

नागपूर मुख्य कार्यालय

कॉटन मार्केट, नागपूर - ४४००१८

संपर्क संपादकीय : ९९२२९७००२३

वितरण : ८८८८६४७५५३

जाहिरात : ७४४७७३५८५९ / १३२६१०६०६२

नागपूर कार्यालय संपर्क : ७४४७७३५८५९

\* वर्ष ५१ \* अंक १५ \* \* अमरावती \*

## अग्रावलेख खरीखरी..

रस्ते आणि पूल, जनतेची भूल

आज एबीपी माझा या वृत्तवाहिनीवर देशातील सडकांच्या परिस्थितीबदल अतिशय जबरदस्त चर्चा झाली. या वृत्तवाहिनीने देशातील जवळजवळ सर्वच राज्यात पावसामुळे कशापाकरे सडकांचे व पुलांचे नुकसान झाले आहे याची नावासकट दखल घेतलेली आहे. या चर्चेमध्ये जे निष्पत्त झालेली आहे ते पुढील प्रमाणे आहे, त्यामध्ये अनेक सडका आणि अनेक पूल वाहन गेलेले आहेत. यजपूर सराख्या राजधानीमध्ये १५ पुटांच्या खेल खड्डा किंवा गड्ढा अगदी रेल्वे स्टेशन समोर झालेली आहे, ही सडक काही महिन्यांपूर्वी तयार करण्यात आलेली होती. अनेक राज्यांचे म्हणजेच राज्यांमधील रस्ते ज्यांचे उद्घाटन होती ते पाण्यात वाहन गेलेले आहेत. दरवर्षी पाऊस येते पावसामुळे येणाऱ्या पाण्याला पार करण्यासाठी आणि नाल्यांसाठी पूल बांधले जातात. ते उद्घाटनापूर्वी जीवनदोष तोतात मात्र इंग्रजांच्या काळातील पूल आजही मजबूत आहेत. इंग्रजांना जाऊन ७५ वर्षे झाली म्हणजे बांधापैकी काळ लोटलेला आहे. त्यांनी तयार केलेले पूल अजूनही वाहुकीसाठी सुक्षित मानले जातात. विशेष म्हणजे त्या काळातील ज्या ज्या कंपचांनी हे पूल बांधलेले आहेत त्यांचे संबंधित जिल्हाधिकाऱ्यांना पत्र येते की, आम्ही बांधलेल्या पुलाची जबाबदारी १०० वर्षांपूर्वी आमची होती. आम्ही आता जबाबदार राहणार नाही, त्यानंतरही वर्षांनुसार त्यावरान वाहुकू चालू असते. तरीही पुलावर कोणताही अपघात होत नाही, कोणताही खड्डा पडत नाही इतका तो पूल मजबूत असतो. अलीकडच्या काळात आपण गुजरात घ्या, बिहार घ्या, महाराष्ट्र घ्या, उत्तर प्रदेश घ्या, मध्य प्रदेश घ्या, प. बंगाल घ्या किंवा तामिळनाडू घ्या. अगदी कुठेही जा. यत्र-तत्र, सर्वत्र सडक आणि पूरांची हालत अत्यंत खराब झालेली आहे. कोणे एके काळी मुंबईचे रस्ते प्रेक्षिणीय आणि अत्यंत स्वच्छ असत. १९६५ पर्यंत मुंबईच्या सडका दररोज पाण्याने ध्रुतल्या जात. ते प्रमाण १९७२ पर्यंत एक-दोन दिवसांपूर्वी आले होते. आता भारताच्या आर्थिक राजधानीतील सडका इतक्या खड्डेवाज किंवा गड्ढेवाज झालेल्या आहेत की, त्यातून वाहने चालवणे आणि महाकीण कर्म झालेले आहे. देशाच्या कोणत्याही भागाची हीच परिस्थिती आहे. याचे कारण काय असावे याचा शोध घेतल्यावर एका अभ्यासात असे दिसून आलेले आहे की, जेवढ्या रुपांची निविद असते. त्याच्या अर्धांशे रकमेत पूल किंवा रस्ते बनवले जातात मग काही नेते ज्या पुलाची किंवा रस्त्याचे उद्घाटन करतात तिथे त्याच्या नावाची तिथेच यांती लगते. अपघात ज्याल्यावर त्यापैकी कुठलेही नेते कुठलीची जबाबदारी घ्यायला तयार नस्तात. पूल पडला की लगेच त्याची चौकशी होते त्यावेळी ती चौकशी नियुक्त केलेल्या चौकशी समितीद्वारे वर्षांपूर्वे चालते आणि शेवटी, तेरी भी घूप आणि मेरी भी चूप असा प्रकार होतो. त्याचा दरम्यानच्या काळात जनतातील विसरुन जाते, पुढारीही विसरतात. पुढी नव्यासारखा कारभार सुरु होतो. तो म्हणजे पुढी नवे पूल, पुढी नवीन खड्डे किंवा गड्ढे ही क्रमवारी सातात्याने सुरुच रहते. मंजूर कूकमेच्या चालीस ते पान्सा टक्के पैशांमध्ये एखादा पूल किंवा रस्ता तरात होत असेत. तर त्याचा दर्जा काय असेल ते बोलप्राप्तीची अजिजवात गरज नाही. विशेष म्हणजे उधग उधग सत्य आहे हे सर्वांना माहीत आहेच, त्यामुळे हे वेगले काही सांगयाची जरुरीची नाही. अगदी स्थानिक दादा लोकांपूर्ण, राजकीय दादा लोकांपूर्वी पूजा केल्याशीवाय कोणत्याही कॉन्ट्रॅक्टरला तरणोपाय नसतोवर. स्वतंत्र भारतातील हे रस्तेपुराण आणि पूलपुराण इतके अद्भुत आहे की त्यावर अनेक संसोधकांना शोधानिबंधांच्या पाणीच्या सहजपण मिळू शकतात. आता स्थानिक कालावधीमध्ये आपण किंवा ही बोंबा मारल्या, तरी ना कुणाला लाज आणि ना कुणाला खांत आहे म्हणून काही विशेष बोलप्राप्ती अर्थ नाही. त्यामुळे आपण किंवा जमिनीपासून अंतरिक्षात पोहोचलो आहेत, पण आपल्या जमिनीपैकी आपली बैर्डमानी कायम आहे. यासाठी कोणीतरी भगीरथ आपाणास सापडेल काय?

नागपूर पुस्तकालय

nagpurpost@gmail.com

Mob. No. 9922970023

## मुख्यमंत्री महाराष्ट्र पिंजून काढणा

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

नागपूर, दि. १४ : आगामी काळात होणाऱ्या स्थानिक स्वराज असेतील आपांनी भारतीय निवडणुकीसाठी भारतीय जनता पक्ष हा कायमच निवडणुकीच्या

■ मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

त्यासाठी आता महाराष्ट्राचा दोरा

करणार आहेत. या आधी देखील फडणवीसांची महाजनादेश

याचेचा माध्यमातून महाराष्ट्र

पिंजून काढाला होता. तरीच त्याची वायव्याली सुरु असल्याची

माहीती आहे. यासाठी आपांनी भारतीय विधायकांनी भेटील.

■ मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

त्यासाठी आता महाराष्ट्राचा दोरा

करणार आहेत. या आधी देखील फडणवीसांची महाजनादेश

याचेचा माध्यमातून महाराष्ट्र

पिंजून काढाला होता. तरीच त्याची वायव्याली सुरु असल्याची

माहीती आहे. यासाठी आपांनी भारतीय विधायकांनी भेटील.

■ मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र पिंजून काढणा

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

राज्यातील जलसंधारण कामांना वेग

देण्यासाठी मूद व जलसंधारण विभागने

१६६७ रिक पदवीची भरती प्रक्रिया सुरु

करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. ही

माहीती मूद व जलसंधारण मंत्री संजय राठोड

यांनी आज विधायकांनी घेण्याचे दिली.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

राज्यातील जलसंधारण कामांना वेग

देण्यासाठी मूद व जलसंधारण विभागने

१६६७ पदवीची भरती प्रक्रिया सुरु

करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. ही

माहीती मूद व जलसंधारण मंत्री संजय राठोड

यांनी आज विधायकांनी घेण्याचे दिली.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

राज्यातील जलसंधारण कामांना वेग

देण्यासाठी मूद व जलसंधारण विभागने

१६६७ पदवीची भरती प्रक्रिया सुरु

करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. ही

माहीती मूद व जलसंधारण मंत्री संजय राठोड

यांनी आज विधायकांनी घेण्याचे दिली.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

राज्यातील जलसंधारण कामांना वेग

देण्यासाठी मूद व जलसंधारण विभागने

१६६७ पदवीची भरती प्रक्रिया सुरु

करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. ही

माहीती मूद व जलसंधारण मंत्री संजय राठोड

यांनी आज विधायकांनी घेण्याचे दिली.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

राज्यातील जलसंधारण कामांना वेग

देण्यासाठी मूद व जलसंधारण विभागने

१६६७ पदवीची भरती प्रक्रिया सुरु

करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. ही

माहीती मूद व जलसंधारण मंत्री संजय राठोड

यांनी आज विधायकांनी घेण्याचे दिली.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

राज्यातील जलसंधारण कामांना वेग

देण्यासाठी मूद व जलसंधारण विभागने

१६६७ पदवीची भरती प्रक्रिया सुरु

करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. ही

माहीती मूद व जलसंधारण





# जन सुरक्षा बिलात जनतेची सुरक्षा कुठे?

जन सुरक्षा बिल हे सर्वसामान्य जनता तर सोडा पण बचाच शिकेतेल्या लोकाना सुद्धा समजलेले नाही. नाव जरी जन सुरक्षा बिल असले तरीही सुशिक्षित, जागृत व सरकार विरोधात बोलणाऱ्या खण्या माणसाला गुलाम बनवायाची प्रक्रिया म्हणजे जन सुरक्षा बिल. वाच जनसुरक्षा बिल म्हणजे नेमकं काय? आणि कसा सुरक्षा बिलाचाया फायदा याचे उत्तर आहेत काय? एवढे कायदे असतांना जन सुरक्षा कायद्याची काय गरज? वरं चाला विचार करूया. हुढा बंदी कायदा वाचाची कायद्याची काय नेमकं काय? अवैध दारू मिळाणारा नाही असे एखादे गाव असेल का? याचा जा विचार केला तर जन सुरक्षा बिल जनतेला नेमकं काय देणार आहे? जन सुरक्षा विधेयकाकूपरे जनतेची सुरक्षा नेमकी कोण आणि कोण पासून करणार आहे? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे शांघण्याचा प्रश्न कोणी करणार नाही. कारण बजायच लोकांना प्रश्नच पडत नाहीत.

संविधानाने प्रत्येक माणसाची सुरक्षा करून ठेवली आहे. परंतु आजही संविधानाची योग्य अंमलबजावाची होत नाही म्हणून लोकांना संविधानीक सुख सुविधांचा लाभ मिळत नाही तो भाग वेगळा.

आपण संविधान समजून घेतले तर आपल्या लक्षात येईल की कलम क्रांकं १९ हे खुप महत्वाचे कलम आहे. कारण याच कलमां द्वारे प्रत्येक भारतीयांना कोणताही प्रकाराचा घेद न करता अधिवक्ती स्वातंत्र्य दिले आहे.

असे असेल तर या कायद्याचे स्वयंगत कायवलाच पाहिजे. कारण संविधान मानणे हे राष्ट्रीय कर्तव्यच आहे. नाही मानले तर देशद्वारे आहे. महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री खरंग प्रामाणिक असतील आणि त्यांना संविधान महत्वाचे वातात असेल तर जनसुरक्षा विधेयका अंतर्गत सर्वांत फॅली कायवाही भाजप पक्ष व आपैसैस संघटना यावर होईल.

अशोक क्रांकं १९ अंतर्गत देशातील कोणतेही नागरिक देशात संघटना स्थापन करू शकतात. थोडकात सांगायचे ज्ञाल्यास जनतेच्या हितासाठी हातात शस्त्र न घेता भाषण, लिखाण, सभा संमेलन, आदेलन व सरकाराच्या चुकिच्या निर्णयाच्या विरोधात आवाज उठवून सरकार वर दबाव निर्माण करूयाचे काम कलम क्रांकं १९ नुसार देशातील प्रत्येक व्यक्ती करू शकतो.

बंद जन सुरक्षा विधेयक जर बघितले तर त्याचे जनतेची सुरक्षा कशी आणि कोणपासून होणार याचा उल्लेख आहे का? या कडे कोणाचे लक्ष्य नाही. जन सुरक्षा बिल हे व्यक्तीच्या विरोधात नुसन संघटनेचा विरोधात आहे. राज्याचे मुख्यमंत्री म्हणाला तरीही संघटना तर

ज्या डाव्या विचारसरणीच्या आणि कडवट विचाराच्या आहेत आणि जे संविधान मानत नाहीत त्यांच्या विरोधात हा कायदा आहे.

असे असेल तर या कायद्याचे स्वयंगत कायवलाच पाहिजे. कारण संविधान मानणे हे राष्ट्रीय कर्तव्यच आहे. नाही मानले तर देशद्वारे आहे. महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री खरंग प्रामाणिक असतील आणि त्यांना संविधान महत्वाचे वातात असेल तर जनसुरक्षा विधेयका अंतर्गत सर्वांत फॅली कायवाही भाजप पक्ष व आपैसैस संघटना यावर होईल.

अशोक क्रांकं १९ अंतर्गत देशातील कोणतेही नागरिक देशात संघटना स्थापन करू शकतात. थोडकात सांगायचे ज्ञाल्यास जनतेच्या हितासाठी हातात शस्त्र न घेता भाषण, लिखाण, सभा संमेलन, आदेलन व सरकाराच्या चुकिच्या निर्णयाच्या विरोधात आवाज उठवून सरकार वर दबाव निर्माण करूयाचे काम कलम क्रांकं १९ नुसार देशातील प्रत्येक व्यक्ती करू शकतो.

बंद जन सुरक्षा विधेयक जर बघितले तर त्याचे जनतेची सुरक्षा कशी आणि कोणपासून होणार याचा उल्लेख आहे का? या कडे कोणाचे लक्ष्य नाही. जन सुरक्षा बिल हे व्यक्तीच्या विरोधात नुसन संघटनेचा विरोधात आहे. राज्याचे मुख्यमंत्री म्हणाला तरीही संघटना तर



विनोद पंजाबराव सदावर्ते  
समाज एकता अभियान  
रा. आरेगाव, ता. मेहकर  
११३०१७१३००

संघटन कोणते आहे? हे त्यांना माहिती आहेच. मा यांच्यावर कारवाई होणार का? हा प्रश्न आहेच आणि याचे उत्तर सर्वांना माहिती आहे.

जनसुरक्षा विधेयकामध्ये अजून एक तरतुद आहे आणि ती म्हणजे सरकार विरोधात अपप्रचार करणारांवर कार्यवाही होणार. सरकार विरोधात बोलप्यावर लिहायावर जातेवर असेल तर मग सुरक्षा कोणता कायदा? जातेची कायदाची विरोधात काही करू शकत नाही. पांतु संघटनेचा माध्यमातून प्रश्नाचार, राजकीय नेतेचे अौतीतक कूल्यावर आवाजी आहे. असे बोलावर येईल आणि इत्यांवृत्ती खरंग विरोधात कायदा? जातेची कायदाची विरोधात कायदा?

एक व्यक्ती या विरोधात काही करू शकत नाही. पांतु संघटनेचा माध्यमातून प्रश्नाचार, राजकीय नेतेचे अौतीतक कूल्यावर आवाजी आहे. असे बोलावर येईल आणि इत्यांवृत्ती खरंग विरोधात कायदा?

सरकारने जनतेची कामे नाही केली तर लोक प॒ टीनींधी वर कार्यवाही क्वायलाच पाहिजे अशी तरतूद पाहिजे असेताना लोकांना सरकार विरोधात सरकारच्या ८० के १८८१ तर ८१ के ८१८१ ध्येयधोरणांपारे विरोधात अपप्रचार बदल करणे तेही निरपेक्षे कायदा होय. कलम क्रांकं १९ चे उल्लंघन करणे होय. कलम क्रांकं १९ चे उल्लंघन करणे संघटनेचा विरोधात कायदा?

हजारो करोडी रुपये ज्यांचे नेतेचे विरोधात बोलावर येतील नाही. म्हणजे तो डायलोग यांनी खरंग विरोधात कायदा? संघटनेचा विरोधात कायदा? ज्यांची नेतेची संघटनेचा विरोधात कायदा? ज्यांची नेतेची संघटनेचा विरोधात कायदा? ज्यांची नेतेची संघटनेचा विरोधात कायदा?

सरकार आवाजी पाहिजे अौतीतक कूल्यावर आवाजी आहे. असे बोलावर येईल आणि इत्यांवृत्ती खरंग विरोधात कायदा? ज्यांची नेतेची सुरक्षा आहे. असे बोलावर येईल आणि इत्यांवृत्ती खरंग विरोधात कायदा?

सरकार आवाजी पाहिजे अौतीतक कूल्यावर येतील नेत्यांनी केलेले बलात्कार, यावर जातेने बोलावर येतील तर, जनतेने त्यांच्यावर सरकार विरोधात कायदा होईल. हणजे जन सुरक्षा विधेयकामध्ये माध्यमातून संघटनेचा विरोधात तर जनतेची कायदा?

एखाद्या संघटनेने देश विधातक, सामाजिक तेद निर्माण करणारे कूल्यावर आवाजी आहे. असेताना जनतेची नागरिक संघटनेचा विरोधात कायदा? ज्यांची नेतेची सुरक्षा आहे. असे बोलावर येईल आणि इत्यांवृत्ती खरंग विरोधात कायदा?

जन सुरक्षा विधेयकामध्ये आवाजी आहे. असे बोलावर येईल आणि इत्यांवृत्ती खरंग विरोधात कायदा? ज्यांची नेतेची सुरक्षा आहे. असे बोलावर येईल आणि इत्यांवृत्ती खरंग विरोधात कायदा?

(ठीकेलाची विरोधात कायदा)

## आता दुसऱ्या पायरीच्या न्यायाची प्रतिक्षा!



२ जुलै २०२५ हा महाराष्ट्राच्या उच्च शिक्षण क्षेत्रातील एक ऐतिहासिक आणि क्रांतिकारी दिवस! मार्गील पंचवीस वर्षांपासून एम.फिल. अर्हता धारक प्राध्यापकांचा प्रलीबत प्रश्न अखेर निकालात निघाला आणि तब्बल १४२१ प्राध्यापकांना NET/SET पासून सूट देण्यास विद्यापीठ अनुदान आयोगाने (ुरुंजी) मान्यता दिली.

ही मंजूरी या विषयात वैयक्तिकिता हा विषय लाऊन धराला या प्रक्रियेला धोरणात्मक आणि क्रांतिकारी दिवस! संजावीटमध्ये श्री गणेशमूर्तील चलविचाराच्या स्वरूपात दाखवले जात, काही ठिकाणी पेटीत फैसे टाळक्यावर श्रीगणेशमूर्ती उभी राहून दुसरी टाळक्यावर श्रीगणेशमूर्ती बनवून घेण्यात.

अशा प्रकारच्या गणेशमूर्तील चलविचाराच्या स्वरूपात दाखवले जात, काही ठिकाणी पेटीत फैसे टाळक्यावर श्रीगणेशमूर्ती बनवून घेण्यात. त्याची निरपेक्षी विरोधात बोलावर येतील नाही. म्हणजे तो डायलोग यांनी खरंग विरोधात कायदा?

गणेशमूर्तीचा विरोधात बोलावर येतील श्रीगणेशाचा वापर आपल्या जाहीरातील धर्माचा विरोधात आहे. त्याची निरपेक्षी विरोधात बोलावर येतील नाही. म्हणजे तो डायलोग यांनी खरंग विरोधात कायदा?

गणेशमूर्तीचा विरोधात बोलावर येतील श्रीगणेशाचा वापर आपल्या जाहीरातील धर्माचा विरोधात आहे. त्याची निरपेक्षी विरोधात बोलावर येतील नाही. म्हणजे तो डायलोग यांनी खरंग विरोधात कायदा?

गणेशमूर्तीचा विरोधात बोलावर येतील श्रीगणेशाचा वापर आपल्या जाहीरातील धर्माचा विरोधात आहे. त्याची निरपेक्षी विरोधात बोलावर येतील नाही. म्हणजे तो डायलोग यांनी खरंग विरोधात कायदा?

गणेशमूर्तीचा विरोधात बोलावर येतील श्रीगणेशाचा वापर आपल्या जाहीरातील धर्माचा विरोधात आहे. त्याची निरपेक्षी विरोधात बोलावर येतील नाही. म्हणजे तो डायलोग यांनी खरंग विरोधात कायदा?

गणेशमूर्तीचा विरोधात बोलावर येतील श्रीगणेशाचा वापर आपल्या जाहीरातील धर्माचा विरोधात आहे. त्याची निरपेक्षी विरोधात बोलावर येतील नाही. म्हणजे तो डायलोग यांनी खरंग विरोधात कायदा?

गणेशमूर्तीचा विरोधात बोलावर येतील श्रीगणेशाचा वापर आपल्या जाहीरातील धर्माचा विरोधात आहे. त्याची निरपेक्षी विरोधात बोलावर येतील नाही





**मि** त्रांनो, नाश्वर्याचा प्रश्न आपव्यापुदे आ वासून उभा असतो. तेच ते पदव्या खाऊन कंटाळा आलेला असतो. अशा वेळी तुम्ही दही रवा सँडविच बनवू शकता.

सामग्री: ६ ब्रेड स्लाईस, एक कप रवा, एक कप दही, दोन हिरव्या मिरच्या, एक चमचा आल्याची पेस्ट, चिरलेली कोणिंजिर, तेल आणि चवीनुसार मीठ घाला. प्रत्येक ब्रेड स्लाईसचे दोन

## मस्त दही रवा सँडविच

### झटपट रेसिपी

कृती: हिरव्या मिरच्या बारीक विरुन घ्या. एका भांड्यात दही घेऊन त्यात रवा घाला. हे मिश्रण एकजीव करून दहा मिनिंट झाकून ठेवा. यानंतर त्यात हिरव्या मिरच्या, कोणिंजिर, आल्याची पेस्ट आणि मीठ घाला. प्रत्येक ब्रेड स्लाईसचे दोन



## रात्री अभ्यास करताय?

**स** काळी लवकर उटून अभ्यास करणे सगळ्यांनाच शक्य होत नाही. काही

विद्यार्थ्यांना सकाळी जाग येत नाही तर काहीजणांना शाळा, कॉलेज, ट्युशुन किंवा इतर जबाबदार्या सांभाळताना सकाळची वेळ पाळता येत नाही. अशा वेळी रात्रीचा अभ्यास हा एक चांगला पर्याय ठरतो. रात्री वातावरण शांत



### स्टडी टिप्प्स

असते तसेच कोनचे आणि बाबरचे व्यात्यय

कमी असतात. त्यामुळे मेंदू अधिक एकाग्र राहतो आणि अभ्यासाची गुणवत्ता सुधारते. मात्र रात्री अभ्यास करताना काही महत्वाच्या टिप्प्स लक्षत घेतल्या, तर त्या अधिक फायदेशीर ठरतात.

### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची



क्षमता घाडते.

### \* कॉफी

रात्री अभ्यास करताना झोप घेते. अशावेळी कॉफी किंवा ग्रीन टीसारखे पेपे मेंदूला सतर्क ठेवतात. विशेषत: कॉफेनमुळे मेंदू सतर्क अंकिंट्ह राहतो आणि झोप दूर राहते. मात्र कॉफीचा अतिरेक टाळा. दिवसभरात १-२ कप कॉफी पुरेशी आहे. जास्त कॉफेनमुळे झोपेचे चक बिघडू शकते.

### \* प्रकाश

अनेक वेळा विद्यार्थी फक्त टेबल लॅम्प लावात आणि इतर खोली अंदारात ठेवतात. यामुळे झोपेरे प्रोत्साहन देतो. त्यामुळे संपूर्ण खोलीमध्ये सौम्य पण समप्रकाश असावा. अभ्यास करताना डोळ्यावर ताण येऊ नये यासाठी प्रकाश थेट पुस्तकावर पडणे आवश्यक आहे. डोळ्यांवी काळी घेतली, तर अभ्यास अधिक वेळ करता येतो.

### \* विळांच्याचार अभ्यास करू नये

बिळांच्याचार किंवा गादीवर बसून अभ्यास करणे टाळा. यामुळे शीर रिलॅक्स मोडमध्ये जाते आणि झोप येते. त्यावेळी खुर्चीवर बसून, पाठ सरल ठेवून अभ्यास करा. दर काही वेळाने थेंडे चालणे, स्ट्रॅचिंग करणे यामुळे रक्तप्रवाह रुस्तीला राहतो आणि मेंदू अधिक अंकिंट्ह राहतो. अशा सवापी मेंदूची कार्यक्षम ता वाढवतात आणि अभ्यासात सातत्य ठेवता येते.

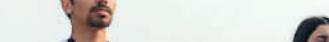


### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची



### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची



### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची



### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची

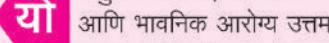


### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची

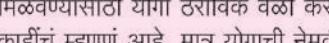


### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची

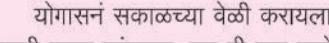


### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची

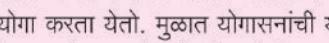


### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची

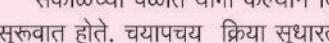


### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ्यावर ताण येतो आणि एकाग्रता साधात येत नाही. त्यामुळे रात्री अभ्यास करायचा असेल तर दिवसा ६-७ तासांची शांत झोप घेणे अत्यावश्यक आहे. झोप पूर्ण झाल्यास मेंदू अधिक ताजातवाना राहतो आणि अभ्यास करत राहण्याची



### \* चांगली झोप

दिवसभराची झोप पूर्ण

झाल्याशिवाय रात्री अभ्यास करणे

कठीण ठरते. काही कारणाने झोप कमी झाली तर थकवा आणि डोळ

## जनसुरक्षा कायद्यावर वंचितचे आक्षेप

बाबनकुले यांना लिहिले लांबलचक पत्र : कायद्याच्या हेतूवर शंका  
■ महासागर प्रतिनिधी  
नागपूर, दि. १४ :  
अ॒. प्रकाश अंबेडकर यांच्या  
नेतृत्वातील वंचित बहुजन  
आधाराने महाराष्ट्र विशेष  
जनसुरक्षा विधेयकावर तीव्र  
आक्षेप घेण्याआहे.



पक्षाने यासंबंधी या  
विधेयकावरील संयुक्त निवड

मितीचे अथवा चैरोफेर बाबनकुले यांना  
एक लांबलचक पत्र लिहिले आहे. त्यात  
डॉक्टर बाबासाहेब अंबेडकर यांच्या विधिव  
विधानांचा दाखला देत प्रत्युत विधेयक  
डॉपशाहीपूर्ण, मनमानी, संविधानविरोधी,  
अस्पष्ट, अंतिशय सरसकट अल्यंत  
अनुकूल आहे.

हे विधेयक ताळाळ माझे  
घेण्याची मागणी करतो, कारण हे  
विधेयक डॉपशाहीपूर्ण,  
मनमानी, संविधानविरोधी,  
अस्पष्ट, अंतिशय सरसकट  
आणि गैरवापरास अल्यंत  
अनुकूल आहे.

हे विधेयक जर कायदा म्हणून  
लागू झाले, तर ते आपल्या  
लोकशास्त्रीच्या मूलभूत तत्वावरच घाला  
घालाऱ्यारे ठेवल, जसे की नागरी स्वातंत्र्य,  
अभिवृती व मतस्वातंत्र्याचा अधिकार,  
संघटना व एकत्र येण्याचा अधिकार आणि  
शांततामध्ये माझांने आंदोलन करण्याचा  
अधिकार.

या विधेयकाच्या हेतू आणि कारणांमध्ये,  
मुख्यमंत्री मा. श्री. देवेंद्र फडणवीस यांच्या  
स्वाक्षर्यासह असे नमूद केले आहे की शहरी  
भागांतील नक्षलवाद आणि नक्षलवादी  
संघटनाचा पुढील गटांचा समाना यांच्यासाठी  
हे कायदेविकाव यापण योजले जात आहेत.  
माझा, या विधेयकात शहरी नक्षल वा कायदेविकाव  
परिभाषेत नसलेला आणि फक्त विरोधकावर  
सामाजिक व राजकीय कलंक लावण्यासाठी  
वापरला जाणारा अपमानास्पद शब्द वापरण्यात  
आला आहे, जो केवळ सरकारच्या धोरणावर  
प्रश्न उपस्थित करण्याचा किंवा विरोध व्यक्त  
करण्याच्या व्यक्ती व संघटनाना चुप करण्यासाठी  
वापरला जातो.

आम्हाला यांती आहे की, नक्षलवाद या  
संघटनाची ठरली, तर त्यामध्ये असावकाने सुनासाठे  
महाराष्ट्र विशेष जनसुरक्षा विधेयक २०१४  
(क्रमांक २३), जो जुलै २०१४ मध्ये महाराष्ट्र  
विधिमंडळात सादर करण्यात आला, यावरील  
आक्षेप व सूचना मागविण्यात आल्या होत्या.  
आम्ही या विधेयकावर आपाचे आक्षेप व वंचित  
सादर करत आलो आणि यासंदर्भात जर  
वैयक्तिकरिता तोंडी निवेदन सादर करण्याची  
संधी दिली राही, तर त्यामध्ये असावकाने सुनासाठे  
महाराष्ट्र विधानसभेत हे परवाने दिले  
जाणार आहे. १९७२ पासून असे  
परवाने राज्यात बंद होते.

राज्याचे उपमुख्यमंत्री यांच्या  
अध्यक्षतेखाली महाराष्ट्राचे मध्य  
धोरण आखायासाठी समिती गवीत  
करण्यात आली होती. या समितीतील लोक  
दाखल्याचे वितरण व पुरुवठा व्यवस्था नियंत्रित  
विशेष असल्याचे दानवधे घणाले.

महायुतीच्या आमदाराना परवाने देण्यासाठी  
नवीन दाख दुकानांना परवानगी?

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

करत असेते. राज्याचा महसूल वाढविण्यासाठी  
शासनाकारे दारुच्या ३२८ नवीन  
दुकानांना परवाने दिले जात असतील तर ते राज्याच्या हाट्याने  
योग्य नाही. माता - भगिनी यांच्या या धोरणाला  
कठोर विरोध आहे. सत्ताधारी  
पक्षाच्या आमदाराना परवाने  
देण्यासाठी हे नवीन ३२८ दुकानांना  
परवानगी दिली जात आहे का?  
असी स्थिती असेल तर या धोरणाला आमचा  
दाखल्याचे वितरण व पुरुवठा व्यवस्था नियंत्रित  
विशेष असल्याचे नियंत्रित वितरण घणाले.

महायुतीच्या आमदाराना परवाने देण्यासाठी  
नवीन दाख दुकानांना परवानगी?

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

विद्यार्थीतील नागपूर व अमरावती  
विभागात ८ व ९ जुलै रोजी झालेल्या  
अतिवृती व पुरामुळे मोठे नुकसानीचा  
आढावात येत आहेत. घरगुती भांडी,  
कपडे, टारीधारक व तुकानदार यांना  
दिली जाणीरी मदत वितरित करण्यास  
मंजूर मुदतीस वाढ देण्यात आली आहे.  
जिल्हाविकारी यांना आपांतीमधील मदत  
वाटपाबाबत सर्व निर्णय घेण्याचे  
अधिकार त्यांना देण्यात आले आहेत.

नागपूर, वर्धा, गोंदिया, भंडारा,  
गडचिरोली व चंद्रपूर या जिल्हांत  
आले असल्याची माहिती आपती  
व्यवस्थापन मंत्री गिरीश महाजन यांनी  
नियंत्रित घेण्यात आहेत. नुकसान  
मुळू झाला असून एक व्यक्ती जखमी  
झाला आहे. १८० घराचे अंतर: नुकसान  
झाल्याचे महाजन यांनी सांगितले.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

विद्यार्थीतील नागपूर व अमरावती  
विभागात ८ व ९ जुलै रोजी झालेल्या  
अतिवृती व पुरामुळे मोठे नुकसानीचा  
आढावात येत आहेत. घरगुती भांडी,  
कपडे, टारीधारक व तुकानदार यांना  
दिली जाणीरी मदत वितरित करण्यास  
मंजूर मुदतीस वाढ देण्यात आली आहे.  
जिल्हाविकारी यांना आपांतीमधील मदत  
वाटपाबाबत सर्व निर्णय घेण्याचे  
अधिकार त्यांना देण्यात आले आहेत.

नागपूर, वर्धा, गोंदिया, भंडारा,  
गडचिरोली व चंद्रपूर या जिल्हांत  
आले असल्याची माहिती आपती  
व्यवस्थापन मंत्री गिरीश महाजन यांनी  
नियंत्रित घेण्यात आहेत. नुकसान  
मुळू झाला असून एक व्यक्ती जखमी  
झाला आहे. १८० घराचे अंतर: नुकसान  
झाल्याचे महाजन यांनी सांगितले.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

विद्यार्थीतील नागपूर व अमरावती  
विभागात ८ व ९ जुलै रोजी झालेल्या  
अतिवृती व पुरामुळे मोठे नुकसानीचा  
आढावात येत आहेत. घरगुती भांडी,  
कपडे, टारीधारक व तुकानदार यांना  
दिली जाणीरी मदत वितरित करण्यास  
मंजूर मुदतीस वाढ देण्यात आली आहे.  
जिल्हाविकारी यांना आपांतीमधील मदत  
वाटपाबाबत सर्व निर्णय घेण्याचे  
अधिकार त्यांना देण्यात आले आहेत.

नागपूर, वर्धा, गोंदिया, भंडारा,  
गडचिरोली व चंद्रपूर या जिल्हांत  
आले असल्याची माहिती आपती  
व्यवस्थापन मंत्री गिरीश महाजन यांनी  
नियंत्रित घेण्यात आहेत. नुकसान  
मुळू झाला असून एक व्यक्ती जखमी  
झाला आहे. १८० घराचे अंतर: नुकसान  
झाल्याचे महाजन यांनी सांगितले.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

विद्यार्थीतील नागपूर व अमरावती  
विभागात ८ व ९ जुलै रोजी झालेल्या  
अतिवृती व पुरामुळे मोठे नुकसानीचा  
आढावात येत आहेत. घरगुती भांडी,  
कपडे, टारीधारक व तुकानदार यांना  
दिली जाणीरी मदत वितरित करण्यास  
मंजूर मुदतीस वाढ देण्यात आली आहे.  
जिल्हाविकारी यांना आपांतीमधील मदत  
वाटपाबाबत सर्व निर्णय घेण्याचे  
अधिकार त्यांना देण्यात आले आहेत.

नागपूर, वर्धा, गोंदिया, भंडारा,  
गडचिरोली व चंद्रपूर या जिल्हांत  
आले असल्याची माहिती आपती  
व्यवस्थापन मंत्री गिरीश महाजन यांनी  
नियंत्रित घेण्यात आहेत. नुकसान  
मुळू झाला असून एक व्यक्ती जखमी  
झाला आहे. १८० घराचे अंतर: नुकसान  
झाल्याचे महाजन यांनी सांगितले.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

विद्यार्थीतील नागपूर व अमरावती  
विभागात ८ व ९ जुलै रोजी झालेल्या  
अतिवृती व पुरामुळे मोठे नुकसानीचा  
आढावात येत आहेत. घरगुती भांडी,  
कपडे, टारीधारक व तुकानदार यांना  
दिली जाणीरी मदत वितरित करण्यास  
मंजूर मुदतीस वाढ देण्यात आली आहे.  
जिल्हाविकारी यांना आपांतीमधील मदत  
वाटपाबाबत सर्व निर्णय घेण्याचे  
अधिकार त्यांना देण्यात आले आहेत.

नागपूर, वर्धा, गोंदिया, भंडारा,  
गडचिरोली व चंद्रपूर या जिल्हांत  
आले असल्याची माहिती आपती  
व्यवस्थापन मंत्री गिरीश महाजन यांनी  
नियंत्रित घेण्यात आहेत. नुकसान  
मुळू झाला असून एक व्यक्ती जखमी  
झाला आहे. १८० घराचे अंतर: नुकसान  
झाल्याचे महाजन यांनी सांगितले.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :

विद्यार्थीतील नागपूर व अमरावती  
विभागात ८ व ९ जुलै रोजी झालेल्या  
अतिवृती व पुरामुळे मोठे नुकसानीचा  
आढावात येत आहेत. घरगुती भांडी,  
कपडे, टारीधारक व तुकानदार यांना  
दिली जाणीरी मदत वितरित करण्यास  
मंजूर मुदतीस वाढ देण्यात आली आहे.  
जिल्हाविकारी यांना आपांतीमधील मदत  
वाटपाबाबत सर्व निर्णय घेण्याचे  
अधिकार त्यांना देण्यात आले आहेत.

नागपूर, वर्धा, गोंदिया, भंडारा,  
गडचिरोली व चंद्रपूर या जिल्हांत  
आले असल्याची माहिती आपती  
व्यवस्थापन मंत्री गिरीश महाजन यांनी  
नियंत्रित घेण्यात आहेत. नुकसान  
मुळू झाला असून एक व्यक्ती जখमी  
झाला आहे. १८० घराचे अंतर: नुकसान  
झाल्याचे महाजन यांनी सांगितले.

■ महासागर प्रतिनिधी, मुंबई, दि. १४ :