

क्रीडाविषयक प्रकल्पासाठी मुरुड अकोला येथील वन विभागाच्या ताब्यातील जमीन उपलब्ध करून द्यावी

मुंबई (प्रतिनिधी): महाराष्ट्र राज्याचे वनमंत्री गणेश नाईक यांच्याकडे माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांनी लातूरच्या विकास कामासंदर्भात वेळोवेळी दिलेल्या निवेदनाच्या संदर्भाने आज त्यांनी मुंबई येथील सहाद्री विश्रामगृह व्यापक बैठक घेतली. लातूर तालुक्यातील मुरुडअकोला येथील राष्ट्रीय महामार्गागत वन विभागाच्या ताब्यात असलेली शासनाची जमीन राज्य व केंद्र शासनाचे क्रीडाविषयक प्रकल्प राबवण्यासाठी उपलब्ध देण्यासंदर्भातील मागणीसह इतर सर्वच मागण्यावर या बैठकीत सकारात्मक चर्चा झाली. राज्यातील आणि देशातील महत्वाचे शैक्षणिक केंद्र म्हणून नावारूपाला आलेल्या लातूर येथील तरुण वर्ग क्रीडा क्षेत्रातही आता करिअर घडवण्याच्या संधी शोधत आहे, या तरुण वर्गाला सराव करण्यासाठी अद्यावत दर्जाची विविध क्रीडांगणे, स्विमिंग पूल बांधता यावीत, आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे क्रिकेट ग्राउंड उभारता यावे यासाठी ही जमीन उपयुक्त ठरणार आहे. ही बाब आमदार अमित देशमुख यांनी मंत्री महोदयांच्या यावेळी लक्षात आणून दिली, भविष्यात या जमिनीचा होणारा उपयोग लक्षात घेऊन मंत्री महोदयांनी सदरील मागणीला सकारात्मक प्रतिसाद देत योग्य ती कार्यवाही करण्याची सूचना वनविभागाच्या अधिकाऱ्यांना यावेळी दिल्या आहेत. लातूर तालुक्यातील पेठ येथील गायरान जमीनही वन विभागाच्या ताब्यात आहे, सध्या महसूल विभागाच्या

नावे असलेली सादर जमीन परत मिळावी अशी मागणी पेठ ग्रामपंचायत व जनतेच्या वतीने वेळोवेळी करण्यात येत आहे, सदरील जमीन राष्ट्रीय महामार्गाने नजीक आहे. त्यामुळे भविष्यात शैक्षणिक क्रीडाविषयक किंवा शासनाचे इतर प्रकल्प उभारण्यासाठी सदरील जमीन उपयुक्त ठरणार आहे. त्यामुळे वनविभागाने त्या जमिनीवरील ताबा सोडून ती महसूल विभागास परत करावी अशी विनंतीही आमदार देशमुख यांनी याप्रसंगी केली, जमिनीच्या मालकीच्या नोंदी व इतर कागदपत्रे तपासून या संदर्भात कार्यवाही करण्याच्या सूचना वनमंत्र्यांनी यावेळी संबंधित अधिकाऱ्यांना केल्या आहेत. शैक्षणिक, औद्योगिक व्यापारी, केंद्र म्हणून अत्यंत वेगाने विकसित होत असलेल्या लातूर शहरानजीक साखरा पाटील येथील असलेले आदरणीय विलासराव देशमुख वनउद्यान आंतरराष्ट्रीय वन पर्यटन केंद्र म्हणून विकसित करण्यात यावे अशी मागणीही यावेळी करण्यात आली, लातूर विमानतळाशेजारी असलेल्या या उद्यानात वेगवेगळ्या फुलांची उद्याने, प्राणी संग्रहालय व इतर नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबवून हे उद्यान विकसित करावे अशी संकल्पना असल्याचे आमदार देशमुख यांनी वनमंत्र्यांच्या यावेळी निदर्शनास आणून दिले. च सदरील संकल्पना खूपच कौतुकास्पद असल्याचे सांगून वनमंत्री गणेशजी नाईक यांनी ती संकल्पना



राबवण्याच्या दृष्टीने प्रस्ताव व आराखडे तयार करण्याच्या सूचना वन विभागाच्या अधिकाऱ्यांना यावेळी दिल्या आहेत. लातूर जिल्ह्यात वनक्षेत्र वाढवण्यासाठी विशेष मोहीम राबवावी एकूण भूभागाच्या तुलनेत ३३% वनक्षेत्र अपेक्षित असताना मराठवाड्यात ते फक्त तीन टक्के तर लातूर जिल्ह्यात एक टक्क्याहून कमी वनक्षेत्र आहे त्यामुळे या भागात वनक्षेत्र वाढवण्यासाठी विशेष मोहीम राबवण्यात

यावी अशी विनंती आमदार अमित देशमुख यांनी वनमंत्र्यांकडे यावेळी केली, लातूर आणि मराठवाडा विभागातील वनक्षेत्र वाढवण्यासाठी आपणाला काय करता येईल याचा तात्काळ आराखडा तयार करून त्यावर अंमलबजावणी करण्यात यावी असे निर्देश वन मंत्री गणेश जी नाईक यांनी वनविभागाच्या अधिकाऱ्यांना यावेळी दिले. वनमंत्री मा. गणेश नाईक व माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख व संबंधित अधिकारी यांच्या दरम्यान झालेली सदरील बैठकीत अत्यंत सकारात्मक चर्चा झाली. माजी मुख्यमंत्री आदरणीय विलासराव देशमुख साहेब यांच्या सोबत राहिलेल्या स्नेहपूर्ण संबंधाचा वनमंत्री मा गणेशजी नाईक यांनी यावेळी आवर्जून उल्लेख केला. जुन्या

आठवणींना यावेळी त्यांनी उजळा दिला. आदरणीय विलासराव देशमुख यांची कार्यपद्धती व त्यांच्या संकल्पना या बाबतीतही यावेळी चर्चा झाली. लातूर जिल्ह्यातील वनक्षेत्र वाढवण्याबरोबर इतर सर्व प्रकल्पांना सहकार्य करण्याची खाही वनमंत्री गणेश नाईक याप्रसंगी दिली, त्याबद्दल या बैठकीत माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांनी त्यांचे मनस्वी आभार मानले.

जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांच्या हस्ते सहा जणांना अनुकंपा तत्वावर नियुक्तीपत्र प्रदान

गतिमान व पारदर्शक प्रक्रिया राबवून नियुक्ती

लातूर :- महसूल विभाग आणि सामूहिक अनुकंपा प्रतिष्ठा यादीवरील उमेदवारांना शासकीय सेवेत सामावून घेण्याच्या निर्णयानुसार जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांच्या हस्ते सहा जणांना अनुकंपा तत्वावर नियुक्तीपत्र प्रदान करण्यात आले. यामध्ये पाच जणांना ग्राम महसूल अधिकारी व एका उमेदवाराला महसूल सहायक पदावर नियुक्ती देण्यात आली. यावेळी निवासी उपजिल्हाधिकारी केशव नेटके, जिल्हा माहिती व विज्ञान अधिकारी पुरुषोत्तम रुक्मे, नायब तहसीलदार सुधीर बिराजदार, अव्वल कारकून डी. एन. शिंदे, हनमंत मुदाने, नामदेव बिराजदार आणि राहुल ढगे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. सामान्य प्रशासन विभागाच्या २२ डिसेंबर २०२१ च्या शासन निर्णयानुसार अनुकंपा तत्वावरील प्रतिष्ठा यादीतील उमेदवारांना तात्काळ नियुक्ती देण्याची कार्यवाही करण्याचे निर्देश आहेत. त्यानुसार जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांच्या मार्गदर्शनाखाली



लातूर जिल्ह्यातील सामूहिक अनुकंपा प्रतिष्ठा यादी आणि महसूल विभागाच्या अनुकंपा प्रतिष्ठा यादीवरील एकूण सहा उमेदवारांना गतिमान आणि पारदर्शक पद्धतीने शासकीय सेवेत नियुक्ती देण्यात आली. यामध्ये गणेश रमेश साळुंके, मनीषा बालाजी पाटील, साक्षी शिवमूर्ती तलवारे, नागभूषण विजय कांबळे आणि नेहल अंकुश सूर्यवंशी यांना ग्राम महसूल अधिकारी पदावर, तर सोमनाथ वैजनाथ हुडगे यांना महसूल सहाय्यक पदावर नियुक्ती देण्यात आली. जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी सर्वांना नियुक्तीपत्र प्रदान केली, तसेच त्यांना भारतीय राज्यघटनेची प्रत भेट देवून शासकीय सेवेतील कामासाठी शुभेच्छा दिल्या.

लाडक्या बहिणींच्या पैशांवर डल्ला ! बनावट खाती उघडल्याप्रकरणी चौघांना अटक

लाडकी बहीण योजनेच्या नावाने सर्वसामान्य नागरिकांची बँक खाती तयार करून त्यांचा सायबर गुन्हांसाठी वापर करणाऱ्या टोळीचा छडा पोलिसांनी लावला असून तब्बल अडीच हजारांहून अधिक बनावट खाती आढळली आहेत. याप्रकरणी जुहू पोलिसांनी आतापर्यंत ४ जणांना अटक केली आहे. या प्रकरणाचा मुख्य सूत्रधार प्रतीक पटेल गुजरातमधील असून तो सध्या फरार आहे.

लाडकी बहीण योजना महिलांसाठी असली तरी आरोपींनी तयार केलेली बहुतांश बँक खाती पुरुषांची होती. आरोपी प्रतीक पटेलने त्याची काही माणसं या कामासाठी नेमली आणि बनावट बँक खाती उघडली. अविनाश कांबळे हा या प्रकरणातील एक आरोपी असून त्याला जुहू पोलिसांनी अटक केली आहे. त्याच्या चौकशीतून अधिक माहिती समोर येण्याची शक्यता आहे. लाडकी बहीण योजनेसाठी बँकेत खाते उघडावे लागते. याच गोष्टीची संधी साधत प्रतीक पटेलने त्याची माणसं नेमली. या प्रकरणात अविनाशसह फाल्गुनी जोशी, रितेश जोशी आणि श्रुती राऊत यांना अटक करण्यात आली आहे. याबाबत फेब्रुवारी महिन्यात गुन्हा दाखल झाल्यानंतर पोलिसांनी टोळीचा शोध घेण्यास सुरुवात केली होती. पडताळणी प्रक्रियेवर प्रश्नचिन्ह



आरोपी श्रुती राऊतच्या घराची झडती घेतल्यानंतर अनेक बँकांचे पासबुक, बँकांशी संलग्न सिमकार्ड्स पोलिसांना मिळाले. आम्ही १०० हून अधिक खाती संबंधित बँकेला संपर्क साधून बंद केली आहेत. त्याचप्रमाणे १९.४३ लाख रुपयांची रोकड जप्त केली, अशी माहिती पोलिसांनी दिली आहे. या टोळीचा छडा जरी पोलिसांनी लावला असला तरी या प्रकरणातून योजनेच्या पडताळणी प्रक्रियेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित होत आहेत.

व्हीएस पॅथर्सच्या वतीने रविवारी लातूरत सर्वधर्मीय सामूहिक विवाह सोहळा : विनोद खटके संस्थापक अध्यक्ष यांची पत्रकार परिषदेत माहिती

लातूर :- प्रतिवर्षाप्रमाणे यावर्षीही रविवार, दि. १८ मे २०२५ रोजी लातूर शहरातील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्कच्या भव्य मैदानावर व्हीएस पॅथर्स युवा संघटनेच्या वतीने सर्वधर्मीय सामूहिक विवाह सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आल्याची माहिती व्हीएस पॅथर्सचे संस्थापक अध्यक्ष विनोद खटके यांनी बुधवारी लातूरत पत्रकार परिषदेत पत्रकारांशी बोलताना दिली. विश्वरत्न महामानव डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १३४ व्या जयंती दिनाचे औचित्य साधून हा सर्वधर्मीय सामूहिक विवाह सोहळा अतिशय थाटामाटात साजरा होणार आहे. या सर्वधर्मीय सामूहिक विवाह सोहळ्यात २ मुस्लिम, ११ हिंदू आणि २७ बौद्ध धर्मीय वधू - वरांचे विवाह होणार आहेत. प्रत्येक धर्मीय वधू - वरांचा विवाह त्यांच्या धर्माच्या रुढी परंपरेप्रमाणे लावून देण्यात येणार असल्याचे सांगून विनोद खटके पुढे म्हणाले की, या सामूहिक विवाह सोहळ्यासाठी आपण वंचित बहुजन आघाडीचे संस्थापक एड. बाळासाहेब आंबेडकर, भीमराव आंबेडकर, लातूर जिल्ह्याचे पालकमंत्री छत्रपती शिवेंद्रसिंह राजे भोसले, खा. डॉ. शिवाजीराव काळगे यांच्यासह जिल्ह्यातील सर्व



लोकप्रतिनिधींना निमंत्रित केले आहे. हा विवाह सोहळा रविवारी, दि. १८ मे रोजी सायंकाळी साडेसात वाजता डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पार्कच्या भव्य प्रांगणावर होणार आहे. सध्याच्या अवकाळी पावसाचे वातावरण पाहता विवाह सोहळ्यासाठी वॉटर प्रूफ मंडप उभारला जाणार आहे. या विवाह सोहळ्यासाठी अंदाजे १५ ते १७ हजार वऱ्हाडी मंडळींच्या भोजनाची व्यवस्था करण्यात आली आहे. या सामूहिक विवाह सोहळ्यात

सहभागी होणाऱ्या सर्व वधू - वरांना कपडे, मणी मंगळसूत्र यांसह सर्व संसारोपयोगी साहित्याचे वितरण करण्यात येणार आहे. यावर्षीच्या या सर्वधर्मीय विवाह सोहळ्यात एकूण ४० जोडप्यांचा विवाह होणार असून यापैकी चार जोडपे बाहेरच्या जिल्ह्यातील आहेत. मध्यंतरीच्या काळात कोरोनामुळे या उपक्रमात काहीसा खंड पडेल होता. दरवर्षी आयोजित केल्या जाणाऱ्या सामूहिक विवाह सोहळ्याचे हे सहावे वर्ष आहे. या विवाह सोहळ्यासाठी एका जोडप्याकरीता किमान पन्नास ते साठ हजारांचा खर्च अपेक्षित असल्याचे विनोद खटके यांनी सांगितले. विवाह सामूहिक सोहळ्यासाठी समाजातील सर्व स्तरातील मान्यवरांचे सहकार्य मिळत असल्याचेही त्यांनी सांगितले. याप्रसंगी व्हीएस पॅथर्सचे संपर्क प्रमुख आनंद जाधव, जिल्हाध्यक्ष शरद किणीकर, मराठवाडा अध्यक्ष निलेश कांबळे, शहराध्यक्ष असदभाई शेख, कामगार आघाडी जिल्हाध्यक्ष किरण पायाळ, विद्यार्थी आघाडीचे स्वप्नील कांबळे, मार्गदर्शक मनसूर पठाण, रवी कुरील, संतोष मांदवे आदी मान्यवरांची प्रमुख उपस्थिती होती.

घरकुलाच्या नोंदणीसाठी गरजू ग्रामस्थांनी पुढे यावे

लातूर : गरजू व गरीब नागरिकांना हक्काचे घर मिळावे यासाठी लातूर ग्रामीण मध्ये घरकुल आवास प्लस सर्वेक्षण सुरू असून ही मोहीम उद्यापर्यंत (गुरुवार, १५ मे) सुरू राहणार आहे. या मोहिमेपासून एकही गरजू कुटुंब वंचित राहू नये, याची योग्य ती दक्षता प्रशासनाने घ्यावी, असे माजी आमदार धिरज विलासराव देशमुख यांनी सांगितले. घरकुल आवास प्लस सर्वे क्षणाच्या मोहिमेची मुदत गुरुवारी संपत आहे. या पार्श्वभूमीवर माजी आमदार धिरज विलासराव देशमुख यांनी मुख्य कार्यकारी अधिकारी राहुल कुमार मीना यांच्याशी चर्चा केली. सर्वेक्षणाची मोहीम अधिक कार्यक्षमतेने लातूर ग्रामीणमध्ये राबवली जावी,



याकडे दुर्लक्ष करू नये. ग्रामस्थानी घरकुलाच्या नोंदणीसाठी पुढे यावे, असे माजी आमदार धिरज विलासराव देशमुख यांनी सांगितले.

संपादकीय

छ. संभाजी महाराजांवर परकीयांची स्तुतिसुमने

छत्रपती संभाजी महाराज यांनी आपल्या ८ वर्षे आणि ८ महिने एवढ्या अल्पकारकिर्दीत पोर्तुगीजांना पूर्ण नमवले. सिद्दीला नाकीनाऊ आणले. बलाढ्य औरंगजेबाला जबरदस्त टक्कर दिली. त्यांच्या महापराक्रमाची परकीय मुत्सद्दी, राजकारणी आणि परदेशी प्रवाशांनी प्रशंसा केली आहे.

युगपुरुष छत्रपती शिवाजी महाराज यांनी हिंदवी स्वराज्य स्थापन केले. दिल्लीच्या मोगलशाहीला, आदिलशाहीला आव्हान दिले आणि इंग्रज, पोर्तुगीज आदींनाही आपली ताकद दाखवून दिली. छत्रपती संभाजी महाराज यांनी बलाढ्य मोगल बादशहा औरंगजेब याच्याशी जबरदस्त झुंज घेतली आणि त्याला फारसे यश लाभू दिले नाही. किंबहुना त्यांच्या हौतात्म्यानंतर मराठ्यांमध्ये निर्माण झालेल्या स्वातंत्र्याच्या धगधगत्या मशालीने औरंगजेबाला महाराष्ट्रातच चिरविश्रांती दिली गेली. एका बाजूला मोगलांना दणका देताना संभाजी महाराजांनी पोर्तुगीजांना जबरदस्त तडाखा हाणला आणि सिद्दीलाही जेरीस आणले. अवध्या पावणेनऊ वर्षांच्या कारकिर्दीत चौफेर पराक्रम गाजवून संभाजी महाराजांनी स्वराज्याला बळकटी आणली. इंग्रज, फ्रेंच आणि परकीय मुत्सद्दी, प्रवासी आणि लेखकांनी संभाजी महाराज यांच्याविषयी वेळोवेळी प्रशंसोद्गार काढले आहेत. परकीय अधिकारी, प्रवासी यांनी केलेल्या या नोंदींवरून छत्रपती संभाजी महाराज यांचे मोठेपण अधोरेखित होते.

छ. शिवाजी महाराज आग्राहून सुटून परत आले. त्यानंतर त्यांनी १६६७ मध्ये मोगलांशी तह केला. या तहानुसार संभाजीराजे मोगलांचे मनसबदार बनले. १६६९ पर्यंत संभाजीराजे शहजादा मुअज्जम याच्याबरोबर औरंगाबाद येथील (सध्या छ. संभाजीनगर) छावणीत होते. अकरा-बारा वर्षांच्या संभाजीराजांचे व्यक्तिमत्त्व प्रभावी होते. अॅबे कॅरे हा फ्रेंच प्रवासी आणि लेखक याने त्यांच्याविषयी लिहिलेली टिपणी मोठी मनोवेधक आहे. तो म्हणतो, ‘युवराज संभाजी वयाने लहान; पण धैर्यवान आणि पित्याच्या कीर्तीला साजेसा शूर वीर आहे. युद्ध कलेत तो तरबेज आहे. तो अतिशय देखणा आहे. सैन्याचे त्याच्यावर प्रेम आहे. पित्याने हेवा करावा, एवढा तो लोकप्रिय आहे.’ कोवळ्या वयातील संभाजीराजांचे हे वर्णन त्यांच्या भावी पराक्रमाची साक्ष देणारे आहे.

छत्रपती शिवरायांच्या राज्याभिषेकावेळी इंग्रज प्रतिनिधी हेन्री ऑक्सेडेन याने छ. शिवराय यांच्याबरोबर संभाजीराजे यांनाही नजरपाणा दिला. राज्याभिषेकानंतर संभाजीराजे यांनी काही मोहिमाही हाती घेतल्या होत्या. १६७६ मध्ये सर जॉन फ्रायर या इंग्रज प्रवाशाने संभाजी राजांविषयी नोंद केली आहे. सर जॉन फ्रायर याने पर्शिया (इराण) आणि भारतामध्ये प्रवास करून निरीक्षणे नोंदवली आहेत. संभाजीराजांविषयी तो म्हणतो, ‘शिवाजी राजाच्या मुलाने भागानगर लुटले. बहलोलखानाच्या लष्कराला शिताफीने बगल दिली. हुबळी, रायबागची लूट केली आणि तो जलद गतीने परतला.’ वयाच्या अठराव्या / एकोणिसाव्या वर्षी संभाजीराजांनी दाखविलेली ही तडफ त्यांच्या भावी शौर्याचे गमकच म्हटली पाहिजे.

राजापूर येथील इंग्रजांच्या वखारीत आपल्या काकासमवेत असलेल्या सर जॉन चाईल्ड यानेही संभाजीराजे यांच्याविषयी गौरवोद्गार काढले आहेत. ‘शिवाजी दिवसेंदिवस मोठा होत चालला आहे. त्याची भरभराट होत आहे. त्याचा मृत्यू ओढवला, तरी काही (राज्याला) अडचण येणार नाही. कारण त्याचा मुलगा समजूतदार आहे व त्याचा यौवराज्याभिषेक झालेला आहे’. या चाईल्डने नंतर मुंबई आणि सुरत येथील इंग्रज वखारीतही काम केले. संभाजीराजांचे त्याने केलेले मूल्यमापन पुढे अगदी अचूकच ठरले. छत्रपती संभाजी महाराज यांच्या हौतात्म्यानंतर मुंबईकर इंग्रजांच्या अहवालातील नोंद संभाजी महाराजांच्या लष्करी ताकदीची कल्पना देणारी आहे.

संभाजीराजांच्या हौतात्म्यानंतर मोगलांची २० हजारांची फौज स्वराज्यात आली. मात्र, मराठ्यांनी पाण्यात विष मिसळल्याने अनेक मोगल सैनिक मृत्युमुखी पडले आणि या सैन्याला माघार घ्यावी लागली. इंग्रजांच्या या नोंदीने मराठा फौजेचे नीतिधैर्य भक्कम होते, हे स्पष्ट होते. खरे तर त्याआधी एक वर्षापूर्वीच मुंबईकर इंग्रजांनी संभाजीराजे यांनी मोगल येणार म्हणून कशी जय्यत तयारी केली होती, याची नोंद करून ठेवली आहे. संभाजी महाराजांनी गडा-गडावर तोफांसह सर्व युद्धसज्जता केली आहे. त्यामुळे मोगल हल्ला करायला धजत नाहीत, असे इंग्रजांचे निरीक्षण आहे. संभाजी महाराजांचे लष्करी नियोजन किती भरभक्कम होते आणि इंग्रजांसारख्या धूर्त लोकांना त्याचे मर्म कसे उलगडले होते, यावर या नोंदींनी प्रकाश पडतो.

छत्रपती शिवरायांच्या महानिर्वाणानंतर संभाजी महाराज पन्हाळ्यावर होते. इंग्रज आणि पोर्तुगीजांसह अन्य राज्यकर्त्यांनी आपले दुखवट्याचे संदेश संभाजी महाराज यांच्याकडेच पाठवले होते. छत्रपती संभाजी महाराजांनी पोर्तुगीजांचा जबरदस्त पराभव करून त्यांचा तीन चतुर्थांश प्रदेश आपल्या ताब्यात घेतला होता. या घडामोडींपासून इंग्रजांनी धडा घेतला आणि त्यांनी संभाजी महाराजांशी सलोख्याचे संबंध ठेवले. संभाजी महाराजांनी पोर्तुगीजांना दिलेला तडाखा, सिद्दीशी दिलेली जबर झुंज आणि मोगलांशी दिलेला कडवा लढा यावरून संभाजीराजांशी मैत्री ठेवल्यास आपल्याला मोगल, पोर्तुगीज, सिद्दी यापैकी कोणाचेही भय बाळगण्याचे कारण राहणार नाही, अशी इंग्रजांची धारणा झाली होती. १६८५ मध्ये इंग्रजांनी ही भूमिका घेतली. छत्रपती संभाजी महाराज यांचा दसरा किती होता, याची इंग्रजच्या या भूमिकेवरून खूणगाठ बांधता येते.

छत्रपती संभाजी महाराज यांच्या हौतात्म्यानंतर स्वराज्यात खजिना मुबलक होता. छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्यावेळी असलेली फौज आता अडीचपट झाली होती. अपवाद वगळता बहुतेक किल्ले मोगलांशी लढण्यासाठी सज्ज होते. तत्कालीन काही निवडक परकीय लेखक, मुत्सद्द्यांनी, प्रवाशांनी छत्रपती संभाजी महाराजांविषयी प्रशंसापर वर्णने केली आहेत. ती या धर्मवीर राजाचे यथायोग्य अचूक मूल्यमापन करणारी आणि तमाग जनतेची मान उंचावणारी आहेत.

भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात शिगेला पोहोचलेला संघर्ष अचानकच जाहीर झालेल्या युद्धविरामानंतर निवळला, पण त्यानंतर देशात मात्र विविध प्रश्नांची एक नवी मालिकाच सुरू झाली आहे. मुळात अमेरिकेच्या अध्यक्षांनी परस्पर जाहीर केलेला संघर्षविराम भारताने अधिकृतरित्या मान्य केला आहे की नाही याविषयीच सुरुवातीच्या काळात संभ्रमाची स्थिती निर्माण झाली होती. अनेक मीडियावाल्यांनासुद्धा हा युद्धविराम मान्य नव्हता, भाजपाच्या प्रवक्त्यांनीही हा अधिकृत युद्धविराम झाल्याचे मान्य करायला आडवळणाने का होईना नकारच दिलेला दिसला.

पण त्यानंतर एक बाब पुढे आली की, भारत आणि पाकिस्तान या दोन्ही देशातील डायरेक्टर जनरल ऑफ मिलिटरी ऑपरेशन्स या दर्जाच्या अधिकार्यांनी एकमेकांशी संपर्क साधून या संघर्षविरामावर एक प्रकारे शिक्कामोर्तबच केले.

त्यानंतर भारत सरकारच्या अधिकृत घोषणेच्या आधीच अमेरिकेचा अध्यक्ष आपल्या सोशल मीडियावर परस्पर संघर्षविरामाची घोषणा करतोच कसा, असा प्रश्न विचारला जाऊ लागला.

भारतीय सेना युद्धाच्या मोर्चावर अग्रेसर असताना अचानक असा अवसानघात मोदी सरकारने कसा काय स्वीकारला, असाही प्रश्न विचारला जाऊ लागला. या अचानक झालेल्या युद्धविरामावर देशात चौफेर नाराजी व्यक्त केली गेली आणि सरकारवर प्रश्नांचा भडीमार सुरू झाला.

हा युद्धविराम विनाशर्त झाला आहे काय, की काही अटींवर हा युद्धविराम झाला असाही प्रश्न उपस्थित झाला. जर ही तडजोड सशर्त स्वरूपात झाली असेल तर त्या अटी नेमक्या काय आहेत असा प्रश्न काँग्रेसनेही उपस्थित केला. पाकिस्तान चारही बाजूने घेरला गेलेला असताना भारताने युद्धविराम स्वीकारण्यापूर्वी पाकिस्तानवर काही अटी घालणे किंबहुना त्यांच्या देशात असलेले दहशतवादी भारताच्या हवाली करणे अशी तरी अट घालणे

भारताला सहज शक्य असताना तशी अट का घातली गेली नाही असा प्रश्न विचारणारेही कमी नव्हते. हा संघर्षविराम होऊन दोन दिवस झाले आहेत. पण भारत सरकारच्या जबाबदार पदावरील एकाही व्यक्तीने अजून त्याची अधिकृत घोषणा का केली नाही हा प्रश्नही अनुरित राहिला आहे. आपण युद्धात जिंकतो आणि तहात हरतो अशी फार पूर्वापार चालत आलेली परंपरा आहे असे सांगितले जात असते, त्याचीच पुनरावृत्ती यावेळीही झालेली पाहायला मिळाली आहे. भारतीय सेना आपली कामगिरी चोख बजावत असताना, राजनैतिक पातळीवर मात्र भारताला तितकी दमदार कामगिरी करता आलेली नाही असे चित्र दिसले. पहलगाम येथे झालेल्या

दहशतवादी हल्ल्याचा अगदी पाकिस्तानसहित जगातल्या सगळ्याच देशांनी विरोध केलेला दिसला, अनेक राष्ट्रप्रमुखांनी पंतप्रधानांना फोन करून या घटनेचा निषेध केला. पण जेव्हा प्रत्यक्ष संघर्षाला तोंड फुटले तेव्हा मात्र एकाही देशाने अधिकृतपणे भारताची पाठराखण केली नाही, ही बाबही लखवणे समोर आली. इतिहासात भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात अनेक वेळा थेट संघर्ष झाले. १९६५, १९७१ आणि अगदी अलीकडे कारगिल युद्धाच्या वेळी चीन कधीच पाकिस्तान बरोबर उभा राहिलेला दिसला नाही, पण यावेळी मात्र चीन अधिकृतपणे पाकिस्तानच्या पाठीशी असल्याचे स्पष्टपणे दिसून आले. पाकिस्तानच्या स्वायत्ततेचे रक्षण करणे ही आमची जबाबदारी आहे, असे जाहीर वक्तव्य चीनकडून झाले आहे. मोदी यांच्या दिशाहीन परराष्ट्र धोरणामुळे चीन आणि पाकिस्तानला एकत्र



आणले गेले असल्याची जाहीर टीका काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांनी संसदेत केली होती ती या निमित्ताने खरी ठरली. ट्रम्प यांनी शस्त्रसंधीची घोषणा करण्याच्या आधी भारत आणि पाकिस्तान यांच्यातील संघर्षात आम्ही पडणार नाही अशी भूमिका घेतली होती. पण मग पडद्यामामून अशा काय हालचाली झाल्या की २४ तासांच्या आत अमेरिकन अध्यक्षांना यात मध्यस्थी करावी लागली याचाही उलगडा देशापुढे होणे गरजेचे ठरले आहे. भारत आणि पाकिस्तान यांच्यात संघर्ष सुरू असतानाच्या काळातच आंतरराष्ट्रीय नाणेनिधीकडे पाकिस्तानने जे कर्ज मागितले होते त्यावर निर्णय व्हायचा होता, त्या ठिकाणी भारताने आपल्या आंतरराष्ट्रीय संबंधांचा

वापर करून पाकिस्तानला हा कर्जपुरवठा रोखण्याची खेळी करणे अपेक्षित होते. पण दुर्दैवाने तेथेही भारताच्या पदरी निराशाच आली. भारताच्या मागणीकडे कोणत्याही देशाने लक्ष दिले नाही, उलट चीन आणि अमेरिका यांनी पाकिस्तानला कर्ज देण्यासाठी आपले वजन खर्ची घातले आणि पाकिस्तानला विनासायास हे कर्ज मिळाले.

या घटनांचा नीट अन्वयार्थ लावला तर असे लक्षात येते की ज्याला आपण बँक डोअर डिप्लोमसी म्हणतो त्यात आपण कमी पडलो. पाकिस्तानची खुमखुमी नरेंद्र मोदी यांच्यासारखे नेतृत्व निश्चित जिरवेल अशी अपेक्षा देशातील जनतेची होती. मोदी सरकारला देशातल्या सगळ्याच विरोधी पक्षांनी याबाबतीत एकमुखी पाठिंबा जाहीर केला होता. देशातल्या अनेक मुस्लीम नेत्यांनी आणि संघटनांनीही पाकिस्तानला कायमचा धडा

विक्रमादित्याचा हट्ट अन उड्डाणपूल

मौन बाळगण्याचे वचन विक्रमाला पाळता न आल्याने त्याच्या पाठीवरच्या वेताळाने पुन्हा झाडावर झेप घेतली. पण विक्रमादित्याने हट्ट सोडला नाही. त्याने वेताळाचे कलेवर घेण्यासाठी पुन्हा झाड चढण्यास सुरुवात केली. वेताळ पंचविशीतल्या या कथेसारखीच पुण्यातील वाहतूक समस्या सोडवू पाहणार्या राजकीय-प्रशासकीय नेतृत्वाची अवस्था आहे. या नेतृत्वाला वाहतुकीची जटिल समस्या तर सोडवायची आहे. पण त्यासाठी केवळ खासगी वाहनांचा आकर्षित घेणार्या उड्डाणपुलासारख्या योजनांच्या उभारणीचा हट्ट त्यांना सोडवत नाही. पुण्यातील सिंहाड रस्त्यावरील तिसर्या उड्डाणपुलाचे उद्घाटन झाल्यानंतरही पुलावरील तसेच पूल उतरल्यानंतरच्या भागातही वाहतूक कोंडी कायम राहिली. पुणेकरांनी त्याबद्दल तीव्र- प्रतिक्रिया व्यक्त केल्या आणि वृत्तपत्रेही त्या बातमीच्या पातपुराव्याने रकाने अनेक दिवस भरत राहिली. हा प्रकार पहिल्यांदाच घडत नव्हता तर याआधीही उड्डाणपूल हे वाहतूक समस्यांवरचा रामबाण उत्तर नव्हे, असे अनेकवेळा सिद्ध झाले आहे. वेधशाळेपासून विद्यापीठाकडे जातानाच्या रस्त्यावरील राहुल चित्रपटगृहासमोरचा उड्डाणपूल बांधला तेव्हा वाहन चालकांना झालेला स्वर्गसुखाचा आनंद अवघ्या काही काळातच खासगी वाहनांनी तो पूल भरून गेल्याने मावळला.

सोलापूर रस्त्यावरील हडपसरपासून मागरपट्ट्याकडे जाणार्या उड्डाणपुलाची रचनाच सपशेल चुकल्याने पहिल्या दिवसापासूनच वाहतूक समस्या कायम राहिली. कर्वे रस्त्यावरील पुलावरून वाहने खाली उतरल्यावर झालेल्या वाहतूक कोंडीतून सुटका कशी करायची, याच्या पाहणीसाठी मंत्रिमहोदय रस्त्यावर आले होते. एवढे होऊनही लोकप्रतिनिधी, प्रशासकीय नेत्यांच्या रूपातील विक्रमादित्य हट्ट सोडतच नाहीत आणि ते एकामागून एक उड्डाणपुलांची घोषणा करतच राहतात. वाहतुकीची समस्या सोडवण्याचा सर्वोत्तम उपाय म्हणजे सार्वजनिक वाहतूक यंत्रणा मजबूत करणे, हे सूत्र माहिती असले तरी त्याचा अवलंब केला जात नाही.



अवलंब केला जातो तो खासगी वाहनांसाठी आधीचे रस्ते रुंद करणे,

शिकवा, त्यासाठी हीच वेळ योग्य आहे अशी जाहीर भूमिका घेतली होती. त्या अर्थाने संपूर्ण देश एकसंधपणे सरकारच्या पाठीशी उभा असताना मोदी सरकारला ऐतिहासिक कामगिरी नोंदवण्याची ही चांगली संधी चालून आली होती, पण आता आपण ती गमावल्यात जमा आहे. या सगळ्या पार्श्वभूमीवर भाजप आणि भाजपच्या नेतृत्वाला एका वेगळ्याच आव्हानात्मक स्थितीला सामोरे जाणार आहे. गेली ७० वर्षे काँग्रेसने केलेल्या चुकांच्या अनुषंगाने वेगवेगळे प्रश्न उपस्थित करणारा भाजप आता या प्रश्नांना कसा सामोरा जाणार हे पाहावे लागेल.

नवे रस्ते तयार करणे आणि उड्डाणपूल बांधणे या उपायांचा कोणतीही समस्या सोडवण्यासाठी सल्लागार नेमून त्यांच्याकडून आराखडा बनवून घ्यायचा, माग त्या आराखड्याची अंमलबजावणी केली नाही तरी चालते, या समजुतीने पुण्याच्या वाहतुकीच्या समस्यांसाठी आतापर्यंत डझनापेक्षा अधिक आराखडे झाले. परंपरेने अहवालापासून ते गेल्या वर्षी महामेट्रोने केलेल्या सर्वंकष वाहतूक आराखड्यापर्यंतच्या सर्व आराखड्यांमध्ये सार्वजनिक वाहतूक यंत्रणा मजबूत करण्यावर भर दिला आहे. पुणे महानगर प्रादेशिक विकास प्राधिकरण स्थापनेनंतर लगेचच एल अँड टी इन्फ्रास्ट्रक्चर इंजिनिअरिंग या कंपनीला पुणे महानगराचा सर्वंकष वाहतूक आराखडा तयार करण्याचे काम दिले. एल. अँड टी.ने आराखडा २०१८ मध्ये सादर केला. त्याला अद्ययावत करण्याचे काम पुन्हा महामेट्रोला दिले आणि गेल्या वर्षी तो सादर झाला.

पुणे महानगराचे क्षेत्र म्हणजे पुणे-पिंपरी या दोन महापालिका, सात नगरपालिका, तीन कॅन्टोन्मेंट बोर्ड आणि आठशे गावे असा सात हजार चौरस किलोमीटरचा भाग. पीएमआरडीएकडे नियोजन दिलेल्या या भागासाठी एल. अँड टी.ने प्रथमच आराखडा तयार केला. आता तो सहा वर्षे जुना झाल्याने गतवर्षी अद्ययावत केला. एकूण वाहतुकीत सार्वजनिक वाहतुकीचे प्रमाण सध्या ११ टक्के एवढे असून खासगी वाहतुकीचे प्रमाण ७० टक्के एवढे प्रचंड आहे.

सार्वजनिक वाहतुकीत बोलबाला फक्त मेट्रोचा होतो. पण सर्वाधिक भर हवा तो साध्या बससेवेवर. रिक्षा, बस, मेट्रो, उपनगरी रेल्वे म्हणजेच लोकल, सायकलसारखे मोटारविहिन वाहतुकीचे माध्यम आदी विविध वाहतूक सेवांचे सुयोग्य जाळे आखणारा आराखडा कालबद्ध अंमलात आणणारी यंत्रणा आवश्यक ठरेल आणि त्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी असलेल्या एकात्मिक महानगर वाहतूक प्राधिकरणाला पुरेसे कायदेशीर अधिकार दिले पाहिजेत. असे झाल्यासच पुण्यासारख्या महानगराची वाहतूक समस्या सोडविणे शक्य होईल.

मद्यपान केल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी हँगओव्हर होतो ? सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्टने सांगितले, मद्यपानामुळे झोपेमध्ये कसा व्यत्यय येतो ?

उेम्शी रश्रलेहेश्र रषषशर्लीश्रशशर्लूलश्रशः मद्यपान आरोग्यासाठी चांगले नाही, हे आपल्याला माहीत आहे. विज्ञान आणि वैद्यकीय तज्ज्ञांनीही याला नेहमी सहमती दर्शवली आहे. लोकप्रिय न्यूट्रिशनिस्ट पूजा मखिजा (झेक्षर चरझहळक्षर) यांनी इन्स्टाग्रामला एक पोस्ट शेअर केली आहे. या पोस्टमध्ये त्यांनी सांगितले की मद्यपानामुळे होणारा हँगओव्हर आपल्या झोपेच्या वेळापत्रकात कसा अडथळा आणतो ? खरंच मद्यपान केल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी गोंधळ उडतो का ? तुम्ही मद्यपान करून ‘फेक स्लीप’साठी पैसे देत आहात. मद्य तुम्हाला शांत करते, तुमच्या शारीरिक क्रियांमध्ये गोंधळ घालते, मद्यपानामुळे तुम्हाला खूप थकवा येतो, मूड सतत बदलतो आणि प्रचंड क्रेझिंग होते. असे त्यांनी त्यांच्या इन्स्टाग्राम पोस्टच्या कॅप्शनमध्ये लिहिलेय. जेव्हा तुम्ही दीर्घकालीन मद्यपान करायचा विचार करता, तेव्हा ते कॉर्टिसोलचे प्रमाण वाढवते आणि भावनिक नियमन बिघडवते.

दी इंडियन एक्सप्रेसने मद्याच्या सेवनाचे झोपेवर होणारे दीर्घकालीन परिणाम समजून घेण्यासाठी आरोग्य तज्ज्ञांशी संवाद साधला. फोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इन्स्टिट्यूट गुरुग्राम येथील मुख्य क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट दीप्ती खतुजा यांनी सांगितले की, मद्यपानचे सेवन एखाद्याच्या झोपेवर हानिकारक परिणाम करू शकते.

त्या सांगतात, दीर्घकालीन मद्यपानामुळे न्यूरोट्रान्समीटरची क्रिया बदलते जसे की – सेरोटोनिन, नॉरपेनेफ्रिन, जीएबीए, ग्लूटामेट व नॉरएड्रेनालाईन – तसेच इतर झोपेच्या घटकांवर परिणाम होतो. हे बदल मद्यपींमध्ये आणि मद्यपान सोडणाऱ्या लोकांमध्ये दिसून येतात, ज्यामुळे झोपेमध्ये समस्या उद्भवतात.

त्या पुढे सांगतात की, अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, मद्यपींमध्ये दिसून आलेल्या काही झोपेच्या समस्या सतत मद्यपान करणे टाळल्यानंतरही कायम राहू शकतात आणि त्यामागील



कारणे खालीलप्रमाणे असू शकतात. काही झोपेच्या समस्या मद्यपान करण्यापूर्वी उद्भवू शकतात आणि त्यामुळे त्या समस्या मद्यपान न केल्यानंतरही तशाच राहू शकतात.

दीर्घकालीन मद्यपान झोपेचे नियमन करणाऱ्या मेंदूच्या प्रणालींना हळूहळू नुकसान पोहोचवू शकते. दीर्घकालीन मद्यपान हे झोपेमध्ये व्यत्यय आणणाऱ्या वैद्यकीय व मानसिक आजारांशी संबंधित असू शकते, जे झोपेमध्ये व्यत्यय आणते.

मखिजा याला ‘फेक स्लीप’ का म्हणतात ? अनेकांना असे वाटते की, मद्यपानाने चांगली झोप येते. कोलकाताच्या सॉल्ट लेक येथील मणिपाल हॉस्पिटल्सच्या सल्लागार (इंर्नल मेडिसिन) व इंटेन्सिव्हिस्ट डॉ. अर्पण चौधरी यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना सांगितले की, मद्यपानामुळे झोपेची गुणवत्ता आणि एखाद्या व्यक्तीच्या झोपेतील स्वप्नाचे प्रमाण बिघडते, असे समोर आले आहे. याचा परिणाम स्मरणशक्ती आणि एकाग्रतेवर झाल्याचे दिसू शकते. मद्यपानामुळे स्लीप ॲर्नियासुद्धा वाढू शकतो.

याबाबत डॉ. अर्पण चौधरी, जेव्हा झोपण्यापूर्वी तुम्ही मद्यपान करता तेव्हा रक्तात त्याचे प्रमाण जास्त राहते आणि त्यामुळे लगेच झोप येते. पण, जेव्हा यकृत मद्यपानाचे चयापचय करण्यास सुरुवात करते तेव्हा मात्र झोपेमध्ये व्यत्यय येतो. झोपण्यापूर्वी मद्यपान केल्यामुळे एकदा झोपल्यानंतर लगेच जागे होण्याची शक्यता जास्त असते. यालाच ‘फेक स्लीप’, असे म्हणतात. झोपेचा कालावधी कमी होणे आणि झोपेमध्ये जास्त व्यत्यय येणे हे या असंतुलनाचे परिणाम असू शकतात, ज्यामुळे झोपेची एकूण गुणवत्ता कमी होते. ॲब्नॉक्टिव्ह स्लीप ॲनिया (जड-) सुद्धा दिवसा झोप आणि थकवा येण्यास कारणीभूत ठरतो. लोक दिवसा जागे राहण्यासाठी कॉफीसारख्या कॅफीनयुक्त पदार्थांचा वापर करतात, ज्यामुळे अस्वस्थता वाढते. असे ते पुढे सांगतात.

रात्री न जेवल्याने खरंच वजन कमी होतं का ? शरीरात नेमका कसा फरक दिसतो ? तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या

: खाण्याची इच्छा नसेल किंवा बाहेरून काहीतरी खाऊन आल्यामुळे आपल्यापैकी बरेच जण रात्रीचे जेवण तर कंटाळा करून सकाळचा नाश्ता स्किप करतात. पण, नाश्ता किंवा रात्रीचे जेवण स्किप करणे ही गोष्ट चांगली आहे का ? तर महत्त्वाचे गानला यांच्या मते, नाश्ता वगळण्यापेक्षा रात्रीचे जेवणच करू नका. पण, नाश्ता स्किप करणे थांबवू नका. कारण – त्याचा काही उपयोग नाही. यामुळे तुमचे शरीर भुकेने जागे होईल. रात्रीच्या जेवणानंतर ८-१० तास काहीच न खाल्ल्यामुळे तुमच्या रक्तातील साखर कमी होईल. त्यामुळे, शरीरात ऊर्जा उपलब्ध राहत नसल्यामुळे दुपारी १ वाजेपर्यंत पॅनिक व्हाल त्यानंतर संध्याकाळी ५ आणि त्यानंतर ८ वाजता पुन्हा पॅनिक व्हाल. त्यानंतर रात्री जेवणात जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने नुकसान सुद्धा होईल ; म्हणजेच दिवस जसजसा पुढे जाईल, तसतशी चिंता वाढत जाईल आणि शेवटी रात्री जेवणात तुमच्याकडून जास्त प्रमाणात खाल्लं जाईल आणि तिथून खरी समस्या निर्माण होईल ; असे गानला यांनी इंस्टाग्रामवर लिहिले.

तर, नाश्त्यापेक्षा रात्रीचे जेवण स्किप करणे चांगले आहे की, नाही याबद्दल जाणून घेण्यासाठी द इंडियन एक्सप्रेसने दिल्लीतील अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटलच्या वरिष्ठ पोषणतज्ज्ञ दिव्या मलिक यांच्याशी चर्चा केली. त्यांनी सांगितले की, नाश्त्याऐवजी रात्रीचे जेवण वगळल्याने संभाव्य फायदे देऊ शकतात. पण, ही गोष्ट पूर्णपणे व्यक्तीच्या जीवनशैलीवर, आरोग्य स्थितीवर आणि दैनंदिन दिनचर्येवर अवलंबून असते.

नाश्ता हा दिवसाचा सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणून ओळखला जातो. कारण – नाश्ता चयापचय सुरू करण्यासाठी आणि रात्रभर उपाशी राहिल्यानंतर शरीराला आवश्यक ऊर्जा प्रदान करतो. नाश्ता न केल्याने थकवा, एकाग्रता कमी होणे आणि दिवसाच्या उत्तरार्धात भूक वाढते ; ज्यामुळे अनेकदा अस्वस्थ अन्न निवडी होतात. याउलट रात्रीचे जेवण वगळल्याने कॅलरीजचे प्रमाण कमी होण्यास आणि पचन सुधारण्यास मदत होते. कारण – रात्री उशिरा जेवल्याने वजन वाढणे, ॲसिड रिफ्लक्स आणि झोपेची गुणवत्ता खराब होण्यास मदत होते. पण, तरीही प्रत्येकाने रात्रीचे जेवण वगळू नये असा सल्ला दिव्या मलिक यांनी सांगितले आहे.

गर्भवती महिला, मुले आणि मधुमेहासारख्या आजारांनी ग्रस्त असलेल्या लोकांना दिवसभर पोषणाची आवश्यक असते. त्यांच्यासाठी, रात्रीचे जेवण न घेतल्याने उर्जेची पातळी कमी होऊ शकते आणि पोषक तत्वांची कमतरता



निर्माण होऊ शकते ; असे दिव्या मलिक यांनी सांगितले आहे.

जर रात्रीचे जेवण तुम्ही वगळणार असाल तर हायड्रेटेड राहणे आणि दुसऱ्या दिवशी जास्त खाणे टाळणे आवश्यक आहे आणि तुम्ही रात्रीचे जेवण जेवणार असाल तर संतुलित जेवण निवडा, जसे की लीन प्रोटीन असलेले सॅलड किंवा संपूर्ण धान्य असलेले सूप.

म्हा काही लोक इंटरमिटेंट फास्टिंग करतात त्यांचे काय जे लोक इंटरमिटेंट फास्टिंग उपवास करतात किंवा वजन नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करतात. फक्त त्यांच्यासाठीच रात्रीचे जेवण न करणे फायदेशीर ठरू शकते, पण, पोषक तत्वांची पुरेशी उपलब्धता सुनिश्चित करण्यासाठी डॉक्टरांकडून योग्य ते मार्गदर्शन घेतले पाहिजे.

संध्याकाळच्या जेवणात काय बनवावं सुचत नाही? झटपट बनवा चिंच गुळाची आंबट तिखट आमटी, नोट करून घ्या पदार्थ

रात्रीच्या जेवणात बऱ्याचदा डाळ किंवा तिखट आमटी बनवली जाते. मुगाची आणि तूरडाळची वापरून बनवलेली डाळ चवीला अतिशय सुंदर आणि चविष्ट लागते. मात्र नेहमीच

साधे वरण खाऊन कंटाळा आल्यानंतर काहींना काही चमचमीत पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. अशावेळी तुम्ही झटपट चिंच गुळाची आंबट गोड आमटी बनवू शकता. आंबट तिखट आमटी जेवणात असेल तर चार घास जेवण जास्त जात. आंबट तिखट आमटी तुम्ही चपाती, भाकरी आणि भातासोबत खाऊ शकता. घरातील लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचं तुम्ही बनवलेली चिंच गुळाची आमटी खूप जास्त आवडेल. गूळ आणि चिंच आरोग्यासाठी गुणकारी असतात. गूळ खाल्यामुळे शरीरात थंडावा निर्माण होतो, तर चिंच खाल्यामुळे पचनाची समस्या उद्भवत नाही. चला तर जाणून घेऊया चिंच गुळाची आंबट तिखट आमटी बनवण्याची सोपी रेसिपी.

साहित्य: शिजवलेले तूर आणि मुगाची डाळ चिंच

गूळ लाल तिखट हळद तेल



मोहरी जिरं कडीपत्ता गोडा मसाला कोथिंबीर गरम मसाला कृती: आंबट तिखट चिंच गुळाची आमटी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, कुकरमध्ये अर्धा



मोहरी जिरं कडीपत्ता गोडा मसाला कोथिंबीर गरम मसाला कृती: आंबट तिखट चिंच गुळाची आमटी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, कुकरमध्ये अर्धा

वाटी मुगडाळ आणि अर्धा वाटी तूरडाळ घेऊन काहीवेळ भिजत ठेवा. त्यानंतर कुकरमध्ये पाणी घालून शिट्ट्या काढून डाळ शिजवा. वाटीभर पाण्यात चिंच भिजण्यासाठी ठेवा.

चेहऱ्यावर सतत येणारे पिंपल्स आणि ब्लॅकहेड्स घालवण्यासाठी ‘या’ पद्धतीने बनवा पुदिन्याच्या पानांचा फेसपॅक, चेहऱ्यावर येईल चमक

उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये चेहऱ्यावर सतत येणाऱ्या घामामुळे त्वचा अतिशय चिकट आणि तेलकट होऊन जाते. याशिवाय बऱ्याचदा तेलकट झालेली त्वचा योग्य वेळी स्वच्छ न केल्यामुळे त्वचेचे नुकसान होण्याची जास्त शक्यता असते. चेहऱ्यावर येणारे पिंपल्स, मुरुम किंवा फोड त्वचेचे सौंदर्य पूर्णपणे खराब करून टाकतात. त्यामुळे त्वचेची खराब झालेली गुणवत्ता सुधारण्यासाठी महिला बाजारात उपलब्ध असलेल्या वेगवेगळ्या प्रॉडक्टचा वापर करतात. याशिवाय कधी फेसपॅक लावणे तर कधी फेसमार्स्क लावून त्वचा सुंदर आणि चमकदार केली जाते. त्वचेची गुणवत्ता खराब झाल्यानंतर ती सुधारण्यासाठी खूप जास्त वेळ लागतो. यामुळे चेहऱ्यावर कोणतेही प्रॉडक्ट लावताना योग्य काळजी घ्यावी. बाजारात उपलब्ध असलेल्या केमिकलयुक्त स्किन केअर प्रॉडक्टचा वापर चेहऱ्यासाठी जास्त करू नये.

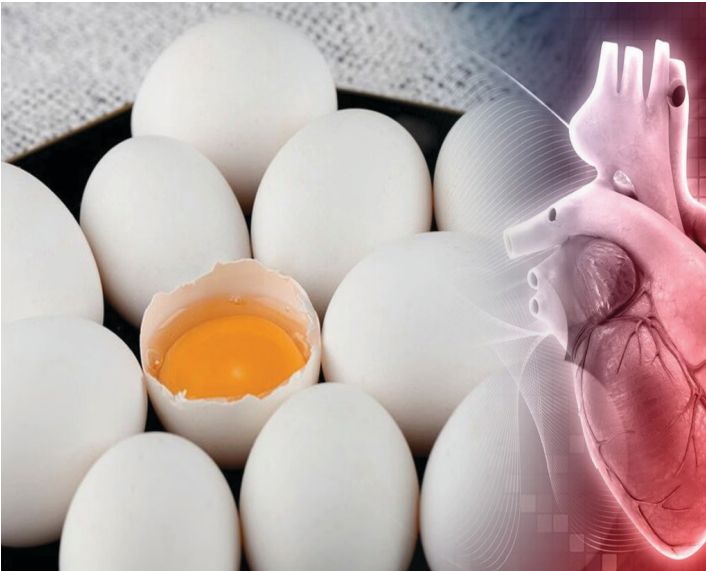
चेहऱ्यावर वाढलेले ब्लॅकहेड्स किंवा पिंपल्स कमी करण्यासाठी कोणत्याही केमिकलयुक्त प्रॉडक्टचा वापर करण्याऐवजी घरगुती पदार्थांचा वापर करावा. कारण घरगुती पदार्थ त्वचा आतून स्वच्छ करून चेहऱ्यावर नैसर्गिक चमक वाढवण्यासाठी मदत करतात. उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये पुदिन्याच्या पानांचे सेवन केले जाते. या पानांमध्ये असलेले गुणधर्म शरीर थंड ठेवण्यासाठी मदत करतात. शरीरात वाढलेली उष्णता कमी करून शरीरात ओलावा कायम टिकून राहतो. त्यामुळे आज आम्ही तुम्हाला चेहऱ्यावर आलेले पिंपल्स कमी करण्यासाठी पुदिन्याच्या पानांचा वापर करून फेसपॅक बनवण्याची सोपी कृती सांगणार आहोत. यामुळे त्वचा अधिक चमकदार आणि सुंदर होईल.

पुदिना केळ्यांचा फेसपॅक: पुदिन्यामध्ये असलेले गुणधर्म त्वचेवर वाढलेले पिंपल्स आणि टॅनिंग कमी करण्यासाठी मदत करते. याशिवाय केळ्यांमध्ये विटामिन ए, बी, सी इत्यादी अनेक गुणधर्म आढळून येतात. त्यामुळे पुदिन्याच्या पानांचा फेसपॅक चेहऱ्यावर लावल्यास त्वचा अधिक सुंदर आणि डागविरहित होईल. फेसपॅक बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, मिक्सरच्या भांड्यात पुदिन्याची पाने आणि केळ्याचे तुकडे घेऊन बारीक पेस्ट बनवून घ्या. तयार केलेली पेस्ट संपूर्ण चेहऱ्यावर लावून काहीवेळ तशीच ठेवा. त्यानंतर त्वचा पाण्याने स्वच्छ करून घ्या. यामुळे चेहऱ्यावर वाढलेले डाग आणि पिंपल्स कमी होतील. हा उपाय नियमित केल्यास त्वचा आतून स्वच्छ होईल आणि पिंपल्स कमी होतील.

अंडी खाल्ल्याने हार्ट अटॅकचा धोका कमी होईल ? आठवड्यातून किती करावे सेवन जाणून घ्या डॉक्टरांकडून

हृदय आपल्या शरीरातील सगळ्यात महत्त्वाच्या अवयवांपैकी एक असतं. हृदय बंद पडलं, तर जीव जातो. आजकाल हृदयाशी संबंधित समस्या हे जगभरातील मृत्यूचे सर्वात मोठे कारण ठरत आहे. आजकाल बदलती जीवनशैली आणि अस्वास्थ्यकर आहार यामुळे हृदयाशी संबंधित आजार झपाट्यानं वाढत आहेत. काही लोकांना जिम करताना, काहींना नाचताना, गाताना, काहींना चालताना हृदयविकाराचा झटका येतो. जे लोक मजबूत, तंदुरुस्त व निरोगी दिसतात, त्यांना हृदयविकाराचा झटका येतो. अगदी तरुण मंडळीही या मृत्यूला बळी पडत आहेत. सध्याच्या परिस्थितीत हृदय निरोगी राखण्यासाठी आहाराकडे विशेष लक्ष देणे खूप जास्त महत्त्वाचे बनले आहे. नवी दिल्ली येथील फोर्टिस एस्कोर्ट्स हार्ट इन्स्टिट्यूट, इंटरव्हेशनल कार्डिओलॉजीचे प्रमुख संचालक डॉ. निशीथ चंद्रा यांनी हृदयरोगाचा धोका कमी करण्यासाठी सुपरफूडविषयी सांगितले असल्याचे वृत्त दी इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ

अनेकांच्या आहारात अंड्यांचा समावेश असतो. नाश्त्यामध्ये अंडी खाणे किंवा अंड्याचे आम्लेट खाणे हा आपल्यातील कित्येकांच्या आयुष्याचा भाग झाला आहे. अंड्याच्या सेवनाने शरीराचे योग्य पोषण होण्यास मदत होते. अंड्यामध्ये भरपूर प्रमाणात पोषक घटक असतात, जे आपल्या शरीराची वाढ आणि मानसिक विकास यांसाठी महत्त्वाचे ठरतात. अंड्यातील प्रथिने, जीवनसत्त्वे शरीराच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात. अंड्यांमध्ये चांगले फॅट्स आणि अंटीऑक्सिडंट्स हे घटक असतात, जे मेंदू आणि डोळ्यांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यास मदत करतात. शरीर सुदृढ राहण्यासाठी आवश्यक असणारी अनेक जीवनसत्त्वे अंड्यातून मिळतात. अंड्यामध्ये फोलेट म्हणजेच अ, ब १२, ब ५ व ब २ ही जीवनसत्त्वे असतात. त्याबरोबरच फॉस्फरस, सेलेनियम, कॅल्शियम, ओमेगा ३ आणि इतर अनेक महत्त्वाचे घटक असतात. त्यामुळे तंदुरुस्तीसाठी दररोज एक अंडे खाणे अतिशय आवश्यक आहे.



अंड्यांमध्ये कोलेस्ट्रॉल अधिक प्रमाणात असते; परंतु त्यामध्ये विविध आवश्यक पोषक घटकेदेखील असतात. हृदयाच्या आरोग्यासाठी अंडी चांगली आहेत की वाईट यावर परस्परविरोधी संशोधन सुरू असताना, एका नवीन ग्रीक अभ्यासात असे म्हटले आहे की, आठवड्यातून एक ते तीन अंडी खाल्ल्याने हृदयरोगाचा धोका निम्म्याहून अधिक कमी होऊ शकतो.

या अभ्यासात वयाच्या १० व्या वर्षापासून अंडी खाणाऱ्या लोकांच्या हृदयावरील परिणामांचे वर्णन केले गेले. त्यात आठवड्यातून चार ते सात अंडी खाणाऱ्यांना हृदयरोग होण्याचा धोका आणखी कमी म्हणजेच ७५ टक्के आढळून आला आहे. अंडी सेवन आणि हृदयाचे आरोग्य यांमधील परस्परसंबंधांवरील अभ्यासातून मिश्र परिणाम समोर आले आहेत. त्या आधारे अंडी हृदयाच्या आरोग्यासाठी चांगली आहेत की वाईट यावर

वादविवाद सुरू आहे. काही अभ्यास असे सूचित करतात की, अंड्यांचे सेवन मध्यम प्रमाणात करण्याने निरोगी व्यक्तींमध्ये हृदयाची जोखीम पत्करावा लागू शकणारा लक्षणीय परिणाम होऊ शकत नाही; तर काही अभ्यास असे सूचित करतात की, मधुमेह असलेल्या किंवा हृदयरोगाचा इतिहास असलेल्या लोकांमध्ये जास्त अंड्यांचे सेवन हृदयरोगाचा धोका वाढवू शकते.

या विषयावर अनेक अभ्यास आहेत; परंतु निश्चित काहीतरी सांगण्यासाठी आपल्याला भौगोलिक क्षेत्रांमध्ये अधिक संशोधन आणि अधिक डेटाची आवश्यकता आहे. पण अलीकडच्याच एका मेटा-विश्लेषणात असे आढळून आले आहे की, दररोज एका अंडी खाल्ल्याने हृदयरोगाचा धोका निम्म्याहून अधिक कमी होऊ शकतो.

अंडी प्रथिने, खनिजे, चरबी-विद्रव्य जीवनसत्त्वे व लोह यांसारखे उच्च दर्जाचे पोषक घटक पुरवण्यासाठीदेखील ओळखले जातात. अंडी हे व्हिटेमिन बी२, बी१२ व सेलेनियमचे समृद्ध स्रोत आहेत, जे हृदयरोग प्रतिबंधक आहेत. अंड्यातील सेलेनियम हृदयरोगाचा मुख्य घटक असलेल्या ऑक्सिडेटिव्ह ताणाशी लढण्यास मदत करतो. काही अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, अंडी एकूण कोलेस्ट्रॉल वाढवत नाहीत आणि खरं तर, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल कणांची प्रवाह क्षमता सुधारू शकतात. अंडी खाल्ल्याने स्नायूंची वाढ होण्यास मदत होते, वजन व्यवस्थापनात मदत होते आणि मेंदूच्या कार्याला चालना मिळते, यासह इतर फायदेही होतात, असे डॉ. चंद्रा म्हणतात.

दिवसातून किती अंडी खावीत याचे कोणतेही एकच उत्तर नाही. हृदयरोगाच्या जोखीम घटक असलेल्या लोकांसाठी अमेरिकन हार्ट असोसिएशनने दररोज एक संपूर्ण अंडे किंवा दोन अंड्यांचा पांढरा भाग मर्यादित ठेवण्याचा सल्ला दिला आहे. त्यामुळे डॉ. चंद्रा यांना वाटते की, संयम हा महत्त्वाचा आहे.

जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळा तरनळी शाळेत छत्रपती संभाजी राजे भोसले जयंती साजरी.

केज/प्रतिनिधी छत्रपती संभाजी राजे भोसले यांच्या जयंतीनिमित्त त्यांच्या प्रतिमेस शाळा व्यवस्थापन समिती अध्यक्ष संपती सुदाम सरवदे व जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळा तरनळी शाळेचे मुख्याध्यापक राजाभाऊ कदम व दादा खामकर यांनी पुष्पहार अर्पण करून पुजन करून अभिवादन केले.छत्रपती संभाजी राजे भोसले यांचा जन्म १४ मे १६५७ रोजी पुरंदर किल्ल्यावर झाला.त्यांच्या आईचे नाव महाराणी सईबाई व छत्रपती संभाजी शिवाजी राजे भोसले हे मराठा साम्राज्याचे २ रे छत्रपती होते.ते महाराणी सईबाई व छत्रपती शिवाजी राजे भोसले यांचे थोरले चिरंजीव होते. ते उत्कृष्ट स्वराज्य रक्षक होते.त्यांनी वयाच्या १४ व्या



वर्षी बुधभूषण – राजनिती हा संस्कृत ग्रंथ लिहिला.ते संस्कृत भाषेचे अतिउत्तम अभ्यासक व जाणकार होते. ते स्वराज्यरक्षक होते.ते धर्मरक्षक होते.त्यांनी साधु –

संतांना राजाश्रय देऊन अभय दिले.अशी माहिती आपल्या प्रास्ताविकात जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळा तरनळी शाळेचे मुख्याध्यापक राजाभाऊ कदम यांनी दिली.कार्यक्रमास शाळा व्यवस्थापन समिती अध्यक्ष संपती सरवदे,उपाध्यक्ष सौ.सीमा मोहिते, शाळा व्यवस्थापन समिती सदस्य, राधा आक्का खामकर,अंगद माने, आण्णा मोहिते,श्रीहरी खामकर, दादासाहेब खामकर, शाळा व्यवस्थापन समिती माजी अध्यक्ष सुशिल जमाले, आकाश घाडगे,आतिष जमाले, संतोष माने, अनिकेत गायकवाड, ज्ञानेश्वर जमाले, गोविंद गायकवाड, अक्षय कदम,पी एम पोषण शक्ती निर्माण योजनाचे कामगार गणेश माने, विद्यार्थी – विद्यार्थिनी उपस्थित होते.उपस्थितांचे आभार मानले.

विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या मागे दडलय काय..... ?

बीड / प्रतिनिधी बीड येथील एका प्रख्यात डॉक्टरच्या ७२० पैकी ७१० गुण मिळवून भोपाळ येथील ऑल इंडिया इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस या नामांकित वैद्यकीय शिक्षण संस्थेत वैद्यकीय शिक्षण घेत असलेल्या मुलाने स्वतःच्या छातीवर धारदार शस्त्राने वार करून नुकतीच आत्महत्या करून आपले जीवन संपविल्याची अत्यंत धक्कादायक बातमी वाचली. सदर मुलगा अत्यंत बुद्धिमान होता , घरची आर्थिक संपन्नता असल्याने कोणतेही अडचण नव्हती. कोणत्याही गोष्टीची कमी नस्ताना आत्महत्या का करावी वाटली ? याचे कारण शिक्षण तज्ञांनी, मानसशास्त्रज्ञांनी व मानसोपचार तज्ञांनी शोधणे गरजेचे वाटते. मी शिक्षण क्षेत्रात गेली ४५ वर्षापेक्षा जास्त काळ प्राध्यापक, प्राचार्य, शैक्षणिक सल्लागार म्हणून काम करत आहे. त्यामुळे या विषयासंबंधी माझे मत या ठिकाणी व्यक्त करण्याचा प्रयत्न करत आहे. दरवर्षी बोर्डाच्या गुणवत्ता यादीत आलेली १८ ते २४ वर्ष वयोगटातील अनेक अत्यंत बुद्धिमान व हुशार मुले आत्महत्या करताना दिसतात. यामागे अनेक कारणे असू शकतात उदाहरणार्थ पालकांच्या अवास्तव व अवाजवी अपेक्षा, विद्यार्थ्यांच्या आवडीनिवडी लक्षात न घेता त्याच्या जबरदस्तीने त्याच्या इच्छेविरुद्ध त्याला न आवडणाऱ्या अभ्यासक्रमास प्रवेश देणे, आपल्या इच्छा व अपेक्षा त्याच्यावर जबरदस्तीने लादणे, अभ्यासाचा ताण, मानसिक ताणतणाव, कौटुंबिक ताणतणाव, आर्थिक अडचणी, प्रेमप्रकरणे, रोंगिंग, भांडणे, अपयश, अपमान, एखादी गोष्ट मनाच्या विरुद्ध होणे इत्यादी बाबींचा समावेश करता येईल. पूर्वी शालेय अभ्यासक्रमात मूल्य शिक्षणाचा भाग म्हणून रामायण, महाभारत, इसापनीतीच्या कथा, अकबर

विरबलाच्या कथा इत्यादीच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांच्या बौद्धिक क्षमते बरोबरच वैचारिक क्षमता व मानसिक क्षमता व अध्यात्मिक शक्ती विकसित करून ती अधिक बळकट करण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न केला जात असे. त्यामुळे कितीही संकट आले ,कितीही अडचणी, अपयश आले तरी तरी अशा संकटाला ,अडचणीला किंवा अपयशाला न घाबरता, न डगमगता विद्यार्थी सामोरे जात असत व त्यातून आपला मार्ग स्वतःच काढत असत. परंतु प्रचलित शिक्षण पद्धतीत अभ्यासक्रमातून हा भाग काढून टाकल्यामुळे केवळ स्मरणशक्ती व बौद्धिक क्षमता विकसित होते जी फक्त त्याला मिळालेल्या गुणांच्या टक्केवारीच्या आधारे मोजली जाते. गुणांच्या टक्केवारी बरोबरच त्याचा शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक विकास झाला की नाही ? हे तपासण्याचे कोणतेही साधन प्रचलित परीक्षा व मूल्यपन पद्धती मध्ये दिसत नाही. बोर्डाचा परीक्षेचा निकाल लागल्यानंतर अनेक घरांमध्ये असे चित्र दिसते की मुलाला ९७% ९८% मार्क्स मिळाले आहेत परंतु एक टक्का किंवा अर्धा टक्का कमी का पडला यामुळे घरामध्ये रडारडा व स्मशान शांतता आहे, तर काही घरांमध्ये आपला मुलगा पास होणार की नाही या चिंतेत असलेले पालक त्यांच्या मुलाने ३५ टक्के ४० टक्के गुण घेऊन पास झाला याचा आनंद ते पेढे वाटून व्यक्त करताना दिसतात. ’’बरं झालं पास झाला, आम्हाला वाटलं वर्ष वाया जाते की काय ?’’ ही भावना त्यांच्या मध्ये दिसून येते. आयआयटी, वैद्यकीय महाविद्यालय किंवा अभियांत्रिकी महाविद्यालयात प्रवेश मिळाला नाही की,सर्व संपले अशी भावना आज विद्यार्थ्यांच्या आणि पालकांच्या मनात दृढ झाली आहे. यापेक्षाही अधिक संधी उद्योगधंदे, व्यवसाय, एमपीएससी,

यूपीएससीच्या माध्यमातून मिळणाऱ्या सिव्हिल सर्विसेस, कृषी तसेच आर्मी, नेव्ही, एअरफोर्स यासारख्या मिलिटरी सर्विसेस, संशोधन ,इंडस्ट्री, व्यवस्थापन, ऑडिट अँड अकाउंटिंग, बँकिंग, रेल्वे इत्यादी क्षेत्रात फार मोठ्या प्रमाणात सेवेच्या चांगल्या प्रकारच्या संधी उपलब्ध आहेत हे जवळ जवळआपण विसरलोच आहोत. त्यामुळे प्रशासकीय सेवेत आज उत्तर प्रदेश, बिहार ,दिल्ली ,हरियाणा इत्यादी राज्यातून फार मोठ्या प्रमाणात तरुण मुले भरती होताना दिसतात. आपण मात्र एखादा सरपंच, पंचायत समिती सभापती, जिल्हा परिषद अध्यक्ष,आमदार , खासदार किंवा मंत्र्याच्या ओळखीने एखाद्या साखर कारखाना, सूतगिरणी, पंचायत समिती, नगरपालिका किंवा ग्रामपंचायत मध्ये कसली तरी नोकरी मिळते का यासाठी प्रयत्न करत असतो.बदलत्या काळाच्या गरजा ओळखून तरुणांनी नवनवीन वाटा शोधणे गरजेचे आहे. त्याशिवाय आपली प्रगती होणार नाही. न्यूक्लिअर कुटुंब पद्धतीमुळे घरामध्ये मोजकीच माणसे असतात ,आजी– आजोबा, काका– काकी ,बहिण–भाऊ, आत्या– मावशी घरात दिसत नाहीत, त्यामुळे बालवयात मुलावर योग्य ते संस्कार होत नाहीत, अनेक जोडप्यांना एक किंवा दोनच मुले असतात. त्यामुळे अवास्तव लाड केले जातात ,जे मागील ते त्याला दिले जाते,

त्याचे सर्व हट्ट पुरवले जातात, त्याला कोणतीही अडचण येऊ देत नाहीत, त्यामुळे अशी मुले हट्टी बनतात ,प्रत्येक गोष्ट आपल्या मनाप्रमाणे करण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे एखादी जरी गोष्ट त्यांच्या मनासारखी झाली नाही की,हे मुले आत्महत्ये सारखे टोकाचे पाऊल उचलतात. घरामध्ये सुसंवाद राहिला पाहिजे, मुलाशी सातत्याने बोलले पाहिजे ,त्याची मानसिक अवस्था समजून घेतली पाहिजे ,त्याच्यामध्ये काही बदल झाल्यास तो का झाला याचा शोध मानसशास्त्रज्ञ अथवा मानसोपचार तज्ञ यांच्या मदतीने वेळोवेळी घेतला पाहिजे, तरच ही मुले जीवनामध्ये यशस्वी होतील. आज गुणवत्ते ऐवजी गुणाधिष्ठित शिक्षण झाल्यामुळे अनेक प्रश्न निर्माण झाले आहेत. त्याचा शिक्षण तज्ञांनी विचार करणे गरजेचे आहे व त्यानुसार अभ्यासक्रमात आवश्यकते बदल करणे गरजेचे वाटते. धन्यवाद. आपला , प्राचार्य डॉ. आबासाहेब देशमुख माजी प्राचार्य शंकरराव मोहिते महाविद्यालय , जिल्हा सोलापूर , महाराष्ट्र राज्य प्राचार्य महासंघ ,पुणे

स्वानंद सार्वजनिक वाचनालयात छत्रपती संभाजी महाराज जयंतीसह विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम संपन्न.

केज/प्रतिनिधी स्वानंद सार्वजनिक वाचनालय, आनंदगांव ता. केज जि. बीड येथे दिनांक १४ में २०२५ रोजी स्वराज्य रक्षक छत्रपती संभाजी महाराज यांची जयंती मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. सर्वप्रथम सरराज्य रक्षक छत्रपती संभाजी महाराज यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार घालून पुजन व वंदन करण्यात आले. शिवदास गायकवाड, रामराजे गायकवाड, उत्तरेश्वर गायकवाड,. रामकृष्णतात्या गायकवाड, माजी सैनिक विठ्ठल सौदागर, सुभाष गायकवाड, सिताराम वैरागे, विष्णू टोणगे,. रविंद्र गायकवाड, लक्ष्मी पुंड, श्रुती पुंड, ज्ञानेश्वरी पुंड, कृष्णा गिरी, आरुण गायकवाड, बाळासाहेब गायकवाड यांच्या हस्ते पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. अध्यक्षस्थानी ग्रंथालयाचे संस्थापक अध्यक्ष, जेष्ठ विचारवंत, जेष्ठ समाजसेवक, ख्यातनाम वक्ते, व्याख्याते, प्राचार्य डॉ. वसुदेव गायकवाड हे होते. यावेळी आनंद गायकवाड, ज्ञानेश्वरी पुंड, लक्ष्मी पुंड, श्रुती पुंड यांची थोडक्यात व्याख्याने झाली. मान्यवरांच्या उपस्थितीत परिसंवाद व चर्चासत्र घेण्यात आले. अध्यक्षीय समारोप प्राचार्य डॉ.वसुदेव गायकवाड यांनी केला. १३ मे रोजी नारदमुनी जयंती साजरी करण्यात आली. १२ मे रोजी बुद्ध जयंती साजरी करण्यात आली. ११ मे रोजी



नृसिंह जयंती साजरी करण्यात आली.९ मे रोजी महाराणा प्रताप जयंती व कर्मवीर भाऊराव पाटील पुण्यतिथी साजरी करण्यात आली.८ मे रोजी रविद्रनाथ टागोर जयंती व जागतिक रेडक्रॉस दिन साजरा करण्यात आला. ६ मे २०२५ रोजी छ. राजर्षी शाहु महाराज पुण्यातिथी साजरी करण्यात आली. या विविध कार्यक्रमात संजय सोनवणे, बन्सीनाना गायकवाड, नारायणभाऊ गायकवाड, दादासाहेब गायकवाड, रामराव तात्या गायकवाड, बाळासाहेब गायकवाड, जालिंदर मधुकर, यांचासह वाचक, हितचिंतक यांची उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक, सुत्रसंचलन, आभार प्रदर्शन ग्रंथालयाचे आनंद गायकवाड यांनी केले.

माऊली विद्यापीठ संस्थेच्या विविध शाखेची निकालाची यशाची परंपरा कायम

केज/प्रतिनिधी माऊली विद्यापीठ संस्थेच्या विविध शाखेतील दहावीच्या विद्यार्थ्यांनी निकालात यश संपादित केले. भारतरत्न राजीव गांधी माध्यमिक विद्यालय १००%,सरस्वती कन्या प्रशाला १००%, रामराव पाटील माध्यमिक विद्यालय ९८.३३,माध्यमिक विद्यालय उमरी ९७.०५ ,माऊली माध्यमिक विद्यालय ८०.९५ आदी सर्व विद्यालयांचा निकाला उत्कृष्ट लागला. विद्यार्थ्यांनी यशाची परंपरा कायम राखली आहे त्या यशाबद्दल संस्थेच्या मार्गदर्शक खा.रजनीताई पाटील,माजी मंत्री अशोकराव पाटील,सचिव आदित्य पाटील,माऊली विद्यापीठाचे प्रशासकीय अधिकारी प्रताप मोरे, मुख्याध्यापक श्री गोरे,श्रीमती घुले, श्री कांबळे,श्री काळे,श्री खोसे आदींनी अभिनंदन करून शुभेच्छा दिल्या आहेत.

भार्गव अस्त्र : एकाचवेळी अनेक ड्रोन्स पाडणार!

गोपाळपूर : वृत्तसंस्था हवाई हल्ल्यांदरम्यान ड्रोनच्या ताफ्यांपासून होणारा धोका रोखण्यासाठी भारताकडे आता एक नवीन आणि कमी खर्चिक उपाय आला आहे. ‘भार्गव अस्त्र’ नावाची ही हार्ड किल मोड काउंटर ड्रोन प्रणाली ‘सोलर डिफेंस अँड एरोस्पेस लिमिटेड एसडीएल’ने डिझाईन आणि विकसित केली आहे. त्याची पहिली चाचणी आज यशस्वीरित्या पार पडली. ओडिशाच्या गोपाळपूर येथील सीवर्ड फायरिंग रेंजमध्ये त्याची चाचणी घेण्यात आली. ‘भार्गव अस्त्र’ ही प्रणाली सूक्ष्म रॉकेटद्वारे ड्रोन हल्ल्यांना प्रत्युत्तर देण्यास सक्षम आहे. विशेषतः ड्रोनच्या धोक्यांना रोखण्यासाठी ही प्रणाली विकसित केली गेली आहे. ‘भार्गव अस्त्र’ प्रणालीच्या मायक्रो रॉकेट्सची चाचणी १३ मे २०२५ रोजी ओडिशातील गोपाळपूर येथील सीवर्ड फायरिंग रेंजमध्ये करण्यात आली. यावेळी भारतीय लष्कराचे वरिष्ठ अधिकारीही उपस्थित होते. एकूण तीन चाचण्या घेण्यात आल्या.



दोन चाचण्यांमध्ये, प्रत्येकी एक रॉकेट सोडण्यात आले, तर एका चाचणीत फक्त दोन सेकंदाच्या फरकाने सॅल्व्हो मोडमध्ये दोन रॉकेट सोडण्यात आले. चारही रॉकेट अपेक्षेप्रमाणे कामगिरी करत,

सर्व चाचणी मापदंड पूर्ण केले. ‘भार्गव अस्त्र’ची खासियत? भार्गव अस्त्र हे मानवरहित हवाई वाहन ताफ्याच्या धोक्यांचा सामना करण्यासाठी सक्षम आहे. यात द्वि-स्तरीय मारक यंत्रणा आहे. याच्या पहिल्या थरात दिशाहीन मायक्रो रॉकेट्स तैनात केले आहेत, जे २० मीटरच्या अंतरातील ड्रोनच्या ताफ्याला उद्ध्वस्त करण्यात सक्षम आहे. याचा मारक पल्ला २.५ किमीपर्यंत आहे. तर, दुस-या थरामध्ये अचूक लक्ष्य साधणारे मार्गदर्शित सूक्ष्म क्षेपणास्त्र आहे. एसडीएलने विकसित केलेली ही प्रणाली मॉड्यूलर आणि भूप्रदेशाशी जुळवून घेणारी असून, ५००० मीटरपेक्षा जास्त उंचीच्या प्रदेशात देखील कार्य करण्यास सक्षम आहे. यामुळे ती भारतीय सशस्त्र दलांच्या मोहिमांमध्ये मोठी भूमिका बजावू शकते. भार्गव अस्त्रचे रडार ६ ते १० किमी अंतरावरील लो रडार क्रॉस–सेवशनमध्ये हवाई लक्ष्य शोधू शकते.