

**प्रिंट & कार्ट**

तुमचा लोगो लगेच प्रिंट करा आणि पोहोचवा प्रत्येका पर्यंत!

MO - 8329291031

लातूर वर्ष ४ थे अंक १७४ वा मंगळवार दि.२४ डिसेंबर २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

## मंत्र्यांना कार्यालये व शासकीय निवासस्थाने, आता कामाला लागा

मुंबई : (प्रतिनिधी)-विधानसभा निवडणुकीच्या मतमोजणीला एक महिना पूर्ण होत असताना अखेर नवे सरकार कामाला लागले आहे. नागपूर अधिवेशनात मंत्रिमंडळ विस्तार व शनिवारी खातेवाटप झाल्यानंतर आणखी वेळ न घालवता मुख्यमंत्र्यांनी सर्व मंत्र्यांना त्यांची कार्यालये व निवासस्थाने वितरित केली आहेत. यामुळे गेले महिनाभर थांबलेले प्रशासकीय काम सुरु होणार आहे. पंकजा मुंडे यांना रामटेक हे शासकीय निवासस्थान देण्यात आले असून स्व.गोपीनाथ मुंडे उपमुख्यमंत्री असताना येथे रहात असत.

२३ नोव्हेंबरला विधानसभा निवडणुकीची मतमोजणी झाली. परंतु मुख्यमंत्री पदासाठी, विशिष्ट खात्यांसाठी झालेल्या रस्सीखेच संपूर्ण मंत्रिमंडळ स्थापन होण्यास व खातेवाटप व्हायला एक महिना लागला आहे. अखेर शनिवारी रात्री खातेवाटप झाल्यानंतर आज

मंत्रालयातील दालने व शासकीय निवासस्थानाचे वाटप करण्यात आले. त्यामुळे मंत्र्यांना आता आपल्या खात्याची आचारसंहितेपासून तुंबलेली कामं मार्गी लावता येणार आहेत.

मंत्रालयाच्या मुख्य इमारतीच्या सहाय्या मजल्यावर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे व अजित पवार यांची कार्यालये असतील. तर अन्य मंत्र्यांची कार्यालये पुढीलप्रमाणे असणार आहेत. (कंसात शासकीय निवासस्थान) राज्यमंत्र्यांना तात्पुरती व्यवस्था म्हणून विधानभवनता कार्यालये देण्यात आली आहेत.

चंद्रशेखर बावनकुळे - दालन क्र. १०१ ते १०८ पहिला मजला  
राधाकृष्ण विखे पाटील - दालन क्र. ५०४ ते ५०८ पाचवा मजला  
हसन मुश्रीफ - दालन क्र. २०५ ते २०७, दुसरा

मजला  
चंद्रकांत पाटील, दालन क्र. ३०२ ते ३०७, तिसरा मजला  
गिरीश महाजन, दालन क्र. ६०५ ते ६०९, सहावा मजला (विस्तार इमारत)  
गणेश नाईक - दालन क्र. ५३६ ते ५४० चौथा मजला  
संजय राठोड, दालन क्र. १०२, पहिला मजला  
दादा भुसे, दालन क्र. ७०० विस्तार इमारत  
संजय राठोड, दालन क्र. १०२ पहिला मजला  
धनंजय मुंडे, दालन क्र. २०१ दुसरा मजला,विस्तार इमारत  
मंगलप्रभात लोढा, दालन क्र. २०२, दुसरा मजला  
उदय सामंत, दालन क्र. १०१,पहिला मजला  
जयकुमार रावल, दालन ४०७, चौथा मजला  
पंकजा मुंडे, दालन ४०३, चौथा मजला

अतुल सावे, दालन ५०१ पाचवा मजला  
अशोक उईके, दालन ५०२ पाचवा मजला  
शंभूराज देसाई, दालन ३०२, तिसरा मजला  
आशिष शेलार, दालन ४०१, चौथा मजला  
दत्तात्रय भरणे, दालन ३०१, तिसरा मजला  
आदिती तटकरे, दालन १०३, पहिला मजला  
शिवेंद्रराजे भोसले, दालन ६०१सहावा मजला  
माणिकराव कोकाटे, दालन २०३, दुसरा मजला  
जयकुमार गोरे, पोटमाळा, मंत्रालय, मुख्य इमारत  
नरहरी झिरवाळ, दालन २०१, दुसरा मजला  
संजय सावकारे, दालन ३०३ तिसरा मजला  
संजय शिरसाट, दालन ७०३ सातवा मजला  
प्रताप सरनाईक, दालन ३०४ तिसरा मजला  
भरत गोगावले, दालन ३१४ तिसरा मजला  
मकरंद जाधव, दालन, ३३६ तिसरा मजला  
नितेश राणे, पोटमाळा, मंत्रालय दुसरा मजला

आकाश फुंडकर, दालन ११५,पहिला मजला  
बाबासाहेब पाटील, दालन ५०१ पाचवा मजला  
प्रकाश आंबेडकर, दालन क्र. २२७, दुसरा मजला  
राज्यमंत्री  
आशिष जयस्वाल, दालन ६२६ सहावा मजला  
माधुरी मिसाळ, दालन १३८ पहिला मजला  
पंकज भोयर, दालन २३७ दुसरा मजला  
मेघना बोर्डेकर, विधान भवन दालन १२५  
इंद्रील नाईक, विधान भवन दालन १२३  
योगेश कदम, विधान भवन, दालन ११७  
मंत्र्यांची शासकीय निवासस्थाने पुढीलप्रमाणे  
राहुल नावेकर, अध्यक्ष विधानसभा - शिवगिरी  
राम शिंदे, सभापती विधानपरिषद - ज्ञानेश्वरी  
चंद्रशेखर बावनकुळे - चित्रकूट  
पंकजा मुंडे - रामटेक  
राधाकृष्ण विखे पाटील - रॉयलस्टोन

### तर केंद्रातील मोदी सरकार कोसळणार.. ? नितीश कुमारांच्या गोटात हालचालींना वेग

पटना: बिहारच्या आगामी निवडणूक २०२५ च्या तयारीसंदर्भात बिहार भाजप कोअर कमिटीची दोन दिवसीय बैठक रविवारपासून दिल्लीत सुरु होत आहे.

या बैठकीत बिहार राज्य कोअर कमिटीचे सर्व सदस्य सहभागी होणार आहेत. या बैठकीला केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह हेदेखील उपस्थित राहू शकतात. या बैठकीत भाजप २०२५ च्या बिहार विधानसभा निवडणुकीचा अजेंडा ठरवू शकतो. त्याचबरोबर एनडीए आघाडीतील बड्या नेत्याबाबतही निर्णय घेतला जाऊ शकतो. या बैठकीत सहभागी होण्यासाठी राज्याचे दोन्ही उपमुख्यमंत्री, प्रदेशाध्यक्ष आणि अनेक ज्येष्ठ नेते दिल्लीत पोहोचले आहेत. पण दुसरीकडे बिहारचे विद्यमान मुख्यमंत्री नितीश कुमार यांच्या गोटात वेगळ्याच हालचाली सुरु झाल्याची बातमी समोर येत आहे.

गेल्या आठ दिवसांपूर्वी केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह यांच्या एका वक्तव्यानंतर राजधानीत राजकीय घडामोडींना वेग आला आहे. बिहारच्या आगामी विधानसभा निवडणुका कुणाच्या नेतृत्वात लढवल्या जातील, हे आम्ही बसून ठरवू, असं वक्तव्य अमित शाहांनी एका वृत्तवाहिनीला दिलेल्या मुलाखतीत म्हटलं होतं. त्यामुळे बिहारमध्ये नितीश कुमार यांचे मुख्यमंत्रिपद जाणार, अशी चर्चा राजकीय वर्तुळात सुरु झाली.

बिहारमध्ये निवडणुकांची तयारी सुरु झाली असताना नितीश कुमारांच्या गोटात मात्र दुसऱ्याच हालचाली सुरु झाल्या आहेत. याच कारण म्हणजे, महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीत भाजपने सर्वाधिक १३५ जागांवर विजय मिळवला. त्यानंतर भाजपने एकनाथ शिंदे यांनाही बाजूल सारत देवेंद्र फडणवीस यांच्या हाती मुख्यमंत्रिपद

दिले. पण एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वात निवडणुका लढवूनही भाजपने त्यांना केवळ उपमुख्यमंत्रिपद आणि नगरविकास खात्यावर त्यांची बोळवण केली.

मुख्यमंत्रिपदाच्या बदल्यात गृहमंत्रिपदासाठी आग्रही असतानाही त्यांना ते मंत्रिपद देण्यास भाजपने स्पष्ट नकार दिला. त्यामुळे महाराष्ट्राप्रमाणे बिहारमध्येही असा प्रयोग होऊ शकतो. अशी शक्यता निर्माण झाली आहे. त्यामुळेही नितीश कुमार अस्वस्थ आहेत. त्यामुळे नितीश कुमार एनडीएतून बाहेर पडणार अशी शक्यता वर्तवण्यात येत आहे. त्यामुळे मोदींच्या नेतृत्वाखालील सरकार केव्हाही कोसळू शकते, नितीश कुमार आपले मुख्यमंत्रिपद टिकवण्यासाठी मोदींची साथ सोडू शकतात, अशी चर्चाही राजकीय वर्तुळात सुरु झाली आहे.

देशपांडे यांनी केले. सुशासन कार्यशाळेत 'जगताय, पण जागे किती आहात...' या विषयावर मार्गदर्शन करताना ते बोलत होते.

प्रशासनातही मोठ्या प्रमाणात डिजिटल प्रणालीचा वापर वाढला आहे. यामुळे प्रशासन गतिमान होण्यास मदत झाली आहे. सर्वसामान्यांना घरबसल्या विविध सेवांचा लाभ मिळत आहे. मात्र वैयक्तिक पातळीवर सोशल मिडियासारख्या बाबींमुळे अनेकांना सायबर गुन्हेगारांनी फसविले असल्याच्या घटना घडल्या आहेत. समाज माध्यमांच्यावापराबाबतचे अज्ञान, लोभ आदीमुळे अनेकजण फसवणुकीला बळी पडत आहेत. त्यामुळे प्रत्येकाने समाज माध्यमांचा वापर करताना सजग राहणे गरजेचे आहे, असे डॉ. देशपांडे म्हणाले. सायबर गुन्हेगारांकडून वापरल्या जाणाऱ्या विविध पद्धतींची त्यांनी यावेळी माहिती दिली. तसेच त्यापासून बचावासाठीचे उपाय सांगितले.

प्रास्ताविकात प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी श्री. नेटके यांनी जिल्हास्तरीय कार्यशाळा आयोजनाचा हेतू विषद केला. 'प्रशासन गांव की ओर' हे ब्रीद घेवून सुशासन सप्ताह आयोजित करण्यात आला आहे. नागरिकांना जलद सेवा पुरविण्यासाठी, प्रलंबित बाबी निकाली काढण्यास प्राधान्य देण्यात येत असल्याचे त्यांनी सांगितले.

प्रारंभी दीपप्रज्वलनाने कार्यशाळेचे उद्घाटन झाले. भारतीय संविधानाची प्रत आणि वृक्षाचे रोपट देवून मान्यवरांचे स्वागत करण्यात आले. सूत्रसंचालन जिल्हा पुरवठा अधिकारी प्रियांका आयरे यांनी केले, उद्भव फड यांनी उपस्थितांचे आभार मानले.

## सुशासनासाठी प्रत्येकाने संवेदनशीलपणे काम करावे -जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे

लातूर, दि. २३ : प्रशासकीय कामकाजात 'सुशासन' संकल्पना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी सर्वांनी संवेदनशीलपणे काम करावे. आपल्या टेबलावर येणारी फाईल किंवा कागद वाचताना त्यामागील मानवी चेहरा वाचवा, तरच प्रशासनाच्या माध्यमातून अधिकाधिक नागरिकांपर्यंत सेवा, योजने पोहोचविणे शक्य होईल, असे जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी सांगितले. जिल्हाधिकारी कार्यालयात सुशासन दिनानिमित्त आयोजित जिल्हास्तरीय कार्यशाळेच्या उद्घाटनप्रसंगी त्या बोलत होत्या.

सुशासन सप्ताहाचे १९ ते २४ डिसेंबर या कालावधीत आयोजन करण्यात आले आहे. यानिमित्ताने राज्याच्या मुख्य सचिव सुजाता सौनिक यांच्या निर्देशानुसार जिल्हास्तरावर सर्व शासकीय विभाग प्रमुखांची कार्यशाळा आयोजित करण्यात आले होती. जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, लातूर शहर महानगरपालिकेचे आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे, कार्यशाळेचे मार्गदर्शक सायबर तज्ज्ञ डॉ. धनंजय देशपांडे, ज्येष्ठ पत्रकार प्रदीप नगदकर, प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी तथा निवासी उपजिल्हाधिकारी केशव नेटके, जिल्हा परिषदेचे अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी असलम तडवी, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे अधीक्षक अभियंता डॉ. सलीम शेख, जिल्हा पुरवठा अधिकारी प्रियांका आयरे, पोलीस उपअधीक्षक गजानन भातलवंडे, जिल्हा ग्रामीण विकास यंत्रणेच्या प्रकल्प संचालक कल्पना क्षीरसागर यावेळी उपस्थित होत्या.

शासकीय योजना, विविध सेवांचा लाभ सर्वसामान्य नागरिकांना



अधिक गतीने देता यावा, यासाठी प्रत्येक अधिकारी, कर्मचारी यांनी नियोजनबद्धपणे काम करणे आवश्यक आहे. प्रशासकीय अधिकारी, कर्मचारी यांनी सामाजिक उत्तरदायित्वाची भावना मनात ठेवून काम केल्यास त्याला समाजाकडूनही चांगला प्रतिसाद मिळेल, असा विश्वास जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी व्यक्त केला. तसेच शासन, प्रशासनामार्फत राबविण्यात येणारे अभिनव उपक्रम सकारात्मकपणे नागरिकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रयत्न करावेत, असे त्यांनी सांगितले.

सुशासनासाठी प्रशासन व मीडियामध्ये सुसंवाद गरजेचा : प्रदीप नगदकर

सर्वसामान्य नागरिकांच्या समस्या शासन, प्रशासनापर्यंत पोहोचविण्याचे काम प्रसारमाध्यमे करतात. याद्वारे मांडल्या जाणाऱ्या

विषयांमुळे अनेक प्रश्न सुटतात. याचप्रमाणे प्रशासनामार्फत राबविलेले जात असलेले चांगले उपक्रम नागरिकांपर्यंत पोहोचविण्याचे कामही प्रसारमाध्यमे करतात, त्यामुळे प्रशासनाची समाजामध्ये चांगली प्रतिमा निर्मिती होते. सर्वसामान्य नागरिकांची गा-हाणी, प्रश्न जलदातीने निकाली काढण्यासाठी सुशासन संकल्पना मांडली गेली आहे. सुशासनासाठी प्रशासन व प्रसारमाध्यमात सुसंवाद राहणे आवश्यक आहे, असे ज्येष्ठ पत्रकार प्रदीप नगदकर यांनी 'प्रशासन आणि मीडिया' या विषयावर बोलताना सांगितले.

यावेळी त्यांनी लातूर येथील विविध पदांवर काम केलेल्या विविध अधिकारी, कर्मचारी यांच्यासोबत काम करताना आलेले अनुभव सांगितले. तसेच चांगल्या बाबींच्या तुलनेत वाईट बाबी कमी आहेत, मात्र चांगल्या गोष्टी समाजापर्यंत पोहोचत नसल्याने वाईट बाबींचीच चर्चा अधिक होत असते. त्यामुळे प्रशासनाने चांगल्या कामाची माहिती प्रसारमाध्यमांच्या माध्यमातून जनतेपर्यंत पोहोचवावी, असे त्यांनी सांगितले.

सायबर गुन्हेगारांपासून बचावासाठी सजगता हाच उपाय : डॉ. धनंजय देशपांडे

आज प्रत्येक गोष्ट डिजिटल झाली असून संगणक, मोबाईल, इंटरनेटचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. बदलत्या युगात गुन्हेगारीचे स्वरूपही बदलले असून सध्या सायबर गुन्हे वाढत आहेत. यापासून बचावासाठी सर्वांनी सजग राहून इंटरनेट, मोबाईलचा वापर करावा, असे आवाहन सायबर तज्ज्ञ डॉ. धनंजय

देशपांडे यांनी केले. सुशासन कार्यशाळेत 'जगताय, पण जागे किती आहात...' या विषयावर मार्गदर्शन करताना ते बोलत होते.

प्रशासनातही मोठ्या प्रमाणात डिजिटल प्रणालीचा वापर वाढला आहे. यामुळे प्रशासन गतिमान होण्यास मदत झाली आहे. सर्वसामान्यांना घरबसल्या विविध सेवांचा लाभ मिळत आहे. मात्र वैयक्तिक पातळीवर सोशल मिडियासारख्या बाबींमुळे अनेकांना सायबर गुन्हेगारांनी फसविले असल्याच्या घटना घडल्या आहेत. समाज माध्यमांच्यावापराबाबतचे अज्ञान, लोभ आदीमुळे अनेकजण फसवणुकीला बळी पडत आहेत. त्यामुळे प्रत्येकाने समाज माध्यमांचा वापर करताना सजग राहणे गरजेचे आहे, असे डॉ. देशपांडे म्हणाले. सायबर गुन्हेगारांकडून वापरल्या जाणाऱ्या विविध पद्धतींची त्यांनी यावेळी माहिती दिली. तसेच त्यापासून बचावासाठीचे उपाय सांगितले.

प्रास्ताविकात प्रभारी अपर जिल्हाधिकारी श्री. नेटके यांनी जिल्हास्तरीय कार्यशाळा आयोजनाचा हेतू विषद केला. 'प्रशासन गांव की ओर' हे ब्रीद घेवून सुशासन सप्ताह आयोजित करण्यात आला आहे. नागरिकांना जलद सेवा पुरविण्यासाठी, प्रलंबित बाबी निकाली काढण्यास प्राधान्य देण्यात येत असल्याचे त्यांनी सांगितले.

प्रारंभी दीपप्रज्वलनाने कार्यशाळेचे उद्घाटन झाले. भारतीय संविधानाची प्रत आणि वृक्षाचे रोपट देवून मान्यवरांचे स्वागत करण्यात आले. सूत्रसंचालन जिल्हा पुरवठा अधिकारी प्रियांका आयरे यांनी केले, उद्भव फड यांनी उपस्थितांचे आभार मानले.

## वीज महावितरणचा कारभार किनवट तालुक्याकडे शासनाचे दुर्लक्ष, उपकार्यकारी अभियंता व अन्य तीन शाखा अभियंत्यांची रिक्त पदे भरतील का?

**वीज खंडित झाल्यास गा-हाणे कोणाकडे मांडणार ?**

ट्रान्सफॉर्मर जळल्यानंतर ते मिळवण्यासाठी कित्येक दिवस लागतात. त्यामुळे उगवलेले पीक पाण्याअभावी करपण्याची भीती शेतकरी व्यक्त करत आहेत. कृषीपंपांना होणारा वीजपुरवठा खंडित झाला तर गा-हाणे कोणाकडे मांडावे? असा प्रश्न शेतकऱ्यांना पडतो आहे.

कारण बोधडी (बु.), सारखणी व मांडवी युनिटचे शाखा अभियंता हे तीन ग्रामीण भागातील वीज वितरण कंपनीच्या अधिकाऱ्यांची पदे रिक्त आहेत. एवढेच काय तर या सर्वांवर नियंत्रण ठेवणारे समस्या सोडवणारे उपकार्यकारी अभियंतापद देखील रिक्त असून अतिरिक्त भार सोपवून भागवले जात आहे. रिक्त पदे भरण्याबाबत शासनस्तरावर उदासीनता असल्याचे बोलले जात आहे.



किनवट/शेख शौकत :-महाराष्ट्र राज्य वीज वितरण कंपनीच्या कार्यालयातील उपविभाग किनवट उपकार्यकारी अभियंतापद आजही रिक्त आहे. किनवट शहराचे शाखा अभियंता यांना प्रभारी पदभार देऊन भागवले जात आहे. तर बोधडी, सारखणी व मांडवी युनिटच्या शाखा अभियंत्यांची पदेही रिक्त असल्याने ग्रामीण भागात मोठी समस्या निर्माण झाली आहे. आदिवासी पेसा क्षेत्रात मोडणाऱ्या किनवट तालुक्याकडे शासनाचे व वरिष्ठ प्रशासनाचे लक्ष नसल्याचे बोलले जात आहे. किनवट हा आदिवासीबहुल भाग

आहे. त्यात पंचायत क्षेत्र विस्तार कायदा (पेसा) मध्ये किनवट तालुका मोडतो. १९९१ गावे, १०५ वाडी तांडे या गावचा विद्युतविविधयक कारभार पाहण्यासाठी किनवट येथे उपकार्यकारी अभियंता कार्यालय आहे. येथील हे पद गेल्या अनेक महिन्यांपासून उपकार्यकारी अभियंता पद रिक्त आहे. महावितरणचे किनवट येथे सबडिव्हिजन आहे. उपकार्यकारी अभियंता हे पद कार्यान्वित आहे. येथे कार्यरत अधिकारी कर्मचाऱ्यांच्या बदल्या केल्या

जातात, पण बदलीनंतर त्या ठिकाणी नेमणूक केली जात नाही. उपकार्यकारी अभियंता पदाचा प्रभारी कारभार किनवट अर्बन शाखेचे अभियंता हाताळत आहेत. दोन दोन कारभार पाहत कर्तव्य बजावणे यामुळे अधिकचा ताण पडतो. सध्या रब्बी हंगामात पेरण्या सुरु आहेत. काही पेरण्या आटोपल्या आहेत. आता पिकांना पाणी देणे गरजेचे आहे. आलटूनपालटून दिवसरात्र असा वीजपुरवठा होत असल्याने ट्रान्सफॉर्मर जळण्याचे प्रमाण वाढले आहे.

लातूर, प्रतिनिधी मस्साजोग येथील सरपंच संतोष देशमुख यांचा खून करणारे अजुनही मोकाटच फिरत असून त्यांना गजाआड करा अन्यथा आम्ही रस्त्यावर उतरू, असा इशारा मराठा क्रांती मोर्चाच्या वतीने शासन- प्रशासनाला देण्यात आला.

सरपंच संतोष देशमुख यांना मराठा क्रांती मोर्चाच्या वतीने येथील छत्रपती शिवाजी महाराज चौकात श्रध्दांजली अर्पण करण्यात आली. यावेळी समाजबांधवांनी आपल्या भावनांना वाट करून दिली. सरपंच देशमुख यांची अतिशय क्रूरपणे हत्या करण्यात आली आहे. त्यांच्या अपहरणाची माहिती मिळूनही पोलिस प्रशासनाने तातडीने सुत्र हलवली नाहीत त्यामुळे ही बेफिकीरीही देशमुख यांच्या हत्येला कारणभूत ठरली आहे.

संपादकीय....

दिल्लीच्या तख्तासाठी लढाई

‘एक देश एक निवडणूक’ हे विधेयक चर्चेत असतानाच दिल्ली विधानसभा निवडणुकीचे वारे वाहू लागले आहे. सत्ताधारी आप, केंद्रात सत्ताधारी असलेला भाजप आणि नवसंजीवनीच्या शोधात असलेला काँग्रेस यांच्यात ही लढत होईल.

दिल्लीच्या निवडणुकीत झेंडा फडकविण्यासाठी भाजपला केवळ आक्रमक होऊन चालणार नाही, तर संघर्षाची पराकाष्ठा गाठायची लागणार आहे. संसदेच्या हिवाळी अधिवेशनाचे सूप वाजले असून आता सर्व पक्षांनी आपला मोर्चा दिल्ली विधानसभेच्या निवडणुकीकडे वळविला आहे. हरियाणा आणि महाराष्ट्रात विजय मिळविल्यानंतर भाजपचा आत्मविश्वास वाढला असला तरी भाजपसाठी ही निवडणूक दिसते तेवढी सोपी नव्हीच नाही. २०१४ पासून आतापर्यंत झालेल्या विधानसभेच्या बहुतांश निवडणुकांमध्ये भाजपने विजय मिळविला आहे. असे असले तरी भाजपला दिल्लीत आम आदमी पक्षाचा पराभव अद्याप करता आलेला नाही. भाजप २६ वर्षांपासून दिल्लीची सत्ता मिळविण्याचा प्रयत्न करीत आहे. परंतु, अद्यापतीर भाजपला यात यश आले नाही. २०१५ आणि २०२० या निवडणुकांमध्ये भाजपला आपचा पराभव करता आलेला नाही.

दिल्ली विधानसभेच्या ७० जागांसाठी पुढच्या वर्षी फेब्रुवारीमध्ये निवडणूक होणे आहे. केंद्रीय निवडणूक आयोगाने राज्यातील अधिकार्यांसोबत आढावा घ्यायला सुरुवात केली आहे. आता कोणत्याही क्षणी निवडणुकीचा कार्यक्रम जाहीर केला जाऊ शकतो.

माजी मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल पुन्हा सत्ता मिळविण्यासाठी प्रचाराच्या मैदानात उतरले आहेत. एवढेच नव्हे तर, उमेदवारांची नावे जाहीर करण्यातही ‘आप’ने आघाडी घेतली आहे. ‘आप’ने आतापर्यंत २६ उमेदवारांची नावे जाहीर केली आहेत. यातही जवळपास दीड इझन विद्यमान आमदारांचे तिकीट कापून नव्यांना संधी दिली आहे.

भाजप दिल्लीतही मुख्यमंत्रिपदाचा उमेदवार जाहीर न करता निवडणुकीला सामोरे जाणार आहे. दिल्लीतील भाजपात अनेक मातब्बर नेते आहेत. तरीसुद्धा भाजप कुणालाही मुख्यमंत्रिपदाचा उमेदवार म्हणून पुढे करणार नाही. दिल्लीत आपला विजय निश्चित करण्यासाठी भाजपने नव्या पद्धतीने निवडणुकीची तयारी सुरु केली आहे. तर काँग्रेसलाही चांगले प्रदर्शन करण्याची अपेक्षा आहे. यावेळची निवडणूक आक्रमक आणि तिरंगी होणार हे नक्की. आप, काँग्रेस आणि भाजप यांच्यात मुख्य लढत होणार असून दिल्लीच्या तरुणांवर जनता कुणाला बसविते, हे जाणून घेण्याची उत्सुकता सर्वांना लागली आहे.

यावेळेस भाजपपुढे २६ वर्षांचा वनवास संपविण्याचे आव्हान आहे. त्यातही मागील १२ वर्षांपासून माजी मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल यांच्या पक्षाचा सामना करावा लागत आहे. भाजप दिल्लीच्या लोकांपुढे केंद्र सरकारची कामे आणि योजना ठेवणार आहे. पक्षाच्या रणनीतिकारांना ठाम विश्वास आहे की, दिल्लीतील जनता मोदी यांच्या नावावर भाजपकडे आकर्षित होऊ शकते. केंद्र सरकारने केलेला विकास, सुरक्षा, वैद्यकीय आणि शिक्षण यासारखे मुद्दे लोकांना पटवील, असेही भाजपला वाटत आहे. दिल्लीचे माजी मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल यांनी दिल्लीकरांचा भ्रमनिरास केला आहे. जी आश्वासने त्यांनी दिली होती त्यातील एकाही आश्वासनाची पूर्तता केजरीवाल यांनी केली नाही, असा भाजपचा आरोप आहे. उत्तम आरोग्य सेवा, शिक्षण आणि रस्त्यांची स्थिती सुधारण्याची आश्वासने दिली होती, पण एकही पूर्ण केले नाही, असा भाजपचा दावा आहे.

मोदी सरकारच्या योजना देशभरात यशस्वी होत असून दिल्लीची सत्ता भाजपला मिळाली तर केंद्राच्या योजना दिल्लीतही राबविल्या जातील असा दावासुद्धा भाजपच्या स्थानिक नेत्यांकडून केला जात आहे. भाजपला नव्यांनी जनसंपर्क वाढविला आहे. ते लोकांना परिवर्तनाचे आवान करत आहेत. टिकटिकाणी परिवर्तन सभांचे आयोजन केले जात आहे आणि आता संपूर्ण दिल्लीत परिवर्तन यात्रा काढली जात आहे. या यात्रांच्या माध्यमातून सर्वसामान्य मतदारांना प्रत्यक्ष भेटून, त्यांच्याशी संवाद साधून पक्षाशी जोडले जाणार आहे. त्यांच्या व्यथा आणि वेदना ऐकल्या जातील. सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचून वैयक्तिक संवाद प्रस्थापित करण्यासाठी अशा यात्रा काढण्याची भाजपची परंपरा आहे.

दिल्लीतील सरकार प्रश्न आहे. आपचे सरकार आता जनतेचे शोषण करीत आहे. पैसे उकळण्याचे आणि सर्वसामान्य नागरिकांमध्ये भीती निर्माण करण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. त्यामुळे दिल्लीतील जनता आता सत्तापरिवर्तनाच्या मूळमध्ये आहे. दिल्लीची जनता यावेळी केजरीवाल यांच्या पक्षाला सत्तेतून बेदखल केल्याशिवाय राहणार नाही, असे भाजपला वाटत आहे. असे असले तरी, दिल्लीत आम आदमी पक्षाचा जनाधार मजबूत आहे आणि आप अंगदमाणे पाय रोवून बसला आहे यात शक्य नाही. यामुळे २०२५ची निवडणूक काँग्रेस आणि भाजपसाठी आव्हानात्मक असणार आहेत. २०२०च्या विधानसभा निवडणुकीत ‘आप’ने ६२ जागा जिंकल्या होत्या. भाजपला केवळ ८ जागा मिळाल्या होत्या.

यावेळच्या निवडणुकीपूर्वी अरविंद केजरीवाल यांनी मुख्यमंत्रिपदाचा राजीनामा दिला आहे. त्यानंतर आतिथी मालें ना राज्याच्या मुख्यमंत्री झाल्या आहेत. ‘आप’ने दिल्लीत आगामी विधानसभा निवडणुकीत काँग्रेससोबत युती न करण्याचा निर्णय घेतला आहे. ‘आप’ने मागच्या दोन्ही निवडणुका मोठ्या फरकाने जिंकल्या होत्या. या निवडणुकीतही आप सहज विजयाकडे वाटचाल करत असल्याचे आपच्या अंतर्गत सर्वेक्षणाने दिसून येत आहे. यामुळे ‘आप’ने ही निवडणूक स्वबळावर लढण्याचा निर्णय घेतला आहे. ‘आप’ निम्न-मध्यमवर्गीय आणि झोपडपट्टी भागात लोकप्रिय आहे.

२०१३ मधील पहिल्या निवडणुकीपासून ‘आप’च्या मतांची टक्केवारी वाढतच चालली आहे. गेल्या दशकात काँग्रेसला मतदान करणार्या लोकांच्या संख्येत लक्षणीय घट झाली आहे. काँग्रेसची व्होटबँक आपकडे सरकली. यामुळे काँग्रेसला केवळ २४.५ टक्के मते मिळाली होती. त्यावेळेस काँग्रेसला केवळ आठ जागा मिळाल्या होत्या. यानंतर २०१५ आणि २०२० च्या विधानसभा निवडणुकीत काँग्रेसच्या मतांची टक्केवारी आणखी घटली. यारुलट ‘आप’ने ५४.६ टक्के आणि ५३.६ टक्के मते मिळवित सरकार स्थापन केले. मात्र, आता वातावरण बदलले आहे. दिल्लीत १० वर्षांपासून ‘आप’चे सरकार आहे. यामुळे सत्ताविरोधी लाट निर्माण झाली आहे. याची जाणीव आपलाही झाली आहे. कदाचित म्हणूनच ‘आप’ने विद्यमान आमदारांचे तिकीट कापून नवीन चेहर्यांना संधी दिली आहे.

काँग्रेस हा जुना राजकीय पक्ष असून दिल्लीत जनाधार असलेला पक्ष आहे. मात्र मागील दोन निवडणुकांपासून काँग्रेस नवसंजीवनीच्या शोधात आहे. काँग्रेसच्या तळगाळातील नेत्यांकडे रणनीती आणि जनाधार दोन्ही आहे. मात्र, अती महात्त्वाकांक्षेमुळे नेते पक्षापेक्षा मोठे झाले आहेत. गटबाजी उफाळून आली आहे. अशात, काँग्रेस आप आणि भाजपच्या आक्रमक प्रचाराचा सामना करीत स्वतःला कसे उभे करणार? हा खरा प्रश्न आहे. ‘आप’ने स्वबळावर लढण्याची घोषणा केली आहे. अर्थात, काँग्रेसला सोबत न घेता मैदानात उतरणार आहे. अशात, काँग्रेस पक्ष निवडणुकीच्या मैदानात कोणती कमाल दाखवितो? याकडेही सर्वांचे लक्ष लागलेले असणार.

देशभक्त आंबेडकरांच्या विरोधात तडीपार देशद्रोही अंधभक्त.

पूर्वीचा एक तडीपार आजचा गुहमंत्री अमित शहा मनुवादी मानसिकता डोक्यात ठेऊन आंबेडकर...! आंबेडकर...!आंबेडकर...! काय बोलला तर देशात विदेशात त्यांच्या हुकुमशाहीला सुरंग लागला. देशद्रोही अंधभक्त ही अमित शहा ला वाचवण्यासाठी पुढे येण्यास धाबरत आहेत. जीवंत आंबेडकर पेक्षा ६८ वर्षां नंतर ही त्यांच्या आंबेडकर नांवाच्या वैचारिक बुद्धिमतेच्या दहशतीपुढे झुकावे लागत आहे. म्हणजे मृत्यू नंतर ही आंबेडकर नांव चुकीचे घेतले तर केवढा मोठा भूकंप होऊ शकते. हे मोदी शहा ला आता कळायला लागले.आंबेडकर म्हणजे फक्त एक व्यक्ती नव्हे,तर जगातील शोषितांच्या हृदयात धामधगत ठेवलेली ऊर्जा आहे. आंबेडकर हे नाव घेतले की,विषमतेविरुद्ध लढण्याचा एका योद्ध्याची आठवण होते.त्यांनी फक्त भारतालाच नव्हे,तर जगभरातील अन्यायग्रस्त आणि शोषितांना प्रेरणा दिली आहे.त्यांनी १९२७ साली महाडच्या चवदार तळ्याच्या पाण्याला हात लाऊन देशात क्रांतिकारी विचारांची सुरवात केली होत.पाण्याला आग लागत नाही,पण आंबेडकरांनी पाण्याला हात लाऊन मानुवाद्यांच्या बुढाला आग लावल्याचा इतिहास केंद्रात २०१४ पासून आपले सरकार आल्यावर काहीच करू शकत नाही. ही खंत त्यांना स्वस्थ बसू देत नाही. म्हणूनच ते आंबेडकर आंबेडकर आंबेडकर फॅशन झाल्याचे म्हणाले.

आजही देशातील कोणतीही समस्या सोडविण्यासाठी आंबेडकर यांचा प्रभाव कोणत्याही भाषणात,चर्चेत किंवा चळवळीत अनुभवायला मिळतो. त्यांचे विचार म्हणजे सूर्याच्या किरणांसारखे आहेत,जे अंधकाराचा नाश करून प्रकाश देतात.त्यांचं अस्तित्त्व गुलामांच्या बेड्या तोडण्याचा आवाजात ऐकायला मिळतात,म्हणूनच तर त्यांचा इतिहास मनुवादाच्या छातीत धडधडत असतो.आंबेडकरांच्या संघर्षातून शोषितांना जगण्यासाठी नवा विश्वास मिळाला.त्यांनी केवळ संविधान रचले नाही,तर प्रत्येक व्यक्तीच्या हक्कांसाठी एक नवा मार्ग दाखवला.आंबेडकर हे त्या प्रत्येकाला साथ देतात,जे अन्यायविरुद्ध लढतो.ते केवळ एका कालखंडापुरते मर्यादित राहिलेले नाहीत,तर जगभरातील शोषितांच्या मुठीत बंदिस्त असलेली शक्ती बनले आहेत.त्यांच्या कार्यामुळे समाजातील अनेकांनी आपल्या बेड्या तोडल्या,शिक्षण घेतले, स्वाभिमानाने उभे राहणे शिकले.आंबेडकरांनी शिकवले की,केवळ शिक्षणाचे बळच शोषण आणि विषमता संपवू शकते.आज प्रत्येक तिरस्कृत नगरेत आणि भयग्रस्त प्रशात,समस्यात आंबेडकरांचा इतिहास जिवंतआहे.म्हणूनच आंबेडकर म्हणजे केवळ व्यक्ती नव्हे,तर एका युगाचं नाव आहे,जे प्रत्येक अन्यायग्रस्ताला त्याच्या स्वाभिमानाची आठवण करून देते.

भारत हा कृषिप्रधान देश होता.त्यामुळेच एक घोषणा केली जात होती जय जवान जय किसान पूर्ण सरकार आणि समाज असा धुट सामना असे.शेफर्न इंच छाती असणारे आदरणीय नरेंद्र मोदी सत्तेवर आल्यानंतर सरकार आणि समाज यांच्यामध्ये देशभक्त व अंधभक्त नावाची एक विचित्र अशी स्वयंघोषित फौज उभी झाली आणि ती सरकारची बाजू घेऊन आंदोलनजीवी विरोधात पोलिसा अगोदर लढण्यास सज असते.भारत सरकार राहिले नाही.तर मोदी सरकार म्हणून सर्वच प्रशासकीय अधिकारी गुलामा सारखे वागतांना दिसतात. त्यांना जागरूक नागरिकानी विचारले की तुम्ही भारत सरकारची नोकरी करता की भाजपा खासदार नरेंद्र मोदी सरकारचे तुम्ही नोकर आहात काय? . गावागावात विकास रथ घेऊन फिरणाऱ्या अधिकारी वर्गाला असे प्रश्न विचारणारे आंबेडकरी विचारांचे तरण होते.तेव्हा अनेक ठिकाणी ही देशभक्त व अंधभक्त जणू सरकार ही या फौजेची खागणी मालमत्ता आहे अशा पद्धतीने आंबेडकरी विचारांचे तरण नागरिका सोबत लढाई करीत होते. तेव्हा ही हे त्यांच्या जिद्दारी लागत होते.

मणीपुर हिंसाचारात जळत असतांना,माता भगिनीनीची नम्र धिंड काढत असतांना मात्र देशभक्त देशद्रोही अंधभक्त कुठे ही पेटून उठतांना दिसले नाही.यांची मानसिकता गाय ला माता म्हणते,मातीला माता

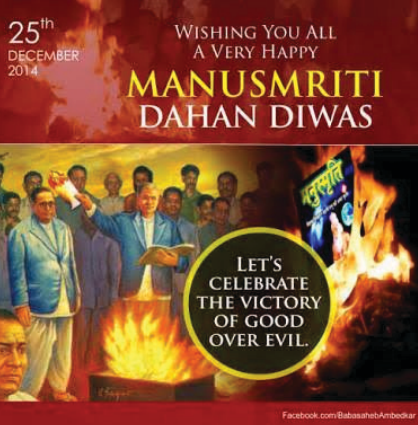
मानते.पण जिवंत महिलांना माता मानत नाही.भारत देशात अनेक सरकारी आली आणि गेली परंतु असे कधीच झाले नव्हते.खरे तर सरकारकडून मिळणारे पेट्रोल,डिजेल,गॅस सिलिंडर शिक्षण,आरोग्य, रोजगार,महागाई, सांस्कृतिक,कला क्रीडा सर्व प्रकारच्या सुविधा सवलती,ही इतर समाजाला जशी अनुभवावी लागतात,तशीच या फौजेतील देशद्रोही अंधभक्तांना देखील अनुभवावी लागतात.हीफौज सर्वच समाजातील एक हिस्सा आहे,पण सरकारची बाजू मांडण्यासाठी हे अंधभक्त समाजापासून स्वताचे वेगळं अस्तित्त्व दाखवत असतात.आणि हिरिरीनं इतरापेक्षा वेगळा विचार मांडणाऱ्या समाजातील प्रत्येक घटकाशी लोकलज्जा सोडून दादागिरीने पंगा घेत असतात.कारण पोलिस व प्रशासन त्यांच्या बाजूने मजबूतीने उभे असते.तिथे त्यांना सिनेमातील बाजीराव सिंघम पोलीस अधिकारी भेटत नाही.त्यामुळेच या देशद्रोही अंधभक्त फौजेला माज आला आहे.म्हणूनच ते सरकारवर टीका करणाऱ्यांच्या विरोधात उभे राहतात त्यांना विरोध केलेला खपत नाही.परंतु आता आंबेडकर आंबेडकर आंबेडकर हे तडीपार देशद्रोही अंधभक्त महागत पडतांना दिसत आहे. सरकारची अशी असरकारी फौज असणं हे मनुवादी मानसिकता असणारे नवे राजकारण आहे.हे किती चांगलं आणि किती वाईट हे येणारा काळ निश्चित ठरवणारा असेल.तेव्हा वेळ गेलेली असेल हे मात्र निश्चित. पण यामुळे सर्वच समाजात एक मोठी दरी निर्माण झाली असल्याचे सत्य चित्र समाजात स्पष्टपणे दिसत आहे.आणि लोकांमध्ये आपापसात एक विचित्र कटुता निर्माण झाली आहे.आता प्रश्न असा पडतो की ही कटुता देशाला पुढं नेमक कुठे घेऊन जाणार आहे? .भाजपाचे नरेंद्र मोदी सरकार हे काही अमरपट्टे घेऊन आलेलं नाही,ते सत्तेत नसेल तेव्हा आजच्या या देशद्रोही अंधभक्त फौजेचं काय होणार? हे बीड



जिल्ह्यातील एका गावाच्या संतोष देशमुख सरपंचाचा निर्दयी पणे खून करतांना पाहिला वाचला असेलच. मराठा ओबीसी बेबीच्या देठा पासून बोंबळत होता गर्वसे कहां हम हिंदू है आणि बच्चा बच्चा राम का मंदिर के काम का.आता श्रीराम मंदिर तयार झाले आहे.त्याच्या एकूण व्यवस्थापनात समितीत,कमिटीत कुठेच मराठा,ओबीसी औषधला सुद्धा नाही. त्यांचे दुःख आम्हाला होत आहे म्हणूनच आम्ही लिहत आहोत.कारण आमच्या धडावर आमचे डोळे आहे त्यातील मेंदू आमच्या सद्विवेकबुद्धीला पटले तर स्वीकारतो आणि योग्य वेळी योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता त्यात आहे.मराठा ओबीसी नां वाटत होते की प्रभू श्रीराम यांचे मंदिर झाले की आमच्या शिक्षण आरोग्य,रोजगार,कला क्रीडा, सांस्कृतिक समस्या कायमस्वरूपी दूर होतील.येणाऱ्या काळात तुम्ही मराठा ओबीसी कुठे असणार याचा

डॉ बाबासाहेब आंबेडकरांनी मनुस्मृती जाळून महिलांना मुक्त केले

असते हे तिने कायम लक्षात ठेवावे. ७) जिला भाऊ नाही तिच्याशी शहाण्याने लग्न करू नये. ८) नवऱ्याने बायको सोडली, विकली तरी त्याची ती बायको वरची मालकी कायम राहते. ९) विवाहाच्या पूर्वी पित्याने, त्यानंतर पत्नीने म्हातारपणी मुलाने रक्षण करावे कोणतीही स्त्री स्वातंत्र्यस पात्र नाही. शिक्षणाचा अधिकार नव्हता, समाजातचा अधिकार नव्हता, पूर्णविवाह चा अधिकार नव्हता बालविवाह मोठ्या व्यक्तीबरोबर लग्न करून दिले जात होते. सती प्रथा होती, संपती पासून महिलांना दूर ठेवले होते. जातीची उत्तरंड होती। उचनीचता केली जायची, लिंगभेद होता. असे व अजून आपल्या कानाला ऐकू वाटणार नाही असे महिलांच्या जाचक मुद्दे लिहिलेले होते याच कारणामुळे महिलांच्या साठी उभे राहून भारतरत्न डॉ बाबासाहेब आंबेडकरांनी महाड येथे मनुस्मृती चे जाहीरपणे दहन केले व समाजातील तमाम सर्व महिलांना अशा जोखडातून मुक्त केले म्हणून च आज महिला स्वतंत्र जगत आहेत आणि मग एकल महिला संघटना च्या मुख्य उद्देश होता की, महिलांना सर्व प्रकारच स्वातंत्र्य मिळावे,, म्हणून मग सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन महिला मोठ्या प्रमाणावर सामूहिक कार्यक्रमात सहभागी होतात. आणि सामाजिक बंधने तोडून स्वतः साठी मनासारखे जगू लागल्या आहेत सामाजिक बदल केले. सामाजिक व सांस्कृतिक बदल यामध्ये प्रामुख्याने महिलांनी स्वतः पासून सुरुवात केली तसेच सामूहिक एकत्रित येऊन बदल केले तिळगुळ कार्याक्रम, २०१६ पासून गावातील महिला मंडळाच्या वतीने विधवा झाल्यानंतर ३ तिसऱ्या दिवशी नियम मोडीत काढले व अनिष्ट प्रथा थांबवली (बांगड्या फोडणे, जोडवी, मंगळसूत्र, कुंकू पुसणे) विधवा पुनर्विवाह केले. ऐतिहासिक सहल काढणे, महिलांच्या कबड्डी स्पर्धा आयोजित करणे, रक्षाबंधन साजरे करणे, पेट्रोल पंप वर काम करणे, रिश्का चालवणे, संविधान दिनानिमित्त दिंड्या काढणे,संविधान रॅली, महिलांच्या प्रश्रंसाठी, आंदोलन करणे, मोर्चे, अन्याय अत्याचार विरोधात उपोषण करणे, केशभूषा वेशभूषा, पिच्चर ला जाणे, हॉटेलमध्ये जेवण करणे, गावासाठी बस सुरु केले, महिलांनी मारुती मंदिरात गाभाऱ्यात प्रवेश केले, एकटीच प्रवास करणे, स्वतः चे प्रथ मांडणे, सोडवणे, विविध प्रकारच्या शासकीय योजनांचा लाभ घेतले, घरे नावावर केली, आर्थिक पत वाढवली, संपती नावावर केली, सासरची व माहेरच्या सांघीत मध्ये अधिकार मिळवला. सासरची शेत, जमीन, नावावर करून घेतले. शैक्षणिक व आर्थिक बदल



महिलांचे कमी वयात लवकर लग्न झाल्यामुळे तिचे लग्नानंतर शिक्षण थांबायचे ते एकल महिला संघटना च्या माध्यमातून १०,१२, इ-, च-, नर्सिंग कोर्स, कॉम्प्युटर कोर्स अशा प्रकारे शिक्षण घेऊन पूर्ण केले तर यावितरिक्त ब्युटीपीअलर, टेलरिंग कोर्स, मेहंदी रांगोळी, विणकाम करणे केक मेकिंग, पापड उद्योग, मसाले उद्योग, किराणा, जनरल स्टोअर, आदी व्यवसाय शिक्षण घेऊन आर्थिक पत वाढवली. निबंध स्पर्धा, शैक्षणिक साहित्य वाटप करून साहाय्य केले. समाजात ज्या साठी महिलांना विरोध होता ते सर्व भारतीय संविधान च्या कायद्याच्या चौकटीत राहून अधिकार प्राप्त करून घेतले. न्याय मागण्याचा अधिकार मुळे अनेक महिलांच्या कोर्टात केसेस

गांभीयाने विचार केला पाहिजे. मराठा ओबीसीला यातला धोका दिसत नव्हता. ‘आपलं सरकार’ आले असे कुणा एका समाजाला त्यातील एका गटाला वाटणे आणि त्या गटाने इतर समाजाशी दुश्मनी स्वीकारणं आणि इतरांना सरकारबद्दल काही बोलण्याचा अधिकार नाकारणे.सतराशे साठ जाती आणि धर्म संविधानामुळे गुण्या गोविंदाने आनंदाने नांदत असतांना त्यांना आप्हाला आवडेल असंच बोला असे अग्रही राहणे या विकृतीनं एकसंघ देश ही भावना बाजूला पडते आहे.राज्य व केंद्र सरकारच्या एकूण कारभरा विरोधात व समाज व्यवस्थेबद्दल आता नागरिकानी समाजात सत्य परिस्थितीची अशी विश्लेषक चर्चा किंवा संवाद होताना टीका बिलकुल झालीच नाही पाहिजे ही मानसिकता देशभक्ता विरोधात देशद्रोही अंधभक्तांची झाली आहे.त्याला चॅनल मीडिया प्रिंट मीडिया संपादक,पत्रकार घाबरत असतील तर कोणत्याही समस्याची चर्चा होणार नाही. तडीपार देशद्रोही अंधभक्ता विरोधात लिहतांना बोलतांना पत्रकार संपादक आणि अंकर यांची बोलती बंद झाली आहे.देशभक्त आंबेडकर यांच्या विरोधात तडीपार देशद्रोही अंधभक्त बोलल्या नंतर पत्रकार संपादक काहीच बोलत नाही.नको त्या विषयावर मात्र खुपवेळ चर्चा घडवून आणतात.चोवीस तास तेच दाखवतात.असाच प्रकार २०१४ पासून भारतीय राजकारणात पण सुरु झाला.जशा मैदानातील चियर लीडर मुली तोकड्या कपड्यात नाचू लागतात तशी तोकड्या बुद्धीची काही देशद्रोही अंधभक्त मंडळी कोणत्याही सरकारी मुखपंगावर नाचू लागतात.त्यांच्या दृष्टीने तो मास्टर स्ट्रोक असतो.तडीपार अमित शहांना आंबेडकर आंबेडकर आंबेडकर बोलणे मास्टर स्ट्रोक महाग पडला.

देशात केंद्र सरकारने जे काही लक्षवेधी निर्णय घेतले.त्यातील उत्तम उदाहरण म्हणजे नोटबंदी,जी एप टी,लॉक डाऊन असो,की थाळ्या वाजवणे असो,देशभक्ता विरोधात देशद्रोही अंधभक्त रुपी चियर लीडर तोकड्या बुद्धीने नाचायला नेहमीच तयार असतात. आणि वर गेल्या ७५ वर्षात असा मास्टर स्ट्रोक कोणी मारलाच नव्हता असे बेबीच्या देठा पासून ओरडून ओरडून सांगतात.सत्तेत सरकार कोणतेही असो ते चुकले की जनतेला त्या सरकारला प्रश्न विचारायचा अधिकार असतो. त्या प्रश्नाची सरकारनेच उत्तरे दिली पाहिजे.मध्यस्थता याली,किंवा संघटना यांनी लोकांना शिथिल येणे ट्राॅल करणे त्याला काही अर्थ नाही.त्यामुळे काय योग्य व काय अयोग्य आहे,याचा सदसदविवेक बुद्धीने विचार करून प्रत्येक नागरिकाने विचार करावा फक्त आपण त्या पक्षाचे कार्यकर्ता,पदाधिकारी आहोत म्हणून आपल्या पक्षाने जे धोरण आखले,निर्णय घेतले ते सर्वच योग्य आहेत व त्याला लोकांनी विरोध केला म्हणून शिथिल येणे,देशद्रोही, धर्मद्रोही ठरवणे अशी मनुवादी मानसिकतावाली वृत्ती सोडून द्यायला पाहिजे.भारतीय संविधानाने सरकारला विरोध करण्याचा लोकांना अधिकार आहे हे मान्य करायला पाहिजे.आणि आपण मतदार म्हणून ज्यांना लोकप्रतिनिधी म्हणून निवडून दिले त्यांनी देखील निर्भीडपणे विनम्रसत्पणे विचारले पाहिजे.या देशभक्ता विरोधात देशद्रोही अंधभक्त मंडळींना च धाबरता आपला सरकारवर टिका करण्याचा अधिकार टिकवून ठेवण्यासाठी सतत जागरूक राहिले पाहिजे.किंवा जे ही धाडस करतात त्यांना तन,मन,धनाने योग्य ते सहकार्य मदत केली पाहिजे.तेच होत नसल्यामुळे देशभक्ता विरोधात देशद्रोही अंधभक्त शिरजोर झाले आहेत.त्यामुळे कोण्या एका समाजाचे नुकसान होणार नाही तर संपूर्ण देशवाशी नागरिकांचे न भरून येणारे नुकसान होईल ही प्रत्येक नागरिकानी,मतदारांनी अंधभक्तांनी लक्षात घ्यावे.

\*\*\*\*\* सागर रामभाऊ तायडे ९९२०४०३८५९, भांडुप,मुंबई.

दाखल होऊन यश मिळाले तर हिंसाचे प्रमाण कमी झाल्या स्वतंत्र चा अधिकार महिला मिळाल्यामुळे, विधवा विवाह केले समानतेचा अधिकार मिळाल्यामुळे आंतरजातीय विवाह होत आहेत. अनेक सामाजिक परिवर्तन घडवून आले, महिलांना समान संपत्तीत अधिकार मिळाला, शिक्षणाचा अधिकार मिळाला, घटस्फोट चा अधिकार, विधवा पुनर्विवाह चा अधिकार, मतदानाचा अधिकार, निवडणूक लढण्याचा अधिकार, पोटाच्या मागण्याचा अधिकार, वारसा हक्क अधिकार, हुंडा प्रतिबंधक कायदा, संरक्षणाचा अधिकार, कौटुंबिक हिंसाचार कायदा, महिलांना डीलव्हरी रजेचा अधिकार असे अनेक कायदे महिलांसाठी डॉ बाबासाहेब आंबेडकरांनी काढून महिलांचा आयुष्यभराचा आधार बनले आहे हा आपण दिवस कधी विसरू शकणार नाहीत. राजकीय आज एकल महिला संघटना च्या महिला मंडळाच्या माध्यमातून मोठ्या प्रमाणावर महिला ग्रामसभेत प्रश्न उपस्थित करत आहेत मुद्दे मांडत आहेत तर महिलांनी देखील निवडणूक सहभागी झाले पाहिजे कारण महिलांच्या समस्या महिलांना चांगल्या माहिती असतात आणि २०१९ पासून महिला गावपातळीवर सरपंच सदस्य साठी निवडणूक लढवत आहेत यामध्ये महिला सरपंच, सदस्य संपादत समितीच्या सदस्य म्हणून कारभार ओहत आहेत तर वेगवेगळ्या प्रकारच्या

समितीच्या अध्यक्ष सदस्य म्हणून जबाबदारी पार पाडत आहेत- कौटुंबिक हिंसाचार/संपती अधिकार- आज समाजात महिलांसाठी हक्क आहेत पण त्या बाबत जागरूकता दिसत नाही. आज देखील एकल महिलांच्या केसेस व संपत्तीत अधिकार मिळण्यास खूप समस्या आहेत याला कारण आपली संस्कृती आहे व नेमके तिथेच महिलांना यश मिळायला उशीर होतो. आपल्याकडे सत्ता सोडण्याची तितकी मानसिकता तयार होणे गरजेचे आहे, महिला समुपदेशन सुरु केले, पोलीस यंत्रणा ते शासकीय अधिकारी यांच्या ओळखी झाल्या, समाजात अशा कोणतेही क्षेत्र नाही जिथे महिला नाहीत, शेती कसण्यापासून ते देश चालवणे पर्यंत चा प्रवास महिलांनी केला आहे, ट्रक चालवणे, बस चालवणे, इमिगला लाईन्मन, डॉक्टर, अभिनेत्री, लेखकिका, पत्रकार, इजिनिअर, वकील, पोलीस, कलेक्टर, वैमानिक, वैज्ञानिक, अंतराळवीर, सरपंच, सभापती, आमदार, खासदार, पंतप्रधान, ते राष्ट्रपती होण्याचा मान मिळवला व चांगल्या प्रकारे गाव ते राज्य, देशाचा कारभार चालवत आहेत. महिलांच्या शिवाय आपण काहीच विचार करू शकत नाही. तरी आजच्या युगात मोठ्या प्रमाणावर समाजात विषमतेची जाळे असून जातीभेद, धर्मभेद, लिंगभेद दूर करून सर्वांनी विसरून सर्वधर्म समभाव व बंधुभावाने सर्वांना माणूस म्हणून जगता यावे व समानतेची वागणूक मिळावी. पुस्तकीज्ञान बरोबरच सामाजिक भान येणं आवश्यक आहे.

\*\*\*\*\* कोरो एकल महिला संघटना रुक्मिणी नागापुरे बीड ९०४९०२५४१५

# झोपताना डोक्याखाली उशी घेतल्याने काय परिणाम होतो? तज्ज्ञ काय सांगतात

झोपेच्या वेळी आपण स्वतःची स्थिती कशी ठेवतो यावर आपल्या आरोग्यावर काय लक्षणीय परिणाम होणार ते अवलंबून असते. बरेच लोक त्यांचे डोके थोडे वर करून झोपणे पसंत करतात. परंतु, या स्थितीमामील विज्ञान समजून घेतल्यास फायदे आणि सभाय्य तोटे दिसून येतात.

ज्येष्ठ न्युरोलॉजिस्ट व डॉ. गुड डीड विलनिकचे संचालक डॉ. चंद्रिल चुघ हे सांगतात, जेव्हा झोपेत तुम्ही घराच्या छताकडे डोके करून झोपता तेव्हा गुरुत्वाकर्षणामुळे डोके आणि मानेच्या भागातील रक्तवाहिन्यांमधील दाब कमी होण्यास मदत होते. परंतु, उशी खूप उंच असल्यास, रक्तप्रवाह मर्यादित होऊ शकतो आणि त्यामुळे अस्वस्थता निर्माण होऊ शकते.

ही समस्या श्वसनाच्या समस्यांशी लढा देणाऱ्यांसाठी विशेषतः फायदेशीर ठरू शकते. कोशीस हॉस्पिटलचे सल्लागार फिजिशियन डॉ. पॅलेटी शिवा कार्तिक रेड्डी यांनी नमूद केले, गुरुत्वाकर्षण येथे महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते.

कारण- डोके उंचावल्याने पोटातील अॅसिड अन्ननलिकेत परत येण्यापासून रोखले जाते. त्यामुळे रात्रीच्या वेळी छातीत जळजळ होणे आणि अस्वस्थता जाणवण्याचा धोका कमी होतो. अमेरिकन जर्नल ऑफ गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजीमध्ये प्रकाशित झालेले संशोधन याला समर्थन देते. ते म्हणतात की, डोके उंचावल्याने झोपेदरम्यान अॅसिड रिफ्लक्सच्या त्रासामध्ये लक्षणीय घट दिसून येते.

डॉ. चुघ म्हणतात, जेव्हा डोके जमिनीपासून योग्य उंचीवर म्हणजे सामान्यतः १५-३० अंशांमध्ये असते, तेव्हा ते मणक्याला तटस्थ राखण्यास मदत करू शकते, तथापि, दोन्ही तज्ज्ञ सांगतात की, चुकीच्या उंचीमुळे समस्या उद्भवू शकतात. डॉ. रेड्डी सल्ला देतात, डोके खूप उंच ठेवून किंवा

जागृत होण्यापासून रोखली जाऊ शकते आणि व्यक्तीला गाढ झोप येण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. तसेच डॉ. चुघ सांगतात, जर तुम्ही वापरत असलेल्या उशीची उंची योग्यरीत्या ठेवली नाही, तर त्यामुळे तणाव किंवा अस्वस्थता निर्माण होऊ शकते आणि त्यामुळे तुमच्या गाढ झोपेवर परिणाम होऊ शकतो.

झोपेच्या या स्थितीचा विचार कोणी करावा?

तज्ज्ञांच्या मते, झोपताना डोक्याखाली उशी घेणे विशेषतः फायदेशीर आहे.

अॅसिड रिफ्लक्स किंवा जीईआरडी असलेल्यांसाठी उपयुक्त ठरेल.

ज्यांना स्लीप अॅन्रिया किंवा ज्यांना खूप घोरण्याची सवय आहे अशांसाठी साहाय्यकारी आहे.

तसेच सायनसची समस्या असलेल्या व्यक्तींसाठीही ती मदत करणारी आहे.

हे कोणी टाळावे?

डॉ. चुघ यांच्या सल्ल्यानुसार, मानेच्या किंवा पाठीच्या काही समस्या असलेल्या लोकांनी सावधगिरी

वाळ्यायला हवी. डॉ. रेड्डी पुढे म्हणतात, हायपोटेन्शन असलेल्या व्यक्तींमध्ये मॅदूला रक्तपुरवठा कमी झाल्यामुळे लक्षणे बिघडू शकतात.

आरोग्याच्या अनेक पैलूंप्रमाणे एक व्यक्तीसाठी जे कार्य करते, ते कार्य दुसरी व्यक्ती करू शकत नाही. त्यामुळे झोपताना डोक्याखाली योग्य उशीचा आधार शोधणे ही मुख्य गोष्ट आहे, जी आरामदायी, शांत झोपेचा अनुभव देते.

## निरोगी आरोग्यासाठी सकाळी उठल्यानंतर काय करावं? आरोग्यतज्ज्ञांनी सांगितल्या टिप्स

२०२४ हे वर्ष तुम्हालादेखील रात्री उशिरा झोपणे आणि सकाळी उशिरा उठणे, व्यायाम न करणे तसेच सतत मोबाइलवर रीलस पाहणे या सर्व गोष्टींमध्ये गेले असेल. तर या सर्व वाईट सवयी सोडून येणाऱ्या नवीन वर्षाची सुरुवात चांगल्या सवयींपासून करा. 'इंडियन एक्सप्रेस.कॉम'ने एका आरोग्यतज्ज्ञाकडून सकाळी उठल्यावर कोणत्या चांगल्या सवयींचा अवलंब करावा याबाबत माहिती घेतली आहे.

हामियो अमीगोचे संस्थापक आणि सीईओ करण भार्गव यांनी सकाळच्या दिनचर्येत समाविष्ट करण्यासाठी खाली काही सवयी शेर करेल्या आहेत:

तुमच्या ठराविक वेळी जागे व्हा : तुमच्या नैसर्गिक सर्कॅडियन लयांशी ताळमेळ वाढल्याने तुम्हाला विश्रांती आणि सतर्कता जाणवते, फोकस आणि कार्यक्षमता वाढते.

शरीर हायड्रेट करा : झोपेतून उठल्यावर पाणी प्यायल्याने तुमचे शरीर रिहायड्रेट होते आणि तुमचे चयापचय सुरु होते.

शारीरिक हालचाली करा : सकाळच्या व्यायाम रक्ताभिसरण, मनःस्थिती आणि उर्जेची पातळी वाढवतो, तुम्हाला दिवभराच्या कामासाठी उर्जा देतो. ध्यानाचा सराव करा : काही मिनिटांच्या ध्यानामुळे तणाव कमी होतो आणि मानसिक स्पष्टता सुधारते. दिवसभराचे नियोजन करा : कामाचे नियोजन

दिवसभराच्या कार्यांना प्राधान्य देते आणि यामुळे वेळेचे व्यवस्थापन सुधारते.

पौष्टिक नाश्ता करा : संतुलित जेवणामुळे आवश्यक ऊर्जा मिळते आणि एकाग्रता सुधारते.

स्क्रीन वेळ मर्यादित करा : मोबाइलवर जास्त वेळ वाया घालवणे टाळा. यामुळे वेळही वाचेल आणि तणावही दूर होईल.

कृतज्ञता व्यक्त करा : आपण ज्या गोष्टींसाठी कृतज्ञ आहात, त्याबद्दल विचार केल्याने सकारात्मक



## मलायका अरोराने सांगितल्याप्रमाणे बाऊलमध्ये खाणे 'हा' एक चांगला पर्याय असू शकतो का? तज्ज्ञ म्हणतात की

मलायका अरोरा ही बॉलीवूडच्या लोकप्रिय अभिनेत्रींपैकी एक आहे. मलायका ही उत्तम डायनेटिस्ट आहे. ती सध्या चित्रपटसृष्टीत सक्रिय नसली तरी ती कोणत्या ना कोणत्या कारणामुळे चर्चेत असते. अलीकडेच ५१ वर्षीय मलायका अरोराने 'कॅली टेलस' बरोबर झालेल्या मुलाखतीत 'मनापासून खाण्याची' तिची टीप शेर करेली आहे. ती नेहमी एका बाऊलमधून जेवते. ऋचिचत ती प्लेटमध्ये जेवते. कारण- तिला माहीत आहे की, तिला किती खायचं आहे आणि त्यापेक्षा जास्त मी घेत नाही आणि खातसुद्धा नाही, असे तिने म्हटले आहे.

संवादादरम्यान मलायका अरोराने, सकाळी विविध पाणीआधारित शॉट्स पिण्यापासून ते अगदी योगापर्यंत, म्हणजेच खाण्यापिण्याच्या आणि फिटनेसच्या सवयींबद्दलही सांगितले. तिच्या म्हणण्यानुसार तिची दिनचर्या फारशी बदलत नाही. माझी वॉटर थेरपी जवळजवळ ४५ मिनिटे ते एक तासाची असते, जी दररोज बदलते. हळू, आले, जिरा व ओल्याचे पाणी, गरम पाणी आणि चुना आदीपैकी एकाचे सेवन करून, मी दिवसाची सुरुवात करते आणि नंतर योग्य ते जेवण जेवते.

मलायका अरोराचे नाशत्याचे पदार्थ ठरलेले असतात. त्यामध्ये अंडी, पोहा, डोसा, इडली, पराठे आदी अनेक पदार्थांचा समावेश असतो. मलायका अरोरा सॉलिड नाश्ता करते, जो सप्ताहासाठी खूप महत्त्वाचा आहे. तसेच रात्रीचे जेवण ती ७ पर्यंतच करते आणि त्यानंतर दुसऱ्या दिवशीपर्यंत ती काहीही खात नाही.

त्याचबरोबर मलायका अरोरा दुपारच्या जेवणात कार्बोहायड्रेट्सचा समावेश करते. याबद्दल बोलताना ती म्हणाली की, मी नेहमी माझ्या जेवणात कार्बोहायड्रेट्सचा समावेश करते. मी जेवणात त्याचे योग्य संतुलनसुद्धा ठेवते. नाही तर मला खूप कंटाळावणे वाटते. त्यामुळे मी उशिरापर्यंत काम करू शकत नाही. मी रात्री खिचडी, भाज्यांसह पौष्टिक जेवणाचे सेवन करते.

मलायका अरोराने सांगितल्याप्रमाणे बाऊलमध्ये खाणे हा एक चांगला सराव आहे का? तर हे जाणून घेण्यासाठी दी इंडियन एक्सप्रेसने पारस हॉस्पिटल, गुडगावमधील पारस हॉस्पिटलच्या मुख्य आहारतज्ज्ञ डॉक्टर नेहा पटानिया यांच्याशी चर्चा केली. त्या म्हणाल्या की, बाऊलमध्ये अन्न खाल्ल्याने, 'संतुलित आहाराचा भाग नियंत्रित राहण्यास मदत होते'. त्याचप्रमाणे अशा प्रकारे सेवन केल्यास अन्न हा पोषणाचा स्रोत बनतो. पण, त्यामुळे भावनिक कम्फर्ट मिळत नाही.

याचबद्दल हैदराबादच्या लकडी का पूल येथील ग्लेनेगल हॉस्पिटलच्या सल्लागार व एचओडी क्रिटिकल केअर विभागाचे डॉक्टर मनेंद्र म्हणाले की, बाऊलचा नैसर्गिकरीत्या आकार मर्यादित असतो. बाऊलच्या लहान पृष्ठभागाच्या क्षेत्रामुळे संतुलित आहाराचा भाग नियंत्रित राहण्यास मदत होते



आणि जास्त अन्न खाल्ले जात नाही. त्याचप्रमाणे कॅलरी सेवन व्यवस्थापित करण्यासाठी आणि संतुलित आहार राखण्यासाठी हे विशेषतः उपयुक्त ठरू शकते.

मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून डॉक्टर मनेंद्र यांनी नमूद केले की, बाऊलमधून खाणे मनापासून खाण्याच्या अनुभवाला प्रोत्साहन देते. पण, एक बाऊल भरण्यासाठी अनेकदा दोन्ही हात वापरावे लागतात. अन्नाशी जुळवून घेण्यासाठी किंवा मनापासून अन्न खाण्यासाठी खाण्याची प्रक्रिया मंदावणे आवश्यक असते. हे पचन सुधारू शकते, मॅदूला परिपूर्णतेची नोंदणी करू देते, अति खाण्याचा धोका कमी करते. त्याशिवाय संलड्स, सूप किंवा धान्य यांसारख्या अनेक घटकांचे जेवण, पोषक घटकांचे संतुलित मिश्रण सुनिश्चित करते.

फळे आणि भाज्या खा त्यामुळे कमी-कॅलरी, पौष्टिक पदार्थ जसे की, फळे आणि भाज्या खा. भाज्या आणि फळे हे जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचे चांगले स्रोत असतात. कारण- यामध्ये कॅलरी कमी आणि फायबर समृद्ध असतात. भाजीपाला, फळे, इतर भाज्या किंवा वनस्पती-आधारित खाद्यपदार्थांप्रमाणे हृदयविकार टाळण्यास मदत करणारे पदार्थ असतात. त्यामुळे तुमच्या आहारात कार्बोहायड्रेट, प्रथिने आणि फॅट्सचा समावेश असल्यास ते उत्तम ठरेल, असे नेहा पटानिया म्हणाल्या आहेत.

हे फायदे लहान, सकारात्मक बदल दर्शवतात, जे निरोगी खाण्याच्या सवयींमध्ये योगदान देऊ शकतात. पण, बाऊल आणि प्लेटमध्ये जेवणे शेवटी वैयक्तिक आवड, जेवणाचा प्रकार आणि वैयक्तिक आहाराच्या गरजांवर अवलंबून असते, असे डॉक्टर मनेंद्र म्हणाले आहेत.

## मी अजूनही आरशासमोर ट्रायसेप्स वयाच्या ७५ व्या वर्षी नाना पाटेकर आहेत एकदम फिट; जाणून घ्या त्यांचे फिटनेस सीक्रेट

ज्येष्ठ अभिनेते नाना पाटेकर त्यांच्या साध्या व निरोगी जीवशैलीमुळे ते नेहमी चर्चेत असतात. ७५ वर्षांचे नाना पाटेकर यांनी नुकतेच एका मुलाखतीत फिटनेसविषयीचे त्यांचे विचार मांडताना स्वतःच्या सुदृढ शरीराचे रहस्य उलगडून सांगितले. त्यांनी सांगितले की, ते दररोज दीड ते दोन तास व्यायाम करतात.

नाना पाटेकर म्हणाले, शरीर हे माझं शस्त्र आहे आणि वयाच्या ७५ व्या वर्षी मी अजूनही सुदृढ आहे. मी अजूनही २-४ लोकांना खांद्यावर

घेऊ शकतो. मला अजूनही आरशासमोर उभे राहणे (ट्रायसेप्स फ्लेक्सची नकल करत) आवडते आणि हे आपण करायला पाहिजे. आपल्याला आपण आवडलो ना, तर जगण्याची गंमत काहीतरी वेगळी असते. आरशात बघताना आपल्याला किक्स आली, तर जगण्यातली गंमत संपली.

अमेरिकेतअध्यक्षपदासाठी डोनाल्ड ट्रम्प आणि कमला हॅरिस यांच्यात अभूतपूर्व चुरस! अधिक मते मिळूनही होऊ शकतो पराभव?

नाना पाटेकर पुढे फिटनेसविषयी सांगतात, तुम्ही जिममध्ये बॅच प्रेस करता, बायसेप कर्ल किंवा स्कॉट्स करतात. पण तुम्हाला जिममध्ये जाता येत नाही, तर बैठका काढा आणि सूर्यनमस्कार मारा. या अकाउंटवरून हा व्हिडीओ इन्स्टाग्रामवर शेर करण्यात आला आहे.

वयानुसार नियमित व्यायाम करण्याविषयी आज आपण तज्ज्ञांकडून जाणून घेऊ. हैदराबाद येथील अपोलो हॉस्पिटलचे न्युरोलॉजिस्ट व सल्लागार डॉ. सुधीर कुमार सांगतात, ७० वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांनी अॅरोबिक, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग व स्ट्रेंचिंग नियमित केले पाहिजे. जागतिक आरोग्य संघटनेने दिलेल्या सल्ल्यानुसार, आठवड्यातून १५० मिनिटे मध्यम आणि ७५ मिनिटे तीव्र प्रकारचा व्यायाम करावा.

अॅरोबिक व्यायाम

दररोज ३० मिनिटे चालावे. दुसरा चांगला अॅरोबिक व्यायाम म्हणजे सायकलिंग. जर तुम्हाला पोहण्याची सवय असेल, तर तुम्ही याचा व्यायामात समावेश करू शकता. पण, या वयात जास्त अंतर धावणे टाळले पाहिजे.

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

दुसरा व्यायाम म्हणजे स्ट्रेंथ ट्रेनिंग. हा व्यायाम खूप उपयुक्त आहे.



तुम्ही पुश-अप्स किंवा स्कॉट्स करू शकता, तसेच डंबलसारखे वजन उचलू शकता.

स्ट्रेंचिंग

तिसऱ्या प्रकारचा व्यायाम म्हणजे स्ट्रेंचिंग. हा व्यायाम अतिशय महत्त्वाचा आहे. कारण- या वयात सांधे खूप कडक होतात. तसेच या लोकांनी नियमित योगा केला पाहिजे. या वयात तोल जाऊन पडण्याची सर्वात जास्त भीती असते. त्यामुळे एका पायावर उभे राहण्यासारखा संतुलित व्यायाम फायदेशीर ठरू शकतो.

# धर्माच्या नावावर रोज नवीन मुद्दे उचलने योग्य नाही; डॉ. भागवतांचे विधान स्वागताहै!

आतापर्यंत धर्माच्या नावावर झाले-गेले मुद्दे विसरून जावे.परंतु आता धर्माच्या नावावर नवीननवीन मुद्दे उपस्थित करून हिंदू -मुस्लिमांमध्ये कटुता निर्माण करणे योग्य नाही.यामुळे कट्टरतावाद निर्माण होवून संघर्षाची चिंगारी केव्हाही भडकु शकते व देशातील शांतता भंग होवू शकते.मंदिर-मज्जितचे मुद्दे कायद्याच्या चौकटीतून निवळत आहे व काही निवळले सुध्दा आहे.परंतु नव्याने आपणच जर असे मुद्दे निर्माण केले तर कटुता निर्माण होईल व व्देष भावना वाढेल व संघर्षाची भावना निर्माण होईल.त्यामुळे डॉ.मोहन भागवतांचे वक्तव्य स्वागताहै असून देश हिताचे असल्याचे मी समजतो.कारण मोहन भागवतांचा अभ्यास दांडगा आहे.त्यामुळे देशातील संपूर्ण घडामोडींवर त्याचे लक्ष असते. त्यामुळेच त्यांनी देशहितासाठी नव्याने मंदिर-मज्जितचे मुद्दे उचलण्यावर सुचक व देश हिताचे विधान केले यात दुमत नाही. जगात भारतीय संस्कृती आगळीवेगळी आहे त्याचे जतन सर्वांनीच केले पाहिजे हेच मोहन भागवतांनी सांगितले.जगाच्यापाठीवर भारताची आगळीवेगळी छाप आहे.भारतात अनेक भाषा, अनेक पंथ, अनेक धर्म, अनेक संस्कृती दिसून येते त्यामुळे जगात भारताची प्रतिमा आगळीवेगळी आहे.भारतासारखी एकता जगात कोणत्याही देशात दिसून येत नाही आणि दिसणार पण नाही.कारण भारतभूमिचे स्तोत्र देवी -देवता,महायानी, साधु-संत,थोर महत्त्वे, क्रांतिकारक,मवाळवादी-जहालवादी अशा आगळ्यावेगळ्या संगमाने भारत भूमि तयार झालेली आहे.त्यामुळे या भूमि सर्व धर्मांचे लोक एकोप्याने राहातात. ही बाब संपूर्ण जग जानते की हिंदू धर्म हा शाश्वत धर्म आहे. त्याच पध्दतीने समाज, कुटुंब, सुष्टीचा विचार केला पाहिजे. राजकीय दृष्ट्या मुस्लिम किंवा अन्य धर्मासोबत कटुता निर्माण करणे योग्य नाही असे मला वाटते.गेल्या पाच हजार वर्षांपासूनचा तर आतापर्यंतचा विचार केला तर या काळात अनेक उतार चढाव आलेत ही बाब सर्वांनाच र्थात आहे.परंतु प्रत्येक वेळेस

वेगवेगळी परिस्थिती होती.त्या-त्या पध्दतीने धर्माचा, संस्कृतीचा विचार केला जात असे. हि बाब सत्य आहे की ज्या ठिकाणी मज्जित आहे त्या बहुतेक ठिकाणी हिंदू देवीदेवतांचे अवशेष आहेत.परंतु आपण जर अशाच पध्दतीने धर्माच्या नावाखाली आपसात भांडत राहलो तर आपल्या संस्कृतीचा, धर्माचा आणि एकतेला खिंडार पडेल.अयोध्येत रामाचे वास्तव्य होते त्यामुळे अयोध्येत राममंदिर व्हावे अशी सर्वांची इच्छा होती.परंतु तिथे मज्जित असल्याचा दावा मुस्लिम पक्षांकडून करण्यात आला होता व हा वाद सुप्रीम कोर्टात गेला. सुप्रीम कोर्टाच्या निकालानंतर हा वाद सामंजस्याने सोडविण्यात आला व दोन्ही पक्षांच्या सहमतीने अयोध्येत भव्य राममंदिर बनण्याचा मार्ग मोकळा झाला.परंतु आता नव्याने मंदिर-मज्जितचे मुद्दे उचलून धर्माच्या नावावर संघर्ष करणे टाळले पाहिजे.कारण देशात अनेक नवीन -नवीन समस्या निर्माण होत आहे.आज संपूर्ण जगात युद्धन्याय परिस्थिती निर्माण झाली आहे,औद्योगिकीकरण वाढले आहे यामुळे प्रदूषण मोठ्या प्रमाणात वाढल्याने सर्वांचे आरोग्य धोकादायक स्थितीत आहे आणि आज प्रदूषणाच्या बाबतीत भारत पहिल्या नंबरवर आहे यावर मात करण्यासाठी वृक्षलागवडीवर सर्वेच धर्माच्या लोकांनी लक्ष दिले पाहिजे, वाढती महागाई, बेरोजगारी, कुपोषण, शेतकऱ्यांच्या समस्या, वाढत्या दुर्धटना यावर सर्वांनीच जाताने लक्ष देण्याची गरज आहे.यामुळे धार्मिक भावना जागृत होईल, संस्कृतीचा सर्वत्र आभास होईल, हिंदू -मुस्लीम-शिख-ईसाइ-बौद्ध यांत मित्रता वाढेल व सर्वत्र आल्हादादायक वातावरण निर्माण होईल.मग तो कोन्हीही असो धर्माच्या आड जर कोणी कट्टरतावाद निर्माण करीत असेल तर औरंगजेब व आपल्यात काहीच फरक राहणार नाही.त्यामुळे कोणतीही राज्य सरकारे असो धर्माचा वापर बदल्यांच्या भावनेतून करू नये.यामुळे कट्टरतावाद निर्माण होवून कटुता निर्माण होते.आज जगाच्या पाठीवर

भारत विश्व शांतीचे प्रतीक म्हणून संपूर्ण जग आपल्याकडे पहात आहे व आपल्याला विश्व गुरु समजतात.अशा परिस्थितीत जर आपण पुन्हा-पुन्हा हिंदू-मुस्लिम वाद निर्माण केला तर जग आपल्याला वेगळ्या नजरने पाहिल. डॉ.भागवतांनी उदाहरण देताना सांगितले की औरंगजेब यांचा कार्यकाळ कट्टरतावादाचा होता.परंतु त्यांचे वंशज बहादुरशाहा जफर यांनी १८५७ मध्ये गोहत्या वर बंदी लावली होती असे अनेक उदाहरणे आहेत.इंग्रजांनी भारतात फुट पाडण्यासाठी हिंदू -मुस्लिमांमध्ये दरार निर्माण केली व एकता भंग करून इंग्रजांनी भारतावर दिडशे वर्षे राज्य केले.परंतु आज आपण स्वतंत्र आहोत व जगात भारताची वेगळी छाप आहे.आज जगात अनेक कट्टरपंथी देश आहेत.परंतु त्याचे दुर्दैव की ते आजही रक्ताच्या लाठोळ्यात गुरफटून आहेत.त्यामुळे जुना वाद सोडून नव्याने भारत निर्माण केला पाहिजे.डॉ.मोहन भागवतांनी ३ जून २०२२ ला म्हटले होते की इतिहास मे हई गलतियोंको भुलाकर हिंदूओंको हर मस्जिद के नीचे शिवलिंग नहीं ढूँढना चाहिएअसे सुचक विधान त्यांनी त्यावेळेस केले होते.म्हणजेच आपल्याला समाज, संस्कृती,एकता व अखंडता सुनिश्चित करण्यासाठी जुन्या गोष्टींना विराम देऊन सर्वांनाच नवीन प्रवाहात आणण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.सर्वेच धर्माच्या लोकांनी बदलत्या काळानुसार चालले पाहिजे व आपण सर्वांनी एकत्र राहण्याची संकल्प नवीन वर्षाच्या निमित्ताने केला पाहिजे.जय हिंद!

\*\*\*\*\*

लेखक

रमेश कृष्णराव लांजेवार  
(माजी विद्यापीठ प्रतिनिधी, नागपूर)  
मो.नं.९९२१६९०७७९, नागपूर.

# गंजगोलाई भागातील / परिसरातील भाजीपाला / हात गाडेवाले यांचे अतिक्रमण केले निष्कासीत



लातूर/प्रतिनिधी :- लातूर शहरातील गंजगोलाई भागातील व परिसरामध्ये वाहतूकीस अडथळा निर्माण होत असल्याने व मा. उच्च न्यायालयात दाखल थड्डे १६६९/२०१७ व ११५७२/२०१७ मधील दि.०३.०५.२०२३ रोजीच्या आदेशाप्रमाणे गंजगोलाई भागातील / परिसरातमध्ये झालेले भाजीपाला / हात गाडेवाले यांचे अतिक्रमण काढलेले आहे व भाजीपाला / हात गाडेवाले

यांना घंटे लॉजच्या पाठीमागील सुलभ शौचालयच्या बाजूस व नवयुग थॅटर येथील पारशेवाच्या बाजूस मनपा मालकीच्या जागेमध्ये व्यवसाय करणेसाठी दि. २३.१२.२०२४ रोजी मोहिम राबवून सर्व भाजीपाला / हात गाडेवाले यांना जागा उपलब्ध करून दिलेली आहे. तसेच सदर भाजीपाला / हात गाडेवाले यांना जाहिर आवाहन करण्यात येते की, महानगरपालिकेने निश्चित

करून दिलेल्या जागेमध्येच व्यवसाय करण्यात यावा अन्यथा आपला भाजीपाला / हात गाडा लातूर शहर महानगरपालिकेतर्फे जप्त करण्यात येईल याची नोंद घ्यावी. सदर अतिक्रमण मोहिम ही आयुक्त, बाबासाहेब मनोहरे यांच्या आदेशान्वये सुरु करण्यात आली आहे. आज दिनांक २३.१२.२०२४ रोजी पहिल्या दिवशी उपायुक्त, डॉ. पंजाब खानसोळे, अतिक्रमण विभाग प्रमुख, रवि

कांबळे, मालमत्ता व्यवस्थापक कादरी जाफरपाशा, क्षेत्रिय अधिकारी समाधान सुर्यवंशी व पोलीस विभागातील कर्मचारी वर्ग व वाहतूक नियंत्रण शाखेतील कर्मचारी वर्ग यांच्या उपस्थितीत अतिक्रमण निष्कासीत करणे व अंदाजीत १०० व्यावसायिक यांना स्थालांतरीत करणेची धडक कार्यवाही करण्यात आली आहे.

## बसमध्ये प्रवास करणारे महिलांच्या गळ्यातील सोन्याचे दागिने चोरणाऱ्या महिला आरोपीला स्थानिक गुन्हे शाखेकडून अटक.

२ लाख ५९ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त. ०७ गुन्हे उघड

लातूर :- बस मध्ये प्रवास करीत असताना गर्दीचा फायदा घेऊन महिलांच्या गळ्यातील मंगळसूत्र, गंठण चोरणाऱ्या गुन्हातील महिला आरोपीला अटक. २ लाख ५९ हजार रुपयांचे ७० ग्राम सोन्याचे दागिने जप्त. ७ गुन्हे उघड. पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे यांचे मार्गदर्शनात स्थानिक गुन्हे शाखेची कामगिरी. याबाबत थोडक्यात माहिती अशी की, पोलीस अधीक्षक श्री. सोमय मुंडे यांनी लातूर जिल्ह्यामध्ये घडणाऱ्या चोरी व चैन स्नॅचिंग चे गुन्हे उघडकीस आणण्याकरिता आदेशित केले होते. त्या अनुषंगाने पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अपर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे, यांचे मार्गदर्शनात स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले यांचे नेतृत्वात पोलीस अधिकारी/ अमलदारांचे पथक तयार करण्यात आले होते. सदर पथकामार्फत जिल्ह्यातील विविध गुन्हेगारांची माहिती एकत्र करून त्याचे विश्लेषण करण्यात येत होते. तसेच गोपनीय बातमीदार नेमून त्यांच्याकडून माहिती घेण्यात येत होती. दरम्यान २२/१२/२०२४ पोलीस पथकाला मिळालेल्या गोपनीय माहितीवरून बस मध्ये प्रवास करणाऱ्या गर्दीचा फायदा घेऊन महिलांच्या गळ्यातील चोरलेले सोन्याचे दागिने विकण्याच्या प्रयत्नात असलेल्या महिला आरोपीला होळकर नगर साई रोड परिसरातून ताब्यात घेऊन विचारपूस केली असता त्याने सांगितले की, लातूर शहरातील व जिल्ह्यातील विविध पोलीस ठाण्यांच्या हद्दीतील बस स्थानकांमध्ये गर्दीचा फायदा घेऊन, बस मधून चढ-उतार करणाऱ्या महिलांच्या गळ्यातील मंगळसूत्र, गंठण चोरून निघून जाण्याचे गुन्हे केल्याचे कबूल केले.



त्यावरून लातूर जिल्ह्यातील पोलीस ठाण्यांचे अभिलेखाची माहिती घेतली असता पोलीस ठाणे अहमदपूर येथील मंगळसूत्र चोरीचे ३ गुन्हे, पोलीस ठाणे गांधीचौक येथील २ गुन्हे, मुरुड व शिवाजीनगर येथील प्रत्येकी एक गुन्हा असे सात गुन्हे दाखल असल्याचे दिसून आले आहेत. नमूद आरोपींनी वर गुन्हात चोरलेला सोन्याचे ७० ग्रॅम वजनाचे सोन्याचे दागिने किंमत एकूण २,५९,०००/- रुपयाचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे. सदरची कारवाई वरिष्ठांचे मार्गदर्शनात स्थानिक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक संजीवन मिरकले, यांच्या नेतृत्वात पोलीस उपनिरीक्षक संजय भोसले, पोलीस अमलदार सुर्यकांत कलमे, योगेश गायकवाड, तुळशीराम बरुरे, महिला पोलीस अंमलदार चिखलीकर, चालक पोलीस अमलदार केंद्रे यांनी केली आहे.

## अभिजात शॉर्ट फिल्म फेस्टिवलचे थाटात उदघाटन

लातूर :- अभिजात फिल्म सोसायटी आणि दयानंद शिक्षण संस्था यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित करण्यात आलेल्या पहिल्या अभिजात शॉर्ट फिल्म फेस्टिवल ला लातूरच्या रसिक प्रेक्षकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे. या शॉर्ट फिल्म फेस्टिवलचे उदघाटन सोमवारी मान्यवरांच्या उपस्थितीत पार पडले. यावेळी आपले मनोगत व्यक्त करताना अनेक मान्यवरांनी सिनेमा संस्कृती रुजण्यासाठी लघुपट महोत्सव गरजेचे असल्याचे सांगितले. ज्येष्ठ चित्रपट समीक्षक संतोष पाठारे यांनी त्यांच्या मनोगतात मराठवाड्यात सिनेमा संस्कृती रुजण्यासाठी अशा लघुपट महोत्सवांची गरज अधोरेखित केली. तीन तास लांबीच्या सिनेमापेक्षा लघुपटातून गोळीबंद कथा अधिक प्रभावीपणे मांडली जाते. त्यामुळे हे माध्यम अधिक परिणामकारक ठरते, असेही ते म्हणाले. राष्ट्रीय पुरस्कार विजेते दिग्दर्शक विनोद कांबळे यांनी लघुपट निर्मिती म्हणजे मुख्य लांबीच्या सिनेमाच्या निर्मितीतले पहिले पाऊल असल्याचे नमूद केले. अशा लघुपट महोत्सवातून तरुण निर्माते- दिग्दर्शक आपल्यातल्या कलेला तपासून सिनेमा निर्मितीचे तंत्र अधिक विकसित करू शकतात असेही ते म्हणाले. इंद्रायणी नदीच्या प्रदूषणावर थेट आणि अचूक भाष्य करणारा तोयम हा माहितीपट प्रेक्षकांच्या पसंतीस उतरला. दारं,



प्रश्न, कॅनव्हास, आम्ही भारताचे मुस्कूल, आणि भगवान सारख्या सिनेमांनी आपल्या आसपासच्या ज्वलंत विषयावर भाष्य केले. तर वृंदावन, कुरल- ७५, पाणथळ, मिरा आणि तू आहेस ना या संवेदनशील विषयावरच्या लघुपटांनीही प्रेक्षकांची मने जिंकली. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक अभिजात फिल्म सोसायटीचे अध्यक्ष जितेंद्र पाटील यांनी केले. कार्यक्रमास दयानंद महाविद्यालयाचे शिक्षकवृंद, विद्यार्थी तसेच अभिजात फिल्म सोसायटीचे पदाधिकारी आणि लातूरकर प्रेक्षक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. हा फिल्म फेस्टिवल दोन दिवस चालणार आहे.

# फिजिओथेरेपी उपचार पध्दतीस अत्याधुनिक इलेक्ट्रोथेरेपी उपकरणांची जोड दिल्यास मानवी आजारांवर मात करणे शक्य



लातूर :- मानवी जीवनाला तंत्रज्ञानाची जोड मिळाल्यामुळे जीवन शैलीत अमुलाग्र बदल झालेला आहेत. जीवन शैलीतील बदलामुळे अनेक आध्यात्मिक व गुंतागुंतीचे आजार उत्पन्न होत आहेत. सध्या स्थितीतील रोगांचे वाढते प्रमाण लक्षात घेता परिणामकारक फिजिओथेरेपी उपचार पध्दती व तज्ज्ञ यंत्रणेस अत्याधुनिक फिजिओथेरेपी उपकरणांची जोड दिल्यास सर्व प्रकारच्या मानवी आजारांवर मात करणे शक्य आहे, असे मत परिषदेच्या प्रमुख पाहुण्या तथा पॉडिचेरी येथील मद्र तरेसा फिजिओथेरेपी महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. सुप्रिया विनोद नायर यांनी व्यक्त केले. लातूर येथील महाराष्ट्र इन्स्टिट्यूट ऑफ फिजिओथेरेपी येथे आयोजित प्रथम राष्ट्रीय इलेक्ट्रोथेरेपी - २४ परिषदेच्या उदघाटन प्रसंगी प्रमुख पाहुण्या तथा मार्गदर्शक म्हणून डॉ. सुप्रिया नायर बोलत होत्या. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी कार्यकारी संचालक डॉ. हनुमंत कराड हे होते. यावेळी परिषदेचे ऑर्गनायझिंग

चेअरमन तथा प्राचार्य डॉ. सुभाष खत्री, ऑर्गनायझिंग सेक्रेटरी डॉ. गौरव भटनागर, महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाचे निरीक्षक डॉ. विरेंद्र मेश्राम यांची प्रमुख उपस्थिती होती. मानवी आजारांचे वाढते प्रमाण आणि गुंतागुंतीवर आधुनिक वैद्यकीय शाखातील उपचाराबरोबर फिजिओथेरेपी उपचार हे अत्यंत महत्त्वाचे ठरतात. अत्याधुनिक फिजिओथेरेपी उपकरणांमुळे उपचारातील अचूकता वाढली असून ही उपकरणे उपचारात, पुनर्वसनात, सुधारणा घडवून आणण्यासाठी व उपचार कालावधी कमी करण्यासाठी मदतीची ठरत असल्याचे सांगून यावेळी पुढे बोलताना डॉ. सुप्रिया नायर म्हणाल्या की, अत्याधुनिक वेदना व्यवस्थापन वैद्यकीय उपकरणे वेदनाशामक औषधांवाऱील अवलंबित्व कमी करण्यासाठी मदतीचे ठरत आहेत. वेदना ग्रस्त अवयवावर अशा उपकरणांच्या माध्यमातून उपचार करून रुग्ण बरा होण्यास मदत होते. पॅरेलिसिस, मेंदूरोग, हृदयरोग,

फुफ्फुसाचे रोग, दुखापत, अपघात अशा कारणांमुळे कमकुवत व अशक्त स्नायू असलेल्या रुग्णांमध्ये विशिष्ट उपकरणांद्वारे स्नायूंना उत्तेजित करण्यास मदत होते. वेदनेने ग्रासलेले अनेक रुग्ण समाजात आहेत. मात्र माहिती व जागृती अभावी हे रुग्ण उपचारापासून वंचित आहेत. अशा रुग्णांना फिजिओथेरेपी उपचाराच्या प्रवाहात आणणे गरजेचे आहे, असे डॉ. सुप्रिया नायर यांनी शेवटी सांगितले. यावेळी बोलताना डॉ. हनुमंत कराड म्हणाले की, वैद्यकीय क्षेत्रात फिजिओथेरेपी ही शाखा अतिशय महत्त्वाची असून या शाखेची गरज दिवसेंदिवस वाढत असून तरुणांना करिअरच्या दृष्टीकोनातून ही शाखा फायद्याची आहे. वैद्यकीय, आयुर्वेद या शाखांबरोबर फिजिओथेरेपी शाखेची तीतकीच गरज आहे. लातूरत होत असलेली राज्यातील पहिली इलेक्ट्रोथेरेपी - २४ राष्ट्रीय फिजिओथेरेपी परिषद ही संशोधक, डॉक्टर, विद्यार्थ्यांच्या हिताची ठरेल असा आशावाद त्यांनी व्यक्त केला.

यावेळी डॉ. गौरव भटनागर यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. तर परिषदेचे प्रास्ताविक प्राचार्य डॉ. सुभाष खत्री यांनी केले. यावेळी मान्यवरांच्या हस्ते परिषदेची स्मरणिका उपस्थितांना भेट देण्यात आली. या परिषदेचे सूत्रसंचालन डॉ. नेहा सिंग व डॉ. श्रुती ताडमारे यांनी केले तर आभार डॉ. शितल घुले यांनी मानले. या परिषदेस देशभरातील फिजिओथेरेपी विषयाचे ४०० प्राध्यापक, संशोधक, डॉक्टर, विद्यार्थी हे प्रत्यक्ष तर अभागी माध्यमातून ९५६ जण उपस्थित होते. त्याचबरोबर एमआयपी फिजिओथेरेपी महाविद्यालयातील डॉ. विश्वनाथ पावडशेटी, डॉ. सिंगार वेलन, डॉ. रिषा कांबळे, डॉ. पवन कुमार, डॉ. शितल घुले, डॉ. झिशन मोहम्मद, डॉ. प्रमोद गायसमुद्रे, डॉ. अनिल साठे, डॉ. सलीम शेख, डॉ. स्मिता मुंडे, विद्यार्थी व शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते.