दैनिक **महावृत्त**

E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक ५१ मंगळवार दि.२६ ऑगस्ट २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

पुस्तकांसाठी घर बांधणारे पहिले महामानव कोणी असतील तर ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर - विनोद मोरे

मुंबई :- डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी वाचन, चिंतन, मनन, पठण करून वेळप्रसंगी पोटाला पीळ मारून मोठी पुस्तकसंपदा निर्माण केली, बाबासाहेब वाचनप्रेमी होते वाचनालयात एकदा का ते वाचन करण्यात मग्न झाले तर त्यांना वेळेच भान राहत नसे एकदा वाचनाची तंद्री लागली की सकाळ संपून रात्र कधी झाली व रात्र संपून सकाळ कधी झाली ह्यावर ही त्यांचं लक्ष नसे, उपाशीपोटी आतडीला पीळ मारत, पाव खाऊन त्यांनी अभ्यास करून उच्चशिक्षण पूर्ण केले स्वतःच्या लेखणीतून अनेक ग्रंथ, शोधनिबंध, प्रबंध लेख, खंड, पुस्तके त्यांनी लिहिली. बाबासाहेब लंडनहुन परत येत असताना एका जहाजात ते येत होते तर दुसऱ्या जहाजात त्यांचे ग्रंथ, पुस्तके येत होती परंतु ग्रंथांनी भरलेली त्यांची बोट समुद्रात बुडाली त्यावेळी अफवा पसरली की बाबासाहेबांची बोट व सर्वत्र शोककळा पसरली होती परंतु बाबासाहेब सुखरूप किनाऱ्यावर आले तेव्हा सर्वांनी सुटकेचा निःस्वास सोडला. बोट बुडाल्याने सर्व ग्रंथसंपदा समुद्राच्या पाण्यात गुडूप झाली त्यामुळे बाबासाहेब खूप व्यतीत झाले होते, इतकी ग्रंथसंपदा बुडून गेली तरी बाबासाहेबांनी पुन्हा इतकी ग्रंथसंपदा जमवली की पुस्तके ठेवण्यासाठी त्यांना घर बांधावे लागले, पुस्तकांसाठी घर बांधणारे जगातील पहिलेव्हीव एकमेव महामानव कोणी असतील तर ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर होत असे प्रतिपादन उपसभापती विनोद मोर यांनी बौद्धजन पंचायत समितीच्या वर्षावास प्रवचन मालिकेचे सातवे पुष्प गुंफत असताना अध्यक्षीय भाषणात केले, सदर प्रसंगी ग्रंथप्रेमी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर या विषयावर प्रमुख वक्त्या मीनाक्षी विलास पवार यांनी आपले विचार मांडताना प्र म्हणजे प्रत्यक्ष आणि व म्हणजे वचन अशी शब्दफोड करून एका व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तीच्या शब्दांवर विश्वास व्यक्त करणे म्हणजे प्रवचन होय, सोबतच अनेक प्रकारच्या वाचनांची माहिती देत त्याबद्दल आपली भूमिका त्यांनी मांडली, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी जे ग्रंथ लिहिले त्यांचा गोषवारा घेत त्यांची व्यासंगी वृत्ती, लेखनसामर्थ्य यावर आपले विचार व्यक्त केले, पूर्वीचे औरंगाबाद म्हणजे आताचे संभाजीनगर येथे बाबासाहेबांनी 'शिक्षण हे वाघिणीचे दूध आहे जो कोणी ते प्राशन करेल तो गुरगुरल्याशिवाय राहणार नाही' अशी घोषणा दिली होती व 'शिका, संघटित व्हा आणि संघर्ष करा' असा संदेश दिला म्हणून बाबासाहेब आंबेडकरांचे विचार आत्मसात करायचे असतील तर आपण ही शिक्षणाची कास धरून स्वतः व आपल्या येणाऱ्या पिढ्यांना उच्चशिक्षित केलं पाहिजे असे प्रतिपादन केले.

बौद्धजन पंचायत समिती संलग्न संस्कार समिती यांच्या संयुक्त विद्यमाने वर्षावास प्रवचन मालिकेचे आयोजन करण्यात आले आहे त्या प्रवचन मालिकेचे सातवे पुष्प उपसभापती विनोद मोरे यांच्या अध्यक्षतेखाली डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मारक सभागृह, परेल, मुंबई - १२ येथे मोठ्या उत्साहात संपन्न झाले. सदर कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन मनोहर बा. मोरे यांनी आपल्या धीरगंभीर पहाडी आवाजात केले तर संस्कार समितीचे अध्यक्ष मंगेश पवार यांनी पाहुण्यांची ओळख करून देत प्रस्ताविक सादर केले त्यावेळी स्मारकाच्या निधी करता बौद्धाचार्य, बौद्धाचार्या यांनी सढळ हस्ते धम्मदान करीत आपली मदत ऑक्टोबर पर्यंत जमा करावी असे आवाहन केले. सदर प्रसंगी बौद्धजन पंचायत समितीचे सरचिटणीस राजेश घाडगे, कार्याध्यक्ष लक्ष्मण भगत, माजी कार्याध्यक्ष किशोर मोरे, कोषाध्यक्ष नागसेन गमरे, उपकार्याध्यक्ष मनोहर सखाराम मोरे, अतिरिक्त चिटणीस श्रीधर साळवी, लवेश जाधव, यशवंत कदम, राजाभाऊ तथा रामदास धो. गमरे, तुकाराम घाडगे, रविंद्र शिंदे, सिद्धार्थ कांबळे महेंद्र पवार, सुशीलाताई जाधव, प्रमिलाताई मर्चंडे, विश्वस्त मंडळ, मध्यवर्ती कार्यकारिणी, सर्व शाखांचे पदाधिकारी, सभासद, महिला मंडळ, बौद्धाचार्य, बौद्धाचार्या, विविध क्षेत्रातील मान्यवर मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. सरतेशेवटी मनोहर बा. मोरे यांनी सदर कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी अथक परिश्रम घेणाऱ्या सर्वांचे आभार मानून कार्यक्रमाची सांगता केली.

भाजपा केंद्रीय सहसंघटनमंत्री शिवप्रकाश यांचे आ. रमेशआप्पा कराड यांच्याकडून स्वागत

लातूर :- भारतीय जनता पार्टीचे केंद्रीय सह संघटन मंत्री माननीय शिवप्रकाशजी हे लातूर दौऱ्यावर आले असता त्यांचे लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघाच्या वतीने आ. रमेशअप्पा कराड यांनी यथोचित सत्कार करून स्वागत केले.

भाजपाच्या जिल्हा कार्यालयात आयोजित पक्ष संघटनात्मक मंडल अध्यक्ष बैठकीत लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघाच्या वतीने आ. रमेशआप्पा कराड यांनी विठ्ठलाची मूर्ती भेट देऊन सहसंघटनमंत्री मा. शिवप्रकाशजी यांचे स्वागत केले. यावेळी मा. शिवप्रकाशजी आणि आ. कराड यांच्यात पक्ष संघटनासह विविध विषयावर सविस्तर चर्चा झाली.

यावेळी भाजपाचे मराठवाडा संघटन मंत्री संजय कौडगे, ग्रामीण जिल्हाध्यक्ष बस्वराज पाटील, भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष विक्रमकाका शिंदे, अरविंद पाटील निलंगेकर, शहर जिल्हाध्यक्ष अजित पाटील, वसंतराव डिघोळे, नवनाथ भोसले, सतीश आंबेकर, महेंद्र गोडभरले, शरद दरेकर, प्रताप पाटील, सुरज शिंदे, उद्धव काळे यांच्यासह इतर अनेकजण होते.

मातृभूमीचे नंदनवन व्हावे असे स्वप्न पाहणारे साहित्यिक अण्णाभाऊ साठे-प्राचार्य डॉ.संजय शिंदे.

लातूर / प्रतिनिधी :- भारतातला माणूस सुखी आणि समृद्ध व्हावा इथे समता नांदावी, या मातृभूमीचे नंदनवन व्हावे असे स्वप्नं पाहणारे साहित्यिक म्हणजे साहित्यरत्न, लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे असे प्रतिपादन प्राचार्य डॉ.संजय शिंदे यांनी खरोळा ता.रेणापूर येथे आयोजित सर्व पक्षीय अण्णाभाऊ साठे सार्वजनिक जयंतीनिमित्त आयोजित कार्यक्रमात केले

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी रेणा साखर कारखाण्याचे चेअरमन श्री. अनंतराव देशमुख हे होते प्रमुख वक्ते म्हणून महाराष्ट्र शासनाच्या अण्णा भाऊ साठे चरित्र साधने प्रकाशन समितीचे सदस्य सचिव डॉ संजय शिंदे हे होते, डॉ शिंदे पुढे म्हणाले की,दिड दिवस शाळेत गेलेल्या अण्णा भाऊंनी मराठीतल्या सर्व साहित्य प्रकारात अमूल्य असे योगदान दिले आहे.त्यांच्या साहित्यांचा सत्तावीस देशी आणि विदेशी भाषेत अनुवाद झाला आहे.साहित्याच्या सामर्थ्यावर रशिया सारख्या बलाढ्य देशात जाऊन छत्रपती शिवाजीराजांची महती सांगणारे मराठी भाषेतले अण्णाभाऊ साठे हे पहिलेच लेखक आहेत,सामान्य माणूस हाच अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्याचा केंद्रबिंदू होता.या सामान्य माणसांवर प्रेम करणारे अण्णाभाऊ त्यांच्या मूलभूत गरजावर भाष्य करतात, सर्व सामान्य माणसांच्या वाट्यालाच दुःख, दारिद्र्य, उपासमार का येते या प्रश्नाचा शोध अण्णाभाऊची लेखनी घेते असेही ते म्हणाले

या कार्यक्रमात श्री.महेंद्र गोडभरले, श्री.प्रमोद आबा जाधव, श्री नवनाथ भोसले,ड.प्रवीण पाटील, श्री धनंजय देशमुख, पृथ्वीराज शिरसाठ, सुरेंद्र गोडभरले, श्री.शिवराज सपताळ, विलास भोसले आदिनी आपले मनोगत व्यक्त केले अध्यक्षीय समारोप करताना अनंतराव देशमुख म्हणाले की, अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्याचा वाचक देशभर पहायला मिळतो अण्णाभाऊ साठे यांचे बालपण ग्रामीण भागात गेले असले तरी मुंबईच्या बकालपणाचं वास्तव त्यांच्या साहित्यात आले आहे. संयुक्त महाराष्ट्राच्या चळवळीत अण्णाभाऊ साठे,अमर शेख, आणि गवाणकर यांनी शाहिरीच्या माध्यमातून इथला माणूस जागा केला म्हणून महाराष्ट्राला मुंबई ही आर्थिक राजधानी मिळाली हे महाराष्ट्रातील जनतेने विसरू नये. या कार्यक्रमाला विलास भोसले, विश्वास देशमुख, सुधाकर काळे, मोहनराव राऊतराव,इनायत अली शेख,प्रा.राजेंद्र लोदगेकर, बाबासाहेब जोगदंड,शरद धबडगे, गोविंद धबडगे, देविदास गायकवाड, सूर्यकांत कदम, किशोर कसबे, आनंद दोरवे, युवराज धबडगे,राजकुमार कांबळे, महादेव धबडगे, सर्जे राव गायकवाड, रामनाथ उफाडे, नारायण कदम, पृथ्वीराज शिरसाठ, ज्ञानोबा कदम, बालाजी कदम, मारोती धबडगे,इ.कार्यकर्ते उपस्थित होते याच कार्यक्रमात गुणवंत विद्यार्थी कार्तीक बारस्कर,कु.मोहिनी तांबोळी,कु.श्रेया तिडके,कु. ऋतुजा धबडगे,कु.वैष्णवी कांबळे, तर संजय विरूळे यांना महाराष्ट्र शासनाचा साहित्यरत्न, अण्णाभाऊ साठे समाज भूषण पुरस्कार मिळाल्याबद्दल ससत्कार करण्यात आला तसेच गायक श्री.साजन बेंद्रे यांचाही सत्कार करण्यात आला कार्यक्रमात अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्याचे खंड वाटप करण्यात आले.कार्यक्रमाचे प्रस्ताविक खरोळ्याचे सरपंच धनंजय देशमुख यांनी केले, सूत्रसंचालन किशोर चक्रे यांनी तर उपस्थितांचे आभार विलास भोसले यांनी मानले

मराठीचं शिक्षण देणाऱ्या पची निर्मिती करणार; मंत्री उदय सामंत यांची माहिती

मुंबई : पुढील दोन महिन्यात आम्ही एक उपक्रम राबवणार आहोत. महाराष्ट्रातील प्रत्येक माणसाला मराठी बोलता यायला हवे. महिनाभरात पहिल्या पाच हजार अमराठी लोकांसाठी एक प तयार करण्यात येणार आहे. त्यांना शालेय शिक्षण विभागामार्फत मोफत मराठी शिकवणी दिली जाणार आहे, अशी माहिती उद्योग आणि मराठी भाषा मंत्री उदय सामंत यांनी दिली.

महाराष्ट्र आणि देशाच्या विकासाला चालना देण्यासाठी 'इमर्जिंग बिझनेस कॉन्क्लेव्ह, मुंबई चॅप्टर' या विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन केले आहे. या कार्यक्रमात राज्याच्या विकासाच्या विविध पैलूंवर चर्चा करण्यासाठी उदय सामंत उपस्थित होते. यावेळी त्यांनी आगामी काळात महाराष्ट्रात येणारे उद्योग आणि मराठी भाषेबाबत आपली भूमिका मांडली.

उदय सामंत म्हणाले, महाराष्ट्रातील प्रत्येकाला मराठी यायला हवी अशी आमची इच्छा आहे. मात्र त्यावर कानशिलात लगावणं हा उपाय नाही. त्यापेक्षा आपण प तयार करू. जर त्याने शिकायला नकार दिला तर त्यावर कायदेशीर कारवाई केली जाईल. मात्र मराठी भाषा शिकविण्यासाठी मारहाण करणं योग्य नाही. त्याऐवजी आम्ही प तयार करत आहे. मात्र अमराठी लोकांनी वेळ काढून या पच्या साहाय्याने मराठी भाषा शिकायला हवी, असे ते म्हणाले.

दरम्यान, गेल्या काही दिवसांपासून मुंबईत मराठी विरुद्ध अमराठी असा वाद सुरू आहे. याची परिणीती मारहाणीत होत आहे. अनेक ठिकाणी मराठी-अमराठीच्या मुद्द्यावरुन अमराठींना मारहाण झाल्याच्या अनेक घटना समोर आल्या आहेत. याबाबत उदय सामंत यांना प्रश्न करण्यात आला. यावेळी ते म्हणाले, उद्धव ठाकरेंनी हिंदी सक्ती करुन आता मराठीचे गुणगाण गाणे चुकीचे आहे. 'म' मराठीचा राहिलेला नाही, 'म' आता महापालिकेचा आणि मतांचा झाला आहे, असा टोला त्यांनी लगाविला.

'सार्वजनिक गणेशोत्सव २०२५' निमित्त हनुमान मित्र मंडळाच्या वतीने विविध सामाजिक उपक्रमांचे आयोजन आरोग्य, स्वच्छता, कला व विद्यार्थी सहभागास उपक्रमातून प्राधान्य

लातूर :- येथील अंबाजोगाई रोडवरील हनुमान मित्र मंडळाच्या वतीने 'सार्वजनिक गणेशोत्सव २०२५' निमित्त दि. २८ ऑगस्ट ते ५ सप्टेंबर या कालावधीत हरिपाठ संकीर्तन, पखावज सोलो, अभंगवाणी, शालेय व महाविद्यालयीन स्पर्धा, स्वच्छता अभियान, आरोग्य शिबिर, दंत चिकित्सा व भौतिकोपचार शिबिर अशा विविध सामाजिक उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले असून या उपक्रमाव्दारे समाजहिताचे भान ठेवत आरोग्य, स्वच्छता, कला व विद्यार्थ्यांचा सहभागास प्राधान्य असणार आहे. नेत्रतज्ञ डॉ. हनुमंत कराड यांच्या मार्गदर्शनाखाली गेली ३१ वर्षापासून रामबाग येथे सार्वजनिक गणेशोत्सव साजरा केला जात आहे. यावर्षी 'उत्सव श्रद्धेचा, संकल्प शाश्वततेचा' या संकल्पनेतून गणेशोत्सव साजरा करण्यात येत आहे. 'सार्वजनिक गणेशोत्सव २०२५' निमित्त गुरुवार, दि. २८ ऑगस्ट रोजी सकाळी १० वाजता अंबाजोगाई रोड वरील रामबाग येथे प्रयाग कराड नर्सिंग कॉलेज व मुकुंदराज उच्च माध्यमिक विद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने स्वच्छता अभियान राबवले जाणार आहे. त्याचबरोबर शुक्रवार, दि. २९ ऑगस्ट रोजी सकाळी १० वाजता एम.आय.एम.एस.आर. वैद्यकीय महाविद्यालय व यशवंतराव चव्हाण ग्रामीण रुग्णालयाच्या माध्यमातून नागरीकांसाठी आरोग्य तपासणी शिबीर आयोजित करण्यात आले आहे. शनिवार, दि. ३० ऑगस्ट रोजी सकाळी १० वाजता एम.आय.डी.एस.आर. दंत रुग्णालय व एमआयपी फिजिओथेरपी महाविद्यालय यांच्या वतीने दंत चिकित्सा व भौतिकोपचार शिबिर घेण्यात येणार आहे. बुधवार, दि. ३ सप्टेंबर रोजी सकाळी १० वाजता परिसरातील विद्यार्थ्यांसाठी शालेय व महाविद्यालयीन स्पर्धा तर सायंकाळी ५ वाजता कैवल्य तेज मृदंग साधना गुरुकुल, रेणापूर यांचे हरिपाठ संकीर्तन होणार आहे. गुरुवार, दि. ४ सप्टेंबर रोजी सायंकाळी ५ वाजता श्री गोपाळ जाधव व शिष्यवृंद नादब्रह्म पखावज अकादमी, लातूर यांचा पखावज सोलो व सायंकाळी ६ वाजता प्रा. कृष्णा हुमनाबादे, लातूर यांच्या अभंगवाणी कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. तर या महोत्सवाचा समारोप शुक्रवार, दि. ५ सप्टेंबर रोजी सायंकाळी ६ वाजता ह.भ.प. भागवताचार्य पूजाताई बडे यांच्या हरी किर्तनाने होणार आहे. हनुमान मित्र मंडळाच्या गणेशोत्सवातील सामाजिक उपक्रमात स्थानिक नागरिक आणि विद्यार्थ्यांनी मोठ्या संख्येने सहभागी व्हावे, असे आवाहन मंडळाचे अध्यक्ष श्री सायस मुंडे यांनी केले आहे.

संपादकीय

भटक्या कुत्र्यांचा बंदोबस्त

माणसाप्रमाणे या भूतलावर पशुपक्ष्यांनाही जगण्याचा अधिकार आहे. पशुपक्षी माणसावर प्रेम करतात, त्याचप्रमाणे असंख्य माणसेही जनावरांना माणसासारखे वागवत असल्याचे पाहायला मिळते. पण, त्याचवेळी मानवी आरोग्य आणि सुरक्षिततेचीही काळजी घ्यावी लागते. भटकी कुत्री ही शहरी भागातील एक गंभीर समस्या बनलेली आहे. त्यांनी केलेल्या हल्ल्यांत असंख्य लोक जखमी, तर कित्येक लहान मुले मृत्युमुखी पडली. भटक्या कुत्र्यांच्या उपद्रव असलेल्या भागांतून लोकांना जीव मुठीत धरून जावे लागते. गेल्या १० ऑगस्ट रोजी सर्वोच्च न्यायालयाने भटक्या कुत्र्यांच्या विरोधात सक्त भूमिका घेतली. मोकाट कुत्र्यांना निवारागृहांमध्ये ठेवण्याचे आदेश दिले. दिल्ली सरकार, महानगरपालिका तसेच एनसीआरमधील प्रशासकीय यंत्रणांनी शहरातील रस्ते आणि गल्लीबोळांना भटक्या कुत्र्यांच्या जाचापासून मुक्त करण्याचे आदेश दिले. या सर्व ठिकाणांवरून भटक्या कुत्र्यांना हटवले जावे आणि त्यांना निवारागृहांमध्ये ठेवावे, तसेच या संस्थांनी पुढच्या ६ आठवड्यांत ५ हजार मोकाट कुत्र्यांना पकडून या कामास सुरुवात करावी, असे कठोर आदेश न्यायालयाने तेव्हा दिले. या कामात कुठल्या व्यक्ती किंवा संस्थेने अडथळा आणल्यास न्यायालयाला सांगा, त्यांच्यावर कारवाई केली जाईल, असा सक्त इशारा सर्वोच्च न्यायालयाने दिला. दिल्ली एनसीआरमधील सर्व प्राधिकरणांनी श्वानांसाठी निवारागृहे बनवावीत, त्यांच्या पायाभूत सुविधांबाबत न्यायालयास माहिती द्यावी, कुत्र्यांच्या नसबंदीसाठी पुरेशा कर्मचार्यांची व्यवस्था करावी, या कुत्र्यांना सार्वजनिक ठिकाणी सोडू नये. त्यांच्यावर सीसीटीव्हीद्वारे लक्ष ठेवावे, असे आदेशही न्यायालयाने दिले. गेली कित्येक वर्षे देशात ठिकठिकाणी मोकाट कुत्र्यांनी केलेल्या हल्ल्यांमध्ये हजारो लोक जखमी झाले असून, यामध्ये कित्येकांचा जीवही गेला. वास्तविक राज्या-राज्यांतील महापालिका आणि सरकारांनी स्वतःहून जनतेच्या याबाबतच्या तक्रारींची दखल घेणे आवश्यक होते. चिमुकल्यांचेही या श्वानांकडून चावे घेतले जातात, तेव्हा तरी झोपलेली शासनयंत्रणा जागी होईल, अशी अपेक्षा असते. तसे न झाल्याने, शेवटी न्यायालयासच लक्ष घालावे लागले! मोकाट कुत्र्यांबाबत आदेशात किंचित सुधारणा करताना सर्वोच्च न्यायालयाने आता हे प्रकरण केवळ दिल्ली एनसीआर क्षेत्रात मर्यादित न ठेवता, देशव्यापी करण्यासाठीचे पाऊल उचलले असून, हा निर्णय स्वागतार्ह म्हणावा लागेल. सर्व राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशांना नोटीस पाठवून या प्रकरणात पक्षकार बनवण्याचे निर्देशही न्यायालयाने दिले. त्यामुळे राज्यांनीही विधायक सूचना आणि त्यासाठी आवश्यक उपाययोजना केल्या पाहिजेत. किमान भटक्या कुत्र्यांच्या विषयात तरी नेहमीचे राजकारण आणू नये! देशभरातील सर्व याचिकांची एकत्रित सुनावणी घेऊन भटक्या कुत्र्यांबाबत राष्ट्रीय धोरण तयार करण्याची कार्यवाही केली जाईल, असे दिलासादायक संकेत न्यायालयाने दिले आहेत. दिल्लीमधील भटक्या कुत्र्यांच्या समस्येबाबत न्यायाधीश विक्रमनाथ यांच्या अध्यक्षतेखाली तीन सदस्यीय विशेष खंडपीठात गेल्या शुक्रवारी सुनावणी झाली. दिल्लीतील एका लहान मुलीला भटका कुत्रा चावल्यानंतर रेबीज झाल्याचे वृत्त वाचून सर्वोच्च न्यायालयाने २८ जुलैला स्वतःहून या प्रकरणी खटला दाखल करून घेतला. यापूर्वीच्या आदेशात भटक्या कुत्र्यांना हटवून निवारा केंद्रांमध्ये बंद करण्याचे आदेश दिले होते. या आदेशाबाबत प्राणिप्रेमींच्या नाराजीची दखल घेत, न्यायालयाने या प्रकरणी नव्या खंडपीठाची स्थापना करत, आधीच्या आदेशांमध्ये सुधारणा केली. निर्बीजीकरण, लसीकरण व जंतुनाशक औषधे दिल्यानंतर निवारा केंद्रातील भटक्या कुत्र्यांना सोडून द्यावे, असे आदेश दिले. त्यांना उचलून निवारा केंद्रांमध्ये ठेवण्याच्या अगोदरच्या आदेशाला 'कठोर' असे न्यायालयाने संबोधले; मात्र प्राणिप्रेम वगैरे ठीक असले, तरी ही कुत्री माणसाचा जीव घेतात किंवा त्याला जखमी करतात, तेव्हा त्याबाबत कठोर पावले उचलणे आवश्यक होते. पण, विद्यमान पायाभूत सुविधांचा आढावा न घेता, आदेशांचे पालन करणे अशक्य आहे, असे न्यायालयाने आता म्हटले. या सुविधा निर्माण केव्हा होणार, हे ठाऊक नाही. त्याबाबत यंत्रणांना कोणतीही मुदत देण्यात आलेली नाही. तोपर्यंत भटक्या कुत्र्यांचे संकट कायम राहू शकते. तसेच निर्बीजीकरण आणि लसीकरण केलेल्या कुत्र्यांना सोडण्यास मनाई करण्याचा निर्णय जो अगोदर घेतला होता, तो फारच कडक असल्याचे सर्वोच्च न्यायालयाने म्हटले आहे; पण ही कुत्री निवारागृहांतून बाहेर सोडली, तर ती पुन्हा हल्ला करणारच नाहीत, याची कोणतीही खात्री नाही. मोकाट कुत्र्यांबाबत देशव्यापी धोरण सरकारला सुचवण्याचा मानस खंडपीठाने व्यक्त केला आहे. भटक्या कुत्र्यांना दत्तक घेण्यासाठी प्राणिप्रेमी अर्ज करू शकतात. इच्छुकांनी त्यासाठी संबंधित पालिका प्रशासनाकडे अर्ज करावेत. संबंधित कुत्र्याला दत्तक घेतले, तर ते पुन्हा रस्त्यावर दिसणार नाही याची जबाबदारी संबंधित प्राणिप्रेमीची असेल, असे न्यायालयाने नमूद केले; पण ही जबाबदारी पाळली न गेल्यास त्यावर कोण आणि कधी कारवाई करणार, हा प्रश्नच आहे. केवळ दिल्लीतच १० लाख भटकी कुत्री असून, त्यांच्यासाठी हजार-बाराशे तरी निवाराकेंद्रे उभी करावी लागतील. हे काम सोपे नाही. रेबीजची लागण झालेल्या किंवा लागण झाल्याचा संशय असलेल्या आणि आक्रमक असणार्या कुत्र्यांना निवाराकेंद्रातच ठेवण्याचा सुधारित आदेश न्यायालयाने दिला आहे. तसेच रस्त्यांवर भटक्या कुत्र्यांना खायला देण्यास कोणालाही परवानगी दिली जाणार नाही, असे निर्देशही दिले गेले; पण या निर्देशांचे पालन होत आहे की नाही, हे कोण पाहणार? पाळीव कुत्र्यांच्या प्रश्नही गंभीर आहे. सार्वजनिक ठिकाणी बेजबाबदारपणे पसरवल्या जाणार्या अस्वच्छतेला जबाबदार कोण? त्याबाबत कोणतेही नियम नाहीत व असल्यास, त्यांचे पालन होत नाही, हे वास्तव आहे. प्राणिदया दाखवताना माणसांचीही तितकीच काळजी घेतली पाहिजे.

प्रेमात नडला त्याला जीवे मारला

आपल्या देशात नव्हेतर संपूर्ण जगभर यांत्रिक युग सुरू झालेले आहे. प्रत्येकजण आता मोबाईलवरील फेसबुक, व्हाट्सअप, इंस्टाग्राम, ई-मेल याची मदत घेऊन संपर्क एकमेकाशी साधत आहेत. हे मोबाईल आता लहाना पासून मोठ्या वृद्धांपर्यंत प्रत्येक स्त्री पुरुष वापरत आहेत. त्यामुळे सर्व जगच आपल्या मुठीत आल्याचा भास प्रत्येकाला होत आहे. या मोबाईलचे फायदे किंवा तोटे हे जसा आपण मोबाईलचा वापर करतो त्यावर अवलंबून असतो. ज्या प्रकारे काड्यापेटीतील काडीचा उपयोग आपले अन्न तयार करण्या साठी चूल किंवा गॅस शेगडी पेटविण्यासाठी उपयोग करीत असतो. हा चांगला वापर समजत असतो. परंतु त्याच काडीचा उपयोग एखाद्या कडब्याच्या गंजीला आग लावण्या साठी केला तर तो चुकीचा वापर होत असतो.

त्यामुळे नुकसान होणार पण अलीकडे असा कोणीही फायदा काय किंवा तोटा काय हा विचार करीत नाही. तो फक्त आपलाच काय फायदा होणार आहे याचा विचार करून मोबाईलचा वापर करीत असतो. एक मात्र सर्वात फायदा सध्याच्या युवक युवतींना मात्र आपले नवनवीन मित्र मैत्रिणीची ओळख वाढविण्यास चांगला उपयोग होत आहे. या मोबाईलमुळे एवढे मात्र नक्की प्रेमवीर आणि प्रेमिका यांचे सर्वत्र पेव फुटलेले आहेत. मग त्यात काही एकतर्फी प्रेम करणारे प्रेमवीर सुद्धा काही कमी नाहीत. असे एकतर्फी प्रेमवीर घातकी असतात.अशा प्रेमवीरांचे कडून बऱ्याच युवतीचे हकनाक बळी गेलेले आहेत. पण दुतर्फी प्रेम करणारे मात्र आपल्या जवळच्या नातेवाईकांना चोरून प्रेम करीत असतात. त्याचे प्रेम फुलत असताना किंवा प्रेमाला बहार येत असताना, त्या प्रेमामध्ये जर कोणी अडथळा आणला किंवा विरोध केला किंवा नडला तर त्या व्यक्ती विषयी प्रेमविराच्या मनात राग उफाळून येत असतो.

मग तो प्रेमवीर आपल्या प्रेमाला अडथळा ठरणारा काटा कायमचा काढण्या साठी योजना किंवा कट रचत असतो. मग तो अडथळा करणारा आपल्या प्रेयसीच्या कोणताही जवळचा नातलग असो भाऊ, आई ,वडील, याचा काहीही विचार करीत नाही. तो फक्त एकच विचार करीत असतो ती व्यक्ती आपल्या प्रेमाला अडथळा करीत असतो त्याला दूर केला तरच आपले प्रेमप्रकरण चालू राहणार आहे. पण तो असा विचार करीत नाही की, अडथळा किंवा विरोध करण्याचा आपण काटा काढताना आपण पोलिसांच्या तपासात आरोपी म्हणून सापडलो तर आपल्याला पोलिस पकडून नेहतील. आरोपी म्हणून तुरुंगात सडावे लागेल. हा विचार तो करीतच नसावा त्याला वाटत असते आपण सहिसलामत सुटू.पण आज पर्यंत असे गुन्हेगार पोलिसांचे हातून कधी सुटलेले नाहीत.

अशीच एक बातमी पुण्यातील प्रेमविराची मागील आठवड्यात वाचावयास मिळाली. ती तुम्ही सुद्धा वाचली असेल ती अशी आहे की, प्रेमाला विरोध केल्याने अल्पवयीन मुलांकडतरुणाचा खून. कात्रज घाटातील खून . प्रकरणाचा उलगडा. ग्रामीण पोलिसाकडून तिघे अटकेत. पुणे :: प्रेमाला विरोध केल्याने अल्पवयीन मुलाने साथीदाराच्या मदतीने प्रेयसीच्या मानलेल्या भावाच्या निर्घृण खून केल्याचा प्रकार गुरुवारी दिनांक २१ ऑगस्ट २०२५ रोजी उघडकीस आला. याप्रकरणी राजगड पोलिसांनी तिघांना अटक केली आहे. आरोपीमधली तीन अल्पवयीन साथीदारांनाही ताब्यात घेण्यात आले आहे. श्रीमंत अनिल गुज्रे (वय वर्ष २१ राहणार खंडोबा मंदिराजवळ वडगाव मावळ), संगम नामदेव क्षीरसागर:(वय वर्ष १९ राहणार वडगाव मावळ).

नितीन त्रिंबक शिंदे (वय वर्ष १८ राहणार गोकुळनगर ,कात्रज मूळ राहणार खुठे गाव ,तालुका औसा जिल्हा लातूर) अशी अटक केलेल्या संशयतांची नावे आहेत. जुन्या कात्रज बोगद्याजवळील डोंगरावर कात्रज मधील तरुणाच्या निर्घृण खून करण्यात आला होता. या प्रकरणाचा राजगड पोलिसांनी तपास करून गुन्ह्याचा छडा लावला. सौरभ स्वामी आठवले (वय वर्षे २५ राहणार पंचरत्न सोसायटी मांगडेवाडी कात्रज) असे खून झालेल्या तरुणाचे नाव आहे. जुन्या कात्रज बोगद्याजवळ डोंगरावर एका तोरणाचा मृतदेह पडल्याची माहिती तेथे फिरायला गेलेल्या नागरिकांनी पोलिसांना दोन दिवसांपूर्वी दिली. त्यानुसार राजगड पोलिसांचे पथक घटना स्थळी पोहोचले. पोलिसांनी चौकशी करून मृतदेहाची ओळख पटवली.

तेव्हा मृतदेह सौरभ आठवले याचा असल्याची माहिती मिळाली तो सोमवार पासून दिनांक १८ ऑगस्ट २०२५ घरातून बेपत्ता झाल्याची तक्रार नातेवाईकांनी राजगड पोलिसाकडे दिली होती. पोलिसांनी सौरभ चे मित्र नातेवाईकाकडे चौकशी केली. तांत्रिक तपासात सौरभाचा खून अल्पवयीन मुलांनी केल्याची माहिती पोलिसांना मिळाली. आरोपी कात्रज घाट परिसरामधील गोगलवाडी येणार असल्याची माहिती मिळाल्यावर पोलिसांच्या पथकाने सापळा लावून तिघांना ताब्यात घेतले मांगडेवाडी परिसरात अल्पवयीन आरोपी त्याच्या नात्याकडे राहत होता. त्याचे एका मुलीशी प्रेमसंबंध होते. सौरभ याच परिसरात राहत होता तो त्या मुलीला बहीण मानायचा. त्याने मुलीच्या प्रेम प्रकरणाची माहिती तिच्या आई-वडिलांना दिली.

त्यानंतर अल्पवयीन मुलगा आत्याचे घर सोडून वडगाव मावळ येथे राहायला गेला सौरभ मुळे प्रेम संबंधात अडथळे आलेली अल्पवयीन आरोपी चिडला होता त्याने साथीदाराच्या मदतीने सौरभच्या खुनाचा कट रचना त्याने सौरभला कात्रज बोगद्याजवळ भेटण्यास बोलावले सौरभ ला डोंगरावर लिहून आरोपींनी त्याच्यावर कोयत्याने वार केले पोलीस तपासात ही माहिती मिळाल्यानंतर आरोपी अटक करणे आरोपींना अटक करण्यात आली यांच्याकडून तीन मोबाईल फोन व दोन दुचाकी जमा करण्यात आल्या अटक करण्यात येईल आरोपींना पोलीस कोठडी ठेवण्याचे आदेश ठेवण्याचे आदेश न्यायालयाने दिल्या आहेत राजगड पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक राजेश गवळी शाहीर पोलीस निरीक्षक तुकाराम राठोड उपनिरीक्षक अजित पाटील व त्यांच्या पथकाने ही कामगिरी केली.

वरील बातमी वाचल्या नंतर प्रेमवीराला वाटले असेल आता आपल्या प्रेमप्रकरणातील अडथळा कायमचा दूर झालेला आहे. पण म्हणतात ना ' खुनाला वाचा फुटते'. त्याप्रमाणे खुनाची माहिती पोलिसांचे पर्यंत पोहचली की पोलिसांचे तपासात कोणी गुन्हेगार सुटत नाही. गुन्हेगाराला पोलिस मातीतून सुद्धा उकरून वर काढत असतात असे म्हणत असतात. गुन्हेगार त्यामुळे स्वताच्या प्रेमा साठी दुसऱ्या मित्रांची मदत घेऊन अडथळा कायमचा नाहीसा करतो. पण मदत करणारे सुद्धा गुन्हेगार म्हणून अलगत सापडले जात असतात. त्यामुळे असा प्रेमवीर स्वतःच्या प्रेमांसाठी अडथळ्यांचा खून करतो. तो निरपराध जीवाला मुकतो पण त्याचा खून करण्यासाठी मित्राचा वापर केल्यामुळे ते सुद्धा गुन्हेगार म्हणून तुरुंगात गेलेले आहेत. मित्राच्या संगतीमुळे मित्राचे आयुष्य सुध्दा तुरुंगात सडत जाणार आहे. त्यामुळे खेदाने म्हणावेसे वाटते प्रेमात नडला त्याला जीवे मारला

****

लेखक
जी.एस कुचेकर पाटील
भुईंज तालुका वाई जिल्हा सातारा
मो..न. ७५८८५६०७६१

'एआय' निवडणुकीचे भवितव्य

एआय हळूहळू निवडणुकीच्या प्रक्रियेवर परिणाम करत आहे. आगामी बिहार विधानसभा निवडणुकीत एआयचा वापर केला जाईल. हे तंत्रज्ञान प्रचार सभांना अधिक आकर्षक करण्याची सुविधा देऊ शकते.

मागचे वर्ष एकार्थाने हायप्रोङ्गाइल निवडणुकीचे वर्ष होते. यात साठ देशांत मतदान पार पडले. साहजिकच भारताचादेखील यात समावेश होता. ही निवडणूक वैशिष्ट्यपूर्ण असण्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे एआयचा वापर. आतापर्यंत पारंपरिक पद्धतीने प्रचार आणि निवडणूक प्रक्रिया पार पाडलेली असताना मागच्या वर्षातील निवडणूक नव्या युगाची नांदीच म्हणावी लागेल. या निवडणुकीत आर्टिङ्गिशियल इंटिलिजन्सने मतदानाची टक्केवारी काढणे, संभाव्य मतदारांचा शोध घेणे, त्यांचे प्रश्न जाणून घेणे, त्यांना आकर्षित करण्यासाठी अधिकाधिक प्रभावी प्रचार राबविणे यासाठी एआयने मोलाची भूमिका बजावली आहे. त्यास एआय निवडणूक वर्ष म्हटले गेले आहे. उदाहरणार्थ, विचारवंत श्राईनर यांनी म्हटल्याप्रमाणे, 'लोकशाही केवळ निकालापुरती मर्यादित नाही तर त्यामागची मानवी प्रक्रियाही महत्त्वाची आहे.' एआय समर्थकांच्या मते, एआयचा वापर या प्रक्रियेला प्रोत्साहन देण्यासाठी आहे, निवडणूक प्रक्रिया बदलण्यासाठी नाही.

यावर्षीच्या अखेरीस बिहारची विधानसभा निवडणूक होत असून या काळात एआय पुन्हा सक्रिय होईल. उत्तर प्रदेश, बिहार ही दोन महत्त्वाचे राज्य असून राजकीय पक्षांचे या राज्याकडे विशेष लक्ष असते. इथे कोणाला विजय मिळेल, याकडे सर्वांचे लक्ष लागलेले असते. राष्ट्रीय आणि प्रादेशिक पातळीवरचे पक्ष बिहारच्या आगामी निवडणुकीची तयारी करत आहेत. सत्ताधारी जेडीयू पक्ष स्थान कायम ठेवण्याचा प्रयत्न करत आहे, तर राजदचे नेते तेजस्वी यादव हे महाआघाडी सरकार स्थापन करण्यासाठी प्रयत्नशील आहेत. आर्टिङ्गिशियल इंटिलिजन्स हळूहळू भारत आणि जगातील निवडणुकीच्या प्रक्रियेवर परिणाम करत आहे. त्याचा वाढता प्रभाव पाहता एआय शाप की वरदान याभोवती चर्चा ङ्गिरत आहे. आजघडीला विविध क्षेत्रात एआयचा वापर वाढलेला असताना निवडणूक प्रक्रिया देखील त्यापासून अपवाद राहिली नाही.

या माध्यमातून राजकीय पक्ष, उमेदवार हे मतदारांना आकर्षित करत आहेत आणि त्यांना आपल्या बाजूने खेचण्याचा प्रयत्न करत आहेत. विशेष म्हणजे याचा दूरदूरपर्यंत संबंध नसणार्या मतदारांसमोर येणारी माहिती खरी किंवा खोटी याची खातरजमा न करता मतदार मात्र त्यावर विश्वास ठेवत आहेत. एआय तंत्रज्ञानात होणार्या प्रगतीबरोबरच जगभरातील निवडणुकीची प्रक्रियादेखील नवनवीन कीर्तिमान स्थापन करत आहे. म्हणून त्याच्या वापरावरून गंभीर चर्चा सुरू आहे. कृत्रिम बुद्धिमत्ता ही पक्षाची मोहीम, मतदारांशी संवाद, निवडणूक व्यवस्थापनात कसा बदल घडवून आणत आहे, यावर मंथन सुरू आहे. सध्या विविध राजकीय पक्ष नवनवीन तंत्रज्ञानाचा वापर करत आहेत. उदाहरणार्थ, मतदारांच्या भावनिक मुद्द्यांचे विश्लेषण करणे, मतदानाच्या टक्केवारीबाबत भाकित करणे आणि एवढेच नाही तर व्यक्तिगत अभियानाला व्यापक करण्यासाठी एआयचा वापर होत आहे. भारतासाठी २०२४ ची निवडणूक एआयची निवडणूक म्हटले गेले.

आगामी बिहार विधानसभा निवडणुकीत एआयचा वापर केला जाईल आणि हे तंत्रज्ञान प्रचार सभांना अधिक आकर्षक करण्याची सुविधा देऊ शकते. यात जाहिराती, मतदारांच्या विचारांचे विश्लेषण आणि मतदानाच्या टक्केवारीचा अंदाज बांधणे. एआयचे उपकरण प्रचार अभियानाला अधिक कुशल आणि प्रभावी करू शकते. अर्थात, यासोबत काही आव्हाने देखील आहेत. एआय मतदारांना उमेदवारांसदर्भात महत्त्वाची माहिती शोधून काढण्यात मदत करते. काहीवेळा चुकीची माहितीदेखील व्हायरल करू शकते. म्हणून मतदारांना संदेश आणि कॉलची पडताळणी करताना अडचणी येतात. भारतात २०२४ च्या निवडणुकीत काही राजकीय पक्षांनी एआयचा वापर करून खरा आवाज वाटावा अशी ऑडिओ क्लिप आणि पाठिंबा देणारे ङ्गसवे ङ्गुटेज तसेच विडंबनात्मक सामग्री आणि तथ्यापासून दूर असलेला प्रचार साहित्यांची निर्मिती केली. प्रसंगी एखाद्या महत्त्वाच्या व्यक्तीचीच मोहीम असल्याचा भास मतदारांना झाला. एआय मतदारांशी संवाद वाढविण्यासाठी उल्लेखनीय कामगिरी करू शकतो. मात्र यात काही आव्हानेदेखील आहेत. यादरम्यान एआयच्या मदतीने तयार केलेल्या सामग्रीचे प्रमाण केवळ दोन टक्के होते. अर्थात, हे खूपच किरकोळ प्रमाण असले तरी त्याचा भर मतदारांपर्यंत पोहोचणे आणि त्यांना यात सामावून घेणे यावर होता. ही बाब निवडणुकीतील एआयची सकारात्मक बाजू सांगणारी आहे. आम्ही केवळ मतदारांना राजकीय प्रक्रियेत जोडण्यासाठी मदत करत आहोत, असे एआय सांगते. सोशल मीडिया आणि मेसेजिंग प्लॅटङ्गॉर्मव्यतिरिक्त एआय चॅटबॉट मतदारांना व्यक्तिगत रूपातून मतदारांना जोडण्याचा हा एक चांगला मार्ग आहे. उमेदवार मतदारांच्या प्रश्नांना उत्तर देऊ शकतात आणि त्यांच्या समस्यांचे तातडीने निराकरण करू शकतात. शिवाय ते एआयच्या मदतीने आपल्या मोहिमांना अधिक आकर्षक करत जनतेच्या प्रश्नांकडे लक्ष देऊ शकतात.

राजकीय पक्ष हे मतदारांची पार्श्वभूमी, मतदानाचा इतिहास, अन्य प्रासंगिक कारणांच्या आधारावर व्यक्तिगत संदेश पाठवून मतदारांचे लक्ष वेधून घेऊ शकतात. २०२४ ची निवडणूक भविष्यासाठी एक चाचपणीच्या रूपाने काम करेल. अर्थात या निवडणुकीचे निकाल अंदाजाप्रमाणे धक्कादायक नव्हते मात्र एआयने काही धोके सांगितले. कारण प्रचार मोहिमांतून माहितीचे विद्रुपीकरण करण्यात आले होते आणि अजूनही ते सुरूच आहे. २०२४ निवडणूकसंदर्भातील जागतिक पातळीवरचा धोका सांगणार्या अहवालात एआयकडून चुकीची माहिती पसरविणे, मतदारांची फेरङ्गार, निवडणूक प्रक्रियेवरचा विश्वास कमी होणे यासारख्या गोष्टींचा उल्लेख करण्यात आला. निवडणूक आयोगाला एआयचा वापर हा निवडणूक व्यवस्थापन, निवडणूक प्रक्रिया सुरळीत पार पाडणे आणि व्यवस्थापनात सुधारणा करण्यासाठी करता येऊ शकतो. मात्र, एआयपासून होणारे ङ्गायदे आणि संभाव्य नुकसान पाहता निवडणूक आणि अन्य क्षेत्रातील एआयच्या वापरावर अंकुश बसविणे आवश्यक आहे.

आजची स्थिती पाहता अजूनही परिस्थिती हाताबाहेर गेलेली नाही. भारतच नाही तर अन्य देशांनी देखील काही दिवसांपूर्वी ब्रिटनमध्ये संमेलन आयोजित केले. भारतानेदेखील यात सहभाग नोंदविला होता. काही दिवसांपूर्वीच इलेक्ट्रॉनिक व आयटी मंत्रालयाने एआय प्रणालीत सर्वंकष नियमांची मागणी करत एआयच्या वापरामुळे होणार्या संभाव्य धोक्याची माहिती दिल्ली न्यायालयात सादर केली. नियमांत पारदर्शकता ठेवण्याचे आणि कृत्रिम बुद्धिमत्ता उपकरणांची माहिती देण्याचे आवाहन केले. निवडणुकीच्या काळात एआय अनेक प्रकारे उपयुक्त ठरू शकते. उदाहरणार्थ, ङ्गिस्कलनोट उपकरण धोरणात्मक निर्णय घेण्यात मदत करते. हे उपकरण मतदारांची आवड निवड एकत्र करण्याचे काम करते. याप्रमाणे आयसाइडविथ उपकरण उमेदवारांना त्यांचे आणि मतदारांचे विचार मिळतेजुळते आहेत की नाही, हे सांगण्याचे काम करते.

पचनसंस्था कायमच राहील निरोगी! 'हे' सोपे नियम फॉलो करून मिळवा पोटाच्या विकारांपासून कायमची सुटका, सुधारेल आरोग्य

कायमच निरोगी आणि आनंदी राहण्यासाठी पचनक्रिया निरोगी असणे आवश्यक आहे. पचनक्रिया निरोगी असल्यास संपूर्ण दिवस आनंद आणि उत्साहामध्ये जातो. तुमच्या शरीराची पचनक्रिया जर निरोगी असेल तर तुम्ही आरोग्यासंबंधित गंभीर आजारांपासून कायमच दूर राहाल. दिवसभरात खाल्लेल्या पदार्थांचा आरोग्यावर लगेच परिणाम दिसून येतो. त्यामुळे आहारात सहज पचन होणाऱ्या आणि कमी तिखट, तेलकट पदार्थांचे सेवन करावे. पोटाचे आरोग्य बिघडल्यानंतर हळूहळू संपूर्ण शरीराचे आरोग्य बिघडू लागते. त्यामुळे शरीराची पचनसंस्था आणि पचनक्रिया कायमच निरोगी असणे आवश्यक आहे. धावपळीच्या जीवनशैलीचा परिणाम आरोग्यावर लगेच दिसून येतो. खाण्यापिण्याच्या सवयींमध्ये होणारे बदल, कामाचा वाढलेला तणाव आणि अपुऱ्या झोपेमुळे शरीराला हानी पोहचते. चुकीच्या जीवनशैलीमुळे शरीराच्या पचनक्रियेवर जास्तीचा तणाव निर्माण होतो.

आहारात खाल्ले जाणारे तिखट आणि तेलकट पदार्थ, अपुरी झोप इत्यादींमुळे शरीरात पित्त वाढते. शरीरात पित्त वाढल्यानंतर विषारी घटक तसेच साचून राहतात. ज्यामुळे पोट दुखणे, पोट फुगणे, गॅस, अपचन आणि ॲसिडिटी होऊन शरीराला हानी पोहचते. पचनक्रिया बिघडल्यानंतर अनेक लोक सतत दुर्लक्ष करतात. मात्र वारंवार दुर्लक्ष केल्यामुळे शरीराला हानी पोहचते. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला शरीराची पचनक्रिया कायमच निरोगी ठेवण्यासाठी आयुष मंत्रालयाने दिलेले काही गोल्डन रुल्स सांगणार आहोत. हे रुल्स फॉलो करून तुम्ही कायमच निरोगी आणि पोटाच्या विकारांपासून दूर राहू शकता.

पचनसंस्था निरोगी ठेवण्यासाठी आयुष मंत्रालयाने दिलेले 'गोल्डन रूल्स' आयुर्वेदामध्ये सांगितल्यानुसार,आहारात केवळ पौष्टिक पदार्थांचा समावेश न करता योग्य पद्धतीने जेवणे अतिशय महत्वाचे आहे. जेवणाची योग्य पद्धत पचनक्रिया निरोगी ठेवण्यासाठी अतिशय महत्वाची ठरते. नेहमीची शांतपणे जेवण जेवणे आवश्यक आहे. पचनक्रियेवर तणाव येईल अशा गोष्टी करणे टाळावे. जेवणताना मनात कोणताही राग, भीती किंवा तणाव ठेवून जेवल्यास थेट पचनक्रियेवर परिणाम दिसून येतात. त्यामुळे जेवणाच्या ताटात वाढलेले पदार्थ कायमच आनंदाने खावेत. अन्नपदार्थांचा प्रत्येक घास अतिशय शिस्तीने आणि योग्य पद्धतीने चावून खाणे गजरेचे आहे.

आयुर्वेदामध्ये, पाण्याला विशेष महत्व आहे. नियमित भरपूर पाण्याचे सेवन करावे. पाणी प्यायल्यामुळे शरीराची पचनक्रिया कायमच निरोगी राहते आणि विषारी घटक बाहेर पडून जातात. याशिवाय अनेक लोक जेवताना अजिबात पाण्याचे सेवन करत नाही. पण पाण्याचे जेवणताना सेवन केल्यामुळे खाल्ले अन्नपदार्थ सहज पचन होतात. त्यामुळे जेवताना थोडं थोडं पाणी प्यावे. कमी पाण्याच्या सेवनामुळे पचनक्रियेत अडथळे येण्याची जास्त शक्यता असते. जेवण झाल्यावर ४० ते ४५ मिनिटांनी भरपूर पाण्याचे सेवन करावे.

अनेक आजारांवर रामबाण उपाय! आयुर्वेदिक गुणधर्मांनी समृद्ध असलेला 'हा' पदार्थ सर्दी– खोकला करेल गायब

आयुर्वेदात सांगितल्यानुसार, नेहमीच ताजे आणि पौष्टिक अन्नपदार्थांचे सेवन करावे. शरीराला सहज पचन होणाऱ्या पदार्थांचे सेवन केल्यास आरोग्य कायमच निरोगी राहील. आहारात फळे, भाज्या आणि इतर पौष्टिक पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे शरीराला अनेक फायदे होतात.

F-Qs (संबंधित प्रश्न)

आतड्याचे आरोग्य म्हणजे काय? आतड्याचे आरोग्य म्हणजे तुमच्या पचनसंस्थेतील सूक्ष्मजीवांचे संतुलन आणि कार्य. तुमच्या आतड्यात असलेले बॅक्टेरिया, बुरशी आणि विषाणू (तुमचे आतड्याचे मायक्रोबायोम) अन्न पचनात, पोषक तत्वे शोषून घेण्यात आणि रोगप्रतिकारशक्ती सुधारण्यात मदत करतात.

चांगले आतड्याचे आरोग्य का महत्वाचे आहे? चांगले आतड्याचे आरोग्य तुमच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी आवश्यक आहे. ते पचन सुधारते, रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते, मानसिक आरोग्य सुधारते आणि अनेक आजारांपासून संरक्षण करते. आतड्याचे आरोग्य सुधारण्यासाठी काय करावे? आहार: फायबर समृद्ध अन्न, फळे, भाज्या, कडधान्ये आणि प्रोबायोटिक्स (आंबवलेले अन्न) आहारात घ्या. प्रक्रिया केलेले अन्न, साखर आणि चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन कमी करा.

ने सांगितला रक्त वाढविण्याचा देशी जुगाड, बुलेट स्पीडने ७ दिवसात ७ पासून १४ पर्यंत जाईल Hemoglobin

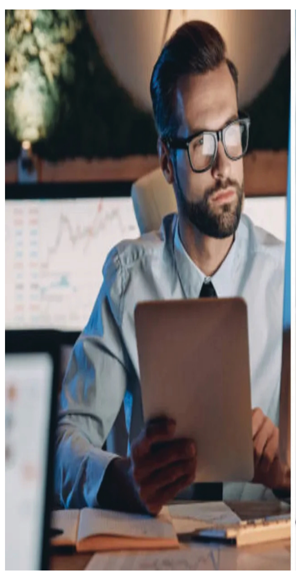
बाबा रामदेव घरगुती उपाय

हिमोग्लोबिन हा आपल्या शरीरातील रक्तातील सर्वात महत्वाचा भाग आहे, जो संपूर्ण शरीरात ऑक्सिजन पोहोचवतो. जर हिमोग्लोबिन कमी झाले तर थकवा, चक्कर येणे, श्वास लागणे आणि अशक्तपणा यासारख्या समस्या उद्भवू लागतात. भारतातील बहुतेक लोक लोहाच्या कमतरतेमुळे अशक्तपणाने ग्रस्त असतात.बऱ्याच जणांचे हिमोग्लोबिन अत्यंत कमी असते आणि त्यामुळे अनेकांना वेगवेगळे आजारही होऊ शकतात. पण हिमोग्लोबिन वाढविण्यासाठी नक्की काय करायला हवे याबाबत योगगुरू बाबा रामदेव यांनी काही सोपे उपाय सांगितले आहेत. सतत डॉक्टरांची औषधं खाण्यापेक्षा आपल्या रोजच्या आयुष्यातील काही महत्त्वाचे बदलच तुमच्या शरीरातील हिमोग्लोबिन वाढविण्यास मदत करतात. जाणून घेऊया काय आहेत महत्त्वाच्या टिप्स कमी हिमोग्लोबिनची कारणे लोहाची कमतरता असलेला आहार: बरेचदा आपल्या जेवणामध्ये अनेक पदार्थ असे असतात जे शरीराला लोह मिळवून देतच नाहीत. केवळ पोट भरण्यासाठी पदार्थ खाल्ले जातात जास्त रक्तस्त्राव: मासिक पाळी किंवा दुखापतीमुळे जर शरीरातून जास्त रक्तस्राव होत असेल तर हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होते हाडांची समस्या: एका ठराविक वयानंतर हाडं ठिसूळ होऊ लागतात आणि हिमोग्लोबिन कमी होण्याचे हे कारणदेखील ठरते पचन खराब होणे आणि पोषणाचा अभाव सतत ताण आणि अस्वस्थ जीवनशैली हेदेखील महत्त्वाचे कारण ठरते बाबा रामदेव यांचे नैसर्गिक उपाय योगगुरू बाबा रामदेव यांच्या मते, जर दैनंदिन आहारात काही विशेष गोष्टींचा समावेश केला तर हिमोग्लोबिनची पातळी सहजपणे १५–१६ पर्यंत पोहोचू शकते. हिंगाचा रस आणि आल्याचा रस: पचनशक्ती मजबूत करून रक्त स्वच्छ करण्यासाठी तुम्ही या कॉम्बिनेशनचा विचार करू शकता. नियमित आल्याच्या रसासह हिंग मिक्स करून पिण्याने तुमच्या शरीरातील हिमोग्लोबिन वाढण्यास मदत मिळते कोरफड आणि आवळा रस: शरीराला लोह आणि व्हिटॅमिन सी प्रदान करतात, ज्यामुळे लोहाचे शोषण सुधारते. आवळ्यात नैसर्गिकरित्या चांगले घटक असल्याने शरीराला लोह मिळण्यास मदत मिळते गाजर आणि गाजराचा रस: बीटा कॅरोटीन आणि लोहाने समृद्ध असल्यामुळे रक्ताचे आरोग्य सुधारते. गाजरामध्ये विटामिन ए सह लोहदेखील आढळते आणि नियमित रोज सकाळी याचे सेवन केल्याने तुम्हाला कधीही हिमोग्लोबिनची पातळी कमी होण्याचा त्रास होणार नाही

मनुका, अंजीर आणि खजूर: लोह, फॉलिक ॲसिड आणि खनिजांसह नैसर्गिकरित्या हिमोग्लोबिन वाढवतात. रोज रात्री तुम्ही मनुका, अंजीर आणि खजूर पाण्यात भिजवा आणि सकाळी उपाशीपोटी उठल्यावर खाल्ल्याने तुमच्या शरीरातील हिमोग्लोबिन वाढण्यास मदत मिळते

बीट अथवा बीटाचा रसः रोज सकाळी तुम्ही किमान एक ग्लास बिटाचा रस पित असाल तर तुमच्या हिमोग्लोबिनची पातळी कधीही कमी होणार नाही. शरीरात वाढेल त्वरीत हिमोग्लोबिन, ७ फळं ठरतील वरदान हिमोग्लोबिन वाढविण्यासाठी आहार रोज ३० मिनिटे योगासने आणि प्राणायाम करा. जंक फूड, चहा–कॉफी आणि जास्त तेल आणि मसाल्यांपासून दूर रहा. हिरव्या पालेभाज्या, डाळिंब आणि बीटरूट यांना आहाराचा भाग बनवा. वेळेवर झोपणे आणि ताण कमी करणेदेखील महत्त्वाचे आहे. हिमोग्लोबिन वाढवण्यासाठी औषध नाही तर योग्य आहार आणि योग पुरेसे आहेत. बाबा रामदेव यांच्या या सोप्या टिप्सचा अवलंब करून प्रत्येकजण निरोगी आणि उत्साही राहू शकतो.

काय आहे Ghost Resign? Gen Z चा धक्कादायक ऑफिशियल ट्रेंड, तुम्ही Boss असाल तर जाणून घ्याच!



जनरेशन झेडमधील वाढता ट्रेंड

नक्की काय असते परिस्थिती

आजच्या आधुनिक युगात, कामाच्या ठिकाणी अनेक बदल दिसून येतात. त्यातही जनरेशन न प्रचंड बदनाम झालेली दिसून येत आहे. फक्त कामाच्या वेळेतच काम करणार, कोणतेही इमोशन्स वा भावना नाही. कोणाबद्दलही आदर नाही अशी ही पिढी कॉर्पोरेट कल्चर वाढताना दिसून येत आहे. या पिढीचे शब्दही वेगळे आहेत. यापैकी एक शब्द म्हणजे ऋींं ठशीळसपरींळेप. जनरेशन झेडमध्ये सध्या हा खूप ट्रेंड करत आहे. चला तर मग जाणून घेऊया की भूतिया राजीनामा म्हणजे काय आणि या पिढीमध्ये तो का ट्रेंड करत आहे?

काय आहे Ghost Resignation

खरं तर, जनरेशन झेडमध्ये Ghost Resignation चा ट्रेंड खूप सुरू आहे. याचा अर्थ जेव्हा एखादा कर्मचारी अचानक नोकरीवरून किंवा कोणत्याही पूर्व माहिती किंवा औपचारिकतांशिवाय, ईमेल, फोन किंवा सूचना न देता गायब होतो – तेव्हा त्याला Ghost Resignation अर्थात भूतिया राजीनामा असे म्हणतात. हा एक प्रकारचा कॉर्पोरेट ट्रेंड बनला आहे. त्याच वेळी, हा ट्रेंड विशेषतः जनरेशन झेड आणि मिलेनियल्समध्ये अधिक दिसून येत आहे.

कंपनीसाठी उद्भवते समस्या अशा परिस्थितीत, कंपन्यांसाठी एक समस्या उद्भवते, जेव्हा कर्मचारी अचानक गायब होतो. यामुळे, चालू असणारे प्रकल्प आणि टीमवर्कवर त्याचा मोठा परिणाम होताना दिसून येतो. जनरेशन झेडमध्ये हा ट्रेंड वाढण्याचे सर्वात मोठे कारण म्हणजे कर्मचारी कामाच्या ताणापेक्षा त्याच्या मानसिक आरोग्याला जास्त प्राधान्य देतो. त्याच वेळी, जर ऑफिसचे वातावरण नकारात्मक असेल तर अशा परिस्थितीत त्यांना तिथे काम करावेसे वाटत नाही. ही पिढी वर्षानुवर्षे एकाच ठिकाणी काम करून कंटाळते. पूर्वीच्या पिढीसारखे ऐकून घेत ही पिढी काम करत थांबत नाही. आता, जेव्हा जेव्हा त्यांना नवीन संधी मिळते तेव्हा ते लगेच ऑफिस सोडण्याचा किंवा कोणालाही न सांगता निर्णय घेतात. कोणत्याही प्रकारचे प्रोफेशनल मॅनर्स या पिढीत नसल्याने अशा पद्धतीच्या राजीनाम्याला Ghost Resignation असे म्हटलं जात आहे.

लगेच नोकरी सोडण्याचा ट्रेंड जरी फ्रीलान्सिंग, यूट्यूब इत्यादी पर्याय जनरेशन झेडला अधिक आकर्षक वाटत असले तरी, जेव्हा ऑफिसचे काम समाधान देत नाही तेव्हा ते लगेच नोकरी सोडतात. या पिढीसाठी, नोकरी ही केवळ पगाराचे साधन नाही; तर नोकरी वैयक्तिक समाधान, मूल्ये आणि मानसिक आरोग्याशी जोडलेली आहे. जेव्हा एखाद्याला समाधान किंवा उद्देश मिळत नाही तेव्हा ते निर्भयपणे नोकरी सोडतात आणि त्यांना कंपनीचा फायदा अथवा कंपनीतील कामाशी काहीही देणंघेणं नसतं.

या पिढीला स्वतःचं समाधान, आपल्याला मिळणारा मोबदला, मानसिक आरोग्य आणि वेळोवेळी सुट्टी मिळणं हे अधिक महत्त्वाचं वाटतं. कोणत्याही कामात स्वतःला झोकून देण्यापेक्षा जितका मोबदला मिळतोय तितकंच काम करायचं अशा मानसिक जडणघडणीतून ही पिढी आलेली असल्याने इतर कोणाचाही विचार न करता ही पिढी त्वरीत कोणतीही नोकरी सोडू शकते आणि त्याचा कंपनीला फटका बसत असल्याने Ghost Resignation असे या ट्रेंडला नाव देण्यात आले आहे.

लहान मुलांच्या डब्यासाठी १० मिनिटांमध्ये झटपट बनवा कुरकुरीत बेसन भेंडी फ्राय, चवीला लागेल मस्त

सर्वच लहान मुलांच्या अतिशय आवडीची भाजी म्हणजे भेंडी. मुलांच्या डब्यात रोज भेंडीची भाजी दिली तरीसुद्धा मुलं खूप आवडीने भाजी खातात. शाळेच्या डब्यात मुलांना कायमच काहींना काही हेल्दी आणि चमचमीत पदार्थ खाण्यास हवा असतो. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला कुरकुरीत बेसन भेंडी बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. हा पदार्थ सगळ्यांचं खूप जास्त आवडेल. चपाती किंवा गरमागरम भाकरीसोबत भेंडी फ्राय अतिशय सुंदर लागते. कायमच कांदा, टोमॅटो आणि मसाल्यांचा वापर करून बनवलेली भाजी खाऊन कंटाळा आल्यानंतर तुम्ही या पद्धतीने भेंडीची भाजी बनवू शकता. घरातील अनेकांना भेंडीची भाजी खायला अजिबात आवडत नाही. भेंडीच्या बिया आणि भाजीमधील चिकटपणामुळे भाजी खाण्यास नकार दिला जातो. पण फ्राय केलेली भेंडी चवीला अतिशय सुंदर लागतात. चला तर जाणून घेऊया कुरकुरीत बेसन भेंडी फ्राय बनवण्याची सोपी रेसिपी.

साहित्य:

भेंडी

बेसन

लाल तिखट

मीठ

जिऱ्याची पावडर

धणे पावडर

गरम मसाला

कृती:

भेंडी फ्राय बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, पाण्याने भेंडी स्वच्छ धुवून घ्या. त्यानंतर कॉटनच्या कपड्याने भेंडी व्यवस्थित पुसा.

भेंडीच्या मागील आणि पुढील देठ काढून भेंडी उभी पातळ चिरून घ्या.

मोठ्या वाटीमध्ये बेसन पीठ घेऊन त्यात चवीनुसार मीठ, हळद आणि लाल तिखट घालून व्यवस्थित मिक्स करा.

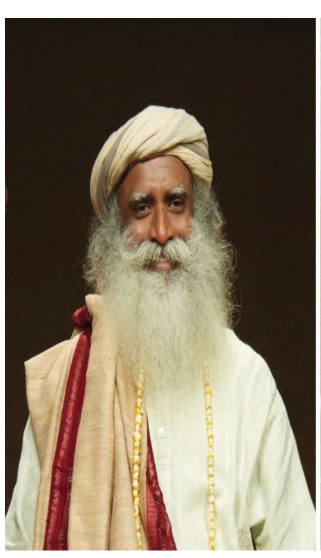
नंतर त्यात जिऱ्याची पावडर आणि धणे पावडर घालून व्यवस्थित मिक्स करा. मसाले मिक्स करून झाल्यानंतर त्यात चिरून घेतलेली भेंडी आणि बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकून व्यवस्थित मिक्स करून घ्या.

कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात मोहरी आणि जिरं टाकून भाजा. नंतर त्यात भेंडी टाकून खमंग परतून घ्या. भेंडी व्यवस्थित कुरकुरीत होण्यासाठी गॅस मंद आचेवर ठेवा.

तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेली कुरकुरीत बेसन भेंडी फ्राय.

दीर्घकाळ तरुण दिसण्यासाठी सद्गुरूंनी सांगितलेल्या 'या' पदार्थांचे नियमित करा सेवन, वाढत्या वयात सुद्धा दिसाल सुंदर

महिलांसह पुरुषांना कायमच दीर्घकाळ तरुण राहायचे असते. सुंदर त्वचा, चमकदार केस आणि ग्लोइंग स्किनसाठी सतत काहींना काही उपाय केले जातात. त्वचा सुंदर ठेवण्यासाठी महिला फेसपॅक, फेसमास्क, स्क्रब इत्यादी अनेक वेगवेगळ्या गोष्टी लावून त्वचेची काळजी घेतली जाते. त्वचेची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी अनेक वेगवेगळे उपाय केले जातात. आयुष्यभर तरूण, प्रेझेंटेबल दिसण्यासाठी जीवनशैलीत अनेक बदल केले जातात. जीवनशैलीतील केलेले बदल शरीर आणि सुंदर दिसण्यासाठी कायमच महत्वपूर्ण ठरतात. सूंदर त्वचेसाठी स्किन केअर रुटीन, महागड्या ट्रीटमेंट आणि इतर वेगवेगळे उपाय केले जातात. पण यामुळे त्वचा काहीकाळच सुंदर दिसते. सुंदर त्वचेसाठी चांगला आहार आणि भरपूर पाणी पिणे आवश्यक आहे. याशिवाय आहारात वेगवेगळ्या पदार्थांचे सेवन करणे गरजेचे आहे. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी पोषण आहार घेणे गरजेचे आहे. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला सद्गुरू जग्गी वासुदेव यांनी तरुण दिसण्यासाठी आहारात कोणत्या पदार्थांचे सेवन करावे, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. या पदार्थांच्या सेवनामुळे शरीराला अनेक फायदे होतात. आवळा: विटामिन सी युक्त आवळ्याचे नियमित सेवन केल्यास शरीराला अनेक फायदे होतात. आवळ्यामध्ये असलेले घटक त्वचा आणि केस सुंदर ठेवतात. यामध्ये असलेले एंटी–एजिंग गुणधर्म त्वचेमधील कोलोजन वाढवण्यासाठी मदत करतात. वाढत्या चेहऱ्यावर आलेल्या सुरकुत्या, वांग आणि पिंपल्स कमी करण्यासाठी आवळ्याच्या रसाचे किंवा आवळ्याच्या पावडरचे सेवन करावे. आवळ्यामध्ये असलेले औषधी गुणधर्म त्वचा सुंदर आणि स्वच्छ ठेवते. त्वचा स्वच्छ ठेवण्यासाठी आवळ्याचे सेवन करावे. सकाळी उठल्यानंतर आवळ्याच्या रसाचे उपाशी पोटी सेवन केल्यास शरीर डिटॉक्स होण्यास मदत होते.शरीरात साचलेले विषारी घटक बाहेर पडून जाण्यास मदत होईल.



ताजी फळे आणि भाज्या: कायम सुंदर आणि तरुण दिसण्यासाठी आहारात वेगवेगळ्या भाज्यांचे आणि फळांचे सेवन करावे. आहारात जांभूळ, ब्लुबेरी, डाळींब, सफरचंद, किवी, पालक, मेथी आणि मोहोरी इत्यादी फळे आणि भाज्यांचे सेवन करावे. फळांमध्ये असलेले विटामिन सी त्वचा कायमच सुंदर ठेवतात. याशिवाय विटामिन के, फॉलेट आणि आयर्न इत्यादी अनेक घटक आढळून येतात.

हळद आणि कडुलिंब: शरीरात साचून राहिलेल्या विषारी घटकांमुळे आरोग्याला हानी पोहचण्याची जास्त शक्यता असते. त्यामुळे शरीर डिटॉक्स करणे अतिशय महत्वाचे आहे. यासाठी उपाशी पोटी हळद आणि कडुलिंबाचे सेवन करावे. कडुलिंबामध्ये चांगल्या बॅक्टेरिया असतात, ज्यामुळे शरीराची पचनक्रिया कायमच निरोगी राहते. याशिवाय हळदीचे सेवन केल्यामुळे शरीराला आलेली सूज कमी होते.

श्रावणात हा झणझणीत आणि चवदार पदार्थ बनवला का? नसेल तर आजच घरी बनवा डुबुक वड्याची चमचमीत भाजी

डुबुक वडे ही एक पारंपरिक, कमी प्रसिद्ध पण अतिशय स्वादिष्ट आणि पौष्टिक कोकणातील व ग्रामीण महाराष्ट्रातील खास पारंपरिक डिश आहे. डुबुक हा शब्द म्हणजे शिजवलेली उसळ किंवा कालवण, आणि वडे म्हणजे शिजवून तयार केलेले मऊसूत गोळे – जे विशेषतः उपवासाच्या किंवा साध्या जेवणात केले जातात. बेसन पीठाचे डुबुक वडे ही डिश स्वस्त, पोटभरीची आणि सहज बनणारी आहे, म्हणूनच पूर्वीच्या काळी ग्रामीण भागात ही डिश नियमित केली जायची.

आता अनेक नव्या डिशेस येऊन गेल्या, पण अजूनही काही कुटुंबांमध्ये खास पावसाळ्यात किंवा थंडीच्या दिवसात डुबुक वडे हे प्रेमानं केले जातात. ही डिश अगदीच कमी साहित्याने बनते, त्यातही बेसन पीठ (हरभऱ्याचं पीठ) हे मुख्य घटक असतो. हे वडे इडलीसारखे वाफवून तयार केले जातात आणि त्यासोबत झणझणीत कालवण सर्व्ह केलं जात. चला तर मग कोणताही वेळ न घालवता याची चविष्ट रेसिपी जाणून घेऊया.

साहित्य:

बेसन (हरभऱ्याचं पीठ) – १ कप

तांदळाचे पीठ – १/२ कप (ऐच्छिक, वडे सॉफ्ट होण्यासाठी)

हिंग – १ चिमूट

मीठ – चवीनुसार

जीरे – १/२ टीस्पून

कोथिंबीर – १ टेबलस्पून (बारीक चिरलेली)

गरम पाणी – आवश्यकतेनुसार (पीठ मळण्यासाठी)

कांदा – १ मध्यम, बारीक चिरलेला

लसूण – ४ पाकळ्या

सुकं खोबरं – २ टेबलस्पून

गोडा मसाला – १ टीस्पून

हळद – १/२ टीस्पून

लाल तिखट – १ टीस्पून

चिंच–गूळ – १ टेबलस्पून (चवीनुसार)

तेल – २ टेबलस्पून

मोहरी, हिंग – फोडणीसाठी

हळद

मीठ – चवीनुसार

कोथिंबीर – सजावटीसाठी

कृती एका परातीत बेसन, तांदळाचे पीठ, हिंग, जीरे, मीठ आणि कोथिंबीर एकत्र करून मिक्स करा.

त्यात हळूहळू गरम पाणी घालत सैलसर पण चिकटसर पीठ मळा.

पीठ थोडं झाकून १० मिनिटं विश्रांतीला ठेवा.

कढईत तेल गरम करून मोहरी, हिंग आणि हळद घाला.

त्यात कांदा, लसूण, सुक खोबरं घालून परतून घ्या आणि मग मिक्सरमध्ये याची पेस्ट करा.

कढईत पुन्हा तेल टाका आणि त्यात ही पेस्ट घालून छान परतून घ्या.

नंतर त्यात गोडा मसाला, तिखट आणि हळद घालून छान परतून घ्या.

त्यात थोडंसं पाणी आणि चिंच–गूळ घालून झाकण ठेवून शिजवा.

आता यात तयार पिठाचे वडे करून कालवणात सोडा आणि वर झाकण ठेवून छान उकळी येऊ द्या.

१० ते १५ मिनिटे मंद आचेवर हे झणझणीत कालवण छान शिजू द्या.

शेवटी त्यात मीठ आणि चिरलेली कोथिंबीर घाला आणि गॅस बंद करा.

या डिशला लोणचं किंवा लिंबाची फोड साथ देऊ शकते. गरमागरम खाताना अंगात एक ऊबदारपणा जाणवतो!

बेसन पीठ जर जास्त घट्ट वाटत असेल, तर थोडं तांदळाचं पीठ मिक्स करा.

ही डिश भाकरी किंवा भातासोबत खाता येते, तुम्ही चपातीसोबतही याचा आस्वाद घेऊ शकता.

गरमा गरम याची चव आणखीनच छान लागते.

किमाया ब्युटी स्किनकेअर ब्रँडचा शानदार कार्यक्रमात शुभारंभ नैसर्गिक उत्पादन असल्याने किमाया ब्युटी अल्पावधीत घराघरात पोहोचेल – आ.कराड

लातूर :– उद्योग व्यवसायात केवळ शिक्षण घेऊन चालत नाही तर शिक्षणाबरोबरच कर्तृत्व असले पाहिजे. प्रामाणिकपणे कष्ट करण्याची जिद्द असली तर कोणत्याही उद्योग, व्यवसायात निश्चितपणे यश मिळते. किमाया ब्युटी हे स्किनकेअर नैसर्गिक उत्पादन असल्याने देशातच नव्हे तर परदेशातही किमया करू शकते, तसे झाले तर आपल्या माणसांचा अभिमान आणि स्वाभिमान यापेक्षा काय असू शकतो असे सांगून सर्व समाजात आणि समाजा समाजातील घराघरात हे उत्पादन अल्पावधीत पोहोचेल याची मला खात्री आहे असे प्रतिपादन भाजपा नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांनी केले. लातूर येथील प्रसिद्ध उद्योजक जगदीश कुलकर्णी यांची कन्या कु. सानिका जगदीश कुलकर्णी यांनी नव्याने सुरू केलेल्या किमाया ब्युटी या स्किनकेअर ब्रँडचा लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रमुख उपस्थितीत हॉटेल कार्निवल येथे रविवारी सायंकाळी एका शानदार कार्यक्रमात शुभारंभ करण्यात आला. यावेळी प्रसिद्ध जेष्ठ विधीज्ञ श्री संजय पांडे, अभिनेत्री तन्वी मुदळे, सौ. संजीवनीताई रमेशआप्पा कराड आणि उद्योजक जगदीश कुलकर्णी यांची व्यासपीठावर प्रमुख उपस्थित होती.

आई–वडिलांचे आशीर्वाद आणि जिद्दीने, कष्टाने काम करून जगदीश कुलकर्णी यांनी उद्योग क्षेत्रात आपला वेगळा ठसा निर्माण केला आहे. शिक्षण घेऊन नोकरी करण्यापेक्षा स्वतः एखादा उद्योग सुरू करून मालक होणे आणि इतरांना रोजगार उपलब्ध करून देणे हे महत्वाचे आणि गरजेचे आहे सानिका कुलकर्णी यांनी सुरू केलेला हा व्यवसाय निश्चितपणे शंभर टक्के यशस्वी होईल अशा शुभेच्छा यावेळी आ. कराड यांनी दिल्या.

लहान वयात सानिका कुलकर्णी यांनी स्किनकेअर उत्पादन क्षेत्रात मोठे धाडस केले असून किमाया स्किनकेअरच्या या उत्पादनात निसर्गातून येणाऱ्या साहित्याचा वापर असल्याने या व्यवसायाला अपयश येऊच शकत नाही अशी खात्री देऊन अभिनेत्री तन्वी मुदळे यांनी मराठवाड्याची माती जरी कोरडी असली तरी इथल्या माणसाच्या मनात जिव्हाळ्याचा आणि आपुलकीचा खूप ओलावा असल्याचे बोलून दाखविले. तर ज्येष्ठविधीज्ञ संजय पांडे यांनी या क्षेत्रात असलेली स्पर्धा लक्षात घेऊन यशस्वी होण्यासाठी मोठे प्रयत्न करावे लागतील दर्जा टिकवावा लागेल आणि वाढवावा लागेल असे सांगून या किमाया स्किनकेअर व्यवसायाची भरभराट होऊन लातूरचे नाव उंचवावे अशी अपेक्षा व्यक्त केली. प्रारंभी किमाया ब्युटी स्किनकेअर या नैसर्गिक उत्पादनाबाबत सविस्तर माहिती उत्पादक कु. सानिका कुलकर्णी यांनी दिली कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक जगदीश कुलकर्णी यांनी केले. उपस्थित प्रमुख पाहुण्यांचे स्वागत राहुल कुलकर्णी, सौ. साधना कुलकर्णी, दत्तात्र्य कुलकर्णी, सानिका कुलकर्णी, शमिका कुलकर्णी यांनी केले. या कार्यक्रमास क्रिडाईचे अध्यक्ष उदय पाटील, दिपक कोटलवार, धर्मवीर भारती, विवेक रेड्डी, प्रवीण सरदेशमूख, अरूण समुद्रे, व्यंकट गर्जे, सुधीर धुतेकर, विक्रम शिंदे, नवनाथ भोसले, रविशंकर जाधव, सुरेश पेन्सलवार, उमेश कुलकर्णी, शुभदा रेड्डी, किशोर कुलकर्णी, गोपाळ जोशी, अभिजीत देशपांडे यांच्यासह उद्योग, व्यवसाय, सामाजिक, राजकीय यासह विविध क्षेत्रातील मान्यवर मोठ्या संख्येने उपस्थित होते शेवटी राहुल कुलकर्णी यांनी उपस्थित यांचे आभार मानले.

पंचशीलाचे पालन हेच मानवाच्या दु:खमुक्तीची गुरुकिल्ली आहे. भंते महावीरो थेरो

लातूर :– प्रत्येक मानवाने पंचशीलाचे पालन करणे हीच मानवाच्या दुःखमुक्तीची गुरुकिल्ली आहे. जे लोक संकटात सापडतात त्या लोकांचे दुःख जाणून त्या लोकांना पंचशीलाचे पालन करण्याचा योग्य मार्ग दाखवणे हाच धम्माचा खरा उद्देश आहे. असे प्रतिपादन भंते महाविरो थेरो यांनी केले. ते बुद्ध धम्म वर्षावास पुनीत सुसंस्कार पर्वा निमित्त वैशाली बुद्ध विहार बौद्धनगर लातूर येथे रविवार दि.२४ रोजी उपासक–उपासिकांच्या संस्कार शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. तत्पूर्वी तथागत भगवान बुद्ध बोधिसत्व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या प्रतिमाना पुष्प, पुष्पमाला अर्पण करून बुद्ध वंदना घेऊन शिबिराचा प्रारंभ करण्यात आला. यावेळी बोलताना भंते महाविरो थेरो पुढे म्हणाले की, मानवाचा स्वतःच्या कर्मावर विश्वास असावा लागतो म्हणून लोकांनी हिंसा, चोरी,असत्य, बोलणे या हानीकारक असणाऱ्या विकारापासून दूर राहणे गरजेचे आहे. विश्वाच्या सुखाचा आधारच पंचशील आहे. लोकांना दुःखमुक्त करणे हा धम्माचा उद्देश आहे. शत्रू – शत्रूचे जेवढे वाईट करीत नाहीत तेवढं वाईट आपले वाईट कर्म करीत असतात. चांगल्या मार्गावरच आपलं मन आपल्या आई वडील व नातलगा पेक्षाही अधिक कल्याण करीत असते म्हणून धम्म आचरणाने मन निर्मळ करा उत्साह अमृताचे साधन आहे. तर आळस मृत्यूचे कारण आहे. दुःखात पडलेल्यांना जागृत करणे हेच धम्माचे काम आहे.जगावर प्रभुत्व गाजवण्यापेक्षा स्वतः वर नियंत्रण मिळवा असा उपदेशही भंते महाविरो थेरो यांनी केले. यावेळी आशा बानाटे यांनी भोजनदान दिले तर लता कांबळे यांनी खिरदान दिले.

यावेळी दिक्षाराणी खटके, लता चिकटे, लता गायकवाड, त्रिशला क्षिरसागर सुशीला अजनीकर, सुनिता सावंत,नंदा सरवदे , गंगाबाई भागवत, सुनीता गायकवाड, सूर्यभान लातूरकर, राजू कांबळे,दामू कोरडे, उत्तम गायकवाड, हरिश्चंद्र सुरवसे, उत्तमराव कांबळे, कुमार सोनकांबळे, आदी उपासक उपासिका शिबिरास मोठ्या संख्येनी उपस्थित होते.कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व प्रास्ताविक केशव कांबळे यांनी केले. तर आभार सूर्यभान लातूरकर यांनी मानले...

आदिवासी समाज गाव भेट दौरा– पाचपोर (पार्डी) येथे समस्यांचा आढावा

यवतमाळ/ प्रतिनिधी :– झरीजामणी: तालुक्यातील पाचपोर (पार्डी) गावात पवन कुळसंगे मित्रपरिवार यांच्या पुढाकाराने आदिवासी समाज गाव भेट दौरा आयोजित करण्यात आला. या दौ–यात समाजातील अनेक मान्यवर व युवक कार्यकर्त्यांनी हजेरी लावून गावक–यांच्या समस्या जाणून घेतल्या. ग्रामस्थांनी आपल्या दैनंदिन जीवनातील अडचणी, शासकीय योजनांची अंमलबजावणी, रोजगार, शिक्षण, रस्ते व मूलभूत सोयीसुविधा यासंबंधीच्या समस्या मांडल्या. पवन कुळसंगे मित्रपरिवाराने समाजातील प्रत्येक आवाज ऐकून घेतला आणि शासन दरबारी या प्रश्नांचा पाठपुरावा करून तोडगा काढण्याचे आश्वासन दिले. या दौ–यामुळे गावातील तरुणांमध्ये आत्मविश्वास वाढला असून एकतेची भावना अधिक दृढ झाली. शिवाय या उपक्रमामुळे आदिवासी समाजातील समस्या मांडण्यासाठी आणि त्यावर उपाय शोधण्यासाठी नवे व्यासपीठ उपलब्ध झाले आहे. या कार्यक्रमात किशोर टेकाम, प्रशांत निमसरकर, नितेश टेकाम, बापूराव टेकाम, लक्ष्मण आत्राम तसेच घट्या, नाईक, महाजन, कारभारी यांसारखे अनेक समाजबांधव उपस्थित होते.

नव्याने रजिस्टर,पार्सल, स्पीड पोस्ट काउंटर सुरू करण्याची आम्ही लातूरकर युवक कृती समितीची मागणी

लातूर :– श्रीकांत जा माने सहाय्यक डाक अधिक्षक, धाराशिव विभाग, मुख्यालय लातूर यांची भेट घेऊन रजिस्टर, पार्सल, स्पीड पोस्ट करण्यासाठी नव्याने काउंटर चालू करण्याची मागणी आम्ही लातूरकर युवक कृती समितीच्या शिष्टमंडळाद्वारे करण्यात आली आहे वृत्त सविस्तर – मुख्य पोस्ट कार्यालय गांधी चौक अंतर्गत सकाळी १०.३० ते दुपारी ४ पर्यंत तर तळ मजल्यावरील काउंटर दुपारी ४ ते रात्री ८ वाजेपर्यंत चालू असते या वेळेत अनेक ग्राहक, व्यापारी , विधिज्ञ, विद्यार्थी, पालक नागरिक रजिस्टर, पार्सल,स्पीड पोस्ट करण्यासाठी आलेले असतात ज्यांची संख्या मोठ्या प्रमाणात असते त्यामुळे अनेकदा तासनतास ग्राहकांना रांगेत उभे राहावे लागते आहे तसेच रांगेत थांबून काउंटर वर पोहोचल्यास कर्तव्यावर असलेले कर्मचारी एक किंवा दोनच पार्सल घेतात जास्तीचे असल्यास स्वीकारत नाहीत व बेजबाबदार पणे ग्राहकांशी वागतात असे ग्राहकांशी वागणे बेजबाबदार पनाचे आहे त्यामुळे ग्राहक, विधिज्ञ, व्यापारी, विद्यार्थी, पालक, नागरिकांच्या सोयीसाठी नव्याने काउंटर सकाळच्या व दुपारच्या सत्रासाठी सुरू केल्यास ग्राहक नागरिकांची गैरसोय दूर होऊन सोय होण्यास मदत होईल नव्याने काउंटर सुरू करण्यासाठी संबधिताना सूचित करण्याची मागणी आम्ही लातूरकर युवक कृती समितीच्या वतीने निवेदनाद्वारे करण्यात आली आहे यावेळी अँड प्रदिपसिंह गंगणे , अँड रोहन गंडले , अँड किशोर शिंदे, मुन्ना हाश्मी, अँड कलीम मणियार,अतिश कांबळे, महमद कांबळे,ताहेरभाई सौदागर अजिजभाई बागवान, अँड सतिश पतंगे,करीम तांबोळी, वजाहद पटेल आदींची उपस्थिती होती

आरटीओ परिसरात एजंट द्वारा एलपीजी आणि इन्शुरन्स मध्ये होत असलेली फसवणूक थांबवण्याची व्ही एस पँथर्स ची मागणी!!

लातूर : येथील व्ही एस पँथर्स युवा संघटनेच्या वतीने प्रादेशिक परिवहन कार्यालयाच्या परिसरात दलालामार्फत एलपीजी किट बसवून दिले जात आहे आणि डुप्लिकेट इन्शुरन्स काढून फसवणूक केली जात आहे. याबाबतचे निवेदन लातूर शहर व्हीएस पँथर्स ऑटो युनियन यांच्यावतीने प्रादेशिक परिवहन अधिकारी यांना देण्यात आले . दलालांच्या या कृतीमुळे शासनाचा महसूल बुडत आहे . या गोष्टीकडे प्रादेशिक परिवहन अधिकारी यांनी लक्ष देऊन त्वरित या दलालांचा बंदोबस्त करावा अन्यथा व्हीएस पँथर्स ऑटो युनियन शाखेच्या वतीने आपल्या कार्यालयासमोर तीव्र आंदोलन केले जाईल निवेदनावर शहराध्यक्ष शाहरुख मणियार आणि इंद्रजीत पाटील रसूल शेख , सोहेल तांबोळी आदीच्या स्वाक्षरी आहेत.

बँकेच्या चौफेर प्रगतीसाठी आरबीआयने दिलेल्या उद्दिष्टपूर्तीसाठी प्रयत्नशील राहण्याचे काम करू – माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर

लातूर दि.२५–०८–२०२५ महाराष्ट्र नागरी सहकारी बँकेच्या माध्यमातून ग्राहक, कर्मचारी, अधिकारी यांना विश्वासात घेऊन आर्थिक प्रगती साधण्याचे काम सुरू आहे. बँकेच्या देदिप्यमान कार्याबद्दल पद्मश्री वसंतदादा पाटील पुरस्कार यासंह अनेक राज्य व राष्ट्रीय पातळीवरील पुरस्कार मिळविण्याचे काम केलेले आहे. त्यामुळे यापुढील कालावधीतही बँकेच्या चौफेर प्रगतीसाठी आरबीआयने दिलेल्या उदिष्ट्यपूर्तीसाठी प्रयत्नशील राहण्याचे काम आपण सर्वांना सोबत घेऊन करू असा विश्वास महाराष्ट्र नागरी सहकारी बँकेचे संस्थापक अध्यक्ष माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर यांनी केले.

यावेळी ते जेएसपीएमच्या स्वामी विवेकनंद सभागृहात आयोजित महाराष्ट्र नागरी सहकारी बँकेच्या अधिकारी, कर्मचार्यांच्या आढावा बैठकीत बोलत होते. यावेळी या बैठकीला एमएनएस बँकेचे प्र.कार्यकारी संचालक नितीन सराफ, जनरल मॅनेजर किशनसिंह गहेरवार, शाखा व्यवस्थापक प्रविण जाधव, शाखा व्यवस्थापक रोहन कदम, शाखा व्यवस्थापक दत्ता पाटील, शाखा व्यवस्थापक संतोष कदम आदी मान्यवर उपस्थित होते. यावेळी पुढे बोलताना माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर म्हणाले की, बँकेच्या हितासाठी बँकेचे शेअर्स वाढवण्याबरोबरच वसुलीचे कामही प्रगतीपथावर सुरू आहे. बँकेच्या कामामध्ये काही अडचणी आल्या तरी त्यातून मार्ग काढत बँकेने ग्राहक, अधिकारी व कर्मचार्यांना विश्वासत घेऊन बँकेची प्रगती साधण्याचे काम केलेले आहे. ग्राहकांच्या मागणीनुसार गुगल–पे, फोन–पे, मोबाईल बँकिंग, एनएफटी, आरटीजीएस, एटीएम कार्ड अशा सुविधा देऊन ग्राहकांचा विश्वास संपादन करण्याचे काम केलेले आहे. बँकेच्या प्रगतीसाठी सचोटी, सौजन्य व स्वाभीमानीपणे काम करणार्या चांगल्या कर्मचार्यांना इंक्रीमेंट व त्यांच्या कार्याबद्दल प्रशस्तीपत्रक देऊन सन्मान करण्याचे कामही बँकेच्या माध्यमातून अविरतपणे केले जात आहे. यापुढील कलावधीतही चांगल्या कामाबद्दल वेळेत कर्ज फेडणारे कर्जदार, उत्कृष्ट ठेवीदार, उत्कृष्ट कर्मचारी यांनाही विविध पुरस्कार देऊन त्यांच्याबरोबर बँकेचा गौरव वाढविण्याचे काम आपण करू असा विश्वासही माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर यांनी यावेळी बोलताना व्यक्त केला.

कार्यक्रमाच्या प्रारंभी संयोजन समितीच्यावतीने प्रमुख मान्यवरांचा सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी प्रमुख मान्यवरांच्या हस्ते डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर, छत्रपती शिवाजी महाराज व स्वामी विवेकानंद यांच्या प्रतिमेचे पूजन व दीपप्रज्वलन करून कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक बँकेचे प्रभारी एम.डी.नितीन सराफ यांनी केले तर कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन व आभार अब्दूल गालिब शेख यांनी मानले. बँकेच्या प्रत्येक घटकावर लक्ष ठेवून कार्य करणारे कव्हेकर साहेब – विश्वनाथ सुरवसे बँकींग क्षेत्रामध्ये काम करताना मी अनेक बँकामध्ये विविध पदावर काम केले. परंतु प्रत्येक अधिकारी, कर्मचारी, ग्राहक यांच्यावर लक्ष ठेवत बँकेच्या प्रत्येक घटकावर लक्ष ठेवून कार्य करणारे माजी आ.शिवाजीराव पाटील कव्हेकर साहेब हे एकमेव आहेत. त्यांच्या सारखा चेअरमन मी आजपर्यंत पाहिलेला नाही. त्यांनी प्रत्येक घटकाकडे लक्ष दिल्यामुळे बँकेची प्रगती चांगली होत आहे. त्यामुळे आपणही काम करताना साहेबांच्या आणि बँकेच्या प्रगतीसाठी एकजुटीने काम करून बँकेची प्रगती साधण्याचे काम करू असा विश्वास महाराष्ट्र नागरी सहकारी बँकेचे वसूली अधिकारी विश्वनाथ सुरवसे यांनी व्यक्त केला.

पत्रकार संग्राम वाघमारे साहित्यरत्न जीवनगौरव पुरस्काराने सन्मानित

चाकूर / प्रतिनिधी :– येथील पत्रकार संग्राषींम वाघमारे यांना ए.डी. फाऊंडेशन, महाराष्ट्र राज्य यांच्यावतीनेसाहित्यरत्नलोकशाहीरडॉआण्णाभाऊ साठे जीवनगौरव पुरस्कार देवून आदर्श पत्रकार म्हणून सांगली येथे सन्मानित करण्यात आले. सांगली येथील हरिप्रिया मल्टीपर्पज हॉल येथे आयोजित पुरस्कार वितरण सोहळ्यात विविध मान्यवरांच्या उपस्थितीत शनिवारी त्यांना हा पुरस्कार प्रदान करण्यात आला. या कार्यक्रमाला खासदार विशाल पाटील, आमदार इद्रीस नायकवाडी,जतचे माजी आमदार विक्रम सावंत, माजी महापौर प्रा नितीन सावगावे,राष्ट्रवादी प्रदेश उपाध्यक्ष विष्णू माने, समाज प्रबोधनकार व्याख्यात्या स्वाती कोकरे,अध्यक्ष अशोक गोरड हे उपस्थित होते.

संग्राम वाघमारे यांनी पत्रकारिता आणि सामाजिक क्षेत्रात केलेल्या विशेष उल्लेखनीय कार्याचा गौरव करीत त्यांना आदर्श पत्रकार म्हणून सन्मानचिन्ह, प्रमाणपत्र आणि पदकाने गौरविण्यात आले. वाघमारे यांनी आपल्या लेखणीच्या माध्यमातून सामाजिक प्रश्न सोडवून उपेक्षितांना न्याय मिळवून देण्याबरोबरच डॉ अण्णाभाऊ साठे यांच्या साहित्यातील विचार लोकांपर्यंत पोहचविण्यासाठी त्यांनी २०१० पासून त्यांच्या जीवनावर स्मरणिका काढण्याचे मोठे कार्य केले आहे. ती स्मरणिका संपूर्ण महाराष्ट्रभर पोहचली आहे. अण्णाभाऊ साठे यांचे जीवनावरील त्यांच्या लेखांना प्रसिद्धी मिळाली आहे. साहित्यरत्न जीवन गौरव पुरस्काराने वाघमारे यांना सन्मानित केल्याबद्दल त्यांचे सर्वस्तरातून अभिनंदन होत आहे. यावेळी ए डी फॉऊंडेशनचे कार्याध्यक्ष महादेव महानूर,पत्रकार बाबुराव बोरोळे, राहुल कांबळे,हरिराम हुगे आदीजण उपस्थित होते.

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