

ਬਲਜਬਦੀਨੇ ਸਲਾਈਨ ਲਾਕਟਿਆਨੇ ਮਨੋਜ ਜਹਾਂਗੇਨੀ ਦਾ ਸ਼ਹਕਾਚਾਨਾ ਝਾਪਲੇ

वडीगोद्री, पुढारी वृत्तसेवा: मागील पाच दिवसांपासून मनोज जरांगे पाटील अंतरवाली सराठी येथे आमरण उपोषण करत आहेत. या उपोषणादरम्यान मनोज जरांगे यांनी पाणी आणि औषधोपचाराचा त्याग केला. मात्र आज सकाळपासून त्यांची तब्बेत खालावली होती. त्यांच्या नाकातून रक्तस्राव हाऊ लागला होता. तरीही ते उपचार घ्यायला तयार नव्हते. अखेर बीड जिल्हातील नारायणगड संस्थानचे महत मठाधिपती शिवाजी महाराज हे उपोषणस्थळी आले आणि त्यांनी जरांगे यांना उपचार घेण्याची विनंती केली. तरीही जरांगे ऐकायला तयार नव्हते. अखेर शिवाजी महाराज यांनी जरांगे यांच्यावर नियमित उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना सूचना करत बळजबरीने सलाईन लावण्याचे सांगितले. त्यानंतर जरांगे यांच्या सहकाऱ्यांनी त्यांचे हात पाय पकडले आणि डॉक्टरांनी जरांगे यांना अखेर सलाईन लावून त्यांच्यावर उपचार सुरु केले.



केली. आता सरकार म्हणेल, की यांचे लोक मला मरू देत नाही. मग आपल्या सोईने अंमलबजावणी करू. सलाईन लावणाचा सगळ्यांनी आता सगे सोयच्यांच्या अध्यादेशाचा अंमलबजावणीची जबाबदारी घ्यावी. तुम्ही सरकारला वेठीस धरून अंमलबजावणी करून घ्या. तुम्हाला सलाईन लावायचा शहाणपणा करायला कुणी सांगितले असे म्हणत मनोज जरांगे यांनी सहकाऱ्यांना झापले. अंमलबजावणी केली नाहीतर मी मुख्यमंत्री थिंदे आणि उपमुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या दारात जाऊन बसणार असल्याचे जरांगे यांनी यावेळी सांगितले.

सर्वकष वाळू धोरण आणि विद्यावेतन वाढीचा निर्णय

मुबैः मात्रमङ्गलं बठकात् १० महत्वाच निणय
घेण्यात आले आहेत. यामध्ये रस्ते बांधणी, वाळू
दर निश्चिती, इंटर्नशिप विद्यार्थ्यांना विद्यावेतनात
वाढ असे निर्णय घेण्यात आले आहेत. राज्य
मंत्रिमंडळ बैठकीतील निर्णय पुढीलप्रमाणे
१. मुख्यमंत्री ग्राम सङ्क योजनेत अतिरिक्त
७ हजार किमी रस्ते व पुलाची कामे. २.
आॅनलाईन पद्धतीने वाळू रेती पुरविण्यासाठी
सर्वकष सुधारित रेती धोरण. ना नफा ना तोटा
तत्त्वावर वाळू विक्री दर निश्चित करणार ३.
शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयातील इंटर्नशिप
विद्यार्थ्यांना विद्यावेतनात भरीव वाढ. आता
भिळणार दरम्हा १८ हजार.४. राज्य शासकीय
कर्मचा-यांच्या आश्वासित प्रगती योजनेत
सुधारणा.५. उच्च तंत्रज्ञान वापरणा-या अती
विशाल उद्योगांना प्राधान्य क्षेत्राचा दर्जा. विशेष
प्रोत्साहने देणार. राज्यातील कमी विकसित
भागांना फायदा ६. सायन कोलीवाडातील सिंधी
निर्वासितांच्या २५ इमारतींचा पुनर्विकास करणार.



म्हङ्गा करणार विकास.७. अनुसूचत जाताच्या विद्यार्थ्यांना देण्यात येणा—या मैट्रिकपूर्व शिष्यवृत्ती योजनेसाठी सुधारित मार्गदर्शक सूचना.८. राज्यात सहा ठिकाणी नर्सिंग महाविद्यालय.९. एकात्मिक औद्योगिक क्षेत्रात पायाभूत सुविधांना प्रोत्साहन देणार. मुद्रांक शुल्क माफीमध्ये लीजचा समावेश.१०. भुदरगड तालुक्यात नवीन समाजकार्य महाविद्यालय.

नांदेडच्या नेत्याला भाजपकडून राज्यसभेचा
जँकपॉट; कोण आहेत अजित गोपछडे?

नांदेड ; पुढारी वृत्तसेवा : नांदेड मधील संघ परिवारातील कार्यकर्ते अशी सर्वदूर ओळख असणारे भाजपचे प्रदेश उपाध्यक्ष डॉ. अजित माधवराव गोपछडे यांना राज्यसभा उमेदवारी मिळाली आहे. अचानकपणे भाजपकडून हे नविन नाव समोर आले. त्यामुळे गोपछडे यांना राज्यसभेची लॉटरी लागली अशी चर्चा परिस्रात आहे. चार वर्षांपूर्वी गोपछडे यांचे ऐनवेळी विधानपरिषद उमेदवारीचे तिकीट कापण्यात आले होते. सध्याच्या राज्यसभा तिकिटामुळे या जुन्या प्रसंगाला उजाळा मिळाला आहे. भाजपमधील प्रभावशाली लिंगायत चेहरा म्हणून डॉ.गोपछडे यांच्याकडे पाहिले जारे. लोकसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर जिल्ह्यातील लिंगायत समाजाला खुश करण्याचा प्रयत्न भाजपकडून केला गेला आहे. डॉ.गोपछडे यांच्यासारख्या निष्ठावंत पदाधिकार्याला न्याय मिळाला, अशी प्रतिक्रिया भाजपमधील अनेक नेत्यांनी व्यक्त केली.डॉ.गोपछडे यांना उमेदवारी जाहीर होताच बिलोली, देगलूर तालुक्यात ठिकठिकाणी भाजप कार्यकर्त्यांनी फटाक्यांची आतिषबाजी करून जल्लोष साजरा केला. माजी मुख्यमंत्री अशोक चव्हाण



व त्यांची उमेदवारी कापली
गेली. त्यांच्याजागी शेजारील
लातूर जिल्ह्यातील स्वेश
कराड यांना विधानपरिषदेची
उमेदवारी देण्यात आली
होती. ऐनेवळी डॉ. गोपळडे
यांची उमेदवारी कापल्या
गेल्यामुळे लिंगायत समाजात
नेतृत्वाबद्दल तीव्र नाराजी व्यक्त
पण घडले यांचे पक्षासाठी उल्लेखनीय
हुलकावणी दिल्यानंतरही डॉ.
न होता, पक्षकार्यास स्वतःला
श्रेष्ठीने त्यांच्या वेदनेवर फुंकर
येचे औषधरूपी मलम लावून डॉ.
गायम कनेक्ट ठेवले. त्याच्यावर
म्हणून जबाबदारी सोपविण्यात
आजप वैद्यकीय आघाडीचे प्रदेश
स्वास्थ स्वयंसेवक चे संयोजक
नी समर्थपणे भूषविल्या आहेत.

ओएसडीच्या नावे बदलीचा बनावट आदेश?

मुझे : उपमुख्यमंत्रा दद्याकरणवास
यांच्या ओएसडीच्या नावे बनावट ईमेल
आयडी वापरल्याप्रकरणी गृह विभागाने
परिपत्रक काढून अधिकृत सरकारी ईमेल
आयडी वापरण्याची सक्ती केली आहे.
यावरुन विरोधी पक्षनेते विजय वडेंडीवार
यांनी सरकारला धारेवर धरण्याचा
प्रयत्न केला आहे. तथापि, हे प्रकरण
चार महिन्यांपूर्वीचे असल्याचे समोर येत
आहे. कॅग्रेसचे ज्येष्ठ नेते विजय वडेंडीवार
यांनी ट्रीट करत सरकारवर टीका केली
आहे. उपमुख्यमंत्रांचे बनावट लेटरहेड,
सही आणि ईमेल बनवल्याचा धक्कादायक
प्रकार उघड झाला आहे. बनावट ईमेलचा
वापर करून विद्युत विभागातील सहा
अभियंत्यांच्या बदलीचे आदेश सुद्धा
देण्यात आल्याची माहिती पुढे आली आहे.
राज्याच्या गृह विभागानेच परिपत्रक काढून
ही माहिती दिली आहे, असे वडेंडीवार
यांनी म्हटले आहे. बनावट ईमेलचा प्रकार



समोर आल्यानंतर सरकारने जीआर काढून अधिकृत ईमेल वापरणे बंधनकारक केले आहे. या आधी मुख्यमंत्री कार्यालयात ओएसडी (ऑफिसर ऑन स्पेशल ड्युटी) म्हणून ठग वावरत होते, आता ठग उपमुख्यमंत्र्यांचे खोटे ईमेल आयडी तयार करून फसवणुकीचे प्रकार करत आहे. हे सगळे राज्यातील मंत्रालयात, सरकारच्या

खरोळ कुंभारवाडी रस्त्याच्या कामासाठी ५ कोटी रुपयांचा निधी मंजूर- आ. कराड दिलेला शब्द आ. कराड यांनी पाळला; रस्त्याचा प्रश्न निकाली काढला

लातूर : - अनेक वर्षपासून शालेय विद्यार्थ्यांसह नागरिक रस्त्याअभावी अनेक अडचणींना तोंड घावे लागत असलेले खरोळा ते कुंभारवाडी या रस्त्याच्या कामाला केंद्रीय रस्ते पायाभूत सुविधा निधी (सीआरआयएफ) अंतर्गत भाजप नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रयत्नातून ५ कोरुपयांचा निधी मंजूर झाला आहे. मागील काळात दिलेला श्र प्रत्यक्षात रस्ता मंजूर करून पाळल्याने कुंभारवाडीसह अनेक गावच्या नागरिकांनी आ. कराड यांचे आभार व्यक्त केले आ

कुंभारवाडी येथील शालेय मुला - मुलीनी आ. रमेशआप्पा कराड यांची भेट घेऊन रस्त्याची कैफियत मांडून आग्रही मागणी केली असता आ. रमेशआप्पा कराड यांनी लवकरात लवकर कोणत्याही परिस्थितीत हा रस्ता मंजूर करण्यासाठी प्राधान्याने प्रयत्न करणार असल्याची ग्वाही दिली होती. केंद्रीय महामार्ग व रस्ते विकास मंत्री ना. नितीनजी गडकरी साहेब यांची दिली येथे आ. कराड यांनी प्रत्यक्ष भेट घेतली निवेदन देऊन खरोळ कुंभारवाडी रस्त्याची अडवण निदर्शनास आणून दिली व प्राधान्याने रस्त्याच्या कामाला मान्यता देण्याचा आग्रह केला. आ. रमेशआप्पा कराड यांनी केलेल्या माणापिंची तपशत घेऊन



आणि या कामासाठी
 सातत्याने केलेल्या
 प्रयत्नामुळे १२ फेब्रुवारी
 २०२४ रोजीच्या शासन
 निर्णयानुसार केंद्र
 महामार्ग व रस्ते विकास
 मंत्रालयाने राज्यातील
 ८१ रस्त्याच्या कामाला
 मंजुरी दिली त्यात
 रेणापूर तालुक्यातील
 खरोळा ते कुभारवडी
 या ५ किलोमीटर
 रस्त्याच्या कामासाठी
 ५ कोटी रुपयांचा
 निधी मंजूर केला आहे.
 रस्त्याच्या प्रश्न
 निश्चितपणे निकाली
 काढू नागरिकांची
 होणारी गैरसोय दृश्य
 कूक अमा भाजा वेवे

आ. रमेशआप्पा कराड यांनी दिलेला शब्द प्रत्यक्षात खरोळा कुंभारवाडी रस्त्याच्या कामाला मंजुरी घेऊन पूर्ण केला. आ. रमेशआप्पा कराड हे दिलेला शब्द पाळतात जे बोलतात ते करतात अशा प्रकारची प्रतिक्रिया नागरिकांतून व्यक्त केली जात आहे. खरोळा ते कुंभारवाडी रस्त्याच्या कामाला मंजुरी मिळाल्याने कुंभारवाडी बरोबरच त्या भागातील अनेक गवातील नागरिकांची मोठी गैरसोय दूर होणार असून सदरील कामाला मंजुरी मिळून घेऊन निधी उपलब्ध करून दिल्याबद्दल भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांचे भाजपाचे जिल्हा सरचिटणीस महंडे गोडभरले, भाजपा पंचायतराज सेलचे जिल्हा संयोजक नवनाथ भोसले, संजय गांधी निराधार योजना समितीचे अध्यक्ष वसंत करमोडे, सरपंच राधा बानापुरे, चेअरमन मोहन राऊतराव, तुकाराम केंचे, सुनिल बुड्हे, सिद्धेश्वर मामडो, रमाकांत फुलारी, शरद राऊतराव, राजकुमार मानमोडे, ओमकार क्षिरसागर, गुरुनाथ पनगुले, सदानंद पिंपळे, शेख चांद, प्रल्हाद पोटे, अरविंद दाडो, रघुनाथ पुंडकरे, एकनाथ बंडापळे, शामसुंदर हारडे, जिलानी शेख, वसंत कनासे, ओम चप्पे यांच्यासह भाजपाचे पदाधिकारी, कार्यकर्ते तसेच कुंभारवाडी, सख्यदपूर, धवेली, कारेपूर, तळणी, गोढाळा व इतर अनेक गावचे सरपंच, उपसरपंच, लोकप्रतिनिधी, सर्व स्तरातील नागरिकांनी आभास दाऊ केल्ये आदेत.

संपादकीय....

राजभवनी कंडूशमन

ताज्या तमिळनाडू प्रकरणात राज्य सरकार आपाणास विचारत नाही आणि केंद्रसुद्धा उघड काही पाठिबा देत नाही, हे एव्हाना महामहीम रवींस ध्यानी आलेच असेल तमिळनाडूचे राज्यपाल आर. एन. रवी हे मोठे भारीच गृहस्थ दिसतात. आपली घटनादृष्ट परंपरा अशी की विधिमंडळात वर्षातील पहिल्या अधिवेशनास संबंधित राज्याचे राज्यपाल संबोधि करतात आणि संसदेच्या वर्षातील पहिल्या सत्राची सुरुवात राष्ट्रपतींच्या अभिभाषणाने होते. वस्तुत: जरी ही भाषणे राष्ट्रपती वा राज्यपाल यांची असतात असे मानले जात असले तरी प्रत्यक्षात ती अनुक्रमे केंद्र व राज्य मंत्रिमंडळाने लिहिलेली असतात. त्या त्या मंत्रिमंडळांच्या बैठकीच्या पटलावर ही भाषणे ठेवली जातात आणि त्यास रीतसर मंजुरी घेतली जाते. त्यानंतर त्याचा मसुदा राष्ट्रपती/राज्यपाल यांस दिला जातो आणि मग या घटनात्मक पदावरील व्यक्ती त्याचे सदनात वाचन करतात. राष्ट्रपती वा राज्यपाल हे केंद्र आणि राज्य सरकारांचे केवळ घटनात्मक प्रमुख असतात आणि त्याखेरीज त्यांस अन्य अधिकार असणे अपेक्षित नसते. याचा साधा अर्थ असा की मंत्रिमंडळाने लिहून दिलेल्या भाषणाखेरीज एक शब्दही या उभयतांनी सदनात तोंडातून काढावयाचा नसतो. शहाणे ही परंपरा पाळतात. परंतु अशांमध्ये तमिळनाडूचे राज्यपाल रवी यांची गणना करणे अंमळ अवघड. गतसाली या रवींनी लिखित भाषण सोडून आपलेच काही मुद्दे उत्स्फूर्तपणे भाषणात घुसवण्याचा प्रयत्न केला. तो अंगाशी आला आणि भाषणाचा सर्व लिखितेतर भाग कामकाजातून वगळावा लागला. घटनात्मक पदावरील व्यक्तीचे भाषण वगळण्याची वेळ येणे ही खरे तर अत्यंत नामुम्हीकीच. पण तीही या रविकराने गोड मानून घेतली आणि द्रमुक सरकारच्या पायात पाय घालून त्यांस पाडण्याचा उद्योग तसाच सुरु ठेवला. तथापि या वेळी त्यांनी जे केले तो म्हणजे कहर आहे! ते पाहिल्यावर काय म्हणावे या रवीस असा प्रश्न किमान लोकशाहीवादांसही पडेल.या राज्यपालांनी सदनात आपले अभिभाषण वाचलेच नाही. सुरुवातीचा तमिळ नागरिकांस शुभेच्छा देणारा परिच्छेद तेवढा त्यांनी वाचला आणि पुढच्या भाषणात असत्यकथन असल्याने मी ते वाचू इच्छित नाही, असे म्हणून या राज्यपालांनी भाषण वाचणे थांबवले. परंतु त्यांची पुढे अधिकच शोभा झाली. याचे कारण राज्यपालांनी भाषण वाचणे थांबवल्यावर तमिळनाडू विधानसभेच्या सभापतींनी आपल्याकडील त्या भाषणाच्या प्रतीच्या आधारे ते वाचणे सुरु केले. म्हणजे या राज्यपालांस जे उच्चारायचे नव्हते ते सारे सभापतींनी उच्चारल्याचे ऐकावे लागले आणि एवढेच नव्हते तर ते सारे राज्यपालांचे अभिभाषण म्हणून अधिकृत कामकाजात नोंदलेही गेले. स्वतःच्याच हाताने स्वतःच्या श्रीमुखात दोन भडकावून देण्याचा हा प्रकार! तो या राज्यपालाच्या अंगाशी आला आणि झाली तेवढी शोभा पुरेशी नव्हती म्हणून की काय हे महामहीम मधूनच परत निघून गेले. पुढे विधानसभेने या अभिभाषणासाठी राज्यपालांचे आभार मानणारा ठरावही मंजूर करून घेतला. तेव्हा आपण जे काही केले त्यामुळे नक्की कोणाचे काय साधले गेले याचा विचार राज्यपालांनी खरे तर करावयास हवा. ते असे काही अर्थातच करणार नाहीत. कारण असा काही साधक-बाधक विचार करण्याची या गृहस्थाकडे क्षमता असती तर मुदलात या पदावर त्यांस नेमले गेले नसते. अलीकडे राज्यपाल हे त्या व्यक्तीच्या घटनात्मक पद सांभाळण्याच्या क्षमतेपेक्षा त्या व्यक्तीच्या उत्पटांगगिरी करण्याच्या तयारीसाठी निवडले जातात. त्याचमुळे गेल्या काही वर्षात विविध राज्यांस भगतसिंग कोश्यारी, जगदीप धनखड, आरिफ मोहम्मद खान वा हे रवी इत्यादींसारखे वैधानिकटदृश्या दिव्यांग महामहीम लाभले. यांनी केलेले उद्योग पाहिले की हा बरा की तो असा प्रश्न पडावा. एखादा राज्यपाल धरणे काय धरतो, दुसरा कोणी सरकारी विधेयकेच काय अडवतो, तिसऱ्या कोणास सर्वोच्च न्यायालयाने फटकारल्यावरही भान येत नाही! असा सगळा आनंदी-आनंद!! तो साजरा झाल्यावर काही प्रश्न निर्माण होतात.उदाहरणार्थ या तमिळनाडूच्या महामहिमांनी घेतलेला आक्षेप. त्यातील एक मुद्दा राज्य सरकारने केलेल्या दाव्यांबाबत आहे. हे राज्यपालांचे भाषण मंत्रिमंडळांने 'लिहून' दिलेले असते हा उल्लेख वर आलेलाच आहे. त्यानुसार मंत्रिमंडळ स्वतःच्या कार्तबगारीविषयी बढेचढे बोलणार आणि स्वतःच्या अपयश झाकण्याचे प्रयत्न करणार हे उघड आहे. तसेहोणे नैसर्गिकही. कारण मंत्रिमंडळ स्थापना ही राजकीय प्रक्रिया असते आणि सत्ताधीशी या राजकीय प्रक्रियेतूनच विजयी होऊन आलेले असतात. तेव्हा त्यांनी विजय मिरवणे यात गैर ते काय? या महामहिमांस ते तसेहोणे गैर वाटत असेल तर सरकारचे गोडवे गाऊ नयेत असा सल्ला हे रवी महाशय राष्ट्रपती महोदयांस देऊ शक्तील काय? ते पूर्वी पोलीस अधिकारी होते. त्यामुळे त्यांच्याकडे यासाठी आवश्यक धैर्य आहे असे चर्चेपुरुते मान्य करता येईल. तेव्हा असा सल्ला त्यांनी राष्ट्रपती महोदयांस दिला तरी तो मानला जाईल काय? या पदावरील व्यक्ती जरा काही स्वतंत्र विचार करू पाहतात असा नुसत संशय जरी दिलीकडीचा आला, तर त्यांची अवस्था काय होईल याची कल्पनाही सद्यास्थितीत करता येत नाही. सत्ताधीशांची तबी उचलण्यास नकार देण्याचा विचार जरी या मंडळांच्या मनात आला तर त्यांना मार्गदर्शक मंडळाच्या दारातही उभे केले जाणार नाही. दुसरे असे की असा विचार भाजप-शासित राज्यांतील राज्यपालांनीही केल्यास रवी वा तत्सम महामहिमांची प्रतिक्रिया काय असेल? ते या अशा राज्यपालांचे स्वागत करतील काय? रवी, आरिफ मोहम्मद खान इत्यादी राज्यपाल हे भाजपेतर राज्यांतील राजभवनांचे निवासी आहेत. भाजप-शासित राज्यांत त्यांची रवानगी झालीच तर हे सर्व महामहीम पदाची सूत्रे स्वीकारण्याधीच सुतासारखे सरळ होतील. तेव्हा घटनात्मक औचित्य, संकेत इत्यादी मुद्दे या मंडळांनी मांडू नयेत. त्यासाठी त्यांच्या नेमुकुना झालेल्या नाहीत. त्या झालेल्या आहेत ते भाजपेतर राज्यांस जमेल तितके आडवे कसे जाता येईल यासाठीच. राजकारणातील अतृप्त व्यक्तींची रवानगी ठिकठिकाणच्या राजभवनांत करताना हे सर्व सरकारनियुक्त उपकृत जीव स्थानिक राज्य सरकारांची डोकेदुखी कशी वाढवतोल असा विचार संबंधितांच्या मनात नव्हता याची हमी देता येणे अवघड. ती खुद्द भाजपवासीही देणार नाहीत.

आम्ही मोदीचे फोटो लावणार नाही केस्ट्रला जाब विचारणं ही आमची परंपराच!

A collage of images showing Prime Minister Narendra Modi interacting with people. The main image shows him smiling and looking upwards, surrounded by a crowd. A smaller inset image in the bottom left corner shows a man with glasses pointing his finger. The images illustrate the public interaction and popularity of Prime Minister Narendra Modi.



उत्तराखण्डात ‘क्लॅटाइन’ सह जगण्याच्या अधिकारावरच बंधन

'बी माय व्हॅलेंटाइन' म्हणत कित्येक प्रेमीजन १४ फेब्रुवारीला एकमेकांना गुलाब-फुले देत असतील तेव्हा, उत्तराखंड राज्यात मात्र 'समान नागरी कायद्या'च्या नवनवीन तरतुदींनी आजच्या स्वतंत्र बाण्याच्या तरुण- तरुणीच्या खासगीपणावर, एकमेकांसह लग्नाविना स्वखुशीने राहण्याच्या त्यांच्या इच्छांवर गदा आणलेली असेल ती कशी? समान नागरी कायदा आणणारे पहिलेवहिले राज्य म्हणून उत्तराखंडचे महत्त्व सध्या वाढले आहे. उत्तराखंडने या तरतुदी करून संविधानाच्या अनुच्छेद ४४ ला सार्थ केले, असेही सांगण्यात येत आहे. आदिवासी समाजघटक सोडून सर्व धर्माच्या लोकांना त्या राज्याचा हा कायदा लागू होईल. मात्र या तरतुदीना कायद्याचे स्वरूप देण्यापूर्वी संबंधित समाजगटांशी पुरेशी चर्चा केली नाही आणि राज्य विधानसभेतही त्रोटक चर्चेअंतीच विधेयक संमत झाले, अशी टीका होते आहे. टीकेचे मुद्दे आणखीही बरेच असेल तरी उत्तराखंडच्या या कायद्यात भलताच नवा आणि टीकास्पद भाग आहे तो आजवर दोघा प्रौढ व्यक्तींमध्ये परस्परसंमतीने सुरु असणाऱ्या व्यक्तिगत साहचर्याचे- अर्थात 'लिव्ह इन'चे - अनौपचारिक स्वरूप रोखून त्याला औपचारिक नोंदणीची सक्ती करण्याचा! या अशा सक्तीमुळे राज्यघटनेतील व्यक्तिस्वातंत्र्याच्या आणि खासगीपणाच्या अधिकाराबद्दलही प्रश्न निर्माण होतात. गोरेगावमध्ये गगनचुंबी इमारतीत भीषण आग; अग्निरोधक यंत्रांना बंद, पण अग्निशमन दलाच्या जवानांच्या प्रयत्नाना यश कोणत्याही 'लिव्ह- इन रिलेशनशिप'ची नोंदणी, साहचर्य सुरु झाल्यापासून महिनाभाराच्या आत केलीच पाहिजे, शिवाय साहचर्य बंद झाल्याची नोंदणीसुद्धा करा, तीही महिन्याच्या आत करा, अशा अटी हा कायदा घालतो. तसेच न केल्यास दहा हजार रुपये दंड किवा तीन महिन्यांची कैद किंवा दोन्ही, अशी शिक्षाही ठोठावली जाईल. या 'लिव्ह इन'ची नोंदणी न करणे हा फौजदारी गुन्हा ठरवण्यात आला आहे! पण यातली सक्ती ही एवढीच नाही. त्यामुळे त्याचा सविस्तर ऊहापोह आवश्यक आहे. तो करण्यापूर्वी, प्राथमिक प्रतिक्रिया म्हणून आश्वर्य आणि अचंबा इथे नमूद करणेही इश्च. कारण उत्तराखण्ड राज्यासाठी समान नागरी कायद्याचे विधेयकाचा मसुदा सर्वोच्च न्यायालयाच्या निवृत्त न्यायमूर्ती रंजना देसाई यांच्या नेतृत्वाखालील समितीने केलेल्या सूचनांनुसार बनवण्यात आला म्हणतात. पण रुढीगत 'विवाहसंस्था' आणि 'लिव्ह इन' यांतला फरकच संपूर्णपणे पुसून, मिटवून टाकण्याचा विडा या विधेयकातील 'लिव्ह इन' विषयक तरतुदीनी उचललेला दिसतो आहे. रुढीगत विवाहांवर जी काही बंधने असतात ती सारीच जर 'लिव्ह इन'वर आली, तर त्या प्रकारच्या परस्परसंमत नात्याचा पायाच खचतो, हे कसे लक्षात घेतले गेले नाही याचा अचंबा वाटतो. 'लिव्ह इन' नाते हे 'एक पुरुष आणि एक झी' यांचेह व्हावे आणि 'लग्नसंबंधात असल्याप्रमाणे या उभयतांनी सामायिक निवासस्थानामध्ये परस्परांशी नाते पाळून राहायला हवे' अशा अटी या कायद्याने 'लिव्ह इन'च्या व्याख्येतच लादलेल्या असल्यामुळे रुढीगत विवाहसंस्था आणि 'लिव्ह इन' यांच्यात फरकाचा लवलेशी ही या विधेयकाला उरु द्यायचा नाही, हेच तर स्पष्ट होते आहे. बरे, नोंदणी करावीच लागणार, ती न करणे हा फौजदारी गुन्हा मानला जाणार आणि या नोंदणीचे प्रमाणपत्र 'लिव्ह इन'मध्ये राहण्यांना सतत बाळगावे लागणार- नवाचा माथा चिंचावारे लाशांचित तेव्हो 'लिव्ह इन' यांती

प्रमाणपत्र जर एखाद्या जोडीजवळ नसेल, किंवा अधिकाऱ्यांचं मागणीबरहुकूम हे प्रमाणपत्र एखाद्या जोडप्याने दाखवले नाही. तर आणखीच कडक शिक्षा – सहा महिने कैद किंवा २५ हजार रु. दंड किंवा दोन्ही. या सान्याचा हेतू एकच दिसतो तो म्हणून तरुण- तरुणीनी स्वतःच्या मनाजोगा जोडीदार, स्वतःला भावणी सहवर निवडण्याच्या सर्व शक्याता नष्ट करून टाकणे. तरुणांचे लैंगिकतेवर नियंत्रण राखणे आणि त्यांच्यातला व्यक्तिस्वातंत्र्यात उन्मेष नाकारणे. यावर सरकारचीही बाजू आहेच, ती अधिकाऱ्यांचे प्रसारमाध्यमांपुढे मांडलेलीही आहे आणि प्रसारमाध्यमांनीही ती अग्रणी सविस्तरपणे लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे काम इमानेझिबारे केले आहे. ही अधिकृत बाजू अशी की, 'लिह-इन' जोडप्यांमध्ये जघन्य गुन्हांबद्दल चिंता ही या तरतुदीमागील प्रमुख बाब होते. जेव्हा तज्जांची समिती सार्वजनिक सल्लामसलत करण्यासाठी उत्तराखंडमधील दुर्गम भागात



व्यापक आधिकार दाण्डा
तरतुदीशी सहीसही मिळतीजुळती
आहे. या दोन्ही कायद्यांच्या तरतुदीत फरक इतकाच की तिथे
न्यायदंडाधिकाऱ्यांना तर इथे 'लिल्व इन'ची नोंदणी करणाऱ्या
निबंधकांनाच संबंधितांची - म्हणजे त्या विशिष्ट 'लिल्व इन'
जोडप्याची- किंवा 'कोणाही अन्य संबंधिताची', म्हणजे त्यात
पालकच नव्हे तर हितविंतक, स्वघोषित नेते वैरे सारेच आले
अशा कुणाचाही जबाब नोंदवून घेऊन त्याआधारे पुढील कार्यवाहीचा
अधिकार मिळालेला आहे. आता त्या राज्यातील कुठलाही 'लिल्व
इन'-निबंधक एखाद्या जोडप्यावर पोलीस कारवाईपी सूचनावजा
शिफारस यामुळे करू शकणार आहे. लक्षात घ्या, न्यायदंडाधिकाऱ्यांना
असे जबाबाच्या शहानिशेचे अधिकार असणे मान्य, पण सगळेच्या
सगळे निबंध इतके सक्षम असणार आहेत का? मग या तरतुदीचा
'पळवाटे'सारखा वापर झाला तर तो कोण करू शकणार आणि
कशासाठी होणार? मुर्लीना (ज्यांनी स्वप्रेरणे 'लिल्व इन'चा
निर्णय घेतलेला आहे अशाही तरुणीना) काही कळत नाही, असा
रुदीग्रस्त पूर्वग्रहच यातून जिंकताना दिसतो आहे कायद्यात स्पष्टच
तरतुद आहे की 'लिल्व इन'चा निर्णय घेणाऱ्या जोडीपैकी मुलगा
वा मुलगी जर २१ वर्षांच्या आतल्या वयाचे असतील तर त्यांनी
आईवडील वा पालकांना हा निर्णय आधी कळवला पाहिजे आपले
बाकीचे सारे कायदे मुर्लीना १८ व्या वर्षांपासून जोडीदारासमवेत
राहण्याचा अधिकार देत असतानाही हे बंद उत्तराखंडात घाटले जाते
आहे थोडक्यात, उत्तराखंडातल्या तरुण पिढीसाठी, विशेषत: स्वतंत्र
बाण्याच्या आणि स्वतःच्या आयुष्याची जबाबदारी स्वतः निभावू
पाहण्याच्या मुर्लीसाठी हा कायदा अनेक नियंत्रणे, बंधने घालणारा
आवे

लातूर आंतरराष्ट्रीय फिल्म फेस्टिवलचा आज शुभारंभ दोन मराठी, चार भारतीय व दोन माहितीपट लातूर फेस्टिवलमध्ये १७ जागतिक चित्रपट

लातूर (प्रतिनिधि) : महाराष्ट्र शासन, विलासराव देशमुख फाऊंडेशन, पुणे फिल्म फाऊंडेशन व अभिजात फिल्म सोसायटी यांच्या संयुक्त विद्यमाने जगभरातील सर्वोत्कृष्ट चित्रपट रसिकांपर्यंत पोहोचवणारा दुसरा लातूर आंतरराष्ट्रीय चित्रपट महोत्सव आज सुरु होत आहे. या महोत्सवाचे गुरुवार दिनांक १५ फेब्रुवारी २०२४ रोजी सायंकाळी ५.०० वाजता मान्यवरांच्या उपस्थितीत उद्घाटन होणार आहे. माजी मंत्री आमदार अमित विलासराव देशमुख यांच्या पुढाकारातून आयोजीत करण्यात आलेल्या या लातूर आंतरराष्ट्रीय फिल्म फेस्टिवलमध्ये जागतिक भाषा विभागात १७ दर्जेदार व कलात्मक चित्रपट आहेत. शिवाय दोन मराठी व चार भारतीय भाषांमधील चित्रपट तर दोन डॉक्युमेंटरीज असे एकूण २५ चित्रपट रसिकांना पाहायला मिळणार आहेत. पीढीआर थिएटर मध्ये चार दिवस फेस्टिवल होणार आहे. गुरुवार, दि. १५ फेब्रुवारी २०२४ रोजी सायंकाळी

५ वाजता फेस्टिवलचे
उद्घाटन राज्याचे सांस्कृतिक मंत्री
ना. सुधीर मुनगंटीवार यांच्या हस्ते
होईल. लातूरचे पालकमंत्री ना.
गिरीश महाजन अध्यक्षस्थानी
असतील तर प्रमुख
पाहुणे म्हणून क्रीडा व
युवक कल्याण मंत्री ना.
संजय बनसोडे व पुणे
इंटरनॅशनल फिल्म फेस्टिवलचे
अध्यक्ष व ख्यातनाम
दिग्दर्शक जब्बार पटेल हे
उपस्थित राहतील तसेच खा.
ओमप्रकाश राजे निंबाळकर,
लातूरचे खा. सुधाकर
शृंगारे, आमदार विक्रम
काळे, आ. सतीश चव्हाण,
आ. सुरेश धर्स, आ. रमेश अप्पा
कराड, आ. संभाजी पाटील
निलंगेकर, आ. आबासाहेब
पाटील, आ. धीरज देशमुख, आ.
अभिमन्यू पवार हे
लोकप्रतिनिधी पाहुणे म्हणून
उपस्थित राहतील. त्याशिवाय
लातूरच्या जिल्हाधिकारी
श्रीमती वर्षा ठाकूर-
घुरे, लातूर जि.प.चे मुख्य
कार्यकारी अधिकारी अनमोल
सागर, जिल्हा पोलीस
अधीक्षक सोमय मुंडे व लातूर
महापालिकेचे आयुक्त
बाबासाहेब मनोहरे हे प्रमुख
शासकीय अधिकारी या
समारंभाला प्रमुख पाहुणे

म्हणून उपस्थित राहतील.
 ओपनिंग फिल्म :
 लातूर आंतरराष्ट्रीय
 फिल्म फेस्टिवल चे
 उद्घाटन बल्गोरियन चित्रपट
 'ब्लागाज लेसन' या
 चित्रपटाने होणार आहे.
 सायबर क्राईम, वृद्धांच्या
 समस्या तसेच मानवी
 जीवनातील परंपरा शरणता
 यावर हा चित्रपट भाष्य करतो.
 उद्घाटन समारंभानंतर लगेचच
 हा चित्रपट दाखवला जाईल.
 दोन मराठी चित्रपट :
 वरील चित्रपटासह
 एकूण २५ चित्रपट या चार
 दिवसाच्या महोत्सवात
 दाखवले जातील. यापैकी
 जयंत सोमालकर दिग्दर्शित
 'स्थळ' व सुजय डहाके
 दिग्दर्शित 'श्यामची आई'
 हे दोन मराठी चित्रपट
 या फिल्म फेस्टिवलचे
 प्रमुख आकर्षण असेल.
 याशिवाय भारतीय भाषा
 विभागातील चार चित्रपट तसेच
 ग्लोबल सिनेमा विभागात
 सोळा चित्रपट आहेत.
 त्याचबरोबर दोन गाजलेले
 माहितीपटपण या महोत्सवात
 आहेत. अशी रसिकप्रिय
 चित्रपटांची मेजवानी चार
 दिवस चालणाऱ्या या महोत्सवात
 प्रेक्षकांना मिळणार आहे.

मराठी मातीतील सिनेमा
 या महोत्सवात दाखविल
 जाणारा जयंत सोमालकर
 दिग्दर्शित 'स्थळ'
 मराठी चित्रपट यंदा जगभूत
 गाजतो आहे. टोरांटो फिल्म
 फेस्टिवल मध्ये आशियाई-
 -पॅसिफिक प्रदेशातील यंदाचा
 सर्वोत्कृष्ट चित्रपटाचा पुरस्कार यांते
 चित्रपटाला मिळाला आहे.
 नेटवर्क फॉर द प्रमोशन ऑफ इशियन सिनेमाद्वारा यांते
 पुरस्कार प्रदान केले जातो. त्यानंतर झालेल्या
 अंजिठा -वैरुद्धी
 आंतरराष्ट्रीय चित्रपट महोत्सवात
 भारतीय भाषा स्पर्धा विभागात
 सर्वोत्कृष्ट म्हणून हा चित्रपट
 निवडला गेला तसेच
 नुकत्याच झालेल्या पुढी
 आंतरराष्ट्रीय फिल्म
 फेस्टिवल अर्थात 'पीफ' मध्ये
 मराठी स्पर्धा विभागात
 राज्य शासनाचा सर्वोत्कृष्ट
 चित्रपटासाठी असलेला
 संत तुकाराम पुरस्कार
 तसेच सर्वोत्कृष्ट पटकथेचे
 पुरस्कार असे दोन पुरस्कार
 'स्थळ' ने पटकावले
 आहेत. सर्वोत्कृष्ट चित्रपटाचा यांते
 पुरस्कार पाचलाखरुपयांचा आहे.
 महोत्सवातील दुसरा
 मराठी चित्रपट सुजय डहाके
 दिग्दर्शित 'श्यामची

ପ୍ରକାଶକ ପତ୍ର ପରିଚୟ

भाई' हा आहे. थोर
वातंत्र्यसेनानी साने
पुरुजी यांनी लिहिलेल्या
मात्मचरित्रावर आधारित हा
व्येचपट असून ओम भुतकर,
यशूर मोरे, संदीप पाठक
गंगाचा प्रमुख भूमिका यात आहेत.
लोबल सिनेमा विभाग :
ग्लोबल सिनेमा
वेभागात युरोपियन, उत्तर
मेरिका, पौश्चम आशिया व
आशियाई देशांमधील विविध
साषांमधील सोळा चित्रपट
होत्सवात निवडण्यात आले
आहेत. अन्न, वस्त्र व निवार्यासाठी
होणारी स्थलांतरे व त्याचे मानवी
नीवनावर होणारे परिणाम
सेच पर्यावरण हानी आणि
मानवी नातेसंबंधांतील
त्रागुंत व स्त्री- पुरुष
संबंध असे विविध विषय
ताळणारे हे चित्रपट
असून त्यातील चित्रपट
ठील प्रमाणे आहेत -
रोपवांकर मेमरीज
इराण- दिग्दर्शक हमीद
(जाबी), फूटप्रिंट्स ॲन
गॉटर (युके- भारत- दि.
तालिया शाम), सिरा
बुर्किनाफासो -फ्रान्स-
नर्मनी -सेनेगल - दिग्दर्शक
गोलाईन ट्राओरे), द
वंबरमेड (स्लोव्हाकिया-
मेक रिपब्लिक - दि.

आना एंजल), टोटेम सको- दि. लीला (मल्याल
नेस), द पाथ ऑफ ब्रिजकुमार
लन्स (फ्रान्स दि. इज फॉ
रेक मर्माऊड), सिस्टर जयप्रकाश
सिस्टर (पनामा - दि. डीप
गा झुनीगा), अकिलिस दिर्दर्शक
इराण - दि. फरहाद
गाम), अ रोड टू अ पार्ट व
ज (नेपाल - दिग्दर्शक
सुब्बा), सौला बंदखोरां
जेरिया- दिग्दर्शक आहे.
ह इसाद), वुमन ऑन विंडोज'
फ (पोलंड - दि. ना प्रेतांचा
क्का), ऑल दि सायलेन्स करून
सको - दि. दिएगो अन्याय,
रियो), एक्सर्कर्शन यावर
नेया- हर्जेंगोविना- 'लव्ह इ
शेया -दि. उना समालिंगी
(5), दि रे हॉर्न (स्पेन आहे.
यम दि. जयोने
डी), व्हाइट प्लास्टिक
प (हंगेरी, निमेशन
म,) असेन्सेटिव्हपर्सन(झेक या
लेक दि. टॉमस क्लेन)
येय चित्रपट विभाग : द गोल्ड
या विभागात तमिळ
तील दोन, मल्यालम निष्ठा
तील एक व बंगाली भाषेतील अटार्टिक
असे एकूण चार ल्यूक
ट आहेत. यामध्ये डॉक्युमेंट
शेन पार्ट वन (तमिळ,
र्क वेट्री मारन), विंडोज झाल्यानं
हेजीबल बदलामुऱ
यामध्ये ज्यूट फैक्टरी
करताना संपल्याचे
कामगार

न, दिग्दर्शक डॉक्टर दामोदरन), लव्ह ऑल (तमिळ, दि. राधाकृष्णन), फ्रीज (बंगाली, अर्जुन दत्ता) यांचे की 'लिबरेशन' मध्ये तमिळ प्रश्न हाताळ्ला 'इनहिजीबल मध्ये शेवगारातील रुपकात्मक वापर त्यांच्यावर झालेला जीवनातील संघर्ष चित्रपट बोलतो. ज फॉर ऑल' मध्ये संबंधाचा ऊहापोह नर 'डीप फ्रीज' पती-पत्नीच्या संघर्ष आहे. विभाग : फिल्म फेस्टिवलमध्ये थेड (दिग्दर्शिका-जैन), व कॉलिंग (दि. जैकेट) या दोन रीज आहेत. पहिली जागतिकीकरण आलेल्या पश्चिम बंगालमधील टरीचे आधुनिकीकरण रोजगार संधी व त्यातील विश्वाचे वित्रीकरण करते. दुसरी फिल्म लुस होत चाललेले खंड व तेथील रहिवासी यांचा जण अंतिम प्रवास सुरु आहे याची कथा सागते. हा माहितीपट ऑस्कर विजेता दिग्दर्शक ल्यूक जैकेट यांचा असून ते गेली तीस वर्ष दक्षिण ध्रुवावर विविध माहितीपट बनवत आहेत. समारोपाचा चित्रपट : १८ फेब्रुवारी २०२४ रोजी सायंकाळी साडेपाच वाजता टॉम्स क्लेन दिग्दर्शित 'अ सेन्सेटिव पर्सन' या झेक चित्रपटाने महोत्सवाचा समारोप होईल. जगभारात गाजलेल्या अशा चित्रपटांचा लातूर परिसरातील रसिकांना आस्वाद घेता येणार आहे. अशा महोत्सवांमध्ये जिवनाच्या जवळ जाणारे चित्रपट निवडलेले असतात. व्यावसायिक चित्रपटांनी आपल्यासमोर समाजाचे, जीवनाचे जे चित्र उभे केलेले असते; त्याला छेद देणारे है चित्रपट असतात, जगण्याचे नवे भान देणारे चित्रपट पाहण्यासाठी अवश्य यावे, असे आवाहन संयोजकांनी केले आहे.

केसांच्या वाढीसाठी आल्याचा चहा खरंच
फायदेशीर? उपाय करण्यापूर्वी वाचा तज्ज्ञाचा सल्ला

आल्याचा वापर प्रत्येक भारतीय स्वयंपाकघरात कला जाता. प्रत्येकाला आल्याचा चहा आवडतो. आले आरोग्यासाठीही खूप फायदेशीर आहे. आल्याचे अनेक औषधी फायदे आहेत. हिटमिन ए, सी, ई व बी-कॉम्प्लेक्सचा एक उत्तम स्रोत म्हणून आले ओळखले जाते. त्याचबरोबर त्यामध्ये मैग्नेशियम, फास्फरस, आर्यन, झिंक, कॅल्शियम व बीटा कॅरेटीन हे घटक मुबलक प्रमाणात असतात. आल्याचा चहा पिणे अपल्या आरोग्यासाठी चांगले असते आणि त्याच्या गुणधर्मामुळे ते अनेक आजारांपासून आपले संरक्षण करू शकते. आले हे विटमिन सी, मैग्नेशियम व इतर खनिजांनी समृद्ध असते. त्यामुळे आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्या आल्यामुळे दूर होतात. आल्याचा चहा सर्दी-खोकल्यासारख्या इतर आजारांपासून बचाव करण्यासाठी फायदेशीर ठरतो. गरम पदार्थामध्ये आल्याचा समावेश होतो. त्यामुळे आल्याच्या सेवनाने शेरीराला उष्णता मिळते, त्याचप्रमाणे आळसही दूर होतो. पण, आल्याचा चहा प्यायल्याने तुमच्या टाळूच्या आरोग्यास मदत होऊ शकते का? याच विषयावर द स्थेटिक विलिनिकच्या सल्लागार व त्वचाशास्त्रज्ञ डॉ. रिंकी कपूर यांनी माहिती दिल्याचे वृत्त द इंडियन एक्सप्रेसने दिले आहे. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती जाणून घेऊ. शेवग्याच्या शेंगाचे पाणी प्यायल्याने रक्तातील साखर कमी होते? मधुमेहींसाठी खरंच ठरते वरदान? तज्ज्ञांकडून जाणून घ्या. छझड खात्यातून पैसे काढण्याचे नियम बदलले, पैसे काढण्यापूर्वी 'या' महत्वाच्या गोष्टी जाणून घ्या आहारातज्ज्ञ सुमन टिब्बेवाला यांची एक इन्स्टाग्राम पोस्ट आली; ज्यात असे सुचवले गेले की, आहारात आल्याचा समावेश करा. आल्याचा चहा टाळूचे आरोग्य राखण्यासाठी मदत करू शकतो. त्यांच्या पोस्टनंतर डॉ. रिंकी कपूर यांनी माहिती दिली की, आल्यामध्ये जैवसक्रिय संयुगे असतात; ज्यांत शक्तिशाली दाहकविरोधी प्रभाव असतो. टाळूची जल्जळ बहुतेक वेळा डोक्यातील कोंडा आणि सोरायसिस यांसारख्या परिस्थितीशी संबंधित असते. आल्याच्या चहाचे नियमित सेवन केल्याने ही जल्जळ कमी होण्यास मदत होते. डोक्यातील कोंडा हा बहुतेक वेळा मालासेजिया नावाच्या बुरशीमुळे होतो; ज्यामुळे टाळूला खाज सुटू



एक कप दूध पिण्याने तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी वाढते का? जाणून घ्या काय म्हणतात तज्ज्ञ

दुधामध्ये अनेक पोषक घटक असतात आणि म्हणूनच
दुधाला सुपर फूडदेखील म्हटले जाते. लहान मुलांना चांगल्या
आरोग्यासाठी रोज सकाळी एक ग्लास आवर्जून दूध देण्यात
येते. दूध जसे शरीरासाठी चांगले आहे. तरेच ते जास्त प्रमाणात
प्यायल्यामुळे आरोग्याच्या अनेक समस्यादेखील उदभव शकतात.
त्यामुळे दुधाचे सेवन करताना सावधिगिरी बाळगणे गरजेची आहे. दूध
हा प्रथिने आणि कॅल्शियमचा समृद्ध स्रोत आहे. २४० मिलिलिटर
कप गाईच्या दुधात सुमारे १६० कॅलरीज आणि ७.७ ग्रॅम प्रथिने
केसिन ८० टक्के, व्हे प्रथिने २० टक्के, १२ ग्रॅम साखर व आठ ग्रॅम
चरबी असते. तर, म्हशीचे दूध घट्ट असते. त्यात १०० टक्के जास्त
फॅट्स आणि गाईच्या दुधापेक्षा जवळपास ४० टक्के जास्त कॅलरीज
असतात. एकंदरीत म्हशीच्या दुधात फॅट्सचे प्रमाण जास्त असते;
जे हृदयासाठी वाईट मानले जाते. नियमित रक्ताच्या चाचण्यामुळे
हृदयविकारचा धोका लक्षात येतो का? चाचण्यांचे रिपोर्ट समजून
घ्यायचे कसे? डॉक्टर म्हणाले १०० ग्रॅम हिरव्या चण्याच्या सेवनाने
शरीरात काय बदल घडतात? दररोज मुठभर खाणे चांगले?
आहारतज्ज्ञ सांगतात की ज्या दुधातून फॅट्स काढून टाकले
जातात, त्या दुधात कॅलरीज कमी असतात; तर स्किम्ड दुधात
शून्य फॅट असते आणि २४० मिलिलिटरमध्ये फक्त ८० कॅलरीज
असतात. दुधाचे हे गुणधर्म पाहता, ते मधुमेही रुग्णांसाठी योग्य पेय
आहे का, असा प्रश्न उपस्थित होतो. तर, द इंडियन एक्स्प्रेसशी
बोलताना मॅर्क्स हेल्थकेअरचे अध्यक्ष, प्रमुख एण्डोक्रायनोलॉजी
व मधुमेह तज्ज्ञ डॉक्टर अंबरीश मिथल यांनी एक कप दुधाचे
सेवन केल्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढवू शकते की
नाही हे स्पष्ट केले आहे. दूध आणि मधुमेही रुग्ण अलीकडील एका
अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की, एकूण दुर्घजन्य पदार्थ,
दही आणि दुधामुळे टाईप २ मधुमेह होण्याचा धोका ११ ते १७
टक्क्यांनी कमी होतो. कारण -दुर्घजन्य पदार्थांमध्ये उच्च प्रथिने
असतात. विशेषत: 'ह्वे प्रथिनांचा' (दुधापासून चीज बनविताना
जो द्रवरूप पदार्थ मागे राहतो, त्याचे पावडर फॉर्मसिंचे रूपांतर
म्हणजे ह्वे प्रथिने) ग्लुकोज चयापचय आणि शरीराच्या वजनावर
फायदेशीर प्रभाव पडतो. दहासारख्या प्रो-बायोटिक्सचाही
चयापचय आरोग्यावर अनुकूल प्रभाव पडतो. त्याशिवाय दृढामध्ये

बायोकिट्ट्व पेप्टाइड्स आणि फॅटी सिड यांसारखे घटक असतात; जे रक्तदाब कमी करण्यास आणि मधुमेह नियन्त्रित करण्यास मदत करतात. अलीकडेचे जागतिक प्युअर अभ्यासात असे दिसून आले की, भारतीयांमध्ये चर्चायुक्त दुग्धजन्य पदार्थाच्या सेवनाने हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधीचा धोका कमी झाल्याचे दिसून आले आहे.लॅक्टोज असहिष्णुता पर्याय : लॅक्टोज असहिष्णुतेची समस्यादेखील साखरेशी संबंधित आहे. लॅक्टोज असहिष्णुतेने ग्रस्त व्यक्ती या पदार्थामध्ये असलेली साखर पूर्णपणे पचवू शकत नाही. त्यामुळे अशा रुग्णांमध्ये गॅस आणि सूज येणे यांसारखी लक्षणे दिसू लागतात.दुधात एक साखरे सारखा पदार्थ असतो त्याला लॅक्टोज असे म्हणतात आणि आपल्या पोटात लॅक्टेज म्हणून एंझाइम्स असतात. तर हे एंझाइम्स दुधातल्या साखरेला ब्रेक करतात. तर त्यामुळे साखर डायजेस्ट होऊ शकते. ज्याची सामान्यतः आशियाई प्रौढांमध्ये कमतरता असते. केसीनसारख्या दुधाच्या प्रथिनामुळेही व्यक्तींना लर्जी होऊ शकते.तर यावर उपाय म्हणून मधुमेही रुग्णांसाठी कोणते दूध पिणे योग्य आणि कोणते नाही यासाठी डॉक्टर अंबरीश मिथल यांनी काही पर्याय सांगितले आहेत.बदामाचे दूध : त्यात गाईच्या दुधापेक्षा कॅलरी, प्रथिने, फॅट्स कमी असतात. एक कप किंवा २४० मिलिलिटरमध्ये ४० कॅलरीज, १ ग्रॅम प्रथिने, ३ ग्रॅम फॅट, २ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट्स (साखर नाही) आणि कॅल्शियमचे व्हेरिएबल प्रमाण असते. हा मधुमेही रुग्णांसाठी एक चांगला पर्याय आहे. कारण- यामध्ये पर्यायी प्रथिने सोत आणि कॅल्शियम-फोटिफाइड पदार्थ असतात. सोया दूध : यामध्ये प्रथिने जास्त अन् कॅल्शियम कमी असते. २४० मिलिलिटर कपामध्ये सुमारे ८० ते १०० कॅलरीज, सात ग्रॅम प्रथिने, चार ते सहा ग्रॅम चर्ची, चार ग्रॅम कार्ब आणि सुमारे ६० मिलिग्रॅम कॅल्शियम असते.ओट्स दूध : एक कप ओट्स दूध (२४० मिलिलिटर) आपल्याला १२० कॅलरीज देते. त्यात तीन ग्रॅम प्रथिने, पाच ग्रॅम फॅट, १६ ग्रॅम कार्ब (सात ग्रॅम साखर) व ३५० मिलिग्रॅम कॅल्शियम असतात. हे दूध इतर वनस्पतींच्या दुधापेक्षा जास्त कॅलरी प्रदान करते आणि मधुमेही रुग्णांना याच्या सेवनाचा सल्ला दिला जात नाही.नारळाचे दूध : हे फॅट्स आणि कॅलरी यांनी समृद्ध असे वनस्पतीचे दूध आहे.

व्हाईस ऑफ मिडिया साप्ताहिक विंगच्या जिल्हाध्यक्षपदी विनोद तायडे यांची निवड

वाशाम : (इ. ५४ फळुवारा)
देशपातळीवर काम करणाऱ्या व्हाईस ऑफ मिडिया या पत्रकार संघटनेच्या सासाहिक विंगच्या जिल्हाध्यक्षपदी वाशीम येथिल धडाळीचे पत्रकार विनोद तायडे यांची निवड करण्यात आली आहे. व्हाईस ऑफ मिडिया सासाहिक विंग चे प्रदेशाध्यक्ष विनोद बोरे यांनी नुकतेच नियुक्तीपत्र देऊन तायडे यांची निवड केली आहे. विनोद तायडे हे सप्राट टाइम्स या सासाहिकाचे मुख्य संपादक - मालक आहेत. ते गेल्या वीस वर्षांपासून पत्रकारितेत कार्यरत असून त्यांनी मेडशी येथून ग्रामीण पत्रकार म्हणून पत्रकारिता सुरु केली. आपल्या लिखाण कौशलल्याच्या बळावर त्यांनी, दैनिक लोकसत्ता, दैनिक लोकमत, दैनिक पुण्यंगरी, दैनिक दिप्य मराठी, दैनिक मतदार, दैनिक महविदर्भ, दैनिक सप्रात, दैनिक महानायक, दैनिक लोकनायक, दैनिक मंगल प्रहर, दैनिक भास्करसह विविध वृत्तपत्रातुन तालुका तसेच जिल्हा पातळीवर पत्रकारिता केली आहे त्यांच्या सप्राट टाइम्स या वृत्तपत्रातून ते ब्रतस्थ पत्रकारिता करीत आहेत व्हॉइस ऑफ मीडियाचे संस्थापक अध्यक्ष संदीप काढे, राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष संजय



आवटे, सरचिटणीस चंद्रमोहन पूपाला, प्रदेशाध्यक्ष अनिल मर्स्के, यांच्या मार्गदर्शनात सासाहिक विंग प्रदेशाध्यक्ष विनोद बोरे, कार्याध्यक्ष गजानन धामणे यांच्यासह राज्याचे पदाधिकारी सासाहिक विंग ची बांधणी करत आहेत. त्यानुसार राज्य कार्यकारिणी आणि महाराष्ट्रभारतील जिल्हाध्यक्षांची नियुक्ती विनोद बोरे हे करत आहेत. विनोद तायडे यांचे पत्रकारितेतील मोलाचे योगदान पाहृत त्याच्यावर जिल्हाध्यक्ष पदाची जबाबदारी सोपविली संपादक- पत्रकारांना पत्रकार परिषदेआमंत्रित करणे, म्हाडाच्या घरकूल योजनेच्या आरक्षणामध्ये अधिस्विकृतीधारव पत्रकारांना लाभ मिळणे, शंकरराव चव्हाण पत्रकार कल्याण निधीमधून सासाहिकाच्या संपादकांना निधी मिळावा, तसेच जिल्हा माहिती कार्यालयामधून ज्येष्ठ पत्रकारांना सन्मान योजनांची माहिती मिळावी आर्द्ध प्रश्न सोडविण्याचे काम तातडीने हातू घेणार असल्याची प्रतिक्रिया विनोद तायडे यांनी दिली आहे. तायडे यांच्या निवडीने जिल्ह्यातील सासाहिकांच्या संपादकांना अभिनंदन केले आहे.

७ दिवस फक्त पाणी पित उपवास केल्यास वजन, रक्तदाब,
रक्तातील साखर यात काय फरक पडतो? सूत्र समजूया..

तुम्ही कधी विचार केला आहे का की जर तुम्ही फक्त पाणी पिऊन उपवास केला तर तुमच्या शरीराला झेपेल का? अनेक समुदायांमध्ये अशा प्रकारचे उपवास अगदी महिनोन्महिने केले जातात. आजवर काही इन्फ्लुएन्सर मंडळींनी सुद्धा अशा प्रकारचा प्रयोग केला आहे. पण तुम्हाला स्वतःला असं काही करून पाहायचं असेल तर आधी त्याचा प्रभाव व दुष्परिणाम दोन्ही जाणून घ्यायला हवे. जिदाल नेचरक्योर इन्स्टिट्यूटच्या मुख्य वैद्यकीय अधिकारी डॉ बबिना एनएम यांनी इंडियन एक्सप्रेसला याविषयी सविस्तर माहिती दिली आहे. केवळ पाणी पिऊन अन्य सर्व पदार्थाचा अगदी फळांचा सुद्धा त्याग केल्याने शरीरामध्ये कोणते बदल होऊ शकतात, यामुळे शरीर अधिक सुटूढ होते का? झालेले बदल किंती काळ टिकून राहू शकतात, याचा वजन, मधुमेह, अवयवांची शक्ती, रक्तदाब या घटकांवर काय परिणाम होऊ शकतो हे सगळं आज आपण जाणून घेणार आहोत. डॉ बबिना यांनी सात दिवसांच्या जल उपवासाचे काही संभाव्य शारीरिक व मानसिक व्यापक परिणाम सांगितले आहेत. त्याची यादी खालीलप्रमाणे: हिवाळ्यात रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी 'या' ७ सुपरफ्लूझचा आहारात समावेश करा, शरीराला ठेवा तंदुरुस्त! आंटोफॅंजी: शरीर एक आंटोफॅंगिक प्रक्रिया सुरु करण्यासाठी उपवासाचा वापर करते ज्यामुळे खराब झालेल्या पेशी काढून टाकल्या जातात आणि त्यांच्या जागी निरोगी पेशी येतात. भविष्यात पेशींच्या आरोग्याला याचा फायदा होऊ शकतो. केटोसिस: उपवासाच्या काळात शरीर केटोसिसच्या अवस्थेत जाऊ शकते, ज्या दरम्यान ते कर्बो दकांऐवजी ऊर्जेसाठी चरबी वापरण्यास सुरवात करते. ही एक सामान्य चयापचय प्रक्रिया आहे जी तुम्ही उपवास करत असताना

