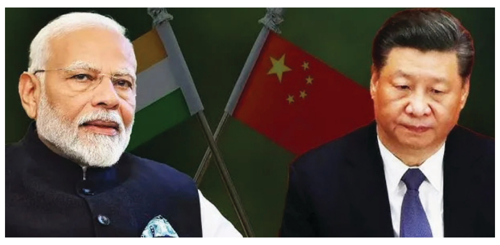
दैनिक
E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com
महावृत्त
संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990
लातूर वर्ष ४ थे अंक २८६ वा मंगळवार दि.१३ मे २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

चीनची लबाडी चव्हाट्यावर; 'अँटी डंपिंग टेरिफ' लागणार

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था भारत-पाकिस्तान संघर्षादरम्यान चीनची लबाडी पुन्हा एकदा चव्हाट्यावर आली. आठवड्यापूर्वी चीनने भारतासोबत व्यापार वाढवण्यावर चर्चा केली. दुसरीकडे पाकिस्तानला उघड पाठिंबा दिला. पाकिस्तान वापरत असलेली शस्त्रास्त्रे देखील चीनची होती. पण, युद्धविरामानंतर भारताने चीनला चांगलाच धडा शिकवला. ज्याचा परिणाम ड्रॅगनवर ५ वर्षांपर्यंत दिसून येईल. या निर्णयामुळे पाकिस्तानला पाठिंबा दिल्याचा चीनला नक्कीच पश्चाताप होईल.

भारत आणि पाकिस्तानमधील युद्धविरामाच्या घोषणेनंतर, भारत सरकारने चीनला लक्ष्य केलं. चीनवर एक नवीन टॅरिफ बॉम्ब टाकला आहे. चीनमधून आयात केलेल्या टायटॅनियम डायऑक्साइडवर अँटी-



डंपिंग शुल्क लादण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. हे शुल्क पुढील ५ वर्षांसाठी लादण्यात आले आहे. अर्थ मंत्रालयाने प्रति मेट्रिक टन ४६० ते ६८१ डॉलर दरम्यान अँटी-डंपिंग ड्युटी लागू केली आहे.

भारताच्या डीजीटीआर म्हणजेच व्यापार उपाय महासंचालनालयाला असे आढळून आले की, चीन देशात टायटॅनियम डायऑक्साइड अतिशय कमी किमतीत देत आहे, ज्यामुळे देशांतर्गत उद्योगाचे नुकसान होत आहे. त्यामुळे अँटी-डंपिंग शुल्क लादण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

या क्षेत्रांवर होणार परिणाम

टायटॅनियम डायऑक्साइडचा वापर अनेक क्षेत्रांमध्ये केला जातो. यामध्ये रंग, प्लास्टिक, कागद, अन्न उद्योग यांचा समावेश आहे. अशा परिस्थितीत सरकारच्या या निर्णयाचा परिणाम त्यांच्याशी संबंधित भारतीय कंपन्यांवर दिसून येईल. विशेषत: रंग व्यवसायाशी संबंधित भारतीय कंपन्या, ज्यात एशियन पेंट्स, बर्जर पेंट्स, शालीमार पेंट्स आणि इतर कंपन्यांचा समावेश आहे.

राज्यातील नागरी सुरक्षेला प्राधान्य

मुंबई : राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सोमवार दि. १२ मे रोजी लष्कराच्या अधिका-यांसोबत समन्वय बैठक घेतली असता राज्यातील नागरी सुरक्षेला प्राधान्य देण्यात आले आहे.

या बैठकीत नागरी सुरक्षेच्या मुद्यावर सखोल चर्चा करण्यात आली. भारतीय सैन्याने पाकिस्तानला त्यांची जागा दाखवून दिली आहे. भारताने पाकिस्तानात घुसून दहशतवाद्यांचा खात्मा केला आणि त्यांचे लष्करी तळ उद्ध्वस्त केले असे फडणवीस म्हणाले. देवेंद्र फडणवीस यांनी आज त्यांचे सरकारी निवासस्थान वर्षा येथे नागरी सुरक्षेच्या मुद्यावर लष्करी अधिका-यांसोबत बैठक बोलावली. त्यावेळी राज्याचे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि अजित पवार यांच्यासह सर्व उच्चपदस्थ अधिकारी उपस्थित होते. यानंतर मुख्यमंत्र्यांनी पत्रकारांशी बोलताना या बैठकीत मुंबईसह महाराष्ट्राच्या सुरक्षेचा आढावा घेण्यात आल्याचे सांगितले. फडणवीस म्हणाले की राज्याच्या नागरी सुरक्षेबाबत आज एक बैठक झाली. युद्धसदृश परिस्थितीमुळे सरकारने याआधीच आपल्या विविध विभागांची बैठक बोलावली होती. पण त्यावेळी लष्कराचे अधिकारी देश सुरक्षित ठेवण्यात व्यग्र होते. त्यामुळे त्यांच्याशी कोणतीही चर्चा झाली नाही. पण आमचा त्यांच्याशी चांगला समन्वय होता. भविष्यात अशा घटनांना तोंड कसे देणार? आजच्या बैठकीत गेल्या काही दिवसांच्या अनुभवावरून आपल्याला आणखी काय करण्याची आवश्यकता आहे? भविष्यात आपला रोडमॅप काय असावा? आपण सतर्क कसे राहावे? यावर चर्चा झाली. सैन्याकडून त्यांच्या अपेक्षा जाणून घेतल्या आणि आम्ही देखील काही गोष्टींबाबत चिंता व्यक्त केल्या असल्याची माहिती मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी दिली.

तुर्कीच्या सफरचंदावर व्यापा-यांचा बहिष्कार

पुणे : प्रतिनिधी पाकिस्तानला पाठिंबा देणा-या तुर्कीला भारतीय व्यापा-यांनी धक्का दिला आहे. 'बॅन तुर्की' म्हणत व्यापा-यांनी तुर्कीच्या सफरचंदावर बहिष्कार टाकला आहे. त्यामुळे तुर्की सफरचंद बाजारातून गायब झाली आहेत. परिणामी इराणमधून येणा-या सफरचंदाचे दर वाढले आहेत. घाऊक बाजारात १० किलो सफरचंदामागे २०० ते ३०० रुपये, तर किरकोळ बाजारात प्रति किलो २० ते ३० रुपये दराने वाढ झाली आहे.

तुर्कीने पाकला पाठिंबा दिल्यामुळे भारतातील व्यापारी आक्रमक झाले आहेत. त्यामुळे आता व्यापा-यांनी तुर्की सफरचंदाऐवजी इराण, वॉशिंग्टन आणि न्यूझीलँड सफरचंदाला पसंती दिली आहे. इराण, वॉशिंग्टन आणि न्यूझीलँड सफरचंदाच्या भावात पेटीमागे २०० ते ३०० रूपयांची वाढ झाली असल्याची माहिती मार्केट यार्डातील सफरचंदाचे आडतदार, श्री गुरुदेव दत्त फ्रूट एजन्सीचे सत्यजित झेंडे यांनी दिली.

विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीच्या वतीने भगवान बुद्ध यांची जयंती साजरी

लातूर : - विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती २०२५ लातूर व बौद्ध धम्म संस्कार प्रशिक्षण चॅरिटेबल ट्रस्ट लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने तथागत भगवान बुद्ध यांची जयंती आज लातूरत उत्साहात साजरी करण्यात आली. अशी माहिती विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर सार्वजनिक जयंती उत्सव समिती २०२५ चे अध्यक्ष सुशील कुमार चिकटे यांनी दिली.

भगवान बुद्ध जयंतीच्या निमित्ताने भव्य धम्ममिरवणूकिचे आयोजन पूजनीय भिक्खू पय्यानंद थेरो यांच्या मार्गदर्शनाखाली, श्रामणेर संघाच्या उपस्थिती मध्ये केले होते. विश्वरत्न डॉं बाबासाहेब आंबेडकर चौक येथे उपस्थित महिलांच्या हस्ते धम्म ध्वजाचे ध्वाजारोहन करण्यात आले.यानंतर धम्म मिरवणुकीस प्रारंभ करण्यात आला या भव्य धम्म मिरवणुकीचा समारोप डॉं.बाबासाहेब आंबेडकर पार्क या ठिकाणी भिक्खू पय्यानंद थेरो यांच्या उपस्थित उपासक उपासिका यांना त्रिसरन पंचशील बुध्द वंदना घेऊन मार्गदर्शन केले. याप्रसंगी पु. भंते बोधिराज, पूजनीय श्रामणेर संघ तथा सार्वजनिक जयंती उत्सव समितीचे अध्यक्ष सुशील कुमार महादेव चिकटे, स्वागत अध्यक्ष डॉ. विजय अजनीकर कार्यध्यक्ष अँड रमक जोगदंड संघटक विजय चौधरी,बालाजी कांबळे.वैभव गायकवाड,आकाश सरवदे,उदय सोनवणे,अनिरुद्ध बनसोडे,मिलिंद धावारे व ईतर सर्व पदधिकारी व भारतीय बौद्ध महासभा लातूर शाखा चे सर्व पदाधिकारी तसेच समता सैनिक दल चे सर्व पदाधिकारी व लातूर शहरातील मोठ्या संख्येने बौद्ध उपासक उपस्थित होते.

लातूर जिल्ह्यात शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी

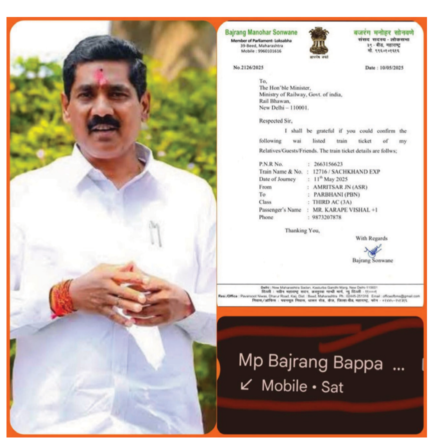
लातूर :- कायदा व सुव्यवस्था, सार्वजनिक शांतता व सुरक्षितता अबाधित राखण्यासाठी अपर जिल्हादंडाधिकारी केशव नेटके यांनी महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९५१ च्या कलम ३७ (१) व (३) नुसार संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी केले आहेत. हा आदेश संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत १० मे, २०२५ रोजीच्या ००.०१ वाजेपासून ते २४ मे, २०२५ रोजीच्या २४.०० वाजेपर्यंत (दोन्ही दिवस धरुन) लागू राहील.

शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात या आदेशान्वये शस्त्रे, सोटे, तलवारी, भाले, दंडे, बंदुका, सुरे, काठ्या, लाठ्या किंवा शारीरिक इजा करण्यासाठी वापरता येईल, अशी कोणतीही वस्तू सोबत घेऊन फिरता येणार नाही. कोणताही दाहक पदार्थ किंवा स्फोटक पदार्थ बाळगता येणार नाही, दगड किंवा इतर क्षेपणास्त्रे, सोडावयाची किंवा फेकावयाची उपकरणे बाळगणे किंवा जमा करणे किंवा तयार करण्यास मनाई राहील. व्यक्तीचे प्रेत, आकृत्या किंवा प्रतिमा यांचे प्रदर्शन करता येणार नाही. तसेच जाहीरपणे घोषणा करणे, गाणे म्हणजे वाद्य वाजविण्यास मनाई राहील. ज्यामुळे सभ्यता अगर नितीमत्ता यास धोका पोहोचेल अशा किंवा राज्याची सुरक्षितता धोक्यात येईल किंवा ज्यामध्ये उलथवून टाकण्याची प्रवृत्ती दिसून येत असेल अशी आवेशपूर्ण भाषणे, हावभाव करणे, सोंग आणणे, चित्रे, चिन्हे फलक किंवा इतर कोणत्याही जिन्नस किंवा वस्तू तयार करणे, त्यांचे प्रदर्शन किंवा प्रसार करणे यास मनाई करण्यात आली आहे.

जिल्ह्यात सार्वजनिक शांतता व सुव्यवस्था राहण्यासाठी कोणत्याही रस्त्यांवर किंवा कोणत्याही एका ठिकाणी पाच किंवा अधिक व्यक्तींना एकत्र जमण्यास, मिरवणूक काढण्यास मनाई करण्यात आली आहे. हा आदेश अंत्ययात्रा, विवाह, कामावरील पोलीस किंवा इतर शासकीय अधिकारी, कर्मचारी यांना लागू राहणार नाही. तसेच शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात सभा, धार्मिक मिरवणूक, मोर्चा, उपोषण यांना परवानगी देण्याचे सर्व अधिकार हे पोलीस अधीक्षक, पोलीस उपअधीक्षक व संबंधित पोलीस निरिक्षक, पोलीस उपनिरीक्षक यांना राहतील. त्यांनी परवानगी देण्यापूर्वी उपविभागीय दंडाधिकारी यांच्याशी सल्लामसलत करून परवानगी द्यावी, असे अधिसूचनेत नमूद करण्यात आले आहे.

सैनिकाचा एक मॅसेज अन् खा.सोनवणेंनी केली ट्रेनच्य बुकींगसाठी मदत: फोटो कुटूंबासाठी मिळत नव्हते ट्रेनचे बुकींग, खासदाराच्या कोट्यातून उपलब्ध केले सीट

बीड: भारताने पाकिस्थानविरूध्द ऑपेरशन सिंदूर सुरू केल्यानंतर भारतीय सैन्य रात्रंदिवस कामाला लागले. अशावेळी आपले कुटूंब गावी पाठविलेले बरे म्हणून एका सैनिकाने ट्रेनचे बुकींग करण्याचे प्रयत्न केले. परंतु तिकीट मिळत नव्हते. यानंतर सैनिकाने बीडचे खा.बजरंग सोनवणे यांना एक मॅसेज केला. यानंतर अवघ्या तिस सेकंदात सोनवणेंनी परत फोन करून समस्या ऐकून घेतली आणि तातडीने रेल्वेबोर्डला पत्र लिहून स्वतच्या कोट्यातील आरक्षीत सीट सैनिकाच्या कुटूंबियासाठी उपलब्ध करून दिली. पहेलगम येथे दहशतवादी हल्ला झाल्यानंतर भारताने या दहशतवादी हल्ल्या बदला घेण्यासाठी ऑपरेशन सिंदूर सुरू केले. यानंतर देशाच्या सिमेवर तणाव निर्माण झाला. अमृतसर येथे अंबाजोगाई तालुक्यातील बाबळगाव येथील विशाल हनंमतराव करपे पाटील हे सैन्यात काम करत आहेत. अमृतसर येथेही ड्रोनहल्ले करण्यात आले. अशावेळी आपले कुटूंब गावी पाठवावे, असा निर्णय सैनिक असलेले विशाल करपे यांनी घेतला. यानंतर दि.९ रोजी त्यांनी ट्रेन बुकींगसाठी प्रयत्न केले. परंतु सर्वत्र गोंधळाची स्थिती असल्याने ट्रेनमध्ये प्रवाशांची संख्या वाढली. परिणामी, तिकीटाचे बुकींग मिळत नव्हते. दोन दिवस प्रयत्न करूनही तिकीट बुकींग होत नाही, हे लक्षात आल्यानंतर करपे यांनी बीडचे खा.बजरंग सोनवणे यांना तिकीट बुकींग करण्याबाबत काही मदत होईल का, या भावनेने दि.१० रोजी मॅसेज केले. मॅसेजनंतर अवघ्या तीस सेकंदात खा.सोनवणे यांनी करपे यांनी कॉल करून काय मदत करावी, असे म्हणत त्यांचे म्हणणे ऐकूण घेतले. यानंतर तातडीने रेल्वेबोर्डला लिहले. सदरील पत्र रेल्वेविभागाचे विभागीय कार्यालय,फैजपुर येथे पाठविण्यात आले. यानंतर तातडीने त्यांना दि.११ मे रोजीची बुकींग मिळाली. दि.११ रोजी सकाळी करपे यांच्या पत्नी, दोन मुले ट्रेममध्ये बसवून गावी पाठविण्यात आले. यावेळी विशाल करपे यांनी सैनिकाच्या मदतीला खासदार आले, याबाबत आभार मानले.



भारताच्या रक्षणासाठी आपले सैनिक जिवाची बाजी लावून सिमेवर लढत आहेत. विशाल करपे यांनी रेल्वे बुकींगच्या बाबतीत मॅसेज केला. यानंतर मी तातडीने शक्य ते केले. आपले पत्र सैनिकाच्या कामी यावे, यापेक्षा मोठा काय आनंद असू शकतो. त्यांची सेवा करणे आपले कर्तव्य असून मी कर्तव्य भावनेतून काम करत आहे.
-बजरंग सोनवणे, खासदार, बीड.

अमृतसर येथून ट्रेनचे बुकींग मिळत नव्हते. इकडे तणाव असल्याने कुटूंब सुखरूप गावी पाठविणे आवश्यक होते. यामुळे मी खा.बजरंग सोनवणे यांना मॅसेज केला. त्यांनी फोन करून आपुलकीने विचारपूस करत तातडीने पत्र देऊन मला मदत केली. यामुळे खून आनंद वाटत आहे.
-विशाल करपे, भारतीय सैनिक.

आ. रमेश आप्पा कराड यांचा जन्मदिवस विविध उपक्रमातून भव्य दिव्य साजरा करण्याचा निर्धार

लातूर :- लातूर ग्रामीणचे आमदार भाजपाचे नेते श्री रमेशआप्पा कराड यांचा येत्या ३० मे रोजी जन्मदिवस असून या निमित्ताने विविध सामाजिक, अध्यात्मिक, प्रबोधनात्मक व इतर विधायक उपक्रमातून भव्य दिव्य प्रमाणात साजरा करण्याचा निर्णय आ. रमेशअप्पा कराड मित्र मंडळाच्या वतीने घेण्यात आला आहे.

गोरगरीब सर्वसामान्य माणसाच्या हितासाठी जिथे पक्षाची बंधने असतील तिथे मित्र मंडळाच्या माध्यमातून कार्य करता यावे यासाठी आ रमेशआप्पा कराड मित्र मंडळाची नुकतीच स्थापना करण्यात आली असून या मित्र मंडळाचे अध्यक्ष प्रदीप पाटील खंडापूरकर यांच्या अध्यक्षतेखाली नुकतीच लातूर येथील भाजपाच्या संवाद कार्यालयात बैठक झाली. या बैठकीत अनेकांनी महत्त्वपूर्ण सूचना करून आ. कराड यांचा जन्मदिवस उत्साहाने साजरा करण्याबरोबरच मित्र मंडळाच्या माध्यमातून सातत्याने विधायक उपक्रम राबविण्याबाबतच्या सूचना केल्या.

या बैठकीत प्रारंभी आ. रमेशआप्पा कराड मित्र मंडळ स्थापना करण्यामागची भूमिका प्रदीप पाटील खंडापूरकर यांनी मांडली. विक्रमकाका शिंदे, नवनाथ भोसले, अँड मनोज कराड, जगदीश कुलकर्णी, महिंद्र गोडभरले, सतीश आंबेकर, रघुनाथ केंद्रे, पद्माकर चिंचोलकर, शरद दरेकर, पांडुरंग बालवाड, चंद्रकांत कातळे, अनुसया फड, दिलीप पाटील यांच्यासह अनेकांनी भाजपा नेते आ रमेशआप्पा कराड यांच्या वाढदिवसानिमित्त सामाजिक, अध्यात्मिक, प्रबोधनात्मक, सांस्कृतिक कार्यक्रमाबरोबरच रक्तदान शिबिर, अन्नदान, शालेय साहित्याचे वाटप, गुणवंताचा सत्कार, आदर्श गावनिर्मिती यासह इतर विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्याबाबत सूचना केल्या.

लोककल्याणकारी कामामुळेच रमेशआप्पा कराड यांना विधानसभेत यश मिळाले असून आपल्या सर्वांच्या हितासाठी मतदार संघाच्या प्रगतीसाठी आ रमेशआप्पा कराड यांचे नेतृत्व टिकले पाहिजे, जपले पाहिजे यासाठी मित्रमंडळाच्या माध्यमातून नेतृत्वाला साजेसे विधायक कामे करावीत. मित्र मंडळाच्या कामाचे सामान्यानी कौतुक करावे, समाजाला दिशादर्शक कामे व्हावीत अशा अपेक्षा अनेकांनी व्यक्त केल्या. शेवटी भागवत सोट यांनी आभार मानले. या बैठकीस अनिल भिसे, विजयकुमार मलवाडे, महेंद्र जाधवर, डॉ बाबासाहेब घुले, वसंत करमुडे, बन्सी भिसे, उद्धव काळे, प्रताप पाटील, आदिनाथ मुळे, गोपाळ पाटील, राजकिरण साठे, माधव घुले, महादेव साळुंके, पुंडलिक बेंबडे, अभिनव वायबसे, प्रदीप चित्ते, लक्ष्मण खलंग्रे, शुभम खोसे, लक्ष्मण मुळे, विष्णू पाटील, नारायण राठोड, सचिन लटपटे यांच्यासह अनेकजण होते.

राज्यस्तरीय 'स्पंदन २०२५' नृत्य कला युवक महोत्सवात महाराष्ट्र

लातूर :- महाराष्ट्र इन्स्टिट्यूट ऑफ फिजिओथेरपी महाविद्यालयाने नुकत्याच पार पडलेल्या राज्यस्तरीय 'स्पंदन नृत्यकला २०२५' या युवक महोत्सवात शानदार कामगिरी करत उल्लेखनीय यश संपादन केले आहे. या महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी पारंपरिक 'कावडी अट्टम'या लोकनृत्य प्रकारात अत्यंत प्रभावी सादरीकरण करत या स्पर्धेत व्दितीय क्रमांक पटकावला आहे. या यशामागे संस्थेचे कार्यकारी संचालक डॉ. हनुमंत कराड यांचे प्रेरणादायी मार्गदर्शन आणि प्राचार्य डॉ. सुभाष खत्री यांचे प्रभावी नेतृत्व मोलाचे ठरले. विद्यार्थ्यांना कलागुणांच्या अभिव्यक्तीसाठी सातत्याने प्रोत्साहन देणाऱ्या संस्थेच्या प्रयत्नांना यामुळे यशाची ग्वाही मिळाली आहे. नृत्य सादरीकरणाच्या यशस्वीतेमध्ये शमयूर राजपूरे, यश देवणकर आणि मयुरी वाघमारे या कुशल नृत्यदिग्दर्शकांचे महत्वाचे योगदान राहिले. त्यांच्या अभ्यासपूर्ण प्रशिक्षणामुळे आणि प्रेरणेमुळेच सादरीकरण व्यावसायिक दर्जाचे ठरले. कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी डॉ. गौरव भटनागर आणि डॉ. प्रतिक्षा लंके यांनी टीम मॅनेजर्स म्हणून संघाचे उत्तम व्यवस्थापन केले. तर संस्थात्मक पाठबळ डॉ. शीतल घुले व डॉ. सलीम शेख यांनी दिले. अर्थसंकल्पीय बाजूची जबाबदारी डॉ. मोहम्मद झिशान यांनी अत्यंत कौशल्याने सांभाळली. विद्यार्थ्यांच्या अथक परिश्रमांना मिळालेले हे यश संपूर्ण संस्थेसाठी गौरवाची बाब ठरली असून, सांस्कृतिक परंपरेच्या संवर्धनासाठी महाराष्ट्र इन्स्टिट्यूट ऑफ फिजिओथेरपी महाविद्यालय भविष्यकाळातही कटिबद्ध राहणार आहे.

दैनिक महावृत्त पहा ऑनलाईन कोठेही mhavratt.com या वेबसाईटवर पाहता येणार

संपादकीय

चुकीला माफी नाही!

पहलगामच्या भ्याड हल्ल्यानंतर भारताने 'ऑपरेशन सिंदूर' मोहिमेद्वारे पाकिस्तानातील दहशतवादी अड्डे उद्ध्वस्त करत पाकिस्तानला सडेतोड उत्तर दिले. ८ मे पासून भारत–पाकिस्तानमध्ये सुरू असलेल्या या युद्धाचा शेवट कधी आणि कसा होणार, हे कोणालाही सांगता येत नव्हते. मात्र, पाकच्या लोटांगणामुळे शस्त्रसंधीची घोषणा झाली. भारताने युद्धाच्या सर्व नियमांचे पालन करूनच आवश्यक तेवढी कारवाई केली आणि त्याची माहिती पारदर्शकपणे जगाला दिली. याउलट पाकिस्तानने भारताच्या विमानतळांना व नागरी वस्त्यांना लक्ष्य बनवण्याचा नीचपणा केला. तथाकथित लष्करी यशाच्या खोटारड्या कथा जगाला सांगितल्या. नियंत्रणरेषेलगत तुफान गोळीबार करून सीमेलगत राहणार्‍या रहिवाशांना लक्ष्य बनवले.

जम्मू, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, गुजरात या राज्यांतील भागांवर ड्रोन व क्षेपणास्त्रांचे हल्ले केल्यानंतर भारताने त्यास सडेतोड प्रत्युत्तर दिले. त्यामध्ये रावळपिंडीसह पाकिस्तानचे ८ हवाई तळ उद्ध्वस्त करण्यात आले. पाकिस्तानला कायमचा धडा शिकवा, अशी भावना तमाम भारतवासीय व्यक्त करत होते. पाकिस्तानचे चार तुकडे करा, आरपार की लढाई करा, असे सल्ले निवृत्त लष्करी अधिकारी व युद्धतज्ज्ञ भारत सरकारला देत होते. पण युद्धाची जबर किंमत शेवटी सामान्यजनांनाच चुकवावी लागते. पाकिस्तानने केलेल्या तोफगोळ्यांच्या वर्षावात राजौरीचे अतिरिक्त जिल्हा विकास आयुक्त राजकुमार थापा यांचा मृत्यू झाला. जम्मू–काश्मीरमध्ये घराचे व इमारतींचे लक्षणीय नुकसान झाले. यासंबंधीची माहिती मुख्यमंत्री ओमर अब्दुल्ला यांनी दिली आहे. मात्र या युद्धात भारताने अनेक पाकिस्तानी प्रमुख दहशतवाद्यांचा खात्मा केला.

उभय देशांतील तणाव तीव्र होण्याची चिन्हे दिसत असतानाच भारत व पाकिस्तानमध्ये शस्त्रसंधी झाल्याची घोषणा अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी समाजमाध्यमांवरून केली. वास्तविक याबाबत पडद्यामागे उभय देशांशी अमेरिका बोलणी करत होती. आज संयुक्त राष्ट्रसंघ तितकासा प्रभावी राहिला नसल्यामुळे जागतिक महासत्ता म्हणून अमेरिकेच्या भूमिकेस विशेष स्थान आहे. दक्षिण आशियात शांतता नांदावी यासाठी अमेरिकेने प्रयत्न केले असल्यास त्यात कोणतीही गैर गोष्ट नाही. पण भारत व पाकिस्तान यांच्यातील वाटाघाटीसाठी थेटपणे तिसर्‍या मध्यस्थाची गरज नाही ही भारताची भूमिका असून, ती योग्यच आहे.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी ट्रम्प यांचा मध्यस्थीचा प्रस्ताव स्पष्टपणे फेटाळलाही आहे. १९७२ मध्ये भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात झालेल्या सिमला करारानुसार, आपसांतील प्रश्न उभयपक्षी चर्चा करूनच सोडवण्याचे ठरवण्यात आले होते. त्यामुळे अमेरिकेच्या या हस्तक्षेपास आक्षेप घ्यावाच लागेल. शस्त्रसंधीची घोषणा करताना भारताचे परराष्ट्र सचिव विक्रम मिसरी यांनी, पत्रकार परिषदेत अमेरिकेचा उल्लेख केला नाही, हे योग्यच झाले. उलट पाकिस्तानचे पंतप्रधान शाहबाझ शरीफ यांनी मात्र मध्यस्थीबद्दल अमेरिकेचे आभार मानले आहेत! अमेरिकेच्या मध्यस्थीनंतर उभय देशांनी तातडीने शस्त्रसंधीचा प्रस्ताव मान्य केला, अशी माहिती देऊन ट्रम्प यांनी सर्व गोष्टीचे श्रेय स्वतःकडे घेतले आहे. पुलवामा, बालाकोट घटनांमुळे भारत–पाकिस्तान वाद टिपेला पोहोचला असताना अमेरिकेनेच हस्तक्षेप केला होता.

आता भारताने शस्त्रसंधीस सहमती दर्शवली असली, तरी उद्या पाकिस्तानने आगळीक केल्यास भारताची संरक्षण दले दणका देण्यासाठी सज्ज आहेत, असे कमोडोर रघू नायर यांनी स्पष्ट केले आहे. यापुढे दहशतवादी कारवाई केल्यास ती युद्धाचीच कृती समजली जाईल, असा आक्रमक धोरणात्मक पवित्रा भारताने स्वीकारत 'ऑपरेशन सिंदूर' सुरूच राहणार असल्याचे म्हटले आहे. तसेच शस्त्रसंधी झाली असली, तरी सिंधू जल करार स्थगितच ठेवलेला आहे. पाकिस्तानवर कोणत्याही प्रकारे विश्वास ठेवण्यासारखी परिस्थिती नाही. शस्त्रसंधीची घोषणा केल्यानंतरही जम्मूच्या आखनूर सेक्टरमध्ये पाकिस्तानकडून तोफांचा मारा व गोळीबार करण्यात आला.

१९६२ मध्ये भारतावर आक्रमण केल्यामुळे भारत–चीन संबंध बिघडले होते. त्याचा लाभ उठवत पाकिस्तानने १९६३ मध्ये चीनबरोबर मैत्री करार करून, काश्मीरच्या ईशान्येकडील सिक्यांग सीमेलगतचा प्रदेश चीनला देऊन टाकला. त्या बदल्यात चीनने पाकिस्तानला लष्करी सहकार्याचे आश्वासन दिले. अशाप्रकारे भारताच्या विरोधात पाकिस्तानने मोर्चेबांधणी सुरू केली. १९६५ च्या युद्धात संघर्ष थांबवून लवादामार्फत सीमाप्रश्न सोडवावा, असे उभय देशांत ठरले. परंतु त्यानंतर चार महिन्यांतच पुन्हा अतिरेक्यांचे गट काश्मीर खोर्‍यात घुसवून, काश्मीरमध्ये सशस्त्र उठाव करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र स्थानिक काश्मिरी जनतेनेच भारतीय सैन्याला या कटाची माहिती करून दिली आणि तो उधळून लावला.

२० ऑक्टोबर १९६५ रोजी संयुक्त राष्ट्रसंघाचे अध्यक्ष ऊ थांट यांनी भारत व पाकिस्तानच्या नेतृत्वाकडून युद्धबंदीला मान्यता मिळवली. परंतु त्यानंतरही पाकने शस्त्रसंधी कराराचे असंख्यवेळा उल्लंघन केले. फेब्रुवारी १९९९ मध्ये भारताने दिल्ली–लाहोर बस सुरू करून, त्याचप्रमाणे लाहोर करार करून उभय देशांच्या शांततामय सहजीवनाच्या दिशेने पुढचे पाऊल टाकले होते. परंतु एकीकडे हा करार होत असताना दुसरीकडे कारगिलमध्ये पाकिस्तानची पद्धतशीर घुसखोरी चालली होती. त्यावेळी कारगिल, द्रास, मुश्कोह खोरे, बटालिक काकसर, टायगर हिल या ठिकाणी तुफानी चकमकी झडल्या. भारतीय जवानांनी अतुलनीय पराक्रम केला.

अखेर सर्व बाजूंनी कोंडी झाल्यानंतर पाकिस्तानचे पंतप्रधान नवाझ शरीफ यांनी स्वतःच रचलेल्या चक्रव्यूहातून सुटण्यासाठी अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष बिल क्लिटंन यांना साकडे घातले. तुमचे सैन्य माघारी बोलवा, असा आदेश क्लिटंन यांनी त्यांना दिला आणि तो पाकिस्तानला पाळावा लागला. आता आंतरराष्ट्रीय नाणेनिधीने पाकिस्तानला १.३ अब्ज डॉलर्सचा कर्जाचा हप्ता मंजूर केला आहे. वास्तविक या प्रस्तावास भारताने विरोध केला होता. या निधीचा वापर करून पाकिस्तान पुन्हा एकदा दहशतवादी कारवायांना प्रोत्साहन देण्याची शक्यता आहे. युद्ध थांबले नसते तर पाकिस्तानचा सर्वनाश झाला असता. म्हणून अमेरिकेकडे तडजोडीचा प्रस्ताव देऊन गुडघे टेकत पाक भारताला शरणच आला आहे. मात्र यापुढे पाकिस्तानच्या कोणत्याही चुकीला माफी नाही, हाच भारताचा पवित्रा असणार आहे!

जित्याची खोड

काश्मीरमधील पहलगाम येथे पर्यटकांवर झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यानंतर भारताने जोरदार प्रत्युत्तर दिले आणि त्याचा काहीकाळ सामना केल्यानंतर पाकिस्तानने आपणहून शस्त्रसंधीची मागणी केली. पाकिस्तानच्या या मागणीला प्रतिसाद देऊन भारतानेही युद्धविरामाला सहमती दर्शवली. भारत पाकिस्तानच नव्हे तर जगातील अनेक देशांनी या युद्धविरामाच्या निर्णयानंतर जरी निःश्वास सोडला असला, तरी या युद्धविरामाच्या निर्णयानंतर तीनच तासात पाकिस्तानने पुन्हा एकदा सीमेवर अंधाधुंद गोळीबार आणि ड्रोनचा हल्ला सुरू केला. पाकिस्तानमधील राज्यकर्ते आणि तेथील लष्कर यांच्यामध्ये समन्वय नसल्याचे हे उत्कृष्ट उदाहरण मानावे लागेल.

पाकिस्तानमधील लष्करशाही कधीच तेथील लोकशाहीला मान देत नाही आणि राजकीय नेत्यांनी कोणताही निर्णय घेतला तरी तो अमलात आणण्याचे बंधन आमच्यावर नाही अशीच भूमिका आतापर्यंत लष्करी अधिकार्‍यांनी घेतली आहे. साहजिकच जरी राजकीय पातळीवर युद्धविरामाची घोषणा करण्यात आली असली, तरी तो निर्णय लष्करी अधिकार्‍यांना मान्य नाही. त्यातूनच केवळ तीन तासांमध्येच गोळीबार करण्यात आला. त्यानंतर भारताने जोरदार प्रत्युत्तर दिले. दोन्ही देशांच्या डायरेक्टर जनरल ऑफ मिलिटरी ऑपरेशन्स या अधिकार्‍यांनी आपापसात चर्चा करून हा निर्णय घेतला असल्याने आणि याबाबत अंतिम अटीशर्ती ठरवण्यासाठी सोमवारी १२ तारखेला पुन्हा एकदा बैठक होणार असल्याने या बैठकीत जे काही ठरेल त्यामुळे या संघर्षाला कायमचा पूर्णविराम मिळतो का हे लक्षात येणार आहे.

अर्थात, 'जित्याची खोड मेल्याशिवाय जात नाही' किंवा 'कुत्र्याचं शेपूट नेहमी वाकडेच' या दोन्ही म्हणींचे वर्णन केवळ पाकिस्तानसाठीच चपखल असल्यामुळे आणि आजवरचा पाकिस्तानचा इतिहास पाहता जे काही ठरलं आहे ते पाळण्याची जबाबदारी आपल्यावर नाही अशीच भूमिका आजपर्यंत पाकिस्तानने घेतल्याचे लक्षात येते. भारताने गेल्या काही दिवसांमध्ये पाकिस्तानला जोरदार प्रत्युत्तर दिले असल्याने आणि यापुढे दहशतवादाबाबत शून्य सहनशीलता दाखवण्यात येणार असून भारतावर झालेला दहशतवादी हल्ला हा युद्धाचाच प्रकार मानला जाईल अशा प्रकारची नीतीच भारत सरकारने जाहीर केली असल्यामुळे पाकिस्तान आपल्या धोरणामध्ये काही बदल करतो का हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे.

गेल्या अनेक वर्षांच्या कालावधीमध्ये पाकिस्तानबरोबर जेव्हा जेव्हा लष्करी संघर्ष झाला तेव्हा तेव्हा पाकिस्तानला गुडघे टेकावे लागले आहेत. पण या शरणागतीनंतरसुद्धा पाकिस्तानला शहाणपण आलेलं नाही म्हणूनच ठराविक कालावधीनंतर लष्करी संघर्ष करण्याची खुमखुमी पाकिस्तानला येते. साहजिकच यावेळी जेव्हा पाकिस्तानशी युद्धविरामबाबत अंतिम वाटाघाटी होतील तेव्हा पाकिस्तान पुन्हा अशा प्रकारचे दुस्साहस करणार नाहीत अशाच प्रकारच्या अटी लादाव्या लागणार आहेत. पाकिस्तानमध्ये आश्रयाला असलेल्या दहशतवादी संघटनांच्या माध्यमातून गेली अनेक वर्षे भारतावर दहशतवादी हल्ले केले गेले असल्याने हाच एक मुद्दा महत्त्वाचा राहणार आहे.

पाकिस्तानने दहशतवाद्यांना आश्रय देऊ नये किंवा पाठिंबा देऊ नये या अटीसोबतच सध्या पाकिस्तानमध्ये आश्रयाला असलेल्या आणि भारताच्या गुन्हेगार असलेल्या दहशतवाद्यांना भारताच्या ताब्यात देण्याबाबतही दबाव आता भारताने वाढवण्याची गरज आहे. अझर मसूद असो किंवा हाफिज सईद असो किंवा १९९३ च्या बॉम्बस्फोट मालिकेला जबाबदार असणारा दाऊद इब्राहिम असो या सर्वांना पाकिस्तानने आश्रय दिला आहे हे लपून राहिलेले नाही. दहशतवादाला पाठिंबा न देण्याची पाकिस्तानची भूमिका जर खरी मानायची असेल तर पाकिस्तानच्या भूमीवर वास्तव्यास असलेल्या या सर्व दहशतवाद्यांना भारताच्या ताब्यात देणे हीच एक मागणी आता भारताने लावून धरायला हवी.

७ मे रोजी भारताने पाकिस्तानव्याप्त काश्मीर आणि पाकिस्तानमधील दहशतवादी ठाण्यांवर केलेल्या हल्ल्यानंतर उभय देशांमध्ये हा लष्करी संघर्ष सुरू झाला असला तरी त्यामध्ये भारत किती वरचढ आहे हे जगाने आणि पाकिस्ताननेही पाहिले आहे. त्यातूनच पाकिस्तानने आपणहून शस्त्रसंधीचा प्रस्ताव दिला होता. भारताबरोबर दीर्घकालीन लष्करी संघर्ष आपल्याला आर्थिकदृष्ट्या आणि लष्करीदृष्ट्या परवडणारा नाही ही गोष्ट जर पाकिस्तानच्या लक्षात आली असेल तर त्यांना आता आपली नीती बदलावीच लागणार आहे. जर युद्धविरामाच्या घोषणेनंतर केवळ तीन तासांमध्येच भारतीय सीमेवर गोळीबार करण्याचा आगाऊपणा पाकिस्तानी लष्करी अधिकारी करत असतील तर आगामी कालावधीमध्ये पाकिस्तानच्या राज्यकर्त्यांनी घेतलेल्या एखाद्या निर्णयाची अंमलबजावणीची जबाबदारी कोणी घ्यायची हासुद्धा महत्त्वाचा प्रश्न निर्माण होणार आहे.

पाकिस्तानी लष्कर आणि त्यांचे इतर संरक्षण दल या लष्करी संघर्षामध्ये तोंडघशी पडले असूनही पडलो तरी नाक वर अशी त्यांची भूमिका राहिली आहे. भारत नेहमीच शांततेचा पुरस्कार करणारा आहे. पण ती गोष्ट जर पाकिस्तानला समजत नसेल तर आम्ही शांततेची भूमिका बाजूला सारून आक्रमकाच्या भूमिकेमध्येसुद्धा येऊ शकतो हे भारताने दाखवून दिले आहे.

महागड्या औषधांवर सर्वोच्च डोस

भारताच्या सर्वोच्च न्यायालयाने नुकतीच एक महत्त्वाची टिप्पणी करताना डॉक्टरांना त्यांच्या प्रिस्क्रिप्शनमध्ये फक्त जेनेरिक औषधं लिहिणे बंधनकारक करणे गरजेचे आहे, अशी टिप्पणी केली आहे.

औषधांच्या मार्केटिंगसंदर्भातील नियमांना कायदेशीर बंधनात आणण्याची मागणी करणार्‍या फेडरेशन ऑफ मेडिकल अँड सेल्स रिप्रेझेंटेटिव्ह्ज असोसिएशन ऑफ इंडिया या संस्थेच्या २०२१ साली दाखल केलेल्या याचिकेवर सदर मत न्यायालयाने नोंदवले आहे. कोविडच्या काळात डॉक्टरांकडून मोठ्या प्रमाणात डोलो ६५० हे औषध देण्यात आले होते. याच औषधावर गंभीर प्रश्न उपस्थित करत याचिका दाखल करण्यात आली होती.

मेडिकल रिप्रेझेंटेटिव्ह्ज संस्थेने असा दावा केला की, डोलो ६५० मध्ये असलेल्या पॅरासिटामॉलचं प्रमाण रुग्णाच्या गरजेपेक्षा जास्त होते आणि ते केवळ या औषधाची किंमत वाढवण्यासाठी केले गेले होते. या याचिकेनुसार, कंपनीने डॉक्टरांना विविध प्रलोभने देऊन हे औषध लिहिण्यास प्रवृत्त केले. इतकेच नव्हे तर कंपनीने डॉक्टरांना भेटवस्तू आणि परदेश दौर्‍यांसाठी सुमारे १००० कोटी रुपयांचा खर्च केला, असा गंभीर आरोप यामध्ये करण्यात आला होता. याखेरीज याचिकेमध्ये असेही नमूद करण्यात आले होते की, सरकारने युनिफॉर्म कोड ऑफ फार्मास्युटिकल मार्केटिंग प्रॅक्टिसेस तयार केला आहे, पण त्याला कायदेशीर बळ दिले गेले नाही. या कोडच्या कलम ६ आणि ७ मध्ये स्पष्टपणे म्हटले आहे की, औषध कंपन्यांनी डॉक्टरांना किंवा इतर व्यावसायिकांना भेटवस्तू किंवा अन्य लाभ देऊ नयेत. पण या कोडची अंमलबजावणी बंधनकारक न झाल्यामुळे त्याचा फारसा उपयोग होत नाही.

१ मे रोजी न्या. विक्रम नाथ, न्या. संजय करोल आणि न्या. संदीप मेहता यांच्या खंडपीठाने या याचिकेवर सुनावणी करताना, देशभरात डॉक्टरांसाठी ङ्क्त जेनेरिक औषध लिहिणं बंधनकारक केल्यास ही समस्या बर्‍याच प्रमाणात सुटू शकते अशी टिप्पणी केली आहे. तसेच या खंडपीठाने यावेळी राजस्थानचे उदाहरणही दिले. राजस्थानमध्ये डॉक्टरांनी कोणत्याही ब्रँडच्या नावाने औषधे लिहू नयेत असे सरकारी आदेश आहेत. हा आदेश राजस्थान उच्च न्यायालयाच्या निर्णयावर आधारित आहे. त्याचा दाखला देत कोर्टाने या प्रकरणातील राजस्थान उच्च न्यायालयाचा निकाल नोंदवून घेण्यास सांगितले आहे. या प्रकरणाची पुढील सुनावणी २४ जुलै रोजी होणार आहे. इंडियन मेडिकल काउन्सिलने आधीच डॉक्टरांना जेनेरिक औषधे लिहिण्याचे निर्देश दिले आहेत. यावरील संसदीय समितीनेही एक सविस्तर अहवाल सादर केला आहे आणि तो लागू करण्याच्या प्रक्रियेत आहे.

भारतात औषधनिर्मिती करणार्‍या कंपन्या आणि डॉक्टरांचे त्यांच्याशी असणारे लागेबांधे यांबाबत अनेकदा चर्चा झाली आहे. अनेकदा आपण बातम्यांमधून वाचतो किंवा ऐकतो की कुटुंबातील सदस्यांच्या गंभीर व दुर्धर आजारांवरील महागड्या उपचारांमुळे लाखो लोक गरिबीच्या गर्तेत अडकतात. करोनाच्या काळात तर अनेकांनी आपल्या नातेवाईकांचे प्राण वाचवण्यासाठी घर, जमीन, दागिने विकल्याच्या बातम्या प्रसारमाध्यमांतून सतत येत राहिल्या. पण सामान्य काळातही औषध कंपन्यांच्या संगनमताने व दबावाखाली लिहिल्या जाणार्‍या महागड्या औषधांची झळ गरिबांना सोसावी लागते. वास्तविक, बाजारात त्याच घटकद्रव्यांपासून बनवलेली दर्जेदार जेनेरिक औषधे सहज उपलब्ध असतात.

काही काळापूर्वी केंद्र सरकारने डॉक्टरांना जेनेरिक औषधे लिहिणे बंधनकारक करण्याचा निर्णय घेतला होता. पण याला मोठ्या प्रमाणावर विरोध झाल्यामुळे तो निर्णय मागे घ्यावा लागला. हीच चिंता आता देशाच्या सर्वोच्च न्यायालयाने व्यक्त केली आहे. न्यायालयाने म्हटले की, डॉक्टरांनी जर केवळ जेनेरिक औषधे लिहायला सुरुवात केली, तर औषध कंपन्या आणि डॉक्टरांमधील नेक्सस किंवा लागेबांधे तोडता येऊ शकतील. जेनेरिक औषधे मूळ ब्रँडेड औषधाचा पेटंट कालावधी संपल्यावर बाजारात आणली जातात. त्यामध्ये तोच एपीआय (ॲक्टिव्ह फार्मास्युटिकल इनग्रेडियंट) असतो. त्याच प्रकारची क्लिनिकल कार्यक्षमता असते. पण किंमत मात्र मूळ औषधाच्या तुलनेत खूपच कमी असते.

भारतामध्ये डॉक्टरांसाठी राष्ट्रीय वैद्यकीय आयोगाने एक आचारसंहिता ठरवली आहे. याअंतर्गत: कोणतीही डॉक्टर ५०० रुपयांपेक्षा अधिक किमतीची भेटवस्तू स्वीकारू शकत नाही. डॉक्टरांनी औषध कंपन्यांकडून परदेश प्रवासासाठी प्रायोजकत्व स्वीकारू नये. वैज्ञानिक परिषदांमध्ये सहभाग घेतल्यास, त्याचा खुलासा रुग्ण व नियामक संस्थेला द्यावा लागतो. औषध कंपन्यांसाठी ओपीपीआय (ऑर्गनायजेशन ऑफ फार्मास्युटिकल्स प्रोड्युसर्स ऑफ इंडिया)ने काही मार्गदर्शक तत्त्वे ठरवली आहेत. परंतु यांची अंमलबजावणी बंधनकारक नसल्याने अनेक कंपन्या याकडे दुर्लक्ष करतात.

भारत हा जगातील सर्वाधिक प्रमाणात जेनेरिक औषधे निर्यात करणारा देश आहे. दरवर्षी भारतातून ५० हजार कोटी रुपयांची जेनेरिक औषधांची निर्यात वेगवेगळ्या देशांत होते. अमेरिका आणि युरोपमध्ये भारतातील जेनेरिक औषधांबाबत मोठी विश्वासार्हता आहे आणि या औषधांच्या किमती खूप कमी असल्याने तिथल्या अर्थव्यवस्थेलाही याचा लाभ होतो. जेनेरिक औषधांमुळे श्रीमंत असलेली अमेरिका दरवर्षी शेकडो अब्ज डॉलर वाचवते. अमेरिकेतील औषधांच्या एकूण बाजारपेठेतील ८० टक्के वाटा जेनेरिक औषधांचा आहे; पण भारतात मात्र अनेक पटीने महाग विकल्या जाणार्‍या ब्रँडेड औषधांचीच मक्तेदारी आहे. याचे कारण विविध स्वरूपाची प्रलोभने, अप्रत्यक्ष लाभ देऊन औषध कंपन्या डॉक्टरांवर महागडी औषधे लिहिण्यासाठी दबाव टाकतात.

मागील काळात या नङ्खेखोरीवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी अनेक घोषणा झाल्या; पण ठोस उपाय निघाला नाही. वैद्यकीय क्षेत्रातील व्यक्तींनीही यामध्ये सकारात्मक भूमिका घेतली, तर परिस्थितीत बदल होऊ शकतो. मात्र दुर्दैवाने तसे होताना दिसत नाही. आणखी एक मोठा अडथळा म्हणजे, औषध कंपन्यांकडून असा प्रचार केला जातो की जेनेरिक औषधे प्रभावी नसतात. यामुळे लोकांच्या मनात संभ्रम निर्माण होतो. डॉक्टर मंडळीही औषध कंपन्यांच्या प्रचाराचे समर्थन करताना दिसतात. कारण त्यांचे आर्थिक हितसंबंध कंपन्यांशी जोडले गेलेले असतात. अशा स्थितीत महागड्या औषधांचा प्रश्न सुटणार कसा? खरे पाहता याबाबत सरकारनेच ठोस पावले उचलणे गरजेचे आहे.

जन औषधी केंद्रे या उपक्रमातून जेनेरिक औषधांची उपलब्धता वाढवण्याचा प्रयत्न झाला, पण अजून अनेक ठिकाणी उपलब्धता, जागरूकता आणि डॉक्टरांचा विश्वास कमी आहे. आता सरकारला याचा गांभीर्याने विचार करायला हवा की, जेनेरिक औषधांना चालना देण्याच्या योजना यशस्वी का ठरत नाहीत? औषध कंपन्यांची प्रभावी लॉबी हे यामागचे प्रमुख कारण आहे. या कंपन्या साम–दाम–दंड–भेद या नीतीने स्वतःच्या उत्पादनांचा प्रचार व वितरण करण्यात यशस्वी ठरतात. यामध्ये वैद्यकीय व्यावसायिकही पूर्णतः निर्दोष नाहीत.

दवाखान्यांमध्ये खर्चाचा सर्वात मोठा भाग औषधांचा असतो. हे औषध योग्य दरात मिळाले, तर सर्वसामान्यांना मोठा दिलासा मिळू शकतो. महागड्या ब्रँडेड औषधांमध्ये असणारे घटकद्रव्य जेनेरिक औषधांमध्येही असते, हे लोकांना पटवून दिले पाहिजे. आरोग्यसेवा ही एक सार्वजनिक कल्याणाची जबाबदारी आहे. डॉक्टर हा समाजासाठी श्रद्धास्थान असतो तर औषध कंपन्या ही उपचार प्रक्रियेचा भाग आहेत. पण जेव्हा उपचारांपेक्षा नफ्याला प्राधान्य दिले जाऊ लागल्यामुळे प्रश्न निर्माण होत आहेत.

साखर, अल्कोहोल नाही तर तुमच्या यकृताच्या आरोग्यासाठी 'हा' पदार्थ ठरतोय सर्वात घातक

खाद्यतेलाच्या सेवनाचा आपल्या आरोग्यावर होणाऱ्या दीर्घकालीन परिणामांविषयी नेहमी चर्चा रंगताना दिसते. अशावेळी कापूस, सोयाबीन, सूर्यफूल अशा विविध बियांपासून तयार होणाऱ्या तेलावर लक्ष केंद्रित केले जाते, कारण यकृताच्या आरोग्यावर केवळ साखर आणि अल्कोहोलमुळे जितका घातक परिणाम होतो, तितकाच परिणाम बियांपासून तयार होणाऱ्या तेलाच्या सेवनाने होतो. त्यामुळे खपवळरपशुीर्शिीी.लेा ने आरोग्यतज़्ज्ञांकडून बियांपासून तयार होणाऱ्या तेलाचा नेमका काय परिणाम होतो आणि कशी काळजी घेतली पाहिजे, याविषयी माहिती घेतली आहे.

बंगळुरू येथील एस्टर सीएमआय हॉस्पिटलच्या क्लिनिकल न्यूट्रिशन अँड डायटेटिक्सच्या हेड ऑफ सर्व्हिसेस एडविना राज म्हणाल्या की, सूर्यफूल, करडई, कापूस यांच्या बियांपासून तयार होणाऱ्या तेलांमध्ये लिनोलिक ॲसिड म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या ओमेगा-६ फॅटी ॲसिडचे प्रमाण जास्त असते, जे शरीरास आवश्यक असते. परंतु, जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास शरीरात जळजळ वाढू शकते.

त्यामुळे शरीरात आणि आतड्यांमध्ये जळजळ कमी करण्यासाठी ओमेगा ३ आणि ६ चे योग्य प्रमाण राखणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. एडविना राज यांच्या मते, बियांपासून तयार होणाऱ्या तेलाचा वारंवार वापर केल्यास शरीरात जळजळ आणि ऑक्सिडेटिव्ह ताण वाढू शकतो, ज्यामुळे कालांतराने यकृताचे नुकसान होण्याची शक्यता असते.

किमशेल्थ त्रिवेंद्रम येथील गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजी विभागाच्या सल्लागार डॉ. सिमना एल यांनीही यावर सहमती दर्शवत सांगितले की, बियांपासून तयार होणाऱ्या तेलांचे जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने यकृतामध्ये जळजळ आणि ऑक्सिडेटिव्ह ताण येऊ शकतो, ज्यामुळे यकृताचे नुकसान होत आजारी पडण्याची शक्यता असते. सर्व बियांचे तेल समान नसते. जवसाचे

तेल आणि चिया बियाण्याचे तेल ओमेगा-३ फॅटी ॲसिडने समृद्ध असते, ज्यामध्ये दाहक-विरोधी गुणधर्म असतात आणि ते यकृताच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतात.

बियाण्यांचे तेल शरीरासाठी साखर किंवा अल्कोहोलपेक्षा वाईट?

ओमेगा ६ चे प्रमाण जास्त असलेले बियांचे तेल, प्रक्रिया केलेले अन्नाचे जास्त प्रमाणात सेवन, रिफाइंड धान्ये, गोड पदार्थ तसेच अल्कोहोलयुक्त पेये यकृताच्या आरोग्यासाठी निश्चितच हानीकारक असतात, ज्यामुळे इन्सुलिन रेजिस्टेंस आणि यकृतामध्ये चरबी जमा होण्याचा धोका वाढतो; अशाने यकृताशी संबंधित समस्या वाढत जातात. तळलेले आणि बेक्ड केलेल्या पदार्थांमध्ये आढळणारे ट्रान्स फॅट्स यकृतामध्ये जळजळीचे कारण ठरतात, यामुळे यकृताच्या आरोग्याचे नुकसान होते, असे डॉ. सिमना एल म्हणाल्या.

डॉ. सिमना एल यांच्या मते, बियांचे तेल हे यकृतासाठी सर्वात वाईट पदार्थ आहे असे म्हणता येणार नाही, कारण एकूणच आहार पद्धती आणि जीवनशैलीच्या निवडी गोष्टींचा परिणाम यकृताच्या आरोग्यावर होत असतो. जरी ते हानिकारक नाही असे आपण म्हणत असलो तरी त्याचे जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास समस्या निश्चितच वाढू शकतात.

बियाणांपासून तयार होणाऱ्या तेलाऐवजी कोणते तेल वापरले पाहिजे? डॉ. सिमना यांनी नमूद केले की, बियांपासून तयार होणाऱ्या तेलाची प्रक्रिया आणि उत्पादन पद्धतींचा विचार करणेदेखील महत्त्वाचे आहे, कारण यातील काही तेल अधिक शुद्ध किंवा प्रक्रिया केलेले असू शकते. यकृताच्या आरोग्याबद्दल काळजी घेण्याची गरज असलेल्या लोकांनी उच्च-गुणवत्तेचे, कमीत कमी प्रक्रिया केलेले बियाणे तेल निवडणे हा एक चांगला पर्याय असू शकतो.

यकृताचे आरोग्य सुधारण्यासाठी एडविना राज यांनी तेल वारंवार गरम करून वापरू नका असा इशारा दिला आहे. तसेच तुम्ही एकाच प्रकारच्या तेलाऐवजी स्वयंपाक बनवताना राईस ब्रॅन ऑइल, ऑलिव्ह ऑइल, खोबरेल तेल आणि तूप यांसारख्या तेलांचे मिश्रण कमी प्रमाणात वापरू शकता, अशा प्रकारच्या तेलाचे मिश्रण आरोग्याशी तडजोड न करता विविध स्वयंपाक पद्धतींमध्ये वापरले जाऊ शकते, अगदी तळण्यापासून ते बेकिंगपर्यंत हे तेल वापरता येऊ शकते, असे एडविना राज यांनी सांगितले आहे.

उन्हाळ्यात नारळ पाणी पिण्याआधी 'हे' नक्की वाचा; डॉक्टरांनी सांगितला धोका

उन्हाळ्यात आपल्याला सतत काही ना काही थंड पिण्याची इच्छा होत असते. तसेच प्रत्येकाला अशा गोष्टींचे सेवन करायचे असते की, ज्या शरीराला थंड आणि हायड्रेट राहण्यास मदत करतील. तर थंड आणि हायड्रेट हे दोन्ही शब्द ऐकल्यावर डोळ्यांसमोर येते ते फक्त नारळाचे पाणी. नारळपाणी हे सामान्यतः हायड्रेटिंग आणि आरोग्यदायी पेय मानले जाते; परंतु आपल्याला ताजेतवाने करणाऱ्या या पेयामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढते याबद्दल चिंता व्यक्त केली जात आहे. या संदर्भात दी इंडियन एक्स्प्रेसशी बोलताना मधुमेह तज्ज्ञ डॉ. शिवा सुंदर यांनी सविस्तर माहिती दिली आहे. नारळपाणी प्यायल्यानंतर अर्ध्या तासात रक्तातील साखरेमध्ये १०० मिलिग्रॅम/डेसीएल वाढ होते. त्यात पोटॅशियम असते, जे आरोग्यासाठी चांगले असते; परंतु मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी ते योग्य नाही. व्यायाम करणे आणि नंतर कमी प्रमाणात नारळपाणी पिणे चांगले, असे डॉ. शिवा म्हणाले.

विशेष म्हणजे नारळपाण्यामध्ये पोटॅशियम, मॅग्नेशियम व इलेक्ट्रोलाइट्स यांसारखे पोषक घटक असतात. ज्यांचे वारंवार डिहायड्रेशन होते अशा लोकांसाठी नारळपाणी सर्वोत्तम आहे. कॅलरीज कमी असल्याने नारळपाणी तुम्हाला ऊर्जादायित्वाचा अनुभव देण्यास मदत करू शकते, असे आहारतज्ज्ञ सिमरत भुई म्हणाल्या. नारायण हॉस्पिटल गुरुग्राम येथील आहारतज्ज्ञ मोहिनी डोंगरे म्हणाल्या की, नारळपाण्यात असलेली उच्च प्रमाणातील पोटॅशियम सामग्री रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करते, ज्यामुळे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधीच्या समस्यांचा धोका कमी होतो. त्याव्यतिरिक्त डोंगरे यांच्या मते, नारळाच्या पाण्यात अँटीऑक्सिडंट्स असतात, जे शरीरातील हानिकारक मुक्त रॅडिकल्स निष्क्रिय करतात. पण त्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढते का? गुरुग्राममधील मारेंगो एशिया हॉस्पिटलच्या प्रमुख आणि मुख्य पोषण व आहारतज्ज्ञ परमित कौर म्हणाल्या की, नारळाचे पाणी रक्तातील साखरेची पातळी वाढवते की नाही हे अनेक परिस्थितींवर अवलंबून असते. त्यामध्ये नारळपाणी घेतलेले प्रमाण आणि व्यक्तीची आरोग्य स्थिती यांचा समावेश आहे, विशेषतः मधुमेह असलेल्यांच्या बाबतीत.

सकाळी नाश्त्यात आंबा खाल्ल्याने रक्तातील साखरेची पातळी वाढते का? वाचा, आंबा कधी व कसा खायला पाहिजे?

उन्हाळा म्हणजे आंब्याचा हंगाम. सध्या प्रत्येक जण आंब्याचा आस्वाद घेताना दिसत आहे. तुम्ही आंबे कधी खाता? तुम्हाला सकाळी नाश्त्यामध्ये आंबा खायला आवडते का? पण सकाळी आंबा खाल्ल्याने रक्तातील साखरेची पातळी वाढते, असं म्हणतात. हे खरंय का? याविषयी दी इंडियन एक्स्प्रेसने तज्ज्ञांच्या हवाल्याने माहिती जाणून घेतली.

तुम्हाला संतुलित आहार घेता यायला हवा. फळे नियंत्रित खा, प्रोटीन्स व फॅट्सबरोबर फळे खा आणि नेहमी तुमच्या शरीरातील कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण मोजा, असे अपोलो हॉस्पिटल्सच्या मुख्य न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. प्रियंका रोहतगी सांगतात.

जर तुम्हाला तुमच्या शरीरातील साखरेची पातळी वाढण्याविषयी काळजी वाटत असेल आणि तरीही तुम्हाला सकाळी नाश्त्यात आंब्याचा आस्वाद घ्यायचा असेल, तर तुम्ही खालील गोष्टींचा अवलंब करू शकता. आंब्यामध्ये नैसर्गिक साखर असते, जी विविध पोषक घटक शरीरास पुरवते. त्यातील व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स हे संतुलित आहारात भर घालतात. तुमच्या कार्बोहायड्रेट सेवनावर लक्ष केंद्रित करून, तुम्ही सकाळच्या दिनचर्येत आंब्याचा समावेश कसा करू शकता, हे जाणून घ्या.

नियंत्रित सेवन संयम हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. संपूर्ण आंबा खाण्याऐवजी आंबा ठरावीक प्रमाणात खा. आंब्याचे सामान्य सर्व्हिंग हे एक कप किंवा सुमारे १५० ग्रॅम असते. तुमच्या रक्तातील साखरेनुसार आंब्याच्या सेवनावरून तुमचे कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण मोजा आणि त्यानुसार आंब्याचे सर्व्हिंग अर्धे करा.

आंबा कधी खावा?

आंब्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. त्यामुळे उपाशीपोटी सकाळी आंबा खाऊ नये. आंबा जेवणादरम्यान स्नॅक म्हणून उत्तम पर्याय आहे. जर तुम्हाला आंबा नाश्त्यामध्ये खायचा असेल, तर इतर पौष्टिक घटकांनी समृद्ध असलेल्या पदार्थांबरोबर खा; पण कधीही गोड पदार्थ म्हणून किंवा जेवण झाल्यानंतर खाऊ नका. कारण- असे खाल्याने तुम्ही जेवणात घेतलेल्या कार्बोहायड्रेट्समध्ये आणखी भर पडते आणि त्यामुळे तुमच्या शरीरात फक्त कॅलरीज वाढतात.

प्रथिने व आरोग्यदायी चरबीबरोबर सेवन करा -

प्रथिने व आरोग्यदायी चरबीबरोबर आंबा खाल्ला, कर्बोदकांचे पचन आणि शोषण हळुवार करण्यास मदत होते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेच्या पातळीवर कमी परिणाम होतो. तुम्ही आंब्याचे काप ग्रीक दही, कॉटेज चीज व मूठभर काजूबरोबर खाऊ शकता.

ग्लायसेमिक इंडेक्स लक्षात घ्या

रक्तातील साखरेची पातळी किती लवकर वाढते, यावरून ग्लायसेमिक इंडेक्स ठरवला जातो. आंब्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असतो म्हणजेच आंब्याच्या सेवनाने रक्तातील साखरेच्या पातळीमध्ये मध्यम वाढ होऊ शकते. तरीसुद्धा आंब्यामधील अन्नतंतू साखरेचे शोषण कमी करण्यास मदत करतात. जर तुम्ही साखरेच्या अचानक वाढीविषयी संवेदनशील असाल, तर तुम्ही आंब्याचे मर्यादित प्रमाणात सेवन करावे किंवा प्रथिने व आरोग्यदायी चरबीसोबत आंबा खावा.

कैरी खा पिकलेल्या गोड आंब्यांच्या तुलनेत कैरीमध्ये साखरेचे प्रमाण कमी असते. अन्नतंतूसुद्धा भरपूर प्रमाणात असतात आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी हा एक चांगला पर्याय असू शकतो. तुम्ही कैरीचा आस्वाद सॅलड, चटणी तसेच साइड डिश म्हणूनसुद्धा घेऊ शकता. कैरी खाल्ल्याने रक्तातील साखरेच्या पातळीवर होणारा परिणाम कमी करता येतो आणि गोडपणा आणि अन्नतंतू यांचे संतुलन राखता येते. कर्बोदकांचे एकूण प्रमाण तपासा

दिवसभरात तुम्ही किती प्रमाणात कर्बोदकांचे सेवन करता, याबाबत संतुलन राखणे आवश्यक आहे. जर तुम्ही नाश्त्यात आंबे खात असाल, तर दिवसभरात तुम्ही वापरत असलेल्या इतर कर्बोदकांच्या स्रोतांकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. अशा प्रकारे तुम्ही तुमच्या कर्बोदकांचे एकूण सेवन नियंत्रित ठेवून, रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर ठेवू शकता. एका मध्यम आकाराच्या आंब्यात सुमारे ४५-५० ग्रॅम कर्बोदके असू शकतात. म्हणूनच कर्बोदकांचे प्रमाण तपासा.

पौष्टिक प्रोफाइल

एक कप (१६५ ग्रॅम) आंब्यामध्ये खालील पौष्टिक घटक असतात.

उष्मांक : ९९ ग्रॅम

प्रथिने : १.४ ग्रॅम

कर्बोदके : २४.७ ग्रॅम

चरबी : ०.६ ग्रॅम

अन्नतंतू : २.६ ग्रॅम

साखर : २२.५ ग्रॅम

व्हिटॅमिन सी : नियमित प्रमाणाच्या ६७ टक्के

तांबे : नियमित प्रमाणाच्या २० टक्के

फोलेट : नियमित प्रमाणाच्या १८ टक्के

व्हिटॅमिन बी६: नियमित प्रमाणाच्या १२ टक्के

व्हिटॅमिन ए: नियमित प्रमाणाच्या १० टक्के

व्हिटॅमिन ई:नियमित प्रमाणाच्या १० टक्के

व्हिटॅमिन के: नियमित प्रमाणाच्या ६ टक्के

नियासिन: नियमित प्रमाणाच्या ७ टक्के

पोटॅशियम: नियमित प्रमाणाच्या ६ टक्के

रिबोफ्लेविन: नियमित प्रमाणाच्या ५ टक्के

मॅग्नेशियम: नियमित प्रमाणाच्या ४ टक्के

थायमिन: नियमित प्रमाणाच्या४ टक्के

आंब्यामध्ये व्हिटॅमिन सीचे प्रमाण सर्वाधिक असते आणि आंब्याच्या सेवनाचा हा सर्वांत मोठा फायदा आहे. कारण- त्यामुळे व्हिटॅमिन सी रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्यास मदते. तसेच शरीरात लोह शोषून घेण्यास मदत करते, खराब पेशी बरे करण्यास मदत करते आणि पुन्हा नवीन पेशी निर्माण करते.

वजन कमी करण्यासाठी झोपेतून उठताच या पाच गोष्टी करा, वाचा तज्ज्ञ काय सांगतात?

जर तुम्हाला कधी असा प्रश्न पडला असेल की, चांगले खाल्ल्यानंतर किंवा कसरत करूनही तुमचे वजन कमी का होत नाही, तर तुमच्या सकाळच्या सवयींचे बारकाईने निरीक्षण करण्याची वेळ आली आहे. असे दिसून आले की, उठल्यानंतरचे ते पहिले काही तास वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतात किंवा शांतपणे तुमच्या प्रयत्नांमध्ये अडथळा आणू शकतात.

बंगळुरूच्या क्लाउडनाइन ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्सच्या पोषणतज्ज्ञ शोभा यांच्या मते, संतुलन, चयापचय आणि मूडला प्राधान्य देणाऱ्या काही शाश्वत सवयी तयार करण्यातच मुख्य गोष्ट आहे. वजन कमी करण्याचे ध्येय हे कधीही परिपूर्ण नसते - ते लहान, दैनंदिन कार्य आहेत, जे शरीराला नैसर्गिकरित्या बरे करण्यास मदत करतात, असे त्या स्पष्टपणे सांगतात.

जेव्हा सकाळच्या हालचालींचा विचार केला जातो तेव्हा क्लाउडनाइन येथील प्रमुख फिजिओथेरपिस्ट शाझिया शादाब पुढे सांगतात, तुमच्या दिवसाची सुरुवात हेतूपूर्वक केल्याने तुमचे शरीर फॅट्स वापरण्याच्या, ताणतणावाचे व्यवस्थापन करण्याच्या आणि कालांतराने लवचिकता निर्माण करण्याच्या पद्धतीत नाटकीय बदल करू शकतात.

तर, विशेषतः पोटाभोवती फॅट्स कमी करण्यासाठी झोपेतून उठल्यानंतर लगेच तुम्ही कोणत्या सर्वोत्तम गोष्टी करू शकता? येथे तुमचे तज्ज्ञांनी सुचवलेले सकाळचे नियोजन आहे:

१. पाणी पिऊन सुरुवात करा - आणि नंतर तुमच्या दिवसाचे नियोजन करा.

चहा किंवा कॉफी घेण्यापूर्वी पाणी प्या. पचनक्रिया सुरू करण्यासाठी आणि रात्रीच्या वेळी शरीरातून विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यासाठी हायड्रेशन आवश्यक आहे. पाण्यात लिंबू, बेरी किंवा पुदिना मिसळून चयापचय वाढविण्याची शिफारस पोषणतज्ज्ञ शोभा यांनी केली आहे.

दिवसभरासाठी मानसिक (किंवा शारीरिक) तुमच्या जेवणाचे नियोजन करण्यासाठी ५-१० मिनिटे काढा. नियोजन जास्तीचे अन्न खाणे टाळण्यास मदत करते आणि तुम्हाला हुशारीने अन्न निवडीसाठी तयार करते.

तुमच्या पाणी पिण्याचे निरीक्षण केल्याने तहान आणि भूकेबाबतची चुकीची समजूत टाळता येते.

व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी हळूहळू सुरुवात करा. कॉर्टिसोल नियंत्रित करण्यासाठी काही मिनिटे खोल श्वास किंवा प्राणायाम करण्याची शिफारस शाझिया यांनी केली आहे. कॉर्टिसोल हा ताण संप्रेरक (स्ट्रेस हॉर्मोन्स) बहुतेकदा पोटाच्या फॅट्सशी संबंधित असतो.

त्यानंतर रक्ताभिसरण आणि लवचिकता जागृत करण्यासाठी सौम्य स्ट्रेचिंग किंवा हलका योगा करा. हे तुमचे शरीर दिवसभर चांगले हालचाल करण्यासाठी तयार करते, दुखापतीचा धोका कमी करते आणि तुमचे व्यायाम अधिक प्रभावी बनवते.

३. उपाशी पोटी चालणे किंवा हलका व्यायाम करा

जर तुमची सकाळची सुरुवात घाईघाईत होत असेल, तर ही एक आश्चर्यकारकपणे सोपी पद्धत आहे: नाश्त्यापूर्वी २० मिनिटे चालणे. उपाशी पोटी हालचाल केल्याने साठवलेल्या फॅट्सचा वापर होतो आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता वाढते.

हे शेकडो कॅलरीज वापरण्याबद्दल नाही, शाझिया स्पष्ट करतात, हे तुमच्या चयापचयाला योग्य दिशेने नेण्याबद्दल आणि तुमच्या नैसर्गिक उर्जेचा प्रभावीपणे वापर करण्याबद्दल आहे.

तुम्ही हे सूर्यप्रकाशात देखील चालू शकता. सकाळच्या सुर्यप्रकाशामध्ये चालण्यासाठी जाताना बरोबर लिंबू पाण्याची बाटली घ्या असे शोभा सांगतात. सकाळच्या वेळी कोवळा सूर्यप्रकाश चांगला असतो, तो सर्केडियन लयचे नियमन करण्यास मदत करतो, ज्यामुळे चयापचय, ऊर्जा पातळी आणि पचनक्रिया सुधारते.

४. प्रथिनेयुक्त, कमी साखरेचा नाश्ता करा साखरयुक्त धान्ये किंवा फळांचा रस पिणे टाळा. शोभा यांच्या मते, ते रक्तातील साखरेचे प्रमाण झपाट्याने वाढवू शकतात आणि सकाळी किंवा मध्यरात्री तुम्हाला भूक लागते त्याऐवजी, प्रथिने, फायबर आणि निरोगी फॅट्स मिश्रण असलेले नाश्ता निवडा. संपूर्ण धान्य टोस्ट आणि एवोकॅडोसह अंडी किंवा बिया आणि बेरीसह ग्रीक दही असा नाश्ता करू शकता.

प्रथिने पचण्यासाठी अधिक ऊर्जा घेतात आणि तुम्हाला जास्त काळ पोट भरलेले ठेवतात. ते स्नायूंच्या देखभालीसाठीदेखील मदत करते. जेव्हा तुम्ही फक्त वजन कमी करण्याचा विचार करता तेव्हा ते अत्यंत महत्त्वाचे असते.

५. जेवल्यानंतर लगेच झोपू नका नाश्त्यानंतर लगेच झोपू नका. पचनक्रिया सुधारण्यासाठी आणि पोटातील सूज कमी करण्यासाठी शाझिया १०-१५ मिनिटे उभे राहण्याचा किंवा हळू चालण्याचा सल्ला तज्ज्ञ देतात.

सौम्य हालचालदेखील पोषक तत्त्वांचे शोषण करण्यास मदत करू शकते आणि दिवसाच्या सुरुवातीला तुमचा चयापचय दर कमी होण्यापासून रोखू शकते.

वजन कमी करणे हे तीव्र व्यायाम किंवा कडक आहार पाळण्यामुळे होते असे मानणे सोपे आहे. दोन्ही तज्ज्ञ सहमत आहेत की, बहुतेकदा दररोजच्या सर्वात लहान सवयीदेखील सर्वात मोठे परिणाम देतात. तीव्रतेपेक्षा सुसंगतता ही दीर्घकाळात तुमचे आरोग्य बदलते..

पुरेशी झोप कशाला म्हणतात? अपूर्ण झोप मेंदूच्या आरोग्यावर कसा परिणाम करू शकते? जाणून घ्या डॉक्टरांकडून

आपल्यातील अनेकांना झोप म्हणजे अगदी जिव्हाळ्याचा विषय. कोणाला पडल्या पडल्या झोप लागते; तर कोण रात्रभर तळमळत राहतो. पण, तुम्हाला माहीत आहे का झोप पूर्ण नाही झाल्यावर अनेक गंभीर परिणामांना सामोरे जावे लागते. तर याचबद्दल आपण या बातमीतून सविस्तर जाणून घेऊ

स्वच्छ खाणे आणि नियमित व्यायाम यांसारख्या निरोगी जीवनशैलीसाठी आर. माधवनची वचनबद्धता तरुण आणि वृद्धांना प्रेरणा देते. न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर सिड वॉरियर यांच्याशी अलीकडेच झालेल्या संभाषणात, ५४ वर्षीय अभिनेता आर. माधवनने नवीन गोष्टी शिकल्या, ज्यामध्ये चांगल्या आरोग्यासाठी एक महत्त्वाची सवय समाविष्ट करण्यात आली होती. झोप ही 'आरोग्यावर केलेली एक सर्वांत मोठी गुंतवणूक आहे' , असे तज्ज्ञांनी नमूद केले. म्हणजे जसे की व्यायाम, योग्य आहार, झोप, ध्यान यातून तुमच्या शरीराला सर्वांत जास्त फायदा होतो. जर तुमच्या मेंदूला चांगली झोप मिळाली, तर ती तुम्हाला परत मिळणारी सर्वांत मोठी गुंतवणूक ठरू शकते. घराच्या बाल्कनीत ॲल्युमिनियम फॉइल ठेवण्याचा ट्रेंड; कबुतर पळवण्याची 'ही' ट्रिक माहितेय का? वाचा तुम्ही रात्रभर एसी लावून झोपता का? ही सवय चांगली की वाईट? जाणून घ्या काय होतो परिणाम तळवशे: शशांक केतकरने मातृदिनानिमित्त पत्नीसाठी शेअर केला खास व्हिडीओ; नेटकरी म्हणाले, नवरा असावा तर डॉक्टर वॉरियर यांच्या मते, जर तुम्ही एक दिवस झोप चुकवली, तर कोणतीही समस्या निर्माण होणार नाही. तुमचा मेंदू बरा होऊ शकतो. कारण- तुमचा मेंदू लवचिक असतो. पण, जर तुम्हाला दोन किंवा पाच वर्षे झोप चांगली घेतली नसेल, तर येथूनच समस्यांना सुरुवात होते, गोष्टी वाढतात आणि नंतर शेवटी तुमच्या मेंदूला इतके नुकसान होते की,तुम्हाला अल्झायमर रोग (न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डरपैकी एक) किंवा तुमची स्मरणशक्ती कमी होते. तर असे का घडते हे समजून घेण्यासाठी दी इंडियन एक्स्प्रेसने तज्ज्ञांचा सल्ला घेतला आणि अपूर्ण झोप मेंदूच्या आरोग्यावर किती परिणाम करू शकते हे शोधून काढले जर तुम्ही वर्षानुवर्षे पुरेशी झोप घेतली नाही, तर काय होईल हेल्थ अँड वेलनेस कोच महालक्ष्मी के. म्हणाल्या की, झोपेची कमतरता आणि झोपेचा त्रास हे विविध आरोग्य समस्यांशी जोडले गेले आहेत, ज्यामध्ये उच्च रक्तदाब,

मधुमेह, लठ्ठपणा, नैराश्य, हृदयविकाराचा झटका व स्ट्रोकचा धोका यांचा समावेश असतो. फक्त चार तासांच्या झोपेनंतर रक्तदाब वाढतो, पॅरासिम्पेथेटिक टोन कमी होतो आणि कॉर्टिसोल (तणाव संप्रेरक) पातळी व ऑक्सिडेटिव्ह ताण वाढतो. ठरलेल्या वेळेपेक्षा कमी झोप घेतल्याने लेप्टिनची पातळी कमी होते, जो भूक कमी करणारा चरबीयुक्त उतींमधील संप्रेरक आहे. त्याचबरोबर यामुळे घ्रेलिनची पातळी जास्त असते, जी भूक वाढवते आणि लठ्ठपणा निर्माण करते. त्यामुळे ॲलोस्टॅटिक ओव्हरलोड म्हणजेच रक्तदाब आणि तापमान नियंत्रित करून पर्यावरणीय मागण्यांचा अंदाज घेण्याची आणि त्यांच्याशी जुळवून घेण्याची शरीराची क्षमता कमी होऊ शकते, जे तुमच्या नियमित आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकते, असे महालक्ष्मी म्हणाल्या आहेत. मग पुरेशी झोप कशाला म्हणतात? सफदरजंग रुग्णालयातील सहायक प्राध्यापक डॉक्टर श्रेष्ठ गुप्ता म्हणाल्या की, झोपेच्या गरजा व्यक्तीपरत्वे बदलतात आणि झोप ही अशी अवस्था आहे की, ज्यामध्ये शरीर स्वतःची दुरुस्ती आणि स्वतःला पुनरुज्जीवित करतो. त्यामुळे आदर्श झोपेचा कालावधी वयावर अवलंबून असतो. मुलांसाठी १६ ते २० तास, प्रौढांसाठी सर्केडियन लय राखण्यासाठी रात्री सहा ते आठ तासांची झोप महत्त्वाची असते. कमी झोपेमुळे हार्मोनल असंतुलन, कॉर्टिसोलची पातळी वाढणे व झोपताना डोळ्यांच्या जलद हालचाली (रॅपिड आय मूव्हमेंट) बिघाड होतो. त्यामुळे अल्पावधीत चिडचिडेपणा व थकवा येऊ शकतो आणि दीर्घकालीन परिणामांमध्ये मूड बदल, वाढ खुंटणे, उत्पादकता कमी होणे, वृद्धत्वाची सुरुवातीची लक्षणे यांचा समावेश होतो.

बसमध्ये प्रवास करणारे महिलांचे सोन्याचे दागिने चोरणाऱ्या महिला आरोपीला स्थानिक गुन्हे शाखेकडून अटक.

लातूर :- बसमध्ये प्रवास करणारे महिलांचे सोन्याचे दागिने चोरणाऱ्या बीड जिल्ह्यातील महिला आरोपीला स्थानिक गुन्हे शाखेकडून अटक. ५ तोळ्याचे सोन्याचे दागिने जप्त.*

बस मध्ये प्रवास करीत असताना गर्दीचा फायदा घेऊन महिलांच्या गळ्यातील मंगळसूत्र,गंठण चोरणाऱ्या गुन्ह्यातील महिला आरोपीला अटक. ५१.५ ग्राम सोन्याचे दागिने जप्त. ३ गुन्हे उघड. पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांचे मार्गदर्शनात स्थानिक गुन्हे शाखेची कामगिरी.

याबाबत थोडक्यात माहिती अशी की, पोलीस अधीक्षक श्री. सोमय मुंडे यांनी लातूर जिल्ह्यामध्ये घडणाऱ्या चोरी व चैन स्नॅचिंग चे गुन्हे उघडकीस आणण्याकरिता आदेशित केले होते. त्या अनुषंगाने पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ.अजय देवरे, यांचे मार्गदर्शनात स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले यांचे नेतृत्वात पोलीस अधिकारी/ अमलदारांचे पथक तयार करण्यात

आले होते. सदर पथकामार्फत जिल्ह्यातील विविध गुन्हेगारांची माहिती एकत्र करून त्याचे विश्लेषण करण्यात येत होते. तसेच गोपनीय बातमीदार नेमून त्यांच्याकडून माहिती घेण्यात येत होती.

दरम्यान ११/०५/२०२५ पोलीस पथकाला मिळालेल्या गोपनीय माहितीवरून बस मध्ये प्रवास करणाऱ्या गर्दीचा फायदा घेऊन महिलांच्या गळ्यातील चोरलेले सोन्याचे दागिने विकण्याच्या प्रयत्नात असलेल्या महिला आरोपीला बसस्थानक क्रमांक २ च्या परिसरातून ताब्यात घेऊन विचारपूस केली असता त्यांने सांगितले की, लातूर शहरातील व जिल्ह्यातील विविध पोलीस ठाण्याच्या हद्दीतील बस स्थानकामध्ये गर्दीचा फायदा घेऊन, बस मधून चढ-उतार करणाऱ्या महिलांच्या गळ्यातील मंगळसूत्र, गंठण चोरून निघून जाण्याचे गुन्हे केल्याचे कबूल केले.

त्यावरून लातूर जिल्ह्यातील पोलीस ठाण्यांचे अभिलेखाची माहिती घेतली असता पोलीस ठाणे अहमदपूर येथील दागिने चोरीचे २ गुन्हे, व पोलीस ठाणे शिवाजीनगर येथील एक गुन्हा असे ३ गुन्हे दाखल असल्याचे दिसून आले आहेत.

नमूद आरोपींनी वर गुन्ह्यात चोरलेला सोन्याचे ५१ ग्रॅम वजनाचे सोन्याचे दागिने आजच्या बाजारभावाप्रमाणे किंमत एकूण ५,००,०००/-रुपयाचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे.

सदरची कारवाई वरिष्ठांचे मार्गदर्शनात स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले, यांच्या नेतृत्वात पोलीस उपनिरीक्षक संजय भोसले, पोलीस अमलदार सूर्यकांत कलमे, योगेश गायकवाड, राजेश कंचे, विनोद चालवाड, तुळशीराम बरुरे, महिला पोलीस अंमलदार चिखलीकर, चालक पोलीस अमलदार प्रदीप चोपणे, चंद्रकांत केंद्रे यांनी केली आहे.

नांदुरघाट परिसरात अवकाळीचा कहर; गदळेवाडी येथे वीज पडून गाईचा मृत्यू

नांदुरघाट परिसरात वीज कोसळली तसेच वादळी वाऱ्याने मोठे नुकसान झाले. त्याचबरोबर केज तालुका व बीड जिल्ह्यात वादळी वारा व पाऊस यामुळे बऱ्याच ठिकाणी मोठे नुकसान झाले आहे. ज्या ठिकाणी शेतकऱ्यांचे नुकसान झाले आहे तसेच जनावरांची जीवित हानी झाली आहे.त्या ठिकाणी तात्काळ पंचनामे करून त्या शेतकऱ्यांना मदत रुपी शासनाकडून आधार देण्याचे काम संबंधित अधिकाऱ्यांनी तात्काळ करावे. त्या अनुषंगाने पत्र देऊन तात्काळ पंचनामे करावेत असे देखील सूचना करण्यात येतील.----खा. बजरंग सोनवणे

केज/ प्रतिनिधी डक उन्हाळ्यात अवकाळीने केज तालुक्यात कहर केला असुन काल सोमवार रोजी अचानक आलेल्या तुफान वादळी वाऱ्यासह जोरदार पावसाने नांदूरघाट परिसरात मोठे नुकसान झाले असून गदळेवाडी येथे एका शेतकऱ्याची दारात बांधलेली गायीवर मात्र विज पडल्याने तिचा जागीच मृत्यू झाला आहे. याबाबत अधिक माहिती अशी की केज तालुक्यात गेल्या आठ दिवसांपासून अनेक ठिकाणी कमी जास्त प्रमाणात पाऊस पडत असुन हा पाऊस म्हणजे अवकाळी मानला जातो. या अवकाळीच्या पावसामुळे व वाऱ्यामुळे अनेक ठिकाणी नुकसान झाल्याचे वृत्त आहे. त्यातच काल दिनांक १२ मे सोमवार रोजी दुपारी २:०० वाजता अचानक आकाशात ढग भरून आले. त्याबरोबरच सोसाट्याचे वारे सुटले. या वाऱ्याबरोबरच ढगात विजांचा गडगडाट सुरू झाला. शेतात कामासाठी गेलेले शेतकरी शेतमजूर यांची धावाधाव सुरू झाली. वातावरण पुर्ण बदलले सुसाट वारे सुटले व भर दुपारी विजेच्या कडकडाटासह पाऊस सुरू झाला. पाऊस कमी परंतु वादळ आणि विज यांचा कडकडाट मोठ्या प्रमाणात होता. यावेळी मोठमोठे झाडे उन्मळून पडली. तसेच बहुतांश घरावरील पत्रे देखील उडून गेली. आंबा पिकाचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान झाले. तसेच शेतकऱ्यांनी शेतात गोळा केलेला कडबा हवेत उडून गेला. नांदुरघाट व परिसरात अवकाळीने मोठा तडाखा

दिला. यावेळी नांदूर पासून पाच किलोमीटर अंतरावर असणाऱ्या गदळेवाडी येथील शेतकरी महादेव जालिंदर गदळे यांची गोठ्याच्या दारात बांधलेली गाय त्या गायीवर वीज पडल्याने तिचा जागीच मृत्यू झाला आहे. यावेळी मात्र या मृत्यू झालेल्या गायीचे मालक या शेतकऱ्यांनी हंबरडा फोडला यावेळी डॉक्टर यांनी तपासणी करून गाईचे पोस्टमार्टम करून या बाबतचा रिपोर्ट वरिष्ठांकडे पाठवला आहे. दावणीला लक्ष्मी असणारी गावरान गाय कालच्या अवकाळीची बळी ठरल्याने या शेतकऱ्यांनी मात्र हंबरडा फोडला या शेतकऱ्याला आता आधाराची गरज आहे. यावेळी परिसरात शेतातील उन्हाळी पिकांचे खूप मोठे नुकसान झाले आहे . या घटनेचे तहसीलदार यांनी तलाठी यांना आदेश देऊन तात्काळ पंचनामे करण्याचे आदेश द्यावेत. व सदरील घटनेची नुकसान भरपाई मिळवून यासाठी प्रयत्न करावेत अशी मागणी करण्यात येत आहे.

श्री नारदस्वामी विद्यामंदिर येथे माजी विद्यार्थी मेळावा मोठ्या उत्साहात संपन्न

माजी विद्यार्थ्यांनी दिला जुन्या आठवणींना उजाळा!

बीड दि.११ (प्रतिनिधी)- लहानपणी नकोशी वाटणारी शाळा नंतर मात्र हवीहवीशी वाटते. याचा प्रत्यय रविवारी दि. ११ मे रोजी बीड शहरातील नवा मोंढा परिसरात असणाऱ्या श्री नारदस्वामी विद्यालयात झालेल्या माजी विद्यार्थ्यांच्या मेळाव्यात आला. जवळपास २३ वर्षांनंतर एकत्र आलेल्या या शालेय मित्रांनी शाळेत असताना केलेल्या गमती-जमती, शिक्षकांनी केलेली शिक्षा, अशा अनेक आठवणींना उजाळा स्नेह मेळाव्यासाठी विद्यालयाचे मागील तेवीस वर्षातील सर्व विद्यार्थी एकत्र जमले होते. सध्या विविध क्षेत्रात कार्यरत असलेले विद्यार्थी या वेळी एकत्र आल्याचा आनंद सर्वांच्या चेहऱ्यावर दिसून येत होता. धकाधकीच्या आयुष्यात प्रत्येक जण आपापल्या कामात गुंतलेला असला तरी पण श्री नारद स्वामी विद्यालयाची आठवण कायम येत असल्याचे प्रत्येक विद्यार्थी बोलून दाखवत होता. या वेळी सर्व विद्यार्थी लहान होऊन शाळेमध्ये

दिला. श्री नारदस्वामी विद्यालयाच्या या माजी विद्यार्थी मेळावा कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी श्री बडेबाबा शिक्षण प्रसारक मंडळ लहुरी संस्थेचे संचालक श्री प्रसादजी संपतराव खांडेकर हे होते. तर व्यासपीठावर प्रमुख पाहुणे श्री चौरे सर, श्री. कागदे सर आणि श्री. शिरसट सर,श्री शेंडगे सर आदी उपस्थित होते.

बीड शहरातील नवा मोंढा परिसरात असणाऱ्या श्री नारदस्वामी विद्यामंदिर या शाळेत रविवार दिनांक ११ मे २०२५ रोजी शाळेत २००२ मध्ये शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्यांपासून ते २०२४ या शैक्षणिक वर्षात शाळेतून दहावी पास झालेल्या एकूण २३ वर्षांच्या काळातील माजी विद्यार्थ्यांचा मेळावा झाला. या मेळाव्याचे उद्घाटन संस्थेचे संचालक श्री प्रसादजी संपतराव खांडेकर यांनी केले. या रमले होते, या वेळी सर्व विद्यार्थ्यांनी शालेय जीवनातील जून्या आठवणींना उजाळा दिला. यावेळी त्यांनी छड्या ही खाल्ल्या. हसत खेळत संपूर्ण दिवस कसा गेला हे कोणालाच कळले नाही. सदर कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी श्री. कागदे सर आणि श्री. शिरसट सर यांचे मोलाचे मार्गदर्शन आणि सर्वतोपरी सहकार्य लाभले. तसेच संस्थेचे कर्मचारी श्री. राठोड यांचेही सहकार्य लाभले. कार्यक्रमाच्या सुयोग्य नियोजनिकरीता सचिन बुरांडे, ज्ञानेश्वर बामदळे, देवेंद्र सोनवणे सोमनाथ भोसले यांनी विशेष परिश्रम घेतले व त्यांना बाकी सर्व विद्यार्थी मित्रांनी सहकार्य केले.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व आभार नारायण महानोर यांनी मानले. महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यात कार्यरत असलेले श्री नारदस्वामी विद्यामंदिर या शाळेचे विद्यार्थी कार्यक्रमासाठी उपस्थित होते.

संतांच्या संगतीत अर्ध्या क्षणात मानवी जीवनाचे कल्याण होते - ह.भ.प. समाधान महाराज शर्मा केज येथील स्वामी समर्थ मठामध्ये सार्ध शतकपुर्ती सोहळ्यात किर्तन सेवा संपन्न

केज/प्रतिनिधी संतांच्या संगतीत अर्ध्या क्षणात मानवी जीवनाचे कल्याण होते असे प्रतिपादन भावरत्न गुरुदास सुप्रसिद्ध विविध कथाकार व महाराष्ट्रातील नामवंत किर्तनकार ह.भ.प. समाधान महाराज शर्मा यांनी केले.ते स्वामी समर्थ मठामध्ये सार्ध शतकपुर्ती सोहळ्यात किर्तन सेवा प्रसंगी बोलत होते.केज येथील स्वामी समर्थ मठाची स्थापना प.पु.श्रीमंत नानासाहेब महाराज उर्फ महारुद्र देशपांडे यांनी दिडशे वर्षांपूर्वी केली आहे.अक्कलकोट निवासी स्वामी समर्थ महाराज यांनी स्वहस्ते प्रासादिक पादुका तसेच स्वामी समर्थ यांची बाल स्वरुपातील पंचधातूची मुर्ती, स्वामी समर्थ यांच्या हातातील काठी व भिरकावून मारलेला गोटा प.पु.नानासाहेब महाराज देशपांडे केजकर यांना प्रदान करून केज येथे मठ स्थापन करण्याची आज्ञा केली होती.या प्रासादिक मठाला सार्ध शतक म्हणजे दिडशे वर्ष पूर्ण होत आहेत. त्या निमित्त शतकोत्तर सुवर्ण महोत्सवी सोहळा साजरा केला जात आहे.या निमीत्त दि.११ मे २०२५ रोजी रविवारी भावरत्न गुरुदास विविध कथाकार ह.भ.प. समाधान महाराज शर्मा हे बोलत होते.त्यांनी किर्तन सेवेसाठी अर्ध क्षण घडता संतांची संगती । तेणें होय शांती महत्पापा ।।१।। संतसंग देई संतसंग देई।आणिक प्रवाही घालुं नको ।।२।। संसार मज न करणें सर्वथा । परमार्थ पुरता हाती देई ।।३।। जनार्दनाचा एका करुणावचनीं । करी विनवणी पायांपाशीं ।।४।। हा संत एकनाथ महाराज यांचा अभंग किर्तन सेवेसाठी घेतला होता.यावेळी बोलताना त्यांनी सांगितले की, संतांच्या संगतीत अर्ध्या क्षणात मानवी जीवनाचे कल्याण होते.संताचे हृदय नवनीत म्हणजे लोण्यासारखे असते. संत चोखामेळा यांच्या दर्शनाने कान्होपात्रा अर्ध्या क्षणात पावन झाली.कृत युगात ध्यान, त्रेता युगात यज्ञ याग तर द्वापार युगात नाम जप व कलीयुगात कथा कीर्तन

सांगितले आहे. या चार ही युगातील साधना स्वामी समर्थ मठामध्ये घडत आहेत. स्वामी समर्थ दत्त अवतार असल्याचे सांगत त्यांनी अगर स्वामी नहीं है तो जिक्र क्यों अगर स्वामी है तो फिक्र क्यों असे सांगितले.नानासाहेब महाराज देशपांडे यांच्या मुळे केजकर देशपांडे परिवार व आपण भाग्यवान आहोत स्वामी समर्थ महाराज हयात असताना त्यांनी दिलेल्या प्रासादिक वस्तू आपल्याकडे आहेत त्यामुळे स्वामी समर्थ महाराज कायम आपल्या सोबत आहेत असे त्यांनी सांगितले.या वेळी केज शहरातील तसेच महाराष्ट्र राज्या तील स्वामी भक्तांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

आज जागतिक परिचारिका दिनानिमित्त उत्सव समितीच्या वतीने शपथग्रहण व बक्षीस वितरण सोहळा संपन्न

लातूर :- १२ मे जागतिक परिचारिका दिनानिमित्त ६ मे ते १२ मे २५ परिचारिका सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आले होते. आज दि. १२ मे २०२५ शपथग्रहण व बक्षीस वितरण सोहळा उत्सव समिती संचलित महाराष्ट्र राज्य परिचारिका संघटना, शाखा लातूरच्या वतीने आयोजित करण्यात आला होता. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी अतिविशेषोपचार रुग्णालयाच्या अधिसेविका अमृता पोहरे, प्रमुख पाहुणे विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालयातील नवजात शिशु अतिदक्षता व बालरोग विभागाचे विभाग प्रमुख डॉ. अजय कुसुंबीवाल, संस्थेचे वैद्यकीय अधिक्षक, डॉ. सचिन जाधव, महाराष्ट्र राज्य परिचारिका परिषद, मुंबई चे उपाध्यक्ष तथा महाराष्ट्र राज्य परिचारिका, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, मुख्यालय लातूर संघटनेचे, प्रभारी अधिसेविका आर.एस. कांबळे, कार्याध्यक्ष श्री अरुण कदम, शासकीय परिचर्या महाविद्यालयाच्या प्राचार्या अश्विनी बेले, उत्सव समिती अध्यक्ष श्रीमती किरण निकम ईत्यादींची व्यासपीठावर उपस्थिती होती.

या कार्यक्रमा दरम्यान उत्कृष्ट सेवा कार्य केल्याबद्दल नवजात शिशु अतिदक्षता विभागातील डॉक्टर्स व सर्व परिचारिका यांना सन्मान चिन्ह देऊन विभागप्रमुख डॉ अजय कुसुंबीवाल व मान्यवरांच्या हस्ते गौरविण्यात आले. त्यानंतर परिचारिका सप्ताहा दरम्यान आयोजित विविध क्रीडा स्पर्धांचे बक्षीस वितरण करण्यात आले. महिला क्रिकेट संघातील श्रीमती निर्मला गाडेकर, श्रीमती शोभा जाधव, श्रीमती किरण निकम, श्रीमती कल्पना गायकवाड, श्रीमती मीना दैवज्ञ, सुधा तोरणेकर, ज्योती भारती, वनमाला पांचाळ, एन. जी. कांबळे, सुनीता डावकर, मीनाक्षी गोडबोले व इतर काही महिला ५० - ५५ वयोगटातील असूनही त्यांनी सर्व क्रीडा स्पर्धा मध्ये हिरीरीने सहभाग घेतला. त्या सर्वांचे विशेष कौतुक करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक संघटनेच्या राज्यसरचिटणीस सुमित्रा तोटे यांनी केले. तर सूत्रसंचालन रूपाली दिघे यांनी केले शेवटी आधार निर्मल गाडेकर यांनी केले. हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी उत्सव समिती व संघटनेच्या सर्व पदाधिकारी व सदस्यांनी परिश्रम घेतले. आज जागतिक परिचारिका दिनानिमित्त उत्सव समितीच्या वतीने शपथग्रहण व बक्षीस वितरण सोहळा संपन्न

१२ मे जागतिक परिचारिका दिनानिमित्त ६ मे ते १२ मे २५ परिचारिका सप्ताहाचे आयोजन करण्यात आले होते. आज दि. १२ मे २०२५ शपथग्रहण व बक्षीस वितरण सोहळा उत्सव समिती संचलित महाराष्ट्र राज्य परिचारिका संघटना, शाखा लातूरच्या वतीने आयोजित करण्यात आला होता. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी अतिविशेषोपचार रुग्णालयाच्या अधिसेविका अमृता पोहरे, प्रमुख

पाहुणे विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालयातील नवजात शिशु अतिदक्षता व बालरोग विभागाचे विभाग प्रमुख डॉ. अजय कुसुंबीवाल, संस्थेचे वैद्यकीय अधिक्षक, डॉ. सचिन जाधव, महाराष्ट्र राज्य परिचारिका परिषद, मुंबई चे उपाध्यक्ष तथा महाराष्ट्र राज्य परिचारिका, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, मुख्यालय लातूर संघटनेचे, प्रभारी अधिसेविका आर.एस. कांबळे, कार्याध्यक्ष श्री अरुण कदम, शासकीय परिचर्या महाविद्यालयाच्या प्राचार्या अश्विनी बेले, उत्सव समिती अध्यक्ष श्रीमती किरण निकम ईत्यादींची व्यासपीठावर उपस्थिती होती.

या कार्यक्रमा दरम्यान उत्कृष्ट सेवा कार्य केल्याबद्दल नवजात शिशु अतिदक्षता विभागातील डॉक्टर्स व सर्व परिचारिका यांना सन्मान चिन्ह देऊन विभागप्रमुख डॉ अजय कुसुंबीवाल व मान्यवरांच्या हस्ते गौरविण्यात आले. त्यानंतर परिचारिका सप्ताहा दरम्यान आयोजित विविध क्रीडा स्पर्धांचे बक्षीस वितरण करण्यात आले. महिला क्रिकेट संघातील श्रीमती निर्मला गाडेकर, श्रीमती शोभा जाधव, श्रीमती किरण निकम, श्रीमती कल्पना गायकवाड, श्रीमती मीना दैवज्ञ, सुधा तोरणेकर, ज्योती भारती, वनमाला पांचाळ, एन. जी. कांबळे, सुनीता डावकर, मीनाक्षी गोडबोले व इतर काही महिला ५० - ५५ वयोगटातील असूनही त्यांनी सर्व क्रीडा स्पर्धा मध्ये हिरीरीने सहभाग घेतला. त्या सर्वांचे विशेष कौतुक करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक संघटनेच्या राज्यसरचिटणीस सुमित्रा तोटे यांनी केले. तर सूत्रसंचालन रूपाली दिघे यांनी केले शेवटी आधार निर्मल गाडेकर यांनी केले. हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी उत्सव समिती व संघटनेच्या सर्व पदाधिकारी व सदस्यांनी परिश्रम घेतले.

PRINTED BY MAHESH MOTIRAM RATHOD, OWNED, PUBLISHED & EDITED BY ASHOK NAMDEVRAO HANWATE, PRINTED AT MAYUR PRINTERS, PLOT No. B-28, MIDC, NEAR BUS STAND 03, LATUR, Tq. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) PULISHED AT : KHADAK HANUMAN, MILIND NAGAR, LATUR TQ. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) EDITOR : ASHOK NAMDEVRAO HANWATE