



मराठीदैनिक

मराठी एकीकरण

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

● वर्ष -०४ ● अंक-३३५ ● मुंबई, रविवार, ०६ जूलै २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

०संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

०उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ०कार्यकी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA



संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

“मराठी अस्मिता आणि ठाकरे बंधूंचा संदेश”

ठाकरे बंधू एकत्र आल्यावर महाराष्ट्राच्या राजकाऱणात एक नवा सुरुण निर्माण झाला आहे. एकेकाळी एकमकांच्या विरोधात उभे राहिलेले हे बंधू आज मराठी अस्मितेच्या मुद्द्यावर एकत्र आले आहेत, याकडे राजकीय समीकरणे बाजूला ठेवून आपण सामाजिक आणि सास्कृतिक हीष्टिकोनातुन पाहायला हवे. काही राजकीय वर्तुळांमध्ये, या एकत्रमुळे “पोटुखुंगा” झालाचे स्पष्टणे जाणवत. टीका होत आहे की मराठी मुद्दा उन्हां पुढे करून मराठी विरुद्ध इतरांचा अंजेंडा रेटला जात आहे. परंतु वास्तव असे नाही. ताकरे बंधूंची कांठेही “प्राप्रांतीयाना हक्कलू” किंवा “मार्ल” असे धोकावाक वकल्य केलेले नाही. त्यांनी फक्त एवढी घडा शिकावा.” यामध्ये काय खुक्का आहे? महाराष्ट्रातील ही सहिष्णुतेची भूमी आहे. त्यांनी सर्व भाषांचे, सर्व जातीयांचे लोक राहत आहेत आणि एक गुण्यांगेनांना नाही. पण त्यांच्यांनी घडा शिकावा.” यामध्ये काय खुक्का आहे? महाराष्ट्रातील ही सहिष्णुतेची भूमी आहे. त्यांनी सर्व भाषांचे, सर्व जातीयांचे लोक राहत आहेत आणि एक गुण्यांगेनांना नाही. तर याला विरोध होणारच - हे साहजिक आहे. ही भावना कुठलीही स्वाभाविती गज्यातील नारायणकांमध्ये असते, आणि असावीटी. “घडा शिकावा” हे वकल्य आक्रमक नसेतू, जाणिवा जागृत करण्याचे आवाहन आहे. हे सामाजिक आणि वैचारिक प्रतिकाराचे साधन आहे - हिंसेचे नाही. जेव्हा इतर राज्यांमध्ये त्यांच्या भाषेला आणि संस्कृतीला कमी लेखले जाईल, वा ती वायदव्यातील तुडवली जाईल, तर याला विरोध नाही. ताकरे बंधूंची कांठेही राज्यांमध्ये असते, आणि असावीटी. “घडा शिकावा” हे वकल्य आक्रमक नसेतू, जाणिवा जागृत करण्याचे आवाहन आहे. हे सामाजिक आणि वैचारिक प्रतिकाराचे साधन आहे - हिंसेचे नाही. जेव्हा इतर राज्यांमध्ये त्यांच्या भाषेला संस्कृतीला मान दिला जातो, तेव्हा महाराष्ट्रातील मराठी भाषेला तसेच स्थान हवेच. सरकारी कायाचीलायत, व्यवसायात, शिक्षणात मराठीची उपरिस्थिती आणि महत्त्व हे एक मूलभूत अधिकार आहे. तसेच पाहता, मराठी माणसाला रोजगार, खाणिक पातळीवर आरक्षण, शिक्षण आणि सनाम मिळवा या मागण्याकडे दुर्लक्ष झाले आहे. यामुळे त्यांच्या आणि आवाजांना उन्हा पुढाचा चढाव किंवित आहे. ताकरे बंधूंची दिलेला संदर्भ हा मराठी अस्तित्वेसी आहे, कुण्याच्याही विरोधात नाही. हा मुद्दा राजकाऱणासाठी वापरला गेला तरीसुद्धा त्याचा मूळ उद्देश - मराठी जनतेचा सनाम आणि अधिकार टिकवण्याचा - विसरून नवे. यावर राजकीय पक्षांनी टीका न करता, सकारात्मक सहभाग घ्यावा. शेवटी, आणि सर्वांनी लक्षात घ्यावे की - आल्या राज्याचा, भाषेचा आणि संस्कृतीचा सन्मान राखणे हा प्रत्यक्ष नागरिकाचा हक्कक आणि कर्तव्यही आहे. हे करताना दुसऱ्यांचा अपमान किंवा द्वेष न करता - जागरूकता आणि एकजुटीने पुढे जाणे हीच खरी मराठी परंपरा.

ठाकरे बंधूंच्या भेळव्यानंतर...

शिवसेनेने काय महरंगं?

एक बोधेक, दुसरा ग्रोब्हेक
एक उन्हा, दुसरा डावा
एक धक्का असून थोराता
दुसरा थोराता असून धाकाता
एक मराठी प्रेमी, दुसरा खुशीप्रेमी
एकाचा मुर्खी आसून, दुसराचा नाही.
एक ग्राल्य, दुसरा वेळाप्रिया
एकाचा मराठीचा वर्षा
दुसरा भरतोये खिसा
एकाचा स्वतंत्र सवतासुमा
दुसरा नुसताच असूयोदा।

भाजपाची पहिली प्रतिक्रिया

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

राज आणि उद्भव ठाकरे यांच्या मराठी विजय भेळव्यानंतर भाजपाचे नेते प्रवीण देकर यांनी भाजपकडून पहिली प्रतिक्रिया दिली आहे. ते घणांले की, उद्भव ठाकरेमध्ये शरद पवार यांच्यांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. राजकीय उमर्याक आपांनी काय वारावर आपांची अपेक्षा दिली आहे. असून त्यांनी घेण्यात आली आहे.

साहित्य - २ वाचा मक्काचे दाणे, १/२ चमचा जिरे पूळ, पाव चमचा ओवा, १ चमचा लसूण-हिंवी मिरची पेस्ट, २ लहान चमचे दीवी, फोडणीसाठी तेल, जिरे, मोहरी, तिखट, मीठ, हव्ड, हिंग, ५-६ लहान आकाराची सिमला मिरची.

कृती: सर्वप्रथम मिरची भरलेल्या वाच्याप्रमाणे मध्येमध्य कापून च्या बिया काढून च्या, एका भांडाचात मक्काचे दाणे व मसाल्याचे सर्व साहित्य एकत्र करून तेलाचे मोहन घाला. मिरचीच्या बिया त्याचत घाला. थोंडे दही घालून मिश्रण ओलेसर करून च्या. कढीत तेल, जिरे व मोहरी व हिंग घालून फोडणी करा व तेलाचर मिरच्या पसरवा. मंद आचेवर मिरच्या लालसर होऊ द्या. बाजू उलटून च्या, सर्व वाजूंनी मिरची लाल झाल्याच्या गेंस बंद करा. झटपट भरलेली सिमला मिरची तयार होईल.

फोन
चार्ज करण्यासाठी
एक नियम नवकीवर फोलो
केला पाहिजे, जो '४०-८० चार्जिंग
रुल' नावाने ओळखली जाते. या
नियमानुसार, फोन ४० टक्क्यापेक्षा कमी
चार्ज होईसर्वतर वाट पाहू नये अणि ८०
टक्क्यापेक्षा जात वाजू देखील
करू नये.

सध्या
आपण मोबाइल फोनवर खूप जास्त अवलंबन आहोत. आपण याचा वापर काम, मनोरंजन आणि मित्र-कुटुंबाच्या संपर्कत गाहण्यासाठी करतो. त्यामुळे फोननी बॅटरी जास्त काळ टिकावी याची काळजी आपण घेतानी पाहिजे. एक चांगली पद्धत आहे. हा नियम असा आहे की फोननी बॅटरी कधीही ४० टक्क्यापेक्षा खाली तरुत देऊ नये तसेच चार्जिंग करताना कधी फोन फुल चार्ज करू नये तर चार्जिंग ८० टक्क्यापार ठेवावी.

डिस्चार्ज-चार्ज सायकल

लिथियम-आवन बॅटरी जी

हल्लीच्या बहुतांश फोनमध्ये

वापरली जाते, या बॅटरीच्या

वापरली जाते, या बॅटरीच्या

औषधी दुधी भोपला
दुधी भोपला म्हटले म्हणजे अनेक जण नाके मुरडतात. मात्र तो किंती गुणकारी आहे, याबदल तुम्हाला कदाचित माहीत नसावे. दुधी भोपला औषधी भाजी असून त्यात लाल, कॅल्शियम, फॉस्फस व अन्य खनिने आहेत. तंत्रमय, रेखावर तसेच जीवनसत्त्व 'क' असलेली ही फळभूत ठुरक्कित आहे. मात्र, त्याचे हालहाल त्याचे महत्त्व नागरिकाना पटत असल्याने ते खाण्याचे प्रमाण वाढले आहे.



हादयविकाराच्या रुग्णांना
दुधी भोपलाच्या रस सकाळ-
सध्याकाळ एक-एक वाटी दिल्यास
रोहिण्यामधील कोलेस्ट्रॉल कमी
होण्यास मदत होते.

■ दुधी भोपलाच्या रस एक
वाटी, लिंगवाचा रस एक चमचा
व एक चमचा मध्य एकत्र करून
च्याल्यास मूत्रविकार कमी होतात.

■ रोज सकाळी काही न खाण्याआवी अर्थात वाटी दुधी
भोपलाच्या रस व एक चमचा
आल्याचा रस पाण्यात मिसळून
घेतल्यास खूलण्याकी होतो.

■ भोपलाच्या एक वाटी रसात
एक चमचा मध्य व चिमूटभर
जायफल पूळ मिसळून त्यार
झालेले लेप त्वचेवर लावल्याचा
कांती उजलते.

■ एक चमचा आवाचा चुर्ण
भोपलाच्या रसात मिसळून रात्री
कोमट पाण्यासह घेतलाने झोप
चांगली लागते. तसेच पोट साफ
होते.

■ दुधी भोपलाच्या एक वाटी
रस एक चमचा ओवा, चिमूटभर
काळे मीठ घालून गरम करून
ते चाखल्यासे पोटाचा फुगीरपण
कमी होतो.

■ दुधी भोपलाच्या रस आठवून
तात एक मिरे व पिंगवी वाटून
त्यात एक चमचा मध्य मिसळून
त्याचे चाटण लहान मुलांना
दिल्यास छातीतील कफ दूर होतो.

वयाच्या पन्नाशीतही दिसा यंग आणि फिट

वयाला हरण्याच्या काही सोप्या उपायांमुळे आपण ५० वर्षांनंतरही फिट, यंग आणि निरागी राहू शकता. वया वाढत असल्यामुळे काही त्रास उद्भवणे साहायी आहे. काही पर्याय निवडून आपण आपला त्रास कमी करू शकता. जरे शांगिसाठी इकडे-तिकडे भटकण्यापेक्षा ऑनलाईन शांपिंग करा. या वयात सुदर दिसाप्याची आवडही कमी होत जाते, म्हणून अनेक महिला आजागरणासाठी राहतात. परंतु, हा लेख केवळ त्या महिलासाठी आहे ज्या पन्नाशीतही तिशीत असल्यासाठी दिसू इच्छितात. हे काही सोपे उपाय अमलात आणु आपण या वयातही फिट आणि यंग दिसू शकता.



■ खाद्यापदार्थानी पोषण मिळवा, सलिनमेंट्सने नक्के: ऑर्गेनिक फूड सेवन करा आणि प्रोसेस्ट फूड जसे ब्रेड, पास्टा आणि

■ सूप: भूक भागण्यासाठी सूप प्या. या वयात नियमित भाजांचे सूप तयार करून पिणे सर्वांतम आहे.

■ रात्री हलके जेवा : रात्री जेवण्याची मात्र कमी ठेवा. रात्री जेवल्याबोरावर झोपणे टाळा. रात्री कोणत्याही प्रकाराचे सर्वेस रेस्ट आहे.

■ त्वचेला उपयुक्त

आहार घ्या : आपण जे काही खातो, त्याचा प्रभाव आपल्या शरीरावर होतो. म्हणून पोषक तत्वे आपल्याला निरोगी ठेवण्यात व सुंदरता वाढवण्यात मदत करतात.

■ प्रदूषणापासून दूर राहा : स्वतः प्रदूषणमुक्त राहण्याचा प्रयत्न करा. घरातून बाहेर निघालाना नाक मास्कने झाकून च्या. सकाळी शुद्ध हवेत फिरा.

■ पाची फिरा : दरोज अर्धात तास तरी पाची फिरा आणि सक्रिय राहा. एकाच जागी बसलात तर आपले पन्नाशीत फिट राहण्याचं स्वप्न पूर्ण होऊ शकत नाही.

झोप येत नसेल, तर हे करून बघा

झोप न येण्याची कारणं तसेत रात्रे झोप न केण्याची अनेक कारणे असू शकतात पण दोन कारण प्रामुख्याने असू शकतात जरे की शरीराला थकवा न जाणवणां आणि काळजी किंवा सतत दिवास रात्र विघार करण. हीच दोन प्रमुख कारणे आहेत रसून त्यासाठी येथे दोन उपाय सांगत आहेत.

प्राणायाम

दरोज झोपण्यापूर्वी किमान ५ ते १० मिनिटे प्राणायाम करावा. आपण प्रोग्निंद्रेचा सरावदेखील करू शकता. यासाठी शवासनात झोपून शरीर, मात्र आणि मेंदूला सैल सोडा. डोक्यावासून पायापैरंत आपल्या सूपूर्ण शरीराला सैल सोडा. आत झोपल्या स्वास च्या आणि सोडा. आत झोपल्या झोपल्याचा ५ वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा. पेट आणि छाती वर-खाली होणार. हा सराव दरोज करावा. यामुळे मन थकन झोपून जापान आणार आणि कोणत्याही प्रकारचा विचार करणार नाही.

आपल्या मनाला उजव्या पाचाच्या अंगठ्यावर थेऊन जा. पाचाची सर्व बोटे किमान तत्प्रवात टाच, पोट्या, गुडधा, मांडी, निंबत, कंबर, खांदा सैलसर होत आहे. अशा प्रकारे डावा पाव देखील सैल सोडा. शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा. पेट आणि छाती वर-खाली होणार. हा सराव दरोज करावा. यामुळे मन थकन झोपून जापान आणार आणि कोणत्याही प्रकारचा विचार करणार नाही.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

वेळा पूर्ण शवास च्या आणि सोडा.

आत झोपल्या झोपल्याचा

5

