

Bharat Chandak

## SATYA ELECTRICALS

POLYCORE, Legrand, NAVELLE, Finolux, G.KOLORS, USHE, PHILIPS, SIEMENS

Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512

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

Email:satyaelectricals@rediffmail.com

लातूर वर्ष ४ थे अंक २०५ वा मंगळवार दि.०४ फेब्रुवारी २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

## सुनिल मिटकरी (से.नि.)यांना महाराष्ट्र शासनाचा स्वराज्य अभियंता हिरोजी इंदुलकर गुणवंत अधिकारी पुरस्कार २०२५, ने सन्मानित.



:- सुनिल प्रल्हादअप्पा मिटकरी (से.नि.), सहाय्यक संचालक, नगर रचना विभाग, लातूर यांना महाराष्ट्र शासनाचा स्वराज्य अभियंता हिरोजी इंदुलकर गुणवंत अधिकारी पुरस्कार २०२५, ने सन्मानित. सुनिल मिटकरी (से.नि.), सहाय्यक संचालक, नगर रचना विभाग, लातूर. त्यांनी महाराष्ट्र शासनाचे सेवेत असताना

\* लातूर जिल्ह्यातील नवनिर्मित चाकुर, देवणी, रेणापुर, शिरूरअनंतपाळ व जळकोट नगर पंचायतीचा विकास योजना.  
\* लातूर जिल्ह्यातील सन १९९३ चा प्रलयकारी भुंकप पुनर्वसनाचा लेआऊट करण्यामध्ये सहभाग.  
\* केंद्रशासनाच्या राज्यांना बिनव्याजी कर्ज स्वरुपात विशेष सहाय्य या योजने अंतर्गत

नगर पंचायत देवणी साठी जगप्रसिध्द देवणी वळू असल्याने त्याचे संवर्धनासाठी उर्शीश्रेश चरीझर्शी विकसित करण्याचे काम हाती घेतले.  
\* सन २०१७ मध्ये राज्यातील महानगरपालिका, नगरपालिका व नगरपंचायत यांच्या विकास योजना मार्गदर्शक पुस्तिका तयार करण्यासाठी शासनाने स्थापन केलेल्या विकास योजना अभ्यास गटामधील सहभागाबाबत सन २०१९ मध्ये मा. मुख्यमंत्री म.रा. यांचेकडून गौरविण्यात आले.  
त्यांनी या व अशा विविध उल्लेखनीय सेवेतील कार्याबद्दल केलेल्या महत्वपूर्ण योगदानासाठी महाराष्ट्र शासनाच्या वतीने दिला जाणारा स्वराज्य अभियंता हिरोजी इंदुलकर गुणवंत अधिकारी पुरस्कार -२०२५ ने सन्मानित करण्यात आले. (उजएझ) कॉलेज ऑफ इंजिनिअरींग, शिवाजीनगर, पुणे येथील सभागृहात संपन्न झालेल्या दिमाखदार सोहळ्यात मा.ना.श्री. एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री महाराष्ट्र राज्य तथा मंत्री नगर विकास विभाग, मा.ना.श्री. अजित पवार, उपमुख्यमंत्री महोदय महाराष्ट्र राज्य, मा.ना.श्रीमती माधुरी मिसाळ, राज्यमंत्री, नगर विकास, इंजि. असीमकुमार गुप्ता, अप्पर मुख्य सचिव नगर विकास, डॉ. प्रतिभा भदाने, सहसचिव नगर विकास विभाग मंत्रालय तथा संचालक नगर रचना या मान्यवरांच्या हस्ते यथावित गौरव करून मानपत्रासह स्वराज्य अभियंता हिरोजी इंदुलकर गुणवंत अधिकारी पुरस्कार-२०२५ ने सन्मानित करण्यात आले.

## इयत्ता दहावी, बारावीच्या 'कॉपीमुक्त' परीक्षेसाठी प्रशासन सज्ज ! जिल्हाधिकारी यांच्या अध्यक्षतेखाली जिल्हा दक्षता समितीची बैठक

लातूर, दि. ०३ (जिमाका) : जिल्ह्यातील १०० परीक्षा केंद्रांवर ११ फेब्रुवारी २०२५ पासून इयत्ता बारावीच्या परीक्षा सुरु होणार आहे. तसेच इयत्ता दहावीची परीक्षा २१ फेब्रुवारी २०२५ पासून १५२ परीक्षा केंद्रांवर सुरु होणार आहे. या दोन्ही परीक्षा कॉपीमुक्त वातावरणात पार पाडण्यासाठी जिल्हा प्रशासन सज्ज झाले आहे. या अनुषंगाने करण्यात आलेल्या पूर्वतयारीचा आढावा घेण्यासाठी जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांच्या अध्यक्षतेखाली आज जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या नियोजन समिती सभागृहात जिल्हा दक्षता समितीची बैठक आयोजित करण्यात आली होती.



इयत्ता दहावी व इयत्ता बारावीच्या परीक्षा कॉपीमुक्त वातावरणात पार पाडण्याच्या दृष्टीने प्रभावीपणे उपाययोजना करण्याच्या सूचना जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी यावेळी दिल्या. सर्व परीक्षा केंद्र संचालकांनी निर्भयपणे व योग्य पर्यवेक्षकांची नियुक्ती करून परीक्षा कॉपीमुक्त वातावरणात होतील, याची

दक्षता घ्यावी. कोणतीही अडचण असेल, तर तातडीने प्रशासनास कळवावे. प्रत्येक परीक्षा केंद्रावरील सीसीटीव्ही कॅमेरे परीक्षा कालावधीत सुरु राहतील, याची खातरजमा करावी. तसेच परीक्षा कालावधीत जे केंद्र संचालक उत्कृष्ट परीक्षा संचालन करतील, अशा तीन केंद्र चालकांचा केला जाईल. एखाद्या केंद्रावर कॉपी आढळून आल्यास नियमानुसार कठोर कारवाई केली जाईल, असे जिल्हाधिकारी यांनी सांगितले.

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्वाधार योजनेच्या अर्ज पडताळणीबाबत आवाहन लातूर,दि.३: राज्य शासनाच्या सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागाकडून अनुसूचित जाती व नवबौध्द घटकांतील शासकीय वसतिगृहासाठी पात्र परंतु, जागेअभावी वसतिगृहात प्रवेश न मिळालेल्या विद्यार्थ्यांसाठी भोजन, निवास व इतर शैक्षणिक सुविधा या विद्यार्थ्यांना स्वतः उपलब्ध करून घेण्यासाठी भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्वाधार योजना राबविण्यात येत आहे. सन २०२४-२०२५ या शैक्षणिक वर्षात शासकीय वसतिगृह तसेच भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्वाधार योजनेचा लाभ देण्यासाठी <http://hams.mahait.org> हे नवीन ऑनलाईन पोर्टल विकसित करण्यात आले आहे.  
सन २०२४-२०२५ या शैक्षणिक वर्षात ज्या अनुसूचित जाती व नवबौध्द व प्रवर्गातील विद्यार्थ्यांनी <http://hams.mahait.org> या पोर्टलवर भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्वाधार योजनेचे अर्ज भरलेले आहेत. अशा विद्यार्थ्यांचे कार्यालय स्तरावरून अर्ज तपासणी करण्याची कार्यवाही सुरु असून ज्या विद्यार्थ्यांचे अर्ज त्रुटीमध्ये आहेत, अशा विद्यार्थ्यांचे अर्ज त्रुटी पुर्ततेसाठी विद्यार्थ्यांच्या महा-आयटी पोर्टलवरील आय-डीवर सेंट्रल टू प्लोकेन्ट (रिटर्न) करण्यात आलेले आहेत. तरी विद्यार्थ्यांनी या त्रुटीची पूर्तता करून त्याची प्रिंट तात्काळ समाज कल्याण सहाय्यक आयुक्त कार्यालयात जमा करावी. तसेच ज्या विद्यार्थ्यांचे अर्जांच्या त्रुटीबाबत कोणताही मेसेज आला नाही, अशा विद्यार्थ्यांनी अर्ज पडताळणीसाठी २ ते ६ फेब्रुवारी, २०२५ रोजी पर्यंत कार्यालयातील स्वाधार शाखेस भेट द्यावी, असे आवाहन समाज कल्याणचे सहाय्यक आयुक्त यांनी केले आहे.

### महिला सक्षमीकरणासाठी तालुकास्तरावर 'अस्मिता भवन'

मुंबई : महिलांना औद्योगिक क्षेत्रात सक्षम करण्यासाठी तालुकास्तरावर अस्मिता भवन उभारण्याच्या प्रक्रियेस गती द्यावी. बाजारपेठ असलेल्या तालुकास्तरावर हे भवन उभारण्यात येणार असून यामध्ये महिला आर्थिक विकास मंडळाच्या जास्तीत जास्त महिला बचतगटांना व्यवसाय करण्याची संधी प्राप्त होणार असल्याची माहिती महिला आणि बालविकास मंत्री आदिती तटकरे यांनी सोमवारी येथे दिली.

रायगड जिल्ह्यातील रोहा येथे गारमेट प्रकल्प कार्यान्वित करणे, तालुकास्तरावर अस्मिता भवन उभारणे, महिला आर्थिक विकास महामंडळाचे कामकाज, राज्य बालहक्क संरक्षण आयोग तसेच १०० दिवस कृती आराखड्याबाबत आदिती तटकरे यांनी आज मंत्रालयात बैठक घेतली. यावेळी बोलताना तटकरे म्हणाल्या की श्रीवर्धन येथे सोलार फिश ड्राईंग प्रोजेक्ट अंतर्गत महिला आर्थिक विकास महामंडळ मार्फत नव तेजस्विनी महाराष्ट्र ग्रामीण

उद्यम विकास प्रकल्प राबविण्यात येणार आहे. या प्रकल्पांतर्गत बाजारभिमूख उद्योग विकास घटकांतर्गत शेती, शेतीसंलग्न आणि बिगर शेती आधारित उद्योगांना तसेच नाविन्यपूर्ण उपक्रमासाठी प्रोत्साहन देण्यात येणार आहे.रोहा येथील गारमेट प्रकल्प कार्यान्वित करण्यासाठीचे युनिट शहरासह ग्रामीण भागातही सुरु करण्यात यावे. प्रकल्पासाठी पात्र महिलांना योग्य प्रशिक्षण आणि मानधन मिळण्यासाठी पारदर्शक

## मंत्रालयातील प्रवेशासाठीच्या 'फेस रिकग्निशन सिस्टिम' मुळे पहिल्या दिवशी गोंधळ

मुंबई : राज्य सरकारने मंत्रालय सुरक्षा अधिक भक्कम केली आहे. मंत्रालय प्रवेशासाठी नवीन एफआरएस(फेस रिकग्निशन सिस्टिम) प्रणाली लागू केली आहे. मात्र, अधिकारी-कर्मचा-यांचा पूर्ण डेटा अपलोड न झाल्याने पहिल्याच दिवशी मंत्रालय प्रवेशात गोंधळ उडाला. मंत्रालयातील अधिकारी आणि कर्मचा-यांना अडचणीचा सामना करावा लागत आहे. सोमवारी अनेक कर्मचा-यांना लेटमार्क बसला.



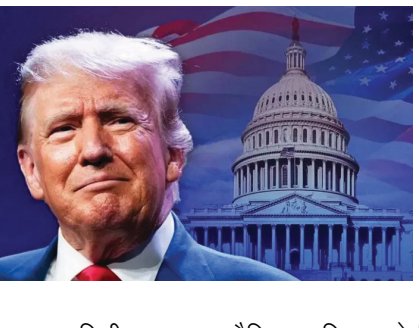
मंत्रालयात अनेकदा आत्महत्या, आत्महत्यांचा प्रयत्न, आंदोलने आदी प्रकार घडले आहेत. या पार्श्वभूमीवर मंत्रालय सुरक्षा अधिक भक्कम करण्यासाठी ही प्रणाली कार्यान्वित करण्यात आली आहे. मात्र या प्रणालीचा डेटा पूर्ण अपलोड झालेला नाही. त्यामुळे सोमवारी मंत्रालय प्रवेशद्वारावर मोठा गोंधळ उडाला. अनेक कर्मचारी-अधिकारी यांचा डेटा अपलोड न झाल्याने त्यांना ओळखपत्र असूनही प्रवेशद्वारातून प्रवेश मिळाला नाही. त्यांना नियमित पास काढून आत यावे लागले. पास काढण्यासाठी भली मोठी रांग होती. त्यामुळे या सरकारी अधिका-यांचा खोळंबा झाला. रांगेत उभे राहावे लागल्याने अनेकांना लेटमार्क बसला. नवीन प्रणाली असल्याने प्रवेश करतेवेळी सर्वसामान्य नागरिक आणि पोलिस यांच्यात वादावादीचेही प्रसंग होत आहेत.

### आप-भाजपमध्ये घमासान; महिला मतदारच निर्णायक

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था दिल्लीत प्रचाराच्या तोफा आता थंडावल्या आहेत. जुन्या प्रचाराप्रमाणे आता कंदील प्रचार सुरु होणार आहे. दिल्ली निवडणुकीत लोकांचा कल कोणाकडे आहे, याबाबतचा सीव्हीटरचा अंदाज समोर आला आहे. यात फारसा फरक दिसत नाही, असे असताना भाजपा दिल्लीतील सत्ता काबीज करण्यासाठी उत्सुक आहे, तर 'आप'ला किष्ना टिकवायचा आहे. यावेळी माझ्या अंदाजानुसार दिल्लीत ५५ जागा मिळत असल्याचा दावा केजरीवाल यांनी केला आहे. परंतु जर माता-भगिनींनी जोराचा धक्का दिला तर त्या ६० बरही जाऊ शकतात, असे केजरीवाल म्हणाले. सायंकाळी पाच वाजता प्रचार संपल्यानंतर केजरीवाल यांनी हा दावा केला आहे. निवडणुकीतील गेप्रकार रेकॉर्ड करण्यासाठी झोपडपट्टी भागात स्पाय कॅमेरे आणि बाँडी कॅमेरे वाटले आहेत. भाजपाचे लोक आणि गुंडांची दुष्कृत्ये रोखण्यासाठी हे केले आहे. मतदारांना मतदानापासून वंचित ठेवण्यासाठी हे लोक ३-४ हजार रुपये देऊन त्यांच्या बोटान्वर शाई लावणार आहेत. मतदारांनी ही शाई लावून घेऊ नये असे आवाहन केजरीवाल यांनी केले आहे. आपली, सरकार बदलण्याची इच्छा आहे का? असा प्रश्न सी व्होटरने दिल्लीतील मतदारांना विचारला असता १ फेब्रुवारीपर्यंतच्या ट्रेंडनुसार, या प्रश्नावर उत्तर देताना, विद्यमान सरकारच्या कामावर आपण नाराज आहोत आणि यावेळी बदलाची इच्छा असल्याचे ४३.९ टक्के लोकांनी म्हटले आहे. तसेच, १०.९ टक्के लोकांचे म्हणणे आहे की, ते नाराज आहेत, पण सरकार बदलण्याची इच्छा नाही. तसेच, ३८.३ टक्के लोकांचे म्हणणे आहे की, आपण सरकारच्या कामकाजावर नाराज नाही यामुळे बदलही करू इच्छित नाही.

## पनामा कालवा काबीज करण्यासाठी ट्रम्प आक्रमक

वॉशिंग्टन : वृत्तसंस्था अमेरिकेचे नवनिर्वाचित राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प आणि त्यांचे मंत्री आक्रमक पवित्र्यात आहेत. ट्रम्प यांनी कॅनडा आणि मेक्सिको या शेजारी देशांच्या मालावर मोठ्या प्रमाणात



कर आकारून खळबळ उडवून दिली. पनामा कालव्याचे संचालन पुन्हा अमेरिकेकडे यावं, यासाठी ट्रम्प शेजारी देशांवर आणि सहका-यांवर दबाव टाकत आहेत. या बद्दल काहीतरी मोठं घडणार असे ट्रम्प म्हणाले आहेत. ते म्हणाले की, 'चीन पनामा कालवा चालवत आहे. हा कालवा चीनला दिलेला नाही. हे कराराचे उल्लंघन असून आम्ही तो पुन्हा घेणार आहोत.' काहीतरी मोठे घडणार या ट्रम्प यांच्या वक्तव्यामध्ये अनेक अर्थ दडले आहेत. चीन आणि पनामा सारख्या देशांसाठी हा इशारा मानला जात आहे. अमेरिका काहीही करून पनामा कालवा पुन्हा आपल्या ताब्यात घेणार असे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी म्हटले आहे. खरे तर पनामा

कालव्याच संचालन चीन करत आहे. हा कालवा आम्ही चीनला सोपवला नव्हता. पनामा कालवा पनामाकडे देणं हा मूर्खपणा होता. त्यांनी कराराचे उल्लंघन केले. आम्ही हा कालवा परत घेणारच, असे डोनाल्ड ट्रम्प यांनी ठणकावून सांगितले. नैतिक आणि कायदेशीर दोन्ही सिद्धांताचे पालन केले तर पनामा कालवा लवकरात लवकर अमेरिकेकडे सोपवा, अशी आमची मागणी आहे असे ट्रम्प म्हणाले. अमेरिकेचे परराष्ट्र मंत्री मार्को रुबियो यांनी पनामा विरोधात कारवाई करण्याची धमकी दिली आहे. दरम्यान, आम्ही आक्रमणाला धाबरत नाही, असे पनामाच्या राष्ट्राध्यक्षाने म्हटले आहे. त्यांनी अमेरिकेला चर्चेचा प्रस्ताव दिला आहे. पनामा करार आणि तथ्य पनामा कालव्याची लांबी ८२ किलोमीटर आहे. हा कालवा अटलांटिक आणि प्रशांत महासागराला मिळतो. अमेरिकेने १९०० दशकाच्या सुरुवातीला या कालव्याची निर्मिती केली होती.

## संपादकीय....

## नवीन की जुनी, कर प्रणाली कोणती निवडावी? दोन्हीत फरक काय?

काय आहे नवी करव्यवस्था ?

नव्या करव्यवस्थेत सवलतीचे कर दर आणि सुलभकररचनेची तरतूद आहे. तथापि, नवीन व्यवस्थेत कोणत्याही वजावटींना परवानगी नाही (उदा. ८० जेजेएए, ८० एम, स्टॅंडर्ड डिडक्शनसाठी निर्दिष्ट केलेल्या वजावट वाळता).

वैयक्तिक करदात्यांसाठी जास्तीत जास्त किती उत्पन्नासाठी शून्य करदायित्व आहे ?

प्रस्तावित नवीन करप्रणालीमध्ये, वैयक्तिक करदात्यांसाठी जास्तीत जास्त १२ लाख रुपयांसाठी शून्य करदायित्व आहे.

शून्य करदायित्वासाठी काय करावे लागेल ? शून्य करदायित्वाचा फायदा केवळ नव्या करप्रणालीचा अवलंब करणाऱ्यांसाठीच आहे. नव्या करप्रणालीतील प्रस्तावित तरतुदीनुसार मिळणाऱ्या सवलतीचा लाभघेण्यासाठी केवळ विवरणपत्र वेळेवर भरावे लागेल.

वार्षिक १२ लाख रुपये उत्पन्न असलेल्या व्यक्तीला नव्या दरांचा कसा फायदा होईल ?

यापूर्वी १२ लाख रुपयांच्या उत्पन्नासाठी ८० हजार रुपये कर भरावा लागत होता. आता कोणताही कर आकारला जाणार नाही.

या अर्थसंकल्पात शून्य कर देण्यासाठी एकूण उत्पन्नाची मर्यादा वाढली आहे का ?

होय. नवीन कर प्रणालीमध्ये करमुक्त उत्पन्नाची एकूण मर्यादा या अर्थसंकल्पात १२ लाख रुपयांपर्यंत वाढवण्यात आली आहे. मात्र, सवलतीचा लाभघेण्यासाठी करदात्यांनी विवरणपत्र भरणे आवश्यक आहे.

नव्या करप्रणालीत पगारावरील 'स्टॅंडर्ड डिडक्शन' उपलब्ध आहे का ?

होय, नवीन करप्रणालीमध्ये करदात्यांना ७५ हजार रुपयांची प्रमाणित वजावट (स्टॅंडर्ड डिडक्शन) वजावट उपलब्ध आहे. त्यामुळे वेतनधारक करदात्याचे स्टॅंडर्ड वजावटीपूर्वीचे उत्पन्न १२.७५ लाख रुपये किंवा त्यापेक्षा कमी असेल, तेव्हा त्याला कोणताही कर भरावा लागणार नाही.

जुन्या करप्रणालीत 'स्टॅंडर्ड डिडक्शन' मिळते का ?

होय. जुन्या करप्रणालीत ५०,००० रुपयांची 'स्टॅंडर्ड डिडक्शन' मिळते.

नवीन करदर आणि रचनेचा किती करदात्यांना फायदा होईल ?

आर्थिक वर्ष २०२४-२५करीता सुमारे ८.७५ कोटी जणांनी प्रासिकर विवरणपत्र भरले आहे. नव्या करप्रणालीत कर भरणाऱ्या अशा सर्वांना दर आणि रचनेतील बदलाचा फायदा होणार आहे.

जुनी करपद्धती निवडण्याची कारणे

'सार्वजनिक भविष्यनिर्वाह निधी (पीपीएफ), राष्ट्रीय बचत प्रमाणपत्र (एनएससी) आणि 'सुकन्या समृद्धी योजना' (एसएसवाय) आदी योजनांमधील गुंतवणुकीसाठी दीड लाख रुपयांपर्यंत वजावट देण्याची मुभा असल्याने अजूनही अनेकांची जुन्या करप्रणालीला पसंती आहे.

जुन्या करप्रणालीअंतर्गत, घरभाडे भत्ता (एचआरए) आणि 'लीव्ह ट्रॅव्हल अलाउन्स' सह (एलटीए) ७०हून अधिक सवलती आणि वजावटी उपलब्ध आहेत. त्यामुळे करपात्र उत्पन्न कमी होऊ शकते आणि करदेयके कमी होऊ शकतात.

सर्वात लोकप्रिय आणि सुलभ वजावट म्हणजे 'कलम ८०सी'. या अंतर्गत दीड लाख रुपयांपर्यंत करपात्र उत्पन्न कमी होते. नवीन घोषणेनंतर, नवीन करप्रणालीचे फायदे जुन्या प्रणालीला अक्षरशः प्रत्येक पैशाच्या बचतीसाठी संघर्ष करायला लावत आहेत.

सरकारने जुनी करप्रणाली टप्प्याटप्प्याने बंद केली, तर कर वजावटीशी संबंधित अल्पबचत गुंतवणूक योजनांसाठीचे प्रोत्साहन कमी होऊ शकते. त्यामुळे अनेकांच्या बचतीच्या नियोजनात बदल होण्याची शक्यता आहे.

सरकारने जुनी कर प्रणाली रद्द करण्याबाबत अद्याप अधिकृत घोषणा नाही. मात्र, मागील अर्थसंकल्पांमधील सूचक बदल झाल्यानंतर, अर्थसंकल्प २०२५-२६ हा अंतिम टप्पा असल्याचे दिसत आहे.

दोन्ही करप्रणालीत फरक काय ?

नव्या करप्रणालीत काय ?

नव्या करप्रणालीत करमुक्त उत्पन्नाची व्याप्ती तीन लाख रुपयांवरून चार लाख रुपये केली आहे, मात्र करवजावट नाही.

जुनी करप्रणाली कोणासाठी चांगली ?

गुंतवणुकीचा आणि करसवलतीचा लाभ घ्यायचा असेल, तर जुनी करप्रणाली तुमच्यासाठी चांगली ठरू शकते. तुम्हाला कमी करदर आणि करकपातीचा त्रास टाळायचा असेल तर नवीन करप्रणाली आपल्यासाठी योग्य ठरू शकते.

गेल्या काही दिवसांपासून पुण्यात, विशेषतः पुण्याच्या सिंगल रोड परिसरातील उपनगरात 'गुडलेन बॅरे सिंड्रोम' (जीबीएस) या स्नायूशी संबंधित आजाराच्या रुग्णांच्या वाढत्या संख्येने पुण्यातील सार्वजनिक आरोग्यार आणि पुणे महापालिकेच्या कार्यशैलीवर मोठे प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले आहे. पुण्यातील लाखो नागरिकांना शुद्धीकरण न करता पाणी देण्याची बेपर्वाई या आजाराने उघडकीस आणली आहे. हा आजार संसर्गजन्य नाही; परंतु दूषित पाण्यामुळे त्याचा फैलाव होतो. या आजाराच्या रुग्णांची संख्या दीडशेच्या घरात पोहोचली असून, आतापर्यंत पाच जणांचा या आजाराने झालेला मृत्यू परिस्थितीचे गंभीर वाढविणारा आहे. जुलाब होणे, मळमळणे, उलटी होणे, ताप येणे, ही त्याची काही लक्षणे. अनेक आजारांत ही लक्षणे दिसतात; परंतु 'जीबीएस'च्या काही रुग्णांचे स्नायू हळूहळू शिथिल होतात, ते काम करणे सोडून देतात आणि त्यामुळे तात्पुरते अपंगत्व येते; या रुग्णांस अन्य काही व्याधी असतील, तर गुंतागुंत वाढते आणि धोका वाढतो, असा अनुभव आहे. या रुग्णांना योग्य ते उपचार देणे, हे आरोग्यव्यवस्थेचे, तर आजाराच्या मुळाशी असलेले दूषित पाण्याचे कारण दूर करून शुद्ध पाण्याचा पुरवठा करणे हे पालिकेचे काम.

मात्र, रुग्णांवरील उपचाराचा असलेला मोठा खर्च आणि संबंधित भागातील जलशुद्धीकरण प्रकल्पाचा अभाव यांमुळे परिस्थितीवर नियंत्रण मिळविणे अवघड बनले आहे. उलट परिस्थिती आणखी बिकट होत असून, पुण्याच्या अन्य भागांतही रुग्ण आढळू लागले आहेत. त्यामुळे तेथील जनक्षोभ वाढतो आहे.

विलक्षण वेगाने वाढत असलेल्या पुणे शहरातील शुद्ध पाणीपुरवठ्याच्या यंत्रणेच्या आणि सार्वजनिक आरोग्याच्या नाकर्तेपणावर 'जीबीएस'ने नेमके बोट ठेवले आहे. राज्यातील दुष्काळी टापूमधील शहरांपेक्षा पुणे हे पाण्याबाबत सुदैवी आहे हे खरे; परंतु 'पुणेकर दररोज दोनदा अंधोळ करतात,' हे काही राजकीय नेत्यांनी निर्माण केलेले चित्र खरे नाही. वस्तुस्थिती अशी आहे, की पुण्याच्या सर्व भागांत पाणीपुरवठा करण्यात पालिका कमी पडत आहे. आजही पुण्याच्या वेगवेगळ्या भागांत दररोज सुमारे एक हजार खासगी टँकरने पाणीपुरवठा केला जातो. त्यामध्ये नागरिकांचे लाखो

रुपये रोज खर्च होतात. यातूनच शहरात 'टँकर माफिया' उदयाला आले आहेत. पुण्यात 'जीबीएस'चे बाधित क्षेत्र म्हणून घोषित करण्यात आलेल्या खडकवासला, किरकटवाडी, धायरी, नांदेड गाव, नांदेड सिटी, धायरी, डीएसके विश्व, आंबेगाव आदी परिसरात शुद्ध पाण्याचा पुरवठाच केला जात नसल्याचे समोर आले आहे. संपूर्ण पुण्याला पाणीपुरवठा जिथून होतो, ते खडकवासला धरण याच भागात आहे. तरीही या भागात शुद्ध पाण्याच्या पुरवठ्यासाठी व्यवस्था निर्माण करण्यात यंत्रणा अपयशी ठरली आहे. आजही तिथे स्थानिक विहिरींद्वारे पाणीपुरवठा होतो आणि ते पाणी दूषित असल्याची कबुली आरोग्यमंत्री प्रकाश आंबेडकर यांच्यासमोरच दिली गेली. या परिसरातील गावे अलीकडच्या काळात महापालिकेत समाविष्ट झाली हे खरे; परंतु जलशुद्धीची व्यवस्था न करण्याचे हे कारण म्हणता येणार नाही. 'जीबीएस'चा उद्रेक झाल्यानंतर धायरी आणि नांदेड येथील विहिरींवर नेते आणि प्रशासकीय अधिकारी

राज्याच्या सर्व भागांतून, तसेच देशभरातूनही स्थलांतर होत आहे. पुणे महानगर प्राधिकरणाच्या क्षेत्राची एकूण लोकसंख्या आज पाऊण कोटीच्या घरात गेली आहे. इतक्या मोठ्या लोकसंख्येला सामावून घेण्यासाठी केवळ क्षेत्रफळ वाढवून चालणार नाही; तर त्यांसाठी सुविधाही निर्माण कराव्या लागतात. पुण्यात नजीकची गावे समाविष्ट केली जातात. मात्र, त्या तुलनेत पाण्याचा वाटा दिला जात नाही. अलीकडेच समाविष्ट झालेल्या ३४ गावांसाठी दररोज ३२१ दशलक्ष लिटर (एमएलडी) पाण्याची आवश्यकता असताना जेमतेम शंभर एमएलडी पाणी दिले जाते. अशा स्थितीत खासगी टँकरवाल्यांचे फावणारच. पुण्यावरील भार वाढविताना राज्य सरकारने याचा विचार करायला हवा. पुणे पालिकेनेही नव्या भागांसाठी जलशुद्धीकरण प्रकल्पांचे वेळीच नियोजन करून अंमलबजावणी करायला हवी. 'जीबीएस'च्या रुग्णांवरील उपचाराचा खर्च मोठा असल्याने सरकारी योजनांमधील तरतूद त्यासाठी अपुरी



गेले. त्याच्या आधीच त्यांनी या विहिरींची पाहणी केली असती आणि व्यवस्था निर्माण केली असती, तर कदाचित 'जीबीएस'चा फैलाव रोखला गेला असता.

'जीबीएस'ने पुण्याच्या नियोजनशून्य शहरीकरणवारही प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले आहे. शिक्षण आणि रोजगार यांमुळे पुण्यात

पडते. नवनीन आजार आणि त्यांवरील उपचार खर्च यांचा विचार करून या योजनांमधील मदतीची कमाल मर्यादा वाढविण्याची गरज आहे. आपल्या सार्वजनिक यंत्रणांतील अकार्यक्षमतेचा आणि बेपर्वाईचा संसर्ग 'जीबीएस'ने अधोरेखित केला आहे. हा संसर्ग दूर केल्यास अन्य संसर्गांवर मात करणे तुलनेने सोपे आहे.

## मी जाहिरातवाला झालो...

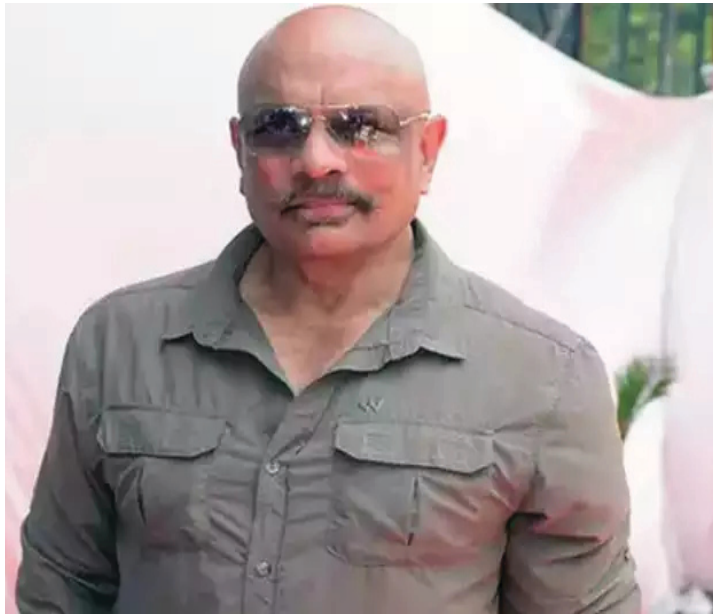
शाळेतल्या मुलाला आपण विचारलं, की तुला कोण व्हायचंय रे मोठेपणी? तर तो पटकन काहीतरी उत्तर देतो. तेच त्याला व्हायचं असतं असं नाही. मला मात्र खरंच पोलिस अधिकारी व्हायचं होतं. त्या वर्दीचं, लोक आपल्याला सॅल्युट करतात या सगळ्यांचं मला खूप आकर्षण होतं. मुख्य म्हणजे ते आकर्षण आजही कायम राहिलंय. त्यावेळेला मी मलबार हिल परिसरात राहायचो. माझी शाळा होती गिरगावातली आर्यन एज्युकेशन सोसायटी. याच शाळेत माझं पहिली ते अकरावीपर्यंत सगळं शिक्षण झालं.

पुढे मी एलफिन्स्टन कॉलेजमधून बी.ए. केलं. मी उद्या पोलिस झालो तर उपयोगी पडावं म्हणून मी बी.ए. नंतर कायद्याची पदवी घेतली. त्याच सुमारास, एकदा मी आणि माझा मित्र मराठे (पुढे तो आर्मीत गेला), आम्ही समुद्रात एक साहस केलं होतं - कफ परेडपासून ते राजभवनपर्यंत रोजगार करत यायचं. यामध्ये माझ्या पाठीच्या स्नायूंना दुखापत झाली. त्यामुळे मला जवळजवळ एक महिना विश्रांती घ्यावी लागली. या गोंधळात माझी आयपीएसची परीक्षा हुकली... ती कायमचीच! मग मी मॉनिंग लॉ कॉलेजला प्रवेश घेतला. त्याच दरम्यान १९७४-७५मध्ये, मॅनेजमेंट ट्रेनी म्हणून फोर्ज कॅम्पबेल कंपनीत मी रुजू झालो. हा कोर्स फोर्जचा स्वतःचा होता. हे प्रशिक्षण तीन वर्षांसाठी होतं. यामध्ये आम्हा मुलांना फोर्ब्सच्या वेगवेगळ्या विभागांतून, उपकंपन्यांतून प्रशिक्षण दिलं गेलं. फोर्जकडे त्यावेळी चांगल्या चांगल्या कंपन्या होत्या. त्यात नेरोलॅक पॅन्स होती, इंडियन व्हेजिटेबल प्रॉडक्ट्स होती. टाय वगैरे लावून आम्ही प्रशिक्षणार्थी फोर्ब्समध्ये जायचोय आम्हाला छान वाटायचं. टाटा समूहातल्या या कंपनीत पुढेमागे आम्ही संचालक वगैरे होऊ, अशी स्वप्न आम्हाला पडू लागली होती! फोर्ब्समध्ये या कंपन्यांसाठी जाहिरात कंपन्या (अॅडव्हर्टायझिंग एजन्सी) यायच्या. या कंपन्या जाहिरात मोहीम अर्थात जाहिरात कॅम्पेन करतात म्हणजे नेमकं काय करतात ते मी पाहत असे. बऱ्याचदा मला वाटत राही, की या कंपन्या मुळीच चांगल्या कल्पना राबवत नाहीयेत, काहीतरीच प्लॅन सुचवतायत. मी ऑफिसबाहेर आलो, की सोबतच्या मित्रांसमोर अशी टीका करत राहायचो. मग ते मित्र म्हणायचे, अरे तू बाहेर बसून नुसती टीका करतोस, त्याऐवजी तूच का नाही एखाद्या एजन्सीत काम करत ? ही कल्पना मला आवडली. मग मी चार-पाच एजन्सींमध्ये अर्जही केले. त्यावेळी सर्वांनीच मला, महिना ५०० रुपये वेतन देऊ, आमची स्टार्टिंग सॅलरी हीच आहे असं सांगितलं. मी त्यांना म्हणायचो, यापेक्षा अधिक रक्कम मला प्रशिक्षणार्थी म्हणून मिळतेय. आमचं ट्रेनिंग तीन वर्षांचं होतं.

दरवर्षी आमच्या विद्यावेतनात २००-३०० रुपयांची वाढ व्हायची. कार अलाउन्स देखील मिळायचा. आम्ही प्रशिक्षणार्थीना पॅट, ऑइल, ट्रॅव्हल कंपनी, वाइन विभाग अशा फोर्जअंतर्गत येणाऱ्या विविध कंपन्यांतून प्रशिक्षित केलं जात होतं. विविध विभागांतही

आम्हाला प्रशिक्षण घायचे. त्यामुळे तांत्रिक ज्ञानापासून, अकाउन्ट्स, मॅनेजमेंट असं सगळंच ज्ञान आम्हाला मिळत होतं. या सुमारास सिल्व्हेस्टर डिकुन्हा यांनी मला त्यांच्या डिकुन्हा असोसिएट्स या जाहिरात एजन्सीमध्ये नोकरी दिली. मी ती स्वीकारली. ही गोष्ट १९७६मधली. मुख्य म्हणजे डिकुन्हा यांनी मला आश्वासन दिलं की, मी तुझी सध्या मिळणारा पगार माझ्याकडे तेवढा किंवा त्याच्या आसपास कसा राहील, हे पाहीन. म्हणून त्यांनी मला एकदम जाहिरातीसाठी न घेता अकाउन्ट्स एग्झिक्युटिव्ह म्हणून घेतलं. तेव्हा माझा बॉस होता विजय कृष्णा.

तो दोन महिन्यांनंतर डिकुन्हा असोसिएट्स सोडणार होता, हे मला त्यावेळी माहीत नव्हतं. मी नोकरीत रुजू झालो आणि विजय कृष्णा दीर्घ रजेवर गेला. मला जाहिरात क्षेत्रातलं 'ओ की ठो' माहीत नव्हतं. 'लेआऊट' म्हणजे काय तेही माहीत नव्हतं. मग मी असं



ठरवलं, की मोठमोठी कामं आपण विजय कृष्णासाठी बाजूला ठेवू या. तो आला की बघेल त्या कामांकडे. एकतर, कोणताही क्लान्ट माझ्या ओळखीचा नव्हता. आमच्याकडे त्यावेळी 'अमूल', 'बँक ऑफ इंडिया', 'सॅंडो जे इंडिया' असे मोठे क्लान्ट होते. विजय कृष्णा आमच्या एजन्सीमधला जवळजवळ ७० टक्के व्यवसाय सांभाळायचा. विजयच्या भवशावर मी राहिलो खरा, पण प्रत्यक्षात तो आलाच नाही. मग जी कामं मी त्याच्यासाठी ठेवली होती ती सगळी माझ्या अंगावर पडली. मला 'क्लान्ट सल्व्हिंग' काहीच माहीत नव्हतं. विजय कृष्णा नव्हता म्हणून माझी सुरुवात झाली. 'एलआयसी' हा क्लान्ट होता आमच्याकडे. तिथे शिरोदकर

म्हणून पब्लिसिटी डायरेक्टर होते. त्यांच्याकडे पाच पब्लिसिटी एजन्सी होत्या. त्यांनी मला सांगितलं, की भरत तू आमच्याकडे येऊन बसत जा, आम्ही तुला विमा उद्योग कसा चालतो ते शिकवू. 'बँक ऑफ इंडिया' मध्ये एग्झिक्युटिव्ह डायरेक्टर पदावर आर. पी. वैद्य होते, तेही मला म्हणायचे, भरत तू आमच्याकडे येऊन बस, आपण एकत्र काम करू. असं लोकच मला शिकवत गेले.

जाहिरात क्षेत्रात तुम्ही क्लान्टच्या गरजा समजून घेत असता. तुमच्याकडे एजन्सीमध्ये एक क्रिएटिव्ह डिपार्टमेंट असतं, कॉपी रायटिंग विभाग असतो. तुम्ही तुमची संकल्पना त्यांच्याकडून लिहून घ्यायची आणि क्लान्टला दाखवायची. बरेचदा या क्रिएटिव्ह डिपार्टमेंटमधल्या माणसांचे अहं असतात. ते त्यांना वेळ मिळेल तेव्हा काम करतात. डोक्यात आलं की आपणच जाहिरात कॉपी का लिहू नये ? मला मराठी येत होतं, गुजराती आणि हिंदी

देखील चांगलं येत होतं, इंग्रजीही येत होतं. त्यामुळे माझ्या क्लान्टना सल्व्हिस देताना कॉपी मीच लिहून त्यांना दाखवू लागलो. त्यामुळे क्रिएटिव्ह आणि क्लान्ट सल्व्हिसिंग ही दोन्ही कामं मीच करायचो.. इथून अमूल, बँक ऑफ इंडिया, एलआयसी असे क्लान्ट मी पाहायला सुरुवात केली. या कंपन्यांना माझी जाहिरात संकल्पना आणि मजकूर आवडू लागला. मग अमूलने लक्सी बाजारात आणली, ती जाहिरात मोहीम माझ्याकडे आली. हे सगळं मी १९७७पासून जवळजवळ १४ वर्षे डिकुन्हा असोसिएट्समध्ये केलं. त्यावेळी आम्ही अमूलबरोबरच एअर इंडिया, रेमॅन्स अशा कंपन्यांना आम्ही जाहिरातसेवा दिली.

सिल्व्हेस्टर डिकुन्हा हे खूप मोठे जाहिरात तज्ज्ञ होते. पण त्यांचं एक तत्त्व होतं, की कोणताही नवा क्लान्ट (कंपनी) आपल्याकडे जाहिरात मोहीम (अॅड कॅम्पेन) करून घेण्यासाठी आला की आपण अॅडव्हान्स पैसे मागायचे. आता असे कुणी आधीच पैसे घायचे नाहीत. त्यामुळे आमची वाढ खुंटते आहे की काय, अशी भीती मला वाटायला लागली. मी डिकुन्हाशी याविषयी बोललो देखील. पण ते जोखीम न पत्करण्याच्या आपल्या तत्त्वावर ठाम होते. यामुळे माझ्या मनात स्वतःची एजन्सी सुरू करण्याचा विचार वारंवार येऊ लागला आणि मी तो खराही केला. मी डिकुन्हा असोसिएट्स सोडली तेव्हा त्या कंपनीच्या संचालक पदापर्यंत पोहोचलो होतो. डिकुन्हा यांचं स्थान माझ्या आयुष्यात अत्यंत महत्त्वाचं आहे. या सगळ्या प्रवासात माझ्या असं लक्षात आलंय की 'पीपल लाइव्ज मी'. त्यामुळे आजवर मी जे काही मिळवलंय ते माझ्या बुद्धीच्या जोरावर मिळवलंय, असं म्हणण्यापेक्षा लोकांना मी आवडतो म्हणून ते मला मिळत गेलं असं म्हणणं मला जास्त योग्य वाटतं.

# भाता महाकुंभला जाणे झाले स्वस्त! अर्ध्या किमतीत विमानाने करता येणार प्रवास, ने भाडे केले निम्मे

प्रयागराज देशातील सर्वात मोठा धार्मिक कार्यक्रम कुंभमेळ्याचे आयोजन करण्यात आले आहे. हा मेळावा दर १२ वर्षांनी आयोजित होतो ज्यामुळे याला जगभरातील भाविकांची गर्दी दिसून येते. महाकुंभासाठी दिल्लीसह देशातील विविध शहरांमधून विमान कंपनी लाइनवर येताना दिसत आहेत. काही दिवसांपासून ही बातमी चर्चेचा विषय बनली होती की, शाहीस्नान ते प्रयागराज या प्रवासासाठी एअरलाइन्स कंपनी प्रति व्यक्ती ५० हजार रुपये आकारत आहेत. त्यानंतर सरकारने त्यात हस्तक्षेप केला ज्यामुळे आता याचे भाडे कमी झाले आहे. इंडिगोने याची सुरवात केली आहे.

बुधवारी नागरी विमान वाहतूक मंत्रालयाने विमान कंपन्यांना वाजवी भाडे निश्चित करण्यास सांगितले. या सूचनेनंतर देशातील सर्वात मोठी



एअरलाइन इंडिगोने प्रयागराजच्या फ्लाइटच्या भाड्यात ३०-५० टक्क्यांनी कपात केली आहे. यापूर्वी, ग्राहक व्यवहार मंत्री प्रल्हाद जोशी म्हणाले होते की प्रयागराज फ्लाइटचे हवाई भाडे 'अत्यंत जास्त' झाले आहे आणि त्यांनी विमान वाहतूक नियामक डीजीसीएकडे या दिशेने पावले



बाधच्या भाड्यात लक्षणीय वाढ केली होती. परिस्थिती अशी होती की शाही स्नानाच्या दिवशी प्रति प्रवासी भाडे ५० हजारांच्या पुढे गेले होते. सरकारने केला हस्तक्षेप

उचलण्याची मागणी केली होती.

अखेर भारत आणि चीनने एकमेकांना दिली सहमती, या वर्षापासून पुन्हा सुरु होणार कैलास मानसरोवर यात्रा, आताच तयारी सुरु करा

विमान कंपनी जास्त भाडे आकारत होत्या

देशातील हवाई तिकिटांच्या किमती नियंत्रणमुक्त आहेत, म्हणजे विमान कंपनी त्यांच्या विवेकबुद्धीनुसार भाडे वाढवू किंवा कमी करू शकतात. शाहीस्नानाला कुंभात जास्त लोक येत असल्याने. जास्त मागणी पाहून विमान कंपन्यांनी या रॉयल

हवाई भाड्यात वाढ झाल्याचे समोर आल्यानंतर नागरी उड्डयन मंत्रालयाने विमान कंपन्यांना तिकिटांच्या किमती तर्कसंगत करण्यास सांगितले होते. नागरी उड्डयन मंत्री राम मोहन नायडू यांनी बुधवारी सचिव व्ही बुलनम, नागरी विमान वाहतूक महासंचालनालयाचे महासंचालक फैज अहमद किडवई आणि वरिष्ठ अधिकार्यांनी प्रयागराजला जाणाऱ्या विमान कंपन्यांच्या प्रतिनिधींची भेट घेतली. मंत्रालयाने सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म द वर याबद्दल एक पोस्ट देखील केली आहे.

इंडिगोने कमी केले भाडे

सूत्रांनी सांगितले की, इंडिगोने प्रयागराज फ्लाइट्सचे विमान भाडे ३०-५० टक्क्यांनी कमी केले आहे. मात्र, विमान कंपनीकडून याबाबत कोणतीही प्रतिक्रिया देण्यात आलेली नाही. पुढील शाही स्नान ३ फेब्रुवारीला बसत पंचमीच्या मुहूर्तावर आहे. अशा स्थितीत, चरझसचूद्धीनुसार (बुधवारी रात्री १० वाजेपर्यंत), २ फेब्रुवारी रोजी दिल्ली ते प्रयागराज पर्यंतचे भाडे प्रति प्रवासी १२०४४ ते ३२००० रुपये आहे. सर्वात कमी भाडे एलाईंस एअरचे आहे. १२०४४ रुपये आहे. तर इंडिगोचे भाडे १३१९८ रुपये प्रति प्रवासी आहे. जर आपण ३ फेब्रुवारीबद्दल बोललो तर दिल्ली ते प्रयागराजचे भाडे ८८९४ ते ३३२०० रुपये आहे. सर्वात कमी भाडे अलायन्स एअरचे आहे. इंडिगोचे भाडे १३५१३ रुपये आहे. परतीचे भाडे १५५७९ रुपये ते २८८०० रुपये आहे.

## तुमचे शरीर प्रथिने पचवू शकत नाही? तज्ज्ञांनी सांगितली पाच लक्षणे

प्रथिने आणि फायबर समृद्ध अन्नपदार्थ भूक वाढवण्यासाठी उत्कृष्ट असतात. चेन्नईच्या श्री रामचंद्र इन्स्टिट्यूट ऑफ हायर एज्युकेशन अँड रिसर्चमधील क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट आणि लेक्चरर सीव्ही ऐश्वर्या यांच्या मते, पनीर आणि छोलेसारख्या उच्च-प्रथिने पर्याय भूक नियंत्रित ठेवून स्क्वाटिंग साखरेची पातळी स्थिर करतात, परंतु सर्वांची पचनक्रिया साखरी नसते. अनेकदा लोकांना प्रोटीनयुक्त पदार्थ पचवण्यास समस्या निर्माण होतात.

एस्टर सीएमआय हॉस्पिटल, बंगळूरच्या क्लिनिकल न्यूट्रिशन अँड डायटेटिक्सच्या प्रमुख एडविना राज यांनी सांगितले की, पाचन समस्यांमध्ये प्रामुख्याने पोट फुगणे, गॅस आणि पोटदुखी यांचा समावेश होतो. त्यापलीकडे काहीना थकवा, स्नायू कमकुवतपणा आणि वजन कमी होणे या समस्यादेखील निर्माण होऊ शकतात.

प्रामॅटिक न्यूट्रिशनच्या मुख्य पोषणतज्ज्ञ मीनू बालाजी यांनी खालील पाच संकेत सूचीबद्ध केली आहेत, जी आपल्या शरीराला प्रथिने पचण्यात अडचण येत असल्याचे सूचित करतात:

१. पोट फुगणे किंवा गॅस : पोट फुगणे हे सर्वात सामान्य लक्षण आहे. जेव्हा प्रथिने पूर्णपणे पचत नाहीत तेव्हा ते आतड्यांमध्ये आंबू शकतात, यामुळे गॅस आणि सूज येते.

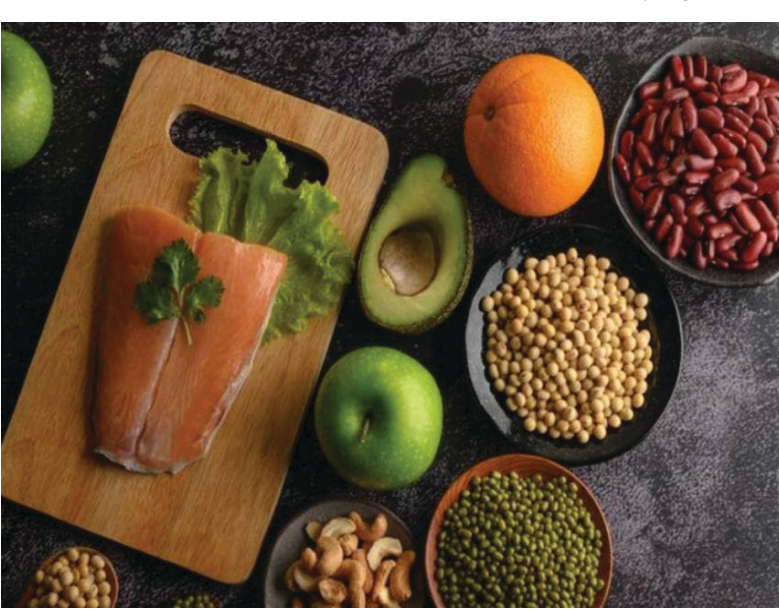
२. जेवणानंतर थकवा : अकार्यक्षम पचन आणि ऊर्जा वळवल्यामुळे जास्त प्रथिनेयुक्त अन्न खाल्ल्यानंतर तुम्हाला थकवा येऊ शकतो.

३. वारंवार अपचन किंवा छातीत जळजळ : हायड्रोक्लोरिक सिडद्वारे प्रथिने पचन पोटात सुरु होते. त्यामुळे तुम्हाला अपचन किंवा छातीत जळजळ यासारखी लक्षणेदेखील जाणवू शकतात. ४. कमकुवत केस, नखे किंवा त्वचा : खराब प्रोटीन पचन म्हणजे कमी अमिनो सिड

शोषले जातात, ज्यामुळे कमकुवतपणा, ठिसूळ नखे, केस पातळ होतात आणि त्वचेचे आरोग्य खराब होते.

५. स्नायू दुखणे किंवा खराब पुनर्प्राप्ती : त्याचप्रमाणे जेव्हा पुरेसे अमिनो सिड उपलब्ध नसते, तेव्हा स्नायूचे नुकसान होऊ शकते. शिवाय व्यायाम केल्यानंतर तुमच्या रिकव्हरीवर परिणाम होईल.

प्रथिने सहज पचण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता?



प्रथिनांचे सहज पचन सक्षम करण्यासाठी राज यांनी सांगितले की, कमी पौष्टिक घटकांसह एन्झाइम्सचा पुरेसा साव महत्त्वाचा आहे. भिजवलेले, अंकुरित केलेले वनस्पती-आधारित प्रथिने पचण्यास मदत होते. एका वेळी कमी खाणे आणि अन्न योग्य प्रकारे चालून खाणेदेखील

मदत करते.

जर शरीराद्वारे प्रथिने योग्य प्रकारे पचली जाऊ शकत नाहीत, तर तुमच्या शरीरात अशी कमतरता निर्माण होईल, ज्यामुळे स्नायू आणि आरोग्य या दोघांनाही हानी पोहोचू शकते. म्हणून तुमच्या गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजिस्टचा सल्ला घ्या. नोदणीकृत आहारतज्ज्ञांच्या मदतीने, प्रोबायोटिक्सच्या नैसर्गिक स्रोतांचा समावेश करून आणि तुमच्या आतड्याला सूज आणणारे अल्टा-प्रोसेस्ड अन्न टाळून तुम्ही प्रथिने

पचनक्षमता सुधारू शकता, ज्यामुळे तुमचे शोषण खराब होते, असे राज म्हणाले. त्यांनी सांगितले की, प्रथिने शोषण आणि संपूर्ण आरोग्य सुधारण्यासाठी तुम्ही हायड्रेटेड राहा आणि जास्त अन्नपदार्थ खाण्यावर नियंत्रण ठेवा.

पचनक्षमता सुधारू शकता, ज्यामुळे तुमचे शोषण खराब होते, असे राज म्हणाले. त्यांनी सांगितले की, प्रथिने शोषण आणि संपूर्ण आरोग्य सुधारण्यासाठी तुम्ही हायड्रेटेड राहा आणि जास्त अन्नपदार्थ खाण्यावर नियंत्रण ठेवा.

## तुम्ही नियमित प्रोटीन पावडरचे सेवन करता का? जाणून घ्या, तज्ज्ञांनी सांगितलेले दुष्परिणाम

आपल्यापैकी अनेकांना असे वाटते की फक्त सॉल्विमेंट्स वापरून आपण आवश्यक प्रोटीन मिळवू शकतो, पण तसे काहीही नाही. तुम्ही नियमित आहारतून चांगले प्रोटीन मिळवू शकता.

जे लोक तीव्र प्रकारचा व्यायाम करत नाही, खेळ खेळत नाही किंवा खूप जास्त शारीरिक हालचाल करत नाही, त्यांनी दररोज त्यांच्या शरीराच्या प्रत्येक दिवशीच्या वजनानुसार ०.८-०.९ ग्रॅम प्रोटीन घ्यावे. चांगली जीवनसत्त्वे, खनिजे, फायबर आणि चांगली फॅट्स तुम्ही संतुलित आहाराद्वारे सहज मिळवू शकता. त्यासाठी तुम्हाला प्रोटीन पावडरच आवश्यक आहे असे नाही.

प्रोटीन पावडरमध्ये असतो आवश्यक पोषक घटकांचा अभाव मोहाली येथील मॅक्स हॉस्पिटलच्या न्यूट्रिशन आणि आहारतज्ज्ञप्रमुख डॉ. आस्था खुंगर सांगतात, मासे, टोफू, चिकन अंडी, दुग्धजन्य पदार्थ, शेंगदाणे, सुकामेवा, बिया(सूर्यफूल, पपई, भोपळ्याचा बिया) आणि धान्ये यांचे सेवन संतुलित आहारासाठी पुरेसे आहे. यामध्ये खूप जास्त प्रमाणात पोषक घटक असतात, जे प्रोटीन पावडरमध्ये नसतात. जसे की जीवनसत्त्वे, खनिजे, फायबर आणि चांगले फॅट्स.

प्रोटीन पावडरचे दुष्परिणाम जाणून घेऊ या पावडरमध्ये खूप जास्त प्रमाणात प्रोटीन खाल्ल्याने मूत्रपिंडावर ताण येतो, ज्यामुळे युरियातून जास्तीचे नायट्रोजन उत्सर्जित करणे कठीण जाते. किडनी स्टोन, अॅलर्जी, पुरळ येणे इत्यादी गोष्टींचा त्रास उद्भवतो. याशिवाय आतड्यांमधील बॅक्टेरियासुद्धा बदलतात, ज्यामुळे आतड्यांशीसंबंधित आजार किंवा कोलन कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. मोहाली येथील फोर्टिस हॉस्पिटलचे नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. अमित शर्मा सांगतात, डॉ. खुंगर काही प्रोटीन पावडरविषयी सांगतात, ज्यामध्ये साखर, आर्टिफिशियल

गोडपणा, प्रिझर्वेटिव्ह किंवा कमी-गुणवत्तेचे प्रोटीन टाकले जाते. हे प्रोटीन दीर्घकालीन आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकतात. काही प्रोटीन पावडरमध्ये विशेषतः आर्टिफिशियल साखरयुक्त पदार्थांचा समावेश केल्याने अल्सरचा त्रास, अतिसार, इत्यादी समस्या जाणवू शकतात.

औषध घेताना गोळी घशात अडकली अन्

गुणवत्ता, पचनक्षमता आणि अॅलर्जीकडे लक्ष



माझा श्वास...; झीनत अमानने सांगितला भयावह किस्सा; तुमच्याबरोबर असे घडले, तर काय करावे?

चंदीगड येथील पीजीआय गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजीचे माजी प्रमुख डॉ. राकेश कोचर सांगतात, दररोज ४५-५५ ग्रॅम प्रोटीन आवश्यक असतात, जे आहारतून मिळवू शकतात. सोय-प्रोटीन प्रोडक्ट हार्मोनल पातळी बळवू शकतात. मागील

घा मोहाली येथील लिवासा हॉस्पिटलच्या बेरिअंटिक आणि मेटाबॉलिक सर्जरीचे वरिष्ठ सल्लागार डॉ. अमित गर्ग सांगतात, प्रोटीन पावडर निवडताना त्याची गुणवत्ता, पचनक्षमता आणि त्यापासून होणाऱ्या अॅलर्जीचा विचार करावा, त्यामध्ये असलेल्या पदार्थांची सूची, प्रमाण आणि प्रमाणपत्रसुद्धा वाचावी.

## नाशत्याला बनवा प्रोटीनने भरलेला अंडा-भुर्जी सँडविच, चवीलाही अप्रतिम; आरोग्यालाही फायदेशीर

सकाळचा नाश्ता हा आपल्या आरोग्यासाठी फार महत्त्वाचा असतो. यामुळे आपल्या शरीराला संपूर्ण दिवस काम करण्याची ऊर्जा मिळत असते. सकाळचा नाश्ता हा आवर्जून करायला हवा मात्र त्यासोबतच तो लाइट आणि हेल्दी देखील असायला हवा. हेवी नाश्ता आपल्याला सुस्तावत असतो अशात एका टेस्टी आणि हेल्दी लाइट नाशत्याच्या शोधात असल्यास तुमच्यासाठी आजची ही रेसिपी सर्वोत्तम ठरेल.

आज आम्ही तुमच्यासाठी अंडा भुर्जी सँडविचची एक अनोखी, सोपी आणि टेस्टी रेसिपी घेऊन आलो आहोत.

अंडा भुर्जी सँडविच हा एक नाशत्याचा प्रकार आहे जो लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांनाच आवडतो. याची रेसिपी बनवायला सोपी आणि रुचकर आहे. हा एक उत्तम नाश्ता पर्याय आहे, जो तुम्ही घरी किंवा ऑफिसमध्ये सहज बनवू शकता. चला तर मग आज अजिबात वेळ न घालवता यासाठी लागणारे साहित्य आणि कृती जाणून घेऊया.

साहित्य  
४ अंडी  
१ कांदा (बारीक चिरलेला)  
१ टोमॅटो (बारीक चिरलेला)  
१ हिरवी मिरची (बारीक



चिरलेली)  
१/२ टीस्पून हळद पावडर  
१/२ टीस्पून धने पावडर  
१/४ टीस्पून गरम मसाला  
चवीनुसार मीठ  
तेल  
४ ब्रेडचे तुकडे  
लोणी  
चटणी (तुमच्या आवडीची)  
कृती

अंडा भुर्जी सँडविच बनवण्यासाठी सर्वप्रथम कढईत तेल गरम करा  
यानंतर त्यात कांदा घालून सोनेरी होईपर्यंत परतून घ्या  
नंतर यात टोमॅटो आणि हिरवी मिरची घालून परतून घ्या  
टोमॅटो शिजल्यानंतर यात

हळद, धनेपूड, गरम मसाला आणि मीठ घालून सर्व साहित्य नीट एकत्रित करा  
आता त्यात अंडी फोडून फेटा. सतत ढवळत रहा आणि काही मिनिटे भुर्जी शिजू घ्या  
यानंतर गॅस बंद करा आणि ब्रेडच्या स्लाइसवर बटर लावा  
आता एका स्लाइसवर अंड्याची भुर्जी भरा आणि दुसऱ्या स्लाइसने झाकून ठेवा. तुम्हाला हवे असल्यास तुम्ही त्यात  
तुमच्या आवडीची चटणीही घालू शकता  
गरमागरम अंड्याची भुर्जी सँडविच चहा किंवा कॉफीसोबत खाण्यासाठी सर्व्ह करा

## घाईगडबडीच्या वेळी सकाळच्या नाशत्यात बनवा मसाला फ्रेंच टोस्ट, लहान मुलांसाठी आवडीने

सकाळी उठण्यास उशीर झाल्यानंतर सर्वच महिलांची खूप जास्त घाई होते. लहान मुलांचा डब्बा, नाशत्यातील पदार्थ इत्यादी अनेक गोष्टी तयार करताना खूप जास्त घाई होते. अशावेळी नाशत्यात नेमकं काय बनवावं? हे सुद्धा सुचत नाही. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला सोप्या पद्धतीमध्ये मसाला फ्रेंच टोस्ट बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. मसाला फ्रेंच टोस्ट हा पदार्थ लहान मुलांसह मोठ्यांसुद्धा नक्कीच आवडेल. सकाळच्या नाशत्यात घरी बनवलेल्या पौष्टिक आणि आरोग्यदायी पदार्थांचे सेवन करावे. या पदार्थांच्या सेवनामुळे आरोग्याला अनेक फायदे होतात. सकाळी पोटभर नाश्ता केल्यामुळे दुपारच्या वेळी लवकर भूक लागत नाही आणि संपूर्ण दिवस आनंद आणि उत्साहामध्ये जातो. चला तर जाणून घेऊया मसाला फ्रेंच टोस्ट बनवण्याची सोपी रेसिपी.

साहित्य:  
ब्रेड  
अंड  
लाल तिखट  
कांदा  
हळद  
मीठ  
कोथिंबीर  
तेल  
कृती:

मसाला फ्रेंच टोस्ट बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, वाटीमध्ये बारीक चिरून घेतलेला कांदा, कोथिंबीर, बारीक चिरून घेतलेली हिरवी मिरची एकत्र करून व्यवस्थित मिक्स करून घ्या.  
त्यानंतर त्यात लाल तिखट, हळद, चवीनुसार मीठ टाकून मिक्स करा. नंतर त्यात तुम्हाला हवी तितकी अंडी टाकून व्यवस्थित मिक्स करून घ्या.  
समव्यात शेवटी अंड्याच्या मिश्रणात कोथिंबीर घालून पुन्हा एकदा मिक्स करा.  
कढईमध्ये तेल टाकून गरम होण्यासाठी ठेवा. ब्रेडचा चोकनी तुकडा अंड्याच्या मिश्रणात घोळवून तेलात सोडा.  
दोन्ही बाजूने टोस्ट व्यवस्थित भाजून झाल्यानंतर काढून घ्या.  
तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेला मसाला फ्रेंच टोस्ट.

## लोकं विचारतील तुमच्या आरोग्याचे रहस्य; फक्त करा अर्ध्या तासाचा व्यायाम, होतील अनेक फायदे

आजच्या धकाधकीच्या आणि तणावग्रस्त जीवनशैलीत निरोगी राहणे हे एक मोठे आव्हान बनले आहे. कामाचा ताण, व्यस्त दिनचर्या आणि वाढते प्रदूषण यामुळे लोकांचे आरोग्य बिघडू लागले आहे. अशा परिस्थितीत नियमित व्यायामाला पर्याय नाही. व्यायाम केवळ शारीरिकच नव्हे तर मानसिक आरोग्यासाठीही अत्यंत फायदेशीर ठरते. दररोज फक्त ३० मिनिट व्यायाम केल्याने अनेक प्रकारच्या आजारांपासून बचाव होतो आणि आयुष्य तंदुरुस्त राहते. दररोज फक्त अर्धा तास व्यायाम केल्याने हृदयविकार, स्ट्रोक आणि उच्च रक्तदाबाचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी होतो. यामुळे हृदय मजबूत होते आणि रक्ताभिसरण सुधारते. याशिवाय, नियमित व्यायामामुळे शरीरातील अतिरिक्त कॅलरीज बर्न होतात, ज्यामुळे वजन नियंत्रणात राहते आणि स्थूलपणासारख्या समस्यांपासून बचाव होतो.

व्यायामामुळे हार्ड मजबूत होतात, मांसपेशींना ताकद मिळते आणि शरीर अधिक लवचिक बनते. यामुळे ऑस्टियोपोरोसिसचा धोका कमी होतो. तसेच, ब्लड शुगर नियंत्रित ठेवण्यासाठी व्यायाम उपयुक्त ठरतो, ज्यामुळे टाइप २ डायबिटीजचा धोका कमी होतो. नियमित व्यायामामुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि लहान-मोठ्या आजारांपासून बचाव होतो. व्यायाम केवळ शरीरासाठीच नव्हे तर मनासाठीही उपयुक्त असतो. नियमित व्यायाम केल्याने तणाव कमी होतो आणि मनाला शांती मिळते. शारीरिक हालचालींमुळे शरीरातील एंडोर्फिन नावाचा आनंदनिर्माण करणारा हार्मोन सक्रिय होतो, ज्यामुळे डिप्रेशनसारख्या मानसिक समस्यांवर मात करण्यास मदत होते. यामुळे केवळ सकारात्मक विचारांना चालना मिळत नाही तर मन प्रसन्न राहते. नियमित व्यायामामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारते, ज्यामुळे अनिद्रेच्या समस्यांपासून मुक्तता मिळू शकते. व्यवस्थित आणि गाढ झोप झाल्यास शरीर ताजेतवाने राहते आणि मानसिक कार्यक्षमता देखील सुधारते.



याशिवाय, व्यायामामुळे मेंदूमध्ये रक्ताभिसरण वाढल्याने बुद्धी अधिक तल्लख होते. स्मरणशक्ती सुधारते आणि नव्या गोष्टी शिकण्याची क्षमता वाढते. जे लोक नियमितपणे व्यायाम करतात, ते अनेकदा अधिक सकारात्मक आणि आत्मविश्वासाने भरलेले दिसतात. शरीर तंदुरुस्त आणि सुडौल असल्याने आत्मविश्वास वाढतो आणि जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. आपल्या शरीराच्या क्षमतेनुसार योग्य व्यायाम प्रकार निवडणे महत्त्वाचे असते. चालणे, धावणे, पोहणे, सायकल चालवणे, योग किंवा स्ट्रेंथ ट्रेनिंग यांसारखे प्रकार आपल्या शारीरिक गरजेनुसार निवडावेत. काही लोकांसाठी वेगाने चालणे पुरेसे फायदेशीर असते, तर काहींसाठी उच्च तीव्रतेचे वेट ट्रेनिंग उपयुक्त ठरते. कोणताही प्रकार निवडा, पण सातत्याने तो करण्याचा निर्धार ठेवा.

व्यायाम करताना योग्य तंत्राचा अवलंब करावा. सुरुवातीला हलक्या व्यायामाने सुरुवात करून नंतर हळूहळू तीव्रता वाढवावी. त्रास झाल्यास थांबणे आणि डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे. व्यायाम करताना भरपूर पाणी पिणे, शरीरावर अनावश्यक ताण न देणे आणि पोषक आहार घेणे याकडेही लक्ष देणे आवश्यक आहे. दररोज फक्त अर्धा तास व्यायाम केल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो. त्यामुळे तणावमुक्त, निरोगी आणि आनंदी जीवनासाठी व्यायामाला आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवा.

# बुद्धाच्या धम्मामध्ये आचरणाला अधिक महत्त्व जिल्हाध्यक्ष एम. एम. बलांडे यांचे प्रतिपादन

लातूर :- संपूर्ण विश्वाला २६०० वर्षापूर्वी महाकारुणीक तथागत भगवान बुद्धांनी धम्मामध्ये व्यक्तीच्या आचरणाला अधिक महत्त्व दिले असल्याचे प्रतिपादन भारतीय बौद्ध महासभेचे जिल्हाध्यक्ष एम. एम. बलांडे यांनी केले. मुलंगंध कुटी बुद्ध विहार, सुभेदार रामजी नगर, लातूर येथे भारतीय बौद्ध महासभा, लातूर जिल्हा प. विभाग आणि लातूर तालुका यांच्यावतीने आयोजित करण्यात आलेल्या सुभेदार रामजी सकपाळ यांच्या स्मृतिदिनानिमित्त बोलताना ते बोलत होते. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्रा. डॉ. लहू वाघमारे हे होते तर विचारमंचावर प्राचार्य डॉ. संजय गवई, सरचिटणीस अशोक शिंदे, कोषाध्यक्ष ज्ञानेश्वरी बटवाड, हिराचंद गायकवाड यांची प्रमुख उपस्थिती होती. पुढे बोलताना बलांडे म्हणाले की, आज रामजी बाबांचा ११२वा स्मृतिदिन आहे. आजच्या दिनी आपण आपल्या मुलाबाळांना त्यांचा आदर्श दिला पाहिजे असेही ते म्हणाले यावेळी बोलताना प्राचार्य डॉ. संजय गवई म्हणाले की, सुभेदार रामजी मालोजी सकपाळ हे एक जागृत व आपल्या



पाल्याला घडविण्यासाठीचे दक्ष पालक होते. त्यांनी बाबासाहेबांच्या बालपणापासूनच त्यांना गुणवत्तापूर्ण शिक्षण देण्याची नियोजनबद्ध काळजी घेतली होती. ग्रंथ वाचनासाठी उपलब्ध करून देणे आणि त्यांच्यावर चांगल्या प्रकारचे संस्कार करणे हे काम त्यांनी अत्यंत काळजीपूर्वक केले असेही ते म्हणाले. यावेळी हिराचंद गायकवाड, प्रा. शिवशरण हावळे, ज्ञानेश्वरी



बटवाड आणि अशोक शिंदे यांनीही मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन दत्तात्रय भोसले यांनी केले तर आभार हणमंत कांबळे यांनी मानले. या कार्यक्रमाला भारतीय बौद्ध महासभेचे लातूर जिल्हा व तालुका पदाधिकारी तसेच सुभेदार रामजी नगर येथील नागरिक, उपासक व उपासिका यांची मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

# वधु - वर सुचक मंडळांनी नोंदणी करावी

मनपाचे आवाहन

लातूर/प्रतिनिधी:महाराष्ट्र विवाह मंडळाचे विनियमन आणि विवाह नोंदणी अधिनियम १९९८ व नियम १९९९ अन्वये विवाह मंडळ चालवू इच्छिणारी किंवा चालविणारी कोणतीही व्यक्ती किंवा व्यक्तीचा गट यांनी स्थानिक कार्यक्षेत्रातील विवाह मंडळ व विवाह नोंदणी निबंधक यांचे कडे नोंदणी करणे अनिवार्य आहे व कायदयाने बंधनकारक आहे. तसेच नोंदणी न करणा-या विवाह मंडळ (वधु - वर सुचक मंडळ) यांच्या विरुद्ध उचित व दंडात्मक कायदेशीर कार्यवाहीची कायदात तरतूद आहे. तरी याद्वारे जाहीर आवाहन करण्यात येते की, विवाहासाठी इच्छुक असणा-या अविवाहीत व्यक्ती, घटस्फोटीत व्यक्ती, विधवा आणि विधुर यांना सुयोग्य जोडीदार मिळवून देण्यासाठी अशा व्यक्तींना एकत्र आणणे विवाह जुळविणे इत्यादी प्रकारची मदत करण्याचे कार्य करणारी अर्थात विवाह मंडळ चालवू इच्छणारी किंवा चालविणारी लातूर शहरातील वधु- वर सुचक मंडळे अथवा व्यक्ती / व्यवस्थापक किंवा व्यक्तीचा गट यांनी विवाह मंडळ व विवाह नोंदणी निबंधक, लातूर शहर महानगरपालिका, लातूर यांचे कडे विहीत नमुन्यात अर्ज करून नोंदणी करावी व यासाठी विवाह नोंदणी विभाग, महानगरपालिका, लातूर येथे संपर्क करावा असे आवाहन लातूर शहर महानगरपालिकेच्या वतीने करण्यात येत आहे.

# भारताचे उद्योगरत्न: रतनजी टाटा यांचा वाढदिवस जल्लोषात साजरा

इंडिया मीडिया लिंक इव्हेंट्स अँड मॅनेजमेंट के. रवि. दादा यांच्या वतीने देशभरातील नामांकित मान्यवरांना पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले.

मुंबई / के. एच. हनवते :- भारताचे उद्योगरत्न म्हणून संपूर्ण जगात नावलौकिक मिळवलेल्या दिवंगत : उद्योगपती रतनजी टाटा यांचा वाढदिवस इंडिया मीडिया लिंक अँड मॅनेजमेंट मॅनेजमेंट च्या वतीने आज माटुंगा मुंबई येथे जल्लोषात साजरा करण्यात आला. यावेळी रतनजी टाटा यांच्या सेल्फीचा उद्घाटन समारोह पाहताना प्रत्यक्षात रतन टाटा पुन्हा पृथ्वीवर अवतरल्याचा अनुभव उपस्थित चाहत्यांना आला. दिवसभर सुरू असलेल्या या कार्यक्रमात देशभरातून उपस्थित झालेल्या नामांकित मान्यवरांना उद्योग आणि सामाजिक वैद्यकीय क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या मान्यवरांना आकर्षित सन्मानचिन्ह देऊन त्यांचा गौरव करण्यात आला. बॉलीवूडचे नामांकित व समाजसेवी : के. रवि. दादा यांनी सर्व मान्यवरांचा येथोचित सन्मान केला. माटुंगा येथील सांस्कृतिक सभागृहामध्ये या भव्य कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमात विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाची सुरुवात दिवंगत : उद्योगपती रतन टाटा यांच्या भव्य तैलचित्राचे उद्घाटन के. रवि दादा, डॉ. रत्नाकर आहिरे व सिने क्षेत्रातील प्रसिद्ध अभिनेत्री माही शर्मा, होनी भल्ला यांच्या हस्ते झाले. त्यानंतर प्रमुख कार्यक्रमाला सुरुवात झाल्यानंतर महाराष्ट्र गीताने पुरस्कार कार्यक्रमाचा



शुभारंभ झाला. त्यापूर्वी जे जे रुग्णालयातील तज्ञ टीमच्या वतीने रक्तदान शिबिरात मुंबईकरांनी सहभाग दर्शविला. यावेळी कुमारी स्वप्नाली यादव सत्यवान रेडकर, अभिजीत सोनवणे, फैजुला खान, डॉ. एस एस शास्त्री आदी महाराष्ट्र आणि भारतातून आलेल्या मान्यवरांचा सन्मानचिन्ह देऊन त्यांच्या कार्याचा गौरव करण्यात आला. दिवंगत रतन टाटा गौरव पुरस्कार

मिळालेल्या मान्यवरांनी इंडिया मीडिया लिंक अँड इव्हेंट मॅनेजमेंटचे मॅनेजिंग डायरेक्टर हे रवि दादा यांचे कौतुक करीत भारतीय उद्योग सुपुत्र दिवंगत रतन टाटा यांच्या सलग आठव्यांदा भारतामध्ये पहिल्यांदा वाढदिवस साजरा केल्याने तोंड भरून कौतुक केले. त्यावेळी समाजसेवी के. रवि दादा म्हणाले की माझी अनेक वेळा रतन टाटा यांच्याशी प्रत्यक्षात भेट झाली. त्यांच्या वाढदिवसा बाबत त्यांच्याशी विचारणा केली परंतु त्यांनी वाढदिवस साजरा करणार नाही, अशी भूमिका घेतली परंतु आम्ही देशवासीयांच्या वतीने तुमचा वाढदिवस आणि तुमच्या कार्याचा गौरव करणारच असे त्यांना की रवि दादा यांनी ठामपणे सांगितले. दरवर्षी रतन टाटा यांचा वाढदिवस साजरा करण्याचा कार्यक्रम मुंबईतून सुरू केला. अलीकडेच रतन टाटा यांचे निधन झाल्यानंतर त्यांचा पहिलाच वाढदिवस २८ डिसेंबर रोजी आयोजित करण्यात आला होता. परंतु भारताचे माजी पंतप्रधान मनमोहन सिंग यांच्या निधनाने देशात सात दिवसांचा दुःखवटा सरकारकडून जाहीर करण्यात आला होता. त्यामुळे रतन टाटा यांचा वाढदिवस २८ जानेवारी २०२५ रोजी आयोजित करून त्यांचा सन्मान केल्याबद्दल इंडिया मीडिया लिंक अँड इव्हेंट्स मॅनेजमेंटवर मुंबई आणि संपूर्ण देशभरातून अभिनंदनाचा वर्षाव होत आहे.

# बौद्धजन पंचायत समितीच्या वतीने त्यागमूर्ती माता रमाई यांच्या १२७ व्या जयंती महोत्सवाचे आयोजन

मुंबई :- बौद्धजन पंचायत समिती संलग्न घाडगे, खजिनदार नागसेन गमरे, उपकार्याध्यक्ष मध्यवर्ती महिला मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने महामानवाची सावली, त्यागमूर्ती माता रमाई आंबेडकर यांच्या १२७ व्या जयंती महोत्सव आयोजित करण्यात आला आहे. सदर कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सरचिटणीस राजेश घाडगे करणार असून, प्रमुख वक्तृता म्हणून भारतीय बौद्ध महासभेच्या कोषाध्यक्ष दीप्तीताई लोखंडे उपस्थित राहतील तसेच प्रमुख अतिथी बौद्धजन पंचायत समितीचे उपसभापती विनोद मोरे, कार्याध्यक्ष लक्ष्मण भगत, माजी आवाहन समितीच्या वतीने काढण्यात आलेल्या कार्याध्यक्ष किशोर मोरे, सरचिटणीस राजेश एच. आर. पवार, अशोक कांबळे, मनोहर मोरे, चंद्रमनी तांबे, अंकुश सकपाळ, महिला मंडळ अध्यक्ष सुशीलाताई जाधव, सरचिटणीस अंजलीताई मोहिते, चिटणीस, अतिरिक्त चिटणीस, व्यवस्थापन मंडळाचे विश्वस्त, महिला मंडळ, व्यवस्थापन मंडळाचे सदस्य, महिला मंडळाच्या सदस्या, बौद्धाचार्य, बौद्धाचार्या आदी मान्यवर मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून मार्गदर्शन करणार आहेत, तरी बौद्धजन पंचायत समितीच्या सर्व शाखांच्या पदाधिकारी, सदस्य व महिला मंडळाच्या पदाधिकारी, सदस्या यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून कार्यक्रमाची शोभा वाढवावी असे आवाहन समितीच्या वतीने काढण्यात आले आहे.



# मालमत्ता कर थकबाकीदारावर मनपाची धडक कार्यवाही एसईओ नियुक्तीची नियमावली जाहीर

लातूर/प्रतिनिधी: कर संकलन व कर आकारणी विभाग लातूर शहर महानगरपालिका यांच्या वतीने वष्यांच्या सुरुवातीपासूनच मालमत्ता धारकासाठी विविध उपक्रम राबविण्यात येत आहेत. त्यानुसार वेळोवेळी विविध प्रकारचे सुट्टी योजना लागू करण्यात आल्या होती. त्यानंतर दि. १० फेब्रुवारी २०२५ पर्यंत संपूर्ण कराचा भरणा करणा-या करदात्यास लातूर शहर महानगरपालिकेमार्फत प्रोत्सानपर बक्षीस योजना राबवण्यात येत आहे.



या उपरही जे मालमत्ताधारक थकीत मालमत्ताकराचा व पाणी पट्टीकराचा भरणा करणार नाहीत अशा मालमत्ताधारकांवर महानगरपालिकेच्या वसूली पथकामार्फत मालमत्ता सील करणे,आटकाणी करणे तसेच नळ जोडणी खंडीत करणे या स्वरूपाची कार्यवाही हाती घेण्यात आली असून आज दि.०३ फेब्रुवारी २०२५ रोजी क्षेत्रीय कार्यालय अ.क.मध्ये कर वसूलीसाठी कार्यवाही करण्यात आली आहे.

क्षेत्र क्र.अ:- रु.२७३६०६/थकीत कराच्या वसूलीसाठी दोन नळ जोडणी बंद करण्यात आली तसेच जमीनी कार्यवाही करताच एका मालमत्ताधारकाने रु.६४०६८/चा धनादेश प्राप्त झाला . क्षेत्र क्र.क -रु.४१४७५१/थकीत कराच्या वसूलीसाठी सात नळ जोडणी बंद करण्यात आली. तरी जे मालमत्ताधारक मालमत्ता सील करूनही मुदतीमध्ये कराचा भरणा करणार नाहीत अशा मालमत्ता



महाराष्ट्र महानगरपालिका अधिनियम नुसार मालमत्तांचा लिलाव महानगरपालिकेमार्फत करून वसूली करण्यात येणार आहे. तरी थकबाकीदार मालमत्ता धारकांनी कर भरणा करून सहकार्य करावे व होणारी जमी, लिलाव सारखी कटू कार्यवाही टाळावी असे आवाहन आयुक्त तथा प्रशासक बाबासाहेब मनोहरे यांनी केले आहे

# सरकारी कार्यालयांत आता मराठी सक्तीची

मुंबई : मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा मिळाल्यानंतर आता मराठी भाषा धोरणातील शिफारशीची अंमलबजावणी करण्यास राज्य सरकारने सुरुवात केली असून आता सर्व सरकारी कार्यालये, निमशासकीय कार्यालये, स्थानिक स्वराज्य संस्था, शासन महामंडळे, शासन अनुदानित कार्यालयांमध्ये मराठीत बोलणे सक्तीचे करण्यात आले आहे. कार्यालयांमध्ये येणा-या अभ्यागतांशी व अभ्यागतांनी देखील मराठी भाषेमधून संभाषण करणे अनिवार्य करण्यात आले

आहे. अधिकारी व कर्मचा-यांनी मराठीमध्ये संवाद न साधल्यास आणि त्यासंदर्भात तक्रार आल्यास त्यांच्यावर शिस्तभंगाची कारवाई करण्यात येणार आहे. महाराष्ट्र राज्याच्या मराठी भाषा धोरणाच्या मसुद्यास गेल्यावर्षी मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत मान्यता देण्यात आली आहे. मराठी भाषा विभागाने राज्याचे मराठी भाषेचे धोरण जाहीर केले आहे. मराठी भाषेचे जतन, संवर्धन, प्रचार, प्रसार व विकास होण्याच्या अनुषंगाने केवळ शिक्षणाचेच नव्हे तर सर्व लोकव्यवहाराचे मराठीकरण

होणे आवश्यक आहे. मराठी भाषेस येत्या २५ वर्षांमध्ये ज्ञानभाषा व रोजगाराची भाषा म्हणून प्रस्थापित करणे हे धोरणाचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे. या धोरणातील शिफारशीची अंमलबजावणी करण्यासाठी सोमवारी शासन निर्णय जारी केला. त्यानुसार प्रशासनात मराठी भाषेचा जास्तीत जास्त वापर होण्यासाठी सर्व सरकारी कार्यालयांमध्ये येणा-यांशी (परदेशस्थ व राज्याबाहेरील अमराठी व्यक्ती वगळता) मराठीमध्ये संवाद साधणे सक्तीचे केले आहे.