

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 ५ वे अंक ५ बुधवार दि. ०२ जूलै २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

मोदी तुमचा बाप असेल, शेतक-यांचा नाही

मुंबई : प्रतिनिधी भाजप आमदार, माजी मंत्री बबनराव लोणीकरांनी शेतक-यांबद्दल केलेले विधान अत्यंत आक्षेपाई आहे. नरेंद्र मोदी तुमचा बाप असेल आमचा किंवा शेतक-यांचा बाप असू शकत नाही असा आक्रमक पवित्रा घेत काँग्रेसचे ज्येष्ठ सदस्य नाना पटोले यांनी या प्रकरणी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी माफी मागवी अशी जोरदार मागणी विधानसभेत केली. माफीची मागणी करत पटोले अध्यक्षच्या आसनापर्यंत गेल्याने व विरोधकांनी आक्रमक पवित्रा घेतल्याने विधानसभेत गदारोळ झाला. अध्यक्षांनी काही वेळासाठी कामकाज तहकुब केल्यानंतरही पटोले यांनी आक्रमक पवित्रा कायम ठेवल्यामुळे विधानसभा अध्यक्ष राहुल नावेंकर यांनी नाना पटोले यांना दिवसभराकरिता निलंबित केले. यामुळे संतप्त झालेल्या महाविकास आघाडीच्या सदस्यांनी सभागृहाच्या कामकाजावर दिवसभराकरिता बहिष्कार घातला. काँग्रेसचे ज्येष्ठ सदस्य नाना पटोले यांनी माणिकराव कोकाटे आणि बबनराव लोणीकर यांनी शेतक-यांच्या विरोधात केलेल्या अवमानास्पद वक्तव्यांचा मुद्दा विधानसभेत उपस्थित केला. लोणीकर यांनी शेतक-यांचा बाप काढला.

सत्ताधारी मंत्री, आमदार सातत्याने शेतक-यांचा अपमान करत आहेत. हा अपमान आता राज्यातील शेतकरी सहन करणार नाही. राज्याच्या मुख्यमंत्र्यांनी शेतक-यांची जाहीर माफी मागितली पाहिजे. मोदी तुमचा बाप असेल शेतक-यांचा बाप होऊ शकत नाही. शेतक-यांचा अवमान करणा-यांवर कारवाई झाली पाहिजे

असा संताप पटोले यांनी व्यक्त केला. मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी माफी मागितली पाहिजे, अशी मागणी पटोले यांनी केली. नाना पटोले यांच्यासह विरोधी पक्षाच्या सर्व सदस्यांनी आक्रमक पवित्रा घेतला. नाना पटोले आणि विजय वडेट्टीवार यांनी अध्यक्षच्या आसनाच्या बाजूला धाव घेतली. पटोले यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदींचा उल्लेख केल्याने सत्ताधारी सदस्यही आक्रमक झाले.

अध्यक्ष राहुल नावेंकर यांनी पटोले यांच्या वक्तव्यावर नापसंती व्यक्त करताना, अध्यक्ष राहिलेल्या व्यक्तीकडून असंसदीय भाषेचा उपयोग होणे, मला बरोबर वाटत नाही हे चुकीचे असल्याची समज दिली. पटोले यांनी विधानसभा अध्यक्षच्या आसनाजवळ जात आपला संताप व्यक्त केला. यामुळे राहुल नावेंकर यांनी सभागृहाची बैठक पाच मिनिटांसाठी तहकुब केली. त्यानंतर कामकाज सुरु तेव्हाही पटोले आक्रमक होते. नाना पटोले हे सभागृहाचे अध्यक्ष राहले आहेत. राज दंडाला हात लावल्यानंतर काय कारवाई केली जाते, याची कल्पना तुम्हाला असेल. मला कारवाई करायला भाग पाडू नका, असा इशारा देऊन त्यांनी पटोले यांना आपल्या जागेवर जाण्यास सांगितले. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी या प्रकाराबद्दल नाराजी व्यक्त करताना, अध्यक्षांच्या अंगावर धावून जाणे योग्य नाही, नाना पटोले यांनी माफी मागितली पाहिजे, अशी मागणी केली. यानंतर नाना पटोले यांना दिवसभरासाठी



निलंबित करण्यात येत असल्याची घोषणा अध्यक्ष राहुल नावेंकर यांनी केली. त्यांना सभागृहाच्या बाहेर जाण्यास सांगितले. यानंतर नाना पटोले सभागृहाच्या बाहेर निघून गेले. तर कारवाईचा निषेध करत विरोधी पक्षाच्या सर्व सदस्यांनी सभागृहात दिवसभराच्या कामकाजावर बहिष्कार घातला. शेतक-यांच्या सन्मानासाठी आमदारकी गेली तरी पूर्वा नाही : नाना पटोले

बोलताना पटोले म्हणाले, बबनराव लोणीकरांनी शेतक-यांबद्दल केलेले विधान अत्यंत आक्षेपाई आहे. नरेंद्र मोदी भाजप व बबनराव लोणीकरांचा बाप असेल आमचा किंवा शेतक-यांचा बाप असू शकत नाही. शेतक-यांसाठी मी खासदारकीचा राजीनामा तोंडावर फेकला आहे. एका दिवसाचे निलंबनच काय आमदारकी व अखंड आयुष्य शेतक-यांसाठी देईन. भाजप हा शेतकरी विरोधी पक्ष आहे. भाजप युती सरकारमधील कृषी मंत्री माणिकराव कोकाटे नेहमीच शेतक-यांचा अपमान करतात, आधी त्यांनी शेतक-यांची तुलना भिका-याशी केली. नंतर कर्जमाफीचे पैसे मुलामुलींच्या लग्नाला वापरा अशी वायफळ बडबड केली तर आता बबनराव लोणीकरांनी शेतक-यांचा अपमान केला. शेतक-याला पेरणीला पैसे मोदी देतात, शेतक-यांच्या घरच्यांना कपडे, मोबाईल हेही मोदी देतात असे विधान केले. २०१४ च्या आधी लोणीकर कपडे घालत नव्हते का? असा संतप्त सवाल नाना पटोले यांनी केला. शेतक-यांना कर्जमाफी देऊ, शेतमालाला हमी भाव देऊ, शेतीला २४ तास मोफत वीज देऊ अशी आश्वासने देऊन सत्तेत आले आणि आता शेतक-यांचा अपमान करतात. हा सत्तेचा माज आहे पण आम्ही शेतक-यांचा अपमान सहन करणार नाही. शेतक-यांची लढाई लढत राहणार, आवाज दाबण्याचा कितीही प्रयत्न केला तरी न डगमगता शेतक-यांसाठी लढत राहू. शेतक-यांचा अपमान करणा-या बबनराव लोणीकर व मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी जाहीर माफी मागवी असेही नाना पटोले म्हणाले.

'मोदींचे राष्ट्राध्यक्ष ट्रम्प यांच्याशी चांगले संबंध' ; व्यापार करारापूर्वी व्हाईट हाऊसकडून पंतप्रधान मोदींची स्तुती

अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी अलीकडेच भारतासोबतच्या व्यापार कराराबद्दल बोलताना, एक अतिशय चांगला करार होणार आहे असे म्हटले होते. त्यातच आता व्हाईट हाऊसनेही भारताबद्दल एक निवेदन जारी केले आहे. एका वृत्तानुसार, व्हाईट हाऊसने इंडो-पॅसिफिक प्रदेशात भारताच्या धोरणात्मक मित्रत्वाच्या भूमिकेचे कौतुक केले आहे. त्यासोबतच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे ट्रम्प यांच्याशी खूप चांगले संबंध आहेत असेही व्हाईट हाऊसने म्हटले आहे.



राष्ट्रपतींचे पंतप्रधान मोदींशी खूप चांगले संबंध व्हाईट हाऊसच्या प्रेस सेक्रेटरी कॅरोलिन लेविट यांनी पत्रकार परिषदेत भारत-अमेरिका संबंधांवर भाष्य केले. एका

सोमवारी संयुक्त राष्ट्रमध्ये द बुमन कॉस्ट ऑफ टेररिझम या प्रदर्शनाचे उद्घाटन केले, ज्याचा उद्देश दहशतवादाकडे जागेचे लक्ष वेधणे आहे. फ्राइ ही ऑस्ट्रेलिया, भारत, जपान आणि अमेरिका यांच्यातील राजनैतिक भागीदारी आहे. ते स्थिर आणि समृद्ध इंडो-पॅसिफिकला पाठिंबा देण्यासाठी वचनबद्ध आहे.

भारत आणि अमेरिकेत व्यापार करार होणार अध्यक्ष ट्रम्प यांनी अलीकडेच सांगितले की भारत आणि अमेरिकेत एक मोठी आणि चांगली भागीदारी होणार आहे. भारत सरकारनेही यावर आपली भूमिका स्पष्ट केली आहे. अर्थमंत्री निर्मला सीतारमण म्हणाल्या आहेत की भारत अमेरिकेसोबत निश्चितच भागीदारी करेल, परंतु त्यासाठी काही अटी असतील. भारत आणि अमेरिकेत अनेक क्षेत्रांमध्ये व्यापार करार होऊ शकतो. यामध्ये आयटी, ऑटोमोबाईल आणि इतर अनेक क्षेत्रांचा समावेश आहे. भारत-अमेरिका व्यापार करारावर लवकरच एक मोठा अपडेट मिळू शकतो.

डीके यांच्यासोबत १०० आमदार ; दाव्यामुळे हायकमांड बंगळुरुमध्ये! कर्नाटक काँग्रेसजनांची नेतृत्व बदलाची मागणी

बंगळुरु : वृत्तसंस्था कर्नाटक काँग्रेसमध्ये हालचालींना वेग आला आहे. एका काँग्रेस आमदाराने केलेल्या विधानामुळे आता राजकीय वर्तुळात चर्चा सुरु आहे. काँग्रेसचे दिग्गज नेते रणदीप सिंह सुरजेवाला बंगळुरु दौ-यावर आहेत. याआधीच या आमदाराने विधान केले. उपमुख्यमंत्री डीके शिवकुमार यांच्या जवळच्या आमदाराने मोठा दावा केला आहे.

१०० आमदारांना आता मुख्यमंत्रिपदाच्या खुर्चीत बदल हवा आहे, असे मोठे विधान या आमदाराने केले आहे. या विधानामुळे राजकीय वर्तुळात चर्चा सुरु आहेत. विद्यमान मुख्यमंत्री सिद्धरामय्या यांना हटवून डीके शिवकुमार यांच्याकडे नेतृत्व सोपवावे, अशी काही आमदारांची इच्छा असल्याचे बोलले जात आहे. जर आता बदल झाला नाही तर २०२८ च्या विधानसभा निवडणुकीत काँग्रेसची सत्ता धोक्यात येऊ शकते, असं सांगत काँग्रेसचे आमदार इक्बाल हुसेन यांनी उघडपणे डीके शिवकुमार यांना पाठिंबा दिला.



आमदार इक्बाल हुसेन म्हणाले, हे फक्त माझे मत नाही, १०० हून अधिक आमदारांना बदल हवा आहे. अनेक आमदार या क्षणाची वाट पाहत आहेत. त्यांना सुशासनाची आशा आहे आणि डीके शिवकुमार यांना संधी मिळायला हवी असा त्यांचा विश्वास आहे. कर्नाटकचे प्रभारी सरचिटणीस रणदीप सिंह सुरजेवाला कर्नाटकात पोहोचले आहेत. त्यांनी ही भेट संघटनात्मक असल्याचे म्हटले आहे. मंगळवारी सलग दुस-या दिवशी त्यांनी राज्यातील सत्ताधारी पक्षाच्या आमदारांसोबत बैठक सुरु ठेवली आहे.

पहलगाम हल्ला म्हणले 'आर्थिक युद्ध' ; जयशंकर यांनी पाकसोबतच्या अमेरिकेच्या भूमिकेवरही मांडले स्पष्ट मत

पहलगाम दहशतवादी हल्ला हा काश्मीरमधील पर्यटन उद्येस्त करण्याच्या उद्देशाने केलेला आर्थिक युद्ध होत असे म्हणत परराष्ट्रमंत्री एन जयशंकर यांनी पाकिस्तानवर निशाणा साधला. तसेच भारताने हे स्पष्ट केले आहे की ते अणु ब्लॅकमेलला द्यावरणार नाही आणि पाकिस्तानमध्ये वाढणाऱ्या दहशतवादाला योग्य उत्तर देईल. असे म्हणत पाकला खडेबोल सुनावलं आहेत. जयशंकर यांनी मॅनहॅटनमधील ९/११ स्मारकाजवळील वन वर्ल्ड ट्रेड सेंटर याठिकाणी असलेल्या प्रकाशनाच्या मुख्यालयात न्यूजवीकचे सीईओ देव प्रगड यांच्याशी झालेल्या संभाषणादरम्यान, गेल्या काही वर्षांत भारतात पाकिस्तान पुरस्कृत दहशतवादी हल्ले झाले आहेत आणि २२ एप्रिल रोजी पहलगाममध्ये झालेल्या दहशतवादी हल्ल्यातून देशात अशी भावना निर्माण झाली आहे की, आता पुरे झाले. असे म्हटले.

दहशतवाद्यांना शिक्षा होईल यावेळी जयशंकर यांनी, पहलगाम हल्ला हा आर्थिक युद्ध होता. त्याचा उद्देश अर्थव्यवस्थेचा मुख्य आधार असलेल्या काश्मीरमधील पर्यटन नष्ट करणे होता. त्याचा उद्देश धार्मिक हिंसाचार भडकवणे देखील होता कारण लोकांना मारण्यापूर्वी त्यांनी निष्पण लोकांना त्यांचा धर्म विचारला होता असे त्यांनी म्हटले. पुढे ते म्हणाले, 'म्हणूनच आम्ही निर्णय घेतला की आम्ही दहशतवाद्यांना कोणत्याही शिक्षेशिवाय काम करू देऊ शकत नाही. ते सीमेपलीकडे आहेत आणि म्हणूनच टिकून राहतील, हा प्रस्ताव मला वाटते, ही एक अशी कल्पना आहे ज्याला आव्हान देण्याची गरज आहे आणि आम्ही तेच केले आहे. जयशंकर अमेरिकेच्या अधिकृत दौऱ्यावर आहेत आणि फ्राइ परराष्ट्र मंत्र्यांच्या बैठकीला उपस्थित राहण्यासाठी मंगळवारी वॉशिंग्टन डीसीला भेट देतील. पाकिस्तानमधील दहशतवाद्यांचे मुख्यालय जयशंकर यांनी संयुक्त राष्ट्रांच्या मुख्यालयात 'द बुमन कॉस्ट ऑफ टेररिझम' या प्रदर्शनाचे उद्घाटन करून आपल्या दौऱ्याची सुरुवात केली.



भाजपला आज मिळणार नवे प्रदेशाध्यक्ष ; रवींद्र चव्हाण स्विकारणार सूत्र

माजी मंत्री रवींद्र चव्हाण यांचा भाजपच्या प्रदेशाध्यक्ष पदासाठी सोमवारी एकच अर्ज आला. त्यामुळे त्यांच्या नियुक्तीचा मार्ग मोकळा झाला आहे.

त्यांची बिनविरोध निवड झाली असून केंद्रीय नेतृत्वाकडून निवडीची औपचारिक घोषणा मंगळवारी अर्थात आज केली जाणार आहे. रवींद्र चव्हाण यांचा पदग्रहण समारंभ मंगळवारी सायंकाळी वरळी येथील राष्ट्रीय क्रीडा संकुलात होणार आहे. प्रदेशाध्यक्ष पदाच्या निवडीसाठी केंद्रीय भाजपने केंद्रीय मंत्री किरेन रिजिजू यांना पाठविले होते. रिजिजू यांच्या उपस्थितीत सोमवारी प्रदेश कार्यालयात निवडीची प्रक्रिया पूर्ण करण्यात आली. यावेळी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, प्रदेशाध्यक्ष बावनकुळे, मंत्री चंद्रकांत पाटील आदी उपस्थित होते. पक्षाच्या राज्य परिषदेचे अधिवेशन



मंगळवारी मुंबईत होत असून, त्यात चव्हाण हे मावळते अध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुळे यांच्याकडून सूत्रे स्वीकारतील. रवींद्र चव्हाण हे चौथ्यांदा डोंबिवली मतदारसंघातून विधानसभेवर निवडून गेले आहेत. ते आधी देवेंद्र फडणवीस यांच्या पहिल्या मंत्रिमंडळात राज्यमंत्री, तर एकनाथ शिंदे सरकारमध्ये कॅबिनेट मंत्री होते. नगरसेवक, स्थायी समिती अध्यक्ष, प्रदेश सरचिटणीस, चार वेळा आमदार, राज्यमंत्री व मंत्री अशा विविध जबाबदाऱ्या चव्हाण यांनी सांभाळल्या आहेत. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे स्वयंसेवक ते भाजपचे प्रदेशाध्यक्ष असा त्यांचा प्रवास राहिला आहे. कोकणात भाजपच्या विस्तारामध्ये रवींद्र चव्हाण यांचा मोलाचा वाटा आहे. देवेंद्र फडणवीस यांचे ते निकटवर्तीय मानले जातात.

शक्तिपीठ महामार्गाविरोधात चक्काजाम आंदोलन; पोलीस पोहोचले राजू शेटींच्या निवासस्थानी

राज्य मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत महत्वाकांशी अशा शक्तिपीठ महामार्गाच्या भूसंपादनाला मंजुरी देण्यात आली आहे. या निर्णयाला १२ जिल्ह्यातील बाधीत शेतकऱ्यांसह, विविध शेतकरी संघटना, राजकीय पक्षांनी कडाडून विरोध केला आहे. राज्य सरकारने घेतलेल्या या निर्णयावर शेतकरी नेते राजू शेटी यांनी देखील तीव्र विरोध दर्शविला आहे.

याच पार्श्वभूमीवर आज शक्तिपीठ महामार्गाविरोधात पुणे-बंगळुरु महामार्गावर चक्काजाम आंदोलन केले जाणार आहे. काँग्रेसचे गटनेते आमदार सतेज पाटील आणि माजी खासदार राजू शेटी यांच्या नेतृत्वाखाली हे आंदोलन होणार आहे. पुणे-बंगळुरु राष्ट्रीय महामार्गावर चक्काजाम आंदोलन नागपूर-गोवा प्रस्तावित शक्तिपीठ महामार्गाविरोधात शक्तिपीठ महामार्गाविरोधी संघर्ष समितीच्या

वतीने आज कोल्हापुरातील पुणे-बंगळुरु राष्ट्रीय महामार्गावर चक्काजाम आंदोलन होणार आहे. शिरोली येथील पंचगंगा नदीच्या पुलावर महामार्ग रोको आंदोलन करत प्रस्तावित महामार्गाच्या विरोधात आज शेतकरी, नेते एकजूट झाले आहेत.

राजू शेटी यांना कोल्हापूर पोलिसांची नोटीस मात्र त्यापूर्वी शक्तिपीठ महामार्गावर चक्काजाम आंदोलनात सहभागी १५ प्रमुख नेत्यांना पोलिसांकडून नोटीस बजावण्यात आली आहे. शक्तिपीठ महामार्गाविरोधात रास्ता रोको आंदोलन करण्याच्या तयारीत



असलेल्या राजू शेटी यांना कोल्हापूर पोलिसांनी नोटीस पाठवली आहे. जिल्ह्यात बंदी आदेश लागू असल्याने आंदोलन करता येणार नसल्याचं पोलिसांचं म्हणणं आहे. स्वामिनी शेतकरी संघटनेने आज सकाळी ११ वाजता पुणे-बंगळुरु महामार्ग, पंचगंगा पूल शिरोली या ठिकाणी आंदोलन करण्याची तयारी सुरु केली आहे. शेकडो शेतकरी या पुलावर जमले असून पोलीसही दाखल झाले आहेत. पुणे-बंगळुरु महामार्गावर जमावबंदी लागू करण्यात आली असून, अनुचित प्रकार टाळण्यासाठी वाहतूक पर्यायी मार्गाने वळवण्यात आली आहे. आंदोलनाच्या पार्श्वभूमीवर कोल्हापुरात पोलिसांनी मोठा बंदोबस्त तैनात केला आहे.

संपादकीय

हिंदी भाषेला स्थगिती

गेल्या काही दिवसांपासून सुरु असलेल्या हिंदी भाषा समावेशाच्या वादावर आता जवळपास पडदा पडला आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणानुसार राज्यात त्रिभाषा सूत्र लागू करण्याबद्दलचे दोन शासकीय आदेश रद्द करण्याची घोषणा मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केली असून, त्रिभाषेच्या संदर्भात निर्णय घेण्यासाठी अर्थतज्ज्ञ आणि माजी कुलगुरु डॉ. नरेंद्र जाधव यांच्या अध्यक्षतेखाली समिती स्थापन केली जाईल. ही स्थगिती, तसेच स्थापन केलेली नवीन समिती याचाच अर्थ नवीन शैक्षणिक वर्षात त्रिभाषा धोरण नसेल. त्यामुळे पहिलीच्या विद्यार्थ्यांवर तीन-तीन भाषा शिकण्याचे ओझे नसेल. विद्यार्थी व पालकांच्या दृष्टीने ही आनंदाचीच बातमी; पण 'स्थगिती' ऐवजी पहिलीपासून हिंदीची अनिवार्यता कायमची जावी, अशी मागणी आहे. हा निर्णय रद्द झाला आहे, असे आम्ही गृहीत धरतो. त्यामुळे आता समितीचा घोळ घालू नये; अन्यथा समितीला काम करू दिले जाणार नाही, असे मनसंप्रमुख राज ठाकरे यांनी सुनावले आहे.

मनसंसेने एप्रिलमध्येच या धोरणाविरोधात चढा सुरू लावला आणि त्यानंतर उद्धव ठाकरे यांची शिवसेना, काँग्रेस, शरद पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसनेही विरोध केला. आता सरकारच्या निर्णयामुळे ठाकरे बंधूंनी नियोजित मोर्चा मागे घेतला. त्रिभाषा सूत्रानुसार वास्तविक ही सक्ती नसून, अन्य भाषांचा पर्यायही उपलब्ध आहे. गरज पडल्यास, तिसरी भाषा म्हणून विविध भाषांच्या शिक्षणाची सोय होऊ शकेल, ही सरकारची भूमिका होती; पण उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी हिंदी पहिलीपासून नव्हे, तर पाचवीपासून शिकवावी, असे मत जाहीरपणे मांडले होते. तसेच, हिंदीचा मुद्दा रेटला तर त्याचा येत्या स्थानिक स्वराज्य निवडणुका आणि खासकरून मुंबई महानगरपालिकेच्या निवडणुकीत महायुतीला तडाखा बसेल, अशी भीती उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, शालेय शिक्षणमंत्री दादा भुसे, तसेच अन्य काही मंत्र्यांनीही व्यक्त केली होती. त्यामुळेच अखेर त्रिभाषा सूत्र लागू करण्याबाबत १६ एप्रिल आणि १७ जून रोजी काढलेले दोन्हीही शासकीय आदेश रद्द करण्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतला.

नवीन शिक्षण धोरणात पहिली व दुसरी हा बालशिक्षणाचा भाग करण्यात आला आहे. बालशिक्षण हे अनौपचारिक शिक्षणाचे अंग असून, ते पुढील शिक्षणासाठी आणि आयुष्य जगण्यासाठी लागणार्या क्षमतांच्या विकासाचे क्षेत्र आहे. या उमलत्या वयात मुलांच्या मनावर कुठल्याही प्रकारचा ताण असू नये, तर ते आनंदाने, हसतखेळत शिकण्याचे क्षेत्र आहे, असे मानले जाते. म्हणजेच त्या वयात मुलांमध्ये शिकण्याची आणि अभ्यासाची आवड निर्माण केली जाते. या वयात मुलांना सक्तीने किंवा हड्डाने एखादी भाषा शिकवणे हे योग्य नाही. त्यामुळे मुलांमध्ये शिक्षणाची नावड निर्माण होऊ शकते. मुळात पहिलीतील मुले अगदी लहान असतात. एका ठिकाणी चार-पाच तास बसणे त्यांच्या दृष्टीने कठीण असते. त्यांना एकदम बरेच विषय शिकावे लागतात आणि त्यातच तीन-तीन भाषा शिकाव्या लागणे, हे अशैक्षणिक आणि अन्यायकारक आहे.

खरे तर, इयत्ता चौथीपर्यंत सर्व विषय हे मातृभाषेतच शिकवायला पाहिजेत. कारण, पहिल्या चार वर्षात शाळेची सवय होते, शारीरिक क्षमता वाढते, आकलनाचा पाया मजबूत होतो आणि मातृभाषेत शिकल्यामुळे विषय नीट समजतो. मध्येच दुसरी भाषा आली, तरी मुला-मुलींच्या ग्रहणक्षमतेवर विपरीत परिणाम होतो. लहान मुलांना एकाच भाषेत आणि तेही मातृभाषेतच शिकवले पाहिजे, असे आचार्य विनोबा भावे, तसेच आचार्य जावडेकर यांचेही मत होते. मराठी साहित्य संमेलनाध्यक्ष तारा भवाळकर यांच्या मते, मूल पहिल्यांदा इतरांना बोलताना पाहत असते. आई गाणी म्हणते, आजी काही तरी बोलत असते, याचे निरीक्षण लहान मूल करत असते. त्याला लीपरीडिंग, म्हणजे ओष्ठवाचन म्हणतात. यानंतर उच्चार करण्याचा आणि त्याच पद्धतीने बोलण्याचा प्रयत्न ते करते; मग ते वाचू लागते. यानंतर समोर दिसणारे अक्षर आणि कानवळणी पडलेल्या उच्चारांची सांगड घालण्याचा प्रयत्न करते; मग पुढे श्वेतट्या टप्प्यात लिहायला लागते.

भाषाशास्त्रानुसार, मुलांच्या आकलनाचे ऐकणे, बोलणे, वाचणे आणि लिहिणे असे टप्पे असले पाहिजेत. भाषेचे आकलन नीट व्हावे, म्हणून चौथीपर्यंत सर्व विषय मातृभाषेतच शिकवायला हवेत. विद्यार्थी पाचवीत गेल्यांनंतर त्याला दुसरी भाषा शिकवावी व आठवीत गेल्यावर तिसर्या भाषेचे ज्ञान द्यावे, असेही श्रीमती भवाळकर व अनेक शिक्षणतज्ज्ञांचे मत आहे. मात्र, महाराष्ट्रात पहिलीपासून इंग्रजी शिकवली जाते आणि त्यास कोणाचाही विरोध नाही. कारण, इंग्रजीशिवाय उच्च शिक्षण घेणे व चांगली नोकरी मिळणे अशक्य आहे, हे लोकांना कळले आहे. त्यामुळे शिक्षणतज्ज्ञांचे मत काहीही असले, तरी इंग्रजीला लोकांचा विरोध नाही. हिंदीला मात्र आहे. आता सरकारने माघार घेतल्यामुळे विरोधकांचा मोर्चा रद्द झाला आहे. त्याऐवजी विजयी मेळावा घेतला जाणार आहे. त्रिभाषा सूत्रासंदर्भात उद्धव ठाकरे सरकारने ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ डॉ. रघुनाथ माशेलकर यांच्या अध्यक्षतेखालील तज्ज्ञांची समिती नियुक्त केली होती.

हिंदी व इंग्रजी भाषा पहिलीपासून सक्तीची करण्याची शिफारस समितीने केली होती आणि ठाकरे यांनी तो अहवाल मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत स्वीकारला होता, याची माहिती मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी कर दिली आहे. म्हणजे जो अहवाल स्वीकारला, त्यावरच सरकारबाहेर पडल्यानंतर ठाकरे प्रभूतींनी टीका करण्यास आरंभ केला आहे. त्यावरून सुरु असलेले राजकारण त्याहून चिंता वाढवणारे आहे. मात्र, मुळात त्रिभाषा सूत्र स्वीकारण्यापूर्वी ते कशासाठी आहे, याचे प्रबोधन गरजेचे होते. या शिक्षणव्यवस्थेच्या केंद्रस्थानी असलेल्या विद्यार्थ्यांला काय हवे याचा साकल्याने विचार कधी होणार? तो केला गेला असता, तर विद्यार्थी व पालकांच्या मनातही इतका गोंधळ निर्माण झाला नसता. शालेय शिक्षणासंबंधीचे निर्णय अधिक विचारपूर्वक आणि सर्व अंगांने विचार करून घेतले जाणे अपेक्षित असते, हे येथे लक्षात घेतले पाहिजे.

भारतीय संविधान निर्माते डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर !

हल्लीच्या काळात सोशल मीडियावर डॉ. बी एन राव हे संविधान निर्माते होते असा अजेडा प्रसारित होत आहे, हा बालिश प्रकार आहे, बुद्धिजीवी नागरिकांनी चिकित्सक बुद्धीने विचार केला तर अशा अपप्रचारांना उत्तर मिळेल... विशेषतः शासकीय, निमशासकीय किंवा कोणत्याही पुस्तकांचा आधार घेतला तर खरे आणि खोटे काय आहे हे समजण्यास आणखी मदत होईल संविधान सभा डिबेट्स (उजळखळणएध्द -डड्चइध्द उड्द-ड्द)मूळ इंग्रजी संस्करण जे लोकसभा सचिवालय नवी दिल्ली द्वारा प्रकाशित केलेले आहेत ज्यामध्ये संविधानाचे संपूर्ण कामकाज ड्राफ्ट केलेले आहे त्यांच्या अभ्यास केला असता डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर हेच भारतीय संविधानाची निर्माते आहेत सिद्ध होते तसेच महाराष्ट्र शासनाने प्रकाशित केलेल्या डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर लेखन आणि भाषणे खंडा १३ डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर भारतीय राजकीय त्याचे प्रमुख शिल्पकार (सी. -लशवज्ञरी री १हश झीळपलळश्चि -ीलहळीशीली १ १हश उेपीळीळीळ १ खपवळर) या शीर्षकाखाली प्रकाशित केले असल्याने आणखी अधिक काही सांगण्याची गरज भासत नाही . त्यानंतर घटना समितीच्या महत्त्वाच्या २२ समित्यांमधील सभासदांनी देखील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या बद्दल जी कृतज्ञता व्यक्त केली आहे ती ही वाचणीय आहे. एवढे असून तरी देखील काही अपरिपक्व लोक बोलतात की, संविधान समितीतील अध्यक्षीय भाषण करता जेव्हा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मसुदा समितीच्या सभासदांसोबत बी एन



राव यांचेही आभार मानतात. आता यावर काय बोलणार.? तर त्यांना मी यावर एकच उदाहरण देऊ इच्छितो की उदाहरणार्थ मी एक पुस्तकाचे लिखाण करतो आहे आणि माझ्या समरूप जो कोणी व्यक्ती असेल किंवा माझा मित्र असेल मी लिहीत असलेल्या पुस्तकाबद्दल त्याच्याशी चर्चा करेल असे करता येईल का? किंबहुना असे केल्यास? असे न करता तसे केले तर अधिक योग्य नसेल का? किंवा त्या जागी अमुक अमुक केले तर? याचा अर्थ असा होत नाही ना की माझ्या समरूप मित्राने किंवा ज्याच्याशी मी काही विषयावर चर्चा करतो आहे तोच पुस्तकाचा शिल्पकार असेल. डॉ. बी एन राव बद्दलही हा तोच प्रकार आहे,

डॉक्टर बी एन राव हे घटना समितीचे कायदेशीर सल्लागार होते डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर प्रमाणे देश विदेशातील त्यांना चांगली माहिती होती त्यामुळेच त्यांची सल्लागार या पदी नेमणूक केली आणि जर डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकरांनी त्यांच्यासोबत काही चर्चा केली असेल तर तेच भारतीय संविधानाचे शिल्पकार करे म्हणू शकतात. त्यामुळे सुरुवातीला मी म्हटले होते की हा एक बालिश प्रकार आहे... आणि असे मंदबुद्धी लोक काहीही बोलतील पण ते इतिहास लपवू शकत नाहीत, खालील फोटो हा २९ ऑगस्ट १९४७ रोजी संविधान सभेने संविधानाच्या प्राथमिक पहिल्या मसुद्याची छाननी करण्यासाठी आणि अंतिम स्वरूप देण्यासाठी डॉ. आंबेडकर यांच्यासह एक मसुदा समिती नियुक्त केली. ३० ऑगस्ट १९४७ रोजी झालेल्या पहिल्या बैठकीत मसुदा समितीने एकमताने डॉ. आंबेडकरांना अध्यक्ष म्हणून निवडले.या छायाचित्रात मसुदा समितीचे काही सदस्य आणि संविधान सभेचे अधिकारी दिसत आहेत: बसलेले, डावीकडून: माधव राव (सदस्य). सय्यद सदुल्ला (सदस्य): डॉ.

आंबेडकर (अध्यक्ष), अलादी कृष्णस्वामी अय्यर: (सदस्य) सर बी.एन. राव (संविधान सल्लागार)उभे, डावीकडून: एस.एन. मुखर्जी, जुगल किशोर खन्ना: केवल कृष्णन (अधिकारी) होते, मित्रांनो जेव्हा ते अपप्रचार करतील तेव्हा तेव्हा आमच्यासारखे हजारो इतिहासातील पुराव्यानिशी त्यांच्यासमोर उभे असू.

जय भिम जय संविधान

- डॉ. अमरकुमार आनंद तायडे

(भारतीय संविधान प्रचार-प्रचारक)

तिसर्या महायुद्धाची शक्यता ?

जग सध्या तिसर्या महायुद्धाच्या उंबरठ्यावर आहे, असे म्हणणे अतिशयोक्तीपूर्ण वाटू शकते, परंतु सध्याच्या परिस्थितीचा विचार केला तर ही शक्यता पूर्णपणे नाकारता येत नाही.

सध्या जगात तीन ते चार ठिकाणी युद्ध सुरु आहे किंवा युद्धसदृश परिस्थिती आहे. एक प्रकारे दुसऱ्या महायुद्धानंतर ८० वर्षांनी जग पुन्हा तिसर्या महायुद्धाच्या खाईत लोटले जात आहे की काय, असं वाटतं. त्याचबरोबर तिसर्या महायुद्धात जर अण्वस्त्रांचा वापर केल्या गेला, तर त्याला उत्तरही अण्वस्त्रांनीच मिळेल. अर्थात, मानवजातीला हे युद्ध हानिकारक ठरेल. मोठ्या प्रमाणात दोन्ही बाजूंची हानी होईल ती इतकी मोठी असेल की मानवजातीला पुन्हा पाषाण युगापासून सुरुवात करावी लागेल.

आजच्या काळात आंतरराष्ट्रीय संबंधांमध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल घडत आहेत. अमेरिका, चीन, रशिया आणि युरोपियन युनियन यांसारख्या महासत्तांमधील स्पर्धा तीव्र झाली आहे. इराण-इझ्रायल संघर्ष, रशिया-युक्रेन युद्ध, उत्तर आणि दक्षिण कोरियातील संघर्ष, गेल्या महिन्यात धाबडलेला भारत-पाक संघर्ष, दक्षिण चीन समुद्रातील तणाव, तैवानच्या मुद्द्यावरील वाद आणि मध्य पूर्वेतील संघर्ष यांसारख्या घटना जागतिक स्थैर्याला आव्हान देत आहेत. त्याचबरोबर क्षेपणास्त्रांची मारा करण्याच्या क्षमतेची स्पर्धा वाढत आहे. शस्त्रास्त्र बनवणार्या जवळपास सर्वच कंपन्या, कारखाने युरोप आणि अमेरिकेत आहेत. २०२३ मध्ये एकूण जागतिक लष्करी खर्च २.४४३ ट्रिलियन डॉलर्सवर पोहोचला होता. एवढी मोठी रक्कम विकासाकामासाठी वापरली, तर त्याचा फायदा मानवजातीला होईल. पण सध्या ही रक्कम माणसाच्या विनाशासाठी वापरली जात आहे.

उदाहरणार्थ, रशिया-युक्रेन युद्धाने नाटो आणि रशिया यांच्यातील तणाव वाढवला आहे. रशियाने अण्वस्त्रांचा वापर करण्याची धमकी दिली आहे, तर नाटोने युक्रेनला मोठ्या प्रमाणात शस्त्रास्त्र पुरवठा केला आहे. यामुळे युद्धाचा विस्तार होण्याची भीती निर्माण झाली आहे. दुसरीकडे, चीन आणि अमेरिका यांच्यात तैवानच्या मुद्द्यावरून तणाव वाढत आहे.

चीन तैवानला आपला भाग मानतो, तर अमेरिका तैवानला सैन्य आणि आर्थिक पाठबळ देत आहे. या परिस्थितीत एक छोटीशी

चिंगारीही मोठ्या संघर्षाला कारणीभूत ठरू शकते. पहलगाममध्ये घडलेल्या अतिरेकी कारवाईच्या पार्श्वभूमीवर भारत-पाक संघर्ष



उभा राहिला! ऑपरेशन सिंदूर! तिकडे उत्तर कोरियाने दक्षिण कोरियावर दहा क्षेपणास्त्र डागली.

रशिया-युक्रेन, इराण-इझ्रायल संघर्षांचे मूळ कारण खनिज तेल, गॅसच्या साठ्यांवर ताबा मिळविणे हाच आहे. युक्रेन युद्धामुळे तेल आणि नैसर्गिक वायूच्या पुरवठ्यावर परिणाम झाला आहे, ज्यामुळे युरोप आणि इतर भागांमध्ये ऊर्जा संकट निर्माण झाले आहे. या आर्थिक संकटामुळे देशांमधील स्पर्धा तीव्र झाली आहे. संसाधनांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी अनेक देश आक्रमक धोरणे अवलंबत आहेत.

उदाहरणार्थ, आफ्रिकेतील खनिज संसाधनांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी चीन आणि पाश्चिमात्य देशांमध्ये स्पर्धा सुरु आहे. ही स्पर्धा केवळ आर्थिक नसून, भू-राजकीय प्रभाव वाढवण्यासाठीही आहे. अशा परिस्थितीत देशांमधील तणाव वाढण्याची शक्यता आहे, ज्यामुळे मोठ्या संघर्षाची पायाभरणी होऊ शकते.

तंत्रज्ञानाच्या प्रगतीने जागतिक युद्धाची व्याख्याच बदलली आहे.

सायबर युद्ध, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (-एआय) आणि ड्रोन तंत्रज्ञान यामुळे युद्धाचे स्वरूप अधिक जटिल आणि धोकादायक बनले आहे. सायबर हल्ल्यांमुळे देशांच्या महत्त्वाच्या पायाभूत सुविधा, जसे की वीजपुरवठा, बँकिंग व्यवस्था आणि संरक्षण यंत्रणा, धोक्यात येऊ

शकतात. उदाहरणार्थ, २०२३ मध्ये अनेक देशांवर सायबर हल्ले झाले, ज्यामुळे त्यांच्या आर्थिक आणि संरक्षण यंत्रणांना मोठा धक्का बसला.

याशिवाय, कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर लष्करी क्षेत्रात वाढत आहे. स्वायत्त शस्त्रास्त्रे आणि ड्रोन युद्धात क्रांती घडवत आहेत. परंतु, यामुळे युद्धाची तीव्रता आणि नुकसानाची शक्यता वाढली आहे. जर एखाद्या देशाने -एआय-आधारित शस्त्रांचा गैरवापर केला, तर त्याचे परिणाम अकल्पनीय असू शकतात. यामुळे तिसर्या महायुद्धाची शक्यता अधिकच गंभीर बनते.

हवामान बदल हा सध्या जागतिक पातळीवरील सर्वात मोठा धोका आहे. वाढते तापमान, दुष्काळ, पूर आणि नैसर्गिक आपत्ती यामुळे अनेक देशांमध्ये अस्थिरता वाढत आहे. विशेषतः कमी विकसित देशांमध्ये याचे परिणाम अधिक गंभीर आहेत. पाणी आणि अन्नाच्या कमतरतेमुळे स्थलांतर वाढले आहे, ज्यामुळे देशांमधील तणाव वाढत आहे. उदाहरणार्थ, मध्य पूर्व आणि आफ्रिकेतील काही भागांमध्ये पाण्यासाठी संघर्ष सुरु आहेत.

या पर्यावरणीय संकटामुळे सामाजिक अस्थिरता वाढत आहे. अनेक देशांमध्ये बेरोजगारी, गरिबी आणि सामाजिक असमानता यामुळे सरकारविरोधी आंदोलने होत आहेत. जर ही परिस्थिती नियंत्रणात आणली गेली नाही, तर स्थानिक संघर्ष मोठ्या युद्धात रूपांतरित होऊ शकतात. तिसरे महायुद्ध पारंपरिक युद्धाच्या स्वरूपात असेल की सायबर आणि आर्थिक युद्धाच्या स्वरूपात, हे सांगणे कठीण आहे; परंतु सध्याच्या परिस्थितीत युद्धाची शक्यता पूर्णपणे नाकारता येत नाही. युद्ध टाळण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय समुदायाने एकत्र येऊन काही ठोस पावले उचलणे गरजेचे आहे.

भू-राजकीय तणाव, आर्थिक अस्थिरता, तंत्रज्ञानाचा गैरवापर आणि पर्यावरणीय संकटे यामुळे जागतिक शांतता धोक्यात आहे. परंतु, जर सर्वच देशांनी एकत्र येऊन सहकार्याने काम केले, तर युद्ध टाळता येऊ शकते. यासाठी जागतिक नेत्यांनी दूरदृष्टी आणि संयम दाखवणे गरजेचे आहे. शांतता आणि स्थैर्य राखण्यासाठी सर्वांनी एकत्र येऊन प्रयत्न करणे हाच एकमेव मार्ग आहे.

आज पंडित नेहरू, कर्नल नासेर, मार्शल टिटो, डॉ. सुकार्णो यांच्या दर्जाचे नेते नाहीत. अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्पसुद्धा 'अमेरिका प्रथम' यासारखी संकुचित आणि कॅनडाने अमेरिकेत सामील व्हावे अशी विस्तारवादी भूमिका घेणारे आहेत. तर रशियाचे व्लादिमीर पुतीन यांनी युक्रेनवर हल्ला करत खुलेआम विस्तारवादी भूमिका घेतली आहे. उत्तर कोरियाचे किम हेही अशाच विस्तारवादी भूमिकेचे आहेत. अशाच वेळी पंडित नेहरूंच्या शांतताप्रिय नेतृत्वाची नितांत गरज भासते.

कोंडीच्या विळख्यात

केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी दोन दिवसांपूर्वी पुण्याच्या वाहतूककोंडीत सापडले. गतिमान मंत्री अशी गडकरींची ख्याती आहे. त्यांनाही पुण्यातील रस्त्यांनी आणि तेथील कोंडीने हिसका दाखवला. काही काळापूर्वी असाच फटका तत्कालीन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनाही बसला. त्यावेळी धावपळ करत काही कामे सुरु केली गेली आणि प्रश्न अंशतः सुटला. व्हीआयपी मंडळींना मुळात कुठे जायचे असले तर त्यांचा मार्ग अगोदरच मोकळा केला जातो आहे.

तरीही अलीकडच्या काळात या दोन नेत्यांना झालेला त्रास चर्चेचा विषय ठरला. पुणेकर रोजच या समस्येचा सामना करत हा त्रास आपल्या पाचवीलाच पूजला असल्याचे गृहीत धरून आता जगू लागले आहेत. यातून सुटका होणारच नाही, असे आता त्यांनी स्वीकारून टाकले आहे का? तसे जर नसेल तर पुण्यातील भयंकर वाहतूकीचा प्रश्न कसा सुटणार आहे आणि तो सोडवणारा कधी जन्माला येणार आहे याची आता वाटच पाहावी लागणार असल्याचे दिसते.

बुधवारीच केंद्रीय मंत्रिमंडळाने पुणे मेट्रोच्या दुसऱ्या टप्प्यातील विस्ताराला मान्यता दिली. त्यानुसार वनाज ते रामवाडी आणि रामवाडी ते पाघोली असा विस्तार होणार आहे. या दोन्ही मार्गांमुळे पुणे शहराचे मोठ्या प्रमाणात विस्तारलेले पूर्व आणि पश्चिम भाग मेट्रोने उर्वरित शहराशी जोडले जाणार आहेत. याचा या भागातील हजारो नागरिकांना दिलासा मिळेल. शहराची

वाहतूककोंडी सोडवण्यात याची मदत होईल. सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था सुधारण्यासाठी हे उपयुक्त ठरेल, असा काहींचा दावा आहे व तो अंशतः योग्यही आहे. विस्तारण्याच्या कामाला सर्वोच्च प्राधान्य दिले जाईल, असे सरकारमधील प्रतिनिधींचे म्हणणे आहे. वाहतूक व्यवस्था बळकट करणे हेच आमचे उद्दिष्ट असल्याचे सगळ्यांच नेत्यांनी आतापर्यंत सांगितले आहे. पुण्यातील वाढत्या नागरी वसाहतींसाठी मेट्रो लाइफलाईन ठरणार असल्याचेही दावे केले जाते आहेत.

केंद्र सरकारच्या मंजूरीच्या निर्णयाचे स्वागत केले गेले, राज्य सरकारच्या नेतृत्वाचीही प्रशंसा केली जाते आहे. त्याला आक्षेप नाही, तद्गत मेट्रोमुळे काही शेकडा नागरिकांची वाहतूकीच्या जाचातून सुटका शक्य आहे हेही नाकारून चालणार नाही. मात्र, वागोदरची मेट्रो सुरु असताना आणि पीएमटीही सुरु असताना असंख्य वाहने रस्त्यावर धावत आहेत व त्यात रोज भरच पडते आहे व हेच कोंडीच्या मुळाशी असलेले कारण आहे व कुठेतरी या समस्येला भिडावे लागणार आहे. बुधवारीच आणखी एक बातमी वाचनात आली. त्यानुसार शहर वाहतूक विभागात मोठ्या प्रमाणात खांदेपालट करण्यात आले. म्हणजे काय केले तर ३१ वाहतूक पोलीस निरीक्षक आणि सहायक निरीक्षकांच्या बदल्या करण्यात आल्या. या मंडळींची नेमणूक त्यांच्या राहत्या ठिकाणच्या जवळच्याच विभागात करण्यात आली. यामागचा उद्देश चांगला आहे. अपघात अथवा तातडीच्या घटनांमध्ये लवकर प्रतिसाद दिला

जावा किंवा देता येईल म्हणून असे करण्यात आल्याचे म्हटले गेले. हेतू आणि संकल्पना चांगलीच आहे.

तथापि, हा केवळ एक मार्ग झाला अन् तो पूर्णच समस्येचे निराकरण करू शकणार नाही हेही उघड आहे. त्याकरता इतर सर्वच पर्यायांचा विचार करून संपूर्ण यंत्रणा एकदिलाने, एका दिशेने आणि संबंधित तज्ज्ञांचा सल्ला घेत मार्गी लावावी लागणार आहे. प्रत्यक्षात तसे काहीच चित्र दिसत नाही. किंबहुना पुण्याचे नेतृत्व करणारी मंडळीही वाहतूकीच्या समस्येने केवळ ग्रासलेलीच नाहीत तर पोळलेली दिसतात आणि त्यांच्याकडून हतबलतेचाच सूर उमटताना दिसतो. रस्त्यांची अपुरी क्षमता ही शहराच्या मध्यवर्ती भागातील कोंडीला कारणीभूत असल्याचे सांगितले जात होते. आज केवळ हाच भाग नाही, तर उपनगरांतही तीच स्थिती आहे. किंबहुना मध्यवर्ती भागापेक्षा उपनगरांमधील परिस्थिती अधिक भीषण असल्याचे रोजच निदर्शनास येते. उड्डाणपुलाचा पर्यायही त्यापुढे हतबल झाला. एका चौकातील गर्दी पुढे नेण्याचेच काम पुढाने केल्याचे सिंहाड रस्त्यावरील पुलाबाबत सध्या बोलले जात आहे. सकाळ आणि संध्याकाळचे काही तास या रस्त्यावरून जाणे आणि त्या जाचातून प्रचंड प्रयत्नांनंतर आपली सुटका करून घेणे हे सिंहाड सर करण्यापेक्षा कमी नाही, असेही म्हटले जाऊ शकते. रस्ते अपुरे आणि वाहनांची संख्या अधिक असे हे त्रांगडे आहे. ठराविक वेळात भरमसाठ वाहने रस्त्यावर येतात आणि त्यामुळे सगळ्यांचीच गती मंदावते आणि रस्ताच ठप्प होतो.

बिग बॉसच्या घरात १३ आठवडे राहिल्यानंतर शेफालीला झाला एन्झायटीचा त्रास, यायची फीट; वाचा, अशा वेळी कोणती काळजी घ्यावी?

‘कॉर्टा लगा गर्ल’ शेफाली जरीवालाचे वयाच्या ४२ व्या वर्षी निधन झाले. तिच्या अकाली निधनाने सर्वांनाच धक्का बसला आहे. शुक्रवारी रात्री पती पराग त्यागी आणि इतर तिघांनी शेफालीला बेलेव्ही मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटलमध्ये नेले होते; पण डॉक्टरांनी तिला मृत घोषित केले. तिच्या निधनाने मनोरंजनविश्वात शोककळा पसरली आहे. बिग बॉसच्या १३ व्या सीझनमध्ये १३ आठवडे ती बिग बॉसच्या घरात राहिली होती, त्यानंतर जेव्हा ती तिच्या घरी परतली तेव्हा तिला एन्झायटीचा सामना करावा लागला.

२०२४ मध्ये पारस छाब्रा याच्या यूट्यूब चॅनेलवर बोलताना शेफालीने सांगितले, मी एक मूदू आवाजात बोलणारी व्यक्ती आहे; पण माहीत नाही की, बिग बॉसच्या घरात जाऊन कशी काय इतक्या मोठ्याने बोलू लागले. बिग बॉसनंतर मी घरातसुद्धा तितक्याच मोठ्याने बोलायची तेव्हा पराग मला आठवण करून द्यायचा की, तू आता बिग बॉसच्या घरात नाहीस, रिलॅक्स! बिग बॉसनंतर आमच्याकडे लॉकडाऊन होता. ते एक वर्ष माझ्यासाठी खूप कठीण होतं. मला एन्झायटीचा त्रास होत होता.

शेफालीने पुढे सांगितले की, कोरोना लॉकडाऊन म्हणजे तिच्यासाठी दीर्घकाळ घरी राहणे होते. मला पहिल्या आठवड्यात कोरोना म्हणजे काय हे कळले नाही. पहिल्या आठवड्यात मी झोपले. कारण- मला खूप झोप लागायची. सहा महिने मलाही काहीही समजत नव्हतं. माझ्या कुटुंबांन अतिशय संवेदनशीलतेने मला सांभाळलं. नंतर मला जाणवलं की, हा एक मानसिकतेचा खेळ आहे. मी तिथे १३ आठवडे होती; पण तिथून बाहेर

पडणं खूप कठीण आहे. तुम्हाला जाणीवपूर्वक बिग बॉस मोडमधून बाहेर पडावं लागतं. ज्यांना वाटतं की, हा एक सोपा खेळ आहे. मनोरंजक आहे, आयुष्यभराचा अनुभव आहे; पण जेव्हा खेळ संपतो तेव्हा बंद करायला शिकावे लागते. मला पूर्णपणे एक वर्ष लागले. १०० टक्के मला एन्झायटी होती आणि नैराश्य आले होते.

पारस छाबराशी बोलताना शेफाली म्हणाली आम्ही घरात खूप संवेदनशील असल्यानं, आमच्या संवेदना खूप वाढल्या होत्या. आम्हाला त्रास खूप झाला, राग खूप आला आणि अगदी प्रेमही खूप वाढलं. असंच ते पुढेही चालू राहिलं. लॉकडाऊनमुळे आम्ही बाहेरील जगाशी संवाद साधू शकलो नाही. माझ्या भावना मला नियंत्रित करण्यासाठी एक वर्ष लागलं. त्यात मी काही लोकांना गमावलं. त्याचाही परिणाम माझ्यावर झाला. मला



सविस्तर माहिती जाणून घेतली. डेल्टा यांनी असे अनुभव भावनिकदृष्ट्या करणे थकवणारे असू शकतात याबद्दल सांगितले. एखादी व्यक्ती जितकी अधिक संवेदनशील, तर्क किंवा विचारांशिवाय, सहजपणे एखादी गोष्ट

एन्झायटीची समस्या होती. त्यावेळी मला वैद्यकीय उपचार घ्यावे लागले. एन्झायटी ही चांगली गोष्ट नाही. त्याशिवाय मला एपिलेप्सी चा त्रास होता. एपिलेप्सी म्हणजे अपस्मार किंवा फीट येणे. हा एक न्यूरोलॉजिकल आजार आहे, ज्यामध्ये वारंवार झटके येतात. शेफालीने हेसुद्धा सांगितले की, एपिलेप्सीचे निदान झाल्यानंतर तिने योगा सुरु केला, ज्यामुळे एन्झायटी कमी होण्यास मदत झाली.

दी इंडियन एक्सप्रेसने याविषयी मानसोपचार तज्ज्ञ, एनर्जी हीलर, लाइफ कोच डेल्टा राजेश यांच्या हवाल्याने

समजून घेण्याची क्षमता असणारी, उदार स्वभावाची असेल तितकीच ती भावनिक त्रासाला बळी पडते, असे डेल्टा सांगतात.

डेल्टा यांच्या मते, जरीवालाच्या बाबतीत भावनिक ओव्हरलोड एपिलेप्सीमुळे तिचा त्रास वाढला होता. ही एक अशी स्थिती आहे, ज्यासाठी शरीराच्या अंतर्गत आणि बाह्य बदल यांची एकत्र जुळवून घेण्याची क्षमता आवश्यक असते. तुम्ही एन्झायटीतून बाहेर पडण्याचा मार्ग शोधू शकत नसल्यानं, तुम्हाला सुरक्षिततेचा मार्ग हळुवारपणे, सातत्याने आणि दया व सहानुभूतीनं तो शोधावा लागतो.

तुम्ही काय करू शकता? घराबाहेर पडा - लहान सुरुवात करा. अनवाणी चालत जा. दीर्घ श्वास घ्या. तुमचा हात तुमच्या हृदयावर ठेवा आणि स्वतःला आठवण करून द्या की, तुम्ही सुरक्षित आहात.

खूप जास्त उत्तेजित होण्यापासून दूर राहा - शांतता हे एक औषध आहे. निसर्ग म्हणजे नियमन. लॅपटॉप, मोबाईल, आवाज आणि दीर्घकाळ खोलवर संवाद करणे टाळा.

मनात भावना जमा करू नका - रडा, डायरी करा, डान्स करा, बाहेर पडा. शब्द प्रत्येक गोष्ट व्यक्त करू शकत नाही. त्यासाठी शरीराला परवानगी द्या, असे डेल्टा सांगतात.

वेगवेगळे प्रश्न विचारा - माझ्यात काय चूक आहे? असे विचारण्याऐवजी मी खूप दिवसांपासून एकटा काय धरून बसलो आहे? असे प्रश्न विचारा आधार घ्या - तुम्ही मानसिकदृष्ट्या खचण्याची वाट पाहू नका. थेरपी, उपचार, एखादी सुरक्षित जागासुद्धा सर्व काही बदलू शकते.

मधुमेहींसाठी जांभळाची पावडर खरंच फायदेशीर आहे का? काय सांगतात तज्ज्ञ

जर तुम्ही रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यासह पचनक्रियेसंबंधी फायदे शोधत असाल, तर जांभूळ हे तुमच्यासाठी अधिक फायदेशीर फळ आहे. भुवनेश्वर येथील केअर हॉस्पिटल्सचे वरिष्ठ आहारतज्ज्ञ गुरु प्रसाद दास यांनी जांभळाच्या पौष्टिकतेचे एक संक्षिप्त वर्णन आमच्यासह शेअर केले आहे.

१. कमी कॅलरीज : हे कमी कॅलरीज असलेले फळ आहे, एक कप कच्च्या जांभळात फक्त ६० कॅलरीज असतात, त्यामुळे वजन नियंत्रित करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांसाठी हे एक चांगला पर्याय आहे.

२. अँटिऑक्सिडंट्सने समृद्ध : जांभूळ हे अँटिऑक्सिडंट्सचा एक चांगला स्रोत आहे, जे शरीराला फ्री रॅडिकल्स नावाच्या हानिकारक रेणूमुळे होणाऱ्या नुकसानापासून संरक्षण करण्यास मदत करते. यामुळे कर्करोग, हृदयरोग आणि मधुमेह यांसारख्या दीर्घकालीन आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो. जॅकी श्रॉफ यांना भाड्याने घ्यायची आहे चाळीतील ‘ती’ खोली, पण मालक देतोय नकार; नेमकी कुठे आहे चाळ? वाचा

शेफाली जरीवाला तरुण दिसण्यासाठी घेत होती ट्रीटमेंट, त्या औषधांमुळे आला हार्ट अटॅक? वाचा डॉक्टरांची प्रतिक्रिया अशी वेळ कुणावरही येऊ नये, शेफालीच्या अस्थी छातीशी धरून हमसून हमसून रडला पराग त्यागी; हृदयद्रावक तळवशे तळीरश्र ३. मधुमेहाचे व्यवस्थापन करा : जांभळात अशी संयुगे असतात, जी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करतात, इन्सुलिन साव वाढवतात आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारतात. मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी हे उपयुक्त ठरू शकते.

४. पचन सुधारते : जांभळातील फायबर घटक पचन सुधारण्यास आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यास मदत करू शकतात.

५. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते : जांभळात व्हिटॅमिन-सी असते, जे निरोगी रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी आवश्यक असते. जांभूळ खाल्ल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास आणि संसर्गाचा धोका कमी होण्यास मदत होते.

६. हृदयाचे आरोग्य सुधारते : जांभळातील अँटिऑक्सिडंट्स जळजळ कमी करण्यास आणि हृदयरोगाचा धोका कमी करून हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करू शकतात.

मधुमेह व्यवस्थापनासाठी जांभळाच्या बियांच्या पावडरचे चमत्कार बंगळुरू येथील एस्टर सीएमआय हॉस्पिटलच्या कन्सल्टंट फिजिशियन



आणि डायबेटोलॉजिस्ट डॉ. पूजा पिळई यांनी सांगितले की, जांभळाच्या बियांची पावडर हा एक पारंपरिक उपाय आहे, जो मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी फायदेशीर आहे.

यामध्ये जॅम्बोलिन आणि जॅम्बोसिन संयुगे भरपूर प्रमाणात असतात, जे स्टार्चचे साखरेमध्ये रूपांतर कमी करण्यास मदत करतात. ते रक्तातील साखरेची पातळी नैसर्गिकरित्या नियंत्रित करण्यासदेखील मदत करते, असे त्या म्हणाल्या.

मधुमेहाव्यतिरिक्त डॉ. पिळई यांनी नमूद केले की, जांभूळ पचनासदेखील मदत करते, यकृताचे कार्य सुधारते आणि त्यात अँटिऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोधी गुणधर्म आहेत. मधुमेहाच्या रुग्णांनी रिकाम्या पोटी कोमट पाण्यासह दररोज एक चमचा जांभळाच्या बियांची पावडर घेतल्याने फायदा होऊ शकतो, ते स्मृदी, ताक किंवा सॅलेड किंवा ओट्सवर टाकून पौष्टिकता वाढवता येते, असे तज्ज्ञ म्हणाले.

तसेच तज्ज्ञांनी सांगितले की, जांभळाच्या अतिसेवनामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण खूप कमी होऊ शकते, विशेषतः जर मधुमेहाच्या औषधांसोबत घेतले तर. डॉ. पिळई यांनी गर्भवती, स्तनपान देणाऱ्या महिला आणि इन्सुलिन घेणाऱ्या महिलांना ते वापरण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याचा इशारा दिला आहे.

बद्धकोष्ठतेमुळे पोटात वाढलेली जळजळ कमी करण्यासाठी ‘या’ पदार्थाचे करा सेवन, घरगुती उपाय ठरतील प्रभावी

काहींना रोजच्या आहारात सतत तेलकट किंवा तिखट पदार्थ खाण्याची सवय असते. पण अपुरी झोप आणि शरीरात वाढलेल्या मानसिक तणावामुळे

दुधाला पचायला अतिशय हलके असते, त्यामुळे दुधात कधीही साखर टाकू नये. अँसिडिटी झाल्यानंतर साखर न टाकता दुधाचे सेवन करावे.

आरोग्याला हानी पोहचण्याची शक्यता असते. तिखट आणि मसालेदार पदार्थांचे अतिसेवन केल्यामुळे शरीरात अँसिडिटी वाढण्यासोबतच बद्धकोष्ठता, गॅस, जळजळ आणि कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढण्याची शक्यता असते. पोटात वाढलेल्या अँसिडिटीमुळे छातीत दुखणे, डोके जड होणे, श्वास घेण्यात अडथळा, सतत डेकर येणे इत्यादी अनेक समस्या उद्भवू लागतात. शरीरात ही लक्षणे दिसू लागल्यानंतर कोणतेही काम करण्याची इच्छा होत नाही. बऱ्याचदा शरीरात वाढलेल्या अँसिडिटीकडे अनेक लोक दुर्लक्ष करतात. पण सतत दुर्लक्ष केल्यामुळे हेच किरकोळ आजार मोठे स्वरूप घेतात. त्यामुळे शरीरात दिसणाऱ्या लक्षणांकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नये.

पोटात वाढलेल्या उष्णतेमुळे सतत जळजळ होणे, घशाजवळ पित्त जमा होणे, आंबट डेकर येणे इत्यादी अनेक समस्या जाणवू लागतात. या समस्यांपासून आराम मिळवण्यासाठी मेडिकलमधील गोळ्या औषधांचे सेवन करण्याऐवजी घरगुती पदार्थांचे सेवन करून आराम मिळवावा. आज आम्ही तुम्हाला पोटात वाढलेली जळजळ कमी करण्यासाठी आहारात कोणत्या पदार्थांचे सेवन करावे, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. या पदार्थांच्या सेवनामुळे शरीरात उसळलेलं पित्त कमी होते आणि लगेच आराम मिळतो.

थंड दूध: अँसिडिटीवरील रामबाण उपाय म्हणजे थंड दूध. थंड दुधाचे नियमित सेवन केल्यास शरीरात वाढलेली उष्णता आणि अँसिडिटी कमी होण्यास मदत होईल. दुधामध्ये असलेले कॅल्शियम अँसिड न्यूट्रल पित्त कमी करण्यासाठी मदत करते. सकाळच्या नाश्यात किंवा जेवणाआधी थंड दुधाचे सेवन केल्यास शरीरात अनेक सकारात्मक बदल दिसून येतील.



बडीशेप आणि खडीसाखर: शरीरात पित्त किंवा अँसिडिटी वाढू नये म्हणून खडीसाखर आणि बडीशेप खावी. जेवणांतर नियमित बडीशेप खाल्यास जेवलेले अन्नपदार्थ सहज पचन होतात. बडीशेप अँसिडिटीवर चमत्कारी उपाय आहे. अँसिडिटी वाढल्यानंतर कोणत्याही गोळ्यांचे सेवन करण्याऐवजी बडीशेप आणि खडीसाखर खावी. बडीशेप खाल्यामुळे पोटात पित्त तयार होत नाही.

कोमट पाण्यातून लिंबू: वारंवार अँसिडिटी, पित्त, गॅस किंवा अपचनाच्या समस्येनी त्रस्त असलेल्या लोकांनी सकाळी उठल्यानंतर कोमट पाण्यात लिंबाचा रस टाकून प्यावे. यामुळे शरीरात साचलेले विषारी घटक बाहेर पडून जातील आणि पोट स्वच्छ होईल. याशिवाय पोटात वाढलेली उष्णता कमी होण्यास मदत होईल. अँसिडिटी, जळजळ, गॅस आणि अपचनच्या समस्येपासून कायमचा आराम मिळवण्यासाठी लिंबू पाणी प्यावे.

भाकरी किंवा भातासोबत खाण्यासाठी गावरान पद्धतीमध्ये बनवा शेवग्याच्या शेंगांचं पिटलं! नोट करा मराठमोळी रेसिपी

शेवग्याच्या शेंगा खाणे आरोग्यासाठी अतिशय पौष्टिक आहे. हाडामध्ये वाढलेल्या वेदना, कंबर दुखी किंवा आरोग्यासंबंधित सर्वच समस्यांवर शेवग्याच्या शेंगा गुणकारी ठरतात.

तसेच शरीराची बिघडलेली पचनक्रिया सुधारण्यासाठी शेवग्याच्या पावडरचे कोमट पाण्यातून सेवन केले जाते. यामुळे शरीराची बिघडलेली पचनक्रिया सुधारते आणि पोटात साचून राहिलेले विषारी घटक बाहेर पडून जातात. शेवग्याच्या शेंगांचा वापर करून भाजी, आमटी किंवा रस्सा बनवला जातो. मात्र आज आम्ही तुम्हाला भाकरीसोबत खाण्यासाठी शेवग्याच्या शेंगांचे पिटलं बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. महाराष्ट्रासह संपूर्ण देशभरात पिटलं हा पदार्थ अतिशय फेमस आहे. तांदळाची किंवा इतर कोणत्याही भाकरीसोबत तुम्ही शेवग्याचं पिटलं खाऊ शकता. चला तर जाणून घेऊया शेवग्या पद्धतीमध्ये शेवग्याच्या शेंगांचे पिटलं बनवण्याची कृती.

साहित्य: शेवग्याच्या शेंगा बेसन मीठ हिरवी मिरची हळद मोहरी लाल

तुकडे करून घ्या. टोपात पाणी गरम करून त्यात शेवग्याच्या शेंगा आणि चवीनुसार मीठ घालून शेंगा ५ मिनिटं व्यवस्थित उकळवून घ्या. कढईमध्ये २ चमचा बेसन टाकून खमंग भाजून घ्या. बेसन भाजताना ते जास्त वेळ भाजू नये. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात मोहरी, जिंरं आणि बारीक चिरून घेतलेला लसूण घालून भाजून घ्या.

नंतर त्यात हिंग, हळद आणि लाल तिखट घालून मिक्स करा. त्यानंतर त्यात शिजवून घेतलेल्या शेवग्याच्या शेंगा टाकून मिक्स करा.

शेंगांना एक वाफ आल्यानंतर त्यात केलेले बेसनची पेस्ट घालून वरून आवश्यकतेनुसार पाणी घालून पिटलं शिजवा. फोडणीच्या वाटीमध्ये तेल गरम करून त्यात हळद, हिंग आणि लाल तिखट आणि लसूण घालून फोडणी भाजा आणि तयार केलेल्या मिश्रणात टाकून मिक्स करा. तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले शेवग्याच्या शेंगांचे पिटलं.

शेंगांना एक वाफ आल्यानंतर त्यात केलेले बेसनची पेस्ट घालून वरून आवश्यकतेनुसार पाणी घालून पिटलं शिजवा. फोडणीच्या वाटीमध्ये तेल गरम करून त्यात हळद, हिंग आणि लाल तिखट आणि लसूण घालून फोडणी भाजा आणि तयार केलेल्या मिश्रणात टाकून मिक्स करा. तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेले शेवग्याच्या शेंगांचे पिटलं.



कोणतेही पदार्थ खाल्ल्यानंतर पोटात सतत वेदना होतात? मग सकाळी उठल्यानंतर नियमित प्या ‘हे’ पाणी, पोट होईल स्वच्छ

वातावरणात सतत होणारा बदल, शारीरिक हालचालींचा अभाव, कामाचा वाढलेला ताण, जंक फूडचे अतिसेवन, बिघडलेले मानसिक आरोग्य, अपुरी झोप इत्यादी अनेक गोष्टींचा परिणाम आरोग्यावर लगेच दिसून येतो. त्यामुळे आरोग्याची जास्त काळजी घेणे आवश्यक आहे. बऱ्याचदा जंक फूड किंवा मसालेदार पदार्थांचे अतिसेवन केल्यामुळे पोटात सतत वेदना होऊ लागतात. या वेदनांपासून आराम मिळवण्यासाठी महिला अनेक उपाय करतात. शरीरात साचून राहिलेले विषारी घटक आरोग्यासाठी अतिशय घातक आहेत. या विषारी घटकांमुळे पोटात गॅस होणे, पोटात वाढलेल्या वेदना, अँसिडिटी किंवा पोटासंबंधित इतरही समस्या उद्भवू लागतात. अनेकांना कोणताही पदार्थ खाल्ल्यानंतर पोटात सतत गडबड जाणवू लागते.

पोटात वाढलेली गडबड कमी करण्यासाठी अनेक लोक बाजारात उपलब्ध असलेल्या वेगवेगळ्या सप्लिमेंटचे किंवा इतर पदार्थांचे सेवन करतात. मात्र यामुळे फारसा फरक दिसून येत नाही. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला पोटात वाढलेली गडबड आणि वेदना कमी करण्यासाठी सकाळी उठल्यानंतर कोणत्या पदार्थांचे पाणी प्यावे, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. या पेयाच्या सेवनामुळे शरीरात साचून राहिलेले विषारी घाण बाहेर पडून जाईल आणि आरोग्य सुधारण्यास मदत होईल.

ब्लॉटिंग, गॅसची समस्या कमी करण्यासाठी उपाय: सकाळी उठल्यानंतर उपाशी पोटी घरगुती पेयाचे पाणी प्यायल्यास शरीरातील इतरही आजार दूर होतील आणि पोट स्वच्छ होण्यास मदत होईल. पोटात वेदना, क्रॅम्प्स, ब्लॉटिंग, डायरिया, बद्धकोष्ठता, जेवणांतर वाटणारी

अस्वस्थता कमी करण्यासाठी घरगुती पेयांचे पाणी प्यावे. यासाठी कोमट पाण्यात लिंबाचा रस, काळ मीठ टाकून मिक्स करून घ्या. तयार केलेले पाणी नियमित आठवडाभर

घटक बाहेर पडून जातील आणि पोटात वाढलेला गॅस, अपचन कमी होईल. ओवा खाणे आरोग्यासाठी अतिशय गुणकारी आहे. यामध्ये असलेले घटक आतड्यांमध्ये साचलेली घाण

सेवन केल्यास पोटात साचून राहिलेले सर्व घाण बाहेर पडून जाईल. याशिवाय तुम्ही या पाण्याचे सेवन जेवणाआधी सुद्धा करू शकता. इतरही घरगुती उपाय: सकाळी उठल्यानंतर उपाशी पोटी ओव्याचे पाणी प्यायल्यास शरीरात साचून राहिलेले विषारी

घटक बाहेर पडून जातील आणि पोटात वाढलेला गॅस, अपचन कमी होईल. ओवा खाणे आरोग्यासाठी अतिशय गुणकारी आहे. यामध्ये असलेले घटक आतड्यांमध्ये साचलेली घाण

स्वच्छ करण्यास मदत करतात. तसेच सकाळी उठल्यानंतर दुधाच्या चहाचे सेवन करण्याऐवजी आल्याच्या चहाचे सेवन करावे. हा चहा आरोग्यासाठी अतिशय प्रभावी ठरेल. पोटात वाढलेल्या वेदना कमी करण्यासाठी बडीशेप खावी किंवा बडीशेपचे पाणी प्यावे.

स्वच्छ करण्यास मदत करतात. तसेच सकाळी उठल्यानंतर दुधाच्या चहाचे सेवन करण्याऐवजी आल्याच्या चहाचे सेवन करावे. हा चहा आरोग्यासाठी अतिशय प्रभावी ठरेल. पोटात वाढलेल्या वेदना कमी करण्यासाठी बडीशेप खावी किंवा बडीशेपचे पाणी प्यावे.



यशस्वी होण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी ध्येय निश्चिती केले पाहिजे - संगीताताई राठोड

छत्रपती संभाजी नगर/प्रतिनिधी :- विद्यार्थ्यांनी यश प्राप्तीसाठी योग्य वेळी ध्येय निश्चिती करणे महत्त्वाचे असून यशाचा मार्ग संघर्षातून जातो असे प्रतिपादन संभाजी नगरच्या उप जिल्हाधिकारी संगीताताई राठोड यांनी केले. हरित क्रांतीचे प्रणेते दिवंगत वसंतरावजी नाईक यांची १३३वी जयंती व वसंतराव नाईक शिक्षण प्रसारक मंडळ, छत्रपती संभाजी नगरचा वर्धापन दिनानिमित्ताने वसंतराव नाईक महाविद्यालयात प्रमुख पाहुणे म्हणून बोलत होत्या श्रीमती राठोड पुढे म्हणाल्या की, महाविद्यालयात शिकतांनाच आपले टारगेट ठरवून पुढे जावे असे मत व्यक्त करून नाईक साहेबांच्या कार्य कर्तृत्वाचा परिचय करून दिला. या प्रसंगी मा.चेतनजी राऊत यांनी नाईक साहेबांचे महाराष्ट्राच्या जडण घडणीत लक्षणीय योगदान असल्याचे



नमूद केले महाविद्यालयाचे साहेबांच्या कार्यकाळातील महत्त्वाच्या योजना, घटनांचा दाखला देत वसंतराव नाईक शिक्षण प्रसारक मंडळाच्या स्थापने मागील भूमिका स्पष्ट करून आजच्या काळात नाईक साहेबांनी सुरु केलेल्या योजना त्यांचे संदर्भ कसे लागू पडतात हे उलगडून सांगितले, संस्थेचे सचिव मा. नितीनजी राठोड यांनी आजचा विद्यार्थी यांच्या ऋणानुबंधाचे जतन करतांना शैक्षणिक उंची व स्तर वाढवत ठेवला पाहिजे असे मत व्यक्त केले.

प्राचार्य डॉ.संजयशिंदे यांनी नाईक साहेबांच्या कार्यकाळातील महत्त्वाच्या योजना, घटनांचा दाखला देत वसंतराव नाईक शिक्षण प्रसारक मंडळाच्या स्थापने मागील भूमिका स्पष्ट करून आजच्या काळात नाईक साहेबांनी सुरु केलेल्या योजना त्यांचे संदर्भ कसे लागू पडतात हे उलगडून सांगितले, संस्थेचे सचिव मा. नितीनजी राठोड यांनी आजचा विद्यार्थी यांच्या ऋणानुबंधाचे जतन करतांना शैक्षणिक उंची व स्तर वाढवत ठेवला पाहिजे असे मत व्यक्त केले.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष ए.टी.राठोड यांनी नाईकसाहेबासोबत व्यतीत केलेल्या क्षणांना उजाळा दिला. या कार्यक्रमाचे संचालन प्रा. सुभाष चव्हाण यांनी तर आभार डॉ. वसंत हरकळ यांनी केले. या कार्यक्रमास प्रबंधक श्रीमती सीमा वडते सर्वश्री एस.एम. राठोड, हिरासिंग जाधव बी.यू. राठोड, गुलाब चव्हाण, रोहिदास जाधव, मनीष अग्रवाल ज्येष्ठ पत्रकार स.सो. खंडाळकर व समाजातील प्रतिष्ठित नागरिक तसेच वसंतराव नाईक महाविद्यालय, बळीराम पाटील विद्यालयाचे शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

लातूर जिल्हातील पूर्व प्राथमिक व प्राथमिक शाळा शासन निर्देशानुसार सकाळी नऊ नंतर भरवण्याची व्ही एस पॅथर्स ची शिक्षण अधिकाऱ्याकडे मागणी



लातूर: व्ही एस पॅथर्स लातूर जिल्हा विद्यार्थी आघाडीच्या वतीने प्राथमिक शिक्षणाधिकारी यांना निवेदन देऊन शासन निर्देशानुसार बालकांच्या आरोग्याचा विचार करून महाराष्ट्र शासनाने पूर्व प्राथमिक आणि प्राथमिक शाळा सकाळी नऊ नंतर भरवण्यात असे आदेश दिले असताना देखील लातूर जिल्हातील काही इंग्रजी माध्यमाच्या शाळा खासगी अनुदानित शाळा या शासन आदेशाला केराची टोपली दाखवून अपमानित करत आहेत अशा सर्व शाळांवर कठोरता कठोर कारवाई करण्यात यावी अशी मागणी विद्यार्थी आघाडी जिल्हाध्यक्ष स्वप्निल कांबळे यांच्या नेतृत्वात विद्यार्थी आघाडीचे जिल्हा उपाध्यक्ष ऋषी दगे, जगदीश सरवदे, स्वप्निल बनसोडे, सिद्धांत कांबळे, आकाश भिसे यांनी प्राथमिक शिक्षणाधिकारी केली आहे. या निवेदनाची गंभीरतेने दखल घेण्यात यावी अन्यथा व्हीएस पॅथर्स विद्यार्थी आघाडी तीव्र आंदोलन छेडेल असा इशाराही देण्यात आला.

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडून आ.संजय बनसोडे यांना वाढदिवसानिमित्त शुभेच्छा



उदगीर : राज्याचे कर्तबगार मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी उदगीर मतदार संघाचे भाग्यविधाते विकासरत्न, विकास पुरुष माजी मंत्री आमदार संजय बनसोडे यांना वाढदिवसानिमित्त शुभेच्छा दिल्या.

ऐरोली येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मारकाची तातडीने दुरुस्ती करा..! - वीरेंद्र लगाडे (जिल्हाध्यक्ष रिपब्लिकन सेना नवी मुंबई)



नवी मुंबई / के. एच. हनवते :- दिनांक ३० / ६ / २०२५ रोजी रिपब्लिकन सेनेचे राष्ट्रीय अध्यक्ष बहुजन हृदय सम्राट, तरुणांचे प्रेरणास्थान, सर सेनानी आनंदराज आंबेडकर साहेब यांच्या आदेशाने नवी मुंबईतील ऐरोली येथील भारतरत्न डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर स्मारक या ठिकाणी जाऊन पाहणी केली असता स्मारकामध्ये गळती तसेच भिंतींना तडे गेले आहेत छताच्या काही लाद्या निखळून पडलेले आहेत, याची प्रत्यक्ष जाऊन पाहणी केली व संबंधित अधिकारी भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मारक समितीच्या उपायुक्त सौ. संघरत्न किल्लेदार मॅडम यांची त्यांच्या कार्याला जाऊन भेट घेऊन त्यांना ताबडतोब दुरुस्ती करून घ्यावी व या स्मारकाला पूर्णवेळ असा एक सक्षम अधिकारी नेमावा व त्या अधिकाऱ्यास स्मारकामध्येच कार्यालय उपलब्ध करून द्यावे व त्याला पूर्ण अधिकार बहाल करावे अशा प्रकारची सूचना सुद्धा करण्यात आली, आपल्या सर्व मागणीला खिल्लारे मॅडम यांनी खूप चांगल्या प्रकारे रिसपोन्स देऊन ताबडतोब त्यांच्या सहकाऱ्यांना बोलून संबंधित कर्मचाऱ्यांना ताबडतोब स्मारकाचे चे काम करून घेण्याचे आदेश देण्यात आले. याप्रसंगी समाजसेवक सुरज पाटील, जिल्हाचे सचिव विष्णू वासमनी, जिल्हाचे संघटक रमेश धीवर, जिल्हाचे सल्लागार दिलीप बळसाने व इतर कार्यकर्ते उपस्थित होते.

कृषी विज्ञान केंद्रा मार्फत अल्पभुधारक शेतकऱ्यांना १०० बॅग तुर आणि उडीद बियाणे वाटप



रेणापुर/प्रतिनिधी :- कृषी विज्ञान केंद्र लातूर व परिवर्तन संस्था सुमठाना यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सोमवार (दि.३०) रोजी लातूर येथील कृषी विज्ञान केंद्रात मागासवर्गीय अल्पभुधारक शेतकऱ्यांकरिता शेती विषयक प्रशिक्षण शिबीर आयोजित करण्यात आले होते या वेळी रेणापुर,चाकूर, अहमदपूर तालुक्यातील अल्पभुधारक शेतकऱ्यांना तुर आणि उडीद बियाण्यांच्या १०० बॅगचे मोफत वाटप करण्यात आले. देशात १४५ कोटी लोकसंख्या असून त्यांच्या उपजिविकेसाठी अन्न धान्य उत्पादन वाढविणे हा केंद्र सरकारचा मूळ उद्देश असल्याने कृषी विज्ञान केंद्रा मार्फत नवनवीन संसोधीत बियाणे व तंत्रज्ञानाची माहिती शेतकऱ्यांना मिळावी हा उद्देश डोळ्यासमोर ठेवून लातूर येथील कृषी विज्ञान केंद्र आणि परिवर्तन संस्था सुमठाना यांच्या संयुक्त विद्यमाने सोमवार (दि.३०)रोजी लातूर येथील कृषी विज्ञान केंद्रात मागासवर्गीय अल्पभुधारक शेतकऱ्यांकरिता शेती विषयक प्रशिक्षण शिबीर आयोजित करण्यात आले होते.कार्यक्रमाच्या

संपूर्ण ग्रामविकास हेच वसंतराव नाईक यांचे स्वप्न - डॉ.हनुमंत सौदागर



केज/प्रतिनिधी महाराष्ट्रा मोठ्या प्रमाणात ग्रामीण भागात वसलेला असून जोपर्यंत गावचा विकास होणार नाही तोपर्यंत महाराष्ट्र विकसित होणार नाही. म्हणूनच संपूर्ण ग्रामविकास हे महाराष्ट्राचे माजी मुख्यमंत्री जलनायक वसंतराव नाईक यांचे स्वप्न असल्याचे प्रतिपादन डॉ. हनुमंत सौदागर यांनी केले. ते भाऊसाहेब पाटील अध्यापक महाविद्यालय केज येथे वसंतराव नाईक यांची जयंती साजरी करण्यात आली. त्यावेळी ते अध्यक्षस्थानावर बोलत होते. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीस मान्यवरांच्या हस्ते माजी मुख्यमंत्री वसंतराव नाईक यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले. यावेळी प्राचार्य विजय शिन्गारे, डॉ.नागेश

स्वानंद सार्वजनिक वाचनालयात महाराष्ट्र कृषिदिन अर्थात वसंतराव नाईक जयंती साजरी.

केज/प्रतिनिधी स्वानंद सार्वजनिक वाचनालय, आनंदगांव ता. केज जि. बीड येथे १ जुलै २०२५ रोजी महाराष्ट्र कृषिदिन अर्थात महाराष्ट्राचे माजी मुख्यमंत्री वसंतराव नाईक यांची जयंती व्याख्यान कार्यक्रम घेवून साजरी करण्यात आली. यावेळी सर्वप्रथम वसंतराव नाईक यांच्या प्रतिमेला पुष्पहार अर्पण करून पुजन व वंदन करण्यात आले. त्यानंतर शेतीनिष्ठ शेतकरी दादासाहेब गायकवाड यांचे हरित क्रांतीचे प्रणेते वसंतराव नाईक या विषयावर व्याख्यान



संपन्न झाले. तसेच रविंद्र गायकवाड(पेन्टर) यांनीही मार्गदर्शन केले. यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून दिगांबर सुधाकर गायकवाड, सुखदेव गायकवाड, रंजित गायकवाड, आरुण गायकवाड यांची उपस्थिती होती. दादासाहेब गायकवाड, रविंद्र गायकवाड(पेन्टर) यांनी हरित क्रांतीचे प्रणेते व महाराष्ट्राचे

भाग्यविधाते वसंतराव नाईक यांच्या जिवन - कार्यावर प्रकाश टाकला. अध्यक्षस्थानी ग्रंथालयाचे संस्थापक अध्यक्ष, जेष्ठ विचारवंत, जेष्ठ समाजसेवक, ख्यातनाम वक्ते, परखड व्याख्याते प्राचार्य डॉ. वसुदेव(बप्पा) गायकवाड हे होते. कार्यक्रमाचे प्रस्ताविक, सुत्रसंचालन व आभार प्रदर्शन ग्रंथालयाचे आनंद(भैर्या) गायकवाड यांनी केले. कार्यक्रमाला शेतकरी यांची मोठी उपस्थिती होती.