POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2023-2025

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष -०५ ● अंक-१६ ● मुंबई, रविवार, १७ ऑगस्ट २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

दहीहंडीला लागले गालबोट, आतापर्यंत झाले अपघात

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

दहीहंडी उत्साहात साजरी होत असताना मुंबईत एक दुर्दैवी घटना घडली. या घटनेमुळे दहीहंडी उत्सवालाच गालबोट लागले आहे. मुंबईत दहीहंडी उत्साहात साजरी होत असताना एकाचा मृत्यू झाला. महाराष्ट्र नगर मानखुर्द येथे दहीहंडीसाठी रश्शी बांधताना खाली पडून एकाचा मृत्यू झाला. जगमोहन शिवकिरन चौधरी (३२) असे मृताचे नाव आहे. दहीहंडी दरम्यान एकाचा मृत्यू झाला तर दुपारी तीन वाजेपर्यंत ३० जण जखमी झाले. मुंबई शहर भागात १८ गोविंदा जखमी झाले. यापैकी १२ जणांवर उपचार सुरू आहेत आणि सहा जणांना उपचार करुन घरी पाठवले आहेत. मुंबई पूर्व उपनगर भागात ६ गोविंदा जखमी झाले. यापैकी ३ जणांवर उपचार सुरू आहेत तर तीन जणांना उपचार करुन घरी पाठवले आहे. मुंबई पश्चिम उपनगर भागात ६ गोविंदा जखमी झाले. यापैकी एकावर उपचार सुरू आहेत आणि पाच जणांना उपचार करुन घरी पाठवले आहे. मुंबई महापालिकेने दिलेल्या माहितीनुसार, दहीहंडी दरम्यान मुंबईत एकाचा मृत्यू झाला आणि दुपारी तीन वाजेपर्यंत ३० जण जखमी झाले. जखमींपैकी १६ जणांवर उपचार सुरू आहेत तर १४ जणांना उपचार करुन घरी पाठवले आहे. ठाणे जिल्ह्यात आदित्य रघुनाथ वर्मा या गोविंदाला डोक्याला दुखापत झाल्यामुळे तर कृष्णा मिठू स्वयन याला उजव्या हाताला दुखापत झाल्यामुळे छत्रपती शिवाजी महाराज रुग्णालय, कळवा येथे दाखल केले आहे. समर बन्सीलाल राजभर यालाही डोक्याला दुखापत झाल्यामुळे छत्रपती शिवाजी महाराज रुग्णालय, कळवा येथे दाखल केले आहे. मुंबईसह राज्यात दहीहंडीचा जल्लोष पाहायला मिळत आहे. अनेक दहीहंडी आयोजकांनी अभिनेते, अभिनेत्री यांना आपल्या दहीहंडी येथे बोलावले आहेत. जसंजशी संध्याकाळ होऊ लागली आहे, तसतशी गोविंदा पथकांमध्ये थर लावताना चुरस पाहायला मिळत आहे. परंतु, दहीहंडी सणाला गालबोट लागल्याची दुर्दैवी माहिती समोर आली आहे. कारण एकीकडे दहीहंडीचा जल्लोष सुरू असताना दुसरीकडे मात्र मानखुर्दमध्ये एका गोविंदाचा मृत्यू झाल्याची माहिती समोर आली आहे. मानखुर्दच्या महाराष्ट्र नगर या ठिकाणी ही घटना घडली आहे. जगमोहन शिवकुमार चौधरी (वय वर्ष 35) असे मृत्यू झालेल्या गोविंदाचे नाव आहे.महाराष्ट्र नोकरीमुंबई रियल इस्टेट मिळालेल्या माहितीनुसार, मानखुर्दमध्ये एका गोविंदाचा मृत्यू झाल्याची दुर्दैवी घटना घडली आहे. बाल गोविंदा पथकातील 35 वर्षीय गोविंदाला आपला जीव गमवावा लागला आहे. या गोविंदाच्या मृत्यूमुळे सर्वत्र हळहळ व्यक्त होत आहे. मानखुर्दच्या महाराष्ट्र नगर येथील ही दुर्घटना असून दहिहंडी रोप बांधताना तोल गेल्याने गोविंदाचा खाली पडून अपघात झाला. या दुर्घटनेनंतर जखमी अवस्थेतील गोविंदाला गोवंडीतील शताब्दी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले, मात्र उपचारापूर्वीच डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केले. अचानक घडलेल्या या घटनेमुळे मानखुर्दमध्ये हळहळ व्यक्त करण्यात येत आहे. पण या मृत्यूच्या घटनेशिवाय मुंबईतील दहीहंडी उत्सवात मानवी मनोरे रचताना अनेक गोविंदा जखमी झाले असल्याची माहिती सुद्धा समोर आली आहे. मुंबईतील दहीहंडी उत्सावात सकाळपासून 30 गोविंदा जखमी झाले असल्याची माहिती समोर आली आहे. मानखुर्द येथे दुपारी 3 वाजता गोविंदाच्या अपघाताची घटना घडली. जगमोहन शिवकुमार चौधरी असे मृत्यू झालेल्या गोविंदाचे नाव आहे. जखमी झालेल्या 30 गोविंदांपैकी प्राथमिक उपचारानंतर 15 गोविंदाना घरी सोडण्यात आले आहे. तर, अद्यापही 15 गोविंदा उपचारासाठी रुग्णालयात भरती करण्यात आलेले आहेत. मुंबई शहर आणि उपनगरामध्ये दहीहंडी उत्सवाचा मोठा जल्लोष पाहायला मिळत आहे. या उत्सवामध्ये मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांसह अनेक राजकीय नेते दहीहंडी उत्सवात सहभागी होत गोविंदाचा उत्साह वाढवत आहेत. दुसरीकडे अभिनेते, सेलिब्रिटीही आणि नृत्यांगणा गौतमी पाटीलचाही जलवा पाहायला मिळत आहे. उंचच उंच मनोरे रचत गोविंदा पथके नव्याने विक्रमही रचत आहेत.मुंबई रियल इस्टेट

मनसेच्या दहीहंडीत सातव्या थरावरून पडून गोविंदा जखमी, काळजाचा ठोका चुकविणारा

ठाणे पालघरचे मनसेचे जिल्हाध्यक्ष अविनाश जाधव यांच्या दहीहंडीत एका दुर्दैवी अपघाताची घटना घडली. त्यांच्या दहीहंडीत ८ थरांची सलामी देणाऱ्या एका पथकातील गोविंदा सातव्या थरावरून पडून गंभीर जखमी झाला आहे. मुंबईसह राज्यभरात दहीकाल्याचा उत्सव मोठ्या आनंदाने साजरा होत असताना काही ठिकाणी उत्सावाला गालबोट लागल्याचे समोर आले आहे. मुंबई आणि उपनगरांत ठिकठिकाणची गोविंदा पथकांमध्ये दहीहंडी फोडण्यासाठी मोठी स्पर्धा असते. यादरम्यान उंच थरावरून कोसळून अनेक गोविंदा जखमी होत असतात.

मनसेच्या दहीहंडीत ठाण्यात काय घडलं?

मनसे नेते अविनाश जाधव यांच्या दहीहंडी कार्यक्रमात एक पथक आठ थरांची सलामी देण्याचा प्रयत्न करीत होते. परंतु आठवा थर रचताना सातव्या थरावरील गोविंदाचा तोल गेल्याने तो वरून खाली पडला. खाली थांबलेल्या इतर गोविंदांना त्याला झेलण्यात अपयश आले. त्यामुळे गोविंदाला गंभीर मार लागला. दुखपतीची घटना घडताच मंडळांच्या कार्यकर्त्यांनी आणि इतर गोविंदांनी त्याला तत्काळ जवळील रुग्णालयात दाखल केले. त्याच्यावर उपचार सुरू असल्याची माहिती कळते आहे.

राज्यात पाच दिवस अतिवृष्टीचा इशारा!

राज्यात १६ ते २१ ऑगस्ट २०२५ दरम्यान मुसळधार पाऊस आणि वादळी वाऱ्याची शक्यता

■**मुंबई । प्रतिनिधी,**

भारतीय हवामान विभागाने दिलेल्या माहितीनुसार, राज्यात पुढील काही दिवसांत म्हणजेच १६ ते २१ ऑगस्ट २०२५ दरम्यान अतिवृष्टीसह वादळी वाऱ्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. कोकण किनारपट्टी, मध्य महाराष्ट्रातील घाट परिसर आणि मराठवाड्यात जोरदार पावसाची शक्यता असून, यामुळे नागरिकांनी सतर्क राहावे, असे आवाहन राज्य आपत्कालीन कार्य केंद्राकडून करण्यात आले आहे.

हवामान विभागाने दिलेल्या इशाऱ्यानुसार, कोकण आणि मध्य महाराष्ट्राच्या घाट परिसरात काही ठिकाणी अतिवृष्टीसह अत्यंत अतिवृष्टी होऊ शकते. मराठवाड्यातही काही ठिकाणी जोरदार ते अतिजोरदार पाऊस आणि ४० ते ५० किमी प्रतितास वेगाने वादळी वारे वाहण्याची शक्यता आहे. या काळात वीज चमकणे आणि गडगडाट होण्याचाही अंदाज आहे. कोकणात गणेशोत्सवासाठी येणार असलेल्या चाकरमान्यांच्या परतीच्या प्रवासासाठी अडीच हजार एसटी गाड्यांचे नियोजन करण्यात आले आहे. महाराष्ट्र राज्य मार्ग ...

याव्यतिरिक्त, १६ ते २० ऑगस्ट दरम्यान कोकण किनारपट्टीवर ५० ते ६० किमी प्रतितास वेगाने वारे वाहण्याची शक्यता असून, समुद्र खवळलेला राहील. त्यामुळे मच्छीमारांनी या काळात समुद्रात जाऊ नये, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

रायगड जिल्ह्यातील अंबा नदीने धोक्याची पातळी ओलांडली असून, कुंडलिका नदी, तसेच रत्नागिरी जिल्ह्यातील जगबुडी आणि कोदवली नद्यांनी इशारा पातळी ओलांडली आहे. त्यामुळे या परिसरातील नागरिकांनी पूरस्थितीपासून सुरक्षित राहण्यासाठी योग्य ती खबरदारी घ्यावी, अशा सूचना जिल्हा प्रशासनाकडून देण्यात आल्या आहेत.

नागरिकांना आपत्कालीन परिस्थितीबद्दल माहिती देण्यासाठी 'सचेत' ॲपद्वारे सतर्कतेचे संदेश पाठवले जात आहेत. आपत्ती व्यवस्थापनासाठी राष्ट्रीय आपत्ती प्रतिसाद दल आणि राज्य आपत्ती प्रतिसाद दल यांना तयार राहण्याच्या सूचना देण्यात आल्या आहेत.

नागरिकांच्या मदतीसाठी मंत्रालयीन स्तरावरील राज्यस्तरीय आपत्कालीन कार्यकेंद्र २४७७ सुरू आहे. मंत्रालय नियंत्रण कक्षासाठी फोन नं. ०२२-२२०२७९९० किंवा ०२२-२२७९४२२९ किंवा ०२२-२२०२३०३९ तसेच मोबाईल - ९३२१५८७१४३ उपलब्ध करुन देण्यात आले असल्याचेही राज्य आपत्कालीन कार्य केंद्राकडून कळविण्यात आले आहे.

पोलीस अधिकाऱ्याची आंदोलकाला फिल्मी स्टाईल लाथ का मारली? पोलीस अधिकाऱ्यांनी सांगितलं

■**जालना। प्रतिनिधी,**

गेल्या दोन दिवसापासून जालन्यातील हा व्हिडीओ व्हायरल होत आहे. पोलीस उपाधिक्षक अनंत कुलकर्णी असं या अधिकाऱ्यांचे नाव आहे. सोशल मीडियावर हा व्हिडिओ व्हायरल झाल्यानंतर अनेक प्रतिक्रिया उमटू लागल्या आहेत. या अधिकाऱ्यांवर कारवाई करण्याची मागणी होत आहे. मात्र हा पोलीस अधिकाऱ्याने त्या व्यक्तीला लाथ का मारली काय कारण आहे हे सविस्तर पाहुयात. १५ ऑगस्ट असल्याने मंत्र्यांना निवेदन देण्यासाठी अनेकजण भेटीगाठी घेत असतात अश्यामध्येच पालकमंत्री पंकजा मुंडे यांचा ताफा अडवल्याच्या रागातून पोलीस अधिकाऱ्याने आंदोलकाच्या कमरेत फिल्मी स्टाईलने लाथ घातल्याचे समोर आलं. त्याचं कारण म्हणजे मागील काही दिवसांपासून अमित चौधरी आणि गोपाल चौधरी हे जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर उपोषण करत आहेत. पत्नीचे कुटुंबीयांनी तिचे परस्पर लग्न लावून दिले असल्याचा आरोप असून कुटुंबांच्या विरोधात पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. पण त्यांच्यावर कोणतीही कारवाई केलेली नाही. पोलिसांनी पैसे घेतल्याचा आरोप उपोषणकर्त्यांचा आहे. या अन्यायाविरोधात दाद मागण्यासाठी चौधरी यांनी स्वातंत्र्यदिनी दौऱ्यावर असलेल्या पालकमंत्री पंकजा मुंडे याचा ताफा अडवण्याचा प्रयत्न केला. याचा राग आल्याने पोलीस उपाधिक्षक अनंत कुलकर्णी यांनी चौधरी यांना बाजूला करताना अगदी फिल्मी स्टाईलने पाटी येऊन उडी मारून कमरेत लाथ मारली. यानंतर कुलकर्णी यांच्यावर कारवाईची मागणी होत आहे. मात्र यानंतर अनंत कुलकर्णी यांनी स्पष्टीकरण दिले असून ही व्यक्ती आत्मदहन करण्यासाठी गेली होती आणि त्याने स्वतःच्या अंगावर डिझेल ओतून घेतले. पोलिस कर्मचाऱ्याच्या अंगावरही त्याने डिझेल टाकण्याचा प्रयत्न केला. त्यामुळे त्याच्याविरुद्ध बळाचा वापर केला, असे कुलकर्णी यांनी म्हटलं.

बापाने उचललं टोकाचं पाऊल, चार मुलांसह विहिरीत उडी मारून संपवलं आयुष्य

■**अहिल्यानगर। प्रतिनिधी,**

अहिल्यानगर जिल्ह्यातून एक धक्कादायक घटना समोर आली आहे, बायको नांदायला येत नाही म्हणून बापाने आपल्या चार अपत्यांसह जीवन संपवलं आहे. अरुण काळे (वय ३० वर्ष) असे आत्महत्या केलेल्या व्यक्तीचं नाव असून, अरुण काळे यांनी आधी आपल्या चार मुलांना विहिरीत ढकलून मग स्वतः आमहत्या केल्याची प्राथमिक माहिती समोर आली आहे. सदर घटना अहिल्यानगर जिल्ह्यातील राहाता तालुक्यातील कोहाळे शिवरात घडली आहे. लहान चिमुकल्या लेकरांसह अशाप्रकारे आत्महत्या केल्यामुळे सदर परिसरात खळबळ उडाली आहे. अरुण काळे हे चिखली कोरेगाव , तालुका श्रीगोंदा येथील निवासी होते. बायकोसोबत वाद झाल्यानंतर त्यांनी आपली एक मुलगी शिवानी अरुण काळे (वय ८) आणि आणि प्रेम अरुण काळे (वय ७) वीर अरुण काळे (वय ६) , कबीर अरुण काळे (वय ५) या तीन मुलांसह आत्महत्या केली आहे. या सर्वांचे मृतदेह बाहेर काढण्यात यश आलं आहे, तर एक पाय आणि एक हात दोरीने बांधलेल्या अवस्थेमध्ये अरुण काळे यांचा मृतदेह विहिरीत आढळून आला आहे. दरम्यान विहिरीपासून काही अंतरावर काळे यांची मोटर सायकल आढळली आहे. श्रीगोंदा येथून अरुण काळे हे आपल्या चार मुलांसह मोटारसायकलवर राहाता तालुक्यातील को-हाळे शिवारात आले होते, को-हाळे शिवारात शिर्डी झ नगर बायपासच्या कडेला मोटरसायकल लावून ते विहिरीपर्यंत गेले असावेत असा अंदाज पोलिसांनी वर्तवला आहे. समोर आलेल्या माहितीनुसार अरुण काळे यांचा आठ दिवसांपूर्वी त्यांच्या पत्नीशी वाद झाला होता, या वादामुळे त्यांची पत्नी आठ दिवसांपूर्वीच आपल्या माहेरी येवला येथे गेली होती.

उपराष्ट्रपती पदासाठी एनडीएचा उमेदवार आज जाहीर होणार

■**नवी दिल्ली । प्रतिनिधी,**

उपराष्ट्रपती पदासाठी राष्ट्रीय लोकशाही आघाडीचा उमेदवार उद्या जाहीर केला जाणार आहे . त्यासाठी उद्या संध्याकाळी ६ वाजता भाजपा संसदीय मंडळाची बैठक होणार असून या बैठकीतच उमेदवाराचे नाव अंतिम होण्याची शक्यता आहे. भाजपा आपल्या विचारसरणीशी निष्ठावान असलेल्या अनुभवी कार्यकर्त्याला उमेदवारीदेऊ शकते. त्यात कर्नाटकचे राज्यपाल थावरचंद गेहलोत हे सर्वात प्रबळ दावेदार मानले जात आहेत. गेहलोत यांनी राज्यसभेत सभागृहनेते, केंद्रीय मंत्रीपद अशी महत्त्वाची पदे भूषवली असून ते संसदीय मंडळाचे सदस्यही राहिले आहेत. तर दुसरे नाव सिक्कीमचे राज्यपाल ओम माथूर यांचे आहे. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गुजरातचे मुख्यमंत्री असताना ते गुजरातचे निवडणूक प्रभारी होते. माथूर हे मोदी तसेच केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांचे विश्वासू मानले जातात. ते राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे प्रचारकही राहिले आहेत.निवडलेला उमेदवार २१ ऑगस्ट रोजी नामांकन दाखल करणार आहे. त्या वेळी एनडीए शासित राज्यांचे मुख्यमंत्री व उपमुख्यमंत्री उपस्थित राहतील.

लिपी आधी मरते, मग भाषाः दीपक पवार

■**वसई । प्रतिनिधी,** :

भाषा नंतर मरते, पण लिपी आधी मरते. तिच्या नियमित वापराची आणि संवर्धनाची जबाबदारी प्रत्येकाची आहे. माणसं, झाडं आणि भाषा तिघांनीही एकत्र जगल पाहिजे, तेव्हाच संस्कृती जिवंत राहते असा संदेश सुप्रसिद्ध राजकीय विश्लेषक आणि मराठी भाषा संवर्धन कार्यकर्ते डॉ. दीपक पवार यांनी दिला. अण्णासाहेब वर्तक महाविद्यालयाच्या मराठी भाषा आणि वाङ्मय मंडळ उद्घाटनप्रसंगी अभिजात मराठी भाषा आणि समकालीन संदर्भ या विषयावर बोलताना त्यांनी वाङ्मय मंडळांची घसरती स्थिती, वाचनसंस्कृतीचा ऱ्हास, रोमन लिपीचा वाढता वापर आणि लिपीच्या प्रमाणीकरणाची गरज यावर भर दिला. आपल्या संगणक व मोबाईलच्या वापरात मराठी लिपीला प्राधान्य द्यावं असे त्यांनी आवाहन केले. मराठी भाषेला अभिजात दर्जा मिळाल्यानंतरही निधीअभावी विकासाची गती मंदावल्याचे त्यांनी सांगितले. गेल्या काही वर्षांत अनेक मंडळं निष्क्रिय झाली असली तरी, ५०हून अधिक सर्जनशील उपक्रम राबवून आपण मराठीचा वारसा नव्या पिढीकडे पोहोचवू शकतो असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला. कार्यक्रमात वाङ्मयमंडळ विद्यार्थी अध्यक्ष महेश जयसवाल आणि उपाध्यक्ष नेहा साबळे यांचा सत्कार करण्यात आला. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ सखाराम डाखोरे यांनी केले. विद्यावर्धिनी शिक्षण संस्थेचे खजिनदार हसमुख भाई शहा आणि संस्थेच्या सदस्य व सुप्रसिद्ध चरित्र लेखिका वीणा गवाणकर, सुप्रसिद्ध कवी सायमन मार्टिन यासह नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

‘बलसागर’ भारत होवो!

‘बलसागर भारत होवो, विश्वात शोभुनी राहो’ या काव्यपंक्तींचा मतितार्थ मे महिन्यातील ‘ऑपरेशन सिंदूर’च्या धडक कारवाईनंतर प्रकर्षाने अधोरेखित झाला. तेव्हा, आजच्या स्वातंत्र्य दिनानिमित्ताने भारताच्या सीमेवरील तसेच महत्त्वाच्या औद्योगिक आस्थापनांवरील संरक्षणसज्जतेचा यशस्वी आलेख मांडणारा हा लेख. भारताचे सैन्य, सशस्त्र दल व अत्याधुनिक शस्त्रसज्जतेमुळे गेल्या दशकात भारताने संरक्षण सिद्धतेच्या संदर्भात जागतिक स्तरावर आघाडी घेतली. नुकत्याच लंडन येथे भारत-इंग्लंडदरम्यान झालेल्या व्यापक संरक्षण कराराने भारताचे संरक्षण क्षेत्रातील व्यापक महत्त्व आणि महात्म्य सर्वमान्य झाले व यातूनच बलशाली भारताचे नवे रूप व स्वरूप अवघ्या जगानेही पाहिले. कधी भारतावर राज्य गाजविलेल्या ब्रिटनला आज भारताशी संरक्षण क्षेत्रासंदर्भात धोरणात्मक करार करण्यासाठी पुढाकार घ्यावा लागणे, ही बाब जगातील संरक्षण क्षेत्रातील दिग्गजांसाठी अचंबित करणारी, भारताची संरक्षण क्षेत्रातील क्षमता व सिद्धता सर्वमान्य करणारी ठरली आहे. भारताची संरक्षण सिद्धता व आपल्या सैनिकी तंत्रज्ञांचे कौशल्य जगासमोर नव्याने व प्रभावीपणे झळकले ते दि. ६ मे २०२५ रोजी. केवळ २५ मिनिटांत भारताने पूर्वनियोजितपणे व अचूक स्वरूपात पाकिस्तानातील सर्वदूर व प्रसंगी आत शिरून, दहशतवाद्यांसह मुख्य संरक्षण केंद्रांना हेरून, हल्ला करून पाकिस्तानी दहशतवाद्यांसह दहशतवादी केंद्रेही नष्ट केली. एवढेच नव्हे, तर एवढ्या वेळेत निर्णायक स्वरूपात युद्ध जिंकण्याचा इतिहाससुद्धा यानिमित्ताने भारताने रचला. भारत आणि भारतीयांच्या संरक्षण सिद्धतेतील कौशल्य पाकिस्तानच्या मनात धडकी भरविणारे व उभ्या जगाला स्तिमित करणारे ठरले. भारताचे २०१६ सालामधील उटी येथील पाकपुरस्कृत दहशतवादी हल्ल्याला अचूक उत्तर म्हणून अशीच चढाई केल्याचे यानिमित्ताने स्मरण होणे स्वाभाविक होते. मात्र, यावेळच्या भारताच्या कारवाईचे महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे, यावेळी भारताचे आपल्या धोरणात्मक आक्रमकतेला विकसित तंत्र, तंत्रज्ञान, नियोजन व पाकिस्तानचे कमरतोड नुकसान करतानाच संरक्षणाला संपूर्ण सिद्धतेची साथ दिली. परिणामी, विकृत मेजर जनरल व विख्यात संरक्षणतज्ज्ञ राजन कोचर यांनी नमूद केल्यानुसार ह्यऑपरेशन सिंदूरह्णच्या निमित्ताने भारत आणि भारताच्या लष्करी सज्जतेला राजकीय स्थिरता, प्रशासकीय परिपक्वता, परराष्ट्र धोरणाची भक्कमता याची साथ मिळाल्यानेच ‘ऑपरेशन सिंदूर’ अंतर्गत कारवाई केवळ संरक्षकच न राहता, संरक्षणसज्ज सिद्ध झाली. जाणकारांच्या मते, सध्याच्या आंतरराष्ट्रीय संदर्भात लष्करी कारवाई सुरू करताना अथवा त्याचा प्रतिकार करताना आर्थिक बाजू भरभक्कम असणे गरजेचे व फायदेशीरही ठरते. यावेळी भारताची प्रगत व प्रगतिशील आर्थिक व्यवस्था व सुस्थितीने भारताला मोठेच पाठबळ लाभले. भारताच्या अर्थव्यवस्थेची सध्याच चार ट्रिलियन डॉलर्सकडे वेगवान घोडदौड सुरू असून, याची नोंद जग आणि जागतिक पातळीवर वेळोवेळी घेण्यात येत आहे. या आर्थिक प्रगतीलाच भारताच्या देश आणि जागतिक पातळीवरील उत्पादन वाहतूक व्यवस्थेची अव्वलता आता जगाने मान्य केली आहे. याचे प्रत्यंतर यावेळी नव्या संदर्भात आले. ब्रिटनच्या पुढाकारातून नुकत्याच व नव्याने झालेल्या भारत-ब्रिटन संयुक्त कराराने भारताच्या आर्थिक, औद्योगिक व परराष्ट्र धोरणाची छाप पाश्चिमात्य देशांवर पडलेली दिसून येते. विशेषतः ट्रम्प-आयातशुल्काच्या गदारोळातही हे घडू शकले हे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे सिद्ध झालेली बाब म्हणजे, जेव्हा भारताच्या सुरक्षा-संरक्षणाचा प्रश्न येतो, त्यावेळी आंतरराष्ट्रीय आर्थिक संस्था वा पाकिस्तान, अमेरिका, चीन वा रशिया यांना काय वाटते, हे महत्त्वाचे न ठरता, देश आणि देशवासीयांना काय वाटते, ते महत्त्वाचे ठरते व नेमकी हीच बाब पंतप्रधान मोदी यांनी पाकिस्तानसह डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या धमक्या-वल्गनांना बळी न पडता, देशहितासाठी व देशाच्या संरक्षणासाठी काय महत्त्वाचे आहे, त्यावरच विचार करून प्रत्यक्षात आणली. यातूनच ह्यबलशाली भारतह्ण नव्याने साकारला.त्याचवेळी भारताने गेल्या सुमारे दहा वर्षांत विविध प्रकारच्या प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील आव्हानांचा सामना करावा लागू शकतो, याचा सर्वांगीण विचार करून, त्यानुसार देश आणि देशहितरक्षण यासाठी काय करावे लागू शकते, याचा व्यापक विचार करून आपली संरक्षणसिद्धता दाखवून दिली आहे. या धोरणात्मक तयारीमध्ये देशाची भौगोलिक व सागरी सीमा, महत्त्वाची संशोधन केंद्र व औद्योगिक, समुद्री बंदर, वाहतूक व्यवस्था इत्यादींच्या सुरक्षा राखण्यावर विशेष भर देण्यात आला आहे. उदाहरणार्थ, मुंबई-जेएनपीटी, कांडला ही बंदरस्थाने, सर्वांत मोठी अशी जामनगर रिफायनरी, मुंबईतील भाभा अणुसंशोधन केंद्र, राजस्थानमधील पोखरणसह ढोलेरा परिसरातील विशाल सौरऊर्जा प्रकल्प, बाडमेर येथील रिफायनरी, दक्षिण भारतातील पारादीप व विशाखापट्टणम बंदर यांच्या संरक्षणाची विशेष काळजी या प्रकल्पांच्या निर्माण काळापासूनच घेतल्यामुळे, त्यांचा उपयोग यावेळी प्रकर्षात जाणवला व सिद्ध झाला. या प्रमुख प्रकल्पांच्या संरक्षण सिद्धतेत मिसाईल-क्षेपणास्त्रांसह ड्रोनच्या मार्यापासून पुरवलेली भरभक्कम सिद्धतेची यशस्वी चाचणी ह्यऑपरेशन सिंदूरह्णच्या निमित्ताने जगमान्य ठरली व भारत आणि भारतीयांच्या विशेष कौशल्यांचा व बलशाली क्षमतेचा परिचय सर्वांना झाला. याच्याच जोडीला चीनसारख्या शेजारी देशांचा सर्वच बाबतीतील बेभरवशीपणा लक्षात घेता, तांत्रिक क्षेत्रातील संरक्षणाला भारताने विशेष खबरदारी घेण्यासाठी देशांतर्गत तंत्रज्ञान क्षमता विकसित केली आहे. यामध्ये माहिती-तंत्रज्ञान क्षेत्राशी संबंधित अशी व्यापक सायबर सुरक्षा, आर्थिक व्यवहार योग्य व सुचारू पद्धतीने होण्यासाठी स्वयंसिद्ध तंत्रज्ञानावर आधारित यंत्रणा, आवश्यक ठिकाणी कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा विकास व प्रयोग आणि त्याशिवाय अंतराळ क्षेत्रातील संशोधनाचा उपयोग आता भारत आणि तटीय सागरी क्षेत्राच्या संरक्षणासाठी केला जात आहे, हे विशेष! सद्यस्थितीतील भारताची संरक्षण संदभार्तील बलशाली व स्वयंसिद्ध होण्याच्या संदभार्तील सिद्धता सप्रमाण सिद्ध करणारी बाब म्हणजे, ‘वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम.’ या फोरमने संरक्षणात्मकदृष्ट्या सध्या असणार्या वा नजीकच्या भविष्यातील जोखमीच्या संदर्भात ‘जागतिक जोखीम अहवाल २०२५’नुकताच प्रकाशित केला आहे. त्यानुसार विशेषतः २०२४-२५ सालच्या दरम्यान आशियाई देशांमध्ये झालेल्या वा सुरू असणार्या युद्ध वा युद्धसदृश बंडाळींच्या पार्श्वभूमीवर, संरक्षणसिद्धता प्रमुख औद्योगिक केंद्रांच्या सुरक्षेच्यादृष्टीनेही तितकीच महत्त्वाची ठरेल, असा प्रामुख्याने इशारा दिला आहे. याचाच अर्थ, देशाच्या सीमेसह देशांतर्गत औद्योगिक-व्यवसायाची प्रमुख व संवेदशनशील प्रगती केंद्रांचे संरक्षण तेवढेच महत्त्वाचे ठरेल.या सार्या पार्श्वभूमीवर पहलगाम व त्यानंतरच्या ‘ऑपरेशन सिंदूर’च्या निमित्ताने ‘आकाश’ क्षेपणास्त्राचा यशस्वी व परिणामकारक उपयोग करून भारताने आपली बलशाली संरक्षण सिद्धता सिद्ध केली आहे. आता आव्हान आहे ‘आकाश’ला गवसणी घालू शकर्णाया ‘ब्रह्मांडाचा’ संशोधनपर शोध घेण्याचा!

श्वानदंश

रात्री-अपरात्री घरी परतणे आता दिवसेंदिवस धोक्याचे बनत चालले आहे. ही भीती चोरट्यांची, लुटमार करणाऱ्यांची अथवा नशाबाज करणाऱ्यांची नसून भटक्या व मोकाट कुत्र्यांच्या उपद्रवाची आहे. भटक्या कुत्र्यांकडून एकवेळ भुकंणे समजू शकते; परंतु अलीकडे या कुत्र्यांच्या झुंडीमुळे अनेकांच्या जीवितालाही धोका निर्माण झाला आहे. ही समस्या कोणा भागापुरती मर्यादित राहिलेली नाही. यामुळे स्वतः सर्वोच्च न्यायालयाला भटक्या कुत्र्यांच्या समस्येवर स्वतःहून याचिका दाखल करून घ्यावी लागली. समस्येचे गांभीर्य त्यातूनच दिसून येते. आपल्या देशात श्वानप्रेमींची संख्या लक्षणीय आहे. या श्वानप्रेमींना ही कुत्री स्वतःच्या घरात सांभाळायची नाहीत, तर रस्त्यावर, चौकाचौकांत असणाऱ्या भटक्या कुत्र्यांना खाद्य घालायचे आहे. एकीकडे श्वानांकडून होत असलेल्या उपद्रवाची जबाबदारी स्वीकारायची नाही आणि दुसरीकडे श्वानांविरोधात कारवाई केल्यास त्याविरोधात रस्त्यावर उतरून आंदोलने करायची, न्यायालयाचे दरवाजे ठोठावयाचे अशा घटना श्वानप्रेमींकडून वाढू लागल्यात. रात्रीच्या वेळी उच्चभ्रू मंडळी आपल्या वाहनातून खाद्य घेऊन रस्त्यावर फिरणाऱ्या मोकाट कुत्र्यांचा शोध घेतात. राजधानी दिल्लीमध्ये सात महिन्यांच्या कालावधीत तब्बल २६ हजारांहून अधिक जणांना मोकाट कुत्र्यांनी चावे घेतल्यामुळे सर्वोच्च न्यायालयाला या समस्येची दखल घ्यावी लागली. दिल्लीमध्ये चावा घेण्याच्या संख्येत वाढ होत असली तरी यावर्षी जानेवारी ते जून दरम्यान ६५ हजारांपेक्षा अधिक कुत्र्यांचे निबीर्जीकरण व लसीकरण झाले आहे. महापालिका कार्यक्षेत्रामध्ये रात्रीच्या वेळी कचरा संकलन करणाऱ्या, कचरा वाहतूक कर्मचाऱ्यांना, धुरीकरण करणाऱ्यांना, मूषक नियंत्रण करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना व रात्रीच्या वेळी जे नागरी समस्या निवारणाचे व नागरी सुविधा उपलब्ध करून देण्याचे काम करतात, त्यांना महिन्यातून अनेकदा कुत्र्यांच्या हल्ल्यांना सामोरे जावे लागते. सरकारने सर्वोच्च न्यायालयात सादर केलेल्या आकडेवारीनुसार भारतात दरवर्षी कुत्रा चावण्याच्या ३७ लाखांहून अधिक घटना घडत; ३०५ लोक रेबीजमुळे मरण पावतात. केवळ निबीर्जीकरण पुरेसे नाही, मानवी जीवितांचे संरक्षण करणे आता आवश्यक झाले आहे. ३७ लाख हा आकडा कागदोपत्री असला, तरी प्रत्यक्षात हा आकडा अधिक असण्याची शक्यता आहे. ग्रामीण भागापासून शहरी भागापर्यंत असणाऱ्या कचराकुंड्या भटक्या कुत्र्यांचे माहेरघर बनले आहे. कचराकुंड्यांमध्ये सहजासहजी खाद्य उपलब्ध होत असल्याने भटक्या कुत्र्यांच्या झुंडीच्या झुंडी कचराकुंड्याभोवती दिसून येतात. घरात पाळल्या जाणाऱ्या कुत्र्यांची प्रशासन दरबारी नोंद करण्यास तसेच प्रशासनाकडे शुल्क भरणा करण्यास संबंधितांकडून टाळाटाळ केली जात असते. अनेकदा काही घटकांकडून लहानपणापासून घरामध्ये कुत्री पाळायची, पुढे तीच कुत्री रस्त्यावर सोडून दिली जातात. दिल्लीतील भटक्या कुत्र्यांना आश्रयस्थानात ठेवण्याचे निर्देश सर्वोच्च न्यायालयाने दिल्यानंतर मुंबईतील भटक्या श्वानांच्या बंदोबस्ताची मागणी आता मुंबईकर नागरिकांकडून सुरू झाली आहे. मुंबई, ठाणे, कल्याण-डोंबिवली, पनवेल, उरण, नवी मुंबई, बदलापूर, अंबरनाथ, वसई-विरार भागातही मोकाट कुत्र्यांकडून चावे घेण्याचे, हल्ले करण्याची समस्या गंभीर झाली आहे. स्थानिक प्रशासनाकडून कुत्र्यांच्या निबीर्जीकरणासाठी श्वानाची धरपकड करण्याची मोहीम गल्लोगल्ली राबविली जात असते, त्यावेळी हे श्वानप्रेमी मोकाट कुत्र्यांना गच्चीवर तसेच सोसायटींच्या आवारात लपवून ठेवत असतात. गेल्या पंधरा वर्षांत १२ लाख ७३ हजार तर २०२४ मध्ये १ लाख ३५ हजार २५३ मुंबईकरांना भटक्या श्वानांनी चावा घेतला आहे. त्यामुळे, भटक्या श्वानांचे निबीर्जीकरण करून त्यांनाही आश्रयस्थानात हलवण्याची मागणी होत आहे. २०१४ च्या गणनेनुसार मुंबईत ९५ हजार १७४ भटके श्वान होते. गेल्या अकरा वर्षांत मुंबईतील भटक्या श्वानांची संख्या काही लाखांत गेली आहे. मुंबईत गेल्या २२ वर्षांत १६ लाख ६० हजार भटक्या श्वानांचा प्रश्न कायम आहे. दरवर्षी मुंबई महापालिका या भटक्या श्वानांची निबीर्जीकरण करत असते. मात्र, दर पावसाळ्यात हा प्रश्न ऐरणीवर येतो. भटक्या कुत्र्यांची समस्या नियंत्रणाबाहेर जाण्यापूर्वीच पालिकेने उपाय करण्याची मागणी होत आहे.

स्वातंत्र्य दिनाची भेट

कपाळावर बसलेला विकसनशील राष्ट्राचा शिक्का पुसून आणखी दोन दशकांनी 'विकसित राष्ट्रा'चा किताब अभिमानाने मिळवण्याचा दृढ संकल्प केलेल्या राष्ट्राच्या नेत्याने आपल्या स्वातंत्र्य दिनाला जसं भाषण करायला हवं, अगदी तसंच भाषण पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी काल लाल किल्ल्यावरून केलं. जगाची बदलती समीकरणं, वेगाने बदलत असलेलं तंत्रज्ञान, ऊर्जेचे बदलते स्त्रोत आणि स्वसंरक्षणासाठी देशाने अंगीकारलेली नीती या सर्वच महत्त्वाच्या मुद्द्यांचा ऊहापोह त्यांच्या दीर्घ भाषणात होता. मोदी यांनी काल तब्बल १०५ मिनिटं भाषण केलं. लाल किल्ल्यावरून पंतप्रधानांनी केलेल्या आतापर्यंतच्या भाषणातलं हे सर्वात दीर्घ भाषण होतं, असं सांगितलं जातं आहे. ते खरं-खोटं काहीही असो, ज्यांच्याकडे बोलण्यासाठी खूप सारे मुद्दे आहेत आणि ज्यांना ते यानिमित्ताने देशासमोर मांडायचे आहेत, त्यांचं भाषण दीर्घ होणारच! बदलतं तंत्रज्ञान आणि जगाची बदलती अर्थरचना हे आजचे कळीचे मुद्दे आहेत. संपूर्ण जग एका अस्थिर अवस्थेतून जात आहे. ही अस्थिरता केवळ हिंसक घटनांमुळे किंवा युद्धामुळे आलेली अस्थिरता नाही. जगाची अर्थरचनाच बदलते आहे. नव्या युगात युद्ध आता युद्धभूमीपेक्षा आर्थिक आघाडीवर होणार आहेत. एकेकाळी जगावर ब्रिटिशांचा एकछत्री अंमल होता. त्यांच्या साम्राज्यावरचा सूर्य ढळत नव्हता, असं जगाच्या कानाकोपऱ्यांत पसरलेलं त्यांचं साम्राज्य होतं. दुसऱ्या

महायुद्धानंतर इंग्लंडच्या या अर्थसत्तेला सुरुंग लागला. अमेरिका ही नवी अर्थसत्ता उदयाला आली. आता ही अर्थसत्ताही डळमळीत होते आहे.

सत्तेचा काटा आशिया खंडात सरकतो आहे, असं तज्ज्ञांचं मत आहे. त्यादृष्टीने चीनकडे पाहिलं जात आहे. भारतानेही सर्वाधिक वेगाने वाढणाऱ्या अर्थव्यवस्थेत तिसरं स्थान पटकावलं आहे. आणखी वरचा क्रमांक गाठण्याच्या दृष्टीने आपली वाटचाल सुरू आहे. म्हणजे आजच जगातील तीन मोठ्या अर्थव्यवस्थांपैकी दोन आशिया खंडातल्या आहेत. चीन आणि भारत हे दोन्ही देश अर्थव्यवस्थेच्या दृष्टीने जगातील दोन महासत्तांत गणले गेले, तर भौगोलिक, आर्थिक दृष्टीने जगाची संपूर्ण रचना बदलून जाणार आहे. देशाचे पंतप्रधान म्हणून मोदी या स्थितीत काय भाष्य करतात, याकडे म्हणूनच संपूर्ण जगाचं लक्ष लागलं होतं.

पाकिस्तान हा भारताचा परंपरागत शत्रू आहे. त्याला अमेरिका आणि चीन या दोन्ही प्रबळ महासत्तांची फूस आहे, हे जगजाहीर आहे. पाकिस्तानचं नेतृत्व राजकीय नाही. ते खऱ्या अर्थाने लष्करच करत असतं. लष्कराच्या नीतीकल्पना, विचारप्रक्रिया आणि निर्णयक्षमता या राजकीय नेतृत्वापेक्षा अगदी भिन्न असतात. कोणत्याही मार्गाने का होईना, पाकिस्तानला अण्वस्त्रसज्ज करण्यात आलं आहे, ही वस्तुस्थिती आहे. भारताच्या कुरापती काढून भारताला सतत संत्रस्त ठेवण्याची जबाबदारी काही महासत्तांनी पाकिस्तानवर सोपवली आहे. भारताने त्याविरुद्ध थोडा आक्रमक पवित्र घेतला, तरी लगेच भारताला पाकिस्तानच्या अण्वस्त्र सज्जतेची भीती घालण्याचं काम याच महासत्ता करत असतात. अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांची भारत - पाकिस्तानबाबतची नीती गेल्या काही महिन्यांत पूर्ण उघड झाली आहे. पाकिस्तानला सांभाळून घेताना भारताला आर्थिक अडचणीत आणणाऱ्या ट्रम्प यांचा डावही आता स्पष्ट झाला आहे. त्यामुळे, पाकिस्तान आणि ट्रम्प यांना एकाचवेळी इशारा देणं आवश्यक होतं. मोदी यांनी तो आपल्या नेहमीच्या शैलीत स्पष्ट आणि खणखणीत शब्दांत दिला, हे बरं झालं. कोणत्याही राष्ट्राची ताकद त्याच्या राष्ट्रप्रमुखाच्या भाषेतूनच प्रतीत होत असते. मोदी यांची कालची भाषा या गृहितकाला पुष्टी देणारीच होती.

अमेरिकेने आधी आयात कर आणि नंतर दंड रक्कम लावण्याची जी आगळीक केली आहे, त्याने दबून जाणारा भारत नाही. अमेरिकेच्या या पावलांनी भारताचं; भारतातल्या काही क्षेत्रांचं, त्यातल्या प्रमुख घटकांचं नुकसान होणार आहे, हे उघड आहे. भारताच्या सकल राष्ट्रीय उत्पादन आणि उत्पन्नावरही त्याचा दुष्परिणाम होण्याची शक्यता आहेच. पण, जेव्हा देशाच्या सार्वभौमत्वाचा प्रश्न येतो, तेव्हा अशा अडथळ्यांवर मात करण्यासाठी दुप्पट ताकदीने उभं राहावं लागतं. पूर्ण आत्मविश्वासाने नवे पर्याय शोधावे लागतात. मोदी यांच्या भाषणात हा निर्धार उघड झाला, हीदेखील तमाम भारतीयांसाठी खूप समाधान देणारी बाब ठरणार आहे. अमेरिकेने सुरू केलेली आर्थिक दादागिरी आणि चीनबरोबरचं आपलं मर्यादित सख्य पाहता भारताला कधी नव्हे एवढ्या गांभीर्याने आत्मनिर्भरतेचा मंत्र जपावा लागणार आहे. देशाला जेव्हा धान्योत्पादनात स्वावलंबी होण्याची गरज होती, तेव्हा 'हरितक्रांती', त्याला जोड देण्यासाठी पशुपालनाची 'श्वेतक्रांती' आपण यशस्वी केली. मत्स्योत्पादन वाढवण्यासाठी 'नीलक्रांती'ची घोषणा झाली. पण, त्यात फार काही घडलं नाही. आता तंत्रज्ञान, विशेषतः संरक्षण सामग्री, खतं, औषध आणि ऊर्जा क्षेत्रात भारताला वेगाने आत्मनिर्भर होण्याची गरज आहे. मोदी यांनी त्यांच्या भाषणात या सगळ्याच क्षेत्रांचा ज्या प्राधान्याने आणि तपशीलवार उल्लेख केला, त्यावरून देशाचं नेतृत्व याबाबत किती सजग आहे, हे दिसून आलं. देशातील तरुणांना हेच मोठं आश्वासन आहे. देशाचे पंतप्रधान स्वातंत्र्यदिनी जे बोलतात, त्याची दखल विविध देशांत राजनैतिक पातळीवर घेतली जाते. देशाच्या क्षमतांविषयी जे बोललं जातं, ते देशातल्या नागरिकांच्या दृष्टीने महत्त्वाचं असतं. मोदी यांच्या भाषणात या दोन्ही गोष्टींचं भान होतं आणि भरभरून आश्वासनही होतं. देशाच्या ७९ व्या स्वातंत्र्य दिनाची हीच मोठी भेट म्हणावी लागेल.

मोदींचा वज्रप्रहार !

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी एरवी अनेक वादग्रस्त विषयांवर उघडपणे टीका-टिप्पणी करणे टाळतात. मात्र, कालच्या स्वातंत्र्य दिनाच्या भाषणात त्यांनी भावी योजना जाहीर करुन देशातील षड्यंत्रांवर वज्रप्रहार केला. आता देशांतर्गत आणि बाह्य घडामोडींमुळे भविष्यात उद्भवर्णाया आव्हानांवर मात करण्यासाठी आणि देशाच्या सुरक्षिततेसाठी, मोदी यांनी सूचित केलेल्या उपायांमुळे शत्रूदेशांची झोप उडाली, तर देशांतर्गत विरोधकांनाही जबरदस्त झटका बसला.

स्वातंत्र्य दिनी दिल्लीतील लाल किल्ल्यावरून केलेल्या भाषणांपैकी आजवरचे सर्वाधिक प्रदीर्घ भाषण पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी काल केले. तब्बल १०३ मिनिटे चाललेल्या या भाषणात मोदी यांनी भारतापुढे येत्या काही वर्षांत उभ्या राहणाया आव्हानांची केवळ चर्चाच केली असे नव्हे, तर त्यावर कोणते उपाय योजले जातील, त्याची सूचक कल्पनाही दिली. देशांतर्गत आव्हानांप्रमाणेच परदेशातील घडामोडींमुळे उद्भवर्णाया समस्यांवरही मोदी यांनी कोणते उपाय योजले जातील, त्याची झलक देऊन आपल्या शत्रूंची झोप उडविली. मोदी यांनी या भाषणात अनेक विषयांना स्पर्श केला असून, त्यातून त्यांची भारताच्या विकासाची दीर्घकालीन दृष्टी आणि देशाच्या सुरक्षेत कसलीही तडजोड न करण्याचा संयत निर्धार स्पष्ट होतो.

मोदी यांच्या कालच्या भाषणातील सर्वांत लक्षणीय मुद्दा हा देशात घडविण्यात येत असलेल्या लोकसंख्येच्या स्वरूपातील बदलाचा (डेमोग्राफिक चेंज) होता. भारतात गेल्या काही वर्षांपासून सीमावर्ती जिल्ह्यांमध्ये मुस्लीम लोकसंख्या वाढविण्याचे कारस्थान पद्धतशीरपणे राबविले जात आहे. तसेच, जे जिल्हे हिंदूबहुल आहेत तेथेही बाहेरून आलेल्या मुस्लीम लोकसंख्येला वसविण्याचे कारस्थान उघड होत आहे. उदाहरणार्थ, म्यानमारमधील रोहिंग्या मुस्लिमांना थेट जम्मूमध्ये स्थायिक करण्याचे प्रयत्न होत असताना दिसतात. रोहिंग्यांना देशविघातक कारवायांमुळे

म्यानमारने त्यांना हाकलून दिले. आता त्यांना थेट जम्मू-काश्मीरमध्ये नव्हे, हिंदूबहुल असलेल्या जम्मू भागात वसविले जात आहे. आतापर्यंत हजारो रोहिंग्यांना प. बंगाल आणि आसाममध्ये वसविण्यात आले आहे. देशात मुस्लिमांची लोकसंख्या वाढवून भारतात इस्लामी राजवट आणण्याच्या कथित कटाला ‘गझवा-ए-हिंद’ असे म्हटले जाते. पाकिस्तानचा हा दीर्घकालीन कट. ‘लव्ह जिहाद’, ‘लॅण्ड जिहाद’ वगैरे याच कथित कटाचा भाग. मोदी यांनी इतया स्पष्ट शब्दांत त्याचा उल्लेख केला नसला, तरी ‘डेमोग्राफिक’ बदलांचा उल्लेख करून त्यांनी या समस्येला हात घातला आहे. भारत ही असली कारस्थाने सहन करणार नाही, हे त्यांनी दमदारपणे प्रतिपादन केल्याने शत्रूदेशात अस्वस्थता पसरली असल्यास नवल नव्हे. कारण, मोदी जे बोलतात, ते नक्कीच करून दाखवितात, याची त्यांच्या विरोधकांनाही आता खात्री आहे.

आसाममध्ये बांगलादेशी मुस्लिमांनी घुसखोरी करून तेथील नऊ जिल्ह्यांच्या लोकसंख्येचे स्वरूप बदलून टाकल्याची कबुली त्या राज्याचे मुख्यमंत्री हिमंता बिस्व सरमा यांनीच दिली आहे. प. बंगालमधील ममता बॅनर्जी यांच्या संकुचित आणि मतपेढीच्या स्वार्थी राजकारणामुळे त्या राज्यातही मुस्लिमांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे. त्यांनी अनेक घुसखोरांना सरकारी कागदपत्रे उपलब्ध करून दिली आहेत. काही महिन्यांपूर्वी मुर्शिदाबादमध्ये झालेली दंगल हे त्याचे प्रमाण आहे. बिहारमध्ये त्या दृष्टीने बरेच प्रयत्न केले जात आहेत. ही गोष्ट उघडकीस येऊ नये, म्हणूनच सध्या सुरू असलेल्या मतदारयाद्यांच्या गहन सर्वेक्षणास (एसआयआर) विरोध केला जात आहे. पण, मोदी यांचा हा इशारा देशांतर्गत विरोधकांना होता. कारण, या सर्वेक्षणाच्या विरोधात राहुल गांधी लवकरच एक यात्रा काढणार आहेत.

यंदा मे महिन्यात पार पडलेल्या ‘ऑपरेशन सिंदूर’ मुळे भारताच्या लष्करी सामर्थ्याची कीर्ती आणि दबदबा जगभर पसरला. या कारवाईनंतर लाल किल्ल्यावरून झालेले मोदी यांचे हे पहिलेच भाषण असल्याने त्याचा उल्लेख होणे अपेक्षितच होते. मोदी यांनी पुन्हा एकदा पाकिस्तानपुरस्कृत दहशतवाद सहन केला जाणार नाही, हे ठणकावून सांगताना सिंधू जलवाटप करार निलंबितच राहील, हे देखील स्पष्ट केले. या करारामुळे भारतातील शेतकऱ्यांना त्यांचे हक्काचे पाणी मिळत नव्हते, असे सांगत कोणत्याही परिस्थितीत हा करार लागू केला जाणार नसल्याचे ते म्हणाले. त्यामुळे नजीकच्या भविष्यात पाकिस्तानशी पुन्हा एकदा लष्करी संघर्ष उडण्याची शयता व्यक्त होत आहे. कारण, सिंधू नदीचे पाणी अडविल्यास आपण क्षेपणास्त्रे डागून भारताची धरणे उडवून लावू, अशी धमकी पाकिस्तानने दिली आहे. मात्र, पाकिस्तानच्या या धमयांना आपण भीक घालत नाही, हेही मोदी यांनी निक्षून सांगितले. लष्करी संघर्षाच्या पार्श्वभूमीवर मोदी यांनी संरक्षण साहित्याच्या क्षेत्रात ‘आत्मनिर्भरते’चे महत्त्वही नमूद केले. लष्करी सामग्रीच्या उत्पादनात भारत बयाच अंशी स्वावलंबी झाला असला, तरी भारत अजूनही लढाऊ विमान तयार शकत नाही, ही उणीव त्यांनी नजरेस आणून दिली. पण, ज्याप्रमाणे ‘कोरोना’च्या काळात ‘कोविड’विरोधी लस आपण वेगाने विकसित केली आणि त्याबाबत स्वावलंबी झालो, तसेच या क्षेत्रातही स्वावलंबी होऊ असा विश्वास त्यांनी जागविला.

देशाच्या सीमांप्रमाणेच देशातील महत्त्वाच्या स्थळांची सुरक्षाही तितकीच महत्त्वपूर्ण. भारताबरोबर पुन्हा लष्करी संघर्ष झाला, तर जामनगरमधील रिलायन्स कंपनीच्या तेलशुद्धीकरण प्रकल्पावर हल्ला करण्याचा इशारा पाकिस्तानने नुकताच दिला होता. हा तेलशुद्धीकरण प्रकल्प जगातील सर्वांत मोठा असून, भारतातील ६० टक्के तेलशुद्धीकरण याच रिफायनरीत होते. त्यावरून तिचे महत्त्व लक्षात यावे. तेलशुद्धीकरण कारखान्यांप्रमाणेच रामजन्मभूमी, जगन्नाथपुरी येथील मंदिर, अमृतसरचे सुवर्ण मंदिर यांसारखी अनेक महत्त्वाची धार्मिक स्थळे, रेल्वे स्थानके, अवकाश संशोधन केंद्रे वगैरे नागरी महत्त्वाच्या स्थळांच्या सुरक्षेवरही लक्ष केंद्रित करण्याची योजना ‘मिशन सुदर्शन’ नावाने मोदी यांनी जाहीर केली. नुकत्याच झालेल्या संघर्षात पाकिस्तानने अमृतसरमधील सुवर्ण मंदिर उडविण्याच्या हेतूने एक क्षेणास्त्र सोडले होते. पण, आपल्या हवाई सुरक्षा यंत्रणेने ते हवेतच नष्ट केले. त्यामुळे नागरी सुविधांच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या स्थळांचे आणि धार्मिकदृष्ट्या संवेदनशील स्थळांचेही संरक्षण गरजेचे आहे. त्यासाठीच ही योजना राबविली जाणार आहे.

भारताला ‘विकसित राष्ट्र’ बनविणे हे मोदी यांचे ध्येय आहे. त्यासाठी देशाच्या सीमा ज्याप्रमाणे सुरक्षित ठेवल्या पाहिजेत, त्याचप्रमाणे देशांतर्गत अर्थकारणही जोमदार ठेवले पाहिजे. देशातील जनतेची क्रयशक्ती वाढली, तरच अर्थव्यवस्थेला चालना मिळेल, ही गोष्ट मोदी जाणून आहेत. त्यामुळे यंदा दिवाळीच्या सुमारास ‘जीएसटी’ व्यवस्थेत नवे बदल करून व्यापारी आणि ग्राहकांना दिलासा देण्यात येईल, अशी घोषणा मोदी यांनी केली. लोकांच्या हाती अधिक पैसा असल्यास खरेदीला जोर चढतो, हे लक्षात घेऊन त्यांनी खासगी क्षेत्रात पहिली नोकरी मिळविर्णाया तरुणांना १५ हजार रुपयांचे अनुदान देण्याची ‘पंतप्रधान रोजगार हमी योजना’ जाहीर केली. सण-उत्सवकाळात बाजारात मागणी वाढते, हे लक्षात घेऊन ‘जीएसटी’तील नव्या सुधारणा दिवाळीच्या सुमारास जाहीर केल्या जातील. मोदी सरकारने आतापर्यंत शेकडो कालबाह्य कायदे रद्द केले असून, त्यामुळे आर्थिक व्यवहार अधिक सोपे झाले आहेत. देशातील शेतकर्यांच्या हितास बाधा पोहोचू देणार नाही, असे सांगत अमेरिकेलाही मोदींनी पुन्हा सूचक इशारा देत भारत कोणत्याही दबावाला बळी पडणार नाही, हे स्पष्ट केले. तसेच शेतकरी, व्यापार्यांना, निर्यातदारांना अमेरिकी निबंर्धांमुळे खचून न जाता, संकटातून संधी निर्माण करण्याचेही पंतप्रधानांनी आवाहन केले. त्याचबरोबर डोनाल्ड ट्रम्प यांचे नाव न घेता ‘काही देशांमधील आर्थिक स्वार्थ वाढत आहे’ असे सांगत, अमेरिकेलाही त्यांनी खडे बोल सुनावले.

अवकाश संशोधन, सेमीकंडटर चिपचे उत्पादन यांसारख्या अत्याधुनिक तंत्रज्ञानावर आधारित उद्योगांना चालना देण्यासाठी त्यात खासगी क्षेत्राने अधिक सहभागी होण्याचे आवाहन मोदी यांनी केले. विकास करताना प्रदूषण नियंत्रणात ठेवण्यासाठी स्वच्छ आणि हरित वीजनिर्मितीला चालना दिली जात आहे. सागरी संपत्तीचाही नव्या दमाने विकास करण्यासाठी तब्बल आठ हजार कोटी रुपयांची तरतूद करण्यात येत आहे. हे करताना शय तितका स्वदेशी वस्तू आणि तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यावरही कटाक्ष ठेवला जाईल.

देशाच्या विकासाला हातभार लावणाया संस्थांची भारतात कमतरता नाही. देशसेवेसाठी वाहून घेतलेल्या अशाच एका संघटनेला यंदा १०० वर्षे पूर्ण होत आहेत. ही संस्था म्हणजे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ. भारताच्या सांस्कृतिक आणि सामाजिक क्षेत्रात या संघटनेचे योगदान अमूल्य आहे. स्वतः पंतप्रधान मोदी हे याच संघटनेच्या माध्यमातून देशसेवेशी जोडले गेले आहेत. कालच्या भाषणात या संघटनेचा उल्लेख करून पंतप्रधानांनी या संघटनेचा यथोचित सन्मान केला आहे.

जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी आले, लिंबाचा रस आणि सैंधव मीठ खाल्ल्यास काय होते?

आपल्या स्वयंपाकघरात असलेल्या अनेक गोष्टी औषधी गुणधर्मांचा खजिना असतात. अगदी काही आजारांपासून ते स्किन केअरपर्यंत सर्वचबाबतीत किचनमधील काही गोष्टींचा वापर करू शकतो. त्याचपद्धतीने पोटाच्या समस्येच्याबाबत देखील आपण घरगुती उपायांनी नक्कीच आराम मिळवू शकतो. अनेकदा आपण असंही ऐकलं असेल की जेवणाच्या अधार्तास आधी पाणी प्या किंवा जेवण झाल्यावर अधार्तासानंतर पाणी प्या. त्यामागे केलेल्या जेवणाचे नीट पचन व्हावं हाच उद्देश असतो.

त्याचप्रमाणे जेवणाआधी 15 मिनीटे आधी आले, लिंबू आणि सैंधव मीठ खावं असं म्हटलं जातं.दिसायला हा फार सामान्य उपाय दिसत असला तरी त्याचे फायदे मात्र भरपूर आहेत. विशेषतः, पचन सुधारण्यासाठी हे रामबाण औषधापेक्षा कमी नाहीत. जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी आले, लिंबाचा रस आणि सैंधव मीठ खाल्ल्याने काय होते हे तुम्हाला माहिती आहे का? पचन सुधारण्यासाठी असो, रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी असो किंवा बीपी आणि साखरेसारख्या समस्यांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी असो, आपल्या स्वयंपाकघरात असलेल्या गोष्टी खूप उपयुक्त ठरू शकतात. त्यापैकी एक आले, लिंबू आणि सैंधव मीठ खाणे. या तिन्ही गोष्टी गुणधर्मांचा खजिना आहेत आणि त्या एकत्र घेतल्यास त्या आरोग्य टॉनिकसारखे काम करतात. विशेषतः, पचन सुधारण्यासाठी ते रामबाण औषधापेक्षा कमी नाही.

खाण्याची पद्धत

1 इंचाचा आल्याचा तुकडा किसून घ्यायचा आहे. त्यात अर्धा चमचा लिंबाचा रस आणि चिमूटभर सैंधव मीठ घालून जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी याचे सेवन करा. सुरुवातीला अगदी लहान प्रमाणापासून सुरुवात केली तरी चालेल.

जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी आले, लिंबाचा रस आणि सैंधव मीठ खाल्ल्याने कोणते फायदे मिळता ते जाणून घेऊयात.

> जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी आले, लिंबाचा रस आणि खडे मीठ खाल्ल्यास काय होते?

> जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी आले, लिंबाचा रस आणि सैंधव मीठ घेतल्याने भूक वाढते आणि पाचक एंजाइम सक्रिय होतात, ज्यामुळे पचन सुधारते.

> आल्यामध्ये असलेले जिंजरॉल आणि लिंबामध्ये असलेले सायट्रिक ॲसिड पचन सुधारते. सैंधव मीठ पाचक रसांना देखील उत्तेजित करते, जे अन्नाचे योग्य पचन करण्यास मदत करते.

> जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी आले, लिंबाचा रस आणि सैंधव मीठ घेतल्यास पोटात आम्लता आणि पोटफुगी टाळता येते आणि पोटात गॅसही तयार होत नाही.

> जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी हे मिश्रण सेवन केल्याने शरीर डिटॉक्स होते, फॅटी लिव्हरची समस्या कमी होते आणि लिव्हर निरोगी होते.

> जेवल्यानंतर पोटात जडपणा जाणवणाऱ्यांसाठी ही रेसिपी एक रामबाण उपाय आहे.

> जेवणाच्या 15 मिनिटे आधी ते घेतल्याने चयापचय सुधारतो , चरबी जाळण्याची प्रक्रिया वेगवान होते, जास्त खाण्यापासून रोखले जाते आणि वजन कमी होते.

यामुळे शरीराला अन्नातील पोषक तत्वे योग्यरित्या शोषण्यास मदत होते. दररोज याचे सेवन केल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती देखील मजबूत होते.

पूर्ण चेहऱ्याचा रंगच बदलतो अर्धा टोमॅटो, फक्त त्यात मिक्स करावी लागेल ही काळी पावडर

भारतात सौंदर्याची व्याख्या अनेकदा फक्त गोऱ्या रंगाशी जोडली जाते. गोरी त्वचा म्हणजे सुंदर आणि सावळी त्वचा म्हणजे कमी आकर्षक, ही मानसिकता आजही अनेकांच्या मनात खोलवर रुजलेली आहे. त्यामुळे अनेक जण आपला रंग बदलण्यासाठी महागडे क्रीम, स्किन ट्रीटमेंट्स, केमिकल पील्स आणि अजून कितीतरी गोष्टींवर पैसा खर्च करतात. पण हे समजून घेतले पाहिजे की त्वचेचा नैसर्गिक रंग पूर्णपणे बदलणे जवळजवळ अशक्य आहे. तुम्ही केवळ धूळ, प्रदूषण, उन्हामुळे आलेला टॅन काढू शकता, पण जन्मतः मिळालेला रंग पुसून टाकता येत नाही. पैसा खर्चून, वेळ घालवूनही जेव्हा फारसा फरक पडत नाही, तेव्हा लोक निराश होतात. मात्र गोरेपणाच्या मागे लागण्यापेक्षा नैसर्गिक रंगाची चमक वाढवणे आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारण्यावर भर दिला, तर परिणाम खूपच समाधानकारक असतात. यासाठी महागड्या क्रीमपेक्षा घरगुती उपाय जास्त सुरक्षित आणि प्रभावी ठरतात.

नैसर्गिक फेसपॅक - जादुई कॉम्बिनेशन

इंस्टाग्रामवरील लोकप्रिय कंटेंट क्रिएटर सौरव हजारिकांनी सांगितलेला एक सोपा पण प्रभावी उपाय तुम्हाला उपयोगी ठरू शकतो.

सामग्री -

अर्धा पिकलेला टोमॅटो

कॉफी पावडर

शुद्ध मध

कसा वापरायचा?

टोमॅटो अर्धा कापून घ्या.

त्यावर कॉफी पावडर शिंपडा.

त्यावर एक चमचा मध घाला.

हा टोमॅटो हलक्या हाताने चेहऱ्यावर गोलाकार मसाजसारखा फिरवा.

५ ते ७ मिनिटांनी स्वच्छ पाण्याने धुवा.

टॉमेटेचे त्वचेला लाभ

टोमॅटोमध्ये लाइकोपीन असते, जे टॅनिंग कमी करते, तेलकटपणा कमी करते आणि त्वचेचा पीएच संतुलित ठेवते.

तसेच डेड स्किन काढून नैसर्गिक चमक परत आणते.

कॉफीचे सौंदर्य गुण

कॉफीमध्ये अँटिऑक्सिडंट्स आणि अँटी-एजिंग गुणधर्म असतात. हे रक्तप्रवाह सुधारून त्वचेला ताजेपणा देते.

स्क्रबसारखा परिणाम मिळवून त्वचेवरील मृत पेशी काढते.

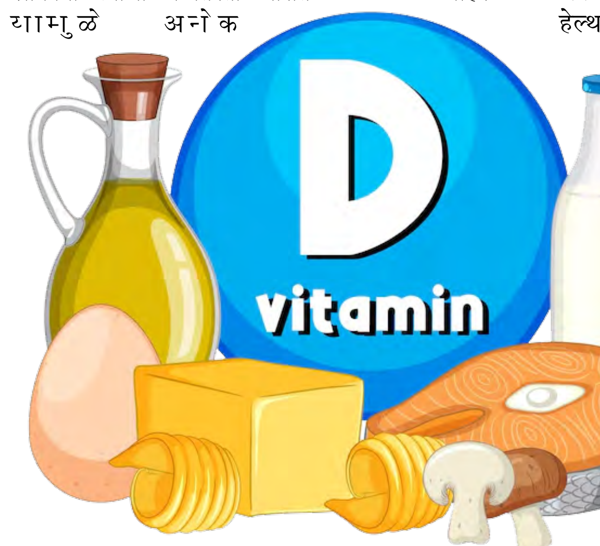
टोमॅटोने चेह-यावर ग्लो कसा आणावा?

मधाची मऊसर ताकद

मधात नैसर्गिक अँटीबॅक्टेरियल आणि अँटीफंगल गुणधर्म असतात. हे त्वचेतील छिद्रे स्वच्छ करतात आणि त्वचा मुलायम बनवतात. गोरेपणाच्या मागे धावण्यापेक्षा, तुमच्या त्वचेचा खरा रंग स्वीकारा आणि त्यात नैसर्गिक तेज वाढवण्यावर लक्ष द्या. आरोग्यदायी आहार, पुरेसे पाणी, योग्य झोप आणि असे साधे घरगुती उपाय हेच खरे सौंदर्याचे गुपित आहे.

शरीरात व्हिटॅमिन्स कमी झाल्यास दिसतील 'हे' लक्षणे... जाणून घ्या काय उपचार करावे?

निरोगी आरोग्यासाठी तुमच्या आहाराकडे विशेष लक्ष देण्याची गरज आहे. तुमच्या आहारामध्ये व्हिटॅमिन्स आणि मिनरल्सचा समावेश करणे गरजेचे असते. व्हिटॅमिन डी हे आपल्या शरीरासाठी खूप महत्वाचे पोषक तत्व आहे. परंतु आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे, अस्वस्थ आहारामुळे आणि सूर्यप्रकाशाच्या कमी संपर्कामुळे लोकांना त्याची कमतरता भासत आहे. यामुळे अनेक



समस्या देखील निर्माण होत आहेत. आपल्याला बहुतेकदा सूर्यप्रकाशातून व्हिटॅमिन डी मिळते. याशिवाय, तुम्ही ते अनेक अन्नपदार्थांनी देखील पूर्ण करू शकता. आपल्या हाडांना बळकटी देण्यासाठी आणि आपली रोगप्रतिकारक शक्ती निरोगी ठेवण्यासाठी व्हिटॅमिन डी खूप महत्वाचे आहे.

धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे आरोग्याकडे लक्ष देता येत नाही आणि गंभीर आजार होण्याची शक्यता असते. तसेच जास्त प्रमाणात जंक फूड खाल्ल्यामुळे शरीराला योग्य पोषण मिळत नाही. पण जेव्हा आपल्या शरीरात त्याची कमतरता असते तेव्हा शरीर अनेक प्रकारचे सिग्नल देऊ लागते. हे सिग्नल इतके गंभीर नसतात. अशा परिस्थितीत लोक त्याकडे दुर्लक्ष करतात. तर आजच्या या लेखात आपण जाणून घेऊया की व्हिटॅमिन डीच्या कमतरतेमध्ये कोणते सिग्नल दुर्लक्षित करू नयेत आणि त्याची कमतरता आपण कशी भरून काढू शकतो.

थकवा जाणवणे

हेल्थलाइनच्या मते, जेव्हा शरीरात व्हिटॅमिन डीची कमतरता असते तेव्हा सर्वात आधी थकवा येतो. अनेक अभ्यासातून असेही दिसून आले आहे की व्हिटॅमिन डीची कमतरता मुलांमध्ये तसेच वृद्धांमध्येही झोपेवर परिणाम करते. व्हिटॅमिन डीची कमतरता दूर करण्यासाठी पूरक आहार घेता येतो.

हाड दुखणे

हाडे मजबूत करण्यासाठी व्हिटॅमिन डी खूप महत्वाचे आहे. पण जर शरीरात त्याची कमतरता असेल तर हाडे कमकुवत होऊ लागतात. पाठदुखी आणि सांधेदुखी होणे सामान्य आहे. त्यामुळे हाडांचे नुकसान आणि ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका देखील वाढतो. ही समस्या विशेषतः 40 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या महिलांमध्ये दिसून येते.

चिंता आणि नैराश्य

व्हिटॅमिन डीची कमतरता आपल्या मनःस्थितीवरही परिणाम करते. त्याचा परिणाम केवळ शारीरिक आरोग्यावरच नाही तर मानसिक आरोग्यावरही होतो. व्हिटॅमिन डीच्या कमतरतेमुळे चिंता ते नैराश्यापर्यंतच्या समस्या उद्भवू शकतात. खरं तर, व्हिटॅमिन डी मेंदूतील सेरोटोनिन नावाच्या हार्मोनची पातळी नियंत्रित करते, परंतु जेव्हा त्याची कमतरता असते तेव्हा ते त्याचे काम योग्यरित्या करू शकत नाही आणि व्यक्तीला अस्वस्थता, चिंता आणि मूड स्विंगसारख्या समस्या येऊ लागतात.

केस गळणे

केसांच्या आरोग्यासाठी व्हिटॅमिन डी देखील महत्वाचे आहे. व्हिटॅमिन डीची कमतरता असल्यास केसांची मुळे देखील कमकुवत होऊ लागतात, ज्यामुळे केस गळण्याची समस्या वाढते. यासोबतच केस पातळ होण्यासही सुरुवात होते. जर महिलांमध्ये व्हिटॅमिन डीची कमतरता दीर्घकाळ राहिली तर केस गळण्यासोबतच टाळूशी संबंधित समस्यांचा धोका देखील असतो.

वजन वाढणे

वजन वाढणे हे देखील व्हिटॅमिन डीच्या कमतरतेचे लक्षण आहे. खरं तर, व्हिटॅमिन डी चयापचय सक्रिय ठेवण्यास मदत करते. परंतु जेव्हा शरीरात त्याचे प्रमाण कमी होऊ लागते तेव्हा चयापचय देखील मंदावू लागते, ज्यामुळे चरबी कमी जळते. अशा परिस्थितीत, तुम्ही कितीही कसरत आणि आहार घेतला तरी, व्हिटॅमिन डीची कमतरता असल्यास, वजन कमी होण्यास बराच वेळ लागू शकतो.

व्हिटॅमिन डीची कमतरता कशी दूर करावी?

हेल्थलाइनच्या मते, व्हिटॅमिन डीची कमतरता दूर करण्यासाठी सूर्यप्रकाश घेणे महत्वाचे आहे. तुम्ही काही काळ सूर्यप्रकाश घ्यावा. याशिवाय, तुम्ही व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स देखील घेऊ शकता. त्याच वेळी, चरबीयुक्त मासे देखील व्हिटॅमिन डी वाढवण्याचा एक उत्तम स्रोत आहे. याशिवाय, अंड्याचा पिवळा भाग, फोर्टिफाइड दूध, रस आणि दही यांचा आहारात समावेश करता येतो.

5 मिनिटांत चेहरा चमकवण्यासाठी व मऊपणासाठी तूप लावावे की दुधाची साय? लावण्याची पद्धत काय?

घरच्या घरी सौंदर्याची काळजी घेण्यासाठी बाजारातील महागडी क्रीम्स, सीरम्स किंवा फेशियल्स लागतात असं अनेकांना वाटतं. पण आपल्याच स्वयंपाकघरात असे काही नैसर्गिक घटक लपलेले असतात जे केवळ अन्नपदार्थच चविष्ट बनवत नाहीत, तर त्वचेलाही नवसंजीवनी देतात. आपल्या आजी-आईच्या काळापासून चालत आलेले काही घरगुती उपाय आजच्या ह्यस्किन केअरह्व ट्रेंडमध्येही तितकेच महत्त्वाचे आहेत. आपण लहानपणी हिवाळ्यात गुळाच्या पोळीवर तुपाची धार घेतली असेल किंवा गरमागरम दुधावरची मलाई चवीने खाल्ली असेल. पण या दोन्ही गोष्टी केवळ खाण्यासाठीच नाहीत, तर त्वचेसाठीही अमृतासारख्या आहेत हे अनेकांना ठाऊक नसतं.

गडद हिवाळ्यात कोरडी त्वचा मऊ करण्यापासून ते उन्हाळ्यातील कडाक्याच्या उन्हामुळे पडलेला निस्तेजपणा कमी करण्यापर्यंत तूप आणि मलाई, दोघांचेही वेगळे फायदे आहेत. त्वचेच्या गरजा, ऋतू, आणि प्रसंगानुसार यापैकी काय निवडावं, हे समजून घेतल्यास त्वचेची नैसर्गिक चमक परत मिळवणं अधिक सोपं होतं. आजच्या या लेखात आपण तूप आणि मलाईच्या त्वचेसाठी असलेल्या वैशिष्ट्यांबद्दल सविस्तर जाणून घेऊया आणि कधी काय निवडणं अधिक फायदेशीर ठरेल तेही पाहूया.

त्वचेसाठी तुपाची पोषणदायी ताकद

तूपामध्ये असणारे ओमेगा-फॅटी ॲसिड्स, व्हिटॅमिन ए, ई आणि डी त्वचेच्या खोल थरापर्यंत पोषण पोहोचवतात. कोरड्या किंवा वय वाढल्यामुळे निस्तेज झालेल्या त्वचेसाठी आणि फाटलेल्या ओठांसाठी हे अमृतासारखं कार्य करतं. तूप केवळ वरच्या पातळीवर न राहता पेशींच्या आत पोहचून ओलावा टिकवून ठेवतं, ज्यामुळे त्वचा मऊसर राहते. नियमित वापरामुळे फाईन लाईन्स अर्थात सुरकुत्या कमी होतात, त्वचेचा रंग एकसारखा दिसतो आणि नैसर्गिक चमक परत येते.

मलाईचा तत्काळ ताजेपणा आणि गारवा

मलाईमध्ये असणारे लॅक्टिक ॲसिड सौम्यपणे मृत त्वचेच्या पेशी काढून टाकते आणि नव्या पेशींना जागा देते. यामुळे चेहऱ्यावर लगेचच ताजेपणा आणि मऊसरपणा येतो. विशेषतः उन्हाळ्यात मलाईचा थंडावा त्वचेला शांती देतो. त्यातील प्रथिने आणि नैसर्गिक चरबी त्वचेचा ओलावा टिकवतात, ज्यामुळे त्वचा अधिक लवचिक आणि कोमल वाटते. जलद परिणाम हवा असेल तर मलाई हा उत्तम पर्याय ठरतो.

तूप आणि मलाईमध्ये निवड कशी करावी?

जर दीर्घकाळासाठी खोलवर पोषण, दुरुस्ती आणि अँटी-एजिंग परिणाम हवे असतील, तर तुपाला प्राधान्य द्यावं. मात्र, एखाद्या समारंभाआधी किंवा कार्यक्रमापूर्वी लगेचच चेहरा उजळवायचा असेल, तर मलाईचा मास्क हा झटपट उपाय ठरतो. हिवाळ्यातील कडाक्याच्या थंडीमुळे झालेली कोरडी त्वचा सुधारण्यासाठी तूप सर्वोत्तम असतं, तर उन्हाळ्यातील ऊन्हामुळे आलेला निस्तेजपणा कमी करण्यासाठी मलाई अधिक फायदेशीर ठरते.

तूप वापरण्याची सोपी पद्धत

चेहरा स्वच्छ धुऊन त्यावर किंचित गरम केलेलं तूप हलक्या हाताने मसाज करा. हे १५-२० मिनिटं तसेच ठेवून मग कोमट पाण्याने धुवा. आठवड्यातून २-३ वेळा हा उपाय केल्यास त्वचा मऊ, तजेलदार आणि निरोगी राहते. तसेच, डोळ्यांखालील काळी वतुर्ळे कमी करण्यासाठीही रात्री झोपण्यापूर्वी तुपाचा हलका थर लावणे उपयुक्त ठरते.

मलाईचा घरगुती फेसपॅक

ताजी मलाई घेऊन त्यात चिमूटभर हळद मिसळा आणि चेहऱ्यावर समान पसरवा. १०-१५ मिनिटांनंतर थंड पाण्याने धुवा. हळदीचे अँटीबॅक्टेरियल गुणधर्म आणि मलाईचे पोषण एकत्र येऊन त्वचेचा उजाळा वाढतो. रोज हा उपाय केल्यास चेहरा अधिक मऊसर, ताजातवाना आणि निरोगी दिसतो. विशेषतः उन्हाळ्यातील त्वचेसाठी हा उपाय अत्यंत फायदेशीर असतो.

सदाबहारची पाने - सुंदरतेसोबत आरोग्यासाठीही उपयुक्त

सदाबहार हे फुलझाड म्हणून ओळखले जाणारे सुंदर पण औषधी गुणांनी समृद्ध, अद्भुत वनस्पती आहे. बहुतेक लोक त्याचा वापर फक्त सजावटीसाठी करतात, पण आयुर्वेदात आणि घरगुती उपचारांमध्ये त्याच्या पानांचा उपयोग अनेक आजारांवर केला जातो. सकाळी रिकाम्या पोटी १-२ ताजी पाने चावून खाल्ल्यास शरीराला विविध प्रकारचे फायदे होऊ शकतात.

आरोग्यदायी फायदे -

१. रक्तदाब नियंत्रण -

उच्च रक्तदाब असणाऱ्यांसाठी सदाबहारची पाने नैसर्गिक उपाय ठरू शकतात. यामुळे रक्ताभिसरण सुधारते, धमन्यांवरील ताण कमी होतो आणि हृदयाचे आरोग्य राखले जाते. विशेषतः ३५ वर्षांवरील लोकांना याचा फायदा होऊ शकतो.

२. मधुमेह व्यवस्थापन -

पानांतील अल्कलॉइड्स आणि अँटीऑक्सिडंट्स स्वादुपिंडातील बीटा पेशी सक्रिय करून इन्सुलिन स्राव वाढवतात. टाईप २ मधुमेह असणाऱ्यांसाठी हे एक पूरक उपाय असू शकतात.

३. त्वचेचे आरोग्य -

अँटीबॅक्टेरियल आणि अँटीफंगल गुणधर्मांमुळे मुरुम, त्वचेची ॲलर्जी आणि संक्रमणावर मदत होते. पाने थेट चावून खाणे किंवा त्यांची पेस्ट लावणे दोन्हीही उपयोगी ठरते.

४. पचनक्रिया सुधारते -

बद्धकोष्ठता, गॅस किंवा अपचन असल्यास पाने पोट साफ करण्यात आणि पचन एन्झाइम सक्रिय करण्यात मदत करतात.

५. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते -

फ्लेव्होनॉइड्स आणि जीवनसत्त्वांमुळे सर्दी, खोकला आणि हंगामी आजारांपासून शरीराला संरक्षण मिळते.

६. तणाव कमी करते -

पानांतील नैसर्गिक संयुगे मज्जासंस्थेला शांत करून मानसिक थकवा, चिंता आणि निद्रानाश यावर आराम देतात.

बहुगुणी पेरूची पाने - नैसर्गिक आरोग्याचा खजिना

पोपटाला आवडणारा पेरू हा आपल्यालाही आवडतो. गोड आणि आंबट चवीचा असणारा पेरू स्वादाची रंगत आणतो. पेरू लोकप्रिय फळांमध्ये गणला जाते. या फळाची चव आणि आरोग्यदायी फायदे सर्वसामान्यपणे ओळखली जातात, परंतु त्याच्या पानांचे औषधी गुणधर्म मात्र खूप कमी लोकांना माहीत आहेत. पेरूची पाने त्याच्या फळांइतकीच फायदेशीर आहेत आणि आयुर्वेदिक दृष्टिकोनातून तो आपल्यासाठी एक खजिना आहे. पेरूच्या पानांमध्ये अँटीऑक्सिडेंट्स, अँटीबॅक्टीरियल आणि अँटी-इंफ्लेमेटरी गुणधर्म असतात. ज्यामुळे शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर काढले जातात आणि संपूर्ण शारीरिक आरोग्य सुधारते. याशिवाय, या पानांमध्ये असलेल्या विशिष्ट बायोएक्टिव्ह कंपाऊंड्समुळे विविध आजारांची शक्यता कमी होऊ शकते आणि शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवू शकते. पेरूच्या पानांचा चहा किंवा अर्क विविध शारीरिक समस्यांवर प्रभावी ठरतो, ज्यामुळे या पानांना एक 'बहुगुणी औषध' असे म्हटले जातं.

पेरूच्या पानांचे फायदे

१. मधुमेह नियंत्रणासाठी प्रभावी

पेरूच्या पानांमध्ये मधुमेह विरोधी गुणधर्म असतात. यामध्ये असलेले फिनोलिक कंपाऊंड्स शरीरात तयार होणारी अतिरिक्त साखर नियंत्रित करण्यात मदत करतात. जर, तुम्हाला मधुमेह असेल तर पेरूच्या पानांचा चहा किंवा अर्क तुम्ही सहजपणे वापरू शकता.

२. वजन कमी करण्यासाठी

पेरूच्या पानांमध्ये असलेल्या बायोएक्टिव्ह कंपाऊंड्समुळे साखरेची पातळी कमी केली जाते आणि कॅलरीजवर नियंत्रण ठेवले जाते. यामुळे वजन कमी करण्यास मदत मिळते.

३. हृदयाचे आरोग्य सुधारते

पेरूच्या पानांमध्ये अँटीऑक्सिडेंट्स, फ्लेव्होनॉइड्स आणि पॉलिफेनॉल्स असतात जे हृदयाच्या आरोग्याला फायदेशीर ठरतात. यामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारते, रक्तदाब कमी होतो आणि कोलेस्ट्रॉल कमी होतो. यामुळे हृदयविकारांच्या जोखमीला कमी करण्यासाठी पेरूच्या पानांचा उपयोग अत्यंत प्रभावी ठरतो.

४. पोटाच्या समस्या दूर होतात

पेरूच्या पानांमध्ये अँटी-हेल्मिंथिक (कीटकनाशक) गुणधर्म असतात, ज्यामुळे पोटाशी संबंधित समस्यांना नियंत्रित करणे सोपे होते. यामुळे डायरीया, ॲसिडिटी आणि पचनसंस्थेच्या इतर त्रासांवर आराम मिळतो.

५. इम्यून सिस्टमला बूस्ट

पेरूच्या पानांमध्ये व्हिटॅमिन सी असतो, जो शरीराच्या इम्यून सिस्टीमला बूस्ट करतो. यामुळे तुमचे शरीर वेगवेगळ्या आजारांपासून सुरक्षित राहते. पेरूच्या पानांचा चहा पिऊन आपण आपला इम्यून सिस्टम मजबूत करू शकता.

६. शुक्राणूंची संख्या वाढवते

पेरूच्या पानांमधील अँटीऑक्सिडट्स शुक्राणूंच्या विषारीपणावर सकारात्मक प्रभाव टाकतात. यामुळे पुरुषांची प्रजनन क्षमता वाढविण्यात मदत मिळते.

७. कोलेस्ट्रॉल कमी करणे

पेरूच्या पानांमध्ये लो-बॅड कोलेस्ट्रॉल आणि हाय गुड कोलेस्ट्रॉल निर्माण करणारे घटक असतात. यामुळे शरीरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण नियंत्रणात राहते आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी हे फायदेशीर ठरते.

८. उच्च रक्तदाब कमी करणे

पेरूच्या पानांमध्ये लो ब्लड प्रेशर कमी करणारे गुणधर्म असतात. हे हायपरटेंशन असलेल्या लोकांसाठी एक आदर्श उपाय आहे.

लिटरभर दुधाची किंमत १८ लाख रुपये! मुंबईत वृद्धेची मोठी फसवणूक

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

दुधात पाणी मिसळून फसविण्याच्या घटना वारंवार समोर येत असतात. मात्र, वडाळ्यातील वृद्ध महिलेला एक लिटर दुधासाठी तब्बल साडेअठरा लाखांवर पाणी सोडावे लागल्याचा प्रकार समोर आला आहे. एका कंपनीचे दूध ऑनलाइन मागविण्यासाठी वृद्धेने गुगलची मदत घेतली आणि दूध पाठवतो सांगून समोरच्याने तिचे बँक खातेच साफ केले. पेन्शनवर उदरनिर्वाह करणाऱ्या वृद्धेला आर्थिक आधार गेल्याने धक्का बसला आहे.

वडाळा पूर्वेकडे लक्ष्मी (बदललेले नाव) या ७९ वर्षीय वृद्धा एकट्याच वास्तव्यास असून आठ वर्षांपूर्वी त्यांच्या पतीचे निधन झाले. त्यांना 'कंट्री लाइट' या कंपनीचे दूध हवे होते. यासाठी त्यांनी गुगलवर शोध घेतला असता त्यांना एक क्रमांक मिळाला. दीपक नाव सांगणाऱ्या तरुणाने मी तुम्हाला मदत करतो असे सांगितले.

एक लिटर दूध तुम्हाला घरपोच मिळेल त्यासाठी फोन चालू ठेवून मी लिंक पाठवेन त्यावर क्लिक करा असे दीपक म्हणाला. त्यानुसार फोन सुरूच ठेवत लक्ष्मी यांनी लिंकवर क्लिक केले. तो सांगेल त्याप्रमाणे लक्ष्मी करण्याचा प्रयत्न करीत होत्या. सुमारे दीड तास फोन सुरू ठेवून दीपक नेमके काय करायला सांगतोय हे समजत नसल्याने कंटाळून त्यांनी फोन कट केला. दुसऱ्या दिवशी दीपक याला फोन करण्याचा प्रयत्न केला मात्र काहीच प्रतिसाद मिळत नव्हता. बँकेत काम असल्याने लक्ष्मी आयसीआयसीआय बँकेच्या शाखेत गेल्या. त्यावेळी त्यांच्या बँक खात्यात शून्य बॅलन्स होता. १ लाख ७० हजार रुपये बँक खात्यामधून काढण्यात आले होते. हे पाहून लक्ष्मी यांनी अन्य दोन बँकांतील खाती तपासली असता ती देखील पूर्ण रिकामी करण्यात आली होती. तिन्ही खात्यामधून मिळून १८ लाख ५२ हजार रुपये काढण्यात आले होते. बँकेत याबाबत अधिक माहिती काढली असता दीपकनेच लक्ष्मी यांचा मोबाइल हॅक केल्याचे निष्पन्न झाले.

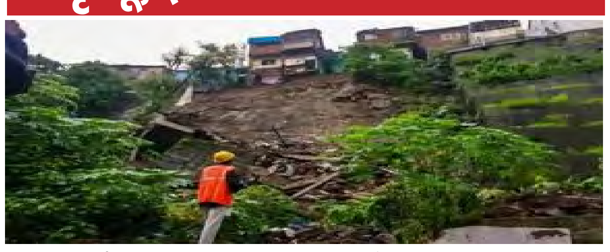
दागिन्यांची बॅग घेऊन पसार झालेल्या कार चालकास अटक

■वसई। प्रतिनिधी:

प्रवाशांचे सोन्याचे ६ लाखांचे दागिने असलेली बॅग घेऊन पसार झालेल्या कार चालकास नायगाव पोलिसांनी ४ तासांत अटक केली आहे. पोलिसांनी आरोपीकडून चोरीचा सर्व मुद्देमाल परत जप्त केला आहे. तक्रारीनुसार नालासोपारा येथे राहणाया उपासना चव्हाण या आपले पती, आई आणि वहिनीसह कल्याण येथील आपल्या नातेवाईकांकडे जाण्यासाठी निघाल्या होत्या. त्यांनी ॲपवरून चारचाकी वाहन बुक केले होते. प्रवासादरम्यान नायगावच्या कामण येथे एका मिठाई खरेदी करण्यासाठी उपासना यांच्या पतीने कार चालकाला गाडी थांबविण्यास सांगितले.फियार्दी उपासना चव्हाण यांचे कुटुंबिय प्रसाधनगृहात जाण्यासाठी खाली उतरले होते. गाडीत कुणी नसल्याचा फायदा घेत कार चालकाने बॅगेत असणारे ६ लाख २९ हजार रुपये किंमतीचे सोन्याचे दागिने आणि इतर मौल्यवान वस्तू चोरून पळ काढला होता.

याप्रकरणी नायगाव पोलीस ठाण्यात भारतीय न्याय संहितेच्या कलम ३०५ (क) अन्वये जबरी चोरीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला होता.याप्रकरणी नायगाव पोलीस ठाण्यात गुन्हे प्रकटीकरण शाखेने परिसरातील सीसीटीव्ही तसेच तांत्रिक विश्लेषण करून आरोपी चालक संदेश टोपरे (३६) याला मुंबईच्या कांदिवली येथून अटक केली. त्याने चोरलेले सोन्याचे दागिने आणि इतर मौल्यवान वस्तू आदी ६ लाख २९ हजारांचा मुद्देमाल जप्त केला. अवघ्या ४ तासात पोलिसांनी ही कामगिरी केली. चालक टोपरे याच्यावर कर्ज होते. आपल्या गाडीत बसलेल्या प्रवाशांच्या बॅगेत मौल्यवान ऐवज असेल त्यातून कर्ज फेडू शकेल असे त्याला वाटले. त्यामुळे त्याने त्यांची बॅग घेऊन पोबारा केला, असे पोलिसांनी सांगितले. ही कारवाई नायगाव पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक विजय कदम, पोलीस निरीक्षक (गुन्हे) अभिजित मडके यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहाय्यक पोलीस निरीक्षक गणेश केकान, पोलीस उपनिरीक्षक ज्ञानेश्वर आसबे आदींच्या पथकाने केली.

विक्रोळीत दरड कोसळून 2 दोघांचा मृत्यू, झोपेतच काळाचा घाला!



■मुंबई। प्रतिनिधी:

विक्रोळीच्या पार्कसाईट परिसरातील जनकल्याण सोसायटीच्या आवारात लँड्स स्लाईड झाली आहे. दरड कोसळल्यामुळे या दुर्दैवी घटनेत दोघांचा मृत्यू झाला असून आणखी दोघे गंभीर जखमी झाले आहेत. त्यांच्यावर घाटकोपरच्या राजावाडी रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. रात्रभर कोसळणाऱ्या मुसळधार पावसामुळे पार्कसाईट परिसरात ही दुर्घटना घडली आहे.

आज जन्माष्टमीचा दिवस, शुभ दिवस मात्र याच सणाला आज गालबोट लागलं आहे. दरड कोसळून दोघांचा मृत्यू झाल्याने या कुटुंबावर अक्षरशः दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे. विक्रोळीतील पार्कसाईट या परिसरात उंचच उंच डोंगरावर छोटी-छोटी घर बांधण्यात आली असून संपूर्ण घरांची रचना ही एकमेकांना लागूनच आहे. काल रात्रीपासून सतत पाऊस सुरू असून मध्यरात्री 1 ते 1.30 च्या सुमारास ही धक्कादायक घटना घडली.

पार्कसाईट परिसरातील घरांमध्ये राहणारे नागरिक गाढ झोपेत असतानाच अचनाक काळाने त्यांच्यावर घाला घातला. मध्यरात्रीच्या सुमारास अचानक दरड कोसळली आणि जवळचं घर अगदी दबलं गेलं, त्यामुळे झोपेत असलेल्या दोघांना मृत्यूने गाठलं. शालू मिश्रा (19 वर्षे) आणि सुरेश मिश्रा (वय 50) असं मृत वडील-मुलीचे नाव आहे. तर आरती मिश्रा आणि ऋतुराज मिश्रा या दोघांवर राजावाडी रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. या दुर्दैवी घटनेमुळे हळहळ व्यक्त होत आहे. दरम्यान डोंबिवली पश्चिम येथील गुप्ते रोडवरील सीमंतिनी सोसायटी ही सुमारे 45 वर्ष जुनी इमारत काल रात्री उशिरा अचानक खचली. इमारतीला भेगा पडल्याचे लक्षात आल्यानंतर सतर्क झालेल्या रहिवाश्यांनी तातडीने इमारत खाली केली. त्यामुळे मोठा अनर्थ टळला आणि कोणतीही जीवितहानी झाली नाही.

इमारत खचल्याची माहिती मिळताच पोलीस आणि अग्निशमन दल तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाले. परिसरात सुरक्षा बंदोबस्त वाढवण्यात आला असून इमारतीच्या आजूबाजूचा परिसर लोकं जमा झाले. ही इमारत जुनी व जीर्ण अवस्थेत होती. सुदैवाने या घटनेत कोणतीही जीवितहानी झाली नसली तरी, स्थानिक नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण आहे.

जे. जे. रुग्णालयात ८३ दिवसांत १०० रोबोटिक शस्त्रक्रिया पूर्ण; गरीब आणि मध्यमवर्गीय रुग्णांसाठी पूर्णपणे मोफत उपचार

■मुंबई। प्रतिनिधी:

राज्यातील प्रमुख सरकारी रुग्णालय असलेल्या जे. जे. रुग्णालयात एप्रिल महिन्यात सुरू झालेली रोबोटिक शस्त्रक्रियेची सुविधा रुग्णांसाठी मोठा आधार ठरत आहे. अवघ्या ८३ दिवसांत रुग्णालयाने १०१ रुग्णांवर यशस्वी रोबोटिक शस्त्रक्रिया केल्या आहेत. या शस्त्रक्रिया गरीब आणि मध्यमवर्गीय रुग्णांसाठी पूर्णपणे मोफत उपलब्ध करून दिल्या. खाजगी रुग्णालयांमध्ये अशा प्रकारच्या शस्त्रक्रियांचा खर्च साधारण ३ लाख ते ५ लाख रुपयांपर्यंत येतो; परंतु जे. जे. रुग्णालयात या शस्त्रक्रिया पूर्णपणे मोफत केल्या जात आहेत.

अलीकडच्या काळात भारताने रोबोटिक शस्त्रक्रियेच्या क्षेत्रात उल्लेखनीय प्रगती केली आहे. ही आधुनिक तंत्रज्ञान पद्धत अधिक अचूक, कमी वेदनादायक आणि जलद बरे होणारी शस्त्रक्रिया शक्य करते. वैद्यकीय शिक्षण विभागाने जे. जे. रुग्णालयात ही प्रणाली बसवण्याचा निर्णय घेतला आणि सुमारे ३२ कोटी रुपयांच्या खर्चाने ती उभारण्यात आली.

रुग्णालयाचे अधिष्ठाता डॉ. अजय भंडारवार यांनी सांगितले की, रुग्णालयात पहिली रोबोटिक शस्त्रक्रिया ९ एप्रिल रोजी करण्यात आली.

खर्च (खासगी रुग्णालयातील अंदाज)

प्रोस्टेटेक्टॉमी किंवा युरोलॉजिकल रोबोटिक शस्त्रक्रिया : २२.५ लाख-२३.५ लाख

हर्निया किंवा पित्ताशय काढण्याची शस्त्रक्रिया : २१.५ लाख-२२.५ लाख

स्त्रीरोगविषयक रोबोटिक शस्त्रक्रिया : २२ लाख-२३ लाख

सध्या सुरू असलेल्या शस्त्रक्रिया

पित्ताशय काढणे

हर्निया शस्त्रक्रिया

गुंतागुंतीच्या ठिकाणी असलेले ट्यूमर काढणे

लवकरच सुरू होणाऱ्या सेवा

गॅस्ट्रोएंटरोलॉजी

यूरोलॉजी (उदा. प्रोस्टेट, मूत्राशय, मूत्रपिंड शस्त्रक्रिया) स्त्रीरोगशास्त्र

रोबोटिक सहाय्याने झालेल्या शस्त्रक्रिया

डॉ. भंडरवार यांनी सांगितले की, रोबोटिक शस्त्रक्रियेचा फायदा म्हणजे अचूक निदान, कमी रक्तस्त्राव, कमी वेदना आणि जलद बरे होणे. या शस्त्रक्रिया सामान्य शल्यचिकित्सा विभागातील तज्ज्ञांनी केल्या आहेत. आतापर्यंत रोबोटचा वापर पित्ताशय, हर्निया, स्वादुपिंड आणि इतर गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रियांसाठी झाला आहे. लवकरच याचा वापर यकृत, मूत्रपिंड, मूत्रमार्ग, गर्भाशय आणि स्तन यांच्या शस्त्रक्रियांसाठीही केला जाणार आहे.

पहिल्या ५०० शस्त्रक्रिया मोफत

डॉ. भंडारवार पुढे म्हणाले की, रोबोटिक शस्त्रक्रियेच्या माध्यमातून जे. जे. रुग्णालयाने सार्वजनिक आरोग्यसेवेत नवा आदर्श निर्माण केला आहे. पहिल्या ५०० रोबोटिक शस्त्रक्रियांचा खर्च रोबोट पुरवणाऱ्या कंपनीकडून उचलला जाईल. त्यानंतरही या सेवा गरीब रुग्णांना मोफत देण्याचा रुग्णालयाचा मानस आहे आणि यासाठी महात्मा फुले जन आरोग्य योजनेतून निधी मिळवण्यासाठी सरकारकडे प्रस्ताव पाठवण्यात आला आहे. खासगी रुग्णालयांत रोबोटिक शस्त्रक्रियेचा खर्च प्रक्रिया व संस्थेनुसार साधारण दीड लाख ते साडेतीन लाख रुपयांपर्यंत असतो.

दहिसर टोलनाका स्थलांतरित होणार; वेस्टर्न हॉटेलच्या पुढे हलविण्याचे आदेश

■भाईंदर। प्रतिनिधी:

दहिसर टोलनाक्यामुळे दररोज निर्माण होणा्या वाहतूककोंडीतून नागरिकांची सुटका करण्यासाठी टोलनाका २ किलोमीटर पुढे, मीरारोडवरील वेस्टर्न हॉटेलजवळ स्थलांतरित करण्याचे आदेश उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी दिले आहेत. परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांच्या मागणीवरून हा निर्णय घेण्यात आला आहे. मुंबई प्रवेशद्वारावरील ५ टोलनाक्यांवर माजी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी खासगी वाहनांचा टोल माफ केला होता. त्यानंतर काही प्रमाणात कोंडी कमी झाली, परंतु वाहनांची संख्या वाढल्याने दहिसर टोलनाक्याजवळ गर्दीच्या वेळेत लांबलचक रांगा लागतात. यामुळे प्रवासाचा वेळ वाढतो, इंधनाचा अपव्यय होतो, तसेच वाहनांच्या धुरामुळे प्रदूषण आणि आरोग्याला हानी पोहचत असल्याच्या तक्रारी दाखल झाल्या होत्या. दहिसर टोलनाक्यावरील वाहतूककोंडीमुळे मीरा-भाईंदरचे नागरिक, वाहनचालक आणि मुंबईकडे जाणारे प्रवासी यांना दररोज त्रास सहन करावा लागतो. हा त्रास टाळण्यासाठी आणि प्रवास सुलभ करण्यासाठी टोलनाका पुढे नेण्याची मागणी मंत्री सरनाईक यांनी केली होती. टोलनाका स्थलांतर झाल्यास नागरिकांचा प्रवास वेळ कमी होईल, इंधन बचत होईल आणि पर्यावरणीय प्रदूषणही कमी होईल, असा विश्वास स्थानिकांनी व्यक्त केला आहे.

दोन मार्गिका आणि एक टोल बूथ

उपमुख्यमंत्री शिंदे यांनी महाराष्ट्र राज्य रस्ते विकास महामंडळ (MSRDC) आणि सार्वजनिक बांधकाम विभागाला (PWD) टोलनाका स्थलांतराचा प्रस्ताव तात्काळ तयार करण्याचे आदेश दिले आहेत. त्याचबरोबर, टोल नाक्यावर फक्त दोन मार्गिका आणि एक टोल बूथ ठेवून उर्वरित रस्ता मोकळा करण्याचे निर्देश दिले आहेत.

इतर वाहतूक समस्या देखील सोडवणार

पेणकरपाडा-ठाकूर मॉल येथील जुन्या सिग्नलजवळ देखील मोठ्या प्रमाणावर वाहतूक कोंडी होते. या ठिकाणी योग्य वाहतूक नियोजन आणि खड्डेमुक्ती करण्यासाठी लवकरच पाहणी करून आधीच्या आदेशांचा आढावा घेण्यात येणार असल्याचे मंत्री सरनाईक यांनी सांगितले.

मुंबईतील गणेश मंडळांचा २ हजारांचा दंड होणार माफ

■मुंबई। प्रतिनिधी:

गणेशोत्सव काळात मंडपासाठी रस्त्यावर खड्डे करणाऱ्या गणेश मंडळांवर लावण्यात येणारा २ हजार रुपयांचा दंड माफ होणार आहे. बृहन्मुंबई सार्वजनिक गणेशोत्सव समन्वय समितीने केलेल्या मागणीला मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सकारात्मक प्रतिसाद देत हे आश्वासन दिले.

मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या अध्यक्षतेखाली गुरुवारी गणेशोत्सव आढावा बैठक पार अजित पवार, पडली. या बैठकीला उपमुख्यमंत्री उपनगरचे सहपालकमंत्री मंगलप्रभात लोढा, गृह राज्यमंत्री योगेश कदम, पोलीस महासंचालक रश्मी शुक्ला, पोलीस आयुक्त देवेन भारती, मुंबई महापालिका आयुक्त भूषण गगराणी तसेच समन्वय समितीचे पदाधिकारी उपस्थित होते. यापूर्वी महापालिकेने मंडपासाठी खड्डे केल्यास १५ हजार रुपयांचा दंड आकारण्याचे आदेश दिले होते. समितीच्या विरोधानंतर दंड २ हजार रुपयांवर आणला गेला. मात्र, गणेशोत्सवाला राज्य महोत्सवाचा दर्जा असल्याने हा दंड पूर्णपणे माफ करावा, अशी मागणी समितीचे अध्यक्ष ॲड. नरेश दहिबावकर यांनी बैठकीत केली.

या बैठकीत 'पीओपी' मूर्तीवरील निबंधांबाबत कायमस्वरूपी दिलासा देण्याची, 'लालबागचा राजा' मंडपासमोर उभ्या राहणाऱ्या अग्निशमन बंबांच्या दिवसाला सव्वा लाख रुपयांचे शुल्क माफ करण्याची, तसेच गेल्या ३० वर्षांपासून चालत आलेली अनंत चतुर्दशीची सुट्टी पूर्ववत करण्याची मागणीही करण्यात आली.

धारावीतील अपात्र वस्त्र उद्योगांना दिलासा; भाडे तत्वावर व्यवसायाची परवानगी मिळणार

■मुंबई। प्रतिनिधी:

धारावीत बहुतेक वस्त्र व्यवसाय उंच मजल्यांवर कार्यरत आहेत, त्यामुळे इन-सिटू (त्याच ठिकाणी) पुनर्विकासाचे लाभ त्यांना मिळत नाहीत. मात्र, सरकारच्या नव्या प्रस्तावामुळे पात्र नसलेल्या व्यायसायिकांना धारावीतच कायम ठेवण्यास परवानगी दिली जाणार आहे, असे डीआरपीचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी एस. व्ही. आर. श्रीनिवास यांनी सांगितले.

भारताचा वस्त्र उद्योग सध्या सुमारे ४४ अब्ज डॉलर्सचा असून तो २०३० पर्यंत १०० अब्ज डॉलर्सपर्यंत जाण्याचा अंदाज आहे. देशातील ७० टक्क्यांहून अधिक वस्त्र उत्पादन उद्योग असंघटित बाजारपेठांमधून चालतात आणि धारावी याला अपवाद नाही.

धारावीत सध्या सुमारे ३,५०० वस्त्र उद्योग कार्यरत असून जवळपास ७० टक्के उद्योग भाडे तत्वावर सुरू आहेत, त्यामुळे धारावी पुनर्विकास प्रकल्पाच्या पात्रता निकषांशी या उद्योगांचा मेळ बसत नाही. बहुतेक वस्त्र व्यवसाय धारावीत उंच मजल्यांवर कार्यरत आहेत, त्यामुळे इन-सिटू (त्याच ठिकाणी) पुनर्विकासाचे लाभ त्यांना मिळत नाहीत. डीआरपी आणि एसआरएच्या नियमानुसार केवळ तळमजल्यावरीलच अधिकृत व्यावसायिक गाळेच पात्र मानले जातात.

धारावी वस्त्र उद्योग संघटनेचे सरचिटणीस कलीम अन्सारी यांनी सर्व व्यावसायिक धारक पात्र असोत वा अपात्र यांना धारावीत स्थान मिळाल्याच्या निर्णयाचे स्वागत केले. मात्र, त्यांनी सरकारकडे संपूर्ण वस्त्र उद्योगासाठी एकत्रित व्यावसायिक जागेची मागणी केली आहे. पुनर्वसन इमारतींमध्ये राखीव असलेल्या १० टक्के व्यावसायिक जागांमध्ये भाडे तत्वावर व्यवसाय सुरू ठेवण्यास पात्र नसलेल्या उद्योग धारकांना ही परवानगी मिळणार आहे.

एअरबॅग्स उघडल्या, एक बाजू दबली, पुण्यात मद्यधुंद चालकाकडून डीसीपीच्या कारला धडक, मुलगी जखमी

■पुणे। प्रतिनिधी:

पुणे शहरात दिवसेंदिवस गुन्हेगारीचे प्रकार घडत आहेत. अपघात आणि कायदा मोडणाऱ्या घटनांमध्ये वाढ होत असल्याचं चित्र स्पष्टपणे दिसत आहे. काल रात्री असाच एक गंभीर अपघात पुण्यात घडला आहे. या अपघाताने शहरात खळबळ उडाली आहे. वाहतूक विभागाचे उपआयुक्त (डीसीपी) हिम्मत जाधव यांच्या वाहनाला थेट एका मद्यधुंद चालकानं जोरदार धडक दिली. हा अपघात केशवनगर परिसरात रात्री साधारणपणे दहा ते साडेदहा वाजण्याच्या दरम्यान घडला. या अपघातात जाधव यांच्या गाडीचं मोठं नुकसान झालं असून, अपघातात डीसीपी जाधव यांच्या मुलीला किरकोळ दुखापत झाली आहे. सुदैवानं जीवितहानी टळली असली तरी घटनेनंतर परिसरात काही वेळ प्रचंड गोंधळ उडाला होता. स्थानिक नागरिकही या अपघातामुळे संतप्त झाले होते. घटनेची माहिती मिळताच मुंढवा पोलिसांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेतली. दारूच्या नशेत वाहन चालवणाऱ्या चालकाला आणि त्याच्यासोबत असलेल्या दुसऱ्या आरोपीला पोलिसांनी ताब्यात घेतलं. त्यांच्या रक्तातील अल्कोहोलची पातळी तपासण्यासाठी वैद्यकीय चाचणी घेण्यात आली असून, ड्रिंक अँड ड्राईव्ह कलमानुसार गुन्हा नोंदविण्याचं काम सुरु आहे. या प्रकरणी मुंढवा पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, पुढील तपास पोलिसांकडून सुरू आहे. पोलिसांनी आरोपींवर कठोर कारवाई केली जाईल, असंही स्पष्ट केलं आहे. चालकाने नियंत्रण गमावल्याने ही धडक झाली. या प्रकरणी अधिक तपास सुरू असून, आरोपीची वैद्यकीय चाचणी करण्यात येत आहे. अशी माहिती पोलिसांनी दिली आहे. ही घटना पुण्यातील वाढत्या मद्यधुंद वाहनचालकांच्या अपघातांच्या मालिकेतील एक नवीन भर आहे, ज्यामुळे रस्ता सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा एकदा ऐरणीवर आला आहे.

दरम्यान, शहरातील वाढत्या बेफाम वाहनचालकांबाबत पुन्हा एकदा गंभीर प्रश्नचिन्ह उपस्थित झालं आहे. मद्यपान करून वाहन चालवणं ही केवळ स्वतःच्या जीवाशी खेळण्यासारखी गोष्ट नसून, इतर निरपराध नागरिकांच्या जीवितालाही मोठा धोका निर्माण करणारी बाब आहे. पोलिसांकडून वेळोवेळी ड्रिंक अँड ड्राईव्हविरोधात मोहिमा राबवल्या जातात; मात्र तरीसुद्धा असे प्रकार घडत असल्याने नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी व्यक्त केली जात आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021 @gmail.com

Printed , Published and Owned by **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**. Printed at **SOMANI PRINTING PRESS**, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi IndustrialEstate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com