

ମହାକୃତ

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक ८३ वा शुक्रवार दि. ३० ऑगस्ट २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

मुलिंची छेड काढणाऱ्यांना धडा शिकवू : भाजपा शहर जिल्हाध्यक्ष देविदास काळे यांच्यासह सकल हिंदू समाजाचा इशारा

लातूर / प्रतिनिधि : भाजी खरेदी करण्यासाठी गेलेल्या तरुणीचा भाजी विक्रेत्याने विनयभंग केल्याची घटना लातूर शहरातील महात्मा फुले भाजी मार्केटमध्ये घडली होती. आरोपीस गांधी चौक पोलिसांनी अटकही केली आहे. यावरून सकल हिंदू समाज व हिंदुत्ववादी संघटना आक्रमक झाल्या असून गुन्हेगारास कठोर शिक्षा करावी अशी मागणी करून भाजप शहर जिल्हाध्यक्ष देविदास काळे यांच्यासह हिंदुत्ववादी संघटनाच्या वतीने आज २९ अॅगस्ट रोजी प्रकार परिषदे घेऊन तीव्र निषेध करण्यात आला. शिवाय मुर्लीची छेड काढणाऱ्यांची गय केली जाणार नाही, त्यांना चांगलाच थडा शिकवू असा इशारा आजच्या प्रकार परिषदेत भाजप शहर जिल्हाध्यक्ष देविदास काळे व सकल हिंदू समाजाने दिला आहे. एका हिंदू मुर्लीची मुस्लिम मुलाने छेड काढल्याच्या या संतापजन्य घटनेमुळे लातूरच्या बाजारात तणावपूर्ण शांतता दिसून येत होती. गुरुवार सकाळी ८ वाजण्याच्या दरम्यान शहरातील प्रमुख असलेल्या महात्मा फुले भाजी मंडईमध्ये भाजी खरेदीसाठी गेलेल्या एका तरुणीचा येथील भाजी विक्रेता आझम काळी या तरुणाने वाईट हेतूने स्पर्श करून विनयभंग केला, यावर तरुणी शांत न राहता आरोपीच्या कानशिलात लगावली, यावेळी सदर तरुणी आणि विक्रेत्यात झालेल्या वादामुळे मार्केट मध्ये बराच वेळ गोंधळ झाला, यानंतर तरुणीचे नातेवाईक आणि हिंदुत्ववादी संघटनेचे पदाधिकारी यांनी जाब विचारत पोलिसात तक्रार दिली, यावरून गांधी चौक पोलीस ठाण्यात सदर छेड काढणाऱ्या आजम काळी या भाजी विक्रेत्या तरुनाविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला असून त्यास अटक करण्यात आलेली आहे. लातूरच्या भाजी मंडई व



परिसरात कोणताही अनुचित प्रकार घडू नये यासाठी पोलीस बदोबस्त ठेवण्यात आला आहे. महिलांवर होत असलेल्या अत्याचाराच्या प्रकारामुळे देशातील वातावरण आधीच गटदूळ झाले आहे. यात पोलीस प्रशासनाने लक्ष घालून वेळीच अशा प्रवृत्तीना आळा घालावा अशी मागणी पत्रकार परिषदेत करण्यात आली आहे. यावेळी भारतीय जनता पार्टीचे लातूर शहर जिल्हाध्यक्ष देविदास काळे, विर योद्धा सघटनेचे संस्थापक अध्यक्ष श्रीकांत

रांजनकर, माजी नगरसेवक रवी सुडे, मनोज डॉंगरे यांनी सदर प्रकाराविषयी माहिती देत असे प्रकार होत असतील तर आमच्या भगिनींनी शांत राहू नये असे आवाहन करत या तरुणीने केलेल्या धाडसाच्या सर्वांनी कौतुक केले. जशास तसे उत्तर देणार. लातूर शहरातील महात्मा फुले भाजी मंडईमध्ये भाजी खरेदीसाठी गेलेल्या तरुणीचा भाजी विक्रेत्याने विनयभंग केला हा प्रकार अतिथय निंदनीय असून यावर पोलीसांनी कठोर कारवाई करावी, यासाठी आम्ही पाठपुरावा करणार आहोतच, परंतु असे प्रकार केवळ महात्मा फुले भाजी मंडईतच होतात असे नाही तर इतर भाजी मार्केट, गंजगोलाई आणि अन्य ठिकाणीही महिला, तरुणीना छेडण्याचे प्रकार होत आहेत, भाजी, फळ विक्रेते डबल मिनिंग बोलून महिलांना त्रास देण्याचा जिहादी प्रकार लातुरात होत आहे. यापुढे ही बाब निर्दर्शनास आल्यास त्याला त्याच ठिकाणी जशास तसे उत्तर देऊ असा इशारा वीर यौद्धा संघटनेचे श्रीकांत रांजनकर आणि माजी नगर

यार पाढू रस्टेन्यु प्रकारता राजविर जाणीला आहे. असे सेवक रवी सुडे यांनी दिला आहे. आज गुरुवारी सकाळी घडलेल्या निदनीय प्रकाराचा निषेध म्हणून हिंदुत्ववादी संघटनानी उद्या ३० ऑगस्ट रोजी लातूर शहरातील महात्मा फुले भाजी मार्केट बंद ठेवण्याचे आवाहन केले आहे. याबाबत बाजार समितीचे सभापती, सचिव यांना भेटून आरोपी आजम काळजी याचा भाजी विक्रेता परवाना रद्द करण्याची मागणी करण्यात येणार असल्याचे यावेळी सांगण्यात आले.

माजी मंत्री आ अमित देशमुख यांच्या प्रमुख
उपस्थितीत बाभळगाव येथे बस थांबा कामाचा शुभारंभ,
स्थानिक आमदार निधीतून उभारले जाणार २६ बस थांबा शेल्ड

लातूर प्रतिनिधि : गुरुवार दि.
२८ ऑगस्ट २४ स्थानिक
आमदार विकास निधीतून
लातूर शहर तिळगन्जसभा



यात महिला व पुरुष आणि विद्यार्थी यांच्याकरित स्वतंत्र बैंच ची बैठक व्यवस्था करण्यात येणारा आहे. यावेळी बाजार समिती सभापती जगदिश बावणे, उपसरपर्च गोविंद देशमुख, विलास सहकारी साखर कारखाना व्हा. चेअरमन रविंद्र काळे, ट्रेन्टी वन शुगर्स व्हा. चेअरमन विजय देशमुख, चंद्रकांत मुद्दे, गुरुनाथ ब्याळे, गिरीश ब्याळे यांच्यासह सार्वजनिक बांधकाम विभाग अधिकारी, स्थानिक नागरिक उपस्थित होते.

‘શાદી’ મધ્યે દહીહંડી ઉત્સવ જલ્લોપાત

लातर : येथील शारदा इंटरनॅशनल स्कूलमध्ये श्रीकृष्ण जन्मास्मीचे औदित्य साधून मगळवारी (दि. २७) दहीहडी उत्सवाचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी विद्यार्थ्यांनी मानवी मनोरे रचत जलोषात दहीहडी

फाडली.
श्रीकृष्ण जन्माष्टमी हा सण श्रावण
महिन्याच्या अष्टमी तिथीला आणि
दहीहंडीचा सण श्रावण महिन्याच्या

नवमी तिथीला साजरा केला जातो. हा सण श्रीकृष्ण जन्माष्टमीच्या दुसर्या दिवशी साजरा केला जातो. दहीहंडीच्या परंपरेत, भगवान श्रीकृष्णाच्या बालपणीच्या आठवणी समोर ठेवल्या जातात. याच क्षणाचे औचित्य साधून शारदा इंटरनॅशनल स्कूलमधील बालगोपाळांनी दहीहंडीचा कार्यक्रम उत्साहात साजरा केला. प्रारंभी शाळेचे प्राचार्य दत्ता घारगे यांच्या हस्ते कृष्ण पूजन करण्यात आले. यावेळी दहीहंडी, विविध स्पर्धा आयोजित करण्यात

दहाणा, विषये रपवा जायागत वर्गज्ञाता आल्या होत्या. यात विद्यार्थ्यांनी राधा-कृष्णाची वेशभूषा करून विविध गीतांवर नृत्य सादर केले. यात माता पालकांनी सहभागी होत विद्यार्थ्यांचा उत्साह वाढवला. काही बालगोपाळांनी जग्यका उ. इ. आर. पाटील, उपनिषद् इ.ए.म. पाटील, प्राचार्य घारगे यांनी कौतुक केले. उपप्राचार्य विलास गायकवाड, उपप्राचार्या शीला शेळके व मुख्य समन्वयिका वैशाली गिरवलकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा उत्सव पर पडला. यशस्वितेसाठी शिंशक व कर्मचार्यांनी पुढाकार



रंगत वाढविली. नृत्य स्पर्धेत कविता मनोज सताळकर प्रथम तर योगिता सूर्यकांत जाधव हिने द्वितीय क्रमांकाचे आणि अभिनय स्पर्धेत त सुप्रिया विकास थिटे हिने प्रथम क्रमांकाचे पारितोषिक पटकावले. श्रीकृष्णाच्या वेशभूषेतील बालगोपाळांनी मानवी मनोरे रचत दहीहँडी फोडली. कार्यक्रमाचे संयोजन पूर्व प्राथमिक विभागाच्या समन्वयक विद्या पाल यांनी केले या उपक्रमाचे रॉयल एज्युकेशन सोसायटीचे अध्यक्ष डॉ. एम. आर. पाटील, उपाध्यक्ष एल. एम. पाटील, प्राचार्य घारे यांनी कौतुक केले. उपप्राचार्य विलास गायकवाड, उपप्राचार्य शील शेळके व मुख्य समन्वयिका वैशाली गिरवलकर याच्या मार्गदर्शनाखाली हा उत्सव पार पडला यशस्वितेसाठी शिक्षक व कर्मचार्यांनी पुढाकार



हनवर्ते संपादक दैनिक महावृत्त, राजन सरवदे गीतकार संगितकार कलाक्षेत्र, गोविंद महाके ग्रामसेवक ग्रामपंचायत शामनगर १२ नं. पाटी लातूर, विजयकुमार कावळे शैक्षणिक क्षेत्र जिजाऊ इंग्लीश स्कूल चिंचोली (ब.) ता.जि. लातूर, सौ. संगिता बरुरे अध्यक्ष सखी महिला बचत गट लातूर या मान्यवराना या वर्षेचा शिवरत्न पुरस्कार देवून गौरविण्यात आले. तसेच मनाली पाटील गुणवंत विद्यार्थी व बाशिद शेख अव्याल कारकुन यांचा विशेष स्तकार झाला. या कार्यक्रमात लातूर मिशन वृत्तपत्र व शिवदर्शन फाऊंडेशन यांच्या वतीने अनाथ व गुणवंत विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक साहित्याचे वाटप्रमुख पाठ्यांच्या हस्ते होणार आहे. विधिक्षत्रात उल्लेखनिय कार्य करण्यार्थी शिवरत्न पुरस्कार प्राप्त व्यक्तींच्या पाठिवर कौतुकाची थाप देण्यासाठी या पुरस्कार वितरण व गुणगौरव सोहळ्याला आपण दि. २९ ऑगस्ट २०२४ वार गुरुवार रोजी सकाळी ९०.३० वा. स्थळ : डॉ. भालचंद्र बळ बँक, बसस्टॅंड पाठीमारे, लातूर येथे उपस्थित राहावे, असे आवाहन भारत जाधव मुख्य संपादक लातूर मिशन वृत्तपत्र तथा अध्यक्ष शिवदर्शन फाऊंडेशन लातूर, उपसंपादक परमेश्वर घुरे, कार्यकारी संपादक सुरेश काचबाबार, सल्लागार – कैलास साळुंके, श्रीराम गायकवाड, गोविंद जगताप, गणेश स्वामी, एड. नामदेव शिंदे, दयानंद माने, शंकर जाधव, अमित तिकटे, कैलास ढोले, श्रीमंत होळे, विष्णु शिंदे, महेश राठोड, सादिक शेख, प्रा.विनाद चव्हाण, मनोज चव्हाण, प्रा. बालाजी वाघारे, कुमार भालेराव, उमेश भिसे, केदार वांगसकर, महालिंग तटाळे, ज्ञानेश्वर सुर्यवंशी, दिपक बोराडे पाटील, तुकाराम जोगांडे, सोपान जाधव, अजित दुटाळ, बालाजी कांबळे, प्रदिप शिंदे, उमाकांत माळी, अनिल शेळके, दिपक शिंदे, शुभम चव्हाण, ओमकार सरडे, संतोष मगर, मंगेश आडे, दयानंद स्वामी, सुरज मगर, गणेश भोसले, ईश्वर पानढवळे, लाला बोराडे, अर्जुन लोंडंडे, परमेश्वर माचवे, अमर जाधव, गोविंद सावंत, दयानंद लकडे, आदित्य जाधव, प्रकाश चिंताले, लखन सावंत, शिवाजी कोरडे, ऋषिकेश मोरे, संपत भिसे आर्दीनी कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सहकार्य केले. कार्यक्रमाचे सत्रसंचालन बालाजी

संपादकीय....

क्रीडा दिनांचा प्रसार व्हावा

आज २९ ऑगस्ट म्हणजे राष्ट्रीय क्रीडा दिन. हॉकीचे जादुगार मेजर ध्यानचंद या महान हॉकीपटूचा जन्मदिवस आपल्या देशात 'राष्ट्रीय क्रीडा दिन' म्हणून साजरा केला जातो. त्यानिमित्ताने आजच्या दिवशीच सन १९०५ मध्ये भारताचे प्रसिद्ध हॉकीपटू मेजर ध्यानचंद यांचा उत्तर प्रदेशमधील प्रयागराज येथे जन्म झाला होता. क्रीडा क्षेत्रातील सर्व खेळाडूंना प्रेरणा मिळावी तसेच खेळांना प्रोत्साहन देण्यासाठी या महान हॉकीपटूचा जन्मदिवस आपल्या देशात 'राष्ट्रीय क्रीडा दिन' म्हणून साजरा केला जातो. आपल्या देशाला क्रीडा क्षेत्राचा मोठा वारसा लाभला आहे. खेळ हा अनेक लोकांच्या आयुष्यातील अविभाज्य घटक आहे. खेळ आणि व्यक्ती यांचे नाते प्राचीन काळापासूनचे आहे. कोणत्याही व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासासाठी खेळ महत्वाचा आहे. प्रत्येकजण कोणता ना कोणता खेळ प्रकार पसंत करतो. काही लोक खेळात करिअर करण्याबाबोर आवडत्या खेळाडूंचा खेळ पाहण्यातही आनंद घेतात. स्वातंत्र्यपूर्व काळापासून ते देशाला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर भारतीय खेळाडूंनी अनेक खेळांमध्ये आपले प्राविष्ट जगाला दाखवून दिलं आहे. राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित्त देशात अनेक प्रकारच्या क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन केले जाते. ज्यामध्ये कबड्डी, मैरीथॉन, बास्केटबॉल, व्हॉलीबॉल, हॉकी आणि इतर अनेक क्रीडा स्पर्धा आयोजित केल्या जातात. राष्ट्रीय क्रीडा दिन साजरा करण्यामागील एक प्रमुख कारण म्हणजे युवा खेळाडूंना त्यांच्या करिअरमध्ये पुढे जाण्यासाठी प्रेरणा देणे. यामुळे तो तंदुरुस्त राहू शकतो. खेळणे ही माणसाची नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. मानवाच्या प्रांरभीच्या काळात विविध प्रकारचे खेळ खेळले जात. जीवनातील व्यथा व चिंता विसरायला लावण्याचे सामर्थ्य खेळांमध्ये आहे. मनाला विसरूण्या देणे आणि मन ताजेतवाने करण्याचे काम खेळ करतात. ज्या खेळात भरपूर श्रम आणि शारीरिक हालचाली कराव्या लागतात त्या खेळांमुळे खेळाडूंचा विकास होतो. शरीर काटक व बळकट बनवण्यास खेळ मदत करतात. खेळांमुळे मनोर्धैर्य, चिकाटी, खिलाडूवृत्ती इत्यादी गुणांची वाढ होते. सांघिक खेळ खेळल्यामुळे आपापसात सहकार्य, संघभावना वाढीस लागते आणि नेतृत्वगुणांचा विकास होतो. आपल्या देशात खेळाला प्रोत्साहन मिळत आहे. जिथे एक काळ होता जेव्हा आई-वडील आपल्या मुलांना खेळण्यास मनाई करत शिक्षणावर लक्ष देण्याचा सळा देत असायचे, तिथे आज तेही आपल्या मुलांना देशासाठी खेळावे अशी तयारी ठेवतात. व्यक्तीचा विकास, देशाचे नाव, गौरव आणि प्रगतीसह व्यक्तीला चांगलं आयुष्य बनवण्याची संधीसुद्धा मिळते. खेळाच्या स्पर्धाना जगभर मान्यता मिळाली आहे. ऑलिम्पिक, एशियाड, दिव्यांगांचे ऑलिम्पिक, क्रिकेट विश्वचषक स्पर्धा, हॉकी, कुस्ती, बुद्धिबळ इत्यादी खेळांच्या स्पर्धा जागतिक पातळीवर होतात. आपल्या देशात हॉकी व क्रिकेट हे खेळ लोकप्रिय आहेत. हॉकी हा भारताचा राष्ट्रीय खेळ आहे. या खेळांच्या स्थानिक, तालुका, जिल्हा, शहर, राज्य, राष्ट्र आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्पर्धा होतात. राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा गजवणार्या खेळाडूस त्याच क्षेत्रात उत्तम करिअर करता येते. महान हॉकीपटू मेजर ध्यानचंद यांच्या नेतृत्वाखाली भारतीय हॉकी संघ नेहमीच अव्वल राहिला आहे. मेजर ध्यानचंद यांचे हॉकी खेळासाठी मोठे योगदान आहे. त्यांनी ऑलिम्पिक स्पर्धेत भारताचा झेंडा फडकावला होता आणि हॉकीमध्ये देशाला सुवर्णपदके मिळवून दिली होती. मैदानात हॉकीस्टिकने चेंडूला नियंत्रित करण्याची कला त्याच्याकडे होती. त्यामुळे त्यांना 'हॉकीचे जादूगार' म्हटले जाते. ते हॉकीस्टिक घेऊन जेव्हा जेव्हा मैदानावर यायचे तेव्हा चेंडू पूर्णपणे त्यांच्या नियंत्रणात असायचा. केवळ भारतच नाही, तर जगातील अनेक दिग्ज खेळाडू त्यांच्या खेळाच्या प्रेमात पडले होते. मेजर ध्यानचंद यांनी त्यांचे संपूर्ण आयुष्य हॉकीसाठी समर्पित केल्याबद्दल त्यांना १९५६ मध्ये 'पद्मभूषण' पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले होते. क्रीडा दिनानिमित्त राष्ट्रपती भवनात देशाचे राष्ट्रपती हे क्रीडा क्षेत्रात महत्वपूर्ण योगदान देणार्या खेळाडूंना अर्जुन पुरस्कार, मेजर ध्यानचंद खेळरत्न पुरस्कार आणि द्रोणाचार्य पुरस्कार देऊन खेळाडूंचा गौरव करतात. मानवाची शारीरिक क्षमता विकसित करणे आणि आरोग्य निरोगी राखणे खेळांमुळे शक्य होऊ शकते. आजच्या आधुनिक युगात माणूस धकाधकीचे आयुष्य जगत आहे. माणसाला आरोग्याकडे लक्ष देण्यासुद्धा वेळ नाही. आजच्या या आधुनिक युगात खेळाचे महत्व मोठ्या प्रमाणावर अधोरेखित झाले आहे. भारतात देखील प्राचीन काळी कुस्ती, मल्हांखांब, विविध मैदानी खेळ यांच्या स्पर्धा भरवल्या जात. राजे-महाराजे खेळांना आश्रय देत. त्याकाळी खेळांचे महत्व लोकांनी जाणले होते. आजच्या धावपळीच्या जीवनात लोकांना खेळाचे महत्व पटवावे म्हणून सध्या सरकारी व खासगी पातळीवरून खेळांना उत्तेजन देण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. खेळाडूसाठी शिष्टवृत्तीची व्यवस्था करण्यात आली आहे. सरकारी व खासगी आस्थापनांमध्ये खेळांडूसाठी राखीव जागा ठेवण्यात आल्या आहेत. तरी दुर्दैवाने आपण खेळांचे महत्व विसरत चाललो आहोत. ऑलिम्पिकमध्ये पदक मिळवताना भारतासारख्या देशाची दमछाक होताना दिसून येते. याकरिता आपण मोठ्या प्रमाणावर विचार केला पाहिजे. देशातील मुलांना शालेय स्तरापासून खेळाची आवड निर्माण व्हावी, यासाठी प्रयत्न केला पाहिजे. हॉकी विश्वात आपले वेगळे स्थान निर्माण करून भारताला सुवर्णयुगाची अनुभूती देणार्या या हॉकीच्या जादुगाराला क्रीडा दिनानिमित्त सलाम.

इनकमिंग आउटगोइंग

महाराष्ट्र विधानसभेची निवडणूक अद्याप जाहीर झाली नसली, तरी
प्रातावरण निर्मिती मात्र निश्चितच तयार झाली आहे. याच पार्श्वभूमीवर
राज्यातील विधिराजकीय पक्षांमधून इनकमिंग आणि आउटोलोंगचे सत्र
मुश्ल झाले आहे. या प्रक्रियेचा सर्वांत जास्त फटका भाजपला बसताना
देसत आहे. गेल्या काही दिवसांत घडणर्या घडामोडी पाहता भाजपमध्ये
गाजावाजा करून सामील झालेले अनेक नेते पुन्हा एकदा आपल्या मूळ
पक्षांमध्ये किंवा अन्य पक्षांमध्ये जाण्यास उत्सुक असल्याचे दिसत आहे.

राजकीय नेत्यालाच आपल्या विधानसभा निवडुणकीतील भवितव्याचा विचार करून भूमिका घ्यावी लागत आहे. जे आमदार ज्या पक्षाचे आहेत त्यांनाच पुन्हा एकदा त्या ठिकाणी उमेदवारी देण्याचा निर्णय होण्याची शक्यता असल्यानेच हा सर्व घोळ निर्माण झाला आहे. याच भूमिकेतून कागलमध्ये हसन मुशीफ यांनाच पुन्हा एकदा अजित पवार गटाकडून उमेदवारी मिळण्याची शक्यता असल्याने समरजीतसिंग घाडगे यांना आपल्या राजकीय भवितव्याची चिंता वाटत असल्याने त्यांनी शरद पत्रावा

प्रकारची मानसिकता दिसून येत आहे. महायुतीमध्ये सध्या तीन घटक पक्ष असल्याने अनेकांना तिकिटाबाबत अनिश्चितता वाटत असल्याने या सर्व इनकमिंग आणि आउटगोइंग घडामोर्डीचा वेग वाढला आहे. २०१४ किंवा २०१९च्या विधानसभा निवडुणुकीचा विचार करता भाजपाच्या चिन्हावर निवडून आलेल्या अनेक आमदारांची किंवा दुसर्या क्रमांकावर असलेल्या नेत्यांची नावे पाहिली तर ते नेते पर्वी इतर कौणत्या राजकीय पक्षातील प्रभावशाली नेते होते असेच लक्षात येते. पण बदलत्या राजकीय



यांच्या गटात प्रवेश करण्याचा निर्णय घेतला आहे. तशीच मानसिक स्थिती मदन भोसले यांचीसुद्धा आहे. त्या ठिकाणीसुद्धा अजित पवार गटाच्या विजयी आमदारालाच म्हणजेच मकरंद पाटील यानाच पुन्हा एकदम उमेदवारी मिळण्याची शक्यता असल्याने मदन भोसले यानाही आपल्या राजकीय भवितव्याची चिंता वाटत नसेल तरच नवत. खेरे तर मदन भोसले यांचे पिताश्री प्रतापराव भोसले आणि शरद पवार यांचे राजकीय वै संपूर्ण महाराष्ट्राला माहीत आहे. तरी राजकीय भवितव्याचा विचार करून मदन भोसले यांनी शरद पवार यांच्या छ्रष्टांगेयखाली जाण्याचा निर्णय घेतल्याचे संकेत मिळत आहेत. हर्षवर्धन पाटील यांची मानसिकतासुद्धा अशाच प्रकारची आहे. मराठवाडा, विर्दध आणि इतर भागातही अशाच

परिस्थितीत या सर्वच राजकीय नेत्यांना असुरक्षित वाटू लागल्यानेच या सर्व घडामोडी घटू लागल्या आहेत. महाराष्ट्रात सत्तेवर येण्यासाठी भाजपने इतर राजकीय पक्षांतील महत्त्वाच्या नेत्यांना आपल्या पक्षामध्ये संभागी करून घेण्याची जी रणनीती आखली होती तिळा गेल्या दहा वर्षाच्या कालावधीत जरी यश येताना दिसत असले तरी आता या रणनीतीची दुसरी बाजूसुद्धा समोर येऊ लागली आहे. अद्याप महायुतीच्या घटक पक्षांची विधानसभा निवडणुकीच्या जागवाटापाबाबत कोणतीही चर्चा सुरु नसतानाच या घडामोडी घडत असल्याने त्याची दखल भाजपला घ्यावीच लागणार. प्रत्यक्ष जागवाटपाचा फॉर्मुला ठरल्यानंतर अधिक प्रमाणात असंतोष वाटून तेव्हा आउटगोर्डिंगचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता आहे.

वाटाघाटी हाच एक पर्याय !

युकेनने हल्ला करून रशियाच्या कुर्स्क भागात आतपर्यंत मुसंडी मारली होती. आता रशियाने प्रतिहल्ला केला. रशियाने युकेनवर तब्बल शंभर क्षेपणास्त्रे डागली आणि डोन हल्ले केले आहेत.

रशिया आणि युक्रेनदरम्यान सुरु असलेल्या युद्धावर अंतिम उपाय शोधप्यासाठी दोन्ही देशांनी एकमेकांशी चर्चा करणे आवश्यक असल्याची भारताची भूमिका आहे. पंतप्रधान मोदी युक्रेनच्या दौर्यावर पोहोचल्यानंतर दोन्ही नेत्यांवरम्यान द्विपक्षीय संबंध तसेच युक्रेन युद्धावर विस्तृत चर्चा झाली. व्यापक प्रमाणात स्वीकाराता, युद्धग्रस्त प्रदेशात शांतता व स्थैर्य यासाठी योगदान, कल्पक उपाय विकसित करण्यात सर्व संबंधितांनी सहभाग घेण्याची गरज आहे, असे मोदीनी स्पष्ट केले. युक्रेनमध्ये शांतता लवकर नांदण्यासाठी भारत योगदान करण्यास तयार असल्याचाही त्यांनी पुनरुचार केला.

झ्लन्स्को याना जागातक शातता शखर पारखदत भारतान सहभागी असावे अशी युक्रेनची इच्छा असल्याचे सांगितले. दुसरी जागातिक शांतता शिखर परिषद भारतात आयोजित करण्यासाठी उत्सुक असल्याचे झेलेन्स्की यांनी सांगितले. युक्रेनमध्ये युद्ध थांबवून शांतता प्रस्थापित करणे हाच या परिषदेचा मुख्य हेतू. आहे. भारताच्या पंतप्रधानांची पाठ फिरताच रशियाने युक्रेनवर तब्बल शंभर क्षेपणास्त्रे डागली आहेत. त्यामुळे भारताची मात्रा चालली नाही, असेच सध्यातरी दिसते आहे.

रशिया-युक्तेन युद्ध गेल्या अडीच वर्षाहून सुरु आहे. हे युद्ध केव्हा संपेल, याविषयी कुणीही सांगू शकत नाही. या युद्धामध्ये अत्याधुनिक तंत्रज्ञान, मोठी शस्त्रे, दारुगोळा यांचा प्रचड वापर झाल्यामुळे, दोन्ही बाजूला हजारो सैनिकांचा मृत्यू झाला, हजारो जखमी झाले, हजारो सैनिक युद्धकेंद्री झाले आणि अनेक पळून गेले आहेत. ज्यामुळे रशिया आणि युक्तेनाला सैनिकांची कमतरता जाणवत आहे. युद्धाची तीव्रता कमी होण्याचे मुख्य कारण आहे, लढण्याकरिता सैनिकांची कमी.

याशिवाय दोन्ही बाजूना दारगोळा आणि क्षेपणास्त्रांच्या कमीला तोंड घावे लागत आहे. कारण क्षेपणास्त्रे फायर झाली की, ती पुन्हा वापरता येत नाही. नवीन क्षेपणास्त्रे बनवणे खर्चाचे असते. क्षेपणास्त्रांची किंमत ही शंभर कोटीपासून दहा हजार कोटी रुपये इतकी असू शकते. क्षेपणास्त्रांच्या फायरिंगमुळे नौदलाची मोठी लढाऊ जहाजे पांढरा हत्ती बनली आहे, कारण लांबून अशा जहाजांवरती फायर करून त्यांना बुडवता येते. नेमक हेच रशियाच्या नौदलाबोरबर झाले आहे.

युक्रेनवर आक्रमण केले. आता रशियावर युक्रेनने प्रतिहळा केला आहे. युक्रेनचा हा हळा 'बचावात्मक प्रतिहळा' आहे. रशिया मानतो की डॉनेट्स्क आणि लुहान्स्क हे रशियाचे आहेत. युक्रेनच्या समावेशातून 'नाटो' देशांचा विस्तार रोखण्यासाठी बचावात्मक कारवाई आवश्यक होती. म्हणून पुतीन यांनी युक्रेनवर आक्रमण केले.

सरकार आण राशीयाच्या गुप्तहर यत्रणा आश्चर्यचाकत झाल्या. याही हल्ल्यामुळे स्वतः पुतीनही चकित झाले हे उघड आहे. त्यामुळे त्यांनी आता प्रतिहळा केला आहे.

६ अॅगस्ट रोजी सुरु झालेल्या कारवाईला थोपवणे रशीयाला अजूनही शक्य झालेले नाही. उलट ज्या ठिकाणी युक्तेनने हल्ला केला त्या ठिकाणी आणि आजूबाजूच्या प्रदेशांमधून नागरिकांना सुरक्षितस्थळी हलवण्याचे काम अजूनही सुरु आहे. रशीयाने ७६ हजार नागरिकांना सुरक्षितस्थळी हलवले आहे. दोन प्रांतांमध्ये आपांबाणी जाईर द्याली आडे मात्र आता युक्त ऐना रशीयाच्या

अजून किती आत जाऊ शकेल, किती भागावरती आपले नियंत्रण
मिळवू शकेल, हे आताच सांगता येत नाही, कारण रशियाने
युक्रेनच्या सैन्यावरती प्रतिहळे सुरु केले आहेत.

विविध कारणामुळे युक्तेनने रशियावर हला केला. कुर्स्क प्रांतामध्ये एक हजार चौरस किलोमीटरचा भूभाग युक्तेनच्या ताब्यात आला आहे. या हल्ल्यामागे युक्तेनची लष्करी कारणे होती. युक्तेनच्या पूर्वेस रशियाच्या सैन्याची मोठी जमवाजमव होत होती. आता तेथून काही सैन्य कुर्कसच्या रक्षणासाठी पाठवले गेले आहे, ज्यामुळे रशियाचा डॉनेट्स्कसारख्या प्रांतामधील दबाव कमी होईल.

खनिज तेलाचा सर्वात मोठा खरेदीदार आहे. त्याहीपेक्षा चीन, उत्तर कोरिया आणि इराणकडून दारगोळा आणि इतर सामग्री रशियाला मिळत आहे. यामुळे रशियाशी युद्ध चालू ठेवण्याची क्षमता ही युक्तेनपेक्षा जास्त आहे. रशियन सैनिकांच्या युद्धामध्ये मारले जाण्याविषयी रशियाला फारशी चिंता नाही. रशियाची लोकसंख्या ही युक्तेनपेक्षा पुष्कळ जास्त असल्यामुळे सैनिकांची कमी रशियाला अजून तरी वाटत नाही.

युद्ध की वाटाघाटी आज युद्ध युक्तेनने रशियन भूमीवर वळवले आहे. अडीच वर्षाच्या युद्धानंतर सुद्धा युक्तेनची रशियाच्या आत



युक्रेनची युद्ध लढण्याची क्षमता

युक्तेन्द्रा २० टक्के भूभाग सध्या रशियाने व्यापला आहे. शहरामध्ये होणार्या हल्ल्यामुळे युक्तेन्द्री अर्थव्यवस्था डबघाईला आलेली असून, पाश्चिमात्य देशांच्या मदतीवर अवलंबून आहे. युक्तेन्द्रा अधिक विधवंसक आणि लांब पल्ल्याची शक्कास्रे देण्याची इच्छा असूनही अमेरिका किंवा जर्मनीला ती देता येत नाहीत. कारण यास या दोन्ही देशांचा युद्धातील थेट सहभाग मानून अधिक तीव्रतेने हल्ले करण्याची किंवा युद्धाची व्यासी वाढवण्याची पुतीन यांनी धमकी दिली आहे. विशेष म्हणजे जर अमेरिकेमध्ये डोनाल्ड ट्रम्प अध्यक्षपदी विराजमान झाले तर तेथून मदतीचा ओघ थांबणारा आहे त्यामुळे येणार्या कालामध्ये आपली युट क्षमता दीर्घ यटाकरता

टिकवन ठेवणे हे यक्केन समोरचे सवा

अंतिमपूर्ण उपज हुयुगान सनारप सपाता नाठ जाह्नव जाह.
रशियाची युद्ध लढण्याची क्षमता
अनेकविध निर्बंध लादले गेले आणि या युद्धात अपरिमित हानी
झाली, तरी रशियाची अर्थव्यवस्था आजही सुस्थितीत आहे. कारण
रशियाचा अनेक टेशांशी ट्यापार सरु आवे भारत द्वा रशियान

जाऊन हला करण्याची क्षमता आहे, यामुळे रशियाला एक मोठा धक्काच बसला आहे. याशिवाय युक्रेनने आपल्या मित्र राष्ट्रांना म्हणजे अमेरिका आणि युरोपला एक संदेश दिला आहे की, त्यांची लढण्याची क्षमता खूप आहे, मात्र त्यांना शस्त्रास्त्रांची आणि दारुगोळ्याच्या मदतीची जरुरी आहे, ती लवकरात लवकर केली जावी, ज्यामुळे युक्रेन रशियाला वाटाघाटीच्या टेबलवरती आणु.

मात्र सद्यपरिस्थितीत रशियाने युक्रेनच्या उत्तर, पूर्व आणि दक्षिण भागात जोरदार हल्ला केला. झोन आणि क्षेपणाऱ्हाद्वारे युक्रेनच्या किमान १५ टिकांगांना लक्ष्य केले आहे. रशियाने वीज ग्रीडवर हल्ले केल्याने युक्रेनमधील अनेक शहरांतील वीज गायब झाली आहे. या हल्ल्यात बरेच लोक मृत्युमुखी पडले आणि अनेकजण जखमी झाले आहेत. अशा परिस्थितीमध्ये रशिया किती आक्रमकता दाखवू शकतो, यावर युद्धाची पुढची दिशा ठरेल. मात्र वाटाघाटी करून शांतता प्रस्थापित करणे हासुद्धा पर्याय दोन्ही देशांसमोर आहे. यासाठीची भारताची मत्त्वदेणिगी मात्र कामा आली नाही.

ब्रॅंड कपडे खरेदी करताना या गोष्टी लक्षात ठेवा

फॅशन च्या या युगात ज्याला बघा त्याता स्टाइल मध्ये प्रथम क्रमांकावर राहयचे आहे. तरुणांमध्ये तर ब्रॅंडेड कपडे खरेदी करण्याची जणू स्पर्धाच लागली आहे. ज्याला बघा तो आपल्या कपड्यांना आणि शृजला घेऊन जागृत आहे, परंतु बच्याच वेळा असं होत की ज्या वस्तूना आपण ब्रॅंडेड म्हणून खरेदी करतो त्या प्रत्यक्षात बनावट असतात. आजकाल फॅशन जगतात ब्रॅंड कपड्यांची क्रेझ आहे. विशेषत: तरुणांमध्ये ब्रॅंडेड शृज आणि कपडे खरेदी करण्याची स्पर्धा लागली आहे. परंतु अनेक वेळा, आपण ब्रॅंडेड असल्याचे समजून बनावट कपडे खरेदी करतो, नंतर आपल्याला फसवणूक झाल्याचे कळते. यामुळे आपला कृष्णापैसा तर वाया जातोच, पण आपल्याला पाहिजे तसा दर्जाही मिळत नाही. चला तर मग जाणून घेऊया की आपण खच्या आणि बनावट कपड्यांमध्ये फरक कसा कारू शकतो. शिलाई तपासा जर तुम्ही ब्रॅंडेड कपडे खरेदी करत असाल, तर शिलाईकडे विशेष लक्ष द्या. चांगल्या ब्रॅंडची स्टिचिंग व्यवस्थित आणि सम आहे आणि धागे देखील उच्च दर्जाचे आहेत. शिलाईमध्ये काही त्रुटी असल्यास ते कापड बनावट असण्याची शक्यता आहे. म्हणून, शिलाईची



काचेसारखो त्वचा हवो आहे! मग चेहऱ्यावर
नियमित लावा 'हे' पाणी, वाढेल चेहऱ्याचे नितळ सौंदर्य

जानारता पाणीपाणा जाण जाणांना नाहाल्याच्या वयवय
फार कौतुक केले जाते. वय वाढल्यानंतर सुद्धा महिला
तरुण दिसतात. यामागे नेमकं काय रहस्य आहे जाणून
घेऊया. कोरियन महिला मारील अनेक वर्षांपासून त्वचेसाठी
तांदळाच्या पाण्याचा वापर करत आल्या आहेत. अजूनही
या महिला तांदळाच्या पाण्याचा वापर त्वचेसाठी करतात.
तज्ज्ञांच्या मर्ते, तांदळाच्या पाण्याचा वापर त्वचा आणि
केसांच्या आरोग्यसाठी अविशेष गुणकारी आहे. तांदळाच्या
पाण्यामध्ये नैसर्गिक अँटीऑक्सिडेंट्स, व्हिटॅमिन बी, आणि
अनेक पोषक घटक आढळून येतात, ज्यामुळे तुमची त्वचा
ताजी आणि चमकदार दिसते. तसेच तांदळाच्या पाण्यात
असलेले गुणधर्म त्वचेवरील डाग काढून टाकण्यासाठी मदत
करतात. तांदळाच्या पाण्याचा वापर त्वचेसाठी केल्यामुळे
त्वचेचा रंग उजळतो, चेहऱ्यावर चमक वाढते, तसेच केसांचे
आरोग्य सुधारून केसांची वाढ होणास मदत होते. यामुळे
आज आम्ही तुम्हाला कोरियन पद्धतीने तांदळाचे पाणी
कसे बनवायचे, यामुळे त्वचेला नेमके काय फायदे होतात,
तांदळाच्या पाण्याचा वापर कसा करावा, याबद्दल सांगणार
आहोत. चला तर जाणून घेऊया.तांदळाचे पाणी कसे
बनवावे? कोरियन पद्धतीने तांदळाचे पाणी बनवण्यासाठी
एका वाटीमध्ये तांदूळ घेऊन ते स्वच्छ धूवून घ्या. दोन ते
तीन वेळा तांदूळ व्यवस्थित धूवून झाल्यानंतर अर्धा तास
तांदूळ पाण्यात भिजत ठेवा. तांदूळ भिजल्यानंतर त्यात
तांदूळ काढून घ्या. यामुळे तांदळातील सर्व गुणधर्म पाण्य
उत्तरीतील. त्यानंतर तयार केलेले पाणी चेहऱ्याला लावा
उरलेली पाणी तुम्ही फ्रिजमध्ये साठवू शकता. तांदळाचे पाणी
त्वचेला लावल्यामुळे चेहरा रंग उजळण्यास मदत होते. तसेच
त्वचेला पोत सुधारून खराब झालेली त्वचा सुधारण्या
मदत होते. तांदळाचे पाणी चेहऱ्याला लावल्यामुळे उन्हामुळे
काळा पडलेला चेहरा हळ्हळ उजळ लागतो.चेहऱ्यासोबत



केसांच्या वाढीसाठी सुद्धा तांदळाचे पाणी फायदेशीर आहे. केसांच्या मुळाना तांदळाचे पाणी लावल्यामुळे केसांची मूळ मजबूत होऊन केसांची वाढ होते. रोजच्या वापरतील मेकअप प्रॉडक्टमध्ये तांदळाच्या पाण्याचा टोनर म्हणून वापर करा.

तांदळाचे पाणी त्वचेला कसे लावावे? तांदळाचे पाणी तुम्ही टोनर आणि नैसर्गिक क्लेंझर म्हणून त्वचेसाठी वापरू शकता. धावपूर्वीच्या जीवनात काहीवेळा महिलाना त्वचा अस्थितीच्या दोषातून बचावावेटीला तांदळाचे पाणी वापरू शकता.

तुम्ही सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले तांदळाचे पाणी त्वचेला लावून चेह्याचरील टॅन कमी करू शकता. धूळ, माती आणि घाणीमुळे खराब झालेला त्वचेला रंग सुधारण्यासाठी तांदळाच्या पाण्याचा वापर करा. तयार केलेले तांदळाचे पाणी तुम्ही मेकअप करण्याआधी त्वचेला लावून ते सुकल्यानंतर त्यावर मेकअप करू शकता. तर तांदळाचे पाणी टाकून १० ते १५ मिनिट ठेवून ते कोरडे झाल्यानंतर पाण्याने चेहरा सुखावा दिला शका.

कारल्याची भाजी खायला आवडत नसेल तर बनवून पहा कुरकुरीत कारल्याची भजी

A bamboo basket filled with several green bitter gourds (bitter melons) resting on a wooden surface.



कारल्याच्या भाजीचे नाव
 एकल्यानंतर मुलं नाक मुरडता.
 कारल्याची भाजी लहान मुलांनासह
 मोठयांनासुद्धा आवडत नाही.
 पण चवीला कढू असलेलं कारलं
 आरोग्यासाठी गुणकारी आहे.
 कारल्याची भाजी ताटामध्ये
 पाहिल्यानंतर अनेकांच्या कपाळावर
 आट्या पडतात. कारलं चवीला
 कढू असल्यामुळे अनेक घरांमध्ये
 कारल्याची भाजी बनवली जात
 नाही. त्यामुळे आज आम्ही तुम्हाला
 कारल्याची भाजी न बनवता
 कारल्याची कुरकुरीत भजी कशी
 बनवायची याची रेसिपी सांगणार
 आहोत. भजी हा पदार्थ सगळ्यांचं
 आवडतो. जेवणात जर भजी असेल

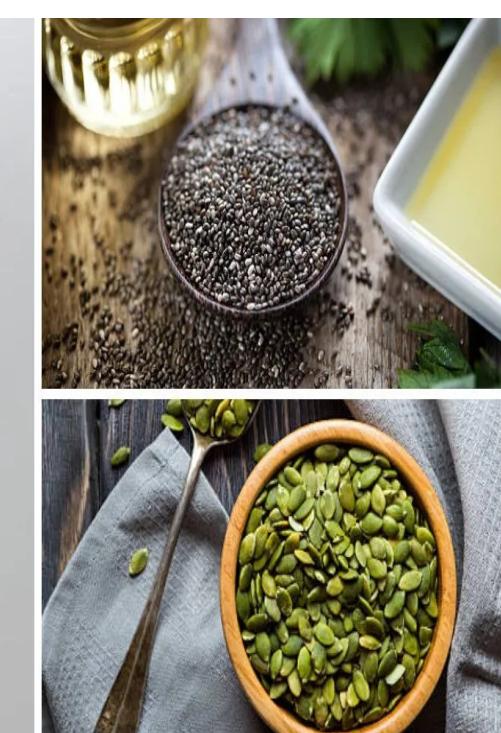
नर दान घास जास्त जेवण जाते.
कारल्याच्या भाजीमध्ये
अटीआॅक्सिडंट, फ्लेहोनॅईझ्स आणि
दूर पोषक घटक मोरुचा प्रमाणावर
आढळून येतात. मधुमेहाच्या आजाराने
सर्व असलेल्या रुग्णांनी कारल्याच्या
भाजीचे किंवा मग कारल्याच्या रस
करावे. कारल्याचा रस प्यायल्यामुळे ६
वेशारी पदथंब बाहेर पडून निघू जाता
यचनक्रिया सुधारण्यासाठी मदत होते
कारल्याच्या भाजीचे सेवन लहान
पोलेच्यांनी सुद्धा केले पाहिजे. चला त
येऊया कारल्याची भजी बनवण्या
रेसिपी. साहित्य: कारली मीठ पाणी
स्पॅस बेस्ट टांत्रिकाने पीडी कॉर्झिकॉफ्ट

लाल तिखट मसाला तीळ कृती: कारल्याची भजी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम कारली स्वच्छ धुवून त्यातील बिया काढून उभ्या आकारामध्ये चिरुन घ्या. त्यानंतर कारल्याच्या आतमध्ये असलेला पांढरा भाग आणि बिया पूर्णपणे काढून घ्या. भांड्यामध्ये मिठाचे पाणी घेऊन त्यात लिंबाचा रस पिळून मिक्स करून घ्या. या मिश्रणात कारली ५ तास बुडवून ठेवा. त्यानंतर भांड्यात बेसन, तांदुळाचे पीठ, कॉर्नफ्लॉवर, — दिन, — दिन, — दिन, — दिन,

हे साहित्य टाकून मिक्स करून घ्या. तयार मिश्रणात आवश्यकतेनुसार पाणी टाकून जाडसर कर्द्दईमध्ये तेल गरम करण्यासाठी ठेवा. तेल गरम झाल्यानंतर त्या विरुन घेटलेली कारली बेसनाच्या पिठामध्ये व्यवस्थित बुद्धवून गरम तेलात सोडा. कारल दोन्ही बाजून व्यवस्थित भाजल्यानंतर काढून घ्या. तयार आहे कुरकुरीत कारल्याची भाजी. ही भाजी चवीला अजिबात

कितीही खालूं तरीसुद्धा केसांची वाढ होत नाही?
मग नियमित प्या ‘हे’ पेय, तब्येतीला होतील फायदे

केसांच्या मजबूत आणि
वमकदार वाढीसाठी अनेक
यादार्थ खाले जातात. पण
तरीसुद्धा केसांची हवीतशी
वाढ होत नाही. वातावरणात
होणाऱ्या बदलांचा परिणाम
मोत्या प्रमाणावर केसांवर
देसून येतो. सतत केस
लग्णे, केसात कोंडा होणे,
केस तुटणे, केसांची गुणवत्ता
धराब होणे, तेल न लावता
केस चिकट किंवा तेलकट
होणे इत्यादी अनेक समस्या
जाणवू लागतात. या सर्व
समस्या जाणवू लागल्यानंतर
केसांची वाढ पूर्णपणे खुंटते.
नंतर अनेकांचे केस कमी
यात पांढरे होऊन जातात.
वातावरणातील बदलांचा
आणि शरीरात सतत होणाऱ्या
हार्मोनल बदलांचा परिणाम
महिलांच्या आरोग्यावर
लगेच दिसून येतो. यावर
आज आम्ही तुम्हाला सोपा
आणि प्रभावी पेय सांगणार
आहोत. हे पेय प्यायल्यामुळे तु
वाढीसोबत च शरीराची सुद्धा वाढ
वाढीसाठी घराती गुणकारी
वाढीसाठी कढ़ईमध्ये चिया सं
यवस्थित भाजून घ्या. नंतर त्यात
बेया टाकून भाजा. नंतर त्यात
गोवरी कढ़ईमध्ये मरवणा टा



थंडझाल्यावर बारीक पावडर तयार करून घ्या।
तयार केलेली पावडर एक ग्लास दुधात टाकून
आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा सकाळी आपि
संध्याकाळी नियमित प्या। तसेच तुम्ही त्यात खजूळ
किंवा बदाम सुद्धा घालू शकता। यामुळे शरीराला
ऊर्जा भेटेल हे पेय तुम्ही आठवड्यातून दोनवडा
किंवा तीनदा सुद्धा पिऊ शकता। यामुळे तुमच्या
वजन वाढून शरीराला सुद्धा फायदे हातील केस

होणारे फायदे: जवसाच्या बियांमध्ये ओमेगा ३, एन्टीऑक्सिडेंट्स आढळून येते, ज्यामुळे केसाची वाढ मजबूत होते. तसेच चिया सीझसचे सेवन केल्यामुळे ओमेगा ३, प्रोटीन्स, झिंक शरीराला मिळतमी ज्यामुळे शरीरातील उष्णता कमी होऊन आरोग्याला फायदे होतात. सुर्यफूलच्या बियांमध्ये विटामिन ई, झिंक, सलेनियम घटक आढळून येतात. तसेच भोपऱ्याच्या बिया खाल्ल्यामुळे

तुमच्याही हाता-पायाला मुँग्या येतात? जाणून घ्या यामागची कारणे

अलीकडे धावपळीच्या काळात अनेक आजारांच्या समस्या उत्पन्न होत आहेत. व्यस्त जीवनामुळे खाण्यापिण्याच्या सवयीत बदलल्या आहेत. आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे. बाहेरचे पदार्थाचे सेवन लगेच आजारी पाडत आहे. यामागचे अजून एक कारण म्हणजे शरिरातील रोगप्रतिकार शक्ती कमी होणे. यामुळे अनेक आरोग्याच्या समस्या उद्भवतात. अनेकांना मुंग्या येणे, हाता-पायांचे स्नायू दुखणे यांसारख्या समस्या उद्भव लागतात. यामागचे कारण म्हणजे शरिरात छिट्ठेमिन्सची कमतरता हे कारण असू शकते. हात आणि पायांना मुंग्या येणे ही सामान्य बाब आहे. पण जर सतत तुमच्या शरीराला मुंग्या येत असतील तर ही चिंतेची बाब ठरू शकते. शरिरात कोणतीही क्रिया विनाकारण होत नाही. बन्याचदा एकाच स्थितीत बसल्याने हात पाय जड होतातआणि प्रचंड वेदना होते. पण तुम्ही असा कधी विचार केला आहे का की, यामागची कारणे काय असतील. चला तर मग

बच्याचदा एका जागी बसल्यावर अनेकदा हात-पाय सुन्न पडून जातात. शरिराच्या खाली अवयवावर दाब आल्याने शरिराचा तो भाग काही क्षणांसाठी जाणवत नाही. अनेकदा शरिरातील कोलस्ट्रेल लेव्हल वाढल्यावर असे होते. तसेच एकाच स्थितीत बराच वेळ बसल्याने रक्तभिसरण प्रक्रियेवर परिणाम होतो यामुळे देखील मुंग्या येतात. विशेषत: तुमच्या शरिरात पोषक जीवनसत्त्वांची जर कमतरता असेल तर जास्त प्रमाणात हाता-पायाला मुंग्या येतात. जर तुमच्या शरिरात व्हिट्टमीन ई ची कमतरता, व्हिट्टमीन बी ची कमतरता असणे यामागचे कारण आहे. जर आहारत जीवनसत्त्वाचे प्रमाण संतुलित नसल्यास शरिरास पोषक द्रव्य मिळत नाही त्यामुळे पोषण कमतरतेमुळे



बसल्यावर हाता-पायाला मुंग्या आल्या तर हाता-पायांची हालचाल करण्याचा प्रयत्न करावा, ज्यामुळे त्या भागावरील प्रेशर कमी होतो. तसेच शरिरात व्हिट्मीन ई ची कमतरता पूर्ण करण्यासाठी आहारात व्हिट्मीनयुक्त पदार्थाचा समावेश करावा. सुकामेव्याचे सेवन व्हिट्मीन ई ची कमतरता दूर करण्यास मदत करते. तसेच आहारात मोड आलेल्या कढधांन्याचा समावेश करावा ज्यामुळे व्हिट्मीन बी ची कमतरता करावी कमी होईल आणि शरिराला मुंग्या येण्याचे प्रमाण कमी होईल. याशिवाय दुधजण्य पदार्थाचे सेवन देखील व्हिट्मीन बी ची कमतरता भरून काढते. तसेच सूर्यफुलाच्या बिया आणि करावा ज्यामुळे व्हिट्मीन ई वाढण्यास मदत होईल. तसेच जास्त टाइट

