

# ଅବ୍ୟାକ୍ଷ

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक १२९ वा शनिवार दि. २६ ऑक्टोबर २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

# आपला जनसेवक म्हणून मागील पाच वर्ष काम केले : क्रीडा मंत्री संजय बनसोडे

विजय संकल्प मेळाव्यात ना. संजय बनसोडे यांना सर्वाधिक मताधिक्याने विजयी करण्याचा निर्धार

उदगीर / बाबासाहेब मादळे :- उदगीर जिल्हा निर्मिती करण्यासाठी सर्व सुविधायुक्त कार्यालये उभारले असून प्रादेशिक परिवहन कार्यालय कार्याचित्त करून एम.एच.५५ हा आपला नंबर आणुन उदगीर जिल्ह्याच्या दृष्टीने पहिले पाऊल आपण टाकले असून येत्या काळात महाराष्ट्रात जेव्हा छोट्या - छोट्या जिल्ह्याची निर्मिती होईल तेव्हा आपल्या उदगीर चे नाव पहिल्या नंबरला असेल. मतदार संघात रस्ते, वीज, पाणी, आरोग्य आदी सहभौतिक सुविधा पुरविल्या असुन मागील ५ वर्षाच्या काळात मी केवळ आपला जनसेवक म्हणून काम केले असल्याचे मत कीडा मंत्री संजय बनसोडे यांनी व्यक्त केले. ते कौळखेड रोड वरील शिवमंकंकशन हॉल येथे आयोजीत महाविजय संकल्प मेळाव्या प्रसंगी बोलत यावेळी पक्ष निरीक्षक हरिशंजी कोटवाले आ.गोविंदराव केंद्रे, माजी नगराध्यक्ष राजेश्वर व्यंकट बेंद्रे, भगवान पाटील तळगावकर गुलाबराव पटवारी, राहुल केंद्रे, धर्मपाल रामचंद्र तिरुके, सिद्धेश्वर पाटील, समीर शेखर राठोड, भरत चामले, गोपाळ माने, देविदास उत्तरा कलबुर्गे, दिपाली औटे, अमोल निडवळ आगलावे, ब्रह्मजी केंद्रे, श्याम डावळे, प्रवि-



प्रश्न कायमचा मिटणार असल्यान  
 सांगून पाप्याचा प्रश्न गंभीर होता म्हणून  
 मराठवाड्यातील एकमेव वॉटर ग्रीन  
 योजना ही केवळ आपल्या मतदारसंघात  
 मंजूर करून आणली आज त्याचे काम  
 प्रगतीपथावर आहे. सर्व जाती धर्माला  
 न्याय देण्यासाठी विविध सभागृह  
 उभारले या भागातील शेतकऱ्यांचा  
 वीजपुरवठा सुरक्षित व्हावा म्हणून सौं  
 ऊर्जेचे प्रकल्प उभारले आहेत. उदारी  
 व जळकोटला एम.आय.डी.सी मंजूर  
 केली असुन भविष्यात येथे मोरे उद्योग  
 आणुन येथील बेरोजगारी मिटवणा  
 आहे. उद्योगाबोरबरच विमानतळ  
 मेडिकल कॉलेज उभारणार अस

उदगीरला स्मार्ट शहर करण्याचे आपले स्वच्छ  
भविष्यात आपण उदयगिरी बाबांच्या नावाने वंतु  
भारत ट्रेन करणार असून या भागातील जनतेच्या  
मागणीनुसार बिदर - मुबई रेल्वे नियमित करणारा  
असल्याचे क्रीडामंत्री संजय बनसोडे यांनी सांगितले  
यावेळी महायुतीच्या विविध पदाधिकाऱ्यांनी आपलर्ण  
मनोगते व्यक्त करून ना. संजय बनसोडे यांना सर्वाधिक  
मताधिक्याने निवडून आणण्याचा निर्धार केला  
यावेळी महायुतीचे पदाधिकारी व कार्यकर्ते हजारोंच्या  
संख्येने उपस्थित होते.

# 'लातूर ग्रामीण'च्या शाक्षत विकासाचा माझा प्रयत्न असाच सुरु राहील

## आ. धिरज देशमुख यांत्र्या भावना :-

लातूर / प्रतिनिधी लातूर ग्रामीण विधानसभा  
मतदारसंघाचा शास्त्रीय विकासाचा माझा  
प्रयत्न यापुढेही असाच सुरु राहील.  
मतदारसंघातील सर्व मतदार, महाविकास  
आघाडीतील नेते, सहकारी, कार्यकर्ते  
यांचा विश्वास सार्थक ठरविण्यासाठी मी सदैव  
प्रयत्न करीत राहील. यासाठी आपल्या  
सर्वांचे आशीर्वाद असेच माझ्या पाठीशी  
कायम राहतील, असा मला विश्वास आहे,  
अशा भावना लातूर ग्रामीण मतदारसंघातील  
काँग्रेस पक्षाचे उमेदवार आ. घिरज  
विलासराव देशमुख यांनी व्यक्त केल्या.  
काँग्रेस पक्षाच्या उमेदवारांची अधिकृत  
यादी गुरुवारी जाहीर झाली. या वैली  
घिरज देशमुख माध्यमांशी बोलत असताना  
त्यांनी आपल्या भावना व्यक्त केल्या.



माझ्या प्रती दाखवला तो साथ ठरवत नाही. भविष्यात देखील याच असेही घटना घडू शक्य आहे. असे धिरज देशमुख यांनी सांगितले.

उन्दपात्राच्या पाहेल्या पादता नाश्यातह इतरहा उन्दपात्रापानाव जाहीर झाले आहे. सर्व सहकाऱ्यांचे ही यानिमित्ताने मी हार्दिकं अभिनंदन आणि विजयासाठी मनापासून शुभेच्छा, असेही ते

मा. रमेश चेन्नीथला जी, प्रदेशाध्यक्ष मा. नाना पटोले, माजी मंत्री

# एकजुटीने काम कर

लातूर/ प्रतिनिधि :- लातूर ग्रामीण मतदारसंघांमध्ये लातूर जिल्हा मध्यवर्ती बँक, साखर कारखाना तसेच कृषी उत्पन्न बाजार समितीच्या माध्यमातून आपण सर्वसामान्य शेतकऱ्यांची कामे केलेली आहेत. आता आपण सर्वांनी मिळून एकजुटीने विधानसभेसाठी काम करायचे आहे. लोकसभा निवडणुकीत ज्या पद्दतीने तुम्ही कांग्रेसला सहकार्य केले. त्याच पद्दतीने विधानसभा निवडणुकीत सहकार्य करा, असे आवाहन करत ही निवडणूक महाराष्ट्राच्या भवितव्याची निवडणूक असल्याचे प्रतिपादन लातूर ग्रामीणचे आमदार थिरज विलासराव देशमुख यांनी केले. आमदार थिरज विलासराव देशमुख हे भिसे वाघोली, वाडी वाघोली, मसला, निळकंठ, भोसा, पिंपळ्याव अंबा आंबा, कानडी बोरागाव, तांदळ्या, गाधवड आदी गावांच्या दौऱ्यावर होते. यावेळी त्यांनी मतदारांशी घरगुती बैठकीमध्ये संवाद साधला. या गावभेटी दरम्यान त्यांचे जागोजागी मोठ्या उत्साहात स्वागत करण्यात आले. आगामी विधानसभेमध्ये महाविकास आघाडीचे सरकार निश्चित येणार आहे, असा विश्वास व्यक्त करत ते म्हणाले की, ही स्पर्धा आपण मागच्या विधानसभेत मला दिलेल्या मताधिक्याशी आहे. या निवडणुकीमध्ये मताधिक्याचा एक विक्रम आपण या दिक्काणी कराते कांग्रेसने नेते गवळ गांडी गांडी भाजत जोदे



ही पदयात्रा काढून संविधान वाचवण्यासाठी प्रयत्न केले देश, राज्य व सरकार हे संविधानाच्या माध्यमातून आणि कायद्याच्या चौकटीमध्ये चालले पाहिजे, असेही ते म्हणाले यावेळी लातूर ग्रामीणचे माजी आमदार वैजनाथराव शिंदे, मांजर साखर कारखान्याचे माजी चेअरमन धनंजय देशमुख, कृष्ण उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती जगतीश बावणे लातर तालक

कांग्रेस पक्षाचे सुभाष घोडके, मांजरा साखर कारखान्याचे संचालक मदन भिसे, बंकट पाटील, दयानंद बिडवे, ॲड. भागवत पिसाळू महेश अन्नदाते, अमोल भिसे आदी मान्यवर यावेळी उपस्थित होते येण्याचा काळामध्ये समाजाचे सर्व प्रश्न सोडवण्यासाठी आम्ही बांधील आहोत. दि. २० नोव्हेंबरला सकारात्मक विचार करा एप्ट्टी कॅम्पसना उपेतवापासून प्रदान करा असे आवाहन केले

**बीड जिल्ह्यात भारतीय जनता पार्टीला मोरे खिंडार पंकजाताईचे  
खंदे समर्थक रमेशरावजी आडसकदांची भाजपाला सोडविणु!**

केज विधानसभा आगामी निवडणुकीत विद्यमान आमदार नमिताताई मुदडा यांना बसणार फटका

केजे / प्रतिनिधी :- बीड जिल्ह्यात भारतीय जनता पार्टीला मोठे खिंडार पंकजाताईचे खंदे समर्थक रमेशरावजी आडसकरांची भाजपाला सोडचिह्नी देत हाती तुतारी घेऊन शर्खांद्र पवार यांच्या राष्ट्रवादी गटामध्ये जाहीर प्रवेश केला आहे. रमेशरावजी आडसकर यांच्या पक्षप्रवेशाचा फटका हा केजे विधानसभा आगामी निवडणुकीत विद्यमान आमदारानमिताताई मुद्डा यांना बसणार असल्याच्या चर्चांचा आडसकर यांचा पक्ष प्रवेश होताच रंगू लागल्या आहेत. गेल्या अनेक दिवसापासून रमेशरावजी आडसकर हे केजे विधानसभा मतदार संघ हा अनुसूचित जाती याच प्रवर्गाला राखीव असल्यामुळे ते माजलगाव विधानसभेला लढवण्यासाठी गेल्या पाच वर्षांपासून मतदार संघात विविध विकासकामे करून आपली ओळख निर्माण केली होती परंतु महाराष्ट्रात महायुती तयार होऊन भाजप, शिवसेना शिंदे गट राष्ट्रवादी काँग्रेस अंजित पवार यांचु युती झाल्याने माजलगाव विधानसभेची जागा राष्ट्रवादी अंजित पवार गटाला सुटल्याने स्मेशरावजी आडसकर यांनी ऐनवेळी भारतीय जनता पार्टीला सोडचिह्नी देऊन राष्ट्रवादी शरद पवार गटात प्रवेश केल्याने जिल्ह्यातील राजकारण तापले आहे.



पृथ्वीराज साठे यांचे पारडे सध्या तरी जड असल्याचे दिसत आहे.  
केज मतदार संघामध्ये अनेक गावांमध्ये आडसकर यांच्याकडे  
ग्रामपंचायत व विकास सहकारी सोसायटी सह अनेक संस्थेवर  
आडसकरांचे वर्चस्व असल्या मुळे सध्या केज मतदार संघामध्ये  
शरद पवार गटाचे वर्चस्व निर्माण झाल्याचे चित्र पाहावयास मिळत  
आहे.

**एकजूटीने काम करा, आपली ताकद दाखवा आमदार धिरज देशमुख यांचे आवाहन**

लातूर/ प्रतिनिधि :- लातूर ग्रामीण मतदारसंघांमध्ये लातूर जिल्हा मध्यवर्ती बँक, साखर कारखाना तसेच कृषी उत्पन्न बाजार समितीच्या माध्यमातून आपण सर्वसामान्य शेतकऱ्यांची कामे केलेली आहेत. आता आपण सर्वांनी मिळून एकजुटीने विधानसभेसाठी काम करायचे आहे. लोकसभा निवडणुकीत ज्या पद्दतीने तुम्ही काँग्रेसला सहकार्य केले. त्याच पद्दतीने विधानसभा निवडणुकीत सहकार्य करा, असे आवाहन करत ही निवडणूक महाराष्ट्राच्या भवितव्याची निवडणूक असल्याचे प्रतिपादन लातूर ग्रामीणचे आमदार घिरज विलासराव देशमुख यांनी केले. आमदार घिरज विलासराव देशमुख हे भिसे वाघोली, वाडी वाघोली, मसला, निळकठ, भोसा, पिंपळाव अंबा आंबा, कानडी बोरगाव, तांदळ्जा, गाधवड आदी गावांच्या दौऱ्यावर होते. यावेळी त्यांनी मतदारांशी घरगुती बैठकीमध्ये संवाद साधला. या गावभेटी दरम्यान त्यांचे जागोजागी मोठ्या उत्साहात स्वागत करण्यात आले. आगामी विधानसभेमध्ये महाविकास आघाडीचे सरकार नियेणार आहे, असा विश्वास व्यक्त करत ते म्हणाले की, स्पर्धा आपण मागाच्या विधानसभेत मला दिलेल्या मताधिकव्य आहे. या निवडणुकीमध्ये मताधिकव्याचा एक विक्रम आपण दिक्कांपी कृत्यात कॅपेसिटेने नेते गवत्त गांधी गांधी भजत ज

मतभेद विसरून कामाला लागा  
गावातील आपापसातील मतभेद या  
निवडणुकीत विसरा. ही निवडणूक  
महाराष्ट्राच्या भविष्याची निवडणूक आहे, असे  
संगून गावामध्ये समन्वय, संवाद, एकजूट  
असेल तर सर्व प्रश्न सुट्टात. आपण सर्वांच्या  
सहकार्यांने भविष्यात काम करू असा  
विश्वास व्यक्त करत विकास कामाला दिशा  
देण्याचे काम ग्रामस्थांनी करावे त्यासाठी  
समन्वय असला पाहिजे, असेही ते म्हणाले.  
यावेळी कल्याण मांदळे, रणजीत पाटील,  
सुनील भिसे, प्रताप खोसे, नवनाथ शिंदे,  
विनायक शिंदे, मोहसीन पठाण, रणजित  
पाटील, सत्तार पटेल, अणासाहेब भिसे,  
बाळासाहेब पाटील, समाधान भिसे, जाफर  
सय्यद, दिलीप पाटील, उत्तम सुभेदार, हनुमंत  
व बिडवे, बालाजी आलटे, धनंजय बावणे, कल्याण  
ी धुमाळ, ज्ञानेश्वर आलटे, बसलिंग वांगसकर, बंडु  
काळे, दत्ता औताडे, महेश चव्हाण, केरबा शिंदे,  
गे आर्दीसंह काँग्रेस पक्षाचे पदाधिकारी कार्यकर्ते या  
न उपस्थित होते

# સંતુષ્ટા નાકો

'भारत युद्धाला नाही तर शांतता आणि संवादाला पाठिंबा देतो', असे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी कझानमध्ये म्हणाले. रशियात होत असलेल्या 'ब्रिक्स'च्या परिषदेत त्यांनी दहशतवादाचा मुद्द्याही उपस्थित केला. या विषयावर दुटप्पी वृत्ती असता कामा नये, अस परखड मत पंतप्रधानांनी मांडले. आतरराष्ट्रीय मंचावर भारत कायमच दहशतवादाच्या विरोधात भूमिका घेत आला आहे. तथापि, पंतप्रधानांच्या आताच्या रशिया दौर्यात सकारातमक घटना घडती ती चीनसोबत झालेल्या द्विस्तरीय बैठकीची. त्यातही भारताने अर्थात पंतप्रधानांनी शांतता आणि स्थर्याचा मुद्दा मांडला आणि चीननेही त्याला सकारातमक प्रतिसाद दिला. भारत आणि चीन संबंधात पुन्हा काहीसा कथित स्नेह परतताना दिसतो आहे. अर्थात, हे 'ब्रिक्स'च्या काही तासांच्या अवधीत झाले नाही.



ज्ञाली आहे ती या दबदव्याला शह देण्यासाठीच झाली असल्याचे युरोपीय देश आणि अमेरिका मानते. रशियाच्या परस्राष्ट्र मंत्र्यांनी या दाव्याचा कालच इन्कार केला आहे. विशेष म्हणजे रशियाचे मंत्री अथवा खुद्द राष्ट्रपती पुतीन यांनीही आपल्या म्हणण्याच्या पुष्ट्यर्थ भारताचे उदाहरण दिले आहे. भारताचे युरोप आणि अमेरिकेशीही चांगले संबंध आहेत. त्यामुळे केवळ पाश्चिमात्य देशांना शह देण्यासाठी अथवा त्यांचा प्रभाव कपी करण्यासाठी स्थापन केलेल्या संघटनेचा भारत हिस्सा होणार नाही असा तर्क रशियाने मांडला आहे. त्यांचा तर्क कागदावर जरी योग्य वाटत असला तरी ज्याप्रकारे अमेरिका आणि अन्य देशांनी युक्तेनवी युद्धात पाठराखण केली आहे त्यामुळे रशिया असंतुष्ट आहे. समोरची आव्हाने वाढलेली दिसू लागल्यामुळे रशियाने चीनशी संबंध ठूढ केले. भारत रशियाचा जुनाच मित्र आहे. पण गलवान येथील संघर्षानंतर भारत आणि चीनमधील वितुष्ट वाढले व हे रशियाला अडचणीचे ठरत होते. या दोन्ही देशांनी आपल्या समस्या लवकरच सोडवाव्यात अशीच रशियाची इच्छा होती. रशियाने जो व्यूह रचला आहे त्यात त्यांच्यासाठी अन्य कोणापेक्षा भारत अधिक महत्वाचा आहे कारण युरोपातील एखादा अपवाद वगळता बहतांश राष्ट्रांचा भारतावर विश्वास आहे.

अगदी दौळेण्कडील राष्ट्रेही याला अपवाद नाहीत. भारताची अर्थव्यवस्था भलेही चीनपेक्षा मागे असली तरी भारताची निश्चित आणि नियंत्रित वेगाने प्रगती सुरु आहे. विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रातही भारताने लांबाचा टप्पा गाठला आहे. अमेरिकेत बसणार्या संस्थांनीही भारतीय अर्थव्यवस्थेच्या भरारीचे किंवा संभाव्य भरारीचे आशासक चित्र निर्माण केले आहे. रशियाप्रमाणेच चीनही याकडे दुर्लक्ष करू शकत नाही. त्यामुळे आपल्या ताठर स्वभावाला काहीशी मुरड घालत त्यांनी माघार घेण्याचे दर्शकवले आहे. भारतातील सत्ताधारी आणि विरोधी पक्षांनीही यातले बारकावे जाणून घेत फार हवेत किंवा फार विरोधात न जाता स्थितीवर लक्ष ठेवण्याची गरज आहे. आपल्या सीमेवर तसेच आपल्या शेजारी देशांतील चीनच्या लुड्बुडीकडेही लक्ष द्यावे लागणार आहे आणि सावधानी राहावे लागणार आहे.

# फटाक्यांत का गमवता आपले अमूल्य प्राण ?

भारतात अनेक प्रकारच सण साजरे केल जातात, पण दीपावलीबद्दल काहीतरी वेगळंच आहे. दिवाळीच्या उत्सवाच्या प्रकाशात चमकणाऱ्या प्रकाशाने सर्वांचे जीवन उजळले पाहिजे. प्रत्येक वर्षी जादा फटाके उडविले जातात, ज्यामुळे प्रदूषण शिंगेला पोहोचत असते. सर्वोच्च न्यायालयाने प्रत्येक वेळी फटाके खरेदीची करण्यास बंदी घातली आहे, परंतु तरीही लोक आनंदासाठी फटाके फोडतात. यामुळे प्रदूषण वाढते. किती बेडर आहोत आम्ही! दिवाळी हा सण खरा तर दिपोत्सव आहे, म्हणून त्यास दीपावली असे सुद्धा म्हणतात. परंतु त्यात हे फटाके फोडणे कुठून घुसले? काही समजात नाही. पुर्वी दुष्ट शक्तींना जवळपास फिरकू न देण्यासाठी ढोलसारखीची वाढे वाजवली जायची. कदाचित दिवाळीसारख्या मंगल सणामध्ये दुष्ट शक्तीचा वावर नको; म्हणून फटाके वाजवण्याची प्रथा आली असावी, असे वाटते. असा हा श्रीकृष्णदास निरंकारी- बापू यांचांग उद्भोधक लेख सूझा वाचकांच्या सेवेत सविनय सादर... संपादक.

फटाकानामतात वापरल्या जाणाच्या रसायनामुळे अनेक प्रकरणचे आजार संभवतात. फटाके फोडल्यामुळे हवा आणि वातावरण दूषित होते. परिणामी क्षसनाचे आजार वाढतात. धनीप्रदूषणाची पातळीही वाढते. मोठ्या आवाजाच्या फटाक्यांमुळे श्रवण क्षमता कमी होते. फटाके फोडल्यामुळे कार्बन मोनॅक्साइडसारखे विशारीचे वायु वातावरणात पसरतात. ओझोनचा थर पातळ होतो. एकदा मराठी विज्ञान परिषदेचा फटाक्यामागील विज्ञान या कार्यक्रमात फटाक्यात वापरल्या गेलेल्या रसायनांबद्दल स्लाईड शो कार्यक्रम दाखवला होता. कॉपरमुळे क्षसननलिकेत त्रास, कॅडमियममुळे किडनीला धोका आणि अनेमिया, शिशाचा मज्जासंस्थेवर परिणाम अशा अनेक गोष्टी सांगितल्या होत्या. तपशीलात थोडाकाराफेर करक असू शकतो. अशा प्रदूषण करण्यार्थ फटाक्यांपासून मुक्त राहून दिवाळी साजरी करता येणार नाही का? नक्कीच येईल. फटाक्याशिवाय दिवाळी ही कल्पनाच काहीना करवत नाही. कारण दिवाळी आणि फटाके यांची संलग्नता मेंदमध्ये ठापणे कोरली गेली आहे. पिढ्या न् पिढ्या ती संक्रमित होत गेली आहे.

भारतात अनेक प्रकारचे सण साजरे केले जातात, पण दीपावलीबद्दल काहीतरी वेगळंच आहे. दिवाळीच्या उत्सवाच्या प्रकाशात चमकणाऱ्या प्रकाशाने सर्वांचे जीवन उजळले पाहिजे. प्रत्येक वर्षी जादा फटाके उडविले जातात, ज्यामुळे प्रदूषण शिंगलापोहोर्चात असते. सर्वोच्च न्यायालयाने प्रत्येक वेळी फटाके खरेदी करण्यास बंदी घाटली आहे, परंतु तरीही लोक आनंदासाठी फटाके

फाडतात. यामुळ प्रदूषण वाढत. कधीकधी फटाक अपघाताचे रूप घेऊ शकतात. फटाके फोडून व्यक्ती अनेक प्रकारच्या अपघाताना आमंत्रित करतो, अशा अपघातामुळे बरेच लोक आपले अमूल्य प्राण गमावतात. आपण फटाकेमुळ दिवाळी का साजरी करत नाही? ज्यात प्रदूषणाचा काहीच मागोवा नाही. वायुप्रदूषण, भुप्रदूषण व अत्याधिक ध्वनिप्रदूषण होते. दिवाळीदरम्यान संतत फटाक्यांच्या आवाजामुळे ध्वनी प्रदूषण होते, ज्यामुळे मनुष्य आणि प्राणी दोघांनाही बरीच समस्या उद्भवत आहे. ज्यायोगे अनेक प्रकारच्या गंभीर समस्या उद्भव शकतात. फटाक्यांच्या अचानक आवाजाने मुले घाबरत आहेत. फटाक्यांमुळे मोठा स्फोट होतो, ज्यामुळे प्राणी पक्षी घाबरतात आणि कधीकधी तर ऐकण्याची क्षमताच गमावतात, बहिर होतात. ध्वनी प्रदूषणामुळे प्रौढांना अस्वस्थ वाटते. दिवाळीत आपण पर्यावरणाला हानी पोहोचविणार नाही, अशा प्रकारे साजरी केली पाहिजे. आजकाल लोक एकमेकांना इको फ्रेंडली दिवाळी म्हणून शुभेच्छा देतात. इको फ्रेंडली दिवाळी म्हणजेच पर्यावरण अनुकूल आहे. दिवाळी हा सण आहे, ज्यात आपण आपल्या कुंदुंबातील सदस्यांसह साजरा करतो. फटाक्यांच्या मागे जर आपण आपले हजारो रुपये खर्च न करता त्याची निराधार आणि गरजूना मदत केली तर आपली दीपावली शुभ व अपार आनंदाने भरून जाईल. दीपोत्सव खच्या अर्थने आनंदोत्सव प्रतित होईल. गरजू लोकांना कपडे आणि मिठाई भेट द्या. अनाथ आश्रमात जा आणि मुलांना आवश्यक वस्तू भेटी म्हणून द्या. त्यांच्याबाबोर वेळ घालवा, त्यांच्यात रमा. आपल्या घरांना प्रकाश देण्यासाठी दिवे लावा. आपण घरी चिकणमातीचे दिवे रंगवू शकता आणि सजावट करू शकता. आपण घरात बसू इच्छित असल्यास आपण अद्वितीय, सुंदर स्कायलाईट- आकाशकंदील बनवू शकता, आपण घरे आकर्षक असे सजवू शकता. दिवाळीच्या दिवशी संपूर्ण घरात दिवे उजळा म्हणजे जीवनातील अंधकारमय त्रास दूर होईल. बहुतेक लोक सजावटीसाठी इलेक्ट्रॉनिक्स दिवे वापरतात, यात जास्त वीज वापरली जाते. त्याच्या जगी आम्ही एलईडी लाइट वापरू शकतो. दिवाळीच्या दोन दिवसांत आपण आणि आपले नातेवाईक पर्यावरण सहलीला जाऊ शकतो. त्यानंतर घरी येऊन आपण साखर, कोरडे फले, हरभरा पीठ, रवा यांसारख्या पदार्थाचा वापर करून वेगवेगळ्या प्रकारची मिठाई बनवू शकतो. रंगीत मिठाईचे मिश्रण बाजारात बर्याचदा पारखले जाते. हे टाळण्यासाठी घरी बसून भोजन करा आणि आपल्या शेजारच्या लोकांना खायला द्या. दिवाळीत आपण सर्वजन घराची सामग्री आणि

बागच्या फुलाचा वापर करून एकत्र रागाळी बनवू शकतो. आम्ही कला आणि हस्तकला सामग्रीचा वापर करून विचित्र आणि अद्वितीय सजावट देखील करू शकतो. आपण ही दिवाळी फटाके न पेटवता आपल्या प्रियजनांशी प्रेमाने साजरी करू शकतो. पाहण्यांना मिठाई देण्यासाठी आम्ही केळीची पाने ही प्लास्टिक व कागदी प्लेटेऱेवजी वापरली पाहिजेत. कारण केळीची पाने आरोग्यवर्धक आहेत, यामुळे भुप्रदूषण होत नाही. आपण विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करू शकतो आणि दिवाळीचा उत्सव रंगीबरंगी बनवू शकतो.

दीपावलीच्या शुभप्रसंगी फटाके जाळण्याची गरज नाही. यामुळे पृथ्वीवर समस्या उद्भवतात. हवेला दूषित केल्याने मानवाचे आणि प्राण्यांचे आयुष्य समस्यांच्या चक्रात अडकते. फटाक्यांचे दुष्परिणाम जाणूनही मानव स्वतःचा विनाश स्वतःच करू लागला आहे. लोकांमध्ये जनजागृती होणे आवश्यक आहे. पर्यावरणपूरक दिवाळी आपला उत्सव अधिक चांगला व मजेदार करू शकते. फटाके जाळून आम्ही क्षणिक आनंदासाठी प्रचंड आणि भयंकर प्रदूषणाला आमंत्रित करत असतो, हे विसरता कामा नयेच! कालसुरुंगत नसलेल्या अनेक प्रथा व परंपरा आज पाळल्या जातात. खरे तर कालबाहा रुढी-परंपरा या एक प्रकारच्या अंधश्रद्धाच नाही का? मनाला वाटणार्या असुरक्षिततेमुळे ते मोडण्याचे धाडस आज बर्याच लोकांना होत नाही. अंधश्रद्धा निर्मलनाची चळवळ आहे. त्यामुळे अंधश्रद्धा निर्मलन समिती फटाकेमुक्त दिवाळीचे अभियान नेही राबवते. विद्यार्थ्यांतही पर्यावरण जागृतीचे प्रमाण वाढू लागल्यामुळे त्यांना फटाकेमुक्त दिवाळीचे महत्त्व पटू लागले आहे. काही सुसंस्कृत पालकही आपल्या मुलांना फटाक्यांचे दुष्परिणाम पटवून त्यापासून परावृत्त करू लागले आहेत. डॉ. नंरेंद्र दामोलकरांना श्रद्धाजली अर्पण करण्यासाठी काही युवकांनी व विद्यार्थ्यांनी स्वतःहून फटाकेमुक्त दिवाळी साजरी करण्याचे ठरवले आहे. पाहू या, काय होते ते?

!! मनप्रस्तिष्ठात प्रकाश पाडणाऱ्या प्रकाशोत्सवाच्या सर्व सूझ भारतीय नागरिकांना हार्दिक हार्दिक शुभेच्छाजी !!

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  
 श्रीकृष्णदास निरंकारा- बापू.  
 (वैभवशाली भारताच्या सण, उत्सव, रुढी व परंपरांचे गाढे  
 अभ्यासक)  
 गडचिरोली, फक्त व्हॉट्स प-  
 ९४२३७१४८८३.

# फटाके की पुस्तके ?

दिवाळी सण येत आहे त्यानिमित्ताने घरातील साफसफाई रंगरंगोटी चालू झाले आहे. हिंदू धर्मातील प्रमुख सणापैकी एक अत्यंत महत्त्वाचा सण म्हणून दिवाळीला ओळखले जाते. त्यानिमित्ताने नवीन कपडे, नवीन वस्त्रांची खेरेदी चालू झाली आहे. फटाक्यांची दुकाने उभारली जात आहे. या दिवाळ्सणानिमित्त लहान मुलांपासून तरुण मंडळी पर्यंत अगदी बसूबारास पासून तर भाऊबीज पर्यंत फटाके फोडण्याचा आनंद लुटत असतात. लवंगी फटाके, टिकल्या, सुसुरी, झाड, चक्री, सुतळी बॉम्ब, रॉकेट असे अनेक प्रकारचे फटाके बाजारात उपलब्ध असतात. व लहान मुले फटाके फोडण्याचा हट्ठ करतात. महागाईच्या दृष्टिकोनातून विचार केला तर खूप महागडी फटाके बाजारात उपलब्ध असतात व आपण सण साजरा करायचा म्हणून खेरेदी करतो व कितीतरी पैंचांचा अपव्यय होतांना दिसून येतो. अगदी खेड्यापाड्यापासून तर मोठमोठ्या शहरांमध्ये फटाक्यांची मोठमोठे दुकाने आपण बघतो व खेरेदीसाठी ग्राहकांची खूप गर्दंदुकानात दिसून येते. आपण आपापल्या ऐप्पीप्रामाणे फटाकांची खेरेदी करतो सर्वसाधारण एका एका कुटुंबामध्ये एक हजारच्याही पुढे तर दहा हजारापर्यंत फटाके खेरेदी करून फोडतात, पण आपण कधीन मनाशी विचार केला का, की एखाद्या पुस्तकालयामध्ये जाऊन

एक- दोन हजार रुपयांची पुस्तके खरेदी करूया तर मूळीच नाही. फटाक्यामुळे कर्णकर्कश आवाज होतो. सभोवतालच वातावरण धनी प्रदूषणाने व वायू प्रदर्शनाने पूर्णतः दूषित होते. याउलट पुस्तके आपल्याला अगदी शांत राहायला शिकवतात. त्यांच्यापासून कुठल्याही प्रकारचा आवाज नाही प्रदूषण नाही, तर मनातील दूषित - प्रदूषित विचार घालवतात. ज्ञानात वुद्धी होते. वैयक्तिकच काय समाजाला सुद्धा त्रास नाही. फटाक्यामुळे व त्यातील ज्वलंत पदार्थ, दारू यामुळे रस्त्या - रस्त्यावर दुसऱ्या दिवशी कवराच कचरा साचलेला दिसतो, त्यामुळे भूप्रदूषण होते. आपली वसंधूरा, धरणी माय प्रदूषित होते. पुस्तक वाचनामुळे मात्र सुविचार, संस्कार शील ज्ञानामुळे डोक्यातील वाईट विचार रुपी घाण साफ करण्याचे काम होते. फटाके क्षणाच्या आवाजात नष्ट होतात त्यांच्या लवलेशही शिल्क राहत नाही मात्र, पुस्तके खरेदी केल्यास ते आपल्याकडे कायमस्वरूपी सोबत राहतात. आपण संग्रहित करून ठेवलेली पुस्तके केवळाही वाचू शकतो, त्यातून आपल्याला आनंद निर्मिती होते. ती सुद्धा क्षणापुरती नाही तर कायम स्वरूपाची! फटाके फोडल्यानंतर हवेत विरुन जातात. फक्त कवरा शिल्क

आपल्या घरी संग्रहित ठेवून शकतो एक दुसऱ्याला शुभप्रसंगी  
जसे की वाढदिवस, सेवानिवृत्ती दिनी, लग्रप्रसंगी सप्रेम भेट देऊ  
शकतो. त्यामुळे वाचन संस्कृतीचा वारसा पुढे नेण्यास मदत होते.

फटाक्यांचा आर्थिक दृष्टिकोनातून विचार केला

तर खूप नुकसानदायक तर आहेच त्याचबरोबर महाग सुद्धार  
आहे. त्यापेक्षा पुस्तके हे स्वस्त असतात अगदी सर्वसामान्यांना  
परवडेल अशी पुस्तके पुस्तकालयात उपलब्ध आहेत. चैनीच्या  
वस्तूपेक्षा पुस्तकाच्या किमती खूप कमी आहेत. शोकांतिका अशी  
की, वाचकांची संख्या मोबाईल, इंटरनेट मुळे दिवसेंदिवस कमी  
होताना दिसून येत आहे. की ज्या पुस्तकामुळे आपल्याला ताठ  
मान करून जगायला शिकवलं. ज्यांच्यामुळे आपलं अस्तित्व आहे.  
तेच रटाळ्यावण वाटतं, त्या बदल्यात मनोरंजन आणि चैनीच्या  
वस्तू तरुण मंडळींचा धूम्रपान, मद्यपानावरील खर्च अफाट होते.

आहे. दररोज संध्याकाळी तरुण मंडळी मध्यपानाच्या दुकानावर, पान टप्परीवर, कटद्वांवर शेकडोच्या संख्येत दिसतील, परंतु तेच पावले जरा पुस्तकालयाकडे वळली तर, एक ज्ञानी, संस्कार शील पिढी घडेल. महिला सुरक्षित राहील. अन्याय, अत्याचार थांबतील अन एका समृद्ध संस्कार शील भारतीय समाज घडल्याशिवाय राहणार नाही.

फटाक्यांच्या आवाजा मुळे भू-प्रदूषण, वायू प्रदूषण तर होतेच त्याचबरोबर त्यातील कार्बन डाय-ऑक्साइड व काव्याधुराने आपल्या शरीरावर वाईट परिणाम होताना दिसून येतात. लहान मुलांच्या श्वसनाला त्रास होताना दिसून येतो त्याचप्रमाणे वयोवृद्ध की ज्यांना दमा -अस्थमासारखे आजार आहेत त्यांनांना अति कर्णकर्कश आवाजामुळे हृदयविकाराची झटके येऊन मृत्यु सामोरे जावे लागते.फटाके पेटवताना झालेल्या चुकीमुळे अनेक संवेदनशील फटाक्यामुळे जसे कि,चक्र, झाडी, रॉकेट यामुळे मुलांचे हात भाजले आहेत. मुल अंग झाले आहेत तर अतिथ्यंकर आवाजामुळे काहींना कायमचा बहिरेपणा आलेला दिसून येत आहे, अशा कित्येक घटना आपल्या डोऱ्यासमोर घडलेल्या दिसून येतात.शासनाने वेळोवेळी फटाक्यांवर बंदी आणली आहे परंतु आपल्या अति महत्त्वाकांक्षामुळे हे सर्व नियम, कायदे पायदळी पुरवल्या जात आहे. त्यातून किती समाज विधातक कार्यघडताना दिसून येत आहे,याउलट आरोग्य विषयक सळ्हा देणारे साप्ताहिक,पाक्षिक, मासिक, कांदंबन्या,पुस्तकातून आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी याचे मार्गदर्शन केले जाते. पुस्तक मनुष्यालाई कधीच शारीरिक, मानसिक अंपंगत्व निर्माण करत नाही उलट

**तुम्हीसुद्धा उभं राहून काम करता का? मग थांबा!  
तुम्हालाई होऊ शकतात या आरोग्य समर्थ्या**

कोविड-१९ महामारीच्या काळात अनेक जण घरून काम करत होते. त्यादरम्यान उभं राहून काम करणे ही पद्धत खूप लोकप्रिय झाली. उभं राहून काम करणे ही पद्धत सतत बसण्यामुळे होणाऱ्या आरोग्याच्या समस्यावर काही प्रमाणात नियंत्रण मिळवता येते असे मानले जाते, त्यामुळे ही पद्धत अनेकदा ऑफिसमध्येही आता वापरली जाऊ लागली आहे. पण नवीन अभ्यास असं सांगतो की, दीर्घकाळ उभे राहिल्याने संपूर्ण आरोग्य सुधारण्यास मदत होत नाही. सिडनी युनिवर्सिटीच्या अलीकडील अभ्यासात असे आढळून आले आहे की, दिवसातून दोन तासांहून अधिक वेळ उभे राहिल्याने डीप व्हेन थोम्बोसिस आणि व्हेरिकोज व्हेन्ससारख्या आरोग्य समस्या विकसित होण्याचा धोका वाढू शकतो. तर इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजीमध्ये प्रकाशित झालेल्या या अभ्यासात युके बायो बॅकमधील ८३ हजारांहून अधिक प्रौढांच्या डेटाचे परीक्षण केले गेले. तर यावरुन असा निष्कर्ष काढला गेला की, एकटे उभे राहण्याने स्ट्रोक, हार्ट फेल यांसारख्या हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोगांचा धोका कमी होत नाही. तर यासंबंधित अधिक जाणून घेण्यासाठी द इंडियन एक्सप्रेसने तज्जांशी संवाद साधला. कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी हॉस्पिटलचे सल्लगार आणि हृदयरोगतज्ज्ञ डॉक्टर प्रवीण कहाळे यांनी सगळ्या गोष्टींवर विचार केला. बसण्यापेक्षा उभं राहून काम करणं चांगलं असलं तरीही त्यामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी आरोग्यामध्ये लक्षणीय सुधारणा होत नाही त्यामुळे काम करताना आपल्या सगळ्यांना अधिक हालचाल करणे आवश्यक आहे. कारण उभं राहिल्यामुळे आरोग्यास कोणतेही अतिरिक्त फायदे होत नाही.



डाक्टर प्रवीण कहाळे यानी दीर्घकाळ उभे राहण्याचे कोणते आरोग्य धोके आहेत हे स्पष्ट केलं आहे डीप वेन थ्रोम्बोसिस रक्ताभिसरण कमी झाल्यामुळे नसांमध्ये, सहसा पायांमध्ये रक्ताच्या गुरुबळ्या (गाठ) तयार होतात. तेव्हा उत्तम होतो. दीर्घकाळ उभे

म्हणजेच, वेळोवेळी याचा परिणाम पायांच्या आरोग्यावर होतो. या समस्यांवर उपचार न केल्यास अशुद्ध रक्तवाहिन्या फुग्रून गाठ होतेने आणि अधिक गंभीर समस्या उद्भवू शकतात. जसे की, अल्सर. मग

हिल्याने रक्तप्रवाह थांबतो आणि  
रक्तवाहिन्यामध्ये रक्ताची गाठ तयार होते वैरिकोज व्हेन्स म्हणजे  
शुद्ध रक्तवाहिन्या फुगून झालेल्या गाठी.  
प्रस्त काळ उभे राहिल्याने पायांच्या  
सांवर दबाव वाढतो, ज्यामुळे व्हॉल्स्ट्रॅ  
जतात आणि खराब होतात. म्हणजे  
दरम्यान होतं असं की, रक्त आपल्या  
दयाकडे जाण्याएवजी शिरामध्ये जमा  
तीते, मग शिरा फुगतात आणि परिणार्मी  
वैरिकोज व्हेन्स होऊ शकतो; ज्यामुळे  
यावर सूज, वेदना, अल्सरदेखील होऊ  
कतो.

या सर्व समस्यांसाठी शस्त्रक्रिया किंवा रेडिओफ्रेंजेरी उपचारांची आवश्यकता असू शकते. या परिस्थितींचा थेट हृदयविकाराशी संबंध नाही, पण यामुळे पायांमधील रक्ताभिसरण प्रणालीची गुणवत्ता खराब होऊ शकते. या समस्यांवर वेळीच उपचार केले नाहीत तर हेरिकोज वेन्स इन्सफिशियन्सी आदी गंभीर समस्या जसे की पायांवर अल्सर जो लवकर ब्रा होत नाही, निर्माण होतात. या समस्यांवर उपचार करण्यासाठी शस्त्रक्रिया किंवा रेडिओफ्रेंजेरी उपचार घेणे तुमच्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. या समस्या थेट हृदयाच्या आजारांशी संबंधित नाहीत. पण, पायांच्या रक्ताभिसरण प्रणालीतील दीर्घकालीन नुकसान तुमच्या आयुष्यात मोठा धोका आणू शकते. त्यामुळे वेळेत उपचार घेतल्याने या समस्यांपासून तुम्ही दूर राहू शकता. डॉक्टर प्रवीण कहाले यांनी सांगितले की, काम करताना काही काळ उभे राहणे फायदेशीर ठरू शकते. पण, दीर्घकाळ उभे राहणे हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी पुरेसे नाही. जर तुम्ही दोन तास बसणे आणि दोन तास उभे राहणे याची तुलना केली, तर हृदयाच्या आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून फरक कमी आहे. खरे फायदे चालणे, धावणे किंवा जॉगिंग यांसारख्या हालचालीतून मिळतात. कामाच्या ठिकाणी हालचाल करा : केवळ उभं राहून काम करण्याच्या हालचालीवर अवलंबून राहण्याएवजी तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत नियमित हालचालीचा समावेश करणे हे शारीरिक, हृदय व रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी महत्वाचे आहे. कामाच्या दरम्यान थोडे चालणे, स्ट्रैचिंग किंवा सिट-स्टॅंड सायकल वापरण्यादेखील मदत करू शकते. कारण कामादस्यान हालचाल केली की, रक्ताभिसरण सुधारते आणि मानसिक लक्ष, ऊर्जा वाढवण्यास मदत होते. त्यामुळे जास्त वेळ बसणे किंवा उभे राहणे याचे हानिकारक परिणाम कमी होतात. यामुळे तुम्हाला काम करताना अधिक ताजेतवाने तर लक्ष केंद्रित करण्याससुद्धा मदत होते.

तुम्ही दिवसभरातोल शेवटचे जेवण कोणत्या  
वेळी केले पाहिजे? तज्ज्ञांनी केला खुलासा

ऐकली असेल. ही म्हण विशेषतः तेव्हा खरी ठरते, जेव्हा प्रश्न आपल्या खाप्याच्या सवर्योंचा असतो. आपण कोणत्यावेळी आहार घेतो, याचा आपल्या आरोग्यावर खूप परिणाम होतो. त्यामुळे दिवसभरातील शेवटचे जेवण आपण कधी घ्यायचे हा देखील एक महत्त्वाचा निर्णय आहे. म्हणूनच जेव्हा तुम्ही योग्य वेळी आहार घेण्याचा विचार करता, तेव्हा रात्रीच्या जेवणानंतर तुम्ही चिप्स खाप्यापूर्वी एकदा विचार केला पाहिज. याबाबत मध्युमेह प्रशिक्षक आणि सळागार आहारातज्ज्ञ कनिका मल्होत्रा यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसला माहिती देताना दिवसभरातील शेवटच्या जेवणाची वेळ का महत्त्वाची आहे हे याबाबत खुलासा केला. दिवसभरातील शेवटचे जेवण आणि झोपेची वेळ यामध्ये पुरेसे अंतर का असावे? दिवसभरातील शेवटचे जेवण आणि झोपण्याच्या वेळेत पुरेसे अंतर असावे, कारण ते पचन आणि आरोग्यासह विविध कारणांसाठी महत्त्वाचे आहे. झोपण्यापूर्वी पचनासाठी वेळ दिल्याने छातीत होणारी जळजळ (सिड रिफ्लक्स) किंवा अपचन यांसारख्या अस्वस्थता टाळण्यास मदत होते, कारण झोपेच्या अगदी काही वेळापूर्वी खाल्ल्याने या समस्या उद्भव शकतात. तसेच त्यामुळे झोपेची गुणवत्ता आणि झोपेदरम्यान शरीराला मिळणारी विश्रांती यामध्ये अडथळा येतो, असे मल्होत्रा यांनी स्पष्ट केले. त्यांनी पुढे सांगितले की, तुमचे शेवटचे जेवण आणि नाशता (शक्यतो १२ ते १४ तास) यादरम्यान दीर्घकाळ उपवास केल्याने

फॅट्सचे (चरबीचे) उर्जेमध्ये रुपांतर करण्यास चालना मिळते, ज्यामुळे लडूपणा आणि मधुमेह यांसारख्या चयापचयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होतो. रात्री उशिरा खालल्याने भूक आणि चयापचय नियंत्रित करणाऱ्या हॉर्मोन्सचे संतुलन बिघडू शकते, संभाव्यत: घेलिनचे (भूकेसंबंधित हॉर्मोन्स) प्रमाण वाढते आणि डिपानोक्टिनचे (जे ग्लुकोज नियमन करण्यास मदत करते) प्रमाण कमी करते; परिणामी भूक वाढते आणि वजन वाढण्याची शक्यता असते, असे मल्होत्रा यांनी स्पष्ट केले.

होत्या याणा रात्रीला पण, आराय सुधारण्यासाठी दिवसभरातील शेवटचे जेवण झोपण्याच्या किमान दोन ते तीन तास आधी संपवावे, अशी शिफारस केली जाते. यामुळे योग्य पचन होईल हे सुनिश्चित करते आणि अन्नाचे चयापचय चांगले होते, हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी कार्य सुधारते आणि झोपेची गुणवत्ता वाढवते. दिवसभरातील शेवटचे जेवण कोणत्या वेळी घ्यावे? बन्याच भारतीय घरांमध्ये उशिरा रात्रीचे जेवण सामान्य आहे. कुटुंबे सहसा रात्री ९:०० किंवा ९:३० च्या सुमारास जेवतात. मल्होत्रा यांच्या मतानुसार, तुमच्या दिवसातील शेवटच्या जेवणाची आदर्श वेळ साधारणपणे संध्याकाळी ६:०० ते ८:०० दरम्यान असण्याची शिफारस केली जाते, मग ते रात्रीचे जेवण असो किंवा स्नॅक असो. रात्रीच्या जेवणाची योग्य वेळ आदर्श वेळ : संध्याकाळी ६:०० वाजल्यापासून ते ८:०० वाजेपर्यंत.

# ज्ञानादप माहला विकास मंडळाचा वर्षावास सांगता समारंभ संपन्न



वृषसांची बुधवार, दि. २४ ऑक्टोबर २०२४ रोजी सांगता करण्यात आली. प्रारंभी तथागत गौतम बुद्ध आणि बौद्धिसत्व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर तसेच मंडळाच्या संस्थापक अध्यक्ष मंदाकिनी गोडबोले यांच्या प्रतिमांना प्रतिमांचे पूजन करून, त्रिशरण पंचशील ग्रहण करून, सामूहिक अभिवादन करण्यात आले. या कार्यक्रमाला पानगावचे भेटे धम्मबोधी, विनोद खटके आणि अहजदभाई पठाण यांची प्रमुख यांची प्रमुख उपस्थिती होती. यावेळी प्रमुख मान्यवरांनी बौद्ध धम्म आणि वर्षावास या विषयावर विचार मांडले.

भारतीय बौद्ध महासभेचे जिल्हा सरचिटणीस अशोक शिंदे, तालुकाध्यक्ष दत्तात्रय भोसले, संस्कार सचिव देवदत बनसोडे, महिलाध्यक्षा शारदा हजरे, जिल्हा सरचिटणीस बौद्धचार्य वंदना कांबळे, बौद्धचार्य दिपक कांबळे यांच्यासह ज्ञानदिप महिला विकास मंडळाच्या सारिका टेंकाळे, शांताबाई सावरीकर, जजवंता वाघमारे, ज्योती कांबळे, शांताबाई कांबळे, मीरा कांबळे, बेबीताई गायकवाड, कलावती गडेराव, वंदना गडेराव, अनुजा खुणे, लता गायकवाड, अंजली साबळे, सुरेखा गोडबोले, अनुसया बर्वे, अजय गोडबोले, सुजय गोडबोले यांची उपस्थिती होती. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक व सूत्रसंचालन इंजि. दिविजय गोडबोले यांनी केले.

नुसते कारले नाहीच तर त्याच्या  
बिया देखील आहेत फायदेशीर

चवीला कहू असणार कारल आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. याचे सेवन विशेषतः मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी फायदेशीर मानले जाते. तुम्ही सुद्धा याआधी कारल्याचे सेवन करण्याचे फायदे ऐकले असतील. पण तुम्हाला माहीत आहे का की फक्त कारलेच नाही तर त्याच्या बिया देखील खूप फायदेशीर आहेत. जाणून घेऊया कारल्याच्या बियांचे फायदे.

**कारल्याच्या बियांचे फायदे**

**फायबर**

कारल्याच्या बियांमध्ये फायबर मुबलक प्रमाणात आढळते. त्यामुळे त्यांचे सेवन केल्याने बद्दकोष्ठतेच्या समस्येपासून आराम मिळतो आणि पोटही चांगले साफ होते.

**मधुमेह**

कारल्याचे सेवन मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी खूप फायदेशीर आहे. अशाच कारल्याच्या बियांचे सेवन मधुमेहाच्या रुग्णांसाठीही फायदेशीर मानले जाते.

**कोलेस्ट्रॉल**

खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी कारल्याच्या बियांचे सेवन देखील फायदेशीर मानले जाते.

हेदेखील वाचा- संत्राच्या रसामुळे आरोग्यास मिळतील हे आश्वर्यकारक फायदे

रोग प्रतिकारशक्ती वाढवणे

कहूलिंबाच्या बियांमध्ये व्हिटेमिन सी आणि पोटेंशियम आढळतात जे तुमची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यास मदत करतात.

वजन नियंत्रित ठेवते

डोकेदुखी, पोटदुखी झाली की लगेच पेनकिलर घेताय ?  
अतिवापरामुळे होऊ शकतो आरोग्याला धोका, जाणून घ्या तज्ज्ञांचा सल्ला

पेनकिलर्स जगभारात सर्वाधिक वापरली जाणारी औषधा आहेत. यामध्ये ओव्हर-द-काउंटर पर्यायांपासून प्रिस्क्रिप्शन औषधांपर्यंतचा समावेश आहे आणि या औषधां डोकेदुखी, स्नायु दुखणे आणि दीर्घकाळ चालणाऱ्या वेदनासारख्या विविध समस्यांवर त्वरित आराम मिळतो. परंतु, पेनकिलर्सच्या अतिवापरामुळे किंवा अयोग्य वापरामुळे आरोग्याच्या महत्त्वपूर्ण समस्या उद्भव शकतात, विशेषत: पोट आणि किडनीसंबंधित गंभीर आरोग्य समस्या होऊ शकतात. पेनकिलर्सबद्दल माहिती डॉ. चॅटर्जी, इंद्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटल्स, नवी दिल्ली येथील अंतर्गत औषध विशेषज्ञ यांच्या मते, पेनकिलर्स औषधांचे मुख्यतः दोन मुख्य वर्गांमध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते: नान-स्टेरॉइडल अंटी-इफ्लेमेटरी ड्रग्स आणि ओपिओइझस दाह कमी करतात आणि शेरीरातील वेदना कमी करण्यास मदत करतात. दुसरीकडे, ओपिओइझस गंभीर वेदना कमी करण्यासाठी मज्जासंस्थेशी संवाद साधतात, परंतु यांच्या वापराने इतर दुष्परिणामांचा धोका वाढतो. पोटाच्या आरोग्यावर परिणाम दीर्घकाळ चा वापर केल्याने पचनसंस्थेशी (गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल-) संबंधित समस्या उद्भव शकतात. गॅस्ट्रायटिस

गॅस्ट्रोइंटेस्टिन असलेल्या व्यक्ती, वृद्ध प्रौढ आणि जे मध्यपान करतात, त्यांना या साइड इफेक्ट्सची अधिक शक्यता असते. किंडनी आरोग्यावर परिणाम रक्तातील टाकाऊ पदार्थ

ज्यामुळे विविध आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. किडनी  
इजा पेनकिलर्सच्या औषधांचा अतिवापर किडनींना अचान  
नुकसान करू शकतो, ज्यामुळे त्यांची फिल्टरिंग क्षम

A close-up photograph showing two hands held open, palms facing up, with a dark, ribbed cuff visible at the top. A small pile of approximately 20-30 white, oval-shaped tablets or pills is held in the center of the palms. The hands are positioned as if presenting or carefully holding the medication.

(कचरा) फिल्टर करण्यात आणि द्रव संतुलन राखण्यास किडनी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. दीर्घकाळासाठी ऐप्पेन्डिसिटी चापा विषेशत: असे काढी विक्रिवाशा

अवलंबून, शारीरिक उपचार, क्युंपेक्चर किंवा ध्यान यांसारख्या पद्धती आराम देऊ शकतात. नियमित तपासणी : जर तुम्ही नियमित पेनकिल वापरत असाल तर पोट आणि किडनीच्या आरोग्यावर लाभ ठेवण्यासाठी नियमित वैद्यकीय तपासणीचा विचार करा. तपासणीचा आवश्यकता नाही ऐसे किंवा ऐसे किंवा ऐसे किंवा

# डायबिटीस इन्सिपिडर म्हणजे काय ?

# वैशालीताई देरामुख यांनी साधला महिलांरी संवाद मळवटी, कासारखेडा, चिकलगाणा येथे उत्सूक्त प्रतिसाद काँग्रेस महाविकास आघाडीच्या पाठीरी खंबीरपणे उभे राहा

लातूर / प्रतीनीधी :- विकासरत्न विलासराव देशमुख यांनी दाखविलेल्या विकासाच्या वाटेऱरुन मार्गाक्रमण करीत असलेले लातूर शहर विधानसभा मतदारसंघाचे आमदार माजी मंत्री अमित देशमुख आणि लातूर ग्रामीणचे आमदार धिरज देशमुख यांनी प्रामाणिकपणे लातूर शहर व लातूर ग्रामीणचा सर्वांगीण विकास केला ही घोडाडौ कायम ठेवण्यासाठी तमाम मतदारांनी पुन्हा एकदा काँग्रेस महाविकास आघाडीच्या पाठीरी खंबीरपणे उभे राहा माजी मंत्री अमदार अमित देशमुख, आमदार धिरज देशमुख यांचे हात बळकट करावे, असे आवाहन विलास सहकारी साखर कारखान्याच्या चेअरमन सौ. वैशालीताई विलासराव देशमुख यांनी केले. यावेळी रीड लातूरच्या संस्थापिका सौ. दीपशिखा धिरज देशमुख, सुनिताताई अर्कोंकर, शितलताई फुटाणे, कलावतीताई कदम, सुप्रभात पाटील, माधुरीताई कदम यांची प्रमुख उपस्थिती होती. पुढे बोलताना श्रीमती वैशालीताई देशमुख म्हणाल्या, माझील दहा वर्षात भाजपा महायुती सरकारने खोटी आधासने देत जनतेची फसवणूक केली आहे. विदेशातील काळा पैसा आपल्या देशात आणून शेतकरी, कटकरी, गोरगारीब यांच्या खात्यावर पंथरा लाख रुपये देऊन, असे आधासन दिले होते. त्यानंतर त्यांनी



दुसऱ्याचा पाच वर्षात सुशिळीतांना दोन कोटी नोकजया देण्याचे सांगितले होते. मात्र, त्यांनी दहा वर्षात त्यांना नोकरी दिली नाही. एवढेच नव्हे तर महाराष्ट्रातील उद्योग गुजरातला हलवले. आपल्या युवक, युवतींना बेरोजगार बनवले. त्यामुळे आता सर्व मतदार बंधू-मरिंदीनी महायुती सरकाराच्या आधासनाला बळी न पडता देशमुख यांनी सर्वसामान्य जनतेचे प्रश्न प्रामाणिकपणे सोडवले.

सामील असणाऱ्या काँग्रेस महाविकास आघाडीला खंबीरपणे साथ देत आपल्याला अमित देशमुख व धिरज देशमुख यांच्या पाठीरी खंबीरपणे उभे राहावे, असे आवाहन केले. रीड लातूरच्या संस्थापिका सौ. दीपशिखा धिरज देशमुख म्हणाले, पाच वर्षांपूर्वी आपण दिलेल्या आशीर्वादाने आमदार धिरज देशमुख यांनी सर्वसामान्य जनतेचे प्रश्न प्रामाणिकपणे सोडवले.

विटाबाई लोंडे, रेणुका दाभाडे, शोभा कांबळे, सुमतज शेख, संगीता कांबळ, मनीषा बाबाडे, छुकुला कांबळे, जनाबाई जाधव, मंदाबाई कांबळे, जुबेदाबी शेख, बानु शेख, सामाबाई जाधव, सीता जाधव आदीसह महिला व काँग्रेस पक्षाचे कायदेकर्ते व गवकरी मंडळ उपस्थित होते.

## डॉ रमेश भराटे यांचा राज्य आय एम ए कळुन गौरव

लातूर :- गायत्री हॉस्पीटल लातूर चे संचालक रमेश भराटे हे माझील वीस वर्षा पासुन गोरगरीब व गरजवंत रुग्णांना सेवा देत आहेत. हृदयरोग, दमा, दुर्घट दम, न्यूमोनी, लर्जरी, कॅन्सर, मधुमेह, टीवी बी, असांग्या हजारो रुणाचे प्राण त्यांनी वाचवलेले आहेत. इंडियन मेडिकल असोशियेशन अर्थात आय एम ए या संघटनेचे ते राज्य पदाधिकारी महायुती यांच्या कायर्यात आहेत. एक निषाण बळसनवार कर छातीविकार तज घ्यावून त्यांच्याकडे मराठवाड्यातानव नव्हे तर शेजारील कर्नाटक राज्यामध्यून पण रुण उपचारासाठी येत असतात. त्यांच्या या कायर्याची दखल राज्य पातळी बरोबरच राष्ट्रीय पातळीवर देखील घेतली आहे. दिनांक ८-१० नोव्हेंबर २०२४ दरम्यान आय एम ए महाराष्ट्र ची वार्षिक परिषद ठाणे येथे आयोजित करण्यात आली असुन या परिषदे मध्ये राज्यातील मोजकाचा प्रमुख तज यांनी दॉ. रमेश भराटे यांचे अभिनंदन केले आहे. डॉ भराटे यांचे वैद्यकीय सेवेचे हे सलग विसावे लातूर चे डॉ रमेश भराटे यांना गौरवपत्र देवुन वर्ष आहे.\*



गौरवाबद्दल लातूर येथील डॉ भराडीया, डॉ कुकडे, डॉ गोपाळ पाटील, डॉ सुरेश भटुड, डॉक्टर नवाब जमादार, डॉ वित्ते, डॉ जटाळ, डॉ आरदवाड, डॉ भराटे यांचे वैद्यकीय सेवेचे हे सलग विसावे तालुकायाच्या भालाजी भोसले पाटील, शहराध्यक्ष सद्याद

उद्दीपीर : गेल्या पाच वर्षात उद्दीपीर मतदारसंघाचा कायापालट करणारे विकास पुरुष नामदार संजय बनसोडे हे या निवडणुकीत महायुतीचे अधिकृत उमेदवार म्हणून नामदार संजय बनसोडे यांची उमेदवारी जाहीर झाली असून त्यांना आपण निवडून द्या. असे मत माजी नगराध्यक्ष राजेश्वर निट्रे यांनी व्यक्त केले. येथील कोळ्युखेडे रोड वरील शिवम फंक्शन हॉल येथे ना. संजय बनसोडे यांची महायुतीचे उमेदवार म्हणून उमेदवारी जाहीर झाल्यानंतर महायुतील नेतृत्वाची व पदाधिका-यांची बैठक आयोजित करण्यात आली होती. यावेळी राजेश्वर निट्रे बोलत होते. माजी जिप. उपाध्यक्ष रामचंद्र तिरुके, चंद्रकांत वैजापुरे, शिवसेसे नेते अऱ्ड. गुलाब घटवारी, रामाराव विद्याराव येणकीकर, जळकोट्याचा नगराध्यक्ष प्रभावीती कांबळे, खर्दी विक्री संघाचे चैवरनाम भरत चामते, रमेश अंबरखान, शिवानंद हैबैतपुरे, अऱ्ड. ब्रह्माजी केंद्रे, सामराव राठोड, समीर शेख, तालुकायाच्या शिवावर धुपे, भाजपाचे शहराध्यक्ष मनोज पुदाळे, राष्ट्रवादीचे तालुकायाच्या बालाजी भोसले पाटील, शहराध्यक्ष सद्याद

जानीमियां, कार्याध्यक्ष शशिकांत बनसोडे, ता. कार्याध्यक्ष वरसंत पाटील, शिवसेसे विकास जाधव, शिवसेसे तालुकायाच्या मनोज विखले, विडुल जाधव, श्याम डावळे, प्रवीण भोले, अर्जन आगलावे, संग्राम हासुळे पाटील, बाळासाहेब पाटोंडे, बापूराव यलमटे, रुपेंद्र चव्हाण, अनिल मुदाळे, गिरीश उपरबाबडे, याच्यासह महायुतील तिन्ही पक्षाचे पदाधिकारी उपस्थित होते. पुढे बोलताना निट्रे यांनी, माजील पाच वर्षांच्या काळात उद्दीपीर मतदार संघात विविध विकास कामे नामदार संजय बनसोडे यांनी केली असुन प्रत्येकाच्या अऱ्डीअडवाचीत आणि सुख - दुःखात धावून जाणारे एकमेव नेतृत्व म्हणाले नामदार संजय बनसोडे आहेत.

कोरोना सारख्या महामारीत घरात न बसता आपल्या मतदारसंघाची कुटुंबाप्रामाणे काळजी वैद्यकीय अधिकारी-सोबोत वेळोवेळी शेकडा बैठका घेऊन रेड झोन व कन्टेनरमेंट झोन मध्ये जावून तेथील नारिकांची विचारपूस केली. सामान्य रुग्णालयासह इतर रुग्णालयात ओषधांचा पुरवठा मतदारसंघातील जनतेला होतो की नाही तर प्रत्यक्ष जावून पाहिले व अॅक्सिजन लॉन्ट उभा केला असा सर्वसामान्य मापांसाची काळजी घेणारी लोकप्रियनिधीला आपण सर्वांनी खंबीर साथ दिली पाहिजे असे सांगितले. यावेळी महायुतील प्रमुख पदाधिकारी व कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## परळीत आ.पंकजाताई मुंडे यांच्या हस्ते मधुराज फिटनेस अऱ्ड डान्स स्टुडिओचो शुभारंभ

परळी वैजनाथ (प्रतीनीधी) :- परळी शहात प्रथमच खास महिलांसाठी मधुराज फिटनेस अऱ्ड डान्स स्टुडिओचो भाजपच्या राष्ट्रीय सचिव आ. पंकजाताई मुंडे यांच्या शुभारंभ करण्यात आला. सौ. राजश्रीताई धनंजय मुंडे हा उपस्थितीत होत्या. आहार व व्यायामाच्या माध्यमातून आयुष्याला सुंदर बनवा भाजपच्या राष्ट्रीय सचिव आ. पंकजाताई मुंडे यांनी प्रतिपादन केले. प्रमुख फिटनेस अऱ्ड डान्स स्टुडिओचोच्या माध्यमातून परळी व परिसरातील महिलांसाठी चांगली सुविधा उपलब्ध झाल्याने परळीकारचे आरोग्य सुधारत असल्याचे सौ. राजश्रीताई धनंजय मुंडे यांनी सांगितले.

परळी वैजनाथ शहरातील डॉ. देशपांडे यांच्या दवाखान्याचा मार्ग आणि उपस्थितीत होत्या. यांच्या दवाखान्याचा मार्ग कन्या शाळा रोड परिसरात महिलांसाठी प्रथमच मधुराज फिटनेस अऱ्ड डान्स स्टुडिओचोच्या माध्यमातून परळी व परिसरातील महिलांसाठी चांगली सुविधा उपलब्ध झाल्याने परळीकारचे आरोग्य सुधारत असल्याचे सौ. राजश्रीताई धनंजय मुंडे यांनी सर्व महिलांसाठी मार्गदर्शन करताना म्हणाल्या की, आजच्या धावत्या व धकाधकीच्या जीवनात.



महिलांनी फक्त चूल आणि मूळ याच्या पलीकडे जाऊन आपले शरीर निरागी व आरोग्यादीयी कर्से राहील याचे मार्गदर्शन करताना मधुराज डान्स स्टुडिओचो ला जॉर्डन होऊन आपले शरीर निरागी व आरोग्यादीयी ठेवावे असे यांचे देशपांडे यांची आ. पंकजाताई मुंडे, मनीषाताई गोपीनाथर अंजय मुंडे, राजश्रीताई धनंजय मुंडे, मनीषाताई अंजय मुंडे, राजश्रीताई धनंजय कराड, अक्षता ताई सुशील दादा कराड, संयाताई प्रतापाराव धर्माधिकारी, प्रीतीताई बालाजी मिसर या प्रमुख मान्यवराची उपस्थितीत होत्या. तसेच शहरातील विविध व्यवसायातील व घरगुती अनेक महिला उपस्थित होत्या. यावेळी मधुराज फिटनेस अऱ्ड डान्स

स्टुडिओचोच्या संचालिका सौ. मधुरा विशाल पाठक यांनी सर्वमान्यवराचे स्वागत करून मधुराज फिटनेस अऱ्ड डान्स स्टुडिओचो सुरु करण्यामागची भूमिका विषद केली. आहारातून आरोग्याकडे प्रत्येकाला नेण्यासाठी फिटनेस सेंटर सुरु करण्यात आले. मधुराज फिटनेस अऱ्ड डान्स स्टुडिओचोच्या महिलांसाठी लाभ घ्यावा असे आवाहन केले. यावेळी वासुदेव अनंतराव पाठक (मा. नगरसेवक) पुरुषांनी वासुदेवराव पाठक, दत्तात्रय विडुलराव कुलकर्णी, भारतीताई दत्तात्रय कुलकर्णी मा. नगरसेविका उपस्थितीत होते. परळी शहरात महिल