

शरद पवार गटातील सर्व प्रवक्त्यांच्या नियुक्त्या रद्द; तडकाफडकी आदेश काढल्याने राजकीय वर्तुळात खळबळ

मुंबई : राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील यांनी पक्षाच्या प्रवक्त्यांचे पॅनेल बरखास्त केले आहे. पक्षातील पदाधिकाऱ्यांच्या हवाल्याने पीटीआय या वृत्तसंस्थेने हे वृत्त दिले आहे. मागील काही दिवसांपासून पक्षामध्ये नाराजीचे वातावरण असल्याची चर्चा आहे. यापार्श्वभूमीवर या नियुक्त्या रद्द करण्यात आल्याने चर्चांना उधाण आले आहे.

दरम्यान, १६ एप्रिल रोजी पक्षाच्या बैठकीत पानिपत येथे सरकारकडून बनवण्यात येणाऱ्या स्मारकाला समर्थन नको अशी भूमिका जितेंद्र आढ्याड यांनी मांडली, याला मुख्य प्रवक्ते महेश तपासे यांनी कडाडून विरोध केला. बैठकीत वरिष्ठ नेत्यांच्या भूमिकेला केलेला विरोध पाहता महेश तपासे यांची मुख्य प्रवक्ता पदावरून उचलबांगडी करण्यासाठी



सर्वच प्रवक्त्यांच्या नियुक्त्या रद्द करण्यात आल्याची माहिती समोर आली आहे.

विशेष म्हणजे, महेश तपासे यांचे आजोबा आणि माजी राज्यपाल गणपत तपासे यांनीच पानिपत येथे पूर्वी शौर्य स्मारक उभारले होते. त्यामुळे महेश तपासे यांनी केंद्र सरकारच्या स्मारकाला पाठिंबा दिला होता. त्यांच्या या भूमिकेमुळे पक्षात मतभेद निर्माण झाले आणि नेत्यांच्या नाराजीला तोंड द्यावे लागले असल्याचे बोलले जात आहे.

दरम्यान, राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील यांनी या संदर्भातले आदेश दिले आहेत. मात्र, अचानकपणे सर्व प्रवक्त्यांच्या नियुक्त्या रद्द करण्यात आल्यामुळे याविषयी राजकीय वर्तुळात चर्चांना उधाण आले आहे.

शिवसेनेच्या बड्या नेत्याला जीवे मारण्याची धमकी, पुत्रालाही संपवणार असल्याच्या मेसेजने खळबळ

शिवसेना शिंदे गटातील जालना मतदारसंघाचे आमदार अर्जुन खोतकर आणि त्यांचा मुलगा अभिमन्यू खोतकर यांना सोशल मीडियावरून जीवे मारण्याची धमकी देण्यात आली आहे. या प्रकरणी अभिमन्यू खोतकर यांनी जालना तालुका पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली आहे. याप्रकरणी अज्ञात व्यक्तींविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणांतर राजकीय वर्तुळ एकच खळबळ उडाली आहे.

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, चार वेगवेगळ्या इंस्टाग्राम अकाउंटवरून आमदार अर्जुन खोतकर आणि त्यांचे पुत्र अभिमन्यू खोतकर यांच्याविरुद्ध अश्लील शिवीगाळ करत, त्यांना गोळ्या घालून जीवे मारण्याची धमकी देण्यात आली आहे.



अभिमन्यू खोतकर यांनी यासंदर्भात जालना तालुका पोलीस ठाण्यात फिर्याद दाखल केली आहे. त्यावरून पोलिसांनी अज्ञात व्यक्तींविरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. पोलिसांनी आरोपींचा शोध सुरू केला आहे. या प्रकरणाचा वेगाने तपास करत संबंधित इंस्टाग्राम अकाउंटची सखोल चौकशी पोलिसांकडून केली जात आहे.

काय म्हणाले अर्जुन खोतकर? याबाबत बोलताना शिवसेना आमदार अर्जुन खोतकर म्हणाले की, आपण अशा धमक्यांना घाबरत नाही. अलीकडच्या काळात सट्टा, मटका, आयपीएल आणि जमिनी घोटाळे उघड केल्यामुळे काही लोकांच्या पोटात दुखत असून आम्ही सर्व काही हलक्यात घेत नाही. सर्वांचा बंदोबस्त करू, असा इशाराच अर्जुन खोतकर यांनी दिला.

पाकिस्तानी नागरिकांची ओळख पटवा

नवी दिल्ली : पहलगाम दहशतवादी हल्ल्यांनंतर केंद्र सरकार पाकिस्तानविरोधात मोठमोठ्या कारवाया करत आहे. याचाच भाग म्हणून, केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी शुक्रवार दि. २५ एप्रिल रोजी देशातील सर्व मुख्यमंत्र्यांशी संवाद साधला आणि त्यांना त्यांच्या राज्यात राहणा-या पाकिस्तानी नागरिकांची ओळख पटवण्याचे निर्देश दिले. ही यादी लवकरात लवकर केंद्राला पाठवावी,

जेणेकरून त्यांचे व्हिसा तात्काळ रद्द करता येतील आणि त्यांना भारताबाहेर पाठवता येईल, असेही केंद्राने म्हटले.

२२ एप्रिल रोजी पहलगाममधील बैसरन येथे झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यात २५ भारतीय पर्यटक आणि एका नेपाळी नागरिकाचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. २०२१ च्या पुलवामा हल्ल्यांनंतर काश्मीर खो-यातील हा सर्वात घातक हल्ला आहे. या हल्ल्यामागे पाकिस्तान

पुरस्कृत दहशतवादी संघटना टीआरएफचा हात आहे. आता याला प्रत्युत्तर म्हणून भारताने पाकिस्तानविरोधात अनेक कठोर पावले उचलण्यास सुरुवात केली आहे. यामध्ये १९६० चा सिंधू पाणी करार स्थगित करणे, अटारी-वाघा सीमा क्रॉसिंग बंद करणे, पाकिस्तानी लष्करी अधिका-यांना नवी दिल्लीतून हाकलून लावणे आणि सर्व पाकिस्तानी नागरिकांचे व्हिसा रद्द करणे यांचा समावेश आहे.

व्हिसा रद्द करण्याची प्रक्रियागृह मंत्रालयाच्या सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, अमित शहांनी मुख्यमंत्र्यांना त्यांच्या राज्यात राहणा-या सर्व पाकिस्तानी नागरिकांची यादी तयार करून ती केंद्र सरकारला पाठवण्यास सांगितले आहे. सरकारने आधीच जाहीर केले आहे की, पाकिस्तानी नागरिकांचे सर्व व्हिसा २७ एप्रिलपासून रद्द केले जातील, तर वैद्यकीय व्हिसा २९ एप्रिलपर्यंत वैध राहतील. याशिवाय,

भारतीय नागरिकांना शक्य तितक्या लवकर पाकिस्तानातून परतण्याचा सल्लाही देण्यात आला आहे. अमित शहांनी सर्व मुख्यमंत्र्यांना या कामाला सर्वोच्च प्राधान्य देण्याचे आणि आपापल्या राज्यांमध्ये कायदा आणि सुव्यवस्था राखण्याचे आवाहन केले. पाकिस्तानी नागरिकांची ओळख पटवून त्यांचे व्हिसा रद्द करण्याच्या प्रक्रियेत कोणताही विलंब होऊ नये, असेही त्यांनी सांगितले.

सी. बी. एस. इनामदार (नाहोलीकर)यांच्या वाढदिवसानिमित्त टकली व्हालीबॉल स्पर्धेचे आयोजन.

केज/प्रतिनिधी-केज तालुक्यातील नाहोली मुळगाव असलेले सेवानिवृत्त नायब तहसीलदार तथा किसान सेलचे जिल्हाध्यक्ष सी.बी.एस. इनामदार यांच्या वाढदिवसानिमित्त प्रा. युवराज मगर मित्र मंडळ केज यांनी टकली व्हालीबॉल स्पर्धेचे आयोजन केले आहे. या स्पर्धेत यशस्वी आठ संघास बक्षीस मिळणार आहे. या स्पर्धेचे उद्घाटन बीड जिल्ह्याचे खासदार बजरंग बप्पा सोनवणे हे शुक्रवार दि.२५-४-२०२५ रोजी सायं ७-०० पंचायत समिती मैदान केज येथे करणार आहेत. सी.बी.एस.इनामदार हे शासकीय सेवेत असताना शासनाच्या योजना सर्वसामान्य, गोरगरीब, शेतकरी लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी खूप मोठे योगदान दिले आहे. महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांना नुकसान भरपाई मिळावी म्हणून खंडपीठात याचिका दाखल करून ८० लाख शेतकऱ्यांना लाभ मिळवून दिला. या कार्यक्रमास मा.आ. पृथ्वीराज साठे सह राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरदचंद्रजी पवार) पक्षाचे असंख्य कार्यकर्ते हजर राहणार आहेत तरी सर्वांनी या कार्यक्रमास हजेरी लावावी असे आवाहन राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी शरदचंद्रजी पवार गटाने केले आहे.

संतोष देशमुख प्रकरणाची पुढील सुनावणी आता ७ मे रोजी होणार

बीड/प्रतिनिधीयेथील मस्साजोग गावचे सरपंच संतोष देशमुख हत्या प्रकरणाची आज गुरुवारी (दि. २४) सुनावणी पार पडली. यात वाल्मिक कराडने दाखल केलेल्या डिस्चार्ज प्लिकेशनवर सरकारी पक्षाने आपले म्हणणे दाखल केले. तर विष्णू चाटेच्या वकिलाकडून डिस्चार्ज प्लिकेशन दाखल करण्यात आले आहे. आता या प्रकरणाची पुढील सुनावणी ७ मे रोजी पार पडणार आहे. पुढील सुनावणीला विशेष सरकारी वकील उज्वल निकम उपस्थित राहणार आहेत. या सुनावणीत नेमकं काय होणार? याकडे आता सर्वांचे लक्ष लागले आहे. आज गुरुवारी (दि.२४) आरोपी वाल्मिक कराड याने दाखल केलेल्या डिस्चार्ज अर्जावर न्यायालयात सुनावणी झाली. यावेळी सरकारी पक्षाने आपले म्हणणे कोर्टात मांडले,

तसेच मूळ फिर्यादीचे म्हणणे मागवले गेले आहे. मात्र, फिर्यादीकडून अजून म्हणणे सादर करण्यात आले नसल्यामुळे कोर्टाने पुढील तारीख दिली आहे. वाल्मिक कराडचे वकील ड. विकास खाडे यांनी सांगितले की, चार्ज फ्रेम होण्याची स्टेज अजून आलेली नाही. डिस्चार्ज अर्जावर सगळ्या पक्षांचे म्हणणे झाल्यावरच न्यायालय निर्णय देईल, आणि त्यानंतरच चार्ज निश्चितीची प्रक्रिया सुरू होईल, असे त्यांनी स्पष्ट केले आहे. या प्रकरणाच्या दोषारोपपत्रातील सर्व कागदपत्रे आणि डिजिटल पुरावे अद्याप सर्व आरोपींना मिळालेली नाहीत. काही आरोपींचे जबाब सादर झाले असले तरी इतरांच्या जबाबांची अद्याप प्रतीक्षा आहे. त्यामुळे कोर्टाने आजची सुनावणी तहकूब केल्याचे माहिती देखील वाल्मिक कराडच्या वकिलांनी

माध्यमांशी बोलतांना दिली आहे. तर आमचा प्रथमदर्शनी कुठेही सहभाग दिसून येत नाही. ही बाजू आम्ही मांडली होती. यावर दोषारोप पत्रामधील पुराव्याच्या आधारे सरकारी वकिलांनी आपले म्हणणे मांडले आहे. त्यामध्ये काय पुरावे गोळा केलेत किंवा काय म्हणणे सादर केले? हे युक्तिवादातून समोर येईल, असेही वकील खाडे यांनी म्हटले. दरम्यान, आरोपी विष्णू चाटे याच्या वतीने देखील डिस्चार्ज अर्ज दाखल करण्यात आला आहे. तसेच, त्याला बीड कारागृहात हलवावे या मागणीसंदर्भात आज सुनावणी झाली. यावर कारागृह अधीक्षक व सरकारी पक्षाने आपले म्हणणे कोर्टात सादर केले असून, न्यायालयाच्या निर्णयाची आता प्रतीक्षा आहे.

फेलोशिप पासून २०२२ चे सारथी संशोधक विद्यार्थी एक वर्षापासून वंचित-श्रीकांत सरवदे

केज/प्रतिनिधी -विद्यार्थी उच्च शिक्षणाच्या वाटेवर असलेल्या बहुजन समाजातील मराठा, कुणबी प्रवर्गातील संशोधक विद्यार्थ्यांना फेलोशिपसाठी संघर्ष करावा लागत आहे, हे दुर्दैवी आहे. एकीकडे समाजातील सर्व घटकांमधील विद्यार्थ्यांना उच्च शिक्षण घेता यावे आणि संशोधनाला चालना मिळावी, यासाठी सरकारने सारथी योजना सुरू केली. मात्र, या योजनेची प्रभावी अंमलबजावणी होत नसल्याने याचा मूळ उद्देशच बाजूला पडला आहे. उच्च शिक्षणाच्या वाटेवर असलेल्या बहुजन समाजातील मराठा, कुणबी प्रवर्गातील संशोधक विद्यार्थ्यांना फेलोशिपसाठी संघर्ष करावा लागत आहे, हे दुर्दैवी आहे. शिक्षण ही समाजासाठी गुंतवणूक असते पण सरकारसाठी ती खर्च वाटत असून हे महाराष्ट्राचं दुर्दैव आहे. अधिकारी म्हणत आहेत निधी नाही, अर्थमंत्र्यांना विद्यार्थ्यांचे ऐकून घ्यायला वेळ नाही, व्यवस्थेला भान नाही आणि घेतलेल्या निर्णयांची अंमलबजावणी नाही. शिक्षण आणि सामाजिक न्याय विभाग कोणत्या धोरणानुसार चाललेय, हेच कळनास झालं आहे. सरकार संशोधनाला गती देत आहे की, शिक्षणाचा आणि संशोधनाचा गळा घोटत आहे यात स्पष्टता नाही. शासनाने २०२२ च्या संशोधक विद्यार्थ्यांची एक वर्षापासून तटवलेली फेलोशिप, आणि नोकरी न करण्याची घातलेली अट यामुळे संशोधन कसे करायचे हा मोठा प्रश्न त्यांच्या समोर असून संशोधनाला लागणारी पुस्तके, साहित्य, बाहेरगावी राहण्याचा, प्रवासाचा खर्च विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या खिशातून करावा लागत आहेत. त्यामुळे विद्यार्थ्यां दुहेरी संकटात सापडले असून त्यांची अधिक अडचण आणि त्यातून आलेले नैराश्य याला सर्वोत्तरी सरकार जबाबदार आहे.

एकात्मिक बालविकास विभागाचा अंदाधुंद कारभार २०२५ च्या भरती प्रक्रियेत झालेल्या घोटाळ्याची चौकशी करण्यात यावी-अर्जदाराची मागणी

केज/प्रतिनिधी एकात्मिक बालविकास विभागाचा अंदाधुंद कारभार चालू आहे. २०२५ च्या भरती प्रक्रियेत झालेल्या घोटाळ्याची चौकशी करण्यात यावी अशी मागणी लेखी निवेदनाद्वारे यांच्याकडे कोमल वसंत भागे यांनी केली आहे. याबाबतची सविस्तर माहिती अशी की, एकात्मिक बालविकास विभाग मार्फत अंगणवाडी सेविका पद भरती प्रक्रिया राबवण्यात आली होती. केज तालुक्यातील बेलगाव येथील अंगणवाडी सेविका- कार्यकर्ती प्रक्रियेत खोटी कागदपत्रे दाखल करून खोटी निवड यादी जाहीर करण्यात आली आहे असा आरोप कोमल वसंत भागे यांनी केला आहे. सन २०२५ मोजे बेलगाव ता. केज जि. बीड येथील एकात्मिक बाल विकास सेवा योजनेमार्फत अंगणवाडी सेविकेची भरती प्रक्रिया घेतली होती. त्या अनुषंगाने एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना यांनी दिनांक १६ एप्रिल २०२५ रोजी पात्र उमेदवाराची गुणवत्तेप्रमाणे निवड यादी जाहीर केली. जाहीर केलेल्या उमेदवारांपैकी उमेदवार क्र. १ अशा सुबराव घुले यांनी इयत्ता बारावीचा मार्क मेमो खोटा तयार करून ७२.१७ टक्के

एवजी ८१.१७ टक्के असा खोटा उल्लेख केलेला आहे तर आशा सुबराव घुले यांनी सन २०२२-२३ मध्ये मदतनीस पदासाठी अर्ज केला असता त्यावेळी त्यांचे इयत्ता बारावीचे गुण हे ७२.१७ टक्के गुण दर्शविले होते. त्यांच्या पूर्वीच्या गुणात व आताच्या गुणांमध्ये ९% चा फरक आढळून येत आहे. क्र.२ घुले मनीषा भरत घुले यांनी सदर निवड प्रक्रियेत खोटी शैक्षणिक कागदपत्रे दाखल केलेली आहेत. सदर कागदपत्राची यादी ची मागणी दिनांक १७ एप्रिल २०२५ रोजी एकात्मिक बाल विकास कार्यालय,केज रीतसर अर्ज करून मागणी केलेली असताना त्यांनी अद्याप कोमल भागे यांना लेखी माहिती दिलेली नाही. प्रस्तुत भरती प्रक्रिया कोमल भागे यांचे नाव अनुक्रमांक ३ वर असून उमेदवार अनुक्रमांक १ व २ सदर प्रक्रियेत अपात्र असताना सुद्धा एकात्मिक बालविकास अधिकारी व निवड भरती मधील पात्र उमेदवार अनुक्रमांक १ व २ यांनी संगणक करून खोटे पुरावे देऊन खोटी व चुकीची निवड यादी जाहीर केलेली आहे.



भरती निवड प्रक्रियेत गुणवत्तेनुसार मी पात्र असून सुद्धा माझ्यावर अन्याय होत आहे. तरी सदर प्रकरणाची चौकशी करण्यात यावी असे कोमल वसंत भागे यांनी गट विकास अधिकारी यांना दिलेल्या लेखी निवेदनात म्हटले आहे. सदर मागणीचे निवेदन सहाय्यक गटविकास अधिकारी अभिमान राठोड यांनी स्वीकारले आहे. माध्यमांशी बोलताना कोमल भागे

म्हणाल्या की, भरती प्रक्रियेमध्ये मोठा घोटाळा झालेला आहे हा घोटाळा दोन उमेदवार व एकात्मिक बालविकास अधिकारी यांच्या संगणकताने झालेला आहे. सदर प्रकरणी वरिष्ठांनी तात्काळ लक्ष देऊन सदर प्रकरणाची सखोल चौकशी करून संबंधित दोषीवर योग्य ती कारवाई करण्यात यावी अन्यथा आमरण उपोषण करण्यात येईल असा प्रशासनाला इशारा दिलेला आहे. जर प्रशासनाने सदर प्रकरणाची दखल न घेतल्यास न्यायालयात जाऊन न्यायालयाच्या मार्गाने लढाई लढणार आहे असे त्यांनी बोलताना स्पष्ट केले आहे. सदर प्रकरणाच्या अनुषंगाने आमच्या प्रतिनिधींनी एकात्मिक बालविकास अधिकारी मॅडम यांना विचारलेला प्रश्न उत्तर देताना म्हणाले की, सदर प्रकार हा नजरचुकीने आणि कॉम्प्युटरच्या चुकीने झालेला आहे. ओरिजनल डॉक्युमेंट घेऊन चौकशी करू जर चौकशीमध्ये कोणी दोषी आढळून आल्यास त्यांच्यावर कायदेशीर कारवाई करण्यात येईल असे मध्यमांशी बोलताना सांगितले आहे.

संपादकीय

दोन ठाकरेंचा सीमाप्रश्न!

राज आणि उद्धव एकत्र येतील का, या प्रश्नाने पुन्हा डोके वर काढले आहे. राज ठाकरे यांनी टाळीला हात पुढे केला आणि फार आढेवेढे न घेता उद्धव ठाकरे यांनीही संजय राऊतांच्या हाताला हात लावत आपला हात पुढे केला. टाळी अजून वाजलेली नाही आणि लागलेलीही नाही. दोघांचे आता जमले किंवा जमणार असे समजण्याची घाई कराल तर पचका होईल. हे दोघे भाऊ आधी वेगळे का झाले? त्यांच्या वेगळे होण्याची अशी कोणती कारणे शिवसेनाप्रमुख हयात असताना हयात होती आणि आज ती नाहीत?

महाराष्ट्राने सीमाप्रश्नाचा नाद कधीच सोडला आहे. ब्रेलगाव कारवारसह कर्नाटकचा मराठी मुलुख महाराष्ट्रात कधीही येणार नाही हे सर्वाना कळून चुकले आहे. याचे कारण सीमाप्रश्नाची सूत्रे भाजप, काँग्रेस या दोन राष्ट्रीय पक्षांच्या हाती आहेत आणि हे दोन्ही पक्ष आपापल्या सीमारेषांमध्ये महाराष्ट्राच्या न्याय्य बाजूनेही उभे राहण्यास तयार नाहीत. जसे सीमाप्रश्नाचे भिजत धोंगडे अनेक पिढ्या पडून आहे उद्धव-राज एकीकरणाचेही तसेच होऊ घातलेले दिसते. फरक इतकाच की सीमाप्रश्नी एक एकीकरण समिती प्रत्येक सरकारात स्थापन होते तशी 'ठाकरे एकीकरण समिती' वगैरे अजून तरी कुणी स्थापलेली नाही. बाकी ठाकरेंची भाऊबंदकी ही शिवसेनेतल्याच सीमाप्रश्नांमधून सुरु झाली असल्याने उद्धव-राज यांच्यातला 'सीमाप्रश्न' सुटला तरच त्यांचे एकीकरण शक्य आहे.

राज यांनी उद्धव यांचे नाव न घेता समोरच्यांची इच्छा असेल तर एकत्र काम करण्याची तयारी जाहीर केली. उद्धव यांनीही राज यांचे नाव न घेता शिवसेना आणि महाराष्ट्राच्या मुळावर आलेल्या मंडळींसोबत दादरच्या 'राज कॅफे'त सतत चहापान करणार नाही, असा शब्द मागितला. हा शब्द राज देणार असतील तर माझ्या बाजूनेही नसलेले भांडण मिटवत असल्याचे उद्धव यांनी जाहीर केले. दोघेही म्हणाले, भांडण आमच्यात असे नाहीच. आणि राज तर म्हणाले, महाराष्ट्रापुढे आमच्यातले भांडण किंवा वाद या गोष्टी किरकोळ आहेत. महाराष्ट्र खूप मोठा आहे!

गडबड इथून सुरु होते. शिवसेनाप्रमुख सक्रिय असताना राज हे शिवसेनेतून बाहेर पडले. राज यांचे हे बाहेर पडणे साधे, सरळ, सर्वसामान्य आणि सर्वमान्य नव्हते. शिवसेनाप्रमुखांच्या अंगाखांद्यावर राज मोठा झाला आणि आता काही तरी करतूत दाखवावे म्हणून घराबाहेर पडला, असे ते बाहेर पडणे नव्हते. 'दादू येतो रे, भेटू लवकरच', असे सांगून काही राज यांनी निरोप घेतला नव्हता. दादूही मातोश्रीच्या दारापर्यंत राजाला निरोप देण्यास गेला नव्हता. शिवसेनेविरुद्ध महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना स्थापन करून राज यांनी तेव्हा शिवसेनाप्रमुखांनाच ललकारले. कोणतीही महाशक्ती पाठीशी नसताना इतके मोठे बंड माणूस कुठल्या 'किरकोळ' कारणासाठी करू शकतो? हा उठाव करताना मातोश्रीच्या चार भिंतीत असे कोणते किरकोळ कारण तेव्हा महाराष्ट्रापेक्षा, शिवसेनाप्रमुखांपेक्षा आणि शिवसेनेपेक्षाही तेव्हा मोठे उरले? आणि आज अचानक तेच कारण किरकोळ आणि महाराष्ट्र त्यापुढे मोठा वाटू लागला ?

हे प्रश्न घेऊन कोणीही ठाकरे बंधूंसमोर उभे नाही. कारण उत्तरे माहिती आहेत. राज-उद्धव यांची भाऊबंदकी व्यवहारावरूनच सुरु झाली आणि त्यांचे भांडण राजकीय बंधाऱ्यांचेच आहे. आमच्यातले वाद महाराष्ट्रापुढे, मराठी माणसापुढे किरकोळ आहेत, असे उद्धव आणि राज दोघेही सांगत असले तरी दोघांचाही व्यवहारी पिंड पाहता दोघेही खोटे बोलत आहेत, हे कोणीही सांगेल. कारण एकत्र काम करण्याची राज यांची हाक आणि या हाकेला उद्धव यांनी दिलेली सशर्त साद यात बिनसलेला व्यवहार आजही उभा आहे. आजचे राजकारण हा शुद्ध व्यवहार आहे. व्यवहार जमला तर राज-उद्धव एकत्र येतील. त्यामुळे महाराष्ट्र, मराठी माणूस यांच्यासाठी एकत्र येण्याचा आव आणण्यापेक्षा त्यांनी महाराष्ट्र समोर ठेवून व्यवहाराचे बोलून घेतलेले बरे! व्यवहार जिथून बिनसला तिथून बोलणी सुरु करा. पुणे कुणाचे, नाशिक कुणाला, मराठवाड्याचे काय? आणि मुंबईचे कसे करायचे? पूर्व-पश्चिम करायचे की शहर-उपनगर वाटणी करायची? व्यवहारात नाते वगैरे असत नाही. नाते व्यवहारात वाईटपणा आणते आणि व्यवहार बिनसतो. त्यामुळे आधी व्यवहार जुळतो का पाहा.

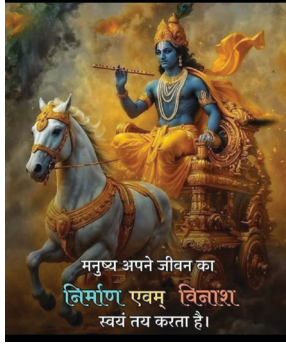
उद्धव-राज सोबतच काम करत होते. कुणी कुणाच्या हाताखाली नव्हता. नेतृत्वाचा हा पासंग जिथे हलला त्या महाबळेश्वरी दोघेच जाऊन बसलात तरी चालेल. तुमचे नाते तुम्हाला विचारून निर्माण झालेले नाही. ते जन्मतःच तुम्हाला मिळाले. राजकीय व्यवहार मात्र तुम्ही निवडला आणि वेगळे झालात. आताही महाराष्ट्राच्या भल्याचा विचार म्हणून सोबत काम करण्याची तुमची भाषा ही व्यवहारीच आहे. म्हणून ठाकरे बंधूंनी आधी व्यवहार सांधावा. नाते तोडले तरी तुटत नसते. उद्धव-राज एकीकरणाची चर्चा सुरु झाली ती राज यांच्या मुलाखतीने. महेश मांजरेकरांनी ही मुलाखत घेतली असल्याने जिगरी दोस्ताने विचारलेले जिगरी प्रश्न असे मुलाखतीचे स्वरूप साहजिक म्हणायचे. ५६ मिनिटे ५४ सेकंदांच्या मुलाखतीत मांजरेकरांनी भाजप-मनसे युतीचीही चाचपणी केली. गुजरात भेटीपासून महाराष्ट्राचा स्वार्थ म्हणून राज भाजपसोबत राहिले असते तर मुख्यमंत्रीही होऊ शकले असते, अशी भन्नाट पट्टकथा मांजरेकर या मुलाखतीत मांडतात. महाराष्ट्राच्या भल्यासाठी भाजप-मनसेने एकत्र येणे गरजेचे आहे, यावर राज यांचा कौल ते घेतात. त्यावर राज यांनीही शक्यतांची दारे खुली ठेवली आहेत. राज म्हणतात, भाजपसोबत मी येणं राजकीय होईल. सगळ्याच वेदलेंथ आमच्या जुळतील असे नाही; पण राजकारणात कुठल्या गोष्टी कधी घडतील सांगता येत नाही. उद्या आमचा शेकहंड देखील होईल किंवा आम्ही समोरासमोर येऊन नमस्काराचे हात जोडले जातील.

थोडक्यात, एकाच मुलाखतीत राज यांनी उद्धवसोबत काम करण्याची तयारी दर्शवली आणि भाजपसोबत शेकहंडची आशाही बोलून दाखवली. पुढे काय? महायुतीत चौथ्याला जागा नाही. तीन खुर्च्या मांडताना आमचीच अडचण होते, असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी अलीकडे सांगून टाकले. राज यांच्या मैत्रीचा उल्लेख करूनच त्यांनी हे सांगितले. त्यामुळे भाजपसोबत मनसेचा शेकहंड हा दुपारचा चाळा म्हणून ठीक आहे. उद्धव-राज एकत्र येण्याचा मार्ग अनेक अडथळ्यांचा आहे. त्यातले दोन महत्त्वाचे. उद्धव 'महाविकास' मधून बाहेर पडले तर आणि भाजप-शिंदे सेनेची 'सोयीची सोपरीक' तोडून राज स्वतंत्र झाले तरच हे भाऊ एकत्र येतील.

महाभारतातील लक्षवेधी पात्र आज ही प्रेरणादायी आहेत ?

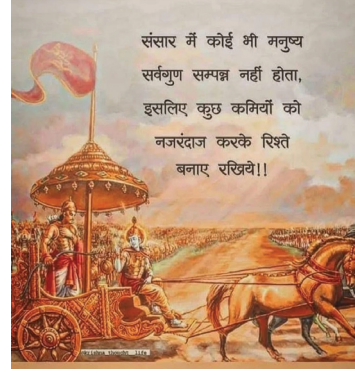
भारत हा कधीकाळी कृषिप्रधान देश होता. रामायण महाभारत हे दोन ऐतिहासिक ग्रंथ किंवा गोष्टी देशातील प्रत्येक धर्माच्या माणसांना कमी जास्त प्रमाणात माहिती आहेत. बहुसंख्य हिंदू कुटुंबावर या रामायण महाभारताचा मोठ्या प्रमाणात प्रभाव असतो. विशेष म्हणजे हे रामायण महाभारत एका सी मुळे (महिलांमुळे) घडले.पण जीवघेण्या संघर्षात सीचा किंवा महिलांचे बळी गेले नाही.असे हे महाभारत रामायण वेळोवेळी माणसांना दिशा दाखवण्याचे काम करते. कधी धर्म अधर्माने वागून समाजाचा बळी घेतो,तर कधी अधर्म धर्माने वागून समाजाचा बळी घेतो.२०१४ नंतर तर देशात रामराज्य निर्माण झाले आहे.मनुस्मृती नुसार राज्यातील देशातील सत्ताधारी निर्णय घेतात. त्यांच्या विरोधात बोलले,लिहिले किंवा संघर्ष केला तर तुम्ही देशद्रोही ठरलेच समाजा. तुम्हाला कुठे ही न्याय मागण्याचा अधिकार नाहीच. अशा या महान महाभारताचे सार समजून घेण्यासाठी पाच लाख श्लोक आहेत.ते वाचून आपणास काही समजले, नाही समजले तरी काही पात्र काम लक्षवेधी प्रेरणादायी ठरली आहेत. त्यांची ओळख फक्त नऊ ओळींमध्ये करून घेता येईल.तुम्ही बहुसंख्य हिंदू असाल किंवा इतर कोणत्याही धर्माचे,तुम्ही स्त्री अथवा पुरुष असाल,तुम्ही गरीब असा किंवा श्रीमंत,तुम्ही तुमच्या देशात असाल किंवा परदेशात,थोडक्यात,जर तुम्ही माणूस असाल तर खालील महाभारतातील मौल्यवान नऊ मोती वाचा आणि समजून घ्यावे.

महाभारतातील लक्षवेधी पात्र आज ही प्रेरणादायी कसे



आहेत.तुम्ही एकत्र कुटुंबात राहत असाल किंवा एकट्या कुटुंबात राहत असाल तरी प्रत्येकाच्या घरात एक किंवा जास्त मुले असतात. कारण मुलगा हाच कुटुंबाचा वारसदार ठरत असतो.म्हणून मुलगा होण्यासाठी उपास,नवस,किंवा महापूजा घालावी लागत असते.त्यासाठी रामायण महाभारत हे प्रेरणादायी आहेत.म्हणूनच महाभारतातील लक्षवेधी पात्रांची ओळख आपणास विशेष करून देण्याचा हा पर्यन्त करीत आहे. जी पात्र आज ही प्रेरणादायी आहेत.

१) जर तुम्ही तुमच्या मुलांच्या अवास्तव मागण्या आणि इच्छांवर वेळीच ताबा ठेवला नाही तर तुम्ही आयुष्यात असहाय्य व्हाल. म्हणजेच महाभारतातील कौरव सर्व गुणदोषा सह दिसतील. २) तुम्ही कितीही बलवान असलात तरी तुम्ही अधर्माला पाठिंबा दिलात तर तुमचे सामर्थ्य,शस्त्रे,कौशल्ये आणि आशीर्वाद सर्व निरुपयोगी होतील.महाभारतातील कर्ण सर्व गुणदोषासह दिसेल. ३) तुमच्या मुलांना इतके महत्त्वाकांक्षी बनवू नका की ते त्यांच्या ज्ञानाचा गैरवापर करून संपूर्ण विनाश घडवून आणतील.महाभारतातील अश्वत्थामा सर्व गुणदोषासह दिसेल. ४) अशी वचने कधीही देऊ नका की तुम्हाला अधर्माना शरण



खाद्यसंस्कृतीला झटपटचा फटका

काही मिनिटांत डिलिव्हरीमध्ये खाद्यपदार्थांच्या गुणवत्तेपासून डिलिव्हरी कर्मचार्यांची सुरक्षा, स्थानिक अर्थव्यवस्थेवर या मॉडेलचा नकारात्मक परिणाम होत आहे. आजच्या वेगवान जगात दहा मिनिटांत फूड डिलिव्हरी सेवेने क्रांती घडविली आहे. धावपळीच्या काळात वेळ वाचविण्यासाठी नागरिक डिलिव्हरीच्या सेवेवर अवलंबून राहात आहेत. रिव्गी, झॉमंटो आणि अन्य स्टार्टअप कंपन्या हायपरलोकल डिलिव्हरीच्या नावावर एखादा खाद्यपदार्थ ग्राहकांना कमी वेळेत पोहोचण्याची हमी देतात. परंतु ही सुविधा वाटते तेवढी फायद्याची आहे का? दहा मिनिटांच्या डिलिव्हरीत मिळालेला खाद्यपदार्थ कितपत पौष्टिक आणि सकस आहे? जाहिरातबाजीच्या युगात एवढी मोठी गंभीर गोष्ट दुर्लक्षित कशी राहू शकते किंवा त्याच्यावर विचार का केला जात नाही, असा प्रश्न पडतो.

एखाद्या रेस्टॉरंटमध्ये दहा मिनिटांतच ऑर्डर टेबलवर येते तेव्हा शेफवर किंवा कूकवर संबंधित खाद्यपदार्थ लवकरात लवकर तयार करण्यासाठी एवढा दबाव असतो की त्याच्या गुणवत्तेकडे लक्ष द्यायला त्याला वेळच मिळत नाही. फ्रेश भाज्या, साहित्य, स्वच्छता आणि चवही पाहिली जात नाही. उदाहरणार्थ, एका बर्गरला तयार होण्यासाठी २० ते २५ मिनिटे लागतात, मग तो टेबलवर दहा मिनिटातच येतो. ऑर्डर लवकर आल्याने ग्राहक खूश होतो. कारण त्याचा वेळ वाचलेला असतो. परंतु हे दहा मिनिटांचे फूड शरीराला अपायकारक ठरू शकते. वेळेत फूड डिलिव्हरी झाली नाही तर त्याच्या नुकसानीचा भार कर्मचार्यांवर टाकला जातो.

साहजिकच या कर्मचार्यांना अशक्य वाटणार्या वेळेत ऑर्डर देण्यासाठी दबाव सहन करावा लागतो. रस्त्यावर वेगाने गाडी चालवताना काही प्रसंगी अपघातालाही सामोरे जावे लागते. एका अभ्यासानुसार, गेल्या पाच वर्षांत भारतात डिलिव्हरी कर्मचार्यांच्या अपघातात ३० टक्के वाढ झाली आहे आणि यामागचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे हायपर फास्ट डिलिव्हरी मॉडेल. याशिवाय संबंधित कर्मचारी कमी वेतनाची, आरोग्य विमा नसणारी आणि टांगती तलवार असलेली नोकरी करत असतात. त्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम पडतो.

वेगाने डिलिव्हरी करण्याचा पर्यावरणावर देखील गंभीर परिणाम होत असतो. डिलिव्हरी वाहनांची संख्या वेगाने वाढत असल्याने साहजिकच कार्बन उत्सर्जन वाढत आहे. याशिवाय दहा मिनिटांतच डिलिव्हरी पूर्ण करण्यासाठी लहानसहान ऑर्डर वेगवेगळ्या वाहनांतून पोहोचवले जातात. प्लॅस्टिक आणि डिस्पोजेबल कंटेनरदेखील पर्यावरणाला हानी पोहोचवतात. एका अंदाजानुसार, कंटेनरच्या वापरामुळे भारतात मोठ्या प्रमाणात प्लॅस्टिकचा कचरा निर्माण होतो आणि त्याचा बराचसा वाटा रिसायकलदेखील होत नाही. दहा मिनिटांच्या डिलिव्हरी

मॉडेलमुळे अशा प्रकारच्या समस्येत आणखीच भर पडताना दिसून येते. कारण, घाईगडबडीत डिलिव्हरी करण्याच्या नादात पर्यावरणपूरक पॅकेजिंगकडे लक्ष दिले जात नाही.

दहा मिनिटांत ग्राहकांना खाद्यपदार्थ देण्यापोटी फूड अॅप रेस्टॉरंटकडून भरभक्कम कमिशन वसूल करतात. अर्थात, लहान आणि स्थानिक रेस्टॉरंट हे अगोदरपासूनच कमी मार्जिनवर



काम करत असताना ते एवढ्या कमीशनचा दबाव सहन करू शकत नाहीत. अनेकदा त्यांना किंमत वाढवावी लागते किंवा खाद्यपदार्थांची गुणवत्ता कमी ठेवावी लागते. परिणामी अनेक रेस्टॉरंट बंद पडत आहेत आणि बाजारात उराविच रेस्टॉरंट साखळीचा दबदबा वाढत चालला आहे. या परिस्थितीमुळे केवळ स्थानिक अर्थव्यवस्थाच नाही तर ग्राहकांचा खाद्यपदार्थांचा पर्याय देखील कमी होताना दिसून येत आहे.

दहा मिनिटांच्या डिलिव्हरीने लोकांच्या खाण्याच्या सवयी बदलल्या आहेत. आता घरी जेवण तयार करणे किंवा बाहेर जाण्याऐवजी लोक डिलिव्हरीचा पर्याय निवडत आहेत. त्यामुळे या सवयीमुळे पारंपरिक पद्धतीने जेवण तयार करण्याची कला धोक्यात आली असून अनेकजण आरोग्यदायी नसलेल्या आहाराकडे वाटचाल करत आहेत. फास्ट फूड, प्रोसेस्ड भोजन तुलनेने लवकर तयार होतात.

अर्थात, हे मॉडेल लोकांच्या पसंतीस पडत आहे. पण त्याचा दीर्घकालीन प्रभाव लोकांच्या आरोग्यावर पडत असून त्यातूनच लडवणा, मधुमेह आणि हृदयरोगासारख्या समस्या निर्माण होत आहेत. दहा मिनिटांची डिलिव्हरी संपूर्णपणे तंत्रज्ञानावर अवलंबून आहे. ग्राहकांना सातत्याने अॅपचा वापर करावा लागतो आणि त्यामुळे ग्राहकांचा डेटा अॅपकडे गोळा होत

जावे लागेल.महाभारतातील भीष्म पितामह सर्व गुणदोषासह दिसेल. ५) संपत्ती,सत्ता,अधिकार यांचा गैरवापर आणि चुकीच्या लोकांचे समर्थन आहे शेवटी संपूर्ण विनाशाकडे नेत असते.महाभारतातील दुर्योधन सर्व गुणदोषासह दिसेल. ६) सत्तेचा लगाम कधीही आंधळ्या व्यक्तीकडे सोपवू नका, म्हणजे जो स्वार्थ,संपत्ती, गर्व,ज्ञान,आसक्ती किंवा वासनेने आंधळा आहे,कारण तो विनाशाकडे नेईल.महाभारतातील धृतराष्ट्र सर्व गुणदोषासह दिसेल. ७) ज्ञानासोबत शहाणपण असेल तर तुमचा विजय नक्कीच होईल.महाभारतातील अर्जुन सर्व गुणदोषासह दिसेल.

८) फसवणूक तुम्हाला सर्वच बाबतीत यशाकडे नेणार नाही.महाभारतातील शकुनी सर्व गुणदोषासह दिसेल. ९) जर तुम्ही नैतिकता,नीतिमत्ता आणि कर्तव्य यशस्वीपणे जपले तर जगातील कोणतीही शक्ती तुमचे नुकसान करू शकत नाही.महाभारतातील युधिष्ठिर सर्व गुणदोषासह दिसेल. रामायण महाभारतातील वर्ण संघर्ष पाहिला तर वेगळाच इतिहास समजेल जो आजच्या सत्ता संघर्षाचे सत्य दर्शन घडवेल.वाटसअप युनियरसिटी मधील पोस्ट चे हे संकलन आहे. त्यात लेखकाने नांव नबर न देता सर्व ग्रुपवर शेर करण्याचे आवाहन केले होते.मी तो वृत्तपत्रांच्या जागरूक वाचकासाठी देत आहे. यातून योग्य तो बोध घ्यावा.

संकलन सागर रामभाऊ तायडे

९९२२०४०३८५९,

भांडुप,मुंबई

राहतो. यापूर्वी डेटाचा गैरवापर झाल्याचे प्रकरण उघडकीस आलेले आहे आणि ती जोखीमही राहते. शिवाय निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य आणि निर्णय क्षमताही धोक्यात येत आहे. भारतात जेवण केवळ पोट भरण्याचे साधन नाही तर ते एक सामाजिक आणि संस्कृतीचे प्रतीक आहे. घरात एकाचवेळी सर्वानी जेवण तयार करणे आणि एकत्र बसून आहार घेणे हे परस्पर संबंध

आणि प्रेम वृद्धिंगत होण्यास चालना देते. परंतु दहा मिनिटांच्या डिलिव्हरीने एकत्र जेवण्याची सवय मोडली गेली आहे. रेस्टॉरंटमध्ये जाण्याऐवजी घरीच जेवण मागविण्याची चटक लोकांना लागली असून त्यामुळे सामाजिक संबंध कमी होत चालले आहेत. शिवाय स्थानिक खाद्यपदार्थांऐवजी फास्ट फूड साखळीचे वर्चस्व वाढले असून ते सांस्कृतिक वैविध्यपणाला अडचणीत आणणारे आहे.

अर्थात, दहा मिनिटांच्या डिलिव्हरीने रोजगार निर्मिती होत असली तरी आर्थिक असमानतेला चालना मिळत आहे. डिलिव्हरी प्लॅटफॉर्म आणि गुंतवणूकदार प्रचंड नफा कमावतात. हे मॉडेल काही जणांना अत्याधुनिक सुविधा प्रदान करतात तर समाजातील एका घटकाला त्याचा लाभही मिळत नाही. दहा मिनिटांच्या फूड डिलिव्हरीच्या सुविधेने आपले जीवन सुसह्य झाले असले तरी त्याचे नुकसानही कमी नाही. आपण, तुम्ही मी थोडे शांत राहून आरोग्यदायी आणि संतुलित जीवनशैलीची निवड करू शकतो. सरकार, कंपनी आणि ग्राहकांनी एकत्र येऊन या मॉडेलला आणखी जबाबदार करण्याच्या दृष्टीने काम करायला हवे. फूड डिलिव्हरीत सकस पदार्थ ठेवण्याबरोबरच कर्मचारी आणि ग्राहकांचे हित जोपासल्यास देशातील खाद्यसंस्कृती अबाधित राहील.

शांततेचे भय

हे सांगायेचे कारण म्हणजे पर्यटकांवर हल्ला झाला तेव्हा त्यांना धीर देणारे, त्यांना वाचवण्यासाठी पुढे सरसावणारे काश्मिरी होते हे बातम्यांमधून समोर आले आहेच. मात्र, त्याचवेळी सीमेपलीकडून आलेल्या हल्लेखोरांना मदत करणारेही स्थानिकच होते हेही समोर आले आणि जगाला कल्पना आहे. ज्यांनी हे हल्लेखोर पोसले ते डोळे मिटून दूध पिण्याचा लाख आव आणत असले, तरी हिंसाचाराची त्यांनी लावलेली आग त्यांच्या स्वतःच्या मागच्या दारापर्यंत पोहोचली आहे याचेही त्यांना भान राहिलेले नाही. जेव्हा एखादा रोगी पछाडतो तेव्हा त्याला त्याच्या स्वतःच्या भल्याबुर्बाचीही खबर राहिलेली नसते व अखेर तो आत्मघात करून घेतो.

भारताबद्दल गंड असणार्यांचा अंतही असाच होणार आहे. शत्रू तुमच्याबद्दल काय विचार करतात ते त्याच्यावर सोडावे. तथापि, भारतातील लोकांनी व या विशिष्ट हल्ला प्रकरणात काश्मिरींनी काय विचार करावा हे त्यांनी ठरणे पाहिजे. पहलगामचा हल्ला हा केवळ भारताच्या शत्रूद्वारे आणि आत्मविश्वासावर हल्ला नाही, तर तो काश्मीरवर आणि त्यांच्या अभिमानाने गौरवण्या जाणार्या काश्मिरीयतवरही आहे. हा हल्ला काश्मीरला पुन्हा एकदा जुन्या अंधकाराच्या युगात घेऊन जाण्याची शक्यता आहे. त्याला रोखणे आणि आवर घालणे हे त्यांच्याच हाती आहे.

जाण्याचे अनुमान आहे. केंद्रशासित प्रदेश केल्यापासून येथे येणार्यांच्या संख्येत वाढच होत गेली. २०२० मध्ये केवळ ३६ लाख पर्यटकांनी काश्मीरला भेट दिली होती, मात्र पुढच्याच वर्षात हा आकडा सव्वाकोटीपर्यंत पोहोचला. २०२४ च्या आकडेवारीनुसार या वर्षात २ कोटी ३६ लाख पर्यटकांनी काश्मीरला भेट दिली व यात विदेशी पर्यटकांची संख्या ६५ हजार होती. याच पर्यटकांच्या भेटीतून तब्बल अडीच लाख स्थानिकांना रोजगार मिळतो. पहलगामच्या घटनेनंतर या सगळ्यांचा रोजगार धोक्यात आला आहे. त्यांच्यापुढे उदरनिर्वाह कसा करायचा याचे संकट उभे राहणार आहे.

जम्मू काश्मीरला विशेष दर्जा देणारे कलम ३७० रद्द केल्यानंतर काश्मीर कात टाकत असल्याचे आणि खरेच हे नंदनवन पुन्हा फुलते आहे असे संकेत देणार्या अनेक घटना घडत होत्या. लक्ष्यीत हिंसाचाराच्या काही घटना घडल्या; मात्र एकुणात हॉटेल्सपासून नव्या वाहनांच्या खरेदीपर्यंत प्रत्येक क्षेत्रातील आकडेवारी काश्मीरच्या चांगल्या भवितव्याची व्हाही देत होती. काश्मीरमध्ये २०१७ मध्ये १४.८८ लाख नव्या वाहनांची नोंदणी केली गेली होती. २०२४ मध्ये हीच संख्या दुप्पट म्हणजे २७.२९ लाखांपर्यंत गेली.

बीअर पिण्यापेक्षा बीअरने अंधोळ करण्याचे फायदे वाचून व्हाल चकित; डॉक्टरांचे मत घ्या जाणून

बीअरसारख्या अल्कोहोलिक पेयाचा फक्त पिण्यासाठीच नाही, तर अंधोळीसाठी वापर करण्याचे अनेक फायदे आहेत.

बीअर बाथ तुमच्या आरोग्यासाठी तुमच्या अपेक्षेपेक्षा नक्कीच जास्त फायदेशीर ठरू शकते. बीअर बाथचे फायदे बीअरमध्ये आढळणाऱ्या नैसर्गिक घटकांमुळे बीअर बाथमुळे त्वचेला अनेक फायदे मिळू शकतात. हॉप्स हा एक प्रमुख घटक आहे, त्यात दाहकविरोधी आणि जीवाणूंच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा गुणधर्म असतो, जो त्वचेला नीट करू शकतो. त्याव्यतिरिक्त बीअरमधील यीस्टमध्ये व्हिटॅमिन बी असते, जे तुमची त्वचा गुळगुळीत करू शकते. बीअर एक नैसर्गिक एक्सफोलिएटरदेखील आहे, जे मृत त्वचेपासून मुक्त होण्यास मदत करू शकतात, असे केअर हॉस्पिटल्सच्या सल्लागार व त्वचारोगतज्ज्ञ डॉ. स्वप्ना प्रिया म्हणतात.

बीअर बाथ तुमच्या शरीरातील स्क्विमसण सुधारण्यासाठी आणि तुमच्या शरीरातील कोणत्याही सांधेदुखीला आराम देण्यासाठीही ओळखला जातो.

बीअरमध्ये शरीराला निरोगी बनवणारे घटक आहेत का? बीअरमध्ये असे अनेक घटक असतात, जे बीअर जास्त प्रमाणात सेवन न



केल्यास संभाष्य आरोग्यदायी फायदे देऊ शकतात, असे डॉ. प्रिया म्हणाल्या.

यीस्ट आणि हॉप्स वनस्पतीसह बीअरमध्ये पॉलीफेनॉलदेखील असतात, जे अँटीऑक्सिडंट्स आहेत आणि त्यामुळे शरीरातील मुक्त रेडिकल्सपासून मुक्त होण्यास आपल्याला मदत मिळते, ज्यामुळे आपल्या शरीरातील पेशींचे नुकसान टाळता येते.

बीअर बाथमुळेही ताण कमी होण्यासही मदत?

बीअर बाथमुळे ताण कमी होण्यास आणि आराम मिळण्यास मदत होते. हॉप्स आणि माल्टच्या सुखदायक सुगंधासह गरम पाणी शांत

वातावरण तयार करू शकते, ज्यामुळे ताण कमी होण्यास आणि विश्रांती मिळण्यासाठी फायदा होतो. असे डॉ. प्रिया म्हणाल्या.

इतर डिटॉक्स पद्धतीपेक्षा बीअर बाथ हा चांगला पर्याय आहे का?

इतर डिटॉक्स पद्धतींच्या तुलनेत बीअर बाथ हा योग्य पर्याय नाही हे लक्षात घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. मानवी शरीर नैसर्गिकरीत्या यकृत, मूत्रपिंड व घामाच्या ग्रंथींद्वारे स्वतःला डिटॉक्सिफाय करते आणि बीअर बाथ ही एक चांगली डिटॉक्स पद्धत आहे.

या कल्पनेला समर्थन देणारे कोणतेही विश्वसनीय संशोधन पुरावे नाहीत. हायड्रेटेड राहून, पौष्टिक आहार घेऊन आणि नियमित व्यायाम करूनच शरीर योग्यरीत्या डिटॉक्स करता येते, असे डॉ. प्रिया म्हणाल्या.

त्वचेची काळजी घेण्याची किंवा ताण व्यवस्थापनाची ही एक प्रभावी पद्धत मानली जाऊ नये. डॉ. प्रिया यांनी सांगितले की, बीअर बाथ काही प्रमाणात ताण कमी करण्यास मदत करू शकते आणि त्याचे काही वरवरचे त्वचेचे फायदे असू शकतात, पण, या पद्धतीवर अवलंबून राहू नये.

सकाळी उठल्या-उठल्या करा 'या' १० गोष्टी, आयुष्यात होतील सकारात्मक बदल, शरीरात ऊर्जेची कमतरता भासणार नाही!

आपण दररोज सकाळची सुरुवात कशी करतो हे खूप महत्त्वाचे ठरते. कारण- त्या कृतीवर बहुतांशी आपला संपूर्ण दिवस असतो. आपला दिवस चांगला जावा, असे प्रत्येकाला वाटत असते. त्यासाठी दिवसाची सुरुवात चांगली करणे खूप गरजेचे आहे. आपल्यापैकी अनेकांना वेगवेगळ्या सवयी असतात. कधी त्या चांगल्या असतील, तर कधी त्या वाईट. परंतु, चांगल्या सवयी लागल्यामुळे आपल्याला आपली दिनचर्या ही चांगली ठेवता येते; परंतु त्याउलट वाईट सवयींमुळे मात्र आपल्याला अनेकदा त्याचे दुष्परिणामच भोगावे लागतात. याचमुळे तुमच्या दिवसाची सुरुवात चांगली होणे गरजेचे आहे. 'होमिओ अमिगो'चे संस्थापक व सीईओ करण भागव यांनी तुमच्या सकाळच्या दिनचर्येत समाविष्ट करण्यासाठी १० सवयी सांगितले असल्याचे वृत्त इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्याबाबत जाणून घेऊ

१. सकाळी लवकर उठा

नियमित सकाळी लवकर उठावे.

लवकर उठल्यामुळे मनाला शांतता मिळते आणि संपूर्ण दिवस आनंदात जातो.

सकाळी लवकर उठल्यामुळे दिवसभर काम

करण्यासाठी जास्त वेळ मिळतो. लवकर उठण्याची सवय लावण्यासाठी दररोज हळूहळू झोप कमी करून १५ मिनिटे आधी उठण्याचा प्रयत्न करा.

२. पाणी प्या उठल्यावर पाणी प्यायल्याने तुमचे शरीर पुन्हा हायड्रेट होते आणि तुमचे चयापचय सुरू होते.

३. व्यायाम करा तुम्ही सकाळी व्यायाम करणे गरजेचे आहे. वॉक किंवा वर्कआउट किंवा योगासने केल्याने तुमचा मूड सुधारेल. त्यामुळे तुमची उर्जा पातळी

वाढवेल आणि तुमच्या एकूण आरोग्यासाठी ते फायदेशीर ठरेल.

४. ध्यानधारणेचा सराव करा

काही मिनिटे ध्यान केल्याने ताण कमी होतो. ध्यान आणि व्यायाम केल्याने तुमचे मन आणि शरीर दोन्ही सक्रिय राहते.

५. तुमच्या दिवसाचे नियोजन करा

ध्येये आणि कामांना प्राधान्य दिल्याने दिशा मिळते. आज तुम्हाला कोणते काम पूर्ण करायचे आहे याचा प्लॅन तयार करा आणि स्वतःसाठी ध्येय निश्चित करा.

६. पौष्टिक नाश्ता करा सकाळचा न्याहारी नेहमी आरोग्यदायी असावी. संतुलित आहार आवश्यक ऊर्जा पुरवतो आणि त्यामुळे एकाग्रतेच्या क्षमतेत सुधारणा होते.

७. स्नूझ बटण दाबू नका अलार्म वाजल्यानंतर कित्येक जण स्नूझ बटण दाबून पुन्हा झोपतात. तसे न करता उठून व्यायाम करायला हवं.

८. स्कीन टाइम कमी

सकाळी उठल्यानंतर किंवा झोपण्यापूर्वी मोबाईलचा वापर कमी करा.

९. स्वतःवर प्रेम सर्वात आधी स्वतःसाठी वेळ काढा आणि तुमच्या कामाबद्दल प्रेम दाखवा. त्यामुळे सकारात्मकता वाढेल.

१०. कठीण काम सर्वात आधी करा

तुमच्या कामांमध्ये सर्वात कठीण असलेले काम तुम्ही आधी करा. मग यामुळे बाकीची कामे तुम्हाला करायला सोपे जातील त्यामळे तुम्हाला ताण कमी जाणवेल.



तुम्हीही वजन वाढेल म्हणून काजू खायला घाबरता? तज्ज्ञांकडून खाण्याची 'ही' पध्दत समजून घ्यामिळतील फायदेच फायदे

काजू हा सुक्या मेव्यातील सर्वांना आवडणारा घटक आहे. काजूची भाजी, मिठाई, भाजलेले किंवा कच्चे काजू अशा वेगवेगळ्या प्रकारे काजू खायला आपल्याला आवडते. काजूमध्ये भरपूर प्रमाणात लोह आणि प्रथिने आढळतात. त्यासह मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, व्हिटॅमिन बी असे पोषक घटकदेखील आढळतात. म्हणजेच बहुतांश सर्वांना आवडणारे काजू आरोग्यासाठी भरपूर गुणकारी आहेत. तसेच काही आजारांसाठीदेखील काजू खाणे फायदेशीर मानले जाते. परंतु, काजूचे सेवन केल्याने तुमचे वजन वाढू शकते काय, याविषयी हैदराबाद येथील केअर हॉस्पिटल्सचे आहारतज्ज्ञ नामपल्ली यांनी याविषयी माहिती दिली असल्याचे वृत्त इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्याबाबत जाणून घेऊ

काजूमध्ये व्हिटॅमिन ई, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, कॉपर, झिंक, लोह, मॅंगनीज व सेलेनियम यांसारखे पोषक घटक आढळतात. त्यामुळे काजू खाणे आरोग्यासाठी फायदेशीर मानले जाते. काजू हा अत्यंत पौष्टिक असून, त्याचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. काजूचे सेवन केल्याने आवश्यक जीवनसत्त्वे आणि खनिजे शरीराला मिळतात; जे मेंदूच्या आरोग्यासाठी अधिक फायदेशीर आहे. त्याशिवाय रोगप्रतिकार शक्ती

वाढवणे, हाडे व स्नायू मजबूत करणे आणि अनेक आजारांपासून दूर ठेवण्यास काजू मदत करतात.

काजू खाण्याचे फायदे हृदय निरोगी ठेवते काजूमध्ये अँटिऑक्सिडंट्स आणि फॅटी सिड भरपूर प्रमाणात आढळते. तसेच काजूच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. त्यामुळे काजू खाल्ल्याने हृदय निरोगी राहते.

रोगप्रतिकार शक्ती वाढवते काजूमध्ये अँटिऑक्सिडंट्सह झिंक मिनरल आणि व्हिटॅमिनस यांसारखे आवश्यक पोषक घटक आढळतात. त्यामुळे काजू खाल्ल्याने शरीरातील रोगप्रतिकार शक्ती वाढते.



स्मरणशक्ती वाढते

रोज काजू खाल्ल्याने स्मरणशक्ती वाढते. यामध्ये आढळणारे फॅटी सिड मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. त्यामुळे रोज काजू खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

साखर नियंत्रणात राहते तज्ज्ञांच्या मते काजूमध्ये मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि आर्जिनिन आढळतात. हे पोषक घटक साखर नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. परंतु काजूमध्ये कॅलरीजचे प्रमाण जास्त असते, त्यामुळे काजूचे सेवन मर्यादित प्रमाणात करावे. काजू खाल्ल्यामुळे खरंच वजन वाढते का?

काजूचे जास्त सेवन केल्याने वजन वाढू शकते. अशा स्थितीत, तुमचे वजन वाढू नये, असे वाटत असेल तर आणि त्याचे पौष्टिक फायदे मिळविण्यासाठी दररोज थोड्या प्रमाणात काजूचे सेवन करा. संतुलित आहाराचा भाग म्हणून एका ठरावीक प्रमाणात काजूचे सेवन केल्याने वजन वाढत नाही. तज्ज्ञ किंवा आहारतज्ज्ञांचा सल्ला घेतल्यानंतरच काजूचे सेवन करणे कधीही चांगले.

स्व.विश्वंभर कोकिळ जीवन विकास व्याख्यानमाला: पुष्प - ४ थे

आयुष्य खुप सुंदर आहे ते जगता आले

पाहिजे- उपजिल्हाधिकारी अंजली धानोरकर

केज/प्रतिनिधी

जगातील सर्वात सुंदर रोपट विव्हासाचे असते आणि ते कोठे जमिनीत नाही तर आपल्या मनात रुजवले पाहिजे. आस्थित दिसणाऱ्या स्वतःला आहे तसे

स्वीकारायला शिका खरंच

आयुष्य खुप सुंदर आहे, फक्त ते जगता आले पाहिजे. आयुष्यामध्ये चढ-उतार हास्य-अश्रू यश-अपयश येतच असतात. हे सर्व माणसाच्या जीवनाचा भाग आहे. आणि हेच जीवनाला सुंदर आणि खरोखर जाणण्यासारखे बनवतात. नातेसंबंध टिकवण्यासाठी, संवाद, आदर, विश्वास आणि प्रामाणिकपणा अत्यंत आवश्यक आहे. तसेच या धकाधकीच्या जीवनामध्ये माणसा-माणसांमधील संवाद हरवत चाललाय. तेंव्हा एकमेकांशी संवाद साधणे अत्यंत गरजेचे आहे. आपले विचार, भावना आणि अपेक्षा स्पष्टपणे व्यक्त करणे, एकमेकांच्या मतांचा, भावनांचा आदर करणे, एकमेकांवर विश्वास ठेवणे, विश्वासघात टाळणे, परस्पराना समजून घेणे वेळप्रसंगी अडचणीच्या वेळी साथ देणे, त्यांच्या चांगल्या कामाची प्रशंसा करणे निर्माण होणारे वाद मिटवणे, कठीण परिस्थितीतही एकमेकांना साथ देणे एकमेकांचा आधार बनणे तसेच नातेसंबंध टिकवण्यासाठी प्रयत्न करणे आणि सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवणे आवश्यक आहे. असे प्रतिपादन छत्रपती संभाजी नगर येथील उपजिल्हाधिकारी अंजली धानोरकर यांनी केले.केज येथील स्वामी विवेकानंद विद्या मंदिर या शाळेमध्ये दि. २३ एप्रिल रोजी जीवन विकास शिक्षण मंडळ केज संचालित स्व. विश्वंभर कोकिळ जीवन विकास व्याख्यानमालेचे चौथे पुष्प गुंफण्यासाठी प्रमुख वक्ते म्हणून श्रीमती अंजली अमय धानोरकर, उपजिल्हाधिकारी छत्रपती संभाजीनगर या उपस्थित होत्या तर अध्यक्ष म्हणून नंदकिशोर मुंडडा हे उपस्थित होते. याप्रसंगी जीवन विकास शिक्षण मंडळ संस्थेचे सचिव जी. बी. गदळे, सहसचिव उपेंद्र कोकीळ, नारायण अण्णा अंधारे, शाळेच्या मुख्याध्यापिका शिवनंदा मुळे, प्राचार्य शंकर भैरट, प्रा. वि. चे. मु. अ. वसंतराव शितोळे आदी उपस्थित होते.

कार्यक्रमासाठी लाभलेल्या उपस्थित पाहण्यांचा परिचय सुरेखा डोंगे मंडम यांनी दिला. चौथे पुष्प गुंफताना रंग मनाचे रंग नात्याचे या विषयावर बोलताना अंजली धानोरकर पुढे म्हणाल्या, एकत्र



कुटुंबपद्धती हे भारतीय संस्कृतीचे वैशिष्ट्य होते. परंतु आता विभक्त कुटुंबपद्धती दिसून येते. तेंव्हा जीवनातील विविध आव्हानांना सामोरे जात असताना एकमेकांवरील अतूट विश्वास किती महत्त्वाचा असतो हे २०१३ मध्ये उत्तराखंडमधील केदारनाथ येथे अचानक आलेल्या प्रलयकारी महापूर्याच्या अनुषंगाने सांगितले. या महाप्रलयाने हजारो लोकांच्या जीवनावर परिणाम झाले. त्यामुळे बाधितांचे जीवन उध्वस्त झाले. त्या प्रलयामध्ये विजयसिंह नामक तरुणाला स्वतःची पत्नी लीला हिला गमवावे लागले. हे सत्य त्याच्या कुटुंबांने स्वीकारले, परंतु त्याचा मात्र ठाम विश्वास होता की,कधीतरी ती मला भेटेल, या विश्वासाने तो तिथेच राहिला. या अतूट विश्वासाला १९ महिन्यांची प्रतीक्षा करावी लागली. शेवटी त्या विश्वासाचे सार्थक झाले व त्या दोघांची भेट झाली. एवढा अतूट विश्वास एकमेकांवर असला पाहिजे. यावेळी अशा अनेक प्रसंगांना आपल्या वर्णनातून रेखाटण्याचा प्रयत्न अंजलीताई धानोरकर यांनी केला.

अध्यक्षीय समारोपात नंदकिशोरजी मुंडडा म्हणाले, स्व. विश्वंभर कोकीळ हे संघर्ष करण्याची ताकद असणारे व्यक्तिमत्व होते. परखडपणे मत व्यक्त करणे हा त्यांचा स्वभाव होता तर सुसंवाद साधून प्रश्न सोडविणे हे त्यांच्या स्वभावाचे वैशिष्ट्य होते. अशा व्याख्यानमालेतून वैचारिक पिढी निर्माण होते. व अशी पिढी कुटुंबातील कडे समाजाप्रती अथवा देशासाठी निघेने कार्य करते. सध्याच्या काळामध्ये नाती विस्कटली जात आहेत, परंतु आपल्या अंतर्मनात चांगले भाव असतील तर चुकीच्या गोष्टीचे समर्थन न करता समाजामध्ये चांगले विचार पेरण्याचा निश्चित प्रयत्न होऊ शकतो. शेवटी त्यांनी अंबेजोगाई मधील वसंत व्याख्यानमालेचे स्वरूपही उपस्थित श्रोत्यांना सांगितले. कार्यक्रमाचे सुज्ञसंचलन अपर्णा देशपांडे मंडम यांनी केले तर आभार गौरी जगताप मंडम यांनी मानले.

राजकारणाचे गुन्हेगारीकरण लोकशाहीसाठी गंभीर समस्या

केज / प्रतिनिधी: गुन्हेगारी पार्श्वभूमी असलेले लोक राजकारणात येऊन सत्ता मिळवतात, ज्यामुळे लोकांमध्ये गुन्हेगारीची प्रतिमा निर्माण होते. काही राजकीय पक्ष निवडणुकीत जिंकण्यासाठी गुन्हेगारांची मदत घेतात. तेंव्हा राजकारणाचे गुन्हेगारीकरण ही लोकशाहीसाठी एक गंभीर समस्या आहे. यावर उपाय सर्वसामान्य लोकांना गुन्हेगारीकरणाच्या धोक्यांपासून जागरूक करणे, सुशिक्षित आणि नैतिक राजकारणी निवडणे. या समस्येवर मात करण्यासाठी कठोर कायदे, जलद न्याय, राजकीय पक्षांची जबाबदारी आणि लोकांची जागरूकता आवश्यक आहे असे प्रतिपादन मुंबई येथील राष्ट्रीय प्रवक्ते दिपक करंजीकर यांनी केले. केज येथील स्वामी विवेकानंद विद्या मंदिर या शाळेमध्ये दि. २२ एप्रिल रोजी जीवन विकास शिक्षण मंडळ केज संचालित स्व.आरोह तमसो ज्योतिः। जीवन विकास शिक्षण मंडळ, केजविश्वंभर कोकिळ जीवन विकास व्याख्यानमालेचे तिसरे पुष्प गुंफण्यासाठी प्रमुख वक्ते म्हणून दिपक करंजीकर हे उपस्थित होते तर अध्यक्ष म्हणून पुर्णवादी बँकेचे अध्यक्ष डॉ. सुभाष जोशी हे उपस्थित होते. याप्रसंगी जी. बी. गदळे, उपेंद्र कोकीळ, फजिलोद्दीन काजी, डॉ. पांडुरंग तांदळे, नारायण अंधारे, प्रशांत देशपांडे, मुख्याध्यापिका शिवनंदा मुळे, प्राचार्य शंकर भैरट, वसंतराव शितोळे आदी उपस्थित होते.



पाहण्यांचा परिचय मेघशाम मंगरूळकर यांनी दिला. तिसरे पुष्पगुंफताना 'राजकारणाचे होत चाललेले गुन्हेगारीकरण कारणे आणि उपाय' या विषयावर बोलताना दिपक करंजीकर पुढे म्हणाले, राजकीय क्षेत्रातील एकेवीस टक्के सदस्यांची गुन्हेगारी पार्श्वभूमी आहे. त्यातील काही केवळ पॉलिसीवर काम करतात. त्यामुळे समाजाचा चेहरा बेसूर होतोय. समाजामध्ये टोळ्या निर्माण होत आहेत. इथे धर्माच्या जातीच्या नावाखाली मतपेट्या तयार केल्या जात आहेत. समाज उपद्रव मूल्याकडे आकर्षित होत आहे. कायदा व सुव्यवस्था प्रचंड बिघडली आहे. काही राजकारणी चांगले असूनही याख्यानमालेत याधि प्रतिकारन परिस्थितीपुढे हतबल आहेत. शेवटी त्यांनी जलपुरुष म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या डॉ. राजेंद्र सिंह यांच्या

जोडह प्रकल्पाविषयी विवेचन करताना राजस्थानच्या वाळवंटात तेथील नद्या कशाप्रकारे पुनरुज्जीवीत केल्या, शिवाय जलसंवर्धन, वन्यजीवन संवर्धन अशा मोहिमेबद्दल सविस्तर माहिती सांगितली. अध्यक्षीय समारोपात डॉ. सुभाष जोशी म्हणाले, विश्वंभर कोकीळ हे खऱ्या अर्थाने केजचे मतदार राजा होते, कारण कोणत्याही राजकीय नेत्यांशी सामाजिक प्रश्नांवर ते निर्भीडपणे बोलत होते. तेंव्हा यावर्षी स्व. विश्वंभर कोकीळ जीवन विकास व्याख्यानमालेचे हे सौम्य महोत्सव वर्ष आहे. तेंव्हा अशा व्याख्यानमाला आयोजित करणे अतिशय गरजेचे आहे. कार्यक्रमाचे सुज्ञसंचलन हनुमंत घाडगे यांनी केले तर आभार महादेव गिरी यांनी मानले.

रोजच्या आहारात सुरण खाल्यामुळे आरोग्याला होतात चमत्कारीत फायदे, मूळव्याधीची समस्या होईल दूर

शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी आहारात पालेभाज्या, फळभाज्या, फळे आणि कंदमुळांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. या पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे शरीराला अनेक फायदे होतात. आरोग्यासाठी कंदमूळ अतिशय गुणकारी ठरते. त्यात प्रामुख्याने सुरणाच्या भाजीचे सेवन केले जाते. सुरणाच्या कांद्यापासून भाजी, भजी आणि सुरण फ्राय इत्यादी पदार्थ बनवले जातात. मात्र आपल्यातील अनेकांना सुरण खायला आवडत नाही. पण आहारात कधीतरी सुरणाच्या भाजीचे सेवन करावे. यामध्ये कॅल्शियम, तांबे, जस्त, सेलेनियम, लोह, फॉस्फरस, लोह, मॅंगनीज आणि यांसारख्या आवश्यक खनिजे आढळून येतात. त्यामुळे आज आम्ही तुम्हाला सुरण खाल्यामुळे आरोग्याला नेमके काय फायदे होतात, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. चला तर जाणून घेऊया. सुरण हे एक पौष्टिक कंदमूळ असून ते केवळ चविष्ट नाही, तर आरोग्यासाठीही लाभदायक आहे. आयुर्वेदात सुरणाला विशेष महत्त्व आहे. कारण, त्यामध्ये अनेक औषधी गुणधर्म असतात. सुरणामध्ये फायबर, अँटिऑक्सिडंट्स, सी व बी ६ ही जीवनसत्त्वे, कॅल्शियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, लोह भरपूर प्रमाणात असतात. सुरणामध्ये फायबर मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे त्याच्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारते आणि बद्धकोष्ठता कमी होते. यातील नैसर्गिक प्रोबायोटिक्समुळे गॅस, अपचन आणि ऍसिडिटी यांसारख्या समस्यांपासून आराम मिळतो. आयुर्वेदानुसार सुरण हा रक्तशुद्धीकारक आहे. तो पुरळ आणि त्वचेच्या इतर समस्या दूर करण्यास मदत करतो. सुरणाचा न्हायसेमिक इंडेक्स कमी असल्यामुळे तो मधुमेहीसाठी फायदेशीर आहे. रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवून इन्सुलिनची कार्यक्षमता, सुधारण्यासाठी मधुमेहींनी सुरणाचे सेवन आवश्यक ठरते. सुरणामध्ये पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम असल्यामुळे तो रक्तदाब नियंत्रित ठेवतो आणि हृदयाचे आरोग्य सुधारतो. कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्यासाठी सुरण लाभदायक ठरते. यामध्ये असलेल्या अँटिऑक्सिडंट्समुळे फ्री रेडिकल्सचा नाश होतो आणि कर्करोगापासून संरक्षण मिळते. सुरण खाण्यामुळे लवकर पोट भरल्यासारखे वाटते आणि अन्नाचे अतिरेकी सेवन टाळले जाते. त्यामुळे तो वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे. अर्थात, सुरण कच्चा खाणे टाळावे. तो वाफवून, उकडून किंवा भाजून खाणे अधिक चांगले. सुरणाची भाजी, भरीत किंवा सुरणाचे वडे हे चविष्ट आणि आरोग्यदायी पर्याय आहेत. काही लोकांना सुरणामुळे ऍलर्जी किंवा घशात खवखव होऊ शकते.

डॉ.बाबासाहेब यांच्या जयंतीनिमित्त रविवारी भीमा तुड्ड्या जन्मामुळे महानाट्याचे आयोजन

वैशालीताई देशमुख यांच्या हस्ते होणार उद्घाटन

लातूर :- विश्वरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३४ व्या जयंतीनिमित्ताने, उच्चतम कृषी उत्पन्न बाजार समिती व महाराष्ट्र राज्य माथाडी ट्रान्सपोर्ट आणि जनरल कामगार युनियन यांच्या संयुक्त विद्यमाने रविवार, दि. २७ एप्रिल २०२५ रोजी सायंकाळी ६.३० वाजता, दगाडोजीवार देशमुख सभागृह, मार्केट याई लातूर येथे जयंतीच्या शुभेच्छा आणि भीमा तुड्ड्या जन्मामुळे या महानाट्याचे आयोजन करण्यात आले असून, त्याचे उद्घाटन विकास सहकारी साखर कारखान्याच्या समितीचे संचालक मंडळाचे अध्यक्ष तुळशीराम गंभीरे, बाजार समितीचे संचालक तथा कामगार युनियनचे विभागीय सेक्रेटरी



उपाध्यक्ष माजी आ.वैजनाथ शिंदे यांच्या अध्यक्षतेखाली होणार्या या उद्घाटन सत्राला प्रमुख पाहुणे म्हणून बाजार समितीचे सभापती जयदीप बावणे, उप सभापती सुनील पडीले, दाल मिल असोचे अध्यक्ष हनुमंतचंद कलंत्री, व्यापारी चेंबर लातूरचे उपाध्यक्ष अशोक लोया, लक्ष्मी अर्बन बँकेचे चेअरमन अशोक (गडु) अग्रवाल, बाजार समितीचे संचालक बाळू बिदादा, आडत असोचे अध्यक्ष तथा रेणा साखरचे संचालक चंद्रकांत पाटील, बाजार समितीचे संचालक सुधीर गोजमगुंडे, राष्ट्रीय गुमास्ता मंडळाचे अध्यक्ष तुळशीराम गंभीरे, बाजार समितीचे संचालक तथा कामगार युनियनचे विभागीय सेक्रेटरी

शिवाजी कांबळे हे उपस्थित राहणार आहेत. जयंतीच्या निमित्ताने भीमा तुड्ड्या जन्मामुळे हे महानाट्य लातूरमध्ये प्रथमच आयोजित करण्यात आले आहे, या महानाट्यात तब्बल ४० कलाकार डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर आणि माता रमाई यांच्या जीवनक कार्यावर प्रकाश टाकणारी आपली कला या निमित्ताने सादर करणार आहेत. तरी आडत बाजार परिसरातील सर्व आडते, हमाल मापाडी गाडीवान, गुमास्ता व सर्व संबंधित घटकांनी भीमा तुड्ड्या जन्मामुळे या महानाट्याचा जास्तीत जास्त संख्येने लाभ घेऊन भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांना आदरांजली अर्पण करावे असे आवाहन उच्चतम कृषी उत्पन्न बाजार समिती व महाराष्ट्र राज्य माथाडी ट्रान्सपोर्ट आणि जनरल कामगार युनियनच्या वतीने करण्यात आले आहे.

लातूर जिल्ह्यात शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी

लातूर :- कायदा व सुव्यवस्था, सार्वजनिक शांतता व सुरक्षितता अबाधित राखण्यासाठी अपर जिल्हादंडाधिकारी केशव नेटके यांनी महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९५१ च्या कलम ३७ (१) व (३) नुसार संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी केले आहेत. हा आदेश संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत २५ एप्रिल, २०२५ रोजीच्या ००.०१ वाजेपासून ते ९ मे, २०२५ रोजीच्या २४.०० वाजेपर्यंत (दोन्ही दिवस धरून) लागू राहील. या आदेशान्वये शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात शस्त्रे, सोटे, तलवारी, भाले, दंडे, बंदुका, सुरे, काठ्या, लाठ्या किंवा शारीरिक इजा करण्यासाठी वापरता येईल, अशी कोणतीही वस्तू सोबत घेऊन फिरता येणार नाही. कोणताही दाहक पदार्थ किंवा स्फोटक पदार्थ बाळगता येणार नाही, दगड किंवा इतर क्षेपास्त्रे, सोडावाद्याची किंवा फेकावाद्याची उपकरणे बाळगणे किंवा जमा करणे किंवा त्यावर करण्यास मनाई राहील. व्यक्तीचे प्रेत, आकृत्या किंवा प्रतिमा यांचे प्रदर्शन करता येणार नाही. तसेच जाहीरपणे घोषणा करणे, गाणे म्हणजे वाद्य वाजविण्यास मनाई राहील. ज्यामुळे सभ्यता

अगर नितीमत्ता यास धोका पोहोचेल अशा किंवा राज्याची सुरक्षितता धोक्यात येईल किंवा ज्यामध्ये उलथवून टाकण्याची प्रवृत्ती दिसून येत असेल अशी आवेशपूर्ण भाषणे, हावभाव करणे, सांगणे आणि चित्रे, चिन्हे फलक किंवा इतर कोणत्याही चित्रस किंवा वस्तू तयार करणे, त्यांचे प्रदर्शन किंवा प्रसार करणे यास मनाई करण्यात आली आहे. ल३जिल्ह्यात सार्वजनिक शांतता व सुव्यवस्था राहण्यासाठी कोणत्याही रस्त्यांवर किंवा कोणत्याही एका ठिकाणी पाच किंवा अधिक व्यक्तींना एकत्र जमवण्यास, मिरवणूक काढण्यास मनाई करण्यात आली आहे. हा आदेश अंत्ययात्रा, विवाह, कामावरील पोलीस किंवा इतर शासकीय अधिकारी, कर्मचारी यांना लागू राहणार नाही. तसेच शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात सभा, धार्मिक मिरवणूक, मोर्चा, उपोषण यांना परवानगी देण्याचे सर्व अधिकार हे पोलीस अधीक्षक, पोलीस उपअधीक्षक व संबंधित पोलीस निरीक्षक, पोलीस उपनिरीक्षक यांना राहतील. त्यांनी परवानगी देण्यापूर्वी उपविभागीय दंडाधिकारी यांच्याशी सल्लामसलत करून परवानगी घ्यावी, असे अधिसूचनेत नमूद करण्यात आले आहे.

प्रदेशाध्यक्ष खा.सुनील तटकरे लातूराला आले, पत्रकारांना अधिकृत निरोप नाही.

लातूर शहरात राष्ट्रवादी काँग्रेसचा मनमानी कारभार ?

लातूर :- प्रदेशाध्यक्ष खासदार सुनील तटकरे लातूराला आले, पत्रकारांना अधिकृत निरोप नाही. लातूर शहरात राष्ट्रवादी काँग्रेसचा मनमानी कारभार ? शरद पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेस मध्ये केंद्रस्थानी असलेले अजित पवार यांनी शरद पवार यांना सोडचिडी देत नवीन पक्ष स्थापन केला. राज्यात झालेल्या निवडणुकांमध्ये यशही मिळवले. उपमुख्यमंत्री अजित पवार हे शब्दांना पक्के असल्याचे बोलले जाते पण लातूरमध्ये पक्ष संघटन बांधणीच्या बाबतीत वेगळेच चित्र पाहायला मिळाले. लातूरमध्ये राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी अजित पवार पक्षाचे प्रदेशाध्यक्ष खासदार सुनील तटकरे आले असल्याची माहिती अनेक पत्रकारांना मिळू शकली नाही. त्याचबरोबर राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी अजित पवार पक्षाच्या कार्यालयातून अधिकृत पत्रकार परिषद असल्याचेही सांगण्यात आले नाही. कार्यकर्त्यांनी कसेबसे ओळखीच्या पत्रकारांना ई-मेल न करता फोन केले. पत्रकार परिषदेमध्ये प्रदेशाध्यक्ष खा.तटकरे यांनी कमी वेळामध्ये उपस्थित



राहिल्याबद्दल उपस्थित पत्रकारांचे आभार व्यक्त केले. पण आगामी काळात होणाऱ्या महानगरपालिका, जिल्हा परिषद, आदी निवडणुका असताना सुद्धा व पत्रकार परिषदेमध्ये सहकार मंत्री बाबासाहेब पाटील, आमदार विक्रम काळे, क्रीडा व युवक कल्याण माजी मंत्री आमदार संजय बनसोडे आदी मान्यवर उपस्थित असताना सुद्धा लातूर स्तरावर पत्रकारांना पक्षाकडून अधिकृत निरोप मिळाला नसल्याने आश्चर्य व्यक्त केले जात आहे.

परतूर नगर परिषदेच्या सफाई कामगारांना सात ते आठ महिन्यांचे थकीत वेतन देण्यास टाळाटाळ

परतूर :- परतूर नगर परिषद मध्ये विविध विभागात २५/३० वर्षापासून ५०/६० रोजंदारी कंत्राटी सफाई कामगार कार्यरत आहेत परंतु परतूर नगर परिषद कार्यालयांनी सफाई कामगारांकडून दर रोज स्वच्छताचे कामे घेतली आहेत तरीपण रोजंदारी कंत्राटी सफाई कामगार वर्गाला नियमित मासिक वेतन दिले जात नसून नेहमी ५/६ महिने झाल्यानंतर अनियमित एक किंवा दोन वेतन अवेळी दिले जात आहे कारण असंघटित सफाई कामगार हे मागासवर्गीय वर्गातील गरीब असल्यामुळे आणि सफाई कामगार वर्ग हा अज्ञानी निरक्षर असल्याकारणाने आणि कामगारातून कोणीही नेतृत्व करण्यास तयार होत नसल्यामुळे संबंधित व्यक्ती दर दिवस खोटे सांगून दिशाभूल करीत आहे. यापूर्वी धरणे आंदोलन करण्यात आले होते तेव्हा सफाई कामगारांना प्रलंबित थकबाकी वेतन देण्याचे आश्वासन देण्यात आले होते. तरी सुध्दा अद्याप पर्यंत थकीत वेतन देण्याला वारंवार खोटे बोलून पुन्हा पुन्हा टाळाटाळ केली जात आहे. म्हणून सफाई कामगारांनी घरी बसून काम बंद करून संप पुकारला आहे. यासाठी काहीना किमान वेतन लागू करून सर्वांना वेतन वाढ दिली जाणार आहे असे म्हणलेले आहेत. तर काहीना कायम सेवेत सामावेश करण्याचे सांगितले गेले आहे. यामुळे सफाई कामगारांचे वेतन देण्याला आज पर्यंत जाणीपूर्वक दुर्लक्ष केलेले आहे. अगोदरपासून खाजगी धोरण अवलंबिले जात आहे या कारणाने आता मागील पुढील आश्वासनाची मागणी पूर्ण करण्याची जबाबदारी

आली आहे त्यासाठी वरिष्ठ शासन निर्णयानुसार अंमलबजावणी करावी लागेल म्हणूनच स्थायिक कार्यालयातर्फे सफाई कामगार वर्गाचा थकबाकी पगार करायला कामगारांचे आर्थिक पिळवणूकीने सामाजिक खच्चीकरण केले जात आहे. जेव्हा रोजंदारी कंत्राटी सफाई कामगार यांच्या कल्याणासाठी शासन परिषदकडून काढले गेले आहे तेव्हा नगरपालिका प्रशासनामार्फत कंत्राटदाराला सफाई कामांचे कंत्राट का दिले जात आहे? अशी कामगार वर्गामधून चर्चा होत आहे तसेच आज सर्वांत घाणीचे काम करूनही सरकारी शासन वेळेवर पगार करीत नाही ही माणुसकीला काळीमा फासणारी घटना आहे. आज गोर गरीब सफाई कामगार वर्गाच्या घरात जाऊन पहील्यास त्यांची खान्या पिण्याची औषध उपचाराची कशी आर्थिक टंचाई ते सहन करतात. तरीसुद्धा आमचें संपूर्ण आर्थिक थकीत वेतन देण्याची नुस्ती खोटी अफवा पसरवून आणि पेपरला बोगस बातम्या देऊन आमच्या सर्वांची आर्थिक व मानसिक फसवणूक चालू आहे. त्यामुळे सर्व कामगार लोक आपल्या घरी बसून थकीत पगारीची फार आतुरतेने वाट पाहत आहेत काहीजण म्हणतात आता पावसाळा जवळ येत आहे. त्याकरिता जेव्हा आपली सहा महिन्यांची पगार होईल तेव्हा आपल्या मागील गैरहजेरी भरून कामावर रुजू होण्यास आणून साहेबांना विनंती करणार आहोत. ०१९९ कामगार दिनानिमित्ताने ३० एप्रिल २०२५ पर्यंत थकबाकी वेतन देण्याची दखल घेणे अशी सर्वांची मागणी अपेक्षा आहे.

संपदाचे यश ओबीसींसाठी अभिमानास्पद :- विक्रम गोज मगुंडे युपीएससीत यश मिळाल्याबद्दल समाजाच्या वतीने सन्मान

लातूर / प्रतिनिधी :- संपदा वांगे हीने ग्रामीण भागात राहून युपीएससीसारख्या कठीण परीक्षेत घवघवीत यश प्राप्त करून लातूर जिल्ह्यातील शिक्षणाच्या पॅटर्नला झळाळी प्राप्त करून दिलेली आहे. त्याचबरोबर तिला मिळालेले यश हे तमाम ओबीसींसाठी अभिमानास्पद असल्याचे सांगून संपदा हिने भावी आयुष्यात जिल्हाधिकारी व्हावे, अशा शुभेच्छा माजी नगराध्यक्ष विक्रम गोजमगुंडे यांनी दिल्या. जिल्ह्यातील रेणापूर तालुक्यात असलेल्या नारवट वाडी येथील संपदा धर्मराज वांगे हिने युपीएससी परीक्षेत उत्तम यश प्राप्त केले. या यशाबद्दल माजी नगराध्यक्ष विक्रम गोजमगुंडे वांगे परिवाराची भेट घेऊन संपदा हीचा सत्कार करत तिला शुभेच्छा दिल्या. संपदा वांगे हिने नारवट वाडीसारख्या छोट्याशा गावात राहून घरात स्पर्धा परिक्षाची पार्श्वभूमी नसता जिद्द चिकाटी आणि मेहनतीच्या बळावर युपीएससीसारख्या अवघड परीक्षेत यश प्राप्त केले आहे. तिचे प्राथमिक शिक्षण रेणापूर तालुक्यात तर माध्यमिक शिक्षण लातूराला झालेले आहे. त्याच बरोबर महाविद्यालयीन शिक्षण लातूर व पुणे येथे पार पडले आहे. युपीएससी सारख्या परीक्षेला सामोरे जाताना तिला अनेक



अडचणीही आल्या. मात्र तिने त्या अडचणीवर मात करत हे यश गाठले आहे. त्याचबरोबर तिला घरच्यांचाही तितकाच पाठींबा मिळाल्याने हे सहज शक्य झाले असल्याचे संपदाने सांगितले.

विशेषतः आई निर्मला वांगे हिने सातत्याने यासाठी आपल्याला प्रोत्साहीत केले असल्याचे संपदाने सांगितले. विक्रम गोजमगुंडे यांनी ओबीसी समाज शिक्षणाच्या प्रवाहात यावा यासाठी विक्रम गोजमगुंडे यांनी केलेले कार्य अतुलनिय असून गोजमगुंडे परिवारानेही नेहमीच चांगल्या कामासाठी पाठबळ दिले असल्याची भावना वांगे परिवारानी यावेळी व्यक्त केली. संपदा मिळालेले यश तमाम जिल्हावासियांसह ओबीसी समाजासाठी अभिमानास्पद असल्याचे सांगून तिच्या या यशामुळे ओबीसी समाजातील हुशार आणि होतकरू विद्यार्थ्यांना प्रेरणादायी असेल, असे विक्रम गोजमगुंडे यांनी यावेळी सांगितले. संपदा लवकरच आयएसएस होवून ती जिल्हाधिकारी म्हणून कार्यरत व्हावी अशी शुभेच्छा देऊन तिच्या माध्यमातून चांगले कार्य घडवावे असेही गोजमगुंडे म्हणाले. यावेळी चेतन कोले, सुरेश भंडारे यांच्यासह वांगे कुटुंबिय व समाज बांधव उपस्थित होते.

पालकमंत्र्यांच्या प्रयत्नांतुन मार्गी लागलेल्या ; एक नंबर ते रामजी नगर रस्त्याचा भूमिपूजन सोहळा संपन्न !



लातूर :- शहरातील प्रभाग ११ मधील एमआयडीसी कॉर्नर ते रामजी नगर या रस्त्याच्या कामाचा भूमिपूजन सोहळा शुक्रवारी सकाळी १०.३० वाजता प्रभागातील मान्यवर व जनतेच्या उपस्थितीत संपन्न झाला. गेली अनेक वर्षे या रस्त्यासाठी नगरसेविका सौ. रागिणी यादव यांनी विशेष प्रयत्न आणि पाठपुरावा केला होता. पालकमंत्री शिवेंद्रसिंहराजे भोसले यांनी या कामी विशेष सहकार्य केल्याने हा विषय मार्गी लागला असून २२ एप्रिल रोजी पालकमंत्री शिवेंद्रसिंहराजे भोसले यांनी जिल्हा प्रशासनाला सूचना दिल्याने हे काम प्रत्यक्षात सुरु झाल्याने शुक्रवारी या कामाचे भूमिपूजन करण्यात आले. माजी नगरसेवक कुलदीपसिंह ठाकरे, प्रभागातील जेष्ठ शिवाजी नरहरे, नगरसेविका सौ. रागिणी यादव, नगरसेवक विशाल जाधव, आबा चौगुले, काका चौगुले, राजू मंदाडे, रंगराव बंडगर, श्री खंडांगले, श्री हेबतपुरे यांच्या प्रमुख उपस्थितीत सह प्रभाग ११ मधील जनतेच्या उपस्थितीत असून २२ एप्रिल रोजी पालकमंत्री यांची रागिणी यादव यांनी मुंबई येथे भेट घेऊन हा विषय लक्षात आणून दिला असता पालकमंत्री शिवेंद्रसिंहराजे भोसले यांनी तात्काळ जिल्हा प्रशासनाला काम सुरु करण्याचे आदेश दिले, आणि त्यानुसार काम सुरु झाले असल्याने व शुक्रवारी भूमिपूजन सोहळा संपन्न झाल्याने नागरिकांनी, प्रभाग ११ च्या लोकप्रतिनिधी यांनी पालकमंत्री शिवेंद्रसिंहराजे भोसले यांचे विशेष आभार मानले.

मा. मंत्री आ.अमित देशमुख यांच्या पाठपुरव्यामुळे प्रलंबित असलेल्या लातूरच्या एक नंबर चौक ते सुभेदार रामजी नगरकडे जाणाऱ्या रस्त्याच्या कामाला सुरुवात

लातूर / प्रतिनिधी :- राज्याचे माजी मंत्री, आमदार अमित विलासराव देशमुख यांच्या विशेष प्रयत्नातून राज्य शासनाच्या लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे नागरी अनुसूचित जाती व नव बौद्ध वस्ती सुधार योजने अंतर्गत इंडिया नगर भागात २०२१-२२ मध्ये नाला मंजूर करण्यात आला होता मात्र स्थानिक नागरिकांची होणारी मॅरसोय व त्यांच्या मागणीस्तव नात्याऐवजी शहरातील रस्त्याचे कामे प्रस्तावित करण्यात आले .या मागणीचा विचार करून दि.२७ मे २०२२ च्या प्रशासकीय मान्यतेस सुधारित प्रशासकीय मंजुरी दि.१० फेब्रुवारी २०२३ रोजी घेण्यात आली , त्या मधे एक नंबर चौक ते सुभेदार रामजी नगरकडे जाणाऱ्या रस्त्याच्या कामालाही मंजुरी घेण्यात आली. मात्र सदरील काम कांही तांत्रिक अडचणीमुळे मागील कांही दिवस प्रलंबित राहिले, यावर पुन्हा आमदार अमित विलासराव देशमुख यांनी संबंधित कामाबाबत शासन स्तरावर बैठक घेऊन सदरील काम तत्काळ चालू करण्याचे आदेश महानगर पालिका प्रशासनास देण्यात आले होते त्या अनुषंगाने शहरातील एक नंबर चौक ते सुभेदार रामजी नगर कडे जाणाऱ्या रस्ते कामाची सुरुवात आज दि.२४ एप्रिल गुरुवार रोजी सकाळी नारळ वाढवून करण्यात आली. या बद्दल स्थानिक नागरिकांनी काम सुरु



झाल्याबद्दल आनंद व्यक्त करीत माजी मंत्री आमदार अमित देशमुख यांचे आभार मानले आहेत. दरम्यान या कामाचा शुभारंभ माजी विरोधी पक्षनेते व माजी महापौर एंड. दीपक सूर्य, प्रभाग क्रमांक ११ चे निरीक्षक डॉ. बालाजी सोळुंके, प्रभाग क्र.१० चे निरीक्षक बालाजी मुस्कावाड, प्रभागातील माजी नगरसेवक आकाश भगत, रत्नदीप अजनीकर, समनव्यक मनोज देशमुख, अनुसूचित जाती विभाग शहराध्यक्ष प्रा. प्रवीण कांबळे, आनंदभाई वैरागे, प्रा. शिवशरण हवाल, भीमराव मस्के यांच्या शुभ हस्ते श्रीफल वाढवून करण्यात आला. यावेळी रफिक करकम, अजय सूर्यवंशी, साजिद शेख, कमलाकर सुरवसे, राजु ढाले, गोविंद गायकवाड, बाळू गायकवाड, सतीश ढाले, दयानंद कांबळे, सुरेश बनसोडे, समशेर पठाण, समीर शेख, अ.भंग कांबळे, आशाताई कांबळे, यांच्यासह प्रभाग १० व ११ मधील नागरिक उपस्थित होते.