

लातूर वर्ष ३ रे अंक १९४ वा शनिवार दि. ३० डिसेंबर २०२३ पृष्ठ ४

स्वागत मूल्य २ रु.

ज्या सत्तेची भीती वाटते ती सत्ता उलथवून टाका !

मुंबई : (प्रतिनिधी) सत्ता ही प्रत्येक सामान्य माणसाला आपली वाटली पाहिजे. पण ज्या सत्तेची भीती वाटते ती सत्ता बदलल्याशिवाय पर्याय नसतो, ती उलथवून टाकली पाहिजे, असे मत शिवसेना ठाकरे गटाचे पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरे यांनी आज व्यक्त केले. येणारे वर्ष संपूर्ण देशाला आनंदाचे, उत्साहाचे आणि भरभराटीचे व लोकशाही व्यवस्थेचे जावो, अशा शुभेच्छाही त्यांनी जनतेला दिल्या.



पुढील वर्ष निवडणुकीचे असल्याने प्रत्येक पक्ष आपली ताकद वाढवण्याचा प्रयत्न करीत आहे. जळगाव जिल्ह्यातील पाचोरा येथील शिंदे गट व भाजपाच्या कार्यकर्त्यांनी शुक्रवारी ठाकरे गटात प्रवेश केला. मातोश्री निवासस्थानी झालेल्या पक्षप्रवेश सोहळ्यात उद्धव ठाकरे

हातात कार्यकर्त्यांच्या हातात शिवबंधन बांधून त्यांचे पक्षात स्वागत केले. यावेळी शिवसेना खासदार संजय राऊत, पाचो-यातील नेत्या वैशाली पाटील उपस्थित होत्या. यावेळी बोलताना उद्धव ठाकरे यांनी देशातील अघोषित हूकूमशाहीवर जोरदार टीका केली. ज्या सत्तेची भीती वाटते ती सत्ता बदलल्याशिवाय पर्याय नाही. ती बदललीच पाहिजे. त्या जिद्दीनेच मी उभा आहे. सत्ता ही प्रत्येक सामान्य माणसाला आपली वाटली पाहिजे. पण त्या सत्तेची भीती वाटत असेल तर अशी सत्ता उलथवलीच पाहिजे आणि ती उलथवण्यासाठीच मी काम करत आहे. या कामात तुमच्या सारखे कार्यकर्ते सहभागी होत आहेत, त्यासाठी तुमचे सर्वांचे स्वागत आहे, असेही उद्धव ठाकरे म्हणाले.

आ. रमेशआप्पा कराड यांच्याकडून प्रदीप पाटील खंडापूरकर यांचे अभिनंदन



लातूर :- भारतीय जनता पार्टी महाराष्ट्र प्रदेश किसान मोर्चाच्या उपाध्यक्षपदी प्रदीप पाटील खंडापूरकर यांची फेरनिवड झाल्याबद्दल भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांनी त्यांचा सत्कार करून अभिनंदन केले व पुढील कार्यास शुभेच्छा दिल्या. यावेळी भाजपाचे माजी आमदार सुधाकर भालेराव, भाजपाचे जिल्हा सरचिटणीस विक्रमकाका शिंदे, जिल्हा उपाध्यक्ष भागवत सोट यांच्यासह अनेक जण होते.

सोनिया गांधी, खर्गे यांना प्राणप्रतिष्ठा सोहळ्यासाठी आमंत्रण

अयोध्या : अयोध्येत सोमवारी २२ जानेवारीला राम मंदीर प्रतिष्ठापणा होत आहे. यासाठी देशातील अनेक महत्त्वाच्या नेत्यांना या कार्यक्रमासाठी आमंत्रित करण्यात आले आहे. दरम्यान देशातील सर्वात मोठा विरोधी पक्ष काँग्रेसच्या देखील महत्त्वाच्या नेत्यांना देखील आमंत्रण देण्यात आले आहे अशी अधिकृत माहिती काँग्रेसचे सरचिटणीस आणि प्रवक्ता जयराम रमेश यांनी दिली आहे. काँग्रेस सरचिटणीस जयराम रमेश यांनी म्हटले आहे की काँग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खर्गे आणि काँग्रेस संसदीय पक्षाच्या अध्यक्ष सोनिया गांधी यांना सोमवारी २२ जानेवारी २०२४ रोजी अयोध्येत होणा-या राम मंदिराच्या अभिषेक सोहळ्याला उपस्थित राहण्याचे आमंत्रण मिळाले आहे. यावर योग्य वेळी निर्णय घेतला जाईल आणि कळवले जाईल असे देखील जयराम रमेश यांनी स्पष्ट केले आहे. सोमवारी २२ जानेवारी रोजी अयोध्येतील राम मंदिरात रामनवम्याच्या मुर्ती प्राणप्रतिष्ठा सोहळ्यासाठी काँग्रेसचे लोकसभेचे नेते अधीर रंजन चौधरी यांना देखील आमंत्रित

करण्यात आले आहे. यासोबतच माजी राष्ट्रपती प्रतिभा पाटील, रामनाथ कोविंद यांच्यासह सर्व राजकीय पक्षांच्या प्रमुखांना निमंत्रित करण्यात आले आहे. माजी पंतप्रधान मनमोहन सिंग आणि एच डी देवेगौडा यांनाही आमंत्रित करण्यात आले आहे. आणखी निमंत्रण पाठवण्याची प्रक्रिया सुरु असून येत्या काही दिवसांत विरोधी पक्षांच्या काही नेत्यांना निमंत्रणे मिळणार आहेत. दरम्यान, या समारंभासाठी सर्व राष्ट्रीय राजकीय पक्षांच्या प्रमुखांना निमंत्रित करण्यात आले आहे. मात्र त्यात काही राज्यपाल, मुख्यमंत्री, राज्यातील राजकीय पक्षांचे प्रमुख निमंत्रितांच्या यादीत नाहीत. काँग्रेसची टीका पंतप्रधान नरेंद्र मोदींना या कार्यक्रमाचे सर्वात आधी निमंत्रण देण्यात आले होते. त्यानंतर यावर राजकीय वर्तुळातून जोरदार टीका करण्यात आली होती. देव फक्त एका पक्षाचे आहेत का असा प्रश्न विचारात सर्वांनाच निमंत्रण दिले पाहिजे, अशी भूमिका काँग्रेसने घेतली होती.

अनाथाचे प्रतिपालकत्व समाजाने स्वीकारावे लातूरच्या एमआयटीत स्वनाथ फाउंडेशनच्या श्रेया भारतीय यांचे प्रतिपादन

लातूर दि.२९ :- देशात आणि जगात अनेक मुले जन्माला येतात पण त्यातील काहीजण अनाथ होतात आई बाबाची वाट पाहणाऱ्या या अनाथ मुलांना पालकत्व मिळाले पाहिजे तो त्यांचा मूलभूत अधिकार आहे. तेव्हा समाजाने पुढे येऊन अशा बालकांचे प्रतिपालकत्व स्वीकारावे असे प्रतिपादन लातूर येथील एमआयटीत स्वनाथ फाउंडेशनच्या व्यवस्थापकीय विश्वस्त सौ. श्रेया श्रीकांत भारतीय यांनी केले. लातूर येथील एमआयटीच्या वैद्यकीय महाविद्यालयात आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या संकल्पनेतून अनाथ बालकांचे पालकत्व योजनेबाबत जनजागृती व्हावी यासाठी स्वनाथ फाउंडेशनच्या व्यवस्थापकीय विश्वस्त सौ. श्रेया श्रीकांत भारतीय यांचा महाविद्यालयातील प्राध्यापक, कर्मचारी आणि विद्यार्थ्यांशी संवाद कार्यक्रम गुरुवारी झाला. यावेळी एमआयटीचे कार्यकारी संचालक आ. रमेशआप्पा कराड महाविद्यालयाचे अधीक्षक डॉ. एन. पी. जमादार, स्वनाथच्या सौ. सारिका पन्हाळकर, सौ. संजीवनीताई कराड, शैक्षणिक प्रकल्प व प्रशासकीय अधिकारी सरिता मंत्री, शैक्षणिक संचालक चंद्रकांत शिरोळे, महाविद्यालयाचे उप अधिष्ठाता डॉ. बी. एस. नागोबा, डॉ. चंद्रकला पाटील, डॉ. वर्षा कराड यांच्यासह अनेकांची प्रमुख उपस्थिती होती. डॉ. विश्वनाथजी कराड साहेबांनी एमआयटी परिवाराच्या माध्यमातून विश्वशांतीचे मोठे आंतरराष्ट्रीय पातळीवर कार्य केले असून भारतीय प्राचीन संस्कृतीला गौरवशाली इतिहास

असतानाही त्यास तिलांजली देऊन केवळ नवी शिक्षण पद्धती स्वीकारली नवे शिक्षण नोकरीसाठीच ही स्थिती निर्माण झाली याचे परिणाम आज भोगत आहोत असे सांगून श्रेया भारतीय म्हणाल्या की, माणसाच्या गरजा पूर्ण करणारी भारतीय संस्कृती असून ही संस्कृती अबाधित ठेवून सामाजिक, अध्यात्मिक, बौद्धिक शिक्षण देण्याची गरज आहे. केवळ धोरण राबविण्यापुरते शिक्षण असता कामा नये त्यात अध्यात्मिक पावर असली पाहिजे. जगात दररोज दहा हजारांहून अधिक मुले अनाथ होतात यातील अनेक मुले बालगृहात, अनाथ आश्रमात दिसून येतात. अनाथ मुलांच्या बाबतीत जगात भारत तिसऱ्या क्रमांकावर आहे असे सांगून श्रेया भारतीय म्हणाल्या की, बालपण महत्त्वाचे असते त्याच काळात संस्कार होतात, बालकावर परिणाम आणि दुष्परिणाम घडून जातात त्यामुळे अनाथ मुलांना प्रतिपालकत्व मिळणे गरजेचे आहे. प्रत्येक मुलाला पालकत्व मिळाले पाहिजे हा त्याचा मूलभूत अधिकार असून पालकत्वाशिवाय अनाथांची मायेची भूक भागणार नाही असे त्यांनी बोलून दाखविले. पुढे बोलताना श्रेया भारतीय म्हणाल्या की, भारताला प्राचीन परंपरा आणि संस्कृती महान आहे वसुदेव आणि देवकी कैदी असताना आपल्या मुलाचे संगोपन व्यवस्थित व्हावे यासाठी श्रीकृष्णाला यशोनांदाकडे सुपूर्द केले आणि त्याचे व्यवस्थित पालन पोषण झाले अशाप्रमाणे प्रत्येक अनाथ श्रीकृष्णाला यशोनांदद मिळाला पाहिजे यासाठी समाजाने पुढे आले पाहिजे योगदान



दिले पाहिजे मायेची उब देण्याचे काम करावे असे आवाहन केले. मुल नसलेले पालक अनाथ मुलांना कायमस्वरूपी दत्तक घेतात ही आनंदाची बाब आहे. ज्यांना मुले आहेत अशा क्षमता असणाऱ्यांनीही प्रतिपालकत्व स्वीकारून अनाथांना

आधार द्यावा यासाठी स्वनाथ फाउंडेशनच्या वतीने देशाच्या वेगवेगळ्या राज्यात शासनाच्या सहकार्याने काम केले जात असून याबाबत समाजात जनजागृती व्हावी आणि मुलांच्या हक्काचे संरक्षण आणि संवर्धन व्हावे याकरिता प्रयत्न केले जात आहेत असे श्रेया श्रीकांत भारतीय यांनी बोलून दाखविले. प्रारंभी डॉ. एन. पी. जमादार यांनी प्रास्ताविकात एमआयटीच्या माध्यमातून राबवल्या जाणाऱ्या सामाजिक कार्याची माहिती दिली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन अजय गावकरी यांनी केले तर शेवटी डॉ. बी. एस. नागोबा यांनी उपस्थितांचे आभार मानले यावेळी एमआयटी वैद्यकीय महाविद्यालयातील डॉ. अरुणकुमार राव, डॉ. एकनाथ माले, डॉ. गजानन गोंधळी, प्राचार्य सर्वानन, डॉ. विद्या कांदे, डॉ. शैला बांगड, डॉ. महेंद्र बिक्रम, डॉ. बसवराज वारद, डॉ. तापडिया, डॉ. मालू, डॉ. आडागावकर, डॉ. लक्ष्मण करतुरे, डॉ. रवी इरपतिगिरे, मुख्य प्रशासकीय अधिकारी सचिन मुंडे, प्रशासकीय अधिकारी मधुकर गुडे, डॉ. संजीवनी मुंडे, भागवत शेळके, दयानंद कोळपे, डॉ. घुले, श्रीपती मुंडे, डॉ. पठाण डॉ. शशिकांत कोलसकर, डॉ. पिचारे मॅडम यांच्यासह एमआयटी वैद्यकीय महाविद्यालय आणि यशवंतराव चव्हाण ग्रामीण रुग्णालय येथील सर्व विभाग प्रमुख, डॉक्टर, प्राध्यापक, कर्मचारी आणि विद्यार्थी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

बोरसुरी साठवण तलावास मिळाली प्रशासकीय मान्यता

लातूर प्रतिनिधी:- निलंगा शेतक-यांना तसेच पणयास पाण्यास द्यावा याकरीता याकरीता आ.संभाजी पाटील निलंगेकर कायमच प्रयत्नशील असतात. या प्रयत्नातूनच निलंगा तालुक्यातील बोरसुरी येथे साठवण तलाव उभारण्याचा प्रस्ताव तयार करून तो मान्य व्हावा याकरीता पाठपुरावा केलेला होता. या पाठपुराव्यातून बोरसुरी साठवण तलावास प्रशासकीय मान्यता मिळालेली असून या साठवण तलावाच्या उभारणीसाठी ८२.७४ कोटी रुपयांच्या सुधारीत अंदाजपत्रकास मान्यता मिळालेली आहे. सदर मान्यता दिल्याबद्दल उपमुख्यमंत्री तथा जलसंपदामंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचेसह मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचे माजीमंत्री आ.संभाजी पाटील निलंगेकर यांनी आभार व्यक्त केले आहेत. साठवण तलावाच्या माध्यमातून सिंचन क्षेत्र वाढण्यास मदत होवून त्यांचा फायदा



आ.निलंगेकर ३५२ हेक्टर क्षेत्र सिंचनाखाली येणार आहे. त्याचबरोबर नजीकच्या ५ गावांच्या पिण्याच्या पाण्याचा प्रश्नही मार्गी लागणार आहे. सदर बोरसुरी साठवण तलावास मान्यता मिळाल्याबद्दल जलसंपदामंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचेसह मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचेसह माजीमंत्री आ.संभाजी पाटील निलंगेकर यांचे बोरसुरी पंचक्रोशीतील नागरिकांनी आभार व्यक्त केलेले आहेत.

शाक्यमुनि - मुनेश्वर यांचा मंगल परिणय मुंबई येथे शाही थाटात संपन्न



उल्हासनगर :- कालकथित डॉ. कनिष्क शक्यमुनी सोलापूरकर यांचे कनिष्ठ चिरंजीव वर : महानाम आणि वधु : प्राची यांचा मंगलपरिणय २८ डिसेंबर २०२३ रोजी दुपारी १२ वाजून ३५ मिनिटाला उल्हासनगर (मुंबई) येथे मोठ्या थाटात संपन्न झाला. त्या प्रसंगी दैनिक महावृत्त दिवाळी विशेषांक भेट देताना नवी मुंबई पत्रकार : कल्याणराव एच. हनवते उपस्थित होते.

संपादकीय....

न्यायमूर्ती

निवडीचा पर्याय

सर्वोच्च न्यायालयाचे न्यायमूर्ती संजय के. कौल २५ डिसेंबरला निवृत्त झाले. ते २२ वर्षे न्यायपालिकेत होते. गेले एक वर्ष 'न्यायमूर्ती निवड मंडळ'वर (कॉलेजियम) होते. या वर्षभरात न्यायमूर्ती निवड मंडळाने डझनभर व्यक्तींना उच्च न्यायालयात तसेच सर्वोच्च न्यायालयात न्यायमूर्ती म्हणून नेमले. म्हणून निवृत्त होताना न्यायमूर्ती कौल म्हणाले की, न्यायमूर्तीची निवड करण्यासाठी 'न्यायमूर्ती निवड मंडळ' ही यंत्रणा पुरेशी नाही. तीत सुधारणा झाल्या पाहिजेत, यासाठी मंत्रिमंडळ आणि विधिमंडळ यांनी एकत्र बसून विचार केला पाहिजे. ही सूचना महत्त्वाची आहे. १९९३ मध्ये अस्तित्वात आलेली 'न्यायमूर्ती निवड मंडळ' पद्धत तीस वर्षे आहे. मात्र, गेली काही वर्षे ती वादग्रस्त ठरलेली आहे. म्हणूनच न्यायमूर्ती कौल यांच्यासारख्या अनुभवी आणि 'न्यायमूर्ती निवड मंडळ'वर काम केलेल्या न्यायमूर्तींनी केलेली सूचना गंभीरपणे घेतली पाहिजे. जगभर न्यायपालिका आणि राजकारणी वर्ग यांच्यात ताणतणाव असतातच. भारत अपवाद नाही. प्रजासत्ताक भारतात 'न्यायपालिका विरुद्ध सरकार' असा संघर्ष अनेकदा होतो. याची पहिली ठिणगी १९६७ मध्ये पडली. तेव्हा न्यायपालिकेने बाबा गोलकनाथ खटल्यात सरकारच्या विरोधात निर्णय दिला. त्यानंतर १४ बँकांच्या राष्ट्रीयीकरणका खटला, संस्थानिकांना तनखाबंदी वगैरे प्रसंगी न्यायपालिकेने सरकारच्या विरोधात निर्णय दिले. यानंतरचा विशेष खटला म्हणजे १९७३चा केशवानंद भारती खटला. यातील निर्णयावर सरकार खूब नव्हते. २४ एप्रिल १९७३ रोजी केशवानंद भारती खटल्याचा निर्णय लागला व दुसरेच दिवशी म्हणजे २५ एप्रिल रोजी सरकारने तीन जेष्ठ न्यायमूर्तींना टाळून अजितनाथ रे यांना सरन्यायाधीश नेमले. नंतर जनता पक्षाचे सरकार आले. मोरारजी देसाई सरकारने पुन्हा एकदा नेमणुकांमध्ये 'सेवायेष्ठता' हा निकष आणला. इंदिरा गांधी पुन्हा जानेवारी १९८० मध्ये सत्तेत आल्या. तेव्हा कायदामंत्री शिवशंकर यांनी जाहीर केले की, सरकार कोणत्याही न्यायमूर्तीची कोठेही बदली करू शकते. या निर्णयाला 'एस. पी. गुप्ता विरुद्ध केंद्र सरकार' या खटल्यात आव्हान दिले गेले. १९८१ मध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने न्यायमूर्तीच्या नेमणुका व बदल्यांबद्दल सरकार व न्यायपालिका यांच्यात वाद झाला, तर यात सरकारचे मत निर्णायक मानले जाईल, असा निकाल दिला. नंतर 'न्यायमूर्ती निवड मंडळ' ही पद्धत विकसित झाली. ती यायला सर्वोच्च न्यायालयाचे दोन निर्णय कारण ठरले. या दोन निर्णयांमुळे आधीच्या खटल्यातील निर्णय मागे पडला आणि सर्वोच्च न्यायालयाचे मत अंतिम समजले जाईल, असा निर्णय आला. पुढे हाच निर्णय 'न्यायमूर्ती निवड मंडळ' पद्धतीत विकसित झाला. या पद्धतीत उच्च न्यायालयाचे व सर्वोच्च न्यायालयातील न्यायमूर्तींच्या नेमणुका, पदोन्नती आणि बदल्यांसाठी सर्वोच्च न्यायालयाच्या मुख्य न्यायमूर्तींच्या नेतृत्वाखाली पाच ज्येष्ठ न्यायमूर्तींचे 'न्यायमूर्ती निवड मंडळ' (कॉलेजियम) असेल. या निवड मंडळाच्या शिफारशी सरकारवर बंधनकारक असतील. निवड मंडळातील तोटे आता न्यायमूर्ती निवड मंडळाला तीस वर्षे होत आहेत. या पद्धतीतील तोटे आता समोर आले आहेत. म्हणूनच आता याला पर्याय असावा, अशा सूचना येत आहेत. न्यायमूर्ती कौलसुद्धा हेच सुचवत आहेत. कॉलेजियम पद्धतीवरील मूळ आक्षेप म्हणजे यात पारदर्शकता नाही. याद्वारे एक प्रकारचा भ्रष्टाचार होऊ शकतो. यातून चांगल्या व्यक्ती निवडल्या जातातच, असे नाही. यथावकाश कॉलेजियममध्ये भ्रष्टाचार होत असल्याची कुजबूज सुरु झाली. यात तथ्य असल्याचे समोर आले. कॉलेजियम पद्धत निर्दोष असती, तर माजी न्यायमूर्ती सौमित्र सेन यांच्यासारखी व्यक्ती कलकत्ता उच्च न्यायालयात नेमली गेलीच नसती आणि नंतर सर्वोच्च न्यायालयात आलीच नसती, असे म्हटले गेले. त्यांच्यावर ३३ लाख रूपयांचा अपहार केल्याचा आरोप होता. संसदेने नेमलेल्या चौकशी समितीने त्यांना दोषी ठरविले होते. परिणामी न्यायमूर्ती सेन यांनी सप्टेंबर २०११ मध्ये राजीनामा दिला. न्यायमूर्ती सेन यांच्याप्रमाणे न्यायमूर्ती दिनकरन यांचेही प्रकरण गाजले. त्यांच्यावर तर उघडपणे भ्रष्टाचाराचे आरोप झाले. या आक्षेपांतील पारदर्शकतेचा मुद्दा महत्त्वाचा आहे. जर न्यायपालिका सार्वजनिक जीवनाच्या इतर क्षेत्रात पारदर्शकता मागत असेल, तर न्यायमूर्तींच्या नेमणुकीतही पारदर्शकता हवी. ती सध्याच्या कॉलेजियम पद्धतीत नाही. पाणी मुरल्याचा संशय ऑक्टोबर २०१९ मध्ये कॉलेजियमने घेतलेले काही निर्णय वादग्रस्त ठरले. तेव्हा कॉलेजियमने न्यायमूर्ती अकील कुरेशी यांची त्रिपुरा उच्च न्यायालयाचे मुख्य न्यायमूर्ती म्हणून बदली केली. यात काहीतरी पाणी मुरत आहे, असा संशय आल्यामुळे गुजरात उच्च न्यायालयातील वकील संघटनेने या निर्णयाचा निषेध केला. पाटोपाट 'बॉम्बे बार असोसिएशन' पुढे सरसावली आणि त्यांनीही निषेधाचा ठराव केला. बॉम्बे बार असोसिएशनने तर न्यायमूर्ती कुरेशी यांच्या बद्दतीबाबत आधी केलेल्या शिफारशीमध्ये बदल करण्याची कारणे कॉलेजियमने जाहीर करावीत, ब अशी मागणी केली. न्या. कुरेशी हे गुजरात उच्च न्यायालयाचे न्यायमूर्ती होते. त्यांच्या बद्दतीचा निर्णय मे २०१९ पासून प्रलंबित होता. त्यांची मध्य प्रदेशचे मुख्य न्यायमूर्ती म्हणून नियुक्त करण्याची कॉलेजियमने शिफारस केली होती. त्यानंतर ऑक्टोबर २०१९ मध्ये या शिफारशीत बदल झाला व कुरेशींनी त्रिपुरा उच्च न्यायालयात नेमावे, अशी नवी शिफारस आली. हे सर्व संशयास्पद असल्यामुळे बॉम्बे बार असोसिएशनने एक विशेष बैठक घेतली व या निर्णय प्रक्रियेबद्दल चिंता व्यक्त केली. न्याय पर्याय काय? आता कॉलेजियमला पर्याय असावा, अशी चर्चा आहे. एक पर्याय म्हणजे पुन्हा 'राष्ट्रीय न्यायमूर्ती नेमणूक मंडळ' स्थापन करावे. या वाक्यातील 'न्याय' हा शब्द महत्त्वाचा आहे. यासाठी या मागचा इतिहास जाणून घेतला पाहिजे. २०१४ मध्ये डॉ. मनमोहन सिंग सरकारने संसदेत मांडलेला 'ज्युडिशियल अपॉइंटमेंट कायदा' संमत झाला. या विधेयकावरचे मतदान समजून घेतले पाहिजे. या विधेयकाच्या बाजूने ३६७ खासदारांनी मतदान केले, तर विरोधात एकाही खासदाराने मतदान केले नव्हते. हेच राज्यसभेत झाले. मात्र या कायद्याला सर्वोच्च न्यायालयात आव्हान दिले गेले. सर्वोच्च न्यायालयाच्या पाच न्यायमूर्तींच्या खंडानुसार १६ ऑक्टोबर २०१५ रोजी पार विरुद्ध एक मताने हा कायदा घटनाबाह्य ठरवला. असे असले, तरी सर्वोच्च न्यायालयाच्या लक्षात आले, की याबद्दल समाजात तीव्र भावना आहेत.

सरत्या वर्षाला निरोप देताना आणि नव्या वर्षाचे स्वागत करताना मावळल्या वर्षाचे सिंहावलोकन करणे आवश्यक ठरते. त्यादृष्टीने भारतातील राजकीय घडामोडींकडे पाहता मावळल्या वर्षात घडलेल्या घटना-घडामोडी या राजकारणातील घुसळण दर्शवणा-या ठरल्या. भाजपासाठी कर्नाटकातील विजयाचे शक्य असले तरी हिंदी भाषिक तीन राज्यांतील घवघवीत यश आणि महाराष्ट्रात राष्ट्रवादीतील गटाचा भाजपाप्रणीत सरकारमध्ये समावेश ही जमेची बाजू ठरली; तर २८ पक्षांना सोबत घेऊन साकारलेली 'इंडिया' आघाडी आणि तेलंगणा व कर्नाटकातील विजय ही काँग्रेससह विरोधकांसाठी जमेची बाजू ठरली. सरत्या वर्षातील घडामोडींचे दूरगामी परिणाम २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकांमध्ये पाहायला मिळणार आहेत.

रातीय राजकारणाच्या इतिहासात २०२३ हे वर्ष अनेकांसाठी महत्त्वाचे वर्ष म्हणून नोंदवले जाईल. सरत्या वर्षांमध्ये घडलेल्या राजकीय घडामोडी या दूरगामी परिणाम करणा-या आहेत. सरत्या वर्षी देशाच्या संसदेने लोकसभा आणि राज्यांच्या विधानसभांमध्ये ३३ टक्के महिलांचा सहभाग सुनिश्चित करण्यासाठी कायदा पारित केला. त्याचबरोबर काँग्रेसचे माजी अध्यक्ष राहुल गांधी यांना लोकसभेसाठी अपात्र घोषित करण्यात आले आणि नंतर त्यांना आपले सदस्यत्व वाचवण्यासाठी सर्वोच्च न्यायालयात जावे लागले. राजकारणाच्या विश्वात अशा अनेक घटना या वर्षात गाजल्या. सरत्या वर्षाची सुरुवात भारतीय कुस्ती संघटनेचे अध्यक्ष आणि भाजप खासदार बृजभूषण सिंग यांच्यावर खेळाडूंनी लैंगिक शोषणाच्या गंभीर आरोपांनी केली. एकीकडे बजरांग पुनिया, विनेश फोगट आणि साक्षी मलिक या स्टार कुस्तीपटूंनी आंदोलन करून त्यांच्यावर गंभीर आरोप केले, तर दुसरीकडे बृजभूषण हे सर्व आरोप फेटाळत राहिले. अखेर न्यायालयाच्या हस्तक्षेपानंतर या प्रकरणी एफआयआय नोंदवण्यात आला आणि खेळाडूंचा संप मिटला. वर्षाखेरीस काही दिवस असताना क्रीडा मंत्रालयाने सदस्य मंडळावर निलंबनाची कारवाई केली आणि कुस्तीपटूंना दिलासा दिला. क्रीडाक्षेत्रातील राजकारणाला शह देणारा हा निर्णय मानला जात आहे.

देशाची राजधानी दिल्ली सरत्या वर्षात वाढलेल्या प्रदूषणाबरोबरच राजकीय घटनांनीही गाजली. दिल्लीचे उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया यांना २६ फेब्रुवारी रोजी सीबीआयने अटक केली होती. सिसोदिया यांची ही अटक दारू धोरणाशी संबंधित प्रकरणात करण्यात आली आहे. अटक

झाल्यानंतर सिसोदिया यांनी १ मार्च २०२३ रोजी दिल्लीच्या उपमुख्यमंत्रिपदाचा राजीनामा दिला होता. आम आदमी पार्टीच्या अनेक नेत्यांना वेगवेगळ्या प्रकरणांत अटक करण्यात आली आहे. पक्षाचे खासदार संजय सिंह आणि माजी मंत्री सत्येंद्र जैन यांच्यावरही कायद्याचा बडगा उगारण्यात आला आहे. वर्ष संपता संपता मुख्यमंत्री केजरीवाल यांच्याभोवतीही कायद्याचे कडे घट्ट होत जाणार असल्याचे दिसून आले. मावळल्या वर्षाच्या पूर्वाधात त्रिपुरा, नागालँड आणि मेघालय येथे झालेल्या विधानसभा निवडणुकांचे निकाल आले आणि पुन्हा एकदा या दोन्ही राज्यांमध्ये भाजपचा झेंडा फडकला. त्रिपुरा आणि नागालँडमध्ये पक्षाने आपले सरकार कायम ठेवले, तर मेघालयमध्ये त्रिशंकू विधानसभेचा निकाल लागला. मेघालयमध्ये सत्ताबदल झाला नाही आणि कॉनरँड संगमा यांच्या नेतृत्वाखाली पुन्हा एकदा नॅशनल पीपल्स पार्टीचे सरकार स्थापन झाले. काँग्रेसचे माजी अध्यक्ष आणि वायनाडचे लोकसभा खासदार राहुल गांधी यांना 'मोदी आडनाव बदनामी' प्रकरणात दोन वर्षांची शिक्षा सुनावण्यात आली आणि त्यांचे सदस्यत्व रद्द करण्यात आले. काँग्रेससाठी हा मोठा धक्का होता. मात्र, नंतर सर्वोच्च न्यायालयाने या निर्णयाला स्थगिती दिली आणि राहुल गांधी पुन्हा एकदा खासदार म्हणून पात्र ठरले. सरत्या वर्षात राहुल गांधी यांची 'भारत जोडो यात्रा' राष्ट्रीय चर्चेचा विषय ठरली. या यात्रेचा परिणाम काय झाला असा प्रश्न विरोधकांकडून उपस्थित केला गेला; पण कर्नाटकातील विजयाने त्याला उत्तर दिले असे म्हणावे लागेल. दक्षिण भारतातील महत्त्वाचे राज्य असलेल्या कर्नाटकाच्या मे महिन्यात झालेल्या विधानसभा निवडणुकीत काँग्रेसने दणदणीत विजय नोंदवला आणि भाजपला सत्तेतून बाहेर काढले. काँग्रेसने विधानसभेच्या २२४ पैकी १३५ जागा जिंकून प्रचंड बहुमताने आपले सरकार स्थापन केले. कर्नाटक निवडणुकीतील पराभवाने दक्षिण भारतातील भाजपचा बलाढ्य बालेकिल्ला कर्नाटक ढासळला. या निवडणुकीत भाजपला केवळ ६६ जागा मिळाल्या आणि बी. एस. येडियुरप्पा यांच्या जागी बस्वराज बोम्मई यांना मुख्यमंत्री बनवण्याची पक्षाची योजना अयशस्वी ठरली; तर सिद्धारमच्या यांच्या नेतृत्वाखालील कर्नाटक प्रदेश काँग्रेसने सुयोग्य रणनीती आखत यश मिळविले. सरत्या वर्षांमध्ये २८ मे २०२३ रोजी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी भारताच्या नवीन संसद भवनाचे अधिकृतपणे उद्घाटन केले. तथापि, भारतीय इतिहासातील सर्वात गौरवशाली



दिवसांपैकी एक असणारा हा दिवसही वादांमुळे चर्चिला गेला. कारण एकूण २० विरोधी पक्षांनी उद्घाटन समारंभावर बहिष्कार टाकण्याचा निर्णय घेतला, पंतप्रधान मोदींनी या कार्यक्रमासाठी राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मु यांना बाजूला करण्याचा निर्णय घेतल्याचा आरोप केला. सरत्या वर्षातील एक मोठी राजकीय घटना म्हणजे विरोधी पक्षांना आपली मोट बांधण्यात आलेले यश. १८ जुलै २०२३ रोजी विरोधी पक्षांनी 'इंडिया' नावाची युती जाहीर केली. २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकीत नरेंद्र मोदी यांच्या सरकारला सत्तेवरून हटवणे हे या आघाडीचे उद्दिष्ट आहे. मात्र, पाच राज्यांच्या विधानसभा निवडणुकीत या आघाडीच्या सदस्यांमध्ये समन्वयाचा अभाव दिसून आला. अशा स्थितीत राजकीय पंडित युतीच्या भवितव्याबाबत साशंक आहेत. मावळल्या वर्षात महिला आरक्षण विधेयक किंवा नारी शक्ती वंदन कायद्याला २९ सप्टेंबर रोजी राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मु यांची मंजूरी मिळाली आणि त्याचे कायद्यात रूपांतर झाले. या विधेयकानुसार लोकसभा आणि देशातील सर्व विधानसभांमध्ये महिलांसाठी ३३ टक्के जागा राखीव ठेवण्यात आल्या आहेत. संसदेच्या विशेष अधिवेशनात हे विधेयक मांडण्यात आले. हे विधेयक २० सप्टेंबरला लोकसभेत आणि २१ सप्टेंबरला राज्यसभेत मंजूर झाले.

महाराष्ट्राच्या राजकारणात २०२२ हे वर्ष एकनाथ शिंदे यांनी केलेल्या बंडामुळे गाजले होते. शिंदे यांच्यासह बाहेर पडलेल्या ४० आमदार आणि खासदारांमुळे उद्धव ठाकरे यांच्या नेतृत्वाखालील शिवसेनेत उभी फूट

पडली. यासंदर्भातील राजकीय हेवेदावे सुरु असतानाच २०२३ मध्ये शरद पवारांच्या नेतृत्वाखालील राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षात बंड झाले. २ जुलै २०२३ रोजी अजित पवार यांनी राज्याचे दुसरे उपमुख्यमंत्री म्हणून शपथ घेतली आणि राज्यालाच नव्हे तर संबंध देशाला आश्चर्याचा धक्का दिला. अजितदादांसोबत राष्ट्रवादीतील अनेक बडे नेते शरद पवारांची साथ सोडून भाजपाप्रणीत आघाडीमध्ये सामील झाल्याने भाजपासाठी हा एक मोठा विजय ठरला. २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकांपूर्वी भाजपाने विरोधकांना दिलेला एक मोठा तडाखा म्हणून याकडे पाहिले गेले. याखेरीज वर्षाखेरीस झालेल्या मध्य प्रदेश, छत्तीसगड, मिझोराम, राजस्थान आणि तेलंगणा या पाच राज्यांच्या निवडणुकांचा रणसंग्राम रंगला. या निवडणुकांमध्ये भाजपने ३ राज्यांमध्ये अणुदण्डीत विजय नोंदवला. राजस्थानमध्ये विधानसभेमध्ये भाजपने काँग्रेसला सत्तेतून खाली खेचले; तर मध्य प्रदेशात त्यांनी आपले स्थान कायम ठेवले. दुसरीकडे काँग्रेसने तेलंगणातील केंस्रीआर राव यांच्या बीआरएस पक्षाच्या सरकारला शह देत या विधानसभा निवडणुकीत विजय मिळवला. मिझोराम विधानसभा निवडणुकीच्या निकालात झेडपीएमने विजय मिळवला. याखेरीज हिवाळी अधिवेशनादरम्यान संसदेत घुसून करण्यात आलेला निषेध, १४६ खासदारांचे निलंबन यांसारख्या घटनांमुळे राजकारणातील घुसळण सुरु राहिली. या घुसळणीच्या काळात राजकीय पक्षांची २०२४ मध्ये होणा-या सार्वत्रिक निवडणुकांची तयारी जोमाने सुरु राहिल्याचे दिसले.

मुत्सद्देगिरीचे यश!

हा निकाल केवळ आरोपींच्या वकिलांना देण्यात आला होता. त्यानंतर भारत सरकार व नौदलाच्या कुटुंबीयांनी या निकालाला तेथील कोर्ट ऑफ अपील (हायकोर्ट) मध्ये आव्हान दिले होते.

हा न्यायालयाने फाशीची शिक्षा तुरुंगवासात बदलली. कतारमध्ये 'कोर्ट ऑफ कन्सेशन' आहे, त्याला सुप्रीम कोर्टही म्हणता येईल. हे न्यायालय या अधिका-यांची सर्व शिक्षा माफ करू शकते. या निकालामुळे तुरुंगात असलेल्या आठ भारतीयाना मोठा दिलासा मिळाला आहे. भारत सरकारच्या कूटनीतीचे हे यश मानले जात आहे. फाशीची शिक्षा सुनावल्यानंतर भारत सरकारने त्वरित हालचाली करून कतार सरकारशी वाटाघाटी सुरु केल्या होत्या. भारतीय परराष्ट्र मंत्रालय या प्रकरणावर बारकाईने लक्ष ठेवून होते. पीडित अधिका-यांना कतारमधील भारतीय दूतावासाकडून मदत केली जात होती. तसेच कायदेशीर मार्गानेही अधिका-यांच्या सुटकेचे प्रयत्न सुरु होते. या सर्व प्रयत्नांना ब-याच प्रमाणात यश आले आहे. २०२२ च्या ऑगस्ट महिन्यापासून हे आठ भारतीय कतारच्या तुरुंगात आहेत. त्यांच्यावरील नेमक्या आरोपांबाबत कतारने अजून माहिती दिलेली नाही. या आठ भारतीय्यांत राष्ट्रपती पुरस्काराने सन्मानित कमांडर पूर्णन्दु तिवारी यांचाही समावेश आहे. २०१९ मध्ये त्यांना तत्कालीन राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांच्या हस्ते सन्मानित करण्यात आले होते. कतारमध्ये 'दाहरा ग्लोबल' कंपनीत काम करणा-या या आठ भारतीय्यांवर हेरिंगिरी केल्याचा आरोप आहे.

या अधिका-यांनी इझ्रायलसाठी हेरिंगिरी केल्याचा दावा करण्यात आला होता. त्यानंतर या अधिका-यांना ताब्यात घेण्यात आले होते. भारतीय राजदूत आणि कायदेशीर टीम नौदल अधिका-यांच्या कुटुंबासोबत सुरुवातीपासून उभे होते. फाशीची शिक्षा रद्द झाल्यानंतर भाजपने हा सरकारच्या मुत्सद्देगिरीचा विजय असल्याचे म्हटले आहे. पंतप्रधान मोदींच्या परराष्ट्र धोरणामुळे हे शक्य झाल्याचा दावा भाजपने केला आहे. फाशीची शिक्षा रद्द झाल्याबद्दल काँग्रेसने आनंद व्यक्त केला

असून कारावासाची शिक्षाही रद्द व्हावी अशी अपेक्षा काँग्रेसचे सरचिटणीस जयराम रमेश यांनी व्यक्त केली आहे. नौसैनिकांना अटक झाल्यापासून परराष्ट्र मंत्रालयाने या प्रकरणाचा पाठपुरावा केला होता. १ डिसेंबर



रोजी दुबईतील 'सीओपी २८' बैठकीच्या पार्श्वभूमीवर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी कतारचे आमिर शेख तमिम बिन हमाद अल थानी यांची भेट घेतली होती. कतारमध्ये राहणा-या सर्वच भारतीय्यांची सुरक्षा आणि सुस्थितीबाबत चर्चा झाल्याचे मोदी यांनी या भेटीनंतर सांगितले होते. या चर्चेचे फलित निकालरूपाने स्पष्ट झाले आहे यात शंका नाही. भारत सरकारची मुत्सद्देगिरी कामाला आली असेच म्हणावे लागेल. जागतिक अर्थव्यवस्थेला महागाई तसेच मंदावलेला विकास दर या दुहेरी समस्यांचा सामना करावा लागत आहे. ज्या चीनच्या विकासाचे उदाहरण देताना अर्थतज्ज्ञ थकत नव्हते, तो चीनही मंदीच्या तडाख्यातून अद्याप सावरलेला नाही. या पार्श्वभूमीवर भारत करत असलेली प्रगती ही दमदार

अशीच आहे. विदेशी संस्था भारताच्या विकासयाने बद्दल भरभरून बोलत आहेत. या संस्था भारताच्या विकासाबद्दल ठाम आहेत. भारताच्या परराष्ट्र मंत्रालयाची कामगिरीही डोळ्यात भरण्याजोगी आहे. परराष्ट्रमंत्रि ए.एस.

भाजलेले चणे रोज खाल्ल्याने शरीरात काय बदल होतात ? तज्ज्ञांनी सांगितले फायदे, तोटे, खाण्याची योग्य पद्धत व प्रमाण

भाजलेले चणे आपण रोज खायचे असं ठरवलं तर ते कितपत फायद्याचे आहे हे जाणून घेणे आवश्यक आहे. यामुळे तुमच्या शरीराला पोषण मिळते की नुकसान होऊ शकते याविषयी आज आपण सविस्तर जाणून घेणार आहोत. थंडीच्या दिवसांमध्ये होणारी सांधेदुखी टाळण्यासाठी भाजलेले चणे व गूळ खावे असे आपण वर्षानुवर्षे एकत आलो आहोत. भाजलेले चणा हा लहानश्या भूकेवर चटकन करता येणारा आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे कमी वेळ, खर्च कष्टात करता येणारा उपाय आहे. अशा चण्यांमध्ये असणारे प्रथिने, फायबर, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसारखे आवश्यक पोषक मुलक प्रमाणात असते. पण समजा हे भाजलेले चणे आपण रोज खायचे असं ठरवलं तर ते कितपत फायद्याचे आहे हे जाणून घेणे आवश्यक आहे. यामुळे तुमच्या शरीराला पोषण मिळते की नुकसान होऊ शकते याविषयी आज आपण सविस्तर जाणून घेणार आहोत. यासाठी काव्या नायडू, क्लिनिकल पोषणतज्ज्ञ व डॉ. सोमनाथ गुप्ता, वरिष्ठ सल्लागार फिजिशियन, यशोदा हॉस्पिटल्स, हैदराबाद यांनी इंडियन एक्सप्रेसला दिलेली माहिती पाह्या.. भाजलेल्या चण्याचे सेवनाचे फायदे व तोटे, तज्ज्ञां सांगतात.. काव्या नायडू सांगतात की भाजलेले चणे अनेक आरोग्यदायी फायदे देतात आणि त्याचे दररोज सेवन शरीरासाठी आश्चर्यकारक काम करू शकते. प्रत्येक व्यक्तीने त्याचा आहारात समावेश करायला हवा. तर डॉ. सोमनाथ गुप्ता सांगतात की, भाजलेल्या चण्यातील प्रथिने स्नायूंच्या दुरुस्ती आणि वाढीस मदत करतात, ज्यामुळे एकूण स्नायूंच्या आरोग्यासाठी हातभार लागतो. चण्यातील फायबर पचनास

मदत करते, निरोगी पचनास चालना देते आणि आतड्याची हालचाल नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करते. भाजलेल्या चण्यामध्ये जीवनसत्त्वे (उदा. बी व्हिटॅमिन) आणि खनिजे (उदा. लोह, मॅग्नेशियम) असतात जे संपूर्ण आरोग्यासाठी योगदान देतात आणि विविध शारीरिक कार्यांची क्षमता वाढतात. तुम्ही रोज काजू, बदाम, मनुक्यासारखा सुकामेवा खाल्ल्यास शरीरात काय बदल होतील? तज्ज्ञांनी सांगितले फायदे व तोटे याविषयी डॉ. दिलीप गुडे, वरिष्ठ सल्लागार फिजिशियन, यशोदा हॉस्पिटल्स, हैदराबाद यांनी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितले की, चणे हे आहारातील (नैसर्गिक) फायबरचा एक उत्तम स्रोत आहेतच पण त्याहीपेक्षा सर्वात फायद्याची बाब म्हणजे चण्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो ज्यामुळे मधुमेहीना सुद्धा याचे सेवन करता येऊ शकते. व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स, व्हिटॅमिन सी, लोह, सेलेनियम, मॅग्नीज, कॅल्शियम, तांबे, जस्त आणि पोटॅशियम असणारे कोलेस्ट्रॉल, सोडियम नसल्याने हृदयरोग टाळण्यास चण्याची मदत होऊ शकते. नियमित सेवनाने चणे होमोसिस्टीन देखील कमी करू शकतात, तसेच रक्ताच्या गुठळ्या तयार करणे कमी करून महत्त्वपूर्ण अवयवांना चांगला रक्त प्रवाह सुनिश्चित करता येऊ शकतो. चण्यातील मॅग्नेशियम हृदयाच्या विद्युत क्रिया (लय) सुरळीत राखण्यास मदत करतात परिणामी रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास देखील मदत होते. भाजलेल्या चण्यातील फायबर आणि प्रथिने तुम्हाला पोट भरल्याचा आभास करून देतात. ज्यामुळे वजन कमी करण्याच्या रूटीनमध्ये



हे एक अत्यंत फायदेशीर स्नॅक्स ठरते. मात्र एक बाब लक्षात घ्यायला हवी की मुळातच भाजलेल्या चण्यांमधील कॅलरीजचे प्रमाण अधिक असते तसेच अतिसेवनाने शरीरात अधिक उष्णता वाढू शकते परिणामी वजन वाढण्यासही चणे कारणीभूत ठरू शकतात. डॉ. गुडे यांच्या माहितीनुसार, चण्यातील

फायबरमुळे बद्धकोष्ठतेवर उपाय करता येतो, रक्तातील साखरेची वाढ थांबवत असल्याने मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. चण्यातील प्री-प्रोबायोटिक घटक आतड्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करतात. मात्र डॉ. गुप्ता यांच्या म्हणण्यानुसार, भाजलेल्या चण्यांमधून जास्त प्रमाणात फायबर घेतल्याने पचनास

त्रास होऊ शकतो, ज्यामध्ये सूज येणे आणि गॅस होणे असेही धोके निर्माण होऊ शकतात. तसेच भाजलेल्या चण्यामध्ये प्युरीन असते, जी संधिरोग होण्याची शक्यता असलेल्या व्यक्तींसाठी चिंतेची बाब ठरू शकते. उच्च प्युरीन पातळी यूरिक ऍसिड जमा होण्यास आणि सांध्यांच्या समस्यांना कारणीभूत ठरू शकते. भाजलेले चणे आरोग्यासाठी फायदे देत असले तरी, अतिसेवनाशी संबंधित संभाव्य तोटे टाळण्यासाठी संयम आवश्यक आहे. किती प्रमाणात चण्याचे सेवन करावे? नायडू सांगतात की, चण्याच्या अतिसेवनाने काहीना अतिसार, पोट फुगणे, आतड्यांतील वायू आणि ऍलर्जी यासारखे काही त्रास होऊ शकतात. १०० ग्रॅम पेक्षा जास्त भाजलेले चणे खाऊ नका. जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने दुष्परिणाम होऊ शकतात. नेहमी लक्षात ठेवा संयम ही गुरुकिल्ली आहे. हे ही वाचा ५३ वर्षीय खखद च्या शिक्षकाचा कार्डियाक अरेस्टने मृत्यू! कोलेस्ट्रॉल ठरला घातक, तज्ज्ञ सांगतात योग्य पातळी किती असावी? यासाठी आहारात विविध पदार्थांचा समावेश करून पोषक तत्वांचे संतुलित सेवन करावे. संतुलित आहारातून इतर प्रथिने स्रोत जसे की शेंगा, दुग्धजन्य पदार्थ, मांस आणि अंडी सुद्धा जोडता येऊ शकतात तर फायबरसाठी आहारात भाज्या, फळे, निरोगी फॅट्सचा समावेश करता येऊ शकतो. या सर्व फायद्यांना लक्षात घेतल्यावर तुम्हालाही चण्याचे सेवन सुरु करायचे असेल पण अन्व कोणती आरोग्य स्थिती असेल तर आधी तुमच्या वैद्यकीय रेकॉर्ड्सची माहिती असलेल्या तज्ज्ञांचा सल्ला अवजून घ्या.

फिट व्हायचंय, पण व्यायामाचा कंटाळा; बेडवरच करा हे सोपे व्यायाम

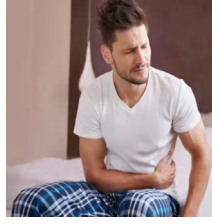
जे सुट्टीच्या दिवशी सकाळी झोपेतून उठल्यावर बेडवरच करू शकता. त्यामुळे आता सुट्टीच्या दिवशीही तुमच्या व्यायामाला ब्रेक होणार नाही. सध्याच्या काळात फिटनेसला विशेष महत्त्व दिलं जातं. हृदयविकार, डायबेटिससारखे विकार होऊ नयेत, हे विकार झाले असतील तर ते नियंत्रणात राहावेत, लठ्ठपणा कमी व्हावा या उद्देशानं व्यायाम आणि योग्य आहाराने भर दिला जातो. वजन नियंत्रणासाठी आणि फिटनेससाठी जिममध्ये वर्कआउट करणं, धावणं, सायकलिंग, पोहणं आदी गोष्टी केल्या जातात. मात्र तुम्हालाही फिट व्हायचंय, पण व्यायामाचा कंटाळा येतो का? किंवा सुट्टीच्या दिवशी व्यायाम नकोसा वाटतो का? तर मग ही बातमी तुमच्यासाठी. आज आम्ही तुम्हाला असे व्यायाम सांगणार आहोत, जे सुट्टीच्या दिवशी सकाळी झोपेतून उठल्यावर बेडवरच करू शकता. त्यामुळे आता सुट्टीच्या दिवशीही तुमच्या व्यायामाला ब्रेक होणार नाही. आरोग्यतज्ज्ञ डॉ. मिकी मेहता



यांनी द इंडियन एक्सप्रेसशी बोलताना या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे.

चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढवण्यासाठी तरुणांइने करावा आहारात 'या' पदार्थांचा समावेश; वाचा, तज्ज्ञ काय सांगतात

बदलती जीवनशैली, सतत बसून काम करणे, शरीराची हालचाल न करणे किंवा व्यायामाचा अभाव आणि कमी पौष्टिक आहार यामुळे शरीरात वाईट कोलेस्ट्रॉलची पातळी दिवसेंदिवस वाढताना दिसत आहे. याच कारणाने विशेषतः तरुणांमध्ये रक्तवाहिन्यांसंबंधित आजार, मधुमेह आणि लठ्ठपणासारख्या समस्या वाढल्या आहेत. पुणे येथील सूर्या मंदर अँड चाइल्ड सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटलच्या आहारतज्ज्ञ मिलोनी भंडारी सांगतात, द इंडियन एक्सप्रेसनी तज्ज्ञांच्या हवाल्याने या संदर्भात सविस्तर माहिती दिली आहे. कोलेस्ट्रॉलचे मुख्य दोन प्रकार आहेत. एक चांगले कोलेस्ट्रॉल तर एक खराब कोलेस्ट्रॉल. खराब कोलेस्ट्रॉल शरीरासाठी हानिकारक असते, पण चांगले कोलेस्ट्रॉल हे रक्तातील कोलेस्ट्रॉल युकटाकडे नेण्यास मदत करते आणि शरीरातील अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल बाहेर काढण्यास मदत करते. हृदयविकार किंवा स्ट्रोकचा धोका टाळण्यासाठी शरीरात चांगल्या कोलेस्ट्रॉलची उच्च पातळी असणे आवश्यक आहे. बदलती जीवनशैली, सतत बसून काम करणे, शरीराची हालचाल न करणे किंवा व्यायामाचा अभाव आणि कमी पौष्टिक आहार यामुळे शरीरात वाईट कोलेस्ट्रॉलची पातळी दिवसेंदिवस वाढताना दिसत आहे. याच



सविस्तर माहिती दिली आहे. भंडारी सांगतात, चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढवण्यासाठी फॅटी सिड्युक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करणे गरजेचे आहे. काजू, बिया, बिन्स आणि शेंगा आवजून खा. खनिजे आणि चांगले फॅट्सयुक्त पदार्थ खाणे यासाठी अधिक फायदेशीर ठरते. याशिवाय स्वयंपाक करताना ऑइलचे आडलचा वापर केल्यामुळे चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढू शकते. दिल्ली येथील धरमशीला नारायण सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटलच्या आहारतज्ज्ञ पायल शर्मा सांगतात, बेरीज विशेषतः ब्लू बेरीजमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स असतात, जे खराब कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करतात. याशिवाय व्हॉकॅंडो या फळांमध्ये मोनो सॅच्युरेटेड फॅट्स असतात. हे फळ खाल्ल्याने चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढवण्यास मदत होते. सीफूड विशेषतः

मासे, ज्यामध्ये ओमेगा ३ फॅटी सिडचा उत्तम स्रोत आहे, हे चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढवण्यास मदत करतात. आहारात फळे आणि भाज्यांचा समावेश करा; यामुळे शरीराला आवश्यक असलेले फायबर, खनिजे आणि जीवनसत्त्वे मिळतात, ज्यामुळे कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. शर्मा पुढे सांगतात, पालकासारख्या हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटीऑक्सिडंट्स आणि फायबर असतात, जे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधित आरोग्य चांगले ठेवण्यास मदत करतात. लसणांमध्ये सुद्धा औषधी गुणधर्म आहे. हे सुद्धा खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास फायदेशीर ठरू शकते. सोयाबीनमध्ये कमी सॅच्युरेटेड फॅट्स असतात. भंडारी म्हणतात, नियमित सोयाबीनचे सेवन केल्याने शरीरातील खराब कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होण्यास मदत होते आणि कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रणात राहते. याशिवाय सुपरफूड म्हणून ओट्स आणि डार्क चॉकलेट सुद्धा खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतात. डॉ. पायल शर्मा सांगतात, समतोल आहार आणि नियमित व्यायाम हे कोलेस्ट्रॉलला नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करते. याशिवाय गरजेनुसार आरोग्यतज्ज्ञांचा सल्ला घेणेही गरजेचे आहे.

फ्रीजमध्ये ठेवल्यास 'या' भाज्या व फळे लगेचच बनतात विषारी? आयुर्वेद तज्ज्ञ व डॉक्टरांची माहिती, काय करावे उपाय?

आयुर्वेद आणि आतड्यांच्या आरोग्यविषयीच्या प्रशिक्षक डॉ. डेव्हिल जॉंगडा यांनी इन्स्टाग्रामवर माहिती दिली आहे. असे कोणते पदार्थ आहेत जे आपण फ्रीजमध्ये स्टोअर केल्यास विषारी बनू शकतात हे पाह्या. नियमित आयुष्यात वेळ वाचवून घरगुती आहाराचे सेवन करायचे असेल तर पूर्वतयारी अत्यंत महत्त्वाची असते, हे आपल्यालाही माहित असेल. सोशल मीडियावर तर आता अगदी आठवड्यांचे जेवणच तयार करून फ्रीजमध्ये ठेवून ठेवावे असेही व्हिडीओ व्हायरल होऊ लागले आहेत, ज्यानुसार तुम्हाला फक्त त्या त्या दिवशी तो भरून ठेवलेला डबा काढून, जेवण अगदी पटकन गरम करून जेवून मोकळ होता येतं. यावर अनेक प्रकारच्या प्रतिक्रिया पाहायला मिळतात. काहीना ही वेळ वाचवण्याची चांगली कल्पना वाटते तर काहींच्या मते हे शिळं अन्न खाऊन आजाराला आमंत्रण देण्याचं काम ठरतं. अशा प्रकारे जेवण बनवून पूर्वतयारी करायची की नाही हा ज्याचा त्याचा विचार आहे पण मोक्यावर वेळ वाचवण्यासाठी बाजारातून आठवडाभर पुरतील अशा वस्तू एकत्रित आणणे हे तर गरजेचेच असतं. भाजी, फळे, अंडी हे सगळं खरेदी करताना अगदी नीट तपासून आणण्याइतकेच त्याला साठवून ठेवावे हे माहित असणं सुद्धा आवश्यक आहे. अनेक घरांमध्ये वस्तू बाजारातून आणल्या की त्या नावाला स्वच्छ करून फ्रीजमध्ये काढून भरल्या जातात ज्यामुळे फ्रीजचा अक्षरशः कचरा होतोच पण या वस्तू स्वतः सह इतर वस्तूंनाही खराब करू शकतात. काही वेळा याच खराब वस्तू बुरशी लागून विषारी सुद्धा होऊ शकतात. याविषयी आयुर्वेद व आणि आतड्यांच्या आरोग्यविषयीच्या प्रशिक्षक डॉ. डेव्हिल जॉंगडा यांनी इन्स्टाग्रामवर माहिती दिली आहे. असे कोणते पदार्थ आहेत जे आपण फ्रीजमध्ये स्टोअर केल्यास विषारी बनू शकतात हे पाह्या. लसूण डॉ. जॉंगडा सांगतात की, सोललेला लसूण कधीही विकत घेऊन फ्रीजमध्ये ठेवू नका कारण त्याला खूप लवकर बुरशी लागू शकते. बुरशी लागलेला लसूण अनेकदा लक्षातही येत नाही पण त्याचा थेट संबंध कर्करोगाशी सुद्धा जोडलेला आहे. ताजे लसूण नेहमी सालासह खरेदी करा. जेव्हा तुम्ही ते शिजवणार असाल तेव्हाच ते उघडा आणि फ्रीजमध्ये ठेवू नका. दुसरीकडे, डॉ. दिलीप गुडे, यशोदा हॉस्पिटल्स, हैदराबादचे वरिष्ठ सल्लागार फिजिशियन यांनी नमूद केले की, फ्रीजमध्ये ठेवलेला लसूण खाल्ल्याने कर्करोग होण्याचा कोणताही संबंध नाही. कांदे डॉ. जॉंगडा म्हणतात की, कांदा हे कमी तापमानाला प्रतिरोधक असलेले पीक आहे. जेव्हा तुम्ही ते रेफ्रिजरेट करता तेव्हा त्यातील स्टार्चचे साखरेत रूपांतर होते आणि बुरशी लागण्यास सुरुवात होते, शिवाय अर्धा कांदा कापून, शिजवून अर्धा फ्रीजमध्ये ठेवण्याची चूक बरेच लोक करतात. असे कधी करू नका. यामुळे जीवाणू, मोल्ड व बुरशी पटकन वाढण्याची शक्यता असते. आले डॉ. जॉंगडा यांच्या म्हणण्यानुसार, जेव्हा तुम्ही आले



रेफ्रिजरेट करता तेव्हा ते खूप लवकर बुरशी पकडण्यास सुरुवात करते आणि अशा प्रकारच्या आल्यांचे सेवन मृत्रपिंड आणि युकृत निकामी करू शकते. तांदूळ स्टार्च कमी करण्याच्या हेतूने बरेच लोक शिजवलेले तांदूळ रेफ्रिजरेटमध्ये ठेवू लागले आहेत आणि त्यांना वाटते की असे झाल्याने कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तातील साखरेची पातळी सुधारू शकते. पण खरं तर, तांदूळ हा एक घटक आहे जो पटकन बुरशी पकडतो. जर तुम्ही भात फ्रीजमध्ये ठेवणारच असाल तर २४ तासांपेक्षा जास्त काळ भात असा स्टोअर करू नये हे नक्की लक्षात ठेवा. डॉ. गुडे यांनी सुद्धा याला अनुमोदन देत म्हटले की, पुन्हा गरम केलेला भात खाल्ल्याने बॅसिलस सेरियस सारख्या बॅक्टेरियाच्या वाढीने अन्नतून विषबाधा होऊ शकते डॉ. गुडे यांनी अशाच प्रकारे कोणत्या वस्तू फ्रीजमध्ये ठेवू नये याची यादी शेअर केली आहे: भोपळी मिरची आणि एवोकॅडो खोलीच्या तापमानातच हवाबंद डब्यात ठेवावे. तसेच, काकडी फ्रीजमध्ये ठेवल्यास मऊ पडून कुजू शकते बटाटे रेफ्रिजरेटमध्ये ठेवल्यास ते गोड आणि मऊ होऊ शकतात. हवाबंद डब्यात साधारण तापमानातच बटाटे साठवून ठेवावे. सफरचंद खोलीच्या तापमानातच सुमारे एक आठवडा साठवून ठेवाता येते, त्यानंतर जास्त काळ साठवण्याची गरज भासल्यास ते रेफ्रिजरेटमध्ये ठेवाता येते. केळीचे देठ हवाबंद प्लॅस्टिकच्या आवरणाने बंद केले तर त्यांचा टिकाऊपणा वाढू शकतो. बेरीज देखील रेफ्रिजरेटमध्ये ठेवू नयेत आणि त्या अधिकाधिक कोरड्या असतील याची खात्री करावी. कॅलिगड कापले नसेल तर बाहेरचे ठेवावे पण काप केल्यावर फ्रीजमध्ये ठेवू शकता. फ्रीजमध्ये मध घट्ट आणि ढेकूळ होऊ शकतो आणि त्याचप्रमाणे चॉकलेट फ्रीजमध्ये दाणेदार आणि चवहीन होऊ शकते.

'नव्या टास्क फोर्स' ला जुन्यांचे वावडे! मुंबईतून एकही डॉक्टर नाही

मुंबई: करोनाच्या पहिल्या लाटेचा सामना करण्यासाठी राज्य शासनाने नेमलेल्या तज्ज्ञांच्या समितीमधील एकाही डॉक्टरचा समावेश आरोग्यमंत्री तानाजी सावंत यांनी जाहीर केलेल्या नव्या टास्क फोर्समध्ये नसल्यामुळे आरोग्यक्षेत्रात नाराजी व्यक्त केली जात आहे. 'नवा विषाणू नवा टास्क फोर्स' अशी टिप्पणी जुन्या टास्क फोर्समधील एक ज्येष्ठ डॉक्टरांनी केली आहे. गंभीर बाब म्हणजे या नव्या टास्क फोर्समध्ये मुंबईतील एकाही डॉक्टरचा समावेश करण्यात आलेला नाही. कोविड-१९ च्या पहिल्या लाटेदरम्यान वाढलेल्या रुग्णसंख्येवर नियंत्रण, त्यावर उपाययोजना करण्यासाठी १३ एप्रिल २०२० रोजी मुंबई महापालिकेच्या केईएम रुग्णालयाचे माजी अधिष्ठाता डॉ. संजय ओक यांच्या अध्यक्षतेखाली तज्ज्ञ डॉक्टरांचे विशेष कृतिदलाची (टास्क फोर्स) निर्मिती करण्यात आली होती. जुन्या टास्क फोर्समधील सर्वच तज्ज्ञांनी कोणतेही मानधन न घेता निरपेक्षपणे करोनाकाळात काम केले होते. यात सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातील काही तज्ज्ञ होते. खाजगी रुग्णालयात संसर्गजन्य आजार तसेच मधुमेह तज्ज्ञ असलेले डॉ. राहुल पंडित व डॉ. शशांक जोशी यांचा समावेश होता. मुंबई महापालिकेची सर्व वैद्यकीय महाविद्यालये व रुग्णालयांचे संचालक डॉ. अविनाश सुपे यांना करोनाकाळातील मृत्यूंचे विश्लेषण समितीचे अध्यक्ष करण्यात आले होते. आता नव्याने करोना रुग्णांची वाढ होऊ लागल्यानंतर तसेच जेपेन. १ या नव्या उपप्रकाराचे रुग्ण सापडू लागल्यानंतर आरोग्यमंत्री तानाजी सावंत यांनी नवीन टास्क



फोर्सची घोषणा केली. या टास्क फोर्सच्या अध्यक्षस्थानी आयसीएमआर, दिल्लीचे माजी प्रमुख डॉ. रमण गंगाखेडकर आहेत. तसेच महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठ, नाशिकच्या आरोग्य विज्ञान विद्यापीठाच्या कुलगुरू डॉ. माधुरी कानितकर, वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन संचालनालयाचे संचालक डॉ. म्हैसूरकर, बी. जे. मेडिकल कॉलेज, पुणे येथील डॉ. सुरेश कार्यकर्ते, नवले मेडिकल कॉलेज, पुणे येथील डॉ. वर्षा पोतदार, नवले मेडिकल कॉलेज, पुणे येथील फिजिशियन डॉ. डी. बी. कदम सदस्य आहेत. याशिवाय आरोग्य विभागाचे आयुक्त सदस्य सचिव असणार आहेत. याबाबतचा शासन निर्णय जाहीर करण्यात आला असून गंभीर व अतिगंभीर आजार कोविड-१९ रुग्णांसाठी रुग्ण व्यवस्थापन प्रोटोकॉल स्थापन करणे, कोविड-१९ क्लिटीकल केअर हॉस्पिटलमध्ये तज्ज्ञ डॉक्टर आणि आरोग्य सेवा सहायक कर्मचाऱ्यांच्या आवश्यकतेची शिफारस करणे, कोविड-१९ रुग्णांवर उपचार करताना एकसमानता राखण्यासाठी योग्य औषध प्रोटोकॉलची शिफारस करणे आदी जबाबदाऱ्या टास्क फोर्सकडे असल्याचे आरोग्यमंत्री तानाजी सावंत सांगितले. कमालीच्या प्रतिकूल परिस्थितीत तसेच संपूर्ण जगासाठी नवीन असलेल्या करोनाशी सामना करण्यासाठी जुन्या टास्क

फोर्समधील डॉक्टरांनी प्रचंड मेहनत घेतली होती. करोनासाठीचे प्रोटोकॉल तयार करण्यापासून उपचाराची दिशा, रुग्णालयीन गरजा, आरोग्य विभाग तसेच महापालिका आणि खाजगी रुग्णालयांचा समन्वय साधून उपचार करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या नियोजनात जुन्या टास्क फोर्समधील डॉक्टरांचा मोठा सहभाग होता. सार्वत्रिक आजार असो की एच १, एन १ ची साथ असो संसर्गजन्य आजारविषयक डॉ. सुभाष साळुंके हे गेली तब्बल ४० वर्षे काम करत आहेत. राज्य शासन तसेच केंद्र शासनच्या प्रत्येक आरोग्य समितीमध्ये त्यांचा आवजून समावेश केला जातो व त्यांच्या अनुभवाचा फायदा घेतला जातो. अशा वळी नव्या टास्क फोर्समध्ये जुन्या टास्क फोर्समधील एकाही तज्ज्ञ डॉक्टरांचा समावेश करण्यात आला नसल्याबद्दल आरोग्य क्षेत्रात नाराजी दिसून येत आहे. आरोग्यमंत्र्यांनी करोनासारखा आजार वाढत असताना तरी यात राजकारण आणायला नको होते असे जुन्या टास्क फोर्समधील एका डॉक्टरांनी आपले नाव जाहीर न करण्याच्या अटीवर सांगितले. आवश्यकतेनुसार जुन्यांशी समन्वय ठेवू आताच्या करोना टास्क फोर्समधील सर्वच मंडळी आपापल्या क्षेत्रातील तज्ज्ञ आहेत. अध्यक्ष डॉ. रमण गंगाखेडकर यांचा कोविड काळातील अनुभव मोठा आहे. त्यांनी देशपातळीवर काम केले आहे. तसेच राज्याच्या वैद्यकीय शिक्षण विभागाचे संचालक डॉ. म्हैसूरकरांपासून सर्व मंडळींनी करोना काळात काम केलेले आहे. महत्त्वाचे म्हणजे आवश्यकतेनुसार जुन्या टास्क फोर्समधील तज्ज्ञांशी आम्ही नक्की संपर्क साधू. करोनाचा सामना हेच आमचे लक्ष्य आहे. लोकांना सर्वांत उपचार मिळो यालाच आरोग्य विभागाचे प्राथम्य आहे.

रविवारी लातूरात केमिस्ट बांधवांकरीता मधुमेहावर चर्चासत्राचे आयोजन : डॉ. अभिजीत मुगळीकर

लातूर : भारत विकास परिषद शाखा लातूर आणि लातूर तालुका केमिस्ट अँड ड्रगिस्ट असोसिएशनच्या संयुक्त विद्यमाने लातूरला रविवार, दि. ३१ डिसेंबर २०२३ रोजी केमिस्ट बांधवांकरीता 'ओळखा आपली जोखीम व जबाबदारी' मधुमेहावर चर्चासत्राचे आयोजन करण्यात आल्याची माहिती मधुमेह तज्ज्ञ डॉ. अभिजीत मुगळीकर यांनी शुक्रवारी सायंकाळी पत्रकार परिषदेत बोलताना दिली. आज संपूर्ण जगाला मधुमेहाने आपल्या विळख्यात घेतल्याचे पाहावयास मिळते. भारतातही मधुमेहीची संख्या मागच्या काही वर्षात झपाट्याने वाढताना दिसते. मधुमेहावर नियंत्रण कसे आणावे, त्याची कारणे, कोणती दक्षता बाळगणे आवश्यक असते या सर्व बाबी मधुमेह झालेल्याना तसेच संभाव्य रुग्णांनाही माहिती असणे गरजेचे आहे. फार्मासिस्ट अर्थात औषधी विक्रेते हे रुग्ण आणि डॉक्टर यांच्यामधील महत्त्वाचा दुवा म्हणून काम करत असतात. त्याकरिताच रविवारी, केमिस्ट बांधवांकरीता या चर्चासत्राचे आयोजन करण्याचा निर्णय घेण्यात आल्याचे डॉ. मुगळीकर यांनी यावेळी बोलताना सांगितले. फार्मासिस्ट मधुमेही रुग्णात जनजागृतीचे



कार्य अत्यंत महत्त्वपूर्णरीत्या करू शकतात. कारण रुग्णांचा डॉक्टरांपेक्षा अधिक संपर्क फार्मासिस्टशी येत असतो.सध्यास्थितीत कोविडनंतर मधुमेह झालेल्या रुग्णांची संख्या अधिक वाढल्याचे दृष्टीपथास येते. मधुमेह झालेल्या किमान ५० टक्के रुग्णांत मधुमेहाची कोणतीही लक्षणे दिसून येत नाहीत.पण ती लक्षणे लवकर निदर्शनास आल्यास त्यावर पूर्णपणे नियंत्रण आणणे शक्य होत असते. उपचारादरम्यान रुग्ण आणि प्रत्येक डॉक्टरची मार्गदर्शक तत्त्वे वेगवेगळी असू शकतात.मधुमेहात रुग्णांच्या विविध तपासण्या करणे आवश्यक असते.त्याशिवाय उपचाराची निश्चितता

होत नसते. मधुमेह झालेले रुग्ण जेनेरिकची औषधीही घेऊ शकतात. जीवनशैली बदलली की मधुमेह नियंत्रित राहण्यास मदत होत असते. असेही डॉ. मुगळीकर यांनी सांगितले. फार्मासिस्ट बांधवांसाठी आयोजित करण्यात आलेल्या या चर्चासत्रात फार्मासिस्ट्स आणि त्यांच्या परिवारातील सदस्य सहभागी होऊ शकतात,असेही डॉ. अभिजीत मुगळीकर यांनी सांगितले. केमिस्ट्स संघटनेचे तालुका अध्यक्ष ईश्वर बाहेती यांनी यावेळी बोलताना मधुमेह म्हणजे नेमके काय, हे फार्मासिस्ट बांधवांना समजावण्यासाठीच सदर चर्चासत्राचे आयोजन करण्यात आल्याचे सांगितले. तर संघटनेचे सचिव नागेश स्वामी यांनी प्रत्येक फार्मासिस्ट तंत्रज्ञानाने अद्यावत झालाच पाहिजे या नवीन शैक्षणिक प्रणालीनुसार अशा प्रकारच्या उपक्रमांची आवश्यकता असल्याचे नमूद केले. यावेळी भारत विकास परिषदेचे अध्यक्ष विजय जाधव, सचिव सारंग अयाचित, केमिस्ट संघटनेचे कोषाध्यक्ष राजकुमार राजारूपे, परमानंद हरकुट, फारूख शेख, रोहित बिरादार आदी मान्यवरांची उपस्थिती होती.

प्राची मोरे हिची प्रजासत्ताक दिन मुख्य संचलनासाठी निवड

लातूर : प्रतिनिधी येथील राजर्षी शाहू महाविद्यालयाची (स्वायत्त), विद्यार्थिनी प्राची मोरे हिची नवी दिल्ली येथे राजपथावर राष्ट्रपती यांच्यासमोर प्रजासत्ताक दिनाच्या मुख्य संचलनासाठी एनसीसी टीममध्ये निवड झाली आहे. सदर संचलनासाठी पूर्व तयारी शिबीरात ती सहभागी झाली आहे. राजर्षी शाहू महाविद्यालयात सेव्हन महाराष्ट्र गर्ल्स बटालियन अंतर्गत गेल्या ५१ वर्षापासून मुलींचा एनसीसी विभाग कार्यरत आहे. या विभागाद्वारे 'बी' आणि 'सी' प्रमाणपत्रांच्या वरिष्ठ विंगमधील ५४ कॅडेट्सना दरवर्षी प्रशिक्षण दिले जात आहे. महाविद्यालयाने पदवीच्या विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त, देशभक्ती, नेतृत्व, गुणवत्ता, सांघिक कार्य इत्यादी मूल्ये रुजवण्यासाठी एनसीसी विभाग सुरु केला आहे. प्राची मोरेने प्रजासत्ताक दिनाच्या शिबिरासाठी



निवड होण्यापूर्वी राहुरी, अहमदनगर आणि पुणे येथे प्रजासत्ताक दिनाच्या विविध शिबिरांना हजेरी लावली आहे. प्राची ही लातूर येथील रहिवासी संजीवनी व परमेश्वर मोरे यांची मुलगी आहे.या यशाबद्दल शिव छत्रपती शिक्षण संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. गोपाळराव पाटील, उपाध्यक्ष डॉ. पी. आर. देशमुख, सचिव प्राचार्य अनिरुद्ध जाधव, सहसचिव गोपाल शिंदे, सहसचिव अॅड. सुनिल सोनवणे, सदस्य प्राचार्य डॉ. आर. एल. कावळे, प्राचार्य डॉ. महादेव गव्हाणे, सेव्हन महाराष्ट्र गर्ल्स बटालियनचे कमांडिंग ऑफिसर कर्नल किशोर भागवत, उपप्राचार्य प्रा.सदाशिव शिंदे, पर्यवेक्षक प्रा. सोमदेव शिंदे, एनसीसी अधिकारी लेफ्टनंट डॉ. अर्चना टाक, लेफ्टनंट, डॉ. महेश वाकरे यांनी तिचे अभिनंदन केले आहे.

बालकांच्या न्याय हक्कासाठी पोलीस यंत्रणा सक्रीय.जिल्हा स्तरीय बाल संरक्षण यंत्रणा समन्वय कार्याशाळेत अजय देवरे यांचे प्रतिपादन

लातूर- बालकांच्या न्याय हक्कासाठी पोलीस यंत्रणा चोविसतास सतर्क असेल असे प्रतिपादन लातूर येथे दिनांक २८ डिसेंबर रोजी मयूर हॉटेलच्या प्रशिक्षण हॉलमध्ये आयोजित करण्यात आलेल्या पोलीस अधिकांक कार्यालय लातूर आणि कलापंडरी सामाजिक संस्थेच्या वतीने जिल्हास्तरीय बालसंरक्षण यंत्रणा समन्वय कार्यशाळेत लातूर जिल्ह्याचे अप्पर पोलीस अधिकांक डॉ अजय देवरे यांनी प्रतिपादन केले. आयोजित कार्यक्रमाचे उद्घाटन म्हणून लातूर जिल्ह्याचे अप्पर पोलीस अधिकांक डॉ अजय देवरे हे होते तर प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून मुंबई येथील बाल अधिकार विषय तज्ञ विकास सावंत हे होते.या वेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून कलापंडरी सामाजिक संस्थेचे अध्यक्ष बी पी सुर्यवंशी,बालकल्याण समितीचे अध्यक्ष राधाकृष्ण देशमुख,जिल्हा बाल संरक्षण अधिकारी धम्मामंद कांबळे,बालन्याय मंडळाच्या अॅड छायाताई मलवाडे,छाया आकाते, नारी प्रबोधनाच्या सुमती जगतप, जिल्हा बाल पोलीस पथकाचे प्रमुख सहाय्यक पोलीस निरीक्षक दयानंद पाटील,बाल कल्याण समितीच्या सदस्या अॅड स्वाती तोडकरी, संगीता महालिंगे,आर्दीची प्रमुख उपस्थिती होती.पुढे बोलताना देवरे म्हणाले की बालकांच्या संरक्षणाचा विषय किंवा एखादे बालकाविषयी प्रकरण आले तरी राजदिवस आमची पोलीस यंत्रणा सक्रीय आसेल.कलापंडरी बालकांच्या न्याय हक्कासाठी एक सामाजिक बांधीलकी ठेऊन समाजामध्ये बालहक्क जागृतीचे काम करत आहे ही बाब कौतूकास्पद आहे.आशा



कार्यशाळा आयोजित केल्यामुळे जिल्हातील सर्व बाल संरक्षण यंत्रणांचा समन्वय होऊन बालकांच्या संरक्षणाचे कार्य करण्यासाठी अधिक सक्रीय होतील असेही प्रतिपादन देवरे यांनी या वेळी केले. या नंतर कलापंडरी संस्थेचे अध्यक्ष बी पी सुर्यवंशी यांनी कलापंडरी संस्थेच्या कार्यभूमिका आणि कामाचे स्वरूप या बाबत सविस्तर माहिती दिली.या वेळी प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून मुंबई येथील बाल अधिकार विषय तज्ञ विकास सावंत यांनी लैंगिक गुन्हापासून बालकांचे संरक्षण अधिनियम २०१२(पोक्सो) या कायद्याची पाश्र्वभूमी,कायद्याची गरज का पडली,तसेच या कायद्याची कलम निहाय सविस्तर

माहिती उदाहरणे देऊन आणि व्हिडिओ च्या माध्यमातून दिली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक सविता कुलकर्णी यांनी,सुजसंचलन मधुकर गालफाडे यांनी केले तर आभार प्रतिमा कांबळे यांनी केले. कार्यक्रमासाठी रेणापूर चाकूर,उदगीर,अहमदपूर येथील पोलीस ठाण्यातील बालसंरक्षण पोलीस अधिकारी तसेच वरील तालुक्यातील ग्रामबाल संरक्षण समितीचे पदाधिकारी उपस्थित होते.कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी कलापंडरी संस्थेच्या सर्व कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेतले

औसा येथे धनगर समाजाचा मोर्चा

औसा : प्रतिनिधी भारतीय राज्यघटनेनुसार धनगर समाजाचा अनुसूचित जमातीच्या यादीमध्ये अनुक्रमांक ३६ नुसार समावेश असतानाही राजकीय पक्षाच्या नाकटपणा व दुर्लक्षामुळे स्वातंत्र्याच्या ६५ वर्षापासून धनगर समाज अनुसूचित जमातीच्या प्रमाणपत्रापासून वंचित आहे. धनगर समाजाला अनुसूचित जमातीचे प्रमाणपत्र तात्काळ देण्यात यावे. या मागणीसाठी शुक्रवारी दि २९ डिसेंबर २०२३ रोजी औसा येथील किष्णू मैदानावरून हजारो धनगर बांधवांनी आक्रोश मोर्चा काढला.मोर्चात हजारो समाज बांधव महिला युवक विद्यार्थी विद्यार्थिनीसह पारंपारिक धनगरी ढोल आणि हलगीच्या निनादामध्ये येळकोट येळकोट जय महंदा च जयघोष करीत धनगर समाजाला आरक्षण त्वरित लागू करावे अशी मागणी करण्यात आली. औसा शहरातील मुख्य रस्त्यावरून हजारो महिला व युवकांनी हातात पिवळे झेंडे गळ्यात गमजा व डोक्यावर पिवळ्या टोप्या घालून प्रशासनाचे लक्ष वेधले. सकल धनगर समाजाच्या वतीने आयोजित या मोर्चांमध्ये धनगर समाजाला अनुसूचित जमातीचे प्रमाणपत्र

तात्काळ देण्यात यावे यासह अन्य विविध मागण्यांचे निवेदन नायब तहसीलदार दत्ता कांबळे यांच्याकडे शालेय विद्यार्थिनींच्या वतीने देण्यात आले.या मोर्चाचा समारोप तहसील कार्यालय औसा येथे करण्यात आला. या मोर्चास वीरशैव लिंगायत समाज आणि सकल मराठा समाजाने धनगर आरक्षणास पाठिंबा असल्याचे पत्र धनगर समाजाच्या शिष्टमंडळास दिले. धनगर समाजाचे आरक्षण तात्काळ लागू नाही केल्यास आगामी काळात धनगर समाज शेल्या-मैदव्यांचे कळप व कुटुंबासह रस्त्यावर उतरणार असल्याचेही निवेदनात नमूद करण्यात आले आहे.तहसील कार्यालय औसा येथे सर्वश्री गणेश हाके, डॉ सैहा सोनकाटे, घनश्याम हाके, देविदास कांबळे,सौ ज्योती भोकरे,हनुमंत कांबळे, राजेश सलगर ,राम कांबळे, नितीन बंडगर, सुधाकर लोकरे, उद्धव कांबळे,आकाश कांबळे, मोहन चोरे ,तानाजी होळकर , सौ प्रमिला कांबळे, सुमन कांबळे, शशिकला दुधभाते, ज्ञानेश्वरी कांबळे, गोदावरी कांबळे, सविता गाडेकर, छाया कांबळे यांच्यासह हजारो महिला युवक व कार्यकर्ते, विद्यार्थी सहभागी झाले होते.

'द्वाराकादास शामकुमार'मध्ये व्हाईट क्लब हाऊसचा शुभारंभ

लातूर : प्रतिनिधी खास प्रजासत्ताक दिनाच्या पार्श्वभूमीवर व्हाईट प्रेमीसाठी येथील द्वारकादास शामकुमारमध्ये व्हाईट कपड्यांचे मिस्टर व्हाईट प्रदर्शन व विक्रीचा शुभारंभ माजी आमदार वैजनाथराव शिंदे यांच्या हस्ते करण्यात आला. यावेळी माजी महापौर विक्रान्त गोजमगुंडे, यशवंतराव पाटील, अशोक भूतडा, डॉ. सुधीर फत्तेपूरकर, दयानंद पाटील, भागवत फुंदे, दिलीप माने, अभय शाह, मंगेश झोले, अविनाश देवसटवार, विजय नावंदर, अशोक चव्हाण, रामदास पवार यांची उपस्थिती होती. या व्हाईट हाऊस क्लबमध्ये भारतातीलच नव्हे तर विदेशातील ब्रँडचे शुभ्र पांढरे कपडे ५० टक्के कमी दरात उपलब्ध करून देण्यात आले आहेत. गाहकांनी या मिस्टर व्हाईट प्रदर्शन व विक्रीचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन संचालक तुकाराम पाटील यांनी केले आहे.

फी न भरल्यामुळे विद्यार्थ्यांना हाकलले घरी तक्षशिला विद्यालयाचा प्रताप

उल्हासनगर / प्रतिनिधी : येथील तक्षशिला विद्यालयाच्या माध्यमिक सेमी इंग्रजी माध्यम ९ वी च्या विद्यार्थ्यांना फी न भरल्याच्या कारणाने वरून घरी पाठवले असून या बाबत संतप्त झालेल्या पालकांनी प्राचार्य यांची भेट घेतली त्यांना निवेदन सादर केले आहे . उल्हासनगर येथील कॅंप ४ सुभाष टेकडी परिसरात तक्षशिला विद्यालय आहे . या विद्यालयात सेमी इंग्रजीचे वर्ग असून इयत्ता ९ वी मध्ये शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांनी वेळेवर फी भरली नसल्या करणावरून २८ डिसेंबर २०२३ रोजी प्राचार्य व व्यवस्थापन यांनी कसलीही पूर्व सूचना न देता त्या विद्यार्थ्यांना सक्तीने घरी पाठवले आहे . या प्रकारा मुळे विद्यार्थ्यां सोबत शाळेत दिलेली वागणूक ही अपमानकारक असल्याने त्यांच्या मानसिकतेवर परिणाम झाला आहे . सदर शाळेत केलेले कृत्य हे सक्तीचे व मोफत शिक्षण कायदा - २००५ याचे उल्लंघन केले असून हे संविधान विरोधी आहे . याबाबत संपूर्ण व्यवस्थापन मंडळ, संबधित प्राचार्य व शिक्षक हे जबाबदार असल्याचा आरोप पालकांनी केला आहे . तर या बाबत शाळेत खुलासा करावा अशी मागणी पालकांनी केली आहे अन्यथा शिक्षण अधिकारी व शिक्षण मंत्री यांच्या पर्यंत तक्रार करण्यात येईल असे पालकांनी सांगितले आहे . या वेळी प्राचार्य रवींद्र कोळी व सहाय्यक शिक्षक विद्या भारसाकडे यांना निवेदन दिले असून यांच्याशी चर्चा करण्यात आल्याची माहिती मानवता अभियान संस्थेच्या अध्यक्षा निवेदिता जाधव यांनी दिली आहे. यावेळी अतिश जाधव, बहुजन समाज पार्टी, महासचिव उल्हासनगर शहर , पालक केशरभाऊ लोणारे, प्रवीण दोंडे, प्रफुल्लता मोहोड, अनिता पगारे, शर्मिला टिपाले, लता मोरे असे एकुण २५ पालक उपस्थित होते.

बौद्धजन सहकारी संघाच्या वतीने विद्यार्थी गुणगौरव आणि शास्ता दिनदर्शिका प्रकाशन सोहळ्याचे आयोजन

मुंबई :- बौद्धजन सहकारी संघाच्या वतीने सालाबादप्रमाणे याही वर्षी विद्यार्थी गुणगौरव समारंभ आणि शास्ता दिनदर्शिका प्रकाशन सोहळ्याचे आयोजन बौद्धजन सहकारी संघाचे नियोजित अध्यक्ष राजेंद्र जाधव यांच्या अध्यक्षतेखाली रविवार दि. ७ जानेवारी २०२४ रोजी सायंकाळी ४:०० वाजता मुंबई मराठी ग्रंथ संग्रहालय, शारदा सिनेमा, एस.टी. डेपो जवळ, नायगाव, दादर, मुंबई - १४ येथे करण्यात आले आहे. सदर कार्यक्रमाचे स्वागताध्यक्ष संघाचे कार्याध्यक्ष दीपक मोहिते असतील तर सरचिटणीस संदेश गमरे सुत्रसंचालनाची जबाबदारी पार पाडतील, तसेच प्रमुख

विश्वस्त संजय पवार, विश्वस्त काशीराम जाधव, मुकुंद पवार, राजभाऊ तथा रामदास धो. गमरे हे विशेष मार्गदर्शक उपस्थितांना मार्गदर्शन करतील, तसेच उपाध्यक्ष सुरेश पवार, उपकार्याध्यक्ष अशोक कदम, खजिनदार प्रदीप कदम, चिटणीस अजय जाधव, संदेश जाधव, सदस्य उत्तम जाधव, सुरेश गमरे, अमित पवार, माजी अध्यक्ष सिद्धार्थ पवार, माजी उपकार्याध्यक्ष प्रभाकर पवार, माजी चिटणीस संजय तांबे, सचिन पवार, संजय मोहिते, माजी कोषाध्यक्ष संदीप पवार, संस्कार कमिटीचे अध्यक्ष संदीप गमरे, न्यायदान कमिटीचे अध्यक्ष शशिकांत मोहिते, शिक्षण कमिटीचे

अध्यक्ष जितिन नागे, विवाह मंडळाचे अध्यक्ष महादेव सुर्वे, माजी सल्लागार चंद्रकांत कांबळे यांची विशेष उपस्थिती लाभणार आहे. तरी सर्व सन्मा. विश्वस्त मंडळ, मध्यवर्ती पदाधिकारी, विभाग अधिकारी, सर्व उपसमित्या व त्यांचे पदाधिकारी, सदस्य, महिला मंडळ, विद्यार्थी, पालक यांनी सहकुटुंब, सहपरिवार मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून कार्यक्रमाची शोभा वाढवावी असे आवाहन संघाचे सरचिटणीस संदेश गमरे यांनी संघाच्या वतीने काढण्यात आलेल्या परिपत्रकात केले आहे.

