

संपादक - अशोक हनवते.मो - 9421094991, 7264079990

लातूर वर्ष ५ वे अंक ११६ रविवार दि.१६ नोव्हेंबर २०२५ पृष्ठे ४ स्वागत मूल्य २ रु.

## जि. प. निवडणुकीतील नोडल अधिका-यांनी जबाबदारी काळजीपूर्वक पार पाडावी

लातूर : प्रतिनिधी-राज्य निवडणूक आयोगाच्या निर्देशानुसार आगामी जिल्हा परिषद व पंचायत समिती निवडणुकीसाठी जिल्हास्तरावर नियुक्त सर्व नोडल अधिका-यांनी आपली कर्तव्ये आणि जबाबदारी काळजीपूर्वक पार पाडाव्यात. यामध्ये कोणत्याही प्रकारचा हलगर्जीपणा होणार नाही, याची दक्षता घेण्याच्या सूचना जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी वर्षा ठाकूर-घुगे यांनी दिल्या. जिल्हाधिकारी कार्यालयात झालेल्या जिल्हास्तरीय नोडल अधिका-यांच्या बैठकीत त्या बोलत होत्या.

निवासी उपजिल्हाधिकारी केशव नेटके, उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी गणेश पवार, जिल्हा परिषदेचे अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी अस्लम तडवी, उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी जावेद शेख, जिल्हा नियोजन अधिकारी सोमनाथ रेड्डी, प्रादेशिक परिवहन अधिकारी विनोद चव्हाण, जिल्हा सूचना व विज्ञान अधिकारी पुरुषोत्तम रुकमे, जिल्हा पुरवठा अधिकारी व्यंकटेश रावलोड, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे, शिक्षणाधिकारी तृप्ती अंधारे, उपमुख्य लेखा व वित्त अधिकारी राजेंद्र नागणे यांच्यासह



संबंधित अधिकारी, कर्मचारी यावेळी उपस्थित होते. जिल्हा परिषद, पंचायत समिती निवडणुकीची प्रक्रिया पारदर्शक पद्धतीने आणि शांततेत पार पाडण्यासाठी सर्व नोडल अधिकारी यांनी आपल्यावर सोपविलेली जबाबदारी काळजीपूर्वक पार पाडावी. ग्रामीण भागातील मतदान केंद्रांची सद्यस्थितीचा आढावा घ्यावा, त्याठिकाणी आवश्यक मूलभूत सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी आवश्यक कार्यवाही तातडीने पूर्ण करावी. संपूर्ण निवडणूक प्रक्रिया सुरळीत पार पाडण्यासाठी अधिकारी, कर्मचारी यांना योग्य प्रशिक्षण घ्यावे. मतदार जागृतीसाठी विविध उपक्रम हाती

घ्यावेत. निवडणूक कार्यक्रम जाहीर होताच आदर्श आचारसंहितेची काटेकोर अंमलबजावणी करावी. विशेषतः सोशल मिडीयावर लक्ष ठेवण्यासाठी पोलीस विभागाने विशेष कक्ष कार्यान्वित करावा, असे जिल्हाधिकारी श्रीमती ठाकूर-घुगे यांनी सांगितले. तसेच कायदा व सुव्यवस्था, मनुष्यबळ व्यवस्थापन आदी विविध अनुषंगाने यावेळी आढावा घेण्यात आला. उपजिल्हाधिकारी गणेश पवार यांनी जिल्हास्तरावर स्थापन करण्यात आलेले विविध कक्ष आणि त्यांच्या नोडल अधिकारी यांनी पार पाडवयाची जबाबदारी याविषयी माहिती दिली.

एकनाथ शिंदेंना मोठा धक्का ; तब्बल ५५

शाखाध्यक्ष अन् पदाधिकाऱ्यांचे सामुहिक राजीनामे मुंबई : निवडणूक आयोगाकडून राज्यात स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीची घोषणा करण्यात आली आहे. या पार्श्वभूमीवर आता राजकीय वर्तुळात घडामोडींना वेग आला आहे. राज्यात काही ठिकाणी या निवडणुका महायुती आणि महाविकास आघाडी म्हणून लढवल्या जाणार आहेत, काही ठिकाणी स्थानिक समिकरण लक्षात घेऊन युती आघाडीचा निर्णय घेतला जाणार आहे. तर काही ठिकाणी पक्षांनी स्वबळावर ही निवडणूक लढवण्याची तयारी सुरु केली आहे. अशातच आता एक मोठी बातमी समोर आली आहे. शिवसेना शिंदे गटाला आतापर्यंतचा सर्वात मोठा धक्का बसला आहे.



करमाळ्याचे माजी आमदार जयवंतराव जगताप यांची शिवसेना शिंदे गटाकडून नगरपालिका निवडणूक प्रभारी म्हणून नियुक्ती करण्यात आली आहे. जयवंतराव जगताप यांची नगरपालिका निवडणूक प्रभारीपदी नियुक्ती होताच शिवसेना नेते दिव्जय बागल यांच्या समर्थकांनी आक्रमक भूमिका घेत सामूहिक राजीनामा दिला आहे. जगताप यांच्या नियुक्तीमुळे नाराज झालेल्या दिव्जय बागल यांच्या गटातील तब्बल ५५ शाखाध्यक्ष आणि पदाधिकाऱ्यांनी आपला राजीनामा दिला आहे. त्यामुळे शिवसेना शिंदे गटाला ऐन निवडणुकीच्या तोंडावर मोठा धक्का बसला आहे. एवढंच नाही तर या पदाधिकाऱ्यांनी नोंदणी केलेले २० हजार सभासद देखील पक्षातून बाहेर पडणार असल्याची माहिती समोर आली आहे. हा निर्णय शिवसेना शाखाध्यक्ष आणि पदाधिकाऱ्यांच्या झालेल्या बैठकीत घेण्यात आला आहे.

### शाही थाटामाटात वैष्णवी-रोहित यांचा शुभविवह संपन्न



लातूर येथील वैष्णवी किरण बालाजी सलगर आणि परळीतील रोहित शालिनी देविदास देवकते यांचा शाही थाटामाटात शुभविवह विश्व पॅलेस मंगल कार्यालय, लातूर येथे मोठ्या उत्साहात संपन्न झाला. वधूची बालमैत्रीण साक्षी अशोक हनवते हिच्या सोबतच दैनिक महावृत्तचे संपादक व महाराष्ट्र राज्य पत्रकार संघ, मुंबई जिल्हा शाखा लातूरचे जिल्हा सरचिटणीस अशोक हनवते हे आपल्या पत्नीसमवेत नवविवाहित दांपत्यास आशीर्वाद देण्यासाठी उपस्थित होते. १५ नोव्हेंबर रोजी दुपारी १२-३० वाजता मंगल कार्य पार पडले.

### मुख्यमंत्र्यांनी फेटाळली शरद पवारांची टीका:म्हणाले - जो जीता वही सिकंदर! लोकांनी आम्हाला मतदान केले

नागपूर-मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी भाजपवर पैसे वाटून बिहार निवडणूक जिंकल्याचा आरोप करणाऱ्या शरद पवारांची टीका जोरकसपणे फेटाळून लावली आहे. विरोधी पक्षांनी त्यांचे सरकार होते तेव्हा कोणत्याही नव्या योजना आणल्या नाही. आता आमच्या योजना लोकांना आवडत आहेत. ते आम्हाला मतदान करत आहेत. त्यामुळे लोकांना दोष देण्याची काहीच कारण नाही. जो जीता वही सिकंदर, असे ते म्हणाले.

राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे अध्यक्ष शरद पवार यांनी शनिवारी पत्रकारांशी संवाद साधला. त्यात त्यांनी सरकारने महिलांना वाटलेल्या प्रत्येकी १० हजार रुपयांमुळेच एनडीचे बिहारमध्ये विजय झाल्याचा दावा केला. त्यांच्या या विधानामुळे राज्याच्या राजकारणात भाजपच्या बिहार विधानसभेचा निवडणुकीत झालेल्या विजयावर उलटसुलट चर्चा सुरु झाली आहे. या पार्श्वभूमीवर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी त्यांचा हा दावा फेटाळून लावला आहे.

मुख्यमंत्री नागपुरात पत्रकारांशी बोलताना म्हणाले, जो जीता वही सिकंदर. हरल्यानंतर, पराभव झाल्यानंतर पराभव स्वीकारता आला पाहिजे. मोकळ्या मनाने आपल्या चुका कबूल केल्या पाहिजेत. आत्मपरीक्षण केले पाहिजे. पण आत्मपरीक्षण करणे हे आमच्या विरोधी पक्षाला मान्य नाही. खऱ्या अर्थाने या

ठिकाणी वेगवेगळ्या प्रकारच्या ज्या काही योजना आहेत, या योजना करण्याची संधी सर्वांनाच होती. त्यांची सरकारे होती तेव्हा त्यांनाही होती. त्यांनी केल्या नाही. आम्ही योजना केल्या. त्या लोकांना आवडल्या. लोकांनी आम्हाला मतदान केले. त्यावर लोकांना दोष देण्याचे कारण काय आहे? विरोधक जोपर्यंत आत्मपरीक्षण करणार नाहीत, तोपर्यंत त्यांची मातीच होत राहिल, असे ते म्हणाले. काँग्रेसने मुंबई महापालिकेची निवडणूक स्वबळावर लढवण्याची घोषणा केली आहे. मुख्यमंत्र्यांनी यावरही भाष्य केले. ते म्हणाले, विरोधी पक्ष एकत्रित लढतो की स्वतंत्र लढत आहे यापेक्षा मुंबईच्या जनतेचा महायुतीवर विश्वास आहे. जनतेने महायुतीचाच महापौर बनवण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यामुळे निश्चितपणे कोण कसे लढत आहे हा त्यांचा प्रश्न आहे. मात्र तिथे महायुती निवडून येईल यात शंका नाही.

अजित पवार यांनी केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांची भेट घेतली आहे. पत्रकारांनी याविषयी मुख्यमंत्र्यांचे लक्ष्य वेधले असता त्यांनी अजित पवारांनी राज्यातील काही मुद्यांवर अमित शहांची भेट घेतली असेल, असे ते म्हणाले. आता पाहू काय म्हणाले होते शरद पवार? शरद पवार बारामतीत पत्रकारांशी बोलताना म्हणाले होते, बिहार विधानसभेचे मतदान झाल्यानंतर मी काही लोकांशी संवाद साधला.

## आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या उपस्थितीत रेणापूर नगराध्यक्षपदासाठी भाजपाकडून शोभा शामराव आकनगिरे यांचा उमेदवारी अर्ज दाखल

लातूर :- रेणापूर नगरपंचायतीच्या नगराध्यक्ष पदासाठी भाजपाच्या वतीने श्रीमती शोभा शामराव आकनगिरे यांचा उमेदवारी अर्ज १५ नोव्हेंबर शनिवार रोजी भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या प्रमुख उपस्थितीत दाखल करण्यात आला. यावेळी भाजपाचे पदाधिकारी लोकप्रतिनिधी मोठ्या संख्येने होते.

येत्या २ डिसेंबर रोजी रेणापूर नगरपंचायतीच्या नगराध्यक्ष आणि नगरसेवक पदासाठी मतदान होणार असून भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या नेतृत्वाखाली रेणापूर शहरात कोट्यावधी रुपये खर्चाच्या केलेल्या विविध विकास कामांच्या आधारावर संपूर्ण ताकतीनीशी भारतीय जनता पार्टी निवडणूक रिंगणात उतरली आहे. या निवडणुकीत नगराध्यक्षपद महिलेकरिता आरक्षित असून या पदासाठी भाजपाच्या वतीने श्रीमती शोभा शामराव आकनगिरे यांनी भाजपाचे नेते आ. रमेशआप्पा कराड यांच्या उपस्थितीत १५ नोव्हेंबर शनिवार रोजी दुपारी रेणापूर तहसील कार्यालय येथे आपला उमेदवारी अर्ज दाखल केला. यावेळी



भाजपा किसान मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष विक्रमकाका शिंदे, ओबीसी मोर्चाचे प्रदेश उपाध्यक्ष भागवत सोत, भाजपाचे जिल्हा उपाध्यक्ष नवनाथ भोसले, जिल्हा चिटणीस दशरथ सरवदे, माजी सभापती अनिल भिसे, उपसभापती अनंत चव्हाण, मंडल अध्यक्ष महेंद्र गोडभरले, शरद दरेकर, रेणापूरचे पहिले नगराध्यक्ष अभिषेक आकनगिरे, शहराध्यक्ष अच्युत कातळे, किसान मोर्चाचे साहेबराव मुळे, महादेव साळुंखे, अॅड. मनोज कराड, सरपंच सुनील चवले, रवींद्र नागरगोजे, नामदेव बोंबडे, विष्णू गौरे, पद्माकर चिंचोलकर, रवींद्र

पाटील, रामराव मोरे, विजय चव्हाण, श्रीकृष्ण मोटेगावकर, दत्ता सरवदे, चंद्रकांत कातळे, श्रीकृष्ण जाधव, संजय वीरुळे, दिलीप आकनगिरे, नारायण राठोड, महेश गाडे, मारुफ आतार, गणेश चव्हाण, राजकुमार आलापुरे, श्रीकृष्ण पवार, शेख शफी, दिलीप चव्हाण, गणेश माळेगावकर, शिवाजी जाधव, मच्छिंद्र चक्रे, अंकुश मोटेगावकर, लक्ष्मण खलंगरे, अंतराम चव्हाण, धम्मामंद घोडके, उत्तम चव्हाण, श्रीमंत नागरगोजे, ज्ञानेश्वर शिंदे, हनुमंत भालेराव, लखन आवळे, डॉ. मोहाळे, रफिक शिकलकर, सोपान सातपुते, राजकुमार आकनगिरे, नरसिंग येलगटे, इस्माईल बावचकर, संतोष राठोड, योगेश राठोड, शरद चक्रे, रमा चव्हाण, मनोज चक्रे, फारुक कुरेशी, शेख अजीम, जगन्नाथ कातळे, अंकित हाके, सलीम शेख, अवेज कुरेशी, लक्ष्मण दळवी, सोमनाथ व्यवहारे, रोहन पांचाळ, आर्षद तांबोळी, सोनू उरगुंडे, हुसेन पठाण, महेश वरवटे यांच्यासह भारतीय जनता पार्टीचे लोकप्रतिनिधी पदाधिकारी कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## पनवेल येथील मुलगंधकुटी बुद्ध विहारात धम्म संडे स्कूलचे आयोजन

नवी मुंबई / के. एच. हनवते :- बौद्ध धम्मातील सर्व लहान मुलांना बुद्ध धम्माचे संस्कार मिळावेत बुद्ध धम्म काय आहे याची शिकवण मिळावी या उद्देशाने मुलगंधकुटी बुद्ध विहार खांदा कॉलनी पनवेल येथे बौद्ध उपासक महेंद्र कांबळे, विनोद सोनवणे, मुकुंद रोटे, यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रत्येक रविवारी धम्म संडे स्कूल हा उपक्रम राबविण्यात येत आहे लहान मुलांना तथ्यागत भागवान गौतम बुद्ध परमपूज्य डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर



त्यांच्या जीवनातील गोष्टी सांगितल्या जातात लहान मुलांकडून त्रिशरण पंचशील घेतले जाते त्याचा अर्थ त्यांना समजून सांगितला जातो महापुरुषांना वंदन कसे केले जाते हे मुलांना सांगितले जाते त्याचबरोबर लहान मुलांना पालक यांचा भरपूर प्रतिसाद मिळत आहे धम्म संडे स्कूल संतोष मनोरे, अतुल मनोरे, सम्यक मनोरे, धम्म सेवक सोनवणे, राहुल शिंदे, यांच्या, उपस्थिती हा कार्यक्रम संपन्न होत आहे

## अन्यथा मोठा निर्णय! शिंदेसेनेची छत्रपती संभाजीनगरमध्ये गुप्त बैठक

आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका मोठ्या रंगतदार होणार असल्याचे सध्याच्या राजकीय चित्र पाहल्यानंतर दिसते. नुकताच बिहार विधानसभेचा निकाल जाहीर झाला. या निकालात एनडीएने महागठबंधनची दाणादाण उडवून दणक्यात मोठा विजय मिळवला. या निवडणुकीत भाजपने सर्वाधिक जागा जिंकल्या आहेत. त्यामुळे तिथे सत्तास्थापनेसाठी लवकरच हालचालींना वेग येणार आहे.

अशातच आता महाराष्ट्रात स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर मोठ्या घडामोडी घडत आहेत. या निवडणुका महायुतीमधील भाजप, शिवसेना आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षासाठी महत्वाच्या असणार आहे. आता छत्रपती संभाजीनगरमधून एक मोठी बातमी समोर आली आहे.

अन्यथा मोठा निर्णय शिवसेनेचे नेते मंत्री संजय शिरसाट यांनी निवासस्थानी शिवसेना छत्रपती संभाजीनगर कोअर कमिटीची बैठक झाली. ही बैठक अत्यंत गोपनीय ठेवण्यात आली होती. या बैठकीत जिल्हातील स्थानिक निवडणुकांच्या अनुषंगाने काही निर्णय झाल्याची माहिती आहे. शिवसेना भाजपसमोर युतीचा प्रस्ताव ठेवणार आहे आणि हा युतीचा प्रस्ताव भाजपने जर मान्य केला नाही, तर शिवसेना स्वबळावर स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका लढवणार असल्याचा मोठा निर्णय घेण्यात आला आहे. या बैठकीला शिवसेनेतील अनेक महत्वाचे नेते उपस्थित होते. यामध्ये मंत्री संजय शिरसाट, खासदार संदीपान भुमरे, आमदार



प्रदीप जैसवाल, आमदार रमेश बोरनारे, आमदार संजना जाधव, माजी आमदार किशनचंद तनवाणी, कैलास पाटील, अण्णासाहेब माने पाटील, भाऊसाहेब चिकटगावकर आदी नेते उपस्थित होते. सिंधुदुर्ग जिल्हाच्या धर्तीवर पालघर जिल्हातील डहाणू नगरपरिषद निवडणुकीसाठी भाजप विरोधात शिंदे सेनेसह सर्व राजकीय पक्ष एकत्र आले आहेत. तर नंदुरबार नगरपालिकेसाठी शिवसेना एकनाथ शिंदे आणि अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादीच्या युतीची शक्यता आहे. त्यामुळे छत्रपती संभाजीनगरमध्ये सुद्धा कशा पद्धतीचे राजकीय चित्र पाहायला मिळणार हे पाहणे महत्वाचे असणार आहे.

## संपादकीय

## शेअर बाजारातही 'आत्मनिर्भरता'

भारतातील शेअर बाजार कोणाच्या इशारावर चालतो, या प्रश्नाचे उत्तर काही वर्षांपूर्वीपर्यंत विदेशी गुंतवणूकदारांवर असे होते; पण सप्टेंबर २०२५ मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या इंडिया ओनरशिप रिपोर्टने आकडेवारीवर आधारित नवे उत्तर दिलं आहे. यावर्षीची सर्वात मोठी आणि ऐतिहासिक बाब म्हणजे पहिल्यांदाच रिटेल गुंतवणूकदारांनी म्हणजेच थेट गुंतवणूक करणार्या आणि म्युच्युअल फंडमार्फत पैसा लावणार्या गुंतवणूकदारांनी मिळून परदेशी गुंतवणूकदारांना मागे टाकले आहे. आता रिटेल गुंतवणूकदारांचा एकत्रित हिस्सा एफपीआयपेक्षा जास्त झाला आहे. दुसरीकडे एफपीआय म्हणजे परदेशी पोर्टफोलिओ गुंतवणूकदारांचा हिस्सा मागील पंधरा वर्षांतील सर्वात नीचांकी पातळीवर आला आहे; पण याच काळात देशांतर्गत म्युच्युअल फंडांनी आणि एसआयपी संस्कृतीने बाजाराला स्थैर्य दिलं आहे. प्रमोटर्सचा हिस्सा स्थिर आहे, तर सरकारचा हिस्सा किंचित कमी झाला आहे. या सर्व घडामोडींचा एकत्रित अर्थ असा आहे की, भारतीय शेअर बाजाराची मालकी आणि दिशा आता हळूहळू भारतीयांच्या हातात येत आहे.

कंपन्यांचे मूळ मालक म्हणजे प्रमोटर्स अजूनही सर्वात मोठे भागधारक आहेत. त्यांच्याकडे एकूण ५०.१ टक्के हिस्सा आहे आणि हा हिस्सा गेल्या काही तिमाहींमध्ये जवळजवळ स्थिर आहे. भारतीय प्रमोटर्सकडे ३२.२ टक्के हिस्सा आहे, तर परदेशी प्रमोटर्सचा हिस्सा वाढून ८.४ टक्क्यांवर पोहोचला असून तो मागील नऊ तिमाहींमधील सर्वाधिक आहे. यावरून भारतीय कंपन्यांवरील परदेशी रणनीतिक गुंतवणूकदारांचा विश्वास वाढत असल्याचे दिसते.

सरकारचा हिस्सा सध्या १० टक्क्यांवर असून तो मागील काही तिमाहींमध्ये किंचित घटला आहे. यामागे तीन प्रमुख कारणे आहेत. पीएसयू कंपन्यांमधील ओएफएस म्हणजे ऑफर फॉर सेल, डिसइन्व्हेस्टमेंटच्या योजना आणि खासगी प्रमोटर्सच्या हिश्यांत वाढ. गेल्या काही महिन्यांत पीएसयू बँक इंडेक्सने उत्कृष्ट कामगिरी दाखवली असली, तरी सरकारचा हिस्सा कमी झाल्यामुळे नियंत्रण हळूहळू घटत आहे. म्हणजेच गुंतवणूकदारांचा विश्वास टिकून असला, तरी सरकारी हस्तक्षेप मर्यादित होत चालला आहे. परदेशी गुंतवणूकदार म्हणजे एफपीआय यांचा हिस्सा १६.९ टक्क्यांवर आला आहे आणि हा मागील १५ वर्षांतील सर्वात नीचांकी स्तर आहे. एफपीआयचा हिस्सा घटण्याची कारणे स्पष्ट आहेत. जागतिक बाजारातील अनिश्चितता, डॉलरचा भाव, भारतातील व्हॅल्यूएशन, अमेरिका-चीन व्यापार तणाव आणि फेडरल रिझर्व्हच्या धोरणातील अस्थिरता. पूर्वी एफपीआयची विक्री सुरु झाली की, बाजारात मोठी घसरण होत असे; पण यावेळी तसं झालं नाही. कारण, देशांतर्गत म्युच्युअल फंड आणि रिटेल गुंतवणूकदारांनी एफपीआयच्या विक्रीची भरपाई केली आहे. त्यामुळे बाजार स्थिर राहिला आहे आणि घसरण टाळली.

देशांतर्गत म्युच्युअल फंड म्हणजे डीएमएफ आता भारतीय शेअर बाजाराचे खरे इंजिन ठरले आहेत. डीएमएफचा एकूण हिस्सा १०.९ टक्क्यांवर पोहोचला आहे आणि हा इतिहासातील सर्वाधिक स्तर आहे. सलग नऊ तिमाहींमध्ये डीएमएफने नवा उच्चांक गाठला आहे. दर महिन्याला सरासरी २८,६९७ कोटी रुपयांचे एसआयपी इनफ्लो होत आहे. या सातत्यपूर्ण भांडवल प्रवाहामुळे बाजारात स्थिरता निर्माण झाली आहे. एसआयपीचे सर्वात मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे बाजार घसरला, तरी गुंतवणूक सुरु राहते. त्यामुळे दीर्घकाळात कंपाऊंडिंगद्वारे संपत्ती वाढते आणि बाजाराला एक प्रकारचा बफर मिळतो.

रिटेल, एचएनआय आणि एसआयपीद्वारे गुंतवणूक करणारे भारतीय एकत्रितपणे १८.७५ टक्के हिस्सा ठेवतात आणि हा हिस्सा एफपीआयपेक्षा जास्त आहे. हा गेल्या २२ वर्षांतील उच्चांक आहे. रिटेल गुंतवणूक वाढण्यामागे डिमेंट खात्यांमधील प्रचंड वाढ, शून्य ब-ीकरेज अॅप्सचा प्रसार, सोशल मीडियामुळे शेअर मार्केटचे डेमोक्रेटायझेशन, एसआयपी संस्कृती आणि युवा गुंतवणूकदारांची नव्या पिढीतील सक्रियता अशी अनेक कारणे आहेत. या बदलामुळे पहिल्यांदाच रिटेल गुंतवणूकदारांनी परदेशी गुंतवणूकदारांना मागे टाकलं आहे आणि हा भारतीय भांडवली बाजारातील दीर्घकालीन संरचनात्मक बदल मानला जातो. एफपीआय प्रामुख्याने फायनान्शियल्स आणि कम्युनिकेशन सर्व्हिसेस या क्षेत्रात गुंतवणूक वाढवत आहेत; पण एनर्जी, मटेरियल्स, इंडस्ट्रियल्स आणि कंझ्युमर स्टेपल्स याबाबत सावध आहेत. डीएमएफ फायनान्शियल्स, कंझ्युमर डिस्ट्रिब्युशनरी आणि मध्यम स्तरावरील हेल्थकेअर कंपन्यांमध्ये जास्त गुंतवणूक करत आहेत, तर एनर्जी आणि मटेरियल्स सेक्टर टाळत आहेत. रिटेल गुंतवणूकदार मात्र मिडकॅप, स्मॉलकॅप आणि मायक्रोकॅप स्टॉक्सकडे आकर्षित झाले आहेत. मोठ्या कंपन्यांमध्ये रिटेल हिस्सा थोडा कमी झाला असला, तरी लहान कंपन्यांमध्ये तो वाढला आहे.

सारांश असा की, भारताच्या शेअर बाजाराचा खरा मालक आता रिटेल आणि म्युच्युअल फंड्स झाले आहेत. भारतीय शेअर बाजार आता परदेशी भांडवलावर अवलंबून न राहता देशांतर्गत बचतीवर चालतो आहे. हा केवळ आकड्यांचा बदल नाही, तर भारताच्या भांडवली बाजाराच्या रचनेतील एक दीर्घकालीन आणि स्थायी परिवर्तन आहे.

## लातूरचा मांजरा पॅटर्न: सहकार आणि साखर उद्योगातून ग्रामविकासाचा महामार्ग

एक काळ होता, जेव्हा लातूरच्या ग्रामीण जीवनात सकाळ-संध्याकाळ प्रत्येक घरात शेतकऱ्याची कहाणी घुमत असे. ती कहाणी फक्त शेतीची नव्हती, तर ती होती सर्वांनी पाहिलेल्या एका स्वप्नाची. ज्यामध्ये शेतकरी केवळ कष्टकरी नव्हे, तर आपल्याच मालकीच्या कारखान्याचा 'मालक' बनला होता. एका उसाच्या कांडीपासून सुरु झालेला सहकाराचा प्रवास आज लातूरच्या विकासाचा दौर्घ्यस्तंभ झाला आहे. लातूर जिल्ह्याच्या मातीत रुजलेली सहकाराची नीती आणि मांजरा साखर कारखाना परिवाराचा उदय हा केवळ एक औद्योगिक चमत्कार नसून, कोरडवाहू मराठवाड्याच्या ग्रामविकासाचा एक प्रेरणादायी प्रवास आहे. लोकनेते विलासराव देशमुख यांच्या दूरदृष्टी आणि माजी मंत्री सहकारमहर्षी दिलीपराव देशमुख यांनी पेरलेल्या बीजातून सहकारातून समृद्धीचा एक भव्य वटवृक्ष उभा राहिला, ज्यामुळे लातूर जिल्ह्याच्या अर्थकारणाचा आणि समाजकारणाचा कायापालट झाला. माजी मुख्यमंत्री वसंतदादा पाटील म्हणत की, सहकार ही केवळ एक चळवळ नाही, तर ती दुर्बलांना बलवान बनवून समाजात परिवर्तन घडवून आणण्याचा एक मार्ग आहे. जणू ही उक्ती मांजरा परिवाराच्या रूपाने सार्थकच झाली आहे. स्वातंत्र्यानंतर ग्रामीण अर्थव्यवस्थेच्या पुनर्बांधणीसाठी महात्मा गांधींच्या 'ग्रामस्वराज्य' आणि 'आत्मनिर्भर ग्राम' या विचारांतून सहकाराची संकल्पना पुढे आली. महाराष्ट्रात, विशेषतः लातूर जिल्ह्यात या चळवळीची बीजे पेरली गेली, जेव्हा शेतकऱ्यांच्या एकीकरणातून एक मोठी सहकारी संघटना उभी राहिली. महाराष्ट्राच्या ग्रामीण जीवनात 'सहकार' ही केवळ एक संकल्पना नसून, ती शेतकऱ्यांच्या आशा-आकांक्षांचा आणि सामाजिक-आर्थिक परिवर्तनाचा पाया आहे. माजी मुख्यमंत्री यशवंतराव चव्हाण, माजी मुख्यमंत्री वसंतदादा पाटील, माजी मुख्यमंत्री शरदचंद्र पवार आणि माजी मुख्यमंत्री विलासराव देशमुख यांच्या दूरदृष्टीमुळे महाराष्ट्रात सहकारी साखर कारखान्यांची एक मोठी चळवळ उभी राहिली. मागासलेल्या मराठवाड्यात मांजरा साखर कारखान्याच्या स्थापनेचा इतिहास हा याच दूरदृष्टीचा अविभाज्य भाग आहे. सन १९९० च्या दशकात, मराठवाड्यासारख्या अवर्षणप्रवण भागात साखर कारखाना उभा करणे हे धाडसाचे काम होते. 'विकासरत्न विलासराव देशमुख मांजरा शेअर सहकारी साखर कारखान्या'चे उद्घाटन आधुनिक भारताचे शिल्पकार भारतरत्न राजीवजी गांधी यांच्या हस्ते झाले, ही घटना सहकाराच्या राष्ट्रीय स्तरावरील महत्त्वाचे प्रतीक आहे. आदर्शपूर्ण विलासराव देशमुख साहेबांनी कारखान्याला त्यांचे 'जीव की प्राण' मानले, तर सहकारमहर्षी दिलीपराव देशमुख यांनी नियोजनबद्ध आणि पारदर्शक नेतृत्वाने या संस्थेचे संगोपन केले, ज्यामुळे हा कारखाना यशाच्या शिखरावर पोहोचला. सहकारातून समृद्धी हा मांजरा परिवाराचा मूलमंत्र ठरला. मांजरा साखर कारखान्याचा आदर्श घेऊन माजी मंत्री आमदार

अमित विलासराव देशमुख यांनी विलास कारखाना उभारला. कारखान्याच्या चेअरमन वैशालीताई देशमुख आहेत आज हा कारखाना आधुनिक साखर उद्योगासाठी पथदर्शी ठरला आहे. यानंतर लातूर जिल्ह्यासह परिसरातील जिल्ह्यांची गरज ओळखून ट्रेन्टिवन शुगरर्स लिमिटेडची उभारणी करण्यात आली आहे. या साखर उद्योगाने ग्रामीण भागातील आर्थिक प्रवाह पूर्णपणे बदलला आहे. शेतकरी उद्योगाचा मालक झाला, सहकार मॉडेलमुळे शेतकरी केवळ ऊस उत्पादक न राहता, कारखान्याचा 'भागीदार' (मालक) बनला. यामुळे त्यांच्यात मालकी हक्काची भावना वाढली आणि कारखान्याच्या नफ्यात वाटा मिळू लागला. मांजरा परिवाराने सातत्याने एफआरपी (FRP) पेक्षा अधिक उच्चांकी भाव देऊन शेतकऱ्यांचे आर्थिक सक्षमीकरण केले. स्थानिक रोजगाराच्या संधी: साखर कारखान्यासोबत अनेक उप-उद्योग उभे राहिले, ज्यामुळे लातूर जिल्ह्याचा कायापालट झाला. इथेनॉल, कोजनरेशन आणि अन्य कृषी-आधारित उद्योगांमुळे हजारो युवकांना गावातच रोजगार मिळाला.

या सहकारातून महात्मा गांधींचे ग्रामविकासाचे स्वप्न खऱ्या अर्थाने साकार झाले. कारखान्यांनी केवळ आर्थिक व्यवहार केले नाहीत, तर सामाजिक एकात्मतेचा धागा विणला. आर्थिक उलाढाल वाढली, पायाभूत सुविधांचा विकास झाला, साखर कारखान्याभोवती शिक्षणसंस्था, आरोग्य केंद्रे, रस्ते आणि पाणीपुरवठा योजना विकसित झाल्या. सहकारातून सर्वसमावेशक विकासाची वाटचाल झाली, यामध्ये स्त्री-पुरुष, शेतकरी-कामगार यांचा समतोल विकास साधला गेला. महिला बचतगटांना कारखान्याच्या उपक्रमांशी जोडून महिला सक्षमीकरण साधले. या महिला सक्षमीकरण योजनेतून महिला बचत गटांना गृहउद्योग आणि दुग्ध व्यवसायासाठी प्रोत्साहन मिळाले. नेतृत्व करण्याची संधी तळगाळातील लोकांना मिळाली, ग्रामीण भागातील नेतृत्वाला सहकारातून मिळालेली ही सुवर्णसंधी ठरली. माजी आमदार धीरज विलासराव देशमुख यांच्या माध्यमातून लातूर जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँकेने (LDCC)

शेतकऱ्यांना १७०० कोटीचे पीक कर्ज दिले, तसेच स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन केंद्रातून ४ हजारहून अधिक विद्यार्थ्यांना घडवले, जे नेतृत्वाच्या विकासाचे उत्तम उदाहरण आहे. काळाची पाऊले ओळखून साखर उद्योगात ऊसशेतीचे यांत्रिकीकरण हा मांजरा परिवाराचा सर्वात यशस्वी आणि दूरदृष्टीचा प्रयोग ठरला आहे. १००% यांत्रिकीकरण करून मांजरा साखर कारखान्याने ऊस तोडणीसाठी यांत्रिकीकरणगाचा धाडसी प्रयोग यशस्वी केला.

विलास सहकारी साखर कारखान्यानेही ६० ते ७० टक्के यांत्रिकीकरण केले. ट्रॅक्टर (लागवड यंत्र), हार्वेस्टर (तोडणी यंत्र) आणि ड्रिप सिंचन यांसारख्या आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर वाढला. या यांत्रिकीकरणाने स्थानिक शेतकरी व शेतमजुरांच्या मुलांसाठी उद्योगातून रोजगार निर्मिती झाली. हार्वेस्टर ऑपरेटरला ५० हजार आणि ट्रॅक्टर ड्रायव्हरला २५ हजार पर्यंत पगार मिळतो, ज्यामुळे ग्रामीण युवकांना प्रतिष्ठा आणि स्थैर्य मिळाले आहे. मांजरा परिवाराचा विकास पर्यावरणपूरक आणि शाश्वत आहे. यामुळे या भागात ऊस कल्पवृक्ष ठरला असून, विविधीकरण करून आणि हरित ऊर्जा माध्यमातून साखर उत्पादनासोबतच इथेनॉल, सहवीज (कोजनरेशन), बायोगॅससह बायो-प्लॉस्टिक यांसारख्या उप-उत्पादनांवर भर देण्यात येत आहे.

भविष्यात ज्वारी, मका आणि इतर धान्यांपासून इथेनॉल निर्मिती करण्याचे नियोजन आहे. यामुळे कोरडवाहू पिकांनाही चांगला दर मिळेल आणि कारखाने बारमाही चालून रोजगार वाढेल. मांजरा साखर परिवाराने लातूर जिल्ह्याच्या मातीत विकासाची आणि सामाजिक सलोख्याची संस्कृती रुजवली. पारदर्शक व्यवस्थापन, आधुनिक तंत्रज्ञान आणि सामाजिक बांधिलकी यांचा त्रिवेणी संगम साधत मांजरा परिवाराने लातूर जिल्ह्याच्या समृद्धीचा आणि ग्रामीण आत्मनिर्भरतेचा 'मांजरा पॅटर्न' देशसमोर ठेवला आहे. गाव, शेतकरी आणि उद्योग - हे तीनही हात एकत्र येऊन गोड साखरच नाही, तर गोड जीवनही तयार करतात, आणि हाच आहे लातूरच्या सहकाराचा खरा गोडवा.

\*\*\*\*\*

राहुल हरिभाऊ इंगळे पाटील -  
मोबाईल - ९८९०५७७९२८

## घटत्या जंगलांचा इशारा!

प्रत्येक बिबट्याचा ठरावीक अधिवास असतो. त्या मर्यादित दुसरा बिबट्या, वाघ किंवा माणूस सहसा राहत नाही; मात्र आज स्थिती अशी आहे की, वाढत्या शहरीकरणाने आणि बिनधास्त जंगलांतोडीने वन्यजीवांना उरलेली जागा हिसकावून घेतली जात आहे. त्यामुळे हे प्राणी आता माणसाच्या दारात येऊन थांबले आहेत. बिबट्याने माणसाशी जुळवून घेण्याची किमया साधली आहे. तो कुत्र्यांपासून ते उंदरांपर्यंत काहीही खाऊन जगतो. त्यामुळे तो टिकून राहतोय; पण जंगल मात्र टिकत नाही.

उसाच्या शेतात, केळीच्या बागांमध्ये बिबट्यांनी नवी वसतिस्थाने, निवारे शोधले आहेत. ही स्थिती निसर्गाचा पराभव आणि मानवी पाषवी लोभाचा विजय मानायला हवी! महाराष्ट्रापुरता विचार करायचा, तर कोल्हापूर जिल्ह्यात बिबट्याचा वावर नवा नाही; मात्र मंगळवारी त्याने थेट शहरातच भरवस्तीत साडेतीन तास धुमाकूळ घालत चौघांना जखमी केले. नाशिक, पुणे, सांगली, कोकणच्या काही भागांत बिबट्यांचा वाढता वावर चिंतेचा विषय बनला आहे. ते नागरी वस्तीत घुसतातच शिवाय ग्रामीण भागात अनेक शेतकरी त्याची शिकार बनत आहेत. पुणे जिल्ह्यातील शिरूर तालुक्यात शेतकऱ्यांना विशेषतः महिलांना बचावासाठी गळ्यात खिळ्यांचे पट्टे बांधण्याची वेळ आली.

प्रशासनाच्या अकार्यक्षमतेवर त्यांनी बोट ठेवलेच शिवाय ज्या काही उपाययोजना केल्या जात आहेत, त्या एकतर कागदावर आहेत किंवा तकलादू तर आहेत, याकडे दिशानिर्देशही केला आहे. त्यासंदर्भातील सोमवारी प्रसिद्ध झालेले वृत्त माणूस कोणत्या युगात वावरतो आहे, त्याच्यावर ही वेळ का आली आणि कोणी आणली? दोन घासासाठी हाता-पोटाची लढाई करण्याशिवाय पर्याय नसलेल्या शेतकऱ्याने करायचे तरी काय? जगायचे तरी कसे, हे प्रश्न व्यवस्थेला, ती चालवणार्या लोकप्रतिनिधींना आणि सरकारला पडत नसावेत काय? नाशिकच्या देवळालीत घरात शिरून लहान मुलांवर हल्ला करणारा बिबट्या हा त्याचा परिणाम. या प्राण्यांची पुढची पिढी तर जंगल पाहतच नाही. ती शेतातच जन्म घेते आणि तिथेच वाढते. या नव्या बिबट्यांना जंगल परके आणि माणूस परिचित झालाय! प्रश्न फक्त बिबट्यांचा नाही. हत्ती, रानडुकर, गवे यांचाही अधिवास संपत चाललाय. सरकारकडे वन धोरण नावाची काही ठोस दिशा नाही. नरसिंह बिबट्याला दिवताक्षणी गोळ्या घालण्याचा आदेश वनमंत्र्यांनी दिला आहे. तेवढ्याने चालणार काय, हाही प्रश्न आहे. दक्षिण कोकणात आंकार हत्तीसोबत स्थानिक नागरिक, प्रशासनाचा असाच संघर्ष सुरु आहे.

त्याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. यापुढे नगरपालिका, महापालिकांना शहरात कधीही हिंस्र वन्यप्राणी येऊ शकतात आणि शहर आणि सर्व यंत्रणा वेठीस धरू शकतात, हे गृहीत धरून तशा उपाययोजना तत्पर ठेवाव्या लागतील. अशी स्थिती उद्भवल्यास काय करावे, याबाबत नागरिकांना प्रशिक्षित करावे लागेल. भविष्यात अशा घटना सतत घडू शकतात, हे समजून दीर्घकालीन उपाययोजना राबवाव्या लागतील. जंगलांवर होणारी आक्रमणे, विकासाच्या नावाखाली त्यांचा दाबला जाणारा गळा, वनक्षेत्रातून

आणते आहे. हे पाऊल समजू शकते; पण तो अंतिम उपाय नाही. प्राण्यांना मारून समस्या संपत नाही; जंगल वाचवून ती संपते. मानव-वन्यजीव संघर्षावर खरं उत्तर काय असेल, तर ते म्हणजे उरलेली जंगल कठोरपणे जपणं आणि दोन जंगलांमधील 'कॉरिडॉर' अबाधित ठेवणं. सध्या हे मार्ग मानवी वस्त्यांनी आणि रस्त्यांनी छिन्नभिन्न झाले आहेत. परिणामी, प्राणी दिशमूल होऊन माणसाच्या वाटेवर येत आहेत. वाघ, सिंह, बिबटे जंगल सोडून डोंगर-दर्यापासून समुद्रकिनार्यापर्यंत भटकत आहेत. सिक्कीमच्या



जाणारे महामार्ग, हॉटेलस, रिसॉर्ट्स यामुळे या हरित क्षेत्रातील माणसाचा वाढता वावर, खाणकामे, परिणामतः नष्ट होत चाललेली अन्नसाखळी याकडे दुर्लक्ष कसे करून चालणार? महाराष्ट्रात जंगलाचे क्षेत्र एक अंकी आकड्यात घसरले आहे. वन्यजीव संरक्षणाच्या नावाखाली फाईल्स भरल्या जातात, समित्या बसतात; पण प्रत्यक्षात झाडांवर कुहंड चालते.

सरकार सांगते हरित क्षेत्र वाढले; पण जर हरित क्षेत्र खरोखर वाढले असते, तर बिबटे मानवी वस्तीत का येत आहेत? ही आकडेवारी 'हरित' नाही, ही आकडेवारी 'राजकीय' आहे. माणसासाठी धोकादायक ठरलेल्या प्राण्यांना मारण्याची परवानगी मिळावी, यासाठी केरळ सरकार नवा कायदा

बर्फात वाघ, गिरच्या सिंहाचे विरावल किनार्यावर आगमन ही निसर्गाची नव्हे, माणसाच्या अपयशाचीच चिन्ने आहेत. आज गरज आहे ती एका ठोस, राष्ट्रीय वन धोरणाची, ज्यात जंगलाचे संरक्षण, विकासाची मर्यादा आणि पर्यावरणाचा समतोल यांचा स्पष्ट आराखडा असेल. सरकार, कायदे, ती राबवणारी न्यायालये, सामाजिक दबावगत आणि या सर्वांची जबाबदारी असणारा सज्ज माणूस या सर्वांच्या सामूहिक प्रयत्नांनीच वन्यप्राण्यांचे जीव वाचवता येतील, आणि माणसांचेही! अशा संघर्षात संतुलन राखण्याची जबाबदारी प्राण्यांची नाही, ती माणसांचीच. कारण, बिबट्या धोरण ठरवत नाही. माणूसच ते ठरवतो, हे लक्षात कोण घेणार?

# पुरुषांपेक्षा महिलांना जास्त नैराश्य का येतं? काय आहेत कारणं? संशोधन काय सांगतं?

पुरुषांच्या तुलनेत महिलांना जास्त नैराश्य येत असल्याचे आतापर्यंतच्या अनेक अभ्यासातून समोर आले आहे. आता एका नवीन संशोधनाने या मताला दुजोरा दिला असून त्यासाठी थेट जनुकीय घटकांना जबाबदार धरले आहे. ऑस्ट्रेलियातील बर्गहोफर मेडिकल रिसर्च इन्स्टिट्यूटमधील संशोधकांनी नुकतेच २ लाख नैराश्यग्रस्त व्यक्तींवर संशोधन केले. यावेळी जनुकीय घटकांचे सविस्तर विश्लेषण करून त्यातील समान अनुवंशिक घटक शोधण्यात आले. नेचर कम्युनिकेशन्स या प्रतिष्ठित जर्नलमध्ये हे संशोधन प्रकाशित झाले आहे. या संशोधनातून नेमके काय समोर आले? त्याबाबत जाणून घेऊ.

ऑस्ट्रेलियात करण्यात आलेल्या या संशोधनात १,३०,००० महिला आणि जवळपास ६५,००० पुरुष सहभागी झाले होते. विशेष म्हणजे यातील सर्वजण गंभीर नैराश्याने ग्रस्त होते. या संशोधनाचे नेतृत्व करणाऱ्या व्हायएमआर बर्गहोफर संस्थेतील न्युरो-जेनेटिसिस्ट डॉ. जोडी थॉमस यांनी म्हणाल्या, पुरुषांच्या तुलनेत महिलांमध्ये नैराश्याचे जनुकीय घटक अधिक प्रमाणात आढळून येतात. दोघांमधील जनुकीय घटक समजून घेतल्यास त्यांच्यातील नैराश्याची कारणे अधिक स्पष्टपणे ओळखता येऊ शकतात. या प्रणालीमुळे अधिक वैयक्तिक उपचारपद्धती विकसित करण्याचे मार्ग खुले होतात.

नैराश्यासाठी कोणते घटक जबाबदार? महिला आणि पुरुषांमधील गंभीर नैराश्यासाठी ७,००० जनुकीय घटक जबाबदार असल्याचे बर्गहोफर मेडिकल रिसर्च इन्स्टिट्यूटच्या संशोधनातून समोर आले आहे. त्याशिवाय महिलांमध्ये नैराश्याशी संबंधित आणखी ६,००० जनुकीय घटक आढळून आल्याचे अभ्यासात नमूद करण्यात आले आहे. या जनुकीय फरकांमुळे पुरुष आणि महिलांना नैराश्य येत असले तरी त्यांना येणारा अनुभव वेगवेगळा असल्याचे संशोधकांनी सांगितले आहे.

महिलांना नैराश्याचा धोका जास्त का? संशोधकांच्या मते, पुरुषांच्या



तुलनेत महिलांना जास्त नैराश्य येण्यामागे अनेक कारणे आहेत. त्यामध्ये जैविक, आनुवंशिक, सामाजिक, भावनिक यांसारख्या अनेक घटकांचा समावेश आहे. नैराश्याने ग्रस्त असलेल्या महिलांमध्ये वजन वाढणे, दिवसा जास्त झोप येणे आणि वारंवार भूक लागणे यांसारखी चयापचय संबंधित लक्षणे अधिक प्रमाणात दिसून येतात. त्याउलट नैराश्यग्रस्त पुरुषांमध्ये राग, आक्रमकता, जोखमीची वर्तणूक आणि मादक पदार्थांचे सेवन ही लक्षणे आढळून येतात. त्याबाबत न्युरो-जेनेटिसिस्ट जोडी थॉमस म्हणाल्या, आम्हाला पुरुष आणि महिलांमध्ये वेगवेगळे जनुकीय बदल आढळून आले

आहेत. या नैराश्यामुळे दोघांना येणारा अनुभवदेखील वेगवेगळा असल्याचे समोर आले आहे.

नैराश्याबाबत संशोधकांनी काय सांगितलं? संशोधक ब्रिटनी मिशेल यांच्या मते, या निष्कर्षांमध्ये महिलांसाठी नैराश्याच्या उपचारात बदल घडवून आणण्याची क्षमता आहे. आतापर्यंत, महिला आणि पुरुषांवर नैराश्यामुळे कसे वेगवेगळे परिणाम होतात याबाबत फारसे संशोधन झालेले नव्हते. नवीन संशोधनात दोघांमधील जनुकीय घटकांमधील बदल लक्षात आल्याने नैराश्याच्या उपचारासाठी मोठा फायदा होणार आहे. मिशेल

## जास्वंदीची लाल फुले केसांसाठी ठरतील वरदान! खोबऱ्याच्या तेलात मिक्स करताच केसांवर दिसेल कमाल, केस होतील सुंदर

हल्ली लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचे केस गळतीची समस्या उद्भवते. केस गळण्यास सुरुवात झाल्यानंतर काहीवेळा टक्कल पडेल की काय अशी भीती सुद्धा मनात निर्माण होते. केसांच्या समस्या उद्भवल्यानंतर महिला सतत दुर्लक्ष करतात. पण असे न करता डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य ते उपचार करणे आवश्यक आहे. बऱ्याचदा केस गळण्यास सुरुवात झाल्यानंतर महिला बाजारात उपलब्ध असलेल्या महागडे ट्रिटमेंट, शॅम्पू, सीरम इत्यादी अनेक गोष्टी लावल्या जातात. पण वारंवार महागड्या हेअर ट्रिटमेंट केल्यामुळे केस चांगले होण्याऐवजी आणखीनच खराब होऊन जातात. केसांना वेगवेगळ्या ट्रिटमेंट करून त्रास देण्याऐवजी घरगुती उपाय करून केसांची काळजी घ्यावी. केसांच्या वाढीसाठी नैसर्गिक उपाय अतिशय गुणकारी ठरतात. यामुळे केसांच्या समस्या दूर होतात आणि केसांवर नैसर्गिक चमक वाढते.

जास्वंदीच्या फुलाचा वापर देव घरातील पूजेसाठी केला जातो. यासोबतच केसांच्या वाढीसाठी सुद्धा तुम्ही जास्वंदीच्या फुलांचा वापर करू शकता. बाजारात जास्वंदीच्या फुलांचे तेल मिळते. जास्वंदीमध्ये असलेल्या पोषक घटकांचा केसांना खूप जास्त फायदा होतो. त्यामुळे आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा केसांच्या निरोगी वाढीसाठी तुम्ही खोबऱ्याच्या तेलात जास्वंदीच्या फुलांचे तेल टाकून मिक्स करू शकता. आज आम्ही तुम्हाला केसांच्या वाढीसाठी जास्वंदीच्या फुलांचे हेअर ग्रोथ ऑइल बनवण्याची सोपी कृती



सांगणार आहोत. यामुळे केस लांब आणि सुंदर होतात. केसांच्या वाढीसाठी जादुई तेल: केसांच्या वाढीसाठी जादुई तेल बनवण्यासाठी खोबऱ्याचे तेल, जास्वंदीची फुले एवढच साहित्य लागणार

आहे. यामुळे केसांची झपाट्याने वाढ होईल आणि केस अतिशय सुंदर दिसाल. तेल बनवण्यासाठी सर्वप्रथम जास्वंदीची फुले आणि पाने पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्या. धुवून घेतलेली पाने कोरडी करा. त्यानंतर मोठ्या वाटीमध्ये खोबऱ्याचे तेल गरम करून त्यात जास्वंदीची फुले आणि पाने टाकून तेल व्यवस्थित गरम करून घ्या. १० मिनिट तेल व्यवस्थित गरम झाल्यानंतर गॅसद बंद करून तेल थंड होण्यासाठी ठेवा. जास्वंदीची तेल बनवताना त्यात तेलाचे सर्व गुणधर्म उतरतील.

तेल लावण्याची योग्य पद्धत: केसांच्या वाढीसाठी तयार केलेले तेल आठवड्यातून एकदा किंवा दोनदा केसांवर लावावे. यामुळे केसांच्या मुळांना योग्य पोषण मिळेल आणि केस अतिशय सुंदर होतील. केस स्वच्छ धुवण्याआधी केसांच्या मुळांपासून ते टोकांपर्यंत सगळीकडे केस लावून हलक्या हाताने मसाज करा. मसाज केल्यामुळे टाळवरील रक्तमिसरण सुधारण्यास मदत होईल आणि केस अतिशय घनदाट सुंदर दिसतील. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी केस शॅम्पूने स्वच्छ धुवून घ्या. जास्वंदीच्या पानांफुलांमध्ये, प्रोटीन, अमीनो सिड, जीवनसत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंट्स इत्यादी अनेक घटक मोठ्या प्रमाणावर आढळून येतात, ज्यामुळे केसांच्या मुळांना भरपूर पोषण मिळते.

## महिलांमध्ये का वाढत आहे कॅल्शियमची कमतरता? शरीरात दिसून येणाऱ्या 'या' लक्षणांकडे चुकूनही करू नका दुर्लक्ष

दिवसभर कामाच्या धावपळीमध्ये महिला स्वतःच्या आरोग्याकडे व्यवस्थित लक्ष देत नाहीत. सतत काम, नातेसंबंध, मानसिक तणाव, आहारात होणारे बदल इत्यादी अनेक गोष्टींचा परिणाम आरोग्यावर लोच दिसून येतो. त्यामुळे महिलांनी स्वतःच्या आरोग्याची जास्त काळजी घ्यावी. याशिवाय घरातली काम, साफसफाई, मुलांच्या शाळा, स्वतःच काम, कामासाठी प्रवास इत्यादी गोष्टींमुळे महिलांची खूप जास्त दमछाक होते. वय वाढल्यानंतर महिलांमध्ये अनेक समस्या उद्भवतात. मासिक पाळीच्या समस्या, हाडांमध्ये वाढलेल्या वेदना, कंबर दुखणे, गुडघे दुखणे इत्यादी अनेक समस्या उद्भवू लागतात. त्यामुळे आरोग्याची जास्त काळजी घेणे आवश्यक आहे. शरीरात कॅल्शियमची कमतरता निर्माण झाल्यानंतर संपूर्ण आरोग्यावर बिघडून जातो. हृदयाची धडधड, स्नायू दुखणे, नर्व्ह सिग्नल्स आणि रक्तात गाठी तयार होणे इत्यादी शरीराच्या महत्त्वपूर्ण कार्यांसाठी कॅल्शियम आवश्यक आहे. म्हणूनच आज आम्ही तुम्हाला कॅल्शियमची कमतरता निर्माण झाल्यानंतर शरीरात कोणती लक्षणे दिसून येतात, याबद्दल सविस्तर माहिती सांगणार आहोत. कॅल्शियम कमतरता निर्माण झाल्यानंतर शरीरात दिसून येतात ही गंभीर लक्षणे:

स्नायूंमध्ये वाढलेल्या वेदना: शरीरासाठी कॅल्शियम अतिशय महत्त्वाचे आहे. पण कोणत्याही वयात कॅल्शियमची कमतरता निर्माण झाल्यानंतर हाडे दुखणे, हाडांची झीज होणे, स्नायूंमध्ये वेदना होणे इत्यादी अनेक समस्या उद्भवू लागतात. सांघ्यांमधील लवचिकता कमी झाल्यानंतर वेदना वाढतात, ज्यामुळे दैनंदिन जीवनातील कामे करताना अनेक अडथळे निर्माण होतात. हातापायांना सतत मुंया येणे: कॅल्शियमची कमतरता निर्माण झाल्यानंतर रात्री झोपल्यावर हातापायांवर सतत

मुंया येतात. कॅल्शियम नर्व्ह सिग्नलसाठी अतिशय महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे कॅल्शियम कमी झाल्यानंतर अचानक कोणत्याही वेळी हातापायांमध्ये झिगझिग्या येणे, अचानक सुन्नपणा जाणवणे इत्यादी गंभीर लक्षणे शरीरात दिसतात. थकवा अशक्तपणा जाणवणे: कोणत्याही वयात शरीरातील कॅल्शियम कमी होऊ शकते. बऱ्याचदा शरीरात वाढलेल्या अशक्तपणा आणि थकव्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. पण असे न करता तातडीने डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य ते औषध उपचार करावे. त्वचा कोरडी होणे, केस गळणे आणि नखं तुटणे इत्यादी समस्या कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे उद्भवतात. कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे दातांमध्ये सुद्धा वेदना वाढतात.

रक्तात इंचभरसुद्धा वाढणार नाही साखर! आहारात करा 'या' भाज्यांचा समावेश, मधुमेह- कोलेस्ट्रॉल कायमचे होईल गायब कॅल्शियमच्या कमतरतेची लक्षणे काय आहेत? स्नायू आखडणे आणि बधिरपणा, थकवा आणि अशक्तपणा, हृदयाचे टोके अनियमित होणे, मेंदूच्या कार्यांवर परिणाम, जसे की गोंधळ आणि स्मरणशक्ती कमी होणे, त्वचा कोरडी होणे, खाज सुटणे किंवा एक्सिमासारखी लक्षणे, नाश्ता नसेल तर बाहेरील पदार्थां खाण्याचा हट्ट करतात. पण कायमच तिखट आणि तेलकट पदार्थांचे सेवन करणे आरोग्यासाठी चांगले नाही. त्यामुळे लहान मुलांच्या आवडीनुसार त्यांना घरीच वेगवेगळे चविष्ट पदार्थ बनवून खाण्यास घ्यावेत. तुम्ही बनवलेली मसाला इडली घरातील लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचे खूप जास्त आवडेल. चला तर जाणून घेऊया मसाला

नखे ठिसूळ आणि कमकुवत होणे. कॅल्शियमच्या कमतरतेची कारणे काय आहेत? आहारात पुरेसे कॅल्शियम नसणे, कॅल्शियम किंवा अल्कोहोलचे जास्त सेवन, बैठी जीवनशैली किंवा सूर्यप्रकाशाचा अभाव (व्हिटॅमिन डी कमी होणे) ग्रंथांशणा, स्तनपान आणि रजनिवृत्ती यासारख्या अवस्थांमध्ये कॅल्शियमची जास्त गरज असते. कॅल्शियमची कमतरता कशी टाळता येते? कॅल्शियमयुक्त अन्नपदार्थ आहारात समाविष्ट करा, जसे की दूध, दही, हिरव्या पालेभाज्या, आणि अंजीर.

## सकाळचा नाश्ता होईल आणखीनच मजेदार! सोप्या पद्धतीमध्ये झटपट बनवा मसाला भरलेली स्तफड इडली, नोट करून घ्या रेसिपी

दिवसाची सुरुवात आनंदाची आणि उत्साहाने होण्यासाठी पोटभर नाश्ता करणे आवश्यक आहे. नाश्ता केल्यामुळे शरीराला अनेक फायदे होतात. याशिवाय नाश्ता कायमच कांदापोहे, उपमा, शिरा खाऊन कंटाळा आल्यानंतर नवनवीन पदार्थ खाण्याची सगळ्यांचे इच्छा होते. अशावेळी तुम्ही सोप्या पद्धतीमध्ये मसाला भरलेली स्तफड इडली बनवू शकता. हा पदार्थ लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचे खूप जास्त आवडतात. बऱ्याचदा लहान मुलं घरात आं व डी चा नाश्ता नसेल तर बाहेरील पदार्थां खाण्याचा हट्ट करतात. पण कायमच तिखट आणि तेलकट पदार्थांचे सेवन करणे आरोग्यासाठी चांगले नाही. त्यामुळे लहान मुलांच्या आवडीनुसार त्यांना घरीच वेगवेगळे चविष्ट पदार्थ बनवून खाण्यास घ्यावेत. तुम्ही बनवलेली मसाला इडली घरातील लहान मुलांपासून अगदी मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांचे खूप जास्त आवडेल. चला तर जाणून घेऊया मसाला

इडली बनवण्याची सोपी रेसिपी. साहित्य: इडली बॅटर गाजर मीठ टोमॅटो मटार आलं हिरवी मिरची जिरं मोहरी कढीपत्ता हळद तेल कोथिंबीर

कृती: मसाला भरलेली स्तफड इडली बनवण्यासाठी सर्वप्रथम, सर्व भाज्या स्वच्छ धुवून व्यवस्थित बारीक चिरून घ्या. भाज्या चिरताना जास्त जाड कापू नये. मोठ्या वाटीमध्ये बारीक चिरून घेतलेल्या भाज्या आणि

शिजवलेला बटाटा टाकून मॅश करून घ्या.

कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात मोहरी, जिरं आणि कढीपत्ता टाका. त्यानंतर आलं लसूण मिरची पेस्ट टाकून व्यवस्थित भाजून घ्या. लसूणच्या उग्र वास यामुळे कमी होईल.

त्यानंतर त्यात कांदा, टोमॅटो, गाजर, मटार घालून व्यवस्थित शिजवून घ्या. सर्व भाज्या शिजल्यानंतर त्यात तयार केलेले

बटाट्याचे मिश्रण टाकून हलक्या हाताने मॅश करा आणि व्यवस्थित शिजवा.

वरून त्यावर चवीनुसार मीठ, हळद आणि बारीक चिरलेली कोथिंबीर टाकून मिक्स करा.

इडलीच्याभांड्याला तेल लावून त्यात तयार केलेले इडली बॅटर टाका. नंतर त्यात तयार केलेला मसाला टाकून पुन्हा एकदा वरून तयार केलेले इडली बॅटर टाकून इडली वाफण्यासाठी ठेवा. १५ ते २० मिनिटं होईपर्यंत इडली वाफवून घ्या.

तयार आहे सोप्या पद्धतीमध्ये बनवलेली मसाला भरलेली स्तफड इडली. खोबऱ्याच्या चटणीसोबत इडली अतिशय सुंदर लागेल.

यांनी संशोधनात महत्त्वपूर्ण मुद्दा उपस्थित केला आहे. सध्या विकसित होत असलेली अनेक औषधे आणि आजपर्यंतची संशोधने फक्त पुरुषांच्या नैराश्यावरच केंद्रित होती. मात्र, आता त्यात महिलांचाही समावेश करण्यात आल्याने या संशोधनाचा नक्कीच फायदा होईल, असे मिशेल यांनी सांगितले आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेची आकडेवारी काय सांगते? 'मेजर डिप्रेसिव्ह डिसऑर्डर' हा जगातील सर्वात सामान्य मानसिक आजारांपैकी एक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या आकडेवारीनुसार, जगभरातील ३० कोटींहून अधिक लोकांना या नैराश्याचा सामना करावा लागत आहे. यादरम्यान महिला आणि पुरुष यांच्या जनुकीय बदलांवरील आधारित नवीन उपचार पद्धती विकसित झाल्यास महिलांना त्यांच्या विशिष्ट लक्षणांवर आणि जैविक कारणांवर आधारित अधिक प्रभावी उपचार मिळण्यास मदत होईल, असा विश्वास संशोधकांनी व्यक्त केला आहे.

नैराश्यामुळे वाढतेय आत्महत्येचे प्रमाण? एका अहवालानुसार, भारतीय महिलांचे आत्महत्येचे प्रमाण पुरुषांच्या तुलनेत तीनपटीने जास्त आहे. १५-३० वयोगटांमधील स्त्री व पुरुषांमध्ये आत्महत्या करण्याचे प्रमाण जास्त आहे. भारतीय मनोवैज्ञानिक संस्थेनुसारनुसार, आत्महत्या करण्यामध्ये १० ते १५ टक्के जण भावनेच्या भरात आत्महत्या करतात. आत्महत्येमुळे जगातील लोकसंख्येपैकी ८ लाख लोक दर वर्षाला मृत्यू पावतात. एक माणूस दर ४० सेकंदाला २५ वेळा आत्महत्येचा प्रयत्न करू शकतो. आत्महत्या करण्याची इच्छा असणाऱ्या लोकांमध्ये नैराश्याची लक्षणे दिसू लागतात. 'माझं आयुष्य व्यर्थ आहे' असे वाक्य या व्यक्ती सतत उद्गारतात. शेतकरी, विद्यार्थी आणि हुंडाबळीमुळे होणाऱ्या आत्महत्या यांचे प्रमाण जास्त आहे. जैवमानसिक विकार, नैराश्य, चिंताग्रस्त जीवनशैली, भीती यामुळे आत्महत्या करण्याच्या घटना जास्त घडत असल्याचे भारतीय मनोवैज्ञानिक संस्थेने म्हटले आहे.

यंदाच्या दिवाळीत घरी ५ पारंपरिक आणि गोड चवीचे मराठी पदार्थ बनवायला विसरू नका; फराळात हे नाही तर मजा नाही!

यंदाच्या दिवाळीत घरी ५ पारंपरिक आणि गोड चवीचे मराठी पदार्थ बनवायला विसरू नका; फराळात हे नाही तर मजा नाही!



दिवाळी म्हणजे प्रकाशाचा, आनंदाचा आणि गोडव्याचा सण. या सणात प्रत्येक घर उजळून निघतं - रांगोळ्यांनी अंगण सजतं, फुलांनी घर दरवळतं आणि गोड पदार्थांच्या सुगंधाने वातावरण भारून जातं. मराठी घरांमध्ये दिवाळी म्हटलं की फराळ हा शब्द अगदी मनात येतो. या फराळात गोड आणि तिखट पदार्थांचा सुंदर मिलाफ असतो. करंजी, अनर्सा, शंकरपाळे, बेसन लाडू, चिरोटे... हे केवळ पदार्थ नाहीत, तर आपल्या परंपरेचा आणि प्रेमाचा गोड वारसा आहेत.चला तर मग जाणून घेऊया, हे ५ पारंपरिक मराठी गोड पदार्थ आणि त्यांची सोपी रेसिपी. अनारसे (-narsa) साहित्य: तांदूळ - २ कप गूळ - १ कप खसखस - ३ टेबलस्पून तूप - तळण्यासाठी कृती: तांदूळ दोन दिवस पाण्यात भिजवून दरोज पाणी बदलावे. नंतर ते पाणी काढून तांदूळ वाळवून बारीक वाटून घ्यावे. गूळ थोड्याशा पाण्यात वितळवून पीठात मिस्र करावे. हे पीठ १ रात्र झाकून ठेवावे. २ ते ३ दिवस ठेवल्यास आणखीन उत्तम. दुसऱ्या दिवशी छोटे गोळे करून त्यावर खसखस लावून तळावे. सोनेरी रंग आल्यावर बाहेर काढून थंड होऊ घ्यावे. बाहेरून कुरकुरीत, आतून मऊ अनारसे तयार! करंजी (घरीरपक्षक) साहित्य: मैदा - २ कप साजूक तूप - २ टेबलस्पून किसलेल सुक खोबरे - १ कप साखर - ४ कप वेलदोडा पूड - १ टीस्पून काजू-बदाम - थोडेसे तूप/तेल - तळण्यासाठी कृती: मैदात तूप टाकून मोहन तयार करून पाणी घालून घडू पीठ मळावे. कढईत तूप गरम करून त्यात किसलेल सुक खोबरे, साखर, वेलदोडा पूड आणि सुके मेवे परत आणि सारण तयार करा. पीठाचे छोटे गोळे करून पोळी लाटावी आणि सारण भरून अर्धवट दुमडावे. कडा नीट दाबून तेलात किंवा तुपात सोनेरी रंग येईपर्यंत तळावे. दिवाळीच्या फराळातील आवडती करंजी तयार आहे! चिरोटे (Chirote) साहित्य: मैदा - २ कप साजूक तूप - ३ टेबलस्पून साखर पावडर - १ कप वेलदोडा पूड - १ टीस्पून तेल - तळण्यासाठी कृती: मैदात तूप टाकून मळून मऊ पीठ तयार करावे. त्याच्या लहान पोळ्या लाटून त्यावर तूप आणि पीठ लावावे, नंतर त्या एकावर एक ठेवून रोल करावा. रोलचे छोटे तुकडे करून गोल लाटून तळावे. सोनेरी रंग आल्यावर बाहेर काढून त्यावर साखरेची पावडर भुरभुरवावी. कुरकुरीत, धरदार आणि गोड चिरोटे तयार! शंकरपाळे (Shankarpali) साहित्य: मैदा - २ कप साखर - ४ कप तूप - ३ टेबलस्पून दूध - ४ कप तेल - तळण्यासाठी कृती: यासाठी प्रथम दूध, साखर आणि तूप गरम करून साखर पूर्ण विरघळवावी. हे मिश्रण थंड झाल्यावर त्यात मैदा घालून घडू पीठ मळावे. पीठ लाटून छोटे हिरेसारखे तुकडे करावेत. तेलात मध्यम आचेवर सोनेरी रंग येईपर्यंत तळावे. खुसखुशीत, हलके आणि स्वादिष्ट शंकरपाळे तयार! हलका, कुरकुरीत आणि आरोग्यदायी गुजराती स्टाईलमध्ये बनवा 'मसाला मैथी खाखरा' बेसन लाडू (Besan Ladoo) साहित्य: बेसन - २ कप साजूक तूप - १ कप साखर - १ कप (पावडर केलेली) वेलदोडा पूड - १ टीस्पून सुके मेवे - ऐच्छिक कृती: कढईत तूप गरम करून त्यात बेसन टाकावे आणि मंद आचेवर भाजावे. बेसनाचा सुवास येऊन तो सोनेरी रंगाचा झाल्यावर गॅस बंद करावा. मिश्रण थंड झाल्यावर त्यात साखर आणि वेलदोडा पूड घालून नीट मिसळावे. हवे तसे आकार देऊन लाडू वळावे. सणाला शोभाणारे सुगंधी बेसन लाडू तयार! दिवाळीच्या या गोड पदार्थांमध्ये केवळ चव नाही, तर परंपरेचा आणि घरगुती आपुलकीचा सुगंध दडलेला आहे. प्रत्येक अनारसे, करंजी आणि लाडू हे आपल्या संस्कृतीची आणि कुटुंबाच्या प्रेमाची गोड आठवण आहेत. दिवाळी म्हणजे फक्त दिव्यांचा नव्हे, तर गोडव्याचा प्रकाश पसरवण्याचा सण आहे हे विसरायला नको.

