

देशात जातनिहाय जनगणना होणार

नवी दिल्ली : पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या अध्यक्षतेखाली कॅबिनेट तसेच राजकीय प्रकरणांशी संबंधित कॅबिनेट समितीची बैठक बुधवारी झाली. यावेळी जातनिहाय जनगणना करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. अनेक दिवसांपासून देशात जनगणना घेण्यासोबतच जातनिहाय जनगणना घेण्याची मागणी होत होती.

बुधवार सकाळपासूनच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी बैठकांवर बैठका घेत आहेत. पहलगाम येथील दहशतवादी हल्ल्यानंतर पाकिस्तान विरोधात कारावाईवरून सातत्याने बैठका सुरु आहेत. अशातच केंद्रीय मंत्रिमंडळाची बैठक देखील बुधवारी घेण्यात आली. त्यात जातनिहाय जनगणना करण्याचा निर्णय घेण्यात आला.

देशभरात जनगणना करण्यात येईल तेव्हा त्यात हा जातीय जनगणनेचा आकडा देखील जोडला जाईल. थोडक्यात, जनगणनेच्या फॉर्ममध्ये येथून पुढे जातीचा कॉलम असेल. त्याच आधारावर देशातील जातनिहाय लोकसंख्या कळेल. काँग्रेस खासदार राहुल गांधी तर समाजवादी पक्षाचे प्रमुख अखिलेश यादव असे नेते सातत्याने जातनिहाय जनगणनेची मागणी करत होते. जातनिहाय जनगणनेमुळे साधन संपत्तीचे योग्य



वाटप, आरक्षण तसेच अन्य लाभ देण्याबाबत धोरण ठरवण्यासाठी मदत होते. आम्ही सत्तेत आलो तर जातनिहाय जनगणना करू असे राहुल गांधी यांनी लोकसभेच्या निवडणुकीपूर्वी अनेकदा सांगितले होते. तसेच आरक्षणाची ५० टक्क्यांची मर्यादा संपुष्टात आणू असेही त्यांनी म्हटले होते. या सगळ्या पार्श्वभूमीवर केंद्र सरकारने जातनिहाय जनगणनेचा निर्णय घेणे म्हणजे विरोधाकांवर कुरघोडी मानली जात आहे. बुधवारी झालेल्या कॅबिनेट मीटिंगनंतर केंद्रीय रेल्वे

मंत्री अश्विनी वैष्णव यांनी याची सविस्तर माहिती दिली. मोदी सरकारने समाजातील प्रत्येक घटकाच्या हितासाठी पावले उचलली आहेत. बिहारमध्ये लवकरच विधानसभा निवडणुका होणार आहेत. त्याआधीच केंद्र सरकारने हा निर्णय घेतला आहे. त्यामुळे याचा फायदा त्यांना या निवडणुकीत होण्याचा अंदाज बांधला जात आहे. आतापर्यंत याचे श्रेय राहुल गांधी यांना दिले जात होते, पण या निर्णयामुळे आता याचा फोकस बदलला जाऊ शकतो.

अश्विनी वैष्णव म्हणाले की, काँग्रेसने नेहमीच जातनिहाय जनगणनेचा विरोध केला आहे. माजी पंतप्रधान मनमोहन सिंग यांनी २०१० मध्ये संसदेतच सांगितले होते की, या जातनिहाय जनगणनेवर विचार केला जाईल. मात्र, त्यावर काही निर्णय झालेला नव्हता. कोणत्याही निर्णयाप्रत न येऊनही या लोकसभा निवडणुकीत पुन्हा एकदा इंडिया आघाडीने याचे भांडवल करण्याचा प्रयत्न केला. अनेक राज्यांनी जातनिहाय जनगणना केली आहे. मात्र, हा केंद्राच्या अखत्यारीतला विषय आहे. काही राज्यांनी याबाबत चांगले काम केले आहे, असे वैष्णव म्हणाले. तर काही राज्यांमध्ये यात गोंधळ झाल्याचे जाणवते.

मुख्यमंत्र्यांची लेक दहावी उत्तीर्ण; दिविजाला मिळाले ९२.६० टक्के गुण

मुंबई : काँग्रेस फॉर द इंडियन स्कूल सर्टिफिकेट एग्झामिनेशन आज (इयत्ता दहावी) आणि इयत्ता बारावीचा निकाल जाहीर केला आहे. राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची लेक दहावी परीक्षेत घवघवीत यश घेऊन पास झाली आहे.

यावर्षी आयसीएसई दहावीच्या बोर्ड परीक्षा १८ फेब्रुवारी ते २७ मार्च दरम्यान घेण्यात आल्या होत्या. गेल्या वर्षी सीआयएससीई दहावीचा निकाल ९९.४७ टक्के इतका लागला होता. मात्र यंदाच्या वर्षी मुली ९९.६५ टक्के आणि मुल ९९.३१ टक्क्यांनी उत्तीर्ण झाली आहेत. या विद्यार्थ्यांमध्ये मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची लेक दिविजा ही पास झाली आहे. यासंदर्भात अमृता फडणवीस यांनी माहिती दिली आहे. अमृता फडणवीस यांनी टूट करताना म्हटले की, सर्वांना अक्षय्य तृतीयेनिमित्त हार्दिक शुभेच्छा.



आजच्या शुभमुहूर्तावर 'वर्षा' या निवासस्थानी आम्ही छोटीशी पूजा संपन्न करीत गृहप्रवेश केला. आजच्या दिवशीची आणखी एक अत्यंत आनंदाची बातमी आपल्या सर्वांना सांगताना मन आनंदाने भरून आले आहे. आमची सुकन्या दिविजा ही दहावी बोर्ड परीक्षेत ९२.६० टक्के गुण मिळवून उत्तीर्ण झाली आहे, अशी माहिती अमृता फडणवीस यांनी दिली आहे.

लाडक्या बहिणीनं वाढवलं 'महायुती'चं टेन्शन; पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल; नेमकं प्रकरण काय?

महायुती सरकारने 'मुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजनेची' जुलै महिन्यात घोषणा केली. त्याअंतर्गत पात्र ठरणाऱ्या महिलांच्या अकाऊंटमध्ये दर महिन्याला १५०० रुपये जमा होतात. तर विधानसभा निवडणुकीनंतर महायुतीचं सरकार पुन्हा सत्तेत आल्यास हा हप्ता २१०० करू असं आश्वासन महायुतीच्या नेत्यांनी निवडणूक प्रचारादरम्यान दिलं होतं. आता राज्यात महायुती सरकार आलं असून, शंभर दिवसांपेक्षा जास्त कालावधी झाला आहे. तरी देखील लाडकी बहीण योजनेचे अनुदान वाढवलेलं नाही. त्यामुळे राज्यातील लाडक्या बहिणी आक्रमक झाल्या असून महायुती सरकारच्या विरोधात अहिल्यानगरमधील श्रीरामपूर पोलिस ठाण्यात फसवणूक केल्याची तक्रार दाखल केली आहे.

महायुती सरकारचे नेतृत्व करणारे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्याविरोधात श्रीरामपूर पोलिस ठाण्यात शेतकरी महिलांनी तक्रार दिली आहे. तसेच गुन्हा नोंदवण्याची मागणी शेतकरी



महिला सुनिता वानखेडे, कोमल वानखेडे यांनी केली आहे.

शेतकऱ्यांनी कर्मभागीवरून दाखल केलेल्या तक्रारीनंतर आता शेतकरी महिलांनी महायुती सरकारविरोधात फसवणुकीची तक्रार दाखल केली आहे. दरम्यान, श्रीरामपूर पोलिसांनी शेतकरी महिलांचा तक्रारी अर्ज दाखल करून घेतला असून, पुढं काय कारवाई होणार? याकडे आता सर्वांचे लक्ष लागून राहिले आहे.

तक्रार अर्जात नेमकं काय म्हटलंय?

महायुती सरकारने विधानसभा निवडणुकीत राज्यातील लाडक्या बहिणींना आश्वासन दिलं होते की, सरकार येताच माझी मुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजनेत २१०० रुपये दर महिना अनुदान देऊ, पण निवडून सत्तेत येताच महायुतीने २१०० रुपये तर नाहीच दिले. पण किसान सन्मान योजनेचा लाभ घेणाऱ्या शेतकरी महिलांचे १५०० रुपये अनुदानही बंद केले.

आता फक्त ५०० रुपये प्रति महिना देण्याचे जाहीर केले आहे. म्हणजेच, लाडक्या बहिणींना २१०० रुपये पण नाही, अन् १५०० रुपये पण नाही. आता ५०० रुपये देऊन आमची फसवणूक केल्याची तक्रार

महिलांनी महायुती सरकारविरुद्ध श्रीरामपूर पोलिस ठाण्यात केली आहे. दरम्यान, श्रीरामपूर पोलिसांनी गुन्हे दाखल न केल्यास शेतकरी संघटना नेतृत्वाखाली राज्यभरातील शेतकरी आणि लाडक्या बहिणी ५ मे रोजी संभाजीनगर उच्च न्यायालयात याचिका दाखल करण्यात येणार आहे.

पंतप्रधान मोदींना आमचं पूर्ण सहकार्य, धर्म, जातपात, भाषा; शरद पवारांची प्रतिक्रिया

आमदार जितेंद्र आव्हाडांनी पुढाकार घेत अक्षय्य तृतीयेच्या दिवशी ठाण्यात प्रति तुळजाभवानी मंदिर उभारण्यात आले. आज या तुळजाभवानी मंदिरात प्राणप्रतिष्ठापनाचा सोहळा आयोजित केला होता. या सोहळ्याला राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार गटाचे प्रमुख शरद पवार शरद पवार, पत्नी प्रतिभा पवार यांच्या हस्ते पूजा करण्यात आली. पूजेनंतर शरद पवार यांनी प्रसारमाध्यमांशी संवाद साधला. यावेळी त्यांनी पहलगाम हल्ल्याबाबत भाष्य केले. तसेच पंतप्रधान नरेंद्र मोदींना आमचं पूर्ण सहकार्य असेल, असे शरद पवार यांनी स्पष्ट केले आहे. 'पहलगामवरचा हल्ला हा देशावरचा हल्ला' पहलगामवरचा हल्ला हा देशावरचा हल्ला



आहे, यामध्ये ज्यांचे कुटुंबीय शहीद झाले, त्यांनी या देशासाठी किंमत दिली, इथे धर्म, जातपात, भाषा या गोष्टी आणायच्या नाहीत. आज भारतीयांवर हल्ला कुठल्या शक्तीचा होत असेल तर देशवासीय म्हणून कशाचीही अपेक्षा न करता आपल्याला एकत्र यावं लागेल. देशाचे पंतप्रधान आणि अन्य सहकारी याबाबत जी

काही उपाययोजना करत असतील त्याला आमचं पूर्ण सहकार्य आहे, असं शरद पवारांनी सांगितले. 'राज ठाकरे-उद्धव ठाकरे एकत्र आले तर चांगलंच' यावेळी शरद पवार यांनी मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे आणि शिवसेना उबाठा पक्षाचे पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरे यांच्या एकत्र येण्याच्या चर्चांवरही प्रतिक्रिया दिली आहे.

जिल्हा बँकेच्या निव्वळ नफ्यात लक्षणीय वाढ

लातूर : प्रतिनिधी गेल्या पाच वर्षांचा लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेच्या निव्वळ नफ्याचा तुलनात्मक विचार केला तर विद्यमान आर्थिक वर्षात बँकेच्या निव्वळ नफ्यात लक्षणीय वाढ झालेली दिसून येते. बँकेचा यंदाचा निव्वळ नफा ७३.१५ कोटी रुपये असून ही वाढ नैसर्गिक नसून केलेले योग्य आणि सुक्ष्म नियोजन व त्याची सक्षम अंमलबजावणी याचा हा परिणाम आहे. पश्चिम महाराष्ट्रातील जिल्हा बँकांच्या तुलनेत लातूर जिल्हा बँकेने १.४० टक्के नेट प्रॉफिट घेत एक पाऊल पुढे टाकले आहे, असे बँकेचे चेअरमन धिरज विलासराव देशमुख यांनी सांगितले.

लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेच्या मुख्य कार्यालयात दि. ३० एप्रिल रोजी झालेल्या पत्रकार परिषदेत चेअरमन धिरज देशमुख बोलत होते. यावेळी बँकेचे व्हाईस चेअरमन अॅड. प्रमोद जाधव, संचालक अशोक गोविंदपूरकर, एन. आर. पाटील, मारुती पांडे, अॅड. राजकुमार पाटील, दिलीप पाटील नागराळकर, अनुप शेळके, स्वयंप्रभा पाटील, श्रीमती लक्ष्मीताई भोसले, अनिता केंद्रे, कार्यकारी संचालक एच. जे. जाधव, माध्यम समन्वयक हरिराम कुलकर्णी यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

मार्च २०२१ ते मार्च २०२५ या पाच वर्षांच्या कालावधीतील आर्थिक विश्लेषण मांडताना बँकेचे चेअरमन धिरज देशमुख म्हणाले, विकासरत्न विलासराव देशमुख, स्व. डॉ.



शिवाजीराव पाटील निलंगेकर यांच्या प्रेरणेने व ज्येष्ठ नेते शिवराज पाटील चाकुरकर, माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली व सहकार मंत्री बाबासाहेब पाटील, माजी मंत्री आमदार अमित देशमुख यांच्या सहकार्याने बँकेची यशस्वी वाटचाल सुरु आहे.

बँकेचे भाग भांडवल १८४.१९ कोटी रुपये आहे. बँकेचा ढोबळ नफा ११३.८७ कोटी तर

निव्वळ नफा ७३.१५ कोटी आहे. ठेवी, गुंतवणुक, दिलेले कर्ज, खेळते भांडवल, सी.डी. रेशो, प्रती कर्मचारी उलाढाल, प्रती शाखा उलाढाल, ढोबळ एन. पी. ए. प्रमाण, निव्वळ एन. पी. ए. प्रमाणाची माहिती देऊन बँकेचा एकुण व्यवहार ८१३९.३६ कोटी रुपयांपर्यंत गेल्याचे सांगितले. प्रतिकुल नैसर्गिक परिस्थितीत व आवर्षण असतानादेखील सातत्याने सभासद शेतकरी यांनी शेती कर्जाची वसुली दिलेली आहे. सन २०२४-२०२५ या आर्थिक वर्षात बँकेची वसुलीची टक्केवारी ८९.०५ एवढी आहे. कर्मभागी संदर्भातील संप्रभामुळे वसुलीवर परिणाम झालेला आहे. जुन २०२५ अखेर वसुलीचे प्रमाणात वाढ निश्चित प्रमाणात दिसून येईल, असेही चेअरमन धिरज देशमुख म्हणाले.

लातूर जिल्हा बँकेने सहकारी बँकींग क्षेत्रात एक पाऊल पुढे टाकत डिजिटल पर्वची सुरुवात करणारी अग्रगण्य जिल्हा बँक असल्याचे नमुद करून चेअरमन धिरज देशमुख यांनी बँकेमार्फत राबविण्यात येणा-या विविध उपक्रमांची माहिती दिली. ऊस तोडणीसाठी हार्वेस्टिंगचा बँकेने प्रायोगीक तत्वावर उपक्रम राबवला. १०० हार्वेस्टिंगचे वितरण झाले. त्यातून सुमारे चार हजार रोजगार उपलब्ध झाले. रेशीम उद्योगासाठी बँकेने शुन्य टक्के दराने कर्ज देताना २ लाख रुपयांवरून ३ लाख २५ हजारांपर्यंत कर्ज मर्यादा वाढवली. नवीन रोजगार निर्मितीचा बँकेचा प्रयत्न आहे.

संपादकीय

बेभान समाजमाध्यमे

भारत हा जगातील सर्वाधिक लोकसंख्या (१४६ कोटी) असलेला देश असून, आपल्याकडील डिजिटल साक्षरता विलक्षण वेगाने विस्तारत आहे. देशातील ५५ टक्के म्हणजे ८० कोटी जनता ही इंटरनेटचा वापर करते. ४९ कोटी लोक समाजमाध्यमांचा वापर करतात आणि ११२ कोटी लोकांकडे मोबाईल फोन आहेत. भारतातील शहरीकरण वाढत असून, निम्मा देश हा तरुण वयातील लोकांचा आहे. ९६ टक्के भारतीय मोबाईलच्या माध्यमातून इंटरनेटचा वापर करतात.

देशातील इंटरनेटच्या वापराचा रोजचा सरासरी काळ सुमारे सात तास आहे. नवनवीन कल्पना सुचाव्यात वा प्रेरणा मिळावी म्हणून इंटरनेट वापरणारे ४७ टक्के भारतीय असल्याची आकडेवारी अलीकडेच प्रसिद्ध झाली आहे. बरेचजण इन्स्टाग्राम व यूट्यूबचा वापर छोटेछोटे व्हिडीओ, रील्स वा स्टोरी टाकण्यासाठी करतात. म्युझिक व्हिडीओ, कॉमेडी, मीम, व्हायरल व्हिडीओ आणि एज्युकेशनल व्हिडीओंचा आजचा जमाना आहे; मात्र आधुनिकीकरण व तंत्रज्ञान यांचा जसा उपयोग आहे, तसाच याचा दुरुपयोगही केला जाऊ शकतो. त्यामुळे पहलगाम दहशतवादी हल्ल्याच्या पार्श्वभूमीवर भारत सरकारने डॉन, सामा टीव्ही, एआरवाय न्यूज, जिओ न्यूज, राझी नामा, जीएनएन तसेच इर्शाद भट्टी व शोएब अख्तरच्या चॅनेलसह एकूण १६ यूट्यूब चॅनेलसवर बंदी घातली आहे.

सदर चॅनेलसमध्ये वृत्तसंस्था तसेच काही वैयक्तिक चॅनेलसचा समावेश आहे. कारण, अशा चॅनेल्स व यूट्यूब चॅनेल्सवरून भारताविरुद्ध धार्मिक तेढ निर्माण करणारी चुकीची माहिती प्रसारित केली जात आहे. भारत सरकार व भारतीय लष्कराविरुद्ध दिशाभूल करणार्या बातम्या त्यावर दाखवल्या जात आहेत. त्यामुळे सरकारचे कठोर पऊल उचलणे आवश्यकच होते. हा झाला या समस्येचा एक भाग; परंतु समाजमाध्ययमे आणि ओटीटी प्लॅटफॉर्मवरील अश्लील कंटेटवर बंदी घालण्याची मागणी करण्यासाठी सर्वोच्च न्यायालयात एक याचिका दाखल करण्यात आलेली होती.

सोमवारी या याचिकेवर झालेल्या सुनावणीच्या वेळी त्यावर कार्यवाही करत न्यायालयाने केंद्र सरकारसह अनेक समाजमाध्यम मंचांना नोटीस पाठवली आहे. या माध्यमांचा प्रभाव जबरदस्त असल्यामुळे त्यातून चुकीच्या गोष्टी दाखवल्या जाऊ नयेत म्हणून ठोस उपाययोजना करणेही गरजेचेच आहे. ही याचिका दाखल करणारे उदय माहूरकर हे कुणी सामान्य व्यक्ती नाहीत. ते माजी माहिती आयुक्त आहेत. सर्व समाजमाध्यम मंचांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे निश्चित करा. तसेच केंद्र सरकारने ‘नॅशनल कंटेंट कंट्रोल अॅथॉरिटी’ गठित करावी, अशी मागणी करणारी त्यांची ही याचिका आहे. या दोन्ही मागण्या अत्यंत योग्यच आहेत.

न्यायालयाने यासंदर्भात केंद्र सरकारसह नेटफ्लिक्स, अॅमेझॉन प्राईम, उड्डू डिजिटल लिमिटेड, ऑल्ट बाला जी, एक्स, मेटा, फेसबुक, इन्स्टाग्राम आणि गुगलला नोटीसही पाठवली आहे. या माध्यमातून अश्लील व विकृत कार्यक्रम दाखवले जातात आणि त्यांचा लहान मुलांवर वाईट परिणाम होतो. केवळ १८ वर्षे वयाची अट घालून काहीही दाखवले जात आहे, असा युक्तिवाद सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता यांनी केला. ओटीटीवरील अनेक मालिकांमध्ये घाणेरडी शिवीगाळ असते. द्विअर्थी विनोद असतात, कमरेखालची भाषा केली जाते. हिंसा, अघोरी कृत्ये आणि कमालीचे क्रौर्य असणारी दृश्ये दखवली जातात.

‘अॅनिमल’ सारख्या चित्रपटात प्रचंड हिंसक गोष्टी असून, त्यासरखे चित्रपट अॅमेझॉन वा नेटफ्लिक्ससारख्या ओटीटी प्लॅटफॉर्मवर आजकाल सहजपणे बघता येऊ शकतात. अनेक मालिकांमध्ये अंधश्रद्धेचा प्रसार केला जातो. स्त्रियांचे प्रतिगामी आणि स्त्रीद्वेष्या नजरेने केलेले चित्रणही आढळते. त्याचप्रमाणे समाजात धार्मिक-जातीय फूट पडेल, अशा पद्धतीने मांडलेला अविचारी कंटेटही अनेकदा त्यात असतो. कंटेटवर सेन्सॉरशिप नको; परंतु आणखी नियमन झाले पाहिजे, असा युक्तिवाद सॉलिसिटर जनरल यांनीच केला आहे. मुख्यतः अत्यंत घाणेरडी दृश्ये, बालअत्याचार आणि इतर कमालीचा विकृत असा पोर्नो ग्राफिक कंटेंट फार मोठ्या प्रमाणावर वाढत असून, त्याचा भावी पिढ्यांवर वाईट परिणाम होऊ शकतो.

पूर्वी ज्या गोष्टी निवडक लोकच बघत होते, ते आता माध्यम क्रांतीमुळे कोणीही व कोठेही बघू शकतो. याचा मानसिक आरोप्य आणि सार्वजनिक सुरक्षितता यावरही विपरीत परिणाम होण्याची भीती आहे. चार्ल्ड पॉर्नोग्राफी आणि अन्य स्वरूपाच्या आक्षेपार्ह कंटेटमुळे महिला व मुलांवरील अत्याचारही वाढत चालले आहेत. गेल्या काही वर्षांतील घटनाच याचा पुरावा मानता येईल. स्त्रीवर सामूहिक बलात्कार करून तिचे तुकडे करणे, तिला जाळून टाकणे, मुलांवर होणारे हल्ले, लहान मुलांनी किरकोळ कारणावरून केलेली हिंसा अशा असंख्य घटना प्रत्यक्षात घडूही लागल्या आहेत.

बीडमध्ये संतोष देशमुख यांची हत्या करतानाचा व्हिडीओ रीलिज करणे, फोनवरून हनीट्रॅप टाकणे व त्याचे व्हिडीओ व्हायरल करणे, ब्लॅकमेलिंग करणे असे अनेक प्रकार वाढीस लागले आहेत. बर्‍याच वेबसाईटस्वर आकर्षक मधळे देऊन प्रक्षोभक व अश्लील वृत्ते प्रसिद्ध केली जातात. दुर्दैवाने काही बडी प्रसारमाध्यमेदेखील या मार्गाचा अवलंब करत असल्याचे दिसते. अफवा पसरवणे, जातीय व धार्मिक द्वेष निर्माण करून दंगली घडवणे, व्यक्तिगत चिखलफेक करणे अशा विविधप्रकारे समाजमाध्यमांचा रैरवापर केला जातो. म्हणूनच केंद्राने २५ फेब-वारी २०२१ रोजीच समाजमाध्यमे आणि ओटीटी प्लॅटफॉर्मसाठी काही मार्गदर्शक सूचना जारी केल्या होत्या व काही कडक नियमही लागू केले होते.

वाद्यग्रस्त कंटेंट निर्धारित वेळेत काढून टाकणे समाजमाध्यम कंपनीला बंधनकारक करण्यात आले होते. या कामासाठी जबाबदार अधिकार्यांची नियुक्ती करण्याच्या सूचनाही देण्यात आल्या होत्या; मात्र या नियमांचा प्रभाव पडला नसल्याचे स्पष्ट आहे. अमेरिकेत कॅपिटॉल हिल येथे घडलेल्या हिंसाचारानंतर हजारो समाजमाध्यम हॅड्सलवर बंदी घालण्यात आली होती. सरसकट कोणालाही पाहता येणार नाही, अशा अ‍ॅडल्ट कंटेंटविषयक नियम अमेरिकेत लागू करण्याले आले आहेत. ‘द कॅलिफोर्निया कंझ्युमर प्रायव्ह्सी अ‍ॅक्ट’सारखे कायदे तेथील काही राज्यांनीही केले आहेत; परंतु अजूनही प्रगत राष्ट्रांमधील समाजमाध्यमे स्वयंनियंत्रणाच्या तत्त्वावर चालतात; मात्र भारतासारख्या बहुविविधता असलेल्या देशात अमर्याद स्वातंत्र्य देऊन चालणार नाही. कारण, अजूनही इथे शैक्षणिक-सामाजिक प्रगल्भता कमी आहे.

जगातील युद्धाच्या सावल्या आणि ट्रम्प यांची जागतिक व्यापारविरोधी करधरणे, यामुळे एकूणच बाजारपेठेत नरमाई आली आहे. पुढच्या घडामोडींमुळे आर्थिक स्थिती दोलायमान राहील.

भाववादीने त्रस्त झालेल्या सर्वसामान्यांसाठी काही दिवसांपूर्वीच एक शुभवार्ता आली आहे, घाऊक महागाई दरात सलग दुसर्‍या महिन्यात घसरण झाली आहे. भारतात मार्च महिन्यात घाऊक किंमत निर्देशांक २.०५% पर्यंत घसरला, जो फेब्रुवारीमध्ये २.३८% होता. केंद्रीय वाणिज्य आणि उद्योग मंत्रालयाने दिलेल्या माहितीनुसार, फेब्रुवारीमध्ये अन्न महागाई ३.३८% होती, जी मार्चमध्ये १.५७% पर्यंत कमी झाली. भाज्यांच्या किमतीत १५ टक्क्यांनी घट झाली. कारण, पालेभाज्या असोत वा अन्य भाज्या, त्यांच्या उत्पादनात भरघोस वाढ झाली आहे.

बाजारातील आवकही चांगली आहे. फेब्रुवारी २०२५ मध्ये किरकोळ महागाई दर ३.६१ टक्क्यांपर्यंत खाली आला होता, जो गेल्या सात महिन्यांतील नीचांक होता. जागतिक अनिश्चितता आणि भारत-पाकिस्तान यांच्यातील वादता तणाव या पार्श्वभूीवर चलनफुगवटा कमी होणे, ही दिलासादायक बाबच मानावी लागेल. अन्य उत्पादित वस्तूपेक्षा रोजच्या रोज ज्या जीवनावश्यक वस्तू लागतात, त्यामध्ये धान्ये, फळे, भाज्या वगैरेंचा समावेश होतो आणि त्याच्या किमती कमी होण्यामुळे गोरगरिबांचे जीवन सुसह्य होऊ शकते, हे लक्षात घेण्याची आवश्यकता आहे.

एप्रिल २०२३ ते मे २०२४ पर्यंत ‘एल निनो’चा परिणाम जाणवत होता. त्यामुळे दोन अंश जास्त तापमानवृद्धी झाली होती. परिणामी भारतातील अनेक भागांत २०२३-२४ मध्ये कमी पाऊस पडला. शिवाय अवकाळी पाऊस पडल्यामुळे नुकसान झाले. शिवाय हिवाळा दिरंगाईने सुरू झाला आणि १५ मार्चपासून ते १५ जून २०२४ पर्यंत उन्हाळ्याची तीव्र लाट पसरली होती. म्हणजेच पावसाळा लांबला, हिवाळा उशिरा सुरू झाला आणि उन्हाळा लवकर आला. यामुळे पीकपाण्यास फटका बसला. २०२३-२४ च्या आकडेवारीनुसार, कृषी आणि संलग्न क्षेत्राचा विकासदर फक्त १.४% होता. त्याच्या अगोदरच्या वर्षात तो ४.७% होता. २०२४-२५ मध्ये कृषी विकासदर ३.८% इतका होता, तो बिलकुल समाधानकारक मानता येणार नाही. त्यामुळे जुलै २०२३ आणि डिसेंबर २०२४ या काळात ग्राहक किंमत निर्देशांक सरासरी साडेआठ टक्के इतका प्रचंड होता. गेल्या अनेक वर्षांत चलनवृद्धीचे प्रमाण इतके जास्त आणि शिवाय महागाई अधिक काळ टिकून असण्याची ही पहिलीच वेळ होती. २०२३ आणि २०२४ या वर्षांतील महागाईमुळे लोकांना आपल्या उत्पन्नातील मोठा हिस्सा अन्नवस्तूंवरच खर्च करावा लागत होता. त्यामुळे हिंदुस्तान लिट्स्सारख्या भारतातील ‘फास्ट मूव्हिंग कन्झ्युमर गुग्स’ क्षेत्रातील अग्रगण्य कंपनीच्या वार्षिक उलाढालीत त्या काळात दोन-तीन टक्के इतकीच वाढ झाली होती.

ग्रामविकासाचे योगदान

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांचा जीवनप्रवास केवळ आध्यात्मिक नव्हे, तर समाजसुधारणा, शिक्षण, राष्ट्रनिर्मितीच्या दृष्टिकोनातूनही महत्त्वाचा ठरतो. आज त्यांची जयंती, त्यानिमित्ताने

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांचा जन्म ३० एप्रिल १९०९ रोजी अमरावती जिल्ह्यातील यावली येथे झाला. त्यांच्या वडिलांचे नाव बंडोजी इंगळे व आईचे नाव मंजुळाबाई. त्यांचे मूळ नाव माणिक बंडोजी इंगळे (ठाकूर). लहानपणी वरखेड येथे आजोळी असताना त्यांना आडकूजी महाराज हे गुरुस्थानी लाभले. त्यांनी ‘तुकड्या म्हणे’ या शब्दांनी अर्भगांची सुरुवात करण्याचा सल्ला दिला आणि त्यामुळे माणिक ‘तुकडोजी’ या नावाने ओळखले जाऊ लागले. बालवयातच साधक आणि शिष्य होण्याची प्रेरणा त्यांनी आत्मसात केली. विदर्भात त्यांचा विशेष संचार असला तरी महाराष्ट्रभरच नव्हे तर देशभर हिंडून ते आध्यात्मिक, सामाजिक व राष्ट्रीय एकामतेचे प्रबोधन करीत होते. एवढेच नव्हे तर जपानसारख्या देशात जाऊन त्यांनी सर्वांना विश्वबंधुत्वाचा संदेश दिला.

अंधश्रद्धा निर्मूलन व जातिभेदाच्या निर्मूलनासाठी त्यांनी भजनांचा, कीर्तनाचा प्रभावीपणे वापर केला. खंजिरी भजन हा प्रकार त्यांच्या प्रबोधनाचे वैशिष्ट्य होते. आत्मसंयमनाचे विचार त्यांनी ‘ग्रामगीता’ या काव्यातून मांडले. त्यांनी मराठी व हिंदी भाषांमध्ये विपूल काव्यरचना केली. त्यांची ग्रामगीता, अनुभव सागर भजनावली, सेवा स्वधर्म, राष्ट्रीय भजनावली इत्यादी साहित्यरचना प्रसिद्ध आहे. ‘लहर की बरखा’ हे त्यांचे हिंदीतील महत्त्वाचे पुस्तक आहे. १९३५ मध्ये त्यांनी अमरावतीजवळ मोझरी येथे ‘गुरुकुंज आश्रम’ स्थापन केला. या आश्रमाच्या माध्यमातून त्यांनी शिस्तबद्ध कार्यकर्त्यांची फळी तयार केली, जी आजही अखंड सेवा कार्य करत आहे. त्यांच्या कीर्तनातील ‘आते हैं नाथ हमारे’ हे देशभक्तीपर भजन स्वातंत्र्यसंग्रामात प्रेरणास्रोत ठरले.

तुकडोजी महाराजांनी अंधश्रद्धा, जातिभेद आणि सामाजिक विषमतेच्या निर्मूलनासाठी प्रयत्न केले. त्यांनी धर्माचे स्वरूप सामाजिक समरसतेच्या अनुषंगाने नव्याने मांडले आणि अनावश्यक कर्मकांडांचा निषेध केला. विवेकनिष्ठ एकेश्वरवादाच्या विचारांची त्यांनी ठाम भूमिका घेतली. ग्रामोन्नती व ग्रामकल्याण हा त्यांच्या विचारसरणीचा जणू केंद्रबिंदूच होता. ‘ग्रामगीता’ या ग्रंथातून त्यांनी ग्रामीण समाजासाठी वैचारिक मार्गदर्शन केले. या ग्रंथात त्यांनी ग्रामीण लोकांचे वास्तव, त्यांचे प्रश्न आणि त्यावर उपाय यांचा सखोल विचार मांडला आहे.

ग्रामगीता म्हणजेच खेड्यांसाठीची दिशा दाखवणारी गीता आहे. तिच्यामध्ये धार्मिकतेपेक्षा सामाजिक जाणिवा, समता, बंधुता आणि सर्व

परंतु आता देशातील कृषी उत्पादनामध्ये वाढ झाली असून, ‘एल निनो’ आता नाही. त्याचप्रमाणे पाऊस बऱ्यापैकी झाला आहे. त्यामुळे भारताच्या गोदामांतील गव्हाच्या साठ्यात ५७% ची वाढ झाली आहे. १ कोटी १८ लाख टन इतका गहू आपल्या गोदामांत आहे.

गेल्यावर्षी भारतीय अन्न महामंडळाने २ कोटी ६६ लाख टन गहू खरेदी केला होता, यावर्षी तो ३ कोटी १० लाख टन इतका खरेदी करण्याचे



उद्दिष्ट आहे. तर १ जानेवारी २०२५ रोजी सरकारी गोदामांत ६ कोटी ९ लाख टन इतका तांदळाचा साठा आहे. भारतात तांदळाची वार्षिक मागणी १० कोटी टन इतकी असते. तर उत्पादन १२ कोटी टन इतके होते. त्यामुळे अतिरिक्त साठा निर्यात करता येऊ शकेल. याउलट केवळ गव्हाचा विचार केला, तरीदेखील २०२३-२४ चे पीक फार कमी आले होते. मध्य भारतात हिवाळा उशिरा आला होता. प्रतिकूल हवामानामुळे मध्य प्रदेश, गुजरात आणि महाराष्ट्रातील गव्हाचे उत्पादन तेव्हा खूप कमी आले होते. त्यामुळे २०२४ मध्ये गव्हाचे भाव फार जास्त होते. यंदा मध्य भारतात गव्हाचे उत्पादन चांगले आहे. पंजाब आणि हरियाणात अनुकूल हवामान असल्यामुळे उच्च जातीच्या गव्हाच्या उत्पादनात मोठीच भर पडली आहे.

केंद्र सरकार दर महिन्याला अन्नधान्य किरकोळ महागाई निर्देशांक, म्हणजेच कंझ्युमर फूड प्राइस इंडेक्स जाहीर करत असते. सप्टेंबर २०२० मध्ये हा निर्देशांक १६१ अंश होता. तर २०२१ मध्ये तो १६२ अंश होता. अन्नधान्याची घाऊक महागाई पाच वर्षांपूर्वी सुमारे ८ टक्के होती, तर

ग्रामविकासाचे युगद्रष्टे

सजीवांवर प्रेमाचा संदेश आहे. या ग्रंथातून आत्मसंयमन, स्वावलंबन, ग्रामोद्योग, ग्रामस्वच्छता, शिक्षण, नैतिकता आणि लोकनेतृत्व या क्षेत्रात प्रभावी उपाय मांडले. त्यांनी ‘भारत हा खेड्यांचा देश आहे’ या तत्त्वावर आधारित सर्वांगीण ग्रामविकासाचे दिशादर्शन केले. गाव सुशिक्षित, सुसंस्कृत व स्वावलंबी व्हावे यासाठी त्यांनी प्रयत्न केले. ग्रामोद्योगांना चालना मिळावी, गावानेच देशाच्या गरजा भागवाव्यात आणि प्रत्येक गावात प्रचारकांच्या रूपात सक्षम नेतृत्व तयार व्हावे, अशी त्यांची द्रृरुष्टी होती. त्यांनी देवभोळेपणा, कालबाह्य अंधश्रद्धा आणि रुढी-परंपरांचा अंत व्हावा यासाठी सातत्याने जनजागृती केली. ग्रामगीता ही केवळ एक धार्मिक नव्हे, तर राष्ट्रहिताचे स्वप्न दाखवणारी समाजपरिवर्तनाची कास धरणारी ग्रंथरूप



योजना आहे. ग्रामगीता या ग्रंथामधून ‘आदर्श ग्रामराज्य’ ही संकल्पना मांडली, जी ग्रामीण भारताच्या समग्र आणि शाश्वत विकासासाठी आजही अत्यंत उपयुक्त आणि मार्गदर्शक ठरते. त्यांच्या मते, आदर्श ग्रामराज्य म्हणजे फक्त भौतिक सुखसुविधांनी युक्त गाव नव्हे, तर ते एक श्रमशील, स्वावलंबी, नैतिक मूल्यांनी समृद्ध आणि लोकसहभागाने आधारित सामाजिक व्यवस्था असावी. स्त्रियांचे शिक्षण, सन्मान आणि स्वातंत्र्य यासाठी त्यांनी विशेष प्रयत्न केले. त्यांच्या मते कुटुंब, समाज व राष्ट्र उभे राहण्यासाठी महिलांचे सशक्तीकरण अत्यावश्यक आहे. युवापिढी बलोपासक, नीतिमान, आणि व्यसनमुक्त व्हावी यासाठी त्यांनी मार्गदर्शनपर लेखन केले. स्वावलंबन, स्वच्छता, नैतिकता, आत्मनिर्भरता, एकोप्याची भावना,

सप्टेंबर २०२१ मध्ये ती उणे ४.८९०% इतकी कमी होती. याचे कारण, तेव्हा करोना होता. वस्तूंची मागणी आणि एकूणच व्यापार कमी झाला होता.

आज तो निर्देशांक १६७ अंशांच्या आसपास आहे. मुळात सौदी अरेबियाने कच्च्या तेलाचे भाव कमी केल्यामुळे जगातील ब्रॅट कूडचे दर सरासरी चार टक्क्यांनी घटले आहेत. आज एका बॅरलला ६३ डॉलर असा

दर आहे. मागच्या आठवड्यात तो दर ११% नी घटला होता. ‘ओपेक प्लस अलायन्स’ने अचानकपणे कच्च्या तेलाचे उत्पादन वाढवण्याचे ठरवले आहे. शिवाय तेलाचे भाव खाली आणण्यासाठी अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी ओपेक देशांवर दडपण आणले आहे. रशिया हा तेलाचा मोठा उत्पादक आहे. तेलाचे जागतिक भाव घसरल्यास, युद्धसमाप्तीसाठी रशियावर दडपण येईल, असे अमेरिकेला वाटते. सौदी अरेबियातून अमेरिका व युरोपीय देशांना मोठ्या प्रमाणावर तेल जाते आणि त्यासाठीच सौदीने दर कमी करून अमेरिकेची मज्री संपादन करण्याचा प्रयत्न चालवला आहे. जगातील युद्धाच्या सावल्या आणि ट्रम्प यांची जागतिक व्यापारविरोधी करधरणे, यामुळे एकूणच बाजारपेठेत नरमाई आली आहे. भारतात कृषी उत्पादन समाधानकारक असून, धान्यसाठेही पुरेसे आहेत. यावेळी मान्सूनही उत्तम असेल, असा अंदाज वेधशाळांनी व्यक्त केला आहे. त्यामुळे २०२५ हे वर्ष ग्राहकांच्या दृष्टीने समाधानकारक असेल, असा अंदाज आहे.

ग्रामविकासाचे युगद्रष्टे

लोकशाही व्यवस्थेवर निष्ठा आणि निसर्गसंवर्धन हे त्यांच्या ग्रामराज्य संकल्पनेचे मूळ घटक होते. आज ज्या संकल्पना ‘स्मार्ट व्हिजेज’, ‘सस्टेनेबल डेव्हलपमेंट’, ‘ग्रामस्वराज्य’ या नावांनी ओळखल्या जातात, त्यांचे मूळ बीज तुकडोजी महाराजांच्या विचारांमध्येच दडलेले आहे. त्यामुळे त्यांच्या आदर्श ग्रामराज्याच्या संकल्पनेचा अभ्यास आणि अंमलबजावणी ही आजही भारतातील आदर्शवत खेड्यांच्या विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते. तुकडोजी महाराजांच्या योगदानामुळे महाराष्ट्रात आणि देशात अनेक सामाजिक सुधारणा घडवून आणल्या गेल्या. महिलांच्या हक्कांसाठी त्यांचे कार्य अत्यंत प्रभावी ठरले.

महिलांना शिक्षण मिळवून देणे आणि त्यांना आत्मनिर्भर बनवणे हे त्यांचे ध्येय होते. त्यांनी शेतकऱ्यांना त्यांच्या हक्कांची जाणीव करून दिली आणि त्यांना एकजूट करून शेतमालाच्या बाजारभावावर प्रभाव टाकण्यास प्रवृत्त केले. तुकडोजी महाराजांनी ग्रामसभेला अत्यंत महत्त्व दिले. त्यांच्या दृष्टीने ग्रामसभा हीच गावाची खरी संसद असावी, जी लोकशाहीच्या मूल्यांवर आधारित निर्णय घेते. जातीपातीचा, धर्माचा, अंधश्रद्धांचा व सामाजिक विषमतेचा तीव्र निषेध करून सर्व ग्रामस्थांनी परस्पर सन्मान व बंधुभावाने वागावे, असे त्यांनी सांगितले. शिक्षणाच्या संदर्भात त्यांनी असे प्रतिपादन केले की, ते केवळ पुस्तकी न राहता जीवनोपयोगी, नैतिकता-आधारित व समाजोन्मुख असावे.

गावात सर्वांसाठी आरोग्य, स्वच्छता आणि रोजगार यांची हमी असावी तसेच ग्रामस्थांनी नियमितपणे श्रमदान करावे आणि गावच्या विकासात सहभाग घ्यावा, हे त्यांनी अनेक ठिकाणी प्रत्यक्ष कृतीतून दाखवून दिले. तुकडोजी महाराज हे आधुनिक भारतातील एक महान संत, विचारवंत आणि समाजसुधारक होते. त्यांनी १९४२ च्या ‘भारत छोडो’ आंदोलनात सक्रिय सहभाग घेतला आणि अटकही सहन केली. त्यांनी स्वातंत्र्य लढ्याला फक्त राजकीय लढा न समजता, तो सामाजिक क्रांती समजून जनजागृती तीव्र निषेध करून सर्व ग्रामस्थांनी परस्पर सन्मान व बंधुभावाने वागावे, असे त्यांनी सांगितले. शिक्षणाच्या संदर्भात त्यांनी असे प्रतिपादन केले की, ते केवळ पुस्तकी न राहता जीवनोपयोगी, नैतिकता-आधारित व समाजोन्मुख असावे.

गावात सर्वांसाठी आरोग्य, स्वच्छता आणि रोजगार यांची हमी असावी तसेच ग्रामस्थांनी नियमितपणे श्रमदान करावे आणि गावच्या विकासात सहभाग घ्यावा, हे त्यांनी अनेक ठिकाणी प्रत्यक्ष कृतीतून दाखवून दिले. तुकडोजी महाराज हे आधुनिक भारतातील एक महान संत, विचारवंत आणि समाजसुधारक होते. त्यांनी १९४२ च्या ‘भारत छोडो’ आंदोलनात सक्रिय सहभाग घेतला आणि अटकही सहन केली. त्यांनी स्वातंत्र्य लढ्याला फक्त राजकीय लढा न समजता, तो सामाजिक क्रांती समजून जनजागृती तीव्र निषेध करून सर्व ग्रामस्थांनी परस्पर सन्मान व बंधुभावाने वागावे, असे त्यांनी सांगितले. शिक्षणाच्या संदर्भात त्यांनी असे प्रतिपादन केले की, ते केवळ पुस्तकी न राहता जीवनोपयोगी, नैतिकता-आधारित व समाजोन्मुख असावे.

गावात सर्वांसाठी आरोग्य, स्वच्छता आणि रोजगार यांची हमी असावी तसेच ग्रामस्थांनी नियमितपणे श्रमदान करावे आणि गावच्या विकासात सहभाग घ्यावा, हे त्यांनी अनेक ठिकाणी प्रत्यक्ष कृतीतून दाखवून दिले. तुकडोजी महाराज हे आधुनिक भारतातील एक महान संत, विचारवंत आणि समाजसुधारक होते. त्यांनी १९४२ च्या ‘भारत छोडो’ आंदोलनात सक्रिय सहभाग घेतला आणि अटकही सहन केली. त्यांनी स्वातंत्र्य लढ्याला फक्त राजकीय लढा न समजता, तो सामाजिक क्रांती समजून जनजागृती तीव्र निषेध करून सर्व ग्रामस्थांनी परस्पर सन्मान व बंधुभावाने वागावे, असे त्यांनी सांगितले. शिक्षणाच्या संदर्भात त्यांनी असे प्रतिपादन केले की, ते केवळ पुस्तकी न राहता जीवनोपयोगी, नैतिकता-आधारित व समाजोन्मुख असावे.

रक्तातील साखरेचे प्रमाण ३७० मिलीग्राम /डीएलहून अधिक होणं ठरू शकतं जीवघेणं! अशावेळी काय उपाय करावे? वाचा डॉक्टरांचा सल्ला

मधुमेह किंवा रक्तातील साखरेची पातळी वाढणे हे खरंतर आरोग्यासाठी फारच धोकादायक आहे. रक्तातील साखरेची पातळी वाढल्याने प्री-डायबेटिक किंवा मधुमेह यांसारखी लक्षणं दिसू लागतात, त्यामुळे मधुमेहाच्या रुग्णांना रक्तातील साखरेची पातळी सतत नियंत्रणात ठेवणं फार गरजेचं असतं. अशात तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी ३७० मिलीग्राम/डीएल किंवा त्याहून अधिक वाढल्यास हे आरोग्यासाठी फार धोकादायक मानले जाते. अशावेळी तातडीने काळजी घेण्याची गरज असते.

रक्तातील साखरेची उच्च पातळी हे मधुमेह नियंत्रणात नसल्याचे एक संकेत असू शकते. परंतु, ही आरोग्यस्थिती काहींसाठी जीवघेणी ठरू शकते. यात जर तुम्हाला थकलेले, गोंधळलेले किंवा मळमळ जाणवत असेल तर स्ट्रोक, डायबेटिक केटोअॅसिडोसिस (डीकेए) यांसारख्या आजारांचा धोका वाढतो, असे परेलमधील स्लेनेगल्स हॉस्पिटल्सचे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधीचे वरिष्ठ सल्लागार आणि थोरॅसिक सर्जन डॉ. स्वरूप स्वराज पाल म्हणाले.

रक्तातील साखरेची पातळी उच्च राहिल्यास त्याचा तुमचे डोळे, मूत्रपिंड आणि हृदयावर गंभीर परिणाम होऊ शकतो. यावर इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना दिल्लीतील सीके बिर्ला हॉस्पिटलमधील इंटरनल मेडिसिनचे प्रमुख सल्लागार डॉ. नरंदर सिंगला म्हणाले की, २५० मिलीग्राम/डीएलपेक्षा जास्त पातळीमुळे हायपरग्लाइसेमिया होऊ शकतो, अशावेळी तातडीने डॉक्टरांच्या उपचारांची आवश्यकता असते. तसेच ही पातळी ३०० मिलीग्राम/डीएलपेक्षा जास्त वाढल्यास डायबेटिक केटोअॅसिडोसिस होऊ शकतो, पण ही एक संभाव्य जीवघेणी स्थिती आहे.

हृदयासंबंधित आजार असलेल्या रुग्णांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा निर्माण होतो, अशाने अकाली हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो, असे डॉ. पाल म्हणाले.

पण, रक्तातील साखरेची पातळी वाढण्यामागे अनेक कारणं असू शकतात. यावर डॉ. पाल पुढे म्हणाले की, अधिक ताण, वेळेवर औषधे न

घेणे, संसर्ग होणे किंवा चुकीच्या खाण्याच्या सवयींमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते.

औषधांच्या मदतीने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात ठेवता येऊ शकते. पण दीर्घकालीन नियंत्रणासाठी, चांगल्या परिणामांसाठी निरोगी सवयी आणि जीवनशैली आवश्यक आहे. यासाठी संतुलित आहार घेणे, दररोज चालणे, चांगली झोप घेणे आणि तणाव पातळीचे व्यवस्थापन करण्यावर अधिक लक्ष केंद्रित केले पाहिजे, असे डॉ. पाल यांनी सुचवले.



अशा परिस्थितीत पहिले पाऊल म्हणजे हायड्रेटेड राहणे. भरपूर पाणी प्यायल्याने मूत्रमार्गे अतिरिक्त ग्लुकोज बाहेर काढण्यास मदत होते. मूत्रातील केटोन्सचे निरीक्षण करण्यासाठी तुम्ही युरिन केटोन टेस्ट करणे महत्त्वाचे

आहे. मूत्रातील केटोन्सच्या पातळीवरून डायबेटिक केटोअॅसिडोसिसची सुरुवातीची लक्षण ओळखता येतात, अशावेळी व्यक्तीने ताबडतोब वैद्यकीय मदत घ्यावी, असे डॉ. सिंघला म्हणाले.

जर तुम्ही मधुमेहावर विविध प्रकारच्या औषधांचे सेवन करत असाल तर ठराविक अंतराने डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाने मधुमेहाची स्थिती जाणून घेत औषधाच्या प्रकारात बदल करणे आवश्यक आहे, असेही डॉ. सिंघला यांनी नमूद केले.

जर तुम्ही इन्सुलिन वापरत असाल तर ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधा किंवा त्यांच्या आपत्कालीन सल्ल्याचे पालन करावे. हायड्रेटेड रहा, पुरेसे पाणी प्या; परंतु साखरयुक्त पेयांचे मर्यादित सेवन करण्याचा प्रयत्न करा.

डॉक्टरांच्या उपचारानंतर गंभीर परिस्थिती नियंत्रणात आल्यानंतर काही दिवसांनी पुन्हा डॉक्टरांना भेटून औषध आणि कोणते उपचार घेणं आवश्यक आहे याविषयी सल्ला घ्या, असे डॉ. पाल म्हणाले.

काय लक्षात घ्यावे?

जर योग्य उपचार घेऊनही रक्तातील साखरेची पातळी ३७० ास/वड पेक्षा जास्त राहिली तर त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा. अशा परिस्थितीत रुग्णास इन्सुलिन किंवा औषधोपचारांची मोठी गरज असते, असे डॉ. सिंघला म्हणाले.

याव्यतिरिक्त जर एखाद्या व्यक्तीला जास्त तहान लागणे, वारंवार लघवी होणे, अंधूक दृष्टी किंवा तीव्र पोटदुखी यांसारखी लक्षणे जाणवत असतील तर त्यांनीही विलंब न करता डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. अन्यथा तुम्हाला गंभीर समस्यांचा सामना करावा लागू शकतो, असेही डॉ. सिंघला पुढे म्हणाले.

जर रक्तातील साखरेची पातळी जास्त असेल तर नियमितपणे डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. औषधे घ्या आणि नियमितपणे डायबेटिकची तपासणी करा.

डाएट करताना चमचमीत पदार्थ खाण्याची इच्छा झाल्यास सोप्या पद्धतीमध्ये घरी बनवा काबुली चण्याचे सॅलेड

वाढलेले वजन कमी करताना आहारात अनेक लोक प्रोटीनशेक किंवा कमी कॅलरीज असलेल्या पदार्थांचे सेवन करतात. मात्र नेहमीच उकडलेल्या भाज्या किंवा ओट्स खाऊन कंटाळा आल्यानंतर काहीना काही चमकचमीत पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. अशावेळी तुम्ही सोप्या पद्धतीमध्ये काबुली चण्याचे सॅलड बनवू शकता., काबुली चणे आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय पौष्टिक आणि गुणकारी आहे. वजन कमी करताना आहारात भरपूर प्रोटीनयुक्त पदार्थ खाण्याचा सल्ला दिला जातो. त्यामुळे तुम्ही पनीर, ओट्स किंवा इतर पदार्थांचे सेवन करू शकता.

मात्र नेहमीच उकडलेल्या भाज्यांचे सेवन केल्यामुळे शरीराची पचनक्रिया बिघडून सतत मळमळ किंवा उलटी झाल्यासारखे वाटू लागते. अशावेळी तुम्ही सोप्या पद्धतीमध्ये काबुली चण्यांचे सॅलड बनवू शकता. चला तर जाणून काबुली चण्याचे सॅलड बनवण्याची सोपी रेसिपी.

साहित्य: काबुली चणे कांदा टोमॅटो कोबी शिमला मिरची आलं लसूण हिरवी मिरची चीज लाल तिखट मीठ जिऱ्याची पावडर पनीर तूप

कृती: काबुली चण्यांचे सॅलड बनवण्यासाठी, कुकरच्या भांड्यात काबुली स्वच्छ धुवून घ्या. त्यानंतर त्यात चवीनुसार मीठ आणि पाणी टाकून चणे शिजवा. त्यानंतर चणे शिजल्यानंतर थंड करून त्यात लाल तिखट, हळद टाकून मिक्स करा. मिक्सरच्या भांड्यात आलं लसूण आणि हिरव्या मिरच्या घेऊन बारीक पेस्ट तयार करा. तयार करून घेतलेली पेस्ट चण्यांवर टाकून मिक्स करा. मोठ्या वाटीमध्ये किसून घेतलेला गाजर, काकडी, कांदा, टोमॅटो आणि पनीरचे तुकडे घेऊन मिक्स करा. कढईमध्ये तूप गरम करून त्यात काबुली चणे टाकून भाजून घ्या. त्यानंतर त्यात मिक्स करून घेतलेल्या सर्व भाज्या टाकून व्यवस्थित मिक्स करा. भाज्या शिजून मऊ झाल्यानंतर त्यात जिऱ्याची पावडर, काळीमिरी पावडर आणि चिली प्लेक्स टाकून मिक्स करा.



चार आठवडे रोज झोपण्यापूर्वी दोन किवी खाल्ल्यास काय होईल संशोधनातून समोर आली माहिती ; वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात

किवी हे सर्वात जास्त चर्चेत असलेल्या फळांपैकी एक आहे. किवी खाण्याचे आरोग्यासाठी अनेक फायदे आहेत ; पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का की, जर तुम्ही चार आठवडे दररोज झोपण्यापूर्वी दोन किवी खाऴ्ते, तर काय होईल २०२३ मध्ये आयर्लंडमधील अटलांटिक टेक्नॉलॉजिकल युनिव्हर्सिटी डोनेगल येथे केलेल्या एका अभ्यासात १५ एलिट अॅथलीट्स ज्यांचे वय २६ वर्ष आहे असे धावपटू आणि खेलाशी (िरळश्री) सहभागी झाले होते, ज्यांनी चार आठवडे झोपण्यापूर्वी एक तास आधी दोन हिरवे किवी खायला दिले. रात्री झोपण्यापूर्वी किवी खाण्यामुळे त्यांच्यावर होणाऱ्या परिणामांचे परीक्षण करण्यात आले.

सुरुवातीला झोपी गेल्यानंतर जागे होण्याच्या वेळेत ४७ टक्के घट झाली.

रात्री जागरणाचे प्रमाण २७ टक्के कमी झाले.

एकूण झोपेची वेळ तासाभराने वाढली

सकाळच्या वेळी सकटंता वाढते आणि कमी थकवा जाणवतो

झोपेच्या कार्यक्षमतेत ८६ टक्क्यांवरून ९३ टक्क्यांपर्यंत सुधारणा.

किवीमुळे झोप का सुधारते

किवी हे सेरोटोनिन समृद्ध असलेल्या काही फळांपैकी एक आहे. सेरोटोनिन जे एक न्यूरो ट्रान्समीटर आहे, जे मूड, विश्रांती व झोपेच्या चक्रांचे नियमन करते. सेरोटोनिन हे मेलाटोनिनचे पूर्वसूचकदेखील आहे, जे झोपेसाठी जबाबदार

संप्रेरक(हॉर्मॉन्स) आहे. कमी सेरोटोनिनची पातळी

निद्रानाश, झोप लागत नाही व झोपेची गुणवत्ता खराब होते, असे गोंयल यांनी सांगितले

किवी नैसर्गिकरीत्या सेरोटोनिनची पातळी वाढवून शरीराच्या अंतर्गत चक्राचे नियमन करण्यास मदत करू शकते.

ॲंटीऑक्सिडंट गुणधर्म



किवीमध्ये ॲंटीऑक्सिडंट्स असतात. विशेषतः व्हिटॅमिन सी आणि पॉलीफेनॉल असते, जे ऑक्सिडेटिव्ह ताण व दाहकता यांचा सामना करण्यास मदत करतात. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, ऑक्सिडेटिव्ह ताण झोपेच्या पद्धतींवर नकारात्मक परिणाम करू शकतो, ज्यामुळे झोप कमी होते आणि निद्रानाश होतो. किवीमध्ये उच्च ॲंटीऑक्सिडंट्स घटकांमुळे एकूण झोपेची गुणवत्ता

चांगली होऊ शकते, असे गोंयल सांगतात.

फोलेट आणि झोपेचे नियमन

किवी हा फोलेटचा एक चांगला स्रोत आहे.

फोलेट हे बी व्हिटॅमिन आहे, जे मेंदूच्या कार्यात आणि न्युरोट्रान्समीटर कार्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावते. फोलेटच्या कमतरतेमुळे निद्रानाश, रेस्टलेस लेग्स सिंड्रोम

व झोप टिकवून ठेवण्यास अडचण होते. किवीसारखे फोलेटयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने झोपेचा त्रास टाळता येतो, असे गोंयल यांनी सांगितले.

किवी हे पौष्टिक, कमी कॅलरीज असलेले फळ आहे, ज्यामध्ये झोप वाढवण्याचे गुणधर्म आहेत.

पण झोपेच्या समस्यांसाठी हा एक स्वतंत्र उपाय मानला जाऊ नये. जर तुम्हाला झोपेची समस्यांचा त्रास जाणवत असेल, तर तुमच्या संध्याकाळच्या दिनचर्येत किवीचा समावेश करून पाहणे फायदेशीर ठरू शकते, असे गोंयल सुचवतात.

परंतु, चांगल्या झोपेसाठी आणखी काही

गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करणेदेखील तितकेच महत्त्वाचे आहे, जसे की :

ज्यांना झोपेचा त्रास होतो, त्यांनी त्यांच्या आहारात किवीचा समावेश केल्यास तो संतुलित होऊन, सुरक्षित आणि पौष्टिक ठरू शकतो. परंतु, दीर्घकालीन निद्रानाश किंवा झोपेचे विकार असलेल्या व्यक्तींनी योग्य त्या उपचारासाठी त्यांच्या डॉक्टरांचा आवर्जून सल्ला घ्यावा.

रक्तातील नसांमध्ये जमलेले खराब युरिक ॲसिड बाहेर काढतील ‘हे’ पाच पदार्थ ; दूर होईल संधिवात, डॉक्टर काय सांगतात

आजकाल बदलती जीवनशैली आणि चुकीच्या खाण्याच्या सवयींमुळे लोक युरिक ॲसिडच्या समस्यांने त्रस्त आहेत. कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तातील साखरेप्रमाणेच शरीरात युरिक ॲसिडची पातळी वाढणे हेही आरोग्यासाठी धोकादायक आहे. शरीरात युरिक ॲसिडचे प्रमाण वाढल्याने अनेक समस्या उद्भवू शकतात. युरिक ॲसिड वाढल्यामुळे बहुतेक लोकांना सांधेदुखीचा त्रास होतो. शरीरात युरिक ॲसिडची पातळी वाढल्यानंतर शरीरावर अनेक गंभीर परिणाम दिसून येतात. वाढलेलं युरिक ॲसिड कमी करण्यासाठी आहारात कोणत्या पदार्थांचा समावेश करावा, याविषयी हैदराबाद येथील केअर हॉस्पिटल्सच्या डॉ. जी. सुभमा यांनी माहिती दिली असल्याचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ.

डॉ. जी. सुभमा सांगतात, आजची व्यस्त जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या अनियमित सवयी आणि धकाधकीच्या जीवनामुळे अनेकांना हाय युरिक सिडची समस्या भेडसावत आहे. युरिक सिडची पातळी वाढल्यामुळे सांधेदुखी, सूज आणि किडनीशी संबंधित समस्यांचा सामना करावा लागतो. आहार आणि जीवनशैलीत बदल करून ही समस्या नियंत्रणात राहते, त्यामुळे शरीरातील युरिक ॲसिडचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आहारात कोणत्या पदार्थांचे सेवन करावे, याबद्दल त्यांनी सांगितले आहे. चला तर जाणून घेऊया

१. केळी कच्ची केळी जी फार कमी खाली जातात. मात्र, त्यांच्यात अधिक प्रमाणात पौष्टिक घटक असतात. हे बहुमुखी



फळ युरिक ॲसिडची पातळी, रक्तातील साखर आणि अगदी

रक्तदाब नियंत्रित करण्यासह अनेक बाबतीत लाभदायक आहे. युरिक ॲसिड नियंत्रित करण्यासाठी दररोज सकाळी आणि संध्याकाळी एक केळ खाल्ल्याने तुमच्या शरीरातील युरिक ॲसिडची पातळी कमी होऊ शकते. केळींमध्ये जीवनसत्त्वे पुरेशा प्रमाणात आढळतात. सांधेदुखीसारख्या गंभीर समस्यांपासून बचाव करण्यासाठी व्हिटॅमिन सी खूप फायदेशीर आहे.

२. कमी चरबीयुक्त दूध आणि दही दूध आपल्या पोषणासाठी एक महत्त्वाचा पदार्थ आहे, ज्यामध्ये कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी, प्रोटीन, आणि इतर महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे

असतात. कमी चरबीयुक्त दूध आणि कमी चरबीयुक्त दही तुमच्या युरिक ॲसिडवरची पातळी कमी करण्यास मदत करू शकतात. एवढेच नाही तर ते तुमच्या शरीरातून युरिक ॲसिडला बाहेर काढण्यास मदत करते.

३. कॉफी कॉफीचे नियमित सेवन असल्यास, युरिक ॲसिड रक्तात मिसळण्यापूर्वीच शरीराबाहेर फेकण्याचे काम कॉफी करते. कॉफीमध्ये काही असे एन्झाइम आढळतात, जे शरीरातील प्युरीन तोडण्याचे काम करते. यामुळे युरिक सिडचा वेग कमी होतो आणि लोकांना युरिक ॲसिडच्या त्रासापासून सुटका होण्यास मदत मिळते. तसंच कॉफीमध्ये शरीरात युरिक ॲसिड व्यवस्थित गाळून घेण्याची क्षमताही असते, यामुळे कॉफीच्या मदतीने युरिक सिड स्तर नियंत्रणात राहतो.

४. लिंबूवर्गीय फळे लिंबू तुमच्या शरीरात अल्कलाइनचा प्रभाव वाढवून युरिक ॲसिड कमी करण्याचे काम करते. यासोबतच यामध्ये असलेले व्हिटॅमिन सी यूरिक सिडची पातळी संतुलित ठेवण्यास मदत करू शकते. आवळा, लिंबू, संत्री, पपई आणि अननस यांसारख्या लिंबूवर्गीय फळांमध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते, म्हणून ते नैसर्गिकरित्या युरिक ॲसिडची उच्च पातळी कमी करण्यास मदत करतात.

५. चेरी चेरी यूरिक ॲसिडची पातळी कमी करण्यास मदत करू शकते.चेरीचे सेवन युरिक ॲसिड नियंत्रित करण्यासाठी खूप प्रभावी आहे. चेरी युरिक सिड कमी करते, कारण त्यात अँथोसायनिन्स असतात, जे चेरींना त्यांचा रंग देतात. ज्या लोकांना युरिक सिड जास्त आहे, त्यांनी चेरीचे सेवन करावे.

आजच्या काळात, १५-२० वर्षांच्या वयातदेखील केस पांढरे होताना दिसून येत आहेत. अनेक लोकांचे केस २० वर्षांचे झाल्यावर पूर्णपणे पांढरे होतात. आजकाल लहान मुलांनाही केस पांढरे होण्याची समस्या भेडसावत आहे. जर लहान वयातच केस पांढरे झाले तर लोकांना मानसिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. डॉक्टरांचा असा विश्वास आहे की पांढरे केस पुन्हा काळे करणे खूप कठीण आहे, परंतु अनेक आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आणि योगाच्या मदतीने पांढरे केस पुन्हा काळे करता येतात.

योगगुरू बाबा रामदेव यांनी एका टीव्ही चॅनेलशी बोलताना पांढऱ्या केसांना पुन्हा काळे करण्याचे खूप सोपे मार्ग सांगितले आहेत, ज्यामुळे केवळ पांढऱ्या केसांच्या समस्यांपासूनच नाही तर केस गळण्याच्या समस्यांपासूनही आराम मिळू शकतो बाबा रामदेवांचा उपाय बाबा रामदेव आपल्या मुलाखतीमध्ये म्हणाले की, ज्यांचे केस लहान वयातच पांढरे होत आहेत त्यांनी नियमितपणे आवळा, कोरफड आणि गुळवेलाचा रस काढून प्यावा. या तिन्ही गोष्टींमध्ये असंख्य पोषक तत्वे असतात, जी पांढऱ्या केसांच्या समस्यांपासून मुक्त होण्यासाठी प्रभावी ठरू शकतात. ज्या लोकांचे केस पांढरे होत आहेत त्यांनी सकाळी कोरफड आणि आवळ्याचा रस प्यावा आणि रात्री एक चमचा च्यवनप्राश दूधासोबत खावा. यामुळे आश्चर्यकारक फायदे मिळू शकतात आणि केस नैसर्गिकरित्या काळे होऊ शकतात.

याशिवाय, केस पुन्हा काळे करण्यासाठी लोकांनी नियमितपणे शीर्षासन आणि सर्वांगासनाचा सराव करावा. या योगाभ्यासांमुळे केसांमध्ये रक्तप्रवाह सुधारतो आणि अकाली पांढरे होण्यापासून आराम मिळतो. लोके त्यांच्या क्षमतेनुसार या आसनांचा सराव करू शकतात. बाबा रामदेवांनी आसन आणि नियमित केसांची काळजी घेण्याचा सल्ला दिला आहे.



केसांशी संबंधित समस्या चांगल्या खाण्याच्या सवयी, चांगली जीवनशैली, नियमित योगाभ्यास आणि तणाव कमी करणाऱ्या क्रियाकलापांनी दूर केल्या जाऊ शकतात. आजच्या काळात, मोठ्या संख्येने लोक केसांच्या समस्यांनी त्रस्त आहेत, ज्या टाळता येऊ शकतात. केसांची काळजी आपण लहानपणापासूनच घ्यायला हवी. कारण सध्या आपल्या बदललेल्या खाण्याच्या पद्धतीमुळे शरीराप्रमाणे केसांवरही वेगवेगळे परिणाम होताना दिसतात. यासाठी आपण वेळीच काळजी घ्यायला सुरुवात करायला हवी.

कोरियन डाएटमुळे ४ आठवड्यात होईल पोट सपाट, शरीरातील सडलेली घाण पडेल बाहेर; डॉक्टरांनी सांगितले रूटीन

गेल्या ३३ वर्षांपासून लड्डुपणावर उपचार करणारे कोरियन डॉक्टर योंग वू पार्क यांनी वजन कमी करण्याचे कोरियन रहस्य उलगडले आहे. त्याच्या टिप्स सोशल मीडियावर खूप व्हायरल होत आहेत. जर कोणी हा आहार पाळला तर ४ आठवड्यांत वजन कमी होऊ शकते, असा दावा त्यांनी केला आहे.

यासाठी तुम्हाला दररोज निरोगी आहार आणि व्यायाम करावा लागेल. त्याच वेळी, १० ते १४ तासांसाठी अधूनमधून उपवास करावा लागतो. पण यासाठी एक पद्धत आहे. जर तुम्ही चार आठवडे या खास पद्धतीने हा आहार पाळला तर वजन कमी होण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढेल असे त्यांनी सांगितले आहे. स्विच ऑन डाएटमध्ये इंटरमिटेंट फास्टिंग आणि आतड्यांचे आरोग्य सुधारण्यावर लक्ष केंद्रित केले जाते.

न्यू यॉर्क पोस्टच्या मते, यामध्ये प्रथिनेयुक्त जेवण आणि इष्टतम हायड्रेशनचा समावेश आहे.

पहिला आठवडा काय खावे व्ह ने दिलेल्या अहवालात, डॉ. योंग वू पार्क यांनी स्पष्ट केले की प्रथम आतडे स्वच्छ करण्यावर लक्ष केंद्रित करा. यासाठी सकाळी रिकाम्या पोटी प्रोबायोटिक आणि प्रोटीन शेक प्या आणि कमीत कमी एक तास चालत रा. तुम्ही तुमच्या आहारात काकडी, ब्रोकोली, कोबी, ताक इत्यादी पदार्थांचे सेवन करावे. पुढील चार दिवस मासे, चिकन, अंडी, दुग्धजन्य पदार्थ, कॅफिन आणि मैद्याचे पदार्थ खा.



दुसरा आठवडा काय करावे

दुसरा आठवडा हा करण्याचा काळ असतो. या आठवड्याची सुरुवात २४ तासांच्या इंटरमिटेंट फास्टिंगने करा. यानंतर उच्च प्रथिनेयुक्त आहार घेऊन उपवास सोडा. यानंतर, दिवसातून दोनदा प्रोटीन शेक घ्या, भात, भाज्या आणि उच्च प्रथिनेयुक्त आहार घ्या. दुपारच्या जेवणात हिरव्या भाज्या आणि कमी कार्बयुक्त आहार घ्या. रात्री उच्च प्रथिनेयुक्त आहार घ्या. काळी कॉफी, डाळी, पांढरा भात, काजू इत्यादींचे सेवन करा.

तिसऱ्या आठवडाची पद्धत तिसऱ्या आठवड्यात तुम्ही आल्यानंतर पुढील दोन आठवडे उपवास करण्यावर लक्ष केंद्रित करा. यामुळे अतिरिक्त चरबी जाळली जाईल. यामध्ये, दोनदा २४ तास उपवास ठेवा. कमी अन्न खा आणि सॅन्क्समध्ये बिया, चेरी टोमॅटो, चेस्टनट, बेरी इत्यादी फळे जास्त खा.

केळी आणि रताळे खाणे सर्वात फायदेशीर ठरेल असे त्यांनी यावेळी सांगितले. चौथ्या आठवड्यातील उपवास चौथ्या आठवड्यात, २४ तास ३ वेळा उपवास करा. या काळात केळी आणि रताळे मोठ्या प्रमाणात खा. हिरव्या भाज्या, बिया आणि काजू जास्त खा. उपवासाचे काटेकोरपणे पालन करा. २४ तास पाण्याशिवाय काहीही घेऊ नका. खाण्यापिण्याव्यतिरिक्त, तुम्हाला शक्य त्या पद्धतीने वा मार्गाने दररोज एक तास शारीरिक व्यायाम करावा लागेल. जर तुम्ही काही करू शकत नसाल तर एक तास चाला.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीने

महात्मा बसवेश्वर यांच्या पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून केली जयंती साजरी

लातूर –वीरशैव, विश्वगुरु, समतानायक, जगतज्योती, युगप्रवर्तक लिंगायत धर्माचे धर्मगुरु महात्मा बसवेश्वर यांच्या ८८८ व्या जयंतीनिमित्त आज दिनांक ३० एप्रिल २०२५ रोजी विश्वरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती लातूर शहर यांच्या वतीने जगत ज्योती महात्मा बसवेश्वर यांच्या अश्वारूढ पुतळ्याला व प्रतिमेला



पुष्पहार अर्पण करून सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीने अभिवादन करण्यात आले. या वेळी विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती लातूर २०२५ चे अध्यक्ष सुशील कुमार महादेव चिकटे, कोषाध्यक्ष बाबासाहेब कांबळे, संघटक विनय जाकते, आकाश सरवदे, करण गायकवाड, बबलू गायकवाड, गोविंद कांबळे व इतर पदाधिकारी उपस्थित होते.

मनपाच्या वतीने दरमहा आरोग्य शिबिरास सुरुवात

लातूर /प्रतिनिधी : लातूर शहर महानगरपालिका आरोग्य विभागाच्या वतीने शहरातील नागरिकांना दर्जेदार आरोग्य सेवा सुविधा देण्याच्या दृष्टीने आरोग्य विभागामार्फत विविध उपक्रम आयुक्त देविदास जाधव व उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली राबविण्यात येत आहेत. यापूर्वी मनपाच्या २ दवाखाना मधे दंतचिकित्सा सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली होती. मनपा आरोग्य विभागा अंतर्गत कार्यन्वित असलेले एकूण ३२ आरोग्य केंद्र येथे दैनंदिन आरोग्य सेवा सुविधा नागरिकांना मनपा देत असते.. परंतु शासकीय योजना व आरोग्य सुविधा अधिकाधिक नागरिकांपर्यंत पोचवण्याचा दृष्टीने संबंधित दवाखान्याच्या कार्यक्षेत्रात दरमहा शिबिर घेण्याची संकल्पना उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांनी मांडली व त्यानुसार आरोग्य विभागास निर्देश देऊन पहिल्या महिन्यातील आरोग्य शिबिरास सुरुवात झाली आहे . आरोग्य विभागाने वॉर्ड मधे प्रत्यक्ष जाऊन सेवा देण्याच्या दृष्टीने

उपायुक्त डॉपंजाब खानसोळे यांच्या संकल्पना अंतर्गत सर्व ३० आरोग्य संस्थांमार्फत वॉर्ड मधे दरमहा आरोग्य शिबिर आयोजित करण्याचे नियोजन केले व त्यानुसार पहिल्या महिन्याच्या आरोग्य शिबिरास दि. २९/०४/२०२५ ते ३०/०४/२०२५ या दोन दिवसात सुरुवात झाली आहे. या रोग्य शिबिरामध्ये एकूण १५३३ रुग्णाची वैद्यकीय तपासणी करून मोफत औषध उपचार करण्यात आले.या सर्व रुग्णांना या शिबिराचा लाभ झाला असून रक्तदाब, मधुमेह रुग्णचे निदान व महाविद्यालयीन विद्यार्थी यांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली आहे सदरील आरोग्य शिबिर या महिन्यापासून नियमित पणे शहराच्या वेगवेगळ्या भागात होणार असल्याने मनपाच्या आरोग्य सेवा अधिकाधिक नागरीकांपर्यंत पोचवता येतील व या आरोग्य शिबिराचा अधिकाधिक नागरिकांनी लाभ घ्यावा असे आव्हान मनपा मार्फत करण्यात आले आहे.

राष्ट्रीय मजदूर काँग्रेसच्या जिल्हा अध्यक्षपदी मुकेश हिरस

लातूर : प्रतिनिधी राष्ट्रीय मजदूर काँग्रेस (इंटक) चे राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. जी संजीवा रेड्डी यांच्या आदेशानुसार महाराष्ट्र अध्यक्ष डॉ. कैलासभाऊ कदम, महाराष्ट्र उपाध्यक्ष बाबासाहेब चव्हाण यांच्या अध्यक्षतेखाली पिंगरी चिंचवड पुणे येथे दि. १ एप्रिल रोजी बैठकीचे आयोजन करण्यात आले होते. याबैठकी दरम्यान संघटीत व असंघटीत क्षेत्रातील कामगारांना न्याय मिळावा या उद्देशाने सामाजिक कार्यकर्ते मुकेश हिरस यांची राष्ट्रीय मजदूर काँग्रेस (इंटक) लातूर जिल्ह्याच्या अध्यक्षापदी व दिपक मोहिते पाटील जिल्हा सचिव म्हणून निवड करण्यात आली आहे. मुकेश हिरस हे गेल्या अनेक वर्षांपासून



चळवळीत व सामाजिक कार्यात अग्रेसर असतात. संघटीत व असंघटित क्षेत्रातील कामगारांना न्याय हक्क मिळवून देण्यासाठी त्यांना महाराष्ट्र इंटकच्या लातूर जिल्हा अध्यक्षपदी नियुक्ती देण्यात आली. यावेळी राष्ट्रीय मजदूर काँग्रेस

(इंटक) बीड जिल्हाध्यक्ष रामधन जमाले, दिपक मोहीते पाटील व इतर अनेक मान्यवर उपस्थित होते. हिरस यांच्या निवडीबद्दल त्यांचे कार्यकर्ते, पदाधिकारी यांनी अभिनंदन केले आहे.

सोने खरेदीकडे ४० टक्के नागरिकांची पाठ

लातूर : प्रतिनिधी सोने खरेदीकडे ४० टक्के नागरिकांची पाठअक्षय तृतीयेला सोने खरेदीला विशेष महत्त्व असते. या दिवशी मोठ्या प्रमाणात सोने आणि सोन्याच्या दागीन्याची विशेष खरेदी केली जाते. या दिवशी सराफा बाजारात कोट्यावधी रुपयांची उलाढाल होत असते मात्र गतवर्षाच्या तुलनेत यंदा सोन्याच्या दरात मोठ्या प्रमाणावर वाढ झाली असल्याने अक्षय तृतीयेच्या मूर्हतावर जवळपास ३० ते ४० टक्के नागरीकांनी सोने खरेदीकडे पाठ फिरवली असल्याचे व्यापारी हणुमंत वाघ यांनी सांगितले. वैशाख महिन्यातील शुक्लपक्षात येणा-या या सणाचा मुहूर्त हिंदू आणि जैन धर्मियांसाठी महत्त्वाचा मानला जातो. या दिवशी बरेचजण शुभ कार्याची सुरुवात करतात. त्यामुळे सोनेखरेदीही केली जाते. या दिवशी खरेदी केलेल्या सोन्यामुळे घरामध्ये समृद्धी येते, अशी श्रद्धा आहे. गतवर्षी प्रमाणे यंदाही सराफा बाजारात नागरिकांनी सोने खरेदीसाठी उत्साह दाखवला आहे. मात्र गतवर्षाच्या तुलनेत यंदा जवळपास ३० ते ४०



टक्के नागरीकांनी सोने खरेदी केली नसल्याचे व्यापारी हणुमंत वाघ यांनी सांगितले. मागील काहि दिवसापासून सराफा बाजारपेठेत मोठी उसळी झाली आहे. त्यामुळे शहरासह ग्रामीण भागातील नागरीकांनी सोने-चांदी खरेदीकडे पाठ फिरवली असल्याचे दिसून आले

आहे. अवघ्या काही दिवसापासून सोन्याच्या दरात मोठी वाढ झाली आहे. यात शहरातील सराफा बाजारपेठेत दि. ३० एप्रिल रोजी सोने २४ कॅरेट ९६३०० रुपये प्रति १० ग्रॅम तर २२ कॅरेट सोने ८९ हजार २०० रुपये प्रति १० ग्रॅम विनाजीएसटीचा दर मिळाला तर चांदीला ९९ हजार ५०० रुपयांचा दर विनाजीएसटी मिळाला आहे. शहरातील बाजारपेठेत पारंपारिक बाजाराप्रमाणेच पोहेहार, मोहनमाळ, गोफ, बांगड्या, पाटल्या, शाहीहार, गोट आदी दागीन्यांची फॅशन पुन्हा एकदा ग्राहकांच्या पसंतीस उतरत आहे. सणासुदीला तसेच अक्षांशत स्थितीत ग्राहकांचा आणि गुंतवणूकदारांचा सुरक्षित पर्याय म्हणून सोने-चांदी खरेदीकडे कल असतो. मागील काहि दिवसापासून सराफा बाजार चढा राहिल्याने ग्राहक सोने खरेदीकडे म्हाणावे तसे वळत असल्याचे कन्या ज्वेलर्सचे संचालक हणुमंत वाघ यांनी सांगितले.

केज येथे नागरिकांकडून काश्मीर पहलगाम घटनेचा निषेध

केज/प्रतिनिधी काश्मीरच्या पहलगाम येथे अतिरेक्यांनी २८ भारतीय पर्यटकांच्या केलेल्या हत्येचा केजच्या नागरिकांकडून तीव्र निषेध व्यक्त केला असून गरज पडल्यास भारत सरकारने पाकिस्तान वर कठोर सैनिक कार्यवाही करावी अशी मागणीही केजच्या नागरिकांच्या वतीने शासनाकडे करण्यात आली आहे. २२ एप्रिल रोजी काश्मीरच्या पहलगाम येथे फिरायला गेलेल्या निष्पाप पर्यटकांवर अतिरेक्यांनी अंधाधुन गोळीबार करून २८ पर्यटकांची क्रूरपणे हत्या केली. या घटनेने संपूर्ण देश व विश्व हादरून गेले. विशेष म्हणजे हे अतिरेकी सुरक्षितपणे पसारही झाले. पसार झालेल्या अतिरेक्यांना शोधून फाशीवर



लटकवा व हा दहशतवाद पाकिस्तान पुरस्कृत असल्याने गरज

पडल्यास पाकिस्तानला युध्दाद्वारे धडा शिकवा अशी मागणीही नागरिकांनी केली. वरील मागणीचे निवेदन केज तहसीदार यांना देण्यात आले आहे. निवेदनावर हनुमंत भोसले, भाई मोहन गुंड, मेजर अजिमोद्दीन शेख, ऍड निखिल बचुटे, सोमनाथ नागरगोत्रे, महेश जाजू, विकास अप्पा मिरगणे, गोविंद जाजू, शेषराव घोरपडे,शेख चांदपाशा शेख गुलाब, सतीश बनसोडे, यांच्या स्वाक्षऱ्या आहेत.

ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांसाठी गुड न्यूज! केंद्र सरकारने घेतला ‘हा’ निर्णय, पाहा



नवी दिल्ली – केंद्र सरकारने ऑक्टोबरपासून सुरू होणाऱ्या २०२५-२६ साखर हंगामासाठी ऊससाठी रास्त आणि किफायतशीर भाव (एफआरपी) ४.४१% ने वाढवून प्रति क्विंटल ३५५ रुपये करण्याचा निर्णय घेतला.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या आर्थिक व्यवहार समितीच्या (सीसीईए) बैठकीत या संदर्भात निर्णय घेण्यात आला, अशी माहिती केंद्रीय माहिती आणि प्रसारण मंत्री अश्विनी वैष्णव यांनी दिली. २०२४-२५ साखर हंगामासाठी, उसाचा एफआरपी प्रति क्विंटल ३४० रुपये निश्चित करण्यात आला होता. केंद्र सरकारच्या या निर्णयामुळे साखर कारखान्यांना ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांकडून कमीत कमी ३५५ रुपये प्रति क्विंटल भावाने ऊसाची खरेदी करावी लागणार आहे. या निर्णयाचा फायदा ५ कोटी ऊस उत्पादक शेतकऱ्यांना होणार असल्याचे केंद्र सरकारने म्हटले आहे. अश्विनी वैष्णव म्हणाले, पुढील हंगामासाठी १०.२५ रिकव्हरीसाठी म्हणजे साखर उताऱ्यासाठी ३५५ रुपये प्रति क्विंटल एफआरपी घोषित केला आहे.

त्यामध्ये ऊसाच्या उताऱ्यात ०.१ टक्के वाढ असेल तर शेतकऱ्यांना ३.४६ रुपये अधिक मिळतील आणि उताऱ्यात ०.१ टक्के घट झाल्यास ३.४६ रुपये कपात केले जातील, असा निर्णय घेण्यात आला आहे. कृषी खर्च, केंद्रीय कृषी मूल्य व किंमत आयोगाची (सीएसीपी) शिफारस, राज्य सरकारे आणि इतर भागधारकांशी सल्लामसलत केल्यानंतर हा एफआरपी निश्चित करण्यात आला आहे, असे सरकारने म्हटले आहे. चालू साखर हंगामात ८७ टक्के थकबाकी देण्यात आली मागील साखर हंगाम २०२३-२४ मध्ये, १,११,७८२ कोटी रुपयांच्या ऊस थकबाकीपैकी २८ एप्रिलपर्यंत, शेतकऱ्यांना सुमारे १,११,७०३ कोटी रुपये ऊस थकबाकी देण्यात आली आहे. म्हणजेच ९९.९२ ऊस थकबाकी देण्यात आली आहे. तर चालू साखर हंगाम २०२४-२५ मध्ये, ९७,२७० कोटी रुपयांच्या ऊस थकबाकीपैकी २८ एप्रिलपर्यंत शेतकऱ्यांना सुमारे ८५,०९४ कोटी रुपये ऊस थकबाकी देण्यात आली आहे. म्हणजेच ८७ टक्के ऊस थकबाकी देण्यात आली आहे, अशी माहिती केंद्र सरकारने दिली.

अक्षय्य तृतीयेच्या मुहूर्तावर हळदीला विक्रमी भाव; १६ हजार रुपयांपर्यंत मिळाला दर

अक्षय्य तृतीयेच्या दिवशी प्रामुख्याने सांगली जिल्ह्यात हळदीचे सौंदे करण्यात येत असतात. त्यानुसार सांगली कृषि उत्पन्न बाजार समितीच्या आवारामध्ये आज अक्षय्य तृतीयेच्या मुहूर्तावर हळदीचे सौंदे पार पडले. यावेळी हळदीला १५ हजार ५०० ते १६ हजार रुपये इतका विक्रमी भाव मिळाला आहे. आजच्या दिवशी मोठ्या प्रमाणात हळद बाजारपेठेमध्ये दाखल झाली होती. सांगली जिल्ह्यात हळदीचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात घेतले जात असते. हळद काढणी झाल्यानंतर अक्षय्य तृतीयेला बाजार समितीमध्ये लिलाव पद्धतीने सौंदे करण्यात येत असतात. त्यानुसार सांगलीच्या कृषि उत्पन्न बाजार समितीमध्ये शेतक-

यांकडून मोठ्या प्रमाणात हळद विक्रीसाठी आणली होती. त्यानुसार बाजार समितीमध्ये आज हळदीची सुमारे १४ हजार क्विंटल इतकी आवक झाली होती. तर यंदाचा ९० टक्के सिझन पूर्ण झाला आहे. आज निघालेल्या मुहूर्ताच्या दरामध्ये मध्यम राजापुत्री हळदीला १४ हजार ५०० ते १६ हजार भाव मिळाला आहे. तसेच शेतक-यांनी जास्तीत जास्त हळद कृषि उत्पन्न बाजार समितीच्या आवारामध्ये आणावी, असे आवाहन बाजार समितीकडून शेतक-यांना करण्यात आले आहे. त्यामुळे सर्व व्यापारी खरीददार शेतक-यांना चांगले दर मिळाल्यामुळे शेतकरी खुश आहेत. तसेच मालाची क्रांती



चांगली असल्यामुळे मार्केटिंग फास्ट झाले आहे.

दरम्यान, अक्षय्य तृतीयेच्या निमित्ताने पंढरपूरच्या बाजारात विविध प्रकारचे आंबे विक्रीसाठी दाखल झाले आहेत. आंबे खरेदीसाठी ग्राहकांनी गर्दी केली आहे. दरम्यान आंब्याच्या दरात वाढ झाली आहे. सध्या बाजारात स्थानिक गावरान आंब्यासह केशर, मलंगोबा, तोतापुरी, हापूस असे विविध प्रकारचे आंबे विक्रीसाठी बाजारात आले आहेत. दरम्यान यावर्षी आंब्याचे उत्पादन कमी असल्याने दरात मोठी वाढ झाली आहे. केशर आंब्याला चांगली मागणी वाढली आहे. केशर आंबा प्रति किलो १०० ते १५० रुपये दराने विकला जात आहे.