

संपादकीय....

सत्ताधार्यांची नेमबाजी

नागरिकत्व सुधारणा कायदा लागू करण्याचा निर्णय भाजपच्या हिंदुत्ववादी अजेंड्याच्या वाटचालीतील एक महत्त्वाचे पाऊल आहे. लोकसभा निवडणुकीस अवघे काही आठवडे उरले असताना, नरेंद्र मोदी यांच्या सरकारने वादग्रस्त तसेच बहुचर्चित नागरिकत्व सुधारणा कायदा (सीए) जारी करून, आपल्या पुढील वाटचालीची धोरणात्मक दिशाच स्पष्ट केली आहे. केंद्र सरकारने हा धाडसी निर्णय घेतला, त्याचदिवशी सर्वोच्च न्यायालयाने निवडणूक रोख्यांच्या मुद्यावरून स्टेट बँक ऑफ इंडियाला म्हणजेच पर्यायाने मोंदी सरकारला मोठा दणका दिला होता. निवडणूक रोखे कोणी खरेदी केले आणि कोणाला दिले, याची माहिती उघड करण्यासाठी स्टेट बँकने जूनपर्यंत मुदतवाढ मागितली होती; परंतु ती मागणी फेटाळून लावत न्यायालयाने १५ मार्चपर्यंत सर्व तपशील जाहीर करण्याचा आदेश दिला आहे. एकूणच सत्ताधारी पक्षाला अडचणीच्या वाटू शकणाऱ्या या विषयावरून जनतेचे लक्ष अन्यत्र वळवण्यासाठी हा निर्णय घेतल्याचा आरोप विरोधक करत आहेत. मात्र, चार वर्षांपूर्वी संसदेने मंजूर केलेल्या या कायद्याची अंमलबजावणी लवकरच होईल, असे विधान केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी अलीकडे तेच केले होते. त्यामुळे हा निर्णय अनपेक्षित नाही. पण कायद्याच्या अंमलबजावणीची अधिसूचना जारी करताना केंद्र सरकारने अचूक 'टायमिंग' साधले आहे, यात शंकाच नाही. आता हा कायदा अमलात येणार असल्यामुळे पाकिस्तान, बांगलादेश तसेच अफगाणिस्तान या देशांतून भारतात २०१४ पूर्वी आलेल्या हिंदू शीख, बौद्ध, जैन आणि ख्रिश्चन लोकांना भारतीय नागरिकत्व मिळण्याचा मार्ग मोकळा झाला आहे. चार वर्षांपूर्वी संसदेत या सुधारणासंबंधातील विधेयक मांडले गेले, तेव्हाच देशभरात आणि विशेषत: ईशान्य भारतात, या विधेयकात मुस्लिमांचा समावेश का नाही, या प्रश्नावरून मोठे आंदोलन उभे राहिले होते. त्यामुळे काही काळ बासनात बांधून ठेवणे भाग पडलेला हा कायदा आता अखेर लागू करत मोदी सरकारने आपल्या आणखी एका आश्वासनाची पूर्ती ऐन निवडणुकांच्या तोंडावर केली आहे. भारतीय जनता पक्षाने १९८०च्या दशकात दिलेल्या 'मंदिर वर्हीं बनायेंगे!' या आश्वासनाची पूर्ती झाली आहे. जम्मू-काश्मीरला विशेषाधिकार देणारे घटनेतील कलम ३७० रद्दवातल झाले आहे आणि समान नागरी कायदा अमलात आणण्याच्या दृष्टीनेही पावले उचलली जात आहेत. त्यात आता या 'नागरिकत्व सुधारणा कायद्या'ची भर पडली आहे. इस्लामिक राज्यघटना स्वीकारलेल्या पाकिस्तान, अफगाणिस्तान आदी देशांत अल्पसंख्य समुदायांना दुय्यम वागणूक मिळते, हलाखीला तोंड घावे लागते. आपल्या शेजारी असलेल्या पाकिस्तान, बांगला देश तसेच अफगाणिस्तान येथील हिंदू शीख, जैन, ख्रिश्चन, ज्यू या अल्पसंख्याकांपैकी बहुतांश भारतात येतात. त्यांना भारताचे नागरिकत्व मिळण्यातील अडथळा या कायद्यामुळे दूर झाला आहे. परंतु देशात खाद्यादा कायदा करताना विशेष धर्माच्या समुदायाचा अपवाद करणे ही गोष्ट प्रथमच घडली आहे. हे धर्मनिरपेक्षतेच्या मूल्याशी विसंगत आहे. कायद्यातील तरुदंदीच्या गुणावगुणांची चर्चा चार वर्षांपूर्वीच संसदेत तसेच बाहेरी भरपूर झाली आहे. मात्र, आता ऐन निवडणुकीच्या तोंडावर या कायद्याला मंजुरी देण्यामागचा हेतू लपणे शक्य नाही. आणखी एका दृष्टिकोनातून या निर्णयाकडे बघावे लागेल. अलीकडे भाजपचे खासदार अनंतकुमार हेगडे यांनी 'देशाला हिंदूराष्ट्र बनवण्यासाठी दोन तृतीयांश बहुमत द्या!' असे वक्तव्य केले. राज्यघटनेतील मूलभूत तत्वांना तिलांजली द्यावी, असाच या वादग्रस्त विधानाचा अर्थ होतो. ईशान्य भारतातील लोकसभेच्या एकूण २५ आणि पश्चिम बंगालमधील ४२ जागांवरील निवडणुकीत भाजप या कायद्याचा मुद्दा पुढे करून त्याचा जास्तीत जास्त फायदा कसा मिळेल, हे पाहणार हे स्पष्ट आहे. खरे तर या सुधारणांना प्रामुख्याने विरोध याच ईशान्य आणि पूर्वेकडील परिसरातून झाला होता, याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. आता या सुधारित कायद्यामुळे इस्लामबहुल देशातून बाहेर पडून भारतात आलेल्या; परंतु नागरिकत्व न मिळालेल्यांना दिलासा मिळेल. या तेथील अल्पसंख्याकांना व्हिसा वा पासपोर्ट यांचीही गरज भासणार नाही. त्यांना केवळ अॅनलाइन अर्ज करावा लागणार आहे. या तीन देशातून आलेल्या मुस्लिमांना मात्र या कायद्याचा लाभ मिळणार नाही. एकूण वस्तुस्थिती लक्षात घेतली तर या निर्णयाचा हिंदू मतांच्या ध्रुवीकरणापलीकडे फारसा परिणाम संभवत नाही. या नागरिकत्व नसलेल्या बिगर-मुस्लिमांनी तातडीने भारतीय नागरिकत्व मिळवले तरी येत्या लोकसभा निवडणुकीत त्यांना मतदान करता येणार नाही. त्याचे कारण मतदारायाद्या प्रसिद्धीही झाल्या आहेत. परंतु हा निर्णय म्हणजे भाजपच्या हिंदुत्ववादी अजेंड्यातील एक महत्त्वाचे पाऊल आहे, यात शंका नाही. त्या दिशेने सुरु असलेली वाटचाल जनतेला मान्य आहे का नाही, याचाच कौल खरे तर या निवडणुकीत भारतीय मतदारांना द्यायचा आहे.

संदेशखालीवर्सुन

राजकारणाचा खेळ होणे चूकच



महिलां'ना दरमहा ठारावीक रकमेचे थेट हस्तांतर केले जाते, 'रुपश्री प्रकल्प' मधून मुलींच्या विवाहासाठी एकवेळीची मदत १.९३ लाखांहून अधिकजणीर्पर्यंत पोहोचली आहे, तर 'स्वास्थ्य साथी' योजनेच्या साडेनऊ कोटी हक्कदार- लाभार्थींमध्ये अर्थातच महिला आणि मुले आहेत. याखेरीज, गरजवंत महिलांसाठी राज्यभारत ३७ ठिकाणी 'शक्ती केंद्र' आश्रयगृहे उभारण्यात आलेली आहेत मुलींनी उच्चशिक्षण घ्यावे, त्यांच्या लग्नाची घाई घरच्यांनी करून नये आणि पर्यायाने लहान वयातच त्यांच्यावर मुलेबाळे-संसाराचा भार पडू नये, यासाठी धोरणात्मक उपाययोजना करणारे पश्चिम बंगाल हे राज्य अन्य राज्यांच्या पुढे आहे, म्हणूनच तर आंतरराष्ट्रीयी तरीका स्तरावर याच राज्याच्या महिला-केंद्री योजनाना दाद मिळते मग ते २०१७ मध्यां 'संयुक्त राष्ट्र लोक सेवा पुरस्कार' असो की २०१९ सालचा 'संयुक्त राष्ट्र जागतिक माहिती-तंत्रज्ञानाधारित समाज शिखरपरिषदेवा पुरस्कार' असो. महिलांच्या सर्वकष विकासासाठी ही मोठी पावले उचलत असताना महिलांच्या सुरक्षेसारखा महत्वाच आणि संवेदनशील विषय दुर्लक्षित राहूच शकत नाही. तरीदेखील या विषयावरुन बन्याचदा निव्वळ राजकारण केले जाते. एखादा गुरुन्हून घडल्यावर त्याचा वापर आगामी निवडणुकीती फायद्यासाठी कसा करून घेता येईल, याचीच चिंता राजकीय पक्षांना असते- समोर एक प्रश्न दिसतो आहे, समस्या दिसते आहे तर तिची तड लावणे आर्थिक महत्वाचे, याची चाडही मग राजकीय फायद्यापुढे राहात नाही. गुरुन्हून कोणत्याही स्वीविरुद्ध, कोणत्याही बालक/बालिकेविरुद्ध घडल असो, समाजात त्याची तीव्र प्रतिक्रिया उमटलीच पाहिजे, तेचे समाजविवेकाच्या जिवंतपणाचे लक्षणही आहे. परंतु बलात्कारसुद्धा 'आपले' की 'त्यांचे' हे पाहून प्रतिक्रिया देप्याने राजकीय फायदाचार नक्कीच मिळत असेल पण नुकसान समाजाचे होते. हा निवडक नीतिमतेचा निषेध करणे हे स्त्रियांच्या सुरक्षिततेची चाड असल्याचे पहिले लक्षण कारण स्त्रिया- मग त्या कृतल्याही राज्यातील

कुरुत्ल्याही धर्माच्या, कुरुत्ल्याही पक्षाला मानणाऱ्या वा न मानणाऱ्या असोत- त्यांचा सन्मान आणि सुरक्षा यांना सारखेच महत्त्व आहे. त्यामुळे च संदेशखाली येथे भाजपची 'डबल इंजिन' लबाडी उघडकीला आली. केंद्रातील सत्ताधारी पक्षाचे सरकार ज्या राज्यात आहे, त्या राज्यांमध्ये स्क्रियांवर होत असलेल्या अत्याचारांच्या सर्व गुन्ह्यांबद्दल गप्प बसायचे आणि विरोधी पक्षाचे सरकार असलेल्या राज्यात गुन्हा घडत असताना प्रचंड आकांडतांडव करायचे, हे दांभिक आहे. महिला मतदारांना संभ्रमित करून त्यांचा पाठिंबा मिळवणे एवढाच त्याचा उद्देश आहे. भाजपशासित मणिपूरमध्ये घडलेल्या गुन्ह्यांवर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी दीर्घकाळ मौन बाल्यगून राहिले, पण बंगालमधील संदेशखाली येथील पीडितांना भेटण्याची संधी त्यांनी साधली. पंतप्रधानांनी मणिपूरला एकही दौरा का केला नाही? बंगालमधील कायदा आणि सुव्यवरथेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण होत असेल, तर मणिपूरमधील सरकार सतेत का राहते, असाही सवाल केला पाहिजे. संदेशखालीतील प्राथमिक आरोपीला अटक करताना त्याची देहबोली पाहून कुणी संतापले असेल, तर आमच्या अलिम्पिक पदकविजेत्या महिला कुस्तीपटूचा विनयभंग केल्याचा आरोप असलेले भाजपचे खासदार ब्रिजभूषण शरण सिंह हे भाजपकडून कोणतीही शिस्तभंगाची कारवाई न करता संसदेच्या शेवटच्या अधिवेशनापर्यंत आरामात बसून राहिल्याचे पाहूनसुद्धा ते तितकेच संतप्त झाले कसे काय होऊ शकत नाहीत? राज्यसभेत बंगालमधून निवडून गेलेल्या भाजपच्या महिला खासदाराने दोन मुलांचा बळी घेणाऱ्या जाळ्योपोळीच्या घटनेबद्दल आता राज्यसभेतील त्यांचा कार्यकाळ अगदी संपत आला असताना- पण लोकसभा निवडणूक तोंडावर असताना- अशू ढाळले आहेत. पण कानपूरनंजीक अलीकडे बलात्कार करून झाडाला लटकवलेल्या दोन अल्पवयीन मुलींसाठीही कुणी अशू ढाळायचे की नाही? आपल्याला महिलांच्या सुरक्षिततेची विंता खरोखरच असेल तर, संदेशखालीची चर्चा महिला पीडितांच्या सुरक्षेबाबत कमी आणि ममता बँर्नर्जीचा बालेकिळ्या असलेल्या राज्यातल्या मतांबाबत अधिक होते आहे, याची आपल्याला लाज वाटली पाहिजे. उत्तरदायित्व आवश्यक आहेच हे मान्य आणि कोणीही अक्षम्य बचाव करू नये होदेखील मान्य. पण स्थिरांच्या सुरक्षेबद्दलच्या ठोंगीपणावर आणि या मुद्द्यावरून खेळल्या जाणाऱ्या राजकारणावरही जरा विचार करूया. या अशा मुद्द्यांच्या राजकीय खेळामुळे, महिलांच्या खन्या कल्याणाला ग्रहण लावण्याचा प्रयत्न होतो आहे, हेही लक्षात घेऊ यां.

વડળુક આયુર્ક નિવડીંચા વણી કાયદાચીચ કલોટી લાગેલ

सर्वोच्च न्यायालयाने 'निवडणूक आयुक्तांची निवड करणाऱ्या समितीत सरन्यायाधीशांचा समावेश असावा,' असा निकाल गेल्या वर्षीच्या मार्चमध्ये दिला होता, त्या वेळी निवडणूक आयुक्तांच्या निवडीचा प्रश्न उद्घवत नव्हता कारण त्रिसदस्य निवडणूक आयोगातील तीनी पदांवर नियुक्त्या झालेल्या होत्या. त्यानंतर अवघ्या वर्षभराने - आणि त्या निवड समितीतून सरन्यायाधीशांना वगळणारा कायदाच सरकारने केल्यानंतर तीन महिन्यांत - आता तसा प्रश्न उद्घवलेला आहे. त्रिसदस्य आयोगातील दोन रिस्ट पदे कशी भरली जातात, नियुक्ती कोणाची आणि कशा प्रकारे होते, यातून तो नवा कायदा धसाला लागणार आहे त्या कायद्याच्या कसोटीची ही वेळ आहे.तो कायदा संमत होण्याआधी जेव्हा 'मुख्य निवडणूक आयुक्त व अन्य निवडणूक आयुक्त (नियुक्ती, सेवाशर्ती व कार्यकाळ) विधेयक- २०२३' लोकसभेत मांडले गेले, तेव्हा मी त्यातील काही तरतुदीचा आणि अंतिम दुरुस्त्यांचा नेमका अर्थ लावण्याच्या प्रयत्नात होतो. त्या विधेयकातील शब्द तर कायद्याच्या जाणकारांचे दिसत होते पण त्यामागचा विचार त्यांचाच असेल का, अशी शंकाही घेण्यास वाव उरत होता.आपल्या लोकशाहीचा कणा ठरणाऱ्या अनेक संस्थांच्या उभारणीची तरतूद भारतीय संविधानाने केलेली आहे. यातील प्रत्येक घटनात्मक संस्थेच्या स्थापनेमागचा हेतू निरानिराळा आणि स्वरूपही वेगवेगळे असले, तरी लोकनियुक्त सरकारला कधी पूरक, कधी नियंत्रक अशी समतोल साधनारी व्यवस्था या घटनात्मक संस्थांमधून आकाराला येते हे निर्विगद आहे.उदाहरणार्थ, संसद ही घटनात्मक

आचारसंहिता लागू असतानाच्या काळापुरता अपवाद वगळता, निवडणूक आयोग कधी सरकारी धोरण किंवा कृतीची छाननी करत नाही किंवा त्या धोरणाचे / कृतींचे नियमनही करत नाही. आचारसंहितेचा अपवाद मात्र हवाच, करण या निवडणूक काळाचा संबंध मतदारांशी आहे आणि त्यांच्या हक्कांचे रक्षण करणे ही अखेर निवडणूक आयोगाची जबाबादारी आहे.या संदर्भातच निवडणूक आयुकांच्या नियुक्तीसंदर्भात विधेयकाच्या आधीच्या मसुद्यातील काही तरतुदी आणि नंतर त्यामध्ये 'दुरुस्ती' करण्याचा सरकारचा हेतू तपासला पाहिजे. निवडणूक आयुकांना सर्वेच न्यायालयाच्या न्यायाधीशांच्या समकक्ष समजायचे की कैविनेत रुपी सचिवांच्या समकक्ष, या मुद्द्यावरही २०२३ च्याच कायद्यात सरकारने फेरबदल केला. निवडणूक आयुकाच्या निवडीसाठी सरस्यायाधीशांच्या समावेश असलेल्या शोध व निवड समितींची स्थापना करण्याबाबत सरकारने, शोध समितीत केंद्रीय कायदा व न्याय मंत्री तसेच दोन केंद्रीय सचिव यांचा समावेश पुरेसा मानला पण निवड समितीच्या रचनेते बदल केला. मुख्य निवडणूक आयुक वा अन्य निवडणूक आयुकांना काळून टाकण्याची प्रक्रियाही 'दुरुस्त' कायद्यात नवीन आहे. निवड समितीच्या रचनेबाबतच्या तरतुदीमागील हेतू समजून घेण्याचाही प्रयत्न केला पाहिजे सर्वोच्च न्यायालयान २ मार्च २०२३ रोजी निवडणूक आयुक निवडीसार्थी ज्या समितीची स्थापना केली, ती 'संसदेने कायदा करेपर्यंत'चा राहणार होती. पण या समितीचे स्वरूप- तीची रचनाच सरकार बदलून टाकेल. हे कणालाही अपेक्षित नक्ते- विशेषत: या निवड समितीतन



(५) नुसार मुख्य निवडणूक आयुक्तांच्या दर्जाबाबत कधीही प्रश्न उद्भवू शकत नाही, कारण 'मुख्य निवडणूक आयुक्तांना काढून टाकण्याची कृती, सर्वोच्च न्यायालयाच्या न्यायाधीशांना काढण्याची सर्व प्रक्रिया पाळल्याशिवाय आणि तशाच कारणाशिवाय करता येणार नाही' अशी हमी यातून मिळते. मुख्य निवडणूक आयुक्त त्यांच्या नियुक्तीनंतर कुणाच्या सोयी- गैरसोयीनुसार बदलता येणार नाहीत, हेही यातून स्पष्ट होते. त्याचप्रमाणे, याआधीच्या 'निवडणूक आयोग (निवडणूक आयुक्तांच्या संवेद्या अटी आणि व्यवहार) कायदा- १९९१' ने मुख्य निवडणूक आयुक्त आणि अन्य निवडणूक आयुक्तांचा पगार 'सर्वोच्च न्यायालयाच्या न्यायाधीशाच्या पगाराइतका' मंजूर केला आणि भृत्यांमध्ये तसेच संवेद्या अटींमध्येही सर्वोच्च न्यायालयांशी समकक्षता ठेवली. त्याएवजी सरकारने २०२३ च्या मूळ विधेयकातील कलम १० व १५ मध्ये, निवडणूक आयुक्तांची समकक्षता कॅबिनेट सचिवांशी असावी, असे म्हटले होते! हा निर्णय हेण्याचे सरकाराला कसे काय सुचले, हे अनाकलनीयच म्हणावे लागेल. त्यातल्या त्यात बरा भाग हा की त्याच मसुद्यात अन्य निवडणूक आयुक्त आणि मुख्य निवडणूक आयुक्त या दोन्ही प्रकारच्या निवडणूक आयुक्तांना काढण्यासाठी महाभियोगाचीच प्रक्रिया वापरावी लागेल, अशीही तरस्तू (कलम ११ (२) नुसार) होती आणि ती नंतर बदललेल्या, आता कायदा झालेल्या मसुद्यातही आहे. पण यातून गोंधळ होत होता तो असा की, सेवाशर्ती कॅबिनेट सचिवांप्रमाणे आणि काढून टाकण्याची पद्धत न्यायाधीशप्रमाणे

(महाभियोग आणून), यात समकक्षतेची सुसूत्रता काय. अर्थात, याआधी निवडणूक आयुक्ताना केवळ मुख्य निवडणूक आयुक्तानी राष्ट्रपतींकडे शिफारस केली आणि राष्ट्रपतींनी ती मान्य केली, तर काढून टाकले जाऊ शकत होते. तसे यापुढे होणार नाही, हा बरा भाग परंतु अन्य निवडणूक आयुक्तांवर महाभियोग आणण्यासाठी आताही - कायद्यानुसार- मुख्य निवडणूक आयुक्तांची शिफारस गरजेची राहील, हे सर्वोच्च न्यायालयाच्या २ मार्च २०२३ रोजीच्या निर्णयाशी विसंगत आहे. त्या निर्णयात न्यायालयाने, मुख्य निवडणूक आयुक्त आणि अन्य निवडणूक आयुक्त यांना काढून टाकण्याच्या पद्धतीत फरक नको- ती सारखीच असावी- असे स्पष्टपणे म्हटले होते. तरीही मुख्य निवडणूक आयुक्तांच्या शिफारसीचे बंधन कायद्यात सरकारने कायम ठेवली. यातून, सरकारला मुख्य व अन्य निवडणूक आयुक्तांमधली अधिकारांची दरी कायम राखायची आहे, हेच दिसून येते. एकंदरीत सर्वोच्च न्यायालयाचा निर्णय, त्यानंतर सरकारने

आणलल्या विध्यकाचा पाहला मसुदा आण कायदा म्हणून मंजूर झालेला मसुदा हे सारेच एकमेकांपासून तफावत असलेले आहे. त्यातही सरकारनेच आणलेल्या दोन मसुद्यांतून वैचारिक सातत्याचा अभिव दिसतो. मुद्दा यापुढे काय होणार याचा आहे. आत्ताचा प्रश्न आहे निवडणूक आयुक नियुक्तीचा. त्यासाठीची एक साधी अट जी पूर्वीपासून होती, ती निवडणुकीशी संबंधित कामाचे ज्ञान आणि अनुभव असलेली व्यक्ती अशी होती आणि आताच्या कायद्यातून ही अट गायब झालेली आहे. ज्ञान आणि अनुभवाबद्दलची ही मूलभूत ठरणरी साधी अट कोणत्या हेतूने पुसण्यात आली, हेही लवकरच कळणार आहे. त्या अर्थाने, निवडणूक आयुक नियुक्तीविषयीच्या कायद्याच्या कसोटीची

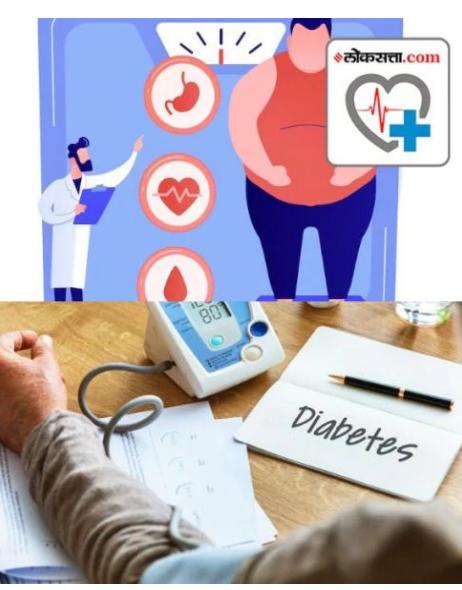
‘लडूपणा’ आणि ‘मधुमेह’ नियंत्रणासाठी ‘टाइम-रिस्ट्रिक्टेड डाएट’ फायदेशीर? काय सांगतात डॉक्टर, जाणून घ्या

आपल्या शरीरावरची चरबी कमी केल्याने किंवा चरबी कमी होण्याने आपण बारीक आणि तंदुरुस्त तर दिसतोच, मात्र त्यासह लडूफणा आणि मधुमेह यांसारख्या भयंकर आजारापासूनदेखील स्वतःच्या शरीराचे रक्षण होत असते. म्हणूनच डॉक्टर किंवा आहारतज्जदेखील लोकांना आहार आणि व्यायामाद्वारे शरीरातील चरबी कमी करण्याचा सल्ला देत असतात. या संबंधित गॅस्ट्रोएन्टरोलोजिस्ट, डॉक्टर पाल मणिकम यांनी जेवणाच्या कॅलरी मोजण्यासंबंधी तसेच जेवणाच्या वेळा प्रतिबंधित करून आहार घेतल्यास वजन कमी करण्यासाठी कशी मदत होऊ शकते, याबद्दल त्यांच्या युट्ट्यूब चॅनेलवरून माहिती दिली होती. त्यामुळे आज आपण या संबंधित अधिक



माहिती पाहणार आहेत. आहाराच्या कॅलरी मोजणे आणि टाइम-रिस्ट्रिक्टेड म्हणजेच वेळ-प्रतिबंधित जेवण करणे, या वजन कमी करण्याच्या माझ्या सर्वांत आवडत्या पद्धती आहेत. त्यांचा वापर माझ्यासाठी फायदेशीर ठरला आहे. परंतु, ही पद्धत किमान सहा आठवडे तरी सातत्याने वापरायला हवी, असे त्यांनी युट्यूबवर शेअर केलेल्या व्हिडीओमध्ये सांगितले आहे. दिवसभाराचा आहार घेताना एक ठराविक वेळ निश्चित करणे आवश्यक आहे. विशेषत: सूर्योदय आणि सूर्यास्तादरम्यान. ही जी वेळ आहे, त्या वेळेत आपले पाचक एन्जाईम्स, इन्सुलिन आणि इतर चयापचय क्रिया या सर्वांत जास्त सक्रिय असतात. रात्रीच्या वेळेखाली, सूर्योदय आणि सूर्यास्तादरम्यान जेवण केल्याने आपले पचन उत्तम होण्यास मदत होते, चयापचय क्रिया जलद गतीने होतात आणि पोटातील मायक्रोबायोमला चालना मिळते, असे दिल्लीमधील सीके बिर्ला हॉस्पिटल (आर) येथील मिनिमल क्सेस संचालक, जीआय आणि बॅरिएट्रिक सर्जरी डॉक्टर सुखविंद्र सिंग सगु म्हणाले, अशी माहिती 'द इंडियन एक्सप्रेस'च्या लेखावरून समजते. डॉक्टर सगु यांच्या मते, व्यक्तीने सकाळी उठल्यानंतर

दीड तासांनी दिवसातील पाहिला आहार घेतला पाहिजे. तसेच रात्री झोपण्यापूर्वी साधारण २ ते ३ तासांआधी दिवसाचा शेवटचा आहार केला पाहिले. यात तुमच्या नाश्ता, दृपारचे जेवण आणि सूर्योस्तापवौंच्या जेवणाचा समावेश असू शकतो, असे डॉक्टर सग्गु सागतात.या प्रकारच्या आहारामुळे पचन आणि चयापचय क्रिया सुधारण्यास मदत होते.आपल्या शरीरामधील रक्तातील साखरेचे नियंत्रण उत्तम प्रकारे होऊ शकते.उच्च एचडीएल (चांगले) आणि कमी एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉलसह शरीरातील कोलेस्ट्रॉलवर नियंत्रण राहते.यातून काय स्पष्ट होते?नैसर्गिकरित्या शरीराचे अंतर्गत घड्याळ, जे चयापचय क्रिया, झोपेच्या पद्धती आणि इतर प्रक्रियांवर नियंत्रण ठेवते; त्याला टाइम-रिस्ट्रिक्टेड आहाराचा फायदा होतो. चयापचय क्रियेची कार्यक्षमता वाढवणे, मधुमेह तसेच लव्हपणासंबंधी समस्यांचा धोका कमी करण्याचे काम हे टाइम-रिस्ट्रिक्टेड आहार करत असते, असे तज्ज्ञ मंडळीचे म्हणणे आहे. उपवास करताना चयापचय क्रियेमध्ये जो बदल होतो, तो त्यावेळेस शरीराला ऊर्जा मिळवून देण्यासाठी मुख्य ऊर्जास्रोत



म्हणून गुलुकोजेवीजी चरबी जाळण्यासाठी प्रवृत्त करतो, याचा परिणाम इन्स्युलिनवर होतो. परिणामी, मधुमेहावर नियंत्रण राहण्यास मदत होते; तसेच वजनदेखील कमी होण्यासाठी फायदा होतो, असे पुण्याच्या नगर रोडवरील सह्याद्री सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटलमधील मधुमेह, लट्पणा आणि चयापचय रोग – विभागप्रमुख, डॉक्टर संजय अग्रवाल म्हणतात. एका अभ्यासादरम्यान, उंदरांच्या दोन गटांना समप्रमाणात कॅलरी असलेले अन्न खायला दिले होते. मात्र, ज्या उंदरांना 'सकाळी ८ ते रात्री ८' या वेळेत खायला दिले होते त्यांचे आरोग्य, ज्या उंदरांना 'रात्री ८ ते सकाळी ८' या कालावधीत दिले होते त्यांच्यापेक्षा खूपच चांगले होते असे दिसून आले. मात्र, ज्या उंदरांना रात्री ८ ते सकाळी ८ या वेळेत खायला दिले, त्या उंदरांच्या रक्तातील साखर आणि कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण जास्त होते. तसेच त्यांना फॅटी लिव्हरसारख्या आजारांचा धोका शा एका प्रयोगाबद्दलदेखील डॉक्टर सगु यांनी स्ट्रिक्टेड इंटिंग हे जरी तुम्हाला फायदेशीर दिसत दिसते तेवढे सोषे नाही. या पद्धतीचा आहार, रणे हे प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून असते, त्यामुळे आवश्यकतेनुसार या प्रकारात मार्गदर्शनाची, असे डॉक्टर अग्रवाल यांचे मत आहे. इतकेचे रिस्ट्रिक्टेड आहार घेण्याचा मधुमेहावर तसेच प्रमाणात प्रभाव पडतो, हे समजून घेण्यासाठी आवश्यकता असल्याचेदेखील डॉक्टर अग्रवाल लट्पणा तसेच मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी पोषक आहार आणि पोषण योजना हा उत्तम ध्ये टाइम रिस्ट्रिक्टेड आहार हा प्रकार जरी असला, तरीही व्यक्तीने त्याच्या जीवनशैली, यांचा विचार करून ढरू सह इतर कोणत्याही ईर्ष्यांचा प्रयोग करताना योग्य ते मार्गदर्शन घेणे आसान्न असला. डॉक्टर अग्रवाल गांडी दिवेला आदे

खाण्याच्या सवयी अन सरकारी
टॅक्स; जपानमधील लोकांचे फिटनेस
सिक्रेट नष्टी आहे तरी काय?

तुम्हाला कोणी सांगितलं की जपानी लोक सर्वात जास्त फिट असतात. तर तुमचा विश्वास बसेल का? तुम्हाला खोटं वाटलं तरी हे खरं आहे. जगात सर्वात जास्त फिटनेस जपानी लोक राखतात. यात त्यांना त्याच सरकारही करत मदत, ते कसे याबद्दल आज आपण माहिती घेऊयात. सर्वात आधी तर तुम्हाला असं वाटलं असेल की, जपानी कार्टुन्समध्ये, सिरिअल अन् मुव्हीजमध्ये हे लोक सतत खातात असं दाखवलं जात. बरं ते नुडल्स, सुशी, सूप सतत खातात. मग तरीही या लोकांची तब्बेत कशी सुट नाही. त्यांच्या देशातील सुमो खेळाडू सोडले तर कोणीच जाड नाही हे कसं शक्य आहे? ८५ वर्ष सहज जगतात लोक जपानी लोक म्हातारे झाले तरी ते स्वःत त्यांची कामे करतात. शेती, गार्डनिंग, स्वयंपाक, एखादा व्यवसाय असेल तर तोही प्रकृतीची कोणतीही कुरबुर न करता करतात. कारण, तिथले लोक फक्त बाहेरून नाही तर आतूनही तितकेच काटक असतात. म्हणूनच तर त्यांची वयोमर्यादा ८५ च्या ही पुढे आहे. आता त्यांच्या या फिटनेसची काही कारणे जाणून घेऊयात. जेवणाची पद्धत जपानी लोक जास्त जेवतात असं वाटत तर तसं नाही. ते प्रत्येक गोष्ट खातात पण लिमिटमध्ये. त्यांच्या जेवणाची भांडी आकाराने छोटी असतात. त्यामुळे कितीही भांड भरून जेवण घेतलं तरी ते कमीच असतं. दुसरी गोष्ट म्हणजे, जपानी लोक पोटभर जेवत नाहीत. ते पोट कैवळ ८० टक्के भरतात. ज्यामुळे अगदी गच्छ जेवलो अन् आता काम होईन्ना अशी परिस्थिती त्यांच्यावर ओढावत नाही. पोट ८० टक्के भरलं की थांबायचं हेच त्यांना लहानपणापासून शिकवलं जात. त्यामुळे ही त्यांची लाईफस्टाईल बनली आहे. जेवणाची वेळ जपानी लोक मासाहार कमी घेतात. त्यातही कोलेस्टरॉल आणि फॅट वाढवणारे मांसाहारी पदार्थ कमी असतात. ते फळे, भाज्या जास्त खातात. तसेच, प्रॉपर तीन वेळा ते जेवतात. म्हणजेच सकाळी ८ वाजता नाश्ता, दुपारी ११ ते १ च्या वेळात जेवण आणि सायंकाळी ६ ते ८ या वेळात रात्रीचे जेवण घेतात. चहा नाही ग्रीन टी भारतात चहाप्रेमी अनेक आहेत. त्यामुळे सकाळी उठल्यावर अन् रात्री झोपेपर्यंत चहा पिणारे लोक आहेत. पण जपानी लोक चहा पितच नाहीत. ते ग्रीन टी पितात. दिवसभरात जेव्हा कधी थकल्यासारखे वाटेल तेव्हा ते ग्रीन टी पितात. कारण तोच त्यांची एनर्जी वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरतो. जपानी लोक श्रीमंत आहेत त्यांनी एक स्टेट्स मेंटन केला आहे. पण ते गाड्या अन् मोटारीचा कितपत वापर करतात हे विचार करण्यासारखे आहे.

उपवास करण्यामुळे वजन कमी,
रक्तातील साखर अन् कोलेस्ट्रॉल
कमी होतं? तज्ज्ञ काय सांगतात

या आधुनिक जीवनशैलीत स्वतःला तंदुरुस्त ठेवणे हे मार्गे आव्हान आहे. स्वतःला निरोगी, सडपातळ व सुंदर ठेवण्यासाठी लोक अनेक युक्त्या अवलंबतात. काही लोक वजन कमी करण्यासाठी अन् फिटनेस राखण्यासाठी उपवास करतात; तर काही लोक श्रद्धा मृणून ब्रतवैकल्ये करीत असतात. या उपवासामधील सर्वांत महत्त्वाचा भाग हा आहार असतो याचा आपण कधी विचार केला आहे का? उपवासादरम्यान योग्य आहार घेणे आवश्यक असते. हा आहार जर उत्तम आणि योग्य पद्धतीने घेतला, तर त्याचे शरीराला दीर्घकालीन फायदे होतात; अन्यथा तुम्हाला वेगवेगळे आजारही होण्याचा धोका असतो. आपल्यापैकी बहुतेक लोकांना असे वाटते की, उपवास केल्याने वजन कमी होते. अनेक जण आहार स्किप करतात? त्यांना असे वाटते की, यामुळे त्यांना स्लिम आणि ट्रिम फिगर मिळविणे सोरै होईल. पण, उपवास केल्यामुळे वजन कमी करण्यात, रक्तातील साखर, कॉलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत होऊ शकते का? याच विषयावर अपोलो हॉस्पिटल्सच्या मुख्य पोषणतज्ज्ञ डॉ. प्रियंका रोहतगी यांनी माहिती दिली असल्याचे वृत्त द इंडियन एक्स्प्रेसने दिले आहे. त्याबद्दल सविस्तर माहिती जाणून घेऊ. अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, उपवास केल्याने शरीराचे वजन, चर्बी, रक्तातील साखर, रक्तदाब व कॉलेस्ट्रॉल कमी होते. उपवासाच्या आधीच्या

धान्य (ओदम्, सपूर्ण गव्हाचा कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिने, शेंगा, आणि निरागी चरबी यांसारख्या स्पॅसमुद्ध पर्यायांची निवड करा. शीयुक्त डेअरी किंवा वनस्पती-निवडा. तपकिरी तांदूळ किंवा, विकन किंवा मस्रूर यांसारखी आणि भरपूर भाज्या असलेले हायड्रेट असलेल्या संतुलित करा. सूपदेखील उत्कृष्ट पर्याय हायड्रेटिंग आणि पौष्टिक स्मृद्ध शैली आणि आहारामुळे बहुतेक णा ही समस्या बनत आहे. काळजी घेतली नाही, तर मस्या उदभवू शकतात. उपवास-यंत्रित राहण्यासही मदत होते. स केल्याने चरबी कमी केली वावास केल्याने कोलेस्ट्रॉलच्या गाराम मिळतो. त्यामुळे खराब कामी होतो. एका दिवसाच्या करून कोलेस्ट्रॉल कमी करता स केल्यामुळे वजन कमी होऊ च्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण करते. अशा लोकांना डायबेटिस, टका, स्ट्रोकसारख्या आजारांचा



लोकसभेसाठी भाजपची दुसरी यादी जाहीर! महाराष्ट्रातील २० उमेदवारांचा समावेश

भाजपन बुधवारा (दि. १३) लोकसभा
निवडणुकीसाठी ७२ उमेदवारांची दुसरी यादी
जाहीर केली. या यादीत महाराष्ट्रातील उमेदवारांचा
समावेश आहे. यापूर्वी भाजपने गेल्या आठवड्यात
१९५ उमेदवारांची पहिली यादी जाहीर केली
होती, ज्यात महाराष्ट्रातील एकाही उमेदवाराचे
नाव नव्हते. पण दुस-या यादीच्या माथ्यमातृन
महाराष्ट्रातील २० उमेदवारांना लोकसभा
निवडणुकीसाठी तिकीट देण्यात आले आहे.
दुसरी यादी प्रामुख्याने कर्नाटक, गुजरात आणि
महाराष्ट्रासह १० राज्यांवर केंद्रित आहे. या यादीत
केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी, पियुष गोयल आणि
एमएल खड्डर यांचा समावेश आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी
उत्तर प्रदेशातील वाराणसीमधून तर गृहमंत्री अमित



शहा गुजरातच्या गांधीनगरमधून निवडणूक लढवाणारा
आहेत. निवडणूक आयोगाने लोकसभा निवडणुकीच्या
तारखा अधिसूचित करण्यापूर्वीच सत्ताधारी पक्षाची

यादी यत आहे. बुधवारो जाहार करण्यात आलेल्या उमेदवारांच्या यादीतील महाराष्ट्रातील नावे :नितीन गडकरी (नागपूर), रक्षा खडसे (रावरे), मुरलीधर मोहोळ (पुणे), पंकजा मुंडे (बीड), सुजय विखे-पाटील (अहमदनगर), सुधीर मुनगंटीवार (चंदपूर), भारती पवार (दिंडोरी), अनुप धोने (अकोला), रावसाहेब दानवे (जालना), सुभाष भामरे (धुळे), प्रताप पाटील-विखलीकर (नांदेड), संजयकाका पाटील (सांगली), रणजीत निंबाळकर (माढा), पियुष गोयल (उत्तर मुंबई), मिहीर कोटेचा (उत्तर पूर्व), सुधाकर श्रंगारे (लातूर), स्मिता वाघ (जळगाव), कपिल पाटील (भिवंडी), रामदास तडस (वर्धा), डॉ. हिना गावित (नंदुरबार).

फूटपाथवर भाजो विकणान्यावर फौजदारो गुन्हे दाखल करणार
सोलापूर- फूटपाथवर बसून बेकायदेशीर भाजी विकी करणान्या विक्रेत्यांवर फौजदारी कारवाई करण्यात येईल, असा इशारा महापालिकेने दिला आहे. विविध ठिकाणी

फूटपाथवर अतिक्रमण करून विविध वस्तूची विक्री करण्यात येत आहे. त्याचबरोबर काही परिसरात भाजी विक्रेत्यांनीही फूटपाथवरच आपला संसार मांडला आहे. महापालिका अतिक्रमण प्रतिबंधक विभागाच्यावतीने कारवाईची मोहीम राबविण्यात येते. परंतु फूटपाथ तसेच इतर ठिकाणी रहदारीला अडथळा येईल, असे अतिक्रमण पुन्हा केले जाते. येत्या दोन दिवसांत शहरातील फूटपाथ अतिक्रमणमुक्त करण्यासाठी कारवाईची मोहीम हाती घेण्यात येणार आहे. शहरातील फूटपाथ हे पादवारी लोकांसाठी असून ते पूर्णपणे मोकळे करून देण्यात येतील, अशी माहिती महापालिका अतिक्रमण प्रतिबंधक विभागाचे प्रमुख जगनाथ बनसोडे यांनी दिली. मनपातर्फे शहरात विविध ठिकाणी भाजी मंडईमध्ये भाजी विक्रेत्यांसाठी ओटे उपलब्ध करून देण्यात आले आहेत. मात्र, विजापूर रोड, सतत फूट रोड यासह विविध ठिकाणी भाजी मंडईतील ओट्यावर भाजी विक्री न करता रहदारीस अडथळा येईल अशा प्रकारे फूटपाथवर व रस्त्यावर भाजी विक्री केली जाते. त्यांच्यावर यापूर्वीही कारवाई केली आहे. आता पुन्हा रहदारीस अडथळा करणाऱ्या भाजी विक्रेत्यांविरोधात कारवाई करण्यात येणार आहे. भाजीपाल्यासह सर्व साहित्य जस करण्यात येईल. प्रसंगी फौजदारी गुन्हे दाखवल करण्यात येणार असल्याचे बनसोडे यांनी स्पष्ट केले. हरिभाई देवकरण प्रशालेच्या लगत असलेल्या रस्त्यावर अनधिकृतपणे बांधण्यात आलेले गाळे पाडून घेण्यासंदर्भात संबंधितांना नोटीस बजावण्यात आली आहे. या संदर्भात नगर रचना विभागाकडून अतिक्रमण विभागास अद्याप कोणतीही कारवाईची सूचना आलेली नाही.

रचिनला न्यूझीलंडचा सर्वात मोठा पुरस्कार

सोहळा बुधवारी पार पडला. या सोहळ्यात २०२३-२४ हंगामात शानदार कामगिरी करणा—या महिला आणि पुरुष क्रिकेटपटूंचा गौरव करण्यात आला.२४
वर्षीय क्रिकेटपट रचन



The collage includes several photographs from award ceremonies:

- A man in a pinstripe suit holding a green book or certificate next to another man in a dark suit.
- A woman in a yellow sari with a blue lanyard around her neck.
- A woman in an orange and yellow sari with her hands joined in a greeting.
- A woman in a white top with her hands joined in a greeting.

भाजपच्या दुर्सऱ्या यादीतील पाच महिला उमेदवारांची नावे चर्चेत

(दि. १३) दुसरी यादी जाहीर केली. आजच्या या दुसर्स्या यादीत अनेक नवीन चेहरे पहायला मिळाले आहेत. या महिला उमेदवार चर्वांगुळे भाजपची दुसरी यादी चर्वत आली आहे. मागच्या आठवड्यात (ु), पक्का तुळ (पाठ), मुंगव पिंड भाजा (अहमदनगर), सुधीर मुऱगटीवार (चंदपूर), भारती पवार (दिंडारी), अनुप धोत्रे (अकोला), रावसाहेब दानवे (जालना), सुभाष भारमे (झड्डे), प्रताप पाटील - चिखलीकर (नाई), सज्यकाका



आहेत. विशेष म्हणजे ही पाचही नावे नहिला उमेदवारांची आहेत. हिना गावित, स्मिता वाघ रक्षा खडसे, भारती पवार, पंकजा मुंडे अशी या पाच महिला उमेदवारांची नावे आहेत. महाराष्ट्रातील दुर्संग्या यादीतील नावे आणि मतदारसंघ नितीन गडकरी (नागपुर), रक्षा खडसे (रावरे), मरलीधर मोहोळ (पाटील (सांगली), रणजीत निंबाळकर (माढा), पियुष गोयल (उत्तर मुंबई), मिहीर कोटेचा (उत्तर पूर्व), सुधाकर श्रांगारे (लातार), स्मिता वाघ (जळगाव), कपिल पाटील (भिवडी), रामदास तडस (वर्धा), डॉ. हिना गावित (नंदरबाबर).

