दैनिक महावृत्त

E-Mail:dainikmhavratt@gmail.com

संपादक-अशोक हनवते.मो-9421094991,7264079990

लातूर वर्ष ३ रे अंक ३०८ वा रविवार दि.१९ मे २०२४ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रू.

आम्ही भाजपच्या मुख्यालयात येतोय हिंमत असेल तर अटक करा

नवी दिल्ली : दिल्लीचे मुख्यंमत्री अरविंद केजरीवाल यांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना थेट आव्हान दिले आहे. उद्या माझ्या अनेक बड्या नेत्यांसह मी भाजपच्या हेडक्कार्टरवर धडक देणार आहे, कोणा कोणाला तुम्हाला तुरुंगात टाकायचे आहे त्यांना टाका, असे त्यांनी जाहीर केले आहे.केजरीवाल म्हणाले, तुम्ही पाहात आहात की मोदी आम आदमी पार्टीच्या कसे मागे पडले आहेत, ते आमच्या नेत्यांना कशा प्रकारे तुरुंगात टाकत आहेत. त्यांनी मला तुरुंगात टाकले, मनिष सिसोदिया यांना तुरुंगात टाकले, संजय सिंह, सत्येंद्र जैन यांना तुरुंगात टाकले. आज माझ्या पीएला देखील तुरुंगात टाकले. आता ते राघव चड्ढा जे नुकतेच लंडनवरुन परतलेत त्यांनाही तुरुंगात टाकणार असल्याचे कळत आहे. मला पंतप्रधानांना विचारायचे आहे की, तुम्ही हा जेल-जेलचा खेळ खेळत आहात. त्यानुसार आमच्या एकेका व्यक्तीला तुरुंगात टाकत आहात. उद्या मी १२ वाजता आमच्या सर्व बड्या नेत्यांसह, आमदार-खासदारांसह भाजपच्या मुख्यालयात येणार आहे. ज्यांना तुम्हाला तुरुंगात टाकायचे आहे टाका, एकाच वेळी सर्वांना तुरुंगात टाका.

तुम्हाला वाटत आहे की, असे करुन तुम्ही आम आदमी पार्टीला चिरडून टाकाल पण अशा प्रकारे आम आदमी पार्टी संपणार नाही. एकदा तुम्ही सर्वांना तुरुंगात टाकून तर बघा. आम आदमी पार्टी हा विचार आहे जो संपूर्ण देशभरात लोकांच्या हृदयात पोहोचला आहे. जितक्या आपच्या नेत्यांना तुम्ही तुरुंगात टाकाल तितके शेकडो नेते हा देश तयार करेल, असे केजरीवाल यांनी म्हटले आहे.मी विचार करतोय की हे आम्हाला तुरुंगात का टाकत आहेत, आमची चूक काय आहे. आमची चूक ही आहे का की आम्ही दिल्लीतील गरिबांच्या मुलांसाठी चांगल्या शिक्षणाची सोय केली, त्यासाठी चांगल्या सरकारी शाळा तयार केल्या. हे बनवू शकत नाहीत, त्यामुळे आमची काम हे थांबवू पाहात आहेत. आम्ही दिल्लीत मोहल्ला क्लिनिक बनवलेत, चांगल्या मोफत उपचारांची सोय केली, ते हे करु शकत नाही. दिल्लीतील २४ तास मोफत सुरु असणारी वीज यांना बंद करायची आहे,

अल्पवयीन मुलगी घरात एकटी पाहून अतिप्रसंग करणाऱ्याला सश्रम कारावास

जळगाव : घरामध्ये अल्पवयीन मुलगी एकटी असल्याची संधी साधून तिच्यावर अतिप्रसंग करणाऱ्या चोपडा तालुक्यातील गोरगावले येथील आरोपीस अमळनेर जिल्हा सत्र न्यायालयाने पंधरा वर्षाचा सश्रम कारावास आणि २५ हजार रुपये दंडाची शिक्षा सुनावली आहे.

याबाबत अधिक माहिती अशी की, घरामध्ये असणाऱ्या आई-वडील व आजोबा हे शेतात तूर कापण्यासाठी गेले असताना मुलगी घरात एकटी असताना ही संधी साधून चोपडा तालुक्यातील गोरगावले खुर्द येथील धीरज रवींद्र फुगारे (वय २०) याने ६ जानेवारी २०२२ रोजी दुपारी १२ वाजेच्या सुमारास घरात प्रवेश करून अल्पवयीन मुलीवर अतिप्रसंग करत मारहाण देखील केली. त्यामुळे ती जखमी झाली आहे. सायंकाळी मुलीचे आई वडील घरी आले असता मुलीने घडलेला प्रकार सांगितला. तिला उपचारासाठी चोपडा उपजिल्हा रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. रुग्णालयातच पोलिसांना दिलेल्या जबाबावरून आरोपी धीरज फुगारे विरुद्ध बलात्काराचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.या प्रकरणी पोलीस उपनिरीक्षक चंद्रकांत पाटील यांनी तपास केला. हा खटला अमळनेर जिल्हा सत्र न्यायालयात सुरू होता. सरकारी वकील ड. शशिकांत पाटील यांनी यात ११ साक्षीदार तपासले. पीडिता, तिची आई, डॉ. गुरुप्रसाद, डॉ. पंकज पाटील, डॉ. पवन पाटील यांची साक्ष ग्राह्य धरून न्या. पी आर चौधरी यांनी आरोपी धीरज फुगारे याला दोषी ठरविले आहे.

नांदेड ते हडपसर विशेष रेल्वे गाडीच्या होणार १२ फे-या

परभणी : उन्हाळी सुट्यात होणारी प्रवाशांची गर्दी लक्षात घेवून दक्षिण मध्य रेल्वेने नांदेड- हडपसर-नांदेड विशेष गाडीच्या १२ फे-या मंजूर केल्या आहेत. ही गाडी परभणी, छ. संभाजीनगर, अहमदनगर मार्गे धावणार आहे. या गाडीत वातानुकुलीत आणि स्लीपर मिळून २२ डबे असणार आहेत.

नांदेड ते हडपसर साप्ताहिक विशेष गाडीच्या ६ फे-या होणार आहेत. गाडी क्रमांक ०७६२३ हुजूर साहिब नांदेड ते हडपसर विशेष गाडी दिनांक २२, २९ मे आणि ५, १२, १९ आणि २६ जूनला दर बुधवारी नांदेड रेल्वे स्थानकावरून रात्री ९ वाजता सुटणार आहे. ही रेल्वे परभणी, छ. संभाजीनगर, मनमाड, कोपरगाव, अहमदनगर, दौंड कॉर्ड लाईन मार्गे हडपसर येथे दुस-या दिवशी सकाळी ११.२० वाजता पोहोचेल. ही गाडी मे आणि जून महिन्यात मिळून ६ फे-या पूर्ण करेल.

हडपसर ते नांदेड साप्ताहिक विशेष गाडीच्या ६ फे-या होणार आहेत. गाडी क्रमांक ०७६२४ हडपसर ते हुजूर साहिब नांदेड विशेष गाडी दिनांक २३, ३० मे आणि ६, १३, २० आणि २७ जूनला दर गुरुवारी हडपसर रेल्वे स्थानकावरून दुपारी ३.१५ वाजता सुटेल आणि दौंड कॉर्ड लाईन, अहमदनगर, मनमाड, छ. संभाजीनगर, परभणी मार्गे हुजूर साहिब नांदेड येथे दुस-या दिवशी सकाळी ४.३० वाजता पोहोचेल. ही गाडी मे आणि जून महिन्यात मिळून ६ फे-या पूर्ण करेल. या विशेष गाडीचा उन्हाळी सुटीत प्रवास करणा-या प्रवाशांना मोठा फायदा होणार आहे. यामुळे प्रवाशात समाधान व्यक्त होत आहे. या विशेष गाडीचा लाभ घेण्याचे आवाहन नांदेड रेल्वे विभागातर्फे करण्यात आले आहे.

खाजगी बसने दोन दुचाकी चालकास चिरडले

लातूर : प्रतिनिधी ओव्हरटेक करण्याच्या गडबडीत खाजगी बस चालकाने स्वामी विवेकानंद पोलीस ठाण्याअंतर्गत असलेल्या डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक येथे दि. १८ मे रोजी सकाळी ७ वाजण्याच्या सुमारास दोन दुचाकी चालकास धडक देत खाजगी बसच्या समोरील टायरखाली एका दुचाकीला चिरडले तर दुस-या दुचाकीला समोरील बाजूने ठोकरले यात एकास डोकाला गंभीर मार लागला असुन रुग्णालयात उपचार सुरु आहेत.विलासराव देशमुख शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालय येथे सुरक्षा रक्षक म्हणून

कार्यरत असलेले रामदास पंढरी ताकपडे वय २६ राहणार मोळवण ता. अहमदपूर सध्या हरिभाऊनगर लातूर हे आपली रात्रपाळीचे काम संपवून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौक येथे दुध घेण्यासाठी एमएच २४ एआर ५१०६ या क्रमांकाच्या दुचाकीवर थांबले असताना पुणे- अहमदपूर- लोहा- कंधार जाणारी एमएच ०४ जी एफ ६६६९ खाजगी बस दुस-या खाजगी बसला ओव्हरटेक करत या दुचाकीला धडक देऊन चिरडली तर समोरच चौकात वळण घेऊन बौद्धनगर येथे वळत असलेले महादेव कांबळे वय अंदाजे ५५ हे त्यांच्या दुचाकी क्रमांक एमएच २४ एसी ९०६३ वरुन जात असताना या बसने ठोकरले आहे. यात महादेव कांबळे यांच्या डोक्याला गंभीर मार लागला.

धाराशिव येथे लेखापालची ७.५ लाखांनी ऑनलाईन फसवणूक

धाराशिव : प्रतिनिधी धाराशिव शहरातील जिल्हा कोषागार कार्यालयातील कनिष्ठ लेखापाल संतोष केरबा सरनाईक यांची सायबर भामट्यांनी ७ लाख ४९ हजार ६७९ रूपयांची ऑनलाईन फसवणूक केली. या प्रकरणी सात भामट्यांच्या विरोधात धाराशिव येथील सायबर पोलिस ठाणे येथे दि. १७ मे रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

पोलिसांनी सांगितले की, करवीर (जि. कोल्हापूर) तालुक्यातील संतोष केरबा सरनाईक (वय ३५) वर्षे, हे धाराशिव शहरातील जिल्हा कोषागार कार्यालयात कनिष्ठ लेखापाल म्हणून शासकीय सेवेत कार्यरत आहेत. ते बी अॅन्ड सी क्कॉर्टर, कोहीनुर हॉटेलच्या पाठीमागे आनंदनगर, धाराशिव येथे राहतात. त्यांना ४ मे ते १४ मे २०२४ या कालावधीत अनोळखी सात व्यक्तींनी विविध मोबाईल नंबरवरून विविध बँकेच्या खात्यावर ते कार्यालयात व घरी असताना ऑनलाईन पध्दतीने पार्ट टाईम जॉबची ऑफर दिली. टेलीग्राम अॅप वर लिंक पाठवून त्यामध्ये माहिती भरण्यास सांगितले. वेगवेगळ्या प्रकारचे टेलीग्राम अॅप वरील टास्क देवून पैसे भरण्यास सांगितल्याने फिर्यादी संतोष सरनाईक यानी आरोपीचे बँक खात्यावर एकुण ७ लाख ४९ हजार ६७९ रूपये फोन पे व आर.टी.जी.एस द्वारे पाठवले व टास्क पूर्ण करुन जास्त पैसे मिळवण्याचे आमीष दाखविले.

आरोपींनी रक्कम भरण्यास सांगुन फिर्यादीचे सदरची रक्कम परत मिळणे बाबत मोबाईल फोन व मेसेज द्वारे विचारणा केली असता आरोपींनी तुला काय करायचे ते करुन घे, असे म्हणून फिर्यादीने भरलेले पैसे परत न देता फसवणूक केली आहे. या प्रकरणी संतोष सरनाईक यांनी दि. १७ मे रोजी दिलेल्या प्रथम खबरेवरुन धाराशिव येथील सायबर पोलीस ठाणे येथे ४२०, सह ६६ सी, ६६ डी माहिती तंत्रज्ञान अधिनियम २००८ अन्वये गुन्हा नोंदवला आहे.

चाकूर, अहमदपूर तालुक्यातील जलसंधारणाच्या कामांना जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांची भेट

चाकूर अहमदपूर तालुक्यातील जलसंधारणाच्या कामांना जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर - घुगे यांची भेट यावेळी जिल्हा जलसंधारण अधिकारी अनिल कांबळे, चाकूरचे तहसीलदार नरसिंग जाधव, उपजिल्हा जलसंधारण अधिकारी जे. बी. पटेल, तालुका कृषी अधिकारी संजयकुमार गायकवाड, मुख्याधिकारी अजय नरळे, जलसंधारण अधिकारी विशाल कराड, मंडळ अधिकारी एन. के. गायकवाड, तलाठी अविनाश पवार आदी उपस्थित होते.

लातूर :- जिल्हाधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी आज सलग दुसऱ्या दिवशी जलसंधारणाच्या विविध कामांना भेटी देवून पाहणी केली. तसेच स्थानिक नागरिकांशी संवाद साधून या कामांबाबत त्यांच्या प्रतिक्रिया जाणून घेतल्या. चाकूर, अहमदपूर तालुक्यातील कामांचा यामध्ये समावेश होता. जिल्हा जलसंधारण अधिकारी अनिल कांबळे, चाकूरचे तहसीलदार नरसिंग जाधव, उपजिल्हा जलसंधारण अधिकारी जे. बी. पटेल, तालुका कृषी अधिकारी संजयकुमार गायकवाड, मुख्याधिकारी अजय नरळे, जलसंधारण अधिकारी विशाल कराड, मंडळ अधिकारी एन. के. गायकवाड, तलाठी अविनाश पवार, मंडळ कृषी अधिकारी शिरीष खंदाडे, कृषी पर्यवेक्षक संतोष पाटील, पोलीस उपनिरीक्षक राजेश घाडगे, बालाजी घोडके, कृषी सहाय्यक विनोद सूर्यवंशी यांच्यासह शेतकरी यावेळी उपस्थित होते.

जलयुक्त शिवार अभियानाच्या टप्पा दोन अंतर्गत चाकूर येथे नाला खोलीकरण व सरळीकरणाचे काम करण्यात आले असून या कामाची जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी पाहणी केली. सुमारे आठ मीटर रुंदीकरण आणि अडीच मीटर खोलीकरण असे या कामाचे स्वरूप आहे. जवळपास तीन किलोमीटर लांबपर्यंत या नाल्याच्या खोलीकरण व सरळीकरणाचे काम करण्यात आल्याने ५४० सहस्त्र घनमीटर अतिरिक्त पाणीसाठा निर्माण होणार आहे. तसेच आजूबाजूच्या सुमारे २५-३० विहिरी, विंधन विहिरींच्या पाणी पातळीत वाढ होण्यास या कामामुळे मदत होणार असल्याने शेतकऱ्यांनी समाधान व्यक्त केले.

अहमदपूर तालुक्यातील मोगा येथील नाल्यावर जलसंधारण महामंडळ निधीतून उभारण्यात आलेल्या कोल्हापुरी पद्धतीच्या बंधाऱ्याच्या कामाला जिल्हाधिकारी यांनी भेट दिली. या कामामुळे ९० सहस्त्र घनमीटर पाणीसाठा निर्माण होणार असून जवळपास २३ हेक्टर क्षेत्राला सिंचनाची सुविधा निर्माण होईल. नुकतेच या बंधाऱ्याचे काम पूर्ण झाले आहे. यासोबतच गाळमुक्त धरण, गाळयुक्त शिवार अभियानातून मोगा येथील लघुपाटबंधारे तलावातील गाळ उपसा सुरु असून येथील कामाचीही जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी पाहणी केली. या तलावातून आतापर्यंत ३९ हजार १०० घनमीटर गाळ उपसा करण्यात आला असून त्यामुळे ३९ लाख लिटर अतिरिक्त पाणीसाठा निर्माण होणार आहे. या तलावातून उपसलेला गाळ आजूबाजूच्या ५ गावातील शेतकऱ्यांनी आपल्या शेतात नेवून टाकला असल्याने तेथील जमीनही सुपीक बनण्यास मदत होईल. कोपरा येथील लघुपाटबंधारे तलावातूनही गाळ उपसा करण्यात येत असून आजूबाजूच्या तीन ते चार गावातील शेतकरी यामध्ये सहभागी झाले आहेत. जवळपास २६ हजार घनमीटर गाळ आतापर्यंत उपसण्यात आला आहे. स्वयंसेवी संस्था आणि स्थानिक शेतकरी यांना या कामासाठी शासनाने मदत उपलब्ध करून दिली असून यामुळे गरीब शेतकऱ्यांना आपल्या शेतामध्ये गाळ नेवून टाकणे शक्य झाले आहे. याबाबत जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांच्याशी संवाद साधताना शेतकऱ्यांनी समाधान व्यक्त केले.

संपादकीय....

पुन्हा मुलींची बाजी!

सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकंडरी एज्युकेशन अर्थात सीबीएसईचा निकाल यंदाही उत्साहवर्धक राहिला आहे. या निकालाच्या डेटाचे विश्लेषण करण्याबरोबरच त्याच्या सामाजिक पैलूंचीही चर्चा होणे स्वाभाविक आहे. गेल्या काही वर्षांपासून सुरू असलेल्या ट्रेंडनुसार यंदाही दहावी आणि बारावीच्या परीक्षेत विद्यार्थिनींनी बाजी मारली आहे. विद्यार्थ्यांचे यशाचे प्रमाणही चांगले असले, तरी मुलींनी मुलांपेक्षा चांगली कामगिरी केली आहे.

बारावी परीक्षेच्या निकालात एकूण ८७.३३ टक्के विद्यार्थी उत्तीर्ण झाले आहेत. यावेळी ९१.५२ टक्के मुली उत्तीर्ण झाल्या असून, मुलांपेक्षा त्यांचा टक्का ६.४० टक्के अधिक आहे. त्याचप्रमाणे इयत्ता दहावीच्या परीक्षेतही ९४.७५ टक्के मुली यशस्वी झाल्या आहेत. यामध्येही मुलांपेक्षा मुलींचा टक्का २.०४ टक्के अधिक आहे. अलीकडील काळात राज्य माध्यमिक बोर्डाच्या परीक्षा असोत, स्पर्धा परीक्षा असोत वा सीबीएससीच्या परीक्षा असोत, सर्वच निकालांमध्ये मुलींच्या यशाचा चढता आलेख हा अत्यंत आशादायक आहे. केवळ संधी मिळण्याची गरज आहे, त्याचे सोने करण्याची क्षमता मुलींमध्ये अंगभूत किंवा निसर्गतः आहे हे पुन्हा एकदा या निकालांनी सिद्ध केले आहे. वास्तविक, पुरुषप्रधान किंवा पुरुषसत्ताक समाजात महिलांनी-मुलींनी आपल्यातील क्षमता मुलांपेक्षा कमी नाहीत, हे ते प्रत्येक आघाडीवर सिद्ध केले आहे. शिक्षणाच्या सर्वच क्षेत्रात असे आढळून आले आहे की, जिथे-जिथे मुलींना संधी मिळाली आहे, तिथे त्या कमी संसाधनांमध्येही मुलांपेक्षा चांगले यश संपादित करतात.

याचा अर्थ असाही होतो की, सामादिक स्तरावरील अनेक प्रकारच्या वंचना आणि अडथळ्यांमध्येही त्या स्वत:ला पुढे नेऊ शकतात. असे असूनही एकविसाव्या शतकात मुलींना शिक्षणासह प्रत्येक क्षेत्रात विविध प्रकारच्या अडथळ्यांचा सामना करावा लागत आहे. मुलींबद्दल पूर्वग्रह आणि संकुचित मानसिकता असलेली कुटुंबे आणि समाज आजही त्यांच्याबद्दल सहकार्याची वृत्ती बाळगत नाही. बदलत्या काळानुसार, मोठ्या संख्येने पालक आता आपल्या मुलींच्या शिक्षणाबद्दल आणि त्यांच्या चांगल्या भविष्याबद्दल जागरूक झाले आहेत आणि त्यांना प्रोत्साहन देताहेत; पण स्पर्धा परीक्षांमध्ये देदीप्यमान यश संपादित करणार्या अनेकींच्या यशोगाथा वाचल्यास त्यांना कौटुंबिक स्तरावर, सामाजिक स्तरावर बराच संघर्ष करावा लागल्याचे दिसते.

विशेषतः कौटुंबिक अर्थकारणाची स्थिती चांगली नसल्यास मुलींच्या शिक्षणाकडे पाहण्याचा अशा पालकांचा दृष्टिकोन हा नेहमीच नकारात्मक राहतो, असे दिसते. त्यामध्ये मुलग्यांना प्राधान्य दिले जाते. याचे कारण मुलींच्या उच्च शिक्षणासाठी पैसे खर्च करून काय उपयोग? ती शेवटी दुसर्या घरीच जाणार आहे, असा विचार आजही अनेक पालक करतात आणि मुलग्यांना प्राधान्य देतात.

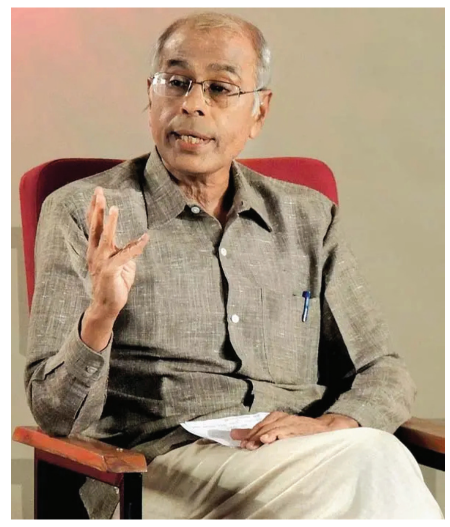
ही बाब लक्षात घेऊन महाराष्ट्र सरकारने मध्यंतरी सर्व प्रकारचे उच्च शिक्षण मुलींसाठी मोफत करण्याचा क्रांतिकारी निर्णय घेतला, जेणेकरून खर्चाच्या मुद्द्यामुळे राज्यातील सावित्रीच्या लेकी उच्च शिक्षणापासून वंचित राहता कामा नयेत. महाराष्ट्राच्या या निर्णयाचे अनुकरण अन्य सर्व राज्यांनीही करण्याची गरज आहे. किंबहुना, राष्ट्रीय पातळीवरच याबाबतचा निर्णय झाला पाहिजे. तसे झाल्यास या निकालांमधील यशाला नवी झळाळी प्राप्त होईल; अन्यथा दहावी-बारावी, पदवीमध्ये चांगले गुण मिळवूनही मुलींना पुढील शिक्षणापासून वंचित राहावे लागते. केंद्रात चार जूननंतर येणार्या नव्या सरकारने याबाबत राष्ट्रीय पातळीवर निर्णय घेतल्यास मुलींच्या उच्च शिक्षणाचा टक्का वाढून देशातील शैक्षणिक प्रगतीचा आलेख वेगाने उंचावेल. ग्रामीण भागातही मुलींच्या यशाच टक्का वाढत असल्याचे दिलासादायक चित्र आहे. ग्रामीण भागातील मुलीही शिक्षणाच्या विविध भागांत आघाडीवर असून, त्या उच्च शिक्षण घेताना दिसत आहेत.

निकाल लागला, प्रश्न अनुत्तरितच!

महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीचे संस्थापक डॉ. नरेंद्र दाभोलकर यांच्या हत्येला तब्बल ११ वर्षांनंतर आलेल्या विशेष न्यायालयाच्या निर्णयामुळे या प्रकरणात न्यायप्रक्रियेचे एक चक्र पूर्ण झाल्याचे समाधान असले तरी अनेक महत्त्वाच्या प्रश्नांची उत्तरे अद्याप मिळालेली नाहीत. त्यामुळे हे प्रकरण तार्किक निष्कर्षापर्यंत पोहोचले आहे असे म्हणता येणार नाही. डॉ. दाभोलकर यांच्यावर गोळीबार करणा-या दोघांना कोर्टाने दोषी ठरवले. पण या लोकांनी ही हत्या का केली हा प्रश्न आहे. फिर्यादीने हत्येचा कट रचल्याप्रकरणी आणखी तीन जणांची नावे दिली होती. मात्र तपास यंत्रणांना या आरोपींविरुद्ध पुरेसे पुरावे गोळा करता आले नाहीत. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे कमकुवत तपासामुळे खुनामागील कट उघड होऊ शकला नाही. याचा परिणाम असा की, नराधमांना शिक्षा होऊनही या हत्येमागे कोणाचा आणि कोणत्या प्रकारचा कट होता, याबाबत देश अंधारात आहे.

महाराष्ट्रात सामाजिक सुधारणांच्या इतिहासामध्ये आधुनिक कालखंडात ज्यांनी मोलाचे योगदान दिले त्यामध्ये डॉ. नरेंद्र दाभोलकर, कॉ. गोविंद पानसरे यांचे स्थान अढळ आहे. जातीपातीच्या संघर्षामध्ये, रूढीवादी विचारसरणीमध्ये, अन्याय्यकारी प्रथा-परंपरांमध्ये गुरफटलेल्या समाजात विवेकवादाची पणती प्रज्ज्वलित करण्याचे काम या दोघांनी केले. पण महाराष्ट्राच्या सामाजिक शांततेच्या हितशत्रूंना या दोन्हीही समाजसुधारकांना आपल्यापासून हिरावून नेण्यात यश मिळाले, याचे शल्य राज्यातील जनतेत अनंत काळ राहणार आहे. महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती या विवेकवादी संघटनेचे संस्थापक असणा-या डॉ. दाभोलकरांची २० ऑगस्ट २०१३ रोजी पुण्यातील शनिवार पेठ परिसरातील ओंकारेश्वर पुलावर मोटारसायकलवरून आलेल्या दोन हल्लेखोरांनी गोळ्या झाडून हत्या केली होती. या घटनेने सबंध महाराष्ट्र मुळापासून हादरला होता. या हाद-यातून सावरेपर्यंतच २० फेब्रुवारी २०१५ रोजी कॉ. गोविंद पानसरे यांची गोळ्या घालून हत्या करण्यात आली. त्यापाठोपाठ ऑगस्ट २०१५ मध्ये एम. एम. कलबुर्गी आणि सप्टेंबर २०१७ मध्ये गौरी लंकेश यांची हत्या याच प्रकाराने झाल्याचे दिसून आले. या हत्यासत्राच्या सुरुवातीच्या तपासात असे काही मुद्दे आढळून आले की, कुठेतरी या सर्व हत्यांचे धागेदोरे परस्परांशी जुळलेले आहेत आणि हा एका व्यापक कटाचा भाग आहे. हा कट उलगडण्यासाठी डॉ. दाभोलकर हत्येची उकल होणे गरजेचे होते. या कटाचे पदर न्यायालयात उघड झाले आणि न्यायालय निष्कर्षापर्यंत पोहोचले, तर दडपले जाणारे सत्य समोर येईल, असे वाटत होते. त्यादृष्टीने पुण्यातील विशेष न्यायालयाकडून या हत्या प्रकरणाबाबत होणा-या सुनावणीकडे सर्वांचे लक्ष लागून राहिले होते.

विशेष न्यायालयाने या प्रकरणात तब्बल ११ वर्षांनी आपला निकाल अलीकडेच जाहीर केला असून या प्रकरणात एकूण पाच आरोपींपैकी सचिन अंदुरे, शरद कळसकर यांना दोषी मानून त्यांना जन्मठेप आणि पाच लाखांचा दंडही ठोठावण्यात आला आहे. तर इतर तीन आरोपी डॉ. वीरेंद्रसिंह तावडे, संजीव पुनाळेकर आणि विक्रम भावे यांची सबळ पुराव्यांअभावी निर्दोष मुक्तता करण्यात आली आहे. डॉ. तावडे याचा या गुन्ह्यात हेतू दिसून आलेला आहे. तसेच त्यावर संशय घेण्यासारखी परिस्थिती आहे. मात्र त्याच्या विरोधात गुन्हा सिद्ध करण्यात पोलिस आणि सरकार पक्ष अपयशी ठरले आहेत. तर भावे आणि पुनावळेकर यांच्या विरोधात देखील सक्षम पुरावे सादर करण्यात पोलिसांना यश आलेले नाही. त्यामुळे या तीनही आरोपींची या गुन्ह्यातून निर्दोष मुक्तता करण्यात आली आहे. डॉ. दाभोलकर यांच्यावर गोळीबार करणा-या दोघांना कोर्टाने दोषी ठरवले असले तरी या लोकांनी ही हत्या का केली हा प्रश्न आजही अनुत्तरितच आहे.



सीबीआयच्या म्हणण्यानुसार या हत्येमागे वैचारिक संघर्ष होता. पण प्रत्यक्षात अजातशत्रू व्यक्तिमत्त्व असणा-या डॉ. दाभोलकरांशी या आरोपींचे काही वैयक्तिक वैर होते का? फिर्यादीने हत्येचा कट रचल्याप्रकरणी आणखी तीन जणांची नावे दिली होती. मात्र तपास यंत्रणांना या आरोपींविरुद्ध पुरेसे पुरावे गोळा करता आले नाहीत आणि कमकुवत तपासामुळे खुनामागील कट उघड होऊ शकला नाही.

त्याचबरोबर दाभोलकरांनंतर झालेल्या गोविंद पानसरे, एम. एम. कलबुर्गी आणि गौरी लंकेश यांच्या हत्यांचा एकमेकांशी संबंध जोडण्यासाठी काही ठोस आधार आहे का, हा प्रश्नही अनुत्तरितच राहिला आहे. या चार खुनांच्या कटामागे एकाच संघटनेचे समविचारी लोक होते का? याचे उत्तर न मिळणे ही ताज्या निकालानंतरची स्थिती चिंताजनक आहे. या केसमध्ये पुणे पोलिस आणि सीबीआय यांनी सुरुवातीपासून वेगवेगळी थिअरी मांडली ही शोकांतिका आहे. कर्नाटक एसआयटीकडून एम. एन. कलबुर्गी आणि गौरी लंकेश यांच्या हत्येचा तपास कर्नाटक एआयटीकडून सुरू होता. त्या तपासाच्या दरम्यान कर्नाटक एसआयटीच्या निदर्शनास आले की, हे हत्याकांड करणारा गट एकच आहे. त्यामुळे कर्नाटक एसआयटीच्या तपासामधून उलगडा झाला की दाभोलकरांची हत्या ही शरद कळसकर आणि सचिन अंदुरे या दोघांनी केली आहे. पण हा सगळा उलगडा होण्यासाठी २०१८ उजाडले. त्यामुळे सुरुवातीची पाच वर्षे हा तपास चुकीच्या दिशेने होत असल्याने या प्रकरणाचा खटलाच उभा राहिला नाही.

ताज्या निकालाने दोन प्रमुख गोष्टी स्पष्ट केल्या आहेत. एक म्हणजे आपल्याकडील सर्व स्तरांवरील तपास यंत्रणांमधील ढिसाळपणा. पुणे पोलिस, मुंबई पोलिस आणि एटीएस यांच्यामध्ये सुरुवातीपासून समन्वयाचा अभाव होता. दुसरे म्हणजे महत्त्वाच्या, संवेदनशील प्रकरणांबाबतच्या गांभीर्याचा अभाव. एखाद्या किरकोळ गुन्ह्याच्या प्रकरणासारखे हे प्रकरण हाताळले जात असल्याचे डॉ. दाभोलकर आणि कॉ. पानसरे यांच्या हत्येच्या प्रकरणामध्ये वारंवार दिसून आले होते. याबाबत सामाजिक संघटनांनी सातत्यपूर्ण पाठपुरावा करूनही तपास यंत्रणा उदासीन होत्या. ही उदासीनता जाणीवपूर्वक होती, त्यामागे राजकीय सत्तेचा दबाव होता हा संघटनांचा आरोप निरर्थक नव्हता. कारण या खुनाचा तपास सुरुवातीपासूनच भरकटलेला होता. खुनाच्या तपासाला गती देणे, तपास यंत्रणांना मनुष्यबळाची उपलब्धता करून देणे, तपासाबाबतचा पाठपुरावा करणे याबाबत राजकीय पक्षांनी 'स्यु मोटो' सक्रियता कधीच दाखवली नाही.

मुंबई उच्च न्यायालयाच्या रेट्यामुळे राज्य सरकारला या प्रकरणाचा तपास केंद्रीय अन्वेषण विभागाच्या हाती सोपवावा लागला होता. पण त्यांनाही या खुनाची पूर्ण उकल करण्यामध्ये अपयशच आले आहे. वास्तविक, डॉ. दाभोलकरांच्या खुनाबाबत तातडीने पावले टाकली गेली असती, वेळीच तपास नीट झाला असता आणि मारेक-यांना पकडून सूत्रधारांना अटक झाली असती तर पुढील तीन खून टळू शकले असते. डॉ. दाभोलकरांच्या कुटुंबीयांनी या निकालाचे स्वागत केले असले तरी कट रचल्याचा आरोप असलेल्या वीरेंद्र तावडे याला निर्दोष ठरवण्यात आल्याबाबत आश्चर्य व्यक्त केले असून सुटलेल्या आरोपींविरोधात वरच्या न्यायालयात जाणार असल्याचे म्हटले आहे. तपासाचे शास्त्र असे सांगते की, कोणताही गुन्हा घडल्यानंतरचे ४८ तास अत्यंत महत्त्वाचे असतात. त्या काळात ताबडतोब हालचाली केल्या तर आरोपींना पकडणे निश्चितपणाने शक्य होते. पण तपासाची प्रक्रिया जसजशी लांबत जाईल तसतसे आरोपींना पुरावे नष्ट करण्यास अवधी मिळत जातो. डॉ. दाभोलकरांच्या प्रकरणात हेच घडल्यामुळे त्यांच्या मारेक-यांचे फावले. परिणामी, न्यायालयाच्या निकालानंतर उरलेल्या प्रश्नांची उत्तरे येणा-या काळातही मिळण्याची शक्यता नाही.

निकालाची दोरी कुणाच्या हाती?

२०१९ च्या निवडणुकीत देशातील २२४ मतदारसंघांत भाजपच्या उमेदवारांनी ५० टक्क्यांपेक्षा अधिक मते मिळवली आणि विजय नोंदविला. २२४ मतदारसंघांपैकी बहुतांश मतदारसंघ हे उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्य प्रदेश, गुजरातमधील होते. या पाच राज्यांत एकूण २०० मतदारसंघ येतात. दहापेक्षा अधिक लोकसभा मतदारसंघ असणारी १७ राज्ये देशात आहेत. तेथील जागांची संख्या ५०२ होते. त्यापैकी महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल, पंजाब, छत्तीसगड, हरियाणा आणि बिहार ही राज्ये 'स्विंग स्टेट' म्हणून ओळखली जातात. या राज्यांत १९२ मतदारसंघ आहेत. यंदा यापैकी जवळपास निम्म्या भागात जय-पराजयाचे अंतर खूपच कमी राहील आणि या ठिकाणचे निकाल देशात एकपक्षीय सरकार राहील की नाही हे निश्चित करतील. कदाचित अनेक जागांवर किरकोळ मतांनी कौल अचानक बदलू शकतो. शात रणधुमाळी सुरू आहे. सर्वच पक्ष आपल्याकडे अधिकाधिक जागा कशा येतील, यासाठी आटोकाट प्रयत्न करत आहेत. भाजपने चारशे पारचा नारा दिला आहे तर 'इंडिया' आघाडीने आमचेच सरकार येणार असा छातीठोकपणे दावा केला. काही मतदारसंघांत सरळ लढत तर काही निवडक ठिकाणी 'कांटे की टक्कर' होत आहे. शिवाय काही राज्यांतील निवडक मतदारसंघांतील जय-पराजयाचे अंतर हे खूपच कमी राहू शकते. याच मतदारसंघाच्या निकालावर एकपक्षीय की बहुपक्षीय सरकार याची दिशा अवलंबून असेल. १८ व्या लोकसभेचा चौथा टप्पा पूर्ण झाला आहे. आता तीनच टप्पे राहिलेले असताना निम्म्या मतदारांचा कौल हा मतदानयंत्रात बंद झाला आहे. विशेष म्हणजे स्वातंत्र्यानंतर झालेल्या पहिल्या आठ लोकसभा निवडणुकीत विजयी ठरलेल्या पक्षाकडे बहुमतासाठी लागणा-या जागांपेक्षा अधिक जागा असायच्या. १९६७ मध्ये इंदिरा गांधी यांच्या नेतृत्वाखालील काँग्रेस पक्षाला बहुमतापेक्षा २२ जागा अधिक मिळाल्या तर १९८४ मध्ये काँग्रेसच्या वाट्याला म्हणजेच राजीव गांधी यांच्या पारड्यात १४३ जागा अधिक आल्या. अर्थात काळानुसार लोकसभेच्या जागाची स्थिती बदलली. १९५१ च्या पहिल्या लोकसभा निवडणुकीत ४८९ जागा होत्या आणि आता एकूण जागांची संख्या ५४३ आहे. २००९ च्या नवव्या लोकसभेपासून १५ व्या सार्वत्रिक निवडणुकीपर्यंत जिंकणारे पक्ष हे बहुमतापासून दूरच राहिलेले दिसतात. २००४ मध्ये डॉ. मनमोहन सिंग यांच्या नेतृत्वाखाली काँग्रेसचे सरकार स्थापन झाले. पण काँग्रेसकडे बहुमतापेक्षा १४७ जागा कमी होत्या. १९९१ मध्ये पी. व्ही. नरसिंह राव पंतप्रधान झाले तेव्हा बहुमतासाठी २४ जागा कमी पडल्या. एखाद्या पक्षाला बहुमत मिळत नसेल तर साहजिकच आघाडी सरकार स्थापन करण्याची नामुष्की येते. मात्र हा ट्रेंड बदलला. २०१४ आणि २०१९ च्या सार्वत्रिक निवडणुकीचे स्वरूप बदलले. भाजपला बहुमतासाठी आवश्यक असणा-या आकड्यांपेक्षा अनुक्रमे १० आणि ३१ जागा अधिक मिळाल्या.

आता या लोकसभा निवडणुकीत भाजप किंवा काँग्रेसचे सरकार बहुमतापेक्षा अधिक जागा जिंकण्याची परंपरा कायम ठेवू शकतील का? बहुमतासाठी आवश्यक जागांपेक्षा अधिक जागा जिंकण्याची किमया हे दोनच पक्ष करू शकतात. कारण हेच २७२ पेक्षा अधिक जागांवर निवडणूक लढवत आहेत. भाजपने ४४६ मतदारसंघांत तर काँग्रेसने ३२७ मतदारसंघांत उमेदवार उभे केले. आकड्यांचे आकलन केल्यास काँग्रेसला स्वबळावर सरकार स्थापन करण्यासाठी ८२ टक्के जागा जिंकाव्या लागतील. सध्या काँग्रेसची स्वबळावर बहुमतापेक्षा अधिक जागा जिंकण्याची शक्यता कमीच आहे. उमेदवारांच्या संख्येचा विचार केला तर सध्याच्या काळात तिसरा सर्वांत मोठा पक्ष म्हणून समाजवादी पक्षाचा उल्लेख करता येईल. अखिलेश यादव यांचा सप ६२ जागांवर निवडणूक लढवत आहे. बसपने आतापर्यंत उमेदवारांची संपूर्ण यादी जाहीर केली नाही. अनेक टप्प्यांत लढल्या जाणा-या निवडणूक तंत्रामुळे ही सुविधा पक्षांना मिळते. यानुसार उमेदवार निवडीत पुरेसा वेळ मिळतो. जगभरात अनेक प्रकारच्या निवडणूक प्रणाली आहेत. ब्रिटनप्रमाणेच भारतातही 'फर्स्ट पास्ट द पोस्ट सिस्टिम' (एफपीटीपी) नुसार निवडणुका पार पाडल्या जातात. हा शब्द घोडदौडीच्या संदर्भात येतो. अशा स्थितीत पोस्ट गाठणारा किंवा विजयाची रेषा पार करणारा घोडा हा एकमेव विजेता असतो. मग तो केवळ कंकणभर सरस राहिलेला असो किंवा एक मैल अंतराने पुढे असो. सर्वाधिक मते मिळवणारा उमेदवार हा अजिंक्य असतो. मग त्या व्यक्तीला मिळालेली मते ही एकूण मतांच्या टक्केवारीच्या निम्मी किंवा त्यापेक्षा कमी असेल पण मतदारसंघात त्याची टक्केवारी सर्वाधिक असेल तर तो विजयी ठरतो. मैदानात जेव्हा दोनपेक्षा अधिक उमेदवार असतील तेव्हा अशी स्थिती उद्भवते.

२०१९ च्या निवडणुकीत देशातील २२४ मतदारसंघांत भाजपच्या उमेदवारांनी ५० टक्क्यांपेक्षा अधिक मते मिळवली आणि विजय नोंदविला. २२४ मतदारसंघांपैकी बहुतांश मतदारसंघ हे उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्य प्रदेश, गुजरातमधील होते. या पाच राज्यांत एकूण २०० मतदारसंघ येतात. आताचा विचार करू. गुजरातला सोडून द्या. उर्वरित राज्यांत यंदा भाजपने अपेक्षेपेक्षा कमी जोर लावला आहे. त्यांच्या प्रचाराचा फोकस हा महाराष्ट्र, कर्नाटक आणि हरियाणासारख्या अन्य राज्यांत अधिक राहिला आहे. दुसरीकडे २०१९ च्या लोकसभा निवडणुकीत बिगर भाजप पक्षांनी एकूण ११७ मतदारसंघांत निम्म्यापेक्षा अधिक मते मिळवली होती. त्यात तामिळनाडू, केरळ, आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश आणि महाराष्ट्रातील मतदारसंघांचा समावेश होता. आजच्या निवडणुकीच्या निकालाचे भाकित करण्याचा एक मार्ग आहे. भाजपला २२४ सुरक्षित मतदारसंघ सोडून दिले आणि बिगर भाजप पक्षांसाठी ११७ जागा राखून ठेवल्याचे समजा. उर्वरित २०२ मतदारसंघांचे विश्लेषण 'स्विंग सिट'च्या रूपाने करायला हवे. वास्तविक अशा विश्लेषणांचे चुकीचे परिणाम दोन कारणांनी हाती लागू शकतात. पहिले म्हणजे मागच्याच निवडणुकीची पुनरावृत्ती व्हावी असे काही बंधन नाही आणि दुसरे म्हणजे राज्य पातळीवरच्या पाठिंब्यात किंवा विरोधाच्या स्थितीत झालेला बदल. उदा. उत्तर प्रदेशमध्ये गेल्या निवडणुकीतील सप आणि बसप आघाडी आता या निवडणुकीत फुटली असून 'सप'ने 'इंडिया' आघाडीत प्रवेश करत काँग्रेसशी मैत्री केली. बिहारमध्ये नितीशकुमार यांच्या जेडीयूला १६ जागा दिल्या आहेत. त्यामुळे यंदाचा निकाल काय लागेल, हे आताच सांगणे कठीण आहे. महाराष्ट्राचा विचार केला तर या ठिकाणी दोन शिवसेना आणि दोन राष्ट्रवादी पक्ष लढत आहेत. त्यामुळे महाराष्ट्रात राजकीय वातावरण तापले असून मतदार कोणाला कौल देतात हे सांगणे अवघड आहे. जुन्या आवृत्तीला की नवीन आवृत्तीला मते मिळतील, हे पाहणे महत्त्वाचे ठरेल. तूर्त प्रत्येक मतदारसंघाचे स्वत:चे महत्त्व आहे आणि त्या जागा कोणत्या राज्यातल्या आहेत, याला महत्त्व नाही. दहापेक्षा अधिक लोकसभा मतदारसंघ असणारी १७ राज्ये आहेत.

या जागांची संख्या ५०२ होते. या राज्यांचा विचार करताना त्यापैकी सहा राज्ये 'स्विंग स्टेट' म्हणून ओळखली जातात. ती राज्ये म्हणजे महाराष्ट्र, कर्नाटक, पश्चिम बंगाल, पंजाब, छत्तीसगड, हरियाणा होय. २०२४ मध्ये बिहारला या राज्यांत सामील करू शकता. हीच ख-या अर्थाने युद्धभूमी आहे. वास्तविकपणे अमेरिकेच्या अर्थानुसार ही राज्ये स्विंग स्टेट नाहीत. कारण या ठिकाणी राज्य एकाच पक्षाच्या खात्यात जात नाहीत. विशेष म्हणजे या ठिकाणच्या अनेक जागांवर जय-पराजयातील अंतर खूपच कमी असते. हा फरक निर्माण करण्यात उमेदवार हा महत्त्वाचा असतोच; पण त्याचबरोबर स्थानिक घटकही मतांचे अंतर कमी-जास्त करत असतात. या सहा 'स्विंग' राज्यांत १५२ मतदारसंघ आहेत आणि बिहारला जोडले तर त्याची संख्या १९२ होते. यंदाही यापैकी जवळपास निम्म्या भागात जय-पराजयाचे अंतर खूपच कमी राहील आणि या ठिकाणचे निकाल देशात एकपक्षीय सरकार राहील की नाही हे निश्चित करतील. कदाचित अनेक जागांवर किरकोळ मतांनी कौल अचानक बदलू शकतो.

भात करण्याआधी तांदूळ भिजवण्याचे फायदे वाचून व्हाल खुश; डॉक्टर सांगतायत, तांदूळ किती वेळ पाण्यात ठेवावा?

भात खावासा वाटतोय पण आता दुपारी खाल्ला तर प्रचंड झोप येणार आणि रात्री खाल्ला तर वजन वाढणार, करायचं तरी काय? असा प्रश्न तुम्हालापण पडतो का? तर आज या प्रश्नाचे उत्तर आपण एका सोप्या किचन टीपच्या माध्यमातून सोडवणार आहोत. स्वयंपाक करताना म्हणजे विशेषतः भात करताना तुम्ही तांदूळ किती वेळा धुता? सामान्यतः तीन वेळा चांगल्या पाण्याने तांदूळ नीट धुण्याची पद्धत अनेकजण फॉलो करतात. ही स्टेप झाल्यावर भात करायला घेण्याआधी एक आणखी स्टेप जोडायची आहे आणि ती म्हणजे तांदूळ थोड्यावेळ पाण्यात भिजवणे. भात करताना तांदूळ शिजवण्याआधी किती वेळ पाण्यात भिजवून ठेवावा व त्यामुळे मधुमेहापासून ते वजन कमी करण्यापर्यंत विविध हेतूंसाठी कशी मदत होऊ शकते हे आता आपण जाणून घेणार आहोत.तांदूळ भिजवल्याने जीआय होतो कमी पण मुळात म्हणजे काय?

डॉ जी सुषमा, क्लिनिकल आहारतज्ज्ञ, केअर हॉस्पिटल्स, बंजारा हिल्स, हैदराबाद यांनी इंडियन एक्सस्प्रेसला सांगितले की, अन्नातील कार्ब्स रक्तातील साखरेची पातळी किती वेगाने वाढवतात हे मोजण्याचे एक परिमाण म्हणजे जीआय. कमी असलेले अन्न अधिक हळूहळू पचले जाते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी हळूहळू वाढते आणि अधिक शाश्वत ऊर्जा मिळते. तांदळाच्या अशा जाती ज्यामध्ये अधिक स्टार्च असतो भिजवल्यावर एन्झाईमॅटिक ब्रेकडाउनमुळे त्याचा जीआय कमी होण्यास मदत होते, ज्यामुळे सेवन केल्यानंतर रक्तातील साखर अचानक वाढण्याचा धोका कमी होतो.

एंजाइमॅटिक ब्रेकडाउन म्हणजे काय? जेव्हा तांदूळ भिजवले जाते, तेव्हा एन्झाइमॅटिक ब्रेकडाउन होते. ही अशी एक प्रक्रिया आहे ज्यामध्ये तांदळाच्या दाण्यांमध्ये नैसर्गिकरीत्या उपलब्ध असलेले काही एन्झाईम्स हे तांदळातील कार्बोहायड्रेट्सचे साध्या साखरेत रूपांतर करतात. ही एन्झाईमॅटिक क्रिया तांदूळाचे पूर्वपचन करण्यास मदत करते, ज्यामुळे शरीराला तांदळातील पोषक सत्व शोषून मग पचवण्यास मदत होते.

तांदूळ भिजवण्याचे आरोग्यदायी फायदे काय आहेत?

डॉ. सुषमा सांगतात की, फायटिक ॲसिड आणि टॅनिन सारखे घटक अँटी न्यूट्रिएंट्स म्हणून काम करतात म्हणजे काय तर यामुळे शरीरात पोषक तत्वांचे शोषण होण्यास अडथळा येऊ शकतो. पाण्यात भिजवल्याने होणारी एन्झाइमॅटिक ब्रेकडाउन प्रक्रिया या दोन्ही घटकांची पातळी कमी करते परिणामी पोषक सत्वांचे शोषण वाढू लागते.

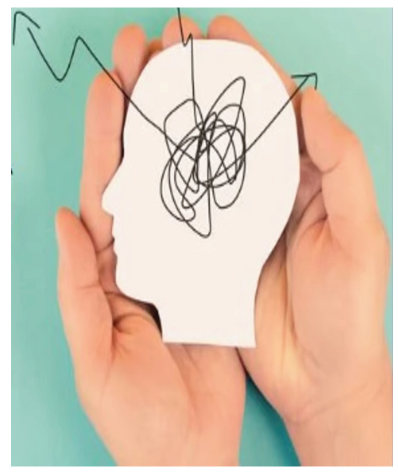
तांदूळ भिजवण्याचे दुष्परिणाम आहेत का? डॉ. सुषमा यांनी स्पष्ट केले की, काळ वेळेचा संयम राखल्यास या पद्धतीचे दुष्परिणाम नाहीत. तांदूळ चार तासांपेक्षा जास्त भिजवू नये कारण असे केल्यास पाण्यात विरघळणारीजीवनसत्त्वे आणि खनिजे सुद्धा निघून जाऊ शकतात. आहारतज्ज्ञ असेही सुचवतात की भिजवलेले तांदूळ शिजवण्याआधी नीट धुवावेत कारण त्यामुळे बाहेर पडलेला अतिरिक्त स्टार्च निघून जातो, परिणामी तांदूळ अधिक चांगल्या पद्धतीने शिजून छान मोकळा भात होतो.

लक्षात घ्या, तुम्ही एखाद्या विशिष्ट वैद्यकीय स्थितीत असल्यास किंवा आहारविषयक काही नियम पाळत असल्यास आहारात बदल करण्यापूर्वी आपल्या स्थितीशी परिचित वैद्यकीय तज्ज्ञांचा सल्ला आवर्जून घ्या.

हवामान बदलाचा मेंदूवरही होतोय नकारात्मक परिणाम; मानसिक आजारांचे प्रमाण वाढले

नवी दिल्ली, ता.१८ (पीटीआय) : हवामान बदलामुळे अवघ्या जगालाच उष्णतेचा दाह सहन करावा लागत असून याचा नकारात्मक परिणाम मानवाच्या मानसिक स्वास्थ्यावर होत असल्याचे दिसून आले आहे. अल्झायमर आणि अर्धशिशीसारख्या आजारांचे प्रमाण वाढत असल्याचे तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे.

'लान्सेट न्यूरॉलॉजी जर्नल' या नियतकालिकात हे संशोधन प्रसिद्ध झाले आहे. हवामान चक्रात बदल झाल्याने दिवसभरातील तापमानामध्ये मोठी चढउतार होताना दिसून येते. यामुळे मेंदूच्या आजारांमध्ये मोठी वाढ झाली आहे असे 'युनिव्हर्सिटी ऑफ कॉलेज लंडन'च्या 'इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूरॉलॉजी(ब्रिटन)मधील संशोधक संजय सिसोदिया यांनी सांगितले. या सगळ्यामध्ये रात्रीचे तापमान हा घटक खूप महत्त्वाचा ठरतो.



एखाद्या व्यक्तीचा झोपेचा अवधी कमी झाला तर त्याचे विपरीत परिणाम मेंदूवर होतात. अभ्यासकांनी १९६३ ते २०२३ या कालखंडामध्ये प्रसिद्ध झालेल्या ३३२ शोधनिबंधांच्या निष्कर्षांचा आढावा घेतला होता. यासाठी मज्जासंस्थेच्या १९ विविध व्यवस्थांचा बारकाईने अभ्यास करण्यात आला होता. मेंदूचा पक्षाघात, अपस्मार, अल्झायमर, मेंदूज्वर, तीव्र डोकेदुखी, मेंदूला रक्तप्रवाह करणाऱ्या धमन्या आक्रसणे आदी आजारांची तीव्रता वाढत असल्याचे दिसून येते. तीव्र घटनांचा अतितीव्र परिणाम

रात्रीचे तापमान वाढल्याने मेंदूच्या पक्षाघाताचा झटका येऊन मरण पावणाऱ्यांच्या संख्येमध्ये मोठी वाढ झाल्याचे दिसून येते. स्मृतीभ्रंशाचा आजार असणाऱ्या रुग्णांवर तापमानवाढीचा विपरीत परिणाम होत असल्याचे दिसून आले आहे.

महापूर, वणवे यासारख्या तीव्र नैसर्गिक बदलांच्या घटनांमुळे हे बदल स्वीकारण्याच्या क्षमतेवरही परिणाम होत असल्याचे दिसून आले आहे. नैराश्य, अतिकाळजी आणि स्किझोफ्रेनियासारख्या आजाराशी हवामान बदलाचा कशा पद्धतीने संबंध आहे याचा संशोधकांनी बारकाईने अभ्यास केल्याचे दिसून येते.

ते आता अभ्यासावे लागेल हवामान बदलाची व्याप्ती लक्षात घेता त्याच्या केवळ समकालीन परिणामांचा अभ्यास करून भागणार नाही तर भविष्यामध्ये त्याचे काय परिणाम होऊ शकतात याचा देखील काळजीपूर्वक अभ्यास करावा लागेल. भविष्यातील मानवी आजारांचे स्वरूप हे नेमके कोणत्या प्रकारचे असेल याचा आताच वेध घ्यावा लागेल असेही सिसोदिया यांनी नमूद केले.

महिनाभर डाळीचे सेवन न केल्यास आरोग्यावर कोणते परिणाम होऊ शकतात?

डाळ ही अत्यंत पौष्टिक असून, याचे आरोग्यास अनेक फायदे आहेत. त्यामुळे जास्तीत जास्त डाळीचा आहारात समावेश करणे गरजेचे आहे. डाळीचे अनेक प्रकार आहेत; पण विशेष म्हणजे तूरडाळ शाकाहारी लोकांसाठी एक उत्तम पर्याय आहे; पण जर हीच डाळ एक महिन्यासाठी आहारातून काढून टाकली, तर काय होईल? द इंडियन एक्स्प्रेसने तज्ज्ञांच्या हवाल्याने याविषयी सविस्तर माहिती सांगितली आहे.

हैदराबाद येथील यशोदा हॉस्पिटल्सचे वरिष्ठ सल्लागार फिजिशियन व मधुमेह तज्ज्ञ डॉ. के सोमनाथ गुप्ता सांगतात, आपल्या चांगल्या निरोगी आरोग्यासाठी प्रोटीन्सची अत्यंत आवश्यकता असते; पण आहारात एक महिना डाळ नसेल, तर प्रोटीन्स मिळवण्यासाठी आपल्याला संघर्ष करावा लागू शकतो. विशेषत: शाकाहारी लोकांसाठी हे खूप मोठे आव्हान ठरू शकते.एक महिना डाळ न खाल्ल्याने आपल्या शरीरावर कोणते परिणाम होऊ शकतात, हे समजून घेण्यासाठी डाळ आपल्या आरोग्यासाठी किती फायदेशीर आहे, हे जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. डाळ खाण्याचे फायदे जाणून घ्या प्रोटीनयुक्त वनस्पतींवर आधारित पदार्थ : स्नायू मजबूत ठेवण्यासाठी डाळ ही अत्यंत महत्त्वाची असून, शाकाहारी लोकांसाठी ती अत्यंत फायदेशीर आहे.

आतड्याच्या आरोग्यासाठी फायबर गरजेचे : डाळीमध्ये खूप जास्त प्रमाणात फायबर असते, जे पचनास मदत करते. त्याशिवाय यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास दूर होतो आणि आतड्यांचे आरोग्य सुदृढ राहते.

जीवनसत्त्वे आणि खनिजे : डाळींमध्ये लोह, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम व जीवनसत्त्वे असतात; जी डाळीला अधिक पौष्टिक बनविण्यास मदत करतात.

रक्तातील साखरेचे नियंत्रण : डाळीमध्ये असलेले कॉम्प्लेक्स कर्बोदके पचायला वेळ घेतात. त्यामुळे रक्तातील साखर वाढत नाही.

हृदयाचे आरोग्य : नियमित डाळीचे सेवन केल्याने शरीरातील खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते; ज्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होतो.

वजन नियंत्रण : डाळीमध्ये प्रोटन्स आणि फायबर भरपूर प्रमाणात राहतात; ज्यामुळे वजन कमी करण्यास आणि नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

हाडे मजबूत होतात : डाळीमध्ये कॅल्शियम आणि फॉस्फरस असतात; जे हाडे मजबूत ठेवण्यास मदत करतात.

महिनाभर डाळीचे सेवन न केल्यास आरोग्यावर कोणते विपरीत परिणाम होऊ शकतात? डॉ. गुप्ता यांनी याविषयी माहिती सांगितली आहे.

प्रोटीन्सची कमतरता : जे लोक शाकाहारी आहेत, त्यांना प्रोटीन्ससाठी डाळींवर सर्वांत जास्त अवलंबून राहावे लागते. डाळीच्या अभावामुळे स्नायू कमकुवत होणे किंवा त्यांना अशक्तपणा जाणवू शकतो.

पचनाशी संबंधित समस्या : फायबरचे सेवन कमी केल्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रास आणि पचनाशी संबंधित समस्या उदभवू शकतात.

पौष्टिक घटकांची कमतरता : डाळीमध्ये जीवनसत्त्वे आणि खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. डाळीचे महिनाभर सेवन केले नाही, तर त्याचा थेट परिणाम आपल्या आरोग्यावर आणि प्रतिकारशक्तीवर होऊ शकतो.

डॉ. गुप्ता सांगतात, डाळीचे सेवन न केल्याने त्याचा परिणाम थेट तुमच्या आहार, जीवनशैली व आरोग्यावर होऊ शकतो. शाकाहारी लोक टोफू, सुका मेवा, बिया व शेंगा यांसारखे प्रोटीनयुक्त पदार्थ पर्याय म्हणून खाऊ शकतात. ते पुढे सांगतात, आहारात कोणतेही बदल करताना त्याबाबत जवळच्या डॉक्टरांशी चर्चा करणे गरजेचे आहे.

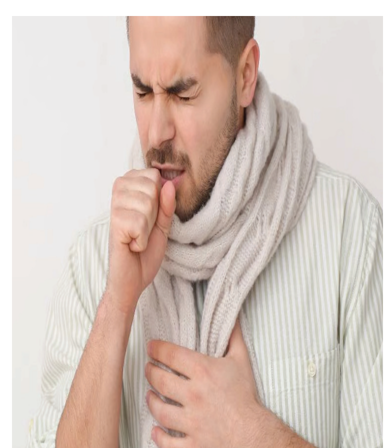
डॉ. गुप्ता यांनी दररोज १/२ ते ३/४ कप शिजविलेल्या डाळीचे आहारात सेवन करण्याचा सल्ला दिला आहे.

डाळ ही आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. जर तुम्ही एक महिन्यासाठी डाळीचे सेवन कमी करण्याचा निर्णय घेत असाल, तर त्याऐवजी प्रोटीन्स आणि फायबर स्रोतांचा आहारात समावेश करण्याचा विचार करा. संतुलित आहार आपल्या आरोग्यासाठी खूप गरजेचा आहे.

बदलत्या वातावरणात सर्दी, खोकला, तापाच्या रुग्णांत वाढ, अशी घ्या काळजी

शहरात चाळिशीपार गेलेला कमाल तापमानाचा पारा, त्यानंतर पडलेला वळिवाचा पाऊस अन् आता पुन्हा वाढलेला उन्हाचा चटका, याचा थेट परिणाम नागरिकांच्या आरोग्यावर झाल्याचे निरीक्षण वैद्यकीय तज्ज्ञांनी नोंदविले. सर्दी, ताप, खोकला आणि डोकेदुखीने संभाजीनगरकर हैराण झाले आहेत. त्यातही काही रुग्णांना इनफ्ल्यूएंझा विषाणूंच्या संसर्गाचेही निदान होत असल्याची माहिती तज्ज्ञांनी दिली.

डॉ. सुलतान सौदागर म्हणाले, ''उन्हाळ्यात आतापर्यंत उन्हाच्या त्रासामुळे किंवा दूषित बर्फ, पाण्यामुळे होणाऱ्या आजारांचे रुग्ण येत. यंदाच्या उन्हाळ्यात सुरुवातीला असे रुग्ण आले देखील; पण गेल्या चार ते पाच दिवसांमध्ये वातावरणाच्या बदलामुळे झालेल्या विषाणू संसर्गाचे रुग्ण वाढले आहेत. दवाखान्यात येणाऱ्या रुग्णांपैकी ७० टक्के रुग्णांना गेल्या दोन ते तीन दिवसांमध्ये ताप, थंडी, खोकला झाला. लहान मुलांना सध्या उन्हाळ्याच्या सुट्या आहेत. त्यामुळे उन्हात खेळण्याचे प्रमाण वाढले आहे.



परिणामी, उन्हाचा त्रास होणाऱ्या रुग्णांचे प्रमाणही वाढले आहे. त्याचवेळी बदलते वातावरण, प्रदूषण आणि श्वसन मार्गाच्या संसर्गाचे वाढलेले प्रमाणही तीन कारणांमुळे आजारी पडलेल्या मुलांची संख्या वाढली आहे. योग्य निदान, प्रभावी औषधोपचार आणि पुरेशी विश्रांती, अशी आजार बरा करण्याची त्रिसूत्री आहे.''हे करा उकळून थंड केलेले पाणी प्या दिवसभरात तीन ते चार लिटर पाणी पिण्यावर भर द्या शहाळे, सरबत, ताक यांचे आहारातील प्रमाण वाढवा हे टाळा बर्फ, फ्रिजमधील पाणी, शीतपेये आइस्क्रीम फास्टफूड उघड्यावरील खाद्यपदार्थ केवळ उन्हाळ्याच्या सुटीच नाही तर नियमित पोहायला जाणे कधीही चांगले. जर पोहायला जात नसाल तर रोज किमान अर्धा तास पायी चाला, १५ मिनिटे व्यायाम करा. पौष्टिक अन्न खा. यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढले.

रोजच्या आहारात प्रथिनांचा समावेश कसा करावा? जाणून घ्या आठ सोपे मार्ग

प्रथिनांना अनेकदा पोषक तत्वांचा राजा म्हटले जाते. कारण स्नायूंची दुरुस्ती आणि वाढ, प्रतिकारशक्ती, संप्रेरक नियमन (हार्मोन्स संतुलन) आणि वजन नियंक्षण यासह मुख्य शरीराच्या कार्यांमध्ये त्याची बहुउद्देशीय भूमिका असते. तुम्ही थलिट असाल आणि तुमची कार्यक्षमता वाढवण्याचा विचार करत असाल किंवा स्नायू तयार करण्याच्या उद्देशाने फिटनेसची काळजी घेत असाल किंवा फक्त निरोगी आरोग्यासाठी स्नायू बनवण्याचे उद्दिष्ट असलेली व्यक्ती असाल, तर पुरेशा प्रथिनांचे सेवन करण्याची खात्री करणे आवश्यक आहे. भारतीय लोक भरपूर प्रमाणात कर्बोदकांचा समावेश असलेले जेवण घेतात. त्यामुळे दैनंदिन आहारात प्रथिनांचा समावेश करून आहार संतुलित करणे आवश्यक आहे. आहारात प्रथिनांचा समावेश करताना केवळ योग्य प्रमाणच नव्हे तर योग्य गुणवत्तेचादेखील समावेश करू शकता.सुदैवाने फार कष्ट न घेता सोपे आणि प्रत्यक्षात करण्याजोगे असे काही मार्ग आहेत, जे वापरून तुम्ही रोजच्या आहारातील प्रथिनांचे सेवन वाढवू शकता. तुम्हाला किती प्रथिनांची आवश्यकता आहे? तुमच्या आहारात १० टक्के ते ३५ टक्के कॅलरीज प्रथिनांमधून मिळाल्या पाहिजेत. तर, जर तुमच्या शरीराला २,००० कॅलरीजची गरज असेल, त्यातील २००-७०० कॅलरीज प्रथिनांमधून घ्यावे लागतील. एका प्रौढ व्यक्तीला शरीराच्या वजनाच्या प्रति किलोग्रॅम ०.०८ ग्रॅम प्रथिने आवश्यक असतात.१. तुमचा दिवस प्रथिनांच्या सेवनापासून सुरू करा : नाश्ता तुमच्या उर्वरित दिवसासाठी तुम्हाला तयार करतो. मग, प्रथिनेयुक्त जेवणाने त्याची सुरुवात का करू नये? अंडी, दही, सोया उत्पादने आणि वाटाणा यांसाखरख्या प्रथिनांचे सेवन करण्याचा विचार करा. फळे, भाज्या आणि दूध किंवा बदामाच्या दुधासारख्या पदार्थात प्रोटिन पेस्ट किंवा पावडर मिसळून तुम्ही स्मूदी बनवू शकता.२. हुशारीने स्नॅक्स निवडा :

साखरयुक्त किंवा कार्बयुक्त स्नॅक्स घेण्याऐवजी तुम्ही जेवणादरम्यान प्रथिनेयुक्त स्नॅक्स निवडा,

ज्यामुळे तुमचे पोटही भरेल आणि तृप्तता लाभेल. बदाम, शेंगदाणे आणि भोपळ्याच्या बिया यांसारखे नट्स आणि बिया हे प्रथिनांचे सोयीस्कर स्त्रोत आहेत. दही आणि बेरी, प्रोटिन बार, स्प्राउट्स आणि उकडलेली अंडी हे इतर पर्याय आहेत.३. प्रत्येक जेवणात प्रथिनांचा समावेश करा :प्रत्येक जेवणात प्रथिनांचा स्त्रोत समाविष्ट करण्याची सवय लावा. चिकन, मासे, टोफू, बीन्स, कडधान्य, सोया उत्पादने किंवा वाटाणे असो, तुमचे ताट किमान एक चतुर्थांश प्रथिनेयुक्त पदार्थांनी भरण्याचे ध्येय ठेवा. हे केवळ तुमच्या प्रथिनांचे सेवन वाढविण्यास मदत करत नाही, तर तुम्हाला दिवसभर संतुलित पोषण मिळेल हे देखील सुनिश्चित करते.४. उच्च-प्रथिनेयुक्त धान्ये आणि शेंगा निवडा :धान्ये आणि शेंगा निवडताना, प्रथिने जास्त असलेल्या पर्यायांची निवड करा. पांढरे तांदूळ किंवा पास्ता खाण्याऐवजी क्विनोआ, बकव्हीट राजगिरा आणि वाईल्ट राईस हे सर्व पर्याय वापरा, जे उत्कृष्ट आहेत. त्याचप्रमाणे डाळी, चणे, काळा घेवडा, सोयाबीन या शेंगांचे प्रकार प्रथिनांनी समृद्ध आहेत.५. प्रथिनेपूरक आहार घ्या :संपूर्ण अन्न स्त्रोत नेहमीच तुमचे प्राथमिक लक्ष असले पाहिजे, परंतु प्रथिनेपूरक आहार हे तुमचे सेवन वाढवण्याचा एक सोयीस्कर मार्ग असू शकतो, विशेषत: व्यस्त दिवसांमध्ये किंवा तुम्ही प्रवासात असताना. वे प्रोटिन, केसिन प्रोटिन आणि वनस्पती-आधारित प्रथिने पावडर हे लोकप्रिय पर्याय आहेत जे शेक, स्मूदी किंवा अगदी बेक केलेल्या वस्तूंमध्ये सहज खाता येऊ शकतात; परंतु आहारतज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार आणि आपल्या आरोग्याच्या गरजांची तपासणी केल्यानंतर आपल्या आहाराची योजना आखा.६. मोठ्या प्रमाणात शिजवा :तुमच्याकडे प्रथिनेयुक्त पर्याय सहज उपलब्ध आहेत याची खात्री करण्यासाठी रोजच्या जेवणाच्या तयारीसाठी थोडा वेळ घालवा. चिकन, टोफू किंवा वनस्पती-आधारित प्रथिने मोठ्या प्रमाणात शिजवा, जे तुम्ही थोडे थोडे करून खाऊ शकता. संपूर्ण आठवड्याच्या आहाराचे नियोजन करा.७. पाककृतीमध्ये नव्या पद्धती वापरा :तुमचे जेवण अधिक चवदार बनवण्यासाठी वेगवेगळ्या पाककृती आणि स्वयंपाकाच्या पद्धती वापरून प्रयोग करा. ग्रिलिंग किंवा बेक करण्यापूर्वी मांस मॅरीनेट करण्याचा प्रयत्न करा किंवा पॅनकेक्स, मफिन्स किंवा चवदार सॉसच्या पाककृतींमध्ये कॉटेज चीज किंवा दहीसारखे प्रथिनेयुक्त घटक समाविष्ट करा.

लातूरातील बहुआयामी व्यक्तिमत्व म्हणजे थोर स्वातंत्र्य सेनानी जीवनधर शहरकर गुरुजी प्राचार्य डॉ. संजय गवई

लातूर :- लातूरातील ज्येष्ठ स्वातंत्र्य सैनिक, तत्वनिष्ठ पत्रकार, आदर्श शिक्षक, समाजवादी विचार असलेले उत्तुंग व्यक्तिमत्व, हाडाचे आदर्श शिक्षक, गांधी विचाराचे कृतिशील व्यक्तिमत्व आणि ज्येष्ठ नागरिक जीवनधर शहरकर गुरुजी यांचे नुकतेच वृद्धापकाळाने वयाच्या ९७व्या वर्षी निधन झाले. त्यांचे व्यक्तिमत्व बहुआयामी होते असे प्रतिपादन महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. संजय गवई यांनी केले. जयंती उत्सव समिती व कार्यालय, महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय, लातूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने जीवनधर शहरकर गुरुजी यांचा सामूहिक श्रद्धांजली कार्यक्रम प्राचार्य कक्षामध्ये आयोजित करण्यात आला होता. यावेळी ते आपल्या भावना व्यक्त करताना बोलत होते. यावेळी उपप्राचार्य प्रा. संजय पवार, उपप्राचार्य प्रा. बालाजी जाधव, पर्यवेक्षक प्रा. शिवशरण हावळे, कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरगे यांच्यासह कनिष्ठ व वरिष्ठ महाविद्यालयातील शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते. पुढे बोलताना डॉ. संजय गवई म्हणाले की, जिवनधर शहरकर गुरुजी यांच्या निधनाचे वृत्त म्हणजे शहरातील पत्रकार, सामाजिक व शैक्षणिक क्षेत्रातील मोठी पोकळी आहे. ही पोकळी भरून काढण्यासाठी आपण सर्वांनी त्यांच्या विचाराचा आदर्श घेऊन त्याप्रमाणे आपले वर्तन ठेवावे अशी भावना सुद्धा त्यांनी व्यक्त केली.

यावेळी डॉ. बाळासाहेब गोडबोले आपल्या भावना व्यक्त करताना म्हणाले की, त्यांच्या निधनाने लातूर शहर हे पोरके झाले आहे. ते एक चालते बोलते आचार आणि विचारांमध्ये समानता असलेले आदर्श व्यक्तिमत्व होते. त्यांनी संपूर्ण आयुष्यामध्ये राष्ट्रपिता महात्मा गांधींच्या विचारांची प्रत्यक्ष व्यवहारात अंमलबजावणी केली. आजच्या युवकाला आदर्शवत ठरेल असे त्यांचे निरोगी आणि निरामय आरोग्य होते. आज त्यांच्या जीवनशैलीची नव्या पिढीने आदर्श घेऊन त्या पद्धतीने वागण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे असेही ते म्हणाले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन कार्यालय प्रमुख नामदेव बेंदरगे यांनी केले व सर्वांच्या सामूहिक श्रद्धांजलीने हा कार्यक्रम संपला.

रसायनांनी कृत्रिमरित्या पिकवलेली आंबे शरीरासाठी घातक,

किनवट. प्रतिनिधी. (शेख शौकत) किनवट शहरासह ग्रामीण भागात प्रमुख बाजारपेठांमध्ये कार्बाईडने पिकविलेल्या आंब्याची मोठ्या प्रमाणात आवक होत असल्याने सध्या नैसर्गिक पद्धतीने पिकविलेला आंबा मिळणे ग्राहकांना दुर्मीळ झाले आहे. अन्न व औषध प्रशासनाने या अनुचित प्रकाराकडे लक्ष देऊन कार्यवाही करणे अपेक्षित आहे. परंतु, अन्न व औषधी प्रशासन विभाग याकडे साप दुर्लक्ष करत असल्याने ग्राहक अडचणीत सापडला आहे. कार्बाईड पावडरची मदत घेऊन बहुतेक आंबे पिकविले जात असल्याचे अनेक ठिकाणी आढळून येते. या आंब्याचे स्वरूप केवळ दिसायला देखणे असते. चव, गंध आणि दर्जा या आंब्याला नसतो. आरोग्याच्या दृष्टीने घातक ठरणाऱ्या या आंब्याची पारख करून तो खरेदी करू नये, नैसर्गिक पद्धतीने पिकविलेला आंबा महाग असला तरी तोच घ्यावा, असे आवाहन वैद्यकीय तज्ञ वारंवार करत असतात. अनेकदा हा आंबा वरून दिसायला आकर्षक, गुलाबी, पिवळसर असतो. मात्र, कापल्यानंतर त्याचे खरे स्वरूप उघड होते. हा आंबा पिकविण्यासाठी कॅल्शियम कार्बाईडचा – उपयोग होत असल्याने त्याचा मनुष्याच्या – शरीरावर विपरीत परिणाम होण्याची शक्यता असते. अनेक ठिकाणी केशर व हापूसच्या नावाने कमी दराच्या हापूसची विक्री होत आहे. कार्बाईडने पिकविलेले आंबे खाल्ल्याने पचनक्रिया बिघडणे, जुलाब होणे, घशाला खवखव सुटणे, तोंड येणे, घशात फोड येणे आदी प्रकारही सुरू झाल्याच्या तक्रारी आहेत. रसायनांनी पिकवलेला आंबा आरोग्याच्या दृष्टीने घातक ठरत आहे. नैसर्गिकरीत्या पिकलेला व रसायनांनी पिकवलेला आंबा ओळखायचा कसा, हेच जाणून घेण्याची गरज आहे.

खाजगी मालमत्तावरील होर्डिंग काढण्यासाठी रविवारची मुदत सार्वजनिक ठिकाणचीहोर्डिंग तात्काळ काढून घेण्याचे मनपाचे आवाहन

लातूर/प्रतिनिधी: शहरात विविध ठिकाणी अवैध होर्डिंग लावण्यात आलेले आहेत.हे होर्डिंग्स रविवार दि.१९ मे पर्यंत काढून घ्यावेत अन्यथा मनपाच्या वतीने ते काढण्यात येऊन संबंधितांवर गुन्हे दाखल करण्याचा इशारा मनपाच्या वतीने देण्यात आला आहे.

मुंबईत घाटकोपर येथील येथील घटनेच्या पार्श्वभूमीवर लातूर मनपाच्या वतीने दक्षता घेण्यात येत आहे.त्यामुळे मनपाने या सूचना केल्या आहेत.ज्या खाजगी मालमत्तांवर मोठमोठे होर्डिंग लावलेले आहेत ते होर्डिंग रविवार दि.१९ मे पर्यंत स्ट्रक्चरसहीत काढून घ्यावेत.सोमवारी असे होर्डिंग दिसून आले तर मालमत्ता धारक व एजन्सी धारकांवर क्षेत्रीय अधिकाऱ्यांकडून गुन्हा दाखल करण्याचा इशारा पालिकेने दिला आहे.

सार्वजनिक मालमत्तां वर लावण्यात आलेले होर्डिंगही तात्काळ काढून घेण्याचे निर्देश मनपाने दिले आहेत.ही होर्डिंग संबंधितांनी काढली नाहीत तर मनपाकडून ते काढले जातील.त्यासाठी होणारा खर्च संबंधित एजन्सी कडून वसूल करून एजन्सी धारकावर गुन्हा नोंद करण्यात येणार आहे.

कांही जाहिरात एजन्सीनी परवाना नूतनीकरणीसाठी मनपाकडे प्रस्ताव दाखल केलेले आहेत. त्यात त्रुटी असल्यामुळे असे प्रस्ताव निकाली काढण्यात आले आहेत.सद्यस्थितीत पालिकेकडे एकही प्रस्ताव प्रलंबित नाही.काही एजन्सीनी जाहिरात शुल्क भरल्याच्या पावत्या सादर केल्या आहेत परंतु त्या पावत्या जुन्या आहेत. संबंधितांच्या परवान्यांचे नूतनीकरण करण्यात आलेले नाही.त्यामुळे त्या होर्डिंग विनापरवाना असल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

शहरातील मुख्य रस्त्यावर दुभाजकांमध्ये उभारण्यात आलेल्या युनिपोल बाबतही पालिकेकडे काही तक्रारी आल्या आहेत.या संदर्भात पालिकेने कंत्राटदारास नोटीस देऊन युनिपोलची साईज व शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय/तंत्रनिकेतनचे स्ट्रक्चरल ऑडिट रिपोर्ट सादर करण्यास कळविले आहे.

अनेक ठिकाणी शासकीय कार्यालयाच्या जागांमध्ये होर्डिंग लावण्यात आले आहेत.हे होर्डिंगही तात्काळ काढून घेण्याचे निर्देश मनपाने दिले आहेत.होर्डिंगमुळे एखादी दुर्घटना किंवा अपघात होऊन विविध जीवित व वित्तहानी झाली तर संबधित शासकीय विभागाची जबाबदारी राहिल.

शहरात होर्डिंग उभा करावयाचे असतील तर त्यासाठी परवानगी घ्यावी असे मनपाने सूचित केले आहे.ज्या व्यावसायिकांना होर्डिंगसाठी परवानगी आवश्यक आहे त्यांनी जागा मालकाचे मालकाचा बांधकाम परवाना, बांधकाम पूर्णत्वाचे प्रमाणपत्र,१०० रुपयाच्या बाँडवर संमती पत्र,जागा मालकाने चालू वर्षाचा कर भरल्याची पावती, शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय/शासकीय तंत्रनिकेतनचा स्ट्रक्चरल ऑडिट रिपोर्ट,होर्डिंगचे स्टील डिझाईन रिपोर्ट, मनपाचे क्षेत्रीय अधिकारी व क्षेत्रीय अभियंत्यांचा अहवाल व बेबाकी प्रमाणपत्र सादर करून पालिकेकडून रीतसर परवाना घ्यावा.

मनपाने केलेल्या सूचनांची दखल घेऊन संबंधितांनी अनधिकृत होर्डिंग तात्काळ काढून घ्यावेत.एखादी दुर्घटना झाली तर त्यासाठी संबंधित एजन्सी व मालमत्ताधारकास जबाबदार धरून सदोष मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल करण्यात येईल,असा इशारा पालिकेने दिला आहे.

शुक्रवार दि.१७ मे पर्यंत पालिकेने १६ होर्डिंग निष्कासित केल्या असून क्षेत्रीय कार्यालया मार्फत दोन गुन्हे नोंद करण्यात आले असल्याची माहिती मनपा उपायुक्त डॉ.पंजाब खानसोळे यांनी दिली.

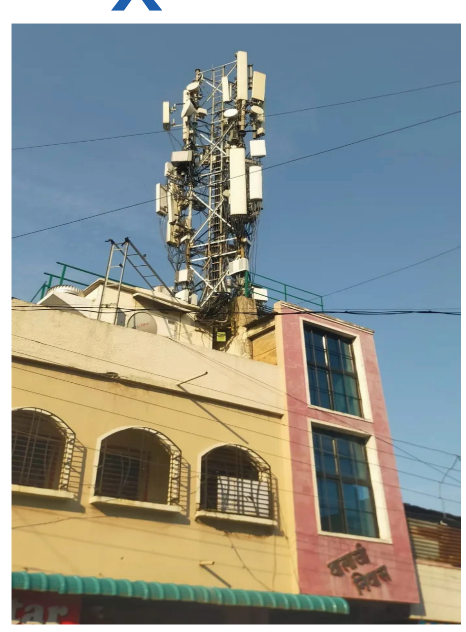
पाणीटंचाईग्रस्त ३८७ गावांचे प्रस्ताव मंजुरीच्या प्रतिक्षेत

लातूर : प्रतिनिधी गतवर्षीचा जेमतेम पाऊस आणि यंदाचा कडक उन्हाळा यामुळे जिल्ह्यातील धरण, तलाव, विहिरींतील जलसाठे आटले आहेत. भूजलपातळी खोलवर गेली आहे. त्यामुळे ग्रामीण भागात पाणीटंचाईचे चटके बसत आहेत. सध्या जिल्ह्यातील पाणीटंचाईग्रस्त गावांची संख्या चारशेपार झाली आहे. अधिग्रहणासाठी ६६७ प्रस्ताव दाखल झाले आहेत. त्यापैकी २९० गावांना ३५९ अधिग्रहणाद्वारे पाणीपुरवठा केला जात असून ३८७ गावांचे प्रस्ताव मंजुरीच्या प्रतिक्षेत आहेत. पाऊस आणि लातूर जिल्हा यात एक वेगळे समिकरण आहे. मान्सूनचा पाऊस जिल्ह्याच्या वार्षिक सरासरीएवढाही पडत नाही आणि अवेळी, बेमोसमी पाऊस पडून शेतक-यांचे प्रचंड नुकसान होते. गतवर्षी पावसाळ्यात वार्षिक सरासरीच्याएवढेही पर्जन्यमान जिल्ह्यात झालेले नाही. त्यामुळे जिल्ह्यातील काही गावांना हिवाळ्यापासूनच पाणीटंचाई जाणवू लागली होती. प्रकल्पांमध्ये अपेक्षीत जलसाठा झाला नाही. यंदा सर्वाधिक कडक उन्हाळा जाणवत आहे. त्यामुळे पाणीपातळी आणि भूजलपातळी खालावली आहे.जिल्ह्यातील भूजलपातळी जवळपास दीड मीटरने घटली आहे. त्यामुळे जिल्ह्यात पाणीटंचाईच्या झळा आणखीन तीव्र झाल्या आहेत. जिल्ह्यातील ३७ गावे आणि २० वाड्या, अशा एकुण ५७ गावांत भीषण पाणीटंचाई जाणवत आहे. त्यामुळे टँकरद्वारे पाणीपुरवठ्याचा प्रस्ताव दाखल करण्यात आला आहे. पाण्यासाठी नागरिकांना भटकंती करावी लागत आहे. टँकर आले की, पाणी मिळविण्यासाठी नागरिकांची चढाओढ होत आहे.

स्पर्धेत ३०० संघ, पाच हजारांपेक्षा अधिक खेळाडू सहभागी

लातूर : प्रतिनिधी ग्रामीण व शहरी भागातील खेळाडूंना व्यासपीठ उपलब्ध करुन देण्यासाठी लातूर ग्रामीणचे आमदार धिरज विलासराव देशमुख यांच्या पुढाकाराने सुरु करण्यात आलेल्या लोकनेते विलासराव देशमुख क्रिकेट चॅम्पियनशिप : ग्रामीण- टी १० च्या तिस-या पर्वाला शनिवार दि. १८ मेपासून दिमाखदार सुरुवात झाली असून तालुकास्तरीय स्पर्धेत लातूर जिल्हा व लोहा-कंधार (जि. नांदेड) तालुक्यातील सुमारे ३०० पेक्षा अधिक संघ सहभागी झाले आहेत. उत्साही वातावरणात सुरु झालेल्या तालुकास्तरीय स्पर्धेत आता कोण बाजी मारणार, याची उत्सुकता आहे.लोकनेते, माजी मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख यांच्या जयंतीचे औचित्य साधून लोकनेते विलासराव देशमुख क्रिकेट चॅम्पियनशीप संयोजन समितीच्या वतीने या स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले असून दि. १८ ते दि. २१ मे दरम्यान तालुकास्तरीय आणि दि. २२ मे ते २४ मे दरम्यान जिल्हास्तरीय सामने होणार आहेत. तालुकास्तरीय स्पर्धेला उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत असून यात आजपर्यंत लातूर तालुक्यातील ४२, लातूर शहर ३२, उदगीर ४१, अहमदपूर १५, चाकूर २२, देवणी २०, जळकोट १८, रेणापूर २३, शिरुर अनंतपाळ २६, औसा ३२, निलंगा १४ तर लोहा-कंधार तालुक्यातील १३ असे जवळपास ३०० संघ व पाच हजारांपेक्षा अधिक खेळाडूंनी सहभाग नोंदवून स्पर्धेत मोठी चूरस निर्माण केली आहे.तालुकास्तरीय स्पर्धेत प्रथम क्रमांक मिळवणा-या संघास ५१ हजार रुपयांचे पारितोषिक दिले जाणार असून या संघाला जिल्हास्तरीय स्पर्धेत सहभागी होता येणार आहे. तसेच तालुकास्तरावर उपविजेता ठरणा-या संघास ३१ हजार रुपयांचे पारितोषिक दिले जाणार आहे. तरुण पिढीला मैदानी खेळांकडे वळवून चांगले खेळाडू घडविण्यासाठी 'लोकनेते विलासराव देशमुख क्रिकेट चॅम्पियनशिप : ग्रामीण- टी १०' ही स्पर्धा घेण्यात येत असून या स्पर्धेच्या तिस-या पर्वालाही क्रिकेटप्रेमींचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत आहे. या स्पर्धेच्या माध्यमातून खेळाडूंसाठी पोषक वातावरण तयार करुन क्रीडा संस्कृती रुजविणे आणि तिचा विस्तार करणे, हा आमचा प्रयत्न आहे, असे आमदार धिरज विलासराव देशमुख यांनी सांगितले.

मोबाईल टॉवरचे एकदाही स्ट्रक्चरल ऑडिट नाही



लातूर : शहरातील रहिवासी क्षेत्रात झपाट्याने वाढणा-या मोबाइल टॉवरच्या जाळ्यामुळे सर्वसामान्यांच्या आरोग्याला धोका निर्माण झाला आहे. शहरवासी मोबाइल टॉवरपासून निघणा-या विकिरणांच्या तोंडी येत असून यामुळे अनेकांना नानाविध प्रकारचे विकार होण्याची शक्यता वाढली आहे. याबाबत मात्र सर्वांनीच कानावर हात आणि डोळ्यावर पट्टी ठेवली असल्याचे दिसते. वाढत्या जागतिकिकरणात एकेकाळी प्रतिष्ठेचा मानला जाणारा मोबाइल आता अगदी सामान्यांचाही उत्सुकतेचा विषय राहिलेला नाही. सर्व ग्राहकांना चांगली सेवा मिळावी. या स्पर्धेत जागतिक दर्जाच्या मोबाइल कंपन्यांनी टॉवरची उभारणी केली आहे. लातूर शहरात १५० पेक्षा जास्त मोबाइल टॉवर आहेत. परंतु, या मोबाईल टॉवरची आजपर्यंत एकदह्याही स्ट्रक्चरल ऑडिट झालेले नाही. खाजगी इमारतींवर उभे हे मोबाईल टॉवर नागरिकांच्या डोक्यावर टांगती तलवारच माणली जात आहे.लातूर शहरात लातूर शहर महानगरपालिकेचे 'ए', 'बी', 'सी'आणि 'डी', असे चार झोन आहेत. 'ए' झोनमध्ये ५६, 'बी' झोनमध्ये ३७, 'सी' झोनमध्ये ३७ आणि 'डी' झोनमध्ये २० असे एकुण १५० विविध कंपन्यांचे मोबाईल टॉवर उभारण्यात आलेले आहेत. या मोबाईल टॉवरच्या उभारणीस लातूरच्या नगर रचना विभागाने १५ ते २० वर्षांपूर्वी परवानगी दिली. विविध मोबाईल कंपन्यांचे मोबाईल टॉवर शहरातील इमारतींच्या गच्चीवर उभारण्यात आले. या मोबाईल टॉवरची उभारणी झाल्यापासून नगर रचना विभागाने एकदाही स्ट्रक्चरल ऑडिट केले नाही. ज्या इमारतींच्या गच्चीवर मोबाईल टॉवर उभे आहेत सद्य:स्थितीत त्या इमारतींची दुरावस्था आहे. मोबाईल टॉवरचे फाऊंडेशन खिळखीळे झालेले आहेत. मोबाईल टॉवरला नगर रचना विभागाने परवानगी दिली आणि फाईल बंद केली. होर्डिंगसारखाच मोबाईल टॉवरचाही विषय असून इमारतीच्या गच्चीवरुन मोबाईल टॉवर कोसळून मोठी दुर्घटना होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यामुळे याविषयाकडेही गांभीर्याने पाहाण्याची आश्यकता आहे.गच्चीवर मोबाइल टॉवर लावण्यासाठी घर किंवा गच्ची उपलब्ध करुन देणा-यांना महिन्याकाठी १५ ते २० हजार रुपयांचे मासिक उत्पन्न मिळते. ताजा पैसा मिळत असल्याने मोबाइल टॉवरमुळे भविष्यात आपण किंवा आपल्या कुटुंबीयांना काय नुकसान होऊ शकते याकडे मात्र कानाडोळा करण्यात येतो. मोबाइल टॉवर असलेल्या घरात एक मंद आवाज सतत सुरु असतो. या घरात प्रवेश केल्यावर नवीन व्यक्तीस त्याची जाणीव होते. मात्र, सरावाचा भाग झाल्याने गच्ची मोबाइल टॉवरसाठी भाड्याने देणा-यांना याची जाणीव होत नाही. जास्तवेळ मोबाइल टॉवरच्या सानिध्यात राहिल्यास मात्र कालांतराने किडनी, -हदय किंवा शरीराच्या वेगवेगळ्या अवयवांवर परिणाम होतो, याबाबत जनजागृतीची गरज आहे.

सहा महिन्यात पीओके भारताचा भाग होणार

नवी दिल्ली : उत्तर प्रदेशचे मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ यांनी मोठी घोषणा करून टाकली आहे. नरेंद्र मोदी यांना तिस-यांदा पंतप्रधान करा, सहा महिन्यामध्ये पाकव्याप्त काश्मीर (पीओके) भारताचा भाग होईल असे ते म्हणाले आहेत. डेक्कन हेराल्डने यासंदर्भातील वृत्त दिले आहे. भाजपचे स्टार प्रचारक योगी आदित्यनाथ यांनी यावेळी विरोधकांवर जोरदार हल्लाबोल केला.

लोकसभा निवडणुकीनंतर काँग्रेस आणि इंडिया आघाडीचे विसर्जन करावे लागेल. सध्या निवडणुकीची लढाई राम भक्त आणि राम द्रोही यांच्यामध्ये सुरु आहे असे योगी म्हणाले. लोकसभा निवडणुकीचे तिस-या टप्प्यातील मतदान २० मे रोजी होणार आहे. या पार्श्वभूमीवर योगींचे हे वक्तव्य आले आहे. योगी आदित्यनाथ म्हणाले की नरेंद्र मोदी यांना तिस-यांदा पंतप्रधान होऊ द्या, पुढच्या सहा महिन्यामध्ये पाकव्याप्त काश्मीर भारताचा भाग होऊन जाईल. प्रचारासाठी योगी आदित्यनाथ महाराष्ट्रात आले आहेत. यावेळी पालघर जिल्ह्यातील नालासोपारा येथे एका सभेत बोलताना त्यांनी हे वक्तव्य केले आहे.

भारताच्या स्वातंत्र्यानंतर महात्मा गांधी यांना काँग्रेस विसर्जित करायची होती. पण, ते शक्य झाले नाही. पण, आता काँग्रेस आणि इंडिया आघाडीचे विसर्जन करण्याची योग्य वेळ आली आहे. ही भूमी शूर छत्रपती शिवाजी महाराजांची आहे. त्यांनी हिंदवी स्वराज्याची स्थापना केली. मोदी त्याचे स्वप्न पुढे घेऊन जात आहेत, असे आदित्यनाथ म्हणाले.

अयोध्येतील राम मंदिर देशातील १४० कोटी नागरिकांच्या भावनांचे प्रतिनिधित्व करते. इंडिया आघाडी सत्तेत येऊन राम मंदिर उद्धवस्त करेल. त्यामुळे प्रभू राम त्यांना सत्तेत येऊ देणार नाही. पाकिस्तानचे कौतुक करणा-यांना देशात काहीही स्थान नाही. त्यांनी पाकिस्तानात जावे. काँग्रेसमध्ये औरगजेबाचा आत्मा बसतो असे योगी म्हणाले.

दरम्यान, देशात एकूण सात टप्प्यांमध्ये निवडणूक होणार आहे. चार टप्प्यातील मतदान पार पडले असून पाचव्या टप्प्यातील मतदान २० मे रोजी पार पडणार आहे. १ जून रोजी सातव्या टप्प्यातील मतदान होईल. मतमोजणी ३ जून रोजी होईल. या दिवशी जनतेने कोणाच्या बाजूने कौल दिला हे स्पष्ट होईल.

शहरातील ७७ हजार घरांची कंटेनर तपासणी

लातूर : प्रतिनिधी मान्सुन पुर्व तयारी म्हणून राष्ट्रीय डेंग्यु दिवस दि. १६ मे आणि डेंग्यु ताप प्रतिबंधात्मक उपाययोजनाच्या अनुषंगाने लातूर शहर महानगरपालिकेमार्फत दि. १४ ते २४ मे या कालावधी मध्ये संपूर्ण शहरात अबेट मोहीमेचा पहिला राउंड राबविण्यात येत आहे. शहरातील एकूण अपेक्षीत घरसंख्या ७७ हजार ५९७ आहे. या सर्व घरामध्ये कंटेनर तपासणी करुन डास अळी आढळून आलेल्या कंटेनर मध्ये ॲबेट टाकण्यात येणार आहे व आरोग्य शिक्षण देण्यात येणार आहे. डेंग्यु हा आजार एडिस एजिप्ताय या डासाच्या मादीच्या चावण्यामुळे होते, या डासाची उत्पती रांजण, हौद, पाण्याच्या टाक्या, कुलर्स, कारंजे, फलदाण्या इ. ठिकाणच्या स्वच्छ पाण्यात होते. घराभोवतालच्यां परिसरात अडगळीच्या वस्तुमध्ये विशेषत: जुन्या टायर्समध्ये साठवलेल्या पाण्यात हे डास वाढतात. डेंग्यु आजार टाळण्याकरीता आठवड्यातून एक दिवस पाण्याचा साठा असलेल्या सर्व भांडी रिकामी करुन घासून-पुसून कोरडी करा, घरातील सर्व पाणी साठे झाकून ठेवा, झाकण नसल्यास कापडाने झाका. डासांपासून संरक्षणासाठी घराच्या खिडक्यांना जाळ्या बसवा व झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करा, तापात ॲस्पिरीन किंवा ब्रुफेन अशी औषधे घेणे टाळा ती धोकादायक ठरु शकतात, ताप येताच प्राथमिक नागरी आरोग्य केंद्र अंतर्गत वैद्यकीय अधिकारी यांचा सल्लात घ्यावा कोणताही ताप अंगावर काढू नका.आठवड्यातून एकदा हे नक्की करा, घराभोवती ज्यामध्ये पावसाचे पाणी साचू शकेल अशा निरुपयोगी वस्तू ठेवू नये, त्या नष्ट कराव्यात. कुलदाणी, कुंडी मनीप्लान्ट इत्यादीतील पाणी नियमित बदलावे. परिसरातील डबकी वाहती करावी, नाले स्वच्छ करावेत, ड्रम किंवा इतर पाण्याची भांडी पुर्णपणे रिकामी करावीत. स्वच्छ धुतल्या नंतर भरुन झाकण लावावे. तरी या मोहिमेत एकूण ८ नागरी आरोग्य.

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