

संजय साबळे 8208137064 / 9921661173
विकी साबळे 8208068315

प्रिती नर्सरी अँड लॉन स्प्लायर्स

आमच्याकडे सर्व प्रकारचे शोभीवंत इनडोअर आऊटडोअर प्लॅन्टस तसेच लॉन मिळेल

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

संपादक - अशोक हनवते. मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक ३२१ बुधवार दि. २५ जून २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

लातूरात ८ अनाथ, दिव्यांगांचा विवाह सोहळा संपन्न

मराठवाड्यातील रेल्वेमार्ग, सुविधा आणि थांब्यांची मागणी तात्काळ पूर्ण करा खा. रजनीताई पाटील



लातूर :- येथील ग्रामदैवत श्री सिध्देश्वर मंदिर सभागृहात आठ अनाथ, दिव्यांग व्यक्तींचा सर्व धर्मिय सामुहिक विवाह सोहळा संपन्न झाला. भारतीय अंधजन शिक्षण व प्रशिक्षण मंडळ, लातूर, लातूर जिल्हा मराठी पत्रकार संघ तथा प्रशासक श्री. सिध्देश्वर व रत्नेश्वर देवालय व विश्वस्त मंडळ, लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने यांचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी वर शेषराव देवराव आत्राम वधू सविता भीमराव पगारे, वर आकाश नीलकंठराव अंबुडारे, वधू पूजा दुबेबा बावणे, वर कैलास वसंतराव पाणबुडे वधू

अभय मिरजकर, एस एस जांबुकर, संगमेश्वर जणगावे, प्राचार्य अनिल गायकवाड, माधव बाबुराव (अंकुलगे) पाटील, संजय सोनटके, विक्रम पांडे चाकूरकर यांच्या सह अन्य मान्यवर उपस्थित होते. या विवाह सोहळ्यासाठी बिडीओ भालके, शारदा लातूर, सुधाकर बावकर, विजयकुमार राजुरे, एन.बी. बिराजदार, उमाकांत होनराव, केऊर कामदार, सुशीलकुमार शिंदे, विचारवंत चिंचोले, बाळू भालेराव, रामचंद्र कतलाकुटे यांनी सहकार्य केले.

केज दि २४(प्रतिनिधी) पुणे येथे रेल्वे समितीची बैठक सोमवार रोजी झाली. बैठकीत खा रजनीताई पाटील यांनी मराठवाड्यातील रेल्वेविकास संदर्भात बीड, लातूर, धाराशिवयांसह विविध जिल्ह्यातील रेल्वेचे प्रश्न मांडून अनेक मागण्या मांडल्या. यावेळी रेल्वेचे जनरल मॅनेजर श्री धरम वीर मीना साहेब, खासदार डॉ. सुप्रियाताई सुळे, खासदार श्री श्रीरंग आप्पा बारणे, खासदार डॉ. अमोल कोल्हे, खासदार डॉ. शिवाजी काळगे, खासदार श्री निलेश लंके, खासदार श्री धैर्यशील मोहिते पाटील, आदी उपस्थित होते. घाट नांदूर - अंबाजोगाई - केज - नेकनूर - मांजरसुभा - पाटोदा - आष्टी - जामखेड - कर्जत - श्रीगोंदा (दोंड) रेल्वे मार्ग. (संरक्षण मंजूर सर्वेक्षण सोलापूर - तुळजापूर - उस्मानाबाद - लातूर - अंबाजोगाई - परळी - सोनपेठ - पाथरी - मानवत - पाचलेगाव - जितूर - औंदा नागनाथ - नरसी - हिंगोली मार्ग, परळी, लातूर रेल्वे स्थानकावरून योग्य रेल्वे मार्ग जोडून व्यावसायिक आणि पर्यटन क्रियाकलाप वाढविण्यासाठी मराठवाडा मागास प्रदेशाला विदर्भ आणि उत्तर भारताशी म्हणजेच दिल्ली, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा, जम्मू



आणि काश्मीर, मध्यप्रदेश इत्यादींशी जोडणे. विकाराबाद-बिंदर-लातूर-कुर्दुवाडी हा मार्ग/ ट्रॅक गेल्या दहा वर्षांपासून सुरू झाला आहे, अजूनही खूप कमी प्रवासी गाड्या आहेत. या मार्गाचा वापर नवीन गाड्यांसाठी केला जाऊ शकतो ज्या विशाखापट्टणम, विजयवाडा, हैदराबाद ते मुंबई/पुणे दरम्यान धावू शकतात. आदी विषय मांडले लवकरच नवीन रेल्वे मार्ग मंजूर होतील असे महाप्रबंधक यांनी सांगितले. यावेळी सोलापूर पुणे मराठवाडा भागातील मराठवाड्यातील खासदार उपस्थित होते.

बच्चू कडूंना दिलासा! अमरावती बँक अध्यक्षपद अपात्रतेच्या निर्णयाला न्यायालयाची स्थगिती

अंशतः अनुदानित शाळेच्या वाढीव टप्पा अनुदानासाठी थोरल्या पवारांचा शिक्षण मंत्र्यांना फोन!

प्रहार जनशक्ती पक्षाचे अध्यक्ष आणि माजी आमदार यांना मोठा दिलासा मिळाला आहे. बच्चू कडू यांना अमरावती जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेच्या अध्यक्षपदावरून अपात्र ठरवण्यात आले होते.



कडू यांना एक वर्षाची शिक्षा झाल्याने त्यांना अपात्र ठरवण्यात आले होते. यासंबंधीच्या विभागीय सहनिबंधकांच्या निर्णयाला नामापुर उच्च न्यायालयाच्या खंडपीठाने स्थगिती दिली आहे. न्यायालयाच्या या निर्णयामुळे आता बच्चू कडू यांचे अध्यक्ष आणि संचालकपद कायम राहणार आहे. नेमके प्रकरण काय? अमरावती जिल्हा बँकेचे संचालक हरिभाऊ मोहोड यांच्यासह ११ संचालकांनी बँकेचे अध्यक्ष बच्चू कडू यांना बँकेच्या संचालक पदावरून अपात्र करण्याबाबतची याचिका दाखल केली होती. नाशिक न्यायालयाने बच्चू कडू यांना एका प्रकरणात एका वर्षाची शिक्षा टोठावली असल्याचा दाखला त्यांनी यामध्ये दिला होता. याचा आधार घेत विभागीय सहनिबंधक यांनी आपणास अपात्र का करण्यात येऊ नये, तसेच पुढील पाच वर्षांसाठी आपणास सदरचे पद धारण करण्यास अपात्र का करू नये? अशी नोटीस बच्चू कडू यांना बजावण्यात आली होती. २४ फेब्रुवारीला दुपारी ३ वाजता साक्ष नोंदविण्याकरिता समक्ष अथवा प्राधिकृत प्रतिनिधीमार्फत उपस्थित राहून आपले म्हणणे सादर करावे, असे नोटीसीत नमूद करण्यात आले होते.

२०१७ साली नाशिकच्या सरकारवाडी पोलीस ठाण्यात बच्चू कडू यांच्यावर शासकीय

कामात अडथळा आणल्याप्रकरणी आणि मारहाण केल्याप्रकरणी गुन्हे दाखल आहेत. नाशिकच्या विशेष न्यायालयाने २०२१ मध्ये बच्चू कडू यांना एक वर्षापर्यंत कारावासाची शिक्षा सुनावली होती. या शिक्षेला बच्चू कडूंनी मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नामापुर खंडपीठात आव्हान दिले असून हे प्रकरण सध्या न्यायप्रविष्ट आहे. याच प्रकरणाचा दाखला देत विरोधी गटातील संचालकांनी बच्चू कडू यांना संचालक पदावरून हटवण्याची मागणी केली होती. बच्चू कडू यांना पंधरा दिवसात त्यांचे म्हणणे मांडण्याचे आदेशही त्यावेळी देण्यात आले होते. अशातच आता या प्रकरणाचा दाखला देत न्यायालयाच्या एक वर्षाच्या शिक्षेचा ठपका ठेवत बच्चू कडू यांना अपात्र करण्याचा निर्णय घेण्यात आला होता.

मुख्यमंत्री आणि अर्थमंत्र्या सोबत बैठक लावा बैठकीसाठी मला बोलवा : शरद पवार

बीड दि. २३(प्रतिनिधी) - विना अनुदानित आणि अंशतः अनुदानित शाळांना वाढीव टप्प्याचे अनुदानासाठी निधीची तरतूद उपलब्ध करून द्या या मागणीसाठी शि्षकांचे ५ जून पासून मुंबई शहरातील आझाद मैदान येथे धरणे आंदोलन सुरू आहे. आज मंगळवार दिनांक २४ जून रोजी विना अनुदानित शाळा कृती समितीचे राज्य उपाध्यक्ष खंडेराव जगदाळे यांच्या नेतृत्वाखाली विना अनुदानित आणि अंशतः अनुदानावर काम करणाऱ्या शिक्षकांनी थोरल्या पवारांची भेट घेऊन आपल्या व्यथा मांडल्या यावेळी क्षणाचाही विलंब न करता शरदचंद्रजी पवार साहेबांनी थेट शिक्षण मंत्र्यांना फोन करून निधीची तरतूद करण्याच्या सूचना दिल्या.



टप्पा असणारा आझाद मैदानावरती आंदोलन सुरू केले आहे. हे आंदोलन सुरू असताना या शिक्षकांच्या शिष्टमंडळाने राज्यातील अनेक वजनदार राजकीय नेत्यांच्या भेटी घेऊन निधी पदरात पाडून घेण्यासाठी धडपडत सुरू केली. त्याचाच एक भाग म्हणून आज मंगळवार दिनांक २४ रोजी विना अनुदानित शाळा कृती समितीच्या पदाधिकाऱ्यांनी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे शरद

जून पासून आझाद मैदानावर विना अनुदानित आणि अंशतः अनुदानित शाळेचे काम करणाऱ्या शिक्षकांचे आंदोलन सुरू असल्याचे आदरणीय पवार साहेबांना सांगितले. यावेळी शरद पवार साहेब यांनी तात्काळ शालेय शिक्षण मंत्री श्री दादा भुसे यांना फोन करून टप्पा वाढीच्या निधी संदर्भात चर्चा केली. यावेळी पवार साहेबांनी शिक्षण मंत्री भुसे यांना टप्पावाढी संदर्भात जी आर काढला असले तर याबाबत तरतूद करणे आवश्यक आहे. ही तरतूद आपण करावी असे सांगितले. याबाबत मुख्यमंत्री, अर्थमंत्री यांच्या सोबत चर्चा करायची असेल तर बैठक लावा या बैठकीसाठी मला बोलवा मी ही येतो, यावर चर्चा करून मार्ग काढू, आता शिष्टमंडळ पाठवत आहे त्यांच्या सोबत चर्चा करा, दादा भुसे साहेब यांना सांगितले. त्यानंतर हे शिष्टमंडळानी शालेय शिक्षण मंत्री दादाजी भुसे यांची भेट घेतली. या वेळी ना. दादाजी भुसे यांनी शालेय शिक्षण विभाग टप्पा वाढीच्या निधी संदर्भात सकारात्मक असून याविषयीचे प्रस्ताव वित्त विभागाकडे पाठवले आहेत. आपल्या या अंशतः खूद मुख्यमंत्री व दोन्ही उपमुख्यमंत्री हे सकारात्मक आहेत. हा प्रश्न तात्काळ निकाली काढायचा असल्याचे शिक्षण मंत्र्यांनी या शिष्टमंडळाला सांगितले. या शिष्टमंडळात खंडेराव जगदाळे, सदानंद लोखंडे, मुक्ता आर्दंड, संगीता राठोड, संदीप नरोटे, अमोल खरात, पुंडलिक रहाटे, वैजनाथ चाटे, अजय थूल, गजानन शिंगणे, संतोष पाटील, महेंद्र वाघमारे आदी बांधव उपस्थित होते.

पत्रकारांवर खोल्या गुन्ह्यांची नोंद - महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ आक्रमक!

मुख्यमंत्री फडणवीसांच्या मतदारसंघात फेरफार झाल्याचा राहुल गांधींचा आरोप; ५ महिन्यांत ८% मतदार वाढले



मुंबई, दि. २३ जून २०२५ - लोकशाहीचा चौथा स्तंभ मानल्या जाणाऱ्या पत्रकारिताला वेटीस धरण्याचे सध्या प्रयत्न सुरू असून निर्भीडपणे अवैध धंदाविरोधात आवाज उठवणाऱ्या पत्रकारांवर खोटे गुन्हे दाखल करून त्यांना दडपण्याचा प्रकार समोर येत आहे. जळगाव जिल्ह्यातील पाचोरा तालुक्यात घडलेल्या अशाच एका प्रकारामुळे महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ आक्रमक झाला असून, महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ, मुंबईच्या वतीने पोलीस उपमहानिरीक्षक मा. सुरेशजी मंगडे यांना आज मुंबई येथे निवेदन देण्यात आले. या निवेदनात सांगण्यात आले आहे की, महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघाचे प्रदेश उपाध्यक्ष श्री. किशोर रायसाकडा, उत्तर महाराष्ट्र अध्यक्ष भुवनेश दुसाने, पदाधिकारी राकेश सुतार आणि कुंदन बेलदार यांच्यावर खंडणीचा खोटा गुन्हा पाचोरा पोलीस स्टेशनमध्ये दाखल करण्यात आला आहे. या सर्व पत्रकारांनी पाचोरा तालुक्यातील सुरू असलेल्या अवैध धंदाविरोधात सातत्याने बातम्या प्रकाशित केल्या होत्या. परिणामी, अनेक बेकायदेशीर

व्यवहार बंद पडले आणि पोलीसांच्या हसेखोरीवरही आळा बसला. यामुळे चिडलेल्या पाचोरा पोलीस स्टेशनचे निरीक्षक अशोक कचरू पवार आणि अवैध धंद्यांचा आका भोला उर्फ शेखर पाटील यांनी संगनमत करून खोल्या आरोपांची योजना रचली, असा गंभीर आरोप पत्रकार संघाने केला आहे. अवैध धंद्यांमुळे मोठ्या प्रमाणात मिळणारा हसा बंद झाल्याने बदला घेण्याच्या हेतूने या पत्रकारांवर खोटे गुन्हे दाखल करण्यात आले, अशी भूमिका संघाने मांडली. महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघाने पुढील मागण्या निवेदनात मांडल्या आहेत: १. हसेखोरीचे आरोप असलेले पोलीस निरीक्षक अशोक पवार यांना तात्काळ निलंबित करावे. २. अशोक पवार आणि त्यांच्या कुटुंबियांनी हसेखोरी व अवैध मार्गाने कमावलेली संपत्ती याची सखोल चौकशी करण्यात यावी. ३. भोला उर्फ शेखर पाटील यांच्यावर आधीपासून अनेक गुन्हे दाखल असून, त्याला पाचोरा तालुक्यातून हद्दपार करण्यात यावे. ४. पत्रकारांवर दाखल केलेले खोटे गुन्हे तात्काळ मागे घ्यावेत.

५. पोलीस विभागाने अशा प्रकरणांत फक्त अर्जाच्या आधारे गुन्हे दाखल न करता, प्रथम तपास करावा आणि संबंधित पत्रकारांना विश्वासात घेऊन चौकशी करावी. या निवेदनावर राज्य सरचिटणीस डॉ. विश्वासराव आरोटे, प्रचारक संजय फुलसुंदर, नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष दशरथ चव्हाण, मंत्रालय संपर्कप्रमुख विष्णू भुरे, प्रवीण थोरात, जेष्ठ पत्रकार भीमराव सावंत आदींच्या स्वाक्षऱ्या आहेत. जर मागण्या मान्य न झाल्यास, महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ लोकशाही मार्गाने त्रिज आंदोलन छेडणार असल्याचा इशाराही देण्यात आला आहे. पत्रकार हा समाजाचा आरसा असून, तेच खोल्या गुन्हांच्या माध्यमातून झाकले जात असतील तर ही बाब अत्यंत गंभीर असून संपूर्ण पत्रकार बिरादरीने या प्रकाराचा निषेध केला आहे. यापुढे असे प्रकार टाळण्यासाठी पत्रकारांवर होणाऱ्या अन्यायाविरुद्ध संघ एकवटून लढणार असल्याचा निर्धार यावेळी व्यक्त करण्यात आला.

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीबाबत काँग्रेस नेते तथा खासदार राहुल गांधी यांनी सातत्याने आरोप केले आहेत. याबाबत त्यांनी निवडणुक आयोगाकडे तक्रारही केली आहे. यानंतर आता राहुल गांधी यांनी थेट मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या दक्षिण पश्चिम नागपूर मतदारसंघात झालेल्या मतदार नोंदणीबाबत आक्षेप घेतला आहे. याबाबत त्यांनी 'एक्स' वर एक पोस्ट शेअर केली आहे. राहुल गांधी यांनी एक्सवर पोस्ट करत लिहिले की, 'महाराष्ट्राच्या मुख्यमंत्र्यांच्या स्वतःच्या मतदारसंघात, मतदार यादीत फक्त ५ महिन्यांत ८% वाढ झाली. काही बूथवर २०-५०% वाढ झाली. आझात व्यक्तींनी मतदान केल्याचे वृत्त बीएलओंनी (बूथ लेव्हल ऑफिसर) दिले. माध्यमांनी केलेल्या पडताळणीत पत्त्याशिवाय हजारो मतदार असल्याचे उघड झाले आणि निवडणूक आयोग? गप्प आहे की यात सहभागी? ही मत चोरी आहे. म्हणूनच आम्ही मशीन-रीडेबल डिजिटल मतदार यादी आणि सीसीटीव्ही फुटेज त्वरित प्रसिद्ध करण्याची मागणी करत आहोत.' फडणवीसांचे लेखाला लेखाने प्रत्युत्तर दरम्यान, राहुल गांधी यांनी यापूर्वी महाराष्ट्र विधानसभा निवडणूकांवर आरोप करत एक लेख लिहिला होता. त्यात महाराष्ट्रानंतर बिहारमध्ये मंच फिक्सिंग होण्याची भीती व्यक्त केली होती. त्याला मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सडेतोड उत्तर दिले होते. त्यांनी पुराव्यांसह सर्व आरोप खोडून काढले होते. पराभव स्वीकारून आपण कुठे चुकतो आहोत, जनतेची आपला कनेक्ट कुठे कमी पडतो, त्यासाठी काय केले पाहिजे, याचा विचार केला तर ते अधिक संयुक्तिक ठरेल, असा टोला फडणवीस यांनी राहुल गांधींना लगावला होता.

संपादकीय

महासत्तेचा युद्धज्वर, अर्थकारणाला घरघर!

ट्रम्प हे अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष झाल्यापासून अर्थकारणात, राजकारणात आणि समाजकारणात अस्थिरतेचे वारे वाहण्यास सुरुवात झाली आहे. कारण, शीतयुद्धाच्या समाप्तीनंतर अमेरिका ही जगातील एकमेव महासत्ता बनली. अशा आत्मकेंद्री राष्ट्राच्या राष्ट्राध्यक्षपदी ट्रम्प यांच्यासारखी व्यक्ती विराजमान झाल्याने गेले सहा महिने जगाला अस्थिरतेने ग्रासले आहे. इस्रायल-इराण यांच्या संघर्षात उडी घेऊन जागतिक अर्थकारणाला अमेरिकेने नवा हादरा दिला आहे. भारतासारख्या देशावर याचे दूरगामी परिणाम होण्याची शक्यता आहे.

अपेक्षेनुसार अमेरिकेने इस्रायल आणि इराण यांच्यातील संघर्षामध्ये उडी घेतली आहे. मुळात इराणवर हल्ल्याची योजना इस्रायलचे पंतप्रधान बेंजामिन नेतान्याहू यांनी आखली तेव्हाही त्याची अमेरिकेला माहिती नव्हती, असे मानता येणार नाही. कारण, अमेरिकेच्या अरब राष्ट्रांसंदर्भातील आणि एकंदरीतच आखातातील संपूर्ण धोरणे आणि राजकीय नीती ही इस्रायलच्या परिप्रेक्ष्यातूनच ठरत असते. अलीकडील काळात सौदी अरेबिया, संयुक्त अरब अमिराती यासारख्या देशांसोबत इस्रायलचे संबंध सोहार्दाचे बनल्याचे दिसून आले असले, तरी मूलतः इस्लामिक जगतामध्ये ज्यूंचे राष्ट्र नको, ही अरब जगताची सुरुवातीपासूनची भूमिका राहिली आहे. त्यामुळे इस्रायल हा सर्वच अरब राष्ट्रांचा शत्रू म्हणूनच संघर्ष करत आला.

दुसरीकडे, तेलविहीरीचा शोध आणि उत्पादनातील मुबलकता वाढेपर्यंत अमेरिकेला आखातामधील अरब राष्ट्रांवर कब्जा करून आपली तेलाची गरज पूर्ण करायची होती. २००३ मध्ये इराककडे सामूहिक विनाशाची शस्त्रे आहेत, असा दावा करून अमेरिकेने इराकवर केलेला हल्ला जगाने पाहिला आहे. त्यामुळे अमेरिका आणि इस्रायल ही दोन्हीही राष्ट्रे अरब राष्ट्रांचा विरोध या तत्वावर एकजुटीने राजकारण करत आली आहेत. तिसरीकडे, अमेरिकेमध्ये ज्यू लॉबीचा तेथील परराष्ट्र धोरणावर जबरदस्त प्रभाव आहे. या सर्वांचा विचार करता, अमेरिका आज ना उद्या इस्रायल-इराण संघर्षात उडी घेणार हे निश्चित होते.

ट्रम्प यांची वक्तव्ये कितीही कोलांटउड्या मारणारी असली, तरी अमेरिकेचे धोरण हे युद्धखोरीला चालना देण्याचेच राहिले आहे, हे रशिया-युक्रेन, चीन-तैवान आणि अगदी भारत-पाकिस्तान यांच्यातील संघर्षादरम्यान अनेकदा दिसून आले आहे. ट्रम्प यांनी २०१७-२१ या आपल्या राष्ट्राध्यक्षपदाच्या पहिल्या कार्यकाळात प्रचारावेळी देशाला अनंतकाळ चालणार्या युद्धात न ढकलण्याचे अभिवचन दिले होते. २०१९ च्या स्टेट ऑफ द युनियन भाषणात त्यांनी म्हटले होते की, महान राष्ट्रे कधीही अंतहीन युद्धे लढत नाहीत. मात्र, इराणमधील अणुऊर्जा केंद्रांवर हल्ला करून त्यांनी आता अमेरिकेला एका धोकादायक टप्प्यावर नेले आहे. त्यामुळे संपूर्ण युद्धाचा धोका निर्माण झाला आहे. या संघर्षामध्ये सर्वाधिक फायदा इस्रायलचाच झाला आहे. इराणच्या फोडों येथील अणु संवर्धन केंद्र हे एका डोंगराखाली खोल जमिनीत बांधले गेले होते. यावर थेट हल्ला करणे इस्रायलला शक्य नव्हते. मात्र, अमेरिकेच्या मदतीने हे अणु ठिकाण नष्ट करण्यात आल्याने इस्रायलसाठी एक मोठा विजय मानला जात आहे.

मुळात आखातातील संघर्ष हा भारतासाठी नेहमीच आर्थिक आणि व्यापारी दृष्टीने त्रासदायक ठरत आला आहे. वर्तमान परिस्थितीचा विचार करायचा झाल्यास, इस्रायल आणि इराण या दोन्ही देशांसोबत भारताचे सोहार्दाचे संबंध आहेत. त्यामुळे भारताला कोणा एका राष्ट्राच्या बाजूने उभे राहणे हे आंतरराष्ट्रीय राजकारणातील बदलत्या परिस्थितीचा इतिहास पाहता शक्य नाही. तरीही भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी इराणच्या पंतप्रधानांशी फोनवरून वार्तालाप करून समन्वयवादी भूमिका मांडली आहे. आखातातील ताज्या संघर्षामुळे इराक, जॉर्डन, लेबनॉन, सीरिया आणि येमेन यासारख्या अनेक देशांबरोबर भारताचा व्यापार प्रभावित होऊ शकतो. भारत या देशांना दरवर्षी ८.६ अब्ज डॉलरची निर्यात करतो आणि ३३.१ अब्ज डॉलरची एकूण आयात या देशांकडून भारतात होते. भारतासाठी सर्वात मोठी चिंतेची बाब आहे ती कच्च्या तेलाच्या आयातीची आणि किमतीची. अमेरिकेच्या हल्ल्याच्या विरोधात इराणच्या संसदेने होर्मुझची सामुद्रधुनी बंद करण्यास मंजुरी दिली आहे.

अंतिम निर्णयासाठी इराणच्या सर्वोच्च सुरक्षा मंडळाची मान्यता आवश्यक आहे. तथापि, फारसच्या खाडीला अरबी सागराशी जोडणारा हा अरुंद समुद्री मार्ग जगातील तेल व्यापारासाठी अत्यंत महत्त्वाचा आहे. जर हा मार्ग बंद झाला, तर जगभरातील कच्च्या तेलाच्या किमतीमध्ये प्रचंड वाढ होऊ शकते. स्टेट ऑफ होर्मुझ ही ओमान आणि इराण यांच्यादरम्यान स्थित आहे आणि ती उत्तर दिशेने मध्य पूर्वेच्या खाडीला व दक्षिण दिशेने ओमानच्या खाडीमार्ग अरबी सागराशी जोडते. होर्मुझ मार्ग बंद झाल्यास वस्तूंची वाहतूक महाग होईल. कारण, जगभरात दररोज होणार्या कच्च्या तेलाच्या ३० टक्के तेलपुरवठा या मार्गावरून जातो. कच्च्या तेलाचे प्रत्येक चौथे जहाज याच मार्गावरून जाते. आशियात जाणारे ४४ टक्के कच्चे तेल याच मार्गाने जाते. समुद्री मार्गामध्ये अडथळा आल्यास विम्याचा हसा वाढून तेल वाहतुकीचा खर्चही वाढतो. मागील काळात हुती बंडखोरांनी जेव्हा लाल समुद्रात तेलवाहू जहाजांवर हल्ले सुरू केले होते, तेव्हा जागतिक जहाज वाहतूक व्यवस्था अडचणीत आली होती आणि त्याचा फटका अंतिमतः उद्योगांसह अनेक देशांच्या अर्थव्यवस्थांना सहन करावा लागला होता. इराणने अमेरिकेला प्रत्युत्तर दिले, तर तेलाचे दर १०० डॉलर प्रतिबॅरलपर्यंतही पोहोचू शकतात. तसेच, विविध देशांच्या चलनांमध्ये अस्थिरता निर्माण होऊ शकते. अशा काळात गुंतवणूकदार इतर स्थिर बाजारांकडे वळतात आणि त्याचा आर्थिक वाढीवर विपरीत परिणाम होईल.

स्टेट ऑफ होर्मुझ बंद झाल्यामुळे तेलाचे भाव वधारतील; पण भारताच्या तेलपुरवठ्यावर परिणाम होण्याच्या शक्यता फारशा नाहीत. कारण, आजघडीला अमेरिका, रशिया, ब-झील यासह अनेक देश भारताला तेलपुरवठा करण्यास तयार आहेत. युक्रेन संघर्षानंतर भारताने रशियाकडून कच्च्या तेलाची आयात लक्षणीय प्रमाणावर वाढवली होती. मध्यंतरीच्या काळात अमेरिकेच्या दबावामुळे त्यामध्ये काहीशी घट झाली होती. परंतु, होर्मुझची सामुद्रधुनी बंद झाल्यास भारतासाठी रशियाकडून येणारे तेल पुन्हा एकदा सजीवनी ठरणार आहे. कारण, ही तेलवाहतूक सुगुड कालवा, केप ऑफ गुड होफमार्ग होते. कतार हा भारताचा प्रमुख पुरवठादार आहे आणि होर्मुझच्या सामुद्रधुनीचा वापर करत नाही.

ऑस्ट्रेलिया, रशिया आणि अमेरिकेत द्रवीभूत नैसर्गिक वायू (एलएनजी) च्या भारतातील इतर स्रोतांवरही कोणताही परिणाम होणार नाही. इराणवर इस्रायलच्या हल्ल्यांनंतर तेलाच्या बाजारात अस्थिरता निर्माण झाल्यानंतर भारताने जूनमध्ये रशियाकडून कच्च्या तेलाची खरेदी वाढवली आहे. आकडेवारीवरून असे दिसून येते की, भारतीय रिफायनरी कंपन्या जूनमध्ये रशियाकडून दररोज २० ते २२ लाख बॅरल कच्च्या तेलाची खरेदी करत आहेत.

महत्त्व सायप्रसला; इशारा तुर्कीएला

जी-७ परिषदेला जाता जाता मोदींनी सायप्रसला भेट देऊन भारताच्या बदलत्या धोरणाचे संकेत देतानाच पाकला मदत करणार्या तुर्कीएला एक प्रकारे इशारा दिला आहे.

तुर्कीएमध्ये २०२३ मध्ये मोठा भूकंप झाला होता. तेव्हा भारताने 'ऑपरेशन दोस्त' मोहीम राबवून बचाव पथके, वैद्यकीय मदत व इतर आवश्यक सामग्री पाठवून तुर्कीएला मदत केली होती. पण भारताने पाक विरुद्ध केलेल्या 'ऑपरेशन सिंदूर' दरम्यान पाकिस्तानला झोन देऊन भारताविरुद्ध प्रत्यक्ष मदत करून आपला विश्वासघातकी स्वभाव तुर्कीएने उघड केला आहे. त्यामुळे तुर्कीएचा शत्रू असलेला; पण आधीपासूनच भारताचा मित्र असलेल्या सायप्रसला भेट देऊन 'शत्रूचा शत्रू तो आपला मित्र' या उक्तीप्रमाणे जर तुर्कीए पाकिस्तानसोबत असेल, तर भारत सायप्रससोबत आहे, असा इशारा भारताने दिला आहे.

सायप्रस हा भूमध्य समुद्रातला तिसरा मोठा द्वीपदेश आहे. त्याच्या उत्तरेला तुर्कीए, वायव्यला ग्रीस, पूर्वेला सीरिया, लेबनॉन व इस्रायल आहे. केवळ ९,२५१ चौकिमी क्षेत्रफळ असलेल्या या देशाची लोकसंख्या २०२१च्या गणनेनुसार ९,२३,२७२ आहे. यात मुख्यत्वे ग्रीक, तुर्कीए, अर्मेनियम व मेरोनाइट आदी जातींचा समावेश आहे. सायप्रसची राजधानी निकोलिया असून राजभाषा ग्रीक व तुर्कीए आहे. सायप्रस हा नाटो व युरोपियन संघाचासुद्धा सदस्य आहे. सायप्रसला जानेवारी २०२६ मध्ये युरोपीय संघाच्या अध्यक्षपदाची संधी मिळणार आहे.

अलेक्झांडरनंतर इजिप्त, रोमन, बायझेंटाइन, व्हेनिस आदी विविध राजसत्तेचा भाग राहिलेल्या सायप्रसवर १५७०-७१ साली ऑटोमन सेनेने हल्ला करून कब्जा केला. १८२१ मध्ये ग्रीकमध्ये स्वातंत्र्ययुद्धाची सुरुवात झाल्याने त्यात भाग घेण्यासाठी सायप्रसमधून अनेक ग्रीक ग्रीसमध्ये गेले. ऑटोमनच्या राजेशाही विरुद्ध सायप्रसमधील ग्रीक व तुर्कीए जनतेने अनेक संघर्ष केले, पण ते विफल झाले.

१८७७-७८च्या रूसो-तुर्कीए-रोमानिया स्वातंत्र्ययुद्धातील बर्लिन करारानुसार सायप्रस ब्रिटनच्या ताब्यात आले. १९१४ मध्ये सायप्रसला औपचारिकरित्या ब्रिटनच्या अधिपत्याखालील भाग घोषित करण्यात आले. ब्रिटिश शासनकाळात सायप्रसमधील ग्रीक व तुर्कीए यांच्यामध्ये वैचारिक संघर्ष सुरू होते. ग्रीकांची सहानुभूती ग्रीसकडे होती, तर तुर्कांची तुर्कस्तानकडे. दुसऱ्या महायुद्धात सायप्रसचे ग्रीक व सायप्रस तुर्की हे सेनेत भरती झाले. १९५५ मध्ये ग्रीस समर्थकांनी ईओकेए नामक सशस्त्र संघटना स्थापन केली, तर तुर्कीए समर्थकांनी तुर्कीए प्रतिरोध संघटना टीओपीटीची स्थापना केली.

१९६० मध्ये सायप्रस ब्रिटनच्या ताब्यातून स्वतंत्र झाला. त्यावेळेला त्याच्या लोकसंख्येत ग्रीक ७७.९%, तुर्क १८.२% व अन्य ४.७% होते. १५ जुलै १९७४ मध्ये ग्रीस समर्थित सेनेने शासनाचा तख्तालालट केला. तेव्हा यामुळे तुर्कीए जनतेवर अन्याय होत आहे, असा आरोप करून तुर्कीएने आपली सेना सायप्रसमध्ये घुसवून उत्तरेकडच्या बर्याचशा भागावर

बेकायदेशीररित्या कब्जा केला. तीन दिवसांनी युद्धबंदी झाली. त्यावेळेला सायप्रसचा उत्तरेकडचा जवळपास ३६ टक्के भाग तुर्कीए सेनेने ताब्यात घेतला होता. १९८३ मध्ये याच भागाला तुर्कीए गणराज्य म्हणून स्वतंत्र देश जाहीर करून तुर्कस्तानने त्याला मान्यता दिली. मात्र, सायप्रसच्या उत्तर भागावर तुर्कीएचा असलेला हा कब्जा अवैध व बेकायदेशीर असल्याचे जगाचे म्हणणे आहे. त्यामुळे या नव्या राज्याला कोणीही मान्यता दिली नाही.

आज सायप्रस दोन भागात विभाजित असून दक्षिण भाग हा ग्रीक रिपब्लिकन सायप्रस गणराज्य तर उत्तरेकडील तुर्कीएने बळकावलेला ३६ टक्के भाग, याला तुर्कीए गणराज्य म्हणतो. पण जगाला हे मान्य नाही. सर्व देशांनी याला बेकायदेशीर व अवैध म्हटले आहे. तुर्कीएने आपल्या ताब्यातील भागातून दीड लाखांच्या वर ग्रीकांना निष्कासित केले.

तर ग्रीकांनी आपल्या दक्षिण सायप्रसमधून ५० हजारांवर तुर्कांना बाहेरचा रस्ता दाखविला. उत्तर व दक्षिण सायप्रसच्या मध्ये चार टक्के भाग हा बफर झोन म्हणून यूनेस्को ताब्यात आहे. तर धकेलीया व क्रोटीरी भागात इंग्लंडचे सैनिकी तळ आहेत. यानंतर तुर्कीएने लाखो तुर्कांना उत्तर



सायप्रसमध्ये आणून बसविले. आज उत्तर सायप्रसमधून ईसाई जनतेचा जवळपास पूर्ण सफाया करण्यात आला असून हा भाग तुर्कीए सेनेच्या ताब्यात आहे. अशीच परिस्थिती पाकच्या काश्मिरातही आहे. तुर्कीए नेहमी काश्मिर प्रश्नावर पाकिस्तानची बाजू घेऊन एक प्रकारे आपल्या उत्तर सायप्रसवरील ताब्याचे समर्थन करीत असतो. मोदींच्या सायप्रस भेटीने तुर्कीएची आगपाखड होणार आहे. यामुळे ग्रीक-तुर्कीएमधील वाद सतत पेटत राहून भारत हा ग्रीक समर्थक सायप्रसच्या बाजूने आहे याची जाणीव तुर्कीएला राहावी हेच भारताचे धोरण आहे.

सायप्रस हा मध्य पूर्व युरोप कॅरिडोरचा सदस्य आहे. मोदींच्या या सायप्रस भेटीने भारत व सायप्रसमधील द्विपक्षीय संबंध सुधारणे तसेच

व्यापार, गुंतवणूक, जहाज बांधणी, डिजिटल पॅमेंट नागरी उड्डाण आदी क्षेत्रात सायप्रसमधील कंपन्यांना गुंतवणुकीची संधी आहे. त्याचप्रमाणे सायप्रस पूर्व-भूमध्य सागरात असून युरोप, पश्चिम आशिया व आफ्रिका यांच्या त्रिकोणावर आहे. हे स्थान सामाजिकदृष्ट्या ऊर्जा परिवहन व राजनैतिकदृष्ट्याही महत्त्वाचे आहे. शिक्षण व सांस्कृतिकरित्या मेडिकल व हॉस्पिटॅलिटी तसेच सुरक्षेच्या दृष्टीने, व्यापाराच्या दृष्टीनेही भारताला सायप्रसची मदत होऊ शकते.

सायप्रस हा काश्मिर मुद्यावरून नेहमीच भारताची बाजू घेत असतो, तसेच भारताच्या यूनेस्कोमधील सदस्यत्वासाठी अणुपुरवठादार गटातील तसेच आंतरराष्ट्रीय अणुऊर्जा एजन्सीमधील भारताच्या कायमस्वरूपी सदस्यत्वालाही सायप्रस नेहमीच पाठिंबा देत आला आहे. यापूर्वी १९८२ मध्ये इंदिरा गांधी यांनी व २००२ मध्ये अटलबिहारी वाजपेयींनी सायप्रसला भेट दिली होती. त्यानंतर २० वर्षांच्या कालखंडानंतर सायप्रसला भेट देणारे नरेंद्र मोदी हे भारताचे तिसरे पंतप्रधान आहेत.

या दौऱ्यात सायप्रसचे राष्ट्रपती निकोस क्रिस्टोडोलीडिस यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदींचे स्वागत करून सायप्रसचा सर्वोच्च 'ग्रँड क्रॉस ऑफ द ऑर्डर

ऑफ मकारियो' हा सन्मान प्रदान करून गौरव केला आहे. 'आपण हा सन्मान भारत व सायप्रसमधील मैत्रीपूर्ण संबंधांना, सामायिक मूल्यांना व परस्पर सामोपचाराला समर्पित करतो', असे मोदींनी उत्तरदाखल म्हटले.

तसेच पाकिस्तानने भारतावर केलेल्या दहशतवादी हल्ल्याचा निषेध करून भारताने 'ऑपरेशन सिंदूर' द्वारे दिलेल्या कृतीला सायप्रसने पाठिंबा दर्शविला आहे. त्या पाठिंब्याचेही आभार मानले. त्यामुळे भारतासाठी जसा पाकिस्तान विश्वासघातकी आहे तसाच सायप्रससाठी तुर्कीए आहे. म्हणून जर तुर्कीए पाकिस्तानला पाठिंबा देत असेल तर भारतही सायप्रसला पाठिंबा देऊन जशास तशी परतफेड करण्याचे धोरण आखत आहे.

कृषी क्षेत्रात 'एआय'

सध्या जगभरात सर्वत्र सर्वच क्षेत्रांत बोलबाला असलेल्या आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स म्हणजेच कृत्रिम बुद्धिमत्ता या तंत्रज्ञानाचा वापर महाराष्ट्रात शेती क्षेत्रात करण्यासाठी राज्य मंत्रिमंडळ बैठकीमध्ये एक धोरण ठरवण्यात आले. अनेक दिवसांपासून राज्याचे प्रतिनिधित्व करणारे अनेक मंत्री आणि आमदार सातत्याने कृषी क्षेत्रात 'एआय'चा वापर करण्याबाबत विचार सुरू असल्याच्या घोषणा करत होते. आता सरकारने मंत्रिमंडळाच्या बैठकीतच कृषी क्षेत्रात कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करण्यासाठी एक धोरण निश्चित केले असून त्याचा फायदा राज्यातील शेतकऱ्यांना होईल अशी आशाही व्यक्त केली आहे. जागतिक पातळीवर तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून ज्या विविध गोष्टी सुरू आहेत त्याचा वापर भारतात किंवा महाराष्ट्रात करणे हे समजण्यासारखे असले, तरी अर्थव्यवस्थेतील प्रमुख क्षेत्र असलेल्या शेतीमध्ये कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करून या क्षेत्राला सजीवनी देण्याचे काम होऊ शकते का, याचा विचार करावा लागेल.

गेल्या काही वर्षांमध्ये जगातील अनेक देशांनी कृषी क्षेत्रामध्ये कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करायला सुरुवात केली आहे. सर्वसाधारणपणे शेती क्षेत्राला ज्या समस्या जाणवतात त्या समस्यांना उत्तर मिळावे यासाठी या तंत्रज्ञानाचा वापर जगात इतरत्र केला जात आहे. त्याच पद्धतीने महाराष्ट्रातही हे तंत्रज्ञान वापरण्यात आले तर देशात शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यांमध्ये प्रथम क्रमांक असलेल्या महाराष्ट्रात बळीराजाला दिलासा देण्याचे काम होऊ शकते. मुळात संपूर्ण भारताप्रमाणे महाराष्ट्रातीलही बहुतांशी शेती पावसावर अवलंबून आहे. हवामानाचा अचूक अंदाज जर मिळाला नाही आणि कधी पाऊसच पडला नाही किंवा कधी गरज नसताना मुसळधार पाऊस पडला तर शेतकऱ्यांचे सर्व नियोजनच कोलमडून जाते.

जगात इतरत्र जेथे कृत्रिम बुद्धिमत्तेचे तंत्रज्ञान वापरले जाते तेथे प्रामुख्याने शेतकऱ्यांना हवामानाचा आणि पावसाचा अचूक अंदाज मिळावा याला प्राधान्य दिले जाते. साहजिकच महाराष्ट्रातही तंत्रज्ञान वापरताना हवामानाचा शेतीवर प्रतिकूल परिणाम होणार नाही यासाठी या तंत्रज्ञानाचा अचूक वापर होणे गरजेचे आहे. ऋतुचक्र सातत्याने बदलत असल्याने दरवर्षी पाऊस आपली सरासरी पूर्ण करत असला तरी जेव्हा हवा तेव्हा तो पडत नाही आणि जेव्हा त्याची गरज नसते तेव्हा तो प्रचंड प्रमाणात पडतो असाच आणि कधी वर्षांचा इतिहास आहे. याच बांधंभूमीवर शेतीला आवश्यक असलेल्या हवामानाच्या विषयामध्येच कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करण्याची गरज आहे.

याव्यतिरिक्त गेल्या काही वर्षांपासून नागरीकरणाचा प्रभाव मोठ्या प्रमाणात वाढल्याने ग्रामीण भागातील कामकरी लोक मोठ्या प्रमाणात शहराकडे स्थलांतरित होत आहेत. साहजिकच शेतीवर काम करणार्या



लोकांची संख्या कमी होत आहे. शेतमजूर मिळत नाहीत. जास्त मजुरी देऊन शेतीची कामे करून घ्यावी लागतात. दक्षिण आफ्रिकेच्या काही भागांमध्ये ज्या ठिकाणी शेती क्षेत्रामध्ये कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करण्यात आला तेथे प्रामुख्याने जी मनुष्यबळाची टंचाई जाणवते. त्याच्यावर उपाययोजना करण्यासाठी हे तंत्रज्ञान वापरण्यात आले. साहजिकच महाराष्ट्रातही अशाच प्रकारे हे तंत्रज्ञान वापरणे शक्य आहे. अर्थात, या सर्व गोष्टी होत असतानाच शेती फायदेशीर कशी होईल हे पाहण्यासाठीसुद्धा ही कृत्रिम बुद्धिमत्ता वापरता येईल का, हेही पाहावे लागेल. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे शेतमालाला जर योग्य भाव मिळाला तर शेती फायदेशीर होऊ शकते. खतांच्या आणि बियाण्यांच्या वाढत्या किमती, पाणीपुरवठ्याची अनियमितता यामुळे शेतकऱ्यांचा उत्पादनखर्च कधीच समान राहात नाही. दरवर्षी तो बदलत राहतो. त्यामुळे ठरावीक पद्धतीने त्याच्या शेतमालाला किंमत देणे शक्य होत नाही. मधल्या मध्ये दलाल मात्र पडल्या किमतीला शेतमाला खरेदी करून स्वतःचे उखळ पांढरे करतात; पण शेतकऱ्यांच्या हातात काहीच राहात नाही. सरकारच्या कृत्रिम बुद्धिमत्ता धोरणामध्ये विविध गोष्टींचा समावेश असला, तरी महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांची शेती किफायतशीर

आणि फायदेशीर कशी होईल, या गोष्टीला सर्वोच्च प्राधान्य द्यावे लागणार आहे. शेतकऱ्यांची शेती फायदेशीर होत नसल्यामुळेच त्याचा कर्जबाजारीपणा वाढत जातो आणि यातून आत्महत्येचे प्रमाणही वाढत जाते ही साखळी जर तोडायची असेल, तर कृत्रिम बुद्धिमत्तेसारख्या आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून शेतकऱ्याला त्याच्या शेतीतून चांगला नफा मिळायला हवा. येत्या काही दिवसांमध्ये महाराष्ट्र सरकारच्या या कृत्रिम बुद्धिमत्ता धोरणाचे विविध तपशील समोर येतीलच. गेल्या काही वर्षांमध्ये हे तंत्रज्ञान समोर आल्यापासून अनेक क्षेत्रांमध्ये त्याचा फायदाच दिसून आला आहे. तसाच फायदा शेती क्षेत्रामध्येही दिसून आला, तर त्याचे स्वागतच करावे लागेल. अर्थात, काहीतरी नवीन कार्याच्या ईथेंतून नाही तर शेतकऱ्यांना फायदा होईल या खर्चा अपेक्षेनून अशा प्रकारचा निर्णय सरकारने घेतला असेल, तर त्या निर्णयाची अंमलबजावणीसुद्धा तेवढ्याच खरेपणाने आणि गंभीरपणे करण्याची जबाबदारी महाराष्ट्र सरकारला घ्यावी लागणार आहे. इतर क्षेत्रांमध्ये कृत्रिम बुद्धिमत्तेकडे एक आव्हान म्हणून पाहिले जात असताना, शेती क्षेत्रासाठी ते बदलन ठरू शकेल हे या निमित्ताने महाराष्ट्र सरकारला सिद्ध करावे लागेल.

आपण कार्बोहायड्रेट्सयुक्त पदार्थ खाणं पूर्णपणे बंद केल्यास आरोग्यावर काय परिणाम होईल? जाणून घ्या तज्ज्ञांचे मत

कार्बोहायड्रेट्स हे शरीरातील ऊर्जाचा प्राथमिक स्रोत आहेत, जे पेशी आणि अवयवांना योग्यरीत्या कार्य करण्यासाठी ऊर्जा प्रदान करतात. पण, जर तुम्ही त्यांचे सेवन पूर्णपणे बंद केले, तर काय होईल?

पोषणतज्ज्ञ निमता सतीश म्हणाल्या, आपल्या शरीरात कार्बोहायड्रेट्स ग्लूकोजमध्ये मोडतात आणि हे ग्लूकोज तुमच्या पेशींद्वारे एटीपी (एडेनोसिन ट्रायफॉस्फेट) तयार करण्यासाठी वापरले जाते. जे नंतर तुमच्या चयापचयाला चालना देते. एटीपी कार्बोहायड्रेट्स आणि फॅट्स दोन्हीमधून तयार केले जाऊ शकते, तरीही तुमचे शरीर प्राथमिक ऊर्जास्रोत म्हणून कार्बोहायड्रेट्सला प्राधान्य देते. अतिरिक्त कार्बोहायड्रेट्सला शरीराद्वारे भविष्यातील ऊर्जेच्या गरजांसाठी ग्लायकोजेन म्हणून देखील संग्रहित केले जाऊ शकते. जे प्रामुख्याने यकृत आणि स्नायूंमध्ये साठवले जाते, असे त्यांनी इंडियन एक्सप्रेस डॉटकॉमला सांगितले.

निमता म्हणाल्या की, तांत्रिकदृष्ट्या कोणीही कार्बोहायड्रेट्स खाणे पूर्णपणे थांबू शकत नाही. कारण- जवळजवळ सर्व पदार्थ मॅक्रोन्यूट्रिएंट्सच्या मिश्रणापासून बनलेले असतात. तथापि, जेव्हा आपल्या आहारात पुरेसे कार्बोहायड्रेट्स नसतात तेव्हा काही बदल घडू शकतात.

शरीरावर होणारे परिणाम सर्व अवयवांना कार्य करण्यासाठी एटीपीची आवश्यकता असल्याने, शरीराला ते तयार करण्याचे मार्ग अपरिहार्यपणे सापडतील. तुमच्या पेशी कॅटोसिस म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या प्रक्रियेत चरबीपासून एटीपीदेखील तयार करू शकतात; परंतु तुमचा मेंदू प्राथमिक इंधनाचा स्रोत म्हणून ग्लूकोजला प्राधान्य देतो. जर



शरीराला एटीपी तयार करण्यासाठी कार्बोहायड्रेट्समधून पुरेसे ग्लूकोज मिळत नसेल, तर एटीपी तयार करण्यासाठी स्नायूमधील प्रथिनेदेखील तोडली जाऊ शकतात. त्यांच्या मते, यामुळे स्नायूंच्या वस्तुमानाचे नुकसान होईल. कॅटोसिस स्नायूंचा बिघाड कमी करण्यास मदत करते आणि तरीही

काही स्नायू ग्लूकोजसाठी तोडले जातात

कार्बोहायड्रेट्स पूर्णपणे बंद केल्याने फायबरचे अपुरे सेवन होईल, ज्यामुळे आतड्यांचे आरोग्य आणि पचनक्रियेवर परिणाम होईल. त्यांनी स्पष्ट केले की, आहारातील फायबर सामान्य आतड्यांच्या हालचालींना मदत करते, ते मायक्रोबायोमसाठीदेखील अन्न मानले जाते आणि म्हणूनच आरोग्यासाठी ते आवश्यक आहे. कोलेस्ट्रॉल, हृदयाचे आरोग्य व चयापचयाचे आरोग्य व्यवस्थापित करण्यासाठी आहारातील फायबरही तितकेच महत्त्वाचे आहे. कार्बोहायड्रेट्स महत्त्वाचे असले तरी कोणत्या प्रकारचे कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन केले जाते हे पाहणेदेखील खूप महत्त्वाचे आहे.

निमता यांच्या मते, कमीत कमी प्रक्रिया केलेले आणि निरोगी कार्बोहायड्रेट्स नेहमीच पसंत केले जातात. अल्ट्रा प्रोसेसड कार्बोहायड्रेट्स ज्यांचे पौष्टिक फायदे कमी असतात आणि त्यांचे सेवन कमीत कमी प्रमाणात करणे योग्य मानले जाते. कार्बोहायड्रेट्स कमी करण्याऐवजी कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्स, पुरेशी प्रथिने आणि चरबी, तसेच भरपूर फळे आणि भाज्या असलेला संतुलित आहार घेणे हा योग्य विचार आहे.

त्यांनी नमूद केले की, कमी कार्ब किंवा केटो आहारामुळे लोकसंख्येच्या काही घटकांना फायदा होऊ शकतो. उदाहरणार्थ- केटो आहार अपस्माराच्या झटक्यांचे

व्यवस्थापन करण्यास मदत करतो. त्यांनी असेही म्हटले की, मधुमेहाने ग्रस्त असलेल्यांना हा आजार नियंत्रित असताना कमी कार्ब आहाराचा फायदा होऊ शकतो.

भारती सिंहप्रमाणे सकाळी भरपूर नाश्ता केल्यास काय होईल? वजन कमी करण्यात कशी होईल मदत; समजून घ्या डॉक्टरांचे मत

सकाळी नाश्त्याला काय खावे हा प्रश्न सगळ्यांनाच पडलेला असतो. चहा घेतला की, सिडिटी होते, दूध प्यायलं, तर कफ होतो आणि पोळी-भाजी किंवा आणखीन काही हलकं-फुलकं खाल्लं, तर मळमळते किंवा उलटी सारखे वाटू लागते. अशातच ज्यांना वजन कमी करायचे असते, त्यांना तर अगदी आरोग्यदायी नाश्ता करावा लागतो आणि शरीरप्रकृतीनुसार आहार ठरवून, त्याचे नियमितपणे पालन करावे लागते. तर हिंदी सिनेसुधीमधील अभिनेत्री व कॉमेडियन भारती सिंहने नाश्ता आणि एकूणच आहारत ती काय खाते याबद्दलची माहिती दिली आहे.

भारती सिंहने पती हर्ष लिंबाचियासह तिच्या यूट्यूब चॅनेलवर अभिनेत्री रिद्धी डोगरा यांच्याशी झालेल्या संभाषणात, ती तिन्ही वेळेला व्यवस्थित जेवते आणि वजन कमी करण्यासाठी इंटरमिटंट फास्टिंग करते, असे सांगितले आहे. भारतीयला उठल्याबरोबर भूक लागते. मग ती उठल्यानंतर अंधोळीच्या आधी खायला बसते. ती पराठा, रात्रीची भाजी व हाफ फ्राय अंडे खाते. दूध किंवा दही नाही, तर आले टाकून केलेला चहा आणि व्हाईट बटर खाते. हे एकूण, लग्नाच्या रिसेप्टानमध्ये आहत, असं तुम्हाला वाटलं असेल, असं अभिनेत्री संवादरमणा बोलताना दिसते आहे.

पण, भारती सिंह दिवसातील ६ ते ७ दरम्यान शेवटचे अन्न खाते. तर अशा प्रकारे आहार घेऊन भारती आयुर्वेदिक डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच दिनचर्येचे पालन करीत होती. तिच्या आयुर्वेदिक डॉक्टरांनी सांगितल्यानुसार सकाळी पोटाची पचनशक्ती जास्त असते. म्हणून तुम्ही अथूनमधून उपवास करू शकता. पण, सकाळी जास्त प्रमाणात नाश्ता करा. याचा अर्थ तुम्ही तुमचा उपवास संध्याकाळी ५ वाजल्यापासून सुरू करू शकता. पचनशक्ती सकाळी ८ ते ९ दरम्यान जास्त असते. पण शेवटी, ते शरीरावर अवलंबून असते, असे भारती म्हणाली. तर, सकाळी भरपूर नाश्ता करण्याचा फायदा काय चला जाणून घेऊ परळ येथील मुंबईतील ग्लेनेगल्स हॉस्पिटलच्या अंतर्गत औषधांच्या वरिष्ठ सल्लागार डॉक्टर मंजुषा अग्रवाल म्हणाल्या की, भरपूर नाश्ता एकूण आरोग्यावर लक्षणीय परिणाम करू शकतो आणि त्याचे अनेक फायदेसुद्धा आहेत.



आवश्यक पोषक घटकांनी परिपूर्ण असा नाश्ता केल्याने चयापचय प्रक्रियेत गती निर्माण होऊ शकते आणि दैनंदिन कामांसाठी आवश्यक असलेली ऊर्जा मिळू शकते. 'फूल प्लेट' नाश्त्यामध्ये बहुतेकदा प्रथिने, निरोगी चरबी व जटिल कार्बोहायड्रेट्सचे संतुलन असतात; जे रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर आणि दिवसाच्या उत्तरार्धात जेवणाची इच्छा कमी करण्यास मदत करू शकतात. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, पौष्टिक नाश्ता लक्ष केंद्रित करणे, संज्ञानात्मक कार्य व उत्पादकता सुधारू शकतो, ज्यामुळे भरपूर नाश्ता संतुलित आहाराचा एक आवश्यक भाग बनतो, असे डॉक्टर अग्रवाल म्हणाल्या आहेत.

पण, जास्त कार्बोहायड्रेट्स वजन कमी करण्यात अडथळा ठरू शकतात. सर्वात महत्त्वाचे खाण्यावर नियंत्रण ठेवणे किंवा प्रमाणात खाणे महत्त्वाचे आहे, असे डॉक्टर अग्रवाल म्हणाल्या आहेत. याबाबत, जर तुम्ही योग्य रितीने अन्नाचे सेवन केले, तर ते शरीराच्या उद्दिष्टांना पूरक ठरू शकते. या खाण्याच्या पद्धतीमध्ये सामान्यतः खाण्याच्या आणि उपवासाच्या कालावधीत सायकलिंगचा समावेश असतो, ज्यामुळे चयापचय लवचिकता वाढू शकते आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारू शकते. पूर्ण नाश्ता करून आणि नंतर निर्धारित कालावधीसाठी अन्नापासून दूर राहिल्याने, व्यक्तींना वजन व्यवस्थापनाचे फायदे अनुभवता येतात, जवळजवळ कमी होते आणि पेशी दुरुस्ती प्रक्रियांना चालना मिळते, असे डॉक्टर अग्रवाल म्हणाल्या आहेत.

निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देणारी दिनचर्या पोषक घटकांचे प्रमाण जास्तीत जास्त वाढवते आणि उपवास करताना खाण्याच्या सवयींना प्रोत्साहन देते, ज्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याला प्रभावीपणे आधार मिळतो. संतुलित दृष्टिकोनामुळे शाश्वत ऊर्जा पातळी आणि एकूणच आरोग्य सुधारू शकते, असे डॉक्टर अग्रवाल म्हणाल्या आहेत.

तुमचा पाळीव कुत्रा तुमच्या बेडवर झोपतो का? कुत्र्यासह झोपणे कितपत योग्य? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात.

अनेक जण पाळीव कुत्र्यांना कुटुंबातील सदस्य मानतात आणि त्यांच्यावर जीवापाड प्रेम करतात. त्यांना कुत्र्याचे मालकापेक्षा पालक व्हायला आवडते. कुत्र्यांचा वाढदिवस साजरा करणे, त्यांच्याबरोबर फिरायला जाणे किंवा त्यांच्याबरोबर घरात वावरणे असो, कुत्र्यांनी माणसाच्या मनात एक भावनिक जागा निर्माण केली आहे. घरात जेव्हा कुत्रा वावरतो, तेव्हा त्याला आपल्या बेडवर झोपू देणे किंवा त्याला आपल्याबरोबर बेडवर घेऊन झोपणे कितपत योग्य आहे? खरं तर हा पाळीव प्राण्यांचे पालकत्व स्वीकारणाऱ्या लोकांमध्ये हा वादग्रस्त मुद्दा आहे. याविषयी दी इंडियन एक्सप्रेसने तज्ज्ञांकडून सविस्तर माहिती जाणून घेतली.



मार्स पेटकेअर इंडियाचे स्मॉल ॲनिमल सल्लागार डॉ. उमेश कल्लाहल्ली यांच्या मते, कुत्र्याला बेडवर झोपू देणे हे योग्य आहे का, याचे उत्तर प्रत्येकासाठी सारखे नाही. ते सांगतात, ही वैयक्तिक निवड आहे; पण त्याचबरोबर तुमच्या कुत्र्याचे आरोग्य कसे आहे, तो स्वच्छ व नीटनेटका राहतो का, तसेच त्याची वागण्याची पद्धत कशी आहे, या घटकांवरसुद्धा अवलंबून आहे. कुत्र्यासह झोपणे योग्य आहे का? ज्या घरांमध्ये कुत्र्यांना चांगली शिकवण दिलेली आहे, त्यांची वागणूक चांगली आहे आणि भावनिकदृष्ट्या ते सुरक्षित आहेत. अशा कुत्र्यांसह झोपणे हा एक माणूस आणि प्राण्यांमधील नाते घट्ट करण्याचा सुंदर पर्याय ठरू शकतो. कुत्र्याबरोबर तुमचा बेड शेअर केल्याने कुत्रा आणि पालक दोघांनाही भावनिक आधार मिळू शकतो, डॉ. कल्लाहल्ली सांगतात. मार्स ग्लोबल पेट पेरेंट सव्हमध्ये असे समोर आले आहे की, जवळजवळ अर्धे भारतीय पाळीव प्राण्यांच्या पालकत्वाबाबत पूर्णपणे समाधानी आहेत. याचे सर्वात मोठे एक कारण म्हणजे ताण कमी होणे. डॉ. कल्लाहल्ली पुढे सांगतात, कुत्रे हे भावनिक सुरक्षितता प्रदान करतात. बेडवर त्यांच्यासह झोपल्याने आपली एन्झायटी कमी होऊ शकते आणि आपल्याला चांगली झोप घेण्यास मदत होऊ शकते.

अनेक पाळीव प्राण्यांचे पालक सांगतात की, कुत्र्याचा लयबद्ध धास घेणे किंवा मिठी मारणे त्यांना झोपण्यास मदत करते, ज्यामुळे झोपण्याची वेळ अधिक सोईस्कर वाटते. पण, हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की, प्रत्येक कुत्र्यासह आपण बेड शेअर करू शकत नाही. जर तुमच्या कुत्र्याला अस्वस्थता किंवा तुमच्या बेडवर जास्त मालकी दाखवणे इत्यादी वर्तणुकीशी संबंधित समस्या असतील, तर तुमचा कुत्रा आणि तुम्ही स्वतंत्र वेगळे झोपणे महत्त्वाचे आहे.

डॉ. कल्लाहल्ली सांगतात, जर तुमचा पाळीव कुत्रा तुमच्या झोपेत अडथळा आणत असेल किंवा बेडवर तुम्ही त्याला थोडे सरकायला सांगितल्यावर आक्रमक होऊन प्रतिक्रिया देत असेल, तर त्यांना त्यांच्यासाठी तयार केलेल्या जागी झोपायला सांगणे चांगले आहे. डॉ. कल्लाहल्ली स्वच्छतेचे महत्त्वसुद्धा सांगतात, जर घरात कोणाला श्वसनाशी संबंधित आजार किंवा त्वचेच्या संवेदनशीलतेसंबंधित समस्या असले, तर पाळीव प्राण्यांसह झोपल्याने या समस्या आणखी वाढू शकतात.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तुमच्या पाळीव प्राण्याला झोपण्यासाठी एक सुरक्षित, सोईस्कर व आरामदायी जागा द्यावी. मग तुमचा बेड असो किंवा त्यांचा स्वतःचा बेड असो. शेवटी डॉ. कल्लाहल्ली सांगतात प्रत्येकाचे घर वेगळे असते; पण तुमच्या कुत्र्याच्या भावनिक गरजा आणि तुमचे स्वतःचे आरोग्य याचा आदर करणे महत्त्वाचे आहे.

सोहा अली खान दिवसातून १० बदाम का खाते? तज्ज्ञांनी केला खुलासा

सोहा अली खानला आरोग्यदायी आहार आवडतो. आपल्या आहाराबाबत पिकव्हिलाला माहिती देताना ती सांगते, जेवणाच्या बाबतीत मी कंटाळवाणी व्यक्ती आहे. मला जे लोक खरोखर ओळखतात, ते तुम्हाला सांगतील की, जेवणाच्या बाबतीत मी किती कंटाळवाणी व्यक्ती आहे. खरं तर मी दररोज नाश्ता, दुपारचे जेवण आणि रात्रीच्या जेवणात जवळजवळ त्याच गोष्टी खाते. म्हणून माझ्या नाश्त्याची सुरुवात मी मेथीच्या पाण्याने करते आणि मी फळ खाते. परपई, कॅलिंगड व सफरचंद खाते. मी चीज किंवा जामसह खरोखरच छान ग्लूटेनमुक्त अॅल्कोहॉल टोस्टचा एक तुकडा खाते.

आपल्या आहारामध्ये सोहा विशिष्ट संख्येने बदाम खाते, असेही तिने सांगितले. ती सांगते मी रोज १० बदाम खाते. आपल्या वजनाच्या प्रत्येकी १० पॉइंडसाठी तुम्हाला एक बदाम खावा लागतो. माझे वजन सुमारे ११० पॉइंड (४९.८९५२ किलो) आहे. म्हणजे सुमारे १० किंवा ११ बदाम. ते मी काटेकोरपणे पाळते. ४६ वर्षांच्या सोहाच्या जेवणात काही भाजी, डाळ, ब्राऊन राईस आणि ती मांसाहारी असल्याने, चिकन किंवा मासे यांचा समावेश असल्याचे ती स्पष्ट करते. ती सांगते, रात्रीचे जेवणही जवळपास सारखेच असते. पण, रात्रीच्या जेवणात काही सॅलड किंवा हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश करते. तंदुरी चिकनदेखील माझ्या जेवणात असते. सोहाने दिलेल्या माहितीनुसार, एखाद्याच्या वजनानुसार त्याने किती बदाम खावेत याबाबत अधिक जाणून घेऊ. आहार संतुलित करण्यासाठी बदाम खाणे फायदेशीर ठरते. त्यामधील पौष्टिक घटकांमुळे विशेषतः वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी प्रयत्न करताना ते अधिक फायदेशीर ठरते.

बदामातील पोषक घटक आणि तृप्त करणारे गुणधर्म यामुळे ते संतुलित आहारात, विशेषतः वजन व्यवस्थापनासाठी फायदेशीर ठरू शकतात. ते

तंतुमय घटक, प्रथिने व आरोग्यदायी चरबी यांनी समृद्ध असतात, त्यामुळे पोट भरल्याची भावना वाढते आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत होते. परिणामी क्रेव्हिंग आणि जास्त खाणे टाळले जाते, असे सल्लागार, आहार तज्ज्ञ व प्रमाणित मधुमेह शिक्षक कनिका मल्होत्रा

यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसला माहिती देताना सांगितले. कॅलरी-प्रतिबंधित आहारात बदामांचा समावेश केल्याने वजन लक्षणीयरीत्या कमी होऊ शकते आणि कार्डिओमेटाबॉलिक आरोग्यात सुधारणा होऊ शकते. मल्होत्रा यांच्या मते, दररोज सुमारे ३० ग्रॅम (अंदाजे २०-२३ संपूर्ण बदाम) सेवन करणे वजन कमी करण्यासाठी, तंतुमय



घटक, प्रथिने व आरोग्यदायी चरबी संतुलित करण्यासाठी प्रभावी आहे. बदाम खाल्ल्याने तुमचा वाढते आणि चयापचय सुधारते. त्यामुळे एकूण उष्मांकाचे सेवन कमी होण्यास मदत होते. पण, प्रत्येक व्यक्तीनुसार वैयक्तिक उष्मांकांच्या गरजा वेगवेगळ्या असतात आणि एक पात्र पोषण व्यावसायिक वैयक्तिक वजन कमी करण्याच्या उद्दिष्टांसाठी आदर्श दैनिक सेवन निश्चित करण्यात मदत करू शकतो, असे मल्होत्रा म्हणाले. शरीराच्या वजनाच्या प्रत्येकी १० पॉइंडसाठी एक बदाम खाण्याची सामान्य शिफारस ही एक वाजवी सुरुवात आहे. परंतु, एकूण आहाराच्या गरजा विचारात घेणे आणि योग्य सल्ल्यासाठी व्यावसायिकांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. दररोज सुमारे १० बदाम खाणे हा एक निरोगी नाश्ता पर्याय असू शकतो; परंतु संतुलित आहार राखणे आणि अतिरिक्त वजन कमी करण्यासाठी आवश्यक ते नियंत्रण ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे, असे मल्होत्रा यांनी स्पष्ट केले.

मी १५-१६ व्या वर्षापासून जिम करायला सुरुवात केली डाएटपासून कॅलरी काउंटपर्यंत; शिखरने सांगितले त्याचे फिटनेस रहस्य

माजी क्रिकेटपटू शिखर धवन सोशल मीडियावर नेहमी चर्चेत असतो. अलीकडेच त्याने त्याच्या डाएट आणि फिटनेसविषयीची माहिती दिली. तो १५-१६ वर्षांचा असल्यापासून जिमद्वारे व्यायाम कसा करायचा याविषयीसुद्धा त्याने सांगितले. शिखर सांगतो, मी ११ वर्षांचा होतो तेव्हा मी सराव सुरू केला होता. तेव्हा आम्ही ५ ते १० फेचा धावायचो आणि दिवसभर उभा राहायचो. मी हे अनेक वर्षे असं केलं. नंतर मी स्ट्रायडिंग आणि सर्व काही शिकलो. दिल्लीच्या प्रशिक्षकांकडून धावण्याविषयी बरंच काही शिकलो. मी १५-१६ व्या वर्षापासून जिम करायला सुरुवात केली. गेल्या २४ वर्षांपासून आणि सतत २१ वर्षांपासून मी जिम करत आहे, असे शिखरने रणवीर अलाहाबादियालाच्या यूट्यूब चॅनेलला दिलेल्या एका मुलाखतीत सांगितले. धवन सांगतो की, तो त्याच्या आहाराबाबत नेहमी शिस्तप्रिय होता. मी शरीरातील कॅलरीज कमी केल्या आहेत. मी आहारावर खूप लक्ष केंद्रित करतो. मी गोड खाण्याचा प्रयत्न करत नाही. मी गोड खात नाही. जर मला त्याग करायचा असेल, तर मला ते करावेच लागेल. मला एक चांगले व्यक्तिमत्त्व जपायचे आहे. मला जर चांगले दिसायचे असेल, तर मला ते करावे लागेल. माझ्याकडे नेहमीच एक न्युट्रिशनिस्ट असते. मला वाटते की, जर तुम्हाला आहाराबद्दल काहीच माहिती नसेल, तर न्युट्रिशनिस्ट असणे महत्त्वाचे आहे, शिखर पुढे सांगतो. शिखर धवनच्या बोलण्यावरून तुम्हाला जाणवेल की, चांगले दिसण्यासाठी आणि फिट राहण्यासाठी आहार आणि फिटनेस किती महत्त्वाचा आहे. दी इंडियन एक्सप्रेसने तज्ज्ञांकडून याविषयी सविस्तर माहिती जाणून घेतली. जेव्हा सुंदर दिसण्याचा आणि फिट राहण्याचा विचार येतो तेव्हा आहार आणि फिटनेस खूप महत्त्वाचा असते. तुम्ही दररोज जे खाता, त्याचा फक्त तुमच्या पोटाच्या घेरावर परिणाम होत नाही, तर तुमची ऊर्जा, त्वचा, मूड आणि तुमचा आत्मविश्वास यांवरसुद्धा परिणाम होतो, असे आहार तज्ज्ञ व सल्लागार कनिका मल्होत्रा सांगतात. आवश्यकता आणि वैयक्तिक गरज



यांनुसार योग्य आहाराची पद्धत तुमच्या शरीराला स्नायू तयार करणे, फॅट्स कमी करणे आणि एकूण आरोग्य जपणे यांसाठी आवश्यक पौष्टिक घटक प्रदान करते. नियमित व्यायामासह चांगला आहार घ्या. त्यामुळे तुमचा मूडसुद्धा सुधारतो. चांगली झोप घेता येते आणि एकूणच अधिक उत्साही वाटते, असे मल्होत्रा सांगतात. पण प्रामाणिकपणे सांगायचे तर, एखादी गोष्ट सांगणे सोपी आहे; पण ती गोष्ट करणे कठीण आहे. काय खावे आणि ठरवलेल्या गोष्टी कशा प्रत्यक्षात कराव्यात, हे जाणून घेणे खूप कठीण आहे. त्यामुळे आपल्या आयुष्यात आहार तज्ज्ञ असणे खूप महत्त्वाचे आहे. अशा वेळी तुमचा न्युट्रिशन मित्र म्हणून आहार तज्ज्ञांचा विचार करा. ते तुमची जीवनशैली, आवडी-निवडी आणि तुमच्या आरोग्याच्या समस्या समजून घेतात आणि तुमच्यासाठी अनुकूल असा जेवणाचे वेळापत्रक तयार करतात, जे सर्वासाठी सारखे नसते, असे मल्होत्रा सांगतात. न्युट्रिशनिस्ट तुम्हाला चांगले; पण चविष्ट अन्नपदार्थ निवडण्यास मदत करतात. खाण्याच्या सवयींमध्ये चांगले बदल करण्यास मदत करतात. कठीण परिस्थितीतही ते प्रेरणा देतात. न्युट्रिशनिस्ट तुमच्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे देतात. तुमच्या डाएट प्लॅनमध्ये बदल करतात आणि तुमचे आरोग्य सुदृढ ठेवण्यास मदत करतात. त्यामुळे तुम्ही चांगले दिसता, पण त्याबरोबरच तुम्हाला सकारात्मकतासुद्धा जाणवते. जेव्हा तुम्हाला योग्य सहकार्य मिळते आणि डाएट प्लॅनसह तुम्ही जेव्हा फिटनेस जपता, तेव्हा तुम्ही आणखी आनंदी आयुष्य जगता, असे मल्होत्रा सांगतात.

तुम्हीदेखील दुधीची साल फेकून देता? मग थांबा! 'हे' फायदे वाचाल, तर व्हाल थक्क; वाचा, तज्ज्ञांचा सल्ला

दुधीची भाजी सगळ्यांनाच आवडते, असं नाही. काही जण भाजी पाहिल्यांनंतरच खाण्यास नकार देतात. पण, जर दुधीचा हलवा बनवला, तर मात्र ते अगदी आवडीने खातात. पण, ही भाजी एकंदरीतच आरोग्यदृष्ट्या भरपूर फायदेशीर असते. पण, ही भाजी खरेदी करताना कोणत्या गोष्टी बघून घेतल्या पाहिजेत, तसेच भाजी बनविताना कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजेत याबद्दल जाणून घेण्याचा प्रयत्न करू मुंबईतील पी. डी. हिंदूजा हॉस्पिटलच्या क्लिनिकल डाएटिशियन चैतानी राणे यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितले की, दुधीमध्ये पाण्याचे प्रमाण सर्वाधिक असते, जे हायड्रेशन आणि भूक नियंत्रित करण्यास मदत करू शकते. त्यात फायटोकेमिकल्स आणि दाहकविरोधी गुणधर्म असतात, जे शरीरात निर्माण होणाऱ्या ताण कमी करण्यास मदत करतात. ही कृती हृदयाचे आरोग्य राखण्यास मदत करते. त्यामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब व हृदयरोग असलेल्या व्यक्तींसाठी दुधीची भाजी खाणे भरपूर फायदेशीर ठरू शकते. दुधीची भाजी पोर्टेशियम, लोह, कॅल्शियम आणि जीवनसत्त्वे बी कॉम्प्लेक्स सी सासारख्या आवश्यक पोषक घटकांचा समृद्ध स्रोत आहे. कमी चरबीयुक्त पदार्थ आणि उच्च आहारातील तंतुमय गुणधर्मांसह दुधी हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. कारण- दुधी रक्तदाब नियंत्रित करते आणि ताण व कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करते. त्याचबरोबर अपचन, अल्सर, तणाव आणि नैराश्याला प्रतिबंधित आणि नियंत्रित करण्यास मदत करते. कारण- ते शरीरात भूक आम्स रॉइडकल्सची निर्मिती कमी करतात; ज्यामुळे इन्सुलिन संवेदनशीलता व्यवस्थापित करण्यास मदत होते. पण, भाजी खाल्यानंतर हे सगळे आरोग्य फायदे तुम्हाला तेव्हाच मिळतील जेव्हा तुम्ही भैसळमुक्त दुधी

खरेदी कराल. जिंदाल नेचरक्योर इन्स्टिट्यूटच्या मुख्य आहारतज्ज्ञ सुषमा पी. एस्. यांनी रसायनमुक्त, भैसळमुक्त दुधी ओळखण्याचे सांगितलेले तीन सोपे मार्ग खालीलप्रमाणे : १. आकार आणि पीत मार्केटमध्ये दुधी खरेदी करताना तो आकारापेक्षा मोठा, ज्याचा रंग हलका हिरवा असेल आणि त्याची पोत कडक असेल असाच दुधी निवडा. ज्या भोपळ्यावर ओरखडे, हलकें डाग आहेत, असा दुधी खरेदी करू नका. असा दुधी खराब किंवा त्यावर रासायनिक प्रक्रिया केलेल्याची ती चिन्हे असू शकतात. २. सुगंध ताच्या दुधीचा सुगंध मातीसारखा आणि सौम्य असतो. जर तुम्हाला दुधी खरेदी करताना विचित्र किंवा तीव्र रसायनाचा वास येत असेल, तर तो अजिबात खरेदी करू नका. ३. सेंद्रिय सॉर्टिफिकेट जेव्हा शक्य असेल तेव्हा सेंद्रिय दुधी वाचवा. सेंद्रिय उत्पादनांमध्ये कृत्रिम खते, कीटकनाशके किंवा इतर रसायनांचा वापर केला जात नाही. अशी उत्पादने खराब असण्याची शक्यता कमी असते. स्थानिक शेतकरी किंवा जे प्रसिद्ध दुकानदारांकडील उत्पादनांच्या



बाबतीत सुरक्षितता, गुणवत्तेबाबत खात्री असेल, त्यांच्याकडून दुधी खरेदी करा. सेंद्रिय शेती पद्धतींना पाठिंबा दिल्याने शाश्वत आणि आरोग्यदायी अन्न वापरण्यासदेखील प्रोत्साहन मिळते. दुधीची साल काढावी की नाही? दुधीची साल मध्यम जाड असते, जी आतील मांसाचे रक्षण करते. बंगळुरू येथील एस्टर सीएमआय हॉस्पिटलमधील सेवा, क्लिनिकल न्युट्रिशन व डायटेटिक्सच्या प्रमुख एडविना राज म्हणाल्या की, कीटकनाशकांचे अवशेष आणि सालीचा पोत यांबद्दलची चिंता वैध आहे. त्यामुळे भाजी पाण्याखाली धुणे, साल हिरव्या हाताने साल काढणे आणि शाश्वत असले तेव्हा सेंद्रिय उत्पादनांचा वापर करणे या बाबी तुम्हाला खूप मदत करू शकतात. पण, शक्य असल्यास दुधीची साल पूर्णपणे काढून टाकू नका.

मुख्यमंत्री माझी शाळा ,सुंदर शाळा स्पर्धेतून बीड जिल्ह्यातून साने गुरुजी निवासी विद्यालय केज प्रथम,तर केज तालुक्यातून जि.प.मा.शा.भाटुंबा,विठ्ठल विद्यालय सारणी प्रथम

केज (प्रतिनिधी) २३/०६/२५ रोजी पंचायत समिती कार्यालय केज च्या सभागृहात मुख्यमंत्री माझी शाळा सुंदर शाळा टप्पा-०२ चे तालुका व जिल्हा स्तरावरचे बक्षीसवितरण गटविकास अधिकारी श्रीमती समुद्री दिवाने मंडम यांच्या प्रमुख उपस्थितीत पार पडले. यावेळी बोलताना श्रीमती दिवाने मंडम यांनी तालुक्यातून व जिल्ह्यातून आलेल्या सातही शाळांचे ,डिजिटल धनादेश ,ट्रॉफी, सन्मानपत्र व पुस्तक देऊन अभिनंदन केले. तसेच शासनाच्या विविध योजनांच्या माध्यमातून गुणात्मकता सुधारण्यास मदत होते . शासनाने राबवलेल्या विविध स्पर्धेमधून गुणात्मक दर्जा, भौतिक सुविधा ,विविध उपक्रम राबवले जात आहेत. यातून विद्यार्थ्यांच्या कलागुणांना वाव मिळून विद्यार्थी सर्व गुणसंपन्न बनत आहेत . याचा आनंद होतो आहे प्रत्येक शाळेतून उपक्रम राबवले जाणे गरजेचे आहे. तसेच बक्षीस प्राप्त शाळांनी आपल्या जवळच्या इतर शाळांना वेगवेगळ्या उपक्रमात सहभागी करून घेतल्यास इतर शाळांना देखील समृद्ध बनण्यास प्रोत्साहन मिळेल असे मत व्यक्त केले.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी मा.लक्ष्मणजी बेडसर साहेब हे होते. प्रमुख अतिथी ज्येष्ठ शिक्षण विस्तार अधिकारी दत्ता चाटे यांनी आपले मनोगत व्यक्त करून केज बीटातील पाच शाळा स्पर्धेत पात्र ठरले आहेत याचा मला अभिमान आहे असे सांगितले. तसेच ज्येष्ठ शिक्षण विस्तार अधिकारी व मुख्यमंत्री माझी शाळा सुंदर शाळांचे तालुक्याचे समन्वय श्री सुनील केंद्रे सर यांनी कार्यक्रमाचे सविस्तर प्रस्ताविक केले. यावेळी प्राचार्य डॉ .कविता कराड-गीते , मुख्याध्यापक डॉ .शंकरराव कंचनवार



सचिन हंगे,भागवत सोनवणे यांनी आपले मनोगत व्यक्त करून शाळेत राबवत असलेल्या उपक्रमाबद्दल माहिती दिली तर कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन श्रीमती सुवर्णा सिरसाट मंडम यांनी केले तर आभार प्रदर्शन अश्रूबा सोनवणे सर यांनी केले. कार्यक्रमास केज तालुक्यातील सर्व केंद्रप्रमुख ,केंद्रीय मुख्याध्यापक व बक्षीस प्राप्त शाळांचे सर्व शिक्षण उपस्थित होते. जिल्ह्यातून सर्वप्रथम आलेली शाळा साने गुरुजी निवासी विद्यालय केज ११ लक्ष रुपये प्रथम पारितोषिक तालुक्यातून खाजगी व्यवस्थापनाच्या शाळा सर्वप्रथम विठ्ठल विद्यालय सारणी सांगवी तीन लाख रुपये द्वितीय प्राथमिक आश्रम शाळा टाकळी दोन लाख रुपये तृतीय गणपतराव मोराळे इंग्लिश स्कूल नांदुर घाट एक लाख रुपये सरकारी व्यवस्थापन प्रथम जिल्हा परिषद हायस्कूल भाटुंबा तीन लाख रुपये द्वितीय जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळा तांबवा दोन लाख रुपये तृतीय जिल्हा परिषद शाळा शिंदी एक लाख रुपये

विना-परवानगी जाहिरात बॅनर, फ्लेक्स, होर्डिंग्ज, पोस्टर्स इ. छपाई करणा-यांविरोधात मनापा करणार कार्यवाही

लातूर /प्रतिनिधी : लातूर शहर महानगरपालिकेमध्ये श्रीमती. मानसी, भा.प्र.से., आयुक्त, मनापा लातूर यांच्या अध्यक्षतेखाली दि. २४.०६.२०२५ रोजी लातूर शहरातील प्रिंटींग प्रेस धारकांची बैठक पार पडली. सदर बैठकीमध्ये आयुक्त यांनी मा. उच्च न्यायालय, मुंबई येथे चालू असलेल्या जनहित याचिका क्र. १५५/२०१९ मधील आदेशाच्या अनुषंगाने सूचना दिल्या आहेत. तसेच लातूर शहरामधील प्रिंटींग प्रेसमध्ये लातूर शहर महानगरपालिकेची परवानगी असल्याशिवाय बॅनर, फ्लेक्स, होर्डिंग्ज, पोस्टर्स इ. छपाई करताना आढळल्यास कायदेशीर कार्यवाही करण्यात येईल व बॅनर, फ्लेक्स, होर्डिंग्ज, पोस्टर्स इ. छपाई करताना अर्जदाराचे नाव, परवानगी



क्रमांक, परवानगी दिलेले ठिकाण, परवानगीचा कालावधी इ. माहिती असणारा ठळ कोड छापणे बंधनकारक असले बाबत सूचना दिलेल्या आहेत. सदर बैठकीमध्ये, पोलीस उपअधिक्षक रणजित सावंत, उपायुक्त, मनापा डॉ. पंजाबराव खानसोळे, व लातूर शहरातील सर्व पोलीस स्टेशनचे पोलीस निरीक्षक, अतिक्रमण विभाग प्रमुख रवि कांबळे, शुभम बावणे व प्रिंटींग प्रेसधारक हे उपस्थित होते.

इयत्ता दहावी, बारावी परीक्षा केंद्रांवर प्रतिबंधात्मक आदेश लागू

लातूर, दि. २४ : माध्यमिक शालांत परीक्षा २३ जून, २०२५ ते ८ जुलै, २०२५ या कालावधीत ४ परीक्षा केंद्रांवर व उच्च माध्यमिक प्रमाणपत्र परीक्षा २४ जून, २०२५ ते दि. ११ जून, २०२५ या कालावधीत १० परीक्षा केंद्रांवर पार पाडली जाणार आहे. या सर्व परीक्षा केंद्रांच्या परिसरात भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता २०२३ चे कलम १६३ अन्वये प्रतिबंधात्मक आदेश लागू करण्यात आले आहेत. या परीक्षा केंद्रांमध्ये लातूर येथील शिवाजी उच्च माध्यमिक विद्यालय, परीमल कनिष्ठ महाविद्यालय, कॉन्व्हेंट ज्युनियर कॉलेज, त्रिपुरा ज्युनियर कॉलेज, अहमदपूर येथील कस्तूरबा गांधी कनिष्ठ महाविद्यालय, औसा येथील अजीम ज्युनियर कॉलेज, चाकूर तालुक्यातील चापोली येथील संजीवनी ज्युनियर कॉलेज, देवणी येथील विवेक वर्धनी ज्युनियर कॉलेज, निलंगा येथील महाराष्ट्र ज्युनियर कॉलेज, उदगीर येथील शिवाजी ज्युनियर कॉलेज, लातूर येथील श्री व्यंकटेश माध्यमिक विद्यालय, श्री मारवाडी राजस्थान विद्यालय, निलंगा येथील जिल्हा परिषद मुलांचे माध्यमिक विद्यालय, उदगीर येथील विद्यावर्धिनी हायस्कूलचा समावेश आहे. परीक्षा कालावधीत परीक्षा केंद्रांवर व परिसरात गर्दीमुळे कोणताही अनुचित प्रकार घडून कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होऊ नये, यासाठी भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता २०२३ चे कलम १६३ अन्वये या परीक्षा केंद्रांच्या १०० मीटरच्या परिसरात प्रतिबंधात्मक आदेश जारी करण्यात आले आहेत. त्यामुळे परीक्षा केंद्रांच्या परिसरात प्रवेश करतवेळी परीक्षार्थी एकत्रितरित्या प्रवेश करणार नाहीत. कोणत्याही प्रकारच्या घोषणा देण्यात येणार नाहीत. परीक्षा केंद्रांच्या परिसरात परीक्षार्थी अथवा अन्य व्यक्तीकडून शांततेस बाधा निर्माण होईल, असे कृत्य करण्यात येणार नाही. १०० मीटरच्या परिसरातील झेरॉन्स सेंटर्स, पानटपरी, टायपींग सेंटर, एसटीडी बुध, ध्वनिकक्षेपक इत्यादी माध्यमे आदेशाची मुदत संपेपर्यंत बंद राहतील.

मराठवाडा साहित्य परिषद,केज च्या वतीने पद्मश्री कै.मारुती चितमपल्ली यांना श्रद्धांजली

केज दि.२३ (प्रतिनिधी) वृक्ष वल्ली आम्हा सोयरी. म्हणत संत महंतांनी वृक्ष व वनराई चे महत्त्व खूप पूर्वीपासून सांगितलेले आहे. आधुनिक काळात आपल्या नौकरी व्यावसाया बरोबरच आपला छंद व आवड जोपासत वन्य जीव व आरण्यांचा अभ्यास करून लिखाण करणारे पद्मश्री कै.मारुती चितमपल्ली यांना त्यांच्या कार्यामुळे आयुष्यात अनेक पुरस्कार मिळाले. आरण्य ऋषी म्हणून प्रसिद्ध असलेले मारुती चितमपल्ली यांचे दि.१८ जून २०२५ रोजी वृध्दापकाळाने देहावसान झालेले आहे. मराठवाडा साहित्य परिषद, शाखा, केज यांच्या वतीने पद्मश्री कै.मारुती चितमपल्ली यांच्या श्रद्धांजली कार्यक्रमाले शासकीय विश्रामगृह, केज येथे दि.२३ जून २०२५ सोमवार रोजी आयोजन करण्यात आले होते . आरण्यऋषी,वन्यजीव अभ्यासक, ललित लेखक,निसर्ग व वन्यजीव संवर्धन,साहित्यिक पद्मश्री कै.मारुती चितमपल्ली यांच्या जीवन कार्यावर प्रकाश टाकून त्यांच्या जीवन कार्याचा गौरव करून त्यांना श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. या प्रसंगी मराठवाडा साहित्य परिषद शाखा,केजचे संस्थापक अध्यक्ष प्रा. ईश्वर मुंडे , मराठवाडा



साहित्य परिषद,शाखा,केज चे नवनियुक्त अध्यक्ष प्रा. डॉ. नवनाथ काशिद, संस्थापक कार्याध्यक्ष प्रा. हनुमंत भोसले,श्री आश्रूबा सोनवणे,प्रा.डॉ. सुवर्णकार व प्रा. सुरज यांनी पद्मश्री कै.मारुती चितमपल्ली यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार आर्पण करून त्यांच्या जीवन कार्यावर प्रकाश टाकून त्यांना शब्द सुमनांनी श्रद्धांजली अर्पण केली. या वेळी पद्मश्री कै. मारुती चितमपल्ली यांच्या जीवन कार्यावर शालेय विद्यार्थ्यांची तालुकास्तरीय वक्तृत्व स्पर्धा आयोजित करण्याचे ठरले आहे. या कार्यक्रमासाठी मराठवाडा साहित्य परिषद ,शाखा,केज चे पदाधिकारी व सदस्य यांनी उपस्थित राहून कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सहकार्य केले.

आय एम ए संघटना मिशन पिक हेल्थच्या वतीने पोदार इंटरनॅशनल स्कुल मधे ३०० विद्यार्थीनींची हिमोग्लोबीन तपासणी व हेल्थ अवेरनेस कॅम्पचे आयोजन

लातूर / प्रतिनिधी : - इंडियन मेडिकल असोसिएशन मिशन पिक हेल्थ वतीने पोदार इंटरनॅशनल स्कुल येथे हिमोग्लोबीन तपासणी व हेल्थ अवेरनेस कॅम्प घेण्यात आला यामध्ये स्कुल मधील ३०० विद्यार्थ्यांची तपासणी करण्यात आली ३०० पेकी १२० मुलीचे एच बी ११ पेक्षा कमी आढळून आले. यावेळी इंडियन मेडिकल असोसिएशन मिशन पिक हेल्थच्या अध्यक्ष डॉ. वैशाली दाताळ सचिव डॉ.राखी सारडा,महिला विंग अध्यक्षा डॉ ज्योती सुळ, सचिव डॉ प्रियंका डावळे, मानसोपचार तज्ञ डॉ मिलिंद पोतदार ,पोदार शाळेचे प्रिंसिपल गिरीधर रेडडी, उपप्राचार्या डॉ ज्योती निम , शेख व दिपिका मंडम उपस्थित होते.आय एम ए मिशन पिक हेल्थ अध्यक्षा डॉ वैशाली दाताळ, सचिव डॉ राखी सारडा, महिला विंग अध्यक्षा डॉ ज्योती सुळ, सचिव डॉ प्रियंका डावळे, मानसोपचार तज्ञ डॉ



मिलिंद पोतदार यांनी आरोग्याच्या विविध विषयावर विद्यार्थीनींना माहिती दिली व त्यांची हिमोग्लोबीन तपासणी केली. इंडियन मेडिकल असोसिएशनचा मिशन प्रस्तावना मांडली.

पिक हेल्थ उपक्रम ही वयात आलेल्या मुलींना त्यांच्या समस्ये विषयी जागृती करते. डोलसंट हेल्थ वर कार्य करते. यात डॉ वैशाली दाताळ यांनी रक्तक्षय व आहार, डॉ ज्योती सुळ यांनी पाळी मधे वापरण्यात येणारा कप, गर्भपिथवी चा कॅन्सर होऊ नये म्हणून त्यावरची व्रत लस यावर माहिती दिली. डॉ राखी सारडा यांनी पाळीतील समस्या उपचार यावर मार्गदर्शन केले. डॉ मिलिंद पोतदार यांनी शाळकरी मुलांचे मानसिक ओझे व सोशल मेडिया डिव्शन वर मार्गदर्शन केले तर डॉ प्रियंका डावळे ने त्वचेची काळजी कशी घ्यायची हे सांगितले. प्राचार्य गिरीधर रेड्डी सरांनी स्वागत केले तर उपप्राचार्या ज्योती निम यांनी

नमाज दिवसातून पाचवेळा असते, वारी वर्षातून एकदा; अबू आझमींना मुश्रीफांनी सुनावले

दरवर्षीप्रमाणे यंदाही लाखो संख्येने वारकरी पंढरपूरच्या दिशेने विठ्ठलाच्या दर्शनासाठी निघाले आहे. यादरम्यान, समाजवादी पार्टीचे नेते अबू आझमी यांना वारी संदर्भात केलेल्या विधानामुळे राज्यभरातून संताप व्यक्त केला जात आहे. वारीमुळे वाहतुकीला अडथळा होतो, असे विधान समाजवादी पक्षाचे नेते अबू आझमी यांनी केले होते. ज्यानंतर राजकीय प्रतिक्रिया समोर येण्यास सुरुवात झाली. यावर आता राष्ट्रवादी काँग्रेसचे मंत्री हसन मुश्रीफ यांनीही प्रतिक्रिया दिली आहे. वैद्यकीय शिक्षणमंत्री हसन मुश्रीफ यांनी म्हंटले की, अबू आझमी यांना वारी, वारकरी संप्रदायाबद्दल माहिती नाही असे दिसते. त्यातून त्यांनी हे विधान केले असेल. वारीचा मार्ग ठरलेला असतो. वर्षानुवर्षे त्या मार्गावरून वारी सुरु आहे. शासनाने त्यासाठी पालखी मार्गही

बनवला आहे. नमाज ही दिवसातून पाचवेळा असते, तर वारी वर्षातून एकदा असते. नमाजही अशा ठिकाणी असला पाहिजे जेथे कोणाला त्रास होणार नाही. अबू आझमी भेटले की त्यांना वारी म्हणजे काय हे समजावून सांगतो, असाही मुश्रीफ म्हणाले आहेत. तर अबू आझमी यांनी केलेल्या वादग्रस्त वक्तव्याप्रकरणी माफी मागितली असून, आपला हेतू कोणाच्याही भावना दुखावण्याचा नव्हता, असे स्पष्टीकरण दिले आहे. त्यांनी एकसंख्य एक पोस्ट लिहिली आहे. अबू आझमींनी मागितली माफी - जर माझ्या वक्तव्यामुळे वारकरी समाजाच्या धार्मिक भावना दुखावल्या असतील, तर मी माझे शब्द पूर्णपणे मागे घेतो आणि सर्वांची माफी मागतो. माझा हेतू कधीही कोणाच्याही धार्मिक भावना दुखावण्याचा नव्हता, असे अबू आझमी यांनी म्हंटले आहे.

युद्धबंदीची भीक मागितली, आम्ही त्यांना भाग पाडले ; इराणच्या सरकारी वृत्तवाहिनीची घोषणा

मागच्या १२ दिवसांपासून इराण आणि इस्रायलमधील सुरु असणारे युद्ध अखेर थांबले आहे. इराणच्या सरकारी वृत्तवाहिनीने याविषयीची घोषणा केली आहे. मात्र ही घोषणा करताना इराणने असा दावा केला आहे की अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी जाहीर केलेल्या युद्धबंदीमागील खरे कारण इराणी रिहोल्यूशनरी गार्ड्सची क्षेपणास्त्र कारवाई आहे. समोर आलेल्या माहितीनुसार, इराणने कतारमधील अमेरिकन हवाई तळ अल उदेदवर यशस्वी हल्ला केला, त्यानंतर ट्रम्प यांना आम्ही युद्धबंदीसाठी भाग पाडले असे देखील इराणच्या माध्यमांनी म्हंटले आहे. इराणी माध्यमांनी दिलेल्या माहितीनुसार, आमच्या क्षेपणास्त्रांमुळे ट्रम्प यांना गुडघे टेकण्यास भाग पाडले. त्यांनी वाकून युद्धबंदीची भीक मागितली. आता तुम्हाला सर्व प्रकारचे खोटे ऐकायला मिळेल! असेही म्हंटले. यासोबतच इराणी हल्ल्यांनंतर अमेरिकन सरकारमध्ये घबराट पसरली



आणि त्यामुळे ट्रम्प यांनी शांततेचा प्रस्ताव दिला असा मोठा दावा देखील इराणच्या माध्यमांनी केला आहे. दरम्यान , यापूर्वी अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या मध्यस्थीनंतर दोन्ही देशांनी युद्धबंदीसाठी सहमती दर्शविली होती. परंतु युद्धबंदी लागू झाल्यानंतरही इराणने इस्रायलवर केलेल्या बॉम्बहल्ल्यामुळे संशयाची परिस्थिती निर्माण झाली होती. इस्रायली संरक्षण दलाने सांगितले की, इराणने एका तासात तीन वेळा क्षेपणास्त्र हल्ले केले आहेत आणि त्यात चार नागरिकांचाही मृत्यू झाला आहे. इस्रायलवरील हल्ल्यांमुळे तेल अवीममध्ये सायबर वाजवण्यात आले आणि लोकांना सुरक्षित ठिकाणी हलवण्यात आले.

माजी मंत्री आमदार संजय बनसोडे यांच्या वाढदिवसानिमित्त विविध कार्यक्रमास ५३ हजार वृक्ष लागवडीचा संकल्प

शहराध्यक्ष सय्यद जानीमियाँ व तालुकाध्यक्ष बालाजी भोसले यांची माहिती

उदगीर : उदगीर मतदार संघाचे भायविधाते विकासरत्न, विकास पुरुष माजी मंत्री आमदार संजय बनसोडे यांच्या ५३ व्या वाढदिवसानिमित्त उदगीर राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टीच्या वतीने शहर व ग्रामीण भागात विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले असून यामध्ये २७ जून पासून वाढदिवसानिमित्त मतदार संघात ५३ हजार वृक्षांचे वृक्षारोपण, ५३ हजार गरीब विद्यार्थ्यांना हवा वाटप, महा आरोग्य शिबीर, भुईकोट किल्ला येथे महाआरती,खाजा सदरोद्दीन बादशाह दर्गा येथे चादर चढविणे, शहरातील उर्दू मदरसांमध्ये दुवा करण्यात येणार असून कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आल्याची माहिती राष्ट्रवादी काँग्रेसचे उदगीर शहराध्यक्ष सय्यद जानीमिया व तालुकाध्यक्ष बालाजी भोसले यांनी राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टीच्या पदाधिकाऱ्यांच्या शासकीय विश्रामगृह उदगीर येथे आयोजित बैठकी प्रसंगी दिली. यावेळी नेत्र तपासणी , आरोग्य शिबीर, वृक्षारोपण, रुग्णांना फळे वाटप, शालेय साहित्य वाटप यासह विविध समाज उपयोगी कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. यावेळी राष्ट्रवादी काँग्रेस पार्टीचे कार्याध्यक्ष वसंत पाटील प्रा. शाम डावळे, माजी उपनगराध्यक्ष फैजुखॉ पठाण, शशिकांत बनसोडे, मयूर



जोंधळे, अभिजित औटे, सनाउल्ला खान, जितेंद्र शिंदे, माधव पाटील, संदीप देशमुख, सुनिल केंद्रे, संगम टाले, प्रभाकर पाटील, सतिश कांबळे, राजकुमार गंडारे, शिवकुमार कांबळे, अरविंद गिलचे, महेश बिरादार, राहुल सोनवणे, सतिश पाटील माणकीकर, आखिल मोमीन, अझहर मोमीन, सय्यद शेरुभाई, शिवा पकोळे, आदी उपस्थित होते.

व्यवसाय प्रमाणपत्राच्या नोटीसांना लातूर शहर महानगरपालिकेची स्थगिती

लातूर /प्रतिनिधी : लातूर शहर महानगरपालिकेतर्फे लातूर शहरात व्यवसाय करणारे व्यवसायीकांचे सव्हॅक्षण करण्यात येत आहे. शहरातील सर्व छोटे - मोठे व्यवसाय परवाना प्रमाणपत्र देण्यासाठी लातूर शहर महानगरपालिकेमार्फत सव्हॅक्षण करून आस्थापनांना नोटीसेस वाटप करण्याची कार्यवाही चालू आहे. परंतु लातूर शहरातील विविध संघटनांमार्फत निवेदन देवून व्यवसाय परवाना दर अधिकचे असल्यास बाबत कळविले आहेत. सदर निवेदनावर व्यापारी संघटना सोबत चर्चा करून पुढील निर्णय घेण्यात येईल. त्याप्रमाणे व्यवसाय परवाना संदर्भात यापूर्वी केलेली कार्यवाहीस तूर्तास स्थगिती देण्याचा निर्णय मनपा आयुक्त श्रीमती मानसी मीना यांनी घेतलेला आहे.

