

एप्रिल महिनाखेर जमा होणार रक्कम

हिंदी सक्ती सरकारने घेतली मागे;राज ठाकरेंकडून

महाराष्ट्रातील जनतेचे अभिनंदन

मुंबई : प्रतिनिधी अनेक लाडक्या बहिणी सध्या १५०० रुपये खात्यात कधी जमा होतील याच्या प्रतीक्षेत आहेत. अशा बहिणींसाठी एक मोठी बातमी समोर येत असून मंत्री आदिती तटकरे यांनी एप्रिल महिन्याच्या अखेरपर्यंत लाडकी बहीण योजनेचे पैसे पात्र महिलांच्या खात्यात जमा होतील असे म्हटले आहे.

दरम्यान, महाराष्ट्र शासनाकडून महिलांसाठी लाडकी बहीण योजना राबवली जात आहे. दर महिन्याला या योजनेतील पात्र महिलांच्या खात्यात राज्य सरकारकडून १५००रुपये दिले जातात. मात्र एप्रिल महिना संपत आला तरी अद्याप लाडक्या बहिणींच्या खात्यात १५०० रुपये जमा झालेले नाहीत.

त्यामुळे ३० एप्रिलपर्यंत महिलांच्या खात्यात लाडकी बहीण



योजनेचे १५०० रुपये जमा होणार असल्याची माहिती देण्यात

आली आहे. सध्या लाडक्या बहिणींच्या अर्जांची तपासणी सुरु असून, योजनेच्या निकषांनुसार अपात्र ठरणा-या महिलांना या योजनेतून वगळण्यात येणार आहे. योजनेच्या निकषांनुसार ज्या महिलांचे उत्पन्न हे २.५० लाखांपेक्षा जास्त असेल अशा महिलांना या योजनेचा लाभ मिळणार नाही. आतापर्यंत लाडकी बहीण योजनेतून ९ लाख अपात्र महिलांची नावे वगळण्यात आली आहेत.

लाडकी बहीण योजनेचा लाभ घेणा-या महिलांच्या अर्जांची पडताळणी विधानसभा निवडणूक संपल्यावर सुरु करण्यात आली. यात ज्या महिला या महाराष्ट्राच्या रहिवासी नाहीत तसेच ज्या सरकारी नोकरी करत आहेत अशांची पडताळणी करून त्यांना योजनेतून वगळण्यात आले आहे.

मुंबई : राज्य शिक्षण आराखड्यानुसार राज्य सरकारने तृतीय भाषा म्हणून इयत्ता पहिली ते चौथीसाठी हिंदी भाषा अनिवार्य असणार आहे असा शासन निर्णय काढला होता. यानंतर सर्व स्तरांतून सतत होत असलेल्या टीकेनंतर हिंदी भाषा ही बंधनकारक नसेल, असे स्पष्ट केले असून शालेय शिक्षणमंत्री दादा भुसे यांनीच याबाबतची घोषणा आज केली आहे. या घोषणेनंतर राज ठाकरे यांनी समाज माध्यमांवर पोस्ट करत महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या कार्यकर्त्यांचे आणि महाराष्ट्रातील जनतेचे अभिनंदन केले. दरम्यान, राज ठाकरे यांनी, महाराष्ट्र सरकारने इयत्ता पहिलीपासून लादलेली हिंदी भाषेची सक्ती फक्त आणि फक्त महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या पुढाकारामुळे आणि पाठपुराव्यामुळेच हटली! यासाठी तमाम महाराष्ट्र नवनिर्माण सैनिकांचे आणि महाराष्ट्रातील जनतेचे मनापासून अभिनंदन.

दहीफळ येथील वडमाऊलीदेवीच्या यात्रेचे शुक्रवार पासून आयोजन

यात्रा कमेटीने दोन दिवस ठेवला लोकनाट्याचा कार्यक्रम



केज/प्रतिनिधी केज तालुक्यातील दहीफळ वडमाऊलीयेथे तिर्थक्षेत्र असलेल्या वडजुआई (वडमाऊली)देवीचा यात्रा महोत्सव दरवर्षी प्रमाणे यावर्षीही शुक्रवार दि.२५ एप्रिल ते २९ एप्रिल दरम्यान होत असलेल्या यात्रेनिमित्त दोन दिवस लोकनाट्य (तमाशा) व आराधी गिते या सांस्कृतिक कार्यक्रमाला पंचक्रोशितील भावीक भक्तानी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून यात्रेची शोभा वाढवावी असे आव्हान यात्रा कमेटीचे अध्यक्ष येडूनाना ठोंबरे,सचिव भिकचंद ठोंबरे (सावकार),सदस्य हारीमास्तर ठोंबरे सह सर्व सदस्यांनी केले आहे.

केज तालुक्यातील दहीफळ वडमाऊलीयेथे तिर्थक्षेत्र वडजुआई (वडमाऊली)देवीचे मंदीर आहे दरवर्षी चैत्र महिन्यातील अष्टमी पासून या यात्रेला

सुरुवात होते. दरवर्षीप्रमाणे यावर्षीही दि.२५ एप्रिल शुक्रवार रोजी सकाळीदेवीची पालखी दहीफळ येथून बॅड लेझीम पथक व आराधी मंडळीदेवीची गाणे गाऊन पालखी महोत्सवात सहभागी होतात. या वडजुआई (वडमाऊली)देवीला महीला पुरणपोळीचा नैवेद दाखवुन जेवणाचा कार्यक्रम करतात यात्रेनिमित्त दहीफळवडमाऊलीयेथील युवा नेते तथा पंचायत समीती सदस्य दत्तात्रय (पिट्ट) ठोंबरे,सरपंच डॉ.शशिकांत दहिफळकर,राहूल गदळे,शरद गदळे यांनी व यात्रा कमेटीचे कमेटीचे अध्यक्ष येडूनाना ठोंबरे,सचिव भिकचंद ठोंबरे (सावकार),सदस्य हारीमास्तर ठोंबरे सह सर्व सदस्यांनी व गावक-यांनी पुढाकार घेऊन ग्रामीण भागातील जनतेच्या मनोरंजनासाठी २५ एप्रिल व २६ एप्रिल हे दोन दिवस संध्याकाळी

आठ वाजता चांगदेव गव्हाणे यांचा बहुरंगी लोकनाट्य तमाशाचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला आहे. रविवारी संध्याकाळी आराधी गीताचा कार्यक्रम आयोजित केला आहे. सोमवारी संध्याकाळी वडमाऊली देवी मंदीर परीसरात देवीचा छबीना मिरवणूक होईल तर मंगळवारी संध्याकाळी दहिफळ गावात छबिना मिरवणूकीने यात्रेची सांगता होणार आहे.या आयोजित केलेल्या विविध कार्यक्रमात यात्रेकरुंनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून यात्रेची शोभा वाढवावी असे आव्हान वडमाऊली यात्रा कमेटीचे अध्यक्ष येडूनाना ठोंबरे,सचिव भिकचंद ठोंबरे (सावकार), कोषाध्यक्ष हारीमास्तर ठोंबरे,सदस्य गंगाधर गदळे,रामहारी ठोंबरे,बन्सी ठोंबरे सह इतर सदस्यांनी व गावक-यांनी केले आहे.

काश्मीरमध्ये अडकलेल्या सर्व पर्यटकांना आणण्यासाठी विशेष विमानाची व्यवस्था

मुंबई : प्रतिनिधी जम्मू-काश्मीरच्या पहलगाममध्ये दहशतवादी हल्ला झाला आहे. यामध्ये २८ पर्यटकांचा मृत्यू झाला आहे. यामध्ये महाराष्ट्रातील ६ जणांचा समावेश आहे. दरम्यान, काश्मीरच्या दूरवर गेलेले अनेक पर्यटक सध्या तिथे अडकले आहेत. याबाबत महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी महत्त्वाची माहिती दिली आहे. काश्मीरमध्ये अडकलेल्या महाराष्ट्रातील सर्व पर्यटकांना परत आणण्यासाठी विशेष विमानाची व्यवस्था करणार असल्याची माहिती मुख्यमंत्र्यांनी दिली आहे. याचा सर्व खर्च राज्य सरकार करणार आहे.

जम्मू-काश्मीरमधील पहलगाम येथे काल (२२ एप्रिल) पर्यटकांवर दहशतवादी हल्ला झाल्याची घटना घडली आहे. यामध्ये २८ जणांचा मृत्यू झाला आहे. या हल्ल्यात महाराष्ट्रातील एकूण ६ पर्यटकांचा मृत्यू झाला आहे. यात डोबिबलीच्या तिघांचा समावेश आहे. तर पुण्यातील दोन आणि पनवेलच्या एका पर्यटकाचा मृत्यू झाला आहे. डोबिबलीचे अतुल मोने, संजय लेले आणि हेमंत जोशी यांचा या दहशतवादी हल्ल्यात मृत्यू झाला आहे.



पुन्हा महाराष्ट्रात यायचं आहे. या सर्व पर्यटकांना राज्यात आणण्याची व्यवस्था राज्य सरकार करणार असल्याची माहिती मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिली आहे. दरम्यान, या दहशतवादी हल्ल्याचा सर्वच स्तरांतून निषेध व्यक्त केला जात आहे. यामध्ये पाकिस्तानचा हात असल्याचे देखील बोलले जात आहे. मुतांच्या नातेवाईकांना राज्य

सरकारकडून ५ लाखांची मदत जाहीर दरम्यान, पहलगाम येथील भ्याड दहशतवादी हल्ल्यात प्राण गमवावे लागलेल्या महाराष्ट्रातील एकूण ६ जणांच्या कुटुंबीयांना ५ लाख रुपयांची आर्थिक मदत राज्य सरकारने जाहीर केली आहे. तर या हल्ल्यात जखमी झालेल्यांना ५०,०० रुपयांची मदत राज्य सरकारने जाहीर केली आहे. महाराष्ट्रातील अडकलेल्या पर्यटकांना परत आणण्यासाठी एक विशेष विमान वापरण्यात येणार आहे आणि त्याचा खर्च राज्य सरकारतर्फे करण्यात येईल, असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले आहे.



संपादकीय

हिंदूवरील हल्ले थांबवा

बांगला देशात झालेल्या हिंसक उठावानंतर पंतप्रधान शेख हसीना यांना त्या देशातून पलायन करावे लागले. ५ ऑगस्ट २०२४ रोजी त्या तात्पुरत्या आश्रयासाठी भारतात आल्या. त्या अद्यापही भारतातच असून, त्यांना आमच्या स्वाधीन करावे, अशी मागणी बांगला देशने भारताकडे केली आहे. त्या देशातील अराजक आजही कायम असून, हसीना यांची तेथे घरवापसी केल्यास, त्यांना जिवंत राहू दिले जाईल, याचीही खात्री नाही. बांगला देशात ठिकठिकाणी जाळपोळ आणि हिंसाचारासारख्या घटना अधूनमधून होतच असून, भावेशचंद्र रॉय या हिंदू नेत्याची नुकतीच हत्या करण्यात आली आहे. वासुदेवपूर येथील रहिवासी असलेले रॉय हे 'बांगलादेश पूजा उद्यापन परिषदे'च्या बिरल शाखेचे उपाध्यक्ष होते. स्थानिक हिंदू समुदायातील प्रतिष्ठित व्यक्ती, अशी त्यांची ओळख होती. दुचाकीवरून त्यांच्या घरी येऊन चार व्यक्तींनी त्यांचे अपहरण केले. बेशुद्ध होईपर्यंत माराहाण करण्यात आली. नंतर रुग्णालयात त्यांचा मृत्यू झाला. या हत्येचा तीव्र निषेध भारत सरकारने केला असून, अल्पसंख्याकांच्या सुरक्षेची काळजी घेण्याचे आवाहन केले आहे. बांगला देश पूजा उद्यापन परिषद ही त्या देशात धार्मिक उत्सवांचे आयोजन करत असते.

कोणत्याही देशात अल्पसंख्याकांना आपल्या धार्मिक प्रथा-परंपरांचे जतन करण्याचा अधिकार असतो. भारतात मुस्लिम, शीख, ख्रिश्चन, पारसी, ज्यू अशा विभिन्न अल्पसंख्यधर्मीयांना मुक्तपणे सण-उत्सव साजरे करता येतात. अल्पसंख्याकांचे संरक्षण ही भारत सरकार प्राथमिक जबाबदारी मानते. बांगला देशात आज कोणतीही राजकीय व्यवस्था नसून, तेथे अनागोदी माजली आहे. हिंदूंचा पद्धतशीरपणे छळ केला जात असून, हिंदू मंदिरांवरही हल्ले केले जात आहेत. परराष्ट्र खात्याने याच महिन्यात राज्यसभेत दिलेल्या माहितीनुसार, बांगला देशात अल्पसंख्याकांवरील हल्ल्याच्या २,४०० घटना गेल्या ८ महिन्यांत घडल्या. वास्तविक अनेक घटनांच्या संदर्भात कोणतेही गुन्हे नोंदवले जात नसून, जिहादी गटांना मोकळे रान दिले जात असावे, असा संशय येतो. गेल्या ४ एप्रिल रोजी बांगला देशच्या हंगामी सरकारचे मुख्य सल्लागार प्रा. मोहम्मद युनुस यांची पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्यासमवेत बॅंकोंक येथे बिमस्टेक शिखर परिषदेच्या निमित्ताने चर्चा झाली. त्यावेळी मोदी यांनी बांगला देशमधील हिंदूवरील अत्याचार व हल्ले याबद्दल तीव्र चिंता व्यक्त केली. हा देश सर्वांसाठी सारखाच आहे, कोणावरही अन्याय होऊ देणार नाही, असे आश्वासन युनुस यांनी तेथील ढाकेश्री मंदिराला भेट दिल्यानंतर दिले होते.

बांगला देशात लोकसंख्येच्या ८ टक्के, म्हणजे एकूण १ कोटी ३१ लाख हिंदू आहेत. हसीना यांनी सत्ता सोडल्यानंतर हिंदू व अल्पसंख्याकांना लक्ष्य करण्यात येऊ लागले. मुळात आरक्षणाच्या मुद्द्यावरून बांगला देशात विद्यार्थ्यांनी बंड केले आणि याचा फायदा माजी पंतप्रधान बेगम झिया यांची बांगला देश नॅशनॅलिस्ट पार्टी तसेच जमाते इस्लामी या विरोधी पक्षांनी घेतला. त्या देशात पाकिस्तानी प्रवृत्तींनी प्रथमपासूनच मूळ धरले असून, त्यांचा हसीना यांच्या अवामी लीगला विरोध आहे. शेख मुजिबूर रहमान हे बांगला देशचे शिल्पकार होते आणि त्यांनी पूर्व पाकिस्तानमधील बांगाली अस्मितेला टोकदार स्वरूप दिले. त्यावेळी बांगला देशमुक्ती वाहिनीला तत्कालीन पंतप्रधान इंदिरा गांधी यांनी पाठबळ दिले आणि त्यामधून बांगला देशची निर्मिती झाली; मात्र बांगला देशातील पाकिस्तानकडे कल असलेल्या जहाल प्रवृत्तींनी मुजिबूर यांची हत्या केली. हसीना पंतप्रधान झाल्या तेव्हापासून भारत व बांगला देश यांचे संबंध अधिक सुधारले; पण दीर्घ सत्तेनंतर हसीना यांच्या विरोधात आंदोलने झाली आणि शेवटी त्यांना देशातून परागंदा व्हावे लागले; मात्र अवामी लीग आणि भारत सरकार यांचे जवळचे संबंध असून, भारत हा बांगला देशच्या हितसंबंधांना नख लावत आहे, असा अपप्रचार हसीनाविरोधी पक्षांनी सुरू केला. मुजिबूर यांच्या पुतळ्यासह त्यांचे घरही उद्ध्वस्त करण्यात आले. मुजिबूर यांचे बांगला देशनिर्मितीचे श्रेयही नाकारण्यात येत आहे. एकूणच इतिहास बदलण्याचे काम तेथे सुरू आहे. ढाका येथील भारतीय संस्कृती केंद्र आणि अनेक मंदिरांची जाळपोळ करण्यात आली. चट्टोगाव येथील कुंडलीधाम आश्रमाचे दोन सदस्य तसेच इस्काँनचे माजी पुजारी चिन्मय कृष्ण दास यांना अटक करण्यात आली. दास हे भगवान कृष्ण आणि भगवान जगन्नाथ यांच्या पूजेसाठी प्रसिद्ध असलेल्या धार्मिक केंद्राचे माजी प्रमुख तसेच बांगला देश सनातन जागरण मंचचे प्रवक्ते आहेत. हिंदू मंदिरे आणि सुफी दर्यावरील हल्ले वाढू लागले, तेव्हा त्या विरोधात दास यांनी मोर्चे काढले आणि प्रशासनाविरोधात भाषणे दिली.

एका सभेत बांगला देशच्या राष्ट्रध्वजाच्या वर भगवा ध्वज फडकावण्यात आला, तेव्हा हा राष्ट्रध्वजाचा अवमान असल्याचा आरोप करत दास यांच्यावर कारवाई करण्यात आली. गेल्या काही महिन्यांत बांगला देशात १७० हिंदू कुटुंबांवरही हल्ले करण्यात आले. हिंदूंची अनेक दुकाने लुटली गेली. काही ठिकाणी मंदिरांचे पूजा मंडप, तर काही ठिकाणी मूर्तीची विटंबनाही केली गेली. जमावाच्या हिंसाचारात २३ हिंदू मारले गेले. बांगला देशातील हिंदूवरील अत्याचार हे घृणास्पद आहेत, अशी प्रतिक्रिया सुरुवातीला युनुस यांनी व्यक्त केली होती. एवढेच नव्हे, तर हसीनाविरोधी आंदोलनाचे नेतृत्व करणार्या विद्यार्थ्यांना संबोधित करताना अल्पसंख्याक या देशाचे नागरिक नाहीत का, असा सवालही युनुस यांनी केला होता. हिंदू ख्रिश्चन आणि बौद्ध कुटुंबांना सुरक्षितपणे जगू द्या, असेही ते म्हणाले होते. गेल्यावर्षी ढाका येथील शहाबाग चौकात आम्हाला सुरक्षा द्या, अशी मागणी करून हिंदू लोक एकत्र जमले होते. युनुस हे नोबेल विजेते अर्थशास्त्रज्ञ आहेत; पण राजवटीची सर्व सूत्रे हाती घेतल्यानंतर केवळ पोकळ आश्वासने देण्यापलीकडे त्यांनी काहीही केलेले नाही. वास्तविक भारतात असंख्य बांगला देशी घुसखोर असले, तरी त्यांच्यावर येथे हल्ले केले जात नाहीत. या सर्व पार्श्वभूमीवर, बांगला देशातील विद्यमान सरकार तेथील हिंदूवरील हल्ले रोखण्यात अपयशी ठरले आहे. हिंदूंचा छळ न थांबल्यास मोदी सरकारने त्या देशाबाबत कडक पावले उचलली पाहिजेत.

डॉ. आंबेडकरांची जयंती डी.जे. मुक्त प्रबोधनयुक्त व्हावी

पूर्वी महापुरुषांची जयंती असो किंवा गणपती उत्सव असो त्यामध्ये व्याख्याने, देखावे, नाटक यामधून मनोरंजन आणि प्रबोधन केले जात असे. त्यामुळे यामध्ये लहान मुले, वृद्ध, तरुण मंडळी मोठ्या उत्साहाने सहभागी होत असत; परंतु आज सर्व कार्यक्रमाचे स्वरूपच बदलून गेले आहे. नव्या पिढीमध्ये डी.जे.चे आकर्षण निर्माण झाले आहे. त्यामुळे विवाह विधी किंवा कोणताही उत्सव असो त्यामध्ये डी.जे. वाजल्याशिवाय त्या कार्यक्रमाला पूर्णत्व येत नाही. अलीकडच्या काळात महापुरुषांच्या जयंतीमध्ये तर डी.जे. अधिकच आवश्यक बनला आहे. या डी.जे.च्या गाण्यांवर नाचल्याशिवाय जयंती केल्यासारखे वाटनाशी झाली आहे; परंतु डी.जे.च्या परिणामाची जाणीव किती जणाला आहे? कान-



नाक-घसा तज्ञ यांनी याचे जे परिणाम सांगितले आहेत ते भयंकर असे आहेत. या तज्ञांच्या मते याचा परिणाम लहान मुले, वृद्ध, वयस्क रोगाचे पेशंट गरोदर स्त्रिया यांच्यावर गंभीर परिणाम होतात. यामुळे रक्तदाब वाढतो, हार्ट अटॅक येण्याची शक्यता असते, हार्टचा पेशंट दगावू शकतो, कायमचे बहिरेपण येऊ शकते. मराठवाड्यातील एका प्रमुख शहरातील जयंतीतील डी.जे.चे परिणाम म्हणून जयंतीच्या दुसऱ्या दिवशी ३०० लोकांना दवाखान्यात जावे लागले. काही महिला चक्कर येऊन पडल्या. आणखी एका शहरात एका तरुणाला आपले प्राण गमवावे लागले. या जयंतीत पोलीस अधिकारी, मंत्री कानात कापसाचे बोळे घालून सहभागी झाले होते. पोलीस कानात कापसाचे बोळे घालून बंदोबस्त करताना दिसत आहेत. यावरून डी.जे. वाद्यांच्या परिणामाची कल्पना येते. अशाप्रकारे लातूरमध्येही काही मंडळांच्या मिरवणुकीत डी.जे. वाजताना दिसले. परंतु या सर्व डी.जे. ला फाटो देत एम. एस. ई. बी. विभागाने मात्र या जयंती निमित्ताने शिवाजी अंडरग्राउंड इन भीमनगर मोहल्ला या अतिशय सुंदर नाटकाचे आयोजन करून या विभागाने जयंतीनिमित्त नवा संदेश दिला. त्यामुळे या जयंती मंडळांचे पदाधिकारी प्रबोधन कांबळे, सिद्धार्थ कुसभागे, शीलरत्न सूर्यवंशी, अमित श्रृंगार, राहुल सरकारचे व अश्विन गायकवाड यांचे अभिनंदनच करायला हवे. या निमित्ताने दगडोजी देशमुख नाट्यगृहात झालेल्या या नाटकात महापुरुषांचे कार्य हे कोणत्याही जाती धर्मापुरते नसते किंवा जाती धर्माविरुद्ध नसते, त्यामुळे कोणत्याही महापुरुषाला बंदिस्त करणे कसे अयोग्य आहे हा संदेश या नाटकाद्वारे दिला. हे नाटक म्हणजे जाती-धर्माच्या पलीकडे जाऊन सामान्य माणसांच्या पुढे वास्तव मांडून जनजागृतीची चळवळ होती. अशा दर्जेदार नाटकांचा पहिला प्रयोग २० मे २०१२ मध्ये मुंबईतील यशवंतराव चव्हाण नाट्यगृहात झाला. त्यानंतर आजवर या नाटकाचे ८० पेक्षा अधिक प्रयोग झाले आहेत. शाहीर संभाजी भगत यांचा कल्पनेतून आलेल्या आणि राजकुमार सांगळे यांनी लिहिलेल्या नाटकाला तेरा वर्ष झाले, पण सद्यस्थितीला हे नाटक लागू होते. त्याचप्रमाणे या नाटकातील कैलास वाघमारे, संभाजी तांगडे, वसुंधरा तांगडे, प्रवीण डाळिंबकर, राजकुमार तांगडे, अश्विन भालेराव, मधुकर बिडवे, राजू सावंत,

अशोक देवकर, गजेंद्र तांगडे, संघराज वाघमारे, किशोर उदाव व रोशनी वाघमारे या कलाकारांनी या नाटकात जीव ओतला आहे. त्यामुळे हे नाटक आजही जिवंत वाटते. अशा प्रकारची नाटके, व्याख्याने मनोरंजनाचे कार्यक्रम झाले तर महापुरुषांच्या विचाराची ओळख सामान्य माणसाला सहजपणे होण्यास मदत होईल. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या जयंतीनिमित्तानेही असेच होणे अपेक्षित आहे. कारण कोणत्याही महापुरुषाची जयंती ही जाती-धर्माच्या प्रदर्शनासाठी नव्हे; तर विचार दर्शनासाठी असायला हवी. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांची जयंती तर आज भारतातच नव्हे, तर भारताबाहेरही साजरी केली जात आहे. जगातील एकूण १९५ देशांपैकी १९२ देशात ही जयंती साजरी केली जाते. या जयंतीद्वारे आंबेडकरवादाचा, आंबेडकरी विचाराचा जागर केला जात आहे. 'आंबेडकरवाद' म्हणजे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ज्या जातीत जन्माला आले त्यांच्या पुरताच आहे, असे म्हणणे म्हणजे फार मोठी अंधश्रद्धा आहे. असे असते तर त्यांची जयंती जगभर साजरी झाली नसती. 'आंबेडकरवाद' म्हणजे जाती निर्मूलनाचा, मानव मुक्तीचा विचार आहे. संरंजामशाही, हुकूमशाही, धर्मांधता, विषमता नाकारणारा विचार म्हणजे आंबेडकरवाद होय. स्वाभिमान, आत्मसन्मान आणि सूर्यप्रकाशाकडे घेऊन जाणारी वैज्ञानिक वाट म्हणजे आंबेडकरवाद होय. म्हणूनच जगामध्ये त्यांच्या विचारांचे स्वागत होताना दिसून येते. ज्या कॉलंबिया विद्यापीठात डॉ. आंबेडकर शिकले त्या विद्यापीठाने त्यांना 'ज्ञानाचे प्रतीक' ही उपाधी दिली. २४ ऑक्टोबर १९९१ मध्ये त्यांचा पुतळा विद्यापीठात बसवला. आज त्यांची जयंती येथे साजरी केली जात आहे. फ्रान्समधील ख्रिस्तोफ जेफर यांनी डॉ. आंबेडकरांच्या सामाजिक लढ्याचे अध्ययन केले. यावर आधारित 'डॉ. आंबेडकर अँड अनटच्याबिलिटी' नावाचा ग्रंथ लिहिला. या ग्रंथांनी फ्रान्समध्ये वादळ निर्माण केले. त्यानंतर श्वेत होंगेरीया येथील कार्यकर्ते 'डेरडाक टिबोर' यांच्या हातात हे पुस्तक पडले. डॉ. आंबेडकरांच्या विचारांवर आधारित या ग्रंथाने होंगेरीयात क्रांती घडवून आली. डॉ. आंबेडकर यांच्या विचारांचा प्रचार आणि प्रसार करण्यासाठी त्यांनी 'जयभीम नेटवर्क' सुरू केले. जयभीम संघ निर्माण केले. डॉ. आंबेडकर म्हणायचे शिक्षण हे वाघिणीचे दूध आहे. या अनुषंगाने होंगेरीयात 'लिटल टायगर स्कूल' ची निर्मिती केली. होंगेरीयात डॉ. आंबेडकरांची मोठ्या उत्साहाने जयंती साजरी केली जाते. येथील लोक नागपूरच्या दीक्षाभूमीला भेटी देतात, तसेच मुंबईच्या चैत्यभूमीला भेटी देतात. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या विचार धारणासारख्या देशातही पोहोचले आहेत. येथील तरुणांचे डॉ.आंबेडकर आयकॉन आहेत. घाणामधील घाणा विद्यापीठांसमोर तेथील विद्यार्थ्यांनी,

प्राध्यापकांनी डॉ.आंबेडकर यांचा पुतळा उभा केला आहे. त्याचप्रमाणे मेरीलॅंड (वॉशिंग्टन) येथील मेमोरियल पार्कवर आंबेडकरांचा पुतळा बसवला आहे. या पुतळ्याचे दोन वैशिष्ट्ये सांगता येतील- एक म्हणजे तेथील महिलांच्या पुढाकारांनी हा पुतळा बसवला आहे आणि दुसरे वैशिष्ट्य म्हणजे भारताबाहेर बसविलेला डॉ. आंबेडकरांचा सर्वात मोठा हा पुतळा आहे. या ठिकाणी देखील डॉ. आंबेडकरांची जयंती साजरी केली जाते. अमेरिकेतील मेअर एरिक डम्स यांनी १४ एप्रिल २०२५ हा दिन 'आंबेडकर दिन' म्हणून जाहीर केला व येथेही आंबेडकरांची जयंती उत्साहात साजरी केली. या वर्षीपासून कोरियातही डॉ. आंबेडकर जयंती साजरी केली. थायलंड येथे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे भारतात महाराष्ट्र शासनाने प्रकाशित केलेले २१ खंड भिक्खु तायायामा यांनी थाई भाषेत प्रकाशित करून डॉ. आंबेडकरांची जयंती साजरी केली. त्याचप्रमाणे थायलंडचे ज्येष्ठ टी.व्ही. पत्रकार डॉ. रंगादेव चाटना पिळ्ळै म्हणतात की, भगवान बुद्ध आणि डॉ. आंबेडकर आमच्या येथे जन्माला आले नाहीत; पण त्यांचे विचार येथील घरा घरात पोहचले त्याबद्दल आम्हाला अभिमान वाटतो. ते म्हणाले की आंबेडकर जयंती, बुद्ध जयंतीच्या वेळी या विचाराचा प्रचार प्रसार आणि आचरण कसे करायचे याचे नियोजन करतो. त्याच प्रमाणे आपल्या शेजारी असलेल्या पाकिस्तान, बांगलादेशातही डॉ. आंबेडकरांच्या विचाराचे अध्ययन केले जात आहे. १४ एप्रिल रोजी व्याख्यानाचे आयोजन केले जाते. यासाठी महाराष्ट्रातील काही विचारवंतांना आमंत्रित केले होते. एडवोकेट एस. एस. गाझियोदिन लिखित 'डॉ.आंबेडकर हयात और कारनामे' नावाचा उर्दू भाषेतील ग्रंथ तेथील तरुणांचे आकर्षण ठरत आहे. त्याचप्रमाणे इस्लाम युनिव्हर्सिटी ऑफ सिंध येथील प्राध्यापक घनश्याम नरवाणी हे देखील या ग्रंथामुळे प्रभावित झाले व त्यांनी या ग्रंथाचे सिंधी भाषेत भाषांतर करण्याचे जाहीर केले आहे. थोडक्यात डॉ. आंबेडकरांचे विचार भारताबाहेर गेले आहेत. आज १९२ देशात डॉ. आंबेडकर यांची जयंती साजरी केली जाते पण ती फक्त विचारांची, हे आपण लक्षात घ्यायला हवे. त्याचप्रमाणे आपणही जल्लोषात पण जल्लोष हा अंतिम न ठेवता डी.जे. मुक्त जयंती करून डॉ. आंबेडकरांच्या विचारांचा जागर करणे काळाची गरज आहे. कारण आज दलित मुलांचे शिक्षणाचे प्रमाण कमी होत आहे, उच्च शिक्षणाचे प्रमाण त्याहून कमी आहे, मोबाईलच्या जमान्यात वाचन संस्कृती विसरत चाललो आहे. त्याचप्रमाणे कोणताही पिता आपल्या मुलांच्या वाढदिवसात मद्यपान करून नाचताना दिसत नाही, मग ज्या डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी आयुष्यात मद्राह्या एका थंबालाही स्पर्श केला नाही त्यांच्या वाढदिवसा दिवशी मद्यपान करून नाचणे कितपत योग्य आहे, याचाही विचार करणे गरजेचे आहे. थोडक्यात आपण जयंतीदिनी जल्लोष करूया पण त्याचा अतिरेक न करता डी.जे. मुक्त जयंती साजरी करण्याची प्रतिज्ञा करूया. हे करणेच डॉ. आंबेडकरांना खरे अभिवादन ठरले असे मला वाटते.

डॉ. सुरेश वाघमारे
ज्येष्ठ विचारवंत, लातूर

पहलगाममधील दहशतवादी हल्ला अत्यंत दुःखद व धक्कादायक.

भारत विकासाचे शिखर गाठत असतांना पाकिस्तान कडून वारंवार आतंकवादी हल्ले होत असतात.यावर भारतीय सेनेने आपली पकड मजबूत करून शेकडो आतंकवाद्यांचा सफाया केला.ह्या संपूर्ण बाबी पाकिस्तानला रूतायला लागल्या आणि दहशतवाद्यांच्या मार्फत पाकिस्तानने पहलगाममधे हल्ला करून निरपराध २८ लोकांचा बळी घेतला व अनेकांना गंभीरपणे जखमी केले ही बाब भारत कधीच सहन करणार नाही आणि या घटनेचे संपूर्ण जगाने निंदा सुध्दा केली आहे. पहलगामसह जम्मू काश्मीरमध्ये पर्यटकांचा वाढता ओघ पहाता पाकिस्तान आगबबुला झाला आहे.कारण २०२४ मध्ये २ करोड पर्यटकांनी पहलगामसह जम्मू काश्मीरमध्ये आपली हजेरी लावली हे खेळीमेळीचे वातावरण पाकिस्तानला नेहमीच रूतत असते आणि यावर अंकुश लावण्यासाठी पाकिस्तान दहशतवाद्यां मार्फत भ्याड हल्ले करीत असतो.भारत सरकारने आतंकवाद्यांवर आपली पकड मजबूत केल्यानंतर अचानक पहलगाममधे दहशतवादी हल्ला होतो ही अत्यंत दुःखद व गंभीर बाब आहे.यावरून स्पष्ट होते की पहलगाममधील दहशतवादी हल्ला हा सुनीयोजित असावा तेव्हाच त्यांनी सुरक्षा घेीरा तोडून २८ निरअपराधांचा बळी घेतला व अनेकांना गंभीररीत्या जखमी केलेत या घटनेला घोषा माफ करणार नाही.आज भारत आणि पाकिस्तान यांना स्वतंत्र होवून ७८ वर्षे झालीत या ७८ वर्षात भारत एक पाऊल पुढे जात आहे आणि पाकिस्तान आतंकवादी कारवायांमध्ये जखडून रक्ताच्या लाथोळ्यात गुुरफटला असुन हजाराे पाऊल मागे येत आहे व त्याचेच प्रायश्चित म्हणून आज पाकिस्तान भिकेला लागला असून आतंकवाद्यांचे माहेरघर बनला आहे.त्यामुळे पहलगाममधील पर्यटकांवर दहशतवाद्यांनी

केलेल्या हल्याचे प्रायश्चित पाकिस्तानला अवश्य भोगावे लागेल. कारण पुलवामा हल्ल्यानंतरचा हा सर्वात मोठा आतंकवादी हल्ला आहे आणि याची किंमत पाकिस्तानला मोजावी लागेल हेही तितकेच सत्य आहे.पहलगाम येथे झालेल्या दहशतवादी हल्ल्याची जबाबदारी लष्करे तय्यबाची उपसंघटना द रेझिस्टन्स फ्रंटने स्वीकारली आहे त्यामुळे आता सिद्ध झाले की पाकिस्तानची भाड्याच्या संघटनेने हे घृणास्पद कृत्य केले आहे त्यामुळे आतंकवाद्यांचा सफाया तर होईलच सोबतच याचा खाामियाजा पाकिस्तानला चांगलाच भोगावा लागेल. काही दिवसांपूर्वी पाकिस्तानचे लष्करप्रमुख जनरल असीम मुनीर यांनी पुन्हा काश्मीरचा मुद्दा उपस्थित केला होता.काश्मिर हा पाकिस्तानच्या अभिमान असून ते आम्ही कधीच विसरणार नाही,अशी गरळही त्यांनी ओकली होती. त्यामुळे पहलगाममधील हल्ला पाकिस्तानी आतंकवाद्यांनी सुनियोजित पद्धतीने केल्याचे स्पष्ट दिसून येते.त्यामुळे आता पाकिस्तानला जशास तसे उत्तर देण्याची गरज आहे.जय हिंद!

लेखक

रमेश कृष्णराव लांजेवार
(स्वतंत्र पत्रकार)

मो.नं.९९२९९०७७९, नागपूर.

टॅरिफ युद्धांच्या इतिहासातून आज काय शिकता येईल ?

व्यापार हे केवळ आर्थिक साधन नाही, तर राजकारण आणि शक्तीचे एक शस्त्र म्हणून काम करत आहे. अलीकडच्या काळात अमेरिका-चीन व्यापार तणाव किंवा चिनी इलेक्ट्रिक वाहनांवरील युरोपियन युनियनच्या टॅरिफवर प्रकाश टाकण्याचा वाट्याला येत असताना, सत्तेचे साधन म्हणून टॅरिफचा वापर हा एक ऐतिहासिक वारसा आहे.

व्यापारी युगापासून ते आधुनिक भू-राजकारणापर्यंत, टॅरिफ युद्धांनी अर्थव्यवस्था, उद्योग आणि जीवन कसे विस्कळीत केले आहे याचा शोध इथे आपण घेऊ. ही टॅरिफ युद्धे अनेकदा वेगाने सुरू झाली आहेत परंतु ते तिढे सोडवण्यासाठी अनेक वर्षे नाही, तर अनेक दशके लागतात असा बऱ्याच देशांचा अनुभव आहे.

व्यापारवाद: टॅरिफ संघर्षाची सुरुवात १६ व्या आणि १८ व्या शतकादरम्यान, व्यापारवादाने जागतिक आर्थिक विचारांवर वर्चस्व गाजवले. त्या वेळी ब्रिटन आणि फ्रान्ससारख्या युरोपीय शक्तींनी देशांतर्गत उद्योगांचे संरक्षण करण्यासाठी आणि प्रतिस्पर्ध्यांना कमकुवत करण्यासाठी वाढीव दराने टॅरिफ लादले, यात अनेकदा सूडबुद्धीचे राजकारणही झाले. अँग्लो-डच युद्धांसारख्या संघर्षांमध्ये टॅरिफ हे केंद्रस्थानी होते, कारण त्या काळात व्यापार मार्गांवर आणि शुल्कांवर असलेले नियंत्रणच साम्राज्यां वाढवण्यासाठी आवश्यक ठरत असे.

स्मूट-हॉली टॅरिफ (१९३०): एक सावधानतापूर्ण कहाणी महामंदीच्या काळात, अमेरिकेने स्मूट-हॉली टॅरिफ कायदा मंजूर केला, ज्यामुळे देशांतर्गत उत्पादकांचे संरक्षण करण्यासाठी २०,००० हून अधिक वस्तूंच्या आयातीवरील शुल्क वाढले. २५ हून अधिक देशांनी त्याला प्रत्युत्तर दिले. जागतिक व्यापार कोसळला - १९२९ ते १९३४ पर्यंत ६० टक्क्यांपेक्षा जास्त घरघरण या व्यापारात झाली. त्यामुळे अमेरिकेत किमती वाढल्या, वस्तू दुर्मिळ झाल्या आणि अमेरिकन व्यवसायांना आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेतील प्रवेश गमवावा लागला. जागतिक अर्थव्यवस्था मंदीच्या गतंत खोलवर बुडाली. दुसऱ्या महायुद्धानंतरच व्यापार पूर्ववत होऊ लागला. त्यातही मोठे पाऊल उचलले गेले ते १९९० च्या दशकाच्या पूर्वार्धात, जेव्हा जनरल अँग्रीमंट ऑन टॅरिफ्स अँड ट्रेड सारख्या सहकारी चौकटी तयार झाल्या आणि नंतर या कराराचे पालन

होते की नाही हे पाहाण्यासाठी जागतिक व्यापार संघटना ही आंतरराष्ट्रीय यंत्रणा तयार झाली. मात्र आजही, स्मूट-हॉली प्रकरण व्यापक संरक्षणवादाच्या धोक्यांबद्दल एक ऐतिहासिक इशारा आहे. चिकन युद्ध (१९६०): अफघानाने टिकणारा एक कायमचा कर १९६२ मध्ये, युरोपियन आर्थिक समुदायाने अमेरिकन चिकनवर कर लादला. मग अमेरिकेने युरोपियन ऑटोमेकर्सना लक्ष्य करून आयात केलेल्या हलक्या ट्रकवर २५ टक्के कर लादला. जरी ते किरकोळ वाटत असले तरी, 'चिकन कर' आजही लागू आहे. त्या कराने अनवधानाने अमेरिकन ऑटोमेकर्सना, विशेषतः पिकअप ट्रक व्यवसायाला संरक्षण दिले, परंतु ग्राहकांसाठी पर्याय कमी केले आणि परदेशी ब्रँडसाठी मर्यादित बाजारपेठ प्रवेश दिला. आज कॅक दशकांनंतर, हा कर मोठ्या परिणामांसह एका लहान व्यापार वादाचा अवशेष राहिला आहे.

अमेरिका-जपान व्यापार तणाव (१९८०): संघर्षामुळे एकात्मता १९८० च्या दशकात, जपानमधून वाढत्या निर्यातीमुळे, विशेषतः कार आणि इलेक्ट्रॉनिक्समुळे, अमेरिकेकडून अन्याय्य व्यापाराचे आरोप झाले. टॅरिफ आणि कोटा लादण्यात आला आणि जपानवर 'स्वैच्छिक कटिबंध' लादण्यात आले. ग्राहकांसाठी कारच्या किमती वाढल्या. यावर उपाय म्हणून, टोयोटा आणि होंडा सारख्या जपानी कंपन्यांनी अमेरिकेत कारखाने बांधण्यास सुरुवात केली, ज्यामुळे अमेरिकन नोकऱ्या निर्माण झाल्या आणि टॅरिफ टाळण्यात आले. हा वाद औपचारिक निराकरणाने संपला नाही तर त्याऐवजी सखोल औद्योगिक एकात्मतेकडे नेला. जपानी कंपन्या अमेरिकन उत्पादनात प्रमुख खेळाडू बनल्या. यातून, व्यापार तणाव जागतिक उत्पादनाला कसे आकार देऊ शकतात हेही दिसून येते.

अमेरिका-चीन व्यापार युद्ध (२०१८-२०२०) अलीकडच्या काळात सर्वात प्रसिद्ध झालेल्या टॅरिफ युद्धांपैकी एक ट्रम्प प्रशासनाच्या काळात सुरू झाले. व्यापार असंतुलन आणि अन्याय्य पद्धतींचा हवालदा देऊन, अमेरिकेने ५५० अब्ज डॉलरपेक्षा जास्त किमतीच्या चिनी वस्तूंचा कर लादला. चीनने अमेरिकन कृषी आणि औद्योगिक निर्यातीवर कर लादला. याचा परिणाम व्यापक होता. सोयाबीन आणि इतर पिकांच्या चिनी आयातीत घट

झाल्यामुळे अमेरिकेतील शेतकऱ्यांना मोठा फटका बसला.अमेरिकी ग्राहकांना चिनी इलेक्ट्रॉनिक्स उपकरणांसाठी जास्त पैसे मोजावे लागले. व्यवसायांना पुरवठा साखळीतील व्यत्यय आणि गुंतवणूक नियोजनात अनिश्चिततेचा सामना करावा लागला. २०२० मध्ये पहिल्या टप्प्यातील करार झाला असला तरी, अनेक शुल्क अजूनही लागू आहेत. दीर्घकालीन आर्थिक परिणाम अजूनही दिसून येत आहेत, विशेषतः अनेक देश चीनसारख्या एकाच मोठ्या व्यापारी भागीदारांवरील अवलंबित्व कमी करण्याचा प्रयत्न करत आहेत.

टॅरिफ युद्धांचा परिणाम आणि निराकरण इतिहास दर्शवितो की टॅरिफ युद्धांचे परिणाम संपल्यानंतरही बराच काळ टिकतात. कोविड-१९ नंतर जागतिक व्यापार केवळ दोन वर्षात स्थिर झाला. पण टॅरिफमुळे घडणारे संघर्ष हे दोन देशांमधील एकाच, भांडवल प्रवाह यांवर परिणाम करतात आणि किमान एक देशात महागाई, नोकऱ्यांमध्ये व्यत्यय आणि दीर्घकाळापर्यंत आर्थिक समायोजनात व्यत्यय आणतात. याची खरी किंमत नागरिक आणि व्यवसायांना सोसावी लागते - आणि पूर्वीसारखे दिवस परत येण्यासाठी त्यांनाच सर्वात जास्त वेळ वाट पाहावी लागते.

जेव्हा निर्णय तुमच्या हातात नसतो, तेव्हा उपाय काय ? जरी सरकारने टॅरिफ युद्धे चालवत असली तरी, व्यवसाय, गुंतवणूकदार आणि ग्राहकांनी परिस्थितीशी जुळवून घेतले पाहिजे. व्यवसाय पुरवठा साखळींमध्ये विविधता आणू शकतात, उत्पादनाचे स्थानिकीकरण करू शकतात आणि जोखीम कमी करण्यासाठी धोरणात्मक समर्थनात सहभागी होऊ शकतात. गुंतवणूकदारांनी व्यापार-प्रवण क्षेत्रांचा मागोवा घ्यावा, लवचिक देशांतर्गत-केंद्रित कंपन्यांची ओळख पटवावी आणि अस्थिरतेपासून बचाव करण्यासाठी आर्थिक साधनांचा वापर करावा.

ग्राहकसुद्धा स्थानिक उद्योगांना पाठिंबा देऊ शकतात, खरेदीच्या सवयी बदलू शकतात आणि किमती चढ-उतार होत असताना आगाऊ योजना करू शकतात. जरी ते धोरण नियंत्रित करू शकत नसले तरी, हे गट लवचिकता निर्माण करू शकतात, बदलत्या व्यापार परिदृश्यात माहितीपूर्ण आणि लवचिक राहून व्यत्ययास संधीत रूपांतरित करू शकतात.

उन्हाळ्यात मधुमेहाच्या रुग्णांनी 'या' ५ फळांचे सेवन चुकूनही करू नये; झपाटयाने वाढू शकते रक्तातील साखरेची पातळी



भारतातील अनेक जण हे मधुमेहग्रस्त आहेत. मधुमेह हा जीवनशैलीमुळे झपाटयाने वाढणारा आजार आहे. दुर्दैवाने यावर कोणताही इलाज नाही. एकदा का मधुमेहाची लागण झाली तर तुम्हाला त्याच्यासोबतच जगावे लागते. मधुमेह असलेल्या लोकांना विशेषतः उच्च किंवा कमी रक्तातील साखरेचा सामना करावा लागतो, ज्यामुळे त्यांच्या दैनंदिन जीवनावर परिणाम होतो. खाण्यापिण्याच्या बदललेल्या सवयी, अयोग्य वेळा आणि शारीरिक कष्टाचा अभाव; यामुळे मधुमेहासारखे आजार मागे लागतात. मात्र, डायबिटीजवर नियंत्रण ठेवल्यास चांगले जीवन जगाता येते. मधुमेहाच्या रुग्णांनी आजारात आहारावर लक्ष ठेवावे लागत असते. मधुमेहाच्या रुग्णांनी कोणती फळे खाऊ नये हे जाणून घेणे सर्वात महत्त्वाचे आहे, याविषयी तज्ज्ञांनी माहिती दिल्याचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्याबाबत सविस्तर जाणून घेऊ मधुमेहाच्या रुग्णांनी चुकूनही खाऊ नयेत ही फळे

द्राक्षे मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी द्राक्ष अत्यंत हानिकारक मानली जातात. द्राक्षे खाल्ल्याने रक्तातील साखर झपाटयाने वाढू शकते. त्यामध्ये फ्रुक्टोज आणि ग्लूकोजचे प्रमाण खूप जास्त असते. त्यामुळे द्राक्षापासून मधुमेहाच्या रुग्णांनी लांब राहिलेलेच चांगले आहे. चेरी चेरी हे फळ अनेकांना आवडते. पण एक कप चेरीमध्ये साधारण २० ग्रॅम साखर असते. त्यामुळे साखर असलेल्या रुग्णांनी-मधुमेही रुग्णांनी चेरी खाणे टाळावे. अननस क्विंटमिन सी असलेले अननस फळ जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण झपाटयाने वाढते. त्यात कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण जास्त असते. जे रक्तात लवकर विरघळते आणि ग्लूकोज वाढवते.

अननसामध्ये ६ ग्रॅम साखर असते. ग्लायसेमिक इंडेक्स जास्त असेल तितक्या प्रमाणात रक्तातील साखरेची पातळी वाढते. त्यामुळे मधुमेहाच्या रुग्णांना अननस मर्यादित प्रमाणात खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

आंबे फळांचा राजा सर्वांचा आवडता आहे पण आंब्यामध्ये साखरेचे प्रमाणही जास्त असते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढते. जर मधुमेही रुग्णांनी मोठ्या प्रमाणात आंबे खाल्ले तर त्यांना हृदयरोग किंवा स्ट्रोकचा धोका होऊ शकतो. मधुमेहाच्या रुग्णांना साधारणपणे आंबा न खाण्याचा किंवा मर्यादित प्रमाणात खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

केळी केळी आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे परंतु केळी खाल्ल्याने साखर आणि कर्बोदकांचे प्रमाण वाढू शकते. मधुमेह असलेल्या लोकांनी केळे मर्यादित प्रमाणातच खावे. जास्त केळी खाल्ल्याने साखरेची पातळी वाढू शकते. वरील कोणतेही फळ खाण्यापूर्वी मधुमेही रुग्णांनी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे आहे.

आमिर खान अनेक हटके विषय असलेले चित्रपट निवडतो आणि प्रत्येक चित्रपटासाठी तो खूप मेहनत घेतो. तो त्याच्या चित्रपटातील भूमिकेला न्याय देण्यासाठी १०० टक्के प्रयत्न करतो. त्याने त्याच्या भूमिकेसाठी अनेकदा फिटनेसमध्ये बदल केले आहेत. 'दाल' चित्रपटासाठी त्याला डाएटवर लक्ष केंद्रित करावे लागले होते. चित्रपटादरम्यान त्याच्या फिटनेस दिनचर्येविषयी आमिर खान म्हणाला होता, मी स्वतःला पाच महिने दिले. यामध्ये डाएटने सर्वात महत्त्वाची भूमिका बजावली होती. लोकांना वाटत की, फक्त वर्कआउट गरजेचे आहे; पण जर योग्य डाएट नसेल, तर तुम्हीही काहीही करू शकत नाही. डाएट हे पहिल्या क्रमांकावर येते. ५० टक्के डाएट, २५ टक्के वर्कआउट व २५ टक्के आराम घ्या. सलग आठ तास झोपा. जोपर्यंत तुम्ही हे करत नाही तोपर्यंत तुम्हाला फरक जाणवणार नाही.

लोक रात्री भात न खाणे, कमी जेवण करणे किंवा उपाशी राहणे किंवा जास्त प्रोटीनयुक्त पदार्थांचे सेवन करणे, इत्यादी गोष्टी करतात; पण आमिर सांगतो की, तो तसे करत नाही. मी वजन कमी करण्याच्या जुन्या मार्गाचे अनुकरण करतो, ज्यामध्ये कॅलरीज कमी आहेत. जर तुम्ही २,००० युनिट ऊर्जा खर्च केली, तर तुम्ही किती कॅलरीज खाता? जर तुम्ही तेवढ्याच कॅलरीज खात असाल, तर तुमचे वजन तेवढेच राहील. जर तुम्ही २,००० युनिट ऊर्जा खर्च केली आणि १,५०० कॅलरीजचा आहार घेतला, तर दररोज ५०० कॅलरीज कमी होतात. तसेच, जर तुम्ही १,००० युनिट ऊर्जा आणखी खर्च केली आणि दररोज सात किमी चाललात, तर आठवड्यात ७,००० कॅलरीज कमी होतात. हेच विज्ञान आहे. जर तुम्ही १,५०० कॅलरीज सेवन करीत असाल, तर तो संतुलित आहार असला पाहिजे. त्यासाठी कार्ब्स, प्रोटीन्स, फॅट्स,

फायबर व सोडियमची आवश्यकता असते, असे आमिर खान याने 'बॉलीवूड हंगाम' मध्ये सांगितले होते.

वजन कमी करण्यासाठी कॅलरीज कमी करणे, हा एक चांगला मार्ग आहे. हे जाणून घेण्यासाठी 'दी इंडियन एक्सप्रेस'ने तज्ज्ञांशी संवाद साधला.

कॅलरीज कमी करणे, ही फॅट आणि वजन कमी करण्यासाठी एक लोकप्रिय पद्धत आहे. सोप्या भाषेत सांगायचे, तर शरीराचे सध्याचे वजन संतुलित ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेल्या कॅलरीजपेक्षा कमी कॅलरीजचा आहार

यांसारखी दैनंदिन कामे करण्यासाठी एका ठरावीक प्रमाणात ऊर्जेची आवश्यकता असते, जी कॅलरीजमध्ये मोजली जाते. जेव्हा आपण आपल्या शरीराच्या गरजेपेक्षा जास्त कॅलरीजचे सेवन करतो, तेव्हा या जास्तीच्या कॅलरीज फॅट्स म्हणून शरीरात साठवल्या जातात. त्याशिवाय जेव्हा आपण शरीराच्या गरजेपेक्षा कमी कॅलरीजचे सेवन करतो, तेव्हा शरीर ऊर्जेसाठी साठवलेल्या फॅट्सचा वापर करते, ज्यामुळे फॅट्स प्रमाण कमी होते, असे चहल सांगतात.

कॅलरीज कमी झाल्याने हळूहळू दीर्घकाळासाठी वजन कमी होऊ शकते. चहल यांच्या मते, ही एक उत्तम पद्धत आहे, जी अनेकदा फायदेशीर ठरते. कॅलरीचे सेवन कमी करून आणि शारीरिक हालचाली वाढवून तुमचे शरीर ऊर्जेसाठी फॅट्स कमी करण्यास सुरुवात करते. त्यामुळे शरीरातील फॅट्स आणि वजन कमी होते. तुमच्या शरीराला दिवसातून ठरावीक प्रमाणात जेवण घेण्याची सवय लागते. त्या पुढे सांगतात.

कॅलरीजची कमतरता प्रत्येकासाठी योग्य असू शकत नाही, हे लक्षात घ्या. आरोग्याशी संबंधित समस्या असलेले लोक, खेळाडू किंवा खाण्याशी संबंधित आजार असलेल्या व्यक्ती यांना वजन कमी करताना जास्त काळजी घ्यावी लागते. त्याशिवाय कॅलरीज अति जास्त प्रमाणात कमी झाल्यास रक्तचाूचे दुखणे, पौष्टिक कमतरता किंवा इतर आरोग्य समस्या निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरू शकते. म्हणून कॅलरीजची कमतरता असतानाही संतुलन राखणे आणि शरीराच्या पौष्टिक गरजा समजून घेऊन त्या पूर्ण करणे अत्यंत आवश्यक आहे असे चहल यांनी स्पष्ट केले.

घेणे होय. 'ला फेमे'च्या न्युट्रिशनस्ट राशी चहल सांगतात, जेव्हा तुम्ही कमी कॅलरीज खाता तेव्हा तुमचे शरीर ऊर्जेसाठी साठवलेल्या फॅट्सकडे वळते, ज्यामुळे वजन कमी होते. वजन कमी करण्याच्या प्लॅनमधील ही एक महत्त्वाची बाब आहे.

कॅलरीज कमी झाल्याने वजन कसं कमी होणे, यामागे बायोलाॅजि आहे. आपल्या शरीराला श्वास घेणे, अन्न पचवणे, विचार करणे व शरीराची हालचाल करणे



तुम्ही एक महिना जीभ स्वच्छ न केल्यास शरीरावर कसा परिणाम होतो? तज्ज्ञांनी केले धक्कादायक खुलासे

तुमच्यापैकी किती जण रोज जीभ स्वच्छ करीत असतील? हे वाचल्यावर कित्येक जण आपण तर जीभ स्वच्छ करतच नाही, असे मनात नक्कीच बोलले असतील. आपल्यापैकी बहुतेक जण दात घासतात आणि कदाचित फ्लॉस करतात; पण जिभेकडे अनेकदा दुर्लक्ष करतात. जर तुम्ही तुमची जीभ स्वच्छ करणे फक्त एक-दोन दिवस नाही, तर संपूर्ण महिनाभरासाठी सोडून दिले तर काय होईल?

तर जिभेची स्वच्छता करणे योग्य आहे की नाही हे समजून घेण्यासाठी आम्ही दिल्लीतील सी. के. बिलॉ हॉस्पिटलमधील इंटर्नल मेडिसिनचे प्रमुख सल्लागार डॉक्टर नरंदर सिंगला यांच्याशी चर्चा केली.

डॉक्टर सिंगला यांच्या मते, जिभेची नियमित स्वच्छता केल्याने तिच्या पृष्ठभागावर नैसर्गिकरित्या जमा होणारे जीवाणू, अन्नाचे अवशेष आणि मृत पेशी काढून टाकण्यास मदत होते. हे एकायला कदाचित तुम्हाला किरकोळ वाटेल. पण, तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत जीभ स्वच्छ करणे समाविष्ट करणे चांगले ठरू शकते. मग ते जीभ स्क्रॅपरने असो किंवा टूथब्रशने असो. जीभ स्क्रॅपर हे एक लहान, यू-आकाराचा उपकरण आहे जे प्लास्टिक किंवा धातूचे बनलेले असते.

जिभेची नियमित स्वच्छता करण्याचे फायदे

१. तोंडाची दुर्गंधी रोखणे.
२. तुमची चवीची जाणीव सुधारणे.
३. तोंडातील हानिकारक जीवाणू कमी करणे.
४. पचन व्यवस्थित होण्यास मदत करणे.

तुम्ही ३० दिवसांपेक्षा जास्त दिवस जीभ स्वच्छ केली नाही तर काय होईल?

डॉक्टर सिंगला स्पष्ट करतात की, जीवाणू तुमच्या जिभेच्या पृष्ठभागावर वाढतात आणि एक जाड, चिकट बायोफिल्म तयार करतात. तर ही गोष्ट



फक्त वाईट नाही, तर खूप गंभीर आहे. त्यामुळे पुढील काही गोष्टी होऊ शकतात

१. सतत हॅलिटोसिस (श्वासाची दुर्गंधी).
२. टेस्ट ब्रूस बंद झाल्यामुळे चवीची भावना मंदावणे.
३. ओरल थ्रश - एक बुरशीजन्य संसर्ग ज्यामुळे अस्वस्थता आणि पांढरे टिपके तोंडात निर्माण होतात.
४. काळी जीभ - एक निरुपद्रवी पण चिंताजनक स्थिती, जिथे मृत पेशी अडकल्यामुळे जीभ काळी आणि अस्पष्ट दिसते.
५. जिभेतील जीवाणू हिरड्यांमध्ये पसरल्याने पिरियडॉन्टल रोगाचा धोका वाढतो.

तसेच काही वेळा जिभेच्या स्वच्छतेकडे दुर्लक्षित केल्यामुळे किंवा तोंडाची स्वच्छता नसल्यामुळे ऑसिड रिफ्लक्स किंवा जीईआरडीसारख्या पचनाच्या समस्यादेखील उद्भवू शकतात. त्याचबरोबर तुम्ही दीर्घकाळ जीभ स्वच्छ करण्याकडे दुर्लक्ष केल्यास त्याचे परिणाम आणखीन वाढू शकतात आणि दीर्घकालीन संसर्ग, जळजळ आणि अगदी हिरड्यांचे आजार अशा समस्यादेखील उद्भवू शकतात. त्याचप्रमाणे चांगली पचनक्रिया तोंडापासून सुरू होते. तुमची जीभ स्वच्छ करणे हा सराव चांगला श्वास घेण्यापुरताच मर्यादित नाही, तर तो शरीराचे आरोग्य चांगले राखण्याचा एक महत्त्वाचा भाग आहे, असे डॉक्टर नरंदर सिंगला म्हणाले आहेत.

कोणी जास्त काळजी घेण्याची गरज?

प्रत्येकाने दररोज आपली जीभ स्वच्छ केली पाहिजे. पण, पुढील काही लोकांनी विशेष सावधगिरी बाळगली पाहिजे.

१. ज्यांचे तोंड कोरडे असते.
२. धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्ती.
३. ज्यांचे आहारात प्रथिने किंवा दुग्धजन्य पदार्थ जास्त असतात.
४. ज्यांना तोंडातून दुर्गंधी येते किंवा तोंडातून लाळ गळण्याची शक्यता जास्त असते
५. वृद्ध आणि कमकुवत रोगप्रतिकार शक्ती असलेले लोक.
६. काही औषधे तुमचे तोंड कोरडे करू शकतात, ज्यामुळे बॅक्टेरिया बाहेर काढणे आणखी कठीण होते. म्हणून जर तुम्ही दीर्घकालीन औषधे घेत असाल, तर जीभ स्वच्छ करणे ही सवय विशेषतः महत्त्वाची आहे.

जीभ स्वच्छ करण्यास एका मिनिटापेक्षा कमी वेळ लागतो. पण त्याचा परिणाम फ्रेश श्वास, तीक्ष्ण चव व चांगले आरोग्य असा दिसतो. म्हणून पुढच्या वेळी जेव्हा तुम्ही तुमचा टूथब्रश घ्याल तेव्हा फक्त दात घासून थांबू नका. तुमच्या जिभेकडेसुद्धा लक्ष द्या.

मोड आलेली कडधान्यं का खावीत? त्यात पौष्टिक गुणधर्म आहेत का? डॉक्टरांकडून जाणून घ्या, किती आणि कसे करावे सेवन?



जर तुम्ही निरोगी किंवा आरोग्यदायी नाशत्याचे पर्याय शोधत असाल, तर नेहमीच्या स्वयंपाकघराच्या पलीकडे उपलब्ध असलेले पर्याय शोधण्याचा प्रयत्न करा. हिरवे मूग (श्रीशुभ श्रैरा), हरभरा (चणा) किंवा मट यांसारखी मोड आलेली कडधान्यं खाऊ शकता. तुमचा र पोषक घटकांनी समृद्ध आणि कमी साखर असलेल्या पदार्थांमध्ये रूपांतरित करू शकता. मोड आलेले कडधान्य म्हणजे डाळ किंवा नुकतेच मोड येण्यास सुरुवात झालेल्या कडधान्याच्या बिया, त्या भिजवून एक किंवा दोन दिवस ओलसर वातावरणात ठेवल्यास, या कडधान्यांना अंकुर फुटू लागतात. त्यामुळे एन्झाइम व पोषक घटक निर्माण होतात आणि पचन व पोषक घटकांच्या शोषणात अडथळा आणणारी संयुगे कमी होतात. तुम्हाला मोड आलेली कडधान्यं खाण्याची गरज का आहे

मोड आलेली कडधान्यं ही पचायला सोपी असतात. त्यांचा ग्लायसेमिक भार कमी असतो. ग्लायसेमिक भार म्हणजे अन्न खाल्ल्यानंतर एखाद्या व्यक्तीच्या रक्तातील साखरेची पातळी किती वाढते याचे मोजमाप करण्याचे एकक आहे. मोड आलेल्या कडधान्यांचे सेवन केल्यास रक्तातील ग्लूकोजची पातळी न वाढता सतत ऊर्जा मिळते. मोड आलेल्या कडधान्यांतून रक्तप्रवाहात ग्लूकोज खूप हळूहळू सोडले जाते. तसेच कार्बोहायड्रेट्स आणि प्रथिने दोन्हीचे पचन सुधारते. मोड आलेले कडधान्य स्टार्च पचण्यापूर्वी एन्झाइम्स सोडण्यास उत्तेजन देते, ज्यामुळे आतड्यांचे आरोग्य सुधारू शकते आणि आतड्यांतील वायू (गॅस) कमी होऊ शकतो.

मैद्यामुळे उद्भवतात अनेक गंभीर आजार; तज्ज्ञांनी सांगितलेले मैद्याऐवजी 'हे' पाच पर्याय निवडा

केक आणि ब्रेडपासून ते समोसा, वडापाव, सॅण्डवीचपर्यंत अशा आपल्याला आवडणाऱ्या बहुतेक फास्ट फूडमध्ये मैदा वापरला जातो. मैदा आरोग्यासाठी चांगला नाही हे आपण अनेकदा ऐकतो. एस्टर सीएमआय हॉस्पिटलमधील क्लिनिकल न्यूट्रिशनस्ट एडविना राज यांनी याची पुष्टी केली आणि सांगितले की, मैदा खूप प्रक्रिया केलेला आणि पोषक तत्वांपासून वंचित आहे. मैदा रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढवू शकते आणि पचनाच्या समस्या निर्माण करू शकते, असे त्या म्हणाल्या.

मैद्याऐवजी इतर पर्याय गव्हाचे पीठ : भारतीय स्वयंपाकघरांमध्ये सर्वात सहज उपलब्ध असलेल्या पर्यायांपैकी एक असलेले गव्हाचे पीठ हे मैदासाठी एक उत्तम पर्याय आहे. गव्हाचे पीठ हा मैद्याच्या ऐवजीचा सर्वात जवळचा पर्याय आहे. ते अधिक फायबर, पोषक तत्व देते, शिवाय हे आतड्यांसाठीदेखील चांगले आहे. ते पोळी, पराठे, ब्रेड आणि केक बनवण्यासाठीही चांगला पर्याय आहे. शिवाय याच्या सेवनाने पोट भरल्यासारखे वाटते, ज्यामुळे सतत भूक लागत नाही. हे वजन कमी करणाऱ्यांसाठी फायदेशीर आहे, असे एडविना यांनी सांगितले.



बदामाचे पीठ : एडविना राज म्हणाल्या की, बदामाचे पीठ ग्लूटेन-मुक्त आहे आणि निरोगी चरबींनी भरलेले आहे, ज्यामुळे ते कमी-कार्ब आणि केटो सर्कलमध्ये आवडीचे बनते. बारीक कुस्करलेल्या बदामांपासून बनवलेले, ते बेकड पदार्थांना एक उत्तम चव आणि पौष्टिकता देते.

ओट्स पीठ : ओट्स पीठ घरी बारीक करून सहज बनवता येते. ते विरघळणाऱ्या फायबरने

भरलेले असते, विशेषतः बीटा-ग्लूकन, जे कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास आणि रक्तातील साखर स्थिर करण्यास मदत करते. ओट्सच्या पिठाची चव थोडी गोड असते आणि ती मफिन, पॅनकेक्स आणि डोसा पिठातही चांगली काम करते. रचनेसाठी ते इतर पिठांबरोबर मिसळा, असे एडविना राज म्हणाल्या.

नाचणीचे पीठ : भारतातील एक पारंपरिक धान्य असलेल्या नाचणीमध्ये कॅल्शियम, लोह आणि अमिनो आम्ल भरपूर प्रमाणात असतात. हे ग्लूटेन-मुक्त आहे, पचायला सोपे आहे आणि भाकरी, लाडू किंवा कुकीज बनवण्यासाठीदेखील योग्य आहे, असे एडविना राज म्हणाल्या.

चण्याचे पीठ : चण्याच्या पिठात प्रथिने आणि फायबर भरपूर असतात. भारतीय स्वयंपाकघरांमध्ये भजी बनवण्यापासून ते लाडू, शेव, चिवडा बनवण्यापर्यंत अशा अनेक पदार्थांमध्ये ते वापरले जाते. बेसन नैसर्गिकरित्या ग्लूटेन-मुक्त आहे, ज्यामुळे ते चवदार पाककृतींसाठी एक उत्तम पर्याय बनते, असे एडविना राज म्हणाल्या.

कलिंगड खाण्याचे जबरदस्त फायदे पण तज्ज्ञ म्हणतात, सेवन करताना नक्की वापरा 'हा' नियम!

उन्हाळ्यात आढळणारे कलिंगड हे अनेक पौष्टिकतेने समृद्ध एक चवदार आणि आरोग्यदायी फळ आहे, ज्यामुळे शरीरात पाण्याची कमतरता भासत नाही. आंब्यापेक्षाही कलिंगड आवडीने खाणारे अनेक लोक आहेत. उन्हाळ्यात आढळणारे कलिंगड हे अनेक पौष्टिक घटकांनी समृद्ध एक चवदार व आरोग्यदायी असे फळ आहे. त्यामुळे शरीरात पाण्याची कमतरता भासत नाही. उन्हाळ्यात शरीराला थंड आणि हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी कलिंगड हे खूप चांगले फळ मानले जाते. त्यात पोटॅशियम, राईबोफ्लेविन, लोह, कॅल्शियम, झिंक, फायबर, नियासिन, लोह, अ, ब, क ही जीवनसत्त्वे आणि लाइकोपिन असे अनेक प्रकारचे पोषक घटक असतात; जे शरीराला तंदुरुस्त ठेवण्याचे काम करतात.

कलिंगडमध्ये भरपूर पाणी असते आणि त्यामुळे ते शरीराला कधीही पाण्याची कमतरता भासू देत नाही. टरबूजमध्ये क जीवनसत्त्व आढळते; जे मजबूत प्रतिकारशक्तीसाठी खूप महत्त्वाचे आहे. त्याशिवाय त्यात अ जीवनसत्त्वदेखील आढळते; जे रोगप्रतिकार शक्ती नियंत्रित करते आणि संक्रमणापासून संरक्षण करते. कलिंगडचे सेवन तुम्ही ज्यूसच्या स्वरूपातही करू शकता. आयुर्वेदिक तज्ज्ञ डॉ. दीक्षा भावसार यांनी कलिंगड खाण्याचे फायदे सांगितले असल्याचे वृत्त वृत्त इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्याबाबत जाणून घेऊ डॉ. दीक्षा भावसार यांच्या मते, कलिंगडमध्ये ९० टक्क्यांहून अधिक पाणी असते, जे व्हिटॅमिन सी, ए, बी६ आणि पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, लोह, फॉस्फरस, फोलेट आणि कॅल्शियम सारख्या खनिजांचा चांगला स्रोत आहे. केवळ लगदाच नाही तर टरबूजाच्या बिया देखील फायदेशीर असल्याचे त्या सांगतात.



कलिंगड खाण्याचे फायदे जास्त तहान कमी करते थकवा कमी करते शरीरातील जळजळ दूर करण्यास मदत करते वेदनादायक लघवी कमी करते रक्तदाब नियंत्रित करते वजन कमी करण्यास मदत होते पचन सुधारते कलिंगड खाण्याचा सर्वात मार्ग तज्ज्ञांनी कलिंगड कमी प्रमाणात खाण्याचा सल्ला दिला. कलिंगडमध्ये पाणी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, ते जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने अतिसार, सूज येणे, पोट फुगणे यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. याबरोबरच कलिंगड जेवणाबरोबर खाऊ नये, असेही त्या सांगतात. कलिंगड खाण्याची सर्वात तम वेळ कलिंगड खाण्याची सर्वात तम वेळ सकाळी १० ते दुपारी १२ पर्यंत आहे. कारण ही वेळ नाश्ता आणि दुपारच्या जेवणाच्या मध्ये येते. तुम्ही सध्याकाळी ५ वाजण्यापूर्वी नाश्ता म्हणूनही खाऊ शकता. रात्री किंवा जेवणाबरोबर कलिंगड खाऊ नये असा सल्लाही तज्ज्ञांनी दिला.

शेतकऱ्यांना रोहित्र उपलब्ध करून द्या

माजी आ. धिरज देशमुख यांची राज्य सरकारकडे मागणी; ऑइलचा लातूरात तुटवडा

लातूर :- लातूरात ऑइलचा तुटवडा असल्याने रोहित्र दुरुस्ती ठप्प झाली आहे. जुने रोहित्र बदलून नवीन रोहित्रही दिले जात नसल्याने शेतकरी मेटाकुटीला आले आहेत. त्यामुळे सरकारने या प्रकरणात लक्ष घालून तातडीने शेतकऱ्यांना रोहित्र उपलब्ध करून द्यावे अशी मागणी माजी आमदार श्री धिरज विलासराव देशमुख यांनी राज्य सरकारकडे केली. उन्हाळा सुरू असल्यामुळे ठिकठिकाणच्या रोहित्रावरील भार वाढला आहे. त्यामुळे रोहित्र नादुरुस्त होण्याचे, जळण्याचे प्रमाण वाढत आहे. पण रोहित्रासाठी ऑइल उपलब्ध नसल्याने रोहित्र दुरुस्ती करून दिली जात नाही. नवीन रोहित्रची मागणी केली तरी ते दिले जात नाही. त्यामुळे लातूर ग्रामीण मधील शेतकऱ्यांनी माजी आमदार श्री धिरज विलासराव देशमुख यांची भेट घेऊन त्यांच्याकडे गाऱ्हाणे मांडले. शेतकऱ्यांची म्हणणे ऐकून घेत माजी आमदार श्री धिरज विलासराव देशमुख यांनी पत्राद्वारे मुख्यमंत्री आणि उपमुख्यमंत्र्यांचे या प्रश्नांकडे लक्ष वेधले. आम्ही



शेतकऱ्यांना दिवसा वीज देऊ, शेतकऱ्यांचे कल्याण

करू, असे राज्य सरकार सातत्याने म्हणते. पण प्रत्यक्षात शेतकऱ्यांना रोहित्र उपलब्ध करून दिले जात नाही. ऑइलही नसल्याने रोहित्र दुरुस्ती ठप्प झाली आहे. त्यामुळे शेतकरी अडचणीत सापडला आहे. पिके जगवायची कशी, पशुधनाला पाणी द्यायचे कसे असे विविध प्रश्न शेतकरी वर्गातून उपस्थित केले जात आहे. सरकारने शेतकऱ्यांचे प्रश्न समजून घेऊन मुबलक प्रमाणात ऑइल आणि रोहित्र उपलब्ध करून द्यावे. शेतकऱ्यांविषयी सरकारला काळजी उरलेली नाही. रोहित्र नसल्याने शेतकऱ्यांची पिके, भाजीपाला करपून जात आहे. शेतकऱ्यांनी हेलपाटे मारूनही त्यांना रोहित्र मिळत नाही. त्यामुळे आम्हाला नुकसान भरपाई द्या, अशीही मागणी शेतकरी करीत आहेत. त्यांच्या व्यथा आम्ही सरकारपर्यंत पोचवल्या आहेत असे आमदार श्री धिरज विलासराव देशमुख यांनी सांगितले.

सैन्य भरती रोखून लष्कराचा आकार १ लाख ८० हजारांनी कमी केला, ही कोणाची आयडिया?; माजी मेजर जनरल जीडी बक्षींनी व्यक्त केला संताप

जम्मू काश्मीरमधील पहलगाममध्ये झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यात आतापर्यंत २७ जणांचा मृत्यू झाला आहे. तर यात अनेकजण गंभीर जखमी झाल्याचे सांगण्यात येत आहे. या हल्ल्यांनंतर माजी मेजर जनरल जीडी बक्षी यांनी सैन्य कपातीवर घणाघाती हल्ला केला आहे. भारतीय लष्करात सैन्य भरती रोखून लष्कराचा आकार १ लाख ८० हजारांनी कमी केला. ही कोणाची बुद्धिमाणी आयडिया होती? अशी विचारणा त्यांनी इंग्रजी वृत्तवाहिनीशी बोलताना व्यक्त केला. तुम्ही म्हणता पॅसा वाचवू कारण अशी पद्धतीने लोक मारले जावेत? पर्वतीय प्रदेशात, जंगलामध्ये लढण्यास सेना पाहिजे, असे सांगत त्यांनी संताप व्यक्त केला. समोर आलेल्या माहितीनुसार, पर्यटकांवर गोळीबार करण्यापूर्वी दहशतवाद्यांनी त्यांची नावे विचारली आणि त्यांना कलमा म्हणायला लावला. उत्तर प्रदेशातील शुभम द्विवेदी होता, ज्याला त्याचे नाव विचारल्यानंतर दहशतवाद्यांनी डोक्यात गोळी मारली. मृतांमध्ये उत्तर प्रदेश, गुजरात, महाराष्ट्र, कर्नाटक, तामिळनाडू आणि

ओडिशातील पर्यटकांचा समावेश आहे. नेपाळ आणि युएईमधील प्रत्येकी एक पर्यटक आणि दोन स्थानिक नागरिकांचाही मृत्यू झाला. महाराष्ट्रातील सहा जणांचा मृत्यू जम्मू आणि काश्मीरमधील पहलगाम येथे झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यात महाराष्ट्रातील सहा जणांचा मृत्यू झाला. त्यापैकी दोघांची ओळख पटली आहे. संतोष जगदाळे आणि कौस्तुभ गणबोटे यांचा मृत्यू झाला आहे. जगदाळे त्यांच्या कुटुंबासह पहलगामला भेट देण्यासाठी आले होते. त्यांच्यासोबत त्यांची पत्नी आणि मुलगीही होती. 'द रेझिस्टन्स फ्रंट' दहशतवादी संघटनेने हल्ल्याची जबाबदारी स्वीकारली सूत्रानुसार, या हल्ल्यात २७ हून अधिक जणांचा मृत्यू झाल्याची भीती आहे, तर अनेक जण जखमी आहेत. लष्कर-ए-तैयबाशी संबंधित 'द रेझिस्टन्स फ्रंट' या दहशतवादी संघटनेने हल्ल्याची जबाबदारी स्वीकारली आहे. गोळीबारानंतर दहशतवादी पळून गेले. काश्मीर खोऱ्यात पूलावामा हल्ल्यानंतर पहलगाममधील हा सर्वात मोठा हल्ला आहे.

जुईनगर येथे जल्लोषात भीम महोत्सव संपन्न

नवी मुंबई प्रतिनिधी.. बौध्दजन पंचायत समिती आणि संघमित्रा महिला मंडळ जुईनगर यांच्या विद्यमाने शनिवार दि १९ एप्रिल रोजी भीम महोत्सव आयोजन करण्यात आले होते.सन्मा सुनील शिर्के यांच्या अध्यक्षतेखाली कार्यक्रम झाला,आयु रविंद्र इंगळे,आयु.बी सी सोनावले यांनी बुद्ध वंदना घेऊन सुरुवात झाली.कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी सन्मा.विजय नाहटा साहेब यांनी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या संविधान निर्मिती बाबत गौरव उदगार काढताना म्हणाले की गवई साहेब यांच्या सारखे भारताचे सरन्यायाधीश होऊ शकतात हे केवळ बाबासाहेबांनी दिलेल्या घटनेमुळेच. कार्यक्रमात सन्मा.सुरेश काकडे,सन्मा.शशिकांत यादव,सन्मा.यशवंत शिंदे,सन्मा.अनिधा नायडू,सन्मा.विशाल जाधव,सन्मा गौरव शिंदे यांना भीमरत्न पुरस्कार २०२५ पुरस्कार प्रदान करण्यात आले. कार्यक्रमात सुप्रसिद्ध धम्मपद वाद्यवृंद सादर करण्यात आला. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सिध्दार्थ साळवी यशवंत शिंदे



सूर्यकांत सावंत समीर साळवी शिवदास सकपाळ यांनी मेहनत केली.कार्यक्रमाला मोठ्या संख्येने उपासक उपसिका उपस्थित होते

जवळबन सेवा सहकारी सोसायटीची निवडणूक बिनविरोध गावकऱ्यांच्या समन्वयातून राजकारण

केज/प्रतिनिधी केज तालुक्यातील सेवा सहकारी सोसायटीची निवडणूक गावकऱ्यांच्या समन्वयातून बिनविरोध करण्यात आली. पार्टी पक्ष संघटना वारंवार संघर्ष उभा राहतो. यावेळी गावकऱ्यांनी एकत्र येत योग्य उमेदवारांची निवड करून सेवा सहकारी सोसायटीची निवडणूक बिनविरोध झाली. याबद्दल सर्व सदस्यांचे अभिनंदन केले जाताना. दीड वर्षांपूर्वी मुदत संपलेली सोसायटीची निवडणूकबिनविरोध बहिष्कार टाकल्यामुळे प्रक्रिया पुढे ढकलण्यात आली होती. १ एप्रिल रोजी



रोजी सुरू झालेल्या निवडणूक प्रक्रियेचा उमेदवारी माघार मुदत २३ एप्रिल रोजी झाली. निवडणूक निर्णय अधिकारी मालती वहावळे यांनी बिनविरोध सदस्य यांचे निकालपत्र दिले.तसेच, या कामी सचिव भारत जाधव यांनी सहकार्य केले. भाकरे नितीन अर्जुन, करपे प्रवीण चंद्रकांत,करपे दिगंबर बबन, करपे शिरू ज्ञानोबा, गायकवाड कैलास महादेव, गायकवाड दशरथ शहाजी, करपे अर्जुन हरिभाऊ, भाकरे बालासाहेब पांडुरंग, करपे शोभा अशोक, पारेकर करुणाबाई शिवाजीराव, जोगदंड एकनाथ चंदाआप्पा, घाडगे गोवर्धन वैजनाथ ,करपे गणेश विठ्ठलराव हे उमेदवार बिनविरोध निवडून आले.

बीड जिल्ह्यात उद्योग उभारून तरुणांच्या हाताला काम देणार-अजित दादा पवार राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष वाढविण्यासाठी ५१ हजार सदस्यांची नोंदणी करणार- हारुणभाई इनामदार

केज/प्रतिनिधी बीड जिल्ह्यात उद्योग उभारून तरुणांच्या हाताला काम देणार आहे असे प्रतिपादन राज्याचे उपमुख्यमंत्री अजित दादा पवार यांनी मुंबई येथील कार्यक्रमात केली आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे अध्यक्ष तथा राज्याचे उपमुख्यमंत्री व बीड जिल्ह्याचे पालकमंत्री अजित दादा पवार यांच्यासह पक्षाच्या वरिष्ठांच्या प्रमुख उपस्थितीमध्ये जनविकास परिवर्तन आघाडीचे विलनिकरण करण्यात आले. यावेळी जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार यांनी आश्वासन दिले की, मी राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष वाढविण्यासाठी ५१ हजार सदस्यांची नोंदणी करणार आहे. याबाबतची सविस्तर माहिती अशी की, मुंबई येथील वानखेडे स्टेडियम येथे राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी पक्षात पक्षप्रवेशाचे आयोजन करण्यात आले होते. जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार व नगराध्यक्षा सौ. सीताताई बनसोड यांच्या प्रमुख मार्गदर्शनाखाली जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख मार्गदर्शक यांच्या उपस्थितीत व जनविकास परिवर्तन आघाडीचे नगरसेवक आणि कार्यकर्त्यांची एक बैठक संपन्न झाली. या बैठकीमध्ये सर्वानुमते निर्णय घेण्यात आला की, राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी पक्षाचे अध्यक्ष तथा राज्याचे उपमुख्यमंत्री व बीड जिल्ह्याचे पालकमंत्री अजित दादा पवार यांच्या नेतृत्वाखाली जनविकास परिवर्तन आघाडीचे विलनीकरण करून काम करण्याचे ठरवण्यात आले. दिनांक २२ एप्रिल २०२५ रोजी वानखेडे स्टेडियम येथे एका भव्य कार्यक्रमांमध्ये राज्याचे उपमुख्यमंत्री तथा राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी



पक्षाचे अध्यक्ष अजित दादा पवार, राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी पक्षाचे महाराष्ट्र प्रदेश अध्यक्ष सुनील तटकरे, खासदार प्रफुल पटेल, मंत्री नवाब मलिक आमदार सना मलिक, आमदार विजयसिंह पंडित, राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे बीड जिल्हाध्यक्ष राजेश्वर आबा चव्हाण यांच्यासह पक्षांच्या प्रमुख नेत्यांच्या उपस्थित जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख, हारुणभाई इनामदार,सौ. नगराध्यक्षा सौ.सीताताई बनसोड, जनविकास परिवर्तन आघाडीचे मार्गदर्शक तथा कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती अंकुशराव इंगळे, दिलीप गुळभिले, गटनेते राजूभाई इनामदार, नगरसेवक जलालभाई इनामदार, नगरसेविकासह सौ. पद्मिनी आक्का शिंदे,माजी नगराध्यक्षा सौ.छायाताई हजारें यांच्यासह जनविकास परिवर्तन आघाडीचे सर्व नगरसेवक, आजी-माजी सरपंच,

उपसरपंच,ग्रामपंचायत सदस्य, चेअरमन, व्हॉइसचेअरमन सह शेकडो कार्यकर्त्यांनी जनविकास परिवर्तन आघाडीचे राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी पक्ष मध्ये विलनीकरण करून पक्षप्रवेश केला. यावेळी राज्याचे उपमुख्यमंत्री तथा राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे अध्यक्ष अजित दादा पवार यांनी बोलताना म्हटले की, जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार यांनी केज नगर पंचायतची एक हाती सत्ता मिळवून शहराचा चांगल्या प्रकारे विकास केला आहे. आज रोजी जन विकास परिवर्तन आघाडी ही राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षामध्ये विलीन झाली आहे. यापुढे केज शहरात विविध विकास करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात निधीची तरतूद करणार आहे. बीड जिल्ह्यातील तरुणांच्या हाताला कामे नाहीत फक्त बीड जिल्ह्यामध्ये नागरिकांना ऊस तोडीचे काम करण्याशिवाय पर्याय

नाही त्याकरिता जिल्ह्यामध्ये मोठमोठे उद्योग उभारणार आहे या उद्योगाच्या माध्यमातून तरुणांच्या हाताला काम देणार आहे. पुढे बोलताना अजित दादा पवार म्हणाले की, यापुढे केज शहराचा विकास थांबणार नाही शहरातील विविध विकास कामासाठी मोठ्या प्रमाणात गती देणार आहे शहराच्या विकासासाठी कितीही निधी लागला तर निधीची कमतरता भासू देणार नाही. यावेळी जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख हारुणभाई इनामदार यांनी राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी पक्षाचे अध्यक्ष तथा राज्याचे उपमुख्यमंत्री व बीड जिल्ह्याचे पालकमंत्री अजित दादा पवार यांच्या नेतृत्वाखाली जनविकास परिवर्तन आघाडी ही राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षामध्ये विलनीकरण करत आहोत अशी घोषणा केली. पुढे बोलताना हारुणभाई इनामदार यांनी सांगितले की, राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष वाढविण्यासाठी बीड जिल्हा सह केज मतदार संघामध्ये ५१ हजार सदस्य नोंदणी लवकरात लवकर करणार आहे. यावेळी जनविकास परिवर्तन आघाडीचे प्रमुख मार्गदर्शक, नगरसेवक व ग्रामीण भागातील आजी-माजी सरपंच, उपसरपंच, चेअरमन, व्हॉइस चेअरमन यांच्यासह कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. लवकरच राष्ट्रवादी पक्षाची मोठी जबाबदारी हारुणभाई इनामदार इनामदार यांच्याकडे देण्यात येण्याची शक्यता वर्तविली जात आहे. जनविकास परिवर्तन आघाडी ही राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी पक्षात विलीनकरण झाल्याची माहिती मिळताच कार्यकर्त्यांनी आनंद उत्सव साजरा करत फटाक्याची आतिषबाजी करत पेढे वाटून स्वागत केले.

राज-उद्धव एकत्र! मविआचं पुढं काय? विजय वडेटीवार म्हणाले आधी त्या दोघांचं

उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे एकत्र येणार असल्याच्या चर्चा सध्या सुरू झाल्या आहेत. दोन्ही ठाकरे बंधूंकडून यावर सकारात्मक प्रतिसाद मिळाल्यानंतर यावर अनेक राजकीय प्रतिक्रिया समोर आल्या. ज्यावरून काहींनी टीका केली तर काही दोघांच्याही एकत्र येण्याच्या चर्चेचे स्वागत केले. दरम्यान, उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे एकत्र येण्यावरून काँग्रेसकडून पहिल्यांदाच प्रतिक्रिया देण्यात आली आहे. राज ठाकरे - उद्धव ठाकरे एकत्र येण्याबाबत काँग्रेसची भूमिका स्वागताची आहे. राज-उद्धव एकत्र आले तर मविआचं काय करायचं ते ठरवू. आधी त्या त्यात आम्ही पडणार नाही. असं विजय वडेटीवार दोघांचं काय ते ठरवू द्या, असं काँग्रेस नेते विजय वडेटीवार म्हणाले आहेत.

विजय वडेटीवार म्हणाले, महाविकास आघाडी ही काही २०-२५ वर्षांची नाही. दोन पक्षांच्या विचारधारा वेगळ्या आहेत. त्या वेळची राजकीय गरज म्हणून मवीआ तयार झाली. राज-उद्धव एकत्र आलेतर महाविकास आघाडीचे काय करायचं ते ठरवू. आधी त्या दोघांचं काय ते ठरू द्या. दोन भाऊ एकत्र येत असतील तर आनंदच आहे. त्यात आम्ही पडणार नाही. असं विजय वडेटीवार म्हणाले.



रमेशराव आडसकर यांच्या सह शेकडो कार्यकर्त्यांनी केला अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी पक्षात प्रवेश

रमेशराव आडसकर यांच्यासह काँग्रेसच्या आजी-माजीने हाती बांधले घड्याळ

केज/प्रतिनिधी रमेशराव आडसकर यांच्या सह शेकडो कार्यकर्त्यांनी केला अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी पक्षात पक्षाचे अध्यक्ष तथा राज्याचे उपमुख्यमंत्री अजित दादा पवार यांच्या प्रमुख उपस्थितीमध्ये प्रवेश केला आहे तर रमेशराव आडसकर यांच्यासह काँग्रेसच्या आजी-माजी कार्यकर्त्यांनी हाती घड्याळ बांधले आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टी पक्षाचे अध्यक्ष तथा राज्याचे उपमुख्यमंत्री अजित दादा पवार यांच्या प्रमुख मार्गदर्शनाखाली व पक्षाचे प्रांत अध्यक्ष सुनील तटकरे, खासदार प्रफुल पटेल, मंत्री नवाब मलिक, आमदार विजयसिंह पंडित, आमदार सना मलिक, जिल्हाध्यक्ष राजेश्वर आबा चव्हाण यांच्या प्रमुख उपस्थितीमध्ये ज्येष्ठ नेते रमेशरावजी आडसकर, केज कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती अंकुशरावजी इंगळे, धारूर कृषी उत्पन्न बाजार समितीचे सभापती,



युवा नेते ऋषिकेश आडसकर, ईश्वर मुंडे सर, माजी नगरसेवक अमर पाटील यांच्यासह जिल्हा परिषद, पंचायत समितीचे आजी-माजी सभापती ,सदस्य व आजी-माजी सरपंच, उपसरपंच, ग्रामपंचायत सदस्य आणि आंबा साखर कारखान्याचे डायरेक्टर यांच्यासह

शेकडो कार्यकर्त्यांनी पक्ष प्रवेश केला आहे. रमेशरावजी आडसकर यांचे बीड जिल्ह्यासह केज,आंबेजोगाई, माजलगाव,धारूर,वडवणी सह संपूर्ण जिल्ह्यामध्ये वर्चस्व आहे त्यांना मानणारा मोठा वर्ग आहे. त्यामुळे आडसकर यांच्या पक्षप्रवेशामुळे अजित दादा पवार यांच्या राष्ट्रवादी पक्षाला चांगली जिल्ह्यामध्ये ताकद मिळणार आहे. येणाऱ्या जिल्हा परिषद पंचायत समितीसह स्थानिक संस्थेच्या निवडणुकीमध्ये आडसकर यांचा फायदा राष्ट्रवादी पक्षाला होणार आहे. लवकरच राष्ट्रवादी पक्षाची मोठी जबाबदारी रमेशराव आडसकर यांच्याकडे येणार असल्याची चर्चा ऐकण्यास मिळत आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष मध्ये आडसकर यांनी पक्षप्रवेश केल्यामुळे जिल्ह्यामध्ये आनंदचे वातावरण निर्माण झाले आहे कार्यकर्ते मध्ये ठिकठिकाणी पक्षप्रवेशाची बातमी कळताच कार्यकर्त्यांनी गुलावाची उधळण करत फटाक्याचे अतिषबाजी करत पेढे वाटून स्वागत केले.