RNI NO-MAHMAR/2022/90217

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

संपादक : जितेंद्र कायस्थ
Mob- 9822720784
Email- jansanchlan@gmail.com

वर्ष ३ रे | अंक : १० वा | बुधवार | दि. ०५ फेब्रुवारी २०२५ | पृष्ठ ८ | किंमत ३ रुपये

राष्ट्रवादीतील अंतर्गत कलह चव्हाट्यावर!...

अनुजा सावळे यांचे हे राजीनामा नाट्य विधानसभेत विरोधात काम केले- अॅड- नाझेर काझी

जनसंचलन/बुलढाणा

ना.अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादी पक्षातील अंतर्गत कलह चव्हाट्यावर आलाय. बुलढाण्यातील महिला जिल्हाध्यक्ष अनुजा सावळे यांनी राजीनामा दिल्याने राजकीय वर्तुळात चर्चेला तोंड फुटले.अनुजा सावळे यांनी पक्षाकडून मराठा समाजातील महिलेला अपमानास्पद वागणूक मिळत असल्याचा आरोप करीत राजीनामा दिला आहे. दरम्यान या आरोपाचे रा.काँ जिल्हाध्यक्ष काझी यांनी खंडन केले आहे. राष्ट्रवादीच्या महिला जिल्हाध्यक्ष अनुजा सावळे यांनी दीड महिन्यापूर्वीच प्रदेशाध्यक्ष रूपालीताई चाकणकर यांच्याकडे राजीनामापत्र सादर केले आहे.परंतु आज त्यांचे हे राजीनामापत्र सोशल मीडियावर झळकले. अनुजासावळे यांनी डॉ. नाझेर काझी यांच्यावर अनेक आरोप केलेत. त्यापैकी मराठा समाजातील सक्षम महिला नेतृत्वाला अपमान देण्याचा मुद्दा त्यांनी मांडला आहे.परंतु या आरोपाचे डॉ. नाझेर काझी यांनी खंडन केले असून, त्यांनी हॅलो बुलढाणा ला सांगितले की,माझ्यावर केलेले आरोप धादांत खोटे आहे.अनुजा ताई सावळे यांचे हे राजीनामा नाट्य आहे.कुठल्याही पक्षात महिलांना अपमानास्पद वागणूक देत

नसतात.आमचा पक्ष देखील महिलांना व इतर कार्यकर्त्यांना अपमानास्पद वागणूक देत नाही.विशेष म्हणजे अनुजा सावळे यांनी विधानसभा निवडणुकीत राष्ट्रवादीचे उमेदवार मनोज कायंदे यांच्या विरोधात काम केले.त्यांच्या माहेर असलेल्या देवखेड या गावात त्या प्रचारासाठी सुद्धा गेल्या नाहीत.त्यांनी असा आरोप करणे योग्य नसल्याचे मत काझी यांनी व्यक्त केले.

आता भ्रष्टाचारांची गय नाही -विभागीय आयुक्तपदी श्वेता सिंगल यांची नियुक्ती!

जनसंचलन/बुलढाणा

अमरावती विभागीय आयुक्त पदी डॉ. निधी पांडे यांच्या जागी भाप्रसे श्रीमती श्वेता सिंगल यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे.डॉ. निधी पांडे यांच्या रजेमुळे रिक्त झालेल्या जागेवर भाप्रसे सिंघल यांची नियुक्ती झाली.आता भ्रषटाचारांची गय केली जाणार नाही.भ्रष्टचारा करणांऱ्यांनी आता विचार करावा लागणार आहे. कारण हि आता विशेष आहे विभागीय आयुक्तपदी श्वेता सिंगल यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे .विशेष म्हणजे त्या बुलढाण्याच्या तत्कालीन एसडीओ राहिल्या असून, त्यांचा कर्तव्यातील बाणेदारपणा बुलडाणेकरांना चांगला माहित आहे. श्वेता सिंघल यांनी आजवर आपल्या कार्यकाळात प्रशासनावर आपली घट्ट पक्कड ठेवली. त्या जिथे जिथे गेल्या तिथे विशेष करून जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर विविध कारणांनी होणारी आंदोलने बऱ्यापैकी कमी करण्यात त्यांनी यश मिळवले होते. दुष्काळ सचोटीने हाताळला तसेच अतिवृष्टी, अवकाळीने निर्माण झालेली पूर परिस्थिती त्यांनी यशस्वीपणे हाताळली. झालेल्या लोकसभा, विधानभेसह लोकसभेची पोट निवडणूक त्यांनी कोणताही वाद न होता कुशलतेने हाताळल्या.आता त्यांची अमरावती विभागीय आयुक्तपदी नियुक्ती झाली आहे.त्यामुळे विभागातील भ्रष्टाचाऱ्यांची आता गय केली जाणार नाही,असे भाप्रसे श्वेता सिंगल यांच्या नियुक्तीमुळे बोलल्या जात आहे.

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

...तानाजींच्या प्राणार्पणास इतिहास साक्षी...

संपादकीय लेख

सिंहगडची लढाई दि.४ फेब्रुवारी १६७० रोजी सिंहगड किल्ल्यावर, त्या काळात कोंढाणा म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या कोंढिन्यात रात्री दरम्यान झाली. मराठा साम्राज्याचा सेनापती तानाजी मालुसरे आणि सिंहगडचा राजपूत किल्लेदार उदयभानसिंग राठोड यांच्यात लढाई झाली. त्यातच नरवीर तानाजींने आपले प्राणार्पण केले. पुढे वाचा, श्री कृष्णकुमार आनंदी-गोविंदा निकोडे गुरुजींच्या सदर संकलित लेखात ज्ञानवर्धक माहिती...

नरवीर तानाजी मालुसरे यांचा जन्म सन १६२६ साली गोडवली जि.सातारा येथे झाला. हे शिवाजी महाराजांच्या सैन्यातील एक सुभेदार व शिवाजी महाराजांचे बालपणीचे सवंगडी होते. तानाजीने महाराष्ट्रात शिवाजी महाराजांच्या स्वराज्य स्थापनेपासूनच अनेक महत्त्वाच्या घडामोडीत सहभाग घेतला होता. नरवीर तानाजी मालुसरे यांचे एक स्मारक रायगड मधील महाड तालुक्यामध्ये असणाऱ्या आंबेशिवथर गावामध्ये सर्व ग्रामस्थांच्या तसेच भारतीय लष्करामध्ये कार्यरत असणाऱ्या सैनिकांनी व गावातील शहरात असणाऱ्या नोकरदार वर्गाने पुढाकार घेऊन आपल्या वैयक्तिक निधीतून उभे करण्यात आले आहे. हे स्थान महाड पासून ३० किमी अंतरावर निसर्गसानिद्यात आहे. सातारा जिल्ह्यातील गोडवली गावात त्यांचे बालपण गेले. लहान पणापासूनच डोंगरदऱ्यांची माहिती असलेला हा तरुण. वडिलांच्या मृत्यूनंतर त्यांचे तारुण्य उंबरठ म्हणजेच त्यांचा शेलारमामा यांच्या गावी गेले. अफजलखानाच्या स्वारीच्या वेळी महाराजांनी काही निवडक सरदारांना प्रत्येकी हजार मावळ्यांचे सैन्य दिले होते. तानाजींनी या सैन्याच्या बरोबरीने खानाच्या फौजेवर तुटून पडून उत्तम कामगिरी बजावली होती. तानाजींचा मृतदेह किल्ल्यावरून ज्या मार्गाने कोकणात नेला त्या मार्गाला मढे घाट म्हणतात. स्वराज्यातील रायगडाच्या बाजूला, कोकण पट्ट्यात असणाऱ्या स्थानिक दंगलखोर जमातींचा बंदोबस्त करण्याची जबाबदारी महाराजांनी तानाजींवर सोपविली होती. त्यासाठीच या भागातील उमरठ या गावात येऊन ते राहिले होते. आपलेपणाने वागून या भागातील लोकांना स्वराज्याच्या कार्यात त्यांनी सहभागी करून घेतले.

सिंहगडची लढाई दि.४ फेब्रुवारी १६७० रोजी सिंहगड किल्ल्यावर, त्या काळात कोंढाणा म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या कोंढिन्यात रात्री दरम्यान झाली. मराठा साम्राज्याचा सेनापती तानाजी मालुसरे आणि सिंहगडचा राजपूत किल्लेदार उदयभानसिंग राठोड यांच्यात लढाई झाली. वेढा घेण्याच्या वेळी तानाजीने यशवंत घोरपडेच्या मदतीने किल्ल्याकडे जाणाऱ्या एका उंच खडकावर पचला. गडावर चढताना मराठ्यांना पहारेकऱ्यांनी रोखले होते आणि यावेळी पहारेकरी व काही घुसखोर यांच्यात लढाई झाली. उदयभान आणि तानाजी एकाच युद्धात गुंतले. उदयभानने तानाजीची ढाल फोडली आणि त्याची भरपाई केली. त्याने त्याच्या शेजारीच आपल्या पगडीचे कपड लपेटले आणि लढाई सुरूच ठेवली, लवकरच थोड्यावेळ उदयभानने त्याचे कवच तोडले. पण तानाजीने त्याचा सामना केला, ते दोघे युद्धामध्ये मारले गेले. दुसऱ्या मार्गावरून किल्ल्यावर प्रवेश केल्यावर मराठा सैन्याने किल्ला ताब्यात घेतला.

नरवीर सुभेदार तानाजी मालुसरे यांच्या जीवनावरील आधारित तान्हाजी चित्रपट रिलीज झालाय. सिनेमा सगळीकडेच गर्दी खेचतोय. या निमित्ताने नरवीर तानाजी मालुसरे आणि त्यांच्या वंशजांविषयी कुतूहल आहे. त्यांचे वंशज कोण आहेत? ते काय करतात? त्यांचे वास्तव्य कोठे आहे? याबाबत माहिती मिळवण्यासाठी अनेकजण प्रयत्न करीत आहेत. नरवीर तानाजी मालुसरे यांचे थेट बारावे वंशज कै.शिवराज बाळकृष्ण मालुसरे यांच्या पत्नी डॉ.शीतल मालुसरे व त्यांचे पुत्र रायबा हे सध्या रायगड जिल्ह्यातील महाड येथे वास्तव्याला आहेत. डॉ.शीतल मालुसरे महाड येथे शिक्षिका म्हणून कार्यरत आहेत, तर मुलगा पुण्यात शिक्षण घेत आहे. डॉ.शीतल यांनी नरवीर तानाजी मालुसरे यांच्या इतिहासावर पीएचडी पूर्ण केली आहे. तसेच त्या राज्यात आणि राज्याबाहेर छत्रपती शिवाजी महाराज, नरवीर तानाजी मालुसरे यांच्या जीवनावर व्याख्याने देतात. तसेच कवियत्री म्हणून त्यांनी साहित्य क्षेत्रात स्वतःचा असा ठसा उमटवला आहे. तानाजींचे मूळ गाव कोणते? मालुसरे परिवार मुळचा कुठला? त्यांची पार्श्वभूमी काय? तानाजी मालुसरे यांच्या परिवाराचे पुढे काय झाले? याबद्दल जाणून घेण्याची अनेकांमध्ये उत्सुकता आहे. मालुसरे परिवार हा मूळचा पाचगणी जवळील गोडोली गावचा. तानाजी मालुसरे यांचे वडील काळोजीराव यांचे तेथे वास्तव्य होते. तानाजी मालुसरे यांचे बालपण गोडोली येथे गेले. शिवरायांनी बालपणातच स्वराज्य स्थापनेची शपथ घेतली तेव्हापासूनच तानाजी मालुसरे शिवरायांच्या सोबतच होते. तेथून पुढे शिवरायांच्या अनेक मोहिमा, लढायांमध्ये विश्वासू सहकारी म्हणून तानाजी सहभागी असत. त्यांच्यातील स्वराज्यनिष्ठा व लढवय्येपणा हेरून शिवरायांनी त्यांना महाबळेश्वर-पोलादपूर परिसरातील बंदोबस्ताची जबाबदारी सोपवली होती. त्यावेळी या भागात दरोडेखोरांचा मोठा उपद्रव वाढला होता. त्यांचा बंदोबस्त करण्यासाठी उमरठ या गावी ते आपल्या परिवारासह स्थायिक झाले. नंतर सन १६५९मध्ये प्रतापगडावर शिवराय व अफजलखान यांच्याबरोबर झालेल्या युद्धात त्यांनी अफजल खानाच्या सैन्याचा समाचार घेतला होता. नरवीर तानाजी अजरामर झाले ते सिंहगडाच्या लढाईत. सन १६६५मध्ये झालेल्या पुरंदराच्या मिर्झाराजे जयसिंगाबरोबर झालेल्या तहानुसार स्वराज्यातील २३ गड-किल्ले औरंगजेबाला द्यावे लागले होते. त्यात सिंहगडाचा देखील समावेश होता. परंतु पुढे महाराज मोठ्या शिताफतीने आग्र्याच्या कैदेतून सुटून आले. तहात दिलेले सर्व गड-किल्ले परत स्वराज्यात सामील करण्याचा सपाटा त्यांनी लावला.

राजगड मुक्कामी असताना राजमाता जिजाऊ व शिवरायांना समोरील सिंहगड पारतंत्र्यात असल्याची खंत होती. त्यावेळी गडाचे नाव कोंढाणा होते. महाराजांचा मनसुबा ऐकून लढवय्या तानाजी मालुसरे यांचा मराठी बाणा जागृत झाला. आधी लगीन कोंढाण्याचे मग माझ्या रायबाचे, असे म्हणत सिंहगड स्वराज्यात आणण्याचा विडा त्यांनी उचलला. अष्टमीच्या काळोखात तानाजी मोजक्या मावळ्यांसह गड घेण्यासाठी डोणागिरिच्या कड्याला बिलगले. युद्धात तानाजी व उदयभान हे दोन वीर समोरासमोर आले. या दोन लढवया योद्धामध्ये घनघोर युद्ध झाले. दि.४ फेब्रुवारी १६७० रोजी सिंहगडावर उदयभानच्या एका वाराने तानाजी धारातीर्थी पडले. भाऊ सूर्याजी व शेलार मामा यांनी चवताळून उदयभानाच्या फौजेचा धुव्वा उडवला. उदयभानाचा खात्मा करून गडावर भगवा निशाण चढवून गड स्वराज्यात दाखल केला. स्वराज्यासाठी तळहातावर शीर घेऊन लढणाऱ्या मावळ्यांना युद्धात वीर मरण आले, तर त्यांच्या पश्चात त्याच्या कुटुंबाची सर्व जबाबदारी महाराजंकडून नेहमीच घेतली जात असे. त्यानुसार पुढील काही महिन्यातच तानाजी मालुसरे यांच्या मुलाचे रायबाचे लग्न यथोचित पार पाडले. त्यास बेळगाव जवळील पारगडची किल्लेदारी दिली. मालुसरे घराण्याचे व स्वराज्याचे नाते अधिक घट्ट केले. त्यावेळी उमरठचे मालुसरे कुटुंबीय व काही लोक पारगड येथे स्थलांतरित झाले. अलीकडच्या काळात पारगडचे मालुसरे कुटुंब शिक्षणासाठी व उदरनिर्वाहासाठी बेळगाव, महाडला स्थायिक झाले आहेत.

!! नरवीर तानाजी मालुसरेजींना स्मृतिदिनी मानाचा लवून मुजरा!!

आधुनिक युगात प्रत्येक क्षेत्रात आदिवासी स्त्रीने पुढे आले पाहिजे- नंदिनी टारपे

जनसंचलन/बुलढाणा

आंध आदिवासी जमातीवरील होणाऱ्या अन्यायाविरोधात लढण्यावर आंध आदिवासी महिला संघटन व चर्चा सत्र मालेगाव जि.वाशिम येथे हळदी कुंकवाच्या कार्यक्रमा निमित्य आयोजित केले होते.यावेळी आंध आदिवासी महिलांनी कुठल्याही क्षेत्रात मागे न राहत पुरुषाच्या बरोबरीने काम करावे लागेल आणि आधुनिक युगात प्रत्येक क्षेत्रात आंध आदिवासी स्त्रीने पुढे आले पाहिजे असे आवाहन अ.भा.आदिवासी विकास परिषदेच्या महिला प्रदेशाध्यक्ष तथा अकोला आदिवासी प्रकल्प कार्यलयच्या माझी अध्यक्ष नंदिनीताई टारपे यांनी शनिवारी १ फेब्रुवारी ज रोजी मालेगाव येथे आंध आदिवासी महिला संघटन व चर्चा सत्र या कार्यक्रमात केले.

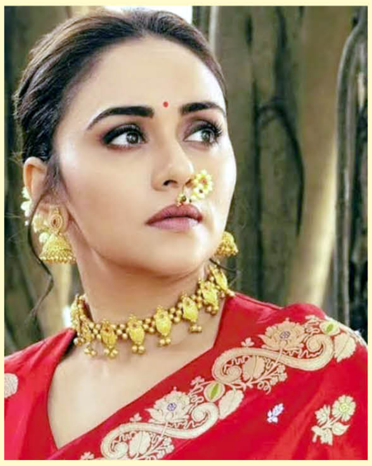
मालेगाव अकोला फाट्यावरील मुंगसाजी नगर कॉलनीत आयोजित आंधआदिवासी महिला संघटनाच्या चर्चा सत्र या कार्यक्रमाच्या अध्यक्ष माजी उप सभापती श्रीमती सु. प्र.घोडे होत्या प्रमुख पाहुणे व मुख्य मार्गदर्शक परिषदेच्या महिला प्रदेशाध्यक्ष नंदिनी टारपे होत्या.तसेच ज्योती करवते,किरण लठाड,सूर्यकांता चापे,सीता धंदरे,मंगला ढगे, शशिकला करवते,वंदना लेकुरवाळे,पर्वाती लठाड,अनिता व्यवहारे,शालिनी डाकोरे प्रमुख पाहुने उपस्थिती होत्या. या कार्यक्रमासाठी वाशिम अकोला आणि बुलढाणा जिल्ह्यातील शेकडो आंध समाजाच्या महिला सहभागी झाल्या होत्या. आजही आंध आदिवासी समाज दर्या खोऱ्यात वाड्यापाड्यात वास्तव्य करणारी मूळ आदिवासी जमात आजही सर्वांकष विकासापासून कोसो दूर आहे. आदिवासींच्या विकासाच्या बहुतांश योजना कागदोपत्री दर्शविल्या जातात प्रत्यक्षात अत्यंत कमी योजना त्यांच्यापर्यंत पोहोचतात. आदिवासी जमातीमध्ये वाशीम अकोला बुलढाणा जिल्ह्यात आंध जमात मोठ्या प्रमाणात वास्तव्यात आहे. आपल्या हक्कासाठी आजवर पुरुष मंडळीत लढत होती.आता मात्र आंध जमातीतील थोड्याफार शिकलेल्या सवरलेल्या सामाजिक जाणीव असलेल्या स्त्रियांनी आदिवासी जमातीच्या प्रेरणास्थान असलेल्या राणी दुर्गावती, सोबतच राष्ट्रमाता जिजाऊ क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांच्या जीवन कार्याचा आदर्श समोर ठेवून मूळ आदिवासींच्या शासकीय नोकऱ्यातील हक्काच्या जागा नकली आदिवासींनी बळकवण्याविरोधात, त्याचप्रमाणे त्या आदिवासी समाजावर होणाऱ्या अन्यायाविरोधात लढण्यासाठी या महिलांनी आंध आदिवासी महिला संघटना स्थापन करून पश्चिम विदर्भात जिल्ह्या जिल्ह्यात महिला चर्चासत्राचा धडाकाच चालविला आहे.त्या अनुषंगाने शनिवारी १फेब्रुवारी मालेगावातील मुंगसाजी नगर कॉलनीत आयोजित चर्चासत्राचा आदिवासी वरील होणाऱ्या अन्याय विरोधात एलगार पुकारण्याचा सूर होता

The Daily News Paper Jansanchalan printed by owner, publisher and editor Jitendra Devchand Kayastha at Sarvadnya Printers Buldhana and published at Dainik Jansanchalan Office Shivshopping Complex Buldhana. Dainik Janasanchalan printers, owners and editors do not necessarily agree with the opinions published in the issue Court. 9822720784.
(RNI NO-MAHMAR/2022/90217) Email- jansanchlan@gmail.com

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

...तर करीना कपूरऐवजी अमृता खानविलकर असती थ्री इडियट्सची हिरॉइन! नेमकं कुठे बिनसलं?

मुंबई: बॉलिवूड इंडस्ट्रीतील आयकॉनिक सिनेमांच्या यादीमध्ये थ्री इडियट्सचे नाव घ्यावेच लागेल. राजकुमार हिरानी दिग्दर्शित हा सिनेमा २००९ मध्ये रीलिज झालेला. आमिर खान, शर्मन जोशी, आर माधवन, करीना कपूर खान, बोमन इराणी, मोना सिंग तसंच ओमी वैद्य या कलाकारांची महत्वाची भूमिका असणारा हा चित्रपट बॉक्स ऑफिसवर यशस्वी ठरला होता. सिनेमातील संवाद, गाणी, कथानक आजही प्रेक्षकांना अगदी तोंडपाठ आहेत. सिनेमातील विविध दृश्यांचे मीम्सही व्हायरल होतात. १६ वर्षांपूर्वी आलेल्या या चित्रपटातील मुख्य कलाकारांपासून छोट्यामोठ्या सर्व कलाकारांच्या कास्टिंगचे विशेष कौतुक होते. कास्टिंग डिरेक्शनची जबाबदारी पार पाडणाऱ्या टीममध्ये रोहन मापुस्कर हा मराठी चेहराही होता. अलीकडेच दिलेल्या एका मुलाखतीत त्यांनी ३ इडियट्सच्या कास्टिंगविषयी भाष्य केले. रोहन यांनी असे म्हटले की, सिनेमाचे दिग्दर्शक राजकुमार हिरानी यांना थ्री इडियट्सच्या माध्यमातून काहीतरी नवीन करायचे होते, त्यामुळे प्रत्येक



भूमिकेसाठी ते नवीन कास्टिंग करत होते. त्यावेळी शेकडो लोकांचे ऑडिशन घेतल्याचे रोहन सांगतात. मित्र म्हणे या युट्यूब चॅनेलवर सौमित्र पोटे यांना दिलेल्या पॉडकास्ट मुलाखतीमध्ये ते बोलत होते.रोहन पुढे म्हणाले की, या सिनेमासाठी सध्याच्या घडीला स्टार असलेल्या अनेक कलाकारांनी ऑडिशन दिले होते. त्यांनी अनुष्का शर्मा, राजकुमार राव, जॅकलिन फर्नांडिस, अमितोष नागपाल, गुरमीत चौधरी, पुलकित सम्राट, अमृता खानविलकर, जितेंद्र जोशी या कलाकारांनी थ्री इडियट्ससाठी ऑडिशन दिल्याचे म्हटले. यावेळी रोहन यांनी अमृता खानविलकरबद्दल कोणालाच माहीत नसलेला एक किस्सा सांगितला.रोहन यांनी म्हटले की, करीना कपूरच्या आधी अमृता खानविलकरच्या नावावर जवळपास शिक्कामोर्तब झाले होते. हा किस्सा ती कधी ऐकेल तर तिला आठवेल कदाचित, मी तिला पैशांविषयी बोलण्यासाठी फोन केलेला की, ती मानधन किती घेते? तर शर्मन जोशीच्या भूमिकेसाठी जितेंद्र जोशी लॉक झाला होता.

रोहन म्हणाले की इतर जणांशी बोलणं चालू आहे हे त्यांना माहीत नव्हतं. सुरुवातीला या सिनेमात शाहरुख खान मुख्य भूमिकेत दिसणार होता आणि सिनेमा सिक्कीम बेस्ड असणार होता. त्यांनी पुढे म्हटले की, स्क्रिप्ट ऐकल्यानंतर जेव्हा आमिर सरांनी हो म्हटलं, त्यावेळी सगळं बदललं. संपूर्ण सिनेमा लडाखमध्ये ट्रान्सफर झाला आणि मग सगळं कास्टिंग बदलावं लागलं. त्यांनी असेही म्हटले की, आमिर, शर्मन आणि आर. माधवन या सर्वांनीही त्यांच्या भूमिकांसाठी ऑडिशन दिले होते.

आयसीसीने मोकळ्या हाताने पाठवलं; बीसीसीआयने मात्र भरभरुन दिलं

२० जिंकताच भारतीय संघावर पैशांचा पाऊस

मुंबई: भारतीय महिलांनी अंडर १९ टी-२० विश्वचषक २०२५ चे विजेतेपद पटकावले आहे. टीम इंडियाने फायनलमध्ये दक्षिण आफ्रिकेचा ९ गडी राखून पराभव करून इतिहास रचला आहे. याच्या सुमारे ७ महिन्यांपूर्वी, भारताच्या पुरुष वरिष्ठ संघाने २०२४ टी-२० विश्वचषकाचे विजेतेपद पटकावले होते. आता बीसीसीआयने १९ वर्षांखालील महिला क्रिकेट संघासाठी बक्षीस रक्कम जाहीर केली आहे. हा विजय भारतीय संघासाठीही खास होता कारण संपूर्ण विश्वचषक स्पर्धेत त्याला कोणीही पराभूत करू शकले नाही.

भारतीय क्रिकेट नियामक मंडळाने (बीसीसीआय) भारताच्या विजेत्या संघाला ५ कोटी रुपयांचे बक्षीस जाहीर केले आहे. बीसीसीआयने या संदर्भात एक निवेदन जारी करून म्हटले आहे की, भारताच्या अंडर-१९ महिला संघाचे सलग दुसऱ्यांदा टी-२० विश्वचषक विजेते बनल्याबद्दल बीसीसीआयचे अभिनंदन. या ऐतिहासिक कामगिरीच्या सन्मानार्थ बीसीसीआयने विजयी संघ आणि सपोर्ट स्टाफला ५ कोटी रुपये बक्षीस देण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

भारतीय महिला अंडर-१९ संघासाठी ही स्पर्धा अतिशय संस्मरणीय ठरली. यापूर्वी अ गटात राहून श्रीलंका, वेस्ट इंडिज आणि यजमान मलेशियाचाही पराभव केला होता. भारतीय संघाने तिन्ही सामने जिंकून गटात अव्वल स्थान पटकावले. जेव्हा सुपर-६ टप्प्याची पाळी आली तेव्हा टीम इंडियाने आपले चारही सामने जिंकून पुन्हा एकदा गटात अव्वल स्थान पटकावले. उपांत्य फेरीत भारताने इंग्लंडचा ९ गडी राखून पराभव करून अंतिम फेरीत प्रवेश केला आणि त्यानंतर विजेतेपदाच्या लढतीत दक्षिण आफ्रिकेचा ९ गडी राखून पराभव करून विजेतेपद पटकावले.२०२३ मध्ये प्रथमच अंडर-१९ महिला टी-२० वर्ल्ड कपचे आयोजन करण्यात आले होते. दोन वर्षांपूर्वीही भारताने टी-२० विश्वचषकात झेंडा फडकवला होता. आता २०२५ मध्ये टीम इंडियाने आपले जेतेपद सुरक्षित केले आहे. इतकी मोठी कामगिरी करुनही आयसीसीने मात्र भारतीय महिला संघाला मोकळ्या हाताने घरी पाठविले.

गंभीरवर भडकले सुनील गावस्कर; विजयानंतरही केली झणझणीत टीका...

नवी दिल्ली : भारताने टी २० मालिकेत इंग्लंडवर सहजपणे विजय साकारला. पण त्यानंतर भारताचे माजी कर्णधार आणि समालोचक सुनील गावस्कर गौतम गंभीरवर चांगलेच भडकल्याचे पाहायला मिळाले. भारतीय संघाला या गोष्टी शोभत नसल्याचेही त्यांनी यावेळी सांगितले आहे. भारत आणि इंग्लंड यांच्यात चौथा टी २० सामना हा पुण्यात झाला होता. या सामन्यात शिवम दुबेचे संघात कमबॅक झाले होते. पण फलंदाजी करताना शिवमच्या हेल्मेटवर चेंडू आदळला होता. त्यानंतर शिवमने अर्धशतक झळकावले, पण तो

गोलंदाजी करायला मैदानात आला नाही. त्याच्याजाही वेगवान गोलंदाज हर्षित राणा मैदानात उतरला आणि त्याने गोलंदाजीही केली. त्यानंतर भारतीय संघावर जोरदार टीका व्हायला लागली आहे. आता तर सुनील गावस्करही गौतम गंभीरवर चांगलेच भडकले आहेत. सुनील गावस्कर म्हणाले की, ङ्गङ्ग शिवम दुबेच्या हेल्मेटवर चेंडू लागला होता. पण त्यानंतर त्याने मैदान सोडले नाही, तर तो खेळतच राहीला होता. यावरून एक गोष्ट स्पष्ट होते की, कन्केशनचा नियम येथे लागू पडत नाही. त्यामुळे भारताने घेतलेला कन्केशनचा निर्णय चुकीचा आहे.

शिवमने पूर्ण बॅटिंग केली होती. त्यामुळे त्याच्या जागी आलेला बदली खेळाडू गोलंदाजी कशी काय करू शकतो, हा माझा प्रश्न आहे. शिवम दुबे आणि हर्षित राणा यांच्यात कोणतीच गोष्ट साम्य नाही. त्यामुळे शिवमच्या जागी हर्षित संघात कसा काय येऊ शकतो. भारताला आपला हा विजय कलंकित करण्याची काहीच गरज नाही, असे मला वाटते. ङ्गङ्ग शिवमच्या जागी हर्षित राणाला मैदानात पाठवण्याचा निर्णय हा गौतम गंभीर यांचा होता. त्यामुळे गावस्कर यांनी गंभीरला यावेळी चांगलेच सुनावले आहे.चौथ्या टी सामन्याला आता बरेच दिवस झाले, तर कन्केशनच्या नियमाचा वाद अजूनही संपलेला दिसत नाही. शिवमच्या जागी हर्षितला खेळवण्याचा निर्णय वादग्रस्त ठरत आहे. कारण शिवमच्या जागी हर्षित राणाने मैदानात येऊन गोलंदाजी केली होती आणि तीन विकेट्सही मिळवल्या होत्या.

लघवी करून आल्यानंतर लगेच पिता पाणी? कमी होईल किडनीचं आयुष्य

होतील हे ५ भयंकर त्रास, किती मिनिटांनी प्यावं पाणी?

शरीराच्या नैसर्गिक प्रक्रियांमध्ये लघवी करणे ही अत्यंत महत्वाची प्रक्रिया आहे, ज्यामुळे शरीरातील टॉक्सिन्स बाहेर टाकले जातात. मात्र, अनेकदा काही लोकांना लघवी केल्यानंतर लगेचच पाणी पिण्याची सवय असते. काही जण याला हानिकारक मानतात, तर काही याकडे दुर्लक्ष करतात. पण याचा आरोग्यावर नक्की काय परिणाम होतो? आयुर्वेद आणि आधुनिक विज्ञानाच्या दृष्टिकोनातून हे समजून घेणे गरजेचे आहे. काही संशोधनानुसार, लघवीनंतर लगेच पाणी प्यायल्यास मूत्रपिंडावर आणि पचनसंस्थेवर काही प्रभाव पडू शकतो. त्यामुळे याचे फायदे आणि तोटे जाणून घेणे गरजेचे आहे.

मूत्रपिंडावर (किडनी) अतिरिक्त ताण येऊ शकतो

लघवी करणे ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, ज्याद्वारे शरीरातील अनावश्यक पदार्थ बाहेर टाकले जातात. लघवीनंतर लगेच पाणी प्यायल्यास, किडनींवर ताण येऊ शकतो. कारण किडनी सतत फिल्टरेशनच्या प्रक्रियेत व्यस्त राहते आणि लगेच नव्याने पाणी आल्याने किडनीला अधिक मेहनत घ्यावी लागते. त्यामुळे दीर्घकाळ हेच सुरू राहिल्यास किडनीच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो.

इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बिघडण्याची शक्यता

शरीरात इलेक्ट्रोलाइट्सचे योग्य प्रमाण असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. लघवीच्या माध्यमातून शरीर काही महत्त्वाचे इलेक्ट्रोलाइट्स गमावते. लघवीनंतर लगेच पाणी प्यायल्यास, शरीरात असलेले क्षार आणि खनिज लवकर बाहेर टाकले जाऊ शकतात, ज्यामुळे स्नायूंमध्ये अशक्तपणा, थकवा आणि कमी एनर्जी जाणवू शकते. विशेषतः उन्हाळ्यात किंवा जास्त घाम येत असेल, तर इलेक्ट्रोलाइट संतुलन अधिक बिघडू शकते.

पचनसंस्थेवर परिणाम होऊ शकतो

आयुर्वेदानुसार, लघवीनंतर काही वेळ थांबून पाणी प्यावे, अन्यथा पचनसंस्था कमकुवत होऊ शकते. लघवी करताना शरीर थोड्या प्रमाणात थंड होते, आणि लगेचच पाणी प्यायल्यास पचनक्रियेवर परिणाम होऊ शकतो. हे विशेषतः त्यांच्यासाठी महत्त्वाचे आहे, ज्यांना पचनासंबंधी समस्या जसे की गॅस, ऍसिडिटी किंवा अपचन जाणवते.

रक्तदाबावर परिणाम होऊ शकतो

लघवी करताना शरीरातून काही प्रमाणात द्रव बाहेर जातो, ज्यामुळे रक्तदाब थोडा कमी होतो. जर याच वेळी लगेच पाणी प्यायले, तर रक्तदाबाच्या संतुलनावर परिणाम होण्याची शक्यता असते. काही लोकांना त्यामुळे थोडा चक्कर येण्याचा अनुभव येऊ शकतो. विशेषतः ज्यांना कमी किंवा जास्त रक्तदाबाची समस्या आहे, त्यांनी या सवयीबाबत काळजी घ्यावी.

नैसर्गिक तहानेचे मेकॅनिझम प्रभावित होते

शरीराचा नैसर्गिक तहान नियंत्रित करणारा मेकॅनिझम असतो. लघवीनंतर लगेच पाणी प्यायल्यास, शरीराची नैसर्गिक तहान ओळखण्याची क्षमता प्रभावित होऊ शकते. परिणामी, काही वेळानंतर तहान कमी वाटते आणि शरीर पुरेसे हायड्रेटेड राहत नाही. त्यामुळे तहान लागल्यावरच पाणी प्यावे, असे तज्ज्ञ सुचवतात.

लघवीनंतर किती मिनिटांनी प्यावे पाणी?

लघवीला जाण्याआधी तुम्ही नक्कीच पाणी पिऊ शकता ज्यामुळे युरिनचे आजार होत नाहीत व मुत्रमार्गाही स्वच्छ राहतो. पण लघवीला जाऊन आल्यानंतर लगेच पाणी पिऊ नका. १० ते १५ मिनिटे थांबा आणि नंतर पाणी प्या. लघवी केल्यावर लगेच पाणी प्यायल्यावर किडनीवर अतिरिक्त प्रेशर येते. पण थांबून पाणी प्यायल्याने किडनी हेल्दी राहते. शिवाय शरीराला आराम मिळतो आणि पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. सगळ्यात महत्त्वाचं सकाळी उठल्यावर रिकाम्या पोटी दोन-तीन ग्लास पाणी प्यायला हवं. यामुळे आपल्या शरीरातील घाण बाहेर पडण्यास मदत होते. लघवी केल्यानंतर लगेच पाणी पिण्याची सवय प्रत्येकाच्या शरीरावर वेगवेगळा परिणाम करू शकते. याने किडनीवर ताण येऊ शकतो, इलेक्ट्रोलाइट बिघडू शकते आणि पचनसंस्था प्रभावित होऊ शकते. त्यामुळे आयुर्वेद आणि आरोग्यतज्ज्ञ सुचवतात की लघवीनंतर किमान ५-१० मिनिटे थांबून पाणी प्यावे. जर तुम्हाला वारंवार अशक्तपणा, गॅस, किंवा थकवा जाणवत असेल, तर या सवयीबाबत पुनर्विचार करणे गरजेचे आहे.

त्वचेवरील ही ५ किरकोळ लक्षणे असू शकते स्किन कॅन्सरचे लक्षण, शरीरातील बदलांकडे वेळीच लक्ष द्या...

त्वचेच्या कर्करोगाची सुरुवातीची लक्षणे पाहून या समस्येचा अंदाज बांधणे फार कठीण आहे. कारण ते सामान्य दिसतात. निष्काळजीपणा आणि माहितीच्या कमतरतेमुळे, ते वाढत्या काळानुसार गंभीर बनतात आणि जर तुम्हाला असे वाटत असेल की त्वचेचा कर्करोग फक्त बाह्य त्वचेवर हल्ला करतो, तर आम्ही तुम्हाला सांगतो की डोळे आणि कानांवर देखील त्याचा परिणाम होऊ शकतो. आपण आपल्या त्वचेला या गंभीर आजारापासून वाचवू शकतो. कर्करोग शरीराच्या कोणत्याही भागात होऊ शकतो. त्वचेच्या कर्करोगाच्या बाबतीत, लोक प्रथम त्याची लक्षणे सामान्यपणे घेतात परंतु हे घातक देखील ठरू शकतो. भारतात त्वचेच्या कर्करोगाची प्रकरणे हळूहळू समोर येत आहेत. त्याची लक्षणे कोणती आहेत आणि ती शरीरावर दिसल्यास काय करावे हे जाणून घेऊयात.

त्वचेचा कर्करोग टाळण्यासाठी काय करावे?

सूर्यप्रकाशात कमी वेळ घालवा सूर्याची अतिनील किरण्यांपासून लांब राहा. उन्हात बाहेर जावे लागत असेल तर सावलीत राहण्याचा प्रयत्न करा. संरक्षणात्मक कपडे घाला जेव्हा तुम्ही उन्हात बाहेर जाता, तेव्हा तुमची त्वचा झाकून ठेवणारे संरक्षणात्मक कपडे घाला. यामध्ये लांब बाह्यांचे शर्ट, पँट आणि टोपी यांचा समावेश आहे. हलके आणि सैल कपडे घाला, कारण ते सूर्यकिरणांपासून अधिक संरक्षण देतात.

सनग्लासेस घाला

सनग्लासेस तुमचे डोळे आणि आसपासच्या त्वचेचे सूर्याच्या हानिकारक अतिनील किरणांपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात. १००% अतिनील संरक्षण प्रदान करणारे सनग्लासेस निवडा. ङ्घ४००ङ्घ किंवा ङ्घ१००% संरक्षणङ्घ असे लेबल असलेले सनग्लासेस पहा

तुमचे शरीर तपासा...!

निरोगी आहारफळे आणि भाज्यांचा आहारात मोठ्या प्रमाणात समावेश करा. अँटी-ऑक्सिडंट्स आणि ओमेगा-३ फॅटी ऍसिड असलेले अन्न ऑक्सिडेटिव्ह तणाव कमी करण्यास मदत करते, ज्यामुळे त्वचेच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो. जिवनशैली बदलानिरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करून तुम्ही त्वचेच्या कर्करोगाचा धोका कमी करू शकता.तुम्ही नियमित व्यायाम करणे आणि धूम्रपान न करणे समाविष्ट आहे.

जखमा लवकर बऱ्या होत नाहीत

जखमा लवकर बऱ्या होत नसतील तर त्याला हलके घेऊ नका, कारण हे त्वचेच्या कर्करोगाचेही लक्षण असू शकते. बेसल सेल कार्सिनोमा आणि स्क्वॅमस सेल कार्सिनोमा यांसारखे त्वचेचे कर्करोग फार लवकर पसरतात आणि काळजी न घेतल्यास थोड्याच वेळात गंभीर होऊ शकतात, त्यामुळे जखमा बऱ्या होत नाहीत.

खाज सुटणे, वेदना होणे किंवा जळजळ होणे

बेसल सेल कार्सिनोमा, स्क्वॅमस सेल कार्सिनोमा आणि मेलेनोमा यांसारख्या कर्करोगांमुळे जळजळ आणि वेदना सोबत नेहमीच खाज सुटू शकते . विशेषत: त्वचेवर कुठेतरी पुरळ किंवा जखमा असल्यास ही लक्षणे अधिक गंभीर असतात. मर्केल सेल कार्सिनोमा कर्करोगात लाल रंगाचे मस्से वाढू लागतात. जे उंचावले जातात परंतु कोणतीही विशेष समस्या निर्माण करत नाहीत. हे त्वचेच्या त्या भागात होण्याची शक्यता असते ज्यांना थेट सूर्यप्रकाश मिळतो.

त्वचेचा कर्करोग टाळण्यासाठी उपाय

१. जास्त वेळ उन्हात राहू नका. सकाळी १० ते दुपारी २ दरम्यानचा सूर्यप्रकाश सर्वात धोकादायक असतो, त्यामुळे त्यापासून दूर राहा.
२. उन्हात बाहेर जाण्यापूर्वी चेहरा, हात आणि पाय व्यवस्थित झाका. अतिनील संरक्षणासह चष्मा घाला.
३ . ऋतू कोणताही असो, सनस्क्रीन लावा. दर दोन ते तीन तासांनी सनस्क्रीन लावत राहा.

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

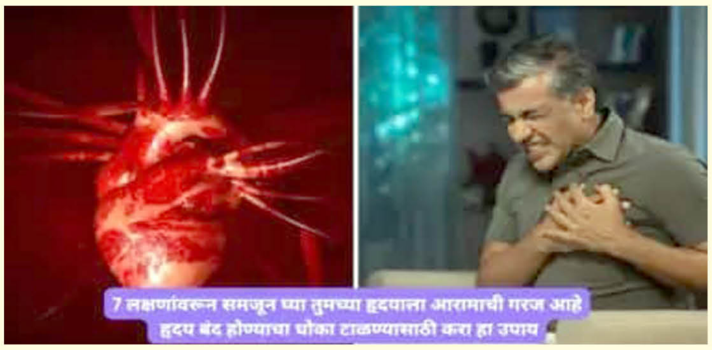
शेजारील राष्ट्रांना भारताची मदत, मालदीवच्या विकासाला मोठा हातभार, बांगलादेशला होणार पश्चाताप...

नवी दिल्ली: अर्थ मंत्री निर्मला सीतारमण यांनी शनिवारी संसदेत अर्थसंकल्प २०२५ सादर केला. अर्थसंकल्पात भारत सरकारने शेजारील राष्ट्रांना मदत म्हणून देण्यात येणाऱ्या विकास निधीची घोषणा केली. शेजारील राष्ट्रांना देण्यात आलेल्या निधीवाटपात मालदीव हा सर्वात मोठा लाभार्थी ठरला आहे. २०२५ च्या अर्थसंकल्पात मालदिवला विकास निधीमध्ये सर्वाधिक वाढ मिळाली आहे. अलीकडच्या काळात मालदीवने भारताच्या विरोधात भूमिका घेतली होती. मात्र त्यानंतर मालदीव सरकारला पंतप्रधानांना उपरती आली होती. भारताने मदतीत वाढ करत एक महत्वाचे पाऊल टाकले आहे. मालदीवच्या विकासनिधीत २८ टक्क्यांची वाढ या आर्थिक वर्षाच्या अर्थसंकल्पात मालदीवला करण्यात येणाऱ्या मदतीमध्ये तब्बल २८ टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. अर्थसंकल्पीय दस्ताऐवजानुसार २०२५-२६ या आर्थिक वर्षाकरिता मालदीवसाठी ६०० कोटीं रुपयांचा निधीची तरतूद करण्यात आली आहे. २०२४-२५ मध्ये ही तरतूद ४७० कोटी इतकी होती.१३० कोटींची वाढ यामध्ये करण्यात आली आहे. २०२४ मध्ये सादर करण्यात आलेल्या अर्थसंकल्पात सुरूवातीला ६०० कोटी रुपयांची तरतूद मालदीवसाठी केली होती. मात्र मोदी सरकार पुन्हा सत्तेत आल्यानंतर या निधीमध्ये घट करुन ४०० कोटी करण्यात आला. त्यानंतर त्याच्या थोडी वाढ करुन हा निधी ४७० कोटी इतका केला गेला होता. सरकारने भूतानला २,१५० कोटी रुपयांचा विकासनिधी दिला आहे. जो शेजारील राष्ट्रांना देण्यात आलेला सर्वाधिक विकासनिधी आहे. गेल्या काही महिन्यांपासून भारताविरोधी भूमिका घेणाऱ्या बांगलादेशाच्या विकास निधीमध्ये अर्थसंकल्पात कोणतीही वाढ केलेली नाही. मागील आर्थिक वर्षाप्रमाणेच १२० कोटींचा निधी बांगलादेशाला देण्यात येणार आहे. त्यानंतर नेपाळला ७०० कोटी रुपये देण्यात आले आहेत. मालदीव ६०० कोटी रुपयांसह तिसऱ्या क्रमांकावर आहे. नेपाळनंतर मॉरिशसचे स्थान आहे. मॉरिशसला ५०० कोटी रुपयांचे वाटप करण्यात आले. या वर्षी मॉरिशसला देण्यात आलेल्या विकासनिधीमध्ये ७६ कोटी रुपये कपात केली गेली आहे. म्यानमारसाठी देण्यात येणाऱ्या निधीत कपात करण्यात आली आहे.मागील अर्थसंकल्पातील ४०० कोटी रुपयांवरून हे ३५० कोटी रुपये करण्यात आले आहे. आफ्रिकन देशांचा खर्च २०० कोटी रुपयांवरून २२५ कोटी रुपयांपर्यंत वाढला.

केंद्रीयमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी केला शुटिंग बॉल स्पर्धेत नेत्रदिपक कामगिरी करणाऱ्या गौरी म्हस्के हीचा सत्कार ...

बुलडाणा : नेपाळ येथे झालेल्या शूटिंग बॉल स्पर्धेमध्ये नेत्रदीपक कामगिरी करत भारतीय संघाला विजय मिळवून दिल्याबद्दल गौरी म्हस्के हिच केंद्रीयमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी अभिनंदन करत सत्कार केला आहे. नेपाळ येथे १ आणि २ फेब्रुवारीला संपन्न झालेल्या शूटिंग बॉल स्पर्धेमध्ये गौरी म्हस्के हिने भारत पाकिस्तान सामन्यामध्ये दमदार कामगिरी करत भारताला विजयश्री मिळून दिला त्यामुळे तिची निवड विश्व कप शूटिंग बॉल स्पर्धे साठी झाली आहे गौरी म्हस्के ही बुलढाणा जिल्ह्यातील पंढरदेव येथील रहिवासी असून ती शिवसेना महिला आघाडीच्या जिल्हाप्रमुख मायाताई म्हस्के यांची कन्या आहेत नेपाळ येथे झालेल्या भारत नेपाळ , भारत-बांगलादेश आणि भारत पाकिस्तान या शूटिंग बॉल सामन्यांमध्ये तिने व तिच्या संघाने केलेल्या उत्कृष्ट कामगिरीमुळे भारताला विजय मिळाला केंद्रीयमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी गौरी म्हस्के हिचे कौतुक करत तिच्या टीमनेचे ही अभिनंदन केला आहे

७ लक्षणांवरून समजून घ्या तुमच्या हृदयाला आरामाची गरज आहे, हृदय बंद होण्याचा धोका टाळण्यासाठी करा हा उपाय...



तुम्हाला माहिती आहे का की जसे तुमचे शरीर थकते, त्याचप्रमाणे तुमचे हृदयही थकते. ज्याप्रमाणे थकवा आल्यावर तुम्हाला विश्रांतीची गरज असते, त्याचप्रमाणे तुमच्या हृदयालाही थकवा आल्यावर विश्रांतीची गरज असते. परंतु बहुतेक लोक शरीराला विश्रांती देण्यासाठी विश्रांती घेतात परंतु हृदयाला विश्रांती देण्यासाठी विश्रांती घेत नाहीत. हृदयालाही विश्रांतीची गरज असते हे त्यांना माहीत नाही. त्याच वेळी, हृदयाला केव्हा विश्रांती घेण्याची आवश्यकता असते हे देखील त्याला कळत नाही. पण हृदयावरील भार वाढला की तो थकून जातो. त्यामुळे त्याला विश्रांतीची गरज आहे. अशा स्थितीत, तुम्हाला काही सिग्नल्स जाणवतील ज्याच्या मदतीने तुम्ही तुमच्या हृदयाला विश्रांतीची आवश्यकता असताना शोधू शकाल.

पोहायला जा

पोहणे हा संपूर्ण शरीराचा व्यायाम आहे ज्यामुळे हृदय देखील निरोगी राहते. हा व्यायाम केल्याने हृदयाचे स्नायू मजबूत होतात आणि हृदय निरोगी राहते. सुरुवातीला तुम्ही १०-१५ मिनिटे पोहावे आणि हळूहळू वेळ वाढवावा.

हृदयासाठी योग करा

योग हा एक सामान्य हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायामासारखा वाटत नाही, परंतु ते तणाव कमी करण्यासाठी आणि हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी कार्य करते. योगा केल्याने रक्ताभिसरण सुधारते, तणाव दूर होतो आणि हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. दररोज योगासने केल्याने रक्तदाब सामान्य राहतो आणि हृदयाचे आरोग्य निरोगी राहते.

सायकल चालवा

सायकलिंग हा एक उत्तम एरोबिक व्यायाम आहे जो स्नायूंना बळकट करतो आणि हृदय निरोगी ठेवतो. हा व्यायाम केल्याने हृदयाशी संबंधित आजारांपासून बचाव होतो आणि रक्ताभिसरण व्यवस्थित राहते. हा व्यायाम कॅलरी बर्न करण्यासाठी आणि स्नायूंचा टोन सुधारण्यासाठी प्रभावी आहे. असे रोज केल्याने वजन कमी होते. दररोज २०-३० मिनिटे मध्यम गतीने सायकल चालवल्याने हृदय निरोगी राहते.

जॉगिंग किंवा धावणे जा

जर तुम्हाला एक उंचीवर चालायचे असेल तर जॉगिंगचा प्रयत्न करा. वेगाने धावल्याने हृदय निरोगी राहते. जॉगिंगमुळे हृदयाची गती वाढते, ज्यामुळे कालांतराने हृदयाचे स्नायू मजबूत होतात. जॉगिंगमुळे ऑक्सिजनचे शोषण आणि फुफ्फुसांचे आरोग्य सुधारते. नियमितपणे जॉगिंग केल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते.

हृदय कसे निरोगी ठेवायचे

१. श्वास घेण्यात अडचण- जर तुम्हाला श्वास घेण्यात अडचण येत असेल, विशेषत: तुम्ही व्यायाम करत असताना किंवा पडून राहिल्यास, याचा अर्थ तुमचे हृदय थकले आहे. हृदयाला त्वरित विश्रांती देण्यासाठी विश्रांती घ्या.

२. छातीत जडपणा - जेव्हा छातीत थोडासा दुखत असेल, त्यावर ओझे असेल, घट्टपणा किंवा दाब जाणवत असेल, तेव्हा ते हृदयविकाराच्या झटक्याइतके गंभीर असू शकते. हृदयाला लगेच आराम द्या.

३. थकवा- जेव्हा तुम्ही सतत थकलेले असता. जर तुम्हाला काही काम करण्यासाठी उर्जेची कमतरता वाटत असेल आणि विश्रांती घेऊनही ती बरी होत नसेल तर हृदय खूप थकले आहे. ताबडतोब डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

४. सूज - जेव्हा पाय, घोट्यावर किंवा खालच्या पायांना सूज येते तेव्हा ते हृदयाच्या थकव्याचे लक्षण आहे.

५. अनियमित हृदयाचे ठोके जेव्हा श्वासोच्छवासाच्या वेळी हृदयाचे ठोके वाढू लागतात, हृदयाचे ठोके एकसारखे नसतात, कधी खूप वेगवान होतात तर कधी खूप मंद होतात, तर हे देखील हृदयाच्या थकव्याचे लक्षण आहे.

६. चक्कर येणे - जर तुम्हाला सतत चक्कर येत असेल, उभे राहिल्यावर अशक्त वाटत असेल किंवा खूप हलके डोके वाटत असेल तर हे देखील हृदय थकल्याचे लक्षण आहे.

७. थंड घाम- जेव्हा तुम्हाला कोणत्याही उघड कारणाशिवाय घाम येणे सुरू होते आणि थंडी वाजते, तेव्हा ते हृदयाच्या थकव्याचे लक्षण आहे.

दह्यात मिसळून खा हा जादुई पदार्थ, चरबी वितळेल व हाडं होईल पोलादी....

भारतीय आहारात दही हा अतिशय महत्वाचा घटक आहे. लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांनाच दही खायला आवडते. उन्हाळ्यात थंडावा देण्यासाठी, पचन सुधारण्यासाठी किंवा ताक बनवून पिण्यासाठी दह्याचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात केला जातो. मात्र, दही केवळ चविष्टच नाही, तर आरोग्यासाठीही अत्यंत फायदेशीर आहे. आयुर्वेदानुसार दह्याचे सेवन कधी करावे, कसे करावे आणि कोणत्या वेळी टाळावे हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे. आयुर्वेदात दह्याला जड अन्न मानले जाते त्यामुळे त्याचे अयोग्य सेवन केल्यास पचनास अडथळा निर्माण होऊ शकतो. काही लोकांना दही खाल्यानंतर गॅस, अपचन किंवा सर्दीचा त्रास होतो. म्हणूनच, योग्य वेळ आणि पद्धतीने दह्याचे सेवन केल्यास त्याचे फायदे अधिक मिळतात आणि दुष्परिणाम टाळता येतात. चला तर मग, आयुर्वेदाच्या दृष्टिकोनातून दही खाण्याची योग्य वेळ आणि पद्धत समजून घेऊया. आयुर्वेदानुसार, दही खाण्याची वेळ अत्यंत महत्वाची असते. योग्य वेळी दह्याचे सेवन केल्यास ते शरीरासाठी अमृतासारखे काम करते, तर चुकीच्या वेळी खाल्यास ते त्रासदायक ठरू शकते. सकाळी रिकाम्या पोटी किंवा ब्रेकफास्टमध्ये दही खाणे टाळावे, कारण यामुळे जडपणा जाणवू शकतो.आयुर्वेदानुसार दुपारी जेवणासोबत दही खाणे सर्वात फायदेशीर मानले जाते. या वेळी पचनशक्ती मजबूत असते आणि शरीर दह्याचे सर्व पोषक घटक योग्य प्रकारे आत्मसात करू शकते. रात्री दही खाणे टाळावे, कारण यामुळे शरीरात कफ वाढतो आणि सर्दी, खोकला किंवा गॅसच्या तक्रारी होऊ शकतात. पण

जर तुम्हाला दही खायचे असेल, तर त्यामध्ये थोडी साखर किंवा काळी मिरी टाकून खाणे फायदेशीर ठरू शकते.

कोणत्या ऋतूत दही खाणे योग्य?

आयुर्वेदात ऋतूनुसार आहार घेण्याचा सल्ला दिला जातो. त्यामुळे हवामानानुसार दही खाण्याच्या सवयींमध्ये बदल करणे आवश्यक आहे.

हिवाळ्यात :

थंडीच्या दिवसांत दही खाणे मर्यादित प्रमाणात करावे. रात्रीच्या वेळी दही टाळावे, कारण यामुळे सर्दी-खोकल्याचा त्रास वाढू शकतो.

उन्हाळ्यात :

उन्हाळ्यात दही खाणे अधिक फायदेशीर असते. यामुळे शरीराला थंडावा मिळतो आणि पचनक्रिया सुधारते.

पावसाळ्यात :

पावसाळ्यात दह्याचे प्रमाण कमी करावे, कारण या काळात पचनशक्ती कमी असते आणि जड अन्नामुळे गॅसचा त्रास होऊ शकतो. दह्यात सैंधव मीठ, काळी मिरी, मध, तूप हे पदार्थ मिक्स करून खाल्ल्याने त्यातील पोषकतत्व खूप वाढतात. या चारपैकी कोणतीही एक गोष्ट दह्यात टाकून जरूर खा, यामुळे दही लवकर पचतं. काळीमिरी व सैंधव मीठ मेटाबॉलिज्म बूस्ट करतं. या पदार्थांमुळे वेटलॉसही फास्ट होतं.

भारती विरुध्द इंग्लड पहिला सामन्यासाठी टीम इंडिया नागपूरला पोहोचली...

नागपूर: भारत आणि इंग्लंड यांच्यातील टी-२० मालिका संपली आहे, ज्यामध्ये सूर्यकुमार यादवच्या नेतृत्वाखाली टीम इंडियाने इंग्लिश संघाला ४-१ च्या शानदार फरकाने पराभूत केले. आता रोहित शर्माची टीम जबाबदारी घेईल. रोहित शर्मा एकदिवसीय संघाचा कर्णधार आहे आणि बॉर्डर गावस्कर ट्रॉफीमध्ये भारताच्या पराभवानंतर तो पहिल्यांदाच मैदानावर दिसणार आहे. यासोबतच, २०२५ च्या चॅम्पियन्स ट्रॉफीच्या तयारीला अंतिम रूप देण्याची संधी देखील मिळेल. टी-२० आणि एकदिवसीय संघात अनेक बदल होतील. संजू सॅमसन, अभिषेक शर्मा, तिलक वर्मा, सूर्यकुमार यादव, रवी बिश्नोई, वरुण चक्रवर्ती, शिवम दुबे, रमणदीप सिंग, रिंकू सिंग आणि ध्रुव जुरेल हे टी-२० आंतरराष्ट्रीय संघातील १० खेळाडू आहेत. जे इंग्लंडविरुद्धच्या एकदिवसीय मालिकेत खेळणार नाहीत. सॅमसन, अभिषेक, तिलक, सूर्या, बिश्नोई आणि चक्रवर्ती यांनी सर्वात लहान फॉरमॅट मालिकेतील पाचही सामने खेळले, तर रमनदीपला एकही सामना खेळण्याची संधी मिळाली नाही. जुरेल आणि दुबे यांनी प्रत्येकी दोन सामने खेळले, तर रिंकूने तीन टी-२० सामने खेळले.एकदिवसीय मालिकेसाठी भारतीय संघात रोहित शर्मा, विराट कोहली, शुभमन गिल, यशस्वी जयस्वाल, रवींद्र जडेजा, ऋषभ पंत आणि केएल राहुल यांचे पुनरागमन झाले आहे. हे खेळाडू शेवटचे बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफीच्या २०२४-२५ आवृत्तीत खेळले होते. स्टार फिरकी गोलंदाज कुलदीप यादव, जो ऑक्टोबर २०२४ मध्ये न्यूझीलंडविरुद्धच्या घरच्या मालिकेतील पहिल्या कसोटी सामन्यात भारताकडून शेवटचा खेळला होता. ७ ऑगस्ट २०२४ रोजी श्रीलंकेविरुद्ध खेळल्यानंतर श्रेयस अय्यर पहिल्यांदाच मैदानावर दिसणार आहे.भारत आणि इंग्लंड यांच्यातील पहिला एकदिवसीय सामना ६ फेब्रुवारी रोजी खेळला जाईल.भारत आणि इंग्लंड यांच्यातील पहिला एकदिवसीय सामना नागपूरच्या विदर्भ क्रिकेट असोसिएशन स्टेडियमवर खेळला जाईल.भारत आणि इंग्लंड यांच्यातील पहिला एकदिवसीय सामना ६ फेब्रुवारी रोजी दुपारी १.३० वाजता खेळला जाईल.

भारत विरुद्ध इंग्लंड एकदिवसीय संघ: रोहित शर्मा, शुभमन गिल, विराट कोहली, श्रेयस अय्यर, केएल राहुल, कुलदीप यादव, हर्षित राणा, हार्दिक पंड्या, अक्षर पटेल, वॉशिंग्टन सुंदर, जसप्रीत बुमराह, मोहम्मद शमी, अर्शदीप सिंग, यशस्वी जयस्वाल, ऋषभ पंत , रवींद्र जडेजा भारत दौऱ्यासाठी इंग्लंडचा एकदिवसीय संघ: हॅरी ब्रुक, बेन डकेट, जो रूट, जेकब बेथेल, लियाम लिव्हिंगस्टोन, ब्रायडन कार्स, जेमी ओव्हरटन, जोस बटलर, जेमी स्मिथ, फिलिप साल्ट, जोफ्रा आर्चर, गस ॲटकिन्सन, आदिल रशीद, साकिब महमूद, मार्क. लाकूड

लग्नानंतर आता सोनाक्षी सिन्हा हिने विकले मुंबईतील अपार्टमेंट...

मुंबई : बॉलिवूड अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा हिने काही महिन्यांपूर्वी अभिनेता झहीर इक्बाल याच्यासोबत लग्न केले. झहीरचे वडील मुंबईतील खूप मोठे व्यावसायिक आहेत. सलमान खान याने बॉलिवूडमध्ये झहीरला लॉन्च केले. हेच नाहीतर सोनाक्षी आणि झहीरची पहिली भेट सलमान खानच्याच घरी झाली. तब्बल सात वर्षे एकमेकांना डेट केल्यानंतर लग्न करण्याचा निर्णय सोनाक्षी सिन्हा आणि झहीरने घेतला. झहीरसोबत लग्न झाल्यापासून सोनाक्षी सतत विदेशात जाताना दिसत आहे. चाहत्यांसाठी ती नेहमीच फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करताना दिसते. झहीरसोबत लग्न करत असल्याने अनेक दिवस तिला टार्गेट करण्यात आले. सोनाक्षीने अगोदर सिव्हिल मॅरेज केले आणि त्यानंतर खास पार्टीचे आयोजन केले. या पार्टीला अनेक बॉलिवूड कलाकार होते. आपल्या लग्नाच्या पार्टीत धमाल करताना सोनाक्षी सिन्हा ही दिसली. लग्नानंतर सोनाक्षी सिन्हा हिने अत्यंत मोठा निर्णय घेतल्याचे बघायला मिळतंय. सोनाक्षीने तिचे मुंबईतील अपार्टमेंट विकले आहे. काही कोटींमध्ये हा व्यवहार झालाय. सोनाक्षी सिन्हा हिने आपला हा फ्लॅट २२.५० कोटींना विकला आहे. महाराष्ट्र नोंदणी महानिरीक्षक () यांनी मालमत्ता नोंदणी दस्तऐवजांचे पुनरावलोकन केल्यानंतर स्केअर यार्डच्या वेबसाइटवर अहवाल प्रसिद्ध केला. या फ्लॅटची किंमत जानेवारी २०२५ मध्ये नोंदवण्यात आली आहे. सोनाक्षी सिन्हा हिने विकलेला हा फ्लॅट वांद्रे पश्चिम भागातील आहे. विशेष म्हणजे या परिसरात अनेक बॉलिवूड कलाकार राहतात. सोनाक्षी सिन्हाने विकलेले हे अपार्टमेंट एमजे शाह ग्रुपचे आहे. हा फ्लॅट ४ आहे. सोनाक्षी सिन्हाने हे अपार्टमेंट मार्च २०२० मध्ये १४.० कोटी रुपयांना विकत घेतले होते. आता सोनाक्षीने ते २२.५० कोटींना विकले असून ६१% नफा मिळवला आहे. मात्र, सोनाक्षी सिन्हा हिने हा फ्लॅट नेमका का विकला हे अजूनही कळू शकले नाहीये. सोनाक्षी हिने २०१० मध्ये बॉलिवूडमध्ये पदार्पण केले. विशेष म्हणजे थेट सलमान खान याच्या चित्रपटात ती मुख्य भूमिकेत होती. सोनाक्षीने अनेक हीट चित्रपट बॉलिवूडला दिली आहेत.

दैनिक निडर निर्भिड
जनसंचलन
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

आमदार संजय गायकवाड यांनी का फोडले १०१ श्रीफळ?

जनसंचलन/बुलढाणा

आपल्याकडे देवी- देवतांना नवस बोलण्याची प्रथा आहे. इच्छापूर्ती झाली की, नवस फेडला जातो. आमदार संजय गायकवाड विधानसभा निवडणुकीत निवडून येण्यासाठी जनुना स्थित माँ भगवती सेवाधारी समितीच्या वतीने १०१ श्रीफळ फोडण्याचा नवस करण्यात आला होता.. तो आज भक्तिमय वातावरणात पूर्ण करण्यात आला. बुलढाणा विधानसभा मतदारसंघातील ग्राम जनुना येथे माँ भगवती सेवाधारी समितीच्यावतीने आमदार गायकवाड यांच्यासाठी विधानसभेमध्ये विजयासाठी १०१ नारळाचा नवस करण्यात आला होता, तो नवस आज ४ फेब्रुवारी रोजी आमदार गायकवाड यांच्याहस्ते माता-भगवतीची महाआरती करून सेवाधारी समितीच्या तसेच ग्रामस्थांच्या साक्षीने पूर्ण करण्यात आला. यावेळी तालुका प्रमुख धनंजय बारोटे,भाजपाचे सुनील देशमुख, अर्जुन दांडगे, नितीन ढोमणे, उपतालुका प्रमुख हरिदास कड, रामेश्वर ढेचरवा अध्यक्ष,गोपाल बारवाल, सतिष गवळी, रणजित चांदा, गजानन हिवाळे,राजु हिवाळे, सोनू इंगळे, सोनू गाडेकर, राजु राजपूत, किसन इंगळे, गणेश डांगर यांच्यासह शिवसेना,युवासेनेचे पदाधिकारी, शिवसैनिक, सरपंच,उपसरपंच, ग्रामपंचायत सदस्य, सेवाधारी समितीचे सर्व सन्माननीय सदस्य मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

बेकायदेशीर अकृषक परवानग्यांवर कारवाईची मागणी

जनसंचलन/बुलढाणा

येथील काही शेतजमिनी बेकायदेशीररित्या अकृषक केल्या जात असून, यावर त्वरित कारवाई करावी, अशी मागणी संबंधित शेतकऱ्यांनी जिल्हाधिकाऱ्यांकडे निवेदनाद्वारे केली आहे. निवेदक अलीम खान खलील खान आणि इमरान खान ईस्माईल खान यांनी दिलेल्या निवेदनात नमूद केले आहे की, बुलढाणा शहरापासून अवघ्या ७ किमी अंतरावर असलेल्या या गावातील शेतजमिनींचे बाजारभाव प्रचंड वाढले आहेत. परिणामी, काही कास्तकार व महसूल विभागाच्या अधिकाऱ्यांच्या संगनमताने शेतजमिनी बेकायदेशीरपणे अकृषक करून विक्री केली जात आहे. तहसीलदार कार्यालयाकडून अकृषक परवानग्या देताना आवश्यक प्राधिकरणांची पूर्वपरवानगी घेतली जात नसून, शासनाचा महसूलही मोठ्या प्रमाणावर बुडवला जात आहे. यामध्ये महसूल अधिकाऱ्यांचे आर्थिक हितसंबंध गुंतले असल्याचा आरोप निवेदनात करण्यात आला आहे. यासंदर्भात सखोल चौकशी करून दोषींवर १५ दिवसांत कठोर कारवाई

करावी, अन्यथा लोकशाही मार्गाने आंदोलन छेडले जाईल, असा इशाराही निवेदनकर्त्यांनी दिला आहे. तसेच, या प्रकरणाचा अहवाल निवेदनकर्त्यांना लेखी स्वरूपात द्यावा, अशी मागणी करण्यात आली

वन्य प्राण्यांच्या हल्ल्यापासून बचावासाठी उपाययोजना करा :- ॲड.जयश्री शेळके

जनसंचलन/बुलढाणा

वन्य प्राण्यांचे मानवी वस्तीत येण्याचे तसेच माणसांवर किंवा पाळीव प्राण्यांवर हल्ल्यांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्यामुळे नागरिकांमध्ये दहशतीचे वातावर परसले आहे. याच पार्श्वभूमीवर वन्य प्राण्यांच्या हल्ल्यांपासून बचावासाठी उपाययोजना कराव्या अशी मागणी शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) नेत्या ॲड.जयश्री शेळके यांनी मा.जिल्हाधिकारी बुलडाणा यांच्याकडे निवेदनाद्वारे केली आहे. बुलडाणा जिल्ह्यातील बुलडाणा आणि मोताळा तालुक्याला मोठ्या प्रमाणात वनक्षेत्र लाभलेले आहे. या वनक्षेत्रालगत अनेक गावे आणि वाडी वस्त्या आहेत. काही शेतकऱ्यांच्या शेतजमिनी ह्या वनविभागाच्या कार्यक्षेत्रात येतात. त्यामुळे शेतकऱ्यांना दैनंदिन कामासाठी शेताता जावे लागते. तसेच गावातील गुराख्यांना गुरे चारण्यासाठी जंगलात जावे लागते. अशा वेळी अनेकदा वन्य प्राणी आणि शेतकऱ्यांचा सामना होऊन शेतकरी जखमी झाल्याच्या किंवा त्यांचा मृत्यु झाल्याच्या घटना घडलेल्या आहेत. मागील वर्षी गिरडा येथील सुनिल सुभाष जाधव नामक शेतकऱ्याचा बिबट्याच्या हल्ल्यात मृत्य झाल्याची घटना घडली होती. आता काही दिवसांपूर्वी मोताळा तालुक्यातील सारोळा मारोती येथे बिबट्याच्या हल्ल्यात चार बकऱ्या दगावल्या आहे. अशा घटनांमुळे नागरिकांमध्ये भितीचे वातावरण पसरले आहे. त्यामुळे लोकांना आपली दैनंदिन कामे करतांना अडचणींचा सामना करावा लागत आहे. वन्यजीव (संरक्षण) अधिनियम १९७२ चे कलम ११ (१) (क) नुसार जे प्राणी मानवी जिवितास धोका ठरले आहेत. किंवा अपंग झालेले आहे किंवा उपचारापलीकडे रोगग्रस्त झालेले आहेत अशाच विशिष्ट प्राण्यांना जेरबंद / बेशुध्दीकरण करण्याची परवानगी देता येते. परंतु ग्रामीण भागात शेतकरी तसेच इतर नागरिकांचा उदरनिर्वाह त्यांच्याकडे असलेल्या गाय, म्हैस, शेळी यांच्यासारख्या पाळीव प्राण्यांवर आधारित दुग्धव्यवसायावर होत असतो. वन्यप्राण्याच्या हल्ल्यात जोपर्यंत एखाद्या व्यक्तीचा मृत्यु होत नाही. तोपर्यंत अशा वन्यप्राण्यांना जेरबंद केले जात नाही. या तरतुदीमुळे नागरिकांचे खुप मोठ्या प्रमाणात नुकसान होत आहे. त्यामुळे वनक्षेत्रालगतच्या ज्या गावामध्ये वन्यप्राण्यांची दहशत आहे. जिथे नागरिकांना त्यांचा त्रास होत आहे. अशा ठिकाणी वन विभागाच्या

वतीने पिंजरे लावून ठराविक प्राण्यांना जेरबंद करावे. तसेच त्यांना गावापासून दूरवर नैसर्गिक अधिवासात सोडणे अत्यावश्यक आहे. ज्यामुळे नागरिकांमधील भितीचे वातावरण दूर होईल. त्यामुळे बुलडाणा तसेच मोताळा तालुक्यातील वनक्षेत्रालगत असलेल्या गावकऱ्यांना तसेच शेतकऱ्यांना वन्य प्राण्यांच्या हल्ल्यांपासून सुटका मिळावी. यासाठी जनभावनांचा सहानुभूतीवुर्वक विचार करुन बचावात्मक उपाययोजना करण्यात याव्यात अशी मागणी शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) नेत्या ॲड.जयश्री शेळके यांनी मा.जिल्हाधिकारी बुलडाणा यांच्याकडे निवेदनाद्वारे केली आहे.

जन्मलेल्या बाळावर यशस्वी शस्त्रक्रिया पूर्ण
बाळाच्या पोटात निघाले दोन अर्भक

जनसंचलन/बुलढाणा

बुलढाणा जिल्ह्यातील गर्भवती महिलेच्या पोटातील बाळाच्या पोटात बाळ प्रकरणात आता मोठी अपडेट समोर येत आहे. जन्मलेल्या या बाळावर अमरावती येथील विभागीय रुग्णालयात यशस्वी शस्त्रक्रिया पार पडली आहे महत्त्वाची बाब म्हणजे या बाळाच्या पोटातून चक्क दोन अर्भक बाहेर काढण्यात आली आहे. अशाप्रकारे एखादा बाळाच्या पोटात दोन अर्बक असण्याची ही जगातील पहिलीच घटना असल्याचं बोललं जात आहे.. अमरावती येथील पाच डॉक्टर आणि चार नर्सच्या टीमने या बाळावर यशस्वीरित्या शस्त्रक्रिया करून ही दोन अर्भक बाहेर काढले आहेत. ज्या बाळावर शस्त्रक्रिया केली ते बाळही सुखरूप असल्याची माहिती डॉक्टरांकडून देण्यात आली आहे..

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन
व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!

एकत्रित आयुष्यमान भारत योजना पाच लाख रुपयांपर्यंत मिळते मोफत उपचार

आयुष्यमान कार्डसाठी आधार ई-केवायसी बंधनकारक आजच नोंदणी करण्याचे आवाहन

जनसंचलन/बुलढाणा

राज्यात एकत्रित आयुष्यमान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना व महात्मा फुले जन आरोग्य योजना सुरु करण्यात आली आहे. या योजनेअंतर्गत १३५६ गंभीर आजारावर मोफत उपचार व शस्त्रक्रिया करण्यात येते. यासाठी लाभार्थी यांना प्रति वर्षाला ५ लाख रुपयापर्यंतचे मोफत उपचार व शस्त्रक्रिया सुविधा उपलब्ध केली जात आहे. या योजनेअंतर्गत बुलढाणा जिल्ह्यात २३.५२ लाख वैयक्तिक लाभार्थी

असून ५.८६ लाख लाभार्थी कुटुंब आहेत. त्यापैकी ७.३३ लाख लाभार्थ्यांचे ई-केवायसी पूर्ण होऊन त्यांचे को ब्रँडेड कार्ड तयार करण्यात आले आहेत. त्यापैकी ५.०९ लाख लाभार्थ्यांना आयुष्यमान को ब्रँडेड कार्ड वितरित करण्यात आले आहेत. उर्वरित १६.१९ लाख लाभार्थ्यांची आधार ई-केवायसी करण्याची प्रक्रिया सुरु आहे. आयुष्यमान भारत योजनेअंतर्गत पात्र लाभार्थ्यांनी आधार ई-केवायसी करणे बंधनकारक असून नोंदणी न केलेल्या पात्र लाभार्थ्यांनी लवकरात लवकर आधार ई-केवायसी करुन घ्यावी, असे आवाहन जिल्हाधिकारी डॉ. किरण पाटील यांनी केले आहे.

६ हजाराच्या दारूसह ३,०६०८० रुपयांचा मुद्देमाल हस्तगत!

जनसंचलन/मेहकर

अलीकडे दारूचा महापूर वाहतोय! अवैध दारू विक्री करणाऱ्याकडून पद्धतशीर हप्ता वसुली देखील होते.. परंतु यंत्रणा याकडे दुर्लक्षित असल्याचा आरोप आहे.कधी मध्ये एखादी कारवाई देखील होते..अशीच कारवाई मेहकर तालुक्यातील लोणार फाट्यावर करण्यात आली.या कारवाईत ६ हजाराच्या दारूसह ३,०६०८० रुपयांचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला.आरोपी प्रभाकर दिगंबर मगर रा. देऊळगाव माळी तालुका मेहकर याला ताब्यात घेऊन नंतर न्यायालयात दोषारोपपत्र दाखल करता वेळी समजपत्र देऊन सोडण्यात आले. ३ फेब्रुवारी रोजी आरोपी प्रभाकर दिगंबर मगर हा ६०८० रुपयांची अवैध विदेशी दारू हुंदाई कंपनीच्या पांढऱ्या रंगाच्या एम एच १२ आयपी ५८७७ क्रमांकाच्या आय १० फोर व्हीलर मध्ये घेऊन जात होता.दरम्यान गुप्त माहितीनुसार नाकाबंदी करण्यात येऊन वाहनाची झाडाझडती घेतली असता, ६ हजाराची दारू व वाहन असा ३,०६०८० रुपयांचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला आहे. बुलढाणा जिल्ह्यातील तेराही तालुक्यामध्ये अवैध दारूचा महापूर वाहतोय..राज्य उत्पादन शुल्क म्हणा की पोलीस यंत्रणा यांची कारवाई नाममात्र आहे.बुलढाणा शहरात देखील धडाक्यान अवैध दारू विक्री होतेय..परिणामी काही मद्यधुंद अनेक गुन्हेगारी करण्यासाठी धजावत असून,नागरिकांना त्रास होऊन कायदा व सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होत आहे.दारूसह अवैध धंदे बंद करण्यासाठी वरिष्ठांनी लक्ष देण्याची मागणी जोर धरू लागली आहे.

मेहकरातील व्यापाऱ्याला ३६ लाख ८७ हजाराने फसविले!

जनसंचलन/मेहकर

मेहकर येथील एका व्यापाऱ्याने तब्बल एकुण ३६,८७,५४१ रुपयांची ७५२.७० क्विंटल सोयाबीन दिल्लीतील ५ जणांना विकली..रक्कम ५ दिवसात देण्याचे ठरले होते..मात्र व्यापाऱ्याला पाच जणांनी पैसे देण्यास नकार देत जिवे मारण्याची धमकी दिल्याची घटना समोर आली आहे. प्राप्त माहिती नुसार, व्यापारी दिनेश शंकरलाल अग्रवाल रा. जोहरमल चौक मेहकर यांचे मेहकरात श्रीनिवास ट्रेडिंग नावाचे अडत दुकान आहे. त्यांनी आरोपी दिनेश रामपाल शेरावत रा.१२९ गंगाराम पन्ना, कैर साउथ वेस्ट दिल्ली,केशव दिपक मित्तल रा. सी. ३ आचार्य कृपलानी रोड, पि.एन.बी.ए.टी.एम. जवळ आदर्श नगर एक्सस्टेशन, आदर्श नगर नविन सब्जी मंडीजवळ माडल टाउन उत्तर पश्चिम दिल्ली तसेच अजित दुबे व सुरेंद्र, दिपक मित्तल रा. सी.३, आचार्य कृपलानी रोड, नविन सब्जी मंडी जवळ माडल टाउन उत्तर पश्चिम दिल्ली यांना तब्बल एकुण ३६,८७,५४१ रुपयांची ७५२.७० क्विंटल सोयाबीन विकली होती.पूर्ण रक्कम ५ दिवसात देण्याचे ठरले होते. परंतु व्यापाऱ्याला पाच जणांनी पैसे देण्यास टाळाटाळ करीत पैसे देण्यास नकार देत जिवे मारण्याची धमकी दिली.दरम्यान व्यापाराच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी पाचही आरोपी विरुद्ध कलम ७५/२५ क. ४२०,५०६,३४ प्रमाणे गुन्हा दाखल केला आहे.

स्वच्छतेच्या नावावर पालीका प्रशासनाचा दरोडा!

तब्बल २२ लाखांचा कंत्राट केवळ ११ लाखांवर चालतोय तरी कसा?

जनसंचलन/मलकापूर

नागरिकांना मूलभूत सुविधा देणे नगरपालिकेचे कर्तव्य आहे. परंतु गेल्या ३ वर्षापासून मलकापूर नगरपालिकेत प्रशासकीयांची सत्ता असल्याने ते सत्तांध झाले की काय? असा प्रश्न विविध समस्या उद्भवल्याने उपस्थित झालाय.स्वच्छतेसाठी शासन करोडो रुपये खर्च करते परंतु या खाबूगिरी करणाऱ्या पालिकेचा ढिम्म कारभार सार्वजनिक आरोग्य धोक्यात आणणारे ठरतेय असा आरोप होतोय. कारण २२ लाखांच्या घनकचऱ्याचे कंत्राट केवळ ११ लाखात घेण्यात आले असून, केवळ पैशांवर हात सफाई करण्यात आल्याचेही बोलल्या जातेय. नगरपालिका ही मुळात राज्य सरकारची काही सार्वजनिक सेवा (म्हणजेच, कचऱ्याची विल्हेवाट, पोलीस आणि अग्निसुरक्षा, पाणीपुरवठा, आरोग्य सेवा) या क्षेत्राच्या काउन्टी किंवा इतर स्थानिक सरकारांकडून उपलब्ध असलेल्या गरजेसाठी दिलेला प्रतिसाद आहे.परंतु गेल्या ३ वर्षापासून मलकापूर नगरपालिकेत खाबुगिरी बळवली आहे.नागरिकांच्या समस्यांचे निराकरण होत नसल्याचा खुलेआम आरोप होतोय.घनकचरा व्यवस्थापनातील २२ वाहनांपैकी १० वाहने भंगार झालेत.त्यामुळे घनकचरा उचलण्याचा मोठा प्रश्न निर्माण झालाय. ठिकठिकाणी कचरा साचत असल्याने रोगराईना निमंत्रण मिळतेय.शिवाय पाणीपुरवठा सुरळीत होत नसल्याने नागरिकांची पाण्यासाठी बोळवण होतेय. नागरिकांच्या तक्रारींची दखल घेतल्या जात नाही.सी ओ फोन उचलत नाहीत..त्यामुळे पालिका प्रशासनाचा ढेपाळलेला कारभार पुढे आला असून, याकडे संबंधित यंत्रणेने लक्ष देणे गरजेचे आहे.

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!
आपल्या परिसरातील घडणाऱ्या घटना व बातम्या ९८२२७२०७८४ किंवा ९१२९५८२९५८ या व्हाट्सअप्प नंबर वर पाठवून आम्हाला सहकार्य करावे

दैनिक निडर निर्भिड जनसंचलन व्यापक जनचळवळीचा प्रहरी!
===== बातम्या तसेच जाहिरातीसाठी संपर्क =====
संपादक - जितेंद्र कायस्थ 9822720784 ऑफिस :- 9129582958