राष्ट्रीय मासिक

विश्वात्मक लोकस्वामी वार्ता

RNI No.MAHBIL/2019/79644

POSTAL REGD.NO. MCW 348/2024-26

Published on 10th of Every Month

Posted at Dharavi Post Office,Mumbai-400 017 on 15th of Every Month.

•www.vishwatmaklokswamivarta.com •वर्ष : ७ वे • अंक : १० • मुंबई, ऑगस्ट २०२६ •पृष्ठ : १२ •मूल्य :₹३/- • संपादक : चंद्रशेखर लिंगय्या स्वामी

'विश्वात्मक लोकस्वामी वार्ता' युट्यूब चॅनल ला बातमी, मुलाखत, लाईव्ह म्हणजे महाराष्ट्रासह देशातील तळागाळापर्यंत पोहचणे मग आजच आम्हाला संपर्क करा आणि आपले हक्काचे मत मांडा

YouTube Channel

@chandrashekarswami1786

Like Share SUBSCRIBE

एमएमआरडीए अधिकाऱ्यांचे बेकायदेशीर बांधकामावर कारवाई करण्यास जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष

विद्याविहार एमएमआरडीए वसाहतीत काही सदनिकाधारकांकडुन दुरुस्तीच्या नावाखाली बेकायदेशीर तोडफोड; इमारतींचे महत्त्वाचे पिलर तोडल्याने इतर रहिवाशांच्या जीवाला धोका

मुंबई, विद्याविहार (विशेष प्रतिनिधी): सायन ते धारावी दरम्यान रेल्वे ट्रॅक विस्तारीकरणासाठी बाधित झालेल्या लक्ष्मी बाग, कुंभारवाडा, सोशल नगर व धोबी घाट परिसरातील झोपडीधारकांचे विद्याविहार येथील एमएमआरडीए (MMRDA) वसाहतीत पुनर्वसन करण्यात आले आहे. मात्र, या वसाहतीमधील इमारत क्रमांक २९ मध्ये काही सदनिकाधारकांनी दुरुस्ती आणि सुशोभीकरणाच्या नावाखाली इमारतीचे मूळ पिलर व भिंती तोडून मोठ्या प्रमाणावर बेकायदेशीर बांधकाम सुरू केले आहे. यामुळे संपूर्ण इमारतीच्या सुरक्षिततेला धोका निर्माण झाला असून स्थानिक रहिवाशांमध्ये तीव्र संतापाचे वातावरण आहे.

पिलर व मूळ रचनेशी छेडछाड

इमारत क्रमांक २९ मधील जमना प्रसाद जयस्वाल व त्यांच्या कुटुंबीयांना मिळालेल्या सदनिकांमध्ये ही तोडफोड सुरू असल्याचे समोर आले आहे. घराचा आकार वाढवण्यासाठी व अंतर्गत रचनेत मनमानी बदल करण्यासाठी इमारतीचे मुख्य पिलर, अंतर्गत भिंती तोडण्यात आल्या आहेत. याशिवाय किचन व शौचालयांची जागा बदलणे, बाल्कनी बाहेर काढून अतिरिक्त बांधकाम करणे असे प्रकार राजरोसपणे सुरू आहेत.

सायन-धारावी रेल्वे प्रकल्पग्रस्तांच्या पुनर्वसन इमारतींमध्ये एकाच कुटुंबाकडून उघडपणे नियमांचे उल्लंघन; कठोर कारवाईची मागणी

बेकायदेशीर बदल करण्यात आलेल्या सदनिकांचा तपशील:

ए विंग, ४ था मजला जमना प्रसाद जयस्वाल – अंतर्गत पिलर व भिंती तोडून बाल्कनीचे अनधिकृत विस्तारिकरण. तसेच बी विंग, सी विंग मध्ये मूळ स्ट्रक्चरल पिलर तोडून रचनेत धोकादायक बदल. सी विंग मध्ये तात्पुरत्या वाटपावर (Temporary Allotment) असताना आणि ५ वर्षे खरेदी-विक्रीची बंदी असतानाही सदर खोली बेकायदेशीररीत्या खरेदी करून त्यात अनधिकृत फेरबदल करण्यात आले.

अधिकाऱ्यांचे दुर्लक्ष; दुर्घटनेची भीती

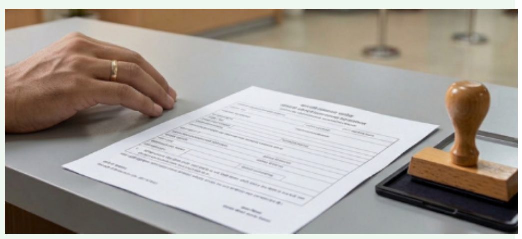
इमारतीचे पिलर तोडल्यामुळे स्ट्रक्चरल रचनेवर अतिरिक्त भार येऊन मोठी दुर्घटना घडण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. काही भ्रष्ट अधिकाऱ्यांच्या वरदहस्तामुळेच हे बेकायदेशीर काम निर्धास्तपणे सुरू असल्याचा आरोप स्थानिक रहिवाशांकडून केला जात आहे.

एमएमआरडीए प्रशासनाने आणि महापालिकेने या प्रकरणाची तातडीने प्रत्यक्ष पाहणी करून दोषींवर कठोर कायदेशीर कारवाई करावी, बेकायदेशीर पिलर तोडफोडीची सखोल चौकशी करावी आणि करण्यात आलेल्या कारवाईचा तपशील जाहीर करावा, अशी मागणी रहिवाशांनी केली आहे.

धर्म स्वातंत्र्य कायदा हा रक्षाबंधन म्हणजे महाराष्ट्रात अंमलात येणार

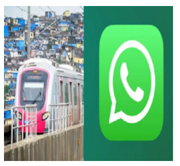
मुंबई : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी राज्यातील लाडक्या बहिणींना मोठं गिफ्ट दिलं आहे. राज्यात धर्मांतरसंदर्भातील नव्या कायद्याच्या अंमलबजावणीचा मार्ग मोकळा झाला असून महाराष्ट्र धर्मस्वातंत्र्य अधिनियम २०२६ २८ ऑगस्टपासून राज्यभरात लागू होणार आहे. याबाबत राज्याच्या गृह विभागाकडून अधिकृत पत्रक प्रसिद्ध करण्यात आले आहे. राज्याच्या गृह विभागाने अधिसूचना जारी केली आहे. धर्म स्वातंत्र्य कायदा हा रक्षाबंधन म्हणजे २८ ऑगस्ट २०२६ पासून महाराष्ट्रात अंमलात येणार आहे. कायदा लागू करण्याच्या दृष्टीने राजपत्रात अधिसूचना प्रकाशित करण्यात आली आहे. राज्यपालांच्या आदेशानुसार व त्यांच्या नावाने गृह विभागाचे उपसचिव प्रितमकुमार जावळे यांनी ही अधिसूचना प्रसिद्ध केली आहे. ऑगस्ट महिन्याच्या सुरुवातीलाच केंद्र सरकारने या विधेयकाला मंजुरी दिली होती. राष्ट्रपती द्रौपदी मूर्मू यांनीही मंजुरी दिली होती. त्यामुळं या विधेयकाचं कायद्यात रुपांतर झालं होतं. राष्ट्रपतींची मंजुरी मिळाल्यानंतर राज्यपाल सी.पी.राधाकृष्णन यांनी राज्य सरकारकडे अधिसूचना जारी करण्यासाठी हे विधेयक पाठवले होते. त्यानुसार आता २८ ऑगस्टला हा कायदा लागू करण्यात येणार आहे.

जन्म, मृत्यू, विवाह प्रमाणपत्र अवघ्या तीन दिवसांत उपलब्ध होणार



मुंबई : महानगरपालिकेच्या प्रशासकीय कार्यालयातील नागरी सुविधा केंद्राद्वारे 'जन्म व मृत्यू नोंदणी' पोर्टलचा वापर करून जन्म, मृत्यू नोंदणी व दुरूस्तीचे अर्ज स्वीकारले जात आहेत. या सुविधेनुसार जन्म, मृत्यू, विवाह प्रमाणपत्र नोंदणी नंतर अवघ्या ३ कार्यालयीन दिवसात उपलब्ध होणार आहे. तसेच जन्म प्रमाणपत्रात बालकाचे नाव समाविष्ट करण्याची सुविधा उपलब्ध करून दिली आहे. विवाह प्रमाणपत्रातील दुरूस्ती अवघ्या तीन दिवसात करण्यात येणार आहे. तसेच जन्म आणि मृत्यू प्रमाणपत्रातील दुरूस्त्या २५ कार्यालयीन दिवसात करण्यात येणार आहेत.

मेट्रो १ चा पास आता व्हॉट्सॲपवरही



मुंबई : घाटकोपर-अंधेरी-वर्सोवा मेट्रो १ मार्गिकेवरून प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांना मुंबई मेट्रो वन प्रायव्हेट लिमिटेडने (एमएमओपीएल) मोठा दिलासा दिला आहे. या मार्गिकेवरील प्रवाशांना आता व्हॉट्सॲपवर पासची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. ट्रिप पास व स्टोअर व्हॅल्यू पास खरेदीची सुविधा थेट व्हॉट्सॲपवर उपलब्ध करून देण्यात आल्याने आता प्रवाशांना पाससाठी तिकीट खिडकीच्या रांगेत उभे राहण्याची वा ॲप डाउनलोड करण्याची गरज नाही. प्रवाशांना व्हॉट्सॲपच्या माध्यमातून थेट मेट्रो पास खरेदी, साठवून ठेवणे आणि त्याचा वापर करणे शक्य होईल.

गणेशोत्सवाच्या मंडपासाठी खड्डे केल्यास २००० रुपयांचा दंड

मुंबई : बृहन्मुंबई महानगरपालिकेने गणेशोत्सव मंडळांना तात्पुरते मंडप उभारण्यासाठी रस्ते किंवा पदपथ खोदण्यास पुन्हा एकदा मनाई केली आहे आणि अशा कामांसाठी खड्डा खणल्यास प्रति खड्डा २,००० रुपये दंड आकारण्याचा निर्णय कायम ठेवला आहे. तसेच, सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळांना मंडपासाठी परवानगी मिळवण्याची प्रक्रिया सुलभ करण्यासाठी पालिकेने 'ऑनलाइन सिंगल-विंडो' (एक खिडकी) प्रणाली सुरू केली आहे.ही ऑनलाइन परवानगी प्रणाली पालिकेच्या संकेतस्थळावर कार्यान्वित करण्यात आली आहे. याद्वारे सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळे संगणकीकृत प्रक्रियेद्वारे तात्पुरत्या मंडपासाठी अर्ज करू शकतात.

महाडीबीटीवर आता १०५ योजना; उर्वरित सर्व योजना टप्प्याटप्प्याने आणणार

मुंबई : राज्यातील नागरिकांना विविध वैयक्तिक योजनांचा लाभ अधिक सुलभ, पारदर्शक आणि प्रभावी पद्धतीने मिळावा, यासाठी महाडीबीटी पोर्टलवर नव्याने २९ योजनांचे लोकार्पण (ऑनबोर्डिंग) करण्यात आले. त्यामुळे महाडीबीटीवर उपलब्ध योजनांची संख्या आता १०५ झाली आहे. सरकारच्या उर्वरित सर्व योजनाही टप्प्याटप्प्याने या एकाच व्यासपीठावर आणणार असल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितले.

सं पा द की य

शेतकरी कर्जमुक्ती योजना

शेतकरीबांधवांना सन्मानाने राजा म्हणून संबोधले जाते. तो जगाचा पोशिंदा आहे. राज्याच्या अर्थव्यवस्थेचा तो एक महत्त्वाचा कणा आहे. अनियमित पाऊस, गारपीट, दुष्काळ, अतिवृष्टी व महापूर यांसारख्या नैसर्गिक संकटांमुळे आर्थिक अडचणीत सापडलेल्या शेतकऱ्यांना दिलासा देण्यासाठी तसेच त्यांना नव्याने पीक कर्ज उपलब्ध होऊन कृषी क्षेत्र अधिक सक्षम करण्यासाठी राज्य शासनाने सर्वात मोठी 'पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर कर्जमुक्ती योजना २०२६' जाहीर करुन शेतकरी बांधवांना कर्जमुक्ती देण्याचा ऐतिहासिक असा महानिर्णय घेतला आहे. पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर एक कुशल प्रशासक, रयतेच्या कल्याणासाठी आयुष्य वेचणाऱ्या लोकाभिमुख शासक होत्या. शेती, सिंचन, जलसंधारण आणि ग्रामीण अर्थव्यवस्थेला त्यांनी दिलेले प्रोत्साहन आजही आदर्श मानले जाते. शेतकऱ्यांच्या अडचणी समजून घेऊन त्यांना न्याय देण्याची त्यांची भूमिका होती. म्हणूनच त्यांच्या त्रिशताब्दी जयंती वर्षात शेतकरी कल्याणाशी निगडित या महत्त्वपूर्ण योजनेस 'पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर कर्जमुक्ती योजना' हे नाव देऊन शासनाने त्यांच्या कार्याला अभिवादन केले आहे. शेतकऱ्यांवरील कर्जाचा बोजा कमी करण्यासाठी राज्य शासनाने यापूर्वी छत्रपती शिवाजी महाराज शेतकरी सन्मान योजना २०१७, महात्मा जोतिराव फुले शेतकरी कर्जमुक्ती योजना २०१९ आणि महात्मा जोतिराव फुले कर्जमुक्ती योजनेअंतर्गत प्रोत्साहनपर लाभ योजना २०२२ जाहीर करुन शेतकऱ्यांना वेळोवेळी भरीव मदत केली आहे. राज्यातील शेतकरी कर्जमुक्तीनंतरही थकीत कर्जाच्या दुष्टचक्रामध्ये अडकत असल्याचे दिसून येते. शेती क्षेत्रात आणि शेतकऱ्यांच्या जीवनात आमुलाग्र बदल घडवून शेतकऱ्यांची थकीत कर्जाच्या विळख्यातून कायमस्वरुपी सोडवणूक करण्यासाठी अल्पकालीन व दीर्घकालीन उपाययोजना करण्याची आवश्यकता म्हणून याद्दष्टीने शिफारशी करण्यासाठी मुख्यमंत्री यांचे प्रमुख आर्थिक सल्लागार तथा मुख्य कार्यकारी अधिकारी (मित्र) प्रविण परदेशी यांच्या अध्यक्षतेखाली उच्चाधिकार समिती गठीत केली होती. या समितीने शेतकऱ्यांना कर्जमुक्तीची आवश्यकता, शेतकऱ्यांवर वारंवार कर्जमाफीची वेळ का येते? त्यांच्या उत्पन्नात स्थैर्य का निर्माण होत नाही? भविष्यात शेतकरी पुन्हा कर्जाच्या चक्रात अडकू नयेत, शेतकरी सक्षम व्हावा याबाबत अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन अशा दोन्ही प्रकारच्या उपाययोजना सुचविलेल्या आहेत. मात्र तातडीचा दिलासा देण्यासाठी राज्य शासनाने 'पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर शेतकरी कर्जमुक्ती योजना' लागू करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे.राज्यातील ५६ लाख शेतकऱ्यांना ३६ हजार ५८५ कोटी रुपयांचा लाभ देणारी 'पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर शेतकरी कर्जमुक्ती योजना' ही ऐतिहासिक योजना असल्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी विधानसभेत सांगितले. अंतिम आठवडा प्रस्तावावरील चर्चेला उत्तर देताना त्यांनी महात्मा जोतिराव फुले शेतकरी कर्जमुक्ती योजनेत ५० हजार रुपयांचा लाभ मिळालेल्या शेतकऱ्यांसाठी पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर योजनेमध्ये ५० हजार रुपयांचा लाभ देण्याची मर्यादा काढून टाकण्यात आली आहे, अशा शेतकऱ्यांना २ लाखांपर्यंत कर्जमुक्तीचा लाभ मिळणार आहे. तसेच नियमित परतफेड करणाऱ्या शेतकऱ्यांसाठी २०२६-२७ मध्ये कर्जाची उचल करून वेळेत परतफेड करण्याची अट रद्द करण्याची घोषणा केली आहे. ■■■

भारतीय हवामान चक्रात बदल

बदलते वातावरण, वाढते संकट आणि शाश्वत भविष्याची गरज

भारत हा विविध हवामान वैशिष्ट्यांनी समृद्ध देश आहे. हिमालयातील हिमवृष्टीपासून राजस्थानच्या उष्ण वाळवंटापर्यंत, पश्चिम घाटातील मुसळधार पावसापासून दक्षिणेतील उष्णकटिबंधीय हवामानापर्यंत विविध प्रकारचे हवामान येथे आढळते. भारतातील शेती, पाणीपुरवठा, जैवविविधता आणि अर्थव्यवस्था ही प्रामुख्याने मान्सूनवर अवलंबून आहे. मात्र गेल्या काही दशकांपासून हवामान चक्रात मोठ्या प्रमाणावर बदल होत आहेत. ऋतूंचे वेळापत्रक बदलणे, तापमानात सातत्याने वाढ होणे, अनियमित पाऊस, अतिवृष्टी, दीर्घकालीन दुष्काळ, चक्रीवादळांची वाढती तीव्रता आणि उष्णतेच्या लाटा ही या बदलांची प्रमुख लक्षणे आहेत.

हवामान चक्र म्हणजे काय?

हवामान चक्र म्हणजे एखाद्या प्रदेशातील तापमान, पर्जन्यमान, वाऱ्याचा वेग, आर्द्रता, ऋतूंचे बदल आणि इतर हवामानविषयक घटकांचा दीर्घकालीन क्रम. भारतामध्ये उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा आणि त्यामधील संक्रमण कालावधी असे ऋतू ठराविक पद्धतीने येत असत. परंतु हवामान बदलामुळे हे नैसर्गिक चक्र आता विस्कळीत होताना दिसत आहे.

हवामान बदलाची प्रमुख कारणे

भारतातील हवामान चक्रातील बदलामागे अनेक मानवनिर्मित आणि नैसर्गिक कारणे आहेत.

१. जागतिक तापमानवाढ: औद्योगिकीकरणानंतर वातावरणात कार्बन डायऑक्साइड, मिथेन आणि इतर हरितगृह वायूंचे प्रमाण वाढले आहे. हे वायू पृथ्वीवरील उष्णता अडकवून ठेवतात, त्यामुळे पृथ्वीचे सरासरी तापमान वाढत आहे. भारतातही या तापमानवाढीचा परिणाम स्पष्टपणे दिसून येत आहे.

२. जंगलतोड : वनक्षेत्र कमी झाल्यामुळे कार्बन शोषण्याची नैसर्गिक क्षमता घटते. यामुळे वातावरणातील हरितगृह वायूंचे प्रमाण वाढते. तसेच स्थानिक हवामान आणि पर्जन्यमानावरही जंगलतोडीचा विपरीत परिणाम होतो.

३. शहरीकरण : मोठ्या शहरांमध्ये काँक्रीटच्या इमारती, रस्ते आणि वाहनांची वाढ यामुळे 'अर्बन हीट आयलंड' प्रभाव निर्माण होतो. त्यामुळे शहरांचे तापमान आसपासच्या ग्रामीण भागापेक्षा अधिक राहते.

४. औद्योगिक प्रदूषण : कारखाने, वीजनिर्मिती प्रकल्प आणि वाहनांमधून होणारे प्रदूषण वातावरणातील संतुलन बिघडवते. यामुळे हवामानातील दीर्घकालीन बदल अधिक वेगाने घडतात.

५. नैसर्गिक घटक: एल-निनो, ला-निना, ज्वालामुखी उद्रेक, समुद्रातील तापमानातील बदल यांचाही मान्सून आणि हवामानावर परिणाम होतो. मात्र आज दिसणाऱ्या बदलांमध्ये मानवनिर्मित कारणांचा मोठा वाटा असल्याचे

वैज्ञानिकांचे मत आहे.

भारतातील हवामान चक्रातील प्रमुख बदल- अनियमित मान्सून

पूर्वी पावसाळा निश्चित वेळेत सुरू होऊन ठराविक कालावधीत संपत असे. आता काही भागांत उशिरा पाऊस सुरू होतो, तर काही ठिकाणी अल्पावधीत अतिवृष्टी होते. काही प्रदेश मात्र दीर्घकाळ कोरडे राहतात.

तापमानात सातत्याने वाढ : एप्रिल आणि मे महिन्यांत अनेक राज्यांमध्ये विक्रमी तापमानाची नोंद होत आहे. उष्णतेच्या लाटांचा कालावधी आणि तीव्रता वाढल्यामुळे मानवी आरोग्यावर गंभीर परिणाम होत आहेत.

अतिवृष्टी आणि पूर : मुंबई, केरळ, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, आसाम यांसारख्या भागांत अल्पावधीत विक्रमी पाऊस पडून मोठे पूर येत आहेत. यामुळे जनजीवन, शेती आणि पायाभूत सुविधांचे मोठे नुकसान होते.

दुष्काळाची वाढती तीव्रता : महाराष्ट्रातील मराठवाडा, विदर्भ, कर्नाटक, तेलंगणा आणि राजस्थानमधील अनेक भागांमध्ये पावसाचे प्रमाण कमी होत असून दुष्काळाची समस्या गंभीर बनत आहे.

चक्रीवादळांची वाढ: अरबी समुद्र आणि बंगालच्या उपसागरात निर्माण होणाऱ्या चक्रीवादळांची संख्या आणि तीव्रता वाढताना दिसत आहे. किनारपट्टीवरील राज्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर नुकसान होत आहे.

हिमालयातील बदल : हिमालयातील हिमनद्या वेगाने वितळत आहेत. यामुळे नद्यांच्या प्रवाहात बदल, भूस्खलन आणि भविष्यातील जलसंकटाची शक्यता वाढत आहे.

शेतीवरील परिणाम : भारतातील जवळपास निम्मी शेती पावसावर अवलंबून आहे. हवामानातील बदलांमुळे पेरणी उशिरा होते, पिकांचे उत्पादन घटते आणि कीड-रोगांचा प्रादुर्भाव वाढतो. कापूस, सोयाबीन, ऊस, गहू, तांदूळ आणि डाळींच्या उत्पादनावर त्याचा परिणाम होत आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांचे आर्थिक नुकसान वाढते.

जलसंपदेवरील परिणाम : अनियमित पावसामुळे धरणे, तलाव आणि भूजलसाठे यांच्यावर परिणाम होतो. काही भागांत पूर तर काही भागांत तीव्र पाणीटंचाई निर्माण होते. भविष्यात पिण्याच्या पाण्याचे संकट अधिक गंभीर होण्याची शक्यता तज्ज्ञ व्यक्त करतात.

आरोग्यावर परिणाम : उष्णतेच्या लाटा, दूषित पाणी, वाढते प्रदूषण आणि बदलते हवामान यामुळे उष्माघात, डेंग्यू, मलेरिया, चिकुनगुनिया, श्वसनाचे विकार आणि हृदयविकारांचे प्रमाण वाढत आहे. लहान मुले, वृद्ध आणि दीर्घकालीन आजार असलेल्या व्यक्तींना याचा अधिक धोका असतो.

अर्थव्यवस्थेवरील परिणाम

शेतीतील नुकसान, पूर, दुष्काळ, पायाभूत सुविधांचे नुकसान, विमा दावे आणि आरोग्य खर्च यांमुळे देशाच्या अर्थव्यवस्थेवर मोठा ताण येतो. पर्यटन, मत्स्यव्यवसाय आणि ऊर्जा उत्पादनावरही हवामान बदलाचा परिणाम होत आहे.

पर्यावरणीय परिणाम : हवामानातील बदलांमुळे अनेक वनस्पती आणि प्राण्यांच्या अधिवासात बदल होत आहेत. काही दुर्मिळ प्रजाती नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहेत. जंगलातील आगी, जैवविविधतेतील घट आणि समुद्राच्या पातळीत वाढ ही चिंताजनक परिस्थिती निर्माण करत आहेत.

हवामान बदलाचा वेग कमी करण्यासाठी आणि त्याचे परिणाम कमी करण्यासाठी पुढील उपाय आवश्यक आहेत.मोठ्या प्रमाणावर वृक्षारोपण आणि वनसंवर्धन. सौर, पवन आणि इतर अक्षय ऊर्जेचा अधिक वापर.प्रदूषण नियंत्रणासाठी कठोर धोरणे.

पावसाचे पाणी साठवणे आणि जलसंधारण. हवामान बदलास अनुरूप शेती तंत्रज्ञानाचा अवलंब.ऊर्जा बचत आणि पर्यावरणपूरक जीवनशैली.सार्वजनिक वाहतूक आणि इलेक्ट्रिक वाहनांचा प्रसार. हवामानाचा अचूक अंदाज आणि आपत्ती व्यवस्थापन मजबूत करणे.

नागरिकांमध्ये पर्यावरणाविषयी जनजागृती वाढविणे.

भारताची भूमिका

भारताने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर हवामान बदलाचा सामना करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण पावले उचलली आहेत. अक्षय ऊर्जेचा विस्तार, हरित ऊर्जा, इलेक्ट्रिक वाहने, हरित हायड्रोजन, जलसंवर्धन आणि मोठ्या प्रमाणावर वृक्षारोपण यांसारखे उपक्रम राबविले जात आहेत. तथापि, वाढती लोकसंख्या, वेगाने होणारे शहरीकरण आणि औद्योगिकीकरण लक्षात घेता अधिक प्रभावी अंमलबजावणीची आवश्यकता आहे.

भारतीय हवामान चक्रातील बदल ही भविष्यातील नव्हे तर वर्तमानातील गंभीर वस्तुस्थिती आहे. अनियमित मान्सून, वाढते तापमान, अतिवृष्टी, दुष्काळ, चक्रीवादळे आणि हिमनद्यांचे वितळणे ही त्याची स्पष्ट उदाहरणे आहेत. या बदलांचा परिणाम शेती, पाणी, आरोग्य, अर्थव्यवस्था आणि पर्यावरण या सर्व क्षेत्रांवर होत आहे. हवामान बदलाचा सामना केवळ सरकार करू शकत नाही; त्यासाठी उद्योग, शास्त्रज्ञ, शेतकरी आणि प्रत्येक नागरिकाने आपली जबाबदारी ओळखणे आवश्यक आहे. ■■■

थोडक्यात

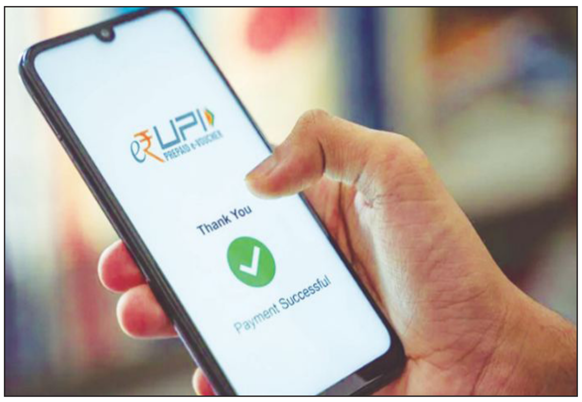
'नमो सहकार टॅक्सी' व्यवसायात ड्रायव्हरच होणार भागीदार

मुंबई : महाराष्ट्रात लवकरच 'नमो सहकार टॅक्सी' या सहकारी तत्त्वावरील नव्या टॅक्सी अ‍ॅग्रिगेटर प्लॅटफॉर्मची सुरुवात होणार आहे. खासगी टॅक्सी अ‍ॅग्रिगेटर कंपन्यांकडून होणारे कथित शोषण थांबवून चालकांना थेट व्यवसायात भागीदारी देण्याच्या उद्देशाने हा उपक्रम राबवला जात आहे.टॅक्सी चालक-मालक संघटना आणि चालकांच्या बैठकीत बोलताना भाजप आमदार प्रवीण दरेकर यांनी सांगितले की, या उपक्रमाला महाराष्ट्र सरकार आणि मुख्यमंत्री यांची मंजुरी मिळाली आहे. राज्याला या प्लॅटफॉर्मसाठी अ‍ॅग्रिगेटर परवानाही प्राप्त झाला आहे. चालकच होणार भागीदार : प्रवीण दरेकर यांनी सांगितले की, या सहकारी मॉडेलमध्ये चालक केवळ कामगार राहणार नाहीत, तर भागधारक असतील. त्यामुळे व्यवसायातून मिळणारा नफा थेट चालकांनाच मिळेल. या प्लॅटफॉर्मसाठी मोबाईल अ‍ॅप तयार करण्यात आले असून, चालकांना त्याच्या वापराचे प्रशिक्षण आणि व्यवसायाची माहिती दिली जाणार आहे.

बीडीडीवासीयांना ३० हजार भाडेवाढ

मुंबई : मुंबईत तीन ठिकाणी सुरू असलेल्या बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पातील रहिवाशांना दिलासा देणारा निर्णय राज्य शासनाने घेतला आहे. या रहिवाशांना तात्पुरत्या स्थलांतरासाठी २५ हजार रुपये भाडे दिले जात होते. आता त्यात ५ हजारांची वाढ करण्यात आली आहे.म्हाडाच्या मुंबई मंडळाच्या माध्यमातून वरळी, ना. म. जोशी मार्ग आणि नायगाव येथील बीडीडी चाळींचा पुनर्विकास मार्गी लावला जात आहे. या पुनर्विकासाअंतर्गत १५ हजारांहून अधिक बीडीडीवासीयांचे पुनर्वसन करून त्यांना ५०० चौरस फुटाची घरे दिली जाणार आहेत. ज्या इमारतींची कामे पूर्ण झाली आहेत तेथील रहिवाशांना ताबा देण्यात आला आहे.पुनर्विकासाच्या दुसऱ्या टप्प्यातील कामांना गती देण्यासाठी रहिवाशांचे तात्पुरते स्थलांतर करून इमारती रिकाम्या करणे आवश्यक आहे. मात्र, मुंबई मंडळाकडे सध्या रहिवाशांच्या स्थलांतरासाठी संक्रमण शिबिरांतील गाळे अपुरे पडत आहेत. यावर तोडगा म्हणून रहिवाशांना घरभाड्याचा पर्याय उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. या निर्णयानुसार रहिवाशांना दरमहा २५ हजार रुपये घरभाडे दिले जात होते. मात्र त्यात वाढ करण्याची मागणी रहिवासी करत होते. ही मागणी मान्य झाली असून ऑगस्टपासून दरमहा ३० हजार रुपये भाडे दिले जाणार आहे.

सामान्यांना यूपीआय मोफतच राहणार



मुंबई : दोन हजार रुपयांच्यावर यूपीआयने पेमेंट केल्यास शुल्क द्यावे लागेल, या बातमीवर आता केंद्रीय अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन आणि आरबीआय गव्हर्नर संजय मल्होत्रा यांनी माहिती दिली आहे. सामान्य ग्राहकांना घाबरण्याची गरज नाही, यूपीआय त्यांच्यासाठी विनामूल्यच राहील, असे अर्थमंत्र्यांनी स्पष्ट केले आहे.

मुंबईच्या समुद्रकिनाऱ्याचे रुपडे पूर्णपणे बदलणार, देशातील पहिले सागरी उद्यान समुद्रकिनारी

मुंबई : येत्या काही वर्षांत मुंबईच्या समुद्रकिनाऱ्याचे रुपडे पूर्णपणे बदलणार आहे. मरीन ड्राईव्ह आणि कोस्टल रोडनंतर, शहराला आता आणखी एक महत्त्वपूर्ण ओळख मिळणार आहे. देशातील पहिले सागरी उद्यान कोस्टल रोडवर बांधले जाणार असून, रिलायन्स इंडस्ट्रीज लिमिटेडने बीएमसीकडे सविस्तर प्रकल्प अहवाल (डीपीआर) सादर केला आहे.

या प्रकल्पाचा उद्देश समुद्रकिनारी एक हिरवीगार आणि मनोरंजनात्मक सार्वजनिक जागा विकसित करणे आहे, जिथे सर्व वयोगटातील लोकांसाठी विविध सुविधा उपलब्ध असतील. या प्रकल्पांतर्गत, संपूर्ण परिसरात ६०,००० हून अधिक झाडे लावली जातील, तर संपूर्ण संकुलात १०० हून अधिक प्रकारच्या वनस्पती आणि झाडांच्या प्रजाती लावून ते सुशोभित केले जाईल.

समुद्रकिनाऱ्याला समांतर, अंदाजे ७.६ किलोमीटर लांबीचा एक हिरवागार चालण्याचा आणि सायकलिंगचा ट्रॅक तयार केला जाईल, ज्यामुळे नागरिकांना नैसर्गिक वातावरणात चालण्याचा आणि व्यायामाचा आनंद घेता येईल. या विस्तीर्ण बागेला सहा वेगवेगळ्या संकल्पनांवर आधारित विभागांमध्ये विकसित करण्याची योजना आहे. प्रत्येक विभागाची रचना वेगवेगळ्या उद्देशांनुसार केली जाईल. मुलांसाठी आधुनिक खेळाची मैदाने असतील.

निसर्गप्रेमींसाठी आकर्षण

या प्रकल्पात केवळ हिरवळच नाही, तर अनेक अद्वितीय आकर्षणांचाही समावेश आहे. प्रस्तावित सुविधांमध्ये फुलपाखरू उद्यान, कला वन, पक्षी मार्ग, वन मार्ग, जल उद्यान, ध्यान उद्यान, धबधबा उद्यान, खेळण्यांची रेल्वे, पेटिंग झू, निरीक्षण मनोरा आणि लाईट अँड साउंड शो यांचा समावेश आहे. या सुविधांमुळे हा परिसर मुलांसाठी, पर्यटकांसाठी प्रमुख आकर्षण बनणार आहे.

पवित्र पोर्टलद्वारे होणार ३०,२०९ शिक्षकांची भरती

मुंबई : राज्यातील स्थानिक स्वराज्य संस्था, आदिवासी विकास विभाग, शासकीय विद्यानिकेतन आणि खासगी व्यवस्थापनाच्या शाळांमधील शिक्षण सेवक व शिक्षकांच्या भरती प्रक्रियेला अखेर गती मिळाली आहे. पवित्र पोर्टलवर एकूण ३०,२०९ रिक्त पदांसाठी उमेदवारांना गुरुवारपासून पदनिहाय पसंतीक्रम भरण्याची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. उमेदवारांनी ११ ऑगस्टपर्यंत पसंतीक्रम भरून तो लॉक करणे बंधनकारक आहे. त्यानंतर मुलाखतीशिवाय भरल्या जाणाऱ्या पदांची गुणवत्ता यादी जाहीर करण्यात येईल. शासनाच्या धोरणानुसार संबंधित शाळा व्यवस्थापनांमधील रिक्त पदे, आरक्षणाची स्थिती आणि इतर निकषांचा विचार करून ८० टक्के पदांची भरती या प्रक्रियेत केली जाणार आहे. पवित्र पोर्टलवर जाहिरातींची कार्यवाही पूर्ण झाल्यानंतर विविध व्यवस्थापनांकडून ३०,२०९ रिक्त पदांची मागणी नोंदविण्यात आली आहे. मुलाखतीसह असलेली सर्वाधिक पदे खासगी शैक्षणिक संस्थांमध्ये आहेत. शिक्षण विभागाने उमेदवारांना पवित्र पोर्टलवर लॉगिन करून प्रथम प्राधान्यक्रम जनरेट करण्याच्या सूचना दिल्या आहेत. या प्रक्रियेबाबत उमेदवारांना एसएमएसद्वारेही माहिती पाठविण्यात येत आहे. पसंतीक्रम निश्चित करण्याची मुदत संपल्यानंतर मुलाखतीशिवाय भरल्या जाणाऱ्या पदांसाठी गुणवत्ता यादी प्रसिद्ध करण्यात येईल.

मुंबईतील ३२२ किलोमीटरचे पदपथ मोकळे होणार !

मुंबई : मुंबईतील पदपथ अनधिकृत फेरीवाले व अतिक्रमणांपासून मुक्त करून सर्वसामान्यांना सुरक्षितपणे चालता यावे, यासाठी मुंबई महानगरपालिकेच्या आयुक्त आश्विनी भिडे यांनी 'पादचारी प्रथम' अर्थात 'पेडेस्ट्रियन फर्स्ट' ही विशेष मोहिम सुरु केली आहे. या मोहिमेत पहिल्या टप्प्यात मुंबईतील २ हजार ३९२ किलोमीटर ३२२ लांबीच्या पदपथांपैकी किलोमीटरचे पदपथ मोकळे करण्यासाठी निवडण्यात आले आहेत. या मोहिमेचे महापौर रितू तावडे यांनी स्वागत केले असून, अनधिकृत फेरीवाले हटविण्यासाठी सुरू केलेल्या प्रयत्नांना या मोहिमेमुळे पाठबळ लाभणार असल्याचे नमूद केले. बृहन्मुंबई महानगरपालिकेने आता 'पादचारी प्रथम' अर्थात 'पेडेस्ट्रियन फर्स्ट' ही मोहीम हाती घेतली आहे.पदपथांवर चालताना विनाअडथळा, सुरक्षित नागरिकांना यावा, यासाठी या मोहिमेतून विशेष कार्यवाही हाती घेण्यात आली आहे. त्यात, पहिल्या टप्प्यात ३२२ किलोमीटर लांबीचे पदपथ अनधिकृत फेरीवाले व अतिक्रमणांपासून पूर्णपणे मोकळे केले जाणार आहेत. फेरीवाल्यांविषयक प्रश्न सोडवण्यासाठी महापौरांनी आखलेल्या ध्येयाला या 'पेडेस्ट्रियन फर्स्ट' मोहिमेतून प्रशासकीय मिळाल्यामुळे मुंबईतील पादचाऱ्यांचा दैनंदिन प्रवास आता अधिक सुरक्षित होणार असल्याचा दावा पालिका प्रशासनाकडून केला जात आहे.

'प्रधानमंत्री सूर्य सरोवर योजने'ला केंद्रीय मंत्रिमंडळाची मंजुरी

मुंबई : पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या केंद्रीय मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत 'प्रधानमंत्री सूर्य सरोवर योजना' मंजूर करण्यात आली. ५,०७० कोटी रुपयांच्या या योजनेअंतर्गत देशभरातील जलाशयांवर ऊर्जा साठवणूक प्रणालीसह ५,००० मेगावॅट क्षमतेचे तरंगते सौरप्रकल्प विकसित करण्यात येणार आहेत.या योजनेअंतर्गत २०२६-२७ ते २०३०-३१ या कालावधीत प्रकल्पांना मंजुरी दिली जाणार असून, आर्थिक सहाय्याचे वितरण २०३२-३३ पर्यंत सुरू राहणार आहे. प्रत्येक प्रकल्पासाठी किमान दोन तासांची म्हणजे १०,००० मेगावॅट-तास ऊर्जा साठवणूक क्षमता असणे बंधनकारक असेल.राष्ट्रीय सौर ऊर्जा संस्थेने केलेल्या अभ्यासानुसार, देशातील जलाशय आणि इतर अंतर्गत जलस्रोतांमध्ये सुमारे १०२.१८ गिगावॅट सौर ऊर्जानिर्मितीची क्षमता असल्याचे आढळल्यानंतर ही योजना मंजूर करण्यात आली असल्याचे सरकारने सांगितले. योजनेअंतर्गत पात्र तरंगत्या सौर प्रकल्पांना यशस्वीपणे कार्यान्वित झाल्यानंतर प्रति मेगावॅट एक कोटी रुपयांचे केंद्रीय आर्थिक सहाय्य दिले जाईल. तसेच बाथिमेट्री, हायड्रोग्राफी, पर्यावरणीय अभ्यास आणि व्यवहार्यता अहवालासाठी प्रत्येक प्रकल्पाला ५० लाख रुपयांपर्यंत स्वतंत्र आर्थिक मदत दिली जाणार आहे.या योजनेचा लाभ सर्व राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशांना मिळणार आहे. सध्या देशातील तरंगत्या सौर ऊर्जेची क्षमता सुमारे ७०० मेगावॅट असून, ती वाढून ५,००० मेगावॅट होणार आहे. जलाशय आणि औद्योगिक तलावांचा प्रभावी वापर होऊन जमिनीवरील ताण कमी होईल, तसेच ऊर्जा साठवणूक प्रणालीमुळे वीज ग्रीडची विश्वसार्हता वाढण्यास मदत होणार आहे. तसेच प्रकल्पांच्या उभारणी आणि संचालनातून १६,००० ते १७,००० पूर्णवेळ रोजगाराच्या संधी निर्माण होतील, असे सरकारचे म्हणणे आहे.

बीकेसीतील सिटी पार्कला ‘पॉड टॅक्सी’ प्रकल्पाचा विळखा

नागरिकांसाठी बंदिस्त केलेल्या उद्यानाचा बांधकाम साहित्य साठवणुकीसाठी वापर; एमएमआरडीएच्या भूमिकेवर प्रश्नचिन्ह

मुंबई : वांद्रे-कुर्ला संकुलातील (बीकेसी) नागरिकांसाठी विकसित करण्यात आलेल्या ‘सिटी पार्क’च्या वापराबाबत पुन्हा एकदा वाद निर्माण झाला आहे. करदात्यांच्या पैशातून विकसित करण्यात आलेल्या या सार्वजनिक उद्यानाचा मोठा भाग सध्या बॅरिकेड्स लावून बंद करण्यात आला असून, या जागेचा आगामी पॉड टॅक्सी प्रकल्पाशी संबंधित बांधकाम साहित्य ठेवण्यासाठी वापर केला जात असल्याचा आरोप स्थानिक नागरिकांनी केला आहे.

वांद्रे पूर्व परिसरातील रहिवाशांच्या म्हणण्यानुसार, परिसरातील मोजक्या मोठ्या मोकळ्या आणि हिरव्या जागांपैकी एक असलेल्या या उद्यानातील नागरिकांचा प्रवेश आधीच मर्यादित होता. आता संपूर्ण मोकळ्या मैदानाभोवती बॅरिकेड्स उभारल्याने नागरिकांसाठी उपलब्ध असलेली सार्वजनिक जागा आणखी कमी झाली आहे.

या उद्यानाचा काही भाग गेल्या अनेक वर्षांपासून सर्वसामान्य नागरिकांसाठी बंद असून, तो एमएमआरडीएच्या अधिकाऱ्यांसाठी राखीव आहे. विशेषतः एमएमआरडीए अधिकाऱ्यांच्या ‘जेटवना’ वसाहतीलगतचा भाग तुलनेने अधिक चांगल्या प्रकारे राखला जात असताना, उद्यानाच्या उर्वरित भागाकडे मात्र दुर्लक्ष झाले असल्याचे स्थानिकांचे म्हणणे आहे.

‘सार्वजनिक उद्यानाचे बांधकामस्थळात रूपांतर’

एमके मार्ग ॲडव्हान्स्ड लोकॅलिटी मॅनेजमेंटचे (ALM) सहसचिव पराग रिसबूड यांनी सांगितले की, सिटी पार्क परिसरात मोठ्या प्रमाणावर नागरी बांधकाम सुरू असून संपूर्ण मोकळे मैदान पॉड टॅक्सी प्रकल्पाच्या कामासाठी ताब्यात घेण्यात आले आहे.

‘हे सार्वजनिक उद्यान आणि हरित क्षेत्राचा गैरवापर करण्यासारखे आहे. नागरिकांसाठी असलेल्या या हिरवळीचे रूपांतर एमएमआरडीएकडून कॉंक्रीटच्या बांधकामस्थळात केले जात आहे,’ असा आरोप रिसबूड यांनी केला.

नागरिकांनी वारंवार हे मनोरंजनाचे मैदान सर्वांसाठी खुले ठेवण्याची मागणी केली असल्याचे त्यांनी नमूद केले.

कोविडपूर्व काळात सिटी पार्क हे बीकेसी परिसरातील नागरिक आणि कार्यालयीन कर्मचाऱ्यांसाठी महत्त्वाचे सार्वजनिक ठिकाण होते. येथे खाद्यपदार्थांचे स्टॉल, ॲम्फीथिएटर तसेच सायकलस्वार, स्ट्रीट परफॉर्मर्स आणि व्यायाम करणाऱ्यांसाठी जागा उपलब्ध होती. मात्र, त्यानंतर उद्यानाची देखभाल आणि सार्वजनिक वापर हळूहळू कमी होत गेला.

दरम्यान, नागरिकांना सार्वजनिक जागेपासून दूर ठेवून त्याच जागेचा प्रकल्पासाठी वापर केला जात असल्याबद्दल स्थानिकांमध्ये तीव्र नाराजी आहे. त्यामुळे पॉड टॅक्सी प्रकल्पासाठी आवश्यक बांधकाम सुविधा उभारण्यासाठी पर्यायी जागेचा वापर करता आला असता का, तसेच सार्वजनिक उद्यानाचा वापर करण्यास कोणती परवानगी देण्यात आली आहे, याबाबत पारदर्शकता आवश्यक असल्याची मागणी होत आहे.

सागरीमार्ग केवळ श्रीमंतांपुरता नको, सर्वसामान्यांसाठी ‘प्रवासी जलवाहतूक’ सुरू करा! - हिंदु विधीज्ञ परिषदेचे शासनाला आवाहन

मुंबई : विमान, रेल्वे आणि रस्ते वाहतुकीपेक्षा अधिक स्वस्त, पर्यावरणपूरक आणि अपघातविरहित असूनही राज्य सरकार सागरी वाहतुकीकडे दुर्लक्ष करत आहे. रस्ते निर्मिती, भूसंपादन आणि पुलांच्या कामांसाठी सरकार कोट्यवधी रुपये खर्च करते, मात्र निसर्गदत्त सागरी मागार्चा प्रवासी वाहतुकीसाठी उपयोग केला जात नाही. वाढती लोकसंख्या आणि रस्ते-रेल्वे वाहतुकीवर पडणारा प्रचंड ताण लक्षात घेता, सरकारने सागरी मार्गाचा उपयोग केवळ श्रीमंतांच्या ‘क्रूझ पर्यटना’साठी न करता सर्वसामान्यांसाठीही प्रवासी जलवाहतूक सुरू करावी, असे आवाहन हिंदु विधीज्ञ परिषदेने केले आहे. परिषदेचे राष्ट्रीय अध्यक्ष अधिवक्ता वीरेंद्र इचलकरंजीकर यांनी यासंदर्भात गृह सचिव (बंदरे व वाहतूक) आणि सागरी मंडळ यांना सविस्तर पत्र पाठवले आहे.

केंद्रीय वाणिज्य मंत्रालयाच्या अहवालानुसार रस्ते वाहतुकीचा खर्च प्रती किलोमीटर ३.७८ रुपये आणि रेल्वेचा १.९६ रुपये इतका आहे. या तुलनेत जलवाहतुकीसाठी हा खर्च केवळ १.८० रुपये प्रती किलोमीटर एवढा कमी आहे. हा किफायतशीर पर्याय विशेषतः कोकणवासियांसाठी अत्यंत आवश्यक बनला आहे. सध्या कोकणातून जाणाऱ्या बहुतांश रेल्वेगाड्या दिल्ली, चेन्नईसारख्या लांबच्या पल्ल्यावरून येत असल्याने त्या आधीच आरक्षित असतात. रेल्वेच्या सामान्य डब्यांमध्येही स्थानिकांना जागा मिळवण्यासाठी मोठा संघर्ष करावा लागतो. परिणामी, या गाड्यांचा फायदा स्थानिकांपेक्षा परराज्यातील नागरिकांनाच अधिक होतो. कोकण रेल्वेवरील हा प्रचंड ताण बघता, जलवाहतुकीचा पर्याय उपलब्ध झाल्यास कोकणवासियांचा प्रवास अधिक सुखकर होईल, असे अधिवक्ता इचलकरंजीकर यांनी पत्रात म्हटले आहे.

सागरी वाहतूक ही रस्ते वाहतुकीपेक्षा निम्म्याहून अधिक स्वस्त असल्यानेच शेजारच्या गुजरात राज्यामध्ये ‘हजिरा ते घोघा’ ही जलवाहतूक यशस्वीपणे सुरू करण्यात आली आहे.

हॉलिवूडन गरीत मराठी तारे-तारकांचा ‘नाफा’ रेड कार्पेट जल्लोष!

मराठी कला-संस्कृतीचा अमेरिकेत जागर! ज्येष्ठ अभिनेत्री रोहिणी हट्टंगडी यांना ‘नाफा जीवन गौरव प्रदान!

कॅलिफोर्निया, सॅन होजे (प्रतिनिधी) : महाराष्ट्र शासनाच्या सहकार्याने आयोजित तिसऱ्या नाफा मराठी चित्रपट महोत्सव २०२६ ची सुरुवात हॉलिवूडच्या ग्लॅमरला साजेशा दिमाखदार रेड कार्पेट सोहळ्याने झाली. कॅमेऱ्यांच्या लखलखत्या फ्लॅशमध्ये मराठी चित्रपटसृष्टीतील दिग्गज तारे-तारकांच्या शानदार आगमनाने सॅन होजेतील वातावरण मराठमोळ्या उत्साहाने भारून गेले. या सोहळ्यात हिंदी-मराठी चित्रपटसृष्टी आणि नाट्यरंगभूमीवरील ज्येष्ठ अभिनेत्री रोहिणी हट्टंगडी यांना त्यांच्या दैदिप्यमान कलाप्रवासाबद्दल मानाचा ‘नाफा जीवन गौरव’ प्रदान करण्यात आला. नाफाचे संस्थापक-अध्यक्ष अभिजित घोलप यांच्या हस्ते हा सन्मान बहाल करण्यात आला. यावेळी नाफाच्या को-कन्व्हेनर अर्चना सराफ, रिया ठोसर, ज्येष्ठ सभासद श्री. ठाणेदार यांच्यासह अनेक मान्यवर उपस्थित होते.रोहिणी हट्टंगडी यांनी हा सन्मान आपल्या संपूर्ण कलाप्रवासाला आकार देणाऱ्या आई-वडिलांसह गुरु इब्राहिम अल्काझी, पती जयदेव हट्टंगडी, सहकलाकार, दिग्दर्शक, लेखक, कलावंत आणि निर्माते यांना समर्पित केला. त्या म्हणाल्या, ‘मला अजून खूप काम करायचे आहे. ‘जीवन गौरव’ मिळाल्यानंतर घरी बसण्याचा माझा अजिबात विचार नाही. भारताबाहेर मिळालेला हा माझा पहिलाच पुरस्कार असल्याने हा सन्मान माझ्यासाठी अत्यंत विशेष आणि भावनिक आहे.’ नाफाने दिलेल्या सुंदर कार्यक्रमासाठी त्यांनी अभिजित घोलप आणि नाफाच्या संपूर्ण टीमचे आभार मानले.अभिजित घोलप म्हणाले, ‘नाफा हा केवळ रुपेरी पडद्याशी जोडलेला चित्रपट महोत्सव नसून अमेरिकेच्या भूमीत मराठी भाषा, संस्कृती, कला आणि परंपरेचा जागर घडविणारे सांस्कृतिक व्यासपीठ आहे. महाराष्ट्र शासनाच्या सहकार्यामुळे यंदापासून या उपक्रमाला अधिक बळ मिळाले आहे. मराठी भाषा-संस्कृतीचे जतन आणि संवर्धन करण्याच्या या प्रवासात युवा पिढीही हिरिरीने सहभागी होत आहे.

अनाधिकृत बांधकामांवर कारवाई कधी?

गौरी-गणपतीसाठी कोकणात एसटीच्या ५,२२० जादा बसेस धावणार : मंत्री प्रताप सरनाईक

मुंबई : श्री गणरायाचे आगमन १४ सप्टेंबर रोजी होत असून, बाप्पाच्या स्वागतासाठी महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळ (एसटी) सज्ज झाले आहे. मुंबई, ठाणे, पालघर आणि परिसरातील कोकणवासीयांसाठी अत्यंत जिव्हाळ्याच्या असलेल्या गणेशोत्सवानिमित्त एसटी महामंडळाने यंदा ७ सप्टेंबर ते २५ सप्टेंबर या कालावधीत ५,२२० जादा बसेस सोडण्याचा निर्णय घेतला आहे, अशी माहिती परिवहन मंत्री तथा एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी दिली.

गणेशोत्सवाच्या जादा वाहतुकीच्या नियोजनासंदर्भात एसटी महामंडळाच्या मुख्यालयात आयोजित आढावा बैठकीत ते बोलत होते. या बैठकीस महामंडळाचे उपाध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक डॉ. माधव कुसेकर तसेच एसटीचे सर्व विभागप्रमुख उपस्थित होते.

मंत्री सरनाईक म्हणाले, 'गणेशोत्सव हा कोकणवासीयांच्या भावविश्वाशी घट्ट जोडलेला सण आहे. त्यामुळे दरवर्षीप्रमाणे यंदाही नफा-तोट्याचा विचार न करता कोकणात जाणाऱ्या प्रवाशांच्या सेवेसाठी एसटी सज्ज आहे. यंदा सुमारे ५,२२० जादा बसेस कोकणातील विविध मार्गांवर धावणार आहेत.'

या जादा बसेसचे आरक्षण npublic. msrtcors.com या अधिकृत संकेतस्थळावर उपलब्ध करून देण्यात आले असून, प्रवाशांना बसस्थानकांवर तसेच MSRTC Bus Reservation या अधिकृत मोबाईल ॲपद्वारेही आरक्षण करता येणार आहे. मंत्री सरनाईक यांनी सांगितले की, नुकत्याच पार पडलेल्या आषाढी एकादशी यात्रेसाठी एसटी महामंडळाने ५,२०० जादा बसेस उपलब्ध करून दिल्या होत्या. त्या सेवेला भाविक व प्रवाशांचा अभूतपूर्व प्रतिसाद मिळाला. त्याच धर्तीवर गणेशोत्सवासाठीही मोठ्या प्रमाणावर जादा बसेस उपलब्ध करून देण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

१० ऑगस्टपासून गट आरक्षणास प्रारंभ

किमान ४० प्रवाशांच्या गटासाठी १० ऑगस्टपासून गट आरक्षणाची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. गट आरक्षणामध्ये महिला व ज्येष्ठ नागरिकांना ५० टक्के सवलत, तर अमृत ज्येष्ठ नागरिकांना १०० टक्के भाडे सवलत लागू राहणार आहे. गणेशोत्सवानिमित्त ७ सप्टेंबरपासून मुंबई, ठाणे आणि पालघर विभागातील प्रमुख बसस्थानकांतून या जादा बसेसचे संचालन करण्यात येणार आहे.

गणेशोत्सवाच्या काळात एसटीची वाहतूक सुरळीत राहावी यासाठी सर्व प्रमुख बसस्थानके आणि बसथांब्यांवर वरिष्ठ अधिकाऱ्यांच्या देखरेखीखाली कर्मचारी अहोरात्र कार्यरत राहतील. तसेच कोकणातील प्रमुख महामार्गांवर आवश्यक त्या ठिकाणी वाहनदुरुस्ती पथके तैनात करण्यात येणार असून, प्रवाशांना सुरक्षित, जलद आणि अखंड सेवा देण्यासाठी सर्वतोपरी व्यवस्था करण्यात आली आहे.

२०३५ पर्यंत भारताचे स्वतःचे अंतराळ स्थानक; गगनयान मोहिमेची तयारी अंतिम टप्प्यात

मुंबई : भारताच्या महत्त्वाकांक्षी अंतराळ मोहिमांना वेग आला असून, २०३५ पर्यंत देशाचे स्वतःचे अंतराळ स्थानक (भारतीय अंतराळ स्थानक) उभारण्याचे लक्ष्य निश्चित करण्यात आले आहे. त्याआधी इस्रोची 'गगनयान' मानव अंतराळ मोहीम पूर्ण करण्याचे नियोजन असून, या दोन्ही प्रकल्पांवर वेगाने काम सुरू असल्याची माहिती केंद्र सरकारने लोकसभेत दिली. विज्ञान आणि तंत्रज्ञान राज्यमंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह यांनी लेखी उत्तरात सांगितले की, गगनयान मोहिमेसाठी आवश्यक असलेल्या अनेक महत्त्वाच्या तंत्रज्ञानाची निर्मिती आणि चाचण्या यशस्वीपणे पूर्ण झाल्या आहेत. या मोहिमेचे पहिले मानवरहित उड्डाण २०२६ च्या चौथ्या तिमाहीत करण्याचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे. गगनयान मोहिमेसाठी मानवी अंतराळ प्रवास सुरक्षित करण्याच्या दृष्टीने अनेक प्रणाली विकसित करण्यात आल्या आहेत. ह्यूमन रेटेड लॉन्च व्हेईकल, ऑर्बिटल मॉड्यूल, क्रू मॉड्यूल, सर्व्हिस मॉड्यूल, लाइफ सपोर्ट सिस्टीम, थर्मल प्रोटेक्शन सिस्टीम, क्रू एस्केप सिस्टीम आणि इतर महत्त्वाच्या यंत्रणांची चाचणी यशस्वी झाली आहे. तसेच या मोहिमेसाठी आवश्यक नियंत्रण केंद्र, प्रशिक्षण सुविधा आणि इतर पायाभूत सुविधा तयार करण्यात आल्या आहेत.

राज्यातील १.७० कोटी कुटुंबांसाठी क्यूआर कोड असलेली स्मार्ट रेशन कार्ड

मुंबई : राज्यातील नागरिकांना अधिक सोयीस्कर, सुरक्षित आणि आधुनिक शिधापत्रिका उपलब्ध करून देण्यासाठी क्यूआर कोडसह स्मार्ट शिधापत्रिका सुरू करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.अन्न, नागरी पुरवठा आणि ग्राहक संरक्षण मंत्री छगन भुजबळ यांनी येवला (नाशिक जिल्हा) येथील एका कार्यक्रमात प्रत्येक पात्र नागरिकाला क्यूआर कोड असलेल्या स्मार्ट शिधापत्रिकेची एक प्रत सादर केली.या मोहिमेअंतर्गत, राज्यातील अंदाजे १.७ कोटी कुटुंबांना क्यूआर कोड असलेल्या स्मार्ट शिधापत्रिका वितरित करण्याचे उद्दिष्ट आहे.यामुळे शिधापत्रिका प्रणालीमध्ये अधिक सुलभता, पारदर्शकता आणि कार्यक्षमता आणण्यास मदत होईल, ज्यामुळे नागरिकांना सरकारी अन्न वितरण प्रणालीच्या सेवा अधिक सहजपणे मिळवता येतील. स्वर्गीय उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी स्मार्ट शिधापत्रिका प्रकल्पाच्या अंमलबजावणीची सुरुवात केली होती. जुन्या कागदी शिधापत्रिकांमुळे राज्यातील गरीब आणि सामान्य लोकांना होणाऱ्या अडचणी लक्षात घेऊन, त्यांनी क्यूआर कोड असलेल्या स्मार्ट शिधापत्रिका वितरित करण्याचे निर्देश दिले होते. तसेच त्यांच्या संकल्पनेनुसार, राज्यातील लोकांना स्मार्ट रेशन कार्ड देण्यासाठी पुढील तीन वर्षांत "कै. अजितदादा पवार सार्वजनिक कल्याण स्मार्ट रेशन कार्ड वितरण मोहीम" राबविण्यात येईल. या प्रकल्पांतर्गत, राष्ट्रीय अन्न सुरक्षा योजना तसेच APL-शेतकरी योजनेअंतर्गत रेशन कार्ड धारकांना दफ कोडसह मोफत स्मार्ट रेशन कार्ड दिले जातील.यामुळे रेशन कार्ड व्यवस्थापन सोपे होण्यासोबतच, लाभार्थ्यांची माहिती अधिक सुरक्षित आणि अद्ययावत राहील. स्मार्ट रेशन कार्ड प्रकल्प नंदुरबार आणि सिंधुदुर्ग जिल्ह्यांमध्ये प्रायोगिक तत्त्वावर राबविण्यात येईल. प्रायोगिक अंमलबजावणीदरम्यान मिळालेल्या अनुभवाच्या आणि अभिप्रायाच्या आधारे प्रकल्पाचे मूल्यांकन केले जाईल.तसेच त्यानंतर आवश्यक सुधारणांसह संपूर्ण राज्यात टप्प्याटप्प्याने स्मार्ट रेशन कार्ड प्रकल्प लागू करण्याचा प्रस्ताव आहे.जुनी कागदी रेशन कार्ड हाताळण्यास येणारी अडचण आणि ती फाटण्याचे, खराब होण्याचे किंवा हरवण्याचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे लोकांना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागत आहे.

उशिरा रात्री घरी परतणाऱ्या महिलांसाठी मुंबई पोलिसांचे 'बडी कॉप स्क्वॉड'

मुंबई : महिलांच्या सुरक्षेला अधिक बळकटी देण्यासाठी मुंबई पोलीस लवकरच 'बडी कॉप स्क्वॉड' ही अभिनव योजना सुरू करणार आहेत. उशिरा रात्री किंवा पहाटे कामावरून घरी परतणाऱ्या महिलांना प्रवासादरम्यान तातडीची आणि प्रत्यक्ष पोलीस मदत मिळावी, हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश आहे. विशेषतः बीपीओ, आयटी, आरोग्य सेवा, हॉटेल, विमान वाहतूक आणि इतर नाईट शिफ्टमध्ये काम करणाऱ्या महिलांना याचा मोठा फायदा होणार आहे.

या योजनेअंतर्गत महिलांना त्यांच्या परिसरातील पोलीस ठाण्याशी थेट संपर्क साधण्याची सुविधा उपलब्ध करून दिली जाणार आहे. महिला रात्री घरी निघाल्यानंतर पोलिसांना माहिती देऊ शकतील. त्यानंतर संबंधित पोलीस ठाण्याचे 'बडी कॉप स्क्वॉड' त्यांच्या प्रवासावर लक्ष ठेवेल. परिस्थितीनुसार पोलीस कर्मचारी, बीट मार्शल किंवा गस्ती पथक संबंधित मार्गावर तैनात राहून महिलेला सुरक्षितपणे घरी पोहोचण्यासाठी मदत करेल.

मुंबईत महिलांसाठी तुलनेने सुरक्षित वातावरण असल्याची प्रतिमा असली, तरी उशिरा रात्री एकट्याने प्रवास करणाऱ्या महिलांमध्ये अधिक सुरक्षिततेची भावना निर्माण करणे, कोणत्याही प्रकारच्या छेडछाड किंवा गुन्ह्यांना आळा घालणे आणि पोलीस मदत अधिक जलद उपलब्ध करून देणे, हा या योजनेचा मुख्य उद्देश असल्याचे वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी स्पष्ट केले आहे. प्रत्येक पोलीस ठाण्यात स्वतंत्र पथक : या उपक्रमासाठी प्रत्येक पोलीस ठाण्यात विशेष प्रशिक्षित अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांचे स्वतंत्र 'बडी कॉप स्क्वॉड' तयार केले जाणार आहे. या पथकाची जबाबदारी केवळ महिलांच्या रात्रीच्या सुरक्षित प्रवासावर लक्ष ठेवणे आणि कोणत्याही आपत्कालीन परिस्थितीत त्वरित मदत पुरवणे अशी असेल

तंत्रज्ञानाचा वापर: या उपक्रमात नियंत्रण कक्ष, स्थानिक पोलीस ठाणे आणि गस्ती पथक यांच्यात समन्वय ठेवून महिलेला आवश्यकतेनुसार तातडीची मदत दिली जाईल. यामुळे कोणतीही संशयास्पद घटना घडल्यास किंवा महिला अडचणीत आल्यास पोलिसांना त्वरित हस्तक्षेप करता येणार आहे.

रेल्वेनंतर रस्त्यांवरही सुरक्षा

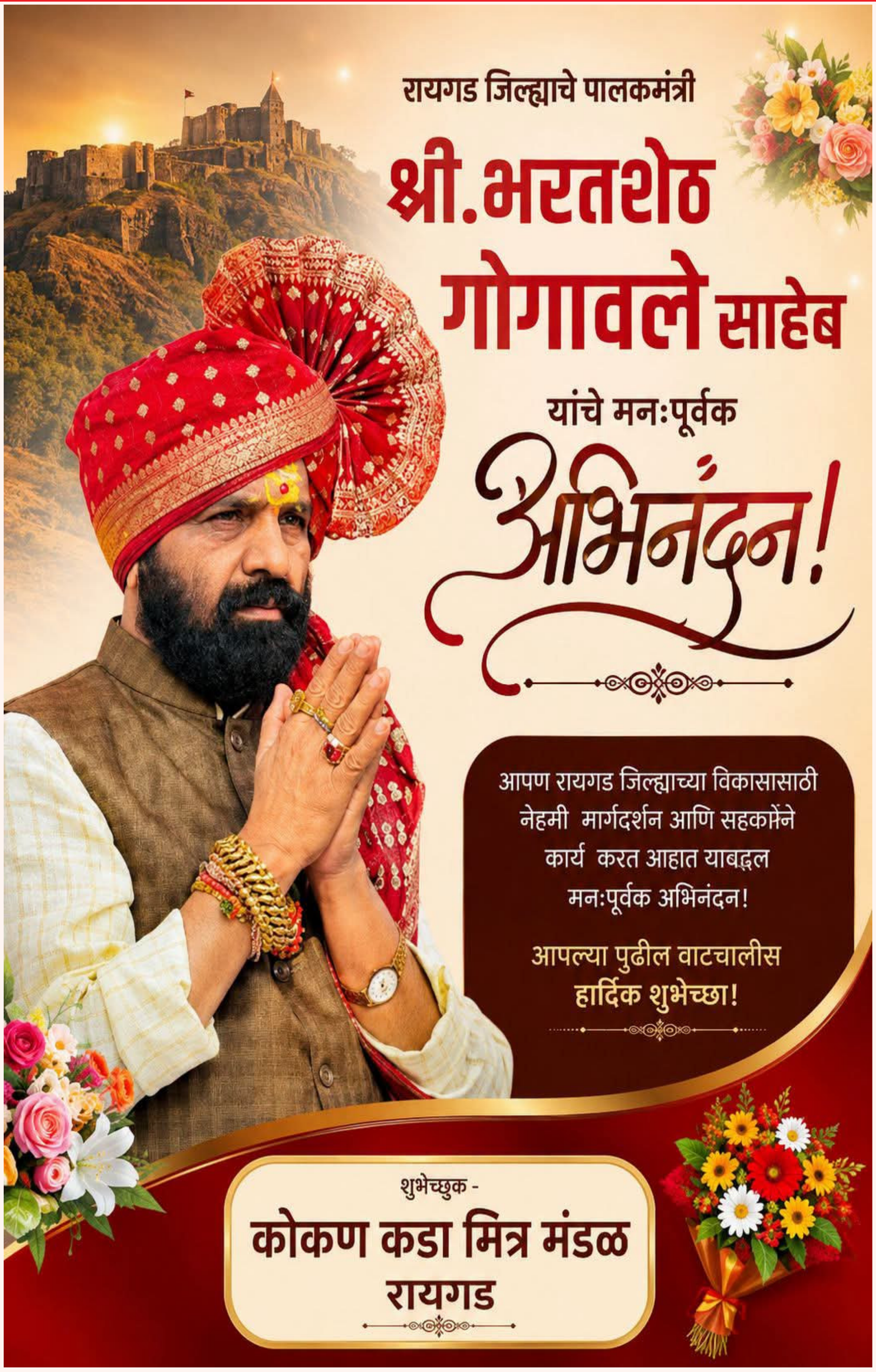
राज्य सरकारने अलीकडेच मुंबई लोकलच्या महिला डब्यांमध्ये रात्री ९ ते सकाळी ८ वाजेपर्यंत पोलीस बंदोबस्त ठेवण्याचा निर्णय घेतला आहे. आता रस्ते आणि सार्वजनिक वाहतुकीतून घरी परतणाऱ्या महिलांसाठी 'बडी कॉप स्क्वॉड' हा आणखी एक महत्त्वाचा उपक्रम ठरेल.

ॲग्रीगेटर कंपन्यांना १ सप्टेंबरपर्यंतची मुदत; नोंदणी न केल्यास कठोर कारवाई

मुंबई : राज्यात ॲपआधारित प्रवासी वाहतुकीत मनमानी करणाऱ्या ॲग्रीगेटर कंपन्यांच्या विरोधात राज्य सरकारने अखेर कडक भूमिका घेतली आहे. राज्याच्या नव्या ॲग्रीगेटर धोरणाची प्रभावी अंमलबजावणीसाठी १ सप्टेंबर २०२६ ही अंतिम मुदत निश्चित करण्यात आली असून, या तारखेपर्यंत परिवहन विभागाकडे नोंदणी न करणाऱ्या कंपन्या आणि त्यांच्या माध्यमातून नियमबाह्य पद्धतीने प्रवासी वाहतूक करणाऱ्या वाहनांवर कठोर कायदेशीर कारवाई करण्याचा इशारा राज्य सरकारने दिला आहे.

तंत्रज्ञानाचा वापर करून नागरिकांना आधुनिक सुविधा देण्यास सरकारचा पूर्ण पाठिंबा आहे. मात्र सुविधेच्या आड कायद्याचे उल्लंघन करून प्रवाशांच्या जीवाशी खेळ करण्याचा अधिकार कोणालाही नाही. त्यामुळे नव्या धोरणानुसार ॲग्रीगेटरशी संलग्न प्रत्येक वाहनाकडे वैध परवाना, वैध वाहन नोंदणी आणि व्यावसायिक प्रवासी वाहतुकीसाठी आवश्यक असलेली सर्व कागदपत्रे असणे बंधनकारक राहणार आहे.

बाईक, रिक्षा किंवा कॅबचा व्यावसायिक वापर करताना ते वाहन अधिकृत व्यावसायिक वाहन म्हणून नोंदणीकृत असणे बंधनकारक असेल, असे सरनाईक यांनी स्पष्ट केले आहे.



हिंदू धर्माचा सर्वात पवित्र आणि लोकप्रिय सणांपैकी एक रक्षाबंधन

हिंदू धर्ममान्यतेनुसार, रक्षाबंधन हा हिंदू धमार्चा सर्वात पवित्र आणि लोकप्रिय सणांपैकी एक आहे. हा सण भावा-बहिणीच्या अतूट प्रेमाचा, विश्वासाचा आणि सुरक्षेच्या वचनाचं प्रतीक मानला जातो. दरवर्षी श्रावण महिन्याच्या पौर्णिमा तिथीला रक्षाबंधनाचा सण साजरा केला जातो.

मात्र, यंदा या दिवसाच्या योग्य तिथीबाबत चर्चा आहे. त्यानुसार, रक्षाबंधनाचा सण यंदा रक्षाबंधन २७ की २८ ऑगस्ट २०२६ ला साजरी करण्यात येणार आहे याबाबत अनेकांना संभ्रम आहे.

कधी आहे रक्षाबंधन? हिंदू पंचांगानुसार, श्रावण महिन्याच्या शुक्ल पक्षाची पौर्णिमा तिथी २७ ऑगस्ट २०२६ रोजी सकाळी ९ वाजून ७ मिनिटांपासून सुरु होणार आहे. तर, २८ ऑगस्ट २०२६ रोजी सकाळी ९ वाजून ४९ मिनिटांपर्यंत ही तिथी असणार आहे. हिंदू धर्ममान्यतेनुसार उदय तिथीनुसार, २८ ऑगस्ट २०२६ रोजी रक्षाबंधन साजरी केली जाणार आहे.

रक्षाबंधनाचे धार्मिक महत्त्व आणि त्यामागील गोष्ट : रक्षाबंधन हा हिंदू धमार्तील अत्यंत पवित्र आणि भावनिक सण आहे. हा सण श्रावण पौर्णिमेला साजरा केला जातो. या दिवशी बहीण आपल्या भावाच्या मनगटावर राखी बांधते. त्याच्या दीघार्युष्याची आणि सुख-समृद्धीची प्रार्थना करते, तर भाऊ तिच्या रक्षणाचे वचन देतो. मात्र, रक्षाबंधनाचा अर्थ केवळ भाऊ-बहिणीच्या नात्यापुरता मर्यादित नसून रक्षण, विश्वास, प्रेम आणि कर्तव्य यांचे प्रतीक म्हणूनही या सणाकडे पाहिलं जातं.

१. इंद्र आणि इंद्रायणी : भविष्य पुराणानुसार, देव आणि दानव यांच्यातील युद्धात देवांचा पराभव होत होता. तेव्हा देवांची राणी इंद्राणी (शची) हिने मंत्रोच्चार करून एक पवित्र रक्षासूत्र तयार केले आणि ते इंद्राच्या मनगटावर बांधले. त्यानंतर इंद्राला विजय मिळाला. ही कथा रक्षाबंधनाच्या धार्मिक महत्त्वाशी जोडली जाते.

२. श्रीकृष्ण आणि द्रौपदी : महाभारतातील लोकप्रिय कथेनुसार, भगवान श्रीकृष्ण यांच्या बोटाला जखम झाल्यावर द्रौपदीने आपल्या साडीचा तुकडा फाडून त्यांच्या बोटाला बांधला. त्या ऋणाची परतफेड म्हणून श्रीकृष्णांनी द्रौपदीचे चीरहरणाच्या वेळी रक्षण केले. त्यामुळे राखी हे केवळ धाग्याचे नव्हे, तर निःस्वार्थ प्रेम आणि संरक्षणाचे प्रतीक मानले जाते.

धारावीतील श्री गणेश विद्या मंदिर हायस्कूलमध्ये स्वातंत्र्य दिन उत्साहात साजरा; गुणवंत विद्यार्थ्यांचा पुरस्कार देऊन गौरव

संत कक्कया विकास संस्थेच्या वतीने ध्वजारोहण सोहळा; स्थानिक लोकप्रतिनिधी, पोलीस प्रशासन व पालकांची उपस्थिती

धारावी (प्रतिनिधी):संत कक्कया विकास संस्था संचालित ‘श्री गणेश विद्या मंदिर हायस्कूल’ (प्राथमिक व माध्यमिक मराठी विभाग आणि प्राथमिक व माध्यमिक इंग्रजी माध्यम) येथे स्वातंत्र्य दिन मोठ्या उत्साहात आणि देशप्रेमाच्या वातावरणात साजरा करण्यात आला. १५ ऑगस्ट २०२६ रोजी सकाळी ७.३० ते ११ या वेळेत ध्वजारोहण आणि गुणगौरव पुरस्कार वितरण सोहळा संपन्न झाला.

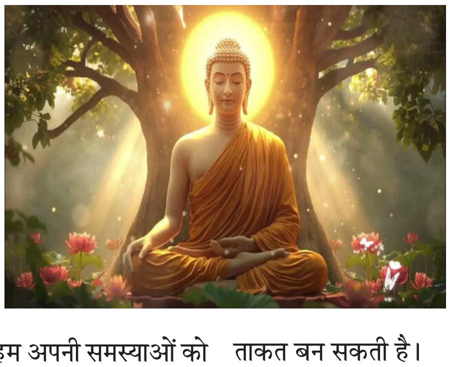
कार्यक्रमाची सुरुवात मान्यवरांच्या हस्ते राष्ट्रध्वज फडकवून व राष्ट्रगीताने झाली. यानंतर विद्यार्थ्यांनी सादर केलेल्या संचलन आणि देशभक्तीपर सांस्कृतिक कार्यक्रमांनी उपस्थितांची मने जिंकली.स्वातंत्र्य दिनाचे औचित्य साधून शैक्षणिक, क्रीडा व सांस्कृतिक क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या प्राथमिक व माध्यमिक विभागातील विद्यार्थ्यांचा मान्यवरांच्या हस्ते पुरस्कार देऊन गौरव करण्यात आला. शाळा व्यवस्थापन व संस्था पदाधिकारीः संत कक्कया विकास संस्थेचे विश्वस्त व पदाधिकारी, प्रशासकीय उपस्थितीः स्थानिक पोलीस ठाण्याचे अधिकारी व अंमलदार,लोकप्रतिनिधीः स्थानिक लोकप्रतिनिधी व सामाजिक कार्यकर्ते, शालेय परिवारः दोन्ही माध्यमांचे मुख्याध्यापक, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, मोठ्या संख्येने विद्यार्थी व पालक वर्ग पोलीस प्रशासन व स्थानिक लोकप्रतिनिधींनी आपल्या भाषणात विद्यार्थ्यांना शिस्त, राष्ट्रीय एकात्मता आणि शिक्षणाचे महत्त्व यावर मार्गदर्शन केले. शेवटी उपस्थित सर्वांना गोडधोड वाटप करून कार्यक्रमाची सांगता झाली.

जब जीवन योजना के अनुसार न चले तो सकारात्मक कैसे रहें?

कई बार बहुत प्रयास के बावजूद जीवन में ना तो सफलता मिलती है और ना ही कुछ भी उस तरह से हो पाता है, जैसा हमने सोचा होता है। ऐसे में न केवल निराशा होती है, बल्कि मन भी दुखी और परेशान रहता है। लेकिन जब ऐसा हो, तो आप खुद को शांत और सकारात्मक रखने के लिए क्या कर सकते हैं, चलिए जानते हैं...

गीता में कहा गया है कि 'कर्म करो लेकिन फल की चिंता ना करो'। भले ही यह एक गूढ़ ज्ञान है लेकिन सच्चाई में मन हमेशा परिणाम के बारे में सोचता है और अपनी मेहनत का फल हर कोई चखना चाहता है। यही कारण है कि लोग शुरूआत है अच्छी नौकरी, सफल व्यवसाय, सुखी परिवार, आर्थिक स्थिरता और अपने सपनों को पूरा करने की इच्छा की योजनायें बनाते हैं। लेकिन जीवन हमेशा हमारी बनाई हुई योजना के अनुसार नहीं चलता। कभी नौकरी छूट जाती है, कभी रिश्ते टूट जाते हैं, कभी स्वास्थ्य साथ नहीं देता और कभी वर्षों की मेहनत के बाद भी अपेक्षित परिणाम नहीं मिलते। ऐसे समय में सबसे बड़ा प्रश्न यही होता है कि जब सब कुछ हमारे अनुसार नहीं हो रहा, तब सकारात्मक कैसे रहें क्योंकि यहीं से आत्म-संदेह, निराशा और हताशा जन्म लेने लगती है। इसे रोकने के लिए खुद को शांत, संयमित और सकारात्मक रखना बेहद जरूरी होता है। तो, ऐसे में क्या करना चाहिए, चलिए जानते हैं...मेहनत के बाद भी सफलता नहीं मिल रही, तो क्या करें?

जब हम किसी चीज के लिए बहुत मेहनत करते हैं, तो हम अपने प्रयासों को नियंत्रित कर सकते हैं, लेकिन परिणामों को नहीं। किसी भी सफलता के पीछे केवल मेहनत ही नहीं, बल्कि समय, अवसर, परिस्थितियाँ, दूसरे लोगों के निर्णय और कई ऐसे कारक भी काम करते हैं जो हमारे नियंत्रण में नहीं होते। इसका अर्थ यह नहीं कि मेहनत व्यर्थ है। इसका अर्थ केवल इतना है कि मेहनत सफलता की महत्वपूर्ण शर्त है, लेकिन सफलता की एकमात्र गारंटी नहीं। ऐसी परिस्थिति में सकारात्मक



रहने का अर्थ यह नहीं कि हम अपनी समस्याओं को नजरअंदाज कर दें या हर परिस्थिति में झूठी खुशी का दिखावा करें। इसका वास्तविक अर्थ है कठिन परिस्थितियों में भी आशा, धैर्य और सही निर्णय लेने की क्षमता बनाए रखना। कैसे, चलिए उसके तरीके भी जानते हैं...

१. स्वीकार करें कि जीवन पूरी तरह आपके नियंत्रण में नहीं है

जीवन में कुछ चीजें हमारे नियंत्रण में होती हैं, जबकि बहुत-सी परिस्थितियाँ हमारे नियंत्रण से बाहर होती हैं। हम मेहनत कर सकते हैं, लेकिन परिणाम हमेशा हमारे अनुसार नहीं आते। जब हम यह स्वीकार करना सीखते हैं कि हर परिस्थिति को नियंत्रित नहीं किया जा सकता, तब मानसिक तनाव काफी कम हो जाता है।

२. अपनी योजनाओं को लक्ष्य नहीं, दिशा समझें

योजनाएँ महत्वपूर्ण हैं, लेकिन उन्हें दिशा की तरह इस्तेमाल करें। हमेशा उसे परिणाम से जोड़कर ना देखें। लचीली सोच कठिन समय में सबसे बड़ी ताकत बन सकती है।

३. अपनी ऊर्जा उन बातों पर लगाएँ जिन्हें आप बदल सकते हैं

जब परिस्थितियाँ कठिन होती हैं, तो हमारा मन उन चीजों पर अधिक सोचने लगता है जिन्हें हम बदल ही नहीं सकते। इसके बजाय आप उन चीजों के बारे में सोचें जो आप कर सकते हैं। योजना बदलने की क्षमता ही जीवन में आगे बढ़ने का सबसे बड़ा साधन है। इसलिए, वैकल्पिक रास्ते सोचें और नई परिस्थितियों के अनुसार लक्ष्य बनाएं। असफलता को अंतिम परिणाम न मानें।

४. असफलता को अपनी पहचान न बनाएं

एक परीक्षा में असफल होना आपको असफल व्यक्ति नहीं बनाता। अक्सर लोग अपनी एक असफलता को पूरे व्यक्तित्व से जोड़ लेते हैं। जबकि वास्तविकता यह है कि असफलता केवल एक अनुभव है, पहचान नहीं।

५. भगवद्गीता की सीख अपनाएँ

भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि मनुष्य का अधिकार केवल कर्म करने पर है, परिणाम पर नहीं। इसका अर्थ यह नहीं कि परिणाम महत्वपूर्ण नहीं हैं, बल्कि यह कि परिणाम की अत्यधिक चिंता वर्तमान के कर्म को कमजोर कर देती है। जब व्यक्ति अपना ध्यान पूरी ईमानदारी से किए जा रहे प्रयास पर केंद्रित करता है, तो उसका मन अधिक शांत और स्थिर रहता है।

६. अपने मन और शरीर दोनों का ध्यान रखें

कठिन समय में लोग अक्सर अपनी दिनचर्या बिगाड़ देते हैं। लेकिन मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए कुछ सरल लेकिन अनुशासित आदतें बहुत मदद कर सकती हैं, जैसे कि अच्छी नींद, संतुलित भोजन, प्रकृति के बीच समय बिताना, ध्यान और योग करना इत्यादि।

७. दृष्टिकोण बदलेंनकारात्मक सोच को सकारात्मक दृष्टिकोण में बदलें। समस्या को चुनौती की तरह देखें और छोटे-छोटे सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान दें। जब व्यक्ति अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता है और परिणाम को संतुलित मन से स्वीकार करता है, तब वह सफलता और असफलता दोनों परिस्थितियों में अधिक स्थिर रह सकता है।

सुबह उठकर क्या करें? बुद्ध की दिनचर्या से सीखें सफल और शांत जीवन के ७ सूत्र

पहले के लोगों में सुबह को लेकर एक नियमित दिनचर्या होती थी क्योंकि उनके समय में इन्टरनेट या मोबाईल नहीं होता था। लेकिन आज वक्त बदल गया है जिस कारण लोगों की दिनचर्या अनियमित हो गयी है और इस कारण परेशानियां बढ़ गयी हैं। गौतम बुद्ध ने एक बेहतर जिन्दगी जीने के कई सुझाव दिए थे, जिनमें से एक सुबह उठकर क्या करना चाहिए, ये बात भी शामिल है। तो, चलिए जानते हैं इस बारे में...

सुबह का समय सबसे कीमती होता है क्योंकि ब्रह्म मुहूर्त से शुरू होने वाला सुबह सकारात्मक ऊर्जाओं से भरा होता है। लेकिन आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में अधिकतर लोग सुबह उठते ही प्रार्थना, ध्यान या आत्मचिंतन करने के बजाय मोबाइल देखने, जल्दबाजी में तैयार होने और दिनभर की चिंताओं में उलझ जाते हैं। इसका दुष्परिणाम यह है कि ऐसी दिनचर्या से मन अशांत रहता है और पूरे दिन तनाव महसूस होता रहता है। भगवान बुद्ध के समय में भी दैनिक दिनचर्या और सुबह के समय को कीमती समझा जाता था। इसलिए, उन्होंने न केवल लोगों को इस बारे में उपदेश दिया, बल्कि उन्हें जागरूक भी किया। उन्होंने अपने जीवन में जागरुकता, अनुशासन और आत्मचिंतन को विशेष महत्व दिया। बौद्ध ग्रंथों में उनके दैनिक जीवन के कई अभ्यासों का वर्णन मिलता है। उनके जीवन के कई ऐसे अभ्यास और शिक्षा हैं, जो आज भी प्रासंगिक है और सीखी जा सकती हैं। तो, चलिए जानते हैं कि सुबह उठकर क्या करना चाहिए, इस बारे में बुद्ध ने क्या कहा है...बुद्ध के अनुसार

सुबह उठकर सबसे पहले क्या करें

१. जागने के बाद कुछ क्षण शांत रहें

कोशिश करें कि सूर्योदय से पहले उठ सकें, ताकि मन और शरीर प्राकृतिक ऊर्जा से जुड़ सकें। ऐसा नहीं कर सकते, तो कम-से-कम उठने के बाद सजगता रखें। इसलिए, सुबह उठते ही तुरंत भागदौड़ शुरू करने के बजाय कुछ क्षण शांत बैठें और अपनी साँसों पर ध्यान दें। इससे मन स्थिर होता है और दिन की शुरूआत अधिक संतुलित तरीके से होती है। विज्ञान भी मानता है कि झटके से उठने या अचानक से उठने से शरीर की कई कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं। तो, यह बेहद जरूरी है कि उठकर खुद को समय दें, ताकि शरीर भी पूरी तरह जग सके।

२. कृतज्ञता का भाव रखें

दिन की शुरूआत दूसरों के लिए शुभकामना और कृतज्ञता से करें। कृतज्ञता का अभ्यास मानसिक संतुलन विकसित करने में सहायक हो सकता है। इसलिए, सुबह स्वयं से सकारात्मक बातें कहें और खुद को हर मिलने वाली सुविधाओं के प्रति कृतज्ञ रखें।

व्यक्तित्व का अनदेखा रहस्य: शालीनता, मधुरता और आत्मविश्लेषण से कैसे गढ़ें अपनी मजबूत पहचान

क्या लोग आपकी बातों से प्रभावित होते हैं? आपका व्यवहार आपके बारे में ऐसा क्या कहता है जिससे आपके व्यक्तित्व को और ज्यादा आकर्षक बनने में और निखरने में मदद मिलती है। आपके जीवन में छोटे-छोटे बदलाव एक बड़ा परिवर्तन कैसे लाते हैं? आत्मनिरीक्षण क्यों जरूरी है और कैसे सफल और प्रभावशाली लोग दूसरों से अलग बन जाते है। एक अच्छा श्रोता बनने के सरल सूत्र क्या है और प्रशंसा को ग्रहण करने का सही तरीका क्या है, जिससे हम सहज रूप से बिना अहंकार अपने जीवन में आगे बढ़ सकते हैं। ये लेख एक रोडमैप है जिससे आप अपने भीतर छिपी क्षमताओं को पहचानकर अपने व्यक्तित्व को नई ऊंचाइयों तक ले जा सकते हैं।

व्यवहार से समाज में जो छवि बनती है, वही मनुष्य का व्यक्तित्व कहलाती है। जीने को तो लोग किसी भी तरह जीवन बिता लेते हैं, लेकिन जब आचरण में शालीनता और व्यवहार में मधुरता शामिल हो जाती है, तब जीवन सहज और अर्थपूर्ण हो जाता है। अक्सर हम अपने व्यवहार का सही आकलन नहीं कर पाते, लेकिन जब अपनी गलतियों को समझने का प्रयास करते हैं, तो वही आत्मनिरीक्षण बन जाता है। यही आत्मनिरीक्षण व्यक्ति को आगे बढ़ने की दिशा देता है और सफलता की पहली सीढ़ी भी बनता है।आलोचना को लोग नकारात्मक रूप में लेते हैं, जबकि सही अर्थों में वही हमारे व्यक्तित्व का मूल्यांकन करने का अवसर देती है। आलोचना हमारी कमियों को उजागर करती है और उन्हें सुधारने की राह दिखाती है। अपनी आलोचना सुनने की क्षमता विकसित करने वाला व्यक्ति अपनी कमियों को उसी तरह छान पाता है, जैसे फिल्टर पानी को साफ कर देता है। आलोचना से सीख लेकर जब कोई सुधार का प्रयास करता है, तब उसका व्यक्तित्व धीरे-धीरे निखरने लगता है।

इससे हमें यही सीख मिलती है कि परिस्थितियां कैसी भी हों, सच्चाई का साथ नहीं छोड़ना चाहिए, क्योंकि यह व्यक्तित्व में गहराई और विश्वास प्रदान करती है। ऐसे व्यक्ति पर लोग भरोसा करते हैं और उसका सम्मान करते हैं। व्यक्तित्व के विकास के लिए हमें अच्छा श्रोता भी बनना चाहिए। जब हम सामने वाले की बातों को ध्यान से सुनते हैं, तो हमारे भीतर समझ और संवेदनशीलता बढ़ती है। इसी के साथ सोच का नजरिया भी बदलता है।

अच्छा व्यक्तित्व तभी बन पाता है, जब दूसरों की अच्छाइयों को देखने का हमारा नजरिया बदलता है। हमारे हाव-भाव और संकेत भी हमारे विचारों को प्रकट करते हैं, इसलिए समय-समय पर अपने भीतर झांककर स्वयं को सुधारते रहना आवश्यक है। प्रशंसा भी व्यक्तित्व को प्रभावित करती है। यह मन में मधुरता घोलती है, पर उसके भीतर अहंकार का खतरा भी छिपा होता है। इसलिए धैर्यवान और सजग लोग प्रशंसा को विनम्रता के साथ स्वीकार करते हैं और उसे बेहतर कार्य करने की प्रेरणा बना लेते हैं। यही संतुलन किसी के व्यक्तित्व को परिपक्व बनाता है।

रोजाना योग निद्रा करने के ७ अद्भुत फायदे, जो बदल सकते हैं आपका जीवन

अध्यात्म में माना गया है कि अगर व्यक्ति अपने सातों चक्रों को जागृत कर ले, तो वह इतना शक्तिशाली हो जाता है कि ब्रह्माण्ड की किसी भी ऊर्जा से खुद को जोड़ सकता है। लेकिन कुछ लोग इसे एक सुपर पॉवर की तरह देखते हैं। तो, क्या सच में सातों चक्रों का जागृत होना आपको पावरफुल बना देता है ?

योग निद्रा का कांसेप्ट पौराणिक कथाओं से आया है। इसे 'देव निद्रा' भी कहा जाता है क्योंकि पौराणिक मान्यताओं के अनुसार भगवान विष्णु इस निद्रा अवस्था में ही शेषनाग के ऊपर लेते हुए हैं। योग निद्रा को 'योगिक विश्राम' भी कहा जाता है क्योंकि इसमें शरीर पूरी तरह आराम की स्थिति में होता है, जबकि मन सजग बना रहता है। योग निद्रा का महत्व आज के दौर में बढ़ गया है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव, अनिद्रा और मानसिक थकान आम समस्याएँ बन गई हैं। ऐसे में बहुत से लोग ठीक से अच्छी गुणवत्ता वाली नींद नहीं ले पाते। कुछ लोगों को तो नींद न आने की भी समस्या होती है। ऐसे में, नियमित रूप से इसका अभ्यास करने से नींद सुधारने के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन भी बढ़ता है। यदि इसे धैर्य और निरंतरता के साथ इसे अपनाया जाए, तो यह स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा बन सकता है। इस अभ्यास से जुड़े कुछ ऐसे लाभ हैं, जो लोगों के दैनिक जीवन को मानसिक और भावनात्मक रूप से बेहतर बना सकते हैं। तो, चलिए जानते हैं...योग निद्रा के अद्भुत फायदे

१. तनाव कम करने में सहायक

योग निद्रा का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह शरीर और मन को गहरे विश्राम की अवस्था में ले जाती है। इससे तनाव कम हो सकता है और व्यक्ति अधिक शांत महसूस करता है। नियमित अभ्यास से मानसिक दबाव को बेहतर ढंग से संभालने में मदद मिल सकती है। इसके नियमित अभ्यास से कॉर्टिसोल स्तर कम होता है। मन शांत होता है और चिंता घटती है।

२. बेहतर नींद में मदद

यदि आपको रात में नींद आने में कठिनाई होती है या बार-बार नींद खुल जाती है, तो योग निद्रा लाभदायक हो सकती है। यह मन को शांत करने और शरीर को आराम देने में सहायता करती है, जिससे नींद की गुणवत्ता बेहतर हो सकती है। योग निद्रा अनिद्रा और बेचैनी को कम करती है।

३. एकाग्रता और मानसिक स्पष्टता बढ़ाती है

लगातार भागदौड़ और डिजिटल उपकरणों के अधिक उपयोग से ध्यान भटकना सामान्य हो गया है। योग निद्रा मन को स्थिर करने में मदद करती है, जिससे ध्यान, स्मरण शक्ति और निर्णय लेने की क्षमता में सुधार हो सकता है।

४. भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद

क्रोध, चिंता, निराशा या बेचैनी जैसी भावनाओं को संतुलित करने में भी योग निद्रा सहायक मानी जाती है। नियमित अभ्यास से व्यक्ति अपनी भावनाओं को अधिक सहजता से समझ और नियंत्रित कर सकता है। इसके अभ्यास से अवसाद और नकारात्मक विचारों से राहत मिलती है।

५. शरीर को गहरा विश्राम मिलता है

कई बार शरीर आराम करता है, लेकिन मन लगातार सक्रिय रहता है। योग निद्रा दोनों को एक साथ विश्राम देने का प्रयास करती है। इससे दिनभर की थकान कम महसूस हो सकती है और ऊर्जा का स्तर बेहतर हो सकता है। यह रक्तचाप और हृदय गति को संतुलित करती है। साथ ही शरीर की ऊर्जा प्रणाली को पुनर्जीवित करती है।

६. सकारात्मक सोच विकसित करने में मदद

योग निद्रा के दौरान अक्सर सकारात्मक संकल्प लेने की परंपरा होती है। नियमित रूप से सकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करने से आत्मविश्वास और मानसिक दृढ़ता विकसित हो सकती है।

७. चिंता कम करने में सहायक

जो लोग लगातार चिंता या मानसिक अशांति महसूस करते हैं, उनके लिए योग निद्रा एक उपयोगी अभ्यास हो सकती है। यह शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया को सक्रिय करने में मदद करती है, जिससे मन अधिक शांत हो सकता है। ■■■

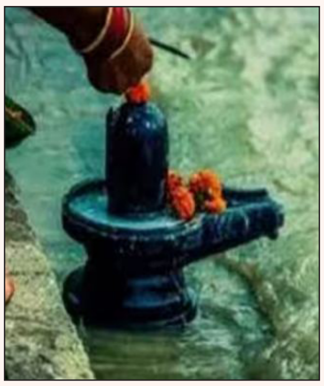
क्या आप भी योग और मेडिटेशन को एक ही समझते हैं ?

कुछ लोग योग करते हैं और कुछ ध्यान। कुछ दोनों ही करते हैं। अधिकतर लोग योग और ध्यान को एक-दूसरे का हिस्सा समझते हैं, जिस कारण दोनों अपनी-अपनी महत्ता खो देते हैं। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव, चिंता और शारीरिक थकान आम समस्याएँ बन गई हैं। ऐसे में लोग स्वस्थ रहने के लिए योग और मेडिटेशन का सहारा लेते हैं लेकिन जब तक लोग दोनों को एक समझते रहेंगे, अपनी परेशानियों के लिए सटीक समाधान नहीं ढूंढ पायेंगे। उन्हें समझना होगा कि भले ही दोनों का उद्देश्य शरीर और मन का कल्याण है, लेकिन उन्हें करने का उद्देश्य, तरीका और प्रभाव अलग होता है। योग और मेडिटेशन में अंतर

महर्षि पतंजलि के योगसूत्र के अनुसार, योग का उद्देश्य मन की चंचल वृत्तियों को नियंत्रित करना है। लेकिन आधुनिक समय में योग का अर्थ अक्सर केवल आसनों से लगाया जाता है, जबकि वास्तव में योग में कई अंग शामिल हैं, जैसे कि, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान (मेडिटेशन), समाधि। नियमित रूप से योग करने से मांसपेशियों की शक्ति, शरीर का संतुलन और लचीलापन बेहतर होता है। योग में श्वास और शरीर का तालमेल तनाव को कम करने में सहायक होता है। लंबे समय तक बैठकर काम करने वाले लोगों के लिए योग शरीर की मुद्रा सुधारने में उपयोगी हो सकता है। कहने का अर्थ है कि नियमित योग अभ्यास हृदय स्वास्थ्य, श्वसन क्षमता और सामान्य फिटनेस को बेहतर बनाने में सहायक माना जाता है। वहीं, मेडिटेशन भी योग का ही एक महत्वपूर्ण अंग है लेकिन मेडिटेशन या ध्यान वह अभ्यास है, जिसमें व्यक्ति अपने मन को किसी एक विचार, मंत्र, श्वास या चेतना पर केंद्रित करता है। इसका उद्देश्य मन को शांत करना, एकाग्रता बढ़ाना और मानसिक स्पष्टता विकसित करना है। ध्यान का सबसे बड़ा लाभ मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन है। योग में शरीर के अलग-अलग अभ्यास किये जाते हैं, जबकि ध्यान में शरीर स्थिर रहता है और पूरा ध्यान मन की स्थिति पर निर्भर करता है। कई अध्ययनों में पाया गया है कि ध्यान तनाव और चिंता के स्तर को कम करने में सहायक हो सकता है। मेडिटेशन व्यक्ति को अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने और नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। मेडिटेशन और ध्यान दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। कई योग शिक्षक पहले हल्के योगासन और प्राणायाम करने की सलाह देते हैं। इससे शरीर और श्वास संतुलित होते हैं, जिसके बाद ध्यान करना अधिक सहज हो जाता है। यदि आपका उद्देश्य मानसिक शांति के साथ शारीरिक स्वास्थ्य भी है, तो पहले योग और फिर मेडिटेशन करना अधिक उपयुक्त माना जाता है। योग करने से शरीर की जकड़न कम होती है और मन ध्यान के लिए तैयार होता है। हालाँकि, यदि समय कम है या आपका मुख्य उद्देश्य केवल मानसिक शांति है, तो आप सीधे मेडिटेशन भी कर सकते हैं। योग उन लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है जो शारीरिक फिटनेस सुधारना चाहते हैं। मेडिटेशन विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभदायक हो सकता है जो तनाव या चिंता महसूस करते हैं और मानसिक शांति चाहते हैं।

क्या मेडिटेशन के बिना योग अधूरा है ?योग और ध्यान दोनों ही मन, शरीर और आत्मा को संतुलित करने वाली प्राचीन साधनाएँ हैं। योग मुख्यतः शरीर और श्वास के माध्यम से मन को नियंत्रित करता है, जबकि ध्यान स्थिरता और जागरूकता के माध्यम से मन को गहराई से प्रशिक्षित करता है। दोनों का संयोजन संपूर्ण स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास के लिए सर्वोत्तम माना जाता है। मेडिटेशन के बिना योग अधूरा तो नहीं है लेकिन योग के चक्र को पूरा करने के लिए मेडिटेशन उसका एक पूरक जरूर बनता है। शरीर के अभ्यास के बाद मन का अभ्यास ही समग्र स्वास्थ्य का विकास कर सकता है। योग शरीर को शुद्ध और शांत करता है, जिससे ध्यान करना आसान होता है। योग शरीर को मजबूत करता है, ध्यान मन को स्थिर करता है। साथ मिलकर ये संपूर्ण स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास का मार्ग बनाते हैं। ■■■

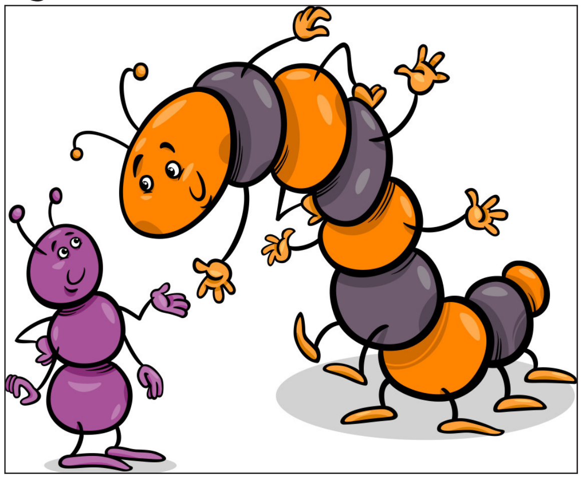
सावन में इस खास दिन घर ला सकते हैं शिवलिंग



भक्त, शिव जी की पूजा करने अक्सर मंदिर जाते हैं क्योंकि कई जानकारों के अनुसार शिवलिंग घर में नहीं रखना चाहिए। हालांकि, अंगूठे से छोटे आकार का शिवलिंग घर में रखा जा सकता है लेकिन कई लोग उसे भी रखने में हिचकते हैं क्योंकि वे शिवलिंग को रखने से जुड़े नियम नहीं जानते। सावन का महीना भगवान शिव की उपासना के लिए सबसे पवित्र माना जाता है। इस दौरान लाखों श्रद्धालु रोजाना पूजा करते हैं। इस कारण वे अपने घर में शिवलिंग स्थापित कर नियमित रूप से जलाभिषेक और पूजा-अर्चना करते हैं। लेकिन अक्सर उनके मन में एक प्रश्न उठता है कि क्या घर में शिवलिंग रखने के लिए प्राण-प्रतिष्ठा कराना आवश्यक है और यदि शिवलिंग घर लाना हो, तो कौन-सा दिन सबसे शुभ माना जाता है ?क्या घर में शिवलिंग रखने के लिए प्राण-प्रतिष्ठा जरूरी है ? धार्मिक जानकारों के अनुसार, मंदिर में स्थायी रूप से स्थापित होने वाले शिवलिंग और घर में दैनिक पूजा के लिए रखे जाने वाले छोटे शिवलिंग के नियम अलग माने जाते हैं। मंदिर में स्थापित शिवलिंग की विधिवत प्राण-प्रतिष्ठा की जाती है क्योंकि वहां प्रतिदिन निर्धारित विधि से पूजा और सेवा की जाती है। वहीं, घर में पूजा के लिए रखे जाने वाले छोटे शिवलिंग के लिए अधिकांश परंपराओं में प्राण-प्रतिष्ठा को अनिवार्य नहीं माना जाता। हालांकि, कुछ संप्रदायों और धार्मिक जानकारों की मानें, तो इसमें भी विशेष विधि से स्थापना करने की सलाह भी दी जाती है।वो लोग जो इस संशय से जूझ रहे हैं कि शिवलिंग की प्राण-प्रतिष्ठा आवश्यक है या नहीं, उनके लिए शास्त्रों में कुछ ऐसे अवसर बताये गए हैं, जब वो शिवलिंग घर लायें, तो प्राण-प्रतिष्ठा की आवश्यकता नहीं होती। शास्त्रों के अनुसार, सावन मास में शिवलिंग लाने पर प्राण-प्रतिष्ठा की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि इस महीने शिव स्वयं अपने भक्तों के घरों में विराजमान होते हैं। इसके अलावा महाशिवरात्रि या मासिक शिवरात्रि पर भी शिवलिंग को बिना प्राण प्रतिष्ठा के भी घर में लाना और पूजन करना शुभ माना गया है। यदि आप सावन के सोमवार पर भी शिवलिंग लाते हैं, तो शिव का प्रिय दिन होने के कारण इस दिन शिवलिंग को घर में स्थापित करना शुभ फल देता है। प्रदोष व्रत का दिन भी शिवलिंग की स्थापना बिना प्राण प्रतिष्ठा के शुभ माना गया है। मान्यता है कि इन विशेष दिनों में शिवलिंग को घर में लाने पर शिव की कृपा स्वतः प्राप्त होती है। भक्त केवल जल, बेलपत्र और मंत्र जप से शिवलिंग की पूजा कर सकते हैं। ■■■

-बोधकथा-

मुंगी व कोशातला किडा



एकदा एक मुंगी आपले खाद्य शोधत फिरत असता कोशातून नुकताच एक किडा बाहेर पडलेला तिला दिसला. कोशातून बाहेर पडलेले त्याचे पाय तो हळूहळू हालवीत होता. ते पाहून मुंगी म्हणाली, 'अरेरे, काय ही तुझी स्थिती ? मला वाटेल तिकडे फिरता येतं. पण तुला या कोशात बंदीवान होऊन दिवस काढावे लागतात. तेव्हा तुज्या व माज्या स्थितीत फारच अंतर आहे असं म्हटले पाहिजे.' यावर किडा काहीच बोलला नाही. पुढे काही दिवसांनी ती मुंगी पुनः तेथे गेली असता त्या किड्याचे फक्त कवच मात्र तेथे पडले असून तो किडा कोठेतरी निघून गेला आहे असे तिला दिसते. ती इकडे तिकडे फिरत आहे तोच एक सुंदर पतंग आपल्या पंखांनी तिला वारा घालत असताना तिला दिसला. तो तिला म्हणाला, 'अग, त्या दिवशी बंदिवान म्हणून तू माझी कीव करीत होतीस, माज्यापेक्षा तुझी स्वतःची स्थिती बरी असं म्हणत होतीस, तोच कोशातला किडा मी आहे हे लक्षात घे. आपल्याला वाटेल तिकडे फिरता येतं अशी बढाई मारायची असेल तर खुशाल मार. तोपर्यंत मी सहज थोडा आकाशात फिरून येतो.' इतके बोलून त्याने एक भरारी मारली व उंच आकाशात गेला.

तात्पर्य : संकटात असलेला माणूस पुनः कधीही वर डोके काढणार नाही अशा समजुतीने त्याचा उपहास करून त्याच्याजवळ स्वतःच्या वैभवाबद्दल बढाई मारणे हा मूर्खपणा होय.

गणपतीपुळे : कोकणातील निसर्गसंपन्न समुद्रकिनारा आणि तीर्थक्षेत्र

गणपतीपुळे हे महाराष्ट्राच्या रत्नागिरी जिल्ह्यातील एक प्रसिद्ध तीर्थक्षेत्र आणि निसर्गरम्य पर्यटन स्थळ आहे. कोकण किनारपट्टीवरील हा समुद्रकिनारा त्याच्या सुंदर पांढऱ्या वाळूसाठी, शांततेसाठी, आणि प्राचीन श्री गणपतीच्या मंदिरासाठी प्रसिद्ध आहे. समुद्राच्या लाटांचा नाद, हिरव्यागार टेकड्या, आणि निसर्गाच्या कुशीत विसावलेले गणपतीपुळे हे ठिकाण पर्यटकांसाठी आणि भक्तांसाठी स्वगार्हून कमी नाही.

ओळख आणि भौगोलिक महत्त्व : गणपतीपुळे हे रत्नागिरी जिल्ह्यातील एका छोट्याशा गावात वसलेले आहे. हे मुंबईपासून सुमारे ३७५ किमी आणि पुण्यापासून सुमारे ३३० किमी अंतरावर आहे. अरबी समुद्राच्या काठी असलेला गणपतीपुळेचा स्वच्छ आणि सुंदर समुद्रकिनारा त्याला कोकणातील सर्वांत आकर्षक ठिकाणांपैकी एक बनवतो. या परिसरात सह्याद्रीच्या डोंगररांगा आहेत, ज्या या ठिकाणाचे सौंदर्य अधिकच वाढवतात. इतर समुद्रकिनाऱ्यांच्या तुलनेत येथे वाळू अधिक स्वच्छ आणि शुभ्र आहे, ज्यामुळे पर्यटक येथे येऊन वेळ घालवण्याचा आनंद घेतात. गणपतीपुळे हे धार्मिक दृष्टिकोनातून खूप महत्त्वाचे ठिकाण आहे.

श्री गणपती मंदिर : या गावातील प्राचीन स्वयंभू गणेश मंदिर कोकणातील एक प्रमुख तीर्थक्षेत्र आहे. येथे गणपतीची मूर्ती समुद्राकडे तोंड करून वसलेली आहे, जी अतिशय दुर्मीळ मानली जाते.

वार्षिक जत्रा : फेब्रुवारी-मार्च महिन्यात येथे मोठी जत्रा भरते, जिथे देशभरातून भक्तगण दर्शनासाठी येतात. गणपतीपुळे गावातील लोक कोकणातील पारंपरिक जीवनशैली आणि रीतिरिवाज जपून ठेवतात, ज्यामुळे येथील वातावरण अधिक आकर्षक होते.

निसर्गाची वैशिष्ट्ये : गणपतीपुळे हे निसर्गप्रेमींसाठी स्वगार्सारखे ठिकाण आहे. येथे समुद्रकिनाऱ्याला लागूनच हिरव्यागार टेकड्या आहेत, ज्या निसर्गप्रेमींसाठी नजरेचे एक खास मेजवानी ठरतात. संध्याकाळी समुद्रकिनाऱ्यावरून दिसणारा सूर्यास्त हा एका चित्रासारखा वाटतो. तसेच मंगळेश्वर टेकडीवरून समुद्रकिनाऱ्याचे ३६०-डिग्री दृश्य पाहण्याचा अनुभव अविस्मरणीय असतो. गणपतीपुळेच्या परिसरात नारळ, पोफळीच्या बागा, आणि रंगीबेरंगी पक्ष्यांचे दर्शन होते, जे पर्यावरणप्रेमींना खूप आवडते.

उकडीचे मोदक : गणपतीच्या नैवेद्यासाठी बनवले जाणारे हे गोडसर मोदक कोकणातील खासियत आहे.

घावणे आणि नारळ चटणी : तांदळाच्या पीठापासून बनवलेले घावणे हे कोकणी ब्रेकफास्टचे लोकप्रिय प्रकार आहेत.

आंबा उत्पादने : उन्हाळ्यात येथे हापूस आंब्यापासून बनवलेले आमरस, लोणचं, आणि आंबा वडी खूप प्रसिद्ध आहेत.

गणपतीपुळेच्या समुद्रकिनाऱ्यावर काही साहसी उपक्रमांचा आनंद घेता येतो.

जेट स्की : समुद्राच्या लाटांवर जेट स्की चालवण्याचा रोमांचक अनुभव येथे घेता येतो. बनाना बोट राईड : मित्रमंडळींसोबत बनाना बोटीवर सफर करण्याचा आनंद पर्यटक आवर्जून घेतात.

पॅरासेलिंग : समुद्रकिनाऱ्यावरून हवेत उड्डाण करून समुद्राचे दृश्य पाहण्याचा आनंद अद्वितीय असतो.

डॉल्फिन सफारी : गणपतीपुळेच्या जवळपास डॉल्फिन सफारीसाठी बोटी उपलब्ध आहेत, जिथे तुम्हाला डॉल्फिन पाहण्याची संधी मिळते.

गणपतीपुळे हे केवळ गणेश मंदिरासाठीच प्रसिद्ध नाही, तर येथील परिसरात इतरही धार्मिक स्थळं आहेत. श्री गणपती मंदिर : या स्वयंभू गणपती मंदिराचे वय साधारणतः ४०० वर्षे जुने आहे. जयविलास पॅलेस : रत्नागिरीच्या जवळील हा राजवाडा पर्यटकांसाठी एक ऐतिहासिक आकर्षण आहे. मंगळेश्वर मंदिर : टेकडीच्या माथ्यावर वसलेले हे मंदिर शांतता आणि अध्यात्माचा अनुभव देते.

गणपतीपुळे हे पर्यटनासाठी वर्षभर योग्य आहे, पण ऑक्टोबर ते मार्च हा काळ सर्वांत उत्तम मानला जातो. या काळात समुद्रकिनारी फिरण्यासाठी आदर्श हवामान असते. उन्हाळ्यात कोकणातील हापूस आंब्याचा आस्वाद घेण्यासाठी येथे येणे उत्तम.

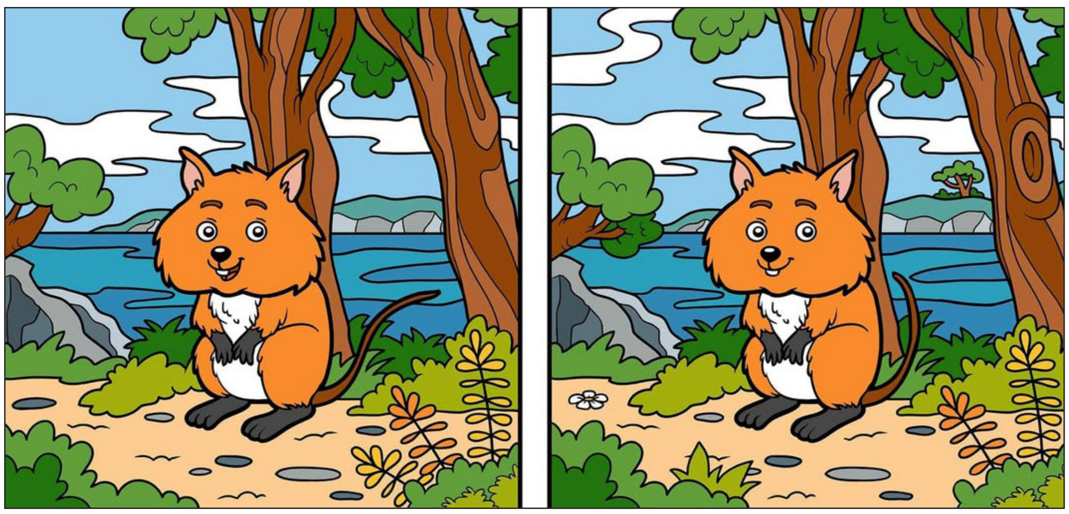
आंबोली घाट

महाराष्ट्राच्या सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात सह्याद्री पर्वतरांगांमध्ये वसलेला आंबोली घाट हे निसर्गप्रेमींसाठी स्वर्गासमान ठिकाण आहे. सुमारे ६९० मीटर उंचीवर असलेले हे हिल स्टेशन कोकण किनारपट्टीच्या आधीचे शेवटचे थंड हवेचे ठिकाण आहे. पावसाळ्यात येथे प्रचंड पर्जन्यवृष्टी होत असल्याने आंबोलीला ह्लमहाराष्ट्राचे चेरापुंजीह्व असेही संबोधले जाते. हिरवेगार पर्वत, धबधबे, धुके आणि समृद्ध जैवविविधता यामुळे हे ठिकाण पर्यटकांचे मन मोहून टाकते.

इतिहास : आंबोली घाटाचा इतिहास ब्रिटिशकालीन काळापर्यंत मागे जातो. हा परिसर वेंगुर्ला-बेळगाव व्यापारी मागार्चा महत्त्वाचा भाग होता. १८८० च्या दशकात कर्नल वेस्टरोप यांनी आंबोलीचे पर्यटन दृष्टीने महत्व ओळखले आणि त्याचे हिल स्टेशनमध्ये रूपांतर केले. याशिवाय, सावंत-भोसले घराण्याने उन्हाळी विश्रांतीसाठी येथे काही वास्तू उभारल्या होत्या, ज्यामुळे या ठिकाणाला ऐतिहासिक महत्त्व प्राप्त झाले. जैवविविधता : आंबोली जैवविविधतेने समृद्ध असून येथे ३५ हून अधिक सस्तन प्राण्यांच्या प्रजाती, २०० हून अधिक पक्ष्यांच्या प्रजाती, १५० फुलपाखरांचे प्रकार तसेच ४५ पेक्षा जास्त सरपटणाऱ्या आणि उभयचर प्राण्यांच्या प्रजाती आढळतात. विशेषतः मलाबार ग्लायडिंग बेडूक, दुर्मीळ आंबोली बुश बेडूक आणि मलाबार पिट वायपर साप हे इथल्या जंगलात पाहायला मिळतात. त्यामुळेच वन्यजीव प्रेमी आणि संशोधकांसाठी आंबोली घाट हे एक नंदनवन आहे. मुसळधार पावसामुळे आंबोली घाटात विविध धबधबे पाहायला मिळतात. हिरव्यागार पर्वतरांगांमधून कोसळणारे हे धबधबे निसर्गप्रेमींना आणि छायाचित्रकारांना आकर्षित करतात. आंबोली बसस्थानकापासून अवघ्या ३ किमी अंतरावर असलेला हा धबधबा पर्यटकांसाठी मुख्य आकर्षण आहे. घनदाट जंगलाच्या कुशीत वसलेला हा धबधबा पावसाळ्यात विशेष विलोभनीय दिसतो. खळखळाट करत कोसळणाऱ्या पाण्याचा नजारा डोळ्यांचे पारणे फेडतो. येथे मिळणारी गरम गरम कांदाभजी, भाजलेले मक्याचे कणीस आणि चहा या मुळे या ठिकाणी भेट देण्याचा अनुभव अधिक आनंददायी होतो.

चित्र रंगवा

चित्रातील १० फरक ओळखा



लहान मुलांची भूक वाढवण्यासाठी आयुर्वेदिक उपाय

आजकाल बहुतेक पालकांना चिंता वाटते की त्यांची मुलं पुरेसं अन्नाचे सेवन करत नाही किंवा त्यांना भूक लागत नाही. तर याचे मुख्य कारण म्हणजे बाजारात मिळणारे चिप्स आणि इतर पॅकिज केलेले पदार्थ खाण्याचे सततचे सेवन. अनेक संशोधनांमधून असे दिसून आले आहे की, अशा पदार्थांमध्ये असलेल्या प्रिझर्व्हेटिव्हमुळे मुलांना हे पदार्थ खावेसे वाटतात. अशा परिस्थितीत मुलांना शरीरात भूक न लागण्याची व घरातील जेवण न खाण्याची समस्या देखील निर्माण होऊ लागते. अशातच आपल्या मुलांना पौष्टिक पदार्थ खाऊ घालावे याकरिता प्रत्येक पालकांची खूप धावपळ होते. तर काही घरांमध्ये काही मुलं अशी असतात जे अन्नाचा एकही कण खात नाही. कारण अशी अनेक मुलं आहेत जी ३ वर्षे फक्त दूधच पितात. याकरिता मुलांनी घरातील पौष्टिक आहार घ्यावा यासाठी पालक वेगवेगळ्या पद्धती वापरून पाहतात.

मुलांमध्ये हे वर्तन सामान्य आहे, परंतु ही समस्या अशीच राहिल्यास अनेकदा वजन कमी राहते. आजकाल लोक मुलांना मल्टीव्हिटॅमिन सिरप देतात, पण पोषक तत्वांचा सर्वोत्तम स्रोत अन्न आहे. तर या लेखात आपण मुलाची भूक वाढवण्यासाठी

काही आयुर्वेदिक उपाय आहेत ते जाणून घेऊयात.

मुलांची भूक वाढवण्याबद्दल आयुर्वेद काय सांगते ?

भूक वाढवण्यासाठी पचनसंस्थेची नैसर्गिकरित्या काळजी घेण्याचा सल्ला आयुर्वेद देत असते. आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती, घरगुती उपाय आणि पारंपरिक औषधे लहान मुलांपासून ते प्रौढांपर्यंत सर्वांची भूक वाढवू शकतात. या आयुर्वेदिक पद्धती पचनक्रिया सुधारतात आणि नैसर्गिकरित्या आपली भूक वाढवण्याचे काम करतात.

आयुर्वेदिक उपाय

बडीशेपचे पाणी : ही छोटीशी बडीशेप पोटासाठी एक वरदान आहे. बडीशेपही पचनसंस्थेसाठी उत्कृष्ट मानली जाते. तिच्या थंडावा देणाऱ्या गुणधर्मामुळे उन्हाळ्यात तिचे सेवन करणे सर्वोत्तम ठरते. लहान मुले ती थेट खाऊ शकत नाहीत, म्हणून त्यांना बडीशेपचे पाणी प्यायला द्यावे. दररोज दोन चमचे बडीशेपचे पाणी प्यायल्याने पोट फुगणे आणि पचनाच्या इतर समस्या टाळण्यास मदत होते. निरोगी पोटामुळे भूकही वाढते.

आल्याचा उपाय झ आयुर्वेद तज्ज्ञांच्या मते भूक वाढवण्यासाठी आलं आणि सैंधव मीठाचा उपाय देखील प्रभावी आहे. आपल्या मुलाला जेवण देण्याआधी सैंधव मीठासोबत आल्याचा एक तुकडा त्याच्या तोंडात ठेवा. तो तुकडा थोडा वेळ तोंडात ठेवा आणि नंतर काढून टाका. यामुळे लाळ निर्माण होईल, जी पोटातील एन्झाइम्सना सक्रिय करेल. लवंग आणि मध झ तज्ज्ञांच्या मते भूक वाढवण्यासाठी लवंग आणि मधाचा उपाय प्राचीन काळापासून वापरला जात आहे. लवंगामध्ये असे अनेक घटक असतात जे पोटाचे आरोग्य सुधारतात. सर्वप्रथम, लवंगा भाजून त्याची पूड बनवा. या पूडचा थोडासा भाग अर्धा चमचा मधात मिसळून आपल्या मुलाला खाऊ घाला. यामुळे केवळ पोटाचे आरोग्यच सुधारणार नाही, तर सर्दी आणि खोकला टाळण्यासही मदत होईल.

कोंबडीचे की बदकाचे, कोणते अंडे जास्त पौष्टिक? आरोग्यासाठी कोणते फायदेशीर?

अंडी हा प्रोटीनचा उत्कृष्ट स्रोत मानले जाते आणि वजन कमी करण्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. बाजारात कोंबडी आणि बदक या दोन्हींची अंडी सहज उपलब्ध असतात. मात्र, या दोन्ही अंड्यांमधील फरक अनेकांना माहिती नसतो. चव, आकार आणि पौष्टिक मूल्यांच्या बाबतीत या अंड्यांमध्ये लक्षणीय फरक असतो. आज आपण कोंबडी आणि बदकाच्या अंड्यांमधील फरक आणि आरोग्यासाठी कोणते अंडे अधिक फायदेशीर ठरू शकते याबाबत सविस्तर माहिती जाणून घेऊयात.

आकार आणि रचना : बदकाचे अंडे हे सामान्यतः कोंबडीच्या अंड्यापेक्षा आकाराने मोठे असते. त्याचे कवच अधिक जाड आणि मजबूत असल्यामुळे ते जास्त काळ सुरक्षित राहते. याउलट, कोंबडीचे अंडे आकाराने लहान आणि वजनाने हलके असते. या दोन्ही प्रकारची अंडी बाजारात सहज उपलब्ध होत असतात.

पोषक घटक : कोंबडीच्या अंड्यांच्या तुलनेत बदकाच्या अंड्यांमध्ये कॅलरी, प्रथिने आणि फॅटचे प्रमाण अधिक असते. तसेच त्यामध्ये व्हिटॅमिन इ१२, व्हिटॅमिन ऊ सेलेनियम आणि लोह मुबलक प्रमाणात आढळते. दुसरीकडे, कोंबडीच्या अंड्यांमध्ये कॅलरी कमी असल्यामुळे वजन नियंत्रणात आणणारे लोक याचे सेवन मोठ्या प्रमाणात करतात.

चवीतही असतो फरक : बदकाच्या अंड्यांची चव अधिक गडद आणि क्रीमी मानली जाते. त्यामुळे बेकरी पदार्थ आणि पारंपरिक पाककृतींमध्ये त्यांचा मोठ्या प्रमाणावर वापर केला जातो. तर कोंबडीच्या अंड्यांची चव सौम्य असल्यामुळे ती रोजच्या आहारात अधिक लोकप्रिय आहेत. खासकरून लहान मुले आणि वृद्ध लोक कोंबडीच्या अंड्यांचे मोठ्या प्रमाणात सेवन करतात.

कोणते अंडे अधिक फायदेशीर? : जर तुम्हाला जास्त प्रोटीन आणि ऊर्जा हवी असेल, तर बदकाचे अंडे हा उत्तम पर्याय ठरू शकतो. मात्र, कमी कॅलरीचा आहार घेत असाल किंवा रोज अंडी खात असाल, तर कोंबडीचे अंडे अधिक योग्य ठरते. दोन्ही प्रकारच्या अंड्यांमध्ये भरपूर पोषक घटक असतात आणि योग्य प्रमाणात सेवन केल्यास ती आरोग्यासाठी लाभदायक ठरतात. त्यामुळे तुमच्या शरिराच्या गरजेनुसार योग्य अंडे निवडावे.

पावसाळ्यात ही फळं नक्की खा.....पचनक्रिया राहील निरोगी

पावसाळ्यात अनेक फळे बाजारात येतात. प्रत्येक फळाचं महत्त्व आहे. पण पावसाळ्यात कोणती फळे खाल्ल्याने पचनक्रिया निरोगी राहील याबद्दल माहिती असणं गरजेचं आहे. पावसाळ्यात आहारात जांभूळ, पेरू, नाशपाती, आलुबुखारा आणि लिची यांसारख्या फळांचा समावेश करावा. याफळांमध्ये, फायबर, व्हिटॅमिन सी आणि लोह यांसारख्या पोषक तत्वांनी समृद्ध असलेली ही मोसमी फळे पचनसंस्था निरोगी ठेवतात, बद्धकोष्ठतेपासून आराम देतात आणि शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढवतात. जुलैच्या सुरुवातीच्या महिन्यांत म्हणजेच पावसाळ्यात येणारे जांभूळ फायबरने समृद्ध

असल्यामुळे ते पचनासाठी फायदेशीर मानले जाते. त्याचे सेवन केल्याने गॅस, बद्धकोष्ठता यांसारख्या समस्या टाळता येतात. लोहाचा चांगला स्रोत असल्याने रक्ताची कमतरता भरून काढण्यासाठीही ते उपयुक्त मानले जाते, तसेच मधुमेही रुग्णांसाठीही हे एक उत्तम फळ आहे. पेरू हे हिवाळ्यात तसेच पावसाळ्यात उपलब्ध असणारे फळ आहे. हे फायबरचा एक उत्तम स्रोत देखील आहे, जे पचनसंस्थेसाठी फायदेशीर आहे. लिंबूवर्गीय फळ संत्र्यापेक्षा पेरूमध्ये व्हिटॅमिन सी जास्त प्रमाणात असते. यामुळेच ते तुमची त्वचेपासून ते आजारांपर्यंतची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरते.पेरू प्रमाणेच, नाशपाती हे देखील हिवाळ्याव्यतिरिक्त पावसाळ्यातील फळ आहे. हे फायबरच्या सर्वोत्तम नैसर्गिक स्रोतांपैकी एक आहे. त्याच्या सेवनाने बद्धकोष्ठतेपासून सुटका मिळण्यास मदत होते.

बद्धकोष्ठतेपासून आराम मिळवण्यासाठी जिऱ्याचे पाणी की पाण्यासोबत साधं तूप

द्धकोष्ठतेचा त्रास होणे म्हणजे आजकाल खूप सामान्य समस्या बनली आहे. त्यामुळे ज्या ज्या लोकांना बद्धकोष्ठतेचा त्रास आहे त्या लोकांनी औषधांवर अवलंबून राहण्याऐवजी सर्वप्रथम आपल्या आहारात सुधारणा

केली पाहिजे. कारण खाण्याच्या चुकीच्या सवयी अनेकदा या समस्येचे कारण बनते. सकाळी नियमित शौचास न होणे, तसेच मळमळ आणि पोट फुगणे ही बद्धकोष्ठतेची प्रमुख लक्षणे मानली जातात. चला बद्धकोष्ठता कशी ओळखावी आणि कोणते पदार्थ त्यापासून आराम मिळवण्यासाठी मदत करू शकतात हे आजच्या लेखात जाणून घेऊयात.

आहार तज्ज्ञांच्यामते, जिऱ्याचे पाणी पचनासाठी खूप चांगले असते, परंतु बद्धकोष्ठता असल्यास त्याचे सेवन करू नये. साजूक तुपाचे पाणी बद्धकोष्ठतेसाठी फायदेशीर आहे कारण ते आतड्यांना ओलसर ठेवण्यास मदत करते. यामुळे सकाळी शौचास जाणे सोपे होते आणि आतडे व्यवस्थित स्वच्छ होते. डाळिंब आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानले जाते, परंतु त्यामुळे शौचास घट्टपणा येऊ शकतो आणि पचनक्रिया मंदावते. त्याऐवजी पपई खाणे अधिक फायदेशीर आहे कारण या फळांमुळे शौचास साफ होण्यास मदत होते. बरेच लोकं बद्धकोष्ठतेसाठी दूध पिण्याचा सल्ला देतात पण ते टाळावे. त्याऐवजी तुम्ही झोपण्यापूर्वी कोमट पाण्यासोबत अर्धा चमचा एरंडेल तेल घेऊ शकता. यामुळे मोठे आतडे स्वच्छ होतात, ज्यामुळे सकाळी शौचास जाणे सोपे होते.

लेमन बाम टी शरीरासाठी आहे खजिना

लेमन बाममुळे शरीराला मिळतात हे फायदे

तणाव आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते

लेमन बाम ही एक शांत करणारी औषधी वनस्पती मानली जाते. यापासून बनवलेला चहा

प्यायल्याने तणाव आणि चिंता कमी होण्यास मदत होते. बरेच लोकं आराम करण्यासाठी लेमन बाम टीचे सेवन करतात.

झोप सुधारण्यास मदत करते : तुम्हाला रात्री झोपेचा त्रास होत असेल तर लेमन बाम उपयुक्त ठरू शकते. कारण यातील घटकामुळे तुमचं शरीर शांत होते आणि तुम्हाला झोप लागण्यास मदत होते. शांत झोपेमुळे शरीराला आराम देखील मिळतो.

पचनासाठी फायदेशीर : लेमन बाम पचनसंस्थेसाठीही चांगले मानले जाते. लेमन बामपासून बनवलेल्या चहा प्यायल्याने गॅस आणि अपचनासारख्या समस्यांपासून आराम मिळू शकतो.

त्वचेसाठी उपयुक्त : या वनस्पतीत अँटीऑक्सिडंट आणि अँटीबॅक्टेरियल गुणधर्म आहेत, म्हणूनच लेमन बाम पासून तयार तेलाचा वापर काही स्किन केअर उत्पादनांमध्येही केला जातो.

लेमन बामचा वापर कसा केला जातो ?

लेमन बामचा वापर सामान्यतः चहाच्या स्वरूपात केला जातो, ज्यासाठी त्याची पाने गरम पाण्यात उकळून प्यायले जातात. याशिवाय बाजारात लेमन बाम तेल आणि कॅप्सूलच्या स्वरूपातही उपलब्ध आहे.

कर्जमुक्ती योजनेच्या लाभ वितरणास प्रारंभ; प्रत्येक पात्र शेतकऱ्यांना लाभ मिळणार : मुख्यमंत्री

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर शेतकरी कर्जमुक्ती योजनेतील ६.२२ लाख पात्र शेतकऱ्यांच्या कर्जखात्यांमध्ये ५,०२८ कोटींची रक्कम जमा

मुंबई : राज्यातील प्रत्येक पात्र शेतकऱ्याला पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर शेतकरी कर्जमुक्ती योजनेचा लाभ मिळणार असून, शेतकरी सक्षम, शेती समृद्ध आणि महाराष्ट्र अधिक प्रगत करण्याच्या उद्देशाने राज्य शासनाने ही महत्त्वाकांक्षी योजना जाहीर केली आहे. शेतकऱ्यांना आर्थिकदृष्ट्या सक्षम करण्याच्या दिशेने हा महत्त्वपूर्ण निर्णय घेतला असून, योजनेच्या पहिल्या टप्प्यात ६.२२ लाख पात्र शेतकऱ्यांच्या कर्जखात्यांमध्ये ५,०२८ कोटींची रक्कम मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते थेट ऑनलाइन हस्तांतरित करण्यात आली.सह्याद्री अतिथीगृह येथे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

यांच्या हस्ते कर्जमुक्ती योजनेच्या ऑनलाईन लाभ वितरणास प्रारंभ करण्यात आला. यावेळी उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा अजित पवार, सहकार मंत्री बाबासाहेब पाटील, कृषी मंत्री दत्तात्रय भरणे, जलसंपदा मंत्री गिरीश महाजन, पर्यावरण मंत्री पंकजा मुंडे, पर्यटन मंत्री शंभूराज देसाई, वस्त्रोद्योग मंत्री संजय सावकारे, राज्यमंत्री मेघना बोर्डीकर, मुख्य सचिव राजेश अग्रवाल, मुख्यमंत्री यांचे अपर मुख्य सचिव लोकेश चंद्रा, मुख्यमंत्री यांचे प्रधान सचिव डॉ. श्रीकर परदेशी, सहकार विभागाचे प्रधान सचिव प्रवीण दराडे तसेच सहकार आयुक्त दीपक तावरे उपस्थित होते. तसेच सर्व पालकमंत्री, जिल्हाधिकारी आणि सहकारी संस्थांचे निबंधक दूरदृश्य प्रणालीद्वारे सहभागी झाले होते.यावेळी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले की, पहिल्या टप्प्यात आधार प्रमाणीकरण पूर्ण झालेल्या ६.२२ लाख शेतकऱ्यांच्या कर्जखात्यांमध्ये ५,०२८ कोटींची रक्कम थेट जमा करण्यात आली आहे. राज्य शासनाने सर्व बँकांना कर्जमुक्तीचा लाभ मिळालेल्या पात्र शेतकऱ्यांना तातडीने खरीप पीक कर्ज उपलब्ध करून देण्याचे निर्देश दिले आहेत, जेणेकरून शेतकऱ्यांना नव्याने शेतीसाठी आवश्यक आर्थिक बळ मिळेल.

राज्यातील २०२४ नंतरची जमीन मोजणी ठरणार अंतिम

पुणे : राज्यात २०२४ नंतर भूमी अभिलेख विभागामार्फत झालेली जमीन अथवा मालमत्तेची मोजणी यापुढे अंतिम मानली जाणार आहे. संबंधित मोजणीच्या 'क' प्रतीवर अक्षांश आणि रेखांशाची नोंद असल्याने स्थानिक स्वराज्य संस्थांनी त्याच मालमत्तेच्या फेरमोजणीचा आग्रह धरू नये, असे निर्देश येत्या दोन ते तीन दिवसांत काढण्यात येणार आहेत, अशी माहिती जमाबंदी आयुक्त शैलेश नवाल यांनी दिली. त्यामुळे नागरिकांची वारंवार मोजणी करण्याच्या प्रक्रियेतून सुटका होणार असून भूमी अभिलेख विभागावरील कामाचा भारही कमी होणार आहे.राज्यातील महापालिका, तसेच काही स्थानिक स्वराज्य संस्थांकडून बांधकाम परवानगी किंवा मालमत्तेशी संबंधित अन्य कामांसाठी नव्याने मोजणी करण्यास सांगितले जात होते. एखाद्या मालमत्तेची चार वर्षांपूर्वी मोजणी झालेली असली, तरी बांधकाम परवानगीसाठी अर्ज केल्यानंतर पुन्हा मोजणी करून आणण्याचा आग्रह काही संस्थांकडून धरला जात होता. पूर्वी मोजणीनंतर देण्यात येणाऱ्या 'क' प्रतीवर संबंधित जमिनीचे अक्षांश आणि रेखांश नमूद केले जात नव्हते. त्यामुळे जमिनीचे अथवा मालमत्तेचे अचूक स्थान निश्चित करताना अडचणी येत होत्या.

वाद नसलेल्या मोजण्यांनाच लाभ : या निर्णयाचा लाभ घेताना संबंधित जमीन अथवा मालमत्तेच्या मोजणीबाबत कोणताही वाद किंवा दावा नसणे आवश्यक आहे. मालकी, हद्द किंवा मोजणीसंदर्भात वाद निर्माण झाल्यास नियमानुसार स्वतंत्र कार्यवाही करावी लागणार आहे. मात्र, कोणताही वाद नसलेल्या आणि २०२४ नंतर अक्षांश-रेखांशासह पूर्ण झालेल्या मोजण्यांची स्थानिक स्वराज्य संस्थांनी पुन्हा मागणी करू नये, अशा स्पष्ट सूचना देण्यात येणार आहेत.

तोरणमाळ जागतिक दर्जाचे पर्यटनस्थळ म्हणून विकसित करू : मंत्री शंभूराज देसाई

मुंबई : तोरणमाळचा पर्यटन विकास शाश्वत, नियोजनबद्ध आणि पर्यावरणपूरक पद्धतीने करताना तेथील नैसर्गिक वारसा जपत पर्यटकांसाठी आधुनिक व दर्जेदार सुविधा निर्माण करण्यावर राज्य शासनाचा भर राहील, असे प्रतिपादन पर्यटन मंत्री शंभूराज देसाई यांनी केले.

तोरणमाळ पर्यटन विकास आराखड्याबाबत केंद्र शासनाकडे सादर करण्यात येणाऱ्या प्रस्तावाच्या अनुषंगाने आढावा बैठक पर्यटन मंत्री देसाई यांच्या अध्यक्षतेखाली सह्याद्री अतिथीगृह येथे झाली. या बैठकीस आमदार आमश्या पाडवी, आमदार चंद्रकांत रघुवंशी, पर्यटन विभागाचे अपर मुख्य सचिव संजय खंदारे (भा.प्र.से.), महाराष्ट्र पर्यटन विकास महामंडळाचे व्यवस्थापकीय संचालक नीलेश गटणे, पर्यटन संचालनालयाचे संचालक विकास पानसरे, पर्यटन विभागाचे उपसचिव संतोष रोकडे, सहसंचालक संतोष जाधव, सहायक संचालक रवींद्र पवार, कार्यकारी अभियंता आकाश चकोर तसेच दूरदृश्य प्रणालीद्वारे नंदुरबार जिल्हाधिकारी, नाशिक पर्यटन विभागाचे उपसंचालक आणि इतर संबंधित अधिकारी उपस्थित होते.

बैठकीत तोरणमाळ पर्यटन विकास आराखड्याच्या विविध बाबींचा सविस्तर आढावा घेण्यात आला. तोरणमाळचा पर्यटन विकास नियोजनबद्ध, शाश्वत आणि दर्जेदार पद्धतीने व्हावा, यासाठी महाराष्ट्र पर्यटन विकास महामंडळाच्या मालकीच्या ११ हेक्टर ५६ आर जागेची तातडीने मोजणी करून तिची चतु:सीमा निश्चित करण्याच्या सूचना नंदुरबार जिल्हाधिकाऱ्यांना देण्यात आल्या. तसेच महाराष्ट्र पर्यटन विकास महामंडळाच्या नाशिक विभागातील अधिकाऱ्यांनी आवश्यक पाठपुरावा करून संबंधित जागेचे नकाशे व चतु:सीमा एका महिन्याच्या आत निश्चित करावेत, असे निर्देशही पर्यटन मंत्री देसाई यांनी दिले.

महिला बचत गटांच्या उत्पादनांना बाजारपेठ उपलब्ध करून देण्यासाठी 'शक्ती ऑन व्हील्स' उपक्रम महत्त्वपूर्ण : मंत्री आदिती तटकरे

मुंबई : शहरातील महिला बचत गटांनी तयार केलेले खाद्यपदार्थ आणि दैनंदिन वापराच्या वस्तू शासकीय कार्यालये व वसतीगृहांमध्ये सहज उपलब्ध झाल्यास

नोकरदार महिलांना मोठा दिलासा मिळेल, असे सांगून राज्यात अशा स्वरूपाचे 'शक्ती ऑन व्हील्स' उपक्रम अधिक व्यापक प्रमाणात राबविण्यात यावेत, अशी अपेक्षा महिला व बालविकास मंत्री आदिती तटकरे यांनी व्यक्त केली.

सचिवालय जिमखाना येथे 'शक्ती ऑन व्हील्स' या प्रदर्शनी व विक्री व्हॅनचे उद्घाटन मंत्री आदिती तटकरे यांच्या हस्ते करण्यात आले. अनिर्वेदशक्ती फाऊंडेशनच्या माध्यमातून महिला बचत गटांनी तयार केलेल्या विविध उत्पादनांच्या विक्रीसाठी हे व्यासपीठ उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. फाऊंडेशनच्या संस्थापक आर. विमला यांच्या संकल्पनेतून हा उपक्रम साकार झाला आहे.

यावेळी मंत्री आदिती तटकरे म्हणाल्या की, जिल्ह्यातील विविध बचत गटांनी तयार केलेल्या उत्पादनांना बाजारपेठ मिळावी आणि त्यांची थेट ग्राहकांपर्यंत पोहोच वाढावी, या उद्देशाने हा उपक्रम अत्यंत स्तुत्य आहे. विविध शासकीय कार्यालये तसेच मेट्रो स्थानक परिसरात अशा विक्री व्हॅन कार्यरत झाल्यास महिला उद्योजकांच्या व्यवसायाला चालना मिळेल. रेडी-टू-ईट पदार्थ, मिलेट उत्पादने, घरगुती वस्तू आणि दैनंदिन वापरातील साहित्य नोकरदार महिलांना त्यांच्या कार्यस्थळी सहज उपलब्ध झाल्यास त्यांचा वेळ वाचेल आणि दैनंदिन जीवन अधिक सुलभ होईल.फाऊंडेशनच्या संस्थापक व निवृत्त सनदी अधिकारी आर. विमला यांनी सांगितले की, महिला सक्षमीकरणासाठी अनेक संस्था काम करीत असतात. महिलांनी तयार केलेल्या उत्पादनांना व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे ही समस्या असल्याचे निदर्शनात आले. यावर उपाय म्हणून ग्राहकांना त्यांच्या सोयीप्रमाणे उत्पादने उपलब्ध करून दिल्यास त्याची मागणी वाढू शकते, यामुळे महिला बचत गटांच्या महिलांचा उद्योग वाढण्यासही मदत होईल.

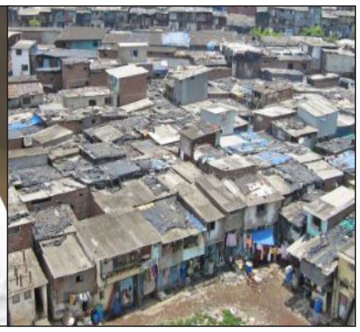
आधुनिक सुविधा व दर्जेदार शिक्षणातून महाराष्ट्राला आरोग्य आणि वैद्यकीय शिक्षण क्षेत्रात अग्रस्थानी नेण्याचा निर्धार : मंत्री हसन मुश्रीफ

मुंबई : शासकीय वैद्यकीय व दंत महाविद्यालयांत गुणवत्तेच्या जोरावर प्रवेश मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्यांना खासगी महाविद्यालयांप्रमाणे अत्याधुनिक सुविधा, जागतिक दर्जाचे शिक्षण आणि उत्कृष्ट प्रशिक्षण उपलब्ध करून देणे ही राज्य शासनाची जबाबदारी आहे. आधुनिक पायाभूत सुविधा, वैद्यकीय तंत्रज्ञान आणि दर्जेदार शिक्षणाच्या माध्यमातून महाराष्ट्राला आरोग्य व वैद्यकीय शिक्षण क्षेत्रात देशात अग्रस्थानी नेण्याचा शासनाचा निर्धार असल्याचे वैद्यकीय शिक्षण मंत्री मुश्रीफ यांनी सांगितले. मुंबईतील शासकीय दंत महाविद्यालय व रुग्णालयाच्या नूतनीकरण केलेल्या मध्यवर्ती सभागृहाचे, मुखरोग निदान व क्ष-किरण शास्त्र विभागाचे तसेच सेंट जॉर्ज रुग्णालयातील विविध अत्याधुनिक आरोग्य सुविधांचे उद्घाटन वैद्यकीय शिक्षण मंत्री मुश्रीफ यांच्या हस्ते झाले.त्यावेळी मुश्रीफ बोलत होते. यावेळी वैद्यकीय शिक्षण व आयुष विभागाचे आयुक्त अनिल भंडारी, संचालिका डॉ पल्लवी सापळे,शासकीय दंत महाविद्यालय व रुग्णालयाच्या अधिष्ठाता डॉ. डिंपल पाडावे, सहसंचालक विवेक पाखमोडे, वरिष्ठ अधिकारी, प्राध्यापक, वैद्यकीय अधिकारी, विद्यार्थी, कर्मचारी तसेच नागरिक उपस्थित होते.

यावेळी मंत्री मुश्रीफ म्हणाले, शासकीय दंत महाविद्यालय, मुंबई ही देशातील सर्वांत जुनी आणि प्रतिष्ठित दंत शिक्षण संस्था असून दंत शिक्षण, संशोधन आणि रुग्णसेवा या तिन्ही क्षेत्रांत संस्थेने उल्लेखनीय कार्य केले आहे. राज्य शासनाच्या सुमारे १० कोटी रुपयांच्या निधीतून मध्यवर्ती सभागृहाचे अत्याधुनिक स्वरूपात श्रेणीवर्धन करण्यात आले आहे. या पूर्ण वातानुकूलित सभागृहात ४८० आसने, आधुनिक ध्वनी व ऑडिओ-व्हिज्युअल प्रणाली, उच्च दर्जाची प्रोजेक्शन व्यवस्था, व्यावसायिक प्रकाशयोजना, स्वतंत्र ग्रीन रूम आणि आधुनिक स्वच्छतागृहे उपलब्ध करण्यात आली आहेत. हे सभागृह विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक, संशोधनात्मक आणि सांस्कृतिक विकासाचे महत्त्वाचे केंद्र ठरेल, असा विश्वास वैद्यकीय शिक्षण मंत्री मुश्रीफ यांनी व्यक्त केला. जिल्हा नियोजन समितीच्या २ कोटी ६० लाख रुपयांच्या निधीतून मुखरोग निदान व क्ष-किरण शास्त्र विभागाचे नूतनीकरण करण्यात आले आहे.

मुंबईतील पुनर्विकासाचे प्रश्न, पायाभूत सुविधा, रेल्वे आणि केंद्र सरकारच्या जमिनींवरील प्रलंबित प्रश्नांबाबत केंद्र सरकार सकारात्मक : उपसभापती सचिन अहिर

मुंबई : मुंबईतील केंद्र सरकारच्या अखत्यारीतील जमिनींवरील प्रलंबित पुनर्विकास प्रकल्प, मुंबई पोर्ट ट्रस्टच्या जमिनीवरील रखडलेले प्रकल्प, केंद्रीय सार्वजनिक बांधकाम विभाग, रेल्वेच्या जमिनी, मिठागरांचा (सॉल्ट पॅन) विकास आणि पायाभूत सुविधांच्या विविध प्रश्नांवर महाराष्ट्र विधानपरिषदेचे उपसभापती सचिन अहिर यांनी खासदार श्रीकांत शिंदे यांच्या नेतृत्वाखालील शिष्टमंडळासोबत नवी दिल्ली येथे केंद्रीय मंत्र्यांची भेट घेऊन सविस्तर चर्चा केली. उपसभापतीपदी निवड झाल्यानंतर सचिन अहिर यांचा हा पहिलाच दिल्ली दौरा होता. याबाबत त्यांनी विधान भवन येथील विधिमंडळ पत्रकार कक्षात आयोजित पत्रकार परिषदेत माहिती दिली.



उपसभापती सचिन अहिर यांनी खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदे यांच्यासह खासदारांच्या शिष्टमंडळासोबत लोकसभेचे अध्यक्ष ओमप्रकाश बिर्ला यांची सदिच्छा भेट घेतली. त्यानंतर त्यांनी केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह, वाणिज्य मंत्री पियुष गोयल, रेल्वे मंत्री अश्विनी वैष्णव, वस्त्रोद्योग मंत्री गिरीराज सिंह, बंदरे व जलमार्ग मंत्री सबानंद सोनोवाल आणि आयुष राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांची भेट घेऊन मुंबई व महाराष्ट्रातील विविध प्रश्नांवर सकारात्मक चर्चा केली.

गृहमंत्री अमित शाह यांच्यासोबत झालेल्या बैठकीत, मुंबईतील राज्य व केंद्र सरकारच्या जमिनींवरील पुनर्विकासासाठी वेगवेगळ्या नियमांमुळे अडचणी येत असल्याचे निदर्शनास आणून देण्यात आले. संपूर्ण शहरासाठी एक पुनर्विकास धोरण असावे, अशी मागणीही त्यांनी केली. कुलाबा, बॅलार्ड पिअर परिसरातील हजारो झोपड्या व मोडकळीस आलेल्या सेस इमारतींचा पुनर्विकास एनओसीअभावी रखडला आहे. यावर तोडगा काढण्यासाठी लवकरच स्वतंत्र उच्चस्तरीय बैठक घेण्याचे निश्चित झाले.

रेल्वेमंत्री अश्विनी वैष्णव यांच्याशी झालेल्या चर्चेत सावंतवाडी रोड रेल्वे स्थानकातील सुविधांसह मुंबई उपनगरीय रेल्वेतील महालक्ष्मी आणि प्रभादेवी स्थानकांच्या उन्नतीकरणाबाबत लवकरच महत्त्वाची बैठक होणार असल्याचे आश्वासन रेल्वे मंत्री अश्विनी वैष्णव यांनी दिल्याचे अहिर म्हणाले. वस्त्रोद्योग मंत्री गिरीराज सिंह यांच्याशी सूतगिरण्यांमधील उत्पादन व कामगारांच्या थकीत वेतनावर अर्धा तास चर्चा झाली. एनटीसीच्या ताब्यातील बंद गिरण्यांच्या जमिनी कामगारांच्या पुनर्वसनासाठी 'म्हाडा'कडे हस्तांतरित करण्याबाबत आणि चाळीतील रहिवाशांच्या पुनर्वसनावर सकारात्मक चर्चा झाली. हा विषय केंद्रीय मंत्रिमंडळासमोर मांडण्याचे आश्वासन मंत्र्यांनी दिले.

मुंबईचे नगरपाल कार्यालयातील बेलिफ–लिपिक परीक्षा ६ सप्टेंबरला

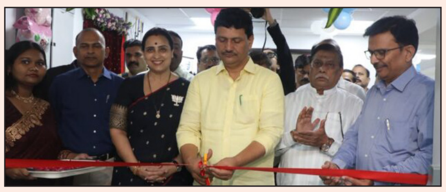
मुंबई : महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगाने मुंबईचे नगरपाल (शेरीफ) कार्यालयातील बेलिफ-लिपिक, गट-क स्पर्धा परीक्षा २०२६ रविवार, ६ सप्टेंबर २०२६ रोजी आयोजित करण्यात येणार असल्याची माहिती प्रसिद्धीपत्रकाद्वारे दिली आहे. ही परीक्षा अमरावती, छत्रपती संभाजीनगर, नागपूर, नाशिक, नवी मुंबई आणि पुणे या जिल्हा केंद्रांवर घेण्यात येणार आहे. परीक्षेचा पेपर एक सकाळी ११ ते दुपारी १२ आणि पेपर दोन दुपारी ३ ते ४ या वेळेत होणार आहेत. अभ्यासक्रम व निवड प्रक्रियेचा तपशील आयोगाच्या संकेतस्थळावर प्रसिद्ध केल्याप्रमाणे राहील. जाहिरातीनुसार अर्ज केलेल्या उमेदवारांना स्थायी किंवा कायमस्वरूपी निवासाच्या तपशीलानुसार जिल्हा केंद्र उपलब्ध करून दिले जाणार असून, परीक्षेच्या सात दिवस आधी प्रवेश प्रमाणपत्र ऑनलाइन अर्ज प्रणालीतील उमेदवारांच्या प्रोफाइलमध्ये उपलब्ध करून देण्यात येईल. तसेच, १५ जून २०२६ रोजी प्रसिद्ध झालेल्या मूळ जाहिरातीतील व ३० जून २०२६ रोजी जारी करण्यात आलेल्या शुद्धीपत्रकातील इतर अटी व शर्तींमध्ये कोणताही बदल करण्यात आलेला नसल्याचे आयोगाने स्पष्ट केले आहे.

सुषमा स्वराज या अष्टपैलू प्रतिभावंत राजकारणी : राज्यपाल जिष्णु देव वर्मा

मुंबई : महाराष्ट्राचे राज्यपाल जिष्णु देव वर्मा यांना 'अग्निशिखा सुषमा स्वराज' या हिंदी अनुवादित पुस्तकाची पहिली प्रत भेट देण्यात आली. डॉ. मेधा सोमय्या यांनी मूळ मराठीत लिहिलेल्या या पुस्तकाचा हिंदी अनुवाद अमरजीत मिश्र यांनी केला आहे. सुषमा स्वराज या अष्टपैलू प्रतिभावंत राजकारणी होत्या. आपल्या प्रदीर्घ राजकीय वाटचालीत भूषविलेल्या प्रत्येक पदावर त्यांनी आपल्या कामाचा वेगळा ठसा उमटविला होता, असे उद्गार राज्यपालांनी याप्रसंगी काढले. सुषमा स्वराज या अमोघ वक्त्या होत्या; उत्कृष्ट संसदपटू होत्या; लढवय्या विरोधी पक्ष नेत्या आणि कार्यक्षम मंत्री होत्या. आज समाजाला त्यांच्यासारख्या समकालीन आदर्श व्यक्तिमत्वाची (रोल मॉडेल) गरज आहे असे राज्यपालांनी सांगितले. स्वराज यांनी केलेले संस्कृत मधील एक भाषण इतके अस्खलित आणि विद्वत्ता प्रचुर होते की संस्कृतच्या प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी ते ऐकावे. आपण विद्यापीठांना सुषमा स्वराज यांचे ते भाषण संस्कृत विद्यार्थ्यांसाठी ऐकण्यास उपलब्ध करण्याची शिफारस करु असेही त्यांनी सांगितले.

अत्याधुनिक आरोग्य सुविधा प्रत्येक नागरिकापर्यंत पोहोचविण्यास शासन कटिबद्ध : मंत्री प्रकाश आबिटकर

मुंबई : राज्यातील सर्वसामान्य नागरिक, कामगार आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना दर्जेदार व अत्याधुनिक आरोग्यसेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी शासन कटिबद्ध असून आरोग्य सुविधांचा विस्तार ही काळाची गरज आहे, असे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याणमंत्री प्रकाश आबिटकर यांनी सांगितले.सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या महाराष्ट्र राज्य कामगार विमा सोसायटी अंतर्गत परळ येथील महात्मा गांधी मेमोरियल हॉस्पिटलसह राज्यातील १० नव्याने सुरू करण्यात आलेल्या दंत शल्यक्रिया विभाग आणि नवजात शिशु अतीव दक्षता विभागाच्या उद्घाटनप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी आरोग्यमंत्री आबिटकर म्हणाले, 'आरोग्य



सेवा ही केवळ उपचारापुरती मर्यादित नसून ती समाजाप्रती असलेली आपली जबाबदारी आहे. प्रत्येक रुग्णाला सन्मानाने, संवेदनशीलतेने आणि गुणवत्तापूर्ण सेवा मिळाली पाहिजे. डॉक्टर, परिचारिका, आरोग्य कर्मचारी आणि सेवाभावी संस्था यांच्या संयुक्त प्रयत्नातूनच निरोगी समाजाची उभारणी शक्य आहे.'

ते पुढे म्हणाले की, राज्यातील शासकीय रुग्णालयांमध्ये अत्याधुनिक वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध करून देण्यावर शासनाचा भर आहे. आधुनिक तंत्रज्ञान, सक्षम मनुष्यबळ आणि दर्जेदार आरोग्य सेवा यांच्या माध्यमातून उपचार व्यवस्था अधिक प्रभावी करण्याचे काम सुरू आहे. नव्याने सुरू झालेले दंत शल्यक्रिया विभाग आणि नवजात शिशु अतीव दक्षता विभाग हे रुग्णांसाठी मोठे वरदान ठरणार असून विशेषतः नवजात बालकांना तातडीचे आणि गुणवत्तापूर्ण उपचार स्थानिक स्तरावर उपलब्ध होतील, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.तसेच उत्तर प्रदेशच्या धर्तीवर राज्यातील सर्व रुग्णालयातील सर्व माहिती १५ ऑगस्टपर्यंत ऑनलाईन उपलब्ध करून देण्यात येणार असल्याचे त्यांनी सांगितले.

हे मासिक पत्र मुद्रक, प्रकाशक चंद्रशेखर लिंगय्य स्वामी द्वारा विश्वात्मक सामाजिक सेवा ट्रस्ट के लिए सोमानी प्रिंटिंग प्रेस, युनिट नं.४, ग्राउंड फ्लोर, एन.के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, आरे रोड, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेट के पास,गेट नं.२, गोरेगांव (पूर्व),मुंबई-४०००६३ से मुद्रित कराकर एवं रुम नं.३, महात्मा गांधी चाल,९० फिट रोड, धारावी पोलीस स्टेशन के सामने, धारावी, मुंबई- ४०००१७ से प्रकाशित किया. संपादक : चंद्रशेखर लिंगय्या स्वामी (+91 9870687192),व्हॉट्सअ‍ॅप नंबर- +91 7303557477 (RNI No.:MAHBIL/2019/79644)
मुख्य कार्यालय : दुकान क्र. ५३, ४ था मजला, बीएमसी इमारत, ब्युमॉन्ट शेजारी, क्रोमा समोर, सायन पूर्व, सायन कोळीवाडा रोड, मुंबई, महाराष्ट्र - ४०००२२
नवी मुंबई संपर्क कार्यालयः डॉ. रीना अग्रवाल मानद संपादक - शॉप क्र.१, ट्रायटन मेडोज, सेक्टर-८, प्लॉट क्र.१४, सीसर्स आणि नॉइज सलून जवळ, सानपाडा,नवी मुंबई.
उप संपादक : गीताताई स्वामी ○ Email- vishwatmaklokswamivarta@gmail.com ○ (प्रकाशित बातम्या/लेखांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद मुंबई न्यायकक्षेत)