दैनिक
महावृत्त
E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com
संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक ११ बुधवार दि.०९ जुलै २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

निवडणुकीतील दस्तावेज नष्ट करण्याचे परिपत्रक म्हणजेच मतचोरी केल्याचाच पुरावा

मुंबई : बिहारमध्ये येत्या दोन महिन्यांत विधानसभा निवडणुका होऊ घातल्या आहेत. निवडणूक आयोगाने २५ जून रोजी एक निवेदन जारी करत मतदारयादीत नाव कायम ठेवायचे असेल, तर २५ जुलैपूर्वी 'एसआयआर'अंतर्गत नोंदणी करणे बंधनकारक असल्याचे जाहीर केले. याबरोबरच काही कागदपत्रे सादर करणेही आवश्यक आहे. यावरून विरोधी पक्षांनी टीकेची झोड उठविली आहे. यावरून महाराष्ट्रातील काँग्रेस नेत्यांनी निवडणूक आयोगावर टीका करत आरोप केले आहे.

महाराष्ट्र व हरियाणा विधानसभा निवडणुकीत भारतीय जनता पक्षाचे सरकार हे लोकांनी दिलेल्या मतदानावर आलेले नाही तर निवडणूक आयोगाच्या मदतीने मतचोरी करुन आलेले सरकार आहे. मतचोरी कशी केली याचे पुरावे काँग्रेस पक्षाने आयोगाला देऊनही त्यावर काहीच कारवाई होत नाही. काँग्रेस पक्षाने घेतलेले आक्षेप योग्यच आहेत हे आयोग पुन्हा पुन्हा सिद्ध करत आहे. महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीतील दस्तावेज नष्ट करण्याचे परिपत्रक निवडणूक आयोगाने काढले आहे आणि हे परिपत्रक म्हणजेच मतचोरी केल्याचा आणखी एका पुरावा आहे, असे महाराष्ट्र प्रदेश काँग्रेस कमिटीचे मुख्य प्रवक्ते अतुल लोंढे यांनी म्हटले आहे.

अतुल लोंढे म्हणाले की, निवडणूक आयोगाची चोरी पुन्हा पकडली आहे. आपण अपराधी आहोत, चोरी करत आहोत याचा पुरावा ते देत आहेत. महाराष्ट्रात चोरी पकडली गेली आहे. मतचोरीचे पुरावे लपवण्यासाठी आयोगाने कायद्यातही बदल केले. चंदिगड उच्च न्यायालयाने आदेश दिल्यानंतरही आयोगाने सीसीटीव्ही फुटेज, मशिन रिडेबल व्होटर लिस्ट संदर्भातील कायदा बदलला. आता महाराष्ट्रातील निवडणुकीचे रेकॉर्ड नष्ट करण्यासाठी एक परिपत्रक काढले आहे. लोकांनी दिलेल्या मतदानावर हे सरकार आलेले नाही तर चोरीचे सरकार महाराष्ट्र व हरियाणात आणलेले आहे, हे या परिपत्रकावरून स्पष्ट होते. आता बिहारमध्ये चोरीचा वेगळा प्रकार सुरु केला आहे, यांना आम्ही सोडणार नाही. लोकशाहीमध्ये लोकांनी निवडून दिलेले सरकार आले पाहिजे,

मतदानाची चोरी केलेले सरकार संविधान संमत असू शकत नाही असेही अतुल लोंढे म्हणाले.

दरम्यान, बिहारचे विरोधी पक्षनेते तेजस्वी यादव यांनीही निवडणूक आयोगाच्या हेतूंबाबत शंका घेतली असून २००३ प्रमाणे देशभरात ही तपासणी न करता केवळ बिहारमध्ये का केली जात आहे असा सवाल केला. बिहारमध्ये सर्व मतदारांची पडताळणी करण्याच्या निवडणूक आयोगाच्या निर्णयाविरोधात राष्ट्रीय जनता दलाचे खासदार मनोज झा यांनी सर्वोच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली आहे.

मुख्यमंत्री नेभळट, डीप्युटी सीएम अर्धा दाढीवाला अन् दुबे.; संजय राऊतांची जहरी टीका

भाजप खासदार शशिकांत दुबे यांनी मराठीविरोधी विधाने केल्याने मोठा वांदग निर्माण झाला आहे. दुबेंनी महाराष्ट्र राज्याविषयी अत्यंत हीन दर्जाचे विधान केले आहे. त्यांनी केलेल्या विधानामुळे मोठा वाद निर्माण झाला आहे. त्यांच्या विधानाचा महाराष्ट्रात निषेध नोंदविण्यात येत आहे. तसेच दुबे यांनी उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे यांच्या एकत्र येण्यावरून टीका केली होती. त्यांच्या या टीकेला उबाठा गटाचे नेते संजय राऊत यांनी हल्लाबोल केला आहे.

दुबेला सांगावे महाराष्ट्राच्या नादाला लागू नको. मग पटकून काय हे आम्हाला दाखवावं लागेल, असा थेट इशारा राऊतांनी दिला आहे. दुबे हा उद्योगपतींचा दलाल आहे. त्याला असे वाटते की, मुंबईतील त्याची दलाली कमी होईल, दुबे हा मुंबईच्या दलालीवर जगतो, अशी घणाघाती टीका संजय राऊत यांनी निशिकांत दुबेंवर केली आहे.

भारतीय जनता पक्षाच्या एकाही मंत्र्याने तरी दुबेचा निषेध केला का, असा प्रश्नही राऊतांनी केला आहे. यावेळी बोलताना संजय राऊत यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्यावरही टीकेची तोफ डागली. या राज्याला इतका नेभळट मुख्यमंत्री मिळाला आहे आणि सांगतोय मी मराठी आहे. तो डेप्युटी सीएम अर्धा दाढी वाला, त्याला शिवसेनेचे नाव घ्यायला लाज वाटली पाहिजे, असा हल्लाबोल संजय राऊत यांनी केला आहे.

नेमकं काय म्हणाले संजय राऊत?

मला देवेंद्र फडणवीस यांची कीव येते. त्यांनी यापुढे मराठी भाषेत कधीच संवाद साधू नये. तो जर खरंच मर्द मराठी असेल ना तर या दुबेचा बंदोबस्त करेल. या राज्याला इतका नेभळट मुख्यमंत्री मिळाला आहे आणि सांगतोय मी मराठी आहे. तो डेप्युटी सीएम अर्धा दाढी वाला त्याला शिवसेनेचे नाव घ्यायला लाज वाटली पाहिजे. हीच अर्धी दाढी कापून जनता तुम्हाला अर्ध्या दाढीसह महाराष्ट्रात फिरवेल, इतकी जनता चिडलेली आहे. या राज्याचे मुख्यमंत्री, मंत्रिमंडळ तोंडात बोळा घालून बसले आहेत.

दुबेंवर प्रहार म्हणे मराठी माणसाला पटकून पटकून मारू. हे उद्योगपतींची दलाली करून कमिशनखोरी करण्या इतका सोपं आहे का मिस्टर दुबे? हा छत्रपती शिवाजी महाराजांचा महाराष्ट्र आहे. फेक डिग्री घेऊन हा माणूस संसदेत बसलेला आहे आणि तुम्ही महाराष्ट्राला धडे देत आहात.

अखेर अविनाश जाधवांना सोडलं; बाहेर येताच म्हणाले मराठीचा माज काय असतो

मराठी अस्मितेच्या मुद्यावरून मीरा-भाईंदरमध्ये आज मनसे आणि शिवसेनेकडून (ठाकरे गट) मोर्चाची हाक देण्यात आली होती. अमराठी व्यापाऱ्यांनी केलेल्या शक्तीप्रदर्शनाला प्रत्युत्तर म्हणून मीरा भाईंदरमध्ये आज मोर्चा काढण्यात येणार होता. मात्र, पोलिसांनी या मोर्चाला परवानगी नाकारली होती. तसेच मनसेचे ठाणे-पालघर जिल्हाप्रमुख अविनाश जाधव यांना पोलिसांनी मंगळवारी पहाटे साडेतीन वाजता ताब्यात घेतले होते. तरीही मनसे मोर्चा काढण्यावर ठाम होते. यावेळी मनसैनिकांची पोलीसांकडून धरपकड सुरू करण्यात आली. अखेर मोर्चा काढण्याची दिली परवानगी परंतु, मराठी आंदोलकांचा आक्रमक पवित्रा पाहिल्यानंतर पोलिसांनी बालाजी हॉटेल चौक ते मीरारोड रेल्वे स्थानकापर्यंत मोर्चा काढण्याची परवानगी दिली. त्यामुळे मीरा भाईंदरमधील हा मराठी मोर्चा काहीप्रमाणात यशस्वी ठरला आहे. यानंतर आता अविनाश जाधव यांच्यासह पदधिकाऱ्यांना देखील पोलिसांनी सोडले आहे. त्यानंतर अविनाश जाधव यांनी प्रसार माध्यमांसोबत संवाद साधला. 'मराठीचा माज काय असतो, हे दाखवून दिले' अविनाश जाधव यांनी मीरा भाईंदरमध्ये मराठी माणसाने दाखवलेल्या एकीबद्दल आनंद व्यक्त केला.

मनसेच्या मोर्चावरून राजकारण तापलं! गृहखात्याचे आदेश नव्हते, तरी.; प्रताप सरनाईक

आज ८ जुलै रोजी महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या वतीने मराठी अस्मितेचा मोर्चा काढण्यात येणार होता. मात्र, पोलिसांनी मोठी कारवाई करत मनसेचे ठाणे-पालघर जिल्हाअध्यक्ष अविनाश जाधव यांना आज पहाटे साडे तीन वाजण्याच्या सुमारास त्यांच्या राहत्या घरातून ताब्यात घेतले आहे. तसेच संदीप देशपांडे, राजू पाटील यांच्यासह अनेक मनसे पदाधिकाऱ्यांना पोलिसांनी नोटिसा बजाविल्या आहेत.

यामुळे अमराठी लोकांसाठी मोर्चाला परवानगी मिळते, पण मराठी मोर्चासाठी परवानगी मिळत नाही, असा सवाल उपस्थित करण्यात आला होता. अशातच आता पोलिसांनी मनसे पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांना ताब्यात घेतले आहे. पोलिसांनी केलेल्या कारवाईवर संतप्त प्रतिक्रिया समोर येत आहेत. यामुळे मनसेच्या मोर्चावरून राजकारण चांगलचं तापलं आहे. परिवहन मंत्री आणि शिंदे गटाचे नेते प्रताप सरनाईक यांची याविषयी प्रतक्रिया समोर आली आहे.

गृहखात्याचे आदेश नव्हते, तरी देखील पोलिसांनी कुणाच्या सांगण्यावरून धरपकड केली, याची माहिती घेत असल्याचे प्रताप सरनाईकांनी सांगितले. तसेच पोलिसांची भूमिका अत्यंत चुकीची असल्याचे ते म्हणाले. पोलिसांनी एका पक्षासाठी काम करू नये, मी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याशी देखील बोलणार आहे. मी पोलीस आयुक्तांशी बोलून नाराजी व्यक्त केली आहे, असेही प्रताप सरनाईक यांनी बोलताना सांगितले.

तुम्हाला काय उडचण होती? प्रताप सरनाईकांनी पोलिसांनी केलेल्या कारवाईवर नाराजी व्यक्त केली आहे. व्यापारांना मोर्चा काढायला परवानगी देता मग मराठी एकीकरण समिती मोर्चा काढत होती, तुम्हाला काय उडचण होती? असा थेट सवाल त्यांनी पोलिसांना केला आहे. यामुळे महायुती सरकारवर प्रश्नचिन्हे उपस्थित करण्यात येत आहेत, असेही प्रताप सरनाईक यावेळी बोलताना म्हणाले.

अनेकांना घेतले ताब्यात मनसेच्या मोर्चाला पोलिसांनी परवानगी नाकारली होती. मात्र अविनाश जाधव आणि मनसैनिक मोर्चा काढण्यावर ठाम होते. त्यामुळे पोलिसांनी आज पहाटे अविनाश जाधव यांना तब्यात घेतले आहे. तसेच मनसेच्या मीरा भाईंदर येथील इतरही पदाधिकाऱ्यांना ताब्यात घेतले जात आहे. अमराठी व्यापाऱ्यांनी केलेल्या शक्तीप्रदर्शनाला प्रत्युत्तर देण्यासाठी हा मोर्चा मीरा भाईंदरमध्ये काढण्यात येणार असल्याचे महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या वतीने सांगण्यात आले होते. पोलिसांनी या मोर्चाला परवानगी नाकारत मनसैनिकांना नोटीसा बजवल्या होत्या.

बिहारमध्ये मतदार यादी सुधारणेवरून गोंधळ ; सर्वोच्च न्यायालयाच्या वकिलाने केली ची मागणी

बिहारमध्ये मतदार यादीच्या विशेष सघन पुनरावृत्ती वरून गोंधळ सुरू आहे. एकीकडे, विरोधी पक्ष मतदार यादी पुनरावृत्तीबाबत सर्वोच्च न्यायालयाचे दरवाजे ठोठावत आहेत. दुसरीकडे, वकील अश्विनी उपाध्याय यांनी सर्वोच्च न्यायालयात दाखल केलेल्या एका याचिकेचा उल्लेख केला आहे, ज्यामध्ये त्यांनी निवडणूक आयोगाला नियमित वेळेत मतदार यादी सुधारण्याचे निर्देश देण्याची मागणी केली आहे.

वकिलांनी निवडणूक आयोगाला नियमित अंतराने, विशेषतः संसदीय, विधानसभा आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांपूर्वी 'मतदार यादींचे विशेष सघन पुनरावृत्ती' करण्याचे निर्देश देण्याची मागणी केली आहे. वकील पुढे बोलताना, असे केल्याने केवळ भारतीय नागरिक मतदान करतील, केवळ भारतीय नागरिक मतदान करतील आणि त्यांचे मत वापरतील याची खात्री केली जाईल. बेकायदेशीर परदेशी घुसखोर नाहीत.

वकिलांनी ड्खठ महत्त्वाचे म्हटले

अधिवक्ता उपाध्याय म्हणाले की, हा बिहार मतदार यादीचा विषय आहे, याचिका दाखल करण्यात आल्या आहेत. जर माझी याचिका टॅग करता आली तर. यावर न्यायमूर्ती सुधांशू धुलिया म्हणाले की, याचिकेतील दोष दुरुस्त करू द्या. त्यानंतर रजिस्ट्री निर्णय घेईल.

बिहारमध्ये मतदार यादी पुनर्रचनावरून गोंधळ बिहारमध्ये विधानसभा निवडणुका होणार आहेत. दरम्यान, बिहारमध्ये मतदार पुनरावलोकनाचे काम सुरू होऊन २ आठवडे झाले आहेत. आता हे प्रकरण सर्वोच्च न्यायालयात पोहोचले आहे. विरोधकांनी मतदार यादी पुनर्रचना थांबवण्यासाठी न्यायालयाकडे अपील केले आहे. सर्वोच्च न्यायालयाने स्थगिती देण्यास नकार देत १० जुलै रोजी सुनावणीची तारीख दिली आहे. दरम्यान, राजदने ९ जुलै रोजी बिहारमध्ये रस्ता रोकोची घोषणा केली आहे.

विरोधकांचे म्हणणे आहे की, असे केल्याने अनेक लोक मतदानापासून वंचित राहतील. एआयएमआयएमचे प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी यांनीही या प्रकरणाबाबत निवडणूक आयोगाचे दार ठोठावले आहे. या प्रक्रियेद्वारे मतदानावर बंदी घालण्याचा प्रयत्न केला जात असल्याचे विरोधकांचे म्हणणे आहे. मुक्त आणि निष्पक्ष निवडणुकांसाठी कोणत्याही निवडणुकीपूर्वी मतदार यादी अपडेट केली जाते. ही एक सामान्य प्रक्रिया आहे, परंतु यावेळी निवडणूक आयोगाने १ जुलैपासून मतदार यादीचा विशेष सघन आढावा सुरू केला आहे.

निवडणुकीपूर्वी नितीशकुमारांचा मास्टरस्ट्रोक ; बिहारमध्ये सरकारी नोकऱ्यांमध्ये महिलांना ३५% आरक्षण

बिहारमध्ये काही महिन्यातच विधानसभा निवडणुका पार पडणार आहेत. दरम्यान, या निवडणुकीपूर्वी मुख्यमंत्री नितीश कुमार यांनी राज्यातील महिलांना मोठी भेट दिली. नितीशकुमारांनी राज्यातील महिला आरक्षणाबाबत मोठी घोषणा केली आहे. नितीश कुमार यांनी घोषणा करताना बिहार राज्यातील मूळ रहिवासी महिलांना आता राज्यातील सर्व सरकारी सेवा, संवर्ग आणि सर्व स्तरांवरील पदांवर थेट भरतीमध्ये ३५% आरक्षण दिले जाणार असल्याचे म्हटले आहे. हे आरक्षण सर्व प्रकारच्या सरकारी नोकऱ्यांना लागू असणार आहे. बिहार युवा आयोगाच्या स्थापनेची घोषणा याशिवाय नितीश कुमार यांनी बिहार युवा आयोगाच्या स्थापनेचीही घोषणा केली आहे. सोशल मीडियावर शेअर केलेल्या पोस्टमध्ये नितीश यांनी, 'बिहारमधील तरुणांना जास्तीत जास्त रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देणे, त्यांना प्रशिक्षण देणे आणि त्यांना मजबूत आणि सक्षम बनवणे या उद्देशाने राज्य सरकारने बिहार युवा आयोग स्थापन करण्याचा निर्णय घेतला आहे. आज मंत्रिमंडळाने बिहार युवा आयोगाच्या स्थापनेलाही मान्यता दिली आहे. असे म्हटले आहे. पुढे त्यांनी लिहिले की, 'समाजातील तरुणांच्या दर्जात सुधारणा आणि उन्नतीशी संबंधित सर्व बाबींवर सरकारला सल्ला देण्यात या आयोगाची महत्त्वाची भूमिका असणार आहे. तरुणांना चांगले शिक्षण आणि रोजगार सुनिश्चित करण्यासाठी हे आयोग सरकारी विभागांशी समन्वय साधेल तेही त्यांनी म्हटले आहे.

आयोग अंमली पदार्थांच्या व्यसनाच्या विरोधात कार्यक्रम तयार करणार

मुख्यमंत्री नितीश कुमार यांनी यावेळी, 'बिहार युवा आयोगात एक अध्यक्ष, दोन उपाध्यक्ष आणि सात सदस्य असतील, ज्यांची कमाल वयोमर्यादा ४५ वर्षे असेल. हा आयोग राज्यातील स्थानिक तरुणांना राज्यातील खाजगी क्षेत्रातील नोकरीत प्राधान्य मिळेल का यावर लक्ष ठेवेल, तसेच राज्याबाहेर शिक्षण घेणाऱ्या आणि काम करणाऱ्या तरुणांच्या हिताचे रक्षण करेल. असे म्हटले आहे.

पुढे त्यांनी, सामाजिक दुष्कृत्यांना प्रोत्साहन देणाऱ्या दारू आणि इतर ड्रग्जच्या प्रतिबंधासाठी कार्यक्रम तयार करणे आणि अशा प्रकरणांमध्ये सरकारला शिफारसी पाठवणे हे देखील महत्त्वाचे काम असेल.' राज्य सरकारच्या या दूरदर्शी उपक्रमाचे उद्दिष्ट असे आहे की या आयोगाच्या माध्यमातून तरुण स्वावलंबी, कुशल आणि रोजगाराभिमुख बनतील जेणेकरून त्यांचे भविष्य सुरक्षित होईल. असे सांगितले आहे.

संपादकीय

मस्क यांचा राजकीय 'उद्योग'

अमेरिकेची निवडणूक पद्धत ही द्विपक्षीयतेला प्रोत्साहन देते. त्यामुळे हे लहान पक्ष प्रभावी ठरत नाहीत. आता उद्योगपती एलॉन मस्क यांनी 'अमेरिका पार्टी' या नव्या पक्षाची स्थापना केली असून, तेथील द्विपक्षीय पद्धतीलाच आव्हान दिले आहे. ट्रम्प प्रशासनातून तडकाफडकी बाहेर पडल्यानंतर, त्यांनी अमेरिकी नागरिकांनी गमावलेले स्वातंत्र्य त्यांना परत मिळावे, यासाठी या पक्षाची स्थापना केली आहे. चुकीचा खर्च करून आणि भ्रष्ट मार्गाने पैसे कमावून देशाला दिवाळखोरीत काढण्याचा विषय येतो, तेव्हा आपण जणू एकपक्षीय व्यवस्थेत राहात असतो, ती लोकशाही व्यवस्था नसते, असे मत मस्क यांनी व्यक्त केले आहे. राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या दुसर्या पर्वात मस्क हे त्यांच्या 'डिपार्टमेंट ऑफ गव्हर्न्मेंट एफिशिएन्सी'चे प्रमुख होते. सरकारमधील अनेक विभाग आणि खाती बंद करून हजारो कर्मचार्यांना नोकरीतून काढून टाकण्याच्या त्यांच्या निर्णयामुळे असंतोष निर्माण झाला होता. तसेच ट्रम्प यांनी कर आणि खर्च याविषयी मांडलेले विधेयक हे पूर्णतः अविचारातून तयार केलेले आहे, अशी टीका मस्क यांनी केली होती.

अमेरिकन अर्थव्यवस्थेची वाट लावण्याचे काम ट्रम्प हे करत असल्याचा आरोपही त्यांनी केला होता. अमेरिकेत छोटे-मोठे पक्ष यापूर्वीही स्थापन झाले आहेत. पण देशातील दोन प्रमुख राजकीय पक्षांना आव्हान देण्यात आजपर्यंत कोणीही यशस्वी झालेला नाही. मात्र मस्क हे जगातील एक श्रीमंत उद्योगपती असून, २०२४ च्या अध्यक्षपदाच्या निवडणुकीत त्यांनी ट्रम्प यांच्यासाठी २५ कोटी डॉलर खर्च केले होते. आता २०२६ मधील अमेरिकेतील काँग्रेसच्या निवडणुकीत प्रचंड खर्च करून यश मिळवण्याचा निर्धार मस्क यांनी केला आहे. काँग्रेसमध्ये रिपब्लिकन पक्षाचे बहुमत असून, तेथे लक्षणीय यश मिळवण्याचा त्यांचा प्रयत्न आहे. मस्क यांच्या पक्षाचे नेतृत्व कोण करणार आहे आणि पक्षाची रचना कशी असणार आहे, या बाबींनाही महत्त्व असेल. सध्या ते केवळ सिनेटच्या २ ते ३ जागा आणि ८ ते १० 'हाऊस डिस्ट्रिक्ट'वरच लक्ष्य केंद्रित करणार आहेत. अमेरिकेत दर दोन वर्षांनी ४३५ हाऊस ऑफ रिप्रेझेंटेटिव्हज् जागांसाठी निवडणुका घेतल्या जातात. याशिवाय सिनेटच्या १०० सदस्यांपैकी जवळपास एकतृतीयांश सदस्य दर दोन वर्षांनी निवडले जातात. कारण त्यांचा ६ वर्षांचा कार्यकाळ पूर्ण झालेला असतो. या सदस्यांवर मस्क यांचे लक्ष आहे. ट्रम्प यांच्याशी मतभेद झाल्यानंतर, अमेरिकेत एक नवीन राजकीय पक्ष असायला हवा का, असा प्रश्न विचारत मस्क यांनी एक जनमत चाचणी घेतली होती. त्यांच्या या कल्पनेस 'एक्स'वरील बहुतांश युजर्सनी पाठिंबा दिला.

अमेरिकेत सरकार बेबंदपणे खर्च करते आणि राजकीय पक्ष हे भ्रष्ट आहेत. देशातील लोकशाही पोकळ असून, सामान्यांना खर्या अर्थाने स्वातंत्र्य मिळावे, यासाठी 'अमेरिका पार्टी' बनवली आहे, असे प्रतिपादन मस्क यांनी केले आहे. ते कॅनेडियन अमेरिकन असून, ते टेस्ला मोटर्स या जगद्विख्यात कंपनीचे संस्थापक व मुख्याधिकारी आहेत. स्पेस एक्स आणि सोलर सिटी या कंपन्याही त्यांच्याच आहेत. २००४ मध्ये टेस्ला मोटर्सचे संस्थापक म्हणून त्यांचे नाव झाले आणि इलेक्ट्रिक वाहनांचा उत्पादक म्हणून त्यांनी नाममुद्रा कोरली. मी आणि एलॉन यांच्यातील नाते खूप चांगले होते; पण विद्युत वाहने खरेदी करण्याच्या कायद्यात सवलतीच्या कपातीबद्दल बोललो, तेव्हा मस्क यांना ते रुचले नाही, असे ट्रम्प यांनी म्हटले होते; तर संबंधित विद्युत वाहन विधेयक मला न दाखवता रात्रीच्या अंधारात लवकर मंजूर करून घेतले, असा दावा मस्क यांनी केला होता. उलट विद्युत वाहनांच्या सक्तीला विरोध केला आहे. एलॉन सर्वांनाच विद्युत वाहन खरेदी करण्यास भाग पाडत होता. आता तो पूर्ण वेडा झाला आहे. देशाचे अब्जावधी डॉलर वाचवण्याचा सहजमार्ग म्हणजे टेस्लाची अनुदाने रद्द करणे होय, असे ट्रम्प यांनी बेधडकपणे म्हटले होते. केवळ ट्रम्प यांच्यासोबतच्या वैमनस्यातून नवा पक्ष स्थापन केला जात असेल, तर त्याला तसा काही अर्थ नाही.

अमेरिका हा जगातील एक मोठा लोकशाही देश असून, तेथे ५० राज्ये आहेत. विविध धर्म आणि वंशांचे लोक अमेरिकेत राहतात आणि त्यांचे प्रश्नही वेगवेगळे आहेत. एखादी कंपनी स्थापन करणे व ताब्यात घेणे आणि एखादा राजकीय पक्ष स्थापन करणे यात मूलभूत फरक आहे. डावी वा उजवी विचारसरणी असो, राजकीय पक्षास सर्व समाजघटकांचे प्रश्न जाणून घ्यावे लागतात आणि त्यासाठी लढावे लागते. केवळ पैसा आहे, म्हणून पक्ष स्थापन करून सरकार बनवण्याच्या आकांक्षा बाळगणे किंवा धोरणांवर प्रभाव टाकण्याच्या बाता मारणे हे केवळ स्वप्नरंजन आहे. कुठलाही वैचारिक पाया वा जनाधाराविना राजकीय पक्ष चालवणे, ही अशक्यप्राय गोष्ट आहे. तेव्हा राजकारणाच्या उद्योगात पडताना मस्क यांनी विचार केलेला बरा. अमेरिकेत रिपब्लिकन आणि डेमोक्रॅटिक हे मुख्य पक्ष आहेत.

डेमोक्रॅटिकची सुरुवात १८२८ मध्ये गुलामगिरी समर्थक पक्ष म्हणून झाली. तथापि १९३० आणि १९४०च्या दशकातील महामंदीनंतर आर्थिक पुनरुत्थान तसेच १९६०च्या दशकातील नागरी हक्क चळवळीमुळे डेमोक्रॅटिक पक्ष वांशिक समानतेचा समर्थक बनला. हा पक्ष उदारमतवादाला प्रोत्साहन देतो. तर रिपब्लिकनची सुरुवात १९५४ मध्ये गुलामगिरीविरोधी पक्ष म्हणून झाली आणि १८६१ मध्ये त्या पक्षाचे अब्राहम लिंकन हे राष्ट्राध्यक्ष होते. रिपब्लिकन पक्ष हा रूढीवादी आणि भांडवलशाही विचारांचे प्रतिनिधित्व करणारा आहे. याशिवाय अमेरिकेत लिबर्टेरियन पार्टी, ग्रीन पार्टी, कन्स्टिट्युशन पार्टी यांसारखे अनेक लहान पक्षही अस्तित्वात आहेत. आता मस्क यांनी स्वतःचा पक्ष स्थापन केला असला तरी त्यांना राजकारणात कितपत यश मिळते, हे कळायला फार उशीर लागणार नाही.

भूतान दौर्याचे फलित

लष्करप्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी यांनी नुकताच भूतान दौरा केला. या भेटीचा उद्देश दोन्ही देशांमधील द्विपक्षीय संरक्षण सहकार्य अधिक मजबूत करणे हा होता. चीनचा मात्र जळफळाट झाला आहे.

लष्करप्रमुख जनरल उपेंद्र द्विवेदी यांनी नुकताच भूतान दौरा केला. या भेटीचा उद्देश दोन्ही देशांमधील द्विपक्षीय संरक्षण सहकार्य अधिक मजबूत करणे हा होता. चीनचा मात्र जळफळाट झाला आहे. भारतीय लष्करप्रमुखांची भेट भारत आणि भूतानमधील संबंध अधिक दृढ करणारी आहे. शेजार्याशी असलेले महत्त्व दर्शविणारी ही भेट आहे. भारत आणि भूतानमध्ये दीर्घकालीन द्विपक्षीय संबंध आहेत. परस्पर विश्वास, सद्भावनेवर ते आधारित आहेत. या दोन देशांत औपचारिक राजनैतिक संबंध १९६८ मध्ये स्थापन झाले. भूतान हा व्यूहात्मक दृष्टिकोनातून भारतासाठी खूप महत्त्वाचा आहे. चीनची त्यावर वाकडी नजर आहे. त्याच वेळी, ड्रॅगनच्या प्रत्येक कटाला हाणून पाडण्यासाठी भारत भूतानशी आपली मैत्री सतत मजबूत करत आहे.

उभय देशांचे वरिष्ठ नेते परस्परांच्या देशांना भेटी देत असतात. भूतानच्या पंतप्रधानांनी डिसेंबर २०१८ मध्ये भारताचा दौरा केला आणि नंतर २०१९ मध्ये मोदी सरकारच्या शपथविधी सोहळ्याला उपस्थित राहण्यासाठी ते आले होते. परराष्ट्रमंत्री एस जयशंकर यांनी जून २०१९ मध्ये भूतानला भेट दिली, पदभार स्वीकारल्या नंतर त्यांचा पहिला परराष्ट्र दौरा होता. भूतानच्या परराष्ट्र मंत्र्यांनी १७ ते २३ नोव्हेंबर २०१९ दरम्यान भारताला भेट दिली. भारतीय वाणिज्य आणि उद्योग मंत्र्यांनी २८ ते २९ फेब्रुवारी २०२० दरम्यान भूतानला भेट दिली. एस जयशंकर यांनी पुन्हा २०२२ दरम्यान भूतानला भेट दिली.

आता जनरल द्विवेदी यांनी भूतान दौर्यात भारतीय दूतावासातील वरिष्ठ अधिकारी, तेथील भारतीय लष्करी प्रशिक्षण पथक आणि बॉर्डर रोडच्या अधिकार्यांशी संवाद साधला. लष्करप्रमुखांचा भूतान दौरा अशा वेळी झाला, जेव्हा चीन डोकलाममध्ये लष्करी पायाभूत सुविधा मजबूत करत आहे. २०१७ मध्ये, डोकलाममध्ये भारतीय आणि चिनी सैन्य ७३ दिवस आमनेसामने होते. या भेटीदरम्यान, लष्करप्रमुखांनी भूतानचे राजे जिग्मे खेसर नामग्याल वांगचुक यांची भेट घेतली आणि 'रॉयल भूतान आर्मी'चे अधिकारी लेफ्टनंट जनरल बटू त्शेरिंग यांच्याशी विविध मुद्द्यांवर चर्चा केली.

लष्कराचे प्रवक्ते कर्नल निशांत अरविंद यांच्या म्हणण्यानुसार, भारत हा भूतान आणि चीनमधील सीमावाद सोडविण्यासाठी त्यांच्या सीमाविषयक चर्चेवर बारकाईने लक्ष ठेवून आहे. त्यात पश्चिमेकडील डोकलाम आणि उत्तरेकडील जकारलुंग आणि पासमलुंग खोर्यांचा समावेश आहे. जनरल द्विवेदी यांच्या भूतानी प्रतिनिधीशी झालेल्या चर्चेत डोकलाममधील एकूण परिस्थिती आणि या प्रदेशातील चिनी कारवाया यावरही चर्चा झाली.

गेल्या काही वर्षांत भारत आणि भूतानमधील संबंधांमध्ये लक्षणीय सुधारणा दिसून आली आहे. डोकलाम हा भारताच्या धोरणात्मक हितासाठी एक महत्त्वाचा भाग मानला जातो. डोकलाम ट्राय-जंक्शनवरील संघर्ष २०१७ मध्ये सुरू झाला, जेव्हा चीनने या भागात रस्ते बांधण्याचा प्रयत्न केला. भारताने या बांधकामाला जोरदार विरोध केला होता. कारण त्यामुळे त्याच्या एकूण सुरक्षाविषयक हितसंबंधांवर परिणाम झाला असता. अनेक फेर्यांच्या चर्चेनंतर हा संघर्ष मिटला. भूतानची चीन बरोबर चारशे किलोमीटरपेक्षा जास्त लांबीची सीमा आहे आणि दोन्ही देशांनी हा वाद सोडवण्यासाठी अनेकदा चर्चा केल्या आहेत.

२०२३ च्या अखेरीस, भूतानचे तत्कालीन परराष्ट्रमंत्री टांडी दोर्जी यांनी बीजिंगमध्ये त्यांचे चिनी समकक्ष वांग यी यांच्याशी चर्चा केली. चीनने म्हटले होते की, भूतान सीमा प्रश्नाचे लवकर निराकरण करण्यासाठी चीनसोबत काम करण्यास तयार आहे. भूतान आणि चीनमध्ये सुरू असलेल्या चर्चे वर भारत बारकाईने लक्ष ठेवून आहे. भूतान लष्कराचे चीफ ऑपरेशन्स ऑफिसर लेफ्टनंट जनरल यांनी फेब्रुवारीमध्ये भारताचा दौरा केला. या दरम्यान त्यांनी जनरल द्विवेदी, राष्ट्रीय सुरक्षा सल्लागार अजित डोवाल, चीफ ऑफ डिफेन्स स्टाफ जनरल अनिल चौहान, परराष्ट्र सचिव विक्रम मिस्री आणि संरक्षण सचिव राजेश कुमार सिंग यांच्याशी चर्चा केली होती. चीनची नजर भूतानच्या भूमीवर आहे. चीन भूतानमध्ये सतत गावे वसवत असताना, भारताने पुन्हा एकदा भूतानशी असलेल्या मजबूत संबंधांचा संदेश या दौर्यातून दिला.

१९५० पासून चीन आणि भूतानमध्ये ४७७ किलोमीटर लांबीच्या सीमेवरून वाद सुरू आहे. येथे दोन क्षेत्रांवर सर्वाधिक वाद आहे, त्यापैकी एक म्हणजे २६९ चौरस किलोमीटर क्षेत्रफळ असलेला डोकलाम परिसर. दुसरा भाग म्हणजे भूतानच्या उत्तरेकडील ४९५ चौरस किलोमीटर जकारलुंग आणि पासमलुंग खोरे. गेल्या आठ वर्षांत, ड्रॅगनने भूतानच्या भूमीत वारंवार घुसखोरी केली आहे आणि २० हून अधिक गावे वसवली आहेत. चीनने डोकलाममध्येच आठ नवीन गावे वसवली आहेत. याशिवाय भूतानच्या उत्तरेकडील प्रदेशातील जकारलुंग आणि पासमलुंग खोर्यांवरूनही चीन वाद निर्माण करत आहे.

ऑक्टोबर २०२१ मध्ये चीन आणि भूतानने तीन-टप्प्यांचा रोडमॅप करार केला. आतापर्यंत दोन्ही देशांमध्ये सीमाविषयक चर्चेच्या २५ फेर्या झाल्या आहेत. भूतान सैन्यालाही धमकावण्याचा प्रयत्न चीनने अलीकडेच केला होता. त्यावरून एक नवीन वाद सुरू आहे. अरुणाचल प्रदेशच्या तवांग सीमेजवळ भूतानच्या पूर्वेला साक्तेंग वन्यजीव अभयारण्य आहे.

२०२० मध्ये झालेल्या जागतिक पर्यावरण बैठकीत चीननेही यावर आपला दावा सांगितला होता. तथापि, भूतानने तो पूर्णपणे नाकारला. चीनची सीमा साक्तेंग अभयारण्यापासून जात नाही, तरीही तो त्यावर दावा करत आहे. चीन दृष्टीने हा भाग वादग्रस्त आहे. चीनची 'पीपल्स लिबरेशन आर्मी' (पीएलए) आता रॉयल भूतान आर्मी (आरबीए)ला त्यांच्या भूमीवर गस्त घालण्यापासून रोखण्याचा प्रयत्न करत आहे. डोकलामजवळील अमो-छू नदीच्या काठावर भूतान सैनिकांना रोखण्यात आले. हे प्रकरण इतके वाढले, की फेब्रुवारीमध्ये दोन्ही सैन्यांमध्ये फ्लॅग मीटिंग आयोजित करावी लागली. चीन हा मेंढपाळांच्या माध्यमातून युक्त्या खेळत आहे. चीनने मेंढपाळांच्या बहाण्याने लडाखमधील जमीन ताब्यात घेण्याची युक्ती आधीच खेळली होती. आता भूतानमध्येही तेच घडत आहे.

गुप्तचर अहवालानुसार, चिनी मेंढपाळांनी तिबेट-भूतान सीमेवरील कुरणांवर कब्जा करण्याचा प्रयत्न केला. भूतान सैन्याने त्यांना रोखले, त्यावर चीनने आक्षेप घेतला आणि तिबेटी मेंढपाळांना चिनी मेंढपाळ ठरविले. भारत आणि भूतानमधील संबंध हे मैत्री, सहकार्य आणि विश्वासावर आधारित आहे. भूतानचे लष्करी प्रशिक्षण भारतीय लष्करी संस्थांमध्ये होते. भारत हा भूतानच्या व्यापार आणि विकासातही भागीदार आहे. जनरल उपेंद्र द्विवेदी यांची ही भेट केवळ राजनैतिकच नाही, तर एक धोरणात्मक संदेशदेखील आहे, की भारत प्रत्येक आव्हानात त्याच्या शेजारी भूतानसोबत उभा आहे आणि डोकलामसारखी घटना पुन्हा घडू देणार नाही.

कोंडीचा प्रयत्न

पहलगाम येथील दहशतवादी हल्ला आणि बांगलादेशातील शेख हसीना यांच्या राजवटीचे पतन या भिन्न गोष्टी असल्या, तरी भारताच्या दृष्टीने अत्यंत गंभीर आणि महत्त्वाच्या आहेत. आपण जगभर भ्रमण केले आणि भारताच्या आर्थिक प्रगतीचे आणि गुंतवणूकदारांना भारतात असलेल्या संधींचे कितीही ब्रँडींग केले तरी शेजारी आणि सीमेवर ज्या घटना घडत आहेत किंवा आकार घेऊ पाहत आहेत त्या दुर्लक्षित करता येत नाहीत. जो नफा कमावण्यासाठी भारतात गुंतवणूक करू इच्छितो त्या उद्योजकाला सगळीकडून शांतता आणि सुरक्षिततेची हमी हवी असते. रोज युद्धच होईल किंवा युद्धसदृश स्थिती आहे अशातला भाग नाही; तथापि, पाकिस्तान आणि बांगलादेश चीनकडून दिल्या जाणार्या प्रोत्साहनामुळे जे काही करत आहेत ते भारताला येणार्या काळात तापदायक ठरणार आहे.

भारतविरोधी कारस्थानांच्या त्यांच्या मालिकेतील अलीकडची समोर येत असलेली ताजी घटना म्हणजे 'सार्क'सारखी संघटना स्थापन करण्याचा त्यांचा प्रयत्न. ही संघटना स्थापन होईल, भारताला त्यात सहभागी होण्याचे औपचारिक निमंत्रण दिलेही जाईल, मात्र 'सार्क'मध्ये भारताची जी भूमिका आणि स्थान होते ते या नव्या संघटनेत नसेल त्याचे कारण चीन. चीनच्या पुढाकारानेच जर संघटना आकाराला येत असेल, तर चीनचे हेतू भारताला दुय्यम स्थानावर ढकलण्याचेच आहेत व त्याकरता पाकिस्तानच्या माध्यमातून अन्य शेजारी देशांना तो भरीला घालतो आहे. चीन आणि पाकिस्तान यांच्यात याबाबतची चर्चा बरीच पुढे गेली आहे. खुद्द पाकिस्तानच्या माध्यमांनीच याला सविस्तर प्रसिद्धी दिली आहे. अलीकडेच म्हणजे १९ जूनला चीनच्या कुनमिंग येथे एक बैठक झाली होती.

त्यात अंतरिम सरकार अस्तित्वात असलेल्या बांगलादेशलाही सहभागी करून घेण्यात आले होते. दक्षिण आशियातील जी राष्ट्रे 'सार्क'चे सदस्य राहिले आहेत त्यांना सहभागी करून घेणे हा या कुनमिंगमधील बैठकीचा उद्देश होता. मे महिन्यात अशीच एक बैठक अफगाणिस्तानला सहभागी करून घेत झाली होती. अफगाणमधील तालिबानी राजवटीशी संघर्ष सुरू असला, तरी त्यांच्याशी जुळवून घेण्याचा प्रयत्न पाकिस्तानकडून केला जातो आहे त्याचे कारण चीनचे या भागात गुंतलेले आर्थिक हितसंबंध. चीन पाकिस्तान इकॉनॉमिक कॉरिडॉर अर्थात सीपीईसीचा चीनला अफगाणिस्तापर्यंत विस्तार करायचा आहे. 'सार्क'ची स्थापना ८ डिसेंबर १९८५ रोजी झाली होती. त्यात जे सात संस्थापक सदस्य राष्ट्र होते आणि नंतर सहभागी झालेला अफगाणिस्तान या सगळ्यांना आपल्या पट्ट्यात घेण्याचा चीनचा प्रयत्न आहे. 'सार्क'ची शेवटची बैठक २०१४ मध्ये काठमांडूत झाली होती. नंतरची बैठक पाकिस्तानात होणार होती.

उरी येथे दहशतवादी हल्ला झाला आणि भारताने त्या बैठकीवर बहिष्कार टाकला. त्यानंतर एकही बैठक झालेली नाही. भारत आणि पाकिस्तानातील आजचे संबंध जगजाहीर आहेत. प्रचंड तणाव या दोन देशांत आहे आणि सर्व व्यवहार बंद आहेत. बांगलादेशातही मोहम्मद युनूस यांचे अंतरिम सरकार आल्यापासून भारताचे त्या देशाशी संबंध पूर्वी कधी नव्हते एवढे बिघडले आहेत. अन्य शेजारी देश असलेल्या श्रीलंकेशी सामान्यत: भारताचे चांगले संबंध राहिले आहेत. भारत या देशाला आर्थिक आणि अन्य सर्वच बाबतींत सहकार्य करत असतो. श्रीलंकेचे नवे राष्ट्रपतीही भारताशी मैत्रीपूर्ण संबंध कायम राहण्याच्याच बाजूने असल्याचे त्यांच्या भारत भेटीतून त्यांनी सूचित केले आहे. नेपाळ आणि भारताचे ऐतिहासिक संबंध आहेत. या दृढ संबंधांना धार्मिक-सांस्कृतिक किनारही आहे.

मात्र गेल्या दशकभरातील नेपाळमधील अस्थिर राजकीय परिस्थिती आणि चीनचा तेथेही वाढत चाललेला प्रभाव याची नेपाळ भारत संबंधांवरील छाया गडद होत चालली आहे. मालदीवसोबतच्या नात्यातही अलीकडच्या काळात बरेच चढ-उतार पाहायला मिळाले. चीनची येथेही गुंतवणूक आणि प्रभाव वाढतो आहे. यात केवळ भूतान हाच 'सार्क'मधील एकमेव देश भारतासोबत घट्ट राहिला आहे. थोड्याफार प्रमाणात आता श्रीलंकाही तसाच होऊ पाहत आहे. चीन आपले भू राजकीय हित साधण्याचा भाग म्हणून भारतापुढे याच देशांचा वापर करत अडचणी निर्माण करण्याचा अथवा भारताला कोंडीत पकडण्याचा प्रयत्न करताना दिसतो. चीनचा दक्षिण आशियातील वाढत जाणारा प्रभाव भारतासमोर आव्हान आहेच, भविष्यात त्याची व्याप्ती अधिकच वाढत जाणार आहे.

पाकिस्तान आणि बांगलादेश व अफगाणिस्तानसोबत त्यांच्या झालेल्या बैठका या सामान्य घडामोडी नाहीत. 'सार्क'सारखी पर्यायी व्यवस्था उभी करण्यात आली आणि भारताला तेथे दुय्यम स्थानावरच समाधान मानावे लागणार असेल तर त्याचे अनेक तोटे असतील. विभागीय सहकार्याला प्रोत्साहन देण्यासाठी भारताने 'बिमस्टेक' आणि 'इंडो पॅसिफिक'सारख्या मंचांच्या माध्यमातून जरी आर्थिक आणि सांस्कृतिक संबंध दृढ करण्याचा प्रयत्न केला असला तरी पूर्वी जे स्थान भारताचे होते ते चीनच्या वाढत्या प्रभावामुळे आणि विभागातील सहभागामुळे आता राहणार नाही व भारतासाठी गोष्टी तेवढ्या सोप्याही नसतील. भारताचा प्रभाव कमी करणे आणि शक्य तेवढी कोंडी करणे अशी आखणी केली जाते आहे किंवा केली गेली आहे. अर्थात, भारताची अर्थव्यवस्था अन्य देशांच्या तुलनेत भक्कम आहे.

राजनैतिक स्तरावरही भारताने जगातील बहुतांश प्रमुख मंचांवर आपला प्रभाव पाडत पाकला गेल्या काही काळात एकाकी पाडले आहे. तथापि, रशिया-युक्रेन युद्ध, इस्रायल-हमास आणि इस्रायल आणि इराण संघर्ष आणि अमेरिकेतील गोंधळलेली राजवट आदी बाबी आणि त्यात युरोपीय देशांतही निर्माण झालेली संभ्रमाची स्थिती असे अगदी विचित्र वातावरण जगात आहे. या पार्श्वभूमीवर आपल्या अगदी शेजारी काय होते आहे आणि होऊ पाहते आहे याची भारताला खास खबरदारी घ्यावी लागेल.

जेव्हा तुम्ही २४ तास पाण्याचा उपवास करता तेव्हा शरीराचे काय होते? डॉक्टरांनी सांगितलेले फायदे ऐकून तुम्हीही सुरुवात कराल

आजकाल बदलत्या जीवनशैलीमुळे वाढतं वजन ही एक समस्या बनली आहे. कामाचा ताण, व्यायामाचा अभाव, खाण्याच्या अयोग्य वेळा या गोष्टींमुळे लोकांना विविध आजारांनी ग्रासलंय. त्यासाठी झटपट वजन कमी कसं होईल याकडे भर देण्यात येतोय. सोशल मीडियावर अनेकदा काही ना काही ट्रेंड होत असते. अलीकडे सोशल मीडियावर वॉटर फास्टिंग म्हणजेच पाण्याचा उपवास हा एक चर्चेचा विषय बनला आहे. हे एक उपवासाचे तंत्र आहे, ज्यामध्ये माणूस काहीही न खाता, इतर पेय न पिता, फक्त पाण्याने पोट भरतो.

प्रसिद्ध लेखक आणि ऑनलाइन आरोग्य प्रशिक्षक बेन आझादी यांनी त्यांच्या वजन कमी करण्याच्या प्रवासाबद्दल सांगितले आहे, त्यांनी ३६ किलो चरबी कमी केली आहे. एका इन्स्टाग्राम व्हिडीओमध्ये त्यांनी चरबी कमी करण्यासाठी एक धाडसी रणनीती सांगितली आहे. यावेळी त्यांनी आठवड्यातून एकदा २४ तास पाण्याचा उपवास करत असल्याचं सांगितलं. आझादीच्या मते, ही उपवास पद्धत केवळ हट्टी चरबी जाळत नाही तर आतड्यांचे आरोग्यदेखील पुनर्संचयित करते. फरीदाबाद येथील यथार्थ सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटल्समधील इंटरनल मेडिसिन आणि रूमेटोलॉजीचे संचालक डॉ. जयंत ठाकुरिया यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसशी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे.

आरोग्य प्रशिक्षक आझादी यावर भर देतात की, पूर्ण दिवस उपवास केल्याने वजन कमी करण्याव्यतिरिक्त अनेक आरोग्य फायदे मिळू शकतात. जसे की, तुमचे आतडे पुन्हा तयार करण्यासाठी, चरबी जाळण्यासाठी आणि रोग टाळण्यासाठी आठवड्यातून एकदा हे करा. याला २४ तासांचा पाण्याचा उपवास म्हणतात. संशोधनातून हे सिद्ध झाले आहे की, आतड्यांतील स्टेम पेशी वाढतात; तर याचा अर्थ काय? जर तुम्हाला गॅस, पोटफुगी, बद्धकोष्ठता, अतिसार किंवा गळतीचा त्रास होत असेल, तर तुम्ही २४ तासांचा पाण्याचा उपवास करून तुमच्या आतड्यांना स्वच्छ करू शकता.

पाण्याच्या उपवासामागील विज्ञान डॉ. जयंत ठाकुरिया उपवास करणे फायदेशीर ठरू शकते हे मान्य करतात आणि म्हणतात, आठवड्यातून एकदा २४ तास पाण्याचा उपवास केल्याने कॅलरीजची कमतरता निर्माण होऊन आणि चयापचय लवचिकता वाढून चरबी कमी होण्यास हातभार लागू शकतो. काही अभ्यासांवरून असे दिसून आले आहे की, अधूनमधून उपवास केल्याने चरबीचे ऑक्सिडेशन वाढू शकते, इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारू शकते आणि ऑटोफॅजी (पेशी दुरुस्ती) ला चालना मिळू शकते. दरम्यान, डॉ. ठाकुरिया संभाव्य तोटेदेखील अधोरेखित करतात. ते इशारा देतात की, जास्त काळ उपवास केल्याने थकवा, चक्कर येणे, चिडचिड होणे किंवा स्नायूंचे नुकसान होऊ शकते, जर ते योग्यरित्या केले नाही. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, ते प्रत्येकासाठी योग्य नाही. पचनाचे विकार, कमी रक्तदाब किंवा उपवासानंतर जास्त प्रमाणात खाण्याची प्रवृत्ती असलेल्या व्यक्तींनी सावधगिरीने याकडे लक्ष द्यावे.

२४ तासांचा उपवास तुमच्यासाठी योग्य आहे का? उपवास करून हट्टी चरबी वितळवण्याची कल्पना आकर्षक आहे, परंतु शाश्वत वजन कमी करणे हे संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि सावधगिरी बाळगण्यावर अवलंबून असते, असे डॉ. ठाकुरिया म्हणतात. दीर्घकाळ उपवास करण्यापूर्वी तज्ज्ञांनी आरोग्यसेवा व्यावसायिकांचा सल्ला घेण्याची शिफारस केली आहे, जेणेकरून वैयक्तिक आरोग्य परिस्थितीची खात्री करता येईल. उपवासामागील विज्ञान समजून घेणे आणि ते तुमच्या शरीराच्या गरजांनुसार फॉलो करणे गरजेचे आहे.

रक्तदान केल्यावर चक्कर का येते? जाणून घ्या कारणे आणि उपाय

रक्तदान हे एक महान कार्य आहे, ज्यामुळे अनेकांचे प्राण वाचतात. मात्र, काही लोकांना रक्तदान करताना किंवा त्यानंतर लगेचच चक्कर येणे, डोळ्यासमोर अंधारी येणे किंवा बेशुद्ध पडल्यासारखे वाटते. ही एक सामान्य समस्या असून सहसा चिंतेचे मोठे कारण नसते. शरीराच्या काही सामान्य प्रतिक्रियांमुळे असे होऊ शकते. चला, यामागील कारणे आणि ते टाळण्याचे उपाय जाणून घेऊया. चक्कर येण्याची मुख्य कारणे रक्तदान करताना चक्कर येण्यामागे अनेक शारीरिक आणि मानसिक कारणे असू शकतात: रक्तदाबामध्ये अचानक घट: हे सर्वात सामान्य कारण आहे. जेव्हा तुमच्या शरीरातून सुमारे अर्धा लिटर रक्त काढले जाते, तेव्हा शरीरातील रक्ताचे एकूण प्रमाण काही काळासाठी कमी होते. यामुळे रक्तदाब अचानक कमी होऊ शकतो. मेंदूला पुरेसा रक्त आणि ऑक्सिजनचा पुरवठा न झाल्यामुळे तुम्हाला चक्कर येऊ शकते. घाबरल्यामुळे किंवा तणावामुळे येणारी प्रतिक्रिया (वेसो-व्हॅगल रिक्शन): ही एक सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया आहे जी तणाव, भीती किंवा वेदनेमुळे उद्भवू शकते. काही लोकांना रक्त किंवा सुई पाहून भीती वाटते. या मानसिक प्रतिक्रियेमुळे तुमची 'व्हेगस नस' उत्तेजित होते, ज्यामुळे हृदयाचे ठोके मंदावतात आणि रक्तवाहिन्या रुंद होतात. परिणामी, रक्तदाब आणि हृदयाचे ठोके दोन्ही कमी होतात, ज्यामुळे मेंदूपर्यंतचा रक्तप्रवाह कमी होतो आणि तुम्हाला चक्कर येऊ शकते किंवा तुम्ही बेशुद्धही होऊ शकता. शरीरातील पाण्याची कमतरता (डिहायड्रेशन): जर तुम्ही रक्तदान करण्यापूर्वी पुरेसे पाणी किंवा इतर द्रव पदार्थ प्यायले नसतील, तर तुमच्या शरीरात आधीच पाण्याची कमतरता असू शकते. रक्ताचा मोठा भाग पाण्याने बनलेला असतो. अशा स्थितीत, जेव्हा तुम्ही रक्तदान करता, तेव्हा शरीरातील द्रव पदार्थांची पातळी आणखी कमी होते, ज्यामुळे रक्तदाब अधिक खाली येऊ शकतो. अचानक वेगाने उठणे: रक्तदान केल्यानंतर लगेच उभे राहिल्यास किंवा वेगाने हालचाल केल्यास रक्तदाबामध्ये अचानक बदल होऊ शकतो, ज्यामुळे चक्कर येऊ शकते. शरीराला रक्ताच्या नवीन पातळीशी जुळवून घेण्यासाठी थोडा वेळ लागतो. चक्कर येण्यापासून बचाव कसा करावा? चक्कर येण्याची शक्यता कमी करण्यासाठी तुम्ही काही सोपी पावले उचलू शकता: रक्तदानापूर्वी भरपूर पाणी प्या: रक्तदान करण्याच्या २४ तास आधीपासूनच भरपूर पाणी आणि इतर द्रव पदार्थ (उदा. फळांचा रस) प्या. रक्तदानाच्या दिवशीही पुरेशा प्रमाणात पाणी प्या.

भेसळयुक्त तूप, आले-लसूण पेस्ट खाल्ल्यास शरीरावर काय परिणाम होतील? जाणून घ्या डॉक्टर काय सांगतात

देशभरात अन्न व औषध प्रशासनाकडून (एफडीए) भेसळयुक्त खाद्यपदार्थांवर सातत्याने कारवाई करण्यात येते. अलीकडेच हैदराबादमधील अनेक भागांत एफडीएने धाड टाकत ५७५ लिटर भेसळयुक्त तूप आणि सात हजार किलो भेसळयुक्त आले-लसूण पेस्ट जप्त केली. भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरणाच्या कोणत्याही परवानगीशिवाय या ठिकाणांवर भेसळयुक्त खाद्यपदार्थांचे कारखाने सुरू होते. या ठिकाणी बंदी घालण्यात आलेल्या खाद्यपदार्थांचे कृत्रिम रंग, अत्यंत अस्वच्छता आढळून आली. दरम्यान, अशा खाद्यपदार्थांचे सेवन आरोग्यासाठी घातक असते. पण, याचा आपल्या शरीरावर नेमका कसा परिणाम होतो जाणून घेऊ

भेसळयुक्त तूप, आलं लसूण पेस्ट खाल्ल्यास शरीरावर काय परिणाम होईल? चेन्नईतील श्री बालाजी मेडिकल कॉलेज अँड हॉस्पिटलमधील द क्लेफ्ट अँड क्रॅनियोफेशियल सेंटरमधील नोंदणीकृत आहारतज्ज्ञ दीपलक्ष्मी यांनी दी इंडियन एक्स्प्रेसशी बोलताना सांगितले की, आले-लसूण पेस्टमध्ये बहुतेकदा मैदा किंवा कॉर्नफ्लोअर यांसारख्या स्टार्चचा समावेश असतो. त्यात कृत्रिम रंग आणि इतर घातक पदार्थांचाही समावेश केला जातो, जेणेकरून ते ताजे दिसतील आणि जास्त काळ टिकतील. काही वेळा खराब झालेली किंवा जुन्या आले-लसणाच्या पेस्टचे पुन्हा पॅकिंग केली जाते. अशा पेस्टचे सेवन केल्यास गॅस, ॲसिडिटी किंवा डायरिया यांसारखे पचनाशी संबंधित समस्या उद्भवू शकतात. त्यानंतर कालांतराने यकृत आणि मूत्रपिंडावर परिणाम होतो. काहींना भेसळयुक्त पदार्थांच्या सेवनाने ॲलर्जी, त्वचा आणि श्वसनाशी संबंधित समस्या जाणवू शकतात. आले-लसूण पेस्ट भेसळयुक्त असते तेव्हा जळजळ जाणवते आणि पचनास अडथळे येतात. जधज हॉटेलमध्ये तासाभरासाठी खोल्या भाड्याने दिल्या जातात, मुनगंटीवारांचा आरोप; सरकार संस्कृतीरक्षकांचं असल्याचाही उल्लेख! निसर्गाच्या बदलत्या रूपाला कधीही कमी लेखू नका! तलावात मुली पोहत असताना डोंगरावरून कोसळले मोठे दगड, मुलींचं काय झालं? पाहा तळवशे 'या' अभिनेत्रीमुळे राखी व गुलजार यांच्यात झालेला वाद; अभिनेत्रीने वेगळे होण्याचा घेतलेला निर्णय, नेमकं काय घडलेलं? तसेच तुपात वनस्पती तेल, प्राण्यांची चरबी, स्टार्च किंवा कृत्रिम चवीसाठी रासायनिक पदार्थांचा वापर केला जातो. हे पदार्थ शुद्ध तुपासारखे दिसतात; परंतु शरीरासाठी फार हानिकारक असतात. वनस्पती तेलात ट्रान्स फॅट्सचे प्रमाण अधिक असते, ज्यामुळे बॅड कोलेस्ट्रॉल वाढते आणि हृदयरोगाचा धोका वाढतो. दरम्यान, असे भेसळयुक्त तूप पचण्यासह कठीण नियमित सेवन केल्यास शरीराचे हळूहळू नुकसान होऊ शकते. भेसळयुक्त आले-लसूण पेस्ट कशी ओळखायची? तुम्ही घरच्या घरीदेखील भेसळयुक्त आले-लसूण पेस्ट तपासू शकता. त्यासाठी आले-लसूण पेस्टमध्ये एका चमचाने आयोडिनचे काही थेंब घाला. जर ती पेस्ट काळी किंवा निळी झाल्यास त्यात स्टार्च आहे. तुम्ही ही पेस्ट एक ग्लास पाण्यात टाकूनदेखील भेसळयुक्त आहे की नाही ओळखू शकता. जर समजा पेस्ट पाण्यात टाकल्यानंतर तळाशी पांढरी पावडर जमा झाली, तर त्यात मैदा वापरला गेला असण्याची शक्यता आहे. तसेच पेस्टमधून आंबट किंवा विचित्र वास येत असल्यास त्यात खराब पदार्थ वापरले गेले आहेत, असे समजा, असेही दीपलक्ष्मी म्हणाल्या.

तूप भेसळयुक्त आहे की नाही हे तपासण्यासाठी ते काही तासांसाठी ते फ्रिजमध्ये ठेवा. शुद्ध तूप समान रीतीने घट्ट होईल. जर त्यात दोन वेगळे थर तयार झाले, असतील किंवा त्याचा रंग, पोत वेगळी दिसत असेल, तर त्यात भेसळ असू शकते. वितळल्यावर शुद्ध तूप पारदर्शक दिसते. पण भेसळयुक्त तुपात गुठळ्या दिसू शकतात. त्याचा घाणेरडा वास येऊ शकतो. हे धोके टाळण्यासाठी नेहमी तुपाच्या पिशवी किंवा डब्यावरील लेबल वाचा, ऋडड-ख मार्क आहे की नाही पाहा. विश्वासार्ह ब्रँडचे तूपच खरेदी करा. आले-लसूण पेस्ट खरेदी करताना त्याच्या पॅकेटवर फक्त आले-लसूण आणि थोडे तेल किंवा मीठ असे लिहिले आहे का ते तपासा. योग्य पॅकेजिंगशिवाय विकले जाणारे खूप स्वस्त पदार्थ किंवा सुटे तूप खरेदी करणे टाळा. शक्य असल्यास घरी थोड्या प्रमाणात आले-लसूण पेस्ट तयार करा. भेसळयुक्त अन्नपदार्थांच्या सेवनाचे लगेच परिणाम दिसून येणार नाहीत; परंतु कालांतराने त्याचे गंभीर परिणाम आरोग्यावर दिसून येऊ शकतात.

बेरी, डाळिंब, ॲव्होकॅडो अन् पालक : तुमचा अँटी इन्फ्लेमेशन आहार कसा असावा? तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या

आपल्यापैकी अनेकांना इन्फ्लमेशनचा त्रास होतो. इन्फ्लमेशन म्हणजे दाह. ही शरीराच्या एखाद्या भागात वाढलेला दाह आणि उष्णता यांची स्थिती आहे, जी सहसा संसर्ग, दुखापत किंवा इतर ऊतींच्या समस्येमुळे होऊ शकते. याचे मुख्य कारण म्हणजे ही शरीराच्या संरक्षण प्रणालीची प्रतिक्रिया आहे, ज्याचा उद्देश आजार किंवा इतर नुकसान होण्याचे संभाव्य कारण नष्ट करणे आणि दुरुस्त करणे आहे. दाहकतेची लक्षणे ही तीव्र दाह झाल्यामुळे त्वचा लाल होणे, वेदना होणे, सूज आणि उष्णतेचा त्रास होणे अशी असू शकतात. रोजच्या आहारात फळे आणि भाज्यांचे सेवन हे शरीरातील दाहकता निर्माण करण्याचे प्रमाण ठरवू शकते जर तुम्ही असे केले तर तुम्ही प्रत्यक्षात प्रथिनाची पातळी - सी-रिॲक्टिव्ह प्रोटीन (सीआरपी) वर दबाव टाकू शकता, जे तुमच्या शरीरातील दाहकतेची पातळी दर्शवते आणि मधुमेह, लठ्ठपणा, कोलेस्ट्रॉल आणि काही प्रकरणांमध्ये कर्करोग यांसारख्या दीर्घकाळ टिकणाऱ्या आजार होण्याचा धोका टाळू शकते. काही अभ्यासांनुसार आपल्या रक्तात सी-रिॲक्टिव्ह प्रोटीनचे प्रमाण जास्त असल्यास मृत्यूचा धोका ४२ टक्क्यांनी वाढू शकतो.

म्हणूनच आहारात सुधारणा करणे हा दाहकता कमी करण्याचा सर्वात सोपा मार्ग आहे. थोडक्यात, तुमच्या आहारात ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन सी आणि व्हिटॅमिन ई सारखे पोषक घटक आणि अँटीऑक्सिडंट्सचा समावेश करणे. जधज हॉटेलमध्ये तासाभरासाठी खोल्या भाड्याने दिल्या जातात, मुनगंटीवारांचा आरोप; सरकार संस्कृतीरक्षकांचं असल्याचाही उल्लेख! 'या' अभिनेत्रीमुळे राखी व गुलजार यांच्यात झालेला वाद; अभिनेत्रीने वेगळे होण्याचा घेतलेला निर्णय, नेमकं काय घडलेलं? माय-लेकारांची झाली तातातूट, घाबरलेले हत्तीचे पिल्लू मदत मागण्यासाठी धावत आलं पुढे जे घडलं ते पाहून डोळ्यात येईल पाणी, हृदयस्पर्शी तळवशे तळीरश्र

पातळीबद्दल तुम्हाला का माहिती असायला हवी? हा एक प्रकारचा प्रथिन आहे, जो यकृतामध्ये संसर्ग, दाहकता आणि ऊतींच्या नुकसानास शरीराच्या प्रतिसादात संश्लेषित केला जातो. पण, त्याची उपस्थिती केवळ संसर्गजन्य परिस्थितींपुरती मर्यादित नाही. उढझ पातळी वाढलेली असते ती संधिवात, लठ्ठपणाशी संबंधित दाहकता, टाइप २ मधुमेह किंवा अगदी हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी घटनांसारख्या स्वयंप्रतिकार विकारांमध्ये दिसून येते. काही प्रकरणांमध्ये उढझ पातळी काही पटीने किंवा सामान्य पातळीपेक्षा १०० किंवा १००० पट वाढू शकते, म्हणूनच उढझ चा वापर दाहकतेच्या तीव्रतेचे मूल्यांकन करण्यासाठी आणि उपचार कार्य करत आहे की नाही हे तपासण्यासाठीदेखील केला जातो. दाहकता-विरोधी फळे कोणती आहेत? दाहकता-विरोधी आहारामध्ये सर्वोत्तम पर्याय बेरी आहे. ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी आणि रास्पबेरीमध्ये अँथोसायनिन (जे प्रत्येक बेरीला त्यांचा वेगळा रंग देतात) आणि एलेजिक ॲसिडसारख्या अँटीऑक्सिडंट्सने समृद्ध असतात, जे दाहकता कमी करू शकतात.

मी दिवसातून फक्त दोनदा जेवण करतो राम कपूरने सांगितले वेट लॉस सीक्रेट, त्याच्या डाएटविषयी तज्ज्ञ काय सांगतात?

अभिनेता राम कपूरने १८ महिन्यांत ५५ किलोपेक्षा जास्त वजन कमी केले. त्याच्यातील या बदलामुळे तो सध्या चांगलाच चर्चेत आहे. अलीकडेच राम कपूर फराह खानच्या कुकिंग शोमध्ये दिसला. फराहबरोबर गप्पा मारताना त्याने त्याच्या डाएटविषयी सांगितले. जेव्हा फराहचे लक्ष त्याच्या मोठ्या कॉफीच्या कपकडे गेले तेव्हा ती म्हणाली, हा कप नाही, तर ही बादली आहे. त्यावर राम म्हणाला, मी दिवसातून दोनदा जेवण करतो. याव्यतिरिक्त मला चहा-कॉफी पिण्याची परवानगी दिली आहे

आहारतज्ज्ञ कनिक्का मल्होत्रा सांगतात, हा दृष्टिकोन इंटरमेडिएट फास्ट (अधूनमधून उपवास) करण्याचे एक उदाहरण आहे. ठराविक वेळ आणि मर्यादित आहाराचा हा एक प्रकार आहे, ज्यामध्ये व्यक्ती एका ठराविक वेळी जेवते. उदा. सकाळी १०:३०-११:०० च्या सुमारास जेवण करायचे. त्यानंतर संध्याकाळी ६:३० च्या सुमारास जेवण करायचे.

मल्होत्रा सांगतात की, ही पद्धत वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी, चयापचय क्रिया सुरळीत ठेवण्यासाठी आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारण्यासाठी महत्त्वाची आहे; जी विशेषत: डायबेटीज आणि प्री-डायबेटीज असलेल्या लोकांशी संबंधित आहे

आहाराच्या दृष्टिकोन लक्षात घेऊन मल्होत्रा सांगतात की, या डाएटच्या पद्धतीमुळे एकूण कॅलरीजचे सेवन कमी होण्यास मदत होऊ शकते, ज्यामुळे अमर्याद स्नॅक खाणे आणि रात्री उशिरापर्यंत जेवण करणे कमी होऊ शकते. कारण- या वाईट सवयींमुळे वजन वाढू शकते आणि चयापचयाशी संबंधित समस्या निर्माण होऊ शकतात.

राम कपूरच्या वजन कमी करण्याचे रहस्य दिवसातून फक्त दोन वेळा जेवणाच्या गुणवत्तेत आणि संतुलनात आहे. हे जेवण पोषक घटकांनी भरलेले असावे. ऊर्जा पुरविणारे व स्नायू मजबूत करणारे असावे आणि एकूण आरोग्यासाठी प्रोटीन्स, चांगले फॅट्स, फायबर व पोषक घटक प्रदान करणारे असावे.

काय लक्षात ठेवावे? हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे की, ही पद्धत काही लोकांसाठी फायदेशीर ठरू शकते; पण काही लोकांसाठी योग्य असू शकत नाही. मल्होत्रा यांनी सांगितले आहे की, जर ही पद्धत व्यवस्थितपणे स्वीकारली गेली नाही, तर काही लोकांना जास्त भूक लागणे, जेवणाच्या वेळी जास्त खाणे किंवा त्यांची चयापचय क्रिया मंदावण्याची शक्यता असते.

मल्होत्रा पुढे सांगतात, मधुमेहासारख्या विशिष्ट आरोग्याच्या समस्या असलेल्या लोकांनी अशा गोष्टीचा अवलंब करण्यापूर्वी रक्तातील साखरेचे निरीक्षण करणे आणि आरोग्य तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. दीर्घकालीन फायद्यासाठी सातत्य राखणे आणि मानसिकता बदलणे अत्यंत गरजेचे आहे.

जास्त प्रमाणात व्हिटॅमिन बी६चं सेवन करणे ठरू शकते विषारी! या ३ लक्षणांवर ठेवा लक्ष

ऑस्ट्रेलियाच्या औषध नियामकाने म्हटले आहे,जास्त प्रमाणात व्हिटॅमिन बी६ घेतल्याने दुष्परिणामही होतात, ज्यामध्ये मज्ञातंतूंचे नुकसानही समाविष्ट आहे. हे आपल्या कल्पनेपेक्षा जास्त व्यापक असू शकते. या आठवड्याच्या सुरुवातीला एबीसीच्या एका अहवालात, थेराप्युटिक गुड्स ॲडमिनिस्ट्रेशन (टीजीए) च्या प्रवक्त्याने म्हटले आहे, त्यांनी व्हिटॅमिन बी६ सप्लिमेंट्सच्या दुष्परिणामांच्या व्याप्तीला कमी लेखले असावे.

ऑस्ट्रेलियातील रक्त नमुन्यांमध्ये व्हिटॅमिन बी ६ ची चाचणी करणारे क्लिनिक चालविणारे एक पॅथॉलॉजिस्टदेखील या कार्यक्रमात उपस्थित होते. त्यांनी एबीसीला सांगितले,मे महिन्यातील डेटावरून असे दिसून येते की, 'चाचणी केलेल्या ४.५ टक्के नमुन्यांमध्ये मज्ञातंतूंचे नुकसान होण्याची 'बहुधा' शक्यता असल्याचे दिसून आले आहे. तो स्मशानभूमीतील मृतदेहांवरचं मांस खायचा, मलाही खायला सांगायचा, प्रसिद्ध अभिनेत्रीने सांगितलेले 'ते' विचित्र अनुभव जंगलात पाण्यात खेळत होते तरुण, अचानक झुडुपातून बाहेर भलामोठ्ठा कोब्रा अन्..पुढे जे घडले ते पाहून काळजात होईल धस्स! भयावह तळवशे तळीरश्र तर व्हिटॅमिन बी ६ पूरक आहार म्हणजे काय? तो विषारी कसा असू शकतो? आणि तुम्हाला कोणत्या लक्षणांवर लक्ष ठेवण्याची आवश्यकता आहे? व्हिटॅमिन बी६ म्हणजे काय? व्हिटॅमिन बी६, ज्याला पायरीडॉक्सिन , असेही म्हणतात. शरीर निरोगी ठेवण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. ते अन्नातील प्रथिने, कर्बोदके व फॅट्सच्या चयापचयात सहभागी असते. मेंदूतील रासायनिक संदेशवाहक - न्यूरोट्रान्समीटरचे उत्पादन करण्यासाठीदेखील ते महत्त्वाचे आहेत, जे त्याचे कार्य करण्यास आणि तुमचा मूड नियंत्रित करतात.

व्हिटॅमिन बी६ अँटीबॉडीज तयार करण्यास मदत करून रोगप्रतिकार शक्तीलादेखील समर्थन देते, जे संक्रमणांशी लढतात आणि शरीरात ऑक्सिजन वाहून नेणाऱ्या लाल रक्तपेशींमध्ये प्रथिने, हिमोग्लोबिन तयार करण्यासाठी ते आवश्यक आहे. काही महिला गर्भवती असताना व्हिटॅमिन बी६ सप्लिमेंट घेतात. असे मानले जाते,यामुळे गर्भधारणेच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात होणारी मळमळ कमी होण्यास मदत होते. काही महिला प्रीमेन्स्ट्रुअल सिंड्रोममध्ये मदत करण्यासाठीदेखील ते घेतात. पण, बहुतेक लोकांना व्हिटॅमिन बी६ सप्लिमेंटची आवश्यकता नसते आणि त्याचा फायदा होणार नाही. कारण- तुम्हाला मांस, नाश्त्यातील धान्य, फळे व भाज्यांद्वारे तुमच्या आहारातून पुरेसे व्हिटॅमिन बी६ मिळते.

तुम्हाला व्हिटॅमिन बी६ ची जास्त गरज नाही. बहुतेक प्रौढांसाठी दररोज १.३-१.७ मिलिग्रॅमचा डोस पुरेसा असतो. सध्या ५ ते २०० मिलिग्रॅमच्या दैनिक डोससह व्हिटॅमिन बी६ सप्लिमेंट्स हेल्थ फूड स्टोअर्स, सुपरमार्केट आणि फार्मसीमध्ये काउंटरवर विकले जाऊ शकतात. सुरक्षिततेच्या कारणास्तव टीजीए त्यांची विक्री फार्मसीमध्ये मर्यादित ठेवण्याचा प्रस्ताव देत आहे आणि केवळ फार्मासिस्टशी सल्लामसलत केल्यानंतर हे ठरवले जाते. २०० मिलिग्रॅमपेक्षा जास्त दैनिक डोससाठी आधीच डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रिप्शनची आवश्यकता असते. म्हणून प्रस्तावानुसार ते तसेच राहील.

जर तुम्ही जास्त प्रमाणात व्हिटॅमिन बी६ घेतले, तर बहुतेक प्रकरणांमध्ये जास्त प्रमाणात ते तुमच्या मूत्रातून बाहेर टाकले जाईल आणि बहुतेक लोकांना त्याचे दुष्परिणाम जाणवणार नाहीत. परंतु, दीर्घकाळ जास्त डोसमध्ये घेणाऱ्यांबाबत चिंता वाढत आहे.

वैद्यकीय समुदायाला ज्या दुष्परिणामांची चिंता आहे, तो म्हणजे पेरिफेरल न्यूरोपॅथी- जिथे मेंदू आणि पाठीच्या कण्याबाहेरील नसांना नुकसान होते. त्यामुळे वेदना, सुन्नपणा किंवा अशक्तपणा येतो. सहसा तुमच्या हातपायांची ही स्थिती कशी होते हे अद्याप माहीत नाही.

नोंदविल्या गेलेल्या बहुतेक प्रकरणांमध्ये तुम्ही सप्लिमेंट घेणे थांबवल्यानंतर ही लक्षणे गायब होतात. परंतु, काही लोकांना पूर्णपणे बरे वाटण्यासाठी तीन महिने ते दोन वर्षे लागू शकतात. जास्त काळासाठी जास्त डोस (दररोज ५० मिलिग्रॅमपेक्षा जास्त) घेतल्यास गंभीर दुष्परिणाम होऊ शकतात. याचे पुरावे वाढत आहेत; परंतु ते कधी कधी परस्परविरोधी आहेत. १९९० च्या दशकातील एका अभ्यासात ७० रुग्णांवर पाच वर्षे लक्ष ठेवण्यात आले होते, ज्यांनी दररोज १०० ते १५० मिलिग्रॅमचा डोस घेतला. त्यामधून न्यूरोपॅथीचे कोणतेही प्रकरण नोंदवले गेले नव्हते. २०२३ च्या एका केस रिपोर्टमध्ये एका पुरुषाची माहिती देण्यात आली आहे, जो अनेक सप्लिमेंट्स घेत होता. त्यामुळे त्याला दररोज ९५ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन बी६ चा डोस मिळाला आणि त्याला न्यूरोपॅथीसंबंधित त्रास झाल्याचा अनुभव आला. दुसऱ्या रिपोर्टमध्ये व्हिटॅमिन बी६ असलेले एनर्जी ड्रिंक्स पिण्याशी संबंधित न्यूरोपॅथीच्या त प्रकरणांचे वर्णन केले आहे. टीजीएच्या प्रतिकूल घटनांच्या सूचनांच्या डेटाबेसमधील अहवाल (रिपोर्ट केलेल्या दुष्परिणामांचा रेकॉर्ड) २०२३ पासून व्हिटॅमिन बी६ वापराशी न्यूरोपॅथीसंबंधित त्रास झाल्याचे १७४ प्रकरणे समोर आले आहे. व्हिटॅमिन बी६ घेतल्यास काय करावे? सध्याचा सल्ला असा आहे की, जो कोणी सहा महिन्यांपेक्षा जास्त काळ दररोज ५० मिलिग्रॅम किंवा त्याहून अधिक डोस घेतो, त्याचे आरोग्य सेवा व्यावसायिकाने निरीक्षण केले पाहिजे. म्हणून जर तुम्ही नियमितपणे व्हिटॅमिन बी६ सप्लिमेंट्स घेत असाल, तर तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांशी किंवा फार्मासिस्टशी सतत वापरण्याबद्दल चर्चा करावी. तीन दुष्परिणामांकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. पहिले दोन न्यूरोपॅथीशी संबंधित आहेत: पाय आणि हात सुन्न होणे किंवा वेदना स्नायू कमकुवत झाल्यामुळे संतुलन आणि समन्वयात अडचण छातीत जळजळ आणि मळमळ. व्हिटॅमिन बी६ सप्लिमेंट्स घेतल्यानंतर तुम्हाला चिंताजनक दुष्परिणाम होत असतील, तर सल्ल्यासाठी तुमच्या राज्यातील विष माहिती केंद्राशी १३ ११ २६ वर संपर्क साधा.

वैशाली सार्वजनिक बुद्धविहार येथे बुद्ध धम्म वर्षावास पुनीत सुसंस्कार पर्व कार्यक्रमाचे आयोजन.

लातूरः– गुरुवार दि १०जुलै२०२५ ते मंगळवार दि.७सप्टेबर २०२५ आषाढ पौर्णिमा ते आश्वीन पौर्णिमा या *वर्षावास*कालावधी निमित्त बुद्ध धम्म वर्षावास पुनीत सुसंस्कार पर्वाचे आयोजन करण्यात आले आहे.या कालावधीत बुद्ध धम्माचे संस्कार जनमाणसात रुजवण्यासाठी दररोज रात्री ठिक ०७ –०० ते ०८ –००वा या वेळेत बुद्ध वंदना व धम्मपद या ग्रंथाचे वाचन. दर रविवार व दर पौर्णिमा सकाळी ठिक १० –००वा बुद्ध वंदना प्रवचन व खिरदान /भोजन दानाने संपन्न होईल. महिण्याच्या दुसर्या व चौथ्या रविवारी सकाळी १० –००ते दु.४ –००वाजेपर्यंत उपासक /उपासिकांसाठी सुसंस्कार शिबीराचे आयोजन करण्यात आले असुन पु. भिक्खु महाविरो थेरो हे संस्कार शिबीराला पुर्णवेळ मार्गदर्शन करणार आहेत.

पु. भदंत डा. उपगुप्त महाथेरो यांचे मार्गदर्शनाखाली हे बुद्ध धम्म वर्षावास पुनीत सुसंस्कार पर्व संपन्न होणार आसुन या काळात पु. भदंत प्रा. डा. यशकाश्यपायन महाथेरो ,जयसिंगपुर, पु. भिक्खु महाविरो थेरो काळेगाव, पु. भिक्खु पय्यानंद थेरो ,लातूर, पु. भिक्खु सुमेधजी नागसेन,बुद्ध लेणी खरोसा हे मार्गदर्शन करणार आहेत. पु. भिक्खु पय्यानंद थेरो यांचे मंगलवाणीने धम्मपद या ग्रंथ वाचनाचा शुभारंभ दि. १०जुलै २०२५गुरुवार रोजी रात्री ठिक ७ –००वा होणार आहे. तरी सर्व बंधुभगिनी / उपासक/उपासिका यांनी या वर्षावास पुनीत सुसंस्कार पर्वाचा लाभ घ्यावा आसे आवहान केशव कांबळे ,सुर्यभान लातूरकर,दामु कोरडे,गौतम चिकाटे,त्रंबक कवठेकर ,जगन्नाथ सुरवसे व महिलामंडळा ने केले आहे.

राजमाता जिजामाता संकुलातर्फे जे. जी. सगरे यांचा सत्कार

लातूर, दि.८ – साईबाबा को–ऑपरेटिव्ह बँक, लि; लातूरचे चेअरमन जे. जी. सगरे यांची लातूर जिल्हा खाजगी बँक फेडरेशनच्या संचालकपदी निवड झाल्याबद्दल राजमाता जिजामाता शैक्षणिक संकुलाच्यावतीने सचिव प्राचार्य डी. एन. केंद्रे यांचा फेटा, शाल व पुष्पहार देऊन सत्कार करण्यात आला.राजमाता जिजामाता शैक्षणिक संकुलात झालेल्या या कार्यक्रमास राजमाता जिजामाता कनिष्ठ महाविद्यालयाचे प्राचार्य संगमेश्वर केंद्रे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन पर्यवेक्षिका सुनीता जवळे यांनी केले. आभार मदन धुमाळ यांनी मानले.

सत्काराला उत्तर देताना जे. जी. सगरे म्हणाले, अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीतून बोरी शिक्षण प्रसारक मंडळाची स्थापना केली. संस्थेचा सचिव या नात्याने या शिक्षण संस्थेच्या माध्यमातून संस्कारक्षम विद्यार्थी घडवून समाजाची परतफेड करू शकलो याचे समाधान असल्याचे त्यांनी सांगितले.

लातूरच्या रॉयल एनफिल्ड शोरूमकडून ग्राहकाची फसवणूक

नवीन मॉडेलचे पैसे घेऊन दिले जुनेच मॉडेल ग्राहकाने डिलर व कंपनीविरोधात ग्राहक मंचाकडे केली तक्रार दाखल

लातूर : येथील प्रिशा मोटर्स व रॉयल एनफिल्ड कंपनी लि. ने लातूर येथील एका ग्राहकाची फसवणूक केल्याचा प्रकार घडला आहे. रॉयल एनफिल्ड कंपनीची 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' या बुलेटचे पैसे भरून घेऊन जुने मॉडेल ग्राहकाच्या माथी मारल्यामुळे ग्राहकाने आता लातूरच्या ग्राहक मंचाकडे धाव घेतली आहे. तशी रितसर नोटीसही ग्राहकाने लातूर येथील डिलर व कंपनीला पाठविली आहे.

लातूर येथील ऋत्विक महेश पाटील हे व्यवसायाने इंजिनिअर आहेत. नोकरीनिमित्त सध्या ते बंगळुरू येथे वास्तव्यास आहेत. त्यांनी लातूर येथील अधिकृत डिलरच्या माध्यमातून रॉयल एनफिल्ड कंपनीची 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' बुलेट खरेदीसाठी कोटेशन घेतले होते. या कोटेशननुसार त्यांनी 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' हे मॉडेल खरेदी करण्याचे निश्चित करून डव्हान्स म्हणून दि. १९ मे २०२५ रोजी ५ हजार रुपये भरले. त्यानुसार प्रिशा मोटर्स यांच्याकडून १० दिवसांत बुक केलेली गाडी मिळेल, असे आश्वासन देण्यात आले. या नंतरच्या काळात प्रिशा मोटर्स यांच्या सांगण्यानुसार २५ मे रोजी ५० हजार व ४० हजार असे एकूण ९० हजार रुपये ऑनलाईन पद्धतीने जमा केले तसेच दि. २८ मे २०५ रोजी ५५ हजार व ४० हजार असे एकूण ९५ हजार रुपये ऑनलाईनद्वारे प्रिशा मोटर्सकडे जमा करण्यात आले. त्यानंतर २९ मे २०२५ रोजी ३५ हजार रुपये जमा करून बाईक रजिस्टर करायला चॉइस नंबर पावती देण्यास सांगितले परंतु पूर्ण पैसे भरल्यानंतरच आरटीओ पासींग होईल असे सांगितल्यामुळे दि. ३० मे २०२५ रोजी १७ हजार ४६५ रुपये असे एकूण २ लाख ४२ हजार ४६५ रुपये ऋत्विक पाटील यांनी प्रिशा मोटर्स या बुलेट शोरूममध्ये जमा केले आहेत.

ही रक्कम जमा केल्यानंतर प्रिशा मोटर्सने ऋत्विक पाटील यांना २ जून २०२५ रोजी 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' या मॉडेलची गाडी देणार असल्याचे सांगितले. त्यानुसार 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' बुलेटचे नवीन मॉडेल घेण्यासाठी प्रिशा मोटर्स शोरूममध्ये गेले असता त्यांनी ऋत्विक पाटील यांना फसविण्याच्या उद्देशाने 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' ऐवजी 'हंटर ३५० बुलेट' हे मॉडेल दिले.

प्रिशा मोटर्सने आपणास जुने मॉडेल दिल्याचे ऋत्विक पाटील यांच्या लक्षात आल्यानंतर त्यांनी दुसऱ्या दिवशी सदरची बुलेट घेऊन प्रिशा मोटर्स यांच्याकडे गेले असता उडवाउडवीची उत्तरे देत ऋत्विक पाटील यांना अरेरावीची भाषा वापरुन ''तुम्हाला काय करायचे ते करा, तुम्हाला काय केसेस करायचे आहेत ते करा आम्ही तुम्हाला सदरची गाडी बदलून देऊ शकत नाही.'' असे सांगितले.

प्रिशा मोटर्स यांनी दिलेले कोटेशन व इतर जिल्ह्यातील याच कंपनीच्या 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' या गाडीच्या कोटेशनमध्ये २० हजार रुपयांपेक्षा अधिकचा फरक दिसून आला. म्हणजे प्रिशा मोटर्सने लातूरमध्ये जे कोटेशन दिलेले आहे त्यानुसार ते ग्राहकांना लुटण्याचे काम करत असल्याचे दिसून आले. आपली फसवणूक झाल्याचे ऋत्विक पाटील यांना लक्षात येताच त्यांनी लातूर येथील डिलर प्रिशा मोटर्स व रॉयल एनफिल्ड कंपनी लिमिटेड या दोघांनाही रितसर नोटीस पाठवून ग्राहक मंचाकडे तक्रार दाखल केली आहे. हंटर ३५० डॅपर ग्रे या नवीन मॉडेलच्या गाडीची किंमत घेऊनसुद्धा जाणूनबुजुन फसवण्याच्या उद्देशाने जुन्या मॉडेलची गाडी दिली व जाणूनबुजून फसवणूक करून सेवेमध्ये त्रुटी दिल्या. तसेच ही सर्व घटना कंपनीस कळवूनही जुन्या मॉडलची 'हंटर ३५० डॅपर ग्रे' ही गाडी बदलून नव्या मॉडेलची गाडी अद्यापपर्यंत दिलेला नाही. त्यामुळे जो आर्थिक, मानसिक व शारीरिक त्रास झालेला आहे त्या त्रासापोटी रक्कम रुपये दोन लाख रुपये दंड म्हणून ही नोटीस मिळाल्यापासून पंधरा दिवसाच्या आत द्यावेत, अशा मागणीची नोटीस श्री. पाटील यांनी प्रिशा मोटर्स व रॉयल एनफिल्ड कंपनी लि. यांना दिली आहे.

रणसम्राट युवक प्रतिष्ठाणच्या विद्यार्थी जिल्हा कार्यकारणी जाहिर

लातूर/ प्रतिनिधी: शहरातील समाज उपयोगी उद्दिष्टांना हाताशी घेऊन रणसम्राट युवक प्रतिष्ठान काम करत आहे. नुकत्याच पार पडलेल्या बैठकीमध्ये लातूर शहर विद्यार्थी कार्यकारणी जाहिर करण्यात आली. यामध्ये प्रतिष्ठाणचे अध्यक्ष प्रविण बामणकर व कार्याध्यक्ष जयद्रथ शिंदे यांच्या हस्ते नवीन नियुक्त्या पदाधिकाऱ्यांना देण्यात आल्या. विद्यार्थी जिल्हा अध्यक्ष पदी सुशिल जगताप, विद्यार्थी जिल्हा उपाध्यक्ष वैभव जवणे, विद्यार्थी जिल्हा सचिव श्रीनिवास सरवदे, विद्यार्थी जिल्हा कार्याध्यक्ष अनिल धनेराव, विद्यार्थी जिल्हा संघटक वैभव रोही, महाराष्ट्र प्रदेश मिडीया प्रमुख पदी विशाल भडंगे या सर्वांची सर्वानुमते निवड करण्यात आली. यावेळी रणसम्राट युवक प्रतिष्ठाणचे अध्यक्ष प्रविण बामणकर, उपाध्यक्ष राचन्ना वांगी, सचिव दयानंद कलशेट्टी, सहसचिव अजय शिराळ, प्रशांत गोरे, योगेश राठोड उपस्थित होते. प्रतिष्ठाणच्या वतीने नव नियुक्त पदाधिकाऱ्यांचे अभिनंदन व पुढील वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या.

लातूर जिल्ह्यात शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी

लातूर, दि. ८ (जिमाका) : कायदा व सुव्यवस्था, सार्वजनिक शांतता व सुरक्षितता अबाधित राखण्यासाठी अपर जिल्हादंडाधिकारी केशव नेटके यांनी महाराष्ट्र पोलीस अधिनियम १९५१ च्या कलम ३७ (१) व (३) नुसार संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत शस्त्रबंदी व जमावबंदी आदेश जारी केले आहेत. हा आदेश संपूर्ण लातूर जिल्ह्याच्या हद्दीत ९ जुलै, २०२५ रोजीच्या ००.०१ वाजेपासून ते २३ जुलै, २०२५ रोजीच्या २४.०० वाजेपर्यंत (दोन्ही दिवस धरुन) लागू राहील.

शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात या आदेशान्वये शस्त्रे, सोटे, तलवारी, भाले, दंडे, बंदुका, सुरे, काठ्या, लाठ्या किंवा शारीरिक इजा करण्यासाठी वापरता येईल, अशी कोणतीही वस्तू सोबत घेऊन फिरता येणार नाही. कोणताही दाहक पदार्थ किंवा स्फोटक पदार्थ बाळगता येणार नाही, दगड किंवा इतर क्षेपणास्त्रे, सोडावयाची किंवा फेकावयाची उपकरणे बाळगणे किंवा जमा करणे किंवा तयार करण्यास मनाई राहील. व्यक्तीचे प्रेत, आकृत्या किंवा प्रतिमा यांचे प्रदर्शन करता येणार नाही. तसेच जाहीरपणे घोषणा करणे, गाणे म्हणजे वाद्य वाजविण्यास मनाई राहील. ज्यामुळे सभ्यता अगर नितीमत्ता यास धोका पोहोचेल अशा किंवा राज्याची सुरक्षितता धोक्यात येईल किंवा ज्यामध्ये उलथवून टाकण्याची प्रवृत्ती दिसून येत असेल अशी आवेशपूर्ण भाषणे, हावभाव करणे, सोंग आणणे, चित्रे, चिन्हे फलक किंवा इतर कोणत्याही जिन्नस किंवा वस्तू तयार करणे, त्यांचे प्रदर्शन किंवा प्रसार करणे यास मनाई करण्यात आली आहे.

जिल्ह्यात सार्वजनिक शांतता व सुव्यवस्था राहण्यासाठी कोणत्याही रस्त्यांवर किंवा कोणत्याही एका ठिकाणी पाच किंवा अधिक व्यक्तींना एकत्र जमण्यास, मिरवणूक काढण्यास मनाई करण्यात आली आहे. हा आदेश अंत्ययात्रा, विवाह, कामावरील पोलीस किंवा इतर शासकीय अधिकारी, कर्मचारी यांना लागू राहणार नाही. तसेच शस्त्रबंदी व जमावबंदी काळात सभा, धार्मिक मिरवणूक, मोर्चा, उपोषण यांना परवानगी देण्याचे सर्व अधिकार हे पोलीस अधीक्षक, पोलीस उपअधीक्षक व संबंधित पोलीस निरिक्षक, पोलीस उपनिरीक्षक यांना राहतील. त्यांनी परवानगी देण्यापूर्वी उपविभागीय दंडाधिकारी यांच्याशी सल्लामसलत करून परवानगी द्यावी, असे अधिसूचनेत नमूद करण्यात आले आहे.

लातूर जिल्हा क्षयरोगमुक्त करण्यासाठी निक्षय मित्र उपक्रमाला गती; लोकसहभागातून पोषण किट वितरण करण्याचे आवाहन

लातूर, दि. ८ : जिल्ह्याला क्षयरोगमुक्त करण्याच्या उद्दिष्टाला गती देण्यासाठी प्रभारी जिल्हाधिकारी शिल्पा करमरकर यांच्या अध्यक्षतेखाली क्षयरोग विषयक जिल्हा टास्क फोर्स कमिटीची बैठक नुकतीच आयोजित करण्यात आली होती. या बैठकीत राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रमांतर्गत जिल्ह्यातील क्षयरुग्णांना पोषण आहार किट उपलब्ध करून देण्यासाठी समाजातील विविध घटक, उद्योजक यांनी सहभागाचे आवाहन करण्यात आले.

सध्या जिल्ह्यात १ हजार ७९२ क्षयरुग्ण उपचार घेत असून, त्यापैकी ४३५ रुग्णांना पोषण आहार किट पुरवण्यात आले आहेत. उर्वरित १ हजार ३५७ रुग्णांना पोषण किट उपलब्ध करून देण्यासाठी निक्षय मित्र उपक्रमांतर्गत सामाजिक सहभागावर भर देण्यात येत आहे. या किटमध्ये दरमहा ३ किलो तांदूळ, गहू, ज्वारी, १.५ किलो डाळ, २५० ग्रॅम खाद्यतेल, १ किलो दूध पावडर, ६ लिटर दूध आणि १ किलो शेंगदाणे यांचा समावेश आहे. या आहारामुळे क्षयरुग्णांच्या उपचारांना पोषणाच्या माध्यमातून बळ मिळेल, असे श्रीमती करमरकर यांनी सांगितले. सीएसआर अंतर्गत काम करणाऱ्या संस्था, उद्योजक आणि औद्योगिक क्षेत्रातील प्रतिनिधींनी या अभियानात सक्रिय सहभाग घ्यावा, असे आवाहनही त्यांनी यावेळी केले. बैठकीला जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. प्रदिप ढेले, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. नितिन बोडके, जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. एस. एन. तांबारे, ग्रामीण पाणी पुरवठा विभागाचे कार्यकारी अभियंता बाळासाहेब शेलारयांच्यासह सर्व वैद्यकीय अधीक्षक, तालुका आरोग्य अधिकारी आणि कर्मचारी उपस्थित होते. लातूर

पत्रकार जगन सरवदे यांना मातृशोक

अंबाजोगाई (प्रतिनिधी)-- येथील दैनिक प्रजापत्र चे तालुका प्रतिनिधी व सामाजिक कार्यकर्ते जगन प्रभाकर सरवदे यांच्या मातोश्री लोचनाबाई प्रभाकर सरवदे यांचे वृद्धापकाळाच्या दीर्घ आजाराने मंगळवार ८ जुलै २०२५ रोजी पहाटे ४:३० वाजता दुःखद निधन झाले. मृत्यू समयी त्यांचे वय ९० होते. त्यांच्या पश्चात दोन मुले, तीन मुली, दोन सुना,नातू, परतुंड असा परिवार आहे. ऐन तारुण्यात पतीच्या निधनानंतर लोचनाबाई प्रभाकर सरवदे यांनी अतिशय प्रतिकूल परिस्थितीत आपल्या मुलांचा सांभाळ करुन त्यांचेवर चांगले संस्कार करुन त्यांना समाजात ताठ मानेने जगण्याचे बळ या माऊलीने दिले. आज याच संस्कारांच्या बळावर त्यांची दोन्ही मुले सेवानिवृत्त मंडळ अधिकारी नवनाथ प्रभाकर सरवदे व पत्रकार जगन्नाथ प्रभाकर सरवदे आज समाजात आपापल्या क्षेत्रात कार्यरत आहेत. लोचनाबाई यांची प्रकृती गेली अनेक वर्षांपासून अर्धांग वायूच्या आजारामुळे क्षीण झाली होती. आवश्यकतेनुसार त्यांना येथील स्वामी रामानंद तीर्थ वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करण्यात येत होते. अलिकडेच त्यांना रुग्णालयातून सुटी झाल्यानंतर त्यांची सर्व शुश्रुषा घरीच करण्यात येत होती. यातच लोचनाबाई यांनी राहत्या घरी अखेरचा श्वास घेतला. त्यांचे पाश्चात्य जगन्नाथ, नवनाथ ही दोन

मुले–सुना अनिता जगन सरवदे, अरुणा नवनाथ सरवदे, , तीन मुली छबुबाई बाळू बनसोडे, अज्ञान गाडे , मीना गंगाधर हनवते नातवंडे अजय नवनाथ सरवदे जिल्हा अध्यक्ष वंचित बहुजन आघाडी बीड, आर्किटेक योगेश गंगाधर हनवते, राहुल गंगाधर हनवते, विशाल गंगाधर हनवते, बाबासाहेब बाळू बनसोडे, सुबुद्ध बाळू बनसोडे, असा मोठा परिवार आहे. एक मनमिळाऊ आणि दुस–यांच्या अडीअडचणीला धावून जाण्याच्या स्वभावामुळे लोचनाबाई रमाई व बोधीघाट वसाहतीत सर्व परिचित होत्या. त्यांच्या निधनाबद्दल हळहळ व्यक्त करण्यात येत आहे. त्यांच्यावर आठ जुलै २०२५ रोजी सुलोचनाबाई यांच्या पार्थिवावर अंबाजोगाई येथील यशवंतराव चव्हाण चौक परिसरातील शासकीय दुध डेअरी समोरील सार्वजनिक स्मशानभूमी अंत्यसंस्कार करण्यात आले, अशोक हनवते संपादक दैनिक महावृत्त तथा जिल्हा सरचिटणीस महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ मुंबई यांच्या त्या आत्या होत्या, नवी मुंबईचे पत्रकार कल्याणराव हनवते, गंगाधर हनवते, वसंत हनवते. लोचनबाई यांच्या दुःखद निधनामुळे सरवदे परिवारावर दुःखाचा डोंगर कोसळलेला आहे. या दुःखात दैनिक महावृत्त (हनवते) परिवार सहभागी आहे.

जपानपासून दक्षिण कोरियापर्यंतच्या १४ देशांना ट्रम्पचा मोठा धक्का ; २५% ते ४०% पर्यंत नवीन टॅरिफची घोषणा

जागतिक स्तरावर पुन्हा एकदा व्यापार युद्ध सुरू झाले आहे. दबाव निर्माण करण्याच्या त्यांच्या रणनीतीचा एक भाग म्हणून, राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी जपान ते दक्षिण कोरिया पर्यंतच्या व्यापारी भागीदार देशांवर नवीन कर जाहीर केले आहेत, जे अमेरिकेला निर्यात करतात. हे कर दर २५ टक्क्यांवरून ४० टक्के ठेवण्यात आले आहेत, जे पुढील महिन्यापासून म्हणजेच १ ऑगस्टपासून लागू केले जाणार असल्याचे सांगण्यात येत आहेत.

राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी याला दुजोरा दिला आहे. तसेच याविषयी बोलताना. अनेक देशांना पत्रे पाठवण्यात आली आहेत आणि इशारा दिला आहे की जर १ ऑगस्टपर्यंत व्यापार करार झाले नाहीत तर वाढीव सीमा शुल्काचे नवीन दर लागू केले जातील. असेही त्यांनी म्हटले आहे. व्यापारी देशांवर नवीन दबाव सर्वप्रथम, जपान आणि दक्षिण कोरियाला पत्रे पाठवण्यात आली. त्यानंतर, दक्षिण आफ्रिका,

इंडोनेशिया, थायलंड, कंबोडिया, मलेशिया, लाओस, बांगलादेश, म्यानमार, बोस्निया, सर्बिया, कझाकस्तान आणि ट्युनिशिया यासह १२ इतर देशांना अशाच सूचना पाठवण्यात आल्या आहेत. नंतर, व्हाईट हाऊसमध्ये बोलताना राष्ट्राध्यक्ष ट्रम्प यांनी,ट्रम्प टॅरिफचे नवीन दर जाहीर करण्यात आले आहेत, जरी काही देशांशी चर्चा सुरुच राहील असे म्हटले.

पुढे ते म्हणाले की, ब्रिटन, चीन आणि व्हिएतनामसोबत आधीच करार झाले आहेत आणि आम्ही भारतासोबत अंतिम कराराच्या जवळ आहोत. तसेच इतर काही देशांनी या व्यापार करारात फारसा रस दाखवला नाही, म्हणून त्यांना कोणत्याही चर्चेशिवाय नोटिसा पाठवण्यात आल्या आहेत अशी माहिती यावेळी त्यांनी दिली.

कोणत्या देशांवर किती कर आकारला जाणार ? ट्रम्पने ज्या १४ देशांवर नवीन कर जाहीर केले आहेत त्यापैकी जपान, दक्षिण कोरिया, मलेशिया, कझाकस्तान आणि ट्युनिशियावर २५ टक्के कर लावला जाऊ शकतो. दक्षिण आफ्रिकेवर ३० टक्के, लाओस आणि म्यानमारवर ४० टक्के, इंडोनेशियावर ३२ टक्के, बांगलादेशवर ३५ टक्के, थायलंड आणि कंबोडियावर ३६ टक्के आणि बोस्निया आणि हर्जे गोविनावर ३० टक्के कर लावला जाईल.

आशोक पांडुरंग तुपारे यांच्या सेवानिवृत्ती बदल सत्कार

केज/प्रतिनीधी केज शहरातील रहिवाशी असलेले अशोक पांडुरंग तुपारे हे कर्मचारी सेवा निवृत्त झाले. त्या निमित्त केज येथील शासकीय विश्रामगृह येथे ज्येष्ठ नागरिक व चळवळीतील कार्यकर्त्यांच्या वतीने त्यांचा सत्कार करण्यात आला. यावेळी आर.पी.आयचे जिल्हा कार्याध्यक्ष युवक श्री विकास मस्के,आर. पी.आयचे केज तालुका उपाध्यक्ष श्री बाळासाहेब ओव्हाळ, श्री दगडु गालफाडे , श्री डॉ. वैजनाथ क्षीरसागर , माजी मु.अ पोलस्ती मस्के , श्री मनोहर गालफाडे, जोगदंड सर , एल.आय सीचे, श्री.बाळासाहेब गालफाडे, श्री.आकाश लोंढे सर आणि मित्रपरिवार मोठ्या संख्येने उपस्थित उपस्थित राहून अशोक दुपारी यांना शॉल, पुष्पगुच्छ देऊन सन्मानित केले. यावेळी मान्यवरांनी अशोक तुपरे यांना उर्वरित आयुष्या करिता शुभेच्छा दिल्या.

PRINTED BY MAHESH MOTIRAM RATHOD, OWNED, PUBLISHED & EDITED BY ASHOK NAMDEVRAO HANWATE, PRINTED AT MAYUR PRINTERS, PLOT No. B-28, MIDC, NEAR BUS STAND 03, LATUR, Tq. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) PULISHED AT : KHADAK HANUMAN, MILIND NAGAR, LATUR TQ. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) EDITOR : ASHOK NAMDEVRAO HANWATE