दैनिक
महावृत्त
E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com
संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक २० वा मंगळवार दि.१८ जून २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

‘फेक न्यूज व्हायरल करणाऱ्या राहुल गांधी-उद्धव ठाकरेंनी माफी मागावी’ : संजय निरुपम

मुंबई, लोकसभा निवडणुकीत मुंबई उत्तर-पश्चिम मतदार संघातील मतमोजणीबाबत प्रसिद्ध केलेली बातमी खोटी असल्याचे मिड डे या इंग्रजी वृतपत्राने कबुली देत माफी मागितली आहे. याबाबत आक्रमक होत शिवसेना उपनेते आणि प्रवक्ते संजय निरुपम यांनी या वृत्तपत्राचा आधार घेत सोशल मिडियावर फेक न्यूज व्हायरल करणाऱ्या राहुल गांधी आणि उद्धव ठाकरे यांनी जाहीर माफी मागावी, अशी मागणी केली आहे. बाळासाहेब भवन येथे आयोजित पत्रकार परिषदेत संजय निरुपम बोलत होते.

मुंबई उत्तर-पश्चिम लोकसभा मतदार संघातून शिवसेनेचे रविंद्र वायकर ४८ मतांनी विजय झाला. मात्र विरोधकांनी या निकालावर प्रश्न उपस्थित केले आहेत. यासंदर्भात संजय निरुपम यांनी आज पत्रकार परिषदेत सडेतोड उत्तरे दिली. ते म्हणाले की, इंडिया आघातील सर्वच नेत्यांनी वृत्तपत्रातील खोटी बातमी पोस्ट केली. त्या सर्वांनी माफी मागायला हवी. जर वृत्तपत्राने माफी मागितली आहे तर आदित्य ठाकरेंनीही माफी मागायला हवी. निवडणूक आयोगाकडून पारदर्शकपणे मतदान प्रक्रिया पार पाडत असताना एका वृत्तपत्राच्या खोट्या बातमीचा आधार घेत निवडणूक आयोगाच्या निकालावर चुकीचे आरोप करणाऱ्यांनी माफी मागायला हवी, अशी मागणी संजय निरुपम यांनी केली आहे. दरम्यान, ईव्हीएम हॅक होऊ शकत नाही, असा दावा निरुपम यांनी केला. जर ईव्हीएम हॅक होऊ शकते मग काँग्रेसच्या इतक्या जागा निवडून आल्या असत्या का? अशी शंका निरुपम यांनी उपस्थित केली. सुमारे एक लाख मतांची मोजणी शिल्लक असताना उबाठा गटाचे अमोल किर्तीकर विजयी झाले अशी बातमी संध्याकाळी ५.४० वाजता कशी व्हायरल होते? असा सवाल निरुपम यांनी उपस्थित केला.

मतमोजणीवेळी तिथे मोबाईल घेऊन जाणाऱ्या विरोधात वनराई पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल झाला आहे. ही तक्रार निवडणूक अधिकारी यांनी केली आहे. त्याबाबत चौकशी व कारवाई व्हावी, असे निरुपम यांनी सांगितले. शिवसेनेचे खासदार रविंद्र वायकर यांना बदनाम करण्याचा प्रयत्न उबाठाकडून केला जात आहे. खोट्या बातमीमुळे पोलिस, निवडणूक अधिकारी यांना बदनाम केले गेले. आमच्या पक्षाचीही बदनामी झाली त्याबद्दल न्यायालयात दाद मागण्याबाबत पक्ष प्रमुख ठरवतील.

सामाना आणि रश्मी ठाकरे यांनी माफी मागावी

सामनात आज पुन्हा एक खोटी बातमी प्रसिद्ध करण्यात आली. सामानाच्या संपादक रश्मी ठाकरे आहेत. यांसदर्भात सामनाने जाहीर माफी मागितली नाही, तर प्रेस काऊन्सिलकडे दाद मागू, असा इशारा संजय निरुपम यांनी दिला. मातोश्री २ ही फेक नरेटिव्हची फॅक्ट्री आहे आणि त्याचे कारकून संजय राऊत आहेत, अशी टीका निरुपम यांनी केली.

राहुल गांधी वायनाडची जागा सोडणार! प्रियांका गांधी पोटनिवडणूक लढवणार

काँग्रेस नेते यांनी रायबरेली जागा कायम ठेवली असून त्यांनी केरळमधील वायनाड जागेचा राजीनामा देणार आहेत. त्यामुळे आता वायनाड लोकसभा मतदारसंघातील फेर निवडणूक प्रियंका गांधी लढवणार असल्याचे निश्चित झाले आहे. सोमवारी (दि. १७) काँग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे यांनी याबाबत माहिती दिली.

केंद्रात नवे सरकार स्थापन झाल्यानंतर २४ जूनपासून संसदेचे अधिवेशन सुरू होणार आहे. त्याआधी सोमवारी काँग्रेस पक्षाध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे यांच्या घरी काँग्रेस नेत्यांची महत्त्वाची बैठक पार पडली. या बैठकीला काँग्रेस संसदीय पक्षाच्या अध्यक्षा सोनिया गांधी, खासदार राहुल गांधी, सरचिटणीस प्रियांका गांधी आणि केसी वेणुगोपाल उपस्थित होते. यामध्ये लोकसभा अध्यक्ष आणि उपसभापती निवडीबाबत चर्चा झाल्याचे समजते आहे. दरम्यान, वायनाड आणि रायबरेलीचे खासदार राहुल गांधी यांच्या एका जागेवरही निर्णय घेण्यात आला. ज्यात रायबरेलीची जागा कायम ठेवून वायनाडच्या जागेचा राजीमाना देण्याचे निश्चित झाले. याबाबत पक्षाध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे यांनी पत्रकार परिषदेत माहिती दिली. यासोबतच प्रियांका गांधी केरळच्या वायनाड मतदारसंघातून पोटनिवडणूक लढवणार असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

भाजपकडून विधानसभेची तयारी! महाराष्ट्रासह हरियाणा, झारखंड; जम्मू काश्मीरसाठी नेमले प्रभारी

नवी दिल्ली, : महाराष्ट्रात सहा महिन्यानंतर होऊ घातलेल्या विधानसभा निवडणुकीच्या तयारीसाठी भाजपने संघटनात्मक फेरबदल करायला सुरूवात केली असून महाराष्ट्रासह हरियाणा, झारखंड आणि जम्मू कश्मीरसाठी निवडणूक प्रभारी आणि सहप्रभारींची नियुक्ती जाहीर केली आहे. केंद्रीय मंत्री भूपेंद्र यादव यांच्याकडे महाराष्ट्राचे प्रभारी म्हणून तर अश्विनी वैष्णव यांच्याकडे सहप्रभारी म्हणून जबाबदारी देण्यात आली आहे. हरियाणा, झारखंड, जम्मू काश्मीरचेही प्रभारी जाहीर महाराष्ट्रासोबतच विधानसभा निवडणूक होऊ घातलेल्या हरियाणासाठी निवडणूक प्रभारी म्हणून केंद्रीय मंत्री धर्मेंद्र प्रधान यांची तर सहप्रभारी म्हणून त्रिपुराचे माजी मुख्यमंत्री विप्लव कुमार देव यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. झारखंड राज्यासाठी प्रभारी म्हणून केंद्रीय मंत्री शिवराजसिंह चौहान यांची तर सहप्रभारी म्हणून आसामचे मुख्यमंत्री डॉ. हेमंता

विश्वा शर्मा यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. जम्मू-काश्मीरसाठी केंद्रीय मंत्री जी. किशन रेड्डी यांची निवडणूक प्रभारी म्हणून नियुक्ती करण्यात आहे. भाजपचे अध्यक्ष जे. पी. नड्डा यांनी या सर्व नियुक्त्या जाहीर केल्या आहेत. अपयश विसरून कामाला लागल्याचा भाजपचा संदेश लोकसभा निवडणुकीत महाराष्ट्रासह काही राज्यांमध्ये अपेक्षेप्रमाणे यश मिळाले नसल्याने आगामी विधानसभा निवडणुकीत संघटनात्मक पातळीवर कुठलीही कसर राहू नये म्हणून भाजपने सर्वात आधी प्रभारी आणि सहप्रभारींची नियुक्ती जाहीर केली आहे. या नियुक्त्यांमधून लोकसभा निवडणुकीतील अपयश विसरून आम्ही जोमाने कामाला लागलो असल्याचा संदेश भाजप अध्यक्ष जे. पी. नड्डा यांनी दिला आहे. रेल्वेमंत्री अश्विनी वैष्णव यांच्यावर काँग्रेसची टीका कांचनजंगा येथे सोमवारी सकाळी झालेल्या अपघातानंतर काही तासांतच रेल्वेमंत्री अश्विनी वैष्णव यांची भाजपने महाराष्ट्राचे सहप्रभारी म्हणून नियुक्ती केल्याबद्दल काँग्रेसने टीका केली आहे. युवक काँग्रेसचे राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीनिवास बी. व्ही. यांनी एक्सवर पोस्ट करून अश्विनी वैष्णव यांच्यावर निशाना साधला आहे. ‘रेल्वे मंत्र्यांवर मोठी कारवाई, महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीसाठी दिली सहप्रभारी म्हणून जबाबदारी’ अशी उपरोधिक टीका श्रीनिवास बी. व्ही यांनी केली आहे.

गृहमंत्री अमित शाह यांनी घेतला मणिपूरमधील सुरक्षा परिस्थितीचा आढावा

नवी दिल्ली, केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह यांच्या अध्यक्षतेखाली रविवारी (दि.१६) दिल्लीत मणिपूरमधील जातीय संघर्षाच्या दरम्यान सुरक्षा परिस्थितीचा आढावा घेण्यासाठी उच्चस्तरीय बैठक झाली. यामध्ये मणिपूरमध्ये शांतता प्रस्थापित करण्यासाठी शक्य ते सर्व प्रयत्न करण्यात यावेत, अशा सुचना गृहमंत्री अमित शाह यांनी दिल्या. तत्पूर्वी रविवारी, मणिपूरच्या राज्यपाल अनुसुईया उईके यांनी ईशान्येकडील राज्यातील परिस्थितीवर चर्चा करण्यासाठी गृहमंत्र्यांची भेट घेतली होती.

मणिपूरमध्ये ३ मे २०२३ रोजी मेईतेई समुदायाला अनुसूचित जमातीचा दर्जा मिळावा यासाठी या समुदायाने मागणी केली होती. या मागणीला स्थानिक लोकांकडून विरोध झाला. त्यानंतर जातीय हिंसाचाराचा भडका उडाला. तेव्हापासून, चालू असलेल्या संघर्षात कुकी आणि मेईतेई या दोन्ही समुदायातील २०० हून अधिक लोकांना आपला जीव गमवावा लागला. मणिपूरमध्ये एकुण राज्याच्या लोकसंख्येपैकी ५३% मेईतेई समुदायाचे लोक आहेत. ते मुख्यतः इम्फाळ खोऱ्यात राहतात, तर नागा आणि कुकींसह आदिवासी लोकांची संख्या ४०% असून ते प्रामुख्याने डोंगराळ भागात राहतात. त्यामुळे हा संघर्ष कुठेतरी थांबावा आणि यामधून लोकांना योग्य तो न्याय मिळावा अशी मागणी होत आहे. या पार्श्वभुमीवर ही बैठक पार पडली.

गृहमंत्री अमित शाह यांच्या आढावा बैठकीला केंद्रीय गृहसचिव अजय भल्ला तसेच लष्करप्रमुख जनरल मनोज पांडे, जनरल उपेंद्र द्विवेदी, गुप्तचर संस्था इंटेलिजन्स ब्युरोचे प्रमुख तपन डेका, मणिपूरचे सुरक्षा सल्लागार कुलदीप सिंह, मणिपूरचे मुख्य सचिव विनीत जोशी, मणिपूरचे पोलीस महासंचालक राजीव सिंह, आसाम रायफल्सचे महासंचालक प्रदीप चंद्रन नायर तसेच इतर वरिष्ठ अधिकारी या बैठकीला उपस्थित होते.

छगन भुजबळ पंतप्रधानांची भेट घेणार, करणार ‘ही’ मोठी मागणी

नाशिक : देशात जातनिहाय जनगणना झाली, तर त्याचा नक्कीच ओबीसींना फायदा होणार आहे. केंद्रातून एससी एसटी प्रवर्गाला जसा निधी मिळतो तसा ओबीसींनादेखील मिळेल, असे म्हणत पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्याकडे जातनिहाय जनगणनेची मागणी करणार असल्याची माहिती राज्याचे मंत्री आणि राष्ट्रवादीचे नेते छगन भुजबळ यांनी दिली आहे. काय म्हणाले भुजबळ? पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांची भेट घेऊन त्यांच्याकडे जातनिहाय जनगणना करण्याची मागणी करणार आहोत. या जनगणनेमधून ओबीसींच्या विविध मुद्द्यांवर प्रकाश पडेल. नुसतीच लोकसंख्या समजणार नाही, तर ओबीसींची परिस्थितीदेखील स्पष्ट होईल. मुंबईत झाली बैठक भुजबळ यांच्या अध्यक्षतेखाली समता परिषदेची बैठक मुंबईतील एमईटी येथे पार पडली. या बैठकीला समता परिषदेचे सर्व महत्त्वाचे नेते उपस्थित होते. या बैठकीनंतर त्यांनी माध्यमांसमोर जातनिहाय जनगणनेचा पुनरुच्चार केला आहे. तसेच ओबीसींसाठी लक्ष्मण हाके यांच्यासह आणखी लोक उपोषण करत आहेत. त्यांना माघार घेण्याची विनंती केली आहे. ओबीसींवर अन्याय होत असेल, तर त्यासंदर्भात योग्य ती भूमिका भविष्यात घेऊ आणि आपल्या मागण्या

सरकारकडे मांडू. सरकारने ऐकले नाही, तर स्वत: आंदोलनात उतरणार असल्याचे भुजबळ यांनी यावेळी स्पष्ट केले.भुजबळ यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी तिसऱ्यांदा पदाची शपथ घेतली आहे. त्यांची भेट घेत त्यांच्याकडे जातनिहाय जनगणना करण्याची मागणी करणार आहोत. या जनगणनेमधून ओबीसींच्या विविध मुद्द्यांवर प्रकाश पडेल. नुसतीच लोकसंख्या समजणार नाही, तर ओबीसींची परिस्थितीदेखील स्पष्ट होईल. त्यामुळे केंद्र सरकारकडून सध्या केवळ अनुसूचित जाती जमातींना मिळणारा निधी ओबीसींनादेखील मिळू शकेल. ही जनगणना राज्यपातळीवर करणे योग्य होणार नाही. कारण त्यातून केंद्राचा निधी मिळणार नाही. आपल्याला फक्त ओबीसींच्या संख्येबाबत माहिती मिळणार असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. साहेब, जरा वेगळा विचार करा लोकसभेसोबतच राज्यसभेसाठी आपल्याला उमेदवारी नाकारली आहे. त्यासोबतच पक्षांतर्गत गटबाजी सुरू आहे. ओबीसी आरक्षणाचा प्रश्न तसाच आहे. त्यामुळे आमचा रोष वरिष्ठांवर आहे. साहेब आता आपण काहीतरी वेगळा विचार करण्याची आवश्यकता आहे. ओबीसींची ताकद आपल्यामागे आहे, अशा अपेक्षा परिषदेच्या बैठकीदरम्यान कार्यकर्त्यांनी व्यक्त केल्या.

विधानसभा पोटनिवडणुकांसाठी भाजप, काँग्रेसचे उमेदवार जाहीर

नवी दिल्ली, : पंजाब, पश्चिम बंगाल, हिमाचल प्रदेश आणि उत्तराखंड राज्यात काही जागांवर होऊ घातलेल्या विधानसभा पोटनिवडणुकीसाठी भाजप आणि काँग्रेसने सोमवारी आपले उमेदवार जाहीर केले आहेत.भाजपने पंजाबमधील जालंधर पश्चिम विधानसभा मतदारसंघातून शीतल अंगुराल यांना तर पश्चिम बंगालच्या रायगड मतदारसंघातून मानस कुमार घोष यांना उमेदवारी जाहीर केली आहे. राणाघाटमधून मनोज कुमार विश्वास, बगदा येथून विनय कुमार विश्वास आणि माणिकताला मतदारसंघातून कल्याण चौबे भट्टाचार्य यांना उमेदवारी देण्यात आली आहे.हिमाचल प्रदेश व उत्तराखंड विधानसभा पोटनिवडणुकीसाठी काँग्रेसने देखील आपले उमेदवार जाहीर केले आहेत. हमीरपूर मतदारसंघातून डॉ. पुष्पेंद्र वर्मा यांना तर नालागड येथून हार्दिक सिंह बावा यांना काँग्रेसने उमेदवारी दिली आहे. उत्तराखंडच्या बद्रीनाथमधून लखपत भूतोला तर आणि मंगलोर येथून काझी निजामुद्दीन यांना उमेदवारी देण्यात आली आहे.

मनोज जरांगेंसाठी रेड कार्पेट, आमची साधी दखल नाही : लक्ष्मण हाके

वडीगोद्री. : अंबड तालुक्यातील वडीगोद्री येथील ओबीसी बचाव आंदोलनाचा पाचवा दिवस असुन सरकारच्या शिष्टमंडळाने आज उपोषणस्थळी जाऊन भेट घेत त्यांच्या मागण्यांवर तोडगा काढण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, सरकारच्या शिष्टमंडळाचे प्रयत्न अयशस्वी झाले.

सरकारच्या वतीने सहकार मंत्री व जालना जिल्ह्याचे पालकमंत्री अतुल सावे, खा. संदीपान भुमरे, माजी केंद्रीय मंत्री डॉ. भागवत कराड यांचा या शिष्टमंडळात समावेश होता. या शिष्टमंडळाने उपोषणकर्ते, लक्ष्मण हाके व नवनाथ वाघमारे यांच्याशी चर्चा केली. तसेच उपोषण सोडून मुंबईला बैठकीला चर्चेसाठी येण्याचा आग्रह केला. तब्येत खालवल्याने किमान उपचार आणि पाणी घेण्याची विनंती केली. परंतु, जोपर्यंत राज्य सरकार आम्हाला ओबीसी आरक्षणाला धक्का न लागण्याचे लेखी आश्वासन देणार नाही, तोपर्यंत उपोषण कायम ठेवून उपचार पाणी घेणार नसल्याचा इशारा सरकारला दिला. आम्ही उपोषण सोडणार नाही, परंतु सरकारशी चर्चा करण्यासाठी आमच्या वतीने पाच जणांचे शिष्टमंडळ पाठवून शिष्टमंडळाची सकारात्मक चर्चा झाली आणि सरकारने लेखी आश्वासन दिले. तरच आम्ही उपोषण मागे घेवू, असेही लक्ष्मण हाके म्हणाले. उद्याच्या मंत्रिमंडळ बैठकीत हाके यांच्या मागण्यांबाबत चर्चा करू, असे आश्वासन शिष्टमंडळातील सदस्यांनी दिले. लक्ष्मण हाके यांच्या मागण्या ओबीसी भटक्या विमुक्त जाती जमातीच्या मूळ आरक्षणात मराठा समाजाचा समावेश करू नये. तसे लेखी आश्वासन मुख्यमंत्री महोदयाकडून मिळाले पाहिजे. कुणबीच्या लाखो बोगस नोंदीची त्वरित दखल घेवून त्या रद्द कराव्यात. ओबीसींच्या आर्थिक विकास महामंडळाला आर्थिक तरतूद करावी. ओबीसीच्या वसतिगृहाची प्रत्येक जिल्हात योजना कार्यान्वित व्हावी. ओबीसीची जातनिहाय जनगणना व्हावी. मनोज जरांगे- पाटील यांना रेड कार्पेट मराठा आंदोलक मनोज जरांगे- पाटील आंदोलन करतात. तेव्हा त्यांना रेड कार्पेट टाकले जाते. आम्ही उपोषण करतो, तेव्हा शासनाकडून आमची साधी दखल घेतली जात नाही. हाच फुले, शाहू आणि आंबेडकरांचा महाराष्ट्र आहे का? ओबीसींची अनेक आंदोलने झाली. सावित्रीमाई फुलेंच्या जन्मगावीही आंदोलन केले. त्यावेळी सरकारच्या स्थानिक प्रतिनिधींनीही या आंदोलनाची दखल घेतली नाही. चौंडी आणि भगवानगडाजवळही ओबीसींनी आंदोलन केले. त्याचीही सरकारने दखल घेतली नाही. हे सरकार ओबीसींचे नाही का? आमची लोकसंख्या ६० टक्के आहे. तरीही आमच्याकडे लक्ष दिले जात नाही. नवनाथ वाघमारे म्हणाले की, राज्य सरकार व राज्यपालांकडून २९ टक्के आरक्षणाला धक्का लागणार नाही, असे लेखी द्यावे. गोरगरीब अठरापगड जातीच्या न्यायासाठी आम्ही लढत आहोत, राज्य सरकारने सर्व समाजाचा समान विचार करून आमच्या आरक्षणाला धक्का लागणार नाही, असे लेखी देत नाही, तोपर्यंत उपोषण सुरूच राहील, असे त्यांनी यावेळी स्पष्ट केले.

संपादकीय....

नवतंत्रज्ञान आणि पाणी वाचविण्याचे प्रयोग

आपण पाण्याचे मोठ्या प्रमाणावर उत्पादन करू शकत नाही, त्यामुळे पाणी वाया घालवण्याऐवजी त्याची बचत करून पुन्हा-पुन्हा वापरणे हाच उपाय आहे. आज केवळ आपत्कालीन परिस्थितीची वाट न पाहता पाण्याची बचत आणि त्याचा जपून वापर करण्यासाठी प्रयत्न करणे गरजेचे झाले आहे. हे प्रयत्न सोपे करण्यासाठी शास्त्रज्ञ आणि अभियंते अशा तंत्रज्ञानावर सतत काम करत आहेत, ज्याद्वारे तुम्ही वैयक्तिक पातळीवर पाण्याची बचत करू शकता. एकदा वापरल्या गेलेल्या पाण्यावर प्रक्रिया करून त्याचा घरच्या घरी पुन्हा वापर करता येतो.

आपण पाण्याच्या अनाठायी वापरावर लगाम घालू शकतो. एकुणातच ते वाचवणे आणि वाया घालवण्यापेक्षा त्याचा पुनर्वापर करणे हाच एकमेव परिणामकारक उपाय आहे. आजघडीला अनेक प्रकारचे तंत्रज्ञान उपलब्ध असून, त्याच्या मदतीने बर्यापैकी पाण्याची बचत करू शकतो. एक-दोन दिवस नाही, तर काही तासांसाठी जरी नळाला पाणी आले नाही तर अगदी सैरभैर झाल्यासारखे होते. प्रत्येक जण पाण्याच्या प्रतीक्षेत नळाकडे पाहतात. कधी एकदाचे पाणी येईल आणि काम कधी पूर्ण होईल, याची वाट पाहत असतात. सध्याच्या गंभीर स्थितीत उपलब्ध पाण्याचा काळजीपूर्वक आणि योग्य वापर करायला हवा. अर्थात, पाणी वाचण्यासाठी अनेक प्रयत्न होतात आणि त्याचा पुनर्वापरही होतो; परंतु नळाला भरपूर पाणी येताच 'ये रे माझ्या मागल्या.' आज केवळ आणीबाणीच्या काळात नाही, तर रोज पाणी वाचवणे आणि त्याचा अधिकाधिक पुनर्वापर करण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत.

आपण आतापर्यंत घरातील नळाला एअररेटर्स बसविले नसेल तर त्याचा वापर सुरू करणे ही एक चांगली सुरुवात राहू शकते. बाजारात प्रत्येक आकाराच्या नळाला बसणारे एअररेटर्स उपलब्ध आहेत. एअररेटर्समुळे नळातून बाहेर येणार्या पाण्याची हानी ९० टक्क्यांपर्यंत वाचवता येणे शक्य आहे. एक सामान्य व्यक्ती दररोज १५० लिटर पाण्याचा वापर करते. एअररेटर्स हे नळातील पाणी बाहेर पडणार्या मार्गाला (वॉटर पॅसेज) आकुंचित करते. त्यामुळे जादा पाणी वाया जाण्यापासून रोखले जाते. इंजिनिअर्सनी असे काही एअररेटर्स तयार केले आहेत की, त्या माध्यमातून मोठ्या धारेची लाखो थेंबांत विभागणी होते. अशावेळी नळाचे पाणी लहान तुषारांच्या रूपातून बाहेर येते. परिणामी, पाणी वाया जात नाही. एखादा नळ दोन मिनिटांत दहा लिटर पाणी फेकत असेल तर एअररेटर बसविल्यानंतर दोन ते तीन लिटरच पाणी बाहेर पडेल.

एका फ्लशमध्ये सहा ते सात लिटर पाणी वाया जाते. त्यामुळे एका कुटुंबाकडून टॉयलेटमध्ये सुमारे दीडशे लिटर पाणी वापरले जाते. हे टाळण्यासाठी किंवा त्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आपण घरात व्हॅक्युम टॉयलेटचा वापर करू शकता. आजकाल त्याची लोकप्रियता वाढत आहे. यात विशेष सेन्सर बसविले आहेत. ते सेल्फ फ्लशिंग तंत्रज्ञानावर काम करते. ते टॉयलेट आणि सांडपाण्यात येणार्या अडथळ्याच्या म्हणजे चोकअप होण्याच्या समस्येपासून दिलासा देण्याचे काम करते. हे उपकरण घरातील स्मार्ट मीटर किंवा त्यासंबंधी पाईपला बसविण्यात येते. त्याला वायफायशी कनेक्ट करता येते. त्याचे ॲप घरात पाण्याचा किती वापर झाला, एका निश्चित काळात किती पाणी लागते, अशा सर्व प्रश्नांची उत्तरे देतो. पाण्याचा वापर गरजेपेक्षा अधिक वाढल्यास हे उपकरण नोटिफिकेशन पाठवते.

मोटर आणि नळ बंद होण्याच्या स्थितीतही काही ठिकाणी पाणी गळत असेल तर त्याचा मोबाईलवर ॲलर्ट येतो. सध्या हे उपकरण चाचणी पातळीवर आहे. या उपकरणाच्या मदतीने नागरिक पाणी वाचविण्यासंदर्भात उपाययोजना करू शकतात. गुजरातचे अमित दोशी यांनी वॉटर फिल्टर तयार केला असून, तो केवळ तीन हजारांत बसवता येतो आणि तेही दोन तासांतच. नरिन नावाचे फिल्टर घरात रेन वॉटर हार्वेस्टिंगचे काम करते. यात उच्च घनत्व असलेल्या पॉलिथिलीनचा डबल लेअर फिल्टर कोट असतो. पावसाचे पाणी पाईपच्या माध्यमातून 'कर्व्ह' आकारात ठेवलेल्या फिल्टरमध्ये सहज पोहोचते. या ठिकाणी पाण्यातील दूषितपणा काढला जातो आणि स्वच्छ पाणी पुढे पाठवले. या पाण्याला वॉटर टँक किंवा कूपनलिकेत साठवले जाते. याप्रमाणे पावसाचे पाणी केवळ भूजल पातळी वाढविण्यासाठी उपयुक्त ठरत नाही, तर दैनंदिन कामातही उपयुक्त ठरू शकते. पावसाचे पाणी गोळा करण्यासाठी आपण घरात रेन बॅरलचा वापर करू शकता.

पाईपलाईनमधून पाण्याची गळती ही एक सामान्य समस्या आहे. लीक डिटेक्टर डिव्हाईस हे पाण्याच्या टाकीबरोबरच पाईपलाईनमधील ओलसरपणा लक्षात घेत गळतीचे अलर्ट पाठवतो. लीक डिटेक्टरमध्ये उच्च प्रतीचे कॅमेरे असतात. स्मार्टफोनने वापरता येणार्या उपकरणाच्या मदतीने वाया जाणारे पाणी रोखू शकता. या उपकरणाशी मिळते जुळते स्मार्ट वॉटर टायमर काही देशांत वापरात आणले जात आहेत. स्मार्ट होम डिव्हाईस पाणी वापरासंदर्भातील रिअल टाईम माहिती मोबाईलवर शेअर करते. घरात पाण्याचा सर्वाधिक वापर हा स्नान, कपडे धुण्यासाठी आणि स्वयंपाकघरात होतो.

रोजच्या कामात वापरले जाणारे पाणी नाल्यातून वाहून जाते आणि त्याला शास्त्रीय भाषेत 'ग्रे वॉटर' (सांडपाणी) असे म्हटले जाते. याप्रमाणे टॉयलेटमध्ये फ्लशच्या रूपातून वापरल्या जाणार्या पाण्याला 'ब्लॅक वॉटर' असे म्हणतात. ग्रे आणि ब्लॅक पाणी पुन्हा वापरायोग्य करण्याचे वेगवेगळे मार्ग आहेत. वॉशिंग मशिनमधून बाहेर पडणारे 'ग्रे वॉटर' पुन्हा वापरण्यासाठी 'ग्रे वॉटर डायव्हर्टर' उपयुक्त ठरते. यास वॉशिंग मशिनला बसवून आपण त्यास पाण्याची टाकी किंवा रेन बॅरल आदीशी जोडू शकता.

नव्या सरकारकडून माफक अपेक्षा

लोकशाहीचा उत्सव सोहळा संपला. निकाल जाहीर झाले. बाजारात गिऱ्हाईक हाच खरा असतो; तसेच लोकशाही प्रक्रियेत मतदार बरोबर असतो. अर्थात जे बरोबर ते योग्य असेल की नाही हा वेगळा वादाचा विषय. पण मतदाराचा कौल मानलाच पाहिजे. या प्रक्रियेत मग आपण बिर्याणी ऑर्डर केली पण नशिबी खिचडी आली असेही होऊ शकते. जसे की यावेळी झाले आहे. जे झाले ते का झाले, कुणाचे काय, कुठे चुकले हा राजकारणी पंडितांचा अभ्यासाचा विषय. इथे आता येणाऱ्या सरकारने काय करायला हवे, साधारण जनतेच्या काय अपेक्षा आहेत, असतील त्याचा हा लेखाजोखा!

तसे प्रत्येक पक्ष निवडणुकीच्या आधी आपला जाहीरनामा, वचननामा प्रसिद्ध करतात. पण सरकार काय देणार, अन् जनतेला काय हवे यात फार फरक असतो. जनतेला काय हवे यापेक्षा भविष्यात कशाची जास्त गरज आहे, कशाला प्राधान्य द्यायला हवे ते पाहू या.

सर्वात प्राधान्य हवे ते शिक्षणाला. अगदी प्राथमिक शिक्षणापासून तर उच्च शिक्षणापर्यंत आपल्याकडे गुणवत्तेच्या बाबतीत आनंदी आनंद आहे. संख्या भरपूर वाढली. पण बाजारीकरणामुळे गुणवत्ता तितकीच घसरली हे सत्य. नवे/ राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण आले खरे. पण ते अहवाल, फायली यांपुरतेच. त्यातल्या अनेक बाबी आधीही होत्या. अगदी शांतिनिकेतन काळापासून होत्या. हे धोरण राष्ट्रीय आहे का? तर तेही नाही. कारण अनेक राज्यांनी त्याकडे चक्क पाठ फिरवली आहे. इतर ठिकाणी या धोरणावर चर्चा, कार्यशाळा, परिसंवाद असे सोहळे सुरू आहेत. अंमलबजावणीबाबत आनंदी आनंद अशी परिस्थिती आहे. खरी गरज उत्तम शिक्षकाची आहे. सरकारी शाळांतील सुविधा, तेथील शिक्षकाची संख्या, उपलब्धता, त्यांचा दर्जा हा गंभीर काळजीचा विषय. तीच परिस्थिती महाविद्यालये, विद्यापीठे, आयआयटी, एनआयटी अशा उच्च शिक्षण संस्थांत आहे. हव्या त्या संख्येत, योग्य त्याच व्यक्तीची केवळ गुणवत्तेच्या आधारे नियुक्ती, त्यांना सातत्याने प्रशिक्षण हे सारे शिक्षक, प्राध्यापक यांच्याबाबतीत प्राधान्याने गरजेचे आहे.

शिक्षण क्षेत्राबरोबर आरोग्य सेवा, न्यायसंस्था सुधारणेदेखील फार गरजेचे आहे. अजूनही सरकारी दवाखान्यातील परिस्थिती दयनीय आहे. पुरेसे डॉक्टर्स नाहीत.नर्सेस नाहीत, स्वच्छता नाही, मेडिकल उपकरणे नाहीत, इमर्जन्सी व्यवस्था नाही अशी परिस्थिती आहे. खेड्यापाड्यात तर कुपोषण, स्वच्छता, बेसिक आरोग्य व्यवस्था गरिबांना अजूनही उपलब्ध नाही. शहरांतील कॉर्पोरेट हॉस्पिटडे महागडी, लुटारू वृत्तीची आहेत! गरीब स्त्रिया, बालके यांच्या आरोग्य सुविधांकडे प्रामुख्याने लक्ष पुरवायला हवे.

काहीही फुकट देऊ नका

प्रत्येक सुविधेला मोल हवेच. धान्य फुकट, वीज- पाणी फुकट अशा प्रलोभनांमुळे माणसे आळशी होतात. निरुद्योगी माणसे समाजाला घातक ठरतात. गुन्हेगारी प्रवृत्ती वाढते. त्यापेक्षा सर्वांना काही ना काही काम द्या. अनेक क्षेत्रांत मनुष्यबळाची प्रचंड गरज आहे. तिथे बेरोजगार तरुणांना रोजगार द्या. हवे ते प्रशिक्षण द्या. कष्टाने कमावल्याचा आनंद मिळू द्या. फुकट्या सवलतीमुळे मोर्चे, आंदोलने येथील गर्दी, गुन्हेगारी वाढते आहे. माणसाच्या आवश्यक गरजा पुरवण्याइतकी कमाई ज्याची त्याने केलीच पाहिजे. आपल्याला उद्योगी तरुण पिढी निर्माण करायची आहे. आळशी नाही. प्रलोभनामुळे मिळणारा आनंद तात्कालिक असतो. शाश्वत नसतो. न्याय संस्थेतील दिरंगाई वाढतेच आहे. वर्षानुवर्षे लाखो केसेस प्रलंबित राहतात. वेळ, पैसा वाया जातो. योग्य वेळात योग्य न्याय मिळाला तर त्याला काही अर्थ. कायद्याचा समाजात धाक निर्माण झाला पाहिजे. विशेष करून राजकारणी, लोकप्रतिनिधी हे नैतिक दृष्ट्या स्वच्छच असले पाहिजेत. निवडणुकीला उभे राहणारे कितीतरी प्रतिनिधी गुन्हेगारी प्रवृत्तीचे असतात. तुरुंगात शिक्षा भोगून आलेले सत्तेत येतात. यावर कायद्याचा, न्याय संस्थेचा निर्बंध हवा. 'राजकारणी मंडळींविरुद्ध खोटे गुन्हे दाखल होतात' ही पळवाट चालणार नाही. आधी दोषमुक्त व्हा अन् मगच सत्तेत, राजकारणात येण्याचा विचार करा. या पुढाऱ्यांच्या निवडणुकीच्या अर्जाबरोबर कोट्यवधी रुपयांच्या संपत्तीची विवरणे सादर होत असतात. हे करोडो रुपये कुठून येतात, कसे येतात, व्यवसाय काय, हजारो एकर जमीन यांच्या नावे आली कशी याचा न्यायसंस्थेने आधी तपास करायला हवा. निवडणूक आयोगानेदेखील लेखाजोखा नीट तपासायला हवा. सामान्य शिकल्या सवरलेल्या व्यक्तीला कष्ट करूनही एवढी संपत्ती गोळा करता येत नाही. मग या मंडळींची जादू काय याचा तपास करणारी सक्षम यंत्रणा हवी. प्रत्येकाने कायदे पाळलेच पाहिजेत. न्याय संस्थेने जमाखोरीवर विशेष लक्ष, नियंत्रण ठेवले पाहिजे.

अनेक पुढारी दोन ठिकाणांहून निवडणूक लढवताना दिसतात. हा सरकारी पैशाचा, यंत्रणेचा अपव्यय आहे. पुन्हा निवडणूक घेण्याचा खर्च सरकारने का करावा? कायदा बदलून हे थांबवायला हवे. प्रत्येक प्रतिनिधीसाठी शैक्षणिक पात्रता निश्चित करावी. ज्यांना नीट संवाद साधता येत नाही, कायद्याचे ज्ञान नाही, अभ्यास नाही तेच कायदे करणार, सरकार चालवणार हे हास्यास्पद वाटते. सरकारी नोकरीत भ्रष्टाचार केला, अनैतिक वर्तन केले तर ताबडतोब बडतर्फ केले जाते. निलंबन होते. निवडून आलेले प्रतिनिधी हे तर त्याहीपेक्षा जास्त जबाबदार असतात जनतेला. त्यांनाही समान न्याय, कायदा लावायला हवा. जेलधारी मंत्री हे देशासाठी भूषणावह नाही. आपण तरुणाई पुढे असे आदर्श ठेवणार आहोत काय? याचाही नव्या सरकारने गांभीर्याने विचार करावा.

शेतकरी, गरीब, वंचित समाज यांचे जीवनमान सुधारण्यासाठी तात्पुरते नव्हे तर ठोस कायमस्वरूपी धोरण आखले व स्वीकारले पाहिजे. आपले उपाय नेहमी तात्पुरती मलमपट्टी केल्यासारखे असतात. त्याने समस्या सुटत नाही. ती पुढे ढकलली जाते एवढेच! समाजात आर्थिक विषमता, सामाजिक तेढ वाढते आहे. जातीधर्माच्या नावावर नसलेले प्रश्न उकरून काढले जात आहेत. हे राजकारण आता थांबले पाहिजे. अशा निरर्थक गोष्टींत वेळ घालवून राजकीय लाभ लुटण्यापेक्षा पर्यावरण, ग्लोबल वॉर्मिंग, उत्तम आरोग्य सुविधा, सामाजिक सलोखा, उत्तम शिक्षण, मजबूत संरक्षण यंत्रणा हे सारे जास्त महत्त्वाचे आहे. नव्या सरकारने आपल्या अजेंड्यात या गोष्टींना प्राधान्य द्यावे हीच कुणाही सुजाण नागरिकाची अपेक्षा असणार!

झाशीची राणी लक्ष्मीबाई म्हणजेच तळपत्या सुर्याचा प्रकाश.

आज इतिहासातच नाही तर जगात झाशीची राणी लक्ष्मीबाईचे नाव मोठ्या स्वाभिमानाने घेतल्या जाते. कारण कमी वयात देशासाठी लढा उभारून इंग्रजांशी दोन-दोन हात करून संघर्ष केला यात लक्ष्मीबाईची महानता अजरामर आहे.झाशीची राणी लक्ष्मीबाईचा जन्म मोरोपंत तांबे आणि भागीरथीबाई यांच्या पोटी उत्तर प्रदेशातील काशी(वाराणसी)येथे १९नोव्हेंबर १८३५ ला झाला. लक्ष्मीबाईचे मुळ नाव मणिकर्णिका होते. लक्ष्मीबाईचे वडील मोरोपंत तांबे हे पुण्याच्या पेशव्यांच्या आश्रयाला होते.मुळचे रत्नागिरी जिल्ह्यातील चिपळूण तालुक्यातील गुढे गावचे होते.नंतर काशी येथे स्थायी झाले व तिथे लक्ष्मीबाईंचा जन्म झाला. उत्तर भारतातील झाशी राज्यातील महाराज गंगाधरराव नेवलेकर यांच्याशी १९ में १८४२ ला विवाह झाला आणि लक्ष्मीबाई झाशीची राणी बनली.परंतु २१ नोव्हेंबर १८५३ रोजी महाराज गंगाधरराव नेवलेकर यांचे निधन झाले तेव्हा राणी अवघ्या १८ वर्षांच्या होत्या.तथापि राणीने आपला संयम आणि धैर्य राखले आणि बाळ दामोदरच्या लहान वयामुळे राणी लक्ष्मीबाईने राज्याचा ताबा घेतला. लक्ष्मीबाई एकोणिसाव्या शतकातील झाशी राज्याच्या महाराणी होत्या. १८५७ च्या ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी विरूध्द झालेल्या स्वातंत्र्य उठावातील एक अग्रगण्य तेजस्वी, महाप्रतापी आणि कमी वयातील बहादुर सेनानी होत्या.७ मार्च १८५४ रोजी ब्रिटिश सरकारने झाशीला ब्रिटिश साम्राज्यात सामील होण्याचे आदेश देणारे अधिकृत राजपत्र जारी केले.ब्रिटीश अधिकारी लिसचा हा आदेश राणी लक्ष्मीबाईने ऐकल्यावर तळ पायाची आग मस्तकात गेली व आदेश पाळण्यास नकार दिला आणि मी झाशी देणार नाही असे जाहीर केले व झाशी हे बंडाचे केंद्र बनले.सर ह्यु रोज यांनी २२ मे १८५८ रोजी काल्पीवर हल्ला केला.परंतु राणी लक्ष्मीबाईने आपल्या पराक्रमाने ब्रिटिशांना पराभूत केले. यामुळे ब्रिटिश तिलमीला झाले व पुन्हा काल्पीवर हल्ला केला आणि राणीचा पराभव झाला.या पराभवानंतर रावसाहेब पेशवे,बांद्याचे नवाब, तात्या टोपे, राणी लक्ष्मीबाई आणि इतर महत्वाचे सैनिक गोपाळपूरला जमले.यावेळी राणीने ग्वाल्हेर ताब्यात घेण्याचा सल्ला दिला. लक्ष्मीबाई आणि तात्या टोपे यांनी बंडखोर सैन्यासह ग्वाल्हेरवर कूच केले व ग्वाल्हेरचा किल्ला काबीज केला आणि ग्वाल्हेरचे राज्य पेशव्यांच्या ताब्यात दिले.१८५७ चा उठाव हा संपूर्ण हिंदुस्थानात झाला. त्याचप्रमाणे ५ जून १८५७ ला झाशीतही शिपायांचा उद्रेक झाला व केवळ ३५ शिपायांनी इंग्रजांना पळवून सोडले.२२ में १८५८च्या कल्पीच्या लढाईनंतर राणी ३०-३१ मे १८५८ रोजी ग्वाल्हेरला आल्या.तेथे स्वस्त न बसता लक्ष्मीबाईंनी आपल्या सैन्याची कवायत नियमित सुरू ठेवली. इंग्रजांना रोखण्यासाठी कशा प्रकारे मोर्चे बांधणी करावी या विषयी त्यांनी चर्चा केली. अचानक याचवेळी १७ जून १८५८ रोजी ब्रिटिश अधिकारी स्मिथ सैन्यासह ग्वाल्हेरच्या अगदी जवळ कोटा की सराय येथे येऊन पोहोचला व त्यांने त्वरित हल्ला चढवला.अशा परिस्थितीत लक्ष्मीबाईने रणांगणात धाव घेतली आणि लक्ष्मीबाईने ब्रिटिश शिपायांना तलवारीने सपासप कापत सामोरं जात होत्या. विजेसारख्या तळपणाऱ्या राणीकडे पाहून त्यांच्या सैनिकांमध्ये आणखी जोश आला व ब्रिटिश सैन्याला छाटुन काढले.अशा परिस्थितीत इंग्रज अधिकारी स्मिथचे सैन्य मागे हटणार होते.परंतु घात झाला आणि नव्या दमाची एक फौज बाजूच्या टेकडीवरून चालून आली.अशा परिस्थितीत आपला टिकाव लागणार नाही हे पाहुन स्वारांनिशी बाहेर पडल्या.थोडे पुढे जाताच एका ओढ्यापाशी त्यांचा राजरत्न नावाचा (हा नवीन घोडा होता) घोडा अडला.नेहमीचा सारंगीनावाचा घोडा शेवटच्या लढाईत त्यांच्याबरोबर नव्हता.अशा परिस्थितीत काही केल्या घोडा ओढा ओलांडत नव्हता. इंग्रजांशी लढत असतांना राणी लक्ष्मीबाई रक्तबंबाळ होऊन घोड्यावरून खाली कोसळल्या.परंतु पुरूषी वेशात असलेल्या राणी लक्ष्मीबाई यांना इंग्रज ओळखू शकले नाहीत व इंग्रज पुढे निघून गेले.घायाळ झालेल्या राणी लक्ष्मीबाई यांना सेवक रामचंद्र देशमुखांनी फुलबाग येथील बाबा गंगादास यांच्या मठात आणले.आपला देह इंग्रजांच्या हाती लागू नये अशी त्यांची इच्छा होती. फुलबाग येथे बाबा गंगादास यांच्या मठात तात्या टोपे, रामचंद्रराव देशमुख, काशीबाई कुनविन, गुलमोहम्मद, बांदा नवाब बहादुर अली आणि दामोदर राव यांनी मुखाग्नी दिली.अशा प्रकारे महान योध्द्या राणी लक्ष्मीबाई यांनी वीरमरण पत्करून वयाच्या तेविसाव्या वर्षी प्राणज्योत मालवली. राणी लक्ष्मीबाईचा स्वर्गवास १७ जून १८५८ ला झाला.परंतु इंग्रज सरकारने राणी लक्ष्मीबाईना १८ जूनला मृत घोषित केले त्यामुळे दरवर्षी १८ जूनला पुण्यतिथी साजरी करण्यात येते.जोपर्यंत सुर्य-चंद्र, आकाश -पाताळ आहे तोपर्यंत झाशीची राणी लक्ष्मीबाई याचे नाव अमर राहील. देशात झाशीची राणी लक्ष्मीबाई याची प्रेरणा निरंतर आपल्या हृदयात रहावी यासाठी त्यांच्या पुण्यतिथी निमित्त देशात वृक्ष लागवड व्हायला हवी.कारण असे जर झाले तर आपल्याला प्रत्येक झाडाच्या पानांत,फुलात,फळात झाशीची राणी लक्ष्मीबाई याचे दर्शन अवश्य होईल.राणी लक्ष्मीबाईना माझा कोटी कोटी प्रणाम.जय हिंद!

****

लेखक
रमेश कृष्णराव लांजेवार
(माजी विद्यापीठ प्रतिनिधी नागपूर)
मो.नं.९९२१६९०७७९, नागपूर.

आलं, हळदीसह 'हे' ४ मसाले एकत्रित पाण्यात मिसळून प्यायल्याने फॅट्स झटपट वितळतील? डाएटिशियनने सांगितले फायदे तोटे

जर तुम्ही सोशल मीडिया डिटॉक्स करत नसाल तर तुम्ही आतापर्यंत शरीराला डिटॉक्स करण्यासाठी व्हायरल होणारी एक रेसिपी नक्कीच पाहिली असेल. 'फॅट्स बर्निंग' चं एकमेव अंतिम उत्तर असा टॅग देत ही रेसिपी व्हायरल होत आहे. फिटनेस ट्रेनर नितेश सोनी यांनी आपल्या इन्स्टाग्रामवर या पेयाची रेसिपी शेअर केली आहे. त्यांच्यामते हळद, दालचिनी, काळी मिरी आणि आलं यांचं मिश्रण करून बनवलेले हे पेय तुमच्या शरीरातील फॅट्स घटवू शकतात तसेच तुम्हाला वजन कमी करण्यासाठी मदत करू शकतात असा या रेसिपीचा दावा आहे. खरंच हे पेय तुमच्या वजन कमी करण्याच्या प्रवासात मदत करू शकते का? असं असेल तर तुम्ही त्याचे सेवन करायला हवे का? या सगळ्या प्रश्नांवर आपण आहारतज्ज्ञांकडून उत्तर जाणून घेणार आहोत.

आरोग्य सल्लागार, आहारतज्ज्ञ, आणि मधुमेह प्रशिक्षक कनिका मल्होत्रा यांनी इंडियन एक्सस्प्रेसला दिलेल्या माहितीनुसार, हळदीमध्ये असलेले कर्क्यूमिन चयापचय नियंत्रित करण्यास मदत करू शकते, तर दालचिनी रक्तातील साखर स्थिर ठेवण्यास मदत करू शकते. काळ्या मिरीमध्ये आढळणारे पाइपरिन कर्क्युमिनला चांगले शोषून घेण्यास मदत करू शकते आणि आल्याची थर्मोजेनिक वैशिष्ट्ये चयापचय वाढवू शकतात.

या पेयाचे फायदे असले तरी वजन कमी करणे हे वाटते तितके सोपे किंवा अवघड काम नाही. यासाठी संयम, सातत्य व संतुलन राखण्याची नितांत गरज असते. म्हणजे फायदा होतो म्हणून एखादं फॅट बर्निंग पेय घ्यावं पण फक्त आणि फक्त ते पेय घेतल्याने तुम्हाला एक किलोही वजन कमी करता येणार नाही. शाश्वत पद्धतीने वजन कमी करण्यासाठी आपल्याला पौष्टिक आहार, व्यायाम, पुरेशी झोप सुद्धा आवश्यक असते.

वजन कमी करण्याच्या पेयाचे फायदे व तोटे

फायदे हायड्रेशन: या ड्रिंकमधील एक मुख्य घटक पाणी असल्याने हे पेय प्यायल्याने शरीराला हायड्रेटेड राहण्यास मदत होते.

अँटिऑक्सिडंट पॉवरहाऊस: या पेयामध्ये अँटीऑक्सिडंट्स जास्त असतात, जे आरोग्य सुधारू शकतात.

चयापचय वाढवा: आले आणि हळदीतील काही घटक चयापचय वाढवण्यास मदत करू शकतात.

तोटे गैरसमजूत : हे पेय प्यायल्याने त्रास होईलच असे नाही पण यामुळे वजन कमी होऊ शकते हा गैरसमज वाढू शकतो.

वैयक्तिक गरजा: प्रत्येकाचे शरीर वेगवेगळ्या प्रकारे प्रतिक्रिया देते. एका व्यक्तीसाठी जे कार्य करते ते दुसऱ्यासाठी कार्य करू शकत नाही.

अंतर्निहित वैद्यकीय परिस्थिती: आपल्या वैद्यकीय स्थितीनुसार काही घटक विपरीत परिणाम सुद्धा करू शकतात. जसे की, हळद रक्त पातळ करू शकते, तर आले काही लोकांच्या पोटात जळजळ करू शकते.

मल्होत्रा यांनी अधोरेखित केले की, फिटनेस ट्रेनर्सचे मार्गदर्शन व्यायाम कसा करावा यासाठी विचारात घ्यावे पण आहाराविषयी निर्णय घेताना पोषणतज्ज्ञांचा सल्ला आवर्जून घ्यावा. हे पेय तुम्हाला चवीला, पचनाला कदाचित मदत करू शकते पण निरोगी जीवनशैलीसाठी हा पर्याय नाही. एकूणच ही मानसिकता सुद्धा बदलायला हवी की अमुकच एखादी गोष्ट केल्याने वजन कमी होऊ शकते किंवा आरोग्य सुधारू शकते. तुमच्या एकूण जीवनशैलीतील सुधार हा तुमच्या आरोग्याला हातभार लावू शकतो.

पनीर बनवण्यासाठी दही, लिंबू की व्हिनेगर काय वापरणं योग्य? जाणून घ्या तज्ज्ञांचे मत

आपल्याकडे विविध कार्यक्रमांमध्ये शाकाहारी व्यक्तींसाठी पर्याय म्हणून नेहमीच पनीरपासून बनवलेले पदार्थ तयार केले जातात. अशावेळी अनेकदा काही जण घरीच पनीर बनवण्याचा प्रयत्न करतात. घरच्या घरी पनीर बनवणे खूप सोप्पे आहे, परंतु विविध पर्यायांमुळे तुम्ही गोंधळून जाऊ शकता. 'द इंडियन एक्स्प्रेस'ने पनीर बनवण्यासाठी दही, लिंबू आणि व्हिनेगर वापरण्याचे फायदे आणि तोटे जाणून घेण्यासाठी तज्ज्ञांचा सल्ला घेतला आहे.स्टर व्हाईटफिल्ड हॉस्पिटल, बंगळुरू येथील आहारतज्ज्ञ वीणा व्ही यांनी सांगितले की, पनीर बनवण्यासाठी दही, लिंबू किंवा व्हिनेगर वापरण्याचे अनेक फायदे आणि तोटे आहेत. दही सौम्य चव आणि मऊ पोत देते, परंतु दुग्धजन्य पदार्थांची लर्जी असलेल्या लोकांसाठी ते योग्य मानले जात नाही.स्पर्श हॉस्पिटल, बंगळुरू येथील सल्लागार पोषणतज्ज्ञ रेश्मा एएम यांनी सांगितले की, लिंबू किंवा व्हिनेगरच्या मदतीने पनीर बनवायचे असल्यास त्यात दह्याचे प्रमाण अधिक लागते.पनीर बनवण्यासाठी लिंबू खूप प्रभावी आहे. हा काही क्षणात काम करतो, शिवाय यामध्ये थोडी तिखट चवही असते, ज्यामुळे पनीरची चव वाढते. पण, जर नीट धुवून न घेतल्यास पनीरची चव जास्त तिखट होऊ शकते. त्यामुळे यात लिंबू काळजीपूर्वक वापरायला हवा.तज्ज्ञांच्या मते, व्हिनेगर हा देखील एक उत्तम पर्याय आहे, जो स्वतःच्या तटस्थ चवीमुळे पनीरच्या चवीवर कोणताही परिणाम करत नाही. व्हिनेगरमुळे चांगले पनीर तयार होते. परंतु, यात जास्त आंबटपणा टाळण्यासाठी अचूक माप टाकणे गरजेचे आहे.पनीर बनवण्यासाठी हे घटक वापरणं योग्य आहे का? वीणा यांनी, दुग्धजन्य पदार्थांची लर्जी असलेल्या लोकांना पनीर बनवण्यासाठी दही न वापरण्याचा सल्ला दिला आहे, कारण यामुळे पचनास त्रास होऊ शकतो.लिंबूमुळे लर्जी, पोटात जळजळ किंवा सिड रिफ्लक्स अशा समस्या उद्भवू शकतात. ज्या व्यक्तींना आंबट फळांची लर्जी आहे त्यांनी काळजी घ्यायला हवी, कारण यामुळे त्यांना अधिक त्रास होऊ शकतो. त्यांनी सांगितले आहे की, जर व्हिनेगर व्यवस्थित धुतले गेले नाही तर छातीत जळजळ आणि पोटाची समस्या उद्भवू शकते.

माता न तू वैरिणी !

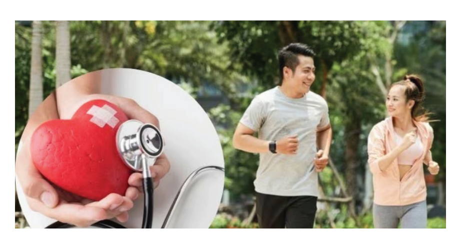
जळगावनजीक असलेल्या एका जंगलात लहान मुलाचे मानवी अवयव आढळून आल्याने एकच खळबळ माजली होती. सुरुवातीला हा नरबळीचा प्रकार वाटत होता. त्यामुळे पोलिसांनी त्या दिशेने तपास केला, पण शेवटी हा नरबळीचा प्रकार नसून एका आईनेच आपले कुकर्म दडविण्यासाठी आपल्याच लेकराचा बळी घेतल्याची बाब चव्हाट्यावर आली. शेवटी या प्रकरणी त्या क्रूरकर्मा आईसह तिघांना अंधार कोठडीची हवा खायला लागली.सुनील त्या दिवशी शाळेतून घरी लवकर आला. खेळण्यास जातो, असे सांगून तो घराबाहेर पडला; मात्र घरी परतलाच नाही. त्यामुळे त्याच्या आईने सर्वत्र त्याचा शोध घेतला. हळूहळू गावात ही खबर पसरली आणि संपूर्ण गाव तसेच सुमारे ५० पोलिसांचा फौजफाटा सुनीलचा शोध घेत होते; मात्र त्याचा शोध लागला नाही. बेपत्ता झाल्यानंतर गावालगत जंगलात एक मानवी पाय आढळून आला. तपासात तो पाय सुनीलचा असल्याचे स्पष्ट झाले. काही दिवसांत आणखीन मानवी अवयव आढळून आल्याने गावात खळबळ उडाली. त्यानंतर सुनीलचा नरबळी दिल्याची गावकऱ्यांमध्ये चर्चा होती.१३ वर्षाचा सुनील खेळकर स्वभावाचा म्हणून गावात परिचित होता. गाव छोटे असल्याने बहुतांश सर्वजण त्याला ओळखत होते. नेहमीप्रमाणे तो शनिवारी सकाळी शाळेत गेला. शनिवारी अर्धा दिवस शाळा असल्याने तो नेहमीपेक्षा लवकर घरी आला. त्यानंतर त्याने आईला बाहेर खेळण्यास जातो, असे सांगून घराबाहेर गेला. सायंकाळ झाली तरी सुनील परत न आल्याने आईने गावात सर्वत्र शोध घेतला. हळूहळू सुनील बेपत्ता झाल्याची बातमी गावभर पसरली. पोलिसांनीही घटनास्थळी धाव घेत शोध सुरू केला. सुनील बेपत्ता केव्हा, कसा झाला याचे कोडे उलगड नव्हते, तर सुनील दिसत नसल्याने त्याच्या आईने डोळे रडून रडून लाल झाले होते. तिच्या रडण्यामुळे इतरांचेही डोळे पाणावत होते.पोलिसांनी दोन दिवस गावासह आसपासच्या गावातही सुनीलचा शोध घेतला. गावकऱ्यांच्या चर्चेमुळे सुनीलचे एका भिक्षेकऱ्याने अपहरण केल्याची बाब समोर आल्याने पोलिसांनी भिक्षेकण्याचे रेखाचित्रही तयार करून त्यादृष्टीने तपास केला; मात्र त्यांना यश येत नव्हते. सुनील सापडत नसल्याने गावकऱ्यांमध्ये घबराट निर्माण झाली होती. गावकरी त्यांचे लहान मुल एकटे सोडत नव्हते. पोलिसांकडून तपास सुरू होता.शाळेत सुनीलसोबत कोणाचे वाद होते का? सुनीलच्या पालकांचे कोणासोबत वाद होते का? यादृष्टीने तपास केला; मात्र, सुनीलचे कोणासोबत वाद नव्हते, किंवा त्याच्या घरच्यांचेही कोणासोबत बाद नव्हते. सुनील बेपत्ता झाल्यानंतर तीन दिवसांनी त्याच्या घरापासून जवळ असलेल्या जंगलात मानवी अवयव आढळून आला. पोलिसांनी तपास केला असता तो लहान मुलाचा पाय असल्याचे समजले. त्यामुळे पोलिसांनी श्वान पथक, फॉरेन्सिक पथकामार्फत तपास केला. त्यात श्यानामार्फत संपूर्ण परिसर पिंजून काढला; मात्र त्यात काही आढळून आले. परंतु श्वानाने पाय सापडला त्या ठिकाणापासून सुनीलच्या घराचा मार्ग दाखवला. त्यानंतर पोलिसांनी तपास सुरूच ठेवला.

ज्या दिवशी पाय आढळला, त्याच्या आदल्या दिवशी मौनी अमावास्या असल्याचे समोर आले. त्यामुळे अज्ञात व्यक्तीने सुनीलचा नरबळी दिला, अशी चर्चा गावात झाली. त्यामुळे पोलिसांनी त्यादृष्टीनेही तपास सुरू केला. गावातील व गावाजवळील तांत्रिकांचीडी चौकशी केली, मात्र त्यांना सुगावा मिळाला नाही. काही दिवसांनी जंगलात पुन्हा मानवी अवयव व कपडे आढळून आले. सुनीलच्या आई-वडिलांनी ते कपडे सुनीलचे असल्याचे सांगितले. त्यामुळे ते अवयव देखील सुनीलचे असल्याचा प्राथमिक अंदाज पोलिसांनी लावला. त्यानुसार त्यांनी तांत्रिक, फॉरेन्सिक तपासावर लक्ष केंद्रित केले.त्यादिवशीही श्वानाने सुनीलच्या घरापर्यंत माग दाखवला होता. सुनील बेपत्ता झाल्यापासून पंधरा दिवस उलटले तरी सुगावा लागत नसल्याने पोलिसही चक्रावले होते. त्यांनी तपासाची पुन्हा एकदा उजळणी घेतली. त्यावेळी श्वानाने दोनदा सुनीलच्या घरापर्यंत मार्ग दाखवल्याचे त्यांना खटकत होते. सुनीलचे घराजवळून अपहरण झाल्याने श्वान तिथपर्यंत नेत असावा, असा अंदाज पोलिसांना होता; मात्र पोलिसांनी आता तपासाची दिशा बदलली. त्यांनी गावात सुनीलच्या घरच्यांची चौकशी सुरू केली.

त्यात सुनीलचे वडील रोज मोलमजुरीसाठी सकाळी बाहेर जातात व सायंकाळी परत येतात, असे समजले. तर सुनील हा त्याच्या बहिणीसोबत रोज शाळेत जातो आणि त्यांची आई घरी एकटीच असते असे समजले. मात्र, एक व्यक्ती अधूनमधून सुनीलच्या घरी दुपारी येत असतो, असे पोलिसांना समजले. त्यामुळे पोलिसांनी त्या व्यक्तीचा शोध घेतला असता तो सुनीलचा आतेभाऊ समीर होता. पोलिसांनी समीरकडे चौकशी केल्यावर ते नातेसंबंध असल्याने अधूनमधून येत असल्याचे सांगितले. त्यामुळे पोलिसांच्या पदरी पुन्हा निराशा आली.मात्र, अनुभवी पोलिसांनी अंधारात तीर मारावा म्हणून समीरला सांगितले की, 'तूच सुनीलला मारले आहे, खरं सांग का मारले?' पोलिसांचा हा डाव बरोबर लागला. समीरने सांगितले की, 'मी नाही, राजाने सुनीलला मारले'. पोलिसांनी समीरकडे सखोल चौकशी सुरू केली.त्यानुसार समीरने सांगितले की, त्याचे सुनीलच्या आईसोबत अनैतिक संबंध होते. याची माहिती राजाला मिळाली. त्यानेही सुनीलच्या आईसोबत अनैतिक संबंध ठेवण्याची मागणी केली. त्यास तिने मंजुरी दिली. त्यामुळे आमच्या दोघांचेही तिच्यासोबत संबंध होते.

दुपारी घरी कोणी नसताना आम्ही तिच्याकडे जायचो; मात्र, त्यादिवशी शनिवार असल्याने सुनील वेळेआधीच घरी परतला. त्याने राजा आणि त्याच्या आईला आक्षेपार्ह स्थितीत पाहिले. त्यामुळे राजाने लाकडी दांड्याने सुनीलच्या डोक्यात मारले. त्यानंतर दोघांनी मिळून सुनीलचे शरीर गोणपाटात बांधले. त्यानंतर राजाने मला सुनीलच्या घरी बोलावून घेतले. तेथून आम्ही दोघांनी सुनीलचा मृतदेह जंगलात नेला. तेथे कुऱ्हाडीने पाय कापून जंगलात फेकला, तर इतर अवयवही जंगलात फेकून पुरावा नष्ट करण्याचा प्रयत्न केला. त्यानुसार पोलिसांनी राजा आणि सुनीलच्या आईला ताब्यात घेतले. तिनेही सुनीलचा खून केल्याची कबुली दिली. त्यानंतर सुनीलचा नरबळी नाही अनैतिक संबंधात अडसर ठरल्याने खून झाल्याचे पोलिस तपासात उघड झाले.

चालण्याचा व्यायाम करताना हृदयाची धडधड वाढणे चांगले की वाईट? काय सांगतात तज्ज्ञ पाहा



आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी, तंदुरुस्त राहण्यासाठी बहुतेक जण चालण्यासारख्या अतिशय सोप्या व्यायाम प्रकाराची निवड करतात. मात्र, अनेकांना माहीत नसते की, चालण्याचा व्यायाम करताना हृदयाचे ठोके वाढणे किंवा चालताना अस्वस्थता जाणवत असल्यास या लहान-लहान गोष्टी हृदयाच्या आरोग्याबद्दल माहिती मिळण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतात. जर हृदयाचे ठोके अधिक काळ जलद गतीने पडत असल्यास, ही गोष्ट वरचेवर होणे आणि छातीती दुखणे त्याचबरोबर मळमळणे, श्वास लागणे, घाम येणे आणि चिंता वाढणे अशी लक्षणे दिसत असल्यास त्याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नये.तुम्ही चालण्याचा व्यायाम करताना जाणवणाऱ्या विविध लक्षणांमुळे तुमच्या हृदयाचे आरोग्य कसे आहे हे समजण्यास मदत होऊ शकते. त्याचबरोबर आरोग्याला धोका उद्भवण्याची शक्यता असल्यास त्याचे ते संकेत असल्याचे समजू शकतो. अशावेळेस कोणत्या लक्षणांकडे लक्ष द्यावे याबद्दल हृदयविकारतज्ज्ञ डॉक्टर टी. एस. क्लेर यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसला दिलेली माहिती पाहू.चालण्याचा व्यायाम करताना कोणत्या गोष्टींकडे लक्ष द्यावे? व्यक्तीला छातीत विशेषतः स्टर्नम छातीच्या उजव्या किंवा डाव्या बाजूस, डावा हात किंवा उजवा हात, जबडा, स्कॅपुला आणि पाठ यांमध्ये वेदना जाणवणे, हृदयाच्या धडधडीच्या वेगात अस्थिरता किंवा चालण्यात घट्टपणा/ स्टिफनेस अशा प्रकारच्या समस्या जाणवत असल्यास त्यांकडे मुळीच दुर्लक्ष करू नका. या सर्व समस्या जर तुम्ही चालणे थांबवल्यानंतर नाहिशा होत असतील तर व्यक्तीला हृदयातील धमन्यांमध्ये ब्लॉकेज निर्माण होऊ शकण्याची ही लक्षणे असू शकतात. परंतु, तुम्ही ब्रिस्क वॉकिंग कोणत्याही प्रकारच्या छातीच्या दुखण्याशिवाय, हृदयाच्या ठोक्यांमध्ये किंवा श्वास घेण्यास त्रास न होता करू शकत असल्यास, तुमचे हृदय चांगल्याप्रकारे तुमच्या शरीराला आवश्यक तितका ऑक्सिजनयुक्त रक्ताचा पुरवठा करत आहे, असे समजते.हृदयाचे ठोके अचानक वाढू लागण्याचा अर्थ काय? काही वेळा व्यक्तीला पालपिटेशन हृदयाचे ठोके वाढणे, चालण्यासारखी साधी हालचाल केल्याने धडधड तीव्र होणे यासारखे त्रास होऊ शकतात. हे त्रास होण्यामागे तुमची बैठी जीवनशैली असल्याने शरीराने व्यायाम अजून आत्मसात केला नाही असे एक कारण असू शकते. परिणामासाठी व्यक्तीचे हृदय अधिक / वेगाने काम करते किंवा पालपिटेशनचे दुसरे कारण हे हृदयाची महाधमनी झडप अरुंद होणे हे असू शकते. अशा वेळेस एखाद्या तंदुरुस्त आणि सक्रिय व्यक्तीलादेखील हृदयाची धडधड वाढणे, थोडे अंतर चालण्यास दम लागण्यासारख्या गोष्टींचा त्रास उद्भवू शकतो. कदाचित, आरोग्याचे काही प्रमाणात नुकसान झाले असल्याचेदेखील या लक्षणांवरून अर्थ लावता येऊ शकतो.वरील चिन्हे दिसल्यावर काय करावे? वरील लक्षणे व्यक्तीला जाणवत असल्यास, व्यक्तीने ही लक्षणे थांबण्याचा किंवा कालांतराने नाहिशी होण्याची वाट न बघता ताबडतोब हृदयरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. डॉक्टरांशी चर्चा करावी, असे डॉक्टर टी. एस. क्लेर यांचे मत आहे. तसेच, डॉक्टरांच्या सांगण्यानुसार इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम, होल्टर मॉनिटरिंग, इकोकार्डियोग्राम किंवा सीटी स्कॅनसारख्या चाचण्या करून घ्याव्यात. एकदा निदान किंवा हृदयासंबंधी समस्या लक्षात आल्यानंतर हृदयरोगतज्ज्ञ योग्य ते मार्गदर्शन करतील. त्यानंतरच डॉक्टरांच्या सांगण्यावरून व्यक्तीने पुन्हा व्यायामास सुरुवात करावी, असे डॉक्टर क्लेर यांचे म्हणणे असल्याचे द इंडियन एक्स्प्रेसच्या एका लेखावरून समजते.

स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पोलिसांची कारवाई १ पिस्टल, २ जिवंत काडतुस व मॅग्झीनसह आरोपी अटक.

लातूर :- स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पोलिसांची कारवाई १ पिस्टल, २ जिवंत काडतुस व मॅग्झीनसह आरोपी अटक. स्थानिक गुन्हे शाखा लातूर च्या पथकाला मिळालेल्या माहितीच्या आधारे एका इसमांकडून ०१, पिस्टल ०२ जिवंत काडतुसे असा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला आहे. मागील आठवड्यात स्थानिक गुन्हे शाखेकडून शस्त्र जप्तीची ही दुसरी कारवाई आहे.

स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाला मिळालेल्या गुप्त माहितीच्या आधारे दिनांक १६/०६/२०२४ रोजी औसा तुळजापूर जाणाऱ्या रोडवर चिंचोली येथे पाण्याच्या टाकीजवळ थांबलेल्या एका इसमास ताब्यात घेऊन त्याची अंगझडती घेऊन चौकशी केली असता इसम नामे महेश दिनकर कुलकर्णी, वय ३० वर्ष, रा टाका ता औसा जि लातूर याच्या ताब्यातून ०१ पिस्टलसह, ०२ जिवंत काडतुसे व मॅग्झीन हस्तगत करण्यात आले आहे.

सदर प्रकरणी स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलिस उपनिरीक्षक संजय रामराव भोसले यांच्या फिर्यादीवरून पोलीस ठाणे भादा गुन्हा रजिस्टर नंबर १२८/२०२४ कलम ३ (१) २५ भारतीय हत्यार कायदा अन्वये गुन्हा नोंद झालेला असून पुढील तपास भादा पोलिस स्टेशन कडून करण्यात येत आहे.

स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने अतिशय उत्कृष्टरित्या गोपनीय माहितीचे संकलन व विश्लेषण करून करून १ पिस्टल, २ राउंड व मॅग्झीन बाळगणाऱ्या इसमाला ताब्यात घेतले आहे. सदर आरोपी महेश दिनकर कुलकर्णी हा सध्या पुणे येथे वास्तव्यास असून पो.स्टे.सिंहगड रोड पुणे गु.र.नं. ०५/२०१५ कलम ३०२ भादवि सह ४/२५ शस्त्र अधिनियम मधील आरोपी असून त्यामध्ये त्यास जन्मठेपेची शिक्षा झाली आहे. सध्या तो जामिनावर बाहेर असल्याने त्याच्या मूळ गावी आला होता.

सदरची कारवाई श्री सोमय मुंडे, पोलीस अधीक्षक लातूर, श्री अजय देवरे, अपर पोलीस अधीक्षक, लातूर यांच्या मार्गदर्शनात श्री संजीवन मिरकले, पोलीस निरीक्षक यांच्या नेतृत्वाखाली सहाय्यक पोलीस निरीक्षक विश्वंभर पल्लेवाड, पोलीस उपनिरीक्षक संजय भोसले, पोलीस अंमलदार रामहरी भोसले, प्रकाश भोसले, मोहन सुरवसे, योगेश गायकवाड, चंद्रकांत केंद्रे यांनी केली आहे.

तुम्हीही रात्री १ वाजता झोपता का? डॉक्टरांनी सांगितले गंभीर परिणाम

नवीन अभ्यासात झोपेच्या गुणवत्तेबाबत माहिती समोर आली आहे. जे लोक पुरेशी झोप घेत नाहीत त्यांना विविध प्रकारचे गंभीर आजार होण्याचा धोका जास्त असतो. आरोग्य तज्ज्ञांच्या मते, झोपेच्या गुणवत्तेसोबतच त्याच्या कालावधीचीही काळजी घेणे आवश्यक आहे. अनेकदा लोकांच्या झोपेच्या चक्रात मोठी समस्या दिसून आली आहे. अनेकांना रात्री उशिरापर्यंत जागे राहण्याची सवय असते. ही सवय सामान्य वाटू शकते, परंतु तिचे आरोग्यावर अनेक प्रकारे नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात.जर तुम्हीही रात्री १ नंतर झोपत असाल तर तुम्हाला मानसिक आरोग्याच्या समस्या निर्माण होण्याचा जास्त धोका असू शकतो. इम्पीरियल कॉलेज, लंडनच्या एका नवीन अभ्यासात असे म्हटले आहे की, योग्य झोप आपल्या मेंदूला चांगल्या प्रकारे कार्य करण्यासाठी आवश्यक आहे. मानसोपचारतज्ज्ञ सल्लागार डॉ. शौनक अजिंक्य यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसशी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे.

अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, जे लोक रात्री १ वाजण्यापूर्वी झोपतात त्यांचे मानसिक आरोग्य निरोगी आहे. पण, आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे, जे लोक उशिरा म्हणजेच १ वाजल्यानंतर झोपतात, त्यांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम दिसून आले आहेत. ज्यावेळी आपली झोप पूर्ण होत नाही त्यावेळी चिंता आणि नैराश्य यासारख्या मानसिक विकारांना चालना मिळते. झोप ही आपल्या मानसिक आणि भावनिक आरोग्यामध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. झोप आपल्या स्मृती मजबूत करते आणि आपल्या भावनांचे नियमन करण्यास मदत करते.मेंदू झोपेच्या वेळी विषारी पदार्थ आणि चयापचयातील टाकाऊ पदार्थ काढून टाकतो, विशेषतः गाढ झोपेत. उशिरा झोपण्याच्या सवयीमुळे तुमच्या आहाराच्या वेळेवरही परिणाम होतो, ज्याचा थेट परिणाम वजन वाढण्याच्या समस्येवर होतो. आरोग्यतज्ज्ञांच्या मते, उशिरा झोपल्याने, सकाळी नाश्त्याची वेळ चुकण्याची शक्यता अधिक असते. या व्यतिरिक्त, संपूर्ण आहार चक्रावरदेखील याचा परिणाम होतो. या सवयीमुळे वजन प्रभावित होऊ शकते. अशा लोकांमध्ये वजन वाढण्याचा-लठ्ठपणाचा धोका दिसून येतो, जो अनेक प्रकारच्या रोगांसाठी एक प्रमुख जोखीम घटक आहे.पुरेशी झोप न मिळाल्याने मधुमेह, हृदयरोग, लठ्ठपणा, नैराश्य इत्यादी अनेक आजारांचा धोका वाढतो. रात्री झोप न लागणे, दिवसा झोप न लागणे, थकवा येणे, मूड खराब होणे यामुळे अनेक प्रकारच्या आजारांना सामोरे जावे लागते. या सर्वांमुळे चिडचिडेपणा, मूड बदलणे आणि तणाव आणि आव्हानांचा सामना करावा लागतो. जेव्हा तुम्हाला तुमच्या शरीरासाठी पुरेशी झोप मिळत नाही, तेव्हा मध्यवर्ती मज्जासंस्थेवर ताण येतो. तुमच्या मेंदूच्या कार्यक्षमतेवर होणारे परिणाम घातक असू शकतात. याव्यतिरिक्त, संशोधनात असे दिसून आले आहे की, झोपेच्या कमतरतेमुळे अनेक लोकांची स्मरणशक्ती बिघडते. झोपेचा मेंदूतील रसायनांशी कसा संबंध आहे? झोपेची ही गरज एडेनोसिनशी संबंधित असू शकते. आपल्या शरीरात आढळणारा सेंद्रिय पदार्थ, जो आपण झोपतो तेव्हा विघटित होतो.

महात्मा बसवेश्वर कनिष्ठ विज्ञान महाविद्यालयाचे एमएचटी-सीईटी परीक्षा २०२४ मध्ये नेत्रदीपक यश यशस्वी विद्यार्थ्यांचा पालकासह सत्कार संपन्न

लातूर :– श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था, लातूर द्वारा संचलित महात्मा बसवेश्वर कनिष्ठ विज्ञान महाविद्यालयाने यावर्षी एमएचटी–सीईटी परीक्षा २०२४ मध्ये नेत्रदीपक यश संपादन केले आहे. या यशस्वी विद्यार्थ्यांचा पालकासह सत्कार महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई यांनी शाल, पुष्पगूच्छ आणि पेढे देऊन केला. यावेळी उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार, पर्यवेक्षक प्रा. शिवशरण हावळे, विज्ञान शाखा समन्वयक डॉ. सिद्राम डोंगरगे, नीट/सीईटी/जेईईचे समन्वयिका प्रा. वनिता पाटील, बोर्ड समन्वयक डॉ. गुणवंत बिरादार यांची उपस्थिती होती. या परीक्षेत महाविद्यालयातील पीसीबी ग्रुप मधून शेख सोहेल ९९.१९ पर्सेंटाइल, जोशी दिशा ९८.५० पर्सेंटाइल, नोगजा विजय ९८.०८ पर्सेंटाइल, क्षीरसागर वृषाली ९७.६५ पर्सें टाइल, ठनके परस, ९४.९९ पर्सेंटाइल, टोंपे सम्यक ९४.६५ पर्सेंटाइल स्वामी शांभवी ९२.१५ पर्सेंटाइल, शेख अल्फीया ९१.६१ पर्सेंटाइल, रांजीरे अमित ९१.०५ पर्सेंटाइल यांनी उज्वल यश संपादन केले. तर ७५ पर्सेंटाइलच्यावर गुण घेऊन महाविद्यालयातून एकूण २४ विद्यार्थी उत्तीर्ण झालेले आहेत. महाविद्यालयातून पीसीएम ग्रुपमधून तोलनूरे सत्यम संतोष ९४.८२ पर्सेंटाइल, बजाज अंकुर ८९.९२ पर्सेंटाइल, लोंढे प्रतीक ८९.५९ पर्सेंटाइल, सोळुंके ऋतुजा ८९.२६ पर्सेंटाइल, राठोड अविनाश ८७.८९ पर्सेंटाइल, पतंगे अमित ८७.५५ पर्सेंटाइल, आदिती एलगटे ८५.३४ पर्सेंटाइल, राजगिरवाड कृष्णा ८५.२५ पर्सेंटाइल, शेख रेहान ८३.५ पर्सेंटाइल, कुलकर्णी प्रणव ८१.८१ पर्सेंटाइल गुण घेऊन यशस्वी झालेले आहेत. तसेच आमच्या महाविद्यालयातून ७५ पर्सें टाइलच्यावर पीसीएम ग्रुपमधून एकूण १२ विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले आहेत. या सर्व नेत्रदीपक यश संपादन केलेल्या यशस्वी विद्यार्थ्यांचे महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष आदिनाथ सांगवे, उपाध्यक्ष माधवराव पाटील (तपसेचिंचोलीकर), संस्थेचे सचिव माधवराव पाटील टाकळीकर, सहसचिव सुनील मिटकरी, कोषाध्यक्ष विजयकुमार रेवडकर, कार्यकारी संचालक प्रदीप दिंडीगावे, संचालक राजेश्वर बुके, संचालक बस्वराज (राजू) येरटे, संचालक काशिनाथ साखरे, संचालिका ललिता पांढरे, संचालक राजेश्वर पाटील, संचालक बाबुराव तरगुडे, संचालक प्रभूप्पा पटणे, संचालक गुरुलिंग धाराशिवे आणि संचालक महेश हालगे यांनी अभिनंदन करून महाविद्यालयातील प्रभारी प्राचार्य, शिक्षक–शिक्षकेतर कर्मचारी, पालक आणि विद्यार्थ्यांचे कौतुक करून पुढील वाटचालीसाठी हार्दिक शुभेच्छा दिल्या आहेत.

या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार यांनी केले. विज्ञान शाखा समन्वयक डॉ. सिद्राम डोंगरगे यांनी मनोगत व्यक्त केले. अध्यक्षीय समारोप महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई यांनी केला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. वनिता पाटील यांनी केले. तर आभार प्रा. शिवशरण हावळे यांनी मानले.

या सत्कार समारंभाला प्रा.एन.ए.गोरे, प्रा.पाटील एस.एम., प्रा.व्ही.जी. स्वामी, प्रा.एम.डी. बोळेगावे, प्रा.बजाज दीपक, प्रा.एस.बी.माळी, प्रा.एस.जी.माळी, प्रा.जणगावे वाय.डी. यांची उपस्थिती होती. या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी कार्यालयीन प्रमुख नामदेव बेंदरगे, यशपाल ढोरमारे, राजाभाऊ बोडके आणि अशोक शिंदे यांनी परिश्रम घेतले.

तहेजीब रहीम शेख यांचा सत्कार संपन्न

उमरगा: तालुक्यातील जवळगा बेट येथील रहिवासी तहेजिब रहीम शेख यांनी पदवी पूर्व वैद्यकीय प्रवेश परीक्षा 'नीट' मध्ये ७०० पैकी ६२५ गुण घेऊन उज्वल यश संपादन केले आहे. त्याबद्दल त्यांचा उमरगा येथे शुक्रवार दि.१४ जून रोजी लातूर येथील बसवेश्वर महाविद्यालयाचे माजी प्राचार्य डॉ.श्रीकांत गायकवाड यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. याप्रसंगी तहेजीब शेख यांनी सांगितले की, नीट परीक्षेच्या पहिल्या प्रयत्नात ४३७ गुण मिळाले होते. परंतु पुन्हा दुसऱ्यांदा जिद्दीने प्रयत्न केल्यास या परीक्षेत चांगले यश मिळवता येईल या आत्मविश्वासाने मी नियमित व सातत्यपूर्ण अभ्यास केला. त्यामुळेच मला अपेक्षित यश संपादित करता आले.माझ्या या यशामध्ये तळमळीने मार्गदर्शन करणारे शिक्षक,मला प्रेरणा देणारे कुटुंबातील नातेवाईक यांचा महत्त्वपूर्ण वाटा आहे. विद्यार्थ्यांना मला सांगावयाचे आहे की, जेव्हा आपण शिक्षण घेतो तेव्हा आपल्या मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात विशेषतः आपल्याला पुढे जाऊन काय करावयाचे आहे याबाबत आपले निश्चित ध्येय हवे. ते ध्येय प्रत्यक्षात साकार करण्यासाठी जिद्द, चिकाटी आणि कठोर परिश्रम करावयास हवेत तरच आपले अपेक्षित ध्येय साध्य होऊ शकते.मी गरीब आहे, खेडूत आहे म्हणून विद्यार्थ्यांनी मनात न्यूनगंड बाळगता कामा नये.आहे त्या परिस्थितीवर मात करून आपण आपल्या जीवनाच्या प्रगतीची वाट चोखाळली पाहिजे असे स्पष्ट केले.

जि. प. च्या १७ शाळेत पाचवीची अन् १८ शाळेत आठवीची वर्गवाढ

ग्रामीण भागात शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांची गावातच झाली सोय

किनवट/शेख शौकत :–किनवट तालुक्यातील जिल्हा परिषदेच्या प्राथमिक शाळेत इयत्ता चौथीपर्यंत वर्ग असलेल्या १७ शाळेत इयत्ता पाचवीचा वर्ग जोडला जाणार आहे. तर सातवीपर्यंत वर्ग असलेल्या १८ उच्च प्राथमिक शाळेत आठवीचा वर्ग जोडला जाणार आहे. यासंदर्भात मुख्य कार्यकारी अधिकारी मीनल करनवाल यांनी पत्र काढले आहे. त्यामुळे पाचव्या वर्गात व आठव्या वर्गात शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांची गावातच सोय झाली आहे. एकीकडे इंग्रजी माध्यमांच्या शाळांकडे पालकांचा कल असताना आदिवासी, डोंगरी, पेसा क्षेत्रातील तालुक्यातील जिल्हा परिषदांच्या ३५ शाळांमध्ये विद्यार्थी संख्येनुसार वर्गवाढ होण्याचं आशादायी चित्र दिसत आहे. जिल्हा परिषदेच्या प्राथमिक व उच्च प्राथमिक शाळा मध्ये नैसर्गिक वाढीने इयत्ता पाचवी व आठवीचे वर्ग सुरू केले जाणार आहेत. त्यानुसार किनवट तालुक्यात ५ वी वर्गवाढ १७ गावच्या तर ८ वी वर्गवाढ १८ गावांत अशा ३५ वर्ग वाढीला मान्यता मिळाली आहे. तसे शिक्षणाधिकारी डॉ. सविता बिरगे यांनी गटशिक्षणाधिकारी यांच्या नावाने पत्र काढले आहे. जून २०२४ पासून वर्गवाढ सुरू करण्याचे पत्रात म्हटले आहे. मान्यता दिलेल्या शाळेच्या गावांत अनुदानित, अंशतः अनुदानित शाळेतील चालू असलेले वर्ग बंद होणार नाहीत किंवा वर्गावर परिणाम होणार नाही, याची खबरदारी घ्यावी. वर्ग वाढीमुळे तशा शाळेवर परिणाम होत असल्यास वर्ग चालू करण्यात येऊ नये असेही पत्रात म्हटले आहे. याबाबत गटशिक्षणाधिकारी ज्ञानोबा बने यांना विचारले असता पाचवी व आठवी चे वर्ग जोडणी आलेली आहे. काही शाळांना, काहीना नाही. जिथे विद्यार्थी संख्या जास्त तिथे वर्ग जोडणी देण्याचा शासन निर्णय असल्याचे त्यांनी सांगितले आहे. वर्ग जोडलेल्या शाळांचे केंद्र व कंसात गावे इयत्ता पाचवीचे वर्गः अप्पारावपेठ (दत्तनगर), बेल्लोरी (धा) (भंडारवाडी), (पेंदा), (पिंपरी), चिखली (बु) (मल– कवाडी), जलधरा (मांजरीमाथा), (भुजंग नगर), कमठाला (गणेशपूर), मारेगाव (राजगड गाव), मोहपूर (सिंदगी गांव), नयाकॅम्प (भीमपूर), पळशी (हिरापूर), पाटोदा (बु) (टेंभी पाटोदा), पाटोदा (खु) (पोतरेड्डी), शिवणी (तल्हारी), तोटंबा (मार्लागुंडा), उमरी (बा) (पिंपळशेंडा) इयत्ता आठवीचे वर्ग : बेल्लोरी (धा) (कोपरा), भिसी (कोल्हारी), चिखली (बु) (आंदबोरी (चि), दहेली (दहेली), (सारखणी), (वझरा (बु), घोटी (अंबाडी), कनकी (पिंपळगाव (सि), खंबाळा (सकूनाईकतांडा), मांडवा (मांडवा), मारेगाव (व) (कनकवाडी), पळशी (कोठारी (सि), (लिंगी), पाटोदा (खु) (सिंदगी खु), प्रधानसांगवी (बेंदी तांडा), (शनिवारपेठ), थारा (थारा) व तोटंबा (गोंडे महागाव).

उदगीर नगरीत खा.शिवाजीराव काळगे यांचे उत्स्फूर्त स्वागत, निवडणुकीतील सहकार्याबद्दल मानले सर्वांचे आभार.

उदगीर/ प्रतिनिधी :– लातूर लोकसभा मतदारसंघात विजय मिळवल्यानंतर प्रथमच लातूरचे नव निर्वाचित खा. डॉ.शिवाजीराव काळगे यांनी उदगीरला भेट दिली व लातुर लोकसभा निवडणुकीत सर्वांनी घेतलेले परिश्रम आणि केलेल्या सहकार्याबद्दल सर्वांचे आभार मानले. नूतन खासदार डॉ.शिवाजीराव काळगे यांनी उदगीर शहरात जनतेसह महाविकास आघाडी घटक पक्षातील पदाधिकारी, सदस्य,कार्यकर्त्यांना भेटून आभार मानले. उदगीर येथील डॉ.जाकिर हुसेन चौक (उमा चौक) येथे राष्ट्रीय दलित अधिकार मंच,भारतीय दलित पँथर यांच्या वतीने संयोजक निवृत्तीराव सांगवे यांनी भव्य दिव्य स्वागत करताना जेसीबीतून फुलांची उधळण केली. तसेच यावेळी विश्वभूषण भारतरत्न परमपूज्य डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्यासह थोर महापुरुशांच्या प्रतिमा भेट देऊन नूतन खा. डॉ. शिवाजीराव काळगे यांचे स्वागत करीत शुभेच्छा दिल्या.याप्रसंगी नावंदे महाराज,लातूर जिल्हा काँग्रेसचे अध्यक्ष श्रीशैल्य उटगे,मांजरा सहकारी साखर कारखान्याचे व्हा. चेअरमन तथा काँग्रेस पक्षाचे उदगीर विधानसभा मतदारसंघ प्रभारी रविंद्र काळे, राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्रजी पवार गटाचे प्रदेश सचिव प्रा.डॉ.शिवाजीराव मुळे,काँग्रेस तालुकाध्यक्ष कल्याण पाटील,राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार गटाचे तालुकाध्यक्ष ज्ञानेश्वर पाटील,उदगीर कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे संचालक संतोष बिरादार,राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार गटाचे जिल्हा उपाध्यक्ष व्यंकटराव पाटील,अव्वल कोंडेकर,शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे गटाचे तालुकाप्रमुख चंद्रकांत टेंगेटोल,राष्ट्रवादी काँग्रेसचे शहराध्यक्ष अजीम दायमी, संभाजी तिकटे,मुकरम जागीरदार,प्रकाश मसुरे,अय्याज जागीरदार,सुनील चव्हाण,सुमित वाघमारे,विकास कांबळे,नाना ढगे,श्रीकांत पाटील, अमोल घुमाडे,प्रा.गोविंदराव भालेराव

इत्यादी मान्यवर,मविआ घटक पक्षाच्या विविध सेलचे पदाधिकारी, सदस्य,कार्यकर्ते, नागरिक उपस्थित होते. आतापर्यंत वैद्यकीय क्षेत्रातून सर्वसामान्यांची सेवा केली आहे.आता जबाबदारी वाढली असली तरी ज्यांनी मतदान केले आणि ज्यांनी केले नाही अशा प्रत्येकाचा मी खासदार आहे. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीने कामाची अपेक्षा ठेवणे यामध्ये काही गैर नसून न्याय मिळवून देण्यासाठी मी कायम तत्पर असणार आहे. उदगीरच्या मतदाराजाचे विजयात मोठे योगदान राहिले आहे.रखडलेली कामे लागलीच मार्गी लावली जातील,तालुक्याला ऐतिहासिक महत्व असून त्याची जपणूक आणि महत्व अधिक कसे वाढविता येईल यासाठी माझे प्रयत्न राहतील, शहराबरोबरच तालुक्यातील ग्रामीण भागातील जनतेनेही मोठे प्रेम दिले असून आपण हक्काने कामे सांगा हा खासदार सदैव तत्पर असेल अशी ग्वाही देत एवढ्या मोठ्या प्रमाणात जनतेने दाखविलेला विश्वास आणि व्यक्त होत असलेल्या प्रेमाबद्दल नूतन खा.डॉ.शिवाजीराव काळगे यांनी सर्वांचे ऋण व्यक्त केले. निवडणुकीच्या अगोदर ज्या गोष्टीचे आश्वासन दिले होते,विकासाच्या प्रश्नाच्या संदर्भात जे वचन दिले होते,ते पूर्ण करण्यासाठी आपण सर्वतोपरी प्रयत्न करू असे शब्द याप्रसंगी खा.डॉ.शिवाजीराव काळगे यांनी दिले. तसेच अल्पावधीतच राष्ट्रीय दलित अधिकार मंच आणि भारतीय दलित पँथरच्या वतीने एवढ्या मोठ्या प्रमाणात सत्कार आणि स्वागत केल्याबद्दल त्यांनी विशेष आभारही व्यक्त केले.

एसआरपीएफ, बॅड्समन, कारागृहसोबतच पोलिस दलाची भरती एकाच दिवशी!

अकोला : एसआरपीएफ, बॅड्समन, कारागृह पोलिस आणि पोलिस दलाची भरती एकाच दिवशी आणि एकाच तारखेला होत असल्याने विद्यार्थ्यांना काही भरतीच्या प्रवेशाला मुकावे लागणार आहे. त्यामुळे या वेगवेगळ्या विभागांच्या भरतीची तारीख बदलण्याची मागणी विद्यार्थ्यांनी खासदार अनुप धोत्रे, आमदार रणधीर सावरकर यांच्याकडे १६ जून रोजी एका निवेदनाद्वारे केली आहे.

यावेळी खासदार धोत्रे, आमदार सावरकर यांनी राज्याच्या पोलिस महासंचालकांसोबत मोबाइलवर संपर्क साधून चर्चा केली आणि विद्यार्थ्यांच्या व्यथा मांडल्या.

२०२४ परीक्षेत दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाचे घवघवीत यश

लातूर : दरवर्षीप्रमाणेच दयानंद विज्ञान महाविद्यालयाने चक्ष्ढ–उएढ परीक्षेच्या निकालाची उज्वल यशाची परंपरा कायम ठेवली आहे.चि.सूर्यवंशी प्रतिक नामदेव या विद्यार्थ्याने चक्ष्ढ–उएढ परीक्षेत झउच् ग्रुपमध्ये ९९.८४७७७४२ पर्सेंटाईल गुण घेऊन महाविद्यालयात प्रथम क्रमांक मिळविला आहे.त्याचप्रमाणे कु.पाटील शिवगंगा दादासाहेब या विद्यार्थीनीने ९९.७००२१२३ पर्सेंटाईल गुण घेऊन महाविद्यालयातून व्दितीय क्रमांक मिळविला आहे तर चि.इंद्राळे हरीओम शिवाजी या विद्यार्थ्याने ९९.४६२४९६० पर्सेंटाईल गुण घेऊन महाविद्यालयातून तृतीय क्रमांक मिळविला आहे.तसेच झउइ ग्रुपमध्ये चि.मगर उदय अंगद या विद्यार्थ्याने चक्ष्ढ–उएढ परीक्षेत ९९.८४६८३१३ पर्सें टाईल गुण घेऊन महाविद्यालयात प्रथम क्रमांक मिळविला आहे.त्याचप्रमाणे चि.पाटील ऋतिक दत्तात्रय या विद्यार्थ्याने ९९.८३७४०६१ पर्सेंटाईल गुण घेऊन महाविद्यालयातून व्दितीय क्रमांक मिळविला आहे तर चि.पठाण तौसिफ गौस या विद्यार्थ्याने ९९.८०८१३३३ पर्सेंटाईल गुण घेऊन महाविद्यालयातून तृतीय क्रमांक मिळविला आहे.९९ पर्सेंटाईल पेक्षा जास्त गुण घेणारे एकूण १७ विद्यार्थी आहेत.९८ पर्सेंटाईलपेक्षा जास्त गुण घेणारे एकूण ३६ विद्यार्थी आहेत तर ९५ पर्सेंटाईलपेक्षा जास्त गुण घेणारे एकूण ९२ विद्यार्थी आहेत आणि ९० पर्सेंटाईलपेक्षा जास्त गुण घेणारे एकूण १५१ विद्यार्थी आहेत.

या यशाबद्दल सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे दयानंद शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष मा.लक्ष्मीरमणजी लाहोटी,शालेय शिक्षण समितीचे अध्यक्ष तथा दयानंद शिक्षण संस्थेचे उपाध्यक्ष अरविंदरावजी सोनवणे,उपाध्यक्ष ललीतभाईजी शहा,उपाध्यक्ष रमेशकुमारजी राठी,सचिव रमेशजी बियाणी, कोषाध्यक्ष संजयजी बोरा,दिनानाथजी भुतडा, सी.ई.टी. सेलचे चेअरमन डॉ.चेतनजी सारडा,दयानंद विज्ञान महाविद्यालायाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाशजी दरगड,कनिष्ठ महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य भाऊसाहेब सरवदे, उपप्राचार्य डॉ.सिद्धेश्वर बेल्लाळे,पर्यवेक्षिका व नीट समन्वयक डॉ. व्ही.सी.पाटील,पर्यवेक्षिका डॉ. एस.एस. वाडीकर (कोल्हे) तसेच सीईटी समन्वयक प्रा.के.जी. जाधव, स्वयंअर्थसाहय्य महाविद्यालयाच्या प्राचार्या, प्रा.आर.व्ही. हवा,जेईई समन्वयक श्री.रविकुमार,नीट सह–समन्वयक प्रा.एम.टी.बाजपाई,सीईटी सह–समन्वयक प्रा.व्यंकटेश कैले, श्री.नितेश दुधभाते,कार्यालयीन अधीक्षक श्री.नवनाथ भालेराव, श्री.महेंद्र कोराळे आदीसह सर्व शिक्षकेत्तर कर्मचाऱ्यांनी कौतुक केले आहे.

आदिवासी कोळी समाजाचे प्रश्न न सोडविल्यास महाराष्ट्र सरकार विरोधात आंदोलन करणार- व्यंकट मुदीराज

नांदेड :– मराठवाड्यातील आदिवासी कोळी समाजाचे प्रश्न न सोडविल्यास राज्य सरकारच्या विरोधात आंदोलन करणार असे प्रतिपादन अखिल भारतीय आदिवासी कोळी समाज संघटना नवी दिल्ली या संघटनेचे मराठवाडा प्रमुख मा.श्री. व्यंकट मुदीराज यांनी केले. ते दि. १६ जून २०२४ रविवार रोजी सकाळी ठिक १२.०० वाजता आदिवासी कोळी समाजाची नांदेड जिल्हास्तरीय बैठक गौरक्षण सभागृह, हनुमान मंदिर प्रांगण गोकुळनगर नांदेड येथे पार पाडली. यावेळी ते बोलत होते. अध्यक्ष पदावरुन बोलताना ते पुढे आपल्या भाषणात म्हणाले की, गेल्या दहा– बारा वर्षापासून कोळी महादेव व तत्सम अनुसूचित जमातीचे वैधता प्रमाणपत्र तपासणी समिती औरंगाबाद येथे संचिका हेतुपुरस्सर अडवून ठेवत आहेत. आठ हजार संचिका कोळी महादेव व तत्सम जमातीचे प्रलंबित असल्यामुळे दप्तर दिरंगाई कायदा २०२६ कलम मधील तरतुदीनुसार शासनाने संबंधित अधिकार्यांवर योग्य ती कार्यवाही करण्यात यावी अन्यथा मराठवाड्यातील आठही जिल्ह्यात तिव्र स्वरुपात आंदोलन करण्याचा इशाराही त्यांनी यावेळी शासनाला दिला आहे. यावेळी या बैठकीचे प्रमुख अतिथी तथा मार्गदर्शक छत्रपती संभाजीनगरचे आदिवासी कोळी समाजाचे जिल्हाध्यक्ष मा.श्री. रमेश बावस्कर यांनी यावेळी समाजाला मार्गदर्शन केले. ते आपल्या भाषणात म्हणाले की, राज्य शासन जाणुन– बुजून आदिवासी कोळी महादेव, कोळी मल्हार, तत्सम आदिवासी समाजाला डावलत असेल तर सत्तेत बसलेले २८८ आमदार ज्या– ज्या मतदार संघात अन्यायग्रस्त आदिवासी समाजाची २० ते २५ हजार लोकसंख्या आहे त्या– त्या मतदार संघात आदिवासी कोळी समाजाचे उमेदवार उभे करणार असे प्रतिपादन रमेश बावस्कर यांनी केले.

सर्वप्रथम श्री. रमेश बावस्कर यांच्या हस्ते श्री जगद्गुरु भगवान महर्षी वाल्मीकी ऋषी यांच्या प्रतिमेचे पूजन करुन अभिवादन करण्यात आले. याप्रसंगी मराठवाडा उपाध्यक्षपदी मारोती बिच्चेवाड तर मराठवाड सरचिटणीसपदी मारोती कुकुटलावार यांची व्यंकट मुदीराज यांनी निवड केली. या कार्यक्रमास प्रमुख उपस्थिती म्हणून प्रदेश महिला अध्यक्ष सौ. किरण पोन्ना, नांदेड जिल्हाध्यक्ष पुंडलीक मोरे, एसटी मेकॅनिक तथा महाराष्ट्र शासन पुरस्कार प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ते गुणवंत एच. मिसलवाड, सदाशिव बोईनवाड, सत्यनारायण मुदीराज, सौ. सारीका जिरोणकर, सौ. वैद्य, भालचंद्र मोळके, सत्यनारायण खेळगे, प्रशांत गड्डमवाड यांची प्रमुख उपस्थिती होती. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक आणि सुत्रसंचालन गुणवंत एच. मिसलवाड यांनी केले तर आभार प्रदर्शन पुंडलीक मोरे यांनी मांडले. या कार्यक्रमास जिल्हाभरातून समाज बांधव मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

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