

## 'रीड लातूर' उपक्रम राबवण्यासाठी जिल्हाभरातून मागणी

आ.धिरज विलासराव देशमुख व दीपशिखा धिरज देशमुख यांनी वाचन चळवळ निर्माण करून दिली सर्वांना प्रेरणा

लातूर:- वाचन संस्कृती जोपासली जावी व त्या माध्यमातून व्यक्तिमत्त्वाचा विकास व्हावा यासाठी सुरु करण्यात आलेल्या 'रीड लातूर' उपक्रमाच्या माध्यमातून खूप चांगला सकारात्मक बदल समाजामध्ये दिसून येत असून ग्रामीण भागातील जिल्हा परिषद शाळांमधील विद्यार्थी मराठी, इंग्रजी व हिंदी भाषेतील अवांतर वाचनाची पुस्तके नियमितपणे वाचत असल्याने त्यांचा आत्मविश्वास मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. आता रीड लातूर उपक्रमाची मागणी लातूर जिल्ह्यातील विविध शाळांमधून होत असल्याचे दिसून येत आहे. त्यामुळे हा उपक्रम अधिक मोठ्या प्रमाणात रुजला जावा यासाठी जे काही सहकार्य आवश्यक असेल ते निश्चितपणे आपण करू अशी ग्वाही देऊन, आ.धिरज विलासराव देशमुख व दीपशिखा धिरज देशमुख यांनी पुस्तक वाचना विषयी जी चळवळ सुरु केली आहे ती सर्वांना प्रेरणा देणारी असल्याचे गौरवउदगार जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री अनमोल सागर यांनी काढले.

वाचनसंस्कृतीस चालना देत असताना रीड लातूर उपक्रमात सहभागी होवून वाचन चळवळीला आकार देत असलेल्या शिक्षक व शाळांचा गौरव सोहळा आयोजित करण्यात आला होता.यावेळी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री धिरज विलासराव देशमुख, मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर,रीड लातूरच्या संस्थापिका सौ.दीपशिखा धिरज देशमुख लातूरच्या प्राथमिक विभागाच्या शिक्षणाधिकारी वंदना फुटाणे, श्री शंकर सदाकाळे सर, लातूर पंचायत समितीचे गटशिक्षणाधिकारी निवृत्ती जाधव, औसा पंचायत समितीचे गटशिक्षण अधिकारी गोविंद राठोड आदींची उपस्थिती होती.

पुढे बोलताना श्री अनमोल सागर म्हणाले की, ग्रामीण भागात वाचन संस्कृती रजवणे एवढी सोपी बाब नाही. ग्रामीण भागातील मुलांसाठी रीड लातूर उपक्रम हितकारक ठरत असल्याचे सांगून आ. धिरज देशमुख,सौ.दीपशिखा देशमुख व रीड लातूर टीमला भविष्यातील वाटचालीसाठी त्यांनी शुभेच्छा दिल्या. विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शिक्षक मंडळी करत असलेले कार्य कोतूकास्पद- आ.धिरज विलासराव देशमुख सत्कार सोहळ्यात आमदार धिरज विलासराव देशमुख आपल्या मनोगत म्हणाले की, ग्रामीण भागातील सर्व शिक्षक विद्यार्थ्यांना गुणवत्तापूर्ण शिक्षण देण्यासाठी सतत प्रयत्नशील असतात. आधी २३, नंतर ३३, ४३, ५३.. भविष्यात ६३,७३ सुद्धा येतील; पण एका ३ ला पर्याय नाही, ते म्हणजे 'गुरु ३' एवढे महत्त्व शिक्षकांचे असून यातून एक स्पष्ट होते की, शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांप्रती असलेली बांधिलकी कायम ठेवत अनेक वेगवेगळे उपक्रम शाळेत राबवले आहेत. आपला विद्यार्थी जिवनातील कोणत्याही स्पर्धेत मागे न राहता जीवनातील प्रत्येक स्पर्धेत तो यशस्वीपणे सामोरे जावा यासाठी जे काही चांगले करता येईल त्याचा स्वीकार शिक्षकांनी नेहमीच केला आहे. त्याच विचाराने रीड लातूर हा उपक्रम शिक्षकांनी आपला उपक्रम मानून हाती घेतला म्हणूनच यास चांगला प्रतिसाद मिळत आहे.वाचनामुळे आपल्या विचारांमध्ये खूप



चांगला बदल घडत असतो,वाचनामुळे जगाचे ज्ञान आपणास मिळते व त्यातून व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होण्यास मदत होते. हे अनेकांनी पहिले व अनुभवले आहे. मराठी, इंग्रजी व हिंदी पुस्तकांच्या वाचनातून शब्दसाठा समृद्ध होऊन विचारांना ऊर्जा प्राप्त होते. म्हणूनच मुलगा वंश व मुलगी दिवियाना यांना आपण आवर्जून पुस्तके वाचण्यासाठी प्रोत्साहन देत असतो असे आमदार धिरज विलासराव देशमुख आपल्या मनोगत म्हणाले. कर्तव्य भावनेतून सुरु असलेला उपक्रम-वंदना फुटाणे. समाजाचे आपण काही तरी देणे लागतो या भावनेतून सुरु असलेला रीड लातूर हा उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या कल्पनाशक्तीला

चालना देणारा ठरत असून या उपक्रमास नेहमीच आपले सहकार्य राहिल असा शब्द त्यांनी यावेळी दिला. वाचन संस्कृती जोपासून एक चांगली पिढी घडवूयात- सौ.दीपशिखा धिरज देशमुख समाजातील प्रत्येक व्यक्तीने आपली जबाबदारी ओळखून पुढच्या पिढीसाठी काय चांगले करता येईल या विचारातून कार्य करायला हवे.ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांमध्ये खुप आत्मविश्वास व वाचना विषयी आवड आहे. ही बाब ओळखून रीड लातूरने जिल्हा परिषद शाळांना पुस्तके पुरवली आहेत. या पुस्तकांचा खुप चांगल्या प्रकारे विद्यार्थी वापर करत असून यासाठी शिक्षक मंडळी मोलाचे सहकार्य करत आहेत. शिक्षकां शिवाय रीड लातूर हा उपक्रम रुजला जावू शकत नव्हता असे सांगून सर्व शिक्षकांचे मोलाच्या सहकार्याबद्दल सौ. दीपशिखा धिरज देशमुख यांनी आभार मानले.

या कार्यक्रमात रीड लातूरच्या वतीने पहिला जीवनगौरव पुरस्कार ज्येष्ठ शिक्षणतज्ञ श्री शंकर सदाकाळे यांना मान्यवरांच्या हस्ते देण्यात आला. तसेच राज्य शासन पुरस्कार प्राप्त शिक्षक,शिक्षण क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणारी शाळा, रीड लातूर उपक्रमात सहभागी होऊन उत्कृष्ट कार्य करत असलेली शाळा व शिक्षकांचा यावेळी पुरस्कार देऊन गौरव करण्यात आला. यावेळी जिल्हा परिषद शाळांमधील शिक्षक मोठ्या प्रमाणात उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन नागेश पाटील यांनी केले तर आभार सुरेश सुडे यांनी व्यक्त केले.

## सुवर्णकार समाजासाठी आर्थिक महामंडळ स्थापन करावे : भाजपाचे गजेंद्र बोकन यांनी मुख्यमंत्र्यांची भेट घेऊन दिले निवेदन

लातूर : सुवर्णकार समाजात आर्थिक स्थिरता येण्यासाठी आर्थिक विकास महामंडळ स्थापन व्हावे, यासाठी भाजपाचे गजेंद्र बोकन यांनी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांची भेट घेऊन निवेदन दिले आहे. तसेच समाजाबद्दल माहिती देत सुवर्णकार समाज हा महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक व आर्थिक इतिहासात एक महत्वाचा भाग आहे. समाजातील अनेकजण विविध पारंपरिक हस्ताकला व व्यवसायांमध्ये कार्यरत आहेत ज्यामुळे त्यांच्या आर्थिक स्थितीत स्थिरता येण्याची आवश्यकता आहे. परंतु आजकाल विविध आर्थिक व सामाजिक अडचणीमुळे समाजाच्या प्रगतीस अडथळे येत आहेत याकडे विशेष लक्ष द्यावे अशी विनंती बोकन यांनी मुख्यमंत्र्यांना केली. समाजासाठी आर्थिक विकास महामंडळ स्थापन करावे असे निवेदन देण्यात आले. यावेळी भाजप युवा मोर्चा जिल्हा



सरचिटणीस गजेंद्र बोकन, जिल्हा उपाध्यक्ष बालाजी पिपळे,आकाश बजाज,शंकर नागभुजंगे, यशवंत कदम, विनय जाकते आदींची उपस्थिती होती.

## मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजना पात्र लाभार्थी महिलांच्या बँक खात्याला आधार सीडिंगची कार्यवाही तातडीने करावी

अंगणवाडी कार्यकर्तींच्या माध्यमातून प्रत्येक महिलेला माहिती द्यावी

लातूर :- मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेसाठी दुसऱ्या टप्प्यात अर्ज सादर केलेल्या अनेक पात्र महिलांनी आपल्या बँक खात्याला आधार क्रमांक संलग्न (आधार सीडिंग) केलेले नाही. या योजनेच्या लाभार्थी रकम आधार संलग्न बँक खात्यात जमा होत असल्याने सर्व पात्र लाभार्थी महिलांचे बँक खाते आधार क्रमांकाला संलग्न करण्याची कार्यवाही तातडीने पूर्ण करावी, अशा सूचना जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी आज येथे दिल्या. मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेसाठी पात्र लाभार्थी महिलांच्या बँक खात्याला आधार क्रमांक संलग्न करण्याच्या कार्यवाहीचा आढावा घेण्यासाठी आयोजित बैठकीत जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे बोलत होत्या. जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी जावेद शेख, समाज कल्याण सहायक आयुक्त शिवकांत चिकुर्ते, जिल्हा अग्रणी

बँक व्यवस्थापक प्रमोद शिंदे यावेळी उपस्थित होते. तसेच सर्व गट विकास अधिकारी, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी, तसेच बँकांचे जिल्हा समन्वयक दूरदृश्य प्रणालीद्वारे या बैठकीला उपस्थित होते. बँक खात्याला आधार क्रमांक संलग्न नसलेल्या पात्र लाभार्थी महिलांची गावनिहाय यादी बाल विकास प्रकल्प अधिकारी यांना उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. गट विकास अधिकारी आणि बाल विकास प्रकल्प अधिकारी यांनी समन्वयाने काम करून ही यादी संबंधित गावातील अंगणवाडी कार्यकर्ती यांना उपलब्ध करून द्यावी. अंगणवाडी कार्यकर्ती यांनी संबंधित पात्र महिलांना याबाबत अवगत करून त्यांना बँक खात्याशी आधार क्रमांक संलग्न करण्यासाठी मार्गदर्शन करावे, असे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे म्हणाल्या. सर्व गट विकास अधिकारी आणि बाल विकास प्रकल्प अधिकारी यांनी समन्वयाने काम करून मुख्यमंत्री माझी

लाडकी बहीण योजनेच्या पात्र लाभार्थ्यांच्या बँक खात्यांना आधार संलग्न करण्याची कार्यवाही येत्या तीन दिवसात पूर्ण करावी. यासाठी प्रत्येक गावामध्ये दंडी देवून जनजागृती करावी. तसेच प्रत्येक ग्रामपंचायतीमध्ये बँक खात्याशी आधार क्रमांक संलग्न नसलेल्या पात्र महिलांची यादी उपलब्ध करून द्यावी, असे जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर यांनी सांगितले. जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी जावेद शेख यांनी बँक खात्याशी आधार क्रमांक संलग्न करण्याच्या कार्यवाहीबाबत यावेळी माहिती दिली. मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजनेचाही यावेळी आढावा घेण्यात आला. प्रत्येक गट विकास अधिकारी यांनी मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजनेसाठी पात्र लाभार्थ्यांची यादी तातडीने जिल्हास्तरावर पाठविण्याच्या सूचना यावेळी देण्यात आल्या.

## आरोपी अक्षय शिंदेचा एन्काउंटर

ठाणे : बदलापूर बाल लैंगिक प्रकरणातील आरोपी अक्षय शिंदे याचा पोलिसांकडून एन्काउंटर झाला आहे. पोलिस आणि अक्षय यांच्यात झटापट झाल्यानंतर अक्षयवर पोलिसांकडून गोळी झाडण्यात आली. मात्र, पोलिसांनी स्वसंरक्षणासाठी ही गोळी झाडल्याचंही सांगण्यात येत आहे. या घटनेनंतर राज्यात खळबळ उडाली असून राजकीय नेतेही या घटनेवर प्रतिक्रिया देत आहेत. माजी मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण आणि शिवसेना उपनेत्या सुभमा अंधारे यांनी या घटनेवर भाष्य करताना पोलिस कारवाईवर प्रशंसिन्ह उपस्थित केले आहेत. तसेच, राज्याचे गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी तात्काळ राजीनामा द्यावा, अशी मागणीही त्यांनी केली आहे. दुसरीकडे बदलापूर अत्याचार प्रकरणातील सरकारचे वकील अॅड. उज्वल निकम यांनी प्रतिक्रिया देताना, याची न्यायालयीन चौकशी होईल, असे म्हटले आहे. बदलापूर आरोपीवरील गोळीबारप्रकरणी घटनेची न्यायालयीन चौकशी होईल,

त्यासंदर्भात आज काहीही बोलणे योग्य होणार नाही. याबाबत मला अधिकृत माहिती आज नाही, माझे कुठल्याही अधिका-यासोबत बोलणे झाले नाही, असे उज्वल निकम यांनी म्हटले आहे. तसेच, आतापर्यंतच्या तपासात आरोपपत्र दाखल करण्यात आले होते. त्यानुसार, आरोपी विरुद्ध भरपूर पुरावे एसआयटीला उपलब्ध झाले होते. आरोपीला देखील आरोपपत्राची कॉपी मिळाली होती. माझ्या अनुभवानुसार काही आरोपींना आपल्या गुन्हाचा पश्चाताप होत असतो, त्यातून त्याने हे पाऊल उचललं असावे, असे उज्वल निकम यांनी म्हटले. तसेच, याप्रकरणाची न्यायालयीन चौकशी होईल, त्यानंतर सर्वकाही समोर येईल असेही निकम यांनी सांगितले. आरोपीनं दिल्ली होती गुन्हाची कबुली विशेष तपास पथकाने (एसआयटी)



बदलापूरच्या एका शाळेतील दोन बालिकांवरील लैंगिक अत्याचार प्रकरणाचा तपास पूर्ण केला आहे. शाळेचे कर्मचारी, डॉक्टर, फॉरेन्सिक अधिकारी आणि तहसील अधिकारी यांच्यासह २० पेक्षा अधिक व्यक्तींच्या साक्षीचा सहभाग असून आरोपीने एका मुलीला मारहाण केल्याचे तिन सांगितले होते. प्रकरणातील महत्त्वाचा पुरावा आरोपीने या लैंगिक अत्याचाराच्या गुन्हांत सहभाग असल्याचे पोलिस चौकशीत, तसेच डॉक्टरांसमोरही मान्य केले होते. डॉक्टरांसमोर आरोपीने दिलेली माहिती या प्रकरणातील महत्त्वाचा पुरावा ठरू शकतो असे अधिकाऱ्याने सांगितले. भारतीय न्याय संहिता व पोक्सो कायद्यातील १८३ तरतुदीनुसार दोन्ही यालिकांचा जबाब नोंदवण्यात आला आहे. याशिवाय ओळखपरेडमध्येही आरोपीला पीडित मुलींनी ओळखले आहे.



रीड लातूर उत्कृष्ट शाळा पुरस्कार जि.प. घनसरगाव शाळेस मिळाला याप्रसंगी पुरस्कार वितरण करताना लातूर ग्रामीणचे लोकप्रिय आमदार आ. धीरजयैया विलासराव देशमुख, दीपशिखा मंडम (प्रणेत्या रीड लातूर) अनमोल सागर ( सीईओ, जि.प. लातूर ) फुटाणे मंडम ( शिक्षणाधिकारी ) यांच्याकडून स्विकारताना जि.प.शाळा घनसरगावचे मुख्याध्यापक ह भ प अनंत माने महाराज शालेय समितीचे अध्यक्ष व शिक्षक वृंद व केंद्रप्रमुख लोखंडे पुरस्कार स्वीकारताना व सर्व शिक्षक वृंद, समस्त ग्रामस्थ आधी उपस्थित होते.

## जरांगे-पाटील यांच्या उपोषणाची तातडीने दखल घ्या लातूर ग्रामीणचे आमदार धिरज देशमुख यांची मुख्यमंत्र्यांकडे मागणी

लातूर/प्रतिनिधी आरक्षणाच्या मागणीसाठी सुरु असलेले मनोज जरांगे-पाटील यांच्या आमरण उपोषणाची तातडीने दखल घेवून योग्य तो तोडगा काढावा आणि मराठा समाजाला न्याय द्यावा अशी मागणी लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री. धिरज विलासराव देशमुख यांनी मुख्यमंत्री श्री. एकनाथ शिंदे यांच्याकडे केली. मनोज जरांगे-पाटील हे मराठा समाजाला आरक्षण आणि त्याच्याशी निगडित मागण्यांच्या पूर्ततेसाठी अंतरवाली सराटी (ता. अंबड, जि. जालना) येथे १७ सप्टेंबर पासून आमरण उपोषणास बसले आहेत. या पार्श्वभूमीवर लातूर ग्रामीणचे आमदार श्री

धिरज विलासराव देशमुख यांनी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांना पत्र पाठवले आहे. मनोजजरांगे-पाटील यांच्या उपोषणाचा आज सातवा दिवस आहे. त्यामुळे त्यांची प्रकृती खालावली आहे. त्यांच्या तब्येतीची तातडीने राज्य सरकारने दखल घेणे गरजेचे आहे. समाजाच्या न्याय्य

मागण्यांसाठी सुरु असलेल्या उपोषणाकडे सरकार दुर्लक्ष करीत असल्याने समाजात नाराजीचे वातावरण आहे. त्यातूनच बीड, धाराशिव येथे सकल मराठा समाजाच्या वतीने बंद पुकारण्यात आला. त्यानंतर लातूरमध्येही बंद पुकारण्यात आला आहे. म्हणून सरकारने श्री. मनोज जरांगे-पाटील यांच्याशी बोलणी करून लवकरात लवकर तोडगा काढायला हवा आणि समाजाला न्याय द्यायला हवा, अशी मागणी आ. देशमुख यांनी केली.

## महाराष्ट्रात सर्वाधिक शेतकरी आत्महत्या

चंद्रपूर : भाजपाचे सरकार शेतकरी विरोधी असून, सोयाबीन, कापूस, ऊस, कांदा, धान उत्पादक शेतकरी अनेक समस्यांचा सामना करत आहे. शेतमालाला भाव मिळत नाही. निर्यात करू शकत नाही आणि सरकार काहीच पावले उचलत नाही. समस्यांच्या गर्तेत सापडलेला शेतकरी आत्महत्या करत आहे. महाराष्ट्रात सर्वात जास्त शेतकरी आत्महत्या होत आहेत. महागाई व बेरोजगारीने जनता त्रस्त आहे पण भाजपा सरकारला याकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही. टॅंडर काढणे, भ्रष्टाचार आणि पैसा वसुली एवढेच सरकारचे काम सुरु आहे, या शब्दांत प्रभारी रमेश चेन्नीथला यांनी हल्लाबोल सरकारवर केला.



संपादकीय....

प्रसादाची परीक्षा

केवळ भारतातीलच नव्हे तर जगातील सर्वात जास्त भक्त ज्या देवस्थानाला भेट देतात त्या तिरुपती देवस्थानच्या लाडू प्रसादाच्या शुद्धतेचा प्रश्न निर्माण झाल्याने निश्चितच कोट्यवधी भाविकांच्या भावनांशी खेळ झाला आहे. तिरुपती तिरुमला देवस्थानच्या प्रशासकीय अधिकार्यांनी पूर्वीप्रमाणेच आताही लाडूची शुद्धता जपण्यात आली असल्याचा दावा केला असला, तरी ज्या काळात अशा प्रकारे अशुद्ध लाडू पुरवण्यात आले होते त्या काळात ज्या भक्तांनी तो प्रसाद ग्रहण केला होता त्यांच्या मनात मात्र अनेक शंकांचे वारूळ तयार होऊ लागले आहे. आंध्र प्रदेशचे विद्यमान मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू यांनी गेल्या आठवड्यामध्ये माजी मुख्यमंत्री आणि वायएसआर काँग्रेसचे नेते जगनमोहन रेड्डी यांच्या मुख्यमंत्रिपदाच्या कालावधीमध्ये तिरुपती देवस्थानाच्या लाडू प्रसादामध्ये मोठ्या प्रमाणावर भेसळ झाल्याचा आरोप केला होता. त्यांचा हा आरोप खरा असल्याचे नंतर प्रयोगशाळेतील निष्कर्षावरूनही समोर आले होते. गेल्या काही कालावधीमध्ये तिरुपतीमध्ये भक्तांना मिळणार्या लाडू प्रसादाच्या दर्जाबाबत नेहमीच तक्रारी केल्या जात होत्या. या तक्रारीची दखल देवस्थान प्रशासकीय मंडळांनी घेतल्यानंतर लाडूचे काही नमुने तपासण्यासाठी गुजरातमधील प्रयोगशाळेत पाठवण्यात आले. या प्रयोगशाळेचे निष्कर्ष जेव्हा समोर आले तेव्हा त्यातून अनेक धक्कादायक बाबी समोर आल्या. एक तर हा प्रसाद तयार करण्यासाठी अत्यंत खालच्या दर्जाचे तूप वापरण्यात येत होते आणि या तुपामध्ये जनावरांची चरबी आणि फिश ऑइलसारखे पदार्थ वापरण्यात आल्याचे लक्षात आले. प्रयोगशाळेतून आलेल्या अहवालामध्ये स्पष्टपणे या गोष्टी नमूद करण्यात आल्याने प्रशासकीय मंडळाने त्याची दखल घेऊन संबंधित पुरवठादाराला जरी काळ्या यादीत टाकले असले आणि भविष्यात शुद्ध लाडू प्रसाद तयार करण्याची हमी दिली असली, तरी या संपूर्ण घटनेमुळे भक्तांच्या मनाशी जो खेळ झाला आहे त्याचा विचार करावाच लागणार आहे. केवळ तिरुपतीच नाही, तर भारतामधील ज्या प्रमुख देवस्थानांमध्ये अशा प्रकारचा प्रसाद दिला जातो किंवा काही देवस्थानांमध्ये जेवणासारखा महाप्रसादही दिला जातो अशा सर्वच देवस्थानांमध्ये सर्वोच्च प्रकारची स्वच्छता आणि शुद्धता पाळली जात असली, तरी अशा प्रकारच्या घटनांमुळे कोट्यवधी भक्तांच्या मनात अशा निर्माण झाल्यास नवल नाही. एखादा भक्त जेव्हा तिरुपतीसारख्या देवस्थानाला जातो तेव्हा तो आवर्जून लाडू प्रसाद खरेदी करतो आणि आपल्या गावी परत आल्यानंतर अनेक मित्रांना आणि नातेवाईकांना त्या प्रसादाचे वाटप करत असतो. साहजिकच ज्या कालावधीमध्ये अशा कमी गुणवत्तेच्या आणि बीफचा वापर केलेल्या लाडू प्रसादाची निर्मिती होत होती त्या कालावधीमध्ये ज्यांनी ज्यांनी तिरुपतीची यात्रा केली होती आणि ज्यांनी ज्यांनी हा लाडू प्रसाद ग्रहण केला होता त्यांच्यामध्ये हजार शंका निर्माण झाल्या आहेत. आयुष्यभर शाकाहारी राहणार्या अनेक लोकांनी हा प्रसाद त्याकाळात ग्रहण केला असण्याची शक्यता असल्यामुळे त्यांच्या मनातसुद्धा अपराधीपणाची भावना निर्माण झाली असेल. त्याचप्रमाणे लाडू प्रसादासारख्या पदार्थांमध्ये जेव्हा अशा प्रकारची चरबी मिसळलेली लक्षात येते तेव्हा मांसाहार करणाऱ्यांच्या मनातही त्याच तीव्रतेची भावना निर्माण झाली असेल. हा सर्व जरी मानसिक विषय असला तरी ज्या प्रकारे व्यवस्थापनाचे दुर्लक्ष झाल्यामुळे अशा प्रकारे प्रसादाचीच परीक्षा पाहिली गेली त्याची चौकशी होण्याची मात्र गरज आहे. ज्या कालावधीत हे लाडू तयार करण्यात आले होते त्या कालावधीमध्ये पुरवठादाराने ३२० रुपये किलो दराने तुपाचा पुरवठा केला होता आणि भारताच्या कोणत्याही राज्यामध्ये किंवा शहरामध्ये कुठेही इतक्या कमी दरात शुद्ध तूप उपलब्ध होत नाही. साहजिकच पुरवठादारांनी काहीतरी भेसळ करूनच अशा प्रकारचे तूप पुरवले असावे याची शंका त्या काळामध्ये प्रशासकीय अधिकार्यांना यायला हवी होती. अर्थात, उशिरा का होईना प्रसादाचा दर्जा पूर्वीप्रमाणे राखला जात नसल्याची तक्रार भक्तांकडून होऊ लागल्यावर प्रशासकीय मंडळाने तपासणी केल्यामुळे हा प्रकार उघडकीस आला. आता या निमित्ताने आगामी कालावधीमध्ये सर्व भक्तांना शुद्ध तुपातील आणि गुणवत्ता राखलेलाच लाडू प्रसाद दिला जाईल अशी खात्री तरी या निमित्ताने दिली जाऊ शकते. पण तिरुपती देवस्थानाच्या लाडू प्रसादानेच अशी परीक्षा दिल्यानंतर आता सरकारला देशातील सर्वच देवस्थानांमध्ये जो लाडू प्रसाद पुरवठा केला जातो त्याची गुणवत्ता राखली जाते का नाही याची खात्री करावी लागणार आहे. अन्यथा विनाकारण अशा प्रकरणातून धार्मिक रंग दिलेला एखादा विषय समोर येऊ शकतो. लाडू प्रसादामध्ये चरबी आणि माशाचे तेल वापरल्याचे तपासणी अहवालातून सिद्ध झाल्यावरही या विषयाबाबत सर्वांनी संयम बाळगला असल्याने फारशी गंभीर परिस्थिती उद्भवलेली नाही; पण अशा प्रकारच्या घटनांची पुनरावृत्ती झाली तर मात्र हा विषय कोणते वळण घेईल हे सांगता येत नाही. म्हणूनच आता सरकारने सर्वच देवस्थानांना प्रसादाची शुद्धता राखण्यासाठी सर्वोच्च काळजी घ्यावी आणि कच्च्या मालाच्या पुरवठादारांवर लक्ष ठेवावे, असे आदेश देण्याची गरज आहे.

स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर भारतात लिखानाचे,अभिव्यक्तीचे निर्बंध उठले आणि सर्वासाठी लेखण्या अधिकृत खुल्या झाल्या.सर्वहारांच्या मुक्तीच्या तत्वज्ञानाच्या निर्मितीची प्रक्रिया मोठ्याप्रमाणावर सुरू झाली.नवनवीन लेखक,साहितिक उदयाला आले.पण त्यात काही बोटावर मोजता येतील दिग्गज विचारवंत,लेखक,साहितिक सोडता बाकीच्यांनी आत्मसन्मानाच्या महारागात आपली ह्यात घालवली आणि सर्वहारांच्या साहित्यिक संस्कृतीचा सत्यानाश केला. एकांगी लिहील्या गेलेल्या ब्राम्हणी इतिहासाला विधायक नकार देत अब्राम्हणी परंपरेतील इतिहासाचे पुनर्लेखन करण्याचे फार मोठे काम सर्वहारांच्या बुद्धीजीवी वगांवर होते.त्यांनी ही जबाबदारी घेतली पण ब्राम्हणी कलाकार,साहितीकांच्या सर्वई सुद्धा या प्रक्रियेत त्यांनी काँगी केल्या.स्वातंत्र्यानंतर होऊ घातलेल्या या लेखक साहितीकांनी सर्वप्रथम आपली जर्मांनिशी असलेली नाळ तोडली आणि ते आत्मप्रोढी जगतात शिरले. इतरांना तुच्छ लेखने,ज्ञानाची घमंढघोरी मिरवणे,ज्ञान लपवून ठेवने, ज्ञानाची ब्र्यांडिंग करणे,आणि पुरस्कारांच्या मागे धावणे,ब्राम्हणी छावणीशी हातमिळवणी करणु इतिहासाची अफरातफर करणे इत्यादीं कारणामे सर्वहारांच्या बुद्धीर्जीच्या द्वारे झाले किंवा चालू आहेत. साहितीक क्षेत्रात,समिक्षकांमधे आणपसात अस्मप्रोढीचे परात्म जीवन जगणार्यांची खुप मोठी फळी स्वातंत्र्यानंतर महाराष्ट्रात निर्माण झालेली आहे.ज्ञानभांडार सर्वांसाठी खुले झाल्यानंतर त्याचा उपयोग सर्वहारा वगांच्या मुक्तीसाठी व्हायला हवा होता तर यांनी ते ज्ञान मिरवण्यासाठी कमवलेले आहे,हे सिद्ध झाले आहे.बरे यांचे परात्म मोठेपण नंतर पुरस्कारांवरून मोजने सुरू झालेले आहे.त्यांच्याद्वारे नवनिर्मिती तर झालीच नाही.उलट संकलित ज्ञानाचाही त्यांनी भयानक गर्व केलेला आपल्या दिसून येइल.त्यांना विचारले पाहिजे तुम्ही बुद्धीजीवी आहात ना ? मग तुमची स्वताची नवनिर्मिती कुठेय ? बरे साहित्यविश्वात यांची ओन क्रियेटिव्हिटी काय ? सगळे ग्रामीण शब्द धापलेले, चोरलेले. सर्व कथानक ग्रामीण,सर्व थेअरी,संपूर्ण पसारा ग्रामीण मग तुम्ही जिथून काही ईकली त्या ग्रामसंस्कृतीच्या उद्दारासाठी काम का करत नाही ? त्या केलेल्या कमाईचा मोबदला म्हणून त्याची परतफेड का करत नाहीत ?सहित्यविश्वात

बुद्धीजीवी : ब्राम्हणी,अब्राम्हणी

तुमचे स्वताचे नवे शब्द कुठेत ? .तुम्ही नांगर,वखर,तिफन,जु शेत शिवार,उखळ,मुसळ,जाते,असे हजारो शब्द साहित्यविश्वात आनले ती काय तुमची स्वताची क्रियेटिव्हिटी आहे का ? .तुम्ही साहित्य विश्वात शेलक्या परवडेबल शिव्या स्विकारल्या ती काय तुमची कमाई आहे का ? .साहित्यविश्वात तुमचे नवे काय दिले. सगळे काही प्रतिबिंबवादीच ना? . तुमचे स्वताचे नवे दोन शब्द तरी आहे का ? माणुस आणि त्याची अभिव्यक्ती भौतिकवादाचीच उपज असते,त्यामुळे तुम्ही सगळे येथूनच घेनार,नवे काय निर्माण करनार ? हे जरी खरे असले तरी तुम्ही त्या भौतिक जगताप्रती प्रामाणिक राहिलेला दिसत नाहीत. फुलेंचे साहित्य वाचा.अगदी नवे शब्द जन्माला घालनारे फुले होते.तुमचे काय ? मग हे सगळे ज्यांच्याकडून घेतले त्यांच्यावर ज्ञानाची घमंढघोरी करनार व्हय ! मोबदला द्यायचा सोडुन तिथे जावून ज्ञान झाडनार व्हय ! सगळे गयेगुजरे तुम्हीच तेवढे शाहाने व्हय!. इतिहासकारांच्या बाबतीतही असेच इतिहासातील कागदत्राना तुम्ही नव्याने जगासमोर आनता,पुन्हा पुन्हा त्याची मांडणी करता एवढेच.तुम्ही इतिहास घडवत नसता फक्त मांडत असता.मग त्या ज्ञानाची घमंढ कशासाठी,मिरवने कशासाठी ? लपवाछपवी कशासाठी ? हा तर ब्राम्हणीझम आहे मग.म्हणून ग्रामसंस्कृतीचा खात्या वारसदारांनो,आर्थिक सामाजिक सर्वहारांनो या ब्राम्हणी बुद्धीजीवीना आधी कोला. ब्राम्हणी (परंपरागत) बुद्धीजीवींचा तोरा काळाच्या पटलावर समस्या जोखून त्यासाठी उपाययोजना देनारा खात्या येईल बुद्धीजीवी असतो.त्यालाच विचारवंत , तत्वज्ञानी म्हणता येईल.तो जनसमुदायात वचवतो,समाजात जातो. तिथे समस्यांचा क्रम लक्षात घेतो.प्रथम प्राधान्याच्या समस्या



तो केंद्र बनवतो आणि त्यावर क्रांतीशस्त्रे तयार करतो.बुद्ध भारतभर फिरले आणि त्यांनी वर्णातांच्या क्रांतीचे तत्वज्ञान दिले. शाळेसाठी लेकरे आणण्यासाठी फुले अस्पृश्य वास्त्यांत फिरले त्यातून त्यांनी जात्यान्तक क्रांतीचा शस्त्रागार तयार करायला सुरुवात केली.डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर लढे,मोचें उभे करत करत अस्पृश्यता ही प्रथम प्राधान्याची समस्या जागतिक पटलावर नेताना दिसतात.म्हणजे हे महापुरुष जनतेत जावुन समस्या जोखतात आणि त्या समस्यांला धरुन क्रांतीशस्त्रे तयार करतात. म्हणून ते मुक्तीदाते ठरतात. आजचे सांप्रत पुस्तकी विचारवंत स्वताला सर्वहारांचे बुद्धीजीवी म्हणून घेवुन घोर फसवणूक करताना दिसत आहेत.यांचे पुस्तकी ज्ञान हे जातवर्गीय समाजव्यवस्थेत केवळ आणि केवळ भागीदारी मिळवण्यासाठी, काहीतरी पदरात पाडुन घेण्यासाठी असते.पुस्तकी विचारवंत हे एकांगी बनले आहेत.त्यांनी आधिक प्रगल्भ आणि व्यापक बनण्याऐवजी ते तुसडे,साचेबद्ध बनले आहेत.ते कधीही समाजव्यवस्थेत गेलेले नाहीत, किंवा जायला तयार नसल्यामुळे त्यांना आजच्या समस्या चर्चेच्या पटलावर आनता आलेल्या नाहीत.समाजव्यवस्थेला त्यांना निट समजून न घेता आल्याने त्यांच्या कलासाहित्यात सर्वहारांच्या समाजव्यवस्थेचे प्रतिबिंबही आपल्याला दिसत नाही.यांची साहित्यकृती आणि बुद्धीमत्ता जर सर्वहारांच्या मुक्तीचा मार्ग देऊ शकत नसेल. त्यांचे संघर्षमय जीवन सुखकर करू शकत नसेल तर हे बुद्धीजीवी ब्राम्हणी (परंपरागत) बुद्धीजीवी आहेत.आज घडणाली सर्वहारांच्या शोषण पिडणाच्या गुलामीच्या बेड्या आधिकाधिक घट्ट होत आहेत.देश रसातळाला जात आहे. आशावेळेला विचारवंत,बुद्धीजीवी म्हणवून घेनारे केवळ साहितिक कंड शमवत असतील तर ते ब्राम्हणी बुद्धीजीवी ठरतात परंपरागत बुद्धिजीवी ठरतात.गरज आहे जैविक बुद्धिजीवीची,चळवळीच्या तळ्यातून निर्माण बुद्धिजीवीची. नितीन सावंत ९९७०७४४९४२,परमणी

शंभर दिवसांचा हिशोब!

बहुमत असताना जे मुद्दे एरव्ही रेटले असते ते आता रेटू शकले किंवा नाही हा मूल्यमापनाचा वस्तुनिष्ठ निकष. त्या निकषावर भाजपची तारेवरची कसरत स्पष्ट दिसत आहे. गेल्या मार्च महिन्यात केंद्रीय निवडणूक आयोगाने लोकसभा निवडणुकीचे वेळापत्रक जाहीर केल्याच्या दुसऱ्याच दिवशी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी मंत्रिमंडळाची बैठक बोलावली होती. तीत त्यांनी आपल्या सर्व मंत्र्यांना नवीन सरकार सत्तेत आल्यानंतरच्या पहिल्या शंभर दिवसांचे आणि पुढील पाच वर्षांचे नियोजन करण्याच्या सूचना दिल्या होत्या. २०१४ आणि २०१९ पक्षाही जास्त जागा जिंकण्याचा आत्मविश्वास त्यातून प्रकट होत होता. मात्र तसे घडले नाही.सरकारने आपल्या या कार्यकाळातील पहिला अर्थसंकल्प मांडला. या कार्यकाळात मोदी सरकारने हजारो कोटी रुपयांच्या पायाभूत सुविधा आणि अन्य प्रकल्पांना मान्यता दिली किंवा त्यांचे लोकार्पण केले. रस्ते, रेल्वे, हवाई वाहतूक आणि बंदरे यांच्याशी निगडित तीन लाख कोटी रुपयांच्या प्रकल्पांना मान्यता दिली आहे. किसान सन्मान निधीच्या सतराव्या हफत्याचे वितरण पहिल्या शंभर दिवसांत केले आहे आणि सुमारे नऊ कोटी शेतकऱ्यांना २० हजार कोटी रुपयांचा निधी वितरित करण्यात आला. खरिफ पिकांच्या किमान आधारभूत किमतीत वृद्धी करण्यात आली आहे आणि त्याचा लाभ १२ कोटी शेतकऱ्यांना होईल, असे सांगितले जाते. पहिल्या शंभर दिवसांत सरकारने नव्याने ११ लाख लखपती दीर्घना प्रमाणपत्रे वितरित केली आहेत. या योजनेअंतर्गत दर वर्षी एक लाख रुपये मिळणार्या महिलांची संख्या एक कोटीपर्यंत पोचली आहे. आयुष्मान भारत योजनेत सत्तर वर्षांरील नागरिकांचा समावेश सरकारने केला आहे. तेव्हा कल्याणकारी योजनांना सरकारने अधिक विस्तृत स्वरूप दिले आहे किंवा अधिक समावेशक केले आहे. या निर्णयांबद्दल कोणाचा आक्षेपही असण्याचे कारण नाही. याचे कारण या निर्णयांमध्ये भाजपचे म्हणून खास असे काही नाही. केंद्रातील मोदी सरकारने ज्या योजना राबविल्या आहेत किंवा प्रकल्पांना हिरवा कंदील दाखविला आहे हे काही या सरकारच्या पहिल्या शंभर दिवसांतील कामगिरीचे मूल्यमापन करण्याचे निकष नव्हेत. १९३० च्या दशकात अमेरिकेत आलेल्या प्रचंड मंदीच्या पार्श्वभूमीवर अध्यक्ष फ्रँकलिन रूझवेल्ट यांनी सत्तेची सूत्रे स्वीकारली. त्यानंतर पहिल्या शंभर दिवसांत वेगवेगळी पंधराएक विधेयके मांडून त्यांनी ढासळलेल्या अर्थव्यवस्थेला रूळावर आणण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हापासून नवीन सरकारच्या पहिल्या शंभर दिवसांच्या आढाव्याची पद्धत जगभरात अनेक ठिकाणी रूढ झाली. वास्तविक शंभर दिवस हा काही लक्षणीय कालावधी नाही; पण सत्तेवर आपली पूर्ण मांड आहे हे सिद्ध करण्याच्या अड्डाहासापायी सरकारे या पहिल्या शंभर दिवसांचा उपयोग धडाकेबाज निर्णय घेण्यासाठी करीत आहेत. या टर्ममध्येही शंभर दिवसांत मोदींनी

विदेश दौऱ्यांचा धडाका लावला. रशियापासून सिंगापुरपर्यंत आणि ऑस्ट्रियापासून ब्रुनेईपर्यंत मोदींनी अनेक राष्ट्रांना भेटी दिल्या. मात्र देशांतर्गत त्यांच्या सरकारच्या राजकीय कोंडीचे चित्र उभे राहिले आहे, यात शंका नाही. संसदेत आणलेले कोणतेही विधेयक रेटून संमत करून घ्यायचे, घेतलेला कोणताही निर्णय कोणत्याही परिस्थितीत मागे घ्यायचा नाही आणि मित्र पक्ष किंवा विरोधकांशी सहसा संवाद टाळायचा हा मोदी सरकारचा गेल्या दोन कार्यकाळातील खाक्या होता. यावेळी पहिल्या शंभर दिवसांतील चित्र मात्र अगोदरच्या चित्राशी पूर्ण विसंगत आहे. मित्र पक्षांचा दबाव नाही, असा भाजपने कितीही दावा केला तरी जेडीयू आणि तेलुगू देशम आपल्या समर्थनाची किमत वसूल करून घेणार हे आता स्पष्ट झाले आहे. केंद्रीय अर्थसंकल्पात बिहार आणि आंध्र प्रदेशावर अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी ज्या प्रकारचा आर्थिक वर्षाव केला तो पुरेसा बोलका होता. प्रशासनात समांतव प्रवेशासाठी (लॅटरल एंट्री) केंद्रीय लोकसेवा आयोगाने दिलेल्या जाहिरातींवरून काहूर उठले. हा दलित, ओबीसी आणि आदिवासींच्या हक्कांवर हल्ला आहे अशी टीका काँग्रेसने केलीच; पण भाजपचे मित्र पक्ष जेडीयू आणि लोकजनशक्ती पक्ष (रामविलास) यांनीही प्रतिकूल मत नोंदविले. अखेरीस जाहिरात मागे घेण्याची नामुष्की सरकारवर आली. मोदींनाच ती योजना मान्य नव्हती अशी मखलाशी भाजप प्रवक्त्याने केली असली, तरी माघारीचा निर्णय हा दबावामुळेच घेण्यात आला हे वास्तव लपू शकले नाही. तिहेरी तलाक कायदा गेल्या कार्यकाळात पहिल्या शंभर दिवसांत करणार्या मोदी सरकारला यावेळी मात्र वक्फ विधेयकावर तोच आक्रमकपणा दाखवित आला नाही. वक्फ विधेयकावरून भाजपची कोंडी झाली. हे विधेयक संमत करून घेता येईल इतके बहुमत हवे तर मित्रपक्षांवर अवलंबून राहावे लागणार; पण त्यासाठी मित्रपक्षांची सहमती हवी. वायएसआर काँग्रेसने अलीकडेपर्यंत भाजप सरकारला विशेषतः राज्यसभेत मुद्दाधिष्ठित पाठिंबा दिला होता. मात्र आता त्या पक्षाने विरोधी भूमिका घेतली आहे. तेव्हा हे विधेयक आहे त्या स्वरूपात संमत होण्याची शक्यता मावळली आणि अखेरीस हे विधेयक संसदेच्या स्थायी समितीकडे पाठवण्याखेरीज गत्यंतर राहिले नाही. ब्रॉडकास्टिंग विधेयकाचा मसुदा मागे घेणे असो किंवा इडेक्सेशनचा मुद्दा असो, सरकारने त्यावर दाखवलेली लवचिकता हे या सरकारच्या पहिल्या शंभर दिवसांतील ठळक विशेष आहे. गेल्या दहा वर्षांत जे झालेले आढळले नव्हते ते गेल्या तीन-साडे तीन महिन्यांत होताना दिसत आहे. ते म्हणजे राजकीय दारुणपणाचा अभाव. अर्थात हे बदललेल्या दृष्टिकोनामुळे होत नसून राजकीय अपरिहार्यतेमुळे होत असल्याने ते चित्र अधिचक्र भिन्न दिसत आहे. आता मंत्रिमंडळाने ‘एक देश एक निवडणूक’ प्रस्तावावर मान्यता दिली आहे. मात्र हा प्रस्ताव प्रत्यक्षात यायचा तर त्यासाठी

घटना दुरुस्ती आवश्यक आहे. लोकसभेतील उपसभापतिपद विरोधकांना देण्यावरून सरकारने अद्यापि अनुकूल भूमिका घेतलेली नाही. मात्र संसदेत विरोधकांचे साह्य लागणार असेल, तर उपसभापतिपदासारख्या मुद्द्यांवरून लवचिकता दाखवावी लागेल. काही दिवसांत याचाही उलगाडा झाल्यास आश्चर्य वाटायला नको. वास्तविक सरकार बहुमताचे असो किंवा आघाडीचे, सहमती तयार करण्याकडेच सरकारचा कल असायला हवा; किमानपक्ष काँग्रेसला कितीही लक्ष्य केले तरी काँग्रेसने भाजपला बचावात्मक पवित्रा घेण्यास भाग पाडले आहे यात शंका नाही. राहुल गांधी यांनी लोकसभेत राज्यघटना आणि जातीय जनगणना हे त्यांनी वारंवार उपस्थित केलेले मुद्दे भाजपला खिंडीत पकडत आहेत हे उघड जाईल. जातीय जनगणना करण्यास भाजपने उघड पाठिंबा दर्शविलेला नाही. मात्र जेडीयू आणि लोक जनशक्ती पक्षाने त्या मुद्द्याला समर्थन दिले आहे. किंबहुना नितीश कुमार यांनी बिहारचे मुख्यमंत्री म्हणून तसे सर्वेक्षण करूनही घेतले होते. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाने देखील जातीय जनगणनेला सशर्त समर्थन दिले आहे. याचाच अर्थ भाजपला आता जातीय जनगणना करण्यास आढेवेढे घेता येणार नाहीत. तसे घेतले तर विरोधक आक्रमक होतीलच; पण मित्रपक्षांचा दबावही वाढेल; आणि जातीय जनगणना घेण्याची तयारी दर्शविली तर भाजपच्या हिंदुत्वाच्या राजकारणाला छेद जाईल. नव्या पेश्वन योजनेची भलामण भाजपने केली होती. पण विरोधकांच्या अप्रत्यक्ष दबावामुळे सरकारला पहिल्या शंभर दिवसांतच एकीकृत पेश्वन योजना आणावी लागली. पहिल्या शंभर दिवसांत सरकारने अनेक निर्णयांवरून घुमजाव केले. यामागे अपरिहार्यता असली, तरी आपल्या मतपेढीला संदेश देण्याचाही हेतू असू शकतो. आपले हात बांधले गेले आहेत त्यामुळे आपण प्रत्येक बाबतीत कसे अडथळ्यांचा सामना करत आहोत ही सहानुभूती मिळविण्याचाही हा प्रयत्न असू शकतो. विशेषतः काही राज्यांतील आगामी विधानसभा निवडणुकांच्या तोंडावर अशी सहानुभूती निर्माण करणे हा डावपेच असू शकतो. पण त्याने मतदार कितपत प्रभावित होतील ही शंकाच आहे. भाजपला केंद्रात सलग दहा वर्षे मतदारांनी भरघोस बहुमत दिले होते. मात्र यावेळी मतदारांनी विरोधकांची बाजू सावरली याचा अर्थ भाजपने समजून घ्यायला हवा. बहुमताचा वापर साधे मतभिन्नतेचेही स्वरू दडपण्यासाठी होऊ लागला, तर अखेरीस मतदार असा काही कौल देतात की भले-भले त्यात घायाळ होतात. हा फटका बसणार्यांना आपला पहिला ताठा सोडून देण्याखेरीज पर्याय राहत नाही. याची जाणीव पहिल्या शंभर दिवसांत सत्तारूढ भाजपला झाली असेल. तेव्हा आपला दृष्टिकोन बदलणे हेच भाजपसाठी श्रेयस्कर. मडें करांच्या कवितेतील ‘तरीही येतो वास फुलांना’ या भ्रमात राहणे इष्ट नाही हा शंभर दिवसांचा संदेश आहे.

निवडणुका तोंडावर!

शिंदेंनी ही खेळी केल्याची राजकीय वर्तुळात चर्चा आहे. एकनाथ शिंदे यांनी बंडखोरी करत भाजपसोबत वेगळी चूल मांडल्यानंतर त्यांना शिवसेना पक्ष आणि धनुष्यबाण हे चिन्ह मिळाले. शिंदे सुरतला गेले, त्यावेळेपासून आमदार संजय शिरसाट एकनाथ शिंदे यांच्या बरोबरीने उभे आहेत. मंत्रिमंडळ विस्तार झाला, तेव्हा शिरसाट यांची मंत्रिमंडळात वर्णी लागेल अशी चर्चा होती. परंतु तसे काही झाले नाही. याबाबत शिरसाट यांनी अनेकवेळा नाराजी व्यक्त केली होती. अखेर शिरसाट यांची शहर व औद्योगिक विकास महामंडळ (सिडको) अध्यक्षपदावर वर्णी लावण्यात आली आहे. सरकारने माजी खासदार आनंदराव आडसूळ यांचीही राज्यच्या अनुसूचित जातीजमाती आयोगाच्या अध्यक्षपदी नियुक्ती केली आहे. हिंगोली मतदारसंघातून लोकसभेचे तिकिट नाकारण्यात आलेले माजी खासदार हेमंत पाटील यांचेही एकनाथ शिंदे यांनी पुनर्वसन केले आहे. हेमंत पाटील यांची वसमत येथील बाळासाहेब ठाकरे हरिद्रा (हब्बद) संशोधन व प्रशिक्षण केंद्राच्या अध्यक्षपदी नियुक्ती करण्यात आली असून त्यांनाही राज्यमंत्रिपदाचा दर्जा देण्यात आला आहे. त्यांच्या सेवासुविधांवरील खर्च संबंधित केंद्राच्या कार्यालयीन खर्चातून भागविण्यात येणार आहे. नियुक्तीचा आनंद असला तरी माझे राजकीय पुनर्वसन होणे बाकी आहे असे हेमंत पाटील यांनी म्हटले आहे. राज्य विधानसभेच्या निवडणुकांची घोषणा होण्यासाठी काही दिवसांचा कालावधी उरलेला असतानाच सोमवारी महायुती सरकारने मुंबईतील गिरणी कामगारांच्या घरासाठी १५०० कोटी रुपयांच्या निधीला मान्यता दिली. मुंबईतील गिरणी कामगारांचा

प्रश्न राजकीयदृष्ट्या अत्यंत संवेदनक्षम आहे. राज्य सरकारने महाराष्ट्र निवारा निधीतून हा निधी उपलब्ध करून देण्यास मान्यता दिली आहे. राज्य सरकारने यापूर्वी इतक्या मोठ्या प्रमाणावर निधी उपलब्ध करून दिल्या नव्हता. निधी म्हाडाकडे वर्ग करण्यात येणार आहे. त्याचा वापर गिरणी कामगारांच्या घरांसाठी केला जाणार आहे. एकूण ५८ गिरण्यांमधील कामगारांना घरे उपलब्ध करून देण्याची जबाबदारी राज्य सरकारने घेतली आहे. लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांनी आरक्षणविरोधी विधान केले असून त्याबद्दल त्यांची जीभ छाटणा-याला ११ लाख रुपयांचे इनाम देण्यात येईल असे वादग्रस्त वक्तव्य शिवसेना (शिंदे गट) आमदार संजय गायकवाड यांनी केले आहे. मात्र गायकवाड यांच्या वक्तव्याला आपला पाठिंबा नसल्याचे भाजपचे प्रदेशाध्यक्ष चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी स्पष्ट केले आहे. ज्याला लोकप्रतिनिधी म्हणून वागायची अक्कल नाही, त्याने राहुल गांधींवर बोलूच नये. प्रसिद्धीसाठी बरळणा-या संजय गायकवाडांवर गुन्हा दाखल झालाच पाहिजे. या सरकारची गुंडशाही, हुकूमशाही, तालिबानशाही जनता पाहत आहे असे ट्विट काँग्रेसचे प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले यांनी केले आहे. राजकारणात काय बोलावे यापेक्षा काय बोलू नये हे ज्याला समजते, तो यशस्वी होतो. महायुतीतील वरिष्ठ नेत्यांना नेमकी हीच बाब समजत नाही. कदाचित मुद्दाम नये असे बोलत असावेत. पक्षातील वरिष्ठ नेतेमंडळी चको वेळी नको ते बोलून विरोधकांच्या हातात आयते कोलीत देत असतात. केंद्रीय मंत्री आणि भाजप नेते रवनीत सिंह बिडू यांनी विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी हे दहशतवादी आहेत.

# तुमची त्वचा तेलकट होण्यामागे मीठ, साखरसह 'हे' पदार्थ ठरतायत कारणीभूत; उपायांसाठी डॉक्टरांचा सल्ला वाचाच

तुम्ही जे अन्न खाता त्याचा थेट परिणाम तुमच्या आरोग्याबरोबरच त्वचेवरही होत असतो हे तुमच्यापैकी अनेकांना माहीत असेल. त्यामुळे डॉक्टरही तुमच्या त्वचेचा पोत लक्षात घेत तुम्हाला काय खावे किंवा काय खाऊ नये याचा सल्ला देत असतात. विशेषतः तेलकट त्वचा असणाऱ्या लोकांना विविध पदार्थ न खाण्याचा सल्ला दिला जातो. कारण तेलकट त्वचा असणाऱ्या अनेकांना त्वचेसंबंधीत विविध आजारांचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे याच विषयावर एक डिजिटल क्रिएटर आणि क्लिनिकल डायटिशियन डॉ. जुश्या भाटिया सरीन यांनी काही मत मांडली आहेत. डॉ. जुश्या यांच्या मते, काही खाद्यपदार्थ हे असे असतात ज्याच्या सेवनाने त्वचेतील तेलाचे प्रमाण वाढते. मांस, मीठ, रिफाईंड कार्बोहायड्रेट आणि साखर यांसारख्या पदार्थांच्या सेवनाने विशेषतः त्वचा तेलकट होण्यास सुरुवात होते.

पण, या पदार्थांचा आपल्या त्वचेवर नेमका काय परिणाम होतो? या प्रश्नावर गुडगावमधील च्या क्लिनिकल न्यूट्रिशनस्ट हर्लीन गिल यांनी इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना महत्वाची माहिती दिली आहे. त्यांनी कोणत्या पदार्थांच्या सेवनाने त्वचा अधिक तेलकट होते हे देखील सांगितले आहे.

त्वचा अधिक तेलकट होण्यास खालील पदार्थ ठरतात कारणीभूत

१) मीठ मिठाच्या अधिक सेवनाने शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होते. परिणामी, तुमचे शरीर पेशी आणि त्वचेतील पाणी शोषण्याचा प्रयत्न करते, ज्यामुळे निर्जलीकरणाचा त्रास होऊ शकतो. अशा परिस्थितीत त्वचा कोरडी, निस्तेज दिसू लागते. त्वचेवर ठिकठिकाणी बारीक सुरकुत्या आणि रेषा पडलेल्या दिसतात.

डॉ. जुश्या यांच्या मते, कोरड्या त्वचेमुळे शरीरात सीबमचे प्रमाण वाढते. सीबम हा आपल्या शरीरातील असा एक घटक आहे, जो

त्वचा मॉइश्चराइझ करण्याबरोबरच त्वचेचे संरक्षण करतो. त्यामुळे सीबम हे आपल्या शरीरातील महत्वाच्या नैसर्गिक तेलांपैकी एक आहे. जेव्हा शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होते तेव्हा हा सीबम घटक तुमच्या त्वचेचे संरक्षण करण्याचे काम करतो. पण, याने त्वचा चमकदार आणि तेलकट, चिकट होते. परिणामी चेहऱ्यावरील बारीक रोमछिद्र बंद होतात आणि मुरुमांची समस्या वाढते.

जर तुम्हाला तुमच्या डोळ्यांखाली सूज दिसत असेल तर तुम्हाला तुमच्या आहारात काही बदल करणे आवश्यक आहे, असा सल्लाही त्यांनी दिला आहे.

२) मांसाहारी पदार्थ क्लिनिकल न्यूट्रिशनस्ट गिल यांनी सांगितले की, तुम्ही अधिक मांसाहार करता तेव्हा तुमच्या हार्मोन्समध्ये चढ-उतार होतात. अधिक मांसाहारी पदार्थ खाल्ल्यास मुरुमांची समस्या वाढू शकते. काहीवेळा एक्जिमा किंवा सोरायसिससारखे आजार होण्याचीही शक्यता असते. कारण प्रक्रिया केलेले मांसाहारी पदार्थ अधिक काळ खाण्यायोग्य राहण्यासाठी ते स्मोकड केले जातात किंवा अधिक मीठ लावून टिकवले जातात.

पण, अशा मांसाहारी पदार्थांच्या सेवनाने निर्जलीकरणाचा त्रास होऊ शकतो. तसेच प्रक्रिया केलेल्या मांसाहारी पदार्थांमध्ये खूप जास्त प्रमाणात मीठ असण्याबरोबर डिटिव्हज म्हणजेच रसायने असतात, जी पचनसंस्थेवर परिणाम करतात. अशाने तुमच्या शरीरातील कोलेजनची पातळी कमी होऊ शकते, ज्यामुळे त्वचेचे नुकसान होते.

प्रक्रिया केलेल्या मांसाहारी पदार्थांमध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असल्याने रक्तातील ग्लूकोजची पातळी वाढू शकते, परिणामी शरीरात सीबमचे प्रमाणही वाढते.

३) रिफाईंड कार्ब्स आणि साखर

रिफाईंड कार्ब्स ज्याला प्रोसेस्ड कार्ब्स असेही म्हणतात, जे आपल्या शरीरासाठी अधिक घातक असते. पांढरी साखर, मैदा, ब्रेड असे

पदार्थ रिफाईंड कार्ब्समध्ये मोडतात. अशा पदार्थांच्या सेवनाने तुमच्या आतड्यांचे आरोग्य खराब होऊ शकते. तसेच चेहऱ्यावर मुरुमांचा त्रास जाणवतो, असेही गिल यांनी स्पष्ट केले.

रिफाईंड कार्ब्सयुक्त पदार्थांच्या सेवनाने तुमच्या त्वचेत तेलाचे प्रमाण वाढते, अशाने चेहऱ्यावरील बारीक छिद्र बंद होतात; कारण साखर तुमच्या त्वचेच्या वृद्धत्वाला गती देऊ शकते.

या समस्या टाळण्यासाठी आहारात कोणते बदल केले पाहिजेत?

१) फळे आणि भाज्या : फळे आणि भाज्यांमधील अँटिऑक्सिडंट्स चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी करत वृद्धत्वाच्या लक्षणांचा सामना करण्यास मदत करतात. याशिवाय बऱ्याच फळां आणि भाज्यांमध्ये कमीतकमी ७५ टक्के पाणी असते, ज्यामुळे शरीर निरोगी आणि हायड्रेट ठेवण्यासही मदत होते.

२) मासे- सॅल्मनसारख्या फॅटी फिशमध्ये ओमेगा-३ फॅटी सिडचे प्रमाण अधिक असते, ज्यामुळे त्वचेचा लालसरपणा, मुरुमांची समस्या आणि जळजळ कमी होण्यास मदत होते. तसेच सीबमचे उत्पादन नियंत्रित करतात.

३) झिंक : तुमच्या त्वचेमध्ये शरीराच्या तुलनेत अंदाजे झिंकचे



प्रमाण सहा टक्के असते. पेशींच्या पडद्याचे संरक्षण करण्यासाठी आणि त्वचेसाठी कोलेजनचे प्रमाण राखण्यासाठी झिंक एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे.

४) व्हिटॅमिन-सी : ज्या पदार्थांमध्ये व्हिटॅमिन सीचे प्रमाण जास्त असते असे पदार्थ तुमच्या त्वचेसाठीदेखील चांगले असतात, कारण ते कोलेजनची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करतात आणि पेशींना नुकसान होण्यापासून वाचवतात. यामध्ये पेरू, भोपळी मिरची, संत्री, द्राक्ष, स्ट्रॉबेरी, अननस, ब्रोकोली, केळी, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, लिंबू, खरबूज, फुलकोबी, रास्पबेरी आणि ब्लॅकबेरी यांचा समावेश आहे.

५) पॉलीफेनॉल्स : हायड्रेटेड राहण्यासाठी आणखी एक उत्तम पर्याय म्हणजे पॉलीफेनॉल्सयुक्त चहा. ज्यात अँटिऑक्सिडेंट गुणधर्म असतात. विशेषतः ग्रीन टीच्या सेवनाने त्वचेच्या पेशींचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण होते आणि शरीरातील सीबमची पातळी नियंत्रणात राहते.

तुम्ही या पदार्थांचा आहारात कशाप्रकारे समावेश करू शकता?

गिल यांच्या मते, तुम्ही आहारात हिरव्या पालेभाज्या, नैसर्गिकरित्या पिकवलेल्या गोष्टींचा समावेश करा, ज्यामुळे तुम्ही शरीराला किंवा त्वचेस अपायकारक गोष्टींपासून दूर ठेऊ शकता.

तुम्ही अधूनमधून बाहेरचे पदार्थही खाऊ शकता. परंतु, अशावेळी भरपूर पाणी प्या. तसेच तेलकट, खारट किंवा गोड अशा बाहेरील खाद्यपदार्थांपेक्षा फळ, हिरव्या ताज्या भाज्या, सर्वप्रकारच्या धान्यांचा आराहात समावेश करा.

## तुम्हीही दिवसभर एसीमध्ये बसता का? शरीरावर काय परिणाम होतो? वाचा

अलीकडे उष्णतेचा त्रास कमी करण्यासाठी एसीचा वापर वाढला आहे. अनेकांच्या घरीही एसी आणि ऑफिसमध्येही एसी. लोकांना एसीची इतकी सवय झाली आहे की, प्रवास करायचा म्हटला तरी एसी बस किंवा कॅब वापरली जाते. मात्र, तुम्हाला माहीत आहे की, रोज आणि दिवसभर एसीमध्ये राहिल्याने तुमच्या शरीरावर काय परिणाम होतो? हैदराबाद येथील केअर हॉस्पिटल्सचे सल्लागार पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. सतीश सी. रेड्डी यांनी सतत एसीमध्ये राहिल्याने तुमच्या शरीरावर काय परिणाम होतो या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे. तसेच घरातही थंड आणि निरोगी वातावरण राखण्याच्या काही टिप्सही सांगितल्या आहेत. एसीमुळे आपण घरातील तापमान नियंत्रित करू शकतो; मात्र एसीमुळे सर्वात मोठी होते समस्या होते ती आपल्या शरीराला स्वच्छ हवा न मिळणे. एसी ऑन करण्याआधी आपण खिडक्या-दरवाजे बंद करतो. या कारणाने खोलीमध्ये तेवढ्याच परिसरात हवा बंद होते; ज्यामुळे आपल्या शरीराला स्वच्छ हवा मिळत नाही. हल्ली आधुनिक एसी सिस्टीममध्ये धूळ, परागकण व हवेतील इतर कण काढून टाकणारे फिल्टर समाविष्ट आहेत. त्यामुळे घरातील हवेची गुणवत्ता सुधारते आणि श्वसनाच्या समस्यांचा धोकाही कमी होतो. पण, आपल्यासभोवतालचे असे वातावरण दीर्घकाळ फायदा देऊ शकत नाही एसीमध्ये सतत राहिल्याने शरीरावर होणारे दुष्परिणाम



डॉ. रेड्डी यांच्या मते, थंड खोलीत सातत्याने राहण्यामुळे होणारे दुष्परिणाम खालीलप्रमाणे :

डिहायड्रेशन : एसीमध्ये जास्त वेळ बसल्याने डिहायड्रेशन होऊ शकते. त्यामुळे स्वतःला हायड्रेटेड ठेवण्यासाठी भरपूर पाणी प्या.

कोरडी त्वचा आणि सर्दीचा त्रास : एसीमध्ये जास्त वेळ बसल्याने त्वचा कोरडी होते. तसेच सततच्या थंडीमुळे तुमची रोगप्रतिकार शक्ती कमकुवत होऊ शकते; ज्यामुळे तुम्हाला सर्दी होण्याची अधिक शक्यता असते.

श्वासोच्छ्वासाच्या समस्या : सतत एसीमध्ये बसल्याने अॅलर्जी निर्माण होऊ शकते; ज्यामुळे श्वसनाच्या समस्या उद्भवू शकतात. थंड तापमानामुळे स्नायू आणि सांधे कडक होऊ शकतात, विशेषतः जर तुम्ही जास्त हालचाल करीत नसाल, तर कालांतराने तुमच्या

चुकवावी लागते. त्यामुळे आपण एसीचा वापर फारच काळजीपूर्वक करायला पाहिजे.

एसीचा योग्य वापर कसा करायचा? पूर्णपणे एसी बंद करणे गरजेचे नाही. मात्र, हायड्रेशन ही मुख्य गोष्ट आहे. एसीच्या कोरडेपणाच्या प्रभावाचा सामना करण्यासाठी भरपूर पाणी प्या. तुमच्या शरीराला वेगवेगळ्या तापमानांशी जुळवून घेण्यासाठी घराबाहेर किंवा नैसर्गिकरीत्या हवेशीर भागात फिरायला जा. धूळ, बुरशी व जंतू रोखण्यासाठी तुमचा एसी नियमितपणे स्वच्छ करण्यासह त्याची देखभाल करा. तुमची त्वचा हायड्रेटेड आणि निरोगी ठेवण्यासाठी मॉइश्चरायझर वापरा. या सोप्या टिप्स वापरून आपण एसीमध्येही ताजेतवाने राहून आनंद घेत, घरात थंड आणि आरोग्यदायी वातावरण तयार करू शकता.

## केटो डाएटमध्ये वापरले जाणारे खाद्यतेल खरंच वजन कमी करण्यास मदत करू शकते का? जाणून घ्या आहारतज्ज्ञ काय सांगतात

वजन कमी करण्यासाठी आपल्यापैकी अनेक जण प्रयत्न करताना दिसतात. कोणी व्यायाम करतो तर कोणी आहारात बदल करतो. अनेक जण केटो डाएट, दीक्षित डाएटसारखे आहाराच्या पद्धती निवडतात. तुम्ही जर केटो डाएट करत असाल तर नेहमी वापरले जाणारे स्वयंपाकांचे तेल खाणे सोडून देता, जेणेकरून तुमचे वजन कमी होईल. वजन कमी करण्यासाठी तुमच्या आहारात केटो फ्रेंडली तेल निवडा. याबाबत द इंडियन एक्सप्रेसला माहिती देताना च्या क्लिनिकल डायटिशियन उमंग मल्होत्रा यांच्याकडून केटो डाएटमध्ये वापरले जाणारे खाद्यतेल खरंच वजन कमी करण्यास मदत करू शकते का, हे जाणून घेतले. मल्होत्रा यांच्या मते, केटो-फ्रेंडली तेल हेल्दी फॅट्स, विशेषतः सॅच्युरेटेड आणि मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्समध्ये समृद्ध असतात, जे शरीराला केटोसिस राखण्यास मदत करतात. केटोसिस ही एक चयापचय स्थिती आहे, जिथे ते कार्बोहायड्रेट्सऐवजी ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी फॅट्सचा वापर केला जातो. एमसीटी तेल खोबरेल तेल, ऑलिव्ह ऑईल, व्होकॅंडो तेल आणि तूप किंवा स्पष्ट केलेले बटर हे सामान्यतः केटो डाएटसाठी अनुकूल तेल आहेत. केटो फ्रेंडली तेल नेहमीच्या खाद्यतेलांपेक्षा वेगळे कसे आहेत? केटो फ्रेंडली तेलांमध्ये सॅच्युरेटेड फॅट्स (जसे खोबरेल तेल आणि बटरमध्ये असतात) आणि मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्स (जसे की ऑलिव्ह आणि व्होकॅंडो तेल) असतात. हे फॅट्स शरीराच्या ऊर्जेच्या गरजा पूर्ण करतात



आणि अधिक चांगल्या प्रकारे पौष्टिक मूल्य टिकवतात. याउलट, नियमित खाद्यतेल वनस्पती तेलांमध्ये (जसे की कॅनोला, सोयाबीन आणि सूर्यफूल पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट्सचे प्रमाण जास्त असते, जे चांगल्या प्रकारे पौष्टिक मूल्य टिकवून ठेवत नाही आणि शरीराच्या ऊर्जेच्या गरजा पूर्ण करत नाही. कोल्ड-प्रेसड ऑलिव्ह ऑईल किंवा व्हर्जिन कोकोनट ऑईलसारख्या अनेक केटो-फ्रेंडली तेलांवर त्यांची नैसर्गिक पोषक तत्वे टिकवून ठेवण्यासाठी कमीत कमी प्रक्रिया केली जाते. नियमित खाद्यतेलांवर ब्लिचिंग आणि डिऑडोरायझिंगसह मोठ्या प्रमाणावर प्रक्रिया केली जाते, ज्यामुळे ते मौल्यवान पोषक घटक काढून टाकले जातात, असे मल्होत्रा यांनी स्पष्ट केले. केटो फ्रेंडली तेलांचे आरोग्यासाठी फायदे काय आहेत? एमसीटी तेल : नारळ किंवा पाम तेलापासून मिळवलेले एमसीटी तेल शरीराद्वारे वेगाने शोषले जाते आणि केटोन्समध्ये रूपांतरित होते, जलद ऊर्जा स्रोत प्रदान करतात.

## डेडलिफ्टिंग करतेवेळी इअरफोन वापरणे धोक्याचे? वाचा तज्ज्ञांचे मत..

हल्ली अनेकांना कोणतेही काम करताना इअरफोनवर गाणी ऐकण्याची सवय लागली आहे. महिला, तरुण मंडळी, वयोवृद्ध यांसारख्या प्रत्येक वयोगटातील लोकांना सातत्याने इअर फोनवर गाणी ऐकण्याची किंवा रीट्स बघण्याची सवय लागली आहे. अनेक जण जिममध्ये जिम करतानादेखील इअरफोन लावून गाणी ऐकताना दिसतात. जिममध्ये तुम्ही नियमितपणे डेड लिफ्ट करताना इअरफोनचा वापर करीत असाल, तर ही सवय तुमच्यासाठी घातक ठरू शकते. त्यामुळे तुमची पाठ आणि मणके प्रभावित होऊ शकतात. फिटनेस तज्ज्ञांनी, 'दी इंडियन एक्सप्रेस.कॉम'ला याबाबतची माहिती दिली आहे.

डॉ. अमोल पाटील, सहायक प्राध्यापक, एमबीए-स्पोर्ट्स मॅनेजमेंट, के. जे. सोमर्या इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट यांनी, डेड लिफ्टिंगसारखा जड व्यायाम करताना सुरक्षा खूप महत्वाची आहे आणि इअरफोन घातल्याने तुमच्या सुरक्षिततेची कशी तडजोड होऊ शकते, हे सांगितले आहे.

दुसरे आवाज ऐकू येण्यात अडथळा इअरफोनमुळे इतर आवाज आपल्या कानांवर पडत नाहीत. जसे की, जिममधील स्पोर्ट्सचा सूचना किंवा बारबेल हलविण्याचा किंवा खाली पडण्याचा आवाज. या संध्या धोक्यांना जलद आणि सुरक्षितपणे प्रतिक्रिया देण्यासाठी हे आवाज ऐकू येणे खूप गरजेचे आहे.

कमी जागरूकता इअरफोन लावून गाणी ऐकत असल्यामुळे आपले अर्थ लक्ष गाण्यावर असते. त्यामुळे कमी जागरूकता पाहायला मिळू शकते.

दुखापतीचा धोका इअरफोनमुळे तुम्हाला दिल्या जाणाऱ्या सूचना वा संकेत ऐकू येत नसतील, तर तुम्ही चुकीच्या पद्धतीने व्यायाम करू शकता किंवा एखाद्या धोकादायक परिस्थितीवर प्रतिक्रिया देण्यात अयशस्वी होऊ शकता; ज्यामुळे तुम्हाला दुखापत होण्याचा धोका वाढू शकतो. कल्ट फिट, मुंबई आणि पुणे येथील स्ट्रॅथ अँड कंडिशनिंगचे क्लस्टर फॉर्मेट हेड अरुण ब्लम म्हणाले,



डेडलिफ्ट्स हा कम्पाऊंड मूव्हमेंट व्यायाम आहे; ज्यासाठी लक्ष केंद्रित करणे, लक्ष देणे आणि मन व शरीराने एकरूप होणे गरजेचे आहे. डेडलिफ्टिंगदरम्यान इअरफोनमुळे दुखापतीकडे दुर्लक्ष होऊन, ती सहन करणे खूप सोपे होते. त्यामुळे इअरफोन न वापरण्याची शिफारस केली जाते. कारण- त्यामुळे तुमचे लक्ष विचलित होऊ शकते. डेडलिफ्ट करताना मदतीसाठी स्पोर्ट्स सोबत ठेवा डॉ. पाटील यांनी ताण कमी करण्यासाठी डेडलिफ्टिंगपूर्वी तुमच्या स्नायूंना योग्य रितीने उबदार करण्याचा सल्ला दिला आणि तुम्हाला दुखापत टाळण्यासाठी व व्यायामाचा जास्तीत जास्त फायदा व्हावा यासाठी योग्य फॉर्म असल्याची खात्री करण्यास सांगितले आहे. तुम्ही आरामात उचलू शकाल अशा वजनापासून सुरुवात करा

आणि तुमची ताकद सुधारत असताना ते हळूहळू वाढवा आणि तुम्हाला मदत करण्यासाठी स्पोर्ट्स ठेवा, असे त्यांनी सांगितले.

डेडलिफ्ट आरोग्यासाठी किती फायदेशीर?

डॉ. पाटील यांनी सांगितले की, डेडलिफ्टमध्ये स्नायूंच्या गटांची विस्तृत श्रेणी असते. हा व्यायाम पाठ, पाय व खांद्यासह स्नायूंना सक्रिय करतो आणि ही बाब एकूण सामर्थ्यवाढीसाठी योगदान देते.

डेडलिफ्ट्स हा एक उच्च तीव्रतेचा व्यायाम आहे, जो लक्षणीय प्रमाणात कॅलरी बर्न करू शकतो. त्यामुळे वजन व्यवस्थापन आणि चरबी कमी करण्यास मदत मिळते. परिणामतः तुमचा एकूण चयापचय दरदेखील वाढू शकतो आणि तुम्हाला विश्रांतीच्या वेळीही अधिक कॅलरी बर्न करण्यास मदत मिळते, असे डॉ. पाटील म्हणाले.

त्यांच्या मते, डेडलिफ्टिंगमुळे स्नायू मजबूत होतात. पाठीचा भाग यात इरेक्टर स्पॉन्डिलेखील सहभागी आहे. जो चांगला पवित्रा राखण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतो. मग एकदा तुमची पाठ मजबूत झाली की, त्यामुळे तुम्हाला पाठदुखी कमी करण्यास आणि भविष्यातील दुखापती टाळण्यास मदत होऊ शकते. डॉक्टरांनी असेही सांगितले की, हा एक वजन उचलण्याचा व्यायाम आहे; ज्यामुळे हाडे मजबूत होतात आणि हाडांची घनता वाढते, ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका कमी होतो. अर्थातच, डेडलिफ्टद्वारे ताकद व स्नायू द्रव्यमान मिळवणे शक्य होते. त्यामुळे तुमचा आत्मसन्मान व आत्मविश्वास वाढू शकतो आणि तणाव कमी होऊ शकतो.

## संध्याकाळच्या जेवणात चमचमीत भाजी हवी आहे! मग बनवून पहा भरलेली शिमला मिरची

रोजच्या आहारात भात, डाळ, भाजी, चपाती इत्यादी पदार्थ नियमित बनवले जातात. या पदार्थांपैकी एकही पदार्थ जर जेवणात नसेल तर जेवण जेवल्यासारखे वाटत नाही. रोजच्या जेवणात घरी प्रामुख्याने कडधान्य आणि भाज्या बनवल्या जातात. सतत कडधान्य आणि त्याच त्याच भाज्या खाऊन कंटाळा आल्यानंतर नवीन पदार्थ खाण्याची इच्छा निर्माण होते. अशावेळी तुम्ही दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणात भरलेली शिमला मिरची बनवू शकता. शिमला मिरची आरोग्यासाठी पौष्टिक असून शिमला मिरचीचे सेवन केल्यामुळे आरोग्याला अनेक फायदे होतात. शिमला मिरचीमध्ये विटामिन सी असते, ज्यामुळे त्वचा आणि आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. चला तर जाणून घेऊया भरलेली शिमला मिरची बनवण्याची



सोपी रेसिपी. साहित्य: छोट्या आकाराच्या शिमला मिरची लाल तिखट हळद मीठ कोथिंबीर टोमॅटो कांदा खोबऱ्याचे वाटप तेल गरम मसाला गूळ हिंग आलं लसूण पेस्ट लसूण पाकळ्या कुती. भरलेली शिमला मिरची बनवण्यासाठी सर्वप्रथम शिमला मिरची स्वच्छ धुवून त्यांचे वरील देठ काढून मिरचीच्या आतमध्ये असलेल्या बिया काढून घ्या. वाटीमध्ये कांदा खोबऱ्याचे वाटप घेऊन त्यात आलं लसूण पेस्ट आणि कोथिंबीर टाकून मिक्स करा. नंतर त्यात लाल तिखट, हळद, बारीक चिरून घेतलेला टोमॅटो, गरम मसाला, चवीनुसार मीठ, गूळ आणि चिमूटभर हिंग टाकून मिक्स करा. तयार केलेले मिश्रण मिरच्यांमध्ये भरून घ्या. कढईमध्ये तेल गरम करण्यासाठी ठेवा. तेल गरम झाल्यानंतर त्यात चिमूटभर हिंग आणि बारीक केलाला लसूण टाकून फोडणी व्यवस्थित भाजून घ्या. नंतर त्यात शिमला मिरची टाकून वाफेवर शिजवा. मिरची आणि मसाला व्यवस्थित शिजल्यानंतर गॅस बंद करून सर्व्ह करा. तयार आहे चमचमीत भरलेली शिमला मिरची.

# मराठा आरक्षणासाठी आणि जरांगे पाटलांच्या संघर्षाला समर्थनार्थ चाकूर तालुक्यात कडकडीत बंद!

सकल मराठा समाजाच्या वतीने तहसीलदार यांना निवेदन !



चाकूर /प्रतिनिधी :- मराठा आरक्षण योध्ये मनोज जरांगे यांच्या अंतरवाली सराटी येथे मराठा आरक्षणासाठी सुरु असलेल्या उपोषणाच्या समर्थनार्थ व मराठा समाजास ओबीसीतून तातडीने आरक्षण द्यावे या मागणीसाठी सकल मराठा समाजाच्या वतीने सोमवार दिनांक २३ सप्टेंबर रोजी चाकूर तालुक्यात कडकडीत बंद पाळण्यात आला आहे.चाकूर शहरासह नळेगाव ,जानवळ,आष्टा मोड ,देंवग्रा आदीसह ग्रामीण भागात कडकडीत

बंद पाळण्यात आला.यावेळी सकल मराठा समाजाच्या वतीने तहसीलदार नरसींग जाधव यांना निवेदन देण्यात आले. मराठा आरक्षणासाठी समाज सातत्याने संघर्ष करीत आहे. आरक्षणाअभावी होत असलेली समाजाची परवड दिसत असताना सरकार व विरोधक हा प्रश्न गांभिर्याने न घेता त्याचे सातत्याने राजकारण करीत आहेत. शिक्षण घेऊन नोकरी मिळत नसल्याने अनेक युवकांनी आत्महत्या केल्या आहेत व त्या सुरुच आहेत.

आर्थिक हतबलतेने अनेकांना शिक्षण अर्धवट सोडावे लागत आहे. या आपत्तीतून समाजाला बाहेर काढण्यासाठी व त्यांच्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी मराठा समाजास ओबीसीतून आरक्षण मिळणे हाच एकमेव पर्याय आहे. हे आरक्षण मिळावे यासाठी अंतरवाली सराटी येथे मराठा आरक्षण योध्ये मनोज जरांगे पाटील हे प्राणांतिक उपोषण करीत आहेत. त्यांची प्रकृती ढासळली आहे तरिही शासन हा विषय मार्गी लावण्यासाठी टाळाटाळ करीत आहे. त्यामुळे शासनाच्या निषेधार्थ,

तसेच मराठा संघर्ष योद्धा जरांगे पाटलांच्या समर्थनार्थ आरक्षणासाठी हा बंद असल्याचे समाज बांधवांच्या वतीने सांगण्यात आले. दरम्यान सहाय्यक पोलीस अधीक्षक बी.चंद्रकांत रेड्डी यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांनी शहरासह,ग्रामीण भागातही सर्वत्र चोख पोलीस बंदोबस्त तैनात केला होता.

## भारतीय दलीत पॅंथर सत्ताधारी आणि राजकिय पुढाऱ्यांना वटणीवर आणणार पॅंथर संजयभाऊ कांबळे उदगीर ला पॅंथर चा झंझावात

लातूर /प्रतिनिधी :- १९७२ च्या काळात स्थापन झालेली पॅंथर गाव खेड्यातील उपेक्षित अन्यायग्रस्त पिढीतांच्या मदतीला ज्या प्रकारे धाऊन जायची यामुळे उपेक्षितांना लढण्याचे बळ मिळायचे. रिपब्लिकन ऐक्यानंतर पॅंथरचा तो झंझावात थांबला होता. तो पुन्हा एकदा पुनरुज्जीवित होऊन नव्या जोमाने नव्या ताकतीने उभा रहात आहे या सामाजिक संघटनेच्या कार्याच्या विरोध करणाऱ्या सत्ताधारी आणि राजकिय पुढाऱ्यांना वटणीवर आणणार असल्याने प्रतिपादन महाराष्ट्राच्या भा द पॅंथरचे कार्यक्षेत्र संजयभाऊ कांबळे यांनी उदगीर येथे संपन्न झालेल्या बैठकित पॅंथर कार्यकर्त्यांना मार्गदर्शन करताना केले त्यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न झालेल्या बैठकीचे मार्गदर्शक प्रा बालाजी आचार्य होते तर सुनिल क्षिरसागर धम्मनाद घोडके , गौतम सोनकांबळे , त्रिशरण मोहागावकर , सतिश वाघमारे , निवृत्ती भाटकुळे , प्रतिक कांबळे धम्मपाल सावंत ,राहुल कांबळे , अनिल कांबळे , प्रविण आल्टे आदि ची उपस्थिती होती यावेळी या बैठकीचे प्रस्ताविक भागवत तलवारे यांनी केले त्यानंतर पुढे बोलताना कांबळे म्हणाले की



मागासवर्गीयांच्या आरक्षणावर घाला घातला जात असताना , दलीतांबरील अत्याचारात वाढ होत असताना पुन्हा एकदा पॅंथर जिवंत करणे गरजेचे असल्याचे लक्षात घेऊन पॅंथर रमेशभाई खंडागळे यांच्या नेतृत्वात आम्ही पॅंथर गावागावातील तरुण कार्यकर्त्यांपर्यंत पोहचवून जागृत करण्याचे काम करत आहोत लातूर जिल्ह्यातील अहमदपूर , उदगीर, चाकूर निलंगा औसा रेणापूर तालुक्यातील तरुणांनी जोमाने कामाला सुरुवात करून तेवढ्याच ताकदीने पॅंथर उभा रहात आहे. आज रविवार दि २२ सप्टेंबर २०२४ रोजी उदगीर आणि उदगीर तालुक्यात पॅंथरची

बैठक पॅंथरच्या पुनरुज्जीवित होण्याचे मुर्तिमंत उदाहरण म्हणता येईल.उदगीर शहरात पॅंथर राजू कांबळे दावणगावकर यांनी बैठकीचे आयोजन करून पॅंथरला गतवैभव प्राप्त करून देण्यासाठी पुढाकार घेतला यावेळी मार्गदर्शन करताना प्रा बालाजी आचार्य यांनी पॅंथर चळवळीचा इतिहास सांगून संघस्थितीत शैक्षणिक सामाजिक सांस्कृतिक आर्थिक राजकीय हक्क अबाधित ठेवण्यासाठी सामान्य माणसाच्या न्याय हक्कासाठी संघर्ष अटळ असल्याचे सांगितले आणि ब्र नव्या उमेदिने संघर्षासाठी तयार राहण्याचे आवाहन केले मोठ्या संख्येने पॅंथर कार्यकर्ते उपस्थित होते

## मालमत्ता करावर आकरण्यात आलेल्या व्याज /शास्तीमध्ये १०० टक्के सवलत

लातूर/प्रतिनिधी :- लातूर शहर महानगरपालिका,हद्दीतील मालमत्ता कराची थकबाकी मोठ्या प्रमाणात वसूल होणे बाकी असल्याने व मालमत्ताकर हा महानगरपालिकेच्या उत्पान्नाचा मुख्य स्रोत असल्याने थकीत कराच्या वसूलीसाठी मालमत्ता कराची प्रकरणे दि.२८/०९/२०२४ रोजी आयोजित करण्यात आलेल्या मा.राष्ट्रीय लोक अदालत मध्ये ठेवण्यात आली आहेत.व त्याबाबतच्या नोटीस मालमत्ता धारकांस देण्यात आल्या आहेत. त्यानुसार लातूर शहर महानगरपालिकेमार्फत दि.२८ सप्टेंबर २०२४ रोजी मा.राष्ट्रीय लोकअदालतमध्ये ठेवण्यात आलेल्या प्रकरणासाठी तसेच इतर सर्व थकीत मालमत्ताधारकांसाठी थकबाकीसह एकरकमी कर भरणा-या करदात्यास एक आनोखी भेट म्हणून शास्तीमध्ये (व्याजामध्ये) १०० टक्के माफी देण्यात येत आहे. तरी लातूर शहर महानगरपालिका,हद्दीतील सर्व मालमत्ताधारकांनी या सूवर्णसंधीचा लाभ घेऊन आपल्याकडे देय असलेल्या कराचा भरणा वरील देण्यात आलेल्या मुदतीमध्ये कराचा जे मालमत्ताधारक थकीत कराचा भरणा करणार नाहीत अशा मालमत्ताधारकांवर थकीत कराच्या वसूलीसाठी महाराष्ट्र महानगरपालिका अधिनियम १९४९ मधील तरतूदीनुसार ०१ ऑक्टोबर २०२४ पासून कार्यवाही करण्यात येणार आहे.तरी शास्ती माफी मध्ये दिलेली १०० टक्के माफी ही शेवटची संधी राहिल तरी सर्व मालमत्ताधारकांनी कर भरणा करून महानगरपालिकेस सहकार्य करावे असे आवाहन मा.आयुक्त तथा प्रशासक मा. बाबासाहेब मनोहरे ,उपायुक्त डॉ.पंजाब खानसोळे यांनी केले आहे.

## सकल वडार समाजाच्या मागण्यांकडे शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी

बुधवारी लातुरात महामोर्चाचे आयोजन : अॅड. तुकाराम माने

लातूर : सकल वडार समाजाच्या अनेक प्रलंबित मागण्यांच्या पूर्ततेसाठी मागच्या दहा दिवसांपासून लातूरच्या जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या प्रांगणात आमरण उपोषणास बसूनही त्याची शासनस्तरावर दखल घेतली जात नाही. या मागण्यांकडे शासनाचे लक्ष वेधण्यासाठी बुधवारी, दि. २५ सप्टेंबर २०२४ रोजी लातुरात भव्य महामोर्चा काढण्यात येणार असल्याची माहिती उपोषणकर्ते अॅड. तुकाराम काशिनाथ माने यांनी उपोषणस्थळी आयोजित पत्रकारपरिषदेत बोलताना दिली. सकल वडार समाजाच्या 'कै. मारुती चव्हाण वडार समाज आर्थिक विकास महामंडळाची तात्काळ अंमलबजावणी करावी, प्रत्येक जिल्ह्याच्या ठिकाणी वडार समाजाच्या १०० विद्यार्थ्यांचे स्वतंत्र वसतिगृह सुरु करावे, रोहिणी आयोगाच्या केंद्र शासनाला केलेल्या शिफारशीनुसार वडार समाजाला ९ टक्के आरक्षण लागू करावे, जात प्रमाणपत्र मिळण्यासाठी १९६१ च्या पुराव्याची अट रद्द करावी,

नों क्रिमीलेअरची अट रद्द करावी, वडार वस्ती सुधारण्यासाठी स्वतंत्र आर्थिक तरतूद करण्यात यावी, वडार समाजातील मजूर संस्थांना प्राधान्याने शासकीय कंत्राटाची

अहवालाची अंमलबजावणी तात्काळ करण्यात यावी आदी मागण्यांसाठी अॅड. तुकाराम नये मागच्या दहा दिवसांपासून आमरण उपोषणास बसले आहेत.



आपल्या समाजाच्या या न्याय मागण्यांच्या पूर्ततेसाठी दि. २१ सप्टेंबर रोजी लातुरात रास्ता रोको आंदोलनही करण्यात आले. मात्र, कोणत्याही प्रकारे शासन या मागण्यांची व उपोषणाची दखल घेत नसल्याने बुधवारी लातुरात भव्य महामोर्चा काढण्यात येणार आहे. हा महामोर्चा बुधवारी सकाळी ११ वाजता टाऊन हॉल मैदानापासून सुरु होईल. टाऊन हॉल ते नवीन जिल्हाधिकारी कार्यालयापर्यंत हा महामोर्चा काढण्यात येणार आहे. या महामोर्चात हजारोंच्या संख्येने समाज बांधव सहभागी होणार असल्याचेही अॅड. तुकाराम माने यांनी सांगितले. याप्रसंगी सागर धोत्रे, नवनाथ देकरे, दीपक मुद्दे, सुरेश सूर्यवंशी, महेश वडेकर आदी मान्यवरांची उपस्थिती होती.

## विनोद खटके यांचा भारतीय बौद्ध महासभा जिल्हा शाखा लातूरच्या वतीने सत्कार



लातूर :- श्रावस्ती बुध्द विहार, श्रावस्तीनगर येथे रविवारी दि. २२ सप्टेंबर रोजी सकाळी रवीवारी बुध्द भीमाला अभिवादन करत बुध्द वंदना, धम्म ग्रंथ वाचन ज्योती घारागावकर यांनी केले. भले धम्मबोधी यांनी धम्म देसणा दिली. यानंतर जाणत अभ्यासु आंबेडकरी नेतृत्व विनोद खटके यांनी वंचित बहुजन आघाडी मध्ये प्रवेश केला. आणि सन्मानाने चालावे म्हणून त्यांचा जाहीर सत्कार भारतीय बौद्ध महासभा जिल्हा शाखा लातूर आणि श्रावस्ती बुध्द विहार यांनी केला.प्रथम बुध्द, भीमाला वंदन, ज्योती घारागावकरच्या नेतृत्वात , बुध्द वंदना, धम्म ग्रंथ वाचन केले.भंतेनी धम्म देसना दिली.मग पाहण्याचा जाहीर सत्कार केला.यावेळी प्रा. डॉ. युवराज धसवाडिकर सर, प्रा. बापू गायकवाड सर, सुजाता आर्जनिकर,हजारताई, मायाताई, यानी आपले विचार मांडले.तर बुध्द विहाराचे सचिव विलास घारागावकर यांनी विहारातील धम्म कार्याची ओळख करून देत १६वा वर्षावास नि भंते धम्मबोधीयांचे अधिष्ठान आणि भारतीय राजपत्रातूनबौद्धहोऊन ब्वा भिमाचे अनुयायी व्हा.भक्त बनू नका असे जाहीर आवाहन केले.कार्यक्रमाचे

प्रास्ताविक प्रा.बनसोडे सरानी केले तर संचलन लक्ष्मण कांबळेनी केले. धसवाडिकर सरांनी खूपच प्रेरक आंबेडकरी राजकारणाला दिशा देणारे मार्गदर्शन केले.विहारे परिवर्तनाची केंद्रे झाली पाहिजेत.यासाठी विहारातून संकल्प करा नि श्रध्देय बाळासाहेब आंबेडकर यांना साथ देत संघर्ष करा म्हणाले.विनोदभाऊखटकेनी तर या लढ्यात सर्वस्व पणाला लावण्याचे वचन दिले.आनंद डोनेराव यांच्या नेतृत्वाखाली भारतीय बौद्ध महासभा शाखेने छानसा सत्कार आयोजित केला होता,यास श्रावस्ती बुध्द विहाराने पुर्णपणे सहकार्य केले.यावेळी विलास आल्टे,दत्तात्रय भोसले,महादेव उबाळे,रमेश सरवदे,विजयमाला सरवदे, पुष्पा शिंदे,विष्णु क्षीरसागर,विष्णु सवाई,बीटी सूर्यवंशी,प्रभाकर करवन्जे, प्रतिभा सावळे,अनुसया कांबळे,कांता गायकवाड,महादेवी वाघमारे,सुशीला डोणेराव,समाधान बानाटे,उज्वल घारागावकर, वत्सला भोई,सह अनेक लोक उपस्थित होते.यावेळी खीरदान रमा भुईनी व कांता गायकवाड यांनी केले तर रमेश सरवदे, आनंद डोनेरावने मिठाई वाटप केली.खूपच छान सत्कार सोहळा संपन्न झाला.