दैनिक महावृत्त

E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ४ थे अंक २४४ वा रविवार दि.२३ मार्च २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

अजित पवार-जयंत पाटलांची बंद दाराआड चर्चा

पुणे : प्रतिनिधी पुण्यातील वसंतदादा शुगर इन्स्टिट्यूटच्या बैठकीआधी उपमुख्यमंत्री अजित पवार आणि शरद पवारांच्या पक्षाचे प्रदेशाध्यक्ष जयंत पाटील यांची बंद दाराआड अर्ध्या तासाहून अधिक काळ चर्चा झाली. या चर्चेमुळे पुन्हा एकदा या दोन्ही नेत्यांमध्ये काय खलबतं झाली याची चर्चा रंगली आहे. सदर बैठकीमुळे पुन्हा एकदा जयंत पाटील शरद पवारांची साथ सोडून अजित पवारांबरोबर जाणार असल्याची चर्चा राजकीय वर्तुळात सुरू झाली आहे.

याच संदर्भात बोलताना भारतीय जनता पार्टीचे प्रवीण दरेकर आणि अजित पवारांच्या पक्षाचे अमोल मिटकरींनी जयंत पाटील अजित पवारांसोबत येतील असे मत व्यक्त केले आहे. जयंत पाटलांनी शरद पवारांची साथ सोडली तर पक्षफुटीनंतरचा हा शरद पवारांना दुसरा सर्वांत मोठा धक्का ठरेल अशी चर्चा आहे.

उपमुख्यमंत्री अजित पवार हे तासभर आधीच 'व्हीएसआय'ला पोहोचले. अजित पवार संस्थेचे उपाध्यक्ष दिलीप वळसे पाटील यांच्या कार्यालयात बसले. त्याचवेळी जयंत पाटील अजित पवारांच्या भेटीला आले. दोघांमध्ये बंद दाराआड जवळपास अर्धा तासाहून अधिक काळ चर्चा झाली. जयंत पाटील अजित पवारांना भेटून बाहेर पडल्यानंतर ते वेगळ्या केबिनमध्ये जाऊन बसले. भेटीनंतर नियामक मंडळ बैठक सुरू होण्याआधी शरद पवार, अजित पवार आणि जयंत पाटील तिघेही वेगवेगळा केबिनमध्ये बसल्याचे दिसून आले. या बैठकीला हर्षवर्धन पाटील, दिलीप देशमुख, जयप्रकाश दांडेगावकर, विवेक कोल्हे उपस्थित आहेत.

साधन व्यक्तींना नियमित सामाजिक अंकेक्षणाचे काम द्यावे - मागणी जोर धरू लागली

मुंबई/लातूर महाराष्ट्र राज्य सामाजिक अंकेक्षण व पारदर्शकता सोसायटी अंतर्गत २०२३ मध्ये प्रत्येक जिल्ह्यात १०० साधन व्यक्तींची निवड करण्यात आली होती. मात्र, सन २०२३-२४ या आर्थिक वर्षात केवळ १-२ महिन्यांचेच काम उपलब्ध करून देण्यात आले असून, उर्वरित काळात या साधन व्यक्तींना कोणतेही काम देण्यात आले नाही. त्यामुळे शासकीय स्तरावरुन या व्यक्तींना नियमित काम देण्याची मागणी आता जोर धरू लागली आहे. संबंधित साधन व्यक्ती बेरोजगार असल्यामुळे त्यांचे कुटुंब उपासमारीच्या संकटाला सामोरे जात आहे. त्यामुळे शासनाने तातडीने लक्ष घालून या व्यक्तींना नियमित स्वरूपात सामाजिक अंकेक्षणाचे काम द्यावे, अशी मागणी केली जात आहे.

साधन व्यक्तींच्या प्रमुख मागण्या: ग्रामसाधन व्यक्तींना नियमित स्वरूपात सामाजिक अंकेक्षणाचे काम उपलब्ध करून द्यावे. शासनाच्या सर्व योजनांचे सामाजिक अंकेक्षण दर सहा महिन्यांनी करण्यात यावे. निवड झालेल्या १०० ग्रामसाधन व्यक्तींमार्फतच शासनाच्या विविध योजनांचे सामाजिक अंकेक्षण करावे.

यासंदर्भात संबंधित जिल्हाधिकाऱ्यांना निवेदन देण्यात आले असून, शासन स्तरावर याबाबत लवकरच निर्णय होण्याची अपेक्षा व्यक्त केली जात आहे. यावेळी रामधन मुंडे , दत्ता सुरवसे , जना शिंगडे , लिंबराज सूर्यवंशी , मारुती मोरे , महादेव जाधव , तानाजी जाधव , नामदेव भालेराव , सिद्दिक गस्ते , वर्षा सूर्यवंशी , सत्यवान जोगदंड , माधव सूर्यवंशी , विकास माळी , गोविंद धबडगे , ज्ञानेश्वर पुंडे , पृथ्वीराज चित्ते , रामभाऊ उपाडे आणि स्वाती घायाळ उपस्थित होते.

लोकअदालत सह शास्ती माफी योजनेस प्रचंड प्रतिसाद एकाच दिवशी १५०० थकबाकीदार मालमत्ता धारकाकडून तब्बल ५ कोटी कर संकलन..

लातूर/प्रतिनिधी : जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण व लातूर शहर महानगरपालिका लातूर यांच्या वतीने आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालतीस थकबाकीदार मालमत्ता धारक यांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला.दिनांक २२ मार्च रोजी राष्ट्रीय लोक अदालत आयोजन चे मनपा मुख्यालय येथे प्रमुख जिल्हा व सत्र न्यायाधीश व्ही.व्ही पाटील, श्री केसतीकर साहेब सचिव जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण लातूर व मनपा आयुक्त तथा प्रशासक बाबासाहेब मनोहरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली नियोजन करण्यात आले होते. सदरील लोक अदालात येथे पॅनल प्रमुख म्हणून श्री पी एम शिंदे निवृत्त जिल्हा न्यायाधीश व वकील प्रतिनिधी म्हणून श्री वाघमारे यांनी काम पाहिले व एकूण २६१ प्रकरणात तडजोड करण्यात आली. लातूर शहर महानगरपालिका हद्दीतील मालमत्ता धारकाकडून सन २०२४-२५ या आर्थिक वर्षात १००% कर वसुली करण्याचे निर्देश मनपा आयुक्त तथा प्रशासक बाबासाहेब मनोहरे यांनी कर संकलन विभागास दिले होते. त्यादृष्टीने उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कर संकलन विभाग वर्षाच्या सुरुवाती पासूनच टॅक्स वसुलीच्या दृष्टीने विविध उपक्रम/योजना राबवित आहे.. त्यानुसार मालमत्ता धारकाना विविध सूट/सवलती देण्यात आले होते. सोबतच थकबाकीदार मालमत्ता धारक यांच्याकडील थकीत कराची रक्कम पाहता ही प्रकरणे राष्ट्रीय लोकअदालत मधे ठेवण्याचा निर्णय घेण्यात आला व त्याकरिता १००% शास्ती माफी सुद्धा लागू करण्यात आली होती. तसेच सदर योजना एक दिवसासाठी संपूर्ण मालमत्ता धारकासाठी लागू करण्यात आली होती. त्यामध्ये लोकअदालत सोबतच शहरातील इतर थकबाकीदार असे मिळून तब्बल १५०० थकबाकीदार मालमत्ता धारकाकडून एकाच दिवसात ५ कोटी चा कर संकलन करण्यात कर विभाग यशस्वी झाला आहे.. १००% शास्ती माफी योजना व लोक अदालत मधे अधिकाधिक नागरीकाना सहभागी होता यावे या दृष्टीने कर अधीक्षक, क्षेत्रीय अधिकारी निर्मला माने , संतोष लाडलापुरे, बंडू किसवे, समाधान सूर्यवंशी यांच्यासह सर्व कर पर्यवेक्षक व वसुली लिपिक यांनी अथक परिश्रम घेतले. सदरील सुट ला नागरिकांचा प्रचंड प्रतिसाद मिळाला असून लोकअदालत सह क्षेत्रीय कार्यालयात नागरिकानी टॅक्स भरणा करण्यासाठी प्रचंड गर्दी केली होती..उर्वरीत थकबाकीदार यांनी आपला थकीत टॅक्स भरून महांपलिकेला सहकार्य करावे असे आवाहन उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांनी केले आहे

डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर विकास मंच कायम न्याय हक्काची लढाई लढणार-डॉ.जितेंद्र ओव्हाळ

केज तालुकाध्यक्षपदी सचिन साळवे यांची निवड

केज/प्रतिनिधी डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर विकास मंच केज तालुका आढावा बैठक डॉ.जितेंद्र ओव्हाळ यांच्या उपस्थितीत शुक्रवारी रोजी केज येथील शासकीय विश्रामगृह येथे पार पडली. या वेळी तालुक्यात आंबेडकरी चळवळीचे केज तालुकाध्यक्षपदी सचिन साळवे यांची निवड करण्यात आली.डॉ.जितेंद्र ओव्हाळ यांनी नियुक्तीपत्र देऊन सत्कार करुन पुढील वाटचालीस शुभेच्छा दिल्या तर हिराचंद काळे यांची जिल्हाउपाध्यक्ष पदी निवड करण्यात आली या वेळी तालुक्यात संघटन मजबूत करण्याचे आव्हान डॉ.जितेंद्र ओव्हाळ यांनी केले डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर विकास मंच कायम न्याय हक्काची लढणार सर्वसामान्य जनतेच्या हितासाठी प्रशासनाला जाब विचारनार असल्याची प्रतिक्रिया डॉ.जितेंद्र ओव्हाळ यांनी या दिली या वेळी अनेक कार्यकर्ते उपस्थित होते.

केज तालुक्यातील लव्हुरी येथे ए.आर.टी.संस्थेच्या वतीने केला जागतिक जल दिन साजरा !

केज/प्रतिनिधी केज तालुक्यातील लव्हुरी येथे दिनांक २२ मार्च २०२५ रोजी जागतिक जल दिनाचे आवचित्य साधून ए.आर. टी.संस्था यवतमाळ व क्सिस बँक लिमिटेड यांच्या संस्युक विद्यमाने टँकर मुक्त गाव आणि जल संवर्धन करण्याच्या दृष्टीने हे उपक्रम कोठी, धर्माला, साबळा व आता लव्हूरी येथे नाला खोलीकरण,जल संवर्धन व विशेष करून पाऊसाचे पाणी जमिनीत जास्तीत जास्त प्रमाणात अडवण्यासाठी व जमिनीत मुरविण्यासाठी शेतकऱ्यांच्या व नागरिकांच्या हितासाठी कामास सुरुवात केली आहे .

या कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला प्रकल्प व्यवस्थापक वली तांबोळी यांनी सर्व गावकरी यांना जल दिनाच्या शुभेच्छा दिल्या. प्रकल्पाची रूपरेषा सांगितली. पुढे बोलताना तांबोळी म्हणाले की, हे काम आपले नव्हे तर गावची जबाबदारी आहे आणि पाणी कस अडवून गावची भूजल पातळी कशी वाढवावी या विषयी माहिती दिली तसेच सर्व सहकार्याने गाव टँकर मुक्त करण्याचा निर्धार करण्यात आला. तसेच नाल्या वरच्या शेतकरी यांचे सहकार्य पाणी उपसा न करणे आणि परिसरात कामाला अडथळा न आणणे अशा विषयी संबोधन केले. या कामाचे उद्घाटन सखाराम महाराज , शरद चाळक, दत्ता चाळक,डॉ.दत्ता चाळक, अण्णासाहेब चाळक, कैलास चाळक,सिद्धार्थ शिनगारे यांनी केले या कार्यक्रमांचे आयोजन ग्राम पंचायत लव्हूरी यांचे मार्फत प्रमुख म्हणून सरपंच पंडित (मुन्ना) चाळक,विजय चाळक,दत्ता चाळक,भीमराव चाळक इत्यादी यांनी सहभागी होऊन कार्यक्रम यशस्वी संपन्न झाला.

'नासा'ने शोधला हि-यांनी समृद्ध असलेला ग्रह

वॉशिंग्टन : वृत्तसंस्था 'नासा'च्या जेम्स वेब स्पेस टेलिस्कोप या अंतराळ दुर्बिणीने लॉंच झाल्यापासूनच अनेक नवे शोध लावले आहेत. आता या दुर्बिणीने एक वैशिष्ट्यपूर्ण असा ग्रह शोधला आहे. हा ग्रह हि-यांनी अक्षरश: भरलेला आहे! या ग्रहाबाबत बरेच संशोधन करण्यात आले असून पृथ्वीहून पाचपट मोठा असणारा हा ग्रह संपूर्णरीत्या हि-यांनी भरलेला असू शकतो, असा निष्कर्ष या शोधातून लावला जात आहे. शास्त्रज्ञांनी या ग्रहाला '५५ कॅन्क्री ई' असं नाव दिलं असून तो पृथ्वीपासून ४१ प्रकाशवर्षे दूर असल्याचे सांगण्यात येत आहे.

या संशोधनामुळे खगोलीय क्षेत्रात काही नव्या संकल्पना आणि संभावनांना वाव मिळत असल्याचं स्पष्ट होत आहे. '५५ कॅन्क्री ई' या ग्रहाला सध्या 'सुपर अर्थ' या श्रेणीत ठेवण्यात आलं असून त्याचा आकार पृथ्वीहून पाचपट असल्याचं सांगण्यात येतं. या ग्रहाचा एक मोठा भाग हिरे आणि ग्रॅफाईट यांसारख्या कार्बन संरचनांपासून तयार झाला असून, या संशोधनामुळं पारंपरिक ग्रह रचना आणि ब्रह्मांडातील विविधतेसंदर्भात अनेक गोष्टी लक्षात येत आहेत. नव्यानं शोध लागलेल्या या ग्रहाचं तापमान प्रचंड असून, तो आपल्या सूर्यापासून अतिशय जवळ असल्यानं १७ तासांमध्ये आपल्या एका कक्षेतील परिक्रमा पूर्ण करतो. ज्यामुळं या ग्रहाचं तापमान २४०० अंश सेल्सिअस इतकं सांगण्यात येतं. इतक्या भीषण उष्णतेमध्ये जीवसृष्टीची शक्यता धूसर किंबहुना नसल्याचेच स्पष्ट होतं, असं संशोधकांचं निरीक्षण आहे.

या ग्रहावर असणारं वातावरण पूर्णपणे वेगळं असून शास्त्रज्ञांनी त्याच्या चारही बाजूंनी एका विशिष्ट वातावरणाची अर्थात 'सेकंडरी ॲटमॉस्फिअर'च्या अस्तित्वाची शक्यताही वर्तवली आहे.

संपादकीय....

स्थानिक स्वराज्यांचा 'घटनाभंग'

दिल्लीत केंद्र सरकार, मुंबईत राज्य सरकार; पण महाराष्ट्रात मात्र 'स्थानिक स्वराज्य' नाही. सर्व स्थानिक स्वराज्य संस्थांवर बेमुदत प्रशासकीय राजवट सुरू आहे. २९ महानगर पालिकांच्या आयुक्तांनी यंदाही स्वतःच अर्थसंकल्प तयार केला आणि तो स्वतःलाच सादर केला. कारण, तेच आयुक्त आहेत आणि तेच प्रशासक! महापालिकेचा पैसा कसा, किती आणि कुठे खर्च करायचा, हे तेच ठरवत आहेत. स्थानिक स्वराज्यावर कारकुनांचे अनिर्बंध, बेमुदत राज्य हे राज्यघटनेशी विसंगत आहे. त्याही पुढचे सांगायचे, तर हा घटनाभंग आहे. कोणते प्रकरण तातडीचे आणि कोणते 'तारीख पे तारीख'वाले हे ठरवण्याचे सर्वाधिकार न्यायदेवतेच्या हाती एकवटले आहेत. ते ठरवण्यासाठी कुठले नियम मात्र नाहीत. न्यायालयाला वाटले तर ते तातडीचे. नाही वाटले तर प्रकरण तारखा मोजत पायरीवर बसून राहणार. दुर्दैव असे की, न्यायालयाच्या पायरीवर बसून असलेल्या प्रकरणांमध्ये साक्षात लोकशाहीही जमा होते तेव्हा धोक्याची घंटा वाजते. आज हा घंटानाद सुरू असला, तरी प्रबळ सत्ताकारणाच्या कोलाहलात तो कुणाला ऐकू येण्याचे कारण नाही. आम्हाला वाट्टेल ती प्रकरणे आम्ही तातडीची म्हणून सुनावणीस घेऊ. लोकशाहीचे काय? तिला कसली घाई आणि तातडी! ती कितीही काळ वाट पाहू शकते. डेमोक्रेसी कॅन वेट! न्यायदेवतेच्या या भूमिकेतूनच शिवसेनेतील बंडाचा फैसला दोन निवडणुका उरकल्या तरी झाला नाही. अजित पवारांनीही शरद पवारांची राष्ट्रवादी अशीच पळवली. पक्षांतर बंदीत हे कुठे बसते, याचाही खटला तडीस गेलेला नाही. राज्यघटनेचे १०वे परिशिष्ट बिचारे वाट बघत बसले आणि पक्षांतर बंदीच्या चिंध्या झाल्या. त्यांची गोधडी शिवून महाबंडखोर सत्तेची ऊब घेत बसून आहेत. ही दोन्ही प्रकरणे देशातल्या पक्षीय व्यवस्थेला, ओघानेच राज्यघटनेने आखून दिलेला चौकटीलाच हात घालणारी आहेत आणि म्हणून ती तातडीची ठरतात, असे काही न्यायदेवतेला वाटले नाही. खटले सुरू आहेत. ते सुरूच राहतील. डेमोक्रेसी कॅन वेट इंडेफिनीटली! महाराष्ट्रातली स्थानिक स्वराज्य सरकारेही अशीच एकेक करून विसर्जित झाली आणि त्यांच्या जागी प्रशासकीय राजवटी येत गेल्या. अशा राजवटी फार फार तर सहा महिने असाव्यात. त्याच्या आत निवडणुका झाल्याच पाहिजेत, असे राज्यघटना सांगते. प्रत्यक्षात किमान दोन आणि कमाल तीन वर्षे स्थानिक स्वराज्यांवर प्रशासकीय राजवट सुरू आहे. वॉर्ड पुनर्रचना आणि ओबीसी आरक्षण हे दोनच मुद्दे घेऊन अनेक याचिका दाखल आहेत. त्यांची तातडीने सुनावणी घ्यावी, एक घाव दोन तुकडे करणारा निकाल द्यावा आणि या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका घेण्यास भाग पाडावे, अखंड सुरू असलेला हा घटनाभंग थांबवावा असे काही न्यायदेवतेला वाटलेले नाही. राजकीय हवामान बघत सरकार पक्ष वेळ मागत राहिला आणि सर्वोच्च न्यायालयदेखील तो देत राहिले. परवाच्या सुनावणीतही हेच घडले आणि सुनावणी थेट मे महिन्यावर गेली. डेमोक्रेसी कॅन वेट! लोकशाहीला कसली आलीय घाई!!

महाराष्ट्रातल्या २९ महानगरपालिका, ३४ जिल्हा परिषदा, ३८५ नगरपरिषदा, ३५१ पंचायत समित्या या नावालाच स्वराज्य संस्था. निवडणुकाच नसल्याने या संस्थांचे स्वराज्य लयाला गेले. लोकनिर्वाचित सदस्यच नसल्याने सत्तासूत्रे प्रशासकांच्या हाती एकवटली. वॉर्ड समित्या, विषय समित्या, स्थायी समित्या, सर्वसाधारण सभा कुछ नहीं; सबकुछ प्रशासक–आयुक्त! स्थानिक स्वराज्यांचा निरंकुश सत्ताधीश! या स्वराज्यांचा पैसा कुठे, कसा, किती खर्च करायचा, हे तोच ठरवणार. कुणी म्हणेल, राज्य सरकारचा अंकुश आहे की! प्रशासक सरकारलाच जबाबदार असतो; पण तो कागदावर! प्रत्यक्षात नगरविकास खात्याचा मंत्री, प्रशासक आणि कंत्राटदार या तीन घटक पक्षांच्या महायुतीची निरंकुश सत्ता या स्थानिक स्वराज्य संस्था अनुभवत आल्या आहेत. या पैकी कुणालाही लोकनिर्वाचित सदस्यांचे राज्य नको आहे. प्रशासकीय राजवट चिरायु होवो, हाच त्यांचा नारा आहे. कारण, महाराष्ट्रातल्या या स्थानिक स्वराज्य संस्थांचे एकूण बजेट मोजले, तर ते एक लाख कोटी रुपयांच्या पुढे जाते. एवढा निधी हवा तसा खर्चायला आणि ओरबाडायला मिळतो, तर कोण नको म्हणेल? यात मुंबई तर देशातली सर्वात श्रीमंत महापालिका; पण बाकी महानगरपालिकांचे अर्थसंकल्पही कोटी कोटींचेच आहेत. यंदाच्या अर्थसंकल्पांची ही काहीच उदाहरणे घ्या – मुंबई : ७४,४२७ कोटी, पुणे : १२,६१८ कोटी, पिंपरी चिंचवड : ९,६७५.२७ कोटी, ठाणे : ५,६४५ कोटी, नवी मुंबई : ५,६८४.९५ कोटी, संभाजीनगर : ४३३३.०२ कोटी, नाशिक : ३०५३.३१ कोटी, असे कोट्यवधी रुपयांचे अर्थसंकल्प आज प्रशासक आणि त्यांचे राजकीय बॉस उडवत आहेत.

नोकरशहा–मंत्री आणि कंत्राटदार अशी समांतर महायुती हा पैसा खर्च करण्याचे निर्णय घेत आहे. नोकरशहांच्या हाती लोकशाहीचे भवितव्य सुरक्षित असते, तर संसद, विधिमंडळे आणि त्यांचेच प्रतिरूप असलेल्या स्थानिक स्वराज्य संस्था राज्यघटनेने अस्तित्वातच आणल्या नसत्या. निवडणुका लांबवत नेत प्रशासकीय राजवटींना बेमुदत राजाश्रय देणार्यांना या स्थानिक स्वराज्यांशी काय पडलीय! या स्वराज्यांचे अर्थसंकल्प हाच त्यांचा मतलब! तो नसता तर मुंबईचा कोस्टल रोड थेट मिरभाईंदर महापालिकेच्या हद्दीपर्यंत वाढवण्याचा खर्च मुंबई महापालिकेच्या गळ्यात मारला नसता, ठाण्याच्या कोस्टल रोडचा खर्च टेंडर दिल्यानंतर हजार–दीड हजार कोटींनी फुगवला नसता आणि मुंबईतले दीड हजार कोटींचे कचरा कंत्राट मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना रद्द करावे लागले नसते. महायुतीचा राजशकट मजबुतीने हाकणारे फडणवीस स्थानिक स्वराज्यांना लुटणार्या प्रशासकीय राजवटी आणखी किती काळ चालवून घेणार आहेत? शहरे, शहरांचे प्रभाग, गावे, वाड्या–वस्त्यांचे रोजचे प्रश्न आमदार, खासदार सोडवू शकत नाहीत. या प्रश्नांना राज्य सरकार पुरत नाही अन् केंद्र सरकार अपुरे पडते. म्हणून १९९३ च्या ७३ व्या घटना दुरुस्तीने गावची सत्ता पंचायतीला दिली. तालुक्याची सत्ता पंचायत समितीला दिली. जिल्ह्याचे स्वराज्य जिल्हा परिषदांच्या हाती दिले. यातून ही स्थानिक सरकारे अस्तित्वात आली. पाठोपाठ ७४ व्या घटना दुरुस्तीने महानगर पालिकांना स्थानिक स्वराज्य प्रदान केले. या संस्था विसर्जित झाल्या किंवा बरखास्त केल्या, तरी सहा महिन्यांत निवडणुका घेण्याचा दंडक राज्यघटनेने घालून दिला. याचा अर्थ काय? दोन–तीन वर्षांपासून स्थानिक स्वराज्यांवर सुरू असलेला प्रशासकीय राजवटींचा वरवंटा हा सरळ सरळ घटनाभंग होय!

बजार

. नारायणने आपल्या फाटक्या दारिद्र्यात प्रवेश केला बाहेर पडवीत पडलेले कपडे, ग्लास, झाडू, टायरच्या चपला... आणि बऱ्याच बिनकामाच्या वस्तूंचा पसारा पसरलेला होता. पाकगृहात प्रवेश करता करता लहान उंचीच्या दारात पाय ठेवताच दाराची चौकट त्याच्या डोक्याला लागली ,तसा तो तळमळला

च्यामारी! भडवा हा दरवाजा काय दिहीदिसा लहान होऊन राह्यला का ? अशी जोरदार शिवी हासडली .आणि दाराला एक जोरदार लाथ घातली . जितक्या ताकतीने त्याने ती लाथ मारली तितक्याच जोराने त्याच्या पायाला दुखावलं. त्यामुळे तो पुन्हा तळमळला . नशेतही त्याला ती दुखापत जाणवली. मग स्वतःच हाताने पाय चेपून चोळून तो उभा झाला. त्याने पाकगृहात जायचा निर्णय बदलला. आणि बाहेरूनच हाक दिली ,

पार्वते आवो पार्वते..

त्याच्या हाकेला पार्वतीचं उत्तर आलं नाही .पायांची वेदना अजूनही जिवंत होती. तो स्वतःशीच पुटपुटला .'मेली का आटली लंमडीची' मग पुन्हा हाक दिली ,

आवो पार्वते बाहेर ये.

नारायण कडे दुर्लक्ष करून चालणार नव्हतं आणि गरीब गाय बनून त्याच्या पुढे जाता येत नव्हतं. म्हणून ती उसनं अवसान घेऊन बाहेर येत म्हणाली ,

कायले बोंबलून राह्यल्या हल्यावाणी .

तिच्या अशा तिखट बोलण्याने नारायण चांगला संतापला. त्याच्या चेहऱ्यावरचा राग बघून पार्वती घामाघुन झाली . कपाळावरील मोठा कुंकवाचा टिळा भिजून गेला. ताज्या जखमेतून रक्तस्त्राव व्हावा तशा घामाच्या धारांसह कुंकवाचा लाल भडक रंग दोन्ही भुवयांच्या सामटीतून नाकाच्या टोकावर आला. आणि थेंबाथेंबाने टपकु लागला . केसांच्या झिपऱ्या अस्ताव्यस्त झाल्याने व फाटक्या लुगड्याने ती अगदीच विद्रूप दिसत होती. नारायणने आपला संताप तोंडातून आगीसारखा ओकला .

च्याबहीण तुले काय तुह्या बापानं नवऱ्या संग असच बोलावाले शिकवलं का?

पार्वती मनातून चांगलीच घाबरली होती. पण तिने ती भीती चेहऱ्यावर दिसू दिली नाही. तिचा मवाळपणा त्याला प्रेरणादायक ठरला असता .त्याने तिला बदडलं असतं, हे पर्वतीला खास ठाऊक होतं. नारायण नशेत घरी आला की असंच व्हायचं. कुठल्यातरी करण्यावरून त्यांच्यात शाब्दिक चकमक उडायची .आणि त्यांचा परिणाम म्हणून तो पार्वती वर तुटून पडायचा. मग हाताला जे लागेल त्यानेच हे मारधाडसत्र चालायचं . पण पार्वती मनातून कितीही घाबरली असली तरी तशी घाबरी मुद्रा चेहऱ्यावर दिसू द्यायची नाही. त्यामुळे तिचा बहुतेक मार हुकायचा . यावेळी सुद्धा नारायणच्या चोपातून सुटण्याचा तिचा प्रयत्न होता. म्हणून ती नीडरपणे म्हणाली,

आनं तुमच्या बापान तुमाले अशी दारू पिवाले शिकवलं का?

लमडीची माह्या तोंडले तोंड देऊन राहिली का ?

मी नाई देत तोंडाले तोंड .

मंग काय मी देऊन राह्यलो का ? तू काय बायको आहे का बायको नावाची बला आये वो ! माह्या बाप काढून राह्यली का ?

आनं तुमी माह्या बाप काढला त मी काय उगी मुगी राहू का?

पार्वतीचं हे निडर बोलणं नारायणच्या लक्षात आलं. तो जाम संतापला. मोठे मोठे डोळे काढून म्हणाला ,

आता जास्त बोलशील त् असा फोकाटीन. .

पण तो मारण्याचे सिद्धतेने पार्वतीकडे वळला नाही. त्याची पावलं अजूनही जाग्यावरून हल्ली नाही . त्याच्या लाल भडक डोळ्यांकडे बघताच पार्वतीच्या काळजाचं पाणी झालं . त्याच्या बांधलेल्या मुठी सैल झाल्या. तो राग आवरत म्हणाला ,

पण तुले फोकाटलंका माही दारू बदनाम होते. नाऱ्या दारू पिऊन बायकोला मारते मनतेत लोक. नारायणचं हे असं बोलणं आणि सैल झालेल्या त्याच्या मुठी बघून पार्वतीला धीर आला. पन्नास टक्के मार हुकल्यासारखा होता. आणि उरलेले पन्नास टक्के ती आपल्याकडेच घेणार होती . तसेच प्रयत्न करत ती म्हणाली,

मले भाजून खाल्लं तरी चालल पण माह्या बाप काढाचा नाई.

आन काढला तं काय करशील तू?

मीही तुमचे मायबाप काढीन.

नारायणच्या प्रश्नाचं पार्वतीने असं उत्तर देताच तो पुन्हा आवाज चढवून म्हणाला,

तुजी पाठच खाजवली पाह्यजे.

खाजवान , पिऊन खाऊन आले का तुम्हाले हेच समजते. माय नशीबच फुटकं ना मणून या बैलाच्या संगतीनं माज्या बापानं गाठ बांधून देली. नारायणला उद्देशून ती बोलत रडू लागली. पदराने अश्रू पुसू लागली. हे अश्रूही नारायणचा मार चुकविण्यास मदत करणार होते. म्हणून तिने जरा जोरानेच भोकाड पसरलं. हुंदके देऊन ती रडू लागली. आपल्याला असं जगणं भाग पडल्याबद्दल तिने आई–वडिलांना कडक शिव्या वाहिल्या . लग्नात प्रमुख भूमिका घेणाऱ्या अन्य नातेवाईकांना नावे घेऊन मनमुराद शिव्या हासडल्या. तिचं रडणं सुरूच होतं. माहेरी भोगलेल्या सुखाची ती आठवण करून रडू लागली.

हा एवढंच येते लमडीचीले. आवं चूप ! पिऊन खाऊन थोडं काही म्हणलं का वाजवते पोंगा . बापाच्या घरची असी काही आठवण करते जशी टाटा बिरलाची पोरगी लागून गेली.

वैतागाने नारायण बोलत होता. त्या फकनचोट बापाचे गुण असे गाऊन राह्यली जसा काई तो पारण्यावरच हालवे.

पार्वतीचा रडण्याचा सूर खाली आला नाही त्यामुळे अधिकच चिडून तो म्हणाला,

आवं चूप ! बंद कर तुह्या पोंगा .

तुमच्या पायी रंज येऊन गेला .असं वाटते का जहर खाऊन मरावं नाईतं अडा ईहिरीत जीव द्यावा. पदराने अश्रू पुसत तिने तिचा वैताग व्यक्त केला .

जा देऊन टाकणं जीव .आपला कारा मुख कर. मले धमकी देऊन राह्यली का?

दिला असता जीव. पण माह्या पोराबाराईत मन गुतलं आये, माह्या . मनात नाई मरणं अन् पोराबाराईवर आणन. तू मेली त दुसरी बायको भेटणार नाही का मले . करल ते पोरांईचं

नारायण वेडावत म्हणाला. त्यावर ती फनकारत म्हणाली,

बाप्पा, केवडा धुताल आये! रस्त्यावरच पडल्या राह्यते बायका तुह्यासाठी. दुसरं लगन करावाचं कसं समजते बंदर तोंड चाल .

पार्वतीचं हे उपरोधिक बोलणं नारायणच्या काळजाला जबर जखम करून गेलं . असं अनेकदा व्हायचं. कुठलं भांडण कुठे जाईल याचा नेम नसायचा. पती–पत्नीच्या नात्याला न शोभणारे हे संवाद कोणी ऐकले तर तोंडात बोट घालण्याची पाळी यावी .

त्यांच्या भूतकाळाने यापेक्षा बहुढंगी बहुरंगी शिव्या ऐकल्या होत्या. आणि आता तो भूतकाळ वर्तमानातील त्या दोघांच्या मुखावाटे निघणाऱ्या शब्दश्रवनाने हसला असेल .

तिच्या उपरोधित बोलल्याने तिला मारण्यासाठी तो पुढे पाऊल टाकणार तोच त्याची पायाची दुखापत पुन्हा जिवंत झाली. आणि तो तळमळून पाय चोळू लागला. त्याने पार्वतीकडे बघून दात चावण्यातच समाधान मानून घेतलं. बसल्या बसल्याच त्याने चार दोन शिव्या हासडल्या. इतक्यात बंड्या मुंदके देत खांद्याला नाक पुसत आला. नाकात वाहणारा शेंबडा खांद्याला पुसून पुसून खांद्यावरून सदरा आणखीच घाणेरडा झाला होता. त्याच्या सदऱ्याच्या बटना चुकून एक दुसरीच्या काजात विसावल्या होत्या. त्यामुळे सदऱ्याचे पुढील पल्ले खालीवर झाले होते. त्याची खाकी रंगाची पॅन्ट खूपच मळली होती. गुडघे काळेशार झाले होते. पायांच्या घोटाशेजारी लहान मोठ्या खांडूकांनी वसती केली होती. त्यावर माशांचा पेव होता. पण त्याकडे बंड्याचं लक्ष नव्हतं.

बंड्याला असं रडताना पाहून त्यांनी आपला झगडा थांबविला.

काउन आलारे शाळेतून ?

पार्वतीने चौकशी केली .बंड्याने काखेतील दप्तर झटक्याने पाठीवर सरकवत उत्तर दिलं ,

गुरुजी मणते रोज शाळेचा डरेस घालून येत जा . असे रंगबेरंगी कपडे घालून येऊ नको .

झालं, इतक्यासाठीच नारायणचा पारा चढला. त्यांने रागातच विचारलं,

कोणता गुरुजी होय बे?

लांडगे गुरुजी होय.

अबे लांडगा असो नाईत् वाघ सिंह राहो, त्याले मणावं मले शाळा शिकून राह्यला का माह्या डरेसाले.

पोराबाराईले असं उलटंपालटं शिकवाले पाह्यजे. दारू प्यायाले पाह्यजे. कपडे घ्याले नको. अनकी ते मंजवं पोरगं परीक्षेच्या फी ले पैसे मांगे.

ती बोलत असतानाच बंड्या दप्तर घेऊन आत गेला. पार्वतीने परीक्षेच्या फि ला लागणाऱ्या पैशाची आठवण करून देताच नारायण वैताग्याने म्हणाला,

आता तू मले आयकवण्या करून राह्यली का ?

मंग काय करू. द्या ना त्या पोरांच्या परीक्षेच्या फी ले पैसे . अन् त्याले डरेस घेऊन द्या.

आता पैशाचा झाड हालवतो! इकडून तिकडून आलं का च्यामारी पैशाचाच परसन् पडते.

साऱ्या अडचणींना पार्वतीला कारणीभूत धरून तो म्हणाला,

आन् तुह्या पायी त सारा अपेस येऊन गेला घरात.

माह्या पाई का तुह्या पाई ?

आवं तुह्या पाई आलं न अपेस

बाप्पा काय त् माह्या पाई येईल नाई त् काय येईल. दारू पिऊन येतो न् घरात .

येऊन जाऊन कायले दारूवर आणून राह्यली. दारू पिऊन घरात आल्यावर अपेस येते का ?

नाई . यस येते. त्या दयाराम बापूंनं दारू सोळली तवापासू पासून त्याच्या घरात आनंद राह्यते . आन् या माणसाले येऊन जाऊन दारुच. येऊन जाऊन दारुच. शेजारच्या दयारामचं उदाहरण देऊन पार्वतीने नारायणच्या व्यसनावर असा वैताग व्यक्त केला. तेव्हा नारायण तिच्यावर खेकसत म्हणाला,

तू मले शाणपण शिकवून राह्यली नाई! त्याच्या घरचा आनंद दिसते त् जाणं त्याच्या घरी राह्यजो.

उलट पालट बोलावले पाह्यजे.

कायचा उलटा पालटा?

सिकान् काईतरी. दारू सोडाले नाई जमत .आन् हा पोराईचा भार डोईवर आये! ढोरा डुकरावांनी पोरं पैदा कराले नाई सांगावं लागलं.

तो काय माह्या दोष आये?

मंग का माह्या आये?

हा वाद चांगलाच रंगला. दोघांपैकी माघार घ्यायला कोणी तयार नव्हते. म्हणून वाद तसाच वाढत गेला. आपली दोघांची चूक आहे अशी युक्ती नारायणने लढवून पाहिली. आणि वाढत चाललेल्या वादातून सुटका करून घेण्याचा प्रयत्न केला. पण त्यात आपला मुळीच दोष नाही असं मत पार्वतीने मांडलं. ही चूक नारायणच्या पदरी टाकण्याचा तिने कसून प्रयत्न केला .मात्र नारायणने तिचा आरोप फेटाळून लावला. त्यावर एक उपाय म्हणून त्याने देवाला दोष दिला. शेवटी तो म्हणाला ,

देवानं देले त्याले आपण काय करणार ? नारायणाच्या युक्तीवादाला बाहेरूनच उत्तर आलं .

देवानं नाई ...

आवाजाच्या दिशेने नारायण ची नजर धावली .पार्वतीनेही चमकून पाहिलं. आणि ती लाजून आत गेली. बाहेर दयाराम उभा होता .त्याला बघून नारायण म्हणाला,

काऊन बे दया, कायले मंदी तोंड टाकून राह्यला तू . मी कायले तोंड टाकू ...

आमी नवरा बायको कायपण करू , तुले कायले बोलाले पाह्यजे.

अरे पण मी मणतो थोड्या थोड्या कारणाले काय तोंड वाजवता. आपला किरतोडा दाखवनंन बरं वाटते का तुले?

आयकुन होत नाही त कानामधी बोटं टाकनं बे.

नारायण ऐकण्याच्या स्थितीत नाही हे दयारामच्या लक्षात आलं उगीच वाद घालण्याच्या भानगडीत पडण्यापेक्षा काढता पाय घ्यावा म्हणून तो अंगणातूनच घराकडे परतायला निघाला. जाता जाता तो म्हणाला ,

उतरल्यावरच सांगीन तुले.

उतरल्यावर कायले आता सांग न.

अंगातील ताकत एकवटून नारायण ओरडला. पण त्याचे हे वाक्य ऐकण्यासाठी दयाराम तसा अंगणात उभा नव्हता .तो स्वतःच्या घरापुढे जाऊन थांबला. चार दोन क्षण घरापुढे रेंगाळला. त्याला बघून नारायणने उपरोधिक टोला मारला.

खाऊन पिऊन साधू झाला.

दयारामच्या बायकोने हे आतूनच ऐकलं आणि त्याला आत बोलावलं. वाद न घालता दयाराम गेला. नारायण अजूनही टोमणे मारतच होता. आतून पार्वती सगळं ऐकत होती. शेवटी तिला सहन झालं नाही. ती बाहेर येत म्हणाली,

कायले त्याईले पलासे मारून राह्यले .

मंग त्याची वटार्याची आरती करून पूजा करू का ?

काय बोलले ते ?

कवरही शाणपणच सांगते मले...

बिगडावाच त् नाई काही सांगत न.

कायले सांगते मले.

तो माणूस शाणा आये मणून तुम्हाले सांगते . तुम्ही शायने असते त सांगितलं नसतं का दुसऱ्याले.

नारायण उसळून म्हणाला ,

मग मी काय बया आये का?

बया नाईत काय अकलवान असत्या तर कायले सांगावं लागलं असतं.

भांडता भांडता तिने वर आकाशात पाहिलं. सूर्य बराच सरकला होता. बारा साडेबाराचा सुमार झाला असावा. वेळेचा अंदाज घेऊन ती विषय पालटत म्हणाली,

सूर्या लगीत वरत आला. आता बजारागिजाराले जाता का नाई त सांगा.

नारायण थोडा संतापून म्हणाला,

तुह्या तोंडात आनूका बजार!

आपल्याच तोंडात आणा.

पार्वतीने नारायण वर वैताग व्यक्त करत करून असं खौट उत्तर दिलं. तेव्हा नारायण थोडा नरमाईने म्हणाला,

झोऱ्या पाउन देवाले काय झालं !

झीजशील .

तो ही काय माह्या पदराले बांदून ठेवला का मी!

उलट्या तोंडाची कईच सिदी बोले नाई.

मले रिकामपर नाई. ते मोटं पोरगं कामावरून येईल त काय खाईल, माह्या मास?

असं म्हणून ती तडक स्वयंपाक घरात गेली. बंड्या स्वयंपाक खोलीत अंग पसरून होता. त्याला तसा पसरलेला बघून ती त्याच्यावर ओरडली.

जाणरे अभ्यास कर न. शाळेतून आलास मणजे पुस्तकाले हात लावत नाही. बंड्याने जांभई दिली. आणि खाकरून थुंकू लागला. तशी ती आणखीआओरडली,

मस्न्या बाहेर जाऊन थुकन् . साऱ्या घरभर थकून सत्यानास करशील का?

अंनकी ओकारी काढून राह्यला.

जांभई देली त मोंगसा नड्ड्यात गेला .

कायले तेवडा राक्सावानी तोंड फाडला त! उलूसा पाणी घे. काई नाई होत. जाईल पोटामंदी पाण्यासकट.

त्याने ग्लासभर घटाघटा पाणी घेतलं.

पार्वती पुन्हा ओरडली ,

ओकारी होईल पळ बाहेर..

बंड्याने हातात दप्तर घेतला. आणि अंगणात धूम पळाला .काही वेळ ओकाऱ्या काढू लागला. पण आता उलट्या होण्याची चिन्हे पुसली गेली. तो छापरात त्याला. थैल्यातून पुस्तक , पेन काढून नोटबुकच्या कोऱ्या करकरीत पानावर वाकडीतेकडी इंग्रजी वर्णाक्षर गिरवू लागला.

संपूर्ण बाराखडी लिहून झाल्यावर एकदा ती तोंडपाठ म्हणून पाहिली. ए फॉर एप्पल, बी फॉर बॉल, सी फॉर कॅट, डी फॉर डॉग म्हणजे कुत्रा .त्याने कुत्र्यावर जास्त जोर दिला आणि एकदम ओरडला .

आवं माय तु मले विचारत होती न कुत्र्याले इंग्रजीत ग काय म्हणतेत मणून, डागले इंग्रजीत कुत्रा, नाई नाई कुत्र्याले इंग्रजी डाग मणतेत. बंड्याला प्रोत्साहन देण्यासाठी आतूनच भाकरी शेकता शेकता ती म्हणाली,

, बरंबरं !आणकी वाच.

मग बंड्या इ फॉर ईगल पासून एफ फॉर फॅन पर्यंत आला. त्याचा अशा प्रकारे अभ्यासाचा सपाटा सुरू असताना नारायणने जवळ येऊन विचारलं,

बंड्या झोऱ्या दिसला का बे ?

बंड्या खांदे उडवत म्हणाला,

नाई .

मंग काय पेटला का आटला? का घरानं गेला बे झोऱ्याले?

नारायणच्या वैताग पूर्ण प्रश्नांना बंड्याने शांतपणे उत्तर दिलं,

मले काय माईत .

बंड्याच्या उत्तराने नारायणचा परा आणखी चढला. तो स्वतःशीच पुटपुटला ,

या घरात एकादी वस्तू जाग्यावर राहत असल त शेपत. घर आये का घराचं दार आये त् समजून नाई राह्यलं. त्यांने पुन्हा शोध मोहीम सुरू केली. क्षणभरासाठी खोळंबलेला बंड्याचा अभ्यास जी फॉर गन पासून पी फॅर पॉट पर्यंत आला. आणि बंड्याच्या अभ्यासात पुन्हा व्यत्यय आला. थैला न मिळाल्याने संतापलेला नारायण बंड्याजवळ येऊन ओरडला ,

कायले भळंग भळंग लावलास बे मंगांपासूनपासून . अभ्यास करून राह्यलास का नांगरा वखरायचे फार वाचून राहिला बे तू ?

कायले मागं लागून राहिला हा माणूस त्या पोरांईच्या. तो साजरा अभ्यास करून राहिला त फार फार करुन राह्यला मनते .

नांगरा वखरायचा अभ्यास करून राहिला का ?

शाळेचा कधी तोंड पाह्यला का ?तुमाले का समजल अभ्यासाचं. दोन चार वर्ग शिकले असते त् साजरी जिंनगी राह्यली असती. तो विंग्रजी वाचून राहिला न त्याले फार फार करून राहिला मणते.

हा कायले विंग्रजी सीकून राह्यला?

आता शिकवत असतील मणूनच शिकून राह्यला का आपल्याच मनानं सीकून राह्यला.

कितीवीचा अभ्यास होय बे ?

पाचवीचा .

पाचवीचा अभ्यास विंग्रजीत कायले शिकवतेत. गणित भाषेत नाई शिकवता येत का त्या मास्तराले.

गणित भाषा थोडीच राह्यते.

पार्वतीने विचारलं ,

मग तू ते गणिताचं पुस्तक घेतलं ना रे.

. . .

नारायण मध्येच म्हणाला,

मग कायले घेतलं ते पुस्तक?

पार्वती लगेच म्हणाली,

तेतून मराटी सीकवत असतील नाई का बापू ?

नाई. तेतून गुणाकार भागाकार अन् वजाबाकी शिकवतेत. नारायण लगेच म्हणाला ,

आन् बेरीज का फेरीज म्हणते ते बे ?

निरक्षर आई–वडिलांच्या प्रश्नांना बंड्या साक्षरतेच्या पाचव्या पायरीवरून मन मुराद हसला. आणि नारायणच्या शेवटच्या प्रश्नाला त्याने उत्तर दिलं,

तेही गणितातूनच सीकवतेत.

बंड्याच्या उत्तराने पार्वतीचा चेहरा अत्यानंदाने उजळून निघाला. बंड्याचं तिने खूप कौतुक केलं. आणि अभ्यास करण्यास सांगून कामाला लागली . रंगभूमीवरील एक प्रवेश संपून दुसरा सुरू व्हावा त्याप्रमाणे नारायणने जरा दबकत संवाद फेकला,

झोऱ्या देजो पाहून.

नाई दिसला का ?

पार्वतीने दणकट प्रश्न केला. पण नारायण थोड्या नरमाईने म्हणाला,

मंगानपासून पाहूनच त राह्यलो. पण दिसून नाई राह्यला .

मंग मी इकला का गाहान ठेवला झोऱ्याले.

आवं मी मंगानपासून फळफळून राह्यलो. सारे कोनाळे अन् कपडेलत्ते पाहून झाले. पाहून देसील त झिजसील का?

कसी मणून घडीची फुरसत नाई. निस्ती बागत रावा लागते.

असं म्हणून तिने हात पाय आपटत थैल्याचा शोध सुरू केला. कामाच्या प्रचंड व्यापाने ती तशी खूप थकली होती. नुकत्याच भाकरी करून हात पुसले होते. आता क्षणभर विश्रांतीसाठी ती बसणार होती. पण आठवड्याचा बाजार करणं आवश्यक असल्याने तिला थैला शोधून देणं भागच होतं. लवकरच तिला त्यात यशही आलं. विखुरलेल्या लक्तरांच्या संगतीने पडून असलेला थैला उचलून झटकला. त्याला उलटा सिधा करीत ती म्हणाली ,

डोळे भोकणे झाले असतील. हा काय या चिंध्याइतच पला होता.

नारायण काही बोलण्यापूर्वी तिने थैला त्याच्या हातात कोंबला. आणि म्हणाली,

जा आता लवकर बजारात नाहीत् बाजार उठल्यावर जाल.

बापा! बिना पैशानंच होते का बजार .

बाजारापुरतेई पैसे नाई का तुमच्याजवळ?

कायले माणसाच्या जन्माले आल्या त् दारू पिवाले बरोबर पैसा येते. .

नारायण काहीच बोलला नाही त्याची नशाही बरीच कमी झाली होती. त्याच्या तोंडाला मात्र अजूनही दारूचा वास कायम होता. त्या वासाने नाक तोंड कसंसच करत ती म्हणाली,

तोंडाचा वास त बकाबका येते.

पण नारायण काहीच बोलला नाही पार्वतीने कमरेला खोचलेली पिशवी काढली. त्यातून एकमेव वीस रुपयाची नोट काढून तिने नारायण कडे दिली. नोट आणि थैला घेऊन तो अक्षर न बोलता बाजाराची वाट चालू लागला.....

पार्वतीने आळस झटकला . आणि ती झाडलोट करू लागली . इतक्यात अभ्यासातून डोकं वर काढून बंड्यानं विचारलं ,

माय भाकरी सीजली कावो ?

काउनरे , लागली का भूक ?

हो. देनवं मले भाकर .

माह्या मांगं हा कामाचा पसारा तुले दिसत नाई का? जा घे आपल्याच हातान .

पार्वतीने असे म्हणताच भाकरी भाजी घेऊन जेवनाला सुरुवात केली. पण पहिलाच घास घेतला आहे आणि तो गळ्यात बसला. त्यामुळे तो खोकू लागला .गुदमरल्यासारखा झाला. ते बघून पार्वती धावत जवळ गेली. पाठीवर एक धपाटा देऊन म्हणाली,

लेका मस्न्याउदा , हरून खाल्ली असती त पराली असती का भाकर ! गिळून होत नाई त कायले घेऊन राह्यला तेवढे मोठे घास. घे उलूसं पाणी .

असं म्हणून तिने ग्लासात पाणी दिलं . पाणी घेतल्याने घास जठरात उतरताच त्याला जरा बरं वाटलं . त्याने एक लांब श्वास सोडला.

बरं लागते का रे आता?

तिने चौकसपणे विचारलं . बंड्याने नुसतीच होकारार्थी मान हलवली.

जास्त खाऊ नको . ते पोरं जेवाले आयेत. मोठा भाऊ कामाहून येईल त काय खाईल. मंग वाचली मंणजे आणकी खाजो .

असीच मणतेस वं तू रोजई.

असं म्हणत त्याने हातातील भाकरीचा तुकडा भिरकावला. आणि दोन्ही पाय पसरून बसल्या जागीच लोळण घेतली. त्याला समजावण्याच्या सुरात ती म्हणाली,

नाई रे माह्या सोन्या! आता नाई मणत . उठ माह्या बापा!

तिचं मन भरून आलं. कामाचा गाडा सतत ओढूनही टीचभर पोटाची आग विझवण्यात तिची अनेकदा दमछाक झाली होती. दारिद्र्य असं ठाण मांडून बसल्याने रोजच्या जेवणात कोणाच्यातरी पोटाला पिळ पडायचीच . आईला सगळी मुले सारखी असे आपले सर्वज्ञात गणित असले तरी पार्वतीला हे गणित वारंवार चकवत होते. नारायणच्या दारूच्या व्यसनाला ती चांगलीच वैतागली होती.

बंड्याला समजावण्यासाठी तिला आता आयतीच संधी मिळाली . ती त्याला म्हणाली ,

अरे बापू मी तुले आणकी भाकर देतो .माह्य एक काम कर .तुजा बाप खरच बजारात गेला काय पाहून येतं का ? जा मंग आल्यावर भाकर देतो.

बंड्या एकदम खुश झाला. तडक उठला. मोटार सायकलला किक मारावी तशी त्यांने पायाची हालचाल केली .दोन्ही हाताने हॅंडल धरावी तसे हात धरले . उजव्या हाताने एक्सीलेटर कमी अधिक करावा तसे हाताची मूठ फिरविली फटफट फट फट फटफट भूम पळाला .हात धुण्याचे त्याला भान राहिले नाही. क्षणभरासाठी पार्वतीच्या चेहऱ्यावर तेच चमकले .ती बंड्याच्या त्या आकृतीकडे बघत राहीली . त्याच्या भविष्याच्या स्वप्नात हरवल्यासारखी! अणि पुन्हा कामाला लागली.....

पण अगदी पाच सहा मिनिटांच्या अंतरातच बंड्या घाबराघुबरा धापा टाकत धावत आला.

आवं माय बाबा कानाई दारूवाल्यावर अन् दारूवाल दारूवाला बाबा वर मस्त मारामारी... मंग पुलीस आला पुलिसानंई बाबाले झोळपलन...

पार्वतीने हे ऐकताच कपाळावर हात मारून ,

फोळले यानं माह्ये कर्म.

म्हणत ती रडू लागली. रडतच ती म्हणत होती ,

तरी मले वाटे, का हा माणूस असाच करल. घरी जवारीचा पसाभर दाना नाई आणं या माणसांनं जीनगानीचा सारा बजार मांडला .

ती बाजाराची वाट झपझप चालू लागली. अणि मागे बंड्या धावत होता.भर दुपार झाली होती .आठवडी बाजाराने रस्ता माणसांनी फुलला होता. त्या गर्दीत ती सुसाट चालली होती. जवळ पैसा नव्हता तरी डोळ्यात बाजाराची स्वप्न काठोकाठ भरली होती. बाजार कसा करायचा ? ही स्वप्न आता कशी पूर्ण करायची तिच्या पुढे हा मोठाच प्रश्न होता.....

राजू बोरकर
मु.पो. या. लाखांदूर

बदलते हवामान संपूर्ण सृष्टीसाठी चिंताजनक.

जगातील भयावह घटना पहाता बदलत्या हवामानावर नियंत्रण ठेवणे काळाची गरज.जगात महाप्रलय,भुकंप, सुनामी,वनवे लागणे, ज्वालामुखीचा उद्रेक,अवकाळी पाऊस,अती उष्णता,अती थंडी, ग्लेशियर वितळणे, समुद्राची पातळी वाढने किंवा येणाऱ्या नैसर्गिक आपदा याची सुचना यावर नियंत्रण कसे ठेवता येईल व येणाऱ्या नैसर्गिक आपदांची माहिती कशी मिळु शकेल याउद्देश २३ मार्च १९५० ला जागतिक हवामान संस्थेची स्थापना करण्यात आली.यापुर्वी १९२२ ला हवामान शास्त्रज्ञ लुइस फ्राय रिचर्डसन यांनी हवामानाच्या अंदाजाचा शोध लावुन हवामान पहाण्याकरीता सांख्यिकी पध्दत शोधून त्यानुसार काही प्रमाणात हवामान अंदाज वर्तविता येऊ लागले व हवामानाबद्दल जागरूकता निर्माण करण्याचे काम केले. हवामान शास्त्रज्ञ लुइस फ्राय रिचर्डसन यांनी लावलेला शोध आज जगाला अत्यंत कारगर आणि गुणकारी सिध्द झाल्याचे आपण पहातो.त्याच अनुषंगाने १९५० ला जागतिक हवामान संस्थेची (डब्लुएमओ) स्थापना करण्यात आली या संस्थेचे मुख्यालय स्वित्झर्लंड येथील जिनेव्हा येथे आहे.यानंतर (डब्लुएमओ) संयुक्त राष्ट्राची (युएन)विषेश संस्था बनली. पहिला जागतिक हवामान दिवस २३ मार्च १९६१ रोजी साजरा करण्यात आला.त्यावेळी ३१ सदस्य देश होते आता या आंतरराष्ट्रीय संघटनेचे १९३ देशांपेक्षा जास्त सदस्य आहेत. पर्यावरणातील वाढते बदल याबद्दल जागरूकता निर्माण करण्याच्या अनुषंगाने या दिवसाला अत्यंत महत्व आहे.गेल्या २० वर्षात युद्धजन्य परिस्थिती, वाढते औद्योगिकीकरण, परमाणु परिक्षण, मोठ्या प्रमाणात जंगलतोड इत्यादी अनेक कारणांमुळे हवामानातील बदलाने जगातील पर्यावरणाची चिंता दिवसेंदिवस वाढत आहे.कारण आज जगातील पर्यावरण अत्यंत धोकादायक व भयावह स्थितीत येवून ठेपले आहे.यामुळे मानव,पशु-पक्षी व संपूर्ण जीवसृष्टीला मोठा धोका निर्माण झाला आहे.आज जगामध्ये वाढते औद्योगिकीकरण, वायुप्रदूषण, जंगलतोड, युद्धजन्य परिस्थिती,वाढती उष्णता, वाढती लोकसंख्या यामुळे हवामानात रोज वेगवेगळे आमुलाग्र बदल होतांना आपण पहातो.जगात महाप्रलय, सुनामी,भुकंप, ज्वालामुखीचा उद्रेक,अती पाऊस,अती थंडी,अती उष्णता, वणवे लागणे, नैसर्गिक आपत्ती अशा अनेक घटना जगात मानवाच्या अतिरेकामुळे दिवसेंदिवस मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे.या येणाऱ्या आपदांची सटीक माहिती हवामान विभाग जगभर देत असते.यामुळे जगातील देश सतर्कता बाळगुन सुरक्षेच्या दृष्टिकोनातून पाऊले उचलतात. त्यामुळे आपण समजू शकतो की हवामान खात्याची भुमिका जगासाठी अत्यंत मोलाची आणि महत्त्वाची आहे. आज अत्याधुनिक युगात उपग्रहांच्या (सेटेलाईटच्या) माध्यमातून हवामानातील बदलांचे संकेत हवामान संस्था जगभरातील संपूर्ण देशांना वेळोवेळी देत असते.हवामानातील बदलांचे संकेत लोकांमध्ये जागृता निर्माण करण्याचे काम करीत असते. हवामान दिनाचे औचित्य साधून व हवामानातील वाढते बदल व धोका पहाता निसर्गाला संतुलित ठेवणे गरजेचे आहे.याकरीता जगातील संपूर्ण देशांनी हवामानातील मोठ्या प्रमाणात वाढते बदल पहाता आजच्या दिवसाला जास्तीत जास्त वृक्षारोपण करने अत्यंत गरजेचे आहे.यामुळे वाढत्या हवामानातील बदलांवर नियंत्रण ठेवण्यास मोठी मदत होईल. सोबत निसर्ग प्रफुल्लित राहुन संपूर्ण जंगलातील पशु-पक्ष्यांसाठी एक आल्हाददायक वातावरण निर्माण होईल. कारण हवामानाचे संपूर्ण गणित निसर्गावरच अवलंबून आहे. त्यामुळे निसर्ग सुरक्षित रहाला तर हवामान सुध्दा सुरक्षित राहू शकते.याचा फायदा संपूर्ण जगाला व जीवसृष्टीला होईल.

****

लेखक
रमेश कृष्णराव लांजेवार
(स्वतंत्र पत्रकार)
मो.नं.९९२१६९०७७९, नागपूर

आहारात अजिबात प्रथिने नसल्यास शरीरावर काय परिणाम होईल? तज्ज्ञांनी स्पष्ट केले तोटे

प्रथिने आपल्या शरीरस्वास्थ्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतात. स्नायूंची वाढ, दुरुस्ती व देखभाल आणि वजन व्यवस्थापनात प्रथिनांचा हातभार असतो, ज्यामुळे तृप्ततेला चालना मिळून एंझाइम आणि हार्मोन उत्पादनातदेखील योगदान मिळते. चेन्नईतील प्राग्मॅटिक न्यूट्रिशन येथील मुख्य पोषणतज्ज्ञ मीनू बालाजी यांच्या मते, प्रथिने आपल्या आरोग्यासाठी भरपूर आवश्यक आहेत. कारण- मानवी शरीर सर्व आवश्यक अमिनो आम्ल बनवू शकत नाही.

पण, तुमच्या शरीराला किती प्रथिनांची आवश्यकता आहे हे वय, वजन, क्टिव्हिटी लेव्हल आणि आरोग्य उद्दिष्टे यांसारख्या घटकांवर अवलंबून असते. प्रौढांसाठीसुद्धा प्रथिनांची आवश्यकता वेगवेगळी असू शकते. पण, सामान्य मार्गदर्शक तत्त्वे प्रति किलोग्राम शरीराच्या वजनासाठी ०.८ ते १.२ ग्रॅम आहेत, असे उजाला सिग्नस ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्समधील आहारतज्ज्ञ एकता सिंघवाल म्हणाल्या.

पण तुम्ही कधी विचार केला आहे का, की जर तुम्ही तुमच्या आहारातून प्रथिने वगळली, तर काय होईल? तर चला याबद्दल जाणून घेऊ

१. जर तुम्ही आहारातून प्रथिने वगळली, तर त्याचे वेगवेगळे दीर्घकालीन परिणाम असू शकतात. पण, मीनू बालाजी यांच्या मते, प्रथिने नसलेला आहार जीवघेणा ठरू शकतो आणि असा आहार घेण्याची सहसा शिफारस केली जात नाही.

२. प्रथिने आपल्या आरोग्यासाठी अनेक कारणांमुळे महत्त्वाची असतात. फक्त स्नायूंबद्दल नाही. एंझाइम्स आणि हार्मोन्स हीसुद्धा आपल्या शरीरातील प्रथिने आहेत आणि आपल्याला पोषण, तसेच जगण्यासाठी त्यांची आवश्यकता असते. रक्तातील हिमोग्लोबिनमध्येही 'ग्लोबिन' असते, जे शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये ऑक्सिजन पोहोचवते, असे त्यांनी स्पष्ट केले.

३. मुलांची वाढ व विकास यांसाठीही प्रथिने अत्यंत महत्त्वाची असतात. गर्भधारणेसह आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांमध्ये प्रथिने महत्त्वाची भूमिका बजावतात. विकसनशील देशांमध्ये, विशेषतः मुलांमध्ये, प्रथिनांची कमतरता क्वाशिओरकोर म्हणून दिसून येते.

जेव्हा तुम्ही प्रथिने खाणे पूर्णपणे बंद करता, तेव्हा तुम्हाला अल्पकालीन बदल जाणवू शकतात जसे की १. स्नायुबलात घट अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, सात दिवस प्रथिने न खाल्ल्याने स्नायुबलावर त्याचा विपरीत परिणाम होऊ शकतो. हा परिणाम वृद्धांमध्ये अधिक स्पष्टपणे दिसून येतो.

२. चयापचय मंदावते

चयापचय प्रक्रियेचा योग्य दर राखण्यासाठी स्नायू महत्त्वाचे असतात. अपुऱ्या प्रथिनांअभावी स्नायुबल कमी झाल्यामुळे चयापचय प्रक्रिया मंदावते आणि वजन वाढू शकते.

३. रोगप्रतिकार शक्तीवर परिणाम होतो

रोगप्रतिकार शक्तीवर कमकुवत झाल्यामुळे आजारी पडण्याचा धोका अनेकदा वाढतो.

४. अधूनमधून काहीतरी खाण्याची इच्छा प्रथिनांच्या अपुऱ्या सेवनाने तुम्हाला सतत भूक लागू शकते. कारण- तुम्हाला आवश्यक ते सर्व पोषक घटक मिळत नाहीत आणि त्यामुळे जेवणानंतर पोट भरल्यासारखे वाटत नाही.

५. त्वचा आणि केसांचे नुकसान

प्रथिने हे त्वचा आणि केसांच्या संरचनेचा अविभाज्य भाग आहेत. पुरेशा प्रमाणात प्रथिने न मिळाल्यास तुमची नखे ठिसूळ होणे, त्वचा निस्तेज होणे, केस गळणे अशा आरोग्याच्या त्रासांना सामोरे जावे लागू शकते.

६. हाडांच्या ताकदीवर परिणाम होतो

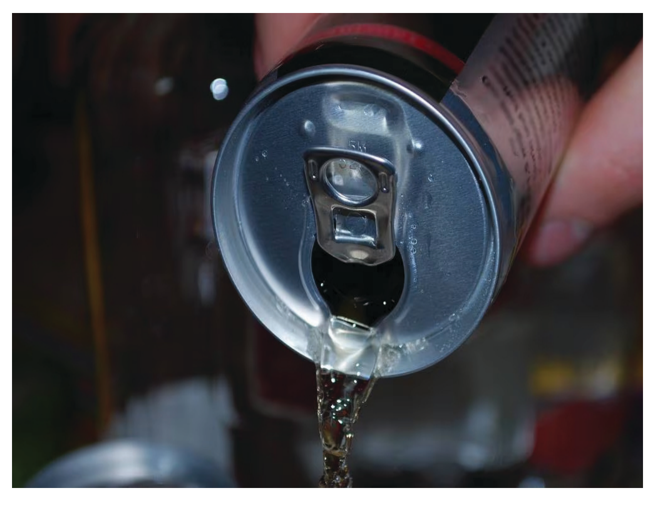
प्रथिनांच्या कमतरतेमुळे हाडे कमकुवत होतात आणि अस्थिभंगाचा धोका वाढतो.

प्रथिनांचे योग्य प्रमाणात सेवन करण्यासाठी तुमच्या प्रथिन स्रोतांमध्ये विविधता आणणे आवश्यक आहे. कोवळे / चरबीरहित मांस, कुक्कुटपालन व मासे यांसारखे प्राणीजन्य पदार्थ शरीराला चांगल्या प्रमाणात प्रथिने पुरवतात. असे असले तरी सोयाबीन, मसूर, टोफू व क्विनोआसारखे वनस्पती-आधारित स्रोतदेखील तितकेच प्रभावी ठरू शकतात, असे मीनू बालाजी यांनी सांगितले.

एनर्जी ड्रिंक्समुळे तरुणांच्या रक्तातील साखरेत होते वाढ अन् बळावतायत 'हे' गंभीर आजार, डॉक्टर काय सांगतात वाचा

सध्या परीक्षेचा काळ सुरू आहे, त्यामुळे बरेच विद्यार्थी लक्ष केंद्रित करण्यासाठी आणि एकाग्रता वाढवण्यासाठी एनर्जी ड्रिंकचा वापर करतात. जिममध्ये जाणारे तरुण तर सर्रासपणे एनर्जी ड्रिंकचे कॅन पिताना दिसतात. परंतु, सतत एनर्जी ड्रिंक पिण्याच्या सवयीने शरीरात कॅलरीजचे प्रमाण वाढते आणि ही सवय नंतर व्यसनात बदलते. अशाने तरुणांच्या शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होतो.

या विषयावर मोहालीमधील फोर्टिस हॉस्पिटलमधील इंटरनल मेडिसिनचे डायरेक्टर डॉ. विकास भुतानी यांनी द इंडियन एक्स्प्रेसशी बोलताना सविस्तर माहिती दिली आहे. डॉ. विकास भुतानी म्हणाले की, किशोरवयीन तरुण आणि खेळाडूंमध्ये एनर्जी ड्रिंक्सचे सेवन करण्याचे प्रमाण वाढले आहे. एनर्जी ड्रिंक्समध्ये कॅफिन, साखरेसह त्यात ग्वाराना, टॉरिन व जिनसेंग यांसारखे उत्तेजक घटक असतात. याच्या सेवनाने सतर्कता, लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता आणि ऊर्जेची पातळी वाढवते, परंतु त्याचबरोबर रक्तदाब, हृदयविकार आणि श्वासोच्छ्वाससंबंधित त्रासदेखील वाढतात.



एनर्जी ड्रिंक्समध्ये असते सर्वाधिक साखर

डॉ. भुतानी पुढे सांगतात की, एनर्जी ड्रिंक्समध्ये साखरेचे प्रमाण अधिक असल्याने शरीरात इन्सुलिन सेंसिटिव्हिटी आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाणही वाढते. जरी एनर्जी ड्रिंक्स व्यायामापूर्वी किंवा नंतर, खेळण्याआधी किंवा नंतर पिण्यास लोकांची पसंती असेल तरी त्यातील अतिरिक्त साखरेच्या प्रमाणामुळे कालांतराने शरीरात जास्त कॅलरीज जमा होऊ शकतात. यामुळे वजन वाढते, इन्सुलिन सेंसिटिव्हिटी जाणवते, संप्रेरकांचे कार्य बिघडते, अशी माहिती पंचकुला येथील अल्केमिस्ट हॉस्पिटलमधील इंटरव्हेंशनल कार्डिओलॉजीचे सल्लागार डॉ. सुधांशू बुडाकोटी यांनी दिली.

याशिवाय एनर्जी ड्रिंक्समधील कृत्रिम गोड घटकामुळे खाण्याची लालसा वाढू शकते. यामुळे कदाचित तृप्तता जाणवत नाही, त्यामुळे एनर्जी ड्रिंक्सच्या माध्यमातून लोक जास्त कॅलरीजचे सेवन करतात, पण तरीही पोट भरल्यासारखे वाटत नाही. मुलांना लहानपणापासूनच अशा पेयांची सवय लावली जाते, त्यामुळे काही काळानंतर त्यांचे वजन वाढते आणि लठ्ठपणा येतो, असे चंदीगड येथील पीजीआयएमईआर, कार्डिओलॉजी विभागाचे अतिरिक्त प्राध्यापक डॉ. पराग बारवाड सांगतात.

तरुणांनी एनर्जी ड्रिंक्सच्या व्यसनापासून दूर कसे रहावे?

एनर्जी ड्रिंक्समधील जास्त कॅफिन सेवनामुळे हृदयाचे कार्य बिघडते, परिणामी तरुणांमध्ये हृदयविकाराचा धोका वाढू शकतो. अनेक अभ्यासांमधून असे दिसून आले आहे की, एनर्जी ड्रिंक्समध्ये कॅफिनचे प्रमाण जास्त असल्याने हृदयाची गती वाढते आणि रक्तदाब वाढतो. यावर डॉ. बुडाकोटी सांगतात की, जास्त प्रमाणात सोडियम आणि कॅफिन घेतल्यास शरीराचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान होते. डॉ. भुतानी सांगतात की, फक्त एनर्जी ड्रिंक्सवर जगणाऱ्या रुग्णांमध्ये छातीत धडधडणे, हृदयाची अनियमित गती, हृदयविकाराचा झटका, उच्च रक्तदाब, न्यूरोलॉजिकल आणि वर्तणुकीशी संबंधित बदल आणि स्ट्रोक अशी गंभीर लक्षणं जाणवतात.

एनर्जी ड्रिंक्सचा आतड्याच्या आरोग्यावर कसा परिणाम होतो

एनर्जी ड्रिंक्समुळे गंभीर डिहायड्रेशन आणि गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल बिघाडदेखील होतो. त्यातील कॅफिन आणि साखरेमुळे आतड्यांतील बॅक्टेरियाचे संतुलन बिघडते. कॅफिन कोलनला जास्त उत्तेजित करू शकते, ज्यामुळे अतिसार आणि पेटके येण्याची समस्या जाणवू शकते. या ड्रिंक्समधील कृत्रिम आम्ल पोटातील आम्लता वाढवू शकतात, ज्यामुळे छातीत जळजळ, पोटफुगी आणि मळमळ होऊ शकते. यातील जास्त साखरेचे सेवन आतड्याच्या कार्यात बिघाड आणतात, ज्यामुळे न पचलेले कण रक्तप्रवाहात जाऊ शकतात आणि पचन समस्या उद्भवू शकतात, असे डॉ. भुतानी म्हणतात.

जास्त कॅफिनचे सेवन केल्याने तुम्हाला तात्पुरता उत्साहीपणा जाणवू शकतो, पण त्यामुळे मज्जासंस्थेवर विपरीत परिणाम होतात. यामुळे डोकेदुखी, चिडचिडेपणा, चिंता आणि निद्रानाश अशा समस्या जाणवू शकतात, असेही डॉ. भुतानी पुढे सांगतात.

दुपारी घेतलेली छोटी झोप रात्रीच्या झोपेसाठी समस्या निर्माण करू शकते? संधोशनातून काय समोर आलं

दुपारच्या वेळी अनेकांना झोप अनावर होते, ज्यामुळे कामाकडेही दुर्लक्ष होतं. अशा वेळी काही जण अर्ध्या तासासाठी डोळे बंद करून वामकुक्षी घेतात. पण, त्यामुळे त्या दिवशी रात्री लवकर झोप लागत नाही. दुपारच्या अर्ध्या तासाच्या झोपेमुळे कित्येकांना रात्री उशिरापर्यंत जागे राहावे लागते.

सतर्कता वाढवण्यासाठी, मनःस्थिती सुधारण्यासाठी, स्मरणशक्ती मजबूत करण्यासाठी व उत्पादकता सुधारण्यासाठी काही वेळ डुलकी घेणे खूप फायदेशीर मानले जाते. परंतु, ही दुपारची डुलकी काहींसाठी रात्रीची झोप खराब करू शकते. खरं तर, डुलकी घेणे ही दुधारी तलवार आहे. झोप योग्य रीत्या घेतली, तर मेंदूला रिचार्ज करण्याचा, एकाग्रता सुधारण्याचा आणि मानसिक व शारीरिक आरोग्याला आधार देण्याचा तो एक शक्तिशाली मार्ग आहे. पण, याच बाबीचा चुकीच्या रीतीने वापर केल्यास तुम्हाला ती थकवा, दिशाहीन करण्यास आणि नंतर पुन्हा झोप येणे त्रासदायक ठरू शकते.

बहुतेक लोकांना दुपारी साधारणपणे दुपारी १ ते ४ च्या दरम्यान झोपावेसे वाटते. हे केवळ जेवणामुळेच होत नाही, तर त्यामागे आपली अंतर्गत सर्केडियन लय, दिवसभराचे जागरण आणि थकवा यावर आपले हे दिनचक्र तयार होते. दुपारची शांतता या लयीचा एक भाग आहे आणि म्हणूनच त्या वेळी बरेच लोक झोपतात.

अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, या काळातील एक छोटीशी डुलकी आदर्शपणे रात्रीच्या झोपेत व्यत्यय न आणता थकवा कमी करण्यास, सतर्कता वाढविण्यास व संज्ञानात्मक कार्य सुधारण्यास मदत करू शकते. ही 'पॉवर नॅप्स' मेंदूला गाढ झोपेत न जाता विश्रांती घेण्यास अनुमती देतात. परंतु, यात एक अडचण आहे आणि ती म्हणजे जास्त वेळ झोपल्याने जागे होताना पूर्वीपेक्षा जास्त वाईट वाटू शकते.

एकदा ३० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ झोप लागली की, मेंदू मंद गतीच्या झोपेत बदलतो, ज्यामुळे जागे होणे खूप कठीण होते. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, गाढ झोपेतून जागे झाल्यामुळे लोकांना एक तासापर्यंत आळस वाटू शकतो. उदाहरणार्थ, जर ते सुरक्षिततेसाठी महत्त्वाची कामे करण्याचा, महत्त्वाचे निर्णय घेण्याचा किंवा यंत्रसामग्री चालवण्याचा प्रयत्न करीत असतील, तर त्याचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात आणि जर दिवसा खूप उशिरा झोप घेतली, तर रात्री झोप लागण्यात समस्या निर्माण होऊ शकते. जेव्हा झोप घेणे आवश्यक असते काहींसाठी, झोप घेणे आवश्यक आहे. शिफ्टमध्ये काम करणाऱ्यांना अनियमित वेळापत्रकामुळे अनेकदा झोपेचा त्रास होतो आणि रात्रीच्या शिफ्टपूर्वी योग्य वेळी झोप घेतल्याने जागरूकता वाढते आणि चुका व अपघातांचा धोका कमी होतो. त्याचप्रमाणे जे लोक नियमितपणे रात्री पुरेशी झोप मिळविण्यासाठी संघर्ष करतात, अशा लोकांना काम, पालकत्व यांमुळे त्यांना झोपेच्या नुकसानीची भरपाई करण्यासाठी अतिरिक्त तासांची झोप घेतल्याने फायदा होऊ शकतो. तरीही, रात्रीची झोप सुधारण्याऐवजी झोपेवर

अवलंबून राहणे हा शाश्वत उपाय नसून अल्पकालीन उपाय आहे. दीर्घकालीन निद्रानाश असलेल्या लोकांना अनेकदा दिवसाची झोप पूर्णपणे टाळण्याचा सल्ला दिला जातो. कारण- दिवसाची झोप रात्री झोपण्याची त्यांची इच्छा कमी करू शकते.

काही ठिकाणी कामाची कामगिरी वाढविण्यासाठी स्ट्रॅटेजिक डुलकीचा वापर करतात. खेळाडू त्यांच्या प्रशिक्षण वेळापत्रकात डुलकीचा समावेश करतात; जेणेकरून स्नायूंची पुनर्प्राप्ती जलद होते आणि प्रतिक्रिया वेळ आणि सहनशक्ती यासारख्या क्रीडा-संबंधित पॅरामीटर्समध्ये सुधारणा होते. संशोधनात असेही दिसून आले आहे की, आरोग्य सेवा कर्मचारी आणि विमान कर्मचाऱ्यांसारख्या उच्च-केंद्रित नोकऱ्यांमध्ये असलेल्या लोकांना एकाग्रता राखण्यासाठी आणि थकवा कमी करण्यासाठी थोड्या वेळाच्या नियोजित डुलकीचा फायदा होतो. नासाच्या मते, २६ मिनिटांची डुलकी लांब पल्ल्याच्या विमान ऑपरेशनल कर्मचाऱ्यांची कामगिरी ३४% आणि सतर्कता ५४% ने सुधारू शकते. प्रभावीपणे झोपण्यासाठी, वेळ आणि वातावरण महत्त्वाचे आहे.

१० ते २० मिनिटांच्या दरम्यान झोप घेतल्याने चक्कर येणे टाळता येते. आदर्श वेळ म्हणजे दुपारी २ वाजण्यापूर्वी - खूप उशिरा झोपल्याने शरीराचे नैसर्गिक झोपेचे वेळापत्रक मागे पडू शकते.

पवित्र रमजान म्हणजे समाजात एकता व बंधुता निर्माण करणारा उत्सव - माजी मंत्री आमदार संजय बनसोडे

उदगीर : समाजातील एकोपा वाढवण्यासाठी इफ्तार पार्टीचे आयोजन समाज बांधवांकडुन करण्यात येते. या पवित्र रमजान महिन्यात मुस्लिम बांधवांकडुन रोजा धरुन ३० दिवस कडक उपवास केले जातात. प्रत्येक धर्माचा मूळ अर्थ प्रेम आहे आपुलकी , जिव्हाळा आहे. आपण कोणाची निंदा करायची नाही कोणाची निंदा ऐकायची नाही वाईट कुणाचे करायचे नाही. हे पावित्र्य फक्त रोजच्या महिन्यात आहे. माणुसकी धर्माची शिकवण देणाऱ्या उच्च प्रतीच्या मानवी सद्गुण्यांना चालना देणाऱ्या या पवित्र रमजान महिन्याच्या सर्वांना शुभेच्छा देवुन पवित्र रमजान म्हणजे समाजात एकता व बंधुता निर्माण करणारा उत्सव असल्याचे मत माजी मंत्री आमदार संजय बनसोडे यांनी व्यक्त केले. ते पवित्र रमजान महिन्यानिमित्त उदगीर शहर राष्ट्रवादी कॉंग्रेस पार्टीचे अध्यक्ष सय्यद जानीमियाँ यांनी मकबरे नवाबान मस्जिदमध्ये इफ्तार पार्टी आयोजीत केली होती. यावेळी आ.संजय बनसोडे उपस्थित बांधवांना संबोधित करत होते. यावेळी भंन्ते नागसेन बोधी, ॲड.व्यंकटराव बेद्रे, शेख समीर, मौलाना अजीजुर रेहमान, मौलाना एजाज - उल - हक, डॉ.शफिक शेख, उपजिल्हाधिकारी सुशांत शिंदे, तहसीलदार राम बोरगावकर, पो.नि. राजकुमार पुजारी, सत्तार भाई, बालाजी भोसले, वसंत पाटील, सय्यद जानीमियाँ, शशिकांत बनसोडे, विजय निटुरे, गिरीष उप्परबावडे, अनिल मुदाळे, फय्याज शेख, शाम डावळे, इम्तियाज शेख, शफी हाशमी, इमरोज हाशमी, जितेंद्र शिंदे, अनिरुध्द गुरुडे, अभिजित औटे, ज्ञानेश्वर बिरादार, कुणाल बागबंदे, मोईन शेख, नरसिंग शिंदे, शमशोद्दीन जरगर, नवनाथ गायकवाड, राहुल सोनवणे, अझहर मोमीन, मजहर पटेल, अश्रफ देशमुख, वसिम बाबा, अविनाश गायकवाड, सतिश कांबळे, राजकुमार गंडारे आदी उपस्थित होते. यावेळी मुस्लिम बांधवासह इतर समाजबांधव ही मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

गायीच्या दुधाच्या तुलनेत वनस्पती आधारित दूध आतड्यांच्या आरोग्यासाठी चांगले आहे का? खरेदी करताना काय काळजी घेतली पाहिजे?

वनस्पती आधारित दूध हे गेल्या काही दिवसांपासून तरुणांमध्ये लोकप्रिय ठरत आहे. दुग्धजन्य पदार्थ सोडून सोया आणि बदामाचे दूध यांसारख्या ट्रेंडी पर्यायांकडे तरुण वळत आहेत. पण, वनस्पती आधारित दूधाचे दिर्घकाळ सेवन करणाऱ्यांपैकी काहींना पोटफुगीसारख्या आतड्यांसंबंधी समस्यांचा त्रास होत आहे असे समोर आले आहे.

आतड्याच्या आरोग्याचा विचार केला तर काही लोकांना वनस्पतीच्या दुधाचाही त्रास होतो. प्राण्यांच्या दुधाबाबत काही लोकांना होणारी लॅक्टोज इंटॉलरन्सची समस्या असली तरी इतरांसाठी हे दूध जास्त आरोग्यदायी आहे, असे फरीदाबाद येथील मेट्रो हॉस्पिटलचे गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजी संचालक डॉ. विशाल खुराणा सांगतात.

प्राण्यांचे दूध वनस्पती दुधापेक्षा कसे चांगले आहे?

प्राण्यांचे दूध, विशेषतः गाईचे दूध, नैसर्गिकरित्या प्रथिने आणि कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि आयोडीनसारख्या प्रमुख पोषक तत्त्वांनी समृद्ध असते. प्रथिने आतड्यांमधील पेशींच्या वाढीस आणि दुरुस्तीस मदत करतात, कॅल्शियम पचनसंस्थेतील स्नायूंच्या आकुंचनाचे नियमन करण्यास मदत करते, ज्यामुळे आतड्यांची हालचाल सुरळीत होते. व्हिटॅमिन डी आतड्यांमधील रोगप्रतिकारक शक्तीचे नियमन करते, दाहकता रोखते आणि आतड्याच्या अस्तराच्या अखंडतेला समर्थन देते. आयोडीन थायरॉईडच्या कार्यात योगदान देते, जे अप्रत्यक्षपणे पचन आणि चयापचयावर परिणाम करते.

याउलट, वनस्पती आधारित दुधाला या पोषक पातळीशी जुळण्यासाठी अनेकदा फोर्टिफिकेशनची आवश्यकता असते आणि सर्व ब्रँड ते पुरेसे प्रमाण देत नाहीत.

लॅक्टोज मित्र आहे की शत्रू?

लॅक्टोज इंटॉलरन्समुळे प्राण्यांच्या दुधातील नैसर्गिक साखर (लॅक्टोज) याकडे बहुतेकदा नकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहिले जाते, परंतु जे लोक ते पचवू शकतात त्यांच्यासाठी, लॅक्टोज फायदेशीर असू शकते. जेव्हा लॅक्टोज आतड्यात न पचता पोहोचते तेव्हा ते आतड्यातील बॅक्टेरियाद्वारे किण्वनासाठी सब्सट्रेट म्हणून काम करते. सब्सट्रेट हा आतड्यातील बॅक्टेरियांना खाण्यासाठी अन्न स्रोत आहे. या किण्वन प्रक्रियेत ब्युटायरेट , एसीटेट आणि प्रोपियोनेट सारखे शॉर्ट-चेन फॅटी ॲसिड तयार होतात, जे दाहकता कमी करतात आणि चांगल्या बॅक्टेरियाचे संतुलन राखतात.

प्राण्यांच्या दुधात अद्वितीय बायोॲक्टिव्ह संयुगे असतात, जे आतड्याच्या आरोग्यास समर्थन देतात. दुधाच्या ऑलिगोसॅकराइड्ससारखे संयुगे प्रीबायोटिक्स म्हणून काम करतात, निवडकपणे फायदेशीर बॅक्टेरियांना आहार देतात, जे निरोगी आतड्यांचे वातावरण राखण्यास मदत करतात.

आत्मनिर्भर भारतासाठी जल व्यवस्थापन काळाची गरज – डॉ.हनुमंत सौदागर

केज/प्रतिनिधी वर्तमान काळात पाणी, नाणी आणि वाणी याचा अत्यंत जपून वापर करणे आवश्यक आहे. कारण या तिन्हीच्याही अतिरिक्त वापरामुळे अनेक समस्या गंभीर निर्माण झाल्या असून भारताला आत्मनिर्भर भारत बनवण्यासाठी जल व्यवस्थापन करणे ही काळाची गरज व भविष्याची मागणी असण्याचे प्रतिपादन प्राचार्य डॉ.हनुमंत सौदागर यांनी केले. ते सरस्वती महाविद्यालय व भाऊसाहेब पाटील अध्यापक महाविद्यालय, केज यांच्या संयुक्त विद्यमाने भूगोल विभागाच्या वतीने आयोजित २२ मार्च जागतिक जल दिनानिमित्त प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून ते बोलत होते.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी सरस्वती महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ. किरणकुमार धिंमधिमे हे होते. यावेळी प्रा. राजश्री कचरे व प्रा. उषा बलाढ्ये यांची प्रमुख उपस्थिती होती. अध्यक्ष समारोप प्रसंगी बोलताना डॉ. धिंमधिमे म्हणाले की, पाणी ही अत्यंत ज्वलंत समस्या असून सामाजिक स्वास्थ्यासाठी पाण्याची उपलब्धता अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. यासाठी लोक चळवळीच्या माध्यमातून जल व्यवस्थापनाचे काम करण्याचे आवाहन यावेळी त्यांनी विद्यार्थ्यांना केले. कार्यक्रमाची सांगता जल प्रतिज्ञा घेऊन करण्यात आली.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा. डॉ. अर्चना वाघमारे यांनी प्रास्ताविक डॉ. नागेश कराळे तर आभार विद्यार्थी अविनाश मुंडे यांनी मानले. यावेळी प्राध्यापक वृंद, शिक्षकेत्तर कर्मचारी व विद्यार्थी यांची उपस्थिती होती.

रामेश्वर : चुरशीच्या लढतीत पुण्याचा सुहास घोडके महाराष्ट्र कुस्ती महा–वीर किताबाचा ठरला मानकरी

लातूर :– पुणे येथील सुहास घोडके आणि कुर्डूवाडीचा प्रमोद सुळ यांच्यात लातूर तालुक्यातील मौजे रामेश्वर येथे झालेल्या चुरशीच्या लढतीत सुहास घोडके यांने ५–० अंकाने महाराष्ट्र कुस्ती महा–वीर हा खुल्या गटातील किताब मिळविला. रुपये सव्वा लाख रोख, चांदीची गदा, सुवर्णपदक व प्रशस्तीपत्रक देऊन त्याचा सत्कार करण्यात आला. विश्वशांती केंद्र (आळंदी), माईर्स एमआयटी, पुणे, पुरातन यज्ञभूमी रामेश्वर (रुई) ग्रामस्थ व महाराष्ट्र राज्य कुस्तीगीर संघ यांच्या मान्यतेने राष्ट्रधर्म पूजक दादाराव कराड स्मृती राज्यस्तरीय महाराष्ट्र कुस्ती महा–वीर स्पर्धा रामेश्वर (रुई) येथे आयोजित करण्यात आल्या होत्या. या स्पर्धा गेल्या १८ वर्षापासून भरविण्यात येत आहेत. प्रतिवर्षाप्रमाणे याही वर्षी २१ मार्च शुक्रवार रोजी मोठया उत्साहाच्या वातावरणात कुस्त्यांची दंगल झाली. या कुस्ती स्पर्धेत राज्यभरातून २०० पेक्षा अधिक मल्लांनी भाग घेतला होता.

पुणे येथील सुहास घोडके आणि कुर्डूवाडीचा प्रमोद सुळ यांच्यात शेवटची अत्यंत चुरशीची लढत झाली यात सुहास घोडके यांने ५–० अंकाने विजय मिळवत महाराष्ट्र कुस्ती महा–वीर हा खुल्या गटातील किताब मिळविला. त्यांचा सव्वा लाख रोख, चांदीची गदा, सुवर्णपदक व प्रशस्तीपत्रक देऊन सत्कार करण्यात आला. तर प्रमोद सुळ यांनी उपविजेते पद मिळविले. त्यांना रौप्यपदक व रोख रुपये १ लाखाचे पारितोषिक देण्यात आले. जामखेड येथील सागर मोहोळकर यांला तृतीय स्थानावर समाधान मानावे लागले. त्याला रुपये ५० हजार रोख व कांस्य पदक देण्यात आले. चतुर्थ क्रमांकावर सोलापूर येथील कालीचरण सोलणकर याला २५ हजार रूपये रोख व पदक देण्यात आले.

हिंद केसरी दीनानाथ सिंग, विश्वशांती केंद्र (आळंदी), माईर्स एमआयटी, पुणेचे संस्थापक अध्यक्ष विश्वधर्मी प्रा.डॉ. विश्वनाथ दा. कराड, , रामेश्वरचे माजी सरपंच तुळशीराम कराड, काशीराम कराड, लातूर ग्रामीणचे आ. रमेशआप्पा कराड, डॉ. हनुमंत कराड, राजेश कराड, ऋषिकेश कराड, प्रा. विलास कथुरे यांच्या हस्ते विजेत्यां मल्लांना पारितोषिक देण्यात आले. यावेळी वस्ताद पै. निखिल वणवे उपस्थित होते.

७५ पेक्षा अधिक वर्षे वय असलेले अनेक मल्ल सहभागी झाले होते. या पैकी तात्या शेषराव नलावडे हे विजेते ठरले तर विष्णू हे उपविजेते ठरले. या पैलवानांचा योग महर्षी स्वातंत्र्यसेनानी वै. रामचंद्र गोपाळ शेलार उर्फ शेलार मामा स्मृती सुवर्ण, रौप्य व कांस्य पदके देऊन सत्कार करण्यात आला.

प्रा.डॉ. विश्वनाथ दा. कराड म्हणाले, रामेश्वरच्या मातीतून आज ना उदया राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय कुस्तीपट्टू निर्माण होतील. भारताच्या कुस्तीक्षेत्रामध्ये आपले नाव उज्वल करतील. कुस्ती या क्रीडा प्रकारात आपले मन आणि मनगट मजबूत होते. आजच्या तरुणांनी कुस्तीकडे वळणे गरजचे आहे. या वेळी जालना येथील मंठा गावातील पैलवान वैष्णवी रामकिसण सोळंके हिने १५ मिनीटात अद्वितीय योगासनाचे प्रात्यक्षिके सादर करून उपस्थितांची मने जिंकली. श्री. बाबा निम्हण यांनी स्पर्धेचे सूत्रसंचालन व धावते वर्णन केले.

महात्मा बसवेश्वरमध्ये मोडीलिपी प्रारंभिक प्रशिक्षण वर्ग प्रमाणपत्र वितरण समारंभ उत्साहात संपन्न

लातूर :–श्री महात्मा बसवेश्वर शिक्षण संस्था, लातूर द्वारा संचलित महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय, लातूर (पदवी व पदव्युत्तर इतिहास विभाग) आणि वसुंधरा भाषा, मोडीलिपी संवर्धन आणि संशोधन केंद्र, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. १७ ते २२ मार्च २०२५ या कालावधीमध्ये महाविद्यालयाच्या सभागृहामध्ये मोडीलिपी प्रारंभिक प्रशिक्षण वर्ग प्रमाणपत्र वितरण समारंभ उत्साहात संपन्न झाला.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य प्रोफेसर डॉ. संजय गवई हे होते तर प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून वसुंधरा भाषा, मोडीलिपी संवर्धन आणि संशोधन केंद्राचे अध्यक्ष तथा प्रशिक्षक महेश जोशी, लातूर जिल्हा इतिहास संकलन समितीचे सदस्य शहाजी पवार, मुख्य समन्वयक डॉ. भास्कररेड्डी नल्ला, संयोजक तथा इतिहास विभाग प्रमुख डॉ. सदाशिव दंदे आणि प्रा. भीमाशंकर शिंदे यांची प्रमुख उपस्थिती होती. यावेळी शेख बुशरा, गायकवाड मोहिनी, गायकवाड धिरज, इतिहास मंडळाचे सचिव शुभम दांडेगावे, मुस्ताफ सय्यद, प्रणाली पुरी या विद्यार्थ्यांनी आपली मनोगते व्यक्त केली.

यावेळी बोलताना प्रमुख मार्गदर्शक महेश जोशी म्हणाले की, मोडीलिपी ही भाषा नसून त्याची भाषा ही मराठी आहे. आज इतिहासामधील अनेक माहिती मोडीलिपी मध्ये उपलब्ध आहे. तेव्हा ही मोडीलिपी आपण सर्वानी समजून घेऊन आपला ऐतिहासिक ठेवा जतन करावा यासाठी आपण सर्वांनी सक्रिय सहभागी झाले पाहिजे. मोडीलिपीचा प्रारंभ यादव काळात झाला असून इंग्रजीमध्ये ज्याप्रमाणे कर्सिव्ह रायटिंग आहे त्याचप्रमाणे मराठी मधील कर्सिव्ह रायटिंग म्हणजेच मोडीलिपी होय, असे त्यांनी सांगितले.

या कार्यक्रमाचा अध्यक्षीय समारोप करताना प्रोफेसर डॉ. संजय गवई म्हणाले की, आपण सर्वांनी मोडीलिपी ही वृद्धिंगत केली पाहिजे त्यासाठी समाजातील आवड असणाऱ्या व्यक्तींनी मोडीलिपी समजून घेऊन तिचा वापर दैनंदिन व्यवहारांमध्ये केला पाहिजे आणि आपल्या देशामध्ये असलेला ऐतिहासिक ठेवा जतन केला पाहिजे असे ते म्हणाले.

यावेळी लातूर जिल्हा इतिहास संकलन समितीचे सदस्य शहाजी पवार यांनीही मार्गदर्शन केले.

या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. सदाशिव दंदे यांनी केले. सूत्रसंचालन साक्षी घोडके हिने तर आभार मोरे साधना हिने मानले.

या प्रशिक्षणाचा एकूण ३० प्रशिक्षणार्थी यांनी लाभ घेतला त्यांना मान्यवरांच्या हस्ते प्रमाणपत्र देण्यात आली.

लाखांदूर येथे झाडीपट्टी नाट्य प्रशिक्षण कार्यशाळा संपन्न

लाखांदूर :– सांस्कृतिक कार्य विभाग मुंबई अंतर्गत झाडीपट्टी नाट्य प्रशिक्षण कार्यशाळेचे आयोजन तारीख आठ ते १८ मार्च पर्यंत लाखांदूर येथील पेन्शनर सभागृह येथे आयोजित करण्यात आला होता तर सदर कार्यशाळेचा समारोप तारीख १८ मार्च रोजी तालुका क्रीडा संकुल परिसरात संगीत फाटका संसार या नाटकाचे आयोजन करून यामध्ये नाट्य कलावंतांना प्रशस्तीपत्र देऊन गौरविण्यात आले.

सांस्कृतिक कार्य विभाग मुंबई अंतर्गत भंडारा जिल्ह्याच्या झाडीपट्टी नाट्य प्रशिक्षण कार्यशाळा तारीख आठ ते अठरा मार्च पर्यंत लाखांदूर येथील पेन्शनर सभागृह येथे आयोजित करण्यात आले होते. तर झाडीपट्टी नाट्य प्रशिक्षण शिबिराचे ८ मार्च रोजी लाखांदूर येथे पेन्शनर सभागृहामध्ये थाटात उद्घाटन पार पडले. यावेळी यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालयाचे प्राचार्य जे.व्ही.दळवी,प्रा.राकेश तलमले, प्रा.वासनिक सर, पत्रकार कमलेश बोरकर होते.कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी डॉ. मोतीलाल कावळे हे होते तर साहित्यिक राजू बोरकर प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित होते.

तज्ञ कलाकार, लेखक,...शिबिराला रोज मार्गदर्शन करण्यात आले . शिबिरात एकूण २० लोकांना प्रशिक्षण देण्यात आले असून त्यांना अभिनय, लेखन ,दिग्दर्शन ,गायन...इत्यादी कलांविषयी मार्गदर्शन करण्यात आले .

दहा दिवशीय शिबिराचा समारोप ता १८ मार्च ला तालुका क्रीडा संकुल येथे संगीत फटका संसार या नाटकाचे आयोजन करण्यात आले होते.

शिबीराला मार्गदर्शन करताना साहित्यिक राजू बोरकर म्हणाले कि,साहित्यिक मग तो कथाकार,नाटककार ,कवी ,कादंबरीकार यापैकी कोणताही असो त्याच्या हातून दर्जेदार साहित्यकृती निर्माण व्हायला हवी. साहित्यिक हा शिक्षकांप्रमाणेच समाज घडवणारा कारखाना आहे. त्यामुळे तो आपल्या साहित्यातून समाजापुढे जे ठेवतो ते समाज परिवर्तनाच्या दिशेला नेणारे असावे. नाटक हा साहित्यप्रकार एका वेळी शेकडो हजारो प्रेक्षक बघतात. त्यामुळे त्याचा प्रभाव हा नेहमी दर्जेदार असला पाहिजे. नाटकगृहातून प्रेक्षक बाहेर पडताना तो चांगल्या विचारांनी प्रेरित झाला पाहिजे. ते लेखकाचे यश असतं. लेखक जर व्यभिचारी, भ्रष्टाचारी, दरोडेखोरी..इत्यादी अशा वाईट वृत्तींना कवटाळून प्रेक्षक नाट्यगृहातून बाहेर पडत असेल तर लेखक कलम कसाई ठरतो. म्हणून साहित्य हे समाजाच्या जडणघडणीस मदत करणारं असावं. नाहीतर लेखक कलम कसे ठरतो. शीर्षकात कथा कादंबरी किंवा नाटक कविता याचा गाभा दडलेला असतो. त्यामुळे शीर्षक वाचता क्षणी त्यात साधारणपणे काय असेल अशी हुरहूर वाचकांच्या किंवा प्रेक्षकांच्या मनात निर्माण व्हायला हवी .म्हणून नावात काय आहे असा प्रश्न विचारण्यापेक्षा नावात खूप काही आहे हे मान्य करून घेतलं पाहिजे. नावात खूप काही असल्यामुळेच आपण नावे ठेवताना गणेश, महेश..अशी नावं ठेवतो. मुलांची नाव ठेवताना अशीच नाव साधारण ठेवली जातात कुणीही आपल्या मुलाचं नाव चोर, लुटार...वगैरे ठेवत नाही. नेमके हेच निकष साहित्याला लागतात. साहित्य हे चांगल्या दर्जाचं निर्माण होण्यासाठी चांगल्या शीर्षकांची पण आवश्यकता आहे. झाडीपट्टी हा पुणे मुंबई च्या लोकांसाठी कुतूहलाचा विषय आहे. कारण देशात सर्वात जास्त नाट्य व्यवसाय ईथे चालतो. ही झाडीपट्टी साठी अभिमानाची बाब मानली पाहिजे.

झाडीपट्टी रंगभूमीचा विकास व्हावा, झाडीपट्टी नाट्य रंगभूमिचे जतन व संवर्धन करून नवीन कलाकार तयार व्हावेत या हेतून सांस्कृतिक कार्य मंत्री एड. आशिष शेलार यांच्या संकल्पनेतून विकास खारगे ,मुख्यमंत्री यांचे अमूस.तथा अमूस सांस्कृतिक कार्य विभाग यांच्या मार्गदर्शनाखाली तसेच सांस्कृतिक कार्य संचालक श्री विभीषण चवरे यांच्या नियोजनाखाली या प्रशिक्षण शिविराचे आयोजन करण्यात आले होते.

तर प्रशिक्षण शिबिराचे समारोप ता. १८ मार्च ला तालुका क्रीडा संकुल येथे करण्यात आले. या प्रसंगी संगीत 'फटका संसार' या नाटकाचे आयोजन करण्यात आले या नाटकाचे उदघाटन नगरपंचायत अध्यक्ष विनोद ठाकरे यांच्या हस्ते करण्यात आले. तर अध्यक्षस्थानी डॉ. मोतीलाल कावळे हे होते. तर प्रमुख पाहुणे म्हणून नाट्य साहित्यिक राजू बोरकर, ऍड. वसंता येणचीलवार, नगरसेवक रिजवान पठाण, डॉ. माधव नाकाडे, निषाद लांजेवार,यांच्या उपस्थिती मध्ये संपन्न झाला.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक झाडीपट्टी नाट्य प्रशिक्षण कार्यशाळेचे शिबीर संचालक प्रा. डॉ. शेखर डोंगरे यांनी केले. तर संचालन सुरेश लंजे, यांनी केले तर कार्यक्रमाचे आभार स्वप्नील बनसोड यांनी केले.

या कार्यक्रमात उपस्थित मान्यवारांच्या हस्ते नवोदित नाट्य कलाकारांना प्रशिस्ती पत्र देऊन गौरविण्यात आले.

किनवट तालुक्यात यंदा अधिग्रहणासाठी शेतकऱ्यांचा नकार, टंचाईग्रस्त गावांचे विहीर, बोअर अधिग्रहण करण्यात यावी अशी मागणी नागरिकाकडून

किनवट: शेख शौकत :–किनवट तालुक्यातील जानेवारी ते मार्च या तीन महिन्यांच्या संभाव्य हेपाणीटंचाई आराखड्याला जिल्हा प्रशासनाने मंजुरी दिली आहे. मात्र, मागील वर्षीच्या विहीर व बोअर अधिग्रहणाचे कमी जास्त २६ लाख अद्यापही अडकून पडले असल्याने टंचाईग्रस्त गावांचे विहीर, बोअर अधिग्रहण करणारे शेतकरी पंचायत समितीच्या पाणीपुरवठा विभागात खेटे मारून हैराण झाले आहेत. यावर्षी अर्ध्या मार्च महिन्यातच उन्हाची तीव्रता वाढू लागली आहे. सूर्य आग ओकू लागला आहे. अशातच पाणीटंचाईचे चटके गावोगावी बसू लागले आहेत. संभाव्य पाणीटंचाईवर मात करण्यासाठी पंचायत समितीच्या पाणीपुरवठा विभागाने जानेवारी ते मार्च या कालावधीकरिता कमी जास्त ७० लाख रुपयांचा पाणीटंचाई कृती आराखडा तयार करून तो जिल्हा प्रशासनाकडे पाठवला. त्याला मंजुरीही मिळाली आहे. तालुक्यातील येत्या महिन्यात पाणीटंचाईमुळे लोकांची परिस्थिती आणखी बिकट होईल. तालुक्याच्या खेड्यांमध्येही अशाच प्रकारच्या

गतवर्षी २०२३–२४ या वर्षीच्या उन्हाळ्यात टंचाईग्रस्त गावांना पाणीपुरवठा करण्यासाठी ३९ ग्रामपंचायती व १८ वाडी–तांड्यांत विहीर अधिग्रहण व बोअर अधिग्रहण असे अधिग्रहण करून पाणीटंचाईवर मात केली होती. त्या अधिग्रहणाचे कमी जास्त २६ लाख अजूनही शेतकऱ्यांना मिळालेले नाहीत. त्यामुळे विहीर व बोअर अधिग्रहणाचे बिल मिळावे म्हणून अधिग्रहण करणारे शेतकरी खेटे मारून हैराण झाले आहेत. याही वर्षी अधिग्रहण करण्यासाठी शेतकरी धजावत नसले तरी खुद्द. विभागीय अधिकारी हे शेतकऱ्यांची समजूत काढून मनधरणी करत अधिग्रहण करण्यासाठी प्रवृत्त करीत आहेत. त्यांना तसा प्रतिसादही मिळत असल्याचे सांगण्यात येत आहे.

नागरिकांमध्ये चर्चा सुरू आहेत.पिण्याच्या पाण्याची समस्या लक्षात घेता, सरकारने यावर तोडगा काढावा अशी जनतेची मागणी आहे.त्यात विहीर व बोअर अधिग्रहणाला मान्यता दिली असून, त्यानुसार टंचाईग्रस्त गावांचे प्रस्ताव पंचायत समितीच्या पाणीपुरवठा विभागात प्राप्त झाले आहेत. त्यापैकी प्रस्ताव तहसील कार्यालयात सादर केले असून, प्रस्तावांची स्थळपाहणी महसूल विभाग यांच्यामार्फत सुरू आहे, अशी माहिती मिळाली.

आयपीएलचा हंगाम सुरू

कोलकाता : कोलकाता येथील ईडन गार्डन्सच्या मैदानातील कोलकाता नाईट रायडर्स विरुद्धच्या सलामीच्या लढतीत मैदानात आपल्या बॅटिंगचा धमाका दाखवण्यापूर्वी विराट कोहलीनं स्टेजवर डान्स करत जलवा दाखवल्याचे पाहायला मिळाले. सलामीच्या लढतीआधी उद्घाटन सोहळ्यात शाहरुख खान सूत्रसंचालन करताना पाहायला मिळाले.

या कार्यक्रमात पहिल्या हंगामापासून १८ वर्षे एकाच फ्रँचायझी संघाकडून १८ नंबर जर्सी घालून मैदानात उतरणा–या किंग कोहलीचा बीसीसीआयचे अध्यक्ष रॉजर बिन्नी यांच्या हस्ते सन्मान चिन्ह देऊन सन्मानही करण्यात आला.

क्रिकेट सामना सुरु असताना अनेकदा विराट कोहली डान्स स्टेपसह चाहत्यांचे मनोरंजन करताना पाहायला मिळाले आहे. यावेळी आयपीएल उद्घाटन सोहळ्याच्या कार्यक्रमात त्याने ठेका धरल्याचे पाहायला मिळाले. 'झुमे जो पठान' या गाण्यावर शाहरुख खान आणि विराट कोहली दोघांनी स्टेजवर डान्स केला. त्याआधी शाहरुख खान याने आपल्या ताफ्यातील सुपरस्टार रिंकू सिंहलाही स्टेजवर नाचवले. लुट पूट गया या गाण्यावर रिंकूनं आपल्या डान्सची कला सादर केली.

PRINTED BY MAHESH MOTIRAM RATHOD, OWNED, PUBLISHED & EDITED BY ASHOK NAMDEVRAO HANWATE, PRINTED AT MAYUR PRINTERS, PLOT No. B-28, MIDC, NEAR BUS STAND 03, LATUR, Tq. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) PULISHED AT : KHADAK HANUMAN, MILIND NAGAR, LATUR TQ. & DIST. LATUR - 413512 (M.S.) EDITOR : ASHOK NAMDEVRAO HANWATE