



# संपादकीय

## महती

### अमरनाथ यात्रेची

दरवर्षी श्रावण महिन्यात नैसर्गिकरीत्या तयार होणार्या शिवलिंगाच्या दर्शनासाठी देशभरातून लाखो भाविक अमरनाथ यात्रा करतात. ही यात्रा देशातील अन्य यात्रेच्या तुलनेत खडतर मानली जाते, तरीही धार्मिक श्रद्धेपोटी आणि पुण्य मिळवण्यासाठी भक्तांची दरवर्षी गर्दी उसळते. काहीवेळा दहशतवाद्यांचे सावट असले, तरी भाविक त्याची पर्वा न करता यात्रेत सहभागी होतात. यंदा पहलगाम हल्ल्यामुळे स्थिती संवेदनशील असल्याचे वाटत असतानाही भाविकांनी मोठ्या संख्येने गर्दी केली आहे. भारताची भूमी तीर्थक्षेत्रांनी व्यापलेली आहे. देशात असे कोणतेच राज्य नाही की, तेथे धार्मिक स्थळ, तीर्थस्थळ नसेल. धार्मिक ठिकाण दीर्घकाळापासून श्रद्धेचे आणि अध्यात्माचे केंद्र राहिलेले आहे. यातही काश्मिरातील अमरनाथ तीर्थक्षेत्राला एक विशेष महत्त्व आहे. कल्हण यांच्या 'राजतरंगिनी'मध्ये या तीर्थक्षेत्राला अमरेश्वर असे म्हटले आहे. अमरनाथ हा शब्द हिंदीतील दोन शब्द म्हणजे 'अमर' अर्थात अनश्वर आणि 'नाथ' म्हणजेच ईश्वर यांना जोडून तयार झाला आहे. भारताच्या विविध क्षेत्रात असलेले महादेवाची बारा ज्योतिर्लिंग सोमनाथ, मल्लिकार्जुन, महाकालेश्वर, ओंकारेश्वर, केदारनाथ, भीमाशंकर, काशी विश्वनाथ, वैद्यनाथ, त्र्यंबकेश्वर, रामेश्वरम, नागेश्वर आणि घृष्णेश्वर असून अमरनाथ याचे विशेष महत्त्व आहे. भगवान महादेवाच्या प्रमुख स्थानांपैकी एक असलेल्या अमरनाथाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. म्हणूनच अमरनाथ यात्रेला तीर्थाचे तीर्थ असे म्हटले जाते. मृत्यूवर विजय मिळवणारे मृत्युंजय शिव अमर आहे आणि त्यामुळे त्यांना अमरेश्वर असेही म्हटले जाते. भाविक मंडळी अमरेश्वर यांनाच बाबा अमरनाथ आणि बर्फांनी बाबा असेही म्हणतात. अमरनाथ तीर्थक्षेत्र हे जम्मू काश्मीर राज्याची राजधानी श्रीनगरपासून १४९ किलोमीटर अंतरावर आणि समुद्रसपाटीपासून २,८८८ मीटर उंचीवर आहे. त्याच्या गुहेची लांबी १० मीटर, रुंदी सोळा मीटर आहे. ४० मीटर उंचीच्या अमरनाथ गुहेत पडणार्या पाण्याच्या थेंबाने बर्फाच्या रूपातून अलौकिक शिवलिंग तयार होते.

एका पुराणकथेनुसार, भगवान शिवने पार्वतीला अमर होण्याचे रहस्य सांगण्यासाठी याच गुहेची निवड केली. कथेत सांगितल्याप्रमाणे जेव्हा देवी पार्वतीने भगवान शिव यांना अमरत्वाचे रहस्यभेद करण्यास सांगितले तेव्हा ते गूढ सांगण्यासाठी भगवान शिव हे पार्वतीला या गुहेत घेऊन गेले. हे रहस्य कोणाच्याही कानावर पडू नये, हा त्यामागचा हेतू होता. याच ठिकाणी भगवान शिव यांनी पार्वतीला अमरत्वाचे रहस्य सांगितले. इतिहासकारांच्या मते, अमरनाथ यात्रा ही हजारो वर्षांपासून सुरू असून अमरनाथ दर्शनाचे महत्त्व पुराणकथेतही सांगितले आहे. बृगेश संहिता, नीलमत पुराण, 'कल्हण की रजितरंगिनी' आदीत या तीर्थक्षेत्राचा उल्लेख आहे. नीलमत पुराणकथेतील अमरेश्वरच्या संदर्भातील उल्लेख पाहता सहाव्या-सातव्या शतकातही लोकांना या तीर्थक्षेत्राची माहिती असल्याचे निदर्शनास येते.

दरवर्षी होणारी अमरनाथ यात्रा ही पुण्यफळप्राप्तीसाठी केली जाते. अमरनाथाचे दर्शन घेतल्याने आणि पूजा केल्याने महापुण्य मिळते, अशी अख्यायिका आहे. शास्त्रात इंद्रिय निग्रहवर विशेष भर दिला. यामुळे मोक्ष (मुक्ती) मिळतो, असे म्हणतात. शास्त्रात म्हटल्यानुसार अमरनाथ यात्रा ही 'निग्रह' न करताही मोक्ष मिळवून देणारी यात्रा आहे. श्रावण महिन्यात पवित्र हिमलिंगाच्या दर्शनासाठी लाखो भाविक अनेक राज्यांतून या ठिकाणी येतात. अमरनाथ यात्रेची संबंधित एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण आणि व्यावहारिक तथ्य म्हणजे, ही यात्रा परस्पर सौहार्द, बंधूभाव, प्रेमाचा प्रसार आणि प्रचार करणारी आहे.

# विधानभवन परिसर म्हणजे राजकीय पुढाऱ्यांचे व कार्यकर्त्यांचे तमाशा केंद्र आहे का ?

राज्याचे विधानभवन म्हणजे कायदेमंडळाचे मंदिर व लोकप्रतिनिधीचे भवन या ठिकाणी राज्याच्या विकासाचे, गुन्हेगारांवर लगाम कसण्याचा निर्णय घेणे, मुलभूत प्रश्न, शेतकऱ्यांचे प्रश्न, बेरोजगारांचा प्रश्न, शैक्षणिक प्रश्न, महागाई इत्यादी अनेक महत्त्वपूर्ण बाबींवर चर्चा करण्याचे व निर्णय घेण्याचे ठिकाण म्हणजे संविधानाने बनवून दिलेले विधानभवन. अशा विधानभवन परिसरात जर राजकीय पुढाऱ्यांचे कार्यकर्ते किंवा राजकीय पुढारी गुंडागर्दी करीत असेल अशा विधानभवनाला किंवा त्या परिसराला काय नाव द्यावे हा मोठा प्रश्न राज्यासमोर व राज्याच्या १४ कोटी जनतेसमोर उपस्थित होतो. राज्याच्या विकासासाठी, शेतकऱ्यांच्या आत्महत्येचे संदर्भात, महागाईच्या संदर्भात किंवा मुलभूत सुविधांच्या संदर्भात राजकीय पुढारी हातापायी करणार नाहीत किंवा आत्महत्याही करणार नाही. परंतु राजकीय वर्चस्वासाठी आणि स्वतःच्या स्वाध्यासाठी राजकीय पुढारी व त्यांचे कार्यकर्ते हातापायी करतात व संविधान स्थळाला मलीन करण्याचे काम करतात हे स्वतंत्र भारताचे दुर्भाग्यच म्हणावे लागेल. अशा अनेक घटना पुर्वी सुध्दा झाल्यात. काही दिवस अगोदर आमदार संजय गायकवाड यांनी विधानभवनाच्या कॅन्टीन मालकाला मारहाण केली त्याचे काय झाले काहीच नाही आणि काही होणार सुध्दा नाही. दिनांक १७ जुलै २०२५ ला विधानभवन परिसरात गोपीचंद पडळकर व जितेंद्र आव्हाड यांच्या कार्यकर्त्यांत हाणामारी झाली, घाणेरड्या भाषेत शिवीगाळ झाली. कायदेमंडळाच्या मंदिराला काळा डग लावला ही बातमी मिडिया व वर्तमानपत्राच्या माध्यमातून राज्यासह संपूर्ण देशाच्या

कानाकोपऱ्यात हवेसारखी पसरली यामुळे राज्याची बदनामी सुध्दा झाली याचे दुःख राज्याच्या जनतेला आहे परंतु बेशरम राजकीय पुढाऱ्यांना आणि त्यांच्या कार्यकर्त्यांना तर बिलकुलच नाही ही शोकांतिका आहे. या घृणास्पद घटनेचा राजकीय पुढाऱ्यांवर किंवा त्यांच्या कार्यकर्त्यांवर काहीच परिणाम होणार नाही. कारण या संपूर्ण लोकांनी बेशरमीची संपूर्ण हद पार केली आहेत. सध्याच्या परिस्थितीत राजकीय पुढाऱ्यांनी व त्यांच्या कार्यकर्त्यांनी विधानभवन परिसराला गुंडांचा आखाडा बनविल्याचे स्पष्ट दिसून आले. कारण अशा लज्जास्पद घटना एकावर होतच आहे. परंतु सरकार कारवाईचे फक्त आश्वासन देऊन अशा घटनांवर पांघरूण घालण्याचे काम करीत आहेत. परंतु या गुंडगिरीवर ठोस अशी कोणतीही कारवाई होत नाही ही अत्यंत गंभीर व चिंताजनक बाब आहे. अशा घटनांमुळे न्यायव्यवस्थेत मोठी ठेच पोचते व अनेक अडचणी निर्माण होतात. त्यामुळे मुख्यत्वेकरून राजकीय पुढाऱ्यांनी व त्यांच्या कार्यकर्त्यांनी थोडीशी तरी लाज शरम ठेवली पाहिजे. विधिमंडळाच्या परिसरात जी घटना घडली ती अत्यंत दुर्दैवी आहे. त्यामुळे जितेंद्र आव्हाड व गोपीचंद पडळकर किंवा संजय गायकवाड यांच्यावर कारवाई अशी करावी की भविष्यात कोणताही आमदार असे घृणास्पद कृत्य करणार नाही. यासाठी एकच सजा आहे ती त्यांना संविधानिक पदावरून हटविणे व विधानभवन परिसरात हाणामारी करणाऱ्यां दोन्ही गटाच्या कार्यकर्त्यांना आजीवन कारावास व्हायला पाहिजे. कारण त्यांनी न्यायपालिकेची व संविधानाची पायमल्ली केली आहे. अशाप्रकारे योग्य कारवाई होत असेल तरच कायदा व सुव्यवस्था

सुरळीत राहिल आणि संविधानिक परिसरात अशा लज्जास्पद घटनांवर आळा बसेल. कारण राजकीय पुढाऱ्यांना व कार्यकर्त्यांना कुस्त्या खेळाच्या असेल व एकामेकांच्या छातीवर बसायचे असेल तर हे कृत्य बाहेर कुठेही करता येते तेथे करावे. कारण विधानभवन परिसरात म्हणजे कोणाच्या बापाची जागीर नसून ते संविधानिक, कायदेमंदीर व अती संवेदनशील क्षेत्र आहे. याची जाणीव आजी-माजी आमदार, मंत्री व कार्यकर्ते यांनी लक्षात ठेवले पाहिजे. राजकीय पुढाऱ्यांनी आपल्या कार्यकर्त्यांना एवढी मुभा दिली आहे की सर्वच पक्षांचे आमदार आपल्या कार्यकर्त्यांना घेऊन विधिमंडळात येतात. बऱ्याचदा आमदारांच्या कार्यकर्त्यांकडे पासही नसतात. परवाना नसतांना ते अनेक ठिकाणी फिरत असतात. विधिमंडळात त्यांचा मुक्त संचार असतो. आमदारांच्या कार्यकर्त्यांचे विधिमंडळात फोटोसेशन चालते. म्हणजे जणुकाय पत्कीणीकला आले की काय अशी परिस्थिती कार्यकर्त्यांची असते. या संपूर्ण घटनेची दखल घेऊन सरकारने व गृहमंत्रालयाने ताबडतोब अशा घृणास्पद कृत्यावर लगाम कसली पाहिजे अन्वयथा अशा घटनांचा फायदा असामाजिक तत्वांचे लोक घेऊ शकतात व अनर्थ होऊ शकतो यालाही नाकारता येत नाही.

\*\*\*\*\*

लेखक

रमेश कृष्णारवा लांजेवार

( स्वतंत्र पत्रकार )

मो. नं. ९९२१६९०७७९, नागपूर.

## शिक्षित व्हा, चळवळ करा, संघटित व्हा, आत्मविश्वास बाळगा, कधीही धीर सोडू नका. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर

आपण डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या चळवळीकडे ऐतिहासिक दृष्टीने पाहत असताना १८ ते २० जुलै १९४२ ला मोहन पार्क नागपूर येथे आयोजित केलेल्या अखिल भारतीय दलित वर्ग परिषदेच्या अधिवेशनाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. या अधिवेशनात १८ व १९ जुलै ला अखिल भारतीय दलित वर्ग परिषद तर २० जुलै ला अखिल भारतीय महिला दलित वर्ग परिषद व समता सैनिक दल परिषद अशा तीन परिषदांची आखणी करण्यात आली होती. तत्कालीन परिस्थितीत या परिषदेवर नागपुरातील सर्व वर्तमानपत्रकारांनी बहिष्कार घालावे म्हणून हीत वाद प्रेसच्या गोखले हॉलमध्ये सभा आयोजित करण्यात आली होती. ज्याला श्यामसुंदर चें संपादक राजहंस रामचंद्र पाटील यांनी तीव्र विरोध दर्शवला होता. तसेच त्यांनी व्हाईसरॉयच्या मंत्रिमंडळात असणारे श्री बापूजी अणे, डॉक्टर खरे हे तुमच्या दृष्टीने देशभक्त होऊ शकतात आणि डॉक्टर आंबेडकर देशद्रोही कसे काय ? असा प्रश्न उपस्थित करून खऱ्या अर्थाने डॉक्टर आंबेडकर खरे देशभक्त असल्याचे स्पष्ट केले होते. समता सैनिक दलाचे ५००० सैनिक गणवेशात शिस्तीने उभे होते. त्या काळात अस्तित्वात असलेल्या स्वतंत्र मजूर पक्षाच्या वतीने असूथ्यांची राजकीय कैफियत क्रिप्स मिशन पुढे मांडल्या गेली ज्याला सर स्ट्रॅफोर्ड क्रिप्स यांनी आक्षेप घेऊन स्वतंत्र मजूर पक्ष राजकारणाचा पाठपुरावा करू शकत नाही. करिता अशी कैफियत दुसऱ्या जातीय संस्थेतर्फे मांडली गेली पाहिजे असे सुचविले होते. ज्यामुळे नव्याने निर्माण झालेल्या परिस्थितीवर विचार करून तथा प्रकारचे संघटन निर्माण करणे क्रमप्राप्त होते. हे लक्षात घेऊन ते दि ऑल इंडिया शेड्युल्ड कास्ट फेडरेशनची स्थापना व घटना तयार करण्याचे ठरविण्यात आले होते. त्या पार्श्वभूमीवर अधिवेशन बोलावण्यात आले होते. त्या अधिवेशनाला वीस हजार महिला, पन्नास हजार पुरुष व पाच हजार समता सैनिक दलाचे सैनिक अशाप्रकारे ७५००० च्या आसपास जनसमुदाय उपस्थित होता. नागपुरातील मोहन पार्क येथे ही ऐतिहासिक परिषद आयोजित करण्यात आली होती. परिषदेतील सभा मंडपाच्या चारही दिशांना असणाऱ्या दरवाजांना डॉक्टर आंबेडकर, जय भीम चे जनक एल. एन. हरदास, काळू आहरे व सभाबाई यांची नावे देण्यात आली होती. १८ व १९ जुलैच्या सभेचे अध्यक्ष म्हणून डॉक्टर आंबेडकरांचे पूर्वीच निवड झाली होती. परंतु ९ जुलै १९४२च्या हकूमान्वये व्हाईसरॉयच्या मंत्रिमंडळात निवड झाल्यामुळे त्यांना अध्यक्ष पद भूषविता आले नाही. करीता ही जबाबदारी मद्रास लॉ कॉलेजचे प्रोफेसर व एमएलए रावबहादूर एन. शिवराज यांच्याकडे सोपविण्यात आली होती. अमरावती येथील सुलोचनादाई डोंगरे या अखिल भारतीय दलित वर्ग महिला परिषदेच्या अध्यक्षा होत्या. पंजाबचे एम्बीई एमएलए गोपाळ टांक हे समता सैनिक दल परिषदेचे अध्यक्ष होते. या तीनही परिषदांचा इंग्रजी अहवाल तिसऱ्या परिषदेचे

स्वामताध्यक्ष जी. टी. मेश्राम यांनी ७ सप्टेंबर १९४२ ला इंदोरा येथील मंगलभार येथे प्रसिद्ध केला होता. अखिल भारतीय दलित वर्ग परिषदेत सर स्ट्रॅफोर्ड क्रिप्स यांची योजना असूथ्यांना मान्य नाही, घटना परिषद लवकर भरविण्यात यावी, असूथ्यांच्या संरक्षणासाठी अर्थसंकल्पात तरतूद करण्यात यावी, असूथ्यांना सरकारी जमीन देऊन निवासी वसाहती निर्माण कराव्यात. दि ऑल इंडिया शेड्युल्ड कास्ट फेडरेशनला मध्यवर्ती राजकीय पक्ष म्हणून मान्यता मिळावी असे राजकीय स्वरूपाचे ठराव मंजूर करण्यात आले होते. प्रथम व द्वितीय म्हार बटालियन यांच्या वतीने डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांना कामटी येथे चहा पार्टीचे निमंत्रण देण्यात आले होते. त्याप्रसंगी सैनिकांना संबोधित करताना बाबासाहेब म्हणाले होते की, महार आणि महाराष्ट्र यांची शूरत्वाची उज्वल परंपरा तुम्ही सतत डोळ्यापुढे ठेवा. मर्दुमकी गाजवून नावलौकिक आणि अधिकार मिळावा. स्ट्रॅफोर्ड क्रिप्स मिशनच्या अहवालावर बोलताना डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणाले की, अखिल भारतीय अनुसूचित जातीतर्फे सर्व मान्य व सुसंघटित अशी चळवळ करणे आवश्यक असून ज्या अंतर्गत ही सार्वत्रिक चळवळच राजकीय विनाशापासून वाचवू शकेल. तसेच असूथ्य लोक हिंदूंचा एक विभाग अथवा उपविभाग नसून भारताच्या राष्ट्रीय जीवनातील तो एक स्वतंत्र आणि ठळक घटक असून हा सिद्धांत त्यांच्या राजकारणाचा पाया अर्थात राजकारणाची गुरुकिल्ली असल्याचे स्पष्ट केले होते. तसेच जर लोकशाही जिवंत राहिली तर त्याची फळे नक्कीच आपणास लाभतील आणि लोकशाही मेली तर आपला विनाश अटळ आहे. याची जाणीव करून दिली होती. अधिवेशनाच्या शेवटच्या दिवशी म्हणजे २० जुलै १९४२ ला परिषदेच्या स्वगत मंडळाच्या वतीने डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांना भावपूर्वक मानपत्र अर्पण करण्यात आले होते. ज्यात दलित वर्गाच्या उत्थान व उद्धारकारिता संघर्षभय लढा उभारून त्यांच्या राजकीय सामाजिक हक्कांच्या मागणी करिता सतत वीस वर्षे जी स्वाभिमानी चळवळ चालविली आणि अखिल दलित वर्गाची एका संघटनेखाली सर्व शक्ती एकसंध केली. याबद्दल त्यांचा स्तकार व गौरव करण्यात आला होता. तसेच व्हाईसरॉयच्या मंत्रिमंडळात सभासद म्हणून निवड झाल्यामुळे गौरवपूर्ण अभिनंदन करण्यात आले होते. या मानत्राला उत्तर देताना डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणाले होते की, शिक्षित व्हा, चळवळ करा (लढा उभारा), संघटित व्हा, आत्मविश्वास बाळगा आणि कधीही सोडू नका. असा पंचसूत्री संदेश दिला होता. त्यापूर्वी ९ मार्च १९२४ ला मुंबईच्या एवढे येथील

दामोदर हॉलमध्ये संपन्न झालेल्या बैठकीत एवॉल्यूशन, -सर्ळीरॉश रपव जीसरपळीश अर्थात सुशिक्षित करा, संघर्ष करा (चेतवा) आणि संघटित व्हा. असा चळवळीसाठी त्रिसूत्री संदेश दिला होता. जे पुढे चालून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी २० जुलै १९२४ ला पहिल्यांदा स्थापन केलेल्या बहिष्कृत हितकारिणी सभेचे ब्रीदवाक्य ठरले होते. अशाप्रकारे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी पूर्वी दिलेला त्रिसूत्री संदेश नंतरच्या काळात पंचसूत्री मध्ये कशाप्रकारे विस्तारित केला याचे मर्म आपण समजून घेतले पाहिजे. अखिल भारतीय दलित वर्ग महिला परिषदेत मार्गदर्शन करताना डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर म्हणाले होते की स्त्रियांची प्रगती ज्या प्रमाणात झाली असेल त्यावरून एखाद्या समाजाची प्रगती मी मोजत असतो. करिता महिलांनी शिक्षण घेऊन दुर्गुणापासून मुक्त राहिले पाहिजे. त्यांनी आपल्या मुलांना शिक्षण दिले पाहिजे. ज्यामुळे त्यांच्या मनात महत्त्वाकांक्षा जागृत होऊ शकेल. परिणामी न्यूगंड नष्ट होतील. आपली मुले आर्थिक जबाबदारी पार पाडण्याइतपत समर्थ झाल्याशिवाय लग्न करण्याची घाई करू नये. आपल्या बालपणी आपणास चांगले परिस्थिती लाभली नाही. तसे चटके त्यांना बसू नयेत म्हणून खबरदारी घेणे हे आई वडिलांचे कर्तव्य आहे. महत्त्वपूर्ण बाब अशी की लग्न झालेल्या प्रत्येक मुलीने पतीची मैत्रीण म्हणून त्यांच्या प्रत्येक कार्यात सहकार्य करावे. मात्र गुलामाप्रमाणे वागण्यास खंबीरपणे नकार द्यावा व समतेसाठी आग्रह धरवा ज्यामुळे समाजात मानसन्मान व कीर्ती मिळेल. परिणामी समता युक्त समाजाची निर्मिती होऊ शकेल. या सर्व बाबींचा विचार करून समाज जीवनातील युवक, महिला यांनी सुद्धा पुरुषांसोबत चळवळीत सहभागी झाले पाहिजे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या आदेश युक्त संदेश पाळताना आपण सर्वांनी दर रविवारी बुद्ध विहाराले गेले पाहिजे आणि तिथे संसदीय प्रणाली प्रमाणे चर्चेत सहभाग नोंदविला पाहिजे, जेणेकरून लोकशाही जिवंत राहू शकेल. ज्यामुळे चळवळीला सर्वसमावेशक स्वरूप प्राप्त होईल. ज्या वैचारिक बळावर चळवळ वेगाने गतिमान होऊ शकेल.

लेखक : बी. बी. मेश्राम, संचालक : फुले शाहू आंबेडकराईट स्टडी सर्कल, नॅशनल कॉन्सिल मॅबर ऑफ द ऑल इंडिया नाग असोसिएशन. (आईना) संपर्क : ९४२१६७८६२८ (उ), ८९८३०८२९२८ (थ).

# आणखी एक बळी

कोणावर अन्याय होऊच नये असे खरेतर असायला हवे. तथापि, असे वास्तवात घडत नाहीत. जगात चांगली माणसे असतात, तशीच वाईटही. चांगल्यांची संख्या जास्त असते; मात्र ते वाईट बाबींकडे दुर्लक्ष करतात. त्यामुळे वाईट प्रकार करणाऱ्यांचे फावते. या लोकांकडून कोणाचे आर्थिक नुकसान होत असेल तर तेही क्षम्य करता येण्यासारखे नसले, तरी एकवेळ दुर्लक्षित करता येऊ शकते. कोणाचा बळीच जाणार असेल, तर मग त्याविरोधात आवाज उठवावाच लागतो. दुर्दैव असे की लोक आपापल्या व्यापात एवढे गढून गेले आहेत की कोणाचा जीव जात असला, तरी क्षणभर हळहळण्या व्यतिरिक्त ते काही करत नाहीत, करू शकत नाहीत. ज्यांच्याकडून न्यायाची अपेक्षा असते नव्हे, ज्यांनी न्याय द्यावा अशी जबाबदारी असते ते गंड्यांच्या कातडीचे झाले असल्यामुळे अनेक निष्पाप जीवांना अकाली मृत्यूला कवटाळावे लागते, जसे ओडिशातील त्या २० वर्षांच्या मुलीने केले. बालासोर येथील कॉलेजमध्ये ती बी.एच्चे शिक्षण घेत होती. तेथील विभागप्रमुख तिचा छळ करत होता. प्राचार्यांकडे तिने याबाबत तक्रार केली होती. आता अशीही माहिती समोर आली आहे की स्वतःला पेटवून घेण्याचे टोकाचे पाऊल उचलण्याच्या काही दिवस अगोदर तिने सोशल मीडियावर एक पोस्ट टाकली होती. ही पोस्ट म्हणजे तिने केलेली सार्वजनिक तक्रार होती. दोषीवर कारवाई केली नाही आणि आपल्याला न्याय मिळाला नाही तर आपण जीव देऊ, असे तिने स्पष्ट म्हटले होते. कॉलेजच्या अंतर्गत समितीपासून प्राचार्यांपर्यंत ज्या ज्या ठिकाणाहून न्याय मिळण्याची अपेक्षा केली जाऊ शकते त्या सर्व ठिकाणी ती गेली. कोणीच तिला दाद दिली नाही. उलट तिने विभागप्रमुखाच्या विरोधातील आरोप मागे घ्यावेत यासाठी प्राचार्यांनच तिच्यावर दबाव आणल्याचा आरोप आहे. त्यांना म्हणे कॉलेजच्या आणि संस्थेच्या

प्रतिमेची आणि कथित प्रतिष्ठेची काळजी होती. त्याकरताच त्यांनी गुन्हेगाराला पाठीशी घालण्याचा आणि गुन्हा झालाच किंवा होतच नसल्याचे दाखवण्याचा प्रयत्न केला. आता प्रश्न असा आहे की कोणत्याही संस्थेची प्रतिष्ठा ही कोणाच्या जाणण्याच्या अधिकारापेक्षा मोठी आणि महत्त्वाची असते का ? तरुणीचा जीव गेल्यावर विद्यापीठ आयोगाने चौकशीचे आदेश दिले. त्यांनी सत्य शोधून काढण्यासाठी चार सदस्यीय समिती स्थापन केली आहे. ज्या राज्यात ही गंभीर आणि संतापजनक घटना घडली त्या ओडिशा सरकारने प्राचार्याला निलंबित केले असून संबंधित विभागप्रमुखाला अटक करण्यात आली आहे. ही सक्रियता अगोदर का दाखवली गेली नाही ? सोशल मीडियावर ज्यावेळी ती तरुणी व्यक्त झाली त्यावेळी त्याची चर्चा झालीच असणार. कॉलेजच्या परिसरातील अशा घटना तेवढ्यापुरत्याच मर्यादित राहात नाहीत आणि आताच्या समाजमाध्यमांच्या युगात तर तसे राहण्याची सूत्रराम शक्यता नाही. मग कोणालाही याची दखल घ्यावीशी का वाटली नाही ? तिचा मृत्यू होण्याचीच सगळे वाट पाहत होते का ? ओडिशा विधानसभेत दिलेल्या माहितीनुसार, गेल्या साडेचार वर्षात विविध शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये तब्बल ७२ विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केली आहे. बालासोरमध्ये जशी घटना घडली तशाच घटनेत काही महिन्यांपूर्वी नेपाळहून शिक्षणासाठी आलेल्या एका मुलीने आत्महत्या केली होती. ती बी.टेकचे शिक्षण घेत होती. रॉयंगच्या जाचाला कंटाळून मुले अथवा मुली आत्महत्या करतात ते नवीन नाही. कायदा आणि नियम करूनही हे प्रकार थांबलेले नाहीत. अगदी गेल्याच महिन्यात मध्य प्रदेशात अशा दोन घटना घडल्या. कोणच्या तरी विकृत आनंदासाठी कोणालातरी जीव घावा लागला. महाराष्ट्रातही काही वर्षांपूर्वी वैद्यकीय शिक्षण घेणार्या एका मुलीने अन्व्य मुलींच्या त्रासाला कंटाळून आत्महत्या केली होती. त्यावेळीही

बराच गदारोळ झाला. रॉयंगचे प्रकार होतच असतात म्हणून त्याकडे दुर्लक्ष करता जाणार नाही, पण बालासोरमध्ये आताही घटना ही त्याच्याहीपेक्षा धक्कादायक आहे. ज्या शिक्षकांकडून ज्ञानाची अपेक्षा केली जाते त्यांनीच आपल्या विकृत लालसेपोटी कोणाचा छळ करावा आणि समोरच्याने आयुष्यच संपवावे हे कुठल्या जगात बसते ? अचानक कोणता गुन्हा घडला तर त्यात युक्तिवादाला अथवा स्पष्टीकरणाला वाव असतो. तथापि, गुन्हा होत असतानाही प्रतिष्ठेच्या नावाखाली असले प्रकार झाकण्याचा प्रयत्न होत असेल, तर आरोपीपेक्षाही त्याचा बचाव करणारे अधिक दोषी ठरतात. महाराष्ट्रातील बदलापूर येथील चिमुखट्यांचे प्रकरणही याच प्रकारातले. त्यात पुढे इतके दावे आणि तर्क समोर आले की नक्की काय झाले ते अजूनही अंधारातच आहे. ज्याला आरोपी म्हणून मारले त्याच्या जाण्यासोबत पुढचा मुळाशी जाण्याचा मार्गच खुंटला गेला. पुण्यातही वैद्यकीय क्षेत्राशी संबंधित असाच काहीसा प्रकार काही आठवड्यांपूर्वी घडला. त्यात एका डॉक्टरने आत्महत्या केली. याबाबतही बरीच चर्चा माध्यमे आणि समाजमाध्यमांत झाली. मात्र, घटना नक्की कशांमुळे घडली यावर प्रकाश पडलाच नाही. यूजीसीच्या मार्गदर्शक तत्वांनुसार प्रत्येक शैक्षणिक संस्थेत लैंगिक छळाच्या तक्रारींच्या चौकशीसाठी समिती असली पाहिजे. तशी ती असते किंवा असली तरी त्यासोबत संवेदनशीलताही असली पाहिजे. जर ती नसेल तर मुलगा किंवा मुलगी, बी.एड, बी.टेक शिकणारी किंवा डॉक्टर झालेली, कोलकात्यातील किंवा बालासोर येथील त्यांच्यावर होत असलेल्या अन्यायाची आणि त्यांना सामना करावा लागत असलेल्या मानसिक त्रासाची जाणीवच होणार नाही. विद्यार्थ्यांची नियमितपणे संवाद साधला गेलाच पाहिजे आणि मुर्तीच्या संदर्भात तर विशेष जागरूकता असली पाहिजे.

# पावसाळ्यातही वाढतोय डिहायड्रेशनचा धोका, होतोय अवयवांवर दुष्परिणाम; तज्ज्ञांनी दिला सतर्कतेचा इशारा

उन्हाचा तडाखा सहन केल्यानंतर पावसाळा सुरु होताच उष्णतेपासून नागरिकांना दिलासा मिळतो. पण जसजसे हवामान बदलते तसतशी तहान कमी होऊ लागते. पावसाळ्यात हवामानात आर्द्रता जास्त असल्यामुळे शरीरातून भरपूर प्रमाणात घाम येतो आणि पाण्याची कमतरता निर्माण होते. याच काळात आपल्याकडून कमी पाणी प्यायले जाते कारण या दिवसांत तहान फारच कमी लागते. लहानांपासून ते वयोवृद्धांपर्यंत सर्वच वयोगटात, निर्जलीकरणाची (डिहायड्रेशन) समस्या आढळून येत आहे. म्हणूनच गरज भासल्यास वैद्यकीय मदत घेणे गरजेचे आहे.

मुंबईतील झायनोव्हा रुग्णालयातील इंटरनल मेडिसिन एक्सपर्ट डॉ. निमित्त नागदा म्हणाले, पावसाळ्यात केवळ अतिसार, बद्धकोष्ठता नाही तर डिहायड्रेशन ही देखील एक सामान्य घटना आहे. जेव्हा तुमचे शरीर जेवढ्या द्रवपदार्थाचे सेवन करते त्यापेक्षा जास्त द्रवपदार्थ गमावते तेव्हा डिहायड्रेशनची समस्या होते. याचा तुमच्या अवयवांच्या कार्यावर परिणाम होतो आणि मूत्रपिंडांवर ताण येणे, थकवा जाणवणे, चक्कर येणे, उष्माघात आणि वेळीच उपचार न केल्यास रुग्णालयात दाखल होणे यासारख्या गंभीर गुंतागुंत होऊ शकतात.

नेमके कारण काय?



कमी तापमानामुळे पावसाळ्यात लोकांना तहान कमी लागते, पण याचा अर्थ असा नाही की त्यांच्या शरीराला गरज नाही. पावसाळ्यात गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल इन्फेक्शन खूप सामान्य असतात आणि त्यामुळे अतिसार आणि उलट्या होऊन द्रव आणि इलेक्ट्रोलाइट जलदरितीने कमी होतात, ज्यामुळे डिहायड्रेशनचा धोका वाढतो. कामाच्या वेळी किंवा प्रवासादरम्यान पुरेसे पाणी न प्यायल्याने, जास्त घाम आल्याने देखील डिहायड्रेशनची समस्या सतावत आहे.

काय आहेत लक्षणे आणि उपाय

डॉ. नागदा पुढे म्हणाले की, ओपीडीमध्ये उपचाराकरिता येणाऱ्या २५ ते ५५ वयोगटातील १० पैकी ७ व्यक्तींमध्ये तोंड आणि ओठ कोरडे पडणे, थकवा आणि अशक्तपणा जाणवणे, गडद पिवळ्या रंगाची लघवी किंवा लघवी कमी होणे, चक्कर येणे किंवा डोकेदुखी आणि स्नायूमधील वेदना अशा तक्रारी आढळून आल्या आहेत.

डिहायड्रेशनच्या उपचारांमध्ये शरीरातील पाण्याची पातळी प्रमाणात राहिले जाऊन जठरचे सेवन करणे आणि गंभीर प्रकरणांमध्ये आयव्ही फ्लुइड्सद्वारे उपचारांचा केले जातात. प्रत्येकाने डिहायड्रेशनची समस्या टाळण्यासाठी पुरेसे पाणी पिण्याची आणि हायड्रेटेड राहण्याची खात्री करा.

डिहायड्रेशन कसे ओळखवे

मुंबईतील अपोलो डायग्नोस्टिकच्या रिजनल टोकिनकल चीफ, डॉ. उपासना गर्ग म्हणाल्या की, जर डिहायड्रेशनची समस्या जाणवत असेल तर रुग्णाला साध्या रक्त चाचण्या (जसे की सीरम इलेक्ट्रोलाइट्स, युरिया आणि क्रिएटिनिन) तसेच लघवीचे विश्लेषण करण्याचा सल्ला दिला जातो. डिहायड्रेशनचे वेळीच निदान आणि उपचार गंभीर हे गुंतागुंत टाळू शकतात.

डिहायड्रेशनमुळे थकवा, मूत्रपिंडावर ताण वाढणे, रक्तदाब कमी होणे, इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन आणि गंभीर प्रकरणांमध्ये रुग्णालयात दाखल होण्याची शक्यता वाढू शकते. पावसाळ्यातही, लोकांनी उराविक अंतराने पाणी प्यावे, विशेषतः जर ते संसर्गातून बरे होत असतील किंवा कामानिमित्त जास्त वेळ घराबाहेर रहावे लागत असेल. हायड्रेटेड राहणे ही केवळ उन्हाळ्यातच गरजेचे नाही तर ही वर्षभराची म्हणजेच सर्वच ऋतूंतमध्ये गरजेचे आहे.

## लंगडा आंब्याचा आणि लंगडेपणाचा संबंध काय?

### इतिहास या अनोख्या नावाचा

भारतामध्ये आंब्याच्या असंख्य प्रकारांपैकी लंगडा आंबा हा नावाने जितका वेगळा वाटतो, तितकाच तो चवीलाही खास असतो. पण अनेकांना प्रश्न पडतो की, या आंब्याचं नाव लंगडा का पडलं? या नावामागे एक अतिशय जुनी आणि रोचक कथा दडलेली आहे, जी आपल्याला तब्बल ३०० वर्षांपूर्वीच्या बनारसच्या गल्लीबोळांत घेऊन जाते. कथा अशी सांगितली जाते की, बनारसच्या एका मंदिरात एक लंगडगार (दियांग) पुजारी राहत असत, ज्यांना लोक प्रेमाने लंगडा पुजारी म्हणत. एक दिवस एका साधूने त्या पुजाऱ्याला आंब्याची काही बी दान दिली आणि सांगितले की, या बीजांना मंदिराजवळ लावा आणि जेव्हा फळ येतील तेव्हा पहिले फळ देवाला अर्पण करा आणि मग भक्तांना वाटा.

सिंबायोसिस स्किन्स अँड प्रोफेशनल युनिव्हर्सिटीमध्ये इंडकशन प्रोग्रामद्वारे नवे शैक्षणिक वर्ष उत्साहात सुरु काही वर्षांतच त्या झाडावर जे आंबे आले, ते इतके चवदार, रसमरित आणि सुगंधी होते की, ज्याने एकदा चाखले त्याला ते कधीही विसरता आले नाहीत. जेव्हा लोकांनी विचारले की हा आंबा कुठून आला, तेव्हा उत्तर मिळालं ते लंगडा पुजाऱ्याचं झाड आहे. आणि हळूहळू त्या आंब्याचा ओळखच लंगडा आंबा म्हणून झाली. आज हा आंबा बनारसच्या ओळखीचा भाग बनला आहे. उत्तर भारतात, विशेषतः उत्तर प्रदेश, बिहार, पंजाब आणि दिल्लीसारख्या राज्यांमध्ये याची प्रचंड मागणी असते. त्याच्या खास चवमुळे तो निरनिराळ्या मिठाई, पल्प, रस आणि डेसर्ट्समध्ये वापरला जातो.

चवतर अप्रतिम आहेच, पण आरोग्यदृष्ट्याही लंगडा आंबा खूप फायदेशीर मानला जातो. यामध्ये विटामिन उ, फायबर, अँटीऑक्सिडंट्स आणि मॅग्नेशियम भरपूर प्रमाणात असते. हे पोषक घटक हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात, तसेच रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यात मदत करतात. फायबरमुळे पचनसंस्था मजबूत राहते आणि अपचन, गॅस व बद्धकोष्ठता यांसारख्या समस्या दूर होतात. एमआयटी वर्ल्ड पीस युनिव्हर्सिटीमध्ये वाढवानी इग्राइट बूटकॅम्प; आशियात विक्रमी विद्यार्थी उपक्रमांची नोंद

लंगडा आंबा हे उदाहरण आहे की, एखाद्या गोष्टीचं नाव किंवा बाह्यरूप महत्त्वाचं नसतं, तर तिचे गुण, इतिहास आणि उपयोग यावरच तिचं खरे मूल्य ठरतं. लंगडा आंबा हा केवळ आंबा नाही, तर एका परंपरेचा, श्रद्धेचा आणि अनोख्या चविचा वारसा आहे.

## तुम्ही कधी Veg Panini खाल्ला आहे का? कुरकुरीत ब्रेडमध्ये भरलेली चिजी स्टाफिंग, हलक्याफुलक्या नाशत्यासाठी उत्तम पर्याय

पाणिनी हा इटली मधून आलेला एक लोकप्रिय खाद्यपदार्थ आहे. हा एक प्रकारचा भाजलेला सँडविच असतो. ही एक इटालियन स्टाइल सँडविच डिश असून ती बाहेरून कुरकुरीत आणि आतून चविष्ट असते. विविध भाज्या, सांस, चीज आणि ब्रेड यांचा संगम असलेली ही रेसिपी नाशत्यासाठी किंवा हलक्याफुलक्या जेवणासाठी उत्तम पर्याय आहे. ही डिश घरच्या घरी पॅन किंवा ग्रिलवर सहजपणे बनवता येते आणि मुलांना तसेच मोठ्यांना खूप आवडते.

संध्याकाळच्या नाशत्यासाठी काही नवीन आणि चवदार शोधत असाल तर तुमच्यासाठी ही डिश एक उत्तम पर्याय आहे. त्याचबरोबर जर तुम्हाला सँडविच खायला फार आवडत असेल तर पाणिनी डिश तुम्हाला नक्कीच आवडेल. हा इटालियन पदार्थ आता अनेक ठिकाणी विकला जात आहे पण आम्ही तुम्हाला याची एक सोपी रेसिपी सांगत आहोत ज्याच्या मदतीने तुम्ही घरीच हा पदार्थ तयार करू शकता. चला जाणून घेऊया यासाठी लागणारे साहित्य आणि कृती.

साहित्य  
ब्रेड स्लाइस (सँडविच ब्रेड किंवा फोकासिया, ब्राउन/व्हाइट) - ४  
सिमला मिरची (कापलेली) - ८ कप  
कांदा (कापलेला) - ८ कप  
टोमॅटो (पातळ स्लाइस) - १ मध्यम  
उकडलेला किंवा भाजलेला बेबी कॉर्न - ३ कप  
ऑलिव्ह किंवा मश्रूम (ऑप्शनल) - ३ कप  
चीज स्लाइस/ग्रेट केलेलं चीज - ८ कप  
बटर - २ टेबलस्पून  
मिक्स हर्ब्स (ओरिगानो, थायम, इटालियन मसाला) - १ चमचा  
चिली फ्लेक्स - ८ चमचा  
मीठ - चवीनुसार  
मेयोनीज / ग्रीन चटणी / पिझ्झा साँस - २ टेबलस्पून (ऑप्शनल)



कृती

व्हेज पाणिनी बनवण्यासाठी सर्वप्रथम सर्व भाज्या धुवून बारीक चिरून घ्या. थोड्या तेलात किंवा बटरमध्ये कांदा, सिमला मिरची, बेबी कॉर्न आणि अन्य भाज्या थोडेसे परतून घ्या. मीठ, हर्ब्स आणि चिली फ्लेक्स घालून २ मिनिटं परतवा. ब्रेड स्लाइसवर बटर लावा. दुसऱ्या बाजूला मेयोनीज, ग्रीन चटणी किंवा पिझ्झा साँस पसरवा.

एका स्लाइसवर परतवलेली भाजी, टोमॅटो स्लाइस आणि चीज घाला. त्यावर दुसरी स्लाइस ठेवून हलके दाबा.

हे सँडविच गरम पॅन, टोस्टर किंवा पाणिनी ग्रिलवर दोन्ही बाजूंनी कुरकुरीत होईपर्यंत भाजा. गरम गरम पाणिनी तुकडे करून साँस किंवा चटणीसोबत सर्व् कर. हवे असल्यास बारीक कापलेला पालक, झुकिनी, ऑलिव्ह यांचा वापर करू शकता.

अधिक चविष्ट बनवण्यासाठी चीजचा वापर वाढवू शकता. गरम करताना पाणिनीवर वरून वजन ठेवल्यास ती चांगली कुरकुरीत होते.

ही रेसिपी घरच्या घरी झटपट तयार करता होते आणि याने पोटही भरते.

## गटारी स्पेशल! रविवारची मजा करा द्विगुणित; घरी बनवा मसालेदार आणि चविष्ट 'सुककं चिकन'

नॉनव्हेज लव्हर्ससाठी चिकन म्हणजे पर्वणीच! चिकनपासून अनेक पदार्थ बनवले जाऊ शकतात मात्र आज आम्ही तुमच्यासाठी चिकनची एक चविष्ट आणि मसालेदार डिश घेऊन आलो आहोत जी पाहताच तुमच्या तोंडाला पाणी सुटेल. या रेसिपीचे नाव आहे चिकन सुककं ही एक पारंपरिक आणि लोकप्रिय डिश आहे जी नॉनव्हेज लव्हर्सना खायला फार आवडते. गटारीनिमित्त तुम्ही ही रेसिपी स्टार्टर्स म्हणून तयार करू शकता.

चिकन सुकका म्हणजे कोरड्या आणि मसालेदार चिकनची एक आवडती डिश. यात कांदे-मसाल्यांनी मिरवून चिकन शिजवून त्यात कोथिंबीर, कोएन, नारळाच्या किसांनी चव आणली जाते. कोरडी असली तरी ती अतिशय रसदार आणि टेस्टमध्ये उत्तम असते. तुम्ही हे सुककं चिकन भाकरीसोबत खाऊ शकता, पावासोबतही याची चव छान लागेल. चला जाणून घेऊया यासाठी लागणारे साहित्य आणि कृती.

साहित्य  
चिकन - ५-६ मध्यम तुकडे (साफ, कापलेले)  
कांदा - २ मोठे (भाजून घिळो)  
टोमॅटो - १ मोठा (भाजून घिळा)  
आलं-लसणाची पेस्ट - २ चमचे  
हळद - ८ चमचा  
मोहरी पूड - १ चमचा  
धनेपूड - २ चमचे  
जिरेपूड - १ चमचा  
लाल मसाला - १-२ चमचे (आवडीनुसार)  
गरम मसाला - ८ चमचा  
मीठ - चवीनुसार  
तेल / तूप - ३-४ टेबलस्पून  
पाणी - आवश्यकतेनुसार (थोडं मधून मधून)  
नारळाचे दूध - २ टेबलस्पून  
कोथिंबीर - सजावटीसाठी  
कढीपत्ता

कृती चिकन सुककं तयार करण्यासाठी सर्वप्रथम मध्यम आचेवर कढईत तेल गरम करा. त्यात वाटलेले कांदे घालून सोनेरी भूर रंग येईपर्यंत फ्राय करा. त्यात टोमॅटो घालून २-३ मिनिटे हलवून शिजवा. कांदा-टोमॅटो मऊ झाले की त्यात आले-लसणाची पेस्ट घाला. काही



सेकंदात हळद, मिरचीपूड, मोहरी-धने-जिरे पूड घालून १-२ मिनिटे मध्यम आचेवर परतून घ्या. अंतर सुटायला लागेल.

आता चिकनचे तुकडे मिसळा. उच्च आचेवर २-३ मिनिटं हलवत फ्राय करा तोपर्यंत चिकन तूप सोडू लागेल.

गरजेनुसार १/४ कप पाणी घाला. ढवळून ढकून ७-८ मिनिटे मध्यम आचेवर शिजवा. नंतर ढवळा. चिकन नीट शिजेपर्यंत आणि मसाल्याचा रंग चिकनला चांगला लागताना पुढे काढा.

ढवळल्यावर गरम मसाला आणि नारळाचे किसलेले दूध टाकून १-२ मिनिटे झाकून ठेवा. नंतर कोथिंबीर-कढीपत्ता आले-लसणाची पेस्ट भाजून झिंग देऊन, वरून कोथिंबीराने सजवा.

मैदानी चव आणण्यासाठी गरम गरम पाव, चपाती किंवा भातासोबत खाण्यासाठी सर्व् करू शकता.

थोडे तूप/तेल जास्त वापरले तर चिकनला छान कुरकुरीतपणा येतो.

नारळाचे दूध ऑप्शनल आहे, त्याने डिशला सौम्य पण समृद्ध पोट मिळतो.

मसाले थोडे कमी-अधिक करून तुमच्या चवीला अनुरूप करता येईल.

## सकाळचा नाश्ता होईल आणखीनच स्पेशल! झटपट बनवा हॉटेल स्टाईल महागडे हरभरा कबाब, नोट करा रेसिपी

सकाळी उठल्यानंतर सगळ्यात आधी पडणारा प्रश्न म्हणजे नाशत्यासाठी नेमकं काय बनवावं. नाशत्यात बऱ्याच घरांमध्ये बाहेरून विकत आणलेले पदार्थ खाल्ले जातात. तिखट किंवा तेलकट पदार्थ नाशत्यात खाल्ल्यामुळे पोटाला ऍसिडिटी किंवा अपचनाच्या समस्या वाढण्याची शक्यता असते. त्यामुळे नाशत्यात नेहमीच घरी बनवलेले पदार्थ खावेत. घरी बनवलेले पौष्टिक पदार्थ आरोग्यासाठी गुणकारी ठरतात. सकाळच्या वेळी पोटभर नाश्ता केल्यास संपूर्ण दिवस आनंद आणि उत्साहामध्ये जातो. याशिवाय शरीराला सुद्धा अनेक फायदे होतात. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला हॉटेल स्टाईल हराभरा कबाब बनवण्याची सोपी रेसिपी सांगणार आहोत. हॉटेलमध्ये जेवायला गेल्यानंतर सगळ्यात आवडीने खाल्ला जाणारा पदार्थ म्हणजे हराभरा कबाब. हा पदार्थ हिऱवी चटणी किंवा साँस सोबत खाल्ला जातो. चला तर जाणून



घेऊया हराभरा कबाब बनवण्याची सोपी रेसिपी.

साहित्य:  
पालक  
मटार  
हिऱवी मिरची  
कोथिंबीर  
आलं लसूण पेस्ट  
पनीर  
बटाटा  
लाल तिखट  
ब्रेड क्रम्स  
जिरे धणे पावडर  
तेल  
आमचूर पावडर  
कृती:  
हराभरा कबाब बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, बटाटा आणि मटार कुकरमध्ये शिजवून घ्या.

मोठ्या वाटीमध्ये शिजवून घेतलेला बटाटा आणि मटार एकत्र घेऊन मॅश करा. मॅश करून झाल्यानंतर त्यात आलं लसूण पेस्ट आणि हिऱवी मिरची कोथिंबीर पेस्ट घालून मिक्स करा.

मटार तुम्ही मिक्सरच्या भांड्यात टाकून बारीक सुद्धा करू शकता. यामुळे मटार व्यवस्थित बारीक मॅश होतील. त्यानंतर त्यात चवीनुसार मीठ, किसलेले पनीर, जिरे धणे पावडर, आमचूर पावडर घालून व्यवस्थित मिक्स करा. नंतर त्यात मिक्सरच्या भांड्यात बारीक करून घेतलेले ब्रेड क्रम्स घालून व्यवस्थित मिक्स करा.

कबाब बनवण्यासाठी पीठ तयार झाल्यानंतर छोटीछोटी टिकी बनवून वरती काजूचा बारीक तुकडा लावून ठेवा.

पॅनमधील गरम तेलात तयार केलेला हराभरा कबाब दोन्ही बाजूने व्यवस्थित भाजून घ्या.

तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेला हराभरा कबाब.

## पिवळे दात ठरतायत लाजेचं कारण, दूधपेस्टच्या ठिकाणी वापरा ४ देशी जुगाड, मनसोक्त हसा

सुंदर हास्य कोणत्याही व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढवण्याचे आणि सौंदर्य वाढवण्याचे काम करते. पण जेव्हा दातांवर पिवळे डाग दिसू लागतात तेव्हा कधीकधी आपल्याला अस्वस्थ वाटू लागते. पिवळ्या दातांमुळे लोक इतरांसमोर हसण्यास लाजतात. इतकेच काय आपल्याला जवळच्या माणसांशीही बोलायची लाज वाटते. पिवळे दात अनेक कारणांमुळे होऊ शकतात जसे की योग्यरितीने ब्रश न करणे, चहा-काफी आणि तंबाखूचे जास्त सेवन करणे, कॅल्शियमची कमतरता आणि खाण्याच्या चुकीच्या सवयी इत्यादी. पण, एकदा दातांवर पिवळा थर दिसला की, आत्मविश्वास कमी होतो. तसेच, सार्वजनिक ठिकाणी इतरांकडून त्यांची चेष्टा केली जाण्याची किंवा त्यांच्यावर टीका होण्याची भीती असते. पण लाजून काय होणार? उलट यासाठी तुम्हाला आवश्यक पावले उचलावी लागतील. जरी बाजारात दात स्वच्छ करण्यासाठी आणि ते पांढरे करण्यासाठी अनेक उत्पादने उपलब्ध आहेत, परंतु तुम्ही घरगुती उपायांच्या मदतीने दातांचा पिवळापणा दूर करू शकता. आम्ही तुम्हाला असे ४ उपाय सांगणार आहोत, ज्यांच्या मदतीने तुमचा आत्मविश्वास पुन्हा परत येईल दात सफेद करण्याचे उपाय आरोग्य प्रशिक्षक डॉ.पल जगंडा या एक आयुर्वेदिक पोषणतज्ज्ञ आहेत आणि त्या नेहमीच इंस्टाग्राम हँडलवर लोकांमध्ये आरोग्यविषयी जागरूकता आणि त्यापासून मुक्त होण्याचे उपाय शेअर करतात.

दरम्यान, दात पांढरे करण्यासाठी काही घरगुती उपाय त्यांनी शेअर केले आहेत. त्यांच्या म्हणण्यानुसार हे प्राचीन उपाय केवळ दात पांढरे करण्यास मदत करत नाहीत तर हिऱड्यांच्या आरोग्यासाठी आणि तोंडाच्या डिटॉक्सिफायरमध्ये देखील मदत करतात, तेदेखील घाणेरड्या रसायनांशिवाय. हळद आणि नारळाच्या तेलाचे मिश्रण तुम्ही हळद आणि नारळाच्या तेलाच्या मिश्रणाने दात घासू शकता. सर्वप्रथम, थोडीशी सेंद्रिय हळद घ्या. त्यात अँटीइन्फ्लेमेटरी आणि जीवाणूविरोधी गुणधर्म असतात. त्यानंतर, त्यात थोडे नारळाचे तेल घाला, ज्यामध्ये नैसर्गिक स्वच्छता गुणधर्म आहेत. हे मिश्रण चांगले मिसळा आणि दातांवर हलक्या हाताने घासा. यामुळे दात पांढरे होण्यास मदत होते. ऑईल पुलिंग दात पांढरे करण्यासाठी तुम्ही ऑईल पुलिंग करू शकता. यासाठी, एक चमचा तीळ तेल किंवा नारळ तेल घ्या, हे तुम्ही तुमच्या आवडीनुसार वापरू शकता. ते तोंडात साधारण ५ ते १५ ठेवा आणि त्यानंतर तोंड स्वच्छ धुवा. यामुळे तोंडात असलेले हानिकारक बॅक्टेरिया, प्लेक आणि अडकलेले अन्न कण काढून टाकण्यास मदत होते. यामुळे दातांवरील डागदेखील दूर होतात. यानंतर, कोमट पाण्यात हळद आणि मीठ मिसळा आणि गुळगुळा करा. कॅल्शियम बॅटोनाईड क्ले दातांच्या पृष्ठभागावरील प्लेक आणि डाग काढून



टाकण्यासाठी कॅल्शियम बॅटोनाईड क्ले किंवा चारकोलदेखील वापरता येते. हे दोन्ही दात स्वच्छ करण्यासाठी प्रभावी मानले जातात. यामुळे तुम्ही तुमचे दात लवकर स्वच्छ करू शकता आणि दातांची चमकही राखू शकता. बेकिंग सोड्यासह स्ट्रॉबेरी लोक सहसा दात स्वच्छ करण्यासाठी बेकिंग सोडा वापरतात, परंतु ते दातांच्या इन्मलसाठी थोडेसे घासणारे ठरू शकते. यावर उपाय म्हणजे संपूर्ण स्ट्रॉबेरी चांगली मॅश करा आणि त्यात थोडा बेकिंग सोडा घाला. स्ट्रॉबेरीमध्ये मॅलिक अॅसिड असते, जे तुमच्या दातांवरील डाग काढून टाकण्यास मदत करू शकते.

# रोटरी सदस्यांचे आज पदग्रहण

लातूर /प्रतिनिधी :रोटरी इंटरनॅशनल च्या रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३१३२ मध्ये लातूर जिल्ह्याला रोटरी वर्ष २०२५-२६ चे नेतृत्व करण्याची संधी पुन्हा एकदा मिळाली आहे. लातूरचे प्रसिद्ध युवा उद्योजक सुधीर लातूर यांची प्रांतपाल डिस्ट्रिक्ट गव्हर्नर म्हणून २०२५-२६ या रोटरी वर्षासाठी निवड झाली आहे. त्यांचा आणि त्यांनी निवड केलेल्या रोटरी सदस्य नेतृत्वाच्या टीमचा पदग्रहण सोहळा रविवार दि. २० रोजी संपन्न होत आहे. रोटरी ही संघटना आज २२० देशांमध्ये कार्यरत असून १२ लाखांहून अधिक सदस्य असणारी एक अत्यंत शिस्तबद्ध, लोकशाही आणि पारदर्शक संघटना आहे. गतवर्षाच्या प्रकल्पांचा आढावा व नवीन योजनांचा आराखडा, नवीन टीमचा परिचय व संकल्प, प्रमुख पाहुण्यांच्या मार्गदर्शनाने प्रेरणा मिळवणे, पदग्रहण ही परंपरा सर्व डिस्ट्रिक्ट आणि क्लब सातत्याने कार्यरत ठेवते. नवीन नेतृत्वाला सेवा करण्याची संधी देते. रोटरी ही केवळ सेवा संस्था नाही, तर ती एक विचारशक्ती आहे. यामध्ये दीर्घकालीन उद्दिष्टांची पूर्तता करण्यासाठी स्ट्रॅटॅजिक प्लॅनिंग महत्त्वाची भूमिका बजावते. रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३१३२ हा मराठवाड्यातील आठ जिल्हे आणि पश्चिम महाराष्ट्रातील सोलापूर, सातारा,



अहिल्यानगर असे तीन जिल्हे मिळून ११ जिल्ह्यांचा डिस्ट्रिक्ट आहे. या डिस्ट्रिक्टचे नेतृत्व लातूर येथील

तरुण उद्योजक सुधीर लातूर डिस्ट्रिक्ट गव्हर्नर म्हणून आपल्या संपूर्ण नवीन नेतृत्वाच्या टीमसह पदग्रहण करीत आहेत. त्याचबरोबर त्यांच्या नेतृत्वाखालील डिस्ट्रिक्ट ३१३२ मधील १०० रोटरी क्लबचे अध्यक्ष, सचिव आणि पदाधिकारी आणि टीम, नव्या नेतृत्वाचे पदग्रहण रोटरी वर्ष २०२५-२६ साठी करीत आहेत. अध्यक्षीय केलेलं काम मांडलं जातं. अहवाल सादर होतो. यशस्वी प्रकल्पांची उजळणी होते. यामुळे स्व-विश्लेषण करते. नवीन टीमसाठी दिशा ठरते. हे 'नॉलेज ट्रान्सफर' आणि 'प्रोजेक्ट कंटिन्युइटी' चं असं उदाहरण कुठेही आढळत नाही. रोटरी इंटरनॅशनल रोटरी डिस्ट्रिक्ट ३१३२ चे प्रांत प्रांतपाल म्हणून रोटरी लातूर आणि त्यांची सर्व डिस्ट्रिक्ट टीम रोटरी वर्ष २०२५-२६ साठी पदग्रहण करीत आहेत. तसेच डिस्ट्रिक्ट मधील सर्व क्लब अध्यक्ष, सचिव आणि त्यांची टीम यांच्या पदग्रहण करीत आहेत. रविवार दिनांक २० जूलै रोजी सकाळी १०.३० वाजता दयानंद सभागृहात हा कार्यक्रम होणार आहे. यावेळी रोटरीचे माजी प्रांतपाल शेखर मेहता, डॉ. अशोक कुकडे काका, डॉ. सौ. ज्योत्सना कुकडे आदी मान्यवर उपस्थित राहणार आहेत. यावेळी उपस्थित राहण्याचे आवाहन रोटरी परिवाराच्या वतीने करण्यात आले आहे.

# केज शहरातील सीसीटीव्ही कॅमेरे चालू होण्याअगोदरच पडले बंद

केज/प्रतिनिधी पोलीस प्रशासनाच्या वतीने नागरिकांच्या सुरक्षितेसाठी केज शहरात सीसीटीव्ही कॅमेरे बसविण्यात आले होते परंतु सीसीटीव्ही कॅमेरे चालू होण्याअगोदरच बंद पडले आहेत अशा जनसामान्यातून चर्चा ऐकण्यास मिळत आहेत. याबाबतची सविस्तर माहिती की, केज शहरातील गुन्हेगारीत होणारी वाढ, महिला, तरुणीची छेड छेड यासह नागरिकांच्या सुरक्षितेसाठी पोलीस प्रशासनाच्या वतीने सीसीटीव्ही कॅमेरे मागील तीन ते चार महिन्या पासून शहरातील मेन रोडवरील चौकात व महत्त्वाच्या ठिकाणी बसविण्यात आले आहेत. परंतु मागील दोन ते तीन दिवसापासून कानाडी चौक ते छत्रपती शिवाजी महाराज चौक या परिसरातील सीसीटीव्ही कॅमेऱ्याचे वायर तुटून दुभाजका सह रोडू पडलेले आहे. सदर वायर तुटून पडले असता त्याकडे गुप्तदाराचे अथवा संबंधित प्रशासनांनी दुर्लक्ष केल्याचे दिसून येत आहे. सीसीटीव्ही कॅमेरे चालू

होण्याअगोदरच अशी परिस्थिती आहे तर कॅमेरे चालू केल्यानंतर अशीच परिस्थिती राहिली तर या योजनेचा नागरिकांना काय? फायदा होणार अशी चर्चा नागरिकांतून ऐकण्यास मिळत आहेत.



केज शहरातील सीसीटीव्ही कॅमेरे हे चालू होण्याअगोदरच बंद पडले आहेत भविष्यात हे सीसीटीव्ही कॅमेरे चालू राहतील का? अक्रम नागरिकांतून उपस्थित केला जात आहे.

## मनपा नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र येथे रेबीज प्रतिबंधक लस उपलब्ध

लातूर/ प्रतिनिधी: लातूर शहर महानगरपालिका अंतर्गत कार्यरत नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र येथे रेबीज प्रतिबंधक लस उपलब्ध करून देण्याचे निर्देश मनपा आयुक्त तथा प्रशासक श्रीमती मानसी यांनी दिले होते. त्यानुसार मनपा नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र येथे रेबीज प्रतिबंधक लस उपलब्ध करण्यात आली आहे. शहरातील नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र इंडिया नगर, तावरजा कॉलनी, मंठाळे नगर, गौतमनगर व प्रकाशनगर येथील आरोग्य केंद्रांमध्ये सदरील लस विनामूल्य उपलब्ध आहे. श्वानांनी चावा घेतल्यानंतर रेबीज या रोगापासून बचाव होण्याकरिता प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करणे आणि त्यासोबत रेबीज प्रतिबंधक लस घेणे अत्यंत आवश्यक असते. त्यामुळे लातूर शहरातील नागरिकांना आवाहन करण्यात येते की, कोणत्याही प्राण्यांनी चावा घेतल्यानंतर त्याकडे दुर्लक्ष करू नये, अशावेळी झालेली जखम भरपूर प्रमाणात साबणाचा वापर करून नळाखालील वाहत्या पाण्याचा वापर करून स्वच्छ धुवावी आणि आरोग्य विभागाअंतर्गत कार्यरत असणाऱ्या जवळच्या आरोग्य केंद्रांमध्ये जाऊन वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्या सल्ल्यानुसार रेबीज प्रतिबंधात्मक लस घ्यावी. तरी लातूर शहर महानगरपालिका अंतर्गत वरील नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र येथे रेबीज प्रतिबंधक लस विनामूल्य उपलब्ध असून गरजू रुग्णांनी या सेवेचा लाभ घ्यावा असे आवाहन मनपा प्रशासनाचे केले आहे.

# प्लास्टिक बंदी बाबत जनजागृती स्वच्छता विभागाचा उपक्रम ऋकापडी पिशव्या वाटप

ऋसिंगल यूज प्लास्टिक वर मोठ्या दंडात्मक कार्यवाही व मोहीम तीव्र करण्याचे प्रशासनाचे निर्देश

लातूर/ प्रतिनिधी: लातूर शहर महानगरपालिकेच्या स्वच्छता विभागाने गंगगोलाई येथे सिंगल यूज प्लास्टिक बंदी ची जनजागृती करण्यात आली. मनपा आयुक्त तथा प्रशासक श्रीमती मानसी यांच्या आदेशानुसार व उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांच्या उपस्थितीत स्वच्छता विभागाने जनजागृती करण्यात आली. यावेळी उपस्थित नागरिकांना सिंगल यूज प्लास्टिक न वापरण्याची व त्याचे पर्यावरणावर व मानवी आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम यांची माहिती देण्यात आली. तसेच भाजीपाला विक्रेत्यांना व ग्राहकांना कापडी पिशव्या देऊन त्यांचा वापर करण्याचे आवाहन करण्यात आले. महापालिकेकडून प्रतिबंधित प्लास्टिक



बंदीच्या अंमलबजावणीसाठी सातत्याने उपाययोजना राबविण्यात संख्येने उपस्थित होते

येत असून, अनधिकृतरीत्या प्लास्टिक साठवणाऱ्या व विक्री करणाऱ्या व्यापाऱ्यांवर कठोर कारवाई केली जात आहे. सिंगल यूज प्लास्टिक बंदी असून येत्या काळात आस्थापनांवर धडक कार्यवाही करण्यात येणार असून ही मोहीम अधिक तीव्र करण्याचे निर्देश उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांनी सर्व स्वच्छता निरीक्षक याना दिले आहेत. तसेच प्लास्टिकमुळे पर्यावरणावर होणारे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी नागरिकांनी प्लास्टिकचा वापर टाळावा, असे आवाहन देखील उपायुक्त डॉ पंजाब खानसोळे यांनी केले आहे. यावेळी मुख्य स्वच्छता अधिकारी कलीम शेख, स्वच्छता विभाग प्रमुख पिडगे साहेब, मुख्य स्वच्छता निरीक्षक रवी कांबळे, अक्रम शेख यांच्या सह स्वच्छता कर्मचारी व नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते

## अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त माजी मंत्री दिलीपराव देशमुख यांचा देशपांडे परिवाराच्या वतीने सत्कार

लातूर :- राज्याचे माजी मंत्री सहकार महर्षी दिलीपराव देशमुख यांच्या अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त जेष्ठ विधीज्ञ अँड कालिदासराव देशपांडे परिवाराच्या वतीने शनिवारी राज्याचे माजी मंत्री सहकार महर्षी दिलीपराव देशमुख व सौ सुवर्णाताई दिलीपराव देशमुख यांचा शाल श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला यावेळी अँड कालिदास देशपांडे, सौ कामाक्षी कालिदास देशपांडे, सौ शांभवी देशपांडे यांच्या सह देशपांडे कुटुंबातील मित्रपरिवार मोठ्या प्रमाणावर उपस्थित होते यावेळी श्री व सौ आबासाहेब पाटील, सौ वैद्य ताई, माजी आमदार वैजनाथराव शिंदे लक्ष्मीरमण लाहोटी, मांजरा साखर कारखान्याचे उपाध्यक्ष अशोक काले, श्रीशैल उतंगे, अँड आर आर देशपांडे, जिल्हा विधीज्ञ मंडळाचे अध्यक्ष अँड वाय डी जगताप, डॉ पी के शाहा रमेश बियाणी, एडवोकेट आशिष



बोराडे, संभाजी सुळ संजय बोरा, रमेश बिरादार प्राचार्य मोटोवाकर, डॉ साळुंखे, तात्यासाहेब देशमुख, प्रा. निवृत्ती लोमटे, सरपंच राजभाऊ लहाडे, अनुप शेंळे, प्रा. शशिकांत कदम, बाळासाहेब कदम आर बी जोशी, यांच्यासह रुई, काटगाव येथील नागरिक उपस्थित होते

## युसुफ वडगाव जिल्हा परिषद सर्कलमधे खरात सरांच्या नावाची जोरदार चर्चा

केज/प्रतिनिधी जिल्हा परिषद पंचायत समिती निवडणूक रणसंग्राम सुरू झाला असून गण व गटाची रचना जाहीर होताच अनेकांच्या नावाची चर्चा सुरू झाली आहे त्यामध्ये युसुफ वडगाव जिल्हा परिषद सर्कलमधे चळवळीतील झुंजार नेतृत्व म्हणून चंद्रकांत खरात सर यांच्या नावाचीही जोरदार चर्चा होताना पाहायला मिळत आहे. ग्रामीण भागातील मिनी मंत्रालय म्हणून जिल्हा परिषद आणि पंचायत समिती कडे पाहिले जाते. अनेक वर्षांच्या प्रतिभेनंतर आता अखेर सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार या निवडणुकांचा मुहूर्त साधला जात आहे. त्याच अनुषंगाने जिल्हा परिषद पंचायत समितीच्या गट व गणाची रचना देखील प्रशासकीय पातळीवर जाहीर झाली आहे आणि लवकरच संबंधित ठिकाणी आरक्षण देखील जाहीर होतील मात्र सर्कलची रचना जाहीर होताच इच्छुक आणि त्या भागातील काही कर्तबगार कार्यकर्त्यांच्या नावाची जोरदार चर्चा सुरू झाली आहे. केज तालुक्यातील युसुफ वडगाव जिल्हा परिषद सर्कलमध्ये दलित चळवळीतील एक झुंजार नेतृत्व म्हणून चंद्रकांत खरात युरुजी यांच्या नावाची चर्चा होताना दिसते आहे. सारणी (आ.) या गावचे भूमिपुत्र असलेले हे खरात सर गेल्या २५ ते ३० वर्षांपासून सामाजिक व राजकीय कार्यांमध्ये सहभागी आहेत. केज तालुक्यासह शहरांमध्ये त्यांचा रोज संपर्क असतो. अनेकांच्या मदतीसाठी ते आपला वेळ देत असतात. विविध कार्यालयातील नागरिकांच्या विविध प्रश्नार ते नेहमीच आवाज उठवत आलेले आहेत. यामुळे आता युसुफ वडगाव जिल्हा परिषद सर्कलमध्ये खरात सर यांच्या नावाची जोरदार चर्चा होताना दिसून येत आहे.

## ला पंजाबमध्ये मोठा हादरा! अनमोल गगन मान यांनी दिला राजीनामा, राजकारणही सोडलं

चंडीगड : पंजाबमधून आम आदमी पक्षाला मोठा धक्का बसला आहे. राज्यातील कॅबिनेट मंत्री आणि लोकप्रिय गायिका अनमोल गगन मान यांनी आमदार पदाचा राजीनामा दिला असून, त्यांनी राजकारणही पूर्णपणे सोडण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यांच्या या अचानक घेतलेल्या निर्णयाने पंजाबच्या राजकीय वर्तुळात चर्चाना उधाण आलं आहे. राजकारणात गाजलेली 'गायिका' आता पूर्ण विरामावर अनमोल गगन मान या पंजाबच्या प्रसिद्ध लोकगायिका असून त्यांच्या गायना देश-विदेशात प्रचंड लोकप्रियता मिळाली आहे. २०२२ च्या विधानसभा निवडणुकीआधी अरविंद केजरीवाल यांच्या आग्रहावरून त्यांनी --झ मध्ये प्रवेश केला होता. खरड मतदारसंघातून त्यांनी पहिल्याच प्रयत्नात विजय मिळवून सर्वांनाच आश्चर्यचकित केले होते. त्या विजयामुळे त्यांना शेट कॅबिनेट मंत्रीपद मिळालं होतं. एक्सवर भावनिक पोस्ट करत निर्णय जाहीर आपल्या राजीनाम्याबाबत अनमोल गगन मान यांनी पंजाबी भाषेत एक्स वर भावनिक पोस्ट केली. त्या म्हणाल्या, माझं मन खूप जड आहे, पण मी राजकारणातून बाहेर पडण्याचा निर्णय घेतला आहे. माझ आमदार पदाचा राजीनामा

विधानसभा अध्यक्षांनी स्वीकारावा. माझ्या शुभेच्छा पक्षासोबत आहेत. मला आशा आहे की पंजाब सरकार लोकांच्या अपेक्षा पूर्ण करेल. -- झसाठी चित्तेची घंटा; दुसऱ्या मंत्र्याचा आधीच राजीनामा यापूर्वीही आम आदमी पक्षाला पंजाबमध्ये मोठा झटका बसला होता. कॅबिनेट मंत्री कुलदीप सिंह धालीवाल यांनीही काही दिवसांपूर्वी पदाचा राजीनामा दिला होता. त्यांचा विभाग मान सरकारने आधीच काढून घेतला होता. त्यांनी स्पष्ट केले होते की ते कुठल्याही इतर पक्षात जाणार नाहीत आणि पक्षाशी निश्चिन्ना राहतील. सरकार अडचणीत? -- अपूर्ण वचने, भ्रष्टाचार आणि झूज संकेत दिहू! विधानसभा निवडणुकीत झालेल्या पराभवानंतर पंजाब हे चे एकमेव सत्ताधारी राज्य राहिलं आहे. मात्र, काही महत्त्वाचे वादग्रस्त मुद्दे -- जसे की अर्पूण वचने, वाढता भ्रष्टाचार आणि झ्रस समस्या -- यामुळे मुख्यमंत्री भगवंत मान यांच्या अडचणी वाढत आहेत. त्यातच आता वरिष्ठ नेत्यांचे राजीनामे हे पक्षासाठी आपखी आव्हान ठरत आहेत. काँग्रेस-भाजपचा दबाव वाढतोय -- झला जेव्हा अशा अंतर्गत अडचणींना तोंड द्यावं लागत आहे



# संविधानिक मूल्यांची गळचेपी करणारे महाराष्ट्र विशेष जनसुरक्षा अधिनियम -२०२४ मागे घेण्याबाबत ६९ विधिकांचे मा. राज्यपाल यांना निवेदन

लातूर :- जनसुरक्षा अधिनियम -२०२४ विधिमंडळात पारित करण्यात आले आहे. हे विधेयक भारतीय नागरिकांची मुस्कटदाबी करणारे असल्यामुळे नागरिकांमध्ये सर्वत्र असंतोष व्यक्त केला जात आहे. या विषयाच्या अनुषंगाने लातूर जिल्हा न्यायालयातील ६९ विधिज्ञाद्वारा मा. राज्यपाल यांना जिल्हाधिकारी, लातूर यांच्या मार्फत सविनय निवेदन देण्यात आले. निवेदनात राज्य सरकार शहरी नक्षलवादाचा बीमोड करण्यासाठी हा कायदा करित असल्याचे सांगत असले, तरी प्रत्यक्षामध्ये सरकारच्या धोरणाविरुद्ध संघर्ष करणाऱ्या व आवाज उठवणाऱ्या कोणत्याही व्यक्ती किंवा संघटनेच्या विरोधात, या विधेयकामुळे सरकारच्या हातात कारवाईचे बेसुमार अधिकार एकवटणार आहेत. सरकारी धोरणांच्या विरोधात संविधानिक मार्गाने आवाज उठवणाऱ्या कोणत्याही व्यक्ती किंवा संघटनांना राज्य सरकार बेकायदेशीर ठरवून त्यांच्यावर कारवाई करू शकणार आहे. यांत दोन ते सात वर्षांपर्यंत शिक्षा व अशी व्यक्ती, व्यक्तीचे नातेवाईक व अशा संघटनांच्या मालमत्ता जप्त करण्याचे अमर्याद अधिकार या विधेयकाअन्वये राज्य सरकारला प्राप्त होणार आहेत. राज्य सरकारच्या धोरणांची व निर्णयांची कोणत्याही प्रकारची चिकित्सा करणे यामुळे अशक्य होणार आहे. केवळ राजकीय पक्ष किंवा संघटनांचा नव्हे, तर पत्रकार, बुद्धिजीवी, कवी, लेखक, यूट्यूब चॅनल असे कुणीही सरकारच्या धोरणाची चिकित्सा करू शकणार नाहीत. सरकारला विरोध करणाऱ्या कोणत्याही व्यक्ती किंवा संघटनेवर सरकार या कायद्यान्वये कारवाई करू शकणार आहे. संविधानाने दिलेल्या लोकशाही अधिकारावर हा घाला आहेच, शिवाय सर्व प्रकारच्या अभिव्यक्तीचा संकोच करणारी ही कृती आहे. हे जनसुरक्षा विधेयक दोन्ही सभागृहात मंजूर झाले असले, तरी त्यावर मा. राज्यपाल महोदयांनी स्वाक्षरी

करू नये. कारण हे लोकशाहीविरोधी व संविधानविरोधी विधेयक आहे, अशी नम्रतापूर्वक मागणी ६९ विधिज्ञांनी केली आहे. या विधेयकाचा उद्देश शहरी नक्षलवाद नष्ट करावाचा आहे, असे सरकारचे म्हणणे आहे. मात्र, संपूर्ण विधेयकात नक्षलवाद असा उल्लेख केलेला कुठेच दिसत नाही. तसेच संघटनांची व्याख्या देखील अगदी दोबळ रूपात करण्यात आलेली आहे. त्यामुळे महाराष्ट्रात संवैधानिक मार्गाने काम करणाऱ्या संघटनांना अडकवले जाऊ शकते. यात बेकायदेशीर कृत्यांची व्याख्याही दोबळमानानेच केलेली आहे. त्यामुळे अहिंसक मार्गाने काम करणाऱ्या संघटनांची मुस्कटदाबी करण्याचा हा प्रयत्न आहे. त्यात लिखाण, अभिव्यक्ती व जनआंदोलन करणाऱ्या संघटना असू शकतील आणि यामधून सरकारच्या कामाची चिकित्सा करावयाची नाही, त्याला विरोध करावयाचा नाही, हेच संकेत मिळतात. जनसुरक्षा विधेयक हे नागरिकांच्या स्वातंत्र्यावर घाला घालणारे आहे. या विधेयकामुळे सरकारला कोणतीही सामाजिक संघटना किंवा समूहाला बेकायदा ठरवायचा आणि त्यांच्या सदस्यांना फक्त सरकार विरोधात बोलल्याबद्दल किंवा आंदोलन केल्याबद्दल अटक करण्याचा अधिकार मिळतो आणि हेच थेट भारतीय संविधानाच्या मूलभूत अधिकारांचे उल्लंघन करते. असंवैधानिक कृत्याला आपला विरोध आहे, पण संघटना आणि बेकायदेशीर कृत्य निश्चित अशी व्याख्या या विधेयकात नसल्याने राज्यभरातील संविधानसमर्थक व बुद्धिजीवी वर्गाच्या भावना तीव्र झाल्या आहेत. यामुळे याची आपण तत्परतेने दखल घेऊन जनसुरक्षा



सिंगापुणे, ड.एल.जे दरेकर, ड.एस.बी सूर्यवंशी, ड.बी.वी.जाधव, ड.डी.एस मेटे, ड.ए.एल पटेल, ड.एस.बी सूर्यवंशी, ड.बी.व्ही.जाधव, ड.एन.एस देशमुख, ड.एन.एच.शेख, ड.ए.आर. टेकाळे, ड.पी.बी.शिंदे, ड.ए.के.कांबळे, ड.आर.टी.सुर्णकार, ड.पी.डी काळवाते, ड.डी.एन बोरुळे पाटील, ड.एम.डी.कोटलवार, ड.व्ही.जी.पवार, ड.एस.सी शेख, ड.जी.व्ही शेख, ड.ए.जे पठाण, ड.ए.एच.सय्यद, ड.एन.ए. पठाण, ड.ए.एस.कांबळे, ड.डी.जे मिटकरी, ड.ए.ए.पाटील, ड.ए.आर.शेख, ड.आर.सी.भंडारे, ड.के.एस.मणियार, ड.संजय सितापुणे, ड.एस.एस.नळोपावकर, ड.बी.ई.कवठेकर, ड.व्ही.व्ही.उगले, ड.जी.डी.सातपुणे ड.एम. राजमाने ड.एस.एन.कुरे, ड.बालाजी राजमाने, ड.गायत्री नल्ले, ड.श्रीकांत मोमले, ड.बालाजी व्ही.शिंदे ड.नरेंद्र व्ही.नवखले ड.सचिन पी.घाडगे ड.भारत एच.ननवरे ड.संजय पैठण ड.शशिकांत सुर्यवंशी

विधेयक-२०२४ तात्काळ मागे घ्यावे, अशी विनंती केली आहे. या निवेदनावर खालील विधिज्ञाने स्वाक्षर्या केल्या आहेत. ड.एम.डी ठाकूर, ड.श्रीपती चव्हाण, ड.राम गजधने, ड.सचिन कांबळे, ड.शिवकुमार बनसोडे, ड.राजेंद्र लातूरकर, ड.प्रशांत गायकवाड, ड.अंगद निकम, ड.अनुप पात्रे, ड.पठाण सरफराज, गजें दत्ता, ड. व्ही.डी जाधव, ड.गणेश यादव, ड.यु.जी गवारे, ड.बी.बी बिरादार, ड.जैनु शेख, ड.सुनंदा मोटे, ड.एस.आय शेख, ड.आर्षद पटेल पठाण, ड.आर.जी गायकवाड, ड.नामदेव जी. गायकवाड, ड.निवृत्ती बी.जाधव, ड.सागर तांदळे, ड.अविनाश कांबळे, ड.बी. व्ही. सिंगापुणे, ड.एल.जे दरेकर, ड.एस.बी सूर्यवंशी, ड.बी.वी.जाधव, ड.डी.एस मेटे, ड.ए.एल पटेल, ड.एस.बी सूर्यवंशी, ड.बी.व्ही.जाधव, ड.एन.एस देशमुख, ड.एन.एच.शेख, ड.ए.आर. टेकाळे, ड.पी.बी.शिंदे, ड.ए.के.कांबळे, ड.आर.टी.सुर्णकार, ड.पी.डी काळवाते, ड.डी.एन बोरुळे पाटील, ड.एम.डी.कोटलवार, ड.व्ही.जी.पवार, ड.एस.सी शेख, ड.जी.व्ही शेख, ड.ए.जे पठाण, ड.ए.एच.सय्यद, ड.एन.ए. पठाण, ड.ए.एस.कांबळे, ड.डी.जे मिटकरी, ड.ए.ए.पाटील, ड.ए.आर.शेख, ड.आर.सी.भंडारे, ड.के.एस.मणियार, ड.संजय सितापुणे, ड.एस.एस.नळोपावकर, ड.बी.ई.कवठेकर, ड.व्ही.व्ही.उगले, ड.जी.डी.सातपुणे ड.एम. राजमाने ड.एस.एन.कुरे, ड.बालाजी राजमाने, ड.गायत्री नल्ले, ड.श्रीकांत मोमले, ड.बालाजी व्ही.शिंदे ड.नरेंद्र व्ही.नवखले ड.सचिन पी.घाडगे ड.भारत एच.ननवरे ड.संजय पैठण ड.शशिकांत सुर्यवंशी