

अग्रवालेख

## खरीखरी..



## खुनशी ट्रम्पची फोतरी

अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प या हिस्त शवापदापासून भारत सरकारने आपल्या शेतकऱ्याना वाचवण्याची मोठीच कामगिरी पाडली आहे. त्यावरूप सर्वांत प्रथम आपल्या सरकारचे अभिनंदन करायलाच पाहिजे. सध्याया परिस्थितीमध्ये डोनाल्ड ट्रम्प नावाचा अविहिंस्व नरपत्न्य अत्यंत क्रूर झालेला आहे, तो नागासरखा ढूळ धरतो, तरीही भारताने त्याचा फणा जवऱ्यावळ ठेचलेलाच आहे त्यामुळे त्याचे ते चिडणे स्वाभाविक आहे. अमेरिकेने भारतारोवर झालेल्या शेतकीमात्राचा मुद्दा प्राधान्याने समोर ठेवला होता. जीएम सोयाबीन तसेच जीएम मका आणि पोल्ट्री व्यवसाय, गृह तांदूळ उत्पादन, त्यासोवतच डेरी उत्पादनासाठी भरताने आपली बाजारपेठ खुली करावी यासाठी अमेरिकेने दहा हजार टनांचे वजन भारतावर लादले होते. त्यानंतर नग घर्वेचर चर्चा पुन्हा चर्चा, पुन्हा एक चर्चा, पुन्हा एक चर्चा आणि पुन्हा तिसरी चर्चा अशा पाच फेन्या होऊनही भारताने अमेरिकेची मागणी विलकुल मानव केली नाही. एकत्र आपल्या देशाना जीएम पिकांना परवानी नाही, याचे कारण त्याचा मुलाचांच संघ आणि भाजपचा आधीच प्रासून विरोध आहे. डेरीची बाबत घण्ठाल तर भारताच्या तुलनेने अमेरिकेने दूध उत्पादक तीनशे पटीने श्रीमंत आहेत. अमेरिकेतील शेतकऱ्यांच्याकडे शेतकऱ्यांच्याने जनावर असताव नात्र, आपल्या देशात शेतकऱ्यांकडे एक तर जनावर नसतात असताव नात्र, आपल्या देशात शेतकऱ्यांकडे एक तर जनावर नसतात असताव आणि असली तरी त्यांची सरासरी फक्त दोन ते तीन टक्के असते. अमेरिकेत या डेरी उत्पादकांना भोद्या अनुदान घवधवीत पद्धतीने भिक्ते त्यामुळे त्यांची उत्तमतेने भारतापेक्षा ६० ते ७० टक्के कमी दरमध्ये त्याहा होतात. शेरीच्या बाबतीत म्हणाल तर अमेरिकेत फक्त पाच ते सात टक्के शेतकीरी आहेत विशेष म्हणाजे त्या देशातील गरीब शेतकऱ्यांच्या जवऱ्यांची कमी ७०० ते ८०० एकर शेती आहे, यावरून आपल्याला तेशील शेतकऱ्यांच्या गरिबीची कल्पना येईल. तेशील शेतकीरी प्रत्येक बाबतीत आधारीक आहेत त्यामुळे त्यांचा उत्पादन खर्च भारतापेक्षा खुलाप कमी आहे. भारतात उत्पादन खर्च जास्त आहे आणि प्रत्येक उत्पादन त्याल्यावर शेतकऱ्यांना मिळाणारी किंमत कमी आहे अशी खरीखरी परिस्थिती आहे. अशा परिस्थितीमध्ये भरताने अमेरिकेचा माल आयात करण्ये म्हणाजे शेतकऱ्यांच्या आलंहत्यामध्ये किमान शाभर ते स्वाच्छा पटीने वाढ करण्यासारखे होते. वर्ष त्यात खरी गेम अशी आहे की, अमेरिकेची शेती उत्पादने मोरुणा प्रमाणावर चीन आयात करीत होता. आता चीनने औस्ट्रेलिया, अर्जेन्टिना, ब्राझील यासरखा देशातून शेतमाल आणि खांवाणिण्याच्या वस्तु खरेदी करणे सुरु केलेले आहे. त्यामुळे अमेरिकेला दीडेशे कोटी लोकांच्या भारताची बाजारात ठेवी आहे आणि तीही स्वरूप्यांची अंती शर्तीनुसार ही आहे. असल्या भयानक जावक आणि तुलनीक अंतीमुळे भरताचा शेतकीरी बरबाद होईल हे ठाऊक असले तरी, या ट्रम्पासारख्या पांपला भरताची तहान भगवावयासाठी पापी देण्याची गोष्टी मान्य नाही. म्हणुजेच भारताच्या प्रबंदं कर्जात असलेल्या शेतकऱ्यांचे अशु त्या हिस्त शवापदाला दिसत याहीत पण आपल्या भारताच्या सरकारला त्या अशु आणि त्यामागील मेननीतीचे मोल कल्लेले आहे. त्यामुळे चर्चा बाबत घेण्याचे असले तरी त्यामुळे चर्चा आहे. हे यातुन स्पष्ट दिसत आहे. आपल्या भारतातील शेतकऱ्यांच्या अंतीक आपलेक आयात शुल्क लावलेले आहे. त्यातल्या त्यात भारतातील औषधे आणि इलेक्ट्रॉनिक वस्तू अमेरिकेने आयात शुल्काले आहे. हे यातुन स्पष्ट दिसत आहे. आपल्या भारतातील शेतकऱ्यांना अमेरिकेच्या शेतकऱ्यांच्याकडे येण्याची आपल्या भारतातील शेतकऱ्यांच्या निकट भविष्य काळामध्ये कोणतीही संधी नाही. या देशातूला शेतकीरी आपली शेती जोरावर अदानी सारखा महाविकाळांच्या ताब्यात देत नाही तोपर्यंत अमेरिकेची डाळ भारतात शिजणार नाही. सरकार कोणार्हेही असले तरी कोणीच असा निर्णय घेऊ शकणार नाही. पुढील संडेतीन वर्ष जगाला या हिस्तक मनोवृत्तीच्या डोनाल्ड ट्रम्पाला झेलावे लागेल. त्यानंतर अमेरिकेच्या जनतेला आणि जनभावनेला पुढा बहर येईल अशी आशा आपला करुणा, मनमानी करणा या ट्रम्पच्या शेतकीरी आणि शेती विषयक अटी आपल्या भरताने झुगारल्यावरूप आपल्या सरकारचे कोटी कोटी आभार !

nagpurpost@gmail.com  
Mob. No. 9922970023

## मतदान शाळेत नको भाजपच्या कार्यालयात घ्या!



■ महासागर प्रतिनिधी  
मुंबई, दि. ६:  
आगामी रस्यानिक स्वराज्य संसंघांच्या निवडणकीत आयोगी

त्यांची या निवडणकीत व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष संघटनाची व्हीकीपैटचा वापर होते. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीपैटचा वापर हाण्यार नसल्याचेही स्पष्ट केले होते. त्यांच्या या निर्णयावर आता विवेदी पक्ष क्षेत्रांकीत आयोगीकृत आहे.

निवडणकीत आयोगावर तिखट हल्ला की आहे. त्यांची यांची व्हीकीप











**पा** वसाळ्यातील स्प्य संध्याकाळी खाचा  
गरमागरम आणि चविष्ट दिश हवी  
असेल तर नूडल्स कटलेटचा  
पर्याय निवडता येईल.  
चाहापानाला येण्याचा पाहण्यानंनाही  
ही डिश नक्कीच आवडेल.  
साहित्य : आठा नूडल्सचं  
एक पाकीट, किसलेला कोबी



## चटपटीत कटलेट

एक कप, अर्धा कप चीझा, एक कोंदा बारीक चिरुन घ्या, एक हिरवी मिरची, तीन चमचे कॉन्फलोर, तेल आणि मीठ इत्यादी.  
कृती : पाकिटावरच्या सूचांनुसार नूडल्स उकडून घ्या. उकडताना त्यात मसालाही घाला.

### रुचिरा ||

नूडल्स थंड होऊ द्या. आता किसलेल्या कोबीमध्ये कांदा, हिरव्या मिरचीचे तुकडे आणि मीठ घाला. हे मिश्रण थोडा वेळ बाजूला ठेवा. आता हे मिश्रण आणि कॉन्फलोर नूडल्समध्ये घालून सर्व घटक नीट मिसळून घ्या आणि नूडल्सच्या मिश्रणाचे चटपट्या आकाराचे कटलेट्स करा. फ्राईंग पैन किंवा कढीइत तेल घाला. आता ही कटलेट्स डीप किंवा शैली प्राय करता येतील. ही गरमागरम कटलेट्स सौंस किंवा चटणीसोबत खा.

## सौंदर्याची गुरुकिणी

**च** मकणारी त्वचा सौंदर्याचे प्रतीकच नाही तर चांगल्या आरोग्याचे लक्षणही आहे. परंतु वाढते प्रदूषण, चुकीची जीवनशैली आणि तात त्वचेला नुकसान पोहोचवू शकतात. सुंदर दिसण्यासाठी आजकाल अनेकजणी महागडी कॉम्पॅटिक उत्पादने वापरातत पण कधीकधी त्वचाचा काहीच उपयोग होत नाही. म्हणूनच आज त्वचेचे सौंदर्य टिकवण्याचा काही महापूर्ण गोर्धीची चर्चा करू या.

\* पाणी ही त्वचेची पहिली गरज आहे. निर्जलीकरण झाल्यास त्वचा कोरडी आणि सुरुक्त्या दिसू लागते. म्हणून दिवसातून पुरेसे पाणी प्या. पावसाळ्यात फारशी तहान लागत नसली तरी आव्यासीने पाणी प्या. \* आजकाल महिला चरीकडे लक्ष देतात परंतु योग्य पोषणाकडे त्यांने दुर्दृश्य होते. मात्र फक्त,

### सौंदर्यसाधना ||



भाज्या, काजू, आणि बियांचे सेवन त्वचेसाठी खूप महत्वाचे आहे. त्यामध्ये व्हिटेंमिन सी आणि अँटीऑक्सिडेंट्स असल्यामुळे त्वचेचा पेशी दुरुस्त होतात आणि त्वचा तरुण दिसते. त्यामुळे हे घटक आहासात ठेवा.

\* तणावाचा परिणम थेट तुमच्या त्वचेवर दिसून येतो. जास्त ताणामुळे चेह्यावर सुरकुत्या येतात आणि त्वचेची चमकही कमी होते. ध्यान, योग आणि हलका व्यायाम ताण कमी करतो आणि त्वचा निरोशी ठेवतो. म्हणूनच दररोज ध्यान आणि योग करणे त्वचेसाठी खूप फायदेशीर आहे. \* त्वचा चमकदार बनवण्यासाठी योग्य जीवनशैली आणि त्वचेची योग्य समज गरवणे गरजेचे आहे. त्वचेता अधिक प्रेम आणि लक्ष द्याल तिकीती ती अधिक चमकेल. म्हणून दैनंदिन दिनचर्ये त त्वचेची काळजी घेण्यास प्राधान्य द्या आणि योग्य सवधी किंवित करा.

**ज** म्हा. आणि काशमीरच्या रियासी जिल्ह्यात बाधलेला चिनाब रेल्वे पूल जगातील सर्वात उंच रेल्वे पूल आहे. त्याची उंची ३५९ मीटर असून ती आयफेल टॉवरपेशा ३५ मीटर जास्त आहे. मध्यरीतीच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी या भव्य पुलाचे उद्घाटन केले. हा पूल म्हणजे मोठा तांत्रिक चमत्कार आहे आणि काशमीर खोल्याला देशाच्या उर्वरित भागाशी जोडणारा अव्यंतं महत्वाचा दुगा देखील आहे.

या अद्भूत पुलाच्या बांधकामात अनेक अभियंते आणि तज्ज्ञांनी योगदान दिले आहे. परंतु प्राध्यायक जी. माधवी लता यांनी त्यात सर्वात म हत्त्याची भूमिका बजावली आहे. त्या इंडियन इन्स्टिट्यूट अॅफ सायन्स, बांगलूरुच्या वरिष्ठ प्राध्यायक असून १७ वर्षांपासून या प्रकल्पाशी संबंधित आहेत.

भू-तंत्रज्ञान सल्लागार म्हणून पुलाच्या डिझाइन आणि मजबूतीमध्ये त्यांनी महत्वपूर्ण योगदान दिले आहे. त्यांच्या सल्ल्याने पुलाचा पाणा मजबूत करण्यास मदवा झाली आहे. तेहा या मानिनीच्या कामाला सलाल करायला होता.

प्रा. माधवी लता यांनी १९९२ मध्ये जवाहरलाल नेहरू टेक्नोलॉजिकल युनिव्हर्सिटीमधून सिहिल इंजिनिअरिंगमध्ये बी.टेक केले. त्यानंतर त्यांना एनआयटी वारंगलमधून एम्टेकमध्ये सुर्वार्पणदक मिळाले. २००० मध्ये आयआयटी मदासमधून त्यांनी पीएची पूर्ण केली. २०२१ मध्ये त्यांना सर्वोत्कृष्ट

तेल कॉर्पोरेशन योग्य सवधी किंवित करायला होता.

\* तो सोबतच आपल्या व्यक्तिमत्त्वाची क्षम दिला जातो. सध्या पॉवर इंडिपेशन योग्य करण्यात आहे. या क्षेत्रात गवळ राहून चालत नाही. तुमच्या दमदार व्यक्तिमत्त्वाची छाप पडणे आवश्यक असत.

म्हणूनच तुमच्या ड्रेसिंग सेन्स उत्तम हवा. या दृष्टीने तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाची खुलावण्यासाठी काही टिप्पनी दिली. \* कपड्याच्या फिटिंगकडे लक्ष द्यायला हवं. खूप डगळ किंवा खूप तंग कपडे घालू नयेत.

\* क्लासिक कट जॅकेट आणि योग्य फिटिंग असूनी ट्राउजर हा पेहराव खूप छान दिसतो.

\* कॅंज्युअल लूकलाही थोडा फॉर्मल टच देता येईल. क्रिस्प व्हाईट टॉप किंवा शर्टसोबत गडद रांगी जीन्स घालता येईल.

\* स्ट्रॉट कट पॅटवर शर्ट ड्रेस कंरी करता येईल.

\* सलवार कुर्ता, कुर्ता लेंगिंग असे पर्यायी होते. बाजारात ऑफिसवेअर कुर्ते मिळतात. हे आकर्षक पण सोबर कुर्ते घालता येतील.

अॅफिसवेअर कुर्ते निवडताना रंग आणि डिझाइनकडे विशेष लक्ष द्या. फार भडक रंग आणि बटबटी टिप्पनी दिली.

\* सलवार कुर्ता, कुर्ता लेंगिंग असे पर्यायी होते. बाजारात ऑफिसवेअर कुर्ते मिळतात. हे आकर्षक पण सोबर कुर्ते घालता येतील.

लाईफस्टाईल ||



## असे निवडा ऑफिसवेअर

\* फॉर्मल पेहराव निवडताना काळा, पांढरा, ग्रे, नेव्ही ब्लू, ऑफ व्हाईट आणि रंगांना प्राधान्य दिलं जातं. यासोबतच एईसी ब्लू, मिंट ब्रीन, चॉकलेटी, पिवळ्या रंगांच्या कपड्यांची निवड करता येईल.

\* व्यक्तिमत्त्व भारदस्त दिसण्यासाठी फॉर्मल वेअरसोबत स्कार्फ कंरी करता येईल.

### काय करू? ||

आहे. मी आईला कसं समजवू? – बरेचदा पालक मुलांच्या आयुष्यात गरजेपेशा जास्त हस्तक्षेप करतात. आईचा हस्तक्षेप थंबवण्यासाठी तू पुढाकार घ्यावा. आईला भेटून शांतपणे बोल. तिच्या या हस्तक्षेपामांगची कारण जाणून घें. तिच्याशी थोडं अंतर ठेवायला सुरुवात कर. आठवड्यातला काही वेळ तिच्यासाठी ठेव. त्याच वेळेत तुम्हाच्या बोलेणार असल्याचं स्पष्टपणे सांग. तुम्हा लम्हानंतर आलेलं रिकामेण घालवण्यासाठी तिने हा मार्ग स्वीकारला असावा. आईला कामात व्यस्त ठेवण्यासाठी काय करता येईल हे ठरव. पतीसोबतचा दुरावा दूर करण्यासाठी समुद्रदेशकांची मदत घेता येईल.

### संगोपन

## आईला समजावून सांगा

आमच्यात उगाच दुरावा निर्माण झाला

हस्तक्षेप करतात. आईचा हस्तक्षेप थंबवण्यासाठी तू पुढाकार घ्यावा. आईला भेटून शांतपणे बोल. तिच्या या हस्तक्षेपामांगची कारण जाणून घें. तिच्याशी थोडं अंतर ठेवायला सुरुवात कर. आठवड्यातला काही वेळ तिच्यासाठी ठेव. त्याच वेळेत तुम्हाच्या बोलेणार असल्याचं स्पष्टपणे सांग. तुम्हा लम्हानंतर आलेलं रिकामेण घालवण्यासाठी तिने हा मार्ग स्वीकारला असावा. आईला कामात व्यस्त ठेवण्यासाठी काय करता येईल हे ठरव. पतीसोबतचा दुरावा दूर करण्यासाठी समुद्रदेशकांची मदत घेता येईल.

### स्कीन केअर



### मिळेल हवाहवासा उजाळा

पावसाळ्यात चेह्याचा तजेला कायम वापर करत येईल. यासाठी चमचाभर दही, चिमूटभर हळद, अर्धा चमचा मध आणि एक चमचा मस्रू डाळीची पूऱ्य घ्यावी लागेल. आता हे सर्व घटक एकत्र करून पेस्ट करल. यामुळे चेह्यावरची मृत त्वचा निघून जाईल. हा पैक लावण्यासाठी चेह्यावर स्वच्छ धूपू घ्या. मग या पैकने चेह्यावर मसाज करा. पैक वाळ्यानंतर थंड पाण्याने धूपून टाका. या पैकमुळे तुमचा चेह्या छान उजल आणि तजेलदार दिसू लागेल.

### मेक अप



### मस्कारा लावताना...

मस्कारा लावताना बरीच काळजी घ्यावी लागते. बरेचदा तो पापण्यानं चिकटतो. जुना झाल्यास किंवा ब्रशमध्ये गरजेपेशा जास्त मस्कारा भरल्यास पापण्यानं चिकटून बसतो. यामुळे लूकचा विचाका होतो. हे टाळण्यासाठी मस्कारा वारचेवर बदलायला हवा. त्याचे आयुष्य तीन ते चार महिन्यांचं असत. त्यामुळे यापेक्षा अधिक काळ मस्कारा वारपू नये. तसेच ब्रश मस्कारामध्ये फार बुडवू नका. या उपायामुळे तुमचा मस्कार

