



जनप्रवास



पान ८ वर..

- 3 भैरवराव दिवाकराचार्य यांनी दिवाकरांची ३५ वर्षांनंतर भागी भावनेक प्राप्त
- 4 गावठी रिस्टलसह हत्यारा इमाम जेवंद
- 5 राहणा वेधीन समता पतसंस्थेने इंद्रोचे पथक; दिवसभर चौकटी

मुंबई, पुणे, अ.नगर येथून एकाच वेळी प्रसिद्ध.

RNI NO. MAHMAR/2013/67952

मंगळवार, दि. १४ एप्रिल २०२६

वर्ष : १३

अंक : ३५९

पाने ८

किंमत २ रुपये

www.janpravaslive.in

E-mail : dainikjanpravas@gmail.com

गोदा ते नर्मदा या पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी जलयाना २०२६ उपक्रमाचा शुभारंभ त्र्यंबकेश्वर आणि चोंडी येथून होणार

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस; अहिल्यादेवी होळकर यांच्या ३०० व्या जयंती निमित्त आयोजन

जनप्रवासी प्रतिनिधी
मुंबई : गोदा ते नर्मदा या पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी जलयाना २०२६ चा शुभारंभ त्र्यंबकेश्वर आणि चोंडी येथून कार्यक्रमवाटुकीने केला जाईल. असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले. अहिल्यादेवी होळकर यांच्या ३०० व्या जयंतीनिमित्त त्यांचे कार्य, विचार व वारसा नागरिकांपर्यंत पोहचविण्यासाठी २५ ते २९ एप्रिल २०२६ या कालावधीत या जलयानाचे आयोजन करण्यात येणार आहे.

गोदा ते नर्मदा या जलयानाबाबत मंत्रालयात सादरीकरण करण्यात आले. यावेळी मुख्यमंत्री

फडणवीस बोलत होते. यावेळी जलसंपदा मंत्री (गोदादेवी व कृष्णा खोरे विकास महासंघ) राधाश्याम विखे पाटील, जलसंपदा (विदर्भ, तापी,कोकण पाटबंधारे विकास महासंघ) व आपली व्यवस्थापन मंत्री गिरीश महाजन, जलसंपदा विभागाचे अपर मुख्य सचिव दीपक कपूर, मुख्यमंत्री यांचे अपर मुख्य सचिव लोकेश चट्टा , जलसंपदा लाभक्षेत्र विकास सचिव संजय बेल्सरे, जलसंपदा विभागातील वॉरिअर अधिकारी उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले, अहिल्यादेवीची जन्मपंढी चोंडी महाराष्ट्रात असून



त्यांचा प्रभावी सांस्कृतिक वारसा महागृष्टीची जोडलेला आहे. अहिल्यादेवीच्या कार्यातील सुवास, महिला नेतृत्व, लोककल्याण, जलवृष्टी , वारसा संवर्धन यासाठी राष्ट्रीय मूल्या महत्त्वपूर्ण आहे. राज्य शासनाकडून त्याचे स्मरण करताना हा उपक्रम या जलयानाच्या निमित्ताने राबविला जाणार आहे.

२५ एप्रिल २०२६ रोजी अहिल्यादेवीचे जन्मगाव चोंडी आणि नाशिक जिल्ह्यातील त्र्यंबकेश्वर येथून यावेळा शुभारंभ होईल आणि या यात्रांचा संगम शिर्डी येथे होणार असून तेथून छत्रपती संभाजी नगर घृष्णेश्वर, थुळे या मार्गाने इंदूर येथे २९ एप्रिल रोजी समाप्त होईल.

या जलयानादरम्यान विविध कार्यक्रम व उपक्रम अहिल्यादेवीच्या मार्गावरील गावांमध्ये आणि शहरात होणार आहेत.

लघु कालव्यांचे जाळे उभाणणे, पाणी साठवण आणि जलसंवर्धन, शेतीपुरक विकास, स्थानिक रोजगार आणि कुटीर उद्योगांना चालना हे अहिल्यादेवीचे जलसंवर्धनातील कार्य प्रेरणास्रोत आहे. अहिल्यादेवींनी हे तत्त्व २५०-३०० वर्षांपूर्वी यावेळा शुभारंभ होईल आणि या यात्रांचा संगम शिर्डी आचरणगत आणले होते. अहिल्यादेवींनी गरीब, वंचित, शेतकरी आणि सामान्य जनतेला केंद्रस्थानी ठेवून शासन केले.

संक्षिप्त

आशा भोसले पंचत्वात विलीन

जनप्रवासी प्रतिनिधी
मुंबई : गानसम्राज्ञी आशा भोसले यांचे आज सोमवारी शिवाजी पार्क येथे शासकीय इतमामात अंत्यसंस्कार झाले. पुत्र आनंद भोसले यांनी मुखाग्नी दिला. यावेळी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, सुनेत्रा पावार, आमिर् खान, चिकी कोशल आदी उपा मंत्रीकार्यवाहू यांच्यासह अनेक मान्यवर उपस्थित होते. भारतीय संगीतातील एका नेत्रवती पंथांचा शेवट झाला.

आशा भोसले यांचा मुलगा आनंद भोसले यांनी आशाताईच्या पांढऱ्याला मुखाग्नी दिला. त्यावेळी उपस्थित गायकांनी गाणं गात आशाताईंना शेवटचा निरोप दिला. आशाताईची नात जनाईच्या अश्रूंचा बांध फुटला होता. कुटुंबीय तिला सावतलाना दिसले. आशाताईचे मुलगा आनंद हे सुद्धा हसाहसा रडताना दिसले. आशाताईंचे जाणं हा त्यांच्या कुटुंबासाठी किती मोठा आघात आहे, हे स्पष्ट जाणवले.

मराठी अभिनेता अभिजित केळकरही या प्रसंगी हजर होता. अभिजितच आशाताईंशी खास नात असल्याने त्यालाही अश्रू अनावर झाले होते. आशाताईंनी श्रद्धांजली वाहण्यासाठी आमिर् खान, चिकी कोशल, विवेक ओबेरॉय, पद्मिनी कोहलारुपे हे कलाकारांनी हजर होते. सर्वांनी आशाताईंच्या कुटुंबियांची भेट घेऊन त्यांचे सात्वत अन्न संमेलन विद्यार्थीनी एक नेत्रवती तारा निखळला आहे. भारतीय संगीत क्षेत्राला आपल्या अत्याजात समृद्ध करणाऱ्या गानसम्राज्ञी आशा भोसले आज काळामया आपल्यावातु निपुत्र गेल्या आहेत. सोमवारी, २३ एप्रिल रोजी मुंबईतील शिवाजी पार्क येथे शासकीय इतमामात त्यांच्यावर अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

भवानी पेठेत वैमनस्यातून तरुणाचा खून; चौघे अटकेत

जनप्रवासी प्रतिनिधी
पुणे : वैमनस्यातून तरुणावर तीक्ष्ण शस्त्राने वार करून खून करण्यात आल्याची घटना भवानी पेठेतील काश्यावाडी भागात घडली. या प्रकरणी खडक पोलिसांनी चौघांना अटक केली.

अनुवकर अमजद खान (वय १८, रा. एडी कॅम्प चौक, नाना पेठ) असे खून झालेल्याचे नाव आहे. या प्रकरणी अमर शंख (वय १९, सुवामण तालमीचवळ, भवानी पेठ), कामराली सय्यद (वय १८, रा. विमाननगर), नुरेजल सय्यद (वय १९), अदुवर कुरेगी (वय १८, रा. काशीवाडी, भवानी पेठ) यांना अटक करण्यात आली. याबाबत अलमशर अल्सर रिजारी (वय १९, रा. मोमीनपुर, घोरपडे पेठ) सहायक आयुक्त अनुजा देशमाने यांनी घटनास्थळी भेट दिली.

मध्यदुंद कार चालकाने ट्रॅव्हल्स चालकाला चिरडले

जनप्रवासी प्रतिनिधी
पुणे : उरळी देवाची परिसरात मध्यदुंद कार चालकाने ट्रॅव्हल्स चालकाला धडक देऊन फरफटत नेत त्याच्यावरून गाडी घातल्याने त्याचा मृत्यू झाल्याची धक्कादायक घटना घडली. या प्रकरणी पुढागामी पोलिसांनी कार चालकाविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे.

मृत ट्रॅव्हल्स चालकाचे नाव सागर बाळासाहेब सावकर (रा. शंकावडी) असे आहे. याबाबत विजय तानाजी शिंदे (वय ४१, रा. सातववाडी, हडपसर) यांनी फिर्याद दिली आहे. त्याप्रमाणे कृष्णा गाणाल कोर्नलवड (वय ३०, रा. ज्योती, नि. लातूर) याच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, १२ एप्रिलच्या मध्यराती वडकी येथून काही महिलांना अडकळोट येथे घेऊन जाण्यासाठी दोन ट्रॅव्हल्स बस निघाल्या होत्या. हडपसर-सावड महापार देवीने ट्रॅव्हल्सच्या मध्ये आलेली कार जागा देत नव्हती. यामुळे ट्रॅव्हल्स थांबवून चालकानी कारचालकाला विचारणा केली. यावेळी मध्यदुंद अस्थितीत कार चालकाने सागर सावकर यांच्या आंगावर गाडी घालली आणि त्यांना काही अंतर फरफटत नेले. ब्रेक लावल्यानंतर ते खाली पडताच पुन्हा त्यांच्या अंगावरून कार घालण्यात आली.

झोपण्याच्या वादातून सुरक्षारक्षकाचा गमछाने गळा आवळून खून

जनप्रवासी प्रतिनिधी
पुणे : खराडीतील सौसायदीत झोपण्यावरून झालेल्या वादातून सुरक्षारक्षकाचा गमछाने गळा आवळून खून करण्यात आला. या प्रकरणी खराडी पोलिसांनी सहकारी सुक्षारक्षक सुदर्शन माणिक काळे (वय २२) याला अटक केली आहे. मृतचे नाव पांडुरंग भाऊराव हारवणे (वय ५२, रा. मांजरी बुद्रुक) असे आहे. शनिवारी रात्री दोघे रात्रपाळीत झुटीवर होते. रात्री १२ ते सकाळी ६ या वेळेत प्रत्येकी तीन तास झोप घेण्याचे ठरले होते. मात्र पहिले झोपायला कोण जाणार, यावरून दोघांत वाद झाला.

संतोषाच्या भरात काळे याने गळ्यातील गमछाने हारवणे याचा गळ्यातून गळा आवळला. हारवणे बेगुद्ध पडल्यावर काळेने स्वतःच पोलीस निवडणूक कक्षाला माहिती दिली. पोलिसांनी त्यांना रुग्णालयात दाखल केले, मात्र उपचारपूर्वीच त्यांचा मृत्यू झाला.

या प्रकरणी खुनाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पुढील तपास खराडी पोलिस करत आहेत.

एआयने शेतीला नवी दिशा, उत्पादन वाढ शक्य: कृषीमंत्री दत्तात्रय भरणे

जनप्रवासी प्रतिनिधी
पुणे : कृषीमंत्री दत्तात्रय भरणे यांनी कुत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय) आणि आधुनिक शेती पद्धतींचा अवलंब करून कृषी क्षेत्राचे भविष्य उज्वल होऊ शकते, असा विश्वास व्यक्त केला. पुणे कृषी महाविद्यालयाच्या ३८ व्या वर्धापनदिन कार्यक्रमात ते बोलत होते. त्यांनी कृषी विद्यार्थ्यांना प्रयोगशीलता आणि नवतंत्रज्ञानाचा स्वीकार करण्याचा आवाहन केले.

हा वर्धापनदिन कार्यक्रम सोमवार, १३ रोजी महाविद्यालयातील शिरनामे सभागृहात उन्हाहात पार पडला. कार्यक्रमात माजी विद्यार्थी पोलिस

महानिरीक्षक सुरेश खोपडे यांना कृषी जीवन गौरव पुरस्कार' प्रदान करण्यात आला. तसेच, प्रा. डॉ. रामचंद्र सावळे, नरेंद्र कृषी विज्ञान केंद्राचे प्रमुख प्रमोद देशमुख आणि सचिन भास्कर यांना 'कृषी सन्मान पुरस्कार' देऊन गौरविण्यात आले.

कृषीमंत्री भरणे यांनी ज्येष्ठ हवामानतज्ञ डॉ. रामचंद्र सावळे यांनी यंदाच्या मान्सूनबाबत सकारात्मक संकेत दिल्याचे सांगितले. चांगल्या पावसावर शेतकऱ्यांची स्वल्प अवलंबून असून, शोषण पर्जन्यमान झाल्यास पीक उत्पादन आणि

भारतसर्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती

जगातील सर्वोत्कृष्ट संविधान भारताला प्रदान करणारे महामानव, भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांना १३५ व्या जयंतीनिमित्त विनम्र अभिवादन!

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, महाराष्ट्र शासन
www.mahasamvad.in | MaharashtraDIGIPR | MahaDGIPR

अग्रलेख : पाकचा फियारको; पुन्हा युध्दाचे सावट

इराणला नामोहरम करीत संपविष्याचा विडा उचललेल्या इराणायल आणि त्यातल्या त्यात अमेरिकेने तब्बल ४४ दिवस हवाई, समुद्रमार्ग तसेच विविध प्रकारचे इराणवर हल्ले केले. त्यातून इराणचे धर्मप्रमुख ओमान अयातुल्ला खोमेनी यांच्यासह इराणच्या प्रमुखांसह हजारो नागरिकांचे बळी गेले. तरीही इराणने विवदपूर्ण प्रतिक्रियेने करीत इराणायल अन् अमेरिकेला घायकुत्तीला आणले होते. अखेर शत्रुसंधीसाठी सक्तीमरी प्रयत्न करणाऱ्या अमेरिकेचे राष्ट्रध्यक्ष डोनाल्ड ट्रंप यांनी अल्टिमेटम दिला, त्यातच पाकिस्तानमार्फत मध्यस्थीचा प्रयत्न करीत इराणला चर्चेसाठी तयार करून शत्रुसंधीचे ब्रेडिट देण्याचा प्रयत्नही केला. त्यातून इराण आणि अमेरिकेत चर्चा घडून आणायची, आपल्या मध्यस्थीने ती चर्चा यशस्वी करायची आणि जगात आपली प्रतिष्ठा उंचावण्यासंबतच अमेरिकेकडून घसघशीत लाभ पदरात पाऊन घ्यायचा प्रयत्न केला. अर्थात अर्थात हळूहळूने मिळे इराणच्या पात्रे त्यासाठी इस्लामबादमध्ये बैठकीचे नियोजन करीत दोन्ही देशांच्या प्रमुख वधाधिकार्यांना चर्चेसाठी निमंत्रितही केले. त्यानुसार रविवारी (दि. १२) रोजी चर्चेचे मुद्दाही झाले. परंतु प्रत्यक्षात अगोदर शत्रुसंधीचे नियम न पाळता हल्ले-प्रतिक्रिये सुरू असल्याने युद्धविराम होणे शक्यच नाही अशी चर्चाही होती अन् झालेही तसेच. एकूणच शत्रुसंधीद्वारे जागतिक शांततेच्या नोबेल पारितोषिकाची स्वप्ने पाहणाऱ्या पाकिस्तानची ही योजना सपशेल अयशस्वी ठरल्याचे दिसून आले आहे.

चर्चेसाठी दोन्ही देश तयार झाले, त्यासाठी देण आठवड्यांचा युद्धविराम दोन्ही देशांनी स्वीकारला आणि त्यात पाकिस्तानचा मोठा हात होता, हीच काय ती पाकिस्तानसाठी समाधानाची बाब म्हणायची लागेल. पाकिस्तानची राजधानी इस्लामाबादत देण सत्रात बैठकी झाल्या, जवळपास २१ तास चर्चा झाल्याचे सांगण्यात येत आहे, परंतु शेवटी कोणत्याही कराराशिवाय दोन्ही देशांचे प्रतिनिधी आपापल्या देशात परत गेले. त्यामुळे आता पुढे काय होणार हा भीतीवजा प्रश्न जाणवत उभा ठाकला आहे. अमेरिकेचे उपराष्ट्रपती जेडी व्हान्स यांनी या चर्चेत कोणताही करार न होणे ही अमेरिकेकडे इराणसाठी वाईट बातमी असल्याचे म्हटले आहे. चर्चेदरम्यान अमेरिकेने इराणसमोर जे काही प्रस्ताव ठेवले ते इराणला मान्य झाले नाही. इराणने आपला अणुयुद्धक्रम तातडीने गुंडाळायचा आणि भविष्यात अण्वस्त्र निर्मितीसाठी कोणतेही प्रयत्न करणार नाही असे आश्वासन द्यावे, त्यानंतरच कराराचा पुढचा तपशील निश्चित करता येईल, अशी भूमिका अमेरिकेने घेतली होती, परंतु इराणने त्यासंदर्भात कोणतेही ठोस आश्वासन देण्यास नकार दिल्याने चर्चेची गाडी पुढे सरकलीच नाही. इराण आधीपासून जी भूमिका घेत होता त्यात बदल होणार नाही याचे संकेत इराणचे शिष्टमंडळ पाकिस्तानात दाखल झाले तेव्हाच प्राप्त झाले होते. इराणच्या संसदेचे अध्यक्ष गालीबाफ ज्या विमानातून इस्लामाबादला आले त्या विमानात अमेरिकेच्या हल्ल्यात मारल्या गेलेल्या अण्वस्त्र निर्मितीसाठी कोणतेही प्रयत्न करणार नाही. या मुलांच्या मृत्यूसाठी जबाबदार असलेल्या देशासंबत चर्चा करण्यास आम्ही तयार आहोत खरे परंतु या मुलांना पूर्ण न्याय मिळत असेल तसेच चर्चा फलदायी ठरेल, हा संकेत इराणने आधीच दिला होता. इराणवरील हल्ले तातडीने थांबवावेत, इराणला युद्ध नुकसानीपोटी

भरपाई मिळावी, इराणायलने लेबॉरन वरील हल्ले थांबवावेत आणि आखाती देशातील अमेरिकन लष्करी तळ हटवावेत या इराणच्या मुख्य मागण्या होत्या, शिवाय अधिक कळीची मागणी म्हणजे हेमंडुखवरील इराणचा अधिकार मान्य करीत इराणला हेमंडुखमधून होणाऱ्या वाहतूकीवर टोल वसूल करण्याचा अधिकार मिळावा ही होती. अमेरिकेला यापेक्षा एकही मागणी मान्य नव्हती. खरे तर ही स्थिती चर्चेपूर्वीच स्पष्ट झाली होती, परंतु प्रत्यक्ष चर्चेतून काही तरी चांगले निष्पन्न होईल अशी आशा होती, आता ती आशाही निष्फळ ठरली आहे. या पृष्ठभूमीवर संघर्षाचे पुढील स्वरूप कसे असेल याची भीतीयुक्त उत्सुकता जगला आहे. ट्रंप यांनी व्हॅन्डुखवरील नावेबंदी करून त्या देशाला शरण घेण्यास भाग पाडले, तसेच काहीसे इराणच्या बाबतीत केले जाण्याची शक्यता आहे. इराणचा समुद्री व्यापार थांबवून आर्थिक नावेबंदी करण्याचा विचार ट्रंप करू शकतात. परंतु त्याचा परिणाम हेमंडुखमार्गे होणाऱ्या वाहतूक कोंडीद्वारे अनेक देशांवर होण्याची शक्यता आहे. दुसरा चांगला इराणच्या खर्ग बेतावर ताबा मिळविण्याचा असेल. अर्थात अमेरिकेने कोणताही पर्याय अवलंबला तरी इराणकडून स्वसंरक्षणसाठी प्रतिकार होणे अपरिहार्य आहे. इराणने हेमंडुखच्या सामुद्रधुनीत अनेक पाणसुंगू फेकण्याची बातमी आहे, शिवाय त्याच्या परवानगीशिवाय या सामुद्रधुनीतून वाहतुकीचा प्रयत्न झालाच तर इराणकडून त्या जहाजांवर हल्ला होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे हेमंडुख खुले करणे हे अमेरिकेसाठी मोठे आव्हान आहे. इराणकडे अजूनही क्षेपणास्त्रांचा मोठा साठा शिल्लक असल्याचे समजते. आखाती देशातील महत्त्वाचे तेलप्रकरूप, व्यावसायिक ठिकाणे, वीजनिर्मिती प्रकरूप इराणचे लक्ष्य ठरू शकतात. थोडक्यात काय पुन्हा युध्दाचे सावट आहे.

अंतरंग

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर अन् भारतीय राष्ट्रवाद



देशाला घटनात्मक कयदेशीर लोकशाही राज्य्या आदर्श घालून देणाऱ्या भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांची आज (मंगळवार) जयंती. वारत्तिक तय्यांनी आदर्श देश कय असाय याचे सव्यांगीय मार्ग दाखविले. त्ययफेवत एक डॉ. आंबेडकर आणि भारतीय राष्ट्रवाद ययविक...

स्थापना केल्यापासून ६ डिसेंबर, १९५६ रोजी त्यांचे महापरिनिर्वाण होईपर्यंत, जातिव्यवस्था व अस्पृश्यता नष्ट करण्यासाठी ३६ वर्षे अविरत, प्रखर, एककीपणे सर्व पातळ्यांवर जो संघर्ष केला, त्याला जगाच्या इतिहासात तोंड नाही. ते त्यांचे ऐतिहासिक व अलौकिक कार्य आहे; परंतु ते कस्ताना एक प्रखर 'राष्ट्रभक्त' म्हणून त्यांनी केलेले कार्य भारताच्या आधुनिक इतिहासात सुवर्णधारांनी नमूद करण्यासारखे आहे. या देशाच्या आर्थिक, सामाजिक, राजकीय, शैक्षणिक, सांस्कृतिक इ. सर्व क्षेत्रांत भारताला एकसंध आणि एक समर्थ राष्ट्र करण्यासाठी त्यांनी मांडलेले विचार आणि सुचविलेले उपाय आजही अदर्शवत ठरणारे आहेत. 'राष्ट्रवाद' ही एखाद्या समाजाची 'आपण एक आहोत' अशी मानसिकता, म्हणजे भावना असते. तिचा अनेक अंगांनी विचार करता येईल; परंतु त्यापैकी दोन महत्त्वाच्या बाबी म्हणजे राष्ट्रवादाचे 'भौगोलिक' परिमाण आणि त्या समाजाचे स्वतःचे समान आर्थिक हितसंबंध.

व्यक्तिसत्तांत्यावर आधारलेली आणि सर्व समाजाला देशाच्या निर्णयप्रक्रियेत सामावून घेणारी आधुनिक लोकशाही हे राष्ट्रवादाचे अधिष्ठान आहे, अशी डॉ. आंबेडकरांची भूमिका होती. त्यामुळे भारतीय राज्यघटनेत जात, धर्म, संघर्ष, रंग, वंश, भाषा इ. पैकी कशाच्याही आधारे भेद न करता सर्व प्रौढ नागरिकांना मतदानाच्या सार्वत्रिक अधिकार आणि त्याचबरोबर इतर मूलभूत अधिकार देण्यात आले. लोकशाहीव्यतिरिक्त इतर कोणत्याही राजकीय व्यवस्थेत, म्हणजे व्यक्तिसत्ता अथवा पक्षीय हुकूमशाहीत ही गोष्ट अशक्य होती. दुसरी गोष्ट म्हणजे, डॉ. आंबेडकरांनी केलेली लोकशाहीची व्याख्या. त्यांच्या मते, 'सत्ताचा एकही थंड न सांडता, समाजात मूलभूत आणि क्रांतिकारक परिवर्तन घडवून आणण्याची सोय असलेली राजकीय व्यवस्था म्हणजे लोकशाही!' तिसरा मुद्दा म्हणजे, सार्वजनिक शांतता आणि सुव्यवस्था यांना कोणतीही बाधा न आणता, विशेषतः राज्यकार्याच्या भूमिकेसंबंधी टीका अथवा 'असहमती व्यक्त करण्याचा अधिकार' हे लोकशाहीविधित राष्ट्रवादाच्या अधिष्ठित असल्याचा त्यांचा ठाम विश्वास होता. चौथा मुद्दा, लोकशाही निर्णयप्रक्रियेत, बहुसंख्याकांना राज्य करण्याचा अधिकार असला तरी 'अल्पसंख्याकांची गळबेरी' होणार नाही, अशी व्यवस्था करणे त्यांना अधिष्ठित होते आणि ती लोकशाहीची कसोटी असल्याचे ते मानत. पाचवा मुद्दा, सरकारच्या धोरणावर टीका अथवा त्याला विरोध करणे हा प्रत्येकाचा लोकशाहीतील महत्त्वाचा अधिकार असून, त्यामुळे लोकशाही सुदृढ होते. त्यामुळे सरकारवरील टीका म्हणजे 'राष्ट्रोद्देह' हा युक्तिवाद त्यांना हार्यारूप्यदा वाटे. शेवटची गोष्ट म्हणजे त्यांना 'व्यक्तिसत्ता' अमान्य होती.

लोकशाहीविधित राष्ट्रवाद यशस्वी करण्यासाठी समाजामध्ये समता, बंधुता आणि न्याय प्रस्थापित करणे अनिवार्य असल्याची डॉ. आंबेडकरांची भूमिका होती. त्यामुळे या मूल्यांवर आधारित व विषमतारहित आधुनिक भारताची उपासना भारतीय राज्यघटनेत डॉ. आंबेडकरांनी आणुष्यभर संघर्ष केला. विषमतेविरुद्धी त्यांची चीड त्यांच्याच शब्दात अशी : 'लोकशाही यशस्वी व्हायची असेल तर प्रथम समाजव्यवस्थेत विषमता असता कामा नये. पीडित, दडपलेला वर्ग समाजात असता कामा नये. सर्व हक्क व सत्तेचे केंद्रीकरण ज्याच्या हाती झाले आहे, असा वर्ग एक बाजूला व सर्वकारचे भार-ओझी वाहणारा वर्ग दुसऱ्या बाजूला, अशी विभागणी असता कामा नये. शेड्ड्युल्ड फेडरेशनच्या वतीने घटना समितीला सादर केलेल्या निवेदनात डॉ. आंबेडकरांनी भारतीय राष्ट्रवादावर एक अलंभत मार्मिक भाष्य केले होते. ते म्हणाले होते : 'भारतातील अल्पसंख्याकांच्या दुर्द्वाने, भारतीय राष्ट्रवादाने एक नवीन प्रथा रचू शकली आहे. स्वतःच्या मज्जीनार अल्पसंख्याकांवर राज्य करण्याचा बहुसंख्याकांचा देही अधिकार म्हणजे राष्ट्रवाद समजला जातो आणि अल्पसंख्याकांनी सत्तेमध्ये थोडक्याही वाटा मागणे म्हणजे जातीयवाद मानला जातो.' देशावर राज्य करण्याचा धार्मिक बहुसंख्याकांचा हा तथाकथित 'दैवी' अधिकार डॉ. आंबेडकरांना पूर्णपणे अमान्य होता.

आज देशात राज्यकार्याची 'भारतीय राष्ट्रवादा' ऐवजी 'हिंदू राष्ट्रवादा'ची स्थापना करण्याचा मुद्दा वेचळ राजकारणाच्या नदरे, तर संपूर्ण भारतीय समाजजीवनाच्या केंद्रस्थानी आणला आहे. असे 'हिंदू राष्ट्र' डॉ. आंबेडकरांच्या एतूयय विचारप्रणालीच्या विरुद्ध आहे. परंतु, हे दुष्टचक्र फक्त धार्मिक अल्पसंख्याक वा विशेषतः मुस्लिम समाजापर्यंत थांबत नाही. शूद्र समाजाला गेल्या आणि तरीही हिंदूत्वाच्या आहारी गेल्या ओबीसी समाजाची, तसेच दलित-आदिवासी समाजाची गतही फारशी वेगळी असणार नाही. आरक्षणय्या धोरणाचा वेगाने संकेच होत असला तरी ओबीसी-दलित-आदिवासी यांच्या माथी 'अकरयंशक' असा ठसा पृथीच मारण्यात आला आहे. सनातनी रूढी-प्रवृत्ती समर्थन करून स्थियांचे अधिकार संकुचित करण्यात येत आहेत. 'कल्याणकराी राज्यव्यवस्था' कोसळल्यामुळे सर्वच जाती-धर्मातील गरीब भ्रष्टेड जात आहेत. अशा रीतीने बहुसंख्य समाजाला परिधाबाहरी ठेवणारे 'हिंदू राष्ट्र' नेमके कुणासाठी? तेव्हा, 'आम्ही निर्णयययण भारतीय राष्ट्रवादाच्या बाजूचे आहोत', असा निर्धार करणे एक आज बाबासाहेबांना खरे अधिवादन ठरेल.

शरद पवारांमुळेच तुमचे महाराष्ट्रात स्थान राजकारण

उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांना खासदार संजय राजूत यांचा टोला भले उपमुख्यमंत्री म्हणून तुम्हाला मोदी, शाहांनी उभं केलं असेल पण जर राष्ट्रवादीचे नेते खा. शरद पवारांनी बारामती उभी केली नसती तर त्यापुढच्या कोणत्याही पवारांना महाराष्ट्रात स्थान मिळाले नसते. शरद पवारांमुळेच तुमची ओळख आहे, असा टोला शिवसेना उबाटा प्रवक्ते खा. संजय राजूत यांनी उपमुख्यमंत्री सुनेत्राई पवार यांचे नाव न घेता लगावला.



अजितदादांच्या निधनाने सुनेत्राई पवार यांना राष्ट्रवादीच्या अध्यक्षपदी तसेच उपमुख्यमंत्रीपदी बसविण्यात आले, आता रिक्त बारामतीच्या जागेसाठी पोतनिवडणूक लागली आहे. यात सुनेत्राईना बिनविरोध निवडून घ्यावे यासाठी महायुतीच्या सर्वच नेत्यांकडून प्रयत्न करण्यात आले. त्याला राष्ट्रवादी शरद पवार पक्षाने अगोदरच पाठिंबा दिला होता, तर शिवसेना उबाटानेही निवडणूक न लढता पाठिंबा दिला. कोरिससह अनेकांनी अर्ज दाखल केले होते. त्यातून चर्चेअंती कोरिससह ३० जणांनी अर्ज मागे घेतले तर अन्य निवडणूक रिंगणात राहिले आहे. एकूणच निवडणूक बिनविरोध

सुनेत्राताईना भाजप मुख्यमंत्री करीत असेल तर त्यांचा मोठेपणा

प्रचारादरम्यान महिला बालकल्याण मंत्री आदिती तटकरे यांनी अजितदादांसारखा दिग्गज नेता मुख्यमंत्री होऊ शकला नाही हे आमचे आणि राज्याचेही दुर्दैव असल्याचे सांगत निवडणूक भावनिक करण्याचा प्रयत्न केला. अर्थात अजितदादांना मुख्यमंत्री होता आलं नाही, पण सुनेत्राताई या मुख्यमंत्री होतील आणि दादांचे स्वरूप पूर्ण करतील, अशी आशा व्यक्त केली. यावर संजय राजूत म्हणाले, पात्रता अस्तुती अजितदादांना मुख्यमंत्री होता आलं नाही हे खरं आहे. अर्थात सुनेत्राताई पवार यांना जर भारतीय जनता पक्ष मुख्यमंत्री करणार असतील तर हा भारतीय जनता पक्षाचा मनाचा मोठेपणा आहे. देवेंद्र फडणवीस दिव्हीत जाण्याआधी वारसदार म्हणून एकनाथ शिंदेंकडे सुनेत्रा पवार यांची निवड करतात की काय? असें मला त्यांच्या बोलण्यात जाणवत आहे. त्यांच्या या महिनाथीवर अनेकांच्या भुवया उंचावल्या.

आहोत. ठाकरे या नावाला वैभव आणि गौरव हा बाळासाहेब ठाकरे यांनी निर्माण करून दिला, तेच नसते तर आम्ही काय असतो? तुमचे आडनाव पवार आहे. तुमच्या पूर्वजांनी तुमच्या आडनावाला जे वलय निर्माण करून दिले आहे. बारामती मध्ये शरद पवार हे लक्षात घ्या. आज तुम्हाला मोदी आणि शाहांनी उभं केलं असेल पण जर पवारांनी जर बारामती उभी केली नसती तर त्यापुढच्या कोणत्याही पवारांना महाराष्ट्रात कोणतेच स्थान मिळाले नसते. बाळासाहेब ठाकरे यांनी शिवसेना उभी केली नसती किंवा कष्ट केले नसते तर आम्हाला समज्यांना या राज्यामध्ये काहीच करता आलं नसतं. त्याच्यामुळे माणसांचे किमान कृतज्ञता ही ठेवायला हवी, असे संजय राजूत यांनी म्हटले. शरद पवार यांची पाठीशी पुण्याई आहे. तुम्ही कितीही नाही म्हटलं, कितीही टाळलं किंवा टाळण्याचा प्रयत्न केला तरी पवार साहेबांची पुण्याई आहे. निवडणुकीमध्ये जय आणि पराभव होत असतात. पण, पवार म्हणजे शरद पवार, दुसरा कोणी नाही. त्यांचीच पुण्याई बारामतीसह सर्वत्र आहे. त्यांचा हा कौटुंबिक विषय आहे आणि हा फक्त एका निवडणुकीपुरता आहे. पुढची निवडणूक बिनविरोध होणार नाही. ही निवडणूक आम्ही अजितदादा यांना श्रध्दांजली म्हणून त्याच्याकडे पाहिलं, असे देखील संजय राजूत म्हणाले.

पंचांग मंगळवार विक्रम संवत्- २०८२ चैत्रशके संवत्- १९४८ संवत्सर -पराभवनमा अयन - उत्तरायणारंभ मास- चैत्र ऋतु- सौर वसंत कृष्ण पक्ष तिथि : द्वादशी २४:१२:३६+ नक्षत्र : शतभिषा १६:०५:४३ योग : शुक्ल १५:३८:५८ करण : कौलव १२:४६:४० करण : तैत्तिल २४:१२:३६+ सूय : मेष ०९:२९:५६ चन्द्र : कुम्भ हिजरी सन् - १४४६ मुस्लिम मास - शव्वाल. तारीख - २५

राशी भविष्य...

- शुभ रंग : हिरवा, शुभ दिशा : दक्षिण. महत्वाची कामे पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. एकदा व्यक्तीच्या सहवासामुळे आपल्या जीवनात बदल घडून येईल. जीवनसाथी बरोबर प्रेमळपणे वागा.
शुभ रंग : लाल, शुभ दिशा : उत्तर. शुभ कार्याला सुरुवात करण्याचे योग आहेत. मनस्थिती चंचल होऊ देऊ नका. आरोप्याकडे दुर्लक्ष करू नका. वाईट व्यसनांपासून दूर रहा. प्रवास टाळा.
शुभ रंग : पांढरा, शुभ दिशा : पूर्व. अचानक यश मिळाल्याने मन प्रसन्न राही. कौटुंबिक समस्या हल होतील. आपल्या वाईट व्यसनांपासून दूर रहा. अनावश्यक खरेदी होईल.
शुभ रंग : पिवळा, शुभ दिशा : दक्षिण. फायदेशीर प्रेरणा मिळणार आहे. शुभ कार्यात सामील होण्याचा योग आहे. आर्थिक खर्च वाढणार आहे. व्यापार व्यवसाय चांगला चालेल.
शुभ रंग : गुलाबी, शुभ दिशा : उत्तर. मित्रांच्या सहकार्याने फायदा होईल. स्थावर प्रकरणाचा निकाल आपल्या बाजूने राहील. संत लोकांचा सहवास लाभेल. बोलण्यावर नियंत्रण ठेवा.
शुभ रंग : केसरी, शुभ दिशा : उत्तर. कामामध्ये यश न आल्यामुळे आपल्याला चिंता सतावेत. भाऊ, मित्र यांच्या बोलण्यामुळे मन दुखावेत. व्यापारात नुकसान होण्याची शक्यता असून उत्पन्न व खर्च बरोबरीने राहील.
शुभ रंग : काळा, शुभ दिशा : पूर्व. समाजात आपल्या कामाची स्तुती होईल. धार्मिक कामाकडील ओढा वाढेल. ओळखीचा फायदा होईल. घर, जमीन विकत घेण्याचा योग आहे. डोक्याचा आजार संभाव्य.
शुभ रंग : गुलाबी, शुभ दिशा : उत्तर. कामामध्ये यश न मिळाल्याने निराशा येईल. कोणाच्याही मदतीची अपेक्षा करू नका. नवीन संधी मिळणार नाही. कौटुंबिक वातावरण सामन्य राहील.
शुभ रंग : जांभळा, शुभ दिशा : दक्षिण. शुभ बातम्या कळाल्यामुळे दिवस चांगला जाईल. राजकारणापासून दूर रहा. पारिवारिक समस्या सुटतील. प्रवास सुव्यवहार होईल.
शुभ रंग : केसरी, शुभ दिशा : उत्तर. मान सन्मान वाढणार आहे. कार्यात येणारे विघ्न दूर होतील. बाहेरच्या लोकांमुळे फायदा होईल. जोखमीचे कामे करू नका.
शुभ रंग : निळा, शुभ दिशा : पूर्व. आपण केलेल्या कार्यामुळे स्वतःला फायदा होईलच त्या बरोबर समाजाचा देखील फायदा होईल. जमीन, वहान, मशरुती संबंधीत चांगले योग आहेत. परिवारात वाद करू नका.
शुभ रंग : पिवळा, शुभ दिशा : पूर्व. सामान्य स्तरावरचे कामे होतील. योजना सफल राहतील. समाजात यश आणि प्रतिष्ठा वाढेल. दिखाव्यापासून दूर रहा. व्यापारात, नोकरीत लाभदायक योग आहे.

पारावरचा फड

इस्त्रायल-इराण-अमेरिका युध्द विराम होणार या आशेने जगभरत मोठे आनंदचे वातावरण होते. भले पाकिस्तानसारख्या कडुरु विरोधक देशाच्या पुढाकाराने का असून, पहिल्यांदा हिंसकरेवची शांततेच्या मार्गांसाठी शत्रुसंधी अन् युद्धविराम होईल याची जगभराला आशा होती. याचे कारण म्हणजे या देशांप्रती प्रेम किंवा इंगी नव्हते, तर प्रत्येकाला आपापल्या देशाच्या हानी टाळण्यासाठी एकडेच नव्हते तर आर्थिक परिणामांची काळजी होती. कारण अमेरिका, इंग्लंड, चीनसह सर्व देश संपूर्णतः या आखाती देशांवरच अवलंबून होते. पण दुर्दैवाने अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रंप यांचा अडेलतडूपणा, त्याला इराणकडूनही ताठर भूमिकेचा परिणाम म्हणून युध्दविरामाच्या चर्चा आता फिसकटल्या आहेत. त्यामुळे युद्धाला तोंड फुटणार हे वेगळेच, पण इंधनाच्या टंचाईसह सर्वच अर्थकारणावर परिणाम होणार, जन्जनीचन विसरळीत होणार याची आता चिंता लागून राहणार आहे. याबाबत पारावरची चर्चा!
पंधना : त्या युध्द थांबल्याच्या आन् इंधनाचं समदं आलेलं झाल्याच्या चरचा हुव्या, मोदी, शाहापासंनं फडनवीस सांगत हुतं ते आता परत फिसकटलं म्हन.
बाबुराव : आरं त्यात मोदी, शाहा काय करतार, युध्द थांबल्यन्याचं त्येंच्या हातात आसतं तर मधवस्तीला धावलं नसतं का?

उपदेश कथा

राक्षस वृत्ती एकदा एका जंगलातील तळ्यावर एक कोकरू पाणी पीत होते, त्याचवेळी तेथे एक लांडगा आला. कोकराला पाहून त्याच्या तोंडाला पाणी सुटले पण कोकराला खाण्यासाठी काय कारण सांगायचे हे त्याला समजना. तो कोकराला म्हणाला, 'काय रे मला पाणी पिता येऊ नये म्हणून तू हे पाणी गढूळ करतोस होय? थांब मी तुला खाऊन टाकतो.' पण ते कोकरू म्हणाले, 'मी जीवित्या टोकांने पाणी पीत आहे तर हे पाणी गढूळ होईलच कसे?' हे कारण फुकट गेलेले पाहून लांडगा म्हणाला, 'गेल्या वर्षी तू माझ्या वडिलांचा अपमान केलास, तुला चांगली शिक्षा केली पाहिजे.' कोकरू म्हणाले, 'लांडगादो, गेल्या वर्षी माझा जन्म झाला नव्हता.' 'तुला उत्तरे काय खान देता येतात. पण थांब, मी तुझा आता फडशा पाडून टाकतो', असे सांगून लांडग्याने कोकराला ठार मारले. कथा उपदेश : माणसाने एखाद्याच्या पाठीत चाकू चुपसण्याचा निश्चय केला तर तो कोणत्याही न्याय्यवजा व्यक्तीकडे कानाडोळा करतोच.
00४३ - फोरम गॅलॅरीमची लढाई - ज्युलियस सीझरचा मारेकरी डेसिमस ज्युलियस ब्रुटस मार्क ऍन्टोनीच्या सैनिकांकडून ठार. १८२८ - नोआह वेबस्टरने डिक्शनरीचा कॉपीराईट नोंदवला. १८६० - पोनी एक्स्प्रेसचा पहिला घोडेस्वार साक्रमॅटो, कॅलिफोर्निया येथे पोचला. १८६५ - जॉन विल्सन बूथने अब्राहम लिंकनवर गोळी झाडली. लिंकन दुसऱ्या दिवशी मृत्यू पावला. १९१२ - आर.एम.एस. टायटॅनिकची हिमनाशरी टक्कर. बोटीला भगदाड पडून बुडू लागली. १९१५ - तुर्कस्तानने आर्मेनियावर आक्रमण केले. १९३१ - स्पेनच्या सर्वोच्च न्यायालयाने राजा अल्फोन्सो

दिनविशेष...

तेराव्याची हवालपट्टी केली व दुसरे स्पॅनिश प्रजासत्ताक अस्तित्वात आल्याचे जाहीर केले. १९४८ - युनायटेड किंग्डमचे सैनिक नॉर्वेतील नान्मोस गावात शिरले व गाय काबीज केले. १९६२ - जॉर्जस पॉम्प्यु फ्रांसच्या पंतप्रधानपदी. १९८६ - अमेरिकेच्या लढाऊ विमानांनी लिबियाच्या बेनाझी व ट्रिपोली शहरांवर हल्ला केला. १० ठार. १९८६ - बॉम्बालादेशमध्ये १ किलो ज्वनजच्या अतिप्रचंड गारांचा वर्षाव. १२ ठार. गारांच्या वजनाचा हा विक्रम अजून अबाधित आहे. २००६ - नायजेरियात जिमिनीच्या वादग्रस्त २५ जणांची हत्या करण्यात आली. २००९ - पाकिस्तानध्ये बस दरीत कोसळून ११ जण ठार झाले.

लाडक्या बहिणीच्या अडचणीत वाढ

गेले सुमारे २० महिने लाडकी बहीण योजना सुक आहे लाडक्या बहिणीच्या खात्यात रुपये १५०० दरमहा जमा होत आहेत. या योजनेमुळे महायुतीचे सरकार सत्तेवर येऊ शकले होते. या योजनेच्या ज्या अटी होत्या त्यामध्ये कुटुंबातील कोणीही सरकारी नोकरीत नसणे, तसेच कुटुंबात चार चाकी वाहन नसणे हा होण्या. तथापि अनेक लाडक्या बहिणींनी हे सारे असतांनाही अर्ज केले व गेले अनेक महिने पैसेही घेतले. हे निदर्शनास आल्यानंतर पात्र महिलांची खात्री करण्यासाठी इ केवायसी बंधनकारक केली होती. सरकारने केलेल्या पडताळणीत सरकारचे दरमहा १०६५ कोटी रुपये वापरणार आहेत. एप्रिल २०२६ पासून या अपात्र महिलांना दरमहा मिळणारे १५०० रुपये बंद केले जाणार आहेत. ही बातमी नुकतीच वाचण्यात आली. या अगोदर सुध्दा अनेक पुरुष कर्मचाऱ्यांनी तसेच नोकरी करणाऱ्या महिलांनी अर्ज करून दरमहा १५०० रुपये मिळविले होते सरकारने याची पडताळणी केल्यानंतर ही गोष्ट लक्षात आली होती. वारत्तिक ही योजना सुक करताना सर्व तपासायला हव्या होत्या परंतु तसे झाले नाही. अपात्र बहिणींना सुमारे २० महिने मासधन दिले गेल्याने हे प्रश्न आता विरोधाकडून विचारले जाण्याची शक्यता आहे दरम्यान इ केवायसी करताना महिलांना अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागले होते. त्यांना एक संधी म्हणून ३० एप्रिलपर्यंत मुदत देण्यात आली आहे.

जन की बात...

पदार्थातील भेसळ, फसवणुकीच्या प्रमाणात वाढ आजचा काळ पाहता आज फसवणुकीचे प्रकार वाढलेले आहेत. लोक कोणता ना कोणता स्वॅम करून फसवणूक करीत असतात. साधं किराणा दुकानदाराचं उदाहरण घेतलं तर दुकानदारही कमी साखर देवून ग्राहकांची फसवणूक करीतच असतो. बाजारात साधा वजनापाचला जरी विकत घ्यायला गेले तर लोक वजनापाचला यंत्रातच सेटींग करून ठेवतात. बाजारातील एक किलो टोमॅटो घरी आणल्यानंतर ते नक्कीच घरी मोजले असता पाऊण किलो भरतात. नक्कीच पाव भाग टोमॅटो भाजीपाला विक्रेता खालो. शिवाय मोसेसे व नाश्याच्या दुकानात गेल्यास तिथं पैशानं तर फसवणूक होते. शिवाय त्यात असलेले साहित्यही मूळ रूपातील वापरले जात नाहीत. बऱ्याचशा पदार्थात बेसनाऐवजी मैदा वापरला जातो. आता तर साध्या सांभारवडीतीही सांभार टाकण्याऐवजी बेसनच वापरलं जातं. बेसन स्वस्त आहे यासाठी तसंच वड्यामध्ये व भज्यामध्ये बेसनाऐवजी काही प्रमाणात मैदा वापरला जातो. कारण मैदा हा बेसनापेक्षा स्वस्त आहे. अलिकडील काळात साधं तांदूळ आणि गहू घेतो.

अखेर सूर थांबले...

गेली सात दशके आपल्या जादुई स्वरांनी चाहत्यांना मंत्रमुग्ध करणाऱ्या आणि अखंड सगीत प्रेमींच्या हृदय सिंहासनावर अधिपत्य गावणाऱ्या ज्येष्ठ अष्टपैू गायिका, मेलडी क्वीन आशा भोसले यांचे 'सुखेद निधन झाले. त्यांच्या निधनाने सगीत विश्वावरच नाही तर संपूर्ण देशाची मोठी हानी झाली आहे. ८ सप्टेंबर १९३३ रोजी जन्मलेल्या आशाताईना सगीताचे बाळकडू त्यांच्या घरातच मिळाले. १९४३ साली माझा बाळू या चित्रपटात दत्ता डावजेकर यांनी सगीतबद्धकेलेल्या चला चला नव बाळा... या गाण्याने आशाताईनी चित्रपट गायनाला प्रारंभ केला. १९४८ पासून सुरू झालेला प्रवास अखेर आज थांबला. आशा भोसले यांनी मराठी, हिंदी, बरोबर विविध भाषेत सोळा हजारांहून अधिक गाणी गायली. हिंदी चित्रपटसृष्टीतील गायनासाठी त्यांना सात वेळा फिल्मफेअर पुरस्कार तर दोनवेळा राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला आहे. दादासाहेब फाळके, पद्मविभूषण, महाराष्ट्रभूषण या मानाच्या पुरस्काराने सरकारतर्फे त्यांना गौरविण्यात आले आहे. २०११ साली सार्वधिक गाणी गाण्याचा विश्वविक्रम त्यांनी केल्या होता. त्यांच्या या विश्वविक्रमाची नोंद गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डमध्ये घेण्यात आली.

संक्षीप्त वृत्त

गेम एक्स इनोव्हेट हॅकस्प्रींट V7.0 राष्ट्रीय स्पर्धा उत्साहात संपन्न



■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
पुणे : गेम एक्स इनोव्हेट हॅकस्प्रींट V7.0 ही रेटो, रिमिक्स, फिजिक्स पझलर, ओपन इनोव्हेशन, व्हिज्युअल नॉव्हेल आणि व्हर्चुअल वर्ल्ड अशा विविध विषयांवरील राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धा मराठवाडा मित्रमंडळ कॉलेज ऑफ इंजिनिअरिंग, कर्वेनगर, पुणे येथे मोठ्या उत्साहात संपन्न झाली.

या स्पर्धेसाठी झेन्सार टेक्नॉलॉजीज (प्रमुख प्रायोजक) तर एसीएम आणि आयएसटीई ९सह प्रायोजक यांचे सहकार्य लाभले. देशातील विविध राज्यांमधून, विशेषतः पंजाब, तामिळनाडू आणि गुजरात येथूनही अनेक संघांनी या स्पर्धेत उत्साहाने सहभाग नोंदविला. स्पर्धेच्या उद्घाटन प्रसंगी झेन्सार टेक्नॉलॉजीजचे श्री. अविनाश काळे, श्री. विवेक कुलकर्णी, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. सचिन साखरे, उपप्राचार्या स्वाती देशमुख, एसीएम पुणेचे अरमन श्री. नितीन पाटील, डायरेक्टर कॉर्पोरेट रिलेशन्स अश्विनी गांगे, डीन स्टुडंट वेल्फेअर डॉ. विजय भटकर, संकीर्ती शिरवळे, विभागाध्यक्ष आणि मोठ्या संख्येने विद्यार्थी उपस्थित होते.

ज्ञानवृद्धी, स्पर्धात्मक वृत्ती, समूहकार्य आणि विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी आयोजित या स्पर्धेबद्दल उपस्थित मान्यवरांनी समाधान व्यक्त केले. यावेळी श्री. काळे आणि श्री. कुलकर्णी यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांशी संवाद अधिक प्रभावी व्हावा यासाठी व्यासपीठावरून बोलण्याऐवजी त्यांच्या जवळ जाऊन संवाद साधावा, तसेच विद्यार्थ्यांनी कोणतीही संकल्पना मांडताना प्रश्नच तयार करून संभाव्य आव्हानांचा सामना करण्याची तयारी ठेवावी, असे सांगितले.

कै.आण्णासाहेब आसने

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
माळवाडगाव : श्रीरामपूर तालुक्यातील माळवाडगाव येथील धार्मिक वृत्तीचे कै.आण्णासाहेब बाबुराव पा.आसने यांचे (वय.७२ वर्ष) अल्शुशा आजाराने दुःखत निधन झाले असून त्यांच्या पश्चात पत्नी, दोन मुले, दोन मुली, पाच भाऊ, तीन बहिणी, पुतणे, सुना, नातवंडे असा मोठा परिवार असून सामाजिक कार्यकर्ते शाळा व्यवस्थापन समितीचे माजी अध्यक्ष जालिंदर आसने व सोमनाथ आसने यांचे ते वडील होत.

एथर एनर्जीतर्फे देशभरात ७००

एक्सपीरियन्स सेंटर्स विस्ताराची घोषणा

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
पुणे : भारतातील आघाडीच्या विद्युत दुचाकी उत्पादकांपैकी एक असलेल्या एथर एनर्जी लिमिटेडने आर्थिक वर्ष २०२६ मध्ये देशभरातील आपले विक्री जाळे दुप्पट करत ७०० एक्सपीरियन्स सेंटर्सचा महत्त्वपूर्ण टप्पा गाठल्याची घोषणा केली आहे. मागील वर्षभरात कंपनीने ३५० हून अधिक नवीन केंद्रे सुरू केली असून, ३१ मार्च २०२५ रोजी असलेल्या ३५१ केंद्रांच्या तुलनेत ही लक्षणीय वाढ आहे. या विस्तारामुळे ग्राहकांपर्यंत पोहोच वाढून विद्यमान तसेच नव्या बाजारपेठांमध्ये कंपनीला वेगाने विस्तार साधता आला आहे. वाहन नोंदणीच्या आकडेवारीनुसार, मार्च २०२६ मध्ये एथरचा राष्ट्रीय बाजारहिस्सा १८.७ टक्क्यांपर्यंत पोहोचला असून, ही वाढ प्रामुख्याने कंपनीच्या पहिल्या कुटुंबीय वापरासाठीच्या 'एथर रिट्रॅड' या स्कूटरच्या यशामुळे झाली आहे; सादरीकरणामुळे या स्कूटरच्या २.८ लाखांहून अधिक युनिट्सची विक्री झाली आहे, तर 'एथर ४५०' कार्यक्षमतेवर आधारित मालिकेलाही सातत्याने मागणी मिळत आहे. आर्थिक वर्ष २०२६ मध्ये कंपनीने मध्य भारत तसेच देशातील इतर प्रदेशांमध्ये धोरणात्मक विस्तारावर विशेष भर दिल्यामुळे या भागांमध्ये बाजारहिस्सात जवळपास दुप्पट वाढ नोंदविण्यात आली आहे, तसेच दक्षिण भारतातील उपस्थिती अधिक मजबूत करत दुसऱ्या आणि तिसऱ्या स्तरातील शहरांमध्येही विस्तार साधण्यात आला आहे.

राहुरीत बंद घर फोडून ४.३९ लाखांचा एवज लंपास; चौघांवर गुन्हा दाखल

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
राहुरी : राहुरी शहरातील शनिचौक परिसरात एका बंद असलेल्या घरातील लाखां रुपए किमतीचे सोन्याचे दागिने व गृहोपयोगी सामान चोरून नेल्याची घटना नुकतीच उघडकीस आली. या घटने बाबत राहुरी पोलिस ठाण्यात ४ जणांवर चोरीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला. अच्युत रघुनाथ पोपळघट, वय ६४ वर्ष, रा. शनीचौक, राहुरी, यांनी राहुरी पोलिस ठाण्यात दिलेल्या फिर्यादीत म्हटले आहे कि, अच्युत पोपळघट व त्यांच्या शेजारी राहणारे सदानंद घनश्याम पोपळघट यांच्यात नेहमी जागेवरून वाद होत असत. त्यामुळे अच्युत पोपळघट यांनी त्या जागे संदर्भात कोर्टात केस दिलेली आहे. अच्युत पोपळघट यांनी तनपुरेवाडी रोड येथे नवीन घेतलेल्या जागेमध्ये बांधकाम करावयाचे असल्याने ते नवीन बांधकामा शेजारी शेडमध्ये सहा महिन्या पासून तात्पुरत्या वास्तव्यास होते. त्यामुळे त्यांचे शनी चौका जवळील राहते घर बंद होते. त्या घरामध्ये घरातील वापराच्या सर्व वस्तु होत्या. दि. ५ एप्रिल २०२६ रोजी दुपारी ३.३० वाजेच्या सुमारास राहुरी कोर्टाकडील क्रिमिनल केस नं. १८/२०२४ चे आदेशान्वये राहुरी पोलीस स्टेशनचे पोलीस हवालदार विजय नवले यांनी अच्युत पोपळघट यांना चौकशी कामी शनी चौकातील त्यांच्या जुन्या घरी बोलाविले. त्यावेळी अच्युत पोपळघट हे जुन्या घरी गेले. त्यांनी घर उघडून घराची पाहणी केली असता त्यांचे घराहुरी करण्याचे समोरील कालिस गाडी नं. एम.एच. १७ के. ३७९ हिचे काच, बोनेट, व इंजिनचे, डिझेल टाकीचे तसेच सी.सी.टी.व्ही कॅमेऱ्याची तोडफोड करून नुकसान केलेले दिसले. तसेच घरातील एकुण ४ लाख ३९ हजार रुपए किमतीचे सोन्याचे दागिने व गृहोपयोगी सामान चोरीस गेल्याचे दिसून आले. अच्युत रघुनाथ पोपळघट यांच्या फिर्यादीवरून आरोपी सदानंद घनश्याम पोपळघट, घनश्याम दत्तात्रय पोपळघट, रेणुका घनश्याम पोपळघट, मेघना घनश्याम पोपळघट, सर्व रा. शनी चौक, राहुरी, अशा ४ जणांवर गुन्हा रजि. नं. ३२७/२०२६ भारतीय न्याय संहिता कलम ३०५ (अ), ३३१ (१), ३२४ (५) प्रमाणे चोरीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला. पुढील तपास पोलीस निरीक्षक संजय ठेंग यांच्या मार्गदर्शनात सुरू आहे.

पुणतांबा येथे बुधवारी कालभैरवनाथांचा जिल्हातील आगळावेगळा यात्रोत्सव

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणतांबा : पुणतांबे गावासह परिसरात ग्रामदैवत अशी ओळख आणि गेल्या तीनशे वर्षांची परंपरा असलेले श्रीकालभैरवनाथ यात्रोत्सव उद्या (बुधवारी) साजरा होत आहे. यात्रेनिमित्त विविध कार्यक्रम सादर होणार आहेत. दरम्यान, पुणतांब्यातील कालभैरवनाथांचा जिल्हातील आगळावेगळा यात्रोत्सव, अशी ओळख आहे. कालभैरवनाथांचे श्रीराम गळीत पुरातन मंदिर आहे. अश्वर स्वार असलेली कालभैरवनाथ व जोगेश्वरी मातेची आकर्षक मूर्ती आहे धाराशिव जिल्हातील सोनारी येथे काल भैरवनाथांचे मूळ देवस्थान आहे या देवस्थानला तीन



वर्षातून एकदा भेट दिली जाते चैत्र पंचमी व चैत्र नवमीपर्यंत महिनाभर कालभैरवनाथांचा यात्रोत्सव सुरू असतो. जाधवराव घराण्याकडे भैरवनाथांचे पुजारी म्हणून गेल्या पाच-सहा पिढ्यांपासून मान आहे. चैत्र पंचमीला धार्मिक विधीनंतर भैरवनाथांचा भार चढल्यानंतर यात्रेचा श्री गणेशा होतो या काळात जाधवराव बाबा घोड्यावर स्वार होऊन डपकरी मानाच्या काठ्या - कावडी व शेकडो भक्तगणांच्या लव्याजम्यासह पायी पुरणगाव (वैजापूर) रामपूर वाडी, नपावाडी (राहता) गोंधवणी (श्रीरामपूर) व बोकेटे (येवला) येथे जातात तेथे काल भैरवनाथाची स्वारी निघते त्या त्या ठिकाणी

बावी घरफोडी , सोन्याचे दागिने व रोख रक्कम लंपास

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
जामखेड : तालुक्यातील बावी येथे अज्ञात चोरट्यांनी घरफोडी करून सुमारे ७२ हजार रुपयांचा मुद्देमाल लंपास केल्याची घटना उघडकीस आली आहे. याबाबत अभिजीत भास्कर निकम (वय २९, रा. बावी) यांनी पोलिसांत फिर्याद दिली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, ११ एप्रिल रोजी रात्री कुटुंबीय जेवण करून झोपले होते. पहाटे साडेचारच्या सुमारास घरातील सदस्यांना घरात चोरी झाल्याचे निदर्शनास आले. चोरट्यांनी घरात प्रवेश करून लोखंडी कपाट तसेच

किचनमधील धान्याच्या डब्यांची उखकपाचक केली. यामध्ये तांदळाच्या डब्यात ठेवलेले सुमारे २५ ग्रॅम वजनाचे सोन्याचे दागिने (गंठण, बोरमाळ, झुबे) अंदाजे ६२,५०० रुपये किमतीचे तसेच १०,००० रुपये रोख रक्कम (५०० रुपयांच्या २० नोटा) चोरीस गेली. एकूण सुमारे ७२,००० रुपयांचा मुद्देमाल चोरट्यांनी लंपास केला आहे. विशेष म्हणजे, गावातीलच आणखी एका घरातही याच रात्री चोरी झाल्याची माहिती समोर आली आहे. या प्रकरणी अज्ञात चोरट्यांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पुढील तपास जामखेड पोलीस करीत आहेत.

गावठी पिस्टलसह हद्दपार इसम जेरबंद

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : भिंगार कॅम्प पोलीस ठाण्याच्या पथकाने गावठी पिस्टल बाळगणाऱ्या हद्दपार इसमास अटक केली आहे. दि. १३ एप्रिल २०२६ रोजी सहायक पोलीस निरीक्षक जगदीश मुलगीर यांना गुप्त बातमीद्वारामार्फत माहिती मिळाली की, नगर-पाथर्डी रोडवरील वाराभाळी शिवारात हॉटेल शौर्य समोर एक इसम कंबरेला गावठी पिस्टल लावून संशयितरित्या फिरत आहे. मिळालेल्या माहितीच्या आधारे पोलिसांनी तात्काळ सापळा रचला. काही वेळात संशयित इसम दिसताच पोलिसांची चाहूल लागताच तो पळण्याचा प्रयत्न करत असताना पथकाने त्यास



पकडले. पंचासमक्ष झडती घेतली असता त्याच्याकडून एक गावठी पिस्टल व दोन जिवंत काडतुसे जप्त करण्यात आली. सदर इसमाचे नाव आकाश संजय पवार (वय २६, रा. ब्रम्हते नागरदेवळे, ता. जि. अहिल्यानगर) असे असून, त्यास यापूर्वी उपविभागीय दंडाधिकारी यांनी दोन वर्षांसाठी हद्दपार केले होते. असे असतानाही त्याने हद्दपार आदेशाचा भंग केला असल्याचे निष्पन्न झाले. याप्रकरणी कॅम्प पोलीस ठाण्यात आम्र अंक्ट कलम ३/२५ तसेच महाराष्ट्र पोलीस कायदा कलम १४२ अन्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

एप्रिलच्या मध्यावरच सूर्य ओकतोय आग! नागरीक हैराण, रस्ते सूनसान

गरीबांचा "फ्रिज" असणारा "माठ" बाजारात दाखल

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
टाकळीभान : सध्या एप्रिल महिना मध्यावर आला असतानेच उन्हाच्या झळा प्रचंड प्रमाणात जाणवू लागल्या आहे. उन्हाचा तडाखा आणी घामाच्या धारानी श्रीरामपूर शहरासह तालुक्यातील खेडोपाडीचे लोक सध्या त्रस्त झाले असल्याचे चित्र पहावयास मिळत आहे. उष्णतेची लाट व वादलेल्या तापमानाच्या पायमुळे रस्ते ओस पडले आहे. त्याचबरोबर बाजारापेठेही शुक्रशुक्राट पहावयास मिळत आहे.

एकदरीतच निसर्गाच्या लहरीपणाचा फटका वसत असानेच सुर्यानेही बक्रदुष्टी फिरवली आहे. एप्रिलच्या मध्यावर वादलेले हे तापमान येणार्या भीषण उन्हाळ्याचे संकेत देत असून आगामी काही दिवसात प्रत्येकाने काळजी घेणे गरजेचे आहे.

सकाळी ११ वाजल्यापासून ५ वाजपर्यंत रस्त्यावर शुक्रशुक्राट तर बाजारपेठ निर्मळ्य असल्याचे दिसून येत आहे. सकाळी ११ वाजेच्या आत नागरीक महत्वाची कामे आटोपण्यावर भर देत आहे. येवू घातलेले वे व जुन महिन्यातही तापमान वाढणार असल्याचे बोलले जात आहे. वाढत्या उष्णामुळे नागरीक रसवंत्या, शीतपेयांची दुकाने, आईक्रिम पालेवर गर्दी करू लागले असून जीवाला थंडवा मिळावा म्हणून नागरीक शीतपेयांना मोठ्या प्रमाणात पसंती देत आहे. त्याचबरोबर गरीबांचा फ्रिज म्हणून ओळखल्या जाणार्या माठांच्या खरेदीवर नागरीकांकडून भर दिला जात आहे. उन्हापासून संरक्षण



मिळावे म्हणून टोपी, स्कार्फ, उरणे, गॉगल आदींची मागणी वाढली आहे. ग्रामीण भागात सध्या गहू, हव्वा, कांदा आदी पिकांची काढणी सुरू असल्याने शेतकरी, शेतमजूर यांना उन्हाचा फटका सहन करावा लागत आहे. शाळेचे विद्यार्थ्यांनाही घरापासून ते शाळेपर्यंत प्रवास करताने उन्हाचा चटका सहन करावा लागत आहे. हवामान खाल्याने बदलत्या हवामानाचा विचार करता नागरीकांनी विशेष काळजी घेण्याचे आवाहन केले असून उन्हापासून शेतकरी, बचाव करण्यासाठी दुगारच्या वेळी घराबाहेर पडण्याचे शक्यतो टाळावे. शरीरातील पाण्याची पातळी राखून ठेवण्यासाठी जास्तीत जास्त पाणी प्यावे. वाढत्या उष्णतेमुळे आरोग्यावर परिणाम होवू नये म्हणून टोपी, रुमाल, सनगॉगल्सचा वापर करावा. असा सल्ला तज्ञांकडून दिला जात आहे.

हलाखीच्या परिस्थितीतून यशाकडे झेप; आढळगावच्या प्रियंकाची पोलीस दलात दमदार एन्ट्री

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
श्रीगोंदा : श्रीगोंदा तालुक्यातील आढळगाव येथील शेतकरी कुटुंबातील प्रियंका हनुमंत दरवडे हिने पुणे शहर पोलीस कॉन्स्टेबल भरतीत यश मिळवत स्वतःचे आणि गावाचे नाव उजळविले केले आहे. ट्रॅक्टर चालक असलेल्या वडिलांच्या कष्टमय जीवनातून प्रेरणा घेत तिने जिद्द आणि परिश्रमाच्या जोरावर हे यश संपादन केले.

अत्यंत कठीण आर्थिक परिस्थितीत वाढलेल्या प्रियंकाने शिक्षण घेत असतानाच शेतमजुरी करून कुटुंबाला हातभार लावला. अनेक अडचणींना सामोरे जात तिने पोलीस दलात जाण्याचे स्वप्न अखंड जपले आणि सातत्यपूर्ण प्रयत्नांतून ते साकार केले. तिच्या यशामुळे अथक मेहनत, आत्मविश्वास आणि कुटुंबाचा भक्कम पाठिंबा महत्त्वाचा ठरला.

प्रियंकाच्या या उल्लेखनीय यशामुळे आढळगाव परिसरात आनंद आणि अभिमानाचे वातावरण निर्माण झाले असून, तिची संघर्षमय वाटचाल ग्रामीण भागातील मुलींसाठी प्रेरणादायी ठरत आहे. परिस्थितीपेक्षा जिद्द मोठी असते याचे जिवंत उदाहरण तिने घालून दिले आहे. या यशनिमित्त गावात तिचा उत्साहात स्त्कार करण्यात आला. ग्रामस्थांनी सिद्धेश्वर महाराजांच्या चरणी शेरणी अर्पण करून आनंद व्यक्त केला. यावेळी माजी जिल्हा परिषद परिषद सदस्य अनिल ठवाळ, पत्रकार



बावधनमध्ये 'भीम फेस्टिवल २०२६' उत्साहात संपन्न

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : विकास प्रतिष्ठान व सुजाता महिला मंडळ, बावधन यांच्या वतीने सिद्धार्थ नगर, बावधन येथे 'भीम फेस्टिवल २०२६'चे भव्य आणि दिमाखदार आयोजन करण्यात आले. रिपब्लिकन पक्षाचे युवक राज्य संघटक उमेश कांबळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पार पडलेल्या या सोहळ्याला नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला. या निमित्ताने महाराष्ट्रातील ख्यातनाम गायक विशाल-साजन यांचा 'आंबेडकरी फोक' हा विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. या कार्यक्रमाने उपस्थितांना प्रेरणादायी आणि सांस्कृतिक अनुभव दिला. पुणे महानगरपालिकेचे नवनिर्वाचित उपमहापौर पार्शुराम वाडेकर यांचा भव्य नागरी स्त्कार करण्यात आला. हा स्त्कार शिक्षणमहर्षी मा. राजेंद्र बांदल यांच्या हस्ते संपन्न झाला. तसेच प्रभाग क्रमांक १० मधील विविध नगरसेवकांवाही नागरी स्त्कार करण्यात आला. समनित मान्यवरांमध्ये किरण द्याडे पाटील, दिलीप (अण्णा) वेडे पाटील, निशा मानवतकर (स्थायी समिती सदस्य), अल्पना गणेश वरपे (महिला व बालकल्याण समिती अध्यक्ष) तसेच रुपाली पवार यांचा समावेश होता. यावेळी बावधन गावच्या माजी सरपंच येणाली कांबळे, विशाल शेलार, स्वराज कांबळे, मुख्य आयोजक यशराज उमेश कांबळे, सदाभाऊ घुले, धनंजय दगडे पाटील, सूर्यकांत भुडे, दत्ताजी जाधव, रेखाताई सरादे तसेच दिनकरजी चंदनशिवे यांनी सूत्रसंचालनाची जबाबदारी पार पाडली.

आप्पा बारगणे, केशव महाराज उखळीकर, आळंदी येथील डॉ. नारायण महाराज जाधव, आमदार विठ्ठलराव पाटील, विश्व हिंदू परिषदेचे

महंत राष्ट्रसंत श्री भास्करगिरीजी महाराजांच्या मातोश्री सरुबाई पेसोडे पाटील अनंतात विलीन श्री क्षेत्र देवगड येथे झालेल्या अंतसंस्काराला संत महंतांची मांदियाळी

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
नेवसा : नेवसा तालुक्यातील श्री क्षेत्र देवगडचे महंत राष्ट्रसंत श्री भास्करगिरीजी महाराजांच्या मातोश्री सरुबाई ज्ञानदेव पेसोडे पाटील यांचे ९९ वर्षीय वृध्दापकाळामुळे देवगड येथे रविवारी सकाळी ६-२५ वाजण्याच्या सुमारास निधन झाले. त्यांच्या अंत्यदर्शनासाठी राजकीय क्षेत्रातील मान्यवरांसह महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यातून विविध संत महंत भाविक हजारांच्या संख्येने उपस्थित होते.

सहभागी झाले होते प्रवामाईकाठी अन्नपूर्णा प्रसादालयाच्या प्रांगणात ब्रम्हवृदांच्या मंत्रघोषात महंत श्री भास्करगिरी महाराजांचे जेष्ठ बंधु मधुकर बाबा पेसोडे पाटील यांनी स्वर्गीय सरुबाईच्या शवाला अग्नी डाग दिला. यावेळी झालेल्या अंत्यसंस्कार समयी संत ज्ञानेश्वर महाराज देवस्थानचे अध्यक्ष देवीदास महाराज म्हस्के, उद्भवजी महाराज मंडलिक, हृषभ सांरगधरजी महाराज, गोविंद महाराज जाटदेवळेकर, भागवताचार्य समाधान



या अंत्ययात्रेत विविध गावच्या भजनी मंडळासह, संत महंत, राजकीय क्षेत्रातील मान्यवर

राहाता येथील समता पतसंस्थेत ईडीचे पथक; दिवसभर चौकशी

मोहीनाराजनगरच्या पाण्याच्या टाकीची लवकरात लवकर चाचणी घ्या : सचिन परदेशी

■ जनप्रवास वार्ताहर
कोळपेवाडी : ज्याप्रमाणे कोपरगाव शहरातील १३१.२४ कोटीच्या त्रिजलाल नगर येथील पाण्याच्या टाकीची चाचणी घेण्यात आली त्याप्रमाणे वितरण व्यवस्थेच्या कामाला गती देवून कोपरगाव शहराच्या बेट भागातील मोहीनाराजनगर मधील पाण्याच्या टाकीची देखील चाचणी लवकरात लवकर करून घ्यावी अशी मागणी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे पदाधिकारी सचिन परदेशी यांनी कोपरगाव नगरपरिषद प्रशासनाकडे केली आहे.



येत असले तरी नगरपरिषद प्रशासनाने वितरण व्यवस्थेच्या उर्वरित कामाला गती द्यावी. वितरण व्यवस्थेच्या बेट भागातील मोहीनाराजनगर मधील पाण्याच्या टाकीचे काम पूर्ण झाले असून या टाकीचे इनलेट आणि आउट लेटचे काम बेट कमाना पर्यंत पूर्ण झाले आहे. बेट कमान ते पाण्याची टाकी इनलेट आणि रिटन आउट लेट पाण्याची टाकी ते बेट कमान पर्यंत काम होणे बाकी आहे. सदरचे काम हे ७५.२ जी अंमलबजावणी मंडळाने पूर्ण करून घ्यायचे होते. त्यामुळे नगरपरिषद प्रशासनाने पाठपुरावा करावा व मोहीनाराजनगर मधील पाण्याच्या टाकीची चाचणी लवकरात लवकर करून घ्यावी.

आमदार आशुतोष काळे यांचा ड्रीम प्रोजेक्ट असलेल्या ५ नंबर साठवण तलावाचे काम पूर्ण होवून १५ किलोमीटरच्या वितरण व्यवस्थेचे व पाण्याच्या टाक्याचे काम अंतिम टप्प्यात असून नुकतीच त्रिजलाल नगर येथील पाण्याच्या टाकीची यशस्वी चाचणी घेण्यात आली आहे. आणि नेहमीप्रमाणे त्यांनी फक्त कोपरगावकरांना पाण्याचे खन दाखविले त्यांचे कार्यकर्ते कोणत्याही प्रकारचे योगदान नसताना श्रेय घेण्यासाठी १३१.२४ कोटीच्या पाणी योजनेतील वितरण व्यवस्थेच्या कामाची वेळीच कापण्यासाठी सर्वांत पुढे



उलाढाली यावर विशेष लक्ष केंद्रित करत आहे ईडीचे पथक यांच्याकडून चौकशी सुरू करावी असा आग्रह प्रशासनात ही खाती कशी उघडली गेली, त्या खात्यावर व्यवहार करणारे

कोण होते, एवढे मोठे व्यवहार या खात्यावर कशाप्रकारे झाले हा सर्व तपास ईडीपथका करून घ्यायचा असल्याचे समजते. समता पतसंस्थेचा हा कारभार ईडीच्या तपास

यंत्रणेवर आहे या कारवाईमुळे येत्या काळात आणखी मोठे खुलासे होण्याची शक्यता असून धक्कादायक माहिती समोर येण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

ईडी पथकाच्या एन्ट्रीची राहात्यात चर्चा

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

राहाता : नाशिक, मिरगाव, राहाता तसेच विविध ठिकाणी अंमलबजावणी संचालन उर्फ ईडी यांच्याकडून भोंदू अशोक खरात प्रकरणात मोठ्या प्रमाणात धाडसपत्त सुरू असून राहाता समता पतसंस्थेच्या शाखेत सोमवारी अंमलबजावणी संचालन यांचे वरिष्ठ अधिकार्यांचे पथक (ईडी) दाखल झाले असून शाखेतील आर्थिक व्यवहारांची दिवसभर सखोल चौकशी सुरू आहे. ईडीचे पथक हे केंद्राचे असल्यामुळे राहाता शहरात ईडीचे पथक अचानक आल्याने नागरिकांमध्ये मोठ्या प्रमाणात चर्चा सुरू होती.

मिळालेल्या माहितीनुसार समता पतसंस्थेत अशोक खरात नॉमिनी असणारी तब्बल १०० खाती असल्याचे समोर आले आहे या खात्यांवरून सुमारे ६० कोटी वरून अधिक आर्थिक व्यवहार झाल्याचा संशय व्यक्त केला जात आहे या पार्श्वभूमीवर ईडीने आर्थिक गैरव्यवहार, मनी लॉन्ड्री आणि संबंधित बाबींचा तपास हाती घेतला आहे. एकीकडे शिर्डी पोलिस या प्रकरणाचा तपास करत असताना आता ईडीने देखील स्वतंत्ररित्या तपास सुरू केल्यामुळे प्रकरण अधिक गंभीर बनले आहे नाशिक, मिरगाव व राहाता अशा विविध ११ ठिकाणी एकाच

वेळी धाडसपत्त राबवण्यात येत असून संबंधित ठिकाणांवरील कागदपत्रे, व्यवहार नोंदी आणि डिजिटल पुरावे तपासले जात आहेत समता पतसंस्थेच्या राहाता शाखेत ईडीचे पाच ते सहा वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते. त्यांनी शाखेतील व्यवस्थापक आणि कर्मचाऱ्यांची कसून चौकशी सुरू केली असून संशयित व्यवहारांची माहिती, खातेदारांचे तपशील आणि निधीच्या खोता बाबत सखोल माहिती घेतली जात आहे अशोक खरात यांच्या मालमता, त्याच्या नावावर किंवा संबंधितांच्या नावावर असलेले व्यवहार तसेच पतसंस्थांमध्ये आर्थिक

कामगारांना पगार व पीएफ न मिळाल्याने शिव राष्ट्र सेनेचा इशारा; न्याय न मिळाल्यास तीव्र आंदोलनाचा इशारा

प्रभाग १३ मध्ये साईबाबा मंदिर परिसरातील रस्त्याच्या काँक्रीटीकरणाला शुभारंभ

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : शिव राष्ट्र सेनेचे संस्थापक व राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री. संतोष नवसूने यांच्या नेतृत्वाखाली अहिल्यानगर महानगर पालिका कार्यालयात आयुक्ताना निवेदन सादर करण्यात आले.



या निवेदनात नमूद करण्यात आले की, महानगरपालिकेत आरोग्य वर्धनी, सिव्हरिटी, शिपाई तसेच इतर कामगारांना ठेकेदार पद्धतीने कामावर ठेवण्यात आले असून ऑक्टोबर २०२३ पासून आजपर्यंत या कामगारांना

पगार व पीएफ मिळालेला नाही. कामगारांनी वारंवार ठेकेदारांकडे विनंती करूनही त्यांना उडवाउडवीची उत्तरे देण्यात येत असल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. संबंधित कामगार हे सर्वसामान्य व गोरगरीब कुटुंबातील

असून, घरगुती जबाबदाऱ्या, मुलांचे शिक्षण तसेच आजारी आई-वडिलांच्या उपचारांसाठी त्यांना मोठ्या अडचणींचा सामना करावा लागत आहे. मात्र ठेकेदार व प्रशासन याकडे दुर्लक्ष करत असल्याचेही निवेदनात सांगण्यात

आले. न्यायासाठी कामगारांनी शिव राष्ट्र सेनेकडे धाव घेतली असून, संघटनेने त्यांच्या प्रश्नाला पाठिंबा दिला आहे. यावेळी बोलताना अध्यक्ष श्री. संतोष नवसूने यांनी सांगितले की, महानगरपालिकेतील ठेकेदार पद्धतीने काम करणाऱ्या कामगारांवर अन्याय होत असून, त्यांच्या हक्काचा पगार व पीएफ रोखून ठेवणे ही अत्यंत गंभीर बाब आहे. हे कामगार दिवस-रात्र प्रामाणिकपणे सेवा देत आहेत, तरीही त्यांना त्यांच्या मेहनतीचा मोबदला मिळत नाही, ही अत्यंत दुर्दैवी गोष्ट आहे.

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : प्रभाग



क्रमांक १३ मधील साईबाबा मंदिर परिसरातील रस्त्याच्या काँक्रीटीकरणाला कामाचा शुभारंभ नगरसेवक गणेश कवडे यांच्या विवाह निधीतून उक्ताहारात करण्यात आला. या कामाचा शुभारंभ परिसरातील ज्येष्ठ नागरिक प्रभाकर वाघमारे यांच्या हस्ते पार पडला. यावेळी परिसरातील नागरिकांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

कार्यक्रमाच्या वेळी संतोष गेनप्या मनी पे शिंदे, शिवाजी गुंजाळ, रघुनाथ लांडे, दीपक चतर, राजू कवडे, अरुण दाते,

विजय दुर्गळे, सुरज वाघमारे, ओंकार कवडे आदी उपस्थित होते. या रस्त्याच्या कामामुळे परिसरातील नागरिकांना चांगल्या दर्जाचा व सुरक्षित मार्ग उपलब्ध होणार आहे...

कार्यक्रमात ज्येष्ठ नागरिक प्रभाकर वाघमारे यांनी मनोगत व्यक्त करताना सांगितले की, परिसराच्या विकासासाठी अशा प्रकारची कामे अत्यंत आवश्यक आहेत. रस्त्यांच्या दर्जेदार बांधकामामुळे नागरिकांचे दैनंदिन जीवन सुलभ होते. नगरसेवक गणेश कवडे यांनी सातत्याने विकासाकामांना प्राधान्य दिले असून, या कामामुळे परिसराच्या चेहरामोहरा नक्कीच बदलणार आहे. नागरिकांनीही या कामांची जपणूक करावी आणि सहकार्य करावे, असे आवाहन त्यांनी केले.

स्टुडंट्स फेडरेशन ऑफ इंडिया च्या पुणे जिल्हा समता रॅलीने अधिवेशनाची सुरुवात

■ जनप्रवास प्रतिनिधी

ओतूर : 'शाळा वाचवा, शिक्षण वाचवा' आणि 'सर्वांना शिक्षण, सर्वांना काम' हा नारा देत स्टुडंट्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (एस एफआय) पुणे जिल्हा समितीच्या ३० व्या जिल्हा अधिवेशनाला आज जुन्नर शहरात मोठ्या उत्साहात सुरुवात झाली. अधिवेशनाच्या प्रारंभी जुन्नर शहरातून भव्य 'समता रॅली' काढण्यात आली, ज्यामध्ये विद्यार्थ्यांनी मोठ्या संख्येने सहभाग नोंदवला.

जुन्नर येथील श्री तुळजाभवानी सभामुह येथे या अधिवेशनाचे उद्घाटन सत्र पार पडले. या अधिवेशनाचे उद्घाटन अखिल भारतीय जनवादी महिला संघटनेच्या (अखूथअ) राष्ट्रीय नेत्या कॉ. मरियम ढवळे यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी सध्याचे सरकार उद्योगपतींच्या हिताचा निर्णय घेत असून सर्वसामान्य जनतेला देशोधडीला लावली आहे. देशातील विद्यार्थी आणि युवक समस्येच्या गर्तेत अडकला आहे. अशातच शिक्षणाचे

खाजगीकरण होत असून नोकरीचे कंत्राटीकरण सुरू आहे. त्यामुळे शिक्षणाचे खाजगीकरण रोखण्यासाठी आणि नोकरीच्या शाश्वतीसाठी संघटित होऊन लढावे लागले, असे आवाहन केले. अध्यक्षस्थानी जिल्हा अध्यक्ष संस्कृती गोडे होत्या तर प्रास्ताविक जिल्हा सचिव अक्षय घोडे यांनी केले. यावेळी एसएफआय चे महाराष्ट्र राज्य सचिव सोमनाथ निर्मळ, राज्य उपाध्यक्ष भास्कर म्हसे, माजी पुणे जिल्हा सचिव गणेश दराडे, माजी पुणे जिल्हा



अध्यक्ष गणपत घोडे यांनी आपले मनोमत व्यक्त करत अधिवेशनास

शुभेच्छा दिल्या. 'अभ्यास आणि संघर्ष' हे ब्रीदवाक्य

समोर ठेवून आयोजित करण्यात आलेल्या या अधिवेशनात

जिल्हातील शैक्षणिक समस्या, विद्यार्थ्यांच्या सोयीसुविधा आणि सद्यस्थितीतील शिक्षणाचे बाजारीकरण यावर सविस्तर चर्चा करण्यात येणार आहे. या अधिवेशनासाठी पुणे जिल्हातील विविध तालुक्यातून विद्यार्थी प्रतिनिधी मोठ्या संख्येने उपस्थित झाले असून, पुढील दोन दिवस संघटनात्मक बांधणी आणि आगामी आंदोलनांची दिशा यावर मंथन होणार आहे. या अधिवेशनाच्या उद्घाटन सत्रात किसान सभेचे जुन्नर तालुका सचिव लक्ष्मण

जोशी, आदिवासी अधिकार मंचचे संजय साबळे, डीवायएफआय चे विलास साबळे, राजू शेळके, एसएफआय राज्य उपाध्यक्ष नवनाथ मोरे, राज्य सहसचिव निशा साबळे, राज्य सचिवमंडळ सदस्य संदिप मरभळ, जिल्हा उपाध्यक्ष रूपाली खमसे, जिल्हा सहसचिव समीर गारे, कोषाध्यक्ष योगेश हिले, जिल्हा सचिवमंडळ सदस्य दिपक वाळकोळी, सुरज वांबळे, समिष्ठा केदार, स्वामी गवारी, आकाश लोणकर, गणेश जानकर, समीर माळी आदींसह विद्यार्थी उपस्थित होते.

आ.आशुतोष काळेच्या सूचनेनुसार सात नंबर पाणी मागणी अर्ज दाखल करण्यासाठी २० एप्रिल पर्यंत मुदतवाढ

■ जनप्रवास वार्ताहर
कोळपेवाडी : उन्हाळी हंगाम २०२६ साठी गोदावरी कालव्याच्या लाभक्षेत्रातील शेतकऱ्यांना पाटबंधारे विभागाकडून पाणी मागणी अर्ज भरण्यासाठी २० मार्च ही अंतिम मुदत देण्यात आली होती. मात्र अनेक शेतकरी या मुदतीत अर्ज भरू शकले नव्हते. सध्या उन्हाची तीव्रता प्रचंड वाढली असून उण्या पिकांना, फळबागांना आणि चारा पिकांना पाण्याची नितांत गरज भासणार आहे. जर या शेतकऱ्यांना पाणी मागणी अर्ज भरता आले नसते तर ते उन्हाळी सिंचन आवर्तनापासून



वंचित राहिले असते आणि त्यांचे मोठे आर्थिक नुकसान झाले असते. ही अडचण ओळखून आमदार आशुतोष काळे यांनी राहिलेल्या शेतकऱ्यांना पाणी मागणी अर्ज भरण्यासाठी पाटबंधारे विभागाला मुदतवाढ देण्याबाबत सूचना केल्या होत्या. त्या सूचनेनुसार पाटबंधारे

विभागाने सात नंबर अर्ज भरण्यासाठी २० एप्रिलपर्यंत मुदतवाढ दिली आहे. त्यामुळे ज्या शेतकऱ्यांनी सात नंबर पाणी मागणी अर्ज भरले नाही. त्या शेतकऱ्यांनी या संधीचा फायदा घेऊन आपले पाणी मागणी अर्ज दिलेल्या मुदतीच्या आत पाटबंधारे विभागाच्या संबंधित कार्यालयाकडे जमा करावेत असे आवाहन आमदार आशुतोष काळे यांनी केले आहे. त्यामुळे ज्या शेतकऱ्यांचे पाणी मागणी अर्ज भरणे बाकी होते त्या शेतकऱ्यांमध्ये समाधानाचे वातावरण पसरले असून त्या शेतकऱ्यांनी आमदार आशुतोष काळे यांचे आभार मानले आहे.

नागरीकांच्या आरोग्याशी खेळू नका, तातडीने नाले सफाई मोहीम सुरू करा : शैलेश साबळे

■ जनप्रवास वार्ताहर
कोळपेवाडी : कोपरगाव शहरातील अनेक प्रभागामध्ये नाल्यांची नियमित स्वच्छता होत नसल्याने नाल्यांची अवस्था अत्यंत विकट झाली आहे. ठिकठिकाणी सांडपाणी साचल्यामुळे परिसरात प्रचंड दुर्गंधी पसरली असून नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. दोन महिन्यांनी सुरू होणाऱ्या पावसाळ्यात शहरात पाणी साचून नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात येऊ शकते. त्यामुळे

नागरीकांच्या आरोग्याशी खेळू नका तातडीने नालेसफाई मोहीम सुरू करा अशी मागणी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे कार्यकर्ते शैलेश साबळे यांनी कोपरगाव नगरपरिषद प्रशासनाला केली आहे. शहरातील विविध प्रभागातील नाल्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर गाळ आणि कचरा साचला असल्याने सांडपाणी वाहून जाण्यास अडथळा निर्माण झाला आहे. त्यामुळे अनेक ठिकाणी गटारीचे दुर्गंधीयुक्त पाणी रस्त्यावर येत आहे. या



अस्वच्छतेमुळे ड्रासंचा प्रादुर्भाव मोठ्या प्रमाणावर वाढला असून दुर्गंधीयुक्त पाण्याचा नागरिकांना त्रास होत आहे. यामुळे शहरात नागरिकांच्या आरोग्याचा प्रश्न ऐणीवर आला असून मोठ्या

प्रमाणावर रोगराई आणि साथीचे आजार पसरण्याचा धोका निर्माण झाला आहे. नाले सफाई करताना केवळ वरवरी स्वच्छता न करता शहरातील छोटे-मोठे नाले आणि मुख्य गटारीतील गाळ पूर्णपणे बाहेर काढणे गरजेचे आहे. बाहेर काढलेल्या गाळाची योग्य विव्हेवाट लावावी जणेकरून तो पुन्हा नाल्यात जाणार नाही आणि नाला तुंबणार नाही. शहरातील स्वच्छतेचा प्रश्न गंभीर होत चालला असून

पावसाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर नगरपालिका प्रशासनाने याकडे गांभीर्याने लक्ष देणे गरजेचे आहे. शहरातील नागरिकांच्या आरोग्याशी संबंधित प्रश्नांना प्राधान्य देऊन नियोजनबद्ध काम करणे आवश्यक असून तुंबलेल्या नाल्यांच्या आणि साचलेल्या सांडपाण्याचा त्रास नागरिकांना सहन करावा लागत असून त्यामुळे तातडीने नालेसफाई मोहीम सुरू करावी अशी मागणी शैलेश साबळे यांनी केली आहे.

अतिवृष्टीमुळे फुटलेल्या मोहरी तलावाची उच्चस्तरीय कालवा दुरुस्ती आढावा समितीकडून पाहणी

विहीरीत पडलेल्या बिबट्याला वाचविण्यात यश

तातडीच्या दुरुस्तीला लवकरच होणार सुरुवात

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
जामखेड : जामखेड तालुक्यातील खर्डा येथील फुटलेल्या मोहरी तलावाची धरण सुस्थापना समितीने प्रत्यक्ष भेट देऊन पाहणी केली. या तलावावर खर्डासह परिसरातील अनेक गावं पिण्याच्या पाण्यासह शेतीसाठी मोठ्या प्रमाणावर अवलंबून आहेत. पावसाळ्यात झालेल्या मुसळधार पावसामुळे

धरणाच्या सांडव्यालगतचा भराव खचल्याने मोठ्या प्रमाणात भगदाड पडले होते. परिणामी तलावातील पाणी मोठ्या प्रमाणात वाहून गेले असून, याचा परिणाम स्थानिक जलसाठ्यावर आणि शेतीवर होत आहे. या गंभीर परिस्थितीची दखल घेत आमदार रोहित पवार यांनी सातत्याने पाठपुरावा करून दुरुस्तीच्या कामाला गती

देण्याचा प्रयत्न केला. त्यांच्या पाठपुराव्यानंतर धरण सुरक्षा आढावा समितीने घटनास्थळी भेट देत नुकसानीचे बारकाईने परीक्षण केले. यावेळी मुख्य अभियंता संजय चोपडे, कार्यकारी अभियंता प्रवीण चोरपडे तसेच निवृत्त अधीक्षक अभियंता शिवाजी बोलभट्ट यांना स्थानिक पदाधिकाऱ्यांनी निवेदन सादर केले. समितीने परिस्थितीची

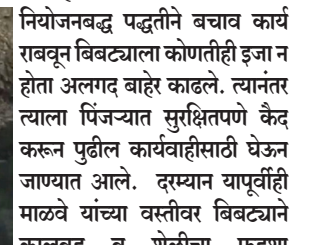


गांभीर्याने नोंद घेतली आहे मात्र या कामाचे टेंडर काढून लवकरात लवकर दुरुस्तीच्या कामाला सुरुवात होऊन

जलसाठा सुरक्षित करण्यासाठी प्रभावी उपाययोजना होतील, अशी अपेक्षा नागरिकांकडून व्यक्त होत आहे.

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
राहुरी : राहुरी तालुक्यातील टाकळीमिया येथे एका शेतकऱ्याच्या विहीरीत पडलेल्या जिवंत बिबट्याला वन विभागाने तत्परतेने कार्यवाही करून सुखरूप बाहेर काढण्यात यश मिळवले. या घटनेमुळे परिसरात काही काळ भीतीचे वातावरण निर्माण झाले होते.

बाळू आटोळे, संदीप कोरके, वन रक्षक निलेश जाधव, महेश ससे तसेच वन कर्मचारी प्रदीप कोहाकडे, अली इनामदार, शशिकांत मोरे आणि वाहन चालक ताराचंद गायकवाड यांचा समावेश होता. वन विभागाच्या पथकाने नियोजनबद्ध पद्धतीने बचाव कार्य राबवून बिबट्याला कोणतीही इजा न होता अलगद बाहेर काढले. त्यानंतर त्याला पिंजऱ्यात सुरक्षितपणे कैद करून पुढील कार्यवाहीसाठी घेऊन जाण्यात आले. दरम्यान यापूर्वीही माळवे यांच्या वस्तीवर बिबट्याने कालवड व शेळीचा फडशा पाडल्याच्या घटना घडल्या होत्या. त्यामुळे हा बिबट्या शिकारीच्या शोधात असताना विहीरीत पडल्याचा अंदाज स्थानिक शेतकऱ्यांनी व्यक्त केला आहे. बिबट्याला पकडण्यात यश आले असले तरी परिसरात अद्यापही भीतीचे वातावरण कायम असून, नागरिकांनी सतर्क राहण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.



राहुरी तालुक्यातील टाकळीमिया येथील शेतकरी पांडु झाला आहे. त्यामुळे अनेक ठिकाणी गटारीचे दुर्गंधीयुक्त पाणी रस्त्यावर येत आहे. या पथकात वनपाल

८ तास झोप होत नाहीये? तर झेलावे लागू शकतात हे ५ नुकसान



निरोगी राहण्यासाठी किमान आठ तासांची झोप आवश्यक आहे, हे तर आपल्याला माहितच असेल. पण जर आपण किमान आठ तासांची झोप घेत नसाल तर आपल्याला कोणते नुकसान झेलावे लागतील हे तर नक्कीच माहित नसेल. तर चला कमी झोपण्यामुळे होणाऱ्या ५ समस्या जाणून घ्या :-

१. आपण झोपतो तेव्हा आपल्या शरीरात काही सकारात्मक बदल होतात ज्यात आपला विकास, सुधारणा, पेशींचे आराम आणि मानसिक

विकास इतर सामील आहे. परंतु पुरेसे झोप होत नसल्यामुळे हे फायदे मिळत नाही.

२. पुरेशी झोप न घेणे आपल्या मानसिक क्षमता आणि स्मरणशक्तीसाठी अत्यंत घातक असल्याचे सिद्ध होतं. आपली स्मृती कमी होत जाते, कदाचित आपल्याला विसर पडण्याचा आजार देखील होऊ शकतो.

३. ताण आणि मानसिक समस्यांचे शिकार सहसा ते लोक असतात, जे पुरेसे झोपत नाही आणि ज्यांच्या मेंदूला योग्य प्रमाणात विश्रांती मिळत नाही.

४. झोप पूर्ण होत नसल्यास शरीर आणि मेंदूला पूर्णपणे विश्रांती मिळत नाही, ज्यामुळे शारीरिक वेदना, क्रॅम्प्स सारख्या समस्या होतात. याव्यतिरिक्त, यामुळे डोके जड होणे तसेच चिडचिड होणे अशा समस्यांना सामोरा जावं लागतं.

५. आपल्या कमी झोपण्याच्या सवयीचा खराब प्रभाव आपल्या पचनत्रावर देखील पडतो. आपण पुरेशी झोप न घेतल्यास, पचन शक्ती कमजोर होते, ज्यामुळे आपल्याला पोटाच्या समस्या किंवा कब्ज सारख्या समस्या देखील होऊ शकतात.

बाळाच्या त्वचेची काळजी घेण्यासाठी काय कराल?

बालपणी आपल्या त्वचेमध्ये वेगाने बदल घडून येत असतात. लहानग्या बाळाची त्वचा, २-३ वर्षांच्या बाळाची त्वचा व संपूर्ण वाढ झालेल्या व्यक्तीची त्वचा यामध्ये आमूलाग्र फरक असतो. जन्मल्यानंतर पहिल्या काही महिन्यांमध्ये सर्वसामान्यतः होणारे हार्मोन्समधील बदल किंवा नाजूक त्वचाछिद्रांमुळे तसेच काही संसर्गांमुळे त्वचेवर लाल चट्टे येणे, जळजळ होणे असे प्रकार होत असतात. लहान बाळांच्या त्वचेतील पाण्याच्या प्रमाणात वेगाने चढ-उतार होत असतात, त्यांच्या त्वचेमध्ये नैसर्गिक मॉइश्चरायझिंग घटक कमी असतात, त्यामुळे त्यांची त्वचा बऱ्याचदा शुष्क व कोरडी असते आणि ते आपल्याला जाणवतदेखील नाही. लहान मुलांच्या त्वचेमधून मॉइश्चरायझर घटती होत जाण्याचा वेग मोठ्यांच्या त्वचेपेक्षा दोन पट जास्त असतो. या सर्व कारणांमुळेच लहान बाळांच्या त्वचेची काळजी वेगळ्याप्रकारे घेतली जाणे गरजेचे असते.



बाळाला आंघोळ करताना मजा वाटत असेल तर अगदी निःशुंक होऊन बाळाच्या आंघोळीचे प्रमाण वाढवा. यामुळे बाळाला येणारा घाम स्वच्छ होत राहील. पण आंघोळीचे पाणी कोमट आहे याकडे लक्ष द्या.

खास गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत. जर तुमच्या बाळाची आंघोळ हा आई-बाबा व बाळ यांच्यादरम्यानची जवळीक अधिक जास्त घट्ट करण्याची चांगली संधी असते. आंघोळीमुळे बाळ शांत होते, आंघोळीनंतर बाळाला शांत झोप लागते.

आंघोळ ही नुसते पसून काढण्यापेक्षा किंवा धुवून काढण्यापेक्षा जास्त महत्त्वाची असते व त्यामुळे अनेक फायदे होतात पण त्यासाठी सुरक्षेच्या दृष्टीने काही खबरदाऱ्या घेतल्या गेल्या पाहिजेत. आंघोळीमुळे बाळ व त्याचे आई-बाबा दोघांनाही मानसिक आरोग्य लाभते. म्हणूनच बाळाच्या

आंघोळीसाठी योग्य वस्तूंचा उपयोग केल्यास तुम्ही तुमच्या बाळाची सौम्य व मुलायमपणे काळजी घेऊ शकता.

लक्षात ठेवा, बाळाची त्वचा ३०% जास्त पातळ असते, तिची स्वच्छता राखणे, ती सुरक्षित ठेवणे महत्त्वाचे आहे पण ते अतिशय मुलायमपणे केले गेले पाहिजे. म्हणूनच पीएच संतुलित कोमल उत्पादने वापरणे आवश्यक आहे. पॅरानेन फ्री व डाय

फ्री क्लींजरस सौम्य असतात आणि त्वचेला जराही न दुखावता मुलायमपणे स्वच्छ करतात.

एखादे उत्पादन निवडताना त्यामध्ये नेमके कोणते घटक पाहिले पाहिजेत:

१. सौम्य व मुलायम
२. त्वचा व डोळ्यांना त्रासदायक नसावे.
३. त्यामध्ये एंजर्जिक शक्यता नाही हे क्लिनिकली सिद्ध झालेले असावे.
४. पीएच संतुलित फॉर्मूला जो त्वचेच्या सौम्य एसिडिक पीएचला (५ ते ७ च्या दरम्यान) अडथळा ठरणार नाही.
५. सौम्य सुवास जो त्रासदायक ठरणार नाही.

बाळांच्या त्वचेची नीट काळजी न घेतली गेल्यास त्याचे तात्पुरते व दीर्घकालीन, गंभीर परिणाम होऊ शकतात. उष्णतेचे लालसर चट्टे, नॅपी रेश, पाळण्यात खूप वेळ राहिल्याने उडणारे चट्टे, एंटापिक एक्झिमा असे त्रास होऊ शकतात. यापैकी बऱ्याच त्रासांचे मुख्य कारण जंतूमुळे होणारे संसर्ग, वातावरणातील बदल, घाम असते. हे सर्व टाळण्यासाठी बाळांच्या त्वचेची नीट काळजी घेणे गरजेचे असते.

तुम्ही मौजमजा कशी कराल...

पत्ते : सारे मित्र जमले की, पत्ते खेळायला वेगळीच मजा येते, पत्ते पाहणे, इकडे-तिकडे गेलो तर सबबी तयार असतात. मित्रांमध्ये सारे खपून जाते, हो ना.

कॅरम : कॅरम खेळायला हल्ली फारसा वेळ नसतो पण पावसामुळे मित्रांचा घुप जन्मल्यावर कॅरम खेळायला, विशेषतः क्वीन पटकावण्यासाठी आपसात स्पर्धा करायला वेगळीच मजा येते.

अंताक्षरी : तुम्हा मुलांना गाणी ऐकायला, म्हणायला खूप आवडतात, त्यामुळेच एकमताने मागणी होते. खेळताना



एखाद्याने चुकीचे वा भसाड्या आवाजात गाणे म्हटले तर सारे त्याच्यावर तुटून पडतात.

रॉपिड फायर : हा ही गाण्याचाच गेम आहे. यामध्ये एकाच्या गाण्यातील अघलामघला शब्द निवडून त्यानुसार गाणे गायले जाते.

दूध अँड डेअर : मित्रांची खेचण्याची ही सर्वात सोपी पद्धत बाटली फिरवून ज्यांच्याकडे तिचे तोंड येईल त्याला बाकीचे आपल्या इशान्यावर नाचवू शकतात.

ल्यूडो : हा जरी जुना गेम असला तरी तुम्हा मुलांना आवडतो. विशेषतः एकमेकांच्या कवड्या वाटेतून हटवण्यास खूपच मजा येते.

सापशिडी : हा मुलांमधील आवडता गेम. चार जण एकत्र येताच हा खेळ सुरू होतो.

राजा, मंत्री, जोर शिपाई : चिदुव्या बनवून खेळला जाणारा हे गेम खूप मजेशीर असतो. विशेषतः एखाद्याला

चोराची चिड्डी मिळताच त्याला चिडवायला येगळीच मजा येते.

नाव ओळखणे : काही न बोलता फक्त हातांच्या खुणा करून आपल्या घुपला चित्रपटाचे नाव ओळखायला सांगणे, यामध्ये खाणाखुणा करताना खूपच गमतीजमती होतात.

मोबाईल गेम : जर पाऊस पडत असताना एकटच घरी असाल तर मोबाईलवर गेम खेळू शकता.

व्हिडिओ गेम : पाऊस पडत असताना व्हिडिओ गेम खेळून पाहा आपला वेळ कसा मजेत जातो.

कॉम्प्युटर गेम : जर पावसामुळे बाहेर जाऊन क्रिकेट खेळता येत नसेल तर तो आनंद आपण कॉम्प्युटरवर क्रिकेट खेळून घेऊ शकता. तशा इतरही अनेक गेम्स असतात.

जसजसे वय वाढू लागते...

जसजसे वय वाढू लागते तसतशी महिलांची आपल्या शरीराकडे लक्ष देण्याची प्रवृत्ती कमी होऊ लागते. त्यामुळे त्यांचे शरीर बेडब होऊन वाढत्या वजनावर त्यांचे नियंत्रण राहात नाही. काही महिलांचे वजन प्रसूतीनंतर वाढते, तर काहींचे मध्यम वयात. अशा महिलांनी हलका-फुलका व्यायाम करून आपले वजन राखायला हवे. खाली सांगितलेला व्यायाम करण्यासाठी फक्त २० मिनिटे हवीत आणि हा व्यायाम आठवड्यातून किमान तीन वेळा करावा. सुफुवातीला दीड किलोचे इन्वेलस वा वजन खरेदी करावे. नंतर ताकद वाढल्यानंतर आपण जास्त वजनाचे इन्वेलस खरेदी करू शकता.

* बिनहाताच्या खुर्चीवर बसा. कंबर सरळ ठेवून उजवा हात डाव्या खांद्यावर व डावा हात उजव्या खांद्यावर ठेवा. थोडेसे पुढे वाकून उभ्या राहा. याच स्थितीत खुर्चीत बसा. असे आठ वेळा करा.

* एका खुर्चीसमोर उभ्या राहा व आपले हात व दंड समोर करा. हात असेच ठेवीत खुर्चीवर बसा. पुन्हा हात असेच ठेवीत उभ्या राहा. असे आठ वेळा करा.

* दोन्ही हातात इन्वेलस घेऊन उभ्या राहा. इन्वेलस एकमेकांसमोर असावेत. हात परस्पर वर या. पुन्हा खाली आणा असे आठ वेळा करा.

* हातात इन्वेलस घेऊन बिनहाताच्या खुर्चीवर बसा. कंबर थोडीशी पुढे वाकवून कोपर वाकवून वर न्या. खाली आण असे आठ वेळा करा.

* खुर्चीमागे उभ्या राहा. खुर्चीचा आधार न घेता खुर्चीवर हलकासा वजनांनी करावी. (दीड किलो वज जास्त वाटत असेल, तर अर्ध्या वा एक किलो वजनांनेही सुरुवात करू शकता). जर आठ वेळा व्यायाम करूनही थकवा जाणवत नसेल, तर वजन वाढवू शकता. आठवड्यातून तीनपेक्षा जास्त वेळा हा व्यायाम करू नये. यामुळे आपले बेडब शरीर सुडौल होऊ लागेल.

सूड भावना बाळगू नका ?

दोन जिवाभावाच्या मैत्रिणी, ज्या आपली प्रत्येक वस्तू व प्रत्येक गोष्ट एकमेकींना सांगत, देत असत. त्याच आज एकमेकींचे चेहेरेही पाहू इच्छित नाहीत. याचे कारण म्हणजे एकमेकींविषयीचा मत्सर. अभ्यासात मागे-पुढे पडण्याच्या विषयामुळे त्यांच्यात जो दुरावा निर्माण झाला तो आजपर्यंत टिकून राहिला आहे. या नकारात्मक भावनेमुळे दोघींना ना रात्री झोप येते, ना दिवसा कोणत्याही कामात मन लागते. काहीसं असंघ आपलंही आपल्या मैत्रिणीबाबत झालं असेल, तर जरा या टिप्स पाहा.

प्रथम हे स्वीकारा : कोणत्याही व्यक्तीविषयी मत्सर वा द्वेष भावना निर्माण होणे ही सामान्य गोष्ट आहे. ती टाळायची असेल, तर प्रथम स्वतःला जाणा व आपण या भावनेने ग्रस्त आहोत हे मान्य करा.

आत्मविश्वास वाढवा : बऱ्याचदा स्वतःला इतरपेक्षा लहान वा कमी समजल्यामुळे माणूस या भावनेच्या आहारी जातो. यासाठी सर्वप्रथम आपला डबमळीत होणारा आत्मविश्वास सावरा. ही गोष्ट आपल्याला विपरीत परिस्थितीतही हिंमत व बळकटी

देऊ शकेल. आपला विचार करण्याचा दृष्टीकोनही थोडासा बदला. यामुळे आपल्याला स्वतःत बदल झाल्याचे लक्षात येईल.

नकारात्मकता टाळा : एक तर आपण पूर्वीपासूनच नकारात्मक भावनेने ग्रस्त असता. त्यानंतर जर आपण नकारात्मक वृत्तीच्या माणसातच बसाल, तर तुमचा तणाव आणखी वाढेल. यासाठी आपल्या सहवासात तीच माणसे व त्याच गोष्टी येऊ घा. ज्या आपल्याला आवडतात.

सूड भावना बाळगू नका : ईश्वरने आपले मनोबळ खूपच वाढते; पण त्याच्या प्लॅनिंगमुळे आपल्या डोक्यात नकारात्मकता जास्त भरू शकते. यात कोटे ना कोटे आपलाच तोटा असतो. सूडच्या भावनेऐवजी थंड डोक्याने परिस्थितीचा विचार करूनच निर्णय घ्या.

मैत्रिणींशी गप्पा मारा : स्वतःला खोलीत कोंडून घेण्याऐवजी आपल्या परिचित्वांशी व मैत्रिणींशी गप्पा मारा. त्यातून काही ना काही मार्ग सापडेल.

त्यायामानंतर नारळ पाणी प्यायल्याने उर्जा मिळते

नारळाला शुभ फळ म्हणून मानले जाते. नारळ खाण्यात स्वादिष्ट तर आहेच शिवाय औषधी गुणांनीही परिपूर्ण आहे. कच्चा नारळाचे पाणी स्वादिष्ट आणि रुचकर असते. याचा गरही स्वादिष्ट असतो.

नारळाचे पाणी खनिज आणि क्षार यांचे जणू भांडारच. यात कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि सोडियम ही तत्व असतात. यांच्या सेवनाने हाडे मजबूत होतात. याशिवाय यातील व्हिटॅमिन 'सी'मुळे रोगप्रतिकार क्षमता वाढते आणि पचनत्रं सुरळीत राहाते. बुजुर्ग लोकांसाठी तर हे



एक टॉनिक आहे. नारळपाणी प्यायल्याने उर्जा मिळते. उन्हाळ्याच्या दिवसांत नारळाचे पाणी आल्हाददायक आहे. यांच्या सेवनाने तहान तर भागतेच शिवाय थंडावाही मिळतो. उष्माघातापासून बचाव होतो. उन्हाळ्यातील मूत्रसंस्थेशीसंबंधीत विकारांवर नारळपाणी औषधी आहे डिहायड्रेशनमध्ये हे अमृतसमान आहे. नारळपाणी आरोग्य संजीवनी -

- शरीराचे तापमान संतुलित ठेवण्यासाठी नारळाचे पाणी मददगार आहे. नारळपाणी पेशींपर्यंत

ऑक्सिजन आणि पोषकत्व पोहोचविते.

- शरीराचे मेटॅबॉलिज्म वाढविते. शरीरातील टाकाऊ पदार्थ शरीराबाहेर उत्सर्जित करते.
- डायबेटीज नियंत्रित ठेवण्यात साहाय्यक आहे.
- कॅन्सरचा धोका कमी करते.
- किडन्या निरोगी राहण्यास मदत करते.
- रक्ताभिसरणाची क्रिया व्यवस्थित ठेवते.
- लठ्ठ व्यक्तींसाठी फायदेशीर आहे. यात कार्बोहायड्रेटस कमी असल्याने वजन नियंत्रित राहते.
- व्यायामानंतर नारळ पाणी प्यायल्याने उर्जा मिळते.

आजच्या फॅशन युगात सुंदर दिसण्याला खूप महत्व

सुंदरता आणि स्त्री गेल्या हजारो वर्षांपासून एकमेकांशी जोडल्या गेल्या आहेत. स्त्रीचं सौंदर्य आणि पुरुषाचा पराक्रम नेहमीच चर्चेचे विषय बनलेले आहेत. पुरुषांच्या पराक्रमावर रुचवान स्त्रिया भाळल्याची अनेक उदाहरणे इतिहासात आढळतात.

आजच्या फॅशनयुगात सुंदर दिसण्याला खूपच महत्त्व आलं आहे. त्यामुळे ब्यूटी पार्लर्स, हेल्थ क्लब, हर्बल उत्पादने आणि यांत्रिक उपकरणांनी सौंदर्य अबाधित राखण्याचे प्रयोग होत आहेत. सुंदरता आणि स्वास्थ्य ही एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत हे लक्षात घ्यायला हवे.

गुलाबाचे झाड कितीही देखणं असलं तरी त्याला खत अन् पाणी



दिलं नाही, तर ते सुंदर दिसले का? त्याला टवटवीत फुलं येतील का? याचा विचार करा. आजच्या काही स्त्रिया चेहऱ्यावर व शरीरावर सौंदर्य प्रसाधनांचे लेपन करतात, पण सौंदर्य आणून उमलायला हवं हेच विसरून जातात. चुकीच्या मार्गदर्शनाने व प्रकृतीची हेळसांड केल्यामुळे सौंदर्याचा न्हास होऊ लागतो. वृद्धत्व वेगाने जवळ येऊ लागते. याला चुकीचा आहार विचार कारणीभूत होत असतो.

प्राचीन आयुर्वेद सांगते की, योग्य आहार घ्या. दिनचर्या रेखीव ठेवा. जागरण टाळा. सहा तासांची सलग झोप घ्या. मन प्रसन्न ठेवा म्हणजे वृद्धत्व दूर राहील. नुसत्या सौंदर्य प्रसाधनाच्या लेपनाने सौंदर्य टिकणार नाही. सुरुकुत्या येत राहतील. कोवळीक नष्ट होईल. रोज किमान १०-१२ ग्लास थंड पाणी पोटात कसे जाईल ते पहा. शरीरातल्या पेशींना

पाण्याची गरज असते. त्याच जर तहानलेल्या राहिल्या तर तुमचे सौंदर्य ओसरू लागेल.

सुंदर त्वचा, निरोगी केस व सुडौल काया हे सौंदर्याचे मापदंड आहेत. काळी का गोरी हे फार महत्त्वाचे मानले जात नाही. स्वास्थ्य ठीक असेल, तर जांभूळ त्वचाही चकचकीत व सुंदर दिसते. जुन्या पेशी मरतात, नव्या जन्मतःत ही क्रिया जन्मभर शरीरात होत असते.

नव्या पेशी निर्माण व्हायला व त्यात उर्जा असावी यासाठी आपण भोजन करत असतो. केस व त्वचा हे पेशी सृष्ट असेल तरच टवटवीत असतात. शरीराला व्हिटॅमिन ए कमी पडले, तर त्वचा कोरडी पडू लागते. कारण त्वचेची छिद्रे बंद होऊ लागतात. घाम येत नाही. मळ त्वचेखालीच साठत राहते आणि काळे डाग पडू लागतात. व्हिटॅमिन सी शरीराला कमी पडू लागतात. हाई कमजोर होतात. थकव्यामुळे त्वचेवर परिणाम होतो. ती प्रभावहीन व कोमेजल्यासारखी दिसू लागते. यावर उपाय म्हणजे लोहत्व शरीरात गेले पाहिजे. दुपारची झोप मोठी नसावी. रोज अर्धा तास व्यायाम करायला हवा.

मनाचा शिळेपणा घालवा

जीवनात जबाबदारी अनेक मार्गांनी येत असते. लग्न करून संसार थाटणे ही सर्वात मोठी जबाबदारी आहे. गृहस्थाश्रमात कधीही आवेशात आणि अज्ञानात, सहजपणे प्रवेश करू नका; अन्यथा त्यातील संपूर्ण खुमारीच संपुष्टात येईल. अजाणतेपणी आणि आवेशात गृहस्थाश्रमात प्रवेश केल्यानंतर आपल्यातील ऊर्जांचा दुरुपयोग होऊ शकतो.

परिणामी नातेसंबंधात क्रोध अधिक आणि प्रेम कमी होऊ शकते. अज्ञानात आपण घर उभे केले तर आपले निर्णय परिपक्व व प्रामाणिक राहू शकणार नाहीत. दोन्ही स्थितींमध्ये गृहस्थी एक उपद्रव ठरेल. आपण मानसिक दृष्टिकोनातून नेहमीच नव्याच्या शोधात असतो. या काळात नावीन्य हे मानसिकतेचे काम करीत असते.



अनेक वर्षांपासून सोबत राहूनही जोडीदारामध्ये काही लोकांना शिळेपणा, कमतरता जाणवते. एकसारखे जीवन जगण्यामुळे आकर्षण समाप्त होत असते. त्यामुळे नातेसंबंधात नावीन्य, दूरदृष्टी आणण्याचा प्रयत्न करा. जगाची माहिती ठेवा, परंतु कुटुंबातील सदस्यांची मानसिकता ओळखा, घरात कोणी निश्चयी, कोणी मिळून मिसळून, तर कोणी संकुचित असते. या वृत्तींमध्ये चांगले तेवढे असते. या वृत्तींमध्ये चांगले तेवढे शोधा. जो परमात्म्यावर विश्वास ठेवतो, तो जीवनात चांगले तेवढेच शोधतो. प्रत्येक सदस्याचे मन वेगळ्या विचारात सक्रिय असते. कुणाचा कुणाला पत्ता नसतो. फक्त मनात चांगले विचार आणा. असे मनच शांत असते आणि शांत मनाचे सदस्य असतील तरच घरातील शांतता नांदेल.

या महिलांकडे असतो सदैव पैसा, कारण की...

पैसा ही प्रत्येकाची महात्पूर्ण गरज आहे. वैदिक काळापासून पेश्याचे महत्त्व सांगितले गेले आहे. धन प्राप्तीसाठी आवश्यक आहे तुमच्यावर महालक्ष्मीची कृपा असणे. शास्त्रांमध्ये सांगितले गेले आहे कोणत्या महिलांवर महालक्ष्मीची कृपा असते.

शास्त्रानुसार पत्नीला लक्ष्मीचे रूप मानले गेले आहे. त्यामुळे महिलासंबंधी काही विशिष्ट नियम तयार केले गेले आहेत. जाणून घ्या कोणत्या महिलांवर सदैव महालक्ष्मीची कृपा असते. महालक्ष्मी कुठे वास करते?



- ज्या स्त्रिया स्वभावाने सत्यवचनी, पतिव्रता, धार्मिक, देवावर विश्वास ठेवतात त्या ठिकाणी महालक्ष्मी वास करते.

- ज्या स्त्रिया घरातील भांडे स्वच्छ ठेवतात, गाईची सेवा करतात, धन-धान्याचा योग्य तो वापर करतात त्यांचा घरातही महालक्ष्मी वास करते.

- ज्या स्त्रिया सत्य बोलतात आणि योग्य वेशभूषा धारण करतात, सदगुणी, कल्याणकारी, शुद्ध आचा-विचार नियमांचे पालन करतात अशा स्त्रियांवर सदैव महालक्ष्मीची कृपा असते.

नाटकीपणा उपयोगाचा नाही : क्रोधावर आवर घाला

बाहेरच्या जगात आपल्याकडून होणारे नाटकासारखे वागणे हळू हळू आपल्या स्वभावात उतरू लागते. लोक जगासमोर एक असतात आणि आपल्या आत वेगळे. कधी कधी बाहेरच्या जगातील ताण तणाव आपल्या आत उतरू लागतात. आपला मूळ स्वभाव हवू लागतो.

काही लोक राग आल्याचा अभिनय करतात. ऑफिसात, मित्रांमध्ये किंवा इतर ठिकाणी प्रसंगी राग आल्याचे नाटक करावे लागते, पण तोच आपला स्वभाव बनण्याची दाट शक्यता असते. काळाच्या ओघात वागणे बदलते आणि स्वभावही बदलण्याची शक्यता असते. आपण आपल्या मूळ स्वभावप्रामाणेच राहू यासाठी विशेष प्रयत्न करण्याची गरज असते.

आपण कधी कधी रागाला येतो, पण तो काही आपला मूळ स्वभाव नाही. बाहेरील राग आपल्या आत उतरू नये यासाठी काय करावे. आपल्या स्वभावाने क्रोधाने प्रवेश केला की तो सर्वात आधी आपल्या विचारशक्तीला मारून टाकतो.



त्यानंतर संवेदना मृत होतात. संवेदनाहीन मनुष्य म्हणजे पशू. बाहेरील जगाला बाहेरच ठेवा. बाहेरील जग आणि आतील जग यात थोडे अंतर असले पाहिजे. हे अंतर म्हणजे दृष्टीपेक्षा अधिक अंतर आहे. दोन्ही भिन्न आहेत, हे ध्यानात घेणे आवश्यक. यावर साधा सरळ उपाय म्हणजे ध्यान. रोज ध्यानासाठी थोडा वेळ काढा. आपल्या कुटुंबासोबत काही वेळ घालवा. थोडा वेळ स्वतःसाठीही घ्या. एकांतात बसा. एखाद्या मंदिराच्या ठिकाणी किंवा नैसर्गिक स्थानी बसा.

श्रीकृष्णाच्या जीवनाकडे पाहा. जगातल्या सा-या गोष्टी श्रीकृष्णाने केल्या परंतु स्वतःसाठीही वेळ काढायचे. गोकुळात असताना स्वतःसाठी थोडा वेळ काढायचे. एकटच वनात किंवा यमुनेच्या किना-याने बसून बासरी वाजवायचे. संगीतामुळे आपल्या संवेदनांचे पोषण होते. ध्यानामुळे दुर्बला येते. एकांतामुळे नवजीवन मिळते. जेव्हा आपण स्वतःला वेळ देवू, स्वतःकडे लक्ष देवू, तेव्हा जगातील बाहेरील आवरण बाहेरच राहील. तुमचे अंतरात जसे आहे तसे, मूळ रूपात असेल. मनःशांतीचा हा मूलमंत्र आहे.

खुर्चीवर बसून करा व्यायाम, जिममध्ये जाण्याची गरज नाही



धावपळीच्या दिनक्रमामुळे अनेकांना व्यायाम करण्यासंदर्भात वेळ मिळत नाही. तसेच आठ-आठ तास एकाच ठिकाणी बसून काम केल्याने लड्डुपणा, मानदुखी, कंबरदुखी, खांद्युखी असे विविध त्रास सुरू होतो. हे त्रास टाळण्यासाठी व्यायाम खूप आवश्यक आहे. यासाठी वेळ नसल्याने तुम्ही जिममध्ये न जाता खुर्चीवर बसून व्यायाम करू शकता. अशा काही व्यायाम प्रकारांची माहिती आपण घेणार आहोत.

असा करा व्यायाम

खुर्चीवर एकदम सरळ बसून पायांच्या जांघेवर हात ठेवा. मानेला मागच्या बाजूने करून छाती पसरवा. काही वेळ मानेला उजव्या आणि डाव्या बाजूला फिरवा. मानेला खाली करा आणि मोठा श्वास घेत सोडून द्या. असे ८ ते १० वेळेस करा.

उजव्या हाताची बोटे उजव्या आणि डाव्या हाताचे बोटे डाव्या खांद्यावर ठेवा. दोन्ही हातांच्या बोटांना अडकवून डोक्यावर ठेवा. आता हातांना लांब करत वरती उचला. श्वास घ्या आणि सोडा. थोडे उजव्या बाजूला आणि डाव्या बाजूला वाका. असे ८ ते १० वेळेस करा.

खुर्चीवर पूर्ण सरळ बसा. दोन्ही हातांना समोर पसरवा. नंतर दोन्ही हातांना सरळ ठेवत डोक्यावरती घेऊन जा. त्यानंतर हळूहळू खाली आणा. ८ ते १० वेळेस असे करा. खांद्यांचा त्रास कमी होतो.

खुर्चीवर पूर्ण सरळ बसा. दोन्ही पायांना समोर पसरवा. खाली वाकून पायांच्या बोटांना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. ३० सेकंद याच स्थितीत राहा. ५ ते ६ वेळेस असे करा. यामुळे कंबरचा त्रास कमी होईल.

रक्तगट हे चार प्रकारचे असतात. ए, बी, एबी आणि ओ. निगेटिव्ह आणि पॉझिटिव्ह हे उपप्रकार मिळून ते आठ प्रकारचे होतात. रक्तगटानुसार आहार घेतल्यास आनुवंशिक रोगांवर नियंत्रण मिळवणे सोपे जाते. डायबिटीज, किडनी संबंधी आजार, कोलेस्टेरॉल, हायपरटेंशन यासाठी ते फायदेशीर आहे. रक्तगटानुसार आहार घेतला तर पचन चांगले होते. शरीरातील उर्जा वाढते आणि रोगांपासून बचाव होतो. महत्वाचे म्हणजे असा आहार घेतल्याने वजनही कमी होते.

हे लक्षात ठेवा ↓

ब्लड ग्रुप ओ : कोबी, सलाद, ब्रोकली, मटण, मासे, अंडे, कांदा, काशीफळा, लाल मिरची, भेंडी, लसूण, अद्रक, चेरी, अंजीर, आलुबुखारा, रासबेरी, केनबेरी, गूस्बेरी, प्रोटीन, चीजयुक्त पदार्थ सेवन करावेत. अंड्याचे पांढरे बलक, मासे, चिकन, सॅंडविच, ढोकळा, डोसा, इडली, उत्तपा फायदेशीर आहे.

ब्लड ग्रुप बी : अंडे, हिरव्या पालेभाज्या, कमी फॅट असलेले दुग्धजन्य पदार्थ आहारात घ्यावेत. ओट्स, दुधाचे पदार्थ, अर्निमल प्रोटीन घ्यावेत. गहू जास्त खावू नयेत. ओट्स, प्रॉन्स, पनीर, अंडे, मासे, कोळंबी खावी.

ब्लड ग्रुप ए : काशीफळाच्या बिया, शेगादाणे, अंजीर, तांदूळ, ओट्स, मोहरी, पास्ता, लिंबू, बेदाणे, मनुखा, मेथीदाणे खावेत. गव्हाच्या जाड पिठाच्या चपात्या खाव्यात. मांसाहार जास्त फायदेशीर नसतो. गहू, ब्राउन राइस, पास्ता, पोहे, सोयाबीन, बेसनाच्या वड्या खाव्यात.

ब्लड ग्रुप एबी : अंडे, वाजरी, ओट्स, मोहरी, सीफूड, दही, बकरीचे दूध, गहू, मोड आलेले गहू, ब्रोकली, पत्ताकोबी, बीट, काकडी, आलुबुखारा, बेरी खाने जास्त फायदेशीर आहे. डाळभात, डाळपोळी, दलिया खिचडी, ब्राउन राइस, पुलाव हे सुद्धा फायदेशीर आहे. अक्रोड फायदेशीर आहे.

'ब्लड ग्रुप' नुसार असा बदला आहार

घशातील खवखवीनं वैतागलात? झोपण्यापूर्वी करा 'हा' घरगुती उपाय!

अनेकांना घशात खवखव होण्याची समस्या असते. तसं तर ही सामान्य बाब आहे. या समस्येसाठी अनेकजण मध चाटण्याचा सल्ला देतात. ज्येष्ठमध, आलं, लिंबाचा रस हेही चाखण्याचा सल्ला दिला जातो. मधाच्या सेवनानं घशातील खवखव तर दूर होतेच शिवाय याचा फायदा खोकल्यासाठीही होतो. खास बात अशी की, झोपही चांगली लागते.



कसा होतो मधाचा फायदा ?

मधामध्ये अँटीबॅक्टेरियल आणि अँटी मायक्रोबियल तत्व असतात. या तत्वांमुळे घशातील खवखव वाढवणारे बॅक्टेरिया कमी होतात. तुम्ही लेमन टी मध्येदेखील मध टाकून सेवन करू शकता. यानेही आराम मिळतो. अनेक रिसर्चमधून ही बाब समोर आली आहे की, मधामुळे खोकला कमी होतो.

लहान मुलांसाठी मध खूप फायदेशीर

रिसर्चमधून असा समोर आला आहे की, ज्या लहान मुलांना दिवसा किंवा रात्री झोपतांना खोकल्याची समस्या असते त्यांना झोपण्यापूर्वी एक चमचा मध चाटायला दिलं पाहिजे. मधाच्या सेवनामुळे लहान मुलांना झोप चांगली लागते. विशेष म्हणजे त्यांचा खोकलाही कमी होतो.

एका वर्षाखालील मुलांना देऊ नये मध

जी एका वर्षाखालील मुलं आहेत त्यांना मध देऊ नये. यात बोटुलिनम बीजाणू असतात जे अशा मुलांसाठी घातक ठरू शकतात. याशिवाय अशा एका वर्षाखालील लहान मुलांचं इम्युन सिस्टीमही कमजोर असते. त्यामुळे ते अशा नुकसानीपासून बचाव करू शकत नाहीत. मोठ्या किंवा वयस्क मुलांना यामुळे कोणतीही नुकसान होत नाही.

शरीरातील 'हे' ३ बदल देतात गर्भधारणेची कल्पना; जाणून घ्या महिलांनी यावेळी कोणती घ्यावी काळजी

आई होणे आनंददायी आहे. म्हणून स्त्रियांसाठी पहिले चिन्ह खूप महत्वाचे आहे, जे त्यांना गर्भधारणेचा संकेत देते. पीरियड्स थांबणे आणि उलट्या-मळमळ होणे यांसारख्या लक्षणांना सहसा स्त्री गर्भवती होण्याची पहिली चिन्हे मानली जातात. याशिवाय, गर्भधारणा चाचणी किट देखील आहेत. ती त्वरित निकाल देतात. परंतु, काही वेळा ही उपकरणे चुकीची माहिती देखील देऊ शकतात. जेव्हा एखादी महिला गर्भवती असते, तेव्हा तिचे शरीर काही सूचित करते आणि या चिन्हांद्वारे कोणतीही स्त्री ती आई बनणार आहे की नाही हे सहज समजू शकते. जर एखाद्या महिलेला गर्भ राहिला असेल तर असे ३ बदल सांगणार आहेत, ज्याद्वारे तिला कळेल की ती आता एक आई बनणार आहे.

मूत्र रंग बदलणे

जेव्हा जेव्हा महिला गर्भवती होतात तेव्हा प्रथम मूत्र रंग बदलू लागतो. खरं तर, जेव्हा महिला गर्भवती असतात, तेव्हा त्यांची मूत्रपिंड योग्यरित्या मूत्र फिल्टर करण्यास सक्षम नसतात आणि यामुळे त्यांच्या लघवीचा रंग बदलतो आणि तो पिवळा होऊ लागतो. लघवीचा पिवळा रंग हा गर्भधारणेचा पहिला संकेत आहे.

गर्भवती होण्याची चिन्हे

मासिक पाळी बंद
स्तनांमध्ये घट्टपणा
चक्रर येणे किंवा
पहाटे उलट्या होणे
वारंवार मूत्रविसर्जन
कंटाळवाणे वाटणे

चक्रर येणे

महिलांमध्ये गर्भधारणेचे दुसरे चिन्ह म्हणजे गर्भधारणा हार्मोनचे साव. या हार्मोनच्या सावामुळे स्त्रियांमध्ये मळमळ आणि चक्रर येण्याची समस्या उद्भवू शकते. वारंवार चक्रर येणे आणि मळमळ यामुळे महिलांनी हे समजले पाहिजे की त्या आता गर्भवती होतील. म्हणून, जर असे घडले तर या प्रकारच्या चिन्हाकडे दुर्लक्ष करू नका आणि ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

बद्धकोष्ठता आणि गॅस समस्या

गर्भधारणेपूर्वी स्त्रिया बऱ्याचदा बद्धकोष्ठता आणि वायूजीजनाचा अनुभव घेतात. तर अशा प्रकारच्या समस्यांच्या बाबतीत महिलांनी तातडीने डॉक्टरांना भेटले पाहिजे कारण बाजारात विकल्या गेलेल्या गोळ्या तुमचे आणि तुमच्या बाळाचे नुकसान करू शकतात. गॅस आणि बद्धकोष्ठतेच्या समस्यांच्या बाबतीत महिलांनी हे समजले पाहिजे की ती गर्भवती झाली आहे. वास्तविक, गर्भवती असताना स्त्रियांच्या शरीरात गर्भ विकसित होण्यास सुरुवात होते, ज्यामुळे बद्धकोष्ठता आणि वायूची समस्या उद्भवते. निरोगी महिलेला दर महिन्याला पाळी येते. गर्भधारणेचे पहिले लक्षण म्हणजे कोणत्याही महिलेचा मासिक धर्म गर्भधारणेनंतर थांबतो. मळमळ, उलट्या, वारंवार लघवी होणे आणि स्तनांमध्ये सौम्य वेदना सुद्धा होतात. डॉक्टर महिलेच्या उदर आणि योनीची तपासणी करतात आणि गर्भधारणेची उंची तपासतात. गर्भवती झाल्यानंतर गर्भधारणेचा बाहेरील भाग मऊ होतो. या सर्व गोष्टी पाहून डॉक्टर त्या महिलेला गर्भ असल्याचे दर्शवितात.

डझनभर आजारांवर 'हे' आहे रामबाण औषध



आयुर्वेदात असंख्य औषधी वनस्पतींचे तोडणे सांगितले आहे. अशीच एक अतिशय गुणकारी वनस्पती म्हणजे गुळवेल होय. संस्कृतमध्ये गडूची, अमृतवल्ली अथवा अमृता तर गुजरातीमध्ये गिलो या नावाने गुळवेल ओळखली जाते. याला नमि गडवेल असेही म्हणतात. कडूलिंबाच्या झाडवर ही वनस्पती वाढते. गुळवेल सर्वश्रेष्ठ औषधी आहे. सुमारे डझनभर आजारांवर गुळवेलचा रामबाण औषध म्हणून वापर केला जातो. टायफाइड, मलेरिया, डेंगू, अॅलिफॅटिफिसिस, विषमचक्र, उलटी, बेशुद्धी, खोकला, कावीळ, अॅलर्जीसह त्वचा तसेच कृष्ठ रोगासारख्या आजारांवर गुळवेल रामबाण औषधी आहे. शरीरात इन्सुलिन निर्माण करण्याची क्षमता अधिक असते. गुळवेलमध्ये एल्केलाइड गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड, वसा, अल्कोहोल, ग्लिसरोल, अम्ल व उडनशील तेल आढळते. गुळवेलच्या पानांत कॅल्शियम, प्रोटीन, फॉस्फरस असते. रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी गुळवेल एक उत्तम औषध असून ती सर्वोत्तम अँटीबायोटिक सुद्धा आहे. गुळवेलमध्ये ताप कमी करण्याचा अद्भुत गुण असून गुळवेल मलेरियावर अधिक प्रभावी औषध आहे. गहू अथवा ज्वारीच्या रसासोबत तसेच तुळशीच्या पानांच्या रसासोबत अथवा कडू लिंबाच्या पानांसोबत गुळवेल सेवन केल्याने कर्करोगासारखे आजार बरे होतात. मिरगी आजारावरही गुळवेल गुणकारी आहे. प्राण्यांसाठी गुळवेल एक संजीवणीच आहे. गुळवेलच्या मुळात शक्तिशाली अँटीऑक्सिडेंट असते. कर्करोगावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी ते फायदेशीर असते. कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण ठेवण्यासाठी गुळवेल गुणकारी आहे.

'या' व्यायामाने कर्करोग रुग्णांच्या आयुष्यामानात होतो सकारात्मक बदल

नियमित चालण्यामुळे कर्करोगग्रस्त व्यक्तींच्या आयुष्यमानावर सकारात्मक बदल होऊ शकतो. तसेच या व्यक्तींच्या आयुष्यमान दर्जात सुधारणा होते. यासाठी आठवड्यात फक्त तीन दिवस

तीस मिनिटे चालण्याची आवश्यकता असल्याचे, सरे विद्यापीठ आणि किंग महाविद्यालय, लंडनच्या संशोधकांनी केलेल्या संशोधनात दिसून आले आहे. हे संशोधन बीएमजे ओपन या नियतकालिकामध्ये प्रसिद्ध झाले आहे.

असे केले संशोधन

४२ कर्करोग रुग्णांना दोन गटांत विभागले होते. पहिल्या गटातील रुग्णांना एक दिवसाआड तीस मिनिटांसाठी चालण्यास सांगण्यात आले. दुसऱ्या गटातील व्यक्तींना कोणताही बदल न करण्यास सांगितले.

पहिल्या गटातील लोकांच्या शारीरिक, मानसिक व भावनिक आरोग्यात सुधारणा दिसून आली.

नियमित चालण्यामुळे या आजाराविरुद्ध लढा देण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण झाला. परंतु, कर्करोग जास्त बळावला असलेल्या रुग्णांमध्ये शारीरिक हालचालींचे प्रमाण अत्यंत कमी होते.

नियमित व्यायामामुळे कर्करोग पुन्हा बळावण्यापासूनही थांबविले जाऊ शकते. इतर गंभीर आजारांवर नियंत्रण ठेवता येते.



दोनदा दात घासणे हृदयासाठी फायदेशीर ?

दिवसानून दोन वेळा दात घासणे हे आपल्यावर अगदी लहान पणापासून बिंबवले जाते. घरातील वडीलधारे देखील वर्षानुवर्षे तेच सांगत आले. एवढेच काय टीव्हीवरील जाहिराती देखील आपल्याला दोन वेळा दात घासण्याचा सल्ला देतात. पण तुम्हला म हिती आहे का? दोनदा दात घासल्याने फक्त दातच नाही तर हृदयही निरोगी राहण्यास मदत होते, असे एका संशोधनात दिसून आले आहे.



हृदयासाठी दोन वेळा दात घासणे उत्तम

शिकागोत झालेल्या अमेरिकन हार्ट असोसिएशनस सायंटिफिक सेशनच्या बैठकीत हे संशोधन मांडण्यात आले. संशोधकांनी ६८२ लोकांच्या दात घासण्याच्या सवयीबाबत जाणून घेतलं. इतर सर्व गोष्टींचा विचार करत, संशोधकांना दिसून आले दिवसाला किमान २ वेळा आणि कमाल २ मिनिट दात घासणाऱ्यांच्या तुलनेत दिवसाला २ वेळापेक्षा कमी आणि २ मिनिटापेक्षा कमी दात घासणाऱ्या व्यक्तींना हृदयाच्या आजाराचा

धोका तिपटीने बळावतो. संशोधनाचे मुख्य अभ्यासक डॉ. शोगो मटसुई म्हणाले, दात घासण्याच्या सवयीवर मौखिक आरोग्य अवलंबून असतं आणि मौखिक आरोग्याचा संबंध हा हृदयाच्या आजाराशी संबंधित आहे. त्यामुळे जास्त वेळा दात घासल्याने हृदयाच्या आजाराचा धोका कमी होण्याची शक्यता आहे. मात्र या संशोधनात याची कारणे आणि परिणामाचा अभ्यास केलेला नाही आहे. त्यामुळे हे संशोधन मर्यादित आहे.

दरम्यान हिरड्यांचे आजार आणि दातांना हानी यांसारख्या मौखिक आजारांचा आणि हृदयाच्या आजारांचा संबंध असल्याचे याआधीच्या संशोधनात सिद्ध झालेले आहे. तर नव्या संशोधनानुसारही दात घासण्याची सवय हृदयासाठी किती फायदेशीर ठरते हे दिसून आले आहे. जरी या संशोधनाला काही मर्यादा असल्या तरी दात घासण्याची सवय वाईट नाही. त्यामुळे तुम्हीही दिवसानून दोन वेळा किमान २ मिनिट दात घासा.