R.No.MAHMAR/25/A3029

दैनिक

महावृत्त

E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक ११७ मंगळवार दि.१८ नोव्हेंबर २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

लातूर पंचायत समितीवर भाजपाचा झेंडा फडकविण्याचा बोरीच्या मेळाव्यात संकल्प
प्रत्येक ठिकाणी तोलामोलाचे सक्षम उमेदवार देणार - आ. रमेशआप्पा कराड

लातूर दि. १७ - केंद्रात आणि राज्यात भाजपाच्या नेतृत्वातील शासन सर्वांगीण विकासासाठी, सर्वसामान्यांच्या हितासाठी काम करत असून ग्रामीण भागाच्या विकासाला गती देण्यासाठी भाजपा शिवाय पर्याय नाही. रेणापूर नगरपंचायतीसह पंचायत समितीवर पुन्हा भाजपाचा झेंडा फडकणार हे सूर्यप्रकाशा इतके सत्य असून यावेळी कुठल्याही परिस्थितीत लातूर पंचायत समितीवर भाजपाचा झेंडा फडकला पाहिजे यासाठी सर्वांनी संकल्प करावा. लातूर ग्रामीणमधील काडगाव जिप मतदार संघातून नाथसिंह देशमुख यांची उमेदवारी जाहीर करत सर्वच जागेवर तोलामोलाचे सक्षम उमेदवार देऊन तेरापैकी आकरा जागेवर भाजपा विजयी होणार असल्याचे भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांनी बोलून दाखविले.

भारतीय जनता पार्टी लातूर ग्रामीण मंडळाच्या वतीने येत्या काळात होणाऱ्या जिल्हा परिषद आणि पंचायत समिती निवडणुकीच्या अनुषंगाने भातांगळी जिल्हा परिषद मतदार संघाचा लातूर तालुक्यातील मौजे बोरी येथे भाजपाच्या विजयाचा संकल्प मेळावा भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रमुख उपस्थितीत रविवारी झाला. मेळाव्याच्या अध्यक्षस्थानी वाजिद पटेल हे होते तर या मेळाव्यास भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष विक्रमकाका शिंदे, ओबीसी मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष भागवत सोट, भाजपाचे ज्येष्ठ नेते नाथसिंह देशमुख, जिल्हा उपाध्यक्ष नवनाथ भोसले यांच्यासह मंडल अध्यक्ष प्रताप पाटील, महादेव साळुंके, विजयकुमार मलवाडे, सतीश आंबेकर, साहेबराव मुळे, विजय काळे, पांडुरंग बालवाड, बापूराव चामले, सूर्यकांत शेळके, महेंद्र गोडभरले, सुरज शिंदे, शरद दरेकर, आदिनाथ मुळे यांच्यासह इतर अनेकांची प्रमुख उपस्थिती होती. या मेळाव्यास भातांगळी जिल्हा परिषद मतदार संघातील गावागावातील भाजपाचे पदाधिकारी लोकप्रतिनिधी कार्यकर्ते मतदार बंधू भगिनी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. यावेळी काँग्रेसच्या अनेकांनी भाजपा जाहीर प्रवेश केला. आ. कराड यांचे बोरी गावात आगमन होताच ढोल ताशाच्या गजरात फटाक्याच्या आतिषबाजीने जेसीबीतून फुले उधळून जोरदार स्वागत करण्यात आले.

यावेळी बोलताना आ. रमेशआप्पा कराड म्हणाले की, स्वातंत्र्यानंतर सर्वाधिक काळ देशात आणि राज्यात काँग्रेसनेच सत्ता हस्तगत करून कारभार केला. गेल्या अकरा वर्षात परिवर्तन झाले. केंद्रात नरेंद्रजी मोदी आणि राज्यात देवेंद्रजी यांच्या नेतृत्वातील शासनाने अनेक कल्याणकारी योजना राबवून गरजू आणि पात्र लाभार्थ्यांना देण्याचे काम झाले. मात्र काँग्रेसवाल्यांनी आजपर्यंत गरिबांना गरीबच ठेवण्याचे पाप केले त्यामुळेच संपूर्ण देशभर काँग्रेसची वाताहत होत असल्याचे सांगून लातूर ग्रामीण मध्ये पंधरा वर्ष काँग्रेस आमदाराने काय विकास केला कोणत्या गावाला कुठली योजना दिली असा प्रश्न उपस्थित करून गेल्या चार वर्षात मतदार संघातील प्रत्येक गावागावात वाडी वस्तीत विकास कामासाठी मोठ्या प्रमाणात निधी दिला असल्याचे बोलून दाखविले. साखर कारखाने शेतकऱ्याच्या मालकीचे असताना स्वतःला सहकार महर्षी समजणारे कारखाने स्वतःची जहागिरी समजून आजपर्यंत आडवा आणि जिरवाचे राजकारण केले या पुढील काळात असले राजकारण चालू देणार नाही असा इशारा देऊन आ. रमेशआप्पा कराड म्हणाले की, विधानसभेत धनशक्ती विरुद्ध जनशक्तीचा विजय झाला आपण मला मोठा आशीर्वाद दिला विधानसभेत पाठवले विकास निधी काय असतो हे विकास कामातून जनतेला दाखवून दिले. जनता दरबारच्या माध्यमातून ९० टक्के प्रश्न निकाली काढण्याचा प्रयत्न केला असून ग्रामीण भागाच्या सर्वांगीण विकासासाठी गोरगरिबांच्या हितासाठी येणाऱ्या काळात होणाऱ्या जिल्हा परिषद पंचायत समिती निवडणूकीत भाजपला साथ द्या असे आवाहन केले. यावेळी बोलताना नाथसिंह देशमुख यांनी रमेशआप्पा कराड हे सामान्य माणसाचे आमदार आहेत त्यांना प्रत्येक गावातील अडचणीची जाण आहे या मतदारसंघात जसा आमदार हवा होता तसा निवडून दिला त्याबद्दल जनतेचे आभार व्यक्त करून येणाऱ्या काळात आपणास साथ द्या भाजपाला विजयी करा असे आवाहन केले.

प्रभुराज प्रतिष्ठाण,लातूरच्या वतीने वंचित व गरजू लोकांना माणुसकीची चादर.......मायेची ऊब

लातूर - दि.१६.११.२०२५ रोजी प्रभुराज प्रतिष्ठाण,लातूर वतीने मायेची ऊब सतत ११ वर्षे अविरत सेवा हिवाळ्यात गरजू व वंचित लोकांना उभदार चादर वाटप करण्याचे उपक्रम हाती घेतला जेणे सध्या कडाक्याची थंडी वाडत असल्याने प्रत्येकजण थंडीपासून बचाव करण्यासाठी उबदार कपडे परिधान करतात त्याच परिस्थिती लातूर शहरात बेघर आणि निराधार लोक कश्याचा तरी आसरा घेत निपुटपणे थंडीत कुडकुडत झोपत असत पण त्यांचे ही थंडीपासून बचाव व थंडीचा सामना करण्यासाठी प्रभुराज प्रतिष्ठाणने पुढाकार घेत झोपित असलेल्या वंचित लोकांना उबदार मायेची चादर पांगरण्यात आली तसेच त्यांच्या अंगावर मायेची उबदार चादर पांगरण्यासाठी वंचित,गरजू लोकांचा

रात्रभर शोध घेत कोणी दुकानाच्या तर कोणी बसस्थानकचा आडोसा पकडत आपली रात्र घालत असताना दिसून येताच सामाजिक बांधलकी जपून यांना मदत करण्याचा प्रयत्न केला आणि जसे जमेल तसे सहकाऱ्याच्या साहाय्याने उबदार चादरी वाटप करून कर्तव्य निभावण्याचा प्रयत्न केला कोणी वेढ्याच्या परिस्थिती आढळून आले असता त्यांचे गैरवर्तणुक व छिडछिडेपणा ही सहन करत त्यांना आपल्यात सांभाळून घेत तेही मानव आहेत अशी भावना ठेवत त्यांनाही मदत केली.

यावेळी प्रभुराज प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष ॲड.अजय कलशेट्टी,सचिन गोलावर,डॉ. संजय जमदाडे, विलास भुमकर,विनोद गायकवाड,हुसेन पठाण,अभिजित सिरसाठ,शशीकिरण नागुरे,नंदकिशोर बणाळे,महेश खेकडे,विजय वारद,अशोक पंचाक्षरी,शाम सावंत,गोपाळ कतलाकुट्टे,नेवासस्कर, सचिन वांगस्कर, रवी घुगरे,राम डूमने,आदीनि परिश्रम घेतले.

ट्रान्स पुरुषाचे स्त्री बीज सुरक्षित ठेवण्यास विरोध; एआरटी ॲक्ट लागू नसल्याचा केंद्राचा युक्तिवाद

नवी दिल्ली : वृत्तसंस्था ट्रान्सजेंडर व्यक्तींना सहायक प्रजनन तंत्रज्ञान (असिस्टेड रिप्रॉडक्शन टेक्नॉलॉजी अर्थात एआरटी) ॲक्ट लागू होत नाही. कायदा ट्रान्सजेंडरला आपले स्त्री बीज जतन करून ठेवण्याची परवानगी देत नाही, असे केंद्र सरकारने म्हटले आहे.२८ वर्षीय ट्रान्सजेंडर हरी देवगीथ जन्मली तेव्हा मुलगी होती. नंतर तिने शस्त्रक्रिया करून घेऊन पुरुष म्हणूनच राहायचे ठरवले. २०२३ मध्ये तिचे स्तन काढण्यात आले. पुढच्या टप्प्यात गर्भाशय व अंडाशय काढण्याचे नियोजन होते. या शस्त्रक्रियेपूर्वी आपले स्त्री बीज गोठवून जतन करण्याची परवानगी मिळावी म्हणजे भविष्यात जैविक पालकत्वाचा पर्याय उपलब्ध राहील म्हणून त्यांनी केरळ हायकोर्टात अर्ज केला. याला मनाई करणे संविधानाच्या अनुच्छेद २१ अंतर्गत त्यांच्या प्रजनन स्वातंत्र्याचे उल्लंघन आहे. ट्रान्सजेंडर गर्भधारणा करू शकतात, त्यामुळे त्यांचे स्त्री बीज जतन करणे हा वैध प्रजनन पर्याय आहे. ही सुविधा नाकारणे ट्रान्सजेंडर संरक्षण कायद्याने दिलेल्या आरोग्याचा हक्क आणि भेदभावविरोधी नियमांचे उल्लंघन ठरते असे त्यांनी म्हटले आहे. मात्र, याला केंद्र सरकारने जोरदार विरोध केला आहे.कायदा फक्त विवाहित पुरुष-स्त्री जोडपे किंवा अविवाहित स्त्रीला एआरटी प्रक्रियेची परवानगी देतो. ट्रान्सजेंडर किंवा अविवाहित पुरुषांना या व्याख्येत स्थान नाही. गर्भाशय व अंडाशय काढण्याची शस्त्रक्रिया केल्यानंतर जतन केलेले स्त्री बीज याचिकाकर्ता स्वत: वापरू शकणार नाही. याचा एकमेव उपयोग सरोगसीसाठी म्हणजेच त्रयस्थ स्त्रीच्या गर्भात बाळ वाढवून जन्माला घालण्यासाठी राहील.

आठवी अखिल भारतीय बौद्ध धम्म परिषद - लातूर
२५ डिसेंबर २०२५ : धम्मप्रसाराची दिशादर्शक सुरुवात

लातूर :- त्रिरत्नांचा संदेश घराघरांत पोहोचवण्यासाठी निरंतर कार्यरत असलेल्या बौद्ध धम्म संस्कार प्रशिक्षण चॅरिटेबल ट्रस्ट, लातूर आणि समस्त लातूरकरांच्या सहकार्याने पु. भिक्खू डॉ. उपगुप्त महाथेरो यांच्या मार्गदर्शना खाली आठवी अखिल भारतीय बौद्ध धम्म परिषद रामेगाव, बार्शी रोड येथील महाविहार धम्म संस्कार केंद्रात २५ डिसेंबर २०२५ रोजी भव्य स्वरूपात होणार आहे. या परिषदेच्या माध्यमातून धम्मक्रांती, मानवता, बंधुता आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी स्वप्नात पाहिलेले बौद्धमय भारताचे दृश्य अधिक प्रभावीपणे समाजासमोर मांडले जाणार आहे, असे परिषदेचे मुख्य संयोजक पु.भिक्खू पय्यानंद थेरो यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले.

या पत्रकार परिषदेला भंते बोधिराज, प्राचार्य डॉ. सुरेश वाघमारे, केशव कांबळे, डॉ. सुधाकर गुळवे, डी. एस. नरसिंगे, एम. एन. गायकवाड, पांडुरंग अंबुलगेकर, देवदत्त सावंत, प्राचार्य. डॉ. दुश्यंत कटारे, प्राचार्य डॉ. संजय गवई, अंतेश्वर थोटे, प्रा. यु. डी. गायकवाड, बसवंतप्पा उबाळे, करण ओव्हाळ, उदय सोनवणे, ॲड. आनंद सोनवणे, प्रा. कल्याण कांबळे, व्ही. आर. बोरीकर, गौतम सूर्यवंशी, मिलिंद धावारे, सुजाता अजनिकर ई. सह मोठ्या संख्येने उपासक उपासिकांची उपस्थिती होती.

आठव्या अखिल भारतीय बौद्ध धम्म परिषदेचे उद्घाटन पु. भिक्खू करूणानंद महाथेरो, संघनायक (दिल्ली) यांच्या हस्ते होणार असून अध्यक्षस्थान अ.भा. भिक्खू संघ शाखा महाराष्ट्र प्रदेशाध्यक्ष भिक्खू धम्मसेवक महाथेरो (मूळावा) भूषवणार आहेत. याच प्रसंगी प्रतिष्ठेच्या सातकर्णी स्मरणिकेचे प्रकाशन पु.भिक्खू प्रा. डॉ. खेमधम्मो महाथेरो यांच्या हस्ते होणार आहे.

२५ डिसेंबर २०२५ रोजी सकाळची सुरुवात धम्ममय वातावरणात होणार आहे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौकातून सकाळी ०८:०० वाजता पंचरंगी धम्मध्वजारोहणा नंतर उपासक-उपासिकांच्या भव्य उपस्थितीत धम्म मिरवणूक निघणार आहे. अण्णाभाऊ साठे चौक, गंजगोलाई, बसस्टँड मार्गे जात ही मिरवणूक आंबेडकर पार्क येथे समारोप पावेल. यानंतर सकाळी १०:०० वाजता मुख्य धम्मध्वजारोहण भिक्खू शरणानंद महाथेरो, पाथरी यांच्या हस्ते विधिपूर्वक करण्यात येईल.

या वर्षीच्या परिषदेत देशभरातील तसेच परदेशातील अनेक नामवंत भिक्खू सहभागी होत असून त्यांच्या धम्मदेशनेमुळे ज्ञान, प्रेरणा आणि चिंतनाचा समृद्ध अनुभव मिळणार आहे.

यावेळी भिक्खू प्रा. डॉ. सत्यपाल महाथेरो (छ. संभाजीनगर), भिक्खू दयानंद महाथेरो (मूळावा), भिक्खू डॉ. यशकाश्यपायन महाथेरो (जयसिंगपूर), भिक्खू पय्यातीस्स महाथेरो (शिरसाळा), भिक्खू धम्मानंद महाथेरो (अंदूर-बिदर) तसेच अनेक वरिष्ठ भिक्खूगणांचा समावेश असेल. हजारो उपासक-उपासिका आणि धम्मप्रेमी या परिषदेत सहभागी होणार असल्याने लातूर नगरी पुन्हा एकदा धम्ममय होणार आहे.

लातूर जिल्हा धम्म प्रचारातील अग्रणी केंद्र मानला जातो. तेर (तगर) नगरी, खरोसा लेणी यांसारखी बौद्धकालीन प्राचीन स्थळे या परंपरेचा वारसा जपतात.

पु.भिक्खू डॉ. उपगुप्त महाथेरो यांच्या मार्गदर्शनाखाली उभे राहिलेले महाविहार धम्म संस्कार केंद्र हे आज राज्यातील धम्म शिक्षणाचे प्रभावी केंद्र आहे. २०१७ पासून आजपर्यंत सात परिषदा यशस्वीरीत्या आयोजित करून लातूरने धम्म प्रचारात एक मोलाची परंपरा निर्माण केली आहे.

सर्व धम्मप्रेमींना पांढरे शुभ्र वस्त्र परिधान करून मोठ्या संख्येने उपस्थित राहण्याचे आवाहन या वेळी केले आहे. लातूर, मराठवाडा आणि महाराष्ट्रातून हजारो उपासक उपस्थित राहणार आहेत.

हंगामी नियोजन कार्यकारिणीमध्ये मार्गदर्शक : पू. भिक्खू डॉ. उपगुप्त महाथेरो, अध्यक्ष / मुख्य संयोजक : भिक्खू पय्यानंद थेरो, उपाध्यक्ष : डॉ. सदानंद कांबळे, इंजि. सचिन गायकवाड व इतर, सचिव : प्रा. देवदत्त सावंत, कोषाध्यक्ष : डॉ. अरुण कांबळे, स्मरणिका प्रकाशन : प्राचार्य डॉ. दुश्यंत कटारे, मिलिंद धावारे यांचा समावेश आहे.

लातूरमध्ये होणारी आठवी अखिल भारतीय बौद्ध धम्म परिषद ही केवळ धार्मिक कार्यक्रम नसून धम्म, बंधुता आणि मानवतावादाच्या नव्या युगाची सुरूवात आहे. धम्माच्या प्रसारासाठी, सामाजिक ऐक्यासाठी आणि आंबेडकरी तत्वज्ञानाच्या पुनर्जीवनासाठी ही परिषद निश्चितच एक मैलाचा दगड ठरेल.

संपादकीय

बिनचेहर्‍याचे लुटारू

लुटमारीचे प्रकार कायमच चालत आले आहेत. सर्वसामान्यांना थेट फटका देणारे गुन्हे म्हणून पाकिटमारी किंवा गळ्यातली चेन लांबवणे हे प्रकार सुपरिचित आहेत. यात तुम्ही तुमच्यासोबत जी काही रोकड अथवा सोने बाळगत आहात त्यालाच धोका असतो. बँकांमधील अथवा घरातील रक्कम आणि अन्य ऐवज सुरक्षित असतो. नंतर घरातला ऐवजही सुरक्षित नसल्याचे सिद्ध झाले असले तरी बँकांमधील ऐवज मात्र सुरक्षित होता आणि आहे असे आजही मानले जाते. प्रगती जशी होत गेली तसे व्यवहारांचेही स्वरूप बदलत गेले. मोबाइलच्या एका क्लिकवर घरात बसून कोणत्याही वेळेत आर्थिक व्यवहार करता येतात. जसे व्यवहारांचे स्वरूप बदलले तसे गुन्ह्यांचेही स्वरूप बदलले. त्यामुळे बँकेतील ऐवजही सुरक्षित नसल्याचे आता स्पष्ट झाले.

गुन्हेगारीच्या या वाढत्या जाळ्यात ‘डिजिटल अरेस्ट’ नावाचा एक नवीन प्रकार सगळ्यांत मोठे आव्हान म्हणून समोर आला आहे. प्रत्येक समस्येचा मुकाबला करण्यासाठी काही उपाय केलेले असतात. डिजिटल अरेस्टच्या बाबतीत उपलब्ध असलेले सर्व उपाय खुजे किंवा कुचकामी ठरत असल्याचे दिसते. सायबर गुन्हेगार लूट करण्यासाठी रोज नवनवीन प्रकार अवलंबत आहेत. सुरुवातीला दुर्मिळात दुर्मिळ म्हणता येऊ शकणारा डिजिटल अरेस्टचा नामक गुन्हा पाहता पाहता आता अजगरासारखे सगळेच गिळंकृत करायला निघाला आहे. यातील सगळ्यांत धोकादायक बाब म्हणजे याच्या माध्यमातून जी लूट केली जाते त्यात तुम्हाला स्वत:ला गुन्हेगाराला तुमची कमाई सोपवावी लागत असून बहुतांश प्रकरणात लुटणार्‍याचा चेहराही तुम्हाला दिसत नाही.

व्हॉटस्‌अप, व्हिडिओ कॉलच्या माध्यमातून तुम्हाला धमकावले जाते. तुमच्या कथित काळ्या कृत्याची भीती घातली जाते आणि धमकावले जाते. गुन्हेगार स्वत:ला पोलीस असल्याचे भासवतो आणि लोक त्याला बळी पडतात. यात कोणते संमोहन नसते, असते ती केवळ भीती. डिजिटल अरेस्टच्या माध्यमातून आतापर्यंत सुमारे तीन हजार कोटी रुपये गुन्हेगारांनी लुटले असल्याचे सीबीआयने म्हटले आहे. त्यामुळे खुद्द सर्वोच्च न्यायालयालाच याची दखल घ्यावी लागली. हरियाणातील एका ज्येष्ठ महिलेने अलीकडेच सरन्यायाधीशांना एक पत्र लिहिले होते. या महिलेला आणि तिच्या पतीला डिजिटल अटक करून गुन्हेगारांनी एक कोटींपेक्षा जास्त रक्कम हडपल्याची कैफियत या महिलेने मांडली. जेव्हा थेट मदतीची याचना करणारे पत्र येते तेव्हा न्यायालयांना अथवा न्यायाधीशांना मूक प्रेक्षक बनून राहता येत नाही.

सायबर गुन्हेगारांना आवरा, त्यांना वेसण घालण्यासाठी पावले उचला असे न्यायालयाने कठोर शब्दांत तपास संस्थांना सांगितले. राष्ट्रीय गुन्हे रेकॉर्ड ब्युरो अर्थात एनसीआरबीनेही त्यांच्या अहवालात सायबर गुन्ह्यांशी संबंधित हादरवणारी आकडेवारी जाहीर केली आहे. त्यानुसार २०२२ या वर्षात सायबर गुन्ह्यांची ६५,९८३ प्रकरणे नोंदवली गेली होती. मात्र हेच प्रमाण २०२३ मध्ये ८६,४२० पर्यंत वाढले. ही वाढ ३१ टक्के एवढी होती. नियमितपणे सायबर गुन्ह्यांची प्रकरणे समोर येत असून लोकांची लुटमार सुरू आहे. या गुन्ह्यांमधील गुन्हेगारांची कार्यशैली ठरलेली असते तरीही त्यांना नियंत्रित करण्यात मोठी आव्हाने आहेत. तंत्रज्ञान हेच त्यांचे सगळ्यांत मोठे शस्त्र असल्यामुळे ते कोणत्याही भागातून अथवा भूमीतून आपल्या गुन्हेगारी कृत्याला चालना देऊ शकतात.

अशा वेळी हद्द, सीमा, अधिकारक्षेत्र आदी बाबी अडथळे ठरतात. बहुतेकदा वेगवेगळ्या कायदेशीर चौकटी आणि नियमही अडथळे निर्माण करण्याचे काम करतात. चेहरा नसल्यामुळे गुन्हेगारांना शोधणे अवघड होते. तद्वतच कळत नकळत पीडिताकडूनही त्यांना मदत करण्याचेच काम केले जाते. बदनामीच्या भीतीने अथवा निव्वळ अज्ञानामुळे ज्यांना या गुन्ह्याची झळ पोहोचली आहे अशी मंडळी तक्रारी करण्यास पुढेच येत नाही. कायदा अथवा तपास संस्था आपल्याला यात मदत करू शकतात असा विश्वास या पीडितांना असेल किंवा नसेलही; मात्र बदनामीची भीती किंवा टवाळीचा विषय ठरण्याची भीती त्यांच्यावर अधिक घट्ट कब्जा करून असते. स्मार्टफोन अथवा अन्य माध्यमे वापरणार्‍यांची संख्या आज भलेही ८०-९० कोटींच्या घरात असेल, पण प्रत्येकालाच प्रत्येक गोष्टीचे ज्ञान असत नाही. मोबाइलवरचे बोट चुकीच्या ठिकाणी जरी घसरले गेले तरी नको ते समोर येत वापरकर्ता त्यात ओढला जातो.

गुन्हेगारांची या प्रगत तंत्रज्ञानावर असलेली पकड आणि अत्यंत प्रगत साधनांची असलेली उपलब्धता हेच त्यांचे बलस्थान आहे. त्यामुळे या स्वरूपाच्या गुन्ह्यांचा अन् गुन्हेगारांचा छडा लावण्यासाठी तपास संस्थांनी त्यांच्या दोन पावले पुढे असणे अपेक्षित आहे. ३ हजार कोटी लुटीची जी आतापर्यंतची ढोबळ आकडेवारी समोर आली आहे त्यापेक्षा कदाचित रक्कम कैकपटीने जास्तही असू शकते. त्याचे कारण गुन्हेगारांनी जे सावज हेरले असतात त्या प्रत्येकाला त्यांनी वेगवेगळ्या धमक्या देत वेगवेगळ्या सापळ्यात अडकवले असते. त्यात नागरिकांनी अडकू नये आणि स्वत:चा अभिमन्यू करून घेऊ नये याकरता त्यांनीच माहिती आत्मसात करणे आवश्यक आहे आणि याबाबत जागृती निर्माण करणे व प्रशिक्षण देणे अत्यावश्यक ठरले आहे.

या घोटाळ्यांचा जागतिक स्तरावर सामना करण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर सहकार्य वाढवणे अपेक्षित आहेच, मात्र त्याच वेळी स्थानिक स्तरावरही पीडितांना सहजपणे तक्रार करता यावी यासाठी अधिक पर्याय उपलब्ध करून देण्याची आवश्यकता आहे. गोपनीयतेचा पैलू विशेष ध्यानात घेतला गेला तर लोक वेळीच तक्रार दाखल करू शकतील. माहिती तंत्रज्ञान कायदा २००० सारखे कायदे या गुन्ह्यांचा मुकाबला करण्यासाठी पाया प्रदान करतात. तथापि, त्यात अधिक सुधारणा आणि बहुआयामी दृष्टिकोनाची गरज आहे. तसे केले तरच डिजिटल अटक घोटाळ्यांच्या वाढत्या धोक्यांपासून व्यक्तींचे संरक्षण करता येऊ शकेल.

राज्ये बुडताहेत कर्जात

मध्यप्रदेश सरकारने नुकतेच ५२०० कोटी रुपयांचे नवीन कर्ज घेण्याचा निर्णय घेतला. एखाद्या राज्याला सामाजिक योजनांसाठीसुद्धा कर्ज घ्यावे लागते ही स्थिती चिंताजनक आहे. गेल्या काही वर्षांत भारतातील अनेक राज्यांनी आपल्या भांडवली खर्चात लक्षणीय घट केली आहे. २०१५-१६ ते २०२२-२३ या कालावधीत राज्यांच्या भांडवली खर्चात तब्बल ५१ टक्क्यांपर्यंत घट झाली आहे. दिल्लीमध्ये ३८ टक्के, पंजाबमध्ये ४० टक्के, आंध्रप्रदेशमध्ये ४१ टक्के आणि पश्चिम बंगालमध्ये ३३ टक्क्यांची घसरण नोंदवली गेली आहे. या प्रवृत्तीमुळे राज्यांच्या आर्थिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होत आहेत. कोणताही नागरिक, व्यापारी संस्था किंवा सरकार जेव्हा उत्पादक कामांसाठी कर्ज घेते, तेव्हा त्या कर्जातून मिळणारे उत्पन्न किमान व्याज आणि हप्त्यांच्या परतफेडीसाठी पुरेसे असणे आवश्यक असते. पण जर कर्ज अनुत्पादक क्षेत्रात म्हणजे मोफत वीज, पाणी, सवलती अथवा नागरिकांच्या खात्यात थेट रक्कम जमा करण्यासारख्या योजनांवर खर्च होत असेल, तर त्या कर्जाचा भार पुढील काळात अधिकच वाढतो.

आज भारतातील काही राज्यांची अशीच अवस्था झाली आहे की, व्याज आणि हप्ते फेडण्यासाठीसुद्धा पुन्हा कर्ज घ्यावे लागत आहे. ही प्रवृत्ती पुढे कायम राहिली, तर ही राज्ये दिवाळखोरीच्या स्थितीला पोहोचण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. केवळ राज्य सरकारच नव्हे, तर केंद्र सरकारनेही गेल्या काही वर्षांत बाजारातून मोठ्या प्रमाणात कर्ज घेतले आहे. २०१९ मध्ये केंद्र सरकारवर १.७४ लाख कोटी अमेरिकी डॉलर इतके कर्ज होते, जे २०२५ मध्ये दुप्पट वाढून ३.४२ लाख कोटी डॉलरपर्यंत गेले आहे. २०२९ पर्यंत हे कर्ज ४.८९ लाख कोटी डॉलरपर्यंत पोहोचेल, अशी शक्यता व्यक्त केली जात आहे. आज भारताचे सकल देशांतर्गत उत्पादन ४.१९ लाख कोटी डॉलरच्या आसपास आहे, म्हणजे केंद्र सरकारचे कर्ज जीडीपीच्या ८० टक्क्यांपेक्षा अधिक झाले आहे.

केंद्र व राज्य सरकारांचे कर्जावर वाढते अवलंबित्व अर्थव्यवस्थेच्या दीर्घकालीन आरोग्यासाठी धोकादायक आहे. सध्या केंद्र सरकारवर सुमारे २०० लाख कोटी रुपये कर्ज असून, राज्य सरकारांवर ८२ लाख कोटी रुपये इतके कर्ज आहे. एकत्रितपणे ही रक्कम २८२ लाख कोटी रुपयांपर्यंत जाते, जी भारताच्या जीडीपीच्या ८१ टक्क्यांच्या बरोबरीची आहे. भारतीय आर्थिक तत्त्वज्ञान कर्जाधारित विकासाला प्रोत्साहन देत नाही.

आर्य चाणक्यांनी ‘अर्थशास्त्र’ या ग्रंथामध्ये स्पष्ट नमूद केले आहे की, राजाच्या कोषात अधिशेष असावा. कोष रिकामा असेल, तर राज्य नागरिकांच्या कल्याणकारी योजनांसाठी खर्च कसा करणार? प्राचीन भारतातील राज्ये अधिशेष अर्थसंकल्पावर चालत होती, त्यामुळे त्यांचा विकास स्थिर आणि स्वावलंबी होता. परंतु आजची स्थिती पूर्णतः उलट आहे. काही राज्ये बाजारातून कर्ज घेऊन नागरिकांना मोफत सुविधा देत आहेत, पण भविष्यात या कर्जाची परतफेड कशी होईल, याचा विचार करत नाहीत.

परिणामी देशातील काही राज्यांमध्ये अशी परिस्थिती आहे की, त्यांच्या एकूण उत्पन्नाच्या ५५ टक्क्यांहून अधिक रक्कम फक्त वेतन, पेन्शन आणि व्याजाच्या देयकांवर खर्च केली जाते. या राज्यांना आपल्या उत्पन्नात लक्षणीय वाढ घडवून आणता येत नाही. काही राज्ये तर आपल्या अपेक्षित महसुलापेक्षा ११ टक्क्यांनी कमी महसूल गोळा करतात, तरीही त्यांचा खर्च सतत वाढत असतो. परिणामी त्यांचे वित्तीय तुटीचे प्रमाण झपाट्याने वाढत असून, ती अवस्था आता असह्य होत आहे.

सध्या राज्यांच्या एकूण उत्पन्नातील ८४ टक्के भाग स्थिर खर्चाच्या बाबींवर (वेतन, पेन्शन, व्याज इ.) खर्च होतो. त्यामुळे विकासकामांसाठी किंवा भांडवली गुंतवणुकीसाठी निधी शिल्लक राहत नाही. नवीन रस्ते, रुग्णालये, शाळा यांसारख्या पायाभूत प्रकल्पांवर खर्च न झाल्याने रोजगारनिर्मितीही घटली आहे. पंजाबमध्ये एकूण उत्पन्नाच्या ७६ टक्के रक्कम केवळ वेतन, पेन्शन व व्याजावर खर्च होते. हिमाचल प्रदेशात हे प्रमाण ७९ टक्के आणि केरळमध्ये ७१ टक्के आहे. त्याशिवाय सबसिडीवरही प्रचंड खर्च होतो. पंजाबमध्ये उत्पन्नाच्या २४ टक्के, आंध्रप्रदेशात १५ टक्के, तामिळनाडूमध्ये १२ टक्के, राजस्थानमध्ये १३ टक्के आणि हिमाचल प्रदेशात ५ टक्के खर्च फक्त सबसिडीवर केला जातो.

त्यामुळे पंजाबसारख्या राज्याकडे भांडवली गुंतवणुकीसाठी शून्य निधी उरतो. पेन्शन खर्चाचा विचार केल्यास, १९८०-८१ मध्ये राज्यांच्या एकूण उत्पन्नाच्या केवळ ३.४ टक्के रक्कम या खात्यावर खर्च होत होती. २०२१-२२ मध्ये हीच टक्केवारी वाढून २४.३ टक्क्यांवर गेली आहे. त्यामुळेच केंद्र सरकारने पेन्शन धोरणात बदल केला. अन्यथा हा खर्च ३० टक्क्यांपर्यंत वाढला असता. या सर्व कारणांमुळे राज्यांच्या भांडवली खर्चात सतत घट होत आहे. दिल्ली, पंजाब, आंध्रप्रदेश आणि पश्चिम बंगालसारख्या राज्यांमध्ये हे प्रमाण ३० ते ४० टक्क्यांच्या दरम्यान आहे.

भारतातील काही राज्ये आज अशा आर्थिक रचनेत अडकली आहेत, जिथे वाढत्या सबसिडीमुळे आणि घटत्या गुंतवणुकीमुळे त्यांची अर्थव्यवस्था कोसळण्याच्या मार्गावर आहे. वेतन, पेन्शन आणि व्याज यांसारख्या स्थिर खर्चांमुळे आज १५ राज्यांचा अर्थसंकल्पीय तूटदर कायदेशीर मर्यादा असलेल्या ३ टक्क्यांच्या पलीकडे गेला आहे. हिमाचल प्रदेशात हा तूटदर ४.७ टक्के, मध्यप्रदेशात ४.१ टक्के, आंध्रप्रदेशात ४.२ टक्के आणि पंजाबमध्ये ३.८ टक्के इतका आहे. याच पार्श्वभूमीवर मध्यप्रदेश सरकारने नुकताच ५२०० कोटी रुपयांचे नवीन कर्ज घेण्याचा निर्णय घेतला आहे. हा निर्णय चर्चेत आला कारण ‘लाडली बहना योजना’ अंतर्गत १.२७ कोटी महिलांच्या खात्यात भाऊबीजच्या दिवशी रक्कम वेळेत जमा होऊ शकली नव्हती.

त्यानंतर राज्य स्थापनेदिनी निधी उपलब्ध करून देण्यासाठी सरकारला कर्ज घ्यावे लागले. एखाद्या राज्याला सामाजिक योजनांसाठीसुद्धा कर्ज घ्यावे लागते, तेव्हा ती परिस्थिती नक्कीच चिंताजनक असते. मध्यप्रदेशावर मार्च २०२४ पर्यंत ३.७ लाख कोटी रुपये कर्ज होते, जे आता वाढून ४.८ लाख कोटी रुपयांवर गेले आहे. राज्याच्या उत्पन्नात मात्र या गतीने वाढ झालेली नाही. त्यामुळे व्याजाचा भार दरवर्षी वाढत आहे. आर्थिक शिस्तीच्या दृष्टीने ही परिस्थिती गंभीर आहे. हिमाचल प्रदेश, पंजाब, केरळ आणि पश्चिम बंगाल ज्या मार्गाने चालले आहेत, त्याच दिशेने मध्यप्रदेशही चालू लागला आहे का, हा प्रश्न आता उपस्थित होत आहे.

या पार्श्वभूमीवर भारताच्या आर्थिक भविष्याची दिशा ठरवताना राज्य सरकारांनी आपल्या आर्थिक धोरणांचे पुनर्मूल्यांकन करणे अत्यावश्यक आहे. भांडवली गुंतवणूक कमी करून, अनुत्पादक योजनांवर कर्जाचे पैसे खर्च करणे हे केवळ अल्पकालीन राजकीय लाभ देणारे पाऊल आहे. दीर्घकाळात यामुळे राज्यांची आर्थिक स्वायत्तता आणि विकासक्षमता दोन्ही बाधित होतात.

‘टोल’प्रणालीत बदल करताना

केंद्र सरकारने नीती आयोगाला राष्ट्रीय महामार्गांवरील टोल दरांच्या मागील मूलभूत तत्त्वांचा नव्याने पुनर्विचार करण्याचे निर्देश दिले. गेल्या १७ वर्षांत ही पहिलीच अशी पुनरावलोकन प्रक्रिया असेल.

नव्या अध्ययनाचा उद्देश म्हणजे टोलच्या मूलभूत दराचा पाया ठरविणार्‍या तत्त्वांचा नव्याने विचार करून त्यांचा आधुनिक महामार्गांच्या वास्तव परिस्थितीशी सुसंगतपणा तपासणे हा आहे. राष्ट्रीय महामार्ग शुल्क (दर निर्धारण आणि संकलन) नियम, २००८ हे नियम जवळपास दोन दशकांपासून देशातील टोल दर निश्चित करण्याचा आधार आहेत. या अभ्यासामध्ये वाहन चालविण्याचा खर्च, रस्त्यांवरील झीज घटक तसेच नागरिकांची देयक भरण्याची तयारी यांसारख्या अनेक निकषांचा पुन्हा आढावा घेतला जाईल.

हे नियम ज्या काळात तयार करण्यात आले होते तेव्हा भारतातील महामार्गांचे जाळे तुलनेने मर्यादित होते, रस्त्यांची गुणवत्ता एकसमान नव्हती आणि तांत्रिक साधनसामग्री आजइतकी प्रगत नव्हती. सध्या टोल दरांचे वार्षिक समायोजन यांत्रिक पद्धतीने केले जाते. म्हणजे दरवर्षी ठराविक ३ टक्के वाढ आणि त्यासोबत मूल्य निर्देशांकाच्या आधारे केलेले समायोजन. हे वाढीचे सूत्र रस्त्यांची स्थिती, वाहतुकीची गर्दी किंवा सेवा गुणवत्ता यापैकी कोणत्याही घटकावर अवलंबून नसते. संसदेच्या लोकलेखा समितीने गेल्या वर्षी याबाबत प्रश्न उपस्थित केले होते आणि सध्याच्या टोल प्रणालीला कालबाह्य ठरवत नवीन स्वतंत्र शुल्क प्राधिकरण स्थापन करण्याची शिफारस केली होती.

देशात महामार्गांद्वारे मिळणारे उत्पन्न रस्त्यांच्या जाळ्याच्या विस्तारासोबत मोठ्या प्रमाणात वाढले आहे. इक्रा ॲनालिटिक्सच्या आकडेवारीनुसार, जानेवारी ते सप्टेंबर २०२५ दरम्यान टोल महसूल मागील वर्षीच्या याच कालावधीच्या तुलनेत १६ टक्क्यांनी वाढून ४२,४७४ कोटींवरून ४९,१९३ कोटी रुपयांवर पोहोचला. राष्ट्रीय महामार्ग जाळ्यात गेल्या दशकात सुमारे ६० टक्के वाढ झाली असून २०२४ पर्यंत एकूण लांबी १,४६,१९५ किलोमीटर इतकी झाली आहे. या पार्श्वभूमीवर टोल महसूल आणि मालमत्ता मुद्रीकरण हे भारतीय राष्ट्रीय महामार्ग प्राधिकरणासाठी निधी मिळविण्याचे अत्यंत महत्त्वाचे स्रोत बनले आहेत.

प्राधिकरणाने टोल-ऑपरेट-ट्रान्स्फर आणि इन्फ्रास्ट्रक्चर इन्व्हेस्टमेंट ट्रस्ट या मॉडेल्सद्वारे विद्यमान रस्तेपट्ट्यांचे मुद्रीकरण वाढवले आहे. या मॉडेलखाली खासगी कंपन्यांना तयार रस्तेपट्टे लीजवर घेऊन एकरकमी भरणा करण्याची संधी मिळते. या व्यवस्थेअंतर्गत एनएचएआयने वित्तीय वर्ष २०२२ ते २०२५ या कालावधीत नीती आयोगाच्या राष्ट्रीय मुद्रीकरण पाइपलाइन (एनएमपी)मध्ये ठरवलेल्या रस्तेक्षेत्रातील १.६ लाख कोटी रुपयांच्या उद्दिष्टापैकी ७१ टक्के म्हणजेच १.१५ लाख कोटी रुपये उभारले आहेत. एकूण मिळून आतापर्यंतचे मुद्रीकरण १.४ लाख कोटी रुपयांपर्यंत पोहोचले आहे. हे आकडे भारतातील महामार्ग वित्तपुरवठ्यात वापरकर्त्यांच्या शुल्काची आणि खासगी भागीदारीची वाढती भूमिका अधोरेखित करतात.

तथापि, रस्त्यांची स्थिती आणि टोल आकारणी यांमध्ये अद्यापही असमानता दिसून येते. एनएचएआयचा नवीन सर्व्हे व्हेइकल उपक्रम हा रस्त्यांची गुणवत्ता, पृष्ठभागातील दोष आदींबाबत विश्वासार्ह डेटाबेस तयार करण्याचे उद्दिष्ट ठेवणारा आहे. हे जनतेच्या वाढत्या तक्रारींना उत्तर म्हणून केलेले पाऊल आहे. विशेषतः जेथे अपूर्ण किंवा नीट देखभाल न केलेल्या रस्त्यांवर पूर्ण टोल आकारला जातो त्या रस्त्यांसाठीचा हा प्रश्न आहे. त्यामुळे टोल आकारणीसाठी प्रस्तावित नवीन ढाचा कालसुसंगत असणे आवश्यक आहे. सबब, या नव्या व्यवस्थेत टोल दरांना वाहतुकीचा प्रवाह, देखभाल मानके आणि सेवा गुणवत्ता मोजता येणारे निर्देशांक यांच्याशी जोडले गेले पाहिजे, जेणेकरून वित्तीय गरज आणि वापरकर्त्यांच्या हक्कामध्ये संतुलन राखता येईल.

भविष्यात भारताने कामगिरी-आधारित टोल मॉडेल स्वीकारण्याची गरज आहे. यात टोलचे दर केवळ चलनवाढीवर नव्हे, तर रस्त्यांची गुणवत्ता, वाहतूक गर्दी, सुरक्षा लेखापरीक्षण आणि देखभाल गुणांकन यांसारख्या निर्देशांकांवर आधारित असतील. शासनाचा उद्देश केवळ महसूल वाढविणे नसावा, तर एक पारदर्शक, पूर्वानुमानयोग्य आणि कामगिरीवर आधारित प्रणाली उभारणे असायला हवा. त्यातून खर्च झालेल्या प्रत्येक रुपयाची योग्य किंमत ठरवेल. त्यातून भारत केवळ शुल्क वसूल करणारी नव्हे, तर जनविश्वास निर्माण करणारी टोल व्यवस्था घडवू शकेल. टोल व्यवस्थेतील सुधारणा करताना जनसहभाग आणि पारदर्शकता हे दोन सर्वात महत्त्वाचे घटक ठरतील. आजही अनेक वाहनचालकांना टोल दरांच्या गणनेची, त्यातील वाढीच्या कारणांची आणि मिळालेल्या उत्पन्नाच्या वापराची स्पष्ट माहिती दिली जात नाही.

प्रत्येक महामार्गावर ‘टोल माहिती डिस्प्ले बोर्ड’ बसवले गेले, ज्यावर दरवाढीचे कारण, देखभालीचा खर्च आणि मिळालेल्या निधीचा वापर दाखवला गेला तर नागरिकांचा विश्वास वाढेल. टोल व्यवस्थेवर जनतेचा विश्वास प्रस्थापित होणे हेच खर्‍या अर्थाने दीर्घकालीन यशाचे मापदंड ठरेल. याशिवाय, डिजिटल युगात फास्टॅग, जीपीएस-आधारित टोलिंग आणि कॅशलेस पेमेंट सिस्टम यांना अधिक व्यापक बनविण्याची गरज आहे. यामुळे केवळ वेळेची बचत आणि वाहतूक गर्दी कमी होणार नाही, तर महसूल संकलनातही पारदर्शकता येईल. भविष्यात ‘डिस्टन्स-बेस्ड टोलिंग’ म्हणजेच प्रवास केलेल्या अंतरावर आधारित शुल्क आकारणीची पद्धत भारतभरासाठी व्यवहार्य ठरू शकते. यामुळे लांब पल्ल्याच्या वाहतुकीला प्रोत्साहन मिळेल आणि स्थानिक प्रवाशांवरील भार कमी होईल. नीती आयोगाचा अभ्यास या दिशेने धोरणात्मक बदलांची सुरुवात ठरू शकतो.

तिसरा आणि अत्यंत महत्त्वाचा पैलू म्हणजे पर्यावरणीय संतुलन आणि शाश्वतता. महामार्ग बांधणी आणि टोलवसुली ही फक्त आर्थिक क्रिया नसून पर्यावरणावर परिणाम करणारी प्रक्रिया आहे. जर टोलमधून मिळालेल्या उत्पन्नाचा काही टक्का ग्रीन कॉरिडॉर, वृक्षारोपण आणि कार्बन-फूटप्रिंट कमी करण्याच्या उपक्रमांसाठी राखून ठेवला गेला, तर भारताची रस्तेव्यवस्था ‘हरित विकासा’कडे वाटचाल करेल. अशा उपक्रमांमुळे टोल व्यवस्था केवळ महसूल गोळा करणारी नव्हे, तर सामाजिक आणि पर्यावरणीय जबाबदारी निभावणारी प्रणाली ठरेल.

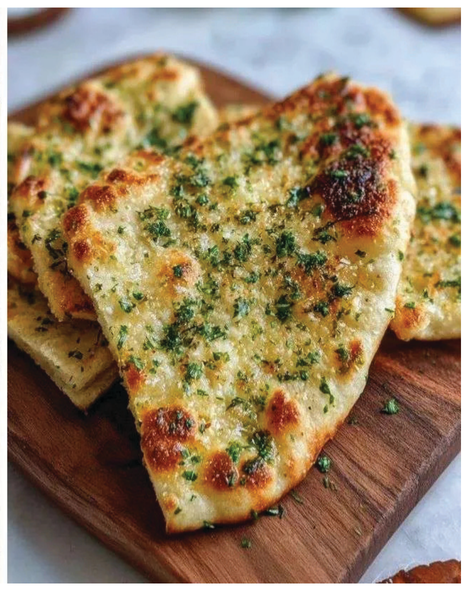
रेस्टोरंटसारखा मऊ आणि तुपात भाजलेला तंदुरी नान आता बनवा घरीच; तंदूरची गरज नाही, तव्यावरच होईल तयार

हॉटेलमध्ये जाताच आवर्जून मागवला जाणारा पदार्थ म्हणजे तंदुरी नान

हा नान तंदूरमध्ये तयार केला जातो

पण तुम्ही सोप्या ट्रिकने पॅनवरच लज्जतदार आणि मऊ तंदुरी नान तयार करू शकता

भारतीय भोजनातील नान ही एक अशी डिश आहे जी पाहताक्षणीच हॉटेलची आठवण करून देते. गरमागरम पनीर, दाल मखनी किंवा कोणत्याही ग्रेव्हीबरोबर नान मिळालं की जेवणाचा आनंद दुप्पट होतो. बहुतेकांना वाटतं की नान फक्त तंदूरमध्येच छान बनतं, पण घरच्या तव्यातही अगदी मऊ, फुललेलं आणि बटरचा सुवास दरवळणारं नान अप्रतिम तयार करता येतं. घरच्या घरी नान बनवण्याचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे त्यात आपण घटक ताजे ठेवू शकतो, आवडीनुसार बटर, साजूक तूप किंवा कोथिंबीर वापरू शकतो आणि हॉटेलपेक्षा अधिक



ताजेपणा मिळवू शकतो.

तव्यात नान बनवताना एक खास मजा असते,तंदूरसारखी उष्णता नसली तरी योग्य पद्धतीने शिजवलं तर नान अगदी मऊ आणि हलकं होतं. पीठात दही घालण्यामुळे त्याला छान आंबटपणा येतो आणि नान छान फुलून येतो. अनेकदा घरात अचानक पाहुणे आले किंवा काहीतरी स्पेशल बनवायचं असेल तर ही रेसिपी अगदी झटपट उपयोगी पडते. शिवाय, ज्यांच्याकडे ओव्हन किंवा तंदूर नाही त्यांच्यासाठी ही पद्धत म्हणजे एकदम परफेक्ट पर्याय.

साहित्य :

मैदा – २ कप

दही – ञ कप

साखर – १ टीस्पून

मीठ – ट टीस्पून

बेकिंग पावडर – ट टीस्पून

बेकिंग सोडा – ञ टीस्पून

तेल – १ टेबलस्पून

पाणी – आवश्यकतेनुसार (पीठ मळण्यासाठी)

बटर – लावण्यासाठी

कोथिंबीर – बारीक चिरलेली (ऑप्शनल)

जेवणातील पदार्थांची वाढेल रंगतदार चव! सोप्या पद्धतीमध्ये घरी बनवा अभिनेत्री नीना गुप्तांना आवडते अशी चटकदार टोमॅटोची चटणी

कृती : यासाठी सर्वप्रथम एका भांड्यात मैदा, मीठ, साखर, बेकिंग पावडर आणि बेकिंग सोडा चांगले मिसळा. नंतर त्यात दही आणि तेल घालून मऊसर पीठ मळा. आवश्यक वाटेल तितके पाणी घाला.

पीठावर झाकण ठेवून ते १ तास बाजूला ठेवा. या वेळेत पीठ छान मऊ व हलकं होते.

सेट झालेल्या पीठाचे समान आकाराचे गोळे करून घ्या आणि ५ मिनिटे झाकून ठेवा.

एक गोळा घेऊन लाटण्याने अंडाकृती किंवा पानाच्या आकाराचा लाटा. वरून थोडी कोथिंबीर दाबून लावू शकता.

तवा गरम करून नानाच्या एका बाजूला पाणी लावा. पाणी लावलेली बाजू तव्यावर चिकटवून ठेवा. त्यामुळे नान

तव्याला चिकटेल आणि फुलून येईल.

वरची बाजू फुलू लागली की तवा उलटा धरून नानची वरची बाजू थेट आचेवर भाजा. यामुळे तंदुरी नानसारखे छान तपकिरी ठिपके येतात.

तयार नान तव्यावरून उतरवून त्यावर मुबलक बटर लावा. गरमागरम नान पनीर बटर मसाला, दाल मखनी किंवा कोणत्याही ग्रेव्हीबरोबर सर्व्ह करा.

हिवाळ्याच्या थंडीत घरी बनवा चविष्ट 'रताळ्याचे पराठे', अभिनेत्री जान्हवी कपूरची फेव्हरेट डिश; सकाळच्या नाश्त्यासाठी परफेक्ट रेसिपी

हिवाळ्यामध्ये बाजारात रताळी मोठ्या प्रमाणात विक्रीसाठी येतात

रताळ्याचे सेवन आपल्या आरोग्यासाठी फायद्याचे ठरते

तुम्ही राताळ्यापासून चविष्ट असे पराठे तयार करू शकता

बॉलीवूड सेलिब्रिटी आपल्या फिटनेस आणि हेल्दी लाइफस्टाइलसाठी ओळखले जातात. त्यात अभिनेत्री जान्हवी कपूर तिच्या साध्या, घरगुती आणि पोषणमूल्यांनी भरलेल्या जेवणासाठी खास प्रसिद्ध आहे. अनेकदा तिच्या मुलाखतींमध्ये ती सांगते की तिला अत्यंत साधं, देसी आणि पौष्टिक अन्न आवडतं. विशेष म्हणजे, ती 'स्वीट पोटॅटो' म्हणजेच रताळ्याची मोठी फॅन आहे. रताळे हे नैसर्गिक गोड असते, फायबरने समृद्ध असते आणि पचायला अगदी हलके असते. त्यामुळे व्यायामानंतर किंवा व्यस्त दिवसात रताळ्याचे पदार्थ पौष्टिक, चविष्ट आणि हेल्दी एनर्जी देणारे ठरतात.

रताळ्याचे पराठे हा असा एक पदार्थ आहे जो हेल्दी, पोटभरीचा आणि अतिशय चवदार असतो. जान्हवी कपूरच्या आवडीचा हा पराठा तिच्या आहाराचा भाग मानला जातो कारण तो कार्बोहायड्रेट्स, व्हिटॅमिन –, पोटॅशियम आणि फायबरने परिपूर्ण आहे. शिवाय रताळे शरीराला त्वरित ऊर्जा देतात, त्वचेसाठी फायदेशीर असतात आणि गोड चवेमुळे पराठ्यांना एक वेगळाच स्वाद येतो. सकाळच्या नाश्त्यासाठी, डब्यासाठी किंवा हलक्या रात्रीच्या जेवणासाठी हे पराठे अगदी योग्य. ते बनवायला सोपे, साधे आणि कोणत्याही विशेष साहित्याशिवाय तयार होतात. चला तर मग, जाणून घेऊया जान्हवी कपूरच्या फेव्हरेट स्टाइलमध्ये बनवलेले हेल्दी आणि सॉफ्ट रताळ्याच्या पराठ्याची रेसिपी! साहित्य रताळे (उकडलेले) – २ मध्यम आकाराचे गव्हाचे पीठ – १ ते १ट कप जिरे – अर्धा चमचा

लाल तिखट – अर्धा चमचा हळद – एक चिमूट मीठ – चवीनुसार कोथिंबीर – २ टेबलस्पून तूप किंवा तेल – पराठा शेकण्यासाठी पदार्थाचे नाव ऐकून लहान मुलं होतील खुश! सोप्या पद्धतीमध्ये घरी बनवा चिली गार्लिक लच्छा पराठा, नोट करून घ्या रेसिपी कृती यासाठी सर्वप्रथम उकडलेली रताळी सोलून एका भांड्यात कुस्करून घ्या. रताळे जितके मऊ तितका पराठा अधिक सॉफ्ट होतो.

जेवणातील पदार्थांची वाढेल रंगतदार चव! सोप्या पद्धतीमध्ये घरी बनवा अभिनेत्री नीना गुप्तांना आवडते अशी चटकदार टोमॅटोची चटणी

बॉलिवूडच्या फॅशन आणि फिटनेस आयकॉन नीना गुप्ता त्यांच्या अभिनयामुळे कायमच चर्चात असतात. त्यांच्या अभिनयासोबतच सगळ्यांना त्यांची पारंपरिक लाईफस्टाईल खूप जास्त आवडते. नीना गुप्ता त्यांच्या सोशल मीडिया अकाउंटवरून चाहत्यांसाठी सतत काहींना काही रेसिपी शेअर करत असतात. त्यांना टोमॅटोची चटणी खूप जास्त आवडते. हा पदार्थ घाईगडबडीच्या वेळी बनवला जातो. जेवणात कायमच भाजी खाऊन कंटाळा आल्यानंतर काहींना काही नवीन पदार्थ खाण्याची सगळ्यांचं खूप जास्त इच्छा होते. जेवणात लहान मुलांपासून मोठ्यांना चमचमीत पदार्थ हवे असतात. आंबट गोड चवीचे टोमॅटो सर्वच ऋतूंमध्ये बाजारात उपलब्ध असतात. टोमॅटोपासून अनेक वेगवेगळे पदार्थ बनवले जातात. जेवणाची

चव वाढवण्यासाठी टोमॅटोचा वापर केला जातो. टोमॅटोची चटणी हा पदार्थ वर्षाच्या बाराही महिने खाल्ला जातो. चला तर जाणून घेऊया टोमॅटोची चटणी बनवण्याची सोपी रेसिपी. साहित्य:

टोमॅटो

हिरवी मिरची

मीठ

आलं

लसूण

कोथिंबीर

पाणी

तेल

कृती:

टोमॅटोची चटणी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, टोमॅटो स्वच्छ धुवून घ्या. त्यानंतर टोमॅटोला मध्यभागी चिर पडून चार तुकडे करा.

टोपात पाणी गरम करून त्यात टोमॅटो आणि हिरव्या मिरच्या उकळवण्यासाठी ठेवा. टोमॅटो शिजल्यानंतर गॅस बंद करून थंड करण्यासाठी ठेवा.

मिक्सरच्या भांड्यात शिजवलेला टोमॅटो आणि हिरव्या मिरच्या घालून बारीक पेस्ट तयार करा.

पॅनमध्ये तेल गरम करून त्यात किसून घेतलेलं आलं आणि लसूण सोनेरी होईपर्यंत भाजा. त्यानंतर त्यात तयार केलेली टोमॅटोची पेस्ट घालून व्यवस्थित परतवून घ्या.

सगळ्यात शेवटी चवीनुसार मीठ आणि बारीक चिरलेली कोथिंबीर घालून तेल सुटेपर्यंत व्यवस्थित चटणी शिजवा.

तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेली चटकदार टोमॅटोची चटणी. ही चटणी डोसा, इडली, मेदू वडा, पास्ता इत्यादी पदार्थांसोबत खाऊ शकता.

कुंडीत लसूण उगवण्याची सोपी आणि घरगुती पद्धत! आता घरातच मिळेल ताजे लसूण

लसूण हा आपल्या रोजच्या जेवणातील एक आवश्यक घटक आहे. कोणतीही भाजी, आमटी किंवा फोडणी लावायची म्हटलं की लसूण अपरिहार्य असतो. पण सध्या बाजारात लसूणाचे दर वाढल्याने अनेकांना तो महाग पडतो. मात्र हा लसूण आपण घरच्या घरी अगदी सहज कुंडीत उगवू शकतो. टेरेस, गच्ची किंवा बाल्कनीत छोटीशी कुंडी ठेवली तरी लसूण सुंदर वाढतो. त्यासाठी फारसा वेळही लागत नाही. साधारण एक तास काढला तरी तुम्ही उत्तम लसूण लागवड सुरू करू शकता.

लसूण लावण्यासाठी सर्वप्रथम एक रुंद कुंडी किंवा प्लास्टिकची पोट तयार ठेवा. कुंडी नसेल तर घरात वापरल्या जाणाऱ्या फ्लॉवर पोटांचाही उपयोग करून चालतो. पोट्याला दुमडून त्याला थोडासा कडक आकार द्या. आता त्याच्या तळाशी स्वयंपाकघरातील जैविक कचरा फळांच्या साली, भाज्यांचे तुकडे आणि सुकलेली पाने भरा. हा कचरा काही दिवसांत विघटित होऊन मातीत नैसर्गिक खत तयार करतो आणि लसणाच्या रोपाला उत्तम पोषण मिळते.

लसूण चांगला वाढण्यासाठी भुसभुशीत आणि पाण्याचा निचरा होणारी माती आवश्यक आहे. माती तयार करताना त्यात शेणखत, सुकलेल्या पानांचा चुरा आणि घरातील टाकाऊ कचऱ्याचे खत मिसळा. हे मिश्रण हलके, सैल आणि पाणी न साचणारे बनते. माती खूप घट्ट असेल तर लसणाचे मूळ व्यवस्थित पसरत नाही व उत्पादन घटते.

लसणाच्या लागवडीसाठी पाकळ्यांची योग्य तयारी करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. लसणाच्या गाठी फोडून पाकळ्या वेगळ्या करा, पण त्यांची साल काढू नका. तसेच पाकळीचा खालचा मूळ भाग सुरक्षित ठेवा. याच भागातून नवीन कोंब बाहेर येतो. केवळ दोन–तीन लसणाच्या गाठी लावल्या तरी काही महिन्यांत एक किलोपेक्षा जास्त लसूण मिळू शकतो.

पाकळ्या लावताना मूळ असलेला भाग खाली आणि टोकदार भाग वर ठेवावा. पाकळीचा वरचा भाग मातीतून थोडा बाहेर दिसला तरी हरकत नाही. पाकळ्यांमध्ये योग्य अंतर ठेवणे महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून वाढताना त्यांना पुरेशी जागा मिळेल. लागवड झाल्यावर त्यावर हलकी भुसभुशीत माती घाला आणि हलक्या हाताने दाबून सेट करा.

हिवाळ्याच्या थंडीत घरी बनवा चविष्ट 'रताळ्याचे पराठे', अभिनेत्री जान्हवी कपूरची फेव्हरेट डिश; सकाळच्या नाश्त्यासाठी परफेक्ट रेसिपी

लसूण वाढवण्यासाठी खूप सूर्यप्रकाशाची आवश्यकता नसते. माती नेहमी किंचित ओलसर ठेवावी. माती जास्त ओली राहिली तर पाकळ्या कुजण्याचा धोका असतो, आणि अगदी कोरडी झाली तर वाढ थांबते. त्यामुळे पाणी फक्त आवश्यकतेनुसारच द्यावे. घरच्या घरी अशा प्रकारे लसूण उगवणे अत्यंत सोपे, किफायतशीर आणि रासायनिक खतांपासून मुक्त असल्यामुळे आरोग्यासही फायदेशीर ठरते.

सिडिटीमुळे सतत करपट ढेकर– जळजळ होते? जेवणानंतर 'या' बारीक दाण्यांच्या मिश्रणाचे सेवन करून मिळवा आराम, वेदनांपासून मिळेल मुक्ती

सिडिटी नियंत्रणात ठेवण्यासाठी कोणते घरगुती उपाय करावेत?

पोटात वाढलेली उष्णता कमी करण्यासाठी कोणता पदार्थ खावा?

बडीशेप आणि खडीसाखर खाण्याचे फायदे?

जीवनशैलीतील बदलांचा परिणाम शरीरावर लगेच दिसून येतो. सतत तिखट आणि अतिमसालेदार पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे शरीरात पित्त वाढते आणि सिडिटी होते. शरीरात वाढलेली सिडिटी संपूर्ण आरोग्यावर परिणाम करते. त्यामुळे कायमच संतुलित आणि पौष्टिक आहार घेणे आवश्यक आहे. बऱ्याचदा धावपळीची जीवनशैली, अपुरी झोप, कामाचा वाढलेला तणाव, मानसिक तणाव, शारीरिक हालचालींची कमतरता इत्यादींमुळे शरीरात विषारी घटक तसेच साचून राहतात. खाल्ले अन्नपदार्थ व्यवस्थित पचन न झाल्यामुळे आंबट ढेकर येणे, सतत उलट्या, मळमळ, डोकेदुखी इत्यादी गंभीर समस्या वाढू लागतात.

सिडिटी झाल्यानंतर डोकेदुखीमुळे तीव्र वेदना होतात. हा त्रास सिडिटी झालेली व्यक्तीच शकते. शरीरात साचून राहिलेले विषारी घटक बाहेर पडून न गेल्यास पोटात जडपणा जाणवणे, पोटात वेदना होणे, आतड्यांमध्ये वेदना इत्यादी समस्या उद्भवून शरीराचे कार्य बिघडते. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला सिडिटीपासून सुटका मिळवण्यासाठी कोणत्या बारीक दाण्यांच्या मिश्रणाचे सेवन करावे, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत.

जीवघेण्या कॅन्सरपासून राहा चार हात लांब! डींरपषीव डॉक्टरांनी सांगितलेल्या 'या' पदार्थांचे नियमित सेवन केल्यास शरीराला होतील फायदे

भारतीय स्वयंपाक घरात अनेक वेगवेगळे पदार्थ उपलब्ध असतात. सिडिटी झाल्यानंतर अनेक लोक डॉक्टरांच्या सल्ल्याने गोळ्या औषधांचे सेवन करतात. पण असे न करता घरगुती उपाय करून आराम मिळवावा. नैसर्गिक पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे शरीराला अनेक फायदे होतात. पचन सुधारण्यासाठी आणि सिडिटीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी खडीसाखर आणि बडीशेप एकत्र मिक्स करून खावी. नियमित हे मिश्रण खाल्ल्यास पचनक्रिया सुधारण्यासोबतच शरीराला भरमसाट फायदे होतील. बडीशेप आणि खडीसाखर एकत्र खाल्ल्यास पोटात वाढलेली उष्णता कमी होते. गॅस, आंबट ढेकर कमी करण्यास मदत होते. सिडिटी वाढल्यामुळे शरीराच्या आतील अवयवांना आलेली सूज कमी करण्यासाठी बडीशेप खावी. यामध्ये असलेले एनेथोल घटक सूज आणि गॅस कमी करते.

जेवणानंतर अनेकांना बडीशेप खाण्याची सवय असते. बडीशेप खाल्ल्याशिवाय जेवल्यासारखे वाटत नाही. जेवणानंतर नियमित अर्धा चमचा बडीशेप खाल्ल्यास खाल्ले अन्नपदार्थ सहज पचन होतात. यासोबतच तोंडात वाढलेली दुर्गंधी कमी होते आणि पचनक्रिया सुधारते. जेवणात सतत होणाऱ्या बदलांच्या परिणामामुळे वारंवार पोटात वेदना वाढू लागतात. या वेदना वाढू लागल्यानंतर काहीवेळा शरीरात अस्वस्थपणा वाटू लागतो. तसेच तुम्ही बडीशेपचे पाणी सुद्धा पिऊ शकता. सकाळी उठल्यानंतर उपाशी पोटी बडीशेपचे पाणी प्यायल्यास पोटात वाढलेली उष्णता कमी होण्यास मदत होते.

बडीशेपमध्ये नैसर्गिक तेल मोठ्या प्रमाणावर आढळून येते. यामुळे तोंडात वाढलेली दुर्गंधी कमी होते आणि शरीराला सुद्धा अनेक फायदे होतात. खडीसाखर खाल्ल्यामुळे नैसर्गिकरित्या कार्बोहायड्रेट पुरवतात. पचनमार्गाच्या स्नायूंना आराम देण्यासाठी नियमित खडीसाखर खावी. बडीशेप आणि खडीसाखरचे मिश्रण खाल्ल्यास खाल्ले अन्नपदार्थ पोटात जास्त वेळ टिकून न राहता पुढे सरकतात.

पायांच्या संबंधित 'हे' आजार सांगतात शरीरातील व्हिटामीन्सची कमतरता; जाणून घ्या तज्ज्ञांचा सल्ला

तुमचेही सतत पाय दुखतात का ?

पायांचं दुखणं म्हणजे कोणत्या आराजाची लक्षणं आहेत ?

कोणते व्हिटानीन्स कमी असल्यावर पाय दुखतात?

धावपळीच्या जगात रोजच्या जेवणातून पाहिजे तसं पोषक घटक मिळत नाहीत.त्यामुळे अनेकदा कमी वयातच शरीराची दुखणी सुरु होतात. पुर्वीच्या काळी पाहायला गेलं तर, पायांची दुखणी असो किंवा हाडांचा त्रास हे वयाच्या साठीच्या पुढचे आजार मानले जात होते. मात्र आता तरुण वयातच पाय दुखणं, पायांना सुज येणं यासारखे त्रास जाणवतात. याला अनेक कारणं आहेत. धावपळीचं आयुष्य, जेवणाच्या आणि झोपण्याच्या अनियमित वेळा त्याचबरोबर सर्वात महत्वाचं कारण म्हणजे व्हिटामीन्सची असलेली कमतरता. तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, शरीराला पाहिजे असणारी पोषक तत्व किंवा व्हिटामीन्य मिळाली नाही तर कोणते ना कोणते किरकोळ किंवा गंभीर आजार होतात. त्यापैकीच एक म्हणजे सतत पाय दुखणं किंवा पायांच्या संबंधित समस्या होणं. हा आजार तुमच्या शरीरातील व्हिटामीन इ १२ ची कमतरता असल्याचे संकेत आहेत.

३० – ६५ वयोगटातील अनेक लोक मूत्रपिंड आणि हृदयाच्या समस्यांनी त्रस्त! चाचणीनंतर उ्रूरलशींशी चे निदान पाय दुखणं आणि सुज येणं ही दोन सामान्य परंतु गंभीर लक्षणं आहेत. अनेक वेळा त्याकडे दुर्लक्ष केलं जातं, पण यामागे काही महत्त्वाची कारणं देखील आहेत. एक म्हणजे व्हिटामिन इ१२ ची कमतरता. शरीरातील नसांच्या कार्यासाठी इ१२ अत्यंत महत्त्वाचं मानलं जातं. हे व्हिटामिन कमी झालं की स्नायूंमध्ये आणि नसांमध्ये दाह, कमजोरी आणि वेदना जाणवू शकतात .इ१२ कमी झाल्यावर शरीरातील नर्व्ह सिग्नल योग्य पद्धतीने काम करत नाहीत, त्यामुळे पायात चुबी, झिणझिण्या, जडपणा, तसेच सतत दुखणे अशा तक्रारी दिसतात. काही लोकांमध्ये वेदना सतत राहतात, तर काहींना चालताना किंवा जास्त उभं राहिल्यावर त्रास वाढतो. इ१२ कमी झाल्यामुळे रक्तनिर्मितीची प्रक्रिया कमकुवत होते, त्यामुळे थकवा आणि स्नायूंमध्ये ताण जाणवतो.

पायाला सुज येणं फक्त इ१२ कमी झाल्यामुळे होत नाही. सुज येण्याची प्रमुख कारणे म्हणजे ॲनिमिया, थायरॉईडचे विकार, किडनीतील अडचणी, जास्त मीठ सेवन, दिवसातून जास्त वेळ बसून राहणं किंवा उभं राहणं तसंच रक्ताभिसरण कमी होणं. इ१२ कमी असल्यामुळे शरीर कमकुवत होऊन सुज जास्त जाणवू शकते, म्हणून ही दोन्ही लक्षणे एकत्र दिसतात.

हिवाळ्यात लोणचं खाण्याचे आहेत चमत्कारी फायदे; आता कोणत्याही गिल्टशिवाय करा सेवन, आयुर्वेद एक्सपर्टने केलं स्पष्ट

हिवाळ्यात अनेक प्रकारचे लोणचे तयार केले जाते

हे लोणचं चवीला तर चांगलं लागतंच शिवाय आरोग्याला याचे अनेक फायदे मिळतात

लोणच्याच्या सेवनाबाबत तज्ज्ञांनी काय म्हटले ते जाणून घेऊया

लोणचं हा भारतीय खाद्यसंस्कृतीतील एक चविष्ट आणि अनेक महिने साठवून ठेवला जाणारा पदार्थ आहे. ही एक साईड डिश आहे जिला कोणत्याही पदार्थासोबत सर्व्ह केले जाऊ शकते. लोणच्याची खासियत म्हणजे आपल्या आहारात याचा समावेश केल्यास कोणत्याही पदार्थाची चव दुप्पट होऊन जाते. नावडत्या भाजीलाही लोणच्याच्या मदतीने सहज खाल्ले जाऊ शकते, हेच कारण आहे की भारताच्या बहुतेक स्वयंपाकघरांमध्ये तुम्हाला लोणचं आवर्जून नजरेस पडेल. आता लोणचं साठवण्यासाठी यात भरपूर तेलाचा वापर केला जातो, ज्यामुळे अनेकांना याचे सेवन अनहेल्दी वाटते पण आयुर्वेद तज्ज्ञांनी अलिकडेच लोणच्याचे सेवन आपल्या आरोग्यासाठी भरपूर फायद्याचे असल्याचे स्पष्ट केले आहे, ज्यामुळे कोणत्याही चिंतेशिवाय आपण याचे सेवन करु शकता.

हिवाळा ऋतू सुरु झाला असून याकाळात घरात अनेक वेगवेगळ्या प्रकारचे लोणचे तयार करून ठेवले जाते. आंब्याचे लोणचे सामान्यतः उन्हाळ्यात बनवले जाते. हिवाळ्यात गाजर, मुळा, आणि आवळ्याचे लोणचे लोकप्रिय ठरतात. बरेच लोक ते वर्षभर साठवतात. ते भारतीय जेवणाचा अविभाज्य भाग मानले जातात. ते तयार करण्यासाठी, भाज्या धुऊन, चिरून आणि उन्हात वाळवल्या जातात. नंतर विविध मसाले बारीक केले जातात आणि तेल घातले जाते. नंतर ते व्यवस्थित मुरवण्यासाठी उन्हात ठेवले जातात. घरगुती लोणचे केवळ जेवणाची चव वाढवत नाही तर आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरते. योग्य आणि मर्यादित प्रमाणात सेवन केल्यास ते शरीराला अनेक पोषक तत्वे प्रदान करू शकतात. चला याबद्दल तज्ञांचे काय म्हणणे आहे ते जाणून घेऊया.

तज्ञ काय म्हणतात? जयपूर येथील आयुर्वेद तज्ञ किरण गुप्ता सांगतात की लोणचे खाल्ल्याने शरीराला व्हिटॅमिन बी १२ मिळते. हे आंबवलेले फूल खाल्ल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारण्यास मदत होते. हे मोहरी, मेथीचे दाणे आणि इतर अनेक मसाल्यांचा वापर करून बनवले जाते, जे आपल्या

शरीरासाठी फायदेशीर मानले जातात. लोणचे खाणे पचनासाठी देखील चांगले मानले जाते.

कोणत्या लोकांनी ते खाऊ नये? लोणच्याचे सेवन आरोग्यासाठी फायदेशीर असले तरी अधिक प्रमाणात याचे सेवन कधीही करु नये. काही वैद्यकीय परिस्थितींमध्ये ते खाल्ल्याने आरोग्यावर विपरीत परिणाम होऊ शकतात. तज्ञांनी हे स्पष्ट केले आहे की, शरारत जर पित्ताचे प्रमाण वाढले असेल तर अशा परिस्थितीत लोणचे खाणे टाळावे. याव्यतिरिक्त, अतिसार, उलट्या, छातीत जळजळ आणि आम्लता यासारख्या परिस्थितीत देखील लोणच्याचे सेवन करु नये. रक्तदाब, मधुमेह, यकृत, हृदय किंवा मूत्रपिंडाच्या समस्या असणाऱ्यांनीही याचे सेवन करु नये. याचबरोबर गर्भवती महिला आणि लहान मुलांनी याचे सेवन टाळावे. मर्यादित प्रमाणात करा लोणच्याचे सेवन प्रत्येकाने लोणचे कमी प्रमाणात खावे. ते भरपूर मीठ, तेल आणि मसाल्यांनी बनवले जाते. त्यामुळे, ते जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने उच्च कोलेस्ट्रॉल किंवा उच्च रक्तदाबाचा धोका वाढू शकतो.

लोककला महोत्सवात समूहनृत्यात कृपासदन तर समूहगीतात नरहरे कोचिंग क्लास प्रथम

६५० बाल कलाकारांचा सहभागातून बालकलाकारांचा उदंड प्रतिसाद

लातूर : बालरंगभूमी परीषद लातूर च्या वतीने विविध सांस्कृतीक उपक्रम घेतले जातात याचाच एक भाग म्हणून दिनांक १५ व १६ नोव्हेंबर रोजी दगडोजीराव देशमुख सांस्कृतीक सभागृहात वय वर्ष पाच ते पंधरा वयोगटातील बालकलाकारांसाठी लोकनृत्य, लोकवाद्य, लोकगीत गायन आदी स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. यात वैयक्तिक सहभाग, समूह सहभाग अशा दोन स्तरावर ही स्पर्धा घेण्यात आली, या महोत्सवाला बालकलाकरांनी मोठा प्रतिसाद दिला. यात वाघ्या मुरळी, धनगरी नृत्य, लावणी, गोंधळ, मंगळागौर, आराधी, पोवाडा, अभंग, गवळण, पिंगळा आदी कला प्रकार बालकलाकारांनी सादर केले. जल्लोष लोककलेचा या महोत्सवाचे बक्षीस वितरण मुक्त पत्रकार तथा नाट्य समीक्षक अनिल पुरी, प्रा. दिपक वेदपाठक, रंगकर्मी बाळकृष्ण धायगुडे, राष्ट्रपती पुरस्कार प्राप्त प्रा. संदीप जगदाळे, बालरंगभुमी परिषदेचे अध्यक्ष रणजित आचार्य तसेच परिषदेचे कार्याध्यक्ष मयूर राजापूरे, कोषाध्यक्ष रवि अघाव, स्पर्धा प्रमुख रविकिरण सावंत, कार्यकारिणी सदस्य वनिता गोजमगुंडे, वसुधा पाटील, तेजश्री धवले, हीरा वेदपाठक सुवर्णा परीक्षक विजय चौधरी व महेश भोसले आदी मान्यवरांच्या उपस्थिती मध्ये लोकनृत्यात सांघिक सर्वोत्कृष्ठ कृपासदन कॉनव्हेंट स्कुल, उत्कृष्ट श्रीकिशन सोमाणी स्कुल, उत्तम नवकेशर डान्स अकॅडमी, प्रशंसनीय लिटल फ्लावर स्कुल व बी युनिक डान्स अकॅडमी, एकल लोकनृत्य सर्वोत्कृष्ठ रुद्राशी निकनवरे, उत्कृष्ट नम्रता लुल्ले, उत्तम प्रतीक माने तर प्रशंसनीय सक्षम कांबळे व सई चव्हाण, सांघिक लोकगित गायन मध्ये सर्वोत्कृष्ठ नरहरे लर्निंग होम, उत्कृष्ट स्वामी विवेकानंद इंटींग्रेशन स्कुल, उत्तम विभागून ज्ञानप्रकाश बालविकास केंद्र व विवेकानंद इंग्लिश स्कुल तर प्रशंसनीय माउंट कॅरीमल इंटरनॅशनल स्कुल, एकल लोक गित गायन मध्ये सर्वोत्कृष्ठ अनन्या संदीप जगदाळे, उत्कृष्ट गार्गी नवलाजी जाधव, उत्तम आर्या अभिजित सुवर्णकर तर प्रशंसनीय आनंतीदा सचिन गुंजर्गे, ओवी अक्षय कुलकर्णी व आदित्री जगदीश सोमवंशी, एकल लोक वाद्य मध्ये सर्वोत्कृष्ठ राजदीप लक्ष्मण पवार, उत्कृष्ट वरद मारुती माळी, उत्तम रुद्र गजेंद्र राजापूरे तर प्रशंसनीय पवन गोविंद अडसूळे व समर्थ वामन साळुंके या विजेत्या स्पर्धकांचा मान्यवरांच्या हस्ते सन्मान करण्यात आला. या प्रसंगी मान्यवरांनी आपले मनोगत व्यक्त केली. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचलन वसुधा पाटील व रवी आघाव यांनी केले तर आभार बालरंगभूमी परिषदेचे अध्यक्ष रणजित आचार्य यांनी मानले. दोन दिवस चाललेल्या या महोत्सवाला बालकलाकारांचा मोठा प्रतिसाद मिळाला. हा महोत्सव यशस्वी करण्यासाठी बालरंगभूमी परिषदेचे अध्यक्ष रणजित आचार्य, उपाध्यक्षा सुवर्णा बुरांडे, हिरा वेदपाठक, कार्याध्यक्ष मयूर राजापूरे, प्रमुख कार्यवाह नवलाजी जाधव, कोषाध्यक्ष रवि अघाव, स्पर्धा प्रमुख रविकिरण सावंत तसेच कार्यकारिणी पदाधिकारी भिमराव दुनगावे, वसुधा पाटील, वनिता गोजमगुंडे, तेजश्री घवले, आकाश वाटवडे, सुमती सोमवंशी, प्रिती ठाकूर, महेश बिडवे, महेश पवार, विश्वजित पांचाळ, शरीफ पठाण, राम रेड्डी यांनी परिश्रम घेतले.

प्रा.अशोक घोडके यांना पीएच.डी प्रदान

केज/प्रतिनिधी

केज शहरातील सरस्वती महाविद्यालयातील ग्रंथपाल अशोक माणिकराव घोडके यांना डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ छत्रपती संभाजीनगर विद्यापीठाने ग्रंथालय आणि माहितीशास्त्र या विषयात पीएच डी.प्रदान केली. या यशाबद्दल माऊली विद्यापीठाचे अध्यक्ष अशोकराव पाटील,खा.रजनीताई पाटील,
संस्थेचे सचिव आदित्य पाटील,
प्रशासकीय अधिकारी प्रताप मोरे,सरस्वती महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जी.बी.पाटील, डॉ. हनुमंत सौदागर,श्रीकांत लुंगारे,प्राध्यापक वृंद शिक्षणप्रेमी यांनी अभिनंदन केले आहे.
त्यांनी डॉ.दया पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली बीड जिल्ह्यातील प्राध्यापकांच्या संशोधन कार्यात महाविद्यालय ग्रंथालयाचे योगदान एक अभ्यास या विषयावर संशोधन कार्य पूर्ण केले.
या यशाबद्दल त्यांचे सर्वत्र अभिनंदन केले जात आहे.

कुंबेफळ येथील जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळेत बालदिन साजरा

केज/प्रतिनिधी

केज तालुक्यातील कुंबेफळ येथील जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळेत बालदिन साजरा करण्यात आला.

जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळा कुंबेफळ केंद्र केज मुलांची ता.केज शाळेत पंडीत जवाहरलाल नेहरू यांच्या जयंतीनिमित्त त्यांच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करून पुजन करून अभिवादन करण्यात आले व बालदिन साजरा करण्यात आला.पंडीत जवाहरलाल नेहरू यांचा जन्म १४ नोव्हेंबर १८८९ रोजी अलाहाबाद येथे झाला.त्यांचे पंडीत जवाहरलाल मोतीलाल नेहरू असे नाव होते.ते भारतातील वसाहतविरोधी राष्ट्रवादी, धर्मनिरपेक्ष मानवतावादी, सामाजिक लोकशाहीवादी आणि लेखक होते.ते भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यातील प्रमुख नेते होते.भारत देश १९४७ रोजी स्वतंत्र झाल्यानंतर भारताचे ते पहिले पंतप्रधान होते.त्यांनी भारताचे जवळपास १६ वर्षे पंतप्रधान म्हणून काम केले.त्यांनी लोकशाही, धर्मनिरपेक्षता, विज्ञान, तंत्रज्ञानाचा प्रचार केला.त्यांनी भारताला शीतयुद्धाच्या दोन गटांपासुन मुक्त केले. त्यांच्या हयातीपासुन सन्माननीय पंडीत हे त्यांच्या नावापुढे भारतात लावले जात होते.पंडीत नेहरूंना लहान मुले खुप आवडत होती.लहान मुले त्यांना चाचा नेहरू म्हणत असायचे.पंडीत नेहरू यांच्या जयंती दिवशी बालदिन साजरा केला जातो.असे आपल्या प्रास्ताविकात जिल्हा परिषद उच्च प्राथमिक शाळेचे शाळेचे अपग्रेड मुख्याध्यापक राजाभाऊ कदम यांनी सांगितले.या शाळेचे प्राथमिक पदवीधर शिक्षक डॉ.श्री.मुळे रामकिशन यांनी सविस्तर माहिती दिली.शिक्षक आकश लोंढे, राहुल बचुटे, आबासाहेब धपाटे,संदीप ठोंबरे, शिक्षिका श्रीमती निलावती भोरे मॅडम, श्रीमती अंजली उटीकर मॅडम, ट्रेनी शिक्षिका रोहिणी काळे मॅडम यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.
कार्यक्रमाचे सुत्रसंचलन राहुल बचुटे यांनी केले व आभार आकाश लोंढे यांनी मानले.या कार्यक्रमास शाळेतील शिक्षक, शिक्षिका , ट्रेनी शिक्षिका,शापोआ कामगार, विद्यार्थी, विद्यार्थिनी, शिक्षण प्रेमी उपस्थित होते.

विलासराव देशमुख फाउंडेशन, लातूर आणि अलिफ मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने मराठवाड्यातील सर्वात मोठा 'स्टडी ब्रॉड फेअर' लातूरमध्ये;परदेशी शिक्षणाचे दरवाजे खुले!

लातूर प्रतिनिधी, विलासराव देशमुख फाउंडेशन, लातूर आणि अलिफ मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने मराठवाड्यातील पहिला आणि सर्वात मोठा 'स्टडी ब्रॉड फेअर' (ड्रींवू लीरव ऋळी) दिनांक १९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी व्ही.डी.एफ. कॅम्पस (नवीन एमआयडीसी, एअरपोर्ट रोड, लातूर) येथे आयोजित करण्यात येत आहे. लातूरच्या विद्यार्थ्यांसाठी जागतिक शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध करणारा हा एक ऐतिहासिक क्षण आहे.
जगभरातील नामांकित विद्यापीठे एकाच छताखाली या स्टडी ब्रॉड फेअरमध्ये अमेरिका, इंग्लंड, स्पेन, स्वित्झर्लंड, जर्मनी, न्यूझीलंड, सिंगापूर, दुबई, नेदरलँड, मलेशिया अशा अनेक देशांमधील १५ हून अधिक नामांकित विद्यापीठे सहभागी होणार आहेत. लातूरमध्ये बसून जगभरातील विद्यापीठांशी प्रत्यक्ष संवाद साधण्याची सुवर्णसंधी विद्यार्थ्यांना या माध्यमातून उपलब्ध होणार आहे. मेळाव्यात सहभागी होणारी प्रमुख विद्यापीठे:
यू.एम.ए.एस.एस. बोस्टन (अमेरिका)
यू.सी.ए.एम. (स्पेन)
एशिया स्पेसिफिक युनिव्हर्सिटी ऑफ टेक्नॉलॉजी ण्ड इनोव्हेशन-ए.पी.यु. (मलेशिया)
डी मॉन्टफोर्ट युनिव्हर्सिटी (इंग्लंड)
टी.आय.ओ. बिझनेस स्कूल (नेदरलँड)
एच.टी.एम.आय. (स्वित्झर्लंड)
जर्मन इंटरनॅशनल कॉलेज (जर्मनी)
युनिव्हर्सिटी ऑफ कॅंटरबरी (न्यूझीलंड)
एम.डी.एक्स. दुबई (दुबई)
तज्ज्ञांकडून सखोल मार्गदर्शन
या मेळाव्यात संबंधित विद्यापीठांच्या तज्ज्ञांकडून विद्यार्थ्यांच्या करिअरसाठी महत्त्वाचे ठरणारे सखोल मार्गदर्शन मिळणार आहे:
अभ्यासक्रम आणि संधी: विविध देशांतील विद्यापीठांतर्गत चालणारे अभ्यासक्रम, त्यांचे महत्त्व, पात्रता, प्रवेश प्रक्रिया आणि अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर नोकरीच्या संधी याबद्दल माहिती मिळेल.

सुकळी येथील तत्कालीन ग्रामसेवक व सरपंच यांनी संगणमत करून १४ व्या व १५ व्या वित्त आयोगाच्या कामात लाखो रुपयांचा केला भ्रष्टाचार

तहसील कार्यालयासमोर सोमवारपासून अमर गायकवाड यांचे बेमुदत आमरण उपोषण चालू

केज/प्रतिनिधीकेज तालुक्यातील सुकळी येथील ग्रामपंचायत कार्यालयाचे तत्कालीन ग्रामसेवक पवार व तत्कालीन ग्रामसेवक एस.एम. राऊत आणि सरपंच नितीन साहेबराव गायकवाड यांनी संगणमत करून चौदाव्या व पंधराव्या वित्त आयोगाच्या कामांमध्ये लाखो रुपयाचा भ्रष्टाचार केलेल्या प्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात यावा यासह विविध मागण्या संदर्भात सोमवार दिनांक १७ नोव्हेंबर २०२५ रोजी पासून अमर गायकवाड यांचे केज तहसील कार्यालय समोर बेमुदत आमरण उपोषण चालू आहे.
याबाबतची सविस्तर माहिती अशी की, सुकळी ग्रामपंचायत मार्फत गावात विविध विकास कामांमध्ये मोठ्या प्रमाणात भ्रष्टाचार झाला असल्याचा आरोप उपोषण कर्ते अमर गायकवाड हे तहसीलदार केज व गट विकास अधिकारी पंचायत समिती यांना लेखी निवेदन देऊन वेळोवेळी पाठपुरावा करत होते परंतु संबंधित कार्यालयाने त्यांच्या मागणीची दखल घेतली नाही म्हणून ते सोमवारपासून केज तहसील कार्यालयासमोर बेमुदत आमरण उपोषणास बसले आहेत.

उपोषणकर्त्यांच्या पुढील मागण्या:-सुकळी ग्रामपंचायत कार्यालय तत्कालीन ग्रामसेवक पवार, तत्कालीन ग्रामसेवक एस. एम.राऊत व सरपंच नितीन साहेबराव गायकवाड यांनी संगणमत करून चौदाव्या व पंधराव्या वित्त आयोगाच्या कामांमध्ये लाखो रुपयांचा भ्रष्टाचार केल्याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात यावा, दिनांक २५/०९/२०२५ रोजी ग्रामपंचायत कार्यालयाचे शिपाई वाघमारे हा ग्रामसेवक एस एम राऊत यांच्या सांगण्यावरून ग्रामपंचायतचे रजिस्टर घेऊन कोणत्याही प्रकारची ग्रामसभा नसताना सुकळी गावातील ग्रामस्थांच्या रजिस्टरवर सह्या घेत होता त्या अनुषंगाने कार्यवाही करण्यात यावी, खर्डा,चौसाळा,साळेगाव, माळेगाव,लोखंडी सावरगाव राज्य मार्ग ६४ च्या दुरुस्तीसाठी यश कंट्रक्शन साठी केज तालुक्यामधून खडी, मुरूम, गण खनिज यांचे उत्खनन परवाना, रॉयल्टी भरलेली उत्खनन ठिकाणचे जिओ टॅगिंग फोटो तसेच इतर सर्व माहिती मिळावी, मांजरा प्रकल्पामध्ये,धनेगाव धरणामध्ये सुकळी ते गोटेगाव दरम्यान असलेल्या केजडीतील पाणी आमच्या शेतामध्ये मागील तीन महिन्यापासून साठून आहे, त्याचा महसूल विभागाकडून तात्काळ पंचनामा करण्यात यावा, सुकळी गावामध्ये १९७२ पासून मांजरा धरण, धनेगाव धरण यामध्ये शेतकऱ्यांच्या जमिनी अधिग्रहण करून त्यांना मावेजा देण्यात आलेला असून तरीदेखील शेतकरी २०२२ पासून शासनाचा विमा व अनुदानाचा लाभ घेऊन शासनाची फसवणूक करत आहेत, या प्रकरणी विमा व अनुदान परत घेत दोषीवर कायदेशीर कारवाई करण्यात यावी, सुकळी गावामध्ये सन१९९८ मध्ये गावठाण विस्तार योजनेमध्ये भूमी संपादन करून प्लॉट वाटप करण्यात आले होते, हे प्लॉट घर बांधकामासाठी वितरित करण्यात आले होते, या प्लॉट वरती घराचे बांधकाम सहा महिन्यांमध्ये करावे लागेल अन्यथा प्लॉट परत घेण्यात येईल असे नियम असून देखील तब्बल २७ वर्षे चा कालावधी उलटून गेला आहे तरी काही प्लॉट वरती कोणत्याच प्रकारचे घर बांधकाम करण्यात आलेले नाही. तरी या प्लॉट धारकावर शर्तभंगाची कार्यवाही करत सदर प्लॉट गावठाण विस्तार योजनेतून वंचित राहिलेल्या गरजू लोकांना वितरित करण्यात यावेत यासह विविध मागण्या संदर्भात अमर गायकवाड हे आमरण उपोषणास बसले आहेत. माध्यमांशी बोलताना अमर गायकवाड यांनी म्हटले की, मी गेले अनेक दिवसापासून गट विकास अधिकारी पंचायत समिती व तहसील कार्यालय केज यांच्याकडे लेखी तक्रार करून प्रत्यक्षात भेटून सदर मागण्या संदर्भात पाठपुरावा करत आहे परंतु संबंधित कार्यालयाकडून माझ्या मागणीचे अद्यापही दखल घेतली नाही यापुढे जर प्रशासनाने माझ्या मागण्याची तात्काळ दखल न घेतल्यास मी तहसील कार्यालयात कधी व केव्हाही आत्मदहन करणार आहे असे गायकवाड यांनी म्हटले आहे.

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.