताचा देखील प्रभावी वापर अधोरेखित केला होता तथापि त्याकडील दुर्लक्षाने जमिनीचे आरोग्य खालावत गेले व परिणामी उत्पादकता घटत गेली.

वीज वितरणच्या हलगर्जीपणामुळे शेती संकटात तळेगाव बाजार परिसरातील शेतकऱ्यांचा तहसील कार्यालयावर धडक मोर्चा



■ **तळेगाव बाजार, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■**

तळेगाव बाजार परिसरात शेतीसाठी मिळणारा वीजपुरवठा वारंवार खंडित होत असल्याने शेतकऱ्यांची पिके धोक्यात आली असून वीज वितरण कंपनीच्या हलगर्जी व निष्काळजी कारभारामुळे शेती पूर्णतः संकटात सापडली आहे. या पार्श्वभूमीवर जागरूक शेतकऱ्यांनी मंगळवार, दि. २ फेब्रुवारी रोजी तेलहारा तहसील कार्यालयात तहसीलदार व वीज वितरण अधिकाऱ्यांना जाब विचारत निवेदन सादर केले. या भागात गहू, हरभरा, कांदा, टरबूज, ज्वारी, मका, तूर, तिळ आदी पिकांची मोठ्या प्रमाणात लागवड करण्यात आली आहे. मात्र दररोज दोन ते तीन तास वीजपुरवठा बंद राहत असल्याने सिंचन व्यवस्था कोलमडली असून उण्या पिकांना तडे जाण्याची वेळ आली आहे. वेळेवर पाणी न मिळाल्याने

अनेक शेतकऱ्यांच्या डोळ्यासमोर पिके सुकत असल्याचे चित्र निर्माण झाले आहे.

शेतकऱ्यांनी निवेदनात वीज वितरण कंपनीने तातडीने नियमित व ठरलेल्या वेळेत वीजपुरवठा सुरू करावा, अन्यथा शेतकऱ्यांना रस्त्यावर उतरून तीव्र आंदोलन करण्याशिवाय पर्याय राहणार नाही, असा ठाम इशारा दिला आहे. प्रशासनाने त्वरित दखल न घेतल्यास परिस्थिती हाताबाहेर जाण्याची शक्यता व्यक्त करण्यात येत आहे. यावेळी अक्षय खारोडे, विकास खारोडे, जमीरहिन दीपक गव्हाणे, सुधीर पाटील, वैभव खारोडे, मयूर खारोडे, पवन चोपडे यांच्यासह मोठ्या संख्येने शेतकरी उपस्थित होते. या मागणीला शेतकऱ्यांचा जोरदार पाठिंबा मिळत असून परिसरात तीव्र नाराजी व्यक्त केली जात आहे.

अविष्कार राज्यस्तरीय संशोधन स्पर्धेत अकोलाचा दबदबा



■ **अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■**

वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी येथे नुकत्याच पार पडलेल्या १८ व्या महाराष्ट्र राज्य अंतर विद्यापीठ संशोधन संमेलन ‘अविष्कार २०२५’ या राज्यस्तरीय स्पर्धेत अकोला येथील डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषि विद्यापीठाच्या संशोधकांनी विविध विभागात उल्लेखनीय यश संपादन करीत एकप्रकारे आपला दबदबा कायम राखला. या संशोधन महोत्सवामध्ये कृषी विद्यापीठ अकोलाने उल्लेखनीय कामगिरी करीत एक रोष्य व दोन प्रोत्साहनपर पदकांची कमाई करीत अविष्कार संशोधन स्पर्धेवर विजय मोहर उमटवली. एकूण तीन पारितोषिके पटकाविली. यशस्वी विद्यार्थ्यांना वसंतराव नाईक

मराठवाडा कृषी विद्यापीठ, परभणीचे कुलगुरू डॉ. इंद्रमणी, पद्मश्री डॉ. ए.के.सिंग माजी संचालक भारतीय कृषी संशोधन संस्था नवी दिल्ली, पद्मश्री डॉ श्रीरंग दादा लाड, आयोजन सचिव अविष्कार समिती डॉ राजेश कदम इतर मान्यवरांच्या शुभहस्ते गौरवीण्यात आले.

लोकभवन आयोजित या संशोधन महोत्सवामध्ये महाराष्ट्र राज्यातील सर्व २४ विद्यापीठांनी सहभाग घेतला होता. प्रत्येक विद्यापीठ या स्पर्धेसाठी मानव्यविद्या भाषा आणि कला, वाणिज्य व्यवस्थापन आणि विधी, मूलभूत शास्त्रे, शेती व पशुसंवर्धन अभियांत्रिकी आणि तंत्रज्ञान आणि वैद्यकीय व औषध शास्त्र या प्रवर्गातून ४८ संशोधन प्रकल्प पाठवले जातात.

संत तुकाराम महाराजांनीच शेतकऱ्यांची पहिली कर्जमाफी केली : ह.भ.प.शिवलीलाताई पाटील

■ **तेल्हारा, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■**

कुणबी युवक संघटनेच्या वतीने तेल्हारा येथे संत तुकाराम महाराज जयंती उत्सव मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. यानिमित्ताने संत तुकाराम महाराज चौकत आयोजित कीर्तनात ह.भ.प. शिवलीलाताई पाटील यांनी संत तुकाराम महाराजांच्या जीवनचरित्रावर सखोल विवेचन केले. ङ्गसर्वप्रथम शेतकऱ्यांची कर्जमाफी संत तुकाराम महाराजांनीच केली, ङ्ग असे ठाम प्रतिपादन त्यांनी आपल्या कीर्तनातून केले.

संत तुकाराम महाराजांनी मानवी मूल्ये, समता, करुणा आणि सामाजिक न्याय यांचा संदेश दिला. शेतकरी, कष्टकरी आणि वंचितांच्या दुःखावर कुंकर घालत त्यांनी अन्यायाविरोधात उभे राहण्याची प्रेरणा दिली, असे सांगत शिवलीलाताई पाटील यांनी अभंगांच्या माध्यमातून तुकाराम महाराजांचा समाजसुधारक दृष्टिकोन उलगडून दाखवला. कर्जाच्या ओझ्याखाली दबलेल्या शेतकऱ्यांना माणुसकीची आणि न्यायाची वाट दाखवणारा तुकाराम महाराजांचा वारसा आजही मार्गदर्शक आहे, असे त्यांनी नमूद केले. संत तुकाराम महाराज जयंती उत्सव निमित्त संत



तुकाराम महाराज चौकामध्ये सकाळी स्वच्छता अभियान करण्यात आले व ११ ला आरती झाल्यानंतर बारा वाजता रक्तदान शिबिर घेण्यात आले .सायंकाळी ६ वाजता माऊली संगीत क्लासच्या वतीने भारतीय सध्याचा कार्यक्रम घेण्यात आला रात्री साडेसात वाजता हरिभक्त परायण शिवलीलाताई पाटील यांच्या हरिकीर्तनाचा कार्यक्रम संपन्न

झाला या कीर्तनामध्ये टाडकरी मंडळीचे मोलाचे सहकार्य लाभले तत्पूर्वी तेल्हारा नगरपालिकेच्या अध्यक्ष व सर्व पालिका सदस्यांचा कुणबी युवक संघटनेच्या वतीने सत्कार करण्यात आला कार्यक्रमाला ह भ प गाडेकर महाराज न.प. मुख्याधिकारी सतीश गावंडे व पोलीस उपनिरीक्षक निलेश ठाकरे आदी मान्यवर उपस्थित होते

थकित करापोटी पुर्व झोन येथील मालमत्तावर सीलची कारवाई

■ **अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■**

३ जानेवारी २०२६ रोजी मनपा आयुक्त तथा प्रशासक डॉ.सुनिल लहाने यांच्या आदेशान्वये तसेच मनपा अतिरिक्त आयुक्त सुमेश अलोन, उपायुक्त विजय पातदार आणि सहा.आयुक्त राजेश सरप यांच्या मार्गदर्शनात अकोला महानगरपालिका क्षेत्रातील पुर्व झोन अर्गेंट आठले प्लॉट मराठा नगर अकोला येथील वार्ड क्रं. अ - २ मालमत्ता क्रं. २५३५, धा. श्रीधर मोतीराम खुमकर यांचेकडे २०१७-१८ पासून आज पर्यंतचे एकूण रक्कम रुपये १,०८,९०६/- एवढा मालमत्ता कर थकित असल्याने, तसेच मलमत्तांवर सील लावण्याची कारवाई करण्यात आली आहे. सदर कारवाईत जमी पथक प्रमुख सुधीर मिसुरकर व कर वसुली लिपिक राजेश साळुंखे, संतोष पांडे, दीपराज महळे, संतोष



वेल गणेश पद्मने, सुरक्षा रक्षक संगीता शिंदे आदींची उपस्थिती होती. अकोला महानगरपालिका क्षेत्रातील मालमत्ता धारकांनी आपला थकित व चालू वर्षातील मालमत्ता कराचा भ्रणा एकरकमी करून सील, जप्ती व लीलाव सारख्या अप्रीय कारवाई टाळावे असे आवाहन मनपा प्रशासनाव्दारे करण्यात आले आहे.

आवजी महाराज हिवरखेड सूर्यवंशी बारी समाज व संत रुपलाल महाराज मंडळाकडून महाप्रसाद सपन्न

■ **हिवरखेड, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■**

येथील संजय रामभाऊ ताळे यांचे निवास स्थानी आवजी सिद्द महाराजाची स्थापना असून सालाबाद प्रमाणे आज सकाळपासूनच तिथे भाविकाच्या दर्शनार्थी म्हणून रांगा लागल्या होत्या तर सध्याकाळी दर्शन व महाआरती करण्यात आली त्या नंतर आवजी महारांजना भक्तीभावाने नैवेद अर्पण केल्या नंतर महाप्रसादाला भाविकांनी पांतीत बसून महाप्रसाद सेवन केला यावेळी महा नागवेली नवदूर्गा उत्सव मंडळ , सरस्वती नवदूर्गा तथा, सूर्यवंशी बारी समाज नवयूवक मंडळ तथा, श्रिराम आखाडा, यां सर्वांचे सहकार्याने सालाबाद प्रमाने आवजी सिद्द महाराज यांचे निमित्त श्रिराम आखाडाच्या प्रेरणानात आवजी महाराजांचे आवडता नैवेद म्हणुन ऊडीदाचे प्रसादाचे आयोजन केले होते घरघरून भाकरी ट्रक्टर ने जमा केल्या होत्या तर जेवानंतर भाविकांना वरण भाकरी सूडा घरी नेण्यासाठी वाटप होत होता तर याच कार्यक्रमाच्या बाजूला तर संत रुपलाल सेवा समीती पढरपूर सेवा समीती हिवरखेड कडुन नवनिवाचीत नगराध्यक्ष अकोट हिवरखेड तथा बारीसमाजाचे नगर सेवाकाचा सत्कार सूडा सरस्वती नवदूर्गा उत्सव मंडळा जवळ आयोजीत केला.

दाढ भाकरीचे एकवीस पोते ज्वारी भाकरीचा व मिसळचे वरन म्हणुन महा प्रसादाचे आयोजन केले होते घरघरून भाकरी ट्रक्टर ने जमा केल्या होत्या तर जेवानंतर भाविकांना वरण भाकरी सूडा घरी नेण्यासाठी वाटप होत होता तर याच कार्यक्रमाच्या बाजूला तर संत रुपलाल सेवा समीती पढरपूर सेवा समीती हिवरखेड कडुन नवनिवाचीत नगराध्यक्ष अकोट हिवरखेड तथा बारीसमाजाचे नगर सेवाकाचा सत्कार सूडा सरस्वती नवदूर्गा उत्सव मंडळा जवळ आयोजीत केला.

केशव नगर येथील देवी भागवत कथेची भक्तीभावात पूर्णाहुती

■ **अकोला, दि. ३ (प्रतिनिधी) ■**

श्री हरिहर सद्गुरु शक्तीपीठ, संभाजी नगर संचालित संभाजीनगरच्या पू. मिर्जामाता आईसाहेब यांच्या आशीर्वादाने व प पु सद्गुरु पिठाधिक्र श्री अप्पा महाराज यांच्या पावन स्मृतीत श्री जगदंब परिवार अकोलाच्या वतीने स्थानीय केशवनगर परिसरातील श्री मारुती मंदिर प्रांगणात सुरू असलेल्या भागवताचार्य पू अंबरीश महाराज जोशी सोनईकर यांच्या श्रीम दब देवी भागवत सप्ताहाचे सोमवारी भक्तीभावात समापन झाले.या समापन उत्सवात देवी भागवत कथा सांगता व पंचकुंडी यागाची पूर्णाहुती संपन्न झाली.

--यास महिला पुरुष भक्तांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद देत या कथेत आपली उपस्थिती दर्शवित आयोजित महाप्रसादचा लाभ घेतला.दरम्यान या उत्सवात पंचकुडाम्बक शतचंडी याग साकार करण्यात आला. दि २७ जानेवारी ते २ फेब्रुवारी पर्यंत नित्य साय ५-३० ते रात्री ८ वाजेपर्यंत आयोजित या कथेत पु अंबरीश महाराज



जोशी सोनईकर यांनी देवीभागवतची भक्तिमय कथा प्रतिपादित करीत माता जगदंबेची त्रिलोक्यातील महती सांगून शाश्वत सुखासाठी देवीभागवत चे श्रवण करण्याचे आवाहन त्यांनी केले. उत्सवात भजन, पूजन,हवन, श्रीसूक्त योगपिठासन, कुंजिक स्तोत्र पठण करण्यात येऊन नित्य सकाळी सद्गुरु पादुका पूजन,दुर्गा समशती पाठ आदी भक्तीपूर्ण उपक्रम राबविण्यात आलेत.



आरोग्य शिबीर आणि रक्तदान शिबीर झाले सकाळी.दरम्यान उत्सव परिसरातील लहाने सभागृहात आरोग्य शिबीर व रक्तदान शिबिर घेण्यात आले. परिसरातील युवकांनी यात सहभाग घेत आपले दायित्व पूर्ण केले.रक्तसंकलन डॉ हेडगेवार रक्तपेढीच्या चमू ने केले. उत्सवात कुंकू मार्चन आणि दीपोत्सव पण साकार करण्यात आला.केशव नगर परिसरात प्रथमच आयोजित अश्या

 महानिर्मिती सुचना-एसआरएम-१००			
खालील निविदा https://eprocurement.mahagenco.in वर प्रकाशित केल्या आहेत			
अ. क्र.	ई-निविदा क्र.	विषय	इसारा रक्कम / अंदाजे रक्कम
१	६६० मेगावॅट/एमएसए/टी - ६९४/आरएफ-एक्स -३००००६५३५९	केटीपीएस, कोराडी येथील प्रमुख भांडार केंद्रांमध्ये रसायनांसह साहित्याचे लोडिंग, अनलोडिंग, स्टॅकिंग, क्लिअरन्स व वाहतूक यासाठी एक वर्षाचा कंत्राट.	रु. २४,८६७,२२ रु. २,१०३,७१३.१५
२	६६० मेगावॅट/सी अँड आय/टी-६९५/आरएफ-एक्स-३००००६५३७७	३x६६० मेगावॅट केटीपीएस कोराडी येथे एमआयएल डायग्रामचा पुरवठा.	रु. ११,३००,०० रु. ७८०,०००.००
३	६६० मेगावॅट/बीएम/टी-६९६/आरएफएक्स -३००००६५३९०	केटीपीएस, कोराडी येथील ३x६६० मेगावॅट युनिटमधील आरएपीएच व बॉयलर बर्नर्ससाठी विविध तयार फॅब्रिकेटेड स्पेअर्सची खरेदी.	रु. ८,७४२.१६ रु. ५२४,२१६.००
४	६६० मेगावॅट/एचएम/टी-६९७/आरएफएक्स -३००००६५४२६	३x६६० मेगावॅट, केटीपीएस, कोराडी एचपी येथे युनिट एओएच दरम्यान बॉटम अंश हॉप्परसाठी आवश्यक सील टफ लेव्हल तपासणीसाठी व्ही.लास असेंब्लीची खरेदी	रु. ६,३५८.०० रु. २८५,८०४.००
५	६६० मेगावॅट/सी अँड आय/टी-६९८/आरएफ-एक्स-३००००६५४०७	केटीपीएस, कोराडी येथील ३x६६० मेगावॅट युनिट-१० च्या ओव्हरहॉल दरम्यान बॉयलर साइड एमआय प्रकारच्या धर्मोकपल्सचा पुरवठा.	रु. १५,६९९.४० रु. १,२१९,१४०.००
६	६६० मेगावॅट/ईएमटी/टी-६९९/आरएफएक्स -३००००६५४०६	केटीपीएस, कोराडी येथील ३x६६० मेगावॅट युनिटसाठी ३ पोल, ६३० ऑपिअर, ४१५ व्हॉल्ट एअर सर्किट ब्रेकरची खरेदी.	रु. २३,७७७.०० रु. २,०२७,७२५.००
७	६६० मेगावॅट/सीएचपी/टी-७००/आरएफएक्स -३००००६५४२३	केटीपीएस, कोराडी येथील ३x६६० मेगावॅट सीएचपी मध्ये स्टॅकर रिकलेमर पीसीआरडी व सीसीआरडी ड्राइव्हसह गिअर बॉक्सची संपूर्ण असेंब्ली पुरवठा व बसविण्याचे काम.	रु. १८,३६९.०० रु. १,४८६,१००.००
८	६६० मेगावॅट/सी अँड आय/टी-७०२/आरएफ-एक्स-३००००६५४४७	केटीपीएस, कोराडी येथील ३x६६० मेगावॅट युनिट-१० च्या वार्षिक ओव्हरहॉल दरम्यान फ्लेम स्कॅनर, इग्नायटर्स व विविध पॉवर सिलिंडर्सच्या देखभाल व सर्व्हिसिंगच्या कामाचा कंत्राट.	रु. ११,३१२.८७ रु. ७८१,२८७.४८
९	६६० मेगावॅट/सीएचपी/टी-७०२/आरएफएक्स -३००००६५४७६	सीएचपी ६६० मेगावॅट केटीपीएस कोराडी मध्ये ट्रक मूव्हमेंट निरीक्षणसाठी जीपीएस प्रणाली पुरवठा, निरीक्षण व देखभाल करण्यासाठी कंत्राट.	रु. १२१,८३७.०० रु. ११,८३३,७९२.८८
१०	६६० मेगावॅट/ईएमटी/टी-७०३/आरएफएक्स -३००००६५४०६	केटीपीएस, कोराडी येथील ३x६६० मेगावॅट युनिटसाठी डीजी सेट व हायड्रंट बूस्टर पंपाकरिता १२ व्होल्ट, १८० एएच लेड अॅसिड बॅटरीचा पुरवठा.	रु. ७,३४३.०० रु. ३८४,३००.००
११	६६० मेगावॅट/ईएमटी/टी-७०४/आरएफएक्स -३००००६५४६५	३x६६० मेगावॅट कोराडी टीपीएस येथे कॅटॅन इमारतीजवळील ५०० केव्हीए वितरण ट्रान्सफॉर्मरची अंतर्गत तपासणी व तेल शुद्धीकरण करण्याचे काम.	रु. ६,९५५.०० रु. ३४५,५००.००
१२	६६० मेगावॅट/डब्ल्यूटी-पी/टी-७०५/आरएफ-एक्स-३००००६५४९२	केटीपीएस, कोराडी येथील ३x६६० मेगावॅट टीटीडब्ल्यूआर मध्ये तृतीय उपचारित पाण्याच्या निर्जंतुकीकरणासाठी बसविण्यात आलेल्या ७ किग्रॅ/तास क्षमतेच्या ओझोनायझेशन प्लांटच्या संचालन व देखभालीसाठी कार्य कंत्राट.	रु. ६०,४१७.०० रु. ५,६९१,७३२.००

ई-टेंडरिंगसाठी बोलिदात्यांना त्यांच्या फर्मची नोंदणी करण्याची विनंती करण्यात येत आहे. अधिक तपशीलांसाठी वेबसाइटवर लॉग इन करा.

अधिक माहितीसाठी संपर्क: कार्यकारी अभियंता (खरेदी), केटीपीएस, कोराडी, नागपूर.

मोबाईल क्र.: +९१-८४११९५८६२२

ई-मेल आयडी: eeppurchasekoradi@mahagenco.in

हस्ता/-

मुख्य अभियंता,(सं. व सु.)

महानिर्मिती, केटीपीएस, कोराडी



कॅनडाचे पंतप्रधान मार्क कार्नी यांनी गेल्या महिन्यात स्वित्झर्लंडमधील दावोस येथे वर्ल्ड इकॉनॉमिक फोरमच्या मंचावरून सांगितले होते की, जगाची जुनी व्यवस्था 'मोडट' आहे. आता मध्यम शक्ती असलेल्या देशांना एकत्र आणून काम करावे लागेल. दावोसमध्ये आपल्या भाषणात कार्नी यांनी ट्रम्प प्रशासनाचा उल्लेख केला नाही किंवा त्या अमेरिकन शुल्कांचा (टॅरिफ) उल्लेख केला नाही, ज्यामुळे जुनी जागतिक व्यवस्था डळमळीत झाली. आपल्या भाषणात त्यांनी थेट भारताचे नाव घेतले नसले तरी, त्यांचा इशारा भारताकडेच होता.

भारत सध्या दोन मोठ्या दबावांमध्ये उभा आहे. एका बाजूला अमेरिकेची बदलती धोरणे आहेत तर दुसऱ्या बाजूला चीनची वाढती आक्रमकता. अशा परिस्थितीत भारत आता पारंपरिक भागीदारांच्या पलीकडे जाऊन जगाच्या इतर भागांमध्ये नवीन मित्र शोधत आहे. या घटनेच्या बरोबर एका आठवड्यानंतर, भारतीय पंतप्रधान मोदी नवी दिल्लीत युरोपियन (एव) प्रमुख उर्सुला वॉन डेर लेयेन यांच्यासोबत उभे होते. दोघांनी सुमारे १८ वर्षांपासून रखडलेल्या एका मोठ्या व्यापार कराराची घोषणा केली, ज्याला त्यांनी मदर ऑफ ऑल डील्स असे म्हटले. या करारामुळे सुमारे २ अब्ज लोकांची बाजारपेठ तयार होईल. हा केवळ व्यापार नाही, तर त्या नवीन आंतरराष्ट्रीय प्रणालीचा भाग आहे, ज्यात अमेरिकेची भूमिका कमकुवत झाल्यानंतर इतर देश एकत्र येऊन नवीन

ट्रम्प टॅरिफमुळे बदलले भारताचे धोरण

शो मस्ट गो ऑन..



रचना उभी करण्याचा प्रयत्न करत आहेत. आज भारत अशा देशांमध्ये समाविष्ट आहे ज्यांची मते आणि निर्णय जागतिक राजकारणावर परिणाम करू लागले आहेत. १४० कोटी लोकसंख्येसह हा जगातील सर्वाधिक लोकसंख्या असलेला देश आहे. भारताची अर्थव्यवस्था देखील जपान आणि जर्मनीसह जगातील टॉप-५ मध्ये समाविष्ट झाली आहे, तरीही, दरडोई उत्पन्न या देशापेक्षा खूप कमी आहे. पंतप्रधान मोदींची आत्मनिर्भर भारताची संकल्पना आता थोडी मवाळ होताना दिसत आहे. भारतात ही धारणा दीर्घकाळापासून आहे की स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी इतर देशांशी जास्त आर्थिक संबंध नसावेत. परंतु युरोप, कॅनडा आणि इतर देश असा युक्तिवाद करत आले आहेत की एकत्र व्यापार केल्यानेच देश मजबूत होतात.

भारत आणि इतर महत्त्वाच्या देशांमधील संबंधांमध्ये गेल्या वर्षी ब्रिटनसोबत झालेल्या मुक्त व्यापार करारामुळे गती दिसू लागली. हा करार बराच काळ रखडला होता. त्यानंतर डिसेंबरमध्ये ओमान आणि न्यूझीलंडसोबतही असेच महत्त्वाचे करार करण्यात आले. हे द्विपक्षीय करार भारताच्या धोरणात बदल होत असल्याचे दर्शवतात.

गेल्या काही आठवड्यांत जर्मनी, जपान, यूएई आणि सौदी अरेबियाचे मोठे नेते नवी दिल्लीत आले. प्रत्येक भेटीत भारतासोबतचे संबंध पुढे नेण्यावर चर्चा झाली आणि नवीन करार करण्यात आले.

फेब्रुवारीमध्ये ब्राझीलचे अध्यक्ष लुला दा सिल्व्हा देखील भारतात येणार आहेत.

त्यानंतर मार्क कार्नी देखील भारतात येतील. अशी अपेक्षा आहे की ते मार्चमध्ये कॅनडाच्या एका शिष्टमंडळासोबत नवी दिल्लीत येतील आणि आणखी एका व्यापार कराराला पुढे नेतील.

गेल्या वर्षी डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतातून येणाऱ्या बहुतेक वस्तूवर ५०% शुल्क लावले होते. यात अर्थे प्रतिशोधात्मक शुल्क होते आणि अर्थे रशियाकडून तेल खरेदी केल्याबद्दल शिक्षा म्हणून लावलेला अतिरिक्त कर होता. इथूनच भारत-अमेरिकेच्या संबंधात बदल सुरू झाला होता. त्यापूर्वी २५ वर्षांपर्यंत अमेरिका आणि भारताचे संबंध मजबूत करण्याचा प्रयत्न होत राहिला होता, विशेषतः चीनच्या वाढत्या ताकदीचा मुकाबला करण्यासाठी.

मात्र, सोमवारी अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी भारतावरील रेंसिप्रोकल शुल्क (जशास तसे) २५% वरून १८% पर्यंत कमी केले आहे. व्हाईट हाऊसच्या एका अधिकाऱ्याने वृत्तसंस्थेला सांगितले की भारतावर

फक्त १८% शुल्कच लागेल. अमेरिका रशियन तेल खरेदी केल्यामुळे लावलेला २५% टॅरिफ (शुल्क) काढून टाकेल. यामुळे आता पुन्हा भारत आणि अमेरिकेचे संबंध सुधारण्याची अपेक्षा आहे.

सप्लाय चेनमध्ये भारताची पकड कमकुवत

वॉशिंग्टन येथील ब्रूकिंग्स इन्स्टिट्यूशनच्या वरिष्ठ फेलो तन्वी मदान यांच्या मते, भारताला चीनसोबत तेच करायचे होते जे चीनने पाश्चात्य देशांसोबत केले. म्हणजे त्यांची प्रतिभा आणि तंत्रज्ञान आत्मसात करून स्वतः एक मजबूत प्रतियोगी बनायचे होते. आता यात भारताची सर्वात मोठी कमतरता ही आहे की, जगाच्या पुरवठा साखळीत त्याच्या हातात असे कोणतेही मजबूत पत्ते नाहीत, ज्यामुळे तो इतरांवर दबाव टाकू शकेल. जसे चीनकडे रेअर अर्थ खनिजे आहेत, किंवा तैवान आणि नेदरलँड्सकडे प्रगत चिप बनवण्याचे तंत्रज्ञान आहे, ज्यामुळे इतर देश त्यांच्यावर अवलंबून असतात.

भारताकडे सध्या असे काहीही नाही. आज परिस्थिती अशी आहे की, चीनचा माल जगभरातील बाजारात पसरलेला आहे आणि चिनी सैनिक हिमालयाच्या त्या भागात ठाण मांडून आहेत, ज्यावर भारत आपला दावा करतो. अशा परिस्थितीत भारताला चीनच्या तुलनेत पूर्वीपेक्षा जास्त आंतरराष्ट्रीय समर्थनाची गरज आहे. जर ही मदत अमेरिकेकडून मिळाली नाही, तर इतर देशांना पुढे यावे लागेल.

अमेरिका भारताची सर्वात मोठी बाजारपेठ

अमेरिका भारताची सर्वात मोठी बाजारपेठ आहे आणि ५०% शुल्क (टॅरिफ) लागल्यानंतर तेथे भारताच्या निर्यातीत सुरुवातीच्या महिन्यात मोठी घट झाली होती. गेल्या वर्षी भारतीय चलन डॉलरच्या तुलनेत ७% कमकुवत झाले.

भारताने याची भरपाई इलेक्ट्रॉनिक्स क्षेत्रावर अधिक लक्ष केंद्रित करून केली, कारण यावर शुल्क (टॅरिफ) लागत नाही. त्याचबरोबर इतर देशांमध्येही आपली बाजारपेठ वाढवली. परिणामी एकूणच भारताची निर्यात गेल्या वर्षी वाढली.

या नवीन व्यापार करारासोबतच देशांतर्गत होत असलेल्या आर्थिक सुधारणा भारताला आणखी बळकटी देऊ शकतात. अर्थशास्त्रज्ञ रजत कथुरिया म्हणतात, भारतात अनेकदा संकटाचे रूपांतर सुधारणेच्या संधीत कथुरिया म्हणतात, भारतात अनेकदा संकटाचे रूपांतर सुधारणेच्या संधीत केले जाते. जसे की, छत्तातून पाणी गळू लागले की, संपूर्ण घरच दुकस्तीसाठी तयार केले जाते.

सुनेत्राताईंच खरंच काय चुकलं? जीवनातल्या 'शो मस्ट गो ऑन' या तत्त्वानुसार त्यांनी नवऱ्याचा पक्ष आणि त्याच्या पदाची जबाबदारी स्वीकारली तर घराणेशाही मानणाऱ्यांना इतक्या मिरच्या झोबण्याचं कारणच नाही आणि, घराणेशाही विरोधाकानाही यावर फारसा आक्षेप घेण्याची गरज नाही. कारण, 'डोन्ट अंडरएस्टिमेट द पॉवर ऑफ पवार' वगैरे डायलॉगनुसार सुनेत्राताईंसुद्धा जन्मापासूनच राजकारण शिकत आल्या आहेत, हे लक्षात घ्यायला हवं. अर्थात, आधी त्या पाटील होत्या आणि आता पवार आहेत, हाच काय तो फरक!

अत्यंत मोठं राजकीय नेतृत्व असलं तरी त्यांना आजवर पॉझिटिव्ह आणि निगेटिव्हच्या तराजूतच तोललं गेलंय. त्यांनी आजवर अनेकदा शब्द, वचन, भाकरी फिरवण्याचीच कामगिरी केली आहे, हे सोदाहरण सिद्ध केलं गेलंय. त्यांनीही अनेकदा आपल्याच भूमिका सातत्याने बदलल्यात.

अगदी दुसरे पक्ष फोडताना आणि स्वतःचा पक्ष फुटतानाही, त्यांनी स्वतःची ही इमेज कायम ठेवली आहे. अन्यथा, सुनेत्रा पवारांच्या शपथविधीपूर्वी पत्रकार परिषद घेऊन स्वतःच्याच कुटुंबातील दरी समोर आणून गैरसमज वाढवण्याचं कर्म त्यांनी सहेतू केलं नसतं.

जसं अजितदादांचं निधन हे घातपात नसून अपघात असल्याचं ठामपणे सांगून (कोणतीही चौकशी सुरूही झाली नसताना) पवारांनी एक वेगळीच भूमिका घेतली. तशीच सुनेत्रा पवारांच्या शपथविधीबाबतही घेतली. त्यानंतर, राजकीय पोपटही त्यानुसार पोपटपंथी करू लागले, हे आणून पाहतच आहोत.

थोडक्यात काय, तर स्वातंत्र्याचं कार्यकल्पांमध्ये संभ्रम वाढवण्यावर त्यांनी भर दिला. राजकारणात जेव्हा तुम्ही लोकांना समजू शकत नाही तेव्हा संभ्रमात टाका, असं म्हटलं जातं. इंग्रजीतल्या if u cannot convince then confuse them, या उक्तीनुसारच शरद पवार वयाच्या ८६ व्या वर्षीही वागत आहेत, असेच महणावं लागेल.



स्वप्नील सावरकर
savarkarswapnil@gmail.com

अभ्यास, बांधिलकी आणि विवेकाचा दीपस्तंभ डॉ. श्रीनिवास विष्णू खांदेवाले

शिक्षण हे केवळ पोटापाण्याचे साधन नसून समाजाला दिशा देणारे, विवेक जागवणारे आणि परिवर्तन घडवणारे प्रभावी माध्यम आहे.ही जाणीव ज्या व्यक्तित्वाच्या संपूर्ण आयुष्यभराच्या वाटाचालीतून प्रत्ययास येते, त्यापैकी एक अत्यंत आदरणीय नाव म्हणजे ज्येष्ठ अर्थशास्त्रज्ञ, निर्भीड विचारवंत आणि निष्ठवान शिक्षणतज्ज्ञ डॉ. श्रीनिवास विष्णू खांदेवाले. महाराष्ट्राच्या शैक्षणिक, सामाजिक आणि वैचारिक विश्वात त्यांनी दिलेले योगदान हे केवळ विद्यापीठाच्या भिंतीत अडकून न राहता समाजाच्या तळागाळापर्यंत पोहोचणारे आहे. म्हणूनच २०२६ चा स्व. धरणीधर गांधी समाज शिक्षक पुरस्कार त्यांना जाहीर होणे, हा केवळ एका व्यक्तीचा सन्मान नसून मूल्यांशुद्ध शिक्षणसंस्कृतीचा गौरव आहे.

६ नोव्हेंबर १९३६ रोजी आकोट (जि. अकोला) येथे जन्मलेल्या डॉ. खांदेवाले यांना आयुष्याच्या सुरुवातीलाच आपली दिशा ठामपणे निश्चित केली. अभ्यास, चिंतन आणि समाजबांधिलकी. नागपूर विद्यापीठातून अर्थशास्त्र विषयात एम.ए. पदवी सुवर्णपदकासह प्राप्त करून त्यांनी १९६९ मध्ये पीएच.डी. पूर्ण केली. एम.एल.बी. पदवी संपादन करून त्यांनी आपला वैचारिक आवाका व्यापक केला.

अर्थशास्त्र, कायदा, समाजशास्त्र आणि राजकीय विचारा यांचा सुसंवादी मिलाफ त्यांच्या अभ्यासात व लेखनात सातत्याने दिसून येतो. म्हणूनच त्यांचे चिंतन शास्त्रीय न राहता समाजभिमुख ठरते.

१९५९ ते १९९६ या तब्बल ३७ वर्षांच्या अध्यापन प्रवासात त्यांनी शिक्षणाला केवळ नोकरी न मानता साधना मानली. यापैकी ३१ वर्षे पदव्युत्तर स्तरावर अध्यापन करताना त्यांनी हजारो विद्यार्थ्यांच्या विचारविश्वाला आकार दिला. नागपूर विद्यापीठाच्या अर्थशास्त्र विभागात प्रपाठक म्हणून कार्यरत असताना त्यांनी अध्यापनाला संशोधनाची धार दिली. विद्यापीठाच्या एम.बी.ए. विभागाचे प्रभारी संचालक म्हणून चार वर्षे जबाबदारी सांभाळताना शैक्षणिक शिस्त व गुणवत्तेची ठाम भूमिका त्यांनी जपली. १४ पीएच.डी. संशोधक आणि ३० एम.फिल. विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करणे, ही आकडेवारी नसून ज्ञानपरंपरेचा वारसा पुढे नेण्याचे कार्य आहे.

खरे तर अभ्यासासाठी वय ही संकल्पनाच डॉ. खांदेवाले यांच्या जीवनापुढे लहान ठरते. आज जवळपास ९० वर्षांचे वय असतानाही त्यांची बौद्धिक तल्लखता, शिस्तबद्ध कामाची पद्धत आणि सातत्यपूर्ण अभ्यास तरुण पिढीला लाजकणारा आहे. केंद्र व राज्य सरकारच्या प्रत्येक अर्थसंकल्पावर ते सखोल आर्थिक आणि सांख्यिकी विश्लेषण मांडतात.

आकडेवारीकडे केवळ संख्या म्हणून नव्हे, तर समाजाच्या वास्तवाचे प्रतिबिंब म्हणून पाहण्याची दृष्टी त्यांनी दिली. त्यामुळे अनेक तरुण अभ्यासक, संशोधक आणि शैक्षणिक नेतृत्वाला त्यांच्या लेखनातून अधिकृत, विश्वासार्ह आणि वैचारिक संदर्भ मिळतो, ही बाब त्यांच्या कार्याचे मोठेपण अधोरेखित करते.

डॉ. श्रीनिवास खांदेवाले यांचे लेखन हे त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे प्रभावी प्रतिबिंब आहे. इंडियन कौन्सिल ऑफ सोशल सायन्स रिसर्च (इन्डरफ), नवी दिल्ली यांच्या सहाय्याने सादर झालेले संशोधन अहवाल पुस्तक रूपाने प्रकाशित झाले आहेत.

एम.ए. स्तरावरील अर्थशास्त्र विषयाची क्रमिक पाठ्यपुस्तके ही अनेक पिढ्यांसाठी मार्गदर्शक ठरली

आहेत. गेली सहा दशके मराठी व इंग्रजी वृत्तपत्रांतून त्यांचे लेख सातत्याने प्रसिद्ध होत आहेत. विदर्भाच्या स्वतंत्र राज्याच्या मागणीसाठी त्यांनी लिहिलेली तीन पुस्तके हा भावनेवर नव्हे, तर आस्थावर आधारित वैचारिक मांडणी आहेत. वेळफुले हा त्यांचा कवितासंग्रह त्यांच्या संवेदनशील, मानवी आणि चिंतनशील मनाचे दर्शन घडवतो.

विद्यापीठाच्या प्रशासन आणि शैक्षणिक संघटनांमधील त्यांची भूमिका तितकीच ठोस व प्रभावी राहिली आहे. नागपूर विद्यापीठाचे दोन वेळा सिनेट सदस्य, दोन वेळा विद्वत सभा सदस्य, तसेच सामाजिक शास्त्रांचे अधिष्ठाता म्हणून त्यांनी निर्णयप्रक्रियेत शैक्षणिक मूल्यांना प्राधान्य दिले. Association of University Teachers चे अध्यक्ष म्हणून शिक्षकांच्या प्रश्नांवर त्यांनी निर्भीड भूमिका घेतली. विदर्भ अर्थशास्त्र परिषद व मराठी अर्थशास्त्र परिषद यांचे अध्यक्ष म्हणून मराठी भाषेतून शास्त्रीय विचार मांडण्याची परंपरा अधिक बळकट केली. All India Peace and Solidarity Organization (महाराष्ट्र युनिट) आणि All India Save Education Committee, कोलकाता यांमधील सहभागामुळे त्यांची ओळख राष्ट्रीय पातळीवरही सखोल झाली.

आंतरराष्ट्रीय व्यासपीठावरही त्यांच्या विचारांना मान्यता मिळाली. २००० मध्ये क्युबा येथील हॅवाना येथे आणि २००३ मध्ये श्रीलंकेतील कोलंबो येथे झालेल्या आंतरराष्ट्रीय परिषदांत त्यांनी चिकसनशील देशांच्या प्रश्नांवर भारतीय दृष्टिकोन मांडला. जागतिकीकरणाच्या झगडामगामातील वास्तव त्यांनी अधोरेखित केले.

मॅग्नम फाऊंडेशनचा अर्थदृष्टा पुरस्कार, पूर्णवाद अर्थशास्त्र पुरस्कार (२००९), गजानन माधव मुत्तकीबोध राष्ट्रीय साहित्य संमेलन (२०१६) यांसारखे सन्मान त्यांच्या कार्याची पोचापाववी आहेत. सध्या ते नागपूर येथील आर. एस. रुईकर इन्स्टिट्यूट ऑफ लेबर अँड सोशियलव्हेरल स्टडीज चे मानद संचालक म्हणून कार्यरत असून आजही वैचारिक क्षेत्रात सक्रिय आहेत.

डॉ. खांदेवाले यांची खरी ओळख त्यांच्या निर्भीडपणा, प्रामाणिकपणा आणि विवेकनिष्ठते आहे. व्यक्ती, संस्था किंवा सत्तेचा मुलाहिजा न बाळगता योग्य तेच बोलणे व लिहिणे हे धाडस त्यांनी आयुष्यभर जपले. एवढा अभ्यास, एवढी विद्वता असूनही अहंकाराचा लवलेख त्यांच्या स्वभावात दिसत नाही. नव्या पिढीतील अभ्यासकांचे कौतुक करणे, त्यांना प्रोत्साहन देणे, हीच त्यांची खरी मोठी माणुसकी आहे. डॉ. गिरीश गांधी फाऊंडेशन, नागपूर यांच्यावतीने दिला जाणारा स्व. धरणीधर गांधी समाज शिक्षक पुरस्कार हा समाजबांधिलकी जगणाऱ्या शिक्षकांसाठीचा मानाचा सन्मान आहे. स्व. धरणीधर गांधी यांच्या मूल्यांशी डॉ. खांदेवाले यांचे आयुष्य पूर्णतः सुसंगत आहे. त्यामुळे हा पुरस्कार त्यांना जाहीर होणे ही सार्थ निवड आहे.

५ फेब्रुवारी २०२६ रोजी नागपूर येथे होणारा हा पुरस्कार वितरण समारंभ मूल्यांध्रिष्ठ शिक्षणाची उज्ज्वल परंपरा अधोरेखित करणारा क्षण ठरेल. खरे तर डॉ. श्रीनिवास खांदेवाले यांना हा पुरस्कार मिळणे म्हणजे त्यांच्या आयुष्यभराच्या निःस्वार्थ, निर्भीड आणि समाजभाषिमुख कार्याचा गौरव आहे. त्याचबरोबर या पुरस्कारालाही त्या निमित्ताने अधिक उंची प्राप्त होते. खरंच, मोठी माणसे मोठीच असतात आणि काळ त्यांच्या विचारांची उंची मोजत राहतो.



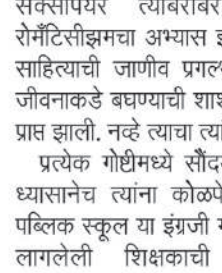
प्रा. डॉ. प्रशांत विवे भारतीय महाविद्यालय, अमरावती
९३२६८७७७४९



वाढलेले वजन आणि विशेषतः पोटावर वाढलेली चरबी ही आजच्या काळात अनेकांसाठी चिंतेची बाब आहे. तासतास किंममध्मे घाम गाळून जिव्हा कडक डाटत करूनही अनेकदा पोटाचा घेरा कमी होत नाही. मात्र आयुर्वेदानुसार आपल्या स्वयंपाकघरातील काही असे नैसर्गिक घटक आहेत, जे मेटाबॉलिझम वाढवून रात्री झोपेतही चरबी जाळण्यास मदत करतात.

रात्रीच्या वेळी आपले शरीर पूर्णपणे विश्रांतीच्या अवस्थेत असते, अशा वेळी जर आपण योग्य नैसर्गिक पेयाचे सेवन केले तर शरीरातील मेटाबॉलिझम सक्रिय राहून फॅट बर्निंग प्रक्रिया रात्रभर सुरू राहते. हे पेय केवळ पोटाची चरबी कमी करत नाही. तर रक्ताभिसरण सुधारण्यास आणि पचनसंस्थेला बळकटी देण्यासाठी मदत करते.

दिवसा धावपळीमुळे शरीराला जी ऊर्जा मिळते,



सुटलेलं पोट कमी करण्याचा रामबाण उपाय सापडला!

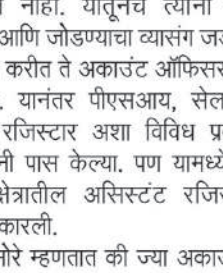
त्याउलट रात्री हे पेय शरीराला अंतर्गत स्वच्छता करण्यास प्रवृत्त करते, ज्यामुळे पोटाचा फुगीरपणा कमी होऊन शरीर हलके जाणवू लागते.

आवश्यक साहित्य आणि त्याचे फायदे

आधी : आल्यामध्ये थर्मोजॅनिक गुणधर्म असतात. ते शरीराचे तापमान किंचित वाढवून कॅलरी जाळण्यास आणि पचन सुधारण्यास मदत करतात.

सिंदूर : व्हिटॅमिन सी आणि ॲंटी-ऑक्सिडंट्सने समृद्ध असलेले लिंबू शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढण्यास मदत करते.

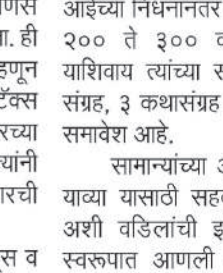
जिरे किंवा धने पूडः जिरे शरीरातील फॅट सेल्स



आर्क पाण्यात उतरले. पाणी कोमट झाल्यावर गाळून घ्या आणि त्यात अर्धा लिंबाचा रस मिसळा.

फायदे काय?

हे पेय रात्री झोपण्यापूर्वी साधारण ३० ते ४० मिनिटे आधी कोमट असतानाच घ्यावे. हे प्यायल्यानंतर काहीही खाऊ नये. हे पेय रात्री मंदावलेली पचनसंस्था सक्रिय करते, ज्यामुळे सकाळी पोट साफ होण्यास मदत होते. तसेच शरीरातील साठलेली घाण बाहेर पडल्यामुळे पोटाचा फुगीरपणा कमी होतो. तसेच जिज्यामध्ये शरीरात इन्सुलिनचे प्रमाण संतुलित राहते, ज्यामुळे शरीरात नवीन चरबी साठत नाही.

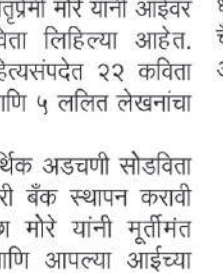


तोंडण्यास अत्यंत प्रभावी ठरतात आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवतात.

पाणी: १ मोठा ग्लास.

कृती

एका पातेल्यात एक मोठा ग्लास पाणी गरम करायला ठेवा. त्यात थोडे किसलेले आले आणि अर्धा चमचा जिरे (किंवा धने पूड) टाका. हे पाणी किमान ५ मिनिटे चांगले उकळून घ्या, जेणेकरून सर्व घटकांचा



अक्षीकायन

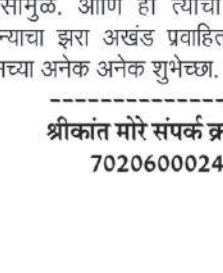
प्रा. अशोक सारडा मेहरकर
(९४२९३९४३९३)

कॉपी मुक्तीची शपथ

शपथेला आजकाल समाजात राहिली नाही किंमत गीतेवर हाथ ठेवूनही खोट बोलण्याची वाढलीय ना हिमत ..!

उक्ति व कृतीत परिक्षेत दिसून येते विसंगती म्हणून शपथेचा प्रभाव सांगा दिसून येईल कसा व किती ?..

नियमांचे व्हावे कडक पालन करू नये कुणाचाही मुलाहिजा दोषांना छाल फास्ट सजा तरच परिणाम दिसेल ना राजा..!



नावाने मनोरमा क्रेडिट को-ऑपरेटिव्ह बँकेची स्थापना केली. या बँकेचे आता वटवृक्षात रुपांतर झाले असून या बँकेची उलाढाल हजारो कोटींच्या घरात गेली आहे.

लक्ष्मीची पूजा करीत असताना सरस्वतीलाही अधिष्ठान देण्यासाठी त्यांनी मनोरमा साहित्य मंडळीची स्थापना केली. २००२ ला घेतलेले शासकीय व निमशासकीय कर्मचाऱ्यांचे साहित्य संमेलन खूप गाजले आणि याला भरघोस प्रतिसाद मिळाला. आतापर्यंत ११ साहित्य संमेलने घेण्यात आली असून ही सर्व राज्य नाही तर देशव्यापी झाली आहे. मनोरमा साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदीचे क्षण त्यांच्या तर मनाला भारावून टाकतात.

या साहित्य संमेलनातून प्रचलित व नवोदित कवी व लेखकांना सन्मानित करून सामान्यांच्या घरापर्यंत साहित्य ते पोहोचवीत आहेत. मनोरमा कवितासंग्रह हे पुस्तक वडोदरा विद्यापीठ येथे अभ्यासाला घेतलेले आहे. हा सर्व प्रवास ते नीती मूल्ये आणि माणुसकीच्या मार्गावरून करीत आहेत.

पर्यटन आणि निसर्ग हा सुद्धा त्यांच्या आवडीचा विषय आहे. तीस एकर जमिनीवर पंधरा हजार केशर व हापूस आंब्याची लागवड केली आहे.विविध देशांची वारी करून तेथील साहित्य व संस्कृती याचे ते अवलोकन करतात व त्याचा साहित्यात कसा समावेश करता येईल यासाठी प्रयत्नरत असतात. या संपूर्ण प्रवासामध्ये त्यांच्या पत्नी शोभा मोरे आणि त्यांचे कुटुंब त्यांना सर्व परीने मदत करीत आहेत

मनोरमा अर्बन को-ऑपरेटिव्ह बँक, मनोरमा सोशल फाउंडेशन, मसाप मनोरमा शाखा, मनोरमा साहित्य मंडळीचे अध्यक्ष असलेले श्रीकांत मोरे यांनी अर्थकारण आणि साहित्य संस्कृती या दोन टोकांचा दुर्लभ मेळ दिसून येतो तो त्यांच्या सत्य, सुंदर सर्वथा असा आजन्म ध्यासामुळे. आणि हा त्यांचा ध्यास आणि चैतन्याचा झरा अखंड प्रवाहित राहो यासाठी आमच्या अनेक अनेक शुभेच्छा.

हंगामा ओटीटीची लोकप्रिय अँथॉलॉजी हसरतें तिसऱ्या सीझनसह सह पुन्हा प्रेक्षकांच्या भेटीला

मुंबई, ३ फेब्रुवारी : भारतातील आघाडीच्या डिजिटल मनोरंजन प्लॅटफॉर्मपैकी एक असलेल्या हंगामा ओटीटीने आपल्या लोकप्रिय अँथॉलॉजी हसरतें चा तिसरा सीझन जाहीर केला आहे. महिलांच्या मनातील भावना, न बोललेल्या इच्छा आणि शांत बंडखोरी यांचा शोध घेणाऱ्या या मालिकेचा नवा अध्याय प्रेक्षकांसमोर येत आहे. पहिल्या दोन सीझनच्या मोठ्या यशानंतर, सीझन ३ मध्ये गुदमरून टाकणारी वैवाहिक नाती, कठोर परंपरा, राजकीय डावबघि आणि भावनिक दुर्लक्षामुळे घडलेल्या आयुष्यांच्या कथा अधिक खोलवर मांडल्या आहेत.

गेल्या काही वर्षांत हसरतें ने सहसा न सांगितल्या जाणाऱ्या कथा मांडत आपली वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. महिलांच्या इच्छा, ओळख आणि समाजाच्या बंधनांमधील संघर्ष प्रामाणिकपणे दाखवल्यामुळे ही मालिका प्रेक्षकांच्या मनाला भिडली आहे. सीझन ३ मध्ये थ्रिलर, गुन्हेगारी आणि झुगमायांचा संगम असलेले सहा प्रभावी भाग आहेत. प्रत्येक कथा घाडसी, भावनिक आणि माणुसकीने भरलेली आहे. हसरतें सीझन ३ चे पहिले दोन भाग २२ जानेवारी रोजी प्रदर्शित झाले, त्यानंतर २७ जानेवारी रोजी आणखी दोन भाग आले, आणि शेवटचे दोन भाग ४ फेब्रुवारी रोजी प्रदर्शित होतील.

हसरतें सीझन ३ मध्ये सहा प्रभावी कथा आहेत, ज्या महिलांच्या शांततेतून, संघर्षातून आणि आत्मजागृतीच्या प्रवासातून उलगडतात. हळूहळू या कथेत ज्योतीची गोष्ट आहे. ती छळ सहन करणारी पत्नी

कोटक म्युच्युअल फंडने गुंतवणूकदारांसाठी

भारताच्या वाढीच्या इजिनला चालना

देण्यासाठी कोटक सर्व्हिसेस फंड सुरू केला आहे

मुंबई, ३ फेब्रुवारी : कोटक महिंद्रा अ‍ॅसेट मॅनेजमेंट कंपनी लिमिटेडने कोटक सर्व्हिसेस फंड या सेवा-आधारितस्त्रीमवर आधारित ओपन-एंडेडफिटी योजनांची घोषणा केली आहे. ही नवीन फंड ऑफर गुंतवणूकदारांना भारताच्या मुख्य वाढीच्या इजिनमध्ये सेवा क्षेत्रात गुंतवणुकीची संधी देते. सेवा क्षेत्र देशाच्या प्रॉस व्हॅल्यू अँड

मध्ये ५५% योगदान देते आणि देशातील ३१.५% कामगारांना रोजगार देते. ग्राहक सेवा, दूरसंचार, आरोग्यसेवा, लॉजिस्टिक्स, वित्तीय सेवा, आयटी, ऊर्जा आणि तेल व वायू यांसारख्या विविध क्षेत्रांमध्ये जलद वाढ होत आहे. त्यामुळे वाढतीची सेवा अर्थव्यवस्था दीर्घकालीन गुंतवणूकदारांसाठी* अनेक संरचनात्मक बाबींचे घटक उघड करत आहे.

निलेश शाह, व्यवस्थापकीय संचालक, कोटक महिंद्रा अ‍ॅसेट मॅनेजमेंट कंपनी लिमिटेड यांनी सांगितले: भारताची सेवा अर्थव्यवस्था संरचनात्मक बदलातून जात आहे. वाढती उत्पन्ने, डिजिटल स्वीकार आणि शहरीकरण यामुळे भारतीयांच्या उपभोगा, व्यवहार आणि आवश्यक सेवांमध्ये प्रवेश करण्याच्या पद्धती बदलत आहेत. कोटक सर्व्हिसेस फंड द्वारे आम्ही अशा संर्धनीा पकडणारे पोर्टफोलिओ तयार करण्याचा प्रयत्न करत आहोत, ज्यामुळे गुंतवणूकदारांना दीर्घकालीन मूल्य मिळेल.

रोहित टंडन, कोटक सर्व्हिसेस फंडचे फंड मॅनेजर म्हणाले: सेवा-आधारित थीममध्ये उपभोग-आधारितआणि निर्यात-आधारितविभागांचा समावेश असल्यामुळे स्थिरता आणि वाढ दोन्ही मिळतात. आमच्या दृष्टीने, सेवा क्षेत्र हे भारताच्या बाजारपेठेत लवचिकता आणि विस्तारक्षमता यांचे सर्वात आकर्षक संयोजन आहे. कोटक सर्व्हिसेस फंडमध्ये आमचे पोर्टफोलिओ बांधणी अशा कंपन्यांकडे झुकलेले असेल ज्यांनी नफा टिकवून ठेवण्याची क्षमता दाखवली आहे, व्यवसाय मॉडेलस सुधारले आहेत आणि भांडवल शिस्तबद्धपणे वापरले आहे. आमचा गुंतवणुकीवरील विश्वास असा आहे की अशा कंपन्यांची शिस्तबद्ध निवड गुंतवणूकदारांसाठी स्थिर आणि दीर्घकालीन संपत्ती निर्मितीत रुपांतरित होऊ शकते.

कोटक सर्व्हिसेस फंड अशा काळात सुरू होत आहे जेव्हा भारतातील सेवा-आधारित उद्योग घरगुती, व्यवसाय आणि संस्थांच्या कार्यपद्धतींमध्ये आमूलाग्र बदल घडवत आहेत. ग्राहकांच्या अपेक्षा बदलत असताना आणि सेवा वितरणचे मॉडेलस अधिक प्रगत होत असताना, या क्षेत्रात अशा उद्योगांची जोरदार वाढ होत आहे जे विशेषीकरण, तंत्रज्ञान-सक्षमप्रक्रिया आणि कार्यक्षम शिस्त यांचा वापर करून प्रभावीपणे विस्तार करत आहेत.

एनएफओमध्ये किमान १००० गुंतवणूक करता येईल आणि ऑफर कालावधीत त्यानंतर कोणतीही रक्कम गुंतवता येईल. ही योजना अशा गुंतवणूकदारांसाठी योग्य आहे जे विशेषीकरण, तंत्रज्ञान-सक्षमप्रक्रिया आणि कार्यक्षम शिस्त यांचा वापर करून प्रभावीपणे विस्तार करत आहेत.

एनएफओमध्ये किमान १००० गुंतवणूक करता येईल आणि ऑफर कालावधीत त्यानंतर कोणतीही रक्कम गुंतवता येईल. ही योजना अशा गुंतवणूकदारांसाठी योग्य आहे जे विशेषीकरण, तंत्रज्ञान-सक्षमप्रक्रिया आणि कार्यक्षम शिस्त यांचा वापर करून प्रभावीपणे विस्तार करत आहेत.

पोर्टफोलिओद्वारे दीर्घकालीन भांडवली वाढ शोधत आहेत, जसे की योजनेच्या उत्पादन उपयुक्तता प्रकटीकरणांमध्ये नमूद केले आहे.

बुधवार दि. ४ फेब्रुवारी २०२६

कल्याण बाजार	मुंबई बाजार
पथर फोड एकच	पथर फोड एकच

२ ५ ८ ९	२ ३ ६ ७
१३८ १५९ १२५ १२६	१२९ १५७ १५० १६०
३४५ २४९ २७९ २७०	३४५ २३८ २६८ ३४०
२०० ३६६ ४६८ ३६०	६७९ ३०० ७९० ८९०

जोडी	जोडी
२१ - ५१ - ८० - ९०	२१ - ३१ - ६८ - ७८
२४ - ५४ - ८६ - ९६	२४ - ३४ - ६९ - ७९
२७ - ५७ - ८३ - ९३	२० - ३० - ६५ - ७५

जबरदस्त पास होणारे चान्सेस ४ फेब्रुवारी २०२६

बुधवार दि. ४ फेब्रुवारी २०२६

सर्व बाजार साठी	३१ - ४१ - ५६ - ७६	३० - ४० - ५८ - ७८	३९ - ४९ - ५२ - ७२
१३९ - १४८ - १५९ - २६९	२५६ - ३४६ - २६७ - ४५८	६८९ - ५९९ - ७८० - १८८	

सर्व बाजारासाठी	सोम. ते बुध. ओपन डे	सोम. ते बुध. ओपन नाईट
३७० ४७० ६७०	२३४ ४९९ १५९	
४६० ० ३८० १ ५८० ३	३७९ ९ ५७० २ २५८ ५	
५५० ५६० ४९०	४७८ ६६० ३५७	
सोम. ते बुध. क्लोज डे	सोम. ते बुध. क्लोज नाईट	
११० ४०० १६९ ३४६	१६० २९९	
२०० २ ३३८ ४ २६८ ६	४९० ३ ३४० ७ ३८९ ०	
३१० ५९० ३६७ ५८०	२५० ४७९	

सर्व बाजारासाठी सिंगल अंक ओपन टू क्लोज १ २ ३ ९ ०

प्रो. बालाजी कुमार ९८२२४८६०३४



असून, तिला बाहुली म्हणून राजकारणात ढकलले जाते. हळूहळू ती स्वतःचा आवाज शोधते आणि नियंत्रणाविरुद्ध उभी राहते. ब्युटी पार्लर मध्ये लखनौची सलमा ही गरीब परिस्थिती, मातृत्व आणि दुर्लक्षित वैवाहिक नातं सांभाळताना दिसते. सुरक्षिततेसाठी तिला आपल्या सन्मानाची किती किंमत जोखावी लागते, याचा ती सामना करते. मिडनाईट ब्राइड ही कथा अनन्याची आहे. ती एक तरुण विधवा असून हवेलीतील कठोर नियमांमध्ये अडकलेली आहे. कला आणि एका अनपेक्षित व्यक्तीमुळे तिच्या दडलेल्या इच्छा आणि भावना समोर येतात. दोन अनोळखी व्यक्ती एकत्र येतात एक छळ सहन करणारी पत्नी आणि खोटेया आरोपांमध्ये अडकलेला एक पुरुष. दंगलीने प्रासलेल्या एका रात्रीत त्यांना थोडीशी आशा मिळते. गुपचूप रसोई मध्ये दुर्लक्षित अन्नलेखिका निर्मला, स्वयंपाकघराला बंडखोरीचं

स्थान बनवते. तिथे तिला स्वतःची ओळखमिळते, पण त्याच वेळी धोक्यालाही सामोरं जावं लागते. शेवटी नया किरायेदार ही कथा स्मिताची आहे. पतीच्या अचानक गायब झाल्यानंतर तिच्या मनातील शांत ओढ दाखवली आहे. सततच्या देखरेखीखाली जगणाऱ्या तिच्या आयुष्यात एका तरुण संगीतकाराचं आगमन तिचं आयुष्य बदलून टाकते.

आपल्या भूमिकेबद्दल आणि कथेबद्दल बोलताना मोनालिसा म्हणते, गुपचूप रसोई ही कथा आवाज न करता स्वतःसाठी उभं राहण्याबद्दल आहे. महिलांविषयी, त्यांच्या आत्मसन्मानाविषयी आणि स्वतःला प्राधान्य देण्याच्या महत्त्वाबद्दल बोलणाऱ्या भूमिका करायला मला खूप आवडतात. दडपशाही आणि अपमानाला सामोरं जाण्यापासून ते स्वयंपाकाच्या आवडीतून स्वतःचे आत्म-सन्मानशोधण्यापर्यंतचा निर्मलाचा प्रवास अनेक ब्रिथांना आपलासा वाटेल. ही

मदर्स पेट किंडरगार्टनतर्फे अभ्यासक्रम २.0चे अनावरण

नागपूर, ३ फेब्रुवारी : प्रारंभिक बालशिक्षण क्षेत्रातील विश्वासाहै नाव असलेल्या मदर्स पेट किंडरगार्टनने आपल्या नव्या अभ्यासक्रम २.०च्या शुभारंभाची घोषणा केली. हा अभ्यासक्रम आयोजित विशेष पालक सहभाग कार्यक्रमामातून सादर केला जाणार असून, हा उपक्रम नागपूरमधील सदर, वर्धमान नगर, खामला चौक आणि अमरावती मार्ग बायपास येथील सर्व कार्य संकुलांमध्ये एकाच वेळी पार पडणार आहे. या कार्यक्रमाचा उद्देश पालक आणि शिक्षक यांना बालकांच्या शिक्षणप्रवासाशी अधिक जवळून जोडणे हा आहे. कार्यक्रमादरम्यान सुस्पष्ट सादरीकरणे आणि अनुभवाधारित उपक्रम क्षेत्रांच्या माध्यमातून शाळेच्या विकसित होत असलेल्या अभ्यासक्रमाची संकल्पना वसेच प्रारंभिक वयात महकम शैक्षणिक पाया कसा घातला जातो, याची सविस्तर माहिती पालकांना देण्यात येणार आहे. हा

सोनी सबका गणेश कार्तिकेय १00 हृदयरपर्शी एपिसोड्स करतो

मुंबई, ३ फेब्रुवारी : सोनी सबची पौराणिक गाथा गाथा शिव परिवार चा -गणेश कार्तिकेय भगवान गणेश (निर्णय समाधिया) आणि शिव परिवाराच्या कथा प्रेक्षकांना सतत मोहून टाकत आहे. आध्यात्मिक वैभवाला उबदार, आपुलकीच्या कौटुंबिक क्षणांशी जोडत हा शो सुंदरपणे दाखवतो की दिव्य परिवार अर्थ, जबाबदारी आणि संघर्षाचा अनुभव कसा घेतो भगवान शिव (अविनेश रेखी) आणि देवी पार्वती (श्रेनु पारिख) यांच्या दिव्य गृहात. शोने १०० एपिसोड्स टप्पा गाठल्याच्या या महत्त्वपूर्ण क्षणी, संपूर्ण काळाकार्वाण कृतज्ञतेने या अर्थपूर्ण यशाचा उत्सव साजरा करत आहे. शोची सध्याची कथा, जी भगवान गणेश आणि पवित्र अष्टविनायक यात्रेच्या गाथांचा मागोवा घेते, प्रेक्षकांशी खोलवर जोडली गेली आहे. ही कथा आध्यात्मिक महत्त्व आणि भावनिक कथाकथनाचा प्रभावी संगम सादर करते. ही उपलब्धी श्रद्धा, मूल्ये आणि भावनिक सत्याशी निगडित कथांवरील प्रेक्षकांच्या सातत्यपूर्ण प्रेमाचे प्रतिबिंब आहे.

श्रेनु पारिख, जी देवी पार्वतीची भूमिका साकारत आहे, सांगते देवी पार्वतीचा प्रवास अत्यंत भावनिक आहे!ती एक आई आहे, मार्गदर्शक आहे आणि शक्तीचा स्रोत आहे. दिव्य कथाकथनातून कौटुंबिक नात्यांना अपेक्षेपरिघट करणाऱ्या शोचा भाग होणे माझ्यासाठी अत्यंत समाधानकारक ठरले आहे. १०० एपिसोड्स हा टप्पा जितका आमच्या टीमचा आहे



कथा स्वतःला निवडण्याची, अनपेक्षित ठिकाणी ताकद शोधण्याची आणि स्वातंत्र्य आपल्या आतूनच सुरू होते याची जाणीव करून देणारी आहे.

नया किरायेदार मध्ये स्मिताची भूमिका साकारणारी चाहत पांडे म्हणते, स्मिता भावनिकदृष्ट्या एकटी पडलेली आहे. तिला टीकेचा भार सहन करावा लागतो आणि ती असे आयुष्य जगत आहे जिथे तिच्या गरजा बऱ्याच काळापासून दाबल्या गेल्या आहेत. इच्छा आणि कर्तव्य, भीती आणि स्वातंत्र्य यांच्यातला तिचा अंतर्गत संघर्ष मला खूप भावला. तिचा प्रवास फक्त बंडखोरीचा नाही, तर अनेक वर्षांच्या दुर्लक्षानंतर स्वतःचं अस्तित्व आणि हक्क पुन्हा मिळवण्याचा आहे. प्रेक्षकांनी तिची असुरक्षितता अनुभवावी आणि शेवटी स्वतःला निवडण्यासाठी किती धैर्य लागतं, हे समजून घ्यावं, अशी माझी अपेक्षा आहे.

नया किरायेदार मध्ये समर्थची भूमिका करणारा सुबीर राणा म्हणतो,समर्थ स्मिताच्या आयुष्यात येतो आणि तिचं संपूर्ण जगच बदलून टाकतो. अनेक वर्षांपासून ती टाळत असलेल्या भावना तो बाहेर आणतो. ही कथा न बोललेल्या इच्छा, समाजाकडून होणारा न्यायनिवाडा आणि वैयक्तिक आनंद व सामाजिक अपेक्षा यामधील सततच्या संघर्षावर आधारित आहे. ही कथा अनेक थरांची, भावनिक आणि माणुसकीने भरलेली आहे. हसरतें सीझन ३ चे सर्व भाग आता हंगामा ओटीटी आणि भागीदार प्लॅटफॉर्मवर स्ट्रीमिंगसाठी उपलब्ध आहेत. २२ जानेवारी आणि ४ फेब्रुवारी रोजी नवे भाग प्रदर्शित होतील.

आत्मविश्वास, सर्जनशीलता आणि भावनिक

समतोल विकसित होण्यास मदत होते. अभ्यासक्रम २.० अंतर्गत अनेक महत्त्वपूर्ण नव्या उपक्रमांचा समावेश करण्यात आला आहे. यामध्ये प्रत्यक्ष कृतीतून शोध आणि समस्या निराकरणाला चालना देणारे निर्मिती क्षेत्र, सर्जनशील अभिव्यक्तीस प्रोत्साहन देणारी रेजिओ प्रैरित सर्जनशील कार्यशाळा, तसेच हेतुपूर्ण खेळाच्या माध्यमातून बौद्धिक, शारीरिक आणि सामाजिक विकास घडविणारा सहा वीट उपक्रम यांचा समावेश आहे. यासोबतच बालकांच्या सामाजिक व भावनिक विकासासाठी आनंदी बालकांच्या सात सवयी आणि बालस्वभाव विकास उपक्रम राबविले जाणार आहेत. भाषा कौशल्य आणि कथाकथनाची आवड निर्माण करण्यासाठी कथांचाविश्व ही विशेष संकल्पना अभ्यासक्रमात समाविष्ट करण्यात आली आहे.

महत्त्वाच्या आणि घडणीच्या टप्प्याला केंद्रस्थानी ठेवून रचण्यात आला आहे. अभ्यासक्रम २.०चे अनावरण संस्थेच्या नव्या ओळखी प्रारंभिक वर्षे. निर्णायक वर्षे. या संकल्पनेच्या अनुषंगाने करण्यात येत आहे. अलीकडेच संकुलविस्तार पूर्ण झाल्यानंतर, हा अद्ययावत अभ्यासक्रम प्रारंभिक बालशिक्षण क्षेत्रात नवे मानदंड प्रस्थापित करण्याच्या मदर्स पेट किंडरगार्टनच्या सातत्यपूर्ण वचनबद्धतेचे द्योतक आहे.

हा अभ्यासक्रम आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मान्यताप्राप्त प्रारंभिक शिक्षण तत्त्वज्ञान आणि सर्वोत्तम शैक्षणिक पद्धतींवर आधारित असून, भारतीय सामाजिकवैशैक्षणिक संदर्भांनुसार त्याची मांडणी करण्यात आली आहे. खेळाधारित आणि अनुभवकेंद्रित शिक्षणावर विशेष भर देण्यात आला असून, यामुळे बालकांमध्ये जिज्ञासा,



म्हणून, गणेश आणि कार्तिकेय दोघांना त्यांच्या मार्गांवर मार्गदर्शन करणे माझ्यासाठी एक गहन अनुभव ठरला आहे. १०० एपिसोड्स करणे प्रेक्षकांनी आमच्यावर दाखवलेल्या विश्वासाला अधिक दृढ करते, आणि आम्ही आशा करतो की या कथा प्रामाणिकपणे आणि मनापासून पुढेही सांगत राहू.

निर्णय समाधिया, जो भगवान गणेशाची भूमिका साकारत आहे, म्हणतो भगवान गणेशाचा प्रवास शिकणे, वाढणे आणि भावनांना समजून घेण्याचा राहिला आहे, आणि मला भाग्यवान वाटते की प्रेक्षकांनी मला इतक्या आपुलकीने स्वीकारले आहे. १०० एपिसोड्स करणे अविश्वसनीय वाटते, आणि ही सफर इतकी संस्मरणीय बनवल्याबद्दल मी संपूर्ण टीमचा आभारी आहे मला आमचे प्रेक्षक खूप प्रिय आहेत, कृपया तुमचे प्रेम आणि आपुलकी अशीच आमच्यावर वर्षाव करत राहा. मला ही संधी दिल्याबद्दल मी बाप्प्याचा मनःपूर्वक आभारी आहे.

हृदयाची धडधड कधी कधी धोकादायक नसते, पण लक्ष देणे गरजेचे आहे

हृदयाचे काहीतरी बिघडले आहे असे वाटणे खूप भीतीदायक ठरू शकते. विशेषतः जेव्हा हृदयाची धडधड अचानक वेगळी, खूप जलद किंवा अनियमित वाटू लागते, तेव्हा अनेकांना चिंता वाटते आणि काही गंभीर तर नाही ना, अशी भीती निर्माण होते. मात्र दिलासादायक गोष्ट म्हणजे हृदयाची धडधड (हार्ट पॅल्पिटेशन) ही खूप सामान्य समस्या आहे आणि बहुतांश वेळा ती धोकादायक नसते. तरीही तिच्याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करू नये. क्वचित प्रसंगी ही धडधड एर्रियल फायब्रिलेशन (हृदयाची अनियमित धडधड) किंवा वॅस्ट्रिक्युलर टॅंकीकार्डिया (हृदय खूप वेगाने धडधडणे) यांसारख्या गंभीर आजारांचे लक्षण असू शकते. त्यामुळे हृदयाची धडधड कधी गंभीर ठरू शकते हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून योग्य वेळी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य उपचार करता येतील.

हृदयाची धडधड जास्त जाणवणे (हार्ट पॅल्पिटेशन) म्हणजे काय ? तुम्हाला कधी असे वाटले आहे का की हृदयाचा एखादा ठोका चुकला, ते फडफडत आहे किंवा अचानक खूप वेगाने धडधडू लागले आहे ? अशा प्रकारच्या जाणिवंना हार्ट पॅल्पिटेशन (हृदयाची धडधड असामान्यपणे जाणवणे) असे म्हणतात. यामध्ये वेगवेगळे अनुभव येऊ शकतात, ज्यामध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होतो:

हृदय नेहमीपेक्षा खूप वेगाने धडधडत असल्याची जाणीव छातीत जोरात धडधड किंवा ठोके जाणवणे हृदयाची धडधड अनियमित होणे किंवा ठोका चुकल्यासारखे वाटणे सोप्या शब्दांत सांगायचे तर, जेव्हा तुम्हाला हृदयाची धडधड नेहमीपेक्षा जास्त जाणवू लागते, तेव्हा त्याला हृदयाची धडधड ('पॅल्पिटेशन') असे म्हणतात. काही लोकांना ही जाणीव छातीतच नव्हे, तर घशात किंवा मानेतही जाणवू शकते.

सामान्य कारणे जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: शारीरिक च्यायाम

ताणतणाव किंवा चिंता मद्यापन कॅफिनसारखे उत्तेजक पदार्थ (चहा, कॉफी) निकोटीन सोडताना होणारे बदल गर्भधारणेदरम्यान होणारे हार्मॉन्समधील बदल

रक्तातील साखरेची पातळी कमी होणे घरी हृदयाची धडधड कशी कमी करावी हृदयाशी संबंधित नसलेल्या कारणांमुळे होणारी धडधड अनेकदा साध्या जीवनशैलीत बदल करून कमी केली जाऊ शकते. जर ताण किंवा चिंता कारणीभूत असेल, तर खोल श्वास घेणे, ध्यान (मेडिटेशन) किंवा योगासारख्या रिलॅक्सेशन पद्धती उपयुक्त ठरतात आणि हृदयाची धडधड शांत करण्यास मदत करतात. कॅफिन किंवा तंबाखूमुळे धडधड होत असल्यास, त्यांचे सेवन कमी केल्याने फरक पडू शकतो. तसेच, तुम्ही कोणती औषधे घेत असाल तर डॉक्टरांना नक्की सांगा, कारण काही औषधांमुळेही पॅल्पिटेशन होऊ शकते.

पुरेसे पाणी पिणे आणि योग्य आहार घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. शरीरात पाणी कमी झाल्यास किंवा पोर्टेशियमची पातळी कमी असल्यास हृदयाची धडधड होऊ शकते. तसेच, जास्त प्रमाणात प्रक्रिया केलेली साखर किंवा

हृदयाची धडधड कधी कधी धोकादायक नसते, पण लक्ष देणे गरजेचे आहे

हृदयाचे काहीतरी बिघडले आहे असे वाटणे खूप भीतीदायक ठरू शकते. विशेषतः जेव्हा हृदयाची धडधड अचानक वेगळी, खूप जलद किंवा अनियमित वाटू लागते, तेव्हा अनेकांना चिंता वाटते आणि काही गंभीर तर नाही ना, अशी भीती निर्माण होते. मात्र दिलासादायक गोष्ट म्हणजे हृदयाची धडधड (हार्ट पॅल्पिटेशन) ही खूप सामान्य समस्या आहे आणि बहुतांश वेळा ती धोकादायक नसते. तरीही तिच्याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करू नये. क्वचित प्रसंगी ही धडधड एर्रियल फायब्रिलेशन (हृदयाची अनियमित धडधड) किंवा वॅस्ट्रिक्युलर टॅंकीकार्डिया (हृदय खूप वेगाने धडधडणे) यांसारख्या गंभीर आजारांचे लक्षण असू शकते. त्यामुळे हृदयाची धडधड कधी गंभीर ठरू शकते हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून योग्य वेळी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य उपचार करता येतील.

हृदयाची धडधड जास्त जाणवणे (हार्ट पॅल्पिटेशन) म्हणजे काय ? तुम्हाला कधी असे वाटले आहे का की हृदयाचा एखादा ठोका चुकला, ते फडफडत आहे किंवा अचानक खूप वेगाने धडधडू लागले आहे ? अशा प्रकारच्या जाणिवंना हार्ट पॅल्पिटेशन (हृदयाची धडधड असामान्यपणे जाणवणे) असे म्हणतात. यामध्ये वेगवेगळे अनुभव येऊ शकतात, ज्यामध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होतो: हृदय नेहमीपेक्षा खूप वेगाने धडधडत असल्याची जाणीव

छातीत जोरात धडधड किंवा ठोके जाणवणे हृदयाची धडधड अनियमित होणे किंवा ठोका चुकल्यासारखे वाटणे सोप्या शब्दांत सांगायचे तर, जेव्हा तुम्हाला हृदयाची धडधड नेहमीपेक्षा जास्त जाणवू लागते, तेव्हा त्याला हृदयाची धडधड ('पॅल्पिटेशन') असे म्हणतात. काही लोकांना ही जाणीव छातीतच नव्हे, तर घशात किंवा मानेतही जाणवू शकते.

सामान्य कारणे जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड वेगळी वाटणे म्हणजे हृदयाचा आजार आहे, तर हे जाणून तुम्हाला दिलासा मिळेल की बहुतेक वेळा यामागे गंभीर हृदयविकार नसतो. यामागची काही सामान्य कारणे अशी असू शकतात: सामान्य कारणे

जर तुम्हाला वाटत असेल की हृदयाची धडधड



गुडघेदुखीवर नेमका उपाय काय ?

गुडघेदुखीचा त्रास असेल, तर ती संधिवात किंवा ऑस्टियोआर्थरायटिस असू शकते. या आजारासाठी औषधे सहसा दीर्घकाळ काम करत नाहीत, म्हणून गुडघेदुखी असलेल्या रुग्णांना गुडघा बदलण्याची शिफारस करतात; पण प्रत्येक रुग्णाला गुडघा बदलण्याची आवश्यकता आहे का ? इंजेक्शन किंवा कार्टिलेज बदलणे देखील काम करू शकते का ? प्रत्येक रुग्णाची स्थिती वेगळी असते. गुडघेदुखी असलेल्या रुग्णांकडे औषधांपासून संपूर्ण गुडघा बदलण्यापर्यंतचे पर्याय आहेत. रोबोटिक शस्त्रक्रिया आता उपलब्ध आहे. त्यामुळे गुडघा बदलण्याची प्रक्रिया काही प्रमाणात करता येते. गुडघ्याच्या दुखापतीचे मुख्य कारण ऑस्टियोआर्थरायटिस आहे. तो एक प्रकारचा संधिवात आहे. शिवाय, वयानुसार कुर्च्याची झीज, जास्त वजनामुळे सांध्यावर जास्त दबाव, जुन्या दुखापती किंवा फ्रॅक्चर आणि कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डीची कमतरता या सर्वांमुळे गुडघ्याचे नुकसान होऊ शकते. हे गुडघ्याच्या हाडामधील कृचांच्या झीज आणि फाटण्यामुळे होते. समस्या लवकर आढळली आणि रुग्णाने सौम्य वेदना होताच डॉक्टरांचा सल्ला घेतला

अरोग्यमंत्र

तर फिजिओथेरेपी, गुडघे मजबूत करण्याचे व्यायाम आणि कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स सारखी औषधे रोग वाढण्यापासून रोखू शकतात. तथापि, वेदना दुर्लक्षित केल्या गेल्या तर समस्या आणखी वाढते. अशा परिस्थितीत, इंजेक्शनपासून शस्त्रक्रियेपर्यंत इतर उपचार पद्धतींचा विचार करावा लागतो.

गुडघ्याचे इंजेक्शन कधी काम करू शकतात ?

गुडघ्याच्या सांध्यातील वंगण कमी होते, तेव्हा हायल्युरोनिक ॲसिड इंजेक्शन दिले जातात. हे इंजेक्शन हाडामधील घर्षण कमी करते आणि वेदना आणि कडकपणापासून आराम देते. तथापि, इंजेक्शन फक्त कुर्च्या पूर्णपणे झिजलेल्या नाहीत अशा रुग्णांसाठी योग्य आहेत. एका इंजेक्शनचा परिणाम ४ ते ६ महिने टिकतो. त्यानंतर, दुसरे इंजेक्शन दिले जाऊ शकते. कुर्च्या जीर्ण झाल्या नसतील तर इंजेक्शन आणि निरोगी जीवनशैलीच्या मदतीने शस्त्रक्रिया टाळता येते. म्हणून, प्रथम कुर्च्या तपासा.

कुर्च्या बदलणे फायदेशीर

आहे का ?

संपूर्ण कुर्च्या बदलणे शक्य नाही. दुरुस्ती किंवा कलम करणे आवश्यक आहे. तथापि, ते ५० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांमध्ये प्रभावी नाही. ही उपचारपद्धती फक्त तरुण रुग्णांमध्ये आणि मर्यादित नुकसान असलेल्या रुग्णांमध्ये प्रभावी आहे. गुडघ्याच्या एका मोठ्या भागाला दुखापत झाली असेल, तर कार्टिलेज उपचार अप्रभावी ठरतात. म्हणूनच, लोकांना हे समजून घेणे महत्वाचे आहे, की कार्टिलेज रिप्लेसमेंट हे गुडघेदुखीने ग्रस्त असलेल्या रुग्णांसाठी नेहमीच शक्य नसते.

गुडघा रिप्लेसमेंटची आवश्यकता कधी असते ?

एखादा रुग्ण औषधे काम करत नसल्याची किंवा इंजेक्शनस आराम देत नसल्याची तक्रार करतो तेव्हा डॉक्टर गुडघा रिप्लेसमेंट शस्त्रक्रियेची शिफारस करतात. कार्टिलेजची स्थितीदेखील तपासली जाते. ती पूर्णपणे जीर्ण झाली असेल, तर शस्त्रक्रिया आवश्यक आहे. गुडघा रिप्लेसमेंट सुरक्षित आहे. ते अनेक वर्षे टिकते आणि शस्त्रक्रियादेखील कमी वेळात केली जाते. शस्त्रक्रियेच्या त्याच दिवशी रुग्णाला रुग्णालयातून डिस्चार्ज दिला जातो.



दूषित पाण्यामुळे गंभीर आजार

भारतात दरवर्षी पाणी संकट लाखो लोकांच्या जीवनावर परिणाम करते. शहरे आणि गावांमधील अनेक लोक स्वच्छ पाणी मिळू शकत नाहीत आणि त्यांना दूषित पाणी पिण्यास भाग पाडले जाते. हे दूषित पाणी अनेक आजारांचे मुख्य कारण आहे. दूषित पाणी पिण्यामुळे पोट, यकृत, मूत्रपिंड आणि त्वचेचे आजार होतात. प्रसंगी ते मृत्यूलाही कारणीभूत ठरू शकते.

भारतात अनेक ठिकाणी लोकांना अजूनही स्वच्छ पाणी मिळत नाही. ही केवळ गावांमधीलच समस्या आहे, असे नाही. शहरे आणि महानगरांमध्येही दूषित पाण्यामुळे लोक आजारी पडत आहेत. घाणेरेडे पाणी तुम्हाला फक्त अस्वस्थ करत नाही, तर त्यामुळे गंभीर आजारदेखील होऊ शकतात. त्यात असलेले बॅक्टेरिया, विषाणू आणि विषारी पदार्थ आपल्या शरीरात प्रवेश करतात आणि विविध समस्या निर्माण करतात.

व्याधी विकार

यामुळे केवळ सामान्य

आजारच पसरत नाहीत, तर २०१९ मध्ये अंदाजे २.३ दशलक्ष लोकांचा मृत्यू झाला. 'कम्पोझिट वॉटर मॅनेजमेंट इंडेक्स'

भारतात अनेक ठिकाणी लोकांना अजूनही स्वच्छ पाणी मिळत नाही. ही केवळ गावांमधीलच समस्या आहे, असे नाही. शहरे आणि महानगरांमध्येही दूषित पाण्यामुळे लोक आजारी पडत आहेत. घाणेरेडे पाणी तुम्हाला फक्त अस्वस्थ करत नाही, तर त्यामुळे गंभीर आजारदेखील होऊ शकतात. त्यात असलेले बॅक्टेरिया, विषाणू आणि विषारी पदार्थ आपल्या शरीरात प्रवेश करतात आणि विविध समस्या निर्माण करतात.

पोटाच्या समस्या: उलट्या, अतिसार, पोटदुखी, कॉलरा आणि टायफॉइड सारखे गंभीर आजार.

यकृताचे आजार: हिपॅटायटीस ए आणि ई (कावीळ) सारख्या समस्या.

मूत्रपिंडाच्या समस्या: घाणेरेड्या पाण्यात असलेले आर्सेनिक, शिसे आणि कॅडमियम सारखे जड धातू हळूहळू मूत्रपिंडांना नुकसान पोहोचवू शकतात.

त्वचेच्या समस्या: पुरळ, अँलर्जी, सोरायसिस आणि एक्झिमा सारख्या समस्या.

कर्करोग आणि इतर



तिळाकडे दुर्लक्ष नको

आजकाल लोक त्वचेबद्दल खूप गंभीर आहेत. अचानक शरीरावर तीळ येतो तेव्हा पहिला प्रश्न पडतो, की हा तीळ का दिसतो आणि तो कोणत्या आजाराचे लक्षण आहे का ? खरं तर, तीळ हा त्वचेवर एक लहानसा डाग असला, तरी तो केवळ त्वचेचा पोट बदलत नाही, तर कधीकधी आरोग्याशी संबंधित बरीच माहितीदेखील देऊ शकतो. तीळ अचानक दिसतात, रंग बदलतात किंवा आकार वाढतो, तेव्हा त्याकडे दुर्लक्ष करणे धोकादायक ठरू शकते. त्वचेमध्ये असलेल्या मेलेनिन रंगद्रव्यामुळे तीळ तयार होतात. त्वचेच्या वरच्या थरातील मेलेनोसाइट्स नावाच्या पेशी एकाच ठिकाणी जमतात आणि अधिक रंगद्रव्य तयार करू लागतात, तेव्हा तीळ तयार होतात. हे तीळ तपकिरी, काळे, हलके गुलाबी किंवा कधीकधी निळेदेखील असू शकतात. काही तीळ जन्मापासूनच असतात, तर काही बालपणात हळूहळू दिसतात. प्रौढ व्यक्तीच्या शरीरावर १० ते ४० तीळ असणे सामान्य मानले जाते. वयानुसार हे तीळ थोडे बदलू शकतात. कालांतराने अनेक तीळ अधिक स्पष्ट होतात. त्यांचा रंग फिकट होऊ शकतो किंवा ते स्वतःच नाहीसे होऊ शकतात.

शरीरावर तीळ का तयार होतात ?

शरीरावर तीळ तयार होण्यामागे अनेक कारणे असतात. कुटुंबातील एखाद्या

सदस्याला अनेक तीळ असतील, तर पुढच्या पिढीलाही ही समस्या येऊ शकते. किशोरावस्था, गर्भधारणेदरम्यान किंवा हार्मोनल बदलांमध्ये नवीन तीळ दिसू शकतात. या काळात तीळांचा रंगदेखील बदलू शकतो. सूर्यप्रकाशातील अल्ट्राव्हायोलेट किरणांमुळे

कधीकधी मेलेनिनचे उत्पादन वाढते. त्यामुळे शरीराच्या थेट सूर्यप्रकाशाच्या संपर्कात येणाऱ्या भागांवर तीळ अधिक दिसतात. याव्यतिरिक्त वयानुसार त्वचेतील बदलांमुळे तीळ तयार होऊ शकतात.

तीळ धोकादायक असू शकतात का ?

बहुतेक तीळ निरुपद्रवी असतात आणि त्यांना काढण्याची आवश्यकता नसते. तथापि, तीळ अचानक बदलला, आकारात जलद वाढ, रंगात बदल, असमान कडा, खाज सुटणे, वेदना किंवा दुखापत न होता रक्तस्राव होत असेल तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये. अशी लक्षणे त्वचेच्या कर्करोगाशी संबंधित असू शकतात.

भरपूर धूळ साठते. तसंच या धुरात घातक रसायनं असू शकतात. हा धूर श्वासावाटे शरीरात जाणं घातक ठरू शकतं. * डबाबंद किंवा प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांचा कालावधी संपत आल्यास टाकून घ्या. ताजे आणि आरोग्यदायी पदार्थ खा. * कालावधी उलटून गेलेली औषधे घरात ठेऊ नका. त्यांचं सेवन खूप घातक ठरू शकतं. कालावधी पूर्णपणे न उलटलेल्या औषधांचा प्रभाव कमी झालेला असतो. तसंच डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतीही औषधे घेऊ नये. * टॉवेल, पंचे, नॅपकिन्स जास्त काळ वापरू नये. त्यात भरपूर बॅक्टेरिया असतात. नियमित धुण्यामुळेही बॅक्टेरिया कमी होत नाहीत. त्यामुळे वापर सुरू केल्यापासून साधारण वर्षभराने ते टाकून घ्यायला हवे. ओटा स्वच्छ करायचे स्पॅज तसंच लाकडी आणि प्लास्टिक चॉर्मिंग बोर्डही काही काळाने बदलून टाका.

पोषक आहार, पुरेसा व्यायाम आणि सोबतील समाधान अशी आदर्श जीवनशैली राखणं ही तारेवरची कसरत ठरते. एकाच आणण डाएटवर अतिरेक करतो किंवा त्याकडे पूर्ण दुर्लक्ष तरी करतो. पण हे दोन्ही प्रकार टाळून सुयोग्य गठपं गरजेचं

कामाचा वाढलेला ताण, आर्थिक चिंता, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, झोपेचा अभाव या सगळ्यामुळे शरीरात एक हार्मोन वाढते. त्याला कॉर्टिसॉल म्हणतात. हे हार्मोन आवश्यक असलं, तरी सतत वाढलेलं कॉर्टिसॉल हृदयासाठी मात्र घातक ठरते, असा इशारा तज्ज्ञांनी दिला आहे.

ताणाचे व्यवस्थापन करणे आणि हृदयाचे संरक्षण करणे गरजेचे आहे. उच्च कोलेस्ट्रॉलप्रमाणेच, दीर्घकालीन ताण तुमच्या हृदयाला नुकसान पोहोचवू शकतो. देशभरात सर्वच वयोगटांतील लोकांमध्ये हृदयाच्या समस्या मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतात. अनेक वर्षांपासून हृदयाच्या समस्यांच्या बाबतीत उच्च कोलेस्टेरॉलला मुख्य गुन्हेगार मानले जाते. सध्या व्यावसायिक आणि वैयक्तिक जीवनातील तणाव, आर्थिक चिंता आणि वाढलेला स्क्रीन टाईममुळे तणावाचे प्रमाण वाढत आहे. या ताणामुळे कॉर्टिसॉलची पातळी वाढते. कॉर्टिसॉलची पातळी वाढते तेव्हा ते हृदय आणि रक्तवाहिन्यांना नुकसान पोहोचवू शकते.

कॉर्टिसॉल हृदयाच्या आरोग्यावर कसा परिणाम करते ?

ताणावाच्या वेळी आपले शरीर कॉर्टिसॉल सोडते. सतत ताण येत राहतो, तेव्हा अनेक समस्या सुरू होतात. कॉर्टिसॉलची उच्च पातळी रक्तदाब वाढवते. रक्तातील साखर वाढवते आणि पोटामोवती चरबी साठण्यास प्रोत्साहन देते. कालांतराने

आरोग्य मंथन

माचा वाढलेला ताण, आर्थिक चिंता, कौटुंबिक जबाबदाऱ्या, झोपेचा अभाव या सगळ्यामुळे शरीरात एक हार्मोन वाढते. त्याला कॉर्टिसॉल म्हणतात. हे हार्मोन आवश्यक असलं, तरी सतत वाढलेलं कॉर्टिसॉल हृदयासाठी मात्र घातक ठरते, असा इशारा तज्ज्ञांनी दिला आहे.

ताणाचे व्यवस्थापन करणे आणि हृदयाचे संरक्षण करणे गरजेचे आहे. उच्च कोलेस्ट्रॉलप्रमाणेच, दीर्घकालीन ताण तुमच्या हृदयाला नुकसान पोहोचवू शकतो. देशभरात सर्वच वयोगटांतील लोकांमध्ये हृदयाच्या समस्या मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतात. अनेक वर्षांपासून हृदयाच्या समस्यांच्या बाबतीत उच्च कोलेस्टेरॉलला मुख्य गुन्हेगार मानले जाते. सध्या व्यावसायिक आणि वैयक्तिक जीवनातील तणाव, आर्थिक चिंता आणि वाढलेला स्क्रीन टाईममुळे तणावाचे प्रमाण वाढत आहे. या ताणामुळे कॉर्टिसॉलची पातळी वाढते. कॉर्टिसॉलची पातळी वाढते तेव्हा ते हृदय आणि रक्तवाहिन्यांना नुकसान पोहोचवू शकते.

कॉर्टिसॉल हृदयाच्या आरोग्यावर कसा परिणाम करते ?

ताणावाच्या वेळी आपले शरीर कॉर्टिसॉल सोडते. सतत ताण येत राहतो, तेव्हा अनेक समस्या सुरू होतात. कॉर्टिसॉलची उच्च पातळी रक्तदाब वाढवते. रक्तातील साखर वाढवते आणि पोटामोवती चरबी साठण्यास प्रोत्साहन देते. कालांतराने

साखर मेंदूवरही करते परिणाम

मधुमेहाच्या बाबतीत साखरेची अनेकदा चर्चा केली जाते; परंतु सत्य त्यापेक्षा खूप खोल आहे. जास्त साखरेचा केवळ रक्तातील साखरेवरच परिणाम होत नाही, तर हळूहळू हृदय, यकृत, मेंदू आणि मानसिक आरोग्याचे नुकसान होते. त्याची सर्वात मोठी समस्या अशी आहे, की त्याचे परिणाम लगेच दिसून येत नाहीत, तर कालांतराने शांतपणे वाढतात.

साखर ही मधुमेहाचे एकमेव कारण नाही; परंतु ती एक प्रमुख जोखीम घटक आहे. साखरेची पेये आणि प्रक्रिया केलेले अन्न रक्तातील साखर आणि इन्सुलिन प्रतिरोधकता वेगाने वाढवतात. दीर्घकाळ अनियंत्रित ठेवले तर ते डोळे, मूत्रपिंड, नसा आणि हृदयाला नुकसान पोहोचवू शकते. साखर थेट कर्करोगास कारणीभूत ठरत नाही; परंतु जास्त साखरेचा आहार शरीरात लठ्ठपणा आणि जळजळ वाढवतो. हे दोन्ही घटक कर्करोगाचा धोका वाढविण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. संशोधनात असे दिसून आले, आहे की जे जास्त साखरेचे सेवन करतात, त्यांना कर्करोगाचा धोका लक्षणीयरीत्या जास्त असतो. साखरेचे जास्त सेवन केल्याने वाईट कोलेस्टेरॉल आणि ट्रायग्लिसराइड्स वाढतात, तर चांगले कोलेस्टेरॉल कमी होते. यामुळे धमन्यांमध्ये चरबी जमा होते आणि हृदयरोगाचा धोका वाढतो. यामुळे

हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक होऊ शकतो. साखरेचा काही भाग यकृतामध्ये चरबीमध्ये रूपांतरित होतो. साखरेचे सेवन जास्त असेल तर यकृतामध्ये चरबी जमा होऊ लागते. त्याला फॅटी लिव्हर म्हणतात. वेळेवर लक्ष दिले नाही तर यामुळे जळजळ आणि यकृताचे नुकसान होऊ शकते. साखरयुक्त पदार्थ कॅलरीजने समृद्ध असतात; परंतु जास्त काळ पोट भरत नाहीत. यामुळे वारंवार भूक लागते आणि जास्त खाणे होते. हळूहळू वजन वाढते. त्यामुळे वयापेक्षा आरोग्य विघडते. जास्त साखरेचा मेंदूवरही परिणाम होतो. रक्तातील साखरेचे प्रमाण अचानक वाढल्याने मूड स्विंग, चिडचिडेपणा आणि नैराश्य येऊ शकते. अभ्यासात असे आढळून आले आहे, की जे लोक जास्त साखरेचे सेवन करतात, त्यांना नैराश्याचा धोका जास्त असतो. जास्त साखरेचे सेवन मेंदूमध्ये जळजळ आणि इन्सुलिन प्रतिरोध वाढवू शकते. याचा स्मरणशक्ती आणि शिकण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होतो. दीर्घकालीन, या स्थितीमुळे विस्मरणासारख्या आजारांचा धोका वाढू शकतो. जास्त साखरेमुळे रक्तातील साखर आणि रक्तदाब दोन्ही वाढतात. यामुळे मूत्रपिंडावर अतिरिक्त ताण येतो. कालांतराने, मूत्रपिंडाचे कार्य कमकुवत होते. मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब असलेल्या लोकांमध्ये हा धोका विशेषतः जास्त असतो.

व्याधी विचार

हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक होऊ शकतो. साखरेचा काही भाग यकृतामध्ये चरबीमध्ये रूपांतरित होतो. साखरेचे सेवन जास्त असेल तर यकृतामध्ये चरबी जमा होऊ लागते. त्याला फॅटी लिव्हर म्हणतात. वेळेवर लक्ष दिले नाही तर यामुळे जळजळ आणि यकृताचे नुकसान होऊ शकते. साखरयुक्त पदार्थ कॅलरीजने समृद्ध असतात; परंतु जास्त काळ पोट भरत नाहीत. यामुळे वारंवार भूक लागते आणि जास्त खाणे होते. हळूहळू वजन वाढते. त्यामुळे वयापेक्षा आरोग्य विघडते. जास्त साखरेचा मेंदूवरही परिणाम होतो. रक्तातील साखरेचे प्रमाण अचानक वाढल्याने मूड स्विंग, चिडचिडेपणा आणि नैराश्य येऊ शकते. अभ्यासात असे आढळून आले आहे, की जे लोक जास्त साखरेचे सेवन करतात, त्यांना नैराश्याचा धोका जास्त असतो. जास्त साखरेचे सेवन मेंदूमध्ये जळजळ आणि इन्सुलिन प्रतिरोध वाढवू शकते. याचा स्मरणशक्ती आणि शिकण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होतो. दीर्घकालीन, या स्थितीमुळे विस्मरणासारख्या आजारांचा धोका वाढू शकतो. जास्त साखरेमुळे रक्तातील साखर आणि रक्तदाब दोन्ही वाढतात. यामुळे मूत्रपिंडावर अतिरिक्त ताण येतो. कालांतराने, मूत्रपिंडाचे कार्य कमकुवत होते. मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब असलेल्या लोकांमध्ये हा धोका विशेषतः जास्त असतो.

कॉर्टिसॉल वाढणे धोकादायक

यामुळे हृदयावर अतिरिक्त ताण येतो. त्यामुळे तुम्हाला हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो. दीर्घकालीन ताणामुळे शरीरात सूज (इन्फ्लेमेशन) येते. ही सूज रक्तवाहिन्यांना नुकसान पोहोचवते आणि प्लाक जमा होण्यास मदत करते. त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका तसेच पक्षाघाताचा धोका वाढतो. उच्च कॉर्टिसॉलमुळे झोपेत व्यत्यय येतो. शारीरिक हालचाल कमी होऊ शकते.

खाण्याच्या चुकीच्या सवयी लागू शकतात आणि हृदयाला याचा त्रास होऊ शकतो.

ताणामुळे धूम्रपान, कॅफीनचे वाढते सेवन, चुकीचा आहार आणि व्यायामाचा अभाव यांसारख्या वाईट सवयीदेखील लागू शकतात. या सर्व गोष्टींमुळे हृदय विकाराचा धोका वाढतो. अनेक लोकांमध्ये कोलेस्टेरॉलची पातळी सामान्य असूनही, अनियंत्रित ताणामुळे त्यांना हृदयाच्या समस्या उद्भवू शकतात. ताणामुक्त राहणे आणि हृदयाचे संरक्षण करणे आवश्यक आहे.



कॉर्टिसॉलची पातळी कमी करण्यासाठी आणि हृदयाचे संरक्षण करण्यासाठी या महत्त्वाच्या टिप्स फॉलो करा.

***योग, ध्यान किंवा दीर्घ श्वासोच्छ्वास**

यांसारख्या विश्रांती तंत्रांचा अवलंब करून तणावाचे व्यवस्थापन करा.

***दररोज किमान ८ तास शांत झोप घ्या.**

***धूम्रपान आणि मद्यपान टाळा, कॅफीनचे सेवन मर्यादित करा.**

***ताजी फळे, भाज्या, तुणधान्य, कडधान्ये आणि सुका मेवा व तेलबियांचा समावेश असलेला पोष्टिक आहार घ्या.**

***जंक फूड, मसालेदार, तेलकट, हवाबंद डब्बातील आणि प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांचे सेवन टाळा. *स्क्रीन टाईम कमी करा आणि कामातून ठराविक वेळाने विश्रांती घ्या. *रोजनिशी लिहिणे**

ताण कमी करण्यास मदत करू शकते.

*** जास्त ताणामुळे चिंता, पॅनिक अटॅक किंवा नैराश्य येत असेल, तर तज्ज्ञांची मदत घ्या. *सक्रिय जीवनशैली बाळगा.**

बॅक्टेरिया ठरू शकतो वरदान !

प्रतिजैविकांना प्रतिकार करणाऱ्या विषाणूंचा बिमोड हे आरोग्यक्षेत्रापुढचं मोठं आव्हान आहे. त्यांना रोखण्यासाठी होणाऱ्या प्रयत्नांमध्ये प्रकाशाचा एक किरण दिसला आहे. उत्तर आयर्लंडच्या भूमीत आढळलेले बॅक्टेरिया अशा विषाणूंचा सामना करू शकतात, असं एका अभ्यासातून समोर आलं आहे. इथली माती खूपच गुणकारी असल्याचं बोललं जातं. प्रतिजैविकांना प्रतिकार करणाऱ्या चार प्रकारच्या विषाणूंविरुधात हा बॅक्टेरिया प्रभावी ठरला आहे. त्यामुळे येत्या काळात अशा घातक विषाणूंना धोपवून धरता येईल, अशी अपेक्षा व्यक्त होत आहे.

रात्री दात का घासावे ?

दिवसातून दोन वेळा दात घासण्याचा सल्ला दिला जातो. पण बरेच जण रात्री झोपण्याआधी दात घासत नाहीत. अर्थातच ही मोठी चूक आहे. रात्री दात घासणं अत्यंत गरजेचं आहे. दात न घासता झोपल्याने त्यावर प्लाकचा थर साचतो आणि दात कठोर बनतात. या थरामुळे तोंडाला दुर्गंधी येणं, हिरड्यांम धून रक्त येणं, जंतूसंसर्ग, हिरड्यांची सूज यांसारख्या समस्या निर्माण होतात. तोंडात सातत्याने आत्म तयार होत असतं. रात्री दात घासल्याने आत्म्याच्या निर्मितीला प्रतिबंध घातला जातो. बॅक्टेरियांची वाढ थांबते. तोंडात अन्नकण रहात नसल्यामुळे कुजण्याचा धोका रहात नाही आणि दात चांगले राहतात.

डोळे कोणत्या रंगाचे ?

गडद रंगाचे डोळे असणाऱ्यांना हिवाळ्यातले नेत्रविकार जडपण्याची शक्यता अधिक असते. निळ्या किंवा फिकट रंगाचे डोळे असणाऱ्यांमध्ये नेत्रविकारांचं प्रमाण कमी असल्याचं आढळून आलं आहे. हे अनुमान काढण्यासाठी १७५ विद्यार्थ्यांचा अभ्यास करण्यात आला. फिकट डोळ्यांमध्ये प्रकाश कमी प्रमाणात शोषला जात असल्याचं तज्ज्ञ सांगतात.

केस गळत आहेत ?

प्रदूषण, ताण, विविध रसायनांचा वापर यामुळेही केस गळण्याची समस्या निर्माण होते. पोषक घटकांचा अभावही केसगळतीला कारणीभूत ठरतो. हे थांबवण्यासाठी आहारात प्रथिनयुक्त पदार्थांचा समावेश असावा. दूध, दही, अंडी, मटार, सुका मेवा यांचं सेवन करता येईल. अंड्यातला पिवळा भाग, रताळी, अ‍ॅव्होकॅडो, यीस्ट, दुग्धजन्य पदार्थांमधून बियोटिन हा घटक मिळतो जो उपकारक ठरतो. यासोबतच मेडिटेशन आणि योगाचाही चांगला परिणाम दिसून येतो.

पोषक आहार, पुरेसा व्यायाम आणि सोबतील समाधान अशी आदर्श जीवनशैली राखणं ही तारेवरची कसरत ठरते. एकाच आणण डाएटवर अतिरेक करतो किंवा त्याकडे पूर्ण दुर्लक्ष तरी करतो. पण हे दोन्ही प्रकार टाळून सुयोग्य गठपं गरजेचं

संतुलित जीवनशैलीसाठी

लार्इफस्टाईल

असतं. तन आणि मन दोघांनाही लाभदायी ठरणारी जीवनशैली कशी जपायची ?

*** भूक लागलेली असताना खाणं आणि**

उगाचच भावनेच्या भरात चरत राहणं यात फरक करता यायला हवा. अन्न ग्रहण करतेवेळी संपूर्ण लक्ष खाण्यावर केंद्रित करा. यावेळी स्मार्टफोन वापरू नका. टीव्ही बघू नका.

*** आपण नियमित व्यायामाचं महत्त्व जाणतो. शारीरिक कसरतीमुळे शरीरासोबतच मेंदूही निरोगी राहतो. त्यामुळे व्यायामाची निश्चित वेळ ठरवा आणि मुख्य म्हणजे ती पाळा.**

*** वजन कमी करण्याच्या नादात जेवण टाळू नका. यामुळे शरीराला पोषक घटक मिळत नाहीत. उगीच उपवासभार होतो. इतकंच नाही तर यामुळे अतिखाणं होतं.**

*** जेवताना शीतपेय किंवा फळांच्या रसाऐवजी पाणी प्या.**



गरीब शेतकऱ्यांसाठी लवकरच कर्जमाफी

■ महासागर प्रतिनिधी, नागपूर, दि. ३ :

जिल्हा परिषद निवडणुकीच्या मराठवाडा भागातील एका प्रचार सभेत महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी शेतकरी कर्जमाफीबाबत स्पष्ट आणि ठाम भूमिका मांडली. गरीब शेतकऱ्यांची सरकारकडून कर्जमाफी केली जाणार असून, सरकारने दिलेला शब्द निश्चितपणे पाळला जाईल, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.

वर्षानुवर्षे शेतात राबणाऱ्या आणि कर्जाच्या ओऱ्याखाली दबलेल्या शेतकऱ्यांना दिलासा देण्याचा निर्णय घेतला जाईल, फार्महाऊसधारक किंवा धनदांड्या शेतकऱ्यांचा विचार न करता खऱ्या अर्थाने गरजू शेतकऱ्यांनाच या निर्णयाचा लाभ मिळेल, असेही त्यांनी स्पष्ट केले.

बावनकुळे यांनी कर्जाच्या वाढत्या व्याजदरांवर भाष्य करताना सांगितले की, कर्जावर व्याज आणि त्यावर पुन्हा व्याज वाढत जात असल्यामुळे अनेक शेतकरी मानसिक तणावाखाली जातात आणि आत्महत्येचा विचार करतात. अशा

परिस्थितीत सरकार शेतकऱ्यांना एकटे सोडणार नाही, असा दिलासाही त्यांनी दिला. गरीब शेतकरी ४०-४० वर्षे शेतात राबतात, कर्जबाजारी होतात आणि शेवटी हताश होतात; पण आम्ही त्यांना आत्महत्येपर्यंत जाऊ देणार नाही, असे त्यांनी ठामपणे नमूद केले.

या वक्तव्यामुळे महायुती सरकारकडून लवकरच कर्जमाफीसंदर्भात मोठा निर्णय जाहीर होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. राज्यभरातील शेतकरी आता या निर्णयाच्या अधिकृत घोषणेची वाट पाहत आहेत. मात्र, बावनकुळे यांनी स्पष्ट केल्याप्रमाणे ही कर्जमाफी फक्त गरीब शेतकऱ्यांसाठीच असेल. त्यामुळे गरीब शेतकरी, या निकषात नेमके कोण बसतील, कोणत्या शेतकऱ्यांना वगळले जाईल, आणि गरिबी ठरवण्याचे मापदंड काय असतील, हे प्रश्न अद्याप अनुत्तरित आहेत.

बावनकुळे यांनी पुढे सांगितले की,

मंत्री बावनकुळेंच्या वक्तव्याने नव्या चर्चेला उधाण



सरकारचा प्रयत्न केवळ कर्जमाफीपुरता यशोवतच त्यांनी केन्द्र सरकारच्या लखपती दीदी योजनेचा उल्लेख करत, महिलांना

च्यावेच लागू नये, असा व्यापक विचार केला जात आहे. शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नवाढीच्या आणि स्थितीच्या दृष्टीने धोरणात्मक पावले उचलण्याचा सरकारचा मानस असल्याचे त्यांनी संकेत दिले. यामुळे कर्जमाफी ही तात्पुरती मदत असली तरी दीर्घकालीन उपाययोजनांवरही सरकार काम करत असल्याचे चित्र समोर आले.

सभेदरम्यान बावनकुळे यांनी महिलांसाठीच्या योजनांचाही उल्लेख केला. काँग्रेसचे सरकार असलेल्या राज्यांमध्ये लाडकी बहीण योजना बंद करण्यात आल्याचा आरोप त्यांनी केला. त्याउलट, भाजपशासित राज्यांमध्ये ही योजना सुरू असून महाराष्ट्रातही नरेंद्र मोदी आणि देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वाखाली ती सुरूच राहिल, असे त्यांनी स्पष्ट केले. या वक्तव्यामुळे राजकीय वातावरणातही चर्चा रंगली.

यासोबतच त्यांनी केन्द्र सरकारच्या लखपती दीदी योजनेचा उल्लेख करत, महिलांना

विनातारण आणि विनाहमी पाच लाख रुपयांचे बिनव्याजी कर्ज मिळणार असल्याची माहिती दिली. या योजनेमुळे ग्रामीण भागातील महिलांना आर्थिक बळ मिळेल आणि स्वावलंबनाच्या दिशेने त्यांची वाटचाल होईल, असे त्यांनी सांगितले. शेतकरी आणि महिला सक्षमीकरण या दोन्ही मुद्द्यांना एकत्रितपणे हाताळण्याचा सरकारचा प्रयत्न असल्याचे त्यांनी अधोरेखित केले.

धाराशिवमधील येणेगुर येथे जिल्हा परिषद निवडणुकीच्या प्रचाराच्या अनुषंगाने आयोजित सभेत झालेल्या या विधानामुळे राज्याच्या राजकारणात आणि शेतकरी वर्गात उत्सुकता वाढली आहे.

कर्जमाफीच्या आश्वसानासोबतच महिलांसाठीच्या योजनांचा उल्लेख केल्याने या सभेला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले. आता राज्य सरकार कर्जमाफीबाबत अधिकृत निर्णय कधी जाहीर करते आणि त्याचे निकष काय असतात, याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

दादांच्या अस्थी वैनगंगेत विसर्जित



■ महासागर प्रतिनिधी
भंडारा, दि. ३ :

माजी उपमुख्यमंत्री स्व. अजितदादा पवार यांच्या अस्थिकलशाचे आज भंडारा शहरात आगमन झाले. जिल्हा राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टीच्या कार्यालयात हजारो नागरिक, कार्यकर्ते आणि सर्वसामान्य नेत्यांनी आतिथ्य दर्शन घेतले.

आज सकाळी ११:०० वाजता बरामतीहून आणलेला अस्थिकलश दर्शनासाठी राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या जिल्हा कार्यालयात ठेवण्यात आला होता. यावेळी गुरुदेव सेवा मंडळ, गणेशपूर यांच्या वतीने सादर करण्यात आलेल्या भजनांनी वातावरण भावुक झाले. शेतकरी, महिला, युवक आणि सर्वसामान्य नागरिकांची दर्शनासाठी मोठी गर्दी उसळली होती.

याप्रसंगी आयोजित शोकसभेत उपस्थितांनी दादांच्या कार्याचा गौरव

केला. भंडारा जिल्ह्याच्या सिंचन प्रश्नावर दादांनी दिलेले योगदान अविस्मरणीय असल्याचे मान्यत्वा सांगितले. याप्रसंगी नाना पंचबुद्धे, आमदार राजू कारेमोरे, आमदार नरेंद्र भोंडेंकर, माजी खासदार मधुकर कुकडे, माजी आमदार चरण वाघमारे, नगराध्यक्षा सौ. मधुरा मदनकर यांच्यासह धर्मजय दलाल, सुनील फुडेंडे आणि जिल्ह्यातील अनेक नेत्यांनी त्यांच्या स्मृतीला उजाळा दिला.

दुपारी ३ वाजता जिल्हा कार्यालयातून अस्थिकलशाची अंतिम यात्रा निघाली. ही यात्रा महाल मार्ग, गांधी चौक, पोस्ट ऑफिस चौक मार्गे वैनगंगा नदीच्या जुन्या पुलाजवळील घाटावर पोहोचली. तिथे विधिवत पूजा-अर्चा करून अत्यंत भावुक वातावरणात अस्थीचे विसर्जन करण्यात आले. 'अजितदादा अमर रहे'च्या घोषणांनी संपूर्ण परिसर दुमदुमून गेला होता.

सायबर ठगाकडून सव्वा कोटीचा गंडा

■ महासागर प्रतिनिधी, नागपूर, दि. ३ :

आयुष्यभर बँकेत प्रामाणिक सेवा देऊन निवृत्तीनंतर शांत जीवन जगत असलेल्या ज्येष्ठ नागरिकाला सायबर ठगांनी अक्षरशः हादरवून सोडले. गणेशपेट परिसरात राहणाऱ्या गेडाम या निवृत्त बँक कर्मचाऱ्याला डिजिटल अटकची भीती दाखवत सायबर ठगांनी सव्वा कोटी रुपयांचा गंडा घातला.

गणेशपेट परिसरात राहणारे गेडाम यांना आधी व्हॉट्सअपवरून एक फोन आला. फोन करणाऱ्याने आपण सक्तवसुली संचालनालयातून (ईडी) बोलत असल्याचे सांगत मानवी तस्करी गुन्हात आपल्या खात्यात आर्थिक व्यवहार झाल्याची भिती दाखवली. त्यानंतर अवघ्या काही मिनिटांत गेडाम यांना सीबीआयचे अधिकारी भासवणाऱ्याने अटकेचे वॉरंट निघाल्याची भिती दाखवली.

सध्या डिजिटली अटक होत आहे, प्रत्यक्षात अटक टाळाळची तर पैसे द्या अशी भिती गेडाम यांना दाखवण्यात आली. गेडाम यांच्याकडून खात्याचा गुप्त क्रमांक मिळवत सायबर ठगांनी १० वेळा वेगवेगळ्या खात्यांवर १ कोटी १३ लाख रुपये वळती केले. या प्रकरणी सायबर पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल झाली आहे. पोलिसांनी १५ लाख रुपये गोठवले आहेत. राजस्थान आणि हरियाणातून हा व्यवहार झाल्याचे पोलिसांनी केलेल्या प्राथमिक तपासातून समोर आले आहे.

एरवी लमनकार्यात किंवा प्रवासात वापरात येणारी प्लास्टिक बाटली, थंडयेपांच्या रिकाम्या झालेल्या बाटल्या, धूप्याच्या पावडरची पिशवी.. हा तसा पर्यावरणासाठी चिंतेचा विषय. यामुळे होणारे प्रदूषण अनेकांची डोकेदुखी उरली, तर काहींसाठी नवनिर्मितीचा ध्यास.

मंगला धोंगडे यांनी वापरा आणि फेकून द्या या तत्वावर वापरल्या गेलेल्या रिक्त प्लास्टिक बाटल्यांपासून आकर्षक सजावटीच्या वस्तू, महिलांचे आभूषणे, विज्ञान प्रदर्शनात वापरली जाणाऱ्या विविध प्रतिकृती तयार केल्या आहेत. पर्यावरण संवर्धनाच्या दृष्टीने विविध

प्रकल्प तयार करण्याचे काम हाती घेतले आहे. आगामी काळात ही कला अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचावी, यासाठी प्रशिक्षण वर्ग सुरू करण्याचा त्यांचा मानस आहे. दिडोरी रस्त्यावर राहणाऱ्या मंगला विजय धोंगडे यांना सुरुवातीपासून विविध कलाकुसरीच्या वस्तू तयार करण्याची आवड आहे. त्यांच्या या आवडीला २०१० मध्ये भरलेल्या बाल महोत्सवाने वेगळा आयाम दिला.

टाकाऊतून टिकाऊ, पण काही ती हटके या संकल्पनेवर त्यांना महोत्सवातील प्रदर्शनात एक गाळा देण्यात आला. भरतकाम, रुखवतातील काही सामान तयार करण्याचे कसब सलेल्या धोंगडे यांनी हटके म्हणजे नेमके काय, यावर लक्ष

खरतर सेप्टी पिन ही खूप छोटी गोष्ट आहे, पण ही छोटी गोष्ट तुमच्या कपड्यांसाठी खूप महत्वाची आहे. विशेषतः महिलांसाठी सेप्टी पिन खूप गरजेची आहे. रित्या जेव्हा साडी नेसतात तेव्हा हमखासपणे सेप्टी पिनचाच वापर केला जातो. फार पूर्वीच्या काळात पुरुष देखील कॉलरसाठी सेप्टी पिनचा वापर करायचे.

पण, तुमच्या घरात रोज वापरात येणाऱ्या या वस्तूचा तुम्ही कधी विचार केला आहे का? सेप्टी पिनचा शोध कोणी लावला? त्याचं नाव कसं पडलं? १८४९ मध्ये, एक अमेरिकन माणूस अनेक लोकांच्या कर्जात दुडाला होता. त्याची परतफेड करण्यासाठी तो दररोज नवीन शोध लावत असे. या अमेरिकन माणसाचे नाव होते 'वॉल्टर हंट'. वॉल्टर हंट यांनी १८४९ मध्ये सेप्टी पिनचा शोध लावला आणि नंतर त्याचे पुन्हा

सुझुकी मोटर कॉर्पोरेशन, जपानची दुचाकी उपकंपनी असलेल्या सुझुकी मोटरसायकल इंडिया प्रा. लि. ने जानेवारी २०२६ मधील आपल्या विक्री कामगिरीची घोषणा केली.

SMIPL ने जानेवारी २०२६ मध्ये एकूण १,२५,७८६ युनिट्सची विक्री नोंदवली, जी जानेवारी २०२५ मध्ये विकल्या गेलेल्या १,०८,९२१ युनिट्सच्या तुलनेत १५% वाढ दर्शवते. एक महत्वाचा महिना उरला, कारण कंपनीने एकूण उत्पादनात १० दशलक्ष कंपनीने देशांतर्गत १,००,२९६ युनिट्सची विक्री नोंदवली, जी जानेवारी २०२५ मधील ८७,८३४ युनिट्सच्या तुलनेत १४% वाढ आहे. नियातीत २१% वाढ झाली असून, जानेवारी २०२६

टाकाऊ प्लास्टिक बाटल्यांमधून टिकाऊ कलाकुसर



केद्रित केले. समोर दिसलेली रिकामी प्लास्टिकची बाटली हाती घेऊन त्यांनी यापासून काही वेगळे

तयार करता येईल याचा विचार सुरू केला. सुरुवातीला हातातील बाटली अर्धी कापून त्याचे पेन स्टॅण्ड तयार केले. त्याला सजावट म्हणून स्पाईकलचा वापर केला. उरलेल्या बाटलीला त्यांनी फुलाचा आकार दिला. त्यांच्या अखंड प्रयत्नांन ३२ हून अधिक प्रकारची विविध आकर्षक रंगसंगतीतील फुले, वेगवेगळ्या आकारातील पान, राख्या, तोरण, महिलांची आभूषणे त्यांनी तयार केली.

आभूषणांमध्ये नेकलेस, बिंदी, बांगडी, कानातले, बाजूबंद आदींचा समावेश आहे.



पेटंट घेतले. पेटंट केल्यानंतर, जेव्हा त्यांनी ते विकले तेव्हा त्यांना ४०० डॉलर मिळाले. सेप्टी पिनचा शोध का लागला या संबंधित अनेक प्रकारच्या कथा आहेत. मात्र, ज्यची सर्वाधिक चर्चा आहे ती वॉल्टर हंटच्या पत्नीशी संबंधित आहे. ती कथा म्हणजे, एके दिवशी हंटची पत्नी काही कामानिमित्त बाजारात जात होती आणि त्या

जानेवारीमध्ये सुझुकी मोटरसायकलची १,२५,७८६ युनिट्सची विक्री



संकलन व संयोजन :
सुबोध रणशेवरे, ९८३३१४६३५६
subodh.ranshevre | rediffmail.com

याशिवाय डायनिंग सेट, लहान-मोठ्या आकारातील फुलांच्या परड्या, गुद्दी, फेकून दिलेल्या सिडीवर आकर्षक वॉलपीस अशा असंख्य वस्तू त्यांनी कल्पकतेने निर्मिल्या आहेत.

या अनोख्या वस्तू निर्मितीच्या प्रवासात त्यांचे पती डॉ. विजय धोंगडे, मुलगी गीतांजली यांचे सहकार्य लाभल्याचे धोंगडे यांनी सांगितले. रिकामी बॉटल, फेव्हिकाई, सर्जिकल कात्री आणि स्पाईकल कलर, प्लास्टिकच्या रिकाम्या पिशव्या, कुंदन, लेस अशा काही सजावटीच्या सामानातून आपण कसलीही प्रतिकृती सहज करू शकतो हा आत्मविश्वास त्यांना आहे.

कलेचा वारसा त्यांच्या मुलीनेही जपला असून ही कला अधिकाधिक लोकांपर्यंत जावी यासाठी शहर परिसरातील शाळा, आश्रमशाळांमध्ये त्यांचे प्रशिक्षण वर्ग सुरू असतात. नजीकच्या काळात मतिमंद, गतिमंद तसेच गरजू मुलांसोबत काम करत त्यांना पोटापाण्याचा ज्ववसाय उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न करणार असल्याचे त्यांनी सांगितले.

दुसरीकडे, पर्यावरण संवर्धनासाठी त्यांनी बागेतील कचऱ्यापासून पांडुरंगचूळ तयार केली आहे. त्याचा सध्या अभ्यास सुरू आहे. तसेच शाळांसाठी एका अभिनव प्रयोगाची आखणी धोंगडे करत आहेत.

■ ■ ■
दरम्यान तिच्या ड्रेसचे बटण तुटले.

यानंतर वॉल्टर हंटला काही समजले नाही तेव्हा त्याने

वायरच्या तुकड्यापासून पिनसारखी वस्तू बनवली आणि बटणाच्या जागी लावली. अशा प्रकारे वॉल्टर हंटच्या मनात पहिल्यांदा सेप्टी पिनचा विचार आला. वॉल्टर हंटने याचा शोध लावला. तोपर्यंत लोक याला 'ड्रेस पिन' म्हणायचे. सुरुवातीला सेप्टी पिनचे स्वरूप आज दिसते तसे नव्हते, नंतर ते वॉल्टर हंटने अशा प्रकारे बनवले की ते लावताना हाताला दुखापत होणार नाही. तसेच, कपडे देखील चांगले सेट आणि सेफ राहतील. यावरून नंतर 'ड्रेस पिन' हे 'सेप्टी पिन' म्हणून ओळखले जाऊ लागले.

■ ■ ■
मध्ये २५,४९० युनिट्सची निर्यात झाली, तर गेल्या वर्षी याच महिन्यात २१,०८७ युनिट्सची निर्यात झाली होती. याव्यतिरिक्त, SMIPL च्या सुटे भागांच्या विक्रीतून जानेवारी २०२६ मध्ये ८९५.६ दशलक्ष रुपयांचा महसूल मिळाला, ज्यात गेल्या वर्षाच्या तुलनेत २०% वाढ नोंदवली गेली. जानेवारी २०२६ हा SMIPL साठी युनिट्सचा टप्पा ओलांडला, ज्यामुळे भारतीय बाजारपेठेप्रती तिची दीर्घकालीन वचनबद्धता पुन्हा एकदा अधोरेखित झाली.

बनावट जन्म-मृत्यू नोंदीची एसआयटीकडून चौकशी

■ महासागर प्रतिनिधी, यवतमाळ, दि. ३ :

बनावट जन्म-मृत्यू नोंदीच्या तपासाच्या दृष्टीने विशेष तपास पथकाने (एसआयटी) गेले दोन दिवस जिल्ह्यात कसून चौकशी केली. आणी तालुक्यातील शेंदुरसनी या दीड हजार लोकसंख्येच्या गावात या बनावट नोंदी आढळल्यानंतर खळबळ उडाली होती.

या गावात विशेष तपास पथकाने धडक देत चौकशी केली. यावेळी पथकाने उपस्थित गटविकास अधिकारी, ग्रामसेवकांकडून प्रकरणाची सखोल माहिती घेतली. यासोबत रजिस्ट्रार तसेच इतरही बाबींची पाहणी केली. आणी तालुक्यातील शेंदुरसनी ग्रामपंचायतीत नोंद झालेल्या २७ हजार ३९७ जन्म आणि ११ मृत्यू नोंदींचा मुद्दा राष्ट्रीय पातळीवर चर्चेत आला. या प्रकरणी देशभरातील विविध ठिकाणाहून आतापर्यंत अनेक आरोपींना अटक करण्यात आली आहे.

हे प्रकरण उघडकीस आल्यानंतर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी विशेष तपास पथक गठीत केले. या पथकाचे अध्यक्ष तथा सायबर सेलचे अपर पोलीस महासंचालक यशस्वी यादव, आरोप उपसंचालक बबिता कमलापूरकर यांनी शनिवारी यवतमाळ गाठले. पोलिसांनी केलेल्या तपासाच्या दृष्टीने माहिती घेण्यात आली.

कंत्राटी कर्मचाऱ्यांच्या आंदोलनाकडे सरकारचा कानाडोळा

■ महासागर प्रतिनिधी

बुलढाणा, दि. ३ :

जी रामजी (पूर्वीची मनरेगा) अंतर्गत मागील अनेक वर्षांपासून तुटपुंज्या मानधनावर कार्यरत कंत्राटी कर्मचाऱ्यांनी मुंबई येथील आझाद मैदानात ठिय्या आंदोलन सुरू केले आहे. २ फेब्रुवारीपासून सुरू झालेल्या या आंदोलनात ३४ जिल्ह्यातील हजारो कर्मचारी सहभागी झाले आहेत. मात्र दुसऱ्या दिवशीही हे आंदोलन सरकार लेखी उपेक्षितच उरल्याने कर्मचाऱ्यात संतप्त प्रतिक्रिया उमटली आहे.

२ फेब्रुवारीपासून कर्मचाऱ्यांनी मुंबई येथील आझाद मैदानात ठिय्या मांडला आहे. सध्या राज्यातील २२०० कंत्राटी कर्मचारी यात सहभागी झाले आहे. यामध्ये एमआयएस समन्वयक, कार्यक्रम व्यवस्थापक, सहायक कार्यक्रम अधिकारी, पॅनल तांत्रिक अधिकारी, क्लार्क कम डेटा ऑपरेटर, वाहन चालक यांचा समावेश आहे. मनरेगा



अंतर्गत कार्यरत कंत्राटी अधिकारी, कर्मचाऱ्यांना इतर योजनेतील कर्मचाऱ्यांप्रमाणे शासन सेवेत कायम वा समायोजित करावे, एस-२ इन्फॉरटेक मार्फत होणारी अनधिकृत व अवैध कर्मचारी भरती बंद करावी, कर्मचाऱ्यांची निवड राज्य निधी असोशियसन मार्फतच करावी, इतर योजनांप्रमाणे मनरेगाची स्वतंत्र यंत्रणा तयार करून पदनिहाय आकृतिबंध तयार करण्यात यावा

आदी मागण्यासाठी राज्यातील कमी अधिक ४३०० कर्मचाऱ्यांनी एल्यार पुकारला आहे. दरम्यान या आंदोलनामुळे घरकुल, सिंचन विहीर, वृक्ष लागवड, फळबाग, पाणंद रस्ते आदि कामे ठप्प झाली आहे. राज्यातील ३४ जिल्ह्यात दररोज सरासरी ६ ते ७ लाख मजूर कामावर राहतात. आज ही संख्या जेमतेम ९४ हजारवर आल्याचा दावा संघटनेच्या

राज्यस्तरीय पदाधिकाऱ्याने केला आहे. १ फेब्रुवारीला हाच आकडा १ लाखाच्या आसपास होता. राज्यातील सर्वच पंचायत समितीमध्ये नरेगा कक्षाला टाळे दिसत असून गावापातळीवरील रोजगार हमीची कामे ठप्प झाली आहेत. मुंबईतील आंदोलनात लवकर तोडगा न निघाल्यास राज्यातील सर्व कामे बंद पडणार हे उघड आहे.