

आनंद सागर

मंगल कार्यालय

एका मंगलमय कार्यासाठी लागणारी सर्व प्रकारची सेवा एकाच छताखाली. आता आनंद सागर मंगल कार्यालय येथे रात्रीच्या कार्यक्रमासाठी भव्य लॉन्स उपलब्ध.

* लग्न सोहळा * साखरपूडा * रिसेप्शन * वाढदिवस * गेट दुगेदर * कॉन्फरन्स * सांस्कृतिक कार्यक्रम

आसना बायपास चौरस्ता, गोरक्षण, जवळ, देशमुख गॅस पंपासमोर कामठा (बु.) नांदेड
 व्यवस्था: स्थायित्व मंडप डेकोरेटर्स, मो. 9325610507, 7972904719

शाकाहारी करिता



RNI No.6331/62
 REGD.NO. G2/RNP/IND-27/2024-2026

गोदातेर

समाचार

संपादक : केशव घोगसे पाटील
 www.godateer.com

हॉटेरु द्वारका
 शुद्ध शाकाहारी फॅमिली रेस्टॉरंट

सौ. प्रियंका महेश वडजकर 7620987408
 कोकाटे कॉम्प्लेक्स, आसना बायपास, सांगवी (बु.) हिंगोली रोड, नांदेड.

* वर्ष ६५ वे * अंक २४८ * नांदेड * बुधवार, दि. १६ सप्टेंबर २०२६ * पृष्ठे ६ * किंमत २ रुपये * 255777, Fax :252211

मनोज जरांगे पाटील यांची मुंबईकडे कूच

अंतरवाली सराटीमधील उपोषणाची जागा सोडली

मुंबई (प्रतिनिधी)— मराठा आंदोलक मनोज जरांगे पाटील यांनी मुंबईच्या दिशेने कूच केली आहे. अंतरवाली सराटी येथील उपोषणाची जागा सोडून मनोज जरांगे पाटील मुंबईकडे रवाना झाले आहेत. मुंबईतील आझाद मैदानावर आंदोलन करण्याचा निर्धार त्यांनी व्यक्त केला आहे.

दरम्यान, अंतरवाली सराटी येथून निघताना मनोज जरांगे पाटील भावूक झाले. गाडीत बसताच त्यांना अश्रू अनावर झाले. यावेळी बोलताना त्यांनी समाजाच्या लेकरांसाठी लढत राहण्याचा निर्धार व्यक्त केला. सरकारला शरण जाणार नसून, मराठा आरक्षणाच्या मागणीची अंमलबजावणी झाल्याशिवाय थांबणार नाही, अशी भूमिका त्यांनी मांडली.

मनोज जरांगे पाटील बोलताना म्हणाले की, समाजाच्या लेकरांपेक्षा मला मोठे काय आहे. माझ्या समाजाचे लेकरं संकटात आहेत त्यांच्या कल्याणासाठी मी जातोय. सरकारला वाटतंय मी त्यांना शरण यावे पण समाजाच्या लेकराला अर्धवट सोडून मी समाजाला धोका देऊ शकत नाही. मला ते मारून टाकणार आहेत म्हणून मी आझाद मैदानावर जात आहे. मी माझ्या समाजाला त्रास होऊ देणार नाही मी लढून मरेलं, असे त्यांनी म्हटले.

मनोज जरांगे पाटील पुढे म्हणाले की, न्यायदेवतेवर आपण विश्वास ठेवायचा आणि तीच परवानगी समजायची. माझं सगळ्यांना आवाहन आहे की, शांत राहा. तुमच्या लेकरांसाठी मी लढेन. सरकारने मला चौकोनी घेरलं आहे. तुम्ही माझ्यासोबत राहा. मी जिवंत असो की नसो तुम्ही समाज मोठा करा. पक्षाला जीव लावू नका, समाजाला जीव लावा. मी मुंबईला जातोय. तुम्ही आशीर्वाद घ्यायला या. मला मारायचं तर मारू द्या. मी आरक्षण घेतल्याशिवाय राहणार नाही. पायात आणि पोटात आग होते, असे त्यांनी म्हटले.

दरम्यान, मनोज जरांगे पाटील यांना बोलताना अश्रू अनावर झाल्याचे दिसून आले. मी सगळी अंमलबजावणी घेतल्याशिवाय



जरांगे पाटलांना मुंबईच्या वेशीवरच अडवले जाण्याची शक्यता

मराठा आंदोलक मनोज जरांगे पाटील आपल्या मागण्यांसाठी गेल्या १७ दिवसांपासून उपोषण करत आहेत. मात्र, शासनाकडून पाहिजे तसा प्रतिसाद मिळत नसल्याने त्यांनी आता मुंबईकडे कूच केली आहे. अंतरवाली सराटीतून आज त्यांनी आपला मोर्चा मुंबईकडे वळवला असून आझाद मैदानात ते उपोषणाला बसणार आहेत. विशेष म्हणजे, यापूर्वी दोनवेळा मुंबई पोलिसांनी जरांगे पाटील यांच्या मुंबईतील आंदोलनाला परवानगी नाकारली आहे. तरीही जरांगे पाटील मुंबईकडे नियोजित दौऱ्यानुसार निघाले आहेत. दरम्यान, मराठा आंदोलनाबाबत मुंबई पोलिसांकडून जरांगे पाटलांना परवानगी दिली जाणार नाही. त्यामुळे, मुंबईच्या वेशीवरच त्यांना अडवले जाण्याची शक्यता आहे.

जरांगेच्या कायदेशीर मागण्यांबाबत चर्चेसाठी सरकार तयार

सरकार चार पावले पुढे येत असेल तर आंदोलकांनीही सरकारात्मक भूमिका घ्यावी -उपमुख्यमंत्री शिंदे

टक्के आरक्षण देण्यात आले. आज त्याचा लाभ विद्यार्थी आणि तरुण घेत आहेत.

न्यायालयीन स्थगितीमुळे नियुक्त्या रखडलेल्या सुमारे ५ हजार ३०० उमेदवारांच्या प्रश्नावरही सरकारने ठाम भूमिका घेतली. त्यांना नोकरी मिळत असेल तर कोणत्याही कारवाईला सामोरे जाण्याची तयारी आपण जाहीर केली होती, असे शिंदे यांनी सांगितले. अण्णासाहेब पाटील आर्थिक विकास महामंडळाची कर्जमर्यादा वाढवणे, वसतिगृह, परदेशी शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती आणि इतर सवलती देण्याबरोबरच कुणबी नोंदी असलेल्यांना प्रमाणपत्र देण्यासाठी न्यायमूर्ती शिंदे समिती गठित करण्यात आली. या प्रक्रियेत लाखो नागरिकांना प्रमाणपत्र देण्यात आली आहेत.

मराठा समाजासाठी कायदेशीर आणि संविधानिक चौकटीत जे शक्य आहे ते सरकारने केले आहे. काही विषय न्यायप्रविष्ट आहेत.

सरकार चार पावले पुढे येत असेल तर आंदोलकांनीही सरकारात्मक भूमिका घेतली पाहिजे, असे शिंदे म्हणाले. समाजातील गैरसोय विद्यार्थी आणि तरुणांच्या शिक्षण-रोजगाराला प्राधान्य मिळाले पाहिजे; आंदोलनाच्या आडून राजकीय पोळी भाजण्याचा प्रयत्न होऊ नये, असा इशाराही त्यांनी दिला.

या आधी देखील मराठा समाजाने विविध मोर्चे काढले आहेत त्यावेळी सर्वसामान्यांची गैरसोय होणार नाही याची दक्षता घेतली होती. मुंबईतील गणेशोत्सवाला देश-विदेशातून लाखो भाविक येतात. त्यामुळे आंदोलनाचा अधिकार असला तरी गणेशभक्त आणि सामान्य नागरिकांची गैरसोय होणार नाही, याची काळजी प्रत्येकाने घेतली पाहिजे. सरकार आणि पोलीस यंत्रणा त्यासाठी आवश्यक खबरदारी घेत असल्याचे शिंदे यांनी सांगितले.

ग्रामपंचायतींच्या सरपंचपदाचे आरक्षण २२ सप्टेंबर रोजी होणार निश्चित

१४ तालुक्यांतील तहसील कार्यालयांत प्रवर्गनिहाय सोडत

नांदेड (प्रतिनिधी)— ग्रामविकास विभागाच्या दि. १२ ऑगस्ट २०२६ रोजीच्या अधिसूचनेनुसार, नांदेड जिल्ह्यातील बिगर अनुसूचित क्षेत्रातील ग्रामपंचायतींच्या सरपंचपदाचे प्रवर्गनिहाय आरक्षण महिलांसह निश्चित करण्यासाठी दि. २२ सप्टेंबर २०२६ रोजी तालुकानिहाय सोडत काढण्यात येणार आहे.

संबंधित तहसील कार्यालयाच्या मुख्यालयी तहसीलदार तथा प्राधिकृत अधिकारी यांच्या अधिपत्याखाली ही प्रक्रिया पार पडणार असून, संबंधित उपविभागीय अधिकारी नियंत्रण अधिकारी म्हणून काम पाहतो.

युपीआयच्या २ हजार रुपयांवरील व्यवहारांवर ३०० रुपयांपर्यंत शुल्क; एनपीसीआयची घोषणा

नवी दिल्ली (प्रतिनिधी)— नॅशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडियाने (एनपीसीआय) मंगळवारी जाहीर केले की, १५ ऑक्टोबरपासून व्यापाऱ्यांना युपीआयद्वारे २,००० रुपयांपेक्षा जास्त रकमेचे पेमेंट स्वीकारताना ०.४ टक्के शुल्क भरावे लागेल.

‘मर्चेंट डिस्काउंट रेट’ (एमडीआर) असे संबोधले जाणारे हे शुल्क प्रति व्यवहार जास्तीत जास्त ३०० रुपयांपर्यंत मर्यादित असेल. याचाच अर्थ असा की, जर एखाद्या व्यापाऱ्याला युपीआयद्वारे ७५,००० रुपये किंवा त्याहून अधिक रकमेचे पेमेंट केले गेले, तरीही एमडीआर शुल्क ३०० रुपयांपेक्षा जास्त असणार नाही.

दरम्यान, रेल्वे, दूरसंचार सेवा, विमा



आणि इंधन यांसारख्या विशिष्ट श्रेणीमधील व्यापाऱ्यांना केलेल्या २,००० रुपयांपेक्षा जास्त रकमेच्या युपीआय व्यवहारांवर, प्रति व्यवहार ५ रुपये इतके निश्चित एमडीआर शुल्क आकारले जाईल.

या निश्चित दराच्या पद्धतीमुळे महत्त्वपूर्ण

सार्वजनिक सेवा, उपयुक्तता सेवांची बिले स्वीकारण्याची प्रक्रिया आणि किरकोळ इंधन विक्रीसारख्या कमी नप्याचे प्रमाण असलेल्या क्षेत्रांमधील खर्चात होणारी वाढ रोखली जाईल. यामुळे ग्राहकांसाठीच्या अत्यावश्यक सेवा कमी खर्चात आणि डिजिटलदृष्ट्या कार्यक्षम राहणे निश्चित होईल, असे एनपीसीआयने एका निवेदनात म्हटले आहे.

मंगळवारी जाहीर करण्यात आलेला नवा मर्चेंट डिस्काउंट रेट (एमडीआर) नियम केवळ ‘पर्सन-टू-मर्चेंट’ म्हणजेच ग्राहक आणि व्यापारी यांच्यातील व्यवहारांना लागू होईल. ‘पर्सन-टू-पर्सन’ म्हणजेच दोन व्यक्तींमधील कोणत्याही रकमेचा व्यवहार यापुढेही मोफत राहील.

राजपाल यादवला दिलासा; २ कोटी भरण्यासाठी दोन आठवड्यांची मुदत

मुंबई (प्रतिनिधी)— बॉलिवूड अभिनेता आणि कॉमेडियन राजपाल यादवला चेक बाऊन्स प्रकरणात सर्वोच्च न्यायालयाकडून तात्पुरता दिलासा मिळाला आहे. मंगळवारी झालेल्या सुनावणीदरम्यान राजपाल यादवच्या वतीने उपस्थित वरिष्ठ वकिलांनी न्यायालयाकडे आणखी एक संधी देण्याची विनंती केली. तसेच, अभिनेत्याने किमान २ कोटी रुपये जमा करण्याची तयारी दर्शवत त्यासाठी दोन आठवड्यांचा वेळ मागितला. राजपाल यादवच्या विनंतीनंतर सर्वोच्च न्यायालयाने त्याला अंतिम संधी देत दोन आठवड्यांची मुदत दिली आहे.

चोरंबा पाटीवर बंजारा समाजाला एसटीतून आरक्षण मिळावे यासाठी रास्ता रोको

नांदेड-नागपूर राष्ट्रीय महामार्गावरील वाहतूक दोन तास ठप्प

नांदेड-नागपूर राष्ट्रीय महामार्गावरील चोरंबा पाटीवर रास्ता रोको आंदोलन करण्यात आले. याप्रसंगी विविध गावातून आलेला बंजारा समाज मोठ्या संख्येने उपस्थित होता. यावेळी जितूर येथे बंजारा समाजाला एसटीमधून आरक्षण मिळावे यासाठी विनोद आडे यांच्या आमरण उपोषणाला पाठींबा देण्यात आला. अनेक वर्षांपासून बंजारा समाजाला एसटीतून आरक्षणाची त्वरीत अंमलबजावणी करण्यात यावी व बंजारा समाजाचे प्रलंबित प्रश्न मार्गी लावावे. बंजारा समाजासाठी स्वतंत्र विकास महामंडळ स्थापन करावे, समाजातील

विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती व वस्तीगृहाची सुविधा देण्यात यावी यासह अन्य मागण्या यावेळी करण्यात आल्या.

या आंदोलनात अर्धापूर तालुक्यातील बंजारा समाजातील महिला पारंपारिक वेशभूषा परिधान करून सहभागी झाल्या होत्या. या



पवित्र बंधनाच्या प्रत्येक क्षणी...

SBI बँके जवळ, छत्रपती शिवाजीनगर नांदेड | 7030223399

आरपीएफ नांदेड विभागाची समन्वित कारवाई; चोरीचे मोबाईल जप्त, हरवलेली ४ बालके पालकांकडे सुपूर्द

नांदेड (प्रतिनिधी)— रेल्वे सुरक्षा दल (आरपीएफ), नांदेड विभागाने जीआरपी, सीआयबी आणि सीपीडीएस च्या समन्वयाने ‘ऑपरेशन यात्री सुरक्षा’, ‘ऑपरेशन अमानत’, ‘ऑपरेशन नन्हे फरिश्ते’ आणि ‘ऑपरेशन संरक्षण’ अंतर्गत यशस्वी कारवाया करत प्रवासी सुरक्षा अधिक मजबूत केली आहे.

दि. १३ सप्टेंबर रोजी छत्रपती संभाजीनगर स्थानकावर ट्रेन क्र. १७६१८ मध्ये प्रवाशांचा २६,९९९ रुपयांचा मोबाईल चोरणाऱ्या एकाला सीआयबी, आरपीएफ व जीआरपी क्राईम ब्रँचच्या संयुक्त पथकाने ताब्यात घेतले. गुन्हा क्र. ४३४/२०२६ कलम ३०५(सी) बीएनएस अन्वये गुन्हा नोंद करण्यात आला आहे. याच दिवशी चोरीच्या संशयावरून एका महिलेला ताब्यात घेऊन जीआरपीकडे सुपूर्द करण्यात आले. याचबरोबर जालना येथे घरातून पळून आलेल्या २ मुली व २ मुलांना आरपीएफने सुरक्षित ताब्यात घेतले. ते एक आठवडा हैदराबाद येथे राहिल्याचे सांगितले. ३ अल्पवयीन बालकांना बाल हेलपाइनकडे तर १८ वर्ष पूर्ण झालेल्या एकाला पालकांच्या ताब्यात देण्यात आले. तसेच परभणी स्थानकावर एका महिला

प्रवाशाचे ४५ हजार रुपये किमतीचे ३ ग्रॅमचे सोन्याचे मंगळसूत्र हरवले होते. आरपीएफ व जीआरपीने शोधून ते परत केले.

दि. १४ सप्टेंबर रोजी वंदे भारत एक्सप्रेस (२०७०६) मध्ये राहून गेलेली १० हजारांची ट्रॉली बॅग रेल मदत तक्रारीवरून आरपीएफ एस्काॅर्ट पथकाने शोधून प्रवाशाच्या प्रतिनिधीकडे सुपूर्द केली. याचबरोबर सामान चोरीचा प्रयत्न करणाऱ्या संशयिताला ताब्यात घेऊन जीआरपीकडे देण्यात आले.

तसेच धावत्या रेल्वेवर दगडफेक केल्याप्रकरणी (रेल्वे कायदा कलम १४७,१५३) एक व्यक्ती आरपीएफ नांदेड येथे हजर झाला. त्याने कुत्र्यांवर दगड फेकताना चुकून रेल्वेला लागल्याचे सांगितले. त्याला बीएनएसएस कलम ३५(३) अंतर्गत नोटीस देऊन सोडण्यात आले असून राष्ट्रविरोधी संबंध आढळला नाही.

प्रवाशांनी सर्तक राहावे व संशयास्पद हालचाल दिसल्यास आरपीएफ/जीआरपी किंवा रेल मदत १३९ वर संपर्क साधावा, असे आवाहन जनसंपर्क कार्यालय, नांदेड यांनी केले आहे.

नाल्या गायब!

नांदेड : शहरातील मगनपुरा भागात बालाजी मंदिरच्या शेजारील रोडचे काम सुरू आहे. सदरील काम हे सीसी रोड बनत आहे. सदर रोडवर नाल्याच नाहीत, मात्र सदर रोडचे काम सुरू असताना नाली नसल्यामुळे ज्या मुख्य रोडकडे आली आहे. तिकडे उतार देणे गरजेचे असताना तसे न होता रोडचा उतार व्यवस्थीतरित्या काढला जात नाही. तसेच कामाचा दर्जा हा निकट असल्यामुळे लाखो रुपयांचा होणारा खर्च हा वाया जाणार आहे. याकडे प्रभागातील नागरसेवक आणि इतर लोकप्रतिनिधी लक्ष देणे गरजेचे आहे, अशी मागणी या भागातील नागरिकांकडून होत आहे.

(छाया : नरेंद्र गडप्या)

आधुनिक पेशी विश्लेषण तंत्रज्ञानातून उपयोजित संशोधन व रोजगाराच्या नव्या संधी -डॉ. महाजन



नांदेड (प्रतिनिधी) – विद्यार्थ्यांनी नवनवीन उपयोजित कौशल्ये आत्मसात करून रोजगारक्षम बनावे. विद्यापीठीय शिक्षणासोबत प्रत्यक्ष कामाचा अनुभव मिळाल्यास कुशल मनुष्यबळाची गरज आणि उपलब्ध मनुष्यबळातील दरी भरून निघेल, असे प्रतिपादन स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाचे प्र-कुलगुरू डॉ. अशोक महाजन यांनी केले. स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाच्या जैविकशास्त्र संकुलात विद्यापीठ आणि स्पेक्ट्रम प्रीमास लाइफ सायन्सेस, नवी दिल्ली यांच्या संयुक्त विद्यमाने ‘फ्लो सायटोमेट्री व मूलभूत पेशी विश्लेषण तंत्रज्ञान’ या विषयावर एकदिवसीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. यावेळी डॉ. अशोक महाजन अध्यक्षस्थानावरून बोलत होते. फ्लो सायटोमेट्री हे आधुनिक

पेशी विश्लेषण तंत्रज्ञान असून त्याचा उपयोग कर्करोग निदान व संशोधन, अन्न व हवा प्रदूषण तपासणी, मूलपेशी संशोधन, पेशी विभाजनाच्या अवस्था, पेशींची वाढ व विकास, पेशीचक्र, गुणसूत्रांची संख्या, नियत पेशीमृत्यू तसेच औषध संशोधन अशा विविध क्षेत्रांत केला

जातो. त्यामुळे या तंत्रज्ञानाचे प्रात्यक्षिक ज्ञान विद्यार्थ्यांसाठी संशोधन व रोजगाराच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे. कार्यशाळेत डॉ. स्वप्नील कदम, शास्त्रज्ञ आणि अदिति काकडे, व्यवस्थापक, प्रीमास लाइफ सायन्सेस यांनी मार्गदर्शन केले. यावेळी संकुलाचे संचालक

डॉ. बी. एस. सुरवसे, डॉ. एस. पी. चव्हाण, डॉ. एल. एच. कांबळे, डॉ. उमेश धूलधज व डॉ. सुनील हजारे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. प्रास्ताविक डॉ. बी. एस. सुरवसे यांनी केले. सूत्रसंचालन रुबिया शेख यांनी केले, तर आभार डॉ. उमेश धूलधज यांनी मानले.

युनिव्हर्सलच्या बालसर्जनातून ‘निसर्गमित्र’ गणरायाची निर्मिती

नांदेड (प्रतिनिधी) – श्री गणेश चतुर्थीच्या निमित्ताने युनिव्हर्सल इंग्लिश मीडियम स्कूल येथे विद्यार्थ्यांसाठी पर्यावरणपूरक गणेशमूर्ती निर्मितीचा अभिनव उपक्रम उत्साहात राबविण्यात आला. पर्यावरण संवर्धनासोबतच विद्यार्थ्यांच्या सर्जनशीलतेला, कल्पनाशक्तीला आणि हस्तकौशल्याला चालना देणे हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश होता. या उपक्रमात विद्यार्थ्यांनी काळी माती, गव्हाचे पीठ, कापसाचे धागे तसेच तांदूळ, मूग यासारख्या नैसर्गिक घटकांचा वापर करून आकर्षक गणेशमूर्ती साकारल्या. शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली विद्यार्थ्यांनी स्वतःच्या कल्पनेने मूर्ती घडवत पारंपरिक श्रद्धेला पर्यावरणपूरक विचारांची जोड दिली. हा उपक्रम केवळ गणेशमूर्ती



निर्मितीपुरता मर्यादित न राहता कौशल्याधारित शिक्षण, पर्यावरणपूरक जीवनशैली आणि संस्कार यांचा सुंदर संगम ठरला. जितेंद्रसिंह पहाडिया यांच्या दूरदर्शी

संकल्पनेला मुख्याध्यापिका ज्योत कौर पहाडिया आणि त्यांच्या टीमच्या समर्पित प्रयत्नांची साथ लाभत, हा प्रेणादायी पर्यावरणपूरक उपक्रम साकारला.

नांदेड परिमंडलात दीड महिन्यात ११ सौरऊर्जा प्रकल्प पूर्ण

नांदेड (प्रतिनिधी) – महावितरणच्या नांदेड परिमंडलात मुख्यमंत्री सौर कृषी वाहिनी योजना २.० मध्ये भरीव कामगिरी करण्यात येत आहे. २२ जुलै पासून ७ सप्टेंबर २०२६ पर्यंतच्या अवघ्या दीड महिन्यांच्या कालावधीत ५७ मेगावॅटच्या ११ सौरऊर्जा प्रकल्पांची वाढ झाली आहे. त्यामुळे परिमंडलात सध्या या योजनेतर्गत कार्यान्वीत प्रकल्पांची संख्या ९५ वर पोहचली असून त्यातून एकूण ४३१ मेगावॅट इतकी सौरऊर्जा प्राप्त होते. या योजनेमुळे लाखो कृषीपंप ग्राहकांना दिवसाच्या कालावधीत सिंचनाची सोय उपलब्ध झाली आहे.

सप्टेंबर २०२४ पासून मुख्यमंत्री सौर कृषी वाहिनी योजना २.० परिमंडलात राबविण्यात येत आहे.

‘यशवंत’ मध्ये ‘क्युरी क्लब’चे थाटात उद्घाटन



नांदेड (प्रतिनिधी) – यशवंत महाविद्यालयातील रसायनशास्त्र विभागाच्या वतीने विद्यार्थ्यांमध्ये वैज्ञानिक दृष्टिकोन, संशोधनवृत्ती, नवोपक्रमशीलता आणि रसायनशास्त्र विषयाची गोडी निर्माण करण्याच्या उद्देशाने सुरू करण्यात आलेल्या ‘क्युरी क्लब’ या अभिनव विद्यार्थी-केंद्रित उपक्रमाचे तसेच क्युरी क्लब भिन्तीपत्रकाचे उत्साहपूर्ण वातावरणात उद्घाटन करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे उद्घाटन यशवंत महाविद्यालयाचे प्राचार्य तथा स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाचे माजी प्र- कुलगुरू डॉ. गणेशचंद्र एन. शिंदे यांच्या हस्ते झाले. कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी यशवंत महाविद्यालयाच्या रसायनशास्त्र विभागाचे माजी विद्यार्थी तथा

बेंगळुरुस्थित सिंजेन इंटरनॅशनल लिमिटेड या आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील संशोधनाधारित कंपनीतील प्रिंसिपल सायंटिस्ट डॉ. राहुल जगताप उपस्थित होते.

डॉ. राहुल जगताप यांना जपानमधील प्रतिष्ठित फेलोशिप प्राप्त झाली असून, त्यांच्या उत्कृष्ट संशोधनकार्याची दखल घेत संपूर्ण भारतातून निवड झालेल्या उत्कृष्ट पीएच.डी. प्रबंधांमध्ये प्रथम क्रमांक मिळवून प्रथम पारितोषिकाचा बहुमान प्राप्त झाला आहे.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानावरून बोलताना प्राचार्य डॉ. गणेशचंद्र एन. शिंदे यांनी क्युरी क्लबच्या या अभिनव आणि स्तुत्य उपक्रमाचे भरभरून कौतुक केले.

दरगु मोदी यांच्या ऐतिहासिक निवासस्थानी ३१ वे श्री इष्टलिंगपूजा अनुष्ठान भक्तिमय वातावरणात संपन्न

नांदेड (प्रतिनिधी) – श्रावणमासानिमित्त गोदावरी तीरावर वसलेल्या नंदीग्राम (नांदेड) नगरीतील जुना गंज येथील दरगु मोदी यांच्या ऐतिहासिक निवासस्थानी आयोजित ३१ वे श्री इष्टलिंगपूजा अनुष्ठान भक्तिमय व मांगलमय वातावरणात विधिवत संपन्न झाले. गेल्या ३१ वर्षांपासून अखंडपणे सुरू असलेल्या या धार्मिक परंपरेअंतर्गत श्रावणमासात नियमित श्री इष्टलिंगपूजा, शिवनामस्मरण, जप व विविध धार्मिक उपासना करण्यात आल्या. श्रद्धा, भक्ती आणि गुरुचरणप्रीती समर्पणभावाने संपूर्ण अनुष्ठान पार पडले. श्रावणमासातील या पवित्र अनुष्ठानाची सांगता श्री इष्टलिंगपूजा व उत्तरपूजेने करण्यात आली. यावेळी श्रीगुरुचरणी साष्टांग प्रणिपात करून सर्वार्था सुख, शांती, आरोग्य, समृद्धी आणि कल्याणासाठी प्रार्थना करण्यात आली. या अनुष्ठानाचे आयोजन शशिकांत बसवेंकर दरगु मोदी व परिवार, जुना गंज, नांदेड यांच्या वतीने करण्यात आले. अनुष्ठानाच्या यशस्वी पूर्तीबद्दल श्रीगुरुचरणी कृतज्ञता व्यक्त करण्यात आली.

आयदर यू ‘रिपेअर’ युवरसेल्फ ऑर सिस्टीम विल ‘रिप्लेस’ यू -शिवाजीराजे पाटील



नांदेड (प्रतिनिधी) – एआयच्या आगमनानंतर शैक्षणिक क्षेत्रात आमूलाग्र बदल होत असून, विद्यार्थी आणि पालकांची अभिरुची तसेच शैक्षणिक जागृतीही बदलली आहे. त्यामुळे शिक्षक व प्रशिक्षकांनी सातत्याने स्वतःला अपडेट ठेवून काळासोबत चालणे अनिवार्य बनले आहे. शिक्षण क्षेत्राने बदलत्या काळाची पावले ओळखून निरंतर नाविन्याचा ध्यास घेतला नाही, तर कालौघात शिक्षक व प्रशिक्षकांची परिभाषाच बदलू शकते आणि एआयच्या माध्यमातून ही पिढी मोबाईल डिक्ट होण्याची शक्यता आहे. आयदर यू ‘रिपेअर’ युवरसेल्फ ऑर सिस्टीम विल ‘रिप्लेस’ यू, असे प्रतिपादन केसीसी सीईटी सेंटरचे सीईओ इंजि. शिवाजीराजे पाटील यांनी केले.

राजमाता जिजाऊ शैक्षणिक संकुलातील ज्ञानज्योती सावित्रीमाई फुले सभागृहात आयोजित एक दिवसीय फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्राम (एफडीपी) या प्रशिक्षण शिबिरात स्टुडेंट-पॉर्ट कौन्सिलर शिवाजीराजे पाटील

यांनी उपस्थित शिक्षक व कर्मचाऱ्यांना काळापुढचा विचार करण्यास प्रवृत्त केले. तीन सत्रांत संपन्न झालेल्या या प्रशिक्षणाद्वारे शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना मार्गदर्शन करताना आंतरराष्ट्रीय ख्यातीचे माईड पॉवर ट्रेनर शिवाजीराजे पाटील म्हणाले की, शिक्षकांनी केवळ अभ्यास असणे पुरेसे नाही, तर विद्यार्थ्यांशी योग्य पद्धतीने कनेक्ट होता आले पाहिजे. बी फ्रेंडली विथ स्टुडेंट बट डॉन्ट ट्राय टू बिल्ड फ्रेंडशिप, असा सल्ला त्यांनी दिला. अतिनिकटतेत अवज्ञा या नियमाचा

संदर्भ देत त्यांनी सांगितले की, शिक्षक-विद्यार्थी नाते मैत्रीपूर्ण असावे; मात्र त्यातून शिक्षकाचा आदर कमी होणार नाही, याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. आई-वडील आणि गुरुजनांचा आदर अबाधित राहिला, तरच संस्कारक्षम पिढीची निर्मिती शक्य आहे.

क्लासवर नेहमी उशिरा पोहोचणारे, अध्यापनाचे काम सोडून अनावश्यक बाबींमध्ये टाईमपास करणारे शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या नजरेत आदरास पात्र कसे ठरतील, असा सवाल उपस्थित करत त्यांनी शिक्षकी पेशा हे केवळ उदरनिर्वाहाचे साधन नसून राष्ट्रनिर्माणाचा धर्म आहे, असे स्पष्ट केले.

या एफडीपीमध्ये शिक्षकांच्या बदलत्या भूमिकेपासून ते एआयच्या युगातील शैक्षणिक आव्हानांपर्यंत विविध विषयांवर प्रभावी मार्गदर्शन करण्यात आले. प्रशिक्षणातील आशयपूर्ण कन्टेन्ट आणि ऊर्जावान डिलिव्हरी मेथड याबद्दल प्रशिक्षणाधीनी समाधान व्यक्त केले.

‘माझं गाव आरोग्य संपन्न गाव’ अभियान प्रभावीपणे राबविण्याचे आवाहन

नांदेड (प्रतिनिधी) – ‘माझं गाव आरोग्य संपन्न गाव’ अभियानांतर्गत ‘३० वर्षांचा पळो, तपासणी अन् सल्ला’ हे १०० दिवसांचे विशेष अभियान जिल्ह्यात राबविण्यात येत आहे. अभियानाच्या प्रभावी अंमलबजावणीसाठी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. संतोष नवले यांच्या अध्यक्षतेखाली जिल्हास्तरीय कार्यशाळा व विविध राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांची आढावा बैठक संपन्न झाली.

या कार्यशाळेत ३० वर्षांवरील नागरिकांमधील मधुमेह, उच्च रक्तदाब यांसह अससंज्ञक आजारांचे प्रतिबंध व नियंत्रण, संतुलित आहार, नियमित व्यायाम व योगासनांचे महत्त्व याबाबत मार्गदर्शन करण्यात आले. जिल्ह्यातील ३० वर्षांवरील सर्व महिला व पुरुषांची यादी तयार करून रक्तदाब व रक्तातील साखरेची तपासणी तसेच त्याची शंभर टक्के नोंदणी एनपीसीडी पोर्टलवर करण्याच्या सूचना देण्यात आल्या. महिलांमधील गर्भाशयमुत्र, स्तन व मुखाच्या कर्करोगाचे वेळीच निदान व उपचाराबाबतही मार्गदर्शन करण्यात आले.

या आढावा बैठकीत १ सप्टेंबर ते ३१ डिसेंबरदरम्यान एचपीव्ही लसीकरणाचे शंभर टक्के उद्दिष्ट पूर्ण करण्याचे, तसेच गणेशोत्सवाच्या पार्श्वभूमीवर आरोग्य तपासणी शिबिरे आयोजित करण्याचे निर्दे श देण्यात आले. आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, ‘ई-औषधी’, ‘टीबी मुक्त भारत अभियान’ आणि ‘जननी पोर्टल’च्या कामांना गती देण्याच्या सूचनाही देण्यात आल्या.

१०० दिवसांच्या या अभियानात जिल्ह्यातील एकही नागरिक आरोग्य तपासणीपासून वंचित राहणार नाही, यासाठी सर्व वैद्यकीय अधिकारी व आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी मिशन मोडवर काम करावे, असे आवाहन जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. संतोष नवले यांनी केले.

राष्ट्रीय लोकशाही आदालतीत सिडको क्षेत्रीय कार्यालयांतर्गत

३६१ थकबाकी मालमत्ताधारकांनी ६१ लाख ४२ हजार रुपयांचा मालमत्ता कर भरला

नवीन नांदेड (प्रतिनिधी) – नांवा-मनपाच्या सिडको क्षेत्रीय कार्यालय अंतर्गत जवळपास ३६१ मालमत्ता-धारकांनी जवळपास ५४ लाख ९७ हजार रुपयांचा मालमत्ता कर वसूल केला असून, इतर क्षेत्रीय कार्यालय अंतर्गत सिडको क्षेत्रीय कार्यालयाने अग्रेसर राहुन वसुली केली आहे.

नांवामनपाच्या वतीने थकबाकी मालमत्ताधारक यांच्यासाठी एक दिवसीय जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण नांदेड, जिल्हा न्यायालय नांदेड यांच्या वतीने १२ सप्टेंबर २६ रोजी नावा मनपा मुख्यालय येथे राष्ट्रीय लोकअदालत आयोजित करण्यात आली होती. यात थकबाकी मालमत्ताधारकांच्या शास्तीवर ८०/टक्के सुट देण्यात आली होती. सिडको क्षेत्रीय कार्यालय अंतर्गत जवळपास ३८२९ थकबाकी मालमत्ता धारकांना नोटीसा बजावण्यात आल्या होत्या.

मनपा आयुक्त डॉ. महेशकुमार डोईफोडे यांच्या आदेशानुसार अतिरिक्त आयुक्त गिरीश कदम यांच्या मार्गदर्शना-खाली उपायुक्त अजितपाल नाथी, सहायक आयुक्त मनिषा नरसाळे, वायकोस सहायक आयुक्त डॉ. मिर्झा बेग यांच्या अधिपत्याखाली कार्यालय अधीक्षक विलास गजभारे, वरिष्ठ



लिपीक कर निरीक्षक संजय नागापूरकर, वसंत कल्याणकर, नारायण आठवले, लिपीक सादुला खॉन, मारोती सारंग, मालू एनफळे, प्रकाश दर्शने, रमेश यशवंतकर, उत्तम जोंधळे, रविंद्र पोवळे, नथुराम चवरे यांच्यासह कार्यालयीन कर्मचारी यांनी थकबाकी मालमत्ता-धारक यांना एकूण रुपये थकबाकीदार असणाऱ्या ३८१० नोटीसा मालमत्ता-धारकांना वाटप केल्या होत्या. त्यापैकी ३६१ मालमत्ताधारकांनी ६१ लाख ४२ हजार मालमत्ता कर भरला आहे, जे थकबाकीदार मालमत्ता कर भरणार नाहीत, त्यांची मालमत्ता जप्त करण्यात येणार असल्याचे सहायक आयुक्त डॉ. मिर्झा बेग यांनी सांगितले आहे.

विद्यापीठात भगवान सर्वज्ञ श्रीचक्रधर स्वामींचा अवतार दिन साजरा

नांदेड (प्रतिनिधी) – स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठात भगवान सर्वज्ञ श्रीचक्रधर स्वामी यांचा अवतार दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. यावेळी विद्यापीठाचे कार्यकारी अभियंता तथा व्याख्याते तानाजी हुस्सेकर यांनी भगवान सर्वज्ञ श्रीचक्रधर स्वामी यांच्या मानवतावादी विचारांवर तसेच त्यांच्या सामाजिक समता, अहिंसा आणि मानवकल्याणाच्या कार्यांवर उपस्थितांना मार्गदर्शन केले.

कार्यक्रमाच्या प्रांभी भगवान सर्वज्ञ श्रीचक्रधर स्वामी यांच्या प्रतिमेस पुष्प अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी विद्यार्थी विकास विभागाचे संचालक डॉ. राजपालसिंह चिखलीकर, राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाचे संचालक डॉ. मारुती गायकवाड, उपकुलसचिव रामदास पेंढेवाड, जनसंपर्क अधिकारी डॉ. अशोक कदम तसेच कार्यकारी अभियंता तानाजी हुस्सेकर यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी मार्गदर्शन करताना हुस्सेकर म्हणाले की, भगवान सर्वज्ञ श्रीचक्रधर स्वामी यांनी समाजातील जातिभेद, अंधश्रद्धा, सामाजिक विभक्ती आदी अनेक प्रथांना विरोध करून मानवतेवर आधारित विचारांचा प्रसार केला. महाराष्ट्राला आपली कर्मभूमी मानून त्यांनी धर्म, समाज आणि अध्यात्माच्या



क्षेत्रात मोलाचे योगदान दिले. स्त्री-पुरुष समानता, अहिंसा, दया, सदाचार, सत्य आणि सामाजिक समरसतेचा संदेश त्यांनी समाजाला दिला.

भगवान सर्वज्ञ श्रीचक्रधर स्वामी यांच्या शिकवणीतून माणसाने विवेक, सदाचार आणि मानवकल्याणाचा मार्ग स्वीकारावा, असा संदेश मिळतो. त्यांचे जीवनकार्य हे मानवता, समानता आणि ज्ञानाचा दीपस्तंभ असून, आजच्या

काळातही त्यांचे विचार समाजासाठी दिशादर्शक आहेत, असे त्यांनी सांगितले. तसेच अवतार दिनानिमित्त उपस्थितांना शुभेच्छा दिल्या. यावेळी भगवान सर्वज्ञ श्रीचक्रधर स्वामी यांच्या जीवनकार्य व शिकवणीवर आधारित प्रबोधनपर माहितीचे वाचन करण्यात आले. प्रास्ताविक व आभार जनसंपर्क अधिकारी डॉ. अशोक कदम यांनी मानले.

जिल्हा शल्यचिकित्सक, जिल्हा रुग्णालय, नांदेड		
तदर्थ वैद्यकीय अधिकारी (पदव्युत्तर पदवी/पदविका अर्हता धारक,) गट अ यांची कंत्राटी पध्दतीने पदे भरण्याबाबत		
मा. जिल्हाधिकारी, नांदेड यांचे अध्यक्षतेखाली गठीत करण्यात आलेल्या जिल्हा निवड समितीव्दारे आरोग्य सेवा, लातूर मंडळांतर्गत असलेल्या नांदेड जिल्ह्यातील आरोग्य संस्थेतील महाराष्ट्र वैद्यकीय आरोग्य सेवा (गट अ) यांची ३० रिक्त पदे विषेतज्ञ तदर्थ वैद्यकिय अधिकारी म्हणून कंत्राटी पध्दतीने फक्त ११ महिन्यांचे कालावधीसाठी तात्पुरत्या स्वरूपात गुणानुक्रमाने (merit) व मौखिक मुलाखतीनुसार खालील प्रमाणे अटी व शर्तीच्या अधीन राहून भरावयाची आहेत.		
अक्र	वैद्यकिय अधिकारी (विशेषज्ञ)	पदसंख्या
१	स्त्रीरोगतज्ञ	२
२	बधिरीकरणतज्ञ	५
३	बालरोग तज्ञ	३
४	शल्य चिकित्सक	२
५	भिषक	२
६	नेत्र तज्ञ	२
७	एमबीबीएस	१४
	एकूण	३०
१. सदर कंत्राटी वैद्यकिय अधिकारी यांची नियुक्ती ही निव्वळ तात्पुरत्या स्वरूपात ११ महिन्यांसाठी किंवा सदर पदावर नियमित वैद्यकिय अधिकारी उपलब्ध होईल त्या दिनांकार्येयंत यापैकी जे अगोदर घडेल अशा कालावधीसाठी असल्यामुळे सदर पदभरती बाबत उमेदवारास कोणत्याही न्यायालयात दाद मागता येणार नाही.		
२. सदर कंत्राटी वैद्यकिय अधिकारी यांची नियुक्ती निव्वळ तात्पुरत्या स्वरूपात असल्याने त्यांना नियमित वैद्यकिय अधिकाऱ्यासारखे म.ना.से. (रजा) नियम लागू राहणार नाही. तसेच ते विमा योजना, भविष्य निर्वाह निधी अथवा तत्सम कोणतीही सेवा विषयक इतर लाभ मिळण्यास ते पात्र राहणार नाही. त्यांना वैद्यकीय वेतनवाढ अनुज्ञेय राहणार नाही.		
३. सदर कंत्राटी नियुक्ती केवळ तात्पुरत्या स्वरूपाची असल्याने त्यांना सदर पदावर भविष्यात कायम करण्यात येणार नाही व त्या पदावर त्यांना धारणाधिकार असणार नाही.		
४. कंत्राटी तात्पुरती नियुक्ती दिलेल्या उमेदवाराची भविष्यात विहित मार्गाने नियमित पदावर नियुक्ती झाल्यास सदरची तात्पुरती सेवा त्याच्या नियमित सेवेस जोडून दिली जाणार नाही.		
५. केवळ तात्पुरती कंत्राटी नियुक्ती दिलेल्या उमेदवाराची कंत्राटी सेवा अर्हताकाराची सेवा म्हणून गणण्यात येणार नाही किंवा सेवा ज्येष्ठता व अन्य कोणत्याही प्रकारच्या सेवाविषयक बाबीसाठी ग्राह्य धरली जाणार नाही.		
६. निवड झालेल्या तदर्थ वैद्यकिय अधिकारी यांना मुख्यालयात राहणे बंधनकारक आहे. तसेच त्यांचे बायोमेट्रीक प्रणालीवर हजेरी लावणे अनिवार्य आहे.		
७. सदर कंत्राटी वैद्यकिय अधिकारी यांनी सेवेत असताना गैरवर्तन/गैरव्यवहार केल्याचे निदर्शनास आल्यास कोणतीही पूर्वसूचना न देता त्यांच्या सेवा तात्काळ समाप्त करण्यात नियुक्ती देण्यात येणार नाही.		
८. सदर कंत्राटी वैद्यकिय अधिकारी यांना सेवाकाळात सेवामुक्त व्हावयाचे असल्यास त्यांना एक महिन्याची पुर्व नोटीस किंवा एक महिन्याचे मानधन भरून कार्यमुक्त होता येईल.		
९. सार्वजनिक आरोग्य विभाग शासन निर्णय क्र. संआसे-२०२२/प्रक्र १९२/सेवा-१ (शिकाना) दि. २७/१२/२०२२ मध्ये नमुद केल्याप्रमाणे आदिवासी व दुर्गम भागात काम करणाऱ्या पदव्युत्तर पदवी/पदविका अर्हता धारक विशेषज्ञ. पात्रताधारकांना दरमहा रु.१०,०००/- व इतर भागासाठी रु.८५,०००/- इतके एकत्रित मानधन दिले जाईल. तसेच एमबीबीएस इतर भागासाठी रु.७५,०००/- व आदिवासी व दुर्गम भागात काम करणाऱ्या रु.८०,०००/- मानधन दिले जाईल.		
१०. कंत्राटी स्वरूपात सेवा असल्याने संबंधित पदावर कायम करण्याचा अधिकार त्यांना सांगता येणार नाही, तसेच त्या अनुषंगाने कोणत्याही न्यायालयात जाता येणार नाही.		
११. सदर पदावर शासनाकडून नियमीत पदभरती/बदली इत्यादीमुळे जाहिरातीमधील पदसंख्येमध्ये बदल होण्याची शक्यता आहे.		
१२. उपरोक्त पदातील विशेषज्ञ उपलब्ध न झाल्यास एम.बी.बी.एस. अर्हता धारकांना प्राधान्य देण्यात येईल.		
१३. सदर पदभरती बाबत उमेदवारांनी प्रत्यक्ष व अत्यक्ष दबाव असल्याचा प्रयत्न केल्यास उमेदवारास अपात्र करण्यात येईल.		
१४. उमेदवारांचे वय ५८ वर्षांपेक्षा जास्त नसावे. तसेच अनाधिकृत गैरहजर असलेल्या /संपामध्ये सहभागी असलेले/शासन सेवेत शिस्तभंग कार्यवाहीकरीता काढून टाकलेले वैद्यकिय अधिकारी यांना अर्ज करता येणार नाही.		
अ) शैक्षणिक अर्हता:-विशेषज्ञ पदव्युत्तर पदवी/पदविका अर्हताधारक, एमबीबीएस		
ब) थेट मुलाखत ठिकाण:-जिल्हा शल्यचिकित्सक कार्यालय, नांदेड		
दि.२७/०९/२०२६ रोजी सकाळी १०.०० वाजता		
१५. सदर भरतीबाबतचे सर्व निर्णय घेण्याचे अधिकार निवड समितीकडे राखून ठेवण्यात आलेले आहेत.		
E-mail:- cs nanded@rediffmail.com		
स्वाक्षरीत/-		
सदस्य सचिव, जिल्हा निवड समिती		
तथा जिल्हा शल्य चिकित्सक, नांदेड		

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोगी

नोटिफिकेशन येताच फोनकडे जाते लक्ष?

सवय हळूहळू मेंदूवर करतेय परिणाम



आजच्या काळात जवळपास प्रत्येकाच्या हातात स्मार्टफोन आहे. त्यामुळे मोबाईलवर नोटिफिकेशनची घंटी वाजताच ते तपासल्याशिवाय स्वतःला रोखणे अनेकांना कठीण जाते. तुम्हालाही प्रत्येक संदेश, सूचना किंवा अलर्ट लगेच पाहण्याची सवय असेल, तर कालांतराने त्याचा परिणाम तुमच्या मानसिक शांततेवर, एकाग्रतेवर आणि तणावाच्या पातळीवर होऊ शकतो.

स्मार्टफोन आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. फोनवर येणारा प्रत्येक आवाज, कंपन किंवा पॉप-अप आपले लक्ष त्वरित वेधून घेतो. संदेश, सामाजिक माध्यमांवरील अपडेट, ई-मेल किंवा एखाद्या ऑपची सूचना असो, वारंवार येणाऱ्या नोटिफिकेशन्समुळे आपले लक्ष सतत छोट्या-छोट्या भागांत विभागले जाऊ शकते. विशेष म्हणजे, फोन हातात न घेताही त्याचा आवाज किंवा कंपन आपण करत असलेल्या कामातून आपले लक्ष विचलित करू शकते. संशोधनातही स्मार्टफोनवरील नोटिफिकेशन्सचा एकाग्रता आणि कामगिरीवर परिणाम होत असल्याचे दिसून आले आहे. म्हणूनच प्रश्न केवळ आपण किती वेळ स्क्रीन पाहतो, एवढाच नाही. तर बाहेरून येणाऱ्या सूचनेमुळे आपला मेंदू किती वेळा आपले लक्ष बदलतो, हेदेखील महत्वाचे आहे.

नोटिफिकेशन लक्ष कसे वेधते?

फोनवर अचानक आवाज, कंपन किंवा पॉप-अप आल्यावर आपले लक्ष काही क्षणांसाठी त्या उत्तेजनेकडे वळते. कारण नोटिफिकेशन हा आपल्यासाठी केवळ एक साधा आवाज नसतो. त्यामागे एखाद्या व्यक्तीचा संदेश, ई-मेल, सामाजिक माध्यमांवरील अपडेट किंवा एखादे महत्वाचे काम असण्याची शक्यता असते. एका न्यूरोसायन्स अभ्यासानुसार, स्वतःच्या मोबाईलच्या रिंगटोनसारख्या वैयक्तिकदृष्ट्या महत्वाच्या आवाजांवर मेंदू अधिक वेगाने प्रक्रिया करू शकतो. म्हणजेच फोनचा आवाज आपल्यावर अधिक प्रभाव टाकण्याचे एक कारण म्हणजे त्याच्याशी जोडलेले वैयक्तिक महत्त्व.

तणाव आणि चिंता कशी वाढू शकते?

एकापाठोपाठ एक येणारे अलर्ट आपल्याला सतत उपलब्ध आणि संपर्कात राहण्याची भावना देऊ शकतात. विशेषतः कामाचे ई-मेल, व्हॉट्सअप संदेश किंवा सामाजिक माध्यमांवरील सूचना वारंवार येत राहिल्यास, प्रत्येक संदेशाला लगेच उत्तर देणे आवश्यक आहे, असे वाटू शकते. मात्र, प्रत्येक नोटिफिकेशन थेट चिंतेचे कारण बनते, असे ठामपणे म्हणणे योग्य ठरणार

नाही. परंतु सतत लक्ष विचलित होणे, वारंवार फोन तपासणे आणि काहीतरी चुकून जाईल या भीतीमुळे (FoMO) मानसिक दबाव वाढू शकतो. एका क्षेत्रीय प्रयोगात असे आढळले की, दिवसातून केवळ तीन वेळा नोटिफिकेशन्स तपासणाऱ्या सहभागी व्यक्तींमध्ये नेहमीच्या पद्धतीने सूचना तपासणाऱ्यांच्या तुलनेत तणाव कमी होता आणि एकूणच आरोग्यविषयक

स्थिती चांगली दिसून आली. मात्र, सर्व नोटिफिकेशन्स पूर्णपणे बंद केल्यावर काही व्यक्तींमध्ये 'काहीतरी महत्वाचे चुकत आहे' अशी भीती आणि चिंता वाढल्याचेही आढळले. यातून एक महत्वाचा मुद्दा समोर येतो, उपाय म्हणजे फोन पूर्णपणे बंद करणेच असे नाही. अनेकांसाठी नोटिफिकेशन्सचे योग्य व्यवस्थापन करणे हा अधिक व्यावहारिक मार्ग ठरू शकतो.

‘नोटिफिकेशन अँझायटी’ म्हणजे काय?

‘नोटिफिकेशन अँझायटी’ ही अधिकृत वैद्यकीय निदानाची संज्ञा नाही. मात्र, सतत येणाऱ्या नोटिफिकेशन्स, संदेश किंवा फोन अपडेट्समुळे जाणवणारी अस्वस्थता आणि मानसिक दबाव व्यक्त करण्यासाठी हा शब्द वापरला जातो. याची काही सामान्य लक्षणे अशी, की नोटिफिकेशन येताच त्वरित फोन तपासणे, संदेशाला उत्तर न दिल्यास अस्वस्थ वाटणे, वारंवार लॉकस्क्रीन पाहणे, कोणतेही नोटिफिकेशन आले नसतानाही फोन तपासणे, काम करत असतानाही सामाजिक माध्यमांवरील अपडेट्स जाणून घेण्याची इच्छा होणे,



फोन सायलेंटवर असतानाही एखाद्या अलर्टची प्रतीक्षा करणे. स्मार्टफोन

कामाच्या क्षमतेवरही परिणाम होतो का?

एका संशोधनात स्मार्टफोन नोटिफिकेशन्सचा एकाग्रता आणि आकलनक्षमतेवर (Cognitive Performance) होणारा परिणाम तपासण्यात आला. अभ्यासानुसार, कामाच्या मध्यात नोटिफिकेशन्ससारखा आवाज ऐकू आल्यास व्यक्तीच्या प्रतिसादाच्या वेगावर परिणाम होऊ शकतो आणि एखादे काम पूर्ण करण्यासाठी अधिक वेळ लागू शकतो.

मात्र, हा परिणाम प्रत्येक परिस्थितीत सारखा नसतो. सोप्या कामांदरम्यान नोटिफिकेशनमुळे लक्ष पटकन विचलित होऊ शकते. त्याउलट, अधिक आव्हानात्मक किंवा उच्च एकाग्रतेची गरज असलेल्या कामांमध्ये काही व्यक्ती अशा सूचनांकडे दुर्लक्ष करू शकतात. समस्या केवळ नोटिफिकेशनच्या आवाजापुरती मर्यादित नाही. वारंवार अलर्ट मिळाल्यामुळे मेंदूमध्ये सतत

फोन तपासण्याची एक सवय निर्माण होऊ शकते. हळूहळू नवीन संदेश किंवा नोटिफिकेशन आलेले नसतानाही फोन पाहण्याची इच्छा होऊ लागते. म्हणजेच अनेकदा फोन आपल्याला बोलावत नसतो, तर आपला मेंदूच पुढील अलर्टची वाट पाहत असतो. ही सवय कामातील व्यत्यय वाढवू शकते आणि दैनंदिन उत्पादकेवर परिणाम करू शकते.



दुपारची झोप घेतल्यानंतर उठताच डोकेदुखी का सुरू होते?

दुपारच्या वेळी थोडा वेळ झोप घेणे हा शरीर आणि मेंदूला विश्रांती देण्याचा सोपा मार्ग मानला जातो. अनेकांना दुपारी काही वेळ डुलकी घेणे आवडते. मात्र, काही जणांना दुपारच्या झोपेतून उठल्यानंतर डोकेदुखी, डोके जड होणे किंवा आळस जाणवतो. या समस्येला अनेकदा ‘स्लीप इनर्शिया’ (Sleep Inertia) असे म्हटले जाते. मात्र, झोपेतून उठल्यानंतर होणाऱ्या डोकेदुखीमागे केवळ हेच एक कारण नसते. जास्त वेळ झोपणे, गाढ झोपेतून अचानक जागे होणे, शरीरात पाण्याची कमतरता, बराच वेळ काही न खाणे किंवा झोपताना मानेची चुकीची स्थिती यांसारखी अनेक कारणे असू शकतात. काही व्यक्तींमध्ये मायग्रेनची प्रवृत्तीही झोपेनंतर डोकेदुखी वाढवू शकते. त्यामुळे प्रत्येक वेळी ही समस्या केवळ थकवा समजून दुर्लक्षित करणे योग्य नाही.

दुपारच्या झोपेनंतर डोकेदुखी का होते?

दुपारचे जेवण झाल्यानंतर अचानक झोप येणे ही सामान्य बाब आहे. अशा वेळी १० ते २० मिनिटांची छोटी डुलकी शरीराला ताजेतवाने करण्यास मदत करू शकते. मात्र, झोपेतून उठल्यानंतर डोकेदुखी, जडपणा किंवा चिडचिड जाणवत असेल, तर त्यामागे झोपेचा कालावधी, झोपेची अवस्था, शरीरातील पाण्याचे प्रमाण, आहार आणि झोपण्याची स्थिती यांसारखी कारणे असू शकतात. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये झोपेनंतर डोकेदुखी होण्याचे कारण सारखेच असेल असे नाही. काहींना जास्त वेळ झोपल्यानंतर त्रास होतो, तर काहींमध्ये पाण्याची कमतरता किंवा मायग्रेन यामुळे ही समस्या उद्भवू शकते.

कोणती काळजी घ्यावी?

दुपारची झोप शरीरासाठी फायदेशीर ठरू शकते; मात्र काही गोष्टी लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. शक्यतो १० ते २० मिनिटांचीच डुलकी घ्यावी. दुपारच्या झोपेपूर्वी पुरेसे पाणी प्यावे. बराच वेळ उपाशी राहणे टाळावे. झोपताना मान आणि डोक्याची योग्य स्थिती ठेवावी. गाढ झोपेतून अचानक जागे होणे टाळण्यासाठी अलार्मचा वापर करावा. रात्रीची झोप अपुरी राहणार नाही, याची काळजी घ्यावी. दुपारच्या झोपेनंतर अंधूनमधून डोकेदुखी होणे गंभीर बाब असेलच असे नाही. मात्र, वारंवार डोकेदुखी होत असेल, वेदना तीव्र असतील किंवा त्यासोबत चक्कर, उलट्या, दृष्टी धूसर होणे यांसारखी लक्षणे दिसत असतील, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



जास्त वेळ झोपल्याने डोकेदुखी होऊ शकते का?

काही व्यक्तींना दीर्घकाळ झोपल्यानंतर डोकेदुखी किंवा डोके जड होण्याचा त्रास होऊ शकतो. याचे एक कारण म्हणजे जास्त वेळ झोपल्याने व्यक्ती गाढ झोपेच्या टप्प्यात जाऊ शकते. या अवस्थेतून अचानक जागे झाल्यास स्लीप इनर्शिया अधिक जाणवू शकते. नॅशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नॉलॉजी इन्फॉर्मेशन (NCBI) मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या एका अभ्यासात ५, १०, २० आणि ३० मिनिटांच्या झोपेची तुलना करण्यात आली. संशोधकांना आढळले की, ३० मिनिटांच्या झोपेनंतर जागे झाल्यावर सुरुवातीच्या काळात कार्यक्षमता कमी होणे आणि झोपेचा प्रभाव अधिक जाणवला. तुलनेने कमी वेळ झोपलेल्या व्यक्तींमध्ये हा परिणाम कमी होता. मात्र, याचा अर्थ असा नाही की प्रत्येक व्यक्तीला ३० मिनिटे झोपल्यानंतर डोकेदुखी होईल. झोपेचा परिणाम व्यक्तीच्या रात्रीच्या झोपेची गुणवत्ता, झोपेची कमतरता, वय आणि एकूण आरोग्यावरही अवलंबून असतो.



शरीरातील पाण्याच्या कमतरतेची भूमिका

दुपारपर्यंत पुरेसे पाणी प्याले नसेल, तर शरीरात सोम्य प्रमाणात पाण्याची कमतरता निर्माण होऊ शकते. यामुळे डोकेदुखीची शक्यता वाढते. विशेषतः उन्हाळ्यात, जास्त घाम आल्यास किंवा सकाळपासून कमी पाणी प्यायल्यास दुपारच्या झोपेतून उठताना डोकेदुखी अधिक जाणवू शकते. एका अभ्यासात वारंवार डोकेदुखीचा त्रास असलेल्या व्यक्तींना दररोज अतिरिक्त पाणी पिण्याचा सल्ला देण्यात आला. १२ आठवड्यांनंतर या गटातील डोकेदुखीचा एकूण कालावधी आणि तीव्रता कमी झाल्याचे संकेत आढळले. मात्र, या विषयावर अधिक संशोधनाची गरज असल्याचे संशोधकांनी नमूद केले.

मायग्रेनमुळेही डोकेदुखी होऊ शकते का?

काही व्यक्तींमध्ये झोप आणि डोकेदुखी यांचा संबंध मायग्रेनशी असू शकतो. विशेषतः ज्यांना आधीपासून मायग्रेनचा त्रास आहे, त्यांच्या झोपेच्या वेळापत्रकात बदल झाल्यास डोकेदुखी उद्भवू शकते. झोपेची वेळ बदलणे, नेहमीपेक्षा जास्त किंवा कमी झोपणे तसेच झोपेच्या गुणवत्तेत होणारे बदल हे मायग्रेन वाढवणारे घटक ठरू शकतात. काही संशोधनांमध्ये दीर्घकालीन मायग्रेन असलेल्या महिलांच्या झोपेच्या पद्धती आणि डोकेदुखी यांच्यात संबंध आढळला आहे.

रात्री लाइट लावून झोपता?

हृदयासाठी ठरू शकते धोकादायक; नव्या संशोधनातून गंभीर इशारा

झोपताना खोलीत लाइट लावून ठेवण्याची किंवा रात्री उशिरापर्यंत मोबाईल वापरण्याची सवय असेल, तर सावध होण्याची गरज आहे. ही सवय आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते. विशेषतः हृदयाच्या आरोग्यावर त्याचा विपरीत परिणाम होण्याची शक्यता असल्याचे नव्या संशोधनातून समोर आले आहे. युरोपियन हार्ट जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या या संशोधनात ११ हजारांहून अधिक लोकांचा अभ्यास करण्यात आला. रात्रीच्या वेळी कृत्रिम प्रकाशाच्या संपर्कात राहिल्याने हृदयाच्या रचनेत आणि कार्यक्षमतेत बदल होऊ शकतात, असा इशारा संशोधकांनी दिला आहे.



यामागचे कारण काय?

प्राथ्यापक क्व्यूई यांच्या मते, झोपताना जास्त प्रकाशाच्या संपर्कात राहणे हे प्रकाशप्रदूषणाचा एक भाग आहे. त्याचा संबंध हृदयाच्या रचनेत आणि कार्यक्षमतेत होणाऱ्या बदलांशी असू शकतो. दीर्घकाळ ताण किंवा दुखापतीला प्रतिसाद देताना हृदयात काही संरचनात्मक बदल होतात. या प्रक्रियेला ‘कार्डियाक रिमॉडेलिंग’ असे म्हणतात. कालांतराने हे बदल हृदयाला कमकुवत करू शकतात आणि हृदय निकामी होण्याचा धोका वाढवू शकतात. त्यामुळे झोपताना खोलीत अनावश्यक प्रकाश ठेवणे टाळणे, मोबाईलचा वापर कमी करणे आणि शक्यतो अंधारात झोपण्याची सवय लावणे आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते.

किती प्रकाश धोकादायक ठरू शकतो?

या संशोधनात प्रकाशाची तीव्रता ‘लक्स’ या एककात मोजण्यात आली. संशोधकांच्या मते, ३ लक्सपेक्षा अधिक प्रकाशात झोपणे हृदयासाठी हानिकारक ठरू शकते. साधारणपणे ३ लक्स म्हणजे चंद्रप्रकाशाच्या आसपासची प्रकाशतीव्रता मानली जाते. अभ्यासात काही सहभागींच्या शरीरावर प्रकाश मोजणारे

सेन्सर लावण्यात आले, तर काहींना पूर्ण अंधारात झोपवण्यात आले. सुमारे तीन वर्षांनंतर त्यांच्या हृदयाची कार्डियाक एमआरआय तपासणी करण्यात आली. त्यावेळी रात्री प्रकाशाच्या संपर्कात झोपणाऱ्या व्यक्तींच्या हृदयाच्या रचनेत आणि कार्यक्षमतेत लक्षणीय बदल आढळले.

नाइट बल्बमुळे काय धोका?

अनेकांना रात्री खोलीत मंद प्रकाश ठेवून झोपण्याची सवय असते. मात्र, हा प्रकाश गरजेपेक्षा जास्त असल्यास हृदय व रक्तवाहिन्यांशी संबंधित आजारांचा धोका वाढू शकतो. रात्रीच्या प्रकाशाच्या संपर्कात केवळ बल्ब किंवा दिवाच नव्हे, तर मोबाईल, टॅबलेट आणि इतर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांच्या पडद्यांमधून येणारा प्रकाशही समाविष्ट होतो.

कोणत्या आजारांचा धोका?

संशोधकांच्या मते, झोपताना खोलीत प्रकाश असल्यामुळे हृदयाच्या काही महत्वाच्या भागांमध्ये संरचनात्मक बदल होऊ शकतात. यामुळे हृदयविकाराचा झटका, हृदय निकामी होणे (हार्ट फेल्युअर), ऑट्रियल फायब्रिलेशन म्हणजेच हृदयाची अनियमित किंवा अतिजलद धडधड, पक्षाघात (स्ट्रोक), हृदयविकारामुळे होणारा मृत्यू या गंभीर आजारांचा धोका वाढण्याची शक्यता आहे.



