

१९६० च्या रोम ऑलिम्पिक स्पर्धेत
मिलखा सिंग यांचे पदक अतिशय सूक्ष्म
फरकाने हुकले. या ऑलिम्पिक स्पर्धेत
मिलखा सिंग यांनी ४०० मीटर शर्वत
४५. ७३ सेकंदामध्ये पूर्ण केली.
जर्मनीचा धावपटू कार्ल कुफर्मॅन्गेर
ते सेकंददाच्या १०० व्या भाग एकद्वया कमी
फरकाने मागे राहिले. अतिशय सूक्ष्म
फरकाने ऑलिम्पिक पदक हुकल्याने
जगभरातील क्रीडाप्रेमींनी हळहळ व्यक्त

मिलखा सिंग हे भारतातीलच नाही तर
जगभरातील धावपटूंचा आदर्श होते.
निवृत्तीनंतर त्यांनी तरुण धावपटूंना
मार्गदर्शनही केले. मिलखा सिंग यांचे
चार वर्षापूर्वी १८ जून २०२१ रोजी
कोरोनाने निधन झाले. त्यांच्या निधनाने
भारतीय क्रीडा क्षेत्राची मोठी हानी
झाली. फ्लॉइड शीख मिलखा सिंग यांना
स्मृतिदिनी विनम्र अभिवादन !

मिळवण्वार ते भारताचे पहिले खेळडू आहेत. १९६२ च्या जकार्ता आशिआई स्पर्धेतही त्यांनी ४०० मीटर आणि ४ याचा ४०० मीटर रिले शर्यतीत सुवर्णपदक मिळवले.

१९६० च्या रोम ऑलिम्पिक स्पर्धेत मिळखा सिंग यांचे पदक अतिशय सूक्ष्म फरकाने हुकले. या ऑलिम्पिकमध्ये मिळखा सिंग यांनी ४०० मीटर शर्यत ४५. ७३ सेकंदामध्ये पूर्ण केली. जर्मनीचा धावपटू काल् कुफर्मपेक्षा ते सेकंददाच्या १०० व्या भाग एकद्वया कमी फरकाने मागे राहिले. अतिशय सूक्ष्म फरकाने ऑलिम्पिक पदक हुकल्याने जगभरातील क्रीडाप्रेमींनी हळहळ व्यक्त

पुरस्कार देऊन त्यांचा योग्य गौरव केला. त्यांच्या जीवनावर आधारित भाग मिळखा भाग हा चित्रपट येऊन गेला. या चित्रपटात परवाना अखंड यांनी मिळखा सिंग यांची भूमिका केली होती.

मिळखा सिंग हे भारतातीलच नाही तर जगभरातील धावपटूंचा आदर्श होते. निवृत्तीनंतर त्यांनी तरुण धावपटूंना मार्गदर्शनही केले. मिळखा सिंग यांचे चार वर्षांपूर्वी १८ जून २०२१ रोजी कोरोनाने निधन झाले. त्यांच्या निधनाने भारतीय क्रीडा क्षेत्राची मोठी हानी झाली. फलांझी शीख मिळखा सिंग यांना स्मृतिदिनी विनम्र अभिवादन !

■ ■ ■ ■ ■

महासागर

मुंबईतल्या १९९३ च्या बॉम्बस्फोटातील आरोपी सलीम कुतासोबत ठाकरे गटाच्या शिवसेनेचे सुधाकर बडगुजर यांनी पार्टी केल्याचा आरोप भाजप आमदार नीतेश राणे यांनी विधिमंडळात केला होता. या पार्टीचे फोटोही सभागृहात दाखवले होते. विशेष म्हणजे या आरोपानंतर तत्कालीन गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी या प्रकरणाची चौकशी करण्यासाठी एसआयटी स्थापन केल्याची घोषणा केली होती. आता त्याच बडगुजरांना भाजपने पायघड्या टाकल्यात. नीतेश राणे त्यासाठी हिंदुत्वाचा मुलामा देत आहेत.

विधिमंडळात उपस्थित केला होता. बॉम्बस्फोटातील आरोपींसोबत सुधाकर बडगुजर यांनी पार्टीचा झोडल्या आहेत, असा आरोप तो फोटो दाखवत नीतेश राणेंनी करत गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीसांकडे चौकशीची मागणी केली होती. त्यावर मंत्री दादा भुसे आणि भाजप आमदार आशिष शेलार यांनीही विधिमंडळात जोरदार आरोप करत राणेंची पाठराखण केली होती.

फडणवीसांची घोषणा

नीतेश राणे यांच्या आरोपानंतर गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी हे प्रकरण अतिशय गंभीर असल्याचे म्हटले होते. तसेच फडणवीस यांनी या विषयावर एसआयटी चौकशी करण्याची घोषणा केली होती.

यावेळी ते म्हणाले होते की, बॉम्ब स्फोटातल्या आरोपीसोबत पार्टी करण्याचा विषय अतिशय गंभीर आहे. देशाचा शत्रू असलेल्या दाऊदचा जवळचा सहकारी सलीम कुता हा खरे तर पॅरोलवर बाहेर होता. त्यामुळे त्याला पार्टी देखील करता येत नाही. त्यामुळे त्याने पार्टी करायची आणि कोणीतरी जाऊन त्या पार्टीत नाचावचे हा गंभीर प्रकार आहे.

१९९३ च्या बॉम्बस्फोटातील आरोपी सलीम कुता सोबत या संबंधीत व्यक्तीचा काय संबंध आहे, अशी पार्टी करण्यात कोण-कोण होते, त्याला कोणाचा वरदहस्त होता का? हे तपासण्यात येईल. बॉम्बस्फोटातील आरोपीसोबत कोणी पार्टी करत असेल तर त्याचा अर्थ संवेदना मेल्यात असा होतो. म्हणून मी

सुधाकर ते सुधारक?

निर्लज्ज लोकांचा भरपा

संजय राजूत यांनी देखील टीका केली आहे. दिवट करत ते म्हणाले, या सगळ्यांना मुंबई बॉम्ब स्फोटातील आरोपी करायला हवे! गृहमंत्री कुताला उगाच बदनाम करीत होते. भारतीय जनता पक्ष हा निर्लज्ज लोकांचा भरपा असलेला पक्ष आहे, देशभक्ती, हिंदुत्व वगैरे सगळे ढोंग आहे.

बावनकुळेचे कानावर हात..

सुधाकर बडगुजर यांच्या भाजप पक्षप्रवेशावर प्रतिक्रिया देताना चंद्रशेखर बावनकुळे म्हणाले, सुधाकर बडगुजर यांच्या पक्षप्रवेशाबद्दल कुठलीही माहिती माझ्याकडे नाही. स्थानिक नेतृत्व, स्थानिक आमदार आणि खासदार यांचे एकमत झाल्याशिवाय आमच्याकडे प्रवेश बावनकुळे म्हणाले, सुधाकर बडगुजर यांच्या पक्षप्रवेशाबद्दल कुठलीही माहिती नाही, असे म्हणत त्यांनी आपल्या मनातील भावना व्यक्त करत शिवसेनेवर नाराजी व्यक्त केली आहे.

ज्या पक्षामध्ये मी १८ वर्षे काम केले त्यांनी माझा अनादर केला. मला पक्षातून हाकलण्याची भूमिका त्यांनी घेतली. माझा काय चूक होती तेही मला कळलेले नाही असे म्हणत त्यांनी आपल्या मनातील भावना व्यक्त करत शिवसेनेवर नाराजी व्यक्त केली आहे.

ज्या पक्षामध्ये आदरातिथ्य मिळते त्या पक्षामध्ये जाणे कधीही उचित, असे जरी सुधाकर बडगुजर यांनी म्हटले असले तरी भाजपच्या अनेक नेत्यांकडून त्यांच्या पक्षप्रवेशाला विरोध आहे.

भाजपच्या स्थानिक आमदार सीमा हिरे यांनी देखील सुधाकर बडगुजर यांच्या पक्षप्रवेशाला विरोध केला आहे. त्यातच भाजपचे प्रदेशाध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी देखील पक्षप्रवेशाची आपल्याला काही कल्पना नसल्याचे म्हटले आहे.

कुठलीही माहिती नाही.

सुधाकर बडगुजरांच्या भावना

सुधाकर बडगुजर म्हणाले, २०१७ ते २०२२ हा पाच वर्षांचा कालावधी सोडला तर आता प्रशासकीय राजवट आहे. या राजवटीत जी कामे होत आहेत, ती प्रशासनामुळे सुरू आहेत. कामे होत असताना प्रशासनावरती लोकप्रतिनिधींचा अंकुश असला पाहिजे.

निवडणुका येऊ घातलेल्या आहेत. या निवडणुकीमध्ये भाजपला मोठे यश मिळवे यासाठी मी भाजपमध्ये प्रवेश करणार आहे. ज्या पक्षामध्ये आदरातिथ्य मिळते त्या पक्षामध्ये जाणे कधीही उचित आहे.

ज्या पक्षामध्ये मी १८ वर्षे काम केले त्यांनी माझा अनादर केला. मला पक्षातून हाकलण्याची भूमिका त्यांनी घेतली. माझा काय चूक होती तेही मला कळलेले नाही असे म्हणत त्यांनी आपल्या मनातील भावना व्यक्त करत शिवसेनेवर नाराजी व्यक्त केली आहे.

ज्या पक्षामध्ये आदरातिथ्य मिळते त्या पक्षामध्ये जाणे कधीही उचित, असे जरी सुधाकर बडगुजर यांनी म्हटले असले तरी भाजपच्या अनेक नेत्यांकडून त्यांच्या पक्षप्रवेशाला विरोध आहे.

भाजपच्या स्थानिक आमदार सीमा हिरे यांनी देखील सुधाकर बडगुजर यांच्या पक्षप्रवेशाला विरोध केला आहे. त्यातच भाजपचे प्रदेशाध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी देखील पक्षप्रवेशाची आपल्याला काही कल्पना नसल्याचे म्हटले आहे.

युवकांनो स्वतःच्या भविष्याचा विचार करा...

आजकाल स्वतःच्या भविष्याचा विचार करण्यापेक्षा राजकीय नेत्यांच्या भविष्याचा विचार करणारे लोक प्रत्येक समाजात संख्येने खूप वाढले आहेत. विशेष करून युवा पिढीला राजकीय नेत्यांचे खूप आकर्षण वाटत आहे. त्यांना त्यांचे कडूर कार्यकर्ते म्हणून मिरवण्याची फार विचित्र संस्कृती लागली आहे.

आजकालचे युवक शिक्षण शिकायचे सोडून, नियमित कॉलेज करायचे सोडून आणि आपले जीवन ध्येय गाठायचे सोडून राजकीय नेत्यांच्या मागेपुढे फिरण्यात आघाडीवर आहेत. शाळा व कॉलेजला दांड्या मारून आणि प्रामाणिकपणे अभ्यास करायचा सोडून राजकीय नेत्यांचे बगलबच्चे म्हणून मिरवण्यात काय फायदा? स्वतःच्या भविष्याचा विचार करायचा सोडून, राजकीय नेत्यांच्या भविष्याचा विचार करणे खरंच योग्य आहे का? तुम्हीच सांगा मंडळी. मला तर हे योग्य वाटत नाही.

आई वडील मोठ्या आशेने आपल्याला शिक्षणासाठी शहरी भागात पाठवतात. शिक्षणासाठी आपल्याला खूप खूप पैसा पुरवतात. त्यांना सुद्धा वाटते की आपला मुलगा खूप खूप शिकून नोकरीला लागेल.

एक दिवस आपले स्वजि साकार करेल आणि आपल्याला सुखाने दिवस दाखवेल. म्हणून ते मोठ्या आशेने जीवन जगत असतात.

त्यांना काय माहित? आपला मुलगा शिक्षणाच्या नावाखाली राजकारणाचे धडे शिरवत आहे का राजकीय पक्षाचा कार्यकर्ता बनून सवर्ज्या उचलत आहे.

मान्य आहे की, आपला नव्याने कॉलेजमध्ये प्रवेश झाला की, आपण थोडे दिवस नियमित कॉलेज करतो. मन लावून अभ्यास देखील करतो पण नंतर काही दिवसांनी तेथील राजकीय वातावरण पाहून आणि तशा मित्रांच्या संघर्षात राहून आपण सुद्धा एखाद्या राजकीय नेत्याच्या पक्षात प्रवेश करतो आणि लगेच त्या पक्षाचा नेता आपला राजकीय गुरू बनतो. आपण त्याचे शिष्य बनतो.

नंतर गुरू-शिष्याचे नाते हे अटुट बनते. तो नेता आपल्या जीवनाचा अविभाज्य घटक बनतो. आपल्याला कोणते तरी गल्लीतील साधे पद देऊन खुश करतो. आणि स्वाध्यासासाठी आपला पुरेपूर वापर करून घेतो. पण या युवकांना मात्र आपण तालुक्याचा नेता झाल्यासारखे वाटते. आणि लगेच त्याचे राहणीमान बदलते. नेत्यासारखे कपडे आणि नेत्यासारखी हेअर स्टाईल ठेवून हे युवक हे पद घेऊन गावभर मिरवतात.

बैरब्राजी व पेपरब्राजी करून स्वतः स्वतःच्या पदाचा प्रचार करतात. आपल्या नावापुढे त्या पदाचा उल्लेख मात्र आवर्जून करतात. त्यांना तो नेता प्राणप्रिय वाटायला लागतो. हे युवक त्या नेत्यासाठी जीव द्यायला पण मागे पुढे पाहत नाहीत. म्हणजे यांना स्वतःच्या भविष्यापेक्षा नेत्याच्या भविष्याची चिंता अधिक असते. त्यांना स्वतःच्या भविष्याचे काहीही देणे घेणे राहत नाही.

पण राजकीय नेत्यांच्या भविष्याचा विचार मात्र त्यांना रात्री सुखाची झोप सुद्धा येऊ देत नाही. एवढी राजकीय नेत्यांच्या भविष्याची चिंता त्यांना लागलेली असते. या लोकांना स्वतःच्या परिस्थितीची जाण नसते, स्वतःच्या भविष्याचा वेध नसतो, आपण काय करत आहोत याचे भान देखील नसते आणि आपले आई वडील काय करतात याचा थोडाही विचार नसतो तर त्यांच्या डोक्यात

केवळ राजकारणाचे वेड असते.

आपला नेता कसा मोठा होईल? आणि जादा मताधिक्य घेऊन कसा निवडून येईल? याकडे मात्र त्यांचे विशेष लक्ष असते. ज्यावेळी लोकसभा व विधानसभा निवडणुका लागल्या जातात तेव्हा मात्र आमचे युवक आपल्या नेत्याला भरघोस मतांनी निवडून आणण्यासाठी खूप खूप प्रयत्न करतात. अहोरात्र त्यांचा प्रचार करण्यासाठी तालुका व जिल्हा पिंजून काढतात. त्यांना स्वतःच्या घराकडे देखील लक्ष द्यायला वेळ नसतो.

घरातील आई-वडील, बायको व मुले यांना विसरून ते प्रचार करण्यात एवढे मग्न होतात की, त्यांना स्वतःच्या पोटाला दोन घास खावे याचे देखील भान राहत नाही. घरचे पैसे घालून गाडीत पेट्रोल टाकायचे आणि त्या नेत्याचा प्रचार करायचा हे समीकरण सध्या सर्वत्र चालू आहे. काही काही महाभाग तर इलेक्शन मध्ये तालुक्याचे भांडण गावात आणतात, आपल्या नेत्याच्या विरोधात जर कोणी अपशब्द बोलला तर त्याच्यासोबत भांडण तंटे करायलाही मागे पुढे पाहत नाहीत.

पण एकमेकांच्या विरोधात प्रचार करणारी नेते मंडळी निवडून येऊ किंवा न येऊ पण ते आपले राजकीय ऋणानुबंध कधीच विघडू देत नाहीत. पण हे युवक मात्र त्या राजकीय नेत्यांसाठी नाहक गावात दुरगमनी करून घेतात. यामध्ये या युवकांचा कवडीचाही फायदा नसतो. उलट त्यांना जमीन विकून घरून पैसा घालावा लागतो. त्यांचा फायदा आणि आपला तोटा हे वाक्य आमच्या युवकांना कधी कळणार? युवकांनो हे असे चालणार नाही. हे जरा लक्षात घ्या. त्यांच्यासाठी विनाकारण शिक्षणावर पाणी का सोडायचे? अशांने आपल्याला जीवन ध्येय कसे गाठता येईल?

अगोदर स्वतःच्या भविष्याचा विचार करा. स्वतःचे भविष्य घडवून स्वतःच्या पायावर उभे रहा. त्यासाठी खूप खूप शिक्षण शिका. अहोरात्र अभ्यास करा आणि आपल्या आई वडिलांचे स्वप्न साकार करून मग राजकारणात प्रवेश करा. कारण उपाशी पोटी बनलेला कार्यकर्ता लाचार बनतो हे आपल्याला डॉ.बाबासाहेबांनी अगोदरच सांगून ठेवले आहे.

उच्चशिक्षित व राजकीय वलय असलेला कार्यकर्ता राजकारणात यशस्वी होतो हे कोणालाही मान्य करावेच लागेल. नाहीतर अर्ध्यावर शिक्षण सोडून राजकीय नेत्यांच्या मागे फिरणारे युवक आज दिशाहीन होऊन अंधारातच चाचपडत आहेत.

त्यांना गावात कोणी विचारायला देखील तयार नाही. त्यांची घरे राजकारणात शेती विकून उध्वस्त झाली आहेत. खूप खूप शिक्षण शिकून व स्वतःच्या पायावर उभे राहून राजकारणात प्रवेश करणारे राजकारणी आज यशस्वी झाले आहेत. हे सत्य कोणालाही नाकारता येणार नाही.

म्हणून बांधवांनो खूप खूप शिक्षण शिका... नोकरीला लागून स्वतःच्या पायावर उभे रहा, स्वतःचे भविष्य घडवा आणि मग राजकारणात प्रवेश करा कारण तुमच्यावर लाचारी पत्करण्याची वेळ येणार नाही... हे नेहमी ध्यानात ठेवा...



राज्याच्या अनेक भागात पाण्याचे दुर्भिक्ष हा स्वातंत्र्यानंतरच्या इतक्या वर्षांतही मोठा गहण प्रश्न आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसात विदर्भातील मेळघाट तसेच मराठवाडा, खानदेश आणि राज्याच्या इतर काही भागात पाण्याचे दुर्भिक्ष जाणवते. कित्येक अंतरावरून महिलांना डोक्यावर घगराभर पाणी आणावे लागते.

मात्र, अशाही बिकट परिस्थितीत काही आनंदवार्ता कानावर पडतातच. इंगतपूरी तालुक्यातील टाकळ्याची वाडी आणि बोरीची वाडी या दोन गावांमध्ये अनेक वर्षांपासून पाण्याची भिण समस्या होती. पण आता हे चित्र बदलणार आहे. एसएनएफ आणि दुर्गापरमेश्वरी प्रतिष्ठान, ठाणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने बोरीची वाडी आणि टाकळ्याची वाडी येथील पाणीयोजनेचे काम सध्या प्रगतीपथावर आहे.

विशेष आनंदाची बातमी म्हणजे या

पाणीबाणी आणि वाड्यांची आनंदवार्ता...

प्रकल्पार्तगत आम्ही निवडलेल्या जागी विहीरीचे काम पूर्ण झाले असून विहीरीला भरपूर पाणी लागले आहे. पाण्याने काटोकाट भरलेली विहिर बघून आतापर्यंत घेतलेल्या परिश्रमाचे चिज झाल्याचे दुर्भिक्ष जाणवते. कित्येक अंतरावरून महिलांना डोक्यावर घगराभर पाणी आणावे लागते.

मात्र, अशाही बिकट परिस्थितीत काही आनंदवार्ता कानावर पडतातच. इंगतपूरी तालुक्यातील टाकळ्याची वाडी आणि बोरीची वाडी या दोन गावांमध्ये अनेक वर्षांपासून पाण्याची भिण समस्या होती. पण आता हे चित्र बदलणार आहे. एसएनएफ आणि दुर्गापरमेश्वरी प्रतिष्ठान, ठाणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने बोरीची वाडी आणि टाकळ्याची वाडी येथील पाणीयोजनेचे काम सध्या प्रगतीपथावर आहे.

विशेष आनंदाची बातमी म्हणजे या

बेरोजगारांनी घरी बसायचं काय?

निवृत्ती नंतरही कर्मचाऱ्यांना करार पद्धतीने सेवेत घेता येईल असा निर्णय सरकारने नुकताच घेवून बेरोजगारी वाढविण्यास बळ दिल्याचे दिसून येते.

निवृत्तीनंतर सरकारी कर्मचारी किंवा अधिकारी यांना का म्हणून सेवेत ठेवायचे? निवृत्त होणाऱ्या कर्मचाऱ्यांच्या सहा महिने अगोदर जर नवीन कर्मचारी नियुक्त केले तर त्या निवृत्त कर्मचाऱ्यांचे किंवा अधिकाऱ्यांचे संपूर्ण काम नवीन व्यक्ती सहा महिन्यांत सहज काम शिकून करू शकतो. मग सरकार निवृत्त कर्मचाऱ्यांचे लाड का करीत आहे?

देशासह राज्यात मोठ्या प्रमाणात बेरोजगारीचे प्रमाणात वाढत असून मोठे सावट निर्माण झाले आहे. अशा परिस्थितीत सरकार जर अशा पध्दतीचे चुकीचे निर्णय घेत असेल तर राज्याची जनता कधीच माफ करणार नाही. कारण सरकारचे असेही म्हणणे आहे की निवृत्त कर्मचाऱ्यांना करार पद्धतीने वयाच्या ६५ वर्षांपर्यंत काम करता येईल, जर आवश्यकता भासली तर वयाच्या ७० वर्षांपर्यंत सुध्दा करता येईल.

यावरून आपण समजू शकतो की सरकार कडून बेरोजगारांवर कीतीमोठा घणाघाती प्रहार आहे हे आपल्या लक्षात आलेच असेल. त्यात महत्वाचे म्हणजे करार पध्दतीने नियुक्त झालेल्या निवृत्त कर्मचाऱ्यांचे वेतनही सरकारने अवाढव्य ठेवले आहे. निवृत्तीच्या वेळी असलेले मुळ वेतन व त्यावरील महागाई भत्त्यासह मिळणाऱ्या रकमेएवढी रक्कम ही करार पद्धतीने नियुक्त अधिकाऱ्यांना पारिश्रमिक म्हणून दिली जाईल. म्हणजेच त्या अधिकाऱ्यांचे वेतन जवळपास ८० ते ९० हजार राहील आणि याचे दुर्भरणाम राज्यातील बेरोजगार युवकांना भोगावे लागतील.

त्यामुळे सरकारने निवृत्त कर्मचाऱ्यांबद्दल किंवा अधिकाऱ्यांबद्दल जो करार पद्धतीने घेण्याचा निर्णय घेतला आहे तो बेरोजगार युवकांना मोठ्या प्रमाणात नुकसान पोचविणारा असून अत्यंत घातक व चिंताजनक आहे.

यावर सरकारने पुनर्विचार करून करार पद्धतीने निवृत्त कर्मचाऱ्यांना घेण्याचा निर्णय ताबडतोब मागे घ्यावा असे मला वाटते.कारण राज्यात महागाई, बेरोजगारीसह अनेक जटील समस्या आहेत त्यात जत निवृत्त कर्मचाऱ्यांना सरकारनी करार पद्धतीवर जर सामावून घेतले तर आणखी गंभीर समस्या निर्माण होतील हेही तितकेच खरे.

निवृत्तीनंतरही करार पद्धतीने घेण्याच्या सरकारच्या निर्णयाला कर्मचारी/अधिकारी संघटनांकडून सुध्दा विरोध होत आहे आणि विरोध करणे सहाजिकच आहे.सरकारच्या या निर्णयाला संघटनांचे काय तर राज्याची १४ कोटी जनताही विरोध करेल.एककडे कर्मचारी संघटना निवृत्ती वय ५८ वरून ६० करण्याची मागणी करीत आहे.

सरकार म्हणत आहे की, ५८ वर्षांनंतर कर्मचाऱ्यांची काम करण्याची क्षमता तेवढी राहत नाही, असे कारण देत राज्य सरकार निवृत्तीचे वय ६० वर्षे करण्यास मंजुरी देत नाही,तर मग प्रश्न उपस्थित होतो की, वयाच्या ६५-७० वर्षांपर्यंत त्यांची सेवा कशी काय घेता येईल, असाही मोठा प्रश्न आता निर्माण झाला आहे.

सरकार एकीकडे सांगते की ५८ वर्षांनंतर त्या व्यक्तीची काम करण्याची क्षमता कमी असते आणि दुसरीकडे निवृत्तीनंतर ६५-७० वर्षांपर्यंत करार पद्धतीने कामावर ठेवण्यास मंजुरी देते हि तर सरकारची मनमानीच म्हणावी लागेल यावर सरकारने व पक्ष-विपक्षांनी गांभीर्याने विचार करण्याची गरज आहे.

सरकारने घेतलेला निर्णय चुकीचा असल्याने तो ताबडतोब मागे घ्यावा. असे चुकीचे निर्णय घेण्यापेक्षा राज्य सरकारने नियमित कर्मचारी व अधिकारी यांची भरती करावी. यामुळे बेरोजगारीवर आळा बसेल व बेरोजगारांना सरकारी सेवेत नोकरी करण्याची संधी मिळेल आणि यांचे स्वागत सर्वच स्तरातून केले जाईल.त्यामुळे महाराष्ट्रातील जनतेला कोणत्याही प्रकारची ठेच पोहचणार नाही याची सरकारने काळजी घ्यावी.



महेश कृष्णराव लांजेवार स्वतंत्र पत्रकार, नागपूर. १९२१-६९०७७९

अक्षीकायन प्रा. अशोक साहू मेहकर (१९४२-१९८३९३)

पराधिन जगती..!

कुणाचा मृत्यू कसा होईल हे येत नाही सांगता विज्ञानाने केली कितीही प्रगती पण खरा सुत्रधार तोसृष्टीचा नियंता..!

पाप पुण्याचाआपण - करत बसतो गुणाकार भागाकार पण नियतीच्या मनातलं कुणीच ओळखू शकत नाही भविष्यकार..

जसे कर्म तसे फळ हे आहे एक गृहीत पण विवेक बुद्धीने वागणे हे असते उचित..!

खोटे नाटे उद्योग करुनी कमवू पहातो मानव संपत्ती पण होत्याचे नव्हते होण्यास सांगा वेळ लागतो किती?

ईर्ष्या देश लोभ टाळुनी संयमाने जग जिंकावे आत्मिक समाधाना सम सुख नाही हे ध्यानी धरावे ..

आले देवाजीच्या मना तेथे कुणाचे चालेना भयानक विमान दुर्घटनेतुन त्याने एकालाच वाचविले ना..!

२७४ जणांचे हिरावुनी प्राण नियतीचे तांडव नृत्य थांबले पिडीत कुटुंबांच्या वेदना व्यक्त कराया शब्दही नच उरले ..

इस्त्रोचं धाडसी पाऊल, अभिमानास्पद आणि प्रेरणादायी

इस्त्रोने पुन्हा एकदा सिद्ध केलं की, सुरक्षा हेच सर्वोच्च प्राधान्य आहे. अमेरिकेतील Axiom-4 मोहिमे अंतर्गत फाल्कन-9 रॉकेटचे प्रक्षेपण ११ जून रोजी नियोजित होते. हे रॉकेट भारत, अमेरिका, पोलंड आणि हंगेरीच्या ४ अंतराळवीरांना अंतराळ स्थानकावर घेऊन जाणार होते. पण, इस्त्रोने सखोल चाचण्या आणि लो टेपरेचर लिंक टेस्टची मागणी केली.

पोलंड आणि हंगेरीनेही इस्त्रोच्या भूमिकेचे समर्थन केले. स्पेसएक्सकडून यावर तात्पुरत्या उपायाची तयारी होई. परंतु, इस्त्रोने ती साफ नाकारली. सध्या धोका ओळखून इस्त्रोने वेळेवर योग्य निर्णय घेतला. डॉ. व्ही. नारायणन यांच्या अनुभवामुळे मोठा अपघात टाळता आला. १३ सदस्यीय भारतीय तज्ञ पथकाने फ्लोरिडातील केनेडी स्पेस सेंटरवर थेट हस्तक्षेप केला. सेफ्टी फर्स्ट, लॉच लेटर ही भूमिका खऱ्या विज्ञाननिष्ठेचे उदाहरण ठरली. यामुळे अखेर मागणी नुसार चाचणी करावी लागली. आणि इस्त्रोच्या अंदाजानुसार

तो सदोष आढळला. काही महत्वाचे दोष रॉकेटमध्ये होते. त्यामुळे अपघाताची पूर्ण शक्यता होती. या मोहिमेत भारताचे वैमानिक ग्रुप कॅप्टन शुभांशू शुक्ला हे आहेत. त्यांच्या सुरक्षिततेसाठी इस्त्रोने आवश्यक तो धोरणात्मक निर्णय घेण्यास मागेपुढे पाहिले नाही. इस्त्रोची ही भूमिका म्हणजे भारतीय अंतराळ संशोधन संस्थेची वैज्ञानिक प्रगल्भता दर्शवते. प्रत्येक भारतीयाला या निर्णयाचा अभिमान आहे. भारत आता केवळ प्रक्षेपण करणारा देश नाही, तर जागतिक धोरण ठरवणारा बनला आहे. ही घटना इस्त्रोच्या ऑनरराष्ट्रीय प्रतिष्ठेची साक्ष देणारी आहे. हे खरे वैज्ञानिक नेतृत्व आहे, जे धाडस आणि विवेक दोन्ही जपतं. ही भूमिका केवळ अभिमानास्पद आहे असे नव्हे तर नव्या पिढीसाठी प्रेरणादायी आहे. संपूर्ण देश इस्त्रोच्या या निर्णयामुळे गर्वाने उभा आहे. इस्त्रोचे मनःपूर्वक अभिनंदन!

■ **सौ. प्रांजली विजय ब्रम्हे नागपूर.**

आजच्या धावपळीच्या जीवनात, रेडी-टू-ईट अन्नाचा ट्रेंड झपाट्याने वाढत आहे. ऑफिसला जाण्याची घाई असो, मुलांच्या टिफिनचा ताण असो किंवा रात्री उशिरापर्यंतची भूक असो, अशा प्रत्येक प्रसंगी रेडी-टू-ईट अन्न हा एक सोपा उपाय असल्याचे दिसून येते.

हे पदार्थ चवीला छान लागतात आणि वेळही वाचवतात. पण ही सोय तुमच्या आरोग्यावर परिणाम करत नाही का? हे पदार्थ दीर्घकाळ वापरल्यास शरीराला हानी पोहोचवू शकतात का?

तयार अन्न जास्त काळ खराब होऊ नये म्हणून त्यात अनेक प्रकारचे प्रिझर्वेटिव्हज मिसळले जातात. ही रसायने अन्न खराब होण्यापासून रोखतात, परंतु हेच रसायने पोट आणि वकृतासाठी समस्या निर्माण करू शकतात. सोडियम, नायट्रेट, ट्रान्स फॅट आणि कृत्रिम चव देणारे घटक अनेकदा त्यात मिसळले जातात, ज्यामुळे शरीरात हळूहळू विषारी घटक वाढतात. याच्या जास्त सेवनाने रक्तदाब, लठ्ठपणा, मधुमेह आणि अगदी हृदयाचे आजार



देखील होऊ शकतात. रेडी टू ईट फूडचा सर्वात मोठा तोटा म्हणजे ताज्या अन्नाच्या तुलनेत ते पोषणात खूपच कमी असते. त्यात आवश्यक जीवनसत्त्वे, फायबर आणि प्रथिने कमी प्रमाणात असतात, तर कॅलरीज, मीठ आणि फॅट खूप जास्त हेच कारण आहे की या अन्नामुळे पोट लगेच भरते पण शरीराला आवश्यक पोषण मिळत नाही. अशा अन्नाचे सतत सेवन केल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होऊ शकते आणि थकवा, आळस आणि एकाग्रतेचा अभाव यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात.

रेडी टू ईट फूड सोयीसाठी अद्युनमधून खाल्ले जाऊ शकते, परंतु ते नियमितपणे खाणे धोकादायक ठरू

शकते. विशेषतः लहान मुले आणि वृद्धांनी त्यापासून दूर राहावे. जास्त पॅक केलेले आणि प्रक्रिया केलेले अन्न खाल्ल्याने आम्लता, गॅस, अपचन आणि बद्धकोष्ठता यासारख्या पोटाच्या समस्या देखील उद्भवू शकतात. याशिवाय, तयार अन्नामध्ये अनेकदा सोडियमचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे मूत्रपिंडावर परिणाम होऊ शकतो. जास्त मीठ शरीरात पाण्याची कमतरता आणि सूज यासारख्या समस्या देखील वाढवू शकते. जे लोक असे अन्न जास्त काळ खातात त्यांना हाडांची कमकुवतपणा, त्वचेच्या समस्या आणि मांसिक ताण यासारख्या समस्यांना देखील तोंड द्यावे लागू शकते. म्हणून, रेडी टू ईट फूड टाळ.

क्रॉम्प्टनला महाराष्ट्र एनर्जी डेव्हलपमेंट एजन्सी कडून १०१ कोटी रुपयांची आतापर्यंतची सर्वात मोठी सौर पंप ऑर्डर मिळाली

मुंबई, १७ जून : भारतातील पंप उद्योगातील एक विश्ववसाई अग्रणी कंपनी क्रॉम्प्टन ग्रीव्हज कंझुमर इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेडने सौर जल पंप क्षेत्रातील आजपर्यंतची सर्वात मोठी ऑर्डर मिळवून त्यांच्या हरित ऊर्जा प्रवासात एक महत्त्वाचा टप्पा गाठला आहे. पीएम-कुसुम योजनेच्या घटक-बी अंतर्गत, कंपनीला महाराष्ट्र ऊर्जा विकास संस्थेकडून (MEDA) कडून १.०१ कोटीपेक्षा जास्त (GST वाढवून), ४,५०० ऑफ-ग्रिड सोलर फोटोव्होल्टेइक वॉटर पंपिंग सिस्टीम्स (SPWPS) चे संपूर्ण महाराष्ट्रासाठी डिझाइन, उत्पादन, पुरवठा, वाहतूक, स्थापना, चाचणी आणि कार्यान्वयन करण्यासाठी लेटर ऑफ अवॉर्ड/संमतीपत्र (LoA) मिळाले आहे.

ही महत्त्वपूर्ण ऑर्डर भारतातील शेतकऱ्यांना सक्षम बनवणाऱ्या शाश्वत सिंचन उपायांना उपलब्ध करून देण्याची क्रॉम्प्टनची निरंतर वचनबद्धता अधोरेखित करते. क्रॉम्प्टनचे सौरऊर्जेवर चालणारे प्रगत डीसी सबमर्सिबल पंप, ऑफ-ग्रिड आणि ग्रामीण भागात पाण्याच्या उपलब्धतेच्या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी व टिकाऊपणा, उच्च कार्यक्षमता आणि वापरण्यास सुलभता साध्य करण्याकरिता विशेषतः डिझाइन केलेले आहेत. प्रकल्पाच्या संपूर्ण जीवनचक्रात

सोनी इंडियातर्फे नवीन ब्राव्हिया ८ खख क्यूडी-ओएलईडी सीरीज लाँच

नवीदिल्ली, १७जून : सोनी इंडियाने आज ब्राव्हिया ८॥ सीरीज लाँच करत आपल्या क्रांतीकारी टीव्ही सीरीज उत्पादनांमध्ये मोलाची भर घातली आहे. नव्या सीरीजमध्ये अत्याधुनिक तंत्रज्ञान आणि आधुनिक एऍय प्रोसेसर एक्सआरचा मेळ घालत असामान्य पिचवर कालिटी



ब्राव्हिया ८

आणि उत्कृष्ट ऑडिओ अनुभव देण्यात आला आहे. आधुनिक प्रेक्षकांसाठी खास तयार करण्यात आलेल्या ब्राव्हिया ८ ॥ सीरीजमध्ये परफेक्ट ब्लॅक, अचूक शॅडो डिटेलस आणि जबरदस्त कॉन्ट्रास्ट देण्यात आले आहेत. त्याशिवाय अकास्टिक सफेस ऑडिओ+ आणि डॉल्बी व्हिजन अटमांस तसेच आघाडीच्या स्ट्रीमिंग सेवांच्या सहकायने विविध स्टुडिओ कॅलिब्रेटेड मोड्स देण्यात आले आहेत.

नवीन ब्राव्हिया ८ सीरीज १६४सेमी (६५) आणि १३९सेमी (५५) स्क्रीन आकारात उपलब्ध करण्यात आली आहे. ही सीरीज अचूकतेसह तयार करण्यात आली आहे. ब्राव्हिया ८ ॥ मधील एक्सआर प्रोसेसरमध्ये एऍय सीन रेकमिशन सिस्टीम आहे, जी डेटाचे अचूक विश्लेषण करते व वास्तववादी चित्र दाखवते.

ब्राव्हिया ८ ॥ सीरीजमध्ये स्टुडिओ कॅलिब्रेटेड मोड देण्यात आला आहे, जो सिनेमा तयार करणाऱ्यांना अपेक्षित असलेला इमेजचा दर्जा घरीच पुनर्निमित्त करते. सध्या अस्तित्वात असलेल्या नेटप्लिक्स अर्डप्टिव्ह कॅलिब्रेटेड मोड आणि सोनी पिक्चर्स कोआर कॅलिब्रेटेड मोडबरोबरच

हम पांच फेम आणि अनुभवी अभिनेत्री वंदना पाठक पाच वर्षांनंतर टेलिव्हिजनवर पुनरागमन करत आहेत झी टीव्हीवरील तुम से तुम तक मालिकेसह!

मुंबई, १७जून : अशा समाजात जिथे नाती आणि लग्न अनेकदा वर्षानुवर्षे चालत आलेल्या परंपरांच्या आधारे ठरवले जातात, आणि जिथे वय, आर्थिक स्थिती आणि सामाजिक पार्वर्भूमी अशा घटकांना खूप महत्त्व दिले जाते तिथे प्रेम मात्र कोणतेही नियम मानत नाही. ते स्वतःचा मार्ग स्वतः ठरवते आणि वाटेत येणाऱ्या अडथळ्यांना पार करतं. अनेक दशकांपासून अशा प्रागतीशील आणि भावनिकदृष्ट्या प्रभावी कथानकांसाठी झी टीव्ही वाहिनी ओळखली जाते. ही वाहिनी आता एक नवीन आणि भावस्पर्शी कल्पनात्म्य मालिका तुम से तुम तक प्रेक्षकांसमोर घेऊन येत आहे. ही अपारंपरिक प्रेमकथा दोन अतिशय भिन्न व्यक्तिमत्त्वांमधील असामान्य नात्याभोवती फिरते अनु, एक १९ वर्षाची उत्साही आणि साधी पार्वर्भूमी असलेली तरुणी आणि आर्यवर्धन, एक ४६ वर्षांचा शिस्तप्रिय, स्वतःच्या मेहनतीवर उभाराहिलेला उद्योगपती. त्यांचे नाते सामाजिक अपेक्षांना आव्हान देते आणि प्रेम, वय आणि स्वीकार यासारख्या गोष्टींवर प्रश्न उपस्थित करते.

शब्दकोडे क्रमांक २१४०

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
११		१२			१३		१४		१५
	१६			१७	१८		१९		२०
२१				२२		२३		२४	
	२६		२७		२८		२९		३०
३१	३२		३३		३४		३५	३६	३७
३८				३९			४०	४१	४२
	४३				४४			४५	४६
४७	४८			४९	५०			५१	
	५२		५३			५४		५५	
५६		५७	५८		५९	६०	६१	६२	६३
६४	६५			६६				६७	
६८		६९	७०		७१	७२	७३		७४
	७५				७६	७७		७८	
	७९		८०			८१			

आडवे शब्द :-
१) हातपाय पसरवायास लावणारे दोन सण
११) माव, रस्ता
१२) लाज
१३) कांती, तेज
१४) बाजार
१५) नेहमी
१६) सासरी गेलेल्या मुलीच्या आई वडिलांचे घर
१७) उजाड, खिन्न
१९) नवे, न वापरलेले
२१) यात्रेस जाणे
२२) नगद
२३) माता-पिता
२७) घर फिरले की घराचे * * * पण फिरतात

२८) टरफल
२९) पद्धत
३०) धपाटा
३१) खोबरे घालून केलेला भात
३४) मेहनत, श्रम, त्रास
३६) वाळा गवताचे सुगंधी मूळ
३८) वेळ, समय (हिं.)
३९) सिद्ध
४०) भीती
४३) अवाजवी
४४) ताल्काळ, लग्नेच
४६) गोड्या पाण्यातील एक मासा
४७) मुसलमानांचा उपवासाचा महिना
४९) च्यासह
५१) शासकीय

५२) उत्सव
५३) माणसाळलेले, पाळलेला
५५) प्रतिसाद हाक
५७) संतापी
५९) नेत्रसुखद
६२) नाजूक
६४) छोटे कुबड
६७) चरण
६८) कहाणीतील गाव
७२) रवाळ
७४) अभिनेता
७५) दवानल
७६) उम, अत्यंत तिखट
७८) दाह अग्नी
७९) विशेष

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

ज	ल	व्य	ला	प	प	ला	व	वा	न	ज	ल	ज
सा	ट		ग	व	त	र	म		क्ष	ल	न	म्हो
	ल	मा		पा	न	र	मि		य	न	र	ज
म	ट	क्व	सं	स	द	श	ला	क्व	म		म	म्ही
ठ	क		आ	वा	त	त	प	व	स	र	वी	
न	भे	श		द	न	ट	ज	वा	घ	र		
स	र	वा	ना	हि		न	य	न	बा	ण		
स	न	थ	व	च	ना	व	च	मी		र	क्षि	
जे		जी	ल	म		सा	ल		क	ल	मी	बा
न	स		भा	क	सी		न	क	ल	क्व	र	सा
वूं	बा	ल्या	क	र	गे		द	व	गा		क्षी	त
व		र	वा	क	म	ल	य		प	थ	द	र
वा	ऊ		ह	जा	र	न	र	सं	ह	र	म	
व	च	न	मा	क	झ	क्व	जा	त	त	र	क	मी

कृषी उत्पादनक्षमतेतील अंतर भरून काढण्यासाठी कृषिसायनांमधील नवोपक्रमांची मदत

मुंबई, १७ जून : भारतातील कृषी क्षेत्र एका निर्णायक टप्प्यावर आहे. अन्नधान्य उत्पादक अशा प्रमुख देशांपैकी एक असतानाही, भारताला अजूनही अनियमित हवामान बदल, किडीच्या स्वरूपातील बदल आणि मातीची घटती गुणवत्ता यांसारख्या अनेक अडचणींना सामोरे जावे लागत आहे. त्यामुळे येथील शेतकऱ्यांसाठी अनिश्चिततेचे वातावरण निर्माण होत आहे.

जागतिक पीक उत्पादनात भारत आघाडीवर असला, तरी भारतातील प्रतिहेक्टर उत्पादन हे जागतिक सरासरीपेक्षा मागे आहे. या तफावतीचे एक मुख्य कारण म्हणजे किडींमुळे होणारे पीक नुकसान. २.२४मध्ये भात, गहू, मका, कडधान्ये व ऊस यांसारख्या पिकांमध्ये सुमारे १७ टक्के पीक नुकसान हे किडीमुळे झाल्याचा अंदाज आहे.

कापूस हे भारतातील सर्वाधिक आर्थिक महत्त्वाचे पीक आहे. बोंडअळी व रसशोषक किडींचा प्रदुर्भाव कापसावर फार सहजपणे होतो. बीटी कापसामुळे या किडींवर प्रभावी नियंत्रण मिळाले असले, तरी आता कीड प्रतिकार व्यवस्थापन हे अत्यावश्यक झाले आहे. नवोन्मेषी उपाययोजनांद्वारे कृषी उत्पादनातील दरी भरून काढणे

१. प्रातः रसायनशाख व हवामानबदलाशी जुळवून घेणाऱ्या उपायांद्वारे पिकांचे स्मार्ट संरक्षण
भारतात विविध पिकांच्या आणि हवामानाच्या गरजांनुसार सुसंगत अशा कीटकानाशकांसाठी व तणनाशकांसाठी संशोधन व विकास जोमात सुरू आहे. स्मार्ट पंपिंग तंत्रज्ञानाच्या निर्मितीमध्ये नवनवीन अन्वेषण आणि नेतृत्व करत आहे.

वीर हनुमान मालिकेत विषारी द्रव्य युक्त अत्तर स्वतः लावून हनुमान श्रीरामाचे रक्षण करणार

मुंबई, १७ जून : सोनी सबवरील वीर हनुमान मालिका बाल हनुमानाच्या कथांची रोचक मांडणी करून प्रेक्षकांना मोहित करत आहे. या मालिकेत आन तिवारी छोट्या हनुमानाच्या भूमिकेत आहे, तर सायली साल्खे आणि आरव चौधरी अनुक्रमे माता अंजनी आणि केसरीची भूमिका करत आहेत. माहिर पंथी वाली आणि सुप्रिय यांची दुहेरी भूमिका करत आहे आणि तन्मय नानी बाल श्रीरामाच्या भूमिकेत दिसत आहे. मालिका एका नाट्यपूर्ण आणि भावनिक वळणावर जाऊन पोहोचली आहे. अलीकडच्या भागांमध्ये, प्रेक्षकांनी श्रीराम आणि हनुमान यांची पहिली भेट पाहिली. आपली माता लवकरच परत येईल हे आश्वासन घेऊन हनुमान प्रसन्न मनाने अयोध्येहून परत निघाला. पण, अंजनी अजून किष्किंधा नगरीतून गायब झालेली आहे. हे समजल्यावर हताश होऊन, गोधळून श्रीरामाच्या शब्दाविषयी मनात संदेह घेऊन हनुमान पुन्हा रामाला भेटण्यास निघतो. आगामी भागांमध्ये, इंद्र देव (मीर अली) आणि अश्विनी कुमार यांच्या हे लक्षात येते की हनुमानाची खऱ्या भक्तीशी अजून तोंडओळख झालेली नाही. त्याला अजून बरेच काही शिकायचे आहे. भक्ती निरपेक्ष असते हे समजून घ्यायचे आहे. त्याची कसोटी पेण्यासाठी, ते दोघे श्रीरामासाठी बनवलेल्या अत्तराच्या कुपीत गुपचुप एक विषारी द्रव्य मिसळतात. ही भेट श्रीरामापर्यंत पोहोचण्यापूर्वीच हनुमानाला काहीतीर गडबड असल्याची शंका येते. त्यामुळे तो ते अत्तर आधी स्वतःच्या शरीरावर लावतो आणि आपल्या आराध्य दैवताचे रक्षण करतो. हा क्षण हनुमानाच्या प्रवासातील टर्निंग पॉइंट आहे. आपली परीक्षा घेतली जात आहे हे माहीत नसताना तो निखळ प्रेमभावनेचे दर्शन घडवतो. वेदना तो स्वतःकडे घेतो आणि सिद्ध करून दाखवतो की, खरी भक्ती बक्षीसाची अपेक्षा ठेवत नाही, तर संपूर्णपणे समर्पित होते. ही घटना शांतपणे बघणाऱ्या भगवान शिवाला (तरुण खन्ना) हे लक्षात येते की, हनुमान परमभक्त होण्याच्या दिशेने आणखी एक पाऊल पुढे सरकला आहे.

वीर हनुमान मालिकेत भगवान शिवाची भूमिका करणारा अभिनेता तरुण खन्ना म्हणतो, भगवान शिवाची भूमिका करणे ही एक जबाबदारी आहे तसेच एक वरदानही आहे. श्रीरामाचे रक्षण करण्यासाठी हनुमान नकळत त्याची वेदना स्वतःकडे घेतो, हे दृश्य कथानकाच्या ओघात अत्यंत भावुक करणारे आहे तसेच एक अभिनेता म्हणून माझ्यासाठीही ते भावुक करणारे आहे. निःस्वार्थ, निरपेक्ष आणि निष्ठा अशा खऱ्या भक्तीचे दर्शन या दृश्यातून घडते. भगवान शिवाच्या रूपात हनुमानाची ही भक्ती पाहताना मला त्या बदलाची गहनता जाणवली. या अशा शांत, दमदार क्षणामधूनच आज आपले आराध्य असलेला रामभक्त हनुमान आकारास येत आहे.

त्याचबरोबर, वनस्पतींच्या अर्कांपासून आणि सूक्ष्मजीवांपासून तयार होणारे जैविक कीटकानाशक पिकांच्या अचूक आणि संवेदनशील नियंत्रणात मदत करत आहेत. त्यांच्या पर्यावरणपूरक स्वरूपांमुळे उपयुक्त सूक्ष्मजीवांचे नुकसान टाळता येते. बायोरिशनल उपाय, म्हणजे कीटकांच्या वाढीवर नियंत्रण ठेवणारे संयुग, संवादक-रसायने आणि अन्ननिरोधक द्रव्ये यांच्या साहाय्याने एकात्मित कीड व्यवस्थापन शक्य होत आहे. शेतीवरचा रासायनिक भार कमी करून यातून प्रभावी नियंत्रण राखता येते. वाढत्या हवामान चंचलतेच्या पारवर्भूमीवर, कृषी तंत्रज्ञानातील नवोपक्रम आता अजैविक स्वरूपाच्या ताणतणावांवर उभरे शोधण्यासाठी पुढे येत आहेत. अतिउष्णता, दुष्काळ किंवा क्षायुक्त जमिनीत पीकावाढीस साहाय्य करणारी उत्पादने सध्या वापरत येत आहेत. विपरीत हवामानातही जमिनीची उत्पादकता टिकवून ठेवण्यासाठी त्यांचा उपयोग होतो. त्याचप्रमाणे, लघु उंचीच्या पीक वाणांची लागवड, उदा. बुटक्या मक्याचे संकरित वाण, फारसाचा मारा किंवा वाऱ्यामुळे पीक आडवे होणे यांसारख्या नैसर्गिक आपत्तींना अधिक प्रतिकारक्षम ठरते.

२. अचूक तंत्रज्ञान व स्मार्ट घटकद्रव्ये : कार्यक्षमतेत वाढ
आजची डिजिटल शेती प्रणाली जमिनीतील आर्द्रता, पीक आरोग्य आणि सूक्ष्म हवामान माहितीचे प्रत्यक्ष वेळेत निरीक्षण करण्याची क्षमता देते. कृत्रिम बुद्धिमत्तेवर आधारित विश्लेषणांमुळे योग्य वेळी, योग्य प्रमाणात कृषी रसायनांचा वापर करता येतो. त्यामुळे अपच्यय आणि आकार्यक्षमता कमी होते. रोबोटिक तणनाशक यंत्रे, स्मार्ट स्प्रेयर आणि ड्रोन-

अदाणी सिमेंट आणि क्रेडाई शाश्वत शहरी बांधकाम उंचावण्यासाठी एकत्र

गोंदिया, १७ जून : अदाणी सिमेंट आणि क्रेडाई (कॉन्फेडरेशन ऑफ रिअल इस्टेट डेव्हलपर्स असोसिएशनस ऑफ इंडिया) यांनी भारतात शाश्वत व उच्च दर्जाच्या बांधकामासाठी एक विशेष प्राधान्य भागीदारी जाहीर केली आहे. ही भागीदारी गोवा येथील राजधानी पणजीमध्ये पार पडलेल्या क्रेडाईच्या गव्हर्निंग कौन्सिल मीटिंगमध्ये, माननीय मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत यांच्या उपस्थितीत झाली. या बैठकीला क्रेडाईसोबत पदाधिकारी आणि देशभरातील नामांकित रिअल इस्टेट डेव्हलपर्स उपस्थित होते.
ही घोषणात्मक भागीदारी अदाणी सिमेंट आणि क्रांतीच घाटाशी रिअल इस्टेट डेव्हलपर्सची प्रमुख संस्था क्रेडाई यांना एकत्र आणते, ज्यामुळे दोन्ही संस्थांना आणि संपूर्ण बांधकाम उद्योगाला फायदा होणार आहे. या काराराअंतर्गत, अदाणी सिमेंट क्रेडाईच्या देशभरातील १३००० हून अधिक डेव्हलपर्सच्या नेटवर्कचा उपयोग करून आपली बी२बी पोहोच वाढवणार आहे, तर क्रेडाईचे सदस्य अदाणी सिमेंटच्या उद्योगात

आघाडीच्या समाधानांचा लाभ घेऊ शकतील.
अदाणी ग्रुपच्या सिमेंट व्यवसायाचे सीईओ श्री. विनोद बहेटी म्हणाले: क्रेडाईसोबतची आमची ही विशेष भागीदारी शाश्वत आणि नाविन्यपूर्ण बांधकामाच्या माध्यमातून राष्ट्रनिर्माणसाठी अदाणी सिमेंटच्या प्रतिबद्धतेचा ठोस पुरावा आहे. आम्ही क्रेडाईसोबत हातमिळवणी करून भारताच्या रिअल इस्टेट क्षेत्रात जागतिक दर्जाचे सिमेंट उत्पादने आणि ग्रीन क्रांतीक सोल्युशन्स यांचा स्वीकार गतीने वाढवू इच्छितो. ही भागीदारी आमच्या ग्रीन आणि स्मार्ट शहरांचा दृष्टीकोन साकारण्याच्या दिशेने एक महत्त्वाचे पाऊल आहे – जिथे अदाणी सिमेंटचे तांत्रिक कौशल्य आणि क्रेडाईचे प्रत्यक्ष अनुभव एकत्र येऊन अधिक मजबूत, सुरक्षित आणि शाश्वत रचना घडवतील. आम्ही क्रेडाई सदस्यांसोबत जवळून काम करण्यास उत्सुक आहोत आणि आम्ही आमच्या दर्जेदार बांधकाम साहित्य तसेच संशोधन आणि विकास क्षमतांद्वारे त्यांना सहकार्य

करण्यासाठी कटिबद्ध आहोत, जेणेकरून आम्ही घर खरेदीदारांना उत्तम मूल्य देऊ शकू आणि भारताच्या प्रगतीच्या प्रवासात आपले योगदान देऊ शकू.

आज का अंदाज

पत्थर फोड एकच					
कल्याण बाजार	मुंबई बाजार				
२	३	६	९	२	५
२४४	१६६	११४	४७८	१२९१	१४०
३१७०	२२९	२७७	५६८	१२६	३६७
४८८	३३७	३३०	३१७	३४५	३४८
२१	३९	६०	१०	२४	५०
२५	५४	६८	१८	२३	५३
२७	३७	६४	१८	२०	५४
१३ जून : सर्व बाजारासाठी					
१०	४०	७२	८२		
१९	४९	७३	८३		
१६	४६	७५	८५		
कल्याण व मुंबई करिता तसेच सर्व बाजारासाठी जबरदस्त पास होणारे चान्सेस मिळतील.					
प्रो. बालाजी कुमार ९८२२४८६०३४					

राशीभविष्य

मे़ष : कुटुंबातील वातावरण शांत राहील. आज तुम्ही तुमची वेळ मुलांना शिकवण्यात घालता. ज्यामुळे मुलं आनंदी होतील. मित्राच्या समस्येवर उपाय शोधण्यासाठी तुम्ही मदत कराल, ज्यामुळे मैत्री अधिक घट्ट होईल.

वृषभ : तुमचा मित्र तुमच्याकडे एखादी आवश्यक वस्तू मागू शकतो. जोडीदारासोबत चित्रपट पाहण्याचे नियोजन कराल. ज्यामुळे नातेसंबंध अधिक चांगले होतील. वैवाहिक जीवनात आनंद वाढेल.

मिथुन : महिलांना व्यवसायात चांगला नफा मिळेल. आपला व्यवसाय वाढवण्याचा विचार करा. एखाद्या मोठ्या व्यक्तीला मदत केल्याने तुम्हाला समाधान मिळेल. प्रकृतीची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

कर्क : ं इंटीरियर डिझायनिंगच्या विद्याभ्याना इंटरशिप मिळेल. फिरायला जाण्याचा योग आहे. न्हात्यात अधिक गोडवा येईल. कामाच्या ठिकाणी अनेक अडचणी असूनही तुम्ही त्यांचा सामना करण्यात यशस्वी व्हाल.

सिंह : व्यावसायिक भागीदारासोबतचे तुमचे संबंध अधिक मजबूत होतील. आरोप्याच्या दृष्टीने तुम्हाला ताजेतवाने वाटेल. कुटुंबासोबत जास्त वेळ घालवण्याची संधी मिळेल.

कन्या : आज तुम्ही मित्रांसोबत पार्टी कराल. एखाद्या गोष्टीवरून भावंडांमध्ये सुरू असलेला वाद आज संपेल. तुम्ही नवीन कामाचा विचार करू शकता. ज्यामुळे तुम्ही खूप प्रागती मिळेल. जोडीदार तुमच्यावर प्रभावित होईल.

नगर पंचायत कार्यालय, देवरी ता. देवरी जि. गोंदिया जाहिर सुचना

नगर पंचायत देवरी क्षेत्रातील सर्व नागरीकांना सुचीत करण्यात येते की, ज्या नागरीकांचे रिकामे प्लॉट आहेत त्यांनी आपले प्लॉट वर 7 दिवसाच्या आत भरण भरणा करण्यात यावे तसेच रिकाम्या प्लॉटवर वाढलेली झाडे झुडपे काडून स्वच्छ करण्यात यावा. काम पुर्ण झाल्यावर स्वच्छ प्लॉटचे फोटो नगर पंचायत देवरी कार्यालयात जमा करण्यात यावे अन्यथा आपले प्लॉटचे मालमत्ता कर रद्द करून सदर मालमत्ता नगर पंचायत देवरीच्या कब्जामध्ये घेण्यात येईल याची नोंद घ्यावी.

तसेच देवरी नगर पंचायत हद्दीतील ज्या इमारती भग्नावस्थेत, मोडकळीस व पडायला आलेल्या आहेत त्या इमारतीचे मालक, भोगवटदार, भाडेकरू यांना महाराष्ट्र नगर परिषद, नगर पंचायत व औद्योगिक नगरी अधिनियम 1965 चे कलम 195 अन्वये भग्नावस्थेत, मोडकळीस व पडायला आलेल्या वास्तु पाडून टाकण्यास किंवा दुरुस्ती करण्यास तसेच ज्या इमारतीचे वय 30 वर्षांपेक्षा जास्त झाले असेल अशा इमारत मालकांनी स्वखर्चाने महानगरपालिका किंवा नगर पालिकेद्वारा अनुज्ञाप्री प्राप्त स्ट्रक्चरल ईंजिनियरकडून स्ट्रक्चरल ऑडिट करणे आणि त्याप्रमाणे सदर इमारती दुरुस्ती किंवा आवश्यक असल्यास त्या इमारतीचा पडण्यास संभव असलेल्या भग्नावस्थेतील भाग तातडीने पाडणे अनिवार्य राहील. अशी जाहिर सुचना देण्यात येत आहे. अन्यथा अशा इमारतीमुळे कसलीही जिवित हानी किंवा वित्तीय हानी झाल्यास स्वतः जबाबदार राहतील व अशा मालक, भोगवटदार, भाडेकरू यांचेवर कायदेशिर कार्यवाही करण्यात येईल आणि होणाऱ्या दुर्घटनेस नगर पंचायत देवरी जबाबदार राहणार नाही याची संबधीतांनी नोंद घ्यावी.

तसेच देवरी नगर पंचायत हद्दीतील अनधिकृतपणे राहणाऱ्या नागरिकांना सुचीत करण्यात येते की, पावसाळ्याचे दिवस तोंडावर आले असल्याने पावसाळ्यातील अतिवृष्टीमुळे किंवा सततधार पावसामुळे नदी व नाल्यास पुर/महापुर येण्याचा संभव आहे. करिता पावसाळ्यापूर्वी नदीकाठावरील, नाल्याच्या काठावरील व तलावाच्या काठावरील अनधिकृत झोपड्या/घरे तसेच अधिकृत झोपड्या/घरे स्वखर्चाने इतरत हलविण्याची व्यवस्था/पर्यायी व्यवस्था करून कसलीही जीवित हानी किंवा वित्ताहानी होणार नाही याची दक्षता घ्यावी. पावसाळ्यातील होणाऱ्या अतिवृष्टीमुळे नदी नाल्यांना पुर येऊन झोपड्या व घरे व त्यात राहणाऱ्या नागरिकांचे आर्थिक नुकसान व जीवित हानी होऊन शकते असे आर्थिक नुकसान व जीवित हानी झाल्यास त्यात नगर पंचायत देवरी जबाबदार राहणार नाही याची संबंधित नागरिकांनी नोंद घ्यावी. आपली पर्यायी व्यवस्था करून नगर पंचायत देवरीला सहकार्य करावे.

स्वा/-
अध्यक्ष
नगर पंचायत देवरी

स्वा/-
मुख्याधिकारी
नगर पंचायत देवरी

वाघाच्या हल्ल्यात बैल गमावणाऱ्या शेतकऱ्यांना मिळाली मदत

खा. प्रतिभाताई धानोरकर यांच्या प्रयत्नामुळे तात्काळ दिलासा

महासागर प्रतिनिधी
चंद्रपूर, दि. १७ जून : काळजावर धाव घालून गेलेल्या वाघाच्या हल्ल्याने ज्या शेतकऱ्यांच्या डोळ्यात अश्रू आणले होते, त्या टेकाडी (ता. भद्रावती) येथील प्रत्येक बाधित कुटुंबाला आता खासदार प्रतिभाताई धानोरकर यांच्या संवेदनशील पुढाकारामुळे मोठा दिलासा मिळाला आहे.

वाघाच्या हल्ल्यात आपले आधारस्तंभ बैल गमावलेल्या या शेतकरी बांधवांना तात्काळ आर्थिक मदत मिळवून देण्यात खासदार



प्रतिभाताई धानोरकर यांना यश कोलमडून गेले आहेत. टेकाडी (ता. भद्रावती) येथील चार कुटुंबांवर तर दुःखाचा डोंगरच कोसळला होता, जेव्हा त्यांचे कष्टाचे साथीदार असे एकूण पाच बैल वाघाच्या हल्ल्यात ठार झाले. हातावर पोट असलेल्या या कुटुंबांसाठी ही केवळ जनावरांची हानी नव्हती, तर जगण्याचा आधारच हिरावला गेला होता.

यामध्ये गणेश विठ्ठल गायकवाड यांना ५२००० रुपये मंजूर करण्यात आले, भाऊराव कवडू नंनावरे यांना ४८७५० रुपये मंजूर करण्यात आले, रमेश आनंदराव श्रीरामे यांना ५२५०० रुपये मंजूर करण्यात आले आणि रवींद्र श्रीहरी अलाम यांना तात्काळ ५० हजार रुपयांचा धनादेश देण्यात आला.

यावेळी भद्रावती पोलीस ठाण्याचे ठाणेदार लता वाढीवे, वनपरिक्षेत्र अधिकारी संतोष थिपे तसेच ग्रामस्थांची उपस्थिती होती. या हृदयद्रावक घटनेची माहिती मिळताच, खासदार प्रतिभाताई धानोरकर यांनी क्षणाचाही विलंब न

लावता, या पीडित शेतकऱ्यांच्या मदतीसाठी धाव घेतली. प्रशासनाकडे त्यांनी तळमळीने पाठपुरावा केला, शेतकऱ्यांचे दुःख आणि त्यांच्या डोळ्यातील आसवे शासनासमोर मांडली. त्यांच्या अथक प्रयत्नांना यश आले आणि प्रशासनाने संवेदनशीलता दाखवत, प्रत्येक बाधित शेतकऱ्यांना तात्काळ आर्थिक मदत जाहीर केली. याबाबत वनपरिक्षेत्र अधिकारी संतोष थिपे यांनी देखील सहकार्य केले असून, पुढील मदतीकरिता त्वरित पाठपुरावा करून भरीव मदत करण्यात येणार आहे.

या मदतीमुळे या कठीण प्रसंगातून सावरण्यासाठी

शेतकऱ्यांना नक्कीच हातभार लागेल. खासदार प्रतिभाताई धानोरकर यावेळी भावूक होऊन म्हणाल्या, 'शेतकऱ्यांच्या डोळ्यातील अश्रू पुसणे, त्यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे राहणे हे आपले कर्तव्य आहे. वाघांच्या हल्ल्यांमुळे त्यांची होणारी परवड पाहून मन हेलावते. या संकटाच्या काळात त्यांना तात्काळ आधार मिळणे महत्त्वाचे आहे आणि त्यासाठी मी सदैव कटिबद्ध राहीन.'

खासदार प्रतिभाताई धानोरकर यांच्या या तत्परतेमुळे आणि त्यांच्या माणुसकीच्या भूमिकेमुळे, टेकाडी येथील शेतकऱ्यांनी कृतज्ञता व्यक्त केली आहे.

जन्मदिवस निमित्त पुस्तक वितरण



महासागर प्रतिनिधी
चंद्रपूर, दि. १७ जून : आज मोबाईल युगामध्ये मुलं पुस्तकांपासून दूर होत चालले आहेत समाजात व आपल्या जीवनात पुस्तकाचा महत्त्व कळलं पाहिजे , आयुष्यामध्ये त्यांना पुस्तकांची आवड निर्माण झाली पाहिजे , याच उद्देशाने नृत्य प्रशिक्षक व सामाजिक कार्यकर्ते अब्दुल जावेद यांनी आपल्या वाढदिवसाचं औचित्य साधून गेल्या दोन वर्षांपासून पुस्तक वितरण कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येत आहे, यावर्षी सुद्धा १५ जूनला भिवापूर प्रभाग, माता नगर चौक येथे नर्सरी व ज्युनिअर केजीच्या एकूण १०० लहान मुलांना इंग्रजी, चित्रकला, स्टोरी व रायटिंग चे पुस्तके वाटप करण्यात आली.

या पुस्तक वितरण कार्यक्रमांमध्ये प्रमुख पाहुणे म्हणून डेबू सावली वृद्धाश्रमचे संचालक समाजसेवक सुभाष शिंदे, प्रतिष्ठित नागरिक हनुमान चांदेकर, मधुकर वाहने, मोहम्मद गाजी ,एम. आर कांबळे,आत्माराम बोरकर यांची उपस्थिती होती. पाहुण्यांनी लहान मुलांना व पालकांना आपल्या आयुष्यात पुस्तकाचा महत्त्व या विषयावर मार्गदर्शन केले. संचालन उमेमा शेख यांनी केले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेकरिता राहुल सलामे ,रितिक कातकर, रजनीकांत माऊलीकर, गोपी देवांगन, अनुज परचाके, उत्तम पाटील, अनिल कांबळे, प्रवीण ताकसांडे, अमोल गोडघाटे, अहमद शेख, धर्मपालसिंह ठाकुर, सुरेश मसराम , सफिया शेख, आहद शेख अतुल परचाके,मोनु देवांगन यांनी सहकार्य केले.

निट मध्ये यश मिळवल्याबद्दल दिव्या सिंगचा सत्कार

महासागर तालुका प्रतिनिधी
भद्रावती, दि. १७ जून : पंतप्रधान श्री केंद्रीय विद्यालय ऑर्डेनन्स फॅक्टरी चांदा येथील हुशार विद्यार्थिनी दिव्या धुरंधर कुमार सिंग हिने NEET २०२५ परीक्षेत अखिल भारतीय रँक (AIR) ४७४८ मिळवून शाळेचे नाव उंचावले आहे.

या उत्कृष्ट कामगिरीच्या स्मरणार्थ शाळेत एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता, ज्यामध्ये मुख्याध्यापकांनी दिव्याचा सत्कार केला. यावेळी मुख्याध्यापक,



शिक्षक आणि सहकारी विद्यार्थ्यांनी दिव्याचे अभिनंदन केले आणि तिच्या कठोर परिश्रम, शिस्त आणि समर्पणाचे कौतुक केले. दिव्याने तिच्या यशाचे श्रेय तिच्या पालकांच्या प्रचंड पाठिंब्याला आणि तिच्या शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाला दिले, ज्यांनी कठीण काळातही तिला सतत प्रोत्साहन दिले. दिव्याची ही कामगिरी शाळेसाठी अभिमानाची बाब आहे आणि इतर विद्यार्थ्यांसाठी प्रेरणास्रोत देखील आहे. शाळा कुटुंब दिव्याला उज्ज्वल भविष्यासाठी शुभेच्छा देते.

चंद्रपूर तालुक्यात पिक कर्ज वाटप मेळावा

महासागर प्रतिनिधी
चंद्रपूर, दि. १७ जून : जिल्हाधिकारी यांचे निर्देशानुसार चंद्रपूर जिल्ह्यात खरीप हंगाम २०२५ मध्ये कोणतेही शेतकरी पिक कर्जापासून वंचित राहू नये या उद्देशाने दिनांक १६ ते २२ जून २०२५ या सप्ताहात शेतकऱ्यांना बँक आणि संलग्न विभाग यांचे समन्वयाने पिक कर्ज वाटप मेळाव्याचे आयोजन करण्यांत येत आहे. त्याकरीता तालुक्यातील प्रत्येक बँकेत दिनांक १६ ते २२ जून २०२५ रोजी सकाळी ११.०० ते सायंकाळी ४.०० या वेळेत कर्ज वाटप कॅम्पचे नियोजन करण्यात आले आहे. तसेच कॅम्पचे पर्यवेक्षण करण्यासाठी महसुल अधिकारी, कृषी अधिकारी, ग्राम विकास अधिकारी, आणि सहकार विभागाचे (बँक) क्षेत्रीय अधिकारी यांच्या नोडल म्हणून नेमणूक करण्यात आल्या आहेत. येणाऱ्या सर्व शेतकऱ्यांची अॅप्रिस्टाक योजना मध्ये नोंदणी करण्यात येईल. पिक कर्ज घेण्याकरीता शेतकऱ्यांनी सोबत ७/१२, ८अ, आधार कार्ड, पॅन कार्ड, २ कलर पासपोर्ट फोटो, बँक पासबुक प्रत, व कर्ज नसल्याचे (ना हरकत) प्रमाणपत्र, आणि स्वयं घोषणापत्र इत्यादी कागदपत्रे सोबत आणणे आवश्यक आहे. शेतकऱ्यांची गैरसोय टाळण्याकरीता व मोठ्या प्रमाणावर पिक कर्ज वितरीत करण्याकरीता या कार्यालयाकडून नागरी मदत केंद्र स्थापन करण्यात आले आहे

संबंधीतांनी तहसिल कार्यालयाचे मदत क्रमांक ८५३०८११३६६ व ए.आर तुपट, सह. निबंधक सह.संस्था ९१-७५२२९००८४६ या क्रमांकावर आपली तक्रार नोंदवावी असे आवाहन तहसिलदार, चंद्रपूर यांनी केले आहे.

बाल कामगार अधिनियमानुसार धाड सत्राचे आयोजन

महासागर प्रतिनिधी
चंद्रपूर, दि. १७ जून : जिल्हाधिकारी विनय गौडा यांच्या मार्गदर्शनात बाल व किशोरवयीन कामगार प्रतिबंध दिनाचे व राष्ट्रीय बालक संरक्षण आयोग दिल्ली यांच्या अधिसूचनेप्रमाणे दिनांक १२ ते १५ ऑगस्ट २०२५ पर्यंत या वेळेत पंधरा दिवसाचा सप्ताह बालकामगार धाडसत्रात करावयाचे आदेश देण्यात आले होते. बालकामगार अधिनियम १९८६ नुसार १८ वर्षाच्या बालकांना धोकादायक उद्योग प्रक्रियेमध्ये कामावर ठेवणे गुन्हा आहे तसेच १४ वर्षांपेक्षा खालील बालक बालकांना कुठेही कामावर लावता येत नाही याबाबत हृदय संस्था अस्सिस्ट जस्टिस प्रकल्पाचे वतीने तसेच जिल्हा बाल संरक्षण कक्ष चंद्रपूर यांच्या संयुक्त विद्यमानाने जिल्हा बाल संरक्षण अधिकारी अजय साखरकर, हृदय संस्थेचे काशिनाथ देवगडे हृदय



संस्थेचे क्षेत्रीय अधिकारी शशिकांत मोकाशे यांच्या सहकार्यातून आदिवासी विकास विभागाच्या सभागृहात सदर धाडसत्र कार्यक्रमाला उद्घाटन करण्यात आले.

याप्रसंगी कार्यक्रमाला अध्यक्ष म्हणून बालकल्याण समितीच्या अध्यक्ष क्षमा बासरकर, प्रमुख पाहुणे म्हणून बालकामगार विभागाचे माथाडी सुरक्षाक्षक मंडळाचे अध्यक्ष सचिन अरबट, जिल्हा बाल संरक्षण कक्षाचे अजय साखरकर, निरीक्षण अधिकारी मुलींचे बालगृह राठोड मंडम यांच्या प्रमुख उपस्थितीत सदरचा कार्यक्रम घेण्यात आला. सदर कार्यक्रमात १८ वर्षे खालील

बालकांना त्यांच्या पालकांना व उपस्थित मान्यवरांना कामगार कायद्याला धरून जनजागृती करण्यात आली. कार्यक्रम समाप्तीनंतर बालकामगार धाडसत्रासाठी जेटपुरा गेट ते गांधी चौक टीम रवाना करण्यात आली. प्रशिक्षणाचे दरम्यान गांधी चौक या प्रभागात ५० पेक्षा जास्त बालके दुकानात काम करत असल्याचे माहिती सर्वेक्षणातून आली होती त्या अनुषंगाने क्षेत्रीय अधिकारी राष्ट्रीय बाल हक्क संरक्षण आयोग जिल्हा कृती दल सदस्य शशिकांत मोकाशे यांनी टीम नेतृत्व केले. सदर टीम मध्ये हृदयसंस्थेच्या राणी मेश्राम समुपदेशिका, चॉईल्ड लाईनच्या

रस्त्याची दुरावस्था, तहसीलदार यांनी घेतली दखल



महासागर तालुका प्रतिनिधी
नागभीड, दि. १७ जून : नागभीड येथील राष्ट्रीय महामार्ग ३५३ डी वरील नवाखडा ते एम आय डी सी पर्यंतचा रस्ता अपघातास निमंत्रण देणारा असल्याने याची तहसीलदार यांनी दखल घेतली.

नागपूर गडचिरोली, सिरोंचा राष्ट्रीय महामार्ग क्रमांक ३५३ डी नागभीड शहरातून जात असून नवखडा ते एम आय डी सी परिसरातून जात असलेला रस्ता दोन वाहने जाण्यापुरता मर्यादित असून रस्ताच्या बाजूला एक ते दीड फूट खोल खड्डे पडले असून वाहन

धारकांना वाहने जाताना किंवा चालविताना तारेवरची कसरत करावी लागते यांची दखल नागभिडे तहसीदार प्रताप वाघमारे यांनी घेत राष्ट्रीय महामार्ग अभियंता यांचेही बोलून होणारे अपघात टाळण्यासाठी वेळीच दखल घ्यावी अन्यथा अपघात आणि वाहनाची वर्दळ असल्याने दररोज अपघाताची मालिका सुरू आहे एम आय डी सी परिसरात शासकीय औद्योगिक प्रशिक्षण केंद्र असल्याने रस्ता वाहन धारकांना चालवताना कसरत करावी लागत आहे असून अनेक ठिकाणी खड्डे आणि बाजूची झाडे ही अडचण निर्माण करीत आहेत यामुळे राष्ट्रीय महामार्ग विभागाने दखल घ्यावी असे तहसीलदार वाघमारे यांनी बांधकाम विभागाला दिली आहे.

विदर्भ राज्यस्तरीय टेनिस बॉल क्रिकेट स्पर्धेत स्टेम पोद्दार लर्न स्कूलचे सुयश



महासागर तालुका प्रतिनिधी
ब्रम्हपुरी, दि. १७ जून : नुकत्याच पार पडलेल्या १७ सब-ज्युनिअर १७ वर्षांखालील स्पर्धेत आणि मुली विदर्भ राज्यस्तरीय टेनिस बॉल क्रिकेट स्पर्धेत स्टेम पोद्दार लर्न स्कूलच्या विद्यार्थ्यांनी चंद्रपूर जिल्ह्याचे प्रतिनिधित्व करून राष्ट्रीय पदक पटकावले.

९ जून ते ११ जून २०२५ दरम्यान क्रीडा संकुलाने साकोली जिल्हा भंडारा या ठिकाणी झालेल्या स्पर्धेत वेदांत सहारे, सानिध्य

साळवे, कार्तिक कांबळी या विद्यार्थ्यांनी चंद्रपूर संघाचे प्रतिनिधित्व केले व त्यात आपले कौशल्य दाखवून ते राष्ट्रीय पदकाचे मानकरी ठरले यासाठी मयूर बोनमपल्लीवार व चंद्रपूर टेनिस बॉल क्रिकेट असोसिएशनचे सचिव प्रा. विक्की पेटकर यांनी मार्गदर्शन केले. तसेच स्टेम पोद्दार लर्न स्कूलच्या प्राचार्य डॉ.भावना डोंगरादेवे संस्था अध्यक्ष डॉ. नितीन उराडे संस्थाचालक वैशाली उराडे यांनी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन केले.



अलार्म लावताय..सावधान

स काळी वेळेवर उठण्यासाठी अलार्म लावून झोपता का? स्नूझ केल्यामुळे तुमचा सकाळचा अलार्म दर ५ मिनिटांनी वाजतो का? असे असेल तर वेळीच सावध व्हा. कारण यामुळे उच्च रक्तदाबाचा धोका असतो. हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोकचा धोकादेखील असतो.

तज्ज्ञांच्या मते, सकाळी अलार्म लावल्याने अनेक आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. सकाळच्या अलार्माचा मेंदूवरही वाईट परिणाम होतो आणि त्याचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो.

अलार्मचा शरीरावरचा परिणाम

सकाळी अलार्मच्या आवाजाने जागे होणाऱ्यांना उच्च रक्तदाबाचा धोका जास्त असतो, असे 'यूहिए स्कूल ऑफ नर्सिंग'च्या अलीकडील संशोधनात



वेगळे काही
डॉ. प्रसन्न नेने

आढळून आले आहे. संशोधनानुसार अलार्म लावून जागे होणाऱ्यांमध्ये उच्च रक्तदाबाचा धोका ७४ टक्के जास्त असतो. हे संशोधन ३२ लोकांवर करण्यात आले.

अलार्म आणि उच्च रक्तदाबाचा संबंध?

संशोधनात असे आढळून आले, की झोपलेल्या व्यक्तीला जबरदस्तीने जागे केले, तर त्याचा रक्तदाब वाढतो. अलार्मदेखील हेच करतो. अलार्म वाजल्यावर शरीराच्या प्रतिक्रियेमुळे रक्तदाब वाढतो. त्यामुळे पहाटे स्ट्रोक आणि हृदयविकाराचा धोका वाढतो.

ओ व्हेरियन (अंडाशय) कर्करोग महिलांच्या अंडाशयात होतो. अंडाशय हे स्त्रियांच्या प्रजनन अवयवांपैकी एक महत्त्वाचा अवयव आहे. अंडाशयात अंडी (स्त्रीबीज) तयार होतात. बरेचदा सुरुवातीच्या टप्प्यात अंडाशयाच्या कर्करोगाचे निदान होत नाही. वारंवार पोट फुगणे, ओटीपोटात वेदना, वारंवार लघवी होणे आणि आतड्यांच्या हालचालींमध्ये बदल ही होणे ही या कर्करोगाची लक्षणे आहेत. वय, कौटुंबिक इतिहास आणि बीआरसीए १ आणि बीआरसीए २ सारख्या अनुवांशिक घटकांमुळे हा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते.

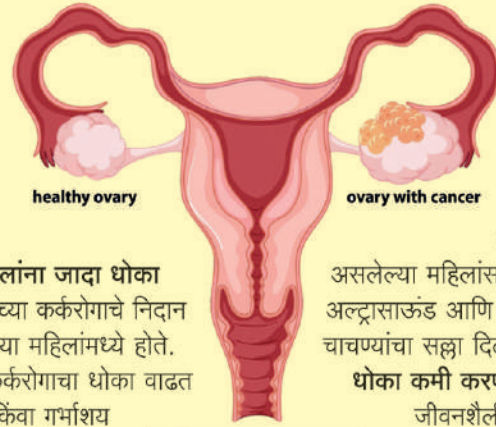
अनुवांशिकता असल्यास जोखीम अधिक
काही महिलांमध्ये अनुवांशिकतेने बीआरसीए १ आणि बीआरसीए २ असे घटक आढळतात. त्यांना ओव्हेरियन कॅन्सरचा धोका अधिक असतो. हे अनुवांशिक घटक पालकांपैकी एकाकडून संक्रमित होऊ शकतात. स्तन किंवा अंडाशयाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास असलेल्या महिलांनी अनुवांशिक समुपदेशन (जेनेटीक काउन्सलिंग) सारख्या पर्यायाचा विचार करावा. बीआरसीए

अंडाशयाच्या कर्करोगाचं प्रमाण वाढतंय

सारख्या अनुवांशिक घटकांबरोबरच लिंच सिंड्रोम, कोलन आणि एंडोमेट्रियल कर्करोगाशी संबंधित स्थितीदेखील अंडाशयाच्या कर्करोगाचा धोका वाढवते.

पन्नास वर्षांवरील महिलांना जादा धोका
बहुतेक वेळा अंडाशयाच्या कर्करोगाचे निदान ५० वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या महिलांमध्ये होते. वाढत्या वयाबरोबरच या कर्करोगाचा धोका वाढत जातो. ओव्हेरियन, स्तन किंवा गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास असल्यास वेळेवेळी तपासण्या करून घ्यायला हव्यात. लवकर निदान झाल्यास वेळेवर उपचार मिळू शकतात आणि रुग्ण बरा होण्याची शक्यता वाढते. दुर्दैवाने अनेक प्रकरणांमध्ये निदानास विलंब होतो.

कोणत्या चाचण्या कराव्यात?
अंडाशयाच्या कर्करोगासाठी सध्या कोणतीही प्रभावी चाचणी उपलब्ध नाही. त्यामुळे त्याविषयी जागरूकता अधिक गरजेची आहे. नियमित पेल्विक तपासणी, उच्च-जोखीम प्रकरणांमध्ये अल्ट्रासाउंड इमेजिंग आणि लक्षणांबाबत जागरूक राहणे वेळीच निदानास मदत करू शकते. कौटुंबिक इतिहास किंवा अनुवांशिक धोका



असलेल्या महिलांनी नियमित तपासणी करावी आणि आपल्या डॉक्टरांशी याविषयी वेळेवेळी चर्चा करणे गरजेचे आहे. अधिक धोका

असलेल्या महिलांसाठी, ट्रान्सव्हायनल अल्ट्रासाउंड आणि सीए-१२५ रक्त चाचण्यांचा सल्ला दिला जातो.

धोका कमी करण्यासाठी...

व्याधी विचार
डॉ. मेघा दळे
जीवनशैलीत अचूक बदल करणेदेखील या कर्करोगास प्रतिबंध करण्यास फायदेशीर ठरू शकते. वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राहणे यामुळे या कर्करोगाचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते. कौटुंबिक इतिहासाबद्दल माहिती असणे आणि लक्षणे समजून घेणे हे त्या महिलांना वेळीच उपचार घेण्यास मदत करतील. म्हणूनच सम ज्ञात या कर्करोगाविषयी जागरूकता निर्माण करत अनुवांशिक तपासणी आणि जीवनशैलीत योग्य बदल केल्यास महिलांना कर्करोगाचा धोका कमी करता येतो.

कमी झोपेमुळे येऊ शकतो हृदयविकाराचा झटका

उत्तम आरोग्य आणि दीर्घयुष्यासाठी झोप अतिशय महत्त्वाची ठरते. वयानुसार प्रत्येकाने आवश्यकतेइतकी झोप घेणे आवश्यक आहे. कामाचा ताण आणि कार्यपद्धतीशिवाय इतर अनेक कारणामुळे अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. गरज नसतानाही अनेक जण रात्री विनाकारण जागे राहतात. रात्री न झोपणे ही आरोग्यासाठी धोक्याची घंटा आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये कमी वयातही लोकांना हृदयविकाराच्या झटक्याने जीवाला मुकावे लागले. स्वीडनमधील उप्पसला विद्यापीठात केलेल्या एका अभ्यासातून सलग तीन रात्री झोप न घेतल्यास हृदयरोगाचा धोका वाढण्याची शक्यता जास्त असते, असा धक्कादायक गौप्यस्फोट झाला आहे. या संशोधनात निरोगी आणि तरुण लोकांचा विचार करण्यात आला होता. त्यांना कोणत्याही प्रकारच्या हृदयरोगाचा धोका नव्हता, तरीही झोपेच्या कमतरतेमुळे त्यांच्या शरीरात जळजळ आणि हृदयरोगाशी संबंधित बदल दिसून आले.

आरोग्यविशेष
डॉ. दत्तात्रय मुळे

तरुणांनी सजग होण्याची आवश्यकता
आतापर्यंतचे बहुतेक संशोधन मध्यमवयीन किंवा वयस्कर लोकांवर करण्यात आले आहे, पण या अभ्यासातून लहान वयात झोपेचा अभाव हृदयावर परिणाम करतो, असे सिद्ध झाले. म्हणून, तरुणांनी त्यांच्या झोपेबद्दल जागरूक राहणे अतिशय गरजेचे आहे.

के

शरमुळे पदार्थाला छान रंग

येतो. केशराचा सुगंधही मन मोहवून टाकतो. केशर घातल्यामुळे मिष्टान्नाला वेगळीच चव येते. केशरामुळे पदार्थाची लज्जतच वाढते असं नाही तर केशर खूप गुणकारीही आहे.

केशराच्या पाण्याचे लाभ

अस्थमा, कफ, घसा खवखवणं, मळमळणं, उलट्या अशा विविध विकारांवर केशर खूपच प्रभावी ठरतं. केशरयुक्त पाणी प्यायल्याने बरेच लाभ मिळू शकतात. केशराच्या सहा



ते सात कांड्या दहा मिनिटं गरम पाण्यात भिजवून ठेवा. हे पाणी नियमितपणे प्या. सकाळी रिकाम्या पोटी हे पाणी प्यायला हवं. केशरामधल्या काही घटकांमुळे

आयुर्वेद आणि विकार

ठरू शकतं. अर्थात केशरयुक्त पाणी पिण्याआधी डॉक्टरांचा सल्ला घेणं योग्य ठरतं. केशरयुक्त पाणी प्यायल्यामुळे चेहऱ्यावर छान चमक येते. केसांचं आरोग्य राखण्यासाठीही केशराचं पाणी प्यायला हवं. महिलांना मासिकपाळी दरम्यान बराच त्रास होतो.

का ही लोकांना रात्री झोपताना लाळ येते आणि बहुतेक लोक त्याकडे दुर्लक्ष करतात; परंतु कधीकधी ते अंतर्गत आजाराचे लक्षण असू शकते. रात्री झोपताना लाळ येणे ही एक सामान्य समस्या आहे. झोपेत नाक बंद झाल्यास, व्यक्ती तोंडातून श्वास घेऊ लागते. त्यामुळे तोंड उघडे राहते आणि लाळ वाहू लागते. थकवा, एका अंगावर झोपणे किंवा जास्त लाळ येणे हीदेखील याची कारणे असू शकतात. हे वारंवार किंवा रोज होत असेल तर ते गंभीर व्याधीचे लक्षण असू शकते.

पाच आजार

*** सायनुसायटिस:** सायनस म्हणजे चेहऱ्याच्या हाडांमध्ये हवेने भरलेली, नाकाशी जोडलेली पोकळी. सायनसमध्ये सूज येते किंवा संसर्ग होतो तेव्हा नाक बंद होते. त्यामुळे व्यक्ती

झोपेत लाळ गळते, पाच आजारांचे मिळतात संकेत

तोंडातून श्वास घेऊ लागते. झोपेत तोंड उघडे असल्याने लाळ नियंत्रित होऊ शकत नाही आणि वाहू लागते. ही समस्या बराच काळ राहिली तर उपचार आवश्यक आहेत.

जाणून घ्या
डॉ. कुंदन गायकवाड

*** गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोग**
लाळ हे गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स या रोगाचे कारणदेखील असू शकते. गॅस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स रोगात, पोटातील



आम्ल घशापर्यंत वाढते. त्यामुळे तोंडात लाळेचे उत्पादन वाढते. झोपेत असताना तोंडातून ही जास्तीची लाळ बाहेर पडू शकते.

उच्च रक्तदाबाचा परिणाम हृदयावर तर होतोच, पण त्यामुळे मूत्रपिंडांचेही नुकसान होऊ शकते. उच्च रक्तदाबाला 'सायलेंट किलर' म्हटले जाते. रक्तवाहिन्यांमधून वाहणाऱ्या रक्ताचा दाब ठरावीक प्रमाणापेक्षा अधिक असतो, तेव्हा उच्च रक्तदाबाची समस्या उद्भवते. यामुळे हृदयाला अधिक काम करावे लागते आणि शरीरातील रक्तवाहिन्यांवरील ताण वाढतो. उच्च रक्तदाबाचा कौटुंबिक इतिहास, आहारातील मीठाचे वाढते प्रमाण, शारीरिक हालचालींचा अभाव, लठ्ठपणा, धूम्रपान आणि तणाव ही उच्च रक्तदाबाची कारणे आहेत.

मधुमेह किंवा हार्मोनल विकारदेखील उच्च रक्तदाबास कारणीभूत ठरू शकतात. बहुतेक प्रकरणांमध्ये, उच्च रक्तदाबाची चटकन कोणतीही लक्षणे दिसून येत नाहीत. काही लोकांना डोकेदुखी, चक्कर येणे, नाकातून रक्त येणे किंवा अंधुक दृष्टी यासारखी समस्या सतावू शकते. परंतु, अनेकांना हे उच्च

उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडाचे नुकसान



रक्तदाबामुळे होत असल्याचे माहीत नसते.

रक्तवाहिन्यांचे नुकसान

वाढत्या दाबामुळे मूत्रपिंडातील रक्तवाहिन्यांचे नुकसान होऊ शकते. उच्च रक्तदाब हृदयाला हानी पोहोचवू शकतो, हे सगळ्यांना माहिती असले तरी मूत्रपिंडांवर त्याचा गंभीर परिणाम होतो हे फार कमी लोकांना माहिती आहे. रक्ताच्या शुद्धीकरणात मूत्रपिंडांची महत्त्वाची भूमिका असते. रक्तदाब जास्त काळ उच्च पातळीत राहतो तेव्हा मूत्रपिंडविकार सुरू होऊ शकतो किंवा मूत्रपिंड निकामी होण्याची शक्यता निर्माण होते.

मूत्रपिंडातील रक्तवाहिन्यांना नुकसान

आरोग्य चर्चा
डॉ. दिलीप शिरसाट

उच्च रक्तदाबामुळे मूत्रपिंडातील लहान रक्तवाहिन्या अरुंद आणि कमकुवत होऊ शकतात. त्यामुळे शरीरातील टाकाऊ पदार्थ मूत्रावाटे बाहेर काढून टाकण्याची त्यांची क्षमता कमी होते. त्यामुळे शरीरात विषारी पदार्थ जमा होऊ शकतात.

क्रॉनिक किडनी डिसीज
दीर्घकालीन उच्च रक्तदाब हे 'सीकेडी'चे एक प्रमुख कारण आहे. जगण्यासाठी डायलिसिस आणि मूत्रपिंड प्रत्यारोपणाची आवश्यकता भासू शकते.

काय काळजी घ्याल?
उच्च रक्तदाबाचे व्यवस्थापन करून मूत्रपिंडांचे आरोग्य चांगले राखा. रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आणि मूत्रपिंडांचे संरक्षण करण्यासाठी, आहारातील मीठाचे सेवन मर्यादित करणे, संतुलित आहाराचे सेवन करणे, नियमित व्यायाम करणे, वजन नियंत्रित राखणे, धूम्रपान टाळणे आणि रक्तदाबाची औषधे घेताना डॉक्टरांच्या मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे गरजेचे आहे. नियमित तपासणीमुळे रक्तदाबाची समस्या वेळीच ओळखण्यास आणि मूत्रपिंडाचे होणारे नुकसान टाळण्यास मदत होते. उच्च रक्तदाब असलेल्यांनी नेहमी सतर्क राहावे आणि पुरेपूर काळजी घ्यावी. नियमित रक्तदाब तपासणी करावी, औषधे घ्यावीत.

सवयींचा अतिरेक टाळा

क ही सवयी कितीही चांगल्या वाटल्या तरी त्यांचा अतिरेक नेहमीच घातक ठरतो. कोणत्या आहेत या सवयी? जाणून घेऊ. शरीरातल्या जीवनसत्त्वांची कमतरता भरून काढण्यासाठी जीवनसत्त्वयुक्त औषधं घेतली जातात. पण या गोळ्यांचा अतिरेक आरोग्याला मारक ठरतो. जीवनसत्त्वांच्या अतिरेकामुळे कर्करोग होऊ शकतो. त्यामुळे कोणतीही औषधं डॉक्टरांच्या

सल्ल्याशिवाय घेऊ नयेत. दररोज एक ग्लास वाईन प्यायल्याने हृदयाचं आरोग्य चांगलं रहातं असं म्हणतात. पण निरोगी रहाण्यासाठी फक्त एक ग्लास वाईन प्यायला हवी. त्यापेक्षा अधिक वाईन आरोग्याला घातक ठरू शकते. वाईनच्या अतिरेकामुळे उच्च रक्तदाब, स्थूलपणा, पक्षाघात अशा समस्या निर्माण होऊ शकतात.

आपण कुठे चुकतो?



प्रमाणात केल्यास त्वचा कोरडी आणि खरखरीत होते.

त्वचेतली घाण, मळ, मृत पेशी काढून टाकण्यासाठी एक्सफोलिएटिंग केलं जातं. या कृतीमुळे अँटीऑक्सिडंट्स तसंच इतर पोषक घटक रोमछिद्रामार्फत त्वचेच्या आत शिरतात. स्क्रबिंगच्या माध्यमातून त्वचा स्वच्छ होते. पण स्क्रबिंग जास्त

नवसंशोधन

सोशल मीडिया ठरतो घातक!

सध्या मुलांमध्ये स्मार्टफोन, सोशल मीडिया यांच्या वापराचं प्रमाण प्रचंड वाढलं आहे. बरीच मुलं तासनतास मोबाईल

वापरताना दिसतात. मात्र सोशल मीडियाचा अतिवापर मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मारक ठरू शकतो, असं एका संशोधनातून समोर आलं आहे. सोशल मीडियामुळे वाढत्या वयाच्या तसंच किशोरवयीन मुलांमध्ये खाण्याशी संबंधित विकार बळावण्याची

शक्यता असते, असा इशारा शास्त्रज्ञांनी दिला आहे. त्यामुळे पालकांनी आपल्या मुलांच्या मोबाईल वापरावर नियंत्रण ठेवणं गरजेचं आहे. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ इटिंग डिसऑर्डर्स या जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रकाशित झालं आहे. सध्या सोशल मीडियाची बरीच व्यासपीठं आहेत. मुलांची बरीच खाती असतात. मात्र एकापेक्षा अधिक सोशल मीडिया व्यासपीठांचा वापर लहानग्यांचं आरोग्य बिघडवू शकतो.

दंतारोग्य

जास्त वेळ दात घासू नका!

बरेचजण बाल्कनीत उभं राहून किंवा फिरत फिरत दात

घासतात. त्यांचं दात घासणं अर्धा-पाऊण तास सुरू असतं. मात्र अशा पद्धतीने दात घासणं अयोग्य आहे. अधिक काळ दात घासल्याने कोणतेही लाभ होत नाहीत. दातांवर जोरजोरात ब्रश घासल्यामुळे एनामेलचा थर कमी होत जातो. हिरड्या मागच्या बाजूला सरकरतात. यामुळे दंतविकार डोकं वर काढू शकतात. उगाचच दात घासत बसल्यामुळे खर्चिक उपचार करून घेण्याची वेळ येऊ शकते. १० ते २० टक्के प्रौढांचे दात याच कारणामुळे खराब होतात. म्हणूनच अधिक काळ दात घासण्याचा मोह टाळावा. दोन ते तीन मिनिटं दात घासणं पुरेसं असतं. उगाचच अर्धा तास दात घासत बसण्यात काहीच अर्थ नसतो हे लक्षात ठेवा.



केसांचं आरोग्य

झिंक ठरतं प्रभावी

केस गळणं ही सर्वसाधारण समस्या बनून गेली आहे. महिलांसह पुरुषही केसगळतीने त्रस्त आहेत. केस गळण्यामागे बरीच कारणे असतात. अपुरी झोप, प्रदूषण, पोषक आहाराचा अभाव अशा असंख्य कारणांमुळे केस गळू लागतात. केसांच्या वाढीसाठी बऱ्याच पोषक घटकांची गरज असते. झिंक हा त्यापैकी एक पोषक घटक आहे. झिंकमूळे केसांचे टिश्यू बळकट होतात आणि वेगाने वाढ होऊ लागते. केसांच्या टिश्यूंचं नुकसान झिंकमुळे भरून निघतं. त्यामुळे केसांच्या वृद्धीसाठी आहारात झिंकचा समावेश असायला हवा. जवस, सुका मेवा, पूर्णधान्य, अंडी, दुग्धजन्य पदार्थ, डार्क चॉकलेट यामधून झिंक मिळू शकतं.



आजीवाईचा बटवा

उपयोग मेथीचे

थंडीच्या दिवसात मेथी खायला हवी. मेथीच्या पानांमध्ये तंतुमय पदार्थ आणि भरपूर पोषक घटक असतात. थंडीत बरेचजण वजन कमी करतात. मेथीमध्ये खूप कमी कॅलरी असल्यामुळे आहारात मेथीचा समावेश करता येईल. मेथीच्या सेवनामुळे कोलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी व्हायला मदत होते. कोलेस्ट्रॉल हृदयासाठी खूपच घातक असतं. मधुमेहींनी मेथीचं सेवन करायला हवं. मेथीमुळे रक्तातल्या शर्करेचं प्रमाण नियंत्रणात राहतं. मेथीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स तसंच बरीच जीवनसत्त्वं असतात. यामुळे त्वचेचं आरोग्य सुधारतं. या दिवसात त्वचा कोरडी पडते, फुटते. पण मेथीमुळे त्वचेचा तजेला टिकून राहायला मदत होते. मेथीमुळे पचनशक्ती सुधारते. पचनाच्या तक्रारी असतील तर मेथी खाता येईल. मेथीमधल्या फायबरमुळे अन्नपचन सुलभतेने होतं. त्यामुळे पचनाच्या तक्रारी असणाऱ्यांनी मेथीचं सेवन करायला हवं.



