

आंदोलकांसाठी रोकडो टॉयलेट, ११ टँकर, ४५० कर्मचारी

मुंबई : प्रतिनिधी मराठा आरक्षणाच्या मागणीसाठी महाराष्ट्रभरातून हजारो आंदोलनकर्ते मुंबईत शुक्रावारी दाखल झाले. त्यातच पावसाने हजेरी लावल्याने आंदोलकांचे हाल झाले. दरम्यान, आंदोलनकर्त्यांची गैरसोय टाळण्यासाठी मुंबई महापालिकेकडून पुढाकार घेऊन पिण्याच्या पाण्यापासून ते स्वच्छतागृहापर्यंतच्या सुविधा उपलब्ध करून दिल्या आहेत. सततच्या पावसामुळे आझाद मैदानात चिखल व अस्वच्छता निर्माण झाली, मात्र पालिकेने चिखल हटवून प्रवेश मार्गावर २ ट्रक खडी टाकून तो मार्ग येण्या जाण्यासाठी समतल करून घेतल्याचे महापालिका प्रशासनाने सांगितले. महापालिका मुख्यालयासमोरील आझाद मैदान येथे राज्यभरातून आलेल्या मराठा आंदोलकांची संख्या लक्षात घेता, महापालिकेने आवश्यक त्या विविध नागरी सेवा-सुविधा पुरविल्या. पावसामुळे झालेल्या चिखलात आंदोलनकर्त्यांनी गैरसोय लक्षात घेत पालिकेकडून आझाद मैदान व आसपासच्या परिसरात कीटकनाशक फवारणी केली. दरम्यान, आंदोलनकर्त्यांकडून पालिकेकडून उपहारगृहे बंद केल्याचा व पिण्याच्या पाण्याचा पुरवठा बंद केल्याचा दावा करण्यात येत आहे. मात्र, पालिकेकडून या दावांचे खंडन करून कोणाताही पाणी पुरवठा

रोखलेला नसल्याचे स्पष्ट केले आहे. या भागातल्या दुकानदारांनी गर्दी आणि भीतीपोटी आपापले व्यवसाय बंद ठेवले असेही एका वरिष्ठ अधिका-याने स्पष्ट केले. रात्री आझाद मैदानावर अंधार होता तो दूर व्हावा म्हणून अग्निशमन दलाच्या गाड्यांवर मोठे लाइट्स लावल्याचेही अधिका-यांनी सांगितले.



आहे. तसेच, लागतच्या महात्मा गांधी मार्गावर प्रत्येकी १० शौचकुपे असणारी एकूण तीन फिरती शौचालये उपलब्ध करण्यात आली आहेत. कार्यकारी अभियंता (परिवहन) (पश्चिम उपनगरे) यांच्या कार्यालयामार्फत आझाद मैदानातील मेट्रो परिसराजवळ एकूण १२ फिरती (पोर्टेबल) शौचालये उपलब्ध करण्यात आली असून, आणखी शौचालयांची सोय करण्यात येणार आहे. फॅशन स्ट्रीट आणि आजूबाजूचे परिसरातही २५० शौचकूप असणारी फिरती शौचालये विनामूल्य वापरसाठी उपलब्ध आहेत. ही याशिवाय आंदोलनस्थळी पिण्याच्या पाण्यासाठी एकूण ११ टँकर्स पुरविण्यात आले होते. त्यानंतरही अतिरिक्त टँकर्स मागविण्यात आले आहेत. वैद्यकीय सेवाही उपलब्ध महापालिकेच्या वैद्यकीय आरोग्य विभागामार्फत आंदोलनकर्त्यांच्या उपचार व वैद्यकीय तपासणीसाठी वैद्यकीय मदत कक्ष उभारण्यात आला आहे. यासाठी चार वैद्यकीय पथक आणि दोन रुग्णवाहिका मैदान परिसरात २४ तास उपलब्ध आहेत. तसेच १०८ रुग्णवाहिका सेवा उपलब्ध करण्यात आली आहे. याशिवाय पालिकेकडून आंदोलनस्थळ व संपूर्ण आजूबाजूच्या परिसरात स्वच्छतेसाठी पुरेशा संख्येने कर्मचारी नेमण्यात आले आहेत. पालिकेच्या स्थानिक अधिका-यांकडून आंदोलन परिसरात सातत्याने पाहणी आणि देखरेख करण्यात येत आहे.

भाजप लातूर शहर जिल्हाध्यक्ष अजित पाटील कव्हेकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त विविध उपक्रमांचे आयोजन

लातूर प्रतिनिधी - भाजप शहर जिल्हाध्यक्ष अजित पाटील कव्हेकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त शहर अंतर्गत असलेले आठ मंडलांच्या वतीने विविध सामाजिक, धार्मिक व शैक्षणिक उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले आहे. या विविध उपक्रमांना भाजप पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहावे असे आवाहन करण्यात आले आहे. भाजपा शहर जिल्हाध्यक्ष अजित पाटील कव्हेकर यांचा आज वाढदिवस आहे. या वाढदिवसानिमित्त भाजप शहर अंतर्गत असलेले श्री सिद्धेश्वर मंडल, डॉ बाबासाहेब आंबेडकर मंडल, महात्मा बसवेश्वर मंडल, छत्रपती शिवाजी महाराज मंडल, महर्षी स्वामी दयानंद सरस्वती मंडल, पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी हौळकर मंडल, छत्रपती संभाजीराजे मंडल, छत्रपती शाहू महाराज मंडल यांच्या वतीने विविध उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. यामध्ये सकाळी ८ वाजता ग्रामदैवत श्री सिद्धेश्वर रत्नेश्वर मंदिर येथे अभिषेक, ९ वाजता शहरातील सर्व धर्मियांचे श्रद्धास्थान

असलेल्या सुरत शाहवली दर्यास चादर अर्पण, सकाळी १० वाजता गंजगोलाई येथील जगदंबा देवीची महाआरती तसेच कव्हा येथील शेखमिया साहेब दर्यास चादर अर्पण करण्यात येणार आहे. शहरातील विविध शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांना शालेय साहित्याचे वाटप होणार आहे. गौशाळा येथे चारा वाटप तर शासकीय रुग्णालय येथे फळे वाटप करण्यात येणार आहे. शहराच्या विविध भागांमध्ये वृक्षारोपण तर सायंकाळी गंजगोलाई परिसरात छोट्या विक्रेत्यांसाठी छत्री वाटप करण्यात येणार आहे. मातोश्री वृद्धाश्रम येथे अन्नदान करण्यात येणार आहे. या सोबतच शहराच्या विविध भागांमध्ये वेगवेगळ्या उपक्रमांचे व कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. या कार्यक्रमांना शहरातील भाजप पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहावे असे आवाहन मंडल अध्यक्ष सुरेश जाधव, निर्मला कांबळे, राहुल भुतडा, रोहित पाटील, विशाल हावा पाटील, काकासाहेब चौगुले, सचिन सुरवसे, गोपाळ वांगे यांनी केले आहे.

सरकारने राजधर्म पाळावा; हर्षवर्धन सपकाळ

अहिल्यानगर : प्रतिनिधी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस मराठा आरक्षण आंदोलनाबाबत राजधर्म पाळण्यास तयार नाहीत, त्यांनी पूर्वी ७ दिवसांत निर्णय घेऊ असे फडणवीस यांनी जाहीर केले होते, त्यांचे काय झाले? आता सरकार त्यापासून पळ काढत आहे, असा आरोप काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांनी

नगरमध्ये बोलताना केला. गणपतीने मुख्यमंत्र्यांना सुबुद्धी द्यावी आणि त्यांची दुर्बुद्धी दूर करावी, अशी प्रार्थना करतो असेही प्रदेशाध्यक्ष सपकाळ म्हणाले. आंदोलकांचे हाल करण्याचा सरकारचा कुटील डाव दिसतो, खरंतर या प्रश्नाला सामाजिक आयाम आहेत.

लातूरचे कार्यकुशल, कर्तव्यदक्ष, लोकप्रिय नेतृत्व
भाजपा लातूर शहर जिल्हाचे अध्यक्ष

श्री. अजित
शिवाजीराव पाटील
कव्हेकर
आपणांस हार्दिक
वाढदिवसाच्या शुभेच्छा!



०९
सप्टेंबर

स्वामी विवेकानंद इटीग्रेशन इंग्लिश स्कूल लातूर

स्वामी विवेकानंद प्राथमिक व माध्यमिक विद्यालय MIDC लातूर

संपादकीय

स्मार्ट गावांच्या दिशेने...

महाराष्ट्र सरकारने स्मार्ट आणि इंटेलिजंट गाव योजना जाहीर केली आहे. नागपूर जिल्ह्यात जाहीर केलेल्या या संकल्पनेनुसार, राज्यातील प्रत्येक तालुक्यात १० स्मार्ट गावे उभारण्यात येतील आणि हळूहळू या उपक्रमाचा लाभ ३ हजार ५०० हून अधिक गावांना मिळेल, असे शासनाने म्हणणे आहे. या योजनेचा तपशील कागदावर आशादायक दिसत असला, तरी प्रत्यक्षात गावे स्मार्ट बनवण्यातील आव्हानेही मोठी आहेत. नवनाथ वारे, ग्रामीण अर्थकारणाचे अभ्यासक भारतातील विकास प्रक्रियेचा विचार करताना नेहमीच एक गोष्ट ठळकपणे पुढे येते ती म्हणजे, देश हा मूलतः ग्रामीण समाजावर आधारलेला आहे. बहुसंख्य लोकसंख्येचा आधार असूनही शेती, शेतमजुरी, लघुउद्योग आणि पारंपरिक हस्तकला हाच आहे. स्वातंत्र्यानंतरच्या दशकांमध्ये अनेक विकास योजना राबविल्या गेल्या; मात्र शिक्षण, आरोग्य, पिण्याचे पाणी, रस्ते, बाजारपेठेपर्यंत पोहोच आणि तंत्रज्ञानाच्या सुविधांच्या बाबतीत ग्रामीण आणि शहरी जीवनात अजूनही मोठी दरी आहे. ती कमी करून गावकर्त्यांचे जीवनमान उंचावणे आणि ग्रामीण भागाला नव्या पिढीच्या तंत्रज्ञानाशी जोडणे आज बदलत्या काळात गरजेचे झाले आहे. गेल्या १० वर्षांत या दृष्टीने अनेक प्रयत्न झाले; पण अद्यापही सुधारणांना खूप वाव आहे. नागपूर जिल्ह्यातील सातनवरी गाव हे स्मार्ट गाव योजनेचे प्रायोगिक केंद्र ठरले आहे. तेथे शेती, आरोग्य, शिक्षण, सुरक्षा, पिण्याचे पाणी, कचरा व्यवस्थापन, ऊर्जा वापर अशा जवळपास १८ क्षेत्रांत आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करून गावकर्त्यांच्या जीवनमानात सुधारणा घडविण्याचा प्रयत्न सुरू झाला आहे.

स्मार्ट गाव म्हणजे केवळ इंटरनेट किंवा संगणक असलेले गाव एवढीच त्याची व्याख्या नाही. प्रत्यक्षात ही संकल्पना व्यापक असून ती पाच प्रमुख आधारांवर उभी आहे. पहिला आधार म्हणजे शेती स्मार्ट करणे. शेतीत माती व पिकांची स्थिती जाणून घेण्यासाठी सेन्सर, ड्रोन, माहिती-तंत्रज्ञानाचा वापर करून शाश्वत व अधिक उत्पादनक्षम शेती शक्य होते. दुसरा आधार म्हणजे, जलव्यवस्थापन. प्रत्येक गावात पिण्याचे पाणी, सिंचनासाठीचे पाणी व पाण्याची गुणवत्ता यांचे नियंत्रण कुत्रिम बुद्धिमत्ता व इंटरनेट ऑफ थिंग्जच्या मदतीने केले जाईल. याखेरीज गावातच प्राथमिक आरोग्य तपासण्या, टेलिमेडिसिनद्वारे तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला, डिजिटल नोंदी आणि ई-लर्निंगद्वारे विद्यार्थ्यांना शहरी स्तराचे शिक्षण मिळवून देणे हा या योजनेचा गाभा आहे. तसेच या गावात स्मार्ट सीसीटीव्ही, आपत्कालीन मदत यंत्रणा, स्मार्ट लाईटिंग व सुरक्षित सार्वजनिक जागा तयार केल्या जातील. हे करत असताना पर्यावरणाचे भान जपण्यासाठी सौरऊर्जा, कचरा व्यवस्थापन, प्रदूषण नियंत्रण यांबाबत अभिनव प्रयोग करण्यात येतील.

या योजनेमुळे अनेकविध फायदे येणार्या काळात होऊ शकतात. शेतीत योग्य प्रमाणात पाणी व कीटकनाशके वापरल्याने उत्पादनात वाढ होईल, उत्पादन खर्चात कपात होईल आणि उत्पन्न स्थिर होण्यास मदत होईल. दुसरे म्हणजे, आज ग्रामीण भागात आरोग्य सुविधा अपुर्या आहेत. टेलिमेडिसिन हा त्यावर सक्षम पर्याय ठरू शकतो. या तंत्रज्ञानामुळे आजार लवकर ओळखले जातील, उपचार स्वस्त होतील. शिक्षणात डिजिटल साधनांचा वापर करून मुलांना जागतिक स्तराचे ज्ञान उपलब्ध होईल. ड्रोन चालविण्याचे युवक, संगणक व इंटरनेट तंत्रज्ञानाची देखभाल करणारे कर्मचारी, आरोग्य व शिक्षणाशी निगडित नवीन कामे यामुळे गावातच रोजगारनिर्मिती होईल. पिण्याचे पाणी, वीज, सुरक्षितता, शिक्षण व आरोग्य या मूलभूत गरजांमध्ये सुधारणा झाल्याने गावकर्त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल आणि शहरांकडे होणारे स्थलांतर थांबू शकेल. तसेच ग्रामपंचायत व्यवस्थापन अधिक पारदर्शक होईल. डेटा व माहिती सहज उपलब्ध झाल्याने निर्णय प्रक्रियेत लोकसहभाग वाढेल.

सद्यस्थितीत एका गावाला स्मार्ट बनविण्यासाठी सरासरी पन्नास लाख रुपयांचा खर्च अपेक्षित आहे. अशा स्थितीत ३,५०० गावे स्मार्ट बनवायची झाल्यास यासाठीचा निधी कसा उभा करणार, हा सर्वात मोठा आणि कळीचा प्रश्न आहे. महाराष्ट्रावर २०२५-२६ मध्ये ९.३ लाख कोटी रुपयांचे कर्ज असण्याचा अंदाज आहे, जो आर्थिक वर्षाच्या शेवटी साडेनऊ लाख कोटीवर जाईल. हे कर्ज पायाभूत सुविधांमधील गुंतवणुकीमुळे वाढले असून, यामुळे महसुली तूटदेखील ४५,८९१ कोटी रुपयांपर्यंत पोहोचली आहे. राज्याने महसूल उद्दिष्ट गाठले नसल्याने १.३२ लाख कोटी रुपयांचे नवीन कर्ज घेण्याचा निर्णय घेतला आहे. राज्य सरकारकडे आधीच विविध योजनांसाठी निधीअभावी अडचणी येताहेत. त्यामुळे निधी पुरवठ्याचा प्रश्न महत्त्वाचा असून त्याबाबत प्राधान्याने विचार व्हायला हवा.

दुसरे आव्हान आहे इंटरनेट व कनेक्टिव्हिटीचे. ग्रामीण भागात ऑप्टिकल फायबर केबल्स घातल्या अद्याप असल्या, तरी त्यांची योग्य देखभाल होत नाही. त्यामुळे अखंड इंटरनेट सुविधा पुरवणे कठीण ठरते. याखेरीज गावकर्त्यांना नवे तंत्रज्ञान वापरण्याचे प्रशिक्षण द्यावे लागेल. अन्यथा स्मार्ट व्हिलेजअंतर्गत येणारी नवी अत्याधुनिक उपकरणे काही काळाने निष्क्रिय ठरतील. या योजनेचे खरे यश लोकसहभागावर अवलंबून आहे. ग्रामपंचायत, शेतकरी, महिला बचत गट, युवक मंडळ यांचा सक्रिय सहभाग मिळाल्याशिवाय ही योजना टिकणार नाही. सुरुवातीला कंपन्या व शासनाने एकत्रितपणे पायाभूत सुविधा पुरवल्या, तरी त्याची देखभाल, खर्च आणि दीर्घकालीन जबाबदारी कोणाची असेल, हा प्रश्न अद्याप उभा आहे. महाराष्ट्र सरकारने उचललेली 'दहा स्मार्ट गावे प्रतितालुका' ही संकल्पना निश्चित प्रगतिशील आहे. ग्रामीण विकासाला तंत्रज्ञानाची जोड मिळाल्यास शाश्वत विकासाचा मार्ग मोकळा होईल; मात्र याआधीचा स्मार्ट सिटी योजनेचा अनुभव लक्षात घेतला, तर फक्त योजना जाहीर करून थांबणे योग्य ठरणार नाही. प्रत्यक्ष अंमलबजावणी, निधीची उपलब्धता, गावकर्त्यांचा सहभाग, पारदर्शक नियोजन आणि सातत्यपूर्ण देखभाल या सर्व घटकांवर भर दिला गेला, तरच ही योजना खऱ्याअर्थाने यशस्वी ठरू शकेल.स्मार्ट शहरांचे स्वप्न आपण पाहत आहोत; परंतु शहरीकरणच्या अनियोजित प्रक्रियेमुळे गावांसारखीच आता शहरांची अवस्था झाली आहे. शहरे आणि गावे दोन्ही या प्रक्रियेत बकाल झाली आहेत. शहरकेंद्रित विकासामुळे गावे ओस पडली आणि शहरांकडे येणारे ग्रामीण लोकांचे लोंढे वाढले. ही प्रक्रिया दिवसेंदिवस गतिमान होत असून, शेती आणि गावे नष्ट होत चालली आहेत. स्मार्ट गाव म्हणजे केवळ यांत्रिकीकरण नव्हे, तर गावकर्त्यांच्या जीवनात ठोस सकारात्मक बदल घडवून आणणारी एक सामाजिक क्रांती आहे. आरोग्य, शिक्षण, रोजगार, पाणी, शेती आणि पर्यावरण या सहा घटकांमध्ये मूलभूत सुधारणा घडविणे हेच या योजनेचे अंतिम ध्येय आहे. त्यामुळे ही योजना प्रत्यक्षात उतरली, तर महाराष्ट्राच्या ग्रामीण विकासाच्या इतिहासात नवा अध्याय लिहिला जाईल.

मराठा समाजाच्या स्वप्नांना पंख देणारी संस्था – सारथी

✽राज्यातील प्रत्येक घटकाचा सर्वांगीण विकास होण्यासाठी सामाजिक, आर्थिक सक्षमीकरण व शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी शासन सर्वोत्तरी प्रयत्न करत आहे. मराठा, कुणबी, मराठा-कुणबी व कुणबी-मराठा या समाजातील आर्थिकदृष्ट्या मागास असलेल्या घटकाच्या सर्वांगीण विकासासाठी महाराष्ट्र शासनाने २०१९ पासून 'सारथी' ही संस्था सुरू केली आहे. मराठा समाजाच्या स्वप्नांना पंख देणारी संस्था म्हणून 'शाहू विचारांना देऊया गती, साधूया सर्वांगीण प्रगती' या बोधवाक्याखाली छत्रपती शाहू महाराज संशोधन, प्रशिक्षण व मानव विकास संस्था (सारथी), पुणे ही संस्था शिक्षण, मार्गदर्शन, कौशल्यविकास, रोजगार, उद्योगकृती, संशोधन आणि सांस्कृतिक वारसा संवर्धन या सर्व क्षेत्रांत ६३ विविध उपक्रम राबवत आहे. ✽ सारथी संस्थेमधील सन २०२१-२२ ते २०२४-२५ एकूण चार वर्षांमध्ये ८ लाख ३८ हजार ४७७ लाभार्थ्यांनी सहभाग घेतला असून अनेक विद्यार्थी या संस्थेमार्फत मार्गदर्शन घेऊन विविध क्षेत्रात यश संपादन करत आहेत. या संस्थेच्या माध्यमातून प्रशिक्षण आणि मार्गदर्शनावर आतापर्यंत ६४७ कोटी रुपयांचा खर्च झालेला आहे. सारथी संस्थेमधील विद्यार्थी दरवर्षी विविध स्पर्धा परीक्षांमध्ये ✽शैक्षणिक संधी व शिष्यवृत्ती योजना✽ सारथी मार्फत विद्यार्थ्यांना केंद्रीय लोकसेवा आयोगाच्या परीक्षांसाठी पूर्व प्रशिक्षण, मुलाखतीची तयारी, मार्गदर्शन यासाठी आर्थिक साहाय्य दिले जाते. सारथीच्या स्थापनेपासून २०२० ते २०२४ या कालावधीत केंद्रीय लोकसेवा आयोगाच्या विविध परीक्षेमध्ये ११२ विद्यार्थी निवडून शासनमध्ये सेवा बजावत आहेत. महाराष्ट्र राज्य लोकसेवा आयोगामध्ये २०२० ते २०२३ या कालावधीत १०४८ विद्यार्थ्यांनी यश प्राप्त केले असून वार्षिक एक मध्ये २२९ तर वर्ग दोन मध्ये ८१९ विद्यार्थ्यांची निवड झालेली आहे. ✽कौशल्य विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम✽ सारथी मार्फत राबविण्यात येणारा छत्रपती संभाजी महाराज सारथी युवा व्यक्तिमत्त्व विकास व संगणक कौशल्य प्रशिक्षण कार्यक्रम हा महाराष्ट्र राज्यातील सर्व तालुकास्तरावर राबवण्यात येतो. या योजनेमध्ये कालानुरूप विविध अभ्यासक्रम शिकवले जातात. सन २०२२ ते २०२५ या कालावधीत एक लाख २० हजार लाभार्थ्यांना प्रशिक्षित करण्यात येणार होते, त्यापैकी ९७ हजार २८६ लाभार्थ्यांनी या योजनेचा लाभ घेतला असून ३४ हजार ३०४ लाभार्थ्यांनी आपले प्रशिक्षण पूर्ण केले आहे. यापैकी ७३६५ लाभार्थ्यांना नोकरी मिळाली असून ९४१८ लाभार्थ्यांची मुलाखत प्रक्रिया सुरू आहे. सध्या महाविद्यालयांमध्ये १७ हजार २५१ लाभार्थी प्रशिक्षण घेत आहेत.

✽श्रीमंत मालोजीराजे भोसले सारथी इंडो जर्मन टूल रूम कौशल्य प्रशिक्षण उपक्रम✽ या उपक्रमांतर्गत छत्रपती संभाजी नगर, नागपूर, पुणे, कोल्हापूर येथे आयटीआय, पब्लिका व अभियांत्रिकी पदवी प्राप्त १०१२ विद्यार्थ्यांना प्रशिक्षण देण्यात येत आहे. यापैकी ६५७ विद्यार्थ्यांनी प्रशिक्षण पूर्ण केले असून ३१४ विद्यार्थ्यांना नोकरी लागली आहे. ✽परदेश शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती योजना✽ महाराजा सयाजीराव गायकवाड सारथी गुणवंत मुला-मुलींना परदेश शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती योजनेअंतर्गत सन २०२३-२४ मध्ये एकूण ५० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. या विद्यार्थ्यांना आज अखेर एकूण सहा कोटी रुपयांच्या शिष्यवृत्ती रकमेचा लाभ देण्यात आला आहे. सन २०२४-२५ मध्ये या योजनेअंतर्गत एकूण ७५ विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली आहे. सन २०२५ करिता ७५ जागांसाठी दिनांक १६ जून २०२५ पर्यंत अर्ज मागविण्यात आले होते, यामध्ये निवड प्रक्रिया सुरू आहे. ✽डॉ. पंजाबराव देशमुख सारथी उच्च शिक्षण देशांतर्गत शिष्यवृत्ती✽ देशातील नामवंत २०० विद्यापीठात शिकणाऱ्या ३०० विद्यार्थ्यांना दरवर्षी शिष्यवृत्ती देण्यात येते. यामध्ये शिक्षण शुल्क, लायब्ररी शुल्क, परीक्षा शुल्क, वसतीगृह शुल्क व भोजन शुल्काची १०० टक्के रक्कम प्रतिपूर्ती स्वरूपात देण्यात येते. सन २०२२-२३ व २०२३-२४ मध्ये या योजनेअंतर्गत ४४१ विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात येऊन पाच कोटी रुपयांचा लाभ देण्यात आला आहे. सन २०२४-२५ मध्ये या योजनेसाठी २७० विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली आहे. या योजनेसाठी मार्च २०२५ अखेर सहा कोटी रुपयांचा लाभ देण्यात आला आहे.

✽उद्योगमुख कृषी औद्योगिक क्षेत्रातील शैक्षणिक संधी शैक्षणिक शुल्क प्रतिकृती योजना✽ वसंतदादा साखर संस्था, पुणे येथील इंडस्ट्रियल फर्मिनेशन अँड अल्कोहोल टेक्नॉलॉजी (खऱू-ढ) आणि थळपश ड्रीशुळपस रपव -श्र्लेहेश्रू ढ्शलहपेश्र्लेसू (थऱू-ढ) विद्यार्थ्यांकरिता शैक्षणिक शुल्क प्रतिपूर्ती योजना असून या अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश मिळालेल्या सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना १०० टक्के शैक्षणिक शुल्क रक्कम प्रतिपूर्ती स्वरूपात देण्यात येते. IF-T मधील एकूण ८० विद्यार्थ्यांना ४९.४० लाख व WB-T मधील एकूण २८ विद्यार्थ्यांना ३४.५४ लाख रुपये शैक्षणिक शुल्क अदा करण्यात आले. यापैकी २०२२-२३ मधील पास झालेल्या विद्यार्थ्यांपैकी एकूण सात विद्यार्थ्यांना नोकरी लागलेली आहे. ✽शेतकऱ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी✽ सेनापती धनाजी जाधव सारथी शेतकरी ड्रोन पायलट प्रशिक्षण योजनेमध्ये राहुरी येथील महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ, दापोली येथील डॉ. बाळासाहेब सावंत कोकण कृषी विद्यापीठ, परभणी येथील वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषी विद्यापीठ येथे शेतकऱ्यांना मोफत प्रशिक्षण देण्यात येते. यामध्ये ३३० शेतकऱ्यांनी ड्रोन पायलट प्रशिक्षण पूर्ण केले आहे. शेतकरी मावळा सारथी कौशल्य विकास प्रशिक्षण अंतर्गत मधुमक्षिका पालन प्रशिक्षण देण्यात येते. यामध्ये वार्षिक लाभार्थी ५०० असून २०२५ पासून हे प्रशिक्षण सुरू झाले आहे. पशुधन संगोपन व मुरघास निर्मिती प्रशिक्षण कार्यक्रमांतर्गत वर्षभरात एक हजार लाभार्थ्यांना उरळी कांचन येथील बायफ या संस्थेमार्फत ३० दिवसीय निवासी प्रशिक्षण, ६० दिवसीय प्रक्षेत्रिय प्रशिक्षण ८९ दिवसांचे प्रशिक्षण देण्यात येत आहे.

✽कौशल्य विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम✽ महाराणी सईबाई सारथी रोजगार व स्वयंरोजगार कौशल्य विकास प्रशिक्षण कार्यक्रम पुणे, वाशिम, कोल्हापूर, गडचिरोली, छत्रपती संभाजी नगर, नांदेड, नागपूर, नाशिक, पालघर, बीड, रत्नागिरी या जिल्ह्यात राबवला जातो. या सर्व जिल्ह्यांत एकूण १४१९ अभ्यासक्रम राबविले जात असून त्यापैकी ९८९ अभ्यासक्रम पूर्ण झालेले आहेत. सरदार सूर्याजी काकडे सारथी वाहन चालक कौशल्य प्रशिक्षण कार्यक्रमांतर्गत आय.डी.टी.आर. भोसरी पुणे येथे हलकी व जड वाहने चालवण्याचे ३० दिवसाचा प्रशिक्षण देण्यात येते. सन २०२५ मध्ये या प्रशिक्षणास सुरुवात झाली असून आतापर्यंत ४९ विद्यार्थ्यांनी प्रशिक्षण पूर्ण केले आहे. सरसेनापती हंबीरराव मोहिते सारथी मोडी लिपी प्रशिक्षण योजनेअंतर्गत २६० विद्यार्थी प्रशिक्षण घेत आहेत. इयत्ता दहावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी एक दिवसीय करियर मार्गदर्शन व समुपदेशन शिबिरांमध्ये सन २०२२ पासून ते २०२५ मध्ये १९ हजार १९१ विद्यार्थ्यांनी करिअर मार्गदर्शनाचा लाभ घेतला आहे. ✽निबंध स्पर्धांचे आयोजन✽ राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज तालुकास्तरीय निबंध स्पर्धा योजनेमध्ये इयत्ता तिसरी ते पाचवी विद्यार्थी व इयत्ता सहावी ते दहावी विद्यार्थ्यांसाठी ही स्पर्धा घेतली जाते. या स्पर्धेत सन २०२२-२३ ते २०२४-२५ या कालावधीत तीन लाख १६ हजार ५९२ इतके विद्यार्थी सहभागी झाले असून त्यापैकी ९४४४ इतक्या विद्यार्थ्यांनी पारितोषिक प्राप्त केले आहे. या स्पर्धांसाठी १७ लाख १३ हजार रुपयांची पारितोषिक ठेवण्यात आली होती.

✽छत्रपती शाहू महाराज राष्ट्रीय संशोधन अधिछात्रवृत्ती✽ आर्थिक दुर्बल घटकातील प्रज्ञावान विद्यार्थ्यांचा शोध घेऊन विद्यार्थ्यांना सर्वोत्तम शिक्षण मिळविण्याच्या दृष्टीकोनातून ही योजना राबविली जाते. छत्रपती शाहू महाराज राष्ट्रीय संशोधन अधिछात्रवृत्ती योजनेअंतर्गत सन २०१९ पासून ते २०२३ पर्यंत ३०७८ विद्यार्थी योजनेसाठी पात्र होते. त्यापैकी ३९४ विद्यार्थ्यांनी पीएचडी पूर्ण केली असून १०३ विद्यार्थ्यांना नोकरी लागलेली आहे. ✽सरसेनापती संताजी घोरपडे उद्योजकता विकास कार्यक्रम✽ सरसेनापती संताजी घोरपडे सारथी उद्योजकता विकास कार्यक्रमांतर्गत इनक्युबेशन हा उपक्रम सुरू करण्यात आला आहे. या माध्यमातून स्टार्टअप कल्पनांना मूर्त रूप देण्यासाठी व्यवसाय मार्गदर्शन व विद्यावेतन स्वरूपात आर्थिक साहाय्य दिले जाते. महाराष्ट्रातील शासनमान्य यादी पैकी १३ इनक्युबेशन केंद्राने सारथी संस्थेबाबत सामंजस्य करार केला आहे. सारथीमार्फत लाभार्थ्यांना एक वर्षासाठी इनक्युबेशन केंद्राकडे प्रायोजित केले जाते. सन २०२५ या वर्षी १२० लाभार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला आहे. ✽सर्व सोयी-सुविधायुक्त छत्रपती शिवाजी महाराज संकुल✽

सारथी संस्थेमार्फत पात्र विद्यार्थ्यांना प्राधान्याने सोयी सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी राज्यभरात छत्रपती शिवाजी महाराज संकुल उभारण्यात येत आहेत. या इमारत बांधकामासाठी शासनाने मोफत जमिनी उपलब्ध करून दिलेल्या आहेत. प्रत्येक संकुलामध्ये ५०० मुलांचे वसतीगृह, ५०० मुलींचे वसतीगृह, ३०० विद्यार्थ्यांसाठी अभ्यासिका, सारथी विभागीय कार्यालयांचा समावेश आहे. सारथीच्या पुणे येथील मुख्यालयाचे बांधकाम पूर्ण झाले असून नवीन इमारतीमध्ये प्रशासकीय कामकाज सुरू झाले आहे. इतर विभागीय कार्यालयाची कामे प्रगतीपथावर असून लवकरात लवकर ती पूर्ण करण्यात येत आहेत. विभागीय कार्यालय पुणे, सारथी उपकेंद्र कोल्हापूर, विभागीय कार्यालय खारघर नवी मुंबई, नाशिक, छत्रपती संभाजी नगर, सारथी उपकेंद्र लातूर, विभागीय कार्यालय नागपूर, अमरावती यासाठी आठ जिल्ह्यात वसतिगृह, अभ्यासिका, कौशल्य विकास केंद्रे उभारण्यात येणार आहेत. ✽सरनोबत नरवीर तानाजी मालुसरे ऐतिहासिक दस्तऐवज जतन योजना✽

सारथी मार्फत सरनोबत नरवीर तानाजी मालुसरे ऐतिहासिक दस्तऐवज जतन योजना राबवण्यात येत असून यामध्ये छत्रपती शाहू महाराजांच्या कार्यकाळातील प्रकाशित कागदपत्र, आदेश, हकूमनामा इत्यादी दस्तऐवज पुरामिलेख संचालनालयाकडून डिजिटल स्वरूपात प्राप्त केले आहेत. या ऐतिहासिक दस्तऐवजाच्या विषयावर पुस्तके प्रकाशित करण्यात येणार आहेत. सारथी संस्थेमार्फत शिवाऱ्याभिषेक अभियान, किल्ले संवर्धन, वृक्षारोपण, जनजागृती अभियान राबवण्यात येत आहे. यामध्ये पीएचडी करणाऱ्या १०८६ विद्यार्थ्यांनी एक लाख १८ हजार ८३४ सीड बॉल तर अधिकारी कर्मचारी यांनी १३ हजार ६०० सीड बॉल तयार केले. हे सीड बॉल २०२४ मध्ये ७५ किल्ल्यांच्या परिसरात टाकण्यात आले. सरदार शिरोजी इंदलकर सारथी किल्ले संवर्धन अभियानांतर्गत ३८ किल्ले व दोन छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या पुतळ्यांच्या परिसरात स्वच्छता उपक्रम राबविण्यात आला. यामध्ये ८५८६ विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. चावडी वाचन अभियानामध्ये पाच हजार विद्यार्थ्यांद्वारे ग्रामसभामध्ये योजनांची माहिती प्रसारित करण्यात आली आहे. ✽सारथी ची माहिती सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी विविध उपक्रम✽

सारथीच्या उपक्रमांची माहिती देण्यासाठी सारथीचे संकेतस्थळ <https://www.sarthi-maharashtra.gov.in/>, सारथी अँड्रॉइड एप्लीकेशन <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.srthinew>, फेसबुक पेज <facebook.com/sarthimaharashtra>, यूट्यूब चॅनल <sarthipune178>, इंस्टाग्राम अकाउंट <https://www.instagram.com/sarthi.pune?igsh=MTjob3g5MzNneXdoO==> आणि सारथी व्हाट्सप चॅनल <https://whatsapp.com/channel/0029VaELiPmJUM2hyekQ6R1R> सुरू आहे. ज्या द्वारे सारथीच्या योजनांची माहिती सर्वसामान्यांना मिळत आहे. विविध युवा शिबिरे, सारथी दिनदर्शिका वाटप यासारखे उपक्रमातून लाभार्थ्यांपर्यंत माहिती पोहोचविण्यात येत आहे.

मराठा समाजाच्या सर्वांगीण विकासासाठी कार्यरत असलेल्या सारथी संस्थेमुळे हजारो विद्यार्थी व शेतकऱ्यांना मार्गदर्शन व शैक्षणिक बळ मिळत आहे. या समाजातील मागास घटकांना सक्षम, स्वावलंबी आणि जागतिक स्तरावर स्पर्धा करणारा व नवयुगाची आव्हाने पेलणारा समाज तयार करण्यामध्ये सारथी मोलाची भूमिका बजावत आहे. योग्य शिक्षण, दिशा आणि संधी मिळाल्यास यश मिळता येते. हे स्वप्न सत्यात उतरवण्याचे काम सारथी संस्था करत आहे. मराठा समाजातील गरजू होतकरू युवक व युवती या संस्थेच्या माध्यमातून स्पर्धेच्या युगात दरवर्षी मोठ्या प्रमाणात यश संपादन करत आहेत. मराठा समाजातील प्रत्येक घटकाला विकासाच्या समान संधी उपलब्ध करून विकासाच्या प्रवाहात अग्रेसर ठेवणारी सारथी नक्षीच या समाजासाठी एक दीपस्तंभ ठरत आहे.

✽-संध्या गरवारे- खंडारे, विभागीय संपर्क अधिकारी, माहिती व जनसंपर्क महारासंचालनालय✽

ऑपरेशन बिहार

देशातील राजकीयदृष्ट्या सर्वात महत्त्वाचे राज्य असलेल्या बिहारमध्ये विधानसभा निवडणुकांची घोषणा नजीकच्या कालावधीमध्ये होऊ शकते. साहजिकच देशातील सर्वच प्रमुख राजकीय पक्षांच्या अजेंड्यावर सध्या बिहारचे ऑपरेशनच असेल, तर आर्य वटाटायला नको. देशातील प्रमुख विरोधी पक्ष असलेल्या काँग्रेसचे नेते राहुल गांधी, प्रियांका गांधी आणि इतर सर्वच प्रमुख नेते गेल्या काही कालावधीपासून बिहारमध्ये सातत्याने आंदोलन करत आहेत किंवा विविध कार्यक्रम राबवत आहेत.

बिहारमध्ये वादग्रस्त ठरू पाहणारा मतदार याद्यांच्या पडताळणीचा मुद्दा घेऊन काँग्रेसचे सर्वच नेते आंदोलन करत आहेत किंवा जाहीर सभा घेत आहेत. तसेच प्रधान नरेंद्र मोदी यांनीसुद्धा सातत्याने गेल्या काही महिन्यांमध्ये बिहारवर लक्ष केंद्रित केले आहे. पहलगाम हल्ल्याच्या कालावधीतही त्यांनी काही घोषणा बिहारमधील एका व्यासपीठावरून केल्या होत्या. त्यानंतर गेल्या महिन्यांमध्ये बिहारमध्ये एका जाहीर सभेमध्ये त्यांनी प्रत्यक्षपणे बिहार विधानसभेचे रणशिंगही फुकले होते. एकीकडे सत्ताधारी भाजप आघाडी आणि दुसरीकडे विरोधकांची इंडिया आघाडी अशा प्रकारे कार्यरत झाली असताना तिसऱ्या आघाडीच्या माध्यमातूनही बिहारमध्ये लक्ष केंद्रित केले जात आहे.

राजकीय रणनीतिकार प्रशांत किशोर यांनी आपल्या जनसुराज्य या संघटनेच्या माध्यमातून बिहारमध्ये चळवळ सुरू केली आहे. सध्या बिहारमध्ये भाजप आणि जनता दल युनायटेड यांचे संयुक्त सरकार असल्यामुळे विविध प्रकारच्या योजनांची घोषणा करून मतदारांना आकर्षित करण्यासाठीही मुख्यमंत्री नितीश कुमार सातत्याने प्रयत्न करत आहेत. दोनच दिवसांपूर्वी नितीश कुमार यांनी बिहारसाठी नव्या औद्योगिक धोरणाची घोषणा केली. बिहारमध्ये औद्योगिक क्षेत्रात गुंतवणूक करणार्यांना मोफत जमीन आणि व्याजामध्ये सवलत अशा काही आकर्षक घोषणा नितीश कुमार यांनी केल्या.

एकीकडे नितीश कुमार अशा प्रकारे आपले सरकार काम करत आहे म्हणून आपल्याला परत संधी द्यावी, अशा प्रकारे भूमिका मांडत असताना राष्ट्रीय जनता दलाचे नेते तेजस्वी यादव आणि काँग्रेसचे राहुल गांधी व इतर नेते सातत्याने नितीश कुमार सरकार किती अकार्यक्षम आहे हे दाखवून देण्याचा प्रयत्न करत आहेत. कोणतीही निवडणूक असली तरी

अशा प्रकारची रणनीती दोन्ही बाजूनी वापरली जात असली, तरी यावेळी बिहारची निवडणूक अत्यंत महत्त्वाची असल्याने सर्वांनीच या ऑपरेशन बिहारला विशेष महत्त्व दिले आहे. एकतर नितीश कुमार यांच्या जनता दल युनायटेडने केंद्रातील मोदी सरकारला पाठिंबा दिल्यामुळे मोदी सरकार बहुमतात आहे.

या पार्श्वभूमीवर जर विधानसभा निवडणुकीत नितीश कुमार यांना यश मिळाले नाही, तर विरोधी पक्षांची बाजू भक्कम होईल आणि मोदी सरकारलाही अत्यल्पकणे धक्का बसू शकतो याची कल्पना विरोधी पक्षांना असल्यामुळेच त्यांनी बिहार विधानसभा निवडणूक अत्यंत प्रतिष्ठेची केली



आहे. मागील विधानसभा निवडणुकीत राष्ट्रीय जनता दलाचे तेजस्वी यादव यांनी अतिशय चांगली कामगिरी केली होती. यावेळी त्यांना त्यापेक्षा जास्त चांगली कामगिरी करून सत्तेवर येण्याची अपेक्षा आहे. काँग्रेस आणि इतर पक्षांचे पाठबळ लाभले, तर हा चमत्कार होऊ शकतो याची कल्पना त्यांना आहे म्हणूनच तेजस्वी यादव यांचा पक्षही या निवडणुकीसाठी चांगलाच जोर लावत आहे. नितीश कुमार यांना भारतीय जनता पक्ष, चिरग पासवान यांची लोक जनशक्ती पार्टी, जितनराम मांझी यांचा पक्ष आणि कुशवाहा यांचा पक्ष यांचे समर्थन लाभले आहे. त्यामुळे सध्या तरी बिहार विधानसभेचे चित्र

असल्याने विरोधी पक्षांसाठीही नितीश कुमार यांना हरवणे हे एक मोठे आव्हान ठरणार आहे. ज्याप्रकारे राष्ट्रीय जनता दल, काँग्रेस आणि इतर विरोधी पक्षांची आघाडी एकदिलाने काम करत आहे आणि मतचोरीचा आणि मतदार याद्यांच्या पडताळणीचा विषय मतदारांपर्यंत पोहोचवण्याचे काम करत आहे, ते पाहता निवडणूक अत्यंत चुरशीने लढली जाणार यात शंका वाटत नाही. भविष्यातील अनेक राजकीय समीकरणे या निवडणुकीच्या भवितव्यावर अवलंबून असल्याने हे 'ऑपरेशन बिहार' सर्वांसाठीच महत्त्वाचे ठरणार आहे.

साठी होणाऱ्या खर्चात फरक का होतो? काय आहे कारण

खतऋ करणे किती महाम आहे विविध ठिकाणी वेगवेगळा खर्च का येतो आयव्हीएफसाठी काय महत्त्वाचे आहे जोड्यांना विशेषतः विविध क्लिनिकस आयव्हीएफसाठी वेगवेगळे शुल्क आकारत असल्याचे पाहिल्यानंतर त्यांना आयव्हीएफ रहस्यमय वाटू शकते. शहराबद्दल किंवा क्लिनिकच्या प्रतिष्ठेबद्दल असा विचार करणे स्वाभाविक आहे. पण खरेतर, हा फरक मार्केटिंगमधून नाही तर सायन्स व सरावामुळे होतो. या फरकासाठी तीन मुख्य गोष्टी कारणीभूत आहेत: प्रयोगशाळेची गुणवत्ता, वापरलेला प्रोटोकॉल आणि औषधोपचार. पण नक्की याचा कशा प्रकारे परिणाम होतो हे जाणून घेणे गरजेचे आहे.

नागपूरमधील बिरला फर्टिलिटी अँड आयव्हीएफचे फर्टिलिटी स्पेशालिस्ट डॉ. प्रमोद मधुकर येरने सांगतात, आयव्हीएफसाठी प्रयोगशाळा अत्यंत महत्त्वाची आहे. प्रयोगशाळेमध्ये गर्भधारणा (फर्टिलायझेशन) होते, गर्भ वाढतात आणि कधी-कधी अनुवांशिक चाचणी केली जाते. लहान फरक



महत्त्वाचे असतात, जसे हवेची गुणवत्ता, इनक्यूबेटर, कल्चर मीडिया, एम्ब्रायोलॉजिस्ट किती अनुभवी आहेत हे देखील महत्त्वाचे असते. उच्च दर्जाची उपकरणे आणि काटेकोर मानकांचा अवलंब करणारे आयव्हीएफ

केंद्र अधिक महाम असू शकते. हे लवकररीबद्दल नाही. प्रयोगशाळेमधील लहान त्रुटी गर्भाच्या विकासावर आणि शेवटी यशस्वी दरावर परिणाम करू शकतात.

प्रोटोकॉल कसा महत्त्वाचा यानंतर प्रोटोकॉल महत्त्वाचा आहे. खतऋ हा सर्वांसाठी एकच पर्याय नाही. काही महिला मानक स्टीम्युलेशनला उत्तम प्रतिसाद देतात, तर काही महिलांना सौम्य किंवा विरोधी प्रोटोकॉलची आवश्यकता असते. कमी गर्भाशय क्षमता असलेल्या महिलांसाठी दुहेरी स्टीम्युलेशनसारखे अधिक गुंतागुंतीचे दृष्टिकोन आवश्यक असू शकतात. वेगवेगळे प्रोटोकॉल म्हणजे स्कॅन, इजेक्शन आणि प्रक्रियांची संख्या वेगवेगळी असते. स्वाभाविकपणे, त्यामुळे एकूण खर्च बदलतो.

औषधोपचार आणखी एक महत्त्वाचा घटक आहे. गर्भाशय स्टीम्युलेशन औषधे स्वस्त नसतात आणि रुग्णानुसार डोस वेगवेगळा असतो. उत्तम गर्भाशय क्षमता असलेल्या तरुण महिलेला कमी औषधांची

आवश्यकता असू शकते. कमी गर्भाशय क्षमता असलेल्या महिलेला अधिक किंवा जास्त परिणामकारक औषधांची आवश्यकता असू शकते. ब्रँड, फॉर्म्युलेशन आणि वापराचा कालावधी यांचा किमतीवर परिणाम होतो.

महत्त्वाची माहिती जोडणे आयव्हीएफ खर्चाची तुलना करतात तेव्हा स्वस्त खर्चाचा नेहमी सर्वोत्तम परिणाम दिसून येत नाही. स्वस्त आयव्हीएफ प्रक्रिया प्रयोगशाळेत अडचणी निर्माण करू शकते किंवा कमी योग्य प्रोटोकॉल वापरू शकते. गुणवत्ता आणि परिणाम महत्त्वाचे आहेत. उत्तम फर्टिलिटी स्पेशालिस्ट प्रत्येक उपचार खर्चाचा किती परिणाम होतो आणि त्यामुळे उपचार यशस्वी होण्याची शक्यता कशाप्रकारे वाढते, याचे स्पष्टीकरण देईल.

शेवटी, आयव्हीएफचा खर्च फक्त बिलामधील आकडा नाही. त्यामधून सायन्स, काळजी आणि काळजीपूर्वक नियोजन दिसून येते. प्रयोगशाळेची गुणवत्ता, प्रोटोकॉल निवड व औषधे समजून घेतल्याने आयव्हीएफसाठी होणारा खर्च समजतो आणि जोड्यांना योग्य निर्णय घेण्यास मदत होतो.

तुम्हीच स्वतःच आरोग्य बिघडवताय! पाणी पिताना तुम्ही करता या ४ घातक चुका, आताच टाळा अन्यथा

पाणी म्हणजे जीवन. मानवी शरीरात अंदाजे ६०-७५% पाणी असते. मेंदू, हृदय, स्नायू, त्वचा या सर्वांच्या कार्यक्षमतेसाठी शरीरात पाण्याचे संतुलन महत्त्वाचे आहे. म्हणूनच पाणी पिणे खूप गरजेचे आहे. पुरेसे पाणी मिळालं, तर शरीर नीट काम करतं, आपल्याला ताकद मिळते आणि ताजेपणा वाटतो. शरीरातील पाण्याची पातळी कमी झाली, तर लगेच थकवा येतो, डोके दुखतं आणि अस्वस्थ वाटू लागतं. म्हणून दररोज पुरेसे पाणी पिणं हीच आरोग्याची खरी मुलकिल्ली आहे.

निरोगी आरोग्यासाठी पाणी पिणं ही कदाचित सर्वांत सोपी गोष्ट आहे. पण तुम्हाला माहीत आहे का की, तुम्ही पाणी कसे पिता हेदेखील अत्यंत महत्त्वाचे आहे? पाणी पिताना ते लवकर गिळण्यापासून ते जेवणादरम्यान पाणी पिण्यापर्यंत आपण सर्व जण काही सामान्य चुका करतो. सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनिस्ट रायन फर्नांडो यांच्याशी बोलताना एक समग्र आरोग्य प्रशिक्षक यांनी सांगितले, जर तुम्हाला तुमचे आरोग्य सुधारायचे असेल, तुमचे इच्छित वजन गाठायचे असेल किंवा तुमच्या दिवसांत अधिक ऊर्जा मिळवायची असेल, तर पाणी पिताना या ४ चुका टाळा :

- पाणी पिताना तुम्ही देखील या चार चुका करता का?
 - आपण पाणी खूप लवकर पिणे

जेव्हा तुम्ही घाईघाईत गटागत पाणी पिता तेव्हा शरीराला एक छोटासा धक्का बसतो. त्यामुळे शांतपणे एक-एक घोट पाणी प्या. पाणी गिळण्यापूर्वी फक्त दोन-तीन सेकंद तोंडामध्ये धरून ठेवा आणि नंतर हळूवारपणे ते गिळा.
 - आपण खूप गरम किंवा खूप थंड पाणी पिणे

सामन्य तापमानाचे पाणी प्या. जर खूप गरम किंवा खूप थंड पाणी प्यायले, तर तुमच्या शरीराला प्रथम त्या पाण्याला खोलीच्या तापमानावर आणण्यासाठी आणि नंतर त्यावर प्रक्रिया करण्यासाठी दुप्पट मेहनत करावी लागते.
 - आपण आपल्या सर्व जेवणाबरोबर पाणी पिणे

जेवणादरम्यान पाणी प्यायल्यास अन्नाचे विघटन करणे

खूप कठीण होते. त्यामुळे पाणी तुम्ही जेवणाच्या एक तास आधी किंवा एक तास नंतर प्या.

४. प्लास्टिकच्या बाटल्यांमधून पिणे उष्णतेमध्ये ठेवलेल्या प्लास्टिकच्या बाटल्या मायक्रोप्लास्टिक्स सोडतात, जे पाण्यात उतरतात. त्यामुळे त्यातून पाणी पिणे आपल्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते.

पाणी पिण्याबाबत तज्ज्ञ काय सांगतात? वेदास क्युअर येथील आयुर्वेद तज्ज्ञ विकास चावला यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसला माहिती देताना वरील सूचना सविस्तरपणे स्पष्ट केल्या आणि त्यात आणखी काही गोष्टी जोडल्या :

कोमट पाणी हे आवश्यक आहे, तर बर्फाचे थंड पाणी पिणे टाळावे. आयुर्वेदानुसार बर्फाचे थंड पाणी पचनक्रियेतील अग्नी विझवते आणि पचनसंस्थेतील असंख्य समस्या निर्माण करते. कोमट पाणी त्वचा स्वच्छ करते आणि मुसुमे काढून टाकते. हे त्वचा स्वच्छ करणारे आहे, जे मुसुमांच्या समस्या असलेल्या महिला आणि पुरुष दोघांनीही प्यावे.

नेहमी पाठ सरळ ठेवून पाणी प्यावे. तिरके बसून किंवा आडवे झोपून पाणी पिऊ नये. ज्यांना जेवणादरम्यान पाणी पिण्याची सवय आहे, त्यांनी ते पूर्णपणे टाळावे. त्याचा पचनसंस्थेवर परिणाम होतो आणि पोटात, छातीत जळजळ व आम्ल तयार होते, असे ते म्हणाले.

नोएडा इंटरनॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस अँड हॉस्पिटलमधील जनरल मेडिसिनचे असोसिएट प्रोफेसर डॉ. एस. ए. रहमान यांनी दी इंडियन एक्सप्रेसला माहिती दिली की, प्लास्टिकच्या बाटल्या उष्णतेत किंवा थेट उन्हात ठेवल्यास त्या बाटल्यांमधून बिस्फेनॉल-E (BP-) आणि



फॅथॅलेट्ससारखी रसायने पाण्यात मिसळतात. ही रसायने शरीरातील हार्मोन्सचे नैसर्गिक संतुलन बिघडवू शकतात. त्यामुळे वाढ, प्रजनन क्षमता आणि आरोग्याच्या अनेक प्रक्रियांवर त्याचा वाईट परिणाम होतो. त्याशिवाय अशा पाण्यात सूक्ष्म प्लास्टिकचे कणही मिसळू शकतात, ज्या पेशींमध्ये सूज येते आणि हळूहळू शरीराला हानी पोहोचवतात. म्हणून शक्यतो प्लास्टिकऐवजी स्टील किंवा

काचांच्या बाटल्या वापरणं अधिक सुरक्षित ठरतं. पाणी पिण्याबाबत गैरसमज पाणी पिण्याबाबत अनेक चुकीच्या समजुती आहेत. त्यापैकी एक म्हणजे दररोज प्रत्येकानं आठ ग्लास पाणी प्यायलंच पाहिजे. हे खरं नाही. प्रत्येकाचं शरीर वेगळं असतं आणि पाण्याची गरजही व्यक्तीनुसार बदलते. शरीराला जेव्हा पाणी हवं असतं तेव्हा ते आपल्याला तहानेच्या रूपात नैसर्गिक संकेत देतं.

जर शरीराला पाणी कमी मिळालं, तर मूत्रपिंड नीट काम करू शकत नाहीत आणि मूत्राचा रंग पिवळा किंवा गडद पिवळा दिसू लागतो हा शरीरातील पाणी पातळी कमी झाल्याचा इशारा असतो. अशा वेळी शरीर स्वतः सांगतं की, आता पाणी अधिक हवं आहे.

आपल्या वैयक्तिक गरजा समजून घेतल्या आणि आहारात विविध हायड्रेटिंग पदार्थ (फळ, भाज्या, सूप, पाणी) समाविष्ट केले, तर शरीर चांगल्या प्रकारे कार्यरत राहतं. म्हणून पुढच्या वेळी पाणी प्यायच्या वेळी लक्षात ठेवा, तुम्हाला फक्त तहान भागवायची नाही, तर संपूर्ण शरीराला ऊर्जा मिळवायचीय

रसायने पाण्यात मिसळतात. ही रसायने शरीरातील हार्मोन्सचे नैसर्गिक संतुलन बिघडवू शकतात. त्यामुळे वाढ, प्रजनन क्षमता आणि आरोग्याच्या अनेक प्रक्रियांवर त्याचा वाईट परिणाम होतो. त्याशिवाय अशा पाण्यात सूक्ष्म प्लास्टिकचे कणही मिसळू शकतात, ज्या पेशींमध्ये सूज येते आणि हळूहळू शरीराला हानी पोहोचवतात. म्हणून शक्यतो प्लास्टिकऐवजी स्टील किंवा काचांच्या बाटल्या वापरणं अधिक सुरक्षित ठरतं.

पाणी पिण्याबाबत गैरसमज पाणी पिण्याबाबत अनेक चुकीच्या समजुती आहेत. त्यापैकी एक म्हणजे दररोज प्रत्येकानं आठ ग्लास पाणी प्यायलंच पाहिजे. हे खरं नाही. प्रत्येकाचं शरीर वेगळं असतं आणि पाण्याची गरजही व्यक्तीनुसार बदलते. शरीराला जेव्हा पाणी हवं असतं तेव्हा ते आपल्याला तहानेच्या रूपात नैसर्गिक संकेत देतं.

जर शरीराला पाणी कमी मिळालं, तर मूत्रपिंड नीट काम करू शकत नाहीत आणि मूत्राचा रंग पिवळा किंवा गडद पिवळा दिसू लागतो हा शरीरातील पाणी पातळी कमी झाल्याचा इशारा असतो. अशा वेळी शरीर स्वतः सांगतं की, आता पाणी अधिक हवं आहे.

आपल्या वैयक्तिक गरजा समजून घेतल्या आणि आहारात विविध हायड्रेटिंग पदार्थ (फळ, भाज्या, सूप, पाणी) समाविष्ट केले, तर शरीर चांगल्या प्रकारे कार्यरत राहतं. म्हणून पुढच्या वेळी पाणी प्यायच्या वेळी लक्षात ठेवा, तुम्हाला फक्त तहान भागवायची नाही, तर संपूर्ण शरीराला ऊर्जा मिळवायचीय

पुतिनच्या बॉडीगार्डकडे दिसले 'पूप बॉक्स'; इंटरनेटवर मीम्सचा पाऊस, पण वैद्यकीय महत्त्व ऐकून बसेल धक्का

अलास्का समिटमध्ये रशियाचे अध्यक्ष व्लादिमीर पुतिन (Vladimir Putin) यांचे अंतरिक्षक त्यांच्या हातात 'पूप बॉक्स' घेऊन फिरताना दिसल्याची बातमी चर्चेत आली आणि यावरून इंटरनेटवर अक्षरशः मीम्सचा पाऊस पडला. मात्र, यामागील वैद्यकीय महत्त्व अनेकांनी लक्षात घेतलं नाही. पुतिनच्या सहाकाऱ्यांनी इतर देशांना त्यांच्याबद्दल आरोग्यविषयक माहिती मिळू नये म्हणून ही पद्धत अवलंबली आहे. पण खरी गोष्ट अशी की, आपला मल/स्टूल (stool) शरीराच्या आरोग्याविषयी आणि कल्याणाविषयी खूप काही सांगतो.



मल हे न पचलेले अन्न कण, बॅक्टेरिया आणि इतर उप-उत्पादनांनी बनलेला असतो. हे घटक अनेकदा गंभीर आजारांचा प्रारंभिक इशारा देतात, ज्याकडे दुर्लक्ष करता येणार नाही. आतड्यांतील सूक्ष्मजीवांची मिळते माहिती आतड्यातील सूक्ष्मजीवांचा (gut microbiome) अभ्यास करणे ही आज वैद्यकीय संशोधनातील महत्त्वाची शाखा आहे. आपल्या आतड्यांमध्ये असंख्य बॅक्टेरिया, बुरशी, विषाणू आणि इतर सूक्ष्मजीव राहतात. हे सूक्ष्मजीव अन्न पचवणे, पोषक घटक शोषून घेणे, मेटाबॉलिझम (उदा. साखरेचे प्रमाण) नियंत्रित ठेवणे, यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. तसेच रोगप्रतिकारक शक्तीला (immune system) चांगले-वाईट जीव वेगळे ओळखायला शकवतात. पण, या संतुलनात बिघाड झाल्यास मधुमेह, लडपणा, रोगप्रतिकारक विकार असे परिणाम दिसतात. जेव्हा या सूक्ष्मजीवांचे संतुलन बिघडते, तेव्हा त्याचा परिणाम व्यापक असू शकतो. अभ्यासांनी अशा विकारांना मधुमेह, लडपणा आणि रोगप्रतिकारक शक्तीशी संबंधित विकारांशी जोडले

करू शकतात. याशिवाय प्रत्येक व्यक्तीच्या अनोख्या आतड्यातील सूक्ष्मजीवांवर आधारित वैयक्तिकृत उपचार योजना आखण्याची संधीही उपलब्ध करून देते. अशा प्रकारे, मल तपासणी ही सोपे पण अत्यंत प्रभावी साधन बनत चाललं आहे, जे वैद्यकीय विज्ञानाला पुढे नेण्यासाठी उपयोगी ठरत आहे. कोलन कॅन्सरचे निदान मल तपासणी कोलन कॅन्सरचे लवकर निदान करण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची ठरते. कोलन कॅन्सर अजूनही कॅन्सरमुळे होणाऱ्या मृत्यूंचं मोठं कारण आहे, पण लवकर निदान झाल्यास उपचार यशस्वी होण्याची शक्यता किंवा प्रमाण जास्त होतं. खालील बदल दिसल्यास त्वरित तपासणी आवश्यक आहे: शौचाच्या सवयींमध्ये बदल सतत जुलाब होणे किंवा बद्धकोष्ठता मलाच्या स्वरूपात बदल मलात रक्त मिसळणं मल खूप बारीक किंवा फितीसारखा दिसणं ही लक्षणे लवकर ओळखून डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यास मोठा फरक पडू शकतो.

सकाळी नाशत्याला काय खाल्ल्याने तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी राहते नियंत्रणात? वाचा, तज्ज्ञांनी दिलेले पर्याय

सकाळी काय नाश्ता खावा हा सगळ्यांनाच पडलेला एक प्रश्न आहे. ज्यांच्याकडे सकाळी कमी वेळ असतो, त्यांच्यासाठी अंडा टोस्ट हा नाशत्याच्या एक उत्तम पदार्थ आहे. तुम्ही प्रवासात असाल, बोर्ड मीटिंगसाठी उशीर होत असेल किंवा स्वयंपाक करताना काही अडचण येत असेल, तर अंडा टोस्ट खाल्ल्याने पोषण होण्यासह बराच काळ पोट भरल्याची भावनाही तुम्हाला मिळेल. पण, काही जण प्रक्रिया केलेले अन्न खाण्याबाबत अधिक काळजी घेतात. त्यांना फक्त अंडीच खायला आवडतात. पण, अंडे की अंडा टोस्ट या दोन्ही पर्यायांपैकी कोणता पर्याय उत्तम आहे? काय खाल्ल्याने तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहते? तर याचबद्दल जाणून घेण्यासाठी दी इंडियन एक्सप्रेसने तज्ज्ञांशी चर्चा केली.



हैदराबादमधील बंजारा हिल्स येथील केअर हॉस्पिटलच्या क्लिनिकल डायबिटीसियन जी. सुषमा यांच्या मते, अंडा टोस्ट हा एक क्लासिक नाशत्याचा पर्याय असून, तो प्रथिनांचा समृद्ध स्रोत प्रदान करतो. अंड्यांमध्ये अ, ड, ई व बी१२ यांसारखी आवश्यक जीवनसत्त्वे, पोषक घटक, लोह व जस्त यांसारख्या खनिजे असतात. अंड्यांमध्ये प्रथिनांचे उच्च प्रमाण असल्याने स्नायूंच्या दुरुस्ती व वाढीस मदत मिळते. त्यामुळे नियमित शारीरिक हालचाली करणाऱ्यांसाठी हा नाशत्याचा उत्तम पर्याय ठरू शकतो.

त्याव्यतिरिक्त अंड्यांमध्ये कोलीन असते, जे मेंदूचे नियमित कार्य आणि आरोग्यासाठी महत्त्वाचे ठरते. अंडा टोस्ट खाल्ल्याने तुमचे मन तुम राहते, ज्यामुळे दुपारच्या जेवणापूर्वी नाश्ता करण्याचा मोह कमी होतो. त्यासाठी संपूर्ण धान्य असलेले ब्रेड निवडून, तुम्ही तुमच्या आहाराचे पौष्टिक मूल्य वाढवू शकता; ज्यामुळे तुमच्या आहारात फायबर जोडले जाऊन पचनास मदत आणि हृदयाच्या आरोग्यास प्रोत्साहन मिळेल, असे सुषमा

यांनी सांगितले. पण, रक्तातील साखर नियंत्रणासाठी कोणता पर्याय चांगला आहे? फंक्शनल पोषणावर लक्ष केंद्रित करणाऱ्या वैयक्तिक फिटनेस तज्ज्ञ दीपिका शर्मा यांनी याबाबत समजावून सांगताना दोन्ही पर्यायांबद्दलची माहिती दिली

१. अंडी + टोस्ट (कार्ब्स, प्रथिने व चरबी) पांढऱ्या ब्रेडपासून बनवलेला अंडा टोस्ट रक्तातील साखरेचे प्रमाण जलद वाढवतो. पण, अंडी खाल्ल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. कारण - त्यामध्ये फॅट, प्रोटीन असते. जे पोट रिकामे होण्याचा वेग कमी करते. त्यामुळे रक्तातील साखरेची वाढ मध्यम स्वरूपाची होते.

एकंदरीतच जर तुम्ही पांढऱ्या ब्रेडपासून अंडा टोस्ट बनवले, तर रक्तातील साखर पटकन वाढते आणि नंतर लगेच ती कमी किंवा क्रॅश होते. पण, जर अंडा टोस्ट बनवताना तुम्ही संपूर्ण धान्याचा ब्रेड वापरला, तर रक्तातील साखर हळूहळू वाढते.

२. फक्त अंडी (प्रथिने व चरबी; पण कार्बोहायड्रेट नाही) फक्त नाशत्यात अंडी खाल्ल्यास रक्तातील साखरेच्या पातळीवर फारसा परिणाम होत नाही. अंड्यांमध्ये कमी कार्बोहायड्रेट्स, जास्त प्रथिने, फॅट असतात, ज्यामुळे शरीरातील ऊर्जा जास्त वेळ टिकून राहण्यास मदत होते. त्यामुळे फक्त अंडी खाल्ल्यावर रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढत नाही आणि वाढलीच तरी खूपच कमी वाढते. इन्सुलिन संवेदनशीलता, वजन व्यवस्थापन, शरीराच्या मेटाबॉलिक (चयापचय) या दृष्टीने अंडी आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतात. म्हणूनच रक्तातील साखर स्थिर ठेवणे, चरबी कमी करणे व मानसिक एकाग्रता साधणे यांसाठी अंडी आणि त्याचबरोबर योग्य प्रमाणात अन्न घेणे हा आहार उत्तम मानला जातो.

पण, फक्त अंडी खाण्याऐवजी तुम्ही त्याच्याबरोबर हिरच्या भाज्या किंवा अँडोर्कॅंडो खा. पण, शरीराला जास्त ऊर्जेच्या गरजा किंवा सक्रिय जीवनशैली यांसाठी तुम्ही अंड्याबरोबर संपूर्ण धान्य (होल ग्रेन) किंवा सॉरडो टोस्टबरोबर खाणे योग्य ठरेल.

तसेच त्यात असलेले व्हिटॅमिन ई आणि कॅरोटीनॉइड्स हे पेशींचा ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी करण्यास मदत करते. तसेच या बियांमध्ये असलेले फायबर घटक पचनसंस्थेचे आरोग्य सुधारते, बद्धकोष्ठता कमी करते आणि नियमित पोट साफ होण्यास मदत करते. भोपळ्याच्या बिया या रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यासाठी रामबाण उपाय आहेत असे महत्त्वाचा सांगतात. या बियांमध्ये असलेली आरोग्यदायी चरबी आणि प्रथिनांमुळे पचनक्रिया मंदावते आणि परिणामी रक्तातील साखर हळू हळू सोडली जाते, ज्यामुळे अचानक रक्तातील साखरेची पातळी वाढत नाही, म्हणूनच हे मधुमेही रुग्ण किंवा इन्सुलिन रेंडिस्टन्स असलेल्यांसाठी फायदेशीर ठरते.

भोभोपळ्यांच्या बियांचा आणखी एक उल्लेखनीय फायदा पुरुषांच्या प्रोटेस्ट आरोग्यासाठी आहे, विशेषतः सौम्य प्रोस्टेटिक हायपरप्लासिया (इझक) असलेल्या वृद्ध पुरुषांसाठी. नियमितपणे भोपळ्याच्या बिया खाल्ल्यास या स्थितीशी संबंधित लघवीची लक्षणे कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

भोपळ्याच्या बिया खाण्याचे संभाव्य धोके भोपळ्याच्या बियांमधील मॅग्नेशियम रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित करण्यात मदत करते, तर झिंक हे रोगप्रतिकारकांती आणि जखम भरून काढण्यासाठी फायदेशीर ठरते. तसेच भोपळ्याच्या बियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात असलेल्या ट्रिप्टोफॅन (अॅमिनो अॅसिडचा प्रकार) आणि मॅग्नेशियम झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास आणि मेलाटोनिन (हॉर्मोन्सचा प्रकार) निर्माण करण्यास मदत करते. याशिवाय भोपळ्याच्या बिया अँटीऑक्सिडंटने समृद्ध असतात,

तसेच त्यात असलेले व्हिटॅमिन ई आणि कॅरोटीनॉइड्स हे पेशींचा ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी करण्यास मदत करते. तसेच या बियांमध्ये असलेले फायबर घटक पचनसंस्थेचे आरोग्य सुधारते, बद्धकोष्ठता कमी करते आणि नियमित पोट साफ होण्यास मदत करते. भोपळ्याच्या बिया या रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यासाठी रामबाण उपाय आहेत असे महत्त्वाचा सांगतात. या बियांमध्ये असलेली आरोग्यदायी चरबी आणि प्रथिनांमुळे पचनक्रिया मंदावते आणि परिणामी रक्तातील साखर हळू हळू सोडली जाते, ज्यामुळे अचानक रक्तातील साखरेची पातळी वाढत नाही, म्हणूनच हे मधुमेही रुग्ण किंवा इन्सुलिन रेंडिस्टन्स असलेल्यांसाठी फायदेशीर ठरते.

भोभोपळ्यांच्या बियांचा आणखी एक उल्लेखनीय फायदा पुरुषांच्या प्रोटेस्ट आरोग्यासाठी आहे, विशेषतः सौम्य प्रोस्टेटिक हायपरप्लासिया (इझक) असलेल्या वृद्ध पुरुषांसाठी. नियमितपणे भोपळ्याच्या बिया खाल्ल्यास या स्थितीशी संबंधित लघवीची लक्षणे कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

भोपळ्याच्या बिया खाण्याचे संभाव्य धोके भोपळ्याच्या बियांमधील मॅग्नेशियम रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित करण्यात मदत करते, तर झिंक हे रोगप्रतिकारकांती आणि जखम भरून काढण्यासाठी फायदेशीर ठरते. तसेच भोपळ्याच्या बियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात असलेल्या ट्रिप्टोफॅन (अॅमिनो अॅसिडचा प्रकार) आणि मॅग्नेशियम झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास आणि मेलाटोनिन (हॉर्मोन्सचा प्रकार) निर्माण करण्यास मदत करते. याशिवाय भोपळ्याच्या बिया अँटीऑक्सिडंटने समृद्ध असतात,

झोपेतून उठताच भिजवलेल्या काळ्या मनुक्याचे पाणी प्यायलास होतात 'हे' आश्चर्यकारक फायदे; 'या' ५ समस्यांपासून होते कायमची सुटका; तज्ज्ञांनी दिली माहिती

झायफ्रुटसमधील 'मनुका' लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांच्याच आवडीच्या आहेत. वेगवेगळ्या प्रकारच्या गोड पदार्थांमध्येदेखील आपण आवजून मनुका घालतो. दिसायला छोटा, पण शरीरासाठी भरपूर लाभदायक मनुक्याचे पाणीसुद्धा तितकेच फायदेशीर ठरते. दररोज सकाळी भिजवलेले काळ्या मनुक्याचे पाणी प्यायल्याने तुम्हाला अनेक आरोग्य फायदे मिळू शकतात, कारण काळ्या मनुक्याचे पाणी जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट्सने समृद्ध असते; ज्यामुळे एकूणच आरोग्य सुधारण्यासाठी हा एक बॅस्ट पर्याय ठरू शकतो.

तर याबद्दल तज्ज्ञांची सहमती घेण्यासाठी द इंडियन एक्सप्रेसने नोएडातील यथार्थ सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटलमधील आहारशास्त्रप्रमुख आहारतज्ज्ञ सुहानी सेठ अग्रवाल यांच्याशी चर्चा केली आणि मनुक्याचे पाणी आपल्यासाठी फायदेशीर का आहे याबद्दल जाणून घेतले. काळ्या मनुक्याचे पाणी पिण्याचे फायदे

१. पचन सुधारते - काळ्या मनुक्यात फायबर भरपूर प्रमाणात असतात, जे तुम्हाला पचनास आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यास मदत करतात. काळ्या मनुक्याचे भिजवलेले पाणी प्यायल्याने शरीरात फायबर चांगले शोषले जातात; ज्यामुळे पोट साफ होण्यास मदत होते आणि पचनसंस्थासुद्धा हेल्दी राहते.

२. ऊर्जा वाढण्यास मदत - मनुका साखर आणि कार्बोहायड्रेट्सचे नैसर्गिक स्रोत आहे; ज्यामुळे सकाळी शरीराला ऊर्जा देण्यास आणि तुमच्या चयापचयला सुरुवात करण्यास मदत करतात. याचबरोबर दिवसभर ऊर्जेची पातळी राखण्यास विशेषतः उपयुक्त ठरू शकतात.

३. लोह - भिजवलेल्या काळ्या मनुकाचे पाणी रक्त निरोगी

ठेवण्यासाठी आणि अशक्तपणा येऊ न देण्यासाठी आवश्यक असलेल्या लोहाचे एक उत्तम स्रोत आहे. नियमितपणे या पाण्याचे सेवन केल्यास थकवा कमी होण्यास मदत होते; ज्यामुळे हिमोग्लोबिनची पातळी कमी असलेल्या व्यक्तींसाठी पाणी विशेषतः फायदेशीर ठरू शकते.

४. अँटीऑक्सिडंट्स - काळ्या मनुकामध्ये पॉलीफेनॉलसारखे अँटीऑक्सिडंट्स असतात, जे शरीरातील ऑक्सिडेटिव्ह ताण, जळजळ यांच्याशी लडण्यास मदत करतात. यामुळे एकूण आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. दीर्घकालीन आजारांचा धोका कमी होतो आणि वय वाढतानाही शरीर निरोगी राहण्यास मदत होतो.

५. त्वचेच्या आरोग्याला आधार - काळ्या मनुकामध्ये आढळणारी जीवनसत्त्वे आणि अँटीऑक्सिडंट्स निरोगी व चमकदार त्वचेला हातभार लावू शकतात. हे घटक शरीरातील मुक्त रॅडिकल्सशी लढतात आणि कोलेजन तयार होण्यास मदत करतात; ज्यामुळे त्वचा ताणते (Elastic), ओलावाही टिकून राहते आणि त्वचा निरोगी दिसते.

६. शरीर विषमुक्त राहते - भिजवलेल्या काळ्या मनुकाच्या पाण्यात शरीर विषमुक्त करण्याचे गुणधर्म असतात असे मानले जाते, यामुळे विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यास, मूत्रपिंडाचे कार्य सुधारण्यास आणि यकृत स्वच्छ करण्यास मदत होते; ज्यामुळे एकूण आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते.

तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत भिजवलेल्या काळ्या मनुक्याच्या पाण्याचा समावेश करणे म्हणजे तुमच्या आरोग्याला दीर्घकाळासाठी मजबूत करण्याचा एक सोपा मार्ग आहे. सगळ्यात बरे म्हणजे रात्रभर ८ ते १० काळे मनुके एक ग्लास पाण्यात भिजवा आणि सकाळी रिकाम्या पोटी सेवन करा.

ब्लड शुगरपासून पुरुषांच्या प्रोटेस्ट आरोग्यापर्यंत, रोज मूठभर भोपळ्याच्या बियांच्या सेवनाचे आहेत अनेक फायदे, वाचा सविस्तर

सकाळी उठल्यानंतर मूठभर भोपळ्याच्या बिया खाणे आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरू शकते. आहारतज्ज्ञ सल्लुगार आणि डायबेटीस एन्थुकेटर असलेल्या कनिका मल्होत्रा यांनी सांगितले की, भोपळ्याच्या बियांमध्ये आवश्यक पोषकतत्त्वे, जसे की मॅग्नेशियम, जस्त (झिंक), आणि लोह यांनी समृद्ध असतात ज्यांचे अनेक फायदे आहेत; जे हृदय आणि रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य, रोगप्रतिकारशक्ती, पचनक्रिया आणि झोप सुधारण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते.

भोपळ्याच्या बिया खाण्याचे संभाव्य धोके भोपळ्याच्या बियांमधील मॅग्नेशियम रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित करण्यात मदत करते, तर झिंक हे रोगप्रतिकारकांती आणि जखम भरून काढण्यासाठी फायदेशीर ठरते. तसेच भोपळ्याच्या बियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात असलेल्या ट्रिप्टोफॅन (अॅमिनो अॅसिडचा प्रकार) आणि मॅग्नेशियम झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास आणि मेलाटोनिन (हॉर्मोन्सचा प्रकार) निर्माण करण्यास मदत करते. याशिवाय भोपळ्याच्या बिया अँटीऑक्सिडंटने समृद्ध असतात,

तसेच त्यात असलेले व्हिटॅमिन ई आणि कॅरोटीनॉइड्स हे पेशींचा ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी करण्यास मदत करते. तसेच या बियांमध्ये असलेले फायबर घटक पचनसंस्थेचे आरोग्य सुधारते, बद्धकोष्ठता कमी करते आणि नियमित पोट साफ होण्यास मदत करते. भोपळ्याच्या बिया या रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यासाठी रामबाण उपाय आहेत असे महत्त्वाचा सांगतात. या बियांमध्ये असलेली आरोग्यदायी चरबी आणि प्रथिनांमुळे पचनक्रिया मंदावते आणि परिणामी रक्तातील साखर हळू हळू सोडली जाते, ज्यामुळे अचानक रक्तातील साखरेची पातळी वाढत नाही, म्हणूनच हे मधुमेही रुग्ण किंवा इन्सुलिन रेंडिस्टन्स असलेल्यांसाठी फायदेशीर ठरते.

भोभोपळ्यांच्या बियांचा आणखी एक उल्लेखनीय फायदा पुरुषांच्या प्रोटेस्ट आरोग्यासाठी आहे, विशेषतः सौम्य प्रोस्टेटिक हायपरप्लासिया (इझक) असलेल्या वृद्ध पुरुषांसाठी. नियमितपणे भोपळ्याच्या बिया खाल्ल्यास या स्थितीशी संबंधित लघवीची ल

मनपामार्फत शहरातील विविध गणेश मंडळ येथे आरोग्य शिबिराचे आयोजन.

लातूर/ प्रतिनिधी: आज दि.३०/०८/२०२५ रोजी लातूर शहरातील विविध गणेश मंडळ येथे १५ आरोग्य केंद्र मार्फत आरोग्य शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले होते. या शिबिरा मध्ये १५३४ नागरिकांची तपासणी व रक्त तपासणी करण्यात आली.सर्वाधिक रक्कततापासणी प्रा ना केंद्र राजीव नगर व प्रा ना केंद्र मंठाळे नगर अंतर्गत,१८२ व १२७ रुग्णांची तपासणी करण्यात आली व आयुष्यमान आरोग्य मंदिर शिवाजी हौसिंग सोसायटी अंतर्गत १०६ रुग्णांची तपासणी करण्यात आली. या तीन आरोग्य केंद्र १०० पेक्षा जास्त रुग्णांची तपासणी करण्यात आली आहे.

आरोग्य विभाग,लातूर शहर महानगरपालिका लातूर यांच्यावतीने शहरातील नागरिकांना दर्जेदार आरोग्य सेवा सुविधा देण्याच्या दृष्टीने आयुक्त श्रीमती मानसी यांच्या निर्देशानुसार व उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांच्या संकल्पनेतून प्रत्येक दवाखाना अंतर्गत दर महिन्याच्या २९ व ३० तारखेला सार्वजनिक ठिकाणी/वॉर्ड व गणेश मंडळ मध्ये आरोग्य शिबिर घेण्यात आले आहेत.

मनपा आरोग्य विभाग अंतर्गत कार्यन्वित असलेले एकूण ३२ आरोग्य केंद्र येथे दैनंदिन आरोग्य सेवा सुविधा नागरिकांना मनपा देत असते.. परंतु शासकीय योजना व आरोग्य सुविधा अधिकाधिक नागरिकापर्यंत पोचवण्याचा दृष्टीने संबंधित दवाखान्याच्या



कार्यक्षेत्रात दरमहा शिबिर घेऊन किमान १०० रुग्णांची तपासणी करण्याचे निर्देश उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांनी विभागास दिले आहेत.

आरोग्य शिबिरामध्ये एकूण.१५३४ रुग्णांची वैद्यकीय तपासणी करून मोफत औषध उपचार करण्यात आले. या सर्व रुग्णांना

या शिबिराचा लाभ झाला असून रक्तदाब, मधुमेह रुग्णचे निदान व यांची आरोग्य तपासणी करण्यात आली आहे . या शिबिरा अंतर्गत आयुष्यमान कार्ड एकूण ४९५ कार्ड नागरिकांचे काढण्यात आले आहेत या शिबिरास, वैद्यकीय आरोग्य अधिकारी डॉ शंकर भारती यांनी भेटी देऊन आढावा घेतला. सदरील आरोग्य शिबिर एप्रिल महिन्यापासून दरमहा २९ व ३० तारखेला नियमित पणे शहराच्या वेगवेगळ्या भागात होणार आहेत तसेच लातूर शहरातील विविध गणेश मंडळ येथे देखील आरोग्य शिबिर आयोजित होत असल्याने मनपाच्या आरोग्य सेवा अधिकाधिक नागरिकापर्यंत पोचवता येतील व या आरोग्य शिबिराचा अधिकाधिक नागरिकांनी लाभ घ्यावा असे आवाहन मनपा मार्फत करण्यात आले आहे.

तसेच या शिबिराच्या आयोजनाकरिता माता व बाल संगोपन कार्यक्रम अधिकारी डॉ शामा जाधव व शहर कार्यक्रम व्यवस्थापक डॉ रामेश्वर कलवले,सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थापक अंकुश समाधान व सर्व प्रा ना केंद्र येथील सर्व वैद्यकीय अधिकारी व आयुष्यमान आरोग्य मंदिर येथील सर्व वैद्यकीय अधिकारी यांनी परिश्रम घेतले व यशस्वी रित्या आरोग्य शिबिरा आयोजन करण्यात आले.

MH24-CC मालिकेअंतर्गत आकर्षक वाहन क्रमांक राखीव करण्यासाठी अर्ज करण्याचे आवाहन

लातूर, दि. ३१ ऑगस्ट २०२५: परिवहन (मोटरसायकल) संवर्गातील वाहनांसाठी चक्र४-उउ ही नवीन मालिका सुरू करण्यात येत आहे. या मालिकेअंतर्गत आकर्षक आणि पसंतीचे वाहन क्रमांक राखीव करण्यासाठी अर्ज स्वीकारण्याची प्रक्रिया उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालयात राबविली जाणार आहे.

दिनांक ०२ सप्टेंबर २०२५ रोजी मोटार कार आणि मालवाहू वाहनांसाठी (दुचाकी वगळून), तर दिनांक ०३ सप्टेंबर २०२५ रोजी दुचाकी वाहनांसाठी सकाळी १०:३० ते दुपारी २:३० या वेळेत अर्ज आणि विहित शुल्कासह राष्ट्रीयकृत बँकेचा धनादेश (डीडी) स्वीकारला जाईल.एखाद्या विशिष्ट क्रमांकासाठी एकापेक्षा जास्त अर्ज प्राप्त झाल्यास, त्या क्रमांकाचा लिलाव दिनांक ०३ सप्टेंबर २०२५ रोजी सायंकाळी ४:०० वाजता उपप्रादेशिक परिवहन अधिकारी यांच्या कक्षात आयोजित केला जाईल.

लिलावात सहभागी अर्जदाराने वाढीव रकमेचा धनादेश (डीडी) सादर करणे बंधनकारक असेल. ज्या अर्जदाराने सर्वाधिक वाढीव रकमेचा धनादेश सादर केला, त्याला संबंधित आकर्षक पसंतीचा क्रमांक राखीव ठेवला जाईल. सर्व इच्छुकांनी या संधीचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालयातर्फे करण्यात आले आहे.

बसपचे राष्ट्रीय संयोजक मा.आकाश आनंद यांचे भव्य स्वागत !

दिनांक ३१ ऑगस्ट २०२५, मुंबई:- विधानसभा आणि बूथ पातळीवर पक्षाची संघटन बांधणी मजबूत ठेवली तर आगामी काळात महाराष्ट्र, गुजरातसह इतर राज्यांमध्ये बहुजन समाज पक्षाचाच मुख्यमंत्री होईल, असे प्रतिपादन पक्षाचे राष्ट्रीय संयोजक, युवा नेते मा.आकाश आनंद यांनी आज, रविवारी (ता.३१) केले. मुंबईतील के.सी कॉलेज ऑडिटोरियम, चर्चगेट येथे पक्षाची आढावा बैठक पार पडली. मा.आकाश आनंद यांनी यावेळी दोन्ही राज्यातील पक्ष संघटन बांधणीचा आढावा घेत वरिष्ठ पदाधिकाऱ्यांशी चर्चा केली.तथागत भगवान गौतम बुद्धांची मुर्ती भेट देऊन राज्याचे प्रदेश महासचिव,पश्चिम महाराष्ट्र झोन मुख्य प्रभारी डॉ.हुलगेश चलवादी यांनी मा.आकाश साहेबांचे छत्रपती-फुले-शाहू-आंबेडकरांच्या पुण्य पुरोगामी महाराष्ट्रात स्वागत केले.

आढावा बैठकीतून मा.आकाश साहेबांनी यांनी महाराष्ट्रातील ३६ जिल्हांचा राज्याचे महासचिव आणि सचिव यांच्याकडून आढावा घेत चर्चा केली.पक्षाचे प्रदेशाध्यक्ष अॅड.सुनील डोंगरे साहेब यांनी राज्यातील पक्षाची संघटनबांधणी संदर्भात त्यांना माहिती दिली.

बैठकीत नॅशनल कॉडिनेटर आणि माजी खासदार राजाराम जी, महाराष्ट्राचे नवनियुक्त प्रभारी मा.मोहित आनंद, गुजरात चे प्रभारी आणि नॅशनल कॉडिनेटर अतर सिंह,गुजरातचे प्रदेशाध्यक्ष मा.बघुभाई परमार,महाराष्ट्र प्रभारी रामचंद्र जाधव, सुनील शिंदे तसेच दोन्ही राज्याचे राज्य महासचिव, सचिव आणि प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य, सर्व जिल्हाध्यक्ष प्रामुख्याने उपस्थित होते. पक्षाच्या राष्ट्रीय अध्यक्षा मा.सुश्री बहन मायावती जी यांनी नुकतीच मा.आकाश आनंद यांच्यावर राष्ट्रीय संयोजक पदाची जबाबदारी सोपवली आहे. ही जबाबदारी स्वीकारल्यानंतर मा.आकाश आनंद पहिल्यांदाच आढावा बैठकीच्या निमित्ताने महाराष्ट्रात आले होते. महाराष्ट्रात आणि गुजरात मध्ये आगामी काळात होवू घातलेल्या निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर मा.आकाश साहेबांनी उपस्थित पदाधिकाऱ्यांना मार्गदर्शन केले.

मान्यवर कांशीराम जी यांनी अथक मेहनत घेऊन भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी आणि बहुजनांच्या हाती सत्तेची किल्ली सोपवण्यासाठी स्थापन केलेला



बहुजन समाज पक्ष घरोघरी पोहचला आहे. बसपा च्या विचारधारेला समाजकारणासाठी सत्ताकारणाची जोड हवी आहे. मा.सुश्री बहन

मायावती जी यांनी देशातील सर्वात मोठे राज्य उत्तर प्रदेशचे मुख्यमंत्री पद चार वेळा भूषवून बहुजनांचा सत्तेतील वाटा सुनिश्चित केला. उत्तर प्रदेशप्रमाणे देशातील इतर राज्यात बहुजनातून मुख्यमंत्री होऊ शकतो. पक्षाचे केंद्र आणि हितधारकांच्या मदतीनेच हे स्वप्न पूर्ण केले जाऊ शकते, असे प्रतिपादन मा.आकाश आनंद यांनी पदाधिकाऱ्यांना संबोधित करताना केले.

पक्षाची विचारधारा आणि मिशन घरोघरी पोहचवण्यासाठी बूथ आणि विधानसभा स्तरीनसार केंद्र तसेच पक्षाच्या पदाधिकाऱ्यांना मेहनत घ्यावी लागेल. याशिवाय बहुजनांची शासनकर्ता जमात होण्याचे स्वप्न पूर्ण होणार नाही.बहुजन समाज पार्टी हे त्यासाठीचे एकमेव माध्यम आहे. बहुजनांनी त्यामुळे पक्षाला आणखी बळकट करण्याची गरज असल्याचे मत यावेळी मा.आकाश आनंद यांनी व्यक्त केले. आगामी निवडणुकीच्या अनुषंगाने तयारीला लागण्याचे आदेश त्यांनी बैठकीतून केंद्रला दिले, अशी माहिती पक्षाचे प्रदेश महासचिव, पश्चिम महाराष्ट्र झोन मुख्य प्रभारी डॉ.हुलगेश चलवादी यांनी दिली.

मराठवाडयाला न्याय मिळवून देणेसाठी सर्व शक्तीनिशी लढण्याचे कार्य करू शिवाजीराव पाटील कव्हेकर

लातूर दि.३१-०८-२०२५ देशाच्या स्वातंत्र्यानंतर १ वर्षे १ महिना म्हणजे १० सप्टेंबर १९४८ रोजी बिनशर्त महाराष्ट्रात सामील झाला तत्कालीन मुख्यमंत्री कै.यशवंतरावजी चव्हाण यांनी मराठवाडयाचे कोतुक करून नागपूर कराराप्रमाणे मराठवाडयाला शासकीय नौकरीत व बजेट निधी देण्याचे काम केले जाईल असी घोषणा विधान सभेत केली होती परंतु त्याची अमल बजावणी झाली नाही. म्हणून स्वातंत्र्य सेनानी गोविंदभाई श्राफ यांनी तत्कालीन

त्वरीत झाली पाहीजे, आर्थशास्त्रज्ञ वि.म.दांडेकराणी मराठवाडयाचा अनुशेष ८५०कोटीचा काढला त्यानंतर १९९५ मध्ये ४ हजार कोटीवर होता. आज २३०६९९ कोटीचा अनुशेष आहे. आवर्षनामुळे सुविधाचा अभाव असल्यामुळे देशामध्ये सर्वाधिक शेतकरी आत्महत्या

द्यावा ज्यामुळे उद्योजक मोठया प्रमाणात येतील मराठवाडयाला न्याय मिळवून देण्यासाठी सर्व शक्तीनिशी आमही संघर्ष करत्यासाठी तयार असल्याची भुमिका मा.आ.मराठवाडा विषयाचे अभ्यासक शिवाजीराव कव्हेकर यांनी मराठवाडा विकास परिषदेच्या लातूर

'महसूल लोक अदालत'चे १३ सप्टेंबर रोजी आयोजन

लातूर, दि. २६: महसूल विभाग हा महाराष्ट्र शासनाच्या प्रशासनाचा कणा मानला जातो. ग्रामीण भागातील सर्वसामान्य नागरिक आणि शेतकऱ्यांना विविध शासकीय सेवा पुरविणे, जमिनीचे अभिलेख अद्ययावत ठेवणे, सातबारा उतारा सुलभपणे उपलब्ध करून देणे आणि नागरिकांचे प्रलंबित प्रश्न जलदगतीने निकाली काढणे, ही महसूल विभागाची प्राथमिक जबाबदारी आहे. नागरिकांना त्वरित न्याय मिळावा आणि प्रलंबित प्रकरणांचा कमीत कमी वेळेत निपटारा व्हावा, यासाठी महसूल विभाग सातत्याने नाविल्यपूर्ण उपक्रम राबवित आहे. याच अनुषंगाने शनिवार, १३ सप्टेंबर २०२५ रोजी जिल्हा, उपविभाग, तालुका आणि मंडळ स्तरावर महसूल लोक अदालत आयोजित करण्यात येणार आहे. महसूल न्यायालयांमध्ये प्रलंबित असलेली आणि ज्यामध्ये दोन्ही पक्षकार तडजोडीने वाद मिटविण्यास तयार असतील, अशी प्रकरणे या लोक अदालतीत निकाली काढली जातील. पक्षकार स्वतः किंवा त्यांच्या वकिलांमार्फत उपस्थित राहून तडजोड दाखल करू शकतील. तडजोडीवर आधारित प्रकरणाचा निपटारा

झाल्यास त्याविरुद्ध कोणतेही अपील दाखल करता येणार नाही. ही लोक अदालत दिवाणी न्यायालयाच्या धर्तीवर कार्यन्वित केली जाईल. सर्व तडजोडी कायदेशीर चौकटीत असाव्यात. कायदेशीर तरतुदींना विरोधी तडजोड स्वीकारली जाणार नाही. लोक अदालतीत दाखल झालेली प्रकरणे संबंधित प्राधिकरणांमार्फत पुढील सात दिवसांत निकाली काढली जातील. लोक अदालतीची वेळ आणि ठिकाण मंडळ स्तरावर संबंधित मंडळ अधिकारी कार्यालय, तालुका स्तरावर संबंधित तहसील कार्यालय, उपविभाग स्तरावर संबंधित उपविभागीय अधिकारी कार्यालय आणि जिल्हा स्तरावर अपर जिल्हाधिकारी कार्यालय येथे १३ सप्टेंबर रोजी सकाळी ११:०० ते सायंकाळी ४:०० या वेळेत महसूल लोक अदालत आयोजित केली जाईल. संपर्कासाठी संबंधित कार्यालयाचे प्रमुख उपलब्ध असतील. महसूल लोक अदालतीचा लाभ घेऊन नागरिकांनी आपली प्रलंबित प्रकरणे तडजोडीद्वारे निकाली काढावीत, असे आवाहन अपर जिल्हाधिकारी शिल्पा न. करमरकर यांनी केले आहे.

तीनशे किलो बनावट पनीर जप्त

नागपूर : प्रतिनिधी नागपूर येथे शुद्ध पनीरच्या नावे अनलॉग पनीरची विक्री केली जात असल्याची माहिती 'एफडीए'ला मिळाली. त्यानुसार विभागाच्या पथकाने शनिवारी दारोडकर चौक परिसरातील वर्धमान खवा भंडार येथे छपा टाकला. त्यावेळी तिथे २३१ किलो 'अनलॉग पनीर' तसेच पोत्यांमध्ये ८२ किलो खवा अस्वच्छ स्थितीत आढळला. त्यानंतर पनीरचा साठा ताबडतोब नष्ट करण्यात आल्याचे एफडीएचे सहायक आयुक्त अभय देशपांडे यांनी सांगितले.

सध्या सणासुदीच्या काळामध्ये लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांनाच प्रिय असलेले आणि कुठल्याही भाजीबरोबर सहज एकरूप होऊन जाणारे पनीर आणि सणासुदीच्या दिवसांत पेढा, बर्फी किंवा तत्सम गोड पदार्थांमधील अविभाज्य घटक असलेला खवा या दोन्ही वस्तूंमध्ये मोठ्या प्रमाणात भेसळ असू शकते. काही दिवसांपूर्वी मस्कासाथ येथून २ लाख २७ हजार रुपयांची ७७८ किलो सोंप जप्त करण्यात आली होती. लेबल नियमानुसार नसणे आणि भेसळीच्या संशयावरून ही कारवाई करण्यात आली. सणासुदीच्या काळ सुरू असल्याने एफडीएने विशेष मोहीम हाती घेतली आहे. भेसळीचा संशय असेल तर त्यांनी तत्काळ एफडीएशी संपर्क साधावा, असे आवाहन देशपांडे यांनी केले.

'अनलॉग पनीर' म्हणजे काय? अनलॉग पनीर हे पारंपरिक पनीरची नक्कल असलेले एक कृत्रिम उत्पादन आहे. हे पनीर ख-या दुधाएवजी तर वनस्पती तेल, स्टार्च आणि दुधाच्या घन



पदार्थापासून बनवले जाते. हे पनीर दिसायला आणि चवीला ख-या पनीरसारखेच असते. परंतु, त्यातील पौष्टिक गुणधर्मांमध्ये फरक असतो. त्यात दुग्धजन्य प्रोटीनएवजी वनस्पतिजन्य प्रोटीन वापरले जाते. अनलॉग पनीर निर्मितासाठी रितसर परवाना घ्यावा लागतो. ते खुले विकता येत नाही.

अमरावतीमध्ये काँग्रेसची ताकद वाढणार; माजी आमदार राजकुमार पटेल यांचा पक्षप्रवेश

अमरावती : प्रतिनिधी प्रहार जनशक्ती पक्षाचे नेते बच्चू कडू यांना मोठा धक्का बसला आहे. माजी आमदाराने बच्चू कडू यांची साथ सोडली आहे. प्रहार जनशक्ती पक्षाचे मेळघाटचे माजी आमदार राजकुमार पटेल यांनी पक्षाला रामराम ठोकला असून ते काँग्रेसमध्ये पक्षप्रवेश करणार आहेत. राजकुमार पटेल यांनी विविध पक्षातून पाचव्यांदा पक्षांतर केले आहे. त्यांनी साथ सोडल्यामुळे आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीपूर्वी अमरावतीमध्ये प्रहार जनशक्ती पक्षाला मोठा धक्का बसला आहे. राजकुमार पटेल आधी बसपा, भाजपा, राष्ट्रवादी आणि प्रहार संघटनेमध्ये होते. आता ते प्रहार संघटनेला रामराम ठोकत काँग्रेसमध्ये पक्षप्रवेश करणार आहेत. पाचव्यांदा ते पक्षांतर करत असल्यामुळे अमरावतीमधील राजकीय वर्तुळामध्ये चर्चा रंगली आहे. येत्या ३ सप्टेंबरला राजकुमार पटेल अमरावतीमध्ये काँग्रेस प्रदेशाध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाळ यांच्या उपस्थितीत काँग्रेसमध्ये पक्षप्रवेश करणार आहेत. त्यांच्या पक्षप्रवेशामुळे अमरावतीमध्ये काँग्रेसची ताकद वाढणार आहे. अमरावती जिल्ह्यात सर्वाधिक पक्षांतर करणारे राजकुमार पटेल हे पहिले व्यक्ती आहेत. २०२४ च्या निवडणुकीत प्रहार जनशक्ती पक्षाकडून त्यांनी निवडणूक लढविली होती. या निवडणुकीमध्ये राजकुमार पटेल यांचा भाजपचे केवलराम काळे यांच्याकडून पराभव झाला होता. आतापर्यंत राजकुमार पटेल



यांनी ७ वेळा विधानसभा निवडणूक लढविली. यात ३ वेळा ते मेळघाटमधून आमदार झाले होते. तर ४ वेळा त्यांचा पराभव झाला होता. दरम्यान, ऑक्टोबर २०२४ मध्येच राजकुमार पटेल हे बच्चू कडू यांची साथ सोडणार असल्याचे बोलले जात होते. तेव्हा ते शिवसेना शिंदे गटात जाणार असल्याची चर्चा होती. यामागेच कारण म्हणजे त्यांच्या एका बैठकीचे एक पोस्टर व्हायरल झाले होते. या पोस्टरवरून बच्चू कडू यांचा फोटो आणि पक्षाचे नाव गायब झाले होते. त्याठिकाणी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचा फोटो होता. त्यामुळे ते शिंदेगटात जाणार असल्याचे बोलले जात होते. पण ही फक्त चर्चा होती.