

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

बातमीपत्र

● वर्ष -०४ ● अंक-२६५ ● मुंबई, रविवार, २७ एप्रिल २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKI-KARAN BATMIPATRA

राज ठाकरेंचे 'ते' निमंत्रण भाजपने नाकारले दोन्ही ठाकरेंची युती भाजपला रुचेना का? मुंबईत काय चाललेय?

■मुंबई।प्रतिनिधी :

मनसेकडून प्रतिसभागूहाच्या कार्यक्रमाचं आयोजन करण्यात आलं होतं. यासाठी भाजपसह शिवसेना ठाकरे पक्षालाही निमंत्रण देण्यात आलं होतं. मात्र, शिवसेना ठाकरे पक्षाला बोलावलं म्हणून भाजपनं मनसेच्या या कार्यक्रमाकडे पाठ फिरवलीय. त्यामुळे मनसे-भाजपमध्ये दुरावा आल्याची चर्चा आहे.

मुंबई मनपाच्या धर्तीवर मनसेनं प्रतिसभागूहाचं आयोजन केलं...मात्र यावरून आता भाजप आणि मनसेत दुरावा आल्याचं चित्र आहे. आशिष शेलार, आदित्य ठाकरेंसह प्रमुख राजकीय पक्षांच्या नेत्यांना यासाठी निमंत्रण पाठवलं होतं. मात्र मनसेनं शिवसेना ठाकरे पक्षाला निमंत्रण दिल्यामुळे नाराज झालेल्या भाजपनं मनसेच्या या कार्यक्रमावर बहिष्कार टाकला. भाजप नेते प्रभाकर शिंदे यांनी संदीप देशपांडेना पत्र लिहून



महापालिका प्रतिसभागूहात २५ वर्षे पराकोटीचा भ्रष्टाचार करणाऱ्यांसोबत चर्चित सहभागी होण्यापेक्षा भाजपा रस्त्यावर उतरून मुंबईकरांच्या समस्या सोडविण्यासाठी यापूर्वी प्रमाणेच सातत्याने अग्रेसर व कटिबद्ध राहील. पुनश्च एकदा आपल्या निमंत्रणाबद्दल आभार, असं भाजपनं आपल्या पत्रात म्हटलंय.

नकार कळवलाय.

मनसेनं आदित्य ठाकरेंना आमंत्रण दिलं. पण परदेशात असल्यामुळे आदित्य ठाकरेही या कार्यक्रमाला उपस्थित राहू शकणार नाहीत. शिवसेना ठाकरे पक्षाला

निमंत्रण दिलं म्हणून नाराज झालेल्या भाजपनं मनसेच्या या कार्यक्रमापासून दोन हात लांब राहणं पसंत केलं. यावरून मनसेच्या संदीप देशपांडेनी भाजपला टोला लगावला.

भाजपनं मनसेच्या कार्यक्रमाकडे पाठ फिरवल्यानंतर शिवसेना ठाकरे पक्षानं भाजपला चिमटे काढलेत. मनसे आणि राज ठाकरेंच्या जवळीकिवरून शिवसेना ठाकरे पक्षानं मनसेलाही मोलाचा सल्ला दिलाय. एकीकडं राज्यात सध्या ठाकरे बंधूंच्या भिजनाच्या चर्चा सुरू आहेत. त्यातच भाजपनं मनसेचं निमंत्रण नाकारल्यानं नव्या चचेलां सुरुवात झालीय. गेल्या काही वर्षांपासून मुंबई महानगरपालिकेत लोकप्रतिनिधी नसल्यानं पालिकेचं सभागृहचं भरलं नाही. त्यामुळं लोकांच्या अनेक प्रश्नांकडे प्रशासनाचं लक्ष नसल्यानं मनसेनं महापालिकेच्या धर्तीवर प्रतिसभागूह आयोजित करण्याची घोषणा केली होती. या कार्यक्रमाला मनसेकडून ठाकरे पक्षाला निमंत्रण दिल्यावरून भाजप नाराज झालाय. त्यामुळं आता मनसे आणि भाजपमधला दुरावा वाढल्याची चर्चा आहे.

'वेळ आली आहे एकत्र येण्याची' शिवसेना यूबीटीच्या या पोस्टचा नेमका अर्थ काय? राज ठाकरे कनेक्शनचीच चर्चा

■नागपूर।प्रतिनिधी :

महाराष्ट्राच्या राजकारणात गेल्या काही वर्षांपासून सातत्यानं होणारी एकमेव मागणी आणि मतदारांच्या मनातली गोष्ट म्हणजे शिवसेनेमध्ये पडलेली दरी मिटणं. अर्थात उद्धव आणि राज ठाकरे यांनी एकत्र येणं. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना आणि शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे पक्षानं एकत्र यावं असा सूर आजवर अनेकांनीच आळवला, अजूनमधून तसे संकेतही मिळाले. पण, प्रत्यक्षात मात्र या चर्चा हवेतच विरून गेल्या.

आता मात्र या चर्चांना अनुसरूनच एक सोशल मीडिया पोस्ट करण्यात आल्यानं पुन्हा एकदा उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे एकत्र येण्याबाबतच्या चर्चांनी जोर धरला आहे. शिवसेना वडळाच्या अधिकृत पेजवरून करण्यात आलेल्या एका पोस्टमुळे या सर्वांच्या नजरा इथं खिळल्या आहेत.

“वेळ आली आहे एकत्र येण्याची, मुंबई आणि महाराष्ट्रासाठी शिवसैनिक तयार आहे, मराठी अस्मितेच्या रक्षणासाठी”, अशा आशयाची



पोस्ट शिवसेना यूबीटीच्या अधिकृत सोशल मीडिया हँडलवरून करण्यात आली आहे. त्यामुळे काही दिवसांपूर्वी राज आणि उद्धव ठाकरेंनी दिलेले एकत्रीकरणाचे संकेत लवकरच प्रत्यक्षात उतरतील का? आणि गेल्या अनेक वर्षांपासून असलेली प्रतीक्षा राज ठाकरे आणि उद्धव ठाकरेंच्या एकत्र येण्याने पूर्ण होईल का? हाच सवाल या निमित्ताने उपस्थित केला जात आहे.

वरील शब्द आणि जनमानसाच्या गदीर्तून सर्वांचं अभिवादन स्वीकारणारे उद्धव ठाकरे या पोस्टमध्ये दिसत असून, आता हे शब्द नेमके काय सुचवू पाहत आहेत, याचाच तर्कावितर्क सध्या लावला जात आहे.

■नवी दिल्ली।प्रतिनिधी :

जम्मू - काश्मीर मधील पहलगाम मधल्या भ्याड दहशतवादी हल्ल्यानंतर देशभरात संतापाची लाट उसळली आहे. दरम्यान या हल्ल्यामागे पाकिस्तानचा हात असल्याचे बोलले जात आहे. दरम्यान काश्मीर खोऱ्यात सुरक्षा दलाकडून अनेक कारवाई सुरू करण्यात आली असून दहशतवाद्यांच्या ठाव ठिकाण्यावर जोरदार घाला घालण्यात येत आहे. तर दुसरीकडे पाकिस्तानला चोख प्रत्युत्तर देण्यासाठी भारतानं जोरदार तयारी देखील सुरू केली आहे. अशातच, पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनीही निष्पाप भारतीयांचे बळी घेणाऱ्या अतिरेक्यांना गाडण्याचा इशारा दिला असताना केद्रीय गृहमंत्री अमित शाह यांनी देखील देशातील सर्व राज्यांच्या मुख्यमंत्र्यांना महत्वाचे निर्देश दिले आहेत. केंद्र सरकारने दिलेली मुदत संपुष्टात आल्यानंतर एकही पाकिस्तानी नागरिक देशात थांबू नये, याची खात्री करावी. सोबतच पाकिस्तानी नागरिकांना शोधून काढा आणि तात्काळ परत जातील याची खात्री करा, असे निर्देश दिले आहेत. अमित शाहांच्या या निर्णयानंतर राज्यातील पाकिस्तानी नागरिकांच्याबाबतची

अमित शाहांचे सर्व राज्यांच्या मुख्यमंत्र्यांना निर्देश पाकिस्तानी नागरिकांची समोर आली धक्कादायक आकडेवारी



धक्कादायक आकडेवारी समोर आली आहे. ती खालील प्रमाणे आहे. दरम्यान, पुढे आलेल्या अकडेवाडीनुसार, एकट्या नागपूर शहरात सर्वाधिक २ हजार

आली आहे. यामधील फक्त ५१ पाकिस्तान्यांकडं वैध कागदपत्रं मिळाली आहेत. धक्कादायक म्हणजे, महाराष्ट्रात आलेले १०७ पाकिस्तानी नागरिक बेपत्ता झाल्याचे आढळून आले आहे. १०७ पाकिस्तान्यांचा पोलीस वा अन्य संस्थांना पत्ताच लागत नाहीय. दरम्यान जे सध्या राज्यात आहे त्यांचावर केव्हा आणि कशी कारवाई केली जाते हे पाहणे महत्वाचे ठरणार आहे.

महाराष्ट्रातील कोणत्या जिल्ह्यात किती पाकिस्तानी?

▶ अकोला - २२	▶ जालना - ५	▶ पुणे - ११४
▶ अहिल्यानगर - १४	▶ कोल्हापूर - ५८	▶ पुणे - ०
▶ अमरावती - ११७	▶ लातूर - ८	▶ पुणे - ८
▶ अमरावती - १	▶ मुंबई - २	▶ रायगड - १७
▶ छत्रपती संभाजीनगर - ५८	▶ मुंबई - २६	▶ रत्नागिरी - ४
▶ छत्रपती संभाजीनगर - १	▶ नाशिक - ८	▶ सातारा - १
▶ छत्रपती संभाजीनगर - ०	▶ नाशिक - ८	▶ सांगली - ६
▶ भंडारा - ०	▶ नागपूर - २४५८	▶ कोल्हापूर - १७
▶ बीड - ०	▶ नागपूर - ०	▶ सोलापूर - ०
▶ बुलढाणा - ७	▶ नागपूर - ०	▶ सिंधुदुर्ग - ०
▶ चंद्रपूर - ६	▶ नांदेड - १०	▶ ठाणे - ११०६
▶ धुळे - ०	▶ नंदुरबार - ४	▶ ठाणे - ०
▶ धारशिव - ०	▶ नवी मुंबई - २३९	▶ वर्धा - ०
▶ गडचिरोली - ०	▶ परभणी - ३	▶ वाशिम - ६
▶ गोंदिया - ५	▶ पालघर - १	▶ यवतमाळ - १४
▶ हिंगोली - ०	▶ पिंपरी चिंचवड - २१०	● एकूण - ५०३
▶ जळगाव - ३९३		

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३

● एकूण - ५०३



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

राहुल गांधींना न्यायालयाचा लगाम

बेताल वक्तव्य न करणारे राजकीय नेते भारतीय राजकारणात शोधूनही सापडणार नाहीत. जनसमुदायासमोर बोलताना कुठलाही अभ्यास न करता, तारतम्य न बाळगता मनात येईल तशा वाटेल त्या पुढ्या सोडायच्या, चिथावणीखोर भाषणे ठोकून कार्यकर्त्यांच्या भावना व त्यांची माथी भडकवून घायची आणि पुढची मजा बघायला मोकळे व्हायचे, हीच सगळ्या राजकारण्यांची रणनीती ठरलेली असते. मग ते नेते सत्तेतले असो वा विरोधातील. अशाच एका वक्तव्यावरून सगळेच न्यायालयाने लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांना समजवजा इशारा दिला आहे. राहुल गांधी यांचेही दुर्दैवच म्हणावे लागेल की ते या ना त्या सेन्सलेस व्यक्तव्यावरून अभूतमधून न्यायालयाच्या कचाट्यात सापडत असतात. सोशल मीडियावरील मिम्सच्या बाबतीत तर बोलायलाच नको, आतापर्यंत कुठल्याही राजकीय नेत्याचे जेवढे मिम्स व्हायलल झाले नसतील, तितक्या राहुल गांधींच्या मिम्सनी सोशल मीडियावर धुमाकूळ घालून झालाय. २०१९ साली केलेल्या एका भाषणात पंतप्रधान नरेंद्र मोदी, नीरव मोदी, ललित मोदी यांच्यावर टीका करताना राहुल गांधींची जीभ घसरली होती. सब मोदी चोर है...असे वक्तव्य राहुल गांधींनी केले खरे, परंतु त्यांच्या या वक्तव्यामुळे भडकलेले भाजपचे तत्कालीन आमदार पूर्णेश मोदी यांनी राहुल गांधींवर थेट सूत्र न्यायालयात मानहानीचा दावा ठोकला होता. या खटल्यामुळे ते चांगलेच गोत्यात आले होते. २०२३ मध्ये सूत्र न्यायालयाने २ वर्षांची शिक्षा सुनावल्यामुळे राहुल गांधींना आपली खासदारकी आणि शासकीय घरही सोडावे लागले होते. यावेळचा विषय मात्र तसा गंभीरच आहे. स्वातंत्र्यवीर विनायक दामोदर सावरकर यांना माफीवीर संबोधल्यावरून सर्वोच्च न्यायालयाने राहुल गांधींचे कान पिळले आहेत. राहुल गांधी यांनी २०२२ साली काढलेल्या भारत जोडो यात्रेदरम्यान अकोल्यात एक सभा घेतली होती. या सभेत त्यांनी विनायक दामोदर सावरकर यांच्या एका पत्राचा उल्लेख केला होता. इंग्रजांना लिहिलेल्या पत्राच्या शेवटी सावरकरांनी तुमचा निष्ठावंत सेवक, असे नमूद केल्याचा संदर्भ पकडत राहुल गांधी यांनी सावरकरांबद्दल अनेक प्रश्न उपस्थित केले होते. सावरकर यांनी शिक्षेत सूट मिळवी म्हणून इंग्रजांना अनेक माफीनामे लिहून दिले होते. स्वातंत्र्यसंग्राम आणि कुठल्याही राजकीय कृत्यात सहभागी न होण्याचे आश्वासन देत उरलेले आयुष्य इंग्रजांकडून मिळणाऱ्या पेन्शनवर काढले होते, असे एक ना अनेक दावे करताना राहुल गांधी यांनी सावरकरांना सातत्याने माफीवीर म्हटले होते. आता यापैकी सावरकरांनी इंग्रजांना लिहिलेली नेमकी किती पत्रे स्वतः राहुल गांधींनी वाचली किंबहुना पाहिली, तरी होती का? हा देखील आणखी एक वादाचा मुद्दा आहे. की थिंक टँकने सांगितल्यानुसार महाराष्ट्रात पाऊल ठेवताच सावरकरांच्या मुद्याला हात घालायचा, यानुसार राहुल गांधींनी सावरकर वादाच्या तारा छेडल्या, हे त्यांचे त्यांनाचा माहीत. परंतु यावरून महाराष्ट्रात चांगलेच रान पेटले होते. भाजपसह शिवसेना शिंदे गटाने राहुल गांधींविरोधात जोरदार आंदोलन केले होते. काँग्रेसची साथसोबत करत असलेला ठाकरे गट राहुल गांधींच्या वक्तव्यामुळे अडचणीत येताच, उद्धव ठाकरेंनाही राहुल गांधींना सावरकरांचा अवमान खपवून घेणार नाही, असा बळेबळे इशारा द्यावा लागला होता. सावरकरांबद्दल केलेल्या या आक्षेपाह वक्तव्याबद्दल राहुल गांधी यांच्यावरूद्ध सध्या उत्तर प्रदेशात अलाहाबाद उच्च न्यायालयात मानहानीचा खटला सुरू आहे. या खटल्यात जारी केलेले समन्स रद्द करण्यास अलाहाबाद उच्च न्यायालयाने नकार दिला होता. उच्च न्यायालयाच्या या आदेशाला सर्वोच्च न्यायालयाने स्थगिती दिली. पण, दुसरीकडे राहुल गांधी यांना खडेबोलही सुनावले. महात्मा गांधी यांनीही ब्रिटिशांशी संवाद साधताना लिहिलेल्या पत्रात तुमचा विश्वासू सेवक, या शब्दांचा वापर केला होता, हे राहुल गांधी यांना माहीत आहे का? असा प्रश्न उपस्थित करताना स्वातंत्र्यसैनिकांची चेष्टा करू नका, भविष्यात अशा प्रकारच्या टिपण्या करू नका, अन्यथा न्यायालय स्वतःहून त्याची दखल घेऊ शकते, असा इशाराही सर्वोच्च न्यायालयाने राहुल गांधी यांना दिला. स्वातंत्र्यवीर सावरकर स्वतः कधीही राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे नेते वा सदस्य नव्हते. तरीही राहुल गांधी यांच्याकडून त्यांचा राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ आणि भाजपशी ओढून ताणून संबंध जोडला जातो. सावरकरांच्या आयुष्यात स्वातंत्र्यपूर्व आणि स्वातंत्र्योत्तर असे दोन टप्पे आहेत. इंग्रजांविरुद्ध पुकारलेली जहाल क्रांतिकारी चळवळ, इंग्रज अधिकारी कर्झन वायली आणि जॅक्सन यांची हत्या, काळ्या पाण्याची शिक्षा, मॉर्सेलिसमधली अजरामर उडी, ब्रिटिशांना लिहिलेली पत्रे, महात्मा गांधींच्या खुनाचा आरोप ते हिंदू महासभेचे कार्य, मराठी भाषा समृद्ध करण्यात दिलेले योगदान अशा वेगवेगळ्या कालखंडात सावरकर वेगवेगळ्या रुपात भेटतात. सावरकर यांनी स्वतः लिहिलेले साहित्य, समकालीन दस्तावेज-पुरावे आणि त्यांच्यावर लिहिलेल्या साहित्याचा अभ्यास करत मत बनवणाऱ्यांची संख्या आपल्याकडे तशी तोकडीच. सर्वोच्च न्यायालयाने एकटे राहुल गांधींच नव्हे तर अशा सर्वच तोकड्या बुद्धिजीवी नेत्यांना लगाम घातला ते बरेच झाले.

निरपराध पर्यटकांचा बळी गेलेल्या पहलगाममधील दहशतवादी हल्ल्यानंतर देश एकीकडे हादरलेला असताना, दुसरीकडे काही नेते आणि तथाकथित पुरोगामी मंडळी या हत्याकांडाच्या पाश्र्वभूमीवर स्वतःचा राजकीय अजेंडा रेटण्याचा प्रयत्न करत आहेत. हा हल्ला केवळ एक दहशतवादी कृत्य नव्हते तर ते धर्माच्या आधारावर निवडून मारण्याचे अमानवी कृत्य होते, हे एव्हाना स्पष्ट झाले आहे.

‘दहशतवाद्यांनी धर्म विचारून लोकांना मारले’, या बाबतीतही सध्या सोशल मीडियावर क्लेशदायी काथ्याकूट सुरू आहे. अशा परिस्थितीत हिंदू-मुस्लिमामधील एकोपा टिकून राहणे गरजेचे आहेच. परंतु त्यातून वस्तुस्थिती नाकारूनही कसे चालणार? डॉबिवलीतील ज्या मोने, लेले आणि जोगी कुटुंबाने कर्ते पुरुष गमावले, त्यांनीही पत्रकार परिषदेत, ‘दहशतवाद्यांनी धर्म विचारून लोकांना लक्ष्य केल’ असेच सांगितले.

घटनास्थळावरील अन्य पर्यटकांनीही याला दुजोरा दिला. असे असताना या घटनेवर शंका घेण्यात काय हशील? या कटू सत्याला ‘फेक नॅरेटिव्ह’ कसे ठरवता येईल? खरे तर अशा घटनेतून जेव्हा एखादी वस्तुस्थिती समोर येते, तेव्हा तिचं मूल्यांकन नीटपणे, सचोटीने आणि निर्भीडपणे होणे गरजेचे आहे. पण त्याऐवजी काही तथाकथित पुरोगामी मंडळी, विरोधी नेते आणि तथाकथित ‘नैतिक बाळबोध’ मंडळी यातूनही हिंदू-मुस्लीम तेढीचे राजकारण शोधत आहेत.

येथे फार स्पष्टपणे सांगायला हवे की, समस्त मुस्लीम समाज हा या गुन्ह्याचा आरोपी नाही. पण पाकिस्तानी किंवा इतर



इस्लामी अतिरेकी संघटना ज्या धर्माच्या नावावर हिंसाचार करतात, ती धर्मांधता निश्चितपणे प्रश्नाच्या केंद्रस्थानी आहे. ती धर्मांधता हीच या हल्ल्याचे मुख्य कारण आहे. हे सांगायला आपण जर घाबरत असू, तर आपण सत्याला स्वतःच्या भीतीच्या पिंजऱ्यात बंद करत आहोत.

‘धर्माच्या नावावर हल्ला झाला नाही’, ‘हिंसा कोणत्याही धर्माशी जोडू नका’ हे सगळे बोलणे वरवर नीतीवादी वाटत असले, तरी त्यातून खऱ्या गुन्हेगारांचे उदात्तीकरण होते आणि बळी गेलेल्यांच्या वेदनेचा अपमान होतो. सामाजिक ऐक्य राखणे, ही नक्कीच काळाची गरज आहे. मुस्लीम समाज हा आपल्या देशाचा अविभाज्य भाग आहे आणि त्यांच्याशी कोणतीही विखारी भावना बाळगणे ही असंविधानिक आणि अमानुष गोष्ट ठरेल.

पण त्याचवेळी, अतिरेकी हल्ल्यांमध्ये सातत्याने दिसणारा एक विशिष्ट धार्मिक कट्टरतेचा प्रवाह, जो प्रामुख्याने पाकिस्तानातून पोसला जातो तो अधोरेखित करायला मागे-पुढे पाहणे ही बाब खरे तर लोकशाहीसाठीही धोकादायक ठरावी. राजकारणात विरोधी बाकावर बसणाऱ्यांचा आणि त्यांच्या संलग्न बुद्धिवादी मंडळींनी उघडपणे चालवलेल्या या अजेंड्यामागे मुस्लीम समाजाचे रक्षण नाही, तर केवळ स्वतःच्या

मतबँकेचे आणि प्रतिमेचे राजकारण आहे. यात दुहेरी नुकसान होते.

एकीकडे सत्याची हत्या होते आणि दुसरीकडे मुस्लीम समाजाला सतत बचावात्मक अवस्थेत ढकलले जाते. जे गुन्हे केले आहेत, ते ठराविक धर्माच्या कट्टरपंथीयांनी केले आहेत ही गोष्ट स्पष्ट करणे म्हणजे मुस्लीम समाजाला दोष देणे नाही. हे एक दुःखद वास्तव आहे, जे समाजातल्या संपूर्ण मुस्लीम बांधवांनीही स्पष्टपणे ओळखायला हवे. त्यातून सीमारेषेच्या पलीकडच्या धर्मांध प्रवृत्तींना स्पष्टपणे नाकारायला हवे.

इतक्या संवेदनशील घटनेतून आपली राजकीय पोळी भाजण्यांना आणि बेताल वक्तव्य करणाऱ्यांनाही वेळीच लगाम घालायला हवा. जेव्हा सरकार, प्रशासन आणि सुरक्षा यंत्रणा सर्व ताकदीने कामाला लागले आहेत, त्याचवेळी उबाठाचे खासदार संजय राऊत यांनी, ‘अमित शहांनी राजीनामा द्यावा आणि देशावर मेहरबानी करावी’ असे विधान करत आपल्या बेजबाबदार राजकारणाची परिसीमा गाठली आहे.

हल्ला रोखणे शक्य होते का, याची चौकशी होणे गरजेचेच आहे. परंतु एक गोष्ट स्पष्ट आहे की, हा हल्ला केवळ एका व्यक्तीच्या इच्छेवर किंवा दुर्लक्षामुळे घडलेला नाही. ही एक संमनमताने

आखलेली, दहशतवाद्यांची कुटिल योजना होती, ज्यात बाह्य आणि अंतर्गत शक्ती सामील होत्या. यावर संपूर्ण सुरक्षा यंत्रणा काम करते आहे. अशा परिस्थितीत घटनेचे गोपीय ओळखून मदतकार्यात सहभागी होण्याऐवजी राऊत आपला ‘राजकीय प्रोपोगंडा’ सेट करत आहेत.

दुसरीकडे खासदार नरेश मस्के यांनी केलेले विधान, ‘जे लोक कधीही विमानात बसले नाहीत त्यांना एकनाथ शिंदेंनी विमानात बसवून आणलं’ हेदेखील अत्यंत अहंकारयुक्त आणि सामान्य जनतेचा अपमान करणारे वाटते. या वक्तव्यातून संकेत मिळतो की, राजकारणात माणसाची किंमत त्याच्या आर्थिक परिस्थितीवर किंवा जीवनशैलीवरून मोजली जाते, जे लोकशाहीच्या तत्वांना धरून नाही.

शिवसेनेचा इतिहास हा सामान्य माणसाच्या आवाजासाठी लढणारा आहे आणि त्या पार्श्वभूमीवर अशा प्रकारची वक्तव्ये पक्षाच्या मूळ विचारधारेपासून दूर नेतात. विमानात बसणे, हा कुणाचाही ‘मूलभूत हक्क’ नसला, तरी तो कुणाच्या ‘कृपेचा प्रसाद’ ही नाही. एकनाथ शिंदेंनी लोकांना संधी दिली असेल, ही गोष्ट स्वागतार्ह आहे, पण तिचे श्रेय घेण्याची पद्धत ही विनयशील आणि समंजस असायला हवी.

या हल्ल्यात मरण पावलेले पर्यटक केवळ एका राज्याचे, एका धर्माचे किंवा एक गटाचे नव्हते. ते भारतीय होते. आपल्या देशाचे नागरिक. म्हणूनच त्यांच्यावर झालेला हल्ला आपल्यांपैकी प्रत्येकावर झालेला आहे. अशा वेळी देशातल्या जबाबदार राजकारणी, लोकप्रतिनिधी आणि राजकीय विश्वेकांजी अत्यंत संयमाने आणि उत्तरदायित्वाने प्रतिक्रिया द्यायला हव्यात.

कार्बन साठवणुकीचे नवे शस्त्र



साठवणुकयोग्य माध्यमात रूपांतर किंवा संकलन. त्यासाठी माती, वनस्पती, महासागर यांसारखे नैसर्गिक अथवा खांदक, कोळसा-तेल खाणी यांसारखे कृत्रिम/औद्योगिक स्वरूपाचे माध्यम असू शकते. जैविक साठवणुक ही सर्वात नैसर्गिक, शाश्वत व समाजाभिमुख पद्धत आहे. यात वृक्षारोपण, मृदासंधारण,

शेतीसुधारणा, गवताळ प्रदेशांचे संवर्धन, महासागरातील शैवाल संवर्धन यांचा समावेश होतो. एक संपूर्ण वाढलेले झाड दर वर्षी सरासरी २० ते २५ किलो कार्बन डाय ऑक्साइड शोषून घेते. वन क्षेत्र वाढवण्याचा थेट परिणाम हवामान सुधारण्यावर दिसतो. भारतात ‘ग्रीन इंडिया मिशन’ अंतर्गत २०१५पासून झाडांची लागवड, जंगल पुनर्संचय कार्यक्रम राबवले जात आहेत. २०३०पर्यंत अडीच ते तीन अजून टन कार्बन साठवणे हे याचे उद्दिष्ट आहे. महाराष्ट्रात ‘माझी वसुंधरा’, ‘सातपुडा हरित पट्टा’ अशा प्रकल्पांतून जैविक साठवणुकीचे प्रयत्न होत आहेत.

येणाऱ्या काळात महाराष्ट्रात ‘विशेष जन सुरक्षा विधेयक २०२४’ लागू करण्याची तयारी सुरू असून, यामुळे स्वयंसेवी संस्था व सामाजिक चळवळींच्या कामकागामध्ये मोठा परिणाम होणार आहे. बेकायदेशीर ठरवण्याचा अधिकार असलेल्या सल्लागार मंडळामुळे अनेक संस्था व व्यक्तींना बंदीचा सामना करावा लागणार आहे. नागरी संस्था, संघटनांचा आवाज बंद करण्यापेक्षा जनसामान्यांना आज सुरक्षा हवी आहे. संविधानविरोधी जन सुरक्षा विधेयक आणून महाराष्ट्रातील संस्था, संघटनांना आव्हान देण्याचा प्रयत्न महागात पडेल.

महाराष्ट्रात ‘विशेष जन सुरक्षा अधिनियम’ येऊ घातले आहे. व्यक्ती आणि संघटना यांच्या बेकायदेशीर कृत्यांना अधिक प्रभावीपणे प्रतिबंध करण्यासाठी २०२४च्या विधानसभेमध्ये विधेयक क्रमांक ३३ सादर करण्यात आले आहे. या विधेयकात सल्लागार मंडळ असणार आहे. हे सल्लागार मंडळ जेव्हा गरज असेल, तेव्हा गठित करण्यात येणार आहे. हे सल्लागार मंडळ तीन सदस्यांचे असणार आहे. त्यामध्ये निवृत्त न्यायाधीश असणार आहेत. हे सल्लागार मंडळ व्यक्ती आणि संघटना यांना बेकायदेशीर ठरवू शकते. या विधेयकाला राज्यभरातून सर्व संस्था, संघटनांकडून विरोध होत आहे.

भारताला आणि जगाला स्वयंसेवी संस्था संघटनांचा खूप मोठा इतिहास आहे. जेव्हापासून मानवी संस्कृती अस्तित्वात आली तेव्हापासून नागरिकांनी एकत्र येऊन आपल्याला त्रासदायक ठरणाऱ्या प्रश्नांवर, मुद्द्यांवर संघटित होऊन सनदशीर मार्गाने लढण्याची पद्धत सुरू झाली. ग्रीस, रोममध्येही अशा संघटना असल्याचे आपल्याला ज्ञात आहे. युरोपमध्ये धर्मादाय संस्था, संघटनांनी समाज कल्याणाच्या आणि विकासाच्या मुद्द्यांवर महत्त्वाची भूमिका मध्ययुगात पार पाडली आहे,

तर आधुनिक काळामध्ये १९व्या-२०व्या शतकात वर्णद्विष, स्त्रियांवरील अत्याचार, कामगारांचे प्रश्न, हक्क या मुद्द्यांवर संघटन जगभरात उभारली गेली आहेत. अलीकडच्या काळात मानवाधिकार, पर्यावरणाचे राजकारण आणि सामाजिक न्याय यासाठी संस्था, संघटनांना जगभरामध्ये महत्त्वाची भूमिका करत आहेत. जागतिकीकरण आणि समाज माध्यमांच्या तंत्रज्ञानामुळे देश आणि राज्याच्या सीमा ओलांडून जगभरातील लोकांपर्यंत या संस्था, संघटना पोहोचणे शक्य झाले आहे. या सरकारची ताबेदारी किंवा दबाव न घेणाऱ्या स्वतंत्र अस्तित्व असणाऱ्या, समाज हित जोपासणाऱ्या संस्था, संघटना आहेत. त्यांचे सदस्य हे देशाच्या वर जमीनार स्तरावर आणि सर्वसामान्यांच्या पाठबळावर स्वयंसेवी पद्धतीने काम करतात.

सार्वजनिक हिताची धोरणे आखणे, समाज हिताची धोरणे आखणे, परिवर्तन घडविणे आणि सरकारला जबाबदेही करणे यामध्ये या संस्था, संघटनांनी जगभरामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावली आहे. भारताच्या संविधानाला तर ७५ वर्षे होत आहेत. स्वातंत्र्यपूर्व काळात आणि स्वातंत्र्यानंतरही अस्तित्वात आलेल्या विविध धोरणांचा आणि कायद्यांचा इतिहास काढून पाहिला, तर प्रत्येक धोरणाला आणि कायद्याला आकार देण्यामध्ये आणि अस्तित्वात आणण्यामध्ये प्रामुख्याने इथल्या कम्युनिस्ट समाजवादी कामगार चळवळीचा इतिहास आहे, हे आपल्या लक्षात येईल. इतकेच नाही, तर

अडचणीच्या वेळी आणि एक्कीही जगण्यासाठी लागणाऱ्या विविध सेवा या संस्था, संघटनांनी गोरगरीबांना, दलिताना पुरवित असल्याचे दिसते आहे. माणसातील चांगूपणाला आणि निर्भयतेला संघटनात्मक आणि संस्थात्मक पाठबळ देऊन वंचितांना आणि कमकुवताना बरोबरीने नेण्यासाठीच हात पुढे करण्याचा या संस्था, संघटनांचा इतिहास मोठा आहे. जगभरातल्या आणि भारतातल्या प्रामुख्याने महाराष्ट्रातील या संस्था, संघटनांचा इतिहास हा समृद्ध लढवण्या आणि सत्याग्रहाचा आहे.

वैशिष्ट्यपूर्ण
पृ. ३२१

हरजोर जुल्म की टक्कर में...

आणि मुद्दे मुख्य प्रवाहात आणून त्याकडे शासनाचे आणि समाजाचे लक्ष वेधण्याचे काम या संस्था, संघटनेने केले आहे. समाजातील जटिल प्रश्न सोडवण्यासाठी न्यायालयाचे दरवाजे यांनी ठोठावले आहेत आणि सातत्याने सामाजिक न्याय आणि सामूहिक शहाणपण अबाधित राहील यासाठी त्यांनी जीवाची बाजी लावली आहे.

प्रस्थापित सरंजामदारांना हिंसक गुंडांच्या बुंडींना भांडवलदारी नेफेखोर व्यापारी, कारखानदार, कापिरिट यांचे नेहमी भय वाटले आहे आणि म्हणूनच आजच्या तारखेला लोकशाहीविरोधी, फाशीवादी, कापिरिट्स यांच्या हितासाठीचे राजकारण काणाऱ्या

सत्ताधाऱ्यांना हे तथाकथित विशेष जन सुरक्षा अधिनियम आणावे लागले आहे. ते भारत देशामध्ये आंध्र प्रदेश, झारखंड आणि मध्य प्रदेश येथे यापूर्वीच अशा लोकशाहीविरोधी स्वयंसेवी संस्था, संघटनांचा आवाज दाबून टाकणारा असंविधानिक कायदा पारित करण्यात आला आहे. सदर अधिनियमात संघटना याचा अर्थ कोणत्याही नावाने ओळखले जाणाऱ्या लोकांचा गट असे म्हटले आहे, तर बेकायदेशीर राज्य याचा अर्थ सार्वजनिक शांतता, सुव्यवस्था यांना धोका निर्माण करणे. न्यायदान आणि विधीद्वारे स्थापित सरकार आणि त्यांच्या कामात हस्तक्षेप करणे, रेवे, रस्ते यांच्या दळणवळणात अडथळा आणणे म्हणजे रास्ता रोकसारखे कार्यक्रम करणे, असे नमूद केले आहे. या संस्था बेकायदेशीर ठरवून त्यांच्या बंदी घालण्याचा अधिकार हा तातुल्या गठित करण्यात आलेल्या सल्लागार समितीला देण्यात आला आहे. अशा संघटनांना मदत करणाऱ्या व्यक्ती आणि संस्थांवर ही कारवाई करण्यात येईल. अशा संस्था, संघटनांची आणि त्यांच्या व्यक्तींची स्थावर, जंगम मालमत्ता सील करण्यात येईल आणि त्या जागेच्या दर्शनी भागात आणि संपूर्ण राज्यात मराठीत नेटोस प्रसिद्ध करण्यात येईल आणि लोकांना त्याविषयी अवगत करण्यात येईल. थोडक्यात काय, जनसामान्यांच्या हितासाठी आणि लोकांसाठी सरकार काम करत नसल्याचे निदर्शनाला आल्यास संस्था, संघटनांच्या मदतीने आपला आवाज बुलंद करू इच्छणाऱ्यांचा संघटित होऊन लढण्याचा जो संविधानिक लोकशाही अधिकार आहे त्यालाच खीळ घालण्याचा प्रयत्न हे विधेयक करीत आहे. इंग्रजांच्या काळात जेव्हा संविधान नव्हते व संविधानिक अधिकार नव्हते त्या काळात लढाऊ, अहिंसक सत्याग्रही जनसामान्यांनी

व्यक्तींची स्थावर, जंगम मालमत्ता सील करण्यात येईल आणि त्या जागेच्या दर्शनी भागात आणि संपूर्ण राज्यात मराठीत नेटोस प्रसिद्ध करण्यात येईल आणि लोकांना त्याविषयी अवगत करण्यात येईल. थोडक्यात काय, जनसामान्यांच्या हितासाठी आणि लोकांसाठी सरकार काम करत नसल्याचे निदर्शनाला आल्यास संस्था, संघटनांच्या मदतीने आपला आवाज बुलंद करू इच्छणाऱ्यांचा संघटित होऊन लढण्याचा जो संविधानिक लोकशाही अधिकार आहे त्यालाच खीळ घालण्याचा प्रयत्न हे विधेयक करीत आहे. इंग्रजांच्या काळात जेव्हा संविधान नव्हते व संविधानिक अधिकार नव्हते त्या काळात लढाऊ, अहिंसक सत्याग्रही जनसामान्यांनी

गांधींच्या नेतृत्वाखाली ब्रिटिशांची सत्ता उलथून टाकली आहे. त्या काळातील काँग्रेस हे लोकांचे संघटन होते. भनातसिंगसारख्या क्रांतिकारकांच्या नेतृत्वाखाली इथे ब्रिटिशांना ‘सव्झे की पळी’ करणाऱ्या तरणाईचे संघटन होते आणि नुकत्याच झालेल्या काश्मीरमधील दहशतवादी हल्ल्यानंतर मृत्युमुखी पडलेल्या सामान्य पुरुष नागरिकांच्या धैर्यातून आणि निर्भय पन्न ी डॉबिवलीतून, सुरतमधून, पुण्यातून समाज माध्यमाचे माध्यम वापरून सुरक्षेसंभ्रांत सत्ताधाऱ्यांना सवाल करतात. म्हणूनच मानवी इतिहासात कायदा, सत्ता, पैसा, हिंसा यांच्या माध्यमातून मानवी मूल्यांचा गळा घोटायला येणार नाही. खास करून जेव्हा बीडसारख्या मराठवाड्यातील मागास जिल्ह्यातून पूजा जाधवसारख्या मुलागी काश्मीरमध्ये जाऊन इथे स्थानिक मुस्लिम आमच्यासोबत आहेत. हिंदू-मुस्लिम अशी दुही माजवण्याचा प्रयत्न करू नका. स्थानिक काश्मिरीसोबत आहेत. आम्ही सुरक्षित आहोत. हा क्षण सर्व भारतीयांनी एकत्र राहून सलोख्याने टिकवायचा आहे, असा संदेश देते तेव्हा सरकारला सांगावं लागेल की, डॉन्ट अंडर एस्टीमेट कॉमन मॅनस पॉवर असा शाहरूख खानचा डायलॉग आहे. म्हणून स्पष्टपणे सांगावे लागेल, सामान्यातील सामान्य भारतीय महिला तरुणींसह आमच्या ताकदीला ललकारू नका. असली विधेयके आणून तुम्ही आमचा आवाज दाबू शकत नाही.

नागरी संस्था, संघटनांचा आवाज बंद करण्यापेक्षा जनसामान्यांना आज सुरक्षा हवी आहे. बेकारीच्या खाईतून युवकांना बाहेर काढण्याची गरज आहे. शेतकरी, कामगारांना त्यांच्या कष्टाला आणि धान्याला मोल आणि सन्मान हवा आहे. या अशा जनसामान्यांच्या प्रश्नावर राजकारण करा. त्यामुळे अधिक लोकप्रिय व्हाल. लोक पुन्हा-पुन्हा तुम्हाला सत्ता देतील. लोकांच्या सवनेशीलतेचा अंत पाहू नका. संविधानविरोधी जन सुरक्षा विधेयक आणून महाराष्ट्रातील संस्था, संघटनांना आव्हान देण्याचा प्रयत्न महागात पडेल.



तेथे पाहिजे नात्याचे...

जगज्जेता नेपोलियनच्या शब्दकोशात ‘नाही’ हा शब्द नव्हता, म्हणतात. गेल्या सात-आठ वर्षांतील राजकारण पाहता राजकीय युती-आघाडीपुरता तरी ‘नाही’ हा शब्द शब्दकोशातून पुसून टाकणारे अनेक चमत्कार महाराष्ट्रातील सर्वपक्षीय राजकारणांनी घडवले आहेत. त्यामुळेच राज ठाकरे आणि उद्धव ठाकरे हे एकत्र ‘येणारच’ किंवा ‘येणारच नाहीत,’ असे कोणीही छातीठोकपणे सांगू शकणार नाही. शिवसेनेचे (उबाठा) पक्षप्रमुख उद्धव ठाकरे आणि महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे प्रमुख राज ठाकरे यांनी एकत्र यावे, अशा संदिग्ध अंधूकमधून व्यक्त होत असतात. राज ठाकरे यांनी एका मुलाखतीमध्ये ‘आमचे वाद-भांडणे किरकोळ आहेत; महाराष्ट्र खूप मोठा आहे,’ असे म्हणून ‘एकत्र येणे कठीण वाटत नाही,’ अशीही पुस्ती जोडली. राज यांनी यापूर्वीही टाळीसाठी हात पुढे केला होता, त्यामुळे माध्यमे वगळता इतर कुणी ते फारसे गांधीयाने घेतले नव्हते. पण, आजवर हा विषय अनुल्लेखाने टाळणारे उद्धव यांनीही या मुद्द्यावर सशक्त का होईना; लागेलग प्रतिसाद दिला, हे या वेळेचे वेगळेपण ठरले. मग अन्य राजकीय नेत्यांमधूनही आपापल्या इच्छा-आकांक्षा, राजकीय हिताची गणिते मांडून प्रतिक्रियांचा पाऊस पडला. काही नेत्यांनी तर एक पाऊल पुढे जाऊन ‘सर्वच कुटुंबांनी एकत्र यावे,’ अशी ‘मन की बात’ व्यक्त केली. कोणतेही दोन पक्ष एकत्र येणे, ही प्रत्यक्षात येण्यास अत्यंत अवघड प्रक्रिया असली, तरी मतामतांच्या या गलबल्यात ठाकरे बंधूंच्या एकत्र येण्याच्या शक्यतेला पुष्टी देणाऱ्या काही बाबी दिसून येतात. राजकीय नेत्यांनी ठरवलेच, तर अशा कोणत्याही चर्चा गुप्तच राहतात, पण या दोन नेत्यांनी त्याबाबत जाहीर वक्तव्ये केली असल्याने, हे जनतेसमोर यावेत, त्यावर चर्चा घडवी, अशी त्यांची इच्छा असू शकते. कार्यकर्त्यांच्या प्रतिक्रिया आजमावून पाहण्याची ही खेळी असू शकते. महत्त्वाचे म्हणजे सतिश्री महायुतीच्या वावटळीत दोन्ही पक्षांना अस्तित्वाची लढाई लढण्याची वेळ आली आहे. विधानसभेत उद्धव यांच्या शिवसेनेची मोठी पीछेहाट झाली. मनसेला तर एकही जागा मिळलेली नाही. आता मुंबई महापालिकेची सत्ता मिळविण्यासाठी आणि अस्तित्व टिकवण्यासाठी बेरजेचे राजकारण ही दोघांचीही राजकीय गरज आहे. मतांची टक्केवारी, प्रभावक्षेत्रांची स्पर्धा असे गणिते मुद्दे बाजूला ठेवले, तरी मुंबई व परिसरात त्याचा भावनिक परिणाम नक्कीच होऊ शकतो. उद्धव यांनी या विषयावरील मौन सोडणे आणि दुसरीकडे ‘या संवेदनशील विषयावर कुणी बोलू नये,’ या राज यांनी कायकल्याण दलेल्या सूचनांमधून यावर काही सात झाली असल्याचीही शक्यता आहे. तसेच, या हालचालींनी सर्वाधिक बाधित होऊ शकणारे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांची चिडचिड करणारी प्रतिक्रिया पाहता पडद्यामागे काही घडामोडी घडत असाव्यात, या शकिला वाव आहे. अर्थात, या संभाव्य ऐक्यात अनेक किंतु-परंतु आहेत. गेल्या काही काळात वेगवेगळ्या निवडणुकांमध्ये मनसेची भूमिका राजकीय धरसोडीची राहिली आहे. वेगवेगळ्या नेत्यांच्या सततच्या भेटीगाठींमधून त्यांच्याबाबत निर्माण होणारा संभ्रम दूर होणे, ही उद्धव यांच्या मते ऐक्याची पूर्वअट दिसते. एकाच म्यानात दोन तलवारी राहणार का आणि कोण कोणाच्या हाताखाली काम करणार, हाही प्रश्न आहेच. या संभाव्य ऐक्याबाबत ‘महाशक्ती’ची भूमिका काय, हेदेखील महत्त्वाचे ठरू शकते. तसेच, शिवसेनेचे दखलपात्र अस्तित्व हा पूर्वीपासूनच दिल्ली-महाराष्ट्राच्या वर्चस्वाच्या संघर्षातील महत्त्वाचा घटक मानला जातो; त्यामुळेच या ताज्या घडामोडींमागे अन्य कोणी पटकथाकार असावा, अशीही शंका अनेकांना आहे. एकीकडे ठाकरे बंधूंच्या संभाव्य ऐक्याचे पोवाडे सुरू असताना दुसरीकडे पवार काका-पुतण्यांमध्ये साखरेपेरणी सुरू झाल्याचे दिसते आहे. गेल्या महिन्याभरात शरद पवार आणि अजित पवार यांच्या झालेल्या चार भेटी कोट्टीवक कार्यक्रम किंवा संस्थात्मक कामकाजाच्या निमित्ताने असल्या, तरी ‘केवळ ठाकरेच नव्हे, तर सर्व कुटुंबांनी एकत्र आले पाहिजे,’ हे आमदार रोहित पवार यांच्या ‘एक्स’वरील सूचक पोस्टमधून सत्तेपासून दूर राहण्याने होणाऱ्या अस्वस्थ भावनेचेच प्रतिबिंब उमटल्याचे दिसते. सत्तेविना पाच वर्षे काँग्रेस आणि पक्ष टिकवणे, हे मोठे आव्हान शरद पवार यांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेसपुढे आहे. तर ‘शरद पवार हे दैवत आहेत,’ असे म्हणणारे अजित पवार यांना अधिमाऱ्यतेचा आशीर्वाद लाभू शकतो. राहिला प्रश्न तो या नेत्यांचे ऐकून आणि परस्परंशी उभे वैर पत्करून लढणारे कार्यकर्ते आणि भावनेमध्ये वाहून मते देणाऱ्या मतदारांचा. पण ‘तुम्ही भांडून मातीमोल व्हा; आम्ही नाती सांभाळतो,’ असे म्हणत त्यांना गुंडाळण्याचा महाराष्ट्रातील राजकारण्यांचा हातखंडा सिद्ध झालाच आहे!

पनीर कटलेट

साहित्य : २०० ग्रॅम पनीर कुस्करून, २ मध्यम आकाराचे कदि चिरून, १ गाजर किसून, १ वाटी बारीक चिरलेला कोबी, २ बटाटे उकडून कुस्करून, १ चमचा आले-लसूण पेस्ट, १ चमचा मिरची-कोथिंबीर पेस्ट, २ मोठे चमचे कॉर्नफ्लॉवर, गरजेनुसार मिठ, पाव ते अर्धा वाटी तेल, चाट मसाला.

कृती : भांड्यात तेल गरम करून त्यावर चिरलेला कांदा घाला. कांदा गुलाबी रंग येईपर्यंत



शिजला की त्यावर

आले-लसूण पेस्ट व मिरची-कोथिंबीर पेस्ट घालून ढवळा. वरील मिश्रणावर कोबी, गाजर घालून २-३ मिनिटेच परतवत शिजवा. चायनीज पदार्थांसारखेच जास्त शिजू देऊ नका. आता कुस्करलेले बटाटे, मिठ घालून पुन्हा चांगले ढवळून लगेच गॅस बंद करा. हे मिश्रण एका ताटात पसरवा व जरा थंड होऊ द्या. मिश्रण थंड झाले की त्यात पनीर व कॉर्नफ्लॉवर टाकून मिश्रण एकजीव करा. आता तुम्हाला हव्या त्या आकाराचे कटलेट करा. व नॉनस्टिक पॅनवर जरासेच तेल घालून शॅलो फ्राय करून घ्या. दोन्ही बाजू मध्यम आचेवर साधारण ५-६ मिनिटे शिजवा. कटलेट तयार झाले की गरम असतानाच त्यावर चाट मसाला टाका. नुसते किंवा सॉस किंवा पुदिना चटणीबरोबर याचा आस्वाद घ्या.

अधिक टिप :

■ या कटलेटमध्ये इतर कोणतेही मसाले न वापरल्याने पनीर व भाज्यांचा अस्सल स्वाद येतो.

■ लहान मुलांना तर खूपच आवडतात. शिवाय कोबीसारखी भाजी खाल्ली जाते.

■ यात अजून कांदाची पात, किंवा आपल्या आवडीच्या भाज्या थोड्या प्रमाणावर घालू शकता.

न्यूड मेकअप लूकसाठी काही टिप्स



न्यूड मेकअप लूकचा सध्या खूपच वापर केला जातो. यासाठी ब्लॅक मस्कराचा वापर करा. आपल्याला त्वचेला सूट होईल असा नैसर्गिक रंग आणि गुलाबी रंगाच्या लिप कलरचा वापर करा. आकर्षक दिसण्यासाठी न्यूड मेकअप लूकसाठी कोणत्या टिप्सचा वापर केला पाहिजे, ते जाणून घ्या.

■ आपल्या डोळ्यांना नॅचरल लूक देण्यासाठी पापण्यांना ब्लॅक मस्करा लावा आणि केस कुरळे करा.

■ डोळ्यावरच्या आतील कोपऱ्यापर्यंत काजळ लावा. त्यामुळे पापण्या सुंदर आणि आकर्षक दिसतील.

■ गालावर नॅचरल चमक येण्यासाठी चीकबोन्सला हायलाइट करा. सध्या न्यूड मेकअप लूकसाठी आपल्या त्वचेला सूट होईल अशा नॅचरल शेडची निवड करा.

■ यासाठी हलक्या

रंगाचा वापर करा. चेहरा चमकण्यासाठी ओठांना हलक्या गुलाबी रंगाची पिंक शेडची लिपस्टिक लावून त्यावर शाईन येण्यासाठी लिप ग्लॉसचा वापर करा. त्यामुळे अजूनच आकर्षक लूक येईल.

■ न्यूड मेकअप लूकसाठी एकाच रंगाच्या वेगवेगळ्या शेड्सचा वापर करा.

■ न्यूड शेड्स लावण्याआधी लाईट बेस लावा आणि आवश्यक असल्यास हलक्या हातांनी लूज पावडर किंवा कॉर्मेक्ट पावडर लावा



टिकलीचाही महिलांच्या १६ शृंगांमध्ये समावेश असून सौभाग्यवती महिला काही वर्षांपूर्वी कुंकवाचा वापर करत असत. पण कुंकवाचा वापर न करता टिकलीचा वापर सध्या महिलावर्ग मोठ्या प्रमाणात करताना पाहायला मिळतात. महिला चेहऱ्यावर लावण्यात आलेल्या टिकलीमुळे केवळ सुंदरच दिसत नाहीत तर त्याचे अनेक आरोग्यदायी फायदेही आहेत. टिकलीचा वापर सामान्यतः महिला ट्रेडिशनल लूकसाठी करतात. पण एका अभ्यासानुसार आरोग्यालाही टिकलीमुळे अनेक फायदे होतात. यामुळेच टिकलीचा वापर अनेक महिला करत आहेत. एवढेच नाही तर वेस्टर्न कपडे परिधान करणाऱ्या महिलाही आपल्या ड्रेसनुसार कलरफुल टिकली वापरण्यास सुरुवात करत आहेत. चेहऱ्यावरील टिकलीमुळे महिला खूपच सुंदर दिसतात आणि त्यामुळे अनेक आरोग्यदायी फायदेही होतात. कपाळावर टिकली लावल्याने अनेक फायदे होतात.

कपाळावर टिकली लावल्यामुळे डोके दुखणे बंद होते. अँक्यूप्रेशर शास्त्रानुसार कपाळावर ज्या ठिकाणी टिकली लावण्यात येते, त्या जागेवर मसाज केल्यास डोकेदुखी तत्काळ बंद होते. टिकली लावलेल्या जागेवर मसाज केल्यास नाकाच्या आसपास ब्लड सर्क्युलेशन चांगल्या पद्धतीने होण्यास सुरुवात होते, ज्यामुळे तुम्हाला खूपच आराम मिळतो. टिकली दोन्ही भुवयांच्या मध्यभागी ज्या ठिकाणी लावली जाते, शरीरातील सर्व नसा त्याच केंद्रावर एकत्र येतात. टिकली लावण्यात येणाऱ्या या जागेला अग्निचक्र या नावाने सुद्धा ओळखले जाते. म्हणूनच टिकली लावल्याने एकाग्रताही वाढते आणि

गरम पाणी पिण्याचे फायदे

चरबी घटण्यास मदत होऊन वजन कमी होण्यास मदत होते. योगशास्त्राच्या नियमानुसार तीन महिने गरम पाण्याच्या सेवनेने वजन कमी होऊ शकते. याकरिता इतर कोणतीही विशेष पथ्ये पाळण्याची गरज नाही.

काही लोकांना बद्धकोष्ठता त्रास होतो. अशा वेळी सकाळी रिकाम्यापोटी गरम पाणी पिणे फायदेशीर ठरू शकते. पुष्कळ महिलांना मासिक धर्माच्या दिवसांमध्ये डोकेदुखी सतावते. त्यावेळी नियमित गरम पाण्याचे सेवन केल्याने डोकेदुखीपासून आराम मिळतो.

तसेच या

कोरफडीचा गर चेहऱ्यावर लावा. थोड्या वेळाने चेहरा साध्या पाण्याने धुवा. यामुळे पुटकळ्या कमी होतील. शरीरावर कापल्यामुळे जखम झाली असल्यास त्यावर कोरफडीचा गर लावा.

दिवसांमध्ये होणारी पोटादुखी ही गरम पाण्याच्या सेवनामुळे कमी होते. दररोज सकाळी एक ग्लास गरम पाण्यामध्ये थोडासा लिंबाचा रस घालून प्यायल्याने शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. ज्यांना सतत बारीकसारीक तब्येतीच्या तक्रारी जाणवत असतील त्यांनी गरम पाणी आणि लिंबाच्या रसाचे दररोज सेवन करणे उत्तम. यामुळे त्वचेचे आरोग्य देखील चांगले राहून, त्वचेवर पिंपल्स येणे कमी होते. तसेच गरम पाण्याच्या सेवनेने अँसिडिटीचा त्रासही कमी होतो. पुष्कळ लोकांच्या खाण्या-पिण्याचे वेळापत्रक किंवा झोपेच्या वेळा अतिशय अनियमित असतात. शिवाय ज्या लोकांना काही ना काही कारणाने सतत प्रवास करावा लागतो. त्यांनाही बाहेरच्या जेवणावरच काम चालवून घ्यावे लागते. परिणामी अँसिडिटीसारखे विकार पाठीमागे लागतात. अशा वेळी दररोज सकाळी गरम पाणी पिण्याच्या सवयीने अँसिडिटीचे प्रमाण कमी होते.

कोरफडीचे ५ गुणकारी फायदे

कोरफड त्वचेसाठी खूप फायदेशीर आहे. याच्या नियमित सेवनेने त्वचेसंबंधित अनेक समस्या दूर होतात. जाणून घ्या कोरफडीचे गुणकारी फायदे...

■ सतत कॉम्प्युटरसमोर बसल्याने डोळ्यांवर ताण येतो. डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहाण्यासाठी दोन चमचे कोरफडीचा गर एक कप पाण्यात मिसळून त्याने डोळे धुवा. यामुळे डोळ्यांना आराम मिळेल. ■ चेहऱ्यावर पुटकळ्या आल्यास

कोरफडीचा गर चेहऱ्यावर लावा. थोड्या वेळाने चेहरा साध्या पाण्याने धुवा. यामुळे पुटकळ्या कमी होतील. शरीरावर कापल्यामुळे जखम झाली असल्यास त्यावर कोरफडीचा गर लावा.

■ कोंड्याची समस्या असल्यास दोन चमचे कोरफडीचा गर कॅडिशनरसोबत मिसळा. यामुळे कोंड्यापासून सुटका होईल. ■ दातांच्या हिरड्या मजबूत करण्यासाठी हिरड्यांवर कोरफडीचा गर लावा.

जाणून घ्या टिकली लावल्याने होणारे फायदे

मन शांत राहते. तसेच, टिकली लावल्याने ताणतणावही कमी होतो.

तुम्हाला पूर्ण झोप मिळत नाही आणि त्यामुळे तुम्ही त्रस्त आहात तर टिकली लावणे तुमच्यासाठी खूपच फायदेशीर होऊ शकते. टिकली शरीराच्या वरच्या भागाला शांत ठेवण्यासाठी खूपच फायदेशीर ठरते. कपाळावर टिकली लावल्याने चांगली झोप येते.

टिकली डोळ्यांच्या नसा मजबूत करण्यास खूपच मदत करते. टिकली कपाळाच्या मध्यभागी ज्या ठिकाणी लावली जाते, त्या

ठिकाणच्या नसा आणि डोळ्यांमधील नसा यांच्यात एक कनेक्शन असते. टिकली

डोळ्यांच्या नसांना मजबूत करण्यास मदत करते ज्यामुळे तुम्हाला एकदम स्पष्ट आणि साफ दिसण्यास मदत होते. एवढेच नाही तर टिकली लावल्याने आसपासचे मसल्स मजबूत आणि हेल्दी होतात.

तुमच्या चेहऱ्यावर जर सुरकुत्या पडल्यास सुरुवात होत आहे तर टिकली लावण्यास तुम्ही सुरुवात करा. कारण, टिकली लावल्याने चेहऱ्यावर येणाऱ्या सुरकुत्यांपासून सुटका मिळण्यास मदत होते.

मासिक पाळी पुढे ढकलताय ?

सण, नसार्ंभ, पर्यटन किंवा धार्मिक कार्याच्या आड येणारी मासिक पाळी पुढे ढकलण्याचा निर्णय अनेक महिला घेतात. मात्र अशा प्रकारचे निसर्गक्रांत हस्तक्षेप करणं चुकीचं आहे. बरंच प्रबंधन होऊनही मासिक पाळीबाबतचे गैरसमज कमी झालेले नाहीत. म्हणूनच महिलांना कृत्रिम पद्धतीने पाळी पुढे ढकलावी लागते. मासिक पाळी पुढे ढकलण्यासाठी गोळ्या घेतल्या जातात. पण या गोळ्यांचे शरीरावर दीर्घकालीन परिणाम होतात.

■ मासिक पाळी पुढे ढकलणाऱ्या गोळ्यांच्या सततच्या सेवनामुळे यासंदर्भातल्या नैसर्गिक चक्रावर परिणाम होऊ शकतो. शिवाय महिलांच्या प्रजननक्षमतेवरही याचे घातक परिणाम दिसून येतात.

■ या गोळ्यांचे सेवन केल्यानंतर पुढचा काही काळ मासिक पाळीदरम्यान मोठ्या प्रमाणावर रक्तस्राव होण्याची शक्यता वाढते. जवळपास २० टक्के महिलांना हा अनुभव येतो. पुढचे काही महिने मासिक पाळीतून अधिक प्रमाणात रक्त जाऊ शकतं.

■ या गोळ्या बऱ्याच काळपर्यंत घेत राहिल्यास आरोग्यावर अत्यंत घातक असे परिणाम दिसून येतात. नसांमध्ये रक्ताची गुठळी होण्यासारख्या समस्या जाणवू शकतात. या गोळ्यांमुळे इतर औषधांच्या शरीरावरचा प्रभावावर विपरित परिणाम होऊ शकतो.

■ या गोळ्या घेतल्यानंतर इतर काही दुष्परिणाम होऊ शकतात. जुलाब, हातापायांमध्ये गोळे येणं, अवेळी रक्तस्राव होणं हे दुष्परिणाम दिसून येऊ शकतात.



रोज एक टोमॅटो खाल्ल्याने होतात अनेक फायदे

सॅलडमध्ये तसेच भाज्यांमध्ये टोमॅटोचा वापर केला जातो. मात्र तुम्हाला माहीत आहेत का रोज टोमॅटो खाण्याचे फायदे. ज्या आजारांवरील इलाज करीत आहो, त्यावरही टोमॅटो गुणकारी आहे.

- हृदयासंबंधित रोगांपासून बचाव होतो.
- युरिन इन्फेक्शनपासून बचाव तसेच रक्तशुद्धी होते.
- पचनशक्ती वाढते. पालकाच्या रसात टोमॅटोचा रस मिसळल्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रास होत नाही.
- टोमॅटोमध्ये असलेल्या व्हिटॅमिन 'के'मुळे हाडे मजबूत होतात. तसेच बोन टिश्यू रिपेअर होण्यास मदत होते.
- अँटीऑक्सिडंटचे भरपूर प्रमाण असलेल्या टोमॅटोमध्ये व्हिटॅमिन 'सी' आणि 'ए' असते. व्हिटॅमिन 'ए' डोळ्यांसाठी तसेच डिहायड्रेशनसाठी चांगले.
- केसांना चमकदार तसेच मजबूत बनवण्यासाठीही टोमॅटो फायदेशीर आहेत.
- त्वचेला उजाळा मिळवून देण्यासाठी टोमॅटो खाणे चांगले.
- बिया नसलेल्या टोमॅटोचा सॅलडमध्ये वापर केल्यास किडनी स्टोनची शक्यता कमी होते.
- प्रतिकारक्षमता वाढते. तसेच तणावापासून दूर राखण्यासाठीही टोमॅटो लाभदायक आहे.
- स्मॉकिंगमुळे शरीराला होणाऱ्या नुकसानापासून वाचण्यासाठीही टोमॅटोचे सेवन फायदेशीर ठरते.



तुम्ही झोपताना केस बांधून झोपता की मोकळे सोडून ?

केस मोकळे सोडले तर केसांचा गुंता होणार... आणि तो सोडवताना केस तुटणार... आणि बांधून ठेवले तर केसगळती वाढणार. असा अनुभव तुम्हालाही आला असेल. पण, यावर उपाय म्हणजे तुमचे केस कसे आहेत यावर झोपताना ते कसे बांधावेत हे अवलंबून आहे.

केस स्ट्रेट असतील तर... तुमचे केस मोकळे आणि सरळ असतील तर रात्रीच्या वेळेस तुम्ही सैलसर

तुमचे केस लांबलचक असतील तर दिवसभर त्यांची निगा राखण्यास भरपूर वेळ तुम्ही घालवत असाल... पण, रात्री झोपताना काय करायचं हा मात्र प्रश्न तुम्हाला अनेकदा पडत असेल.

पोनीटेल बांधून ठेवू शकता. म्हणजे ते सकाळी फ्रीझी होत नाहीत. सैलसर वेणी बांधून ठेवल्यास केसांमध्ये गुंता होणार नाही. तसेच त्यांना नॅचरल टॅप्स मिळतील. तुमचे केस लांब असतील ते बांधून ठेवणे सोयीस्कर ठरते. पण खूप वेळ आणि

घट्ट बांधून ठेवू नका. यामुळे केस तुटण्याची शक्यता अधिक आहे.

केस ओले असतील तर...

केस ओले असताना ते मूळीच बांधून ठेवू नका. परंतु केसांमधील गुंतागुंत कमी करण्यासाठी तुम्हाला ते बांधून ठेवणे गरजेचे वाटत असेल तर ते सुकल्यानंतरच बांधा. यामुळे ते तुटण्यापासून बचावतील. हाच नियम ब्लो ड्रायसाठीदेखील लागू होतो. शक्य असेल तर नैसर्गिकरीत्याच सुकवण्याचा प्रयत्न करा.

कुरळ्या केसांसाठी तुमचे केस कुरळे असतील तर डोक्यावर त्याचा आंबाडा बांधा किंवा एका बाजूला बांधून ठेवा. यामुळे तुमची झोपमोड होणार नाही याची काळजी घ्या. पण तो खूप घट्ट बांधू नका.

क्रॅटोमच्या पूरक औषधांनी आरोग्यावर दुष्परिणाम



काही वनौषधी कृत्रिम पूरकांच्या स्वरूपात घेतल्यास त्याचे आरोग्यावर वाईट परिणाम होतात, असे दिसून आले आहे. परदेशात जास्त वापरल्या जाणाऱ्या क्रॅटोम या वनौषधीच्या पूरकांमुळे आरोग्याची हानी होत असल्याचे पुरावे समोर आले आहेत. क्रॅटोम ही वनस्पती परदेशात लोकप्रिय असून तिचे वैज्ञानिक नाव मिट्टॅगना स्पेसिओसा आहे. ती कॉफी वर्गातील वनस्पती आहे. ऊर्जा वाढवणे व वेदना कमी करणे या दोन कारणास्तव आग्नेय आशियात मजूर लोक या वनस्पतीची पाने चावून खातात. क्रॅटोमचा वापर अमेरिकेत बेकायदेशीर मानला जात नाही. लोक ऑनलाइन त्याची खरेदी करतात. हिरव्या पावडरच्या स्वरूपात ही पूरक औषधी मिळते. क्रॅटोमचा अर्क सुरक्षित व नैसर्गिक मानला जातो. पण तो शरीरात गेल्यानंतर निष्क्रिय राहात नाही, असे संशोधकांचे मत असून अमेरिकेत त्याचा

वापर अनेक वर्षे सुरू आहे. काही जण त्याचा वापर नैराश्यावर करतात, तर काहींना वेदना कमी करण्यास फायदा होतो. त्यात मिट्टॅगना ह्ये ओपिऑइड पदार्थ असतो. या औषधीच्या वापरासाठी कुठलेही वैद्यकीय पुरावे नसले तरी त्याचा वापर अफूसारखा केला जातो. बुप्रेनोर्फाइनपेक्षा ही औषधी स्वस्त असते. न्यूयॉर्क विद्यापीठाचे विल्यम एगलस्टन यांनी याबाबत केलेल्या संशोधनानुसार याचे काही विषारी परिणाम हे ते औषध बंद केल्यानंतर दिसून येतात. 'जर्नल फार्माकोथेरेपी' या नियतकालिकात हे संशोधन प्रसिद्ध झाले आहे. १ जानेवारी २०११ ते ३१ जुलै २०१८ दरम्यान लोकांनी या औषधाच्या केलेल्या वापराची माहिती घेऊन हे संशोधन करण्यात आले. त्यातून असे दिसून आले की, चिडचिडेपणा, गोधळणे, वांल्या, भ्रम, कोमात जाणे, हृदयविकार असे परिणाम यातून होतात.

सकाळी अंगोळ केल्यावर क्रीम लावले नाही तर एक-दोन तासांतच परत त्वचा ओढली जाते आणि कोरडीही होते.

बाजारातल्या नवनवीन रेणूाऱ्या क्रीमवा वापर तर नेहमीच केला जातो. पण नेहमीच घरात उपलब्ध असणारे क्रीम म्हणजेच साय कधीतरी वापरून पाहा.



घरगुती क्रीम-साय

- एक चमचा साय व लिंबाचा रस एकत्र करून रोज चेहऱ्यावर व ओठांवर लावल्यास ते फुटत नाही.
- थोडी साय व एक चमचा डाळीचे पीठ असे घरगुती उटणे साबणाला चांगला पर्याय आहे. त्यामुळे त्वचा मुलायम होते.
- मुलतानी माती बारीक करून सायीत मिसळून चेहऱ्यावर तसेच कोपऱ्यावर लावल्यास रंग उजळतो.
- तीन चार बदाम आणि दहा पाकळ्या वाटून त्यात एक चमचा साय मिसळून ते मिश्रण चेहऱ्यावर लावल्यास चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्या आणि काळे डाग नाहीसे होतात.
- सायीत समुद्र फेसची बारीक पावडर मिळवून लावल्यास चेहऱ्यावरची मुरमे बरी होतात.
- मोसंबी किंवा संत्र्याची साल वाटून त्यात

साय मिसळून त्याचा लेप लावल्यास त्वचा मुलायम व स्वच्छ होते.

● एक चमचा साय व एक चमचा सफरचंदाचा रस एकत्र करून फेटून हलक्या हाताने चेहऱ्यावर मालीश केल्यास चेहऱ्याचा रंग उजळतो.

● थंडीच्या दिवसात खोकल्याचा त्रासही वाढतो. अशा वेळी अर्ध्या वाटी सायीत एक चमचा नारळाचा किस पाच मोठे वेलदेडे (पावडर) तसेच 10 मिरे भरडून बारीक गॅसवर परतून गरम करावे व झोपण्यापूर्वी गरमगरम खावे. थोडे दिवस असे केल्यास कोरडा खोकला बरा होतो.

● काशाच्या किंवा पितळी ताटलीत दोन चमचे ताजी साय थोडे पाणी घालून खूप फेटावे. साय हलकी होऊन लोण्यासारखी मऊ होईल. त्यात एक कापराची वडी बारीक करून मिसळावी. फोड, जखम यावर हे मलम लावल्यास फायदा होतो. हेच मलम लहान मुलांच्या टाळूवर घालून हलक्या हाताने मालीश केल्यास टाळू लवकर भरते व गरमीच्या दिवसात डोळ्याला थंडावा मिळतो.

आंब्याच्या पानांनी बनलेल्या चहाचे सेवन केल्याने गायब होतील आजार, जाणून घ्या याची रेसिपी

आंब्याला फळीचा राजा म्हटले जाते. आंबा खाण्यास जेवढा चविष्ट असतो, तेवढाच आरोग्यासाठीदेखील फायदेशीर असतो. एवढेच नव्हे तर आंब्याच्या पानांमध्ये देखील बरेच गुण असतात. या पानांमध्ये बरीच व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स आणि अँटीऑक्सिडंट्स असतात. यात उपस्थित मॅग्नेशियम नावाचा पदार्थ आरोग्यासाठी फारच फायदेशीर असतो. तुम्ही या पानांचा चहा बनवून त्याचे सेवन करू शकता. यामुळे पोटाशी निगडित बऱ्याच प्रकारचे आजार दूर होतात. आंब्याच्या पानांचा चहा तुमच्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतो.



आंब्याच्या पानांच्याचहाची रेसिपी : हा चहा तयार करण्यासाठी आंब्याची पाने घ्या. ही पाने पाण्यात टाकून पाणी अर्धे होईस्तोवर उकळ. या पानांचा आपला वेगळा प्लेव्हर असतो. म्हणून यात साखर मिसळायची गरज नसते. तुम्हाला हवे असेल तर यात आंबा भांड्यात त्रात्रभंद ठेवा. दुसऱ्या दिवशी सकाळी या पाण्याला गाळून उपाशीपोटी याचे सेवन करा. याचे नियमित सेवन केल्याने पोटाशी निगडित सर्व समस्या दूर होण्यास मदत मिळेल.

व्हेरिकोज व्हेन्सची समस्या दूर होईल : व्हेरिकोज व्हेन्सची समस्या दूर करण्यासाठी आंब्याच्या पानांना आधी पाण्यात उकळून याचा चहा तयार करून

त्याचे सेवन करा. यात तुम्ही पेरू किंवा आंब्याचा रसदेखील घालू शकता. अस्थमाच्या रुग्णांसाठी फायदेशीर : आंब्याच्या पानांना उकळून त्या पाण्यात मध मिसळून त्याचे सेवन केल्याने ब्रॉन्कायटिस आणि अस्थमाची समस्या दूर होण्यास मदत मिळते. हा चहा खोकल्याला प्रभावीपणे ठीक करतो.

ब्लडग्लेशरसाठी फायदेशीर : उच्च रक्तदाब असलेल्या रुग्णांसाठी देखील आंब्याच्या पानांचा चहा तसेच आंब्याची पाने टाकून उकळलेल्या पाण्याने अंगोळ करणे फायदेशीर असते. मधुमेह रोग्यांसाठी फायदेशीर : आंब्याच्या पानांमध्ये एंथोसायनिडिन नावाचे टॅनिन असते, जे सुरुवातीच्या मधुमेहाच्या उपचारात मदत करते. आंब्याच्या वाळलेल्या पानांची पूड करून काढा बनवून त्याचाही प्रयोग केला जातो, जे मधुमेह ऑजिओपॅथी आणि मधुमेह रेटिनोपॅथीच्या उपचारात देखील मदत करते.

