

Bharat Chandak

## SATYA ELECTRICALS

POLYCOR, Record, Legrand, Havells, L&T SWITCHES, INDO-SUN, Finolex, OKOLORS, USHA, PHILIPS, GreatWhite, SIEMENS

Tapadia Market, Chain Sukh Road, Latur-413512  
Ph : (O) 243678, 244458, 250776, (R) 242018  
Email:satyaelectricals@rediffmail.com

लातूर वर्ष ३ रे अंक १८१ वा शुक्रवार दि. १५ डिसेंबर २०२३ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

## ५५ दिवसांत आचारसंहिता लागणार? आमदारांना कामाला लागण्याच्या सूचना

## आजपासून प्रत्येक आमदाराला केवळ दोन पासेस

नागपूर : लोकसभा निवडणुकांसाठी भाजपन मेगाप्लान तयार केला असल्याची माहिती समोर आलीये. भाजपचा हाच मेगाप्लान एबीपी माझाच्या हाती लागलाय. ५५ दिवसांता आचारसंहिता लागणार असून सर्व आमदारांना कामाला लागण्याच्या सूचना देण्यात आल्या आहेत. उमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे शासकीय निवासस्थान असलेल्या देवगिरी बंगल्यावर भाजपच्या सर्व आमदारांची बैठक पार पडली. या बैठकीमध्ये सर्व आमदारांना कामाला लागण्याच्या सूचना देण्यात आल्या आहेत.



भाजपचा मेगाप्लान नेमका काय ?

२५ जानेवारीपर्यंत राज्यात ५० लाख नमो अॅप डाऊनलोड करून घेण्याच्या सूचना देण्यात

आल्या आहेत. प्रत्येक आमदारांना मतदारसंघात किमान ३० हजार अॅप डाऊनलोड करून घ्यावेत. आमदारांनी रोज सकाळी किमान ५ मिनिटं नमो अॅपवर घालवावीत. मतदारसंघात १५० बूथ प्रमुख तयार करावेत, बूथप्रमाणे सुपर वॉरियर देखील नेमावेत. लोकसभा निवडणुकीच्या आचारसंहितेला आता जास्त दिवस नाहीत. फेब्रुवारी महिन्यात देवेंद्र फडणवीसांची लोकसभा निवडणुकांसाठीची विशेष यात्रा देखील निघणार आहे. ही यात्रा प्रत्येक लोकसभा मतदारसंघातून जाईल, असा मेगाप्लान भाजपकडून तयार करण्यात आलाय. चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी काय म्हटलं? येत्या फेब्रुवारी महिन्याच्या शेवटी किंवा मार्च महिन्याच्या शेवटी लोकसभा निवडणुका लागण्याची शक्यता आहे, कारण मागील निवडणुका देखील याच दरम्यान लागल्या होत्या.

नागपूर : संसदेत घडलेल्या या घटनेचे महाराष्ट्राच्या विधानसभेतही पडसाद उमटले. आजपासून प्रत्येक आमदाराला जास्तीत जास्त दोन पास दिले जातील. त्याव्यतिरिक्त तिसरा पास दिला जाणार नाही अशी घोषणा विधानसभा अध्यक्ष राहुल नावेंकर यांनी केली. दरम्यान, संसदेच्या हिवाळी अधिवेशनाचा आजचा (१३ डिसेंबर) १० वा दिवस आहे. आज लोकसभेचे कामकाज सुरु असताना मोठा गोंधळ पाहायला मिळाला. दोन अज्ञात व्यक्तींनी प्रेक्षक गॅलरीतून सभागृहात उड्या मारल्या. दरम्यान, अनेक खासदारांनी या दोन इसमांना घेरले. त्याचवेळी या दोघांनी त्यांच्या बुटातून स्मोक कॅन बाहेर काढले आणि सभागृहात धूर केला. सुरक्षा व्यवस्था भेदून हे दोघे सभागृहापर्यंत पोहोचल्याने सुरक्षा व्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात आहे. नागपूर येथे महाराष्ट्र विधिमंडळाचे अधिवेशन सुरु आहे. अधिवेशनादरम्यान, माजी

मुख्यमंत्री आणि काँग्रेस आमदार पृथ्वीराज चव्हाण यांनी संसदेतल्या सुरक्षा व्यवस्थेचा मुद्दा मांडला. तसेच आपणही काळजी घ्यायला हवी असे म्हणाले. त्यावर विधानसभा अध्यक्ष राहुल नावेंकर म्हणाले, मीसुद्धा वारंवार सर्व सदस्यांना विनंती केली आहे की आवश्यक असतील तेवढेच व्हिजिटर्स पास काढून घ्या. कोणीही अधिक पासेसची मागणी करू नका. विधानसभा अध्यक्षांच्या प्रतिक्रियेनंतर उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनीदेखील हाच मुद्दा मांडला. तसेच पवार म्हणाले, 'माझी विधानसभा अध्यक्ष आणि विधान परिषदेच्या सभापतींना विनंती आहे की, आपण विधिमंडळाचे पासेस कमी करायला हवेत.' अजित पवार यांच्या मागणीनंतर विधानसभा अध्यक्ष राहुल नावेंकर म्हणाले, मी जाहीर करत आहे की आजपासून प्रत्येक आमदाराला जास्तीत जास्त दोन पास दिले जातील.

## आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून ३७ ग्रामपंचायतींना जनसुविधा अंतर्गत ३ कोटी ६५ लक्ष रुपयाचा निधी मंजूर

लातूर दि.१४ - जिल्हा वार्षिक योजनेतून जनसुविधेसाठी विशेष अनुदान या योजने अंतर्गत भाजपाचे नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघातील ३७ गावच्या ग्रामपंचायती अंतर्गत विविध विकास कामासाठी तब्बल ३ कोटी ६५ लक्ष रुपयाचा निधी मंजूर झाला आहे. सदरील निधी मंजूर झाल्याने त्या त्या गावातील भाजपाचे लोकप्रतिनिधी, पक्ष पदाधिकारी, कार्यकर्त्यांसह नागरीकांनी आ. कराड यांचे आभार व्यक्त केले आहे. जिल्ह्याचे पालकमंत्री ना. गिरीशजी महाजन साहेब यांच्या माध्यमातून जिल्हा वार्षिक योजने अंतर्गत ग्रामपंचायतीला जनसुविधेसाठी विशेष अनुदान या योजनेतून भाजपाचे जिल्हाध्यक्ष आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघातील लातूर तालुक्यातील २३ गावात ३० कामासाठी २ कोटी ३४ लक्ष रुपये, रेणापूर तालुक्यातील ९ गावातील १० कामासाठी ८४ लक्ष रुपये आणि भादा सर्कल मधील ५ गावातील ६ कामासाठी ४७ लक्ष रुपये याप्रमाणे एकूण ३ कोटी ६५ लक्ष ७५ हजार रुपये इतका निधी मंजूर झाला आहे. मंजूर झालेल्या गावात लातूर तालुका - निवळी येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे

१० लक्ष, बोकनगाव गावअंतर्गत सी.सी. रस्ता व बंदीस्त नाली ७ लक्ष, बोकनगाव येथे स्मशानभूमी व स्मशानभूमीकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर सौरपथदिवे बसवणे ७ लक्ष, बोकनगाव येथे स्मशानभूमी शेड बांधकाम करणे ४.२५ लक्ष, भातखेडा येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, भातांगळी येथे सोसायटी पासून महादेव मंदिर/स्मशानभूमीकडे जाणारा रस्ता करणे ७ लक्ष, वाघोली येथे गावअंतर्गत सी.सी. रस्ता/ पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे ६ लक्ष, वाघोली येथे गावअंतर्गत सी.सी. रस्ता करणे ७ लक्ष, वाघोली येथे गावअंतर्गत सी.सी. रस्ता/ पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे ६ लक्ष, मांजरी येथे जगदंबादेवी मंदिर परिसरात रस्ता पेव्हर ब्लॉक करणे ५ लक्ष, माटेफळ येथे सुग्रीव राऊत ते सादीक शेख यांच्या घरापर्यंत सी.सी. रस्ता करणे ८ लक्ष, माटेफळ येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, रुई येथे गोसावी समाज दफनभूमी संरक्षण भिंत बांधणे ७ लक्ष, सामनगाव येथे स्मशानभूमी व स्मशानभूमीकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर सौरपथदिवे बसवणे ३ लक्ष, सोनवती विठ्ठल मंदिर ते भातखेडा रस्त्यापर्यंत पेव्हर ब्लॉक/सिमंट रस्ता करणे ७.५० लक्ष, भोईसमुद्रगा येथे गावअंतर्गत पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे ७.५० लक्ष, सामनगाव येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम

करणे १० लक्ष, हीसोरी येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, मुशिराबाद येथे गावअंतर्गत सिमेंट रस्ता व बंदीस्त नाली करणे १० लक्ष, रमजानपुर येथे मुस्लीम स्मशानभूमीस संरक्षण भिंत बांधकाम करणे ५ लक्ष, रुई येथे स्मशानभूमी व स्मशानभूमीकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर सौर पथदिवे बसवणे १० लक्ष, वाडी वाघोली येथे धर्मा काशीद ते यासीन सय्यद यांच्या घरापर्यंत सी.सी./ पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे १० लक्ष, सलगरा (बु) येथे स्मशानभूमी व स्मशानभूमीकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर सौरपथदिवे बसवणे १० लक्ष, भोईसमुद्रगा येथे बिभिषन पांचाळ ते गोरख गंभीरे यांच्या घरापर्यंत पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे ७.५० लक्ष, अंकोली येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, कारसा येथे गावअंतर्गत पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे ५ लक्ष, कासारखेडा येथे गावअंतर्गत सी. सी. रस्ता करणे ७ लक्ष, कोळपा येथे ग्रामपंचायत



इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, जेवळी येथे गावअंतर्गत सी. सी. रस्ता करणे ७ लक्ष, दगडवाडी येथे स्मशानभूमी व स्मशानभूमीकडे जाणाऱ्या रस्त्यावर सौरपथदिवे बसवणे १० लक्ष, रेणापूर तालुका-सेलु (खु) येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, भोकरंबा संतराम हाके ते गुलाब शेख यांच्या घरापर्यंत सी. सी. रस्ता करणे ६ लक्ष, मोटेगाव येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, मोरवड येथे गावअंतर्गत पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे ५ लक्ष, रामवाडी (ख) येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, वंजारवाडी येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, दर्जी बोरगाव येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, बावची येथे गोसावी दफनभूमी संरक्षण भिंत बांधकाम करणे ७ लक्ष, भोकरंबा येथे नयुम शेख ते फिरोज पठाण यांच्या घरापर्यंत सिमेंट रस्ता करणे ६ लक्ष, कोळगाव येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, औसा तालुका भादा सर्कल भेटा येथे गावअंतर्गत सिमेंट / पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे

९ लक्ष, भेटा येथे गावअंतर्गत सिमेंट / पेव्हर ब्लॉक रस्ता करणे ९ लक्ष, लखनगाव येथे ग्रामपंचायत इमारत उर्वरीत बांधकाम करणे ५ लक्ष, वरवड येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, बिरवली येथे ग्रामपंचायत इमारत बांधकाम करणे १० लक्ष, गुळखेडा येथे स्मशानभूमी शेड बांधकाम करणे ४.२५ लक्ष याप्रमाणे निधी मंजूर झाला आहे. सदरील ग्रामपंचायतींना निधी मंजूर झाल्याबद्दल भाजपाचे नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांचे त्या त्या गावातील भाजपाचे पदाधिकारी, लोकप्रतिनिधी, कार्यकर्ते, सरपंच यांच्यासह नागरीकांच्या वतीने आभार व्यक्त केले आहेत. लातूर ग्रामीण विधानसभा मतदार संघातील गावागावात वाडी तांड्यात शासनाच्या विविध योजनेच्या माध्यमातून विकास कामे व्हावी यासाठी आ. रमेशअप्पा कराड यांनी वेळोवेळी सातत्याने विविध विभागामार्फत प्रयत्न केले. केलेल्या प्रयत्नांमुळे आतापर्यंत कोट्यावधी रुपये खर्चाची अनेक कामे मंजूर झाली आहेत. त्यासाठी लागणारा निधीही उपलब्ध झाला आहे. यामुळे मतदार संघातील गावागावात आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या बाबतीत कार्यसम्राट आमदार कामगिरी दमदार असेच बोलले जात आहे.

## घनसरगाव आणि निवळी येथे सौर अभ्यासिका आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून मंजूर

लातूर दि.१४ - जिल्हा वार्षिक योजना अंतर्गत नागरी सुविधा योजनेतून लातूर ग्रामीण मतदार संघातील घनसरगाव आणि निवळी येथे भाजपा नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून सौर अभ्यासिका मंजूर करण्यात आली आहे. विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक प्रगती साधता यावी, विविध विषयाचा अभ्यास करता यावा यासाठी जिल्हा वार्षिक योजना २०२३-२४ अंतर्गत नागरी सुविधा योजनेतून रेणापूर तालुक्यातील मौजे घनसरगाव आणि लातूर तालुक्यातील मौजे निवळी येथे भाजपाचे नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून सौर अभ्यासिका १२ डिसेंबर २०२३ रोजीच्या पत्रानुसार मंजूर करण्यात आली आहे. दोन्ही ठिकाणी प्रत्येकी १२ लक्ष ५० हजार रुपये खर्चाची सौर अभ्यासिका निर्माण केली जाणार आहे. या अभ्यासिकीमुळे घनसरगाव आणि निवळी गावाबरोबरच परिसरातील विद्यार्थ्यांचा मोठा फायदा होणार आहे. सदरील अभ्यासिका मंजूर करून दिल्याबद्दल भाजपा नेते आ. रमेशअप्पा कराड यांचे निवळी येथील सुरज शिंदे, सरपंच अभय सोनपटकर,

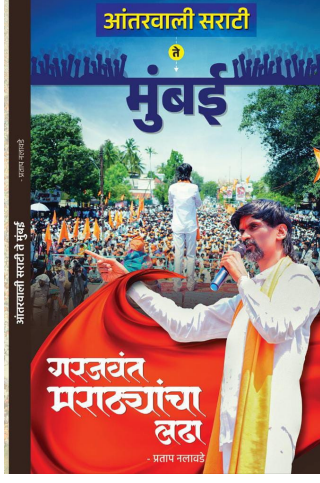


शिंदे, प्रकाश पवार, महादेव कांबळे, सचिन शिंदे, सरपंच महानंदा दरेकर, उपसरपंच विमलबाई कापसे, वैजनाथ मदन, अॅड. श्रीकांत सुर्यवंशी यांच्यासह भाजपा लोकप्रतिनिधी, पदाधिकारी, नागरिकांनी आभार व्यक्त केले आहेत.

## मनोज जरांगेच्या आंदोलनावरील पहिलं पुस्तक बाशीतून

बाशी : एका सर्वसामान्य शेतकरी कुटुंबातून आलेल्या तरुणाने आपल्या जिवाची बाजी लावत मराठा समाजाच्या आरक्षणासाठी उभारलेल्या लढ्याला जोरदार प्रतिसाद मिळाला आणि संपूर्ण मराठा समाज एकवटला. मराठा आरक्षणासाठी मनोज जरांगे पाटील यांनी उभा केलेल्या आंदोलनावर आंतरवाली ते मुंबई हे पुस्तक येत्या आज प्रकाशित होत आहे. प्रकाशनापूर्वीच या पुस्तकाला केवळ महाराष्ट्रातूनच नव्हे तर देशभरातून मागणी होऊ लागली आहे. विशेष म्हणजे बाशीपुत्र पत्रकार प्रताप नलावडे यांनी हे पुस्तक लिहिले आहे. त्यामुळे, बाशी तिथं सरशी ही म्हण पुन्हा एकदा सत्यात उतरली आहे. प्रकाशनापूर्वीच राज्यभरातून अनेकांनी या पुस्तकासाठी नोंदणी केली असून तामीळनाडू, मध्यप्रदेश, दिल्ली, गुजरातमधूनही वाचकांनी पुस्तकासाठी नोंदणी केली आहे. गेली वीस वर्षे मराठा समाजासाठी मनोज जरांगे पाटील यांनी आंदोलनाच्या माध्यमातून अतिशय प्रामाणिकपणे काम केले. त्यांच्या आंतरवाली सराटीतून सुरु झालेल्या आंदोलनाची सविस्तर कहाणी या पुस्तकात मांडली आहे. आंतरवाली सराटीत झालेला लाठीचार्ज, सरकार आणि मनोज जरांगे पाटील यांच्यातील संवाद जसा या पुस्तकात आहे, तसाच मनोज जरांगे पाटील यांच्या एकूणच वीस वर्षांच्या

आंदोलनाचा आढावाही आहे. त्यांच्या रोखठोक शैलीतील भाषणांचा आणि राज्यव्यापी दौऱ्याचाही वृत्तांत या पुस्तकात मांडण्यात आला आहे. मराठा आरक्षणाची आवश्यकता, आरक्षणासाठी आजवर दिलेले लढे, कायदेशीर लढा देणारे विनोद पाटील यांची कहाणी, आणि मराठा अभ्यासकांनी आरक्षणाची केलेली मांडणीही या पुस्तकात आहे. राजकीय मंडळींशी जरांगे पाटील यांचा झालेला वाद आणि बीडमध्ये आंदोलनाला लागलेल्या हिंसकवळणाचीही कहाणी या पुस्तकातून मांडण्यात आली आहे. पुस्तकासाठी संपर्क आरक्षणाचा लढा घराघरात पोहोचविण्यासाठी - मनोज जरांगे पाटील यांनी सुरु केलेल्या मराठा आरक्षणासाठीचा लढा घराघरात पोहोचविण्यासाठी या पुस्तकाची निर्मिती करण्यात आली असल्याचे बीएफएम



इंटरप्राईजेसच्या वतीने सांगण्यात आले. आरक्षणाची गरज मराठा समाजाला का आहे, याचीही मांडणी या पुस्तकातून करण्यात आलेली आहे. पुस्तकाची ऑनलाईन मागणी करण्यासाठी ९४०४६७६५०७ या क्रमांकावर संपर्क साधण्याचे आवाहन बीएफएम इंटरप्राईजेसच्या वतीने करण्यात आले आहे. ना नफा ना तोटा, अशा तत्वावर या पुस्तकाची विक्री करण्यात येत आहे. पुस्तकाला देशभरातून मागणी ! एका सर्वसामान्य शेतकरी कुटुंबातून आलेल्या तरुणाने आपल्या जिवाची बाजी लावत मराठा समाजाच्या आरक्षणासाठी उभारलेल्या लढ्याला जोरदार प्रतिसाद मिळाला आणि संपूर्ण मराठा समाज एकवटला. मराठा आरक्षणासाठी मनोज जरांगे पाटील यांनी उभा केलेल्या आंदोलनावर आंतरवाली ते मुंबई हे पुस्तक येत्या ८ डिसेंबरला प्रकाशित होत आहे. प्रकाशनापूर्वीच या पुस्तकाला केवळ महाराष्ट्रातूनच नव्हे तर देशभरातून मागणी होऊ लागली आहे.

संपादकीय....

**आयआयटीतील नोकरी, घरदार सोडून सौरऊर्जेविषयी जनजागृती करत फिरणारा अवलिया**

जग वाचवायचं असेल, तर पेट्रोल, डिझेल, कोळशाला पर्याय शोधून ते स्वीकारले पाहिजेत, हे सर्वांना पटवून देण्यासाठी चेतन सिंग सोळंकी गेली तीन वर्षे भारतभर फिरत आहेत. स्वच्छ ऊर्जेचा हा पुरस्कर्ता वीजवाहनांना प्रोत्साहन देण्याच्या मोदी सरकारच्या धोरणाला मात्र विरोध का दर्शवतो? विजया जागळे सौदी अरेबियाचे एक पेट्रोलियम मंत्री होते. अहमद झाकी यामनी, त्यांनी एकदा म्हटलं होतं, अशमयुगाचा अंत झाला, तो जगातले दगड संपल्यामुळे नव्हे. ते युग समाप्त झालं कारण त्याहून स्वस्त आणि सोयीस्कर तंत्रज्ञान विकसित झालं. तसंच पृथ्वीच्या पोटातलं खनिजतेल संपुष्टात येण्यापूर्वीच खनिज तेलाचं युग संपुष्टात येईल. मी खनिज तेलाचं आगर असणाऱ्या सौदी अरेबियाचं प्रतिनिधित्व करतो, पण मला हे पक्कं माहीत आहे की आमच्यासमोर भविष्यात खूप मोठी आर्थिक आव्हानं उभी राहणार आहेत सध्या जैवइंधनाला पर्याय नाही, हे मान्यच पण तो शोधवा लागेल हे वास्तव स्वीकारून काही जण कामाला लागले आहेत. त्यापैकीच एक आहेत चेतन सिंग सोळंकी. आयआयटी म्हणजे केवळ गलेलड्डू पॅकेज खिशात घालण्याचं ठिकाण नाही, तर जगात काही अंशांचा का असने सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी स्वतःला सज्ज करण्याचं ठिकाण, असं ज्यांना वाटतं अशा काही मोजक्या आयआयटीयन्सपैकी हे एक. आयआयटीतील शिक्षण संपवून ते पाच वर्षे युरोपात राहिले. तिथे पीएचडी केली. आयआयटी पर्वईमध्ये प्राध्यापक म्हणून रुजू झाले. २०१९ मध्ये वर्ल्ड टूरला गेले. अभ्यास, काम, नोकरीच्या निमित्ताने जगाच्या विविध भागांत फिरताना आपण सारेच 'चुकीच्या ऊर्जेचा', चुकीच्या पद्धतीने आणि वारेमाप वापर करत असल्याचं त्यांना जाणवलं. शिक्षक म्हणून काम करताना विद्यार्थ्यांचं प्रबोधन करता येईल, मात्र त्यांचं प्रमाण फारच मर्यादीत असेल, सरकार दरबारी प्रयत्न करता येईल, मात्र सरकार बदललं की धोरणं बदलतात, त्यामुळे ते ही फारसं प्रभावी ठरणार नाही, असं त्यांना वाटलं आणि त्यांनी थेट लोकांमध्ये जायचं ठरवलं. प्राध्यापकी आणि घरदार सोडून सोळंकी एनर्जी स्वराज यात्रेवर निघाले. त्यांच्या यात्रेचे हजार दिवस नुकतेच पूर्ण झाले आणि या कालावधीत त्यांनी सुमारे हजार किलोमीटर प्रवास केला आहे. या अंतर्गत ते देशातील विविध शहरांत जातात, तिथल्या शालेय विद्यार्थी, अभ्यासकांपासून धोरणकर्त्यांपर्यंत विविध स्तरांतील माणसांना भेटतात आणि सौर ऊर्जा व शाश्वत जीवनशैलीसंदर्भात जनजागृती करतात. नुकतंच त्यांना जिनिव्हामध्ये झालेल्या संयुक्त राष्ट्रांच्या परिषदेत ऊर्जावापरासंदर्भात विचार मांडण्यासाठी निमंत्रित करण्यात आलं होतं.जेवढं कमी तेवढं उत्तम सोळंकी म्हणतात, आपण पृथ्वीचा आकार वाढवू शकत नाही. त्यावरच्या साधनंपतीचं- हवा, पाणी, खनिजांचं प्रमाण वाढवू शकत नाही. तरीही तथाकथित विकास साधताना याच साधनसंपतीचा वारेमाप वापर करत आहोत. हवा, मृदा, पाणी प्रदूषित करणारा विकास काय कामाचा? आज जगात जी स्पर्धा सुरु आहे, अमानुष हिंसाचार होत आहे, त्याच्या मुळाशी ही साधनसंपतीवरील वर्चस्वाचीच स्पर्धा आहे. यावर उपाय म्हणजे 'जेवढं कमी तेवढं उत्तम!' हे ब्रीद अंगिकारणं. जगातील प्रत्येकजण आपापल्या गावा जेवढ्या सीमित ठेवेल तेवढी ही साधनसंपती अधिक काळ पुरेल, तिला नवनिर्मितीसाठी अवकाश मिळेल.ऊर्जा- मग ती कोणत्याही स्वरूपातली असो- तिचा वापर सीमित ठेवणंच उत्तम. मी सौर ऊर्जेचा पुरस्कर्ता असलो, तरीही म्हणेन की सौर ऊर्जाही शक्य तेवढी कमीच वापरली पाहिजे. तुम्ही म्हणाल की सौर ऊर्जेचा का मनसोक्त वापर करायला काय हरकत आहे? त्यामुळे तर प्रदूषणही होत नाही. मात्र सौर ऊर्जा निर्मितीसाठी सिलिकॉन सेल, मॉड्युलसाठी काच, लोखंडी चौकट, तांब्याच्या तारा, बटरी इन्व्हर्टर असं बरंच काही निर्माण करावं लागतं. या साठीचा कच्चा माल निसर्गातूनच येतो. खाणीतून खनिज मिळवा, त्यांचं शुद्धिकरण करा यातून आपण साधनसंपतीचंच शोषण करत असतो. स्ट्रक्चर बसविण्यासाठी जमीन खोदावी लागते. शिवाय उपकरणं निकामी झाली की पुनर्वापरासाठीही विविध रसायनांचा वापर करावा लागतो. आपण म्हणतो की उपचारांपेक्षा प्रतिबंध श्रेष्ठ. सौरऊर्जा वापरणे हा केवळ उपचार आहे आणि ऊर्जा वापर होता होईल, तेवढा टाळणे हा प्रतिबंध आहे. विकसित असो वा विकसनशील देश प्रत्येकाने या प्रतिबंधावर भर दिला पाहिजे. आपल्याला परवडतं म्हणून आपण गिझर, एअरकंडिशनर, इस्की वापरतो. पण हे सारं निसर्गाला परवडणारं नाही हे कायम लक्षात ठेवलं पाहिजे.

स्वतःची वीज स्वतःच निर्माण करूया आपला एवढा मोठा देश ऊर्जेबाबत प्रचंड परावलंबी आहे. देशातल्या एकूण ऊर्जेपैकी ७४ टक्के ऊर्जा कोळशापासून निर्माण केली जाते. १२ टक्के जलविद्युत, ३ टक्के आणुऊर्जा आणि १२-१३ टक्के सौर आणि पवनऊर्जा वापरली जाते. सौर ऊर्जेचा वाटा वाढविण्यासाठी सरकारच्या स्तरावर प्रयत्न होत आहेत, मात्र त्यांना मर्यादा आहेत. सरकार मोठे सौर ऊर्जा प्रकल्प उभारण्यावर भर देतं, मात्र हा पर्याय पुरेसा प्रभावी नाही. एका ठिकाणी मोठा प्रकल्प उभारायचा, ट्रान्सफॉर्मर लावायचे, तारांचं लांबलचक जाळं उभारायचं आणि त्यानंतर वीज घरघोघरी पोहोचणार, ही प्रक्रिया वेळखाऊ तर आहेच, शिवाय पर्यावरणावर अतिरिक्त भार टाकणारीही आहे. त्याऐवजी बहुसंख्य घरांच्या आणि इमारतींच्या छतांवर सोलार पॅनल लावल्यास अधिक फायदा होऊ शकतो. स्वतःच्या घरापुरती ऊर्जा स्वतःच निर्माण केली, तर ते स्वावलंबनाच्या दिशेने एक महत्त्वाचं पाऊल ठरेल आणि यातून स्थानिक स्तरावर रोजगार निर्मितीलाही हातभार लागेल. एनर्जी स्वराज म्हणजे हेच. 'स्वतःच वीज निर्मिती करा आणि वापरा'. अर्थात हे करताना गरजा मर्यादित ठेवण्याचा विचार पडू देता कामा नये.वीजवाहनांना प्रोत्साहन हे चुकीचे धोरण वीजेवरील वाहनांना प्रदूषण रहित पर्याय ठरवून प्रोत्साहन देण्याच्या सरकारच्या धोरणाविषयी विचारलं असता, सोळंकी सांगतात, मूळात गरजाच सीमित राखणं म्हणजे 'लिमिटेड' आणि या सीमित गरजा स्थानिक स्तरावर भागवणं म्हणजे 'लोकलायझिंग'. 'लिमिटेड' आणि 'लोकलायझिंग' हे सूत्र होता होईल तेवढं पाळणं गरजेचं आहे. या दोनपैकी एका निकषावर किंवा दोन्ही निकषांवर नापास ठरणारं कोणतंही धोरण समस्या वाढवणारंच ठरतं. विजेवर चालणाऱ्या वाहनांच्या बाबतीत या दोन्ही समस्या आढळतात. एक म्हणजे परवडणारी आणि प्रदूषणरहित वाहनं म्हणून त्यांचा प्रचार करण्यात आला. घरच्या घरी बॅटरी चार्ज करता येते, इंधनखर्च सीमित राहतो आणि घर सरकारनेही सवलती दिल्या आहेत, म्हणून अनेकांनी वीजेवरील वाहनांचा पर्याय स्वीकारला.

आंतरराष्ट्रीय चहा दिन विशेष.

जगभरात टी- चहाचे उत्पादन करणारे देश आज १५ डिसेंबरला आंतरराष्ट्रीय चहा दिवस साजरा करत आहेत, पण भारताच्या शिफारशीवरून युएन- संयुक्त राष्ट्राने २१ मे हा दिवस आंतरराष्ट्रीय चहा दिवस म्हणून घोषित केला आहे. मिलान येथे चार वर्षांपूर्वी झालेल्या आंतरराष्ट्रीय खाद्य आणि एफएओ- कृषी संघटनेने आंतरसरकारी गटाच्या बैठकीत भारताने हा प्रस्ताव मांडला होता. संयुक्त राष्ट्र महासभेने चहाच्या औषधी गुणधर्मासोबतच सांस्कृतिक महत्त्व मान्य केले आहे. दि.१५ डिसेंबर २००५ साली आंतरराष्ट्रीय चहा दिवसाची सुरुवात नवी दिल्ली येथे झाली होती. त्यानंतर हा दिवस श्रीलंकेत साजरा केला गेला. तिथून तो जगभरात साजरा केला जाऊ लागला. श्री कृष्णकुमार गोविंदा निकोडे गुरुजींचा हा मार्गदर्शक लेख... संपादक.

जगभरातील काही देशात १५ डिसेंबर हा दिवस वर्ल्ड टी डे- जागतिक चहा दिवस म्हणून साजरा केला जातो. मात्र, चहाचा व्यापार आणि चहाच्या मळ्यात काम करणाऱ्या कामगारांच्या समस्यांकडे लक्ष वेधण्यासाठी २१ मे रोजी आंतरराष्ट्रीय चहा दिवस साजरा केला जातो. आजच्या दिवसाचा उद्देश चहाच्या व्यापाराला प्रोत्साहन देणे आणि त्याच्या नैतिक आणि टिकाऊ उत्पादनावर लक्ष केंद्रित करणे हा आहे. माझे प्रांजळ मत असे, की चहाची तलफ एक व्यसनच आहे, परंतु ते विडी, सिगारेट, तंबाखू किंवा दारू यांखेह हानीकारक मुळीच नाही. म्हणूनच जागतिक संघटनांकडून चहाला मान्यता प्राप्त झाली आहे.

चहाचे बदलते स्वरूप: दैनंदिन जीवनात चहाचे महत्त्व वाढत चालले आहे. आता आरोग्याच्या दृष्टीने नागरिकांचा ग्रीन टी, ब्लॅक टीकडे कल अधिक वाढत चालला आहे. चहाचे सेवन प्रमाणात केले, तर ते अमृताचे कार्य करते, असे तज्ज्ञांचे मत आहे. भारतात आसामच्या पर्वत भागात सन १८२४ दरम्यान चहाची पाने सापडली. त्यानंतर इंग्रजांनी सन १८३६पासून चहाचे उत्पादन सुरु केले. सुरुवातीला यासाठी चीनमधून चहाचे बी मागवले जायचे. त्यानंतर आसामच्या भागात चहाच्या बियांचा वापर सुरु झाला. भारतातील चहाचे उत्पादन हे ब्रिटनमधील चहाची मागणी पूर्ण करण्यासाठी केले जात असे. आज चहा भारतातील सर्वात स्वस्त आणि लोकप्रिय पेय आहे. आसामचा चहा सर्व जगभर प्रसिद्ध आहे. भारतात अनेक नागरीकांची आनंदी व उत्साही सकाळ चहा पिल्यानंतर सुरु होते. भारत, चीन, केनिया आणि श्रीलंका हे जगातील प्रमुख चहा उत्पादक देश आहेत. याव्यतिरिक्त, बांग्लादेश,

यूगांडा, इंडोनेशिया, टांझानिया आणि मलेशिया या देशातही चहाचे उत्पादन घेतले जाते. चीन हा जगातील सर्वात मोठा चहाचा निर्यातकर्ता देश आहे. भारतातही चहाचे मोठ्या प्रमाणात उत्पादन होते. पण स्थानिक स्तरावर त्याचे सेवनही मोठ्या प्रमाणात केले जाते. भारतातील चहाच्या एकूण उत्पादनापैकी ८० टक्के उत्पादन हे भारतातच सेवन केले जाते. चहाचे फायदे: चहामध्ये एंटीजन असतात, जे एंटी-बॅक्टेरियल क्षमता प्रदान करतात. चहामध्ये असलेला फ्लोराईड हाडाना मजबूत करतो व दातांना कीड लागण्यापासून थांबवतो. चहामध्ये कैफिन आणि टैनिन असतो, जो शरीराला स्फूर्ती प्रदान करतो. चहामध्ये असलेला अमिनो-एसिड डोक्याला शांत व चपळ ठेवण्यास मदत करतो. चहा हे म्हातारपण वाढण्याचा वेग कमी करतो, तसेच शरीर वाढीच्या नुकसानापासून वाचवतो. चहा शरीरातील एंटी- ऑक्सिडेन्स इम्युन सिस्टिम व्यवस्थित ठेवतो. जगात पाण्यानंतर चहा हे दुसऱ्या क्रमांकाचे सर्वाधिक सेवन केले जाणारे पेय आहे. उत्तर भारत, उत्तर म्यानमार आणि नैऋत्य चीन हे चहाचे उगमस्थान मानले जाते. येथील अनेक लहान-मोठी कुटुंबे चहाच्या शेतीत गुंतलेली आहेत. त्यामुळे चहाचा वापर आणि मागणी वाढवण्यावर भर देण्यासाठी दरवर्षी २१ मे हा दिवस आंतरराष्ट्रीय चहा दिन म्हणून साजरा केला जातो. आंतरराष्ट्रीय चहा दिनाचा उद्देश चहाचे उत्पादन वाढवून त्याबद्दल जागरूकता पसरवणे आणि भूक आणि गरिबीमध्ये त्याचे महत्त्व अधोरेखित करणे हा आहे. चहाचा अर्थ फक्त दूध असलेला चहा असा नाही तर चहापानांचे इतरही अनेक प्रकार आहेत. अशा परिस्थितीत तुमच्यासाठी अशा ५ हर्बल टी- चहाचा उल्लेख करतो, जे सेवन केल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. १) ग्रीन टी- हिरवा चहा: वजन कमी करण्यासाठी अँटी-ऑक्सिडंटने समृद्ध ग्रीन टी प्यायला जाऊ शकतो. ग्रीन टीमध्ये कॅंटेनिन असते, जे फॅट सेल्स कमी करते आणि फॅट बर्न करण्यास मदत करते. ते दिवसातून दोनदा प्यायला जाऊ शकतो. २) हळद चहा: हा हर्बल चहा घरी बनवता येतो. यासाठी तुम्हाला कच्ची हळद घ्यावी लागेल. कच्च्या हळदीचे छोटे तुकडे करून एक कप पाण्यात टाकून उकळा. त्यात तुम्ही सामान्य चहाच्या पानांचे काही दाणे टाकू शकता. तुमचा हळदीचा हर्बल चहा तयार आहे, तो गाळून प्या. हा चहा प्यायल्याने उच्च कोलेस्ट्रॉल कमी होते, वजन कमी होते आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होण्यासही मदत होते. ३) तुळशी हर्बल चहा: हा चहा तुळशीच्या पानांपासून बनवून प्यायला जाऊ शकतो. तुम्ही तुमच्या सामान्य चहामध्ये

तुळशीची पाने देखील घालू शकता किंवा काळ्या चहामध्ये तुळशीची काही पाने शिजवू शकता. हा चहा चयापचय प्रक्रियेसाठी विशेषतः चांगला आहे. ४) काळा चहा: जास्तीत जास्त ऑक्सिडेशन प्रक्रियेतून जावून ब्लॅक टी बनवला जातो. वजन कमी करण्यासाठी या चहाचा चांगला परिणाम होतो. काळा चहा दिवसातून दोन ते तीन कपपर्यंत प्याला जाऊ शकतो. पोट आणि कंबरेची चरबी कमी करण्यासाठी तुम्ही या चहाचे सेवन करू शकता. ५) ओलॉग चहा: ओलॉग चहा हा पारंपारिक चायनीज म्हणजेच चायनीज चहा आहे. त्याचा सुगंध फूटी आहे आणि त्याची चव खूप वेगळी असते. चयापचय सुधारण्यासाठी आणि चरबी जाळण्याची शक्ती वाढवण्यासाठी ओलॉग चहाचे सेवन चांगले आहे. ग्रामीण अर्थव्यवस्थेतील चहाच्या योगदाविषयी लोकांना जागरूक करण्यासाठी भारताने दिलेल्या या प्रस्तावाला संयुक्त राष्ट्रसंघाने मान्यता दिली. युएनच्या मते २१ मे हा आंतरराष्ट्रीय चहा दिवस म्हणून घोषित केल्याने त्याचे उत्पादन आणि वापर वाढविण्यासाठी मदत मिळेल. ही मदत ग्रामीण भागातील भूक आणि गरिबीशी लढण्यासाठी महत्त्वाची ठरेल. संयुक्त राष्ट्राने त्यांचे सदस्य असलेल्या सर्व देश, आंतरराष्ट्रीय आणि प्रादेशिक संघटनांना दरवर्षी २१ मे रोजी आंतरराष्ट्रीय चहा दिन साजरा करण्याचे आवाहन केले. भारत, नेपाळ, बांग्लादेश, इंडोनेशिया, श्रीलंका, टांझानिया व्यतिरिक्त इतर अनेक देश १५ डिसेंबर रोजी आंतरराष्ट्रीय चहा दिन साजरा करत आहेत. परंतु मे महिना हा चहा उत्पादनासाठी सर्वोकृष्ट महिना मानला गेल्याने युएनने निवडला आहे. दरम्यान, जगातील दुसऱ्या क्रमांकाचा सर्वात मोठा उत्पादक असलेल्या भारतात काळ्या चहाचे उत्पादन २०२७पर्यंत १६.१ दशलक्ष टन होण्याचा अंदाज वर्तवला जात आहे. सन २०१७मध्ये ते १२.६ दशलक्ष टन होते. तर, त्याच वेळी जगातील सर्वात मोठा उत्पादक असलेल्या चीनमध्ये ग्रीन टीचे उत्पादन सन २०१७मध्ये १५.२ दशलक्ष टनांवरून २०२७पर्यंत ३३.१ दशलक्ष टन होण्याचा अंदाज आहे, हे येथे विशेष उल्लेखनीय! !! आंतरराष्ट्रीय चहा दिनाच्या सर्व भावाबहिणींना हार्दिक हार्दिक शुभेच्छा !!

\*\*\*\*\*

- संकलन व सुलेखन - श्री कृष्णकुमार गोविंदा निकोडे गुरुजी. रामनगर वॉर्ड, गडचिरोली, फक्त व्हॉट्सप- ९४२३७१४८८३.

# रुपेरी पडद्यावरील 'कोर्ट ड्रामा'

हिंदी सिनेसृष्टीत आजवर कोर्टरूम ड्रामावर अनेक चित्रपट बनवले गेले आणि त्यातील बहुतेकांना पसंती मिळाली. या चित्रपटांना समीक्षकांबरोबरच प्रेक्षकांनीही दाद दिली. अशा काही चित्रपटांमध्ये कॉमेडीचा मसालाही दिसला; तर काहींमध्ये थरार होता. न्यायालयीन कामकाज हा समाजाचा आणि न्यायव्यवस्थेचा महत्त्वाचा भाग आहे. त्यामुळेच अनेक चित्रपटांमध्ये अशा कार्यवाहीला महत्त्वाचे स्थान दिले गेले. असे अनेक चित्रपट आहेत ज्यांचा क्लायमॅक्स किंवा कथानकाचा टर्निंग पॉइंट कोर्टरूम सीन होता कोर्टात एखाद्या रंजक प्रकरणावर जेव्हा चर्चा होते तेव्हा प्रत्येकाला ते बघायचे असते. चित्रपटातील दृश्यांच्या माध्यमातून ही सुप्त इच्छा पूर्ण होते. हिंदी सिनेसृष्टीत आजवर कोर्टरूम ड्रामावर अनेक चित्रपट बनवले गेले आणि त्यातील बहुतेकांना पसंती मिळाली. या चित्रपटांना समीक्षकांबरोबरच प्रेक्षकांनीही दाद दिली. अशा काही चित्रपटांमध्ये कॉमेडीचा मसालाही दिसला; तर काहींमध्ये थरार होता. पडद्यावर दोन वकील वाद घालतात तेव्हा प्रेक्षक हरखून जातात. कारण, चित्रपटांमध्ये न्यायालयातील प्रसंग मोठ्या मेहनतीने तयार केले जातात. यामध्ये प्रामुख्याने भर असतो तो संवादांवर. न्यायालयीन कामकाज हा समाजाचा आणि न्यायव्यवस्थेचा महत्त्वाचा भाग आहे. त्यामुळेच अनेक चित्रपटांमध्ये अशा कार्यवाहीला महत्त्वाचे स्थान दिले गेले. असे अनेक चित्रपट आहेत ज्यांचा क्लायमॅक्स किंवा कथानकाचा टर्निंग पॉइंट कोर्टरूम सीन होता. १९८६ मध्ये प्रदर्शित झालेला बासू चॅटर्जी यांचा 'एक रुका हुआ फैसला' हा चित्रपट आजही एक अनोखा चित्रपट म्हणून ओळखला जातो. त्याचे कथानक इतके सामर्थ्यवान होते की, तो आतापर्यंतच्या सर्वोकृष्ट कोर्टरूम ड्रामा चित्रपटांमध्ये गणला जातो. ही कथा ज्युरी सदस्यांमधील तणाव, कोडी आणि न्यायाप्रती त्यांची बांधीलकी दाखवते. विशेष म्हणजे या संपूर्ण चित्रपटाचे चित्रीकरण एका खोलीत झाले आहे. या चित्रपटाचा रिमेक करण्याचा विचार सध्या सुरु आहे. बी. आर. चोप्रा यांनी १९६० मध्ये बनवलेल्या 'कानून' या गीतांशिवाय बनलेल्या पहिल्या चित्रपटाची कथा अख्तर जल-इमान आणि सी. जे. पावरी यांनी लिहिली आहे. त्यात फाशीच्या शिक्षेविरुद्धचा खटला होता. साक्षीदारांनाही फसवले जाऊ शकते आणि खोटी साक्ष दिल्याने एखाद्याचा मृत्यू होऊ शकतो, असा युक्त विचार करण्यात आला. राज कपूरच्या १९५१ मध्ये आलेल्या 'आवाज' चित्रपटात त्यांचे वडील पृथ्वीराज कपूर यांनी वकील आणि न्यायाधीशाची भूमिका साकारली होती, जो एका गैरसमजामुळे आपल्या मुलाला आणि पत्नीला जन्मापूर्वी सोडून देतो. या चित्रपटात वकिलाची भूमिका करणा-या नर्मिससोबत पृथ्वीराज कपूरची उलटपटासणी पाहता हा कोर्टरूम ड्रामा रंजक झाला. यश चोप्रांचा प्रसिद्ध चित्रपट 'वक्त' देखील एका कुटुंबाच्या विघटनाने सुरु होतो. त्यातील न्यायालयाची दृश्ये संस्मरणीय आहेत. या चित्रपटात सुनील दत्तने वकिलाची भूमिका केली होती. 'वक्त' हा हिंदी चित्रपटसृष्टीतील पहिला मल्टीस्टार चित्रपट असल्याचे म्हटले जाते. शंकर मुखर्जी दिग्दर्शित १९६२



साली प्रदर्शित झालेला 'बात एक रात की' हा चित्रपट रहस्यमय आणि थराराने भरलेला कोर्टरूम ड्रामा होता. या चित्रपटाची नायिका वहिदा र्हेमान हिच्यावर खुनाचा आरोप असतो, पण, वकील देव आनंद आरोपीच्या कबुलीवर विश्वास ठेवत नाहीत. येथूनच रोमांचक नाटक सुरु होते. १९८३ मध्ये आलेला 'अंधा कानून' हा चित्रपट न्यायालयीन कामकाजाची समीक्षा करणारा आणि कायद्यातील पळवाटोचं गैरफायदा घेणा-यांवर आसूड ओढणारा ठरला. या चित्रपटात अमिताभ बच्चन (जान निसार अख्तर) यांनी वन अधिका-याची भूमिका साकारली होती, ज्याचा चंदन तस्करांशी संघर्ष होतो. यामध्ये एक तस्कर मारला जातो आणि त्याबाबत अमिताभला दोषी धरले जाते. तुरुंगवासाची शिक्षा भोगल्यानंतर हत्येच्या गुन्हात शिक्षा झालेली व्यक्ती जिवंत असल्याचे सत्य समोर येते. या चित्रपटाचा क्लायमॅक्स अतिशय नाट्यमय होता. 'मेरी जंग' या १९८५ मध्ये आलेल्या चित्रपटातही न्यायालयातील दीर्घप्रसंग होते. वकिलाच्या भूमिकेत असलेला अनिल कपूर विषबाधेचा आरोप फेटाळण्यासाठी कोर्टात विष पितो, हे यातील दृश्य बरेच गाजले. न्यायालयीन कामकाजाचे चित्र असलेला 'दामिनी' प्रेक्षकांच्या चिरकाळ स्मरणात राहणारा ठरला. आजही यातील सनी देओलने साकारलेली वकिलाची भूमिका प्रेक्षक विसरलेले नाहीत. विशेषतः 'तारीख पे तारीख, तारीख पे तारीख' हा त्याचा डायलॉग प्रचंड लोकप्रिय झाला. 'जॉली एलएलबी' या चित्रपटात कॉमेडीच्या माध्यमातून गंभीर संदेश दिला आहे. यातील जॉली हा एका हाय प्रोफाईल हिट अँड रन प्रकरणात अडकतो आणि व्यवस्थेशी संघर्ष करतो. या चित्रपटाला फारसे यश मिळाले नसले तरी त्यानंतर चार वर्षांनी २०१७ मध्ये या चित्रपटाचा 'जॉली एलएलबी-२' नावाचा सिक्वेल बनवण्यात आला. यामध्ये एक गैर-गंभीर वकील जॉली (अक्षय कुमार) बनावट चकमक प्रकरणात अडकतो आणि लढतो. सौरभ शुक्लाने दोन्ही चित्रपटांमध्ये न्यायाधीशाच्या भूमिकेत जबरदस्त काम केले आहे. २०१२ मध्ये आलेला 'ओह माय गॉड' हा चित्रपट धर्माच्या नावाखाली समाजात पसरवलेल्या ढोंगीपणावर हल्ला करतो. नास्तिक कांजीचे (पंशे रावल) एका भूकंपामुळे कोसळते आणि विमा कंपनी विम्याची रक्कम देण्यास नकार देते, त्याला 'देवाची कृती' म्हणते. यानिमित्ताने देवाधर्माच्या नावावर चाललेल्या बाजारीकरणवर मार्मिक व उपरोधिक भाष्य करण्यात आले. हा चित्रपट तेलुगूमध्ये 'गोपाला-गोपाला' नावाने बनवला गेला. अब्बास-मस्तानच्या 'पैतराज' या चित्रपटातील न्यायालयीन दृश्ये लोकप्रिय ठरली. यामध्ये प्रियांका चोप्रांने

नकारात्मक भूमिका साकारली होती. ती तिचा माजी प्रियकर अक्षय कुमारवर बलात्काराचा खोटा आरोप करते. त्यापासून बचाव करण्यासाठी अक्षयची पत्नी करीना कपूर पतीच्या बचावासाठी उभी राहते. 'रुस्तम' हा २०१६ मध्ये आलेला चित्रपट नौदल अधिका-याच्या जीवनातील एका सत्य घटनेवर आधारित होता. नौदल अधिकारी एका माणसाला गोळ्या घालून ठार करतो आणि स्वतःला कायद्याच्या स्वाधीन करतो. ही हत्या कटाचा भाग म्हणून केली गेली होती की स्वसंरक्षणार्थ गोळी झाडली गेली होती, याचा पेच न्यायालयापुढे उभा राहतो. या चित्रपटातील उत्कृष्ट अभिनयासाठी अक्षय कुमारला राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला होता. याच वर्षी प्रदर्शित झालेला 'पिक' हा चित्रपट बलात्कारासारख्या संवेदनशील विषयावर बनवण्यात आला होता. यामध्ये अमिताभ यांनी वकिलाची भूमिका साकारली होती. 'पिक'ला सामाजिक विषयांवर बनवलेल्या सर्वोकृष्ट चित्रपटाचा राष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. तामिळमध्ये 'नेरकोंडा परवाई' आणि तेलुगूमध्ये 'वकील साब' म्हणून त्याचा रिमेक करण्यात आला. अजय बहल दिग्दर्शित 'आर्टिकल ३७५' या चित्रपटाला सर्वोत्कृष्ट कोर्टरूम ड्रामा चित्रपट देखील म्हटले जाते.काही वर्षांपूर्वी आलेला 'मुल्क' हाही कोर्टरूम ड्रामा होता. अनुभव सिन्हा यांचा हा चित्रपट 'सर्व मुस्लिम दहशतवादी नसतात' हा मुद्दा प्रकर्षाने मांडतो. यामध्ये तापसी पन्नू आणि आशुतोष राणा यांनी वकिलांची भूमिका साकारली होती. मनोज बाजपेयी यांचा चित्रपट 'सिर्फ एक बंदा काफी है' हा न्यायालयीन कामकाजावर आधारित मनोरंजक चित्रपटांपैकी एक आहे. एका सत्य घटनेवर आधारित या चित्रपटात मनोज बाजपेयी यांनी वकील पीसी सोलंकी यांची भूमिका साकारली होती. ही एका वकिलाची कथा आहे जो एका मोठ्या धार्मिक नेत्याविरुद्ध एकट्याने खटला लढवून पीडितेला न्याय मिळवून देतो. याशिवाय 'शौर्य' हा चित्रपट के. के. मेनन यांच्या उत्कृष्ट अभिनयासाठी आणि सर्वोकृष्ट एकाग्र अभिनयासाठी लक्षात ठेवला जातो. याशिवाय वीर झारा, मेरा साया, नो वन किल्ड जेसिका, कोर्ट, सबसे बडा खिलाडी, दो भाई आणि क्यूंकी में झूठ नहीं बोलता या चित्रपटांचे कथानक कोर्ट रुमवर आधारित होते. न्यायालयामधील प्रसंगांमुळे चित्रपटांमधील मनोरंजनाला एक वेगळा आयाम मिळतो. कोर्टातील कामकाजाबाबत असणा-या उत्सुकतेमुळे त्याला लोकप्रियताही लाभते.

\*\*\*\*\*

- सोमन परब

## २५०० कॅलरीजचे सेवन झटपट वजन कमी करण्यासाठी सर्वोत्तम? तुम्हाला फायदा होणार का, कसा असावा आहार?

आपल्यापैकी अनेकांनी आजवर २५०० कॅलरीचे सेवन वजन कमी करण्यासाठी कसे उपयुक्त ठरते याविषयी ऐकले असेल पण याचा तुमच्या शरीरावर खरोखरच प्रभाव पडू शकतो का? आपल्यापैकी अनेकांनी आजवर २५०० कॅलरीचे सेवन वजन कमी करण्यासाठी कसे उपयुक्त ठरते याविषयी ऐकले असेल पण याचा तुमच्या शरीरावर खरोखरच प्रभाव पडू शकतो का? त्यासाठी नेमकं आहाराचं प्लॅनिंग कसं करायाला हवं? तसेच याच्या जोडीने अन्य कोणत्या गोष्टींच्या तुमच्या नियमित रूटीनमध्ये समावेश असायला हवा या सर्व प्रश्नांची उत्तरे आज आपण जाणून घेणार आहोत.



### 2500 कॅलरीजचं डाएट वजन कमी करण्यासाठी काम करतं का?

अन्यथा कॅलरीजच्या अतिसेवनामुळे वजन वाढण्याचा धोका असतो. खरं तर, असा आहार भारतीयंसाठी धोकादायक असू शकतो. विशेषतः ज्यांना मधुमेह आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका असतो व जे मोठ्या प्रमाणात बेटे जीवन जगतात. खरं तर, कोणताच आहार हा सर्वांसाठी एकाच प्रकारचा असू शकत नाही कारण व्यक्तीचा व्यंगट, विद्यमान आरोग्य स्थिती, दैनंदिन कामाचे स्वरूप आणि व्यायाम यावर आधारित वैयक्तिकृत आहाराचे रूटीन तयार करणे आवश्यक आहे. वजन कमी करायचे झाल्यास तुमच्या कॅलरीजचे सेवन कमी करून आणि नियमित व्यायाम करून तुम्ही दर आठवड्याला एक किलोग्राम कमी करू शकता. एक

भारतीय प्रौढ व्यक्ती, जो मॉर्निंग वॉक करतो, त्याला दररोज १६०० ते १८०० कॅलरीजची आवश्यकता असते. भारतीयंना अनुवांशिकदृष्ट्या मेटाबॉलिक सिंड्रोम लवकर सुरु होण्याची शक्यता असते, ज्यामुळे तुमचा हृदयरोग, स्ट्रोक आणि टाइप २ मधुमेहाचा धोका वाढतो.शरीराचे वजन आदर्श ठेवायचे असल्यास, १) तुमच्या न्याहारीमधून तुमच्या एक चतुर्थांश कॅलरी मिळवा. २) काळसचे सेवन कमी करा आणि प्रथिने वाढवा. पण हे निर्णय सावध राहून घ्या कारण चण्यांसारख्या प्रथिनांमध्ये फॅट्स व काळसचे प्रमाण अधिक असू असते. ३) साखरेचे प्रमाण कमी करण्यासाठी व पुरेशा फायबरसाठी सॅलड तयार करा. ४) अर्धून मधून लागणाऱ्या भुकेसाठी, चणकः (मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅटि एसिड किंवा चांगली चरबी) समृद्ध नट्सचे सेवन फायद्याचे ठरू शकते. ५) दुपारच्या जेवणादरम्यान, मांस आणि भरपूर भाज्या आहारात समाविष्ट करून आपण आपल्या गरजेच्या एक चतुर्थांश पोषण मिळायला हवे. ६) रात्रीचे जेवण शरीराच्या आवश्यक कॅलरीच्या एक चतुर्थांशपेक्षा जास्त नसावे. आदर्शपणे, रात्रीच्या जेवणासाठी अधिक भाज्या आहारात असाव्यात. एक महत्त्वाची बाब म्हणजे, वजन व्यवस्थापनासाठी, जेवणाची वेळ पाळा. शिवाय पोशन कंट्रोल म्हणजेच आहाराचे भाग करून प्रमाणात खाण्याचा प्रयत्न करा. शिळे, तळलेले पदार्थ खाण्याऐवजी वाफाळलेल्या अन्नाचा आहारात समावेश करा. रोज व्यायाम करा. जर तुम्ही दररोज एक तास किंवा त्यापेक्षा कमी व्यायाम करत असाल तर २५ ते ३० टक्के प्रथिने, ३० टक्के उपयुक्त फॅट्स आणि ४० टक्के कार्बोहायड्रेट्सचा आहार आपल्यासाठी उपयुक्त ठरू शकतो.

अन्यथा कॅलरीजच्या अतिसेवनामुळे वजन वाढण्याचा धोका असतो. खरं तर, असा आहार भारतीयंसाठी धोकादायक असू शकतो. विशेषतः ज्यांना मधुमेह आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका असतो व जे मोठ्या प्रमाणात बेटे जीवन जगतात. खरं तर, कोणताच आहार हा सर्वांसाठी एकाच प्रकारचा असू शकत नाही कारण व्यक्तीचा व्यंगट, विद्यमान आरोग्य स्थिती, दैनंदिन कामाचे स्वरूप आणि व्यायाम यावर आधारित वैयक्तिकृत आहाराचे रूटीन तयार करणे आवश्यक आहे. वजन कमी करायचे झाल्यास तुमच्या कॅलरीजचे सेवन कमी करून आणि नियमित व्यायाम करून तुम्ही दर आठवड्याला एक किलोग्राम कमी करू शकता. एक

हिवाळ्यामध्ये सांधेदुखी कमी करण्यासाठी अनेक सोपे उपाय करता येतात. पुणे : हिवाळ्यात तापमानाचा पारा घसरल्यामुळे सांधेदुखीमध्ये वाढ होत आहे. थंडीमुळे वाढणारा सांधेदुखीचा त्रास कमी करण्यासाठी नियमित व्यायाम करायला हवा. याचबरोबर योग्य आहार घेतल्यास सांधेदुखी कमी करता येते, असा सल्ला आरोग्यतज्ज्ञांनी दिला आहे. हिवाळ्यामध्ये सांधेदुखी कमी करण्यासाठी अनेक सोपे उपाय करता येतात. सांधेदुखीचा त्रास असलेल्या व्यक्तींनी नियमित व्यायामावर भर घ्यायला हवा. नियमित व्यायाम केल्याने सांध्यांची लवचिकता वाढते. त्यामुळे सांधेदुखी कमी होण्यास मदत होते.सांधेदुखीचा त्रास असेल तर वजन नियंत्रणात ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. कारण वजन वाढल्यास सांध्यांवरील ताण वाढून त्रासही वाढतो. त्यामुळे वजन वाढू न देणे आवश्यक आहे. सांधेदुखीवर अनेक जण परस्पर वेदनाशामक औषधे घेतात. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय वेदनाशामक औषधे घेणे टाळावे, असा सल्ला आरोग्यतज्ज्ञांनी दिला. याचबरोबर ओमेगा सिड, ऑटिऑक्सिडंटयुक्त पदार्थांचे सेवन करावे. हिवाळ्यामध्ये पाणी पिण्याचे प्रमाण कमी होते, त्यामुळे सतत पाणी प्यावे. सांधे गरम पाण्याने शेकण्यानेही सांधेदुखीपासून आराम मिळू शकतो. थंडीमुळे सांधेदुखी वाढत असल्याने हिवाळ्यात बाहेर जाताना उबदार कपडे



वापरून थंडीपासून स्वतःचे संरक्षण करावे, असे डीपीयू प्रायव्हेट सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटलमधील अस्थिरोगतज्ज्ञ डॉ. अमित काळे यांनी सांगितले. सांधेदुखी टाळण्यासाठी काय कराल हिवाळ्यात बाहेर जाताना उबदार कपडे वापरा.नियमित व्यायाम करून सांध्यांची लवचिकता वाढवा. हिवाळ्यात पाणी पिण्याचे प्रमाण कमी असल्याने पुरेसे पाणी प्या.आहारात ओमेगा सिड, ऑटिऑक्सिडंटयुक्त पदार्थांचा समावेश करा. सांधे जास्त दुखत असल्यास गरम पाण्याने शंकावेत.डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषधोपचार घ्या.

## ५० ग्रॅम केक स्लाइसच्या पचनासाठी किती चालावं लागतं? ख्रिसमस पार्टीत मधुमेहींनी काय काळजी घ्यावी? डॉक्टर म्हणाले

ख्रिसमस पार्टीत मधुमेहींनी काय काळजी घ्यावी, याविषयी डॉक्टरांनी दिलेल्या काही सोप्या टिप्स जाणून घेऊ ख्रिसमस सण आपल्याबरोबर अनेक उत्साहाचे क्षण घेऊन येत असतो. यावेळी अनेकांच्या घरात गोड मिठाई, केक, पेस्ट्री अशा पदार्थांचा मनमुराद आस्वाद घेतला जातो. ख्रिसमसच्या सुट्ट्यांमध्ये खाण्यापिण्यासह धमाल मस्ती सुरु असते. परंतु, यावेळी खाल्ले जाणारे काही पदार्थ मधुमेहांने पीडित व्यक्तींसाठी हानिकारक ठरू शकतात. ख्रिसमसमध्ये विशेषतः केक अनेकजण आवडीने खातात, पण या केकाचा ५० ग्रॅम स्लाइस खाल्ल्यानंतर तो पचवण्यासाठी कितीवेळ चालावे लागेल, याचा कधी विचार केला आहे का? नाही ना तसेच या काळात मधुमेहींनी कशाप्रकारे काळजी घेतली पाहिजे, याबाबतही लोकांमध्ये संभ्रमाची स्थिती असते. अशा परिस्थितीत मॅक्स हेल्थकेअरच्या एंडोक्राइनोलॉजी आणि डायबेटिसचे अध्यक्ष डॉ. अंबरीश मिथल यांनी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना ख्रिसमस पार्टीत मधुमेहींनी काय काळजी घ्यावी, याविषयी काही सोप्या टिप्स दिल्या आहेत.डॉ. अंबरीश मिथल यांच्या मते, ख्रिसमस आणि नवीन वर्षांनिमित्त आयोजित पार्टीत विविध फ्लेवर्सचे केक, पेस्ट्री अनेकजण आवडीने खातात. यावेळी प्रत्येक क्षणाचा आनंद घेणे महत्त्वाचे असले, तरी जर तुम्हाला मधुमेह किंवा प्रीडायबेटिस असेल तर विशेष सावधगिरी बाळगणेही तितकेच आवश्यक आहे. कारण मधुमेहाचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवण्यासाठी काहीजण वर्षभर कठोर मेहनत घेत असतात, पण ख्रिसमसच्या काही आठवड्यातच मधुमेहाचे प्रमाण पुन्हा वाढू लागते. अशांने तुमच्या आरोग्यावर परिणाम दिसू लागतात. ख्रिसमस पार्टीदरम्यान मधुमेहाचे प्रमाण वाढू नये म्हणून काय काळजी घ्यावी?ख्रिसमस पार्टीत तुम्ही ५० ग्रॅम केकाचा तुकडा खाल्ल्यास तुमच्या शरीरातील कॅलरीचे प्रमाण १६० ते २०० ने वाढते. तसेच हाय कार्बोहायड्रेट्ससह, फॅट्स ३० ग्रॅमपेक्षा जास्तने वाढतात. अशावेळी शरीरातील कॅलरीज बर्न करण्यासाठी तुम्हाला एक तासापेक्षा जास्त चालणे किंवा २० मिनिटे धावणे किंवा सायकल चालवणे आवश्यक आहे.मधुमेहाचे रूग्ण गोड-धोड खाण्याचा आनंद घेऊ शकत नाहीत का?

ख्रिसमसच्या सुट्ट्यांमध्ये पार्टी आणि इतर कार्यक्रमांमुळे आपल्या दिनचर्येत बदल होतात. यात खाण्या-पिण्याच्या बदलत्या सवयी आणि व्यायामाचा अभाव, यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. अशावेळी नियमित योग्य आहार, शारीरिक हालचाली आणि झोपेची वेळ निश्चित करणे आव्हानात्मक होऊ शकते. यात काही प्रमाणात होणारा चढ-उतार ठीक आहे. पण, हा चढ-उतार जास्त असेल तर त्रास होऊ शकतो. अशावेळी तुम्ही डॉक्टरांना तुमच्या शरीरात रक्तातील साखरेचे योग्य प्रमाण कितपर्यंत असले पाहिजे हे विचारा.यातील एक महत्त्वाचा भाग असा आहे की, जर तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी थोड्या काळासाठी का होईना वाढली तरी जेवणांनंतर हे प्रमाण २००स/ व ३० स खाली आले पाहिजे. यासाठी नियमित तपासणी करणे महत्त्वाचे आहे.ख्रिसमसदरम्यान कशी घ्यावी आरोग्याची काळजी?

१) जर तुम्हाला थंड हवामानाचा त्रास होत असेल तर घरीच व्यायाम सुरु ठेवा. यावेळी शारीरिक हालचालीचा आनंद घेण्याचा खरा मजेदार मार्ग म्हणजे ख्रिसमस पार्टीदरम्यान डान्समध्ये सहभाग घेणे. कारण डान्स हा एक उत्तम व्यायाम प्रकार आहे. २) स्वतःला निरोगी ठेवण्यासाठी स्मार्ट फूडची निवड करा. पाट्यांमध्ये वेटरने सर्व्हे केलेले जेवण घेण्यापेक्षा स्वतः जेवण सर्व्हे करून घ्या.अर्ध्या प्लेटमध्ये तळलेल्या तिखट भाज्यांपेक्षा वाफाळलेल्या भाज्या घ्या. यामुळे जीवनसत्त्वे आणि खनिजे मिळतात, शिवाय कॅलरी आणि अतिरिक्त चरबी कमी होण्यास मदत होते.प्रत्येकवेळी जेवणात प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा समावेश करा. यात चिकन, मासे, अंडी, मसूर, शेंगा, स्मार्टडस, दही, सोया आणि टोफू या पदार्थांचा समावेश होतो. प्रक्रिया केलेले आणि जास्त विणवलेले मांसाहारी



पदार्थ खाणे टाळा, कारण यात मीठ आणि फॅटचे प्रमाण जास्त असते.केचअप, सॉस आणि मॉकटेल/कॉकटेलमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते, यामुळे ते पिताना काळजी घ्या.चिप्स, फ्राईज, नमकीन आणि कुकीज यांसारखे ट्रान्स फॅट असलेले पदार्थ खाणे टाळा.खारट किंवा तळलेल्या ड्रायफ्रूट्सऐवजी साधे काजू घ्या.जर पार्टी रात्री खूप वेळ चालणार असेल आणि रात्रीचे जेवणही खूप उशिराने दिले जात असेल, तर तुम्ही घरातून निघण्यापूर्वी काहीतरी खाऊनच निघा.विशेषतः इन्सुलिन किंवा सल्फोनोयुरियावर असलेल्या व्यक्तींनी याची फार काळजी घ्या. अन्नाचे घास न चावता

पटापट खाण्याऐवजी मन लावून खाल्ल्यास तुम्ही कमी जेवता; शिवाय खाल्लेले अन्न चांगल्याप्रकारे पचते.दारूचे सेवन करायचे की नाही? सर्वसाधारणपणे प्रत्येकाने अल्कोहोलचे सेवन पूर्णपणे टाळले पाहिजे. परंतु, काही वेळा ते काही जणांसाठी फार कठीण असू शकते. अशा परिस्थितीत काही बेसिक गोष्टी लक्षात ठेवणे फार महत्त्वाचे आहे. अल्कोहोलचे सेवन करणे म्हणजे स्वतःहून स्वतःवर एक संकट ओढावून घेण्यासारखे आहे. कारण अल्कोहोलच्या सेवनामुळे रस्ते अपघातांसह असंख्य गंभीर गोष्टी घडण्याची शक्यता असते. याशिवाय तुमच्या यकृतावर त्याचा परिणाम होत असतो. अल्कोहोलच्या सेवनामुळे रक्तातील साखरेच्या प्रमाणात अचानक घट होण्याची शक्यता असते. कधीकधी हे प्रमाण खूपच कमी होण्याची शक्यता असते. यात तुम्ही रिकाम्यापोटी अल्कोहोल पिणे



टाळा. तळलेले, जास्त गोड पदार्थ खाणे टाळा. त्याऐवजी शरीरात योग्य असे पदार्थ खा.जर तुम्ही रात्रीच्या जेवणासोबत अल्कोहोल घेत असाल तर झोपण्यापूर्वी रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासा. जर रक्तातील साखर १०० स/व ३०० पेक्षा कमी असेल तर काहीतरी खा, जसे की, फळ किंवा एक कप दूध.अल्कोहोलचे मर्यादित प्रमाणात सेवन करा, यात व्हिस्की अंदाजे ३० ते ५० मिली किंवा समतुल्य प्रमाणात सेवन करू शकता. पण, कॉकटेलमध्ये (किंवा मॉकटेलस) साखरेचे प्रमाण जास्त असू शकते, त्यामुळे ते पिताना पहिल्यांदा त्यात साखरेचे प्रमाण किती आहे ते तपासा.

## समाजकल्याण कर्मचारी संघटनेच्या जिल्हाध्यक्षपदी बालाजी चव्हाण यांची निवड



लातूर, दि. १४ - समाजकल्याण कर्मचारी संघटनेच्या (गट-क) लातूर जिल्हाध्यक्षपदी बालाजी चव्हाण यांची निवड करण्यात आली आहे.संघटनेचे विभागीय सचिव सुरदास भोसले यांच्या हस्ते चव्हाण यांना नियुक्तीपत्र देण्यात आले. याबद्दल माजी अध्यक्ष बालाजी फड, जिल्हा मध्यवर्ती संघटनेचे अध्यक्ष बी. बी. गायकवाड, उपाध्यक्ष आर. एस. तांदळे, राज्य सचिव संजय कलशेट्टी, राज्याध्यक्ष शांताराम शिंदे यांच्यासह समाजकल्याण विभागाचे अधिकारी कर्मचारीकडून चव्हाण यांचे स्वागत होत आहे.

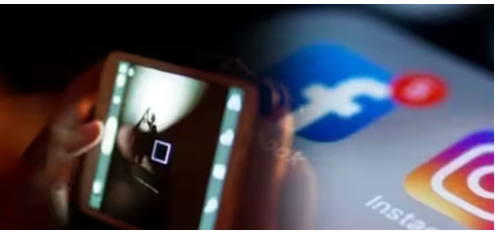
## महाराष्ट्र राज्य परिचारीका संघटना १४ डिसेंबर पासून बेमुदत काम बंद आंदोलनात सहभागी

लातूर :- शासकीय निमशासकीय शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी संघटना समन्वय समितीच्या वतीने जुनी पेन्शन या प्रमुख मागणी सह इतर १७ प्रलंबित मागण्या साठी १४ डिसेंबर २०२३ पासून बेमुदत संप घोषित केला होता. महाराष्ट्र राज्य परिचारीका संघटना मुख्यालय लातूर ही समन्वय समितीतील घटक संघटना असून, महाराष्ट्र राज्य परिचारीका संघटना, मुख्यालय लातूर संघटनेचे सभासद विविध जिल्हातून या संपात सहभागी झाले आहेत. काल मा. मुख्यमंत्री उपमुख्यमंत्री यांच्या उपस्थितीत सुकाणू समितीच्या सदस्यांची बैठक विधानभवनात झाली. बैठकीत ठरल्याप्रमाणे अधिवेशनात मागण्यांबाबत घोषणा करण्याची मागणी सुकाणू समितीने केली असून

अशी अधिकृत घोषणा होईपर्यंत संप चालू राहील असे राज्यसरचिटणीस व सुकाणू समिती सदस्य सुमित्रा तोटे यांनी सांगितले. यावेळी संघटनेचे राज्य कार्याध्यक्ष अरुण कदम यांनीही मार्गदर्शन केले. यावेळी राज्य कार्यकारिणी सदस्य पांडुरंग गव्हाणे, कोअर कमिटी सदस्य, योगेश वाघ, लातूर शाखेचे उपाध्यक्ष संजीव लहाने, रेणुका रेड्डी,कार्याध्यक्ष दिपक सोळंके, सचिव भायश्री जोगदंड, खजिनदार बालिका सावंत, सहसचिव जयदेव - विवेक वागलावे, दिपक शिंदे, सहसचिव भगवान केंद्रे सदस्य, मजहर उस्मान पदाधिकारी व सदस्य मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## मन आणि माध्यमे

माध्यमांनी जग जवळ आणले यात शंका नाही. डॉ. जाह्नवी केदारे सकाळी चहाच्या पहिल्या घोट्याबरोबर आपल्याला ताजे वर्तमानपत्र लागते. सगळे मधळं वाचून मग आपण रोजच्या कामाला लागतो. त्यात जर एखाद्या विमान अपघाताची, दहशतवादी हल्ल्याची, सामूहिक बलात्काराची किंवा आत्महत्येची बातमी मुखपृष्ठावर असेल तर चर्चेला विषय मिळतो. तरुण तरुणी रस्त्यावर पहिले पाऊल टाकताच कानात इअर फोन घालतात आणि गाणी सुरु होतात. एफएमवरची खुमासदार वर्णने, जाहिराती आणि गाणी दिवसभर सुरु असतात. ऑफिसमधून घरी आल्यावर, शाळा कॉलेजमधून घरी आल्याआल्या आपली पहिली कृती टीव्हीचा रिमोट हातात घेण्याची असते. दर काही दिवसांनी हॉटकोर्न आणि कोल्ड ड्रिंकचा आस्वाद घेत चित्रपट बघण्यातली मजा काही औरच असते. ही सगळी माध्यमे आपल्या



आयुष्यात खूप महत्त्वाची झालेली आहेत. पण या सगळ्यांवर कडी करणारे मध्यम म्हणजे अर्थातच 'सोशल मीडिया'! व्हॉट्सअप, ट्विटर, फेसबुक, व्हाट्सअप या सगळ्यांनी तर आपल्या मनावर गारुड केले आहे.माध्यमांनी जग जवळ आणले यात शंका नाही. केवळ देशविदेशाच्या बातम्या आपल्यापर्यंत पोहोचण्याचेच काम माध्यमे करतात असे नाही, तर अनेक व्यक्तींशी आपली ओळख समाज माध्यमांद्वारे (लिव्हरश इव्हॉल्वर) होऊ शकते.

# मागेल त्याला शेततळे' योजना आता नव्याने येणार आमदार धिरज देशमुख यांनी अधिवेशनात प्रश्न मांडल्याने कृषिमंत्र्यांनी दिली ग्वाही; आचारसंहिता लागण्यापूर्वी योजना अधिक व्यापक होणार

## असे आहे लातूरमधील चित्र

लातूर जिल्ह्यात 'छत्रपती शिवाजी महाराज कृषी योजने' अंतर्गत २१० पैकी केवळ ४७ शेततळे पूर्ण झाले आहेत. तर ग्रामपंचायत, पंचायत समिती मार्फत मान्यता दिलेल्या २८५ पैकी केवळ २८ शेततळे पूर्ण झाले आहेत. तसेच, रोजगार हमी योजनेतील १ हजार ४०८ पैकी केवळ ६१८ शेततळे पूर्ण झाली आहेत. उर्वरित शेततळे अद्याप पूर्ण झाली नाहीत.



करण्याची ग्वाही राज्य सरकारच्या वतीने कृषिमंत्री श्री. धनंजय मुंडे यांनी अधिवेशनात दिली. 'मागेल त्याला शेततळे' योजनेत सहभागी होणाऱ्या शेतकऱ्यांचे अर्ज नाकारले जात आहेत. या

गंभीर विषयाबाबत हिवाळी अधिवेशनात 'लातूर ग्रामीण'चे आमदार श्री. धिरज देशमुख यांनी गुरुवारी (ता. १४) तारांकित प्रश्न मांडला. त्यानंतर कृषिमंत्री श्री. धनंजय मुंडे यांनी आपल्या उत्तरात कृषी आणि रोजगार हमी योजना या विभागाची मुख्यमंत्री आणि उपमुख्यमंत्री यांच्या उपस्थितीत एकत्रित बैठक घेवू, समन्वय साधून ही योजना अधिक व्यापक करण्याचा निर्णय घेवू, जेणेकरून राज्यातील सर्वच शेतकऱ्यांना याचा लाभ मिळेल, असे नमूद केले. आमदार श्री. धिरज देशमुख म्हणाले, शेततळे ही अत्यंत चांगली योजना आहे. पावसाने खंड दिल्यास पिकांना पाणी अपुरे पडू नये यासाठी शेततळ्यांचा शेतकऱ्यांना चांगला आधार मिळतो. इतकी महत्त्वाकांक्षी योजना असूनसुद्धा याची प्रभावी अंमलबजावणी होताना दिसत नाही. सरकारने मराठवाड्यातील रोजगार हमी योजनेतील २८ हजार ९४४ अर्ज मंजूर केले. पण, निम्म्याहून अधिक शेततळ्याची कामे अद्याप सुरु झाली नाहीत, ही वस्तुस्थिती आहे. राज्यात दुष्काळाची, पाणी टंचाईची स्थिती आहे. असे असूनसुद्धा मागेल त्याला

शेततळ्यासाठी हजारो शेतकऱ्यांचे अर्ज मागील काही महिन्यात नाकारण्यात आले. हा अत्यंत गंभीर प्रकार आहे. यामुळे दुष्काळी भागातील शेतकरी अधिक अडचणीत आला आहे. असे प्रकार पुन्हा होवू न देता ही योजना प्रभावीपणे व सुलभपणे राबवली जावी, अशी अपेक्षा आमदार श्री. धिरज देशमुख यांनी व्यक्त केली. आमदार बाळासाहेब थोरात, आमदार नाना पटोले, आमदार बबनराव लोणीकर, आमदार प्रकाश सोळंके, आमदार भास्कर जाधव, आमदार आशिष शेलार आदींनी देखील या प्रश्नाबाबतच्या चर्चेत सहभाग घेतला. कोट कृषिमंत्री हे दुष्काळी भाग समजल्या जाणाऱ्या मराठवाड्यातील आहेत. त्यामुळे आम्हाला त्यांच्याकडून जास्त अपेक्षा आहेत. 'मागेल त्याला शेततळे' योजनेबाबत आम्ही उपस्थित केलेल्या प्रश्नांची दखल घेवून त्यांनी या योजनेला व्यापक व सुलभ करून गती देण्याचा निर्णय घेतला. याबाबत मी शेतकऱ्यांच्या वतीने त्यांचे आभार मानतो.

- श्री. धिरज देशमुख, आमदार, लातूर ग्रामीण

## माझे कुटूंब, माझी पेंशनसाठी कर्मचाऱ्यांचा जुनी पेंशन योजना लागू करण्याबाबत बेमुदत संप

लातूर, दि. १४:- राज्य समन्वय समिती महाराष्ट्र राज्याने घोषित केल्याप्रमाणे आज (दि.१४ डिसेंबर, २०२३) पासून लातूर जिल्ह्यात सर्व घटक सहभागी झाले आहेत. २००५ पासून शासकीय सेवेत नियुक्त झालेल्या अधिकारी, कर्मचारी यांना जुनी पेंशन योजना लागू होण्याच्या दृष्टीकोनातून जिल्ह्यातील अधिकारी, कर्मचारी यांनी आजपासून बेमुदत संप पुकारला आहे. यात जिल्ह्यातील विविध संवर्गनिहाय संघटनांनी संप पुकारला आहे. जुनी पेंशन योजना पुन्हा सुरु करावी या मागणीसाठी गेल्या अनेक दिवसांपासून आंदोलने सुरु आहेत. मध्यंतरी राज्य सरकारच्या आश्वासनांतर आंदोलन मागे घेण्यात आले होते. पण हिवाळी अधिवेशनाच्या बैठकीत तोस आश्वासन न मिळाल्याने पुन्हा राज्य शासनातील कर्मचारी आक्रमक झाले आहेत. गुरुवारी शहरातील विविध कार्यालयातील अधिकारी-कर्मचाऱ्यांनी शासनाच्या विरोधात घोषणाबाजी करीत बेमुदत संपाला सुरुवात केली आहे. हिवाळी अधिवेशनात पुन्हा जुन्या पेंशनचा मुद्दा नव्याने चर्चेला आला आहे. यासंदर्भात बुधवारी झालेल्या बैठकीनंतर कर्मचाऱ्यांना कोणतेही ठोस आश्वासन मिळाले नाही. त्यामुळे गुरुवारपासून संबंध राज्यात बेमुदत संपाला सुरुवात झाली आहे. शहरातील प्रशासकीय मध्यवर्ती इमारतीमधील सर्वच कार्यालयातील अधिकारी-कर्मचारी सहभागी झाले होते. प्रवेशद्वारावरच कर्मचाऱ्यांनी ठिय्या मांडला तर जुनी पेंशन ही आपल्या हक्काची असल्याचे सांगत आता मागण्या मान्य झाल्याशिवाय माघार घेणार नसल्याचे सांगितले. राज्य कर्मचारी मध्यवर्ती संघटनेचे



राज्य सहसचिव तथा जिल्हा सरचिटणीस संजय कलशेट्टी यांनी संघटनेची भूमिका स्पष्ट केली, तर राज्य शासन यामधून वेळकाढूपणा करीत असल्याचा आरोप केला. कर्मचारी-अधिकारी यांची एकजूट राहिली तर शासनाला निर्णयच घ्यावा लागणार असल्याचे त्यांनी सांगितले. यावेळी कर्मचारी-अधिकारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कोषागार कार्यालयीन कर्मचारी संघटना सचिन गौड, अध्यक्ष सहकार संघटना बालकराम शिंदे, आय.टी.आय. संघटनेचे अध्यक्ष गणेश गंगणे, सचिव आरोग्य विभाग संघटनेचे संजीव लहाणे, संख्यिकी कार्यालयीन कर्मचारी संघटना अध्यक्ष व्ही.एम. परभणकर, अध्यक्ष मत्स्य व्यवसाय कर्मचारी संघटना उमाकांत सबनी, राज्य परिवहन कार्यालयीन संघटना सचिव उमेश सांगळे, तंत्रनिकेन कार्यालयीन कर्मचारी संघटना अध्यक्ष राहूल तुंगे, कृषी कार्यालयीन कर्मचारी

संघटना अध्यक्ष जीवन बनसोडे, धनंजय वन विभाग कार्यालयीन कर्मचारी संघटना अध्यक्ष चामे, समाज कल्याण संघटनेचे अध्यक्ष बालाजी चव्हाण, सार्वजनिक बांधकाम विभाग कर्मचारी संघटना सचिन श्रृंगारे, वस्तु व सेवा कर कर्मचारी संघटना अध्यक्ष महेंद्र वाघमारे, लघु पाटबंधारे विभाग कर्मचारी संघटना प्रतिनिधी विजयकुमार डोंगरे, धर्मदाय कार्यालयीन कर्मचारी संघटना सचिव आशोक केनिकर ज्यांनी आपआपल्या कार्यालयासमोर तसेच संवर्गनिहाय घटक संघटनेचे प्रतिनिधी यांनी सहभागी नोंदवून संपाचा दिवस यशस्वी केल्याबद्दल लातूर जिल्हा समन्वय समितीचे निमंत्रक संजय कलशेट्टी हे उपस्थित होते. राज्य सरकारी कर्मचारी संघटनेचे जिल्हाअध्यक्ष बी.बी. गायकवाड आजच्या संपाबाबतचे मार्गदर्शन यांनी केले.

## ऊर्जेची बचत करणे प्रत्येक भारतीय नागरिकांचे आद्य कर्तव्य - प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड



लातूर : येथील दयानंद विज्ञान महाविद्यालयात दि.१४ डिसेंबर २०२३ रोजी जैवतंत्रज्ञान विभागातील जैवतंत्रज्ञान मंचच्या वतीने वैज्ञानिक 'एडवर्ड टाटम' यांचा ११४ वा वाढदिवस साजरा करण्यात आला व ऊर्जा बचतीची शपथही घेण्यात आली. कार्यक्रमाची सुरुवात महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड, कनिष्ठ महाविद्यालयाचे पीआरओ प्रा.बळवंत सूर्यवंशी आणि मराठी विभाग प्रमुख डॉ.रामशेट्टी शेटकार यांनी वैज्ञानिकांना पुष्प अर्पण करून केली. कार्यक्रमाची प्रस्तावना जैवतंत्रज्ञान मंचचे प्रभारी प्रा.स्वरूप गावकरे यांनी केली. श्रुती बिराजदार या विद्यार्थ्यांनी वैज्ञानिकांबद्दल माहिती दिली. प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड असे म्हणाले की, एडवर्ड लॉरी टाटम (डिसेंबर १४, १९०९ - नोव्हेंबर ५, १९७५) हे एक अमेरिकन अनुवंशशास्त्रज्ञ होते. जनुके चयापचयातील वैयक्तिक पायऱ्यांवर नियंत्रण ठेवतात, हे दाखवण्यासाठी त्यांनी १९५८ मध्ये फिजियोलॉजी किंवा मेडिसिनमधील नोबेल पारितोषिकाचा अर्धा भाग जॉर्ज बीडल यांच्यासोबत शेअर केला. त्या वर्षाचा अर्धा पुरस्कार जोशुआ लेडरबर्गला गेला. टाटम हे युनायटेड स्टेट्स नॅशनल कॅडमी ऑफ सायन्सेस, अमेरिकन फिलॉसॉफिकल सोसायटी आणि अमेरिकन कॅडमी ऑफ आर्ट्स अँड सायन्सेसचे निवडून आलेले सदस्य होते. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.जयप्रकाश दरगड यांनी 'राष्ट्रीय ऊर्जा संवर्धन दिनानिमित्त माहिती सांगितली व तो दिवस आठवण्यात आला. ज्या दिवशी महाविद्यालयाच्या वतीने त्यांनी राष्ट्रपतींच्या हस्ते पुरस्कार स्वीकारला तो क्षण अविस्मरणीय आहे व त्यानिमित्ताने आपण जनजागृतीचे काम सातत्याने चालू ठेवावे, असे मत ऊर्जा संवर्धन दिनाचे औचित्य साधून विद्यार्थ्यांसमोर व्यक्त केले. विद्यार्थ्यांना ऊर्जा बचत कशी करावी व नवीन नवीन संकल्पनेतून ऊर्जा बचत व या क्षेत्रातील संशोधन करण्यासाठीही मार्गदर्शन केले. तसेच

जैवतंत्रज्ञान विभागातर्फे आयोजित कार्यक्रमासाठी शुभेच्छा दिल्या. याचबरोबर महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी विविध शाळेत जाऊन ऊर्जा बचतीची शपथ दिली. त्यात श्री.शिवाजी माध्यमिक विद्यालय, लातूर तसेच अहिल्यादेवी प्राथमिक विद्यालय, लातूर व जिल्ह्यातील विविध शाळांमध्येही शपथ घेवून ऊर्जा बचतीचे महत्त्व विद्यार्थ्यांनी सांगितले. वर्षपूर्तीनिमित्त विद्यार्थ्यांनी सक्रिय सहभाग नोंदवित आजच्या दिवसाचे औचित्य साधून एकूण ११०० विद्यार्थ्यांना शपथ देवून ऊर्जेची बचत करणे ही आधुनिक काळाची गरज आहे आणि त्यासाठी समाजाचे घटक म्हणून नेहमी जागृत राहू असे आश्वासन विद्यार्थ्यांनी दिले. कार्यक्रमाचे पाहुणे प्रा.बळवंत सूर्यवंशी यांनी वैज्ञानिकांबद्दल मत व्यक्त करताना असे म्हणाले की, वैज्ञानिक हे समाजोपयोगी संशोधन करतात, त्यांच्या संशोधनाचा, कार्याचा समाजाला फायदा होतो, म्हणूनच ते आपल्यासाठी ईश्वर आहेत, असे बोलून जैवतंत्रज्ञान विभागाचे कौतुकही केले. डॉ.रामशेट्टी शेटकार यांनी विद्यार्थ्यांचे अभिनेदन अशा कार्यक्रमाबद्दल प्रोत्साहनही केले. विद्यार्थ्यांनी वैज्ञानिकांचे कार्य आचरणात आणवे असे सांगितले. प्राचार्य डॉ.दरगड, उपाध्यक्ष डॉ. सिद्धेश्वर बेळगाळे व जैवतंत्रज्ञान विभाग प्रमुख डॉ. कोमल गोमारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली संपन्न झालेल्या या कार्यक्रमात जैवतंत्रज्ञान विद्यार्थी मंचचे अध्यक्ष चिन्मय कांबळे, उपाध्यक्ष पर्णवी ढवारे, सचिव विजय बोने, सहसचिव जानवी अंबर, कोषाध्यक्ष सुजय पाटील, सहकोषाध्यक्ष सानिया शेख, तंत्रज्ञ तज्ज्ञ प्रज्वल कासले, ओम गुंडाले, गजानन पाटील, प्रसिद्धी तज्ज्ञ परशुराम पांचगे, सागर करे, निशा अडसुळ व विशाखा उफाडे, उत्कर्षा पाटील, श्रुती बिराजदार, रोहित देशमुख त्याचबरोबर जैवतंत्रज्ञान विभागातील बी.एस्सी.प्रथम, द्वितीय व तृतीय वर्षाचे विद्यार्थी तसेच शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी यांची उपस्थिती होती.

## विविध शासकीय योजनांची माहिती देण्यासाठी शुक्रवारी २१ गावांमध्ये जाणार 'विकसित भारत संकल्प यात्रा'

लातूर, दि. १४ (जिमाका) : केंद्र शासनाच्या विविध योजना समाजातील वंचित घटकांपर्यंत पोहचवण्यात, तसेच त्यांना या योजनांचा लाभ मिळावा, यासाठी 'विकसित भारत संकल्प यात्रा' ही विशेष मोहीम २४ नोव्हेंबर ते २६ जानेवारी २०२४ या कालावधीत लातूर जिल्ह्यात राबविली जात आहे. या मोहिमेतर्गत शुक्रवार, १५ डिसेंबर २०२३ रोजी जिल्ह्यातील विविध ग्रामपंचायतींमध्ये चित्रशस्त्राद्वारे शासकीय योजनांची माहिती दिली जाणार आहे. तसेच लाभार्थ्यांना विविध लाभांचे वितरण, नाव नोंदणी करण्यात आहे. तरी संबंधित गावातील नागरिकांनी या उपक्रमास उपस्थित राहण्याचे आवाहन जिल्हा प्रशासनाने केले आहे. विकसित भारत संकल्प यात्रेदरम्यान प्रधानमंत्री आवास योजना, जलजीवन मिशन, आयुष्मान भारत योजना, प्रधानमंत्री उखला योजना, स्वच्छ भारत मिशन, कृषि विभागाच्या योजना, माय भारत, धरती कहे पुकार के आदी योजनांची माहिती देण्यात येत आहे.

तसेच लाभार्थ्यांच्या यशोगाथा दाखविण्यात येत असून या योजनांच्या लाभार्थ्यांचा सन्मान करणे, त्यांना लाभाचे वितरण करणे, वंचित लाभार्थ्यांची नोंदणी करण्यात येत आहे. १५ डिसेंबर, २०२३ रोजी अहमदपूर तालुक्यात सकाळी वायगाव, दुपारी गादेवाडी, औसा तालुक्यात सकाळी कवठा केज, दुपारी भेटा, चाकूर तालुक्यात सकाळी शिवणी म., दुपारी हाडोळी, देवणी तालुक्यात सकाळी डोंगरेवाडी, दुपारी नेकनाळ, जळकोट तालुक्यात सकाळी हावरगा, दुपारी येलदरा, लातूर तालुक्यात सकाळी मळवटी, दुपारी कोळपा, निलंगा तालुक्यात सकाळी कलमुगळी व जाजणूर, दुपारी टाकळी व तळीखेड, रेणापूर तालुक्यात सकाळी सेलू, दुपारी जवळगा, शिरूर अनंतपाळ तालुक्यात सकाळी हिरपळगाव, उदगीर तालुक्यात सकाळी डाऊळ, दुपारी डोंगरेशेळकी येथे विकसित भारत संकल्प यात्रा जाणार आहे.

## भोई गल्ली येथे मनपाचे नागरी आरोग्य वर्धनी केंद्र सुरु..

लातूर :- शहरातील नागरिकांना त्यांच्या परिसरात आरोग्य सुविधा मिळण्यासाठी महानगरपालिकेतर्फे १५ व्या वित्त आयोगाअंतर्गत उपलब्ध जागेमध्ये मनपा मार्फत नागरी दवाखाने चालू करण्यात येत आहेत . या अंतर्गत शहरातील भोई गल्ली परिसरात मनपाच्या वतीने नागरी आरोग्य वर्धनी केंद्र चालू करण्यात आले. दवाखान्याचे उद्घाटन महानगरपालिकेचे उपायुक्त श्री.रावसाहेब कोळमणे यांचे हस्ते करण्यात आले. यावेळी आरोग्य अधिकारी डॉ.महेश पाटील, शहर कार्यक्रम व्यवस्थापक डॉ.रामेश्वर कलवल्ले, वैद्यकीय अधिकारी डॉ.मनीषा डोखळे व कर्मचारी उपस्थित होते. या दवाखान्यामुळे भोई गल्ली, कुरोशी गल्ली, दयाराम रोड, खडक हनुमान परिसरातील नागरिकांना प्राथमिक आरोग्य सुविधा त्यांच्या परिसरातच उपलब्ध होणार आहे. सदरील दवाखाना सुट्टीचे दिवस वगळून दररोज सकाळी ८.०० ते दुपारी २.०० या वेळेत चालू राहणार आहे. तरी परिसरातील नागरिकांनी या सुविधेचा लाभ घ्यावा असे आवाहन लातूर शहर महानगरपालिकेच्या वतीने करण्यात येत आहे.

## एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटी पुणे तर्फे लातूर मध्ये करियर कनेक्ट चे आयोजन

लातूर दि. १४ :- एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटी पुणे या विद्यापीठातर्फे विद्यार्थ्यांना बारावी सायन्स नंतर अभियांत्रिकी आणि वैद्यकीय क्षेत्रांमध्ये कोणत्या नवीन संधी उपलब्ध आहेत याविषयीची माहिती देण्याकरिता लातूर येथे शुक्रवार दिनांक १५ डिसेंबर २०२३ रोजी दयानंद सभागृह, दयानंद महाविद्यालय, लातूर या ठिकाणी करियर कनेक्ट या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे. सदरील कार्यक्रम सायंकाळी ४.०० ते ६.३० या वेळेत होणार असून विद्यार्थी

व पालकांकरिता हा कार्यक्रम विनामूल्य असणार आहे. विद्यार्थ्यांच्या करियर विषयीचे शंका, निरसन या माध्यमातून करण्यात येणार आहे. अभियांत्रिकीच्या या वर्षाच्या सर्व प्रवेश प्रक्रिया कशा असतील, विद्यार्थ्यांनी ऑप्शन फॉर्म कसा भरावा, आयआयटी व एनआयटी यांची प्रवेश प्रक्रिया त्यांचे पूर्ण मार्गाचे कट ऑफ नंतर बायोलॉजी मधील कोणत्या नवीन करियरच्या संधी उपलब्ध आहे? मेडिकल साठी नीट परीक्षेचे मार्गदर्शन, कॉलेज व ब्रांच ची निवड कशी करावी? याविषयी विशेष मार्गदर्शन या सत्रामध्ये करण्यात येणार आहे.

प्रा. डॉ. दिनेश भुतडा, प्रा.डॉ सुनिल कराड, प्रा. नाथराव जाधव प्रा. मंगेश महाजन हे या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना अभियांत्रिकी क्षेत्रातील नवीन संधी या विषयावर मार्गदर्शन करणार आहेत. करियरच्या निवडीसाठी लातूरच्या विद्यार्थ्यांसाठी हा कार्यक्रम महत्त्वपूर्ण ठरणार आहे. तेव्हा दि. १५ डिसेंबर ठीक चार वाजता होणाऱ्या या कार्यक्रमाचा बारावीला असणाऱ्या विद्यार्थी व त्यांच्या पालकांनी अवश्य लाभ घ्यावा, असे आवाहन एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटी पुणे तर्फे करण्यात आले आहे.