बातम्या, लेख व जाहिरातीसाठी
लातूर समाचार
समर्थनगर धाराशिव
मो.९४२२४७२५०२ व ९१७२३२५७०८

। धाराशिव । वर्ष २५ वे । अंक ३१ वा । शुक्रवार दिनांक ०४ एप्रिल, २०२५ । पृष्ठ ६ । किंमत १.५० ₹

RNI MAHMAR/2003/11649

लातूर समाचार

प्रकाशन: धाराशिव (उस्मानाबाद आवृत्ती)
(सांज दैनिक) पोष्ट परवाना
L2/RNP/OMD- 52/24-26

संस्थापक : स्व. शंकर माधव जडे (स्वातंत्र्य सैनिक)

dainiklatursamachar@gmail.com

प्रियंका
ढाबा हॉटेल
गड पाटी जवळ
धाराशिव.
रूचकर भोजनासाठी
भेट द्या

क्राईम न्युज

रात्रगस्ती दरम्यान संशईत इसम ताब्यात

लोहारा (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत लोहारा पो.ठा. चे पथक दि. ०१.०४.२०२५ रोजी लोहारा शहरात रात्रगस्तीस असताना दरम्यान लोहारा येथील लोहारा ते जेवळी जाणारे रोडच्या बाजूला ओल सावलीत अंधाराचा दबा धरुन बसलेला एक इसमास संशयावरुन पथकाने हाटकले. यावर त्याची विचारपुस केली असता त्यानी आपले नाव-अफजल सादीक पठाण, वय २२ वर्षे, रा. शिवनगर, लोहारा ता. लोहारा जि. धाराशिव असे सांगीतले. पोलीसांनी अशा रात्री अवेळी फिरण्याचे कारण विचारले असता त्यानी पोलीसांना उडवाउडवीची उत्तरे दिल्याने तो माला विरूध्द गुन्हा करण्याच्या उद्देशाने तेथे फिरत असल्याचा पोलीसांचा संशय बळावल्याने त्यास ताब्यात घेउन पोलीसांनी सरकारतर्फे दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन नमूद व्यक्तीविरुध्द महाराष्ट्र पोलिस कायदा कलम- १२२ अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे.

अवैध मद्य विरोधी कारवाई

कळंब (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत मनोहर रा.अंदोरा ता. कळंब जि. धाराशिव हे दि.०२.०३.२०२५ रोजी अंदोरा पारधी वस्ती येथे अंदाजे ३,१५० किंमतीचे ९० लिटर गावठी दारु निर्मीतीचे गुळमिश्रीत रासायनिक द्रव अवैध विक्रीच्या उद्देशाने जवळ बाळगलेले जप्त करण्यात आले. लक्ष्मण रा.पाथर्डी ता. कळंब जि. धाराशिव हे दि.०२.०३.२०२५ रोजी आपल्या राहते घरासमोर अंदाजे २,००० किंमतीची २० लिटर गावठी दारु अवैध विक्रीच्या उद्देशाने जवळ बाळगलेली जप्त करण्यात आली. यावरुन पोलीसांनी अवैध मद्य जप्त करुन नमूद व्यक्तीविरुध्द महाराष्ट्र मद्य मनाई कायदा कलम- ६५(ई) अन्वये कळंब पो ठाणे येथे स्वतंत्र २ गुन्हे नोंदविले आहेत.

तसेच मुरुम पोलीस ठाणे अंतर्गत विलास रा. कोराळ ता. उमरगा जि. धाराशिव हे दि.०२.०३.२०२५ रोजी आपल्या राहते घरासमोर मोकळे जागेत अंदाजे २,००० किंमतीचे २० लिटर गावठी दारु अवैध विक्रीच्या उद्देशाने जवळ बाळगलेली जप्त करण्यात आली. यावरुन पोलीसांनी अवैध मद्य जप्त करुन नमूद व्यक्तीविरुध्द महाराष्ट्र मद्य मनाई कायदा कलम- ६५(ई) अन्वये मुरुम पो ठाणे येथे गुन्हा नोंदविला आहे.

मोटरसायकलची चोरी

भुम (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत फिर्यादी नामे- ज्ञानेश्वर महादेव काळे, वय २७ वर्षे, रा. उळुप ता. भुम जि. धाराशिव यांची अंदाजे २०,००० किंमतीची मोटरसायकल अज्ञात व्यक्तीने चोरुन नेली.

दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन भुम पो ठाणे येथे गुन्हा नोंदवला आहे. या प्रकरणी पोलिस अधिक तपास करीत आहेत.

भाविकांची गैरसोय टाळण्यासाठी आवश्यक त्या उपाययोजना करुन न्या.कोचर समितीच्या शिफारसीचा विकास आराखडयात समावेश करावा-विधानपरिषद उपसभापती प्रा.डॉ.नीलम गोऱ्हे

धाराशिव (जिमाका):- महाराष्ट्राची कुलस्वामिनी आई तुळजाभवानी मंदिरात भाविक मोठ्या संख्येने दर्शनासाठी येतात.त्यामुळे येणाऱ्या भाविकांची गैरसोय होणार याची दक्षता घेऊन आवश्यक त्या उपाययोजना कराव्यात तसेच न्या.राजन कोचर आयोगाच्या शिफारसीनुसार आपत्ती व्यवस्थापनासाठी श्री तुळजाभवानी तीर्थक्षेत्र विकास आराखडयात त्या बाबींचा समावेश करावा.असे निर्देश विधान परिषदेच्या उपसभापती प्रा.डॉ.नीलमताई गोऱ्हे यांनी दिले.

तुळजापूर येथे आज श्री तुळजाभवानी मंदिर संस्थानच्या प्रशासकीय इमारतीतील सभागृहात प्रा.डॉ.नीलमताई गोऱ्हे यांनी श्री तुळजाभवानी तीर्थक्षेत्र विकास आराखडयाचे सादरीकरण बघितल्यानंतर त्या बोलत होत्या.या बैठकीला प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी शिरीष यादव,उपविभागीय अधिकारी अरुणा गायकवाड, उपजिल्हाधिकारी उदयसिंह भोसले, उपविभागीय पोलीस अधिकारी निलेश देशमुख,तहसिलदार तथा मंदिर संस्थानचे व्यवस्थापक (प्रशासन) अरविंद बोळुंगे व श्री तुळजाभवानी भोपे पुजारी मंडळाचे अध्यक्ष अमरराजे कदम यांची तर दुरदृश्यप्रणालीच्या माध्यमातून वास्तुविशारद हेमंत पाटील व श्रीमती तेजस्विनी आफळे उपस्थित होत्या.

मुख्यमंत्री श्री.देवेंद्र फडणवीस यांनी २९ मार्च रोजी तुळजापूरला दिलेल्या भेटी दरम्यान घेतलेल्या आढाव्याची माहिती घेऊन डॉ.श्रीमती गोऱ्हे पुढे म्हणाल्या की, तीर्थक्षेत्र विकास आराखडयात स्थानिक नागरीक व पुजाऱ्यांकडुन प्राप्त झालेल्या हरकती व सुचनांच्या दृष्टीने कार्यवाही करण्यात यावी.मंदिर प्रवेश व गमनच्या दिशा हया निश्चित असाव्यात. दर्शनासाठी येणाऱ्या दिव्यांग व वयोवृध्द व्यक्तीचे दर्शन सुलभपणे व्हावे यासाठी त्यांना जाण्या- येण्यासाठी आधार कठडे लावावे.दर्शनाला जातांना व येतांना त्यांच्यासाठी काही अंतरावर बसण्याची व्यवस्था करावी.मंदिर परिसरात अविरत पाणी पुरवठा व नळ कनेक्शनची सुविधा असावी.असे त्या म्हणाल्या.

मंदिरात दिवे,ज्वालाग्राही पदार्थ व मशाल घेवून जाणाऱ्या भाविकांसाठी वेगळा मार्ग असावा असे सांगून प्रा.डॉ. गोऱ्हे म्हणाल्या की,त्यादृष्टीने दक्षता घ्यावी.कुलाचारानुसार भाविकांना दर्शन घेता येईल.तुळजापूर शहरातील शासकीय कर्मचारी वर्ग हा आपत्ती व्यवस्थापनाच्या दृष्टीने प्रशिक्षीत करावा.मंदिर परिसरात कुलाचारासाठी किती जागा लागते हे निश्चित करावे.तीनही पुजारी मंडळांनी एकत्र बसून कुलाचार कोणत्या जागेवर करायचे यावर निर्णय घ्यावा.

भाविकांना महाप्रसाद देण्याबाबतची कार्यवाही करण्यात यावी.देविजींच्या दागिन्यांचे फोटो भाविकांसाठी उपलब्ध करुन दयावे असे सांगून प्रा.डॉ.गोऱ्हे म्हणाल्या की,ते फोटो समाज माध्यमातून देखील प्रसारीत करावे. तुळजापूर येथे चारही दिशेने भाविक चालत येतात. रस्त्यांवर त्यांच्यासाठी वेगवेगळया ठिकाणी बसण्यासाठी व पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था करावी.महाराष्ट्र पर्यटन विकास महामंडळाशी चर्चा करुन तुळजापूर येथे पर्यटक निवास तयार करण्यासाठी त्यांची मदत घ्यावी. महाद्वाराच्या ठिकाणी डिजीटल स्क्रीनच्या माध्यमातून थेट दर्शनाची व्यवस्था करावी.असे त्यांनी सांगितले.

घाटशीळ,आरादवाडी व बसस्थानकाजवळील शासकीय गोदामाजवळ असलेल्या जागेवर भाविक सुविधा केंद्र त्वरीत सुरु करण्यात यावे असे सांगून प्रा.डॉ.गोऱ्हे म्हणाल्या की,त्या ठिकाणी नास्ताची व्यवस्था आणि भाविकांना आराम करता येईल.मंदिर संस्थानच्या न्यायालयीन प्रकरणांबाबत विधी व न्याय विभागाचे मार्गदर्शन घेण्यात यावे.भक्त निवासांचे बांधकाम लवकर करण्यात यावे.भक्तांना जास्तीत जास्त सुविधा तसेच आरोग्यविषयक सुविधा मल्टीस्पेशालिटी हॉस्पीटलच्या माध्यमातून उपलब्ध करुन दयाव्यात. देवीजींचे भाविकांना निरंतर दर्शनाची व्यवस्था करण्यासाठी मंदिर संस्थानने कार्यवाही करावी,असे डॉ. गोऱ्हे म्हणाल्या.

वास्तुविशारद हेमंत पाटील व श्रीमती तेजस्विनी आफळे यांच्याकडून देखील करण्यात येत असलेल्या कामांची माहिती प्रा.डॉ.गोऱ्हे यांनी जाणून घेतली.

यावेळी प्रा.डॉ.निलमताई गोऱ्हे यांचा उपविभागीय अधिकारी अरुणा गायकवाड यांनी महावस्त्र व आई तुळजाभवानी देवीजींची प्रतिमा देऊन सत्कार करण्यात आला. श्री.यादव यांनी १८ मार्च २०२५ रोजी मुंबई येथे उपसभापती,विधानपरिषद यांच्या कार्यालयात झालेल्या बैठकीतील विषयांच्या अनुषंगाने कार्यवाही करण्यात येत असल्याची माहिती यावेळी दिली.

विविध योजना व मोहिमेचा आढावा

पाणंद रस्त्यांची कामे त्वरीत सुरू करून वृक्ष लागवड मोहीम प्रभावीपणे राबवा- जिल्हाधिकारी कीर्ती किरण पुजार

धाराशिव दि.२ एप्रिल (जिमाका) जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांना शेतापर्यंत पोहोचण्यासाठी आणि शेतातील उत्पादित माल बाजारपेठेपर्यंत पोहोचविण्यासाठी शेतशिवारातील पाणंद रस्ते चांगले करणे आवश्यक आहे.विविध योजनांच्या अभिसरणातून मातोश्री पाणंद रस्ते तयार करून शेतकऱ्यांना सुविधा उपलब्ध करून द्यावी तसेच जिल्ह्यात यावर्षी ५० लक्ष वृक्ष लागवड करण्याचे नियोजन केले आहे. यंत्रणांनी वृक्ष लागवड मोहीम प्रभावीपणे राबवावी.असे निर्देश जिल्हाधिकारी कीर्ती किरण पूजार यांनी दिले.

जिल्हाधिकारी कार्यालयातील सभागृहात विविध योजना व वृक्ष लागवड मोहिमेचा आढावा घेताना श्री.पुजार बोलत होते.यावेळी जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ.मैनाक घोष,प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी शिरीष यादव,निवासी उपजिल्हाधिकारी शोभा जाधव, उपजिल्हाधिकारी सर्वश्री प्रवीण धरमकर,श्रीमती अरुणा गायकवाड, संतोष राऊत,उदयसिंह भोसले, संतोष भोर,जिल्हा पुरवठा अधिकारी स्वाती शेंडे,जिल्हा जलसंधारण अधिकारी प्रभाकर महामुनी,उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी श्याम गोडभरले, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे कार्यकारी अभियंता शेषराव चव्हाण, व श्री.भंडे यांची प्रामुख्याने उपस्थिती होती.

श्री. पुजार म्हणाले,आता उन्हाळा असल्यामुळे मातोश्री पाणंद रस्ते तयार करता येतील.जवळपास हे रस्ते तयार करण्याचा कालावधी अडीच ते तीन महिने आहे. शेतात जाणारे पाणंद रस्ते हे उत्तम दर्जाचे तयार करावे. तांत्रिकदृष्ट्या ते परिपूर्ण असावे. हे रस्ते पावसाळ्यापूर्वी तयार करण्यात यावे.त्याचा उपयोग शेतकऱ्यांना पावसाळ्याच्या दिवसात शेतात बैलगाडीसह जाण्यासाठी झाला पाहिजे. पाणंद रस्त्याची कामे जिल्हास्तरावर उपलब्ध निधी व अभिसरणातून तातडीने करावी.पाणंद रस्ते तयार करण्यात शेतकऱ्यांचा देखील सहभाग घेण्यात यावा. जिल्ह्यातील पाणंद रस्त्याची कामे वेळेत पूर्ण करण्यासाठी तालुकास्तरीय यंत्रणांच्या संबंधित अधिकाऱ्याची बैठक घेण्यात यावी व या कामाला गती द्यावीअसे श्री.पुजार यावेळी म्हणाले.

यावर्षी ५० लक्ष वृक्ष लागवड करण्याचे उद्दिष्ट जिल्ह्याचे असल्याचे सांगून श्री.पुजार म्हणाले की, विविध यंत्रणांनी नागरिकांना तसेच कुटुंबांना या मोहिमेत सहभागी करून घ्यावे. प्रत्येकाने एक वृक्ष लावावा.वृक्ष लागवड मोहिमेअंतर्गत लावलेल्या वृक्षांचे तीन वर्ष संगोपन करावे लागणार आहे. सार्वजनिक ठिकाणी व रस्त्याच्या बाजूला वृक्ष लागवड करावी.गायरान जमिनीवर तसेच विविध यंत्रणांची मालकी असलेल्या जमिनीवर देखील वृक्ष लागवड करावी.एक दिवस वृक्ष लागवडीचा निश्चित करून त्या २४ तासात सर्वांच्या सहभागातून जास्तीत जास्त वृक्ष लागवडीचे नियोजन करावे. सर्वांच्या सहभागातून वृक्ष लागवड मोहीम राबवावी. वृक्ष लागवडीसाठी खड्डे तयार करण्याचे काम सुरू करावे. रोपे उपलब्ध करून घेण्याची नियोजन आतापासूनच करावे.शहरी आणि ग्रामीण भागात काम करणाऱ्या यंत्रणांनी या मोहिमेचे सूक्ष्म नियोजन करावे.यंत्रणांनी वृक्ष लागवडीसोबतच संगोपन करण्याची जबाबदारी पार पाडावी असे त्यांनी सांगितले.

श्री.पुजार म्हणाले की,गाळमुक्तधरण व गाळयुक्त शिवार योजना जिल्ह्यात प्रभाविपणे राबवावी.सध्या जलसाठ्यातील पाणी कमी झाले असल्यामुळे पावसाळ्यापूर्वी जास्तीत जास्त जलसाठ्यातील गाळ काढण्यात यावा.हा गाळ शेतात टाकण्यासाठी शेतकऱ्यांना प्रवृत्त करावे.या गाळामुळे शेतीची उत्पादकता वाढण्यास मदत होणार आहे.गाळ काढण्यासाठी अशासकीय संस्थांना मशीन भाडे व इंधन भाडे देण्यात येणार असून शेतकऱ्यांनी काढलेला गाळ स्वतःहून शेतात टाकावा.अनुदानास पात्र शेतकऱ्यांना पसरविण्यात आलेल्या गाळाच्या एकरी १५ हजार रुपये अनुदान एक हेक्टरपर्यंत देण्यात येणार असल्याचे त्यांनी सांगितले.

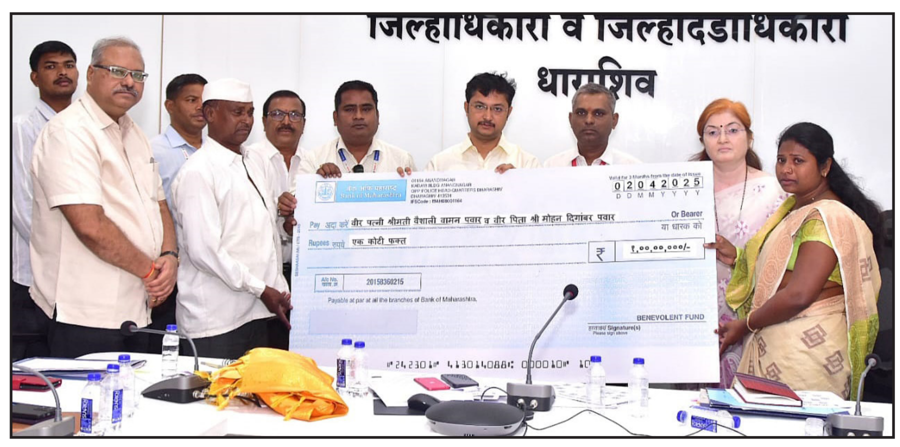
गायरान जमिनीवर शेतकऱ्यांनी चारा पिकाची लागवड करावी असे सांगून श्री.पुजर म्हणाले,नरेगातूनसुद्धा चारा लागवड करण्यात येईल. शेतकऱ्यांनी सुद्धा आपल्या पशुधनासाठी चारा पिकाची लागवड करावी.प्रत्येक विभागाला चारा लागवडीचे उद्दिष्ट देण्यात यावे.पशुसंवर्धन विभागाने संबंधित यंत्रणांच्या अधिकाऱ्यांची बैठक घ्यावी. जिल्हा नियोजन समितीच्या निधीतून चारा बियाण्याचे वाटप करावे.असे श्री.पुजारी यावेळी म्हणाले.

सभेला सर्व उपविभागीय अधिकारी, सर्व तहसीलदार व सर्व गटविकास अधिकारी उपस्थित होते. विविध योजनेच्या व मोहिमेच्या अंमलबजावणीसाठी करण्यात येत असलेल्या कामांची माहिती यावेळी यंत्रणांच्या अधिकाऱ्यांनी दिली.

हिंगळजवाडी येथील हॉटेलची चोरी: गुन्हा दाखल

ढोकी (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे अंतर्गत फिर्यादी जयसिंग उत्तमराव देवकर, वय ५२ वर्षे, रा. हिंगळजवाडी ता. जि. धाराशिव यांचे हिंगळजवाडी येथील हॉटेल यशराज धाब्याचा पत्रा अज्ञात व्यक्तीने दि.०२.०४.२०२५ रोजी उचकटून आत प्रवेश करुन फ्रिज,स्प्राईटचे तीन बॉक्स, थम्सअपचे दोन बॉक्स, स्टींगचे तीन बॉक्स रोख रक्कम ८,००० असा एकुण २१,९८० किंमतीचे सामान चोरुन नेले. अशा मजकुराच्या फिर्यादी नामे-जयसिंग देवकर यांनी दि.०२.०४.२०२५ रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन ढोकी पो ठाणे येथे गुन्हा नोंदवला आहे.

सैन्यातील धारातीर्थी पडलेल्या जवानाच्या वारसांना जिल्हाधिकाऱ्यांच्या हस्ते धनादेश वितरित



धाराशिव (जिमाका)- भारतीय सैन्य दलात असलेले जिल्ह्याचे सुपुत्र जवान वामन मोहन पवार हे जम्मू-काश्मीरमधील रामबाण येथे कर्तव्यावर असताना २९ सप्टेंबर २०२० रोजी वीरमरण आले.देशासाठी धारातीर्थी पडलेल्या या जिल्ह्याच्या सुपुत्राच्या वीर पत्नी श्रीमती वैशाली पवार आणि वीर पिता मोहन पवार यांना आज जिल्हाधिकारी कीर्ती किरण पुजार यांच्या हस्ते १ कोटी रुपयांचा धनादेश देण्यात आला.

यावेळी प्रभारी अप्पर जिल्हाधिकारी शिरीष यादव,निवासी उपजिल्हाधिकारी शोभा जाधव व जिल्हा सैनिक कल्याण अधिकारी ले. कर्नल शरद पांढरे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. तसेच जिल्हा सैनिक कल्याण कार्यालयातील कर्मचारी वर्ग उपस्थित होता.

मुख्यमंत्री सहायता (कारगिल) आणि शासकीय निधीतून ही १ कोटी रुपयांची आर्थिक मदत करण्यात आली आहे.अल्पबचत योजनेमध्ये पाच वर्ष कायम ठेवी स्वरूपात गुंतविण्यासाठी ६० लक्ष रुपये श्रीमती.वैशाली पवार यांचे नावे आणि ४० लक्ष रुपये श्री.मोहन पवार यांचे नावे असे एकूण १ कोटी रुपयांचा धनादेश देण्यात आला.

बांधकाम कामगारांची नोंदणी प्रक्रिया ऑनलाईन पध्दतीने: सरकारी कामगार अधिकारी यांचे स्पष्टीकरण

धाराशिव (जिमाका) -महाराष्ट्र इमारत व इतर बांधकाम कामगार कल्याणकारी मंडळाने सन २०२० पासून बांधकाम कामगार नोंदणी,नुतनीकरण व लाभाचे अर्ज ऑनलाईन पद्धतीने स्वीकारले जात आहेत.हे सर्व अर्ज अधिकृत संकेतस्थळ.्.ारहरलेलु.ळप वर सादर करता येतात.

नोंदणीसाठी १८ ते ६० वर्षे वयोगटातील कामगार पात्र असून,मागील १२ महिन्यांत किमान ९० दिवस बांधकाम क्षेत्रात कार्यरत असणे आवश्यक आहे.अर्ज सादर करताना अधिकृत ओळखपत्र,रहिवासी पुरावा आणि कार्यरत असल्याचे प्रमाणपत्र सादर करणे बंधनकारक आहे.तसेच,अर्ज सादर केल्यानंतर कामगारांनी प्रत्यक्ष उपस्थित राहून पडताळणी प्रक्रियेत भाग घेणे गरजेचे आहे.

ऑनलाईन प्रणालीमध्ये ओटीपी पडताळणी,बायोमेट्रिक सत्यापन आणि थेट बँक खात्यात लाभ जमा करण्यासारख्या प्रक्रियांमुळे कोणत्याही प्रकारच्या गैरव्यवहाराला वाव नाही.

त्यामुळे कार्यालयातील कर्मचाऱ्यांकडून लाभार्थ्यांच्या निधीतून पैसे घेतले जात असल्याचा आरोप निराधार आहे.याशिवाय, कोणीही आर्थिक मागणी करत असल्यास, तक्रार जवळच्या पोलीस ठाण्यात नोंदवावी, असे आवाहन सरकारी कामगार अधिकारी, धाराशिव यांनी केले आहे.

हनुमान जयंतीनिमित्त किर्तन सेवेचे आयोजन!

कळंब (प्रतिनिधी)- येथील पुनर्वसन सावरगाव मध्ये श्री जय हनुमान मंदिरामध्ये श्री जय हनुमान जन्मोत्सवानिमित्त ह . भ .प . बाल किर्तनकार आर्यन महाराज गोरड माऊली अनाथ आश्रम माळेगाव भोर पुणे यांचे शुक्रवार दि . ११ एप्रिल रोजी रात्री ठीक ९ ते ११ या वेळेत अमृततुल्य असे कीर्तन सेवा होणार आहे . या हनुमान जन्मोत्सवानिमित्त मंदिरामध्ये रात्री ११ ते पहाटे ५ वाजेपर्यंत हरी जागरणाचा कार्यक्रम कळंब , करंजकल्ला या गावचे भजनी मंडळी चा होणार आहे . तसेच शनिवार दि . १२ रोजी सकाळी ६ वाजुन ५ मिनिटांनी हनुमान जन्मोत्सव होईल नंतर भाविक भक्तांना महाप्रसाद देण्यात येणार आहे . तरी सर्व भक्तांनी या कार्यक्रमाचा व महाप्रसादाचा लाभ घ्यावा असे आव्हान जय हनुमान सत्संग मंडळ पुनर्वसन सावरगाव मंदीर समिती यांच्या वतीने एका प्रसिद्धी पत्रकाद्वारे

ओ३म् भूर्भुवः स्वः ।
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।।

लातूर समाचार

एका विधेयकावर दिर्घकाळ चर्चा!

लोकसभेत दिर्घ काळ चर्चा होणे, तीही एका विधेयकावर! या बाबत चिंतन झाले पाहिजे. काही बाबी समजून घेतल्या पाहिजेत. केवळ विरोधासाठी विरोध काही कामाचे नाही. वास्तविक देशात राहाणारे हे काही देश सोडून जाऊ शकत नाहीत. देशात कायम स्वरूपी वास्तव्यात आहेत. कितीही टिका केली तरी जो समाज पाकिस्तानात गेला तो तेथे स्थानिक झाला. जे भारतात राहीले ते भारतीय म्हणून राहिले. कितीही काही म्हटले तरी या देशात राहाणारे भारतीय आहेत हे विसरता येवू शकत नाही. या विधेयकाबाबत विचार केला तर मुस्लिमांच्या धार्मिक बाबींमध्ये केंद्र सरकार कोणताही हस्तक्षेप करणार नाही असे सांगत आहे. काँग्रेसने किंवा कोणीही मुस्लिमांच्या मनात नाहक भीती निर्माण करून त्यांची दिशाभूल केली असेल तर ते योग्य नाही. लोकसभेतील दुरदर्शनवर या घडामोडी देशातील तमाम नागरिकांनी पाहिल्या आहेत. लोकसभेत वक्फ दुरुस्ती विधेयकावरील चर्चेत सहभागी होताना शहांनी वक्फ मंडळांवरील दोन मुस्लीमेतर सदस्य नियुक्त करण्यासंदर्भात स्पष्टीकरण दिले आहे. विरोधक मुस्लिमांची दिशाभूल करत असल्याचा आरोप सत्ताधारी करीत आहेत. मुस्लीम धर्मामध्ये केंद्र सरकारचा हस्तक्षेप नसेल. वक्फ ही व्यवस्थापन करणारी संस्था असल्याने त्यांचा कारभार पारदर्शी होण्यासाठी बदल करण्यात आल्याचे सांगितले. वक्फ मंडळे वैधानिक संस्था असून धार्मिक नव्हे. या संस्थांमध्ये कित्येक वर्षे काँग्रेसच्या आशीवार्दाने होत असलेला भ्रष्टाचार संपुष्टात आणण्यासाठी वक्फ दुरुस्ती विधेयक आणले गेले आहे. इस्लाम अंतर्गत धार्मिक, सामाजिक कार्यासाठी स्वतःच्या मालकीची जमीन वक्फ म्हणून देता येते. हे दान स्वतःचे असते, दुसऱ्याची मालमत्ता दान करता येत नाही. इतरांच्या मालकीची जमीन वक्फला देता येणार नाही. गावच्या जमिनीवर वक्फचा अधिकार असू शकत नाही. पण, लाखो एकर जमिनी वक्फ मंडळांनी हडपलेल्या आहेत. केरळ आदी राज्यांमध्ये कॅथॉलिक चर्चच्या जमिनी वक्फने ताब्यात घेतल्या. तामीळनाडूमध्ये ४०० वर्षे जुने मंदिर वक्फची मालमत्ता म्हणून घोषित केली गेली. अनेक जमिनी बेकायदा ताब्यात घेतल्या गेल्या. कोल्हापुरातील महादेवाच्या मंदिराच्या जमिनीवर वक्फने दावा केला. ५०० कोटींची जमीन दरमहा १२ हजाराच्या भाड्याने पंचतारांकित हॉटेलला दिली गेली. कर्नाटकातील २९ हजार एकर जमीन परदेशी संस्थेला दिली गेली. २ लाख कोटी किमतीच्या जमिनी १०० वर्षांच्या भाडेतत्त्वाने दिल्या गेल्या. हा पैशांचा आणि अधिकारांचा गैरप्रकार नव्या कायद्याने रोखला जाईल. म्हणून तर इतर धर्मांतील लोक नव्या वक्फ दुरुस्ती विधेयकाला पाठिंबा देत आहेत. १९७०मध्ये संसदेसह ल्युटन्स दिल्लीतील अनेक महत्त्वाच्या जमिनींवर वक्फ मंडळांनी हक्क सांगितला. हे प्रकरण न्यायालयात गेले पण, २०१३ मध्ये काँग्रेस सरकारने दिल्लीसह २१३ जमिनी डिनोटिफाय केल्या. आम्ही नवे विधेयक आणले नसते तर संसदेची जागाही वक्फच्या ताब्यात गेली असती, असा दावा केंद्रीय अल्पसंख्याकसंबंधी कामकाजमंत्री किरेन रिजिजू यांनी विधेयकावरील चर्चेला सुरुवात करताना केला. रेल्वे, संरक्षण आणि त्यानंतर वक्फ मंडळांकडे सर्वाधिक जमीन आहे. त्यातून प्रचंड उत्पन्न मिळत असताना ६० वर्षे मुस्लिम गरीब कसे राहिले? वक्फ मंडळांनी गरिबांचा विकास का केला नाही? गरीब मुस्लिमांचा नव्या विधेयका पाठिंबा आहे. या विधेयकाला कोणी विरोध केला हे देश शतकानुशतके लक्षात ठेवेल. विरोधकांनी मुस्लिमांची दिशाभूल करणे थांबवले पाहिजे. असा सुर लोकसभेत उमटला गेला. विधेयकातील महत्त्वाच्या तरतुदीचा विचार केला तर लक्षात येते.वक्फ परिषदेमध्ये चार मुस्लिमेतर सदस्य असू शकतील. त्यामध्ये दोन महिला अनिवार्य असतील. 'मुतावालीस' म्हणजे व्यवस्थापकांकडून संपत्तीचे योग्य व्यवस्थापन केले जात आहे की नाही यावर वक्फ मंडळे देखरेख करतील.वक्फच्या संपत्तीचे थेट व्यवस्थापन करण्याचा अधिकार मंडळांना नसेल. वक्फ मंडळे सर्वसमावेशी असतील. सुन्नीच नव्हे तर इतर मुस्लीम पंथांचे सदस्यही त्यात असतील. मशीद अथवा अन्य धार्मिक स्थळांच्या व्यवस्थापनामध्ये वक्फ मंडळाच्या तरतुदींचा हस्तक्षेप नसेल. अशा तरतुदी दिसून येतात. मुळात सत्तर वर्षात सर्वाधिक सत्ता काँग्रेसची होती. या काँग्रेसने तरी मुस्लीम समाजाचा विकास केला नाही किंवा विकासाच्या प्रवाहात आणले गेले नाही. आज मुस्लीम समाजाची आर्थिकस्थितीचा विचार केला तर अनेक बाबी समोर येतात. त्यांचा व्यवसाय मोठा नाही. जगण्यासाठीची धडपड दिसून येते. त्यांच्या कुटुंबात अधिक संख्या असली तरी भंगार विकणे, भाजी व फळे विकणे, वाटेल ते काम करणे व उपजीविका चालविणे. हा समाजाला शिक्षणापासून दूर ठेवले गेला बोटावर मोजण्याइतकीची परिस्थिती बरी आहे. आता कोठे शिक्षणाचे महत्व पटल्याने इंजिनियर व डॉक्टर होत आहेत. विशेष म्हणजे आता मुलींची शिक्षणात प्रमाण वाढते आहे. नोकरीत प्रमाण वाढले आहे. तेही त्यांच्या पायावर व जिद्दीने शिक्षण, नोकरी व उच्च पदी दिसून येतात. सत्तर वर्षात केवळ मतासाठी या समाजाचा उपयोग करून घेतला हे उघड दिसून येते. चांगले काही करायाचे म्हटले की, आजही विरोध होतो. संघ सुद्धा या बाबीकडे गांर्भीयाने पाहातो आहे. औरंगजेबच्या कबर प्रकरणी आलिप्त राहीला आहे. त्याच प्रमाणे वक्फ बाबत मुस्लीम समाजाने समाधान व्यक्त केले आहे. मुळात कोणत्याही बाबतीत कायदेशीर आधार असला पाहिजे. न्याय मिळाला पाहिजे. एकाच्या हाती एकाधिकारी काही कामाची नाही. त्यामुळे विचार केला तर चांगल्या बाबीला पाठींबा असला पाहिजे. त्याच प्रमाणे मुस्लीम समाज हा उर्दु प्रेमी आहे तो असावा. मात्र आज सर्व क्षेत्रात मोडी, उर्दु आदि भाषेला महत्व नाही. मराठी, इंग्रजी, हिंदी भाषा ह्या आवगत असल्याच पाहिजे. तरच नोकऱ्या मिळतील. धर्माचे शिक्षण हे सरकारी कामकाजात काही फायद्याचे आहे का? याचा विचार केला पाहिजे. देशात मुस्लीम समाजाची वाढती संख्या पाहाता हा समाज विकासाच्या प्रवाहात आला पाहिजे. काही झाले तरी या समाजातील मुली पुढे आल्या पाहिजेत. सर्व ज्ञान संपादन केले पाहिजे. आरबियानचा काय उपयोग! त्यामुळे इतर समाजाप्रमाणे पुढे यायचे झाले तर जुनी परंपरा, रुदी याला कोठे तरी विराम द्यावे लागेल. वक्फ बाबत चुकीचे असेल तर पुढे न्यायालये आहे. जनतेचा उठाव आहे. त्यामुळे चांगल्या बाबी होत असतील तर विरोध करू नये, विरोधासाठी विरोध हा उन्नतीसाठी घातक ठरणारा आहे हे सतत लक्षात ठेवले पाहिजे.

ऑफिसमधील कामाचा वाढता ताण, वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्यांचं वाढतं ओझं, खाण्या-पिण्याच्या चुकीच्या सवयी यामुळे भरपूर लोक लठ्ठपणाचे शिकार होत आहेत. एकदा का वजन वाढलं तर ते कमी करणं काही खायचं काम नाही. वजन कमी करण्यासाठी खूप मेहनत घ्यावी लागते. वेगवेगळ्या एक्सरसाईज कराव्या लागतात. अशात आम्ही सुद्धा तुम्हाला फिट राहण्यासाठी आणि वजन कमी करण्यासाठी एक खास आणि सोपी एक्सरसाईज सांगणार आहोत. ज्या लोकांना जिमला जायला वेळ मिळत नाही त्यांच्यासाठी ही एक्सरसाईज परफेक्ट आहे. वॉल सिट्स असं या एक्सरसाईजचं नाव आहे.

एक्सपर्ट सांगतात की, ही एक सगळ्यात सोपी एक्सरसाईज आहे. यासाठी तुम्हाला फक्त भींतीची मदत घ्यावी लागेल. या एक्सरसाईजनं पायांचे स्नायू मजबूत होतात, पोट कमी होतं आणि स्टॅमिना वाढतो. ही एक्सरसाईज रोज ५ मिनिटं केली तरी तुम्हाला भरपूर फायदे मिळतात. या एक्सरसाईजनं काय काय फायदे मिळतात ते जाणून घेऊ.

पाय आणि मांड्या होतील मजबूतः- जर्नल ऑफ फिजिकल थेरपी सायन्सनुसार, जर तुम्हाला तुमच्या पायांच्या मसल्स मजबूत करायच्या असतील तर वॉल सिट्स तुमच्यासाठी चांगला पर्याय ठरेल. यानं मांड्याही मजबूत होतील आणि कंबरेवरील चरबी सुद्धा कमी होईल.

बॅलन्स आणि स्ट्रेंथ वाढतेः- वॉल सिट्स एक्सरसाईज करून तुमचे स्नायू मजबूत होतात. पोट आणि लोअर बॅक स्ट्राँग होतात. या पोजिशनमध्ये शरीर स्टेबल ठेवण्यासाठी मसल्स सतत ॲक्टिव राहतात, ज्यामुळे बॉडी बॅलन्स आणि स्टेबिलिटी चांगली होते. ज्यामुळे शरीराला सुद्धा अनेक फायदे मिळतात.

गुडघे आणि जॉइंट्ससाठी फायदेशीरः- जर तुम्ही जास्त हेवी एक्सरसाईज करू शकत नसाल आणि तुम्हाला गुडघे आणि जॉइंट्स चांगले ठेवायचे असतील तर तुम्ही ही एक्सरसाईज करू शकता. ही एक कमी शक्ती लागणारी एक्सरसाईज असून यामुळे गुडघे आणि जॉइंट्सवर जास्त दबाव पडत नाही. यामुळे जॉइंट्समधील लवचिकता वाढते आणि इजा होण्याचा धोकाही कमी होतो. बॉडी पोश्चरमध्ये सुधारणा होते.

कॅलरी बर्न आणि फॅट लॉसः- जर तुम्हाला वजन कमी करायचं असेल तर वॉल सिट्स फॅट बर्न करण्यास मदत करते. रोज ५ मिनिटं ही एक्सरसाईज केली तर भरपूर कॅलरी बर्न होतात. यासोबतच हाय इन्टेन्सिटी एक्सरसाईज केली गेली तर मेटाबॉलिज्म बूस्ट होतं आणि वजन वेगानं कमी करण्यास मदत मिळेल.

मानसिक आरोग्य सुधारतंः- ही एक्सरसाईज केल्यानं शरीराला तर अनेक फायदे मिळतातच, सोबतच मानसिक आरोग्यही चांगलं होतं. जेव्हा तुम्ही या पोजिशनमध्ये असता तेव्हा लक्ष केंद्रीत करण्याची क्षमता आणि कंट्रोल करण्याची क्षमता वाढते. हळूहळू स्टॅमिना वाढतो.

प्लँक एक्सरसाइज म्हणजे काय ?

प्लँक एक्सरसाइज हा तुमच्या बॉडीतील कोअर स्ट्रेंथ आणि स्टेबिलिटी वाढवण्यासाठीचा एक दमदार व्यायाम आहे.प्लैंक व्यायाम हा एक अत्यंत प्रभावी शारीरिक व्यायाम आहे, जो आपल्या शरीरातील मुख्य स्नायूंवर काम करतो प्लैंक करतांना, शरीर एका सरळ रेषेत ठेवले जाते, ज्यामुळे शरीरातील विविध स्नायू सक्रिय होतात, विशेषतः पोट, पाठीचा कणा, आणि खांद्याचे स्नायू.

प्लँक करण्याची पद्धत : सर्व प्रथम , पोटाच्या दिशेने जमिनीवर झोपा. कोपरांना खांद्याच्या खाली ठेवा आणि हात ९० अंशाच्या कोणात वाकवा. पायांच्या शरीरावर भार ठेवा आणि संपूर्ण शरीर ताठ ठेवा. पाठीचा कणा सरळ असावा आणि पोटाचे स्नायू घट्ट ठेवावेत. श्वास नियमित आणि गडबड न करता श्वास घ्याल. पहिला ३० सेकंदा सोबत सुरू करा आणि हळूहळू वेळ वाढवा. प्लँक करतांना काही टिप्स : शरीर एका सरळ रेषेत ठेवा. मणका, पाठीचा कणा आणि गळा थोडेही झुकले नाही पाहिजेत. शरीरातील तणाव कमी होईल असे वाटत असेल, तर थोडा वेळ कमी करा आणि पुन्हा सराव करा. नियमितपणे प्लैंक केल्याने पोट, पाठीचे स्नायू, खांदे आणि इतर प्रमुख स्नायू मजबूत होतात.

प्लँक करण्याचे जबरदस्त फायदेः- १. कोअर मसल्स मजबूत होतात

प्लँक हा विशेषतः कोअर मसल्स म्हणजेच पोट, पाठ आणि कंबर मजबूत करण्यासाठी उपयुक्त आहे. यामुळे शरीराच्या मधल्या भागाला मजबुती मिळते आणि स्नायूंमधील रक्ताभिसरण सुधारते.

२. शरीराचा पोश्चर सुधारतोः- जर तुम्हाला सतत बसून रहाण्याच्या पाठदुखीचा त्रास होत असेल तर प्लँक तुमच्यासाठी फायदे शीर ठरू शकतो. हा व्यायाम पाठीच्या स्नायूंना बळकट करुन तुमचा पोश्चर सुधारतो.

३. खांदे आणि कलाई मजबूत होतातः- जे लोक जास्त वजन उचलतात किंवा हातांचा जास्त वापर करतात, त्यांच्यासाठी प्लँक हा वरदानच ठरतो. यामुळे खांदे, कलाई आणि हातांचे स्नायू मजबूत होतात आणि लवचिकता वाढते.

४. पाठीच्या आणि कंबरेच्या दुखण्यापासून मुक्तताः- नियमित प्लँक केल्याने पाठदुखी आणि कंबरेच्या दुखण्याचा त्रास कमी होतो. यामुळे संपूर्ण शरीराला आधार मिळतो आणि स्नायूंमधील ताण कमी होतो.

किती वेळ करावा प्लँक?ः- सुरुवातीला २०-३० सेकंदापासून सुरू करा आणि हळूहळू वेळ वाढवा. अनुभवी लोक २२-३ मिनिटे प्लँक करू शकतात, पण तेवढे टिकवण्यासाठी सरच आवश्यक आहे.प्लँक हा फुल बॉडी वर्कआउट का आहे?ः- हा व्यायाम पोट, पाठीच्या कणा, खांदे, हात, पाय, आणि नितंब अशा अनेक भागांवर परिणाम करतो. त्यामुळे संपूर्ण शरीराचे संतुलन राखण्यास मदत होते.

ताण कमी करण्यासाठी, आनंदाने प्या हा चहा

आजच्या व्यस्त आणि तणावपूर्ण जीवनशैलीत, ताण आणि चिंता ही एक सामान्य समस्या बनली आहे. ताणतणाव दूर करण्यासाठी लोक विविध उपायांचा अवलंब करतात. तुम्हाला माहित आहे का की कॅमोमाइल चहा हा एक खात्रीशीर उपाय आहे जो केवळ ताण कमी करत नाही तर इतर अनेक आरोग्य फायदे देखील प्रदान करतो? या लेखात, आपण कॅमोमाइल चहाच्या तणाव कमी करण्याच्या गुणधर्मांबद्दल आणि त्याच्या इतर फायद्यांबद्दल तपशीलवार जाणून घेऊ.

कॅमोमाइल हे एक फूल आहे ज्याच्या गुणधर्मांमुळे शतकानुशतके चहाचे सेवन केले जात आहे. कॅमोमाइल चहामध्ये एपिजेनिन नावाचे अँटीऑक्सिडंट असते, जे मेंदूतील विशिष्ट रिसेप्टर्सशी बांधले जाऊन ताण आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते. म्हणूनच कॅमोमाइल चहाला नैसर्गिक आरामदायी मानले जाते.

ताण कमी करण्यासाठी प्रभावी

कॅमोमाइल चहा तणाव कमी करण्यासाठी खूप प्रभावी आहे. हे केवळ तणावाची लक्षणे कमी करत नाही तर तणावाची कारणे दूर करण्यास देखील मदत करते. कॅमोमाइल चहा पिल्याने मन शांत होते आणि चिंता कमी होते, ज्यामुळे तणावातून आराम मिळतो.

मूड उंच करण्याचे काम करते

कॅमोमाइल चहा मूड सुधारण्यास देखील मदत करतो. हे मूड लिफ्टर म्हणून काम करते आणि ताण आणि चिंता कमी करून मन शांत आणि आनंदी ठेवते. कॅमोमाइल चहा पिल्याने नकारात्मक विचार दूर होण्यास आणि सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होण्यास मदत होते.

कोर्टिसोलची पातळी कमी करते

कॉर्टिसॉल हा एक संप्रेरक आहे जो शरीर ताणतणावाच्या प्रतिसादात तयार करतो. जेव्हा आपण तणावात असतो तेव्हा आपल्या शरीरातील कॉर्टिसोलची पातळी वाढते. कॅमोमाइल चहा कॉर्टिसोलची पातळी कमी करण्यास मदत करते, ज्यामुळे ताण नियंत्रित करण्यास मदत होते.

कॅमोमाइल चहाचे इतर फायदे

तणाव कमी करण्याव्यतिरिक्त, कॅमोमाइल चहाचे इतर अनेक फायदे आहेत: झोप सुधारतेः निद्रानाशाचा त्रास असलेल्या लोकांसाठी कॅमोमाइल चहा खूप फायदेशीर आहे. हे झोपेची गुणवत्ता सुधारते आणि रात्रीची चांगली झोप घेण्यास मदत करते.

पचन सुधारतेः कॅमोमाइल चहा पचनसंस्थेला शांत करते आणि पचनाच्या समस्या दूर करण्यास मदत करते.

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतेः कॅमोमाइल चहामध्ये अँटीऑक्सिडंट्स असतात जे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात.

त्वचेसाठी फायदेशीरः कॅमोमाइल चहा देखील त्वचेसाठी फायदेशीर आहे. हे त्वचेला आराम देते आणि त्वचेच्या समस्या दूर करण्यास मदत करते.

कॅमोमाइल चहा कसा प्यावाः- कॅमोमाइल चहा पिणे खूप सोपे आहे. तुम्ही कॅमोमाइल टी बॅग्ज किंवा वाळलेल्या कॅमोमाइल फुलांचा वापर करून घरी चहा बनवू शकता. गरम पाण्यात फक्त कॅमोमाइल टी बॅग्ज किंवा फुले घाला आणि काही मिनिटे भिजू द्या. तुम्ही तुमच्या आवडीनुसार त्यात मध किंवा लिंबू देखील घालू शकता.

कॅमोमाइल चहा हा एक नैसर्गिक आणि सुरक्षित उपाय आहे जो तणाव कमी करण्यास मदत करतो आणि इतर अनेक आरोग्य फायदे प्रदान करतो. जर तुम्ही तणाव आणि चिंतेने ग्रस्त असाल तर कॅमोमाइल चहा तुमच्यासाठी एक उत्तम पर्याय असू शकतो.

घरकामातूनच व्यायाम होतो- जीम, योगाची काय गरज

घर म्हटलं की कामं आलीच.. त्यामुळे प्रत्येक घरातल्या बाईच्या मागे भरपूर कामं असतात. काही जणींच्या मागे कमी असतात तर काहींच्या मागे खूप जास्त असतात. घरातली कामं कोणत्याही बाईला चुकलेली नाहीत. काही जणींच्या मागे तर घर- ऑफिस अशी दुहेरी कसरत असते. ही सगळी कामं करताना त्या पार दमून जातात. थकून जातात. त्यामुळे आपण अगदी फिट आहोत. आपण कामं करून एवढ्या थकतो की रात्री अंथरुणावर पडताच लगेच झोपूनही जातो. आपण भरपूर घरकाम करतो, आपलं जेवण व्यवस्थित आहे, झोप चांगली लागते.. मग असं सगळं चांगलं असताना दुसऱ्या व्यायामाची काय गरज असं अनेक जणींना वाटतं . आणि मग त्या जीमला जाणं, योगा करणं किंवा घरातल्या घरात इतर कोणताही व्यायाम करणं टाळतात. पण घरकाम करून खरंच व्यायाम होतो का? घरकाम आणि व्यायाम यामुळे शरीरावर एकसारखाच परिणाम होतो? बघा याविषयी तज्ज्ञ काय सांगत आहेत...

घरकाम केल्यावर व्यायामाची गरज नसते का?

घरकाम हाच आपला व्यायाम, आपल्याला इतर व्यायामाची गरजच नाही, असं तुम्हालाही वाटत असेल तर तुम्ही चुकत आहात. याविषयी माहिती सांगणारा एक व्हिडिओ डॉक्टरांनी रींझींरींझ या इन्स्टाग्राम पेजवर शेअर केला आहे.

जेवल्यानंतर फक्त ५ मिनिटे चाला- वजन कमी होण्यासोबतच मिळतील ५ जबरदस्त फायदे

यामध्ये डॉक्टर सांगतात की घरकाम हा व्यायाम नाही. घरकाम हे तुम्हाला नुसतं थकवून किंवा दमवून टाकणारं एक्झर्शन आहे. घरकाम करताना तुमची शारिरीक हालचाल होते हे खरं. पण ती हालचाल काही योग्य स्थितीमध्ये होत नाही. त्यातून तुमच्या स्नायूंना पाहिजे तसा व्यायाम होत नाही. त्यामुळे घरकाम हा व्यायाम नसतो. ती एकप्रकारची तुमची होणारी दगदग असते.

त्यामुळे घरकाम करत असाल तरी वॉकिंग, सायकलिंग, स्विमिंग असा कोणता ना कोणता व्यायाम प्रत्येकीने करायलाच पाहिजे असं डॉक्टर सांगतात. नियमितपणे व्यायाम केला तर शरीराची झीज होणार नाही. वाढत्या वयासोबत वेगवेगळे आजार मागे लागणार नाहीत. शिवाय मेनोपॉजचा त्राससुद्धा खूप कमी होईल. त्यामुळे तुम्हाला झेपेल तो, जमेल तसा व्यायाम करा. घरकाम हाच व्यायाम असं समजून निर्धास्त राहण्याची चूक करू नका.

सातच्या आत जेवण, भरपूर प्या पाणी!

वजन नियंत्रणात राहण्यासाठी, फिट राहण्यासाठी सेलिब्रिटी काय करत असावेत? व्यायाम तर ते करतातच पण त्यांचा आहार कसा असतो? असे अनेक प्रश्न सर्वसामान्यांना नेहमीच पडतात.बघा त्याचीच ही खास माहिती..

अक्षयकुमार हा अतिशय शिस्तीचा आहे. संध्याकाळी ७ नंतर तो जेवत नाही. लेटनाईट पार्ट्यांमध्ये तो कधीच नसतो. लवकर झोपणे, लवकर उठणे आणि घरचं अन्न खाणे हा त्याचा फिटनेस फंडा आहे.

अनुष्का शर्मा आणि विराट कोहली या दाम्पत्यानेसुद्धा रात्रीचं जेवण सायंकाळी ६ पर्यंत केलेलं असतं. शिवाय ते दोघेही वेगन आहेत.

कतरिना कैफसुद्धा खाण्यापिण्याच्या बाबतीत अतिशय शिस्तीची आहे. ती बाहेरचं खाणं टाळते. कधीही शुटिंगला जाताना तिच्यासोबत तिचा घरचा डबा असतोच. सौंदर्य आणि तब्येत जपण्यासाठी आयुर्वेदिक उपायांवर तिचा भर आहे.

प्रोटीन्स भरपूर प्रमाणात घेणे, त्याचबरोबर लो कार्ब्स आणि लो ऑईल डाएट घेणे याकडे रणवीर सिंगचा कल आहे.

प्रियांका चोप्राचा एकच फिटनेस फंडा आहे आणि तो म्हणजे कोणत्याही पदार्थाचा अतिरेक टाळा. सगळं काही प्रमाणात खा आणि तब्येत सांभाळा..

आलिया भटप्रमाणे अनेक सेलिब्रिटी नारळपाणी किंवा लिंबू पाणी पिऊन त्यांचा दिवस सुरू करतात. यामुळे बॉडी मेटाबॉलिझम चांगलं राहातं.

करिना कपूरचा फिटनेस फंडा अगदी सोपा आहे पण तो बऱ्याच जणांकडून पाळणं होत नाही. करिना म्हणते की कामाचं कितीही प्रेशर असलं तरी दुपारचं जेवण आणि रात्रीचं जेवण यांच्या वेळा चुकू देऊ नका. जेवण नेहमी वेळेतच करा. मलायका अरोरा शाकाहारी जेवण घेते. तसेच योगा आणि इंअरमिटंट फास्टिंग या दोन्ही गोष्टी करून वजन नियंत्रित ठेवण्यावर तिचा भर आहे.

ब्लॅक कॉफीची कमाल, दररोज एक कप प्यायल्याने अनेक आजारांपासून मिळेल आराम

ब्लॅक कॉफी आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. ब्लॅक कॉफीमध्ये अँटिऑक्सिडंट्स, क्लोरोजेनिक एसिड, पॉलीफेनॉल, कॅल्शियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, व्हिटॅमिन्स बी २, बी ३ आणि बी ४ आहेत. त्यात आढळणारे कॅफिन शरीरात डोपामाइन, सेरोटोनिन आणि नोराड्रीलीईनचं प्रमाण वाढवतं.

ब्लॅक कॉफी प्यायल्याने ताण कमी होतो. यामध्ये कॅफिनचं प्रमाण जास्त असतं, जे शरीरात हॅपी हार्मोन वाढवतं, त्यामुळे थकवा, ताण आणि आळस दूर होतो. दररोज फक्त एक किंवा दोन कप कॉफी प्यायल्याने हृदयाचं आरोग्य सुधारतं. तसेच स्ट्रोक, हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होतो.

वजन कमी करण्यासाठी देखील फायदेशीर आहे. त्यात कॅलरीज कमी असतात, ज्यामुळे फॅट लवकर कमी होतात. जिमला जाण्यापूर्वी कॉफी प्यायल्याने एनर्जी मिळते. फॅटी लिव्हर, हेपेटायटीस आणि सिरोसिससारख्या लिव्हरशी संबंधित आजारांशी लढण्यास मदत होते. ब्लॅक कॉफी दररोज प्यायल्याने लिव्हरमध्ये आढळणाऱ्या हानिकारक एन्झाईम्सची लेव्हल कमी होते.

जर तुम्ही गरजेपेक्षा जास्त ब्लॅक कॉफी प्यायलात तर त्याचा तुमच्या आरोग्याला त्रास होऊ शकतो. ब्लॅक कॉफीचं सेवन मर्यादेतच करावं. ब्लॅक कॉफीचं जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने तुमच्या आरोग्यावर घातक दुष्परिणाम होऊ शकतात.

नेमकी किती कॉफी प्यावी?

जर तुम्ही एका दिवसात ५०० मिलीग्रामपेक्षा जास्त कॅफीन घेत असाल, तर तुमची सवय ताबडतोब बदला. याशिवाय मानसिक आरोग्य, किडनी आणि थायरॉईडच्या रुग्णांनी ब्लॅक कॉफी पिण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा.

निवाऱ्याचा हक्क

महाराष्ट्रातील बुलडोझर कारवाईच्या संदर्भात देखील सर्वोच्च न्यायालयाने हेच शब्द वापरले होते. प्रयागराज विकास प्राधिकरणाच्या या कारवाईस न्यायालयाने 'दंडेलशाही' अशा आशयाचा शब्द प्रयोग वापरला आहे. अशा पद्धतीने निवासी मालमत्ता पाडण्यातून वैधानिक विकास प्राधिकरणाची संवेदनहीनता दिसते, अशा शब्दांत न्यायालयाने हे प्राधिकरण व त्यांच्या अधिकार्यांना फटकारले आहे. घटनेच्या २१ व्या कलमात निवार्याचा हक्क हा मूलभूत हक्क या नात्याने समाविष्ट आहे याचे स्मरण अधिकार्यांनी ठेवले पाहिजे असेही न्यायालयाने अधिकार्यांना बजावले. देशात कायद्याचे राज्य (रूल ऑफ लॉ) आहे व ते घटनेचे मूळ वैशिष्ट्य आहे हेही अधिकार्यांना माहीत असले पाहिजे असे मत नोंदवून न्यायालयाने अधिकार्यांना घटना व नियम यांची आठवण करून दिली. घरे पाडण्यापूर्वी सर्व संबंधितांना नोटीस देणे किंवा त्यांच्याकडून उत्तर घेण्यास पुरेसा वेळ दिला गेला नव्हता म्हणून ती कारवाई बेकायदा ठरते असे सर्वोच्च न्यायालयाने स्पष्ट केले. बुलडोझर कारवाई रोखण्यासाठी गेल्या वर्षी नोव्हेंबरमध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने काही नियम व अटी लागू केल्या. त्याचे सर्रास उल्लंघन देशभर होत आहे. महाराष्ट्रातील अशा कारवाईच्या संदर्भात २४ मार्च रोजी याच न्यायालयाने यामुळे नैसर्गिक न्यायाच्या तत्त्वांचे उल्लंघन होते व नागरिकांचा निवार्याचा हक्क हिरावला जातो असे नमूद केले होते. प्राधिकरण किंवा महानगर पालिका कारवाई करते तेव्हा राज्य सरकारकडून तसे आदेश आलेले असतात.

उत्तर प्रदेश सरकार व प्रयागराज विकास प्राधिकरणाला सर्वोच्च न्यायालयाने दणका दिला आहे. या शहरातील ज्या पाच जणांची घरे या प्राधिकरणाने पाडली होती त्यांना प्रत्येकी दहा लाख रुपयांची नुकसान भरपाई देण्याचा आदेश सर्वोच्च न्यायालयाने दिला आहे. 'बुलडोझर न्याय' या नावाने 'प्रसिद्ध' झालेल्या कारवाईच्या या शैलीस न्यायालयाच्या ताज्या निर्णयाने आळा बसण्याची आशा आहे. ज्यांची घरे पाडण्यात आली ते गरीब नाहीत व त्यांची एकापेक्षा जास्त घरे आहेत म्हणून अर्जदारांना नुकसान भरपाई देण्याचा आदेश देऊ नये अशी मागणी आदित्यनाथ सरकारने केली होती; ती न्यायालयाने फेटाळली आणि एक चांगला पायंडा पाडला आहे. पाडण्यात आलेली घरे बेकायदा होती व बेकायदेशीर पणास नुकसान भरपाई देऊ नये असा सरकारचा युक्तीवाद होता. यास 'तर्कट' म्हणावे लागेल. कारण ही घरे बेकायदा होती हे आदित्यनाथ सरकारने ठरवले होते. अशा कारवाईसाठी एक प्रक्रिया निश्चित केली आहे; पण या प्रकरणांमध्ये केवळ चोवीस तास आधी नोटिस देण्यात आली व घरे पाडण्यात आली हे धक्कादायक आहे असे मत न्यायालयाने नोंदवले आहे. ७ मार्च २०२१ रोजी ही कारवाई झाली व ६ मार्च रोजी त्या सर्वांना त्याची कल्पना देण्यात आली होती. ज्यांची घरे पाडण्यात आली, त्यामध्ये एक वकील आहेत व एक प्राध्यापक आहेत.कोणत्याही गुन्ह्यात गुंतलेल्यांना खटला चालण्यापूर्वीच शिक्षा देण्यासाठी राज्य कर्ते व अधिकारी बुलडोझरचा वापर करत आहेत. सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशांचा हा उघड भंग आहे.

घटना,नियमांची आठवण –ज्यांची घरे तेव्हा पाडण्यात आली त्यांचा काय गुन्हा होता किंवा त्यांच्यावर कोणते आरोप होते हा मुद्दा आता गौण आहे. ही कारवाई 'अमानवी व बेकायदा' आहे असा निर्वाळा सर्वोच्च न्यायालयाने देणे जास्त महत्त्वाचे आहे. या कारवाईने आमच्या 'विवेकबुद्धीस धक्का' बसला आहे असे न्यायालयाने म्हटले आहे. गेल्या आठवड्यात

जेथे भाजप सत्तेत आहे तेथे घरे, दुकाने पाडण्याची कारवाई जास्त प्रमाणात होते हा योगायोग नाही. विरोधी मत व्यक्त करणार्यांना धमकावण्याचा हा प्रकार आहे. याला दडपशाही म्हटले पाहिजे. दहा लाख रुपये नुकसान भरपाई देण्याचा आदेश न्यायालयाने दिला आहे. चार वर्षांनंतर ती पुरेशी आहे का? हा प्रश्न आहे. अशा प्रकारच्या अलिकडच्या कारवाईतील पीडितांना न्याय मिळण्यास किती वर्षे वाट पाहावी लागेल? हा प्रश्नही तेवढाच महत्त्वाचा आहे. अलाहाबाद उच्च न्यायालय या कारवाईतील पीडितांच्या विरोधात निर्णय का देते? या प्रश्नाचे उत्तर मिळेल का? निवार्याचा हक्क हा मूलभूत हक्क आहे याची जाणीव त्या न्यायालयास नाही का?

आपण संतांना कसे ओळखावे?

धान्यामध्ये काही खडे असे असतात की, धान्यापासून ते वेगळे निवडता येत नाहीत. तांदळांत पांढरे खडे असतात, ते निवडू गेले तरी निवडले जात नाहीत. त्याप्रमाणे साधू लोक हे आपल्यात असतात, त्यांना पाहू गेले तर ते आपल्यासारखेच संसारात वावरत असलेले दिसतात; पण खरे पाहता ते आपल्यापेक्षा वेगळे असतात. पुस्तकांतून साधूची लक्षणे पुष्कळ दिलेली असतात. पण त्याप्रमाणे आपण पाहू गेलो तर साधू ओळखता येईलच असे नाही. साधूचे एकच अचूक लक्षण सांगता येईल, ते हे की, जो सर्व ठिकाणी देवाला पाहू शकतो तो साधू. पण एवढ्यावरून आपल्याला तो ओळखता येईल का? नाही तर जेव्हा आपण साधू व्हावे, तेव्हाच आपल्याला साधूला ओळखता येईल. जगात आपण कुणाचीच निंदा करू नये. आपण जेव्हा दुसऱ्याचे दोष पाहतो, म्हणजेच ते जेव्हा त्याच्याजवळ आहेत असे दिसतात, त्या वेळेस तेच दोष आपल्याजवळ सूक्ष्म रूपाने असतात असे समजावे आणि आपण लगेच देवाला शरण जाऊन, 'हे माझे दुर्गुण काढून टाक', म्हणून त्याची करुणा भाकावी, आपण जेव्हा 'जगात न्याय उरला नाही' असे म्हणतो, त्या वेळेस आपल्याजवळ तो दोष आहे समजावे. म्हणून आपण कुणाचे दोष पाहू नयेत. आपण आपल्या स्वत:ला आधी सुधारावे. चित्तशुद्धी केल्याशिवाय आपल्या मनात सर्व ठिकाणी भगवद्भाव उत्पन्न होणार नाही. म्हणून जेव्हा आपल्याला दुसऱ्याचे दोष दिसतात, तेव्हा आपलेच चित्त अशुद्ध आहे असे समजून आपण परमात्म्याची करुणा भाकून त्याला शरण जावे आणि 'माझे चित्त शुद्ध कर' अशी त्याला विनंती करावी.

असे केले म्हणजे आपले चित्त शुद्ध होत जाते आणि मग भगवंताची प्राप्ती व्हायला वेळ लागत नाही.जे मिश्रण आहे ते पचायला कठीण असते; उदाहरणार्थ, भाजणी. मिश्रण नसलेले एकच शुद्ध अन्न पचायला सोपे असते. हे जसे खरे, त्याचप्रमाणे आपले अंत:करण अगदी शुद्ध असावे, म्हणजे ते सर्वांमध्ये लवकर मिसळते. पण आपल्या अंत:करणामध्ये स्वार्थाचे मिश्रण असल्यामुळे ते सर्वांमध्ये समरस होऊ शकत नाही. शुद्ध अंत:करणाच्या माणसाचे चालणे हळू, आणि बोलणे मृदू असते. तो सर्वांना प्रिय होतो. जगातले आपले समाधान किंवा असमाधान, ज्या वृत्तीने आपण जगाकडे पाहतो त्यावर अवलंबून असते. 'माझ्याकरिता मी नसून, मी लोकांकरिता आहे. माझ्याकरिता जग नसून मी जगाकरिता आहे,' ही वृत्ती आपण ठेवावी.

–ब्रह्मचैतन्य श्री गोंदवलेकर महाराज

पायऱ्या चढण्याची व उतरण्याची योग्य स्थिती कशी असावी?

काही ठिकाणी मात्र पायऱ्यांचा वापरच करावा लागतो. अशावेळी आपण दम लागेल म्हणून फास्ट चढत जातो, तर कधी मजा-मस्तीत एक पायरी सोडून थेट तिसऱ्या पायरीवर पाय ठेवतो. स्वयंचलित जिने, लिफ्ट यांच्यामुळे सध्या पायऱ्या चढणे-उतरणे अनेकांचे कमी झाले आहे. पण, असे असले तरीही काही ठिकाणी मात्र पायऱ्यांचा वापरच करावा लागतो. अशावेळी आपण दम लागेल म्हणून फास्ट चढत जातो, तर कधी मजा-मस्तीत एक पायरी सोडून थेट तिसऱ्या पायरीवर पाय ठेवतो. तर कधी अगदी रमत-गमत चढतो. पण, तुम्हाला माहिती आहे का? चुकीच्या पद्धतीने पायऱ्या चढल्या व उतरल्यामुळे तुमचे खूप मोठे नुकसान होऊ शकते. याचबद्दल या बातमीतून जाणून घेऊया पायऱ्या चढणे ही एक नियमित क्रिया (शिर्सीश्री रलींळींळूं) आहे. पण, जर ती योग्यरित्या केली नाही तर त्याचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात; असा इशारा तज्ज्ञांनी दिला आहे. इन्स्टाग्राम रीलमध्ये, ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉक्टर राजीव राज चौधरी यांनी चुकीच्या पद्धतीने पायऱ्या चढण्याच्या आसनामुळे सांध्यांवर कसा ताण येऊ शकतो हे दाखवून दिले आहे. त्यामध्ये पायऱ्या चढताना अर्धा पाय पायऱ्यांवर ठेवण्याऐवजी, पूर्ण पाय ठेवणे महत्त्वाचे आहे असे त्यांनी नमूद केले आहे. तसेच पायऱ्या चढताना पायाच्या बोटांना कोणतेही वजन जाणवू देऊ नये. पायऱ्या चढताना रेलिंगचा आधार घेणेदेखील चांगले आहे. वर चढताना मजबूत पाय आधी ठेवा, तर पायऱ्या उतरताना नेहमीच कमकुवत पाय आधी ठेवा. कारण चुकीच्या पद्धतीने चढ-उतार केल्याने सांधेदुखी होऊ शकते, विशेषतः गुडघ्यांमध्ये; असे डॉक्टर चौधरी म्हणाले आहेत.

याबद्दल अधिक माहिती जाणून घेण्यासाठी आम्ही परळ, मुंबईच्या ग्लेनीगल्स हॉस्पिटलमधील ऑर्थोपेडिक्सचे वरिष्ठ सल्लागार डॉक्टर अनुप खत्री यांच्याशी संपर्क साधला, ज्यांनी डॉक्टर चौधरी यांच्या मताशी सहमती दर्शविली आणि सांगितले की, पायऱ्या चढताना सरळ चढणे-उतरणे महत्त्वाचे असते. बहुतेक लोक पायऱ्या चढण्याचा प्रयत्न करताना घाई करण्याचा प्रयत्न करतात. घाई करण्याऐवजी हळू चाला, यामुळे तुमच्या गुडघ्यांवर अतिरिक्त दबाव कमी होण्यास मदत होऊ शकते; असे डॉक्टर खत्री म्हणतात.

जर तुमचे गुडघे कमकुवत असतील किंवा गुडघ्याशी संबंधित जुनाट समस्या असतील तर पायऱ्या चढताना आधारासाठी रेलिंग वापरणे उपयुक्त ठरू शकते. शक्य असल्यास, चढताना जास्त भार किंवा वजन वाहून नेणे टाळा, कारण त्यामुळे तुमच्या गुडघ्यांवर आणि कंबरेवर अतिरिक्त दबाव पडतो, ज्यामुळे ताण पडून वेदना निर्माण होऊ शकतात; असे डॉक्टर खत्री म्हणाले आहेत.

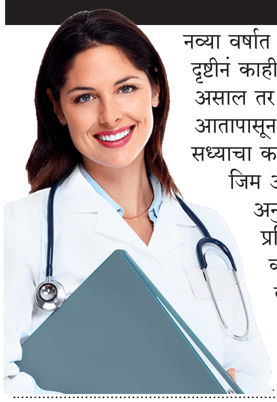
तसेच डॉक्टरांनी योग्य, उच्च दर्जाचे शूज वापरण्याचा सल्ला दिला आहे. ज्या शूजला आतून चांगले कुशन केलेले असेल आणि त्याच्यामध्ये चांगली पकडसुद्धा असते असे शूज वापरा.

जर तुम्हाला पायऱ्या चढताना तुमच्या सांध्यांमध्ये वेदना जाणवत असतील तर ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, कारण ते विविध अंतर्निहित आरोग्य समस्या दर्शवू शकते. जर या समस्यांना किरकोळ म्हणून दुर्लक्ष केल्यास तुमच्या वेदनेत आणखी वाढ होऊ शकते; असे डॉक्टर खत्री म्हणाले आहेत.

लक्षात घेण्याजोग्या गोष्टी

डॉक्टर खत्री यांनी निदर्शनास आणून दिले की, ४५ मिनिटे शारीरिक हालचाली किंवा कसरत केल्याने तुमचे गुडघे मजबूत होण्यास मदत होते. तसेच इतर आरोग्यदायी फायद्यांचाही यात समावेश आहे. सतत हालचाल केल्याने गुडघ्यांमध्ये रक्त प्रवाह वाढण्यास मदत होऊ शकते. गंभीर दुखापतीनंतर जलद बरे होण्यासाठी हे प्रभावी ठरू शकते. जर तुमची हालचाल मर्यादित असेल तर तुमच्या गुडघ्यांना अस्थिबंधनाचे (श्रळसराशपीं) नुकसान होण्याचा धोका जास्त असतो. जर तुम्ही तुमचा गुडघा हलवू शकत नसाल किंवा प्रत्येक वेळी हालचाल करताना वेदना होत असतील तर तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या; असे डॉक्टर खत्री म्हणाले आहेत.

पौष्टिक खा, फिट राहा! डॉक्टर टीप्स



नव्या वर्षात तुम्ही फिटनेसच्या दृष्टीनं काही संकल्प करत असाल तर त्याची सुरुवात आतापासून करणं गरजेचं आहे. सध्याचा काळात अत्याधुनिक जिम आणि उत्तम व अनुभवी व्यायाम प्रशिक्षक या सर्वांमुळे कठीण वाटणारा व्यायाम आता सोपा वाटू लागला आहे. तसंच काळाची गरज जाणून अनेकांती पावलं जिमच्या दिशेनं वळू लागली आहेत. तुमच्या संकल्पाच्या दृष्टीनं फायदेशीर ठरतील अशा व्यायामाच्या प्रकारांविषयी आजच्या लेखातून जाणून घेऊ या...

स्पिनिंग

या व्यायाम प्रकारात सायकल चालवण्यास प्राधान्य दिलं जातं. हे हृदय आणि फुफ्फुसासाठी फायदेशीर असतं. तुमच्या पायांच्या स्नायूंना देखील बळकटी मिळते. सायकलींमध्ये येणाऱ्या नवनव्या तंत्रज्ञानामुळे लोकांची सायकल चालवण्यात रुची वाढली आहे. सोबतच व्यायाम करण्यासाठी इतर पर्यायांसोबतच सायकलचा वापर देखील वाढत चालला आहे.

(**क्रमशः**)

विनोद

राधा : काय गं राणी, तुझ्या नवऱ्याला तुरुंगात का जावे लागले?

राणी : काय नाही गं, यांनी नोटा छापायची सरकारशी स्पर्धा केली म्हणून.

संदेश

Tourist = Ye kiska kankaal hai..?

Santa = Ye tipu-sultaan ka kankaal hai..

Tourist = Or ye bagal wala chhota sa kankaal kiska hai..?

Santa = Ye bhi tipu-sultaan ka kankaal hai.. jab wo chhota bachcha tha….

सुविचार

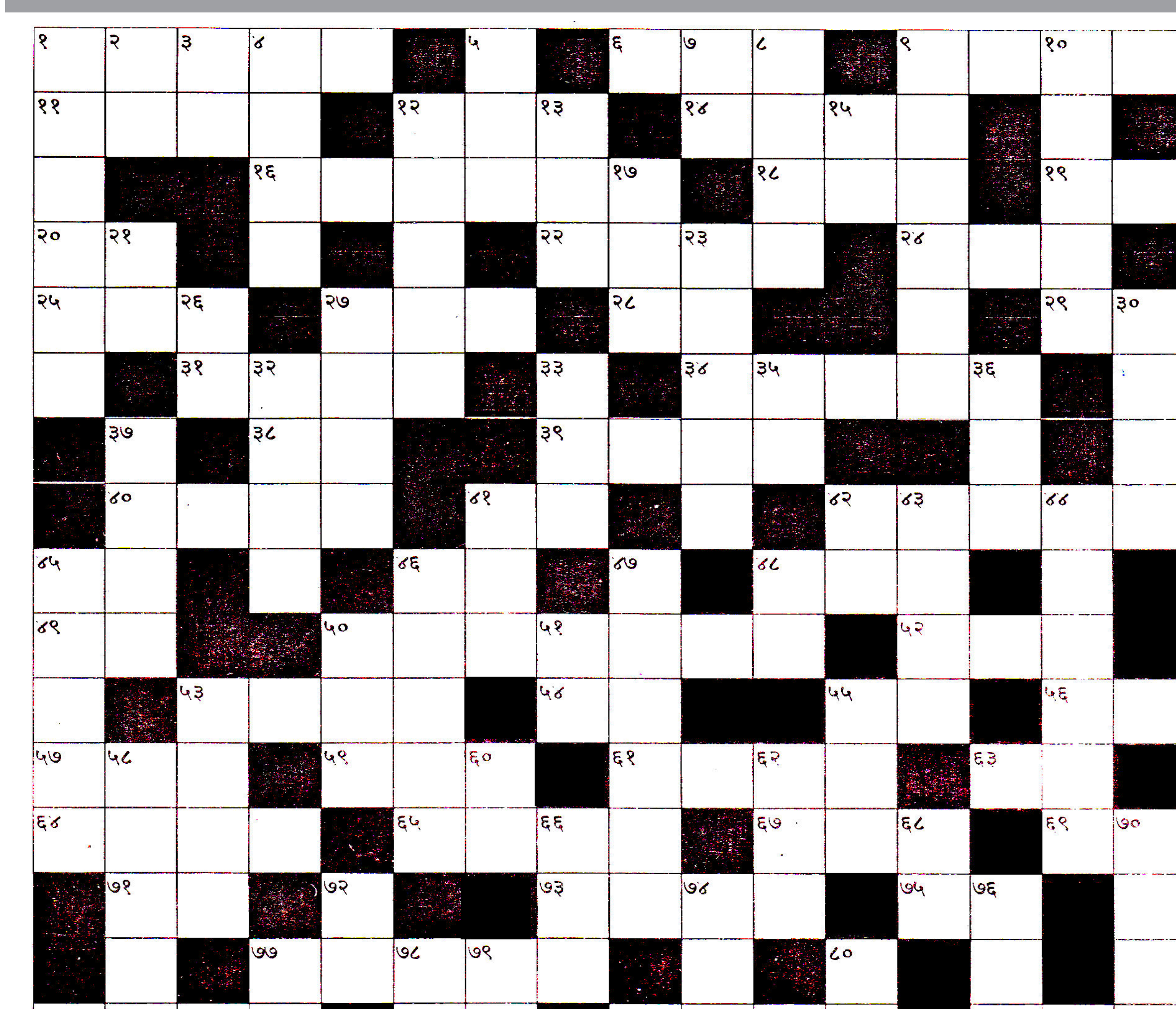
शब्दांपेक्षा मौनच जास्त बोलके असते.
– कार्लाइल

संस्कृत सुभाषित

आयु: सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धना:।
रस्या: ास्निग्धा: ास्थिरा हृद्या आहारा:
साात्विकप्रिया : ।।

अर्थ – जो आहार आयुष्य, मनोबल, शक्ती, प्रेम, सुख यांचे संवर्धन करतो, तोच आहार साात्विक लोकांना प्रिय असतो.(हा स्निग्ध आणि रसमय आहार असतो.)

मनोरंजक महाशब्दकोडे



आडवे शब्द

१. खर्चात कपात
६. पुष्कट
९. पोटापुरता शिधा
११. प्रमाणपत्र
१२. विश्रांती
१४. गणगोत
१६. तात्काळ
१८. आपला देश
१९. मोठी चूल
२०. चोरी करणारा
२२. झाडलोट
२४. वाढलेला व्याप
२५. जरतारीचा मोर यावर नाचतो
२७. प्रयत्न
२८. घाव, प्रहार
२९. रोखलेली नजर
३१. संतोष, आनंद
३४. समुद्रकिनारा
३८. पुरुष
३९. शिव! शिव!
४०. नुसतीच भटकंती
४१. विशेष
४२. अत्यंत यातनामय अवस्था
४५. माळ, सर
४६. हात
४८. पर्जन्य
४९. फोडातील द्रव
५०. गप्पांची जागा
५२. वक्र
५३. पूर्ण भेदून जाणारे
५४. शरीर
५५. अरण्य, जंगल
५६. तीव्र, अत्यंत टोकदार
५७. दिवस
५९. अर्धांगवायू
६१. चर्चा
६३. कावळा
६४. थोडेसुद्धा, अल्पप्रमाण
६५. टोळीचा प्रमुख
६७. खिडकी
६९. मच्छर
७१. तातडीचे संदेशवहन करण्याचा नामशेष झालेला प्रकार
७३. हनुमान (ग्रा.)
७५. प्रेम, ममता
७७. हमाल
८१. सूर्याचे एक नाव
८२. ठोक, हाण!
८३. युक्ती
८४. नेता, पुढारी

उभे शब्द

१. कपडालत्ता
२. टिंगल, टवाळी
३. केव्हा (ग्रा.)
४. शाश्वत, चिरंतन
५. सोन्या-चांदीचा व्यापारी
७. महाशिवरात्रीचा मराठी महिना
८. परस्पर
९. पुन्हा पुन्हा
१०. प्रगती, उन्नत
१२. विमान
१३. कच्चे राहिल्यास निरूपयोगी मृत्तिकापात्र
१५. निवासस्थान
१७. आत-बाहेर करण्याची चौकट
२१. दात
२३. वंशपरंपरागत अधिकार
२६. फळातील द्रव
२७. सामान्य
३०. तापापूर्वीचे शहारे
३२. माणूसकी
३३. धैर्य, हिंमतीचे काम
३५. मगज
३६. कडक, न दबणारे
३७. साहित्यातील नऊ भावना
४१. मीठाची चव
४२. नाकी दम आणणारा आकडा
४३. भरपूर रस असलेला
४४. वेडावाकडा
४५. परिस्थिती
४६. पळसाचा डिंक
४७. जन्म-मृत्यू
४८. मोदकाचे आच्छादान
५०. पत्र
५१. अभिप्राय
५३. नाविकदल
५५. मध्यरात्रीचा पाऊस
५८. विरोध, द्वेष
६०. आठवड्याचा दिवस
६२. चिकटून, जवळ
६६. अति तीव्र, जाळणारे
६८. माफी, दया
७०. दाताखालचा, मदतनीस
७२. महान
७४. कैकयीची दासी
७६. वेदना
७७. वजन
७८. सुंदर तरुणी, पत्नी
७९. शंकर
८०. शेवट

आडवे उत्तरे

१.काटकसर ६.अमाप ९.पसाभार ११.परवाना १२.आराम १४.घरदार १६.तडकाफडकी १८.भारत १९.भट्टी २०.चोर २२.कोवारे २४.पसारा २५.पदर २७.सायास २८.वार २९.टक ३१.समाधान ३४.सागरतट ३८.नर ३९.हरहर ४०.वणवण ४१.खास ४२.नरकवास ४५.हार ४६.कर ४८.पाऊस ४९.लस ५०.टमटमनगरी ५२.वाकडा ५३.आरपार ५४.तन ५५.रान ५६.तीक्ष्ण ५७.वासर ५९.लकवा ६१.मसलत ६३.काक ६४.लवमात्र ६५.सरदार ६७.गवाक्ष ६९.डास ७१.तार ७३.हणमंत ७५.माया ७७.भारवाहक ८१.प्रभाकर ८२.मार ८३.करामत ८४.नायक

उभे उत्तरे

१.कापडचोपड २.टर ३.कवा ४.सनातन ५.सराफ ७.माघ ८.परभारे ९.परतपरत १०.भरभराट १२.आकाशयान १३.मडके १५.दार १७.कीरवा २१.रद २३.वारसाहक्क २६.रस २७.साधारण ३०.कसकस ३२.मानवता ३३.साहस ३५.गर ३६.टणक ३७.नवरस ४१.खारट ४२.नऊ ४३.रसवान ४४.वाकडातिकडा ४५.हालहवाल ४६.कमरकस ४७.जननमरण ४८.पारी ५०.टपाल ५१.मत ५३.आरमार ५५.रातवा ५८.सवतासुभा ६०.वार ६२.लगत ६६.दाहक ६८.क्षमा ७०.सहाय्यक ७२.थोर ७४.मंथरा ७६.यातना ७७.भार ७८.वामा ७९.हर ८०.अंत

थोडक्यात/ संक्षिप्त

यशस्वीचा मुंबई सोडण्याचे कारण रहाणे? मैदानाबाहेर काढल्याच्या रागातून निर्णय!

मुंबई,-भारताचा युवा फलंदाज यशस्वी जयस्वालने देशांतर्गत क्रिकेटमध्ये मुंबई ऐवजी आता गोव्याकडून खेळण्याचा निर्णय घेतला आहे. यशस्वीने अचनाक असा का निर्णय घेतला याबद्दल चर्चा सुरू असताना दोन वर्षापूर्वी घडलेल्या एका घटनेतील सत्य समोर आले आहे.

अजिंक्य रहाणे हा भारतीय क्रिकेट संघातील एक भरवशाचा फलंदाज आहे. अजिंक्यच्या नेतृत्त्वाखाली भारताने २०२०-२१ मध्ये ऑस्ट्रेलियात बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी जिंकली होती. अजिंक्य सध्या टीम इंडियाचा भाग नसला तरी रणजी ट्रॉफी आणि इराणी करंडकात मुंबई संघाचे नेतृत्त्व करत आहेत. मैदानावरील शांत आणि संयमी स्वभावामुळे तो एक आदर्श क्रिकेटपटू मानला जातो आणि अजिंक्यचे युवा खेळाडूंना मार्गदर्शन फार महत्त्वाचे ठरते. नेतृत्त्व करताना कठोर निर्णय घ्यावे लागतात आणि त्यातून खेळाडूंना त्यांच्या चुका लक्षात येऊन दीर्घकालीन नुकसान टाळता येते. अशाच एका प्रसंगात रहाणेने २०२२ च्या दुलीप करंडक अंतिम सामन्यात मोठा निर्णय घेतला. त्या सामन्यात वेस्ट झोन विरुद्ध साऊथ झोन असा सामना रंगला होता आणि अजिंक्य रहाणे वेस्ट झोनचे नेतृत्त्व करत होता.

यशस्वीला मैदानाबाहेर पाठवण्याचा धाडसी निर्णय

वेस्ट झोनच्या संघात यशस्वी जयस्वाल हा युवा फलंदाज देखील होता. त्याने त्या सामन्यातील दुसऱ्या डावात अप्रतिम २६५ धावा केल्या आणि संघाच्या विजयात मोठी भूमिका बजावली. मात्र त्या डावापेक्षाही अधिक चर्चेत राहिला तो रहाणेने एका शिस्तभंगाच्या प्रकरणावर घेतलेला निर्णय.

सामन्याच्या शेवटच्या दिवशी यशस्वी आणि साऊथ झोनचा फलंदाज रवी तेजा यांच्यात वाद झाला. पहिल्या वेळी ५०व्या षटकात हा वाद झाला. पण रहाणे आणि पंचांनी तो शांत केला. मात्र ५७व्या षटकात पुन्हा एकदा वाद वाढला. त्यानंतर रहाणेने एक मोठा निर्णय घेतला आणि यशस्वीला मैदानाबाहेर पाठवले. ६५व्या षटकात त्याला पुन्हा परत बोलावण्यात आले. पण हा निर्णय क्रिकेट चाहत्यांमध्ये चर्चेचा विषय ठरला.

अजिंक्य रहाणेने नुकतेच ''उींश्रू ढरश्रशी'' या यूट्यूब चॅनेलवर दिलेल्या मुलाखतीत या घटनेबद्दल भाष्य केले. रहाणेने सांगितले की, नकळपणे जयस्वाल स्लेजिंग करताना थोडी सीमारेषा ओलांडत होता. जर त्याला मैदानाबाहेर पाठवले नसते. तर त्याच्यावर चार सामन्यांसाठी बंदी घातली गेली असती.

अजिंक्यने मुलाखतीत एक मोठा खुलासा देखील केला. सामन्यानंतर पंच आणि सामनाधिकारी यांनी त्याला सांगितले की, जर यशस्वीला मैदानाबाहेर पाठवले नसते, तर त्याच्यावर कडक कारवाई झाली असती. रहाणेच्या या निर्णयामुळे यशस्वीचे मोठे नुकसान टळले आणि त्याला निलंबनापासून वाचवले गेले.

रहाणेच्या नेतृत्वगुणांची पुन्हा एकदा प्रशंसा

या घटनेनंतर यशस्वी जयस्वालने आपल्या खेळात सातत्य टिकवले. यशस्वी सध्या भारतीय कसोटी संघाचा महत्त्वाचा खेळाडू आहे. अजिंक्य रहाणेने घेतलेल्या निर्णयावरून पुन्हा एकदा त्याचे नेतृत्वगुण दिसून आले. युवा खेळाडूंच्या भविष्यासाठी योग्य निर्णय घेण्याची त्याची क्षमता पुन्हा एकदा सिद्ध झाली आहे.

***

भारतीय क्रिकेटचे वेळापत्रक जाहीर

मुंबई,-भारतीय क्रिकेट संघाच्या २०२५ मध्ये भारतात होणार असलेल्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांचे वेळापत्रक जाहीर झाले आहे. हे वेळापत्रक भारतीय क्रिकेट नियामक मंडळाने जाहीर केले. भारत या हंगामात वेस्ट इंडिज आणि दक्षिण आफ्रिकेविरुद्ध ४ कसोटी सामने, ३ एकदिवसीय आणि ५ ट्वेंटी-२० सामने खेळणार आहे.

भारतातील हंगामाची सुरुवात २ ऑक्टोबर २०२५ रोजी अहमदाबादमध्ये वेस्ट इंडीज विरुद्धच्या कसोटी मालिकेने होईल. मालिकेतील दुसरी आणि शेवटची कसोटी १० ऑक्टोबरपासून कोलकाता येथे होणार आहे.वेस्ट इंडिज मालिकेनंतर, भारत तिन्ही फॉरमॅटमध्ये रोमांचक स्पर्धेसाठी दक्षिण आफ्रिकेचे यजमानपद भूषवेल. दक्षिण आफ्रिकेविरुद्ध २ कसोटी सामने खेळणार आहे. पहिला कसोटी सामना १४ नोव्हेंबर रोजी नवी दिल्लीत सुरू होईल, तर यातील दुसरा सामना ऐतिहासिक असेल, कारण गुवाहाटी येथे हा सामना होणार आहे. गुवाहाटीत पहिल्यांदाच कसोटी सामना होईल. हा सामना बारसपरा स्टेडियमवर २२ नोव्हेंबरपासून रंगणार आहे. त्यानंतर डिसेंबरमध्ये भारत आणि दक्षिण आफ्रिका तीन सामन्यांची एकदिवसीय मालिका आणि पाच सामन्यांची टी-२० मालिका खेळतील, अंतिम सामना अहमदाबादमध्ये होईल.असं असेल भारतीय क्रिकेट संघाचं वेळापत्रक

भारत विरुद्ध वेस्ट इंडिज कसोटी मालिका
पहिली कसोटी: २ ते ६ ऑक्टोबर २०२५, अहमदाबाद
दुसरी कसोटी: १० ते १४ ऑक्टोबर २०२५, कोलकाता

भारत विरुद्ध दक्षिण आफ्रिका मालिका
पहिली कसोटी: १४ ते १८ नोव्हेंबर २०२५, नवी दिल्ली
दुसरी कसोटी: २२ ते २६ नोव्हेंबर २०२५, गुवाहाटी
पहिला एकदिवसीय सामना: ३० नोव्हेंबर २०२५, रांची
दुसरा एकदिवसीय सामना: ३ डिसेंबर २०२५, रायपूर
तिसरा एकदिवसीय सामना: ६ डिसेंबर २०२५, विशाखापट्टणम
पहिला टी-२० सामना: ९ डिसेंबर २०२५, कटक
दुसरा टी-२० सामना: ११ डिसेंबर २०२५, नवी चंदीगड
तिसरा टी-२० सामना: १४ डिसेंबर २०२५, धर्मशाला
चौथा टी-२० सामना: १७ डिसेंबर २०२५, लखनऊ
पाचवा टी-२० सामना: १९ डिसेंबर २०२५, अहमदाबाद

*****

भारतीय क्रिकेटपटूच्या मुलाचे जेंडर ट्रान्सफॉर्मेशन; आर्यनचा झाला अनाया, मुंबईत तिच्या सौंदर्यावर सर्व फिदा

मुंबई-इंग्लंडमध्ये आपले लिंग बदल केल्यानंतर प्रथमच भारतात परतलेल्या अनाया बांगड यांची चर्चा सध्या सोशल मीडियावर जोरात सुरू आहे. भारताच्या माजी क्रिकेटपटू संजय बांगड यांचा मुलगा असलेल्या आर्यनने काही वर्षापूर्वी इंग्लंडमध्ये जेंडर ट्रान्सफॉर्मेशन करून आपले नाव आणि ओळख बदलली. आता ती अनाया बांगड म्हणून ओळखली जाते.पहिल्यांदाच भारतात...अनाया बांगड भारतात परतल्यानंतर मुंबई विमानतळावर दिसली. तिच्या नव्या लुकचीही चर्चा रंगली आहे. विमानतळावर तिला घुंघराळ्या केसांमध्ये पाहिले गेले. मात्र त्यानंतर तिने पार्लरमध्ये जाऊन केस सरळ करून नवा लुक केला. सोशल मीडियावर तिच्या सौंदर्याची प्रशंसा करणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे. अनेकांनी तिच्या प्रवासाबद्दल कौतुक देखील केले आहे.सोशल मीडियावर सक्रिय-अनाया बांगड सोशल मीडियावर खूप सक्रिय आहे. ती आपल्या फोटोंसह व्हिडिओ देखील शेअर करत असते. तिने मार्चमध्येच भारतात परतण्याची माहिती दिली होती. भारतात आल्यानंतर तिने आपल्या इंस्टाग्रामवर दोन व्हिडिओ शेअर केले. एकात ती मुंबई विमान-तळावर उतरतानाचे दृश्य दिसते आणि दुसऱ्यात पार्लरमध्ये केस सरळ करून घेतानाचे क्षण टिपले आहेत.क्रिकेट करिअर आणि जेंडर ट्रान्सफॉर्मेशन-अनाया इंग्लंडच्या मॅनचेस्टर शहरात राहते. जेंडर ट्रान्सफॉर्मेशनपूर्वी ती आर्यन बांगड म्हणून ओळखली जायची आणि इंग्लंडच्या काउंटी क्लबसाठी क्रिकेट खेळत होती.

कोलकाताचा हैदराबादवर दणदणीत विजय

कोलकाता: इंडियन प्रीमियर लीग २०२५मध्ये आज घरच्या मैदानावर कोलकाता नाईट रायडर्सने सनरायजर्स हैदराबादला धावांनी हरवत मोठा विजय मिळवला. या सामन्यात कोलकाताने पहिल्यांदा फलंदाजी करताना ६ बाद २०० धावा केल्या होत्या. मात्र सनरायजर्सला या सामन्यात केवळ १२० धावाच करता आल्या. या

हैदराबादचा सलग तिसरा पराभव

सामन्यात कोलकात्याने तब्बल ८० धावांनी विजय मिळवला. आव्हानाचा पाठलाग करताना सनरायजर्स हैदराबादची सुरूवात खराब राहिली. त्यांनी पॉवरप्लेमध्ये तीन विकेट गमावले. पहिल्या षटकांत ट्रेविस हेड बाद झाला. त्यानंतर पुढच्याच षटकांत अभिषेक शर्मा पॅव्हेलियनमध्ये परतला. त्यानंतर इशान किशनला बाद करण्यात कोलकात्याला यश आले.

नितीश कुमार रेड्डीकडून मोठ्या खेळीची आशा होती. मात्र आंद्रे रसेलने त्याला बाद केले. कामिंदु मेंडिसने २७ धावा करताना चांगले शॉट खेळण्याचे प्रयत्न केले. मात्र सुनील नरेनच्या फिरकीसमोर तो टिकू शकला नाही. अनिकेत वर्माही लवकर बाद झाला.तत्पूर्वी, पहिल्यांदा फलंदाजी करणाऱ्या कोलकाता नाईट रायडर्सने २० षटकांत ६ बाद २०० धावा केल्या होत्या. कोलकाताची सुरूवात चांगली झाली नाही. त्यांनी दुसऱ्याच षटकांत क्विंटन डी कॉकची विकेट गमावली. त्यानंतर सुनील नरेनही बाद झाला. यानंतर अंगकृष रघुवंशी आणि कर्णधार अजिंक्य रहाणे यांनी तिसऱ्या विकेटसाठी ८१ धावांची भागीदारी करत केकेआरला सांभाळले. जीशान अन्सारीने रहाणेला बाद करत ही भागीदारी तोडली. रहाणेने ३८ धावांची खेळी केली. रहाणे बाद झाल्यानंतर रघुवंशीने ३० बॉलमध्ये अर्धशतक पूर्ण केले. दरम्यान रघुवंशी अर्धशतक झाल्यानंतर लगेचच बाद झाला. रघुवंशी बाद झाल्यानंतर वेंकटेश अय्यर आणि रिंकु सिंह यांनी ४१ बॉलवर ९१ धावांची तुफान भागीदारी करत कोलकाता नाईट रायडर्सला २००ची धावसंख्या गाठून देण्यात मदत केली. कोलकाता नाईट रायडर्स संघाने ईडन गार्डन्सच्या मैदानावर पुन्हा एकदा सनरायझर्स हैदराबादला पराभवाचा मोठा धक्का दिला आहे. हैदराबादला केकेआरने ८० धावांनी सर्वात मोठा विजय मिळवला आहे. हैदराबादचा आयपीएल इतिहासातील हा सर्वात मोठा पराभव आहे. इतक्या मोठ्या धावसंख्येच्या फरकाने पहिल्यांदाच पराभूत झाला आहे. केकेआरने दिलेल्या २०१ धावांच्या लक्ष्याचा पाठलाग करताना हैदराबादचा संघ अवघ्या १२० धावांवर १६.४ षटकांत सर्वबाद झाला.

कोलकाताचा चार सामन्यांमध्ये हा दुसरा विजय आहे. तर हैदराबादने सलग तिसरा सामना गमावत पराभवाची हॅटट्रिक साधली आहे. पुन्हा एकदा केकेआरने हैदराबादच्या सलामीवीरांना माघारी धाडलं आणि संघाच्या विजयाचा पाया रचला. हैदराबादची टॉप ऑर्डर कोसळल्यानंतर संघ पुन्हा सावरू शकला नाही आणि परिणामी त्यांना मोठ्या पराभवाला सामोरं जावं लागलं.

केकेआरने दिलेल्या २०१ धावांच्या लक्ष्याचा पाठलाग करताना हैदराबादचा संघाची सुरूवात इतकी खराब झाली की संघ शेवटपर्यंत या धक्क्यांमधून सावरू शकला नाही. केकेआरकडून इम्पॅक्ट प्लेअर म्हणून आलेल्या वैभव अरोराने पहिल्याच षटकात कहर केला. त्याच्या पहिल्या चेंडूवर हेडने चौकार मारला आणि पुढच्याच चेंडूवर त्याला झेलबाद करवत संघाला मोठी विकेट मिळवून दिली. यानंतर हर्षित राणाने अभिषेक शर्माला २ धावांवर असताना झेलबाद केलं. तर इशान किशनही झेलबाद झाला.

नितीश कुमारने पुन्हा एकदा निराश केलं आणि तो १९ धावा करत बाद झाला. तर कामिंदु मेंडिस २७ धावा, हेनरिक क्लासेनने ३३ धावांची सर्वात मोठी खेळी केली पण तो संघाला शेवटपर्यंत थांबत विजयापर्यंत नेऊ शकला नाही. तर पॅट कमिन्स १४ धावा करत बाद झाला. केकेआरच्या गोलंदाजांनी हैदराबादच्या फलंदाजीवर आळा घातला. वैभव अरोरा आणि वरूण चक्रवर्ती यांनी ३-३ विकेट घेतले. तर आंद्र रसेलने २ विकेट तर हर्षित राणा आणि सुनील नरेनने १ विकेट घेतली.

गिलच्या प्रतिक्रियेने वेधलं लक्ष; तखऊएज होतोय व्हायरल

आयपीएलमध्ये सर्वात मोठा पराभव हैदराबादला कोणाविरूद्ध पत्करावा लागला?

केकेआर विरुद्ध ८० धावांनी पराभूत, कोलकाता, २०२५*
सीएसके विरुद्ध ७८ धावांनी पराभूत, चेन्नई, २०२४
सीएसके विरुद्ध ७७ धावांनी पराभूत, हैदराबाद, २०१३
आरआर विरुद्ध ७२ धावांनी पराभूत, हैदराबाद, २०२३
केएसएल, शारजाह, ७२ धावांनी पराभूत, किंग्स इलेव्हन पंजा (आताची पंजाब किंग्स), शारजाह २०१४

तत्पूर्वी नाणेफेक गमावत केकेआरचा संघ प्रथम फलंदाजीसाठी उतरला. केकेआरची सुरूवातही खराब झाली होती. क्विंटन डि कॉक आणि सुनील नरेन स्वस्तात बाद झाले होते. पण अजिंक्य रहाणे आणि अंगक्रिश रघुवंशी यांच्या भागीदारीने संघाचा डाव सावरला. अंजिक्य रहाणेने २७ चेंडूत १ चौकार आणि ४ षटकारांसह ३८ धावांची महत्त्वपूर्ण खेळी केली. तर अंगक्रिश रघुवंशीने ३२ चेंडूत ५ चौकार आणि २ षटकारांसह ५० धावांची खेळी केली.

वेंकटेश अय्यर जो सुरूवातीच्या सामन्यांणमध्ये फेल ठरला होता त्याने या सामन्यात २९ चेंडूत ७ चौकार आणि ३ षटकारांच्या मगतीने ६० धावांची उत्कृष्ट खेळी केली. तर रिंकू सिंग १७ चेंडूत ४ चौकार आणि एका षटकारासह ३२ धावा करत नाबाद परतला. रिंकू आणि वेंकटेशने मिळून अखेरच्या ४ षटकांमध्ये ६६ धावा केल्या. हैदराबादकडून शमी, कमिन्स, झीशान अन्सारी, हर्षल पटेल आणि कामिंदू मेंडिस यांनी १-१ विकेट घेतली. या पराभवासह हैदराबादचा संघ गुणतालिकेत अखेरच्या स्थानी

लखनऊच्या नवाबांना दिलासा, ८ कोटीच्या खेळाडूची संघात एन्ट्री, कोणाची होणार बदली?

नवी दिल्ली -आयपीएलची सुरुवात ठउइ विरुद्ध घघठ ने केली. या सामन्यात आरसीबीने बाजी मारत या हंगामाची दणक्यात सुरुवात केली. तर त्या नंतर म्हणजेच दुसरा सामना हा डठक विरुद्ध ठठ या संघात खेळला गेला ज्यात डठक ने सेकेंड हायस्ट स्कोर करत स्वत:चाचं रेकॉर्ड कायम ठेवत हा सामना जिंकला. ङडऋ विरुद्ध ऊ‍ऊ या सामन्यात लखनौला हार पत्करावी लागली. या सामन्यानंतर अनेक प्रतिक्रिया पहायला मिळाल्या.

आयपीएलमध्ये सर्वात महाग विकला गेलेला खेळाडू म्हणजेच ऋषभ पंत या सिजनमध्ये काही चांगल्या फॉर्ममध्ये दिसला नाही. त्याला काही बोलण्याची संधी त्याचा बॅटने दिलीच नाही. सलामीच्या पहिल्या सामन्यात हार पत्करल्यानंतर त्याच्यावर टीकेचा मारा करण्यात आला. आतापर्यंत लखनौ सुपर जायन्टसने ३ सामने खेळले

ज्यात २ सामन्यांमध्ये त्यांना पराभवाचा सामना करावा लागला. पराभवच खापर बऱ्याच गोष्टींवर फोडलं गेलं, पण त्यापेक्षा जास्त टीका आणि चर्चा मात्र ऋषभची झाली. २७ कोटीला त्याला संघाने खरेदी केले आणि त्याला कर्णधारपद देखील देण्यात आले पण या आयपीएलची त्याची कामगिरी पाहता त्याला फ्लॉप खेळाडू म्हणून टीकेचा सामना करावा लागला. अश्यात आता एक बातमी समोर येत असून लखनौच्या संघात एका आणखी खेळाडूची एन्ट्री झाली आहे. आयपीएलच्या सुरुवातीला दुखापतींची मालिका सुरु असताना लखनौला मात्र याचा मोठा फटका बसल्याच पाहायला मिळालं होत. मयंक यादव त्याचा पाठीच्या दुखापतीमुळे संघातून बाहेर होता तर आकाश दीपसुद्धा दुखापतीमुळे बाहेर होता. पण आता मात्र लखनौच्या संघात त्याच पुनरागम झालं आहे. ८ कोटीला खरेदी केलेल्या या खेळाडूच संघातर्फे स्वागत करण्यात आल पण आता मात्र प्रश्न असा आहे की आकाश कोणत्या सामन्यात खेळणार आणि तो कोणाला रिप्लेस करणार? याच उत्तर लावरचं समोर येईल.

शाहरुखचा हिरो ठरला फ्लॉप! कोलकत्ता नाईट रायडर्सचे १२ कोटी गेले पाण्यात

मुंबई-आयपीएलच्या १८ व्या हंगामात आज कोलकत्ता नाईट रायडर्स आणि सनरायझर्स हैदराबाद आमने सामने आले आहे. यावेळी प्रथम फलंदाजी करताना कोलकत्ताची अवस्था बिकट झाली आहे. कारण कोलकत्ताला सुरूवातीला दोन झटके बसले आहे. कोलकत्ताच्या या संघात शाहरूख खानने अत्यंत विश्वासाने घेतलेला हा खेळाडू फ्लॉप ठरताना दिसत आहे.

कारण या खेळाडूची अद्याप बॅट तळपली आहे.त्यामुळे शाहरुख खानचे १२ कोटी पाण्यात गेल्यात जमा आहेत.

सनरायझर्स हैदराबाद टॉस जिंकून प्रथम गोलंदाजीला उतरली आहे. त्यामुळे कोलकत्ता नाईट रायडर्स प्रथम फलंदाजीस उतरली होती. कोलकत्ताकडून क्विंटन डिकॉक आणि सुनील नरीनने डावाची सूरूवात केली होती. पण क्विंटन डिकॉक अवघ्या १ धावावर बाद झाला. त्यानंतर सुनील नरीनही अवघ्या ७ धावांवर बाद झाला.

खरं तर सुनील नरीनवर शाहरूख खानने विश्वास दाखवून संघात घेतलं होतं. मात्र या हंगामात तो साजेसा खेळ करताना दिसत नाही. त्याला शाहरूख खानने १२ कोटी रूपयात संघात घेतलं आहे. पण त्याला फारशी अशी मोठी खेळी करता आली नाही आहे. पहिल्या सामन्यात आरसीबी विरूद्ध सुनीलने ४४ धावा ठोकल्या होत्या. राजस्थान विरूद्ध सामन्यात त्याला संधीच मिळाली नव्हती.त्यानंतर मुंबई विरूद्ध सामन्यात तो शुन्यावर बाद झाला होता.आजच्या सामन्यात तो ७ धावा करून बाद झाला. त्यामुळे शाहरुख खानचे १२ कोटी पाण्यात गेल्याची चर्चा आहे.

मध्य रेल्वे भाडे व्यतिरिक्त महसुलात भारतीय रेल्वेमध्ये क्रमांक १ वर

*** तिकीट तपासणीत उत्कृष्ट कामगिरी**
*** भाडे व्यतिरिक्त महसुलात विक्रमी महसूल उत्पन्न**

मुंबई/प्रतिनिधीः- मध्य रेल्वेने भाडे-व्यतिरिक्त महसूल (नॉन-फेअर रेव्हेन्यू) महसूलामध्ये सर्व विभागीय रेल्वेला मागे टाकले आहे, आर्थिक वर्ष २०२४-२५ मध्ये १३१.८६ कोटी रुपये विक्रमी महसूल मिळविले आहे, जे मागील वर्षीच्या १२२.३५ कोटी रुपयांच्या महसूलापेक्षा ७.७७% जास्त आहे. नाविन्यपूर्ण महसूल निर्मितीमध्ये मध्य रेल्वेच्या पुढाकाराची दखल घेत, रेल्वे बोर्डाने १३७.३० कोटी रुपयांचे महत्त्वाकांक्षी लक्ष्य ठेवले, जे कोणत्याही विभागासाठी सर्वाधिक आहे.

२०२४-२५ या आर्थिक वर्षात १०० कोटी रुपयांचे भाडे-व्यतिरिक्त महसूल उत्पन्न मिळवणारा भारतीय रेल्वेचा पहिला विभाग होण्याचा मान मध्य रेल्वेच्या मुंबई विभागाला मिळाला आहे. गेल्या ३ वर्षांपासून भारतीय रेल्वेच्या सर्व ६८ विभागांमध्ये प्रथम क्रमांकावर राहण्याचा मान सुद्धा या विभागाला आहे.

वाढीला चालना देणारे प्रमुख एनएफआर उपक्रम हे आहेतः

जाहिरात आणि ब्रँडिंगः मेमू गाड्यांमध्ये ऑडिओ जाहिराती, ग्लो साइन बोर्ड, पब्लिक ड्रेस सिस्टम आणि स्विंग डोअर ग्लास पॅनेल जाहिराती.

बॅटरीवर चालणाऱ्या गाड्या, आराम खुर्च्या, पेय वेंडिंग मशीन, आधुनिक प्रतीक्षालय यासारख्या प्रवासी सुविधांवर जाहिरात करणे.

पर्यटक माहिती केंद्रे, एटीएम, स्लीपिंग पॉड्स, डिजिटल स्क्रीन (६१ एलईडी/एलसीडी/प्लाझ्मा टीव्ही) यासारख्या स्टेशन सुविधांवर जाहिरात करणे.

ऑपरेशनल आउटसोर्सिंगः सार्वजनिक घोषणा प्रणाली ऑपरेशन्स, दरवाजे बंद करणे आणि वॅगन-क्लीनिंग कॉन्ट्रॅक्ट्स.

नाविन्यपूर्ण उपक्रमः दुचाकी आणि इतर पार्सलसाठी पॅकिंग सेवा, ॲप-आधारित इलेक्ट्रिक वाहन सेवा आणि पार्सल स्कॅनर.

या उपक्रमांमुळे केवळ महसूल वाढतोच असे नाही तर परिचालन खर्च देखील कमी होतो, ज्यामुळे अनेक विभागांमध्ये ६३०.९० लाख रुपयांची भांडवल आणि मनुष्यबळाची बचत होते.

व्यावसायिक उपक्रमांचा विस्तार करणे

* रेस्टॉरंट ऑन व्हील्सः अकोला, पुणे, नाशिक, शेगाव, जळगाव, दादर, लोकमान्य टिळक टर्मिनस, आकुर्डी आणि चिंचवड येथे नऊ कंत्राटे देण्यात आली. शेगाव, जळगाव आणि सोलापूर येथे आगामी प्रक्षेपण असेल.

* स्लीपिंग पॉड्सः छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस, लोकमान्य टिळक टर्मिनस आणि नाशिक येथे पूर्णपणे कार्यरत.

* परवडणारी औषधेः लोकमान्य टिळक टर्मिनस, मनमाड, पिंपरी, सोलापूर, दादर, कलबुर्गी आणि नागपूर येथे सात प्रधान मंत्री भारतीय जनऔषधी केंद्रे कार्यरत आहेत, ज्यातून १६,९६१ वस्तू विकून रु. ६,१९,२९२/- प्राप्त झाले आहे.

स्थानिक कारागिरांना सक्षम बनवणे

मध्य रेल्वे १६० एक स्थानक एक उत्पादन (ओएसओपी) स्टॉल्सद्वारे लोकलसाठी आवाज चळवळीला चालना देत आहे, ज्यामुळे समाजातील दुर्लक्षित घटकांना अतिरिक्त उत्पन्नाच्या संधी उपलब्ध होत आहेत. आर्थिक वर्ष २०२४-२५ मध्ये, ओएसओपी भागधारकांनी ६,०३,८०४ वस्तू विकल्या, ज्यामुळे ४.३१ कोटी रुपयांचे उत्पन्न मिळाले.

तिकीट तपासणीत अतुलनीय कामगिरी

मध्य रेल्वेने पुन्हा एकदा तिकीट तपासणीत एक आदर्श निर्माण केला आहे, आर्थिक वर्ष २०२४-२५ मध्ये एकूण ३८ लाख प्रकरणे शोधून काढली आहेत आणि २०३.४१ कोटी रुपयांचा प्रभावी महसूल मिळवला आहे. ही कामगिरी मध्य रेल्वेच्या महसूल वाढ आणि प्रवासी शिस्तीच्या प्रतिबद्धतेला बळकटी देते.

प्रवाशांच्या सोयीसाठी आणि आरक्षित डब्यांमध्ये जास्त गर्दी टाळण्यासाठी, जून २०२४ पासून दंड अंमलबजावणीमध्ये एक धोरणात्मक बदल लागू करण्यात आला. गंतव्यस्थानापर्यंत दंड आकारण्याऐवजी, अनियमित प्रवाशांकडून आता फक्त शोध बिंदूपर्यंतच दंड आकारला जातो आणि त्यांना खाली उतरवले जाते, ज्यामुळे आरक्षित प्रवाशांना अधिक आरामदायी प्रवास मिळेल. ते प्रभावीपणे अंमलात आणण्यासाठी, आठवड्याच्या शेवटी आणि सणांच्या वेळी विशेष मोहिमा चालवल्या जातात.

अव्वल ३ तिकीट तपासणीतील कामगिरी करणारे

मध्य रेल्वेच्या तिकीट तपासणी पथकाच्या अथक प्रयत्नांनी या उल्लेखनीय कामगिरीत महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे.

अव्वल तीन कामगिरी करणारे आहेतः

१. एम.एम. शिंदे (सीटीआय/मुख्यालय) - १५,९९३ प्रकरणे, रु. १,१३,६८,३८०/- २. मंगेश पाठक (टीटीआय/मुख्यालय) - १२,२८९ प्रकरणे, रु. ८४,५३,६१०/- ३. सुभाष गलांडे (टीटीआय/मुख्यालय) - १२,८२० प्रकरणे, रु. ८४,१०,८६०/-

मध्य रेल्वे या विक्रमी कामगिरीसह भारतीय रेल्वेला भाडे-व्यतिरिक्त महसूल निर्मितीमध्ये आणि प्रवाशांच्या समाधानात आणि व्यावसायिक नवोपक्रमात नवीन आदर्श स्थापित करण्यात आघाडीवर आहे.

मध्य रेल्वे उन्हाळी विशेष गाड्यांच्या अतिरिक्त ७२ सेवा चालवणार

मुंबई/प्रतिनिधी :- मध्य रेल्वेने आतापर्यंत २७८ अनारक्षित गाड्यांसह १०५८ उन्हाळी विशेष गाड्यांची घोषणा केली आहे. मध्य रेल्वेने उन्हाळी हंगामात प्रवाशांची अतिरिक्त गर्दी लक्षात घेऊन त्यांच्या नियमित गाड्यांव्यतिरिक्त आजपर्यंत २७८ अनारक्षित गाड्यांसह १०५८ उन्हाळी विशेष गाड्यांची घोषणा केली आहे.

मध्य रेल्वेने यापूर्वी उन्हाळी विशेष गाड्यांच्या ९८६ सेवांची घोषणा केली होती आणि आता प्रवाशांच्या हितासाठी ७२ अतिरिक्त सेवा चालवणार आहे.

अतिरिक्त ७२ उन्हाळी विशेष गाड्यांचे तपशील खालीलप्रमाणे आहेतः लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई - रक्सौल - लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई साप्ताहिक विशेष (२४ सेवा)

०५५५८ विशेष गाड्या दि. १०.०४.२०२५ ते दि. २६.०६.२०२५ पर्यंत दर गुरुवारी लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई येथून ०७.५५ वाजता सुटेल आणि रक्सौल येथे दुसऱ्या दिवशी १६.५० वाजता पोहोचतील. (१२ सेवा)

०५५५७ विशेष गाड्या दि. ८.०४.२०२५ ते दि. २४.०६.२०२५ पर्यंत दर मंगळवारी रक्सौल येथून १९.१५ वाजता सुटतील आणि तिसऱ्या दिवशी ०५.५० वाजता लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई येथे पोहोचतील. (१२ सेवा)

थांबे : कल्याण, मनमाड, भुसावळ, खंडवा, इटारसी, जबलपुर, कटनी, सतना, प्रयागराज छिवकी, मिर्जापुर, पं. दीनदयाल उपाध्याय, बक्सर, आरा, पाटलीपुत्र, हाजीपुर, मुज़फ्फरपूर, सीतामढ़ी आणि बैरगानियां.

संरचना : दोन द्वितीय वातानुकूलित, ६ तृतीय वातानुकूलित, ०७ शयनयान, ४ सामान्य द्वितीय श्रेणी, १ सामान्य द्वितीय श्रेणीसह गार्ड्स ब्रेक व्हॅन आणि १ जनरेटर व्हॅन.

लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई- सहरसा - लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई साप्ताहिक विशेष (२४ सेवा)

०५५८६ विशेष दि. १३.०४.२०२५ ते दि. २९.०६.२०२५ पर्यंत दर रविवारी लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई येथून १६.३५ वाजता सुटेल आणि सहरसा येथे तिसऱ्या दिवशी ०९.०० वाजता पोहोचेल. (१२ सेवा)

०५५८५ विशेष गाडी दि. ११.०४.२०२५ ते दि. २७.०६.२०२५ पर्यंत दर शुक्रवारी सहरसा येथून १७.४५ वाजता सुटेल आणि लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई येथे तिसऱ्या दिवशी ०५.३० वाजता पोहोचेल. (१२ सेवा)

थांबेः कल्याण, मनमाड, भुसावळ, खांडवा, इटारसी, जबलपूर, कटनी, सतना, प्रयागराज छिवकी, पं. दीनदयाल उपाध्याय जंक्शन, दानापुर, पाटलीपुत्र, हाजीपुर, मुज़फ्फरपूर, समस्तीपुर, हसनपुर रोड, खगड़िया, मानकर आणि सिमरीबख्तियारपुर.

संरचना : दोन द्वितीय वातानुकूलित, तृतीय वातानुकूलित, ०७ शयनयान, ४ सामान्य द्वितीय श्रेणी, १ सामान्य द्वितीय श्रेणीसह गार्ड्स ब्रेक व्हॅन आणि १ जनरेटर व्हॅन.

लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई- धनबाद - लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई साप्ताहिक विशेष (२४ सेवा)

०३३८० विशेष गाडी दि. १०.०४.२०२५ ते दि. २६.०६.२०२५ पर्यंत दर गुरुवारी लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई येथून १७.०० वाजता सुटेल आणि धनबाद येथे तिसऱ्या दिवशी ०८.०० वाजता पोहोचेल. (१२ सेवा)

०३३७९ विशेष गाडी दि. ८.०४.२०२५ ते दि. २४.०६.२०२५ पर्यंत दर मंगळवारी धनबाद येथून २३.०० वाजता सुटेल आणि लोकमान्य टिळक टर्मिनस मुंबई येथे तिसऱ्या दिवशी १४.१५ वाजता पोहोचेल. (१२ सेवा)

थांबे :- कल्याण जंक्शन, मनमाड जंक्शन, भुसावळ जंक्शन, खंडवा, इटारसी जंक्शन, पिपरिया, मदन महल, कटनी साउथ, ब्योहारी, बरगवाँ, सिंगरौली, चोपन, रेणुकूट, गढ़वा रोड, डालटनगंज, लातेहार, खलारी, पतरातू, बरकाकाना, बोकारो थर्मल, चन्द्रपुरा आणि कतरासगढ़.

संरचना : पाच द्वितीय वातानुकूलित, दहा वातानुकूलित-तृतीय (इकॉनॉमी), पाच वातानुकूलित-तृतीय आणि २ जनरेटर व्हॅन.

आरक्षणः विशेष ट्रेन क्रमांक ०५५५८, ०५५८६ आणि ०३३८० साठी विशेष शुल्कासह बुकिंग दि. ०५.०४.२०२५ रोजी सर्व संगणकीकृत आरक्षण केंद्रांवर आणि www.irctc.co.in संकेतस्थळावर सुरू होईल.

अतिजलद मेल / एक्स्प्रेस गाड्यांसाठी लागू असलेल्या अनारक्षित निवासस्थानासाठी सामान्य शुल्कासह अनारक्षित कोचसाठी तिकिटे यूटीएस द्वारे बुक करता येतील.

या विशेष ट्रेनच्या थांब्यांच्या तपशीलवार वेळेसाठी, कृपया www.enquiry. indianrail. gov.in ला भेट द्या किंवा एनटीईएस प डाऊनलोड करा.

श्री केशवराज माध्यमिक विद्यालयाच्या ३३ विद्यार्थ्यांना मिळाली एनएमएमएस शिष्यवृत्ती आणि ३५ विद्यार्थ्यांना सारथी शिष्यवृत्ती

लातूर/प्रतिनिधीः- एनएमएमएस २०२४-२५ परीक्षेचा निकाल फेब्रुवारी महिन्यात जाहीर झाला होता. या परीक्षेची गुणवत्ता यादी आज दिनांक २ एप्रिल २०२५ रोजी जाहीर झाली यात श्री केशवराज विद्यालयातील तब्बल ३३ विद्यार्थी शिष्यवृत्ती मिळविण्यात यशस्वी झाले आहेत. तसेच ३५ विद्यार्थ्यांना सारथी शिष्यवृत्ती योजनेचा लाभ मिळणार आहे. लातूर जिल्ह्यातून सर्वप्रथम व द्वितीय येण्याचा मान याही वर्षी केशवराज विद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी पटकाविला आहे. प्रथम क्रमांक जगदीश जय गोपाल जाधव याने आणि द्वितीय क्रमांक चैत्राली शरद पाटील या विद्यार्थ्यीनीने मिळवला आहे.

तसेच खालील विद्यार्थी एनएमएमएस शिष्यवृत्तीस पात्र ठरले आहेत. १. जगदीश जयगोपाल जाधव १४४, २. चैत्राली शरद पाटील १४०, ३. समृद्धी बळीराम मोहिते १२६, ४. रामकृष्ण प्रवीण देसाई १२५, ५. आदर्श हरिभाऊ बोंद्रे १२३, ६. श्रेया पृथ्वीराज पवार ११६, ७. ईश्वरी नामदेव मुंडे ११६, ८. तनुजा नंदकुमार कुलकर्णी ११५, ९. प्रिया महेश पवार ११३, १०. प्राप्ती रमेश सूर्यवंशी ११२, ११. हर्ष परमेश्वर शिंगडे १११, १२. रुद्राक्ष जगन्नाथ आंधळे ११०, १३. चैतन्य रमेश पवार १०९, १४. अजित धनंजय देशमुख १०७, १५. गोरक्ष रामकिशन आलापुरे १०७, १६. आर्यन जितेंद्रकुमार हरदास १०४, १७. सोहम सोमनाथ जिडगे १०३, १८. वैजनाथ नामदेव जगताप १०२, १९. श्रेयश मधुकर गुणाले १०२, २०. श्लोक नारायण नरहरे १०१, २१. अर्जुन राजेंद्र शिरसाट १००, २२. प्रियांका रंगनाथ पोटे ९९, २३. समर्थ अक्षय पोटे ९९, २४. श्रेया अमोल चव्हाण ९८, २५. आकांक्षा सावता राऊतराव ९८, २६. संकेत सचिन गोरे ९७, २७. अमित महेश जानकर ९६, २८. श्रेयश सुनील इंगळे ९५, २९. कीर्ती शिवाजी केंद्रे ९४, ३०. केदार गोविंद वळसंगे ९०, ३१. हर्षदा हेमराज गडकर ८८, ३२. सोहम शिवाजी गवळी ८७, ३३. संकल्प दयानंद शेटे ८६

विद्यालयातर्फे या सर्व विद्यार्थ्यांचे गुलाब पुष्प देऊन कौतुक करण्यात आले. याप्रसंगी, भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेच्या केंद्रीय कार्यकारिणीचे सदस्य संजय गुरव, स्थानिक समन्वय समितीचे कार्यवाह शैलेश कुलकर्णी, आदर्श शिक्षक पुरस्कार प्राप्त असलेले केशवराज प्राथमिक विद्यालयाचे माजी मुख्याध्यापक किशोर कुलकर्णी, शाळेचे प्रभारी मुख्याध्यापक महेश कस्तुरे, पर्यवेक्षक बबनराव गायकवाड, पर्यवेक्षिका राजश्री कुलकर्णी, एन एम एम एस परीक्षा प्रमुख प्रदीप कटके व सहाय्यक संदीप साबणे तसेच विद्यालयाचे सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.

या सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे भारतीय शिक्षण प्रसारक संस्थेचे अध्यक्ष डॉ सुरेंद्र आलुरकर, कार्यवाह डॉ हेमंत वैद्य, मुख्य प्रशासकीय अधिकारी प्रा. चंद्रकांत मुळे, केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य तथा श्री केशवराज संकुलाचे पालक राम कुलकर्णी, केंद्रीय कार्यकारिणी सदस्य प्रवीण सरदेशमुख, विष्णू सोनवणे, स्थानिक समन्वय समिती अध्यक्ष धनंजय कुलकर्णी, शालेय समितीचे अध्यक्ष गंगाधर खेडकर, शाळेचे मुख्याध्यापक अनंतराम कोपले, पर्यवेक्षक संदीप देशमुख, पर्यवेक्षिका अंजली निर्मळे तसेच सर्व शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी अभिनंदन केले आहे.

रेल्वे कलबुरगि-बेंगळुरू दरम्यान उन्हाळी विशेष गाड्यांच्या ६० फेऱ्या चालवणार

मुंबई/प्रतिनिधीः- प्रवाशांच्या मागणीनुसार, उन्हाळी सुट्ट्यांमध्ये प्रवाशांची अतिरिक्त गर्दी कमी करण्यासाठी भारतीय रेल्वे कलबुरगि-बेंगळुरू दरम्यान ६० उन्हाळी विशेष गाड्या चालवणार आहे.

या विशेष गाड्या मध्य रेल्वेच्या सोलापूर विभागातील कलबुरगि आणि शाहाबाद या २ स्थानकांवर थांबतील.

कलबुरगि-एसएमव्हीटी बेंगळुरू त्रि-साप्ताहिक उन्हाळी विशेष (६० फेऱ्या)

ट्रेन क्रमांक ०६५१९ विशेष गाड्या ०४.०४.२०२५ ते १५.०६.२०२५ (३०.०५.२५, ३१.०५.२५ आणि ०१.०६.२५ सोडून) पर्यंत दर शुक्रवार, शनिवार आणि रविवारी २१:१५ वाजता एसएमव्हीटी बंगळुरू येथून निघतील आणि दुसऱ्या दिवशी ०७:४० वाजता कलबुरगि येथे पोहोचतील. (३० फेऱ्या)

ट्रेन क्रमांक ०६५२० विशेष ट्रेन ०५.०४.२०२५ ते १६.०६.२०२५ *(३१.०५.२५, ०१.०६.२५ आणि ०२.०६.२५ सोडून)* पर्यंत दर शनिवार, रविवार आणि सोमवारी ०९:३५ वाजता कलबुरगि येथून निघेल आणि त्याच दिवशी २०:०० वाजता एसएमव्हीटी बेंगळुरू येथे पोहोचेल. (३० फेऱ्या)

थांबाः- शहाबाद, यादगिर, कृष्णा, रायचूर, मंत्रालयम रोड, आदोनि, गुंतकल, अनंतपूर, धर्मवरम आणि यलहंका.

रचनाः- १ एसी-२ टियर, १ एसी-३ टियर, ११ स्लीपर क्लास, ४ जनरल सेकंड क्लास आणि २ सामानासह गार्ड ब्रेक व्हॅन. (१९ कोच)

आरक्षणः- विशेष ट्रेन क्रमांक ०६५१९/०६५२० साठी सर्व संगणकीकृत आरक्षण केंद्रांवर आणि www.irctc.co.in या वेबसाइटवर विशेष शुल्कासह आरक्षण उपलब्ध असेल. अनारक्षित कोचसाठी बुकिंग णढड प्रणालीद्वारे करता येते.

या विशेष गाड्यांच्या तपशीलवार वेळा आणि थांब्यांसाठी, कृपया www. enquiry. indianrail.gov.in ला भेट द्या किंवा NTES ॲप डाउनलोड करा.

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती सोहळ्याचे दिमाखदार आयोजन करावे, अभिवादनासाठी येणाऱ्या अनुयायांची गैरसोय टाळा- मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

मुंबई /प्रतिनिधीः- भारतीय संविधानाचे शिल्पकार, भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या दि.१४ एप्रिल २०२५ रोजी होणाऱ्या जयंती उत्सवासाठी देशभरातून लाखो नागरिक चैत्यभूमीवर येतात. त्यांना आवश्यक त्या सोयी - सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी सर्वच यंत्रणांनी काटेकोर नियोजन करावे. या जयंती सोहळ्याचे राज्यशासन, पोलिस आणि मुंबई महानगरपालिका प्रशासनाने योग्य समन्वयाने भव्य, दिव्य आणि दिमाखदार आयोजन करावे, असे निर्देश मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिले.

भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या १४ एप्रिल रोजीच्या १३४ व्या जयंतीच्या पूर्वतयारीच्या अनुषंगाने मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या अध्यक्षतेखाली सह्याद्री अतिथीगृह येथे आढावा बैठक झाली. या बैठकीस उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री अजित पवार, आमदार संजय बनसोडे, मुख्य सचिव सुजाता सौनिक उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले, मुंबई महानगरपालिकेने डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जयंती कार्यक्रम व अन्य कार्यक्रमाच्या अनुषंगाने होत असलेल्या तरतुदीसाठी स्वतंत्र लेखाशीर्ष तयार करावे. चैत्यभूमी येथे अनुयायांची कोणतीही गैरसोय होऊ नये, यासाठी रेल्वे, मुंबई महापालिका, गृह विभाग व सामाजिक न्याय विभाग तसेच सर्व यंत्रणांनी समन्वयाने काम करावे. प्रत्येक विभागाने आपल्याला दिलेली जबाबदारी यशस्विरित्या पार पाडावी. गर्दी टाळण्यासाठी तसेच कोणताही अनुचित प्रकार घडू नये, यासाठी पोलीस प्रशासनाने खबरदारी घ्यावी. संबंधित यंत्रणांनी स्वच्छतेबाबत दक्षता घेण्यात यावी.

चैत्यभूमी परिसरात अभिवादनासाठी येणाऱ्या अनुयायांसाठी आणि नागरिकांसाठी उन्हाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर आवश्यक सोयीसुविधांची व्यवस्था करण्यात यावी. त्यामध्ये उन्हापासून संरक्षणासाठी मंडप उभारावेत. तसेच उत्तम दर्जाच्या सुविधा उपलब्ध करून द्याव्यात. प्रामुख्याने पिण्याच्या पाण्याची मुबलक व्यवस्था असावी. तसेच दादर आणि संबंधित परिसरात वाहतूक पोलिसांनी रहदारीचे योग्य नियंत्रण ठेवावे व जागोजागी सूचना फलक लावावेत. बेस्ट प्रशासनाने दादर स्टेशन ते चैत्यभूमीदरम्यान पुरेशा प्रमाणात बससेवा उपलब्ध करून द्यावी, जेणेकरून नागरिकांना ये-जा करण्यास सुविधा होईल, असेही मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी यावेळी सांगितले.

या बैठकीत पोलीस पथक मानवंदना, चैत्यभूमीवर हेलिकॉप्टरद्वारे पुष्पवृष्टी, शिवाजी महाराज मैदानावरील भव्य निवास मंडप, तेथील आपत्कालीन व्यवस्थेसह, आरोग्य सुविधा, प्रदर्शन मंडप, चैत्यभूमी स्तूप व परिसराची सजावट, लोकराज्य चा विशेषांक, शासकीय जाहिरात प्रसिध्दी याबाबत चर्चा झाली व याबाबत निर्देश देण्यात आले.

बैठकीत मुंबई महापालिकेच्यावतीने नियोजनाची सविस्तर माहिती सादरीकरणातून देण्यात आली.यावेळी मान्यवरांच्या हस्ते डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पोस्टरचे विमोचन करण्यात आले.

बैठकीला पोलीस महासंचालक रश्मी शुक्ला, बृहन्मुंबई महानगरपालिकेचे आयुक्त तथा प्रशासक भूषण गगराणी, गृह विभागाचे अपर मुख्य सचिव डॉ. इकबाल सिंह चहल, कोकण विभागीय आयुक्त डॉ.विजय सुर्यवंशी, मुंबईचे पोलीस आयुक्त विवेक फणसाळकर, सामाजिक न्याय विभागाचे प्रधान सचिव हर्षदीप कांबळे, भन्ते डॉ.राहूल बोधी महाथेरो, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाणदिन समन्वय समितीचे सरचिटणीस नागसेन कांबळे यांच्यासह दादर चैत्यभूमी स्मारक समितीचे प्रतिनिधी उपस्थित होते.

जुनीपेठ श्री हनुमान मंदिरात मूर्ती प्राणप्रतिष्ठा सोहळा: ९ ते १२ एप्रिलपर्यंत विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम

उमरगा(प्रतिनिधी)-शहरातील जुनीपेठ हनुमान चौक श्री हनुमान मंदिरात मुर्ती प्राणप्रतिष्ठा अन् कळसारोहण सोहळा निमित्त ९ ते १२ एप्रिल दरम्यान चार दिवस विविध धार्मिक व सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

श्री हनुमान मंदिर मूर्ती प्राणप्रतिष्ठा, कलशारोहण सोहळ्यास बुधवारी (०९) सकाळी सात वाजता कलश मिरवणुकीने सुरुवात होईल. सकाळी साडेअकरा वाजता महाप्रसाद व मंदिर परिसरात वृक्षारोपण व स्वच्छता अभियान मोहीम, गुरूवारी (१०) होम हवन, विधी व कलश पूजन, श्री मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठाणा, महाप्रसाद, सायंकाळी प्रल्हाद महाराज शास्त्री यांचे कीर्तन व शिवराम बुवा भजनी मंडळ वागदरी यांच्या भजनाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

शुक्रवारी (११) भजन अन महाप्रसाद, सायंकाळी दीपक महाराज मेटे आळंदी यांचे कीर्तन माडज वैजिनाथ भजनी मंडळ. शनिवारी (१२) भजन, सकाळी ११ वाजता मंदिर लोकार्पण व रक्तदान शिबिराचे मान्यवरांचे हस्ते उदघाटन, महाप्रसाद. सायंकााळी पाच ते सात लक्ष्मण महाराज फुगटे यांची कीर्तनसेवा, रात्री ७.३० ते १०.३० बालाजी महाराज सीरसाट भारूडकार यांच्या बहारदार भारूडाचा कार्यक्रम होईल. दररोज दुपारी १.३० ते ४.३० हनुमान महिला भजनी मंडळ, महादेव महिला भजनी मंडळ, प्रासादिक महिला भजनी मंडळाचा भजन कार्यक्रम होणार आहे. या धार्मिक सोहळ्याला जुनीपेठ, शहरासह परिसरातील भाविक भक्तांनी सहभागी होवून लाभ घ्यावा असे आवाहन संयोजकांनी केले. प्रल्हाद महाराज शास्त्री यांची कीर्तनसेवा गुरूवारी (१०) होम हवन, विधी व कलश पूजन, श्री मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठाणा, महाप्रसाद, सायंकाळी प्रल्हाद महाराज शास्त्री यांचे कीर्तन व शिवराम बुवा भजनी मंडळ यांच्या भजनाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

न्यायालयास ८ वर्षापासून गुंगारा देणाऱ्या आरोपीस स्थानिक गुन्हे शाखेने केले गजाआड

धाराशिव (प्रतिनिधी)- पोलीस ठाणे येरमाळा येथील अंतर्गत पोलिसाकडून समजलेली माहिती अशी की, गुरनं ३९/२०१४ कलम ३९६, ३९७, ३६४, ४१२, २०१ सह कलम ३(१), ३(२), ३(४), ३(५) मोक्का व पोस्टे धाराशिव ग्रामीण ५८/२०१४ कलम ३९५ अशा दोन गुन्ह्यातील NBW वॉरंट मधील बबन आबा शिंदे, रा. पिंपळगाव (क) ता. वाशी जि. धाराशिव ह.मु. कल्पनानगर कळंब हा आरोपी ८ वर्षा पासून वेगवेगळ्या ठिकाणी वेष बदलून राहत होता. तसेच त्याचे वडीलांनी नमुद हा मयत झाला आहे. असे मा. न्यायालयात प्रतिज्ञा पत्र सदर केले होते.त्या अनुषंगाने वेगवेगळे पथका मार्फत शोध घेवून ही तो मिळून येत नसल्याने सत्र न्यायालय धाराशिव यांनी पोलीस अधीक्षक यांना सदर आरोपीचे शोध कामी स्थानिक गुन्हे शाखेचे विशेष पथक नेमण्या बाबत आदेशित केला. त्यावरुन पोलीस अधीक्षक संजय जाधव साहेब व अपर पोलीस अधीक्षक श्रीमती शफकत आमना यांचे आदेशावरून दिनांक ०१.०४.२०२५ रोजी स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोनि विनोद इज्जपवार, सपोनि सचिन खटके, अमोल मोरे व पोह- विनोद जानराव, समाधान वाघमारे, पोना- नितीन जाधवर, बबन जाधवर, चा.पोह- महेबुब अरब व पोअं- प्रकाश बोईनवाड, असे रवाना होवून नमुद आरोपीचा कळंब परिसरात शोध घेत असताना माहिती मिळाली की, नमुद आरोपी हा डिकसळ येथे आहे. त्यावरुन पथकाने नमुद ठिकाणी जावून आरोपीचा शोध घेतला असता तो मिळून आल्याने त्यास ताब्यात घेवून मा. न्यायालया समक्ष हजर केले असता मा. न्यायालयाने सदर आरोपीची न्यायालयीन कोठडीत रवनागी केली. पोलिस अधिक तपास करीत आहेत.

हजरत सय्यद बाशा दर्गा उरूसाची कुस्त्यांच्या फडाने झाली सांगता: कर्नाटकच्या वसिम इमामदार याने जिंकली शेवटची कुस्ती

उमरगा(प्रतिनिधी)-शहरात हजारो हिंदू-मुस्लिम बांधवांचे श्रध्दास्थान असलेल्या हजरत सय्यद बाशादर्गा ऊरुस निमित्त भाविकांनी दर्शनासाठी गर्दी केली होती. ऊरुस निमित्त मंगळवारी कुस्ती स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये कर्नाटकच्या वसीम इमामदार याने बाजी मारली. या कुस्ती स्पर्धांनी उरुसाची सांगता झाली.

रविवारी (दि.३०) सायंकाळी सात वाजता दर्ग्यापासुन असंख्य बांधवांच्या उपस्थित सवाद्य संदल शरिफ (मिरवणूक)काढण्यात आली. संदल संपल्यानंतर रात्री मानकरी पाटील यांच्या हस्ते चादर चढवण्यात आली. दरम्यान यात्रेत दाखल झालेल्या खेळणी व पाळण्यात बसवण्याचा चिमुकल्यांनी मनसोक्त आनंद घेतला. महिला, मुलींनी आवडीचे विविध स्वरूपाचे दागिने, मुलांनी खेळणी खरेदीसाठी गर्दी केली होती. मंगळवारी

(दि ०१)सायंकाळी चार वाजता झालेल्याकुस्त्यांच् या फडात महाराष्ट्र, कर्नाटक राज्यातील असंख्य मल्लांनी सहभाग घेतला. दर्ग्याच्या देवस्थानच्या शेतात जंगी कुस्ती फडाचे युवासेना मराठवाडा निरीक्षक किरण गायकवाड यांच्या हस्ते उदघाटन झाले. यावेळी समितीचे अध्यक्ष जाहेद मुल्ला, ज्ञानेश्वर सांगवे, सत्तार मुल्ला, महेबूब मुल्ला बाक्सवाले, मनोहर इंगळे आदीं उपस्थित होते. प्रारंभी लहान मुलांनी या कुस्त्याचे कसरतीत सहभाग घेत सर्वांना चकित केले.विविध भागातुन आलेल्या जवळपास साठ मल्लांनी कुस्त्या जि ंकल्या. ऊरुस समितीच्या वतीने या सर्व मल्लांसाठी एकुण ६५ हजार रुपये बक्षिस देण्यात आले.

वसिम इमामदार ठरला मानकरी : बेळबंगी (ता.आळंद) येथील वसिम इनामदार व बाबाजी औटे गुगळगांव (उमरगा) यांच्यात चार हजार रुपयाची शेवटची कुस्ती युवा नेते किरण गायकवाड, ऊरुससमिती अध्यक्ष जाहेद मुल्ला, सत्तार मुल्ला यांच्या हस्ते लावण्यात आली. यात दोन्ही मल्ल तेवढ्याच तोडीचे होती,मात्र अंत्यत चिवट पद्धतीने वसिमने डाव मारत शेवटची कुस्ती जिंकली. पंच म्हणून शमशोद्दिन शेख, संदिप माकणे, दिपक पिस्के यांनी काम पाहिले.

उन्हाळ्यात उष्णलहरी आणि उष्माघातापासून पशुधनाची काळजी घ्यावी: पशुसंवर्धन विभागाचे आवाहन

धाराशिव (जिमाका):- जागतिक तापमान वाढीच्या प्रभावामुळे उन्हाळ्यात तापमान वाढत आहे,ज्यामुळे मानवासोबतच पशुधनालाही त्रास होतो. तापमानवाढीचा परिणाम पशुधनाच्या शरीरावर होऊन उत्पादनात घट, आजारपण आणि मृत्यू देखील होऊ शकतो.त्यामुळे पशुपालकांनी योग्य खबरदारी घ्यावी असे आवाहन पशुसंवर्धन विभागाने केले आहे.

जेव्हा वातावरणातील तापमान नेहमीच्या सरासरीपेक्षा ३ अंश सेल्सिअस किंवा अधिक वाढून सलग ३ दिवस किंवा त्याहून अधिक काळ टिकते,तेव्हा त्या परिस्थितीस उष्णलहरी (क्शरींरींश) असे म्हणतात. काही ठिकाणी ४५ओउ किंवा अधिक तापमान सलग २ दिवस राहिल्यास उष्णलहरी घोषित केली जाते.

उष्णलहरींच्या परिणामामुळे पुढील समस्या निर्माण होतात. शरीरातील पाणी आणि क्षार कमी

होणे, (डिहायड्रेशन),उष्माघात (क्शरीं डीींज्ञश),तापमानामुळे चारा कमी खाणे आणि उत्पादनात घट होणे,श्वसन समस्या आणि त्वचेसंबंधी आजार,थकवा, स्नायू आखडणे आणि मृत्यूचा धोका संभवतो.

काही प्रकारच्या प्राण्यांना उष्णलहरीचा धोका जास्त असतो.यामध्ये लहान वासरे,करडे आणि गाभण जनावरे,गडद रंगाचे प्राणी (उन्हाचे शोषण अधिक होते),श्वासाच्या किंवा हृदयविकाराने ग्रस्त जनावरे,नुकतेच लोकर कापलेल्या मेंढ्या,दुभती जनावरे आणि मोठ्या शरीराची जनावरे,वराह (डुक्कर) आणि कुक्कुट पक्षी यांना उष्माघाताचा धोका जास्त संभवतो.

प्राण्याची सुस्ती आणि अनुत्साही वागणूक, शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होणे,लाळ गळणे आणि नाकपुड्या कोरड्या होणे, पाणी जास्त प्रमाणात पिणे,शरीराचे तापमान वाढणे ही लक्षात दिसून येतात.

प्रथमोपचार म्हणून पशुधनास सावलीत किंवा गारठलेल्या ठिकाणी ठेवावे.थंड पाणी प्यायला द्यावे. शरीरावर थंड पाण्याचा शिडकावा करावा.आवश्यक असल्यास पशुवैद्यकीय मदत घ्यावी

त्वचेचे आजार (सूर्यदाह / सनबर्न) असल्यास त्याची लक्षणे पुढीलप्रमाणे दिसून येतात.त्वचा लालसर होणे.सुज आणि फोड येणे,ताप येणे हे दिसून येतात.

प्रथमोपचार म्हणून अँटीसेप्टिक औषधांचा वापर करावा.प्राण्यावर पाण्याचा शिडकावा करावा.ताप असल्यास योग्य औषध द्यावे. स्नायू आखडणे (उीर्रीि), पाय आणि पोटाचे स्नायू आकुंचन पावणे. जनावराला हालचाल करण्यात त्रास होणे, घाम जास्त येणे ही लक्षणे दिसल्यास प्रथमोपचार म्हणून सावलीत किंवा थंड ठिकाणी विश्रांती द्यावी.स्नायूंना हळुवार मालिश करावे.इलेक्ट्रोलाइट मिश्रण पाजावे.

उष्माघातामुळे जास्त घाम येणे,अशक्तपणा आणि धाप लागणे,शरीराचे तापमान स्थिर पण सुस्ती जाणवणे ही लक्षणे दिसून येतात.प्रथमोपचार म्हणून गारठलेल्या ठिकाणी विश्रांती द्यावी.फॅन किंवा कुलरचा वापर करावा.थंड पाणी प्यायला द्यावे. एकाच ठिकाणी जास्त जनावरे एकत्र करू नयेत.

अशावेळी पशुधन व्यवस्थापनासाठी हवामानाचा अंदाज आणि तापमान यावर लक्ष ठेवावे.चारा आणि वैरण यांचा पुरेसा साठा करून ठेवावा. जनावरांना संतुलित आहार आणि क्षारयुक्त खाद्य द्यावे.सकाळी आणि संध्याकाळी चरावयास सोडावे. दुपारी उन्हात सोडू नये. पशुधनासाठी पाण्याचे टाकी किंवा स्वच्छ पाण्याचे हौद तयार करावेत. प्राण्यांना वारंवार थंड पाणी पाजावे आणि त्यांच्यावर पाणी शिंपडावे. गोठ्याचे छत थंड राहण्यासाठी त्यावर गवत किंवा झावळ्या टाकाव्यात.जनावरांना गारठलेल्या ठिकाणी ठेवण्यासाठी फॅन किंवा कुलर वापरावा. शेतीसाठी वापरणाऱ्या बैलांना दुपारी १२ ते ४ च्या दरम्यान विश्रांती द्यावी. पशुवैद्यकीय मदतीसाठी जवळच्या डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

उष्णलहरींच्या वेळी जनावरे उघड्यावर बांधू नयेत.प्राण्यांना उन्हात दूरवर पाण्यासाठी पाठवू नये.भर उन्हात शेतीसाठी बैलांचा वापर करू नये. पशुधनाची वाहतूक करणे शक्यतो टाळावे.एकाच ठिकाणी जास्त जनावरे बांधू नयेत. दुपारी किंवा उन्हाळ्यात दुभत्या जनावरांचे दुध काढू नये.मृत जनावरांची विल्हेवाट योग्य प्रकारे लावावी,उघड्यावर टाकू नये. प्रत्येक प्रकारच्या पशुधनासाठी विशेष काळजी घ्यावी.

कुक्कुटपक्ष्यांसाठी संरक्षण म्हणून पक्षीगृहाच्या छतावर चुना लावावा किंवा झावळ्यांचे आच्छादन करावे. तापमान कमी करण्यासाठी स्प्रिंकलर आणि फॉगर्स वापरावे. पक्ष्यांसाठी थंड पाणी आणि अन्न दुपारी १२ ते ४ दरम्यान टाळावे. अंडी उत्पादन टिकवण्यासाठी खाद्यात जीवनसत्त्वे आणि इलेक्ट्रोलाइट्स मिसळावेत.

मेंढी आणि शेळ्यांची काळजी घेतांना लोकर उन्हाळ्यापूर्वीच कातरावी. गडद रंगाच्या मेंढ्यांना अधिक सावधगिरी बाळगावी. स्थलांतर फक्त सकाळी किंवा संध्याकाळी करावे.सावलीसाठी तात्पुरते शेडनेट बसवावे.

उष्णलहरी आणि उष्माघातामुळे पशुधनाचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान होऊ शकते. त्यामुळे वेळेवर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करणे अत्यंत आवश्यक आहे.योग्य व्यवस्थापन,सावधगिरी आणि पशुवैद्यकीय मदतीने पशुधनाचे आरोग्य आणि उत्पादन दोन्ही टिकवता येते.तरी पशुपालकांनी आपल्या पशुधन व कुक्कुट पक्षांची उष्म लहरी व उष्माघातापासून काळजी घ्यावी. असे आवाहन जिल्हा पशुसंवर्धन अधिकारी,जिल्हा परिषद,धाराशिव यांनी केले आहे.

उन्हाळ्यात प्राण्यासाठी पाण्याची व्यवस्था करा

उस्मानाबाद शहरातील कांही महत्वाचे फोन नंबर

१) रुग्णवाहिका २२३९७६
२) रक्तपेढी २२३९७६
३) जिल्हा रुग्णालय २२६९२७
४) शहरपोलिस स्टेशन२४०९९९
५) अग्नीशामक विभाग २२२१०१
६) रेल्वेस्टेशन २४०९९९
७) एसपी कार्यालय २२७६२०
८) जिल्हाधिकारी का.२२४५०१
९) तहसिल का. २२७८८२
१०) जि.प. २२५४०७
११)नगरपरिषद २२५४०७
१२)जिल्हा माहिती अधिकारी ०२४७२-२२२७४४
१३) जिल्हा उद्योग केंद्र (डीआयसी) ०२४७२-२२२२२६
१४) उस्मानाबाद जिल्ह्याचे उपसंचालक ०२४७२-२२७८ ९ २
१५) उप विभागीय वन कार्यालय, उस्मानाबाद ०२४७२-२२३४०८
१६)अधीक्षक उत्पादन शुल्क कार्यालय ०२४७२-२२३३८७
१७) जिल्हा कल्याण अधिकारी ०२४७२-२२२०१४
१८) प्रादेशिक परिवहन अधिकारी (आरटीओ) ०२४७२-२२२५५५
१९) मुख्य पोस्ट ऑफिस ०२४७२-२२२२१४
२०) जिल्हा रोजगार अधिकारी ०२४७२-२२२२३६
२१) विभागीय नियंत्रक (एमएसआरटीसीसी) ०२४७२-२२२२१६
२२) लातूर समाचार ९४२२४७२५०२
बीडीओ, एम.आर.ए.जी.एस. जिल्हा परिषद ०२४७२-२२०६११
२३)मुख्य कार्यकारी अधिकारी ०२४७२-२२६८४० २४)
२४) अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी ०२४७२-२५) २२३३९७ प्रकल्प संचालक ०२४७१-२२१५५२
२५) उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (सामान्य प्रशासन) ०२४७२-२२३३८८
२६) उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (ग्राम पंचायत) ०२४७२-२२३३४३
२७) उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (स्त्री व मुल) ०२४७२-२२२५७०
२८) मुख्य खाते व वित्त अधिकारी ०२४७२-२२२१३२
२९) शिक्षण अधिकारी (प्राथमिक) ०२४७२-२२४१८४
३०) शिक्षण अधिकारी (माध्यमिक) ०२४७२-२२४१८४

हे पत्र मुद्रक,प्रकाशक, संपादक व मालक दयानंद शंकरराव जडे, यांनी जडे ऑफसेट प्रिंटर्स, मित्रनगर, लातूर (महाराष्ट्र) येथे छापून समर्थनगर उस्मानाबाद येथे प्रकाशित केले. मो.नं.९४२२४७२५०२

Latur Samachar, Osmanabad Printed & Published by Jade Dayanand Shankarrao , Printed at Jade Offset Printers,Mitra Nagar Latur. and Published at Samarthnagar,Osmanabad. Editor : Jade Dayanand Shankarrao Mob:9422472502 RNI- MAHMAR/2003/11649