

अन्न व औषध प्रशासनातील अधिकार्यांना पोलिसांप्रमाणे प्रशिक्षण व गणवेश

राज्यशासनाकडे प्रस्ताव सादर

मुंबई, यश सावंत :

औषध आणि अन्न प्रशासनातील अधिकारी पोलिसांप्रमाणेच चौकशी करणे, छोपे टाकणे वा तत्सम कारवाई करीत असतात. परंतु पोलिसांप्रमाणे गणवेश वा इतर अधिकार नसल्यामुळे त्यांना पुढील कारवाई करता येत नाही. अशा वेळी अन्न व औषध प्रशासनातील अधिकार्यांना पोलिसांप्रमाणे प्रशिक्षण व गणवेश देण्याचा प्रस्ताव राज्य शासनाकडे पाठविण्यात आला आहे. पोलिसांप्रमाणे खाकीएवजी सीमा शुल्क विभागाप्रमाणे पांढरा किंवा निळा गणवेश तसेच त्यावर अधिकारी-कर्मचाऱ्यांचा पदनुसार निळ्या किंवा लाल रंगाच्या पट्ट्या असाव्यात, असेही प्रस्तावात म्हटले आहे. अन्न व औषध प्रशासनाकडून प्राप्त झालेले औषधे तसेच अन्न आदी प्रकारात बेकायदा कृतींना आळा घालण्याचे काम केले जाते. त्यासाठी औषध निरीक्षक व अन्न सुरक्षा अधिकारी तसेच त्यांची पथके नेमली

जातात. या अधिकार्यांना पोलिसांप्रमाणेच बेकायदेशीर बाबींची माहिती मिळवावी लागते. अशी माहिती मिळवल्यानंतर प्रसंगी छोपे टाकून जपतीची कारवाई करावी लागते. नंतर या प्रकाराची चौकशी व तपास करून औषधे व सौंदर्य प्रसाधने कायदा तसेच अन्न सुरक्षा व मानके अधिनियमानुसार खटला दाखल करता येतो. या कायद्यात औषध निरीक्षक तसेच अन्न सुरक्षा अधिकारी यांना सक्षम अधिकारी म्हणून शासनाचे अधिकृत केले आहे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या २०२० मधील निर्णयानुसार, औषध व सौंदर्य प्रशासन कायद्यातील तरतुदीनुसार औषध निरीक्षकांना अटक करण्याचेही अधिकार असल्याचे स्पष्ट केले आहे. याआधी औषध निरीक्षकांकडून पोलीस ठाण्यात तक्रार केली जात होती. त्यानंतर पोलीस गुन्हा नोंदवत होते. आता औषध निरीक्षकांनाच सर्वोच्च न्यायालयाचे पोलिसांचे अधिकार बहाल केलेले असल्यामुळे औषध निरीक्षक व अन्न सुरक्षा अधिकारी यांना गणवेश दिल्यास ते अधिक प्रभावीपणे काम करू शकतील, असे या प्रस्तावात म्हटले आहे. राज्य उत्पादन शुल्क, महाराष्ट्र परिवहन विभाग तसेच

वन विभागातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना गणवेश देण्यात आला आहे. त्याच धर्तीवर अन्न व औषध प्रशासनातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना गणवेश दिल्यास ते अधिक जोमाने काम करतील, असेही या प्रस्तावात म्हटले आहे. दूध भेसळीबाबत कारवाई करताना अन्न सुरक्षा अधिकार्यांना माहिती मिळवल्यानंतर त्यांना पोलिसांची मदत घ्यावी लागते. परंतु बऱ्याचवेळी ही माहिती आरोपीकडे पोहोचत असल्यामुळे सापळा अयशस्वी होत असे. त्यामुळे अन्न व सुरक्षा अधिकारी थेट घटनास्थळी जात असत व नंतर पोलिसांना बोलावून घेत असत. परंतु संबंधित गुंड प्रवृत्तीशी त्यांना दोन हात करावे लागतात. अशा वेळी पोलिसांचे अधिकार व गणवेश असल्यास कारवाई करणे सुलभ होईल, असे एका अधिकाऱ्याने सांगितले.



युरोपियन युनियनने भारतीयोंसाठी व्हिसाचे नियम बदलले ५ वर्षांच्या वैधतेसह मल्टीपल एंट्री शेंजेन व्हिसा मिळणार

नवी दिल्ली, प्रगती शर्मा :

युरोपियन युनियनने भारतीयोंसाठी ५ वर्षांच्या वैधतेसह मल्टीपल एंट्री शेंजेन व्हिसाचे नियम लागू केले आहेत. या शेंजेन व्हिसामुळे पुढील २९ युरोपीय देशांना प्रवेश देऊ शकता. शेंजेन व्हिसा हा ९० दिवसांपर्यंत जारी केलेला 'शॉर्ट स्टे' व्हिसा आहे. हा व्हिसा कोणत्याही युरोपीय देशांमध्ये मुक्तपणे प्रवास करण्यास परवानगी देतो. यापूर्वी ३ वर्षांत दोनदा व्हिसा घ्यावा लागत होता. पण आता १८ एप्रिलपासून लागू होणाऱ्या नियमानुसार भारतीयोंना मल्टीपल एंट्री शेंजेन व्हिसा मिळणार आहे. त्यामुळे व्हिसाचा खर्चही वाचेल. सध्या लहान मुक्कामाच्या व्हिसाची किंमत अंदाजे ७ हजार रुपये आहे. तर दुसरीकडे अमेरिकेत ते १० वर्षे आहे. हे स्टिकरच्या स्वरूपात असते, जे तुमच्या पासपोर्टवर किंवा प्रवासी दस्तऐवजावर चिकटवले जाते. हे स्टिकर स्वतः शेंजेन राज्यांमध्ये प्रवास करण्याच्या तुमच्या परवानगीचे प्रतीक आहे. जर तुम्ही शेंजेन कन्व्हेन्शनने ठरवलेल्या इतर अटींची पूर्तता केली तरच तुम्हाला प्रवेश दिला जाईल तुम्ही आपल्या देशाच्या राजधानीत स्थापन झाले आहेत. तुम्ही ज्या देशात सर्वाधिक वेळ घालवता, त्या देशाचे स्थान कोड केलेले असेल. शेंजेन व्हिसा नियम लागू झाल्यानंतर युरोपमधील विविध देशांचे कागदपत्र एकत्र केले जाणार आहेत. आतापर्यंत, शेंजेन व्हिसा भारतीय प्रवाशांसाठी त्यांच्या अल्प वैधतेमुळे त्रासदायक ठरला होता, ज्यासाठी काहीवेळा स्वतंत्र अर्ज आवश्यक होते. युरोपियन युनियनने म्हटले आहे की, भारतात राहणाऱ्या आणि अल्प-मुदतीच्या शेंजेन व्हिसासाठी अर्ज करणाऱ्या भारतीय नागरिकांसाठी नवीन व्हिसा कॅम्पेड व्यवस्था प्रस्थापित प्रवाशांसाठी बहु-वर्षीय वैधता असलेल्या व्हिसासुलभ प्रवेश प्रदान करेल. आता कोणताही नागरिक सिंगल व्हिसा घेऊन युरोपमधील कोणत्याही देशात जाऊ शकतो. जोपर्यंत पासपोर्ट वैधता परवानगी आहे.

मुंबई, विशाल कारंडे:

मनोरुग्ण व मानसिक आजारांनी

ग्रस्त असलेल्या रुग्णांवर बुलढाणा जिल्ह्यातील पीर सैलानी बाबांच्या दर्गामध्ये अमानवी पद्धतीने उपचार होत असल्याचे एका अहवालाच्या निमित्ताने समोर आल्यानंतर राज्य मानवाधिकार आयोगाने त्याची गंभीर दखल घेतली आहे. अशाप्रकारे अंधविश्वासावर आधारित अमानवी उपचारांचा प्रश्नाबाबत मानवाधिकार आयोगाचे प्रथमच लक्ष घातले असून, या प्रकरणात कोणती कारवाई झाली, याचे उत्तर राज्याचे मुख्य सचिव, पोलिस महासंचालक तसेच

बुलढाण्यातील 'पीरबाबा'च्या अघोरी कृत्याची 'मानवाधिकार' आयोगाकडून गंभीर दखल

जिल्हाधिकार्यांकडून मागितले आहे. आयोगाचे अध्यक्ष न्यायमूर्ती के.के. तोतेड यांनी हा विषय 'सुओ मोटो' विचारार्थ दाखल करून घेत राज्याचे मुख्य सचिव, पोलिस महासंचालक, तसेच बुलढाणा जिल्ह्याचे जिल्हाधिकारी, पोलिस अधीक्षक व मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांना समस्येची जाणीव दिली आहे. तसेच 'या संपूर्ण प्रकरणाची वस्तुस्थिती तपासावी. पीडित रुग्णांना मिळालेल्या अमानवी वागणुकीबाबत यापूर्वी कोणतीही कारवाई करण्यात आली आहे का? असेल तर त्याच तपशील द्यावा आणि



नसेल तर त्याचे कारण द्यावे. बुलढाणा जिल्ह्यात मनोरुग्णांवरील वैद्यकीय उपचारांची व्यवस्था आहे का? असेल तर संबंधित रुग्णालयाची क्षमता किती आहे? या प्रश्नांच्या उत्तरांसह ७ मेपर्यंत प्रतिज्ञापत्र दाखल करावे', असे निर्देशही त्या. तातडे यांनी दिले आहेत. 'या

प्रश्नासंदर्भात काम करणाऱ्या 'मातृभूमी फाऊंडेशन'चे प्रतिनिधी व डॉ. गागी सकपाळ यांना या प्रकरणात काही म्हणणे मांडायचे असल्यास ते मांडू शकतात. शिवाय ७ मे रोजीच्या सुनावणीला प्रत्यक्ष वा 'व्हिडीओ कॉन्फरन्सिंग'ला ते हजर राहू शकतील. जिल्हा पोलिस अधीक्षकांनी याबाबतची माहिती त्यांना द्यावी', असेही न्या. तोतेड यांनी आदेशात स्पष्ट केले. ७ मे रोजी अध्यक्ष न्या. तातेड व सदस्य संजय कुमार यांच्या खंडपीठासमोर याप्रसंगी सुनावणी होणार आहे. 'स्क्रिप्टेडिया, हिस्टेरिया यांसह

विविध मानसिक आजारांनी ग्रस्त शेकडो रुग्णांना अंध विश्वासापोटी सैलानी बाबांच्या दर्गामध्ये उपचारांसाठी नेले जाते. त्याठिकाणी तरुण व आक्रमक स्वरूपाच्या रुग्णांना बंद खोलीत विनावस्त्र लोखंडी पुलाला बांधून ठेवले जाते. याठिकाणी अनेक रुग्ण हे एक ते १५ वर्षांपासून बंदिस्त आहेत. या प्रकरणात जिल्ह्यात मानसिकरुग्णांवरील उपचार कसे असेल, हे अधोरेखित होत आहे. तसेच गरिबी, निरक्षरता, अंधविश्वास व जनजागृतीच्या अभावी ग्रामीण भागातील मानसिक रुग्णांची

कशी हेळसांड होत आहे, हे उजेडात येत आहे', अशा स्वरूपाच्या 'दी लॅन्सेट मेडिकल जर्नल' मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या अहवालाचे वृत्त 'संडे टाइम्स'ने नुकतेच दिले होते. डॉ. हिंमतराव व प्रमोदिनी बावस्कर यांनी या धक्कादायक व विदारक वस्तुस्थितीवर अहवालाच्या निमित्ताने प्रकाश टाकला आहे. तसेच 'मातृभूमी फाऊंडेशन'च्या सहकार्यांनी आरोग्य शिबिरांच्या माध्यमातून जनजागृतीसाठी ते प्रयत्नही आहेत. याच पारवर्षी, मानवाधिकार आयोगाने अंधविश्वासावर आधारित अमानवी उपचारांची स्वतःहून दखल घेतली आहे.

कोल्हापूर, विशाल पाटील:

दखनचा राजा ज्योतिबा देवाची मंगळवारी चैत्र पौर्णिमा यात्रा झाली. यासाठी ज्योतिबा डोंगरावर सोमवारपासूनच तब्बल पाच लाखहून अधिक भाविक दाखल झाले होते. चांगभलंदाच्या गजरात आणि गुलालाची मुक्त उधळणा करत मानाच्या सासनकादद्या दाखल झाल्या होत्या. तीन दिवस चालणाऱ्या चैत्र यात्रेचा मंगळवारीचा मुख्य दिवस असून ज्योतिबा मंदिरात पहारे तीनपासून धार्मिक विधी सोहळ्यास प्रारंभ झाला होता. पाच वाजता महाभिषेक महापूजा, तर १० वाजता धुपारती सोहळा पार पडला. हस्त नक्षत्रावर सांय ५.३० वाजता श्री.

ज्योतिबाच्या नावाने चांगभलं! चैत्र यात्रेचा उत्साह, ज्योतिबा डोंगरावर भाविकांची मांदियाळी

ज्योतिबाच्या नावाने चांगभलं! चैत्र यात्रेचा उत्साह, ज्योतिबा डोंगरावर भाविकांची मांदियाळी

ज्योतिबाच्या नावाने चांगभलं! चैत्र यात्रेचा उत्साह, ज्योतिबा डोंगरावर भाविकांची मांदियाळी

ज्योतिबाच्या नावाने चांगभलं! चैत्र यात्रेचा उत्साह, ज्योतिबा डोंगरावर भाविकांची मांदियाळी

ज्योतिबाच्या नावाने चांगभलं! चैत्र यात्रेचा उत्साह, ज्योतिबा डोंगरावर भाविकांची मांदियाळी

चांगभलं या गजरात ज्योतिबाची यात्रा पार पडत पडली. यासाठी तब्बल आठ लाख भाविक ज्योतिबा डोंगरावर उपस्थित राहणार असल्याची शक्यता जिल्हा प्रशासनाकडून वर्तवण्यात आली आहे. यामुळे यात्रा सुरक्षित पार पाडण्यासाठी जिल्हा प्रशासन, पोलिस प्रशासन जयंत तयारी केली होती. टिकटिकाणी पोलीस तसेच सीसीटीव्ही कॅमेरा आणि ड्रोन द्वारे गदीवर नजर ठेवण्यात येत असून डोंगरावर ये - जा करण्यासाठी अनेक वाहतूक मार्गात बदल करण्यात आले होते. तर यात्रा काळजत येणाऱ्या भाविकांसाठी सामाजिक सेवा आणि संस्थांचावतीने टिकटिकाणी मोफत अन्नछत्राचे आयोजन करण्यात आले.

सप्तशृंगी गडावर देवीच्या प्रसादात आढळली धक्कादायक गोष्ट!

नाशिक, नितिन देवळेकर :

प्रसिद्ध बॅंडच्या मसाल्यांमध्ये कन्सर होणारे घटक सापडल्याने काही देशात यावर बंदी घालण्यात आली आहे. ही घटना ताजी असतानाच आता सप्तशृंगी गडावर थेट प्रसादातूनच भेसळ सापडल्याने खळबळ उडाली आहे. अन्न व औषध प्रशासनाचे गडावर जात प्रसादाच्या दुकानांची तपासणी करत पेढा विक्रेत्यांवर कारवाई केली आहे. अन्न औषध प्रशासनाच्या कारवाईत २००० किलो बनावट मावा पेढा मिठाई जप्त करण्यात आली आहे.

एफडीएची मोठी कारवाई

अन्नपदार्थ मिळवण्याकरिता अन्न व औषध प्रशासन नेहमीच तत्परतेने कार्यरत असते. त्याचच भाग म्हणून प्रशासनामार्फत सप्तशृंगी गडावर तपासणी मोहिम राबविण्यात येवून आली. यात पेढे विक्रेत्यांवर कारवाई करण्यात आली आहे.

अन्न औषध प्रशासनाच्या कारवाईत २००० किलो बनावट मावा पेढा मिठाई जप्त करण्यात आली आहे. जवळपास सहा लाख रुपयांची बनावट मिठाई नष्ट केली जाणार आहे. चैत्र पौर्णिमेच्या पारवर्षीपर्यंत अन्न औषध प्रशासनाचे नाशिकच्या सप्तशृंगी गडावर मोठी कारवाई केली आहे. मागच्या वर्षी नवरात्रीच्या पारवर्षीपर्यंत अन्न औषध प्रशासनाचे सप्तशृंगी गडावरील १० पेढा विक्रेत्यांवर कारवाई केली होती. त्यावेळी १० पेढा विक्री केंद्रांची तपासणी करण्यात आली होती. या ठिकाणी दुग्धजन्य पदार्थ विक्रीसाठी साठविल्याचे आढळून आले. परंतु त्यावर कुठल्याही प्रकारचे अंतिम टिकण्याची क्षमता याबाबतचे टॅग नसल्याचे आढळले. तसेच अन्न सुरक्षा मानके कायद्याच्या स्वच्छतेविषयक बाबींचे उल्लंघन झाल्याचे आढळून आले होते.

अन्न औषध प्रशासनाच्या कारवाईत २००० किलो बनावट मावा पेढा मिठाई जप्त करण्यात आली आहे. जवळपास सहा लाख रुपयांची बनावट मिठाई नष्ट केली जाणार आहे. चैत्र पौर्णिमेच्या पारवर्षीपर्यंत अन्न औषध प्रशासनाचे नाशिकच्या सप्तशृंगी गडावर मोठी कारवाई केली आहे. मागच्या वर्षी नवरात्रीच्या पारवर्षीपर्यंत अन्न औषध प्रशासनाचे सप्तशृंगी गडावरील १० पेढा विक्रेत्यांवर कारवाई केली होती. त्यावेळी १० पेढा विक्री केंद्रांची तपासणी करण्यात आली होती. या ठिकाणी दुग्धजन्य पदार्थ विक्रीसाठी साठविल्याचे आढळून आले. परंतु त्यावर कुठल्याही प्रकारचे अंतिम टिकण्याची क्षमता याबाबतचे टॅग नसल्याचे आढळले. तसेच अन्न सुरक्षा मानके कायद्याच्या स्वच्छतेविषयक बाबींचे उल्लंघन झाल्याचे आढळून आले होते.

पनवेल, भावना जैन:

जानेवारी महिन्यात कुंडेवहाळ येथील खदाणीमध्ये सुरुंग स्फोटात एकाचे प्राण गेल्याचे घटना ताजी असताना पनवेल शहर पोलीसांनी रविवारी दुपारी दिड वाजता कुंडेवहाळ येथील बंबावीपाडा येथील एक खदाणी बेकायदा सुरुंग स्फोट करताना कारवाई केली. महसूल विभागाचे दुर्लक्ष झाल्याने पनवेल शहर पोलीसांना ही कारवाई करावी लागली आहे. स्वराज या कंपनीने पनवेलमधील ८० पैकी ५० हून अधिक खदाणी मालकांसोबत करार करून त्यांच्या खदाणी स्वताच्या अखत्यारीत घेतल्या.

स्वराज कंपनीसोबत केलेल्या वाढिव दरच्या कारारामुळे खदाणीमालकांचे फावले मात्र त्यामुळे पनवेल व उरणच्या खदाणीमधून

प्रश्न एणीवर आला. महसूल आणि पर्यावरण विभागाची या खदाणीवर देखरेख असणे गरजेचे आहे. मात्र या विभागाकडील दुर्लक्षामुळे पनवेल शहर पोलीसांनी या खदाणीमधील सुरुंग स्फोटात वापरले जाणारे परवान्यांकडे लक्ष केंद्रित केले आहे. पोलीसांनी रविवारी दुपारी कुंडेवहाळ येथील खदाणीवर केलेल्या कारवाईत खदाण पर्यवेक्षण बाळगणे लक्षात घेऊन, लोकेश राठोड, खदाण चालक नंदकुमार मुंडकर यांच्यावर भादवी कलम २८६ प्रमाणे सह स्फोटक पदार्थ अधिनियम १८८४ चे कलम ९ व प्रमाणे गुन्हा नोंदविला आहे. पोलीसांनी विनापरवाना खदाणीमध्ये स्फोट घडविताना कलम १५३ खोला, डेटोनेटर वाहिनी, जिल्हेतीलना कांड्या जप्त केल्या आहेत.

नूडल्सचे पॅकेट अन् अंतरवस्त्रात सापडलं कोट्यावधींचं घबाड... मुंबई विमानतळावर कस्टम विभागाची मोठी कारवाई

मुंबई, दिगंबर जाधव :

मागील काही दिवसांपासून देशभरात सोने तस्करीच्या घटनांमध्ये मोठी वाढ झाली आहे. सोने आणि हिऱ्यांची तस्करी करण्यासाठी आरोपी वेगवेगळ्या आर्थोडिया शोधून काढत आहेत. दुसरीकडे कस्टम विभागाचे अधिकारीही सतर्क असून सोन्याची तस्करी करणाऱ्या आरोपींच्या मुसक्या आवळण्या जात आहे. अशातच मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर कस्टम विभागाने सोमवारी मोठी कारवाई केली आहे. मुंबई विमानतळावरून नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून सोन्याची तस्करी

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

कल्याण, डोंबिवलीत उमेदवारांच्या वाहनांच्या ताफ्यामुळे राजकीय वाहन कोंडी, प्रवासी हैराण

कल्याण, रोहित जैसवाल :

कल्याण, डोंबिवलीत मागील काही दिवसांपासून लोकसभा निवडणुकीतील उमेदवार, त्यांचे पदाधिकारी, कार्यकर्ते वाहने घेऊन शहरांमध्ये प्रचार करत आहेत. या प्रचारासाठी उमेदवार, पदाधिकाऱ्यांकडून अधिक संख्येने वाहने वापरली जात आहेत. ही वाहने कार्यक्रम स्थळी, प्रचार कार्यासाठी शहरात वाट्टेल तशी उभी करण्यात येत असल्याने कल्याण, डोंबिवलीत काही दिवसांपासून राजकीय कोंडी सुरु आहे. या राजकीय वाहनांच्या कोंडीने वाहतूक

पोलीसही हैराण आहेत. कल्याण, डोंबिवली शहरांमध्ये कल्याण आणि भिवंडी लोकसभा मतदारसंघांचे भाग आहेत. त्यामुळे या मतदारसंघातील उमेदवार आणि त्यांच्यामार्गे प्रचारासाठी ३० ते ४० वाहने अशा ताफा दररोज शहराच्या विविध भागातून मतदार, ज्येष्ठ व्यक्तींमध्ये यांच्या भेटीगाठीसाठी फिरत आहेत. ही वाहने उमेदवार, नेता या ठिकाणी थांबले तेथे रस्त्याच्या कडेला थांबवली जातात. उमेदवार, नेता तेथून पुढे जात नाही तोपर्यंत वाहनेही जागीच खोळवून राहतात. या कोंडीत मग मुख्य रस्त्यावरील प्रवासी

बोलत आहेत. भिवंडी, कल्याण लोकसभा मतदारसंघातील उमेदवार एकावेळी ३० हून अधिक वाहने घेऊन शहरांमध्ये प्रचारासाठी फिरत आहेत. ही वाहने प्रवाशांची मोठी डोकेंदुखी झाली आहे. डोंबिवलीत सोमवारी एक उमेदवार प्रचार कार्यासाठी फिरत होता. पाटीमागे २५ हून अधिक वाहने होती. ही वाहने डोंबिवली पश्चिमेत गावे सभागृहाजवळ कल्याण, भिवंडी, डोंबिवली शहरांमध्ये हे राजकीयवाहन कोंडीचे प्रकार सुरु असल्याने मतदान करू पण तुमचा वाहनांमधील प्रचार आवरा, असे नागरिक संतप्त होऊन

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

होत असल्याची माहिती कस्टम विभागाला मिळाली होती. माहिती मिळताच अधिकार्यांनी संशयितांची झाडझडती घेतली. यावेळी आरोपींकडे २५४.७१ कॅरेटचे नैसर्गिक हिरे आणि प्रयोगशाळेत केलेले १७७.९८ कॅरेट असे एकूण २ कोटी रुपयांचे हिरे आढळून आले. याशिवाय आरोपींकडे ४.४ कोटी रुपयांचे ६.८ किलो सोनेही सापडले. या हिरे तसेच सोन्याची नूडल्सचे पॅकेट आणि अंतरवस्त्रातून तस्करी केली जात होती. याप्रकरणी कस्टम विभागाच्या अधिकार्यांनी ४ आरोपींना अटक केली आहे. जप्त

पुणे विद्यापीठाच्या कॅंटीनमध्ये निकृष्ट दर्जाचे अन्न खायला दिल्यामुळे विद्यार्थी झाले संतप्त

पुणे, अभिजित येरलू:

विद्येचे माहेरघर असलेल्या पुण्यातील सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या कॅंटीनमध्ये गोंधळ झाल्याची घटना समोर आली आहे. निकृष्ट दर्जाचे अन्न खायला दिल्यामुळे विद्यार्थी संतप्त झाले आहेत. विद्यापीठाच्या कॅंटीनमध्ये दुपारच्या जेवणामध्ये देण्यात आलेली भाजी आणि चपाती आंबट लागत असल्याचा आरोप करत विद्यार्थ्यांनी गोंधळ घातला. संतप्त विद्यार्थ्यांनी कॅंटीनमधील कर्मचाऱ्यांसोबत वाद घातला. या घटनेचा व्हिडीओ समोर आला आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, विद्यापीठातील कॅंटीनमध्ये सोमवारी विद्यार्थी जेवण करीत होते. यावेळी चपाती आणि भाजीची चव आंबट लागत असल्याने अनेक विद्यार्थ्यांनी जेवण अर्धवट

घातला. याप्रकरणी विद्यापीठ विद्यार्थी संघर्ष कृती समितीने विद्यापीठ प्रशासनाला पत्र पाठवले आहे. विद्यापीठ विद्यार्थी संघर्ष कृती समितीने या पत्रांमध्ये असे लिहिले की, २२ एप्रिलला विद्यापीठाच्या रिफेक्ट्रीमध्ये अत्यंत निकृष्ट दर्जाचे जेवण दिले गेले. चौकशीअंती निष्पन्न झाले की, चपात्याचे पीठ खराब झाले होते. त्यामुळे सर्व चपात्या आंबट लागत होत्या. याप्रकरणी विद्यार्थ्यांनी अनेक तक्रारी दिल्या आहेत. त्याठिकाणी उपस्थित असलेल्या विद्यार्थ्यांनी मेस चालक आणि मेस कर्मचाऱ्यांना निकृष्ट जेवणासंदर्भात विचारणा केली आणि असे निकृष्ट जेवण विद्यार्थ्यांना देऊ नका विद्यार्थ्यांना विषबाधा होऊ शकते, अशी विनंती केली असता संबंधित कर्मचाऱ्यांनी एका विद्यार्थ्यास तुला पाहून घेईल अशी

धमकी दिली. मी लोकलचा आहे अशापद्धतीची भाषा त्याने विद्यार्थ्यांच्या प्रति वापरली. तसेच, कर्मचाऱ्यांनी स्वच्छतेची काळजी घ्यायची, विद्यार्थ्यांना उत्तम आणि पौष्टिक अन्न देण्यासाठी उलट कर्मचारी विद्यार्थ्यांना पाहून घेण्याची धमकी देत असतील तर ही अत्यंत निंदनीय बाब आहे. त्यामुळे संबंधित मेस चालक आणि कर्मचाऱ्यांवर तात्काळ दंडात्मक कारवाई करण्यात यावी, अशी विनंती या पत्राद्वारे करण्यात आली आहे. तसेच, अशापद्धतीने विद्यार्थ्यांच्या जीवाशी खेळण्याचे काम कोणी करत असेल आणि त्यांना धमकी देण्याचे काम कोणी करत असेल तर आम्ही त्याचे उतर तीव्र आंदोलनाच्या स्वरूपामध्ये देऊ, असा इशारा विद्यापीठ विद्यार्थी संघर्ष कृती समितीने दिला आहे.

धमकी दिली. मी लोकलचा आहे अशापद्धतीची भाषा त्याने विद्यार्थ्यांच्या प्रति वापरली. तसेच, कर्मचाऱ्यांनी स्वच्छतेची काळजी घ्यायची, विद्यार्थ्यांना उत्तम आणि पौष्टिक अन्न देण्यासाठी उलट कर्मचारी विद्यार्थ्यांना पाहून घेण्याची धमकी देत असतील तर ही अत्यंत निंदनीय बाब आहे. त्यामुळे संबंधित मेस चालक आणि कर्मचाऱ्यांवर तात्काळ दंडात्मक कारवाई करण्यात यावी, अशी विनंती या पत्राद्वारे करण्यात आली आहे. तसेच, अशापद्धतीने विद्यार्थ्यांच्या जीवाशी खेळण्याचे काम को

अळशीचे सात आरोग्यदायी फायदे

पूर्वीपासून आहारात अळशीचा समावेश करण्याची आपली परंपरा आहे. अळशीत व्हिटॅमिन बी १, प्रोटीन, मॅग्नेशियम, ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड ही पोषकतत्त्वे मुबलक प्रमाणात असतात. त्यामुळे आरोग्यास काय फायदा होतो जाणून घेऊया...



■ अळशीमध्ये ओमेगा फॅटी अॅसिड आणि फायबर्स भरपूर प्रमाणात असतात. त्यामुळे मधुमेह, कॅन्सर आणि हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

■ अळशीच्या सेवनाने ब्रेस्ट कॅन्सर आणि कोलोरेक्टल कॅन्सर होण्याची संभावना कमी होते. अळशीत ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड मुबलक प्रमाणात असल्याने ट्युमर होण्यापासून आणि वाढण्यापासून संरक्षण होते.

■ अळशीच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहते. लावा स्टेट युनिव्हर्सिटीच्या न्यूट्रीशन डिपार्टमेंट रिसर्चनुसार असे सिद्ध झाले आहे की, शरीरातील कोलेस्ट्रॉलची मात्रा कमी करण्यासाठी अळशी उपयुक्त ठरते.

■ मासिक पाळीत होणाऱ्या त्रासावर अळशी फायदेशीर ठरते.

■ अळशीमुळे ब्लड शुगर नियंत्रित राहते.

■ अळशीमुळे वजन नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

■ अळशीमुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते.

कांदाचा रस : कांदाच्या रसामध्ये सल्फर मोठ्या प्रमाणात असते. सल्फरमुळे कोलाजेन वाढून केसांची वाढ चांगली होण्यास मदत मिळते. हा उपाय करण्याकरता एक कांदा किसून तो पिळून घ्यावा. हा रस दहा मिनिटे केसांच्या मुळाशी लावून ठेवावा. त्यानंतर केस कोमट पाण्याने आणि शाम्पूने स्वच्छ धुवावेत. कांदाच्या रसाचा वास केसांमधून निघाला नाही, असे वाटत असल्यास पुन्हा एकदा हलका शाम्पू वापरावा.

कांदाच्या रसाप्रमाणेच बटाट्याचा रसही केसांसाठी चांगला आहे. बटाटा किसून घेऊन पिळून घ्यावा आणि त्याचा रस केसांना लावावा. दहा मिनिटांनी केस धुऊन टाकावेत.

नारळाचे दूध : नारळाच्या दुधामध्ये लोह, पोटॅशियम आणि फॅट्सची मात्रा असते. या तीनही गोष्टी केसांसाठी अतिशय उत्तम आहेत. मात्र केसांना लावण्यासाठी ताजा नारळ खवून त्याचे दूध काढून घ्यावे. बाजारातून आणलेले तयार नारळाचे दूध शक्यतो वापरू नये. नारळाच्या दुधामध्ये अर्धा लिंबाचा रस घालावा आणि तीन-चार थेंब लॅक्टोइडचे तेल घालावे. हे मिश्रण चार ते पाच तासांसाठी केसांना लावून ठेवावे. त्यानंतर कोमट पाण्याने आणि शाम्पूने केस धुवावेत.

आवळा : आवळा केसांकरिता अतिशय

या घरगुती उपचारांनी केस बनवा चमकदार

फायदेशीर आहे. यामध्ये असलेले ‘क’ जीवनसत्त्व केसांच्या

वर्षातील प्रत्येक बदलाचा ऋतूमध्ये केसांची देखभाल करण्याची पद्धत देखील बदलावी लागते. उन्हाळ्या असो किंवा पावसाळ्या, प्रत्येक ऋतूमध्ये आपल्या केसांची निगा घ्यायला हवी. त्याकरिता आपण सर्वत्र जण आपापल्या परीने प्रयत्न करत असतो. कधी महागडे शाम्पू वापरून, तर कधी ब्यूटी पार्लरमधील महागड्या हेअर स्या ट्रिटमेंट घेऊन, तर कधी परंपरेने चालत आलेले उपाय अमलात आणून, आपण आपल्या केसांची योग्य निगा राखण्याचा प्रयत्न करत असतो. पण आजकाल बदलते हवामान, प्रदूषण, केसांसाठी वापरली जाणारी रसायनयुक्त प्रसाधने वापरल्याने केस अकाली पांढरे होणे, गळणे इत्यादी तक्रारी उदभवतात. या तक्रारी दूर करण्यासाठी आणि केस नेहमी सुंदर आणि चमकदार दिसण्यासाठी काही घरगुती उपाय करून घ्याता येतील.

आरोग्याकरिता अतिशय लाभकारी आहे. केसांना लावण्याकरिता आवळ्याचे तुकडे करून ते वाळवावेत, आणि त्याची पूड करावी. आवळ्याची तयार पूड बाजारातही उपलब्ध आहे, तिचाही वापर करता येईल. दोन लहान चमचे आवळ्याची पूड घेऊन त्यामध्ये दोन चमचे लिंबाचा रस घालावा. हे मिश्रण केसांना लावून ठेवावे. व ते वाळवण्यात आणून घ्यावेत.

घावे. त्यानंतर शाम्पू आणि कोमट पाणी वापरून केस धुवावेत.

अॅपल सायडर व्हिनेगर : अॅपल सायडर व्हिनेगरमुळे केसांचा PH स्तर नियंत्रित राहतो. जर केस लांब असतील, तर एक लिटर पाण्यामध्ये ७५ मिलीलिटर अॅपल सायडर व्हिनेगर घालावे आणि केस लहान असतील, तर एक कप कोमट पाण्यामध्ये १५ मिलीलिटर सायडर व्हिनेगर घालावे. शाम्पूने केस धुतल्यानंतर सगळ्यात शेवटी या पाण्याने केस धुवावेत. यामुळे केस चमकदार होतीलच, शिवाय केसांची लांबी वाढण्यासही मदत होईल.

अंड्यातील पांढरा भाग : अंड्यातील पांढरा भाग केसांसाठी लाभकारी असतो. यामध्ये प्रथिने, सल्फर, लोह, झिंक, सेलेनियम, आयोडीन आणि फॉस्फोरस असल्याने केसांच्या वाढीकरिता याचा चांगला उपयोग होतो. अंड्यातील पांढरा भाग एका भांड्यामध्ये काढून चांगला पेस्टून घ्यावा. यामध्ये एक लहान चमचा ऑलिव्ह ऑईल घालावे.



ऑलिव्ह ऑईल एवजी ग्रेपसीड ऑईल किंवा लॅक्टोइड ऑईलही वापरता येईल. या मिश्रणामध्ये एक लहान चमचा मध घालून हे मिश्रण चांगले फेटून घ्यावे आणि आपल्या केसांना वीस मिनिटे लावून ठेवावे. त्यानंतर थंड पाण्याने व शाम्पूने केस धुवावेत. अंड्यातील पांढरा भाग केसांसाठीच नाही, तर त्वचेसाठी देखील अतिशय चांगला आहे.

मेथी : मेथीचे दाणे किंवा मेथ्या केसांचा नैसर्गिक रंग टिकवून ठेवण्यास मदत करतात. यामध्ये असलेली प्रथिने आणि निकोटिनिक अॅसिड केसांकरिता अतिशय फायदेशीर आहेत. मेथी दाणे केसांकरिता वापरण्यासाठी मेथी दाणे काही तास थोडाशा पाण्यामध्ये भिजवून ठेवावेत. पाण्यामध्ये ठेवल्याने मेथी दाणे फुगतात. त्यानंतर हे मेथी दाणे मिक्सरवर वाटू घेऊन त्याची पेस्ट बनवून घ्यावी. या पेस्टमध्ये थोडेसे खोबरेल तेल मिसळवा आणि हे मिश्रण केसांना अर्धा तास लावून ठेवावे. त्यानंतर केस शाम्पूने धुऊन टाकावेत. मेथी दाण्यांमुळे केसांचे आरोग्य आणि नैसर्गिक रंग टिकून राहण्यास मदत मिळते.

ग्रीन टी : आपले आरोग्य सांभाळण्याकरिता आपण ग्रीन टीचा वापर करत असतो. हा ग्रीन टी आपल्या एकंदर आरोग्याकरिताच नव्हे, तर केसांकरिताही चांगला आहे. ग्रीन टीमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मुबलक मात्रेमध्ये असतात. यामुळे केस चमकदार तर होतीलच, शिवाय केसांचे मुळांना पोषण मिळून केस गळण्याचे प्रमाणही कमी होते. ग्रीन टी केसांकरिता वापरण्यासाठी ग्रीन टी कोमट करून केसांना तसभर लावून ठेवावे. त्यानंतर थंड पाण्याने केस धुऊन टाकावेत.

बागेतले औषध गवती चहा

आले आणि गवती चहा घालून केलेला चहा अनेक छोट्या-मोठ्या तक्रारींवरचा रामबाण उपाय आहे. सर्दी, डोकेदुखी, अंगातली बारीक कणकण घालवण्यासाठी हा सर्वोत्तम उपाय म्हणावा लागेल. गवती चहाला पातीचा चहा असेदेखील म्हणतात. याला एक विशिष्ट सुगंध असतो. घाम येऊन तापाचा निचरा होण्यासाठी गवती चहा विशेष गुणकारी आहे. गवती चहा, सुंठ, मिरे आणि दालचिनी यांचा अष्टमांश काढा घेतल्याने सर्दी-पडसे, थंडी वाजून ताप येणे आदी विकार नाहीसे होतात. तापात घाम येण्यासाठी गवती चहाचा वाफारा दिला जातो. हा वाफारा घेतल्यास ताप झटकात कमी होतो आणि अंगदुखी थांबते. गवती चहापासून तेलही काढतात. हे तेल संधिवात आणि वाताने अंग दुखण्यावर अत्यंत गुणकारी आहे. हे दुखणे असणाऱ्या व्यक्तींनी सकाळ-संध्याकाळ गवती चहाचा तेलाने मालीश केल्यास संधिवात बरा होतो, अंगदुखी थांबते. गवती चहा कॉलराचा प्रतिबंध करण्यासाठीदेखील वापरला जातो.



प्रसन्न राहण्यासाठी करा ‘हे’ उपाय

अनेक जण दैनंदिन कामांमुळे थकून जातात. या थकव्यावर नेमका काय उपाय करावा हे न कळल्याने मग हा त्रास अंगावर काढला जातो. पण रोजची कामे करताना प्रसन्न राहणे शक्य आहे. त्यासाठी काही गोष्टी नियमितता ठेवल्यास हे नक्कीच साध्य होऊ शकते. वजन कमी करणे, ताकद वाढवणे, शरीराची लवचिकता वाढवणे, त्वचा टवटवीत ठेवणे, त्याचबरोबर मन प्रसन्न ठेवणे व आरोग्याची काळजी घेणे ही काळाची गरज आहे. दिवसातील सर्वाधिक काळ घराबाहेर असल्याने

आपण ताजेतवाने राहण्यासाठी योग, प्राणायाम आणि ध्यान यांची नक्कीच मदत घेऊ शकतो. योग या गोष्टीकडे आजही फक्त व्यायाम प्रकार म्हणून पाहिले जाते. पण प्रत्यक्षात त्याही पलीकडे जात योग हा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी या आठ गोष्टींनी मिळून बनलेला आहे. योगाभ्यास ‘जीवनशैली कशी असावी’ हे समजावले आहे. यामुळे व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. यामुळे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य निरोगी राहण्यास

मदत होते. योगाचे विविध प्रकार, प्राणायाम, सात्त्विक आहार, ध्यान याने जीवन सुखकर होते. योगासनांमुळे जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन तयार होतो. मन स्थिर होण्यास मदत होते. मनाची चंचलता, नकारात्मकता कमी होते. त्यामुळे २१ व्या शतकातील ताणतणावांना आणि स्पर्धेला सामोरे जाण्यासाठी याचा चांगला उपयोग होतो. **योग :** योगासने योगाचा एक अष्टमांश भाग आहे. योग म्हणजे चित्त



वृत्तीचा निरोध करणे. वृत्ती म्हणजे काय? त्यावर नियंत्रण ठेवायचे म्हणजे याचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. **प्राणायाम (श्वसनचक्रा व्यायाम) :** प्राण म्हणजे जीवन शक्ती, आयाम म्हणजे तिला नियंत्रित करणे, श्वासाची गती जर कमी केली तर आयुष्य तेवढे जास्त. ही श्वासाची गती जर कमी करावी असेल तर प्राणायाम करणे गरजेचे आहे. श्वास कसा घ्यावा, संघ श्वसन, दीर्घ श्वसन कसे करावे, कोणी व कधी करावे याला महत्त्व आहे. प्रत्येक व्यक्तीसाठी प्राणायाम वेगवेगळे असतात. आपले शरीर अन्न, पाणी याशिवाय काही काळ राहू शकते, पण प्राणवायूशिवाय नाही. जसे व्यायामाने शरीरावर सकारात्मक

बदल घडतात तसेच प्राणायामामुळे शरीर, मन आत्मा यामध्ये सकारात्मक बदल घडून येऊ शकतो. **आहार :** आपण काय खातो, कसे व केव्हा खातो, याला जीवनशैलीमध्ये महत्त्व असायला हवे. कारण खाण्याचा शरीरावर तसेच मन व विचारांवर परिणाम होतो. जसे अन्न घेऊ तसे विचार घडत जातात. यामुळे आहारालासुद्धा तितकेच महत्त्व असायला हवे. आपण कुठल्या प्रदेशात राहो, राज्य कोणते, तिथले हवामान कसे आहे, यावरून आपला आहार ठरतो. विज्ञानाची प्रगती माणसाला सुखी करण्यासाठी होत आहे. पण त्याच्या अयोग्य वापरामुळे मानव अधिक तणावपूर्वक आयुष्य जगत आहे. जग जास्त जवळ आले,

माणसातील संवाद वाढले, लोक एकमेकांशी जोडले गेले. जवळची माणसे लांब व लांबचे लोक जवळ आले. माणसाचे त्रास वाढले, कष्ट कमी झाले, पण माणूस असमाधानी होत गेला. मनावरील ताण वाढला व त्याचा परिणाम शरीरावर, वाढते वजन, गुडघेदुखी, डोकेदुखी, पाठदुखी काढा घेतल्यास त्रासापासून मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कॅन्सर, त्वचेचे रोग, अल्सर, अॅसिडिटी असे अनेक विकार जडत जातात. म्हणजेच प्रत्येक व्याधीला ‘मन’ कारणीभूत असल्याचे दिसते. या सर्व त्रासासाठी आहार, विहार, व्यायाम, विचार यात बदल करणे आवश्यक असून योगाभ्यास हा या सगळ्यावरील उत्तम उपाय ठरू शकतो.

मृणाल दुसानिसच्या गोंडस लेकीला पाहिलंत का? नाव ठेवलांय खूपच खास, पहिल्यांदाच सांगितला अर्थ



मृणाल दुसानिसला मराठी टेलिव्हिजन विश्वातील लोकप्रिय अभिनेत्री म्हणून ओळखलं जातं. आजवर तिने अनेक मालिकांमध्ये काम केलं आहे. ‘माझिया प्रियाला प्रीत कळेल’ ही मृणालची पहिलीच मालिका प्रचंड गाजली होती. आज घराघरांत तिचा चाहतावर्ग आहे. करिअरच्या शिखरावर असताना तिने २०१६ मध्ये लग्न केलं. पुढे, कलाविश्वातून ब्रेक

घेत मृणाल देखील अमेरिकेला गेली होती. २०२२ मध्ये तिने गोंडस अशा लेकीला जन्म दिला. गेल्या महिन्यात तब्बल चार वर्षांनी मृणाल दुसानिस भारतात परतली. अमेरिकेत असताना अभिनेत्री सोशल मीडियाच्या माध्यमातून चाहत्यांच्या संपर्कात असावीच. नुकल्याच ‘सेलिब्रिटी कन्ट्रॉल’ला दिलेल्या मुलाखतीत तिने आपल्या मुलीविषयी खुलासा केला आहे. मृणालच्या लेकीचं नाव नुर्वी असं आहे. हे खास नाव ठेवण्यामागचं कारण तिने या मुलाखतीत सांगितलं आहे. मृणाल दुसानिस म्हणाली, ‘‘माझी लेक आताच २४ मार्चला दोन वर्षांची झाली. मी तिला माझ्या मालिका वीरेंद्रे दाखवते. ‘माझिया प्रियाचं...’ टायटल सांग ऐकून तिने पण ओढणी घेऊन डान्स करण्याचा प्रयत्न केला होता. अजून ती

खूपच लहान आहे हळूहळू मोठी झाली की, तिला आई काय करते, बाबांचं काय काम असतं, ते काय करतात? याबद्दल समज येईल.’’ नुर्वीच्या नावाबद्दल सांगताना मृणाल म्हणाली, ‘‘नुर्वी नावाचा अर्थ आहे ‘लक्ष्मी’. याशिवाय मी आणखी एका टिकाणी नुर्वी नावाचा अर्थ अशीर्वादा असाही वाचला होता. मी आशीर्वादाचा अर्थ तिचं नाव नुर्वी असं ठेवलं. मलाही तिचं नाव खूप आवडलं आणि आमच्या आयुष्यात ती एक आशीर्वादा म्हणूनच आलीये.’’

दरम्यान, मृणाल दुसानिस अमेरिकेला जाण्यापूर्वी ‘हे मन बाबरे’ या मालिकेत झळकली होती. आता लवकरच अभिनेत्रीला पुन्हा एकदा छोट्या पडद्यावर पाहण्यासाठी तिचे चाहते उत्सुक आहेत.

द. लोक रक्षणाय सुडोकू - ६४

8	2	9	4	6	2
9		6		7	2
		8			1
5					3
	9	6	4	7	7
	4	3	1	9	2
	6	3			2
2	8	1		5	9
5			8		

उत्तर सुडोकू - ६३

एक ते नऊ आकडे आडव्या व उभ्या सरळ रेषेत अशा प्रकारे भरायचे की एका रेषेत एक आकडा एकदाच आला पाहिजे. प्रत्येक सरळ रेषेत आणि ३ बाय ३ च्या प्रत्येक लहान चौकात सर्व एक ते नऊ आकडे आलेच पाहिजेत. आधीच्या छपील आकड्यांची अजिबात हलवाहलव करायची नाही. प्रत्येक कोड्याला एकच उत्तर आहे.

1	3	9	8	4	6	2	5	7
8	4	5	2	7	9	6	1	3
6	2	7	5	1	3	8	4	9
3	5	6	1	2	4	7	9	8
7	1	2	9	8	5	3	6	4
9	8	4	6	3	7	5	2	1
2	6	1	3	9	8	4	7	5
4	9	3	7	5	2	1	8	6
5	7	8	4	6	1	9	3	2

छत्रपती संभाजी महाराजांच्या भूमिकेत असा दिसणार विकी कौशल

‘संम बहादुर’ सिनेमाद्वारे एक उत्कृष्ट बायोपिक प्रेक्षकांपर्यंत पोहोचवल्यानंतर अभिनेता विकी कौशल त्याच्या आगामी प्रोजेक्टमध्ये व्यग्र आहे. त्याच्या ‘छावा’ सिनेमासाठी सिनेरसिक विशेषतः महाराष्ट्रातील प्रेक्षक उत्सुक आहेत. लक्ष्मण जेकर यांचे दिग्दर्शन असणारा हा सिनेमा छत्रपती संभाजी महाराज यांच्या शौर्याचे आधारित असणार आहे. महाराजांच्या भूमिकेत विकी कसा दिसेल, याची उत्सुकता प्रेक्षकांमध्ये होती. आता या भूमिकेतील त्याचा पहिलाच लूक समोर आला आहे.



समोर आलेल्या फोटोमध्ये अभिनेता विकीने गळ्यामध्ये रुद्राक्ष आणि कवड्यांची माळ घातली आहे. महाराजांप्रमाणे दाढी आणि केस असा त्याचा लूक आहे. अभिनेता एखादे गंधीर दृश्य चित्रित करत असल्याचे या फोटोतून दिसून येते. सोशल मीडियावर विकीचे हे फोटो चांगलेच व्हायरल झाले आहेत आणि त्यांना सकारात्मक प्रतिसाद मिळतो आहे. अभिनेता विकीसह दाक्षिणात्य सिनेविश्वातील लोकप्रिय अभिनेत्री

दिनविशेष

- २४ एप्रिल**
- १६७४: भोर-वाई प्रांतातील केंजळगड शिवाजी महाराजांनी स्वारी करून जिंकला.
 - १७७१: खंडेराव दामाडे यांनी अहमदनगर येथे मोठ्याने धरमळ केली.
 - १८००: जगातील सर्वोत्तम ग्रंथालय लायब्ररी ऑफ कॉॅंग्रेसची अमेरिकेत स्थापना.
 - १९६७: वेळेवर पॅराशूट न उघडल्यामुळे व्हाइमोर कोमारोव्ह हे मरण पावणारे पहिले अंतराळवीर आहेत.
 - १९६८: मॉरिशस देशाचा संयुक्त राष्ट्रांचा प्रवेश.
 - १९७०: गांधिया देश प्रजासत्ताक बनले.
 - १९९०: अंतराळत हबल ही दुर्बीण सोडण्यात आली.
 - १९९३: इंडियन एअरलाइन्सच्या फ्लाइट २२७ या दिल्लीहून श्रीनगरला जाणाऱ्या विमानाचे अतिरेक्यांनी अपहरण केले. सर्व १४४ प्रवाशांची सुखरूप मुक्तता झाली.
 - २०१३: ढाका, बांगलादेश मध्ये इमारत कोसळून ११२९ जणांचा वध झाला आणि २५०० जण जखमी झाले.
 - १८८९: इंग्लिश राजकारणी सर स्टॅफोर्ड क्रिस्प यांचा जन्म. (मृत्यू: २१ एप्रिल १९५२)
 - १८९६: रसाळ लेखन करणारे कादंबरीकार रघुनाथ वामन दिवे यांचा जन्म. (मृत्यू: ४ जुलै १९८०)
 - १९१०: चित्रपट दिग्दर्शक, निर्माते आणि अभिनेते राजा परांजपे यांचा जन्म. (मृत्यू: ९ फेब्रुवारी १९७९)
 - १९२९: कॅनड चित्रपट अभिनेता व गायक राजकुमार यांचा जन्म. (मृत्यू: १२ एप्रिल २००६)
 - १९४२: अमेरिकन अभिनेत्री, गायिका, चित्रपट निर्मात्री व दिग्दर्शिका बाबारा स्ट्रुवर्स यांचा जन्म.
 - १९७०: ऑस्ट्रेलियन क्रिकेटपटू डॅमियन फ्लेमिंग यांचा जन्म.
 - १९७३: भारतीय क्रिकेटपटू सचिन तेंडुलकर यांचा जन्म.
 - १९९३: ७३ वि घटनात्मक दुरुस्ती, पंचायत संस्थांना घटनात्मक संरक्षण.
 - १९४२: नाट्यसंगीत, गायक आणि अभिनेते मास्टर दीनानाथ मंगेशकर यांचे निधन. (जन्म: २९ डिसेंबर १९००)
 - १९६०: नामवंत वकील लक्ष्मण बळवंत तथा अण्णासाहेब भोपटकर यांचे निधन.
 - १९७२: चित्रकार जामिनी रॉय यांचे निधन. (जन्म: १९ एप्रिल १८८७)
 - १९७३: देशभक्त तसेच हिंदी साहित्यिक रामधारी सिंह दिनकर यांचे निधन. (जन्म: २३ सप्टेंबर १९०४)
 - १९९४: उद्योगपती, किलोस्कर उद्योग समूहाचे आध्यात्मिक शंतनुराव किलोस्कर यांचे निधन. (जन्म: २८ मे १९०३)
 - १९९९: चित्रपट कला दिग्दर्शक सुधेंद्र रॉय यांचे निधन.
 - २०११: आध्यात्मिक गुरू सत्य साईबाबा यांचे निधन. (जन्म: २३ नोव्हेंबर १९२६)
 - २०१४: भारतीय राजकारणी शोभा भेंगोरेंड्रे यांचे निधन. (जन्म: १६ नोव्हेंबर १९६८)

भविष्य

- मेघ** हितशत्रूंना आवर बसेल. भरणी नक्षत्राच्या व्यक्तींना राजकीय लाभ घडतील. कुतिका नक्षत्राच्या व्यक्तींना शनिवार खरेदीत फसण्याचा.
- तृषभ** कुतिका नक्षत्राच्या व्यक्तींना सप्ताहात नोकरिता हितशत्रू पीडेचा. १४ व १५ हे दिवस मृग नक्षत्राच्या व्यक्तींना शनिवार प्रवास.
- मिथुन** सप्ताहातील विशिष्ट वेदनेतून हैणप करणारा. बाकी सप्ताहाची सुरुवात पुनर्वसु नक्षत्राच्या व्यक्तींना वैयक्तिक उपक्रमांतून छानच.
- कर्क** अतिशय समिष्ट ग्रहमान राहिल. पुनर्वसु नक्षत्राच्या व्यक्तींना शुक्रवारा रश्याताराचा पुष्य नक्षत्राच्या व्यक्तींना ता. १५ हे दिवस मोठे गतिमान राहतील.
- सिंह** यंत्र, वाहन आणि कामगार या त्रिघटकांतून उपद्रव निर्माण करणारा सप्ताह. मघा नक्षत्राच्या व्यक्तींनी अपवादामुळे उद्भवू पाहणाऱ्या परिस्थितीचं भान ठेवावं.
- कन्या** बाकी सप्ताह स्वतंत्र व्यावसायिकांना चांगला प्रतिसाद देईल. हस्त नक्षत्राच्या व्यक्तीचे मोठे व्यावसायिक करारमदार होतील. व्यावसायिक भांडवल पुरवठा होईल. पुत्रचिंता जाईल.
- तुला** प्रेम संबंधांमध्ये अधिक जवळीक निर्माण होईल. जर तुम्हाला काही मिळवायचे असेल तर आजचा दिवस उत्तम आहे. राजकारणी लोकांच्या संपकामुळे तुम्हाला चांगला फायदा होऊ शकतो.
- वृश्चिक** फक्त आजची संध्याकाळ आणि शनिवारची संध्याकाळ वातालापातून सांभाळवी. प्रेमिकांनी जपून. घरात कोणाचं लग्न ठरवा. ज्येष्ठ नक्षत्राची व्यक्ती सप्ताहात चैनीवर खर्च करेल.
- धनु** उत्तराषाढा नक्षत्राच्या व्यक्ती मॅन ऑफ दि मॅच होतील. मूळ नक्षत्राच्या व्यक्तींना ता. १५ हे दिवस मोठे गतिमानच राहतील. राजकीय व्यक्तींकडून लाभ. मात्र शनिवारी वेंचलेल्या टाळा.
- मकर** आज पार्टनर सोबत बोलताना सतर्क राहा. आज तुमची तुमच्या व्यक्तीकडे एखाद्या गोष्टीबद्दल राग व्यक्त कराल. लहान व्यावसायिकांना आज एखाद्या त्रासाला सामोरे जावे लागेल.
- कुंभ** शनिभ्रमणाच्या पाशवंत भूमिवर हेच सांगत आहे. बाकी ता. १४ च्या वसंत पंचमीची संध्याकाळ गाठीभेटीतून हट्ट राहिल. धनिष्ठा नक्षत्राच्या व्यक्तींना धनलाभ. तरुणांचं नैराश्य जाईल. प्रेमप्रकरणातून गती मिळेल.
- मीन** अर्थातच जीवनात उत्तम सौख्येच्या लागतील. उत्तराषाढा नक्षत्राच्या व्यक्तींनी सप्ताहात नक्षत्राच्या व्यक्तींनी सप्ताहात थडमस्करा टाळावी. उत्तरा-भाद्रपद नक्षत्राच्या व्यक्तींनी सप्ताहात चुकीच्या मित्रांची संपत टाळावी.



संपादकीय

पंतप्रधानांचे मराठी प्रेम!

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे लोकसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्रातील दौरे इतर राज्यांशी तुलनात्मक विचार करता जास्त होत असल्याचे दिसून येत आहे. इतकेच नव्हे तर आता ते आपल्या भाषणाच्या केवळ सुरुवातीलाच नव्हे तर भाषणामध्येही मराठीतील म्हणी आणि वाक्यचारांचा वापर करतात दिसतात. त्यांना इतके मराठी प्रेम का वाटते. असे असेल तर मग ते मराठी भाषेला अभिजात भाषेचा दर्जा देऊन मोकळे का होत नाहीत. कारण मराठी माणसांची ती प्रलींबित मागणी आहे. तर मग या मराठी प्रेमामागे काही वेगळे कारण असेल का, हाही एक संशोधनाचा विषय आहे. मोदींना या वेळी चारसौ पार करून राजीव गांधी यांच्या कालावधीतील काँग्रेसचा रेकॉर्ड तोडायचा आहे. मोदींनी मागील दोन लोकसभा निवडणुकांमध्ये काँग्रेसमुक्त भारताचा नारा देऊन काँग्रेसला जेरीस आणले आहे. कारण लोकसभेच्या मागील दोन निवडणुकांमध्ये काँग्रेसला लोकसभेत विरोधी पक्ष म्हणून बसवण्याचा आवश्यक असतात, तेवढ्याही जागा मिळवता आलेल्या नाहीत. त्यामुळे काँग्रेसचे नेते राहुल गांधी विविध प्रकारच्या यात्रा काढून देश पिंजून काढत आहेत. काँग्रेसकडे सध्या केंद्रीय पातळीवर प्रभावी नेतृत्व नसल्यामुळे सगळीकडे गटबाजी फोफावलेली दिसत आहे. त्यामुळे तो पक्ष विस्कळीत झालेला आहे. त्याचसोबत काँग्रेसच्या नेत्यांना आपल्या भवितव्याची चिंता सतावत असल्यामुळे भाजपचा मार्ग धरल्याचे दिसते. अशोक चव्हाण हे राज्याचे माजी मुख्यमंत्री आहेत. तसेच ते शंकरराव चव्हाण यांच्यासारख्या ज्येष्ठ काँग्रेस नेत्याचे पुत्र आहेत. इतकेच नव्हे तर राधाकृष्ण विखे-पाटील यांच्यासारखे पारंपरिक काँग्रेसी नेते तर अगोदरच भाजपमय झालेले आहेत. भाजपने केंद्रीय सत्तेचा वापर करून २०१९ साली महाराष्ट्रातील आपली गेलेली सत्ता पुन्हा आणली, पण ती आणण्यासाठी त्यांनी अडीच वर्षे काय केले, ते जमनेने पाहिलेले आहे. उद्धव ठाकरे यांनी शरद पवार यांच्या पुढाकाराने स्थापन झालेल्या महाविकास आघाडीत सहभागी होऊन मुख्यमंत्री होण्याचा निर्णय घेतला. त्यामुळे भाजपचा प्रचंड अपेक्षाभंग झालेला होता. त्यामुळे काहीही करून उद्धव ठाकरे यांना पायउतार करण्याचा भाजपने चंग बांधलेला होता. कोरोना काळातसुद्धा भाजपने मुख्यमंत्रीपदावर असलेल्या उद्धव ठाकरे यांना सोडले नाही. विविध प्रकारे त्यांना कोडीत कसे पकडता येईल ते पाहिले. कोरोना काळात केंद्रीय तपास यंत्रणा महाराष्ट्रात कामाला लावण्यात आले होते. पण अडीच वर्षांनंतर महाविकास आघाडीचे सरकार राज्यात आले तसा सगळा तपास अचानक बंद झाला. केंद्रीय तपास यंत्रणा पुन्हा आपल्या जागी गेल्या. थोडक्यात, काय तर राज्यात भाजप आणि मित्र पक्षांचे सरकार आणण्यासाठी केंद्राची सगळी ताकद महाराष्ट्रात ओतली. कारण ते केवळ राज्यातील भाजपच्या नेत्यांच्या बळावर होणे शक्य नव्हते. महाविकास आघाडीचे सरकार सहजासहजी पडत नाही, हे पाहिल्यावर भाजपची मुख्य विरोधक असलेली शिवसेना कमजोर कशी होईल, याचा मार्ग शोधण्यात आला. तो त्यांना एकनाथ शिंदे यांच्या माध्यमातून सापडला. सुरुवातीला शिंदेचे बंड हा शिवसेनेचा अंतर्गत प्रश्न आहे, असे म्हणणारे भाजपवाले, तुमचा पक्ष तुमच्या नाकाखालून पळवला, असे सांगू लागले. त्यामुळे या सगळ्यामागे भाजपच आहे, हे लोकांना कळले. भाजपने राज्यात आपली सत्ता तर आणली, पण केंद्रीय पातळीवरून अचानक निर्णय झाला आणि मुख्यमंत्री होण्यासाठी मुंडवल्या बांधून उभे असलेल्या देवेंद्र फडणवीस यांना त्या उतरवून एकनाथ शिंदे यांच्या हाती द्याव्या लागल्या होत्या. भाजपची अवस्था सत्ता आली, पण मुख्यमंत्रीपद गेले, अशी झाली. ज्यांना पाहुणे म्हणून आणले त्यांच्या हाती घराच्या किल्ल्याच्या द्याव्या लागल्या. इतकेच नव्हे तर त्यांनंतर अजित पवार हे आणखी एक पाहुणे आपल्या सोबत आणले. या सगळ्यांची मिळून महायुती झालेली आहे. पण या लोकसभा निवडणुकीत या महायुतीच्या जागावाटपावरून जी काही रस्सीखेच दिसली, त्यावरून या तिन्ही पक्षांचे आतील संबंध किती चांगले आहेत हे दिसून आले. एकनाथ शिंदे आणि अजित पवार यांनी भाजपसोबत हातमिळवणी केली असली तरी यांनी आपले पक्ष भाजपमध्ये विलीन केलेले नाहीत. त्यामुळे भाजपला त्यांना गृहीत धरता येणार नाही. त्यांना त्यांचा वाटा द्यावाच लागणार आहे, तो दिला नाही तर त्यांच्या परिणामांना सामोरे जावे लागले. हीच चिंता पंतप्रधान मोदींना वाटत असावी. त्यामुळे लोकसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर तो महाराष्ट्रात जास्त ताकद वापरत असावेत. कारण राज्यात भाजपने महायुतीची सत्ता आणल्यावर कुठल्याच निवडणुका घेतल्या नाहीत, ज्या घेतल्या त्यात परिणाम दिसून आले. त्यामुळे महाराष्ट्रात चांगले निकाल लागायचे असतील तर आपल्यालाच झिजावे लागणार आहे, याची पंतप्रधान मोदींना कल्पना असावी.

डिजिटायझेशनचा गवगवा भारतासारखा महाप्रचंड लोकसंख्या असलेल्या देशाने किती करावा, या प्रश्नास भिडण्याचा प्रामाणिकपणा आपण दाखवायला हवा.सरत्या आठवड्यात तीन महत्त्वाच्या भारतीय कंपन्यांचे आर्थिक तपशील जाहीर झाले. या तीन कंपन्यांच्या अर्थव्यवस्थेची दखल घ्यावी याचे कारण या कंपन्या गेली काही दशके भारतीय उद्यमशीलतेचा चेहरा मानल्या जातात. तथापि हा चेहरा काळवंडल्याचा टाऱ्याचा आकडेवारीवरून दिसून येते. या तीन कंपन्या म्हणजे ६० च्या दशकात केवळ उद्योगसमूहांतून वेतनादी तपशिलासाठी जन्माला घातलेली आणि आज विक्राळ बनलेली टाटा समूहाची टीसीएस; तेल, शिकेकॉई साबणांपासून सुरुवात करून माहिती तंत्रज्ञानात महत्त्वाचे स्थान मिळवलेली विप्रो आणि २१ व्या शतकासाठीच आकारास आलेली इन्फोसिस! गेल्या २० वर्षांत पहिल्यांदाच या तीनही कंपन्यांकडून आनंदावताचा खंड पडला असून या तीन कंपन्यांत मिळून केवळ वंद्याच्या एका वर्षांत जवळपास ६४ हजारांची रोजगार कपात करण्यात आली आहे. २०२३ या वर्षांत गूगल, मायक्रोसॉफ्ट, अॅम्झॉन, स्पॉटिफाय आदी जागतिक स्तरावरील महाकंपन्यांतून दोन लाखभर कर्मचाऱ्यांस निरोप दिला गेला. यातील जवळपास ६० हजार जाण भारतीय होते आणि यातील काही बड्या कंपन्यांचे प्रमुख भारतीय वंशाचे असणे ही गोष्ट भारतीयोंचे रोजगार वाचवण्यास पुरेशी नव्हती. ते अर्थातच अमेरिका वा युरोप या देशांत झाले. तथापि टीसीएस, विप्रो वा इन्फोसिस या कंपन्यांचे ताजे संदर्भ हे भारतीय उद्योगसंदर्भातील आहेत. 'मागणीचा अभाव' हे समान कारण या तीनही कंपन्यांतील आकसत्या रोजगारांच्या मुळाशी असून आगामी वर्षे व्यवसायवृद्धीच्या अनुषंगाने यथातथाच असेल असेच या तीनही कंपन्यांकडून ध्वनित होते. हा तपशील सर्वांथाने दखलपात्र. यातील विप्रोच्या नफ्यात वार्षिक तुलनेत ७.८ टक्क्यांची घट झाली आणि आगामी काळातही आपली व्यवसायवाढ उणे १.५ टक्के असेल असे ही कंपनी म्हणते. इन्फोसिसचा महसुलात वार्षिक २.२ टक्क्यांनी घट झाली आणि आगामी वर्षातील वाढ जेमतेम एखाद्या टक्क्याची



असेल असे कंपनी म्हणते. या दोघांच्या तुलनेत टीसीएसचा महसूल आणि नफा यात जवळपास नऊ टक्क्यांनी वाढ झाली असली तरी ती गत काही वर्षांच्या तुलनेत मंदावलेली ठरते. हे वास्तव या कंपनी मान्य करतात. त्यांचा हा प्रामाणिकपणा तसा कौतुकस्पयच. हाडवेअरपेक्षा तू सॉफ्टवेअरच्या व्यवसायाचा आणि म्हणून रोजगार भरतीचा अमरपट्टा घेऊन आल्या आहेत असेच मानले जात होते. त्यामुळे माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रात प्रवेश घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांची भरताड क्षेत्रात जा, कारण त्याला मागणी चांगली आहे, असे निरर्थक सल्ले घराघरांत आपल्या सुपुत्र/ सुपुत्रीस देणारे पालक या देशात टासून भरलेले असताना या कंपनी म्हणजे व्यवसायाचा आणि म्हणून रोजगार भरतीचा अमरपट्टा घेऊन आल्या आहेत असेच मानले जात होते. त्यामुळे माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रात प्रवेश घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांची भरताड क्षेत्रात जा, कारण त्याला मागणी चांगली आहे, असे निरर्थक सल्ले आपल्याकडे होत गेले. आज स्थिती अशी की जगात या क्षेत्रातील सर्वाधिक अभियंते हे भारतात आकारास येतात. पण त्यांना सामावून घेण्याचा या क्षेत्रातील कंपन्यांचा वेग चांगलाच मंदावलेला आहे. गतसाली तर जागतिक पातळीवर दिवसाला तीन हजार इतक्या प्रचंड गतीने माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रातील कंपन्यांत नोकरीकपात झाली. याचा अर्थ माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रातील कंपन्यांचे आर्थिक चक्र मंदावू लागले आहे का? हे क्षेत्र सतत सुर्यमुखी राहिले याची शाश्वती आता देता येणार नाही, असे आहे का? हे क्षेत्र विकासगती हरवू लागले असा आहे का? इत्यादी प्रश्नांचा वेध यानिमित्ताने घ्यायला हवा. तसे करू जाता या तीनही प्रश्नांचे उत्तर ठाम नाही असेच द्यावे लागेल. माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्राचे भवितव्य पूर्वीइतकेच उज्वळ आहे. कदाचित जास्तच. या कंपन्यांचे अर्थचक्र त्यामुळेच अजिबात मंदावू लागलेले नाही आणि हे क्षेत्र विकासाला आकारात सुर्यमुखीच राहिले. हे खरे असेल तर मग या

प्रश्नास आता तरी भिडण्याचा प्रामाणिकपणा आपण दाखवायला हवा. डिजिटायझेशन अटळ आहे आणि त्यातील आपली प्रगती वाखणण्यासारखी निश्चितच आहे. पण हे वाढते डिजिटायझेशन अंतिमतः रोजगार हिरावून घेणारे असल्याने त्यास कोणत्या क्षेत्रास मुक्तद्वार द्यायचे आणि कोणत्या क्षेत्रात नाही, याचे तारतम्य हवेच हवे. उदाहरणार्थ बँका. मध्यमवर्गीय रोजगार इच्छुकांचे हे एके काळचे आवडते क्षेत्र! आज वेळ घालवण्याची नितांत गरज असलेले सोडले तर किती जणांस बँकिंग कामासाठी बँकांत जावे लागते? बँकांतील रोजगारनिर्मितीचा आजचा वेग काय? हे खरे की एके काळी या क्षेत्रात आचरट खोगीरभरती होत गेली आणि त्यामुळे बँकांची किराफायतीरात आटली. पण आता या क्षेत्रातील नोकरीभरतीचा लंबक एकदम दुसऱ्या बाजूस गेला असून कारकुनादी पदांची भरती जवळपास थांबल्यात जमा आहे. एके काळी भारतात राहून विकसित देशांतील कंपन्यांचे 'बँक ऑफिस' सांभाळून त्यांच्या कर्मचाऱ्यांची वेतनादी कामे करणे वगैरे कामांत भारतीय कंपन्यांचा हातखंडा होता. पण कृत्रिम प्रज्ञा प्रणालीमुळे ही कामे अत्यंत स्वस्तात घरबसल्या करवून घेणे विकसित देशीय कंपन्यांना आता शक्य आहे. त्यामुळे या क्षेत्रात रोजगारनिर्मिती मंदावणे ओघाने आलेच. बँकिंग ते वैद्यकीय सेवा अशा प्रत्येक क्षेत्रातील रोजगार या स्वयंचलनाच्या वाढत्या वेगाने कमी होणार आहेत. याचाच अर्थ अभियांत्रिकी, उत्पादन यंत्रणा अशा मानवी श्रम-प्रवण क्षेत्रांतील गुंतवणुकीस अधिकाधिक चालना द्यायला हवी. पण हे भान नसणे ही खरी यातील चिंतेची बाब. चांगले व्हावे अशी केवळ सदिच्छा असून चालत नाही. सदिच्छेस भविष्यवेधी सतयनांची गरज असते. रोजगाराच्या वास्तवातून हे दिसते. डिजिटल प्रगतीचे गोंडवे गाणारे देश सर्वाधिक इंटरनेटव्दी अनुभवतो तसेच प्रचंड मनुष्यबळ असलेला हाच देश स्वयंचलनाचा आग्रह धरतो, हा विरोधाभास. स्वयंचलनात किती स्वहित आहे, किती नाही याचे तारतम्य दाखवण्याची ही वेळ. ती साधण्याचे शहाणपण आपण दाखवणार का, हा प्रश्नच.

आयुष्यमान भव!
आरोग्य-वैद्यकीय क्षेत्रातील घडामोडी, अभ्यास, संशोधन, प्रयोग यांविषयीची विश्वसनीय माहिती देणारे नियतकालिक अशी हद्द लॅन्सेटहक्की ख्याती आहे. आरोग्यविषयक तर्कहीन माहितीचा सोशल मीडियावर अक्षरशः धुमाकूळ सुरू असतानाच्या आजच्या काळात असे एखादे नियतकालिक असणे दिलासा देणारे. अशा या हद्द लॅन्सेटहक्क्यांचे नुकतेच प्रसिद्ध झालेले नवे संशोधन-निष्कर्ष सगळ्यांनाच सावध करणारे आहेत; तसेच ते वैद्यकीय व्यावसायिकांनाही विचार करायला लावणारे आहेत. हल्लंन्सेटहक्क्यांनी नोंदवलेल्या निष्कर्षांचा आधार आहे तो कोरोनाच्या कालावधीत सावटाखालील दोन वर्षांतील आरोग्यविषयक अभ्यास. त्यातील काळी मुद्दा आहे तो माणसाच्या आयुष्यमानाचा. जगभरातील माणसाचे आयुष्यमान वाढले आहे हे खरे; मात्र आयुष्याच्या या वाढलेल्या प्रवासात माणूस पूर्णतः निरोगी, सुदृढ असतो का, या प्रश्नाचे उत्तर मात्र फारसे समाधानकारक येत नाही. प्रकृतीच्या अगदी छोट्या छोट्या कुरकुरीपासून ते गंभीर आजारपर्यंतच्या कित्येक तक्रारी अनेकांना भेटसावताना सध्या दिसतात. त्यामुळेच, आयुष्यमान वाढले तरी ते निरोगी असतेच, असे नाही. सांप्रत काळी पाटदुखी, डोकेदुखी, नैराश्य अशा तक्रारीमुळे आरोग्याचा आलेख घसरलेला आहे, असे हल्लंन्सेटहक्क्यांनी नोंदवलेल्या निष्कर्षांचा आधार आहे. त्यातील पाहण्याकडे पुरेशी विकसित झालेली नाही. त्यामुळे वैद्यकीय उपचार घेण्यापेक्षा हा विकार दडवण्याकडे आपला कल अधिक. बारकाईने विचार करता, या तीनही विकारांत एक समान धागा आहे तो बदललेल्या जीवनशैलीचा. केवळ शहरच नाहीत, तर ग्रामीण भागाची या बदलांच्या टक्केखाली आलेला दिसतो.

■ कल्याण : कल्याण - डोंबिवली मह पालिकेच्या अतिक्रमण विभागाच्या उपायुक्तांनी भररस्त्यात एका फेरीवाल्यास मारल्याचा आरोप महाराष्ट्र पथारी सुरक्षा दल संघटनेने केला आहे. फेरीवाल्यास मारहाण करतानाची घटना सीसीटीव्हीत कैद झाली असून या उपायुक्तांच्या विरोधात कारवाई न झाल्यास न्यायालयात दाद मागण्याचा इशारा संघटनेने पालिका प्रशासनास दिला आहे.

उपायुक्तांची फेरीवाल्यास मारहाण? महाराष्ट्र पथारी सुरक्षा दल संघटनेतर्फे कारवाईची मागणी



मारहाण नाही, सामान जप्त केले
छत्रपती शिवाजी महाराज चौक ते मोहम्मद अली चौक आणि स्कायवॉकर फेरीवाल्यांमुळे नागरिकांना त्रास होत असल्याबद्दलच्या तक्रारी झाल्या होत्या. त्यामुळे आपण स्वतः छत्रपती शिवाजी महाराज चौकापासून नागरिकांना अडचण न करता निघून जा असे ३-४ वेळा फेरीवाल्यांना सांगितले. तरीही फेरीवाले काही हटत नव्हते. छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात एक चम्बेवाला वारंवार सांगूनही तो ऐकत नसल्यामुळे त्याचे सामान जप्त करण्याचा प्रयत्न करत असताना त्याचे चम्बे खाली पडले. यामध्ये कुणासाठीही मारहाण केली नाही असे स्पष्टीकरण फेरीवाला हटाव मोहिमेचे उपायुक्त अवधूत तावडे यांनी दिले. फेरीवाला उभा होता.तो त्याचा चम्बे विक्रीचा स्टॉल मागे घेत तावडे यांनी कुरेशीला खाली

Why Mangoes Should Be Soaked In Water Before Eating

If you ask people about their favourite fruit, there is a high probability that the majority will point to mangoes. It is a fruit relished by people of all ages. Mangoes are one of the most abundant fruits available to us during summer. They are an excellent source of essential nutrients like vitamin A and vitamin C. These nutrients play an important role in immune function, eye health and skin health. Also, the dietary fibre found in mangoes is essential for digestive health and weight control. There is a common belief that mangoes should be soaked in water before eating them. Today, we will tell you about whether this holds true and why. Mangoes are also rich in antioxidants like beta-carotene and flavonoids. These antioxidants protect our cells from damage and also work to reduce the risk of chronic diseases such as heart disease and cancer. Potassium, magnesium and vitamin K in mangoes are essential for heart health, bone strength and overall well-being. Soaking mangoes in water before eating is good for our health. The phytic acid found in mangoes' outer cover prevents the absorption of zinc, iron and antioxidants in our body. In fact, this active compound found in



the outer layer of mangoes interferes with the beneficial nutrients in the mangoes. This can cause issues like headaches and constipation. Hence, when mangoes are soaked in water, the phytic acid gets washed away, leading to better absorption of the essential body nutrients. Soaking mangoes in water before you eat them removes any surface dirt or pesticides as well. This is essential when mangoes are not properly washed before you buy them. Besides, mangoes may be exposed to certain pollutants during storage or transportation. Occasionally, soaking mangoes in water for a brief period can result in softened skin, making them easier to cut. This technique works particularly well for mangoes with tough skins. Mangoes, therefore, do not necessarily have to be soaked in water before consumption; due to the listed benefits above, many choose to do so.

Public sector banks do not have power to issue 'Look Out Circulars': Bombay HC

■ MUMBAI
The Bombay high court on Tuesday declared that public sector banks do not have the power to issue 'Look Out Circulars' (LOCs) against Indians and foreigners under the central government's office memoranda. The verdict, delivered by justices GS Patel and Madhav Jamdar, addressed a series of petitions challenging the validity of such LOCs. The court clarified that while the central government's office memoranda weren't unconstitutional per se, empowering bank managers to issue LOCs was deemed arbitrary. Notably, the ruling does not impact existing orders issued by tribunals or criminal courts restricting individuals from travelling abroad. LOCs, issued by the Union ministry of home affairs' Bureau of Immigration, enable authorities to prevent

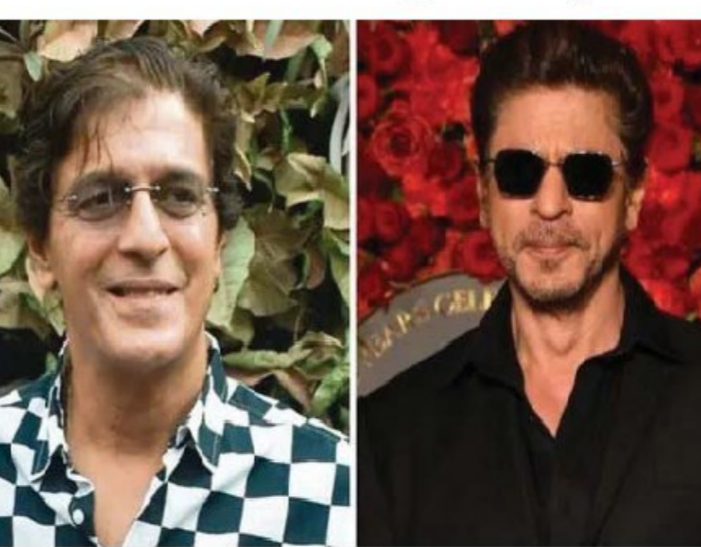


individuals from leaving India. These circulars, first issued in 2010 and subsequently amended, faced legal scrutiny, particularly regarding the inclusion of clauses related to the "economic interest of India." Petitioners argued that such circulars infringed upon fundamental rights, specifically Article 21 of the Indian Constitution. They contended that the financial interests of banks shouldn't equate to the economic interests of the nation. In response, the MHA defended the validity of office memoranda, stating that they served broader national interests such as security, sovereignty, and counter-terrorism. The ministry emphasised the presence of checks and balances in the issuance of LOCs, and asserted that they didn't amount to a blanket infringement of fundamental rights.

shouldn't equate to the economic interests of the nation. In response, the MHA defended the validity of office memoranda, stating that they served broader national interests such as security, sovereignty, and counter-terrorism. The ministry emphasised the presence of checks and balances in the issuance of LOCs, and asserted that they didn't amount to a blanket infringement of fundamental rights.

Chunky Panday prefers to stay at hotels than Shah Rukh Khan's homes during trips abroad for this reason

Shah Rukh Khan and Chunky Panday are close friends in the industry. Chunky's daughter Ananya Panday is also friends with Shah Rukh's daughter Suhana Khan. In a new interview with Lehren Retro, Chunky opened up about staying at a hotel over Shah Rukh's house during their vacations in London or Dubai. In the interview, Chunky said: "Yes, Bhavana [Panday, his wife] and others have all stayed in Shah Rukh's house in London and Dubai. I have also stayed at his house a couple of times but of course, I like to stay at a hotel. I would love to stay in someone's house, but I am messy and I know that they will throw me out of their house in two days. I have stayed at Shah Rukh's house though. He has lovely



houses. I am very proud of him." He further continued that he has turned into a miser. "I used to feel left out, nobody was talking about me. I was like, 'Let's become kanjoos (miser), at least people will speak about me.' In those days, everybody used to smoke cigarettes and everybody also wanted

to quit cigarettes. So nobody brought them to the sets. But I didn't want to leave it, so I took my own pack to the sets. And everybody used to take cigarettes from my pack. I realised five to six packets of my cigarettes used to finish every day. My kanjoosi started there," he added. In the same interview, Chunky also reacted to daughter Ananya Panday talking openly about her relationship with actor Aditya Roy Kapur. Chunky shared that her daughter is free to do what she wants and he is okay with that. Chunky shared that he was proud of her when she chose to do her first film at the age of 18 and did it all by herself. Ananya had marked her acting debut with Student of the Year 2 in 2019.

