R.No.MAHMAR/25/A3029

दैनिक

E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com

महावृत्त

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक ९१ बुधवार दि.१५ ऑक्टोंबर २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

श्री सिद्धेश्वर देवस्थानच्या वतीने अतिवृष्टीबाधीतांच्या मदतीसाठी २५ लाखाचा निधी मुख्यमंत्री सहाय्यता निधीस जिल्हाधिकार्यांच्या माध्यमातून धनादेश

लातूर/प्रतिनिधीः- ऑगस्ट आणि सप्टेंबर महिन्यात मराठवाड्यासह लातूर जिल्हयात अतिवृष्टी झालेली होती. या अतिवृष्टीने शेतकर्यांसह नागरीकांचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झालेले आहे. या संकटात शेतकरी आणि नागरीकांना मदतीचा हात अपेक्षीत आहे. त्यामुळे सामाजीक बांधीलकी जोपासत लातूरचे ग्रामदैवत श्री सिद्धेश्वर व रत्नेश्वर देवस्थानच्या वतीने अतिवृष्टीबांधीतांच्या मदतीसाठी २५ लाखाचा निधी देण्यात आलेला आहे. मुख्यमंत्री सहाय्यता निधीस सदर निधीचा धनादेश जिल्हाधिकारी वर्षा घुगे-ठाकूर यांच्याकडे देवस्थानचे जेष्ठ विश्वस्त तथा माजी नगराध्यक्ष विक्रम गोजमगुंडे व प्रशासक सचिन जांबुतकर यांच्या हस्ते देण्यात आला.

मराठवाड्यासह लातूर जिल्ह्यात ऑगस्ट आणि सप्टेंबर महिन्यात अतिवृष्टी झालेली आहे. या अतिवृष्टीने शेती पिकासह शेत जमीनींचे मोठे नुकसान झालेले आहे. त्याचबरोबर पुरपरिस्थितीमुळे अनेक नागरीकांच्या घरांची पडझड झाली तर कांही जणांच्या घरात पाणी घुसून संसारउपोगी साहित्याची नासाडी झालेली आहे. या अतिवृष्टीने शेतकरी व नागरीकांचे मोठे नुकसान झालेले असून या परिस्थितीत त्यांना मदतीचा हात देणे गरजेचे आहे. लातूरचे ग्रामदैवत असलेल्या श्री सिद्धेश्वर व रत्नेश्वर देवस्थानच्या वतीने सामाजीक बांधीलकी जोपासत अतिवृष्टीबांधीतांसाठी मदीतीचा हात पुढे केलेला आहे. देवस्थानच्या वतीने अतिवृष्टीबांधीतांच्या मदतीकरीता २५ लाख रुपयांचा निधी देण्यात आलेला आहे. मुख्यमंत्री सहाय्यता निधीस देण्यात आलेल्या या रक्कमेचा धनादेश जिल्हाधिकारी वर्षा घुगे-ठाकूर यांच्याकडे देवस्थानचे ज्येष्ठ विश्वस्त तथा माजी नगराध्यक्ष विक्रम गोजमगुंडे व देवस्थानचे प्रशासक सचिन जांबुतकर यांच्या हस्ते देण्यात आला. यावेळी देवस्थानचे विश्वस्त अशोक भोसले, सुरेश गोजमगुंडे, बाबासाहेब कोरे, चंद्रकांत परदेशी, व्यंकटेश हालींगे व विशाल झांबरे यांची उपस्थिती होती.

श्री सिद्धेश्वर व रत्नेश्वर देवस्थानने नेहमीच सामाजीक बांधीलकी जोपासली असल्याचे सांगत जिल्हाधिकारी वर्षा घुगे-ठाकूर यांनी श्री सिद्धेश्वर व रत्नेश्वर देवस्थानचे अनुकरण जिल्ह्यातील इतर सामाजिक संस्थानी व देवस्थांनानी करावे अशी अपेक्षा व्यक्त केली. त्याचबरोबर सदर मदत निधी उपलब्ध करून दिल्याबद्दल देवस्थानचे विश्वस्त व प्रशासक यांचे आभार व्यक्त करुन आगामी काळातही देवस्थान समिती सामाजिक बांधीलकी जोपासत राहिल असा विश्वास व्यक्त केला.

श्री सिद्धेश्वर व रत्नेश्वर देवस्थान हे लातूरचे ग्रामदैवत असून या देवस्थानच्या माध्यमातून नेहमीच सामाजिक उपक्रम राबविले जात असल्याचे सांगून ज्येष्ठ विश्वस्त तथा माजी नगराध्यक्ष विक्रम गोजमगुंडे यांनी देवस्थानच्या वतीने कायम लोकहिताला प्राधान्य देण्यात येत असल्याचे स्पष्ट केले. यापुर्वीही देवस्थानच्या वतीने सांगली, कोल्हापूर येथे उद्भवलेल्या पुरपरिस्थितीच्या संकटात तेथील नागरीकांसाठी मदत पाठविले असल्याचे सांगितले. त्याचबरोबर देवस्थानच्या वतीने आरोग्य शिबिर घेऊन नागरीकांच्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी प्रयत्नशिल असते असे सांगून आगामी काळातही देवस्थान नेहमीच लोकहिताला प्राधान्य देऊन सामाजिक बांधीलकी जोपासेल अशी ग्वाही दिली.

पुण्याचे माजी महापौर बाळासाहेब शिरोळे यांचे निधन; वयाच्या ९२ व्या वर्षी घेतला अखेरचा श्वास

पुणे : पुणे शहरातून एक दुःखद बातमी समोर आली आहे. पुण्याचे माजी महापौर बाळासाहेब शिरोळे यांचे निधन झाले असून, त्यांनी ९२ वर्षी अखरेचा श्वास घेतला. आज दुपारी पाच वाजता त्यांच्यावर वैकुंठ स्मशानभूमी येथे अत्यंसंस्कार करण्यात येणार आहे.

आज सकाळी बाळासाहेब शिरोळे यांची १०.५० वाजता खाजगी दवाखान्यात प्राणज्योत मालवली. माजी महापौर, माजी आमदार भाऊसाहेब लक्ष्मणराव शिरोळे यांचे ते धाकटे बंधु होते. १९७४ व १९७९ साली सलग दोन वेळा पुणे महानगरपालिकेमध्ये नगरसेवक म्हणून ते निवडून आले होते.

प्रथम वाहन व्यवहार समितीचे अध्यक्ष नंतर १९८३-८४ मध्ये पुणे शहराचे महापौर म्हणून त्यांनी कार्य केले. रोज सकाळी पायी चालण्याचा व्यायाम करण्याचा अनेक वर्षाचा त्यांचा परिपाठ होता. निधनानंतर त्यांच्या पाश्चात दोन मुले, सुना, दोन, मुली, जावई, नातवंडे असा परिवार आहे.

सद्गुणाचे वारस व्हा.भन्ते पय्यावंश.

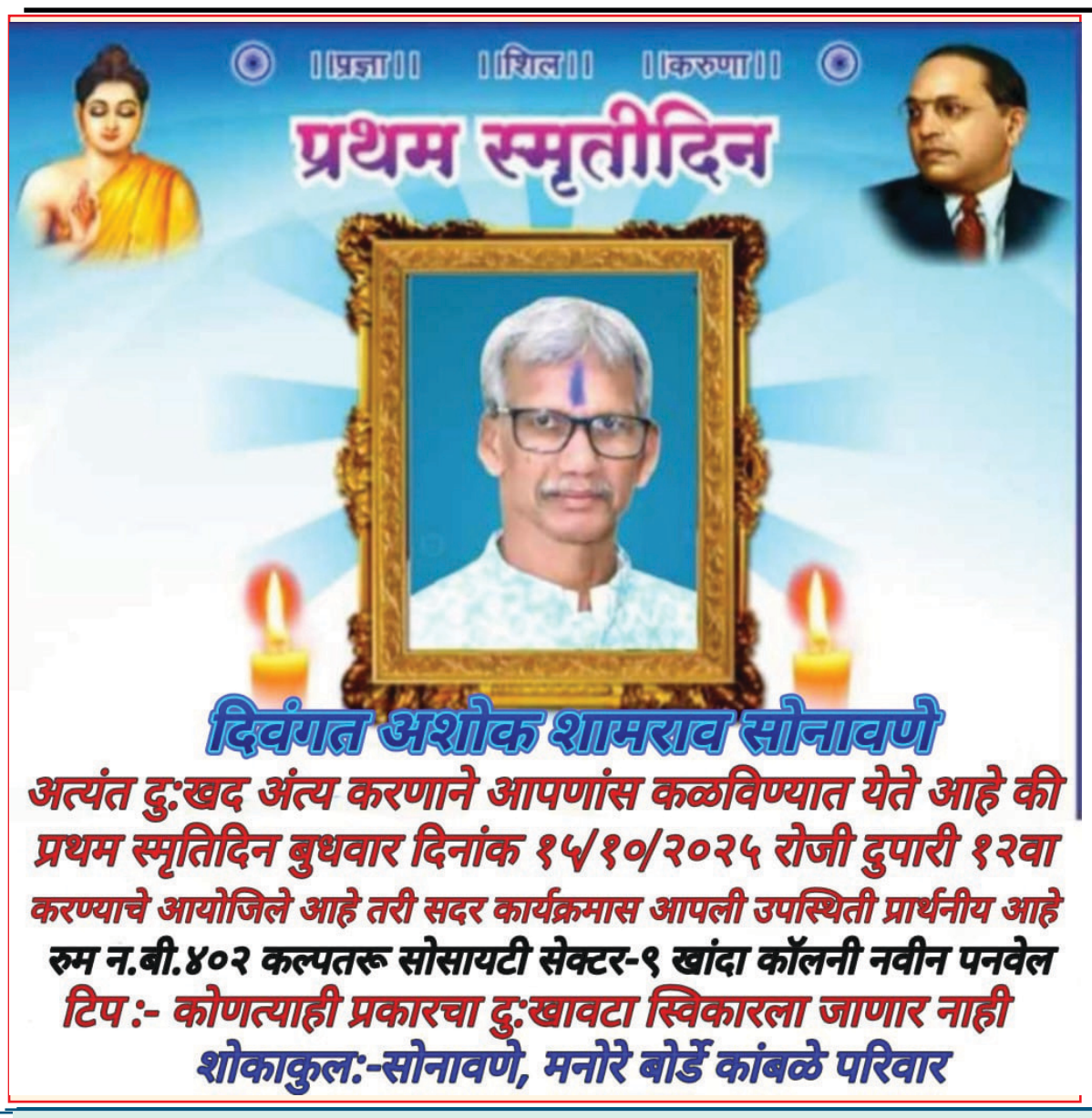
लातूर दि.१२ऑक्टो.२०२५. वैशाली सार्वजनिक बुद्ध विहार बौद्ध नगर लातूर येथे बुद्ध धम्म वर्षावास पुनीत सुसंस्कार पर्वाच्या समारोपानिमित्त धम्मदेसना कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले यावेळी पू. भिक्खु सुमेध नागसेन पू. भिक्खु पय्यावंश हे उपस्थित होते प्रमुख पाहुणे म्हणून विवेकानंद चौक पोलीस स्टेशनचे पोलीस निरीक्षक संतोष पाटील, पत्रकार अशोक चिंचोले, दीप रत्न निलंगेकर हे उपस्थित होते यावेळी भिकू संघाच्या व प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते भगवान बुद्ध व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या प्रतिमेस पुष्प पुष्प माला अर्पण करून बुद्ध वंदना घेण्यात आली प्रास्ताविक केशव कांबळे यांनी केले यावेळी बोलताना भन्ते पय्यावंश म्हणाले भगवान बुद्धाचा प्रवास जर पाहिला तर त्यांच्या जीवनात त्याग महत्त्वाचा आहे भौतिक संपत्तीचे वारस सगळे होतात पण सद् गुणांचे वारस फार कमी असतात.जीवनात शांती हवी असेल तर आपल्याच सद्गुण असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे वाईट

गोष्टीचा त्याग करून प्रत्येक व्यक्तीने आपल्यामध्ये सद्गुणाची वाढ करावी असे प्रतिपादन केले पुढे बोलताना ते म्हणाले माणसात अज्ञान फार आहे म्हणून घराला काळी बाहुली तर हातापायात गंडेद्वारे लोक बांधतात पण अशाने भलं होत नाही त्यासाठी सदाचार महत्वाचा आहे दया क्षमा शांती हा माझा धर्म आहे असं सर्वांना वाटलं पाहिजे हे गुण आपल्यात असणे गरजेचे आहे असं काही सत्कर्म करावं की मृत्यूनंतर ही माणसाला जिवंत राहता आलं पाहिजे असे विचार भिक्खु पय्यावंश यांनी मांडले यावेळी भिकू संघाला चिवरदान करण्यात आले तर प्रमुख पाहुण्यांचा शाल सन्मानचिन्ह व बौद्ध ग्रंथ देऊन सत्कार करण्यात आला. यावेळी मान्यवर प्रमुख पाहुणे यांनीही यथोचित मनोगत व्यक्त केले. ग्रंथ वाचन केल्याबद्दल केशव कांबळे यांचा सह पत्नी शुभ्र वस्त्र देऊन सत्कार करण्यात आला यावेळी विनोद खटके यांनी दहा हजार रुपये दान दिले उपासक उपासिकांच्या वतीने भोजनदान करण्यात आले हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सूर्यभान लातूरकर, जगन्नाथ सुरवसे, गौतम चिकाटे, दामू कोरडे, हरिश्चंद्र सुरवसे, अमोल सुरवसे, आशीर्वाद कांबळे, कुणाल कांबळे, अजय गायकवाड, महादू गायकवाड, लता चिकटे, लता गायकवाड, लता कांबळे, आशा बानटे, अनुराधा कांबळे, सविता चिकाटे आदींनी परिश्रम घेतले सूर्यभान लातूरकर यांच्या आभार प्रदर्शनाने व पूजनीय भिकू संघाच्या आशीर्वाचनाने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

संभाजी महाविद्यालयाने दिला अतिवृष्टीग्रस्तांसाठी निधी

मुरूड/महेंद्र आल्टे : येथील संभाजी महाविद्यालय व राष्ट्रीय सेवा योजना यांच्या वतीने अतिवृष्टीग्रस्तांसाठी मदत निधी संकलित करण्यात आला. दि. ०९/१०/२०२५ रोजी संभाजी महाविद्यालयातील प्राध्यापक, कर्मचारी आणि विद्यार्थ्यांचे विविध गट तयार करण्यात आले व गावातील व्यापारी, नागरीक यांच्याकडून निधी संकलित करण्यात आला. आपण समाजाचे काही तरी देणे लागतो या हेतूने महाविद्यालयाचे विद्यार्थीप्रिय प्राचार्य डॉ. अशोक काळम यांच्या मार्गदर्शनाखाली सर्वांचा निधी संकलित करून त्याचा धनाकर्ष लातूर जिल्ह्याच्या जिल्हाधिकारी व जिल्हादंडाधिकारी मा. वर्षा ठाकूर - घुगे यांना सुपूर्द करण्यात आला. निधी संकलित केल्याबद्दल समाज जागृती शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष मा. बी. एस. (दादा) पटाडे, संस्थेचे सचिव मा. ऍड. विजयजी पाटील यांनी सर्वांचे कौतुक केले. दि. १४/१०/२०२५ रोजी

महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अशोक काळम व मा. अशोक बुबणे यांनी धनाकर्ष मा. जिल्हाधिकारी यांना सुपूर्द केला आहे. निधी संकलनासाठी राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रमाधिकारी प्रा.एन. एल.पैठणकर यांच्यासह महाविद्यालयातील प्राध्यापकांनी व शिक्षकेत्तर कर्मचारी तसेच विद्यार्थ्यांनी परिश्रम घेतले.



रेणापूर येथील विविध विकास कामासाठी ५ कोटीचा निधी आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून मंजूर

लातूर :- रेणापूर येथे खेळाडूंना प्रोत्साहन देण्यासाठी तीन कोटी रुपये खर्चाचे इंनडोअर स्टेडियम यासह इतर विकास कामासाठी लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघाचे आमदार श्री. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून वैशिष्ट्यपूर्ण योजनेअंतर्गत तब्बल पाच कोटी रुपयांचा निधी नुकताच मंजूर झाला आहे सदरील निधी मंजूर झाल्याने रेणापूरच्या विकासात मोठी भर पडणार आहे.

भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या नेतृत्वात रेणापूर नगरपंचायत भाजपाच्या ताब्यात आल्यापासून राज्यातील महायुती शासनाच्या माध्यमातून रेणापूर येथे नवीन पाणीपुरवठा योजना, श्री रेणुका देवी मंदिर भक्तनिवास, अशोक सम्राट बौद्ध विहार, मुस्लिम बांधवांसाठी शादीखाना, बालाजी मंदिर परिसरात भव्य सभागृह, रेणा नदीवर घाट विकसित करणे, श्री रेणुका देवी मंदिर परिसर विकासीत करणे, अहिल्यादेवी होळकर समाज मंदिर, रेड्डी समाज भवन, हनुमान मंदिर सभागृह, अंतर्गत सिमेंट रस्ते, नाली बांधकाम, पथदिवे, अंगणवाडी बांधकाम यासह विविध कामासाठी कोट्यावधी रुपयाचा निधी आ. रमेशआप्पा कराड यांनी उपलब्ध करून दिला आहे. यातील काही कामे झाली आहेत तर काही कामे प्रगतीपथावर आहेत इतर उर्वरित कामाला येत्या काही दिवसात प्रत्यक्ष सुरुवात होणार आहे.

रेणापूर शहराच्या इतिहासात पहिल्यांदाच एवढा मोठ्याप्रमाणात आ.

रमेशआप्पा कराड यांच्या माध्यमातून निधी प्राप्त झाल्याने सर्वांगीण विकासाला गती मिळाली. रेणापूर शहरातील उर्वरित इतरही विकास कामाला निधी मिळावा यासाठी राज्याचे मुख्यमंत्री ना. देवेंद्रजी फडणवीस साहेब आणि राज्याचे नगरविकास मंत्री तथा उपमुख्यमंत्री ना. एकनाथजी शिंदे साहेब यांच्याकडे भाजपाचे नेते आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांनी वेळोवेळी पाठपुरावा केला केलेल्या पाठपुराव्यामुळे रेणापूर येथे तीन कोटी रुपये खर्चाचे इंदोर क्रीडा संकुलन विकसित करणे, वाचनालय विकसित करण्यासाठी एक कोटी आणि बालाजी मंदिर येथील सभागृहाच्या उर्वरित बांधकामासाठी एक कोटी रुपये असे एकूण पाच कोटी रुपयांचा निधी राज्याच्या नगरविकास विभागाने वैशिष्ट्यपूर्ण योजनेतून १४ ऑक्टोबर २५ रोजीच्या शासन निर्णय पत्रकांन्वये मंजूर केला आहे.

रेणापूर शहराच्या विकास कामासाठी पाच कोटी रुपयांचा निधी उपलब्ध करून दिल्याबद्दल भाजपाचे नेते आमदार श्री रमेशआप्पा कराड यांचे प्रथम नगराध्यक्ष अभिषेक आकनगिरे, माजी नगराध्यक्षा आरती राठोड, भाजपाचे चंद्रकांत कातळे, सुधीर तोडकरी, श्रीकृष्ण मोटेगावकर, दत्ता सरवदे, अच्युत कातळे, दिनकर राठोड, विजय चव्हाण, गणेश चव्हाण, शेख अजीम, दिलीप आकनगिरे, उत्तम चव्हाण, राजकुमार आलापुरे, उज्वल कांबळे, महेश गाडे, अंतराम चव्हाण, मारूफ आत्तार, उत्तम घोडके, रमा चव्हाण, लखन आवळे, हनुमंत अकनगिरे, धम्मानंद घोडके, संतोष राठोड, अंकुश मोटेगावकर, दिलीप चव्हाण, सोपान सातपुते, संजय वीरुळे, हनुमंत भालेराव, अमृतेश्वर स्वामी, महेश वरवटे, हरी भोळे, नंदकुमार बडे, शेख सलीम, शेख मकसूद, रफिक शिकलकर, शरद चक्रे, हरी पांचाळ, मनोज चक्रे, सुभाष राठोड, सचिन शिरसकर, सुरज फुलारी, दत्ता कातळे, महेश मदने, टिकू दळवी, शिवाजी भावे, विकी राजे, ज्ञानोबा सातपुते,आवेश कुरेशी, शेषराव पवार, परमेश्वर राठोड, समीर माने, गणेश भोकरे, अर्जुन सूर्यवंशी, रोहित खुमसे, पप्पू कुडके यांच्यासह भाजपाचे कार्यकर्ते लोकप्रतिनिधी पदाधिकारी यांनी आभार व्यक्त केले आहेत.

दैनिक महावृत्त पहा ऑनलाईन कोठेही mhavratt.com या वेबसाईटवर पाहता येणार

संपादकीय

नवे प्रकल्प जगणे करतील सोपे!

मृणालिनी नानिवडेकर मुंबई पाहुण्यांच्या स्वागताला कायम उत्सुक असते. परप्रांतीय, तसेच महाराष्ट्रातल्या दुष्काळी भागातील मंडळी रोजगाराच्या शोधात गेली कित्येक दशके मुंबईला आपली मानत आली आहेत. गावाकडच्या भाऊबंदकीला मुंबईत काम करणारा माणूस खोऱ्याने पैसे कमवतो, असे वाटत असते. प्रत्यक्षात दररोजच्या कामासाठी कार्यालयस्थळी पोहोचणे म्हणजे तसा रात्रंदिन आम्हा युद्धाचा प्रसंगच असतो. सर्वदूर प्रश्न उपस्थित होत असतानाच अचानक काहीतरी बरे घडते आहे, वाऱ्याची झुळूक यावी तशी मुंबईच्या काही विशिष्ट भागात का होईना नागरिकांना गारेगार प्रवास करीत कार्यालयाच्या ठिकाणी पोहोचणे सोपे होणार आहे.

मुंबईत नव्याने सुरू झालेल्या एक्वा मेट्रो मार्गावर पहिल्याच दिवसामध्ये दोन लाख प्रवाशांनी प्रवास केला. ही संख्या वाढत जाईल. सिप हा अंधेरीत आयटी क्षेत्रामध्ये फार मोठी उलाढाल करणारा एमआयडीसी सारखा भाग. त्या भागातून अंधेरी स्थानकावर पोहोचणं हीच प्रचंड मोठी यातायात होती. लोक लोकलला लोमकळत प्रवास करीत होते. जीवाच्या मुंबईच्या ऐवजी जीवनाची लढाईची रणभूमी मुंबई अशी स्थिती निर्माण झाली होती. सुदैवाने या दाटीवाटीच्या भागातून आता दक्षिण मुंबईत मंत्रालय, तसेच आर्थिक मुख्यालय असणाऱ्या ठिकाणी पोहोचणे ५० मिनिटांत शक्य होईल.

मुंबईतील किमान १ कोटी मंडळी लोकलने दररोज प्रवास करतात. ब्रिटिशांनी १८५३ या वर्षी बोरीबंदर ते ठाणे असा रेल्वेचा मार्ग उभारला ही मुंबईला मिळालेली सर्वात मोठी देणगी होती. रेल्वेचा विस्तार होत गेला. आज मुंबईत मध्य आणि पश्चिम रेल्वेचे मिळून ४५० किलोमीटरचे जाळे आहे. दररोज २,३४२ फेऱ्या रेल्वे नोंदवत असते. संपूर्ण भारतात प्रवास करणाऱ्या रेल्वे प्रवाशांमधील ४० टक्के वाटा हा मुंबईतील लोकल वाहतुकीचा आहे.

कित्येक वर्षे मुंबईचे दिल्लीत प्रतिनिधित्व करणारे राम नाईक रेल्वे खात्याचे मंत्री असताना त्यांनी केंद्राकडून मुंबईत अनेक सुविधा निर्माण करायचा प्रयत्न केला. मात्र, या सर्व सुविधा अपुऱ्या पडणाऱ्या होत्या. सुरेश प्रभू यांच्याकडे रेल्वे खात्याची जबाबदारी होती. तेव्हा त्यांनी लोकलमध्ये वातानुकूलित सुविधा निर्माण करायचा प्रस्ताव ठेवला. खरं तर मुंबईतील गर्दी नियंत्रणात यावी, यासाठी कार्यालयांच्या वेळा बदलाव्यात याबद्दलही सुरेश प्रभू तळमळीने बोलत असत. प्रत्यक्षात तसे काही झाले नाही.

२००२ साली मुंबईकरांच्या सेवेत वातानुकूलीत लोकल गाड्या यायला हव्यात, असा निर्णय झाला. मात्र, गारेगार लोकलचा हा प्रवास कसा असावा याचे रेखांकन करायची सुरुवातच २०१३ साली सुरू झाली. १६ मार्च २०१६ रोजी मध्य रेल्वेचे नशीब फळफळले आणि वातानुकूलीत डबे त्यांना द्यायचे असे ठरले. ते १२ मे २०१७ रोजी तब्बल एक वर्षानी सेवेत दाखल झाले. त्यानंतर मध्य रेल्वेवरील ब्रिटिशकालीन पुलावरून व खालून या नव्या डब्यांची वाहतूक शक्य नाही, त्यांची उंची जास्त आहे, याचा शोध लागला आणि अखेर कार्यक्षमतेसाठी प्रसिद्ध असलेल्या पश्चिम रेल्वेच्या नशिबी हे डबे आले. २५ डिसेंबर २०१७ रोजी पश्चिम रेल्वे महामार्गावर वातानुकूलीत डबे धावले आणि गुजरात बहुल भागासाठी ते मुद्दामहून पश्चिम रेल्वेला दिले गेले, अशी एक अपेक्षित टीकाही झाली.

या सर्व दिरंगाईत आणि टीकेत मुंबईकरांच्या घामाच्या धारा या वाढतच गेल्या. विद्यमान लोकल जाळे मोठे करायचे प्रयत्न जसे अत्यंत धीम्या गतीने सुरू होते. तसेच, परस्पर संबंध नसलेली ठिकाणे मेट्रोच्या जाळ्याद्वारे उभ्या करायच्या योजनाही दप्तर दिरंगाईचा अनुभव घेत होत्या. या दिरंगाईमुळेच ७० ते ८० लाख लोक प्रवास कसे करतात याबद्दल कोणालाही काहीही वाटत नव्हते. २००६ साली पंतप्रधान मनमोहन सिंग यांनी मेट्रो प्रकल्पाची पायाभरणी केली. फेब्रुवारी २००८ मध्ये कामाला सुरुवात झाली. पाच वर्षे घेत मेट्रो उभी राहिली आणि अंधेरीचा भाग घाटकोपरला जोडला गेला. २०१३ साली मे महिन्यात मेट्रोची चाचणी तर झाली; पण नागरिकांच्या सेवेत ही लोकल दाखल होण्याचे काम अत्यंत धीम्या गतीने सुरू होते. 'रुकावट के लिए खेद हैं' असे म्हणायची ही तयारी कोणी दाखवत नव्हते.

अशा वेळेला भाजपचे नेते किरीट सोमय्या यांनी सरकारने लोकल सुरू केली नाही, तर मीच मेट्रो मार्गाचे उद्घाटन करतो, अशी घोषणा केली आणि एका ट्रायल रनमध्ये बसण्यासाठी नागरिक गोळा केले. निवडणुका जवळ आल्या होत्या. त्यामुळे नागरिकांचा हा रेटा लक्षात घेता ६ जून २०१४ रोजी मुंबईत पहिली मेट्रो धावली. ही मेट्रो अंधेरी घाटकोपरला जोडत होती. या काळातच अश्विनी भिडे नावाच्या एका सक्षम महिला अधिकाऱ्यांवर मेट्रोचे जाळे उभारण्याची जबाबदारी सोपवली गेली. त्यांनी मुंबईत पाच मेट्रो मार्ग उभे करण्याचे आराखडे तयार केले. २०१९ साली महाराष्ट्रात मोठी राजकीय उलथापालथ झाली. मेट्रो कार शेडला विरोधामुळे प्रकल्पाचे बांधकाम बंद पडले. त्यानंतर पुन्हा सत्तापालट झाला आणि शिंदे-फडणवीस सरकारने पुन्हा मेट्रो प्रकल्पांना गती दिली. आता उशिरा का होईना मेट्रो धावली आहे आणि नागरिकांना दिलासा मिळाला आहे. मुंबईत मेट्रोचे जाळे पसरवण्याच्या हालचाली ३० वर्षांपूर्वी सुरू व्हायला हव्या होत्या, त्यांचे रेखांकन २० वर्षांपूर्वी सुरू झाले. उशिरा का होईना निदान काही भागांबद्दल हा प्रश्न मेट्रो खरोखरच धावायला लागल्यामुळे संपला आहे. दिल्लीत मेट्रो आता जुनी गोष्ट झाली आहे; पण देशाच्या अर्थव्यवस्थेत प्रचंड मोलाची भर टाकणारी मुंबई आज कुठे मेट्रोचा आनंद अनुभव लागली आहे. आपल्याकडे मुळात एखादी गोष्ट लक्षात यायला उशीर होतो, मग दप्तर दिरंगाई सुरू होते. या प्रचलित वाटेला वळसा घालून मुंबईत उशिरा का होईना मेट्रोचे जाळे पसरते आहे, हे नशीबच म्हणायचे. लोकलचा स्वस्त प्रवास आता कष्टकरी त्यांच्या अल्प उत्पन्नात गर्दी कमी झाल्याने काहीसा आरामातही करू शकतील.

नेतृत्व बदल

सर्वसाधारणपणे राजकारणाच्या व्यासपीठावर नेतृत्व बदल हा विषय जोरकसपणे चर्चेला येतो. अशा नेतृत्व बदलानंतर उलट सुलट चर्चाही वाढत राहते. पण जेव्हा क्रिकेटच्या मैदानावरील नेतृत्व बदलाची चर्चा होते, तेव्हा तो वेगळा विषय ठरतो. भारतीय क्रिकेट संघाचा अविभाज्य भाग असलेला रोहित शर्मा याच्याकडून एकदिवसीय क्रिकेट संघाचे कर्णधारपद काढून घेऊन शुभमन गिल यांच्याकडे दिल्यानंतर या नेतृत्व बदलाची चर्चा सुरू झाली आहे. अनेक ज्येष्ठ खेळाडूंनी रोहित शर्माला अशा प्रकारे कर्णधार पदावरून हटवायला नको होते अशी टीका केली आहे.

गेल्या दोन ते तीन वर्षांच्या कालावधीमध्ये रोहित शर्मा आणि विराट कोहली या प्रमुख फलंदाजांनी निवृत्तीच्या दिशेने पावले टाकायला सुरुवात केली असताना कसोटी क्रिकेट आणि टी-२० क्रिकेटमधून माघार घेतली होती. फक्त ५० षटकांचे एक दिवसीय क्रिकेट खेळण्यासाठी त्यांची तयारी होती आणि या फॉरमॅटचे नेतृत्व रोहित शर्माकडे कायम ठेवण्यात आले होते. रोहित शर्माची एक फलंदाज म्हणून आणि कर्णधार म्हणून कामगिरीसुद्धा लक्षणीय होती. पण आता भारतीय संघ ऑस्ट्रेलियाच्या दौऱ्यावर जात असतानाच या नेतृत्वात बदल करण्यात येऊन युवा खेळाडू शुभमन गिल याच्याकडे एक दिवसीय संघाचेही नेतृत्व देण्यात आले आहे.

क्रिकेटच्या तीन फॉरमॅट्सला तीन वेगळे कर्णधार असणे योग्य वाटत नाही असे कारण निवड समितीचे अध्यक्ष अजित आगरकर यांनी दिले आहे. कसोटी संघाचा कर्णधार शुभमन गिल, टी २० संघाचा कर्णधार सूर्यकुमार यादव आणि एकदिवसीय संघाचा कर्णधार रोहित शर्मा असे विभाग योग्य वाटत नाहीत असे अजित आगरकर यांचे म्हणणे आहे. मुळात जेव्हा टी-२० क्रिकेटचा उदय झाला आणि जास्त लोकप्रिय होऊ लागला तेव्हाच अशा प्रकारे तीन फॉरमॅटसाठी तीन वेगळे कर्णधार नेमण्याचा विषय अनेक देशांमध्ये सुरू झाला होता.

आता भारतीय क्रिकेट नियमक मंडळ आणि भारतीय निवड समिती यांच्यामध्ये मात्र तीनही क्रिकेट फॉरमॅटला एकच कर्णधार असावा असे वाटत असेल तर लवकरच टी-२०च्या कर्णधार पदावरून सूर्यकुमार यादवची उचलबांगडी होऊ शकते. नुकत्याच झालेल्या आशिया करंड क्रिकेट स्पर्धेमध्ये उपकर्णधार म्हणून शुभमची जेव्हा नियुक्ती करण्यात आली तेव्हाच तसे संकेत मिळाले होते. दोन वर्षांनी होणाऱ्या एक दिवसीय विश्वकरंडक स्पर्धेमध्ये रोहित शर्मा खेळेल की नाही याबाबत शंका असल्यामुळेच कदाचित हा नेतृत्व बदल करण्यात आला आहे. पण संघातील एक सहकारी म्हणून मात्र रोहित शर्माचे स्थान कायम ठेवण्यात आले आहे.

आतापर्यंत ज्याच्यावर सतत अन्याय होत आहे अशा प्रकारची चर्चा होत होती त्या श्रेयस अय्यरकडे एक दिवसीय क्रिकेट संघाचे उपकर्णधारपद दिल्यामुळे आगामी कालावधीमध्ये त्याच्याकडेही एखादी मोठी जबाबदारी दिली जाण्याचे संकेत या निमित्ताने समोर येत आहेत. खरेतर इतर बहुतेक देशांमध्ये या तीन फॉरमॅटसाठी तीन कर्णधार आहेत. किमान कसोटीसाठी वेगळा कर्णधार आणि टी-ट्वेंटी आणि एकदिवसीयसाठी वेगळा कर्णधार अशा प्रकारची विभागणीसुद्धा काही देशांनी केली आहे. पण शुभमनसारख्या युवा खेळाडूच्या हातात भारतीय क्रिकेटची सर्वच सूत्रे देण्याचा विचार निवड समिती करीत असावी असे या नेतृत्व बदलावरून वाटते.

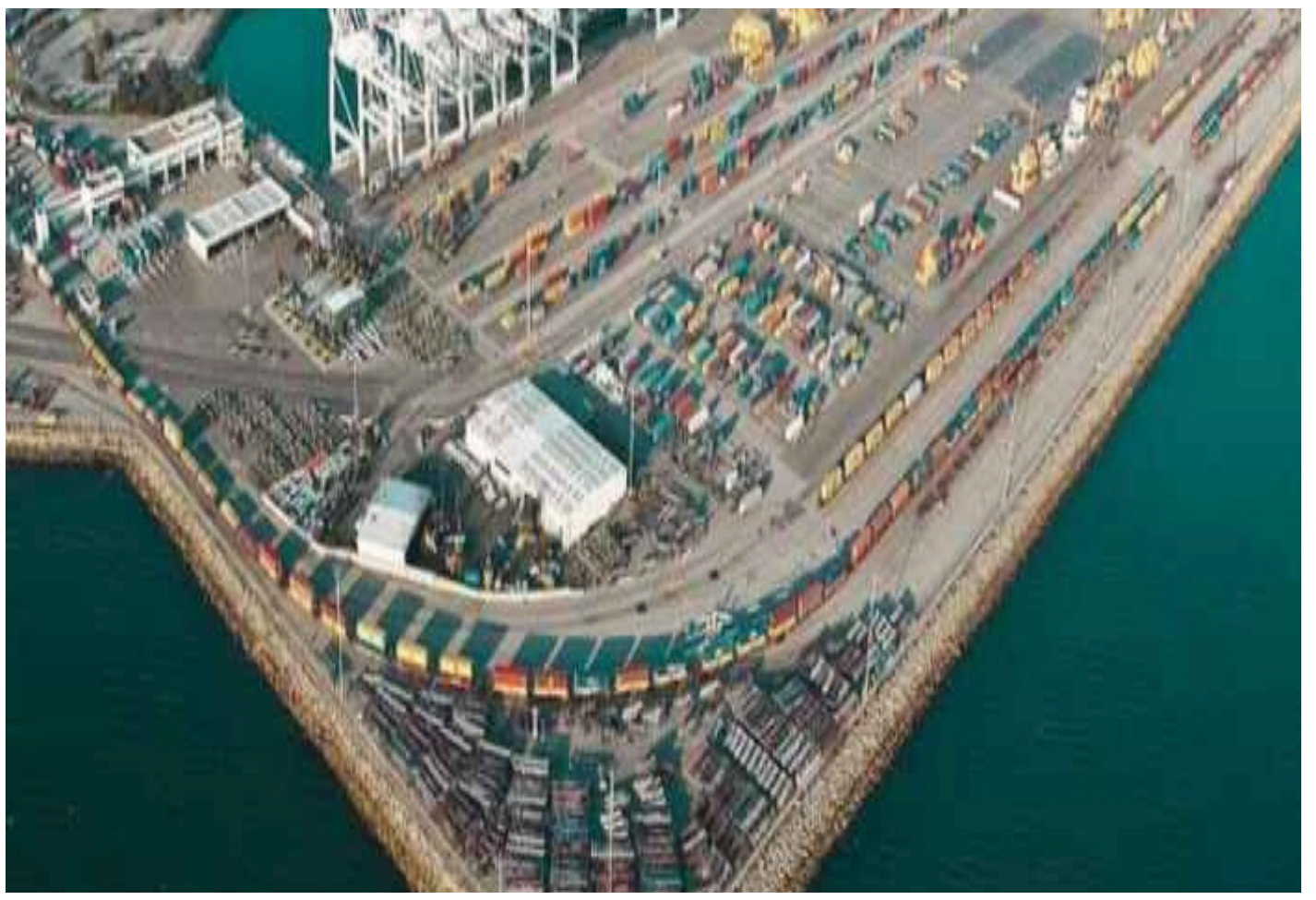
रोहित शर्माशी चर्चा करूनच हा निर्णय घेण्यात आला आहे असा खुलासा जरी निवड समितीने केला असला तरी याबाबत रोहित शर्माने कोणतेही मत व्यक्त केलेले नाही. अर्थात, अनेक वर्षे क्रिकेट खेळणाऱ्या आणि कर्णधार पद सांभाळणाऱ्या रोहित शर्माला या सर्व प्रकारच्या बदलांची कल्पना आहेत. विराट कोहलीने ज्या सहजपणे कर्णधारपद सोडले आणि झटपट क्रिकेटमधील आपला सहभागही कमी केला त्याच प्रकारे रोहित शर्मासुद्धा हे सर्व बदल मनापासून आणि सहजपणे स्वीकारेल यात शंका नाही. मुळात तीनही प्रकारच्या क्रिकेटमध्ये एकच कर्णधार असला तर त्याच्यावर मानसिक दडपण येऊ शकते या विचारातूनच वेगवेगळे कर्णधार नेमण्याची प्रक्रिया सुरू झाली होती.

शुभमनसारख्या युवा कर्णधाराला हे दडपण सहजपणे पेलता येईल असे कदाचित निवड समितीला वाटले असावे. या नेतृत्व बदलाच्या निमित्ताने भारतीय क्रिकेटही वेगळ्या आणि आधुनिक बदलाच्या दिशेने पावले टाकत आहे असे दिसते. अनेक युवा प्रतिभावान खेळाडू भारतीय संघामध्ये येण्यासाठी इच्छुक असल्याने अशा प्रकारचे नेतृत्व बदल आणि संघबदल सहजपणे करणे भारतीय निवड समितीला शक्य होते. कसोटी कर्णधार म्हणून शुभमनने चांगली कामगिरी केली आहे आणि त्याच्या वैयक्तिक फलंदाजीच्या कामगिरीवरही कोणता परिणाम झालेला नाही. साहजिकच आता आगामी कालावधीमध्ये झटपट क्रिकेटमध्ये ऑस्ट्रेलिया, न्यूझीलंड, दक्षिण आफ्रिका यासारख्या बलवान संघांचे आव्हान पेलताना एक दिवसीय संघाचा कर्णधार म्हणून शुभमन किती यशस्वी होतो हे पाहणेसुद्धा महत्त्वाचे ठरणार आहे.

भारतापुढचा 'चाबहार'पेच

चाबहार भारतासाठी ऊर्जा, खनिजे, व्यापार व प्रादेशिक संपर्काचे द्वार आहे. अमेरिकेच्या निर्बंधांनी आता अडथळा आला आहे, तरी भारताने हा मार्ग खुला होण्यास प्रयत्न करावे.

अमेरिकेच्या परराष्ट्र खात्याने अलीकडेच केलेल्या घोषणेनुसार, ट्रम्प प्रशासनाच्या 'मॅक्सिमम प्रेशर पॉलिसी'अंतर्गत इराणवर आणखी कठोर कारवाई करण्यात आली आहे. २०१८ मध्ये भारतासाठी आणि विशेषतः अफगाणिस्तानातील पुनर्निर्माण कार्यासाठी दिलेले चाबहार बंदरावरील निर्बंध सवलत आता मागे घेण्यात आले आहेत. ही सवलत संपुष्टात आल्यानंतर, चाबहार बंदरावर कार्य करणारे किंवा इराण फ्रीडम अँड काउंटर-प्रोलिफरेशन ॲक्ट अंतर्गत येणाऱ्या उपक्रमांमध्ये सहभागी होणारे लोक अथवा संस्था थेट अमेरिकन निर्बंधांच्या जाळ्यात अडकू शकतात. ही घडामोड केवळ इराणपुरती मर्यादित नाही; तर ती भारताच्या परराष्ट्र धोरणावर, प्रादेशिक सामरिक हितसंबंधांवर आणि आर्थिक संधींवर थेट परिणाम करणारी ठरणार आहे. चाबहार बंदर हे भारतासाठी मध्य आशिया आणि अफगाणिस्तानकडे जाणारे 'सुवर्णद्वार' मानले जाते. पाकिस्तानला वळसा घालून थेट व्यापारमार्ग उपलब्ध करून देणारे हे केंद्र भारताच्या बहुआयामी धोरणाचा महत्त्वाचा घटक आहे.



इराणच्या दक्षिणेकडील मकरान किनाऱ्यावर वसलेले चाबहार बंदर, विशेषतः शाहिद बेहेश्ती टर्मिनल हे २०१८पासून भारताच्या नियंत्रणाखाली आहे. इंडिया पोर्टस् ग्लोबल लिमिटेड या सरकारी उपक्रमामार्फत भारताने या बंदराच्या विकासात १२० दशलक्ष डॉलर्सहून अधिक गुंतवणूक केली आहे. २०२४ मध्ये भारत आणि इराणदरम्यान यासंदर्भात दहा वर्षांचा करार करण्यात आला असून त्याअंतर्गत भारताला टर्मिनलच्या दैनंदिन व्यवस्थापनाचे अधिकार देण्यात आले आहेत. चाबहारचे भौगोलिक स्थान अद्वितीय आहे. पर्शियन आखात व अरबी समुद्राच्या संगमाजवळ असूनही ते होर्मुझच्या सामुद्रधुनी पासून दूर आहे. त्यामुळे गल्फमधील तणाव किंवा युद्धजन्य परिस्थितीचा या बंदरावर थेट परिणाम होत नाही. गुजरातमधील कांडला व मुंद्रा बंदरांपासून केवळ ५५० नॉटिकल मैल आणि महाराष्ट्रातील जेएनपीटीपासून ७८० नॉटिकल मैल अंतरावर असल्याने चाबहार भारतासाठी सोयीचे व सुरक्षित प्रवेशद्वार आहे.

भारतीय परराष्ट्र धोरणाने दीर्घकाळापासून 'कनेक्ट सेंट्रल एशिया पॉलिसी' अवलंबली आहे. मध्य आशियाई प्रजासत्ताकांशी घनिष्ठ संबंध प्रस्थापित करण्यासाठी वाहतूक व पायाभूत सुविधा अत्यावश्यक मानल्या जातात. चाबहार बंदराद्वारे भारताला थेट अफगाणिस्तान व पुढे कझाकिस्तान, तुर्कमेनिस्तान, उझबेकिस्तान अशा देशांशी व्यापार करता येतो. २०१९ मध्ये भारताने इंडिया-सेंट्रल एशिया संवाद सुरू केला आणि २०२२ मधील पहिल्या आभासी शिखर परिषदेत सर्व राष्ट्रांनी चाबहारला आंतरराष्ट्रीय उत्तर-दक्षिण वाहतूक मार्गामध्ये समाविष्ट करण्याचे महत्त्व अधोरेखित केले. या मार्गामध्ये कझाकिस्तान-तुर्कमेनिस्तान-इराण रेल्वे असून ती २०१४ पासून कार्यरत आहे. एकदा चाबहार थेट या जाळ्याशी जोडले गेल्यास भारताला मध्य आशियातील हायड्रोकार्बन्स व दुर्मिळ खनिजांपर्यंत थेट पोहोच मिळू शकते.

असे असताना अमेरिकेने या सर्वांवर पाणी फिरवण्याचे काम केले आहे. अमेरिकेच्या या निर्णयामुळे भारतासमोर अनेक आव्हाने निर्माण झाली आहेत. चाबहारमध्ये कार्यरत असलेल्या भारतीय कंपन्यांना थेट अमेरिकन निर्बंधांचा धोका आहे. यामुळे गुंतवणूक थांबू शकते, मालवाहतूक अडखळू शकते आणि भविष्यातील विस्तार योजनांवर गदा येऊ शकते. भारताला एकीकडे अमेरिकेशी वाढती सामरिक व तंत्रज्ञान भागीदारी टिकवून ठेवायची आहे, तर दुसरीकडे इराण व मध्य आशियाशी दीर्घकालीन ऐतिहासिक व व्यापारिक संबंध जपायचे आहेत. या दोन्ही ध्रुवांमध्ये संतुलन साधणे हे भारतासाठी आव्हान ठरणार आहे. मध्य आशियातील तेल, गॅस आणि दुर्मिळ खनिजांपर्यंत पोहोचण्यासाठी चाबहार महत्त्वाचा दुवा आहे. उदाहरणार्थ, कझाकिस्तानकडे सुमारे ५ हजार दुर्मिळ खनिज साठे असून त्यांची किंमत तब्बल ४६ ट्रिलियन डॉलर्स मानली जाते. सध्या यापैकी बहुतांश निर्यात चीनकडे जाते. भारत या साखळीत स्थान मिळवण्यासाठी चाबहारवर अवलंबून असणे अपरिहार्य आहे.

भारताच्या शेजारील पाकिस्तानात चीनने ग्वादर बंदर विकसित केले असून ते चायना-पाकिस्तान इकॉनॉमिक कॉरिडॉरचे केंद्रबिंदू आहे. २०१३ पासून हे बंदर थेट चिनी कंपनीच्या हातात आहे. ग्वादर आणि चाबहार यातील अंतर अवघे १७० किलोमीटर आहे. त्यामुळे चाबहार हा चीनच्या हिंद महासागरातील वाढत्या प्रभावाला संतुलित ठेवणारा महत्त्वाचा घटक आहे. चीनने २००० सालापासून आतापर्यंत जगभरात ३८ नवीन बंदरे उभारली असून ७८ बंदरांमध्ये हिस्सेदारी घेतली आहे. बेल्ट अँड रोड इनिशिएटिव्ह अंतर्गत आणखी ४३ प्रकल्प कार्यान्वित होत आहेत. या पार्श्वभूमीवर भारताला आपली स्वतंत्र व विश्वासार्ह संपर्क व्यवस्था विकसित करणे गरजेचे आहे. चाबहार हा त्याचा पाया आहे.

हे लक्षात घेता वर्तमान परिस्थितीतून मार्ग काढण्यासाठी भारताने अमेरिका, इराण व मध्य आशियाई राष्ट्रांसोबत सतत संवाद साधून चाबहारला केवळ मानवता व व्यापारसंबंधी प्रकल्प म्हणून मान्यता मिळवावी. पूर्वी अफगाणिस्तानसाठी मानवतावादी मदतीच्या नावाखालीच अमेरिकेने सवलत दिली होती. भारतीय बँका आणि वित्तसंस्था अमेरिकन नियंत्रणाखाली असल्यामुळे पर्यायी चलन व्यवहार, रुपया-रियाल यंत्रणा किंवा इतर देशांच्या माध्यमातून वित्तपुरवठा करण्याचा मार्ग शोधावा लागेल. रशिया, इराण, मध्य आशियाई देश आणि अगदी युरोपियन युनियनसारख्या घटकांना यामध्ये सक्रिय करून अमेरिकन दबाव संतुलित करणे शक्य होऊ शकते. याशिवाय कझाकिस्तानसह इतर राष्ट्रांशी दीर्घकालीन करार करून चीनचे वर्चस्व कमी करण्याचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

चाबहारचा प्रश्न हा केवळ एका बंदराचा नाही; तो दक्षिण आशिया, मध्य आशिया व हिंद महासागर क्षेत्रातील सत्तासंतुलनाचा आहे. एका बाजूला अमेरिकेचे 'मॅक्सिमम प्रेशर' धोरण, दुसऱ्या बाजूला चीनची 'बेल्ट अँड रोड' महत्त्वाकांक्षा आणि या दोन्हीमध्ये भारताचे स्वतंत्र सामरिक हितसंबंध हा पेचप्रसंग पुढील काही वर्षे तीव्र होणार आहे. महासत्तांमधील प्रतिस्पर्धा नेहमीच जागतिक संपर्कमार्गांना रोखून ठेवणार का, की सहकार्याच्या आधारावर स्थैर्य, सुरक्षा आणि शाश्वत विकासाचा मार्ग मोकळा होणार? या प्रश्नाचे उत्तर पुढील दशकात भारताच्या सामरिक दूरदृष्टी आणि प्रादेशिक भागीदारी यावर अवलंबून असेल.

चेहऱ्यावरील सर्व डाग, मुरुम एका आठवड्यातच होतील गायब; फक्त ५ मिनिटांतच भारतीय मसाल्यांपासून घरी बनवा हे मॅजिकल ड्रिंक

आपला चेहरा हा आपली ओळख असतो. पण जेव्हा यावर डाग, मुरुमे येतात तेव्हा आपलाच चेहरा आपल्याला पाहताना त्रास होऊ लागतो. सुंदर, निखळ त्वचेचं स्वप्न सर्वांचच असत पण यावर येणाऱ्या त्वचेच्या समस्या आपल्या आनंदाच्या आड येत असतात. वयानुसार, चेहऱ्यामध्ये बदल होणे सामान्य आहे. अनेक लोक आपल्यावरील डाग दूर करण्यासाठी बाजारीतील ब्यूटी प्रोडक्ट्सची मदत घेऊ पाहतात पण आम्ही तुम्हाला सांगतो की, हा पर्याय आपल्या चेहऱ्यासाठी घातक देखील ठरु शकतो. अनेक ब्यूटी प्रोडक्ट्समध्ये रासायनिक पदार्थांचा वापर केला जातो जो आपल्या त्वचेला खराब करु शकतो. याउलट तुम्ही घरच्या घरी एक सोप्या आणि घरगुती उपायाने आपल्या चेहऱ्यावरील डाग आणि मुरुमे दूर करु शकता.

अनेक महागडे प्रोडक्ट्स वापरुनही जर तुमच्या चेहऱ्यावर तुम्हाला काहीच फरक जाणवत नसेल तर हा लेख तुमच्यासाठीच आहे. आज आम्ही तुम्हाला घरच्या घरी तयार होणाऱ्या एक ड्रींकविषयीची माहिती देत आहोत, ज्याचे सेवन निरोगी त्वचेसाठी फायदेशीर ठरु शकते. याचे नियमित सेवन करताच आपल्याला आपल्या त्वचेत लक्षणीय बदल जाणवू लागेल. चला तर याविषयी सविस्तर जाणून घेऊया.

त्वचेच्या समस्यांपासून मुक्तता मिळवण्यासाठी तुम्ही या ड्रिंकचा आपल्या आहारात समावेश करु शकता. हे तुमच्या त्वचेसाठी तसेच तुमच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. हा उपाय प्रसिद्ध कंटेंट क्रिएटर डॉली शाह यांनी आपल्या इंस्टाग्राम अकाऊंटवर शेअर केला आहे. चला तर मग हा काय उपाय आहे ते जाणून घेऊया.

साहित्य केशर धागे
वेलची
आले
देसी तूप
अश्वगंधा पावडर
मुळेठी पावडर
जटामांसीची पावडर

बनवण्याची पद्धत

हे ड्रिंक तयार करण्यासाठी सर्वप्रथम, एका पॅनमध्ये पाणी गरम करा आणि यात केशराचे तुकडे घाला. जेव्हा पाण्याचा रंग हलका बदलू लागेल तेव्हा यात थोडे किसलेलं आलं, वेलची आणि अर्धा चमचे तूप घाला. यानंतर यात ज्येष्ठमध पावडर घाला आणि सर्वकाही नीट मिसळून घ्या. पाणी थोड थंड करा आणि मग गाळून एका ट्रेमध्ये टाकून त्याला गोठवून ठेवा. तयार बर्फाचे तुकडे कोमट पाण्यात मिसळून रोज याचे सेवन करा. तुम्ही यात जटामांसी पावडरचाही समावेश करु शकता, याने चेहऱ्याला नक्कीच फायदा होईल.

एका स्माईलने आरोग्यही सुधारते! एक नाही अनेक फायदे, हसत चला!

हसण्याचे फायदा किती आहेत? याचे उतार जाणून घेण्यासाठी हे लेख नक्की वाचा. मानवामध्ये अनेक भावना आहेत. वेळेनुसार त्या भावना बाहेर येतच असतात. त्यापैकी एक स्माईल, एक छोटीशी स्माईल तुमच्या आरोग्यातही मोठा सुधार आणू शकते. हसताना आपल्या शरीरात काही घटक निर्माण होतात, ज्यामुळे आपले आरोग्य, आपला स्वभाव आणि त्यामुळे समाजाचा आपल्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन सारं काही सुधारते.

आपण रोजच्या जीवनात हसायला विसरतो, पण एका साध्या हसण्यामुळे आपल्या शरीर आणि मनावर अनेक सकारात्मक परिणाम होतात. संशोधनानुसार, हसणे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे.

तणाव कमी करतो काही अभ्यासांनी दाखवले आहे की, हसल्यामुळे शरीरातील कोर्टिसोल हार्मोनचे प्रमाण कमी होते. कोर्टिसोल हे तणावाशी संबंधित हार्मोन आहे, आणि त्याचे कमी होणे म्हणजे शरीर तणावाचा सामना अधिक प्रभावी पद्धतीने करू शकते. हसणे आपल्याला मानसिक शांतता देऊन तणावाची पातळी नियंत्रित करण्यात मदत करते.

हृदयाचे स्वास्थ्य सुधारते कॅनसस युनिव्हर्सिटीच्या अभ्यासानुसार, हसल्यामुळे हृदयाचा दर आणि रक्तदाब कमी होतो, अगदी तणावपूर्ण परिस्थितीतही. त्यामुळे हसणे आपल्या हृदयाच्या आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरते. खुश राहणे आणि हसणे अशा आशावादी भावनांमुळे इम्यून सिस्टमची कार्यक्षमता वाढते, ज्यामुळे आपले शरीर संसर्गजन्य रोगांशी लढण्यासाठी अधिक सक्षम बनते. हसणे ही नैसर्गिक पद्धत आहे, जी शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करते. वेदना कमी करते हसल्यावर शरीरात एंडोर्फिन तयार होतो, जे नैसर्गिक वेदनाशामक म्हणून काम करते. त्यामुळे हलक्या दुखापती, स्नायूंचा ताण किंवा मानसिक वेदना कमी करण्यासाठी हसणे उपयुक्त ठरते. हसणे, सोशल कनेक्शन आणि आत्मविश्वास आपण सर्वजण इतरांच्या हसण्याला प्रतिसाद देण्यास तयार असतो. स्वीडनच्या उप्साला युनिव्हर्सिटीच्या अभ्यासानुसार, जेव्हा आपण एखाद्याला हसताना पाहतो, तेव्हा आपल्या मेंदूत मिरर न्यूरॉन्स सक्रिय होतात. यामुळे स्वतः हसायला प्रेरणा मिळते आणि हे संक्रामक प्रभाव सामाजिक संबंध मजबूत करतो. याशिवाय, हसणे आत्मविश्वास वाढवते, कारण इतरांशी सकारात्मक संवाद साधल्यावर आपल्याला सामाजिक परिस्थितींमध्ये अधिक सहजतेने वागता येते. त्यामुळे हसणे केवळ सौंदर्यवर्धक नाही, तर मानसिक, शारीरिक आणि सामाजिक आरोग्यासाठीही अत्यंत लाभदायक आहे.

चवीबरोबरच घ्या आरोग्याचीही काळजी घरी बनवा स्वादिष्ट मसाला ओट्स; चव अशी की पदार्थाचे फॅनच व्हाल

वजन कमी करण्यासाठी आहारात जास्तीत जास्त फायबर, प्रोटीन आणि कमी कॅलरी असलेले पदार्थ असणे गरजेचे असते. ओट्समध्ये विद्रव्य फायबर (soluble fiber) असल्यामुळे पोट जास्त वेळ भरल्यासारखे वाटते आणि अनावश्यक भूक लागत नाही. भाज्यांचा समावेश केल्याने जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटिऑक्सिडंट्स मिळतात. तेल न वापरता भाजलेले हे चिले केवळ हलके नाही तर खूप चविष्टही लागतात.

ओट्सपासून बनवलेले चिले (पिठल्या सारखे पॅनकेक) हे चविष्ट तर लागतातच पण त्यात भाज्यांचा समावेश केला तर ते अधिक पौष्टिक बनतात. सकाळच्या नाश्त्यासाठी, शाळेत जाणाऱ्या मुलांच्या डब्यासाठी किंवा दुपारच्या हलक्या जेवणासाठी हा एकदम परफेक्ट पर्याय आहे. त्यात तेल खूप कमी लागते आणि तळण्याऐवजी भाजून केले जाते, त्यामुळे आरोग्यदायी ठरते. चला तर मग लगेच जाणून घेऊयात यासाठी लागणारे साहित्य आणि कृती.

साहित्य

ओट्स – १ कप (जाडसर पूड करून घ्या)
बेसन – २ टेबलस्पून (बांधणीसाठी)
लो-फॅट दही / ग्रीक योगर्ट – २ टेबलस्पून
कांदा – १ बारीक चिरून
गाजर – १ मध्यम किसलेले
टोमॅटो – १ लहान बारीक चिरलेला
ढोबळी मिरची – २ टेबलस्पून
पालकाची पानं – ट कप बारीक चिरून
हिरवी मिरची – १ बारीक चिरून
कोथिंबीर – २ टेबलस्पून
आलं-लसूण पेस्ट – १ टीस्पून
मीठ – चवीनुसार
लाल तिखट / मिरपूड – १ टीस्पून
हळद – ञ टीस्पून
जिरे – ट टीस्पून
पाणी – आवश्यकतेनुसार

कृती यासाठी सर्वप्रथम ओट्स मिक्सरमध्ये टाकून जाडसर पूड करून घ्या.

एका मोठ्या बाऊलमध्ये ओट्सची पूड, बेसन आणि दही घालून छान मिक्स करा.

त्यात किसलेले गाजर, चिरलेला कांदा, टोमॅटो, ढोबळी मिरची, हिरवी मिरची आणि कोथिंबीर टाका.

आता त्यात आलं-लसूण पेस्ट, हळद, मीठ, तिखट/मिरपूड आणि जिरे घालून सर्व मिश्रण मिक्स करा.

थोडे थोडे पाणी घालत जाडसर पण ओतता येईल असे पीठ तयार करा.

नॉनस्टिक तवा गरम करून त्यावर हलकेसे तेल लावा.

एक पळीभर पीठ घालून गोलसर चिला पसरवा आणि दोन्ही बाजूंनी सोनेरी तपकिरी होईपर्यंत भाजून घ्या.

सर्व चिले अशाच प्रकारे बनवून गरमागरम हिरव्या चटणी किंवा टोमॅटो केचपसोबत सर्व्ह करा.

हवे असल्यास ओट्स चिल्यात पालक, बीट किंवा कॉर्नसारख्या भाज्याही घालता येतात.

पिठात चिमूटभर ओवा घातल्यास पचनासाठी अजून फायदेशीर ठरते.

दिवाळीनिमित्त घरी बनवा चविष्ट आणि कुरकुरीत मखाण्यांचा चिवडा, १५ मिनिटांमध्ये तयार होईल पदार्थ

दिवाळी सणाला अवघे काही महिने शिल्लक राहिले आहेत. दिवाळीच्या दिवशी घरात रोषणाई करून दिव्यांची सजावट,कंदील आणि रांगोळी काढली जाते. याशिवाय नवीन कपडे आणि घरात दिवाळीचा फराळ बनवला जातो. दिवाळीच्या आधी प्रत्येक घरात साफसफाई आणि फराळाची मोठी लगबग असते. फराळात नेमकं काय काय बनवावं, असे अनेक प्रश्न महिलांना कायमच पडतात. दिवाळीच्या फराळात लाडू, चकल्या, करंज्या, शंकरपाळ्या इत्यादी पदार्थ बनवले जातात. या पदार्थांसोबतच तुम्ही कुरकुरीत मखाण्यांचा चिवडासुद्धा बनवू शकता. मखाणा आरोग्यासाठी अतिशय गुणकारी आहेत.यामध्ये असलेले पोषक घटक वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी मदत करतात. वजन वाढल्यानंतर संध्याकाळच्या नाश्त्यात किंवा भूक लागल्यानंतर मखाणा खाल्ला जातो. दिवाळीमध्ये कायमच पोहे, शेव किंवा मक्याचा चिवडा बनवला जातो. पण आज आम्ही तुम्हाला सोप्या पद्धतीमध्ये मखाणा चिवडा बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत.

साहित्य:

मखाणा
सुका मेवा
लाल तिखट
मीठ
जिरं
सुकं खोबर
कढीपत्ता
मोहरी

तेल
शेंगदाणे

कृती: कुरकुरीत मखाण्यांचा चिवडा बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, कढईमध्ये तेल गरम करून घ्या. गरम तेलात हळद आणि मखाणा टाकून भाजून घ्या.

त्याच कढईमध्ये पुन्हा एकदा थोडस तेल टाकून कढीपत्त्याची पाने टाका. त्यानंतर सुक्या खोबऱ्याचे तुकडे, शेंगदाणे आणि काजू, बदाम टाकून व्यवस्थित भाजा. भाजून घेतलेले सर्व साहित्य काढून घ्या.

पुन्हा एकदा कढईमध्ये तेल टाकून त्यात मोहरी भाजून घ्या. नंतर त्यात भाजून घेतलेलं सर्व साहित्य टाकून व्यवस्थित करा.

भाजून घेतलेले मखाणा टाकून वरून लाल तिखट, मीठ आणि थोडीशी साखर टाकून व्यवस्थित मिक्स करा.

तयार केलेला चिवडा मोठ्या भांड्यामध्ये ओतून थंड करून बंद डब्यात भरून ठेवा.

तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेला कुरकुरीत मखाण्यांचा चिवडा. हा पदार्थ चहासोबत अतिशय सुंदर लागेल.

१० सवयींमुळे जपानी लोक जगतात १०० वर्षांचे दीर्घायुष्य, ४५ व्या वर्षीही २५ चे तारूण्य; जाणून घ्या सिक्रेट

जपान हा सर्वात जास्त दीर्घायुष्य असलेला देश आहे. शिवाय, ४०-४५ वर्षांच्या वयातही, तेथील लोक २०-२५ वर्षांचे तरुण दिसतात. शिवाय, असंख्य अभ्यासांवरून असे दिसून येते की जपानी आरोग्य आणि तरुण दिसण्याचे रहस्य केवळ अनुवांशिकतेतच नाही तर त्यांच्या दैनंदिन सवयींमध्येदेखील आहे. येथे, आम्ही अशा १० सवयी शेअर करत आहोत. तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत या सवयींचा समावेश करून, तुम्ही देखील तरुण त्वचा आणि चांगले आरोग्य मिळवू शकता.

कोणत्या आहेत या सवयी आणि कशा पद्धतीने तुम्ही या सवयी अंगिकारू शकता याबाबत आपण या लेखातून अधिक माहिती घेऊया. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे तुम्ही या योग्य सवयी लावल्यास तुमचीही त्वचा तितकीच चांगली राहू शकते, चला तर मग जाणून घेऊया सकाळी लवकर उठणे

जपानी लोक त्यांचा दिवस लवकर सुरू करतात. लवकर उठण्यामुळे आरोग्य चांगले राहते आणि सकाळच्या सूर्यप्रकाशामुळे व्हिटॅमिन डी मिळते, जे हाडे आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करते. शिवाय, ते निरोगी त्वचा आणि केसांना प्रोत्साहन देते आणि दिवसभर ऊर्जा राखते. त्यामुळे लवकर उठून सकाळच्या प्रहरीचे ऊन जपानी लोक आवर्जून घेतात

रोज ध्यानधारण करणे

दररोज ध्यान करणे हा जपानी संस्कृतीचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. यामुळे ताण कमी होण्यास मदत होते आणि मानसिक शांती मिळते. ताणतणाव हे जलद वृद्धत्वाच्या लक्षणांचे सर्वात सामान्य कारण मानले जाते. रोजच्या कामाचा ताण कमी करण्यासाठी ध्यानधारणेचा फायदा होतो

उठल्यावर पाणी पिणे

सकाळी झोपेतून उठल्यानंतर पाणी पिणे ही मुळची जपानी सवय आहे. सकाळी उठून पाणि पिण्याने विषारी पदार्थ बाहेर टाकते, चयापचय सक्रिय करते आणि स्वच्छ आणि निरोगी त्वचा वाढवते. यामुळे तुम्ही वयाच्या ४५ व्या वर्षीही २५ व्या वर्षासारखे तरूण दिसू शकता.

रेडिओ तैसो अर्थात मॉर्निंग स्ट्रेचिंग

मॉर्निंग स्ट्रेचिंग किंवा रेडिओ तैसो व्यायाम संपूर्ण शरीर सक्रिय करतात, रक्ताभिसरण सुधारतात, स्नायू मजबूत करतात आणि लवचिकता राखतात. जपानी लोक सकाळी उठल्यानंतर या व्यायामाचा आधार घेतात आणि त्यात सातत्य राखतात. यामुळे दीर्घायुष्य राखण्यास मदत मिळते

हंगामी भाज्यांचे सेवन

जपानी लोक हंगामी भाज्या खातात. त्यामध्ये असलेले जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट्स शरीराचे रोगांपासून संरक्षण करतात आणि त्वचेला नैसर्गिक चमक देतात. हंगामी भाज्यांमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यासही मदत मिळते आणि मुळात भाज्यांमुळे शरीर निरोगी राहते. त्यामुळे नियमित हंगामी भाज्यांचा आहारात समावेश करून घ्यावा

फर्मेंटेड फूड्सचा वापर

मिसो, नट्टो आणि लोणचे यांसारखे आंबवलेले पदार्थ जपानी आहाराचा भाग आहेत. हे पदार्थ पचन सुधारतात, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात आणि मानसिक आरोग्यासाठीदेखील फायदेशीर असतात. फर्मेंटेड पदार्थांचे जपानमध्ये अधिक प्रमाणात सेवन केले जाते आणि त्यामध्ये असणाऱ्या भाज्या किंवा अन्य पदार्थ हे शरीराला फायदेशीर ठरतात

ग्रीन टी चे सेवन

ग्रीन टीमध्ये भरपूर प्रमाणात अँटीऑक्सिडंट्स असतात. ते वृद्धत्वाची लक्षणे कमी करते, हृदयाचे आरोग्य वाढवते आणि जळजळ कमी करते. आपल्याकडेदेखील ग्रीन टी चा वापर आता वाढला आहे. ग्रीन टी मधील साहित्याने त्वचा अधिक चांगली आणि उजळ राहण्यास मदत मिळते

डबल क्लिन्झिंग आणि नैसर्गिक स्किनकेअर

जपानी लोक त्वचेच्या काळजीला खूप महत्त्व देतात. डबल क्लींजिंगमुळे त्वचा स्वच्छ आणि हायड्रेट राहते, तर फेशियल मसाजमुळे रक्ताभिसरण सुधारते आणि त्वचा तरुण राहते. याशिवाय नैसर्गिक पद्धतीने जपानी लोक आपल्या त्वचेची काळजी घेतात आणि त्यामुळेच वय वाढले तरीही जपानी महिला अधिक तरूण दिसतात

इकिगाई आणि आभार मानणे

इकिगाई म्हणजे जीवनातील उद्देश. जपानी लोक त्यांच्या नातेसंबंधांमध्ये आणि कामात आनंद शोधतात. शिवाय, कृतज्ञता व्यक्त करण्याची सवय त्यांना सकारात्मक आणि तणावमुक्त ठेवते, ज्याचा त्यांच्या आरोग्यावरही सकारात्मक परिणाम होतो. प्रत्येक गोष्टीसाठी जपानी लोक कृतज्ञ राहतात यामुळे अधिक चांगल्या पद्धतीने सकारात्मक राहता येते

फॉरेस्ट बाथिंग (शिनरीन-योकू)

या सर्वांव्यतिरिक्त, तिथले लोक दररोज निसर्गात वेळ घालवण्यासाठी थोडा वेळ काढतात. यामुळे ताण कमी होतो आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होते आणि ताजी हवा आणि झाडांनी वेढलेले असल्याने मनालाही मनःशांती मिळते.

जपानी लोकांच्या दीर्घायुष्याचे आणि तरुण त्वचेचे रहस्य त्यांच्या संतुलित आणि निरोगी जीवनशैलीत आहे. लवकर उठणे, योग्य आहार घेणे, ध्यान करणे, निसर्गाच्या जवळ असणे आणि त्वचेची काळजी घेणे या सवयी त्यांना दीर्घकाळ तंदुरुस्त आणि तरुण ठेवतात. म्हणून, तुम्ही या सवयी तुमच्या दिनचर्येत देखील समाविष्ट करू शकता.

भारताची सर्वात महागडी ट्रेन, भाडं तब्बल १५ लाख रुपये; अशा लग्झरी सुविधा की पाहूनच डोळे दिपतील

भारताची रेल्वे फक्त प्रवासाचे साधन नाही, तर पर्यटन आणि ऐश्वर्याचा अनुभव देणारे माध्यमही आहे. साध्या गाड्यांमध्ये आपण आपल्या खिशानुसार तिकिट घेतो आणि प्रवास पूर्ण करतो, पण काही ट्रेन अशा आहेत ज्या प्रवाशांना राजेशाही अनुभव देतात. त्यापैकी सर्वात प्रसिद्ध आणि महागडी ट्रेन म्हणजे पॅलेस ऑन व्हील्स. ही ट्रेन खरोखरच एका राजवाड्यासारखी आहे, म्हणूनच तिचं नाव पॅलेस ऑन व्हील्स ठेवण्यात आलं आहे. प्रवासाचा खर्च या ट्रेनमध्ये बसणे प्रत्येकाच्या आवाक्यात नाही, कारण तिचे तिकीट लाखोंमध्ये जाते. यातील भाडं सिझननुसार बदलतं. लो सीझन (एप्रिल व सप्टेंबर) मध्ये डबल ऑक्युपन्सी प्रति व्यक्ती भाडं सुमारे ५.३६ लाख रुपयांपासून सुरू होतं. तर पीक सीझन (ऑक्टोबर ते मार्च) मध्ये हे भाडं ८ लाख ते २० लाख रुपयांपर्यंत जाऊ शकतं. प्रेसिडेन्शियल सूट, सुपर डिलक्स, सिंगल आणि डबल ऑक्युपन्सी अशा विविध श्रेणींमध्ये प्रवासाची सोय उपलब्ध आहे. प्रवासाचा रूट ही आलिशान गाडी दिल्लीतील सफदरजंग स्थानकावरून सुरू होते आणि राजस्थानच्या विविध शहरांमध्ये फिरवते. जयपूर, सवाई माधोपुर, चित्तौडगड, उदयपूर, जैसलमेर, जोधपूर, भरतपूर अशी शहरे पाहायला मिळतात. शेवटी प्रवास आग्रा (ताजमहल) येथे संपतो आणि पुन्हा दिल्लीला परततो. हा प्रवास ७ रात्री व ८ दिवसांचा असतो आणि यात इतिहास, निसर्ग व सांस्कृतिक वारसा यांचा संगम अनुभवता येतो. ट्रेनमधील सुविधा पॅलेस ऑन व्हील्सला आंतरराष्ट्रीय स्तरावरही मोठा मान मिळालेला आहे. उपवश छ्रीं या पर्यटन मासिकाने तिला जगातील दुसरी सर्वोत्तम आलिशान ट्रेन ठरवलं आहे. या ट्रेनमध्ये – दोन रेस्टॉरंट्स, जिथे भारतीय व आंतरराष्ट्रीय चविष्ट पदार्थ मिळतात. एक बार, आरामासाठी खास सुविधा. २४ तास उपलब्ध असलेली सर्व्हिस पूर्णपणे एसी केबिन्स, ट्रिपल, डबल आणि सिंगल बेडची सोय. २ सुपर डिलक्स आणि ३९ डिलक्स केबिन्स. एटीएम, सॅटेलाइट फोनसारख्या आधुनिक सोयी. बुकिंग कसं करायचं? या ट्रेनची बुकिंग सामान्य गाड्यांसारखी नाही. तुम्हाला ६५ दिवस आधी बुकिंग करावी लागते. त्यावेळी एकूण भाड्यापैकी २५% रक्कम जमा करून बुकिंग करता येतं, मात्र उरलेली ७५% रक्कमही प्रवासाच्या ६५ दिवस आधी भरणं आवश्यक असतं.

ज्ञानोबा – तुकोबा आधार दिंडीस लातुरात उत्स्फूर्त प्रतिसाद

सामाजिक आधार मिळत नाही हे शेतकऱ्यांच्या आत्महत्येमागचे मूळ कारण आहे : विठ्ठल पाटील

लातूर : संत साहित्याचा विचार घराघरात पोहोचवणे आवश्यक आहे. त्यामुळे मानसिक आधारही मिळतो. आपला हा लढा संतांचे विचार प्रत्यक्षात उतरविण्यासाठी आहे. सगळ्या जगाचा पोशिंदा असणाऱ्या बळीराजाला कोणाकडूनही अपेक्षित सामाजिक आधार मिळत नाही. हेच शेतकऱ्यांच्या आत्महत्येमागचे मूळ कारण असल्याचे प्रतिपादन वारकरी साहित्य परिषद महाराष्ट्रचे अध्यक्ष हभप. विठ्ठल पाटील (काकाजी) यांनी केले.

मराठवाड्यातील वाढत्या शेतकरी आत्महत्यांना आळा बसावा, मानसिक आधार मिळून आत्महत्यांचे प्रमाण रोखले जावे या उद्देशाने काढण्यात आलेल्या ज्ञानोबा–तुकोबा आधार दिंडीचे मंगळवारी दुपारी लातूर शहरातील छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात आगमन झाले. संतभूमी यावेळी उपस्थितांना मार्गदर्शन करताना हभप. विठ्ठल पाटील यांनी मराठवाड्यातील एकाही शेतकरी बांधवाने आत्महत्या करू नये , आत्महत्येस प्रवृत्त होऊ नये यासाठी काढण्यात आलेल्या या आधार दिंडीस मराठवाडा विभागातील आठही जिल्ह्यात अतिशय उत्स्फूर्त असा प्रतिसाद मिळाल्याचे सांगितले. या दिंडीच्या माध्यमातून शेतकरी बांधवांना ' मी माझं दैवत असलेल्या विठोबाच्या साक्षीने ज्ञानोबा तुकोबांची शपथ घेतो की, माझ्या संतभूमी मराठवाड्यात परिस्थितीनेगोंधळलेल्या एकाही शेतकरी बांधवाला आई –वडीलांना, बायको मुलांना वाऱ्यावर सोडून आत्महत्या करू देणार नाही. त्यासाठी त्याला मानसिक , आर्थिक सर्वतोपरी सहकार्य करेल. पण संतभूमी मराठवाडा बदनाम होऊ देणार नाही. अशी मी वारकरी संप्रदायाचा पाईक म्हणून ही जबाबदारी स्वीकारेल' अशी शपथ देण्यात आली. मानवी मन अतिशय चंचल असते. या मनाला आवार घालता आला पाहिजे. संत साहित्यात फार मोठी ताकद आहे. संतांचे साहित्याचं खऱ्या अर्थाने मानवाला मानसिक शांती प्रदान करण्याचे काम करत असते. वारकरी साहित्य परिषदेने सुरु केलेला हा लढा यापुढेही निरंतर चालूच राहणार आहे. शेतकऱ्यांच्या व्यथा शासनापर्यंत पोहचविण्याकामी आपण सर्वतोपरी प्रयत्नशील राहू,असेही विठ्ठल पाटील यांनी यावेळी सांगितले. मोठ्या प्रमाणात वारकरी हे शेतकरीच आहेत, वैचारिक दारिद्र्य का वाढत आहे हे शोधून काढण्याचे काम फडकरी बांधवांचे आहे. ते काम येणाऱ्या काळात निश्चित अधिक प्रभावीपणे करतील, असा विश्वासही विठ्ठल पाटील यांनी यावेळी व्यक्त केला. हभप. माधव महाराज शिवणीकर यांनी संत साहित्यात माणसाला निराशावादातून बाहेर काढण्याची ताकद संत साहित्यात असल्याचे नमूद केले. सध्यस्थितीत सांप्रदायिक संस्कार आईवर झाल्यास कोणताही मुलगा व्यसनाधीन होणार नाही, वाम मार्गाला लागणार नाही. एका जिजाऊने छत्रपती शिवराय घडवला. प्रत्येक आईने आपल्या मुलांना शिवरायांप्रमाणे घडवण्याचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी हरिपाठ मंडळांची स्थापना करण्यात आली आहेत. त्याही चांगल्या पद्धतीने प्रबोधन करू शकतात असेही शिवणीकर महाराजांनी संगितले. याप्रसंगी उपस्थितांना शेतकरी बांधवांना आत्महत्या करु देणार नाही अशी शपथ देण्यात आली. पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

यावेळी रोपण खटावे , वारकरी साहित्य परिषदेचे लातूर जिल्हाध्यक्ष हभप. श्रीधर धुमाळ महाराज, महिला जिल्हाध्यक्षा चंद्रलेखा गुंडरे,शंकर महाराज येदले, लिंबराज महाराज बोळंगे यांच्यासह अनेक मान्यवरांची उपस्थिती होती.

श्रावस्ती बुद्ध विहार येथे वर्षावास समापन कार्यक्रम संपन्न

लातूर /प्रतिनिधी :– लातूर शहरातील विक्रम नगर येथील श्रावस्ती बुद्ध विहार या ठिकाणी वर्षावास समापन व धम्मदेशना हा कार्यक्रम संपन्न झाला. सदर वर्षावास समापन कार्यक्रम तीन सत्रात आयोजित करण्यात आला होता. १ पहिले सत्र सकाळी ठीक साडेनऊ वाजता धम्म ध्वजाचे ध्वजारोहण मेजर दत्तात्रय शिंदे व संजीवनी ताई गडेराव यांच्या हस्ते करण्यात आले. त्यानंतर त्रिशरण व पंचशील घेऊन धम्म रॅलीला सुरुवात केली. श्रावस्ती बुद्ध विहार ते बोधी चौक, बोधी चौक ते पंचशील चौक, पंचशील चौक ते सुभेदार रामजी नगर कमान व मूलगंध कुटी बुद्ध विहार ते साठ फुटी रोड व परत श्रावस्ती बुद्ध विहार असे रॅलीचे आयोजन करण्याशत आले होते. रॅलीच्यू सारंगतेने प्रथम सत्र समाप्त झाले. २ दुसरे सत्रामध्येथ प्रमुख पाहुणे म्ह णून प्रा. बापूसाहेब गायकवाड राज्यत संघटक भारतीय बौध्दू महासभा, प्रा. युवराज धसवाडीकर, श्री. दिपक कांबळे, श्री. राजेंद्र क्षीरसागर, प्रा. प्रविण कांबळे यांच्यात मार्गदर्शनाने दुस–या सत्राची सांगता करण्याकत आली. शेवटच्या सत्रामध्ये् पूज्ये भदंत धम्मबोधी चैत्यभूमी दादर मुंबई यांनी प्रवचन दिले. यावेळी तथागत बुध्दांरनी सर्वात जास्त प्रवचने श्रावस्ती या ठिकाणी दिलेले आहे. त्यामुळे श्रावस्तीय बुध्दे विहाराला एक वेगळे महत्व आहे. तसेच प्रत्येनकांनी आपले शील जपले पाहिजे. तसेच प्रत्ये क रविवारी बुध्द् विहारात गेले पाहिजे. बुध्द विहार हे मनातील विकार नष्ठर करण्यांचे ठिकाण आहे असे पुज्येध भदंत धम्मबोधी यांनी सांगीतले. शेवटी महिलांना संविधान ग्रंथ भेट देण्यात आले. या कार्यक्रमात प्रतिभाताई सावळे यांनी पुज्ये भंतेजी यांना चिवरदान केले. यावेळी पुज्येध भंतेजींनी सर्वांसाठी आशीर्वाद गाथा घेतली. या कार्यक्रमासाठी माया सूर्यवंशी, पुष्पाी शिंदे, सुकुमार गोरे, पुष्पा गायकवाड, डोणेराव ताई, धायगुडे ताई, श्रृंगारे ताई, मेजर दत्तसत्र्यय शिंदे, मिलींद सोनकांबळे, राजेंद्र क्षीरसागर, संजीवनी गडेराव, सूत्रसंचालन आनंद डोणेराव यांनी केले तर आभार राजेंद्र सूर्यवंशी यांनी मांनले व शेवटी धम्मपालन गाथेंनी कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

दिवाळी निमित्त मालमत्ताधारकांना मनपाची भेट : मालमत्ता कर ८० % शास्ती माफी योजना

अधिकाधिक थकबाकीदारांनी सुवर्णसंधीचा लाभ घेऊन थकीत मालमत्ता कर भरणा करावा – आयुक्त तथा प्रशासक श्रीमती मानसी यांचे आवाहन

लातूर/ प्रतिनिधी :– कर संकलन व कर आकारणी विभाग लातूर शहर महानगरपालिका यांच्या वतीने सन २०२५–२६ या आर्थिक वर्षाच्या सुरूवातीपासूनच १००% मालमत्ता कर वसुलीचे उद्दिष्ट ठेवून मालमत्ताधारकासाठी विविध उपक्रम राबविण्यात येत आहेत. त्यानुसार चालू वर्षातील मालमत्ताधारकासाठी सूट व थकबाकीधारकासाठी शास्ती माफी योजना वेळोवेळी लागू करण्यात आली होती. त्या अंतर्गत विविध प्रकारचे सूट व १००% शास्ती माफी योजना ही लागू करण्यात आली होती. परंतु वारंवार प्रशासनामार्फत आवाहन करूनही व सूट लागू करूनही काही मालमत्ताधारक प्रतिसाद देत नसल्याने सुरू केलेली जप्ती ची धडक मोहीम देखील सुरूच राहणार आहे . परंतु तत्पूर्वी थकबाकीदार मालमत्ताधारकांना दिवाळी निमित्त शेवटची संधी देण्याच्या दृष्टीने पुन्हा एकदा ८०% शास्ती माफीची योजना लागू करुन थकबाकीदारांना टॅक्स भरणा करण्याची संधी देण्याच्या निर्णय आयुक्त तथा प्रशासक श्रीमती मानसी यांनी घेतला आहे . तेव्हा सर्व मालमत्ता धारकांना कळविण्यात येते की, दिवाळी निमित्त लागू केलेल्या योजने अंतर्गत दि. १५ ऑक्टोबर ते १० नोव्हेंबर या कालावधीत आपल्याकडील थकीत कर एकरकमी भरल्यास आकारण्यात आलेल्या व्याज/ शास्ती मध्ये ८० टक्के सूट देण्यात आली आहे.

ही शेवटची संधी असून यानंतर पुन्हा ही योजना लागू होणार नसल्याचे निर्णय घेण्यात आला आहे तरी अधिकाधिक थकबाकीदारांनी सुवर्णसंधीचा लाभ घेऊन टॅक्स भरणा करावा. तरी या योजनेचा सर्व थकबाकीदार मालमत्ताधारकांनी लाभ घेवुन आपल्याकडील देय कराचा भरणा करून महानगरपालिकेस सहकार्य करावे व जप्ती सारखी कटू कार्यवाही टाळावी असे आवाहन आयुक्त तथा प्रशासक श्रीमती मानसी यांनी केले आहे.

कर्तृत्ववान महिलांच्या सक्षमीकरणासाठी 'महिला उद्योजिका व्हीडीएफ बाजार' एक अभिनव उपक्रम

– खासदार डॉ. शिवाजी काळगे

लातूर / प्रतिनिधी :– लातूर जिल्ह्यातील कर्तृत्ववान महिलांचे सक्षमीकरण करण्यासाठी विलासराव देशमुख फाउंडेशनच्या वतीने दिवाळी सणाच्या पार्श्वभूमीवर आयोजित केलेला 'महिला उद्योजिका व्ही. डी. एफ. बाजार' हा एक स्तुत्य आणि अभिनव उपक्रम असल्याचे प्रतिपादन लातूरचे खासदार डॉ. शिवाजी काळगे यांनी केले आहे माजी मंत्री, आमदार अमित विलासराव देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली आणि ट्रेंन्टीवन ग्री लि.च्या संचालिका सौ. अदितीताई अमित देशमुख यांच्या संकल्पनेतून आयोजित करण्यात आलेल्या 'महिला उद्योजिका व्हीडीएफ बाजार'चा शुभारंभ मंगळवार, १४ ऑक्टोबर २०२५ रोजी सकाळी ११ वाजता जिल्हा क्रीडा संकुल येथे खासदार डॉ. शिवाजी काळगे आणि डॉ. सविता शिवाजी काळगे यांच्या प्रमुख उपस्थितीत पार पडला.

मान्यवरांची उपस्थिती

यावेळी व्यासपीठावर खासदार डॉ. शिवाजी काळगे, डॉ. सविता शिवाजी काळगे, लातूर जिल्हा काँग्रेसचे अध्यक्ष अभय साळुंके, लातूर शहर जिल्हा काँग्रेस अध्यक्ष ड. किरण जाधव, माजी महापौर स्मिता खानापूरे, महिला काँग्रेस अध्यक्ष शीलाताई पाटील, राजाभाऊ जाधव, प्राचार्य बालाजी वाकूरे आदी मान्यवर उपस्थित होते.

बचत गटातून महिला सक्षमीकरण

यावेळी बोलताना खासदार डॉ. शिवाजी काळगे म्हणाले की, आमदार अमित विलासराव देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाने आणि अदितीताई अमित देशमुख यांच्या संकल्पनेतून बचत गटातील महिला उद्योजकांना 'व्ही. डी. एफ. बाजार'च्या माध्यमातून एक चांगले व्यासपीठ मिळाले आहे. एवढ्या मोठ्या संख्येने उद्योजिका महिला एकत्र येऊन व्यवसाय करत आहेत, हे कौतुकास्पद आहे. ते पुढे म्हणाले की, लातूर जिल्ह्यात अनेक कर्तृत्ववान महिला आहेत, ज्या उद्योगातून निश्चितच राज्यात आणि देशात नाव करतील. बचत गटाच्या माध्यमातून महिलांचे खऱ्या अर्थाने सक्षमीकरण होत आहे. विलासराव देशमुख फाउंडेशन गेल्या अनेक दिवसांपासून लातूरकरांसाठी चांगले विधायक कार्य करत आहे. भविष्यात बचत गटाच्या माध्यमातून महिलांचे सक्षमीकरण करण्यासाठी सरकारच्या वेगवेगळ्या योजना राबविण्यासाठी सर्वतोपरी सहकार्य करण्याची ग्वाही खासदार डॉ. शिवाजी काळगे यांनी दिली.

कार्यक्रमाची सुरुवात आदरणीय विलासराव देशमुख यांच्या प्रतिमेला पुष्प अर्पण करून दीपप्रज्वलनाने करण्यात आली. त्यानंतर खासदार डॉ. शिवाजी काळगे, डॉ. सविता शिवाजी काळगे आणि मान्यवरांच्या हस्ते फीत कापून 'व्हीडीएफ. बाजार'चा शुभारंभ करण्यात आला. मान्यवरांनी यावेळी बचत गटांच्या सर्व स्टॉलना भेट देऊन पाहणी केली आणि विविध वस्तूंची खरेदी करून महिला उद्योजकांना प्रोत्साहन दिले. कार्यक्रम प्रसंगी व्यासपीठावरील मान्यवरांचे स्वागत समन्वयक संगीता मोळवणे, शीतल फुटाणे, ड. सुनंदा मोटे, सोनाली थोरमोटे, प्रा. उर्मिला मुगळे पाटील, कवीता वाडीकर, चंद्रज्योती बिरादार आणि प्रीतम जाधव यांनी केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक संगीता मोळवणे यांनी केले, सूत्रसंचालन राहूल इंगळे पाटील यांनी, तर आभार प्रीतम जाधव यांनी मानले. यावेळी प्रवीण सूर्यवंशी, शरद देशमुख, ख्वाजाबानू बुऱ्हान, अविनाश देशमुख, गोविंद देशमुख, प्रवीण कांबळे, यशपाल कांबळे, सत्यवान कांबळे, सुलेखा कारेपूरकर आदींसह विविध संस्थांचे पदाधिकारी उपस्थित होते. कार्यक्रमानंतर विलासराव देशमुख फाऊंडेशनच्या एनएसएस विद्यार्थ्यांनी महालक्ष्मी पथनाट्य सादर केले. दिवाळी सणाच्या पार्श्वभूमीवर बचत गटाच्या प्रदर्शन आणि विक्री स्टॉलला नागरिकांची मोठ्या प्रमाणात गर्दी होत आहे.

राहुल गांधींना मोठा दिलासा ; 'त्या' प्रकरणावरील स्थगिती सर्वोच्च न्यायालयाने वाढवली

सर्वोच्च न्यायालयाने लष्कराविरुद्ध अपमानास्पद टिप्पणी केल्याच्या प्रकरणात काँग्रेस नेते राहुल गांधी यांच्याविरुद्ध सुरू असलेल्या सुनावणीवरील स्थगिती २० नोव्हेंबरपर्यंत वाढवली आहे. हा खटला २०२२ मध्ये काँग्रेस पक्षाच्या भारत जोडो यात्रेशी संबंधित आहे. ज्यामध्ये राहुल गांधींवर लष्कराविषयी अपमानास्पद टिप्पणी केल्याचा आरोप होता. या प्रकरणातील सुनावणी लखनौ न्यायालयात सुरू होती, ज्याला सर्वोच्च न्यायालयाने अंतरिम स्थगिती दिली होती. आता ती २० नोव्हेंबरपर्यंत वाढवण्यात आली आहे. न्यायमूर्ती एम.एम. सुंदरेश आणि विपुल एम. पंचोली यांच्या खंडपीठाने, याचिकाकर्त्यांच्या वकिलांनी उत्तर शपथपत्र दाखल करण्यासाठी स्थगिती देण्याची विनंती करणारे पत्र सादर केले आहे, त्यामुळे हे प्रकरण २० नोव्हेंबर २०२५ साठी सूचीबद्ध आहे. ४ ऑगस्ट २०२५ रोजी दिलेला पूर्वीचा अंतरिम आदेश पुढील सुनावणीच्या तारखेपर्यंत वाढवला जात आहे. असे सांगितले. सर्वोच्च न्यायालय अलाहाबाद उच्च न्यायालयाच्या २९ मे च्या आदेशाला आव्हान देणाऱ्या राहुल गांधी यांच्या याचिकेवर सुनावणी करत होते. या प्रकरणात कनिष्ठ न्यायालयाच्या समन्स आदेशाला आव्हान देणारी याचिका उच्च न्यायालयाने फेटाळून लावली होती. राहुल गांधी यांनी दाखल केलेल्या याचिकेसह, दोन स्वतंत्र याचिका देखील सुनावणीसाठी सूचीबद्ध केल्या होत्या. ४ ऑगस्ट रोजी, राहुल गांधी यांच्या याचिकेवर सुनावणी करताना, सर्वोच्च न्यायालयाने लखनौ न्यायालयात प्रलंबित असलेल्या तक्रार प्रकरणातील पुढील कार्यवाही पुढील सुनावणीच्या तारखेपर्यंत स्थगित केली. तथापि, सर्वोच्च न्यायालयाच्या खंडपीठाने राहुल गांधींना त्यांच्या कथित टिप्पणीबद्दल फटकारले आणि विचारले, चीनने २००० चौरस किलोमीटर भारतीय भूभागावर कब्जा केला आहे

राज्य मंत्रिमंडळ बैठकीत ३ सर्वात मोठे निर्णय, राज्याचा चेहरामोहराच बदलणार!

मुंबई : आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर राजकीय वातावरण तापले असताना, महाराष्ट्र मंत्रिमंडळाची आज झालेली बैठक अनेक महत्त्वपूर्ण निर्णयांसह संपली. एकीकडे महाविकास आघाडी आणि मनसे प्रमुख राज ठाकरे यांसह विरोधी नेत्यांनी राज्य निवडणूक आयोगाच्या कार्यालयाला भेट देत मतदार याद्यांतील त्रुटींवर बोट ठेवले. दुसरीकडे, मंत्रिमंडळाने बांबू उद्योगाला चालना देणारे धोरण, मुंबई उच्च न्यायालयासाठी पदनिर्मिती आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या पीपल्स एज्युकेशन सोसायटीसाठी विशेष योजना यांसारखे निर्णय घेतले. हे निर्णय राज्याच्या आर्थिक, न्यायिक आणि सामाजिक विकासाला गती देणारे ठरतील.मंत्रिमंडळ बैठकीतले मोठे निर्णय! महाराष्ट्र बांबू उद्योग धोरण २०२५ जाहीर. धोरण कालावधीत ५० हजार कोटींची गुंतवणूक, ५ लाखांवर रोजगार निर्मिती. राज्यात १५ समर्पित बांबू क्लस्टर्स तयार करणार. कार्बन क्रेडिट बाजारपेठेचा लाभ घेण्यात येणार. राज्यात बांबू लागवड आणि प्रक्रिया उद्योगाला चालना. शेतकऱ्यांना नगदी पिकांसारखा आणखी एक पर्यावरणपूरक आणि शाश्वत उत्पन्न पर्याय. (उद्योग विभाग). मुंबई उच्च न्यायालयाच्या मुंबईसह, अपील शाखा आणि नागपूर, औरंगाबाद खंडपीठांकरीता गट अ ते ड संवर्गात २ हजार २२८ पदांची निर्मिती. त्यासाठीच्या खर्चाच्या तरतुदीस मान्यता.

(विधि व न्याय विभाग) भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी स्थापन केलेल्या द पीपल्स एज्युकेशन सोसायटीच्या विकासासाठी योजना. सोसायटीच्या शैक्षणिक संस्था, वसतिगृहांच्या इमारतींचा जिर्णोध्दार, जतन आणि संवर्धन करण्याकरीता नियोजन केले जाणार. मुंबई, छत्रपती संभाजीनगरमधील नऊ शिक्षण संस्था, दोन वसतीगृहांचे अद्ययावतीकरण. ५ वर्षांसाठी ५०० कोटींच्या निधीची तरतूद. (सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभाग).

पानसरे हत्येप्रकरणातील ३ मुख्य आरोपींना मुंबई उच्च न्यायालयाकडून जामीन मंजूर

मुंबई : पुरोगामी चळवळीचे विचारवंत व कम्युनिस्ट कामगार नेते आणि लेखक गोविंद पानसरे यांच्या हत्येप्रकरणी अटक करण्यात आलेल्या मुख्य आरोपी वीरेंद्रसिंह तावडेसह ३ जणांना मंगळवारी मुंबई उच्च न्यायालयाने जामीन मंजूर केला. हत्या प्रकरणी आजपर्यंत एकूण १२ संशयित आरोपींना अटक करण्यात आली होती. त्यापैकी ९ जणांना यापूर्वीच जामीन मंजूर झाला होता. हायकोर्टाच्या कोल्हापूर खंडपीठाचे न्यायमूर्ती एस.जी. डिगे यांनी शरद कळसकर आणि अमोल काळे या दोन अन्य आरोपींना जामीन मंजूर केला. तावडे आणि काळे तुरुंगातून बाहेर पडतील, तर २०१३ मध्ये अंनिसचे नरेंद्र दाभोलकर यांच्या हत्येच्या प्रकरणात दोषी ठरवण्यात आले असल्याने कळसकर तुरुंगातच राहणार आहे. शिक्षेविरुद्ध त्यांचे अपील उच्च न्यायालयात प्रलंबित आहे. न्यायमूर्ती डिगे यांनी मंगळवारी सांगितले की ते तिन्ही आरोपींना जामीन देत आहेत आणि नंतर सविस्तर आदेश देतील. पानसरे यांच्या कुटुंबाची बाजू मांडणाऱ्या वकिलाच्या विनंतीवरून खंडपीठाने आपला आदेश स्थगित करण्यास नकार दिला. १६ फेब्रुवारी २०१५ रोजी महाराष्ट्रातील कोल्हापुरात पानसरे यांच्यावर गोळीबार झाला आणि काही दिवसांनी त्यांचा मृत्यू झाला होता. या वर्षी जानेवारीमध्ये, सचिन अंदुरे, गणेश मिस्किन, अमित देगवेकर, अमित बद्दी, भरत कुरणे आणि वासुदेव सूर्यवंशी या सहा आरोपींना दीर्घकाळ तुरुंगवास आणि खटला नजीकच्या भविष्यात पूर्ण होण्याची शक्यता नसल्यामुळे जामीन मंजूर करण्यात आला. ३ ऑगस्ट २०२२ रोजी, उच्च न्यायालयाने या प्रकरणात कोणतीही प्रगती किंवा उत्कर्ष झालेला नाही असे निरीक्षण नोंदवत तपास एटीएसकडे सोपवला.

हे पत्र मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक नामदेवराव हनवते यांचे करीता मुद्रक घोणे नरसिंह पांडूरंग यांनी मॅजिक पब्लीकेशन, शॉप नं.१०, मनपा शॉपींग कॉम्पलेक्स, गांधी चौक, लातूर–४१३५१२ येथे छापून कार्यालय द्रोपत माय निवास खडक हनुमान मंदिर मिलिंद नगर लातूर ता. जि. लातूर ४१३५१२ येथे प्रकाशित केले.