



## मनोज जरांगेसोबत चर्चा करण्यासाठी तयार

मुंबईत आल्यानंतर त्यांची भेट घेणार : राधाकृष्ण विखे पाटील



मुंबई : मराठा आरक्षणासाठी मनोज जरांगे पाटील यांनी सुरु केलेल्या आंदोलनामा दरम्यान, मंत्री राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी चर्चेसाठी सरकारी संविधानामध्ये घटले आहे. मनोज जरांगे मुंबईत दाखल झाल्यानंतर सरकारची मंत्रिमंडळ उपसमिती त्यांच्यासोबत चर्चा करेल, असे राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी सांगिले. अम्हारी कालही त्यांची भेटाचाचा प्रयत्न केला होता, असा दावाही त्यांनी केला.

मराठा आरक्षणाच्या मागणी मनोज जरांगे हे काल मुंबईच्या विशेष रवाना झारे आहेत. आज शिवनेरी किल्लाचावर शिवायाचे दर्शन घेतल्यानंतर ते मुंबईडे मार्गस्थ होतील. दरम्यान, मनोज जरांगे यांच्यांची भेटीबाबू काहीही चर्चा झाली नसल्याचे राधाकृष्ण विखे पाटील काल म्हणाले होते. आंदोलकांनी चर्चेची तयारी असेल, तर सरकारी चर्चेसाठी तयार आहे, असेही त्यांनी काल म्हटले होते. त्यांनंतर मनोज जरांगे यांनी शिवनेरीरून माथ्यामंती बोलेलाना आम्ही भेटाचावर तयार आहेत, असे म्हटले आहे. त्यामुळे आपणीही मनोज जरांगेशी चर्चेला तयार असल्याचे राधाकृष्ण विखे पाटील यांनी सांगिले.

## नितीन गडकरीच्या मुलाच्या कंपनीची कमाल २० दिवसांत ६० टक्क्यांची अफलातून वाढ

अंजली दमानिया यांनी उपस्थित केला सवाल

मुंबई : केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांच्या मुलाच्या इथेनाल यांनी निर्विर्ती कंपनीचा शे असता चाव २० दिवसांत तब्बल ६० टक्क्यांनी वाढल्यावर

सामाजिक कार्यकर्त्ता अंजली दमानिया यांनी प्रश्नचिन्ह उपस्थित

केले आहे. निखोल गडकरीची कंपनी

इथेनाल निर्विर्ती करते त्यामुळे लाचे वाबा (नितीन गडकरी) आपल्या डोक्यावर ए०२० म्हणजे २० टक्के इथेनाल मिश्रित पेट्रोल ठोकत आहेत, असे त्यांनी म्हटले आहे. इथेनाल मिश्रित पेट्रोलचा वापर हा पायावरणपूरक आणि ऊर्जा सुरक्षेच्या दृष्टीने महत्वाचा आहे. इथेनाल हे उत्सरकाऱ्या पिकापासून तयार केले जाते, ते पेट्रोलमध्ये मिसल्याचे जीवशम इधानावरीती अवकलतीकर कमी होते आणि कार्बन डायऑक्साइडच्या उत्सर्जनात घटते. पयावराने होत्या गुणवत्ता सुधारून हरितगृह वायुचे आणि कमी होते. भारतासारख्या कृषिप्रधान देशात, इथेनाल म्हटले शेतकऱ्यांना अतिरिक्त उत्पन्न मिळते. त्यानुसारी अर्थव्यवस्थेला चालना निष्ठव्याप्त यामुळे केंद्र सरकारने पेट्रोलमध्ये २० टक्के इथेनाल मिसल्याच्या निर्णय घेतला आहे.

## मराठा आरक्षण घालवण्याचे पाप

### उद्धव ठाकरेंचे : नववार्थ बन

मुंबई : आमच्या मराठा समाजाला आरक्षण देण्यानंतर काम देवेट फडणवीसानी केले. १४ टक्के आरक्षण लिंगाने माराठा आर्थिक विकास महांडलाचे पुनरुत्थावने केले, पण उद्धव ठाकरे यांच्या नाकोरेपासुन मुंबई आम्हारी आरक्षण घालवण्याचे पाप उद्धव ठाकरेंचे आहे. सजय राजत यांनी समान मध्ये मराठा मोर्चाला मुका मोर्चा म्हणत व्यंग्याची काढल होते. आमच्या मराठा समाजाचा अपमान करण्याचा संजय राजत यांची आरक्षणावर बोलायाची पात्रता नाही, आधी त्यांनी समाजाची माफी मागावी, अशी मागणी भाजपचे माथ्यम प्रुख नवानंतर बन यांनी केली आहे. नववार्थ बन नुवु बोलताना घणाले की, औरंगजेब फेन कलब प्रवक्त पक्तकार परिसरद घेऊन सरकारवर टीका करतात, पण महाराष्ट्राची जनता जापाने की महायुती सरकारने दिलेलं आरक्षण मविअ सरकारामुळे गेल होत. त्या यामुळे राजत यांनी आरक्षणावर बोलण्याएकी जनतेनी माफी मागावी. इतर एकाही मुख्यमंत्र्यांना मराठा समाजाला आरक्षण देता आले नाही. ते आरक्षण देवेट फडणवीस यांनी दिलं आहे. याची आठवणी बन यांनी करून दिली.

## केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त गुजरातचे?

रोहित पवार यांचा सवाल

मुंबई : राष्ट्रवादी कौंग्रेस पाटी शरदवंदन

पवार पक्तकार आमदार रोहित पवार यांची गुरुवारी पुढाहा एकदा केंद्रील नंदेंद्र मादी सरकारवर मुंबई आरक्षणावर खालील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांची

परावराने केंद्र सरकारने केले आहेत. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांची

परावराने केंद्र सरकारने केले आहेत. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. संरेख्यासून तर दिले आहेत. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की फक्त

गुजरातचे? असा खडा सवाल उपस्थित

केला आहे. त्याची केंद्रील असल्याचे पुढातीपणी कमी केल्याहो.

यांची केंद्र सरकार देशाचे आहे की

## अभियानी

पान  
3अप्रोच रस्त्यांवर पर्यायी सुविधा  
निर्माण करण्याचा प्रस्ताव

■ रेल्वे ओवरब्रिज बंद, शहरात वाहतुकीची कोंडी

■ आमदारांची जिल्हाधिकाऱ्यांशी चर्चा

महाराष्ट्र प्रतिनिधी  
अमरावती, (दि.28)-  
अमरावतीतील ब्रिटिशकालीन रेल्वे ओवरब्रिज थोकादायक ठरल्याने वाहतूक बंद करण्यात आली. परिणामी शहराच्या मुळ्य बाजारेरेटे मोट्या प्रमाणात वाहतूक कोंडी झाली आहे. यावरेत उपायोजना करण्यासाठी आमदार सुलभा खोडके व आमदार संजय खोडके यांनी जिल्हाधिकारी आशिष येणेकर यांच्याशी चर्चा केली.

**“** नवीन रेल्वे ओवरब्रिजची लवकरात लवकर उभारणी करण्यासाठी शासनाशी चर्चा सुरु आहे. तोपर्यंत पर्यायी मार्गावर सुविधा निर्माण करून नागरिकांना सुरक्षित व सुरक्षित वाहतूक देण्यासाठी प्रशासन कटिबद्ध आहे.

- आ. सुलभा खोडके  
अमरावती विधानसभा

## पर्यायी रस्त्यांचा प्रस्ताव

- नेहरू मैदानातून रायली प्लॉट-जयसंभ चौक मार्गाला जोडणारा अप्रोच रस्ता
- बेलपूरा मार्गावून राजापेंट भागाला जोडणारा रस्ता
- जिल्हा ग्रंथालय शेजारील अप्रोच रस्ता

## संयुक्त पाहणी दौरा

जिल्हा प्रशासन, महापालिका, पोलीस विभाग, सार्वजनिक वांधकाम विभाग व महसूल विभाग यांच्या अधिकाऱ्यांचा पथकासह शहरातील महत्वाच्या रस्त्यांची पाहणी करण्यात आली. या पाहणीत वाहतूक सुरक्षित करण्यासाठी काही पर्यायी मार्गाचा विचार करण्यात आला.

**“** या रस्त्यांचा वापर पादचारी, सायकलस्वारा, दुकाची व हलकी वाहने यांच्यासाठी करता येईल. प्रकाशावस्था, तापुरती दुस्सी, पार्किंग आणि वाहतूक सुरक्षित वाहतूक देण्यासाठी प्रशासन कटिबद्ध आहे. एकूण 896 घरांची अंशतः पद्धत झाली आहे. या शासनावय अठ झोपड्या आणि गोटुण्यांचे नुकसान झाले आहे. या नैसर्गिक आपातीत तीन जणांचा मृत्यु घटला असून एक जण जखमी आहेत.

## नवीन पुलासाठी प्रयत्न सुरु

सध्याच्या पुलाचे आरसीसी व स्टील घटक कम्बुक्त झाल्याचे ऑडिट अहवालात नमूद आहे. त्यामुळे हा पूल वापरणे असुरक्षित ठरले आहे. नवीन पुलाची उभारणी करण्यासाठी केंद्र व राज्य शासनाकडून निधी मिळवण्यासाठी प्रयत्न सुरु असल्याचे आमदारानी स्पष्ट केले.

## सपन मध्यम प्रकल्पातून पाण्याचा विसर्ग सुरु

अमरावती- सपन मध्यम प्रकल्पाच्या जलाशय पातळीत वाढ झाल्याने पुरु नियंत्रणाच्या दृष्टीने पाण्याचा विसर्ग सुरु करण्यात आला आहे. जलाशय प्रचलन सुची नुसार ऑगस्ट अखेर पाणी साठा 32.62 डलघरमी (81.62 टक्के) अपेक्षित असताना सध्या जलाशय पातळी 512.20 मीटर व पाणी साठा 33.68 डलघरमी (87.25 टक्के) इतका आहे. त्यामुळे सुरक्षिततेच्या दृष्टीने प्रकल्पाचे दोन दरवाजे 10 से.मी. उंचीने उघडण्यात आले असून नदीत 15.42 क्यूमेक (544.55 क्यूसेक) पाण्याचा विसर्ग सोडण्यात येत आहे. पौलीस स्टेशन बाबेर लावलेले सीसीटीव्ही कॅमेरा हा जवळजवळ 500 मीटर अंतरावरचा चित्र टिप्पण्याची क्षमता ठेवतो. मात्र गेल्या अनेक महिन्यांपासून हा सीसीटीव्ही कॅमेरा बंद असल्याने चोरट्यांचे चांगलेचा फावले आहे. यामुळे पौलीस स्टेशन बाबेर नदीपात्रामध्ये जाणे किंवा ओलांडणे ताळावे, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

गेल्या काढी दिवसात तालुक्यात चोरीचे सत्र सातल्याने सुरु असल्याने पौलीस प्रशासनाच्या कार्यप्रणालीवर मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. तालुक्यात सतत वाढत्या चोरार्या, दुचाकीच्या चोरार्या, घरफोडी अशा घटनामुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. त्यामुळे परिसरात गेली असताना जाळात इस्पात्राची घराच्या मुळ्य लोखंडी दरवाज्याची कोंडी कोंडी तोडून घरात प्रवेश केला व घरातून 2,44,862 रुपयांचे सोन्याचे राजफ (57, जमापूर) यांचे

तोकारीवरून पोलीसांनी अज्ञात असा एकूण 7,44,862 रुपयाचा मुद्रेमाल लंपास केला.

घटनेदरम्यान गुलाबी टी-

शर्ट घातलेला, टेंगाणा व अनोख्यी व्यक्ती घाराजवळ बसलेला दिसला असल्याने तालुक्यात कुटालाही अपरिचित घटना घडू नये करिता एस आर पी ची अंतिरिक कुपक कार्यरत असताना चोरट्याना त्यांचाही धाक राहिलेला नाही अशी चर्चा नागरिकात जो धरत आहे. तर घरफोडीच्या वाढत्या घटना घडत असल्याने पोलिसांसमोर मोठे आव्हान निर्माण झाले आहे. गेल्या काढी दिवसात तालुक्यात चोरीचे सत्र सातल्याने सुरु असल्याने पौलीस प्रशासनाच्या कार्यप्रणालीवर मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. तालुक्यात सतत वाढत्या चोरार्या, दुचाकीच्या चोरार्या, घरफोडी अशा घटनामुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. त्यामुळे परिसरात गेली असताना जाळात इस्पात्राची घराच्या मुळ्य लोखंडी दरवाज्याची कोंडी कोंडी तोडून घरात प्रवेश केला व घरातून 2,44,862 रुपयांचे सोन्याचे राजफ (57, जमापूर) यांचे

## चांदू बाजार तालुक्यात घोरट्यांचा सुलझावाट

भरदिवसा 7 लाख  
45 हजारांची चोरी

महाराष्ट्र प्रतिनिधी

चांदूबाजार, (दि.28)- तालुक्यात गेल्या काही दिवसापासून चोरट्यांनी मोठा धुमाकूळ घालत जागोजागी चारीचे सत्र चालाविले आहे अशात पौलीस प्रशासन मात्र बच्याची भूमिका घेत असल्याने नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

चांदू बाजार तालुक्यात लागूनच असलेल्या जमापूर (शिरजगाव बंड) येथील एका घरात भरदिवसा चोरीची मोठी घटना घडली. चोरट्यांनी तब्बल 7 लाख 44 हजार 862 रुपयाचा मुद्रेमाल लंपास केला. घटनेचे वेळी फिर्यादीची पत्री व मुलगी घरातला कुलुला लावून सेंट्रल बँक अंफॅइंडिंग शिरजगाव बंड येथे गेली असताना जाळात इस्पात्राची घराच्या मुळ्य लोखंडी दरवाज्याची कोंडी कोंडी तोडून घरात प्रवेश केला व घरातून 2,44,862 रुपयांचे सोन्याचे राजफ (57, जमापूर) यांचे

तोकारीवरून पोलीसांनी अज्ञात असा एकूण 7,44,862 रुपयाचा मुद्रेमाल लंपास केला.

घटनेदरम्यान गुलाबी टी-

शर्ट घातलेला, टेंगाणा व अनोख्यी व्यक्ती घाराजवळ बसलेला दिसला असल्याने तालुक्यात कुटालाही अपरिचित घटना घडू नये करिता एस आर पी ची अंतिरिक कुपक कार्यरत असताना चोरट्याना त्यांचाही धाक राहिलेला नाही अशी चर्चा नागरिकात जो धरत आहे. तर घरफोडीच्या वाढत्या घटना घडत असल्याने पौलीसांसमोर मोठे आव्हान निर्माण झाले आहे. गेल्या काढी दिवसात तालुक्यात चोरीचे सत्र सातल्याने सुरु असल्याने पौलीस प्रशासनाच्या कार्यप्रणालीवर मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. तालुक्यात सतत वाढत्या चोरार्या, दुचाकीच्या चोरार्या, घरफोडी अशा घटनामुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. त्यामुळे परिसरात गेली असताना जाळात इस्पात्राची घराच्या मुळ्य लोखंडी दरवाज्याची कोंडी कोंडी तोडून घरात प्रवेश केला व घरातून 2,44,862 रुपयांचे सोन्याचे राजफ (57, जमापूर) यांचे

तोकारीवरून पोलीसांनी अज्ञात असा एकूण 7,44,862 रुपयाचा मुद्रेमाल लंपास केला.

घटनेदरम्यान गुलाबी टी-

शर्ट घातलेला, टेंगाणा व अनोख्यी व्यक्ती घाराजवळ बसलेला दिसला असल्याने तालुक्यात कुटालाही अपरिचित घटना घडू नये करिता एस आर पी ची अंतिरिक कुपक कार्यरत असताना चोरट्याना त्यांचाही धाक राहिलेला नाही अशी चर्चा नागरिकात जो धरत आहे. तर घरफोडीच्या वाढत्या घटना घडत असल्याने पौलीसांसमोर मोठे आव्हान नि�र्माण झाले आहे. गेल्या काढी दिवसात तालुक्यात चोरीचे सत्र सातल्याने सुरु असल्याने पौलीस प्रशासनाच्या कार्यप्रणालीवर मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. तालुक्यात सतत वाढत्या चोरार्या, दुचाकीच्या चोरार्या, घरफोडी अशा घटनामुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. त्यामुळे परिसरात गेली असताना जाळात इस्पात्राची घराच्या मुळ्य लोखंडी दरवाज्याची कोंडी कोंडी तोडून घरात प्रवेश केला व घरातून 2,44,862 रुपयांचे सोन्याचे राजफ (57, जमापूर) यांचे

तोकारीवरून पोलीसांनी अज्ञात असा एकूण 7,44,862 रुपयाचा मुद्रेमाल लंपास केला.

घटनेदरम्यान गुलाबी टी-

शर्ट घातलेला, टेंगाणा व अनोख्यी व्यक्ती घाराजवळ बसलेला दिसला असल्याने तालुक्यात कुटालाही अपरिचित घटना घडू नये करिता एस आर पी ची अंतिरिक कुपक कार्यरत असताना चोरट्याना त्यांचाही धाक राहिलेला नाही अशी चर्चा नागरिकात जो धरत आहे. तर घरफोडीच्या वाढत्या घटना घडत असल्याने पौलीसांसमोर मोठे आव्हान निर्माण झाले आहे. गेल्या काढी दिवसात तालुक्यात चोरीचे सत्र सातल्याने सुरु असल्याने पौलीस प्रशासनाच्या कार्यप्रणालीवर मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

# राष्ट्रीय क्रीडा दिन ध्यानचंद्रं अढळ स्थान !

राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा विविध देशांमध्ये राष्ट्रीय क्रीडा संघ आणि त्या देशांच्या क्रीडा परंपरांचा सन्मान करण्यासाठी साजरा केला जाणारा सार्वजनिक सुटीचा दिवस आहे. या दिवशी विविध वरेगोटातील लोक खेळांमध्ये भाग घेतात. दरवर्षी २९ ऑगस्ट रोजी भारतात हॉकीपूट मेजर ध्यानचंद्र यांच्या स्मरणार्थ जरंती दिवशी राष्ट्रीय क्रीडा दिन साजरा केला जातो. ध्यानचंद्र या खेळी जमलेल्या सर्वकालीन महान हॉकीखेळांपैकी एक, हा दिवस भारतासाठी आॅलिम्पिकमध्ये तीनांना सुवर्णपदक जिंदगी वाहीपूट मेजर ध्यानचंद्र सिंगा यांच्या वारदिवस आहे. त्यांच्या आत्मवर्णनी गोल्स नुसार त्यांनी त्यांच्या कारकिर्दींत १९२६ ते १९४५ मध्ये १०० गोल केले. त्यांनी त्यांच्या धरच्या आणि आंतरराष्ट्रीय कारकिर्दींत १९५५ सामन्यांमध्ये ५७० गोल केले. १९५६ मध्ये भारत सरकारने त्यांना पद्मभूषण, भारतातील तिसरा सर्वोच्च नागरी पुरस्कार प्रदान केला, त्याच वर्षी ते मेजर पदास हैस्न्यातून निवृत्त झाले.

मेजर ध्यानचंद्र खेळतर्ल पुस्कार हा भारतातील खेळ पुस्कार आहे. ध्यानचंद्र पुस्कार तातला सर्वात उच्च पुस्कार आहे. ध्यानचंद्र आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२६ ते १९४५ या काढातील २० वर्षांपैकी जास्त कारकिर्दींत १००० पेक्षा आधिक गोल नोंदविणाऱ्या भारतीय हॉकीपूट ध्यानचंद्र यांच्या नाववाहन हा पुस्कार देण्यात आला आहे. हा पुस्कार दरवर्षी क्रीडा वयु यांवा मंत्रालयाद्वारे

सादर केला जातो. पहिला पुस्कार हा २००२ साली देयात आला होता. हा पहिला पुस्काराचे मानकरी होते शास्त्रज्ञ विराज जिंदगी (मुश्युदु), अशोक दिवाण (हॉकी) आणि अपांग घोष (बास्केटबॉल). दरवर्षी हा पुस्कार इतेपेक्षेहांना देयात आला आहे.

राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित आम्ही भारतीय खेळांच्या कर्तृत्वाचा गोरव करतो आणि आपल्या संस्कृतीने खेळांच्या मूल्यावदल जागरूकता निर्माण करतो. याशिवाय मेजर ध्यानचंद्र यांच्या वारदिवस आणि भारतीय खेळांसाठीच्या त्यांच्या वारिधिकीचा सन्मान करण्याचा हा दिवस आहे. राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित देशभरात अनेक क्रीडा उक्तक्रम होतात. वय, तिंग किंवा क्षमता पातळी विचारात न घेता, कोणीही या इव्वेटमध्ये सहभागी होऊ शकतो. लोकांना खेळांमध्ये सहभागी होण्यासाठी आणि निरोगी आणि सक्रिय जीवनशैलीला प्रेसिडन्ट देणे हे ध्येय आहे. राष्ट्रीय क्रीडा दिनी प्रमुख ध्यानचंद्र खेळतर्ल पुस्कार पुस्कार तातला सर्वात उच्च अॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२६ ते १९४५ या काढातील २० वर्षांपैकी जास्त कारकिर्दींत १००० पेक्षा आधिक गोल नोंदविणाऱ्या भारतीय हॉकीपूट ध्यानचंद्र यांच्या नाववाहन हा पुस्कार देण्यात आला आहे. हा पुस्कार दरवर्षी क्रीडा वयु यांवा मंत्रालयाद्वारे



जात असे करण तो दिवसभरातील नियमित कामानंतर राती हॉकीचा सराव करत असे. त्याच्या कलेबद्दलचे समर्पण दाखवून खेळांदुचे आश्वर्यकारक पर्याक्रम आणि त्यांचा समाजावर खोल प्रभाव, त्यांचा वचनबद्देतीची आणि अपवादात्मक कामगिरीची आठवण करून देणाराहा महत्वाचा दिवस आहे. क्रीडा जगतात अमिट छाप सोडणाऱ्या खेळांनाही हा



प्रविण बागडे, नागपूर  
मो.नं. ९९२३५२०९१९  
ई-मेल  
pravinbagde@gmail.com

दिवस श्रद्धांजली अर्पण करतो. राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा अंथेलिसिझम, साधिक कार्य आणि स्विलाइट्सीझम, देशव्यापी उत्सव असर्वाच वचन देतो. दिवंत भारतीय हॉकीपूट मेजर ध्यानचंद्र यांना सन्मानित करण्याचा या वारिक सोहळ्यात, सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैलीला चालना देण्यासाठी खेळाचे महत्व मान्य करण्यासाठी देशभरातील स्पर्धा केली आणि १९३२ आणि १९३६ या

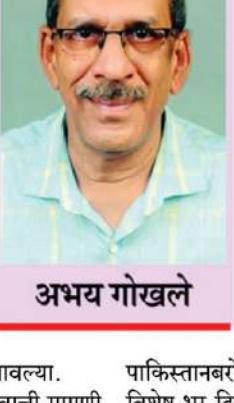
समुदाय एकत्र येतील. यावर्षी राष्ट्रीय क्रीडा दिन तीन दिवंत फिटेस चलवल म्हणून साजरा केला जाईल, ज्याचे नेतृत्व फिट इंडिया मिशन करेल. विद्यार्थ्यांच्या जीवनात खेळ आणि शारीरिक तंदुरुस्तीच्या मूल्यावर भर देण्यासाठी या वर्षीच्या उत्सवाचा भाग म्हणून अनेक रोमांचकारी कार्यक्रम आणि उपक्रम यांचे जिंदगींत केले जातील. राष्ट्रीय क्रीडा दिन हा खेळांच्या भावनेवा आणि शारीरिक तंदुरुस्तीच्या महत्वाचा उत्सव आहे. संघटित होण्याची, आमची खेळांना पाठिंवा देण्याची आणि शाळा, महाविद्यालये आणि क्रीडा संघटनांमध्ये उपक्रमांसह साजरा केला जातो. इव्वेटमध्ये वांगवार मैरीशॉन, शाळांमधील फिटेस स्पर्धा, थलीट श्रद्धांजली समारंभ आणि फिटेस आवाहने यांचा समावेश होतो. यावर्षी राष्ट्रीय क्रीडा दिनाची अधिकृत थीम अद्याप्रधोरित जालेली नाही, परंतु शांततपूर्ण आणि सर्वसमावेशक समाजांना प्रासादहैन देण्यासाठी खेळ आणि एक तास, खेळाच्या मैदानावर या सारख्या थीमची उल्लेख असरात उच्च पुस्कार यासारखे महत्वाचे पुस्कार प्राप्त करण्याच्या खोलांमध्ये तीव्र असरात उत्सवाचे करतात. मेजर ध्यानचंद्र मैदानी हॉकीपूट हे आतापैतंत्रे असर्वाच उत्सव असर्वाच वचन देतो. दिवंत भारतीय हॉकीपूट मेजर ध्यानचंद्र यांना सन्मानित करण्याचा या वारिक सोहळ्यात, सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैलीला चालना देण्यासाठी खेळाचे महत्व मान्य करण्यासाठी देशभरातील स्पर्धा केली आणि १९३२ आणि १९३६ या

## पाकिस्तानचा उद्धामपणा !

पाकिस्तानचे परासूरमींची इशाक दार यांनी पाकिस्तानचे नुकीतीच बांगलादेशला भेट दिली. २०१२ साली पाकिस्तानच्या तकातीनी परासूरमींची हिना रब्बानी खार यांनी बांगलादेशला भेट दिली आहे. त्यांनंतर १३ वर्षांनी पाकिस्तानचे आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८, १९३२ आणि १९३६ या उत्सवाचे कर्तृत्वासाठी आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८ ते १९४५ या काढातील २० वर्षांपैकी जास्त कारकिर्दींत १००० पेक्षा आधिक गोल नोंदविणाऱ्या भारतीय हॉकीपूट ध्यानचंद्र यांच्या नाववाहन हा पुस्कार देण्यात आला आहे. हा पुस्कार दरवर्षी क्रीडा वयु यांवा मंत्रालयाद्वारे

पाकिस्तानाने अद्याप बांगलादेशची अधिकृत माफी मागितलेली नाही. इशाक दार यांनी ही माफी मागितली नाहीच. हा विषय १९७४ साली होतो. त्यांनी जंबू फवेजे मुशर्रफ केली आहे ते ही पारितोषिक मिळवियास पात्र आहेत, जे भारतीय क्रीडा क्षेत्रातील सर्वांत मोठे समान आहेत.

पाकिस्तानचे नुकीतीची आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८, १९३२ आणि १९३६ या उत्सवाचे कर्तृत्वासाठी आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८ ते १९४५ या काढातील २० वर्षांपैकी जास्त कारकिर्दींत १००० पेक्षा आधिक गोल नोंदविणाऱ्या भारतीय हॉकीपूट ध्यानचंद्र यांच्या नाववाहन हा पुस्कार देण्यात आला आहे. हा पुस्कार दरवर्षी क्रीडा वयु यांवा मंत्रालयाद्वारे



अभय गोरखले

पाकिस्तानाने अद्याप बांगलादेशची अधिकृत कामानंतर राती हॉकीचा सराव करत असे. त्याच्या कलेबद्दलचे समर्पण दाखवून खेळांदुचे आश्वर्यकारक पर्याक्रम आणि त्यांचा समाजावर खोल प्रभाव, त्यांचा वचनबद्देतीची आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८, १९३२ आणि १९३६ या उत्सवाचे कर्तृत्वासाठी आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८ ते १९४५ या काढातील २० वर्षांपैकी जास्त कारकिर्दींत १००० पेक्षा आधिक गोल नोंदविणाऱ्या भारतीय हॉकीपूट ध्यानचंद्र यांच्या नाववाहन हा पुस्कार देण्यात आला आहे. हा पुस्कार दरवर्षी क्रीडा वयु यांवा मंत्रालयाद्वारे

पाकिस्तानचे नुकीतीची आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८, १९३२ आणि १९३६ या उत्सवाचे कर्तृत्वासाठी आॅलिम्पिकपूट क्रीडा व खेळांमधील ध्यानचंद्र जीवन गोलव पुस्कार हा खेळ जातातील आॅजीवी कर्तृत्वासाठी भारतीय सरकार तरफे देण्यात येणारा पुस्कार आहे. १९२८ ते १९४५ या काढातील २० वर्षांपैकी जास्त कारकिर्दींत १००० पेक्षा आधिक गोल नोंदविणाऱ्या भारतीय हॉ





# कोणार्ला कजब वाढवापवे आहे?

सणासुदीच्या या काळात वाढव्या वजनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी काय करावे, हे अनेकजण सांगतात. मात्र काही महिनांना कमी वजनाची समस्या असते. काहीही आणि किंतीही खाल्ले तरी वजनच वाढत नाही, ही त्यांची तक्रार असते. खूप कमी वजनाचे तोटे त्यांना सहन करावे लागतात. अशा वेळी वजन वाढव्यासाठी काय करावे, हे आज पाहूया.

निरोगी राहण्यासाठी आणि वजन वाढव्यासाठी लोक सहस्रा

काजू, बदाम आणि अंब्रोड खातात. परंतु खजूर हा यासाठीचा उत्तम सुकामेवा असून त्याच्या सेवाने

आरोग्याला प्रचंड फायदे होतात खेरीज सकाळी दुधासोबत घेतल्यास वजनावाढीच्या दृढीनेही अनेक लाभ खायला मिळतात. खजूर अनेक पोषक तंचांनी परिपूर्ण आहे. असुंवेदातही खजूरांचा उल्लेख आहे. खजूर, शरीर मजबूत बनवण्याचे काम करतो असे हे शाळ सांगते. म्हणूनच दूध आणि खजूर आहारात समाविष्ट केले तर चांगले परिणाम दिसतात.

तुम्ही वजन वाढव्यासाचा विचार करत असाल तर दुधात मिजबलेले खजूर खाल्ल्याने चांगले परिणाम मिळतील. दरोज सकाळी रिकाम्या पोटी खजूर खाणे खूप फारदेशीर मानले जाते. दूध आणि खजूर या दोहीमध्ये प्रभिने आढळतात, जे वजन वाढव्यासास मदत करतात. तुम्हाला १५ दिवस ते एक महिन्याच्या आत परिणाम दिसतो. म्हणूनच हा उपाय अवश्य करून वडा.

स्टे फिट

\* दूध आणि खजूर एकत्र खाल्ले तर हाडे मजबूत होतील. यासोबतच स्नानाचे दुखेणी कमी होईल. थोडक्यात हांडारी संविधित आजारांचा धोका कमी होईल. तुम्ही दरोज रात्री दुधात खजूर मिजबल सकाळी ते खाऊ शकता. आवडत असल्यास सकाळी दुधामध्ये खजूर उकलून घ्या आणि थंड झाल्यावर खा.

\* रोज सकाळी रिकाम्या पोटी दुधात मिजबलेले खजूर खाल्ल्याने कामाचा उत्साह वाढवा. असिंदने समृद्ध असल्याने हे परिणाम बघायला मिळतात. स्वाभाविकच तुमचे शरीर तंदुरुस्त राहते.

\* दूध आणि खजूर हे दोन्ही घटक पचनसंस्था मजबूत करण्याचे काम करतात. म्हणूनच ते रोजच्या आहारात समाविष्ट केले तर बढकोष्टा, आम्लता आणि गंसी समस्या दूर होतात.

\* खजूर हा लोहाचा चांगला स्रोत आहे. हिमोलोजिन वाढव्यासोबतच याच्या सेवाने शरीरातील अस्वास्थ्य देखील दूर होते. म्हणूनच तुम्हाला अशक्याणा असेल तर आहारात खजूराचा समावेश करायला हवा. दरोज सकाळी रिकाम्या पोटी खजूर खाल्ले तर तुम्हाला दिवसभर ऊर्जावान वाताते आणि वजन वाढव्यासाही मदत होईल.

\* खजूर हा विटोमीन डी आणि विटोमीन सीचा चांगला स्रोत आहे. याच्या सेवाने त्वचा निरोगी राहते. सुरुक्या आणि वारीक रेखा दूर होतात.

## जेवल्यानंतर काय टाळावं?

येतात. चहायमध्ये आम्ल असत. या आम्लामुळे पचनसंस्थेत अडथळे निर्माण होतात. जेवल्यानंतर्ला प्रथिनामुळे आम्ल कठीण होत. यामुळे पचनात अडथळे निर्माण होतात. तसेच यामुळे शरीर अन्नातल लोह शोषून घेऊ शकत नाही. त्यामुळे जेवल्यानंतर लगेच चहा-कॉफी पिऊ नये.

► जेवल्यानंतर काहीही लगेच आंघोळ करू नये. जेवल्यानंतर लगेच आंघोळ केल्यामुळे पचनसंस्थेचं कार्य

डाएट अँड न्यूट्रिशन

► जेवल्यानंतर थंड पाणी पिण्या ताळावर. जेवल्यानंतर थंड पाणी प्यायल्यामुळे पचनात अडचणी निर्माण होतात. थंड पाण्यामुळे शरीर पोषक कण शोषून घेऊ शकत नाही. यामुळे शरीरात बराच त्रास होतो.

► बरेचजण

जेवल्यानंतर चालायला जातात. यामुळे अन्नपचन अधिक चांगल्या प्रकारे होत, असा अनेकांचा सप्त असतो. पण प्रत्यक्षात जेवल्यानंतर कोणीतीही शारीरिक हालायला करू नये. यामुळे अन्नपचनात अडचणी येतात तसेच अंसिंड रिफिलक्सची समस्या निर्माण होते.

► चहायमुळी पचनकार्यात अडचणी

## लागवड उपयुक्त वनस्पतींची

मैरिंगीनो, कढीपत्ता असो, कोथिंबिर असो किंवा मग पुढीना... यामुळे पदार्थाची लज्जत अनेकपर्यंतीनी वाढते. भाजी किंवा आमटीला कढीपत्ताचा तडऱ्या द्यायचा असतो. आमटीतकोथिंबिर घातली की चांगलावर आशा वेळी या घटकांची लागवड घरीची केली वाढते. तुम्हारा घरातली छोटी बाब्कनी असो, गच्छी असो किंवा स्वपंचाक्यांची लागवड अगदी सहज करता येईल.

कढीपत्ता, कोथिंबिर, पुदिंच्याचा रोपटांवाना भरपूर सूर्योक्तकाश लागतो. त्यामुळे उजेंड असणाऱ्या यांची निवड करा. प्लास्टिकचे कंटेनर्स, पुढ्याचे खोके, कुंड्या यांची काहीही घ्या. कंटेनर्स, खोके किंवा कुंड्याच्या तळाची भोकं पाडा. पाण्याचा निचारा होणे गंजेचं आहे. प्लास्टिकच्या बाटल्या, दूध किंवा फळाच्या रसांचे बॉक्स यांच्यांची घरातली लागवड करता येईल. कुंड्या किंवा कंटेनर्सच्या खाली एखादा ट्रे ठेवा. यात गळकं पाणी, कचवरा जमा होईल.

या वनस्पतींच्या लागवडीसाठी घरगुरी मारी परसबाबा

आणि खताचा वापर करता येईल. बागेतली मारी ५० टक्के आणि घरी तयार केलेलं कंपोस्ट खत ५० टक्के असं साहित्य घ्या. ही मारी आणि खत कुंडीत भरा. घरातल्या ओल्या कवचायासानु छान खत तयार होईल. यानंतर वनस्पतींची लागवड करा. गरजेन्सार पाणी घाला. यामुळे कोथिंबिर, कढीपत्ता, पुढीना आण्यासाठी वारंवार बाजारात जावं लागणार नाही. तसेच घरच्या खाण्यात रसायनविरहित वनस्पती वापरता येतील.

परसबाबा

आणि खताचा वापर करता येईल. बागेतली मारी ५० टक्के आणि घरी तयार केलेलं कंपोस्ट खत ५० टक्के असं साहित्य घ्या. ही मारी आणि खत कुंडीत भरा. घरातल्या ओल्या कवचायासानु छान खत तयार होईल. यानंतर वनस्पतींची लागवड करा. गरजेन्सार पाणी घाला. यामुळे कोथिंबिर, कढीपत्ता, पुढीना आण्यासाठी वारंवार बाजारात जावं लागणार नाही. तसेच घरच्या खाण्यात रसायनविरहित वनस्पती वापरता येतील.

मैरिंगीनो, कढीपत्ता असो, कोथिंबिर असो किंवा मग पुढीना... यामुळे

पदार्थाची लज्जत अनेकपर्यंतीनी वाढते. भाजी किंवा आमटीला कढीपत्ताचा तडऱ्या द्यायचा असतो. आमटीतकोथिंबिर घातली की चांगलावर आशा वेळी या घटकांची लागवड घरीची केली वाढते. तुम्हारा घरातली छोटी बाब्कनी असो, गच्छी असो किंवा स्वपंचाक्यांची लागवड अगदी सहज करता येईल.

कढीपत्ता, कोथिंबिर, पुदिंच्याचा रोपटांवाना भरपूर सूर्योक्तकाश लागतो. त्यामुळे उजेंड असणाऱ्या यांची निवड करा. प्लास्टिकचे कंटेनर्स, पुढ्याचे खोके, कुंड्या यांची काहीही घ्या. कंटेनर्स, खोके किंवा कुंड्याच्या तळाची भोकं पाडा. पाण्याचा निचारा होणे गंजेचं आहे. प्लास्टिकच्या बाटल्या, दूध किंवा फळाच्या रसांचे बॉक्स यांच्यांची घरातली लागवड करता येईल. कुंड्या किंवा कंटेनर्सच्या खाली एखादा ट्रे ठेवा. यात गळकं पाणी, कचवरा जमा होईल.

या वनस्पतींच्या लागवडीसाठी घरगुरी मारी परसबाबा

आणि खताचा वापर करता येईल. बागेतली मारी ५० टक्के आणि घरी तयार केलेलं कंपोस्ट खत ५० टक्के असं साहित्य घ्या. ही मारी आणि खत कुंडीत भरा. घरातल्या ओल्या कवचायासानु छान खत तयार होईल. यानंतर वनस्पतींची लागवड करा. गरजेन्सार पाणी घाला. यामुळे कोथिंबिर, कढीपत्ता, पुढीना आण्यासाठी वारंवार बाजारात जावं लागणार नाही. तसेच घरच्या खाण्यात रसायनविरहित वनस्पती वापरता येतील.

परसबाबा

आणि खताचा वापर करता येईल. बागेतली मारी ५० टक्के आणि घरी तयार केलेलं कंपोस्ट खत ५० टक्के असं साहित्य घ्या. ही मारी आणि खत कुंडीत भरा. घरातल्या ओल्या कवचायासानु छान खत तयार होईल. यानंतर वनस्पतींची लागवड करा. गरजेन्सार पाणी घाला. यामुळे कोथिंबिर, कढीपत्ता, पुढीना आण्यासाठी वारंवार बाजारात जावं लागणार नाही. तसेच घरच्या खाण्यात रसायनविरहित वनस्पती वापरता येतील.

मैरिंगीनो, कढीपत्ता असो, कोथिंबिर असो किंवा मग पुढीना... यामुळे

पदार्थाची लज्जत अनेकपर्यंतीनी वाढते. भाजी किंवा आमटीला कढीपत्ताचा तडऱ्या द्यायचा असतो. आमटीतकोथिंबिर घातली की चांगलावर आशा वेळी या घटकांची लागवड घरीची केली वाढते. तुम्हारा घरातली छोटी बाब्कनी असो, गच्छी असो किंवा स्वपंचाक्यांची लागवड अगदी सहज करता येईल.

कढीपत्ता, कोथिंबिर, पुदिंच्याचा रोपटांवाना भरपूर सूर्योक्तकाश लागतो. त्यामुळे उजेंड असणाऱ्या यांची निवड करा. प्लास्टिकचे कंटेनर्स, पुढ्याचे खोके, कुंड्या यांची काहीही घ्या. कंटेनर्स, खोके किंवा कुंड्याच्या तळाची भोकं पाडा. पाण्याचा निचारा होणे गंजेचं आहे. प्लास्टिकच्या बाटल्या, दूध किंवा फळाच्या रसांचे बॉक्स यांच्यांची घरातली लागवड करता येईल. कुंड्या किंवा कंटेनर्सच्या खाली एखादा ट्रे ठेवा. यात गळकं पाणी, कचवरा जमा होईल.

या वनस्पतींच्या लागवडीसाठी घरगुरी मारी प

