

Bharat Chandak

SATYA ELECTRICALS

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

लातूर वर्ष ३ रे अंक २७७ वा शुक्रवार दि. १२ एप्रिल २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

आपले प्रश्न सोडवण्यासाठी आपला माणूस संसदेत पाठवणे आवश्यक

माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख खोपेगाव येथे लातूर लोकसभा मतदार संघातील महाविकास आघाडी काँग्रेस पक्षाचे उमेदवार डॉ शिवाजी काळगे यांच्या प्रचारार्थ सुसंवाद बैठक संपन्न



लातूर / प्रतिनिधी :- आपल्या लातूरवासीयांना डॉ. शिवाजी काळगे गेली २५ वर्षा पासून वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून देत आहेत. लोकसभेसाठी आवश्यक उच्च शिक्षित, स्थानिक उमेदवार ते आहेत. देशाच्या पातळीवरील आपले प्रश्न सोडविण्यासाठी आपला माणूस संसदेत पाठवणे आवश्यक आहे. याकरीता या निवडणुकीत डॉ. शिवाजी काळगे यांना प्रचंड मतांनी विजयी करावे असे आवाहन राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण व सांस्कृतिक कार्य मंत्री तथा लातूरचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख केले. लोकसभा निवडणूक - २०२४ अनुषंगाने लातूर लोकसभा मतदार संघातील महाविकास आघाडी काँग्रेस पक्षाचे उमेदवार डॉ शिवाजी काळगे यांच्या प्रचारार्थ मतदारसंघातील मतदार व उमेदवार यांचा परिचय व्हावा व चर्चा घडून यावी यासाठी सुसंवाद बैठक सध्या सुरू असून बुधवार दि १० एप्रिल रोजी सायंकाळी लातूर मतदार संघातील खोपेगाव येथील रवी मोरे यांच्या निवासस्थानी तर चांडेश्वर येथे बापूराव सपाटे यांच्या निवासस्थानी राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण व सांस्कृतिक कार्य मंत्री तथा लातूरचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांच्या प्रमुख उपस्थिती मध्ये सुसंवाद बैठक घेण्यात आली. यावेळी लातूर शहर जिल्हा काँग्रेस कमिटी अध्यक्ष ड. किरण जाधव, निरीक्षक सर्जेराव मोरे, तालुकाध्यक्ष सुभाष घोडके, व्यंकटेश पुरी ग्रामस्थ, युवक, जेष्ठ नागरिक उपस्थित होते. या बैठकीत महागाई, बेरोजगारी, शेतीमाल भाव, गावातील प्रलंबित कबाले प्रश्न यासह विविध विकासकामे यासंदर्भात माजी मंत्री अमित विलासराव देशमुख यांनी ग्रामस्थांसोबत चर्चा केली. डॉ. शिवाजी काळगे यांनी २५ वर्षा पासून लातूरवासीयांना वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून दिली यावेळी बोलताना माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख म्हणाले की, लातूर लोकसभा मतदारसंघात महाविकास आघाडी काँग्रेस पक्षाचे उमेदवार म्हणून डॉ. शिवाजी काळगे यांना उमेदवारी उमेदवारी दिली आहे. २५ वर्षा पासून आपल्या लातूरवासीयांना वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून देत आहेत ते उच्च शिक्षित स्थानिक असल्याने आपला माणूस आपले प्रश्न सोडवण्यासाठी संसदेत

पाठवणे आवश्यक असून आपण प्रचंड मतांनी त्यांना विजयी करावे असे आवाहन त्यांनी केले. उमेदवाराच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे राहून उमेदवार डॉ. शिवाजी काळगे यांना साथ द्यावी यावेळी बोलताना सर्जेराव मोरे म्हणाले की, आज आपण डॉ. शिवाजी काळगे यांच्या प्रचारार्थ एकत्र आलेले आहोत. आपण सर्व लातूरकर भाग्यवान आहोत आपल्याला आदरणीय लोकनेते विलासराव देशमुख साहेब आणि आता माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांचे नेतृत्व मिळाले आणि आपण हे नेतृत्व जपले पाहिजे आणि यासाठी आपल्या लातूरला जिल्ह्याचे नाव राज्यात करावचे असेल तर आपण सर्वांनी आपले नेते माजी मंत्री आमदार अमित देशमुख साहेब आणि आपल्या उमेदवाराच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे राहून डॉ. शिवाजी काळगे यांना साथ द्यावी अशी विनंती केली. आपला माणूस आपले प्रश्न सोडवण्यासाठी संसदेत पाठवणे आवश्यक चांडेश्वर येथील बैठकीत बोलताना माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख म्हणाले की, लातूर लोकसभा मतदारसंघात महाविकास आघाडी काँग्रेस पक्षाचे उमेदवार म्हणून डॉ. शिवाजी काळगे यांना उमेदवारी दिली आहे. डॉ. शिवाजी काळगे गेली

२५ वर्षा पासून आपल्या लातूरवासीयांना वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून देत आहेत, ते उच्च शिक्षित स्थानिक आहेत. देशाच्या पातळीवरील आपले प्रश्न सोडविण्यासाठी आपला माणूस संसदेत पाठवणे आवश्यक आहे. याकरीता या निवडणुकीत डॉ. शिवाजी काळगे यांना प्रचंड मतांनी त्यांना विजयी करावे असे आवाहन त्यांनी केले. या बैठकीत खोपेगाव व चांडेश्वर मधील विविध प्रश्न संदर्भात माजी मंत्री अमित विलासराव देशमुख यांनी यांनी ग्रामस्थांसोबत चर्चा केली. या सर्व अडचणी सोडविण्यासाठी पुढाकार घेतला जाईल असे आश्वासन त्यांनी दिले. यावेळी सुंदर पुरी यांनी बैठकीचे प्रास्तविक केले तर सूत्रसंचलन प्रा. विलास पुरी यांनी केले. यावेळी खोपेगाव येथे राजाभाऊ मोरे, रवी मोरे, लक्ष्मण मोरे, हणमंत मोरे, विलास मोरे, जगन शिंदे, आत्माराम वाघमारे, विनायक डेंगळे, दिनकर मोरे, बळीराम ताराळकर, रमेश पाटीलसह, चांडेश्वर येथे सरपंच चंद्रकांत नलवाडे, उपसरपंच मुबारक शेख, शेख रशीद, परमेश्वर आगवणे, मोसीन शेख, महेश नलवाडे, कलीमोदीन शेख, दयानंद पुरी, रमेश पाटील खोपेगाव, चांडेश्वरचे ग्रामस्थ, युवक उपस्थित होते.

सरकार जुन्याच कायद्यावर शिक्षामोर्तब करतय का?

मुंबई : मराठा आरक्षणसंदर्भातील जुन्या व नव्या कायद्यात फरक काय? नव्या कायद्याच्या आड सरकार जुन्याच कायद्यावर शिक्षामोर्तब करू पाहात आहे का? असा सवाल करत उच्च न्यायालयाने याचिकादारांना सोमवारी याबाबत त्यांचे म्हणणे मांडण्यास सांगितले. मराठा आरक्षणाच्या कायद्याला आव्हान देणा-या अनेक याचिका उच्च न्यायालयाने दाखल करण्यात आल्या आहेत. त्यामुळे या कायद्याला अंतरिम स्थगिती द्यावी की नाही? यावरून मुख्य न्या. देवेंद्र कुमार उपाध्याय, न्या. गिरीश कुलकर्णी व न्या. फिरोज खान यांच्या पूर्णप्रीतपुढे बुधवारी सुनावणी झाली. राज्याच्या १९ मुख्यमंत्र्यांपैकी १३ मुख्यमंत्री मराठा समाजाचे, ७५ ते ८० टक्के जमीन याच समाजाची आहे. बहुतांशी साखर कारखाने, सूत गिरण्या, सहकारी बँका, शिक्षण संस्थांवर याच समाजाचे वर्चस्व असतानाही हा समाज मागास कसा? असा प्रश्न याचिकादारांतर्फे अॅड. गोपाल रामकृष्ण यांनी केला. हरयाणा मध्ये जाट समाजाला मागासचा दर्जा दिल्यानंतर सर्वोच्च न्यायालयाने ते आरक्षण रद्द केले. त्यानंतर हरयाणा सरकारने कधीही जाट समाजाला मागास ठरविण्याचा खटटोप केला नाही. सरकारचा हा वेळकाढूपणा? मराठा समाजाला विरोध करणा-या याचिकादारांनी सरकारच्या प्रतिज्ञापत्रावर उत्तर दाखल केल्यानंतर त्याचा अभ्यास करण्यासाठी राज्य सरकारतर्फे महाअधिवक्ता बिरेन्द्र सराफ यांनी आठवड्याची मुदत न्यायालयाकडे मागितली.

माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख व आमदार धीरज विलासराव देशमुख



लातूर / प्रतिनिधी :- राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण सांस्कृतिक कार्यमंत्री व लातूर जिल्ह्याचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख व लातूर ग्रामीणचे आमदार धीरज विलासराव देशमुख यांनी रमजान ईदनिमित्त



आज गुरुवार दि. ११ एप्रिल रोजी सकाळी लातूर शहरातील ईदगाह मैदान येथे उपस्थित राहून प्रेम, बंधूभाव आणि शांततेची शिकवण देणा-या रमजान ईद निमित्ताने मुस्लिम बांधवांना रमजान ईदच्या शुभेच्छा दिल्या.

आताचे महाराज खरे वारसदार नाहीत

कोल्हापूर : कोल्हापूरत राजकीय वातावरण तापण्याची जोरदार शक्यता आहे. महाविकास आघाडीने श्रीमंत शाहू छत्रपती यांना लोकसभेचे तिकीट दिले आहे. तर भाजपने खासदार संजय मंडलिक यांना पुन्हा संधी दिली. दरम्यान प्रचारसभेदरम्यान खासदार संजय मंडलिक यांचे वादग्रस्त विधान समोर आले आहे. चंद्रगड तालुक्यातील नेसरी येथे झालेल्या सभेत खासदार संजय मंडलिक यांनी हे विधान केले आहे. संजय मंडलिक म्हणाले आताचे महाराज कोल्हापूरचे आहेत का ते खरे वारसदार नाहीत. ते सुद्धा दत्तकच आले आहेत. त्यामुळे तुम्ही, आम्ही आणि कोल्हापूरची जनता खरी वारसदार आहेत. माझे वडील सदाशिवराव मंडलिक यांनी ख-या अर्थाने पुरोगामी विचार जपला. संजय मंडलिक यांच्या विधानामुळे राजकीय वातावरण तापण्याची शक्यता आहे. आता शाहू छत्रपती याला कसे उत्तर देणार हे महत्त्वाचे आहे.

माजी मंत्री आ अमित देशमुख व आ धीरज देशमुख यांनी महात्मा ज्योतिबा फुले यांना जयंतीनिमित्त केले विनम्र अभिवादन



लातूर / प्रतिनिधी :- राज्याचे माजी वैद्यकीय शिक्षण व सांस्कृतिक कार्यमंत्री व लातूर जिल्ह्याचे माजी पालकमंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख व लातूर ग्रामीणचे आमदार धीरज विलासराव देशमुख यांनी स्त्री सक्षमीकरणासाठी देशात मुलींची पहिली शाळा सुरू करणारे, अंधश्रद्धा आणि अनिष्ट रूढी परंपरा यांचा विरोध करून सामाजिक न्यायासाठी लढा देणारे थोर समाजसुधारक क्रांतीसूर्य



महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या जयंती निमित्त गुरुवार दि. ११ एप्रिल रोजी सकाळी लातूर शहरातील त्यांच्या पुतळ्याला विनम्र अभिवादन केले. लातूर शहरातील भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथील क्रांतीसूर्य महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या पूर्णाकृती पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून विनम्र अभिवादन केले. यावेळी लातूर जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष श्रीशैल उटणे, लातूर शहर जिल्हा काँग्रेस कमिटीचे अध्यक्ष किरण जाधव,

मोदी वगळता सर्व पंतप्रधानांनी विरोधकांचा सन्मान केला

पुणे : धैर्यशील मोहिते पाटील दोन दिवसात शरद पवार गटात प्रवेश करणार आहेत. राष्ट्रवादीत शरद पवार गटात पक्षप्रवेश वाढत आहेत. जनमानसातलं स्थान लक्षात घेऊन पक्ष निर्णय घेत आहेत, असे शरद पवार यांनी स्पष्ट केले. शरद पवार यांनी आज पुण्यात पत्रकार परिषद घेतली. अतुल देशमुख यांनी आज राष्ट्रवादीत प्रवेश केला. संजय मंडलिक यांच्या वक्तव्यावर देखील शरद पवार यांनी वक्तव्य केले. राजघराण्यात दत्तक नवीन गोष्ट नाही. दत्तक झाल्यावर तो घराण्याचा प्रतिनिधी होतो. शाहू छत्रपती यांच्याबाबत जनतेमध्ये कृतज्ञता आहे आणि त्यांच्यावर टीका करणे, यातून विरोधकांची मानसिकता दिसून येते, असे शरद पवार म्हणाले. धैर्यशील मोहिते पाटील मला भेटून गेले आहेत. ते दोन दिवसात पक्षात प्रवेश करणार आहेत. सर्वांसोबत चर्चा करून पक्ष निर्णय घेत असतो. कुणाशीही लोकसभा उमेदवारीबाबत चर्चा नाही, असे शरद पवार यांनी स्पष्ट केले. शरद पवार यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्यावर देखील भाष्य केले. रामटेक येथील सभेत मोदींनी विरोधकांवर जोरदार टीका केली. यावर पवार म्हणाले, नरेंद्र मोदी पंतप्रधान पदाची कितपत प्रतिष्ठा राखतायत हा प्रश्न मला पडतो. मोदी वगळता सर्व पंतप्रधानांनी विरोधकांचा सन्मान केला. लोकशाहीत विरोधकांना महत्त्व आहे आणि मोदी सांगतात एकही विरोधकांना निवडून देऊ नका. आज शिवसेना खासदार संजय राजूत म्हणाले की पुतीन आणि नरेंद्र मोदी यात काहीच फरक नाही.

संपादकीय....

तेलसाठ्याने ऊर्जा सुरक्षा वाढणार

विश्वास सरदेशमुख एकीकडे भारतात पर्यायी आणि हरित ऊर्जा क्षेत्रात धोरणात्मक आणि औद्योगिक पातळीवर वेगाने पावले टाकली जात असताना संभाव्य आणीबाणीच्या काळात ऊर्जा सुरक्षा निश्चित करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण पहिल्या धोरणात्मक व्यावसायिक तेलसाठ्याची निर्मिती केली जात आहे. कोणत्या ना कोणत्या कारणामुळे उद्भवलेल्या संकट काळात तेलाच्या पुरवठा साखळीत निर्माण होणार्या संभाव्य अडथळ्याचा मुकाबला करण्यासाठी हे पाऊल टाकले जात आहे.अर्थव्यवस्थेच्या विकासाचा वेग कायम ठेवण्यासाठी परवडणारी आणि विपुल प्रमाणात ऊर्जा असणे गरजेचे असते. भारत आपल्या दैनंदिन गरजेच्या ८५ टक्के कच्चे तेल आयात करतो. भारत जगातील तिसर्या क्रमांकाचा तेल ग्राहक आणि आयातदार देश आहे. सरकारने आपत्ती काळात उपयुक्त ठरणारा इंधनसाठा तयार करण्यासाठी आणि त्याचे संचलन करण्यासाठी विशेष संस्था इंडियन स्ट्रॅटॅजिक पेट्रोलियम रिझर्व्ह लिमिटेडची (आयएसपीआरएल) स्थापना केली आहे. या योजनेनुसार कर्नाटकाच्या पादूर येथे २५ लाख टन भूमिगत साठवणूक क्षमता तयार करण्यात येणार आहे. ‘आयएसपीआरएल’ने पहिल्या टप्प्यात तीन ठिकाणी ५३.३ लाख टन साठवणूक क्षमता विकसित केली आहे. या तीन जागा म्हणजे आंध्र प्रदेशातील विशाखापट्टणम (१३.३ लाख टन), कर्नाटकातील मंगळूर (१८ लाख टन) आणि पादूर (२५ लाख टन) येथील आहेत. तेलसाठा करण्यासाठी या ठिकाणी भूमिगत दाडी बोगदे आहेत. दुसऱ्या टप्प्यानुसार ‘आयएसपीआरएल’च्या पादूर-२ येथे ५५१४ कोटी रुपये खर्चाच्या व्यावसायिक आणि धोरणात्मक दृष्टिकोनातून भूमिगत पेट्रोलियम साठा तयार करण्याचे नियोजन आहे. यात जमिनीवर संबंधित सुविधांचादेखील समावेश आहे. या बांधकामात २५ लाख टन कच्चे तेल साठा करणारे एसपीएम (सिंगल पॉईंट मुरिंग) आणि संबंधित पाईपलाईनच्या (किनारपट्टी आणि किनारपट्टीशिवाय) निर्मितीचा समावेश आहे.पहिल्या टप्प्यानुसार तेलसाठ्याची निर्मिती सरकारी खर्चानुसार करण्यात आली आहे. पादूर-२ ची निर्मिती पीपीपी (सार्वजनिक आणि खासगी भागीदारी) मॉडेलनुसार केली जाणार आहे. यात खासगी संस्था साठ्याचा आराखडा, निर्मिती, अर्थसहाय्य आणि संचलन करतील. पादूर-२ येथील तेलसाठ्याची जागा इच्छुक कोणत्याही तेल कंपनीला भाडेतत्त्वावर दिली जाईल आणि त्यासाठी शुल्क आकारणी केली जाईल. तेलसाठा करणारी कंपनी साठवणूक केलेले कच्चे तेल देशांतर्गत रिफायनरी कंपनीला विक्री करू शकते; मात्र आणीबाणीच्या काळात या साठ्यावरचा अधिकार सरकारकडे येईल. भारत आपल्या गरजेच्या ८५ टक्के कच्चे तेल आयात करतो. अशावेळी पुरवठ्यातील अडथळा किंवा युद्धसारख्या कोणत्याही आणीबाणीच्या स्थितीत या साठ्याचा वापर केला जाईल. अमेरिका, जपान, चीन, ब्रिटनध्येदेखील आणीबाणीच्या काळासाठी तेलाचा राखीव साठा केलेला असतो. आजमितीला भारताकडे असणारी तेल साठवणूक क्षमता सक्षम आहे. या आधारावरच वेळोवेळी तेलाचा पुरवठा केला गेला आहे.धोरणात्मक दृष्टिकोनाबरोबरच व्यावसायिक तत्त्वावर तेलसाठा करण्यास प्रोत्साहन देणे हे सरकारचे वैशिष्ट्यपूर्ण पाऊल म्हणावे लागेल. सरकार आणि खासगी कंपनी एकत्र येऊन कच्च्या तेलाचा साठा बाळगतील आणि आपत्ती काळात त्याचा वापर केला जाईल. युद्ध किंवा लॉकडाऊनसारख्या काळात हा साठा मोलाचा ठरू शकतो. म्हणूनच या साठ्याला धोरणात्मक तेलसाठा म्हटले जाते. १९७३ मधील जागतिक तेल संकटानंतर भविष्यात अशा प्रकारच्या संकटांचा सामना करण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय ऊर्जा एजन्सीची (आयईए) स्थापना करण्यात आली. यात सर्व सदस्य देशांसाठी ९० दिवस पुरेल एवढा साठा ठेवणे बंधनकारक करण्यात आले होते. भारताकडे सध्या आपत्तीच्या काळाचा, परिस्थितीचा मुकाबला करण्यासाठी सुमारे ३.७ कोटी बॅरेल कच्च्या तेलाची साठवणूक क्षमता आहे.

फक्त जयभीम बोलणे आंबेडकरवाद नव्हे

जस जशी भिम जयंती जवळ येते तसे तसे काही लोकांच्या अंगात आंबेडकरवाद घुसायला सुरवात होते. आंबेडकरवाद म्हणजे जोरजोरात जयभीम बोलणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे जयंती ला दारू दोसुन नाचणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे जयंती कार्यक्रमावर निरर्थक खर्च करणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे जयंतीच्या नावाखाली पैशाची उधळपट्टी आणि विचाराचे हनन नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे मोठ मोठे बॅनर लाऊन दिखावा करणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे जयंती कार्यक्रमाला हजार पाचशे रुपये देऊन तोच्यात मिरवणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे जयंती कार्यक्रमात वर्गणीच्या नावाखाली खंडणी वसूल करणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे स्वतः ची दुकानदारी धाटून तडजोड करणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे ज्याची कुवत नसताना ही त्याच्या कडून वर्गणीच्या नावाखाली सक्तीने पैसे गोळा करणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे एखाद्याने नाचगाने आणि निव्वळ मनोरंजनासाठी पैसे दिले नाही म्हणून त्याला चुकीचे बोलणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे दारू पिऊन नशापान करणाऱ्या लोकांच्या हाती कार्यक्रमाचे सुत्र देणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे लोकांना लुबाडून, नैतिकता कमी करून जयंती कार्यक्रमात मिरवणे नव्हे, आंबेडकरवाद म्हणजे जयंती ला नाचणे आणि महापरिनिर्वाण दिनी रडणे मुळीच नव्हे. आंबेडकरवाद म्हणजे स्वाभिमान, आंबेडकरवाद म्हणजे एकी, आंबेडकरवाद म्हणजे ज्ञान, आंबेडकरवाद म्हणजे संस्कार, आंबेडकरवाद म्हणजे शिस्त, आंबेडकरवाद म्हणजे सामाजिक न्याय, आंबेडकरवाद म्हणजे जागृती, आंबेडकरवाद म्हणजे एकमेकांना गरजेनुसार मदत, आंबेडकरवाद म्हणजे मानवता, आंबेडकरवाद म्हणजे आदर्श जिवन जगण्याची सर्वोच्च प्रेरणा, आंबेडकरवाद म्हणजे एकी, आंबेडकरवाद म्हणजे न्यायासाठी सामूहीक व प्रामाणिक संघर्ष, आंबेडकरवाद म्हणजे तडजोड न करता उभा केलेला सामाजिक लढा होय. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या चळवळीने, विचार व कार्याने करोडो लोकांचे उत्थान करून देशाला मजबूत करण्याचे काम केले. देशाच्या व व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासासाठी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे कार्य व विचार यांच्या शिवाय दुसरा पर्यायच नाही. जगाने डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे ज्ञान, कार्य व विचार याची दखल घेऊन जागतिक पातळीवर वेगवेगळ्या माध्यमातून गौरव केला आजही गौरव होत आहे. परंतु भारतातील डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या यांचे कार्य विचार व चळवळ यांच्या विषयी लोक गंभीर नाहीत हेच दिसून येते. प्रस्थापितांची व्यवस्था मोडीत काढून सर्वसामान्य लोकांना देशाचे मालक बनवून डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांनी जागतिक क्रांती केली. प्रस्थापित लोक सर्वसामान्य लोकांना गुलाम, लाचार, तुच्छ समजून ते शिक्षण,नोकरी व हक्क अधिकार यांच्या लारकीचेच नसल्याने पुर्वी पासून यापासून दूर तर ठेवलेच परंतु माणसाने माणसाजवळ येऊच नये याची पुर्ण व्यवस्था केली करून स्वतः लाच श्रेष्ठ समजणारे निच लोकांनी सामाजिक व धार्मिक अराजकता निर्माण केली होती. या लोकांची व्यवस्था उद्धस्त करण्याचे काम डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांनी केले. म्हणून ह्या लोकांनी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर व त्यांचे कार्य मान्य करणे होईल म्हणून या लोकांनी सुवाती पासून डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचार व कार्यविरोधात काम करायला सुरवात केली. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या चळवळीचा, कार्याचा व विचाराचा फायदा झालेल्या नव्वद टक्के लोकांनी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर समजून घेण्याचा प्रयत्न केला नाही या करून लोकांची बौद्धिक बेझमानी दिसून येते. परंतु जातीच्या नावाखाली व धम्माच्या नावाखाली

ज्यांनी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांना डोक्यावर घेतले तेही लोक आंबेडकरवादी बनलेच असे मुळीच नाही. आज डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या जिवनावर, कार्यावर व विचारावर लाखो लेखक, वक्ते व गायक तयार झाले यापैकी खरंच विचार केला तर डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचाराचे कीर्ती हा प्रश्न स्वतः च स्वतःच्या मनाला विचारला तर आपल्या समोर किती लोकांची यादी येईल हा चिंतेचा विषय आहे. गायक, लेखक व वक्ते फक्त पैसा मिळतो म्हणून विचार सांगत असतील तर खरंच ते विचाराचे असतील का? सुपारी मिळते म्हणून चळवळ आणि डॉ बाबासाहेब आंबेडकर सांगणारे लोक कधीच विचाराचे होऊ शकत नाहीत. अनेक गायक, लेखक व वक्ते असुनही यामध्ये ही अनेक लोकांचे एमकांसोबत पटत नाही. जर सर्व जन डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे नाव घेऊन काम करत असतील डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या कार्याचा व विचाराचा सर्वांना सारखाच फायदा व संधी निर्माण झाली असेल तर त्यांच्या च विचाराचे काम करताना वैयक्तिक मतभेद होण्याचे काय कारण? जर वैयक्तिक मतभेद होत असतील तर ते विचाराचे किंवा आंबेडकरवादी आहेत असे कसे म्हणता येईल? राजकीय परिस्थिती कशी आहे याबद्दल तर सर्वांना च माहिती आहे. स्वतः चे पोटभरण्यासाठी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे नाव व चळवळ यांना भांडवल बनवून लोकांना मुर्ख समजून स्वतः चे दुकान धाटणे यालाच आज नेता असे म्हणतात. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांनी स्वतः ची मुले, स्वतः ची संपत्ती, स्वतः चे सुख, स्वतः चे ज्ञान, स्वतः चे शिक्षण समाजासाठी खर्च करून युलामांना राजा बनवले, बेघरांना बंगल्याचे मालक बनवले. शिक्षणाच्या माध्यमातून अधिकारी बनवले. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर एकटे होते तरीही करोडो लोकांच्या जिवनात क्रांतीकारी परिवर्तन केले. आज डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे नाव घेऊन स्वतः ला नेते समजणारे लाखों आहेत परंतु ते स्वतः च्या ही समस्या सोडवू शकत नाहीत याचे एमकांय कारण म्हणजे आज लोकांमध्ये डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे विचार नाहीत, मनामध्ये प्रामाणिकपणा नाही, स्वाभिमान गहाण टाकून इतरांची हुजरेगिरी आणि लाचारी करणाऱ्यांना समाजाचे काही घेणे देणे नाही, वर्तनात विचार नसल्याने स्वतः ची झोळी भरण्यासाठी हे कोणाच्या ही पायावर लोटांगण घेऊन लाचारी इमानदारीने करू शकतात. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या चळवळीमुळे, कार्यामुळे आज अनेक विद्वान, अभ्यासु व परिवर्तनाची तळमळ असले अनेक लोक तयार झाले ही वस्तुस्थिती कोणीही नाकारू शकत नाही. परंतु जर विद्वान, अभ्यासु आणि परिवर्तनाची तळमळ असलेले लोकच कधीच एकत्र येत नसतील, नियोजन करत नसतील, वैयक्तिक मतभेद विसरून वैचारीक मुद्यावर एकत्र बसून चर्चा करत नसतील, सामाजिक समस्या व प्रबोधन करण्यासाठी विना नेतृत्व विना जाहिरात समोर येत नसतील तर त्यांचा अभ्यास, विद्वता व तळमळ कोणाच्या कामाची? प्रत्येक जन आंबेडकरवादाच्या नावाखाली काहीना काही करण्याचा प्रयत्न करत असतो परंतु मनात कुठे तरी प्रसिध्दी, पैसा, पद याची लहर असते म्हणून सामाजिक, राजकीय क्षेत्रात काम करणाऱ्या स्वतःला आंबेडकरवादी समजणाऱ्या लोकांमध्ये एकी नाही किंवा एकीकरण व्हायला पाहिजे यावर कोणीही बोलत नाही. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचा दाखला देऊन आपल्या कमाईतील विसावा भाग हा सामाजिक कार्यासाठी द्यावा म्हणून वर्गणी गोळा केली जाते. परंतु डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांनी विसावा भाग हा नाच गाण्यासाठी नव्हे तर सामाजिक उद्दारासाठी देण्याचे सांगितले यावर फार कोणी बोलतही नाही आणि विसावा

भाग कोणी देतही नाही. म्हणून नाचगाण्याची वर्गणी दिली कि विसाव्या भागावर बरोबर पडदा टाकला जातो. समाजातील लोकांना शिक्षण, आरोग्य व रोजगार उपलब्ध व्हावा यासाठी स्वाभिमानी निधी हा स्वाभिमानी लोकांनी स्वतः च निर्माण करून शिक्षण, आरोग्य व रोजगार यावर खर्च करणे अपेक्षित असताना यावर बोलणे लिहणे सोईस्कर पणे टाकले जाते. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे नाव घेऊन, डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांचे विचार व कार्याचा प्रचार करून प्रसिद्धी व पैसे मिळवणारे खुप आहेत. परंतु यापैकी किती लोक खरंच आपल्या कमाईमधुन काही भाग गोरगरीब मुलांच्या शिक्षणावर, आरोग्यावर व रोजगारावर खर्च करतात हा खुप गंभीर प्रश्न आहे. डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या विचाराचे लोक तयार झाले असते तर मनामध्ये खरंच समाजा विषयी तळमळ असती तर कोणत्याही स्वाध्यायीय एकत्र येऊन आज शैक्षणिक, वैद्यकीय व औद्योगिक संस्था उभ्या राहून स्वाभिमानी व आर्थिक सक्षम समाज तयार झाला असता. परंतु आपल्या उत्पन्नातील मोठा वाटा जाहिरात, प्रसिद्धी, मोठेपणा, नाचगाने व व्यसन करण्यावरती निरर्थक खर्च करतील परंतु गोरगरीब लोकांना शैक्षणिक व वैद्यकीय मदतीसाठी हात पुढे येणार नाहीत, कोणाला रोजगार उपलब्ध होईल अशी व्यवस्था निर्माण होईल असे काम विनास्वार्थ कोणी करण्याचा प्रयत्न करत नाहीत. जर शिक्षण, आरोग्य व रोजगार यावर काम जरी करायचे ठरवले असते तर आज शैक्षणिक, वैयक्तिक व औद्योगिक संस्था उभ्या राहून त्यामधून मिळणाऱ्या उत्पन्नाचा फायदा समाजालाच होऊन सर्व बाजूने समाज सक्षम व मजबूत झाला असता. राजकीय नेत्यांनी स्वतः ची दुकानदारी थांबवून स्वाभिमान जागृत ठेवून नेतृत्व केले असते, एकीकरणाची कास धरली असती तर सरकार स्थापन होण्यासाठी आंबेडकरवादी लोकांचा अगोदर विचार केला असता. परंतु एकत्र येऊन स्वाभिमानी सत्तेचा भाग न बनता बेकी करून लाचार होऊन प्रस्थापितांची हुजरेगिरी करण्यात राजकीय नेते दंग आहेत. नेत्यांचे भक्त तर नेत्यांना पेक्षा जास्त कलाकार आहेत. एकही आमदार खासदार सोडा पंचायत समिती, जिल्हा परिषद सदस्य निवडून आणण्याची क्षमता नसलेल्या नेत्यांचे भक्त म्हणतात आमचा नेता सरकार पेक्षा मोठा आहे. फक्त खोट्या स्तुती मध्ये हवेत उडणारे लोक खरंच विचाराचे कसे होऊ शकतील? बेकी करणारे, लाचार असणारे, तडजोड करून स्वतः चे घर भरणारे, जयंती च्या नावाखाली खंडणी वसूल करणारे यांच्या मध्ये एका गोष्टीत साम्य आहे ते म्हणजे सर्व जन जयभीम बोलतात. पण फक्त जयभीम बोलून आंबेडकरवादी होता येत नाही. आंबेडकरवादी होण्यासाठी विचार अंगिकारण, पद प्रसिद्धी बाजूला सारून मानसाच्या उद्दाराचे काम निस्वार्थ पणे करावे लागते हेच आंबेडकरवादी होण्याचे लक्षण होय. जयंती दिनी डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांना अभिवादन करायचे असेल तर अगोदर विचाराचे होऊन आपण तसे जगायला सुरवात करणे हेच डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांना अभिवादन असेल. बोधिसत्व डॉ बाबासाहेब आंबेडकर यांना विनम्र अभिवादन व जयंती दिनाच्या मंगलमय सद्विच्छा

विनोद पंजाबराव सदावर्ते
समाज एकता अभियान
रा. आरेगांव ता. मेहकर
मोबा: ९९३०९७९३००

संविधानाच्या मजबुती करिता युवकांची भूमिका.

आज १४ एप्रिल भारतातच नाही तर जगात साजरी होणारी १३३ साव्या विश्वरत्न डॉ. बाबासाहेब साहेब आंबेडकर जयंती निमित्त युवकांची काय भूमिका असालया पाहिजे हे थोड्यात... भारत हा युवकांचा,तरुणांचा देश आहे असे अभिमानाने आपण म्हणतो, एकतो पण सधा स्थितीती पाहला,तरुणांची ही ऊर्जा खरंच देश हितासाठी कामी येतोय का? असा प्रश्न पडतो.युवा पिढीची भूमिका महत्त्वपूर्ण देशाच्या हितीसाठी गरजेची आहे.देशातील ज्वलंत प्रश्नांबाबत युवकांकडून विचार मंथन झालं पाहिजे. आज बऱ्याच युवकांना संविधान माहिती नाही आणि संविधान माहित नसल्यामुळे संविधानाचा भय सुद्धा राहिलेला नाही.खरं तर लहानपणा पासूनच प्रत्येकाल संविधान माहिती असणे गरजेचे आहे.आपले अधिकार आपल्याला माहिती नाही हे शोकांतिका आहे.आज डॉ.बाबासाहेब बाबासाहेब आंबेडकर यांची जयंती आहे आपण सर्वांनी प्रतिज्ञा घेतली पाहिजे. की आज पासूनच वाचून जयंती साजरी करूयात.आपले अधिकार काय आहेत समजून घेऊयात.प्रत्येक गोष्टीत आपल्याला हक्क मिळालेला आहे. मग तेसामाजिक, आर्थिक,शैक्षणिक,राजनीतिक असो. भारतात युवा वर्ग नेहमीच सामाजिक,आर्थिक,शारीरिक,मानसिक सगळ्या रुपाने सदैव सर्वात जास्त सक्रिय असतो.आणि राहण्यलाही हवा. मात्र देशाच्या बांधणीत महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावणाऱ्या या युवक वर्गाची आजची स्थिती बघितली तर ती निश्चितच चिंताजनक आहे.भारतीय युवकांची स्थिती चिंताजनक आहे असे म्हटल्यावर याचे देशावर काय परिणाम होतील हे वेगळे सांगायचे नको.आज युवक व्यसनच्या आहारी गेलेला,भ्रष्ट राजकारणी व सोसिअल मीडिया मध्ये एवढा गुंतून गेला आहे व अनेक वाईट मित्रांच्या संगतीत राहून गुन्हेगारी प्रवृत्तीत वळलेला दिसतो.या स्थितीला फक्त युवक जबाबदार आहे असे म्हणून आपल्याला आपली जबाबदारी झटकून मोकळे होता येणार नाही.आपण बघितलं लहानपणापासून शाळेमध्ये संविधानाचं वाचन केले जाते प्रस्ताविकेचा वाचन केले जाते पण नेमकं संविधानाचं,कायद्याचे तासिका नसतात व शिकवल्या जात नाही. आज कायदा प्रत्येक नागरिकाला समजणं प्रत्येक युवा

पिढीला समजणं खूप गरजेचे आहे.आज इंस्टाग्राम वर आपण बघतो बहुतांश युवा पिढी बाबासाहेबांच्या गाण्यावर रिस्त विडिओ बनवत आहे. बनवले पाहिजे पण त्यात माझा विरोध नाही पण त्यासोबतच प्रत्येक युवकाने संविधान वाचून संविधानाच्या कलमा हे स्वतः आपल्या इंस्टाग्राम वर रिस्त विडिओ च्या माध्यमातून पोस्ट केले पाहिजे.जेणेकरून प्रत्येकाला संविधानातील हक्क कडतील व भारताचा साठी बा भीमाने काय क्रांती घडवून आणली विशेष म्हणजे स्त्रियांचे अधिकार समजणार हे सर्व काळाची गरज आहे. आपण बघतो संविधान धोक्यात आहे आणि संविधान वाचवण्याचा फक्त बाता करण्यापेक्षा कायदा गरजेचा का आहे किंवा मूलभूत तत्त्वेच व मूलभूत अधिकार हेच माहित नसेल तर आपण काय भूमिका ठेवणार? आपण फक्त म्हणतो की संविधान बदलवून दाखवा पण या बाबत आपल्याला ज्ञानच नाही. फक्त फोल भूमिका मांडतो आणि उगाच सळसळत रक्त पेटवतो.तुम्हाला संविधानिक ज्ञान असेल तर तुम्ही पुढच्या व्यक्तीला पटवून देऊ शकता. कोणी संविधानाचा विरोध करत असेल तर तुम्ही त्यांच्या प्रति कायद्याने तुम्ही त्यांच्यावर प्रहार करू शकता कारवाई करू शकता. हे सर्व फक्त आणि फक्त संविधान माहीत असेल तर आणि तरच करू शकतो. बाबासाहेबांच्या विचारांशी एकनिष्ठ राहण्यासाठी तुम्हाला ज्या क्षेत्रात आपलं करिअर करायचा आहे त्या क्षेत्रात तुम्ही करिअर करा.संविधानिक अधिकार तुमच्या सोबत आहेत.आम्ही शैक्षणिक क्षेत्रात एवढे पुढे गेलेले आहोत आम्हाला प्रत्येक गोष्टीचा ज्ञान आलेला आहे.पण डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकरांनी दिलेला कायदा आम्हाला अजूनही माहित नाही.म्हणजेच ज्यांनी आम्हाला प्रत्येक गोष्टीचे अधिकार दिले हक्क दिलेले ते आम्हाला आमचेच अधिकार माहित नाही यापेक्षा दुर्दैवी गोष्ट काय? प्रत्येक युवा पिढीला प्रश्न पडला पाहिजे.या देशामध्ये परिवर्तन फक्त युवा पिढीच घडवू शकते दुसरे कोणी घडवू शकतच नाही. प्रत्येक युवा पिढीला शिक्षणाचा ज्ञान असलाच पाहिजे आणि तो फक्त स्वतःच्या स्वार्थासाठी नसून देशाच्या आणि समाजाच्या हितासाठी असला पाहिजे. डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर म्हणतात

शिका संघटित व्हा आणि संघर्ष करा. आम्ही शिकलो आहोत पण स्वतःच्या स्वार्थासाठी.आज परिवर्तनाची खूप गरज आहे.युवा पिढीची गरज आहे समाजाला.युवा वर्ग एकनिष्ठ या एकत्र या समाजाला दिशा दाखवा. तथागत गौतम बुद्धांनी दिलेल्या धम्माचा प्रचार करा.प्रत्येक बुद्ध विहारामध्ये संविधानाचा वाचन करा.आम्हाला गरज हे व्योरुद्ध लोकांची नाही आम्हाला गरज फक्त युवा पिढीची आहे.देशाच्या हितासाठी एकमेव असं तरुण आहे या देशाचा कायपालाट करू शकतो. या लेखातून सांगू इच्छितो डॉ बाबासाहेब म्हणायचे शिक्षण वाधिणीचे दूध आहे जो प्राशन करेल तो गुरुगुल्याशिवाय राहणार नाही.प्रत्येकाने स्वतःच्या घरी संविधानाची पुस्तक आणावे आणि वाचन करावे हा माझा या लेखाच्या माध्यमातून सर्वांना सांगायचा आहे.मनुवादी व्यवस्थेला थांबवायचं असेल तर आपल्याला संविधान माहीत असणे गरजेचे आहे.आणि हे फक्त युवा पिढीच करू शकते.बा भीमा म्हणतात तुम्ही स्वाभिमानीने जगले पाहिजे.तुम्ही नीटनेटके राहिले पाहिजे तुमच्यावर कपडे हे अति उत्तम असले पाहिजे.कारण तुमच्या कपड्यांनी तुमचा स्वाभिमान आणि अभिमान कडतो. तुमची वाणी छान असली पाहिजे.वाणीतून निघणारा प्रत्येक शब्द हा पाण्याचा थेंबासारखा स्वच्छ असलं पाहिजे.कारण तुमच्या बोलण्यातून तुमच विधवता कडते. लिहिण्यासारखं बरच काही आहे मित्रांनो पण मला एवढंच सांगायचं की प्रत्येकाने जयंतीला नाचूनही आणि वाचूनही जयंती साजरी करावी.संविधानाच्या मजबुतीसाठी युवकांची भूमिका यावर माझी पुस्तक लवकरच प्रकाशित होणार आहे. त्यामध्ये बरेच काही मुद्दे मी सांगितलेले आहे.स्वाभिमानाचा,अभिमानाचा,क्रांतिका री जय भीम.

अखिल मेश्राम (पुणे)
९६२३२७२८०४/९५९५९४३९९६

युवा पत्रकार सिद्धार्थ तायडे

आत्मसन्मान पुरस्काराने सन्मानित.

शेगाव (पंडीत परधरमोर) जिद्द,चिकाटी, खडतर कष्ट करण्याची तयारी असली की,यश हे अल्पावधीतच व निश्चितच मिळते याचाच प्रत्यय नुकताच आला असुन वडनेर भोजजी येथील युवा विद्रोही लेखनीचा पत्रकार सिद्धार्थ तायडे यांना कोल्हापूर येथील संघर्ष नायक मीडिया या संस्थेकडून ‘आत्मसन्मान पुरस्कार जाहीर झाला असुन हा पुरस्कार येत्या दि.१३ एप्रिल रोजी कोल्हापूर शहरातील एका भव्य दिव्य कार्यक्रम सोहळ्यात मिळणार आहे.यापुर्वी सुद्धा सिद्धार्थ तायडे यांना तिन प्रतिष्ठेचे पुरस्कार मिळालेले आहेत हे विशेष. नांदुरा तालुक्यातील वडनेर भोजजी येथील तरुण तडफदार व विद्रोही पत्रकार सिद्धार्थ तायडे यांना वाचनाची आणि लिखानाची प्रचंड आवड असल्याने त्यांनी पत्रकारीता निवडली.तसे बघीतले तर पत्रकारीता हे क्षेत्र म्हणजे घरका

खाओ और मामू की बकरी चराओ असे आहे.परखड,स्पष्ट,रोखठोक लिखान करायचे आनी आपनच आपले विरोधक आपल्याच हाताने वाढवायचे.परंतु ज्या व्यक्तीने समाजातील अनिष्ट बाबीवर व समाज प्रबोधनाचा,भ्रष्टाचारावर हल्ला चढवायचा वसा घेतला ती व्यक्ती कशालाही न घाबरता रोकठोक आपले कार्य सुरुच ठेवत असते. त्यापैकीच तायडे आहेत.तायडे यांना यापुर्वी ‘पद्मनपाणि प्रतिष्ठान बिड,यांचे कडून उत्कृष्ट पत्रकारीता पुरस्कार ‘दिपंगांग’ भागीरथी सेवाभावी संस्था मिरज कडून राज्यस्तरीय निर्भीड पत्रकारीता पुरस्कार, ‘समाजरत्न’

दयाभाई खराटे फाऊंडेशन मलकापुर कडून डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर पत्रकारीता पुरस्कार मिळालेले आहेत.बुद्ध फुले शाहू आंबेडकरी विचाराचे पाईक असलेले सिद्धार्थ तायडे शेत मजुरी करून आपल्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह चालवतात.त्यंत प्रतीकुल परीस्थीतीवर मात करून सिद्धार्थ तायडे यांनी हे यश संपादन केले आहे.त्यांची लेखन क्षमता ही उत्तरोत्तर अधिकच उंचीवर जावून त्यांच्या शब्दरुपांची धार आणखीच धारदार बनून ती पददलीत,दिनदुबळ्या कष्टकरणाच्या हीतासाठी अहोरात्र तळपत राहो हीच मंगलकामना.तसेच पुनश्च हादिक अभिनंदन..



वसंत ऋतू आल्हाददायी, तरीही आरोग्यासाठी काळजीचा

नवरात्रीचे नऊ दिवस आहेत वजन कमी करण्याची चांगली संधी; कसं कराल डाएट

वसंत ऋतूमध्ये निसर्ग बहराला येतो आणि म्हणूनच ऋतुराज म्हणून ओळखला जातो. कवी कालिदासापासून ते विदुषी दुर्गा भागवतापर्यंत अनेकानेक कवी आणि लेखक या ऋतुराज वसंताचे वर्णन अशा काही अलौकिक शब्दांमध्ये करतात की, ते वाचकांनी मुळातून वाचयला हवे. अशा हा निसर्गांमध्ये रंगांची उधळण करणारा वसंत मानवी आरोग्याला मात्र काही फारसा पोषक नसतो. आचार्य सुश्रुतसुद्धा सांगतात की, वसंत हा असा ऋतू आहे जेव्हा विविध प्रकारचे रोग बळावतात. वसंतामध्ये निसर्गासौंदर्याची भरती असली तरी आरोग्याला ओहोटी लागते. असे का, ते सुद्धा समजून घेऊ. कफाचा विकार बळावतो हिवाळ्यानंतर येणारा वसंत ऋतूमधला उन्हाळा हा सुरुवातीला शरीराला ऊब देणारा व म्हणून प्रिय वाटला तरी तो आरोग्याला काही फारसा पोषक होत नसतो, किंबहुना त्रासदायक ठरतो. वसंतात कफाचे आजार बळावतात. वसंत ऋतूच्या दिवसांमध्ये तुम्ही ज्याला भेटाल त्याला सर्दी-कफाचा त्रास झाल्याचे लक्षात येते. या दिवसांमध्ये थंडीतापाने घराघरातून लोक ग्रस्त असतात, ज्या आधुनिक वैद्यक-भाषेमध्ये 'व्हायरल फीवर' म्हटले जाते. सर्दी म्हणजे वाहणारे नाक व शिंका हा त्रास एकीकडे होतो तर दुसरीकडे नाक-घशातून श्लेष्मल, चिकट, पिवळ्या रंगाचा स्राव येण्याचा हा त्रास असतो.काही जणांना स्राव सहजगत्या नाकावाटे बाहेर न पडल्यामुळे, सायनस कफाने चोंदल्यामुळे नाक चोंदणे, डोंकं जड होणे, डोंकं दुखणे असा त्रासही होतो. फोनवर बोलताना बहुतेकजण सांनानासिक स्वरामध्ये(नाकातून) बोलताना दिसतात. वातावरणातील थंडी अवानक गायब होऊन उन्हाळा सुरू झाल्यामुळे असे होते. शिंशिर ऋतूनंतर येणाऱ्या वसंत ऋतूमध्ये उन्हाची किरणे तीव्र झाल्यामुळे कफाचे आजार बळावतात, असे स्पष्टपणे प्राचीन ग्रंथांमध्ये म्हटले आहे. सुमारे पाचहजार वर्षांपूर्वी लिहिलेल्या सुश्रुतसंहितेमध्ये विधानांची आज २१ व्या शतकामध्येही



आपल्याला प्रचीती यावी, हे आयुर्वेदाची यथार्थता पटवणारे उदाहरण आहे.साहजिकच मनात प्रश्न येतो की, वसंतामध्ये कफाचा प्रकोप का होतो? तर या प्रश्नाचे उत्तरसुद्धा समजून घेऊ. वसंत ऋतूमधला कफप्रकोप आयुर्वेदानुसार विचार करता या आधीच्या शिंशिर ऋतूमधल्या कडक थंडीमुळे,त्या दिवसांमध्ये पाणी व वनस्पतींमध्ये मधुरत्व (गोडवा), स्निग्धत्व (चिकटपणा) आणि शीतत्व (थंडावा) वाढल्यामुळे शरीरामध्ये कफसंचय झालेला असतो (कफ जमलेला असतो). तो कफ वसंत ऋतूमध्ये तीव्र ऊन पडू लागले की पातळ होऊ लागतो व शरीरभर पसरून विविध कफविकारांना कारणीभूत होतो. एकंदर पाहता कफप्रकोप ही वसंत ऋतूमधली सर्वात महत्त्वाची विकृती होय. वसंत ऋतूमध्ये कफप्रकोप का होतो?वसंताआधीचे शिंशिर ऋतूमधील थंड वातावरण व मधुर व स्निग्ध (गोड व तेलकट- तूपकट) आहार यामुळे शरीरामध्ये कफ जमतो. शिंशिरातले शीत वातावरण व मधुर आणि स्निग्ध आहार हा कफ वाढवणारा असुनीही शिंशिर ऋतूमध्ये कफाचा प्रकोप होत नाही, कारण त्याला शीत-स्निग्ध गुणाची जोड मिळते. शिंशिर ऋतूमध्ये पाणी व वनस्पतींमध्ये शीत व स्निग्ध गुण वाढलेला असतो. शीत व स्निग्ध गुणांचे पाणी प्यायल्याने व वनस्पतींच्या सेवनामुळे शरीरात ते गुण वाढतात आणि त्याच गुणांच्या कफाला सुद्धा वाढवतात. त्यामुळे कफ घट्ट स्वरूपात जमत जातो, ज्याला 'संचय' म्हटले. संचय

अवस्थेमध्ये कफ त्याच्या स्वतःच्या स्थानांमध्येच जमतो, शरीरामध्ये इतरत्र पसरत नाही. थंडीनंतरच्या वसंत ऋतुतली उष्णता त्या कफाला द्रवीभूत (पातळ) करून शरीरात उसळवते- पसरवते, ज्याला 'प्रकोप' म्हटले. यापुढच्या ग्रीष्म ऋतूमध्ये उष्णतेबरोबरच जशी रूक्षता (कोरडेपणा) वाढत जातो, त्या उष्ण व रूक्ष गुणांमुळे कफाचे स्वाभाविकरित्या शमन होते. वसंतात कफप्रकोप- 'स्तब्ध' शरीरामध्ये! वसंतात निसर्गतःच कफप्रकोप होतो हे जरी खरं असलं तरी सुश्रुतसंहितेचे भाष्यकार डल्हन यांनी या विषयी एक विशेष मत व्यक्त केले आहे. डल्हणांच्या मतानुसार ज्या व्यक्ती स्तब्ध असतात त्यांच्या शरीरामध्ये कफप्रकोप होतो. स्तब्ध याचा अर्थ स्थिर. एकाच जागी स्थिर राहणारे म्हणजेच हालचाली न करणारे असे लोक. त्यांच्या शरीरामध्ये वसंत ऋतूमध्ये कफप्रकोप होण्याची शक्यता अधिक असते. हा मुद्दा कदाचित त्या प्राचीन काळात तितक्या प्रकर्षाने लागू होणार नाही, जितका तो आजच्या २१व्या शतकातील मानवाला लागू होईल. कारण प्राचीन काळामध्ये अगदी आळशी समजल्या जाणाऱ्या माणसाला सुद्धा नित्य व्यवहारांसाठी तरी दिवसातून काही ना काही श्रम करावे लागायचे. आजच्या आधुनिक माणसाचं मात्र तसं नाही. घर, प्रवास, कामाच्या ठिकाणी सर्वत्र बसण्याचे प्रमाण अधिक असते. घरी परतल्यावर सुद्धा तुम्ही बसूनच राहणार असाल तर असा अवस्थेत शरीरामध्ये कफप्रकोप अधिक संभवतो आणि साहजिकच कफप्रकोपामुळे होऊ शकणारे विविध रोग सुद्धा होण्याची शक्यता अधिक असते. वसंत ऋतूच्या आगमनांतर मार्च- एप्रिलच्या आसपास समाजात विषाणूजन्य क्षसनविकार का बळावतात याचे एक स्पष्टीकरण आपल्याला मिळते आणि अर्थातच त्यावरचा प्रतिबंधक उपाय सुद्धा, तो म्हणजे अंगमेहनत किंवा व्यायाम!

आज चैत्र नवरात्रीचा दुसरा दिवस आहे. वर्षातून चार वेळा नवरात्र साजरी केली जाते, तर देशभरात केवळ चैत्र नवरात्र आणि शारदीय नवरात्रमोठ्या प्रमाणात साजरी केली जाते. लोक सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत ९ दिवस उपवास करतात आणि कन्या पूजनाने समारोप करतात. जेव्हा नवरात्रीच्या आहाराचा विचार केला जातो तेव्हा पौष्टिक पर्यायांचा समावेश करणे महत्त्वाचे आहे.या नऊ दिवसांमध्ये उपावासाच्या मदतीने तुम्ही वजन कमी करू शकता. यासाठी योग्य आहाराचे पालन करणे महत्त्वाचे आहे. जेणेकरून शरीरात अशक्तपणा आणि सुस्ती येणार नाही आणि वजनही सहज कमी करता येईल. चला तर मग जाणून घेऊया वजन कमी करण्यासाठी कोणता आहार या नऊ दिवसांमध्ये घेता येऊ शकतो.शरीर डिटॉक्स होण्यासाठी उपावासाचा महत्त्वाचा फायदा मिळतो. तसंच आठवडाभर पोटात साठलेले विषारी पदार्थ बाहेर येण्यास मदत मिळते. तसंच आपल्या शरीरातील अन्नसाखळीला आराम देण्यासाठी हे महत्त्वाचे आहे.यामुळे चरबी कमी होते आणि वजनही कमी होते. या उपावासाच्या दिवसांमध्ये नक्की आहार काय घ्यायला हवा यासंदर्भात डॉक्टर मेहता यांनी द इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना सविस्तर माहिती दिली आहे.नऊ दिवसांच्या आहाराचे व्यवस्थित नियोजन केल्यास तुम्हाला याचा नक्की फायदा होईल. तुमच्या उपावासाच्या थाळीमध्ये फळे, भाज्या आणि ड्रायफ्रूटचा समावेश असला पाहिजे. जड पदार्थांऐवजी तुम्ही या दिवशी ताज्या फळांचा रस, फलाहार अथवा पाणी आणि तरल पदार्थ खावेत. द्रव पदार्थांचे सेवन तुमच्या पोटाला आराम मिळवून देतात. तुमच्या मंदूला शांत करते आणि तुम्हाला गाड झोपही मिळते.



उपावासादरम्यान आहारत सामक तांदूळ, ज्याला बार्नयार्ड बाजरी देखील म्हणतात. या तांदळाचा समावेश करण्याचा सल्लाडॉक्टर मिनी मेहता देतात. यामध्ये प्रथिने, लोहासारख्या सूक्ष्म पोषक घटकांनी भरलेले असते. यामध्ये फायबर आणि प्रथिने जास्त आहे तसेच कॅल्शियम देखील कमी आहे. यामुळे वजन कमी करण्यासही मदत करू शकते. ऋतू बदलत असताना शरीराचे तापमान नियंत्रित करण्यासाठी आणि श्वसनाचे आरोग्य राखण्यासाठीही याची मदत होते. तांदळात फायटिक एसिडचे प्रमाण कमी असते, त्यामुळे कॅल्शियम आणि मॅग्नेशियम यांसारख्या महत्त्वाच्या खनिजांचे अधिक प्रमाणात शोषण करण्यासही मदत होते.कोणत्या भाज्या, फळे चालतात? बेंगळूरुच्या मुख्य पोषणतज्ञ वाणी कृष्णा सांगतात, बटाटे आणि रताळे हे उर्जे साठी सर्वोत्तम आहे. परंतु मधुमेह असलेल्या लोकांनी तज्ज्ञांचा सल्ला घेणं गरजेचं आहे. खजूर, मनुका आणि जर्दळू यांसारख्या सुक्या मेव्यांचाही आहारत समावेश करू शकता

पोट, कंबर व हातांवरील अतिरिक्त चरबी घटवण्यासाठी करा 'ही' आसने! चेहऱ्यावरही येईल ग्लो

सध्याच्या काळात बहुतेक लोकांचं काम हे डेस्कवर बसून असतं. मग, ऑफिसमध्ये सतत एकाच जागी बसून लोक काम करताना दिसतात. त्यात आजकालचे लोक फास्टफूड मोठ्या प्रमाणात खाताना दिसतात; तर एकाच जागी बसून काम करणं, फास्टफूड मोठ्या प्रमाणात खाणं अशा अनेक गोष्टींमुळे लोकांना लड्डुपणाचा सामना करावा लागतो. लोकांच्या शरीरातील चरबी वाढते, पोट सुटायला लागतं. त्यामुळे लड्डुपणाचा सामना लोकांना करावा लागतो. लोक वजन कमी करण्यासाठी अनेक वेगवेगळे उपाय करत असतात. मग जिमला जाणं, डाएट करणं अशा अनेक गोष्टी करत असतात. पण, त्यांना दररोजच्या कामामुळे या गोष्टी करायला वेळ मिळत नाही. मात्र, फिट राहण्यासाठी तुम्ही घरच्या घरी काही योगासने करू शकता. योग शरीरासाठी खूप फायदेशीर आहे. चालण्याच्या व्यायामापेक्षा योगामुळे जास्त कॅल्शियम बर्न करण्यास मदत होते. अशी काही योगासने आहेत, जी स्नायूंना ताणण्यासदेखील मदत करतात. त्यामुळे वजन कमी करायचे असेल तर योगा खूप उपयुक्त ठरू शकतो. जाणून घ्या त्या योगासनांबद्दल. योगतज्ज्ञ कामिनी बोबडे यांनी द इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे.व्यायामाच्या तुलनेत योगामुळे कॅल्शियम लवकर बर्न होतात का? पिट्सबर्ग युनिव्हर्सिटी, डब्ल्यू युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटर आणि युनिव्हर्सिटी ऑफ झुरिच येथील संशोधकांना निरीक्षणात असं आढळून आलं आहे की, दररोज योग्य प्रमाणात योगा केल्याने व्यायामाच्या तुलनेत योगामुळे कॅल्शियम लवकर बर्न होतात. आणखी एका अभ्यासात असे दिसून आले की, योगामुळे पोटाभोवती जमा झालेली कठीण चरबीही लवकर वितळण्यास मदत होते.कोणते योगा आसन करावे? सूर्यनमस्कार :सूर्यनमस्कार तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवण्याचा उत्तम मार्ग आहे. सूर्य नमस्कार हा योगाचा सराव सुरू करण्याचा उत्तम मार्ग आहे. १२ आसनांची ही एकात्मिक



मालिका आसन पद्धत आहे. रोज सकाळी सूर्यनमस्कारासोबतच १३ मंत्रांचा उच्चार केल्याने आजार तुमच्या जवळसुद्धा भटकणार नाही आणि सूर्यनमस्कार केल्याने वजनपण कमी होते. दररोज पाच ते दहा वेळा सूर्यनमस्कार केल्यास तुमची रोगप्रतिकारकशक्ती मजबूत होईल. जर तुम्ही सूर्यनमस्काराच्या सगळ्या स्टेप करू शकत नसाल, तर ताडसन करू शकता.फलकसन : शरीरातील कॅल्शियम बर्न करण्यासाठी सर्वात प्रभावी योगासनांपैकी एक म्हणजे प्लँक पोझ किंवा फलकसन.हा योगा कसा करायचा?हा योगा करण्यासाठी पोटावर जमिनीवर झोपावे आणि नंतर कोपरा ते तळहातापर्यंतचा भाग जमिनीवर घेऊन शरीर उचलावे. हे मुख्य शक्ती तयार करते, संतुलन सुधारते आणि कॅल्शियम बर्न करते.

उत्कटासन :पायाच्या स्नायूंच्या मजबुतीसाठी हे आसन उपयुक्त आहे. या आसनाला कुर्सी आसन असेही म्हणतात.हा योगा कसा करायचा?पायात थोडे अंतर ठेवून ताठ उभे राहा.हात खांद्यांच्या सरळ रेषेत शरीराच्या पुढील बाजूस घ्या. तळहात जमिनीच्या दिशेला असतील. हात कोपरात वाकवू नका.आता गुडघे पायात वाकवून कंबर आणि पोटाचा भाग थोडा खाली आणा. आपण खुर्चीत बसत आहोत, अशी कल्पना करून त्या स्थितीत कंबर व पोट खाली घ्या.मात्र, हात जमिनीला समांतर असावे. पाठ न वाकवता ताठ ठेवावी.श्वसन चालू ठेवावे. कंबर अधिकाधिक खाली घेण्याचा प्रयत्न करा. आता वर येऊन श्वास सोडावा.अंजनेयासन : वजन कमी करण्यासाठी या आसनाचा खास वापर केला जातो. त्याचबरोबर पचनक्रिया सुधारते, शरीरातील रक्ताभिसरण चांगले होते व शरीराचा ताण कमी होऊन लवचिकताही येते.हे आसन करण्यासाठी जमिनीवर बसून एक पाय पुढे आणि दुसरा मागे ठेवावा.आता आपले हात वरच्या दिशेने हलवा आणि त्यांना खेचा.मानेची काळजी घेत डोक्याकडे पाठ करून बघा.आता एक मिनिट मुद्देत राहून दीर्घ श्वास घ्या.काकासन :काकासन म्हणजेच 'क्रो वॉक पोज' हे आहे. हे आसन आपल्या आरोग्यासाठी फक्त एकाच नाही तर अनेकरित्या फायदेशीर आहे. हे आसन केल्याने केवळ पोटावरील चरबीच कमी होत नाही तर यामुळे शरीर चपळही बनते.हे करण्यासाठी सर्वप्रथम गुडघे वाकवून मलासानामध्ये बसा. या दरम्यान आपल्या बोटांचा जमिनीला आणि टाचांचा हिप्सला स्पर्श झाला पाहिजे आता हात दोन्ही गुडघ्यांवर ठेवा.पुढे, उजवा गुडघ्या दुमडून जमिनीवर आडवा ठेवा व डावा पाय सरळ ठेवा, म्हणजेच उजव्या गुडघ्यावर बसा.मग डावा पाय उचलून पुढे घेऊन जा आणि काही वेळ याच पोझमध्ये विश्रांती घ्या.

महिलांनो, मासिक पाळीदरम्यान चांगली झोप येत नाही? स्त्रीरोगतज्ज्ञांनी सुचविलेल्या 'या' ४ गोष्टी करून पाहा, लागेल शांत झोप

मासिक पाळी म्हणजे स्त्रियांच्या आयुष्यातील एक वरदान मानले जाते. प्रत्येक महिन्याला पाळी येणे हे चांगले आरोग्याचे लक्षण समजले जाते. परंतु, आजच्या धकाधकीच्या जीवनात महिलांना अनेक गोष्टींचा सामना करावा लागतो. बदलत्या जीवनशैलीमुळे महिलांचं महिन्यांचं सायकल पूर्णपणे बदलतं. अशात मासिक पाळीदरम्यान अनेक समस्या जाणवतात. मासिक पाळी ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे. या दिवसांत महिलांना पोटात दुखणं, हात-पाय दुखणं, चिडचिड होणं यांसारख्या अनेक वेदना आणि त्रासाला सामोरे जावं लागतं. कारण या दिवसात महिलांच्या हार्मोनलमध्ये बदल होत असतो. मासिक पाळीच्या वेळी बहुतेक महिलांना झोपेचा त्रास होतो. काही स्त्रियांना त्यांच्या मासिक पाळीच्या दिवसांमध्ये चांगली आणि शांत झोप मिळत नाही. मासिक पाळीपूर्वी आणि मासिक पाळीनंतरची लक्षणं जसं की, चिंता, क्रॅम्स आणि डोकेदुखी यामुळे शांत झोपेमध्ये अडथळा येऊ शकतो. हार्मोन्समध्ये होणारे बदलही नियमित झोपेच्या चक्रातदेखील व्यत्यय आणू शकतात. याच विषयावर दिल्ली येथील मॅक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटलच्या असोसिएट डायरेक्टर, प्रसूती आणि स्त्रीरोगतज्ज्ञ डॉ. परिणिता कलिता यांनी माहिती दिल्याचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्याबद्दल सविस्तर माहिती जाणून घेऊ.डॉ. परिणिता कलिता सांगतात, पाळी फक्त गर्भधारणेची संकेतित नसून, मासिक पाळीचं चक्र नियमित राहिलं तर महिलांचं इतर आरोग्यही चांगलं राहतं. मासिक पाळीच्या दरम्यान महिलांना अस्वस्थता आणि त्रास जाणवणे ही खूप सामान्य गोष्ट आहे. मात्र, प्रत्येक स्त्रीच्या वेदना या वेगवेगळ्या असू शकतात. मासिक पाळीदरम्यान किंवा मासिक पाळी येण्याआधी पोटदुखीची समस्या अनेकांना जाणवते.



वजन कमी करण्यासाठी उपाशी राहण्याची गरज नाही; फॉलो करा एक्सपर्टचा ३-८-३ फॉर्म्युला; वजन झटपट होईल कमी

आजकाल अनेकांचे दैनंदिन जीवन इतके व्यस्त झाले आहे की त्यांना आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी वेळ मिळत नाही. यात कामाचा दबाव, कुटुंबाची चिंता, ताणतणाव आणि वेळी अवेळी खाणं यामुळे वजन वाढण्यासह इतर अनेक आजारांचा धोका वाढतोय. यात अनेकांना वाढत्या वजनाची चिंता सतावतेय. यासाठी काही जण दिवसातून एक टाइम जेवण, जिम, डाएट प्लॅन फॉलो करतात; पण काहींच फरक जाणवत नाही. यातून नवीन आरोग्य समस्या निर्माण होतात. यामुळे वजन कमी करण्यासाठी उपाशी न राहता तुम्ही ३-८-३ हा फॉर्म्युला फॉलो करून काही दिवसांत वजन कमी करू शकता. पण, हा फॉर्म्युला नेमका काय आहे आणि तो कशाप्रकारे फॉलो करायचा याविषयी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना फंकशनल मेडिसिन एक्सपर्ट विजय ठक्कर यांनी सविस्तर माहिती दिली आहे.फंकशनल मेडिसिन एक्सपर्ट विजय ठक्कर सांगतात की, एक वेळ अशी होती जेव्हा मी वजन कमी करण्यासाठी दिवसातून एकवेळच जेवायचो. सकाळी मला ताजेतवाने वाटायचे, पण दुपारपर्यंत शरीर थकून जायचे. हायपोकॅलोरिक आणि प्रोटीनच्या कमतरतेमुळे मला वजन उचलताना अडचणी यायच्या, जिममधील वर्कआउट करताना त्रास व्हायचा. अशाने माझे वर्कआउट रूटीन कमी झाले. यावेळी मी शरीराचे ऐकण्याचे आणि जेवणाच्या वेळा नीट पाळण्याचे ठरवले. ते पुढे सांगतात की, मी गेल्या वर्षभरपासून हे एक रूटीन फॉलो करतोय. ते म्हणजे रात्री झोपण्याच्या दोन ते तीन तास आधी काही न खाणे आणि सकाळी उठल्यानंतर एक ते तीन तासांनी

नाश्ता करणे. यामुळे मला स्नायू आणि हाडांचे आरोग्य नीट राखता आले, तसेच शरीरातील चरबीचे प्रमाण कमी करता आले. त्यामुळे हे रूटीन माझ्यासाठी गेमचेंजर ठरले.यावर विजय ठक्कर यांनी वजन कमी करण्यासाठी एक ३-८-३ चा फॉर्म्युला सांगितला आहे.३-८-३ चा फॉर्म्युला नेमका काय आहे?अतिशय सोपा असा हा फॉर्म्युला आहे.३ - झोपेच्या तीन तास आधी काहीच न खाणे.८ - शरीराला विश्रांती मिळण्यासाठी आठ तास झोपा.३ - सकाळी उठल्यानंतर तीन तास कोणतेही अन्न /कॅल्शियमयुक्त पदार्थ न खाणे.उरलेले तास तुम्हाला जेवणासाठी आहेत, पण यात प्रक्रिया केलेले पदार्थ रोजच्या कॅल्शरीजच्या २० टक्क्यांपेक्षा जास्त नसावेत. तुम्ही आहारात मांस, मासे आणि बीन्स व मसूर अशा प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा समावेश करू शकता. संतुलित आहार खाण्याचा प्रयत्न करा. यासाठी फळे, भाज्या आणि तृण धान्य, गव्हाचा ब्रेड, ब्राउन राईस आणि रताळे यांसारखे फायबर आणि कार्बोहायड्रेटयुक्त पदार्थ खा, तसेच एवोकॅडो, नट आणि बिया यांसारख्या पदार्थांचे सेवन करा.मेलाटोनिन आणि इन्सुलिन ३-८-३ फॉर्म्युला झोपेसाठी जबाबदार हार्मोन मेलाटोनिन आणि ग्लूकोजच्या नियमनासाठी जबाबदार हार्मोन इन्सुलिन यांच्यावर आधारित आहे, जसजशी रात्र होते, तसतसे मेलाटोनिनचे प्रमाण नैसर्गिकरित्या वाढते, यावेळी संध्याकाळनंतर मेलाटोनिनचे प्रमाण अधिक वाढते ज्यामुळे आपले शरीर झोपेसाठी तयार होत असते. परंतु, रात्री उशिरा खाल्ल्याने या चक्रात व्यत्यय येऊ शकतो,



ज्यामुळे इन्सुलिनची पातळी वाढते. शरीराचे लक्ष झोपेपासून अन्न पचण्याकडे वळवते. इन्सुलिन आणि मेलाटोनिन यांचा परस्पर व्यस्त संबंध असल्याने, हाय इन्सुलिन पातळी मेलाटोनिनचे प्रमाण वाढण्यास अडथळा निर्माण करू शकते, यामुळे झोपेची गुणवत्ता आणि कालावधी यावर परिणाम होतो. ज्यामुळे तुमच्या विश्रांती घेण्यावर परिणाम होतो. अशाने दुसऱ्या दिवशी आपल्या खाण्याच्या रूटीनवर परिणाम होतो. अशाने अनेकदा आपण उच्च कॅल्शरी, साखरयुक्त पदार्थांकडे वळतो. ३-८-३ फॉर्म्युलाचे पालन केल्यास हार्मोनलचे कार्य सुरळीत होते. यामुळे उत्तम झोप आणि एकूणच चयापचय आरोग्याला चालना मिळते.

सकाळी उठल्यावर आपल्या शरीरातील कॉर्टिसॉलमध्ये नैसर्गिक वाढ होते, जो तणाव आणि जाग राहण्याच्या चक्राशी संबंधित हार्मोन असतो. कॉर्टिसॉलमध्ये झालेली ही वाढ शरीराला उर्जेचा साठा एकत्रित करण्याचे संकेत देते, यावेळी शरीराची जागृतता वाढवण्यासाठी यकृततून ग्लूकोज आणि शरीरातील चरबीतून फॅटी सिड घेतले जाते.झोपेतून उठल्यावर ताबडतोब खाल्ल्याने या नैसर्गिक उर्जा एकत्रीकरण प्रक्रियेत व्यत्यय येऊ शकतो, कारण हाय कॉर्टिसॉल पातळी इन्सुलिनच्या परिणामकारकतेस अडथळा आणू शकते, ज्यामुळे सकाळ उठल्यानंतर लगेच खाल्ल्यास चरबीचे प्रमाण वाढते. जेव्हा कॉर्टिसॉलची पातळी जास्त असते, तेव्हा इन्सुलिन तितक्या प्रभावीपणे काम करू शकत नाही, ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढते आणि चरबीचा साठा वाढतो.आपल्या शारीरिक प्रक्रिया हार्मोन रिलीज, चयापचय आणि झोपेतून उठणे या नैसर्गिक चक्रासह दिवस आणि रात्रीच्या नैसर्गिक चक्रात गुंतलेल्या आहेत.यामुळे यातील एकाही गोष्टीकडे दुर्लक्ष केल्यास उर्जा संचयनात असंतुलन, चरबी वाढणे आणि झोपेच्या गुणवत्तेत व्यत्यय येऊ शकतो. परंतु ३-८-३ फॉर्म्युला फॉलो करून तुम्ही तुमच्या आहाराच्या सवयी आणि झोपण्याच्या वेळा नियंत्रित करू शकता, चयापचय कार्यक्षमता वाढवू शकता, झोपेची गुणवत्ता सुधारू शकता आणि शेवटी वजन नियंत्रणात ठेवण्यासह एकूण आरोग्यास समर्थन देऊ शकता.

विना परवाना बॅनर व एल.ई.डी. स्क्रीन लावून प्रचार करणारे वाहन ताब्यात ;

आमदार धिरज देशमुख यांनी मुस्लिम बांधवांना दिल्या शुभेच्छा

रमजान ईद निमित्त बाभळगाव येथे स्नेहभेट



लातूर : बाभळगाव येथे मुस्लिम बांधवांची भेट घेऊन 'लातूर ग्रामीण'चे आमदार श्री. धिरज विलासराव देशमुख यांनी रमजान ईदच्या त्यांना शुभेच्छा दिल्या. आपल्या सर्वांना सुख, समृद्धी, समाधान लाभवे आणि आपल्या सर्वांच्या आयुष्यात चांगले दिवस यावेत, अशी प्रार्थना मी करतो, अशा भावनाही त्यांनी व्यक्त केल्या. दिवाळी, दसरा, ईद, रमजान असो किंवा महापुरुषांच्या जयंती असोत, सर्व सण-उत्सव आनंदाने, उत्साहाने आणि एकत्रितपणे साजरे करण्याची परंपरा बाभळगावमध्ये आहे. सर्वधर्मसमाभाव्याची ही परंपरा, बंधुभावाचे हे वातावरण बाभळगावमध्ये आजही कायम आहे. ही परंपरा वृद्धीगत होत रहावी, असे आमदार श्री. धिरज देशमुख यांनी यावेळी सांगितले.

मालक व चालकावर गुन्हा दाखल

किनवट.ता.प्रतिनिधी (शेख शौकत) लोकसभा सार्वत्रिक निवडणूक २०२४ अनुषंगाने हींगोली लोकसभा मतदार संघात किनवट विधानसभा मतदार संघात फिरत्या पथकाने दिलेल्या फिर्दादीवरून मालक व चालकावर गुन्हा दाखल करून मांडवी पोलिसांनी बिना परवाना बॅनर व एल.ई.डी. स्क्रीन लावून प्रचार करणारे वाहन ताब्यात घेतले आहे. आदर्श आचारसंहिता उल्लंघनाचा हा किनवटमध्ये हि गुन्हा दाखल झाला आहे. १६ मार्च रोजी लोकसभा सार्वत्रिक निवडणूक २०२४ ची घोषणा झाली आहे. त्या नुषंगाने सहायक निवडणूक निर्णय अधिकारी तथा हायक जिल्हाधिकारी मेघना कावली (भा.प्र.से.) यांच्या मार्गदर्शनात नोडल अधिकारी कुलदीप यादव यांच्या नेतृत्वात मांडवी पोलिस स्टेशन अंतर्गत स्थापित एफ. एस.टी. पथक क्रमांक २ (अ) चे प्रमुख कोंडबा सिडाम यांनी दिलेल्या फिर्दादीवरून मंगळवारी (ता.९) गुन्हा दाखल करून मांडवी पोलिसांनीवाहन ताब्यात घेतले आहे. ८३- किनवट विधानसभा मतदार संघातील हा

पहिला गुन्हा दाखल झाल्याने राजकीय वर्तुळात दहशत पसरली आहे. सिडाम यांनी दिलेल्या फिर्दादीत असे नमूद केले की, मी दि.१६ मार्च पासून लोकसभा सार्वत्रिक निवडणूक २०२४ अनुषंगाने भरारी पथक (एफ. एस.टी.) मांडवी ०२ (अ) चा पथक प्रमुख म्हणून कार्यरत आहे.

सोमवारी (ता. ०८ एप्रिल २०२४) कर्तव्यावर कार्यरत असताना दुपारी १६.३० वा. चे सुमारास माझ्या पथकातील संतोष धोकटे, पोस्टे मांडवी चे पो. शि.९७५ कांबळे, चालक मनिष आसळकर, कॅमेरामन आकाश चव्हाण याचे सह पिंपळगाव फाटा येथील एस.एस.टी. चेक पोस्ट येथे जाऊन बाहन चेक करून उनकेश्वर नाका येथील एस.एस.टी. चेक पोस्ट कडे जात असताना एस.एस.टी. चेक पोस्ट उनकेश्वर चे पथक प्रमुख एस. पी. जाधव यांनी कॉल करून कळविले की, आम्ही सदर चेक पोस्टवर एक वाहन अडविले असून सदर बाहनावर बीजेपी पक्षाचे विकसित भारत, मोदीची गॅरंटी तसेच बीजेपी लाच मतदान करा असे लिहिलेले व पक्षाचे चिन्ह असून सदर चे वाहन आम्ही थांबवून ठेवलेले आहे. त्यावरून आम्ही सदर घटनास्थळी भेट दिली असता आम्हाला एक वाहन ज्याचा क्रमांक एम. एच.०८ एच. ८४०४ असे मिळून आले. सदर वाहनाचे चालकाला आम्ही त्याचे नाव विचारले असता त्याने त्याचे

नाव रावसाहेब शिंदे रा. गुंडा ता. कंधार जि. नांदेड असे सांगितले तसेच आम्ही त्यास निवडणूक प्रचाराचा परवाना आहे का? असे विचारले असता परवाना नसल्याचे सांगितले. त्यावरून आम्ही तशी माहिती बरीछांना देऊन सदरचे वाहन पोलीस स्टेशन मांडवी येथे जप्त केले आहे. आदर्श) आचारसंहिता ही दि. २६/०३/२०२४ पासून लागू झालेली असून सदर आचारसंहिते दरम्यान कोणत्याही राजकीय पक्षाचा प्रचार करण्यासाठी निवडणूक निर्णय अधिकारी, जिल्हाधिकारी कार्यालय, नांदेड यांची परवानगी घेणे आवश्यक असताना सदर वाहनाचे मालक रावसाहेब जगदेराव शिंदे व चालक बालाजी गोबिंद शिंदे वय २३ वर्ष दोन्ही रा. गुंडा ता. कंधार जि. नांदेड यांनी कोणतीही परवानगी न घेता सदरचे वाहन एम. एच.०८ एच.८४०४ हे भा.ज.पा. या राजकीय पक्षाच्या वरिष्ठ नेत्यांचे बॅनर लावून, तसेच एल.ई. डी. स्क्रीन लावून नांदेड ते चंद्रपुरकडे जात असताना मिळून आल्याने त्यांनी आदर्श आचारसंहितेचे उल्लंघन केल्याने माझी त्यांचेविरुद्ध भा.दं.वि. १८६० कलम १८८ अन्वये कायदेशीर तक्रार आहे. ही फिर्दाद दिल्यावरून मांडवी पोलिस ठाण्यात सोमवारी (ता.८) दुपारी ४.३० वाजता पथम खबरी अहवाल दाखल झाला असून मंगळवारी (ता.९) दुपारी १.०० वाजता नोंद क्र.१२ नुसार गुन्हा नोंद झाला आहे.

लातूरच्या लेकीला न्याय मिळवून देण्यासाठी आज लातूरकर एकवटणार.

दिनांक १२ एप्रिल २०२४: लातूर; लातूर तालुक्यातील हंरंगुळ येथील कन्या भायश्री सूर्यकांत सुडे हिचा पुणे येथे अपहरण करून निवृत्त खून करण्यात आला आणि त्यानंतरही आरोपींच्या वतीने तिच्या कुटुंबीयांकडे खंडणी मागण्यात येत होती. या अतिशय अमानुष खुनाचा खटला फास्ट ट्रॅक कोर्टात चालवावा आणि सरकारी वकील ड उज्वल निकम यांची नेमणूक करून दोषींना लवकरात लवकर फाशीची शिक्षा व्हावी याकरिता शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी आज दिनांक १२ एप्रिल रोजी सकाळी ९ वाजता डॉ बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथून मोर्चा काढण्यात येणार असून लातूरकरांनी आपल्या लेकीला न्याय मिळवून देण्यासाठी एकत्र यावे असे आवाहन विविध संस्थांच्या वतीने करण्यात आले आहे.मूळ लातूर तालुक्यातील हंरंगुळ येथील भायश्री सूर्यकांत सुडे हि शिक्षणाच्या निमित्ताने पुणे येथे रहीवसास होती. दिनांक ३० मार्च रोजी तिचे अपहरण करून निवृत्त खून करण्यात आला. आरोपींनी तिची हत्या करण्यापूर्वीच अहमदनगर जवळील सूपा परिसरातील निर्मनुष्य ठिकाणी तिला पुरण्यासाठी खड्डा खोदून ठेवला होता. त्यापुढे जाऊन खुनानंतर पाच दिवस कुटुंबीयाना खंडणी मागण्यात येत होती. माणुसकीला काळीमा फासणारी ही घटना असून यामुळे समस्त पालक वर्गात



भीतीचे वातावरण पसरले आहे. भविष्यात तरी अशा घटना घडू नयेत आणि मयत भायश्री सुडे हिला न्याय मिळावा यासाठी आज लातूरकर डॉ बाबासाहेब आंबेडकर पार्क, लातूर येथे सकाळी ९ वाजता लातूर मधील नागरिक, विद्यार्थी, विविध संस्थांचे प्रतिनिधी एकत्रित येऊन शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी न्याय मोर्चा काढण्यात येणार आहे. हा मोर्चा डॉ बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथून निघून छत्रपती शिवाजी महाराज चौक ते तहसील कार्यालय आणि समारोप डॉ बाबासाहेब आंबेडकर पार्क येथे याचा समारोप होणार आहे. यानंतर निवडक महिला आणि मुली जिल्हाधिकारी यांची भेट घेऊन निवेदन सादर करणार आहेत.भायश्री सुडे हीचा अपहरण आणि खुनाचा खटला फास्ट ट्रॅक कोर्टात चालवावा तसेच याकरिता ड उज्वल निकम आणि इतर निष्णात वकिलांची नेमणूक करण्यात यावी आणि दोषींना लवकरात लवकर फाशीची शिक्षा देण्यात यावी यासाठी पोलिस विभागाच्या वतीने चार्ज शीट दाखल करताना कुठलीही पळवाट राहू नये अशा मागण्यासाठी हा मोर्चा काढण्यात येणार असून यात सर्व स्तरातील नागरिक सहभागी होणार आहेत. आपल्या लेकीला न्याय मिळवून देण्यासाठी जास्तीत जास्त नागरिकांनी सहभाग घेण्याचे आवाहन विविध संस्था आणि संघटना यांनी केले आहे.

ठाकरेंची शिवसेना आणि मनसेत आता व्हिडीओ वॉर, ठाकरे गटाला मनसेचं सडेतोड उत्तर

ठाकरेंची शिवसेना आणि मनसेत आता व्हिडीओ वॉर सुरु झाला आहे. गुडीपाडव्याच्या मेळाव्यातून राज ठाकरे यांनी महायुतीला बिनशर्त पाठिंबा दिला आहे. त्यावरून केमिकल लोचा, अशा टीकेचा उद्भव ठाकरेंचा जुना व्हिडीओ ठाकरे गटानं ट्विट केला होता. त्याच व्हिडीओला मनसेनेही व्हिडीओनं प्रत्युत्तर दिलं आहे. राज ठाकरे यांनी मोदींना साथ देताना महायुतीला बिनशर्त पाठिंबा जाहीर केला. त्यानंतर ठाकरेंची शिवसेना आणि मनसेत व्हिडीओ वॉर सुरु झालाय. ठाकरे गटाला संदीप देशपांडे यांचं उत्तर राज ठाकरेंचा केमिकल लोचा झालाय, अशी टीका करणारा उद्भव ठाकरेंचा व्हिडीओ ठाकरे गटानं ट्विट केल्यानंतर मनसेच्या संदीप देशपांडेंनीही चला आरंभ्यात बघून म्हणत उद्भव ठाकरेंच्या बदलेल्या भूमिकांचे व्हिडीओ ट्विट केले आहेत. अर्थात सुरुवात, ठाकरे गटानंच केली होती. २ वर्षाआधीच्या दसरा मेळाव्यातून उद्भव ठाकरेंचा मुन्नाभाई म्हणत, केमिकल लोचा झाल्याची टीका राज ठाकरेंवर केली होती. तोच व्हिडीओ



ठाकरेंच्या शिवसेनेनं ट्विट केला आणि राज ठाकरेंचा बिनशर्त पाठिंब्याच्या मुद्द्यावरून डिवचलं. या व्हिडीओला मनसेकडून संदीप देशपांडे यांनी ही ५-५ व्हिडीओनं उत्तर दिलंय. एक पोस्टर ट्विट करून ठाकरेंच्या भूमिकांवरूनही निशाणा साधला. २००९ भाजपचे चांगलेकाँग्रेस-राष्ट्रवादी वॉईट २०१४ भाजप वॉईट म्हणून युती तोडून वेगळे लढले आणि निवडणुकीनंतर परत भाजप चांगले २०१९ विधानसभा लढताना भाजप चांगले, काँग्रेस-राष्ट्रवादी वॉईट आणि निकालानंतर काँग्रेस-राष्ट्रवादी चांगले, भाजप वॉईट २०२२ उद्भव ठाकरेंचा पार्टीबा देणारे

शिवसेनिक चांगले, शिंदेना पार्टीबा देणार शिवसेनिक वॉईट उद्भव ठाकरे यांचे व्हिडीओ ट्विट तिसरा व्हिडीओ पुन्हा शरद पवारांवरचाच आहे. त्यावेळी सर्जिकल स्ट्राईकवरून सवाल करणाऱ्या विरोधकांना उत्तर देताना ठाकरे पवारांवर बसले होते. चौथा व्हिडीओ आहे, उद्भव ठाकरेंचा सोनिया गांधींवरचा व्हिडीओत सोनियांना ठाकरे इटालियन बाई म्हणत आहेत. पाचवा व्हिडीओ आहे, पंतप्रधान नरेंद्र मोदींवरचा २०१९ मध्ये मुंबईतल्या सभेत सर्व ६ खासदार मोदींसाठी दिल्लीत पाठवणार, असं वचन मुंबईकरांकडून उद्भव ठाकरेंची घेतलं होतं. महाराष्ट्राच्या राजकारणात गेल्या साडे ४ वर्षात, भूमिकांमध्ये धी सिक्स्टी ड्रिगीत बदल झालाय. त्यामुळं राज ठाकरेंनी महायुतीला बिनशर्त पाठिंबा जाहीर करताच लुटून पडणाऱ्या ठाकरे गटालाही त्यांच्याच पक्षप्रमुखांचे जुने व्हिडीओ दाखवून मनसेनं सडेतोड उत्तर दिलं आहे.

मैत्री असोसिएटसचे आ. पवार यांच्या हस्ते उद्घाटन

लातूर/प्रतिनिधी: शहरातील बाजार समिती परिसरात सुरु करण्यात आलेल्या मैत्री असोसिएटसचे उद्घाटन आ.अभिमन्यू पवार यांच्या हस्ते संपन्न झाले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी हंमप बळवंतराव सोमवंशी तर प्रमुख अतिथी म्हणून बाजार समितीचे सभापती जगदीश बावणे,दाल मिल असोसिएशनचे अध्यक्ष हनुमंत कलंत्री,यशवंत नागरी बँकेचे अध्यक्ष सुहास पाचपुते,भाजपा शहर जिल्हाध्यक्ष देविदास काळे,पणन महामंडळाचे उपसभापती संतोष सोमवंशी,भाजपा औसा तालुकाध्यक्ष सुभाष जाधव,ओबीसी सेल जिल्हाध्यक्ष सुधीर पोतदार ,भाजपुमोचे प्रदेश उपाध्यक्ष अजित पाटील कव्हेकर,जिल्हा बँकेच्या संचालिका चव्यंप्रभा पाटील,बाजार समितीचे माजी सभापती लालासाहेब देशमुख,उद्योजक संतोष बेंबडे,बाजार समिती सचिव सतिश भोसले यांची प्रमुख उपस्थिती होती. अमोल सोमवंशी,विवेक देशमुख,नागेश सुमारे, प्रदीप पाटील या चार मित्रांनी एकत्र येत मैत्री या फर्मची स्थापना केली आहे.याअंतर्गत वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यवसाय एकाच छताखाली सुरु केले आहेत.शेअर मार्केट,लीगल सल्लिसेस,प्रॉपर्टी डिलींग,बँक लोन सल्लिसेस,जॉब प्लेसमेंट, इन्शुरन्स पॉलिसी, हिप्परसोगा ग्री कंपनी आदी



उपस्थित मान्यवरांचे स्वागत केले.मान्यवरांचा सत्कार करण्यात आला.यावेळी उद्योजक अतुल पाटील,आडत असोसिएशनचे चंद्रकांत पाटील,काँग्रेस सेवादलाचे जिल्हाध्यक्ष रमेश सुर्यवंशी,सीए अमोल काबरा,मार्केट यार्ड भाजपा व्यापारी आघाडी अध्यक्ष नितीन कोरे,उद्योजक किशोर देवशटवार यांच्यासह शहर व परिसरातील नागरिक व व्यापाऱ्यांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती .

वंचित बहुजन आघाडीची पाचवी यादी जाहीर! पालघर, मुंबई, रायगडमधील उमेदवारांची घोषणा

लोकसभा निवडणुकीसाठी वंचित बहुजन आघाडीने उमेदवारांची पाचवी यादी जाहीर केली आहे. मुंबई उत्तर, मुंबई उत्तर पश्चिम,मुंबई दक्षिण मध्य या लोकसभा मतदारसंघातील उमेदवारांची घोषणा करण्यात आली आहे. मुंबई उत्तरमधून बीना रामकुमार सिंग यांना तर मुंबई उत्तर पश्चिममधून संजीव कुमार आप्पाराव कलकोरी, मुंबई दक्षिण मध्यमधून अब्दुल हसन खान यांना उमेदवारी जाहीर करण्यात आली आहे.



नकली शिवसेना, नकली राष्ट्रवादी आणि उरलेली काँग्रेस, तीन तिघाडा काम बिघाडा; नांदेडमध्ये अमित शाहांचा हल्लाबोल

नांदेड: महाराष्ट्रात नकली शिवसेना, नकली राष्ट्रवादी आणि उरलेली काँग्रेस असे तीन पक्ष मोदींच्या विरोधात एकत्र आले आहेत, पण तीन तिघाडा आणि काम बिघाडा अशी परिस्थिती असल्याची जोरदार टीका केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह (-ाळी ड्हरह) यांनी केली. महाराष्ट्राचा विकास हे तीन पक्ष करू शकत नाहीत, हे काम फक्त नरेंद्र मोदीच करू शकतात असा दावाही त्यांनी केला. त्यामुळे मोदींनी तिसऱ्यांदा पंतप्रधान करायचं असेल तर भाजपच्या प्रतापराव चिखलीकरांना निवडून घ्या असं आवाहन अमित शाह यांनी केलं. अमित शाह हे नांदेडमध्ये महायुतीच्या प्रचारासाठी आले होते. अमित शाह म्हणाले की, महाराष्ट्रात तीन नकली पक्ष

एकत्र आले आहेत. नकली उद्भव सेना, शरद पवार आणि उरलेली काँग्रेस असे तीन तिघाडा आणि काम बिघाडा अशी परिस्थिती आहे. या तिघांची ऑटो आहे, मात्र यांचे काही खरे नाही. शरद पवार हे दहा वर्षे केंद्रात मंत्री होते, पण त्यांनी महाराष्ट्रासाठी काय केलं याचा हिशोब द्यावा. काय म्हणाले अमित शाह? वातावरण बिघडले आहे असे काँग्रेसवाल्यांना वाटते, मात्र नांदेडमध्ये भाजपचे वातावरण आहे. ही निवडणूक मोदींना पंतप्रधान करण्याची आहे. प्रतापराव यांना मत म्हणजे मोदींना मत. मनमोहन सिंग यांनी आपली अर्थव्यवस्था ११ व्या नंबरला सोडून गेले होते ती आज पाचव्या स्थानावर आली आहे.मोदींनी शत्रूंना घरात घुसून मारलं

खर्च म्हणतात काश्मीरचा अन् महाराष्ट्राचा काय संबंध? पण काश्मीर हे पूर्ण देशाचं आहे, याच्या सुरक्षेसाठी नांदेडचा तरुण तयार आहे. काँग्रेसने ७० वर्षात ३७० कलम हटवले नाही. दहा वर्षे मनमोहन सोनिया यांनी सरकार चालवले, तेव्हा बाहेरून लोक यायचे अन् इथे घातपात करायचे. मोदींच्या काळात पुलवामा हल्ला झाला, मात्र मोदींनी त्यांच्या घरात घुसून त्यांना मारले. जगाला मोदींनी मोठा संदेश दिला आहे, आमच्या वाटेला जर कुणी आला तर आम्ही त्याला सोडणार नाही देवेंद्र फडणवीस काय म्हणाले? मोदींचे इंजिन अन् आपली विकासाची गाडी आहे. दुसरीकडे गाडी आहे पण राहुल गांधींचं बंद पडलं इंजिन त्याला जोडलंलं आहे.