

Bharat Chandak

SATYA ELECTRICALS

Finolex, G.K. Laces, USHA, PHILIPS, Great White, SIEMENS

Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512

Ph : (O) 243678, 244458, 250776, (R) 242018

Email: satyaelectricals@rediffmail.com

संपादक - अशोक हनवते. मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक २५० वा रविवार दि. ३० मार्च २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

‘द्रमुक’चा सुपडासाफ करणार : अमित शहा

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी तामिळनाडूतील सत्ताधारी द्रविड मुन्नेत्र कळम (द्रमुक) पक्षावर टीका करत २०२६ च्या विधानसभा निवडणुकीत तामिळनाडूतून द्रमुकचा सुपडासाफ करणार, असा इशारा शहा यांनी दिला आहे. नवी दिल्लीत एका न्यूज चॅनेलतर्फे आयोजित कार्यक्रमात बोलताना शहा यांनी हे वक्तव्य केले.



अमित शहा म्हणाले की, तामिळनाडू एकेकाळी अत्यंत प्रगत राज्य होते, परंतु ‘डीएमके’ सरकारच्या धोरणांमुळे ते अराजकतेच्या गर्तेत सापडले आहे. त्यामुळे लोक नाराज झाले असून, ते पुढील विधानसभा निवडणुकीत या सरकारला सत्तेवरून हटवण्यास तयार आहेत.

तामिळनाडूमधील ‘डीएमके’ सरकार केवळ भ्रष्टाचारातच गुंतले आहे, त्यामुळे उद्योग व तरुण मोठ्या प्रमाणात राज्याबाहेर स्थलांतर करत आहेत. दरम्यान, लोकसभा मतदारसंघांच्या पुनर्रचनेबाबत विचारले असता ते म्हणाले की, हा मुद्दा द्रमुक पक्षाने २०२६ च्या राज्य निवडणुकीच्या दृष्टीने उपस्थित केला आहे. केंद्र सरकारने मतदारसंघ पुनर्रचनेबाबत काही सांगितले आहे का? मग त्यांनी आत्ताच हा मुद्दा का उपस्थित केला? वंशवादी राजकारण शहा म्हणाले, द्रमुक अध्यक्ष आणि तामिळनाडूचे मुख्यमंत्री एम. के. स्टॅलिन यांना त्यांचे पुत्र व मंत्री उदयनिधी स्टॅलिन यांना उत्तराधिकारी बनवायचे आहे. कारण हा पक्ष वंशवादी राजकारण करत आहे.

रेणापूर तहसील समोरील छोट्या व्यावसायिकांचे लातूर ग्रामीणचे आमदार रमेशआप्पा कराड यांना साकडे

लातूर :- गेल्या पंधरा-वीस वर्षापासून रेणापूर तहसील कार्यालया समोर मेन रोड लगत विविध छोटे-छोटे व्यवसाय करणाऱ्या सुशिक्षित बेरोजगारांना अतिक्रमणे काढून जागा मोकळी करण्याच्या नोटिसा दिल्याने या व्यवसायिकांनी लातूर ग्रामीणचे आमदार रमेशआप्पा कराड यांची शनिवारी भेट घेतली व नोटीशीची कारवाई थांबवावी अशी विनंती करून सर्व छोट्या व्यावसायिकांना आधार द्यावा आणि उपासमारीची पाळी येणार नाही यासाठी विनंतीपूर्वक साकडे घातले. रेणापूर येथील तहसील कार्यालय परिसरात बाहेरील बाजूस मेन रोडवर तालुक्यातील सुशिक्षित बेरोजगार चहापाणी, नाश्ता, झेरॉक्स, टायपिंग, ऑनलाईन सेवा यासह विविध छोटे छोटे व्यवसाय गेल्या पंधरा-वीस वर्षापासून करीत आहेत. सदर बेरोजगारांचा उदरनिर्वाह याच व्यवसायावर अवलंबून आहे. राष्ट्रीय महामार्ग उपविभाग लातूर यांच्या वतीने या व्यवसायिकांना तात्काळ अतिक्रमणे काढून जागा मोकळी करण्याच्या नोटिसा दिल्या आहेत.

अतिक्रमणे काढण्याच्या नोटीसा मिळतात सर्व छोट्या सुशिक्षित बेरोजगार व्यवसायिकांनी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांची लातूर येथील संपर्क कार्यालयात शनिवारी भेट घेऊन शकते त्यामुळे कार्यवाही थांबवून शक्य होईल अशी मदत करा अशा सूचना दिल्या. यावेळी शिष्टमंडळाशी चर्चा करताना आ कराड यांनी शासन आज नाही तर उद्या कारवाई करणारच आहे त्यामुळे पर्यायी जागेचा शोध घेऊन व्यवसायिकांनी आपले व्यवसाय करावे अशी सूचना केली या प्रसंगी भेटलेल्या शिष्टमंडळत विशाल कांबळे, लहू गायकवाड, भैरवसाहेब सरवदे, विकास तपधाले, मंगेश गणेशकर, शरणम सरवदे, नेताजी तंगळे, योगेश सातपुते, अतुल चक्रे, दिलीप मुंडे, आनंद शिंदे, चंद्रकांत शिरसागर, बालाजी गायकवाड, भाऊसाहेब सोनार, महादेव भुजबळ, सुरेश कलशेट्टी, श्रीशैल्य कुंभारे, संतोष शिंदे, नागेश स्वामी, वामन लहाने, योगेश देशमुख, सुधाकर चव्हाण, किशोर देवकर, किशन गडगळे, किशोर माने, विपुल तपधाले, हनुमंत साळुंखे यांच्यासह अनेक जण होते.



‘दादा, क्या हुआ तेरा वादा ? राज ठाकरेंना दिलासा ! कोर्टाने ‘त्या’ प्रकरणी केली निर्दोष मुक्तता

मुंबई : प्रतिनिधी जनतेने राक्षसी बहुमत देऊन सत्तेवर बसवलेले लोक आता राक्षसाप्रमाणे बोलू लागले आहेत. विधानसभा निवडणुकीत कर्जमाफी देऊ असे आश्वासन देऊन महायुतीने राज्यातील शेतक-यांची मते घेऊन सत्ता मिळवली पण आता ३१ मार्चपूर्वी पीककर्ज भरा, कर्जमाफी मिळणार नाही असे मुजोरपणे सांगत आहेत. उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे विधान शेतक-यांच्या जखमेवर मीठ चोळणारे आहे अशी टीका करताना, दादा, क्या हुआ तेरा वादा? असा सवाल काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी केला आहे. उल्हासनगर येथे पत्रकारांशी बोलताना काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ म्हणाले की, निवडणुकीच्या प्रचारात व जाहिरनाम्यात महायुतीने शेतक-यांना कर्जमाफी तसेच लाडक्या बहिणींना २१०० रुपये देण्याचे आश्वासन दिले होते पण आजही लाडक्या बहिणींना १५०० रुपयेच दिले जात आहेत. उलट १० लाख बहिणींच्या नावांना कात्री लावत लाडकी बहिण योजनेतून बाद केले आहे. शेतकरी कर्जमाफीवर बजेटमध्ये एक शब्दही काढला नाही. ट्रिपल इंजिन सरकारचे नेते मोदी-शाह यांचे सतत गुणगाण गात असताना त्यांनी दिल्लीत जाऊन केंद्र सरकारकडून राज्यासाठी स्पेशल पॅकेज घेऊन यावे, असेही सपकाळ म्हणाले.

मोदी सरकारच्या धोरणांचा समाचार घेत सपकाळ म्हणाले, डॉ. मनमोहनसिंह सरकारच्या धोरणांमुळे देशात मध्यमवर्ग व उच्च मध्यमवर्ग वाढला. पण मोदी सरकारच्या १० वर्षांच्या काळात या वर्गाचे कंबरडे मोडले आहे. लघू, छोटे व मध्यम उद्योग तर देशोधडीला लागले आहेत. नोटबंदी व जीएसटी नंतर या व्यवसायाला अवकळा आली आहे. नोटबंदीमुळे काळा पैसा उघड झाला नाही तर जेवढ्या नोटा होत्या तेवढा आरबीआय मध्ये जमा झाल्या आहेत. पण नोटबंदीमुळे मध्यम व्यवसाय मोडीत निघाला. उल्हासनगर सारख्या शहरातील या उद्योग व्यवसायावर संकट आले आहे. लोकशाहीमध्ये समता आणि सामाजिक न्यायाची मुल्ये आहेत. मोदी सरकारमध्ये श्रीमंत अधिक श्रीमंत तर गरिब अधिक गरिब होत आहेत, गरिब व उपेक्षितांचा विचार घेऊन घ्यावा पाहिजे, छोट्या लघू उद्योगाला चालना मिळाली पाहिजे असेही सपकाळ म्हणाले.

काँग्रेस सरकारने सत्तेचे विकेंद्रीकरण केले पण मोदी सरकारचे धोरण मात्र सत्ता केंद्रीत करण्याचे आहे. १४० कोटी लोकसंख्येच्या देशाचे प्रतिनिधित्व केवळ काही आमदार, खासदार करणे कठीण आहे म्हणून नगरसेवक, सरपंच, सभापती, महापौर असे सत्तेचे विकेंद्रीकरण केले होते पण भाजपाला विशेषतः नरेंद्र मोदींना केंद्रात तर राज्यात देवेंद्र फडणवीस यांना सत्ता त्यांच्या हातात हवी आहे आणि हट्टामुळेच तीन वर्षापासून स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका झालेल्या नाहीत. प्रशासन राज सुरु असून सामान्य माणसांच्या अधिकारांवर गदा आली आहे असेही काँग्रेस प्रांताध्यक्ष म्हणाले.

काँग्रेस कार्यकर्ता मेळावा काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी आज उल्हासनगर, कल्याण डोंबिवलीला भेट देऊन स्थानिक पदाधिका-यांशी संवाद साधला तसेच कार्यकर्ता मेळाव्याला संबोधित केले. यावेळी ते म्हणाले की, पंतप्रधान इंदिरा गांधी यांनी गरिब हटावची योजना राबवली, बांगलादेशाची निर्मिती केली, बँकांचे राष्ट्रीयीकरण केले तर राजीव गांधी यांनी पंचायत राज आणले, संगणक क्रांती आणली. डॉ. मनमोहनसिंह सरकारने सर्वसामान्यांच्या हातात पैसा कसा येईल यासाठी धोरणे आखली. प्रत्येक पंतप्रधानांनी काहीही ना काही योगदान दिले आहे. पण आताच्या पंतप्रधानांची ओळख खोटे बोलणारा, भांडणे लावणार अशी आहे. मोदींच्या कारभार म्हणजे ‘हम दो, हमारे दो’ असा आहे. आता आपल्याला लढायचे आहे आणि ही लढाई जीवन मरणाची आहे, ‘करो या मरो’ची आहे, त्यामुळे लढायची तयारी ठेवा असे आवाहन काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी केले. यावेळी प्रदेशाध्यक्षांसोबत माजी खासदार हुसेन दलवाई, प्रदेश उपाध्यक्ष संघटन व प्रशासन अॅड. गणेश पाटील, उल्हासनगर शहर जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष रोहित साळवे आणि पदाधिकारी उपस्थित होते.

राज ठाकरेंना दिलासा ! कोर्टाने ‘त्या’ प्रकरणी केली निर्दोष मुक्तता

छत्रपती संभाजीनगर : महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांना २००८ च्या हिंसाचाराप्रकरणी मोठा दिलासा मिळाला आहे. मुंबई उच्च न्यायालयाच्या औरंगाबाद खंडपीठाने या प्रकरणी त्यांची पुराव्या अभावी निर्दोष सुटका केली आहे. कोणताही पुरावा नसताना राज ठाकरे यांच्याविरोधात फौजदारी खटला चालविणे म्हणजे कायदेशीर प्रक्रियेचा गैरवापर ठरेल, असे निरीक्षण उच्च न्यायालयाने या प्रकरणी नोंदवले आहे. २००८ साली महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांना अटक झाल्यानंतर मनसेच्या कार्यकर्त्यांकडून राज्यात ठिकठिकाणी जाळपोळ आणि दगडफेक करण्यात आली होती. याचदरम्यान मनसेच्या कार्यकर्त्यांनी परळी-गंगारखेड मार्गावर एसटी बस थांबवून दगडफेक केली होती. या घटनेनंतर

राज ठाकरे यांच्यासह मनसे कार्यकर्त्यांविरोधात सार्वजनिक मालमत्तेस नुकसान पोहचवल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. या प्रकरणी मुंबई उच्च न्यायालयाच्या औरंगाबाद खंडपीठात सुनावणी सुरु होती. या सुनावणीअंती राज ठाकरे यांची निर्दोष मुक्तता करण्यात आली. घटनेवेळी राज तिथे उपस्थित नव्हते. घटना घडतेवेळी राज ठाकरे हे तिथे उपस्थित नव्हते. तसेच त्यांनी आंदोलनकर्त्यांना आदेश दिल्याचा कोणताही पुरावा दोषारोपत्रात नाही, असे न्यायालयाने म्हटले आहे. मुंबई उच्च न्यायालयाच्या औरंगाबाद खंडपीठाच्या न्या. विभा कंकणवाडी आणि न्या. संजय देशमुख यांनी राज ठाकरे यांच्याविरुद्ध सार्वजनिक मालमत्तेचे नुकसान केल्याबाबत दाखल गुन्हा आणि दोषारोपत्र रद्द करून त्यांची निर्दोष सुटका केली.



लातूरची गौरवशाली परंपरा कायम ठेवण्यासाठी सर्वांनी नियमांचे पालन करावे : जिल्हाधिकारी

लातूर :- आपला जिल्हा शांतताप्रिय असून यामुळे राज्यात जिल्हाची वेगळी ओळख निर्माण झाली आहे. आजपर्यंत सर्वधर्मीय सण, जयंती उत्सव शांततेत साजरे करण्याची गौरवशाली परंपरा आपण यापुढेही जपूया. सण, उत्सव साजरे करताना सर्वांनी नियमांचे पालन करण्याचे आवाहन जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी आज येथे केले. जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या नियोजन समिती सभागृहात आयोजित शांतता समितीच्या बैठकीत त्या बोलत होत्या. यावेळी उपस्थित पदाधिकारी, सर्वधर्मीय प्रतिनिधी यांनी सण, जयंती उत्सव शांततेत साजरे करून लातूरची परंपरा जपण्याचा निर्धार केला. जिल्हा पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, लातूर शहर महानगरपालिका आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे, अपर पोलीस अधीक्षक अजय देवरे यांच्यासह जयंती उत्सव समितीचे पदाधिकारी, सर्वधर्मीय प्रतिनिधी यावेळी उपस्थित होते. यावेळी पदाधिकारी, प्रतिनिधी यांनी सण, जयंती उत्सवाच्या निमित्ताने विविध सूचना मांडल्या. श्रीराम नवमी, रमजान ईद, भगवान महावीर जयंती, भारततरल डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती, महात्मा ज्योतिबा फुले जयंती आणि महात्मा बसवेश्वर जयंतीच्या निमित्ताने या शांतता समिती बैठकीचे आयोजन करण्यात आले होते. प्रत्येक धर्म, महापुरुष यांनी मानवतेचा संदेश दिला आहे. त्यांचे विचार आत्मसात करून सामाजिक सलोखा कायम राखण्यासाठी सर्वांनी एकमेकांच्या धर्माचा, सणाचा सन्मान करावा. प्रत्येक जयंती, सण उत्साहात आणि आनंदात साजरा करताना आपल्यामुळे इतरांना त्रास होवू नये, याची खबरदारी सर्वांनी घ्यावी. कायदा व सुव्यवस्था, शहरातील मिरवणूक मार्गावरील



सुविधाबाबत जिल्हा प्रशासनामार्फत आवश्यक कार्यवाही केली जाईल. सर्वधर्मीय नागरिक, विविध जयंती समितीचे पदाधिकारी यांनी नियमांचे पालन करून जिल्हा प्रशासनाला सहकार्य करावे, असे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे म्हणाल्या. डॉल्बीमुक्त मिरवणुकीचा निर्णय कौतुकास्पद भारततरल डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंतीनिमित्त काढण्यात येणारी मिरवणूक यावर्षी डॉल्बीमुक्त वातावरणात काढण्याचा निर्णय आनंदनगर येथील जयंती समितीने घेतला आहे. या समितीचा हा निर्णय कौतुकास्पद आहे. मिरवणुकीत येणाऱ्या महिला, मुले आणि वृद्ध नागरिकांना डॉल्बीच्या कर्णकर्कश आवाजाने त्रास होण्याची शक्यता असते. त्यांनाही या मिरवणुकीत सहभागी होवून आपला आनंद साजरा करता यावा, यासाठी सर्व जयंती समितींनी

डॉल्बीमुक्त मिरवणुकीचा संकल्प करावा, असे जिल्हाधिकारी म्हणाल्या. डॉल्बीमुक्तजयंतीसाठी सर्वांनी सहकार्य करावे-जिल्हापोलीस अधीक्षक लातूरमध्ये जयंतीसमितीच्या पदाधिकाऱ्यांकडूनच डॉल्बीमुक्त मागणी करण्यात आली आहे, हे लातूर जिल्हाचे वैशिष्ट्य म्हणावे लागेल. सर्व सण, उत्सव हे डीजेमुक्त आणि डॉल्बीमुक्त वातावरणात साजरे व्हावेत, अशी पोलीस प्रशासनाची भूमिका आहे. यासाठी सर्व पोलीस स्टेशन स्तरावर संबंधितांची बैठक घेऊन आवश्यक कार्यवाही केली जाईल. कायदा व सुव्यवस्था कायम राखण्यासाठी सर्वांनी नियमांचे पालन करून आपले सण, उत्सव साजरे करावेत. शांतताप्रिय लातूरच्या गौरवशाली परंपरेला कोणतेही गालबोट लागणार नाही, यासाठी सर्वजण खबरदारी

घेवूया, असे जिल्हा पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यावेळी म्हणाले. लातूर शहरातील प्रमुख मिरवणूक मार्गावरील खड्डे बुजविणे, विद्युत दिव्यांची दुरुस्ती आणि या मार्गावरील मिरवणुकीला अडथळा करणाऱ्या विद्युत वाहिन्या, झाडांच्या लोंबकळनाच्या फांद्या काढण्याची कार्यवाही लातूर शहर महानगरपालिकेमार्फत केली जाणार आहे. तसेच सण, जयंती उत्सव कालावधीत गर्दी होणाऱ्या ठिकाणी पाण्याची व्यवस्था व फिरते स्वच्छतागृह सुविधा उपलब्ध करून दिली जाईल, असे लातूर शहर महानगरपालिका आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांनी सांगितले. लातूर जिल्हातील विविध पोलीस स्टेशनचे प्रभारी अधिकारी यावेळी उपस्थित होते.

संपादकीय....

अखेर कांदाकोंडी फुटली!

राज्याच्या अर्थकारणात बिनीचे स्थान असलेल्या कांदा पीक निर्यातीवरील २० टक्के शुल्क आकारण्याचा निर्णय अखेर रद्दबातल ठरवण्यात आला. केंद्र सरकारच्या वतीने सदरहू घोषणा करण्यात आली. दि. १ एप्रिलपासून या निर्णयाची अंमलबजावणी करण्यात येणार आहे. या निर्णयाचा लाभ सातत्याने अस्मानी आणि सुलतानी संकटांचा सामना करणार्या शेतकरी वर्गासह व्यापार्यांना निश्चित होणार आहे.

वास्तविक कांद्यावरील निर्यात शुल्क हटवण्यात यावे, यासाठी शेतकरी संघटनांसह विरोधी पक्षांना लढा उभारावा लागला. त्याला अखेर यश आले. केंद्र सरकारला उशिरा का होईना शहाणपण सुचल्याची व्यास भावना यानिमित्त व्यक्त होत आहे. महाराष्ट्रासह राजस्थान, गुजरात, पश्चिम बंगाल, कर्नाटक आदी राज्यांमध्ये कांद्याचे मोठ्या प्रमाणावर उत्पादन घेतले जाते. भारत हा कांद्याचा मोठा उत्पादक आणि निर्यातदार देश मानला जातो. या उत्पादनाचे अर्थकारण लक्षात घेता देशी बाजारपेठेपेक्षा निर्यातीतून शेतकर्यांसह व्यापार्यांना अधिक लाभ होतो. म्हणूनच निर्यातबंदी वा निर्यातमूल्य हा दोन्ही घटकांच्या जिऱ्हाळ्याचा मुद्दा ठरत असतो. भारतातून सुमारे ६० देशांत कांद्याची निर्यात केली जाते. जागतिक निर्यातीत भारतीय कांद्याचा हिस्सा सुमारे ४० टक्के इतका आहे. या दोन्ही गोष्टी कांदा उत्पादनातील आपला प्रभाव अधोरेखित करणार्या आहेत. अगदी आकडेवारीतच सांगायचे, तर २० टक्के निर्यातमूल्यामुळे यंदा देशभरातील ८.१७ लाख टन कांद्याची कोंडी होऊन त्याचा फटका ६४९ कोटी मूल्याला बसला.

मुळात एवढा विपरीत परिणाम होत असताना कांदा निर्यातमूल्य का लावण्यात येते, हा सर्वसामान्यांना पडणारा प्रश्न आहे. त्याच्या समर्थनार्थ, देशांतर्गत कांदा पुरवठा सुनिश्चित करणे आणि त्याच्या उपलब्धतेत सातत्य ठेवणे हे दुहेरी कारण केंद्र सरकारकडून पुढे केले जाते. यामधील व्यवहार्य बाजू समजण्याजोगी असली, तरी त्याचे दूरगामी परिणाम कृषी क्षेत्राच्या अर्थकारणावर होतात, हे नाकारून चालणार नाही. विशेषतः लहान आणि मध्यम शेतकर्यांला नाना अडचणींचा सामना करून एखादे पीक घेण्याची अपरिहार्यता स्वीकारावी लागते. अशातच अस्मानी संकटाने घाला घातला, तर त्याच्यासाठी होत्याचे नव्हते होते. ही अनिश्चितता त्याच्या मुळावर उठते. कारण, उत्पादन खर्च आणि विक्रीपश्चात हातात पडणारी रक्कम यामध्ये तफावत निर्माण झाल्यास त्याच्या पदरी येणारी निराशा टोकाची भूमिका घेण्यास भाग पडते. यासाठीच धोरणात्मक निर्णय होऊन कायमस्वरूपी तोडगा काढण्यावाचून तरणोपाय नाही. कांदा दर, निर्यातबंदी, निर्यातमूल्य या मुद्द्यांनी काही ठिकाणी सरकारे पाडल्याचा इतिहास जुना नाही. अगदी अलीकडील लोकसभा निवडणुकीत महाराष्ट्रात नाशिक, दिंडोरी, धुळे, सोलापूर आदी ठिकाणी सत्ताधार्यांना शेतकर्यांनी दाखवलेला इंग्र कांदा प्रश्नाच्या मुद्द्याची महती स्पष्ट करतो.

यामधील आणखी एक महत्त्वाचा मुद्दा सरकारकडून दुर्लक्षिला जातो, तो म्हणजे शेतकर्यांसाठी निर्यात ही इतकी जिऱ्हाळ्याची बाब का? आपल्याकडे कांदा उत्पादन रगड प्रमाणात घेतले जाते. तथापि, प्रक्रिया केंद्रांचा अभाव, साठवणूक समस्या, अवकाळी पावसाचा फेरा या आणि तत्सम कारणांमुळे पीक काढणीनंतर चांगल्या परताव्यासाठी निर्यातीचा पर्याय प्रशस्त वाटतो. मग, निर्यातबंदी वा निर्यातमूल्यासारखी बंधने उत्पादक हिताआड येत असल्याचे म्हणता येईल. यामुळे शेतकर्यांचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान होते. केंद्राच्या निर्यात शुल्क उठवण्याच्या आताच्या निर्णयाने यंदा उच्चांकी कांदा निर्यात नोंदवली जाऊ शकते. शिवाय, दर्जेदार कांदा जास्तीचा भाव खाण्याची शक्यता जाणकार वर्तवत आहेत. देशात १७ लाख हेक्टर क्षेत्रावर कांदा लागवड करण्यात येऊन सुमारे ३०० लाख टनांपर्यंत उत्पन्न होत असल्याचे शासकीय आकडेवारी सांगते. यापैकी ६० लाख टन कांदा विविध कारणांमुळे वाया जातो, तर २० लाख टन कांद्यावर प्रक्रिया करण्यात येते. एकूण उत्पादनातील २५ लाख टन कांदा निर्यात करण्यात येतो. या पिकाच्या अर्थकारणाचे महत्त्व लक्षात घेता कांदा उत्पादकांसाठी केंद्र सरकारला शाश्वत धोरण आखणे अधिक व्यवहार्य ठरेल. त्यासाठी व्यापक इच्छाशक्ती निर्माण होण्याची तितकीच गरज आहे.

प्रकाशित व्हावेत समृद्धीचे सारे राजमार्ग !

गुढीपाडवा हा एक भारतीय सण असून मराठी आणि कोकणी हिंदूसाठी चंद्र सौर नववर्षाची सुरुवात करणारा वसंतोत्सव आहे. हिंदू दिनदर्शिकेप्रमाणे चंद्रसौर हिंदू कॅलेंडरच्या पहिल्या महिन्याच्या चैत्राच्या सुरुवातीला हा दिवस महाराष्ट्र, गोवा आणि दमणच्या आसपास साजरा केला जातो. शालीवाहन संवत्सराचा हा पहिला दिवस आहे. वेदांग ज्योतिष या ग्रंथात सांगितलेल्या साडेतीन मुहूर्तापैकी हा एक मुहूर्त आहे. या दिवशी नवीन वस्तू खरेदी, व्यवसाय प्रारंभ, नव उपक्रमांचा प्रारंभ, सुवर्ण खरेदी इत्यादी गोष्टी केल्या जातात. दारी उभारलेली गुढी हे विजय आणि समृद्धीचे प्रतीक आहे असे मानले जाते. गुढीपाडव्याच्या निमित्ताने हिंदू संस्कृतीची झलक दाखविणाऱ्या मिरवणुका काढल्या जातात. महिला, पुरुष, लहान मुले पारंपरिक पोशाखांत या मिरवणुकीत सहभागी होतात. या दिवशी पाणपोई घालावी, पाण्याने भरलेल्या घड्याचे दान करावे असाही संकेत रूढ आहे. या मंगलदिनी विविध ठिकाणी पहाटेच्या सांस्कृतिक मैफिली उत्साहाने आयोजित केल्या जातात. रसिकांचा वाढता प्रतिसाद दिवाळी पहाट, नववर्ष पहाट व गुढीपाडवा किंवा हिंदू नववर्ष पहाट या उपक्रमांला मिळत आहे.

चैत्र शुद्ध प्रतिपदेला लवकर उठतात, स्नान करतात, स्नान इ.दैनंदिन कर्मे झाल्यावर सूर्योदयानंतर ही गुढी उभारतात. या दिवशी महाराष्ट्रात लोक घराच्या प्रवेशद्वारी उंचावर गुढी उभारतात. उंच बांबूच्या काडीला कडुनिंबाची डहाळी, काडीच्या वरच्या टोकाला रेशमी वस्त्र अथवा साडी गुंडाळतात, फुलांचा हार आणि साषितेची गाडी बांधून त्यावर तांब्या/धातूचे भांडे बसवतात. गुढीचा बांबू पाटावर उभा केला जातो, तयार केलेली गुढी दारात, उंच गळीवर लावतात. गुढीला गंध, फुले, अक्षता वाहतात व निरांजन लावून उदबत्ती दाखवतात. दुपारी गोडाचा नैवेद्य दाखवून संध्याकाळी पुन्हा हळद-कुंकू फुले वाहून गुढी उतरवली जाते. यादिवशी आनंद साजरा करीत आतेष्टांना नववर्षाच्या शुभेच्छा, गुढीपाडव्याच्या हादिक शुभेच्छा दिल्या जातात. चैत्र शुद्ध प्रतिपदा हा दिवस कर्नाटक आणि आंध्रप्रदेश अशा गौतमीपुत्राची सत्ता असलेल्या राज्यांत स्वातंत्र्य प्राप्तीचा आनंद झाल्यामुळे विजयदिन म्हणून संवत्सर पाडवो वा

उगादी अशा वेगवेगळ्या नावांनी व वेगवेगळ्या पद्धतीने साजरा करण्यात येतो. प्रामुख्याने महाराष्ट्रात या सणाला गुढीपाडवा असे संबोधले जाते. सिंधी लोक चेटीचंड नावाने या उत्सवाला संबोधतात.

वर्षप्रतिपदेच्या दिवशी विघ्नहर्त्या गणपतीचे, देवादिकांचे स्मरण, पूजन करतात. गुरू, वडीलधाऱ्यांना वंदन करावे, अशीही रूढी आहे. त्यानंतर संवत्सर फल श्रवण करावे, असा संकेत रूढ आहे. संवत्सर फल म्हणजे काय? तर त्या पाडव्यापासून जे संवत्सर म्हणजे वर्ष सुरू होत असते, त्या वर्षाच्या पहिल्या दिवशी आणि नंतरच्या काही विशिष्ट दिवशी असणारी स्थिती - जसे वार, चंद्र, नक्षत्र, सूर्याचे विविध नक्षत्रप्रवेश इत्यादी संदर्भावरून हे संवत्सर फल दिलेले असते. संवत्सर फलात देशकालाचाही निर्देश असतो, म्हणजे देशाच्या कोणत्या भागात सुखसमृद्धी असेल ते संवत्सर फलात त्रोटकपणे सांगितलेले असते. वर्षप्रतिपदेच्या म्हणजे गुढीपाडव्याच्या दिवशी जो वार असेल त्या वाराचा जो ग्रह असेल तो त्या संवत्सराचा अधिपती असे मानले जाते. म्हणजे आजपासून सुरू होणारे वर्ष हे जर मंगळवारी सुरू होत असेल तर मंगळ हा त्या वर्षाचा अधिपती असे समजले जाते. साठ संवत्सरांची वेगवेगळ्या पद्धतीने विभागणी केली आहे. एका विभागणीत पाच संवत्सरांचे एक युग अशा पद्धतीने साठ संवत्सरांची बारा युगे मानली जातात. तसेच संवत्सर चक्रातील ८ व्या भाव नावाच्या संवत्सरापासून विजय या २७ व्या संवत्सरापर्यंत २० संवत्सरांचा स्वामी पालनकर्ता विष्णू आहे असे मानले जाते. ब्रह्मदेवाने पहिली तिथी सर्वात श्रेष्ठ म्हणून घोषित केली. तिला पहिले पद मिळाल्याने ती 'प्रतिपदा' म्हणून ओळखली जाते असे मानले जाते. या तिथीला 'युगादी' तिथी असेही म्हणतात.

तेलगु भाषेत गुढी या शब्दाचा अर्थ 'लाकूड अथवा काठी' असा आहे तसाच तो 'तोरण' असाही आहे. दाते, कर्वे लिखित 'महाराष्ट्र शब्दकोशा'चा आधार घेतला तर गुढ्या या शब्दाचा अभिप्रेत अर्थ त्या शब्दकोशाने खोपटी, झोपडी, अथवा पाल असा दिला आहे. हिंदीत कुडी या शब्दाचा एक अर्थ लाकूड उभे करून उभारलेली कुटी अथवा झोपडी असा होतो. राहण्याची जागा या अर्थाने 'गुडी' हा शब्द येऊन दक्षिणेतली आंध्र, कर्नाटक, तामिळनाडू खासकरून

संपूर्ण सृष्टीसाठी शुभ, समृद्ध, नवचैतन्य व मांगल्याचे प्रतीक.

फाल्गुन महिना म्हणजे मराठी वर्षाचा शेवटचा महिना व यात होळी/धुलीवंदन म्हणजे जुन्या वर्षाचा शेवटचा सण साजरा करून संपणाऱ्या वर्षाला निरोप दिला जातो व नवीन वर्षाच स्वागत केले जाते.फाल्गुन नंतर चैत्र महिना लागतो हा महिना म्हणजे मराठी माणसासाठी नवीन वर्षाची सुरुवात म्हणजेच नवचैतन्य. हिंदू धर्मासाठी व मराठी माणसासाठी गुढीपाडवा अत्यंत महत्त्वाचा सण म्हणून साजरा केला जातो. गुढीपाडव्याचे संपूर्ण शुभ संकेत पुरातन काळापासून आपल्याला पहायला मिळतात.कारण गुढी हे समृद्धी, मांगल्य, चैतन्य व विजयाचे प्रतिक आहे.हिंदू दिनदर्शिके प्रमाणे चैत्र शुद्ध प्रतिपदेला गुढीपाडवासण साजरा करतो.आपल्या दाराशी गुढी उभारून समाजाला व जगाला विजयाचे आणि समृद्धीचे प्रतिक दर्शविण्यात येते.गुढी म्हणजे उत्सवाचे मोठे प्रतिकच।कारण याच दिवशी म्हणजे चैत्र शुद्ध प्रतिपदेला प्रभू रामचंद्रांनी वालीचा वध करून त्याच्या छळापासून प्रजेला मुक्त केले.त्याचप्रमाणे रामाने असुरी शक्तीचा नायनाट केला.याच दिवशी प्रभूरामचंद्रांचा वनवास संपला होता म्हणून हा दिवस आनंदोत्सवाचा दिवस मानण्यात येतो.याच दिवशी ब्रम्हदेवाने सृष्टी निर्माण केली हाच तो पवित्र दिवस. भगवान विष्णूनी मत्स्य रूप धारण करून याच दिवशी शंकासुरचा वध केला. चैत्र शुद्ध प्रतिपदेपासून श्री शालिवाहन राजाने शके गणनेला सुरुवात केली. शालिवाहानाने मातीचे सैन्य तयार केले त्यावर पाणी शिंपडून मातीच्या सैन्यात प्रण भरला.मग या सैन्याच्या मदतीने त्याने शत्रूंचा पराभव केला अशी आख्यायिका सुध्दा आहे.अशा प्रकारे पुरातन काळापासून आजपर्यंत विजयी दिवस म्हणून गुढीपाडव्याचा सण मोठ्या उत्साहाने साजरा केला जातो.आजच्या दिवशी घरा-घरामध्ये नवचैतन्य निर्माण व्हावे या उद्देशाने गुढी उभारताना चांदीच्या किंवा तांब्याच्या किंवा पितळीचा

लोटा, गोडवा निर्माण व्हावा म्हणून गाठी, शांतीच प्रतीक म्हणून आंब्याची डाहळी,कडु निंबाची डहाळी औषधीचे प्रतिक म्हणून, गुढीमध्ये नवे कापड इत्यादींच्या माध्यमातून गुढी उभारून गुढीपाडवा सण साजरा केला जातो. या मागचा एकच उद्देश असतो की सर्वांचे आरोग्य सुदृढ रहावे, नवचैतन्य निर्माण व्हावे आणि मराठी नवीन वर्षाची सुरुवात आनंदाने व्हावी व खेळीमेळीचे वातावरण निर्माण करून सर्वांनीच प्रगतीचा उच्चांक गाठावा व आरोग्य सुदृढ आणि निरोगी रहावे.या दिवसाला प्रत्येक जन आपल्या दारांमध्ये आंब्याच्या पानांचे तोरण बांधून व दारांसमोर रांगोळी काढून नवचैतन्य निर्माण करण्याचा प्रयत्न करीत असतो. गुढीपाडवा आपण नववर्षाच्या उद्देशाने साजरा करतो.कारण येणारे दिवस सुखसमाधानाचे, सुखसमृद्धीचे जावो आणि येणारी पीढा व दु.ख दूर व्हावे हाच यामागचा खरा उद्देश आहे.आपल्या मनातील स्वाधीपणाची वृत्ती नष्ट होवून नवीन वर्षापासून आपले मन शांत,स्थीर व सात्त्विक बनविण्यासाठी सर्वांनीच संकल्प केला पाहिजे.हाच खरा विजयी दिवस व गुढी उभारणे हे खऱ्या अर्थाने विजयाचे प्रतिक व सार्थक समजण्यात येईल.चैत्राची सुरुवात ज्या दिवसाने होते तो दिवस म्हणजे गुढीपाडवा.याच दिवसापासून रामाचे नवरात्र सुरू होते व ते रामनवमीला संपते.या दिवसाला इतके महत्त्व आहे की हा दिवस साडेतीन मुहूर्तापैकी एक मानला जातो.आपण ज्याप्रमाणे १५ ऑगस्टला स्वतंत्र दिवस साजरा करतो. त्याचप्रमाणे गुढीपाडव्याला प्रत्येक घरावर गुढी उभारून नवीन वर्षाची सुरुवात घराघरातून साजरी केली जाते व आनंदोत्सव साजरा केला जातो.त्याचप्रमाणे आल्हादादायक वसंत ऋतू नंतरचा उन्हाळा बांधू नये म्हणून वर्षाच्या सुरुवातीलाच कडुनिंबाचे पाणे खावीत असे आयुर्वेद शास्त्र सांगते. गुढीपाडवा विविध राज्यांत वेगवेगळ्या नावांनी साजरा केल्या जातो.

आंध्रातील गावांच्या नावांची संख्या अभ्यासली असता लाकूड या अर्थाने तेलगूतील 'गुडी' या शब्दाचा अधिक वापर आणि जुन्या मराठीतील लाकूड बांबू/काठी ने बनवलेले घर, हे पाहता हा शब्द महाराष्ट्र आणि आंध्र या प्रदेशात गुडी शब्दाचा प्रचार अधिक असावा. शालिवाहनपूर्व काळात कदाचित गुडीचा लाकूड बांबू/काठी हा अर्थ महाराष्ट्राच्या शब्द संग्रहातून मागे पडला असावा पण आंध्रशी घनिष्ट संबंध असलेल्या शालिवाहन राजघराण्याच्या लाकूड बांबू/काठी या अर्थाने तो वापरात राहिला असण्याची शक्यता असू शकते.

चैत्र हा अधिकमास असता, काहींच्या मते अधिकमासाच्या शुद्ध प्रतिपदेस वर्षारंभाची धार्मिक कृत्ये करावीत; तर काहींच्या मते ती शुद्ध किंवा निज चैत्राच्या प्रतिपदेस करावी, असा मतभेद आहे. याविषयी धर्मसिंधूने निर्णय दिला आहे तो असा - अभ्यंगस्नानादी कृत्ये अधिक मासाच्या शुद्ध प्रतिपदेस करावी; पण गुढी उभारणे, कडुनिंबाची पाने खाणे, पंचांग श्रवण करणे या गोष्टी शुद्ध चैत्राच्या प्रतिपदेस कराव्या. चैत्र शुद्ध प्रतिपदेला प्रातःकाळी ओवा, मीठ, हिंग, मिरी आणि साखर कडुनिंबाच्या पानांबरोबर वाटून खातात. पचनक्रिया सुधारणे, पित्तनाश करणे, त्वचा रोग बरे करणे, धान्यातील कीड थांबवणे हे आणि असे अनेक औषधी गुण ह्या कडुनिंबाच्या अंगी आहेत असे आयुर्वेदात मानले जाते. शरीराला थंडावा देणाऱ्या कडुनिंबाची पाने अंधोळीच्या पाण्यात घालणे, ती वाटून खाणे हे आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक समजले जाते. मध्ययुगात हा उत्सव सात अथवा त्याच्या अधिकाऱ्याकडून साजरा केला जात असे. राजा गावांचा अधिपती असलेली व्यक्तीही हा उत्सव संपन्न करीत असे. आता घरोघरी हा उत्सव साजरा होतो. सर्वांना गुढीपाडवा व नूतन वर्षाच्या मंगलमय शुभेच्छा !

प्रविण बागडे

नागपूर

प्रमाणध्वनी : ९९२३६२०९९९

चीनची भारतासाठी निर्यातनीती

चीन गेल्या काही महिन्यांपासून भारताचा 'मेक इन इंडिया' उपक्रम अपयशी करण्यासाठी मोबाइल फोनचे भाग तसेच खनिज पुरवठा साखळीत अडथळे निर्माण करत आहे.

वर्ष २०१९ पासून भारत आणि चीनमधील संबंध अधिकच बिघडलेले. परंतु, गेल्या वर्षी ऑक्टोबरमध्ये काझान येथे ब्रिक्स शिखर परिषदेत मोदी-जिनपिंग यांच्या भेटीनंतर (काझान करार) तणाव थोडा कमी झाला. लेक्स फ्रिडमॅनसोबतच्या पॉडकास्टमध्ये मोदींनी दोन देशांतील संबंध आणखी सुधारण्याबाबत केलेल्या विधानाचे चीनने स्वागत केले. तथापि, काझान सीमा करारामुळे आर्थिक संबंध सुधारलेत असे समजून चालणार नाही. यावर्षी जानेवारीपासून चीनने भारतात निर्यात होणारी अनेक शिपमेंट थांबवली आहेत. या चालीमुळे भारतातील आयफोन आणि इतर इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन करणार्या कारखान्यांसाठी अडथळे निर्माण झाले आहेत.

भारत कशाची आयात करतो? चीनकडून भारतात निर्यात होणार्या शिपमेंटमध्ये हाफनियम, लिथियम-६ (आयसोटोप), बेरिलियम, मॅग्नेशियम, टंगस्टन, गॅलियम आणि इतर धातू समाविष्ट आहेत. फोन मॅन्युफॅक्चरिंग व्यतिरिक्त काही एरोस्पेस आणि संरक्षण क्षेत्रासाठी घटक तयार करणार्या कंपन्यासुद्धा या गोष्टी वापरतात. याशिवाय, भारत चीनकडून मोठ्या प्रमाणात प्रिंटेड रेडी-टू-युज सर्किट बोर्ड (पीसीबी), डिस्प्ले पॅनेल, मायक्रो-असेंब्ली, मेमरी, सेमीकंडक्टर चिप्स, इंटीग्रेटेड सर्किट मेमरी पार्ल्स, सिम कॅसेट पार्ल्स, चिप इंटीकेटर आणि इंटीग्रेटेड सर्किट अॅम्प्लिफायर पार्ट आयात करतो. आपल्याकडून फोनमध्ये वापरल्या जाणार्या अॅडेसिव्ह (मोबाइलचे भाग चिकटवण्यासाठी) आणि स्क्रीनसख्या मूलभूत वस्तूंची देखील आयात केली जाते. पण या सर्व घटकांच्या आयातीचे प्रमाण आहे तरी किती? व्होल्झा (आयात-निर्यात डेटा पुरविणारी कंपनी)ने प्रकाशित केलेल्या आकडेवारीनुसार, चीनने मार्च २०२३ ते फेब्रुवारी २०२४ या कालावधीत भारतात पाठविलेल्या मोबाइल फोन पार्ल्सची एकूण ९२९,०३३ शिपमेंट निर्यात केली. चीन बहुतेक मोबाइल फोनचे सुट्टे भाग सर्वात जास्त भारतात निर्यात करतो, हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे.

फॉक्सकॉन आणि इतर कंपन्यांनी भारतात फॅक्टरी उभारल्या आहेत. या कंपन्या चिनी मनुष्यबळ (अभियंते) भारतात व्यवस्थापक म्हणून काम करण्यासाठी आणतात. त्यांचा अनुभव तगडा असल्याने भारतीय कामगारांना ते प्रशिक्षण देतात. पण गेल्या सहा महिन्यांत, चीनने त्यांच्या अभियंत्यांना भारतात जाण्यापासून रोखले आहे. तसेच

भारतात कार्यरत असलेल्या विद्यमान कामगारांना परत बोलावण्यात येते. यामुळे फॉक्सकॉन कंपनीला चिनी कर्मचाऱ्यांपैकी तैवानच्या अभियंत्यांना भारतात आणावे लागते. मॅन्युफॅक्चरिंगपेक्षा असेंब्लिंग जास्त भारतातील फोन उत्पादक डिझाइन आणि सुट्ट्या भागांसाठी विदेशातील ओईएम (मूळ उपकरणा उत्पादक) कंपन्यांवर अवलंबून असतात. हे भाग चीन, तैवान आणि दक्षिण कोरियामधून येतात. म्हणून भारत-चीन सीमेवरील तणाव व 'बॉयकॉट चायना' सारखे उपक्रम चालवूनदेखील चीन भारताचा सर्वात मोठा व्यापारी भागीदार



आहे. वर्ष २०२३-२४ दरम्यान दोन्ही देशांमधील वार्षिक व्यापार ११८.४ अब्ज डॉलर्स इतका होता. एकूणच, देशाचे इलेक्ट्रॉनिक्स उत्पादन क्षेत्र यंत्रसामग्री तसेच दुर्मिळ खनिजांसाठी पूर्णपणे चीनवर अवलंबून आहे.

एका अंदाजानुसार, मेड इन इंडिया स्टिकर असलेल्या मोबाइल फोनमधील फक्त २० टक्के भाग भारतात तयार होतात. भारतात उत्पादित केले गेल्याचे स्टिकर (मेड इन इंडिया) असलेले बहुतांश मोबाइल फोन प्रत्यक्षात भारतात असेब्ल होतात. अर्थात, चीनसह अनेक बाहेरच्या देशांतून फोनचे काही भाग आयात करून ते भारतात बनलेल्या भागांबरोबर जोडले जातात. यामुळे चीनवर भारत खूपच अवलंबून आहे हे नाकारता येणार नाही.

गुढीपाडवा हा फक्त धार्मिक, सांस्कृतिक गोष्टींनीच जोडलेला नसून त्यात निसर्गाचा व पर्यावरणाचा सूद्धा विचार केल्याचे दिसून येते. गुढीपाडव्याच्या दिवसाला मी हेच सांगू इच्छितो की प्रत्येकाने आपल्या प्रकृतीची काळजी घेवून पुढील वाटचाल करावी.मराठी नववर्ष जगावेगळे असल्याचे आपल्याला दीसून येते. इंग्रजी नववर्षाच्या सुरुवातीला जगभर दिखणा दाखवून जल्लोष साजरा करण्यात येतो.परंतु मराठी नववर्ष संयमतेने, आनंदाने, आदरतीथ्याने,प्रेमाने,मानसन्माने आणि मुख्यत्वे करून आरोग्याचा दृष्टीकोन सामोरं ठेवून साजरा करण्यात येतो.त्यामुळे जगाचे नववर्ष व महाराष्ट्राचे नववर्ष यात जमिन आसमानचा फरक दिसून येतो. वाढते प्रदूषण पहाता सर्वांनीच मास्कचा वापर करावा व आरोग्याची काळजी घ्यावी.महाराष्ट्रासह भारतात वाढते प्रदूषण पहाता व वाढते वनवे पहाता मराठी नववर्षाच्या निमित्ताने प्रत्येकांनी एकतरी वृक्ष लावलेच पाहिजे.यामुळे प्रदूषणावर मात करण्यास मोठी मदत होईल व निसर्ग प्रफुल्लित रहाण्यास मदत होईल. गुढीपाडव्याला प्रत्येकांनी वृक्षारोपण केले तर एकाच दिवशी लाखोंच्या संख्येने वृक्ष लागवड होईल.यामुळे गुरांना चारा,पशु-पक्षांना सावली,मानवाला शुद्ध हवा आणि सर्वांना शुद्ध ऑक्सिजन मिळण्यास मोठी मदत होईल.यामुळे संपूर्ण पृथ्वीतलावर आल्हादादायक वातावरण निर्माण होईल. याचच आपल्याला खरा गुढीपाडव्याचा व नवीन वर्षाचा विजयत्सोव व आनंदोत्सव दिसून येईल. गुढीपाडव्याच्या हादिक शुभेच्छा!

लेखक

रमेश कृष्णराव लांजेवार

(स्वतंत्र पत्रकार)

मो.नं.९९२९६९०७७९,नागपूर.

भारताकडील पुढचा मार्ग कोणता ?

चीन-भारत सीमावाद सुरू झाल्यावर ड्रॅगनला उत्तर देण्यासाठी भारताने चिनी कंपन्यांविरुद्ध आक्रमकता दाखविण्यास सुरुवात केली. चिनी गुंतवणुकीवर बंदी घालण्यात आली, चीनच्या प्रसिद्ध अॅप्सवर बंदी घातली. याच काळात चीनशी संबंध असलेल्या भारतात व्यवसाय करणाऱ्या कंपन्यांना आयटी आणि ईडीच्या छाण्यांना सामोरे जावे लागले. एकूणच, 'टिट फॉर टॅट'चा खेळ सुरू झाला. चीनने निर्यातीवर निर्बंध घालून शिपमेंट अडवल्याने भारतात आयफोन बनवणारे फॉक्सकॉन आणि टाटा बिचकले. कंपन्यांच्या संघटनांनी भारतीय परराष्ट्र मंत्रालयाशी संपर्क साधून हा विषय चीनशी बोलून पातळीवर सोडविण्याची विनंती केली. चर्चा करून परराष्ट्र मंत्रालयाला काही अडकलेला माल सोडवण्यात यश आले. परंतु, हा मुद्दा पुढे जाऊन पुन्हा बिकट होऊ शकतो. परराष्ट्र मंत्रालयाने पुन्हा अडचण आल्यास ते यात नक्की लक्ष घालतीलच असे आश्वासन दिले.

दुसरी बाब म्हणजे भारतीय राजकारण्यांनी हे समजून घेतले पाहिजे, की देशांतर्गत राजकारणाचा व्यापार संबंधांवर परिणाम होऊ शकतो. चिनी वस्तूवर बहिष्कार करण्यासारख्या मोहिमा अंगलट येऊ शकतात. कदाचित भारताला हे पैलू समजू लागले आहेत. सरकारने उचललेल्या काही पावलांवरून भारत पुन्हा एकदा चीनशी हातमिळवणी करण्यास तयार आहे असे दिसते. भारत सरकारने अनेक चिनी कंपन्यांना भारतात पुन्हा प्रवेश करण्यासाठी मान्यता दिली आहे.

परंतु, तज्ज्ञांनी असे सुचवले आहे, की भारताने पुरवठा साखळीतील (सप्लाय चेन) त्रुटी दूर केल्या पाहिजेत. ड्रॅगनवर अवलंबून राहून चालणार नाही. सध्या चीनमधून येणारे वेगवेगळे भाग आणि वस्तू दक्षिण कोरिया, व्हिएतनाम आणि जपानमधूनदेखील आयात केले जाऊ शकतात. भारताला या राष्ट्रांबरोबर चांगले व्यापारिक संबंध स्थापित करणे गरजेचे आहे. यामुळे पुरवठा साखळी अधिक लवचिक करण्यास मदत होऊ शकते.

सरळ चालण्यापेक्षा 'उलटं चालणं' जास्त चांगले; सरळ नाही, आजपासून उलटे चाला, फायदे ऐकून विश्वास बसणार नाही

पोट, मांड्या यांवरील चरबी जाळण्यासाठी चालणे हा उत्तम पर्याय मानला जातो. कितीही जास्त वजन असले तरीही खाण्यावर नियंत्रण ठेवत रोज चालण्याचा व्यायाम केल्यास वजन हमखास कमी होते. पण, रोज १५ मिनिटे उलटे चालण्याचेही फायदे आहेत. वाचून आश्चर्य वाटलं ना? होय हे खरं आहे. अशा चालण्याला वैज्ञानिक भाषेत 'रिव्हर्स वॉकिंग थरश्रज', असे म्हटलं जातं. रिव्हर्स वॉकिंगचे अनेक फायदे आहेत. या संदर्भात मुंबईतील कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी रुग्णालयातील क्रीडा विज्ञान व पुनर्वसन विभागाचे प्रमुख डॉ. वैभव डागा यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे.

उलटे चालण्याचे फायदे केवळ शारीरिक नसून मानसिकही आहेत. ते मेंदूच्या संज्ञानात्मक कार्याला चालना देण्यास मदत करतात, जे आपल्याला विचार करण्यास, शिकण्यास, प्रक्रिया करण्यास, लक्षात ठेवण्यास व निर्णय घेण्यासही मदत करतात, असे मुंबईतील कोकिलाबेन धीरुभाई अंबानी रुग्णालयातील क्रीडा विज्ञान व पुनर्वसन विभागाचे प्रमुख डॉ. वैभव डागा म्हणतात.

उलटे चालणे पायांच्या स्नायूंना बळकटी देण्यास खूप मदत करते. सामान्य चालण्यामुळे तुम्ही स्वतःला पुढे भारित



करता आणि त्यामुळे गुडघ्यांवर जास्त भार पडतो. उलटे चालण्यामध्ये तुमचे गुरुत्वाकर्षण केंद्र सरकते आणि गुडघ्यांवर कमी ताण येतो. असे चालणे तुम्हाला तुमच्या शरीराचे संतुलन चांगले ठेवण्यासदेखील मदत करते.

उलटे चालण्यासाठी खूप जास्त ऊर्जा लागते आणि त्यामुळे कॅलरीज जास्त प्रमाणात बर्न होतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपल्या बसून राहण्याच्या सवयीमुळे आपण नेहमी टेबलावर

झुकतो आणि चुकीची स्थिती निर्माण करतो. मागे चालण्यामुळे आपली पाठ सरळ होते आणि चांगली स्थिती राखण्यास मदत होते.

उलटे चालणे मेंदूला अधिक सक्रिय करते, लक्ष केंद्रित करते व समन्वय कौशल्ये वाढवते. अशा चालण्यामध्ये तुमच्या सर्व इंद्रियांचा समावेश असल्याने, तुम्ही याला 'मेंदूचा व्यायाम', असेही म्हणू शकता. अनेक अभ्यासांतून असे आढळून आले आहे की, उलटे चालल्याने तर्कशक्ती आणि स्मरणशक्ती वाढण्यास मदत होते. या क्रियेमध्ये मेंदू सक्रिय आणि सक्रिय असतो. कारण- जेव्हा तुम्ही उलटे चालता तेव्हा अडथळे आणि जोखीम यांचा अंदाज घेणे कठीण होऊ शकते.

फक्त मोकळ्या जागेत चालत असताना काळजी घ्या; जेणेकरून इतर चालणाऱ्यांशी टक्कर होणार नाही.

गुळगुळीत, सपाट अशी जागा निवडा. कारण- तशी जागा नसल्यास तुम्ही मागे जमिनीवर पडू शकता. नेहमीपेक्षा ही वेगळी कृती असल्याने त्याची सुरुवात हळूहळू म्हणजे तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत एक किंवा दोन मिनिटे उलटे चालण्याचा उपक्रम सुरू करा. तुमचा आत्मविश्वास वाढल्यावर मग तुमची उलटे चालण्याच्या व्यायामाची वेळ वाढवा.

उन्हाळ्यात काय करावे आणि काय टाळावे ?

औषधाविना उपचार मे महिन्यात अनेक तरुण उत्साही मंडळी विविध ठिकाणी पर्यटनाला क 1 श मी र प ा सून क न्याकु मारी पर्यंत, आपापल्या बजेट व सोयीप्रमाणे प्लान आखत असतात. दिवसेंदिवस भारतात सर्वत्र पर्यावरणाच्या न्हासामुळे व लहानमोठी शहरे, उपनगरीय गटार पाणी सर्वच नद्या, नाले, ओढे, तळी या जलसाठ्यांना अतिदूषित करत आहे. माझ्याकडे कैलास मानससरोवर, काश्मीर ट्रिप, राजस्थानातील वाळवंटी प्रदेश, आंध्रातील कर्दळीवन, केरळमधील किंवा तामिळनाडूतील चेन्नई, मदुराई किंवा आग्रा, मथुरा येथे जातात. 'नागरमोथा चूर्णाची मदत घेऊ का?' असे रुग्णमित्र नेहमीच विचारत असतात. उकळलेल्या पाण्यानंतर सुरक्षित पाणी क्रमांक दोन म्हणून



'नागरमोथायुक्त पाण्याचा' नंबर लागतो हे मला इथे ठासून सांगायचे वाटते. त्याकरिता अशा टुरिस्ट मंडळींनी शंकास्पद ठिकाणी पाणी पिण्याचा प्रश्न आल्यानंतर नागरमोथा चूर्णाची मदत अवश्य घ्यावी हे सांगायचास नकोच.

'या' लोकांनी दररोज पोहे खाऊ नका! नाहीतर होऊ शकतो गंभीर परिणाम, तज्ज्ञ सांगतात

पोहे हा एक अत्यंत लोकप्रिय नाश्याचा पर्याय आहे, जो त्याच्या लाइटनेससाठी आणि पौष्टिकतेसाठी पसंत केला जातो. पण, तुम्हाला माहीत आहे का की पोह्याचे नियमित सेवन करण्याचा सल्ला दिला जात नाही. विशेषतः जर तुम्हाला पचनाच्या समस्या असतील तर. दीपिका पदकोण, ऋषभ पंत, कतरिना कैफ आणि इतरांसोबत काम केलेल्या सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट बेता शाह यांनी अलीकडेच असे म्हटले आहे.

पोहे खाणे ही एक सामान्य चूक आहे. मी असे म्हणत नाही की पोहे हा चांगला नाश्ता नाही. ज्यांची पचनशक्ती खूप चांगली आहे आणि ज्यांची जीवनशैली खूप सक्रिय आहे, त्यांच्यासाठी हा नाश्ता चांगला आहे; कारण पोहे पचायला खूप कठीण असतात. यामुळे बद्धकोष्ठता, मूळव्याध आणि आम्लपित्त होऊ शकते, लोकांना ते लक्षात येत नाही, असे शाह यांनी योग ट्रेनर श्लोका यांच्याशी झालेल्या संभाषणात सांगितले.

पोहे पचायला कठीण का असतात ? हैदराबादमधील लकडी का पूल येथील स्लेनेगल्स हॉस्पिटल्सच्या अंतर्गत औषध विभागाचे वरिष्ठ सल्लागार डॉ. हरिचरण जी म्हणाले की, उच्च कार्बोहायड्रेट आणि तुलनेने कमी फायबरमुळे पचनक्रिया चांगली असलेल्या लोकांसाठी पोह्यांची शिफारस केली जाते. पोह्यांसाठी वापरलेला भात हे एक प्रक्रिया केलेलं धान्य आहे, ज्यामुळे ते पचायला सोपे जाते, परंतु त्यात उच्च फायबर सामग्रीचा अभाव असतो, जो सामान्यतः नियमित आतड्यांच्या हालचालींना मदत करतो, असे डॉ. हरिचरण म्हणाले.

ज्यांची पचनशक्ती चांगली आहे, त्यांच्यासाठी पोहे पचनसंस्थेवर अनपेक्षक ताण न टाकता जलद उर्जेचा स्रोत प्रदान करतात. तथापि, डॉ. हरिचरण यांनी सांगितले की, ज्यांची पचनक्रिया मंदावते किंवा ज्यांना जठराच्या समस्या असतात, त्यांच्यासाठी कमी फायबरचे प्रमाण योग्य पचनक्रिया किंवा आतड्यांच्या हालचालींना प्रभावीपणे चालना देऊ शकत नाही.

याव्यतिरिक्त पोहे बहुतेकदा मसाले, कांदे आणि शेंगदाणे घालून तयार केले जातात, जे संवेदनशील पोटांसाठी अधिक आव्हानात्मक असू शकतात. म्हणून पोहे हे एक पौष्टिक आणि हलके अन्न असले तरी ज्यांची पचनसंस्था अशा पदार्थांना कार्यक्षमतेने हाताळू शकते आणि प्रक्रिया करू शकते, त्यांच्यासाठी ते सर्वात योग्य आहे, जेणेकरून त्यांना अस्वस्थता न येता त्याचे फायदे मिळतील, असे डॉ. हरिचरण यांनी नमूद केले.

पचनाच्या समस्या असलेल्या व्यक्तींसाठी, उच्च फायबर असलेल्या भाज्यांसह पोहे खाणे किंवा संतुलित आहारात त्यांचा समावेश केल्याने संभाव्य समस्या कमी होण्यास मदत होऊ शकते, असे डॉ. हरिचरण यांनी सांगितले.

नाश्यामध्ये पोहे कसे समाविष्ट करावे आणि पचनशक्ती कशी वाढवावी ?

फरीदाबाद येथील कलाउडनाइन ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्सच्या पोषणतज्ज्ञ मनप्रीत कौर पॉल यांनी खालील गोष्टी शेर केल्याः

पोहा स्पूडी बाऊल- भिजवलेले पोहे दही, एक केळे आणि थोडे मध घालून मिक्स करा. त्यावर चिया सीड्स, फ्लॅक्ससीड्स आणि थोडे बेरीज किंवा नट्स असे टॉपिंग घाला. दहासोबत पोह्याचे मिश्रण प्रोबायोटिक्स वाढवते, तर फळे आणि बियांमधील फायबर निरोगी पचनास मदत करते.

पोहा स्टॅफ्ड शिमला मिरची - भाजलेले कांदे, मसाले आणि बडीशेप किंवा ओवा यांसारख्या पाचक औषधी वनस्पतींचे मिश्रण घालून पोह्याचे



मिश्रण तयार करा. हे मिश्रण पोकळ शिजलेल्या शिमला मिरच्यांमध्ये भरा आणि मऊ होईपर्यंत बेक करा. शिमला मिरचीमध्ये फायबर आणि व्हिटॅमिन सी अँड केले तर औषधी वनस्पती पचन एंजाइमची क्रिया वाढवते.

पोहे आणि मसूर डाळीचे सूप - हळद, जिरे आणि आले घालून हलके डाळीचे सूप शिजवा. त्यात शेवटी भिजवलेले पोहे घाला आणि पोहे मऊ होईपर्यंत काही मिनिटे उकळा. मसूर आणि पोह्यांच्या मिश्रणातून प्रथिने आणि फायबर मिळते, ज्यामुळे पचन सुरुळीत होते, तर मसाल्यांमध्ये दाहकविरोधी गुणधर्म असतात.

शाहिद कपूरप्रमाणे रात्री लवकर जेवल्याने तुमच्या शरीराला कसा फायदा होतो? तज्ज्ञ म्हणतात की



अनेकांना मध्यरात्री प्रचंड भूक लागते, त्यामुळे काही जण रात्री काही खायला आहे का हे स्वयंपाकघरात जाऊन शोधू लागतात, नाही तर ममी बनवून खातात. तर काही जण रात्री अगदी लवकर जेवून थेट सकाळचा नाश्ता करतात. तर मध्यरात्री खाण्याचे तोटे आणि रात्री लवकर जेवण्याचे काय फायदे असतात, याबद्दलच आपण या बातमीतून जाणून घेऊया शाहिद कपूर शाकाहारी जेवण खातो आणि आहाराचा अतिरेक करण्यापासून दूर राहतो. एवढेच नाही तर अभिनेता रात्रीच्या वेळी जास्त खाणेदेखील टाळतो आणि पुढाट ३ वाजता जेवणे किंवा खाणे त्याला पसंत नाही.

कर्लाटेलसला दिलेल्या मुलाखतीत ४४ वर्षीय अभिनेता शाहिद कपूर म्हणाला की, तो जेवणामध्ये १२ तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. दिवसातले त्याचे शेवटचे जेवण रात्री ८ वाजता असते. पण, कधी जेवण्याला ९ वाजले की तो चिडतो. त्याचे हे विधान ऐकून इंडियन एक्सप्रेसने लवकर जेवण्याचे काय फायदे आहेत याबद्दल जाणून घेण्यासाठी आरोग्य प्रशिक्षक आणि च्या संस्थापक, पोषणतज्ज्ञ प्रीती त्यागी यांच्याशी चर्चा केली.

दररोज दोन तासांहून जास्त वेळ मॅन्युअल कार चालवण्याने तुमचेही गुडघे दुखतात? तज्ज्ञांनी सांगितलेल्या टिप्स ठरतील फायदेशीर

जर तुम्ही दररोज दोन तासांपेक्षा जास्त वेळ मॅन्युअल कार चालवत असाल, तर तुम्हाला पॅटेलर टॅडिनोपॅथी नावाचा वेदनादायक आजाराचा धोका उद्भवू शकतो. गाडी चालवताना चुकीच्या पद्धतीने बसणे हे गुडघेदुखीचे एक कारण ठरू शकते. जर तुम्ही योग्य पद्धतीने बसला नाही तर गुडघ्याच्या सांध्यांवर ताण वाढू शकतो. ऑक्सिडेट, ब्रेक आणि क्लचपर्यंत पोहोचण्यासाठी तुमचे गुडघे योग्य स्थितीत असणे अत्यंत आवश्यक आहे, असे आर्थोपेडिक डॉ. मनन बोरा म्हणाले.

अशा कारमध्ये ड्रायव्हरला गिअर स्टिक, क्लच आणि पेडल वापरून मॅन्युअली गिअर्स बदलावे लागतात, तर ऑटोमॅटिक कारमध्ये ड्रायव्हरला गिअर्स मॅन्युअली बदलण्याची आवश्यकता लागत नाही.

मार्सेगो एशिया हॉस्पिटल्स गुरुग्रामच्या ऑर्थोपेडिक्स आणि जॉईंट रिप्लेसमेंटचे अध्यक्ष डॉ. हेमंत शर्मा यांनी सांगितले की, या आजाराचे दुसरे नाव पॅटेलोफेमोरल पेन सिंड्रोम (पीएफपीएस) आहे, जो गुडघ्याच्या समोरील भागात होणाऱ्या आणि गुडघ्याच्या सांध्याभोवती होणाऱ्या अस्वस्थतेसाठी एक सामान्य शब्द आहे.

हे जास्त वेळ बसणाऱ्या व्यक्तींमध्ये वारंवार आढळत असल्याने याला धावपटूचा गुडघा असेही म्हणतात, असे डॉ. शर्मा म्हणाले. गाडी चालताना पायांची हालचाल मर्यादित असल्याने, चालकाच्या गुडघ्याला जास्त वेळ

स्थिर राहावे लागते, त्यामुळे त्याचा त्रास आणखी वाढतो. पेडलवर, विशेषतः ब्रेक आणि ऑक्सिडेटवर सतत दबाव आणल्याने गुडघ्याच्या सांध्यांवर ताण पडतो. गाडी चालवल्याने गुडघ्याच्या सभोवतालच्या स्नायूंमध्ये कडकपणा येऊ शकतो, ज्यामुळे मर्यादित हालचाली आणि



लवचिकतेच्या अभावामुळे सूज आणि वेदना होतात, असे डॉ. शर्मा यांनी सांगितले.

गुडघ्याच्या वाटीखालील दाब वाढतो, कारण स्नायू पुरेसे ताणलेले नसतात, ज्यामुळे बराच वेळ बसून उठल्यानंतर वेदना होतात. या वेदनांमुळे आणि जडपणामुळे पायच्या चढणे वाकणे आणि इतर दैनंदिन कामे करणे कठीण

होऊ शकते, असे डॉ. शर्मा म्हणाले.

डॉ. बोरा यांच्याकडून काही टिप्स कार चालवताना तुमची सीट खूप मागे ठेवू नका. पेडलच्या थोडे जवळ जा.

पेडल वापरताना तुमचा पाय गुडघ्यापासून ३० अंशांपेक्षा जास्त कोनात नसावा याकडे लक्ष द्या.

लांब प्रवासात ब्रेक घ्या, जेणेकरून तुम्ही दर ४५ मिनिटांनी किमान एकदा गाडीतून बाहेर पडून तुमचे पाय मोकळे करा.

डॉ. शर्मा यांनी दिलेल्या काही टिप्स तुमच्या सीटची उंची अशी सेट करा की तुमचे गुडघे ९० अंशांपर्यंत वाकू शकतील आणि तुम्हाला त्रास होणार नाही.

पायांवर सततचा ताण कमी करण्यासाठी, शक्य असेल तेव्हा कूझ कंट्रोल वापरा. तुम्ही गुडघ्याच्या स्नायूंना मजबूत करणारे व्यायाम करण्याचा विचारदेखील करू शकता. बसण्याची स्थिती सुधारण्यासाठी कुशन वापरून आणि गुडघ्याला आधार देऊनही ताण कमी करता येतो, असे डॉ. शर्मा म्हणाले.

दररोज सकाळी एक कप ब्लॅक कॉफी पिणे योग्य आहे का? वाचा, डॉक्टर काय सांगतात?

अनेक जण दिवसाची सुरुवात एक कप ब्लॅक कॉफीने करतात. स्ट्रॉंग चव आणि कॅफिन किकसाठी ओळखली जाणारी ब्लॅक कॉफी ऊर्जा आणि चयापचय क्षमता वाढवण्यासाठी फायदेशीर मानली जाते.

फोर्टिस हॉस्पिटल, बंगळूर येथील वरिष्ठ सल्लागार गॅन्ट्रोएन्टेरोलॉजिस्ट डॉ. प्रणव होत्रावरा श्रीनिवासन द इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना सांगतात, एक महिना दररोज ब्लॅक कॉफी प्यायल्याने अनेक आरोग्याचे फायदे मिळू शकतात. त्यातील अँटीऑक्सिडंट्स, कॅफिन आणि व्हिटॅमिन बी शरीराला आवश्यक पोषक घटक पुरवतात. ब्लॅक कॉफी पिण्याचे फायदे सतर्कता आणि एकाग्रता सुधारते :

ब्लॅक कॉफी पिण्याचा सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे मानसिक सतर्कतेवर त्याचा सकारात्मक परिणाम दिसून येतो. कॉफीमधील कॅफिन सेन्ट्रल नर्व्हस सिस्टिमचा उत्तेजक म्हणून काम करते, तसेच मेंदूतील अँडेनोसिन रिसेप्टर थांबवते, ज्यामुळे दिवसा झोप येत नाही आणि कॅफिन एड्रेनालाईन, नॉरपेनेफ्रिन आणि डोपामाइनसारखे हार्मोन्स सोडण्यास मदत करते, जे आपला उत्साह वाढवण्यास मदत करतात. शारीरिक कार्यक्षमता वाढते :

कॅफिन रक्तप्रवाहात अँडेनालाईनची पातळी वाढवण्यास मदत करते, जे शारीरिक कार्यक्षमता वाढवतात. १ एप्रिलपासून 'या' तीन राशींच्या नशीबाला मिळेल कलाटणी; शुक्राच्या कृपेने वाढणार बँक बॅलेन्स, मिळणार अपार पैसा व श्रीमंत होण्याची संधी चयापचय क्षमता वाढते आणि फॅट कमी होते : ब्लॅक कॉफी चयापचय क्षमता ३-११ टक्क्यांनी वाढवते. तसेच याच्या सेवनाने फॅट कमी होण्यास मदत होते. कॅफिनचे प्रमाण थर्मोजेनेसिसला उत्तेजित करते, ज्यामुळे शरीर ऊर्जा निर्माण करते.

शरीराला अँटीऑक्सिडंट्स पुरवतात : ब्लॅक कॉफीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स भरपूर असतात, जे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचा सामना करतात. हे अँटीऑक्सिडंट्स छातीतील जळजळ कमी करतात आणि शरीरातील पेशींचे

आरोग्य सुधारण्यास मदत करतात. ब्लॅक कॉफी पिण्याचे दुष्परिणाम डॉ. श्रीनिवासन सांगतात, कॅफिनमुळे मूडवर सकारात्मक परिणाम दिसून येतो, कारण कॅफिन डोपामाइन हार्मोन सोडते, ज्यामुळे आपण आनंदी होतो किंवा खुश होतो. पण, अतिप्रमाणात कॅफिनच्या सेवनाने तणाव, अस्वस्थता आणि चिडचिडेपणा वाढू शकतो, कारण कॅफिन कोर्टिसोलचे प्रमाणसुद्धा वाढवते, ज्यामुळे तणाव वाढू शकतो.

ते पुढे सांगतात की, ब्लॅक कॉफीमधील कॅफिन अँडेनोसिन रिसेप्टर्सना ब्लॉक करतात, ज्यामुळे झोपेमध्ये व्यथले येऊ शकतो. अँडेनोसिन रिसेप्टर्स झोपेचे वेळपत्रक पाळण्यास महत्त्वाची भूमिका बजावतात. जर तुम्ही महिनाभर दररोज कॉफीचे सेवन केले तर त्यामुळे झोपेचे आरोग्य बिघडू शकते, ज्याचा संपूर्ण आरोग्यावर परिणाम दिसून येईल. झोपेचे आरोग्य बिघडू नये म्हणून झोपायच्या कमीत कमी सहा तास आधी कॉफी पिणे टाळावे. जर तुम्ही एक महिना ब्लॅक कॉफी पित असाल तर त्याचा मूड आणि मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम दिसून येईल, पण जर ब्लॅक कॉफीचे सेवन नियंत्रित केले नाही तर त्याचा नकारात्मक परिणाम मानसिक आरोग्यावर आणि झोपेवर दिसून येईल. ब्लॅक कॉफीचे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी आणि याचे फायदे मिळवण्यासाठी कॉफीचे सेवन संतुलित करावे, असे डॉ. श्रीनिवासन सांगतात. उपाशी पोटी ब्लॅक कॉफी का पिऊ नये? उपाशी पोटी ब्लॅक कॉफी अनेक जण पिताना, पण



त्याचा परिणाम पचनशक्ती आणि संपूर्ण आरोग्यावर होऊ शकतो, असे डॉ. श्रीनिवासन सांगतात. कॉफी, विशेषतः ब्लॅक कॉफी हे पोटातील अॅसिड (हायड्रोक्लोरिक अॅसिड) उत्तेजित करू शकतात. उपाशी पोटी सेवन केल्याने पोटातील अॅसिड वाढू शकते, ज्यामुळे अस्वस्थता, गॅस्ट्रिक अॅसिडिटी किंवा छातीत जळजळ वाढू शकते. डॉ. श्रीनिवासन पुढे सांगतात, उपाशी पोटी कॉफी प्यायल्याने कॅफिनचे खूप लवकर शोषण होऊ शकते, ज्यामुळे कोर्टिसोल हार्मोन जे तणाव निर्माण करतात, त्यामध्ये वाढ होऊ शकते. विशेषतः ज्या लोकांना आधीच एन्झायटी संबंधित समस्या असेल त्यांना तणाव येऊ शकतो, चिडचिड होऊ शकते आणि पॅनिक अटॅकसुद्धा येऊ शकतो.

नाल्यावर बांधण्यात आलेल्या गॅबियन सिमेंट बंधारा मंजूर सिमेंट बंधारा बांधला भलतीकडे

किनवट: शेख शौकत :- किनवट तालुक्यात अंबाडी तांडा ग्रामपंचायतीच्या हद्दीत येणाऱ्या शिवरामखेडा येथील नाल्यावर बांधण्यात आलेल्या गॅबियन सिमेंट बंधाराच्या कामात अनियमितता झाली आहे. मंजुरी एका ठिकाणची व काम दुसरीकडे केल्याचा धक्कादायक प्रकार घडला असल्याचा आरोप केला जात आहे. याप्रकरणी चौकशी करून संबंधित यंत्रणा व कंत्राटदार यांच्यावर कारवाई करावी, अशी मागणी जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी मेघना कावली यांच्याकडे किनवट भेटीत करण्यात आली आहे. उपविभागीय जलसंधारण अधिकारी (लपा) उपविभाग, किनवट यांच्याकडून अंबाडी तांडा अंतर्गत येणाऱ्या शिवरामखेडा येथे



रितसर सिमेंट बंधाराच्या कामाला सुरुवात करण्यासाठी १९ लाख ६७ हजार ९३३ रुपयांच्या

निविदेला मान्यता देऊन २० डिसेंबर २०२४ रोजी कार्यारंभ आदेश एका मजूर सहकारी संस्थेला देण्यात आला. त्यानुसार सिमेंट बंधाराचे काम करण्यात आले. एकतर जेथे मंजुरी आहे, तिथे काम न करता अन्यत्र करण्यात आले असल्याची तक्रार करण्यात आली आहे. या कामाची चौकशी करण्यात यावी, अशी मागणी अंबाडी तांड्याचे माजी सरपंच किशन राठोड, माजी सदस्य गोकुळ जाधव यांनी मुख्य कार्यकारी अधिकारी मेघना कावली यांच्याकडे केली आहे. याबाबत उपविभागीय जलसंधारण अधिकारी (लपा) उपविभाग, किनवटचे यांना विचारले असता, काम योग्यप्रकारे झाले असून, अंदाजपत्रकापेक्षा अर्धा मीटर जास्त काम केल्याची प्रतिक्रिया त्यांनी दिली.

शाहीर तुकाराम सुवर्णकार यांना युवा समाजभूषण राज्यस्तरीय पुरस्कार

केज/प्रतिनिधी केज तालुक्यातील बनसारीळा येथील भूमिपुत्र शाहीर तुकाराम सूर्यकांत सुवर्णकार यांना अखिल भारतीय सोनार समाज प्रतिष्ठान, अंबाजोगई यांच्या कडून दिला जाणारा मानाचा पुरस्कार २०२५ चा युवा समाजभूषण राज्यस्तरीय पुरस्कार देऊन पंढरपूर येथे मान्यवरांच्या हस्ते गौरविण्यात आले. तुकाराम सुवर्णकार महाराज हे परिसरात अनेक वर्षांपासून शाहीर म्हणून परिचित आहेत गायन, जनजागृती कलाक्षेत्रात



त्यांचा नावलौकिक आहे त्यांच्या या उत्कृष्ट कार्याची दखल घेऊन त्यांना युवा समाजभूषण पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले. प्रतिष्ठानचे संस्थापक अध्यक्ष राजेश भाऊ पंडित, निवड समितीचे राजेंद्र पारखे यांच्यासह मान्यवरांच्या हस्ते पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. पुरस्कार प्राप्त झाल्याबद्दल त्यांचे सर्वत्र अभिनंदन होत आहे

वन्य प्राण्यांसाठी नागरिकांकडून कृत्रिम पाणवठा; वन विभाग मात्र झोपेत

किनवट: शेख शौकत :- माहूर वन विभागाने जंगलातील विविध भागात पानवटे न लावल्यामुळे जंगली जनावरे पाण्याच्या शोधात गावामध्ये येत होते. याची दखल घेत नागरीकांनी स्वखर्चातून कृत्रिम पानवटे तयार करून जंगली जनावरांना पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था केली आहे. मात्र वनविभाग झोपेत आहे. वन्य प्रेमींनी नाराजी व्यक्त केली आहे. मंत्रालयीन सनदी अधिकारी यांच्या पुढाकारातून अनेक समाज उपयोगी कार्यक्रम राबविले जात असून त्यांचे पशुप्रेम जगजाहीरच आहे त्यामुळे जंगली जनावरे पाण्याच्या शोधात गाव खेड्यात येत असल्याने प्रशांत भाऊ यांच्या पुढाकाराने त्यांच्या मित्र मंडळाकडून जंगलात कृत्रिम पानवटे तयार करून त्यामध्ये टँकरद्वारे पाणीपुरवठा केला जात असल्याने प्रशांत राठोड यांचे सर्वत्र अभिनंदन होत आहे मात्र वन विभाग झोपेत असून जनावरांची काळजी घेतली जात नाही त्यामुळे वन्य प्रेमी वैतागले आहेत.



कार्यक्रमासह जंगली जनावरांसाठी ही पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था जंगलाला लागून असलेल्या प्रत्येक गाव खेड्याच्या जंगल किनाऱ्यावर अथवा जिथे पाण्याचा टँकर जाईल तिथपर्यंत पाणवटे तयार करून करण्यात येत आहे. दिनांक २६ रोजी प्रशांत यांनी सूचना दिल्याने मित्र मंडळाकडून जूनापानी चिक्रमवाडी या जंगलात वन्य प्राणी साठी पाण्याची सुविधा करण्यात आली. वन्य प्राणी पाण्या अभाव प्रत्येक वर्षी दगावल्या जात आहे हे लक्षात घेत प्रशांत मित्र मंडळाचे दीपक भाऊ बाबुलाल चव्हाण यांनी स्वताचे पाण्याचे टँकर घेऊन जंगलात पोहचले ही चर्चा प्रत्येक तांडा वाडी वस्ति मधे पोहोचल्याने मित्रमंडळाकडून माहूर किनवट तालुक्यातील प्रत्येक जंगलातील प्रत्येक ठिकाणी कृत्रिम पानवटे तयार करण्याचा उपक्रम राबविण्यात येणार असल्याचे मित्र मंडळाचे समन्वयक बंडू राठोड पलाईगुडाकर यांनी सांगितले.

येत्या दोन वर्षांत तुळजापूरचा कायापालट करणार

धाराशिव : प्रतिनिधी तुळजापूर विकास आराखड्याला शासनाने तत्वतः मान्यता दिली असून, यातील महत्वाच्या कामांसाठी तातडीने निधी वितरित करण्यात येईल, अशी ग्वाही मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिली. आराखड्यातील कामांमुळे येत्या दोन वर्षांत तुळजापूरचा कायापालट झालेला दिसेल, असेही मुख्यमंत्री म्हणाले. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी तुळजापूर येथे श्री. तुळजाभवानी मातेचे दर्शन घेतले. त्यानंतर मंदिर संस्थानच्या प्रशासकीय इमारतीतील सभागृहात तुळजापूर विकास आराखड्याचे सादरीकरण करण्यात आले. या वेळी मंदिर संस्थानचे विश्वस्त आणि आमदार राणाजगजितसिंह पाटील, आमदार अभिमन्यू पवार, मुख्यमंत्र्यांचे प्रधान सचिव डॉ. श्रीकर परदेशी, विभागीय आयुक्त दिलीप गावडे, छत्रपती संभाजीनगरचे विशेष पोलिस महानिरीक्षक वीरेंद्र मिश्र, जिल्हाधिकारी कीर्ती किरण पूजार यांच्यासह इतर वरिष्ठ अधिकारी व मंदिर संस्थानचे पदाधिकारी उपस्थित होते. आराखड्यातील महत्वाच्या बाबींमध्ये तुळजापूरला जागतिक दर्जाचे धार्मिक आणि सांस्कृतिक पर्यटनस्थळ म्हणून विकसित करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. भाविकांना सुलभ व जलद दर्शन मिळावे, यासाठी स्मार्ट क्यू सिस्टीम, ऑनलाईन दर्शन व्यवस्था, वाहतूक सुविधा, वाहन पार्किंगपासून मंदिरापर्यंतची सेवा, शौचालयांची संख्या वाढवणे, कचरा व्यवस्थापन, घनकचरा व सांडपाणी व्यवस्थापन अशा विविध उपाययोजना आराखड्यात समाविष्ट आहेत.



मंदिराचा इतिहास, संस्कृती, वास्तू आणि आध्यात्मिक मांगल्याचे जतन करून पायाभूत सुविधांचा दर्जात्मक विकास व नवीन सुविधा उभारण्याचे काम या आराखड्याच्या अंमलबजावणीतून होणार आहे. मंदिर परिसराच्या सुरक्षा व टेहाळणी व्यवस्थेमध्ये सुधारणा, वातानुकूलन यंत्रणा, डिजिटल पद्धतीने मार्गदर्शन आणि माहिती देण्याचे नियोजन करण्यात आले आहे. तुळजापूर हेरिटेज टूर विकसित करण्याचा प्रस्ताव आराखड्यात आहे. यामध्ये अष्टीथे भेट व दर्शन, रामदरा तलावाच्या डोंगरावर भवानी तलवार देतानाचे १०८ फूट उंचीचे शिल्प, शिव उद्यान, लाइट अँड साऊंड शो, रामदरा तलावात बोटिंगची सुविधा अशा विविध उपक्रमांचा समावेश आहे. तुळजापूर विकास आराखड्याची अंमलबजावणी करण्यासाठी १८६६ कोटी रुपयांचा निधी मंजूर करण्यात आला आहे. एकूण ७३ एकर भूखंडाचे संपादन आवश्यक असून, मुख्यमंत्र्यांनी भूसंपादनाच्या कामाला वेग देण्याची सूचना केली. दोन वर्षांत पूर्णत्वाकडे : आमदार राणाजगजितसिंह पाटील मंदिर संस्थानचे विश्वस्त आमदार राणाजगजितसिंह पाटील यांनी आराखड्यातील कामे दोन वर्षांत पूर्ण करण्याचे नियोजन असल्याचे सांगितले. मुख्यमंत्र्यांनी या कामांना गती देण्यासाठी जिल्हा प्रशासनाला सूचना केली आहे.

सेवालयाचे कार्य संपूर्ण देशासाठी प्रेरणादायी

श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे सचिव माधवराव पाटील टाकळीकर यांचे प्रतिपादन

लातूर :- आज समाजामध्ये विविध प्रकारच्या सामाजिक समस्या असल्याचे आपणास दिसून येते. आपल्या देशात एवढ्यायव्हीप्रस्त बालकांसाठी सेवालयाचे कार्य आपल्या देशासाठी प्रेरणादायी आहे तेव्हा आपण प्रा. रवी बापटले यांच्या कार्याचा आदर्श घेऊन समाजामध्ये कार्य केले पाहिजे असे प्रतिपादन श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे सचिव माधवराव पाटील टाकळीकर यांनी केले. महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय, राष्ट्रीय सेवा योजना, लातूर आणि आम्ही सेवक, हॅप्पी व्हिलेज, हासेगाव ता.ओसा जि.लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने हॅप्पी व्हिलेज, हासेगाव येथे युथ फॉर माय भारत व युथ फॉर डिजिटल लिटरसी विशेष युवक वार्षिक शिबिराचा समारोप समारंभ आयोजित करण्यात आला होता यावेळी ते अध्यक्षीय समारोप करताना बोलत होते. यावेळी विचारपीठावर आम्ही सेवकचे संस्थापक प्रा. रवी बापटले, महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्थेचे सहसचिव सुनील मिटकरी, कार्यकारी संचालक प्रदीप दिंडेगावे, संचालक अँड. काशिनाथ साखरे, सामाजिक कार्यकर्ते सुपर्ण जगताप, डॉ. मनोज मोठे, प्राचार्य प्रो. डॉ. संजय गवई, रासेयो कार्यक्रमाधिकारी डॉ. रत्नाकर बेडगे, प्रो. डॉ. शिवप्रसाद डोंगरे, डॉ. मनोहर चवळे, प्रा. किसनाथ कुडके आदी मान्यवर उपस्थित होते. पुढे बोलताना माधवराव पाटील टाकळीकर म्हणाले की, समर्पित भावनातून काम करणाऱ्या कमी समाजामध्ये जाणवत आहे.



एचआयव्ही बाधित रुग्णांसाठी सेवालय उभे करणारे प्रा. रवी बापटले संघर्ष योद्धे आहेत. मनातला मानवतावादी धर्म जागृत करून समाज ऋण फेडले पाहिजे. कष्ट करून स्वतःचा उदरनिर्वाह स्वतः करणारा हाच करा ईश्वराचा पाईक असतो रुग्णांना आत्मविश्वास देऊन त्यांना आत्मनिर्भर करण्याचे काम सेवालयाने केले आहे. असेही ते म्हणाले. यावेळी बोलताना प्रदीप दिंडेगावे म्हणाले की, तरुणांमध्ये समाजभान निर्माण करण्याचे काम राष्ट्रीय सेवा योजना करते.

समाज माध्यमात वाया घालणाऱ्या तरुण पिढीने प्रा. रवी वापरले यांचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवला पाहिजे असे ते म्हणाले. यावेळी बोलताना सामाजिक कार्यकर्ते सुपर्ण जगताप म्हणाले की, शरीराला रिचार्ज करण्याचे काम वनस्पती करतात. वनस्पतींशी आपले नाते स्नेहाचे असले पाहिजे. बालकांप्रमाणे आपणही निरागस झाले पाहिजे झाडे आहेत तर आपली वाढ आहे म्हणून निसर्गावर प्रेम करा असेही ते म्हणाले. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक आणि शिबिरातील विविध कार्यक्रमाचा आढावा कार्यक्रमाधिकारी डॉ. रत्नाकर बेडगे यांनी सांगितला. स्वागतपर मनोगत प्राचार्य डॉ. संजय गवई यांनी केले. यावेळी ऋतुजा भिसे, अजय राऊत यांनी मनोगते व्यक्त केली. तसेच उत्कृष्ट स्वयंसेवक आविष्कार चौधरी, नैतिक माने ऋतुजा भिसे, जयश्री भंडे, धनश्री स्वामी यांचा सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन ऋतुजा भिसे, जयश्री भंडे यांनी केले तर उपस्थित त्यांचे आभार डॉ. मनोहर चवळे यांनी मानले. या कार्यक्रमाला रासेयो स्वयंसेवक-स्वयंसेविका आणि हॅप्पी व्हिलेज येथील विद्यार्थी-विद्यार्थिनी मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या.

भाजप ३० वर्षे सत्तेत राहिल: अमित शहांचा दावा

नवी दिल्ली: केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी 'टाइम्स नाऊ समिट २०२५' मध्ये सांगितले की, भारतीय जनता पक्ष (भाजप) पुढील ३० वर्षे केंद्रात सत्तेत राहिल. देशासाठी काम केल्यास विजय निश्चित आहे, असे ते म्हणाले. गेल्या १० वर्षांत चांगली कामगिरी करून जनतेचा विश्वास मिळवल्याचा दावा त्यांनी केला. एकसमान नागरी संहिता बदल शाह म्हणाले, हा भाजपचा स्थापनेपासूनचा अर्जंडा आहे. उत्तराखंडने लागू केले असून, सर्व भाजपशासित राज्ये हळूहळू ते लागू करतील. गुजरातनेही समिती स्थापन केली आहे. न्यायमूर्ती नोटकांड प्रकरणी शाह म्हणाले, सरन्यायाधीशांनी चौकशीचे आदेश दिले आहेत, आम्ही सहकार्य करत आहोत. समितीच्या निकालाची प्रतीक्षा करावी. हस्तक्षेपाच्या प्रश्नावर ते म्हणाले, हस्तक्षेप करत नाही. गेल्या १०० वर्षांपासून ते देशभक्त घडवत आहेत. त्यांच्याकडून मी देशभक्ती शिकलो. अंतर्गत सुरक्षेवर शाह म्हणाले, नक्षलवाद, जम्मू-काश्मीरातील दहशतवाद आणि ईशान्येकडील बंडखोरी हे वास्तव मिळालेले प्रश्न आहेत. गेल्या १० वर्षांत १६ हजार तरुणांनी आत्मसमर्पण केले. शांतता आणि विकास हे पंतप्रधानांचे आणि माझे प्राधान्य आहे. कलम ३७० आणि राम मंदिराच्या आक्षासनांची पूर्तता केल्याचे सांगत त्यांनी काँग्रेसवरही निशाणा साधला. संविधान सभेने ठरवले होते, काँग्रेस ते विसरली, आम्ही नाही, असे ते म्हणाले.



आता सत्ताधारी राक्षसाप्रमाणे बोलू लागले; हर्षवर्धन सकपाळ यांची अजित पवारांवर टीका

मुंबई : शेतक-यांच्या कर्जमाफीस आर्थिक स्थितीचे कारण देत नकार दिल्यानंतर हे बोलताना ना यांची जीभ थरथरते ना यांना लाज वाटते. जनतेने राक्षसी बहुमत देऊन सत्तेवर बसवलेले लोक आता राक्षसाप्रमाणे बोलू लागले आहेत अशी टीका उपमुख्यमंत्री अजित पवारांवर काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सकपाळ यांनी केली आहे. दरम्यान, शेतक-यांसह कर्जदारांनी ३१ मार्चपूर्वी बँकांमध्ये कर्जाची परतफेड करण्याच्या सूचना उपमुख्यमंत्री अजित पवारांनी दिल्या होत्या. त्याला प्रत्युत्तर देताना सकपाळ म्हणाले, शेतक-यांच्या कर्जवसुलीबाबत बोलताना सत्ताधा-यांची ना जीभ थरथरते ना यांना लाज-शर्म वाटते. जनतेने राक्षसी बहुमत देऊन सत्तेवर बसवलेले लोक आता राक्षसाप्रमाणे बोलू-वागू लागले आहेत. विधानसभा निवडणुकीत कर्जमाफी देऊ असे



आक्षासन देऊन महायुतीने राज्यातील शेतक-यांची मते घेतली आणि सत्तेवर येताच ३१ मार्चपूर्वी पीक कर्ज भरा, कर्जमाफी मिळणार नाही असे मुजोरपणे सांगत आहेत. राज्यातील शेतक-यांना यापूर्वी वीजमाफी, पीक कर्जाच्या व्याजात सवलत, दुधाचे अनुदान देण्यात

आले आहे. लाडकी बहीण योजनेमुळे तर सुमारे ४५ हजार कोटीचा बोजा सरकारवर असल्याने कर्जमाफीसारखी सध्या तरी राज्याची आर्थिक परिस्थिती नाही. त्यामुळे आता शेतक-यांसह कर्जदारांनी ३१ मार्चपूर्वी बँकांमध्ये कर्जाची परतफेड करण्याच्या सूचना उपमुख्यमंत्री अजित पवारांनी दिल्यानंतर हर्षवर्धन सकपाळांनी टिट केले आहे. लाडक्या बहिणींना फसविले लाडक्या बहिणींची फसवणूक अगोदरच केली आहे. २१०० चे आक्षासन देऊन त्यांच्या हातावर १५०० रुपये ठेकवले जात आहेत. विविध कारणे देऊन १० लाखांहून अधिक महिलांना अपात्र करून योजनेचा लाभ बंद केला आहे आणि २१०० रुपये मिळण्यासाठी ५ वर्षे वाट पहावी लागले असे उद्दामपणे सांगत आहेत, अशी टीका हर्षवर्धन सकपाळांनी अजित पवारांवर केली आहे.

रशियन सैन्यातील १६ भारतीय जवान बेपत्ता

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था रशिया-युक्रेन युद्धाला सुरु होऊन बराच काळ लोटला आहे. या युद्धात दोन्ही बाजूच्या हजारो सैनिकांना आपला जीव गमवावा लागला. विशेष म्हणजे, या युद्धात काही भारतीयांचाही मृत्यू झाल्याचा दावा केला जातो. आता केंद्र सरकारने याबाबत महत्वाची माहिती दिली आहे. रशियन सशस्त्र दलात अजूनही १८ भारतीय आहेत, त्यापैकी १६ बेपत्ता असल्याची माहिती रशियाने दिली आहे. परराष्ट्र राज्यमंत्री कीर्तीवर्धन सिंह यांनी लोकसभेत एका प्रश्नाच्या लेखी उत्तरात ही माहिती दिली. सरकारला रशियन सैन्यात सेवा करणा-या एकूण भारतीयांची माहिती आहे का आणि असल्यास, त्यांचे तपशील आहेत का? असे विचारण्यात आले होते. परराष्ट्र मंत्रालयाला असेही विचारण्यात आले होते की, ज्या भारतीय नागरिकांची सुटका केली आहे, त्यांना भारतात कधी आणले जाणार आहे?

यावर कीर्तीवर्धन सिंह म्हणाले, उपलब्ध माहितीनुसार, रशियन सशस्त्र दलात १२७ भारतीय नागरिक होते, त्यापैकी ९७ च्या सेवा बंद करण्यात आल्या आहेत. या विषयावर भारत आणि रशियन सरकारमधील उच्च पातळीवरील सतत संपर्काचा परिणाम म्हणून, सरकारला रशियामध्ये अजूनही अडकलेल्या आणि त्यांच्या सैन्यात सेवा देत असलेल्या भारतीय तरुणांच्या संख्येचा तपशील देण्यास सांगण्यात आले होते. 'एमआयएन'ने रशियामध्ये पाऊले उचलली लोकसभेत एका प्रश्नाच्या लेखी उत्तरात ही माहिती दिली. सरकारला रशियन सैन्यात सेवा करणा-या एकूण भारतीयांची माहिती आहे का आणि असल्यास, त्यांचे तपशील आहेत का? असे विचारण्यात आले होते. परराष्ट्र मंत्रालयाला असेही विचारण्यात आले होते की, ज्या भारतीय नागरिकांची सुटका केली आहे, त्यांना भारतात कधी आणले जाणार आहे?