


संपादकीय
राकेश शंकर गोरे

राज्यघटनेचे प्रवेशद्वार : राज्यघटनेची प्रस्तावना

नमूद केलेले असते.

तशीची भारतीय राज्यघटनेची प्रस्तावना देखील महत्त्वाची आहे. राज्यव्यवस्थेचे घटनाकारांनी कल्पना केलेले आदर्श चिन्ह भारताच्या राज्यघटनेच्या प्रस्तावनेमध्ये प्रतिवित झालेले आहे. भारतीय राज्यघटनेची

प्रस्तावना नंतर सर्व प्रस्तावनांमध्ये विषेष ठरण्याचे कारण ही प्रस्तावना इतर काणालाई, जसकीदूर अथवा इतर काणालीही व्यक्ती, यांना अर्पण केलेली नाही. ती भारतीयांनी स्वतःलाच अर्पण केलेली आहे. भारताची राज्यघटना

हे जर मंदिर असेल, तर त्या मर्दाचाचा पाया भारतीय राज्यघटनेची प्रस्तावना ही काणालाई. तर अपेक्षा असून, यांनी १३ डिसेंबर १९६५ रोजी भारतीय घटनासभेत राज्यघटनेच्या विवेच व उद्दिष्टांचा ठारव मांडला आणि लापांमध्ये भारतीय राज्यघटनेचा प्रस्तावनेचे मूळ आहे. या प्रस्तावनेने भारताची नागरिकांसाठी सावधानी, समाजावाली, धर्मनिरपेक्ष, लोकशाळी, गणराज्य दिले असून, या सर्व नागरिकांना सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय न्यायाची हमी देखील दिलेली आहे. त्यासोबतच नागरिकांना विचार, अभियुक्ती, विश्वास, द्रढ़दा व उपासना वाचे स्वातंत्र्य देऊन दजार्ची आणि संवैची समानता सुद्धा बहाल केलेली आहे. प्रस्तावना ही व्यक्तीची प्रतिष्ठा आणि राष्ट्राची एकता व एकत्रित यांचे अशासन देणारी,

बंधुता प्रवर्धित करण्याचे देखील संकल्पूक विनाशीकरत, देखील खाली असून, यांनी न्यायाची सुखावात ही प्रस्तावनेने होते. त्या पुस्तकात काय आहे, त्या पुस्तकाचे उद्देश कायांना आहेत, त्या पुस्तकाचा असल्यानुसार पुस्तक लिहणाऱ्याचा काय साध्य कराविचे आहे, हे त्या पुस्तकाच्या प्रस्तावनेमध्ये

राज्यघटना अंमलात आम्लानंतर सुखावातीला

कोट्यवधी भारतीय लोक गेली जवळ्यास ७५ वर्षे एकत्र राहत आहेत. देशात गेल्या ७५ वर्षांत कोणतही अंतर्गत युद्ध जाले नाही, यादी माजली नाही. ७५ वर्षे संसद, न्यायपालिका आणि कार्यपालिका कोणत्याही अडथळव्याशिताव आपले कामकाज करत आहेत. याचे नकारात्मक काय असावे, असा विचार येते.

कारण एकच, देशाची राज्यघटना! आपल्या सर्वोच्च जीवनाचा प्रमुख आधार भारतीय राज्यघटना हेच आहे. प्रत्येक भारतीयाला कुणाचेही नुकसान न करता हवं त्या प्रकारे जगणारे, हवं ते शिक्षण घण्यारे, हवा तो व्यवसाय करण्याचे, कोणत्याही विषयावार भाषण करण्याचे स्वातंत्र्य भारतीय राज्यघटनेने दिलेले आहे. कोट्यवधी भारतीयाच्या दैनंदिन जीवनाचा कायदेशीर आधार आहे ती ही भारतीय राज्यघटनाच. प्रत्येक भारतीयाला कुणाचेही नुकसान न करता हवं त्या प्रकारे जगणारे, हवं ते शिक्षण घण्यारे, हवा तो व्यवसाय करण्याचे, कोणत्याही विषयावार भाषण करण्याचे स्वातंत्र्य भारतीय राज्यघटनेने दिलेले आहे. भारतीय राज्यघटनेची काणालाई, जसकीदूर अथवा इतर काणालीही व्यक्ती, यांना अर्पण केलेली नाही. ती भारतीयांनी स्वतःलाच अर्पण केलेली आहे. भारताची राज्यघटना

5 PREVENTIVE WAYS NOT TO OVEREAT FOOD DURING EXTREME WINTERS



People often make resolutions every year to stay fit, but always get distracted sooner because

best way to prevent is to drink water frequently.

2. Increase protein intake : Whether you are trying

to gain or lose weight, protein is an important and staple part of your diet. The protein you would consume would help metabolize all the fat and carbs. Moreover, adding protein intake helps in promoting muscle growth and recuperation.

3. Workout : Going out in the winter for walks would be difficult. But working during winter days is extremely important. Doing various winter activities would be the best way to loosen your weight.

4. Eat healthy food : Healthy food including bananas, strawberries, dark chocolate, nuts, and bell peppers is the best to binge instead of junk food.

5. Adequate Sunlight : During winter days, sunlight is very rare. To get the most light throughout the winter, spend some time outside. Brighten up your dining and kitchen rooms while cooking.

प्रसाद ओफच्या नव्या घरी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेनी लावली हजेरी, अभिनेता म्हणतो - ज्या पद्धतीने तुम्ही 'माणूस' जोडत आहात...



अनेक नाटक, मलिका आणि चित्रपटांतून विविधांगी भूमिका साकारण मराठी सिनेसृष्टीत तसा उभयवणगा अभिनेता म्हणजे प्रसाद ओक. मध्यमवर्गातून आलेल्या प्रसादाने

कलाविश्वाला न्याय टेलेटची दखल घेण्यास भाग पाडले. नववर्षाच्या सुखावातीलाच प्रसादाने नवं घर घेतल्याची वारामी शेअर करत चाहल्याना सुखद घरकी दिला. न्या घराचे काही फोटोही प्रसादने शेअर केले होते. मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेनीही प्रसादच्या वा न्या घराच्या वास्तुशौलीसाठी हजेरी लावली होती. प्रसादने याचावत पोस्ट लिहून मुख्यमंत्रांचे अभार मानले तेहत, प्रसादने न्यायाचा साशळ मीडियावरुन एककाथ शिंदेवरवर काही फोटो शेअर केले आहेत. हे फोटो शेअर करत त्यांने खास पोस्टही लिहाऱ्या.

हायुमानंगी साहेबङ्ग!!! माजासारख्या एका छोट्या कलाकाराच्या विवरातीला मान देवन, तुम्ही दिलेला शब्द घावलात आणि वास्तुशौलीची दिवशी आमच्या घरी आलात. अल्यंत

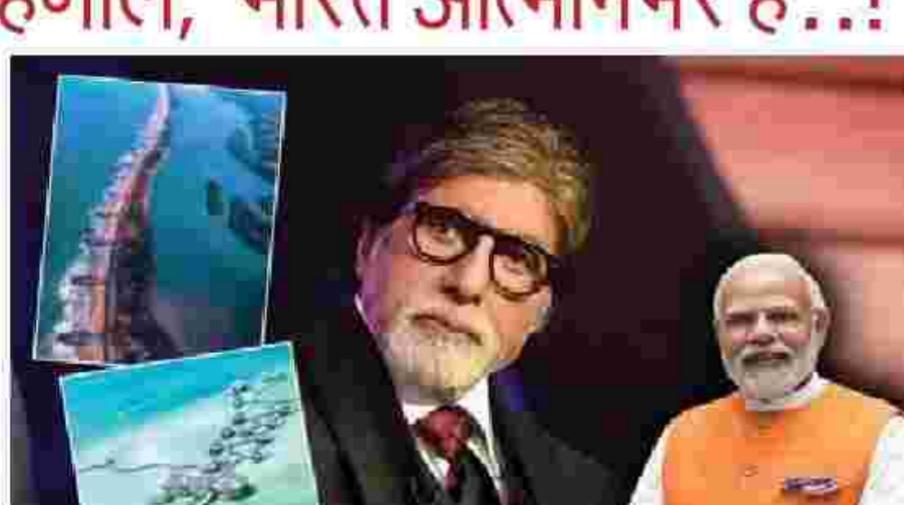
लक्ष्मीपवरील टीकेनंतर महानायक संतापले; मालदीवला उद्देशून म्हणाले, 'भारत आत्मनिर्भर है..!'

पंत्रादान नंदें योदी यांनी नुकतीच लक्ष्मीपवरील भेट दिली. या भेटीवी भायपांचे साशल मीडियावर लक्ष्मीपवरील ज्ञाली. यावरुन आमामालवीव आणि लक्ष्मीपवरी तुलना सुरु झाली. यानंतर पीएम योदीनी देशवासियांना देखाला लक्ष्मीपवरील भेट देण्याचे आवाहन केले.

याची आता मालदीवर सरकारला काळजी वाटू लागली.

मालदीवमधील मंत्री आणि नेत्यांनी पीएम मोदीवर टीका करण्यास सुखावले केली. प्रकार याचावत मालदीवीव एका मंत्रीचा अधिकारीच आहे. मी लक्ष्मीपवरी आणि अंदमानला गेले आहे. खूपच सुंदर ठिकांग आहेत. तिथला सुम्द्रकिनारा आणि अंडरव्हांटर अनुभव तर अविश्वसनीय आहे. हम भारत है, हम आत्मनिर्भर है, हमरी आत्मनिर्भरता पै आंच मत डालिवे असं विगं वी म्हणावे आहेत.

दरम्यान, वा मुख्यावरुन देही देशांचे युजर्स सोशल मीडियावर आपसात भिडले आहेत. सलमान खान, अक्षय कुमार, जॉन अब्राहम, सचिन तेंडुलकरसह अनेक दिव्यजांनी मालदीवला खडेबोल सुनावल्यानंतर आता असितमध्ये बच्चवाही मैवनात उत्तरले आहेत. विरेंद्र



सेहवाचांने केलेले ट्वीट रिट्वीट करत त्यांनी लक्ष्मीपवरीला फोटो दिला आहे.

विरेंद्र सेहवाचांचे ट्वीटी शे अरकर ते लिहात, विरु पाजी...हे खूपच समर्पक आहे आणि आपल्या जमिनीच्या अधिकारीच आहे. मी लक्ष्मीपवरी आणि अंदमानला गेले आहे. खूपच सुंदर ठिकांग आहेत. तिथला सुम्द्रकिनारा आणि अंडरव्हांटर अनुभव तर अविश्वसनीय आहे. हम भारत है, हमरी आत्मनिर्भरता पै आंच मत डालिवे असं विगं वी म्हणावे आहेत.

दरम्यान, वा मुख्यावरुन देही देशांचे युजर्स सोशल मीडियावर आपसात भिडले आहेत. सलमान खान, अक्षय कुमार, जॉन अब्राहम, सचिन तेंडुलकरसह अनेक दिव्यजांनी मालदीवला खडेबोल सुनावल्यानंतर आता असितमध्ये बच्चवाही मैवनात उत्तरले आहेत. विरेंद्र

'बिंग बॉस मराठी ४'ला वर्षपूर्ती होताच अभिनेता अक्षय केळकरची खास पोस्ट



अभिनेता अक्षय केळकर वैवाहिक आयुग्रामाला तर काय व्यावसायिक आयुग्रामाला नेहमी चर्चेत असतो. अक्षय सोशल मीडियावरीही सक्रिय आहे. तो विविध पोस्ट करत चाहायाच्या संपर्कात रुकावत आहे. मुक्तेवर त्यांने एक पोस्ट शेअर केली असून सगळ्याच्या लक्ष्मीपवरीला अवाहाराश्च!!! आके कुटुंबीचे प्रसाद ओक्या घराच्या वारीतीवर एक पोस्टही लिहाऱ्या. प्रसादच्या वारीतीवर खास संदर्भात शेअख्यार असल्यानुसार इस्टर्नग्रामवर खास पोस्ट केली आहे. अबव्याने इस्टर्नग्रामवर एक विडीओ ओवेखील शेअर केला आहे. वाहिनी ओवेखील अव्याहार वारीतीवर खास संदर्भात लक्ष्मीपवरीला केली. प्रसादच्या वा पोस्टने साथ्या सगळ्याच्यांच लक्ष्मीपवरीला विवरीतीवर खास संदर्भात शेअख्यार असल्यानुसार इस्टर्नग्रामवर खास पोस्ट केली आहे. अबव्याने इस्टर्नग्रामवर एक विडीओ ओवेखील शेअख्यार केला आहे. वाहिनी ओवेखील अव्याहार वारीतीवर खास संदर्भात लक्ष्मीपवरीला केली. प्रसादच्या वा पोस्टने साथ्या सगळ्याच्यांच लक्ष्मीपवरीला विवरीतीवर खास संदर्भात शेअख्यार असल्यानुसार इस्टर्नग्रामवर खास पोस्ट केली आहे. अबव्याने इस्टर्नग्रामवर एक विडीओ ओवेखील शेअख्यार केला आहे. वाहिनी ओवेखील अव्याहार वारीतीवर खास संदर्भात लक्ष्मीपवरीला केली. प्रसादच्या वा पोस्टने साथ्या सगळ्याच्यांच लक्ष्मीपवरीला विवरीतीवर खास संदर्भात शेअख्यार असल्यानुसार इस्टर्नग्रामवर खास पोस्ट केली आहे. अबव्याने इस्टर्नग्रामवर एक विडीओ ओवेखील शेअख्यार केला आहे. वाहिनी ओवेखील अव्याहार वारीतीवर खास संदर्भात लक्ष्मीपवरीला केली. प्रसादच्या वा पोस्टने साथ्या सगळ्याच्यांच लक्ष्मीपवरीला विवरीतीवर खास संदर्भात शेअख्यार असल्यानुसार इस्टर्नग्रामवर खास पोस्ट केली आहे. अबव्याने इस्टर्नग्रामवर एक

