

मराठी दैनिक

# मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-१८० ● मुंबई, रविवार, ०९ फेब्रुवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## सुनेत्रा पवार यांनी राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री म्हणून घेतली शपथ



**सुनेत्रा पवार यांची कारकिर्द**  
सुनेत्रा पवार यांचा जन्म 18 ऑक्टोबर 1963 रोजी मराठवाड्यातील धाराशिव जिल्ह्यात झाला. सुनेत्रा पवार या धाराशिवचे नेते, माजी मंत्री आणि शरद पवारांचे जुने स्नेही पत्रसिंह पाटील यांच्या भगिनी आहेत. सुनेत्रा पवार यांना लहानपणापासूनच राजकारण आणि समाजकारणाचा वारसा मिळाला आहे. १९८५ मध्ये त्यांचे अजित पवार यांच्याशी लग्न झाले. अजित पवार राजकारणात सक्रिय झाले, मात्र त्यावेळी सुनेत्रा पवार या राजकारणापासून दूर होत्या. बारामतीमध्ये शेती आणि समाजकारणात त्यांचा सहभाग होता. मात्र २०२३ साली अजित पवार यांनी वेगळा निर्णय घेत महायुती सरकारला पाठिंबा दिला. त्यानंतर २०२४ साली झालेल्या लोकसभा निवडणुकीत अजित पवार यांनी सुनेत्रा पवार यांना सुप्रिया सुळेच्या विरोधात उमेदवारी दिली. पवार कुटुंबासाठी हा मोठा कसोटीचा काळ होता. सुनेत्रा पवार अजित पवारांच्यासाठीने लोकसभेचा प्रचार केला, मात्र त्यांना पराभवाचा सामना करावा लागला. या पराभवानंतर सुनेत्रा पवार यांची राज्यसभेवर वर्णी लावण्यात आली. मात्र आता अजित पवारांच्या निधनानंतर सुनेत्रा पवार यांनी उपमुख्यमंत्रिपदाची शपथ घेतली आहे.



**बातमी / लेख, विनोद दशरथ मेढे**

उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या आकरिमिक निधनामुळे रिक्त झालेल्या राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री पदाची शपथ घेतली आहे. विधानभवनान्त आयोजित राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री म्हणून शपथ घेतली आहे. महत्त्वाचे म्हणजे राज्यचे ६ वेळा उपमुख्यमंत्री होण्याच्या मान अजित पवार यांच्या नावावर आहे.

राष्ट्रवादी काँग्रेसचे अध्यक्ष तथा विधिमंडळ पक्षनेते अजित पवार यांचे बुधवारी बारामतीत विमान अपघातात निधन झाले. त्यांच्या अकाली निधनामुळे राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री म्हणून शपथ घेतली आहे. महत्त्वाचे म्हणजे सुनेत्रा पवार यांनी उपमुख्यमंत्रिपदाची शपथ घेतल्यानंतर कार्यकर्त्यांनी लोकभवनातील दरबार हॉलमध्ये 'अमर रहे अमर रहे' अशी घोषणाबाजी केली.

तथा उपमुख्यमंत्रिपदासाठी खासदार सुनेत्रा पवार यांच्या नावावर पक्षातील सर्व नेत्यांनी एकमत केले. यानंतर आज विधानभवनान्त राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री म्हणून शपथ घेतली आहे. हे खातं मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्याकडे राहणार आहे.

पहिला प्रस्ताव सुनेत्रा पवार यांनी गटनेतेपदी निवड आणि दुसऱ्या प्रस्तावात सुनेत्रा पवार यांची पक्षनेता म्हणून निवड करण्याचा होता. दोन्ही प्रस्ताव मंजूर झाल्यानंतर आता सुनेत्रा पवार यांनी लोकभवनातील दरबार हॉलमध्ये उपमुख्यमंत्रिपदाची शपथ घेतली. अतिरिक्त पदभार असलेले राज्यापाल आचार्य देवव्रत यांनी सुनेत्रा पवार यांना उपमुख्यमंत्री म्हणून गोपनीयतेची शपथ दिली.

शपथविधी सोहळ्यासाठी मर्यादित लोकांनाच उपस्थितीची परवानगी देण्यात आली होती. तसेच अवघ्या १० मिनिटात साधेपणाने हा शपथविधी सोहळा पार पडला. महत्त्वाचे म्हणजे सुनेत्रा पवार यांनी उपमुख्यमंत्रिपदाची शपथ घेतल्यानंतर कार्यकर्त्यांनी लोकभवनातील दरबार हॉलमध्ये 'अमर रहे अमर रहे, अजित पवार अमर रहे' अशी घोषणाबाजी केली.

### महाराष्ट्राच्या उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांच्याकडे 'या' खात्याची जबाबदारी

सुनेत्रा पवार यांनी शनिवारी (३१ जानेवारी) उपमुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेतली. त्यांच्या रुपाने महाराष्ट्राला राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री लाभल्या आहेत. राज्याचे राज्यपाल आचार्य देवव्रत यांनी त्यांना गोपनीयतेची शपथ दिली. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेसह राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या पदाधिकाऱ्यांच्या उपस्थितीत हा सोहळा पार पडला. यावेळी 'अजितदादा अमर रहे'च्या घोषणा देण्यात आल्या.

शपथविधीनंतर सुनेत्रा पवार यांच्याकडे कोणती खाती सोपवली जाणार, याकडे सर्वांच लक्ष लागून होतं. त्यांच्याकडे राज्य उत्पादन शुल्क, क्रीडा आणि युवा आणि अल्पसंख्याक विकास खात्याची जबाबदारी सोपवण्यात आली आहे. तर, अर्थमंत्री खातं वगळण्यात आलं आहे. हे खातं मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्याकडे राहणार आहे.

**सुनेत्रा पवार खाती**  
पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी सुनेत्रा पवार यांना सदिरुद्ध दिल्या आहेत. 'महाराष्ट्राच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री म्हणून कार्यकाळ सुरू करणाऱ्या सुनेत्रा पवार जी यांना शुभेच्छा. मला विश्वास आहे की त्या राज्यातील जनतेच्या कल्याणासाठी अथक परिश्रम करतील आणि दिवंगत अजितदादा पवार यांचे स्वप्न पुढे नेतील', अशी प्रतिक्रिया मोदी यांनी दिली.

राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार गटाचे नेते आणि कर्जत जामखेडचे आमदार रोहित पवार यांनी या घडामोडीवर सोशल मीडियावर पोस्ट करत प्रतिक्रिया दिली. 'राज्याच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री म्हणून मा. सुनेत्राकाकी यांनी शपथ घेतली. याचा आनंद आहे. खरं म्हणजे मा. अजितदादांची जागा कुणीच घेऊ शकत नाही पण किमान सुनेत्राकाकींच्या रुपात तरी आम्ही तिथं अजितदादांना पाहू!



**आतापर्यंतचा घटनाक्रम**

- ▶ महाराष्ट्राचे उपमुख्यमंत्री आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाचे प्रमुख अजित पवार यांच्या अकाली निधनामुळे महाराष्ट्राच्या राजकीय पटलावर मोठी पोकळी तयार झाली आहे.
- ▶ त्यांच्या जाण्यानंतर आता उपमुख्यमंत्रिपदी त्यांच्या पत्नी सुनेत्रा पवार यांना निवडण्यात यावं, अशा मागणी झाली. यानंतर शनिवारी (३१ जानेवारी) दुपारी २ वाजता राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षाच्या विधिमंडळ सदस्यांची बैठक पार पडली.
- ▶ या बैठकीत त्यांची पक्षाच्या विधीमंडळ पक्षनेतेपदी निवड करण्यात आली. यानंतर लगेचच शपथविधी होणार असल्याची माहिती देण्यात आली होती. त्यानुसार संध्याकाळी ५ वाजता हा सोहळा पार पडला आहे.
- ▶ विधिमंडळ बैठकीत दोन ठराव मंजूर करण्यात आले. यात सुनेत्रा पवार यांची विधिमंडळ नेतेपदी निवड झाली असून आणि, विधिमंडळातले सर्वाधिकार सुनेत्रा पवार यांच्याकडे असणार आहे.
- ▶ बैठकीनंतर राष्ट्रवादी काँग्रेसकडून मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे ठरावच पत्र देण्यात आलं आहे.
- ▶ दरम्यान, एकीकडे, शरद पवार यांच्या निवृत्तीसाठी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे नेते विलीनीकरणची इच्छा अजित पवार यांची होती आणि आम्हाला या शपथविधीबाबत कोणतीही कल्पना नसल्याची विधानं करत आहेत तर दुसऱ्या बाजूला अजित पवार यांच्या राष्ट्रवादीतील नेते विलीनीकरणच्या प्रश्नावर बोलणं टाळतांना दिसत आहेत.

डोक्यावर डोंगराएवढं दुःख असताना आणि आम्ही सर्वजण शोकाकूल असताना त्यांना शुभेच्छा तरी कशा द्यायत, हे कळत नाही! अशी प्रतिक्रिया रोहित पवार 'एक्स'वर केलेल्या पोस्टच्या माध्यमातून दिली. तर, उपमुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेतल्यानंतर सुनेत्रा पवार यांनी सोशल मीडियावर पोस्ट शेअर करत भावना व्यक्त केल्या. उपमुख्यमंत्री पदाची जबाबदारी स्वीकारताना मन भरून घेत असल्याचं त्यांनी सांगितलं.

सुनेत्रा पवार म्हणाल्या की, "दादांच्या अकाली जाण्याने मनावर दुःखाचा मोठा डोंगर कोसळला असला, तरी त्यांनी शिकवलेली कर्तव्यनिष्ठा, संघर्षाची ताकद आणि जनतेप्रीतीची बांधिलकी हाच माझा खरा आधार आहे. त्यांच्या स्वप्नातील न्यायप्रिय, समताधिष्ठित आणि विकसित महाराष्ट्र घडवण्यासाठी अखंड प्रामाणिकपणे काम करत राहीन. या कठीण क्षणी महाराष्ट्रातील जनतेने दिलेला प्रेमाची साथ हेच माझे बळ आहे. आपल्या विश्वासाच्या जोरावर, दादांच्या विचारांना उजाळा देत, नव्या आशेने पुढे चालत राहीन."

दुसरीकडे महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी या घडामोडीवर खोचक प्रतिक्रिया दिली आहे. महाराष्ट्राच्या राजकारणाचा गेल्या खरी काळ्यात पार विचका झाला आहे त्यावर खरंतर भाष्य पण करावं असं वाटत नाही. पण तरीही आज दिवसभर ज्या घडामोडी सुरू आहेत त्यावर बोलावंच लागेल, म्हणत त्यांनी आपली भूमिका मांडली. राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षासारख्या अस्सल मराठमोल्या मातोतला, आणि रांगड्या पक्षाचा अध्यक्ष हा कोणीही मराठी आसा, पाटील आसा पण पटेल नाही, असं राज ठाकरे यांनी सोशल मीडिया पोस्टच्या माध्यमातून म्हटलं.

## दिवंगत उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांना जिल्हाधिकारी कार्यालयात भावपूर्ण श्रद्धांजली कर्तव्यदक्ष, शिस्तबद्ध आणि वक्तशीर नेतृत्व गमावले-जिल्हाधिकारी डॉ.श्रीकृष्ण पांचाळ



**ठाणे। प्रतिनिधी,**  
राज्याचे दिवंगत उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या निधनावद्दल जिल्हाधिकारी कार्यालय आणि महाराष्ट्र राज्य राजपत्रित अधिकारी महासंघाच्या ठाणे जिल्हा समन्वय समिती यांच्या संयुक्त विद्यमाने येथील अधिकारी-कर्मचाऱ्यांच्या वतीने जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या समिती सभागृहात आयोजित शोकसभेत त्यांना श्रद्धांजली वाहण्यात आली.

उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी आपल्या सेवाकाळात नेहमी प्रामाणिकपणे, निष्ठेने आणि कर्तव्यभावनेने शासकीय कर्तव्य पार पाडले. त्यांच्या निधनाने राज्य शासनाने एक कर्तव्यदक्ष, शिस्तबद्ध आणि वक्तशीर नेतृत्व गमावले आहे, अशी भावना जिल्हाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ यांनी उपस्थितांच्या वतीने यावेळी व्यक्त केली.

याप्रसंगी अपर जिल्हाधिकारी हरिशंद्ध पाटील, निवासी उपजिल्हाधिकारीप डॉ.संदिप माने, उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी वैशाली माने, उपजिल्हाधिकारी (रोहयो) शशिकांत गायकवाड, उपजिल्हाधिकारी (पुनर्वसन) म्हरके-पाटील, प्रांताधिकारी उर्मिला पाटील, जिल्हा नियोजन अधिकारी वैभव कुलकर्णी, सहाय्यक जिल्हा नियोजन अधिकारी मनोज सयाजीराव, जिल्हा माहिती अधिकारी मनोज सुमन शिवाजी सापग, जिल्हा हिवताप नियंत्रण अधिकारी डॉ. संतोषी शिंदे, तहसिलदार सचिन चौधर, रेवण लेंबे, उमेश पाटील, राज्य उत्पादन शुल्क निरीक्षक आनंद पाटील यांच्यासह उपस्थित अधिकारी, कर्मचारी यांनी दिवंगत अजित पवार यांच्या प्रतिमेस पुष्प अर्पण करून आदरांजली वाहिली. यावेळी दिवंगत उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या कुटुंबियांप्रति सहवेदना व्यक्त करण्यात येवून त्यांना हे दुःख सहन करण्याचे बळ लाभो, अशी प्रार्थना करण्यात आली.

### सुनेत्रा पवारांच्या शपथविधीबद्दल प्रश्न अन् सुप्रिया सुळेनी थोडक्यातच दिलं उत्तर...

**बारामती। प्रतिनिधी,**  
उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या निधनानंतर राजकीय घडामोडींना वेग आला आहे. एकीकडे उपमुख्यमंत्रीपदी रिक्त झालेल्या जागेवर सुनेत्रा पवार यांची वर्णी लागली आहे. या शपथविधीसाठी राष्ट्रवादी काँग्रेसचे (शरदचंद्र पवार) अध्यक्ष शरद पवार, खासदार सुप्रिया सुळे यांना निमंत्रण देण्यात आलं नाही. त्यातच खासदार सुप्रिया सुळे यांनी अजित पवार यांच्या मातोश्री आशाताई पवार यांची काटेवाडी येथे भेट घेतली आहे. खरेतर अजित पवार यांच्या विमानाचा अपघात झाल्यानंतर आशाताई पवार यांना माहिती देण्यात आली नव्हती. तसेच, निधनाची बातमीही आशाताई पवार यांना उशिराने देण्यात आली. यातच आता सुप्रिया सुळे यांनी आशाताई पवार यांनी काटेवाडी येथील घरी जाऊन भेट घेतली आहे. एकीकडे सुनेत्रा पवार यांच्या उपमुख्यमंत्रीपदाचा शपथविधी होत असताना सुप्रिया सुळे यांनी आशाताई पवार यांची भेट घेत सांत्वन केले आहे. भेट घेतल्यानंतर सुप्रिया सुळेंनी माध्यमांशी बोलताना सांगितलं की, "रविवारी देशाचा अर्थसंकल्प आहे. माझी फ्लायट आहे. मी राष्ट्रवादी काँग्रेसची नेता असल्याने मला दिल्लीला जायला लागत आहे. मी आशाकाकांना भेटायला आले होते. त्यांची परवानगी घेऊन दिल्लीला जात आहे." 'सुनेत्रा पवार यांच्या शपथविधीबद्दल मला माहिती नाही,' असं वक्तव्य शरद पवार यांनी केले होते. यानंतर लगेच पार्थ पवार यांनी गोविंदबाग येथे जाऊन शरद पवार यांची भेट घेतली होती. त्याबद्दल प्रश्न विचारल्यावर सुप्रिया सुळे म्हणाल्या, "तो त्यांच्या आज्ञे आज्ञेनुसार भेटायला आला होता." त्यासोबत सुनेत्रा पवार यांच्या उपमुख्यमंत्रीपदाच्या शपथविधीचा प्रश्न विचारल्यावर सुप्रिया सुळे यांनी, "मला यातील काहीच माहिती नाही," असं म्हणत निघून गेल्या.

### '१२ तारखेला राष्ट्रवादीच्या विलीनीकरणाची घोषणा होणार होती' सुनेत्रा पवार यांच्या शपथविधीआधी शरद पवार काय म्हणाले?

शनिवारी सायंकाळी सुनेत्रा पवार उपमुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेणार अशी चर्चा असतानाच राष्ट्रवादीचे प्रमुख शरद पवार यांनी सकाळी पत्रकार परिषद घेतली. यावेळी त्यांनी दोन्ही राष्ट्रवादी एकत्र येणार होत्या, १२ तारखेला याचा निर्णय होणार होता. मात्र अजितदादांच्या अपघातामुळे यामध्ये खंड पडल्याचं त्यांनी स्पष्ट केलं आहे. तसंच सुनेत्रा पवार उपमुख्यमंत्री होणार आहेत याविषयी माज्याशी कोणीही चर्चा केलेली नसल्याची त्यांनी सांगितलं.

**काय म्हणाले शरद पवार?**  
सुनेत्रा पवार आज सायंकाळी उपमुख्यमंत्रीपदाची शपथ घेणार आहेत. त्याआधी शरद पवार यांनी पत्रकार परिषद घेतली. सुनेत्रा पवार उपमुख्यमंत्री होणार आहेत याविषयी विचारले असता ते म्हणाले की, "याविषयी माझ्याशी कोणतीही चर्चा करण्यात आली नाही. याविषयी चर्चा मुंबईत चालू आहे. प्रफुल पटेल, सुनील तटकरे हे त्यांच्या पक्षाचे प्रमुख आहेत. त्यांनी प्राधान्याने काय करावं हे त्यांनी ठरवलेलं दिसतयं. मी त्यावर भाष्य करणार नाही. हा त्यांच्या पक्षाचा अंतर्गत निर्णय आहे. तो त्यांचा अधिकार आहे."

**चार महिन्यांपासून चर्चा**  
दोन्ही राष्ट्रवादी एकत्र येणार होत्या त्याविषयी पवार म्हणाले की, ही चर्चा अजित पवार, जयंत पाटील यांच्यामध्ये चालू होती. यामध्ये मी सहभागी नव्हतो. मात्र ही चर्चा सकारात्मक रीतीने चालू होती. ते सर्वांना एकत्रित करण्याच्या प्रक्रियेच्या जवळ येऊन पोहोचले होते. दोन्ही राष्ट्रवादी एकत्र याव्यात यावर गेल्या चार महिन्यांपासून चर्चा चालू होती. मात्र या अपघातामुळे या चर्चेत खंड पडला आहे.

## "सुनेत्रा पवार उपमुख्यमंत्री होणार आहेत, याबाबत मला माहिती नव्हती" शपथविधीच्या आधी शरद पवारांनी केला खुलासा

**वसई। प्रतिनिधी,**  
शरद पवार यांनी सुनेत्रा पवार यांच्या महाराष्ट्र उपमुख्यमंत्री पदाची शपथ घेण्याबाबत प्रतिक्रिया व्यक्त केली आहे. शनिवारी (३१ जानेवारी २०२६) सुनेत्रा पवार या महाराष्ट्राच्या पहिल्या महिला उपमुख्यमंत्री म्हणून शपथ घेणार आहेत. अजित पवार यांच्या अकाली निधनानंतर (बारामती येथील विमान दुर्घटनेत) हे राजकीय संक्रमण घडत आहे. अजित पवार यांच्या निधनानंतर एनसीपी (अजित पवार गट) मध्ये नेतृत्वाचा प्रश्न निर्माण झाला होता. सुनेत्रा पवार या राज्यसभा खासदार असून, शनिवारी दुपारी २ वाजता एनसीपीच्या विधिमंडळ पक्षाच्या बैठकीत त्यांना विधिमंडळ पक्षनेते म्हणून निवडले जाणार आहे. दोन्ही एनसीपी गट एकत्र येण्याच्या चर्चेला यामुळे धक्का बसू शकतो.

शरद पवार गट आणि अजित गट यांच्यातील एकीकरणाची प्रक्रिया अजित पवारांच्या इच्छेनुसार सुरू होती, पण आता सुनेत्रा पवार यांच्या भूमिकेमुळे स्थिती बदलू शकते. शरद पवार यांनी भावनिक पातळीवर म्हटलं की, "अशी परिस्थिती उद्भवली आहे की कोणीतरी पुढे यावे लागेल. पक्षाने निर्णय घेतला असेल तर त्याला मान्यता द्यावी लागेल."



**"सुनेत्रा पवार शपथ घेण्याबाबत मला काहीच माहिती नव्हती..."**  
यासंबंधी शरद पवार बोलताना म्हणाले, "सुनेत्रा पवार शपथ घेत आहेत, याबाबत मला कोणतीही माहिती नाही. हा निर्णय त्यांच्या पक्षाने घेतला असेल. आज सकाळी वर्तमानपत्रात प्रफुल्ल पटेल आणि सुनील तटकरे यांनी चर्चा केल्याचं मला समजलं, पण मला याची पूर्ण माहिती नव्हती. सुनेत्रा पवार यांच्याशी माझी कोणतीही चर्चा झालेली नाही. तटकरे आणि पटेल यांनीच पुढाकार घेतला असावा." ते पुढे म्हणाले, "एनसीपीला पुढे काय करायचं हे त्यांचे निर्णय आहे. मी ते ठरवणार नाही. अजित पवार यांची इच्छा दोन्ही राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष एकत्र यावेत अशी होती. त्यासाठी अजित पवार आणि जयंत पाटील यांच्या नेतृत्वाखाली गेल्या चार महिन्यांपासून चर्चा सुरू होत्या. फेब्रुवारी १२ ला विलीनीकरण होईल, असे अजित यांचे मत होते. पण दुर्घटनेमुळे ही प्रक्रिया थांबली असून आता हे होईल की नाही याची मला माहिती नाही."

अजित पवार यांच्या निधनानंतर अनेक प्रश्न अनुवरीत राहिले आहेत. शरद पवारांच्या इयातीत दोन्ही राष्ट्रवादी काँग्रेसचे एकत्रिकरण करण्याची त्यांची इच्छा होती, असे जयंत पाटील यांनी म्हटलं आहे. दोन्ही राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या एकत्रिकरणासाठी अनेक बैठका माज्या घरात झाल्या असा गौप्यस्फोट जयंत पाटील यांनी केला. पाटील दुसरीकडे आता दिवंगत अजित पवारांच्या पत्नी खासदार सुनेत्रा पवार या आज संध्याकाळी उपमुख्यमंत्री पदाची शपथ घेणार आहेत. या शपथविधीची पुस्तदारी कल्पनाही शरद पवार आणि त्यांच्या कुटुंबाला नसल्याचे स्वतः शरद पवारांनी सांगितलं आहे. दोन्ही राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या एकत्रिकरणाच्या प्रक्रियेत अजित दादांच्या अपघाती निधनाने खंड पडला असल्याचे शरद पवारांनी म्हटले आहे. त्यासोबतच, हा निर्णय घेण्यापूर्वी कुटुंबातील कोणत्याही वरिष्ठ सदस्यांसोबत त्यांनी चर्चा केली नाही. हा त्यांच्या पक्षातील अंतर्गत विषय असल्याचे सांगत शरद पवारांनी या निर्णयासाठी सुनील तटकरे, प्रफुल्ल पटेल, धनंजय मुंडे, पार्थ पवार हे चौघे जबाबदार असल्याचे अप्रत्यक्ष संकेत दिले आहेत.



संपादकीय

संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

## सुनेत्रा पर्वाचे संकेत



**महाराष्ट्राचे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या आकस्मिक निधनाने निर्माण झालेली पोकळी भरून काढण्याचे मोठे आव्हान राष्ट्रवादीपुढे उभे ठाकले आहे. या पाश्र्वभूमीवर अजित पवारांचा राजकीय वारसा, पक्षाचे भवितव्य आणि सुनेत्रा पवार यांच्या भूमिकेकडे संपूर्ण महाराष्ट्राचे लक्ष लागले आहे.**

महाराष्ट्राचे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांचे विमान अपघातात निधन झाल्यावर महाराष्ट्राचा कानकोपरा खऱ्या अर्थाने शोकाकुल झाल्याचे मागील तीन दिवसांत पाहावयास मिळाले. अजित पवार यांच्या जाण्याने पवार कुटुंबीयांची, राष्ट्रवादी पक्षाची, बारामतीकरांची जितकी हानी झाली, त्याहून अधिक हानी अजित पवारांवर प्रेम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांची, पदाधिकाऱ्यांची व महाराष्ट्रातील जनतेची झाली आहे. स्पष्टवक्त्यापणा, रोखठोक विचार मांडणारा एक राजकारणी महाराष्ट्राने गमविला. मराठीतील नावाजलेले कवी भा. रा. तांबे यांनी त्यांच्या कवितेत म्हटलेच आहे की, रामकृष्णही आले-गेले, त्याविण जग का ओसंघि पडले. काळ हा सुरूच राहतो, वेळ कधीही, कोणासाठी थांबत नाही. अजित पवारांच्या अकाली जाण्याने पार्थ, जय व सुनेत्रा पवार तसेच अन्य पवार कुटुंबीयांचे न भरून येणारे नुकसान झाले आहे. संघटना पोर्करी झाली आहे. संघटना अधिक काळ निर्णायकी ठेवून चालत नाही. दुःख बाजूला ठेवून निर्णय घ्यावेच लागतात. मासा पाण्यात रडतो, त्याचे अश्रू कधीही कोणाला दिसत नाहीत. तशीच अवस्था आज अजित पवारांवर प्रेम करणाऱ्या सुनील तटकरे, प्रफुल्ल पटेल, छान भुजबळ व राष्ट्रवादीच्या अन्य नेत्यांची व मंत्र्यांची झालेली आहे. महाराष्ट्र राज्याचे तब्बल ६ वेळा अजित पवारांनी उपमुख्यमंत्रीपद भूषविले आहे. राज्याचा ११ वेळा अर्थसंकल्प अजितदादांनी मांडला आहे. अजित पवारांच्या जाण्याने महाराष्ट्राचे एक उपमुख्यमंत्रीपद रिक्त झाले आहे. राज्याला नव्याने अर्थमंत्री शोधावा लागणार आहे. राज्याला उपमुख्यमंत्री, अर्थमंत्री तर राष्ट्रवादी पक्षाला संघटना सांभाळणारे नेतृत्व हवे. अजित पवारांच्या जाण्याने पवार कुटुंबीय शोकाकुल असले तरी उपमुख्यमंत्री व पक्षाचे प्रमुखपद रिक्त ठेवणे परवडणारे नसल्याने राष्ट्रवादीच्या पहिल्या फळीतील नेतेमंडळींनी धावपळ सुरू केली आहे आणि ते करणे गरजेचे होते. अजित पवारांची व शरद पवारांची राष्ट्रवादी एकत्र येणार असल्याची चर्चा गेल्या दोन-अडीच महिन्यांपासून सुरू आहे. अजित पवारांनी त्यासाठी पुढाकार घेतला होता आणि शरद पवारांनीही त्यास संमती दिली होती. विलीनीकरणावर शिक्कामोर्तब होण्याची घटिका समीप आली आणि काळाने अजितदादांवर झडप घालून त्यांना हिरावून नेले. अजितदादांचे वारस म्हणून त्यांच्या पत्नी खासदार सुनेत्रा पवारांनी उपमुख्यमंत्रीपदाची धुरा सांभाळायची आणि पार्थ पवारांना राज्यसभेवर पाठवावे, असा सूर आता राष्ट्रवादीच्या खासदार, आमदार, मंत्री, पदाधिकारी व कार्यकर्त्यांकडून आळविला जात आहे. शरद पवारांचे बोट धरून राजकारणात आलेल्या अजित पवारांनी काही कारणास्तव काकांपासून वेगळे होत आपली स्वतंत्र राजकीय चूल मांडली होती. अजित पवारांच्या पाठीशी स्वतंत्र जनधार असल्याने विधानसभा निवडणुकीत अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीचे आमदार मोट्या संख्येने निवडून आले होते. अजित पवारांच्या तसेच शरद पवारांच्या दोन्ही राष्ट्रवादीमधील प्रत्येकाचीच नव्हे तर दोन्ही राष्ट्रवादी एकत्र यावेत, काका-पुतणे पुन्हा एकाच राजकीय व्यासपीठावर एकत्रित दिसावेत अशी महाराष्ट्राची जनतेचीही इच्छा आहे. सुनेत्रा पवार या लोकसभा निवडणुकीनंतर राजकीय व्यासपीठावर सक्रिय झाल्या असल्या तरी गेली अनेक दशके त्यांनी अजित पवारांच्या खांद्याला खांदी लावून सर्वच क्षेत्रात पडद्याआडून साथ दिलेली आहे. लोकसभा निवडणुकीत सुप्रिया सुळेविरोधात पराभूत झाल्यावर अजित पवारांनी त्यांना राज्यसभेवर खासदार बनविले. एप्रिल २०१९च्या लोकसभा निवडणुकीमध्ये रायगड मतदारसंघातून राष्ट्रवादीकडून पार्थ पवार निवडणूक लढवित असताना सुनेत्रा पवारांनी पडद्याआडून बन्पायकी धुरा सांभाळल्याचे राष्ट्रवादीमधील घटकांकडून सांगण्यात येत आहे. अजित पवारांनी सार्वजनिक कार्यक्रमातून भाषण करताना अनेकदा सुनेत्रा पवारांचे आभारही मानले. सुनेत्रा पवारांनी घर सांभाळल्याने मला महाराष्ट्र सांभाळता आला असल्याचे, राजकारणासाठी तसेच लोकांसाठी वेळ देता आला असल्याचे सांगत त्यांच्याप्रती कृतज्ञताही व्यक्त केली होती. बारामतीमधील अनेक कार्यक्रमांमध्ये अजित पवारांसोबत सुनेत्रा पवारांची उपस्थिती असायची. अजित पवारांनी स्वतःची स्वतंत्र राजकीय चूल मांडल्यावर सुनेत्रा पवार यांचा राजकीय टिकणी वावर वाढण्यास सुरुवात झाली. आज अजित पवारांच्या जाण्याने पवार कुटुंबीय, राष्ट्रवादी संघटना, सरकारमधील अजित पवारांचे सहकारी या सर्वांना सांभाळण्याची जबाबदारी सुनेत्रा पवार, पार्थ पवार आणि जय पवार या परिवारावर आलेली आहे. नजीकच्या काळात राष्ट्रवादीचे विलीनीकरण झाल्यावर शरद पवार, सुप्रिया सुळे, जयंत पाटील, रोहित पवार आदी मंडळी मदतीला येतीलच. अजित पवारांच्या जाण्याने रिक्त झालेल्या उपमुख्यमंत्रीपदावर सुनेत्रा पवारांनी बसावे अशी इच्छा राष्ट्रवादीमधील कार्यकर्त्यांकडून व पदाधिकाऱ्यांकडून व्यक्त केली जात आहे, अनेक आमदारांकडूनही तशी भावना उघडपणे व्यक्त केली जात आहे. अडचणीच्या काळात अजितदादांचा परिवार स्वतःचे आभाळ्यावढे दुःख बाजूला करून पक्षासाठी, कार्यकर्त्यांसाठी सक्रिय झाला आहे, हे चित्र लवकरात लवकर निर्माण होणे राष्ट्रवादीसाठी आवश्यक आहे. सुनेत्रा पवारांना उपमुख्यमंत्रीपदी विराजमान करण्यासाठी राष्ट्रवादीकडून हालचाली सुरू झाल्या आहेत. महाराष्ट्रातील शोकाकुल जनतेचीही ती इच्छा आहे. त्यामुळे लवकरच सुनेत्रा पवारांचा शपथविधी होऊन अजित पवारांनंतर रिक्त झालेल्या बारामती विधानसभा मतदारसंघातून त्यांना निवडून यावे लागेल. महाराष्ट्राच्या राजकीय सारीपटावर सुनेत्रा पर्वाचा शुभारंभ झाल्याचे पाहावयास मिळणार आहे.

यूजीसी कायद्यातील नवीन नियम लागू करण्याच्या निर्णयाला विरोध करत, उत्तर प्रदेशसह काही राज्यात तरुण रस्त्यांवर उतरले. विद्यापीठ निगडित हा कायदा जानेवारी महिन्यातच देशभर लागू झाला असला तर त्याचे पडसाद महाराष्ट्रात उमटले नसते तरीही, आंदोलनाचे लोळ कधीही आपल्यापर्यंत पोहोचू शकतात, अशी स्थिती निर्माण झाली होती. खरे तर हा कायदा विद्यापीठ अनुदान आयोगाने नुकताच लागू केला असला तरी आंदोलनकर्त्यांनी रोष केंद्र सरकारवर ठेवला होता. खुल्या वगातील विद्यार्थी या आंदोलनात उतरल्यामुळे नेमके या कायद्यात काय आहे; विरोध का होत आहे, याबद्दल सर्वसामान्य नागरिकांना उत्सुकता निर्माण झाली. विद्यापीठ परिषद, महाविद्यालयाच्या आवारापुरता मर्यादित असणाऱ्या यूजीसी कायद्यातील नियमांचा विरोध करण्यासाठी विद्यार्थी नव्हे तर पालकसंघटना, उच्चवर्गीय समाजातील नेते मंडळींनी मोर्चे काढले. ९०च्या दशकात मंडल आयोगाच्या शिफारसीवरून उच्चवर्गीय, ओबीसी समाजात निर्माण झालेल्या वादाची पुनरावृत्ती होते का, असे वातावरण निर्माण झाले होते. दुसऱ्या बाजूला दलित विद्यार्थी संघटनांकडून या नव्या नियमांची अंमलबजावणी व्हावी यासाठी रस्त्यावर उतरून दबाव गट करण्यात येत होता.



यूजीसी कायदा विद्यापीठ अनुदान आयोगाने नुकताच लागू केला असला तरी आंदोलनकर्त्यांनी रोष केंद्र सरकारवर ठेवला होता. खुल्या वगातील विद्यार्थी या आंदोलनात उतरल्यामुळे नेमके या कायद्यात काय आहे; विरोध का होत आहे, याबद्दल सर्वसामान्य नागरिकांना उत्सुकता निर्माण झाली.

टिप्पणी सर्वोच्च न्यायालयाने केली. त्यानंतर पुढील आदेशापर्यंत नवीन यूजीसी नियमांना स्थगिती देण्याचा निर्णय खंडपीठाने घेतला. सर्वोच्च न्यायालयाच्या स्थगिती आदेशामुळे, एका अर्थाने चांगले झाले, कारण रस्त्यावरील आंदोलनाची धम शान्त होणार आहे. यूपीसीतील नवीन नियम काय आणि त्यातून खरेच खुल्या वगातील विद्यार्थ्यांवर अन्याय होणार होता का हे तटस्थपणे पाहण्याची गरज आहे. अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती, ओबीसी, दिव्यांग आणि महिलांच्या संरक्षणार्थ विद्यापीठ अनुदान आयोगाने (यूजीसी) एक नवा नियम जारी केला. या वर्गांच्या संरक्षणासाठी प्रत्येक विद्यापीठात आणि महाविद्यालयात एक समिती स्थापन करण्यात येणार आहे. शैक्षणिक परिसरात समानतेचा पुरस्कार करणे हे महाविद्यालय, संबंधित संस्थांना बंधनकारक असणारे आहेत, असा हा नवीन नियम सांगतो. जाती आधारित भेदभावाच्या तक्रारी वाढल्याच्या तक्रारी सर्वोच्च न्यायालयात दाखल झाल्यानंतर, त्यावर नवीन नियम काढवेत, असे निर्देश सर्वोच्च न्यायालयाने या पूर्वीच्या आदेशात दिले होते. यूजीसीने गैरवापर होऊ शकतो, अशी कडक

अहवाल सादर केला होता. या समितीत कॉन्ग्रेस, भाजपसह सत्ताधारी आणि विरोधी पक्षांचे खासदार होते. तो अहवाल पुन्हा दोन वर्षांपूर्वी सर्वोच्च न्यायालयात सादर करण्यात आला. त्या अहवालातील आकडेवारीनुसार, देशभरातील विद्यापीठांमध्ये आणि महाविद्यालयांमध्ये जाती आधारित भेदभावाच्या तक्रारींमध्ये गेल्या ५ वर्षांत ११८ टक्क्यांनी वाढ झाल्याचे नमूद करण्यात आले. त्यामुळे यूजीसीने कायद्यातील नवीन नियमांमध्ये, ओबीसी, महिला आणि दिव्यांग या वर्गांचा अंतर्भाव केला गेला. नव्या नियमातील या तरतुदींना खुल्या वगातील विद्यार्थ्यांचा विरोध आहे. या नियमाचा गैरवापर झाला तर त्यावर काय करायचे याची कोणतीही तरतूद नसल्याचा आरोप केला गेला.

मुख्य न्यायमूर्ती सूर्यकांत आणि न्यायमूर्ती बागची यांच्या खंडपीठांने सुनावणीदरम्यान उपस्थित केलेले प्रश्न हे समाजातील अस्पृश्यतेला कोण जबाबदार हे अधोरेखित करते. आपण जातविरहित समाजाकडे वाटचाल करू-वी की आपण मागे 'जात' आहोत. आपण विरुद्ध दिशेने वाटचाल करत आहोत का? असे ते प्रश्न समाजातील सर्व घटकांना विचार करायला लावणारे

आहेत. यूजीसीच्या नव्या नियमानुसार उच्च शिक्षण संस्थांमध्ये 'इक्विटी' म्हणजे समानता सिद्ध करण्यावर भर देण्यात आला. महाविद्यालयात धर्म, जाती, लिंग या आधारे होणारे भेदभाव मुळापासून नष्ट करणे हा उद्देश आ-या अंतर्गत विद्यापीठात एक तक-रा सेल स्थापन केली जाणार आहे. केंद्र सरकारच्या म्हणण्यानुसार, यापुढे प्रत्येक विद्यार्थ्याला कोणत्याही भीतीशिवाय पुढे याआधी २०१२ साली अशाच प्रकारची नियमावली जारी करण्यात आली होती; परंतु ती बंधनकारक नव्हती. त्यानंतर सर्वोच्च न्यायालयाने वेळेवेळी दिलेल्या निर्देशानंतर ही नवीन नियमावली जारी करण्यात आल्याने त्याची अंमलबजावणी चांगल्या पद्धतीने होईल, असे यूजीसीला वाटते. तसेच कुठली संस्था या नियमांचे पालन करणार नाही तर त्यांची मान्यता रद्द करण्याचा अधिकार विद्यापीठाला असल्याने संस्थांना अडचणीचे वाटत आहे. त्याचप्रमाणे जे कुणी जातीभेद करतील त्या दोषींवर कठोर कारवाई करण्याची तरतूदीसह शैक्षणिक संस्थांना मिळणारे आर्थिक फंडही रोखले जाईल, असे या नियमामध्ये असल्याने ही भीती विद्यार्थ्यांपेक्षा कोणाला आहे हे सांगायला नको. परंतु, नव्या नियमाचा सखोल अभ्यास न करता, खुला वर्ग आणि आरक्षित समाजातील विद्यार्थी यांच्यात तेढ निर्माण करण्याचा कोण प्रयत्न करत आहे, हे पाहिले पाहिजे. समाजात दुही निर्माण करून केंद्र सरकारवर खापर फोडण्याची संधी कोण बघत आहे? केंद्रातील भाजप एनडीए सरकारची प्रतिमा मलिन करण्याचे मनसुबे गेल्या दहा वर्षांत रचले गेले आहेत. यूजीसी कायद्याच्या पडद्याआडून खुल्या वगातील व्यक्तींना कोणी भडकावत नाही, याचा विचार करण्याची गरज आहे.

### मदर ऑफ ऑल डील्स!



वर्ष १९९१ मध्ये भारताची आर्थिक स्थिती अत्यंत दयनीय झाली होती. भारताच्या गंगाजळीमध्ये अत्यंत अल्प पैसे शिल्लक राहिले होते. अशा वेळी भारताने नेहूरूंच्या काळातील धोरण टाकून देऊन खासगीकरणाला क्षेत्रात पाऊल टाकले. यानंतर भारताच्या आर्थिक स्थितीमध्ये प्रचंड पालट झाला. अनेक विदेशी आस्थापने भारतात आली आणि त्यांनी त्यांचा व्यवसाय चालू केला. याच गोष्टीमुळे खासगीकरणाला यापूर्वी विरोध केला जात होता; मात्र आज जवळपास ३५ वर्षांनंतर पाहिल्यास भारताला खासगीकरणाचा मोठ्या प्रमाणात लाभ झाल्याचे दिसून येत आहे. त्यानंतर वर्ष २०१४ मध्ये पंतप्रधान मोदी यांचे सरकार आल्यानंतर भारत आज चौथी जागतिक अर्थव्यवस्था बनला आहे. कोणताही देश केवळ संरक्षण क्षेत्रात मोठा असून चालत नाही किंवा कोणताही देश केवळ आर्थिक क्षेत्रात मोठा असून चालत नाही, तर दोन्ही क्षेत्रांत तो बलवान असणे आवश्यक असते. अमेरिका याच गोष्टीमुळे आज जगावर दादागिरी करत आहे. चीननेही हीच नीती अवलंबली आहे. भारतालाही महासत्ता व्हायचे असेल किंवा जगाच्या नकाशात स्वतःचा दबदबा निर्माण करायचा असेल, तर त्यालाही आर्थिक आणि संरक्षण या दोन्ही क्षेत्रात बलवान होणे आवश्यक आहे. गांधीवादी भारत पूर्वी शस्त्रनिर्मिती करत नव्हत. ईंदीरा गांधी यांच्या काळात भारताने स्वतःचे संरक्षण करायचे असेल, तर आधुनिक शस्त्रे असणे आवश्यक आहे, हे ओळखून नवनेवीन शस्त्रांच्या निर्मितीसाठी संस्थेची स्थापना केली आणि आज आपण अग्नी, पृथ्वी, आकाश, ब्राह्मोस आदी क्षेत्रांमध्ये अगुबांब आदी शस्त्रे बनवण्यात आत्मनिर्भर झालो. मोदी यांच्या काळात आपण शस्त्रविज्ञानही धोरण अवलंबले आणि आज भारत मोठ्या प्रमाणात भारतनिर्मित शस्त्रांची विक्री करू लागला आहे. यापैसू भारताला मोठ्या प्रमाणात पैसे मिळत असून ते भारताच्या विकासासाठी वापरले जात आहेत. जगासाठी भारत एक मोठी बाजारपेठ असल्याने जगातील आस्थापनांचे ही बाजारपेठ मिळवण्याचे ध्येय असते. भारताने खासगीकरणाचे सूत्र अवलंबले असले, तरी स्वदेशी आस्थापनांवर त्याचा अधिक परिणाम होणार नाही, असेही धोरण ठेवलेले आहे. याचमुळे अमेरिकेसमवेत भारताचे वाजले आहे. अमेरिकेची यामुळेच व्यापार करार अद्याप होऊ शकलेला नाही. अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डॉनल्ड ट्रम्प यांनी पंतप्रधान मोदी आणि भारत यांच्यासंदर्भात अनेकदा म्हटले आहे की, 'भारत त्याच्या वस्तू आमच्या येथे रस्त्यात विकतो, तर आमच्या वस्तू भारतात विकताना त्यावर प्रचंड कर लादतो.' ट्रम्प यांचा हा राग भारतावर होताच. त्यांना याचा सूड घेण्यासाठी रशियाचे कारण मिळाले. भारत रशियाकडून इंधन तेथे खरेदी करतो आणि त्याचा लाभ रशियाला युद्धात खर्च करण्यासाठी होतो, असे सांगत 'भारताने रशियाकडून तेल खरेदी करू नये', अशी धमकी दिली; भारताने ती फेटाळून लावत तेल खरेदी करणे चालूच ठेवले आहे. हेच कारण देत ट्रम्प यांनी भारतावर ५० टक्के आयात शुल्क लावले. विशेष म्हणजे भारताने रशियाकडून तेल खरेदी करण्यास चालू केले, तेव्हा अमेरिकेत ट्रम्प नाही, तर बायडेन यांचे सरकार होते आणि त्यांनी कधीही भारताला विरोध केल्या नाही. उलट भारत आणि रशिया यांच्यातील पूर्वीपासूनच्या संबंधामुळे खूपच आस्थापनांचे चालू असल्याचे सांगत त्याकडे दुर्लक्ष केले; मात्र ट्रम्प आल्यावर त्यांनी रागाटून भारतावर या कारणावरून आयात शुल्क लादले. ट्रम्प यांना वाटले की, भारताची यामुळे आर्थिक स्थिती बिकट होईल; मात्र पंतप्रधान मोदी यांच्या कुशल नेतृत्वामुळे आणि धोरणामुळे ट्रम्प यांचा उद्देश सफल होऊ शकला नाही अन् आज भारत पूर्वीच्या तुलनेत अधिक प्रमाणात विकासातील देशांशी व्यापार करू लागला आहे. त्याच्या सकल राष्ट्रीय उत्पादनातही वाढ झालेली आहे.

## मग, हे विचारायची वेळ येणार नाही



भारतीय प्रजासत्ताक दिनाच्या पाश्र्वभूमीवर धर्मनिरपेक्षतेचे महत्त्व अधिक जाणवते, कारण विविधतेने नटलेल्या आपल्या देशात ते सामाजिक सलोखा, बंधुता आणि समानतेचे आधारस्तंभ ठरते. 'आम्ही भारतीय लोक' उत्सवप्रेमी असल्याने आपण नुकताच आपल्या देशाचा ७७ वा प्रजासत्ताक दिन नेहमीच्या उत्साहात साजरा केला. ब्रिटिशांची सत्ता घालवून स्वातंत्र्य मिळवल्यावर संविधान स्वीकारून ज्या दिवशी आपण ते अंमलात आणले त्या दिवसाची स्मृती जागवणारा हा उत्सव. आपल्या देशात असंख्य धार्मिक आणि सामाजिक उत्सव, सण, परंपरेनुसार वर्णानुवर्ण साजरे केले जातात. प्रत्येक सण-उत्सवामागे काही ना काही इतिहास किंवा कथा-दंतकथा असते. काळानुसार त्यात बरे-वाईट बदल होतात. 'हल्ली सण-उत्सवांचा आत्माच हरवलाय...' अशी खंत ज्येष्ठ नागरिक व्यक्त करतात आणि सणावारांचे महात्त्व सांगतात. प्रजासत्ताक दिन अन्त्य सणांच्या मानाने अगदीच नवखा असला तरी जे संविधान या दिवशी अंमलात आले त्या संविधानातील मूल्यांची आजच्या परिप्रेक्ष्यात चिकित्सा करणे एक जबाबदार नागरिक म्हणून आपले कर्तव्य ठरते. त्या संवैधानिक मूल्यांपैकी एक अत्यंत महत्त्वाचे मूल्य आहे धर्मनिरपेक्षता हे अत्यंत महत्त्वाचे मूल्य असण्याचे कारण आहे आपल्या देशातील धार्मिक, सांस्कृतिक, भाषिक, वांशिक, जातीय, प्रांतीय विविधता आणि या विविधतेला धक्का न लावता ते सर्वांना एका धाम्यात गुंफून ठेवणे. आपले संविधान सर्व नागरिकांना कलम २५ ते २८ अनुसार धार्मिक स्वातंत्र्य बहाल करतानाच अल्पसंख्याकांना आपली संस्कृती जतन करण्यासाठी कलम २८ आणि २९ अनुसार विशेष तरतूद करते. त्याचवेळी स्वतः सरकार मात्र या विविधतेपासून अलिप्त असते, म्हणजे सरकारचा स्वतःचा कोणताही धर्म-पंथ किंवा जात वर्ग नसते. तसेच सरकारची भूमिका यापैकी कोणाच्याही बाजूने किंवा विरोधात नसते. संविधान अंमलात आले तेव्हा ते राबवण्यासाठी देशाला लाभलेले समर्थ आणि प्रामाणिक नेतृत्व तसेच लोकांची त्यांना लाभलेली साथ यामुळे देशाची एक खराखुरा धर्मनिरपेक्ष देश म्हणून वाटचाल सुरू झाली. परंतु गेल्या काही वर्षांपासून मतांच्या राजकारणासाठी धमाकां वापर करून या मूल्यांवर जे प्रहार केले जात आहेत ते देशाच्या ऐक्यासाठी घातक ठरत आहेत. ते पाहून देशात 'धर्मनिरपेक्षतेचं काय झालं?' असा प्रश्न पडतो. आपल्या धर्माव्यतिरिक्त जे काही असेल ते सारे धर्मविरोधी आणि म्हणून थेट देशद्रोही असा विचार ठसवला गेला आहे. अल्पसंख्यांक लोकांना वेगळे पाहून त्यांचे अस्तित्त्वच नाकारणे किंवा त्यांना दुय्यम दर्जा देणे हे धर्मनिरपेक्षतेच्या विरोधात जाणारे आहेतच. परंतु, बंधुता हे मूल्य देखील पायदळी तुडवून सामाजिक सद्भावनास सुरुंग लावणारे आहे. हे धुवीकरण किती खालच्या पातळीवर गेले आहे ते नुकत्याच पार पाडलेल्या नगरपालिका, महानगरपालिका निवडणुकांत दिसून आले. सत्ताधारी पक्षाच्या एका पदाधिकाऱ्याने, विरोधक निवडून आल्यास मुंबईचा महापौर 'खान' होऊ शकतो, असे धक्कादायक

## पक्ष विलीनीकरणची इच्छा ठेवून दादा अनंतात विलीन

अजितदादा पवारांचा देह गुरुवारी अनंतात विलीन झाला. मृत्यू अटक असतो, तो देशाला संपवतो, व्यक्तिमत्त्वाला नाही. अजितदादा पवार हे त्याच वर्गातले व्यक्तिमत्त्व होते. पण त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची उंची, विचारांची भार आणि कुलीनता उसा काळच्या गर्तेत विरून जाणारा नाही. अजितदादांसारखी माणसं देहाने जातात, पण त्यांच्या गुणांनी समाजमानात कायमच स्थान मिळवलेलं असतं. दादांमधील सर्वात आधी जाणवणारा गुण म्हणजे निर्भीडपणा. परिस्थिती कितीही प्रतिकूल असो, मत कितीही विवादास्पद ठरणार असो, त्यांनी स्पष्ट भूमिका मांडण्याचा मार्ग कधी सोडला नाही. राजकारणातील गोलमोल भाषा आणि सुरक्षित अंतर ठेवण्याची सवय त्यांनी अंगीकारली नाही. जे वाटले ते बोलण्याचं आणि जे योग्य वाटलं ते करण्याचं धाडस त्यांनी आयुष्यभर जपवलं. हा निर्भीडपणा अनंतात विलीन होणारा नाही; तो पुढच्या पिढ्यांसाठी धैर्याचा मापदंड ठरतो. त्यांच्यातील दुसरा अधिनाशी गुण म्हणजे कामाचा प्रचंड आग्रह. कार्यक्षमतेनं देणं सोपं असतं, पण ती प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी लागणारी चिकाटी दुर्मीळ असते. अजितदादांनी कामाला शब्दपेक्षा वरचं सन्मान दिलं. योजना कायदावरच थांबू नयेत, त्यांनी जनतेच्या जीवनात बदल घडवाय, ही त्यांची ठाम भूमिका होती. निर्णय घेतल्यानंतर त्यांची जबाबदारी स्वीकारण्याची तयारी ठेवणारा नेता म्हणून त्यांनी स्वतःची वेगळी ओळख म्हणजे व्यापक राजकीय संकेत होते. तुटलेली नाळ जोडण्याची, दुर्भंगलेली मने एकत्र आणण्याची आणि राष्ट्रवादी उभं करण्याची ती ठाम सुचवत होती. राज्याच्या राजकारणातही हा बदल दिसावा, अशी अनेक जुन्या जाणत्या नेत्यांची आणि कार्यकर्त्यांची इच्छा होती. पडद्यामागे प्रयत्न करू होते, संवादाचे धागे पुन्हा गुंथले जात होते. मतभेदांपेक्षा मोठा पक्ष आणि व्यक्तीपेक्षा मोठी परंपरा जपण्याची तयारी हळूहळू आकार घेत होती. मात्र दादांच्या अचानक जाण्याने ही प्रक्रिया मध्येच थांबली. इच्छा अपूर्ण राहिली आणि त्या अपूर्णतेची जाणीव आज अधिक तीव्रतेने बोधवत आहे. पण जीवनात दुर्मीळ होत चालली असली, तरी दादांच्या कायार्तून ती कायम स्मरणात राहिल. अजितदादा पवारांचा देह अनंतात विलीन झाला असला, तरी त्यांचा निर्भीडपणा, कामावरील निष्ठा, स्पष्टवक्त्यापणा आणि सामान्य माणसाशी असलेली नाळ अनंतात काडीच विलीन होऊ शकत नाही. हे गुण काळाच्या प्रवाहात अधिक ठळक होतं जातिल आणि समाजाला दिशा देणाऱ्या म्हणूनच आपल्या देशासारखी विविधता देखिल नाही. मग, आपला विविधतेने नटलेला देश धर्मनिरपेक्षता सोडून धार्मिकतेच्या मार्गानं गेल्यास काय अनर्थ होईल याची कल्पना करावत नाही. खलिस्तान आंदोलनाच्या वेळी देशाने याची अत्यंत कडवट चव चाखलेली आहे आणि त्याची भयानक किंमत देशाला चुकवावी लागलेली आहे. आज पुन्हा देश त्या मार्गाकडे वळत असताना सर्व समजदार, देशप्रेमी नागरिकांनी याकडे डोळेझक न करता धर्मनिरपेक्षतेचे रक्षण केले पाहिजे.

त्वचा सतत चमकदार असावी असे कोणाला वाटत नाही. सुंदर आणि चमकदार त्वचा मिळविण्यासाठी लोक अनेक पध्दतींचा अवलंब करतात. अनेकजण पालरमध्ये जाऊन हजारो रुपये खर्च करतात, तर पैसे आणि वेळेअभावी अनेकांना पालरमध्ये जाता येत नाही. पालरमध्ये उपलब्ध असलेल्या रिकन केअर ट्रीटमेंटाचा प्रभाव काही दिवस टिकतो, पण जर तुम्हाला कायमस्वरूपी चमकणारी त्वचा हवी असेल, तर त्यासाठी काही घरगुती उपायांमध्ये हळदीचा वापर करावा. हळदीचा निर्यात वापर केल्यास चेहऱ्यावरील अनेक समस्या दूर होतात. त्वचेची काळजी घेण्यासाठी हळदीचा वापर वषानुवर्ष होत आहे. हळदीमध्ये असे घटक आढळतात, जे त्वचेसाठी खूप फायदेशीर असतात.



## त्वचा उजळण्यासाठी हळदीचा अशा प्रकारे वापर करा

► **हळद आणि चंदन** - जर तुमच्या चेहऱ्यावर मुरुमांची खूप समस्या असेल तर तुम्ही हळदीमध्ये गुलाबपाणी, चंदन पावडर आणि मध मिसळून फेस पॅक बनवू शकता. चेहऱ्याची चमक कायम ठेवण्यासाठी हे खूप फायदेशीर आहे.  
 ► **हळद आणि दही** - त्वचा उजळण्यासाठी ताजे दही आणि बेसनमध्ये हळद मिसळून फेस पॅक बनवा. हा पॅक चेहऱ्यावर लावा आणि कोरडे होईपर्यंत राहू द्या. पॅक सुकल्यावर कोमट पाण्याने चेहरा धुवा. हा पॅक चेहऱ्यावरील डाग दूर करण्याचे काम करतो.  
 ► **दूध आणि हळद** - जर तुम्हाला वृद्धत्व शंकायचे असेल तर तुम्ही दूध आणि हळदीचा फेस पॅक बनवू शकता. हा पॅक बनवण्यासाठी ३ चमचे दुधात एक चतुर्थांश चमचे हळद मिसळ. आता या पॅक ने

चेहऱ्याला मसाज करा. दूध सुकल्यावर १० मिनिटांनी चेहरा धुवा.

► **हळद आणि तांदळाचे पीठ** - जर तुमच्या डोळ्यांखाली काळी वतुळे असतील तर तांदळाचे पीठ, टोमॅटोचा रस आणि कच्चा दुधात हळद मिसळून पॅक तयार करा. १५ मिनिटे चेहऱ्यावर लावा आणि नंतर चेहरा धुवा. काही दिवसांनी तुम्हाला त्याचा परिणाम दिसेल.

► **हळद आणि गुलाबपाणी** - गुलाब पाण्यात हळद मिसळून लावल्यास चेहऱ्याची चमक वाढण्यास मदत होते. हा पॅक फेस पॅक बनवण्यासाठी तुम्हाला २ चमचे बेसन, अर्धा चमचा हळद आणि ३ चमचे गुलाबपाणी लागेल. ही पेस्ट त्वचेवर २० ते २५ मिनिटे लावून ठेवा आणि नंतर चेहरा धुवा.



बाटर कॅफी

पिणाच्याच म्हणणे आहे की, यामुळे भूक मरते आणि त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते.

अभ्यासानुसार बाटर कॉफीमध्ये जास्त प्रमाणात फॅट असल्याने पचन क्रिया मंदावते आणि भूक कमी होते.

इतर काही संशोधनांनुसार देखील हेच सिद्ध झाले आहे.

या संशोधनादरम्यान ४ आठवडे पुरुषांनी २२ ग्रॅम एमसीटी तेलाचे नाश्यात सेवन केले. निरीक्षणानुसार असं लक्षात आलं की, नंतर दुपारचा जेवणात त्यांनी २२० कॅलरीज कमी सेवन केले.

संशोधनातून हे पण समोर आलं आहे की, जर एमसीटीला डाएटमध्ये घेतल्यावर जर कमी कॅलरीजचं डाएट घेतलं तर वजन वेगळं कमी होतं.

डाएट कसे असावे?

जर तुम्हीही बाटर कॉफी पित असाल तर आपल्या डाएटची काळजी घ्या. त्यात जास्त प्रोटीन, फळ आणि भाज्यांचा समावेश असू द्या.

बाटर कॉफीत फॅट बऱ्याच प्रमाणात असल्याने इतर जेवणात कमी फॅट घ्यावे. बाटर कॉफीत सॅच्युरेटेड (खराब फॅट्स) पण भरपूर आहे. त्यामुळे दिवसभरात एव्होकाडो, नट्स, धान्य आणि मासे असे मोनो आणि पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट्सचे (हेल्दी) सेवन करावे.

## बाटर कॉफीने मेणासारखे वितळतील फॅट्स

डिअरिक्टरी नंतर वजन वाढणे ही फार सामान्य समस्या झाली आहे. पण त्यानंतर पुन्हा वजन कमी करणे ही फार अवघड गोष्ट होते असा बहुतेकांचा अनुभव आहे. अशात काय खावे आणि काय खाऊ नये याविषयी अनेक संभ्रम निर्माण होतात. पण जर कोणी स्वतः त्याचा फायदा अनुभवला असेल तर विश्वास ठेवणं सोपं होतं. काही अभ्यासांतून या बाटर कॉफीने खरंच वजन कमी होतं का, याचं उत्तर आपल्याला मिळू शकतं. जाणून घेऊया.

### काय सांगतो अभ्यास?

हेथ्यलाइननुसार बाटर कॉफी मध्ये कॉफी पावडर, अनसॅल्टेड बाटर आणि एमसीटी (medium chain triglycerides)

मिसळलेलं असतं.

एमसीटी सहज पचणारा फॅट असतो. जो खोबरेल आणि पाम कर्नेल तेलाने प्रयोगशाळेत बनवला जातो.

हैद्राबादचा एका वरिष्ठ डायटिशियनच्या म्हणण्यानुसार या हे ड्रिंक अमेरिकेचे उद्योजक डेव एस्प्रे यांनी फेसकं केलं होतं. त्याचं म्हणणं होतं की हे ड्रिंक एनर्जी देतं, एकाग्रता वाढवतं आणि वजन कमी करण्यातही मदत करतं.

डेव एस्प्रे यांच्यानुसार बाटर कॉफीमध्ये कॉफी आणि हेल्दी फॅट जास्त असतात. ज्यामुळे सतर्कता वाढते. शिवाय हाय फॅटमुळे भूक कंट्रोल होऊन कॅलरी इंटक कमी होतो.

stx ml म्हणजेच एक कप बाटर कॉफीमध्ये २ चमचे खोबऱ्याचे तेल आणि बाटर असते. त्यात ४४५ कॅलरी आणि ५० ग्रॅम फॅट असते.

## जास्तीत-जास्त ताकट आणि वजन कमी करणे

वजन

कमी करणे सोपे काम नाही. वजन कमी करण्यासाठी वर्क आऊट सोबतच तुम्हाला तुमच्या आहाराची विशेष काळजी घ्यावी लागते. आपले वजन कमी करण्यासाठी लोक जिमपासून योगा आणि डाएटिंगपर्यंत सर्व काही फॉलो करतात. कठोर परिश्रम आणि कठोर दिनचर्याचं पालन केल्याने वजन कमी होते, परंतु वजन कमी झाल्यामुळे लोक पुन्हा जुनी दिनचर्या पाळू लागतात. अशा स्थितीत आपले वजन पुन्हा हळूहळू वाढू लागते. अनेक वेळा सकस आहार

आणि कमी कॅलरीजमुळे आपले वजन कमी होत नाही. पण इथे तुम्हाला तुमचे वजन कमी करण्यासाठी अगदी सोप्या पध्दतीने टिप्स सांगणार आहोत. ताक घेऊनही तुम्ही तुमचे वजन सहज कमी करू शकता.

### शिकंजी ताक

शरीरातील चरबी बर्न करण्यासाठी शिकंजी ताक हा उत्तम पर्याय असू शकतो. शिकंजी ताक आपल्या पोटाची चयापचय क्रिया वाढवते. एवढेच नाही तर हे ताक आपले पोट भरलेले तर राहतेच पण कॅलरीज बर्न करण्यासही मदत करते. हे करण्यासाठी साध्या ताकामध्ये लिंबू आणि काळे मीठ मिसळा. तुम्हाला हवे असल्यास त्यात पुदिऱ्याची पानेही टाकू शकता.

### चिया सीड्स ताक

चिया सीड्स आरोग्याच्या दृष्टीने निरोगी मानल्या जातात. चिया बियांमध्ये फायबर आढळते. याचे जेल कॅपाऊंड आपल्या शरीरातील चरबी काढून टाकण्याचे काम करते. तुम्ही तुमच्या ताकामध्ये चिया बिया मिसळू शकता. वजन कमी करणाऱ्या लोकांसाठी सर्वोत्तम पेय.

### जवसाच्या बियांचे ताक

जवसाच्या बियांचे ताक पिण्यापूर्वी त्याचा बिया भाजून पावडर तयार करा. याच्या बिया ताकात मिसळून घ्या. याने शरीरातील चयापचय गतिमान होण्यास मदत होते. जवसाच्या भरपूर फायबर असते, जे शरीरात साठलेली चरबी बर्न टाकते.



## २०० पार डायबिटीज अन् कोलेस्ट्रॉलचा

### झाला असेल स्फोट तर तोंडात दाबून ठेवा हा पदार्थ

Diabetes अर्थात मधुमेह आणि High Cholesterol हे घातक आजार आहेत आणि ते खूप वेगाने वाढत असल्याचे दिसत आहे. या दोन आजारांमुळे Heart Attack, पक्षाघात, Kidneyचे जुनाट आजार, मज्जातंतूचे नुकसान, डोळ्यांचे आजार आणि न जाणो कितीतरी समस्या उद्भवू शकतात. रक्तात कोलेस्ट्रॉल आणि साखर जास्त वाढल्याने हे घडते. अतिरिक्त ग्लुकोज आणि कोलेस्ट्रॉल शरीरासाठी खूप वाईट ठरतात.

शरीर त्याला बाहेर फेकून देते पण अनेक कारणांमुळे जेव्हा ही चाण रक्तात

राहते, तेव्हा रक्तातील साखर आणि एकूण कोलेस्ट्रॉल २०० च्या पुढे जाते. ही पातळी धोकादायक मानली जाते. तज्ञांच्या मते, ही पातळी डायबिटीज आणि हाय कोलेस्ट्रॉलची सुरुवात आहे. ही चाण शरीरातून बाहेर काढण्यासाठी शरीराला डिटॉक्स करणाऱ्या औषधी वनस्पती खाव्यात.

**बाँडी डिटॉक्स करणाऱ्या औषधी वनस्पती**  
**त्रिफळा पावडर** : आवळ, बहेडा आणि हरड यांचे मिश्रण करून त्रिफळ पावडर बनवली जाते. शरीर डिटॉक्स करण्याचा हा एक अतिशय प्रभावी मार्ग आहे. ही पावडर कोणीही बनवू शकतो. एनसीबीआयच्या रिसर्चनुसार, या पावडरमध्ये खराब कोलेस्ट्रॉल काढून टाकणारे गुणधर्म असतात. तसेच याच्या सेवनाने रक्तातील साखरेचे प्रमाण राखण्यास मदत होते.

**लसूण** : लसूण केवळ मसाला नाही तर थ्यापेक्षा जास्त आहे. आयुर्वेदात लसूण हे

शरीर शुद्ध करणारे मानले गेले आहे. त्याच्या पाकळ्या खाल्ल्याने कोलेस्ट्रॉल कमी होते आणि मधुमेहाच्या रुग्णांनाही आराम मिळतो. हे शरीरात नायट्रिक ऑक्साईड वाढवण्याचे काम करते, ज्यामुळे उच्च रक्तदाब देखील संपते.  
**दालचिनी** : चहापासून अनेक पदार्थांमध्ये दालचिनी टाकली जाते. अशी अनेक संशोधने आहेत जी दालचिनी हे मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी फायदेशीर असल्याचे दर्शवतात. प्राण्यांवर केलेल्या गेलेल्या काही अभ्यासात हे कमी-घनतेचे लिपोप्रोटीन कमी करत असल्याचे देखील दिसून आले आहे.  
**मेथी दाणे** : मेथी दाण्यांमध्ये अँटी डायबिटीक गुणधर्म असतात जे टायप २ डायबिटीज नियंत्रित करू शकतात. मेथी दाण्यांचे पाणी रोज प्यायल्याने हात पाय सुन्न होणे आणि रात्री सतत लघवीला होणे यासारख्या लक्षणांपासून सुटका मिळते. हा घरगुती उपाय एकूण कोलेस्ट्रॉल आणि ट्रायग्लिसराईडची पातळी देखील कमी करतो.

**वैज** वाढत तसं हाडांमध्ये कमकुवतपणा येऊ लागतो. विशेषतः महिलांना ही समस्या अधिक जाणवते कारण बायला जन्म दिल्यानंतर हाडांमधील कॉल्शियम कमी होतं आणि हाडांमधील ही कमतरता भरून काढणे अत्यंत गरजेचे आहे. याशिवाय हार्ड कमकुवत झाल्यास, शरीरामध्ये अनेक ठिकाणी दुखणे चालू होते. २०६ हाडांना मजबूती द्यायची असेल आणि बळकटी द्यायची असेल तर तुम्ही घरगुती झ्युअर पावडर तयार करून त्याचा निर्यात उपयोग करून घेऊ शकता. ही ड्रग्लेडी २ साठी घरगुती पावडर तयार करून

निर्यात दुधासह याचे सेवन केल्याने हा डां...  
 तुमच्या संपूर्ण जबड्याला व्यायाम देते. जे कॅल्शियम बर्न करण्यास मदत करू शकतात. तथापि, हे लक्षात घेणे महत्त्वाचे आहे की वजन कमी करण्यासाठी फक्त झुइंगम पुरेसे



## कमकुवत २०६ हाडांना मजबूती देईल ही घरगुती प्रोटीन पावडर

मजबूती मिळेल आणि हाडांच्या दुखण्यापासून तुम्हाला सुटका मिळेल. कशी बनवाल ही पावडर आणि कसा होतो फायदा जाणून घ्या

### हाडांच्या बळकटीसाठी घरगुती प्रोटीन पावडर साहित्य

ही प्रोटीन पावडर बनविण्यासाठी तुम्हाला १ कप मखणा, १ कप चणे, १ चमचा खसखस, १० खजू, पाव कप बदाम, पाव कप खडोसाखर आणि १ चमचा सुंठाची पावडर इतके साहित्य लाते. हे सर्व साहित्य मिसळ करून हाडांना मजबूती देणारी प्रोटीन पावडर तुम्ही घरच्या घरी तयार करू शकता. या प्रोटीन पावडरचे फायदेही तुम्हाला आम्ही खाली सांगणार आहोत.

### कशी बनवाल प्रोटीन पावडर

◆ ही पावडर बनविण्यासाठी सर्वांत पहिले गॅसवर कढई ठेवा. त्यात मखण भाजून वेगळे काढून ठेवा

◆ त्यानंतर कढईत बदाम आणि खसखस भाजून घ्या

◆ हे भाजून झाल्यावर नंतर चणे आणि खजुराची बी काढून सर्व एकत्र भाजा

◆ सर्व भाजल्यानंतर थंड करायला ठेवा आणि मग मिक्सरमधून पावडर वाटून घ्या

◆ जरशी वाटून झाल्यावर त्यात खडोसाखर आणि सुंठ पावडर मिसळ कर आणि पुन्हा मिक्सरमधून काढा

**कसा करा पावडरचा वापर**  
 ही घरगुती प्रोटीन पावडर एका कोरड्या डब्यात तुम्ही भरून ठेवा आणि रोज रात्री ही झ्युअर पावडर दुधात १ चमचा मिसळ करून घ्या. ही पावडर दुधात मिसळ करून खाल्ल्याने शरीरातील कॉल्शियममध्ये वाढ होते आणि शरीर तंदुरुस्त होऊन हाडही मजबूत होण्यास मदत मिळते. याशिवाय दिवसभर तुम्हाला चांगली उर्जाही प्राप्त होते.

किडनी स्टोनची समस्या भारतात खूप सामान्य आहे, ही समस्या २५-४५ वर्षे वयोगात सर्वाधिक दिसून आली आहे. संशोधकांना असे आढळून आले की महिलांच्या तुलनेत पुरुषांमध्ये हा धोका तिप्पट आहे. भारतात दरवर्षी सुमारे ५ ते ७ दशलक्ष (५०-७० लाख) लोकांना या समस्यांचा सामना करावा लागतो. किडनी स्टोन म्हणजे किडनीमध्ये खनिजे आणि क्षारानी बनलेले स्फटिक जमा होणे. या स्थितीमुळे तीव्र वेदना होऊ शकतात, काही लोकांना लघवीची समस्या देखील असते. त्याची लक्षणे वेळीच ओळखून, दगड काढून टाकण्यासाठी उपचार करण्याचा सल्ला दिला जातो.

मूत्रपिंड किंवा लघवीच्या मार्गात तयार होणारे स्फटिकजन्म पदार्थ मुतखडा किंवा किडनी स्टोन म्हणून ओळखले जातात. लघवीतील व विरघळलेले स्फटिकजन्म पदार्थ एकाच जागी जमा होऊन मुतखडा निर्माण करतात. मूत्रमार्गात जंतु संसर्गामुळे नायडस तयार होतो व त्याचे क्षार जमा झाल्याने त्याचे रूपांतर मुतखड्यात होते. आरोग्य तज्ञांचे म्हणणे आहे की जे कमी पाणी पितात, मुतखड्याचा कौर्टुबिक इतिहास आहे किंवा जास्त मीठ आणि साखरेचे सेवन करतात त्यांना किडनी स्टोन बनण्याचा धोका जास्त असतो. आहाराकडे लक्ष देण्यासोबतच पुरेसे पाणी प्यायल्यास ही समस्या टाळता येऊ शकते.

### किडनी स्टोन बनण्याची कारणे :

- लघवीचे प्रमाण कमी होऊन मुतखडा तयार करणारी घटके जास्त प्रमाणात वाढल्याने.
- लघवीतील व विरघळणारे स्फटिकजन्म पदार्थ एकत्रित जमा झाल्याने.
- पाण्याचे शरीरात प्रमाण कमी झाल्याने.
- मूत्रमार्गात होणारे जंतु संसर्गामुळे नायडस तयार होऊन क्षार बनल्याने.

### मुतखड्याचे प्रकार :-

- कॉल्शियम: कॉल्शियम ऑक्झलेट किंवा कॉल्शियम फॉस्फेटचे खडे तयार

होऊन मुतखडा होतो.

२. युरिक अॅसिड: लघवीत युरिक अॅसिडचे प्रमाण वाढून त्याचे मुतखडे बनतात.

### लक्षण :-

- मुतखड्याची लक्षणे साधारणपणे दिसून येत नाही. मुतखड्याची मूत्रमार्गात हालचाल होऊन अडथळ येतो त्यावेळी तीव्र वेदना जाणवते.
- ज्या बाजूस मुतखडा असेल त्या बाजूस तीव्र वेदना होते.
- पाटी, पोटा, ओटीपोटात तीव्र वेदना होते.
- लघवीमध्ये रक्त येणे किंवा लघवी करताना वेदना होणे.
- लघवी पुन्हा-पुन्हा आल्याची संवेदना होते. लघवी करताना जळजळ होते. ताप किंवा थंडी वाजून येणे.

### मुतखडा न होण्यासाठी करावयाचे उपाय :

पाणी जास्त पिणे. जास्तीत जास्त पाणी पिणे हा निरोगी आयुष्यासाठी आणि मुतखड्यासारख्या विकारांवर आळ घालण्यासाठी उत्तम उपाय आहे. मुतखड्यांना रोखण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे दररोज पुरेसे पाणी म्हणजेच ८ ते १२ ग्लास पाणी पिणे आवश्यक आहे. आहारामधील सोडियम आणि प्राण्यांच्या मांसांतून मिळणारी प्रथिने (मांस, अंडी) नियंत्रित ठेवल्यास मुतखड्यांचा त्रास टाळण्यास मदत होऊ शकते. मुतखडा होण्याची प्रवृत्ती टाळण्यासाठी जवाचे पाणी, उसाचा रस, काकवी यांचे सेवन करावे.

### औषधोपचार :

► लिथोट्रिप्सी पध्दत : रग्णाच्या शरीराच्या बाहेरून यंत्राद्वारे खड्याला सूक्ष्म ध्वनी कंपनेने शाँक देऊन त्याचा चुरा करणे. यामध्ये खड्यांचा चुरा लघवीला बाहेर पडतो. त्यामुळे उपचारानंतर रग्णाला भरपूर पाणी प्यायला सांगितले जाते. या पध्दतीत शस्त्रक्रियेची गरज नाही. शरीरातील कोणत्याही अवयवावर आघात किंवा जखम केली जात नाही.

## पिअर्सिंग करताना घ्या 'या' गोष्टींकडे लक्ष

बाजारामध्ये सध्या नवनवीन फॅशनचा ट्रेण्ड येत आहे. प्रत्येक ऋतूप्रमाणे हा ट्रेण्ड बदलत जातो. विशेष म्हणजे आजची तरुणाईदेखील हा फॅशन ट्रेण्ड उतमरित्या कॅरी करताना दिसत आहे. त्यातच मग पाहायला गेलं तर आज प्रत्येक तरुणाईच्या अंभार टेटू किंवा पिअर्सिंग दिसून येतात. अनेक जण आवड म्हणून तर काही जण केवळ फॅशन म्हणून या गोष्टी करतात. सध्या तरुणाईमध्ये पिअर्सिंगची

● **संसर्ग होणे** - पिअर्सिंग करताना विशेष काळजी घेतली पाहिजे. त्यासोबतच एखाद्या एक्सपर्ट व्यक्तीकडून हे करून घ्यावं. कारण अनेक वेळा हलगर्जीपणामुळे पिअर्सिंग करताना रक्तात संसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे जर संसर्ग झाल्याची शक्यता निर्माण झाल्यास त्वरित डॉक्टरांकडे जावे.

● **अॅलर्जी होणे** - विशिष्ट धातूंचा वापर करून शरीरावर बाँडी पिअर्सिंग करण्यात येतं. काही जणांची त्वचा सेन्सेटिव्ह असते. त्यामुळे अशा व्यक्तींना या धातूपासून अॅलर्जी होण्याची



शक्यता असते. त्यामुळे अनेक वेळा बाँडी पिअर्सिंग केल्यानंतर सूज येणे, रॅशेस येणे यासारख्या समस्या निर्माण होतात.

● **अतिरिक्त रक्तस्त्राव** - बाँडी पिअर्सिंग करताना कधी

मोट्या प्रमाणावर क्रेझ दिसून येत आहे. मात्र, पिअर्सिंग करताना काही गोष्टींची विशेष काळजी घेतली पाहिजे. पिअर्सिंग म्हणजे शरीरावरील काही भागांवर रिंग किंवा अन्य एखादा दागिना टोचून घेणे. यामध्ये अनेक जण कान, नाक, भुवयी किंवा ओठांवर टोचून घेतात.

मात्र, अनेक वेळा शरीरावर टोचून घेतल्यानंतर त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास अनेक समस्या निर्माण होऊ शकतात.

कधी सुई चुकीच्या ठिकाणी टोचली जाते. परिणामी, अशा ठिकाणाहून रक्तस्त्राव होण्यास सुरुवात होते. त्यामुळे पिअर्सिंग करताना विशेष काळजी घेण्याची गरज असते.

● **तज्ञ व्यक्तीकडून पिअर्सिंग करावे** - पिअर्सिंग कधीही या क्षेत्रातील तज्ञ किंवा योग्य प्रशिक्षित व्यक्तीकडून करून घ्यावं. कमी अनुभवी व्य

तकडून पिअर्सिंग करून घेतलं. तर त्याचा थेट परिणाम तुमच्या शरीरावर होऊ शकतो. चुकीच्या ठिकाणी पिअर्सिंग करून घेतल्या तर या ठिकाणाचा भाग मृत होण्याची शक्यता असते.

## जाणून घ्या झुइंगम खाण्याचे फायदे

झुइंगम चघळणे ही अनेकांची सवय असते. तुम्ही बेयाच लोकांकडून ऐकले असेल की ते आरोग्यासाठी चांगले नाही, तर काही लोक झुइंगम चा सल्ला देतात. पण तुम्हाला माहित आहे का, झुइंगम चेहऱ्यावरील चरबी कमी करण्यास मदत करू शकते. झुइंगम खाण्याचे फायदे जाणून घ्या.

**कॅलरीज बर्न होतात**  
जेव्हा तुम्ही गम चघळता तेव्हा ते



नाही. निरोगी आहार आणि व्यायामाव्यतिरिक्त, तुम्ही झुइंगमला तुमच्या वजन कमी करण्याच्या एक भाग बनवू शकता.

### भूक मंदावते

भूक कमी करण्यासाठी बरेच लोक गम चघळतात. यामुळे तुम्ही कमी खातात, ज्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होतं. याशिवाय मेंदूसाठी फायदेशीर आहे. ते चघळल्याने तणावही कमी होतो. अन्न खाल्ल्यानंतरही काहीना थोडेसे खाण्याची इच्छा होते. त्यामुळे तुमचे वजन झपाट्याने वाढू शकते. या प्रकरणात, आपण झुइंगम गम चघळू शकता. त्यामुळे तुमची भूक कमी होते. जेणेकरून तुम्ही जास्त खाणे टाळू शकता.

### चेहऱ्याची चरबी कमी करा

वजन कमी करण्यासाठी आणि चेहऱ्यावरील चरबी कमी करण्यासाठी झुइंगम खूप उपयुक्त ठरू शकते. त्यामुळे तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर तुम्ही झुइंगम चघळू शकता.

**थकवा दूर करते**  
जर तुम्हाला थकवा जाणवत असेल तर तुम्ही झुइंगम चघळणे पाहिजे. याच्या मदतीने तुम्हाला एक्टिव वाटेल.

**श्वासची दुर्गंधी दूर करते**  
तोंडाच्या दुर्गंधीमुळे त्रास होत असेल तर या समस्येवर मात करण्यासाठी तुम्ही झुइंगमचा वापर करू शकता. यामुळे दुर्गंधी दूर होण्यास मदत होते.



