

नागपूर मुख्य कार्यालय
कॉटन मार्केट, नागपूर - ४४००१८

संपर्क
 संपादकीय : ९९२२९७००२३
 वितरण : ८८८८६४७७५३
 जाहिरात : ७४४७७३५८५९ / ९३२६९०६०६२
 नागपूर कार्यालय संपर्क : ७४४७७३५८५९

नागपूर, अकोला, अमरावती, खामगांव, यवतमाळ, वर्धा, गडचिरोली, वाशीम, भंडारा, गोंदिया, मुंबई, पालघर (ठाणे), नाशिक आणि चंद्रपूर महासागर

महासागर

Epaper: www.epaper.dainikmahasagar.in | nagpurpost@gmail.com / mahasagarngp@gmail.com

मानव इंटरप्रायजेस मोबाईल शॉप

टि.व्ही. फ्रिज, वॉशिंग मशीन, मोबाईल रिचार्ज

0% FINANCE

7020267005 गजानन देशमुख 9284478855 सिद्धांत देशमुख

प्लॉट नं. १३, दुर्गा नगर, भरतवाडा, नागपूर-०४

* वर्ष १६ * अंक १०० * * गडचिरोली * गुरुवार, दिनांक १४ ऑगस्ट २०२५ ८ पाने • किंमत रु. २/-+ वितरण खर्च रु. १ = एकुण ३ रु.) * विशेष ऑफर : महासागर + नागपूर पोस्ट = ४ रु. फक्त

अगावलेख

खरीखरी..

कुणीतरी या गरीब मुडेंना घर द्या, हो घर...

काही महिन्यांपूर्वी महाराष्ट्राच्या मंत्रिमंडळात धनंजय मुंडे मंत्री होते. अगदी तळागाळातून वर आलेल्या या बिचाऱ्या गरीब माणसाला फारसे मोठे कारण नसताना मंत्री पदाहून काढले गेले आणि त्यानंतर आता मुंबई शहरात त्यांच्यासाठी घर नाही. त्यामुळेच मंत्री असतानाचे त्यांचे घर म्हणजे ते जे अत्यंत छोटे घर वापरीत आहेत. त्यांच्या विरोधात ही काही विघ्न संतोषी विरोधक बौबा मारीत आहेत. बरे त्या लहानगारा घराचे नाव सातपुडा आहे. वास्तविक पाहता एवढ्याशा इटुकल्या घराला सातपुडा सारख्या विशाल पर्वताचे नाव देणे हा सातपुडा पर्वतगिरीचा अपमान नाही का. केवळ दहा-पंधरा हजार फुटांच्या घरात बिचाऱ्या धनंजय रावांना आहे तिथेच राहू दिले वर सरकारचे काय बिघडणार आहे? धनंजय रावांची माजी बायको करुणा ताई मुंडे विनाकारण धनंजय भाऊंच्याच नावाने खोट्या वावड्या पसरवीत आहे असे दिसते. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे धनंजय मुंडे यांचे मुंबईत किमान तीन ते चार फ्लॅट आहेत. ते नाहीत असे आम्ही कुठे म्हणतो, पण धनंजय मुंडे यांचा परिवार किती मोठा आहे याचा विचार तुम्ही करणार आहे की नाही. सध्या वेगवेगळ्या ठिकाणी सरकारी पाहुणचार घेत असलेली अनेक हरिभक्त परायण मंडळी त्यामध्ये आहेत. खतर धनंजय मुंडे यांच्या विरोधकांना विरोधाभास कळलाच नाही असे आम्हाला म्हणावेसे वाटते. कारण धनंजय मुंडे यांच्यासारख्या धार्मिक भावना जोपासणाऱ्या माणसाला असा त्रास देणे आम्हाला मुळीच मंजूर नाही. खरंतर त्यांच्याबद्दल सर्वांनाच करुणा अगदी सद्गदित पद्धतीने दाटून आली पाहिजे. कधीतरी चांगल्या माणसांच्या भावनांचा विचार कोणी करणार की नाही, हेही या निमित्ताने विचारावसे वाटते. घर खाली करण्यासाठी जे जे विरोधक आरोळी देत आहेत त्यांना घरघर लागो आणि ते नरकात जावोत. असे धनंजय समर्थकांचे म्हणणे आहे, कारण धनंजय मुंडे हे बीड जिल्ह्याचे थोर सुपुत्र आहेत. काही काळापूर्वी ते आपल्या महाराष्ट्राचे मंत्री होते. आपण थोर नेते आहोतच हा त्यांचा दावा आहे तो अमान्य करण्याचा अनेक फटकेबाज नेते कावा करीत आहेत, असे आम्हाला वाटते. बीड जिल्ह्याच्या या सुपुत्राला मुंबईची मुंबादेवी पावली पाहिजे, अशी आमची शुभेच्छा आहे. जोपर्यंत मुंडे यांना घर मिळत नाही तोपर्यंत त्यांच्या माजी पत्नीने म्हणजेच करुणा ताई यांनी या कठीण काळात त्यांना आधार द्यावा. नवरा - बायकोमध्ये भांडणे तर वरचेवर होत असतातच, पण शेवटी आपला पती साधा भोळा सदाशिवासारखा पत्नीव्रता आहे. याचा विचार करून या करुणाकराला स्मरावे, त्यांच्या पायावर प्राज्ञाची पांढरीशुभ्र आणि टपेरी फुले वहावी आणि अशा गरीब माणसाच्या पाठीशी उभे राहावे. अशी आमची मनापासूनची इच्छा आहे. तसेच ज्या गरीब आणि मुंबईमध्ये घर नसलेल्या लोकांना अकारण नाडले जाते, म्हणजे त्रास दिला जातो. अशा लोकांच्या सोबत आमची संदिग्ध आहे.

Suryadatta
 nagpurpost@gmail.com
 Mob. No. 9922970023

कंटेनर-पिकअपची धडक

११ जणांचा मृत्यू

■ वृत्तस्थ, दौसा, दि. १३ : राजस्थानमधील दौसा येथे पिकअप आणि कंटेनरच्या धडकेत ११ जणांचा मृत्यू झाला. मृतांमध्ये ७ मुले आणि ४ महिलांचा समावेश आहे. हे सर्वजण उत्तर प्रदेशातील कासगंज (एटा) येथील रहिवासी आहेत. पोलीसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, बुधवारी पहाटे ३.३० वाजता सॅथल पोलीस स्टेशन परिसरातील बाप्री गावात हा अपघात झाला. पिकअपमधील सर्व लोक खाटूश्याम यांना भेटून परतत होते. सुरुवातीच्या तपासात कंटेनरने मागून झालेल्या एका व्यक्तीचा मृत्यू झाला. मृतांमध्ये पूर्वी (३), प्रियांका (२५), दक्षा (१२), शीला (३५), सीमा (२५), अंशु (२६) आणि सौरभ (३५) यांचा समावेश आहे. मृतांपैकी चार जणांची ओळख पटलेली नाही. काही जखमींना दौसा येथील जिल्हा रुग्णालयात दाखल करण्यात आले तर गंभीर जखमींना जयपूर येथील सवाई मान सिंग (एसएमएस) रुग्णालयात दाखल करण्यात आले असून, त्यातील अनेक गंभीर आहेत.

पिकअपला धडक दिल्याचे समोर आले आहे. पिकअपमध्ये २२ हून अधिक भाविक होते. त्यापैकी १० जणांचा दौसा येथे मृत्यू झाला. दरम्यान, जयपूरच्या एसएमएस रुग्णालयात गंभीर जखमी

समाजाच्या आरोग्याचे रक्षण व्हायलाच हवे : सीएम

■ महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. १३ : मुंबईतील कबुतरखान्याच्या संदर्भात मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना प्रश्न विचारण्यात आला असता ते म्हणाले, पहिल्यांदा लोकांचे आरोग्य हे सर्वात महत्वाचे आहे आणि आरोग्याचे रक्षण झालेच पाहिजे. त्याचसोबत काही आस्थेचे विषय आहेत त्याची पण आपण काळजी घेऊ शकतो. त्यातून आपण मार्ग काढू शकतो. समाजाचे आरोग्य आणि समाजाची आस्था या दोन्ही गोष्टींचा विचार करून आम्ही योग्य तो निर्णय घेऊ. तसेच हा वादाचा मुद्दा नसून हा समाजाचा प्रश्न असल्याचे फडणवीस म्हणाले. पुढे बोलताना फडणवीस म्हणाले, जिथे मनुष्य नसतील, वस्ती नसेल अशा जागांवर कबुतरखाने बनवण्याचा विचार करण्यात येईल. आरोग्याला दुर्लक्षित करता येत नाही. मुळात हा वादाचा मुद्दा नाहीच. परंतु, काही लोक यात अगामी मुंबई महापालिका निवडणुकांच्या अनुषंगाने राजकारण करत आहेत. एका समाजाच्या विरोधात दुसऱ्या समाजात तेढ निर्माण करणे, भाषेवरून वाद निर्माण करणे असे चालू आहे, पण ते यशस्वी होणार नाही.

स्वातंत्र्यदिनाच्या दिवशी अनेक जिल्ह्यात मांसाहारावर बंदीचा निर्णय महापालिकांनी घेतला आहे. या निर्णयाला अनेकांनी विरोध केला आहे. यावर फडणवीस म्हणाले, असा कोणताही निर्णय सरकारने घेतलेला नाही. १९८८ सालापासून हा निर्णय या ठिकाणी महाराष्ट्रात लागू आहे. अनेक महानगरपालिकांना मी विचारले की असा निर्णय का घेतला, त्यावेळी त्यांनी ८८ चर्चा आर दाखवली. अगदी म्हणजे उद्धव ठाकरे मुख्यमंत्री असताना देखील असा निर्णय घेण्यात आला आहे. सरकारला कोणी काय खावे हे ठरवण्यात काही इंटरनेट नाही. आमच्यासमोर खूप प्रश्न आहेत. त्यामुळे विनाकारण १९८८ साली घेतलेला निर्णय आणि त्यावर आज असे वादंग निर्माण करायचे की आमच्या सरकारने निर्णय घेतला. काही लोक इथपर्यंत पोहोचले की शाकाहारी खाणाऱ्यांना ते नपुंसक म्हणायला लागले. हा मूर्खपणा बंद केला पाहिजे. ज्याला जे खायचे तो ते खात आहे. संविधानाने प्रत्येकाला जे काही करायचे ते करण्याचा अधिकार असल्याचेही ते म्हणाले.

माझ्या जीवाला धोका

■ वृत्तस्थ पुणे, दि. १३ : काँग्रेस खासदार राहुल गांधी यांनी बुधवारी पुणे न्यायालयात सांगितले की त्यांच्या जीवाला धोका आहे. सावरकर बदनामी प्रकरणात त्यांनी हा धोका व्यक्त केला आहे. त्यांनी म्हटले आहे की तक्रारदार नथुराम गोडसे यांचे वंशज आहेत. राहुल गांधी यांनी खासदार/आमदार विशेष न्यायालयाला त्यांच्या सुरक्षिततेसाठी आणि खटल्याच्या निष्पक्ष सुनावणीसाठी प्रतिबंधात्मक संरक्षण देण्याची विनंती केली. ही राज्याची संवैधानिक जबाबदारी आहे. ते म्हणाले, महात्मा गांधींची हत्या ही एक सुनियोजित कट होती

आणि त्यांच्या कुटुंबाचा इतिहास पाहता, त्यांना इजा पोहोचवण्याचा किंवा खोट्या गुंतवण्याचा धोका आहे. त्यांनी ११ ऑगस्ट रोजी संसदेत मत चोर कुर्सी सोड ही घोषणा आणि निवडणूक गैरव्यवहारांची कागदपत्रे सादर करणे यासारख्या त्यांच्या अलिंकडच्या राजकीय विधानांचाही उल्लेख केला, ज्यामुळे राजकीय विरोधक संतप्त झाले आहेत. राहुल गांधी यांनी असेही म्हटले होते की खरा हिंदू कधीही हिंसक नसतो, द्वेष पसरवत नाही. भाजप द्वेष आणि हिंसाचार पसरवतो. या विधानानंतर भाजप नेत्यांनी त्यांच्यावर हिंदू समुदायाचा अपमान केल्याचा आरोप केला.

एस्सी/एस्टी आरक्षणात 'क्रीमी लेयर' लागू होणार? सर्वोच्च न्यायालयाने याचिका स्वीकारली

■ वृत्तस्थ, नवी दिल्ली, दि. १३ : सर्वोच्च न्यायालयाने बुधवारी एस्सी/एस्टी आरक्षणात 'क्रीमी लेयर' लागू करण्याच्या मागणीवर सुनावणी करण्याचा निर्णय घेतला आहे. ही याचिका रमाशंकर प्रजापती यांनी दाखल केली आहे. त्यांचे म्हणणे आहे की आरक्षणाचा फायदा बहुतेक एस्सी/एस्टीच्या श्रीमंत आणि बळकट वर्गाला मिळत आहे, तर गरीब लोक मागे राहतात. याचिकेत म्हटले आहे की, एस्सी/एस्टी आरक्षणात दोन स्तर असावेत, प्रथम

आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत लोकांना, नंतर इतरांना संधी मिळवी. न्यायमूर्ती सूर्यकांत आणि न्यायमूर्ती जयमाल्या बागची यांच्या खंडपीठाने केंद्र सरकारला नोटीस बजावली असून पुढील सुनावणी १० ऑक्टोबर रोजी होणार आहे. याचिकाकर्त्याने २०२४ च्या देविंदर सिंग खटल्याचा उल्लेख केला, ज्यामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने म्हटले होते की अनुसूचित जाती/जमातींमध्येही 'क्रीमी लेयर' म्हणजेच श्रीमंत वर्ग ओळखला जाऊ शकतो आणि आरक्षणातून वगळला जाऊ शकतो.

ATTENTION Xth PASS, XIIth PASS, GRADUATES & WORKING PROFESSIONALS

Estd. 1999 | Suryadatta Education Foundation's

SURYADATTA GROUP OF INSTITUTES, PUNE

TRUSTED NAME FOR QUALITY EDUCATION & HOLISTIC DEVELOPMENT @ AFFORDABLE FEES FOR ASSURED SUCCESS

ARTIFICIAL INTELLIGENCE & CYBER SECURITY MODULES FOR ALL

ADMISSION OPEN

12+ Unique World Record Endorsed by 100+ World Renowned Agencies

100+ National & International MOQs

1 Lakh + Students and Alumni Across the Globe

27+ Years of Academic Excellence

220+ National & International Awards

300+ National & International Patents

1025+ Recruiters

SURYADATTA OFFERS NEXT GEN SKILL SET, BASED TECH CERTIFICATE MODULES IN AI, CYBER, BLOCKCHAIN, FINTECH, DRONE, AVIATION ETC FROM INDUSTRY PROFESSIONALS & ORGANIZATIONS

Arts
 • BA • MA
 ☎ 8956932402, 8378998127, 8956932400

Commerce
 • B.Com • M.Com
 • B.Com - Computer Application
 • B.Com - Business Management
 • B.Com - International Business
 ☎ 8956932419, 8956932402, 8956932400

Management
 • BBA • BCA
 • MBA • MCA
 • PGDM
 ☎ 7262011114, 8956932412, 8956932402

Hotel Management
 • B.Sc. Hospitality Studies
 • M.Sc. Hospitality Studies
 • Diploma in Hotel Management
 ☎ 8956932408, 8956938603, 8956932400

Design & Animation
 • B.Sc. Fashion Design
 • B.Sc. Interior Design
 • B.Sc. Animation
 • Diploma in Interior Design
 ☎ 8956932405, 8956932416, 8956932402

Event Management
 • Diploma & Advanced Diploma
 ☎ 8956932415, 8378998124, 8956932400

OUR CONSTANT SOURCE OF INSPIRATION

Mrs. Sushama S. Chordiya & Prof. Dr. Sanjay B. Chordiya. Managing Trustee SEF tying Rakhi to H.E. Hon'ble President of India, Smt. Droupadi Murmu ji.

Physiotherapy
 • B.P.Th.
 ☎ 7262011338, 7262011774, 8956932400

Pharmacy
 • D. Pharm • B. Pharm
 ☎ 7262011339, 7499915674, 8956932400

Nursing
 • ANM
 ☎ 7391000526, 7391000533, 7776072000

Dieticians
 • Diploma in Yoga Naturopathy and Dietetics
 ☎ 9112297606, 7391000526, 8956932400

Suryadatta Global Finishing School / Unique Liberal Arts Program for Global Market Place
 ☎ 9763266829

Cyber Security, AI & ML Computer Science,

• B.Sc. Cyber Security
 • M.Sc. Cyber Security
 • B.Sc. Cyber & Digital Science
 • B.Sc. AI & ML
 • B.Sc. Data Science
 • M.Sc. Data Science
 • B.Sc. Computer Science
 • M.Sc. Computer Science
 • B.Sc. Computer Application
 • M.Sc. Computer Application
 • B.Sc. Information Technology
 • M.Sc. Bioinformatics
 • M.Sc. Media & Comm. Studies
 ☎ 8956932419, 8956932402, 8956932400

Law
 • B.A.L.L.B • B.B.A.L.L.B.
 • LL.B. • LL.M.
Diploma in
 • Cyber Laws • Taxation Laws
 • Labour Laws & Labour Welfare
 • Intellectual Property Rights Laws
 • Certificate Course in Forensic Science & Medical Jurisprudence
 ☎ 9371096506, 8956932411, 8956932400

Ph.D. in Management
 • Ph.D. in Management
 ☎ 020-67901300, 8956932400

UNIQUENESS Prestigious Academic MOUs / Tieups / Membership with National & International Organizations / Universities

Pioneering Education for the Future: Shaping trailblazing professionals through modern, interdisciplinary learning frameworks.

Dynamic Industry-Academia Interface: Bridging the gap between education and enterprise to create industry-ready graduates

Engaging and Experiential Learning: Encouraging immersive, hands-on, & collaborative academic experiences.

Follow us on www.suryadatta.org For Career Guidance : 8956932400 / 9763266829

उपराष्ट्रपतिपदासाठी विरोधकही सक्रिय

■ वृत्तस्थ, नवी दिल्ली, दि. १३ : उपराष्ट्रपतिपदाच्या निवडणुकीसाठी उमेदवारावर चर्चा करण्यासाठी विरोधी आघाडी इंडियाचे नेते १८ ऑगस्ट रोजी भेटू शकतात. राज्यसभेतील विरोधी पक्षनेते आणि काँग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे इंडिया ब्लॉकच्या वरिष्ठ नेतृत्वाशी चर्चा करत आहेत.

उपराष्ट्रपतिपदाच्या निवडणुकीसाठी ९ सप्टेंबर रोजी मतदान होणार आहे आणि त्याच दिवशी मतमोजणीही होईल. उपराष्ट्रपतिपदासाठी अर्ज दाखल करण्याची शेवटची तारीख २१ ऑगस्ट आहे. २५ ऑगस्टपर्यंत उमेदवारी अर्ज मागे घेता येतील. जगदीप धनखड यांनी २१ जुलैच्या रात्री अचानक देशाच्या १४ व्या उपराष्ट्रपती पदाचा राजीनामा दिला. ७४ वर्षीय धनखड यांचा कार्यकाळ १० ऑगस्ट २०२७ पर्यंत होता. दरम्यान, भाजप या पदासाठी आपल्या विचारसरणीला समर्पित कार्यकर्त्याला उमेदवारी देऊ शकते. पश्चात सध्या ज्या नावांचा विचार केला जात आहे त्यात कर्नाटकचे राज्यपाल थावरचंद गेहलोत हे सर्वात प्रबळ दावेदार मानले जातात. दुसरे नाव सिक्कीमचे राज्यपाल ओम माथूर यांचे आहे. लोकसभेतील एकूण ५४२ सदस्यांपैकी एनडीएचे २९३ आणि इंडिया अलायन्सचे २३४ सदस्य आहेत. राज्यसभेतील २४० सदस्यांच्या प्रभावी संख्येपैकी, एनडीएला सुमारे १३० खासदारांचा पाठिंबा आहे आणि इंडिया अलायन्सला ७९ खासदारांचा पाठिंबा आहे. एकूणच, एनडीएला ४२३ खासदारांचा पाठिंबा आहे आणि इंडिया ब्लॉकला ३१३ खासदारांचा पाठिंबा आहे.

श्रीकृष्ण ज्वेलर्स

किं ओर से आप सभी को

स्वातंत्र्यता दिवस

और

जन्माष्टमी

की हार्दिक शुभकामनाएं

आभूषणां की ९१.६ के सोने की एक विशेष श्रृंखला।
 * ग्राहकों के भरोसे के कारण कम समय में ही लोकप्रिय।
 * हार, चूड़ियाँ, मंगलसूत्र और महाराष्ट्रीयन आभूषण के विक्रेता।
 * हमारे यहाँ चांदी की सभी आभूषण मिलते हैं

2557429,2542486

काँफी हाऊस बिल्डिंग, गोकूलपेठ, नागपूर

SHREE SWAMI PUBLICITY

निवडणूक आयोगाला राहुल गांधी घाबरतात!

■ मुंबई : केंद्रीय मंत्री रामदास आठवले यांनी राहुल गांधींवर पुन्हा एकदा जोरदार हल्लाबोल करत, त्यांच्यावर निवडणूक आयोगासमोर जाण्याचं टाळल्याचा आरोप केला आहे. राहुल गांधी निवडणूक आयोगाला घाबरतात, म्हणूनच ते प्रत्येक निवडणुकीत पराभूत होत आहेत, असा थेट प्रहार आठवलेंनी केला. प्रसार माध्यमांशी बोलताना ते म्हणाले, जर आयोगाने बोलावलं तर जावं. जर काही घोटाळा नसेल तर भीती कसली? पण राहुल गांधी आयोगासमोर न जाता रॅली काढतात. याला काही अर्थ नाही. आठवलेंनी विरोधकांवरही ताशेरे ओढत, रॅकग्रेस सरकारच्या काळातही खासदारांना ताब्यात घेतलं जात होतं. आम्हीही आंदोलन केलंय, पण आजच्या विरोधकांकडे मुद्देच संपलेत. म्हणून ते अशा निरर्थक गोष्टींवर राजकारण करत आहेत, असा घणाघात केला.

शिवाजी महाराजांचे मावळे वरण-भात खाऊन लढले का?

■ मुंबई : छत्रपती शिवाजी महाराज यांचे मावळे वरण-भात तुप खाऊन लढायला गेले का? ते मांस खात होते.बाजीराव पेशवे देखील मांस खात होते, त्याशिवाय युद्धावर लढता येत नाही. आता सोमेवरच्या सैन्याला सुद्धा मांस खावेच लागते. वरण-भात तुप पोळी श्रीखंड खाऊन युद्ध लढता येत नाही, तुम्ही महाराष्ट्राला नपुंसक बनवत आहात, असे म्हणत उबाळाचे नेते संजय राऊत यांनी स्वातंत्र्यदिनी मांसविक्री आणि कत्तलखाने बंद या निर्णयावरून सरकारवर टीकास्त्र डागले आहे.

संजय राऊत पुढे बोलताना म्हणाले की, देवेंद्र फडणवीस यांनी छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या महाराष्ट्राला कुणाच्या दबावाखाली शाकाहारी राज्य घोषित केले आहे का? मुंबई-पुण्यासारख्या शहरांमध्ये नॉन व्हेज खाणाऱ्यांना प्रवेश दिला जात नाही, घर विकले जात जात नाही यावर संघर्ष सुरूच आहे. स्वातंत्र्यदिन हा आनंद साजरा करण्याचा दिन आहे, हा धार्मिक उत्सव नाही, स्वातंत्र्य मिळवे यासाठी अनेकांनी बलिदान दिले, त्यात भाजपचा आणि मांस न खाणाऱ्यांचा काही संबंध नव्हता. सरकारकडे मागणी केली कुणी की स्वातंत्र्यदिनी मांस विक्री करू नये अशी. हे काय नवीन थोतांड आहे, यांचे जनक कोणा आहेत, असा सवाल त्यांनी केला. संजय राऊत म्हणाले की, देवेंद्र फडणवीस हे फतवे मागे घ्या. तुम्ही मराठी माणसाची संस्कृती आणि संस्कार संपवत आहात. स्वातंत्र्यदिनी काय नवीनच सुरू केले की मांसाहार करायचा नाही.तुम्ही नका ना खाऊ. तुम्ही लपून खात आहोत ना मग लोकांवर बंदी का लादत आहात? प्रत्येक प्रकारची बंदी लोकांवर लादली जात आहे. हे खाऊ नका, हे बोलू नका, हे कपडे घालू नका. हा महाराष्ट्र आहे का बंदी राष्ट्र असा संतप्त सवाल राऊतांनी केला आहे.

धनंजय मुंडे सरकारचे जावई लागलेत का?

■ मुंबई : धनंजय मुंडे यांनी सातपुडा बंगला न सोडल्याने त्यांना ९ लाख ३३ हजार रुपये दंड लागत असून, आता ही रक्कम ४६ लाखांपर्यंत पोहोचली आहे, ही रक्कम ते अजून भरत नाही ते काय सरकारचे जावई लागून गेले का? असा सवाल अंजली दमानिया यांनी केला आहे. मुंडे ना बंगला सोडत आहेत ना दंड भरत आहे तरी देखील त्यांच्यावर कारवाई होत नाही. आता मी सरकारला नोटीस देणार आहे. अंजली दमानिया म्हणाल्या की, कायदा सर्वांना समान आहे हे सरकारने दाखवून देण्याची गरज आहे. आता मी नोटीस पाठवणार असून जर काही झाले नाही तर सरकारला मी कोर्टात खेचू. सरकार काही करणार नाही कारण मुंडे हे अजित पवार आणि देवेंद्र फडणवीस यांचे मित्र आहेत. धनंजय मुंडे यांचे मलबार हिलवर वीर भवन नावाच्या इमारतीमध्ये १०२ नंबरचा फ्लॅट आहे. ते मुंबईत माझी मालमत्ता नाही हे जे म्हणत आले आहे. मुलीच्या शिक्षणासाठी आणि तब्येतीच्या कारणामुळे मला इथे रहावे लागत आहे, म्हणून ते सातपुडा बंगल्यात राहत आहेत असे सांगितले जात आहे. मुंडे किती खोटे बोलतात, त्यांच्या तब्येतीला काहीच झालेले नाही. बेल्स पालाती हा आजार केवळ ४ आठवडे चालतो, पाचव्या आठवड्याला ठण्ठणीत बरे होतात. दमानिया म्हणाल्या की, हा व्यक्ती पदोपदी खोटे बोलणारा आहे. सातपुडा बंगला हा शासकीय बंगला आहे, आणि तो कुठल्याही परिस्थितीमध्ये १५ दिवसात रिकामा करणे गरजेचे होते. आता ५ महिने झाले त्यांनी मंत्रिपदाचा राजीनामा दिला पण बंगला सोडलेला नाही.

मराठी एकीकरण समितीच्या कार्यकर्त्यांची पोलिसांकडून धरपकड दादर कबुतरखाना परिसरात राडा

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १३ : दादरमधील कबुतरखाना बंदीच्या समर्थनार्थ आज १३ ऑगस्ट रोजी मराठी एकीकरण समितीने आंदोलन पुकारण्यात आले. जैन मुनींनी दिलेल्या धमकीला प्रत्युत्तर देण्यासाठी हे आंदोलन करण्यात आले. मराठा एकीकरण समितीचे पदाधिकारी आणि कार्यकर्ते आंदोलनस्थळी दाखल झाले असता, पोलिसांकडून त्यांची धरपकड करण्यात आली. या दरम्यान, पोलिसांनी मारहाण केल्याचा आरोप आंदोलकांनी केला आहे. आंदोलनापूर्वीच दादर पोलिसांनी मराठी एकीकरण समितीच्या पदाधिकाऱ्यांना नोटीस बजावली होती. मात्र तरीही दादर कबुतरखाना परिसरात सकाळी ११ वाजेनंतर आंदोलक जमायला सुरुवात झाली. जमलेल्या आंदोलकांकडून परिसरात जोरदार घोषणाबाजी करण्यात आली. पोलिस आणि आंदोलकांमध्ये वाचाबाची झाली त्यानंतर पोलिसांनी आंदोलकांची धरपकड सुरू केली. पोलिसांनी आणीबाणीचा काळ आणू नये, असे आंदोलकांनी म्हटले आहे. हा विषय धार्मिक नसून सामाजिक असल्याचे आंदोलकांचे म्हणणे आहे. शस्त्र उचलण्याची भाषा मराठी माणसाला कोणी सांगू नये, मराठी एकीकरण समितीच्या आंदोलनाला अटकाव का असा सवाल आंदोलकांकडून उपस्थित करण्यात आला. काही दिवसांपूर्वी जैन समाजाच्या आंदोलकांकडून हायकोर्टाच्या आदेशाचे उल्लंघन झाले, पोलिसांच्या अंगावर धावून बाचाबाची झाली त्यानंतर पोलिसांनी आंदोलकांची धरपकड सुरू केली. त्यांच्यावर गुन्हा का दाखल केला नाही? असा प्रश्न आंदोलकांनी उपस्थित केला. शस्त्रे काढण्याची भाषा करुनही

जैनधर्मीयांवर कोणतीही कारवाई केली जात नाही. ६ ऑगस्टला पोलिसांनी एकाही जैन धर्मीयांवर कारवाई केली नाही. तेव्हा तुम्ही कुठे होता? असा सवाल मराठी एकीकरण समितीचे पदाधिकारी गोवर्धन देशमुख यांनी केला. या सर्व घडामोडींवर मंत्री मंगलप्रभात लोढा यांनी मौन बाळगल्याचे दिसून आले. त्यांना आजच्या आंदोलनाबाबत विचारले असता, मला त्यावर काहीही बोलायचे नाही, असे ते म्हणाले. तगडा पोलिस बंदोबस्त या आंदोलनाच्या पार्श्वभूमीवर खबरदारी

मोकळे झालेले जयंतराव बसून करणार कार्यक्रम!

■ महासागर प्रतिनिधी मुंबई, दि. १३ : सात वर्षांच्या भारदस्त प्रदेशाध्यक्षपदाचा राजीनामा दिल्यानंतर जयंत पाटील आता निर्वात बसतील, असा गैरसमज जो कोणी केला असेल त्यांना लवकरच जाग येणार आहे! कारण जयंतराव आता मोकळे झालेत आणि जेव्हा ते मोकळे होतात, तेव्हा बसून कार्यक्रम कसा लावायचा, हे त्यांना चांगलंच माहीत आहे. प्रदेशाध्यक्षपदामुळे इस्लामपूर आणि सांगली जिल्ह्याकडे लक्ष देण्यास वेळ न मिळालेला जयंतराव आता पूर्णवेळ ह्यागावाकडून वळले आहेत. महायुतीच्या चढाया आणि स्वकीयांच्या गळाला लागलेल्या मोहिमेने त्यांच्यातला अजिजल जयंत जागा झाला आहे. आणि जागा झाल्यावर ते फक्त बघत बसत नाहीत - बसून कार्यक्रम करतात. गेल्या निवडणुकीत निशिकांत पाटलांनी दिलेली कडवी टक्कर, त्यात महायुतीने एकाच तालुक्यातून दिलेले जिल्हाध्यक्ष, स्वकीय नेत्यांचे अजित पवार आणि भाजपकडे पलायन - या सगळ्याचा एकत्र परिणाम म्हणजे जयंतराव आता ह्याआक्रमक मोडहूनमधे. जाऊन आलेल्या कार्यकर्त्यांवर ते उघड इशारे देत आहेत - ज्यांना जायचंय त्यांनी आताच जा! निवडणुकीच्या वेळी गेला तर कार्यक्रम करणं! जयंतरावांच्या पुढील कार्यक्रमाची अनेकांना प्रतीक्षा आहे.

आता आमदार-खासदारांच्या गाड्याही मंत्रालयाबाहेर

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १३ : मंत्रालयाच्या सुरक्षा आणि पार्किंग व्यवस्थेतील वाढत्या समस्येवर तोडगा काढण्यासाठी गृह विभागाने मोठा निर्णय घेतला असून, आता राज्यपाल, मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री आणि मंत्री यांसारख्या अतिमहत्वाच्या व्यक्तींना वगळता इतर कोणालाही मंत्रालयाच्या आवारात गाडी पार्क करण्यास परवानगी मिळणार नाही. या नव्या नियमामुळे खासदार आणि आमदारांनाही मोठा धक्का बसला आहे. त्यांना फक्त कार ड्रॉप पास मिळणार

असून, मंत्रालयाच्या प्रवेशद्वारात प्रवाशांना सोडल्यानंतर गाडी ताबडतोब बाहेर न्हावी लागेल. तसेच, वारंवार गाड्या बदलता येऊ नयेत म्हणून प्रत्येकाला केवळ एकच स्टिकर दिला जाणार आहे. गेल्या काही वर्षांत मंत्रालयात येणाऱ्या वाहनांची संख्या प्रचंड वाढल्याने पार्किंगसाठी जागा शिल्लक राहत नव्हती आणि सुरक्षेचा धोका निर्माण झाला होता. त्यामुळे आता बिल्डर, दलाल तसेच मंत्री आणि आमदारांसोबत येणाऱ्या कार्यकर्त्यांच्या गाड्यांनाही

कुल्यात पुस्तकांचा उत्सव!



शिरीषकुमार बालवाचनालयचे धमाकेदार उद्घाटन

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १३ : कुर्ला (पूर्व) येथील प्रबोधन पूर्व प्राथमिक बालवाटिकेत पल्लवी सभागृहात शिरीषकुमार बालवाचनालयाचे भव्य उद्घाटन उत्साहाच्या लाटेत पार पडले. उद्घाटनाची धुरा ख्यातनाम बालसाहित्यिक एकनाथ आव्हाड यांच्या हाती सोपवण्यात आली होती. सोहळ्याची सुरुवात सरस्वतीमाता व वि. वा. शिरवाडकर यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून झाली. तिसरी-चौथीच्या मुलांनी ईशस्तवन व स्वागतगीताने वातावरण भारावले. मात्र खरा वाह! क्षण होता, रिमोट कंट्रोल कारमधून परीसोबत आलेली पुस्तके आणि त्यातून झालेले अनेक उद्घाटन! कार्यक्रम रंगतदार बनवणाऱ्या सादरीकरणात नाटुकले, हसरा नाचरा श्रावण आलावर नृत्य, नारळी पोणिमेच्या निमित्ताने कोळीगीत, तसेच लाडोवा हे

एकनाथ आव्हाड लिखित गीत मुलांनी गाऊन उपस्थितांना भावविभोर केले. दुसरीचा पार्थ वावरे यांनी सांगितलेली शिरीषकुमारांची गोष्ट मनात घर करून गेली. जादूगाराच्या चमत्कारिक खेळांनी लहानग्यांच्या डोळ्यांत थक्केतेचे तेज भरले. बालमनांना प्रेरित करणाऱ्या भाषणात आव्हाड यांनी कविता व कथा सादर करत वाचनाच्या सवयीचे महत्त्व अधोरेखित केले. सौ. विशाखा परब यांनी पाहुण्यांची ओळख करून दिली, तर डॉ. भाऊ कोरगावकर यांनी आभार प्रदर्शनासोबत प्रेरणादायी मार्गदर्शन केले. सूत्रसंचालन शिक्षिका मेधा येवले यांनी ओघवत्या शब्दांत रंगत आणली. विश्वस्त सौ. शलाका कोरगावकर, मुख्याध्यापक श्री. संतोष चिकणे, पालक व विद्यार्थी यांच्या उपस्थितीत झालेले हे आयोजन प्रबोधन कुर्ला परिवारासाठी केवळ एक कार्यक्रम नव्हता, तर वाचन संस्कृतीच्या नव्या पवर्चाची धमाकेदार सुरुवात होती.

कुस्तीगीर सुशील कुमारचा जामीन रद्द

■ वृत्तसंस्था, सोनीपत, दि. १३ : हरियाणाचा दोन वेळ ऑलिंपिक पदक विजेता कुस्तीपटू सुशील कुमारला सर्वोच्च न्यायालयाने मोठा झटका दिला आहे. ज्युनियर राष्ट्रीय कुस्ती चॅम्पियन सागर धनखड हत्याकांडातील त्याचा जामीन न्यायालयाने रद्द केला आहे आणि त्याला ७ दिवसांच्या आत आत्मसमर्पण करण्याचे आदेश दिले आहेत. न्यायमूर्ती संजय करोल आणि प्रशांत कुमार मिश्रा यांच्या खंडपीठाने मृत सागरचे वडील अशोक धनखड यांची याचिका मान्य केली आणि दिल्ली उच्च न्यायालयाचा ४ मार्चचा जामीन आदेश रद्द केला. सुशील कुमार आणि त्याच्या साथीदारांवर सागर धनखड यांच्या हत्येत मालमत्तेच्या वादातून हल्ला केल्याचा आरोप आहे. पोस्टमॉर्टम रिपोर्टनुसार, सागरचा मृत्यू डोक्याला गंभीर दुखापत झाल्यामुळे झाला. सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानंतर, सुशील कुमारला आता पोलिसांसमोर धरण जावे लागणार आहे. न्यायालयात सागर धनखड यांच्या वडिलांच्या वतीने वरिष्ठ वकील सिद्धार्थ मुद्गुल यांनी युक्तिवाद केला, तर वरिष्ठ वकील महेश जेटमलानी यांनी सुशील कुमारची बाजू मांडली. सुनावणीनंतर वकील तुली यांनी माहिती दिली आणि सांगितले की, सुशील कुमारवर २०२१ मध्ये सागर धनखड यांच्यासह इतर २२ जणांची हत्या केल्याचा आरोप आहे. अंतरिम जामिनाच्या वेळी त्याने साक्षीदारांशी छेडछाडही केली. यामुळे खटल्यादरम्यान सर्व साक्षीदार त्याला पाटिबा देऊ शकले नाहीत. सुशील कुमार यांच्याविरुद्ध वैज्ञानिक पुरावेही उपलब्ध आहेत.

पुणे विमानतळासाठी नवी मागणी

■ वृत्तसंस्था, पुणे, दि. १३ : ब्राह्मण महासंघाच्या वतीने पेशवा का नको? या विषयावर व्याख्याते सुशील कुलकर्णी यांचे व्याख्यान पुण्यातील बालगंधर्व रंगमंदिर येथे आयोजित करण्यात आले होते. या व्याख्यानाला चांगला प्रतिसाद मिळाला. या व्याख्यानात बोलताना 'बाजीराव पेशवा यांचे नाव पुणे विमानतळाला द्यावे' अशी मागणी सुशील कुलकर्णी यांनी केली तर बाजीराव पेशवा यांच्या नावाने राष्ट्रीय पातळीवर पुरस्कार सुरू करावा, अशी भूमिका ब्राह्मण महासंघाचे अध्यक्ष आनंद दवे यांनी मांडली. या कार्यक्रमात सचिन बोधनी, अभय ओरपे, गिरीश गुर्जर यांच्या नेतृत्वात १०० कार्यकर्त्यांनी ब्राह्मण महासंघ मध्ये नुकताच प्रवेश केला होता त्यांना पदांची जबाबदारी या कार्यक्रमात देण्यात आली.मनोज तारे यांनी प्रास्ताविक केले.याप्रसंगी नितीन शुक्ल यांची पुणे जिल्हा अध्यक्ष पदी नियुक्ती करण्यात आली तसेच अनेक विविध क्षेत्रातील तज्ञ यांची ब्राह्मण महासंघाच्या पदाधिकारी पदी नियुक्ती करण्यात आली. यावेळी बोलताना सुशील कुलकर्णी यांनी ऐतिहासिक घटनांचा सखोल आढावा घेतला. विशेषतः पेशव्यांच्या कारकीर्दीतील राजकीय, लष्करी आणि सामाजिक घडामोडींचा अभ्यास करत त्यांनी त्या काळातील परिस्थितीचे विश्लेषण मांडले.

१ वर्षाच्या २ मुलींवर गँगरेप

■ वृत्तसंस्था, नवी दिल्ली, दि. १३ : राजधानी दिल्लीतील नरेला परिसरातील लंपूर भागात बांधण्यात येत असलेल्या रिव्मिंग पूलमध्ये दोन मुलींवर सामूहिक बलात्कार झाल्याची घटना समोर आली आहे. दोन्ही मुली सुमारे १ वर्षाच्या आहेत. या प्रकरणात पोलिसांनी दोन्ही आरोपींना अटक केली आहे. आरोपींपैकी एक रिव्मिंग पूलचा कंत्राटदार आहे आणि दुसरा कॅअरटेकर आहे. एक मुलीने हे तिच्या मावशीला सांगितले. त्यानंतर कुटुंबातील सदस्यांनी दुसऱ्या मुलीचीही चौकशी केली. अशा प्रकारे सामूहिक बलात्कार उघडकीस आला. आरोपी अनिल कुमार हा मूळचा बिहारमधील समस्तीपूरचा रहिवासी आहे तर मुनिल कुमार हा उत्तर प्रदेशातील आजमगडचा रहिवासी आहे.

१६ कोटी रूपये किमतीचा फ्लॅट... तरीही सातपुडाला गळामिठी!

■ दीपक कैतेक, मुंबई, दि. १३ : धनंजय मुंडेंचं मंत्रिपद गेलं, खुर्ची गेलीय, पण सातपुडा बंगला मात्र अजूनही त्यांचाच आहे! ब्रीडमधील संतोष देशमुख हत्येच्या आरोपी वॉलमीक कराड यांच्याशी जवळीक उघड होताच चार महिन्यांपूर्वीच मंत्रिपद गेलं. पण राजीनामा देऊन १५ दिवसांत सरकारी निवास रिकामं करण्याचा नियम मुंडेंच्या बाबतीत कागदावरच! नव्या मंत्री छगन भुजबळ्यांसाठी सातपुडा बंगला रिकामा व्हायचं नाव घेत नाही. मुंडेंच्या हद्दामुळे ४२ लाखांचा दंड थेट त्यांच्या माथी. तरीही ते निर्लज्जपणे म्हणतात घराच नाही! पण सत्याने सगळं उघड केलं आहे. विधानसभेच्या प्रतिज्ञापत्रात मुंडेंकडे मुंबईतील

गिरगाव चौपाटीवर २५१५ चौ. फुटांचा, सी-फेसिंग, १६ कोटी ५० लाखांचा अलिशान फ्लॅट असल्याचं काळ-पांढर! वीरभवनच्या १ व्या मजल्यावरचा हा स्वर्गीय पता त्यांच्या आणि पत्नी राजश्री यांच्या नावावर. त्यात स्वतः १० कोटी दिल्याचंही नोंदवलंय. गंमत म्हणजे हा फ्लॅट पडून आहे रिकामा! वापरत नाही. तरीही सातपुड्याच्या दाराला मुंडेंची कुंडी घडच. दंड वाढतच चाललाय, भुजबळ वाट बघतायत, पण सातपुड्याची कुलूप मात्र हलायची नाहीत! थोडक्यात काय तर १६ कोटींच्या सी-फेसिंग फ्लॅटचा मालक घर नाही म्हणून अजूनही सरकारी बंगला व्यापून बसला आहे आणि महाराष्ट्र चक्क बघत आहे!

आरोग्य विद्यापीठातर्फे विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन पध्दतीने स्थलांतर प्रमाणपत्र

■ महासागर प्रतिनिधी नाशिक, दि. १३ : महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाच्या संलग्नित महाविद्यालयातून पदवी, पदविका आणि पदव्युत्तर पदवी अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर विद्यार्थी पुढील शिक्षणाकरीता इतर विद्यापीठात किंवा विद्यापीठ संलग्नित महाविद्यालयात प्रवेश घेतात. याप्रसंगी विद्यापीठाच्या कुलगुरु लेफ्टनंट जनरल माधुरी कानिटकर (निवृत्त) यांनी सांगितले की, आतापर्यंत विद्यार्थ्यांना विद्यापीठामार्फत ऑफलाईन पध्दतीने स्थलांतर प्रमाणपत्र अदा करण्यात येत होते. यामध्ये विद्यार्थ्यांचा बऱ्याच वेळ तसेच विद्यापीठाचे मनुष्यबळ आणि वेळ खर्च होत होता. सरस्वात विचारात घेता विद्यापीठाद्वारे सदर कार्यप्रणालीचे ऑटोमेशन करण्यात आले. त्यानुषंगाने विद्यापीठ स्थापनेपासून म्हणजे सन १९९८-९९ ते २०२३-२४ पर्यंत प्रवेशित



विद्यार्थ्यांना संगणकीय प्रणालीद्वारे तयार केलेले स्थलांतर प्रमाणपत्र वितरीत करण्याचे कार्य सुरू करण्यात आले आहे असे त्यांनी सांगितले. व सदर प्रणाली आजपासुन कार्यान्वीत केली. याप्रसंगी कुलसचिव, डॉ. राजेंद्र बंगळ यांनी सांगितले की, शैक्षणिक वर्ष २०२४-२५ पासून प्रवेशित विद्यार्थ्यांना त्यांचे शिक्षण पूर्ण झाल्यावर ऑटोमेशन प्रणालीद्वारे विद्यार्थी 'ओजीन' तयार करून त्यामधून आपले स्थलांतर प्रमाणपत्र तयार करण्याकरीता योग्य सोप करून देण्यात येईल. प्रणाली यशस्वी करण्याकरीता पात्रता विभागाचे विभाग प्रमुख उपकुलसचिव नरेंद्र कोठावडे, सहाय्यक कुलसचिव नितीन शिंदे, सहाय्यकी अधिकारी प्रविण घाटेकर आदी कर्मचारी यांनी परिश्रम घेतले.

मुंडेंना माझ्या फ्लॅटमध्ये राहू द्या, मी निघून जाईन

धनंजय मुंडे यांनी लाज सोडली आहे. त्यांचे मुंबईत मलबार हिल, हिरानंदानी मध्ये फ्लॅट आहे. माझा फ्लॅट हा देखील त्यांचाच आहे. त्यांना जर हिरानंदानी आणि मलबार हिलच्या फ्लॅटमध्ये रहावे वाटत नसेल तर त्यांनी माझ्या फ्लॅटमध्ये येऊन राहू शकतात, असे करुणा मुंडे यांनी म्हटले आहे. तर धनंजय मुंडे पुन्हा मंत्रिमंडळात कधीच येणार नाही. ६ महिन्यांच्या आतमध्ये त्यांची आमदारकी रद्द होणार आहे. कालच त्यांना औरंगाबाद हायकोर्टने १० हजार रुपये दंडही ठेवावला आहे. करुणा मुंडे म्हणाल्या की, धनंजय मुंडे यांच्या दुसऱ्या पत्नीचे आणि माझे काहीच मतभेद नाहीत. धनंजय मुंडे यांनी आपण लोकप्रतिनिधी आहोत हे विसरू नये. शासकीय बंगला न सोडण्यासाठी ते खोटे बोलत आहेत. मुंडे यांनी स्वतःचे फ्लॅट रेंटने दिले असतील तर त्यांनी माझ्या फ्लॅटमध्ये राहण्यासाठी यावे मी दुसरीकडे जाईन. ८ वर्षे

तुम्ही जिथे राहिले तिथे दुसऱ्या पत्नीसह येऊन राहू शकतात. मी माझ्या मुलांसह बाहेर जाईन. करुणा मुंडे म्हणाल्या की, ४२ लाख रुपयांचा दंड हा धनंजय मुंडे यांच्यासाठी काही मोठी गोष्ट नाही, ही छोटीशी रक्कम आहे. ते १० लाख रुपयांची घड्याळ घालतात. ५ लाख रुपयांचे बूट वापरतात. त्यांच्या वाहन चालकाला रोज २ हजार रुपये जेवणासाठी दिले जातात. त्यांच्यासाठी ४२ लाख रुपये म्हणजे मोठी गोष्ट नाही. मुंडेंच्या पदाचा गैरफायदा घेतला करुणा मुंडे म्हणाल्या की, धनंजय मुंडे पुन्हा मंत्रिमंडळात कधीच येणार नाही. संतोष देशमुख यांच्या हत्या प्रकरणी त्यांना क्लीन चीट देण्यात आली असेल.पण वॉलमीक कराड असो की सांगली मध्ये त्यांचा साला असो की गंगाखेडमध्ये त्यांची बहिण असो असे लोक गरिबांच्या जमिनी हिसकावून घेतात.हे सर्व धनंजय मुंडे यांच्या राजकीय ताकदीवर सुरू होते.

अंबुजा सिमेंट्सच्या जागरुकता मोहिमेमुळे

महागड्या शस्त्रक्रिया टाळण्यास कुटुंबांना मदत होते

चंद्रपूर, १३ ऑगस्ट : अदानी पोर्टफोलिओमधील सिमेंट आणि बांधकाम साहित्य कंपनी अंबुजा सिमेंट्सने त्यांची सीएसआर शाखा अंबुजा फाउंडेशनसह असोसिएशन ऑफ ब्रेस्ट सर्जरी, युके (एबीएस), त्याचे समकक्ष असोसिएशन ऑफ ब्रेस्ट सर्जन्स इन इंडिया (एबीएसआय) आणि टाटा केंसर केअर प्रोग्रॅम या सर्वांनी एकत्र येत अनोखा उपक्रम राबवला. राजुरा, कोरपना आणि निवती ब्लॉकमधील ५२ गावांमध्ये २०२३ मध्ये मोठ्या प्रमाणात स्तनाच्या कर्करोगासंबंधी जागरुकता आणि तपासणी मोहीम राबवण्यात आली. या उपक्रमांमुळे ७,४०० हून अधिक महिलांपर्यंत पोहोचणे यंत्रणला शक्य झाले. यामुळे जास्त धोका असलेल्या ५२० व्यक्तींची वेळेवर तपासणी झाली तसेच तज्ञांचा सल्ला देखील घेता आला.नारंदा गावातील १९ वर्षीय सोनाली भोसले हिच्यासाठी हा उपक्रम आयुष्य बदलवून टाकणारा ठरला. स्तनातील गाठीचे चुकीचे निदान झाले आणि स्थानिक डॉक्टरांनी शस्त्रक्रिया करून ती काढून टाकण्याचा सल्ला दिला. तिच्या शस्त्रक्रियेसाठी हे कुटुंब ३०,००० रुपयांची तयारी करत होते खरे, पण हा खर्च त्यांच्या आवाक्याबाहेरचा होता. मात्र, स्थानिक आरोग्य सेवा आणि टाटा केंसर केअर यांच्या समन्वयाने अंबुजा सिमेंट्सने राबवलेल्या उपक्रमात सोनालीची पुन्हा तपासणी करण्यात आली. त्यात तिला फायब्रोसिस असल्याचे आढळले आणि शस्त्रक्रियेऐवजी उपचार तसेच योग्य ती काळेजी घेण्याची शिफारस करण्यात आली. यामुळे घेता आला.चिंता दोन्हीमध्ये दिलासा मिळाला.ग्रामीण भागातील आरोग्याच्या गंभीर समस्यांवर जागरुकता, वेळेवर तसेच योग्य मार्गदर्शन आणि आरोग्यसेवेची उपलब्धता याद्वारे अंबुजा सिमेंट्स कसा तोडगा काढते आहे याचा हा उपक्रम म्हणजे एक पुरावा आहे. यामुळे वंचित समुदायांना आर्थिक अडचण न भेडसावता आवश्यक ती मदत मिळेल याची खात्री होते.

सोनी सबवरील पुष्पा इम्पॉसिबलमध्ये जन्माष्टमीच्या निमित्ताने एक अनोखी दही-हंडी लढत !

मुंबई, १३ ऑगस्ट : प्रेरणादायक कथानक आणि भावनांनी समृद्ध व्यक्तिरेखांमुळे सोनी सबवरील पुष्पा इम्पॉसिबल मालिकेने प्रेक्षकांच्या मनात घर केले आहे. सध्याच्या काळातकात पुष्पा (करुणा पांडे) वकील बनण्याचे आपले स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्नशील आहे, पण तिच्या मार्गात सतत काहीनाकाही अडथळे येत आहेत, ज्यामुळे तिच्या धैर्याची, दृढतेची आणि तिच्या नात्यांचीही परीक्षा होत आहे. अलीकडच्या भागांमध्ये प्रेक्षकांनी पाहिले की, पुष्पा शांत राहून जे घडते ते पाहणाऱ्यातली नाही. परफेक्शर शाहीनार (गौरव चोप्रा) लावण्यात आलेल्या विनयभंगाच्या आरोपांमधून त्यांची मुक्तता करण्यासाठी पुष्पा पुरावे गोळा करू लागली आहे. आगामी भागांमध्ये, बापोद्रा चाळीत तणाव वाढलेला दिसेल, कारण जुगलने (अंशुल त्रिवेदी) आपली दुरावलेली पत्नी कादंबरी (वृंदा त्रिवेदी) हिला चाळ सोडून सोडण्यासाठी ठणकावले आहे. पण कादंबरी मात्र हटावण्या तयार नाही. उलट, ती पुष्पासमोर एक मोठे आव्हान फेकते. जन्माष्टमीच्या दिवशी पुष्पाने जर तिला दही हंडी स्पर्धेत हरवले, तर ती मुकाट्याने चाळ सोडून जाईल असे कबूल करते. जन्माष्टमीच्या सोहळ्याचे रूपांतर पुष्पा विजयात करू शकेल का ? की कादंबरी काही चलाखी करणार ?

या कथाभागविषयी सांगताना करुणा पांडे म्हणते, पुष्पा इम्पॉसिबल मालिकेतील जन्माष्टमी यावेळी विशेष आहे, कारण त्यात फक्त आनंदसोहळा नाही. सत्याच्या बाजूने ठामपणे उभे राहण्याचे महत्त्व सांगणारा हा भाग आहे. पुष्पा कादंबरीचे अजिबात हिंमतीने स्वीकारते. केवळ दही-हंडी जिंकणे आनंदच तिचा हेतू नसून आपले घर आणि आपली माणसे यांचे रक्षण करणे तिच्यासाठी महत्त्वाचे आहे. कृष्णाचे चरित्र आपल्याला आव्हानांना हिंमतीने तोंड द्यायला शिकते आणि पुष्पा हेच करणार आहे.

सरू: अनिकाचा नवा अवतार प्रायश्चित की नवा डाव ?

मुंबई, १३ ऑगस्ट : झी टीव्हीवरील सरू ही मालिका आपल्या नाट्यमय घडामोडींनी आणि अनपेक्षित वळणांनी प्रेक्षकांना सतत खिळवून ठेवत आहे. अनिका (अनुष्का मर्चंडे) गेल्या काही दिवसांपासून वेद (शतुन पांडे) सोबतचा सांखरपुडा पक्का करण्यासाठी घटनारत कुशलतेने डाव रचत होती, पण अखेर तिची ही कारस्थाने तिच्याच गळ्यात अडकली. एका नाट्यमय क्षणी सरू (मोहन मटकर) आणि वेद यांनी तिच्या फसवणुकीचा पर्दाफाश केला आणि संपूर्ण कुटुंब तिच्या विश्वासघाताच्या खोलीने शक झाले. सगळे तिच्याविरुद्ध उभे राहिल्यानंतर कथा एकदम वळण घेते आणि अनिकाही. अचंबित करणारे पुनरागमन असे की अनिका पूर्णपणे बदललेल्या अवतारात परतते. साध्या सलवार सूटमध्ये, मेकअपशिवाय, ती ओळखीची ती अनिका अजिबात दिसत नाही. तिचा आवाज आता अधिक मृदू झालेला आहे, आणि तिची देहबोली टास व आत्मविश्वासपूर्ण राहून शांत व सौम्य बनली आहे. तिच्या वागण्यात आता एक प्रामाणिकपणा जाणवतो, ज्यामुळे ती पूर्वीची कपटी अनिका ओळखूच न येण्याइतकी बदललेली दिसते. हा बदल प्रभावीपणे पडद्यावर भागण्यासाठी अनुष्का मर्चंडेने अनिकाच्या हालचाली, आवाज, चेहऱ्यावरील भाव आणि एकूणच ऊर्जेकडे विशेष लक्ष दिले, जेणेकरून अनिका आता अधिक शांत, विचारशील आणि मनापासून बदललेली आहे हे स्पष्टपणे दिसावे. या बदलाबद्दल बोलताना अनुष्का मर्चंडे म्हणाली, एक अभिनेत्री म्हणून माझ्यासाठी हा खूपच रोमांचक बदल ठरला आहे. अनिका ही नेहमी सगळ्यांना आपल्या हातातील बाहुल्यांसारखी खेळवणारी, सतत परिस्थिती आपल्या फायद्यासाठी वळवणारी मुलगी होती. पण अचानक तिच्या आयुष्यात सगळे कोसळून पडल्यावर तिच्या स्वभावातही बदल घडतो.

आज का अंदाज

गुरूवार १४ ऑगस्ट २०२५

पत्थर फोड एकच

कल्याण बाजार	मुंबई बाजार
२ ५ ८ ९ २ ३ ६ ७	२५ ५ ८ ९ २ ३ ६ ७
२३७ २३० ११६ ५७७	२५५ ५८० २३७ १६०
५७० ३५७ ४७७ ५५८	६७८ ४५० ३३० २५०
६६० ५१२ २८५ ५५५	६५० ३३० ४७८ ३४०

२९ ५४ ८१ ९१	२० ३० ६१ ७१
२१ ५७ ८३ ९३	२८ ६२ ६४ ७४
२१ ५६ ८० ९०	२९ ६३ ६५ ७५

१४ ऑगस्ट : सर्व बाजारांसाठी

३० ४० ५६ ७६	
३१ ४१ ५८ ७८	
३२ ४२ ५९ ७९	

१३९	२३९	२४९	१९४
२५६	५९०	५५६	२५४
७७९	३५६	१७७	४६७

कल्याण व मुंबई वरील तसेच सर्व बाजारांसाठी जबरदस्त घास होणारे घासेस मिळतील.

प्रो. बालाजी कुमार ९८२४८६०३४

झी टीव्हीचे कलाकार भारताच्या तिरंग्याच्या

भावनेचा उत्सव साजरा करत असून स्वातंत्र्याच्या

७९ वर्षाच्या प्रवासाचे स्मरण करत आहेत !

मुंबई, १३ ऑगस्ट :

स्वातंत्र्य दिन हा फक्त १५ ऑगस्टाला साजरा होणारा राष्ट्रीय सण नाही, तर तो भारताच्या ऐतिहासिक स्वातंत्र्य संग्रामाला आणि आपल्या लोकांच्या अदम्य आत्म्याला वाहिलेली एक प्रभावी श्रद्धांजली आहे. प्रत्येक भारतीयासाठी हा एक अभिमानाचा क्षण आहे, ज्यामध्ये असंख्य स्वातंत्र्यसैनिकांचा गौरव केला जातो ज्यांनी आपल्या राष्ट्राच्या भविष्यासाठी सर्वस्व अर्पण केले. ध्वजवंदनापासून सांस्कृतिक कार्यक्रमांपर्यंत संपूर्ण देश आपल्याला लाभलेल्या स्वातंत्र्याचे प्रतीक म्हणून

राशीभविष्य

मे़ष : आज, जर तुम्ही कठोर परिश्रम केले तर तुम्हाला तुमच्या कामाच्या ठिकाणी यश मिळेल. व्यवसायात प्रगती कराल आणि नफा मिळविल. कला आणि अभिनयाच्या जगात तुमचे नाव प्रसिद्ध होईल.

वृषभ : आज नोकरीत बढती मिळण्याची शक्यता आहे. बहुराष्ट्रीय कंपन्यांमध्ये काम करणाऱ्या लोकांना महत्त्वाची पदे मिळू शकतात. तुमच्या बॉसशी तुमची जवळीक वाढेल.

मिथुन : आज व्यवसायात नवीन भागीदारी होतील. नोकरीत तुम्हाला पदोन्नती मिळू शकते. मित्रांसोबत पर्यटनस्थळी सहलीला जाऊ शकता. न्यायालयीन प्रकरणांमध्ये शक्यतेने वागा. यश मिळेल.

कर्क : राजकारणात लोकांना उच्चपदस्थ व्यक्तीकडून विशेष सहकार्य मिळेल. राजकारणात एखाद्या वरिष्ठ व्यक्तीच्या जवळीकतेचा तुम्हाला फायदा होईल. विद्यार्थ्यांना अभ्यासात रस असेल.
सिंह : आजचा दिवस सामान्य आनंद आणि नफ्याचा असेल. पूर्ण होणाऱ्या कामात यश मिळेल. सामाजिक प्रतिबद्दल सतर्क राहण्याची गरज असेल. राग टाळा. सर्वांशी सुसंवादी वर्तत ठेवा.

कन्या : सरकार आणि सत्तेशी संबंधित बाबींमध्ये तुम्हाला यश मिळेल. नोकरीच्या शोधात तुम्हाला घराबाहेर जावे लागू शकते. जुन्या प्रकरणातून तुमची निर्दोष मुक्तता होऊ शकते.

पहिली रोबोटिक डोनर लिव्हर ट्रान्सप्लांट शस्त्रक्रिया यशस्वी

चंद्रपूर, १३ ऑगस्ट : भायश्री खांगर या ३६ वर्षीय महिला रुग्णाला तिच्या पाठी अंकुश गौरकर यांना यकृताचा काही भाग दान करण्यासाठी दाखल करण्यात आले होते. पतीसाठी स्वेच्छेने उजव्या लोबचे यकृत दान करण्याचा भाग म्हणून त्यांची रोबोटिक सहाय्याने राईट हेपाटेक्टॉमी करण्याचे नियोजन करण्यात आले होते. असे डॉ. राजविलास नरखेडे, सर्जिकल गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट, मॅक्स हॉस्पिटल, नागपूर म्हणाले

डॉ. राजविलास नरखेडे, सर्जिकल गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट, मॅक्स हॉस्पिटल, नागपूर पुढे म्हणाले की संपूर्ण तपासणी आणि यकृताचा वॉल्यूमेट्रिक तपास केल्यानंतर, त्यांच्यावर रोबोटिक सहाय्याने हेपाटेक्टॉमी करण्याचे ठरवण्यात आले. शस्त्रक्रियेदरम्यान रोबोटिक तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने मधली हेपॅटिक व्हेन न घेता उजवा लोब काढण्यात आला. पोटावर लहान छिद्रे करून यकृत वेगळे करण्यात आले, त्याला धरून ठेवणाऱ्या रक्तवाहिन्या क्लिपने बंद करण्यात आल्या आणि पोटावरच्या छोट्या छेदातून यकृत बाहेर

ओप्पो कडून कूलिंग फॅन असलेले भारतातील एकमेव स्मार्टफोन्स लॉंच

नवी दिल्ली, ११ ऑगस्ट : ओप्पो इंडियाने ओप्पो के१३ टबॉ मालिका ५जीचे अनावरण केले असून त्याअंतर्गत ओप्पो के१३ टबॉ प्रो ५जी आणि ओप्पो के१३ टबॉ ५जी हे बिल्ट-इन कूलिंग फॅन असलेले भारतातील पहिले स्मार्टफोन्स* लॉंच केले आहेत. यामुळे, हे स्मार्टफोन्स थर्मल मॅनेजमेंटमध्ये एक नवीन बेंचमार्क स्थापित करतात. चांगल्या परफॉर्मन्सच्या शोधात असलेल्या आणि मल्टी-टास्कर्ससाठी डिझाइन केलेली ही सिरिज गेमिंग, अतिशय मल्टीटास्किंग आणि एक्सटेंडेड एक्सटर्नल वापरच्या उद्देशाने तयार केली आहे. प्रगत ऑक्टिव आणि पॅसिव्ह थर्मल डिझाइन, पॉवरफुल प्रोसेसर, ८० वॅट सुपरहीटओसीटीएम फास्ट चार्जिंगमुक्त भक्षम अशी ७०००एमएएचची बॅटरी, १२०हर्ट्झ आय-फ्रेडली ई-स्मोर्ट्स लेव्हल फ्लॅट स्क्रीनसह सुसज्ज असलेली के१३ टबॉ मालिका अत्यंत आव्हानात्मक परिस्थितीसाठी हस्तरेण्ड, उच्च-कार्यक्षमतेचा अनुभव प्रदान करते, ज्यामुळे ती आजच्या डायनॅमिक आणि परफॉर्मन्स -ड्रिव्हन तरुणांसाठी एक आदर्श पर्याय ठरते. के१३ टबॉ मालिका ही आजच्या परफॉर्मन्सवर लक्ष केंद्रित करणाऱ्या ग्राहकांसाठी, विशेषतः ज्यांना एकाच हँडसेटमध्ये पॉवर, स्पीड, सनशनशी आणि इंटेलिजंट कूलिंग हवी असते अशा गेमर्स आणि जात्रत कारणाऱ्यांसाठी डिझाईन करण्यात आली आहे, असे ओप्पो इंडियाचे प्रॉडक्ट कम्युनिकेशन्स प्रमुख सॅव्हियो डिसूझा म्हणाले. हे दोन्ही मॉडेल्स त्यांच्या प्रगत थर्मल डिझाइन, हाय-

बीएलएस ई-सर्व्हिसेस लिमिटेडने आर्थिक वर्ष २०२६ च्या पहिल्या

तिमाहीसाठी आर्थिक आणि ऑपरेशनल कामगिरीचा निकाल जाहीर

नवी दिल्ली, १३ ऑगस्ट : तंत्रज्ञान-आधारित डिजिटल सेवा पुरवणारी कंपनी, बीएलएस ई-सर्व्हिसेस लिमिटेड, ने ३० जून २०२५ ला संपलेल्या तिमाहीचे एकत्रित आर्थिक निकाल जाहीर केले. कामगिरी आणि अलीकडच्या घडामोडींविषयी बोलताना, बीएलएस ई-सर्व्हिसेस लिमिटेडचे अध्यक्ष श्री. शिखर अशवाल म्हणाले : आर्थिक वर्ष २०२६ ची मजबूत सुरुवात झाल्याचा आम्हाला आनंद आहे. कारण पहिल्या तिमाहीतील कामगिरी आमच्या व्यवसाय मॉडेलची ताकद आणि लवचिकता दाखवते. या तिमाहीत एकूण उत्पन्नात २०५.३% ची लक्षणीय वाढ झाली आहे, जी आमच्या व्यवसायातील चांगली गती आणि ऑडिफिडेलिस सॉल्युशन्सच्या एकत्रीकरणामुळे शक्य झाली आहे.

ऑपरेशनल शिस्त आणि मूल्य-आधारित सेवा पुरवठ्यावर लक्ष केंद्रित केल्यामुळे ईबीआयटीडीए ३३.५% वाढले, तर करानंतरचा नफा ३८.७% ने वाढला. जीआमच्या प्लॅटफॉर्मची क्षमता आणि ताकद अधोरेखित करते. मला हे सांगताना आनंद होत आहे की या तिमाहीदरम्यान, आम्ही एसबीआय आणि एचडीएफसीबँकेच्या ग्राहक सेवा केंद्रांचे (सीएसपी) धोरणात्मक खरेदीसाठी सब-के इम्पॅक्ट सॉल्युशन्स लिमिटेड सोबत एक निश्चित करार केला आहे, जो आवश्यक मंजुरीनंतर पूर्ण होईल. या खरेदीमुळे आंध्र प्रदेश, तेलंगणा, राजस्थान, महाराष्ट्र, ओडिशा आणि कर्नाटक येथे आमचे सीएसपी नेटवर्क अधिक मजबूत होईल आणि सुमारे ५० लाख ग्राहकांना सेवा देता येईल.

आमचा बिझनेस करस्पॉन्डंट आणि

बिझनेस फॅसिलिटेटर मॉडेल वित्तीय समावेशनाला चालना देत आहे. आम्ही १०,००० हून अधिक रिटेल विक्रेत्यांना जोडले आहे, बजाज फिनसर्व आणि एचडीएफसी बँकेसोबत धोरणात्मक भागीदारी केली आहे, तसेच री-केवायसी, मायक्रो एटीएम आणि ओडिशामध्ये सीएसपी प्लसची सुरुवात अशा उपक्रमांमुळे ग्रामीण भागातील आमची पोहोच अधिक मजबूत झाली आहे. आमचे भागीदार, भागधारक आणि आम्ही सेवा देत असलेल्या समुदायांमध्ये, विशेषतः भारतातील प्रादेशिक ग्रामीण भागात, सक्षमीकरण आणि अर्थपूर्ण बदल घडवून आणण्याचा आमचा सतत प्रयत्न असतो. आमच्या सेवांद्वारे, आम्ही समाजावर सकारात्मक आणि टिकाऊ परिणाम साधण्यासाठी समर्पित आहोत.



टाके काढण्यात आले होते व ती शस्त्रक्रियेतून व्यवस्थित सावरली होती. अंकुश गौरकर, वय ४० वर्षे, यांना यकृताचा सिरोसिस झाला होता आणि त्यामध्ये वांरवार त्रास होत होता, जसे की

हेपॅटिक एन्सेफलोपथी, वांरवार होणारे अँसाइटिस आणि पांडुरोग (जॉन्डिस). त्यामुळे त्यांना अंक्युट-क्रॉनिक लिव्हर डिझीज असल्याचे निदान झाले. त्यांच्यावर औषधोपचारांनी उपचार करून त्यांना स्थिर करण्यात आले. त्यांच्या आजारावर कायमस्वरूपी उपाय म्हणून लिव्हिंग रिलेटेड लिव्हर ट्रान्सप्लांटेशन करण्याचा सल्ला देण्यात आला. त्यांच्या पत्नी, श्रीमती भाय्याश्री खांगर यांनी यासाठी यकृतदान करण्याची तयारी दर्शवली. त्यामुळे श्री. अंकुश यांच्यावर, डोनरसाठी रोबोटिक सहाय्याने यकृताचा भाग काढण्याची शस्त्रक्रिया करून त्याच दिवशी लिव्हर ट्रान्सप्लांट करण्यात आले.

रुग्णाला ऑपरेशननंतर पहिले २ ते ३

दिवस आयसीयू मध्ये ठेवून निरीक्षण करण्यात आले, त्यानंतर त्यांना रुममध्ये हलवण्यात आले. पुढील १० ते १२ दिवसांत हळूहळू सर्व कॅथेटर आणि ट्यूब काढण्यात आल्या आणि १३व्या दिवशी त्यांना डिस्चार्ज देण्यात आला. शस्त्रक्रियेदरम्यान किंवा नंतर कोणतीही गुंतागुंत झाली नाही. ऑपरेशननंतरचा कालावधी सुरळीत पार पडला. दुसऱ्या दिवशी तोंडावाटे द्रव आहार सुरू करण्यात आला आणि पहिल्या १५ दिवसांत द्र तिस्न्या दिवशी फॉलो-अप करण्यात आला आणि पुढील एका महिन्यासाठी आठवड्यातून एकदा तपासणी करण्यात आली. महिन्याच्या शेवटी ते पूर्णपणे बरे झाले होते, सूज पूर्णपणे उतरली होती, बिलिरुबिन सामान्य पातळीवर आला होता, यकृताची तपासणी (लिव्हर फंक्शन टेस्ट) नॉर्मल होत्या आणि टॅंकोलिपसचे प्रमाणही मर्यादित होते. सध्या ते स्वस्थ असून पुढील आठवड्यात त्यांचा फॉलो-अप होणार आहे.

या आयुर्वेदिक सुपरफूड्ससह पावसाळ्यातील मुरुमांना निरोप द्या

नागपूर, १३ ऑगस्ट : हवामान बदलताना आर्द्रता आणि तापमानात फरक येतो, ज्यामुळे त्वचेच्या समस्या जसे की बंद छिद्रे, जास्त तेलकटपणा आणि सतत फोड येणे होऊ शकतात. आपण सहसा त्वचारोगनाशक उत्पादने वापरण्यावर लक्ष केंद्रित करतो, पण आहाराचा परिणाम विसरतो. आयुर्वेदानुसार, ऋतू बदलामुळे दोष, विशेषतः वात आणि पित्त

दोष मोसमी पावसाळ्यात अधिक वाढतात, ज्यामुळे त्वचेमध्ये जळजळ आणि फोड-फुगीसारख्या समस्या निर्माण होतात. गरम पेये आणि तळलेले अन्न यांची आस असताना, योग्य त्वचारोगनाशक उपचारांसह आहारातून अंतर्गत समतोल राखल्यास या ऋतूमध्ये त्वचेचा आरोग्य मोठ्या प्रमाणात सुधारू शकतो. प्रख्यात आयुर्वेद तज्ञ डॉ. मधुमिता कृष्णन यांचा सल्ला आहे की, पावसाळी आहारात वात आणि पित्त दोष संतुलित करणाऱ्या, नैसर्गिकरीत्या गोडसर आणि किंचित तैलयुक्त अन्नपदार्थांचा समावेश करावा, ज्यामुळे शरीराला शांती मिळत आणि त्वचेच्या समस्यांचे व्यवस्थापन होते. त्या पाच आयुर्वेदिक सुपरफूड्सची शिफारस करतात, ज्यामध्ये पोषक बदाम आणि तीन दोष संतुलित करणारी आवळा यांचा समावेश आहे, ज्यामुळे मुरुम कमी होतात आणि त्वचा स्वच्छ राहते.

बदाम : बदाम हे पावसाळी आहारात घालण्यासाठी अत्यंत योग्य आहेत कारण त्यांचा स्वाद मुखव्ता: गोडसर असतो. बदाम वात आणि पित्त दोष संतुलित करण्यासाठी ओढखले जातात. ते किंचित तेलकट असल्यामुळे त्वचेचे आतून पोषण करण्यासाठी परिपूर्ण आहेत. त्यामुळे पावसाळी ऋतूमध्ये दुष्ट दोष संतुलन टिकवून ठेवण्यासाठी ते अत्यंत उपयुक्त आहेत. आयुर्वेद, सिद्ध आणि युनानी ग्रंथांनुसार बदाम त्वचेच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असून त्वचेला तेज देतात. बदाम त्रासभर भिजवून ठेवल्यास पचन सुधारते आणि त्वचेला खोलवर पोषण मिळते.

हळद : पिठ्यानपिठ्या, लोक या सोनेरी मसाल्याच्या बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ आणि दाहक-विरोधी गुणधर्मांचे कौतुक करत आले आहेत. पचन सुधारण्यासाठी आणि वात दोष संतुलित करण्यासाठी हळद हा एक उत्तम उपाय आहे, जो त्वचेसाठी देखील परिपूर्ण आहे. तुमच्या दैनंदिन आहारात हळदीचा समावेश केल्याने मुरुमे आणि मुरुमांमुळे होणारा ज्वरात दाह कमी होऊ शकतो. हळद संसर्गाशी लढते, त्वचेचे आरोग्य सुधारते आणि रक्त शुद्ध करते.

आवळा (भारतीय गोबेरी)

आवळा त्रीदोषांचे संतुलन राखून रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतो, ज्यामुळे त्वचा तरुण आणि पोषित राहते. शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकणाऱ्या त्याच्या गुणधर्मांमुळे पावसाळ्याच्या ऋतूत त्वचेसंबंधी समस्या कमी होतात. नीम : नीममध्ये जीवाणुनाशक, बुरशी नष्ट करणारे आणि रक्त शुद्ध करणारे गुणधर्म असतात, ज्यामुळे तो आयुर्वेदातील मुरुममुक्त त्वचेसाठी सर्वात विस्वासाह उपायांपैकी एक आहे. नीमाचा रस प्यायल्याने रक्तातील अशुद्धी दूर होतात, ज्यामुळे त्वचावरील पुरळ आणि मुरुम कमी होतात.

लसूण : लसुणाची वात दोष संतुलन करणारी ताकद त्याच्या तिखट चव असूनही आतून परिणामकारक आहे, ज्यामुळे तो नैसर्गिक त्वचा उपचार शोधणाऱ्यांमध्ये एक लोकप्रिय सुपरफूड आहे. आरोग्य आणि वेलनेस इन्स्प्येन्सर्स रिकाम्या पोटी एक कच्चा लसुण खाण्याचे फायदे सोशल मिडियावर खूप चर्चित जात आहेत. निष्कर्ष म्हणून, त्वचेचे आरोग्य फक्त त्वचेशी संबंधित नसून, आयुर्वेदानुसार खरी सौंदर्य आतून सुरू होते. कॅलिफोर्निया बदाम आणि हळद यांसारख्या घटकांचा समावेश केल्यास, या आर्द्र ऋतूमध्येही त्वचा तेजस्वी आणि निरोगी राहते.

अभिनेत्रींनी स्वातंत्र्य दिन साजरीकरणाच्या हृदयस्पर्शी आठवणींबाबत सांगितले !

मुंबई, १३ ऑगस्ट : प्रत्येक भारतीयाच्या मनात स्वातंत्र्य दिनाचे खास स्थान आहे आणि एण्ड टीव्हीवरील आपल्या लाडक्या अभिनेत्री याबाबतीत अपवाद नाहीत. पोरंड आणि देशभक्तीवर आधारित गाथांव्यतिरिक्त या साजरीकरणांनी त्यांना खास आठवणी दिल्या आहेत, ज्या त्या नेहमी जपून ठेवतील. यामध्ये काही बालपणीच्या आठवणी आहेत, तर काही हृदयस्पर्शी अनुभव आहेत. शाळेतील मित्रमैत्रिणींसोबत तिरंगा फडकवण्यापासून ते सांस्कृतिक कार्यक्रमांमध्ये सादरीकरण करण्यापर्यंत प्रत्येक कथेतून या दिवसाची प्रेरणा देणारा अभिमान आणि एकता दिसून येते. या अभिनेत्री आठवते नीहारिका राय (सावी, 'घरवाली पेडवाली'), गीतांजली मिश्रा (राजेश, 'हप्पू की उलटन पलटन') आणि शुभांगी अत्रे (अंगूरी भाभी, 'भाबीजी घर पर है'). आगामी मालिका 'घरवाली पेडवाली'मधील नीहारिका राय ऊर्फ सावी म्हणाल्या, "काही वर्षांपूर्वीमी सर्वात संस्मरणीय स्वातंत्र्यदिन साजरीकरणाचा आनंद घेतला होता. मी शर्टिंगसाठी महाराष्ट्रातील दुर्गम गावांमध्ये गेले होते. आम्ही १५ ऑगस्टबाबत शर्टिंग करत होतो आणि स्थानिकांनी आपल्या संपूर्ण टीमला त्यांच्या साजरीकरणांमध्ये सामील होण्याचे आमंत्रण दिले. तेथे भव्य मंच किंवा भव्य सेट अप नव्हता, फक्त लढासे खुले मैदान, उंच ध्वजस्तंभ आणि उत्साहपूर्ण आनंद होता. ध्वजारोहणानंतर, त्यांनी इतक्या प्रामाणिकपणे देशभक्तीवर आधारित गाणी गायली की मी त्यामध्ये भारावून

गेले. आम्ही जेवण केले आणि मला जाणवले की देशभक्ती उत्स्वाच्या प्रमाणात नसून त्यामागील भावनेच्या प्रामाणिकपणाबद्दल आहे. त्या दिवशी, मला माझ्या देशाशी व लोकांशी आणखी मजबूत नाते जाणवले आणि ते माझ्या हृदयात कायमचे कोरले गेले आहे."

मालिका 'हप्पू की उलटन पलटन' मधील गीतांजली मिश्रा ऊर्फ राजेश म्हणाल्या, "मला आजही माझ्या शाळेमध्ये साजरा केलेल्या प्रत्येक स्वातंत्र्यदिनाचा उत्साह आठवतो. मी लवकर उठायचे, पांढरा कुर्ता-पायजामा परिधान करायचे, छातीवर छोटा तिरंगा बॅज लावायचे आणि ध्वजारोहणासाठी शाळेत जायचे. शेकडो आवाजात राष्ट्रगीत सुरू होताच माझ्या अंगावर काटा यायचा. एके वर्षी, मी स्वातंत्र्यसैनिकांबद्दलच्या प्रभावदात्यांचा भाग होते. आम्ही संपूर्ण शाळेसमोर सादरीकरण केले आणि आम्हाला मिळालेल्या टाळ्यांमुळे मला जाणीव झाली की इतिहास खिंबट ठेवण्यासाठी कथाकथन किती शक्तीशाली असू शकते. आजही अभिनेत्री म्हणून मी ती भावना जपून ठेवली आहे. स्वातंत्र्यदिन अजूनही माझ्यामध्ये अभिमान जागृत करतो आणि एकता, आदर व खरोखर महात्माच्या कर्तृत्वांद्वारे आपल्या स्वातंत्र्याचा सन्मान करण्याची आठवण करून देते." मालिका 'भाबीजी घर पर है' मधील शुभांगी अत्रे ऊर्फ अंगूरी भाभी म्हणाल्या, "मला एक स्वातंत्र्यदिन खूप आवडतो, मी मुलांसोबत स्वातंत्र्य दिन साजरा करण्यासाठी एका अनाथाश्रमात गेले होते.

शब्दकोडे क्रमांक २१९१

१	२	३	४	५	६	७	८	९
१०			११		१२		१३	
		१४			१५		१६	
१७	१८			१९	२०	२१		२२
२८			२९		३०		३१	३२

३३	३४	३५		३६	३७	३८	३९	
३८		३९	४०		४१	४२		४३
४४		४५		४६	४७	४८	४९	५०
५३		५४		५५		५६		५७

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----



गुडघेदुखीकडे दुर्लक्ष नको

चा लणे, उठणे, बसणे, पायच्या चढणे, अशा प्रत्येक कामात गुडघे महत्वाची भूमिका बजावतात. परंतु वृद्धत्व आणि शारीरिक हालचालींच्या अभावामुळे कधीकधी गुडघ्यातील तेलकटपणा कमी होतो. त्यात असलेले नैसर्गिक स्नेहन हळूहळू कमी होऊ लागते. परिणामी गुडघ्यांमध्ये वेदना, कडकपणा आणि चालण्यात अडचण येते.



व्याधी विकार

डॉ. अमोल नाईकवाडे

गुडघ्यातील तेलकटपणा कमी होण्याचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे कार्टिलेजची झीज होणे आणि सायनोव्हियल फ्लुइड कमी होणे. परंतु योग्य वेळी लक्ष दिल्यास गुडघ्यांचे आरोग्य चांगले राखता येते. गुडघ्यांमधील वंगण कमी का होते ?

* **पूरक:** वयाच्या चाळीशीनंतर शरीरातील नैसर्गिक स्नेहन कमी होऊ लागते. त्यामुळे सांध्यातील कोरडेपणा आणि वेदना वाढतात.

* **जास्त वजन आणि लडपणा:** शरीराचे अतिरिक्त वजन शेट गुडघ्यांवर परिणाम करते. त्यामुळे कूर्च्या लवकर झिजतात.

* **व्यायामाचा अभाव:** नियमित हालचालींच्या अभावामुळे गुडघ्यांना स्नेहन प्रदान करणारे सायनोव्हियल फ्लुइड कमी होते.

* **चुकीच्या खाण्याच्या सवयी:** कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि ओमेगा-३ फॅटी अॅसिडचा अभाव हाडे आणि सांधे कमकुवत करतो.

* **दुखापत किंवा जुनी दुखापत:** गुडघ्यांमध्ये जुनी दुखापत किंवा संधिवाताची समस्यांमुळे देखील स्नेहन कमी होऊ शकते.

गुडघ्यातील स्नेहनाचे संरक्षण आणि वाढ करण्याचे मार्ग

* ओमेगा-३ फॅटी अॅसिडचे सेवन
* मासे, अळशीच्या बिया, अक्रोड यांसारखे पदार्थ गुडघ्यांमध्ये स्नेहन राखण्यास मदत करतात.

* हलका व्यायाम करा
* चालणे, सायकलिंग आणि योगा यांसारखे हलके व्यायाम गुडघ्यांमध्ये द्रव परिसंचरण सुधारतात.

वजन नियंत्रणात ठेवा

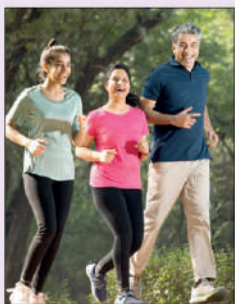
* शरीराचे वजन नियंत्रणात ठेवल्याने गुडघ्यांवर कमी दबाव येतो.

* कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी घ्या.

■ ■

११मिनिटे चाला, व्याधी पळवा

चा लणे अत्यंत फायदेशीर आहे. म्हणूनच आरोग्यतज्ज्ञ सर्व वयोवृत्तीतील लोकांना दररोज चालण्याचा सल्ला देतात. पायी चालणे ही सुट्ट राहण्यासाठी आणि निरोगी राहण्यासाठी सगळ्यात चांगला व्यायाम मानला जातो. आता आणखी एक संशोधन समोर आले आहे.



आरोग्य चर्चा

डॉ. अजिंक्य बोन्हाडे

‘ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन’ मध्ये प्रकाशित झालेल्या लेखानुसार रोज केवळ ११ मिनिटे म्हणजे आठवड्यातून ७५ मिनिटे ‘ब्रिस्क वॉक’ केल्याने म्हणजे वेगाने पायी चालल्याने हार्ट स्ट्रोक आणि कर्करोगासारख्या आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो. हे संशोधन जवळपास ३० लाख लोकांवर करण्यात आले. चालण्यामुळे आपल्या हृदयाचे आरोग्य, मानसिक आरोग्य आणि मूडदेखील सुधारतो. दररोज फक्त ११ मिनिटे चालल्याने शरीरात काही बाह्यबदलही दिसून येतात.

अकाली मृत्यूपासूनही बचाव रोज केवळ ११ मिनिटे वॉक करून कार्डिओव्हॅस्कुलर व्याधींचा धोका १७ टक्क्यांनी आणि कर्करोगाचा धोका ७ टक्क्यांनी कमी होतो, असेही संशोधनात आढळून आले. शिवाय चालण्याने अकाली मृत्यूपासूनही बचाव केला होऊ शकतो.

शरीरात नेमके काय आणि कसे बदल घडतात ?

आपण दररोज ११ मिनिटे चालतो तेव्हा आपल्या पाठीचे आणि पायांचे स्नायू मजबूत होतात. त्यामुळे पोश्र्व सुधारते. याचा आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर चांगला परिणाम होतो.

वजन कमी होणे

चालण्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. शरीर अधिक तंदुरुस्त दिसते. अनेक अहवालांचे निकाल असे दर्शवतात, की चालण्यामुळे चयापचय वाढते.

अ नेकांना दूध किंवा दुग्धजन्य पदार्थ खाल्ल्यामुळे त्रास होतो. याला वैद्यकीय भाषेत ‘लॅक्टोस इन्टॉलरन्स’ असे म्हणतात. या व्याधीची किंवा समस्येची काही लक्षणे आहेत. या लक्षणांविषयी...

लॅक्टोस हा नैसर्गिक साखरेचा एक प्रकार आहे. दुधात ही साखर आढळते. लॅक्टोस हे पाचक रसायन लॅक्टोसचं विघटन करतं. यामुळे लॅक्टोसचं सुलभपणे पचन होतं. मात्र शरीर पुरेशा प्रमाणात लॅक्टोसची निर्मिती करत नसेल तर लॅक्टोस पचनात अडथळे निर्माण होतात आणि लॅक्टोस इन्टॉलरन्सची समस्या निर्माण होते. लॅक्टोस इन्टॉलरन्स ही सर्वसामान्य समस्या आहे. जगभरातल्या जवळपास ७० टक्के लोकांना हा त्रास असतो. हायड्रोजन ब्रेथ चाचणीद्वारे या

दुधाचा त्रास आहे?

समस्येचं निदान होतं. लॅक्टोस इन्टॉलरन्सचा त्रास कमी करण्यासाठी दूध तसंच दुग्धजन्य पदार्थांचं सेवन कमी करायला हवं.

लॅक्टोस इन्टॉलरन्सची लक्षणे

लॅक्टोस इन्टॉलरन्समुळे पोटाच्या समस्या निर्माण होतात. बद्धकोष्ठता, पोट फुगणं, पोटावर ताण येणं अशी लक्षणे दिसू लागतात. पूर्णपणे न पचलेली लॅक्टोस मोठ्या आतड्यात साठते. इथे तिच्या आंबण्याची प्रक्रिया सुरू होते. यामुळे निर्माण होणाऱ्या मिथेन वायूमुळे पचनशक्तीवर परिणाम होतो. परिणामी, बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो. अर्थात बद्धकोष्ठतेची इतरही कारणे आहेत.

आरोग्यवेध

तंतूमय पदार्थांची कमतरता, पाण्याचं कमी प्रमाण यामुळेही बद्धकोष्ठतेचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे बद्धकोष्ठता नेमकी कशामुळे आहे हे जाणून घ्यायला हवं. लॅक्टोस इन्टॉलरन्सचा त्रास असणाऱ्या अनेकांना पचनाशी संबंधित समस्या जाणवतच नाहीत. त्याऐवजी एक्सेमा, डोकेदुखी, तोंड येणं, थकवा येणं, एकाग्रता कमी होणं, स्नायू, सांधेदुखी, मूत्रमार्गाशी संबंधित समस्या अशी

मिळवा रागावर नियंत्रण

रो जच्या आयुष्यात राग येणं अगदी स्वाभाविक आहे. पण रागावर नियंत्रण मिळवणंही तितकंच गरजेचं आहे. रागाचा परिणाम तुमच्या आरोग्यावरच नाही तर नातेसंबंधांवरही होतो. त्यामुळे रागाचं व्यवस्थापन करण्याच्या या टिप्स तुमच्या कामी येतील.



मानसिक आरोग्य आणि नात्यांवर परिणाम होतो.

* तुम्हाला एका विशिष्ट परिस्थितीत राग येतो किंवा काही गोष्टी मनाप्रमाणे घडल्या नाहीत तर चिडचिड होते. मात्र उगाचच रागवण्यापेक्षा किंवा चिडचिड करत बसण्यापेक्षा समस्येवर उपाय शोधणं गरजेचं आहे. समस्या कितीही जटील असली तरी सुटू शकते. त्यामुळे समस्येवर उपाय शोधण्याचा प्रयत्न करा.

* रागाच्या भरात आपण बरंच काही बोलून जातो. या शब्दांमुळे समोरची व्यक्ती दुखावली जाते

त्यामुळे राग आल्यावर फार बोलू नका. शांत व्हा. राग कमी झाल्यावर स्वतःच्या भावनांना वाट करून द्या. शांतपणे चर्चा करा. आपली समस्या, प्रश्न किंवा व्यथा शांतपणे मांडा.

* राग येण्यामागच्या कारणांचा शोध घ्या. विशिष्ट प्रसंगी किंवा ठराविक कारणांमुळे राग येत असेल तर त्यावर उपाय शोधा. उगाचच रागवू नका. यामुळे तुम्ही परिस्थिती योग्य पद्धतीने हाताळू शकाल. तसंच तुमच्या हातून कोणतीही चुकीची कृती घडणार नाही.

* राग आल्यावर कशा प्रकारे प्रतिक्रिया द्यायची हे ठरवा.

धोका वाढू शकतो. त्यामुळे मद्याचं सेवन प्रमाणात करा.

* मीठाचं अतिसेवन उच्च रक्तदाबाला कारणीभूत ठरतं हे आपण जाणतो. वेफर्स, फरसाण, लोणची, पापड,

उच्च रक्तदाबाचा त्रास जडलेल्या रुग्णांची संख्या झपाट्याने वाढते आहे. अनेक तरुणांना उच्च रक्तदाब जडू लागला आहे. उच्च रक्तदाब हा जीवनशैलीशी संबंधित विकार असून यामुळे अनेक आजारांना निमंत्रण मिळतं. दैनंदिन आयुष्यातल्या काही सवयी उच्च रक्तदाबाला कारणीभूत ठरतात. कोणत्या आहेत या सवयी ? जाणून घेऊ.

* बैठी जीवनशैली उच्च रक्तदाबाला निमंत्रण देते. सतत बसून राहिल्यामुळे ही व्याधी जडण्याची शक्यता अनेकपटींनी वाढते. बैठ्या कामामुळे शरीराभोवती चरबी साठू लागते. वजन वाढतं. आणि याची परिणती उच्च रक्तदाबामध्ये होते. उच्च रक्तदाबाचा धोका टाळण्यासाठी नियमित व्यायाम आणि शारीरिक हालचाल करणं गरजेचं आहे.

* मद्यपानामुळे उच्च रक्तदाबाचा



कुठे चुकतो आपण ?

ठरू शकतं. याशिवाय धूम्रपान, फळं आणि भाज्यांचं सेवन न करणं तसंच उच्च रक्तदाबाचा कौटुंबिक इतिहास यामुळेही ही व्याधी जडू शकते.



घट्ट पट्टा बांधणे हानीकारक

आ जकाल लोक घट्ट बेल्ट बांधणे हे स्टायल आणि स्माटनेसचे लक्षण मानतात. पण घट्ट बेल्ट घालणे हानिकारक आहे. घट्ट पट्टा घालताना पोट, कंबर आणि आजूबाजूच्या नसांवर जास्त दाब पडतो. त्यामुळे अन्न व्यवस्थित पचत नाही. गॅस आणि आम्लतेची समस्या उद्भवू शकते. जास्त वेळ घट्ट पट्टा घातल्याने पाोटदुखी, मणक्यावर परिणाम आणि पाय सुन्न होऊ शकतात. ही सवय हळूहळू गंभीर होऊ शकते. घट्ट पट्टा घातल्याने पेल्विक क्षेत्रावर म्हणजेच कंबर आणि खालच्या ओटीपोटावर जास्त दबाव पडतो. यामुळे त्या भागाच्या रक्ताभिसरणावर परिणाम होतो आणि तापमान वाढते. शुक्राणूंच्या निर्मितीसाठी, पेल्विक क्षेत्राचे तापमान सामान्यपेक्षा थोडे कमी असायला हवे. घट्ट पट्ट्यामुळे

तापमानात वाढ झाल्यास शुक्राणूंची गुणवत्ता आणि संख्या दोन्ही कमी होऊ शकते.

घट्ट पट्टा पोटाभोवतीच्या नसा आणि रक्तवाहिन्यांवर दबाव आणतो. त्यामुळे तिथे रक्त व्यवस्थित पाहोचू शकत नाही. रक्ताभिसरण मंदावते. घट्ट बेल्ट घातल्याने पचनसंस्थेवर ‘टॉर्निकेट’ लावल्याप्रमाणे दबाव येतो. यामुळे

चुकीच्या सवयी

डॉ. कुंदन गायकवाड

अॅसिड रिफ्लक्स, गॅस आणि अपचन सारख्या समस्या उद्भवू शकतात. बेल्ट घट्ट करताच श्वास घेण्यास किंवा हालचाल करण्यास त्रास होत असेल, पोटात किंवा कंबरमध्ये वेदना होत असतील किंवा बेल्ट तुमच्या त्वचेवर खुणा सोडत असेल, तर समजून घ्या की बेल्ट खूप घट्ट आहे. बेल्ट पुरेसा सैल असावा जेणेकरून तुम्ही बसून सहज श्वास घेऊ शकाल.



लक्षणं दिसून येतात. अर्थात ही लक्षणे इतर व्याधींमुळेही असू शकतात. लॅक्टोसचा त्रास असेल तर शरीरात गॅस तयार होतो. लॅक्टोस आंबण्याच्या प्रक्रियेमुळे कार्बन डाय ऑक्साइड, मिथेन, हायड्रोजन अशा वायूंची निर्मिती होते. हा प्रकार खूपच त्रासदायक असतो. पोट फुगणं तसंच पोटादुखी ही लॅक्टोस इन्टॉलरन्सशी संबंधित सर्वसामान्य लक्षणं आहेत. लॅक्टोस इन्टॉलरन्समुळे मोठ्या आतड्यातलं पाण्याचं प्रमाण वाढतं. यामुळे शौचही पाण्यासारखं पातळ होतं. जुलाब हे सुद्धा लॅक्टोसच्या त्रासाचं लक्षण असू शकतं.

२५ टक्के जोडपी लडपणाचे बळी

सा धारणपणे २३ पेक्षा जास्त बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) भारतीयांसाठी लडपणाच्या श्रेणीत येतो. यामागे चुकीची जीवनशैली, फास्ट फूडचे जास्त सेवन, शारीरिक हालचालींचा अभाव, झोपेचा त्रास आणि वाढता ताण अशी अनेक कारणे आहेत.



‘इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च’ (आयसीएमआर) च्या एका अभ्यासानुसार देशातील प्रत्येक चार विवाहित जोडप्यांपैकी एक लडपणाशी झुंजत आहे. लडपणामुळे हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, टाइप-२ मधुमेह, फॅटी लिव्हर आणि अनेक प्रकारच्या कर्करोगांचा धोका वाढतो.

लडपणामुळे स्लीप अॅनिया तसेच नैराश्य आणि आत्मविश्वासाचा अभाव यासारख्या मानसिक आरोग्यसमस्यादेखील उद्भवू शकतात.

जोडप्यांचे वजन वाढण्याचे कारण काय ?

‘आयसीएमआर’च्या अभ्यासातून असे दिसून आले आहे, की लग्नानंतर जोडप्यांमध्ये वजन वाढण्याची समस्या सामान्य होत आहे. यामागील सर्वात मोठे कारण म्हणजे सामायिक जीवनशैली, म्हणजेच अनेकदा पती-पत्नी एकमेकांच्या खाण्याच्या सवयी स्वीकारतात.

बाहेर खाणे
रात्री उशिरा जेवण, कॅलरीयुक्त

नाश्ता आणि गोड पेये वाढतात. लग्नाच्या सुरुवातीच्या काळात जोडप्यांचे सामाजिक जीवनदेखील अधिक सक्रिय असते. त्यात पाट्या आणि मेळाव्यांमध्ये अयोग्य खाण्याच्या सवयींचा समावेश असतो. याशिवाय जबाबदारीमुळे शारीरिक हालचाली कमी होतात. व्यायाम आणि व्यायामासाठी वेळ काढणे कठीण होते.

ते कसे टाळावे ?

* संतुलित आहाराचा अवलंब करा

* घरगुती निरोगी अन्न खा आणि जंक फूडपासून दूर राहा.

* व्यायामासाठी वेळ काढा

* दररोज किमान ३० मिनिटे व्यायाम करा किंवा चालत जा.

* खाण्यासाठी एक निश्चित वेळ ठेवा

* रात्री उशिरा जेवणे टाळा.

* जोडप्यांनी एकत्रितपणे फिटनेस ध्येये निश्चित करावीत जेणेकरून प्रेरणा टिकून राहील.

■ ■

सर्दींवर प्रभावी औषध

सर्दी-खोकला ही सर्वसामान्य व्याधी आहे. हवामान बदलाच्या काळात सर्दी-खोकला त्रास देतो. साध्या सर्दी-खोकल्यावर उगाचच औषधांचा मारा करण्यापेक्षा घरगुती उपाय करणं अधिक योग्य ठरतं. एक आयुर्वेदिक औषधी पेय सर्दी-खोकल्यावर परिणामकारक ठरू शकतं.



दोन चक्रफूल घालून उकळून घ्या. १० मिनिटं बाजूला ठेवा. हे पाणी गाळून घ्या. त्यात प्रत्येकी दोन चमचे मध आणि अॅपल सिडर व्हिनेगार घाला. अर्ध्या लिंबाचा रस घाला. हे मिश्रण नियमितपणे प्या. हे औषध गरम किंवा थंड झाल्यावरही घेता येईल. दालचिनी आणि आल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. मध आणि चक्रफुलात बॅक्टेरियाविरोधी गुणधर्म असतात. याचा लाभ शरीराला होतो. हे औषध दोन दिवस फ्रीजमध्ये ठेवता येईल. दोन दिवसांनी ताजं औषध करून घ्या. यामुळे तुम्हाला बरेच लाभ होतील.

आयुर्वेद आणि विकार

औषध गरम किंवा थंड झाल्यावरही घेता येईल. दालचिनी आणि आल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. मध आणि चक्रफुलात बॅक्टेरियाविरोधी गुणधर्म असतात. याचा लाभ शरीराला होतो. हे औषध दोन दिवस फ्रीजमध्ये ठेवता येईल. दोन दिवसांनी ताजं औषध करून घ्या. यामुळे तुम्हाला बरेच लाभ होतील.

घामाची दुर्गंधी देते संकेत!

घाम येणे ही आपल्या शरीराची एक सामान्य प्रक्रिया आहे. जी शरीराचे तापमान नियंत्रित करण्यास मदत करते; परंतु घामातून विचित्र किंवा तीव्र वास येत असेल तर तो केवळ स्वच्छतेशी संबंधित नसून त्याचा एखाद्या आजाराशीदेखील संबंधित असू शकतो ?

घामाचा वास कधीकधी शरीरातील अंतर्गत विकार दर्शवितो. तो फक्त साबणाने लपवता येत नाही. त्याचे नेमके कारण जाणून घेणं आणि त्यावर उपचार करणे खूप महत्वाचे आहे. घामाला गोड किंवा फळांचा वास येत असेल तर ते मधुमेहाचे लक्षण असू शकते. शरीरातील रक्तातील साखरेच्या असंतुलनामुळे हा वास येतो. याला ‘फिटोन श्वास’ असेही म्हणतात. घामाचा वास अमोनिया किंवा लघवीसारखा तीव्र असेल, तर ते यकृत किंवा मूत्रपिंडांच्या कार्यात बिघाड झाल्याचे लक्षण असू शकते. शरीर कवरा पदार्थ योग्यरित्या बाहेर टाकू शकत नाही तेव्हा तो घामाद्वारे बाहेर पडतो. त्यामुळे वास येतो. जास्त घाम येणे आणि त्यातून



येणारा वास हे थायरॉईडच्या समस्या किंवा हार्मोनल बदलांचे लक्षण असू शकते. हायपरथायराॅईडीझम असलेल्या लोकांना जास्त घाम येतो आणि शरीरातील रासायनिक बदलांमुळे वासदेखील तीव्र असू शकतो. बहुतेकदा जीवाणू किंवा बुरशी दुर्गंधीयुक्त घामासाठी जबाबदार असतात. शरीराचा घाम आणि त्वचेवर असलेले जीवाणू एकत्र आल्यावर एक वाईट वास निर्माण होतो. हा वास सामान्यापेक्षा जास्त असेल आणि बराच काळ टिकून राहिला, तर तो त्वचेच्या संसर्गाचे लक्षण असू शकतो.

जाणून घ्या

डॉ. महेश दळे

उपाय काय आहे ? नियमित आंघोळ करा आणि स्वच्छता राखा. संतुलित आहार आणि भरपूर पाणी पिणे महत्वाचे आहे. डिओ किंवा परफ्यूमने वास लपवण्याऐवजी त्याचे कारण शोधा. घामाचा वास असामान्य असेल तर डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्या.

■ ■

नवसंशोधन

पोटावरची चरबी ठरते घातक!



सुटलेलं पोट खूप धोकादायक असतं. पोटावरच्या चरबीमुळे अनेक व्याधी जडू शकतात. पोटावर साठलेल्या चरबीमुळे हृदयविकारासह पक्षाघात, अस्थमासह इतर काही विकार होऊ शकतात. एका संशोधनातून ही बाब समोर आली आहे. एकदा हृदयविकाराचा झटका आलेल्यांच्या पोटावर चरबी साठली असेल तर त्यांना दुसऱ्यांदा हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता अनेक पटींनी वाढते, असं शास्त्रज्ञांचं म्हणणं आहे. स्वीडनमधल्या कॅरोलिन्स्का संस्थेत याबाबत संशोधन करण्यात आलं. त्यावरून काही निष्कर्ष काढण्यात आले आहेत. त्यामुळे नियमित व्यायाम आणि पोषक आहाराचं सेवन करून वजन नियंत्रणात ठेवणं गरजेचं आहे.

दंतारोग्य

दूधपेस्ट ठरू शकते घातक...

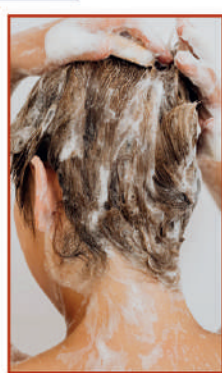
सकाळी उठल्यावर आपण सर्वात आधी दात घासतो. दात घासल्यानंतर तोंडाचं आरोग्य उत्तम राहील, असं आपल्याल्या वाटतं. पण प्रत्यक्षात दूधपेस्टमधल्या काही घटकांमुळे त्रास होऊ शकतो. दूधपेस्टमध्ये फ्लोराइडसह इतर काही घातक रसायन असतात. दात घासताना थोडीफार पेस्ट पोटातही जाते. इतकंच नाही, तर दूधपेस्टमधल्या ग्लिसेरिनमुळे दातांवर थर तयार होतो आणि हा थर दातांच्या आरोग्यासाठी मारक ठरू शकतो. यामुळे दात कमकुवत होऊ शकतात. त्यामुळे दूधपेस्ट खरेदी करताना त्यातल्या रसायनांची माहिती घ्या.



जपणूक केसांची

टाळूची योग्य देखभाल

आपण केसांची काळजी घेतो. पण टाळूवरच्या त्वचेकडे आपलं दुर्लक्ष होतं. केसांचं आरोग्य जपण्यासाठी टाळूकडेही विशेष लक्ष द्यायला हवं. टाळूची स्वच्छता खूप महत्वाची आहे. केस घुताना टाळूलाही शॅंपू लावायला हवा. यामुळे टाळूवरची धूळ, धान निघून जाते. अर्थात टाळू जास्त वेळा धुवू नये. टाळू सतत धुतल्यामुळे ती कोरडी होऊ शकते. नियमितपणे तेल लावायला हवं. तेलामुळे टाळूला ओलावा मिळतो. टाळू निरोगी असेल तर तुमचे केसही छान वाढू लागतील.



आजीबाईचा बटवा

औषधी डिक

डिक खूप औषधी असतो. थंडीत डिकाचे लाडू खाल्ले जातात. डिकाच्या लाडूसोबत दूध प्यायल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. थंडीच्या काळातल्या विविध विकारांचा सामना करायला शरीर सक्षम होतं. डिकामुळे हाड बळकट होतात, स्नायूंना खाद्य मिळतं. पाठीचा कणा बळकट होण्यासाठी डिक खायला हवा. भाजलेल्या डिकाच्या नियमित सेवनामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. अशक्तपणा आला असेल तर डिक खाता येईल. गर्भवती महिलांनी डिक खायला हवा. मासिक पाळीबाबतच्या तक्रारीही डिकामुळे दूर होतात.



राहुल गांधींनी मतचोरी सिद्ध केली.. आ. रोहित पवारांचा दावा

■ महासागर प्रतिनिधी
भंडारा, दि. १३ :
 उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी भाजपची साथ सोडली तर राष्ट्रवादी काँग्रेसचे दोन्ही गट एकत्र येतील, असे महत्त्वपूर्ण विधान राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे आमदार रोहित पवार यांनी बुधवारी येथे बोलताना केले. रोहित पवार यांनी या विधानाद्वारे एकप्रकारे अजित पवारांना सोबत येण्याचीच ऑफर दिल्याची चर्चा राजकीय वतुळ्यांत रंगली आहे. दरम्यान, महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीत मतचोरी झाली आहे. त्याचे आमच्याकडे पुरावेही आहेत. हे पुरावे आम्ही लवकरच उघड करू, असा इशाराही त्यांनी यावेळी सत्ताधारी महायुतीला दिला.



एकत्रित येऊच शकत नाही. त्यांनी भाजपला सोडले, तर सर्व पदाधिकार्यांना विश्वासात घेऊन आपण काय करायचे यावर विचार केला जाईल. त्यानंतर त्यासंबंधी योग्य तो निर्णय घेतला जाईल, असे ते म्हणाले.

महाराष्ट्रात शिवसेनेनंतर राष्ट्रवादी काँग्रेसमध्येही मोठी फूट पडली. राष्ट्रवादीचे बहुतांश आमदार हे अजित पवारांसोबत गेले. त्यानंतर अजित पवारांनी राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षच आपल्या ताब्यात घेतला. त्यानंतर शरद पवारांनी राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाच्या रूपाने आपल्या नव्या पक्षाची बांधणी केली. त्यांच्या पक्षाला लोकसभा निवडणुकीत चांगले यश मिळाले. पण

विधानसभा निवडणुकीत त्यांची मोठी हाराकिरी झाली. त्यानंतर सातत्याने राष्ट्रवादीचे दोन्ही गट एकत्र येण्याची चर्चा सुरू झाली आहे. पण ती केव्हाच पुढे सरकली नाही. पण आता रोहित पवारांनी वरील विधान करत या चचेर्ला पुन्हा हवा दिली आहे.

राहुल गांधींनी मतचोरी सिद्ध केली
 रोहित पवार यांनी यावेळी लोकसभा व विधानसभा निवडणुकीत मोठ्या प्रमाणात मतचोरी झाल्याचा आरोप केला. राहुल गांधी यांनी पुराव्यानिशी मतचोरी झाल्याचे उघड केले आहे. आमच्याकडेही त्याचे पुरावे आहेत. हे पुरावे टप्प्याटप्प्याने समोर आणले जातील. मतांची चोरी ही लोकशाहीची

चोरी असते. त्यामुळे लोकशाहीची चोरी होत असेल तर गरिबांना न्याय देता येणार नाही. सत्ताधार्यांनी निवडणुकीपूर्वी शेतकऱ्यांना अनेक प्रलोभने दाखवली. पण अजून एकही आश्वासन पूर्ण केले नाही.

माझ्यावरही ईडीची कारवाई करण्यात आली. पण मराठी माणूस लढाईसाठी कायम तयार असतो. त्यानुसार मी लढा देत आहे. काहीजण कारवाईच्या धास्तीने सत्तेच्या दिशेने गेले. पण आमच्यासोबत सर्वजण निष्ठावान आहेत. त्यामुळे येत्या काळात आम्हाचा निश्चितच यश मिळेल, असे ते म्हणाले.

भर पावसात मोर्चा
 शेतकऱ्यांच्या विविध मागण्यांसाठी

भंडारा जिल्ह्यात आज काढण्यात आलेल्या हक्काच्या मोर्चाला भर पावसातही प्रचंड प्रतिसाद मिळाला. मोर्चात प्रदेशाध्यक्ष व आमदार शशिकांत शिंदे, आमदार रोहितदादा पवार, माजी आमदार सुनील भुसारा, ओबीसी प्रदेशाध्यक्ष राज राजाभूरकर, तसेच जिल्हा स्तरावरील सर्व सेल जिल्हाध्यक्ष, जिल्हा कार्यकारिणी पदाधिकारी, कार्यकर्ते आणि हजारोच्या संख्येने शेतकरी, शेतमजूर, महिला, युवक - युवती उपस्थित होते.

मोर्चातून शेतमालाला हमीभाव, कर्जमाफी, पिकांच्या नुकसानीची तातडीने भरपाई यांसारख्या मागण्या जोरदारपणे मांडण्यात आल्या.

३० टक्केच वाहनांनाच एचएसआरपी पाट्या

■ महासागर प्रतिनिधी
नागपूर, दि. १३ :
 राज्यात २० टक्केच वाहनांना उच्च सुरक्षा क्रमांक पाटी (एचएसआरपी) लागली आहे. तर १० टक्के वाहन धारकांनी ही पाटी लावण्यासाठी पैसे भरून वेळ घेतली असून तीही लवकरच लागेल. दरम्यान शिल्लक ७० टक्के वाहनांनी अद्याप पाटी लावण्याकडे पाठ दाखवली असून १५ ऑगस्टला पाटी लावण्याबाबत शेवटची मुदत आहे. केंद्र सरकारने २०१९ पूर्वीच्या सगळ्याच संवगातीील वाहनांना उच्च सुरक्षा क्रमांक पाटी (एचएसआरपी) लावणे बंधनकारक केले आहे. ही पाटी लावण्याची मोहीम १ जानेवारी २०२५ पासून सुरू झाली आहे. पाटी लावण्याचा नागरिकांचा खूपच संथ प्रतिसाद असल्याने आजपर्यंत पाटी लावण्यासाठी परिवहन खात्याने तीनदा

मुदतवाढ दिली आहे. मागच्या महिन्यात मुदतवाढ मिळाल्यावरही पाटी लावण्याला हवा तसा प्रतिसाद मिळाला नाही. राज्यात मागील सात महिन्यांचा कालावधीत १९.५७ टक्के वाहनांना एचएसआरपी बसविण्यात आलेली आहे. दरम्यान परिवहन विवेक अशी दोन दिवस राज्यभरातील सर्व प्रादेशिक परिवहन अधिकारी व उपप्रादेशिक परिवहन अधिकार्यांची बैठकही घेतली होती. या बैठकीत फिटमेंट सेंटर वाढविण्याची, एचएसआरपी बसविण्यात वाहनचालकांना येणाऱ्या अडचणी दूर करण्याच्या आणि जनजागृती करण्यावर भर देण्यात आला. परंतु, मुदत वाढीबाबत काहीच बोलले नसल्याची सुत्रांची माहिती आहे.



धर्मादाय नावाखाली कोट्यवधींचा घोटाळा

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १३ :
 शालेय मुलांच्या ताटातला तांदूळही गिळंकृत करणारे हात कोणाचे? विरोधी पक्षनेते अंबादास दानवे यांनी उघड केलेल्या या धर्मादाय घोटाळ्यामुळे अन व नागरी पुरवठा विभाग हादरला आहे. दानवे यांनी थेट मंत्री छान भुजबळ यांना पत्र लिहून मुंबई जिल्ह्यातील प्राथमिक शिक्षण विभागाच्या तांदूळ वाहतूक कंत्राटातील कोट्यवधी रुपयांच्या गैरव्यवहाराची चौकशी एसआयटीमार्फत करण्याची मागणी केली आहे.

दानवे यांचा भुजबळांवर प्रहार

 आरोपांचा केंद्रबिंदू म्हणजे मेसर्स. श्री जे. बी. ग्रेस डीएस असोसिएशन ही तथाकथित धर्मादाय संस्था. नाव सेवेचं, पण काम मात्र काळ्या बाजाराचं! दानवे यांच्या म्हणण्यानुसार, या ट्रस्टने नियम मोडून व्यावसायिक व्यवहार केले, नप्याचा मोठा हिस्सा (८०% शेअर्स) थेट अध्यक्ष अनिलकुमार गुप्ता आणि त्यांच्या कुटुंबियांच्या खाशात गेला. एवढच नाही तर विद्यार्थ्यांसाठीचा अनुदानित

तांदूळ परदेशात, तेही आफ्रिकन देशांत तस्करी केल्याचा गंभीर आरोपही त्यांनी केला आहे. धक्कादायक म्हणजे, रेल्वे प्रशासनाने सुरक्षा ठेव जप्त करून ज्यांचे कंत्राट रद्द केले, त्याच संस्थेला शासनाच्या डीपीईएमएस विभागाने पुन्हा कंत्राट दिले. कोणत्या दबावाखाली हा निर्णय झाला? असा सरळ सवाल दानवे यांनी भुजबळांना केला आहे. वाहतूक निविदा न काढता थेट गुप्ता यांच्या मालकीच्या वाहनांना दिली गेली, आणि नफा सरळ त्यांच्या खात्यात जमा झाला. त्यातच, एका विभागात ९५ रुपये प्रति किंवाटल दराने काम करणारी संस्था



सायकलवरून जग जिंकणारी वेदांगी
 इंग्लंडला शिकायला गेली तेव्हा त्यांची भाषा, उच्चार येत नव्हते. त्यांचे हातवुकीचे नियम देखील माहित नव्हते. हा प्रवास करताना त्र्येक देशाचा व्हिसा मर्यादित असल्याने कमीत कमी वेळेत तिने जास्तीत जास्त अंतर कापण्याचा प्रयत्न केला. त्याच वेळी फिटनेस, योगासन, व्यायाम करून तिने हे अभूतपूर्व यश प्राप्त केले आहे. वेदांगीच्या या सायकलवरून जगभ्रमंती सारख्या धाडसी वृत्तीची, चिकाटीची आणि मेहनतीची नोंद भारतीयच नव्हे तर जगभरच्या माध्यमांनी घेतली. सवात महत्वाचं म्हणजे वेदांगीची हि कामगिरी पाहून पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी आपल्या मन कि बात या कार्यक्रमात तिचे मनभरून कौतुक केले. एकूणच, प्रचंड आत्मविश्वास, जिद्द आणि त्याला मेहनतीची जोड असली कि वेदांगी सारखी रणरांगिणी आपलं कर्तृत्व जगभरात गाजवू शकते हेच सिद्ध होत.

लोकमानस
 इंग्लंडला शिकायला गेली तेव्हा त्यांची भाषा, उच्चार येत नव्हते. त्यांचे हातवुकीचे नियम देखील माहित नव्हते. हा प्रवास करताना त्र्येक देशाचा व्हिसा मर्यादित असल्याने कमीत कमी वेळेत तिने जास्तीत जास्त अंतर कापण्याचा प्रयत्न केला. त्याच वेळी फिटनेस, योगासन, व्यायाम करून तिने हे अभूतपूर्व यश प्राप्त केले आहे. वेदांगीच्या या सायकलवरून जगभ्रमंती सारख्या धाडसी वृत्तीची, चिकाटीची आणि मेहनतीची नोंद भारतीयच नव्हे तर जगभरच्या माध्यमांनी घेतली. सवात महत्वाचं म्हणजे वेदांगीची हि कामगिरी पाहून पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी आपल्या मन कि बात या कार्यक्रमात तिचे मनभरून कौतुक केले. एकूणच, प्रचंड आत्मविश्वास, जिद्द आणि त्याला मेहनतीची जोड असली कि वेदांगी सारखी रणरांगिणी आपलं कर्तृत्व जगभरात गाजवू शकते हेच सिद्ध होत.

सायकलवरून जग जिंकणारी वेदांगी
 इंग्लंडला शिकायला गेली तेव्हा त्यांची भाषा, उच्चार येत नव्हते. त्यांचे हातवुकीचे नियम देखील माहित नव्हते. हा प्रवास करताना त्र्येक देशाचा व्हिसा मर्यादित असल्याने कमीत कमी वेळेत तिने जास्तीत जास्त अंतर कापण्याचा प्रयत्न केला. त्याच वेळी फिटनेस, योगासन, व्यायाम करून तिने हे अभूतपूर्व यश प्राप्त केले आहे. वेदांगीच्या या सायकलवरून जगभ्रमंती सारख्या धाडसी वृत्तीची, चिकाटीची आणि मेहनतीची नोंद भारतीयच नव्हे तर जगभरच्या माध्यमांनी घेतली. सवात महत्वाचं म्हणजे वेदांगीची हि कामगिरी पाहून पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी आपल्या मन कि बात या कार्यक्रमात तिचे मनभरून कौतुक केले. एकूणच, प्रचंड आत्मविश्वास, जिद्द आणि त्याला मेहनतीची जोड असली कि वेदांगी सारखी रणरांगिणी आपलं कर्तृत्व जगभरात गाजवू शकते हेच सिद्ध होत.

माझं मत
 राज्यातील कबुतरखाण्याच्या वादावर तोडगा काय? जयंत माईणकर, पत्रकार
 मागील काही दिवसांपासून राज्यात विशेषतः मुंबईतील कबुतरखाण्याचा वाद जो चिघळला आहे आणि त्याला आता आक्रमक रूप प्राप्त झालेलं आहे हा निव्वळ राजकीय स्टंट बाजीच्या प्रकार आहे असं वाटत. मुळात कबुतर खाण्यामुळे या कबुतरांच्या विहेमुळे, उडणाऱ्या पंखांमुळे दमेकरी लोकांची संख्या वाढतये आणि क्षयरोगासारखा आजार देखील वाढतोय. हेच गंभीर कारण लक्षात घेऊन सामाजिक हिताच्या दृष्टिकोनातून उच्च न्यायालयाने अशा प्रकारची कबुतर खाणे बंद करावीत आणि या कबुतरांना दाना पाणी घालू अन्य असे आदेश दिलेले असताना देखील काही लोक जैन समाजाला इत करून हे प्रकरण वाढवीत आहेत. कबुतर हा पक्षी आहे त्याला पुढे पक्षांप्रमाणेच मुक्त फिरू द्यावे.

सुमित कोठारी, संघटक जैन समाज
 जैन समाजाची पूर्वापार श्रद्धा आहे कि पशु आणि पक्षांना भूतदया दाखवून त्यांना अन्न पाणी द्यावे. त्यामुळेच मागील अनेक वर्षांपासून मुंबई सह इतर जिल्ह्यांमध्ये देखील जैन मंदिरांच्या आसपास कबुतर खाणे आहेत आणि गाई देखील पाळण्याची प्रथा आहे. मात्र अनेक वर्षां नंतर आताच अचानक कबुतरांमुळे दमा आणि क्षय रोग होतो असा शोध काही लोकांना लागला आणि कोर्टाने देखील त्याला दुजोरा दिला. स्वाभाविक पणे यामुळे जैन समाजाच्या भावना दुखाटणारच. माझे म्हणणे असे आहे कि जिथे लोकवस्ती नसेल अशा भागात कबुतर खाणे बनावेतेत आणि पर्यायी जागा द्यावी म्हणजे लोकांना आजार होणार नाहीत आणि जैन समाजाच्या श्रद्धांही देखील पायमल्ली होणार नाही.

संकलन व संयोजन :
सुबोध रणशेवरे, ९८३३१४६३५६
 subodh.ranshenvre | rediffmail.com

वडेट्टीवारांनी स्वीकारले आव्हान

बॅलेट पेपरवर निवडणुका घ्या, दूध का दूध होऊन जाऊ द्या!

■ महासागर प्रतिनिधी
नागपूर, दि. १३ :
 काँग्रेस नेते विजय वडेट्टीवार यांनी भाजप नेते तथा राज्याचे महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी स्थानिक स्वराज्य संस्थेतील विजयाप्रकरणी दिलेले आव्हान स्वीकारले आहे. आम्ही तुमचे चॅलेंज स्वीकारले. दूध का दूध आणि पाणी का पाणी होऊन जाऊ द्या, पण सर्व निवडणुका ह्या बॅलेट पेपरवर घ्या, असे ते म्हणलेत.

बावनकुळे यांनी आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थेच्या निवडणुकांत भाजपने ५१ टक्के मतदानाची तयारी केल्याचा दावा केला होता. ते म्हणले, विधानसभा निवडणुकीत आम्हाला ५१ टक्के मते मिळाली. राज ठाकरे व त्यांच्या मित्र पक्षांनी काय तयारी केली हे आम्हाला माहिती नाही, पण आमची तयारी पूर्ण झाली आहे. कुणीही आले आणि लढले तरी ५१ टक्के मते ही महायुतीलाच मिळणार. काँग्रेस, शरद पवार गट किंवा ठाकरे गटाला एकही जागा मिळणार नाही. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी देशाला समृद्ध करत आहेत, तर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस हे महाराष्ट्राचा विकास साधत आहेत. त्यामुळे जनता विकासाच्याच बाजूने जाणार आहे, असे ते म्हणले होते.

विजय वडेट्टीवार यांनी त्यांच्या या दाव्याचा दाखला देत त्यांना बॅलेट पेपरवर ५१ टक्के मतदान घेऊन दाखवण्याचे आव्हान दिले. ते म्हणले, चोरी तर चोरी वर शिरजोरी असा प्रकार सध्या सुरू आहे. काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी मतचोरी उघड केली. त्यावेळी भाजपने उत्तर देणे सुरू केले. जसे काही हेच निवडणूक आयोगाचे वकील आहेत. आता तर हद्दच झाली. चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी आमचे नाव घेऊन आम्हाला चॅलेंज केले की, नागपूर महापालिका निवडणुकीत आम्ही ५१ टक्के

मतदान घेऊ. मी सुद्धा चॅलेंज स्वीकारतो. पण एक लक्षात घ्या. सर्व मतदान बॅलेट पेपरवर घ्या. तुम्ही ५१ टक्के मतदान घेऊन दाखवा हे आमचे आव्हान आहे. तुमच्यात हिंमत असेल तर संपूर्ण महापालिकेत ५१ टक्के घ्या, पण बॅलेट पेपरवर निवडणूक घ्या आणि होऊन जाऊ द्या दूध का दूध पाणी का पाणी होऊन जाऊ द्या! तुम्ही स्थानिक स्वराज्य संस्थांचा निवडणुकीत व्हीट्हीपॅटच गावब कारायाची निर्णय घेतला. त्यावरूनच या प्रकरणी तुमची भूमिका इमानदारीची आहे की मतचोरीची आहे हे स्पष्ट होते. व्हीट्हीपॅट गावब काराबचे आणि पुन्हा ५१ टक्के मतदान घेण्याची भाषा करावची हे चुकीचे आहे. भाजपने ५१ टक्के मते घेऊन दाखवावे, पण ती बॅलेट पेपरवर निवडणूक घेऊन दाखवावे. त्यानंतर लोकांना सत्य काय आहे हे कळेल, असे विजय वडेट्टीवार यांनी म्हटले आहे.

राक्षसी बहुमतामुळे विसर
 विजय वडेट्टीवार यांनी यावेळी कल्याणकारी योजना बंद करण्यावरूनही महायुती सरकारवर निशाणा साधला. राक्षसी बहुमतामुळे राज्य सरकारला आता हिंदू जनतेचा विसर. विधानसभा निवडणुकीत दिलेली आश्वासने पूर्ण करायची दुरुच राहिली, आता तर ज्या योजना सुरू होत्या. त्याही बंद करण्याचा पारक्रम राज्य सरकारने केला आहे. हिंदूंच्या सणासुदीला गोरगरिबांना दिला जाणारा आनंदाचा शिधा ही योजना यावेळी राबवणे शक्य नसल्याचे स्पष्ट झाले आहे. मुस्लिम बांधवांसाठी ईदला सौगात ए मोदी नावाने किट वाटणारी भाजप आता सत्ता मिळाल्यावर मात्र हिंदूंच्या सणासुदीला हिंदू गोरगरीब जनतेला वाच्यावर सोडत आहे. यांना मतांसाठी केवळ हिंदू हवेत असे ते म्हणाले.

१५ ऑगस्टला करावी जन्माष्टमी



■ महासागर प्रतिनिधी
अकोला, दि. १३ :
 सर्वसाधारण गृहस्थांंना १५ ऑगस्ट रोजी जन्माष्टमी उपवास इत्यादी केले पाहिजे, महाराष्ट्रीयन पंचांग, सम्राट, जय विनोदी, वल्लभ मनीराम, निर्णय सागर इत्यादी सगळ्या पंचांग, निर्णय सिंधू धर्म सिंधू इत्यादी ग्रंथांचा आधार घेऊन उपरोक्त मत अकोला पूर्वी संघ यांनी व्यक्त केले आहे. यावेळी १५ ऑगस्ट आणि १६ ऑगस्ट अशा दोन रोजी जन्माष्टमी येत आहे या संदर्भात अकोला पुरोहित संघ यांची सभा श्री बालाजी मंदिर येथे घेण्यात आली, शुक्रवार १५ ऑगस्ट रोजी रात्री ११:४९ पासून अष्टमी तिथी लागत आहे, शनिवार १६ ऑगस्ट या दिवशी अष्टमी तिथी रात्री ९

वाजून ३४ मिनिट पर्यंत राहिल, सर्व शास्त्र अष्टमी तिथी मध्यरात्री निशीथ काल असा जास्त महत्व दर्शवतात याच महत्व घेऊन साधारण ग्रहस्थी यांना १५ ऑगस्ट रोजी जन्माष्टमी व्रत इत्यादी केले पाहिजे, साधू संन्यासी वती योगी महात्मा वैष्णव गुरुद्वारा दक्षित वैष्णव लोकांचा धारण करणारे अशा वैष्णव चिन्हांकाना १६ ऑगस्टशनिवार रोजी जन्माष्टमी करावी असा निर्णय रोहित संघ यांची सभेत घेण्यात आले या सभेत पंडित श्यामसुंदर अवस्थी, राजू सिरोलीया, गजराज मिश्रा, लाला तिवारी, पुजारी दीपक तिवारी एवं पंडित रवी कुमार शर्मा उपस्थित होते. पंडित रतन तिवारी, भैरव शर्मा, प्रमोद तिवारी, सुमित तिवारी यांनी आपली सहमती दर्शविली.

सरनाईकांचा कडक संदेश

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १३ :
 आपल्या कुटुंबातील कर्ता पुरुष गमावल्यानंतर आर्थिक आणि मानसिक संकटात सापडलेल्या कुटुंबांना आधार देणे ही केवळ शासनाची जबाबदारी नसून मानवतेचीही हाक आहे, असा ठाम संदेश परिवहन मंत्री तथा एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी अधिकार्यांना दिला. अनुकंपा तत्त्वावरील नेोकरीचे प्रस्ताव टाळटाळ न करता संवेदनशीलतेने मार्गी लावा, असा कडक इशाराही त्यांनी दिला. एसटी महामंडळाच्या मुख्यालयात आयोजित कार्यक्रमात प्रताप सरनाईक यांनी ७० उमेदवारांना अनुकंपा तत्त्वावर नियुक्तीपत्रे पदान केली. यावेळी एसटी महामंडळाचे उपाध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. माधव कुसेकर, वित्तीय सल्लागार गिरीश देशमुख यांच्यासह उमेदवारांचे कुटुंबीय उपस्थित होते. सरनाईक यांनी सांगितले की, २०१६ पासून प्रलंबित असलेले अनेक प्रस्ताव मार्गी लावत आजपर्यंत १३६ जणांना विविध पदांवर नियुक्ती देण्यात आली आहे. यामध्ये वाहतूक निरीक्षक, प्रभारक, लेखाकार, सहाय्यक सुरक्षा निरीक्षक, लिपिक-टंकलेखक अशा पदांचा समावेश आहे. याशिवाय, ३१ ऑगस्ट २०२५ पर्यंत विभागीय पातळीवर आणखी ६६ उमेदवारांना नियुक्ती देण्याची घोषणा सरनाईक यांनी केली.

बीडीसीसी अध्यक्षपदी सुनील फुंडे बिनविरोध

■ महासागर प्रतिनिधी
भंडारा, दि. १३ :
 भंडारा जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेच्या अध्यक्षपदी राष्ट्रवादीचे सुनील फुंडे यांची तिसऱ्यांदा बिनविरोध निवड झाली. उपाध्यक्ष पदी भाजपचे प्रदीप पडोळे यांची पहिल्यांदाच निवड करण्यात आली आहे. या विजयाचे शिल्पकार राष्ट्रवादीचे खासदार प्रफुल पटेल असून त्यांच्या नेतृत्वात आणि काँग्रेस संचालकांचा मिळालेल्या छुप्या पाठिंब्याच्या बळावर महायुती प्रणीत सहकार पॅनलने पुन्हा एकदा बँकेच्या इतिहासात तिसऱ्यांदा झेंडा फडकवला व सत्ता मिळविली. अध्यक्ष व उपाध्यक्ष पदासाठी बुधवारी बँकेच्या सभागृहात निवडणूक प्रक्रिया राबविण्यात आली. बँकेच्या एकूण २१ संचालकांपैकी २१ संचालक उपस्थित होते. यावेळी काँग्रेसच्या चार संचालकांनी अर्ज दाखल न केल्यामुळे ही निवडणूक बिनविरोध पार पडली. निवडणूक अधिकार्यांनी राष्ट्रवादीचे सुनील फुंडे व भाजपचे प्रदीप पडोळे यांची अनुक्रमे अध्यक्ष व उपाध्यक्ष पदी बिनविरोध निवड झाल्याचे जाहीर केले.



संचालक पदाच्या निवडणुकीत १७ विरुध्द ४ असा निकाल लागल्यानंतर चित्र स्पष्ट झाले होते. तेव्हाच बँकेत सुनील फुंडे यांची तिसऱ्यांदा अध्यक्षपदावर वर्षाी उपस्थित होते. यावेळी काँग्रेसच्या चार संचालकांनी अर्ज दाखल न केल्यामुळे ही निवडणूक बिनविरोध पार पडली. निवडणूक अधिकार्यांनी राष्ट्रवादीचे सुनील फुंडे व भाजपचे प्रदीप पडोळे यांची अनुक्रमे अध्यक्ष व उपाध्यक्ष पदी बिनविरोध निवड झाल्याचे जाहीर केले.

राज्यातही बँक अग्रेसर राहिली - सुनील फुंडे
 अध्यक्षपदी निवड झाल्यानंतर सुनील फुंडे यांनी सर्वांचे आभार व्यक्त केले. आजवर जिल्हा बँकेने खूप चांगली कामगिरी केली, प्रतिकूल परिस्थितीतून आम्ही बँकेला वर आणले. बँकेच्या प्रगतीसाठी माझ्यासह आजवरच्या संचालक मंडळानेही मेहनत घेतली आहे, यापुढेही आम्ही सर्व पदाधिकारी बँकेला मोठं करण्यावर लक्ष देऊ. ही बँक शेतकऱ्यांची बँक आहे, त्यांचा विश्वास बँकेत जपला जाईल आणि बँक आपणखी नवी उंची गाठेल, महाराष्ट्र राज्यातही आपली बँक अग्रेसर होती आणि राहिल याची ग्वाही देतो, अशा भावना सुनील फुंडे यांनी व्यक्त केल्या.

दलाल, शिंदेसेनेचे अनिल गावघने, विलास काटेखावे, भाजप बँकेचे संचालक माजी मंत्री नाना जिल्हाध्यक्ष गोंडाने, कैलास नशिने, पंचवच्छे, भाजप नेते बाळा डॉ. वैरागडे यांच्यासह संचालक अंजनकर, दुध संघाचे अध्यक्ष उपस्थित होते.