

दैनिक

E-Mail: dainikmhavratt@gmail.com

महावृत्त

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

संजय साबळे 8208137064 / 9921661173
विकी साबळे 8208068315

प्रिती नर्सरी अँड
लॉन सप्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत
इनडोअर आऊटडोअर प्लॅन्ट्स तसेच लॉन मिळेल

पुणे - सोलापुर रोड, काळभोर लॉन्सच्यापाठीमागे,
कवडीगाव रोड, ता. हवेली, जि. पुणे.

लातूर वर्ष ४ थे अंक २९१ वा रविवार दि.१८ मे २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

Vision for Social Justice

V S पँथर्स

युवा संघटन महाराष्ट्र राज्य

विश्वरत्न महामानव

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर

नं. ६ वे २०२५

यांच्या १३४ व्या जयंती निमित्त

सर्वधर्मीय सामुहिक

विवाह सोहळा

रविवार दि.१८ मे २०२५ सायं ०६:३५ वा.

मा. विनोद खटके
संस्थापक अध्यक्ष

: विवाह नोंदणी संपर्क :

व्हीएस पँथर्स संपर्क कार्यालय

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर चौक, लातूर.

मो. नं.: 9850107688, 9923296466, 9970430801

स्थळ : डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर पार्क, लातूर.

दैनिक महावृत्त पहा ऑनलाईन कोठेही mhavratt.com या वेबसाईटवर पाहता येणार

संपादकीय

पक्ष्यांचे

अधिवास धोक्यात

नवी मुंबईत आलेले आंतरराष्ट्रीय विमानतळ, खाडीकिनारी वाढत असलेले अतिक्रमण आणि डोंगरांचे होत असलेले सपाटीकरण यामुळे पक्ष्यांचे अधिवास धोक्यात येऊ लागले आहेत. फ्लेमिंगो सिटी अशी ओळख असलेले नवी मुंबई, ठाणे, उरण पक्षी वैभवाला मुकण्याची स्थिती आहे. खरं तर, या भागात रामसर क्षेत्र घोषित करून मॅग्रोज बचावाचा नारा देण्यात आला आहे. वाढते पर्यटन हे या भागात आहे; मात्र अतिक्रमणामुळे पाणथळ जागा धोक्यात आल्या आहेत.

ठाण्याच्या खाडीकिनारी व उरणच्या पाणथळ जागांमध्ये दरवर्षी १ लाखांपेक्षा जास्त रोहित पक्षी दाखल होतात. ही प्रजाती स्थलांतरित आहे. ठाण्याचा खाडीकिनारा हा याबरोबरच तलावांच्या भागात सुमारे ५५ हेक्टर क्षेत्रांवर पक्ष्यांचा अधिवास आहे. अलीकडे वाढीव ३ हेक्टरमध्येही पाणथळ भागात पक्षी येऊ लागले आहेत. जैवविविधतेचा ठेवा असलेल्या या भागामध्ये पक्षी वैभवामुळे पर्यटन वाढत आहे. यासाठी तलावांचे संवर्धन करण्याची भूमिका शासनाने घेतली आहे. हा भाग संरक्षित क्षेत्र म्हणूनही घोषित झाला; मात्र वाढते जलप्रदूषण, वाहून येणारा प्लास्टिक कचरा यामुळे हा किनारी भाग अस्वच्छतेच्या गर्तेत आहे. एका बाजूला पर्यावरणवादी या जागांच्या संरक्षणासाठी मोहिमा घेत आहेत, तर दुसऱ्या बाजूला विदेशी पाहुण्यांचे अधिवास धोक्यात येत आहेत. वाढत्या प्रदूषणावर नियंत्रण ठेवले नाही, तर या खाडी किनार्याचे पक्षीवैभव नष्ट होण्याची भीती आहे. पाणथळ भागात शांतता राखणे, वाहनांच्या हॉर्न वाजवण्यावर बंदी करणे, गाड्या पार्किंग व्यवस्था पाणथळभागापासून दूर ठेवणे, संरक्षित प्रवेशाला मार्किंग करून चिन्हांकित करणे, येणार्या पर्यटकांना पक्ष्यांपर्यंत थेट जाऊ न देता दुर्बिणीतून पक्षी पाहण्याची व्यवस्था ठेवणे अशा उपाययोजनांची गरज आहे; मात्र उपाययोजनांच्या बाबतीत पावले उचलली जात नसल्याने पक्ष्यांचे अधिवास धोक्यात येण्याची चिन्हे आहेत.

कोकण किनारपट्टीवर १४५ जातीचे परदेशी पक्षी दाखल होतात. खाडीकिनार्याला जसे पक्षी येतात तसे नदी किनार्यालाही विविध पक्ष्यांचे आगमन होते. १७ देश जैवविविधतेने समृद्ध आहेत. यामध्ये पश्चिम घाट आणि कोकण किनारपट्टीचाही समावेश आहे. निसर्गाचे वरदान लाभलेल्या समृद्ध कोकण किनारपट्टीवर देशविदेशातून येणार्या पक्ष्यांची संख्या मोठी आहे. तिबेटी खंड्या, निळ्या कंठाचा पोपट, नवरंग, समुद्री गरुड, सह्याद्री सिंगीर, समुद्री पक्षी यामध्ये सीगलचा मुख्य समावेश आहे. पक्ष्यांच्या या दुर्मिळ प्रजाती हळूहळू कमी होऊ लागल्या आहेत. गेल्या २५-३० वर्षांत १० टक्के पक्ष्यांच्या जाती दुर्मिळ झाल्याचे चित्र आहे. किनारी भागात भरती-ओहोटीच्या वेळा, परिसर स्वच्छता, पाणथळ जागांचे सीमांकन अशा मुद्द्यांना महत्त्व देणे गरजेचे आहे; मात्र तसे प्रयत्न गांभीर्याने होत नसल्याने हा प्रश्न जटिल होताना दिसत आहे. भारतात एकूण ४०० पक्षी प्रजाती आहेत. त्यातील ६३ टक्के या स्थलांतरित आहेत. स्थलांतरित पक्ष्यांमध्ये बहुतांश पक्षी हे शिकारी पक्षी आहेत. हे पक्षी पाणथळ जागांमध्येच अधिवास करतात. विविध कीटक, मासे हे त्यांचे खाद्य आहे. पाणथळ परिसंस्थेतील वैविध्यपूर्ण परिसरात त्यांचे वास्तव्य असते. पूर्व आशियाई भागातून येणारे हे पक्षी अलीकडच्या काळात मानवनिर्मित संकटामुळे कमी संख्येने येऊ लागले आहेत. ही घट गेल्या दोन दशकांतील आहे. अधिवास नष्ट होऊ लागल्याने आशियाई प्रजाती पक्ष्यांच्या लँड बर्ड प्रजाती लक्ष्य होऊ लागल्या आहेत.

पक्षी संवर्धनासाठी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर काही भूमिका घेण्यात आल्या आहेत. जागतिक पर्यावरण करार सर्व देशांना लागू आहे. त्यात स्थलांतरित पक्ष्यांचे थांबे आणि अधिवास हे संकल्पित करून या पक्ष्यांना अभय देण्याची भूमिका घेण्यात आली असली, तरी या पक्ष्यांच्या अधिवासाचा हांस थांबलेला नाही. यावर उपाय म्हणून पक्ष्यांसाठीचे ट्रॅकिंग तंत्रज्ञान वापरून काही उपाययोजना केल्या जात आहेत. यातून काही चांगले घडेल, अशी आशा आहे

रोहित शर्मा आणि विराट कोहली यांनी कसोटी क्रिकेटमधूनही निवृत्ती जाहीर केल्यानंतर हे दोन खेळाडू ज्या क्रमांकावर खेळत होते त्या क्रमांकाला पर्याय कोणाचा याचा शोध घेतानाच आता भारतीय क्रिकेट संघाच्या कर्णधारपदी कोणाला बसवण्यात येणार हा प्रश्न सुद्धा निर्माण झाला आहे. विराट कोहलीने पूर्वीच कर्णधारपदाचा त्याग करून सर्व सूत्रे रोहित शर्माकडे दिली होती. त्यामुळे त्याने जरी निवृत्ती जाहीर केली नसती तरी तो कर्णधार झाला नसता. पण आता रोहित शर्मानेही निवृत्ती जाहीर केल्यामुळे भारतीय संघाचे नेतृत्व आगामी कालावधीमध्ये कोण करणार हा एक महत्त्वाचा विषय निर्माण झाला आहे. भारतीय कसोटी क्रिकेट संघाची ताकद चांगली असल्याने आणि संघाची बॅच स्ट्रेंथ चांगली असल्याने रोहित शर्मा आणि विराट कोहलीच्या जागी कोणाची निवड करायची, याबरोबरच या उपलब्ध गुणवत्तेतून कर्णधार पद कोणाला द्यायचे याचा विचारही भारतीय क्रिकेट नियमक मंडळाला करावा लागणार आहे. गेल्या काही वर्षांच्या कालावधीमध्ये भारतीय संघातील गोलंदाजीची धुरा सांभाळणारा जसप्रीत बुमरा याच्याकडे ही जबाबदारी देण्यात येईल असे वाटत असतानाच त्याने आपण ही जबाबदारी सांभाळू शकत नाही अशी घोषणा केल्यामुळे हा विषय अधिकच जटिल झाला आहे.अर्थात भारताचा भविष्यातील चेहरा म्हणून ज्याच्याकडे पाहिले जाते त्या शुभमन गिलकडे किंवा ऋषभ पंतकडे ही जबाबदारी दिली जाईल अशी पण एक शक्यता आहे. आता आयपीएलचा हंगाम संपल्यानंतर जेव्हा कसोटी क्रिकेटच्या विश्वविजेतेपदाचा हंगाम सुरू होईल तेव्हा भारताचा पहिला परदेश दौरा हा इंग्लंडचा आहे. इंग्लंडच्या वेगवान खेळपट्टीवर स्वतःचा वैयक्तिक खेळ करत असतानाच कर्णधार म्हणून यशस्वीपणे जबाबदारी सांभाळण्याची क्षमता कोणाकडे आहे याचा विचार प्रथम नियामक मंडळाला करावा लागणार आहे.

गिल मध्ये एक फलंदाज म्हणून निश्चित चांगली गुणवत्ता आहे. पण गेल्या इंग्लंड दौऱ्यामध्ये त्याला यश मिळाले नव्हते. एवढेच नव्हे तर भारतीय भूमीवर करणच्या धावा करणाऱ्या गीलला परकीय देशांमध्ये मात्र धावा करताना त्रास होत असल्याचे लक्षात आले होते.

या इंग्लंड दौऱ्यामध्ये त्याच्यातील फलंदाजाला प्रथम सिद्ध करून दाखवावे लागणार आहे. अशा परिस्थितीमध्ये त्याच्यावर कर्णधारपदाचे ओझे टाकण्याचा विचार निवड समिती करेल का हेही पहावे लागेल. ऋषभ पंत हा यष्टीरक्षक फलंदाज म्हणून गुणवत्ता पूर्ण आहे आणि परकीय भूमीवर सुद्धा त्याची कामगिरी चांगली आहे. पण भारतीय क्रिकेट संघाचे नेतृत्व करण्याएवढी गुणवत्ता त्याला अद्याप मिळाली आहे की नाही याचा विचारही करावा लागेल. सध्या आयपीएलच्या हंगामामध्ये लखनऊ संघाचे नेतृत्व करणाऱ्या ऋषभ पंतला चांगली कामगिरी करून दाखवता आलेली नाही हे वास्तव आहे. दुसरीकडे गुजरात कॅपिटलचा कर्णधार असलेल्या शुभमनने

मात्र चांगली कामगिरी केली आहे. अर्थात शुभमन गील किंवा ऋषभ पंत ही दोनच नावे निवड समितीने विचार करावीत अशी नाहीत. भारतीय संघामध्ये सध्या के एल राहुल सारखा अनुभवी आणि गुणवान फलंदाज आहे. त्याच्या गुणवत्तेचा आतापर्यंत संपूर्णपणे फायदा करून घेण्यात आलेला नाही. इंग्लंडसारख्या महत्त्वाच्या दौऱ्यामध्ये जर अनुभवी खेळाडूकडे कर्णधारपदाची



जबाबदारी दिली तर ते जास्त चांगले ठरू शकेल. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सचिन तेंडुलकर आणि विराट कोहली यांनी चार नंबरवरील फलंदाजीच्या कामगिरीचा जो एक मान वाढवला होता, तीच प्रक्रिया तशीच पुढे नेण्याची क्षमता के एल राहुलमध्ये आहे .

चार नंबरवर फलंदाजीला खेळायला येऊन तो सामन्याची दिशा बदलू शकतो असे आजपर्यंत अनेक वेळा सिद्ध झाले आहे . या व्यतिरिक्त श्रेयस अय्यरसारखा मधला फळीतील उपयुक्त फलंदाज सुद्धा देशांतर्गत क्रिकेटमध्ये आपली फलंदाजीसह आपली कर्णधारपदाची कारकीर्दही गाजवत आहे. त्याच्यामध्ये नेतृत्वाचे गुण आहेत पण अनेक वेळा मूळस आणि त्याचा एटीट्यूड त्याला अडचणीत आणतात असे आतापर्यंत सिद्ध झाले आहे. भारतीय संघातील एखाद्या खेळाडूकडे नेतृत्वाची धुरा देत असतानाच त्याच्या वैयक्तिक कामगिरीवर परिणाम होणार नाही याची दक्षता नियामक मंडळाला किंवा निवड समितीला घ्यावी लागणार आहे.

सुनील गावस्कर आणि के श्रीकांत यांच्यासारख्या अनुभवी खेळाडूंनी सुद्धा कर्णधारपदाची जबाबदारी के एल राहुलकडे द्यायला हरकत नाही अशा प्रकारची सूचना केली आहे. क्रिकेट खेळाडूची खऱ्या अर्थाने कसोटी ज्या प्रकारच्या क्रिकेटमध्ये लागते त्या कसोटी क्रिकेटची सुरुवातच इंग्लंडच्या दौऱ्यामुळे होणार असल्याने आणि दर दोन वर्षांनी होणारी कसोटी विश्वविजेते

स्पर्धेतील यश इंग्लंड मालिकेवर प्रामुख्याने अवलंबून असल्याने सर्व गोष्टींचा विचार करूनच कर्णधार पदाचा निर्णय घ्यावा लागणार आहे. अर्थात केवळ इंग्लंडचा दौरा डोळ्यासमोर ठेवून निवड समितीला हा निर्णय घ्यावा लागेल असे नाही, तर भारतीय क्रिकेटचा भविष्यातील कर्णधार पदाचा चेहरा कोण असेल हे यानिमित्ताने समोर आणावे लागणार आहे.

प्रत्येक मालिकेमागे कोणताही नवीन प्रयोग करण्याची सध्या वेळ नाही. कसोटी कर्णधाराची निवड करत असताना तो खेळाडू दीर्घकाळ ही जबाबदारी सांभाळू शकेल आणि भारताची विजय मालिका कायम ठेवेल या एका निकषावरच निर्णय घ्यावा लागणार आहे. भारतीय क्रिकेट खेळाडूंमध्ये गुणवत्ता ठासून भरली आहे. पण प्रत्येक गुणवान खेळाडू गुणवान कर्णधार होऊ शकतो असे मात्र नाही हे लक्षात घेऊनच दीर्घकाळाचा विचार करूनच भारतीय निवड समितीला कर्णधार पदाची निवड करावी लागेल. निवड समितीसाठीही हा कसोटीचा काळ असणार आहे.

झाले बहु, होतील बहु, आहेतही बहु या सम हा

‘जनसंपर्क’ कृतीतून शिकवणारे ‘प्राध्यापक’. समाजाचे ‘डॉक्टर’. अडच्या नडलेल्यांचे ‘कैवारी’. अत्यंत काबाड कष्टातून, बालवयापासून स्वतः शिक्षण घेऊन समाज ऋण फेडणारे ‘सुधारक’. राष्ट्रभाषेची सेवा करणारा सच्चे ‘पाईक’. आपल्या असामान्य कृतीतून त्यांनी जीवनात उभी केलेली असंख्य माणसं. ही त्यांची ‘ख्याती’. हे सगळं सांगण्याचं कारण आज (१९ मे २०२५) त्यांचा अमृत महोत्सवी वाढदिवस. ७६ व्या वर्षात प्रवेश करूनही तरुणांना लाजवेल, असा नवमाध्यमांचा कुशलतेने वापर करणारे जनसंपर्क तज्ज्ञ प्राध्यापक सुरेश पुरी सर. वाढदिवसानिमित्त त्यांना अनंत शुभेच्छा. या वाढदिवसानिमित्त ज्येष्ठ पत्रकार, संपादक अमीर हबीब या सुयोग्य व्यक्तीला ‘जनसंपर्क तज्ज्ञ प्रा. सुरेश पुरी लोकपत्रकारिता पुरस्कार’ जाहीर झाल्याबद्दल त्यांचेही अभिनंदन. सरांना म्हणतात (काही जण) , तुम्ही

‘त्या’ काळातले उच्च शिक्षित. शिवाय विद्यापीठात (डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, छत्रपती संभाजी नगर) प्राध्यापक. काय कमावलं (आर्थिक बाबीनं) ?, ते या प्रश्नावर हसतात. नजरेत नजर भिडवतात. पुन्हा हसतात. आजूबाजूच्या इतरांकडे पाहतात. त्यांचं हे उत्तर ऐकण्यासाठी इतरही आतूर असतात, ते सांगतात ‘मी पैसा नाही कमावला. मला तो कमवता आला असता. अनेक संधी होत्या. पण बालवयापासूनच मला पैशाचा कधी मोह नव्हता. अन् आजही नाही. पण मी मात्र, जरूर एक सांगेन, मी कमवू शकलोय, ती महाराष्ट्रासह देश-विदेशात असलेली माझी माणसं. माझे विद्यार्थी. मी माझ्या विद्यार्थ्यांना माझं काळीज मानतो. त्यांच्याबद्दल मी सांगण्यापेक्षा तेच तुम्हाला माझ्याबद्दल अधिक सांगतील. ज्यांच्या घरात शिक्षणाचा गंध नव्हता, त्यांना उच्च शिक्षण देऊ शकलो. अथवा मला तसा हातभार लावण्याचं भाग्य मिळालं. त्यांच्यावर मी उपकार केलेत, असे माझे मुळीच मत नाही. पण गाव तांड्यापासून, वाड्या वस्तीवर शिक्षणाची दरवाजे खुली करता आली. शिक्षणाचा विचार पेरता आला. विस्तार करता आला. माझा सुरुवातीपासूनच तसा प्रामाणिक प्रयत्न होता. तो मी केला. या प्रयत्नांचे फळ आज महाराष्ट्रासह देश-विदेशात उच्च पदावर असलेले माझे विद्यार्थी. तर कुणी त्यांच्या त्यांच्या आवडीच्या क्षेत्रात नावलौकिकप्राप्त नामवंत आहेत. हीच माझी खरी संपत्तीय. हेच मी कमावलेले माझ्या जीवनाचे धन आहे.’ अशी गुरू माणसं भेटणं, त्यासाठी भाग्यच लागतं. तसे अनेकजण लाभार्थी, त्यापैकीच मी एक (शेंडेफळ). कुणी त्यांना बाबा, तर कुणी पालक म्हणतं. शिक्षक, प्राध्यापकांना असं संबोधून, कृत्रिमच आढळतं. नुसतंच संबोधलं जातं, असं नाही. तर ते नातं जपल्याही जातं, हे विशेष. सरांना सेवानिवृत्त होऊन पंधरा वर्षे झाली. तरीदेखील आज ते प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या संपर्कात आहेत. त्यांच्या सुखा दुःखात सहभागी होतात. शिवाय हैद्राबाद येथील हिंदी प्रचार सभेचं कामही ते नेटान करतात. त्यातही शिस्तबद्धता आहेच. वर्ध्यांच्या आंतरराष्ट्रीय हिंदी विद्यापीठानं त्यांना ‘हिंदी सेवी सन्मान’ पुरस्कारानं गौरवलं. तरीदेखील त्यांची हिंदी भाषेप्रतीची असलेली निष्ठा, समर्पण भाव या पुरस्कारापेक्षाही खूपच अधिक आहे. त्यांना मिळालेल्या पुरस्काराने त्या पुरस्काराचे महत्त्व वाढले, असेच म्हणावे लागेल. सरांनी त्यांच्या आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येकालाच मदत केली. त्याबाबतचा माझा अनेक बाबींमधील एक किस्सा असा आम्ही



ठेवणारच नाही, अशी परिस्थिती आली. तेव्हा पुन्हा एकदा सरांच्या कानावर आमची राहण्याची बाब घातली. सरांनी पुन्हा ऐकलं. अन् सांगितलं ‘जवाहर कॉलनीत जा. तिथं माझं एक घर आहे. त्या घराचे मालक तुम्ही आहात, असच रहा.’ आम्हाला विश्वासच बसेना. सरांचे घर ? सरांनी दिलेल्या पत्त्यावर आम्ही राहण्यासाठी निघालो. पता होता हेडगेवार रुग्णालयासमोरील जवाहर कॉलनी. आम्ही जाण्यापूर्वी मित्रवर्ग पत्रकार संदीप काळे (सध्या संस्थापक, व्हाईस ऑफ मिडिया) सहकुटुंब तिथे राहत होते. त्यांनी छत्रपती संभाजी नगर सोडल्याने त्या दोन खोल्या रिकाम्याच होत्या. त्यापैकी एका खोलीत लोकपत्रचे तत्कालिन उपसंपादक सुधाकर जाधव (सध्या उपसंपादक/वार्ताहर, लोकमत, बुलडाणा) राहत. माझ्या सोबत पत्रकार मित्र नारायण भारती (सध्या वरिष्ठ उपसंपादक, सकाळ, छत्रपती संभाजी नगर) आम्ही दोघेजण सरांनी दिलेल्या पत्त्यावर पोहोचलो. आता आम्हाला आकाश ठेंगणे वाटू लागले. कारण इथून आमच्या दोघांचे (नारायण आणि मी) महेश नगर येथे असलेले ‘मराठवाडा साधी’ चे कार्यालय जवळच होते. त्यामुळे जाण्या येण्याचा खर्चही आमचा वाचणार होता. आमची राहण्याची मोफत सोय झाली होती. तो आनंद गगनात न मावणारा होता. आमच्या सारखीच परिस्थिती वस्तीगृहातील इतरांची होणार होती. आमची तर सोय झाली. तशीच इतरांच्या गरजेप्रमाणेही हळूहळू या खोल्यांमधील विद्यार्थी संख्या वाढत गेली. यामध्ये ‘एमजीएम’चे विद्यार्थी राहुल पाटील (सध्या उपसंपादक, सकाळ, कोल्हापूर), सागर चव्हाण (संचालक, इन्फो मिडिया,

मुंबई), डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठातील नामदेव खेडकर (सध्या संपादकीय प्रमुख, डीबी स्टार), गणेश खेडकर (वरिष्ठ वार्ताहर, पुण्यनगरी), यासह आयबीएन लोकमतचे पत्रकार माधव सावरगावे (सध्या ब्युरो चीफ, साम टीव्ही, छत्रपती संभाजी नगर) असे आम्ही या ठिकाणी अगदी गुण्या गोविद्याने राहू लागलो. वेगवेगळ्या ठिकाणी आम्ही काम करणारे, विद्यार्थी इथं एकत्र राहत. खोलीला कुलुप एकच. खोलीतून शेवटी बाहेर पडणाऱ्याने कुलुप लावायचे. त्याची चावी तिथेच बाजूच्या खिडकीवर ठेवायची, अशी आमची आचारसंहिता. जालना रोडवरील प्रेसिडेंट पार्क (सध्याचे लेमन ट्री) नामांकित हॉटेल होते. त्याला ‘पीपी’ म्हणत. मग आम्हीही आमच्या राहण्याच्या ‘त्या’ खोल्यांना या हॉटेलच्या नावावरून ‘पीपी (पुरी पॅलेस)’ नामकरण केले. या ठिकाणी राहणाऱ्यांना कोणतही भांडे द्यावं लागलं नाही, की वीज देयक, पाणी वा घरपट्टी. सर्व कर, आम्ही वापरलेले विजेचे देयके देखील पुरी सरच भरत. कुणाकडूनही त्यांनी दमडीची अपेक्षा केली नाही. या ‘पीपी’चा अर्थच असा, की ते आमच्यासाठी पॅलेसच. अन् तेही पुरी सरांचे. म्हणून आमचा राहण्याचा नवीन पता ‘पीपी’, अर्थात ‘पुरी पॅलेस’ झाला. ज्या शहरात आमची राहण्याची व्यवस्था नव्हती, तिथे आम्ही ‘पॅलेस’ मध्ये राहू लागलो. हा आमच्यासाठी आनंददायी क्षणच होता. नांदेडच्या स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातील मिडिया स्कूलचे विद्यमान प्रोफेसर डॉ. सुहास पाठक (श्री व सौ) देखील या जागेत राहिलेले आहेत. छत्रपती संभाजी नगरात (तत्कालिन औरंगाबाद) पाठक सर एका खासगी कंपनीत काम करत. तत्कालिन परिस्थितीनुसार त्यांनीही या ‘पीपी’चा लाभ घेतलेला आहे. १९८० ते २००८-०९ पर्यंत गरजू विद्यार्थी, प्रशिक्षणार्थी पत्रकारांचे मोफत असे खासगी विद्यार्थी वस्तीगृह सरांनी या ठिकाणी निर्माण करत त्यांना सुविधा दिली. लेखात नामोल्लेख केलेले नावे वागनीदाखल दिलेले आहेत. याशिवाय अनेक विद्यार्थी, पत्रकारांसाठी ही राहण्याची जागा म्हणजे मोफत वस्तीगृहच. सन १९८० मध्ये महाराष्ट्र हिंदी विद्यावर्धक समितीमार्फत सुरू झालेल्या मराठवाड्यातील पहिल्या सामाजिक कार्य महाविद्यालयाची जागा म्हणजेच ‘पीपी’. या समितीचे अध्यक्ष धानुका तर सेक्रेटरी डॉ. चंद्रदेव कवडे होते. प्रा. मोतीराज राठोड, प्रा. बापूराव जगताप व पुरी सरांच्या खोल्यांमध्ये ज्या कॉलेजची सुरुवात झाली, ती ही जागा. याठिकाणी आम्हाला राहता आले, ते आमचे सर्वच भाग्यच. पुढे हे महाविद्यालय काही कारणांनी विद्यापीठात सुरू झाले. दूरदृष्टीने मराठवाड्यात सामाजिक कार्य महाविद्यालय सुरू केले, ते पुरी सर. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठात समाज कार्य विषय घेऊन अनेकांनी शिक्षण पूर्ण केले. शासनाच्या खात्यात ते उच्च पदावर पोहोचले. अशा पिढीने सरांच्या कार्याचा गौरव म्हणून विद्यापीठात ‘कृतज्ञ सोहळा’ साजरा केला. या कार्यातून सरांचे दूरदृष्टीपण आणि कार्य किती महान आहे, ते कळते. सरांनी केवळ पत्रकारिता, जनसंपर्क या क्षेत्रातच माणसं उभी केली असे नाही. तर त्यांनी हिंदी, समाज कार्य या विषयात देखील मोलाचे योगदान दिले. शिवाय भटक्या विमुक्त जाती, बंजारा, कैकाडी समाजासह सर्व जाती धर्मातील विद्यार्थ्यांच्या विकासासाठी आत्मियतेने प्रयत्न केलेत, याची इतिहासाला दखल घ्यावीच लागेल. लोक आपला आदर्श सेलिब्रिटी, नामवंत व्यक्तींमध्ये शोधतात. परंतु माझा आदर्श कायमस्वरूपी पुरी सर तुम्ही आहात. ‘झाले बहु, होतील बहु, आहेतही बहु या सम हा’ ही म्हण तुमच्यासाठीच आहे. पुन्हा एकदा वाढदिवसाच्या आण्णास खूप शुभेच्छा.

- डॉ. श्याम टरके, सहायक संचालक (माहिती), विभागीय माहिती कार्यालय, लातूर

बदाम, अक्रोड किंवा काजू? स्नॅक्स म्हणून कोणता सुकामेवा खाणे चांगले आहे? तो कधी खावा? तज्ज्ञांनी दिला सल्ला

आपण स्नॅक्स खातो म्हणजे आपण खराब आहाराचे सेवन करतो असे अनेकांना वाटते. पण, जर स्नॅक्स म्हणून योग्य पदार्थ तुम्ही निवडले तर ते तुम्हाला ऊर्जादेखील देते आणि तुमचे आरोग्य निरोगी ठेवू शकते. नाश्ता करण्याचा एक चांगला मार्ग म्हणजे सुकामेवा निवडणे. ते पोषक तत्वांनी परिपूर्ण आहेत आणि धावपळीच्या जीवनशैलीत तो बरोबर ठेवणेदेखील सहज शक्य होते. पण, मुख्य म्हणजे त्यांचा योग्य प्रमाणात आणि योग्य वेळी आनंद घेणे.

स्नॅक्स म्हणून सुक्यामेव्याची निवड का करावी? सुकामेवा म्हणजे फक्त पाणी काढून टाकलेले फळ असा होतो. हे फळ एकतर उन्हात वाळवून किंवा इतर पद्धतीने सुकवले जातात. हे त्यांचे पोषक तत्त्व कायम ठेवते. ते फायबर, जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि ॲंटीऑक्सिडंट्सने समृद्ध असतात. फॅट्स आणि साखरेचे प्रमाण जास्त असलेल्या चिप्स किंवा कुकीजच्या अगदी विरुद्ध सुकामेवा असतो. तो पचनास मदत करतो, ऊर्जा वाढवतो आणि तुमचे हृदय आणि मेंदू निरोगी ठेवण्यास मदत करतो.

तुमच्या स्नॅक्स लिस्टमध्ये जोडण्यासाठी सर्वोत्तम सुकामेवा कोणता?

बदाम व्हिटॅमिन ई, मॅग्नेशियम आणि प्रथिनांनी समृद्ध असतात, जे मेंदू, हृदय आणि त्वचेसाठी उत्तम असतात. अक्रोडमध्ये ओमेगा-३ फॅट्स भरपूर असतात आणि मेंदू आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी चांगले असतात. ते दाहकतेशी लढण्यासदेखील मदत करतात.

काजू लोह, जस्त आणि मॅग्नेशियम प्रदान करतात आणि हाडे आणि रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी चांगले असतात.



पिस्तामध्ये कॅल्शियम कमी असतात, परंतु प्रथिने जास्त असतात आणि वजन नियंत्रण आणि डोब्यांच्या आरोग्यास मदत करू शकतात.

नैसर्गिकरित्या गोड आणि लोह आणि फायबरने समृद्ध मनुके पचनास मदत करतात आणि अशक्तपणा टाळण्यास मदत करतात.

खजूर पोटॅशियम, फायबर आणि नैसर्गिक साखरेसह जलद ऊर्जा वाढवणारे आहेत-मध्यरात्रीच्या झोपेसाठी योग्य पर्याय आहे.

अंजीरमध्ये कॅल्शियम आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, जे पचन आणि हाडांच्या मजबुतीसाठी मदत करते.

तुम्ही ते किती खावे?

सुकामेवा पौष्टिक असतात, पण त्यात कॅल्शियमही जास्त असतात. थोडेसे खाल्ल्याने बराच फायदा होतो. दररोज सुमारे ३० ग्रॅम खा. ते जवळजवळ एक छोटीशी मूठभर इतके असते.

सुटलेलं पोट, वाढलेलं वजन झपाट्याने कमी करण्यासाठी आहारात करा 'हे' ५ बदल; लडूपणा होईल दूर, दिसाल सुडौल!

बदलत्या जीवनशैलीमुळे आपल्या आरोग्यावर त्याचा परिणाम होताना दिसत आहे. सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनात अनेकांना वाढलेले वजन ही गोष्ट सातत्याने सतावत असते. वाढलेल्या वजनामुळे आजकाल अनेक जण चिंताग्रस्त झाल्याचे दिसून येते, कारण जास्त वजनामुळे शरीराला हळूहळू विविध आजार ग्रासू शकतात. वजन कमी करण्यासाठी अनेक जण तासन् तास जिममध्ये जाऊन घाम गाळतात. एवढेच नव्हे, तर खाण्या-पिण्यावरसुद्धा नको तितके नियंत्रण ठेवून डाएटिंग केले जाते. मात्र, तरीसुद्धा त्यांच्या पदरी निराशाच पडते. अशा वेळी काय करावे, असा मोठा प्रश्न अनेकांसमोर उभा असतो. वजन कमी करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या आहारात काही सुपर फूड्सचा समावेश करू शकता. उजाला सिंग्रस ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्समधील आहारतज्ज्ञ एकता सिंघवाल यांनी वजन कमी करण्यासाठी सुपर फूड्स सांगितले असल्याचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ

वजन कमी करण्यासाठी ५ सुपरफूड्स, आहारात करा समाविष्ट

१. अ‍ॅव्होकॅडो अ‍ॅव्होकॅडो वजन कमी करण्यासाठी एक चांगला पर्याय असू शकतो. हे फळ खाल्ल्याने भूक शांत होण्यास मदत होते. हे फळ चव आणि आरोग्याने परिपूर्ण आहे. हेल्दी फॅट, फायबर, मिनरल्स, व्हिटॅमिन्स आणि अनेक प्रकारचे पोषक घटक अ‍ॅव्होकॅडोमध्ये आढळतात. अ‍ॅव्होकॅडोमध्ये कॅल्शियम खूप कमी असतात, ज्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते.

२. किनोआ अमेरिकेतील किनोआ हे पिक आता जगभरात प्रसिद्ध होवू लागलं आहे. खास करून मुबलक फायबर आणि कमी कॅल्शियम असल्यानं वजन कमी करण्यासाठी किनोआचा आहारामध्ये समावेश वाढू लागला आहे. किनोआमध्ये इतर धान्यांच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात प्रोटीन उपलब्ध असतं. तसंच यात व्हिटॅमिन बी, व्हिटॅमिन ई, फॉलिक ॲसिड, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, आयरन मुबलक प्रमाणात आढळतं.



३. चिया बिया चिया बियाचं सेवन आजकाल भरपूर लोक करतात. कारण चिया सीझू पौष्टिक आणि आरोग्यदायी असतात. यामध्ये जीवनसत्त्वे, फायबर, लोह, कॅल्शियम, जस्त, फॉस्फरस, ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स यांसारखे अनेक पोषक घटक असतात. वजन कमी करण्यासाठी चिया बिया खूप फायदेशीर मानले जाते.

४. सॅल्मन सॅल्मन हा एक प्रकारचा मासा आहे. जर तुम्ही मांसाहारी असाल तर तुम्ही याचा आहारात समावेश करू शकता. यामध्ये आढळणारे ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड वजन कमी करण्यास मदत करते.

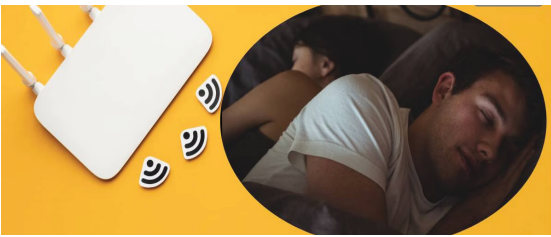
५. ग्रीन टी वजन कमी करण्यासाठी ग्रीन टी फायदेशीर. ग्रीन टी प्यायल्याने आपली चयापचय क्रिया वाढते आणि वजन कमी होण्यास मदत होते. ग्रीन टीमध्ये अनेक अशी तत्त्वे असतात, जी फॅट बर्न करण्याची प्रक्रिया वाढवतात, त्या प्रक्रियेला वेग देतात.

रात्री वाय-फाय बंद करून झोपल्यावर शरीराचे नुकसान होते की फायदा? डॉक्टरांनी केला खुलासा

केस कधी धुवायचे, नखे कोणत्या दिवशी कापायची, अगदी नोकरीसाठी मुलाखत घायला जाताना काय करावे, याबद्दल सोशल मीडियावर रील्स आणि फोटोद्वारे अनेक माहिती शेअर होताना दिसतात. तसेच आपण माहिती वाचल्यावर लगेचच त्यावर विश्वास ठेवतो आणि इतरांना शेअर करून मोकळे होतो. या सगळ्या विषयांमध्ये रात्री झोपताना वाय-फाय राउटर बंद करून झोपावे याबद्दलही तुम्ही नक्कीच वाचले असणार. पण, यामागे काही विज्ञान आहे का? तर याचबद्दल जाणून घेण्यासाठी द इंडियन एक्सप्रेसने तज्ज्ञांशी चर्चा केली आणि वाय-फाय राउटर बंद केल्यावर शरीरात काय बदल होतो हे जाणून घेतले.

हैदराबादमधील लकडी का पूल येथील स्लेनेगल्स हॉस्पिटलमधील कन्सल्टंट फिजिशियन, डायबेटोलॉजिस्ट आणि क्रिटिकल केअर स्पेशालिस्ट डॉक्टर हिरन एस. रेड्डी म्हणाले की, एका आठवड्यासाठी रात्री वायफाय राउटर बंद केल्याने व्यक्तीमध्ये शारीरिक बदल होण्याची शक्यता फारच कमी आहे.

वायफाय उपकरणे लो लेव्हल , नॉन-आयोनायझिंग रेडिएशन उत्सर्जित करतात, जे वैज्ञानिक एकमतानुसार दररोजच्या संपर्कासाठी सुरक्षित आहेत. पण, ज्या लोकांना इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक फील्ड्स बदल संवेदनशीलता असल्याचे आढळले आहे त्यांच्यासाठी, हा बदल डोकेदुखी, झोपेचा त्रास किंवा मानसिक थकवा यासारख्या लक्षणांपासून आराम देऊ शकतो. असे असले तरीही इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक अतिसंवेदनशीलतेचे



समर्थन करणारे क्लिनिकल पुरावे अनिर्णित आहेत, असे डॉक्टर हिरन एस. रेड्डी म्हणाले आहेत.

साडेसाती संपणार! २६ मे पासून शनिमहाराज 'या' राशीवर होणार मेहेरबान? ३० वर्षांनंतर शनैश्चरी अमावस्येला गडगंज श्रीमंती व सुखाने न्हाऊन निघाल

हैदराबाद येथील अपोलो हॉस्पिटल्सचे सल्लागार न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर सुधीर कुमार म्हणाले की, याबद्दलचे बहुतेक अभ्यास प्राण्यांवर करण्यात आले आहेत आहेत. त्यामुळे वाय-फाय राउटर पाडूनल ग्रंथीमधून मेलाटोनिन उत्पादनात व्यत्यय आणतात किंवा माणसांना झोपण्यात व्यत्यय आणतात याचा कोणताही पुरावा नाही. डॉक्टर सुधीर कुमार यांच्या मते, वाय-फाय राउटर २.४ ऋक्किंवा ५ ऋक् फ्रिक्वन्सी बँडमध्ये नॉन-आयोनायझिंग रेडिएशन उत्सर्जित करतात; जे खूप कमी-ऊर्जेचे ईएमएफ आहेत आणि जे मोबाईल फोन डोक्याजवळ धरल्यावर उत्सर्जित होणाऱ्या

चांगले दिवस दिसणार..! ३१ मे पासून 'या' राशींच्या घरात पैसाच-पैसा येणार? शुक्रदेवाच्या गोचरमुळे मेहनतीचं फळ कुणाला मिळणार?

तरींीं ळळीं: तुम्हीही घरी दाराच्या मागे कपडे लटकवताय? वाईट परिणाम माहितीयेत का? कधीही करू नका ही चूक, नाहीतर

बदाम : ५-७
अक्रोड: २-३ अर्धे तुकडे
काजू: ४-५
पिस्ता: ८-१०
मनुका: १ चमचा
खजूर: १-२
अंजीर : १-२

तुम्ही एकत्रित करून तुमचा रोजचा आहार आणखी चविष्ट बनवू शकता, फक्त किती प्रमाणात खात आहात याकडे लक्ष ठेवा.

सुकामेवा खाण्याची सर्वोत्तम वेळ कधी आहे?

सकाळी रिकाम्या पोटी : भिजवलेले बदाम किंवा खजूर चयापचय वाढवतात. बदाम भिजवल्याने ते पचवणेदेखील अधिक सोपे होते.

सकाळी १०-११ वाजता : काही अक्रोड आणि अंजीर तुमची ऊर्जा टिकवून ठेवण्यास मदत करू शकतात.

दुपारी ३-४ : अशा वेळी जेवणाची तीव्र इच्छा होते. काही काजू किंवा पिस्ता खाल्ल्याने तुम्हाला पोट भरल्याची भावना निर्माण करतात आणि नंतर जास्त खाण्यापासून रोखू शकतात.

व्यायाम केल्यानंतर : खजूर आणि मनुके तुमची ऊर्जा आणि इलेक्ट्रोलाइट्स लवकर भरू शकतात. रात्री उशिरा सुकामेवा खाणे टाळण्याचा प्रयत्न करा : कारण सुक्या मेवा खाल्ल्याने भरपूर ऊर्जा मिळते पण ही ऊर्जा रात्रीच्या वेळी तुमची झोप किंवा पचनक्रियेत अडथळा आणू शकतात. स्नॅक्स म्हणून चांगले पर्याय निवडण्यासाठी टिप्स

कॅडी किंवा साखरेचा लेपित सुकामेवा खाणे टाळा. नेहमीच नैसर्गिक सुकामेवा निवडा. तुम्ही जास्त प्रमाणात सुका मेवा खाणार नाही याची काळजी घ्या, म्हणून पॅकेटमधून सरळ खाण्याऐवजी एका लहान वाटीचा वापर करा. बदाम, अंजीर किंवा मनुका त्रासभर भिजवल्याने त्यांचे पचन आणि पोषक तत्वांचे शोषण सुधारते. सुक्या मेव्याबरोबर दही किंवा उकडलेले अंडे यांसारखे प्रथिनयुक्त पदार्थ खा, जेणेकरून जास्त वेळ तुमचे पोट भरलेले राहील.

पाणीपुरी खायची इच्छा झाली आहे? घरच्या घरी झटपट बनवा कैरी पुदिन्याचे चटकदार पाणी, नोट करून घ्या रेसिपी

लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचं पाणीपुरी खायला खूप आवडते. पाणीपुरीचे नाव ऐकल्यानंतर अनेकांच्या तोंडाला पाणी सुटते. संध्याकाळच्या वेळी भूक लागल्यानंतर किंवा इतर वेळी काहीना काही चटकदार पदार्थ खाण्याची इच्छा झाल्यास पाणीपुरी खाहोी जाते. पाणीपुरीचे तिखट आणि चिंच पाणी सगळ्यांचं आवडत. मात्र नेहमी नेहमी बाहेर गाडीवरील पाणी पुरी खाण्यापेक्षा घरी सोप्या पद्धतीमध्ये पाणीपुरी आणि पाणीपुरीसाठी लागणारे पाणी तुम्ही बनवू शकता. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला सोप्या पद्धतीमध्ये

कैरी पुदिन्याचे चटकदार पाणी बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये बाजारात कैरी मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध असते. त्यामुळे तुम्ही झटपट कैरीचे पाणी बनवू शकता



साहित्य: पुदिना काळ मीठ साखर पाणी जिन्याची पावडर लिंबू

वाढत्या उन्हाळ्यात तेलकट त्वचेची 'या' पद्धतीने घ्या काळजी, चेहऱ्यावरील अतिरिक्त तेल होईल कमी

राज्यासह संपूर्ण देशभरात कधी ऊन तर कधी पाऊस पडत आहे. अवकाळी पावसाला सुरुवात झाल्यामुळे आरोग्यासंबंधित समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते. त्वचेमध्ये होणारे बदल, केसांसंबंधित समस्या उद्भवण्याची शक्यता असते. उन्हात कुठेही बाहेर फिरून आल्यानंतर त्वचा अतिशय चिकट किंवा तेलकट होऊन जाते. यामुळे उन्हाळ्यात त्वचेची जास्त काळजी घ्यावी. तेलकट झालेली त्वचा योग्य वेळी स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. अन्यथा तेलकट थरामुळे चेहऱ्यावर पिंपल्स येणे, मोठं मोठे फोड येणे, मुरुम इत्यादी अनेक समस्या उद्भवू शकतात. चेहऱ्यावर असलेल्या ओपन पोर्समुळे त्यात अतिरिक्त घाण आणि धूळ माती तशीच साचून राहते. यामुळे चेहऱ्यावर अनेक समस्या उद्भवू लागतात. चेहऱ्यावर अतिरिक्त तेल जमा होण्यास सुरुवात झाल्यानंतर बऱ्याच महिला बाजारात उपलब्ध असलेले वेगवेगळे सिरम, स्किन केअर प्रॉडक्ट किंवा इतर अनेक गोष्टी चेहऱ्यावर लावतात. मात्र हे स्किन केअर प्रॉडक्ट त्वचेला सूट न झाल्यामुळे चेहरा आणखीनच खराब होऊन जातो. त्यामुळे आज आम्ही तुम्हाला तेलकट त्वचेची कशा प्रकारे काळजी घ्यावी, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. यामुळे त्वचेवरील अतिरिक्त तेल कमी होईल आणि चेहरा सुंदर उजळदार दिसू लागेल.



तेलकट त्वचेची कशा प्रकारे काळजी घ्यावी: कोमट पाण्याने त्वचा स्वच्छ करणे: उन्हाळा वाढल्यानंतर चेहऱ्यावर जमा होणारे अतिरिक्त तेल कमी करण्यासाठी चेहरा नेहमी कोमट पाण्याने स्वच्छ करावा.

कोमट पाण्याने त्वचा स्वच्छ केल्यास चेहऱ्यावरील घाण स्वच्छ होईल. वाढलेले प्रदूषण आणि धूळ मातीपासून त्वचेचे रक्षण करण्यासाठी चेहरा कोमट पाण्याने स्वच्छ करावा. वाऱ्यावर त्वचा धुवू नये: आपल्यातील अनेकांना चेहरा सतत धुवण्याची सवय असते. मात्र सतत चेहरा पाण्याने धुतल्यामुळे त्वचेमधील ओलावा कमी होतो आणि चेहरा रूक्ष, कोरडा दिसू लागतो. त्यामुळे दिवसभरातून दोनदाच चेहरा पाण्याने स्वच्छ धुवावा. जास्त पाण्याने त्वचा स्वच्छ केल्यास चेहऱ्यावर अतिरिक्त तेल जमा होऊ लागते. कमीत कमी मेकअप करावा: सर्वच महिलांना नेहमीच मेकअप करण्याची सवय असते. मेकअप केल्यामुळे तुम्ही सुंदर आणि उठावदार दिसता. पण दिवसभर मेकअप करून राहिल्यामुळे त्वचा निस्तेज आणि कोरडी पडून जाते. त्यामुळे मेकअप केल्यानंतर तो योग्य वेळी स्वच्छ करणे आवश्यक आहे.

लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचं पाणीपुरी खायला खूप आवडते. पाणीपुरीचे नाव ऐकल्यानंतर अनेकांच्या तोंडाला पाणी सुटते. संध्याकाळच्या वेळी भूक लागल्यानंतर किंवा इतर वेळी काहीना काही चटकदार पदार्थ खाण्याची इच्छा झाल्यास पाणीपुरी खाहोी जाते. पाणीपुरीचे तिखट आणि चिंच पाणी सगळ्यांचं आवडत. मात्र नेहमी नेहमी बाहेर गाडीवरील पाणी पुरी खाण्यापेक्षा घरी सोप्या पद्धतीमध्ये पाणीपुरी आणि पाणीपुरीसाठी लागणारे पाणी तुम्ही बनवू शकता. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला सोप्या पद्धतीमध्ये	कैरी हिरवी मिरची चाट मसाला मीठ	कोथिंबीर बूंदी कृती: कैरी पुदिन्याचे पाणी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, पुदिन्याची पाने स्वच्छ साफ करून धुवून घ्या.
		ताज्या कैरीची साल काढून बारीक तुकडे करून घ्या. पाणी तयार करताना नेहमी कैरीची साल काढून घ्या.
		मि व स र च य ा भांड्यात कैरीचे तुकडे. हिरवी मिरची, पुदिन्याची पाने आणि कोथिंबीर घालून आवश्यकतेनुसार पाणी घालून बारीक पेस्ट तयार करा.
		तयार केलेली पेस्ट मोठ्या टोपात काढून त्यात जिन्याची पावडर, चाट मसाला,
		काळ मीठ आणि गरजेनुसार पाणी घालून मिक्स करा. नंतर त्यात लिंबाचा रस टाकून बर्फाचे खडे टाकून पाणी पुरी सर्व्ह करा.
		थंड पाणी बनवल्यानंतर तुम्ही त्यात बूंदीसुद्धा टाकू शकता. यामुळे पदार्थाला चांगली चव येईल.

कधीच उद्धवणार नाही पचनाची समस्या! रोजच्या आहारात करा पुदिना ताकाचे सेवन, शरीर राहील फ्रेश

उन्हाळ्यासह इतर सर्वच ऋतूंमध्ये शरीराला थंडाव्याची आवश्यकता असते. कारण शरीरात पाण्याची कमतरता निर्माण झाल्यानंतर अनेक समस्या उद्भवू लागतात. थकवा, अशक्तपणा किंवा डिहायड्रेशनची समस्या उद्भवू शकते. त्यामुळे उन्हाळ्यासह इतर सर्वच ऋतूंमध्ये ताक, नारळ पाणी, दही, कोकम सरबत इत्यादी पेयांचे सेवन करावे.

याशिवाय शरीरात वाढलेली उष्णता कमी करण्यासाठी पुदिना खावा. आहारात पुदिन्याचे सेवन केल्यास पचनाची समस्या कधीच उद्धवणार नाही. कारण पुदिना शरीरातील उष्णता कमी शरीर थंड ठेवण्यास मदत करतो. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला पुदिन्याचे थंडगार ताक बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. चला तर जाणून घेऊया पुदिन्याचे ताक बनवण्याची सोपी

रेसिपी. साहित्य: पुदिना दही कोथिंबीर मीठ चाट मसाला जिन्याची पावडर

चिरून घ्या. मिक्सरच्या भांड्यात पुदिना, हिरवी मिरची, आलं घालून बारीक पेस्ट बनवा. मोठ्या टोपात दही घेऊन त्यात थोडस पाणी घालून मिक्स करा. दहात अजिबात गुठळ्या ठेवू नये. त्यानंतर त्यात चमचाभर चाट मसाला घालून मिक्स करा. त्यानंतर त्यात जिन्याची पावडर, मीठ, आणि तयार करून घेतलेली पेस्ट टाकून मिक्स करा. वरून बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाका. तयार केलेल्या मिश्रणात आवश्यक ते नुसार पुदिना कमी शरीर थंड ठेवण्यास मदत करतो. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला पुदिन्याचे थंडगार ताक बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. चला तर जाणून घेऊया पुदिन्याचे ताक बनवण्याची सोपी



हिरवी मिरची
आलं हिंग कृती: पुदिना ताक बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, कोथिंबीर आणि पुदिन्याची पाने स्वच्छ करून पाण्यात टाकून ठेवा. त्यानंतर पुदिना आणि कोथिंबीर बारीक

पाणी घालून पुन्हा एकदा मिक्स करा. सर्व्ह करताना काचेच्या ग्लासात बर्फाचे तुकडे घालून वरून ताक ओता. तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले पुदिन्याचे ताक.

लातूर शहरातील बोगस नारायण ई-टेक्नो स्कूल ही शाळा बंद करा या मागणीसाठी मनसेचे खळखट्याक

लातूर :- लातूर शहरात गेल्या दोन वर्षांपासून नारायणा ई-टेक्नो स्कूल ही शाळा शिक्षण विभागाची कसलीही मान्यता नसतानाही सुरु आहे. यावर अनेकवेळा निवेदने देवून व आंदोलन करुनही शिक्षण विभाग व पोलीस प्रशासन या शाळेवर काहीही कार्यवाही करायला तयार नाही. त्यामुळे मनसे विद्यार्थी सेना जिल्हाध्यक्ष किरण चव्हाण व त्यांचे सहकारी यांच्याकडून हे खळखट्याक आंदोलन करण्यात आहे. या शाळेकडून लातूर जिल्ह्यातील पालक व विद्यार्थ्यांची दिशाभूल करून प्रत्येक विद्यार्थ्याकडून ७५ हजार ते एक लाख रुपये फीस आकारून ऍडमिशन घेणे सध्या जोरात सुरु आहे.मनसेच्या निवेदनावरून शिक्षण विभागाने या शाळेला भेट देऊन चौकशी केली असता ही शाळा शासनाची कसलीही मान्यता नसतानाही सुरु असल्याचे शिक्षण विभागाच्याही निदर्शनास आले आहे. यावरून शिक्षण विभागाने दिनांक १०/१/ २०२५ रोजी सदरील शाळेला अनधिकृतपणे सुरु असलेली



ही शाळा तात्काळ बंद करावी तसेच शाळेत नवीन प्रवेश घेऊ नयेत व ज्या विद्यार्थ्यांचे या शाळेत प्रवेश घेतले गेले आहेत त्यांना जवळच्या शाळेत स्थलांतरित करावे असे सक्त आदेश देऊन शाळेत दंड ठोठावला होता.तरीही या शाळेच्या शाळा व्यवस्थापनाने ही शाळा सुरुच ठेवली व नवीन प्रवेश प्रक्रियाही सुरु ठेवली. त्यामुळे महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या वतीने दिनांक ३/ ४ /२०२५ रोजी मा.शिक्षण उपसंचालक लातूर

शिक्षण अधिकारी लातूर यांना निवेदन देऊन नारायणा ई-टेक्नो स्कूल या शाळेत कुलूप ठोकण्याचे आंदोलन करण्यात आले होते. यावर शिक्षणाधिकारी लातूर यांनी नारायण ई टेक्नो स्कूल ही शाळा अनधिकृत असल्याने त्यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात यावा अशा आशयाचे पत्र शिवाजीनगर पोलीस स्टेशन लातूर यांना दिनांक १५/ ४/ २०२५ रोजी दिले होते. परंतु शिवाजीनगर पीआय सागर साहेब यांनी मला शाळेवर काय गुन्हा दाखल करायचा आहे या संदर्भात शिक्षण विभागाला तसेच आमच्या वरिष्ठाला विचारले पाहिजे असे कारण सांगत अद्याप पर्यंत शाळेवर गुन्हा दाखल केला नाही. प्रशासनाच्या या अक्षय्य दुर्लक्षाचा गैरफायदा घेत अद्याप पर्यंत ही शाळा सुरुच आहे व त्यांची प्रवेश प्रक्रिया ही सुरु आहे. तसेच फीसरूपी वसुलीही सुरु आहे. हे सर्व रोखण्यास कोणतेही प्रशासन तयार नाही म्हणून महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या वतीने हे आंदोलन करण्यात आले आहे.

विलासराव देशमुख फाउंडेशनचे महिला सक्षमीकरणासाठी नवे पाऊल ; महापूरमध्ये मोफत शिलाई प्रशिक्षण केंद्र सुरु

लातूर /प्रतिनिधी:-विलासरावदेशमुखफाउंडेशनने महापूरमधील महिलांना स्वावलंबी बनवण्यासाठी आणखी एक महत्त्वपूर्ण उपक्रम सुरु केला आहे. गावात मोफत शिलाई मशीन प्रशिक्षण केंद्राचा शुभारंभ रेणा सहकारी साखर कारखान्याचे व्हाईस चेअरमन प्रवीण पाटील आणि विलासराव देशमुख फाउंडेशनच्या समन्वयक संगीता मोळवणे यांच्याहस्तेकरण्यात आला. टुंटीवन ग्रीच्या संचालिका सौ. अदिती अमित देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखालीविलासराव देशमुख फाउंडेशनच्या पुढाकारातून ग्रामीण महिलांना ३ महिन्यांचे मोफत शिलाई



संधी उपलब्ध या प्रशिक्षण केंद्राच्या शुभारंभाला या गावाच्या सरपंच कल्पना माने, वारकरी संप्रदायाचे जिल्हाध्यक्ष शरद देशमुख, संदीप माने, संस्थेचे गजानन बोयणे आणि गावातील अनेक महिलांनी मोठ्या उत्साहाने सहभाग घेतला.

विद्यार्थ्यांनी अकरावी विनामूल्य ऑनलाइन प्रवेश प्रक्रियेच्या सुविधांचा लाभ घ्यावा प्राचार्य प्रो. डॉ. संजय गवई

लातूर :- महाराष्ट्र शासनाने शैक्षणिक वर्ष २०२५-२६ पासून कला, वाणिज्य, विज्ञान आणि तत्सम विषयाच्या अकरावी प्रवेशासाठी ऑनलाइन पद्धतीचा प्रथमच अवलंब केला आहे. त्यासाठी महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय आणि देशीकेंद्र माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय येथे विनामूल्य सुसज्ज संगणक, तज्ञ शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि सर्व सोयी सुविधा उपलब्ध केल्या आहेत याचा विद्यार्थ्यांनी लाभ घ्यावा असे आवाहन महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयाचे प्राचार्य प्रो. डॉ. संजय गवई यांनी केले. श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था, लातूर द्वारा संचलीत महात्मा बसवेश्वर कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या कला, वाणिज्य आणि विज्ञान अकरावी ऑनलाइन प्रवेश प्रक्रियेसंबंधी प्राचार्य कक्षामध्ये बैठक आयोजित करण्यात आली होती यावेळी ते बोलत होते. या बैठकीला उपप्राचार्य प्रा. वनिता पाटील, पर्यवेक्षक प्रा. गोविंद पांढरे, कला, वाणिज्य आणि विज्ञान शाखा समन्वयक आणि कार्यालय प्रमुख यांची प्रमुख उपस्थिती होती. पुढे बोलताना प्राचार्य डॉ. गवई म्हणाले की, जगतज्योती महात्मा बसवेश्वर यांच्या विचारांची प्रेरणा घेऊन आणि धर्मवीर देशीकेंद्र



महाराज यांच्या अथक परिश्रमातून श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था, लातूरची स्थापना झाली आणि जून १९७०ला महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयाची स्थापना करण्यात आली असून या

यश संपादन करणारे विद्यार्थी आणि पालक यांचे अभिनंदन केले. या बैठकीचे प्रास्ताविक उपप्राचार्य प्रा. वनिता पाटील यांनी केले तर आभार पर्यवेक्षक प्रा. गोविंद पांढरे यांनी मानले.

आठवड्याभरानंतर लातुरात भाजीपाल्याची आवक वाढली

लातूर : प्रतिनिधी शहरातील कृषी उत्पन्न बाजार समित गेल्या आठ दिवसांपूर्वी घसरलेल्या भाजीपाल्याची आवक दि. १७ मे रोजी काहि प्रमाणात वाढली असल्याचे दिसून आले आहे. मागील काहि दिवसापूर्वी बाजार समितीत भाजीपाल्याची आवक घटत होती. मात्र सध्या बाजार समितीत आवक वाढण्यास सुरुवात झाली आहे. गत आठवड्याच्या तूलनेत शनिवार बाजार समितीत ४१२ क्विटल भाजीपाल्याची आवक झाली आहे. शहरातील कृषि उत्पन्न बाजार समितीत ग्रामीण भागासह शेजारील जिह्यातून तसेच शेजारी राज्यातून भाजीपाल्याची मोठया प्रमाणावर आवक होते. गेल्या दोन महिन्यांपासून बाजार समितीत भाजीपाल्याची आवकही काहि प्रमाणात कमि-जास्त होत आहे. गत आठवड्याच्या तूलनेत शनिवार बाजार समितीत पुन्हा भाजीपाल्याची आवक वाढली असल्याचे दिसून आले आहे. सध्या बाजार समितीत हिरवी मिरची, शेगंगा, दोडका, फुल गोभी, गवार, कारले या भाज्या सोडल्या तर आदी भाज्यांना अगदी कवडीमोल भाव मिळत असल्याने शेतकरी वर्ग मात्र चिंतेत पडला आहे. उच्च प्रतिचा भाजीपाला बाजारपेठेत येत असल्याने भाजीपाल्याच्या दरात काहि प्रमाणात भाववाढ झाली असल्याचे आडत व्यापा-यांनी सांगितले. परंतु काही दिवसांपूर्वी काहि भाज्यांची आवक वाढल्यामुळे त्यांच्या दरातही घसरण होऊन सर्वसामान्यांना दिलासा मिळाला होता. मात्र, गेल्या आठवड्यापासून मागणीच्या तुलनेत काही भाज्यांची आवक पुरेशा प्रमाणात होत नसल्याने अवघ्या काहीच दिवसांत पुन्हा किरकोळ भाज्यांचे दर वाढले आहेत. बाजारात हिरवी मिरची, शेगंगा, दोडका, फुल गोभी, गवार, कारले आदी दैनंदिन भाज्यांना मोठी मागणी असते. परंतु याच भाज्यांची आवक घटल्याने त्यांच्या भावात वाढ झाली आहे. तर शहरातील किरकोळ विक्रेत्यांकडे प्रतिकिलो भेंडी, टमाटो, काकडी, मेथी, पालक, फ्लांवर आदी भाज्या ३० ते ५० रुपये प्रतिकिलो विकली जात आहे. तर काहि भाज्या अगदी कवडी मोल भावात विक्री केली जात आहे. त्यामुळे शेतकरी आर्थिक संकटात सापडला आहे. शहरातील बाजार समितीत वागें १२ क्विटल आवक होवून १५० रुपयांचा दर मिळाला, भेंडी १० क्विटल आवक होवून १५० रुपयांचा दर मिळाला, पत्ता गोभी ४० क्विटल आवक होवून ८० रुपयांचा दर मिळाला, फुल गोभी ३१ क्विटल आवक होवून ३०० रुपयांचा दर मिळाला, दोडका ४ क्विटल आवक होवून ६०० रुपयांचा दर मिळाला, टमाटे गावराण ३७ क्विटल आवक होवून १० रुपयांचा दर मिळाला, वैशाली टमाटे ७० क्विटल आवक होवून १० रुपयांचा दर मिळाला, गवार २ क्विटल आवक होवून ३२० रुपयांचा दर मिळाला, पालक १ क्विटल आवक होवून १५० रुपयांचा दर मिळाला, शेंपू ३ क्विटल आवक होवून २५० रुपयांचा दर मिळाला, गाजर १५ क्विटल आवक होवून १५० रुपयांचा दर मिळाला, भोपळा ११ क्विटल आवक होवून १२० रुपयांचा दर मिळाला, कोथिंबीर ३४ क्विटल आवक होवून २८० रुपयांचा दर मिळाला, हिरवी मिरची १८ क्विटल आवक होवून ३२० रुपयांचा दर मिळाला, वैशाली मिरची १६ क्विटल आवक होवून ४०० रुपयांचा दर मिळाला, शेगंगा ३८ क्विटल आवक होवून ३४० रुपयांचा दर मिळाला, मेथी १० क्विटल आवक होवून ११०० रुपयांना १०० नगाचा दर मिळाला, कांदापात २ क्विटल आवक होवून ८०० रुपयांचा १०० नगाचा दर मिळाला, लिंगु १३ क्विटल आवक होवून ५०० रुपयांचा दर मिळाला, काकडी १५ क्विटल आवक होवून १५० रुपयांचा दर मिळाला आहे. कारले ८ क्विटल आवक होवून ५०० रुपयांचा दर मिळाला, भुयमुगाच्या शेंगा ११ क्विटल आवक होवून ३४० रुपयांचा दर मिळाला आहे. बिट २ क्विटल आवक होवून १२० रुपयांचा दर मिळाला आहे.

मांजरी, सामनगाव कालवा फुटल्यामुळे शेतीचे नुकसान ; चौकशी करून दोषीवर कठोर कारवाई करावी – माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर

लातूर दि.१७-०५-२०२५ शेतकऱ्यांसाठी जीवनवाहिणी असलेल्या मांजरा नदीवरील व लातूर तालुक्यातील मांजरी, सामनगाव जलसेतूजवळील मांजरा प्रकल्पाचा उजवा कालवा फुटल्यामुळे हजारो दशलक्ष पाण्याची नासाडी होऊन पाणी शेतात घुसल्याने शेतीचे मोठे नुकसान झालेले आहे. त्यामुळे या प्रकरणाची सखोल चौकशी करून यातील दोषी अधिकाऱ्यांवर कठोर कार्यवाही करण्यात यावी. अशी मागणी भाजपा नेते तथा किसान मोर्चा गुजरात व गोवा राज्याचे प्रभारी माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर यांनी राज्याचे सिंचन मंत्री ना.राधाकृष्ण विखे पाटील व सार्वजनिक बांधकाम मंत्री तथा लातूरचे पालकमंत्री ना.शिचेन्द्रराजे भोसले यांच्याकडे केली आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसामध्ये पाण्याचे महत्त्व मोठे आहे. गावांसाठी आहे.



व शेतीसाठी पाण्याची गरज लक्षात घेऊन कालव्याची दुरुस्ती व तांत्रिक बाबींवर लक्ष ठेवणे गरजेचे असते. परंतु तरीही संबंधीत अधिकाऱ्यांचे दुर्लक्ष झाल्यामुळे मांजरी सामनगाव जलसेतूजवळील कालवा फुटल्यामुळे हजारो दशलक्ष घनमीटर पाण्याची नासाडी झाली आहे. परिणामी हे कालव्याचे पाणी शेतकऱ्यांच्या शेतात घुसल्यामुळे अनेक शेतकऱ्यांचे नुकसान झालेले आहे. त्यामुळे या भागातील शेतकरी चिंतेत आहेत. त्यामुळे संबंधीत कालव्याची चौकशी करून यातील दोषी अधिकाऱ्यांवर कारवाई करावी व शेतकऱ्यांच्या सोयीसाठी असणार्या या कालव्याची तात्काळ दुरुस्ती करावी अशी मागणीही त्या निवेदनात करण्यात आलेली

महाराष्ट्र शासन कृषी विभाग यांच्याद्वारे खरीप हंगाम पूर्व नियोजन तसेच मोहिमा राबवण्याचे उद्दिष्ट

केज /प्रतिनिधी महाराष्ट्र शासन कृषी विभाग यांच्याद्वारे खरीप हंगाम पूर्व नियोजन तसेच मोहिमा राबवण्याचे उद्दिष्ट असून याचाच भाग म्हणून तालुका कृषी अधिकारी केज श्री सागर पठाडे साहेब यांच्या मार्गदर्शनाखाली संपूर्ण तालुका भरता विविध मोहिमा राबविण्यात येत असून आज दिनांक१५/०५/२०२५ रोजी मौजे येवता येथे मंडळ कृषी अधिकारी केज यांच्यामार्फत मोहीम राबवण्यात आली. यावेळी कृषी विभागाच्या ३० कलमी कार्यक्रमांतर्गत येणाऱ्या विविध मोहिमा राबवण्याचे उद्दिष्ट समोर ठेवून आज शेतकऱ्याकडे उपलब्ध असलेले सोयाबीन बियाणे व त्यांची उगवण क्षमता चाचणी तपासणी याबाबत प्रात्यक्षिक करून दाखवण्यात आली तसेच बीज प्रक्रिया व माती परीक्षण याबाबतही मार्गदर्शन करण्यात आले, तसेच या गावातील महिला बचत गटांचे विविध योजनेत सहभाग वाढवण्याच्या दृष्टीने सेंद्रिय शेती चे महत्त्व सांगून याद्वारे सेंद्रिय गट निर्मिती करण्याची संकल्पना सुचविण्यात आली. यावेळी मंडळ कृषी अधिकारी श्री प्रदीप कोठावळे यांनी बियाणे उगवण क्षमता त्याचे महत्त्व आणि गरज याबाबत सविस्तर असे मार्गदर्शन केले यावेळी त्यांनी प्रात्यक्षिक करून दाखवत असताना शंभर बिया कशा प्रमाणे सुतळी बारदाना गोणी घेऊन ती पाण्यात बुडवून ओली करून अंथरून घ्यावी व त्यावर दहा उभ्या



व दहा आडव्या रांगेत बियाण्याची मांडणी करून प्रात्यक्षिक करून दाखवले यावेळी बीज प्रक्रिया तसेच उपलब्ध बियाण्याचा वापर केल्यामुळे आपल्या होणाऱ्या खर्चामध्ये कशी बचत होते व उत्पादनामध्ये कशी वाढ करण्यात मदत होते याबाबत तसेच कृषी विभागामार्फत फळबाग लागवड योजना चा लाभ घेण्याचे आव्हान श्री सुभाष शेंडगे कृषी पर्यवेक्षक यांनी मार्गदर्शन केले यावेळी बचत गटाच्या महिलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिसून आला या कार्यक्रमात प्रात्यक्षिक श्री संजू गायकवाड कृषी सहाय्यक येवता यांनी करून



रांगा दाखवले व शेतकऱ्यांना खरीप हंगामात कशा विविध योजना द्वारे आपल्याला लाभ मिळेल व कृषी विभागाच्या विविध योजना याबाबत मार्गदर्शन केले, या कार्यक्रमास मंडळ कृषी अधिकारी केज अंतर्गत विविध सज्जाचे कृषी सहाय्यक श्री घाटुळे, ज्ञानेश्वर जाधव, श्रीमती आर बी पवार व श्रीमती एच.डी.चाळक याही उपस्थित होत्या तसेच यावेळी महिला बचत गटाच्या अध्यक्षा व सदस्य मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या तसेच सदरील कार्यक्रमास या गावातील प्रतिष्ठित नागरिक व इतर मान्यवर उपस्थित होते या कार्यक्रमाचा समारोप आभार प्रदर्शन श्री ज्ञानेश्वर जाधव यांनी केले