

प्रिंट & कार्ट

तुमचा लोगो लगेच प्रिंट करा आणि पोहोचवा प्रत्येका पर्यंत!

MO - 8329291031

लातूर वर्ष ४ थे अंक १८२ वा शुक्रवार दि.०३ जानेवारी २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

भुजबळांसाठी धनुभाऊंची विकेट काढणार? अजितदादांच्या मनात काय?

मुंबई : देवेंद्र फडणवीस सरकारच्या मंत्रिमंडळात संधी न मिळाल्याने ज्येष्ठ नेते छगन भुजबळ नाराज आहेत. पण, आता भुजबळ यांची नाराजी दूर करण्यासाठी अजित पवार हे धनंजय मुंडेंना दूर करणार का? अशी चर्चा सुरु झाली आहे. बीडच्या मस्सजोग प्रकरणावरून राज्याचे राजकारण तापले असताना, अजित पवार गप्प आहेत. वाल्मिक कराडवरून धनंजय मुंडेंवर आरोप होतानाही अजित पवार काहीच बोललेले नाही. पण, अजित पवारांच्या मौनाशी विरोधकांनी भुजबळांच्या पुनर्वसनाचा धागा जोडल्याचं पाहायला मिळतंय. धनंजय मुंडेंची विकेट काढून त्यांच्या जागी छगन भुजबळांचा टीममध्ये समावेश करण्याचा विचार अजित पवारांच्या मनात असू शकतो, असा गोंयस्पोर्ट कॉंग्रेस नेते विजय वडेडोवार यांनी केलाय. भुजबळांच्या समजूतीसाठी पक्षाकडून प्रयत्न सुरु खरंतर मंत्रिपद न मिळाल्याने छगन भुजबळ यांची नाराजी लपून राहिलेली नाही. भुजबळ यांची हीच



नाराजी पक्षाला झेपणारी नाही, हे पक्षाचे वरिष्ठ नेतेही जाणतात. त्यामुळे भुजबळांच्या समजूतीसाठी पक्षाकडून प्रयत्न सुरु झाले आहेत. पण, यासाठी खरंच मुंडें यांना हटवलं जाईल का? हा दावा महायुतीच्या नेत्यांना मान्य नाही. कोणत्या कारणासाठी मी राजीनामा द्यायचा? धनंजय मुंडें यांचा सवाल वाल्मिक कराड प्रकरणावरून संजय राऊतांनीही

सरकारला कोंडीत पकडत धनंजय मुंडें यांच्या हकालपट्टीची मागणी केली. संजय राऊत आणि विजय वडेडोवार यांनी धनंजय मुंडें यांच्या राजीनाम्याची मागणी केली. पण, मुंडें यांनी मात्र ही मागणी फेटाळून लावली. कोणत्या कारणासाठी मी राजीनामा द्यायचा, हे विरोधकांनी स्पष्ट करावे, असे आव्हान धनंजय मुंडें यांनी विरोधकांना दिले. मुंडें यांच्या जागी भुजबळांची मंत्रिमंडळात एन्ट्री होणार? बीडचे सरपंच हत्या प्रकरण आणि त्यानंतर वाल्मिक कराडविरोधात आवळला गेलेला फास, यामुळे धनंजय मुंडें अडचणीत सापडले आहेत. स्वपक्षीयांसह महायुतीचे वरिष्ठ नेते धनंजय मुंडें यांच्यावर नाराज आहेत. त्यामुळे खरंच मुंडें यांच्या जागी भुजबळांची मंत्रिमंडळात एन्ट्री होते की ही केवळ राजकीय चर्चाच उरते? हे पाहणं महत्वाचं ठरणार आहे.

डॉ. नंदकुमार डोळे यांनी अशोक हनवते यांचा वाढदिवस साजरा केला

लातूर :- लातूर जिल्ह्यातील नामांकित वैष्णवी नेत्रालयाचे संचालक डॉ. नंदकुमार डोळे यांनी अशोक हनवते संपादक दैनिक महावृत्त तथा जिल्हा सरचिटणीस महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ मुंबई जिल्हा शाखा लातूर यांचा वाढदिवस केक कापून अति उत्साहात साजरा करण्यात आला यावेळी अक्षय ऑप्टिकल चे आप्पा बोळेगावे, संतोष वाघमारे, बाळू मुक्ते, वैभव आदि उपस्थित होते



माजी आ. प्रदीप नाईक यांच्या पार्थिवावर शोकाकुल वातावरणात अंत्यसंस्कार

किनवट/शेख शौकत :- कि न व ट - मा ह र विधानसभेचे माजी आ.प्रदीप नाईक यांच्या पार्थिवावर आज (गुरुवार) दुपारी शोकाकुल वातावरणात देहलीतांडा येथील त्यांच्या शेतात अंत्यसंस्कार करण्यात आले. नाईकांना अखेरचा निरोप देण्यासाठी नागरिकांनी लाखांची संख्या होत. माजी आ.प्रदीप नाईक यांचे सोमवारी पहाटे हैद्राबाद येथील एका खाजगी रुग्णालयात हृदयविकाराच्या झटक्याने दुःखद निधन झाले. प्रदीप नाईक यांच्या अकस्मीक निधनामुळे किनवट व माहूर तालुक्यात शोककळा पसरली. सोमवारी सायंकाळी त्यांचे पार्थिव वाहनात देहली तांडा येथील निवासस्थानां आणण्यात आले. त्यांच्या पार्थिवाच्या दर्शनासाठी नागरिकांनी गर्दी केली होती. आज दुपारी त्यांच्या निवासस्थानापासून अंत्ययात्रा काढण्यात आली. गावाजवळच असलेल्या नाईक यांच्या शेतात अंत्यसंस्कार करण्यात आले. प्रदीप नाईक यांचे पुत्र कपिल नाईक यांनी त्यांच्या पार्थिवास भडग्री दिला. हजारो चाहत्यांनी अंतीम दर्शनासाठी आणि अंत्यसंस्कारादरम्यान हजेरी लावून सआबू नयनांनी भायाना शेवटचा निरोप दिला. स्मृतीशेष राहिल्या त्या फक्त भायांनी केलेल्या विकास कामांच्या आणि जीवाफाड दिलेल्या प्रेमांच्या आठवणी. त्या आठवणीना अलोटगदर्दीच्या साक्षीने सार्वजनिक श्रद्धांजली अर्पित करतांना वड्यांनी उजाळा देतांनाचे चित्र पहायला मिळाले. किनवट विधानसभा मतदार संघातील व्यापाऱ्यांनी व्यापारपेट बंद ठेऊन



प्रदीप नाईक यांना श्रद्धांजली अर्पित केली. स्वभाव भोळा परंतु राजकारणात कुटनीतीत पारंगत असलेला भायाविधानसभानिवडणुकीतील शेवटच्या प्रचार सभेत भाऊक होऊन त्यांनी आंबुना वाट मोकळी करून दिलेला तो क्षण अविस्मरणीय ठरला. घराणेशाहीला छेद देण्यासाठी मुलाला राजकारणात कुठेही नाईकांनी संधी दिलेली नसून आठरा पगड जातीच्या लोकांना न्याय दिला तो नक्कीच इतरांसाठी आदर्शदायी ठरेल, आता पुन्हा किनवट विधानसभा मतदारसंघात असा प्रदीप नाईक होणे अशक्यप्राय म्हणता येईल. पैनांगेवरील उच्चपदाळी बंधारे उभारणीतून जलक्रांती घडविणाऱ्या नाईकांना राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या फुटीनंतर त्यांनी सत्तेकडे झुकलेल्या उपमुख्यमंत्री अजित पवारांच्या गटाकडे न जाता शरद पवार गटात राहणे नाईकांनी पसंद केले. किनवट विधानसभा मतदारसंघात प्रदीप नाईकांमुळे राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाची ओळख होती. प्रदीप नाईक यांच्या अकस्मीक निधनामुळे मतदारसंघात विकासासाठी धडपडणारा एक नेता गमावला आहे.

हजारो कार्यकर्त्यांचं 'छत्र' हरवल माजी आ. प्रदीप नाईक यांचं दुःखद निधन

किनवट/शेख शौकत :- राष्ट्रवादी शरद पवार पक्षाचे नेते, सलग तीन वेळेस किनवट माहूर विधानसभा मतदार संघाचे नेतृत्व करणारे माजी आमदार प्रदीप नाईक यांचे आज सकाळी हैद्राबाद येथे ह्यादयविकाराच्या झटक्याने अचानक दुःखद निधन झाले. निधनाची वार्ता कळताच त्यांच्या समर्थकात, कार्यकर्त्यांसहित, मतदारसंघात दुःखाचा डोंगर पसरला. परिणामी त्यांच्या हजारों कार्यकर्त्यांचं छत्र हरवल्याची भावना उमटत आहे. सविस्तर वृत्त असे की, माजी आमदार प्रदीप नाईक यांनी त्यांच्या राजकीय कार्यकिर्दित मतदारसंघातील अठरापगड जाती धर्मातील हजारो कार्यकर्त्यांना न्याय देत, त्यांना अनेक मोठमोठ्या पदावर विराजमान केलं. एक हसतमुख उमद नेतृत्व म्हणून त्यांची ओळख होती. पोटात कपट न ठेवता विरोधका सोबतही सन्मानाचं नातं जोपासणारे नेते ते होते. २०१९ व २०२४ च्या विधानसभा निवडणुकीत त्यांचा अत्यंत अल्पशामतानं पराभव झाला तरी पण ते कार्यकर्त्यांना धीर देत आपली राजकीय कारकीर्द चालवतच होते. परंतु अचानक

त्यांच्यावर काळाचा घाला येत आज सकाळी ह्यादयविकाराचा तीव्र झटका आला आणि त्यातून ते सावरले नाहीत. त्यात त्यांची प्राणज्योत मावळली. आज त्यांच्या समर्थक, कार्यकर्त्यांना घडवलेले शेकडो पदाधिकारी ख-या अर्थाने पोरके झाले. गत पंचवार्षिक मध्ये सत्ता स्थानी नसतानाही त्यांचा एकही समर्थक, कार्यकर्ता दुभंगला नाही. यावरूनच त्यांची कार्यक्षमता कार्यकर्त्यांवरच जीवापाड प्रेम दिसून आलं. २०२४ च्या विधानसभा निवडणुकीत त्यांना खंबीर साथ देत त्यांच्या पाठीशी त्यांचा कार्यकर्ता व समाज उभा होता. परंतु अवघ्या अल्पशामताने त्यांना पराभव स्वीकारावा लागला. यावरूनच त्यांची उंची, त्यांच्यावर कार्यकर्त्यांची निष्ठा, एकनिष्ठता दिसून आली. आज त्यांच्या निधनाची वार्ता कळताच राष्ट्रवादी पक्षाचे कार्यकर्ते य समर्थकांना अश्रू अनावर झाल्याचे दिसून येत आहे. मात्र आज प्रदीप नाईक यांच्या जाण्याने ही पोकळी भरून न निघणारी आहे. अवघा मतदार संघ आता पोरका झाल्याच्या भावना उमटू लागल्या आहेत.



समाजभूषण श्री उत्तमराव तरकसे कल्पक संघटक पुरस्काराने सन्मानित

सानपाडा नवी मुंबई:- डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर संता भवन सेक्टर १० सानपाडा नवी मुंबई येथील सभागृहात पारस काव्य कला जनजागृती संस्थेच्या वतीने राज्यस्तरीय काव्य लेखन स्पर्धा ,पारितोषिक व पुरस्कार वितरण सोहळा २०२४ मोठ्या जल्लोषात साजरा करण्यात आला . सदर कार्यक्रमास कार्यक्रमाचे अध्यक्ष म्हणून श्री पुंडलिक म्हात्रे (ज्येष्ठ साहित्यिक) मा. डॉ. श्री संजय बर्वे (साहित्यिक) श्री सिंधू बांडे (समाजसेवक) मा. श्री दामोदर बेडेकर (सचिव) व श्री मंगेश चांदिवडे (संस्थापक अध्यक्ष) सौ शोभा चांदिवडे असे मान्यवर व्यासपीठावर उपस्थित राहून त्यांनी मोलाचे विचार मांडले . सदर कार्यक्रमास समाजभूषण मा. श्री उत्तमराव दासू तरकसे आसराडोकर (महाराष्ट्र राज्य शासनाचा डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर समाजभूषण पुरस्काराने सन्मानित ज्येष्ठ कवी साहित्यिक, विचारवंत तथा महाराष्ट्र पोलीस दलात स्थित कार्यरत नवी मुंबई गुन्हे शाखेत यांना कल्पक संघटक पुरस्कार २०२४ या मानाच्या राज्य पुरस्काराने त्यांचा उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते



सन्मानित करण्यात आले तेव्हा समाजभूषण श्री उत्तम तरकसे यांनी आपल्या कृत्यग्रता मोल मध्ये *सावली पासून आपणच शिकावे.. कधी लहान तर कधी मोठे होऊन.. शेवटी काय घेऊन जाणार आहोत सोबत? म्हणून प्रत्येक नाते हृदयापासून जपावे ... असे वैचारिक प्रबोधन करत पुरस्कारा करिता माझी

निवड केल्याबद्दल संस्थेच्या सर्व पदाधिकाऱ्यांचे व निवड समितीचे आभार मानले कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्राध्यापक गोपाल सरांनी खूप उत्कृष्टपणे सादर करत शेवटी संस्थेचे अध्यक्ष मंगेश चांदिवडे यांनी सर्व उपस्थित अतिथी प्रेक्षक रशिक व स्पर्धकाचे आभार मानून कार्यक्रमाची सांगता केली

निसर्ग व सामाजिक पर्यावरण प्रदूषण निवारण मंडळ महाराष्ट्र राज्य, किनवट तालुका अध्यक्षपदी बबन वानखेडे

किनवट/शेख शौकत :-निसर्ग व सामाजिक पर्यावरण प्रदूषण निवारण मंडळ महाराष्ट्र राज्य (एन जी ओ) मंडळाच्या आळंदी देवाची येथे पार पडलेल्या आठव्या निसर्ग व सामाजिक पर्यावरण प्रदूषण निवारण मंडळ संमेलन प्रसंगी किनवट तालुका अध्यक्षपदी बबनराव वानखेडे यांची निवड करण्यात आली. किनवट येथील पर्यावरण संवर्धन व वृक्ष लागवड व संवर्धन या क्षेत्रात काम करणारे बबनराव वानखेडे यांना दिनांक २९ डिसेंबर रोजी आळंदी देवाची येथे पार पडलेल्या निसर्ग व सामाजिक पर्यावरण प्रदूषण निवारण मंडळ महाराष्ट्र राज्य या संमेलन कार्यक्रमांमध्ये मंडळाचे राज्य अध्यक्ष प्रमोद दादा मोरे, राज्य उपाध्यक्ष ज्ञानेश्वर कऱ्हाळे पाटील, जिल्हाध्यक्ष सारनाथ लोने सर, गरजे सर यांच्या हस्ते नियुक्ती पत्र देण्यात आले. पद्मश्री अण्णासाहेब हजारो यांच्या प्रेरणेने आणि राष्ट्रपती पुरस्कार प्राप्त स्वर्गीय वृक्षमित्र आबासाहेब मोरे यांनी स्थापन केलेल्या या मंडळाचे कार्य राज्यभर अतिरतपणे सुरु असून या कार्यात हजारो माणसे जोडली जाऊन तरुणांनी या पर्यावरणीय चळवळीत पुढाकार घ्यावा, अशी अपेक्षा निसर्ग व सामाजिक पर्यावरण प्रदूषण निवारण मंडळाचे अध्यक्ष प्रमोददादा मोरे यांनी व्यक्त केली. याप्रसंगी व्यासपीठावर ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ प्रमोद मोघे, पुणे मनपाचे माजी सहाय्यक आरोग्य अधिकारी प्रभाकर तावरे, देविदास आश्रम प्रमुख ह. भ. प. निरंजनशास्त्री कोठेकर, मंडळाचे अध्यक्ष प्रमोददादा मोरे, मंडळाचे उपाध्यक्ष ज्ञानेश्वर कऱ्हाळे, इंद्रायणी बचाव समितीचे विठ्ठल शिंदे, ड. लक्ष्मण



येळे, छायाताई राजपूत, विलास महाडिक, मनिषाताई पाटील, लतिकताई पवार, प्रभाकर म्हस्के, अलका गव्हाणे, कांचन सावंत, बबन जाधव, सारनाथ लोणे, गर्जे सर, बबन वानखेडे आदी उपस्थित होते.कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक व सूत्रसंचालन धीरज वाटेकर यांनी केले तर आभार संजय गायकवाड यांनी केले कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी आळंदी देवाची येथील संयोजन समिती ने परिश्रम घेतले.

संपादकीय....

कामाचा तणाव
धोक्याचे

खासगी आयुष्य आणि कामकाज यांच्यात एक योग्य संतुलन असणे अत्यावश्यक असते. अन्यथा असंतोष किंवा अपराधीपणाची भावना वाढीस लागून मनाला खिन्नता येते. सातत्याने कामात व्यग्र राहणे, ऑफिसमधील घडामोडींविषयी दिवसरात्र अपडेट राहण्याचा प्रयत्न करणे किंवा सातत्याने आपल्या सहकार्यांकडून अपडेट घेत राहणे अशा कॉर्पोरेट कार्यसंस्कृतीमुळे या कर्मचार्यांमध्ये नव्या समस्यांचा जन्म झाला असून, त्या वाढत चालल्या आहेत.

ऑनलाइन राहिल्यामुळे वाढत असलेला कामाचा अतिरिक्त ताण त्यांना तणावाकडे घेऊन जातो. झोप कमी मिळणे, स्वभावात येत जाणारी आक्रमकता तसेच स्वाभाविक आपुलकीचा अभाव या बाबी सामान्यतः सर्वत्र दिसू लागल्या आहेत. असोचेम हेल्थकेअर समितीच्या एका अहवालानुसार, कॉर्पोरेट जगतात कामाची चिंता आणि कर्मचार्यांना दिले जाणारे लक्ष्य इतके उच्च असते की, सुमारे ५६ टक्के कर्मचारी सहा तासांपेक्षा कमी झोप घेतात.

भारतीय श्रमशक्तीचा सुमारे ४६ टक्के हिस्सा तणावाखाली आहे, असे हा अहवाल सांगतो. कामकाजाचे ओझे हे तर त्यामागील कारण आहेच; परंतु सातत्याने काम सोबत घेऊन फिरणे हे त्याचे नवे कारण आहे, असे म्हटल्यास चुकीचे ठरणार नाही. मन आणि मेंदूवर येणारा हा ताण ऑफिस आणि घराव्यतिरिक्त केवळ प्रवासातच नव्हे तर एखाद्या समारंभातसुद्धा स्पष्टपणे दिसून येतो. त्यामुळे अर्धातच केवळ शारीरिक नव्हे तर मानसिक आजारही कामकरी वर्गाला घेरू लागतात.

असोचेम हेल्थकेअर समितीचा अहवाल असे सांगतो की, कामाच्या अतिरिक्त तणावामुळे कर्मचार्यांना उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्थूलता आणि नैराश्यासारखे आजार जडत आहेत. या अभ्यासानुसार, १६ टक्के कर्मचारी स्थूलतेच्या आजाराने ग्रस्त असून, ११ टक्के कर्मचारी नैराश्याच्या गर्तेत आहेत. स्मार्ट गॅजेट्समुळे कामकरी वर्गाची उत्पादकता वाढते, असे सामान्यतः मानले जाते. परंतु वरील विवेचन पाहता कामकरींची उत्पादकता घटत असल्याचेच दिसून येते.

ऑफिसमधील कामाचा ताण आणि ओझे अशा प्रकारच्या जीवनशैलीकडे लोकांना घेऊन जात आहे, ज्यामुळे त्यांची उत्पादकता कायम राहू शकत नाही. मानसिक तणावामुळे कामाच्या ठिकाणी चांगली कामगिरी करून दाखविणे शक्य होत नाही. महानगरांमधील कामकरी वर्गाच्या दृष्टीने तर हा अत्यंत चिंतेचा विषय आहे. शरीराचा थकवा आणि मनाचे कोमेजलेपण यामुळे होणारे परिणाम स्वच्छ दिसू लागले आहेत. काम पूर्ण करण्याच्या ठरलेल्या वेळा आणि उच्च उद्दिष्टे गाठण्याचा ताण यामुळे कर्मचार्यांच्या व्यक्तिगत जीवनावर इतका सखोल परिणाम होत आहे की, मानसिक आणि मानसशास्त्रीय समस्यांमुळे घडू करू लागल्या आहेत.

यामुळे नागरिकांच्या आरोग्यावर तर प्रतिकूल परिणाम होत आहेच; परंतु देशातील कर्मचारीवर्गाच्या एकंदर उत्पादकतेवरही दुष्परिणाम झाला आहे. कर्मचार्यांमध्ये दारू आणि सिगारेटचे व्यसन वाढण्यामागे कामकाजाचे वाढते ओझे हेच प्रमुख कारण असते, असे अनेक सर्वेक्षणांमधून पुढे आले आहे. वाणिज्य आणि उद्योग संघटनेच्या सर्वेक्षणात असा दावा करण्यात आला आहे की, कॉर्पोरेट जगतातील २९ टक्के कर्मचारी धूम्रपान, मद्यपान आणि जंक फुडचे सेवन करतात आणि त्याचा परिणाम म्हणून पुढे त्यांना गंभीर आजार जडतात.

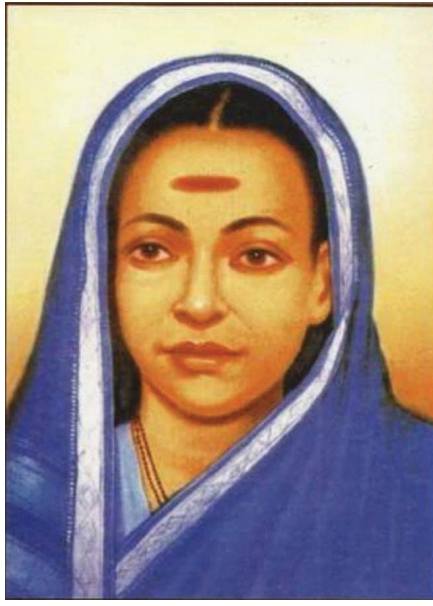
कामाचा ताण जास् अस्त्यामुळे कर्मचार्यांचा दिनक्रमही बिघडून जातो. त्यामुळे खाण्यापिण्याच्या सवयी बदलतात. झोपेच्या आणि व्यायामाच्या वेळात कपात होते. कॉर्पोरेट क्षेत्रात अशा प्रकारे तणावाखाली काम करणाऱ्यांमध्ये सर्वाधिक संख्या युवकांची आहे. असंतुलित दिनचर्या आणि कामाचा तणाव यामुळे युवाशक्ती विविध आजारांना बळी पडत आहे. महिलांवर ऑफिसबरोबरच घरातील कामाची जबाबदारीही असते. त्यामुळे नैराश्य आणि अन्य तणावजन्य आजारांना बळी पडणाऱ्यांमध्ये महिलांचे प्रमाण वाढत आहे. असोचेमच्या सर्वेक्षणानुसार ७८ टक्के कामकरी महिला जीवनशैलीशी निगडित कोणत्यातरी आजाराला बळी पडतातच.

एवढेच नव्हे तर कामाच्या ठिकाणी सन्मानाची वागणूक न मिळणे, सुरक्षित न वाटणे अशाही चिंता महिलांना असल्यामुळे कामकाजाशी संबंधित तणावात भरच पडते. ऑनलाइन कार्यशैलीमुळे महिलांची व्यग्रता आणखी वाढली आहे. भारतातील कर्मचारी समूहावर लक्ष गाठण्याचा तणाव आणि स्वतःच्या क्षमता सिद्ध करण्याचा तणाव एवढा वाढला आहे, की कर्मचारी सुट्ट्याही कमी घेतात. एक्सपीडिया व्हेकेशन डेप्रिव्हेशन संस्थेने १९ देशांमध्ये केलेल्या सर्वेक्षणातून निघालेल्या निष्कर्षानुसार, भारतीय नागरिक कामातून सुटी घेण्याच्या बाबतीत इतर देशांच्या तुलनेत खूपच पिछाडीवर आहेत.

एक्सपीडियाच्या एका अहवालानुसार, भारतातील ७५ टक्के लोक सुट्ट्या कमी घेतल्यामुळे येणारा तणाव सहन करीत आहेत. कार्यस्थळावर असलेला कामाचा अतिरिक्त ताण आणि सहकारी कर्मचार्यांची संख्या कमी असणे ही सुट्ट्या कमी घेण्याची प्रमुख कारणे आहेत, असे सांगणारे ३५ टक्के कर्मचारी आहेत. आपल्या अनुपस्थितीत ऑफिसमध्ये महत्त्वाचे निर्णय घेतले जातील आणि त्यामुळे आपला तोटा होईल, या कारणामुळे रजा न घेणारे २५ टक्के कर्मचारी आढळले आहेत.

क्रांतीज्योती सावित्रीबाईचा त्याग आणि समर्पण

सावित्रीबाई फुले या भारताच्या प्रथम महिला शिक्षिकाच नव्हे तर एक उत्तम कवयित्री, अध्यापिका, समाजसेविका आणि पहिली बालहत्या प्रतिबंधक गृह चालवणाऱ्या महिला देखिल आहेत. त्यांनी आपले संपूर्ण आयुष्य महिलांना शिक्षित करण्या करिता आणि त्यांना हक्क-अधिकार मिळवून देण्याकरिता खर्ची घातले, सावित्रीबाई फुले भारताच्या पहिल्या महिला शिक्षिका होत्या. त्यांचे पुर्ण नाव सावित्रीबाई ज्योतिराव फुले होते.त्यांचा जन्म ३ जानेवारी १८३१ रोजी झाला होता.त्यांच्या वाडीलांचे नाव खंडोजी नेवसे पाटिल असे होते. सावित्रीबाईंचे लग्न १८४० मध्ये ज्योतिराव यांच्याशी झाले. त्यावेळी त्यांचे वय अतिशय कमी होतं, त्या शिकलेल्याही नव्हत्या, शिक्षिका तर नव्हत्याच नव्हत्या. परंतु लग्नानंतर ज्योतीरावांनी त्यांना लिहावचयला, वाचायला शिकवले. तो काळ स्त्रियांच्या दृष्टीने फरसा चांगल नव्हता. त्यांना शिक्षणाची देखिल अनुमति नसल्याने सावित्रीबाईंच्या शिक्षणाकरिता ज्योतिरावांच्या परिवाराने फार विरोध केला. जुन्या चालिरितीचा पगडा आणि समजाच्या भीतीने ज्योतिबांच्या



घरच्यांनी त्यांना घराबाहेर काढले. तरीही ज्योतीरावांनी सावित्रीबाईंचे शिक्षण सुरुच ठेवले. त्यांनी त्यांचा प्रवेश एका प्रशिक्षण देणाऱ्या शाळेत घेतला. समजाच्या एवढ्या विरोधात

देखिल सावित्रीबाईंनी आपले शिक्षण पुर्ण केले. शिक्षण पुर्ण केल्यानंतर या शिक्षणाचा उपयोग समजतील महिलांना शिक्षित करण्याकरिता करवा आसा विचार सावित्रीबाईंनी आणि ज्योतीरावांनी केला. पण हा विचार एखाद्या आव्हानपेक्षा कमी नव्हता. कारण त्या काळात महिलांना शिक्षणाची परवानगी नव्हती. दोघांनी मूली गोळा करून मुलींची पहिली शाळा सुरु केली. त्यामध्ये एकूण सहा मुलींनी प्रवेश घेतला. सावित्रीबाई या प्रथम शिक्षिका व नंतर मुख्याध्यापिका झाल्या.

हे काम करत असताना सावित्रीबाई यांच्या अंगावर समाजातील काही असमाजिक लोक शेन, माती, चिखल, दगड, कचरा फेकत असत. त्यांना शिवीगाळ केली जात असे, तरी देखील त्या डगमगल्या नाहीत. त्या आपल्या ध्येयापासून परावृत्त झाल्या नाहीत. प्रत्येक प्रसंगाचा त्यांनी सामना केला आणि स्त्री शिक्षणाची ज्योत तेवत ठेवली. महिलांच आत्मवीक्षास वाढवण्याची गरज त्यांनी ओळखली. त्यावेळी ज्योतिरावांनी समजात विधवा आणि गर्भवती महिलांवर होत असलेल्या अन्यायविरोधत काम करत बालहत्या प्रतिबंधगृह सुरु केले.

आणि सावित्रीबाईंनी ते प्रभावीपणे चालवले. समाजातील प्रचलित असमानता दूर करण्यासाठी त्यांनी अथक परिश्रम घेतले. सावित्रीबाईंनी त्यांचे काम केवळ शिक्षणापुरते मर्यादित न ठेवता गरीब, अस्पृश्य समजसाठी मोलाचे कार्य केले. त्यांच्या कार्याचा सन्मान १२ फेब्रुवारी १८५२ रोजी ब्रिटिश सरकारने केला. सावित्रीबाई कवियत्री म्हणून देखिल या समाजाला परिचित आहेत. काव्यफुले आणि बावनकशी सुबोध रत्नाकर हया त्यांच्या काव्यरचना आज देखिल आपल्याला पाहता येतात. सन १८९७ मध्ये प्लेगने पुण्याला घेरले. यामधे रुग्णाची सेवा करत असताना त्या देखिल या आजाराने ग्रस्त झाल्या.१८९७ साली प्लेगच्या साथीदरम्यान सावित्रीबाईंनी अनेक गरजूंची मदत केली. शेवटी १० मार्च १८९७ रोजी त्यांची प्राणज्योत मालवली. त्यांच्या जयंती निमित्त त्यांना कोटी कोटी अभिवादन.

भारती सिद्धार्थ तायडे
वर्ग ८ वा
जि. प. मराठी उच्च प्राथमिक शाळा उकळी बु.
ता.संग्रामपूर जि. बुलढाणा

स्त्री जीवनाच्या उध्दारक
सावित्रीबाई फुले!

मराठी मध्ये एक म्हण आहे. ज्याच्या हाती ज्ञानाचा धागा तो करी जगाला जागा. आणि जिच्या हाती ज्ञानाची दोरी ती जगाचा उध्दार करी.ज्योतीराव व सावित्रीबाई फुले यांनी जगाला जागे करून त्यांच्या उध्दाराचे महान कार्य केले.त्या कार्याला जगाच्या इतिहासात तोड नाही.सावित्रीबाईने केलेल्या समाज सुधारणेच्या महान कार्यामुळे त्या स्त्रीजीवनाच्या दीपस्तंभ ठरल्या.सावित्रीबाईंच्या योगदानामुळे स्त्रियांचे जीवनमान उजाळले.स्त्रीयांच्या जीवनात दीप प्रज्वलित केला.सावित्रीबाईंच्या संघर्षमय जीवन कार्यामुळे स्त्रियांच्या जीवनात परिवर्तनाची नवी लाट निर्माण झाली.स्त्री जातीच्या काळ्याकुट्ट अंधारमय जीवनात सावित्रीबाई आशेचा किरण ठरल्या.शिक्षण समाज परिवर्तनाचा माध्यम, स्त्री व शुद्र यांच्या उध्दाराचे माध्यम ते समाजात रुजवण्यासाठी सावित्रीबाई दारोदारी,घरोघरी फिरल्या कारण बंधनात जखडलेल्या मनाला त्यांना बंधमुक्त करायचे होते.स्वतंत्र करायचे होते.अशा ह्या सावित्रीबाई समाजसुधारक तर होत्याच पण धैर्यशिल,शौर्यशिल,साहसीशिक्षिका प्रतिभाशाली लेखिका व कवयित्री सुध्दा होत्या. ज्या काळात स्त्रियांवर बंधने होती. अन्याय अत्याचार होत होता.आपल्या काव्यपंक्तीतून त्या काळातील स्त्रियांची व्यथा मांडताना त्या लिहितात.

रूप तियचे करी विच्छिन्न!नकोसे केले तिजला त्याने!
शोषून काढी मध तियेचा!चिफाड केले तिला तयाने!
या अन्याय अत्याचाराविरुध्द झुंज देऊन त्या काळात त्यांनी केलेले महान कार्य आजही आम्हाला प्रेरणा देते.

स्त्रिला शिक्षित करणाऱ्या भारतातील पहिल्या महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फुले आहेत.विद्येच्या आराध्य दैवत आहेत.भारतातील प्रत्येक स्त्रीने सावित्रीबाई फुले यांचे उपकार विसरू नये.खुप मोठे उपकार आहेत त्यांचे.

अशा या महान क्रांतीकारी, क्रांतीरत्न महानायिकेचा जन्म सातारा जिल्ह्यातील नायगाव येथील खंडोजी नेवासे पाटील यांच्या घरी ३ जानेवारी १८३१ साली झाला. वयाच्या नवव्या वर्षी म्हणजे १८४० मध्ये त्यांचा विवाह ज्योतीबाशी झाला. अठरावे शतक हे विषमता, अन्याय अत्याचारग्रस्त निर्बंधयुक्त शतक.या काळात स्त्रिया आणि शुद्र यांच्यावर खूप मोठे निर्बंध लादले गेले होते.माणसाला माणूस म्हणून माणसासारखे जगता येत नव्हते.माणूस माणसाच्या स्पर्शाने बाटत होता,आणि पशुच्या गोमुत्राने शुद्ध होता.अशी परिस्थिती होती. आणि सर्वच जातीतील स्त्रियांना कुठलाही अधिकार नव्हता. त्यांचे सर्व हक्क,अधिकार नाकारले गेले होते. त्यामुळे शिक्षण काय आहे हेही समजत नव्हते. त्याचे महत्त्वही कळत नव्हते. ना शिक्षणाची गोडीही नव्हती.इथल्या विषमतावादी विचारसरणीने शुद्र आणि स्त्रियांच्या विचार करण्याच्या शक्तीवर हा खूप मोठा घाव घातला होता.त्यामुळे शुद्र व स्त्रीयांची विचार करण्याची शक्ती नष्ट झाली होती.सर्वच जातीतील स्त्रियां चुल आणि मुल एवढ्यापुरत्याच मर्यादित होत्या.

सत्ता इंग्रजांची जरी होती,पण सर्व सामाजिक, धार्मिक कार्यक्रम पेशवाईच्या रितीरिवाजानुसार होत असत.त्यामध्ये सर्व विषमताच भरलेली होती. इंग्रजांकडे न्याय मागायचं तर शिक्षण नसल्याने न्याय म्हणजे काय समजत नव्हते.आणि एखाद्याला समजलेही तर न्यायाची मागणी करायची हिम्मत होत नव्हती. एकंदरीत पाहता परिस्थिती वाईट होती. जोतीराव फुले हे ७वी पर्यंत शिकले होते. पण त्यांची

विद्वत्ता अफाट होती. त्यामुळे एवढ्या कमी शिक्षणातच त्यांनी कितीतरी ज्ञान अवगत केले होते.आणि १८ व्या शतकात विषमतावादी व्यवस्थेविरुद्ध विचारसरणी विरुद्ध खूप मोठा लढा त्यांनी उभारला. समाजात सुधारणा घडवून आणण्यासाठी समाजात परिवर्तन घडवून आणणे गरजेचे आहे. आणि हे परिवर्तन घडवून आणण्याची ताकद फक्त शिक्षणातच आहे. हे त्यांनी



ओळखले. त्याकाळी विद्या शिकण्याचा अधिकार फक्त ब्राह्मणांकडेच होता. दुसऱ्या वर्गाने ती शिकू नये. त्यांना नेमून दिलेली कामे त्यांनी करावी.अशी परिस्थिती होती. या परिस्थितीत अन्याय अत्याचाराविरोधात लढा दिल्याशिवाय समाजमन बदलणं शक्य नव्हते.

पण जोतिबा परिवर्तनवादी विचाराचे होते. भारतातील शूद्रातिशूद्र आणि स्त्रिया यांची अज्ञानामुळे जेवढी हानी झाली, तेवढी हानी इतर कोणत्याही गोष्टीने झाली नाही. हे त्यांनी पाहिले आणि म्हणून शिक्षण हे केवळ कोणत्याही एका वर्गाची मक्तेदारी नाही. तर शिक्षण हे सर्व घटकातील स्त्री आणि पुरुष दोघांनाही समान मिळाले पाहिजे. म्हणून जोतिबांनी स्त्री शिक्षणाने आपला लढा उभारला. ब्राह्मणासह प्रत्येक जात आपल्या जातीतील स्त्रियांना कमी प्रतीचा दर्जा देत होती.शिक्षण घेण्यास मनाई होती, बालविवाहाची प्रथा,पती मेल्यावर सती जाण्याची प्रथा,डोक्यावरचे केस कापणे विद्रुप करण्याची प्रथा,विधवा विवाहबंधी प्रथा,एवढ्या अन्याय अत्याचाराला स्त्रीला बळी पडावे लागले होते.अशा परिस्थितीत स्त्री शिक्षित होणे गरजेचे होते. म्हणून १ जाने. १८४८ साली पुण्यातील भिडेवाडा येथे मुलींची पहिली शाळा काढली. स्वतः सावित्रीबाईला शिकविले,आणि मुलींना शिकवायला लावले. सावित्रीबाईंनी सुध्दा जोतीबाच्या खांद्याला खांदा लावून त्यांना मोलाचे योगदान दिले. सुरवातीला त्या शाळेत सहा मुली होत्या.एक मराठा, एक धनगर, चार ब्राह्मण जातीच्या. सहा मुलीपासून सुरु झालेली शाळा चार वर्षात (१९४८ ते १९५२) त्यांनी १८ शाळा चालू केल्या. सावित्रीबाई आपल्या काव्यसंग्रहातून सांगत. काळरात्र गेली! अज्ञान पळाले!सर्वा जागे केले!या सूर्याने! शुद्र या क्षितिजी!जोतिबा हा सूर्य!तेजस्वी! अपूर्व उगवला!

सावित्रीबाई म्हणतात तुम्हाला अन्याय अत्याचारातून मुक्त करण्यासाठी जोतिबा नावाचा तेजस्वी सुर्य तुमच्या पाठिशी उभा आहे.म्हणुन आता भिऊ नका.

सावित्रीबाई मुलींना जेव्हा शिकवायला जात असत तेव्हा त्यांना खूप त्रास झाला. त्यांचा खूप छळ झाला. त्यांना शिव्या खाव्या लागल्या, दगड शेण स्वतः अंगावर झेलावे लागले. त्यांनी मोठ्या धैर्याने, साहसाने जीवाची पर्वा न करता ते सर्व सहन करत मुलींना शिकवणे चालूच ठेवले. महिला शिकल्याशिवाय या अनिष्ट प्रथेतून, या बंधनातून त्यांची मुक्तता होणार नाही. म्हणून त्यांना शिकवणे फार गरजेचे आहे हे त्यांनी ओळखले होते. त्यांचा हा लढा विषमतावादी विचाराच्या विरुद्ध होता. सामाजिक विरोधाचा सामना करत त्यांनी आपले कार्य चालूच ठेवले. स्त्री शिक्षणासोबतच समाजातील अनेक अनिष्ट गैरप्रथा, अंधश्रद्धा व विषमता या विरुद्ध त्यांचा लढा होता.

सावित्रीबाई फुले आपल्या एका काव्यपंक्ती मध्ये लिहितात. विद्येविना पशू सारे, मानव भक्त विद्येचा, विद्या नसे मानवाला तो जंगली पशू साचा!
माणसाकडे जर ज्ञान नसेल तर तो जीवंत माणूस म्हणून तो राहिल.पण विचारशक्ती, तर्क करण्याची शक्ती त्याच्याकडेअसणार नाही. एक प्रकारे तो पशु समान गणल्या जाईल. म्हणून शिक्षण जीवनात अत्यंत महत्त्वाचे आहे.दुसऱ्या एका ठिकाणी त्या म्हणतात. विद्या हे धन आहे रे!श्रेष्ठ साऱ्या धनाहून!
तिचा साठा ज्यापाशी!तो ज्ञानी मानती जन!
धनापेक्षा ज्ञान श्रेष्ठ आहे. ज्याच्याकडे ज्ञान तो श्रेष्ठ आहे. म्हणून ज्ञान घ्या असे त्या सांगत.

त्याकाळी बालहत्याचे प्रमाण खूप होते.अशावेळी १९६२ मध्ये जोतिबांनी आपल्या स्वतःच्या घरात बालहत्या प्रतिबंधक गृहाची स्थापना केली.घरीच प्रसुतीगृह चालू केले.त्याची संपूर्ण देखरेख सावित्रीबाई घेत असत.१८९७ मध्ये पुण्यात प्लेगची साथ आली. त्या प्लेग पिडीताची सेवा करताना सावित्रीबाईना सुध्दा प्लेग झाला आणि वयाच्या ६६व्या वर्षी क्रांतीज्योतीची प्राणज्योत मालवली.आम्हाला त्या सोडून गेल्या पण सदैव आमच्या स्मरणात राहतील. असे महान कार्य करून गेल्या. आणि खूप मोठा त्यागाचा, साहस, धाडस, शौर्य आणि धैर्याचा आदर्श आमच्या समोर ठेवून दिला.

अशा ह्या समाज सुधारणेच्या इतिहासातील एक महान क्रांतीकारी क्रांतीरत्नाच्या पुण्याईने लाखो करोडो महिलांच्या जीवनात प्रकाश केला. आज त्या महिला स्वाभिमानीने पुरुषाबरोबरीने मानसन्मानाच जीवन जगत आहेत. पण ज्या सावित्रीबाई महिलांसाठी त्यांच्या उज्वल भविष्यासाठी अहोरात्र झिजल्या, झटल्या,आपले सर्वस्व अर्पण केले.पण त्यांना इथल्या राज्यकर्त्यांनी भारतरत्न हा सर्वोच्च पुरस्कार देऊ नये हि खूप मोठी दुःखद गोष्ट आहे. आणि सावित्रीबाईना भारतरत्न मिळण्यासाठी भारतातील महिलांनी लढा देऊ नये हि त्यापेक्षाही खूप मोठी दुःखद गोष्ट आहे. सावित्रीबाई खऱ्या अर्थाने विद्येची आराध्य दैवत आहेत.म्हणुन त्यांचा पुतळा प्रत्येक शाळा कॉलेज महाविद्यालयात उभारण्यात यावा,यासाठी सुध्दा महिलांनी लढा उभारला पाहिजे. आणि तीच खरी सावित्रीबाईनात्यांच्यायाजयंतीदिनीखरेअभिवादन ठरेल.

विनोद सरदार
फुले आंबेडकर विद्वत् सभा. मो.नं.९६८९८४७११५

शरीरात जमा झालेले घाणेरडे कोलेस्ट्रॉल भस्मसात करतील ५ पदार्थ, कोपऱ्यापासून होईल नष्ट



रक्तातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण वाढल्यास हृदयविकाराचा झटका आणि पक्षाघाताचा धोका वाढू शकतो. कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवण्यासाठी काही पदार्थांचा आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे. यामुळे हृदयाचे आरोग्यदेखील सुधारू शकते

आजच्या युगात उच्च कोलेस्ट्रॉलची समस्या झपाट्याने वाढत आहे आणि मोठ्या प्रमाणात लोक त्याचे बळी ठरत आहेत. कोलेस्ट्रॉलच्या

समस्येला सायलेंट किलर म्हणतात, कारण ती हळूहळू वाढत राहते आणि अचानक हृदयविकाराचा झटका किंवा पक्षाघाताचा झटका येतो. चिंतेची बाब म्हणजे अनेकांचे कोलेस्ट्रॉल धोकादायक पातळीवर पोहोचले आहे, तरीही त्यांना याची जाणीवही होत नाही. जर तुम्हालाही उच्च कोलेस्ट्रॉलचा त्रास होत असेल तर आजच तुमच्या आहारात काही पदार्थांचा समावेश करा. या गोष्टी शिरांमध्ये जमा झालेले घाणेरडे कोलेस्ट्रॉल काढून

टाकण्यास मदत करू शकतात.

डाएट मंत्रा क्लिनिक, नोएडाच्या संस्थापक आणि वरिष्ठ आहारतज्ज्ञ कामिनी सिन्हा यांनी सांगितले की, अक्रोड खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी प्रभावी मानले जाते. यात ओमेगा-३ फॅटी सिड, अँटीऑक्सिडंट्स आणि फायबर भरपूर प्रमाणात असतात, जे हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात. त्यात आढळणारे ओमेगा-३ फॅटी सिड्स शरीरातील खराब कोलेस्ट्रॉल (ड्युब) कमी करण्यास आणि चांगले कोलेस्ट्रॉल (क्व्ह) वाढवण्यास मदत करतात. रोज अक्रोड खाल्ल्याने रक्तवाहिन्यांची सूज कमी होते, ज्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो (फोटो सौजन्य - व्हील्लेज)

बीन्स आणि कडधान्यांमध्ये जास्त फायबर आहारात बीन्स आणि कडधान्यांचा योग्य समावेश करून घ्या तज्ज्ञांच्या मते, बीन्स आणि कडधान्यांमध्ये भरपूर प्रमाणात फायबर असते, जे कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. यामध्ये आढळणारे विरघळणारे फायबर रक्तातील कोलेस्ट्रॉल शोषून घेतात आणि ते शरीरातून काढून टाकण्यास मदत करतात. यामुळे खराब कोलेस्ट्रॉलची पातळी (ड्युब) वेगाने कमी होऊ शकते. याशिवाय डाळींमध्ये प्रोटीनचे प्रमाण चांगले असते, जे हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. कडधान्ये केवळ कोलेस्ट्रॉल कमी करत नाहीत तर वजन नियंत्रित ठेवण्यासही मदत करतात. यामुळे एकूण आरोग्यामध्ये लक्षणीय सुधारणा होते.

सफरचंद ठरते उत्तम नियमित सफरचंद खावे

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्यासाठी सफरचंद हा रामबाण उपाय मानला जाऊ शकतो. सफरचंदात पेक्टिन नावाचा विद्राव्य फायबर आढळतो, जो शरीरातील खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतो. सफरचंदात आढळणारे पोषक तत्व रक्तातील कोलेस्ट्रॉल शोषून घेतात आणि ते काढून टाकतात, त्यामुळे खराब कोलेस्ट्रॉल (ड्युब) कमी होते.

रोज एक सफरचंद खाल्ल्याने केवळ कोलेस्ट्रॉल कमी होत नाही तर सफरचंदात असलेले अँटीऑक्सिडंट्स आणि व्हिटीमिन सी देखील हृदयाचे आरोग्य राखते. सफरचंदमध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असते, जे शरीराला हायड्रेट ठेवते आणि पचनसंस्था सुधारते

आळशीच्या बियांचा करा वापर आळशीच्या बिया ठरतील गुणकारी आळशी हे ओमेगा-३ फॅटी सिड्स, फायबर आणि अँटीऑक्सिडंट्सचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत. अल्फा-लिनोलेनिक सिड (-३-) त्यांच्यामध्ये आढळते, जे खराब कोलेस्ट्रॉल (ड्युब) कमी करण्यास आणि चांगले कोलेस्ट्रॉल (क्व्ह) वाढविण्यात मदत करते. फ्लेक्स बिया रक्त प्रवाह सुधारतात आणि हृदयाचे आरोग्य राखतात. याशिवाय आळशीच्या बियांमध्ये आढळणारे फायबर कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवते आणि पचनसंस्था निरोगी ठेवते. तुमच्या आहारात आळशीच्या बियांचा समावेश करून तुम्ही हृदयविकाराचा धोकाही कमी करू शकता

हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवण्यासाठी खाव्या हिरव्या भाज्या पालक, ब्रोकोली आणि इतर हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि फायबर भरपूर प्रमाणात असतात. या भाज्यांचे सेवन केल्याने कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होण्यास मदत होते कारण त्यातील फायबर कोलेस्ट्रॉल शोषून घेते आणि शरीरातून काढून टाकते. याशिवाय हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये लोह, व्हिटीमिन के आणि मॅग्नेशियमसारखे खनिजेदेखील असतात, जे हृदय निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. या भाज्या जळजळ कमी करतात, रक्तदाब नियंत्रित करतात आणि हृदयाचे स्नायू मजबूत करतात, ज्यामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारते.

टीप - हा लेख केवळ सामान्य माहितीसाठी लिहिल्यात आला असून कोणत्याही प्रकारच्या उपचाराचा दावा यामध्ये करण्यात आलेला नाही. कोणताही उपाय करण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि त्यांच्या सल्ल्यानुसारच योग्य बदलानुसार वापर करावा.

रात्रीच्या जेवणात तोंडी लावण्यासाठी बनवा हिरव्यागार ओल्या लसणाच्या पातीचा ठेचा, वाचा सोपी रेसिपी



लसूण आरोग्यासाठी अतिशय पौष्टिक आहे. लसूण खाल्यामुळे आजारांपासून शरीराचा बचाव होतो. थंडीच्या दिवसांमध्ये बाजारात ओल्या लसूणची पात उपलब्ध असते. या लसूणच्या पातीपासून झणझणीत ठेचा नक्की बनवून पहा, जाणून घ्या रेसिपी.

थंडीच्या दिवसांमध्ये रात्रीच्या जेवणात सगळ्यांचं झणझणीत पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. अशावेळी अनेकदा घरी असलेला ओल्या मिरचीचा ठेचा खाल्ला जातो. मात्र नेहमी नेहमी तेच तेच पदार्थ खालून कंटाळा आल्यानंतर काहीना काही झणझणीत आणि तिखट खाण्याची इच्छा होते. तेव्हा तुम्ही घरी ओल्या लसूणच्या पातीचा ठेचा बनवू शकता. बाजारात थंडीच्या दिवसांमध्ये सर्व हिरव्या भाज्या उपलब्ध असतात. त्यामुळे या दिवसांमध्ये लसूणची पात सहज उपलब्ध होते. लसूणच्या पातीपासून अनेक वेगवेगळे पदार्थ बनवले जातात. त्यामुळेच आज आम्ही तुम्हाला लसूणच्या ओल्या पातीपासून झणझणीत ठेचा बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. संध्याकाळच्या जेवणात जर ओल्या लसूणच्या पातीचा ठेचा असेल तर जेवणात दोन घास जास्त जातील आणि जेवण जेवल्यासारखे वाटेल. चला तर जाणून घेऊया ओल्या लसणाच्या पातीचा ठेचा बनवण्याची सोपी कृती.(फोटो सौजन्य-

व्हील्लेज) साहित्य: ओल्या लसूणची पात हिरवी मिरची मीठ तेल शेंगदाणे कोथिंबीर कृती: ओल्या लसूणच्या पातीचा ठेचा बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, लसूण आणि पात वेगळी करून स्वच्छ धुवून घ्या.त्यानंतर बारीक चिरा.

कढईमध्ये तेल गरम करण्यासाठी ठेवा. गरम तेलात शेंगदाणे, जिरं, धणे, चवीनुसार मीठ आणि हिरव्या मिरच्या टाकून व्यवस्थित भाजून घ्या.

सर्व साहित्य चमच्याने मिक्स करून ५ मिनिटं मंद आचेवर शिजवून घ्या.

नंतर त्यात बारीक चिरलेली कोथिंबीर आणि लसूणची पात टाकून मिक्स करून घ्या.

सर्व मिश्रण शिजवून झाल्यानंतर थंड करून घ्या. खलबत्यामध्ये थंड झालेले मिश्रण घेऊन बारीक कुटून घ्या.

तयार आहे लसूणच्या पातीचा हिरवागार झणझणीत ठेचा.

जास्त वेळा मास्टरबेशन केल्यामुळे चेहऱ्यावर येतात पिंपल्स, काय आहे तथ्य?

हस्तमैथुन केल्याने चेहऱ्यावर मुरुमे होतात याविषयी अनेकांच्या मनात संभ्रम असतो. जास्त प्रमाणात सीबम उत्पादन हे त्वचेच्या या समस्येचे मुख्य कारण आहे. चला तर मग जाणून घेऊया, हस्तमैथुनामुळे मुरुमे होतात का?

हस्तमैथुनाचे अनेक फायदे आहेत. शरीराला आणि मनाला आनंद देण्याव्यतिरिक्त, ते तणाव कमी करण्यास आणि झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत करू शकते. ही एक नैसर्गिक क्रिया मानली जाते, ज्या दरम्यान एंडोर्फिन आणि डोपामाइन सारखे हार्मोन्स सोडले जातात. मास्टरबेशन ज्याला हस्तमैथुनदेखील म्हणतात, तुमच्या आरोग्यावर अनेक सकारात्मक परिणाम करू शकतात. परंतु हे त्वचेच्या सामान्य समस्येदेखील जोडलेले आहे.

हस्तमैथुन केल्याने मुरुमे होतात याविषयी अनेकांच्या मनात संभ्रम असतो, अनेकदा तर मास्टरबेशन करणे वाईट मानले जाते. मात्र डॉक्टर याला शरीरासाठी योग्य मानतात. जास्त प्रमाणात सीबम उत्पादन हे त्वचेच्या या समस्येचे मुख्य कारण आहे असे अनेक अभ्यासातून सिद्ध झाले आहे. पण खरंच हस्तमैथुनामुळे मुरुमे होतात का? असा जर प्रश्न असेल तर त्याचे उत्तर तुम्हाला या लेखातून मिळेल (फोटो सौजन्य - व्हील्लेज)

हस्तमैथुन ही एक क्रिया आहे ज्या दरम्यान एखादी व्यक्ती लैंगिक उत्तेजना किंवा आनंदासाठी त्याच्या खर्षीळींशी झरणी ना स्पर्श करून स्वतःला उत्तेजित करते. जर्नल ऑफ सेक्स एज्युकेशन अँड थेरपीमध्ये प्रकाशित २०१५ च्या अभ्यासानुसार, ज्या विवाहित महिलांनी हस्तमैथुन केले त्यांना अधिक लैंगिक आनंद आणि उच्च आत्मसन्मानाचा अनुभव आला. त्यांची लैंगिक इच्छा देखील चांगली होती आणि ते त्यांच्या लैंगिक जीवनात अधिक समाधानी होते.

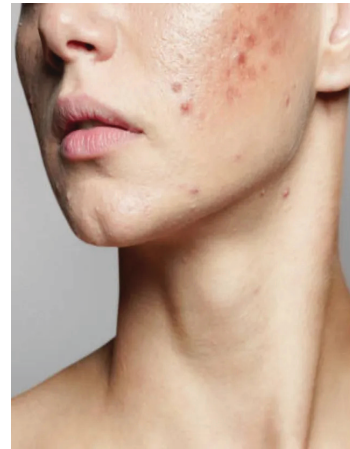
२०१९ मध्ये फ्रंटियर्समध्ये प्रकाशित झालेल्या आणखी एका अभ्यासात असे दिसून आले की ज्या सहभागींनी हस्तमैथुन केले त्यांच्या झोपेची गुणवत्ता सुधारली. तो तुमचा मूड सुधारू शकतो. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ सेक्सुअल हेल्थ मध्ये एप्रिल २०२४ मध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार, हस्तमैथुन आणि परिणामी कामोत्तेजनाचा तुमच्या मूडवर सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

मास्टरबेट केल्याने त्वचेला लाभ? हस्तमैथुन आणि कामोत्तेजनामुळे ऑक्सिटोसिन आणि एंडोर्फिन सारखे फील-गुड हार्मोन्स बाहेर पडतात, ज्यामुळे तणावाची पातळी कमी होते. ब्युटी थेरेपिस्ट आणि कॉस्मेटोलॉजिस्ट डॉ. करुणा मल्होत्रा यांनी सांगितले की, तणाव कमी केल्याने कॉर्टिसोलची पातळी कमी होते, ज्यामुळे त्वचेला अप्रत्यक्षपणे सूज कमी करून फायदा होतो. उत्तेजना आणि संभोगादरम्यान सुधारित रक्तप्रवाहादेखील त्वचेला अधिक ऑक्सिजन आणि पोषक द्रव्ये वितरीत करू शकते, त्वचेची नैसर्गिक चमक वाढवते.

हस्तमैथुन हा त्वचेची काळजी घेणारा उपचार नाही, परंतु तणावमुक्त करणारा पैलू त्वचेच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी योगदान देऊ शकतो, तज्ज्ञ म्हणतात. याव्यतिरिक्त, कामोत्तेजनानंतर झोपेची गुणवत्ता सुधारते, तर ते त्वचेची दुरुस्ती करण्यास मदत करते आणि पेशींच्या पुनरुत्पादनास

प्रोत्साहन देते, त्वचा निरोगी ठेवते.

हस्तमैथुनाचे अनेक संधाव्य फायदे आहेत, परंतु काही लोकांचा असा विश्वास आहे की याचा त्वचेवर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. तर, हस्तमैथुन आणि पुरुष यांचा संबंध आहे का? २००६ मध्ये पोस्ट ग्रॅज्युएट मेडिकल जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार, लोकप्रिय समज असूनही, हस्तमैथुनाचा मुरुमांवर कोणताही परिणाम होत नाही. हस्तमैथुन आणि मुरुमांमधला दुवा दाखवणारा कोणताही प्रत्यक्ष वैज्ञानिक पुरावा नाही, जो अनेकदा हार्मो



नल बदलांमुळे होतो.

हार्मोन काही लोकांचा असे वाटते की हस्तमैथुन आणि पुरुष हार्मोन्समधील तात्पुरत्या बदलांमुळे जोडलेले आहेत, तज्ज्ञ म्हणतात. हा कमीत कमी हार्मोनल बदल लोकांमध्ये मुरुमांचा चालना देण्यासाठी पुरेसा नाही. २०१७ मध्ये क्लिनिकल इन डर्माटोलॉजी जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार, टेस्टोस्टेरॉन आणि प्रोजेस्टेरॉनसारख्या लैंगिक हार्मोन्सचा त्वचेवर परिणाम होऊ शकतो आणि जास्त तेल उत्पादन होऊ शकते

२०२१ मध्ये जर्नल ऑफ बेसिक अँड क्लिनिकल एंड्रोलॉजीमध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनानुसार, हस्तमैथुन एंडोर्फिन, प्रोलॅक्टिन, डोपामाइन आणि ऑक्सिटोसिन यांसारख्या हार्मोन्सच्या सावावर परिणाम करते. पण या हार्मोन्सचा मुरुम किंवा तेलकट त्वचेची काहीही संबंध नाही तणाव

हस्तमैथुन आणि मुरुमांचा थेट संबंध नसला तरी, त्याच्याशी संबंधित असलेल्या मिथकांमुळे अनावश्यक तणाव निर्माण होऊ शकतो, ज्यामुळे अप्रत्यक्षपणे मुरुमे वाढू शकतात. तणावतणावात शरीरात सोडल्या जाणाऱ्या हार्मोन्समुळे मुरुमे होऊ शकतात.

मुरुम का होतात? हस्तमैथुन आणि पुरुष यांच्यात कोणताही संबंध नाही. परंतु या सामान्य त्वचेच्या स्थितीस कारणीभूत इतर अनेक घटक आहेत. मुरुमांमध्ये केसांचे कूप तेल आणि मृत त्वचेच्या पेशींनी अडकतात, ज्यामुळे मुरुम, व्हाईटहेड्स आणि ब्लॅकहेड्स होतात.

अत्याधुनिक सीबम उत्पादन: हस्तमैथुन आणि मुरुमांचा संबंध नसला तरी त्वचेमध्ये सेबॅशियस ग्रंथी असतात ज्या त्वचेला हायड्रेट ठेवण्यासाठी सेबम नावाचा तेलकट

पदार्थ तयार करतात. डॉ. मल्होत्रा म्हणतात, सीबमचे अतिउत्पादन, अनेकदा हार्मोनल बदलांमुळे, छिद्र बंद करते आणि मुरुम निर्माण करणारे जीवाणू वाढू शकतात असे वातावरण तयार करते,

हार्मोनल बदल: हार्मोन्स, विशेषतः टेस्टोस्टेरॉन सारख्या एन्ड्रोजन, सेक्स, मासिक पाळी, गर्भधारणा किंवा पॉलीसिस्टिक अंडाशय सिंड्रोम सारख्या परिस्थितीमुळे वाढतात. हे हार्मोनल स्पाइक सेबॅशियस ग्रंथींना उत्तेजित करू शकतात, ज्यामुळे अधिक तेल उत्पादन होते आणि त्वचेची छिद्रे अडकतात, तज्ज्ञ म्हणतात.

बॅक्टेरिया: झीव्हीबॅक्टेरिया/सीबीबी रलपशी ज्याला झीव्हीबॅक्टेरिया/सीबीबी म्हणतात, हे जीवाणू त्वचेवर नैसर्गिकरित्या राहतात. जेव्हा त्वचेची छिद्रे अडकतात तेव्हा या जीवाणूंची संख्या वाढते, ज्यामुळे त्वचेत जळजळ वाढते आणि शरीराच्या विविध भागांवर लालसरपणा, सूज आणि सिस्ट्स तयार होतात, असे तज्ज्ञ म्हणतात.

काही औषधे, जसे की कॉर्टिकोस्टिरॉइड्स किंवा विशिष्ट हार्मोनल रचना असलेल्या गर्भनिरोधक गोळ्या, शरीरातील जळजळ कमी करण्यास आणि गर्भधारणा टाळण्यास मदत करू शकतात. परंतु ही औषधे मुरुमांचा चालना देऊ शकतात किंवा ते आणखी वाईट करू शकतात.

मुरुमांचा उपाय स्थानिक उपचार

रेटिनाईड्स: रेटिनाईड्स हे व्हिटीमिन ए पासून प्राप्त होतात, ते छिद्र रोखण्यास मदत करतात आणि सेल टर्नओव्हरला प्रोत्साहन देतात

बॅझॉयल पेरॉक्साइड: मुरुमांचा कारणीभूत असलेल्या जीवाणूंची लढा देते आणि जळजळ कमी करते. हे विशेषतः सौम्य पुरुष असलेल्या लोकांसाठी प्रभावी आहे सॅलिसिलिक अॅसिड: एक बीटा-हायड्रॉक्सी अॅसिड जे त्वचेला एक्सफोलिएट करते आणि छिद्र उघडते. मुरुमांशी लढण्यासाठी डिझाइन केलेल्या अनेक ओव्हर-द-काउंटर उत्पादनांमध्ये सॅलिसिलिक अॅसिड हा एक सामान्य घटक आहे

अँटीबायोटिक्स: डॉकसीसाइक्लिन आणि मिनोसायक्लिनसारख्या अँटीबायोटिक्सचा वापर मध्यम ते गंभीर मुरुमांवर उपचार करण्यासाठी आणि जीवाणूंची वाढ आणि जळजळ कमी करण्यासाठी केला जातो, तज्ज्ञ म्हणतात

हार्मोनल थेरपी: गर्भनिरोधक गोळ्या किंवा स्पिरोनोलॉक्टोन सारख्या अँटी-एंड्रोजेन्स महिलांमध्ये हार्मोनल असंतुलन नियंत्रित करू शकतात, तसेच सेबमचे उत्पादन कमी करू शकतात

खींशी/व्हेल्लेज: हे औषध, व्हिटीमिन ए पासून बनविलेले, गंभीर, सिस्टिक मुरुमांसाठी वापरले जाते

टीप - हा लेख केवळ सामान्य माहितीसाठी लिहिल्यात आला असून कोणत्याही प्रकारच्या उपचाराचा दावा यामध्ये करण्यात आलेला नाही. कोणताही उपाय करण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि त्यांच्या सल्ल्यानुसारच योग्य बदलानुसार वापर करावा.

मौलाना आझाद उर्दू शाळेचे मुख्याध्यापक खतीब अमजदोदिन मुस्ताजोदिन यांना आदर्श मुख्याध्यापक पुरस्कार जाहीर

५ जानेवारी रोजी बीड येथे पुरस्कार होणार प्रदान केज/प्रतिनिधी

केजचे भुमिपुत्र मौलाना आझाद उर्दू शाळेचे मुख्याध्यापक अमजदोदिन मुस्ताजोदिन खतीब यांनी शिक्षण क्षेत्रात उत्कृष्ट काम केल्याबद्दल त्यांना आदर्श मुख्याध्यापक पुरस्कार नुकताच जाहीर झाला आहे. ५ जानेवारी रोजी बीड येथील डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर भवन येथे पुरस्काराने सन्मानित करण्यात येणार आहे.



अमजदोदिन मुस्ताजोदिन खतीब यांना बीड येथील सा.द. स्कुल एक्सप्रेस यांच्या वतीने शिक्षण क्षेत्रात उत्कृष्ट कार्य केल्या बद्दल आदर्श शिक्षक पुरस्कार जाहीर केला आहे. मुख्याध्यापक खतीब अमजदोदिन मुस्ताजोदिन यांना आदर्श मुख्याध्यापक पुरस्कार जाहीर होताच मौलाना आझाद शाळेचे सर्व शिक्षक व शिक्षिकेतर कर्मचारी आणि त्यांच्या मित्र परिवाराकडून त्यांच्यावर अभिन्नदनाचा वर्षाव करण्यात येत आहे.

अॅड. विवेक वैद्य यांच्या वाढदिवसा निमित्त विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप

केज/प्रतिनिधी - अॅड. तथा सामाजिक कार्यकर्ते विवेक वैद्य यांच्या वाढदिवसा निमित्त विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप करण्यात आले.सामाजिक कार्यकर्ते तथा ड. वैभव वैद्य यांच्या वाढदिवसानिमित्त देनापुर ता. परळी येथील जिल्हा परिषद शाळेतील विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष म्हणून भीमशक्ती सामाजिक संघटनेचे मराठवाडा संघटक चंद्रकांत खरात सर, प्रमुख पाहणे म्हणून भीमशक्ती संघटनेचे प्रसिद्धीप्रमुख सुनील धीमधीमे, भीमशक्ती संघटनेचे कार्यकर्ते बाळू आडे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.



ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना शिक्षणाची आवड निर्माण व्हावी म्हणून ड. विवेक वैद्य यांनी अनावश्यक खर्चाला फाटा देत विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्य वाटप करून सामाजिक उपक्रम

घेऊन अत्यंत साध्या पद्धतीने वाढदिवस साजरा केला. यावेळी उपस्थित मान्यवरांनी आपले मनोमत व्यक्त करून विद्यार्थ्यांना मोलाचा संदेश दिला. अध्यक्षीय समारोप प्रसंगी चंद्रकांत खरात सर यांनी विद्यार्थ्यांना शिक्षणाचे महत्त्व समजून सांगितले त्याचबरोबर बौद्धिक व कौशल्य या विषयावर मोलाचे मार्गदर्शन केले. यावेळी ड. विवेक वैद्य, शाळेचे मुख्याध्यापक गाडेकर सर, कांदे सर, मुंडे सर, गोरे सर, धाकपाडे सर, आघाव सर, श्रीमती झेंडे मंडम, श्रीमती राठोड मंडम यांच्यासह गावातील नागरिक व विद्यार्थी उपस्थित होते.

विजयस्तंभ आपल्याला कायम प्रेरणा देत राहील - प्रा. उत्तम भगत यांचे प्रतिपादन

भाईदर / प्रतिनिधी :- अन्याय, अत्याचार व अवमान यांच्या आगीत होरपळणारे महान पराक्रमी पूर्वज जिवाची बाजी लावून लढले आणि पेशव्याचा दारुण पराभव करत पेशवाई नष्ट केली. दैदिप्यमान विजय मिळवून देणाऱ्या या महापराक्रमी महार वीरांच्या स्मरणार्थ ब्रिटिशांनी विजयस्तंभ उभारला. त्याचा शोध घेऊन डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी आमची अस्मिता जागवली. हा विजयस्तंभ आपल्याला कायम प्रेरणा देत राहील, असे प्रतिपादन प्रा. उत्तम भगत यांनी केले. भारतीय समाज उन्नती संघ आणि नवधर नाका कामगार संघटना यांच्या वतीने भाईदर पूर्वेकडील हनुमान मंदिरा जवळ भीमा कोरेगाव विजय स्तंभाची प्रतिकृती उभारण्यात आली होती. त्यावेळी विजय स्तंभाला मानवंदना देताना ते बोलत होते. शौर्य दिनाचे औचित्य साधून लोकेश पटेल, रवींद्र तांबे, प्रज्ञेश खैरे, ड. सचिन साळवी, महेंद्र कांबळे आदी मान्यवरांनीही उपस्थितांना शौर्य दिनाचे महत्त्व पटवून दिले. सदर कार्यक्रमात अनंत शिर्के, स्वप्नाली म्हात्रे, अशोक मिश्रा यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. नवधर पोलीस ठाण्याचे पोलीस अधिकारी यांचेही या कामी विशेष सहकार्य लाभले. एकूणच संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ड. किशोर पवार यांनी उत्कृष्टरित्या केले. मान्यवरांचा सत्कार करून व कार्यक्रमांमध्ये उपस्थित सर्वांचे आभार व्यक्त करून कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली. इथे उभारण्यात आलेल्या स्तंभाला मिरा भाईदर मधील असंख्य लोकांनी येऊन मानवंदना दिली.



हारुणभाई इनामदार यांच्या वाढदिवसानिमित्त स्वामी समर्थ वृद्ध आश्रम येथे ब्लॅकेटचे वाटप अनावश्यक खर्चाला फाटा देत साध्या पद्धतीने इनामदार यांचा वाढदिवस साजरा

केज/प्रतिनिधी - जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार यांच्या वाढदिवसानिमित्त केज येथील स्वामी समर्थ वृद्ध आश्रम येथे ब्लॅकेटचे वाटप करण्यात आले.अनावश्यक खर्चाला फाटा देत साध्या पद्धतीने हारुणभाई इनामदार यांचा वाढदिवस साजरा करण्यात आला. जन विकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार यांचा वाढदिवस हा १ जानेवारी रोजी असतो प्रत्येक वर्षी नगरसेवक व कार्यकर्ते शहरांमध्ये मोठ्या प्रमाणात बॅनरबाजी करत असतात. इनामदार यांच्या वाढदिवसानिमित्त त्यांचे कार्यकर्ते व मित्रपरिवार मोठ्या प्रमाणात खर्च करत असतात. परंतु यावर्षी केज तालुक्यातील मस्साजोग येथील युवा सरपंच स्व. संतोष अण्णा देशमुख यांची क्रूरपणे हत्या करण्यात आली आहे. सदर प्रकरणातुळे केज तालुक्यासह बीड जिल्हा दुःखामध्ये आहे अशा दुःखद वातावरणामध्ये वाढदिवस साजरा करणार योग्य नाही असा संकल्प इनामदार व त्यांच्या जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख मार्गदर्शक यांनी केला व गेल्या एका आठवड्यात पूर्वी शहरांमध्ये जनविकास परिवर्तन आघाडीची बैठक घेऊन यावर्षी इनामदार यांचा वाढदिवस साजरा न करता वाढदिवस साजरा करण्याकरता अनावश्यक होणारा



खर्च टाळून देशमुख कुटुंबीयांना १ लाख १ हजार रुपयाची मदत देण्याचे सदर बैठकीमध्ये ठरवण्यात आले. इनामदार यांनी त्यांचे नगरसेवक व कार्यकर्ते आणि मित्र परिवाराला आवाहन करून सांगितले की, हार,फुल,शाल, पुष्पगुच्छ व बॅनर यासारख्या बाबींवर अनावश्यक होणारा खर्च टाळून

आपण सर्वजण मिळून स्वर्गीय संतोष अण्णा देशमुख यांच्या कुटुंबीयांना मदत करू असे त्यांनी आवाहन केले होते. यावर्षी त्यांचे नगरसेवक व कार्यकर्त्यांनी आणि मित्र परिवारांनी अत्यंत साध्या पणाने हारुणभाई इनामदार यांचा वाढदिवस साजरा केला. इनामदार यांच्या वाढदिवसानिमित्त केज येथील स्वामी समर्थ वृद्ध

आश्रमातील वृद्धांना ब्लॅकेट चे वाटप करण्यात आले. स्वामी समर्थ वृद्ध आश्रमातील आजी-आजोबा सोबत जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार व केज नगरपंचायत च्या नगराध्यक्षा सौ.सीताताई बनसोड यांनी चर्चा करून आजी-आजोबांचे प्रश्न जाणून घेतले. यावेळी त्यांनी आजी-आजोबांना आम्ही तुमच्या पाठीशी आहोत तुम्हाला लागेल ती मदत आम्ही करू असा आधार त्यांनी बोलताना आजी-आजोबांना दिला. यावेळी स्वामी समर्थ वृद्धाश्रमाच्या वतीने जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार व नगराध्यक्षा सौ. सीताताई बनसोड यांचा शाल पुष्पगुच्छ देऊन सन्मान करण्यात आला. यावेळी जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार, नगराध्यक्षा सौ.सीताताई बनसोड, गटनेते राजुभाई इनामदार, नगरसेवक जलालभाई इनामदार, मनोज मस्के, लहू जाधव, पाशाभाई शेख, शाहरुख पटेल, आसेफ शेख यांच्यासह जनविकास परिवर्तन आघाडीचे पदाधिकारी व कार्यकर्ते उपस्थित होते.

राजस्थानचे राज्यपाल हरिभाऊ बागडे यांचे लातूर येथे स्वागत



लातूर, दि. ०२ : राजस्थानचे राज्यपाल हरिभाऊ बागडे हे आज लातूर दौऱ्यावर आहेत. सकाळी त्यांचे लातूर शासकीय विश्रामगृह येथे आगमन झाले. जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे, जिल्हा पोलीस अधिक्षक सोमय मुंडे यांनी यावेळी त्यांचे स्वागत केले. प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी तथा निवासी उपजिल्हाधिकारी केशव नेटके, उपविभागीय अधिकारी रोहिणी नन्हे-विरोळे, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे कार्यकारी अभियंता देवेंद्र निळकंठ, तहसीलदार सौदागर तांदळे, लातूर शहर महानगरपालिका सहायक आयुक्त डॉ. पंजाबराव खानसोळे यावेळी उपस्थित होते.

राष्ट्रीय महिला आयोगाच्या अध्यक्ष विजया रहाटकर यांचा ३ जानेवारीचा सुधारित लातूर दौरा

लातूर, दि. ०२ : राष्ट्रीय महिला आयोगाच्या अध्यक्ष विजया रहाटकर ह्या शुक्रवार, ३ जानेवारी २०२५ रोजी लातूर दौऱ्यावर येत आहेत. त्यांचा सुधारित दौरा कार्यक्रम पुढीलप्रमाणे आहे. श्रीमती रहाटकर यांचे ३ जानेवारी रोजी छत्रपती संभाजीनगर येथून दुपारी १२.३० वाजता चाकूर येथे आगमन होईल व झरी रोडवरील श्री रवी भोसले यांच्या निवासस्थानी भेट देतील. दुपारी २ वाजता त्यांचे लातूर जिल्हाधिकारी कार्यालय येथे आगमन होईल. याठिकाणी त्यांच्या उपस्थितीत जिल्हास्तरीय व उपविभागीय अधिकारी यांची आढावा बैठक होईल. दुपारी ३.३० वाजता जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या पाठीमागे 'महिलांसाठी वन स्टॉप सेंटर' येथे भेट देतील. दुपारी ४.१५ वाजता श्री गोदावरीदेवी लाहोटी कन्या विद्यालय येथे सांस्कृतिक कार्यक्रमाला उपस्थित राहतील. सायंकाळी ६.३० वाजता लातूर येथून छत्रपती संभाजीनगरकडे प्रयाण करतील.

मस्साजोग येथील सरपंच संतोष देशमुख यांच्या हत्या प्रकरणातील आरोपीला कठोर शिक्षा द्यावी

लातूर-गेल्या एकवीस दिवसापूर्वी बीड जिल्ह्यातील मस्साजोग गावचे सरपंच संतोष देशमुख यांचे ९ डिसेंबर २०२४ रोजी अपहरण करून निर्घृणपणे हत्या करण्यात आल्याची घटना घडली. याप्रकरणी चार आरोपींना अटक करण्यात आले आहे तर अन्य तीन आरोपी अद्यापही फरार आहेत. याप्रकरणी राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी विशेष लक्ष घातले असून सीआयडीमार्फत या प्रकरणाचा तपास करण्याचे काम सुरू आहे. यातून याप्रकरणाचा उलघडा होत असला तरी या प्रकरणाचा सखोल तपास करून मस्साजोग येथील सरपंच देशमुख यांच्या हत्या प्रकरणातील आरोपीला कठोर शिक्षा देऊन देशमुख कुटुंबीयांना न्याय द्यावा. अशी मागणी भाजपा नेते तथा किसान मोर्चा गुजरात व गोवा राज्याचे प्रभारी माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर यांनी राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे केली. या हत्येचे पडसाद राज्यभरात उमटले आहे. मस्साजोगचे सरपंच यांची हत्या करणार्या

आरोपींना अटक करण्याच्या मागणीसाठी गावकऱ्यांनी आणि कुटुंबीयांनी अनेक आंदोलने केली. या प्रकरणाचा तत्काळ तपास करून आरोपींवर कारवाई करण्याची मागणी करण्यात आली होती. नुकत्याच झालेल्या विधीमंडळाच्या हिवाळी अधिवेशनातही हा मुद्दा चांगला चर्चे ला आला होता. हा मुद्दा बीडच्या खासदारांनी दिल्ली येथे झालेल्या हिवाळी अधिवेशनामध्ये मांडला. याप्रकरणी केंद्रीय गृहमंत्री अमितभाई शहा यांनी लक्ष घालावे अशी मागणीही करण्यात आली. त्यामुळे या प्रकरणाचा तपास गतीने करण्यात आला असून सीआयडीच्या पथकाने चार आरोपींनाही अटक केले तर अन्य तीन आरोपी अद्यापही फरार असल्याचे समोर आलेले आहे. त्यामुळे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस साहेब यांनी यामध्ये विशेष लक्ष घातले असून या प्रकरणातील आरोपींना फाशीची शिक्षा दिली जाईल, असेही त्यांनी माध्यमांसमोर बोलताना सांगितले आहे. त्यामुळे यांनी केलेल्या या निष्पापाती कार्यवाहीबद्दल त्यांचे धन्यवाद.

५०० हेक्टरखालील तलाव जाहीर लिलाव बोलीमध्ये मत्स्यव्यवसाय संस्थांनी सहभागी व्हावे

लातूर,दि.३१:- ५०० खालील जलक्षेत्रे असलेल्या चाकूर तालुक्यातील जानवळ (१३ हेक्टर), केंद्रेवाडी -(३१.८३) हेक्टर अहमदपूर तालुक्यातील मोळवण (९.३३) हेक्टर व जळकोट तालुक्यातील डोंगरगाव (३४.२१) हेक्टर हे पाटबंधारे तलाव लातूर जिल्ह्यातील पात्र मत्स्यव्यवसाय सहकारी संस्थेअंतर्गत (बोली) जाहीर लिलाव पध्दतीने ठेक्याने देण्यात येणार आहेत. यासाठी ७ जानेवारी, २०२४ रोजी दुपारी ३ वाजता सहाय्यक आयुक्त, मत्स्यव्यवसाय, लातूर यांच्या दालनात जिल्हास्तरीय तलाव

ठेका समिती सभेचे आयोजन करण्यात आले आहे. या सभेमध्ये लातूर जिल्ह्यातील पाटबंधारे तलाव ठेक्याने देण्याबाबत कार्यवाही प्रस्तावित आहे. लिलावातील तलावाची न्युनतम ठेका रक्कम, तलाव ठेका सुरक्षा अनामत व वार्षिक इष्टतम मत्स्यबोटकली संवयन किंमत १० टक्के रक्कम तसेच अटी शर्ती व सहाय्यक आयुक्त, मत्स्यव्यवसाय, लातूर यांच्या कार्यालयात (सुट्टीचे दिवस वगळून) कार्यालयीन वेळेत पाहण्यास मिळतील. तरी पात्र संस्थेने बोली लिलाव प्रक्रियेत

भाग घ्यावा, असे आवाहन जिल्ह्याचे सहाय्यक आयुक्त, मत्स्यव्यवसाय, लातूर यांनी केले आहे. भाग घेणाऱ्या मत्स्यव्यवसाय सहकारी संस्थांना दिनांक ३ जुलै २०१९ रोजीच्या शासन निर्णयातील अटी व शर्तीनुसार आवश्यक कागदपत्रांची पुर्तता दिनांक ६ जानेवारी, २०२४ रोजी दुपारी १२ वाजेपर्यंत सहाय्यक आयुक्त, मत्स्यव्यवसाय, लातूर कार्यालयाकडे करावी लागेल, असे लातूर येथील मत्स्यव्यवसायचे सहाय्यक आयुक्त तेजस्विनी करळे यांनी कळविले आहे.

लातूर - रुग्ण हक्क संरक्षण समिती महाराष्ट्र राज्य महिला प्रदेश अध्यक्ष रेणुकाताई बोरा यांनी आपल्या नातीचा पहिला कसलाही गाजावाजा किंवा खर्च न करता वाढदिवस एमआयडीसी परिसरामध्ये मध्ये रोपटे लावून साजरा करून समाजसमोर एक आगळावेगळा आदर्श ठेवला आहे. ग्रीन लातूर वृक्ष च्या सदस्या आशा आयाचित व रुग्णहक्क संरक्षण समिती महाराष्ट्र राज्यच्या महिला अध्यक्ष रेणुका बोरा यांची नात कु. किमया निती माने हिचा गुरुवारी पहिला वाढदिवस होता. दरम्यान या वाढदिवसाला कसलाही खर्च न करता व गाजावाजा न करता वाढदिवसानिमित्ताने त्यांनी तिचा वाढदिवस लातूरच्या एमआयडीसी परिसरात रोपटे लावून साजरा केला व उपस्थित

सदस्यांना फुल झाडे भेट दिली. प्रत्येकाने आयुष्यात एक झाड लावले आणि वाढवले तर जगातील पर्यावरणाचे अर्थअधिक सज्जततील. अशी शेंकडो झाडे लावून ती वाढवतात म्हणून पर्यावरण अजूनही समतोल राखून आहे. ज्या दिवशी असे लोक पर्यावरणाकडे दुर्लक्ष करतील तेव्हा पृथ्वीचा विनाश अटळ असेल. म्हणूनच, जर शक्य असेल तर आपल्या परिसरात एक तरी झाड लावा अन् त्याचा सांभाळ करा असे आवाहन कु. किमयाची आई ऐश्वर्या माने, आजी रेणुका बोरा, आशा आयाचित, किमयाची मावशी सुष्मिता बोरा यांनी केले. वाढदिवसानिमित्त झाड लावण्याच्या या स्तुत्य उपक्रमाबद्दल ग्रीन लातूर वृक्ष फाउंडेशनच्यावतीने आई, आजी यांचा सत्कार करण्यात आला.