

Bharat Chandak

SATYA ELECTRICALS

POLYPORE, BAKKOR, legrand, MAYELLS, SAT WIRELESS, INDOSMA, Finolux, OKOLORS, U.S.H.A, PHILIPS, GreatWhite, SIEMENS

Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512

Ph : (O) 243678, 244458, 250776, (R) 242018

Email:satyaelectricals@rediffmail.com

लातूर वर्ष ३ रे अंक ११७ वा रविवार दि.२४ सप्टेंबर २०२३ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

सत्तेत आलो तर महिला आरक्षण विधेयकात सुधारणा करू

'एक देश, एक निवडणूक' ; समितीचे पक्षांना सूचना देण्यासाठी निमंत्रण

जयपूर : काँग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खर्गे यांनी शनिवारी जयपूरमध्ये एका जाहीर सभेस संबोधित केले. यावेळी त्यांनी भाजपवर टीका केली असून महिला आरक्षण विधेयकाबाबत मोठे वक्तव्य केले आहे. ते म्हणाले की, २०२४ मध्ये सत्तेत आलो तर महिला आरक्षण विधेयकात सुधारणा करून त्यात इतर मागासवर्गीय (ओबीसी) महिलांचा समावेश करण्यात येईल, असे ते म्हणाले.मल्लिकार्जुन खर्गे म्हणाले की, महिला आरक्षण विधेयक तातडीने लागू करण्यात कोणताही कायदेशीर अडथळा नसून मोदी सरकारने ते आणखी दहा वर्षासाठी पुढे ढकलले आहे. काँग्रेसने सभागृहात या विधेयकाला पाठिंबा देताना ते तात्काळ लागू

करावे आणि इतर मागासवर्गीय (ओबीसी) महिलांनाही आरक्षण देण्यात यावे, अशी मागणी केली होती. पण ही मागणी मान्य झाली नाही. जर २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकीत काँग्रेस पक्ष सत्तेवर आल्यास महिला आरक्षण विधेयकात सुधारणा करून ओबीसी महिलांचा त्यात समावेश करण्यात येईल, असे त्यांनी म्हटले आहे.खर्गे म्हणाले की, लोकसभा आणि राज्य विधानसभामध्ये महिलांसाठी एक तृतीयांश जागा राखीव ठेवण्याचे घटनादुरुस्ती विधेयक मंजूर करण्यात आले आहे. भारताच्या नवीन संसदेत मंजूर झालेले हे पहिले विधेयक आहे. संसदेच्या पायाभरणीसाठी तत्कालीन राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांना निमंत्रित करण्यात आले

नव्हते. तसेच सरोजिनी नायडू या काँग्रेसच्या पहिल्या महिला अध्यक्षा होत्या पण १०० वर्षात एकही महिला भाजप किंवा आरएसएसची अध्यक्षा झाली आहे का? असा सवाल त्यांनी केला. हा राष्ट्रपतींचा अपमान खर्गे म्हणाले की, राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांना सभागृहाच्या उद्घाटनासाठी आमंत्रित करण्यात आले नव्हते. या कार्यक्रमाला अभिनेत्यांसह अनेकांना आमंत्रित करण्यात आले होते. हा राष्ट्रपतींचा अपमान आहे. राष्ट्रपती लोकसभा बोलावतात, पंतप्रधान नाही. खुद्द राष्ट्रपतींना स्थान नाही आणि मग ते महिलांचा आदर करतात असे म्हणतात.

नवी दिल्ली : देशात लोकसभा, विधानसभा आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका एकाच वेळी घेण्याच्या पर्यायाचा शोध घेण्यासाठी माजी राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांच्या अध्यक्षतेखाली स्थापन करण्यात आलेल्या उच्चस्तरीय समितीची शनिवारी पहिली बैठक पार पडली. समितीने राजकीय नेत्यांना या मुद्याबाबत सूचना देण्यास सांगितले आहे. तसेच विविध पक्षांना आणि विधी आयोगाला या मुद्यावर सूचना देण्यासाठी निमंत्रण देण्याचा निर्णय समितीने घेतला आहे. अशी माहिती एका निवेदनाद्वारे देण्यात आली आहे. निवेदनात म्हटले आहे की, समितीने मान्यताप्राप्त राष्ट्रीय पक्ष, राज्यांमधील सत्ताधारी पक्ष, संसदेत प्रतिनिधित्व असलेले पक्ष, इतर मान्यताप्राप्त

प्रादेशिक पक्षांना देशात एकाच वेळी निवडणुका घेण्याच्या मुद्द्यावर सूचना/मत देण्यासाठी आमंत्रित केले आहे. या बैठकीसाठी केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा, कायदा मंत्री अर्जुन राम मेघवाल, राज्यसभेतील माजी विरोधी पक्षनेते गुलाम नबी आझाद, माजी वित्त आयोगाचे अध्यक्ष एनके सिंह, लोकसभेचे माजी सरचिटणीस सुभाष कश्यप आणि माजी दक्षता आयुक्त संजय कोठारी उपस्थित होते. समितीचा भाग होण्यास नकार या बैठकीला ज्येष्ठ वकील हरीश साळवे ऑनलाइन उपस्थित होते तर काँग्रेस नेते अधीर रंजन चौधरी यांनी या बैठकीकडे पाठ फिरवली.

जललक्ष्मी करेल येणाऱ्या पिढ्यांचा उद्धार- आ.संभाजीराव पाटील निलंगेकर

हक्क मागतांना कर्तव्यालाही प्राधान्य द्या...
स्वतःच्या हक्काबाबत आपण नेहमीच जागरूक असतो.जे मिळत नाही ते भांडून मिळवतो.आता पाण्याबाबतही तेच करावे लागत आहे.परंतु हक्कासाठी भांडताना कर्तव्याची जाणीव असली पाहिजे. पाणी आपण मिळवून घेऊ परंतु त्यासोबतच पाण्याचा वापर जपून करणे आवश्यक आहे.उपलब्ध पाणी काटकसरीने वापरावे.पावसाचे जमिनीवर पडणारे पाणी आडवाणे व जमिनीत जिरवणे हे आपले काम आहे.पाण्याचा प्रत्येक थेंब आपल्यासाठी महत्त्वाचा आहे.याची जाणीव असली पाहिजे,असेही आ. निलंगेकर म्हणाले.

खरोळ्यात आ.कराड यांच्याकडून स्वागत ...
ग्रामीणचे नेते आ.रमेशअप्पा कराड यांनी लातूर ग्रामीण मतदारसंघात खरोळा येथे जलसाक्षरता रॅलीचे स्वागत केले.भविष्यातील अडचणी लक्षात घेत आ.निलंगेकर यांनी दूरदृष्टी दाखवत जलसाक्षरता अभियान सुरू केले आहे.या अभियानास यश येणारच आहे.भविष्यात आपला मराठवाडा आणि लातूर जिल्हा सुजलाम सुफलाम होईल,असा आशावाद आ.रमेशअप्पा कराड यांनी व्यक्त केला.या अभियानास आपला पाठिंबा असल्याचे त्यांनी जाहीर केले.



कपिल माकणे, यांच्यासह ठिकठिकाणी स्थानिक नेते, लोकप्रतिनिधी त्यांच्या समवेत होते. आ.निलंगेकर यांनी सांगितले की,सातत्याने कमी होणाऱ्या पर्जन्यमानामुळे दुष्काळ मराठवाड्याच्या पाचवीला पुजलेला आहे.पाणीटंचाई नेहमीचीच असल्याने या परिसरात पावसाळ्यातही टँकरने पाणीपुरवठा करावा लागतो.त्यामुळे

मराठवाड्याची टँकरवाडा अशी ओळख झाली असून ती पुसून काढण्यासाठी जलसाक्षरता अभियानाला आपली साथ हवी आहे. मराठवाड्याच्या अनेक भागात वर्षभर टँकरनेच पाणीपुरवठा करावा लागतो.कायमस्वरूपी पाण्याचे स्रोत उपलब्ध नसल्यामुळे त्या भागात नागरिकांना विविध अडचणींना तोंड द्यावे लागते. आपला लातूर जिल्हाही त्याला अपवाद नाही.अशा स्थितीत आपण पाण्याबाबत स्वयंपूर्ण असणे गरजेचे आहे.पाण्याशिवाय विकासाचे महाद्वार उघडणार नाही.त्यामुळे हक्काच्या पाण्यासाठी आणि टँकरवाडा म्हणून निर्माण झालेली ओळख पुसून काढत सुजलाम सुफलाम मराठवाडा ही ओळख निर्माण करण्यासाठी जलसाक्षरता अभियानास पाठिंबा द्यावा,असे आवाहन त्यांनी केले. समुद्रात वाहून जाणारे पाणी मराठवाड्याला देताना ते मांजरा व तेरणा खोऱ्यात सोडावे,अशी आपली मागणी आहे.ही मागणी पूर्ण झाली तर जललक्ष्मी आपल्या शिवारात व दारात येणार आहे.आगामी कित्येक पिढ्यांना याचा फायदा होणार असून त्या पिढ्यांचा पाण्यामुळे उद्धारच होईल,असेही आ.निलंगेकर म्हणाले.

उदगीर/प्रतिनिधी:जलसाक्षरता अभियानाच्या माध्यमातून जी जललक्ष्मी आपल्याला प्राप्त होणार आहे त्या माध्यमातून येणाऱ्या कित्येक पिढ्यांचा उद्धार होईल,असे प्रतिपादन आ.संभाजीराव पाटील निलंगेकर यांनी केले. महालक्ष्मीचा सण असतानाही जलसाक्षरता अभियानात असंख्य नागरिक,महिलावतरुणसहभागीझाले.हेजलयोद्धेउदगीरयेथूनपिंपरी, नळगीर,घोणसी,कोळनूर चौक,पाटोदा,जळकोट,

स्थानिक निधी लेखा विभागाच्या भोंगळ कारभारामुळे दहा महिन्यांपासून सेवा पुस्तक पडताळणी होईना,सेवानिवृत्ताचा सहपरिवार उपोषण करण्याचा इशारा

लातूर,दि.२३: लातूर येथील सेवा पुस्तक जिल्हा लेखा परीक्षा अधिकारी तथा स्थानिक निधी लेखा कार्यालयाच्या भोंगळ व मनमानी कारभारामुळे गेल्या १० महिन्यांपासून सेवा पुस्तिका पडताळणी झाली नसल्याने त्रस्त झालेल्या सेवानिवृत्त कर्मचारी नरेंद्र गायकवाड यांनी दि.२९ सप्टेंबर पासून सदर कार्यालयासमोर सहपरिवार आमरण उपोषण करण्याचा इशारा जिल्हाधिकार्यांना दिलेल्या निवेदनात दिला आहे. दि.३१ डिसेंबर २०२२ रोजी मी शिरूर अनंतपाळ नगर पंचायतमधून लेखापाल व लेखापरिक्षक संवर्ग श्रेणी क या पदावरून सेवानिवृत्त झाल्याने सेवा पुस्तक पडताळणी प्रस्ताव दि.११ नोव्हेंबर २०२२ जिल्हा लेखा परीक्षक अधिकारी तथा स्थानिक निधी लेखा,लातूर कार्यालयाकडे सादर केला. दि.१८ जुलै २०२३ व दि.५ सप्टेंबर २०२३ रोजी सेवा पुस्तक झेरटपासणी प्रस्ताव तसेच दि.१३ सप्टेंबर २०२३ रोजी मुख्याध्याधिकारी यांचेवतीने दुसऱ्यादा झेरप्रस्ताव

सादर केला. मी व शिरूर अनंतपाळ नगर पंचायतीने यासंदर्भात सदर कार्यालयास सातत्याने ५ वेळा लेखी पुराव्यासह त्रुटी सादर केल्या. तथापि कार्यालयातील तत्कालीन अधिकारी अरुण सोनुने व विद्यमान अधिकारी सतत चालढकल,दिशाभूल करत आहेत असा आरोप या निवेदनात करण्यात आलेला आहे. मी बी.पी.मधुमेह,हृदयाच्या विकाराने त्रस्त आहे.त्यासाठी महिन्याला सहा हजार रुपये लागतात.दहा महिन्यांपासून पेन्शन नसल्याने परिवाराचा निर्वाह करण्यास असमर्थ ठरलो आहे. स्थानिक लेखा परीक्षक निधी कार्यालयामुळे मझ्या परिवारावर उपासमारीची वेळ आली आहे.त्यामुळे सोनुने यांच्या मनमानी कार्यपध्दतीची चौकशी करावी व माझी सेवापुस्तिका तात्काळ पडताळणी करून द्यावी,अशी मागणी या निवेदनात नरेंद्र गायकवाड यांनी करून दि.२९सप्टेंबर पासून सहपरिवार आमरण उपोषण करण्याचा इशारा दिला आहे.

देवेंद्र फडणवीसांकडून नागपुर पुरव्वस्तांना मदत जाहीर



नागपूर : देवेंद्र फडणवीसांनी नागपुरात आलेल्या पुराचा आढावा घेतला असून यावेळी त्यांनी नुकसान भरपाईही जाहीर केली आहे. देवेंद्र फडणवीस यांनी शनिवारी संध्याकाळी नागपूर महानगरपालिका कार्यालयात केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी

यांच्यासमवेत पुराचा आढावा घेतला. त्यांनी बचाव कार्य आणि उपाययोजनांच्या स्थितीबाबत अधिकाऱ्यांसोबत चर्चा केली. संततधार पावसामुळे नागपुरात अनेक ठिकाणी पाणी साचले आहे. यावेळी आमदार कृष्णा खोपडे, आमदार प्रवीण दटके, आमदार विकास कुंभारे, जिल्हाधिकारी, महापालिका आयुक्त, पोलीस आयुक्त व वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते.

डॉ. आंबेडकर स्वागत कमान संदर्भात बेडग लॉन्गमार्च ला विविध ठिकाणी वाढता पाठींबा ११ दिवस पूर्ण झाले, मात्र या संदर्भात महाराष्ट्र सरकारचे दुर्लक्ष

बेडग गाव येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची कमान काही जातीवादी लोकांच्या सुडभावेतून कमान पाडल्यामुळे बेडग येथील बौद्ध - आंबेडकरी समाज बांधवानी आंदोलन छेडले आहे तो बेडग लॉन्गमार्च भलेही आमचे प्राण गेले तरी बेहतर जो पर्यंत अम्हाला न्याय मिळत नाही तोपर्यंत आम्ही हा लढा मागे घेणार नाही..! या भुमीकेवर भिम सैनिक ठाम आहेत, या लॉन्गमार्च मधील आठ - दहा जनांची प्रकृती चिंताजनक हॉस्पिटलमधे अॅडमिट, या आंदोलनाचे पडसाद सांगली, सातारा सह नवी मुंबईतील विविध ठिकाणी मिटींग घेतल्याने आनेक सामाजिक संघटनेचा या लॉन्गमार्चला समाज बांधवानी जाहीर पाठींबा दर्शविला असल्याने अता हे आंदोलन मुंबई मंजालयावर आधीक जोमाने धडकणार..! बेडग येथील स्वागत कमानाचा प्रश्न राज्यशासनाने मार्गी न लावल्यास दिनांक २३ सप्टेंबर २०२३ पासून जिल्हा सांगली, सातारा सह नवी मुंबई येथे दिनांक : २४ सप्टेंबर २०२३ रोजी ठिक ४ = ०० वाजता डझ हायवे नेरुळ या ठिकाणी चक्का जाम आंदोलन करणार भिम सैनिकांचा ठाम निर्धार..!



बांधवानी अन्यायाला वाचा फोडण्यासाठी संविधानिक मार्गाने न्याय मिळवण्यासाठी १५० बौध्द कुटुंबियांनी गाव सोडले. ११ सप्टेंबर २०२३ पासून ऐतिहासिक भुमी माणगाव ते मंत्रालय मुंबई पायी चालत काढलेला लॉन्गमार्च ला ११ दिवस होऊन हि कोणत्याही प्रशासनातील अधिकारी यांनी आज वर या लॉन्गमार्च मधील आंबेडकर समाज बांधवानी दखल घेतली नाही. लॉन्गमार्च मध्ये ९५ वर्षा च्या आजी पासून १ वर्षा च्या बाळा चा समावेश आहे. ११ दिवस झाले चालून आपल्या

बांधवाची आरोग्य स्थिती बिघडली आसल्याने १० जणांना कन्हाड - सातारा या ठिकाणी रुग्णालयात ऍडमिट केल आहे. संघर्ष खूपच मोठा आहे भावांनो.. तरीही बेडग मधील समाज आपल्या भूमिके पासून हट्टला नाही आणि हट्टणार ही नाही तरीही हि मुर्दाड झालेली प्रशासकीय यंत्रणा हे जातीवादी सरकार हि आमची दाद घेत नाही म्हणून या लॉन्गमार्च ला बळ देण्यासाठी आपल्या सर्व आंबेडकर बांधवंच्या सहकार्याची बाबासाहेब यांच्या लेकरा ची आपल्या बेडग मधील समाजाला अत्यंत गरज आहे. तरी या विषयाचे गांभीर्य लक्षात घेता त्या संदर्भात दि.१९ सप्टेंबर

२०२३ पासून नवी मुंबईतील सर्व आंबेडकरी संघटना, महिला मंडळ, संस्था अंतर्गत बैठक आयोजित करण्यात येत आहेत तरी आपली एक सामाजिक बांधीलकी समजून आपण या आंदोलनात सहभाग घेऊन पुन्हा एकदा आंबेडकर चळवळ सक्रिय करावी हि नम्र विनंती नवी मुंबई समाजसेविका - सरिता ताई कांबळे व समाजसेवक चंद्रकांत कांबळे सह बाबा न्यायनीत (राष्ट्रीय एकतादल अध्यक्ष), अॅड. हनमंत वाक्षे साहेब, पंचशील सामाजिक संस्थेच्या अध्यक्ष वानाबाई निकम, वत्सलाताई खरात, अशा ताई खंदारे, प्रमीला आठवले, युनियन कामगार नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष कोडीबा हिंगोले, नवी मुंबई विकास अघाडी व तसेच वंचित बहुजन अघाडी बेलापूर तालुका (मा. ऊपाध्यक्ष) कल्याणराव हनवते इत्यादी कार्यकर्ते व नवी मुंबईतील आनेक सामाजिक संघटनेच्या महिला मंडळ यांनी या आंदोलनास जाहीर पाठींबा दिल्याने हा लॉन्गमार्च मुंबई मंजालयावर धडकणार..! बेडग येथील स्वागत कमानाचा प्रश्न राज्यशासनाने मार्गी न लावल्यास दिनांक २३ सप्टेंबर २०२३ पासून जिल्हा सांगली, सातारा सह नवी मुंबई येथे रविवार दिनांक : २४ सप्टेंबर २०२३ रोजी ठिक = ४ = ०० वाजता डझ हायवे नेरुळ या ठिकाणी चक्का जाम आंदोलन करणार भिम सैनिकांचा ठाम निर्धार..!

संपादकीय....

खलिस्तानवाद्यांना आश्रय कशासाठी ?

दि.१८ जून २०२३ रोजी कॅनडामधील ब्रिटिश कोलंबिया भागातील वाहनतळावर खलिस्तान टायगर फोर्सचा प्रमुख हरदीप सिंह निज़र वाहन चालकाच्या आसनावर मोटारीत बसला होता. अचानक दोन युवक तेथे आले व त्यांनी त्याच्यावर गोळीबार करून ते पसार झाले. ही घटना साधी नाही. ज्याची हत्या झाली, तो खलिस्तानी आणि दहशतवादी होता. भारत सरकारला अनेक गंभीर गुन्ह्यांमध्ये तो पाहिजे होता. भारताने तर हरदीपसिंह निज़रला फरारी म्हणून घोषित केले होते. त्याला शोधून देणाऱ्यास दहा लाखांचे इनाम पोलिसांनी जाहीर केले होते. एक दहशतवादी ठार मारला गेला तर कॅनडाच्या पंतप्रधानांनी आदळआपट करण्याची व तीसुद्धा एवढ्या उशिरा करण्याची गरज काय भासली? घटनेनंतर तीन महिन्यांनी म्हणजेच १८ सप्टेंबर २०२३ रोजी कॅनडाचे पंतप्रधान जस्टिन ट्रुडो यांनी हाऊस ऑफ कॉमन्समध्ये म्हणजेच कॅनडाच्या संसदेत या घटनेसंबंधी एक निवेदन केले. जून महिन्यात ब्रिटिश कोलंबिया भागात निज़रच्या झालेल्या हत्येमध्ये भारत सरकारच्या एजंटचा हात असू शकतो, असा त्यांनी गंभीर आरोप केला. जस्टिन ट्रुडो यांचा रोख भारताची गुप्तहेर संघटना ‘रॉ’कडे होता. अर्थातच भारताने कॅनडाच्या पंतप्रधानांनी केलेले आरोप तत्काळ फेटाळून लावले. कॅनडाने केलेले आरोप बिनबुडाचे आहेत, असा संदेतोड जवाब भारताने कॅनडाला सुनावला. ज्याची कॅनडात हत्या झाली, तो निज़र मुळातच खलिस्तानवादी, म्हणजे भारताचा देशद्रोही. तो खतरनाक दहशतवादी होता. अनेक गुन्ह्यांमध्ये तो भारताला पाहिजे होता. मग अशा निज़रला कॅनडाचे नागरिकत्व मिळालेच कसे? भारताने कॅनडाला २६ खतरनाक दहशतवादी व खलिस्तानवाद्यांची यादी दिलेली आहे, त्यांना भारताच्या ताब्यात घ्यावे, अशी मागणी भारताने कॅनडाकडे यापूर्वीच केली आहे, मग ते दहशतवादी कॅनडात मोकट फिरतात कसे? निज़रच्या हत्येमागे विदेशी हात आहे, असा मोघम आरोप कॅनडाने सुरुवातीला केला होता. नंतर मात्र भारतीय एजन्सीचा हात आहे, असा थेट आरोप केला आहे. हे भारताच्या दृष्टीने जास्त गंभीर आहे. भारताने कॅनडाने केलेल्या आरोपानंतर खंबीर भूमिका घेतलीच पण कॅनडापुढे मान तुकविण्यास नकार दिला हे जास्त महत्त्वाचे आहे. भारतावर आरोप करण्यापूर्वी पुरावे घ्यावेत, असे भारताने कॅनडाला स्पष्ट शब्दांत खडसावले आहे. पण या घटकेपर्यंत कॅनडाने भारताला पुरावे दिलेले नाहीत. पंतप्रधान जस्टिन ट्रुडो आणि कॅनडाच्या विदेशमंत्री मेलिना जौली यांनी भार-ताला पुरावे देण्यास नकार दिला आहे. याचा दुसरा अर्थ भारताची बदनामी व्हावी म्हणून भारतावर यापुढेही कॅनडातून हवेतच बाण सोडले जाणार आहेत का ?

कॅनडाच्या भूमिकेला अमेरिका, ब्रिटन, ऑस्ट्रेलिया यांनी पाठिंबा दिला असला तरी कॅनडातील प्रमुख विरोधी पक्ष असलेल्या कॉन्झर्व्हेटिव्ह पक्षाचे नेते पियरे पोलिवियरे यांनी पंतप्रधान ट्रुडो यांनी पुरावे सादर करावेत, आम्हालाही त्याची माहिती असणे जरूरीचे आहे, असे म्हटले आहे. कॅनडाच्या भूमिकेवर झालेल्या हिंसाचाराबद्दल थेट भारताला जबाबदार धरणे अतिशय गंभीर असल्याचे भारतानेच म्हटले आहे. खरे तर गेल्या काही वर्षांपासून कॅनडामध्ये दहशतवाद्यांची संख्या वाढत आहे. त्यांच्या कारवायांतून भारताच्या सार्वभौमत्वाला व अखंडत्वाला धोका निर्माण होतो आहे. अशावेळी कॅनडाने दुसऱ्याला दोष देण्याऐवजी आपल्या घरात काय चालले आहे, यावर बारीक लक्ष ठेवावे. कॅनडातील निज़र हत्येचा तपास व्हावा व त्यासंदर्भात भारताला कोणतीही सूट दिली जाणार नाही, असे अमेरिकेने म्हटले आहे. भारताने कोणतीही सूट मागितलेलीच नाही.

उलट निज़र हत्येप्रकरणी आजवर तपासात जे पुरावे मिळाले आहेत ते आम्हाला घ्यावेत, अशी भारताने मागणी केली आहे. झालेल्या हत्येबाबत तपास झालाच पाहिजे, तपास होऊ नये असे कोणी म्हणू शकणार नाही. तपासात भारताने सहकार्य करावे असे कॅनडाचे पंतप्रधान सांगत आहेत. पण भारतावर आरोप करताना त्याचे पुरावे देण्यास नकार देत आहेत, असे दुटप्पी धोरण कशासाठी ? अमेरिका, ब्रिटन, ऑस्ट्रेलिया, कॅनडा व न्यूझिलंड या देशांचा 'फाईव्ह आईज' नावाचा गट आहे. कोणत्या देशावर काही संकट आले किंवा काही प्रश्न उपस्थित झाले की, गटातील सर्व देश एकमेकांच्या मदतीला धावतात. तसेच निज़र हत्येनंतर गटातील देशांनी तपास झाला पाहिजे, अशी भूमिका इतरांनी मांडली आहे. कॅनडाने तेथील भारतीय राजदूताला भारतात परत पाठवले, त्याचा परिणाम असा झाला की, दुसऱ्याच दिवशी भार-ताने भारतातील कॅनडाच्या राजदूताला त्यांच्या देशात परत पाठवले. भारताने तर कॅनडाच्या नागरिकांसाठी व्हिसा देणे बंद केले आहे. मात्र भारतीय नागरिकांवर कोणतेही प्रतिबंध नाहीत, असे भारताने जाहीर केले आहे. कॅनडात एका अंदाजानुसार १८ लाख भारतीय आहेत. शिवाय दोन लाख भारतीय विद्यार्थी कॅनडात विविध शिक्षण संस्थात शिक्षण घेत आहेत. अशा परिस्थितीत खलिस्तान पीस फोर्स संघटनेने कॅनडातील हिंदूंनी भारतात निघून जावे असा फतवा काढला आहे. खलिस्तानवाद्यांनी कॅनडातील हिंदूंना अशी धमकी दिल्यानंतर तेथील हिंदू तसेच भारतामधील त्यांचे कुटुंबीय यांना काळजी वाटणे स्वाभाविक आहे. पण हिंदूंनी भारतात निघून जावे अशी धमकी देणाऱ्या खलिस्तानच्या नेत्यांवर कॅनडाच्या सरकारने काय कारवाई केली आहे ? कॅनडामध्ये निवडणुकीच्या राजकारणात शीख मतदार निर्णायक असतो. त्यामुळे शीख समाजाला तेथील राजकीय पक्ष कोणी दुखावत नाहीत. कॅनडाच्या सरकारमध्येही शीख प्रतिनिधी आहेत. शिखांना विरोध असण्याचे कारण नाही, पण खलिस्तानवादी व दहशतवादी यांना आश्रय देण्याचे कारण काय ?

प्रत्येक ऋतूचा अभ्यास केल्यास त्या त्या ऋतूमध्ये वातावरण बदलाचा परिणाम आपणा सर्वांना जाणवतो. आज सर्वांना नक्कीच वाटेल की, वातावरणात प्रचंड बदल पाहू शकतो. उन्हाळ्यात वाढत्या उष्णतेमुळे कधी एकदा पाऊस पडतो असे प्रत्येकाला वाटत असते. जून ते सप्टेंबर हे पावसाळ्याचे चार महिने. यावेळी वरुणराजाचे उशिरा आगमन झाले तरी सध्या अधूनमधून पाऊस लागत आहे. त्यात कडक उन्हाचे सुद्धा चटके सहन करावे लागतात. त्यामुळे दमट व उष्ण वातावरणाला तोंड देण्याची वेळ नागरिकांवर आली आहे. जुलै महिन्यात पावसाने अक्षरशः धुमाकूळ घातला. त्यात इतका गारवा निर्माण झाला की, रात्री चादर घेऊन झोपणारी मंडळी ब्लॅकेट घेऊ लागली. तर संध्याकाळच्या वेळेला गरम स्वेटर अंगात घालू लागले. या बदलामुळे लोक अचानक आजारी पडू लागले. त्यात काहींचे डोके जड होऊ लाग-ले. सर्दी, खोकला आणि अधून मधून ताप येऊ लागला. असे वातावरण आरोग्याला अपायकारक असते. पावसाळ्यात बऱ्याच वेळा निसर्गामध्ये वेगाने बदल होत असतात. त्यामुळे योग्य ती काळजी घेणे आवश्यक असते. सध्या बऱ्याच ठिकाणी डॅम्पूचे रुग्ण आढळत आहेत. तेव्हा आरोग्य खात्याने सुद्धा अधिक दक्ष राहाणे आवश्यक आहे. त्याचप्रमाणे प्रत्येकाने आरोग्याची काळजी घ्यायला हवी. कारण हवामानात बदल झाल्याने रोगराई वाढू शकते. मात्र त्यावर वेळीच उपाय करायला हवेत म्हणजे त्याचा प्रसार होत नाही. त्यासाठी स्वच्छता जास्त महत्त्वाची असते.

सध्या वातावरणाची स्थिती कशी आहे, याची सर्वांना कल्पना आहे. हा जो बदल होतो तो नैसर्गिक असतो. कधी पोषक तर कधी नैसर्गिक संकटांचा नागरिकांना सामना करावा लागतो. कधी उष्ण तर कधी थंड वातावरण असेल तर व्योवृद्ध तसेच दम्याचा आजार असणाऱ्या व्यक्तीला फार त्रास होतो. अशावेळी योग्य ती काळजी घ्यावी लागेल. त्याचप्रमाणे कधी गरम पाणी तर कधी थंड पाणी यामुळे सुद्धा त्रास होण्याची शक्यता असते. वा-तावरणातील बदलामुळे साथीचे आजार वाढण्याची शक्यता असते. अशावेळी आपण राहात असलेल्या घराची व परिसराची साफसफाई अतिशय महत्त्वाची असते. आपल्या घराची सुद्धा नियमित साफसफाई करायला हवी. त्याचप्रमाणे घराच्या आजूबाजूची सुद्धा नियमित सफाई होणे गरजेचे असते. बरे-चजण सुद्धीच्या दिवशी घरी असल्यावर ते स्वतः घराची तसेच परिसराची साफसफाई करतात. घरातील शाळकरी मुलांनी सुद्धा स्वच्छतेकडे लक्ष दिले पाहिजे किंवा आपल्या परिसरात साफसफाई करीत असतील तर त्यांना मदत केली पाहिजे.

तेव्हा सध्याच्या बदलत्या वातावरणामध्ये घर तसेच आपल्या घराच्या आजूबाजूचा परिसर साफ ठेवणे निश्चितच आपल्या, कुटुंबाच्या व शेजाऱ्यांच्या आरोग्याला फायदेशीर ठरेल. आता १ ऑक्टोबरपासून हिवाळा ऋतू सुरू होईल. त्यात ऑक्टोबर हिटचा नागरिकांना सामना करावा लागेल. त्यात कधी पाऊस, तर कधी गारवा यामुळे वातावरण आरोग्याला

घेता यायला हवी. आज बऱ्याच आरोग्य केंद्रांमध्ये डॉक्टर नसल्याचे दिसते. त्यामुळे गरीब, होतकरू लोकांना खासगी दवाखान्यात जावे लागते. यात आर्थिक भुद्द त्यांना बसतो. काही वेळा सर्पदंश झाल्याने आरोग्य केंद्रात घेऊन जातात मात्र त्या ठिकाणी ग्रामपंचायतमधून इंजेक्शन घेऊन या, असे सांगितले जाते. यात बराच वेळ जावून रुग्ण दगावण्याची



पोषक नसते. याचा परिणाम कधीही आरोग्य बिघडू शकते. त्यासाठी योग्यवेळी आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक असते. वातावरण बदल आणि त्याचा नागरिकांच्या आरोग्यावर होणारा परिणाम यावर आरोग्य खात्याच्या माध्यमातून ग्रामीण भागात शिबिरे आयोजित करण्यात यावीत. आपली तसेच आपल्या कुटुंबीयांची काळजी कशी घ्यावी, याचे प्रात्यक्षिक नागरिकांना करून दाखवावे. आपल्या कुटुंबातील कोण आजारी पडला तर प्रथमोपचार कसा करावा, याची रंगीत तालीम करून सुद्धा दाखवावी. त्यांच्यामध्ये वातावरण बदलाची जाणीव-जागृती करावी. महत्त्वाची बाब म्हणजे ते अंधश्रद्धेच्या आहारी जाणार नाहीत, याची सुद्धा काळजी घ्यावी लागेल. सध्या कोणत्याही ऋतूमध्ये काहीही होऊ शकते. तेव्हा त्याप्रमाणे नागरिकांना जागृत केले पाहिजे. तसेच त्याची काळजीसुद्धा

शक्यता असते. तेव्हा प्रत्येक आरोग्य केंद्रात अशी इंजेक्शन असायला हवीत. इंजेक्शन संपली असतील तर त्वरित आणून त्याचा साठा आपल्या आरोग्य केंद्रात ठेवावा. वातावरणातील बदलामुळे आरोग्याची काळजी घेत असताना आपण घराबाहेर कामानिमित्त गेल्यास परत घरी आल्यावर हात व पाय स्वच्छ धुवून त्यानंतर टॉवेलने पुसून घरामध्ये प्रवेश करावा. आपले टॉवेल दुसऱ्याला देऊ नये. घरात बसून गरम पाणी प्यावे. तसेच गरम पाण्याचा वाफारा घ्यावा. शक्यतो बाहेरचे पदार्थ खावू नयेत. खोकला आल्यास तोंडावर रुमाल धरावा. दुसऱ्याचा रुमाल शक्य तो वापरू नये आणि वेळच्या वेळी हात धुतले पाहिजेत. वातावरण बदलामुळे आपल्या आरोग्यावर कोणताही परिणाम होणार नाही, याची काळजी आपणा सर्वांना घ्यावी लागेल.

दहशतवादाचे ताजे आव्हान

काश्मीरच्या अनंतनाग जिल्ह्यात दहशतवाद्यांशी झालेल्या चकमकीत लष्कराचे दोन अधिकारी आणि पोलीस उपअधीक्षक शहीद झाले. एलईटी आणि जैश-ए-मोहम्मदच्या दहशतवाद्यांचा समावेश असलेले आतंकवादाचे नवे युनिट येथे सक्रिय झाले आहे. भारतीय लष्कर जम्मू-काश्मीरमध्ये दहशतवादाविरोधात सातत्याने लढा देत आहे. तथापि, गेल्या सहा महिन्यांमध्ये खोऱ्यात दहशतवादी पुन्हा एकदा सक्रिय झाल्याचे दिसून येत आहे. कर्नल मनप्रीत सिंग, मेजर आशीष धोनेक आणि डीएसपी हुमायून भट अशी शहिदांची नावे आहेत. दहशतवाद्यांनी सुरु ठेवलेल्या गोळीबाराला चोख प्रत्युत्तर देऊनही सुरक्षा दलांना काही तास या शहिदांच्या मृतदेहांपर्यंत पोहोचता आले नव्हते. पाकच्यास काश्मीरमध्ये रियाझ अहमद याची हत्या करण्यात आली होती. त्याचा बदला घेण्यासाठी हा हल्ला केल्याचा दावा 'लष्कर-ए-तोयबा'चीच अन्य एक दहशतवादी संघटना असलेल्या 'द रेझिस्टन्स फ्रंट'ने केला. ३७० वे कलम रद्द करण्यात आल्यानंतर २०१९ मध्ये या संघटनेची स्थापना करण्यात आली होती. एप्रिलमध्ये जम्मूच्या पूंछमध्ये लष्कराच्या पाच जवानांवर झालेल्या हल्ल्यासाठी ज्या पद्धतीचा वापर झाला होता, त्याच पद्धतीने अनंतनाग येथील दहशतवादी हल्ला करण्यात आल्याचे विश्लेषकांचे म्हणणे आहे. एलईटी आणि जैश-ए-मोहम्मदच्या दहशतवाद्यांचा समावेश असलेले आतंकवादाचे हे नवीन तंत्र गेल्या सहा महिन्यांपासून सक्रिय झाले आहे, असे मानले जाते. ही चकमक काही तास नव्हे तर काही दिवस सुरु होती. कोकरनाग भागात सुरक्षा दले आणि दहशतवाद्यांमध्ये ही चकमक झाली. भारतीय लष्कर जम्मू-काश्मीरमध्ये दहशतवादाविरोधात सातत्याने लढा देत आहे. अलीकडच्या काळात दहशतवाद्यांचा मोठ्या प्रमाणावर खात्मा करण्यात सुरक्षा दलांना यश आले आहे. तथापि, गेल्या सहा महिन्यांमध्ये खोऱ्यात दहशतवादी पुन्हा एकदा सक्रिय झालेले दिसून येत आहेत. नंतनाग जिल्ह्यात लष्कराने दहशतवाद्यांच्या विरोधात कारवाई सुरु केली. या भागात दहशतवाद्यांचा एक मोठा गट लपला असल्याची माहिती गुप्तचर विभागाला मिळाली होती. त्यात तीन दहशतवाद्यांना कंठस्नान घालण्यात आले.

हे दहशतवादी जैश-ए-मोहम्मद या पाकपुरस्कृत दहशतवादी संघटनेचे सदस्य होते. त्याच वेळी कोकरनाग या डोंगराळ भागात आणखी एक कारवाई सुरु करण्यात आली. येथेही दहशतव-ादी लपले असल्याची प्राथमिक माहिती होती. ही कारवाई बराच काळ सुरु राहिली. अनंतनाग जिल्ह्यातील काकरन गावात या चकमकीला तोंड फुटले. त्यानंतर कोकरनाग येथे दहशतवाद्यांना घेरण्यात आले. जैश-ए-मोहम्मद ही दहशतव-ादी संघटना याला जबाबदार असल्याचे मानले जाते. २०१९ चा पुलवामा अतिरेकी हल्ला याच संघटनेने केला होता. भारत सरकारने याचा तीव्र शब्दांमध्ये निषेध केला आहे. प्रदेशात शांतता राखण्याचे आवान जम्मू-काश्मीरमधील नागरिकांनी केला आहे. गेल्या वर्षभरात या भागात लष्कराने १०० हून अधिक दहशतवाद्यांचा खात्मा केला आहे. काकरन येथे दहशतवाद्यांचा एक गट लपून बसल्याची माहिती सुरक्षा दलांना मिळाल्यानंतर चकमक उडाली. सुरक्षा दलांनी परिसराला वेढा घालत शोध मोहीम सुरु केली. अनेक तासानंतर तीन अतिरेकी मारले गेले. चकमकीच्या ठिकाणाहून शस्त्रे आणि दारूगोळा जप्त करण्यात आला. तथापि, कोकरनागमधील कारवाई लवकर संपली नाही. कोकरनाग परिसर घनदाट जंगले आणि पर्वतरांगांसाठी ओळखला जातो. अतिरेक्यांना नैसर्गिक संरक्षण देण्याचे काम इथले डोंगर करतात. एका अहवालानुसार, काश्मीरमधील दहशतवाद्यांनी हल्ल्यांसाठी नवीन तंत्राचा वापर केला आहे. ते सुरक्षा दलांशी चकमक सुरु केल्यानंतर सुरक्षित क्षेत्रात पळून जातात. त्या ठिकाणी बाकीच्या अतिरेक्यांनी गोळीबारापासून स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी पुरेशी तरतूद केलेली असते, तसेच डोंगरामध्ये अधिवास निर्माण केला असल्याने त्यांना उंचीचा फायदा मिळतो. बहुतांश प्रकरणांमध्ये डोंगराळ भागात तसेच घनदाट जंगलात दहशतवादी लपून बसतात. आंध्र प्रदेश तसेच तेलंगणातमध्ये असलेल्या नल्लमला हिल्स याचे उदाहरण यासंदर्भात घेता येईल. नल्लमला हा पूर्व घाटाचा एक भाग असून आंध्र प्रदेशमधील रायलसिमा प्रदेश आणि तेलंगणाच्या नागरकुर्नुल जिल्ह्याची पूर्व सीमा आहे. ४३०० किलोमीटर दरम्यान असलेला डोंगराळ भाग तसेच कृष्णा आणि पेन्नार या नद्या येथील नक्षलवाद्यांना

संरक्षण देतात. कोकरनाग हे उत्तराखंड राज्यातील रुद्रप्रयाग जिल्ह्यात स्थित हिमालयातील एक पर्वतशिखर आहे. हिंदूसाठी ते एक लोकप्रिय तीर्थक्षेत्र असून उत्तम निसर्गसौंदर्यासाठी देखील ओळ-खले जाते. कोकरनागच्या आजूबाजूचा परिसर घनदाट जंगलाचा तसेच डोंगराळ आहे. यामुळे सुरक्षा दलांना या भागात काम करणे कठीण होते. तसेच दहशतवाद्यांना सुरक्षित आश्रय मिळतो. या परिसरातील सुरक्षा वाढवण्यासाठी सुरक्षा दले अनेक उपाययोजना राबवत आहेत. येथे तैनात सुरक्षा दलांची संख्या वाढवण्यात येत असून रस्ते आणि पायाभूत सुविधा उभारण्यात येत आहेत, ज्यायोगे दळणवळण सुलक्ष होईल. तथापि, घनदाट जंगलांमुळे अतिरेक्यांचा मागोवा घेणे कठीण होते. डोंगराळ प्रदेशातील उंचावरील ठिकाणे दहशतवाद्यांना सुरक्षा दले तसेच नागरिकांवर हल्ले करण्यासाठी सोयीस्कर जागा उपलब्ध करून देतात. दुर्गम परिसरांमुळे सुरक्षा दलांना तातडीने कारवाई करणे अवघड जाते. अर्थातच या आव्हानांवर मात करून सुरक्षा दले येथे अतिरेक्यांचा बिमोड करत आहेत, हे लक्षात घ्यायला हवे. अनंतनाग हा जम्मू-काश्मीरमधील जिल्हा खोऱ्याच्या दक्षिणेला आहे. दहशतवाद्यांचा बालेकिल्ला म्हणून त्याची दोन दशके ओळख होती. मात्र, गेल्या काही वर्षांमध्ये सुरक्षा दलांनी सातत्याने मोहिमा आखून त्यांचे कंबरडे मोडले. अनंतनागमधील दहशतवादी हल्ल्यांची संख्या कमी करण्यात सुरक्षा दलांना लक्षणीय यश प्राप्त झाले आहे. या भागात सुरक्षा दलासमोर काही आव्हाने आहेत. त्यांसाठी विचार व्हायला हवा. हा भूभाग डोंगराळ असल्याने सुरक्षा दलांना काम करणे कठीण ठरते. दहशतवादी पाकमधून प्रशिक्षण घेऊन येतात. ते नागरिकांचा मानवी ढाल म्हणून वापर करतात. पाकला पाठिंबा देणाऱ्या स्थानिकांमुळे त्यांची गुप्तचर यंत्रणा अधिक प्रभावीपणे काम करते. सुरक्षा दलांना चकित करणे त्यांना सोपे होते. गुप्तचर खात्याने दिलेल्या माहितीचे विश्लेषण करणे आणि विविध सुरक्षा दलांमधील समन्वय सुधारण्यासाठी भारत सरकार कठोर परिश्रम घेत आहे. म्हणूनच अनंतनाग येथील परिस्थिती सुधारत असून अतिरेक्यांचा बिमोड करण्यात सुरक्षा दले यशस्वी

होत आहेत. काश्मीरमध्ये १९८०च्या उत्तरार्धात दहशतव-ादी संघटना सक्रिय झाल्या. केंद्र सरकारच्या खोऱ्यातील नियंत्रणास विरोध करणे हाच या संघटनांचा उद्देश होता. १९९० च्या प्रारंभी अतिरेकी संघटना विकसित झाल्या होत्या. स्थानिक भावनांना खतपाणी देऊन पाकने या भागात भारताविरोधात जनमत तयार केले, जे भारताविरोधात होते. मात्र, भारता-ने लष्करी तसेच राजनैतिक उपाययोजनांच्या माध्यमातून काश्मीरमधील दहशतवादाला चोख प्रत्युत्तर दिले. भारतीय लष्कर १९९० पा-सून येथे दहशतवादाविरोधात यशस्वीपणे लढा देत आहे. २०१६ मध्ये दहशतवाद्यांच्या एका गटाने अनंतनागमधील पोलीस ठाण्यावर हल्ला केल्यानंतर 'ऑपरेशन ब्लॅक थंडर' राबवण्यात आले. अनेक दिवस ते चालले होते. यात २० पेक्षा अधिक दहशतवाद्यांचा खात्मा करण्यात आला. २०१४ नंतर विशेषतः २०१८ मध्ये भारतीय सुरक्षा दलांनी 'ऑपरेशन ऑल आऊट' सुरु केले. अतिरेक्यांचे जाळे, त्यांना सहाय्य करणारे स्थानिक आणि अतिरेकी संघटनांचे म्ह-ारेके यांचा खात्मा करण्यासाठी ही कारवाई केली गेली. त्याला चांगलेच यश मिळाले. अनंतनाग जिल्ह्यातील दहशतवाद्यांना त्यांच्या लपलेल्या ठिकाणांहून बाहेर काढण्यासाठी ते राबवले गेले. अनेक महिन्यांच्या कारवाईत या भागात १०० हून अधिक दहशतवादी मारले गेले. २०२० मध्ये 'ऑपरेशन रुद्र'अंतर्गत अनंतनागमधील दहशतवादी गटांच्या म्होरक्यांना लक्ष्य करण्यात आले. अनेक आठवड्यांनंतर अतिरेक्यांच्या म्होरक्यांनाच कंठस्नान घालण्याचे काम केले गेले. गेल्या वर्षी 'ऑपरेशन हरिकेन' अंतर्गत पुन्हा एका दहशतवाद्यांना टिपले गेले. ५० हून अधिक दहशतवादी मारले गेले. परिणामी, खोऱ्यातील सक्रिय अतिरेकी लक्षणीयरीत्या कमी झाले. भार-ताने पाकी दहशतवादी तळांवर केलेला सर्जिकल स्ट्राईक तसेच एअर स्ट्राईक दहशतवाद्यांचे कंबरडे मोडणारा ठरला. सीमेपलीकडून अतिरेकी भारतात येतात खरे, पण त्यांना खोऱ्यातच ठार केले जाते. म्हणूनच अतिरेकी कारवाया संपूर्णपणे थांबलेल्या दिसून येतात. अनंतनागमधील चकमक तसेच कोकरनाग येथील कारवाई ही लष्कराचे यश दाखवून देते.

शरीरात ऊर्जा वाढवून थंडीपासून वाचवतात हे ३ योग

कडाक्याच्या थंडीत फिरायला जायच्या आधी किंवा एखादे काम करायच्या आधी शरीरात ऊर्जा कमी असेल किंवा थंडी जाणवत असेल तर हे तीन प्राणायाम महत्त्वाचे ठरतात. हे आतून उष्णता निर्माण करून थंडीपासून दिलासा तर देतातच, पण शरीरात ऊर्जाही वाढवतात. हेल्थलाइन मॅगझिननुसार हे प्राणायाम एक प्रकारचे श्वास घेण्याचे तंत्र आहे, जे श्वसनक्रिया योग्य करून प्रतिकारशक्ती वाढवतात. श्वासाच्या नियंत्रणाचे शरीरात ऊर्जा पसरवतात. उज्जई प्राणायाम शरीर सैल सोडून आरामदायक स्थितीत बसा. श्वास सामान्यपणे घ्या. हळूहळू श्वासाची अनुभूती घशात घ्या. आता हळूवारपणे घशाला आकुंचित करा, जेणेकरून श्वसनाच्या प्रक्रियेत थोडासा आवाज येईल. आता दीर्घ आणि खोल श्वास घ्या. १० ते २० मिनिटे असे करा. बसून करण्यात अडचण असेल तर झोपूनही हे



करू शकता.

सिंहासन योग पायाचा पंजा दुमडून

गुडच्यावर बसा. गुडघे पसरवा. दोन्ही हात जमिनीवर टेकवा. बोटे आपल्याकडे वळवा. तोंड उघडे ठेवा आणि जीभ शव्य तितकी बाहेर काढा. डोळे पूर्णपणे उघडे ठेवा. आता नाकाने दीर्घ श्वास घ्या आणि हळूहळू घशातून सिंहाच्या गर्जनेसारखा आवाज काढा. एक-एक मिनिटाच्या अंतराने असे तीन वेळा करा. कपालभाती आरामदायक अवस्थेत बसा. डोके, पाठीचा कणा सरळ ठेवून हात गुडघ्यांवर ठेवा. डोळे बंद करून शरीराला मोकळे सोडा. आता नाकाने खोल श्वास घ्या आणि पोटाचे स्नायू आखडून श्वास थोडा वेगाने सोडा. श्वास आरामात घ्या. यात कोणत्याही प्रकारचा जोर लावू नका. सुरुवातीला दहा वेळा श्वास घेण्याची आणि सोडण्याची क्रिया करा. असे तीन वेळा करा.

आदर्श वजन राखण्यासाठी व्यायामासोबत आहारावर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे

ट. उंची आणि वजन यांचे आदर्श गुणोत्तर काय असावे? - वजन थेट उंचीशी संबंधित आहे. बीएमआय हा एक पॅरामीटर आहे, ते तुमची उंची आणि वजन यांचे गुणोत्तर आहे. यावरून योग्य गुणोत्तर कळू शकते. ट. वजन कमी करण्यासाठी अधिक प्रभावी आहे, व्यायाम किंवा योगासने? - वजन नियंत्रणासाठी आपण आपल्या खाण्यापिण्याकडे अधिक लक्ष दिले पाहिजे, पण आपण व्यायामाला खूप महत्त्व देतो. ट. हिप बोन इम्प्लॉटेशननंतर वजन कसे नियंत्रित करावे? - हिप रिप्लेसमेंटनंतर तुम्हाला काही व्यायामांना मनाई केली जाण्याची शक्यता आहे, परंतु दोन गोष्टी लक्षात ठेवण्यासारख्या आहेत. एका... तुम्ही वजन वाढू दिले तर त्याचा हिप सर्जरीवर वाईट परिणाम होईल. दुसरे म्हणजे, तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने



लवकरच काही उपक्रम किंवा व्यायाम सुरु करा. ट. माझे वय ३० वर्षे आणि वजन ११५ किलो आहे. वजन कसे कमी करू शकतो? - तुमचे वजन खूप जास्त आहे. त्यामुळे तुम्ही दीर्घकाळ करता

येईल असा वजन कमी करण्याच्या कार्यक्रम लगेच सुरु करावा. कारण तुम्हाला जेवढे वजन कमी करायचे आहे तेवढा वेळ लागेल. तुमचे लक्ष्य जाणून घेण्यासाठी तुम्हाला तुमचा बीएमआय माहीत असणे आवश्यक आहे. ट. योगा केल्यावर माझे वजन कमी होते, पण ते थांबवतो तेव्हा वजन पुन्हा वाढू लागते. - केवळ योग किंवा व्यायामावर अवलंबून राहिल्यास वजन नियंत्रणात राहणार नाही. वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी खाण्यापिण्यावरही नियंत्रण ठेवा. ट. माझी उंची ५.३ फूट व वजन ६८ किलो आहे. माझी बैठी नोकरी आहे आणि मी जवळपास ८ तास बसून घालवतो. वजन कसे कमी करू? - तुमची काम करण्याची पद्धत बदलणार नाही. म्हणूनच तुम्हाला तुमच्या दिनक्रमात काही बदल करणे गरजेचे आहे. बेटे काम असूनही तुम्ही तुमच्या बरेट्या कामाच्या दरम्यान दर अर्ध्या तासाने छोट्या-मोठ्या हालचाली करू शकता.

नैसर्गिक गोडवा, इम्युनिटी बूस्टर, पचनशक्ती वाढवते, रक्त शुद्ध करते

खीर हा भारतातील सर्वात आवडत्या पदार्थांपैकी एक आहे. सणावाराच्या दिवशी दूध, तांदूळ, साखर आणि अनेक झायफ्रूट्स घालून खीर बनवली जाते. पण पारंपरिक खीरमध्ये साखरेरेवजी थोडासा गूळ घातला तर त्याची चव तर वाढतेच शिवाय पोषिकताही वाढते. घरातील वडीलधारी मंडळी आणि आरोग्य तज्ज्ञ दोघेही हिवाळ्यात गूळ खाण्याचा सल्ला देतात. डायटेशियन स्वाती विश्वे सांगत आहेत गूळाची खीर बनवण्याची रेसिपी आणि हिवाळ्यात ती खाण्याचे फायदे. गूळाची खीर खाण्याचे फायदे नैसर्गिक स्वीटनर साखर एक कृत्रिम स्वीटनर आहे. साखरेचे सेवन केल्याने किडनीच्या आजाराचा धोका वाढू शकतो. साखर खाल्ल्याने कॅल्शियम निर्माण होऊ शकते. तर गूळ हे नॅचरल स्वीटनर आहे. गूळापासून बनवलेल्या गोष्टी खाल्ल्याने किडनी आणि पोटाशी संबंधित समस्यांचा धोका कमी होतो. गूळाची खीर वजन नियंत्रणातही

मदत करते. इम्युनिटी बूस्टर झिक आणि सेलेनियम सारखी अँटीऑक्सिडंट्स आणि खनिजे गूळामध्ये आढळतात. हे सर्व शरीराला फ्री रॅडिकल्सच्या नुकसानीपासून वाचवण्यास मदत करतात. ते शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासही मदत करतात. रक्त स्वच्छ करते गूळाची खीर खाल्ल्याने शरीरातील रक्त साफ होण्यास मदत होते. रक्त शुद्ध राहिल्याने शरीर अनेक आजारांपासून वाचते. ज्या मुलींना मासिक पाळी दरम्यान वेदना, क्रॅम्पस यासारख्या समस्या असतात त्यांना विशेषतः गूळाची खीर खाण्याचा सल्ला दिला जातो. पचनशक्ती मजबूत करते गूळामध्ये क्रोज असते, जे पचन आणि बद्धकोष्ठता यांसारख्या समस्यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी प्रभावी आहे. गूळाच्या नियमित सेवनाने शरीरात पाचक एंझाइम सक्रिय होतात. लिट्टर डिटॉक्सिफिकेशनमध्ये मदत करते गूळाचे नियमित सेवन केल्याने शरीरातील हानिकारक

विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत होते. शरीरातील हानिकारक विषारी पदार्थ काढून टाकल्याने शरीराचे डिटॉक्सिफिकेशन होण्यास मदत होते. म्हणूनच गूळाची खीर खाणे आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. गूळाची खीर रेसिपी सामग्री तांदूळ- १०० ग्रॅम गूळ- २०० ग्रॅम दूध- १ लीटर पाणी - २ ग्लास नट्स - काजू, बदाम, पिस्ता, खोबरे, किशमिश आणि तुम्हाला जे पसंत असेल ते. विलायची पाउडर - १/२ टी स्पून कृती तांदूळ पाण्याने चांगले धुवा आणि थोडावेळ असेच राहू द्या. एका पॅनमध्ये १ लिटर दूध आणि १ ग्लास पाणी घाला आणि चांगले उकळून घ्या. दुधाला उकळी आल्यावर त्यात भिजवलेले तांदूळ घालून मंद आचेवर शिजवा. तांदूळ अर्धा शिजेपर्यंत दुधात शिजवा. तांदूळ अर्धा शिजल्यावर त्यात विलायची पावडर टाका.

स्मरणशक्तीसाठी सोपे उपाय, विसरभोळेपणा, स्मृतिभ्रंश यांसारख्या मेंदूच्या आजारांपासून वाचवतो आहार

दसरोजच्या आहारातूनही विसरभोळेपणा, स्मृतिभ्रंश यांसारख्या मेंदूच्या आजारांचा धोका कमी करता येतो. शिकामोतील रथ युनिव्हर्सिटीच्या न्यूट्रिशनल एपिडेमियोलॉजिस्ट मार्था क्लेयर मॉरिस यांनी असाच आहार विकसित केला आहे. त्याला माईड (चखळू) डाएट असे नाव दिले आहे. हा डाएट केवळ न्यूरो डिजनरेशनचा थांबवत नाही, तर मेंदूची काम करण्याची क्षमताही चांगली ठेवतो. या डाएटचे वैशिष्ट्य असे की, रोजच्या जेवणातील पदार्थांपासूनच तो तयार करण्यात आला आहे. त्यात पालेभाज्या, हिवा भाजीपाला, शेंगादाणे, कडधान्ये, बीन्स आणि चिकन आदींचा समावेश आहे. कसा तयार होतो माईड डाएट? माईड डाएटमध्ये पोषक तत्वांनी युक्त पदार्थ दिवसभराच्या जेवणात एका निश्चित मात्रेत समाविष्ट केले जातात. उदा... पालेभाज्या : ५०० ग्रॅम आठवड्यात इतर भाज्या : ६० ते



८० ग्रॅम रोज. कडधान्ये : सुमारे ५० ग्रॅम रोज. शेंगादाणे : सुमारे १५० ग्रॅम दर आठवडा बीन्स आणि डाळी : १८० ग्रॅम आठवड्यात सीफूड आणि चिकन : ८० ते १७० ग्रॅम मासे आणि २०० ग्रॅम चिकन दर आठवडा.

मुलांचा राग येतो, हिवाळ्यात शरीरासह मेंदूही आजारी पडू शकत

हिवाळा सुरु झाला आहे. या ऋतूत तुमचे शारीरिक आरोग्य बिघडते. जसे की - सर्दी, खोकला आणि कोरडी त्वचा. याशिवाय हिवाळ्यात स्लीपनल इफेक्टिव्ह डिसऑर्डर म्हणजेच डू-ऊ होते. हे धवनेशी संबंधित बदलांना ट्रिगर करतात. विशेषतः हिवाळ्यात. कारण या कालावधीत ऊन कमी असते. ऊनहाच्या कमी संपर्कामुळे मेंदूतील न्युरोट्रान्स्मीटर नावाचे रसायन असंतुलित होऊ शकते, ज्याचा तुमच्या मनोदशेवर परिणाम होतो आणि मानसिक आरोग्य बिघडू शकते. आजही बहुतांश लोक ही गोष्ट स्वीकारत नाही की मानसिक आरोग्याची बिघडू शकते. अनेकांसाठी अशी कोणतीही समस्याच नसते. म्हणूनच आज कामाच्या गोष्टीत बोलुया, मानसिक आरोग्याविषयी. प्रश्न - कसे कळेल की मानसिक आरोग्य बिघडले आहे की

नाही? उत्तर - याचे उत्तर सांगण्यासाठी आम्ही ६ श्रेणीत हे विभागले आहे. यांच्यात मानसिक आरोग्य बिघडल्यानंतर वेगवेगळी लक्षणे दिसतात. बालके कुमारावयीन काम करणारे लोक नवविवाहित जोडपे मेनोपॉझ असलेल्या महिला वृद्ध मानसिक आरोग्य बिघडल्यास बालकांमध्ये घबराट भीती दुःखाशी बोलण्यात अडचण जेवण न करणे शाळा किंवा खेळण्यात मन न लागणे भीतीदायक स्वप्न पडणे चिडचिड कुमारावयीनांमध्ये झोपे, वजन किंवा जेवण्याच्या सवयीत बदल आवडते जेवण, खेळ किंवा एखाद्या ऑक्टिव्हिटीत कमी रस कुटुंब किंवा मित्रांपासून अचानक अंतर ठेवणे कारण नसताना मित्र किंवा निकटवर्तीयांसोबतचा प्रत्येक प्लॅन रद्द करणे आवडत्या विषयात नापास होणे आत्महत्येचा प्रयत्न करणे आपला त्रास न सांगणे एखादे औषध किंवा नशेच्या वस्तूचा वापर करायला लागणे शरीराला जखम झाल्यास ती लपवणे काम करणाऱ्या लोकांमध्ये अचानक मूड बदलणे ऑफिसमध्ये छोट्या-छोट्या गोष्टींचा राग येणे ऑफिसनंतर घरी गेल्यावर कुटुंबीयांसोबत चांगले न वागणे बालकांना समजावण्याऐवजी ओरडणे किंवा मारहाण करणे पत्नीला दूषणे देणे आणि भांडण करणे दुपारी जेवण न

करणे किंवा सोबतच्यांसोबत खाण्यास नकार देणे झोप कमी होणे ऑफिसमधील समस्या सोडवण्यात अडचणी येणे कामात मन न लागणे खूप जास्त कन्फ्यूज असणे नोकरी जाण्याची भीती वाटणे अमली पदार्थ किंवा मद्यसेवन करणे मेनोपॉझ असलेल्या महिलांमध्ये राग आणि चिडचिड तणाव आणि आत्मसन्मान कमी होणे नेहमी दुःखी राहणे नैराश्य व एकटे वाटणे कोणत्याही कामात मन न लागणे वृद्धांमध्ये आत्महत्येचे विचार येणे समवयीनांसोबत उठ-बस कमी करणे कमी झोप किंवा गरजेपेक्षा जास्त झोप कमी भूक किंवा सामान्यपेक्षा जास्त कोणत्याही गोष्टीसाठी स्वतःला दोष देणे दीर्घ कालावधीसाठी उदास राहणे खोलीत बंद राहणे स्रोत-मायो क्लिनिक अँड मेन्टल हेल्थ एक्सपर्ट प्रश्न - जर उपचारांसाठी मानसोपचारतज्ज्ञाकडे जाण्याची वेळ आल्यावर लोक कचरतात. त्यांना वाटते हा वेडेपणा आहे. हा समज कसा खोडून काढला जाऊ शकतो? उत्तर - हे समजून घेण्यासाठी आणि समजावण्यासाठी कोणतेही औषध नाही. हे लोकांना स्वतःच समजून घ्यावे लागेल की, माझा जोडीदार, माझे मूल आणि माझ्या आई-वडिलांचे मानसिक आरोग्य बिघडल्यास त्यांची परिस्थिती गरजेपेक्षा जास्त

बिघडू शकते. लोक केवळ रुग्णालाच नव्हे तर डॉक्टरलाही वेड्यांचा डॉक्टर म्हणून संबोधतात. मानसिक आरोग्याविषयी उपचाराबद्दल लोकांमध्ये जे गैरसमज आहेत त्याविषयी जनजागृतीची गरज आहे. जेणेकरून ते स्वतःचे जीवन संपवण्याच्या स्थितीपर्यंत पोहोचू नये आणि वेळीच उपचार घेऊन बरे व्हावे. प्रश्न - मानसिक अस्वास्थ्याची लक्षणे ओळखल्यास ते बरे करण्यासाठी त्यावर उपचार कसे करावे? उत्तर - मानसिक आजार हा एखाद्या मेडिकल डिसऑर्डरसारखा आहे. जसे - मधुमेह, उच्च रक्तदाब किंवा हृदयरोग. मात्र लोक मानसिक आजारांकडे दुर्लक्ष करतात. सर्वात आधी कुमारावयीनांतील मानसिक आजारावरील उपचाराविषयी देखभाल - परिस्थिती हाताबाहेर गेल्यास घरीच मुलांवर उपचार करून त्यांना बरे केले जाऊ शकते. जसे की, त्यांच्याशी बोला. त्यांना जास्त वेळ द्या. त्यांना जो त्रास असेल त्याविषयी बोला. त्यांना फिरायला घेऊन जा. बसून गृहपाठ करून घ्या. मारहाण करण्याऐवजी त्यांना प्रेमाने समजावा. मूल कुमारावयीन असल्यास त्याला त्याची अडचण विचारा. काय अडचण आहे हे समजून घ्या.

ती पूर्णपणे निरोगी, शेपटीची लांबी २.२ इंच जगभरात अशी केवळ ४० प्रकरणे

मुलाच्या ऑपरेशननंतर शरीरातून शेटूट काढण्यात आली आहे. मेक्सिकोमध्ये वैद्यकीय शास्त्रातील एक दुर्मिळ घटना समोर आली आहे. येथे एका जन्मलेल्या मुलीला शेटूट आली आहे. ही शेटूट २.२ इंच लांबीची आहे. त्यानंतर काही दिवसाने त्या शेटूटीची लांबी ०.८ सेमीने वाढली आहे. हा सर्व प्रकार पाहून डॉक्टर देखील चक्रावून गेले. कारण आतापर्यंत जगात अशाप्रकारच्या केवळ ४० प्रकरणे समोर आलेली आहेत. ही शेटूटी आता डॉक्टरांनी शस्त्रक्रिया करून काढली आहे. मुलीला रुग्णालयातून डिस्चार्ज होऊन आता दोन महिन्यांहून अधिक काळ लोटला आहे. तिची तब्येत पूर्णपणे निरोगी आहे. बाळाचा जन्म झाला तेव्हा शेटूटीवर हलके केस होते आणि त्याची लांबी वाढत होती. बाळाचा जन्म झाला तेव्हा शेटूटीवर हलके केस होते आणि त्याची लांबी वाढत होती. शेटूटीवर केस, टोकाचा आकार गोल जर्नल ऑफ पॅडियाट्रिक सर्जरीमध्ये प्रकाशित झालेल्या या घटनेच्या अहवालानुसार, मुलीच्या शेटूटीची लांबी ५.७ सेमी होती. त्याचा व्यास ३ ते ५ मिमी दरम्यान होता. जन्माच्या वेळी शेटूटीवर काही प्रमाणात केस होते. आणि ती गोलाकार टीप होती. मुलीच्या जन्मानंतर पुढील दोन महिने डॉक्टरांनी तिच्यावर विशेष लक्ष्य ठेवले. यावेळी डॉक्टरांना दिसून आले की, बालक सामान्य मुलांप्रमाणे वाढत असल्याचे दिसून आले. वजनही सामान्य मुलांप्रमाणे होते. हृदयात देखील कोणतीही समस्या नव्हती. प्रसूतीदरम्यान कोणताही संसर्ग नाही, आई-मुलगी निरोगी ईशान्य मेक्सिकोतील न्यूवो लिओन राज्यातील ग्रामीण रुग्णालयात या बालिकेचा मृत्यू झाला. आईची प्रसूती सामान्य पद्धतीने न होता सिझेरियन करावे लागले. मुलीच्या पालकांचे वय २० ते ३० वर्षांच्या

दरम्यान असून दोघेही पूर्णपणे निरोगी आहेत. गर्भधारणेदरम्यान आईला कोणत्याही प्रकारच्या रेडिएशन किंवा संसर्गाचा सामना करावा लागला नाही. संबंधित पालकांना आधीच एक मुलगा आहे, ज्याची प्रकृती चांगली आहे. डॉक्टरांनी लिम्बर्ग प्लास्टीक शेटूटी शरीरापासून वेगळी केली. डॉक्टरांनी लिम्बर्ग प्लास्टीक शेटूटी शरीरापासून वेगळी केली. शेटूटीत हाड नव्हते, हलकिल्यावर वेदना होत नाही डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार शेटूटी मऊ होती. कारण त्यात हाड नव्हते. त्याला कोणत्याही वेदनाशिवाय हलकता येत होते. कसून तपासणी केल्यानंतर शेटूटी पूर्णपणे निरोगी असल्याचे डॉक्टरांना आढळले. यानंतर मुलीवर शस्त्रक्रिया करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. ऑपरेशनमध्ये लिम्बर्ग प्लास्टीक शरीरातून शेटूटी बाजूला काढली गेली. शेटूटीचे दुर्मिळ प्रकरण अशीच घटना ब्राझीलमध्ये पाहायला मिळाली. याआधीही अनेक मुले शेटूट घेऊन जन्माला आली आहेत. यापूर्वी ब्राझीलमध्ये जन्माला होता शेटूट असलेला मुलगा आतापर्यंत मानवामध्ये दोन प्रकारच्या शेटूटी आढळून आल्या आहेत. पहिली - वेस्टिजियल टेल आणि दुसरी टू टेल. वेस्टिजियल शेटूटीला अशी शेटूटी म्हणतात. जी मानवजातीचा विकास दर्शवते. शेटूटीच्या आत हाड असते. अमेरिका, इंग्लंड, फ्रान्स, जपान, इटली आणि जर्मनीमध्ये केलेल्या अभ्यासात आतापर्यंत १९५ प्रकरणे नोंदवली गेली आहेत. दुसरीकडे, अशा शेटूटीला टू शेटूटी म्हणतात, ज्याला हाड नसते. त्यात फक्त ऊती आणि चरबी असतात. ही शेटूटी अधिक दुर्मिळ आहे. आतापर्यंत जगभरात केवळ ४० प्रकरणे नोंदवली गेली आहेत. याआधी २०२१ मध्ये ब्राझीलमध्ये अशी शेटूटी असलेल्या मुलाचा जन्म झाला होता.

हृदय १०० % निरोगी आहे की नाही या पाच घटकांवर चाचणी करा, वजन आणि साखरेचा सर्वाधिक धोका

हृदय, रक्त आणि रक्तवाहिन्यांनी मिळून शरीरातील कार्डिओ व्हॅस्कुलर सिस्टम म्हणजे हृदय चालवणारी प्रणाली बनलेली असते. या प्रणालीशी संबंधित विविध जोखीम घटकांना कार्डिओ मेटाबॉलिक हेल्थ म्हणजेच हृदयाचे चयापचय म्हणतात. आदर्श कार्डिओ मेटाबॉलिक आरोग्यासाठी ५ घटकांवर हृदयाचे आरोग्य ठरवले जाऊ शकते. हे आहेत- रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल, रक्तातील साखर, बीएमआय आणि कंबरची रुंदी आदर्श स्थितीत असावी. याशिवाय, पूर्वी हृदयविकाराचा झटका आणि पक्षाघात यांसारख्या हृदयाशी संबंधित विकारांची तक्रार नसल्यास अशा व्यक्तीचे कार्डिओ मेटाबॉलिक आरोग्य १०० टक्के मानले जाईल. हृदयाच्या आरोग्यावर परिणाम करणारे दोन सर्वात मोठे घटक म्हणजे जास्त वजन आणि रक्तातील साखर. आरोग्य मंत्रालयाच्या अहवालानुसार, ४५ आणि त्याहून अधिक वयाच्या निम्म्या भारतीयांच्या बोडी मास इंडेक्समध्ये (इचव) गडबड आहे. कार्डिओ चयापचय आरोग्य कसे योग्य ठेवू शकतो ते जाणून घेऊया- १) हृदयविकार झटक्यासारख्या हृदयरोगाची तक्रार नसेल तर जर तुम्हाला यापूर्वी कधीही हृदयविकाराचा झटका आला नसेल आणि वरील चार घटक आदर्श स्थितीत असतील, तर तुमचे कार्डिओ मेटाबॉलिक आरोग्य १०० टक्के निरोगी आहे. २) आदर्श बीएमआय आणि कंबर : जर तुमचा बीएमआय ३० पेक्षा जास्त असेल तर तुम्ही लडू आहात. त्याचप्रमाणे कंबरचा आकार व्यक्तीच्या उंचीच्या अर्धा किंवा कमी असावा. उदाहरणार्थ, जर तुमची उंची सहा फूट असेल तर कंबर ३६ इंच किंवा त्याहून कमी असावी. जर बीएमआय १८.५ ते २५ दरम्यान असेल तर वजन संतुलित आहे. जर बीएमआय १८.५ पेक्षा कमी असेल तर त्याचे वजन कमी असेल आणि २५-२९.९ च्या दरम्यान असेल तर ते जास्त वजनाच्या श्रेणीत आहे. वजन असे नियंत्रित ठेवा: आवडल्यातून ५ दिवस एरोबिक जसे की ब्रिस्क वॉक, रनिंग आणि दोन दिवस रेझिस्टन्स



ट्रेनिंग केल्याने चरबी कमी होते. ३) कोलेस्ट्रॉलची आदर्श स्थिती कोलेस्ट्रॉल लिपोप्रोटीन नावाची एक प्रकारची चरबी असते. त्याचे दोन प्रकार आहेत - लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन किंवा एलडीएल आणि हाय डेन्सिटी लिपोप्रोटीन किंवा एचडीएल. १९ वर्षाखालील मुलांमध्ये एकूण कोलेस्ट्रॉल १७० पेक्षा कमी, नॉन-एचडीएल १२० पेक्षा कमी, एलडीएल ११० पेक्षा कमी आणि एचडीएल ४५ पेक्षा जास्त हवे. वयाच्या २० पेक्षा जास्त असल्यास एकूण कोलेस्ट्रॉल १२५-२००, नॉन-एचडीएल १२० पेक्षा कमी, एलडीएल १०० पेक्षा कमी हवे. एचडीएल ६० किंवा त्याहून अधिक हवे. असे नियंत्रित ठेवा : आहार, व्यायाम आणि जीवनशैलीत

बदल करून कोलेस्ट्रॉल सुधारता येते. ४) सामान्य ब्लड शुगर कॅलीब्रॅटड क्लिनिकनुसार जर जेवणाआधी रक्तातील साखरेची पातळी १०० पेक्षा कमी असेल तर ती सामान्य आहे. जर जेवणाआधी साखरेची पातळी ११० ते १२५ असेल तर ती प्री-डायबेटिक मानली जाते. त्याचप्रमाणे जेवणाच्या दोन्ही वेळेआधी १२६ पेक्षा जास्त असल्यास तो टाइप-२ मधुमेह असू शकतो. असे नियंत्रित ठेवा : लो कॅलरी आहार आणि दैनंदिन व्यायामाने ४०० कॅलरीज बर्न करून, वाढलेला मधुमेह सामान्य स्थितीत आणला जाऊ शकतो. यासाठी तुम्ही ३० मिनिटे धावणे किंवा ३० मिनिटे दोरी उडी, सुमारे ४० मिनिटे टेनिस आदी खेळू शकता. ५) सामान्य रक्तदाब जेव्हा हृदय रक्त पंप करते, तेव्हा रक्तवाहिन्यांच्या भिंतींवर दबाव निर्माण होतो, ज्यामुळे रक्त शरीराच्या सर्व अवयवांमध्ये आणि उत्तीमध्ये पोहोचते. रक्ताच्या या दबावाला रक्तदाब म्हणतात. तद्वतच एखाद्या व्यक्तीचा रक्तदाब १२०/८० असावा. यात १२० कर्माळ आणि ८० किमाळ आहेत. असे नियंत्रित ठेवा : आहारात फळे, भाज्या, कडधान्य आणि कमी चरबीयुक्त दुग्धजन्त्यांचा समावेश आणि सॅच्युरेटेड फॅट जसे की तेल इत्यादी कमी केल्याने रक्तदाब ११ पॉइंट्सने कमी होऊ शकतो. दिवसाच्या जेवणात १ चमचेपेक्षा जास्त मीठ नसावे.

निलंगा व औराद बाजार समिती सोयाबीन संशोधनासाठी कडकडीत बंद कृषी मंत्रीचा जिल्हात कार्यक्रम होऊ देणार नाही.. संतोष सोमवंशी

औराद: सोयाबीन संशोधन केंद्र लातूर येथे स्थापन करावे यासाठी शिवसेना सहसंपर्कप्रमुख तथा महाराष्ट्र राज्य बाजार समिती संघाचे उपसभापती संतोष भाऊ सोमवंशी यांच्या नेतृत्वाखाली निलंगा व औराद बाजार समितीमधील सर्व व्यवहार कडकडीत बंद ठेवून निषेध व्यक्त करण्यात आला. लातूर जिल्हा गेले दोन दशकापासून सोयाबीन हब म्हणून ओळखला जातो. देशातील एकूण सोयाबीन उत्पन्नाच्या लातूर चा खूप मोठा वाटा आहे. सोयाबीन संशोधन केंद्रामुळे सोयाबीन च्या नवनवीन संकरित जाती विकसित होऊन येथील शेतकऱ्यांना अधिकतम उत्पन्न घेण्यास चालना मिळेल. लातूर येथे तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री



उद्धवजी ठाकरे असताना सोयाबीन परिषद संपन्न झाली होती, त्यात तत्कालीन कृषी मंत्री दादाजी भुसे यांनी सोयाबीन संशोधन केंद्र लातूर येथे करण्याचे जाहीर केले होते. परंतु १६ सप्टेंबर रोजी छत्रपती संभाजीनगर येथील राज्य मंत्रिमंडळाच्या

बैठकीत परकी येथे सोयाबीन संशोधन केंद्र स्थापन करण्याचा निर्णय शासनाने घेतला आहे. याच्या निषेधार्थ व लातूर येथे केंद्र स्थापन करण्यासाठी पुनर्विचार करावा या मागणीसाठी आज निलंगा व औराद बाजार समितीचे सर्व व्यवहार बंद ठेवून विरोध नोंदवला. या आंदोलनास महाराष्ट्र राज्य बाजार समिती संघाचे उपसभापती तथा सहसंपर्कप्रमुख संतोष भाऊ सोमवंशी, माजी जिल्हाप्रमुख नामदेव मामा चाळक, औराद बाजार समिती सभापती नरसिंग बिराजदार, तालुका प्रमुख अविनाश रेशमे, युवा सेना जिल्हाप्रमुख दिनेश जावळे, औसा बाजार समितीचे माजी उपसभापती किशोर जाधव, उपजिल्हाप्रमुख अण्णासाहेब मिराळे, किशोर मोहिते, शहरप्रमुख सुनील

नाईकवाडे, युवा सेना तालुकाप्रमुख प्रशांत वांजरावाडे अनिल आरिंकर, विधानसभा प्रमुख विशाल किरसागर, विधानसभा प्रमुख शिवाजी पांडरे, मुस्तफा शेख, औराद शहरप्रमुख कन्हैया पाटील, किशोर भोसले, श्रीहरी मुगाळे, राम सगरे, विलास लंगर, अनंत जगताप, राजकुमार जाधव, अमोल रेड्डी, रमेश राठोड, किशन मोरे, सौ. देवता सगर, प्रसाद मठपती, निलंगा आडत अध्यक्ष दत्ता कोरळे, औराद आडत व्यापारी अध्यक्ष शिवाजी शिंदे, सुरेश मुसळे, नेताजी भोईंबार, अभिषेक पाटील, राम बिराजदार, सुनिल खंडागळे, आकाश उशारे, विष्णू गवळी, प्रविण भारती व आडत व्यापारी, गुमास्ता, हमाल, गाडीवान व शेतकरी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

ब्ल्यू पॅंथर संघटनेचे वतीने मराठवाडा मुक्ती संग्राम दिनानिमित्त विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप.



लातूर :- ब्ल्यू पॅंथर संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष दिलीप नवगिरे यांच्याकडून मराठवाडा मुक्ती संग्राम दिनानिमित्त विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप करण्यात आले. या प्रमुख उपस्थितीमध्ये कामगारआयुक्त मंगेश झोले, शिवाजीनगर पोलीस निरीक्षक दिलीप सागर, विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय व रुग्णालय लातूर येथील डॉ. बिराजदार न्युरो सर्जन, डॉ. मेघराज चावडा सर्जन तथा महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजनेचे प्रमुख, हातिम शेख, पत्रकार शेख गौस यांच्या प्रमुख उपस्थितीमध्ये शालेय साहित्य वाटप करण्यात आले. यावेळी संघटनेचे सहसचिव साहेब गायकवाड, विशाल कदम, प्रशांत कांबळे, निलेश कांबळे, राजू कांबळे, महादू गायकवाड शिवाजी आडगळे संघटनेचे पदाधिकारी कार्यक्रमास उपस्थित होते.

आंतरराष्ट्रीय अंध महिला क्रिकेटर कु. गंगा कदम हिचा महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयात सहृदय सत्कार संपन्न

लातूर :- सध्या क्रिकेट या खेळाची जगभर नियमित चर्चा होत असते. जगामध्ये विविध देशांच्या अंध महिलांच्या क्रिकेट टीम आहे. भारतामध्ये सुद्धा अंध महिला क्रिकेट टीम आहे. दि. २० ते २७ ऑगस्ट २०२३ या कालावधीमध्ये इंग्लंड, भारत आणि ऑस्ट्रेलिया या तीन देशांमध्ये बरमिंगम (लंडन) येथे स्पर्धा संपन्न झाल्या. या तीन देशांमध्ये एकूण पाच सामने खेळल्या गेले. या सर्वच म्हणजे पाचही सामन्यात भारतीय अंध क्रिकेट टीमने विजय मिळवला आणि सुवर्णपदक प्राप्त केले. या विजयी टीममध्ये ऑल राउंडर क्रिकेटर कु. गंगा कदम हिचे काल लातूरला आगमन झाले. या विजयाचे औचित्य साधून महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयात श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष मा. शिवशंकरप्पा बिडवे यांच्या हस्ते तिचा शाल आणि पुष्पगुच्छ देऊन यथोचित सत्कार करण्यात आला. तसेच नॅबचे अध्यक्ष तथा रोटरची माजी प्रांतपाल डॉ. विजयभाऊ राठी आणि रोटरी क्लब ऑफ लातूरचे सदस्य राघवेंद्र इटकर आणि शिवराज लोखंडे यांनीही तिचे अभिनंदन केले. यावेळी माजी प्राचार्य डॉ.



काशीनाथ राजे, प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गर्वई, उपप्राचार्य डॉ. राजकुमार लखादिवे, डॉ. माधव गोरे आणि प्रशांत गवंडगावे यांची उपस्थिती होती. कु. गंगा कदम ही हिंगोली जिल्ह्यातील कळमनुरी तालुक्यातील फुटाणा या ग्रामीण भागातील असून तिचे आई-वडील शेतमजुरी करतात. तिला एकूण आठ बहिणी आहेत. तिचे प्राथमिक शिक्षण रोटरी द्वारा चालवल्या जाणाऱ्या दमानी अंध विद्यालय, सोलापूर झाले. सध्या ती कीर्ती महाविद्यालय, मुंबई येथे पदव्युत्तर शिक्षण घेत असून संत मीराबाई शासकीय वस्तीगृह, मुंबई येथे राहते.

या भारतीय टीममध्ये ओरिसा, दिल्ली, हरियाणा, कर्नाटक, तामिळनाडू आणि केरळ येथील अंध महिला खेळाडू असून महाराष्ट्रातून मात्र ती एकमेव ऑल राउंडर खेळाडू आहे. तिला क्रिकेट असोसिएशन फॉर द ब्लाइंड इन इंडिया (सी.ए.बी.आय.) आणि समर्थन ट्रस्ट, बंगलोरचे डॉ. महंतेश जी. के. आणि शैलेंद्र यादव यांचे पाठबळ आणि प्रोत्साहन मिळाले. तसेच क्रिकेट असोसिएशन फॉर द ब्लाइंड इन इंडिया (सी.ए.बी.एम.) या संस्थेचे सहकार्य मिळाले. तसेच क्रिकेट प्रशिक्षक अजय मुनी आणि पंकज चौधरी आणि डॉ. माधव गोरे

यांनी सुद्धा बहुमोल मार्गदर्शन केले आहे. यावेळी बोलताना कु. गंगा कदम म्हणाली की, मला क्रिकेट असोसिएशन फॉर द ब्लाइंड ऑफ इंडिया आणि महाराष्ट्र या संस्थेने खूप सहकार्य केले आहे. आज आपण जो माझा यथोचित सन्मान केला त्याबद्दल मला श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे सन्माननीय अध्यक्ष शिवशंकरप्पा बिडवे, नॅबचे अध्यक्ष तथा रोटरची माजी प्रांतपाल डॉ. विजयभाऊ राठी, रोटरी क्लब ऑफ लातूरचे सदस्य राघवेंद्र इटकर, शिवराज लोखंडे, माजी प्राचार्य डॉ. काशीनाथ राजे, प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गर्वई, उपप्राचार्य डॉ. राजकुमार लखादिवे, डॉ. माधव गोरे आणि प्रशांत गवंडगावे आदींचा सार्थ अभिमान आहे असे सांगून तिने सर्वांचे आभार व्यक्त केले. या गौरव समारंभाचे आभार राघवेंद्र इटकर यांनी मानले. तिने मिळवलेल्या या नेत्रदीपक उज्वल यशाबद्दल तिचे सर्वत्र अभिनंदन होत आहे. या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी महादेव स्वामी, कृष्णा बडगिरे, रंगनाथ लांडगे, संतोष येन्ववाड, राम पाटील आणि भीमाशंकर सुगरे आदींनी परिश्रम घेतले.

पाणी प्रश्नाची सोडवणूक होईपर्यंत अ.भा. छावा संघटना निलंगेकरांसोबत काम करणार : नानासाहेब जावळे पाटील

लातूर : लातूर जिल्ह्यासह संपूर्ण मराठवाड्यातील पाण्याचा प्रश्न सोडविण्यासाठी माजी पालकमंत्री मंत्री आ. संभाजीराव पाटील निलंगेकर यांच्या सक्षम नेतृत्वाखाली लातूर जिल्ह्यात जलसाक्षरता अभियान राबविले जात आहे. या अभियानादरम्यान अहमदपूर येथे त्यांच्या या अभियान रॅलीस काळे झेंडे दाखविण्याची दुर्दैवी घडली. त्याचा आपण तीव्र शब्दांत निषेध करतो, असे सांगून अखिल भारतीय छावा संघटनेचे अध्यक्ष नानासाहेब जावळे पाटील यांनी पाणी प्रश्नाची सोडवणूक होईपर्यंत आपली संघटना आ. निलंगेकरांसोबत काम करणार असल्याची माहिती पत्रकारांशी बोलताना दिली. आ. संभाजीराव पाटील निलंगेकर यांच्या जलसाक्षरता अभियानास लातूर जिल्ह्यात सर्वत्र अभूतपूर्व प्रतिसाद मिळत आहे. असे असतानाच अहमदपूरमध्ये शुक्रवारी काही स्वार्थी प्रवृत्तीच्या राजकीय मंडळींनी आपल्या समर्थकांकरवी या अभियानादरम्यान काळे झेंडे दाखविण्याचा निंदनीय प्रकार केला. पाण्याच्या प्रश्नावरून आजपर्यंत एकही मराठा नेत्याने रस्त्यावर उतरण्याचे धारिष्ट्य दाखविले नव्हते. पाणी प्रश्न हा मुळात मराठा वा अन्य कोणत्याही एका समाजाशी संबंधित नसून तो शेतकऱ्यांशी संबंधित आहे. शेतकऱ्यांशी निगडित असणाऱ्या या प्रश्नाबद्दल रस्त्यावर उतरणाऱ्या आ. संभाजी पाटील निलंगेकर यांचे आपण सर्वप्रथम अभिनंदन करतो, असे सांगून नानासाहेब जावळे पाटील पुढे म्हणाले की, या प्रश्नाची सोडवणूक करण्यासाठी सगळ्याच राजकीय नेत्यांनी एकत्रित येणे काळाची गरज आहे. आ. निलंगेकरांच्या बरोबरीने पुढे येणे आवश्यक आहे. मात्र असे न होता त्यांच्या अभियानात अडथळा आणण्यासाठी असे भ्याड कृत्य करून घेतले जात आहे. असा प्रकार आम्हीच काय, कोणीही सहन करणार नाही. आजपर्यंत विविध राजकीय नेत्यांनी पद, सत्तेचा स्वार्थासाठी वापर करून घेण्याचे काम केले आहे. शेतकऱ्यांच्या प्रश्नासाठी



कोणीही पोटतिडकीने पुढे येताना दिसत नाही. आ. निलंगेकरांनी हाती घेतलेले हे अभियान खरोखरच अभिनंदनीय आहे. त्यामुळे या प्रश्नाची सोडवणूक होईपर्यंत छावा संघटना निलंगेकरांसोबत कार्यरत राहणार आहे. यापुढे असा भ्याड प्रकार घडल्यास तसे करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांना त्याच झेंड्याने बडडून काढण्याचे काम छावा संघटना केल्याशिवाय राहणार नाही, असा सज्जद इशाराही जावळे पाटील यांनी यावेळी दिला. या भ्याड प्रकाराच्या माध्यमातून कोणीही आपली राजकीय पोळी भाजून घ्यायचा प्रयत्न करू नये असेही त्यांनी ठणकावून सांगितले. याप्रसंगी छावा संघटनेचे जिल्हाध्यक्ष दीपक नरवडे, संपर्क प्रमुख आकाश पाटील, रेणापूर तालुका अध्यक्ष बाजीराव टेकुगे, जिल्हासंघटक अंकुश शेळके, निलंगा तालुका अध्यक्ष दास साळुंके, लातूर तालुका अध्यक्ष समाधान जाधव, गोपाळ चाळक, शिवशंकर सूर्यवंशी, सुदर्शन दमाले यांसह अनेक मान्यवर उपस्थित होते.

प्राचार्य संगमेश्वर केंद्रे यांचा वाढदिवस विविध सामाजिक उपक्रमाने साजरा



लातूर : येथील राजमाता जिजामाता माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालयाचे प्राचार्य संगमेश्वर केंद्रे यांचा वाढदिवस दि. २३ सप्टेंबर रोजी विविध सामाजिक उपक्रमाने साजरा करण्यात आला. यावेळी संस्थेच्या अध्यक्षा के. ए. जायेभाये, सचिव प्राचार्य डी. एन. केंद्रे, संस्थेच्या विधी सल्लागार राणी केंद्रे, मुख्याध्यापक स्वाती केंद्रे, समन्वयक वैशाली केंद्रे, प्राचार्य जी. आर. मुंडे, राजेंद्र जायेभाये, समन्वयक राजीव मुंडे, प्रा. अश्विनी केंद्रे, उपप्राचार्य कविता केंद्रे, सुनीता जावळे अन्य शिक्षक, कर्मचारी व विद्यार्थी उपस्थित होते. यानिमित्त वृक्षारोपण, विद्यार्थ्यांना

शैक्षणिक साहित्याचे वाटप करण्यात आले. यानिमित्त यापुढेही या शैक्षणिक संकुलातील गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांना मोफत गणवेश व शैक्षणिक साहित्य वितरण करण्यात येणार असल्याचे संस्थेचे सचिव प्राचार्य डी. एन. केंद्रे यांनी सांगितले. प्रारंभी संस्थेच्या अध्यक्षा जायेभाये यांच्या हस्ते प्राचार्य संगमेश्वर केंद्रे यांचे औक्षण करून केक कापून त्यांना वाढदिवसाच्या शुभेच्छा देण्यात आल्या. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन राजीव मुंडे यांनी केले तर आभार उपप्राचार्य कविता केंद्रे यांनी मानले.

क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांचा लातूर जिल्हा दौरा

लातूर, दि. २३ (जिमाका) : राज्याच्या क्रीडा व युवक कल्याण, बंदरे विभागाचे मंत्री संजय बनसोडे हे रविवार, २४ सप्टेंबर २०२३ रोजी लातूर जिल्हा दौऱ्यावर येत आहेत. त्यांचा दौरा कार्यक्रम पुढीलप्रमाणे आहे. क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री ना. बनसोडे यांचे २४ सप्टेंबर रोजी सकाळी ६.३० वाजता लातूरमध्ये आगमन होईल व शकुंतला निवासस्थान येथे राखीव. सकाळी ८.३० वाजता ते लातूर येथून मोटारीने उदगीरकडे प्रयाण करतील. सकाळी ९.३० वाजता उदगीर येथे नळेगाव रोडवरील पोस्ते पोतदार एज्युकेशन कॅम्पस येथे राज्यस्तरीय शालेय कुस्ती स्पर्धेच्या उद्घाटन कार्यक्रमास उपस्थित राहतील. सकाळी १० वाजता नळेगाव रोडवरील एस.टी. कॉलनी येथे आपला गणपती नवसाचा गणपती येथे श्री आरतीस

उपस्थित राहतील. सकाळी १०.३० वाजता पारकट्टी गल्ली येथील मानाचा पहिला आजोबा गणपती युवक संघ गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. सकाळी ११ वाजता पारकट्टी गल्ली येथील जनता गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. सकाळी ११.३० वाजता उदगीर शहरातील कौळखेड रोडवरील विशाल फंक्शन हॉल येथे उदगीर तालुका जि.प. शिक्षक सहकारी पतसंस्था मर्यादित उदगीर, देवणी व जळकोट च्या ४५ व्या सर्वसाधारण सभेस उपस्थित राहतील. त्यानंतर उदगीर शासकीय विश्रामगृह येथे आगमन व राखीव. ना. बनसोडे यांच्या उपस्थितीत सायंकाळी ६ वाजता उदगीर शहरातील देगलूर रोडवरील कै. वसंतराव नाईक चौक येथील बसव गणेश मंडळ येथे श्री आरती होईल. सायंकाळी ६.३०

वाजता देगलूर रोडवरील कै. वसंतराव नाईक चौक येथील स्वामी विवेकानंद युवक गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस ते उपस्थित राहतील. सायंकाळी ७ वाजता उदगीर शहरातील छत्रपती शिवाजी महाराज चौक येथील श्री शिवछत्रपती युवक गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. सायंकाळी ७.१५ वाजता नवा मोढा येथील आडत व्यापारी गणेश मित्र मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. सायंकाळी ७.३० वाजता श्री लक्ष्मीनारायण मंदिर येथे श्री राजस्थानी नवयुवक गणेश मंडळ आयोजित श्री आरतीस उपस्थित राहतील. सायंकाळी ७.४५ वाजता मुक्कावार चौक येथील श्रीमंत व्यापारी गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. रात्री ८.१० वाजता पत्तेवार चौक येथील संघर्ष मित्र मंडळ व श्री नवयुवक व्यापारी मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित

राहतील. रात्री ८.३० वाजता सराफ लाईन येथील चिळरगे गल्ली येथे जागृती गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. रात्री ८.४५ वाजता सराफ लाईन येथील मलगे गल्ली येथे बाल मित्र गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. रात्री ९ वाजता चौबारा रोडवरील नगरेश्वर मंदिर येथील आर्य नॅब नगरेश्वर गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस उपस्थित राहतील. रात्री ९.१५ वाजता नई आबादी येथील शिवनेरी बाल गणेश मंडळ येथे श्री आरतीस ते उपस्थित राहतील. त्यानंतर सोयीनुसार उदगीर येथून मोटारीने लातूरकडे प्रयाण करतील. लातूर येथे शकुंतला निवासस्थान येथे आगमन व राखीव.