

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 २४ गुरूवार दि. २४ जूलै २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

महायुती सरकारने महाराष्ट्राचा तमाशा बनवला

मुंबई : महाराष्ट्राला मोठी राजकीय संस्कृती लाभलेली आहे. यशवंतराव चव्हाण ते विलासराव देशमुख, पृथ्वीराज चव्हाण यांच्या काळात महाराष्ट्राचे नाव देशात अभिमानाने घेतले जात होते. पण भाजप सरकारने मागील १० वर्षांपासून महाराष्ट्राचा तमाशा करून ठेवला आहे. विधानसभेत पत्याचा क्लब सुरू आहे तर बाहेर डब्ल्यूडब्ल्यूएफचा आखाडा बनला आहे. त्याला मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस हेच जबाबदार आहेत अशी टीका काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी केली आहे.

हर्षवर्धन सपकाळ पुढे म्हणाले की, हे सरकार लोकशाही मानत नाही तर हम करे सो कायदा पद्धतीने काम करत आहे. एका मंत्र्यांच्या घरात पैशाने भरलेली बॅग सापडले, दुसरा मंत्री विधानसभेत रमी खेळतो तर गृहराज्य मंत्र्यांच्या आईच्या नावाने खुलेआमपणे डान्सबार सुरू आहे. अशा मंत्र्यांना तात्काळ बरखास्त करायला हवे पण मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस लाचार, हतबल आहेत. राज्यातील कायदा व सुव्यवस्थेचे तीन तेरा वाजले आहेत. महिला असुरक्षित आहेत, महिला अत्याचारांच्या घटनांमध्ये वाढ होत आहे, गुजरातमधून महाराष्ट्रात झग आणून त्याचा काळा धंदा

जोरात सुरू आहे, तरुण पिढीला नशेखोरीत ढकलले जात आहे. आका, कोयता गॅंग बिनधास्त धुडगुस घालत आहेत, अवैध धंद्यांचे पीक जोमात सुरू आहेत. कोणालाही पोलीसांचा धाक राहिलेला नाही. ही गुंडगिरी, मवाली संस्कृती आणण्याचे पाप देवेंद्र फडणवीस यांनी केले



आहे. शुभेच्छा देणे राजकीय संस्कृती एका प्रशाला उत्तर देताना काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष म्हणाले की, ज्येष्ठ नेते शरद पवार व शिवसेना पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरे यांनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना वाढदिवसानिमित्त शुभेच्छा दिल्या, यातून वेगळा अर्थ काढण्याची गरज नाही. महाराष्ट्राची ती राजकीय संस्कृती आहे. राज्यात विरोधकांना शत्रू मानत नाहीत, वैचारिक मतभेद असतात व विचाराची लढाई विचाराने लढली जाते, त्यामुळे या शुभेच्छातून काही राजकीय समिकरण बदलेल असे वाटत नाही, असे हर्षवर्धन सपकाळ म्हणाले.

महामंडळांसाठी महायुतीचा ४४-३३-२३ फॉर्म्युला

मुंबई : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वाखालील महायुती सरकारमधला महामंडळ वाटपाचा पेच अखेर सुटला असून संख्याबळानुसार महायुतीत महामंडळांचे वाटप करण्यात आल्याची माहिती सूत्रांकडून पुढे आली आहे. यात महायुतीतील मोठा भाऊ असलेल्या भाजपाच्या वाट्याला ४४, शिंदेच्या शिवसेनेला ३३, तर अजित दादांच्या राष्ट्रवादीला २३ महामंडळ या सूत्रावर एकमत झाल्याचेही समोर आले आहे.



अनेक नेत्यांमध्ये नाराजी आहे. तिन्ही पक्षातील नेत्यांनी मंत्रिपदासाठी जोर लावला होता. पण प्रत्यक्ष संधी मात्र दुस-याच नेत्याला दिली गेली. त्यामुळेच तिन्ही पक्षातील काही नेते नाराज आहेत. यातील काही नेत्यांनी आपली नाराजी उघडपणे बोलून दाखवलेली आहे, तर काही नेत्यांची नाराजी प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे समोर आलेली आहे. हीच नाराजी दूर करण्यासाठी राज्यातील वेगवेगळी महामंडळे फार

महत्त्वाची भूमिका निभावत असतात. याच महामंडळांच्या वाटपाबाबत नवा फॉर्म्युला समोर आला आहे. महायुतीत महामंडळ वाटप ठरले असून या सूत्रानुसार महामंडळ वाटप केले जाणार असल्याचे बोलले जात आहे. नेत्यांना संतुष्ट करण्याचा प्रयत्न लवकरच राज्यात स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीची घोषणा होणार आहे. त्यामुळे आज-माजी आमदार, विद्यमान तसेच माजी मंत्र्यांमधील नाराजी दूर करण्यासाठी लवकरच महामंडळांचे वाटप केले जाऊ शकते, असे सांगितले जात आहे. या महामंडळ वाटपातून महायुतीचे तिन्ही पक्ष आपापल्या नाराज नेत्यांना संतुष्ट करण्याचा प्रयत्न करण्याची शक्यता आहे. राज्यात सिडको आणि म्हाडा यासारखी चर्चेत असलेली आणि महत्त्वाची समजली जातात. या महामंडळांसाठीही महायुतीच्या पक्षांत रस्सीखेच सुरू असल्याचे म्हटले जात आहे. त्यामुळेच ही महामंडळे नेमके कोणाच्या पदरात पडणार, याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

ईडी हे 'सुपरकॉप' नाही; १०१ कोटींची जप्ती रद्द! मद्रास उच्च न्यायालयाचा दणका

चेन्नई : वृत्तसंस्था सक्तवसुली संचालनालय (ईडी) ही काही 'सुपरकॉप' नाही, जी समोर येणा-या प्रत्येक प्रकरणाची चौकशी करू शकेल, अशा कडक शब्दांत मद्रास उच्च न्यायालयाने ईडीला फटकारले आहे. आरकेएम पॉवरजेन प्रायव्हेट लिमिटेड या कंपनीच्या १०१ कोटी रुपयांच्या मुदत ठेवी गोठवण्याचा ईडीचा निर्णय न्यायालयाने रद्दबातल ठरवला असून, तपास यंत्रणेच्या अमर्याद अधिकारांवर प्रश्नचिन्ह निर्माण करणारा हा एक महत्त्वाचा निकाल मानला जात आहे. न्यायमूर्ती एम. एस. रमेश आणि न्यायमूर्ती व्ही. लक्ष्मीनारायणन यांच्या खंडपीठाने स्पष्ट केले की, जोपर्यंत मनी

लॉड्रिंग प्रतिबंधक कायदांतर्गत एखादा मूळ गुन्हा नोंदवला जात नाही, तोपर्यंत ईडीला या कायदांतर्गत कारवाई करण्याचे अधिकार नाहीत. ईडीची ही नवीन कारवाई फेटाळून लावताना उच्च न्यायालयाने म्हटले की, तपास यंत्रणेने कोणताही नवीन पुरावा किंवा ठोस कारण सादर केलेले नाही. ईडीच्या जप्ती मेमोमध्ये केवळ कायदातील तरतुदीची पोपटपंची केली असून, कोणताही सारासार विचार केलेला दिसत नाही, असे ताशेरीही न्यायालयाने ओढले. मूळ गुन्हा अनिवार्य : पीएमएलए अंतर्गत कारवाईसाठी कायदाच्या अनुसूचीमध्ये नमूद केलेला गुन्हा घडणे अनिवार्य आहे. त्याशिवाय ईडीला हस्तक्षेप करण्याचा अधिकार नाही.



लोकसंख्या वाढीत भारत जगात भारी

नवी दिल्ली : जगात भारताची लोकसंख्या सर्वाधिक आहे. ताज्या आकडेवारीनुसार भारताची लोकसंख्या १४६ कोटी आहे. गेल्या दोन शतकात जगातील लोकसंख्या अभूतपूर्व वाढली आहे. आज हा आकडा आठ अब्जावर पोहचला आहे. १९६० दशकापासून आजपर्यंत केवळ ६५ वर्षांत तीन अब्जावरून आठ अब्ज अशी मोठी झेप मानवी लोकसंख्येच्या वाढीचा दर किती आहे हे सांगण्यास पुरेसे आहे. परंतु असे असले तरी काही देशांची लोकसंख्या आश्चर्यकारकरित्या कमी होत आहे. जगातील लोकसंख्येचा पुर आला असताना काही देशांची लोकसंख्या सातत्याने घसरत चालली आहे. उदाहरण घ्यायचे झाले तर प्रशांत महासागरातील एक छोटे बेट तुवालु या राष्ट्राची वित्तजनक परिस्थिती आहे. येथील एकूण लोकसंख्या निव्वळ १० हजारांच्या आसपास आहे. जी लागोपाट घटत चालली आहे. आणि घसरणीने या देशाच्या अस्तित्वावरच प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. संयुक्त राष्ट्रांच्या अंदाजानुसार जगाची लोकसंख्या २०३० पर्यंत ८.६ अब्जापर्यंत पोहचणार आहे. जी २०५० पर्यंत ९.८ अब्ज आणि २१०० पर्यंत ११.२ अब्ज होणार आहे. परंतु सर्वच जागी लोकसंख्या वाढतेय असे नाही. युक्रेन, जपान आणि ग्रीस असे देश आहेत. जेथे लोकसंख्येत कमी होत आहे.



घटल्याची नोंद आहे. ज्यास युद्ध आणि मोठ्या प्रमाणात स्थलांतर जबाबदार असल्याचे म्हटले जात आहे. याच धर्तीवर तुवालु देशात दरवर्षी लोकसंख्या १.८ टक्के कमी होत आहे. त्यामुळे या देशात चिंता व्यक्त होत आहे. युरोपातील अनेक देशांची लोकसंख्येतही घसरण नोंद झाली आहे.

ग्रीसमध्ये एकाच दिवसात १.६ टक्के लोकसंख्या कमी झाली. तर सॅन मारिनो, कोसोवो, बेलारुस, बोस्निया आणि अल्बानिया सारख्या देशातही लोकसंख्या घटत आहे. रशियाचा शेजारील देश बेलारुसमध्ये लोकसंख्येत सुमारे ०.६ टक्के घट नोंदली गेली आहे. जपानचा विचार करता येथील लोकसंख्या अर्धा टक्के घट झाली आहे. जपानच्या लोकसंख्या कमी होण्यामागे स्थलांतर हे मुख्य कारण म्हणजे येथील जन्मदर सातत्याने घसरणे हे जबाबदार आहे. जपान सरकारने अनेक प्रकारे प्रोत्साहन देऊन पाहिले आहे. परंतु तरीही लोकांमध्ये कुटुंब वाढवण्याची इच्छा कमी झाली आहे. युरोप हा एकमेव खंड आपण महाखंडांचा विचार करतात युरोप हा एकमेव खंड असा आहे जेथे लोकसंख्या निरंतर कमी होत आहे. तर आशिया महाखंडात लोकसंख्या वेगाने वाढत आहे. चीन, भारत, पाकिस्तान आणि इंडोनेशिया सारखे मोठे देश या वाढीला कारणीभूत आहेत. ग्रीसच्या लोकसंख्येत घसरणीचा अंदाज आहे. ग्रीसची लोकसंख्या साल २१०० पर्यंत एक दशलक्षाने कमी होऊन सुमारे ९ दशलक्ष राहणार आहे. जी आजच्या सुमारे १० दशलक्षच्या आकड्यांहून कमी आहे. रशिया, इटली आणि दक्षिण कोरिया सारखे देश देखील या आव्हानाचा सामना करत आहेत.

सूरज चव्हाणचा रात्री गुपचूप शरणागती ड्रामा; पहाटे जामीनही मंजूर, शेतकरी संघटना आक्रमक

लातूरमध्ये राष्ट्रवादी काँग्रेस (अजित पवार गट) आणि अखिल भारतीय छावा संघटना यांच्यातील संघर्षाने राजकीय वर्तुळात खळबळ उडाली आहे. छावा संघटनेचे प्रदेशाध्यक्ष विजयकुमार घाडगे यांना मारहाण केल्याच्या प्रकरणात मुख्य आरोपी आणि राष्ट्रवादी युवक काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष सूरज चव्हाण यांनी २० जुलै रोजी रात्री उशिरा लातूरच्या वि.वे.कॉ.नं.द.पोलीस ठाण्यात गुपचूप शरणागती स्वीकारली. विशेष म्हणजे, पहाटेच्या सुमारास त्यांना जामीन देखील मंजूर झाला आहे. यामुळे शेतकरी संघटनेत संतापाची लाट उसळली आहे. पोलिसांनी कमालीची गुप्तता पाळल्याने आणि तातडीने जामीन मिळाल्याने या प्रकरणावर नवे प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहेत. नेमके काय घडलं? लातूरमध्ये २० जुलै रोजी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष सुनील तटकरे हे कार्यकर्ता संवाद मेळाव्यासाठी आले होते.



काँग्रेसला विरोध अन् फडणवीस पंढरीत; संतवाणीचा दाखला देत पोस्टरबाजी

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचा ड्रीम प्रोजेक्टबाबत पंढरपुरात अनोखी पोस्टरबाजी करण्यात आली आहे. आज मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस संत नामदेव महाराज यांच्या ६७५ वा सजीवन समाधी सोहळ्यासाठी पंढरपुरात येत आहे. फडणवीसांच्या दौऱ्या निमित्ताने स्वागताच्या अनोख्या पोस्टरबाजीची चर्चा सर्वत्र रंगली आहे. काशी आणि उज्जैनच्या धर्तीवर पंढरपुरात काँग्रेसची निर्मिती करणे. हा देवेंद्र फडणवीस यांचा ड्रीम प्रोजेक्ट आहे. याच ड्रीम प्रोजेक्टमध्ये ६०० पंढरपुरातील घरांचे भूसंपादन प्रस्तावित असल्याने नागरिकांनी भूसंपादाना विरोध दर्शवला आहे. मात्र तरीही २५ जुलैपासून पंढरपुरात शासन भूसंपादानाबाबत नागरिकांशी चर्चा करणार आहे. अनोखी पोस्टरबाजी याप्रकरणी विरोध म्हणून करण्यात आलेल्या पोस्टरबाजीने सर्वांचे लक्ष वेधून घेतले आहे. विशेष म्हणजे या पोस्टरमध्ये संताच्या अंगाचे दाखले थेट फडणवीसांना उद्देशून देण्यात आले आहेत. संत नामदेव महाराज यांच्या वतन आमची मिराशी पंढरी विठोबाचे घरी नांदणूक या अंगाच्या ओव्यांचा वापर करून फडणवीस यांचे स्वागत करण्यात आले आहे.

आमचे वतन पंढरपूर आहे. आम्ही विठोबाच्या घरी नांदतो. अशा नामदेव महाराजांच्या अंगाचा दाखला देऊन 'देवेंद्रजी आमचा तुमच्यावर विश्वास आहे, तुम्ही पंढरपूरची मूळ रचना आणि संस्कृती कायम ठेवा' अशा आशयाचा मजकूर या पोस्टरवर दर्शवण्यात आला आहे. तीर्थक्षेत्र बचाव समितीकडून लावण्यात आलेले हे पोस्टर सध्या चर्चा विषय ठरत आहे. उर्जाशिपवीर ऋवपर्रीकी। दरम्यान, पंढरपूरचा विकास धार्मिक पर्यटन केंद्र म्हणून व्हावा. त्यातून स्थानिकांना रोजगाराची संधी मिळावी, या उद्देशाने राज्य सरकारने विठ्ठल मंदिर परिसरात काँग्रेस तयार करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यासाठी केंद्र आणि राज्य सरकार हजारां कोटी रुपये खर्च करणार आहे. हा काँग्रेसचा चौफळा ते महाद्वारपर्यंत तयार केला जाणार आहे. यात सुमारे ६३० मालमत्ताधारक बाधित होणार आहेत. बाधित लोकांना योग्यप्रकारे आर्थिक मोबदला देण्यासाठी एक पॅकेज देखील तयार केले आहे. काहींनी आपला विरोध कायम असल्याचे सांगितले आहे. उर्जाशिपवीर ऋवपर्रीकी।



महायुतीच्या महामंडळ जागा वाटपाचा फॉर्म्युला अखेर निश्चित, कोणाला मिळणार सर्वाधिक जागा?

महायुतीतील महामंडळ जागावाटपाचा पेच अखेर सुटला आहे. संख्याबळाच्या निकषावर भाजप, शिंदे गट आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस यांच्यात महामंडळांचे वाटप होणार असल्याची माहिती समोर आली आहे. महामंडळांवरील नियुक्त्या हा सत्तावाटपाचा एक महत्त्वाचा भाग मानला जातो, ज्यामुळे पक्षातील निष्ठावान कार्यकर्त्यांना आणि आमदारांना योग्य स्थान मिळते. सूत्रानुसार, महायुतीतील मोठा भाऊ असलेल्या भाजपच्या वाट्याला ४४, शिंदेच्या शिवसेनेला ३३, तर अजित दादांच्या राष्ट्रवादीला २३ असे महामंडळांच्या वाटपावर महायुतीत एकमत झाल्याचे समोर आले आहे. नुकत्याच झालेल्या समन्वय समितीच्या बैठकित महामंडळाबाबत तीनही पक्षात हे सूत्र



ठरल्याची माहिती सूत्रांनी दिली आहे. मात्र, सिडको आणि म्हाडा या दोन महत्त्वाच्या महामंडळांवरून भाजप आणि शिंदे गटात रस्सीखेच सुरू आहे. दोन्ही पक्ष या महामंडळांवर दावा सांगत असून, याबाबत अंतिम निर्णय झालेला नाही. परिणामी पून्हा एकदा समन्वय समितीची बैठक होणार असून यात पुढील चर्चा होणार आहे. त्यामुळे कुणाच्या वाट्याला

कोणते महामंडळ येईल हे तेव्हाच स्पष्ट होणार आहे. आमदारांमध्ये नाराजी राहू नये, यासाठी महायुती सक्रिय मात्र स्थानिक स्वराज्य संस्था आणि पालिका निवडणुकीपूर्वी महामंडळ वाटप करून नाराज आमदारांची नाराजी दूर करण्याचा महायुतीचा हा प्रयत्न असल्याची देखील चर्चा आहे. दरम्यान, आगामी महापालिका आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका लक्षात घेता महायुतीच्या आमदारांमध्ये नाराजी राहू नये, यासाठी महायुती सक्रिय झाली आहे. यातच महामंडळ वाटपातून पक्षांतर्गत असंतोष कमी होऊन आगामी निवडणुकांमध्ये महायुतीला फायदा होण्याची शक्यता आहे.

संपादकीय

भारतीय बाजाराची अद्ययावत मजबूत दिशा

भारतीय अर्थव्यवस्थेने जागतिक स्तरावर एक ऐतिहासिक टप्पा गाठला आहे. देशाची अर्थव्यवस्था तब्बल ४.१९ ट्रिलियन डॉलरच्या (सुमारे ३४८ लाख कोटी रुपये) विक्रमी पातळीवर पोहोचली असून, १४५ कोटी लोकसंख्येच्या या देशात प्रत्येक नागरिकाच्या सरासरी उत्पन्नातही लक्षणीय वाढ झाली आहे. एकीकडे दरडोई उत्पन्न गेल्या दहा वर्षांत दुप्पट झाले असताना दुसरीकडे महागाईचा दर २.१० टक्के या दशकातील नौचांकी पातळीवर आल्याने सर्वसामान्यांना मोठा दिलासा मिळाला आहे.

अमेरिकेचा डारूजोन्स १७ जुलै २०२४ रोजी ४११९८ अंकावर होता, तो आज ४२५७३ अंकावर पोहोचला आहे. वार्षिक परतावा ८ टक्के दिला आहे. हाच इंडेक्स १९९० मध्ये २६२५ अंकावर होता. १९९० पासून सरासरी परतावा ८ टक्के मिळाला आहे.

चायना शांघाय शेअर मार्केट इंडेक्स २०२४ मध्ये २९७७ अंकावर होता. तो ३५१६ वर पोहोचला आहे. हाच इंडेक्स २००७ मध्ये ५९५४ उच्चांकी अंकावर गेला होता. ऑगस्ट २००९ मध्ये ३५३४ अंकावर होता. तो आज ३५१६ अंकावर आहे. मागील १६ वर्षांत काहीही परतावा दिला नाही. २००७ पासून उणे परतावा दिला आहे. युकेमधील लंडन स्टॉक मार्केटमधील एफटीएसई इंडेक्स जुलै २००७ मध्ये ६३०० वरून जुलै २०२४ मध्ये ८३७३ वर होता. आज तो ८९७२ अंकावर पोहोचला आहे. २००७ पासून फक्त २५०० अंकांची वाढ झालेली पाहावयास मिळते. याचा अर्थ अवघा २ टक्के परतावा मिळाला आहे.

जपानमधील निक्केई स्टॉक इंडेक्स जुलै २४ मध्ये ४००१७ अंकावर होता. आज तो ३९९०१ अंकावर पोहोचला आहे. हाच इंडेक्स जानेवारी १९८९ मध्ये ३८२७१ या उच्चांकी अंकावर होता. १९९० पासून उणे परतावा दिलेला आहे. जर्मनीमधील डीई ४० हा इंडेक्स जुलै २००० मध्ये ७२२० अंकावर होता. तो जुलै २०२४ मध्ये १८५१८ अंकावरून आज २४३७० या अंकावर पोहोचला आहे. या देशातील बाजाराने ५ टक्के परतावा दिला आहे. भारतीय बाजाराचा इतिहास पाहिला असता १९९० मध्ये १०० अंकांनी सुरु झालेला सेन्सेक्स जुलै २००० मध्ये ३३२९ अंकावर होता. तो २०२० मध्ये ४९३०६ उच्चांकावर पोहोचला. मागील सप्टेंबर २०२४ मध्ये ८६५७८ उच्चांकी अंकावरून एप्रिल २०२५ मध्ये ७९४२५ या नीचांकावर आला होता. ४५ वर्षांत १५ टक्के दराने परतावा दिला आहे. चालू वर्षाच्या २०२५ च्या जून तिमाहीत निफ्टी ५० मध्ये समाविष्ट कंपन्यांच्या कमाई आणि नफा वृद्धीत कमकुवत वाढ दिसून येत आहे. काही घटकांच्या मागणीतील घट आणि काही विशिष्ट क्षेत्रातील अडथळ्यांमुळे या तिमाहीत नफावाढीचा दर फक्त ४.६ टक्के, तर उत्पन्न वाढ ४.५ टक्के इतकीच झाली आहे. हे वाढीचे दर गेल्या नऊ तिमाहीतील सर्वात कमी दिसत आहेत.

ऑटोमोबाईल क्षेत्रात मागणी कमी झालेली दिसून येत आहे. जागतिक स्तरावर अनिश्चिततेचे वातावरण असल्याने आयटी सेक्टरमध्ये मंदीचे सावट आहे. मागील महिन्यात रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाने व्याजदर कमी केल्यामुळे डेट मार्केटमध्ये थोडीशी अनिश्चितता दिसून येत आहे. कमी झालेल्या व्याजामुळे बँकांतील गुंतवणूकदारांना व्याजाचे नुकसान होणार आहे. व्याज दर कमी झाल्याने बँकांच्या नफ्यावर परिणाम दिसू शकतो; मात्र कर्जाचे व्याजदर कमी झाल्याने घर बांधणी, रिअल इस्टेटसारख्या क्षेत्रांमध्ये मागणी वाढू शकते. बाजारावर परिणाम करणारा सर्वात महत्त्वाचा घटक म्हणजे महागाई. आपल्या देशातील (सीपीआय) २.८२ टक्के नोंदविला आहे. आजपर्यंतच्या इतिहासात खालच्या स्तरावर म्हणजे नियंत्रणामध्ये आहे. कमी झालेली महागाई बाजाराला पोषक ठरते.

आज अमेरिकेची ३४ कोटी एकूण लोकसंख्या आहे. जीडीपी ३० ट्रिलियन आहे. देशातील लोकांचे दरडोई उत्पन्न ८९१०५ डॉलर आहे आणि देशावर ३७ ट्रिलियन डॉलर इतकी एकूण कर्जे आहेत. प्रतिव्यक्ती मागे १०८००० डॉलर इतके कर्ज आहे. वाढत्या कर्जाची आणि वाढलेल्या व्याजदराची चिंता ही या देशाला मोठ्या प्रमाणात भेडसावत आहे. यामुळे अर्थव्यवस्था वाढीत अडथळा निर्माण होत आहे. चालू आर्थिक वर्षाच्या पहिल्या तिमाहीत उणे वृद्धी दिसत आहे. जगातील सर्वात मोठ्या श्रीमंत देशाची ही अवस्था आहे. या देशांत व्याजदर, महागाई वाढत आहे आणि वृद्धीदर कमी होत आहे. ट्रम्प सरकार आल्यानंतर अमेरिका फर्स्ट हे उद्दिष्ट ठेवून इतर देशांतील आयात केलेल्या वस्तूवर मोठ्या प्रमाणात कर आकारणी लादत आहे. सध्या महागाई कमी आहे; परंतु व्याजदर वाढलेले आहेत. त्याचा परिणाम देशाच्या अर्थव्यवस्थेवर होत आहे. इतर देशातून येणार्या वस्तूवर कर लावला असता परत महागाई वाढणार आहे. त्यामुळे या भीतीने व्याजाचे दर कमी होण्याची शक्यता दिसत नाही. टॅरिफमुळे महागाई वाढेल तसेच व्याजदर चढे राहतील आणि याचा परिणाम म्हणजेच मंदी येण्याची शक्यता दाट आहे.

चीनची अर्थव्यवस्था पाहिली असता ती १९ ट्रिलियन आहे. चीनमध्ये एकूण कर्ज हे जीडीपीच्या ३०० टक्के आहे. चीनमधील दरडोई उत्पन्न १३,६८३ इतके आहे. १४० कोटी लोकसंख्या असलेल्या चीनची अर्थव्यवस्था अवघ्या ४.५ टक्के दराने वाढत आहे. वाढत्या कर्जाची चिंता आणि अमेरिका लादत असलेले नवीन करव्यवस्था यामुळे चीनी अर्थव्यवस्थेमध्ये अडथळा निर्माण होत आहे. आज जर्मनीमध्ये ८.४ कोटी लोकसंख्या असून ४.१९ ट्रिलियन डॉलर इतकी अर्थव्यवस्था आहे.

संसदेच्या पावसाळी अधिवेशनाची सुरुवात अपेक्षेनुसार वादळी स्वरूपात झाली आहे. पहलगामची घटना, त्यानंतर झालेल्या ऑपरेशन सिंदूर आणि त्यानंतर झालेला सीझ फायरचा एपिसोड, डोनाल्ड ट्रम्प यांची एकामागून एक भारतविरोधी वक्तव्ये या सगळ्या पार्श्वभूमीवर संसद अधिवेशनात गोंधळ अपेक्षितच होता. त्याची चुणूक आज पहिल्या दिवशीच दिसली आहे. मुळात वरील सगळ्या महत्त्वाच्या विषयावर चर्चा करण्यासाठी विशेष अधिवेशन घ्यावे, अशी मागणी विरोधी पक्षांनी सातत्याने केली होती, पण त्या मागणीला सरकारने धूप घातली नाही. पुढील महिन्या दीड महिन्यात संसदेचे पावसाळी अधिवेशन होईल त्यात यावर चर्चा होऊ शकते असे सांगत सरकारने ते विशेष अधिवेशन घेण्याचे टाळले.

आणि आजपासून पावसाळी अधिवेशन सुरु झाल्यानंतर निदान पहिला मुद्दा हा पहलगाम घटना आणि ऑपरेशन सिंदूर यावर केंद्रित असायला हवा होता, पण संसदेच्या दोन्ही सभागृहात त्यावर आज पहिल्या दिवशी तरी चर्चा होऊ दिली गेली नाही. त्यामुळे दोन्ही सभागृहात विरोधी पक्ष सदस्यांनी एकत्रितपणे सरकारच्या विरोधात आक्रमक भूमिका घेतल्यानंतर दोन्ही सभागृहांचे कामकाज दिवसभरासाठी तहकूब करावे लागले आहे.

या गडबडीत राहुल गांधी यांना विरोधी पक्षनेता या नात्याने संसदेत काही मुद्दा मांडायचा होता; पण त्यांनाही बोलू दिले गेले नाही, असा त्यांचा आक्षेप होता. लोकसभेतला विरोधी पक्षनेता या नात्याने आपले मत मांडणे हा आपला लोकशाहीचा अधिकारसुद्धा सरकार मानत नाही ही नवीन कामकाज पद्धती आहे, अशी टिप्पणी राहुल गांधी यांनी केली आहे. मुळात आज मोदींची अत्यल्प उपस्थिती हाही एक चर्चेचा मुद्दा ठरला. लोकसभेत सुरुवातीला पहलगाम हल्ल्यातील मृतांना तसेच दिवंगत संसद सदस्यांना श्रद्धांजली अर्पण करण्यापुरते मोदी लोकसभेत उपस्थित होते आणि त्यानंतर लगेच ते तिथून रवाना झाले. आज दिवसभराच्या घडामोडीनंतर सरकारकडून अशी घोषणा करण्यात आली आहे की पहलगामची घटना आणि ऑपरेशन सिंदूर याविषयी लोकसभेत सोळा तास आणि राज्यसभेत नऊ तास विशेष चर्चा घडवून आणली जाणार आहे. पण या चर्चेची नेमकी तारीख आणि कोणत्या कलमाखाली ही चर्चा होणार आहे हे सरकारने जाहीर केलेले नाही. या चर्चेविषयी सरकार जर गंभीर असेल तर या चर्चेच्या काळात खुद्द पंतप्रधान मोदी संसदेत उपस्थित राहायला हवेत, अशी मागणी समाजवादी पक्षाचे प्रमुख अखिलेश यादव यांनी केली आहे. त्यांनी ही मागणी करण्याचे कारण असे की, पंतप्रधान मोदी २३ तारखेला ब्रिटन आणि मालदीवच्या दौऱ्यावर जाणार आहेत. मोदी विदेश दौऱ्यावर असतानाच ही चर्चा उरकून घेण्याचा सरकारचा इरादा आहे काय, असा एक सवाल आता उपस्थित केला जात आहे. खरं म्हणजे



हा जो सगळा घटनाक्रम झाला, त्याची बर्बादीची माहिती लोकांना विदेशी मीडियातून आणि विदेशातील नेत्यांनी केलेल्या वक्तव्यातून मिळालेली आहे. भारतातल्याही विरोधी पक्षनेत्यांनी त्यावर पुरेसे भाष्य केले आहे, त्यामुळे संसदेत होणार्या चर्चेला उपस्थित राहणे मोदींनी टाळाव्याचे काही कारण नाही. आपल्या उपस्थितीत ही चर्चा झाली तर विरोधी पक्षांचे नेमके म्हणणे काय आहे हे पंतप्रधानांना ऑन रेकॉर्ड ऐकता येईल. पण त्यासाठी त्यांनी सभागृहात उपस्थित राहणे अपेक्षित आहे. अखिलेश यादव म्हणतात त्यानुसार पंतप्रधानांच्या विदेश दौऱ्याच्या कालावधीतच संसदेत ही चर्चा उरकून घेतली जाणार असेल तर या चर्चेबाबत सरकार गंभीर नाही असेच म्हणावे लागेल. आज पहिल्या दिवशी संसदेच्या दोन्ही सभागृहात इंडिया आघाडीतील एकजूट भक्कमपणे पाहायला मिळाली. संसद अधिवेशन सुरु होण्याच्या पार्श्वभूमीवर विरोधी आघाडीमध्ये मतभेद असल्याच्या बातम्या टीवी मीडियातून दिल्या जात होत्या; पण त्यात तथ्य नसल्याचे आज विरोधी पक्षांच्या एकजूटीतून स्पष्ट दिसून आले. विरोधकांचा हा सारा रागराग बहादा सरकारच्याही लक्षात आला असावा म्हणूनच आज संसद अधिवेशन सुरु होण्याच्या आधी मोदी यांनी प्रसारमाध्यमांना उद्देशून जे संबोधन केले त्यात त्यांनी विरोधकांना गोंजारण्याचाही प्रयत्न केला. पहलगाम हल्ल्याकांडावर विरोधकांच्या समावेशासह संसद सदस्यांचे जे शिष्टमंडळ जगभरात पाठवले गेले तेथे त्यांनी भारताचा आवाज समर्थपणे व्यक्त केला आणि पाकिस्तानचा डाव उघडा पडला हीच एकजूट आपल्याला अपेक्षित आहे, असे नमूद करीत त्यांनी विरोधकांना आपलेसे करण्याचा

प्रयत्न केला असला, तरी त्याचा विरोधकांवर काही परिणाम झालेला दिसला नाही. लोकसभेत प्रश्नोत्तराचा तास रद्द करून पहलगामवर चर्चा करण्याची मागणी केली गेली, पण सभापती ओम बिर्ला यांनी ती अमान्य केली. वास्तविक विषयाचे गंभीर्य लक्षात घेता प्रश्नोत्तराचा तास रद्द करणे आणि महत्त्वाच्या मुद्द्यावर चर्चा करायला अनुमती देणे हे काही अवघड नव्हते, पण सरकारने आज निदान पहिल्या दिवशी तरी ही चर्चा टाळली. आता उद्याही पुन्हा हाच गदारोळ चालू राहण्याची शक्यता आहे कारण सरकारने यावर चर्चेसाठी वेळ जाहीर केला असला, तरी चर्चा नेमकी कधी केली जाणार हे जाहीर केलेले नाही. त्यामुळे सरकारला पुन्हा संघटित विरोधकांचा सामना करण्याखेरीज गत्यंतर नाही. सरकार चर्चेसाठी तयार आहे, सर्व प्रश्नांना उत्तर दिली जातील असे सरकारकडून वारंवार सांगितले जात असतानाही विरोधकांकडून असा आततायीपणा का केला जातो, असा प्रश्न कोणाच्याही मनात उपस्थित होऊ शकतो, पण विषय असा आहे की पहलगामचे हत्याकांड हा इतका गंभीर मुद्दा असताना तो विषय आधी चर्चेला घेण्यास सरकारला अडचण काय आहे, हेही स्पष्ट व्हायला हवे. एक तर तुम्ही या विषयावर विशेष अधिवेशन घेतले नाही आणि आता नियमित पावसाळी अधिवेशनात त्यावर प्राधान्याने चर्चा होऊ देत नाही, असा आक्षेप विरोधक उपस्थित करीत असतील, तर त्यात तथ्य आहे असेच म्हणावे लागते.

मराठी शाळांची घटती संख्या

एका बाजूला मराठी - हिंदीचा वाद चव्हाट्यावर आला आहे. यावर सत्ताधारी - विरोधक आमने-सामने ठाकले आहेत. मात्र दुसऱ्या बाजूला मराठी शाळांची घटती संख्या याकडे सर्वांचेच दुर्लक्ष झाले आहे. शासनाचे शिक्षणासारख्या महत्त्वाच्या विषयांकडे होत असलेले दुर्लक्ष, यामुळे जिल्हा परिषद, नगर पालिका, महानगरपालिका या शाळांमधील संख्या मोठ्या प्रमाणावर घटली आहे. मुंबईसह कोकणात हा आकडा तीन लाखांनी खाली आला आहे.

भारत हा तरुणांचा देश आहे, असे आपण म्हणतो. पण तरुण पिढीला घडविण्यासाठी धोरणे तयार करण्यात आणि ती राबविण्यात कमी पडतो, असे चित्र सर्वत्र पाहायला मिळत आहे. कोकणात हा प्रश्न अधिक गंभीरपणे पुढे आला, याचे मुख्य कारण एकशिक्षी मराठी शाळांची संख्या, कोकणातील आदिवासी पाडे, धनगरपाडे अधिक आहेत. कोकणातील ७ जिल्ह्यांमध्ये जवळपास ९०० पेक्षा जास्त शाळा या एकशिक्षी झाल्या आहेत.

‘एक शिक्षक - चार वर्ग’ या शिक्षण धोरणाचा अर्थ काढणेच कठीण झाले आहे. परिणामी शासनाच्या शाळांवर पालकांचा विश्वास कमी होऊ लागला आहे. एका बाजूला प्राथमिक शिक्षण हे मातृभाषेतून झाले पाहिजे, यामुळे मुलांची आकलनशक्ती वाढते, हा विचार राज्यकर्ते सांगत आहेत; तर दुसऱ्या बाजूला आ ई... गिरवणार्या मराठी शाळांमध्ये शिक्षक दिले जात नाहीत.

शिक्षण विभागातील धरसोड धोरण प्राथमिक आणि माध्यमिक शाळांच्या मुळावर येऊ लागले आहे. एका बाजूला कमी म्हणजेच १० पटसंख्या असलेल्या शाळा नजीकच्या काळात समायोजित करून जादा शिक्षक देण्याचे धोरण आखले गेले आणि शिक्षकांचे आंदोलन झाल्यानंतर ते मागेही घेतले गेले. परिणामी चार वर्षे आणि एक शिक्षक हे अनाकलनीय धोरण पुन्हा कायम राहिले. याचा परिणाम शासनाच्या शाळांकडे पालकांचा बघण्याचा दृष्टिकोन बदलण्यात झाले. पालक ज्या इंग्रजी शाळेकडे मुलं पाठवतात, तिथे तसेच अप्रशिक्षित शिक्षक अधिक आहेत. मात्र शासनाच्या



मराठी शाळांमध्ये शिक्षक नसल्याने अप्रशिक्षित शिक्षक चालतील, असा निर्णय घेऊन पालकांचा ओढा खासगी इंग्रजी माध्यमकडे वाढला. यातूनच अनुदानित शाळांमधील विद्यार्थ्यांची संख्या झपाट्याने कमी झाली. सिंधुदुर्गाच्या शिक्षणाधिकार्यांनी जगावेगळा निर्णय घेत माध्यमिक शाळांना शिक्षक दिले नाहीत. यामुळे इंग्रजी, विज्ञानसारख्या विषयांना अनुदानित शाळांना शिक्षकच नाहीत. त्यामुळे या शाळांची पटसंख्या मोठ्या प्रमाणात घसरली आणि या शाळा बंद होण्याच्या उंबरठ्यावर आहेत. असे अनाकलनीय निर्णय घेणार्या शिक्षण व्यवस्थेला आता समाजाचेच जाब विचारला पाहिजे. सध्या शिक्षण व्यवस्था ही अशक्त आणि अविचारांच्या गर्तेत आहे. कुठलेच धोरण निश्चित ठरवले जात नाही आणि त्याची अंमलबजावणीही होत नाही. यात नव्या शैक्षणिक धोरणाच्या नव्या अंमलबजावणीचे शिवधनुष्य पेलायचे आहे. आता नवी शिक्षण व्यवस्था पुन्हा गुरुकुल व्यवस्थेकडे जाणार आहे. पण हे सर्व होण्यास योग्य धोरण आणि योग्य अंमलबजावणी याची खरी गरज आहे.

एका बाजूला आंतरराष्ट्रीय शिक्षणाच्या दर्जाशी तुलना करत नवे शैक्षणिक धोरण तयार करण्यात आले आहे. या धोरणामध्ये पुरातन गुरुकुल संस्कृतीचा पुन्हा अवलंब केला जाणार असून या धोरणाची अंमलबजावणी तीन टप्प्यांत होणार आहे. मूलभूत शैक्षणिक सुविधांमध्ये नैसर्गिक मूल्यांवर आधारित शैक्षणिक वातावरणनिर्मिती याचा समन्वय या नव्या आराखडा तयार करून शिक्षण व्यवस्थेचे धुवीकरण करण्यात आले आहे. मात्र हे करत असताना शिक्षक पदनिर्मितीचा कुठेही उल्लेख दिसत नाही. बोर्ड परीक्षा व्यवस्था ठरवताना पूर्व प्राथमिक, प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च शिक्षण असे टप्पे तयार करताना उच्च माध्यमिक स्तरावर असलेली बारावी बोर्ड परीक्षा आता उच्च शिक्षण स्तरावर देण्यात आली. खरं तर टप्प्यानुसार परीक्षांचे धोरण यात घेणे आवश्यक आहे. याचा विस्तर पडल्याचे दिसते.

दररोज तीन अंड्यांचे सेवन केले तर आरोग्यावर काय परिणाम होऊ शकतो? जाणून घ्या तज्ज्ञांचे मत

मांसाहारी लोकांसाठी अंडी हे सर्वात स्वस्त आणि परवडणारे खाद्य पदार्थ आहे. अंडी जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि चरबीने समृद्ध आहे जे आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर मानले जाते. कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी रुग्णालयातील मुख्य आहारतज्ज्ञ प्रतीक्षा कदम यांचे मत, अंड्यांमध्ये स्नायूच्या निर्मिती आणि दुरुस्तीसाठी आवश्यक असलेले सर्व नऊ आवश्यक अमिनां आम्ल असतात.

व्हिटॅमिन बी १२, मॅग्नेशियम शक्ती वाढवणारे कोलीन आणि डोव्हासाठी फायदेशीर ल्युटीन यांचे उत्कृष्ट स्रोत. अंडी तुमचे भावना देतात जी जास्त काळ टिकते आणि भूकेची इच्छा कमी करते. हे हृदयाचे आरोग्य राखण्यासाठी योग्य आहेत आणि वजन कमी करण्यासदेखील मदत करू शकतात. पण, तुम्ही एका दिवसात किती प्रमाणात अंड्यांचे सेवन करणे फायदेशीर आहे.

फिटोले येथील क्लिनिकल आहारतज्ज्ञ उमंग मल्होत्रा यांनी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितले की, अंडी ही जगातील सर्वात जास्त प्रमाणात खाल्ल्या जाणाऱ्या आणि चर्चेत असलेल्या आरोग्यदायी पदार्थांपैकी एक आहे. एका मोठ्या अंड्यातून सुमारे ६-७ ग्रॅम उच्च दर्जाचे प्रथिने मिळतात, ज्याचा अमिनो ॲसिड स्कोअर १.० असतो, जो दुग्धजन्य पदार्थ आणि मांसाच्या तुलनेत सर्वात जास्त शक्य आहे. अल्ब्युमिन (अंड्याचा पांढरा भाग) मध्ये प्रामुख्याने ओव्हल्युब्युमिन असते, तर पिचव्या रंगात लेसिथिन, चरबी, जीवनसत्त्वे ए, डी, ई

आणि बी१२ तसेच कोलीन असते, जे पेशी आणि मज्जातंतूंच्या कार्यासाठी आवश्यक असते.

दिवसाला तीन अंडी पुरेशी आहेत का? जेव्हा तीन अंड्यांबाबत विचार केला जातो तेव्हा दिवसाला १८-२१ ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असतात. प्रथिने चयापचय कार्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात आणि ३० ग्रॅमपेक्षा कमी अंडी खाल्ल्याने व्यायामानंतर किंवा झोपेनंतर पुरेशी ऊर्जा मिळू शकत नाही, नाश्यात किमान ४०-५० ग्रॅम प्रथिनांचा समावेश करणे फायदेशीर ठरू शकते, असे आहारतज्ज्ञ कदम म्हणाले.

खरं तर, कदम यांनी सांगितले की दररोज जास्त अंडी खाणे आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकते, त्यामुळे कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढणे आणि हृदयरोगाच्या समस्या उद्भवू शकतात, जरी अंडी खूप पौष्टिक असतात. अशाप्रकारे प्रथिनांचे इतर स्रोत समाविष्ट करणे आणि फायबर आणि कार्बोहायड्रेट्सचे संतुलित सेवन करणे हे इष्टतम आरोग्यासाठी तितकेच आवश्यक आहे.

जास्त अंड्यांचे सेवन केल्यास काय परिणाम होईल? एका अंड्यामध्ये सुमारे १८६ मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल असते. जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने हृदयाच्या आरोग्यावर हानिकारक परिणाम होतो, विशेषतः ज्यांना आधीच हृदयरोग आहेत



त्यांच्यासाठी. अंडी जर बटर किंवा तेलात तळली गेली तर ती एलडीएल (वाईट) कोलेस्ट्रॉलमध्ये आणखी भर घालतात. जास्त प्रमाणात प्रथिने घेतल्याने मूत्रपिंडांना नुकसान होऊ शकते, काहीना पोटफुगी किंवा पचनक्रियेतील अपचनानी इतर लक्षणे जाणवू शकतात, असेही कदम म्हणाल्या. दोन्ही तज्ज्ञांनी यावर भर दिला की, नाश्यासाठी आणि दिवसभरात तुमच्या आदर्श प्रथिनांच्या सेवनाबद्दल तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

दही खाण्याची योग्य वेळ कोणती? खाताना घ्या 'या' गोष्टी काळजी, अन्यथा होऊ शकते शरीराचे नुकसान

दुपारच्या कडक उन्हात थंडगार दही खायला कोणाला आवडणार नाही? ताजेतवाने, चविष्ट आणि शरीराला थंडावा देणारे दही उन्हाळ्यात भारतीया आहारातील एक लोकप्रिय पदार्थ आहे. आरोग्यतज्ज्ञ देखी आहारात दहाचा समावेश करण्याची शिफारस करतात. परंतु, दही योग्यप्रकारे आणि योग्य वेळी खाणे फार महत्त्वाचे असते, अन्यथा त्याचा शरीरावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो..

आयुर्वेदानुसार दही दिसते तितके थंड नसते; ते शरीरात गरमदेखील पडू शकते, विशेषतः पचनानंतर. तुम्हाला कदाचित हे स्पष्ट समजणार नाही, पण दही खाताना थंड वाटते. पण, आयुर्वेदात दही फक्त तापमान आणि चव यावरून थंड आहे असे मानले जात नाही, तर तुम्ही कोणत्या पदार्थांबरोबर ते खाता आणि कोणत्या वेळी खाता यावर ते थंड आहे की गरम ठरते. तसेच पोटात गेलेल्या पदार्थांवर त्याचा कसा परिणाम होतो यादेखील गोष्टी लक्षात घेतल्या जातात. जीवा आयुर्वेदाचे संस्थापक आणि संचालक डॉ. प्रताप चौहान म्हणाले की, दही उष्णता निर्माण करते आणि पित्त (अग्नि तत्व) आणि कफ वाढवते (ज्यामुळे जडपणा आणि सर्दी होऊ शकते). म्हणून चुकीच्या वेळी किंवा चुकीच्या पद्धतीने खाल्ल्यास आम्लता, त्वचा फुटणे, पोटफुगी किंवा पचनक्रिया मंदावणे यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात. कोथिंबीर आणि मिरची फ्रिजमध्ये या जागी ठेवा; परिणाम पाहून डोळ्यांवर विश्वास बसणार नाही सापापेक्षा विषारी असतात हे लोक! वेळीच ओळखा अन् त्यांच्यापासून दूर रहा 'शिल्पा शिरोडकरची गोळी घालून हत्या' अभिनेत्रीने सांगितला स्वतःच्या मृत्यूचा 'तो' प्रसंग; नेमकं काय घडलेलं? इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना कन्सल्टंट डायटिशियन



आणि सर्टिफाइड डायटिज एप्युकेटर कनिका मल्होत्रा यांनीही काही गोष्टींवर सहमती दर्शवत म्हटले की, दही नैसर्गिकरित्या शरीरासाठी थंड आहे असा फक्त एक समज आहे. पोषणाच्या दृष्टीने दह्यामध्ये जास्त पाणी आणि प्रोबायोटिक्स आहे, जे शरीरास ताजेतवाने आणि हायड्रेटिंग ठेवते. त्यामुळे ते थंड आहे असे मानले जाते. दही शरीराचे तापमान थेट कमी करते. यावर कोणताही वैज्ञानिक पुरावा नाही.

दही खाण्याची वेळ निश्चित केल्याने शरीरात थंडावा वाढत नसला तरी त्यामुळे पचनक्रियेस फायदा होतो. दह्याच्या हायड्रेटिंग गुणधर्मांमुळे आणि पचनसंस्थेवर त्याचा होणारा परिणाम, यामुळे शरीरात थंडावा जाणवतो. पण काळजी करू नका, तुम्हाला दही खाणे पूर्णपणे थांबवण्याची गरज नाही. ते योग्य वेळी योग्यरित्या खाल्ल्यास तुम्हाला बरेच फायदे मिळू शकतात. उन्हाळ्यात दही खाण्याची योग्य पद्धत कोणती? दही योग्यरित्या खाल्ल्यास ते शरीरासाठी हानिकारक नसते. यामुळे पचनक्रिया आणि आतड्यांचे आरोग्य सुधारू शकते. परंतु वेळ,

संयोजन आणि प्रमाण महत्त्वाचे आहे, विशेषतः उन्हाळ्यात याची अधिक गरज असते, असे डॉ. चौहान म्हणाले. दही खाण्याची योग्य वेळ कोणती? जेवण्याची सर्वोत्तम वेळ : दुपारचे जेवण, जेव्हा तुमची पचनशक्ती चांगली असते, त्यावेळी दही खाणे अधिक फायदेशीर असते. रात्रीच्या वेळी दही खाणे टाळा : रात्रीच्या वेळी दही खाल्ल्याने सर्दी, जडपणा किंवा झोपेसंबंधित समस्या निर्माण होऊ शकतात. कधीही नुसते दही खाऊ नका : पचनक्रिया सुधारण्यासाठी दह्यात नेहमी चिमूटभर काळी मिरि पावडर आणि भाजलेले जिरे मिसळा किंवा मसाला ताक बनवून घ्या. 'या' पदार्थासह दही खाणं टाळा : मासे, कांदे किंवा जड जेवण या गोष्टींमुळे पचनक्रिया मंदावते. तसेच या पदार्थांसह दही खाल्ल्यास शरीरात विषारी पदार्थ तयार होऊ शकतो. कोणी काळजी घ्यावी? दही प्रत्येकाच्या शरीरासाठी फायदेशीर ठरू शकत नाही, विशेषतः उन्हाळ्यात. जर तुम्हाला वारंवार सर्दी, कफ किंवा वारंवार ॲसिडिटी, छातीत जळजळ होणे यांसारख्या समस्या जाणवत असतील तर दही खाणे टाळण्याचा प्रयत्न करा. ज्यांना मुरुम, पुरळ किंवा जळजळ यांसारख्या त्वचेच्या समस्या आहेत, तसेच खोकला, सर्दी किंवा सायनस यांसारख्या श्वसनाच्या समस्या आहेत, त्यांनीही दही खाणे टाळा.

डॉ. चौहान यांनी सल्ला दिला की, उन्हाळ्यात नुसते दही खाण्यापेक्षा त्याचे ताक बनवा आणि त्यात थोडेसे सेंध मीठ घाला, जे पचण्यास खूबच हलके आणि शरीरास जास्त थंडावा देते. यामुळे शरीरात जडपणा जाणवत नाही किंवा उष्णता वाढत नाही. आयुर्वेदात, उन्हाळ्यात रोज दही खाण्याचे अनेक फायदे सांगण्यात आले आहेत.

अंकिता लोखंडेच्या सुंदरतेचे रहस्य हा डिटॉक्स ज्यूस! रोज सकाळी न चूकता पिते, वाता तज्ज्ञ काय सांगतात

'पवित्र रिश्ता' फेम अभिनेत्री अंकिता लोखंडे अलीकडेच रुबीना दिलैकबरोबर तिच्या यूट्यूब चॅनलवर 'कितीने बतया नाही' च्या नवीन सीझनमध्ये दिसली, जिथे तिने तिच्या सकाळच्या दिनचर्येबद्दल खुलासा केला. अंकिताने यावर भर दिला की, जरी तुम्ही दिवसभरात थोडासा आराम केला तरी 'सकाळचा दिनक्रम अत्यंत उपयुक्त आहे.' त्यामुळे माझी त्वचा, आरोग्य आणि झोप खूप चांगली झाली आहे आणि तुम्हाला स्वतः बद्दल चांगले वाटते. मग मी अंधोळ करते, परत येते आणि नंतर अर्धा तास पूजा करते, हे ऐकून रुबिना म्हणते की, असे दिसते की, संपूर्ण डिटॉक्स सकाळीच होतो. अंकिता लोखंडेचं सकाळचं आरोग्य रूटीन ४० वर्षीय अंकिता म्हणाली की, सकाळी उठताच माझ्याकडे एक मोठा ट्रे येतो, ज्यामध्ये भिजवलेले मिथीचे दाणे आणि दालचिनीचे पाणी असते; त्यात एक चमचा ओवा, जिरा, बडीशेप्या पावडरचे मिश्रण आणि ताजे कापलेले शुद्ध कोरफडीचा गर असतात. त्यात लसूण, केशर पाणी, शिलाजित पाणीदेखील असते. मी व्हिटॅमिन सी कॅप्सूल घेते. हे १.५-२ लिटर पाणी असते. मी दररोज सकाळी उठल्याबरोबर हे पिण्यास सुरुवात करते, या सर्वामुळे माझ्यात बदल झाले आहेत.

एवढंच नाही, ती भाज्यांचा रसही पिते. बीट, नारळाचे पाणी आणि रात्रभर भिजवलेल्या बियांचे मिश्रण असलेला एक रस आहे, तो मी पिते आणि मी माझा पती विकी जैनलाही तो प्यायला लावते. अंकिताने सांगितलेला डिटॉक्स ज्यूस तेजस्वी त्वचेसाठी आवश्यक आहे का, ते तज्ज्ञांकडून समजून घेऊया. तुमच्यासाठी हा उपाय योग्य ठरेल का? ठाणे येथील किन्स

हॉस्पिटल्सच्या मुख्य आहारतज्ज्ञ असलेल्या डॉ. गुलनाज शेख म्हणाल्या की, यातील बरेच घटक पारंपरिक आरोग्य पद्धतींमधून येतात. उदाहरणार्थ, मेथी आणि दालचिनी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास आणि चयापचय सुधारण्यास मदत करू शकतात. जिरे आणि ओवा पचनास मदत करतात आणि पोटफुगी कमी करतात. कोरफड मध्यम प्रमाणात घेतल्यास आतडे शांत करू शकतात आणि त्वचेचे आरोग्य वाढवू शकतात. लसूण पेस्ट



यांनी जोर दिला. दिवसाची जाणीवपूर्वीक सुरुवात करणे उपयुक्त असले तरी तुम्हाला त्या गुंतागुंतीच्या दिनचर्येचे पालन करण्याची गरज नाही. तुमची जीवनशैली आणि शरीरासाठी काय योग्य आहे ते शोधणे हे अधिक महत्त्वाचे आहे. जर एखाद्याला विशिष्ट दिनचर्येचे पालन करणे चांगले वाटत असेल आणि ते त्यांच्यासाठी शाक्त असेल तर ते उत्तम आहे. इतरांसाठी संतुलित नाश्ता, योग्य हायड्रेशन आणि थोडी हालचालदेखील तितकेच प्रभावी असू शकते.

हृदयाची उपाय वापरण्यापूर्वी काय

लक्षात ठेवले पाहिजे? शेख यांनी यावर भर दिला की, नैसर्गिक म्हणजे नेहमीच सुरक्षित नसते. एलर्जी, वैद्यकीय परिस्थिती किंवा औषधांशी परस्परसंवाद यामुळे समस्या उद्भवू शकतात. उदाहरणार्थ, शिलाजितची शुद्धता तपासणे महत्त्वाचे आहे. प्रत्येकजण रिकाम्या पोटी कच्चा कोरफड किंवा लसूण सहन करू शकत नाही. अनेक घटक एकर मिश्रणपूर्वी नेहमी एका वेळी एक घटक वापरून पाहा. जर तुम्ही गर्भवती असाल, मधुमेही असाल किंवा औषधे घेत असाल तर प्रथम डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, असे शेख यांनी स्पष्ट केले.

हृदयविकाराचा झटका येण्याच्या एका महिन्यापूर्वी कोणती लक्षणे दिसतात? पुरुष आणि महिलांसाठी ही लक्षणे सारखीच असतात का? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात.

हृदयविकाराचा झटका हा अनेकदा अचानक आणि अनपेक्षितपणे येतो. पण, अनेक प्रकरणांमध्ये शरीर काही आठवड्यांपूर्वी काही लक्षणांद्वारे इशारे देण्यास सुरुवात करते. या लक्षणांकडे योग्य वेळी लक्ष दिल्यास हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका टाळता येतो. तज्ज्ञांच्या मते, हृदयविकाराचा झटका येण्याच्या एका महिना आगोदर व्यक्तीला शारीरिक आणि भावनिक लक्षणे जाणवतात. त्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नये. जर या लक्षणांविषयी माहिती नसेल, तर आज आपण त्याविषयी सविस्तर माहिती जाणून घेणार आहोत.

हृदयविकाराचा झटका येण्याच्या एक महिन्यापूर्वी दिसणारी सर्वात सामान्य लक्षणे कोणती? इंडियन कॉलेज ऑफ कार्डिओलॉजीचे जनरल सेक्रेटरी डॉ. सी. एम. नागेश यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना सांगितले, हृदयविकाराचा झटका येण्याच्या काही आठवड्यांपूर्वी दिसणारी काही सर्वात सामान्य अशी सुरुवातीची लक्षणे म्हणजे म्हणजे सतत थकवा जाणवणे, थोडे जरी काम केले तरी श्वास घेण्यास त्रास होणे, छातीत अस्वस्थता जाणवणे, झोपेत अडथळा येणे, चक्कर येणे, एन्झायटी जाणवणे इत्यादी लक्षणे दिसून येतात. काही लोकांना सतत घाम येतो, हृदयाचे अनियमित ठोके दिसतात, पाठ किंवा डाव्या खांद्याच्या भागात अस्वस्थता जाणवू शकते.

ही लक्षणे ओळखणे कठीण का वाटू शकते. कारण - थकवा, अपचन किंवा तणाव येणे ही लक्षणे अत्यंत सामान्य आहेत; पण मुख्य फरक लक्षणांच्या सातत्यपणांमध्ये दिसून येतो. उदा. पूर्वी सहजपणे पायचा चडू शकणाऱ्या एखाद्या व्यक्तीला काही पावले चालल्यानंतरही श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागला किंवा नियमित काम करताला छाती दुखत असेल, तर त्याकडे लक्ष द्यावे. जर अपचन किंवा मळमळ यांसारखी लक्षणे कोणत्याही कारणशिवाय जाणवली. तसेच त्याबरोबर थकवा किंवा अस्वस्थता जाणवत असेल, तर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये, असे डॉ. सी. एम. नागेश यांनी स्पष्ट केले.

पुरुष आणि महिलांसाठी ही लक्षणे सारखीच असतात का? पुरुष आणि महिला अशा दोघांमध्येही छातीत दुखणे हे सर्वात सामान्य



आणि समान लक्षण असले तरी महिलांमध्ये असामान्य लक्षणे जाणवण्याची शक्यता जास्त असते. डॉ. नागेश सांगतात, महिलांमध्ये थकवा, मळमळ, चक्कर येणे, पाठीत वरच्या बाजूला किंवा जबड्यात वेदना इत्यादी लक्षणे

दिसू शकतात. काही प्रकरणांमध्ये महिलांना छातीत दुखणे अजिबात कळत नाही, ज्यामुळे लवकर निदान होणे अधिक आव्हानात्मक ठरते, असे डॉ. नागेश सांगतात.

ते पुढे सांगतात की, या फरकामुळे महिलांमध्ये कधी कधी पचनसंस्था (गॅस, ॲसिडिटीसारखा त्रास) किंवा मानसिक समस्या (जसे की एन्झायटी, नैराश्य) अशी लक्षणे दिसतात. त्याकडे चुकीच्या प्रकारे पाहिले जाऊ शकते. त्यामुळे व्यक्तीने आणि आरोग्य सेवा पुरवणाऱ्या अशा दोघांनीही हे समजून घेणे गरजेचे आहे की, पुरुष आणि महिलांमधील ही लक्षणे कशी वेगवेगळी असू शकतात.

जर एखाद्याला सुरुवातीची लक्षणे दिसली, तर त्यांनी तत्काळ काय करावे? जर एखाद्याला हृदयविकाराचा झटकाची कोणतीही लक्षणे जाणवली किंवा शरीराच्या दररोजच्या हालचालींना प्रतिसाद देण्याचा पद्धतींमध्ये बदल दिसून येत असेल, तर डॉ. नागेश यांचे म्हणणे आहे की, त्यांनी लक्षणे वाढण्याची वाट पाहू नये. त्यांनी सुरुवातीला डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. हृदयरोगतज्ज्ञ या धोकादायक घटकांचे मूल्यांकन करतील आणि हृदयाशी संबंधित बाबी समजून घेण्यासाठी ईसीजी, स्ट्रेस टेस्ट किंवा रक्त तपासणी यांसारख्या टेस्ट करण्याचा सल्ला देतील.

तज्ज्ञांच्या सल्ल्यासह त्यांनी हृदयाच्या आरोग्यास फायदेशीर असा जीवनशैलीत बदल करायला सुरुवात करावी. जसे की मीठ आणि साखरेचे सेवन कमी करावे, धूम्रपान करणे टाळावे, तावातणाव कमी करावा आणि दिनचर्येत शारीरिक हालचालींचा समावेश करावा. ही लक्षणे लवकर ओळखून त्यावर योग्य तो उपचार केल्याने हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता कमी होऊ शकते.

लातुरात मनशक्तीच्या सुवर्ण महोत्सवानिमित्त यश-शांतीसाठी न्यू वे उपक्रमाचे आयोजन : मयूर चंदने

लातूर : लातूर येथील भारत विकास परिषदेच्या मुख्य शाखेच्या सहकार्याने मनशक्ती प्रयोग केंद्र लोणावळच्या सुवर्ण महोत्सवाअंतर्गत दि. २६ व २७ जुलै २०२५ रोजी यश- शांतीसाठी न्यू वे उपक्रमाचे मोफत आयोजन करण्यात आले असल्याची माहिती मनशक्ती केंद्राचे व्यवस्थापक सचिव मयूर चंदने यांनी बुधवारी लातुरात पत्रकार परिषदेत बोलताना दिली. हा उपक्रम ओम लॉन्स, दिवाणजी मंगल कार्यालया शेजारी, सावेवाडी, लातूर या ठिकाणी होणार आहे.

या अभिनव उपक्रमाचा उद्घाटन सोहळा शनिवार, दि. २६ जुलै रोजी सकाळी साडे दहा वाजता पार पडणारा आहे. या सोहळ्यासाठी राज्याच्या आरोग्य, महिला व बालकल्याण राज्यमंत्री मेघना बोर्डेकर यांनी आवर्जून येण्याचे मान्य केल्याचे सांगून ह. म. प. गहिनीनाथ महाराज औसेकर, सह अध्यक्ष विठ्ठल रुक्मिणी मंदिर संस्थान पंढरपूर. हेही या उद्घाटन समारंभास उपस्थित राहणार आहेत. मयूर चंदने पुढे म्हणाले की, या उपक्रमास विविध क्षेत्रातील मान्यवरांनीही निमंत्रित करण्यात आले आहे. स्वामी विज्ञानानंद यांनी स्थापन केलेल्या मनशक्ती प्रयोग

केंद्राच्या माध्यमातून विज्ञान आणि अध्यात्माची उत्कृष्ट सांगड घालण्याचे कार्य केले जाते. या संपूर्ण उपक्रमामध्ये ग्रंथ, - साहित्याचे प्रदर्शन, पालक - विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शनपर सत्र, विद्यार्थी - युवकांसाठी अभ्यास मार्गदर्शनपर सत्र होणार आहेत. यामध्ये अभ्यास - यशाचे विज्ञान, मुलांना घडवताना, दिशा ध्येयपूर्तीच्या, शिक्षक सक्षमीकरण, मत्सरघात परिणाम व उपाय, पालकत्वाची दिशा, आरोग्यपूर्ण जीवनाचा मार्ग, गर्भसंस्कार, ताणातून मनशक्तीकडे यासारख्या अभिनव उपक्रमांचा समावेश आहे. तर माईड जिममध्ये उजव्या आणि डाव्या मेंदूच्या विकासासाठीचे विविध प्रयोग, मनाची एकाग्रता, स्थिरता व सृजनशीलता वाढविणारे रॅक्टिव्हिटीज, प्रत्यक्ष हाताळण्याजोगे आकर्षक खेळ तसेच मेंदू विकासाचे घरी घेऊन जाता येतील अशी शैक्षणिक छोटी मॉडेल्स पाहायला आणि अनुभवायला मिळणार आहेत. त्याचप्रमाणे लातूर जिल्ह्यातील औसा आणि निलंगा तालुक्यातील दोन संस्थांच्या कार्याचा सन्मानही मान्यवरांच्या उपस्थितीत केला जाणार आहे. मानवी जीवनात प्रत्येकाला यश मिळवायचे आहे. पण, सध्याच्या



घडीला मोबाईल तथा अन्य कारणांनी निवांतपणा जणू संपल्यात जमा झाला आहे. त्याकरिता सदर उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले असल्याचे चंदने यांनी सांगितले. लातूरमधील विद्यार्थी, पालक, शिक्षक, अधिकारी - कर्मचारी, महिला, युवक आणि

ज्येष्ठ नागरिक अशा सर्वांनीच या उपक्रमाचा अवश्य लाभ घ्यावा, असे आवाहनही चंदने यांनी केले. भारत विकास परिषदेचे मुख्य शाखेचे अध्यक्ष सुयोग जोशी यांनी यावेळी भारत विकास परिषदेच्या कार्याची सविस्तर माहिती देऊन मनशक्तीच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षाच्या अनुषंगाने आयोजित करण्यात आलेल्या या अभिन्न उपक्रमांचा लाभ सगळ्यांनी घ्यावा, असे आवाहन केले. ज्ञानप्रकाश शैक्षणिक प्रकल्पाचे प्रमुख सतीश नरहरे यांनी आपण स्वतः मनशक्ती प्रयोग केंद्राला अनेकदा भेट देऊन तेथील सर्व उपक्रम अतिशय जवळून पहिले असल्याने अशा प्रकारचा उपक्रम मनशक्तीने लातूर शहरात शहरात आयोजित केला आहे, ही बाब अतिशय आनंदाची असल्याचे सांगितले. यावेळी भारत विकास परिषदेचे उपाध्यक्ष शिरीष कुलकर्णी, रतन झंवर, मुकेश पाठक, राहुल धानोरे, मालती कानडे, भाग्यश्री पाटील, शीतल शिंदे, संगीता मोळवणे, अजिंक्य कुलकर्णी, अनुराग सावंत, रुपाली देशमुख, व्यंकट पाटील आदींची उपस्थिती होती.

राजमाता जिजामाता संकुलातील नेत्र तपासणी शिबिरास प्रतिसाद



लातूर : लायन्स नेत्र रुग्णालय, उदगीर आणि राजमाता जिजामाता शैक्षणिक संकुल यांच्या संयुक्त विद्यमाने राजमाता जिजामाता शैक्षणिक संकुलाचे सचिव प्राचार्य डी. एन. केंद्रे यांच्या ६९व्या वाढदिवसाचे औचित्य साधून बुधवारी मोफत नेत्र तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. या शिबिरास उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला.

राजमाता जिजामाता विद्यालयात झालेल्या या शिबिराच्या अध्यक्षस्थानी संस्थेच्या अध्यक्ष के. ए. जायेभाये होत्या. यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून लायन्स नेत्र रुग्णालय, उदगीरचे डॉ. महेश समगे व डॉ. श्रीकांत सावंत यांची उपस्थिती होती.

प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या उद्घाटन कार्यक्रम पूर्वतयारीसाठी २५ जुलै २०२५ रोजी जननायक संघटनेची महत्त्वपूर्ण बैठक

लातूर दि.२३-०७-२०२५ जननायक संघटना ही गेल्या अनेक वर्षांपासून जनतेच्या विविध प्रश्नांवर काम करते. सध्याही लातूर जिल्ह्यामध्ये पिक विमा, शेतकऱ्यांच्या लाईटचा प्रश्न यांसह इतर प्रश्नांसाठी काम करीत जननायक संघटना समोर आलेली आहे. त्यामुळे विविध सामाजिक प्रश्न व कव्हा येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या उद्घाटन समारोह व विविध विकास कामाच्या शुभारंभ कार्यक्रम पूर्व तयारीसाठी भाजपा नेते तथा किसान मोर्चा गुजरात व गोवा राज्याचे प्रभारी माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हाकर यांच्या प्रमुख उपस्थितीत २५ जुलै २०२५ रोजी शुक्रवारी सकाळी १०.३० वा.स्वामी विवेकानंद पॉलिटेक्निक सभागृह, एम.आय. डी.सी.कळंब रोड, लातूर येथे जननायक संघटनेची बैठक आयोजित करण्यात आलेली आहे.



या बैठकीला जननायक संघटनेचे प्रदेशाध्यक्ष

बाबासाहेब कोरे, जिल्हाध्यक्ष सूर्यकांतराव शेळके, जिल्हा कार्याध्यक्ष बी.टी.कदम, जिल्हा उपाध्यक्ष बाबासाहेब देशमुख, जिल्हा उपाध्यक्ष प्रताप शिंदे, तालुकाध्यक्ष बब्रवान पवार, तालुका कार्याध्यक्ष राजाभाऊ मुळे, युवा जिल्हाध्यक्ष प्रा.मरुती सूर्यवंशी, युवा महानगराध्यक्ष राजेश पवार, युवा लातूर तालुकाध्यक्ष उध्दवराव जाधव, महिला आघाडीच्या ग्रामीण जिल्हाध्यक्ष अरुणाताई कांदे, शहर जिल्हाध्यक्ष सहारा शेख, रेणापूर तालुकाध्यक्ष अप्पासाहेब पाटील, कव्हा गावचे उपसरपंच किशोरदादा घार आदी मान्यवरांची उपस्थिती राहणार आहे. त्यामुळे या बैठकीला जननायक संघटनेच्या पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित रहावे असे आवाहन करण्यात आलेले आहे.

निवृत्तीवेतनाबाबत आहरण व संवितरण अधिकाऱ्यांना आवाहन

लातूर दि.२३:- सर्व आहरण व संवितरण अधिकारी यांच्या आपल्या कार्यालयाच्या सेवार्थ प्रणालीच्या लॉगिनमध्ये सर्वप्रथम सेवानिवृत्त झालेल्या अधिकारी, कर्मचाऱ्यांची यादी दर्शविली जाते. या प्रकरणांमध्ये संबंधित कार्यालयाकडून वित्त विभागाचा शासन निर्णय दिनांक २४ ऑगस्ट, २०२३ अन्वये निवृत्तीवेतन सुरु करण्यासाठी आवश्यक असलेले नमुना अ, ब, क व म.को. नि. -४२ अ नमुने हे कोषागारात सेवार्थ प्रणालीद्वारे ऑनलाईन स्वरूपात अपलोड करणे आवश्यक आहे. त्याचप्रमाणे मूळ कागदपत्रे प्रत्यक्ष (ऑफलाईन) स्वरूपात सादर करावीत. ही प्रक्रिया वेळेत पूर्ण झाली तर संबंधित निवृत्तीवेतनधारकास निवृत्तीवेतन, अंशराशिकरण व सेवा उपदानाची रक्कम विहीत कालावधीत अदा करण्याची कार्यवाही करणे कोषागारास शक्य होते.

बऱ्याच आहरण व संवितरण अधिकाऱ्यांकडून निवृत्तीवेतन प्रकरणातील कागदपत्रे अद्याप या कोषागारात प्राप्त न झाल्यामुळे संबंधित निवृत्तीवेतनधारक, कुटूंब निवृत्तीधारक हे निवृत्तीविषयक लाभापासून वंचित राहत आहेत. तसेच कागदपत्रे विलंबाने प्राप्त झाल्यास त्याअनुषंगिक लाभ देण्यात येणाऱ्या दिरंगाईबाबत किंवा भविष्यात कोणत्याही व्याजाच्या मागणीबाबत हे कोषागार कार्यालय जबाबदार राहणार नाही, असे अप्पर कोषागार अधिकारी (निवृत्तीवेतन) के.एन. खोजे यांनी कळविले आहे.

हरंगुळ बु. येथे हजारो भाविकांच्या उपस्थितीत विविध मूर्तींची प्राणप्रति स्थापना

लातूर, दि. २३ : हरंगुळ येथील शिवशक्ती धाम येथे श्रीगणेशा, श्री. विरभद्रेश्वर, श्री. भद्रकाली, श्री. दत्त नर्मदेश्वर, श्री. ललितात्रिपुरसुंदरी, श्री. पंचमुखी हनुमान, श्री. शनिदेव, श्री. नागेश्वर, श्री. रेणुकाचार्य, श्री. मन्मथस्वामी आणि श्री. नंदी यांची प्राणप्रतिष्ठापना विधीवत पुजेने व उत्साही वातावरणात पार पडली. गुरुवर्य श्री. ष.ब्र. १०८ श्री.गुरु ज्ञानसिध्द ओमकार शिवाचार्य महाराज, जंगमवाडी, श्री. ष.ब्र. १०८ श्री.नाथ शिवाचार्य महाराज, पाथरी आणि श्री. ष.ब्र. १०८ श्री गुरु चन्नबसव गुरु महालिंग शिवाचार्य महाराज, बर्दापूर या गुरुवर्यांच्या हस्ते या मूर्तींची स्थापना करण्यात आली. लातूर वैदिक मंडळाचे विधीवत पूजा विवेकानंद स्वामी, विजय कानडे, शिवकुमार एकलिंगे, मन्मथ स्वामी (बनवस्कर), राजेश स्वामी यांनी केली. यावेळी उमरग्याचे आमदार प्रवीण स्वामी, अर्चनाताई पाटील चाकूरकर, ड.संबाप्पा गिरवलकर, इंजिनिअर नागेश स्वामी, नीलकंठ स्वामी, विश्वनाथ सावळे, भिमाशंकर



झुंजार, चंद्रकांत पाटील, वेदशास्त्री प्रा. रमेश रामलिंग स्वामी यांची व्यासपीठावर उपस्थिती होती. आजच्या पिढीला दोन गोष्टी पासून लांब ठेवा. मोबाईल पासून लांब

शिवाचार्य ज्ञानसिध्द ओमकार म्हणाले, दगडाला घडवून रूप देऊन प्राणप्रतिष्ठा करून देव प्राप्त झाले. मग मानवाला संस्कार दिले तरी बदल झाले पाहिजे. त्यासाठी देव आपल्या मनामध्ये आहे. चित्त एकाग्र ठेवा. आजच्या काळात आई वडीलांना उपाशी ठेऊन देव भेटत नाही, त्यासाठी त्यांची सेवा करून आशिर्वाद घ्या तद्वत देव भेटेल. चन्नबसव शिवाचार्य बर्दापूरकर यांनी आपल्या जीवनात कोणतेही कष्ट आले तरी त्यातील काही भाग दान केले पाहिजे तसेच पुण्य प्राप्त होते, असे सांगून शिवभक्तांनी इष्ट लिंग पूजा नित्य नियमाने करावी.

ठावा मोबाईल चे वेसन चांगले नाही. आपल्या पाल्यांना संस्कार द्या मित्रांची संगत चांगली पाहिजे तरच जीवनाचे सार्थक होईल. काशीनाथ शिवाचार्य महाराज यावेळी म्हणाले की, सदगुरु महालिंगेश्वर महाराजांनी व्यक्त केलेली रेणुकाचार्यी स्थापना झाल्याने त्यांची इच्छा या नगरीत पूर्ण झाली. मंदिर हे समाज एकत्रीकरण व संघटित करण्याचे अध्यात्मिक प्रगती करण्याचे केंद्र आहे, असे प्रा.रमेश स्वामी यांनी आपले मत यावेळी व्यक्त केले.

यावेळी रामलिंग स्वामी, शिवमूर्ती स्वामी, राजकुमार ऊर्फ रामलिंग उडगे, शिवलिंग उडगे, गुणवंत उडगे, ओमप्रकाश उडगे, अशोक रामलिंग माळगे, अर्जुन उडगे, अतुल खरोसे, बळीराम वाघमारे यांच्यासह शिवशक्ती प्रतिष्ठान द्वारा निर्मित शिवशक्ती धाम लॉर्ड श्रीकृष्ण इंग्लीश स्कूल समोर, हरंगुळ बु. येथे विविध मूर्तींची स्थापना करण्यासाठी पुढाकाराबरोबरच जंगम (स्वामी), कोष्टी, कुंभार, लिंगायत, चांभार या समाजातील युवा पिढीतील युवकांनी परिश्रम घेतले.

'एक धाव शिक्षणासाठी', महाविद्यालयातील पहिला दिवस : १६ किमी धावत राहुलने गाठले दयानंद महाविद्यालय

लातूर : व्यायामाचे महत्त्व, शिक्षण व आरोग्यविषयक जनजागृती व्हावी या उद्देशाने समाजातील वंचित विद्यार्थ्यांसाठीच्या माणूस प्रतिष्ठान संचलित 'माझं घर' प्रकल्पातील राहुल राठोड या अकरावीत प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्याने बुधवारी (२३ जुलै) सोळा किमी धावत महाविद्यालयातील पहिला दिवस साजरा केला आहे. 'एक धाव आरोग्यासाठी, शिक्षणासाठी' असे घोषवाक्य असलेला हा अनोखा उपक्रम शिक्षण व आरोग्य जनजागृती व्हावी यासाठी राहुलने माझं घर ते दयानंद कला महाविद्यालय, लातूर हे अंतर १ तास १५ मिनिटांमध्ये कोणतीही सार्वजनिक वाहतूक न घेता पूर्ण अंतर धावत पार केले. शरीरसामर्थ्य, मनोबल आणि शिक्षणावरील निष्ठा यांचा उत्तम संगम त्याच्या या धावण्यातून दिसून आला. सकाळी ८.०० वाजता 'माझं घर' येथे उपप्राचार्य डॉ दिलीप नागराजो, पर्यवेक्षक डॉ. प्रशांत दीक्षित, डॉ संदीप जगदाळे, प्रा.अनिल भुरे, प्रा सिद्धार्थ भालेराव यांनी राहुलचे स्वागत केले. नंतर राहुलने धावायला सुरुवात केली. शरद व संगीता झरे यांनी 'माझं घर' हा प्रकल्प सहा वर्षांपूर्वी शिक्षणापासून वंचित विद्यार्थ्यांसाठी सुरु केला. राहुल राठोड हा या प्रकल्पातील पहिला विद्यार्थी आहे. त्याचे आई वडील ऊसतोड कामगार आहेत. गावात जमीन नसल्याने ऊसतोडणी शिवाय



दुसरा कोणताही पर्याय नसणारा परिवार आहे. गेल्या सहा वर्षांपासून तो माझं घर मध्ये राहुन शिक्षण घेत आहे. राहुलला शिक्षणाची व व्यायामाची प्रचंड आवड असून ऑलिम्पिक पर्यंत पोहचून देशासाठी खेळण्याची त्याची इच्छा आहे. भालाफेक आणि वेटलिफ्टिंग या खेळात त्याला आवड आहे. त्याला आयपीएस होऊन पोलिस दलात काम करायची इच्छा आहे. धाराशिव, लातूर, पुणे येथे झालेल्या मॅरेथॉन स्पर्धेत त्यांनी सहभाग नोंदवला आहे. शिक्षणासाठी काहीही करण्याची जिद्द अंगी असल्यास कोणतीही अडचण वाट अडवत नाही, हे राहुल राठोड या विद्यार्थ्याने सिद्ध करून दाखवले. एक धाव आरोग्यासाठी, शिक्षणासाठी या राष्ट्रीय सेवा योजना

अंतर्गत राबविण्यात आलेल्या इयत्ता अकरावीच्या पहिल्या दिवशी उपक्रमांतर्गत राहुलने तब्बल १६ किमी अंतर धावत लातूरच्या दयानंद कला महाविद्यालयात दाखल होत एक आगळावेगळा आदर्श प्रस्थापित केला. महाविद्यालयाच्या प्रांगणात पोहोचताच सहाय्यक शिक्षण संचालक संजय पंचगळे, प्राचार्य डॉ. शिवाजी गायकवाड यांनी पुष्पगुच्छ बॅग रजिस्टर देवून त्याचे उत्साहात स्वागत केले. ढोल ताशाच्या गजरात विद्यार्थी व शिक्षकांनी राहुलचे स्वागत केले. याप्रसंगी बोलताना सहाय्यक शिक्षण उपसंचालक संजय पंचगळे म्हणाले, की राहुलने आज जो आदर्श घालून दिला आहे, तो इतर विद्यार्थ्यांसाठी प्रेरणास्रोत आहे. अशा विद्यार्थ्यांमुळेच शिक्षणसंस्था खऱ्या अर्थाने समृद्ध होते. याप्रसंगी उपप्राचार्य डॉ. अंजली जोशी, डॉ. दिलीप नागराजो, शरद झरे, राजेंद्र कासार, डॉ. विनोद चव्हाण, कृष्णा राठोड, मदन पुंड, प्रा. भालेराव, डॉ. गणेश पडीले, अमर बिराजदार, संजय राजुरे, रोहिणी सोमवंशी, श्याम जैन, कृष्णा राठोड, मदन पुंड यांची उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. दिनेश जोशी यांनी केले.

शेतकऱ्यांनी पिक विमा योजनेत सहभागी व्हावे; ३१ जुलैपर्यंत विमा हस्ता भरता येणार

लातूर, दि. २३ : नैसर्गिक आपत्तींपासून शेतकऱ्यांना आर्थिक संरक्षण मिळावे यासाठी राज्यात प्रधानमंत्री पिक विमा योजना राबविली जात आहे. लातूर जिल्ह्यात आयसीआयसीआय लोम्बार्ड जनरल इन्शुरन्स कंपनीमार्फत ही योजना कार्यान्वित केली जात आहे. खरीप हंगामातील ज्वारी, बाजरी, तूर, मूग, उडीद, सोयाबीन, तीळ आणि कापूस या पिकांसाठी शेतकरी या योजनेत सहभागी होऊ शकतात. विमा हस्ता भरण्याची अंतिम मुदत ३१ जुलै २०२५ असून, शेतकऱ्यांनी या योजनेत सहभागी व्हावे, असे आवाहन विभागीय कृषी सहसंचालक साहेबराव दिवेकर यांनी केले आहे. प्रधानमंत्री पिक विमा योजनेअंतर्गत सीएससी (CSC) केंद्रावर विमा अर्ज भरण्यासाठी प्रतिशेतकरी ४० रुपये शुल्क केंद्र सरकारने निश्चित केले आहे. केंद्र सरकारने निश्चित केलेले शुल्क संबंधित विमा कंपनीमार्फत सीएससी केंद्रांना दिले जाते. सर्व पिकांसाठी जोखीमस्तर ७० टक्के निश्चित करण्यात आला आहे. या योजनेत सहभागी होण्यासाठी ऑनलाईन नोंदणी क्रमांक आणि ई-पिक पाहणी बंधनकारक आहे. शेतकरी सीएससी केंद्र, आंधे सरकार सुविधा केंद्र किंवा <https://pmfby.gov.in> या संकेतस्थळावरून अर्ज भरू शकतात. अधिक माहितीसाठी केंद्र सरकारच्या १४४४७ या क्रमांकावर संपर्क साधावा किंवा कृषी विभागाच्या <https://www.krishi.maharashtra.gov.in> या संकेतस्थळाला भेट द्यावी, असे कृषी विभागाने आवाहन केले आहे. एखाद्या अर्जदाराने फसवणूक करून या योजनेचा लाभ घेण्याचा प्रयत्न केल्यास त्याला किमान पाच वर्षांसाठी काळ्या यादीत टाकले जाईल आणि त्याला सरकारच्या कोणत्याही योजनेचा लाभ मिळणार नाही. तसेच, ई-पिक पाहणी आणि विमा घेतलेल्या पिकात तफावत आढळल्यास विमा अर्ज रद्द होईल, असे कृषी विभागाने स्पष्ट केले आहे.

पाकिस्तानी मिसाईल चाचणी उठली अणुकेंद्राच्या मुळावर; शाहीन-३च्या तडाख्यातून अणू केंद्र बचावले

डेरा बुगटी : वृत्तसंस्था दोन महिन्यांपूर्वी भारताविरोधात झालेल्या छोट्याशा युद्धात संपादन मार खालेल्या पाकिस्तानने आता मिसाईलच्या चाचण्या घेण्यास सुरुवात केली आहे. ऑपरेशन सिंदूरमध्ये भारताच्या मिसाईल हल्ल्यांत पाकिस्तानचा अण्वस्त्र साठा धोक्यात आला होता. या केंद्राला भारताच्या मिसाईलनी नुकसान केल्याच्या बातम्या असताना आता पाकिस्तान आपल्याच अणू केंद्रावरील मिसाईल हल्ल्यातून बचावला आहे. पाकिस्तानने शाहीन-३ या मिसाईलची चाचणी २२ जुलै रोजी घेतली. ही चाचणी फोल ठरली, परंतु यामुळे पाकिस्तानात मोठा धमाका होता होता राहिला.