

अग्रलेख :

रुपयांची घसरण चिंताजनक...!

जेव्हा रुपयाचे मूल्य घसरते तेव्हा त्यासोबतच देशाची प्रतिष्ठाही घसरत असते. संपुआ सरकारच्या काळात जेव्हा डॉलरच्या तुलनेत रुपयाची किंमत घसरली होती त्यावेळी गुजरातचे तत्कालीन मुख्यमंत्री आणि सध्याचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी, वरील शब्दात मनमोहनसिंग सरकार टीका केली होती. एवढेच काय तर २०१४ च्या सातारराचे मोदी लाटेअंतर्गत जणू नव्याने स्वातंत्र्याची वाटचाल असे चित्र निर्माण केले होते. त्यात काँग्रेसवर निष्क्रियता, महागर्ज, रुपयाचे अवमूल्यन आणि एवढेच काय तर आंतरराष्ट्रीय कीर्तीचे अर्थतज्ज्ञ असूनही मनमोहनसिंग यांना ऑक्सिडेंट पंतप्रधान ठरविण्यात आले. रुपया तेव्हा डॉलरच्या तुलनेत ५८-५९ रुपयांवर होता तर रुपयाचे निष्ठांकी अवमूल्यन असा डोंगोरा भाजपने पिटला होता. एवढेच काय तर भाजप समर्थक एका अभिनेत्यानेही त्यावेळी बरे झाले आमच्या अंतर्वस्त्राचे नाव 'डॉलर आहे, रुपया असते तर मोठी अडचण झाली असती, अशी अतिशय निर्लज्ज आणि बोचरी टीका केली होती. त्यावेळी रुपयाच्या घसरणीचा संबंध देशाच्या प्रतिष्ठेची जोडणारे नरेंद्र मोदी आता देशाचे सलग सर्वाधिक काळ (१२ वर्षे) म्हणजे एक तप पूर्ण करणारे विक्रमी पंतप्रधान ठरले आहेत. त्यांनी पंडित नेहरू यांचाही विक्रम मोडत काढला आहे.

आहे. सोन्याची खरेदी कमी करा, सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेचा वापर करा, इंधनाचा वापर कमी करा, स्वयंपाकात तेलाचा वापर कमी करा, अशी आजचे पंतप्रधान मोदी करीत आहेत. नरेंद्र मोदी जेव्हा पहिल्यांदा पंतप्रधान झाले त्यावेळी एक अमेरिकन डॉलर ५८.९४ रुपयाला मिळत होता. पाच वर्षांनंतर मोदींनी दुसऱ्यांदा पंतप्रधानपदाची शपथ घेतली तेव्हा हाच डॉलर ६९. ३७ रुपयांवर पोहचला, म्हणजे रुपयाच्या दरात साधारण १७ टक्के घसरण झाली. मोदींनी तिसऱ्यांदा पंतप्रधानपदाची शपथ घेतली तेव्हा डॉलर ८३.३८ वर पोहचला होता आणि आता मोदींच्या तिसऱ्या कार्यकाळातील दोनवर्षे पूर्ण झाल्यावर डॉलरची किंमत ९५ ते ९७ व्यावस्थान आहे. याचा अर्थ मोदींच्या बारा वर्षांच्या कार्यकाळात भारतीय चलन तब्बल ६२.३३ टक्के घटकांनी कमजोर झाले. रुपयाच्या या घसरणीमागे डॉलरची वाढती मागणी, सुरक्षित गुंतवणुकीकडे वाढत असलेला कल, तेलाच्या वाढत्या किमती आणि मोदींचे खास दोस्त असलेल्या ट्रम्प यांनी भारतावर लादलेला टॅरिफ अशी कारणे असल्याचे सांगितले जात आहे. एकीकडे नरेंद्र मोदींच्या काळात देश विकासाची यशोनिश्चये गाठतो, जगभरात भारताची प्रतिमा उंचावतेच, भारत विश्वगुरु आणि सर्वाधिक मोठी महासत्ता होण्याच्या दिशेने वाटचाल करीत असल्याचा डोंगोरा मोदी समर्थक अंधभक्त पिटत आहेत. दुसऱ्यांदा दावोसमध्ये जाऊन लाखो कोटींच्या राज्याच्या उद्योगांच्या कराराच्या चर्चा सुरु आहेत. पण प्रत्यक्षात जगभरात परिस्थिती वेगळी आहे. किती उद्योग भारतात, महाराष्ट्रात आले हे सर्वज्ञात आहे.

उलट भारतीय रुपयाच्या या अवमूल्यनामुळे अनेक गंभीर आर्थिक संकट निर्माण होण्याची दाट शक्यता आहे. त्यातही विरोधाभास हा आहे की भारताची अर्थव्यवस्था इतर अनेक देशांच्या तुलनेत मजबूत आहे. इतर अनेक देशांच्या तुलनेत ही अर्थव्यवस्था तेजीत आहे. अगदी चीनपेक्षाही भारताचा आर्थिक विकास दर गेल्या काही वर्षात जास्त राहिला आहे. परंतु त्यानंतरही अलीकडच्या वर्षात भारतीय रुपयाची मोठ्या वेगाने घसरण होत आहे. खरे तर प्रतिस्पर्धी देशांच्या तुलनेत विकासदर तेजीत असेल तर त्या देशाचे चलन मजबूत व्हायला हवे; परंतु इथे त्या उलटच होताना दिसते. जागतिक परिस्थितीमुळे सध्या रुपयाची घसरण सुरु आहे, असे सरकार वारंवार सांगत असले तरी सरकारच्या त्या दात्यात तथ्य नाही. तेलाचे संकट एकट्या भारतावर कोसळले नाही. आशियातील अनेक देशांवर होमुझ सामुद्र्युनीतील संकटामुळे परिणाम झाला आहे; परंतु भारताच्या शेजारी असलेल्या आशियातील अनेक देशांमध्ये त्यांच्या चलनाचे इतके अवमूल्यन झालेले दिसत नाही. काही देशांमध्ये तर त्यांचे चलन डॉलरच्या तुलनेत मजबूत झाले आहे. भारतीय चलनाचे अवमूल्यन होत असताना शेजाराच्या मलेशियाचे चलन मात्र मजबूत झाले आहे. केवळ मलेशियाच नाही तर थायलंड, चीन, सिंगापुरसारख्या देशांचेही चलन पूर्वीच्या तुलनेत मजबूत झाल्याचे दिसते. गेल्या वर्षभरात भारतीय चलनाचे ४.४ टक्के अवमूल्यन झाले असताना शेजाराच्या पाकिस्तानचे चलन मात्र स्थिर राहिले यापेक्षा भारतासाठी अधिक लाजिरवाणी बाब कोणती असू शकते. याचा अर्थ रुपयाच्या अवमूल्यनासाठी जागतिक परिस्थितीला दोष देता येणार नाही. तेलाचे संकट निर्माण झाल्यानंतर जगातील इतर कोणत्याही देशांच्या चलनाचे इतक्या मोठ्या प्रमाणात अवमूल्यन झालेले नाही. एवढेच काय तर सध्या लाँकडानुसारची परिस्थिती निर्माण झाल्याची चर्चा आहे. एवढेच तात्पर्य काय तर भारतीय चलनाच्या अवमूल्यनासाठी सरकारकडून दिली जाणारी सबब अतिशय लंगडी आहे. मोदी सरकारच्या चुकीच्या अर्थनीतीचे आणि फसलेल्या परराष्ट्र धोरणाचे हे परिणाम आहेत. रुपयाच्या घसरणीसोबतच घसरत असलेली देशाची प्रतिष्ठा चिंतेची बाब आहे.

अंतरंग

राजकीय समिकरणे बदलणारी निवडणूक

नवीन १६ विधान परिषद आमदारांमुळे महायुतीला विधान परिषदेत मजबूत बहुमत मिळेल. पावसाळी अधिवेशनापूर्वी शपथ घेतल्यानंतर विद्येचे पास करणे सोपे होईल. मविआसाठी पुनरुज्जीवनाची ही आयती संधी आहे. स्थानिक राजकारणाचे भविष्य यामुळे उज्वळण आहे. ही निवडणूक केवळ १६ जागा भरण्याची नाही, तर महाराष्ट्राच्या स्थानिक राजकारणाचे संतुलन, विकासाचा प्राधान्यक्रम आणि सत्ताधारी महायुती विरुद्ध विरोधक महाविकास आघाडी यांच्यातील शक्तिपरीक्षण ठरणारी आहे. दीर्घकाळ रिक्त जागांमुळे शेतकरी, सहकार, शहरी विकास आणि ग्रामीण समस्या विधान परिषदेत प्रभावीपणे मांडल्या गेल्या नाहीत. आता नवीन आमदारांकडून मोठ्या अपेक्षा आहेत.

या निवडणुकीत सांगली-सातारा (८५३), सोलापूर (५९५), पुणे (७९८), अहमदनगर (४६९), ठाणे-पालघर (१०५४), जळगाव (५२६), नांदेड (४३२), यवतमाळ (४०५), भंडारा-गोंदिया (४५७), रायगड-रत्नागिरी-सिंधुदुर्ग (९४७), नाशिक (५८९), वर्धा-चंद्रपूर-गडचिरोली (९७७), अमरावती (४५३), धाराशिव-लातूर-बीड (१०५९), परभणी-हिंगोली (४६८), छत्रपती संभाजी नगर-जालना (५८०) आणि नागपूर (७६९) या मतदारसंघांचा समावेश आहे. मतदार हे महापालिका नगरसेवक, जिल्हा परिषद सदस्य, पंचायत समिती सभापती इत्यादी आहेत.

या विधान परिषद निवडणुकीत एकूणच संख्याबळानुसार महायुतीचे वर्चस्व राहण्याची शक्यता प्रबळ आहे. महाविकास आघाडी (काँग्रेस, शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे, राष्ट्रवादी श.प.) क्रॉस व्होटिंग टाळण्याचा आणि काही जागांवर आक्षर्य घडवण्याचा प्रयत्न करेल. अर्ज भरणे अद्याप सुरु नसल्याने अंतिम नावे स्पष्ट नाहीत, पण चर्चा जोरात आहे. महायुतीकडून स्थानिक जिल्हा परिषद संभाष्य उमेदवार आणि रणनीती मध्यज, महापालिका नेते, सहकार क्षेत्रातील प्रभावशाली व्यक्तींना संधी मिळण्याची शक्यता. ठाणे, पुणे, नाशिक, विदर्भ भाजपची मजबूत पकड. एकनाथ शिंदे गट आणि अजित पवार गट यांच्यात समन्वय साधला जाईल. मविआकडून शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) आणि राष्ट्रवादी (श.प.) सक्रिय असतील. काँग्रेस काही जागांवर संपोर्ण देऊ शकते. पुणे, नाशिक, सोलापूर, रायगड-सिंधुदुर्गसारख्या ठिकाणी तीव्र चुरस अपेक्षित आहे. विदर्भ आणि मराठवाड्यात महायुतीची पारंपरिक ताकद असल्याने या जागा त्यांच्या हातच्या असतील. सध्या त्यांची लढत विरोधकांशी नसून आपापसातच आहे. भाजप सगळ्याच पक्षांपेक्षा वरचढ होण्याच्या तयारीत आहे, तर शिंदे आपला आब राखण्याच्या घडपडयित. सुनेत्रा वहिनी अद्याप चाचपडतायत. त्यांना सूर मिळण्यासाठी पटेल, तटकरे आणि पार्थ, जय यांच्यातली पक्ष ताब्यात घेण्याची स्पर्धा कमी व्हायला हवी.

अर्थात ही निवडणूक तशीही महायुतीसाठी सोपी आहे. कारण महायुतीचे स्थानिक संस्थामधील बहुमत. यामुळे १२ ते १४ जागा सहज मिळू शकतात. दुसरे, मविआची एकजूट आणि क्रॉस व्होटिंग टाळण्याची रणनीती. तिसरे, मुख्य मुद्दे शेतकरी संकट, पाणी-सहकार, सहकार घोट्या, बेरोजगारी, शहरी-ग्रामीण असमतोल, महिला, दलित, ओबीसी आणि आदिवासी प्रतिनिधित्व. चौथे, आर्थिक प्रलोभने, आंतरिक असंतोष आणि अपक्ष उमेदवारांचा धोका. पुणे आणि ठाण्यात शहरी विकास व सहकार, विदर्भ भाजपची पारंपरिक ताकद, मराठवाड्यात राष्ट्रवादी-शिवसेना स्पर्धा, कोकणात स्थानिक नेते निर्णायक आणि पश्चिम महाराष्ट्रात शेतकरी-बहुजन राजकारण प्रभावी राहिले, असा अंदाज आहे. ७५ टक्के मतदार उपस्थिती अपेक्षित राहिले असे वाटते. लक्ष्मीदर्शन कार्यक्रम बिनदिक्कतपणे पार पडला तर मतदान १००% होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

या १६ नवीन विधान परिषद आमदारांमुळे महायुतीला विधान परिषदेत मजबूत बहुमत मिळेल. पावसाळी अधिवेशनापूर्वी (जुलै २०२६) शपथ घेतल्यानंतर विद्येचे पास करणे सोपे होईल. मविआसाठी पुनरुज्जीवनाची ही आयती संधी आहे. ही निवडणूक महाराष्ट्राच्या स्थानिक राजकारणाचे भविष्य ठरवणारी आहे. दीर्घकाळ रिक्त जागांमुळे जनतेच्या समस्या मागे राहिल्या. नवीन आमदारांनी विकास, पारदर्शकता आणि क्षेत्रीय प्रश्नांना प्राधान्य द्यावे. महायुतीचे वर्चस्व राहण्याची शक्यता जास्त असली तरी राजकारणात आक्षर्य नेहमी शक्य असते. मतदारांनी पक्षीय दबावाऐवजी विकासाचा विचार करावा. विधान परिषद अधिक सक्रिय, प्रतिनिधित्वपूर्ण आणि जनहितकारी बनवण्याची ही संधी आहे. ही निवडणूक महाराष्ट्राच्या लोकशाहीला नवी दिशा देईल का, हे २२ जूनला स्पष्ट होईल. निकाल लागल्यानंतर राज्याच्या राजकीय समीकरणेत महत्त्वाचे बदल दिसतील एवढं मात्र निश्चित!

- अस्मिता देसाई

केरळला देशातील पहिला 'एआय' मंत्री

राजकारण

पुढचा क्रमांक तमिळनाडूचा? हे मंत्रालय कसे काम करणार?

एआय म्हणजेच कृत्रिम बुद्धिमत्ता संगणकीय कामे करू शकते, एखाद्या प्रशिक्षित अभियंत्यासारखे सॉफ्टवेअर विकसित करू शकते. गुंतागुंतीच्या शक्यता यशस्वी पार पाडण्यास मदत करू शकते किंवा अगदी कारही चालवू शकते, पण एआयद्वारे प्रशासन चालवता येऊ शकते का? याचे उत्तर आपल्याला गेल्या काही दिवसांतच मिळणार आहे. काणपूर - केरळ हे कृत्रिम बुद्धिमत्ता मंत्रालय स्थापन करणारे देशातील पहिले राज्य ठरले आहे. त्यामुळे हे मंत्रालय नेमके कसे काम करणार, याबाबत अनेकामध्ये कुतूहल निर्माण झाले आहे.



पाऊल उचलले जाण्याची शक्यता आहे. निवडणूक प्रचारादरम्यान विजय यांच्या नेतृत्वाखाली 'तमिळनाडू वेनी कळघम' पक्षांना राज्याची सत्ता मिळाल्यास नागरिकांसाठी स्वतंत्र एआय मंत्रालय आणि विशेष प्रशासकीय यंत्रणा उभारण्याचे आश्वासन दिले होते. दैनंदिन जीवनात एआयचा वापर होत आहे. नवीन मंत्रालय या कामांमध्ये समन्वय साधण्याचे काम करेल. प्रत्येक विभागाने स्वतंत्रपणे काम करण्याऐवजी, हे एकच मंत्रालय सामाईक धोरणे तयार करून प्रशासन देखरेख ठेवेल आणि एआयचा वापर कुठे करावा व कुठे करू नये, याचा निर्णय घेईल.

युएईमध्ये सर्वाधिक एआय मंत्री

संयुक्त अरब अमिरातीने २०१७ मध्ये जगातील पहिला एआय राज्यमंत्री नियुक्त केला होता. कृत्रिम बुद्धिमत्ता हे भविष्यात सरकारी सेवा व आर्थिक वाढीचा मुख्य केंद्रबिंदू ठरेल, या विश्वासातून त्यांनी हा निर्णय घेतला होता. तेव्हापासून युएईने प्रशासन आणि सार्वजनिक सेवांमध्ये एआयचा वापर केला आहे. त्याचे एक मोठे उदाहरण म्हणजे - अबुधाबीची नुकतीच जाहीर झालेली योजना आहे, ज्याअंतर्गत २०२७ पर्यंत जगातील पहिले पूर्णपणे एआय आधारित प्रशासन तयार करण्याचे त्यांचे उद्दिष्ट आहे.

एआय-आधारित यंत्रणा वापरली जात आहे. शाळांमध्ये वैयक्तिक शिक्षण प्रणाली विकसित करण्यासाठी विविध पर्याय उपलब्ध करून दिले जात आहेत. त्याशिवाय शासकीय कागदपत्रे, गतिमान तक्रार निवारणसाठी एआयचा वापर होत आहे. नवीन मंत्रालय या कामांमध्ये समन्वय साधण्याचे काम करेल. प्रत्येक विभागाने स्वतंत्रपणे काम करण्याऐवजी, हे एकच मंत्रालय सामाईक धोरणे तयार करून प्रशासन देखरेख ठेवेल आणि एआयचा वापर कुठे करावा व कुठे करू नये, याचा निर्णय घेईल.

युएईमध्ये सर्वाधिक एआय मंत्री संयुक्त अरब अमिरातीने २०१७ मध्ये जगातील पहिला एआय राज्यमंत्री नियुक्त केला होता. कृत्रिम बुद्धिमत्ता हे भविष्यात सरकारी सेवा व आर्थिक वाढीचा मुख्य केंद्रबिंदू ठरेल, या विश्वासातून त्यांनी हा निर्णय घेतला होता. तेव्हापासून युएईने प्रशासन आणि सार्वजनिक सेवांमध्ये एआयचा वापर केला आहे. त्याचे एक मोठे उदाहरण म्हणजे - अबुधाबीची नुकतीच जाहीर झालेली योजना आहे, ज्याअंतर्गत २०२७ पर्यंत जगातील पहिले पूर्णपणे एआय आधारित प्रशासन तयार करण्याचे त्यांचे उद्दिष्ट आहे.

केरळच्या नवनिर्वाचित काँग्रेस सरकारने एआय मंत्रालयाची जबाबदारी इंडियन युनियन मुस्लिम लीग पक्षाचे ज्येष्ठ नेते पी. के. कुन्हालीकुट्टी यांच्याकडे सोपवली आहे. या निर्णयामुळे सरकारने आता एआयकडे केवळ 'टेक्नॉलॉजी ट्रेंड' म्हणून नव्हे, तर रोजगार, शिक्षण, आरोग्यसेवा, प्रशासन आणि अर्थव्यवस्थेवर परिणाम करणारे महत्त्वाचे साधन म्हणून पाहू लागल्याचे स्पष्ट झाले आहे. तमिळनाडूमध्येही आगामी काळात अशाच प्रकारचे

आयआय मंत्रालय नेमके कसे काम करणार? शासकीय विभागांमध्ये आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर कसा करावा आणि एआयमुळे होणाऱ्या बदलांसाठी राज्याने स्वतःला कसे तयार करावे, याचे धोरण ठरवण्याचे काम हे मंत्रालय करेल. सध्या केरळमधील अनेक रुग्णालयांमध्ये आजारांवर लवकर निदान करता येवून एआयचा वापर वाढला आहे. राज्यातील वाहतूक कोंडी कमी करण्यासाठी

राज्यात नवनीतान गुंतवणूक आणणे आणि स्टार्टअपसंना चालना देणे, यावरील या मंत्रालयाचा मुख्य भर असेल. पूर्वी ज्याप्रमाणे राज्यांमध्ये आयटी कंपन्या आणि कारखाने आणण्यासाठी स्पर्धा असायची, अगदी त्याचप्रमाणे आता सरकार

पंचांग
संवत्सरापारम्भनाम अयन- उत्तरायणारंभ मास- अधिक ज्येष्ठ ऋतु- सौर ग्रीष्म शुक्ल पक्ष तिथि : चतुर्दशी ११:५८:१३
नक्षत्र : विशाखा १३:२०:१० योग : शिव २९:२४:०९+
करण:वणिज ११:५८:१३ करण:विष्टि २५:०५:३८ + सूत : वृषभ
चन्द्र : सुबिधक ०६:३८:३२ हिजरी सन् - १४४६ मुस्लिम मास - जिल्काद तारीख - १३ विशेष गोवा राज्य दिन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.५७

राशी भविष्य...

- मेघ** आर्थिक लाभ होईल. आपल्या कार्यक्षेत्राचा विस्तार होईल. आरोग्याची काळजी घ्या. घरात सुख-शांती, व आनंद राहिल. धैर्य आणि सहनशीलता राखा.
- वृषभ** नवीन कार्य हाती घ्याल, बिघडलेले संबंध चांगले होवून प्रसन्नता वाढेल. अपत्यासाठी आढळू लागेल. तोंडावर नियंत्रण ठेवा. कामकाजात वाढ होईल, परंतु कामाचे योग्य फळ पदरात पडेल.
- मिथुन** मन लावून काम केल्यास धंद्यात वाढ होईल. घाईगडबडीने कामे करू नका. कौटुंबिक परिवाराच्या सहकार्याने समाधान मिळेल. धनलाभ होण्याची शक्यता.
- कर्क** मित्रांच्या सहकार्यामुळे मनोर्षय वाढेल. प्रसन्नता वाटेल, आर्थिक लाभाची शक्यता महत्त्वाच्या कामांसाठी खर्च होईल. दुसऱ्यांवर विस्मय वाहू नका.
- सिंह** पूर्वी केलेल्या कामाचे फळ मिळेल. लाभ, मान-सन्मानामध्ये वाढ होईल. मनोरंजनाची वेळ येईल. धंद्यात वाढ होईल. खाण्यापिण्यावर लक्ष ठेवा.
- कन्या** आज आपल्या मनातील इच्छेनुसार कामे पूर्ण होतील. आपले विरोधक ही आपल्या कामाची प्रशंसा करतील. खर्च वाढवू नका. मन लावून काम केल्यास आपल्या कामात वाढ होईल.
- तूळ** धंद्यात वाद-विवाद होऊ शकतात. कामकाजात व्यत्यय येईल. आवक पेक्षा जावक जास्त असल्याने परेशानी होईल. कौटुंबिक परिवारातील सदस्यांची चिंता वाटेल.
- वृश्चिक** मनोबल वाढेल. धंद्यात वाढ व सुख-समृद्धी मिळेल. परिवारात केलेल्या कामावर चर्चा होईल. खर्चावर नियंत्रण ठेवा. मोठ्यांचा मान ठेवा.
- धनु** योजना पूर्ण झाल्याशिवाय काम हाती घेऊ नका. दुसऱ्यांच्या विश्वासावर स्वतःचा काम करावे लागेल. आर्थिक अडचणी, कौटुंबिक सुख मिळेल.
- मकर** व्यक्तिगत जीवनातील चिंता दूर होतील. व्यवसायात वाढ होऊन आनंद मिळेल. वाहन हळू चालवा. कष्टाला यश मिळेल. कामातील अडचणी दूर होण्याचे योग आहेत.
- कुंभ** आर्थिक परिस्थिती चांगली राहिल. सामाजिक कार्यात व्यापून जाल, धंद्यात नवीन योजना हाती घ्याल, मुलांच्या रोजगारीची चिंता राहिल. उद्योग-धंद्यात निकाजीपणा, उतावळपणा करू नका.
- मीन** सामाजिक कार्यात मग्न रहाल. वाहन सुख मिळेल. वेळेचा उपयोग होईल. नोकरीमध्ये केलेल्या कामाचे किंमत, महत्त्व वाढेल. जबाबदारीचे काम टाळा.

पारावरचा फड

विधान परिषद निवडणुकीच्या निमित्ताने जे जनतेतून निवडून येऊ शकत नाहीत अशा पक्षनिष्ठ कार्यकर्त्यांना आमदारांची संधी मिळत असते. अर्थात स्थानिक स्वराज्य संस्थेवर संधी मात्र ज्याचा घोडेबाजाराची ताकद मोठी त्याला संधी असा आतापर्यंतचा प्रघात आहे. कारण नगरसेवक, जि. प. सदस्य आणि पंचायत समिती सभापतींच्या माध्यमातून होणाऱ्या मतदानासाठी 'एम' पॉवर मोठी लागते. जिथं मतदाराला हजारात दिले जातं तिथं लाखोची दौलतजादा असा बोलबाला वर्षानुवर्षे सुरुच आहे. याही खेपेला तशा आशा 'मतदार' ठेवून आहेत. असो, पण यातही वर्षानुवर्षे पुन्हा एकदा 'राजकीय वारसदारांच्या' दावेदारीचा गवगवा आहे. नव्हे आपल्या मुलगा, मुलगी, सून, भाऊ, धै-पाहुण्यांच्या माध्यमातून त्यांना राजकीय वाटचाल मोकळी करण्यासाठी नेत्यांची व्यूहरचना सुरु आहे. साहजिकच यामुळे निष्ठातंत्र कार्यकर्त्यांच्या नशिबी पुन्हा निवडणूक मॅनेजमेंट आणि सतरंज्या उचलण्याचेच येणार आहे. यारसंदर्भात पारावरची चर्चा!
पांडूना : ह्या इधानसबा इलेक्शनमधी पुण्यादा न्हाय न्हाय म्हटलं तरी घरानेशाही जिदाबाद सुरु झाल्या बग.
बाबूराव : व्हय, ज्या काँग्रेस-राष्ट्रवादीवाल्यांनी समाधानी नाव ठेवली तेच आता महायुतीवाले करवतात.
पांडूना : आरं, महायुतीवाले तरी कुठं बोरिजनात हायती? ती मूळ काँग्रेस, राष्ट्रवादीवालेच नव्हे. त्यामुळे

उपदेश कथा

अनेक महापुरुषांनी सांगितलेले उपाय करून थकलेला एक तरुण विवेकानंदाजवळ आला नि म्हणाला, "स्वामीजी तासून तास बंद खोलीत बसून मी ध्यानधारणा करतो, परंतु मनाला शांती लाभत नाही." त्यावर स्वामीजी म्हणाले, "सर्वत प्रथम खोलीचा दरवाजा उघडा ठेव. आपल्या जवळपास राहणाऱ्या दुःखी, रोगी व भुकेल्या माणसांचा शोध घे. त्यांना यथाशक्ती मदत कर." यावर त्या तरुणाने त्यांना, " एखाद्या रोग्याची सेवा करतांना मीच आधी पडलो तर?" असा प्रश्न विचारला. विवेकानंद म्हणाले, " तुझ्या या शकेंमुळे मना असे वाटते की, प्रत्येक चांगल्या कार्यात तुला काहीतरी वाईट दिसते. म्हणूनच तुला शांती लाभत नाही. शुभकार्याला उशीर लावू नये तसेच त्यातील उणिवाही शोषू नयेत. हाच मन:शांती मिळविण्याचा जवळचा मार्ग आहे."

दिनविशेष...

मन:शांती
अनेक महापुरुषांनी सांगितलेले उपाय करून थकलेला एक तरुण विवेकानंदाजवळ आला नि म्हणाला, "स्वामीजी तासून तास बंद खोलीत बसून मी ध्यानधारणा करतो, परंतु मनाला शांती लाभत नाही." त्यावर स्वामीजी म्हणाले, "सर्वत प्रथम खोलीचा दरवाजा उघडा ठेव. आपल्या जवळपास राहणाऱ्या दुःखी, रोगी व भुकेल्या माणसांचा शोध घे. त्यांना यथाशक्ती मदत कर." यावर त्या तरुणाने त्यांना, " एखाद्या रोग्याची सेवा करतांना मीच आधी पडलो तर?" असा प्रश्न विचारला. विवेकानंद म्हणाले, " तुझ्या या शकेंमुळे मना असे वाटते की, प्रत्येक चांगल्या कार्यात तुला काहीतरी वाईट दिसते. म्हणूनच तुला शांती लाभत नाही. शुभकार्याला उशीर लावू नये तसेच त्यातील उणिवाही शोषू नयेत. हाच मन:शांती मिळविण्याचा जवळचा मार्ग आहे."

महाराष्ट्रासाठी नामुष्की

नीट पेपरफुटी प्रकरणी सीबीआयने आतापर्यंत १३ आरोपी अटक केले आहेत त्यातील १० आरोपी हे महाराष्ट्रातील असल्याने या पेपर फुटीचे कनेक्शन महाराष्ट्राशी असल्याचे दिसून येत आहे. अर्थात ही महाराष्ट्रासाठी भूषणवाहू नाही तर लाजिरवाणी बाब आहे. लातूरमधील रसायन शाखाचा निवृत्त प्राध्यापक पी व्ही कुलकर्णी हा या पेपरफुटी मागचा मास्टर माईड असल्याचे पुढे आले आहे. त्याच्या बरोबरच मनीषा मांडे या जीवाशास्त्राच्या प्राध्यापिकेलाही पेपरफुटी प्रकरणी सीबीआयने अटक केली आहे. महाराष्ट्रातील पुणे, नांदेड, लातूर, नागपूर नाशिक, अहिल्यानगर या जिल्ह्यांचे या घोट्यामध्ये शेट कनेक्शन आढळून आले आहे. विशेष म्हणजे विद्येचे माहेरघर समजल्या जाणाऱ्या पुणे शहरातून आतापर्यंत पाच आरोपींना अटक करण्यात आली आहे. मनीषा गुरुनाथ मांडे, मनीषा संजय हवालदार, पी व्ही कुलकर्णी, तेजस शाह व डॉ मनोज शिर्के असे पुण्यातून अटक झालेल्या आरोपींची नावे आहेत तर लातूरमधून शिवराज मोटेगावकर, अहिल्यानगर मधून धनंजय लोखंडे, नाशिकमधून शुभम खेरनार असे महाराष्ट्रातून अटक झालेल्या आरोपींची नावे आहेत. यातील सर्वाधिक आरोपी हे महाराष्ट्राचे असल्याने महाराष्ट्राची मानही शरमेने खाली झुकली आहे. महाराष्ट्रासाठी ही एकप्रकारची नामुष्कीच आहे.

जन की बात...

नैसर्गिक शेती; हरित सोन्याची संधी

आखातातील युद्धामुळे अनेक देशांच्या लोकांच्या जीवनात मोठा संघर्ष निर्माण झाला आहे. भारतात खनिज तेल, नैसर्गिक वायू यांच्या आयातीच्या अभावामुळे ऊर्जा क्षेत्रावर युद्धाचा परिणाम दिसून आला आहे. नैसर्गिक वायू हा खत निर्मितीचा मुख्य कच्चा माल असल्याने गॅस तुटवण्याचा थेट परिणाम खातांच्या उत्पादनावर होतो. भारताची खातांच्या संदर्भातील स्थिती पाहिली तर आपण पूर्णपणे स्वावलंबी नाही हे स्पष्ट आहे. भारत युरिफा खताचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात करतो मात्र फॉस्फेट आणि पोटॅश या महत्त्वाच्या घटकांसाठी देशाला मोठ्या प्रमाणात आयात करावी लागते. ही आयात मुख्यतः आखातातील आणि इतर काही देशांवर अवलंबून आहे. इराण अमेरिका युद्ध दीर्घकाळ चालत राहिल्यामुळे खातांच्या आयातीवर परिणाम होऊ लागला आहे. परिणामी शेतकऱ्यांना आवश्यक असलेली खते वेळेवर मिळत नाही आणि ती अत्यंत महागची आहेत. त्यामुळे शेतीचा खर्च वाढत आहे, उत्पादन घटते आणि शेवटी अन्नधान्याच्या किमती वाढवून सामान्य नागरिकांच्या ताटावर थेट परिणाम होऊ शकतो. भारतामध्ये गेल्या काही दशकापासून रासायनिक खताचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढलेला आहे. हर्नुजच्या

स्वातंत्र्यवीर सावरकरांना 'भारतरत्न' कधी?

स्वातंत्र्यवीर सावरकरांची इंग्रजी तारखेनुसार जयंती नुकतीच पार पडली. यानिमित्ताने देशभरातील राष्ट्रप्रेमी संस्था, संघटना आणि राजकीय पक्षांच्या वतीने ठिकठिकाणी देशभक्तीपर कार्यक्रमचे आयोजन करण्यात आले होते. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीतही न इगमता प्रत्येक श्वासागणिक केवळ राष्ट्रचा विचार कसा करावा याचे मूर्तिमंत उदाहरण म्हणजे स्वातंत्र्यवीर सावरकर. आज आपण ज्या स्वातंत्र्याची रसाळ फळे चाखत आहोत ते स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या संपूर्ण कुटुंबाने आपल्या घरादारवर लुब्धशील ठेवले होते. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी देशभक्त तरुणांना वेळेवेळी केलेल्या मार्गदर्शनातून बेतना घेऊन स्वातंत्र्याच्या धगधगत्या अभिक्रडात आहूती देणारे शेकडो तरुण क्रांतिकारक या देशाला मिळाले. त्यांच्या बलिदानातूनच भारतातला स्वातंत्र्याचा सूर्योदय पाहला आला. सावरकरांची ग्रंथसंपदा, भाषणे, कविता सारे काही अद्भुत आहे. त्यांच्या साहित्यामध्ये एखाद्या दानडालाही राष्ट्रभक्तीचा पाझर फोडण्याचे प्रखर सामर्थ्य आहे. राष्ट्रप्रीती समर्पित अशा विभूतीला मरणोत्तर भारतरत्न देण्यासाठी प्रयत्न करणार असल्याचे आश्वासन २०१९ ची लोकसभा निवडणूक लढवताना भाजपने आपल्या जाहीरनाम्यातून दिले होते. त्यानंतर सात वर्षे उलटली आणि पुढची निवडणूकही भाजपने बहुमताने जिंकली मात्र सावरकरांना भारतरत्न अद्याप जाहीर झालेला नाही. मात्र यंदाही ही आशा फोल ठरली.

- लीला गाढगीळ, न्यू पवनेल - सारीका पाटील, सांगली

भीमा-पाटस कारखान्यात कोट्यवधींचा 'स्कॅप घोटाळा' उघड! जागरूक सभासदांमुळे 3 कोटींचा डाव फसला

प्रशासक बेपत्ता, प्रभारी संचालक बेकायदेशीर; भीमा-पाटस कारखाना 'बेवारस' झाल्याचा फायदा उचलतंय कोण ?

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पाटस : सहकारी चळवळीला काळीमा फासणारा एक खळबळजनक प्रकार भीमा-पाटस सहकारी साखर कारखान्यात समोर आला आहे. कारखान्यातील जुन्या मशिनरीमधील जस्त (झिंक), निकेलच्या जाळ्या आणि कॉपर पाईपस असा तब्बल अडीच ते तीन कोटी रुपयांचा मौल्यवान स्कॅप माल कोणत्याही कायदेशीर परवानगीशिवाय परस्पर विकण्याचा धक्कादयक डाव जागरूक सभासदांच्या सतर्कतेमुळे उधळला गेला आहे. साखर आयुक्तालयाच्या ऐनवेळच्या हस्तक्षेपामुळे हा चोरीचा माल घेऊन जाणारा कर्नाटक ट्रक गेटवरच रोखण्यात आला. या प्रकारामुळे भीमा पाटस कारखाना सध्या नक्की कोणाचा झाला आहे? असा संतत

सवाल सभासदांमधून विचारला जात आहे. मिळालेल्या खात्रीशीर माहितीनुसार, बुधवारी कारखाना परिसरात कर्नाटक पॉसिंगचा एक संशयास्पद ट्रक (केए २२ एए ०५३६) दाखल झाला. या ट्रकमध्ये कारखान्याच्या मौल्यवान साहित्याची छुप्या पद्धतीने भरती सुरू असल्याची माहिती काही जागरूक सभासदांना मिळाली. हा माल चोरीचा की हक्काचा? याची खातरजमा करत असतानाच, सभासदांनी थेट प्रादेशिक सहसंचालक (साखर) आणि साखर आयुक्तांशी संपर्क साधून या गंभीर प्रकाराची कल्पना दिली.

अचानक माधारी फिरवण्यात आला आणि घाईघाईने स्कॅप यार्डमध्ये नेऊन रिकामा करण्यात आला. जर हा व्यवहार कायदेशीर होता, तर मग ट्रक चोरट्या पावलांनी माधारी वळवून माल खाली का करण्यात आला? या एकाच प्रश्नाने या घोटाळ्याची लक्त्रे वेशीवर टांगली आहेत.

भीमा सहकारी साखर कारखाना सध्या २५ वर्षांच्या भांडकराराने निराणी गुण' (साईप्रिया शुगर) चालवत आहे. काराच्या अटीनुसार, जुन्या मशिनरीचे स्कॅप विकायचे असल्यास कारखान्याची व साखर आयुक्त कार्यालयाची रीतसर पूर्वपरवानगी घेऊन, निविदा (टेंडर) काढून लिलाव पद्धतीनेच विक्री करणे बंधनकारक आहे. मात्र, या सर्व नियमांना केराची टोपली

प्रकरणांमगे कारखान्यातील प्रशासकीय अनगोदी कारणीभूत असल्याचे दिसते. प्रादेशिक सहसंचालक साखर, पुणे यांनी मुदत संपलेले जुने संचालक मंडळ वरखात

करून कारखान्यावर प्रशासकाची नेमणूक केली आहे. मात्र, १७-१८ दिवस उलटले तरी या महाशयानी अजून कारखान्याचा चार्ज घेतलेला नाही. कारखान्याचे प्रभारी कार्यकारी संचालक तुषार पवार यांच्या नेमणुकीला साखर आयुक्त कार्यालयाची कोणतीही मान्यता नाही. नियमानुसार प्रभारी पद ३ ते ६ महिन्यांसाठीच असते, मात्र पवार हे गेली ४-५ वर्षे बेकायदेशीरपणे या खुर्चीवर टाण मंडून बसले आहेत. बरखास्त झालेल्या संचालक मंडळाच्या आशीर्वादानेच हे प्रभारी कार्यकारी संचालक कारखान्याची मालमत्ता लुटण्याचे काम करत आहेत का? कारखाना सध्या पूर्णपणे बेवारस परिस्थितीमध्ये असल्याने या कोट्यवधींच्या नुकसानीला जबाबदार कोणाला धरायचे?

"यापूर्वीही अशाच प्रकारे भीमा-पाटस कारखान्यातील कोट्यवधी रुपयांचा स्कॅप माल परस्पर विकला गेला आहे," असा संशय आता सभासद आणि स्थानिक नागरिकांमधून व्यक्त केला जात आहे. या संपूर्ण गंभीर प्रकरणाची साखर आयुक्त कार्यालयाने तात्काळ दखल घेऊन उच्चस्तरीय चौकशी करावी, चौकशी अहवाल जाहीर करावा आणि या बेकायदेशीर क्रत्यात सामील असलेल्या प्रभारी कार्यकारी संचालक मंडळाच्या आशीर्वादानेच हे प्रभारी कार्यकारी संचालक कारखान्याची मालमत्ता लुटण्याचे काम करत आहेत का? कारखाना सध्या पूर्णपणे बेवारस परिस्थितीमध्ये असल्याने या कोट्यवधींच्या नुकसानीला जबाबदार कोणाला धरायचे?



दाखून, कोणतीही प्रक्रिया न राबवता हा कोट्यवधींचा माल परस्पर हडप करण्याचा डाव काही बड्या धंडांनी आखला होता, जो सभासदांनी हाणून पाडला. या संपूर्ण

श्री केतकेश्वर विद्यालयात पुणे जिल्हा खो-खो संघाचे सराव शिबिर सुरू

सोलापुरातील राज्य अजिंक्यपद स्पर्धेसाठी 30 खेळाडूंची निवासी तयारी

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
इंदापूर : सोलापूर येथे दि. २ ते ५ जून दरम्यान होणाऱ्या राज्यस्तरीय कुमार व मुलींच्या खो-खो स्पर्धेसाठी पुणे जिल्हा कुमार व मुली खो-खो संघाचे स्पर्धापूर्व सराव शिबिर श्री केतकेश्वर विद्यालय, निमगाव केतकी ता. इंदापूर येथे उत्साहात सुरू झाले आहे. या शिबिरात पुणे जिल्ह्यातील ३० निवडक कुमार व मुली खेळाडू सहभागी झाले आहेत. विद्यालय व माजी खेळाडू संघटनांनी खेळाडूंच्या निवास, भोजन व सरावासाठी मैदानाची संपूर्ण सोय केली आहे.

निवासी शिबिरामुळे खेळाडूंना सकाळ-संध्याकाळ सरावासाठी पुरेसा वेळ मिळत आहे. कुमार संघाचे प्रशिक्षक धीरज दंडवते सर तर मुली संघाच्या प्रशिक्षक संदीप बळ्हाळ सर आहेत. प्रशिक्षकांकडून मैदानावर कसून सराव घेतला जात असून शारीरिक तंदुरुस्ती, मैदानी कौशल्य व तांत्रिक डावपेच यावर विशेष भर दिला जात आहे. पुणे जिल्हा खो-खो संघटनेचे सचिव मा. शिरीन गोडबोले यांनी शिबिरास भेट देऊन मार्गदर्शन केले. यावेळी त्यांनी ग्रामीण भागातील सोयी-सुविधा व खेळाडूंचे कौतुक

केले. तसेच पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळाच्या विविध शाळांमधून खो-खो चा प्रसार कसा करता येईल याबद्दल सूचनाही केल्या. "या शिबिराच्या माध्यमातून पुणे जिल्हा खो-खो संघ आगामी राज्यस्तरीय स्पर्धेत घवघवीत यश संपादन करेल", असा विश्वास गोडबोले यांनी व्यक्त केला. विद्यालयाचे

पर्यवेक्षक के. डी. भोंग यांनी सचिव शिरीन गोडबोले व राष्ट्रीय खेळाडू नेशा आगरवाल यांचे स्वागत केले. गोडबोले सरांनी खो-खो खेळातील कारकिर्दीबद्दल खेळाडूंना माहिती दिली. सराव शिबिर व विविध स्पर्धा आयोजनाची संधी येणाऱ्या काळात विद्यालयास मिळावी व त्यातून राष्ट्रीय खेळाडू घडवत,

अशी अपेक्षा व्यक्त केली. याप्रसंगी विद्यालयाचे क्रीडा विभाग प्रमुख जाधव डी. डी. व क्रीडा शिक्षक तसेच राष्ट्रीय खो-खो खेळाडू एस. आय. मुजावर उपस्थित होते. प्राचार्य एम. बी. भोंग यांनी सर्व खेळाडूंना सर्वतोपरी सहकार्य करण्याचे आश्वासन दिले. सराव शिबिर यशस्वी होण्यासाठी माजी खेळाडू सागर भोंग, चेतन हेगडे, संभाजी गोंरे, मुजल व साहिल राजत (निमगाव केतकी), साक्षी करे व हर्षदा करे (वरकुटे बुद्रुक) विशेष प्रयत्न करत आहेत.



अशी अपेक्षा व्यक्त केली. याप्रसंगी विद्यालयाचे क्रीडा विभाग प्रमुख जाधव डी. डी. व क्रीडा शिक्षक तसेच राष्ट्रीय खो-खो खेळाडू एस. आय. मुजावर उपस्थित होते. प्राचार्य एम. बी. भोंग यांनी सर्व खेळाडूंना सर्वतोपरी सहकार्य करण्याचे आश्वासन दिले.

जागतिक परिस्थिती बदलली तरी भारताची गती कायम; महाराष्ट्रात सार्वजनिक क्षेत्रातील तेल विपणन कंपनी कडून अखंड इंधन पुरवठा

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : इंडियनॉइल महाराष्ट्र राज्यभर अखंड संचालन आणि लॉजिस्टिक्स समन्वय सुनिश्चित करत असून प्रत्येक ग्राहकासाठी दररोज पेट्रोल (चड), डिझेल (क्व्हे) आणि एलपीजीची अखंड उपलब्धता कायम ठेवत आहे. भारतामधील नागरिकांच्या प्रत्येक सामान्य दिवसामागे सार्वजनिक क्षेत्रातील तेल विपणन कंपन्यांची (इझा जचरी) २४x७ असमान्य तयारी कार्यरत असते आणि वाढीची आकडेवारी याचीच साक्ष देते. महाराष्ट्रात मे २०२६ दरम्यान मागील वर्षांच्या याच कालावधीच्या तुलनेत पेट्रोल (चड) किरकोळ विक्रीत २२% वाढ नोंदविण्यात आली आहे, तर

डिझेल आणि एलपीजीचा पुरेसा साठा उपलब्ध आहे.सुरळीत,अखंड आणि सातत्यपूर्ण इंधन पुरवठा कायम ठेवण्यासाठी सर्व आवश्यक उपाययोजना करण्यात येत असून, ही कार्यवाही सेवा सातत्य आणि सामूहिक जबाबदारीच्या भावनेतून प्रेरित आहे. नागरिकांना विनंती करण्यात येते की त्यांनी नेहमीप्रमाणेच खरेदीचे व्यवहार सुरू ठेवावेत आणि अनावश्यक घबराटीतून इंधनाची अतिरिक्त खरेदी टाळावी. देश विश्वासूचर चालतो आणि आम्ही बांधिलकीवर इंधन उपलब्धतेसंदर्भातील अचूक माहितीसाठी ग्राहकांनी केवळ इंडियनॉइल आणि अधिकृत संस्थांकडून जरी करण्यात आलेल्या अधिकृत माहितीवरच विश्वास ठेवावा.

यवतमध्ये गुन्हाळ चालकांची मगुरी; प्लास्टिक, रबर जाळून हवेचे प्रदूषण

विचारणा करणाऱ्या पत्रकारांनाच गुन्हाळ चालकाची धमकी

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
यवत : येथील भुलेश्वर रस्त्यावर असणाऱ्या गुन्हाळ घरांमध्ये इंधन म्हणून खुलेआम रबर आणि प्लास्टिकचा वापर केला जात असल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. या घातक धुरामुळे परिसरातील वायू प्रदूषण प्रचंड वाढले असून, आरोग्यासह्य शोथीचे मोठे नुकसान होत आहे. तसेच स्थानिक नागरिकांना श्वसनाचे गंभीर त्रास जाणवू लागले आहेत. या बेकायदेशीर प्रकाराबाबत विचारणा

करण्या पत्रकारांनाच एका गुन्हाळ चालक ग्रामपंचायत असल्याने पोलिसात खोटी तक्रार देण्याची धमकी दिल्यामुळे परिसरात संताप व्यक्त होत आहे. भुलेश्वर रस्त्यावरील या गुन्हाळामध्ये जसाच्या रसापासून गूळ तयार करताना उकळणीसाठी लाकूड किंवा ऊसाच्या चिपाडांऐवजी थेट प्लास्टिक आणि रबरचा वापर केला जात आहे. प्लास्टिक जळल्यामुळे अत्यंत विषारी वायू हवेत पसरत असून, यामुळे यवतकर

नागरिकांचे, विशेषतः लहान मुले आणि वृद्धांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. अनेकांना श्वसनाचे आजार जडले आहेत. तसेच या विषारी धुराचा थर पिकांवर बसत असल्याने शेतकऱ्यांचे मोठे नुकसान होत आहे. याबाबत स्थानिक आणि शेतकऱ्यांनी वारंवार तक्रारी करूनही प्रशासनाकडून कोणतीही कारवाई झालेली नाही. या प्रदूषणकारी गुन्हाळापैकी एक गुन्हाळ यवतचा ग्रामपंचायत सदस्य गौरव दोरगे याचे आहे. या प्लास्टिक आणि

रबर वापरसंदर्भात पत्रकारांनी त्याला जाब विचारला असता, लोकप्रतिनिधीच्या पदाची नशा असलेल्या दोरगे याने पत्रकारांनाच धमकावली केली. "तुम्हाला गुन्हाळावर यायचा अधिकार काय? तुम्ही शासकीय अधिकारी आहात का? मी ग्रामपंचायत सदस्य आहे हे लक्षात ठेवा. तुम्ही माझे एक लाख रुपये चोरून नेले, अशी पोलिसात तक्रार देईन," अशा शब्दांत गौरव दोरगे याने पत्रकारांवर खोटे आरोप करत थेट धमकी दिली.



लोकांसाठी चौथा स्तंभ असलेल्या पत्रकारितेवर असा दबाव आणून आपले काळे धंदे लपवण्याचा हा प्रयत्न असून, या मगुरीमुळे यवतमध्ये तीव्र पडसाद उमटत आहेत. सृजनां दिलेल्या माहितीनुसार, या गुन्हाळ घरांमध्ये केवळ प्रदूषणच केले जात नाही, तर

नियमांना हताळ फासून 'काळा गूळ' तयार केला जातो. हा काळा गूळ मानवी आरोग्यासाठी घातक असून, त्याची बाजारात उघडपणे विक्री न करता, अवैध दारू (हातभट्टी) बनवण्यासाठी गुन्हाळांची तपासणी केली असती, तर आज नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात आले नसते. या बेकायदेशीर धंद्यांवर

वचक बसवण्यासाठी महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण महामंडळ आणि पोलीस प्रशासनाने तात्काळ संयुक्त मोहीम राबवून या गुन्हाळांची तपासणी करावी. प्रदूषण नियंत्रण नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या आणि पत्रकारांना धमकावणाऱ्या लोकप्रतिनिधींसह सर्व संबंधित गुन्हाळ चालकांवर कडक कायदेशीर कारवाई करून हे धंदे तात्काळ बंद करावेत, अशी मागणी यवत येथील शेतकरी व ग्रामस्थांनी केली आहे. अन्यथा लोकांसाठी मार्गाने तीव्र आंदोलन छेडण्याचा इशाराही नागरिकांनी दिला आहे.

बंदुकीचा धाक दाखवत तरुणावर जीवघेणा हल्ला नऊ जणांच्या टोळीविरुद्ध गुन्हा दाखल; आरोपी अद्याप फरार

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : पाथर्डी तालुक्यातील शेवगाव रोड परिसरात एका तरुणाला बंदुकीने जीवे मारण्याची धमकी देत नऊ जणांच्या टोळीने कुन्हाडीचे दांडे, काठ्या व लाथाबुद्ध्यांनी बेदम मारहाण केल्याची धक्कादायक घटना रविवारी (दि. २५ मे) दुपारी साडेतीनच्या सुमारास घडली. या प्रकरणी पाथर्डी पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, गंभीर स्वरूपाच्या या घटनेतील आरोपी अद्याप पोलिसांच्या हाती लागले नसल्याने नागरिकांमध्ये संताप व्यक्त होत आहे.

या हल्ल्यात तुषार चव्हाण हा तरुण गंभीर जखमी झाला आहे. याप्रकरणी शुभांगी साईनथ मुकुटे (रा. आष्टी, जि. बीड) आणि इतर तीन ते चार अनोळखी इस्मामा समावेश होता. फिर्वादीनुसार, शुभांगी चव्हाण या त्यांच्या आई व आजीसोबत राहतात. रविवारी दुपारी त्या शेवगाव रोडवरील हॉटेल मधुवनजवळ असलेल्या समर्थ किराणा दुकानातून किराणा घेऊन बाहेर आल्या असता, पांढऱ्या रंगाच्या स्विफ्ट कारमधून काही जण तेथे आले. त्यामध्ये पप्पू लाल्या भोसले, गुंया लाल्या भोसले, विशाल हंबड्या काळे, गुड्डी

हंबड्या काळे (सर्व रा. बाभळगाव, ता. कर्जत, जि. अहिल्यानगर), तसेच प्रल्हाद गहिनीनाथ मुकुटे (रा. आष्टी, जि. बीड) आणि इतर तीन ते चार अनोळखी इस्मामा समावेश होता. आरोपींनी शुभांगी चव्हाण यांना जबरदस्तीने ओढून नेण्याचा प्रयत्न केला. त्यावेळी त्यांना वाचवण्यासाठी मध्ये पडलेल्या तुषार चव्हाण यांच्यावर आरोपींनी कुन्हाडीच्या लाकडी दांडक्याने डोक्यात वार करून गंभीर जखमी केले. तसेच इतर आरोपींनी तुषार व शुभांगी यांना शिवीगाळ करत लाथाबुद्ध्यांनी मारहाण केली.

घटनेनंतर जखमी तुषार चव्हाण यांना उपचारासाठी उपजिल्हा रुग्णालय, पाथर्डी येथे दाखल करण्यात आले. प्राथमिक उपचारांनंतर त्यांची प्रकृती गंभीर असल्याने पुढील उपचारासाठी जिल्हा रुग्णालयात हलविण्यात आले. या प्रकरणी पाथर्डी पोलीस ठाण्यात विविध कलमान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पुढील तपास पोलीस करीत आहेत. मात्र, इतकी गंभीर घटना घडूनही आरोपी अद्याप मोकटा असल्याने पाथर्डी तालुक्यात नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले असून पोलिसांच्या कार्यक्षमतेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात आहे.

सणसवाडीत शेतकऱ्यांचा दोन हजार गोणी कांदा सडला; लाखो रुपयांचे नुकसान

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
सणसवाडी : उन्हाळी कांदाची बाजारातील आवक मोठ्या प्रमाणावर वाढली आहे. त्यामुळे राज्यात कांदांचे भाव कोसळल्याने शेतकऱ्यांच्या प्रपंचाचे गणित कोलमडले आहे. पुणे जिल्ह्यातील कांदा बाजारभाव सध्या प्रतिक्व्हिटल ५०० ते १,६०० रुपये दरम्यान आहेत. कांदा लागवड, मशागत, काढणी, साठवण ते विक्री दरम्यान कालावधी पहिला तर एकूण खर्च सुद्धा सुटत नाही,

व बदलले हवामानाचा परिणाम होऊन कांदा सडू लागला आहे. शिस्तू येथील शेतकरी व मा. सरपंच रोहिणीताई रविंद्र भुजबळ यांनी तळेगाव डमढरे येथील स्वतःच्या दहा एकर शेतात कांदा लागवड केली होती. मे महिन्याच्या अखेर कांदा काढून त्यांनी स्वतःच्या गोडावून मध्ये कांदांच्या तीन हजार पिशव्या भरून ठेवल्या होत्या. २१ मे दरम्यान आलेल्या अवकाळी पाऊस व बदलत्या हवामानामुळे कांदांवर परिणाम होऊन कांदा मोठ्या प्रमाणात सडला आहे. अक्षरशः कांदांच्या पिशवीतून पाणी वाहू लागले होते. तातडीने सर्व कांदांच्या गोणी मोकळ्या करणाऱ्या ताळमेळ बसत नसल्याने घेण्यात आला आहे. मोठ्या प्रमाणात सडलेला कांदा शेतात टाकून दिला आहे. यात तीन

हजार पिशव्यातील सड व बाधित कांदा मोठ्या प्रमाणात असून जवळपास दोन हजार गोणी कांदांचे नुकसान झाले. भुजबळ यांनी सांगितले की, शेतकामी लागणार मजूर वर्ग मात्र मिळत नाही. उपलब्ध मजुरांना वाढीव मजुरी देवून काम करून घ्यावे लागत आहे. दहा एकर कांदांची लागवड, मशागत, मजुरी, कांदा काढणी व पडलेला बाजार भाव यामुळे शेतकरी हवालदिल झाला आहे. बाजारात मिळत असलेला निचाकी दर परवडत नसल्याने कांदांची साठवणूक करण्यात आली होती. वाढते तापमान व हवामानातील बदल कांदा साठवणुकीला धोकादायक ठरत आहे. उत्पादन खर्च आणि नफा यांचा ताळमेळ बसत नसल्याने शेतकरी किमान दोन हजार प्रतिक्व्हिटल दराची मागणी करत आहेत.



त्यामुळे कांदा साठवणीकडे शेतकऱ्यांचा कल आहे. साठवण झालेल्या कांदांवर वाढते तापमान

पंचायत व ग्रामस्थांच्या वतीने स्वागत

निमसाखरकरांची प्रतीक्षा संपली: गावातच सुरू झाले आधार सेवा केंद्र; एन.ई.एस. हायस्कूल समोरील महा-ई-सेवा केंद्रामुळे वेळ, पैसा वाचणार; शेतकरी, विद्यार्थ्यांना मोठा दिलासा

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
इंदापूर : इंदापूर तालुक्यातील निमसाखर परिसरातील नागरिकांची अनेक दिवसांपासूनची महत्त्वाची मागणी अखेर पूर्ण झाली आहे. निमसाखर येथे नवीन आधार सेवा केंद्र सुरू करण्यात आले आहे. एन.ई.एस. हायस्कूल समोर सुरू झालेल्या महा-ई-सेवा केंद्रामध्ये आधार कार्डसह विविध शासकीय सेवा आता ग्रामीण भागातील नागरिकांना एकाच ठिकाणी उपलब्ध होणार आहेत.

यापूर्वी आधार कार्डमधील बदल, मोबाईल नंबर अपडेट, जन्मतारीख दुरुस्ती, नाव बदल तसेच विविध शासकीय दाखल्यांसाठी नागरिकांना वारंवार इंदापूर तालुक्याच्या ठिकाणी जावे लागत होते. अनेक वेळा दिवसभर रांगेत उभे राहूनही कामे होत नसल्याने नागरिकांना मानसिक आणि आर्थिक त्रास सहन करावा लागत होता. शेतकरी, विद्यार्थी, महिला आता ज्येष्ठ नागरिकांना याचा मोठा फटका बसत होता.

आता निमसाखर येथे सुरू झालेल्या या अत्याधुनिक महा-ई-सेवा केंद्रामुळे नागरिकांचा वेळ, प्रवास आणि आर्थिक खर्च मोठ्या प्रमाणात वाचणार आहे. आधार कार्ड संपंधित सर्व कामे, विविध प्रकारचे दाखले, ऑनलाईन अर्ज, शासकीय योजना तसेच इतर महत्त्वाच्या सेवा आता तात्काळ उपलब्ध होणार आहेत. "निमसाखर येथील आधार सुविधा केंद्रामुळे निमसाखरसह परिसरातील अनेक गावांतील

नागरिकांना मोठा फायदा होणार असून विद्यार्थ्यांसाठीही ही सुविधा अत्यंत उपयुक्त ठरणार आहे. शाळा, महाविद्यालय प्रवेश, शिष्यवृत्ती, स्पर्धा परीक्षा तसेच विविध शासकीय कामांसाठी लागणारे दाखले आता सहज उपलब्ध होणार असल्याने विद्यार्थ्यांची मोठी गैरसोय दूर झाली आहे," अशी प्रतिक्रिया व्यक्त होत आहे. ग्रामीण भागात डिजिटल सेवा पोहोचवण्याच्या दृष्टीने हे केंद्र

महत्त्वाचे पाऊल मानले जात असून "आता गावातच सर्व सुविधा" अशी भावना नागरिकांमधून व्यक्त होत आहे. अनेक दिवसांपासून प्रतीक्षित असलेली सुविधा अखेर सुरू झाल्याने परिसरातील नागरिकांनी समाधान व्यक्त केले आहे. संपर्कासाठी: निमसाखर येथील एन.ई.एस. हायस्कूल समोर सुरू करण्यात आलेल्या या महा-ई-सेवा केंद्राचा संपर्क क्रमांक: *७९७२६४४२४२

संक्षीप्त वृत्त

प्लॅटिनमआरएक्सने १० लाख युजर्सचा टप्पा पार केला, भारतीयांच्या औषधांच्या खर्चात १२८ कोटी रुपयांहून अधिक बचत केली

जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : परवडणाऱ्या ब्रॅंडेड-जेनेरिक औषधे उपलब्ध करून देणाऱ्या भारतातील सर्वात विश्वासार्ह प्लॅटफॉर्म असलेल्या प्लॅटिनमआरएक्सने मोठा टप्पा गाठला असून देशभरातील १० लाखांहून अधिक रुग्णांना आपली सेवा दिली आहे. दर्जेदार जेनेरिक पर्याय उपलब्ध करून देत कंपनीने ग्राहकांच्या औषध खर्चात एकूण १२८ कोटी रुपयांपेक्षा जास्त बचत केली आहे.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकारासारख्या आजारांमुळे लाखो भारतीयांना दरमहा २,००० ते ५,००० रुपयांपर्यंत औषधांवर खर्च करावा लागतो. या वाढत्या खर्चांमुळे ७० कोटींहून अधिक लोक औषधांचे डोस चुकवतात, औषधे पुन्हा घेण्यास उशीर करतात किंवा उपचार अर्धवट सोडतात. ही परिस्थिती बदलण्यासाठी प्लॅटिनमआरएक्सची सुरुवात करण्यात आली.

आशुतोष पांडे, सह-संस्थापक, प्लॅटिनमआरएक्स म्हणाले, भारतीय रुग्णांचे १२८ कोटी रुपये वाचणे हे आमच्यासाठी केवळ आकडेवारी नाही, हे ते पैसे आहेत जे आता कुटुंबांच्या दैनंदिन गरजांसाठी, मुलांच्या शिक्षणासाठी आणि घरखर्चासाठी वापरले जात आहेत. औषधांच्या वाढत्या खर्चांमुळे अनेक कुटुंबांवर आर्थिक ताण येतो आणि अनेकदा या गरजा मागे पडतात. आमचा विश्वास आहे की चांगल्या दर्जाची औषधे ही लक्ष्यी असू नयेत, प्रत्येकाला परवडणाऱ्या किमतीत मिळायला हवीत. आज जवळपास १० लाख कुटुंबांपर्यंत पोहोचल्यानंतर हा विचार मोठ्या बदलाचे रूप घेत आहे.

एशियन पेंट्सद्वारा आर्द्रता-विरोधक तंत्रज्ञान सादर



जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : आजच्या घरमालकांना केवळ सुंदर दिसणारी नाहीत तर आरामदायकही वाटणारी आणि वर्षानुवर्षे टिकणारी घरे आवडतात. परंतु, किफायती पेंट प्रकारांत, दिसण्यास आकर्षक, उत्तम कामगिरी आणि परवडणारी किंमत या तिन्ही गोष्टी एकत्र देणारी उत्पादने शोधणे मात्र अनेकदा कठीण असते.

सर्वसामान्य चिंतांपैकी एक म्हणजे भिंतीवरील पाण्याचे डाग, ही एक अशी समस्या आहे जी अन्यथा चांगल्या प्रकारे जोपासलेल्या घराचे सौंदर्य नुकळतपणे कमी करू शकते. ही गरज लक्षात घेऊन, एशियन पेंट्सने आपल्या लोकप्रिय एए आणि ट्रॅक्टर इमल्शनमध्ये अँटी-डॅम्प म्हणजेच आर्द्रता विरोधी तंत्रज्ञान सादर केले आहे. याबरोबरच, ही उत्पादने कामगिरीच्या महत्त्वाच्या पैलूवर ४ वर्षांची वॉरंटी देतात, ज्यामुळे दीर्घकाळ टिकणारी कामगिरी आणि मूल्य एकाच उत्पादनात जुळून मिळतात.

एशियन पेंट्सचे दोन सर्वात विश्वासार्ह आणि मोठ्या प्रमाणावर वापरले जाणारे ब्रँड्स, एएस आणि ट्रॅक्टर इमल्शन, यांनी किफायती प्रकारात विश्वसनीय दर्जा आणि मूल्य उपलब्ध करून घेण्यासाठी, डीएस आणि कंत्राटदारांचा विश्वास जिंकला आहे. ग्राहकांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी पोर्टफोलिओमध्ये नवनवीन शोध सातत्याने सादर करणे चालू आहे. यामध्ये अधिक चांगले मूल्य देणारी ट्रॅक्टर अँड एएस स्पार्क श्रेणी आणि घरांसाठी एक चमकदार फिनिश देणारी ट्रॅक्टर अँड एएस शाइन श्रेणी समाविष्ट आहे.

वाढत्या मागणीदरम्यान आयओसी कडून पेट्रोल, डिझेल आणि एलपीजी चा सुरळीत पुरवठा सुरू

जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : इंडियन ऑइल कॉर्पोरेशन लिमिटेड देशभरात पेट्रोल (चड), डिझेल (व्हू) आणि एलपीजी ची अखंड उपलब्धता सुनिश्चित करण्यासाठी विविध भागांमध्ये वाढलेल्या इंधन मागणीच्या पार्श्वभूमीवर आपले संचालन आणि लॉजिस्टिक समन्वय सुरू ठेवत आहे. अलीकडील काही दिवसांत, खालील तक्त्यात दर्शवल्याप्रमाणे, इंडियनऑइलने पेट्रोलियम उत्पादनांच्या मागणीमध्ये लक्षणीय वाढ नोंदवली आहे.

ही वाढलेली मागणी विविध कारणांमुळे निर्माण झाली आहे, जसे की ग्रामीण कृषी पट्ट्यातील हंगामी नांगरणी आणि कापणीची कामे. तसेच, पीएसयू व्यतिरिक्त इतर पुरवठादारांच्या किमतीतील फरकामुळे ग्राहकांचा कल सार्वजनिक क्षेत्रातील रिटेल आउटलेट्सकडे वाढला आहे. याशिवाय, संस्थात्मक आणि व्यावसायिक ग्राहकांचे रिटेल इंधन केंद्रांकडे स्थलांतर झाल्यामुळे अतिरिक्त मागणी निर्माण झाली आहे.

इंडियनऑइल आपल्या देशव्यापी टर्मिनल्स, डेपो, पाइपलाईन्स, एलपीजी बॉटलिंग प्लांट्स आणि रिटेल आउटलेट्सच्या विस्तृत नेटवर्कडे अखंड पुरवठा कायम ठेवत आहे. पुरवठा पथके, वाहतूक नेटवर्क, टर्मिनल ऑपरेशन्स आणि निवडक रिटेल आउटलेट्स बाजारपेठांमध्ये अखंड उत्पादन हालचाल आणि वेळेवर पुरवठा सुनिश्चित करण्यासाठी चोवीस तास कार्यरत आहेत. इंडियनऑइल अखंड इंधन पुरवठ्यासाठी राज्य प्रशासनाशीही जवळून समन्वय साधत आहे.

शिक्षण ज्ञानातून स्वतःच्या छंदाला महत्व देत मोठे व्हा : आमदार विवेक कोल्हे

दहावी बारावी गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार

जनप्रवास वार्ताहर
पुणतांबा : आपल्याकडील अचल संपत्तीपेक्षा शैक्षणिक विद्वत्तेला जगात किंमत आहे, इयत्ता दहावी-बारावी हा विद्यार्थ्यांचा मुळ पाया असून युवापिढीने शिक्षण ज्ञानातून स्वतःचे छंद जोपासत मोठे व्हावे, आपले आई-वडील, गुरूजन यांच्याबरोबरच गांवाला, तालुक्याला, मातृभूमिला न विसरता समाजाच्या उत्कर्षासाठी योगदान द्यावे असे आवाहन आमदार विवेक कोल्हे यांनी केले. मोबाईलचा अतिरेक टाळावा असे त्यांनी सांगितले. संजीवनी युनिव्हर्सिटी, उद्योग समूह व सहकारमहर्षी शंकरराव कोल्हे सहकारी साखर कारखान्याच्या संयुक्त विद्यमाने अभियांत्रिकी महाविद्यालयात इयत्ता दहावी बारावी गुणवंत विद्यार्थ्यांबरोबरच पालक, मुख्याध्यापक व शिक्षकांचा सत्कार व करीअर मार्गदर्शन मेळावा घेण्यात आला यावेळी ते बोलत होते. प्रारंभी संजीवनी युनिव्हर्सिटीचे प्रिंसिपल अमित कोल्हे यांनी प्रास्तविकांत संजीवनी एज्युकेशन सोसायटीची के.जी पासुन पी. जी. पर्यंतच्या शैक्षणिक उद्दीष्टांची व ध्येयाची माहिती देत गेल्या ४४ वर्षांत ३२ हजार विद्यार्थ्यांनी येथे शिक्षण पुणं केले, १ हजार ४०० पेक्षा जास्त विद्यार्थी आज देश विदेशात मोठ मोठ्या संस्थेत उच्च पदावर काम करत असल्याचे सांगितले. प्रामिण भागातील विद्यार्थ्यांना पुणे, मुंबई, हैद्राबाद आदि अग्रगण्य शहरात मिळणारे उच्च दर्जाचे शिक्षण एकाच छताखाली मिळावे म्हणून माजीमंत्री स्व. शंकरराव कोल्हे यांनी १९८२ साली या संस्थेचा पाया रचला. अध्यक्ष नीतीन कोल्हे, संजीवनी उद्योग समूहाचे अध्यक्ष बिपिन कोल्हे, माजी आमदार स्नेहलता कोल्हे, सुमित कोल्हे, आमदार कोल्हे यांच्यासह सर्व ज्ञात अज्ञात घटकांनी याचा वेलु गगनावर नेण्यासाठी अहोरात्र कष्ट घेत आहेत. आमदार कोल्हे पुढे म्हणाले की, या देशाचे जबाबदार नागरिक घडण्यासाठी विद्यार्थी युवकांनी पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच भावनिक प्रश्नांना जास्त महत्व न देता सभोवताली व बाह्य जगात घडणा-या घटनांचे आकलन ठेवावे, आज प्रत्येक क्षेत्रात अनिश्चीतता वाढत आहे त्यासाठी आई वडीलांनी आपल्या पाल्याबरोबर सतत संवाद ठेवावा. कोपरगांवची ओळख आता शिक्षणाचे माहेरघर बनली आहे. भविष्यात काय व्हायचे याची जिदद बाळगा, त्यावर लक्ष केंद्रीत करा, त्यानुरूप अभ्यासक्रम निवडा, आवड ओळखा मग निवड करा, संजीवनी युनिव्हर्सिटीत जागतिक दर्जाचे शिक्षण मिळत आहे, बदलत्या मुक्त अर्थव्यवस्थेत विकसीत व विकसनशील देशात घडणा-या प्रत्येक हालचालींवर लक्ष ठेवून उद्योग, व्यावसायिक, पंचतारांकित औद्योगिक वसाहती व अन्य व्यावसायिकांना कशाप्रकारचे मनुष्यबळ हवे त्यानुरूप अभ्यासक्रम तयार करून पायाभूत सोयींवर भर देण्यात अमित दादा कोल्हे कार्यरत आहेत. सध्याचे युग हे डिजिटल आणि संगणकीय क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणात विस्तारले जात आहे, आर्टीफिशियल इंटेलिजन्स, रोबोटिक्स, मशिन लर्निंग, एआयडीएस आदि शिक्षणाच्या ज्ञानक्षेत्रात रूढावत आहेत. जो वाचेल तोच टिकेल ही स्व. कोल्हे यांची शिक्कण प्रत्येकाने अंगीकारावी.



जागतिक आव्हानांना सामोरे जाताना संयम ठेवा, ज्याच्यात सातत्य आहे तोच पुढे जातो, इतरांपेक्षा आपणही कशात कमी नाही ही भावना युवकांनी जागृत ठेवावी, जबाबदारीची जाणिव करून घ्या, शिक्षक चुकला तर पिढी चुकते, संस्कार विसरले तर युवक भ्रष्टाचल जातात तेंव्हा प्रत्येक घटकाने आपापल्या जबाबदा-या नीट सांभाळत उच्च दर्जेदार अभियांत्रिकी, तांत्रिक, व्यवस्थापकीय, वैद्यकीय, औषधनिर्माण, सैनिकी, शिक्षकी, सैन्यभरतीपूर्व, पदवी, पदव्युत्तर, औद्योगिक प्रशिक्षणासह मराठी-इंग्रजी बरोबरच जर्मन, जपानी, कोरियन, रशियन भाषेचे ज्ञान आत्मसात करून सर्वगुणसंपन्न व्हा हाच संदेश त्यांनी दिला. याप्रसंगी नगराध्यक्ष परगंधन, संजीवनी युनिव्हर्सिटीचे सर्व पदाधिकारी, संजीवनी उद्योग समूहातील विविध संस्थांचे आजी माजी पदाधिकारी, सहकारमहर्षी शंकरराव कोल्हे सहकारी साखर कारखान्याचे आजी माजी संचालक, डायरेक्टर डॉ. आर. ए. कापगते, के. बी. पी. पॉलेट्कीकरचे प्राचार्य अभिजित मिरीकर, संजीवनी फार्मसी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. विपुल पटेल, डॉ. विनोद मालकर यांच्यासह प्राध्यापक, शिक्षक, उपस्थित होते, डॉ. आर. ए. कापगते यांनी आभार मानले. सुत्रसंचलन प्र. साहेबराव दवगे यांनी केले.

जुन्या वादाच्या कारणातून तरुणाने वयोवृद्धास गोळी झाडली

जनप्रवास प्रतिनिधी
राहुरी : जुन्या वादाच्या कारणातून आरोपी तरुणाने दगडू कोहकडे या वयोवृद्धास गोळी झाडली. त्यानंतर आरोपी घटनास्थळावरून पसार झाला. ही घटना राहुरी तालुक्यातील मोमीन आखाडा परिसरात दि. २९ मे रोजी पहाटेच्या सुमारास घडली. दगडू गंगाराम कोहकडे, वय ७३ वर्षे, रा. मोमीन आखाडा, राहुरी, हे दि. २९ मे २०२६ रोजी पहाटे सहा वाजे दरम्यान नेहमीप्रमाणे बाळेश्वर डोंगर परिसरात फिरण्यासाठी गेले होते. त्यावेळी आरोपी प्रवीण कोहकडे हा समोरून मोटरसायकलवर आला. आणि तु माझ्यावर खूप गुन्हे दाखल केले आहे. असे म्हणून दगडू कोहकडे यांच्याशी वाद घालू लागला. दोघांमधील वाद विकोपाला गेला. त्यावेळी आरोपी प्रवीण कोहकडे याने दगडू कोहकडे यांच्या छातीवर गावठी कट्ट्यातून अगदी जवळून गोळी झाडली. आणि तो घटनास्थळावरून पसार झाला. गोळी लागताच दगडू कोहकडे हे जमिनीवर कोसळले. नातेवाईकांनी दगडू कोहकडे यांना ताकाळ अहिल्यानगर येथील एका खाजगी रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल केले. तेथे



त्यांच्यावर तातडीने उपचार सुरू करण्यात आले. मात्र त्यांची प्रकृती चिंताजनक असल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले. घटनेची माहिती मिळताच पोलीस उप अधीक्षक सोमनाथ वाकचौरे, श्रीरामपूर येथील उप विभागीय पोलीस अधिकारी जयदत्त भवर, राहुरी पोलीस स्टेशनचे पोलीस निरीक्षक संजय ठेंगे यांनी पोलीस पथकासह घटनास्थळी जाऊन पाहणी केली. तसेच आरोपीचा शोध सुरू केला. या घटने बाबत पोलीस ठाण्यात अद्याप कोणताही गुन्हा दाखल नाही. आरोपीचा शोध घेण्यासाठी पोलीस पथके रवाना झाल्याची माहिती पोलीस सूत्रांकडून मिळाली. या घटने नंतर मोमीन आखाडा परिसरात नागरिकांमधून भितीचे वातावरण निर्माण झाले. या घटनेतील आरोपी प्रवीण बाबासाहेब कोहकडे हा सराईत गुन्हेगार असून त्याच्यावर धरफोडी व आर्म अँक्ट सारखे अनेक गंभीर गुन्हे दाखल असल्याची माहिती मिळाली.

हजरत सय्यद अहमदशाह अकबरशाह (रहे.) उर्फ कोळगाववाले बाबा यांचा संदल व ऊरुस

जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : सर्वधर्मियांचे श्रद्धास्थान असलेल्या हजरत सय्यद अहमदशाह अकबरशाह (रहे.) उर्फ कोळगाववाले बाबा यांचा संदल व ऊरुस दारुवर्षीप्रमाणे यावर्षी दि. ३ व ४ जून रोजी होत आहे. या कार्यक्रमासाठी संयोजक मंडळाकडून जय्यत तयारी सुरू असून, कोणत्याही भाविकाची गैरसय होणार नाही, यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. बुधवार दि. ३ जून रोजी संदल व गुरुवारी दि. ४ रोजी ऊरुस होत आहे. यानिमित्त ४ जूनला रात्री ९ वा. मशरूह कव्वाल हैदर नाजा व तौसिफ जुनेदी यांच्या सुश्राव्य कव्वालीचा कार्यक्रम होणार आहे. याच दिवशी महाप्रसादाचेही आयोजन करण्यात आले असून याचा भाविकांनी लाभ घेण्याचे आवाहन कोळगाववाले बाबा ऊरुस समितीतर्फे करण्यात आले आहे. कोळगाववाले बाबा यांच्या संदल व ऊरुस आणि कव्वाली व महाप्रसाद अशा सर्व धार्मिक कार्यक्रमांचा सर्वधर्मिय भाविकांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन कोळगाववाले बाबा ऊरुस समितीतर्फे सर्व विश्वस्त, मुजावर व ऊरुस समिती आणि कोळगाव गावकर्यांतर्फे करण्यात आले आहे.

एमआयडीसी पोलीसांची धडक कारवाई : ८६ हजारांचा मुद्देमाल जागीच नष्ट

जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : एमआयडीसी पोलीस स्टेशन हद्दीतील निमगाव घाणा व टाकळी खातगाव परिसरात अवैधरित्या गावठी हातभट्टी दारू व रसायन तयार करणाऱ्या ठिकाणी एमआयडीसी पोलीसांनी धडक कारवाई करत सुमारे ८६ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जागीच नष्ट केला. या प्रकरणी तिघांविरुद्ध महाराष्ट्र दारूबंदी कायद्यान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. दिनांक २८ मे २०२६ रोजी सपोनि माणिक चौधरी यांना मिळालेल्या गुप्त माहितीच्या आधारे पोलीस पथकाने निमगाव घाणा व टाकळी खातगाव घाणा येथे पंचासमक्ष करण्यात आलेल्या या कारवाईत मोठ्या प्रमाणात हाचे रसायन, तयार गावठी हातभट्टी दारू व दारू तयार करण्याचे साहित्य जप्त करून जागीच नष्ट करण्यात आले. पहिल्या कारवाईत कोल्हेटेंक निमगाव घाणा येथे आरोपी राजू सखाराम गव्हाणे (वय ४५, रा. निमगाव घाणा) याच्या घराशेजारील पत्र्याच्या शेडमध्ये लपवून ठेवलेले १००० लिटर कच्चे रसायन व २०० लिटर तयार गावठी हातभट्टी दारू असा एकूण ७० हजार रुपयांचा मुद्देमाल नष्ट करण्यात आला. दुसऱ्या कारवाईत खातगाव टाकळी येथे आरोपी राजेंद्र विलास पवार (वय २२) याच्या घरामागील



१००० लिटर कच्चे रसायन व २०० लिटर तयार गावठी हातभट्टी दारू असा एकूण ७० हजार रुपयांचा मुद्देमाल नष्ट करण्यात आला. दुसऱ्या कारवाईत खातगाव टाकळी येथे आरोपी राजेंद्र विलास पवार (वय २२) याच्या घरामागील

ओढ्यात लपवून ठेवलेले १०० लिटर कच्चे रसायन, ४० लिटर तयार गावठी दारू व साहित्य असा ९ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त करून नष्ट करण्यात आला. तिसऱ्या कारवाईत आरोपी विनोद दिलीप पवार (वय २२, रा. खातगाव टाकळी) याच्या घरामागील ओढ्यात लपवून ठेवलेले ८० लिटर कच्चे रसायन, ३० लिटर तयार गावठी दारू व साहित्य असा ७ हजार रुपयांचा मुद्देमाल पोलीसांनी नष्ट केला. या तिन्ही आरोपींना ताब्यात घेऊन त्यांच्याविरुद्ध महाराष्ट्र दारूबंदी कायदा कलम ६५ (ई) अन्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पुढील तपास एमआयडीसी पोलीस स्टेशन करित आहे. ही कारवाई पोलीस अधीक्षक मुम्मका सुदर्शन, अपर पोलीस अधीक्षक वैभव कोलुबर्मे तसेच उपविभागीय पोलीस अधिकारी शिरीष वामने यांच्या मार्गदर्शनाखाली सपोनि माणिक चौधरी, पोसई विनोद परदेशी, पोहेकां मुकुंद दुधाळ, पोशि किशोर जाधव, पोकां सचिन हर्दास, पोशि अक्षय रोहोकरले, पोशि सुरज देशमुख व पोशि उमेश शंकर यांच्या पथकाने केली.

‘आयसीएमएआय’च्या ६७ व्या वर्धापनदिनानिमित्त पहिल्यांदाच कौटुंबिक स्नेहमेळाव्याचे आयोजन

जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : दी इन्टिन्स्यूट ऑफ कॉस्ट अँड मॅनेजमेंट अकाउंटंट्स ऑफ इंडियाच्या (आयसीएमएआय) ६७ व्या वर्धापनदिनानिमित्त पुणे चॅंटरच्या वतीने पहिल्यांदाच कौटुंबिक स्नेहमेळाव्याचे आयोजन केले होते. मुलांसाठी स्केचिंग, टॅटू, फोटोसेशन, तसेच सीएमए व्यवसायाविषयी कुटुंबियांच्या भावना मांडणारे पॉडकास्ट अशा विविध मनोरंजात्मक उपक्रमांचे व संवाद सत्रांचे आयोजन केले होते. सीएमए हे केवळ प्रोफेशन नाही, तर एक कुटुंब आहे, या भावनेतून जवळपास २०० पेक्षा अधिक लोक मोठ्या उत्साहाने सहभागी झाले होते. कर्वेनगर येथील सीएमए भवन येथे झालेल्या या कार्यक्रमावेळी ‘आयसीएमएआय’चे राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सीएमए नीरज जोशी, माजी अध्यक्ष सीएमए धनंजय जोशी, सीएमए डॉ. संजय भार्गवे, आयसीएमएआय पुणे चॅंटरचे अध्यक्ष सीएमए श्रीकांत इपलपल्ली, उपाध्यक्ष सीएमए राहुल चिंचोळकर, सचिव सीएमए हिमांशू दवे, सीएमए अमेय टिकले चॅंटरचे अध्यक्ष सीएमए सत्यं, त्यांचे कुटुंबीय मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. या कार्यक्रमात हास्ययोग प्रशिक्षक व प्रेरक वक्ते मकरंद टिळू यांचे ‘हस्यण्यासाठी जगा, जगण्यासाठी हसा’ या विषयावर व्याख्यान झाले. मकरंद टिळू म्हणाले, आजच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाने आनंदी राहणे आणि इतरांनाही आनंद देणे आवश्यक आहे. हसण्याचे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होताना. निर्यामित हास्यामुळे तणाव कमी होतो, मन प्रसन्न राहते आणि आरोग्य अधिक सुदृढ बनते. जीवनात आनंदी राहण्यासाठी ‘हॅपीनेस इंडेक्स’ वाढवायला हवा, त्यासाठी मनमुराद हासयाला हवे. ‘आपल्या खुभासदार शैलीत दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव, नातेसंबंध आणि आनंदी जीवनशैली यांवर त्यांनी भाष्य केले.

चेतना लॉन व शिल्पा गार्डन परिसरात वाहतूक नियमभंग करणाऱ्यांवर विशेष कारवाई

जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : मा. पोलीस अधीक्षक, अहिल्यानगर यांच्या आदेशान्वये शहर वाहतूक शाखेकडून दि. २८ मे २०२६ रोजी सायंकाळी ४ ते रात्री ९ वाजेदरम्यान चेतना लॉन परिसर व शिल्पा गार्डन परिसरात विशेष नाकाबंदी व वाहतूक तपासणी मोहीम राबविण्यात आली. या कारवाईदरम्यान वाहतूक नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या वाहनचालकांवर कठोर कारवाई करण्यात आली. नाकाबंदी दरम्यान बेकायदेशीररीत्या जनावरांची कालीसाठी वाहतूक करणाऱ्या वाहनांची तपासणी करण्यात आली. तसेच शहरात लागू असलेल्या प्रवेशबंदी आदेशाचे उल्लंघन करून आतापर्यंत ३७४८



अवजड वाहनांनी शहरात प्रवेश केल्याप्रकरणी संबंधित वाहनांवर कारवाई करण्यात आली. वाहतूक नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या वाहनचालकांविरुद्ध मोटार वाहन कायद्यान्वये विशेष मोहीम राबविण्यात आली. मा. जिल्हाधिकारी, अहिल्यानगर यांनी लागू केलेल्या अवजड वाहनांच्या प्रवेशबंदी आदेशाचे उल्लंघन करणाऱ्या वाहनांवर जानेवारी २०२६ पासून आतापर्यंत ३७४८

माळीवाडा परिसरात जनावराचे मांस फेकून सार्वजनिक आरोग्य धोक्यात; अज्ञाताविरुद्ध गुन्हा दाखल

जनप्रवास प्रतिनिधी
अहिल्यानगर : शहरातील माळीवाडा परिसरात रस्त्याच्या कडेला जनावराचे फुफ्फुस सद्दुश्य मांस टाकून सार्वजनिक आरोग्यास धोका निर्माण केल्याप्रकरणी कोतवाली पोलिस ठाण्यात अज्ञात इसमाविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. दि. २८ मे २०२६ रोजी रात्री सुमारे ९.३८

वाजण्याच्या सुमारास घनकचरा विभाग प्रमुख परीक्षित बीडकर यांनी चांदणे यांना फोन करून प्रभाग क्रमांक १२ मधील सौभाग्य सदन मंगल कार्यालयाजवळ, ब्राह्मण गल्ली, माळीवाडा परिसरात कोणीतरी अज्ञात व्यक्तीने जनावराचे मांस टाकल्याची माहिती दिली. दि. २८ मे २०२६ रोजी रात्री सुमारे ९.३८

कडेला जनावराचे फुफ्फुस सद्दुश्य मांस आढळून आले. यामुळे परिसरातील नागरिकांच्या आरोग्यास धोका निर्माण होण्याची शक्यता लक्षात घेऊन कोतवाली पोलिसांना माहिती देण्यात आली. पोलिसांनी घटनास्थळी भेट देत पंचनामा केला. पोलीस उपनिरीक्षक कृष्णकुमार सेदवाड यांनी पंचांच्या उपस्थितीत मांसाचे नमुने रासायनिक तपासणीसाठी जप्त केले. या प्रकरणी अज्ञात इसमाविरुद्ध भारतीय न्याय संहिता २०२३ चे कलम २७१ व २९२ अन्वये कोतवाली पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पुढील तपास सुरू आहे.



तहसीलदार सचिन डोंगरे यांची धडक कारवाई

अवैध माती उत्खननाविरोधात तीन हायवा जप्त; ६० लाखांहून अधिक मुद्देमालावर महसूल विभागाचा हातोडा

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
श्रीगोंदा : श्रीगोंदा तालुक्यातील हिंगणी दुमाला आणि निंबवी परिसरात सुरू असलेल्या अवैध माती उत्खनन व वाहतुकीविरोधात तहसीलदार सचिन डोंगरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली महसूल विभागाने मोठी कारवाई करत तीन हायवा वाहनांसह तब्बल ६० लाख ३० हजार रुपयांचा मुद्देमाला जप्त केला. या प्रकरणी संबंधित चालकाविरोधात बेलवडी पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

गोपनीय माहिती मिळाल्यानंतर तहसीलदार सचिन डोंगरे यांनी तातडीने दोन स्वतंत्र पथके तयार करून बुधवारी दुपारी संयुक्त कारवाईचे आदेश दिले. त्यानुसार महसूल अधिकाऱ्यांनी विविध ठिकाणी सापळा रचून वाहने अडविली. हिंगणी ते गव्हाणवाडी रस्त्यावर महसूल पथकाने दोन हायवा वाहने पकडली. यामध्ये चक-१६-२३-८०९९ क्रमांकाच्या वाहनासह एक विनानंबर हायवा असल्याचे आढळून आले. वाहनांची तपासणी केली असता दोन्ही वाहनांमध्ये नदीपात्रातून काढलेली पोयटा माती भरलेली असल्याचे निदर्शनास आले.



चालकांकडे माती उत्खनन अथवा वाहतुकीसाठी कोणताही वैध परवाना नसल्याने महसूल विभागाने तात्काळ पंचनामा करत कारवाई केली. महसूल अधिकाऱ्यांनी दोन्ही वाहनांसह प्रत्येकी पाच ब्रास पोयटा माती जप्त केली. या कारवाईतील मुद्देमालाची किंमत सुमारे ४० लाख २० हजार रुपये असल्याचे सांगण्यात आले. कारवाईदरम्यान संबंधित चालकांनी महसूल पथकाशी उद्दट वर्तन करत सरकारी कामात अडथळा आणल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. तसेच अधिकाऱ्यांनी वाहने अडविल्यानंतर चालकांनी वाहनांसह पळून जाण्याचा प्रयत्न केला. मात्र पथकाने पाठलाग केल्यानंतर चालक वाहनातून उड्या मारून पसार झाल्याचे

फिर्यादीत नमूद करण्यात आले आहे. दरम्यान, अपर तहसीलदार विनीत शिर्के यांच्या पथकाने निंबवी परिसरात आणखी एक हायवा ट्रक (चक-१६-अध-४८९४) पकडला. या वाहनातही अवैधित्या माती वाहतूक केली जात असल्याचे समोर आले. वाहनचालक किरण गावडे याच्याकडे कोणताही अधिकृत परवाना आढळून आला नाही. त्यानेही महसूल विभागाच्या कारवाईदरम्यान वाहन सोडून पळ काढल्याचे अधिकाऱ्यांनी म्हटले आहे. या वाहनासह २० लाख १० हजार रुपयांचा मुद्देमाला जप्त करण्यात आला. या प्रकरणी ग्राममहसूल

अधिकारी आकाश लहु डोरमले यांनी बेलवडी पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली असून नितीन राऊत (रा. सोनवडी, ता. दोंड), चक-१६-२३-८०९९ वरील अनेकदा चालक तसेच किरण गावडे यांच्याविरोधात विनापरवाना गौणखनिज उत्खनन, शासनाचा महसूल बुडवणे आणि सरकारी कामात अडथळा आणण्याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. तालुक्यात सुरू असलेल्या अवैध गौणखनिज उत्खननाविरोधात महसूल विभागाने कठोर भूमिका घेतली असून अशा कारवाया पुढेही सुरू राहणार असल्याचा इशारा प्रशासनाकडून देण्यात आला आहे.

पिंपरी चिंचवड महानगरपालिकेच्या सेवेतून मे २०२६ अखेर ८८ अधिकारी-कर्मचारी सेवानिवृत्त

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पिंपरी : पिंपरी चिंचवड महानगरपालिकेच्या सेवेतून नित्य वयोमानानुसार तसेच स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारलेल्या अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी आपल्या सेवाकाळात प्रामाणिकपणे, निष्ठेने आणि कर्तव्यभावनेतून दिलेले योगदान संस्थेच्या प्रगतीसाठी महत्त्वपूर्ण ठरले आहे, अशा शब्दांत आयुक्त डॉ. विजय सूर्यवंशी यांनी सेवानिवृत्त अधिकारी-कर्मचाऱ्यांप्रती कृतज्ञता व्यक्त केली तसेच यापुढे सेवानिवृत्त अधिकारी, कर्मचाऱ्यांना सेवाविषयक दिवशीच सेवानिवृत्ती वेतन आदेश व देय रकमेचा लाभ देण्याच्या सूचनाही त्यांनी संबंधित अधिकारी-यांना केल्या. महानगरपालिकेच्या वतीने संत तुकारामनगर येथील आचार्य अत्रे रंगमंदिर येथे आयोजित करण्यात आलेल्या सन्मान समारंभात मे २०२६ अखेर नित्य वयोमानानुसार ७२ तसेच स्वेच्छानिवृत्ती घेतलेल्या १६ अशा एकूण ८८ अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचा आयुक्त डॉ. विजय सूर्यवंशी यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. यावेळी ते बोलत होते. या कार्यक्रमास अतिरिक्त आयुक्त कुलदीप गंगम, उप आयुक्त तानाजी नरळे, विशेष अधिकारी किरण गायकवाड, मुख्य कामगार कल्याण अधिकारी प्रमोद जगताप, जनता संपर्क अधिकारी प्रफुल्ल पुराणिक, पिंपरी चिंचवड सेवानिवृत्ती वेतन आदेश व देय रकमेचा लाभ देण्याच्या सूचनाही त्यांनी संबंधित अधिकारी-यांना केल्या. महानगरपालिकेच्या वतीने संत तुकारामनगर येथील आचार्य अत्रे रंगमंदिर येथे आयोजित करण्यात आलेल्या सन्मान समारंभात मे २०२६ अखेर नित्य वयोमानानुसार ७२ तसेच स्वेच्छानिवृत्ती घेतलेल्या १६ अशा एकूण ८८ अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचा आयुक्त डॉ. विजय सूर्यवंशी यांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. यावेळी ते बोलत होते. या कार्यक्रमास अतिरिक्त आयुक्त कुलदीप गंगम, उप आयुक्त तानाजी नरळे, विशेष अधिकारी किरण गायकवाड, मुख्य कामगार कल्याण अधिकारी प्रमोद जगताप, जनता संपर्क अधिकारी प्रफुल्ल पुराणिक, पिंपरी चिंचवड सेवानिवृत्ती वेतन आदेश व देय रकमेचा लाभ देण्याच्या सूचनाही त्यांनी संबंधित अधिकारी-यांना केल्या. महानगरपालिकेच्या वतीने संत तुकारामनगर येथील

विकासकामे दर्जेदार करून कामांना गती द्या आमदार आशुतोष काळेच्या ठेकेदाराला सूचना

माहेगाव देशमुखच्या विकासकामांची आमदार आशुतोष काळेंनी केली पाहणी

■ जनप्रवास वार्ताहर
कोल्हेवाडी : तीर्थक्षेत्र विकास योजने अंतर्गत माहेगाव देशमुख येथे सुरू असलेल्या श्री दत्त देवस्थानच्या विविध विकास कामांची आ. आशुतोष काळे यांनी पाहणी केली. यावेळी संघगतीने काम सुरू असल्याबद्दल नाराजी व्यक्त करून सुरू असलेली विकास कामे दर्जेदार करून कामाला गती द्या अशा सूचना आ. आशुतोष काळे यांनी संबंधित ठेकेदाराला दिल्या आहेत.

माहेगाव देशमुख येथील तीर्थक्षेत्र 'क' वर्ग दर्जा असलेल्या श्री दत्त देवस्थान परिसरात विविध विकास कामे सुरू आहेत. या विकास कामांसाठी आ. आशुतोष काळे यांनी ५० लाख रुपयांचा निधी उपलब्ध करून दिला आहे. जनसुविधा योजने अंतर्गत सुरू असलेल्या स्मशानभूमीच्या कामाची आमदार आशुतोष काळे

घाटाचे बांधकाम अतिशय धीम्या गतीने सुरू असून त्या कामाला गती देऊन हे काम वेळेत पूर्ण करावे. श्री दत्त देवस्थानच्या विकासकामांच्या पाहणीनंतर आमदार आशुतोष काळे यांनी जनसुविधा योजने अंतर्गत सुरू असलेल्या स्थानिक स्मशानभूमीच्या कामाची पाहणी केली. या कामासाठी आ. आशुतोष काळे यांनी २० लाखांचा निधी उपलब्ध करून दिला आहे. यावेळी त्यांनी उपस्थित गावकऱ्यांशी संवाद साधत त्यांच्या अडचणी व मागण्या जाणून घेऊन गावकऱ्यांना अपेक्षित असलेल्या गरजेनुसार आणि दर्जेदार पद्धतीने काम वेळेत येणाऱ्या भाविकांसाठी विशेषतः महिला भाविकांसाठी चांगल्या दर्जाच्या व दीर्घकाळ टिकतील अशा सोयी सुविधा निर्माण करा. स्वच्छतागृह तसेच इतर विकास कामे कठोरता कोणतीही उणीव किंवा त्रुटी राहणार नाही याची काटेकोर दक्षता घ्यावी. सुरू असलेल्या



घोगरगाव येथे कृषीदुतांचे ग्रामपंचायत व ग्रामस्थांच्या वतीने स्वागत

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
टाकळीभान : महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ, राहुरी संलग्न मुळा एज्युकेशन सोसायटीच्या कृषी महाविद्यालय, सोनईच्या अंतिम वर्षाचे विद्यार्थी ग्रामीण कृषि जागरूकता कार्यानुभव व कृषि औद्योगिक संलग्न अंतर्गत घोगरगाव येथे आलेले असून त्यांचे ग्रामपंचायतीच्या व ग्रामस्थांच्या वतीने स्वागत करण्यात आले. या मध्ये कृषिदूत प्रतिक घोलेप, ओम ढोकचोळे, पार्थ धुमाळ, संकेत बारगजे, संचित बिडवे, दीपक भडके, तेजस दुधारे यांचा समावेश आहे. हे विद्यार्थी विविध विषयांवर



मार्गदर्शन तसेच आधुनिक कृषि तंत्रज्ञानाची माहिती देणार आहेत. तसेच गावामध्ये प्रत्यक्ष सर्वेक्षण करून शेतकऱ्यांना येणाऱ्या अडचणी, त्यांचे ग्रामीण जीवनमान, सामाजिक व आर्थिक स्तर, नैसर्गिक साधन संपत्ती, समाजातील सामाजिक स्थिती, पीक पद्धती आदी विविध गोष्टींचा अभ्यास करणार आहेत. त्याच

आहेत तसेच महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. हरी मोरे, उपप्राचार्य प्रा. सुनिल बोरुडे, कार्यक्रम समन्वयक प्रा. अनुप बंदले, कार्यक्रम अधिकारी डॉ. संतोष चौगुले, प्रा. नरेंद्र दहातोंडे, प्रा. दिशा चव्हाण व इतर तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन करणार आहे. या वेळी घोगरगावचे सरपंच अण्णासाहेब शिंदे, तलाठी देवीदास लोंढे, महसूल सेवक निलेश नागरे, हनुमंतराव पठारे, राजेंद्र पवार, रंगनाथ शिरसाट, गोविंद पराड, दिगंबर शिरसाट, बाबासाहेब शिरसाट आदी उपस्थित होते. यावेळी ग्रामपंचायत व गावकऱ्यांनी कृषिदुतांचे स्वागत केले.

'वारकरी संप्रदायाची खरी माहिती मांडल्याने माझ्यावर हल्ला; पण सत्यासाठी लढत राहणार'

माणसाला जोडणारा तोच धर्म, तोडणारा तो अधर्म : विकास लवांडे यांचे परखड मत

■ जनप्रवास तालुका प्रतिनिधी
इंदापूर : 'मी फक्त वारकरी संप्रदायाची खरी माहिती समाजासमोर आणली म्हणून समाजकटकांकडून माझ्यावर शाई फेक हल्ला करण्यात आला. मात्र मी डगमगलेलो नाही. इथून पुढेही सत्य जगासमोर मांडण्याचा प्रयत्न करणार आहे. यामध्ये

मला मरण जरी आले तरी मी घाबरणार नाही,' असे परखड वक्तव्य राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी शरदचंद्र पवार घाटाचे प्रवक्ते विकास लवांडे यांनी केले. गुरुवार दि. २८ मे रोजी इंदापूर येथील भिमाई आश्रम शाळेत ते आले असता पत्रकारांशी बोलताना लवांडे यांनी आपली भूमिका स्पष्ट

केली. पुढे बोलताना लवांडे म्हणाले, 'माणसाला माणसं जोडणारा हाच खरा धर्म असू शकतो. माणसापासून माणसाला तोडणारा, द्वेष पसरवणारा हा अधर्म आहे. वारकरी संप्रदायाने नेहमीच समतेचा आणि माणुसकीचा संदेश दिला आहे.' यावेळी राष्ट्रवादी काँग्रेस

शरदचंद्र पवार पक्षाचे कार्यकर्ता प्रशिक्षण विभागाचे महाराष्ट्र राज्य प्रमुख अॅड. राहुल मखरे, तालुका कार्याध्यक्ष महारुद्र पाटील, भिमाई आश्रम शाळेचे सचिव अॅड. समीर मखरे, सामाजिक कार्यकर्ते सुरज धार्डजे, संजय कांबळे, अनिल खराडे, नानासाहेब चव्हाण,

नागेश भोसले, शिवसंग्राम पक्षाचे तालुकाध्यक्ष रेवण गव्हाणे, तुषार उबाळे, शेखर चव्हाण आज्ञाद सय्यद, प्रा. पं सदस्य गणेश चंदनशिंदे, भारत चंदनशिंदे, रणजित चंदनशिंदे, बलभीम राऊत, मुनेर पठाण यांच्यासह इतर कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन अॅड. सुरज मखरे प्रास्ताविक नानासाहेब चव्हाण यांनी केले तर आभार नानासाहेब सानप यांनी मानले.

एकता नगरीतील पूरजन्य कामांचा महापालिका आयुक्तांकडून आढावा

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
पुणे : सिंहगड रोड परिसरातील एकता नगरी येथील पूरजन्य भागाची पाहणी महापालिका आयुक्त श्री. नवल किशोर राम यांनी केली. यावेळी त्यांनी स्थानिक नागरिकांच्या समस्या जाणून घेत संबंधित कामे तातडीने पूर्ण करण्याच्या सूचना अधिकाऱ्यांना दिल्या.

पाहणीदरम्यान नाल्याच्या कडेला सुरू असलेल्या संरक्षक भिंतीचे काम लवकर पूर्ण करणे, नदीकाठी गतवर्षीप्रमाणे मातीचा तात्पुरता बंधारा उभारणे, तसेच त्यासाठी क्षेत्रीय कार्यालय व प्रकल्प विभाग यांनी समन्वय साधण्याच्या सूचना करण्यात

आल्या. याशिवाय पावसाळ्यापूर्वी निर्देशही आयुक्तांनी दिले. यावेळी अतिरिक्त महापालिका आयुक्त (इस्टेट) श्री. प्रजित नायर,

अतिरिक्त महापालिका आयुक्त (विशेष) श्री. ओमप्रकाश दिवटे, शहर अभियंता श्री. अनिरुद्ध पावसकर, मुख्य अभियंता (पथ विभाग) श्री. राजेश बनकर, मुख्य अभियंता (प्रकल्प विभाग) श्री. दिनकर गोजारे, मुख्य अभियंता (पाणी पुरवठा विभाग) श्री. नंदकिशोर जगताप, उपायुक्त दक्षता विभाग श्री. प्रसाद काटकर, मुख्य अभियंता विद्युत विभाग श्रीमती मनीषा शंकरकर, उपायुक्त परिमंडळ क्र. ३ श्री. विजयकुमार थोरात, उपायुक्त घनकचरा विभाग श्री. संतोष वारुळे, उपायुक्त माहिती व जनसंपर्क विभाग श्री. तुषार बाबर यांच्यासह अन्य अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.

महापालिकेच्या पिंपरी : पिंपरी चिंचवड महापालिकेच्या कर आकारणी व कर संकलन विभागाने चालू आर्थिक वर्षाच्या प्रारंभी मालमत्ता कर वसुलीत लक्षणीय प्रगती नोंदविली आहे. १ एप्रिल ते २९ मे २०२६ या कालावधीत महापालिकेकडे २५० कोटी ७२ लाख रुपयांहून अधिक मालमत्ता कर जमा झाला आहे.

यामध्ये डिजिटल माध्यमाचा मोठ्या प्रमाणात वापर झाल्याचे दिसून आले असून, २ लाख २१ हजार ७६३ नागरिकांनी ऑनलाइन कर भरणा करून १० टक्के सवलतीचा लाभ घेतला आहे. या माध्यमातून २३० कोटी ५७ लाख रुपयांहून अधिक महसूल जमा झाला आहे. शहरात निवासी, व्यावसायिक, औद्योगिक, मिश्र वापराच्या तसेच मोकळ्या जागांसह एकूण ७ लाख ४४ हजार ६३० नोंदणीकृत मालमत्ता आहेत. चालू आर्थिक वर्षाची कर देयके संबंधित

मालमत्ताधारकांना उपलब्ध करून देण्याची प्रक्रिया सुरू असल्याचे पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका उप आयुक्त सचिन पवार यांनी यावेळी सांगितले. महापालिकेकडून महिलांच्या नावावरील मालमत्ता, दिव्यांग नागरिक तसेच पर्यावरणपूरक निवासी गृहनिर्माण संस्थांसाठी विविध सवलती लागू करण्यात आल्या आहेत. तसेच ३० जून २०२६ पूर्वी ऑनलाइन कर भरणाऱ्या नागरिकांना १० टक्क्यांपर्यंत सवलत दिली जात असल्याने ऑनलाइन कर भरण्यास नागरिक पसंती देत असल्याचे दिसून येत आहे.

विक्रमसिंह पाचपुते : राजकीय वर्चस्व निर्माण करत श्रीगोंद्यात निर्माण केली स्वतंत्र ओळख

वडिलांच्या राजकीय वारशाला नव्या शैलीत पुढे नेत मतदारसंघात वाढवली पकड

■ जनप्रवास प्रतिनिधी
श्रीगोंदा : श्रीगोंदा विधानसभा मतदारसंघातील गत विधानसभा निवडणूक ही केवळ राजकीय लढत नव्हती, तर तालुक्यातील बदलत्या राजकीय समीकरणांची नांदी ठरली. ज्येष्ठ नेते बबनराव पाचपुते यांच्या राजकीय वारशाचे उत्तराधिकारी म्हणून विक्रमसिंह पाचपुते यांना भारतीय जनता पक्षाने उमेदवारी दिली आणि पहिल्याच मोठ्या निवडणुकीत त्यांनी विजय मिळवत श्रीगोंदाच्या राजकारणात स्वतःची स्वतंत्र छाप निर्माण केली. निवडणुकीच्या काळात

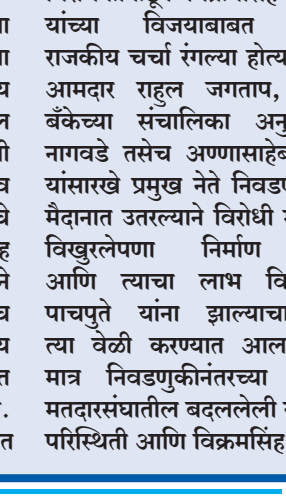
विरोधकांकडून विक्रमसिंह पाचपुते यांच्या विजयाबाबत विविध राजकीय चर्चा रंगल्या होत्या. मार्जी आमदार राहुल जगताप, जिल्हा बँकेच्या संचालिका अनुराधाताई नागवडे तसेच अण्णासाहेब शेलार यांसारखे प्रमुख नेते निवडणुकीच्या मैदानात उतरल्याने विरोधी मतांमध्ये विखुरलेपणा निर्माण झाला आणि त्याचा लाभ विक्रमसिंह पाचपुते यांना झाल्याचा दावा त्या वेळी करण्यात आला होता. मात्र निवडणुकीनंतरच्या काळात मतदारसंघातील बदललेली राजकीय परिस्थिती आणि विक्रमसिंह पाचपुते

यांची वाढती सक्रियता पाहता, त्यांच्या विजयामागे मतदारांचा ठोस पाठिंबा असल्याचे अधिक स्पष्टपणे समोर येत असल्याची चर्चा आता राजकीय वर्तुळात होत आहे. निवडणुकीच्या काळात आक्रमक भूमिका घेणारे आणि सत्ताधाऱ्यांवर टीका करणारे अनेक विरोधी नेते आता लोकांच्या प्रशंसेपूर्वी इतके सक्रिय दिसत नसल्याची चर्चा मतदारसंघात सुरू आहे. त्यामुळे विक्रमसिंह पाचपुते यांचा विजय हा केवळ मतविभागणीचा परिणाम नव्हता, तर त्यांना मतदारांचा स्पष्ट पाठिंबा

मिळाल्याचे आता अधिक ठळकपणे जाणवत असल्याचे राजकीय निरीक्षकांचे मत आहे. विशेष म्हणजे, बबनराव पाचपुते यांनी अनेक दशकांपासून श्रीगोंदा तालुक्याच्या राजकारणात आपले मजबूत स्थान कायम ठेवले. ग्रामपातळीपासून राज्याच्या राजकारणापर्यंत त्यांनी स्वतःचा वेगळा ठसा उमटविला. आमदार, मंत्री आणि प्रभावी संघटक म्हणून त्यांनी मोठा जनसंपर्क निर्माण केला. त्यांच्या राजकीय कारकिर्दीत संघर्ष, आरोप-प्रत्यारोप आणि सततची राहिले. मात्र विक्रमसिंह पाचपुते यांनी तुलनेने कमी कालावधीत वेगळ्या शैलीत राजकीय पकड निर्माण केल्याचे चित्र आता दिसू लागले आहे. आक्रमक वक्तव्यांपेक्षा संयमी भूमिका, प्रशासनाशी समन्वय, विकासकामांवर भर आणि कार्यकर्त्यांशी सातत्याने संपर्क ठेवण्याची पद्धत यामुळे त्यांनी मतदारसंघात स्वतःची वेगळी कार्यशैली निर्माण केल्याची चर्चा आहे. आमदार झाल्यानंतर विक्रमसिंह पाचपुते यांनी केवळ राजकीय

प्रतिक्रिया देण्यापेक्षा विकासकामे, विविध विभागांकडे सातत्याने पाठपुरावा आणि मतदारसंघातील प्रश्न सोडविण्यावर अधिक भर दिल्याचे मत स्थानिक पातळीवर व्यक्त होत आहे. त्यामुळे विरोधकांची सध्या रंगत आहे.

सक्रियता तुलनेने कमी झाल्याचे चित्र दिसत असून, वडिलांच्या राजकीय वारशाला नव्या कार्यशैलीत पुढे नेत त्यांनी मतदारसंघात स्वतःची वेगळी ओळख निर्माण केल्याची चर्चा सध्या रंगत आहे.



प्रत्येक गोष्टीचा स्त्रिया 'इमोशनली' विचार करतात म्हणून जास्त अडकतात

अचानकच जाणवणारा चिडचिडेपणा, वैताग, कंटाळा, नैराशाची भावना हे सगळे म्हणजे थोडक्यात सांगायचे तर 'मूड स्वींग', स्त्रियांच्या बाबतीतच होत असं नाही तर बहुतेक पुरुषही हा 'मूड स्वींग'पायी हरण असतात. मूळतः काय असतं बरं 'मूड स्वींग' म्हणजे? मनात अचानक खूप विचित्र भावनांचे ढग दाटून येतात आणि तुम्ही कधी आनंदाकडे तर नैराश्याकडे, दुःखाकडे हेलकावे खात राहतात. म्हणजे आगदी घड्याळाच्या लंबकाप्रमाणे ही आंदोलनं सुरू होतात. बहुतेक करून कोणाला तरी विनाकारण दुखावण्यातच याचा अंत होतो. हे असं सगळं तुम्हाला होत असेल तर तुम्ही निःसंशय या मूड स्वींगना बळी पडले आहात. आता हे सत्य समोर आलं आहे की स्त्रियांप्रमाणेच पुरुषदेखील मूड स्वींगच्या हेलकाव्यात तितकेच अडकलेले असतात. स्त्रिया भावनेत जास्त गुफटलेल्या असतात आणि प्रत्येक गोष्टीचा 'इमोशनली' विचार करतात म्हणून यात जास्त अडकतात हे मान्य केलं तरी पुरुषांच्या भावविश्वातही भावनिक चढ-उतार असतात आणि त्यातून जाताना त्यांनाही तितकाच त्रास होत असतो हे तज्ञांनी मान्य केलं आहे. स्त्रियांप्रमाणेच पुरुषांमध्येही 'हार्मोनल इम्बॅलन्स' होत असताना हा प्रकार वाढतो. या कालावधीत अचानक चिडचिड वाढते, विनाकारण संताप येऊ लागतो, दुःखी वाटायला लागतं. पौगंडावस्था आणि मध्यमवयत पुरुषालाही या सगळ्याला मोठ्या प्रमाणात तोंड घावं लागतं. (तुम्ही बाराकाईनं पाहिलं तर वयात येणारी मूलं आणि वयाच्या मधल्या टप्प्यात आलेला पती यांना समजून घेणं सवातं कठीण जातं.) या दरम्यान काही प्रकारची केमिकल्स अचानकच बर खाली होत असतात. त्यामुळे त्याचा परिणाम भावनांवर होतो आणि वागणुकीत बदल झालेले दिसून येतात. मात्र हा कालावधी पुरुषांच्या बाबतीत मर्यादित असल्यानं त्याचे स्पष्ट दिसणारे परिणामही तुलनेनं कमी दिसतात. वाजलट स्त्रियांच्या बाबतीत मासिकधर्म जास्त रजोनिवृत्तीच्या कालावधीत हे सतत आणि दीर्घकाळ होत असल्यानं ही सगळी लक्षणे इतरांना जाणवण्या इतपत असतात. पुरुषांच्या भावनिक चढउताराचं 'शेल्व लाईफ' अगदी कमी असतं

आणि तितकं तीव्र असत नाही शिवाय या सगळ्याला कारणभूत असणारी संप्रेरकं किती प्रमाणात घटली आहेत त्यावरही हे अवलंबून असतं. बऱ्याचदा अशा प्रकारचे भावनिक चढ-उतार आणि डिप्रेशन एकच समजण्याची गल्लत सर्वसामान्यांकडून होते. मात्र या दोन्ही गोष्टी अगदी भिन्न आहेत. डिप्रेशनसाठी बाह्य गोष्टी जास्त जबाबदार असतात जसे की, फिजिकल ट्रॉमा. जवळच्या लोकांनी झिडकारणं, अचानकच नोकरी जाणं अशासारखी कारणं. उलट मुडस्वींग हे शरीरातल्या केमिकल लोच्यामुळे आणि त्यामुळे मंदूत घडणाऱ्या मन्बो-जम्बोमुळे होत असतात. एक लोकप्रिय गैरसमज असाही आहे की पुरुषजात 'पथ्यरदिल' वरिष्ठ असते आणि त्यांच्यात भावनांचा ओलावा नसतो. मात्र हे अजिबात खरं नाही. पूर्वापार पुरुषांनी आपल्या



भावना तीव्रपणानं व्यक्त करायच्या नसतात असंच शिकवलं गेलं असल्याचा हा परिणाम आहे. कोणत्याही प्रकारची भावना पुरुषांनी तीव्र स्वरूपात व्यक्त करू नये असा संकेत आहे. (मात्र स्त्रियांना असं करण्यास मज्जा नाही) असं करणं ही पुरुषांची कमजोरी मानली जाते. भावनिक चढ-उतार ही काही वाईट गोष्ट निश्चितच नाही. स्त्रियांइतकाच तीव्र स्वरूपाचा हा चढ-उतार असला तरी त्यात गैर काही नाही हे पुरुषवर्गानं समजून घेतलं पाहिजे. कारण भावना कधीही 'जॅडर बायस्ड' नसतात. माणसप्राणी म्हटलं की सगळ्यांमध्ये सर्वप्रकारच्या भावभावना असतातच आणि जिथे भावना आहेत तिथे त्यांचा चढता उतरता आलेखही आला. निरोगी आरोग्याचं लक्षण म्हणजे भावनांचा हा प्रवास. खरा मुद्दा हा आहे की ज्या सहजतेनं स्त्रिया त्यांच्या विविध भावनांचं प्रदर्शन करतात तितक्या सहजपणानं पुरुष करत नाही. त्यामुळेच त्यांच्या भावनिक चढ-उतारांचा जास्त बाऊ होतो आणि त्याकडे उगाचच गंभीरपणानं पाहिलं जातं. अर्थात कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक चांगला नाहीच. त्याला हा भावनिक चढ-उतारही अपवाद नाही. हे सतत होत असेल त्यावर जाणीवपूर्वक नियंत्रण राखायलाच हवं आणि ते राखता

येतंही. थोड्याफार प्रमाणात हे सर्वांच्याच बाबतीत घडत असलं तरी त्यावर विचार करण्याची वेळ कोणती हे जाणून घेतलं पाहिजे. तुम्ही जरा जास्तच भावनिक होत आहात याची लक्षणं कोणती? ती अशी- विनाकारण प्रत्येक व्यक्तीबद्दल शत्रुत्वाची भावना मनात येत रहाणं, सतत टोकाची भिती आणि संताप वाटणं, अन्वड्याटीमुळे रात्र रात्र झोप न येणं, इतरांच्या हेतूबद्दल मनात सतत शंका येत रहाणं, 'रेशनल थिंकिंग' (सारासार विचार)चा पूर्णपणे अभाव निर्माण होणं, प्रत्येक गोष्टीचा 'हृदयानं' करणं, थोडक्यात प्रत्येक लहान-सहान गोष्ट मनाला लावून घेणं. भावनिक चढ-उताराची कारणं समजल्यावर त्यावर नियंत्रण आणणंदेखील हातात असतं. सर्वात महत्वाचं म्हणजे कोणत्याही प्रकारचा साधा व्यायामप्रकार सुरू करणं. याचा फायदा आक्रमक आणि अचानक होणाऱ्या भावनिक चढ-उतारावर नियंत्रण आणायला मदत करेल. नियमित समागम हा देखील यावरचा उत्तम उपाय आहे. यामुळे संप्रेरकांवर नियंत्रण राखता येतं. मुडस्वींगवर मात करण्याचं मुख्य हत्यार म्हणजे स्वतःला प्रश्न विचारा. भावनेच्या लोटात वाहून जाण्याची चिन्हं निर्माण होत आहेत असं दिसायला लागलं की स्वतःलाच 'का' हा प्रश्न विचारा. यामुळे तुमचा मॅडू रेशनथिंकिंग करायला सुरुवात करेल. याचा फायदा हा होईल की समस्येवर विचार करणं सुरू होईल आणि त्यावर आक्रमक प्रकट होणं टळेल. अर्थात ही काही दोन-चार दिवसात होणारी प्रक्रीया नाही मात्र अगदी सातत्यानं आणि संयमानं हे करत राहिल्यात तर हे जमणं तितकं कठीणही नाही. हे केवळ एक तंत्र आहे आणि कोणतंही तंत्र प्रयत्नानं आत्मसात करता येतंच की! त्यातूनही भावनांवर नियंत्रण राखणं कठीण जायला लागलं तर वैद्यकीय सल्ला घ्यायला अजिबात लाजू नका. कारण सर्दी पडसं, ताप यासारख्या शारीरिक आजारांसारखाच हा एक छोटासा आजार आहे आणि त्यावर सहज मात करता येते. शिवाय निरोगी आणि आनंदी आयुष्य जगणं हा तुमचा मुलभूत हक्क आहे, नाही का!

बऱ्याच महिला आळसाने आपले सौंदर्य बिघडवून घेतात

आरशात पाहून आपल्या सौंदर्यावरती स्वतःच आणखीनं सौंदर्य फुलविण्याचा प्रयत्न कोणती व्यक्ती करत नाही. सर्वचजण आपल्या सौंदर्याची कमी करत असतात. बाहेरच्या जगात वावरत असताना आपण कसे दिसतो याकरीता सातत्याने आपल्या राहणीमानात, वर्तनात पेहराव्यात व सौंदर्यात बर टाकणाऱ्या अनेक गोष्टींचा अंगीकार करतो. बऱ्याच महिला आपल्या निष्काळजीपणामुळे व आळसामुळे आपले सौंदर्य बिघडवून घेत असतात. त्या स्वतःच्या नकळत स्वतःला अशा वाईट सवयी जडवून घेतात की ज्या त्यांना त्यांचे सौंदर्य खराब झाल्यावरच समजतात. आपल्या सौंदर्याला मारक ठरणऱ्या या सवयी कोणत्या ते पाहू या.



प्रसाधने वापरणे गरजेचे असते. जर पैसे वाचवण्यासाठी स्वस्त प्रसाधने वापरून आपण आपले सौंदर्य तर हरवून बसालच शिवाय एखादी व्याधीही मागे लावून घ्याल. जर आपल्याला दातांनी नखे कुरतडण्याची सवय असेल तर ती ताबडतोब सोडा कारण त्याचा आपल्या नखांच्या व दातांच्या सौंदर्यावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. * एकाच प्रकारची हेअर स्टाइलही सौंदर्य कमी करू शकते. यासाठी सुंदर दिसण्यासाठी रोज एकाच प्रकारची हेअर स्टाइल बनवू नका. अधूनमधून ती बदलत राहा. * ओठ चावण्याची सवय म्हणजे ओठांच्या सौंदर्यावर आघात आहे. शिवाय त्यामुळे आपली उच्छुसळताही दिसून येते.

यासाठी अशी सवय टाळा. * झोपण्यापूर्वी मेकअप स्वच्छ न करणे म्हणजे आपली बेपर्वाई जर आपला दिवस हसतमुखाने सुरू करावयाचा असेल तर रात्री मेकअप स्वच्छ करूनच झोपा. * पानमसाला वा चॉकलेट, सुपारी इ. खाणे, चवळणे टाळा कारण त्यामुळे आपल्या दातांचे सौंदर्य बिघडते. * तहान भागविण्यासाठी कोल्ड्रींक पिणे योग्य नव्हे. जादा कोल्ड्रींक प्याल्यास त्याचा सौंदर्यावर विपरीत परिणाम होतो. त्याऐवजी फळांचा रस पिणे सौंदर्य व आरोग्यवर्धक असते. * जादा तेलकट, तळकट खाद्यपदार्थ, चॉकलेट सौंदर्य खराब करतात ते टाळावे. * पायांच्या टाचा फुटल्यास त्याकडे दुर्लक्ष न करता त्वरीत उपचार करावेत.

मुलगी जेव्हा किशोरवयीन होते

आईचे सर्वात मोठे सुख कोणते असते तर आपल्या मुलांना हसत-खेळत वाढताना पाहणे. यातही आईची आपल्या मुलीवर जास्त प्रतीका असते. कारण ती तिचेच प्रतिबिंब असते. आईने मुलीला न सांगता-सवता-शिकवताही तिची प्रत्येक सवय मुलीत उतरतच असते. बालपणापासून किशोर वयापर्यंत आईची माया, संगोपन व सूचना मुलीभोवती एका सुरक्षा चक्राप्रमाणे फिरत असतात. बालपण सुरू जेव्हा मुलगी किशोरी होते जेव्हा तिच्या शारीरिक बदलाप्रमाणेच मानसिक बदलही होतात. मनाला पंख मिळतात व ते नवी उंची गाढू लागते. तिला आईपेक्षा आपल्या मित्रमैत्रिणी आवडू लागतात. अशावेळी फक्त आईच्याच भूमिकेतून न वागता तिची प्रिय



सखी व्हायला हवे. त्यामुळे तिची बाहेरची भटकंती कमी होऊन ती घरातील प्रेमळ व मित्रत्वाच्या वातावरणात रमू न जाईल. यासाठी आईने काही गोष्टी लक्षात घ्यायला हव्यात. * मुलीला तिच्या शरीरात होणाऱ्या बदलांविषयी समजून सांगायला हवे. * मुलगी थकलेली असेल वा चिडचिड करीत असेल तर तिला प्रेमाने समजावून शांत करणे गरजेचे असते. * मुलीचा आपल्या आईवर विश्वास असतो. जर आई तिची प्रिय सखी होऊ इच्छित असेल तर तिने मुलीने सांगितलेल्या गोष्टी मनात सांभाळून ठेवायला हव्यात. जर आपण त्या तिन्हाईत व्यक्तीला सांगाल तर आपल्या मुलीचा विश्वास गमावून बसाल. * आईने भावी आयुष्याच्या दृष्टीने तिला उत्तम गृहीणी तर बनवावे. पण त्याबाबतच तिच्या करिअरला ही प्रोत्साहन घ्यायला हवे.

जो पती आपल्या पत्नीचा उत्तम मित्र बनतो

जो पती आपल्या पत्नीचा उत्तम मित्र होऊन राहतो त्याचे वैवाहिक जीवन आनंदाचे भरलेले राहते व त्यात लागणानावाला वाचक राहत नाही. जर आपणही आपल्या पत्नीचे दोस्त होऊ इच्छित असाल तर फक्त काही गोष्टी लक्षात ठेवा. जो आपल्या मनातील विचार बिनादिक्कत बोलतो तोच खरा मित्र असतो. यासाठी आपली सुख-दुःखे, प्रत्येक छोटी-मोठी गोष्ट आपल्या पत्नीशी शेअर करा. आपल्या कुटुंबियांसाठी ज्या आदराची अपेक्षा आपण आपल्या पत्नीकडून करता तोच आदर तिच्या माहेरच्या कुटुंबियांसाठी करा. यामुळे आपले संबंध दाट होतील व पत्नी स्वतःच तिच्या सासरच्या माणसांचा मान राखील. कोणताही निर्णय घेण्यापूर्वी पत्नीचा सल्ला अवश्य घ्या. मित्र नेहमी चांगला सल्ला देतात व पत्नीहून चांगला मित्र मिळणे अत्यंत कठीण असते. घरातील व बाहेरील कामांमध्ये पत्नीला मदत करा. घरातील कामे करायला कचरू नका. प्रत्येक

कामात तिला मदत करण्याचा प्रयत्न करा. बहुधा पत्नी पत्नीच्या वाढदिवसाच्या, लग्नाच्या तारखा लक्षात राहत नाहीत. प्रयत्नपूर्वक लक्षात ठेवून त्यावेळी तिला सरप्राइज द्या. वेळोवेळी पत्नीला उपहार (भले एखादे फूल का होईना) देत राहा. तो आपल्या या मैत्रीणीच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलवू शकतो. काही पतिराज पत्नीवर हुकमत गाजवणे आपली शान समजतात. अशा जोडप्यांमध्ये मनस्वी प्रेम निर्माण होत नाही. पत्नी सतत घाबरलेली राहते. यासाठी पत्नीला भीती दाखवून नव्हे, तर प्रेमाने जिंका. जर आपली पत्नी कामावती असेल व आपल्या कामाईतून सर्व खरेदी करण्याचे तिला स्वातंत्र्य असेल तरी आपली कामाईही तिला आपणू घ्या. पत्नीची कामाई हाती घेणे तिला गौरवास्पद वाटते. आपल्या पत्नीच्या इच्छा, भावना जपा. ती आजारी असताना तिच्या प्रकृतीची काळजी घ्या व घराकडे लक्ष द्या.

पतीचे मन जिंकायचे असेल तर...

नाती, संबंध टिकवून ठेवण्याचा प्रयत्न प्रत्येकजण करीत असतो, पण बऱ्याचदा सर्व प्रयत्न करूनही नात्यात दुरावा येतो. पती व पत्नीचे नातेही काहीसे असेच असते. बहुतेक मुली अत्यंत भावनाप्रधान असतात. त्यांना वाटते की, आपल्या पतीने आपल्याला हवे तसेच वागावे. बऱ्याचदा पत्नीच्या काही छोट्या छोट्या सवयी पतींनाही आवडत नसतात. या गोष्टीतून पतीची भावुकता वा प्रेम नव्हे, तर त्यांचा असमंजसपणा प्रकट होत असतो. अनेक मुली कोणतीही गोष्ट मनवून घेण्यासाठी रडणे हेच आपले सर्वांत शस्त्र समजतात. आपण रडल्यानंतर जरी आपली पती काहीही करायला तयार



करीत राहतात त्या असंतुष्ट समजल्या जातात व पुरुषांना अशा मुली आवडत नाहीत. साधारणपणे मुली आपली प्रत्येक गोष्ट आपल्या पतीशी शेअर करतात. त्यांना वाटते की, यामुळे आपण पत्नीच्या जवळ राहू, पण त्यांनाही समजत नसते की, अशा गप्पामधूनच व आपल्या पतीला आपले दोषही सांगत असतात. आपले दोष सांगून ते सुधारण्यासाठी सल्ला घेणे ठीक असते, परंतु सतत आपले दोष सांगाल, तर आपल्या पतीच्या नजरेत आपली प्रतिमा नकारात्मकच होईल. पती-पत्नीतील काही गुपिते गुपितच राखा. ती इतर कोणालाही सांगू नका.

पतीच्या गोष्टी इतर कोणाला सांगणे म्हणजे पतीचा विश्वासघात करणेच होय. जर ती गोष्ट त्याला इतर कोणाकडून समजली, तर आपण आयुष्यभरासाठी त्याचा विश्वास गमावून बसाल. तो आपल्यावर इतका नाराज होईल की, त्याला संबंध तोडावेसेही वाटू लागतील. प्रत्येक छोट्या-मोठ्या निर्णयासाठी व कामासाठी पतीवर अवलंबून राहणे पतीला रूचत नसते. एखाद्या गोष्टीत सल्ला घेणे ठीक असते, पण इच्छित निर्णयासाठी त्याला मध्ये घेऊ नका. पतीचे मन जिंकणे सोपे नसते हे जरी खरे असले, तरी त्याला जिंकायचेच असेल, पती-पत्नीतील काही गुपिते गुपितच राखा. ती इतर कोणालाही सांगू नका.

पार्टीला जाण्यासाठी कोणती साडी परिधान कराल

हल्ली बऱ्याच प्रकारचे साडी वर्क फॅशनमध्ये आहेत. आपणही आपल्या साडीला मनसंत ट्रेस देऊन त्यात चांदण्या, मिर, पाईप नाका टॉकी वर्क करू शकता. भारतीय स्त्रीचे पारंपारिक वस्त्र साडी आहे. इतर अनेक प्रकारची वस्त्रे आली; पण साडीचे महत्त्व आजही अबाधित आहे. बदलली आहे ती फक्त तिची स्टायलत्यामुळेच बाजारात नवनवीज स्टायलिश महागड्या साड्यात येत आहेत. अशा महागड्या साड्या खरेदी करण्याऐवजी आपण थोड्याशा हुशारीने कमी किमतीत आपल्या झाड्यांना नवा लुक देऊ शकता. चला तर पाहू आपल्या साडीचा दिमाख वाढविण्याचा काही टिप्स.



लावून बाकी साडी प्लेन ठेवा. आपल्या साडीचे सौंदर्य वाढविण्यासाठी प्रिंटेड साडीवर विकटविण्याच्या स्टारचा वापर करा. बॉर्डर व पदर जर्दोजी वर्कने डेकोरेट करा. कोणत्याही इव्हनिंग पार्टीसाठी साडीत मोतीवर्क करा. त्यामुळे साडीला सोबर लुक मिळेल. प्लेन जॉर्जेट साडीवर सॉटिनच्या फुलांचा वर्क करा. जे खूपच सुंदर दिसेल. सॉटिनच्या साडीवर पंचवर्क केल्यास साडीची शोभा दुपटीने वाढेल. प्लेन जॉर्जेट साडीवर सॉटिनच्या फुलांचा वर्क करा. जे खूपच सुंदर दिसेल. कॉटनच्या साडीवर

पंचवर्क केल्यास साडीची शोभा दुपटीने वाढेल. आपली साडी आकर्षक करण्यासाठी त्यावर भरतकाम करा. काया वर्क, नॉटस्टिच, लेझी डेझी इ, भरतकामामुळे साडी खूपच आकर्षक दिसते. आपल्या साडीवर एम्ब्रॉयडरी करूनही आपण ती स्पेशल बनवू शकता. हल्ली निरनिराळ्या लेसही वापरतात. आपण एखाद्या साडीला लेस लावूनही ती भावदत्त बनवू शकता. साडीवर फॅब्रिक पेंटिंग करूनही आपण तिला नवा लुक देऊ शकता. सॉटिन वा इतर कोणत्याही प्रिंटेड कापडाची लेसवजा बॉर्डरही साडीला लावू शकता. फॅब्रिक कलर ट्यूब आज प्रत्येक कलरमध्ये उपलब्ध आहेत. त्यांचा वापर करून आपण कमी पैशात कमी खर्चात वर्क करून साडी पार्टीवेअर करू शकता. साडीला बांधणी वर्क करूनही अंनोखे रूप देऊ शकता. नेटच्या साड्या हल्ली खूपच प्रचलित आहेत. त्यावर मनोजोगे डिझाईन करून त्या सुंदर बनवू शकता.व्हाईट व ब्लॅक साडीवर कोणतेही वर्क शोभून दिसते.

घरच्या घरी बनवा फाइव्हस्टार कॉफी

जगभरात कॉफी एक रॉयल पेय समजले जाते. कॉफीचाच एक प्रकार फिल्टर कॉफी, जाणून घेऊ या फिल्टर कॉफीविषयी. फिल्टर कॉफीतील खास बात फिल्टरने बनवलेल्या कॉफीचा स्वाद कॉफीपेक्षा वेगळा व शानदार असतो. कारण कॉफीचा स्वाद ती किती व्यवस्थित फेटली व उकळली आहे यावर ठरत असतो. फिल्टर कॉफीच्या प्रक्रियेत ती फेटण्याची व उकळण्याची क्रियाच महत्वाची असते. बनवण्याची पद्धत प्रथम पाणी व्यवस्थित उकळून घ्यावे. बाजारात फिल्टर कॉफीचा एक जाच मिळतो. त्यात दोन भाग असतात व मध्ये एक जाळी असते. जारच्या वरचा भागात फिल्टर कॉफीची पावडण टाका. ती कॉफी जाळीतून खालील जारमध्ये जाते आता त्यात उकळलेले पाणी मिसळावे आणि सुमारे पाच मिनिटे राहू द्यावे. या दरम्यान आपण दूध व चवीनुसार साखरेचे मिश्रण तयार करून घ्यावे. आता जारमध्ये तयार झालेली कॉफी दुधात मिसळावी व ती पुन्हा थोडा वेळ उकळावी. गरमगरम कॉफी सर्व्हासाठी तयार होईल, पण गरजेपेक्षा जास्त उकळल्यास कॉफीची टेस्ट बिघडू शकते.

कमी वेळ झोपल्याने आयुष्य कमी होते

एका रात्रीत कमीत-कमी आठ तास झोप घेतली पाहिजे, असा सल्ला घराघरातील आज्ञी-आज्ञोबा देत असतात. दुसरीकडे सहा तास झोप पुरेशी, असा निष्कर्ष आधुनिक वैद्यकशास्त्र काढते. येथील बोस्टनमधील युमन हॉस्पिटलच्या शास्त्रज्ञांनी मात्र या दोन्ही निकषांना डावलणारा वेगळाच निष्कर्ष काढला आहे. या नव्या संशोधनानुसार एका रात्रीत सात तासांपेक्षा जास्त वेळ झोपल्याने जिवाला धोका निर्माण होऊ शकतो. १९८२ ते १९८८ या कालावधीत तीस वर्षे वय असलेल्या लक्षावधी अमेरिकन नागरिकांचा वैद्यकीय अहवाल पाहून हा निष्कर्ष काढण्यात आला आहे. या कालावधीत सात तासांपेक्षा जास्त झोप घेणाऱ्या नागरिकांच्या जिवाला असलेला धोका वाढला होता. सात तास झोप घेणाऱ्यांपेक्षा आठ तास झोप

घेणाऱ्यांच्या जिवाला असलेल्या धोक्यात १२ टक्क्यांनी वाढ झाली होती, असे या शास्त्रज्ञांना आढळून आले. अमेरिकेतील आधुनिक शास्त्रज्ञांनी एका रात्रीत सात तास झोप आवश्यक मानली असून, मात्र या दोन्ही निकषांना डावलणारा वेगळाच निष्कर्ष काढला आहे. या नव्या संशोधनानुसार एका रात्रीत सात तासांपेक्षा जास्त वेळ झोपल्याने जिवाला धोका निर्माण होऊ शकतो. १९८२ ते १९८८ या कालावधीत तीस वर्षे वय असलेल्या लक्षावधी अमेरिकन नागरिकांचा वैद्यकीय अहवाल पाहून हा निष्कर्ष काढण्यात आला आहे. या कालावधीत सात तासांपेक्षा जास्त झोप घेणाऱ्या नागरिकांच्या जिवाला असलेला धोका वाढला होता. सात तास झोप घेणाऱ्यांपेक्षा आठ तास झोप

घेणाऱ्यांच्या जिवाला असलेल्या धोक्यात १२ टक्क्यांनी वाढ झाली होती, असे या शास्त्रज्ञांना आढळून आले. अमेरिकेतील आधुनिक शास्त्रज्ञांनी एका रात्रीत सात तास झोप आवश्यक मानली असून, मात्र या दोन्ही निकषांना डावलणारा वेगळाच निष्कर्ष काढला आहे. या नव्या संशोधनानुसार एका रात्रीत सात तासांपेक्षा जास्त वेळ झोपल्याने जिवाला धोका निर्माण होतो, या मुद्यावर बहुतेक शास्त्रज्ञांचे एकमत आहे. आठ तासांपेक्षा जास्त झोपणे हे आजारोपणाचेही लक्षण असू शकते. त्यापेक्षा कमी वेळ झोपल्याने आयुष्य कमी होते, तर जास्त वेळ झोपल्याने जिवाला धोका निर्माण होतो, या मुद्यावर बहुतेक शास्त्रज्ञांचे एकमत आहे. आठ तासांपेक्षा जास्त झोपणे हे आजारोपणाचेही लक्षण असू शकते. त्यापेक्षा कमी वेळ झोपल्याने आयुष्य कमी होते, तर जास्त वेळ झोपल्याने जिवाला धोका निर्माण होतो, या मुद्यावर बहुतेक शास्त्रज्ञांचे एकमत आहे. आठ तासांपेक्षा जास्त झोपणे हे आजारोपणाचेही लक्षण असू शकते. त्यापेक्षा कमी वेळ झोपल्याने आयुष्य कमी होते, तर जास्त वेळ झोपल्याने जिवाला धोका निर्माण होतो, या मुद्यावर बहुतेक शास्त्रज्ञांचे एकमत आहे. आठ तासांपेक्षा जास्त झोपणे हे आजारोपणाचेही लक्षण असू शकते.

प्रत्येक स्त्रीला आपल्या मनाजोगा जीवनाचा जोडीदार हवा असतो

प्रत्येक स्त्रीला आपल्या मनाजोगा जीवनाचा जोडीदार हवा असतो, परंतु तिची ही इच्छा सहजतेने पूर्ण होत नसते. त्यासाठी तिला खूप प्रयत्न करावे लागतात. स्त्रीच्या दृष्टीने हा जीवनातील अत्यंत महत्वाचा निर्णय असतो. यासाठी आपल्या इच्छा, अपेक्षा व स्वप्नांना अनुकूल पुरुष शोधल्यानंतरच त्याला आपल्या जीवनात सामावून घ्यायला हवे. आपल्या स्वप्नातील राजकुमार सहजतेने निवडण्यासाठी येथे काही उपाय देत आहोत. आपल्या आवडत्या पुरुषाचे मन जिंकण्यासाठी आपले संपूर्ण लक्ष त्याच्यावर केंद्रित करा. त्याचे बोलणे मन लावून ऐका.



जी वस्तू जेवढ्या सहजतेने मिळते तेवढे त्याचे महत्त्व कमी वाटते. प्रेमाबाबतही एका मर्यादितपणे हे खरे आहे. जर आपल्याला आपले प्रेम सहजतेने मिळाले तर त्याची कदर करा. सार्थक, सकारात्मक रूपाने त्याची सहचरी व्हा. यामुळे आपण त्याच्या मनात हसून राहाल. * बऱ्याचदा तो आपल्याला सहयोग देण्याच्या वा आपल्यासोबत येण्याच्या स्थितीत नसू शकतो. पण त्यामुळे नाराज, हताश होऊ नका. आपण त्याच्यासोबत राहून वेळ घालवू शकाल असा उपाय शोधा. यामुळे त्याच्या मनात आपल्या विषयी आदर व प्रेम वाढेल.

* आपल्या भावी जीवनासाठी सोबत मनमोकळे बोलो. त्याची पसंती-नापसंती जाणण्याचा प्रयत्न करा. यामुळे उभयतांतीही प्रयत्न करा. यामुळे उभयतांतीही सुखाचे मार्ग मोकळे होतील. जर ते त्याच्यापासून दडवून का. एखाद्या पुरुषाला एखादी स्त्री आपल्यावर मनस्वी प्रेम करते आहे असे कळल्यानंतर त्याच्या मनात त्या स्त्रीविषयी आदर वाढतो. * पुरुषाला आपल्या जोडीदारात प्रामाणिकपणा हवा असतो, जर आपण आपल्या जीवनासह्याच्या आवडत्या होऊ इच्छित असाल, तर त्याच्याशी प्रामाणिक राहा. * आपले संबंध कितीही गाढ असले तरी आपल्या इच्छेविरुद्ध शारीरिक मिश्रण तयार करू नका. जर भावी जीवनासाठी आपल्या नकारानंतरही आपल्यावर दबाव टाकीत असेल तर होता होईल तेवढे लवकर त्याचे संबंध तोडा.

आई अशीही असू शकते, नात्यातले बंध जपताना काळजी घेणं आवश्यक

आई म्हणजे प्रेमळ त्यागाची मूर्ती, स्वतःच्या इच्छा आणि हौस बाजूला ठेवून मुलांसाठी आयुष्य वेचणारी, अशी पारंपरिक भारतीय प्रतिमा आहे. आणि हीच प्रतिमा मनात ठेवून जर आपण आपल्या आईच्या कृतीचा हिशोब करणार असू तर तो तिच्यावर अन्याय आहे. नात्यांचे बंध जपताना फार काळजी घ्यायला हवी.

फेसबुकवर खास बायकांसाठीच्या एका ग्रुपमध्ये एक पोस्ट मध्यंतरी वाचनात आली. पोस्टकर्तीच्या म्हणण्याचा साधारण आशय असा की, 'तिची आई खूप आळशी आहे. बाळंतपणात तिने मुलीची आबाळ केली. आईने जसं वागायला हवं तसं ती वागली नाही. आणि आता तिच्या बाळाचं आजीवरच जास्त प्रेम आहे, असं सगळ्यांना सांगत आहे.' यावर ती पोस्ट वाचणाऱ्या अनेकींनी त्या मुलीची बाजू घेत 'आई विचित्र आहे' असा निकाल दिला, तर अनेक वाचकांनी पोस्टकर्तीला या तक्रारीची दुसरी बाजू तपासून पाहण्याचा सल्ला दिला. मुद्दा एकच आहे, आईने कसं वागायला हवं होतं किंवा वागायला हवं? परस्परविरोधी प्रतिक्रिया वाचून मनात विचार आला की आपण, भारतीय लोक इतर नात्यांच्या तुलनेत

आईकडून अवास्तव अपेक्षा करतो का? आईबद्दल फक्त मदरस डेला गोडवे गाण्यापेक्षा तिचं रोजचं आयुष्य समजून घेणं जास्त महत्वाचं आहे. आज हीच चर्चा आपण काही मुद्द्यांना समोर ठेवून करू या.

आईची माया ममता

आपण आईच्या प्रेमाचा इतका गौरव केला आहे की वडिलांच्या रागात लपलेले प्रेम आपल्याला मुळी दिसतच नाही. होय, ही गोष्ट खरी की निसर्गतः बायकांकडे काही भावनिक गुण असतात; पण याचा अर्थ असा नाही की आई आपण आईच्या स्वभावातल्या कडकपणाला कमी लेखले पाहिजे. पटयंत या? आई नऊ महिने आपल्या पोटात बाळाचे पालनपोषण करते आणि बाळाच्या जन्मानंतर त्याचे संगोपनही करते; पण ही निसर्गाने खीला दिलेली देणगी आहे. त्यासाठी तिला सुपरमॉमचा टॅग देणे आवश्यक आहे का? कारण त्याचे अनेक तोंटे आहेत जे पुढे भविष्यात जाणवतात.



आईचा त्याग

लग्नानंतर बहुतांश भारतीय स्त्रियांचे अस्तित्व फक्त पत्नी आणि नंतर आई होण्यापुरते मर्यादित राहते असे अनेकदा दिसून येते. तिला स्वतःची ओळख नसते. अमुकची बायको आणि तमुकची आई म्हणूनच ती ओळखली जाते. म्हणून मुलाच्या

जन्मानंतर स्वतःच्या करिअरचा आणि स्वप्नांचा त्याग करणे आवश्यक होते. ममाशी भविष्यातल्या तोंट्यांबद्दल आपण बोलत होतो. हेच ते, बाळाच्या जन्मानंतर नोकरी-करिअर आणि स्वप्न या सगळ्यांवर पाणी सोडून घरी बसणं, हा त्याग आईकडून अपेक्षित असतो. मला हेच जाणवलं आहे की स्त्रीचा असा निर्णय ही तिची इच्छा नसून कुटुंब आणि समाजाचा प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष दबाव असतो.

आईची सहनशीलता

तुम्हाला माहितीये का की कालांतराने हे त्याग सहिष्णुतेत बदलतात! डोळे उघडे ठेवून नीट बघितलं तर तुम्हालाही हे तुमच्या आजूबाजूला नक्कीच दिसेल. एका आईला स्पष्ट जाणीव झालेली असते की तिला तिच्या कुटुंबाच्या आनंदासाठी सर्वकाही त्याग करणे भाग आहे. कसंय ना, आम्ही बायका भावनांच्या आधारावर जगत असतो आणि या भावना सहनशीलतेच्या मर्यादितपणे ताणल्या जातात.

आईचं अस्तित्व काय?

आणि अशाप्रकारे 'आई असणे' हेच आता तिचे अस्तित्व शिथळ राहते. स्वतःच्या आरोग्याची किंमत देऊन कुटुंबाची काळजी घेणारी आपली आई...कोणाला आठवतही नाही की तिने शेवटचे कधी स्वतःच्या इच्छेनुसार काही केले किंवा करून घ्यायला हवे? पण गंमत म्हणजे आपल्या भारतीय समाजात, जर एखाद्या बाईमध्ये हे गुण नसतील तर तिला स्वाधीन आईचा टॅग फार सहज लावला जातो.

मा काय करायचं

आपण आता स्वतंत्र आणि मोठे झालो आहोत. शक्यतोवर आपल्या संसार आणि बाकी गरजा यासाठी आईची मदत मागू नये. किमान तिला या सगळ्यात गृहीत धरण्याची वृत्त करू नये. आईचे मन जिंकण्याचे असेल, तर दररोज तिला तिच्या कामात मदत करून, तिची नियमित तपासणी करून, तिच्या खाण्यापिण्याची काळजी घेऊन, तिला तिच्या आवडत्या गोष्टी देऊन आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तिला स्वतःची काळजी घेण्याचे महत्त्व शिकवून रोजचा दिवस आपण मदरस डे सारखाच साजरा केला तर काय हरकत आहे?

प्रेमळ तणावाने वाढते सेक्स पॉवर

रोज एकाच रस्त्यात जाणं-येणं होऊ लागलं तर काही दिवसांनी तो प्रवास कंटाळावाणा वाटू लागेल. रोज रोज वरण भातच खाण्यात येऊ लागला तर ते अन्न मनातून उतरतं. याप्रमाणेच पती-पत्नीतील शारीरिक सुख त्याच पद्धतीने समोर येऊ लागलं, तर त्या मिलात आनंद वाटणार नाही. रोज काय ती शिडी चढायची न उतरायची असं वाटू लागेल. यासाठी नवऱ्याला खुलवण्याचं तंत्र पत्नीकडं हवं. जर ती तो म्हणेल तेव्हा नुसती समोर थंड चेहऱ्याने उभी राहू लागली तर, त्याला वाटेल की, आपण आपल्या गरजेसाठी हिला नाहक त्रास देत आहोत. त्याचा मूडच नाहीसा होईल. स्त्रीने आपलं 'आज मोहब्बत बंद हं' वाले नखरे दाखवावेत. लगेच समोर तुमचं राहण्यापेक्षा 'छे बाई, काय हो तुमचं चालल्य' म्हणत थोडे नखरे करावेत. मान



वळवावी, हसवं, रूसावं पण मनात अनुराग ठेवून! असे नखरे प्रेम वाढवण्यासाठी फार गरजेचे असतात. सहज मिळणऱ्या गोष्टीची किंमत राखली जात नाही. मिलात लज्जत घेण्यासाठी स्त्रियांनी 'मी नाय जा...' सारखे नखरे दाखवून प्रेमात मजा आणावी. स्त्रियांनी असे नाजनाखरे केले तरच वैवाहिक कामजीवन दीर्घकाळ टिकून राहाते. पण यावेळी स्त्रियांनी उगाच बराच वेळ ताणून धरू नये. नखरे मर्यादित करावेत. सहजपणे पत्नी कर्तव्य म्हणून स्त्री लगेच मिलातला तयार होत असेल, तर पुरुषाला मिलातला आनंद मिळतोच असं नाही. ती

त्याला मजबुरी वाटू लागते. म्हणूनच 'मी नाय जा' चा फार्म्युला स्त्रियांनी वापरावा. थोडी धक्काबुक्की, ओढा-ताण, डोळ्यात पाहणे, त्याने तोंड पुढे आणले की पटकन मान फिरवणे अशातून एक आव्हान निर्माण होते व पुरुषाला ते आवडत असते. स्त्रियांचे नाजनाखरे पाहायला पुरुषांना आवडत असते. जी स्त्री आपल्या नखऱ्याने, सजावटीने नवऱ्याला हॅराण करते. त्याला दमवते तेव्हा पुरुषालाही गंमत वाटत असते. हा नखरा फक्त मिनिट दोन मिनिटांचा असावा. जेव्हा असा प्रेमळ तणाव निर्माण होतो तेव्हाच 'सेक्स पॉवर' वाढते. नाहीतर मिळमिळीत वरणभात खाल्यासारखं वाटतं. स्त्रीनं आपल्या नवऱ्याच चमचमीत बनाव व वैवाहिक जीवन आनंदमय करावं.

यशाची वाट अशी बनवा सोपी

हल्लीच्या स्पर्धा-युगात यशाची चव चाखणे सोपे राहिलेले नाही. कोणत्याही क्षेत्रात यश मिळवणे कठीण असू शकते; पण असंभव नसते. खाली दिलेले गुण आपल्या अंगी बाणवतात तर यश आपल्या पायाशी येईल. परिश्रम: परिश्रम यशाची गुरुकिल्ली आहे, जर आपण परिश्रमाला आपला मित्र बनवला तर नक्कीच आपले यश झळकून उठेल. अभ्यासाची आवड: कोणतेही काम नीरसपणे केल्यास त्याचे अपेक्षित परिणाम मिळत नाहीत. अभ्यासातही रस घेतला तरच त्यातून अपेक्षित परिणाम आपल्याला मिळतील. वेळेचा सतुन्योग: वेळ गतिमान असल्यामुळे एकदा गेलेली वेळ परत येत नसते. बरेच विद्यार्थी वर्षभर वेळ वाया घालवतात व एन परीक्षेच्या वेळी जास्त अभ्यास करण्याच्या प्रयत्न करतात, त्यामुळे हवे तसे यश मिळत नाही. यासाठी वेळेचे महत्त्व समजून तो विनाकारण वाया घालवू नका. महत्वाकांक्षा: मनात महत्वाकांक्षा बाळगल्याने आपण ती पूर्ण करण्यासाठी प्रेरित राहो. त्यासाठी धडपड करतो व त्यामुळे यश मिळवणे सोपे जाते.

प्रतिकूल परिस्थितीशी झुंजणे: जीवनात काही मिळवण्याचे असेल, तर प्रतिकूल परिस्थितीशी झुंजण्यास सदैव तयार असायला हवे. एखादी उणीव वा चुटी असेल, तर त्याचे रूपांगे गात न बसता. ती चुटी भरून काढण्याचा कसोशीने प्रयत्न करायला हवा. आत्मविश्वास: संशय घेणे हा मानवी स्वभाव आहे; पण बरेचजण स्वतःबाबतच संशय बाळगतात. यामुळे स्वतःच्या प्रतिमेवर व पात्रतेवर प्रश्नचिन्ह लावले जाते. यश मिळवण्यासाठी प्रथम स्वतःचा आत्मविश्वास वाढवा, त्यामुळे मनःशक्ती वाढेल. ध्येयसमर्पण: स्पर्धायुगात ध्येय गाठण्यासाठी ध्येयाविषयी समर्पणाची भावना असणे अत्यंत गरजेचे असते. यामुळे आपण ध्येयाकडे आकर्षित राहो. आपली पावले डगमगत नाहीत. योग्य मार्गदर्शन: शिक्षण क्षेत्रात यशासाठी उत्तम मार्गदर्शकाची खूप गरज असते. यासाठी आपल्या सिनीअर्सशी वेळेवेळी विचार - विनिमय करीत रहा. ते आपल्यातील दोष दूर करण्यास महत्त्वाची मदत करू शकतात.

स्टील, काचेची, तांब्याची की सीपर? कोणत्या बाटलीमध्ये पाणी पिणे तुमच्यासाठी आहे योग्य?

फिरायला जाताना किंवा ऑफिसला जाताना सुद्धा आपल्या बगेत एक पाण्याची बाटली असतेच. आजकाल बाजारात अनेक फॅसी बाटली उपलब्ध असतात. पण, पाण्याची बाटली तुमच्या आरोग्यावर कसा परिणाम करू शकतात याबद्दल तुम्हाला माहिती आहे का? नाही तर जिमपासून ते अगदी रात्री झोपताना वेड्या बाजूला देवतवर आपण एकतरी पाण्याची बाटली ठेवतो. पण, सगळ्याच पाण्याच्या बाटल्या एकसारख्या बनवल्या जात नाही. तर प्रसिद्ध ऑर्थोपेडिक सर्जन आणि आरोग्य समर्थक डॉक्टर मनन ह्योरा यांनी अलीकडेच एक इन्स्टाग्रामवर पोस्ट शेअर केली आहे; ज्यामध्ये घरातू पाण्याच्या बाटल्याची क्रमवारी लावली आहे. कोणती बाटली दरोजर वापरण्यासाठी चांगली आहे

स्टीलची बाटली टिकाऊ असते आणि बीपीए किंवा थॅलेस सारख्या हानिकारक रसायनांपासून मुक्त असतात. आपण या बाटलीमध्ये गरम चहा, थंड पाणी भरून ठेवतो. या बाटल्या तापमान उत्तम प्रकारे राखून ठेवतात आणि विषारी पदार्थ बाहेर येऊ देत नाही; त्यामुळे दरोजर वापरण्यासाठी स्टीलची बाटली उत्तम आहे. काचेची बाटली काचेची बाटली शुद्ध चवीचे पाणी. काचेच्या बाटल्यात पाण्याची चव शुद्ध असते. तसेच या बाटल्या पुन्हा वापरता येण्याजोग्या आणि पुनर्वापर करण्यायोग्य असतात. पण, फक्त या नाजूक असतात. काचेची बाटली वापरण्याचे फायदे आणि तसेच त्यामुळे असल्यामुळे अशा बाटलीतून प्यायल्यावर तोंडात कुठलाही उपपणा, रासायनिक चव किंवा अजीब वास



राहत नाही. तसेच काचेची बाटली पुनर्वापर करण्यायोग्य आहे. तांब्याची बाटली तांब्याची बाटली पारंपारिक असली तरीही नेहमीच वापरता येणार नाही. रात्रभर तांब्याच्या बाटलीत पाणी

साठवल्याने त्यात आरोग्यदायी आयुषा समावेश होतो असे मानले जाते. पण, सतत तांब्याच्या बाटलीतून पाणी पिणे हा सर्वोत्तम पर्याय नाही, कारण ते प्रतिक्रियाशील बनू शकते. साठवल्याने त्यात आरोग्यदायी आयुषा समावेश होतो असे मानले जाते. पण, सतत तांब्याच्या बाटलीतून पाणी पिणे हा सर्वोत्तम पर्याय नाही, कारण ते प्रतिक्रियाशील बनू शकते. साठवल्याने त्यात आरोग्यदायी आयुषा समावेश होतो असे मानले जाते. पण, सतत तांब्याच्या बाटलीतून पाणी पिणे हा सर्वोत्तम पर्याय नाही, कारण ते प्रतिक्रियाशील बनू शकते.

घेऊन जाण्यासाठी हलके आहे. तोंटे: व्यवस्थित स्वच्छ करणे कठीण ठरते आणि बॅक्टेरिया वाढण्याचा धोका जास्त उद्भवतो. निर्णय: व्यायामासाठी वापरा आणि नियमितपणे घासा. वास येऊ लागला की बाटली लगेच बदला. प्लास्टिकच्या बाटल्यांचा पुनर्वापर विस्लेरी किंवा मिनरल कंपनीच्या बाटल्या पुन्हा वापरणे टाळा. कारण - कालांतराने या बाटल्या खराब होतात आणि बाटलीत मायक्रोप्लास्टिक्स आणि संभाव्य हानिकारक रसायने जमा होतात. एकदा वापरता येणारे प्लास्टिक कधीही वारंवार वापरू नका. प्लास्टिकच्या बाटल्यांचा पुनर्वापर करण्याचे फायदे आणि तोंटे फायदे: सहज उपलब्ध होतात. तोंटे: कालांतराने मायक्रोप्लास्टिक्स सोडतात, वारंवार वापरण्यासाठी डिझाइन केलेल्या नाहीत. तर आता ही माहिती वाचून घेऊन बाटली तुम्ही शाका, कॉलेज आणि ऑफिसला कोणतं जाऊ शकता हे ठरवा आणि त्याचा उपयोग करा.

सतत फास्टफूड खाल्ल्यामुळे उतावीळपणा वाढतो!

भाजी आणून स्वयंपाक करेपर्यंत धीर धरत नसल्यामुळेच फास्टफूड खाल्ले जाते आणि फास्टफूडमुळे मूळचा उतावीळपणा आणखीच वाढतो, असा निकष वैशेषी संशोधनातून निघाला आहे. मूळची अर्धीर, उतावीळ स्वभावाची माणसेच फास्टफूडकडे आकर्षित होतात. झटपट चटकमटक खाण्याच्या हव्यासापायी यांची जीभ पोटात भुकेचा कृत्रिम खड्डा पाडते आणि भाजी आणा, चिरा, शिजवा, चपार्या करा, ताट धुवून घ्या, तांबे भरून घ्या किंवा डबा भरा इतकी सारी वेळखाऊ प्रक्रिया पार पाडेपर्यंत आपल्या पोटातील कावळे दम धरतील का, असा युक्तिवाद यांची जीभ पोटाकडे करते. आपल्याला खरोखरच भूक लागलेली असून चमचमीत खाण्यासाठी मुद्दाम आपण हा बहाणा करीत नाही आणि त्यामुळे ही पेशांची उधळपट्टीही नाही, असा काटकसरी मंदू छानछोकीसाठी सोकावलेल्या मनाची

समजूत घालू लागतो. या सर्व मानसिक प्रक्रियेचा अर्थ असा की, मूळचे उतावीळ असलेले मनच फास्टफूडकडे सहजपणे आकर्षित होते. फास्टफूड खालल्यानंतर मनुष्यावर कोणता परिणाम होतो, यासंबंधीचे निरीक्षणही या शास्त्रज्ञांनी नोंदवले आहे. बर्गर, पिझ्झा, फ्राईज असे फास्टफूड सातत्याने खाल्ल्यामुळे मूळचा उतावीळपणा आणखीच वाढतो. अशी माणसं मुबलक किंवा पुरेसा वेळ असतानाही सर्व कामात धाई-गडबड करू लागतात. एखादे काम कधी एकदाचे पूर्ण होतेय आणि त्याचा रिझल्ट कधी हाती पडतोय, असे त्यांना होऊन जाते. धाई-धाईने कामे कशीतरी उरकण्याच्या उतावीळपणांमुळे यांचा कामाच्या दर्जावरही दुष्परिणाम होत असतात, असेही या शास्त्रज्ञांना आढळून आले आहे.

छान छान गोष्टी... नीतीमत्ता बदलली...

विजयपूरचा राजा अंकुश हा अतिशय स्वार्थी आणि जुलमी राजा होता. प्रजेची सेवा करून तिला सुखी ठेवण्याऐवजी तिला लुटवणे हेच त्याचे धोरण होते. त्याचे वडील, आजोबा यांची कारकीर्द खूप चांगली होती. एकदा राज्याच्या काय मनात आले, त्याने सर्व दरबाऱ्यांना प्रश्न केला, माझी कारकीर्द चांगली आहे की, माझ्या वडिलांची की आजोबांची मला खरे उत्तर द्या. सर्व दरबारी परस्पराने तोंडे पाहू लागले. कारण खरे उत्तर माहीत असले, तरी महाराजांच्या समोर ते सांगणे शक्य नव्हते आणि खोटे बोलूही चालण्यासारखे नव्हते. अखेर एक म्हातारा सरदार पुढे आला. तो म्हणाला, महाराज, मी आपल्या आजोबांची कारकीर्द पाहिली, वडिलांचीही पाहिली. मला आता तिघांच्या

राज्याकारभाराची तुलना करता येणार नाही, पण या काळात माझ्यात काय बदल झाला हे मी सांगू शकेन. राजाने त्याला तशी परवानगी दिली. म्हातारा सरदार सांगू लागला, आपले आजोबा फार थोर पुरुष होते. त्यांच्या राज्यात कोणत्या मनात कधी चुकीचे विचार येत नसत. तेव्हा मी तरुण असताना एका म्हात्याच्या शेजाऱ्याने माझ्या हाती दहा हजार मोहरा दिल्या व सांगितले, माझा म्हाताऱ्याचा भरवसा नाही. मी गेल्यावर नातीचा सांभाळ कर आणि योग्य वर पाहून तिचा विवाह करून दे. काही दिवसात तो म्हातारा मरण पावला. मी योग्य वर पाहून त्याच्या नातीचा विवाह करवून दहा हजार मोहरा तिला देऊन टाकल्या. पुढे थोरले महाराज कालवश झाले आपले वडील गादीवर आले नंतर ती मुलगी माझ्या समोरून जात

असताना माझ्या मनात विचार आला, अरे... या मुलीच्या आजोबांनी माझ्याकडे ठेवायला दिलेल्या दहा हजार मोहरा मी उगाचच तिला परत केल्या. तिच्या आजोबांनी माझ्याकडे दहा हजार मोहरा ठेवायचा दिल्या आहेत हे तिला कोठे माहीत होते? हा विचार मला सतत सतावत राहिला. कालांतराने आपले वडील ही स्वर्गवासी झाले व आपण राज्यावर आलात. काही वर्षांपूर्वी ती मुलगी मला पुन्हा दिसली. तेव्हा माझ्या मनात विचार आला. मी उगाचच त्या मुलीचा विवाह लावून दिला. त्यापेक्षा मी तिच्याशी विवाह केला असता तर फारच उत्तम झाले असते. पत्नीबरोबर मला दहा हजार मोहरा प्राप्त झाल्या असत्या. म्हाताऱ्याने गोष्ट सांगली. महाराजांना व त्यातील जाणकारांनाही मतिताईत समजला. आजोबांच्या राज्यात होणाऱ्या वैधकीय मार्गदर्शक तत्वांबद्दल माहिती ठेवण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या जीवनातील या पद्धतीचा समावेश करून तुम्ही तुमच्या व्यावसायिक आणि वैयक्तिक जीवनातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी अधिक चांगल्या प्रकारे तयार असता, तसेच तुमचे दीर्घकालीन आरोग्य आणि आनंद जोपासाल, असे डॉ. सिंगला म्हणाले.

पस्तिशीनंतरच्या नोकरदार महिलांना दैनंदिन दिनचर्येत 'या' गोष्टी करायलाच हव्या; तज्ज्ञांचे मत आरोग्य ठेवेल सुदृढ

प्रत्येक वयात महिलांनी आपल्या आरोग्याकडे लक्ष द्यायला हवे. तरुणपणात महिलांना फार समस्यांना समोर जावे लागत नाही. परंतु, जस जस वय वाढते, तशा अनेक समस्या उद्विग्नता सुरुवात होते. ३५ व्या वर्षापासून नोकरदार महिलांच्या आयुष्यातील एका महत्त्वाच्या खरोखरच सुरुवात होते. जिथे त्यांना त्यांच्या आरोग्याच्या प्राधान्याचे पुनर्मूल्यांकन करावे लागते. तज्ज्ञ या व्योमटातील महिलांना नोकरा सांभाळून आरोग्य सुदृढ ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन देतात. ३५ वर्षे वयानंतरच्या नोकरदार महिला म्हणून व्यस्त जीवनशैलीसह तुमच्या आरोग्याला प्राधान्य देणे आवश्यक आहे. निरोगी सवयी विकसित करणे आणि त्यांचे पालन करणे तुमच्या शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्यावर कायमस्वरूपी परिणाम करू शकते, असे दिल्लीतील सीके बिर्ला हॉस्पिटलमधील अंतर्गत औषध विभागाचे प्रमुख सल्लागार डॉ. नरदर सिंगला म्हणाले. आरोग्याला प्राधान्य द्या: रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल, रक्तातील साखर, थायरॉईड आणि स्तनाच्या आरोग्यासह

नियमित तपासणीचे वेळापत्रक तयार करा. लवकर निदान हे प्रतिबंध आणि चांगल्या परिणामांसाठी महत्त्वाचे आहे, असे हँडराबादमधील एलबीनगर येथील प्लेनेगल्स अवेअर हॉस्पिटलच्या मुख्य आहारतज्ज्ञ डॉ. बिराली श्रेता म्हणाल्या. डॉ. सिंगला यांच्या मते, तुमच्या प्राथमिक आरोग्य सेवा तज्ज्ञांकडे नियमित वार्षिक तपासणी केल्याने रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल पातळी यांसारख्या प्रमुख आरोग्य निर्देशकांचे निरीक्षण करण्यास मदत होते आणि संभाव्य समस्या लवकर ओळखण्यास मदत होते. संतुलित आहार घ्या: संपूर्ण धान्य, प्रथिने, निरोगी चरबी आणि भरपूर फळे आणि भाज्या निवडा. प्रक्रिया केलेले अन्न, साखर आणि मीठ यांचे सेवन मर्यादित करा. हाडांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी पुरेसे कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे, असे डॉ. बिराली म्हणाले. नियमितपणे हालचाल करा: आठवड्यातून किमान १५० मिनिटे मध्यम शारीरिक हालचाली करा. स्नायूंचे प्रमाण टिकवून ठेवण्यासाठी आणि वयापाचय



वाढवण्यासाठी योगा क्लासेस जाईन करा. शारीरिक आरोग्य तुमच्या दिनचर्येचा आधारस्तंभ असले पाहिजे. निरोगी वजन राखण्यासाठी, हृदय व रक्ताहिऱ्यासंबंधी

आरोग्य वाढवण्यासाठी आणि ताण कमी करण्यासाठी चालणे, सायकलिंग किंवा पोहणे उत्तम आहे. झोप आणि ताण व्यवस्थापन: ७-८ तासांच्या शांत झोपेला प्राधान्य द्या. ताण कमी करण्यासाठी योग, ध्यान किंवा श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम यांसारख्या पद्धतींचा समावेश करा. हायड्रेटेड राहा आणि अतिउत्तेजना टाळा: सॅफेन, अल्कोहोल आणि स्कीन टाईम मर्यादित करा - हे सर्व झोप आणि मूडमध्ये व्यत्यय आणू शकतात. मानसिक आणि भावनिक आरोग्य: मानसिक आणि भावनिक आरोग्याकडे कधीही दुर्लक्ष करू नये. ध्यान, योग किंवा खोल श्वासोच्छ्वासाच्या व्यायामाद्वारे ताण व्यवस्थापित करा, जे तुम्हाला निरोगी काम-जीवन संतुलन राखण्यास मदत करू शकतात. भावनिक लवचिकतेसाठी एक मजबूत सामाजिक समर्थन नेटवर्क अत्यंत महत्त्वाचे असल्याने मित्र आणि कुटुंबासह अर्थपूर्ण संबंध जोपासा. स्वतःची काळजी घेण्यासाठी वेळ काढायला विसरू नका, मग तो छंदाचा आनंद घेणे असो, निरोगी वेळ घालणे असो किंवा फक्त

स्वतःसाठी एक शांत क्षण काढणे असो, असे डॉ. सिंगला म्हणाले. या सर्वगंधीमध्ये सातत्य राखल्याने ऊर्जा आणि आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. वाय्वैतिक, काही सोप्या पण प्रभावी सवयी लक्षात ठेवा. दिवसभर भरपूर पाणी पिऊन शरीराची ऊर्जा टिकवून ठेवा आणि शारीरिक कार्यांना चालना द्या. धूम्रपान, जास्त मद्यपान आणि जास्त साखरेचे सेवन यांसारख्या अस्वास्थ्यकर वर्तनांपासून दूर राहा, असे डॉ. सिंगला म्हणाले. महिलांच्या आरोग्याच्या विषयांबद्दल आणि तुमच्या कल्याणासाठी सक्षम निवडी करण्यासाठी विकसित होणाऱ्या वैद्यकीय मार्गदर्शक तत्वांबद्दल माहिती ठेवण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या जीवनातील या पद्धतीचा समावेश करून तुम्ही तुमच्या व्यावसायिक आणि वैयक्तिक जीवनातील आव्हानांना तोंड देण्यासाठी अधिक चांगल्या प्रकारे तयार असता, तसेच तुमचे दीर्घकालीन आरोग्य आणि आनंद जोपासाल, असे डॉ. सिंगला म्हणाले.

