

लातूर

वर्ष ३ रे अंक १५७ वा शुक्रवार दि. १७ नोवेंबर २०२३

पृष्ठे ४

स्वागत मूल्य २ रु.

अमित शहांनी 'दूर अँड ट्रॅक्टर' नवीन खाते उघडले



मुंबई : 'अमित शहांनी आता दूर अँड ट्रॅक्टर असे नवीन खाते उघडले असेल. कुणी काय काम केली यावर निवडणूक लढवा. राम मंदिराचे आमिष कशला दाखवता, असा टोला राज ठाकरे यांनी भाजपला लगावला आहे. दरम्यान, केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी मध्य प्रदेशातील अशोकनगर जिल्हातील चंद्री मतदारसंघातून भाजपचे उमेदवार जगनाथ सिंह रखुवाशी यांच्या बाजूने जाहीर सभेला संबोधित केले. भाजपचे उमेदवार जगनाथ सिंह रखुवाशी यांना विजयी करण्याचे आवाहन यांनी केले. तसेच भाजप

सरकारच्या लोकतंत्राकाऱ्यार्थी योजना आणि राम मंदिर निर्माण, कलम ३७० हटवणे यासह राष्ट्रीय मुद्योंवर जनतेला संबोधित केले. अमित शहा यांनी अयोध्या मंदिराच्या नावावर पुन्हा एकदा लोकांना भाजपला मतदान करण्यास सांगितले. भाजपचे सरकार आले तर सर्वांना अयोध्येतील राम मंदिराचे एक एक करून दर्शन घ्यायला नेतृ, असे अमित शहा म्हणाले होते. दरम्यान महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी भाजपला टोला लगावला. राज ठाकरे यांनी महाराष्ट्रातील राजकीय परिस्थितीवर देखील बाष्य केले आहे. राज्यात घाणेडी परिस्थिती आहे. मतदार येणा-

या निवडणुकीत काय करणार आहेत हे पाहावे लागेल. उमेदवारांना मतदारांची भीती वाटली पाहिजे. राज्याची स्थिती संभ्रावस्थेत टाकणारी आहे. सध्याचे चित्र सरळ सिसत नाही, असे राज ठाकरे म्हणाले. पदवीधर निवडणुकीत उमेदवार पदवीधर हवा : राज ठाकरे

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे प्रमुख राज ठाकरे आज, ठाणे शहराच्या दौ-यावर आहेत. या बैठकीनंतर मनसे प्रमुख राज ठाकरे यांनी पत्रकार परिषद घेतली. यावेळी त्यांनी पदवीधर निवडणुकीत उमेदवार हा पदवीधर हवा असी अट का नाही? म्हणत निवडणुकीवर आक्षेप घेतला आहे.

'जय भवानी, जय उद्धव ठाकरे यांचे शिलेदार अद्वय हिरे यांना अटक

मुंबई : शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे गटाचे पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरेंनी पत्रकार परिषद घेत मध्य प्रदेश निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर निवडणूक आयोगावर तांडे ओढले आहेत. तसेच, एकीकडे भाजपला फ्री हीट द्यायची आणि आमची विकेट घ्यायची हे बोरोबर नाही, असे म्हणत उद्धव ठाकरेंनी खास शैलीत निवडणूक आयोगाला खडे बोल सुनावले आहेत. उद्धव ठाकरे बोलताना म्हणाले की, काल दिवाळी दणक्यात साजारी झाली आणि गोड झाली. टीम इंडिया चांगली खेळली. विराटचे अभिनंदन. आमच्या पिंडी सुनील गावस्कर, सचिन तेंडुलकर विराट कोहली हे तीन दिग्यां एकत्र पाहिले आहेत. पुढे बोलताना ते म्हणाले की, एकीकडे वर्ल्डकप, दुस्रीकडे निवडणूक सुरु आहे. निवडणूक आयोगाला आम्ही एक पत्र लिहिले आहे. काही शंका-कुशंका आहेत. भाजपला फ्री हीट द्यायची आणि आमची विकेट घ्यायची हे बोरोबर नाही. १९५५ ला आमचे सरकार राज्यात असताना हिंदूवाचा प्रचार केल्यामुळे बाळासाहेब ठाकरे आणि आमच्या काही आमदारांचा मतदारांचा अधिकार काढून घेण्यात आला होता. याजपकर्त्तव्य घेतली की जय म्हणत मतदान करा म्हणाले. मध्य प्रदेशमध्ये निवडणुकीत आता अयोध्येला खर्च येणारा नाही, असे म्हणत यात. भाजपकडून मोफत अयोध्या वारी घडवण्याची घोषणा करण्यात आली. २२ जानेवारीला अयोध्येतील राममंदिर सुरु होईल, उद्घाटन होण्यारा आहे. ५ कोटी लोक तिथे भाजपवाले आपातील, असे उद्धव ठाकरे म्हणाले.



नाशिक : शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे गटाचे उपरेते अद्वय हिरे यांना बुधवारी रात्री भोपालमध्ये अटक झाली. आठ वर्षपूर्वीच्या जुन्या प्रकरणात त्यांना अटक झाली. अद्वय हिरे यांना अटक ही उद्धव ठाकरे यांची नाशिकमध्ये कोंडी करण्यासाठी आहे का? असा प्रश्न आता उपस्थित केला जात आहे. रेणुका सूतगिरणी प्रकरणात फसवणुकीच्या आरापाखाली अद्वय हिरे यांना अटक झाली आहे.

बांधकाम मंत्री दादा भुसेंचे कटूर विरोधक मानले जातात. शिवसेनेतील फुटीनंतर त्यांनी काही दिवसांतच ठाकरे गटात प्रवेश केला होता. हिरेंनी मालेगावची विधानसभा लालू नये म्हणून दबाव : संजय राजत 'हसन मुशीफ यांनी सत संतानी घोरपडे कराखान्यात घाटाळा केल्याचा आराप भाजपाने केला. मुशीफ सूतगिरणी प्रकरणात फसवणुकीच्या आरापाखाली अद्वय हिरे यांना अटक झाली आहे. ईडी, सीबीआयची प्रकरणे असलेले



नाशिकमध्ये पोलिस ठाण्यात रात्रभर ठेवले होते. रेणुका सूतगिरणीसाठी साडेसात कोटीचे कर्ज घेतले होते. ते न फेडल्याने ३० कोटीच्यावर रक्कम गेली होती. यामुळे अद्वय हिरे यांच्यावर ४२० अंतर्गत फसवणुकीचा गुन्हा दाखल झाला होता. यामुळे अद्वय हिरे यांना मालेगावच्या बाहेर नाशिकमध्ये पोलिस ठाण्यात रात्रभर ठेवले होते. रेणुका सूतगिरणीसाठी साडेसात कोटीचे कर्ज घेतले होते. ते न फेडल्याने ३० कोटीच्यावर रक्कम गेली होती. यामुळे अद्वय हिरे यांच्यावर ४२० अंतर्गत फसवणुकीचा गुन्हा दाखल झाला होता. मात्र अद्वय हिरे यांनी हायकोर्टात धाव घेतली होती. हायकोर्टाने जामीन नाकाराताच पोलिसांनी त्यांना ताब्यात घेतले. अद्वय हिरे हे सार्वजनिक शिवसेने लोक सरकारमध्ये आहेत. या लोकांवर कुठलीही कारवाई होत नाही. पण, अद्वय हिरेना अटक करून सरकाराने दाखवून दिले की आम्ही सुडाचे आणि दबावाचे राजकारण करत आहेत. अद्वय हिरेना मालेगावची विधानसभा लालू नये, म्हणून दबाव होता. अद्वय हिरेंच्या पांढिशी संपर्ण शिवसेना आहे,' असे संजय राजतांनी संगितले.

जरांगे-राज ठाकरेत प्रश्नमंजुषा पहाटे ४ वाजता कडाक्याच्या थंडीत जरांगेनी घेतली सभा



मुंबई : राज्यात मराठा आरक्षणावरुन वादांग पेटले आहे. उपोषणकर्ते मनोज जरांगे पाटील सध्या राज्याच्या दौ-यावर आहेत. जरांगे पाटील सातात्याने राज्य सरकारात २४ डिसेंबरच्या अलिंगमंत्री आठवड्यावर ठाणे अवृत्त आले तर मराठा आरक्षणाची मागणी लालून धरताना दिसत आहेत. त्यामुळे, त्यांनी दिवाळीही साजारी न करण्याचा निर्णय घेतला होता. सध्या ते पक्षिम महाराष्ट्र दौ-यावर असून आज पुणे जिल्हात आहेत. दरम्यान, मनोजे प्रमुख राज ठाकरे यांनी मनोज जरांगेच्या आदेलानावर वेगांची शंका व्यक्त केली. त्यावर, आता जरांगे यांनी राज ठाकरेना सवाल केला आहे. जातीय तेढ निर्माण करण्यामध्ये कोण घेदेखील राज ठाकरेनी शोधावे, असे मनोज जरांगे यांनी म्हटले आहे. जरांगे आज पुणे जिल्हातील दोन्हा गावात आहेत. राज ठाकरेनी म्हटले की, मी जेव्हा मनोज जरांगे पाटील यांना भेटले होतो, तेव्हा अशाप्रकारे आरक्षण मिळाला नाही असे मी बोललो होतो. परंतु आता जरांगे आहेत की त्यांच्यामध्ये कोण आहे? त्यावून महाराष्ट्रात राज ठाकरेनी म्हटले की, मी जेव्हा मनोज जरांगे पाटील यांना भेटले होतो, तेव्हा अशाप्रकारे आरक्षण मिळाला नाही असे मी बोललो होतो. परंतु आता जरांगे आहेत की त्यांच्यामध्ये कोण आहे? त्यावून महाराष्ट्रात राज ठाकरेनी म्हटले की, मी जेव्हा मनोज जरांगे पाटील यांना भेटले होतो, तेव्हा अशाप्रकारे आरक्षण मिळाला नाही असे मी बोललो होतो. परंतु आता जरांगे आहेत की त्यांच्यामध्ये कोण आहे?

कळेलच असे त्यांनी म्हटले. त्याशिवाय अशा अनेक गोषी पुढे येतात, ज्यामुळे लोक ज्याने ब्रस्त आहत हे त्याच्या डोक्यात येताच कामा नये. लोकांचे लक्ष विचालित येताच कामासाठी मुळे काढले जातात, असेही राज ठाकरेनी म्हटले आहे. त्यावर येणारे पाटील यांनी प्रतिप्रश्न केला आहे. तसेच, माझ्या पाटीली फक्त माझा समाज आहे असेही ते म्हणाले. माझ्या आंदोलनामध्ये कोण? : जरांगे माझ्या आंदोलनामध्ये कोण आहे? हे राज ठाकरेनीच शोधून काढावे आणि मलादेखील सांगावे. या आंदोलनामध्ये कोणांचाही हात नसून ही मराठा समाजाची साथ आहे. त्यासोबतच मराठांची लेकरे मोठे व्हायला लागले. त्यांचे कल्याण व्हायला लागले की, अशी वक्त्य करायला सुरुवात होते. आमच्यावर तर सुड्हा असावे लागले असे आवाहन राज ठाकरेनी मतदाराना केले जातात. मात्र,

करमाळा : आज पहाटे चार वाजता ते समेत बोलले. यावेळी बोलताना त्यांनी जरांगे यांची सभा पार पडली. काल (बुधवारी) संध्याकाळी ७ वाजता होणा-या सभेला पोहोचण्यासाठी जरांगे यांना पहाटेचे चार वाजले. तरी देखील थंडीमध्ये कुडकुडत हजारोंच्या संख्येने मराठा बांधवांनी हजेरी लावली. मनोज जरांगे यांच्या सभेसाठी काल दुपारपासून मराठा समाज हजारोंच्या सख्येने जमायला सुरुवात झाली होती. अनेक भागातून मराठा बांधव घेण्यात आली. करमाळा येथील वारी हे गाव उजनीच्या बँक वाटवरती आहे. कडाकायाची थंडी या भागामध्ये जाणवते. इंदापूर येथील लोकही या सभेसाठी पोहोचले होते. सभेसाठी लाखाच्या आसपास लोक जमले होते. मात्र, जरांगे यांना पोहोचण्यासाठी उशीर झाला. ते पहाटे ४ वाजण्याच्या सुमारास समन्यात उशीर झाली होती. यामुळे अ

संपादकीय....

‘सहाराश्री’ची श्रीशिल्क !

‘सहाराशी’ नी ‘सेबी’च्या खात्यात पडून असलेल्या तब्बल २५ हजार कोटी रुपयांचे करायचे काय, ही जगावेगळी समस्या ठेवून

हजार कटो रुपयाच करायच काय, हा जगावगळ समस्या ठवून जगाचा निरोप घेतला आहे. 'सहाराशी'नी 'सेबी'च्या खात्यात पडून असलेल्या तब्बल २५ हजार कटोरी रुपयांचे करायचे काय, ही जगावेगळी समस्या ठेवून जगाचा निरोप घेतला आहे. सर्वसाधारण उद्योगपती आणि सुब्रतो राय ऊर्फ 'सहाराशी' यांत मलभूत फरक आहे. सर्वसाधारण, मर्ट्य उद्योगपती आपल्यातील एकल महिला संघटना ही तमाम महिलांच्या सामाजिक सांस्कृतिक, संपत्ती अधिकार, आर्थिक, राजकीय बदलासाठे काम करत आहे ही संघटना मागील ८ वर्षांपासून १९०० महिलांसोबत तळात कामकरत असताना महिलांच्या मागणी नुसार त्यांना ही समाजामध्ये नीवत जाणाऱ्या गावां

मूल भूत फरक आहे. सपवनाधारण, मत्य उद्यगपता आपल्याताल उद्यमशीलतेचे दर्शन घडवीत विविध उद्योग करतात आणि त्यातून संपत्तीनिर्मिती होते. सहाराशी 'आधी कष, मग फळ' अशा मर्त्य मानवांतील नव्हते. त्यामुळे ते आधी संपत्तीनिर्मिती करू शकले आणि मग या संपत्तीच्या आधारे त्यांनी विविध उद्योग सुरु केले वा उभारले. 'आधी कळस, मग पाया' या मार्गाने मार्गक्रमण करण्याचे कौशल्य फार कमी जणांच्या अंगी असते. सहाराशी त्यातील एक. सर्व व्यवस्थांस वळसा घालत पुढे जाण्याचे त्यांचे कौशल्य तसेवा वाढातीत. ते त्यांच्यापेक्षा खरे तर आपल्याकडील 'व्यवस्था' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या शासन व्यवहार संकल्पनेवर भाष्य करणारे ठरते. एखाद्या उद्योगसमूहाच्या संस्थापक, प्रणेता जेव्हा काळाच्या पडद्याआड जातो तेव्हा त्याच्या वंशजासमोर महसूल कायम राखण्यासह अन्य अनेक जीवन जगण्याचा समान अधिकार आहे आणि म्हणून महिलांच्या राज्यस्तरीय कबड्डी स्पर्धेचे भव्य आयोजन करण्यात आले आहे. समाज परिवर्तन साठी महिला व पुरुष समान असतील तर सर्व व्यवस्थित चालते पण अजूनही महिलांना समाजात दुर्योग स्थान दिले जाते. खर तर महिला कोणत्याही क्षेत्रात कमी नाही मागे नाही हे सत्य आहे



दिले जाते. खर तर महिला कोणत्याही क्षेत्रात कमी

आव्हाने उभी ठाकतात. 'सहाराश्री'च्या पुढील पिढीसमोर पैसे मिळवणे हे आव्हान नाही. तर बाजारपेठ नियंत्रक 'सेबी'च्या खावात्यात पडून असलेल्या तब्बल २५ हजार कोटी रुपयांचे आता करायचे काय, हा प्रश्न सहाराश्रीच्या उत्तराधिकाऱ्यासमोर असेल. ही जगावेगळी समस्या 'मागे ठेवणारे' सहाराश्री दीपोत्सवातील बलिप्रतिपदादिनी मुंबईत निर्वतले. सहाराश्रीचे 'कार्य'क्षेत्र उत्तर प्रदेश. पण त्यांना मूळ व्यवसाय घिटफंड. पूर्वी गावोगाव भिंशी नावाचा प्रकार असे. सर्वांनी दरमहा ठरावीक पैसे काढायचे आणि त्यातील प्रत्येकास दरमहा भरभक्कम रक्कम मिळेल अशी व्यवस्था करायची. त्यात गुंतवणूक नसते. या भिंशीत आणि घिटफंडात हाच काय तो फरक. यात अधिक व्याजदराच्या मिषाने अनेक जण यात पैसे गुंतवतात आणि ती पुंजी कर्जदारांत वाटली जाते. सहारा यांच्या या योजनांत मोजमापाची तसेच हिंशेबाची गरज नसलेल्यांचा-म्हणजे राजकारणी- पैसा मोठया प्रमाणावर आला, असे म्हटले गेले. त्यात तथ्य नव्हते असे म्हणता येणार नाही. हा पैसा आणि राजकीय लागेबांध यांच्या आधारे राय यांनी अनेक उद्योग केले आणि नंतर वित्त कंपनी स्थापन करून जनतेकडून मोठया प्रमाणावर निधी गोळा केला. वित्त कंपनी कोणी स्थापन करावी आणि तीद्वारे कसे व्यवहार करावेत याचे काही नियम आहेत. तथापि त्याकडे काणाडोळा झाला आणि सहाराश्री यांच्या राजकीय लागेबांध्यामुळे ते खपूनही गेले. पुढे 'सेबी'तील डॉ. केके. एम. अब्राहम या नेक अधिकाऱ्याने सर्व दडपणे झुगारून या सहाराश्रीच्या मागे चौकशीचे शुकलकाष लावले आणि ते सोडले नाही. (या अधिकाऱ्याचे माठेपण 'लोकसत्ता'च्या 'लोकरंग' पुरवणीतील 'अब्राहमचं असरं' या लेखात (९ मार्च २०१४) आढळले.) नंतरही 'सेबी'ने न्यायालयीन रेटा कायम ठेवला. त्यामुळे सहाराश्री तुरुंगात गेले. सहाराश्रीचे पाठीराखे सर्वपक्षीय. समाजवादी पार्टी ते कांग्रेस, भाजप आणि इतकेच काय महाराष्ट्र शिवसेना आदी अनेक पक्षीयांनी या सहाराच्या वाढीस आपापल्या 'गरजे'नुसार मदत केली. हे सहारा प्रकरण न्यायालयात गेल्यावर ज्याच्या जसीचा आदेश दिला गेला तो लोणवळ्याजवळील अंम्बी व्हली प्रकल्प तत्कालीन शिवसेना- भाजपच्या सक्रिय सहभागामुळे पूर्ण झाला हे ऐतिहासिक सत्य. म्हणजे उत्तर प्रदेशात मुलायम सिंह आदी महोदय सहाराश्रीचे पाठारखणकर्ते तर प्रदर्शनात शितपेशेने संशोधन कै वाळूपानेव ताकरे ते

तर महाराष्ट्रात शिवसेनच स्सथापक के. बाळासाहब ठाकरे ते कै. प्रमोद महाजन, कै. गोपीनाथ मुंदे हे त्यांचे समर्थक. सुभ्रतो राय यांच्या सहारा ते 'सहाराशी' या प्रवासात या सर्वांचाच हात. त्याचमुळे या सहारापुत्रांच्या विवाह सोहळ्यास त्या वेळी सर्वच्या सर्व राजकीय पक्षांचे झाडून सारे नेते होते. यावरून त्यांचे वजन लक्षात यावे. "सहारा'चे टेकू" या संपादकीयाद्वारे (८ फेब्रुवारी २०१७) 'लोकसत्ता'ने या सहाराशींच्या राजकीय कर्तृत्वाचा यथास्थित धांडोळा घेतला होता. आता त्यांच्या निधनाने 'सेबी'च्या ताब्यातील तब्बल २५ हजार कोटी रुपयांचे करायचे काय, हा प्रश्न निर्माण झाला आहे. हे अजबच म्हणायचे. याचे कारण असे की खालादा चिटफंड बुडीत खाती गेला की तो चालवणाऱ्याच्या नावे गळा काढणारे हजारो आढळतात. आमचे पैसे या चिटफंड चालकाने कसे बुडवले अशा तक्रारी करणारे अनेक दिसतात. येथे उलटे आहे. पैसे आहेत. ते परतही द्यावयाचे आहेत. कारण न्यायालयाचाच तसा आदेश आहे. पण ते घेणारे कोणी नाही. निधन तसे पुढे येण्यास फारसे कोणी तयार नाहीत. म्हणजे ही पैसे मुळात 'सहारा'कडे आले कोटून हा प्रश्न निर्माण होतो आणि त्याचेच उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न गेली जवळपास दहा वर्ष तरी सुरु आहे. एका तपार्पूर्व २०११ साली 'सेबी'ने सहाराशींस त्यांच्या 'सहारा इंडिया रिअल इंटरेट कॉर्पोरेशन लिमिटेड' आणि 'सहारा हाऊसिंग इन्हेस्ट्मेंट कॉर्पोरेशन लिमिटेड' या दोन कंपन्यांस त्यांनी जमा केलेले गुंतवणूकदारांचे पैसे परत देण्यास सांगितले. 'सहारा'च्या मते ही गुंतवणूकदार संख्या तीन कोटी इतकी आहे आणि त्यातील १५ टक्क्यांचे पैसे त्यांनी परतही केले आहेत. या वादात सर्वोच्च न्यायालयाने सहारास 'सेबी'कडे २४ हजार कोटी रुपये जमा करण्याचा आदेश दिला आणि न्यायालयाने 'सेबी'चा आदेशही उचलून धरला. वर गुंतवणूकदारांस १५ टक्के व्याजाने ही पैसे परत केले जावेत, असे बजावले. तथापि गेल्या ११ वर्षांत 'सेबी' फक्त १३८ कोटी रुपये परत करू शकली. कारण हे पैसे द्यावयाचे कोणास हेच माहीत नाही आणि ते मागायलाही कोणी येत नाही, अशी परिस्थिती. वास्तविक 'सेबी'कडे या काळात पैसे परत मागणारे जवळपास २० हजार अर्ज आले. पण त्यांच्या नोंदीचा काहीही आगामिषाच नाही. त्यामुळे ते देता आलेले नाहीत. ही 'सहाराशी'ची श्रीशिल्पक. ती आपल्याकडील कुडमुडया व्यवस्थेचे दारिद्र्य दाखवून देते. नियमनाधारित पारदर्शी व्यवस्था नसेल तर राजकीय पक्षांच्या सत्ताकाळात त्यांच्या त्यांच्या निकटच्या उद्योगपर्तीचे साप्राज्य बेफाम वेगाने वाढते. हे अव्याहतपणे सुरु आहे. या अशा अपारदर्शी यंत्रणेतून केवळ 'स्वल्पसत्ताक' व्यवस्था (ओलिगार्की) निर्माण होते. तिचे वर्णन निवडकांनी निवडकांसाठी चालवलेली व्यवस्था असे करता येईल. या स्वल्पसत्ताक यंत्रणेतून संपर्तीनिर्मी होतेही. पण तिचा लाभ हा या निवडकांपुरताच मर्यादित राहतो. हे असे निवडक लाभार्थीत राहायचे आणि देशप्रेम मिरवायचे म्हणजे तर सगळ्यापासून संरक्षणाची हमीच आपल्याकडे. सहारा समूहाकडून प्रसृत झालल्या भारतमातेच्या जाहिराती या संदर्भात आठवून पाहाव्यात! या सगळ्याच्या जोडीला साधेपणा मिरवण्याचे ढांग. पंचताराकितच काय; पण सप्तताराकित जीवन जगताना स्वतः स कामगार, सेवक वगैरे म्हणवून घेण्याची सहाराशींची लक्ब याचाच भाग ती अनेकांस अनकणीय वाटते हे आपले विशेष

एकल संघटना संघटना झाली खास !! एक एक महिलेचा घेऊन हातात हात !!

काढीन तिने कोणते अलंकार घालावे, हे ती ला ठरवायचा
अधिकार आहे, आपण कोण आहोत आणि मुळात है
काढणे, घालणे हे कुठं ही लिहिले नाही, तिला स्वतंत्र
चा हळू, अधिकार आहे व स्वतंत्र आहे. हे भारतरत्न डो
बाबासाहेब आवेडकरांनी घटनेत दिलेले आहेत कुणी काय

विषयावर काम करताना त्यांचे मुळासकट ती समस्या दूर होण्यासाठी काम केले जाते यात जर पाहिले तर महिलांना विवाह नोंदणी म्हणजे लगाचा पुरावाच नसतो, आणि मग या पाठीमार्गे अनेक तोटे व फायदे लक्षित आले. जसे विवाह नोंदणी जर करायचे असेल तर मुलीचे वय १८ व मुलाचे वय



घालयचे काय नाही घालायचे हे स्वतंत्र प्रत्येकाला आहे-
सहल-महिलांनीच फिरायला जाणे फक्त महिला व ते पण दोनांना
दिवस मुक्कामी सहल काढणे व तेही पुरुषांच्या मदती शिवायाचा
कारण दिवस-रात्र महिला आपल्या कुटुंबाचा विचार करतात, सर्व जबाबदारी पार पाडतात, पण त्याना स्वतःसाठी मोकळ्या
वेळ मिळत नाही मग फिरायला जाण, ड्रेस घालने असेल, मस्तक गाणे
म्हणत असेल इतकेच काय आपल्या समाजात अशा
काही प्रथा चुकीच्या पुढे ओढत नेतात, त्यावर कोणी विचाराचा
करतच नाही किमान आपण तरी विचार करतो का? हे करत असताना जे मनाला पटते तेच करायला हवे आणि जो आनंदेचा
घेण्याचा अधिकार स्वतंत्र सर्वांना आहे तसेच महिलांना पण आहेत बाहेर पडून महिलांना फिरताना शाळेचे दिवस आठवलेले
तसेच पर्यटन स्थळ पाहण्यात आले इतिहास माहिती झाला.
महिलांनी मारुती मंदिरात प्रवेश करणे
ग्रामीण भागात अलिखित अशा प्रकारच्या प्रथा तयार झाल्यात
की, एकदा केले की ती परत परत होते आणि ती समाजाची रुढ होऊन जाते. त्यावर विचार होत नाही अशाच पद्धतीत महिलांनी
महिलांनी मारुतीच्या मंदिरात जाऊ नये कारण तिला मासिकांना
पाळी येते मग पाळी न येणाऱ्या महिलेला देखील आपण अशुभमानातो. कारण ती मूळ जन्माला घालू शकत नाही, म्हणजे पहा
आपणच कर्से सोयीने सर्व परंपरा पुढे नेतोय, व बळकट करतो,
पुरुषाला जन्माला घालणारी महिलाच आहे, आणि ही इतकी मोठी शक्ती महिलांना प्रधान असताना नेहमीच तिला
खालचा दर्जा मिळतो. आणि मग जेव्हा महिला मारुती मंदिरात प्रवेश करतात तेव्हा आपोआप लोक बोलायचे थांबतात.
निवडणूक आपण आज देखील पाहतो की, महिला मोरच्या
प्रमाणावर ग्रामपंचायत निवडून येतात व सरपंच पण आहेत सदस्य आहेत, पण त्याचा कारभार कोण पाहतो?
तिला ते अधिकारच मिळाले नाही गावात काम करतानांना
सरपंच महिला असताना त्यांचा कारभार नवरा मुलगा किंवा
सासरा म्हणजे घरातील पुरुष पाहतात, सरपंच असुन ही काही जर्नीं सरपंच पदाच्या खुर्चीवर बसण्याचा मान मिळाला
नाही. राजकीय शिक्षण तिला शिकू दिले जात नाही, तिला निर्णय घेऊ दिले जात नाही, सहा कर सांगितले
की, फक्त सहा करायचा अधिकार आहे काही ठिकाणी तसेच सहा देखील दुसरेच करतात मग संविधानाने महिलांनांना
दिलेल्या आरक्षणाचा खरा उपयोग कोणाला झाला? ???
संपत्तीत समान अधिकार मिळणे एकल महिला संघटनाच्याका
कामात समोर आलेल्या मुद्द्यावर प्रश्न सोडवण्यासाठी त्यां

२१ असणे आवश्यक आहे तसेच विवाह नोंदणी प्रमाणपत्र
असेल तर पतीचे नाव आपल्या नावासोबत लागते, त्यामुळे
बँक खाते, शासकीय योजना, मुलाला शाळेत ऐंडमिशन साठी,
मतदान कार्ड बनवणे, निवडणूक लढवणे, तसेच घरात हिंसाचार
देखील होणार नाही त्याचे टोटे देखील आहेत कारण भविष्यात
कागदपत्रे खूप महत्वाची आहेत पतीच्या संपत्तीत पत्नीला
समान अधिकार मिळतो. बालविवाहचे प्रमाण कमी होईल आणि
महत्वाचे म्हणजे विवाह नोंदणी संदर्भात जनजागृती झाली
याबाबत अजून ग्रामीण भागातील विवाह नोंदणी बाबत माहिती
झालेली नाही किंवा विवाह नोंदणीचे फायदे किती महत्वा-
चे आहेत महिलांसाठी यासाठी संघटना चे कार्य सुरु आहे.
कबड्डी स्पर्धा महिला आणि कबड्डी हे समीकरण जरा समाजाला
रुचायला जड जाते कारण आपली पुरुष प्रधान संस्कृती आहे.
आणि फक्त पुरुष कबड्डी खेळतात एकल महिला संघटना ही
समानतेच्या पातळीवर महिलांनी देखील कबड्डी खेळली पाहिजे
आणि ही आता महिलांनाही मोठी संधी व उपलब्ध झाली आहे
एकल महिला संघटनेच्या माध्यमातून खरच दैनंदिन जीवनात
कुठेतरी मनात बालपण आठवते आणि मग हसू येते खरच का
कबड्डी खेळायला मिळेल यातून ठरवलं तर लोकसंस्थानातून
महिलांसाठी कबड्डी स्पर्धा घेणे आणि मग वर्णी जमा करून
सौजन्याची मदत घेऊन प्रथमच मराठवाड्यात ग्रामीण भागा-
तील अगदी ७० वर्षांच्या आजी मैदानात उत्तरल्या व डोक्यावरचा
पदर पडून न देता बाजी मारली आणि सासू सुनानी एकजुट
करून घट्ट पकड घरून कबड्डी मध्ये विजय मिळवला आहे, अशा
प्रकारच्या प्रसंग आलेले किती आनंद झाला त्या महिला शब्द-
ात सांगू शकत नव्हते आता तर मोठ्या संख्येने महिलांनी
राज्यस्तरीय कबड्डीसाठी सहभाग नोंदवावा तसेच भविष्यात
ज्या भावना दाबून ठेवल्यात घराबाहेर पडायला विरोध असताना
खेळायला मिळणे, अशा सर्व अडचणी दूर होऊन मनात आले
तर खेळायला मिळाले पाहिजे यासाठी महिलांना स्वतंत्र प्राउड
मिळायला हवेत भविष्यात २५ वर्षांच्या वरील महिलांना ही
छान संधी उपलब्ध आहे आणि याचा नक्कीच आनंद घ्यावा
आपल्या सोबत एकल महिला संघटना ही तमाम महिलांच्या
सतत आपल्या आनंदात सुखात, दुःखात सोबत आहे.

एकल महिला संघटना
रुक्मिणी नागापुरे
९०४९०२५४९५

मानसिक मागासलेपण मुळे सामाजिक तेढ

आहे. परंतु मराठ्यांना आरक्षण द्या हि बाजु मांडताना व्हाट्सएप युनिव्हर्सिटी चे विद्यार्थी काय काय मत मांडून स्वतः चे वैचारिक मागासले पण दाखवतात हेही बघणे गरजेचे आहे. दोन रूपये तिन रूपये किलोचे उदाहरण देऊन गरिबीची थड्हा करतात. जे की गरिब प्रत्येक जाती धर्मांमध्ये आहेत. गरिबीची थड्हा करण्यांना गुणवंत व अभ्यासु समजाणे कितपत योग्य आहे? हा प्रश्न आहे. दुसरी गोष्ट काल्पनिक गोष्टी सांगुन ४०% व ९०% चा काल्पनिक सिद्धांत मांडून आरक्षणामुळे कमी गुण असलेले लोक नोकरी करत आहेत अस सांगतात तेहा त्यांना याची जाणीव नसते की कुणबी मराठा समाजाचे अनेक तरुण ओबिसी मधुन आरक्षण घेऊन नोकरी करत आहेत. त्यांच्या मध्येही गुणवत्ता नाही? स्वतःला गुणवान विद्यार्थी समजून आरक्षणाच्या माध्यमातून केवळ बौद्धांना लक्ष करणाऱ्या कडे किंती बुद्धीमत्ता, गुणवत्ता अआहे हे नव्याने सांगण्याची गरज नाही. स्वतःला बुद्धीमान व गुणवंत समजणाऱ्यांना आरक्षण कशामुळे दिले गेले हे जर समजत नसेल तर त्यांच्या कडे किंती गुणवत्ता आहे समजून येते. आरक्षण नसल्यामुळे ९०% वाला घरी व ४०% वाला सिद्धांत मांडणाऱ्या व्हाट्सएप युनिव्हर्सिटी च्या विद्यार्थ्यांना आरक्षण केवळ ५०% आहे आणि त्यामध्ये ५३० जाती महाराष्ट्रात आहेत. याची जाणीव नसेल आणि उरलेल्या ५०% जागेवर कोणाचे अतिक्रमण आहे हे कळत नसेल तर ते नेमके बुद्धीमान व गुणवंत विद्यार्थी कोणत्या विद्यापिठाचे आहेत? काही तरुणी तर ससा आणि कासवाची गोष्ट सांगुन आपली बुद्धीमत्ता व गुणवत्ता दाखवण्याचा निरागस प्रयत्न करताना दिसत आहेत. सशाच्या शर्यतीत कासव जिंकत आहे म्हणतात. तर नेमके कासव कोण आहेत कुणबी, तेली, साळी, कोळी, माळी, कुंभार, धनगर, हे तर नाहीत ना? स्वतःला चपल ससा समजणाऱ्यांनी खुल्या प्रवर्याच्या ५०% गाजेवर बोलेणे आवश्यक नाही का? पण व्हाट्सएप युनिव्हर्सिटी च्या विद्यार्थ्यांना फक्त जेवढे व्हाट्सएपच्या माध्यमातून पाठवले जाते तेच सत्य दिसते. त्यांना ५०% जागा अराखीव असतात ह्याची जाणीवच नाही तरीही ते स्वतःला बुद्धीमान समजतात. आणि हेच बुद्धीमान लोक दोन रूपये, तिनरूपये, ४०% ९०%, कासव ससा सिद्धांत मांडून समाजात तेढ निर्माण करतात. आणि आज आय सेल फक्त चुकिच्या, संभ्रम, गैरसमज व अज्ञान कायम राहील अशाच पोस्ट जास्त शेअर करतात. परंतु अभ्यासपूर्ण, माणसे जोडणाऱ्या, संविधानीक पोस्ट जास्त शेअर होत नाही. कारण मानसिक मागासलेल्या लोकांना हाताशी धरून सामाजिक तेढ निर्माण केली जात आहे. मराठा आरक्षणाच्या आडून आरक्षणाला व बौद्धांना द्रेष करून स्वतः ची बुद्धीमत्ता व गुणवत्ता दाखवणारे लोक जर १०% आर्थिक दुर्बल घटकासाठी देण्यात आलेले असतानाही त्या आरक्षणाचा फायदा कोण घेत आहे? यावर का बोलत नसतील. आर्थिक दुर्बल घटकासाठी १०% आरक्षण असताना त्यामध्ये गरिब मराठ्यांना आरक्षण भिळत नाही का? आणि नसेल भिळत तर का भिळत नाही? मग ते १०% आरक्षण कोणासाठी याबद्दल कोणताही बुद्धीमान विद्यार्थी बोलताना दिसत नाही. म्हणजे

आरक्षण हे गरीबीशी जोडून जे काही अज्ञान दाखवतात त्यावरून त्यांनी कोणता अभ्यास केला असेल हे लक्षात येते. गोरगारीब हुशार तरुणांना बाजूला सारून लाखों रुपये भरून पैशाच्या वशिल्याच्या जोरावर अनेकांनी नोकच्या मिळवल्या हे बुद्धीमान विद्यार्थ्यांच्या लक्षात कसे येत नाही? लाखों रुपये भरल्यामुळे गरिब मराठा तरुणांना नोकची पासून दुर रहावे लागले यावर पैसे घेऊन अज्ञान पसरवणारे आणि व्हाट्सएप युनिव्हर्सिटी चे लोक का बोलत नसतील? वारकरी संप्रदाय हा मानसाला जोडून बंधुभाव व समता प्रस्थापित करतो. परंतु वारकर्न्यांच्या वेशात सामाजिक तेढ निर्माण करनाऱ्यांची दुकानदारी केवळ अज्ञानावर सुरु आहे असेच दिसुन येते. मराठा समाज आंदोलनाच्या माध्यमातून कुणबी प्रमाणपत्र माघत आहे. त्याला आरक्षणाचे स्वरूप देऊन ओबिसी मधील काही लोकांना भटकवले जात आहे. ओबीसी म्हणतो आणि आमचे आरक्षण देणार नाही. मुळात कुणबी ओबिसी मध्ये आहे, आणि कुणबी प्रमाणपत्र दिले तर ते वेगळे असे काहीच माघत नाहीत उलट आहे त्याचत ते समाधानी आहेत. तरीही ओबीसी चे आक्रमक होऊन मराठ्यांना विरोध करत आहेत. दहा टक्के आर्थिक निकषावर आरक्षण देताना ना कोणतेही आंदोलन झाले, ना कोणती समिती नेमली तरीही आरक्षण दिले गेले. आणि स्वतः ला विद्वान समजणाऱ्यांनी त्यावर एकही शब्द न बोलता मराठा ओबीसी वाद सुरु असताना आणि १०% मध्ये मराठ्यांना फायदा मिळत नसताना ते १०% आरक्षण बंद करून ओबिसीच्या वाट्याला द्यावे म्हणजे आरक्षणाचा मुद्दाच राहणार नाही. एवढे सोपे असताना ही आरक्षणाचा मुद्दा केवळ आणि केवळ तानुन धरून चुकिच्या पद्धतीने मांडणी करून, चुकिच्या लोकांचे विडीओ शेअर करून समाजामध्ये शेक्षणिक किंती अज्ञान आहे हेच दाखवले जात आहे. आरक्षणाच्या माध्यमातून ही व्यवस्था आजही लोक मानसिक दृष्टीने किंती मागास आहेत हेच तपासत आहेत. त्यामध्ये व्हाट्सएप युनिव्हर्सिटी चे विद्यार्थी बरोबर उत्तीर्ण होऊन स्वतःला विद्वान व गुणवंत समजणारे किंती अज्ञानी आहेत याची प्रचिती येते. आरक्षण हे केवळ प्रतिधीत्व देते गरीब हटाव चा कार्यक्रम म्हणून त्याचा वापर करून नये. कोणतीही जात मागास नसुन माणसे सारखेच आहेत. परंतु येथे जाती निर्माण करून जातीला सामाजिक मागास समजलेले आणि त्याच मागास समजल्या लोकांना प्रवाहात आणण्यासाठी आरक्षणाची निर्मिती झाली आहे. हे विसरून चालणार नाही. केवळ सोशल मिडीयावर वादग्रस्त व अज्ञानी विडीओ शेअर करून सामाजिक तेढ निर्माण करण्याआगोदर स्वतः च्या बुद्धीचा थोडातरी वापर करून सत्य परिस्थिती समजून घेतली तरच शिक्षणाचा व बुद्धीचा फायदा होईल. फक्त रिल्स बनवून कोणी बुद्धीमान होत नसत. हे तरुणांनी लक्षात घ्यावे. आणि आपल्या माणसिक मागास पणामुळे सामाजिक तेढ निर्माण होऊन त्याचे परिणाम इतरांना भोगावे लागतात. हे विसरून नये.

समाज एकता अभियान
रा. आरेगांव ता. मेहकर
गोपनीय विद्युत संस्कारक

नारळ पाणी पिण्याची योग्य वेळ कोणती ? तज्ज्ञांनी दिले उत्तर ; म्हणाले, दररोज

नारळ पाणी पिण्याची अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. मात्र ते कोणत्या वेळी पिणे योग्य आहे, याची माहिती असणे गरजेचे आहे. नारळ पाणी आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानले जाते. त्यामुळे आजारी व्यक्तिला आवर्जून नारळ पाणी प्यायला दिले जाते. त्यात अनेक जण सकाळी नारळ पाणी पितात. कारण— नारळ पाणी केवळ तहान भागवत नाही, तर आपल्या शेरीराला आवश्यक ऊर्जादेखील देते. पण, नारळ पाणी पिण्याची योग्य वेळ कोणती तुम्हाला माहित आहे का? याच संदर्भात सोशल मीडियावर एक पोस्ट व्हायरल होत आहे; ज्यात दररोज सकाळी १० वाजता फक्त एक ग्लास नारळ पाणी प्यायल्याने वजन नियंत्रणास मदत होते, त्वचेचे हायड्रेशन सुधारते आणि बॅक्टेरियाच्या संसर्गास प्रतिबंध होतो, असे म्हटले आहे. त्यामुळे नारळ पाणी पिण्याची योग्य वेळ कोणती याबाबत नोएडमधील शारदा हॉस्पिटलचे एमडी (इंटर्नल मेडिसिन) डॉ. श्रेय श्रीवास्तव यांनी द इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना योग्य उत्तर दिले आहे. नारळाच्या पाण्यात कमी कॅलरीज असतात. 'मैडिकल न्यूज टुडे'च्या अहवालानुसार एक

ग्लास नारळ पाण्यात फक्त ४५ कलरोज असतात. म्हणून प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्हाला सोडा किंवा इतर शर्करायुक्त पेये घेण्याचा मोह होतो तेव्हा नारळ पाणी पिणे फायदेशीर ठरू शकते. नारळ पाणी पिण्याची योग्य वेळ कोणती? त्यावर मँक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटलच्या इंटर्नल मेडिसिन, वरिष्ठ सल्लगागार डॉ. पंकज चौधरी यांनी आवाहन केले की, आजार किंवा डिहायड्रेशनच्या समस्या असलेल्या लोकांना नारळ पाणी पिण्याचा सल्ला दिला जातो. निरोगी लोकांनी दररोज नारळ पाणी पिण्याची काही गरज नसते.याच मुद्द्यावर डॉ. श्रेय श्रीवास्तव म्हणाले की, नारळाचे पाणी रोग प्रतिकारशक्ती वाढवा आणि शरीरातील चयापचय किक स्टार्ट करते. त्यामुळे संध्याकाळाएवजी सकाळी लवकर नारळाचे पाणी पिणे आणि ते कमी प्रमाणात पिणे फायदेशीर आनारळाचे पाणी हा एक उत्कृष्ट नैसर्गिक इलेक्ट्रोलाइ



सोत आहे; ज्यामुळे व्यायामानंतर रीहायडेशनसाठी ते एक चांगला पर्याय बनतो, अशी माहिती 'द एस्थेटिक विलनिक्स'च्या स्किन स्पेशालिस्ट, कॉम्प्रेटिक स्किन स्पेशालिस्ट व स्किन सर्जन डॉ. रिंकी कपूर यांनी दिली. 'या' लोकांनी नारळ पाणी पिणे टाळावे? तुमच्य रक्तात पोटेंशियमचे प्रमाण जास्त असल्यास नारळ पाणी पिऊ नका.

प्रदूषणापासून फुफ्फुसाना वाचवायचंय? मग जरुर करा 'हे' क्षासोचछासाचे व्यायाम

व्यायामाच्या व्यक्तीहातून शास राखुन धरण्याचा व्यायाम करू शकतात. यामुळे फुफुसे सुदृढ ठेवण्यास मदत होईल. दिवाळीचा सण संपंला. पाच दिवसांपासून खूप फटाके आणि धूर आपण पाहतोय. दिवाळीनंतरचे वाढते प्रदूषण हा याचाच परिणाम आहे. हवामानात बदल होण्यापूर्वी प्रदूषणात वाढ झाली आहे. फटाक्यांमधून निघण्याचा धुराचा थेट फुफुसांवर परिणाम होतो. त्यामुळच आजकाल बहुतेक लोकांना धाप लागणे, खोकला, श्वासनलिकेतील अस्वस्थता यांसारख्या समस्यांना तोंड घावे लागते. तुम्हीही श्वासोच्छ्वासाच्या आजाराने किंवा अस्थम्यासारख्या आजाराने ग्रस्त असाल, तर तुमच्या फुफुसांचे संरक्षण करणे तुमच्यासाठी अधिक महत्वाचे आहे. दिवाळीत धुरामुळे तुमच्या फुफुसांचे गंभीर नुकसान होऊ शकते हे लक्षात घेऊन, तुम्ही त्यांचे शुद्धीकरण करणे आवश्यक आहे. हिवाळा आला की, धुक्यासोबतच प्रदूषणाची पातळीही वाढते. खराब हवेची गुणवत्ता आणि थंड तापमानामुळे घराबाहेर व्यायाम करणे दिवरेंदिवस कठीण होऊ लागले आहे. मात्र, तुम्ही धरामध्येही फुफुसांचे आरोग्य सुधारू शकता. आरोग्य तज्ज्ञ डॉ. मिकी मेहता यांनी 'द इंडियन एक्स्प्रेस' शी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे. व्यायाम जसे की, स्पॉट जॉगिंग किंवा घरातच सायकलिंग केल्याने तुमच्या हृदयाची आणि फुफुसांची स्थिती सुधारू शकते. तसेच स्नायूंची ताकद, फिटनेस वाढू शकतो. श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम श्वासोच्छ्वासाच्या व्यायामामुळे



शेरार आण मनाला शाता प्रमळत. मानासक आराय्य सुधारत.
नाकातून दीर्घ क्षास घेणे आणि सोडणे यांमुळे अलंर्जी कमी होते.
तुम्ही औषधांशिवाय फुफुसांत जमा झालेला घाणेरडा धूर काढून,

फुफ्फुसाच शुद्धकरण तुम्हा धाराच करून, ता निरागा करू शक्या
व्यायाम हा फुफ्फुसांत साचलेली घाण काढून टाकण्याचा हा ए
उत्तम उपाय आहे. त्यामुळे शरीराच्या श्वासोच्छ्वासाचा वेग वाढते
आणि स्नायूना जास्त ऑक्सिजन मिळतो. तसेच रक्ताभिसरी
सुधारते. दुहेरी श्वासोच्छ्वास करण्याचा सल्ला डॉक्टर देत असेहा
दुहेरी श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम केल्यामुळे शरिराला ऑक्सिजन
आणि ऊर्जा मिळते. फुफ्फुसांची क्षमता वाढवण्यासाठी सवाल
प्रभावी व्यायामांपैकी एक म्हणजे खोल श्वास घेणे. हे फुफ्फुस
ऑक्सिजन अडकण्यापासून रोखते; ज्यामुळे तुम्हाला सामान्यपैकी
श्वास घेण्यात येतो. योग हृदय आणि फुफ्फुसांच्या स्नायूना बळवत्त
करण्यासाठी योगा हा उत्कृष्ट उपाय आहे. सध्या हवा प्रदूषित
झाल्यामुळे अनेकांना फुफ्फुसांच्या समस्या निर्माण होता.
फुफ्फुस निरोगी ठेवण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे योग करणा.
योगामुळे शरीर तंदुरुस्त राहतेच; पण त्यामुळे फुफ्फुसी मजबूती
होतात आणि त्याची कार्यक्षमता वाढते; ज्याद्वारा तुम्ही अनेक
गंभीर आजारांपासून दूर राहू शकता. सूर्यनमस्कार हा एक संपूर्ण
व्यायाम आहे. त्यामध्ये पायाच्या बोटांपासून डोक्यापर्यंत प्रत्येक
अवयवाला फायदा मिळतो. १२ आसने आणि १० अवयवांचा
मदतीने केल्या जाणाच्या या आसनामुळे अनेक आरोग्यदायक
फायदे मिळतात; शिवाय तणाव दूर होण्यासही मदत होते.

भारतीय बौद्ध महासभा नवी मुंबई जिल्हाअंतर्गत सिवुडस व करावे गांव शाखेच्या संयुक्त विद्यमाने १ दिवसीय भव्य समता सैनिक दल प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन

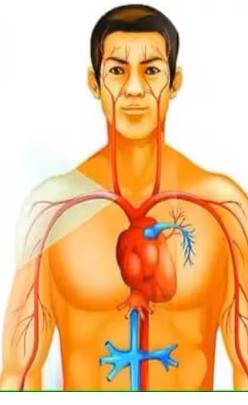
विनोद मनवर, प्रमोद ढोबळे संतोष वाढवे, बालू मनवर, राहुल धुळधुळे, प्रकाश मनवर (वंचित बहुजन आघाडी), राहुल जधव (वंचित बहुजन आघाडी), मनोज वानखेडे, (वंचित बहुजन आघाडी) आणि करावे शाखेचे उपस्थित संपुर्ण सहकारी, सिवुडस शाखेचे उपस्थित सहकारी, समता सैनिक दलाने चांगली भुमिका बजावली. लिलाबाई खंदारे , राहुल खंदारे, आयुनी छायाताई दिवे - केंद्रिय शिक्षिका तद्रत्तच संस्कार - सचिव नवी मुंबई जिल्हा महिला कार्यकारिणी याच्या दिवे परिवारातील ८ सदस्य समता सैनिक दल प्रशिक्षण शिविरामध्ये सहभागी झाते. त्यांचेही मन पुरुक धन्यवाद ! या कार्यक्रमासाठी नवी मुंबई महिला कार्यकारिणी - जिल्हाध्यक्ष - शोभाताई कांबळे आणि त्यांचे इतर सहकारी त्याचप्रमाणे, विनोद पाचपिंडे आणि चांदणी पाचपिंडे पर्यटन सचिव, अनिल शिंदे गुरुजी माजी नवी मुंबई जिल्हाध्यक्ष तद्रत्तच सध्याचे मेजर - नवी मुंबई जिल्हा समता सैनिक दल बटालियन) हे प्रामुख्याने उपस्थित होते. त्याचप्रमाणे सुजाताताई गवई (केंद्रिय शिक्षिका), अनिताताई सौनावणे, त्रिवेणी कुसरे, संधायाताई कांबळे - केंद्रिय शिक्षिका, ज्योतीताई जाधव केंद्रिय शिक्षिका, दांडगेताई (केंद्रिय शिक्षिका), युवराज सोनावणे गुरुजी - संघटक मुंबई प्रदेश इतर शाखांचे पदाधिकारी बौद्धजन विकास संघाचे पदाधिकारी राम झेंडे वं त्यांच्या इतर सहकार्यानी व बौद्धजन महिला विकास संस्थेच्या अध्यक्षा आदरणीय मिताताई गंगावणे (केंद्रिय शिक्षिका) व त्यांच्या इतर सहकार्यानी मनापासुन सहकार्य केले. या शिविरासाठी कल्याणराव हनवते बौद्धाचार्य व पत्रकार उपस्थित होते. त्याचप्रमाणे विभागातील केंद्रिय शिक्षक, शिक्षिका, बौद्धाचार्य यांनी सहकार्य केले. मा.अजाबाराव वानखेडे गुरुजी (बौद्धाचार्य) यांनीही उपस्थिती दर्शविली. त्याबद्दल भासीरी तै तातारामांप विकास भासा त कापादेसंन भासा आ... ५



६ वाजेपर्यंत शिबिराचे प्रशिक्षक आदरणीय विनिताताई माने (लेफ्टनन्ट कर्नल) व त्याचप्रमाणे आदरणीय एल. एच. मारे गुरुजी (मेजर) यांनी तथागत बुद्ध आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर याच्या प्रतिमाना पुष्प वाहून. प्रशिक्षणास सुरुवात केली. त्यांनी अप्रतिम प्रशिक्षण दिले. त्याच्या कार्यशैलीमुळे शिबिरार्थी प्रशिक्षण घेवुन भारावले. शिबिरार्थीमध्ये आंबेडकर चळवळीचे शिलेदार म्हणुन काम करण्यासाठी उर्जा निर्माण झाली . नंतर समारोप कार्यक्रम घेण्यात आला. समारोप कार्यक्रमात धम्पिठावर उपस्थित मान्यवारांचे सिवुडस शाखा व करावेगांव शाखेच्या वतीने स्वागत करण्यात आले. विभागातील कार्यकर्त्त्यांचे व इतर शाखेतील उपस्थित पदाधिकार्यांचे सुद्धा स्वागत करण्यात आले. उपस्थित जिल्हा पदाधिकारी यांनी शिबिरार्थीना भरभरून शुभेच्छा दिल्यात. समता सैनिक दल प्रशिक्षण शिबिराचे अध्यक्ष आदरणीय संजय झनके गुरुजी यांनी शिबिराला सहकार्य करण्याच्या सर्वांना धन्यवाद देवुन उपस्थित शिबिरार्थीना शुभेच्छा देवुन चांगले मार्गदर्शन केले. हे शिबिर यशस्वी होण्यासाठी नवी मुंबई जिल्हाने परवाणगी दिल्याबद्दल आदरणीय जयवंत लव्हाडे गुरुजी (नवी मुंबई - जिल्हाध्यक्ष) आदरणीय जिवन वाढते गुरुजी (नवी मुंबई जिल्हा सरचिट्टीपास) आदरणीय प्रकाश माने गुरुजी (नवी मुंबई जिल्हा - कोषाध्यक्ष) आदरणीय सुगत पनाडे गुरुजी (उपाध्यक्ष - संरक्षण) आदरणीय दिपक कांबळे गुरुजी (सचिव - संरक्षण)

हृदयरोग टाळण्यासाठी मधु उपयुक्त

‘युनह्वासेटी’ आफ टोरंटो’च्या संशोधकांनी मधाचा आरोग्यावर कसा परिणाम होतो, हे जाणून घेण्यासाठी हे संशोधन केले आहे. नवी दिल्ली : आयुर्व दमध्ये मधाचे खूप महत्त्व आहे. त्यामुळे वैद्यांच्या औषधांच्या यादीत या पदार्थाचे हमखास स्थान असते. परंतु आता मधाच्या उपयुक्ततेवर आधुनिक वैद्यकशास्त्रानेही शिक्कामोर्तब केले आहे. ‘ब्रिटिश



मेट्रो'मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या एका संशोधनानुसार मधाचा आहारात समावेश केला तर चयापचय क्रिया सुधारण्याबोरबर कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढप्पास प्रतिबंध करते. विशेष म्हणजे हृदयरोगापासून दूर राहता येते. 'युनिवर्सिटी ऑफ टोरंटो'च्या संशोधकांनी मधाचा आरोग्यावर कसा परिणाम होतो, हे जाणून घेण्यासाठी हे संशोधन केले आहे. यामध्ये १८०० स्वयंसेवक सहभागी झाले होते. या स्वयंसेवकांपैकी काही व्यक्तींच्या आहारात मधाचा तर, काहींच्या 'प्लासिबो'चा समावेश करण्यात आला होता. यावळी आहारात मधाचा नियमित समावेश केलेल्या व्यक्तींना हृदयरोगाचा धोका कमी झाल्याचे स्पष्ट झाले. मध्ये ६५ डीग्रीपर्यंत गरम केले तर त्याचा काहीही उपयोग होत नाही, असे या संशोधनात आढळून आले आहे. प्रा. तोसिफ खान यांनी सांगितले की, मधामध्ये दुर्लभ तत्त्वे आढळतात. यामध्ये साखर, प्रथिने, ऑर्गनिक ऑसिड आणि बायो ऑक्टिव्ह कंपाऊंड आढळतात. त्याचा आरोग्यासाठी चांगला उपयोग होतो.

सनवारामद्य आतप्रमाणात
मद्यपान केल्यामुळे विषबाधा होऊ शकते
का? वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात

सणासुदीच्या काळात मद्यपान करण्याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. पण तुम्हाला माहिती आहे का अतिप्रमाणात मद्यपान केल्यामुळे विषबाधा होऊ शकते? रुबी हॉल क्लिनिकच्या औषध सल्लगार डॉ. सुधा देसाई 'द इंडियन एक्स्प्रेस'च्या एका वृत्तात याविषयी सांगतात, जेव्हा मद्यपानामुळे विषबाधा होते, तेव्हा श्वास घेण्यास त्रास उद्भवतो आणि हृदयाचे आरोग्य, तसेच शरीराच्या तापमानावर त्याचा विपरीत परिणाम दिसून येतो. दिवाळी हा दिव्यांचा सण आहे. घरात सुखसमृद्धी नांदावी आणि त्यासाठी दिवे लावून दीपावली साजरी केली जाते. अनेक जण दिवाळीमध्ये पार्टी आयोजित करतात. आमस्वकीयांना बोलावून मेजवानी साजरी करतात. काही लोक मद्यपानसुद्धा करतात. सणासुदीच्या काळात मद्यपान करण्याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. पण तुम्हाला माहिती आहे का अतिप्रमाणात मद्यपान केल्यामुळे विषबाधा होऊ शकते? रुबी हॉल क्लिनिकच्या औषध सल्लगार डॉ. सुधा देसाई 'द इंडियन एक्स्प्रेस'च्या एका वृत्तात याविषयी सांगतात, जेव्हा मद्यपानामुळे विषबाधा होते, तेव्हा श्वास घेण्यास त्रास उद्भवतो आणि हृदयाचे आरोग्य, तसेच शरीराच्या तापमानावर त्याचा विपरीत परिणाम दिसून येतो. मद्यपानमुळे झालेली विषबाधा ही एक गंभीर आणि जीवघेणी परिस्थिती असते. संपूर्ण शरीरावर याचा विपरीत परिणाम जाणवतो, असे उजाला सिग्रेस ग्रुप ऑफ हॉस्पिटलच्या आहारतज्ज्ञ एकता सिंघवाल सांगतात. वजन अनियंत्रित असल्यामुळे किंवा संप्रूण आरोग्य नीट नसल्यामुळे विषबाधा होण्याची शक्यता वाढते. जे लोक महिन्यातून एकदाच, पण अतिप्रमाणात दारूचे सेवन करतात; त्यालाच 'बिंज ड्रिंकिंग', असे म्हणतात. महिन्यातून एकदा अतिप्रमाणात मद्यपान केल्यामुळे आरोग्यास होणारा धोका आणखी वाढतो.

