



संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

राज्यात हिंदीसक्तीचा ‘बुलडोझर’

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणातील (एनईपी) त्रिभाषा सूत्राच्या नावाखाली राज्यात पहिलीपासून हिंदी भाषा सक्तीची करण्याचा निर्णय, हा शिक्षण खात्याच्या फाजील अगोचरपणाचा नमुना आहे. खुद्द ‘एनईपी’मध्ये पहिलीपासून त्रिभाषा सूत्र राबविण्याचा आणि त्यातील एक भाषा हिंदीच असावी, असा उल्लेख नसताना तो राबविण्याचा निर्णय राज्यातील बालकांवरील शैक्षणिक ओझे वाढविणारा आहे. हिंदीभाषक पट्ट्याचा पक्ष असा शिक्का असलेला भारतीय जनता पक्ष जाणीवपूर्वक हिंदीची सक्ती करीत असल्याच्या आरोपालाही यामुळे बळकटी मिळाली आहे. दक्षिणेपासून उत्तरपर्यंत वेगवेगळ्या राज्यांमध्ये उभ्या राहिलेल्या भाषिक वादामध्ये महाराष्ट्र सरकारने हिंदीबाबत दाखविलेल्या अतिउत्साहामुळे नवी भर पडली आहे. यातून मराठी विरुद्ध हिंदी भाषा आणि भाषकांमध्येही वादांना अकारण निमंत्रण मिळाले आहे. ‘एनईपी’च्या अंमलबजावणीसाठी करण्यात आलेल्या राज्य अभ्यासक्रम आराखड्यात पहिलीपासून हिंदीचा उल्लेख केल्यापासून यावर टीका होत असली आणि तत्कालीन शालेय शिक्षणमंत्र्यांनी त्यावर हिंदीची सक्ती नसल्याची सारवासारव केली असली, तरी त्याची आता अंमलबजावणी होणार आहे. त्यामुळे त्याला विरोध होणे स्वाभाविक आहे. त्रिभाषा सूत्राला आणि हिंदीला महाराष्ट्राने कधीच नकार दिला नाही. मात्र, तो विषय पहिलीपासून शिकविण्यामागे ना शैक्षणिक दृष्टी आहे, ना विद्याभ्यासंचे हित. त्यामुळे हा निर्णय मागे घेणे बालकांच्या हिताचेच ठरेल. राज्यात पूर्वीपासून मराठी आणि इंग्रजी माध्यमांच्या शाळांत पहिलीपासून मराठी आणि इंग्रजी शिकविण्यात येते. इतर माध्यमांच्या शाळांमध्ये त्या माध्यमाच्या भाषेसह मराठी आणि इंग्रजी अशा तीन भाषा शिकविल्या जातात. त्यामुळे मराठी व इंग्रजी माध्यमांच्या शाळांमध्येही पहिलीपासून तीन भाषा शिकविण्याचा मुद्दा पुढे आला आणि त्यातून हिंदीसक्तीचा जन्म झाल्याचे सांगण्यात येत आहे. ‘एनईपी’च्या अंमलबजावणीचे निमित्तही त्याला आहे. तिसरी भाषा म्हणून हिंदी शिकवायला हरकत नाही; परंतु तिच्या सक्तीचा बुलडोझर चालविला जाऊ नये. शिवाय ही तिसरी भाषा पहिलीपासून नको. लहान वयात मूल भाषा लवकर शिकते, हे खरे असले, तरी त्याचे शिक्षण अनौपचारिक हवे. प्रचलित पद्धतीप्रमाणे तिसरी भाषा पाचवीपासून शिकवायला हवी. त्याचबरोबर ही तिसरी भाषा कोणती शिकायची हे निवडण्याची संधी विद्यार्थ्यांना हवी. अनेक ज्येष्ठ शिक्षणतज्ज्ञही हेच मत मांडत असून, ते ‘एनईपी’शी सुसंगतच आहे. तिसरी भाषा तमिळ, कन्नड, तेलुगू, संस्कृत, बंगाली अशी कोणतीही असू शकेल. राज्यात मराठी विषय सक्तीचा करण्यात आला आहे. मात्र, केंद्राच्या ‘सीबीएसई’सह अन्य अन्य खासगी बोर्डांच्या शाळांमधून त्याला सरळ कचऱ्याची टोपलि दाखविण्यात येते आणि सरकारने त्याबाबत आजवर कोणतेही कडक पाऊल उचलल्याचे ऐकिवात नाही. मराठीसक्तीच्या अंमलबजावणीबद्दल अनास्था आणि हिंदीसक्तीसाठी उत्साह हे बरोबर नाही. भाषेचा विषय हा थेट अस्मितेशी जोडलेला असतो, पर्यायाने त्याभोवती अनेक समूहांचे-देशांचे राजकारण फिरत असते. उर्दू भाषा लादण्याच्या अतिरेकातून बांगलादेशाची निर्मिती झाली, हे उदाहरण फार दूरचे नाही. सध्या दक्षिणेकडील राज्यांमध्ये, विशेषतः तमिळनाडूमध्ये हिंदी लादण्याचा आरोप करून रान पेटविण्यात येत आहे. महाराष्ट्रातही गेल्या काही काळात वैदैन व्यवहारांतही हिंदीचे आक्रमण होत असल्याची चिंता व्यक्त होते. हिंदीसक्तीला होण्याचा विरोधाला ही पार्श्वभूमी आहे. या निमित्ताने विशेषतः मुंबई आणि परिसरात ‘मराठी विरुद्ध हिंदी’ या वादाला राजकीय खतपाणी मिळणार आहे. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेने हा निर्णय राज्यात लागू होऊ देणार नसल्याचा इशारा दिला आहे. अन्य विरोधकही त्याच पवित्र्यात आहेत. आपल्या विभागाचे महत्त्वपूर्ण-दूरगामी निर्णय जाहीर होत असताना राज्याचे शिक्षणमंत्री दादा भुसे कोठे आहेत, हा प्रश्न गेल्या काही दिवसांत वारंवार पडतो आहे. कदाचित आवडीचे खाते न मिळाल्याने त्यांना यामध्ये रस नसावा; पण मराठी भाषा आणि भाषकांच्या हितरक्षणासाठी स्थापना झालेल्या शिवसेने या पक्षावर हक्क सांगणारे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनीही या हिंदीसक्तीवर आपली भूमिका स्पष्ट केली पाहिजे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी ‘देशात एक संपर्कसूत्र निर्माण करण्यासाठी हिंदी शिकावी,’ असे समर्थन केले असले, तरी त्यातून ‘एक देश एक भाषा’ हा संघोषट आग्रहच ध्वनित होत आहे. आधीच आपल्याकडील मुलांची भाषिक कौशल्ये चांगली नसल्याचे ‘असर’ च्या अहवालात वारंवार दिसून आले आहे. त्यामुळे त्यांच्यावर या वयात नवनव्या भाषांचा भार न टाकता सध्या शिकविण्यात येणाऱ्या भाषांची कौशल्ये विकसित करण्यावर भर दिला पाहिजे. पाचवी-सहावीपासून हिंदी शिकण्याचा पर्याय आहेच; त्यामुळे सरकारने हा प्रतिष्ठेचा विषय न करता ही सक्ती मागे घ्यावी.

सर्वसाधारणपणे पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या परदेश दौऱ्यांची जेवढी चर्चा होते, तेवढी अन्य मान्यवरांच्या दौऱ्याची नसते. राष्ट्रपतींचा दौरा माध्यमांमध्ये झाकोळला जाणे ही तशी नवी बाब नाही. राष्ट्रपती द्रौपदी मूर्मू यांनी नुकताच केलेला पोर्तुगाल आणि स्लोव्हाकिया या दोन देशांचा दौराही असाच होता. या दौऱ्याने काय साधले? याचा घेतलेला हा धांडोळा...

भारतीय राज्यघटनेतील सर्वात मोठे पद असलेल्या राष्ट्रपतींचा दौरा माध्यमांमध्ये झाकोळला जाणे ही तशी नवी बाब नाही. एरवी पंतप्रधान मोदींच्या परदेश दौऱ्यांचे रसभरीत वर्णन होत असते. मोदींभोवतीचे वलय हे त्यामागचे कारण आहे. राष्ट्रपती द्रौपदी मूर्मू यांची साधी राहणी आणि स्वभाव यामुळे कदाचित त्यांना खचितच प्रसिद्धी लाभते. मूर्मू यांनी नुकताच दोन देशांचा दौरा केला. हे दोन्ही देश युरोपातील आहेत. त्यांच्या दौऱ्यामुळे भारत आणि त्या दोन्ही देशांच्या संबंध अधिक वृद्धीगत होणार आहेत. तसेच, आगामी काळात व्यापार, संरक्षण अशा विविध क्षेत्रांना चालनाही मिळणार आहे.

अमेरिकेने जबर अयात शुल्क जाहीर करून स्थगिती दिली असली, तरी भारताला आपल्या मालाची विक्री करण्यासाठी नवी बाजारपेठ शोधणे क्रमप्राप्त झाले आहे. खासकरून युरोपातील देश ही उत्तम संधी आहे. तेथील देशांमध्ये जर थेट व्यापार झाला, तर तो अधिक उपयुक्त ठरणार आहे. याचदृष्टीने राष्ट्रपती मूर्मू यांचा पोर्तुगाल आणि स्लोव्हाकिया दौरा अतिशय महत्त्वाचा ठरतो.

राष्ट्रपती सर्वप्रथम पोर्तुगाल येथे गेल्या. उत्तर अटलांटिक महासागराला लागून असलेला पोर्तुगाल हा स्पेनचा शेजारी देश आहे. गेल्या २७ वर्षांत प्रथमच भारतीय राष्ट्रपतींनी या देशाचा दौरा केला. पोर्तुगालचे राष्ट्रपती मार्सेलो रेबेलो डिसुझा यांनी राजधानी लिस्बन येथे ऐतिहासिक ‘प्राका डो इम्पीरियो’ येथे मूर्मू यांचे जोरदार स्वागत केले. गार्ड ऑफ ऑनर ही सलामीही यावेळी देण्यात आली. मूर्मू यांनी सांता मारिया चर्चला भेट दिली. पोर्तुगालचे राष्ट्रीय कवी लुइस वाज डी कैमोस यांच्या समाधीवर त्यांनी पुष्पचक्र अर्पण केले. त्यानंतर जेरोनिमोस मठाचा दौराही केला. १६व्या शतकातील वास्तुकलेचा उत्कृष्ट नमुना म्हणून त्याची ओळख आहे. विशेष म्हणजे, भारत-पोर्तुगाल यांच्यातील राजनैतिक संबंधांना यंदा ५० वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्यानिमित्त खास टपाल तिकीटाचे अनावरण करण्यात आले. या तिकीटावर दोन्ही देशातील कला आणि सांस्कृतिक वारसा दर्शविण्यात आला आहे. राजस्थानातील कालबेलिया आणि पोर्तुगालमधील पारंपरिक वियाना डो कार्देलो या पोशाखाचा त्यात समावेश आहे. राष्ट्रपती मूर्मू आणि डिसुझा यांनी बैठकीत द्विपक्षीय संबंधांवर चर्चा केली. व्यापार, गुंतवणूक, विज्ञान व तंत्रज्ञान, अपारंपरिक ऊर्जा, माहिती तंत्रज्ञान, दळणवळण यावर भर देण्यात आला. या बैठकीनंतर दोन्ही राष्ट्रपतींनी संयुक्त निवेदन जारी केले.

लिस्बन शहराच्या महापौरांनी ‘सिटी की ऑफ ऑनर’ हा पुरस्कार देऊन मूर्मू यांना

राष्ट्रपतींच्या दौऱ्याचे फलित



गौरविले. हे शहर अत्याधुनिक तंत्रज्ञानासह डिजीटल परिवर्तनामध्ये अग्रभागी आहे. त्यामुळे या शहरासोबत भारतीय शहरांचा सहयोग वाढणे आवश्यक आहे. त्यादृष्टीने राष्ट्रपतींनी आपल्या भाषणात भर दिला. राष्ट्रपती डिसुझांनी विशेष भोजनाचेही आयोजन यानिमित्ताने केले. २००० साली भारत आणि युरोपीय संघ शिखर परिषद घेण्यात आली. विशेष म्हणजे, युरोपीय महासंघाचे अध्यक्षपद त्यावेळी पोर्तुगालकडे होते. पुन्हा २०२१ मध्ये अशीच परिषद पोर्तुगालने आयोजित केली. दौऱ्याच्या शेवटच्या दिवशी मूर्मू यांनी पोर्तुगालच्या संसदेचे सभापती जोस पेड्रो अगुइर-ब्रैको यांची भेट घेतली. दोन्ही देशांच्या संसदीय कामकाजात आदान-प्रदान तसेच सहकार्य वाढविले जावे, यावर चर्चा करण्यात आली. प्रधानमंत्री लुइस मोटेनेग्रो यांची भेट घेऊन त्यांच्याशीही द्विपक्षीय संबंधांवर मूर्मू यांनी प्रकाश टाकला. त्यानंतर मूर्मू यांनी लिस्बन येथील चंपालिर्मॉड फाऊंडेशनला भेट दिली. विज्ञान, तंत्रज्ञान, ऑनॅकोलॉजी, संशोधन, चिकीत्सा आणि उपचार या क्षेत्रात ही संस्था अफाट कार्य करीत आहे. तेथील अत्याधुनिक सुविधा केंद्राची त्यांनी पाहणी केली. महात्मा आणि कस्तुरबा गांधी यांच्या प्रतिमेचे पुजन, राधाकृष्ण मंदिरात पुजाही त्यांनी केली. पोर्तुगालमधील भारतीय राजदूतांनी आयोजित केलेल्या विशेष स्वागत समारंभाला उपस्थित राहून मूर्मू यांनी मार्गदर्शन केले. यावेळी पोर्तुगालमधील भारतीय समुदाय मोठ्या संख्येने उपस्थित होता. पोर्तुगालच्या विकासात सर्वांचा वाटा मोलाचा असून दोन्ही देशांची संस्कृती जपणे व त्यात वाढ करण्याची जबाबदारी आपल्या सर्वांवर आहे, असे मूर्मू यांनी सांगितले. हा दौरा यशस्वी करून राष्ट्रपती स्लोव्हाकिया येथे दाखल झाल्या.

स्लोव्हाकिया या देशाची सीमा युरोपातील हंगेरी, ऑस्ट्रिया, पोलंड, युक्रेन या देशांसोबत आहे. जगाप्रसिद्ध जग्वार लँड रोव्हर या आलिशान कारची निर्मिती या देशात होते. युक्रेन युद्धामुळे तेथे अडकलेल्या भारतीयांना मादेशीही आणण्यासाठी भारत सरकारने ऑपरेशन गंगा हाती घेतले होते. त्यावेळी स्लोव्हाकियाने भारताला मोठे सहकार्य केले होते. गेल्या २९ वर्षांत भारतीय राष्ट्रपतींचा हा पहिलाच स्लोव्हाकिया दौरा होता. ब्रातिस्लावा येथे राष्ट्रपती भवनात पीटर पेलेग्रिनी यांनी मूर्मू यांचे स्वागत केले. स्थानिक पोशाख घातलेल्या एका जोडीने पोळी आणि मीठ यांच्या साथीने स्लोवाक झॅपरेंनुसार तसेच गार्ड ऑफ ऑनर देऊन झालेले स्वागत वैशिष्ट्यपूर्ण ठरले. दोन्ही राष्ट्रपतींमध्ये यावेळी द्विपक्षीय बैठक

झाली. विज्ञान, तंत्रज्ञान, माध्यम, मनोरंजन, व्यापार आदींवर यावेळी भर देण्यात आला. मुंबईत मे महिन्याच्या प्रारंभी होणाऱ्या वेव्ह शिखर परिषदेत स्लोव्हाकियाने सहभाग घ्यावा, अशी विनंती मूर्मू यांनी केली. लघु उद्योगांना सहकार्य आणि विदेश विभागातील कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण अशा दोन सामंजस्य करारांवर दोन्ही राष्ट्रपतींनी स्वाक्षरी केली. राष्ट्रीय कौन्सिलच्या सभापतीपदी रिचर्ड राशी यांची नुकतीच निवड झाली आहे. त्यांचीही मूर्मू यांनी भेट घेतली आणि अभिनंदन केले. पंतप्रधान रॉबर्ट फिको यांच्याशी मूर्मू यांनी व्यापक चर्चा केली.

ब्रातिस्लावा येथे दुसऱ्या दिवशी राष्ट्रपतींनी स्लोव्हाकिया-भारत व्यापार मंचाला मार्गदर्शन केले. भारताला पाच ट्रिलियन डॉलरची अर्थव्यवस्था बनविण्यासाठी आपले योगदान असूय ठरणार आहे. संरक्षण, दूरसंचार, ऑटोमोबाईल, उच्च तंत्रज्ञान आदी क्षेत्रात मोठ्या संधी असून त्याचा लाभ घ्यावा. मेक इन इंडिया या मोहिमेला बळ द्यावे, असे आवाहन त्यांनी केले. प्रसिद्ध संत कॉन्स्टेंटाइन सिरिल यांचे नाव दिलेल्या नाइट्रा येथील कॉन्स्टेंटाइन द फिलासफर विद्यापीठाने मूर्मू यांना मानद डॉक्टरेट देऊन गौरविले. जग्वारच्या कारखान्यालाही मूर्मू यांनी भेट दिली. भारतीय दूतावास आणि स्लोवाक-भारत मैत्री सोसायटी यांच्यावतीने २०१५ पासून एक उपक्रम हाती घेण्यात आला आहे. त्यात परी कथेत लपलेले सौंदर्य आणि स्लोवाक मुलांच्या नजरेतून भारत या विषयावर चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. त्या प्रदर्शनाला मूर्मू यांनी भेट दिली. लेनका मुकोवा ही महिला रामायणावर आधारित कठपुतळी शो आयोजित करते. गेल्या ३० वर्षांपासून ती लहान मुलांमध्ये प्रबोधन करीत आहे. तिचेही मूर्मू यांनी कौतुक केले. स्लोवाक राष्ट्रपतींनी आयोजित केलेल्या विशेष भोजनाला मूर्मू उपस्थित होत्या. यावेळी विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमां सादर झाले. भारतीय तसाचे, आयुर्वेद, योगा आदींचा प्रचार, प्रसार तसेच याद्वारे द्विपक्षीय संबंध वाढविण्यावर या दौऱ्यात भर देण्यात आला. भारतीय राजदुतावासाने आयोजित स्वागत समारंभाला मोठ्या संख्येने भारतीय समुदाय उपस्थित होता. भारतीय व्यापार प्रतिनिधी मंडळ्याशीही मूर्मू यांनी चर्चा केली.

जागतिक पातळीवर घडणाऱ्या बहुविध घडामोडी पाहता भारताला नेम मित्र तयार करणे आणि व्यापारी बाजारपेठा मजबूत करणे आवश्यक आहे. भारतापासून आखाती देशांमागे युरोपपर्यंत आर्थिक करिडॉर विकसित करणे प्रस्तावित आहे. परराष्ट्रमंत्री एस जयशंकर यांनी पोर्तुगाल आणि स्लोव्हाकिया या देशांचा यापूर्वी दौरा केला आहे. आता राष्ट्रपतींनी भेट दिल्याने हे दोन्ही देश भारतासोबत आणखी चांगल्या पद्धतीने जोडले जाणार आहेत. नजिकच्या काळात त्यादृष्टीने अनेक घडामोडी तसेच दौरे अभिप्रेत आहेत, हेच राष्ट्रपतींच्या दौऱ्याचे फलित आहे.

केंद्राची कोंडी

नव्या वक्फ सुधारणा कायद्यावरून देशात आक्रमक प्रतिवाद सुरू असतानाच सर्वोच्च न्यायालयाच्या विचारणेने केंद्र सरकारची चांगलीच कोंडी केली. हिंदू धार्मिक ट्रस्टमध्ये मुस्लिमांना सामील करण्याची अनुमती दिली जाऊ शकेल काय, असा थेट प्रश्न न्यायालयाने उपस्थित केला. केंद्रीय आणि राज्य वक्फ बोर्डात गैरमुस्लिम सदस्यांना सहभागी करून घेण्याच्या केंद्रीय धोरणाबद्दलची न्यायालयाची नाराजी त्यातून उघड झाली. पदसिद्ध सदस्यांना धर्माच्या अधीन न राहता नियुक्त करता येईल, मात्र इतर सदस्य मुस्लिम असणे आवश्यक आहे, असे मतही न्यायालयाने मांडले. नव्या वक्फ संशोधन अधिनियमाला आव्हान देणाऱ्या सत्तरहून अधिक याचिका दाखल झाल्या आहेत. नवा कायदा धार्मिक स्वातंत्र्य, धार्मिक बाबतीतील व्यवस्थापनाचे स्वातंत्र्य, अल्पसंख्यकांचे अधिकार आणि मालमत्तेच्या हक्काचा भंग करीत असल्याचा मुस्लिम संघटनांचा आक्षेप आहे. वक्फ बोर्डांमध्ये मुस्लिम नसलेल्यांना समाविष्ट करणे आणि जिल्हाधिकाऱ्यांना वक्फ मालमत्तेसंदर्भात निर्णयाचा अधिकार देणे, हा प्रकार सरकारकडून धार्मिक हस्तक्षेप वाढवणारा असल्याचे याचिकेत नमूद आहे. इतर धार्मिक ट्रस्टमध्ये असे निर्बंध लागू नसल्याने मुस्लिमांच्या बाबतीत भेदभाव होत असल्याचे याचिकाकर्त्यांचे म्हणणे आहे. काँग्रेससह अनेक विरोधी पक्षांचा या कायद्याला विरोध आहे. याचिकाकर्त्यांन उत्तर देण्यासाठी सर्वोच्च न्यायालयाने केंद्र सरकारला सात दिवसांचा कायवावधी दिला. सध्या या कायद्याविषयी आधीचीच स्थिती कायम राहील. पुढील आदेशापर्यंत वक्फ बोर्डावर कोणतीही नियुक्ती केली होणार नाही. वक्फ बोर्डाची संपत्ती आधीसारखीच कायम राहील. जिल्हाधिकाऱ्यांना आदेश जारी करता येणार नाही. पुढील सुनावणीपर्यंत बोर्ड वा कौन्सिलची नियुक्ती होऊ शकणार नाही. १९९५च्या अधिनियमाअंतर्गत नोंदणी झाली असल्यास संपत्तीला हानी पोहचविता येणार नाही. पुढील सुनावणीसाठी फक्त पाच रिट याचिकाकर्तेच न्यायालयात उपस्थित राहतील.

सन २०२० ते २०२२ या तीन वर्षांत सर्वाधिक, तीन हजार १६४ महिला इंग्रजतस्कर एकट्या पंजाबमधून पकडण्यात आल्या. त्यातही २०२२ मधील १८ वर्षांच्या वरील महिला तस्करांची संख्या होती एक हजार ४४८. ही संख्या या वर्षी देशभरातून पकडण्यात आलेल्या एकूण महिला इंग्रजतस्करांच्या सुमारे ३५ टक्के आहे...

केंद्रीय गृहराज्यमंत्री नित्यानंद राय यांनी सन २०२३मध्ये राज्यसभेत दिलेली ही माहिती. दोन वर्षांपूर्वीची ही आकडेवारी आणि सध्या पंजाबमध्ये सुरू असलेली मोहीम पाहता पंजाबभोवतीचा एकूणच अमली पदार्थांच्या विळख्या आणि महिला इंग्रजतस्करांचा सहभाग दिवसेंदिवस वाढतच चालल्याचे दिसून येते. १ मार्चपासून पंजाब पोलिसांनी ‘युद्ध नशेयाँ विरुद्ध’ म्हणून राज्यभरात अमली पदार्थांविरोधी मोहीम तीव्र केली आहे. नुकतीच महिला पोलिस कॉन्स्टेबल अमनदीप कौर हिला हेरॉइनसह केलेली अटक, उत्तर प्रदेशच्या धर्तीवर इंग्रजतस्कर महिलेच्या दुमजली घरावर फिरवलेला बुलडोझर असा राज्यभरातच कारवायांचा सपाटा सुरू आहे. मोहीम सुरू झाल्यापासून आतापर्यंत ४६ दिवसांत सुमारे सहा हजार १३८ इंग्रजतस्करांना अटक करण्यात आली आहे. त्यातील सुमारे ४०७ महिला आहेत. पंजाबच्या २३ जिल्ह्यांतील किमान एक महिलेचा तरी यात सहभाग आहे. तर, उर्वरित १६ या अन्य राज्यांतल्या आहेत. त्यातील अनेक महिलांवर इंग्रजतस्करांचे एकाहून अधिक गुन्हे दाखल आहेत.

पंजाबमधील अनेक जिल्ह्यांमधील काही ठिकाणे ही इंग्रजतस्करांसाठी ओळखली जातात. त्यांचा हा परंपरागत चालत आलेला व्यवसायच! दोआबा जिल्ह्यात काही ठिकाणी महिलांची संख्या अधिक आहे. तेथील अनेक पुरुष रोजगारासाठी बाहेर पडले आणि नंतर परतसक नाहीत. त्यामुळे इथे महिलांचेच राज्य चालते. इथल्या काही जमातींना ब्रिटिशकाळात गुन्हेगारी जमाती म्हणून संबोधले जायचे. आताही यातला काही समुदाय अवैध मद्यविक्रीत आणि इंग्रजतस्करीत आहे. परदेशात जाऊन ग्रीन कार्ड असणाऱ्यांशी लग्न करण्यासाठी

वाटेल ती किंमत मोजण्याची तयारी; त्यामुळे येथे हुंडा, लग्नाच्या आम्षिपाने फसवणुकीच्या घटनाही अधिक आहेत. अनेक जिल्ह्यांत कुटुंबांचा कर्ताधर्ता पुरुषाच तस्करप्रकरणात गर्जाआड असल्यामुळे या धंद्याची सूत्रे महिलांनी हाती घेतली आहेत. काही पुरुष तर, तुरुंगातूनच आपल्या बायकांना इंग्रजविक्रीचे हुकूम सोडत असतात. बुलडोझरने जिचे घर पाडण्यात आले, त्या पतियाळ्यास रिंकीचा पतीही याच धंद्यात होता. त्याचा काही वर्षांपूर्वी मृत्यू झाला होता. तेव्हापासून तीच हा धंदा सांभाळत होती. तिच्यावरही एनडीपीएस कायद्यांतर्गत अनेक गुन्हे दाखल आहेत. तर, काही परिस्थितीवरश संसाराचा गाडा ओढण्यासाठी या धंद्यात खेचल्या जात आहेत. आर्थिक विवंचना आणि मर्यादित रोजगाराच्या संधीही याला हातभार लावत आहेत.

या धंद्यात महिला असण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे त्यांचा ‘ढाल’ म्हणून केला जाणारा वापर. विशेषतः सार्वजनिक ठिकाणी म्हणजे रेल्वे स्थानके, बस टर्मिनल येथे पुरुषांच्या तुलनेत महिलांना फारसे अडवले जात नाही, त्यांची तपासणीही अपवादानेच होते. त्यांना जामीनही लगेच मिळतो. त्यामुळे महिलांचा वापर केवळ इंग्रजी नै-आण करण्यापुरत्याच नव्हे तर, अनेक पातळ्यांवर केला जातो. अनेकांना गुन्द्यांचे गांभीर्यही माहीत नसते. आपण यात पकडले गेलो तर किती गंभीर शिक्षा भोगावी लागेल, याचीही त्यांना कल्पना नसते.

त्याचवेळी आर्थिक सुस्थिती असूनही झटपट पैशांचा लोभ अनेकांना याकडे आकर्षित करतो आहे. नुकत्याच पकड केलेल्या कॉन्स्टेबल अमनदीप कौरचे ज्येष्ठ्यांशी संबंध होते, त्याने तिची ओळख पाकिस्तानस्थित तस्करांशी करून दिली होती. अमनदीपचे मूळ गाव तर्न तारनमधील खालरा, हे सीमेलगतच गाव. तिच्या गावापासून भारत-पाक सीमा अवघ्या दोन किमीवर आहे. काँग्रेसच्या माजी आमदार आणि आता भाजपमध्ये

असलेल्या सत्कार कौर यांनाही १०० ग्रॅम हेरॉइनची विक्री करण्याच्या प्रयत्नात गेल्या वर्षी अटक करण्यात आली होती.

पंजाबचे पोलिस उपमहानिरीक्षक मनदीपसिंग सिधू यांनी खास पंजाबमध्येच हे प्रमाण अधिक का, यावर प्रकाश टाकला. ‘सीमेलगतचे, राज्य म्हणून पंजाब हा अफगाणिस्तान, पाकिस्तानमधून येणाऱ्या इंग्रजांसाठी सर्वात मोठा ‘ट्रान्झिट रुट’ आहे. आताही, पकडण्यात आलेल्या एकूण महिला इंग्रजतस्करांपैकी ८० टक्के महिला सासी, बाझीगर, देहा या व

अन्य भटक्या जमातींमधील आहेत. हा त्यांचा व्यवसाय आहे. त्यांच्या हातात एक थोळा प्लास्टिक झट्टा असणाऱ्या हेरॉइनच्या धंद्यात आपली पाळेमुळे घट्ट रोवली आहेत. आता तर यासाठी डोनाचाही वापर केला जातो,’ अशी माहिती त्यांनी दिली. ‘विशेष म्हणजे पंजाबमध्ये एकाही अमली पदार्थाकडेच उत्पादन होत नाही. अफू मध्य प्रदेशातून येतो, हेरॉइन पाकिस्तानमधून, तर, उत्तर प्रदेश, हिमाचलमधून टॅब्लेटच्या रूपात इंग्रज तयार होतात, दिल्लीतून बहुतांश नायजेरियन तस्कर इंग्रज घेऊन येतात,’ असेही त्यांनी सांगितले.

‘युद्ध नशेयाँ विरुद्ध’

परंपरेने चालत आलेला धंदा आहे. आधी हा समाज ओपीअम (हफीम) आणि पाॅपी हस्क (खसखसची साल) या धंद्यात होता. तेव्हा पाकिस्तानमधून सोऱ्याची तस्कररीही केली जायची. आता हा समाज शहरांतील काही भागांत स्थिरस्थावर झाला असून त्यांनी पंजाबसारख्या मोठ्या ‘ट्रान्झिट रुट’चा वापर करून सिन्थेटिक ड्रग असणाऱ्या हेरॉइनच्या धंद्यात आपली पाळेमुळे घट्ट रोवली आहेत. आता तर यासाठी डोनाचाही वापर केला जातो,’ अशी माहिती त्यांनी दिली. ‘विशेष म्हणजे पंजाबमध्ये एकाही अमली पदार्थाकडेच उत्पादन होत नाही. अफू मध्य प्रदेशातून येतो, हेरॉइन पाकिस्तानमधून, तर, उत्तर प्रदेश, हिमाचलमधून टॅब्लेटच्या रूपात इंग्रज तयार होतात, दिल्लीतून बहुतांश नायजेरियन तस्कर इंग्रज घेऊन येतात,’ असेही त्यांनी सांगितले.

पंजाबमधील नागरिकांना इंग्रजच्या व्यसनपासून मुक्त करण्याचा पुनर्वसन केंद्राच्या चालकांच्या मते, पुरुष आणि महिलांची इंग्रजतस्करीत येण्याची कारणे वेगळी नाहीत. ‘अमली पदार्थांची चटक लागली की ते व्यसनी होतात. नशेची भूक भागवण्यासाठी पैसे हवे असतात, ते मिळवण्यासाठी छोट्यामोठ्या चोऱ्या केल्या जातात. जेव्हा विकण्यासाठी काहीच शिल्लक राहात नाही, तेव्हा इंग्रजतस्करी सुरू होते. २० हजारांचे अमली पदार्थ घेतले तर १० हजारांचे स्वतःसाठी ठेवले जातात आणि उरलेले विकतात. अशाप्रकारे पुरुषही हळूहळू या अमली पदार्थांच्या तस्करीत येतो आणि महिलाही,’ असे निरीक्षण एका ने मांडले.

‘अमृतसर, तरनतारन या सीमेकडील गावांमध्ये कुटुंबच्या कुटुंब या धंद्यात आहेत. चॅडिङडमध्ये पेईंग गेस्ट म्हणून राहणाऱ्या मुला-मुलींची संख्या खूप आहे. एक मुलगी नशा करतय, हे बघून अन्य मुलीही करू लागतात. मग हळूहळू त्याही या तस्करीत ओढल्या जातात. जो इंग्रजच्या धंद्यात आहे आणि त्याला स्वतःला व्यसन नाही, असे प्रमाण एक टक्काही नसेल,’ असे पंजाबच्या नवजीवन संस्थेच्या पुरी यांनी सांगितले. ‘अमली

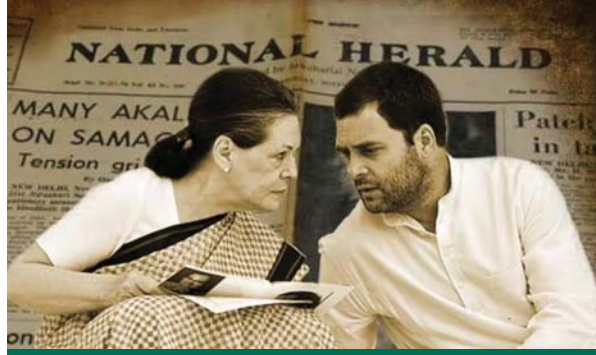
पदार्थांच्या तस्करीतून मिळणारा नफाही मोठा आहे. ज्यांना नशा करायची आहे, त्यांना ती सहजच मिळते. बॉयफ्रेंड, नवऱ्याने आपल्या गर्लफ्रेंड, बायकोलाही या गर्तेत ढकललेय. नशा सगळीकडेच केली जाते, पण पंजाब हा सीमेकडचा भाग असल्याने तो अधिक बदनाम झाला आहे,’ असा दावाही काहींनी केला. ‘ही सगळी कारवाई होते, तेव्हा छोटे तस्करच पकडले जातात, मोठे स्मगलर तर समोर कधी येतच नाहीत. सरकारने ठरवले तर काहीही होऊ शकते. मात्र हा सग पैशांचा खेळ आहे. पाच लाखांचा माल जप्त केला तर समोर २० हजारांचा माल दिसतो. स्वतःच्या नफ्यासाठी लोकांच्या मुलांचा बळी जातोय. त्यामुळे हे संपेल, असे वाटत नाही,’ अशी खव किरण फाऊंडेशनचे हरप्रीतसिंग चिमा यांनी व्यक्त केली. अनेक वर्षांपासून या धंद्यात महिला आहेत, यात आश्चर्य

नाही. सरकार केवळ कारवाईचे ढोल पिटते आहे. महिला इंग्रजविक्री करत असल्याचे व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यामुळे महिलांवरील कारवाया वाढल्या आहेत, असा दावाही काहींनी केला.

या दाव्याला दुजोरा देणारी माहिती पंजाबमध्येच काही काळ काम केलेल्या एका आयपीएस अधिकाऱ्याने दिली. पंजाबमध्ये सुरू असलेली ही मोहीम निव्वळ धूळफेक असल्याचे ते म्हणतात. पकडण्यात आलेले सर्वच हे निव्वळ छोटे तस्कर आहेत. दारूची तस्करी करणाऱ्यांकडेच इंग्रज पेरण्यात आले आहेत. पकडण्यात आलेल्या ९९ टक्के इंग्रजी व्हालिटी ही त्या दजार्ची नसणार. अशा मोहिमांमध्ये साध्या टॅब्लेटची पावडर करून ते इंग्रज करून भासवले जाते आणि मूळ माल ज्याला पोहोचवायचा त्याला पोहोचवला जातो, असा दावा त्यांनी केला.

कोट्यवधी किमतीच्या ड्रग रॅकेटमधील सहभागाप्रकरणात गेल्याच वर्षी पंजाबचा माजी पोलिस उपअधीक्षक जगदीशसिंग भोला याला न्यायालयाने १० वर्षांच्या तुरुंगवासाची शिक्षा ठोठावली. मात्र असे अनेक सूत्रधार अजूनही पोलिस दलात असल्याचा दावा या अधिकाऱ्याने केला. कायद्याचे रक्षक आणि अमली पदार्थ तस्करांमधील संबंधाबाबत पंजाबचे माजी पोलिस महासंचालक सिद्धार्थ चट्टोपाध्याय यांनी त्यांच्या ‘वैयक्तिकस्तरावर’ अहवाल सादर केला होता. मात्र पंजाब आणि हरियाणा उच्च न्यायालयाने तो अहवाल रद्द केला. अशा ‘वैयक्तिक’ अहवालावर अवलंबून राहणे योग्य नाही, अशी टिप्पणी न्या. जी. एस. संघवालिया आणि न्या. हरप्रीत कौर जीवन यांच्या खंडपीठाने केली होती.

असे असले तरी अमली पदार्थ तस्कर आणि कायद्याची अंमलबजावणी करणारे विविध विभाग यांचे लागेबंदे नाहीतच, असे कोणीच आण खतीठोकपणे सांगू शकत नाही. व्यसनमुक्तीच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्यांच्या मते, राजकीय नेते, सरकारी अधिकारी आणि पोलिस अशी ही साखळी एकमेकांत गुंतली असल्याने त्यांचे सगळू उच्चाटन करणे हे आव्हान ठरते आहे.



राजकीय संघर्ष न्यायावडीवर

‘नॅशनल हेराल्ड’ प्रकरणी सक्तवसुली संचालनालयाने (ईडी) काँग्रेसच्या नेत्या सोनिया गांधी आणि लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांच्या विरोधात आरोपपत्र दाखल केल्याने गेल्या दशकभराहून अधिक काळ सुरू असलेला संघर्ष न्यायापालिकेच्या वेदीवर जाऊन पोहोचला आहे. हे आरोप राजकीय सूडबुद्धीने करण्यात आल्याचा आरोप करून काँग्रेसने देशभरात याविरोधात निदर्शने केल्याने या विषयाला राजकीय धार चढली आहे. सॅम पित्रोदा आणि सुमन दुबे यांच्यासह काही कंपन्यांही आरोपपत्रांमध्ये नाव आहे. स्वातंत्र्यापूर्वी पं. जवाहरलाल नेहरू यांनी स्थापन केलेल्या या वृत्तपत्राचे प्रकाशन सन २००८मध्ये बंद झाले. संस्थेचा आर्थिक तोटा भरून काढण्यासाठी काँग्रेस पक्षाने हे वृत्तपत्र चालविणाऱ्या असोसिएटेड जर्नल्स लिमिटेडला (एजेएल) ९० कोटी रुपयांचे कर्ज दिले होते. पुढे ते कर्ज ‘यंग इंडियन’ या कंपनीला ५० लाख रुपयांत हस्तांतरित झाले. सोनिया व राहुल गांधी, पित्रोदा व दुबे त्यामध्ये संचालक आहेत. याद्वारे ‘एजेएल’च्या सुमारे दोन हजार कोटी रुपयांच्या मालमत्ता ‘यंग इंडियन’च्या ताब्यात आल्याचा आरोप करून डॉ. सुब्रह्मण्यम स्वामी यांनी न्यायालयात धाव घेतली होती. या प्रकरणी खटला चालविण्याची परवानगी न्यायालयाने दिली आहे. ‘ईडी’ने आरोपपत्रात फसवणूक, गुन्हेगारी कट आणि कर चुकविल्याचे आरोप केले आहेत. दुसरीकडे ‘यंग इंडियन’ ही ‘ना नफा’ (नॉन प्रॉफिट) स्वरूपाची कंपनी असून, या संपूर्ण प्रकरणात कोणतीही पैशांची देवाणघेवाण झाली नसल्याचे काँग्रेसने म्हटले आहे. तसेच, या कंपनीतून कोणताही नफा, लाभांश किंवा वेतन घेण्यात आलेले नसून त्याचे भागीदारी न विकण्याची पूर्वअट असल्याचेही पक्षाचे म्हणणे आहे. न्यायालयात या प्रकरणाचा सोक्षमोक्ष लागेलच; मात्र गेल्या काही काळात विशेषतः विरोधी पक्षातील नेत्यांच्या विरोधातील व्हॉईटहॅन्ड कारवाया आणि ते नेते सत्ताधारी गोटात दाखल होताच त्यांना मिळणारा दिलासा पाहता हे प्रकरणही राजकारणापासून वेगळे काढता येणार नाही. राहुल गांधी यांनी नुकताच गुजरातच्या बालेकिल्ल्यामध्ये सत्ताधारी भाजपला आव्हान दिले आहे. बिहारमध्ये विधानसभा निवडणूक होणार आहे. या पार्श्वभूमीवर ही कारवाई होत असल्याच्या ‘टायमिंग’कडेही लक्ष वेधण्यात येत आहे. गेल्या दशकभरात ‘ईडी’ने केलेल्या १९३ कारवायांपैकी केवळ दोन प्रकरणांमध्ये दोषप्रसिद्धी झाल्याचे नुकतेच प्रसिद्ध झाल्याने या कारवायांबाबत शकिला वाव आहे. या पार्श्वभूमीवर ‘नॅशनल हेराल्ड’ या प्रकरणाचे काय होणार, हे पाहावे लागेल.

व्हेज खिमा रोल

साहित्य: सोया ग्रानुल्स- १ वाटी, कादि- २, टोमॅटो- १, आलं-लसूण-हिरवी मिरची पेस्ट- दीड चमचा, कोथिंबीर चिरून- अर्धा वाटी, लाल तिखट- अर्धा चमचा, हळद- अर्धा चमचा, गरम मसाला- १ चमचा, तेल- २ चमचे, पुदिना चटणी- २ चमचे, चाट मसाला- १ चमचा,

मीठ- चवीनुसार, पोळीसाठी- गव्हाचं पीठ- २ वाट्या, तेल- अर्धा चमचा.

कृती: सारणासाठी- सोया ग्रानुल्स ४ वाट्या गरम पाण्यात १५ मिनिटे बुडवून ठेवा. कांदा, टोमॅटो चिरून घ्या. सोया मधील जास्तीचं पाणी पिळून काढून टाका. पॅनमध्ये तेलावर निम्मा कांदा सोनेरी होईपर्यंत परतून घ्या. आलं, लसूण, हिरवी मिरची पेस्ट परतून घ्या. सोया ग्रानुल्स घालून परता. हळद, लाल तिखट, गरम मसाला घाला, परता. टॉमॅटो, मीठ घालून शिजेपर्यंत परता. गॅसवरून उतरवून कोथिंबीर घाला. पोळीसाठी कणिक भिजवून घ्या. १५ मिनिटांनी पोळी लाटून भाजून घ्या. गरम असतानाच व्हेज खिम्त्याचे मिश्रण, पोळीच्या मधोमध पसरा. चिरलेला कच्चा कांदा, पुदिना चटणी, चाट मसाला घाला. गुंडाळून रोल तयार करा.

नारळाचे तेल : त्वचेसाठी वरदान

नारळाचे तेल हे केवळ केसांसाठी नव्हे तर आपल्या त्वचेकरिता देखील वरदान आहे. याच्या वापराने त्वचेवर फ्री रॅडिकल्सचे परिणाम नाहीसे होतात. खोबरेल तेलामध्ये अँटी ऑक्सिडंट्सचे प्रमाण जास्त असते.

कित्येक शतके आपण परंपरेने चालत आलेल्या अनेक घरगुती उपायांचा अवलंब करत आलो आहोत. पण जसजसा काळ बदलला, तसतसे हे उपाय देखील काहीसे बदलत गेले. आपल्या आसपासच्या वातावरणामध्ये सतत वाढती कमान असलेले प्रदूषण, आपली बदलती जीवनशैली, यांच्यामुळे आपले आरोग्य, त्वचा आणि केस यांच्यावर दुष्परिणाम दिसून येऊ लागले आहेत. त्यामुळे आपल्या आरोग्याच्या बदलत्या गरजांनुसार आपण

आपल्या केसांच्या, त्वचेच्या आरोग्याकरिता करत असलेल्या उपायांमध्ये देखील बदल करण्याची गरज आहे.

यासाठी बाजारामध्ये अनेक तऱ्हेची प्रॉडक्ट्स उपलब्ध आहेत. पण केवळ एका वस्तूने आपण आपली त्वचा, आणि केस यांची उत्तम काळजी घेऊ शकतो, ते म्हणजे नारळाचे किंवा खोबरेल तेल.

■ नारळाचे तेल हे केवळ केसांसाठी नव्हे तर आपल्या त्वचेकरिता देखील वरदान आहे. याच्या वापराने त्वचेवर फ्री

जाणून घ्या हे बदामाचे १० फायदे

■ सकाळी भिजवलेले बदाम खाल्ले तर त्यात औषधी गुणधर्म जास्त असतात. कोरड्या बदामपिप्पा पाण्यात भिजवून खाल्लेले बदाम जास्त पौष्टिक असतात. ■ बदामांच्या सेवनाने सर्दी आणि पडसे कमी होते. रात्री झोपताना भिजवलेले बदाम आणि गरम दूध घेतले तर सर्दी कमी होते. ■ बदामाने काही काळ भूक भागवली जाते. ■ डाएटिंग करणारे लोक अधिक प्रमाणात बदाम खातात. डाएटिंग करणारे भूक लागल्यास इतर पदार्थापेक्षा १२ बदाम खातात. हे बारा बदाम एका ब्रेकफास्टचे काम करतात.

■ बदामामुळे पोषक द्रव्ये मिळतात आणि कॅल्शियमही वाढत नाहीत. ■ मधुमेह झालेल्या व्यक्तींनी बदाम खाल्ल्यास त्यांची शुगर लेव्हल नियंत्रणात राहते. ■ बदामाची साल कोरडी असल्याने सहसा लोक ती काढून टाकतात. पण ही साल शरीरातील रक्त पातळी वाढवण्यास मदत करते. म्हणून बदाम हे सालासकट खाल्ले पाहिजेत. ■ बदामामध्ये तांब्याचे प्रमाण जास्त असते, जे रक्त शुद्धीकरण करण्यास उपयुक्त ठरते. ■ बदामामुळे कोरड्या त्वचेचा स्निग्धपणा वाढण्यास मदत होते. ■ बदामाच्या सेवनाने केस गळण्याचे प्रमाणही कमी होते.

‘फार्मा सही दाम’ ऑप वापरा आणि स्वस्तात औषधे मिळवा

औषधांच्या वाढत्या बिलांचा तुम्हालाही त्रास होत असेल, तर तुमच्यासाठी ही बातमी दिलासा देणारी आहे. कारण केंद्र सरकारने नुकतेच ‘फार्मा सही दाम’ नावाचे ऑप लॉच केले आहे, ज्यामुळे ग्राहकांना ब्रँडेड औषधांप्रमाणे गुणकारी औषधे कमी दरात मिळण्यास मदत होणार आहे. हे ऑप नॅशनल फार्मास्युटिकल प्राइसिंग अथॉरिटीने विकसित केले असून ते अँड्रॉइड आणि आयओएस दोन्ही वापरकर्ते वापरू शकतात. ग्राहकांना स्वस्तात समान दर्जाच्या ब्रँडेड औषधाना पर्याय उपलब्ध व्हावा, यासाठी हे ऑप सुरू करण्यात आले आहे. म्हणजेच ऑपच्या मदतीने

महागड्या औषधाना स्वस्त पर्याय मिळू शकतो.

‘फार्मा सही दाम’ हे एक असं ऑप, जे ग्राहकांना स्वस्तात समान दर्जाच्या ब्रँडेड औषधांचा पर्याय उपलब्ध करून देण्यासाठी सुरू करण्यात आले आहे. म्हणजेच ऑपच्या मदतीने महागड्या औषधाना स्वस्त पर्याय मिळू शकतो.

जुलै २०२० मध्ये या ऑपमध्ये १० गुणधर्मांची यादी करण्यात आली. या ऑपमध्ये १० गुणधर्मांची यादी करण्यात आली. या ऑपमध्ये १० गुणधर्मांची यादी करण्यात आली.

लहान मुलांमधील वाढता लठ्ठपणा

संशोधनातले निष्कर्ष हे ग्लोबलमध्ये होणाऱ्या EuropeanCongress on Obesity मध्ये सादर करण्यात येतील. संशोधकांनी २००० ते २००२ या वर्षात यूकेमध्ये जन्मलेल्या १७ हजारानंून अधिक मुलांची माहिती गोळा करून त्यांचे विश्लेषण केलं. संशोधकांनी गोळा केलेल्या

या मुलांचा BMI (Body Mass Index) आवश्यकतेपेक्षा अधिक असतो, अशा मुलांना मुलांच्या तुलनेत नैराश्य लवकर ग्रासतं. या समस्येमागील नेमकी कारणं काय आहेत, हे शोधण्याचा प्रयत्न मात्र संशोधनातून झाला नाही. लठ्ठपणा आणि मानसिक आजार या दोन्हीमागे दारिद्र्य हा एक घटक असल्याचं मत संशोधनातून मांडण्यात आलं आहे. लठ्ठपणा आणि मानसिक आरोग्यावर केलेल्या या

सातव्या वर्षी जर तुमचं मूल लठ्ठ असेल तर ही धोक्याची घंटा आहे. कारण वयाच्या अकराव्या वर्षापर्यंत त्याला नैराश्य गाठू शकतं. लठ्ठ मुलांमध्ये अकारण चिंता तसंच भावनिक असंतुलन यासारख्या मानसिक समस्या आढळून येत असल्याचं यूकेमधील एका अभ्यासातून समोर आलं आहे.

लठ्ठपणा आणि मानसिक आरोग्य या दोन्ही गोष्टी एकमेकांशी जोडलेल्या असतात, असं लिक्वॅरपूल येथील संशोधकांना आढळून आलं आहे. मुलं जशी मोठी होतात, तशा या समस्याही वाढत असल्याचं संशोधनातून समोर आलं आहे.

ऑसिडिटीचा त्रास टाळता येईल का ?

कामाच्या आणि जेवणाच्याही अनियमित वेळा, धावपळीचे दैनंदिन आयुष्य, बदलती जीवनशैली, जेवणाच्या अनियमित वेळा, जागरण, बदललेले आहाराचे स्वरूप यामुळे अपचन किंवा ऑसिडिटीचा त्रास होणे हा अनेकांच्या दिनक्रमाचाच भाग बनला आहे. आम्लपित्त किंवा हायपर ऑसिडिटी होऊन छातीत जळजळणं हा सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात जवळजवळ प्रत्येकाला छळणारा विकार असतो. अनेकदा रुग्ण ‘ऑसिडिटी होतेय’ हीच तक्रार घेऊन डॉक्टरकडे येतात. पण या तक्रारीत खास ऑसिडिटीचा त्रास आहे की दुसरे काही आहे हे डॉक्टरला शोधून काढावे लागते. आपल्या आजूबाजूच्या अनेकांना हा त्रास होत असतो. छातीतील जळजळ प्रत्येकाने कधी ना कधी तरी अनुभवलेली असतेच असते, तर काही व्यक्तींची ती कायम सोबती असते. आपल्या आजूबाजूला कुठंबात, शेजारीपाजरी अनेक

जण यामुळे त्रस्त असतात. कुणाला जळजळतं, तर कुणाला मळमळतं, कुणाचे यामुळे डोके दुखते तर कुणाचे पोट दुखत असते. कधी खूप ढेकर येतात किंवा तोंडामध्ये कडवटपणा येतो. जळजळ होण्याची अनेक कारणे आहेत. त्यातील प्रमुख कारण म्हणजे ऑसिडिटी किंवा आम्लपित्त. त्यामुळे ऑसिडिटी म्हणजे काय, हा त्रास कुणाला व का होतो, त्यावर इलाज काय, हा त्रास टाळता येईल का, याबद्दल आपण जाणून घेऊ.

ऑसिडिटी म्हणजे नेमके काय ?

आपल्या पोटत म्हणजे जठरात एक पाचक रस तयार होत असतो. तो ऑसिडिक म्हणजे आम्लयुक्त असतो. आपण जेवलेल्या अन्नाच्या पचनासाठी या पाचक रसाची अत्यंत गरज असते, पण योग्य प्रमाणात हाच पाचक रस जर जास्त प्रमाणात निर्माण झाला किंवा अवेळी (म्हणजे जेवणाच्या वेळेव्यतिरिक्त) तयार झाला तर आम्लपित्ताचा त्रास होतो. यालाच ऑसिडिटी असे म्हणतात.

मधुमेहींसाठी उपयुक्त पामर किंवा जांभूळ आंबा

उन्हाळ्याचे दिवस हे रसदार, रसाळ आंब्याचे दिवस तर पावसाळ्यात जांभळे खाण्याची मजा काही औरच. ही दोन्ही फळे ज्यांना मनापासून आवडतात त्यांना या दोन्ही फळांची चव एकाच फळात मिळाली तर ? होय या दोन्ही फळांची चव एकत्र चाखण्याची संधी आता भारतीयांना साधता येणार आहे. अमेरिकेच्या फ्लोरिडा राज्यात विकसित झालेला जांभूळ आंबा, मूळ नाव पामर मँगो, आता उत्तर प्रदेशात काही ठिकाणी लावला गेला आहे. हा आंबा मधुमेहींसाठी खूपच उपयुक्त असल्याच्या बातम्या व्हायरल

झाल्या आहेत. या जातीचे सगळ्यात पहिले रोप १९२५ साली मियामी येथे लावले गेले होते. २००१ पासून या इंटरनेटवर या विशेष आंब्याची चर्चा होते आहे. ब्राझीलमध्ये या जातीच्या आंब्याचे मोठे उत्पादन घेतले जाते. आता भारतात या जातीच्या आंब्याची लागवड केली जात असल्याचे समजते. सोशल मीडियावर त्यासंदर्भात बातम्या येत आहेत.

या आंब्याचा रंग फिकट जांभळा असून जांभूळ आणि आंबा या दोन झाडांच्या संयोगातून ही जात विकसित गेली आहे असे

सांगितले जात आहे. या आंब्याची चव आंबा आणि जांभूळ यांचे मिश्रण आहे.

या आंब्यात अँटीऑक्सिडंट आहेत. याच्या सेवनाने पचन सुधारते, रक्त शुद्ध होते त्यामुळे त्वचा रोग दूर होतात, रक्तशर्करेचे प्रमाण कमी होते, वजन नियंत्रणात येते असे सांगितले जाते. या आंब्याच्या जातीचे एक नाव टोमी एटकिन असे असून यातही दोन वेगळ्या जाती आहेत. अर्थात या आंब्याच्या सेवनाचे जे फायदे सांगितले जात आहेत त्याची पुष्टी केली गेलेली नाही.

त्वचेच्या संसर्गापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी घरगुती उटणे

साहित्य :

एक वाटी मसूर डाळीचे पीठ, कच्चे तांदूळ एक चतुर्थांश कप, आठ बदाम, अर्धा कप गव्हाचा सांजा, चिमूटभर हळद, गुलाबपाणी

कृती व वापरण्याची पद्धत

■ मसूर डाळ, तांदूळ आणि बदाम बारीक वाटून त्याची पूड तयार करा. ■ या पावडरमध्ये गव्हाची भरड आणि हळद घाला. ■ या मिश्रणात पाणी किंवा गुलाबपाणी घालून पेस्ट बनवा. ■ ही पेस्ट चेहरा, मान आणि हातावर लावा. ■ वाळव्यावर पाण्याने धुऊन घ्या. ■ आठवड्यातून एकदा या उटण्याचा वापर करावा.

हे कसे कार्य करते ?

त्वचेच्या सौंदर्यवर्धनासाठी प्राचीन काळापासून उटण्यांचा वापर केला जात आहे. हे त्वचेवरील घाण दूर करण्यास मदत करतं. हळदीत आढळणाऱ्या ऑटिसिटिक गुणधर्मांमुळे त्वचेचं संसर्गापासून संरक्षण होतं. बदाम त्वचेचं पोषण करून रंग उजळण्यास मदत करतो.

...तर तुमचा टॉवेल बनू शकतो तुमच्या त्वचेचा शत्रू

अंधोळ केल्यानंतर मिळणारा फ्रेशनेस कशातच नाही. दिवसातून किमान एकदा तरी आपण अंधोळ करतो. अंधोळ केल्यानंतर अंग पुसण्यासाठी आपण टॉवेलचा उपयोग करतो. तुम्ही वापरत असलेला टॉवेल तुमचे शरीर पुसण्याचे काम करतो, पण याशिवाय तुमच्या शरीरावरील मळ काढण्यासही मदत करतो. पण जर तुम्ही तुमच्या टॉवेलची योग्य काळजी घेतली नाही तर मात्र हाच टॉवेल तुमच्या त्वचेचा शत्रू बनू शकतो. आज आम्ही तुम्हाला याबद्दल अधिक माहिती देणार आहोत. त्यामुळे तुम्हीही टॉवेल कसाही वापरत असाल तर हे नक्की वाचा.

टॉवेलची स्वच्छता

काही जणांना टॉवेल सतत धुण्याची गरज नसते, असे वाटते. तुम्ही असा विचार करत असाल तर तो अगदीच चुकीचा आहे. कारण तुम्ही अंधोळ केल्यानंतर तुमच्या शरीरावर साचलेला मळ काढला जातो. त्यामुळे साहजिकच तुमचा मळ टॉवेलवर साचतो. अशावेळी जर तुम्ही हा टॉवेल सतत वापरत राहिलात तर तुमच्या त्वचेवरही मळ साचत राहील. त्यामुळे तुम्हाला स्वच्छ करणाऱ्या टॉवेलची स्वच्छताही तितकीच महत्वाची आहे. आठवड्यातून किमान दोन वेळा तरी तुमचा टॉवेल धुणे अपेक्षित असते. जर तुमचा टॉवेल पातळ असेल तर तुम्ही तो रोज धुतला तर फारच उत्तम.

आता आली फेकून देण्याची वेळ

टॉवेल कितीही चांगला वाटत असला तरी त्याला वापरण्याची काहीतरी मर्यादा आहे. तुम्ही वर्षानुवर्षे एकच टॉवेल वापरू शकत नाही. तुम्हाला कालांतराने टॉवेल फेकण्याचीही गरज असते. तुम्ही काँटन

किंवा टर्किश कोणताही टॉवेल वापरत असाल तरीदेखील तुम्ही हा टॉवेल सहा महिन्यांनी काढून टाकायला हवा. जास्तीत जास्त सहा महिने आणि टॉवेल सतत वापरत राहिलात तरीही तुम्ही टॉवेल वापरायला हवा. **टर्किश की काँटन टॉवेल** तुमची त्वचा ही फारच नाजूक असते. कोणतेही कॉस्मेटिक वापरताना तुम्ही अगदी पारखून सगळ्या गोष्टी तपासता. पण मग

शरीरासाठी अतिशय घातक आहे साबुदाणा

हिंदू धर्मासह इतरही धर्मात अनेक सण-उत्सव, व्रत-वैकल्ये केली जातात, उपवास ठेवले जातात. यामध्ये एक समान गोष्ट असते ती म्हणजे उपवासाचे पदार्थ. उपवासादरम्यान जवळजवळ सर्व घरांत हमखास वापरण्यात येणारा पदार्थ म्हणजे साबुदाणा. तसाही साबुदाणा पूर्ण वर्षात विविध कारणांनी वापरला जातो, अनेक ठिकाणी साबुदाणा खिचडी, साबुदाणा वडे हे नाशत्याचे पदार्थ म्हणून त्याला पसंती दिली जाते. मात्र इतक्या मोठ्या प्रमाणात वापरण्यात येणारा साबुदाणा आपल्या शरीरासाठी लाभदायक आहे का, याचा

कधी विचार केला आहे ? **साबुदाणा शरीरासाठी आहे अतिशय घातक, तुम्हीच पाहा कारणे -**

■ साबुदाण्याचा जन्म हा इंडोनेशिया, मलेशिया, फिलिपाईन्स या देशांत झाला. साबुदाणा हा सागो झाडापासून कृत्रिमरीत्या तयार केला जातो. यामध्ये कर्बोदकाचे प्रमाण अतिशय जास्त आहे, त्यामुळे वजन वाढण्यासाठी हा कारणीभूत ठरू शकतो.

■ १०० ग्रॅम साबुदाण्यामध्ये मध्ये ९४ ग्रॅम कर्बोदके, ०.२ ग्रॅम प्रथिने, ०.५ ग्रॅम तंतुमय घटक व फक्त १० ग्रॅम कॅल्शियम असते. यावरून लक्षात येते की शरीरासाठी (वजन वाढवण्याखेरीज) तसा या पदार्थाचा काहीच उपयोग नाही.

■ साबुदाण्यापासून पदार्थ बनवण्यासाठी त्यात जे पदार्थ वापरले जातात, त्यामध्ये बटाटा, शेंगदाणे कुट व इतर काही घटकांचा समावेश असतो. हे घटक पचायला

अतिशय जड असतात यामुळे पित्त वाढणे, पोट फुगणे, पोट दुखणे, भूक मंदावणे अशा समस्या उद्भवतात.

■ साबुदाणा आतड्यातील सर्व द्राव शोषून घेत असल्याने आपली मलाप्रवृत्ती सुद्धा कठीण होते. तसेच साबुदाणामुळे पित्ताचा त्रासही वाढतो.

अशाप्रकारे ज्या दिवशी हलका आणि प्रमाणात आहार घ्यायचा त्याच दिवशी, म्हणजे उपवासाच्या दिवशी आपण साबुदाण्यासारखा जड पदार्थ खाऊन स्वतःच्या शरीराचे नुकसान करून घेत आहोत. त्यामुळे वेळीच सावध व्हा व साबुदाण्याचा जितका हवा तितकाच वापर करा.

