



संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

ट्रम्प तात्यांचे नोबेल वेड

अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांना शांततेच्या नोबेल पुरस्काराचे वेड लागले आहे, असेच म्हणण्याची वेळ आली आहे. जगाच्या कायदा सुव्यवस्थेचा मक्का केवळ अमेरिकेकडे आहे, अशा थाटात अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षांचे वर्तन सुरू आहे. दोन देशांमध्ये सुरू असलेल्या युद्ध किंवा युद्धसदृश्य स्थितीमध्ये बळजबरीने मध्यस्थाची भूमिका पार पाडण्याची अमेरिकेची जुनीच खोद आहे. डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या काळात हा प्रकार अरेरावी वाटावी इतका वाढला आहे. यामागे जगावरील वर्चस्वाचाच सुप्त राजकीय हेतू आहे. मात्र हा राजकीय हेतू असलेल्या मुखवट्यामागे जगासाठीच्या शांततेच्या प्रयत्नाचा चेहरा लावून अमेरिकेने आपली अशी ‘शांततेसाठीची अरेरावी’ कायमच ठेवल्याचा मागील चार दशकांचा इतिहास आहे. शांततेच्या नोबेल पुरस्कारांच्या यादीत अमेरिकेचे माजी राष्ट्राध्यक्ष बराक ओबामांच्या शेजारी ट्रम्प यांना जाऊन बसायचे आहे. मात्र यातील पुरस्कारार्थींची यादी पाहिल्यास आंतरराष्ट्रीय शांततेसाठीची केवळ बिगरराजकीय प्रयत्न आणि जगातील दबलेल्या, पिचलेल्या लोकांसाठी काम करणाऱ्यांमधून नोबेल समितीने नावे निवडली होती. कैलाश सत्यार्थी, मलाला युसूफझाई, दलाई लामा, मरद तेरेसा, नेल्सन मंडेला यांच्या मानवतावादी कामाची दखल ‘अराजकीय’ अर्थानेच समितीने घेतली होती. या रंगित ट्रम्प बसणार आहेत का? तर ओबामा किंवा मिखाईल गोर्बाचेव्ह ही उदाहरणे राष्ट्राची राजकीय सत्ता ताब्यात आल्यानंतर केलेल्या शांतता आणि मानवतावादी प्रयत्नांसाठीची होती. या दोन्ही पुरस्कारार्थींमध्ये ‘सत्ता असलेले’ आणि ‘सत्ता नसलेले’ असा फरक केला जाऊ शकतो. ज्यांच्याकडे सत्ता नव्हती तरी त्यांचा शांततेचा उद्देश राजकारणाची लागण न झाल्यामुळे निर्भेळ होता. ट्रम्प यांच्या ‘जागतिक शांततेचा उद्देश’ असा निर्भेळ आहे का? अण्वस्त्र तयार करत असल्याच्या आरोपातून सद्दाम हुसैन यांचा देहदंड आणि अमेरिकेने इराकवर लादलेल्या युद्धाचा इतिहास फार जुना नाही, छुऱ्या अण्वस्त्रसज्जतेचे आरोप जॉर्ज बुश यांनी इराकच्या सद्दाम हुसैन यांच्या राजवटीवर तीन दशकांपूर्वी केले होते, यावेळी इराकच्या माजी इराण आला असून सद्दाम हुसैन यांच्या जागी खोमेनी आहेत. फरक इतकाच झाला आहे, मात्र दोन्हीकडे ‘कथित शांततेची अरेरावी’ करणारी अमेरिका तीच आहे. पाहुण्याच्या काठीने इराणचा साप मरत असल्याने इस्त्रायलसाठी चांगलेच आहे. परंतु याच काठीची दंडेली आपल्यावरही उगारली जाईल, ही शक्यताही इस्त्रायलने लक्षात घ्यावी. हे भारतासारख्या देशाकडून इस्त्रायलच्या नेत्याऱ्याहूनही समजून घ्यायला हवे. ट्रम्प यांना उतारवयात आता मनाच्या शांततेचे वेध लागले असावेत, त्यासाठीच शांततेच्या नोबेल पुरस्कारासाठीचा हा अटापिटा सुरू आहे. सोव्हियत युनियनविरोधात सुरुवातीला लादेनची तळी उचलून धरणाऱ्या अमेरिकेने लादेन त्यांच्यावरच उलटल्यानंतर त्याला संपवले आणि दहशतवादविरोधात जागतिक शांततेसाठी पाकिस्तानातील एबोटाबादमधील कारवाई महत्त्वाची असल्याचे जगाला सांगितले. मात्र त्याच अमेरिकेने पाकिस्तानविरोधातील भारताच्या नुकत्याच झालेल्या कारवाईवर मात्र युद्धविरामाची बळजबरी केली. अमेरिकेची आणि पयायनि डोनाल्ड ट्रम्प यांची जागतिक शांततेची घोषणा म्हणूनच फसवी आहे. इराण-इस्त्रायल युद्धात अमेरिकेचे साळसूद युद्धविरामाचे आवाहन इराणने नाकारले आहे. इराणने तेल अवीववर हल्ला करून शस्त्रसंधींचे उल्लंघन केल्याचे इस्त्राईलचे म्हणणे आहे. अमेरिकेची दंडेली नाकारण्याची धमक इराणने दाखवल्यास आणि जागतिक समुदाय अर्थातच रशिया तसेच इतर मित्र राष्ट्रांचा पाठिंबा मिळवल्यास दोन समर्थ राष्ट्र गटांमधील ही युद्धसदृश्य स्थिती आणखी भीषण होण्याची भीती आहे. असे असताना डोनाल्ड ट्रम्प यांचे शांततेचे प्रयत्न फसवे आहेत. त्यात केवळ राजकीय सत्तेची आकांक्षाच दडलेली असल्याचे स्पष्ट होते, ही दंडेलशाही नोबेल समितीच्या लक्षात येणार नाही, अशी परिस्थिती नाही. दक्षिण आशियातील भारत, पाकिस्तान, बांगलादेश, श्रीलंका, नेपाळ, भूतान, मालदीव इराणने अफगाणिस्तान या देशांपैकी राजकीय आणि व्यापारी बाजारपेठ म्हणून भारत आणि पाकिस्तान हे देश अमेरिकेसाठी महत्त्वाचे आहेत. तर उरलेल्या देशांचा वापर लष्करी तळ म्हणून युद्ध आपत्काळात करण्यासाठीचा अमेरिकेचा हेतू लपून राहिलेला नाही. अमेरिकेच्या महासत्तेपणाला आव्हान देऊ शकतील असे जपान, चीन, रशिया आणि भारत या देशांप्रती अमेरिकेची भूमिका ही कायम सहेतूक, साशंक, सोयीस्कर राहिलेली आहे. कुवैत तेल विहिरींवरील इराकच्या नियंत्रणाचे निमित्त करून इराक छुपा अण्वस्त्र कार्यक्रम राबवत असल्याचे जगाला सांगून अमेरिकेने तीन दशकांपूर्वी इराकविरोधात युद्ध पुकारले आणि सद्दाम हुसैन यांना संपवले. हाच आरोप आता इराणवर अमेरिकेने केला आहे. यातून अमेरिकेने इस्त्रायलच्या बाजूने इराणवर हल्ले सुरू केले आहेत, मात्र त्यानंतर झालेली शस्त्रसंधी पुरेशी यशस्वी झाल्याचे चित्र पुरेसे स्पष्ट नाही. अमेरिकेच्या या साळसूद शांततेच्या आवाहनाला इराणने आव्हान दिल्याचे वृत्त आहे. भारत- पाकिस्तान युद्धसदृश्य स्थितीत अमेरिकेच्या ‘शांततेला’ न जुमानण्याची अशी भूमिका भारताला घेणे तातडीने शक्य झाले नाही. इराणने हे धैर्य तात्काळ दाखवले आहे. शांततेचा अर्थ कमकुवताना दांडण्यांकडून ‘शांततेने होणारी अरेरावी’ असा होत नाही. ट्रम्प यांना अशी ‘निर्मम शांतता’ अभिप्रेत आहे, जी नोबेलसाठीच्या निकषात बसणार नाही.

लाडक्या बहिणींची फसगत होतेय



महाराष्ट्रातील 'लाडकी बहीण' योजना निवडणुकीपूर्वी महिलांना पुढलवण्यासाठी संपादण्यात आली. ₹.१५०० हसा देण्यात आला, मात्र निवडणुकीनंतर निधीअभावी हसे थांबले. योजनेमुळे राज्याची आर्थिक घडी बिघडली असून, इतर खात्यांचा निधी या योजनेसाठी वळवला जातोय. यामुळे लाडक्या बहिणींमध्ये नाराजी असून, ₹.२१०० हसा तर दूरच, सध्या ₹.१५०० घाडी पत्ता नाही. राज्यावर कजाची बोजा वाढत असून, सरकार फक्त आश्वासने देत आहे. ही लाडकी बहीण योजना फक्त निवडणुकीसाठी आणलेला फसवणुकीचा प्रकार होता, असेच म्हणता येईल!

अर्थसंकल्प अधिवेशनाच्या काळात विधिमंडळात मांडला. या अहवालात लाडकी बहीण योजनेची माहिती देण्यात आली. या योजनेत जून २०२४ पासून डिसेंबर २०२४ या सात महिन्यांच्या कालावधीत दोन कोटी ३८ लाख लाभार्थी महिलांना निधी देण्यात आला. हा निधी तब्बल १७,५०५ कोटी रुपये इतका होता. महाराष्ट्र शासनाने लेक लाडकी योजना सुरू केली. त्यात २०२३-२४ या आर्थिक वर्षात २,८८९ लाभार्थी होते. त्यांना सात कोटी ७९ लाख रुपयांचे वाटप करण्यात आले. परंतु २०२४-२५ मध्ये त्यात मोठी वाढ झाली. लाभार्थ्यांची संख्या एक लाख चार हजारांवर पोहोचली. त्यांना ५२ कोटी रुपयांचे वाटप करण्यात आले. 'साडी कक्षा भाग्यश्री' योजनेत सन २०२३-२४ मध्ये सहा कोटी ७८ लाखांचा निधी देण्यात आला, तर २०२४-२५ मध्ये तो १३ कोटी २० लाख झाला.

आर्थिक ताळमेळ बसवण्यासाठी इतर विभागांचा निधी वापर

लाडकी बहीण योजना ऐन निवडणुकीच्या तोंडावर जाहीर केल्यामुळे, तेव्हा सरकारने असलेला नसलेला निधी वापरला. मात्र पुन्हा निवडून आल्यावर काय करायचे याचा विचार बहुधा केला गेला नाही. त्यातच पुन्हा सरकार यावे या हेतूने ₹.१५०० चा हप्ता थेट ₹.२१०० करण्याचे

आश्वासन दिले आणि महायुती सरकार मोकळे झाले. राज्यातील भगिनींनी त्यांच्यावर विश्वास ठेवून त्यांना पुन्हा निवडून दिले. त्यानंतर मात्र महायुती सरकारची पंचाईत होऊ लागली. या योजनेसाठी अर्थसंकल्पात तरतूदच केलेली नव्हती. मग काय, इतर खात्यांतील निधी वळवण्याची आणि पळवण्याची वेळ आली. राज्याच्या आदिवासी विकास विभागाने महिला व बालविकास विभागाला 'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण' योजनेसाठी ३३५ कोटींचा निधी वितरित करण्यास मंजुरी दिली. लाडक्या बहिणींना एंप्रिल महिन्याचा हप्ता ७ मे दरम्यान देण्यात आला होता. आता मे ते जुलै महिन्याचे ₹.४५०० कधी मिळणार, याची प्रतीक्षा आहे. आदिवासी घटक कार्यक्रमांतर्गत हा निधी देण्यात आला. इतकेच नव्हे, तर समाजकल्याण विभागाचाही निधी या योजनेसाठी वापरण्यात आला. आता जून महिना संपत आला असून, हप्ता कधी मिळणार याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. दरम्यान, अर्थमंत्री अजित पवार यांनी लाडकी बहीण योजनेत चूक झाल्याचे जाहीर केले. त्यामुळे निधी मिळणार की नाही, हा प्रश्न उपस्थित झाला आहे. लाडकी बहीण योजनेत ₹.१५०० चा हप्ता ₹.२१०० कधी होणार, हे तर दूरच राहिले; आता ₹.१५०० तरी मिळणार की नाही, असा प्रश्न

लाभार्थी भगिनींना पडतो आहे.

राज्याची आर्थिक परिस्थिती बिकट

राज्यासमोर आर्थिक संकट वाढत आहे. महसुली उत्पन्नापेक्षा खर्च जास्त आहे. कर्ज व व्याजपोटी मोठी रक्कम खर्च होत आहे. भांडवली खचाखडी दुसरे कर्ज काढण्याशिवाय पर्याय नाही. आर्थिक पाहणी सर्वेक्षण अहवालातून राज्याची गंभीर स्थिती समोर आली. २०२४-२५ साठी महसुली जमा ₹.४,९९,४६३ कोटी आणि खर्च ₹.५,१९,५१४ कोटी अपेक्षित आहे. कर, महसूल आणि करेतर महसूल अनुक्रमे ₹.४,१९,९७२ कोटी व ₹.७९,४९१ कोटी आहे. जानेवारी २०२५ पर्यंत प्रत्यक्ष महसुली जमा ₹.३,८१,०८० कोटी असून, ते अर्थसंकल्पीय अंदाजाच्या ७६.३ टक्के आहेत. खर्चाच्या तुलनेत उत्पन्न कमी आहे. कर्ज आणि व्याजपोटी १७.३ टक्के रक्कम खर्च होते. २०२४-२५ साठी राजकोषीय तूट २.४ टक्के व महसुली तूट ०.४ टक्के आहे. प्राधान्य क्षेत्रासाठीचा वार्षिक कर्ज आराखडा ₹.७,२५,००० कोटी असून, त्यात कृषी क्षेत्र २४.८४वके आणि सुक्ष्म, लघु व मध्यम उद्योग क्षेत्र ६०.७८वके आहे.

राज्यावरील कजाची बोजा वाढतये

२०१७-१८ मध्ये राज्यावर ₹.४,०२,४२१ कोटी कर्ज

होते. आता २०२४-२५ मध्ये ते ₹.८,३९,२७५ कोटींवर गेले आहे. महाराष्ट्राचे सकल राज्य देशांतर्गत उत्पादन (जीएसडीपी) २०२५-२६ साठी ₹.४९,३९,३५५ कोटी असण्याचा अंदाज आहे, जी २०२४-२५ च्या तुलनेत ९८वके वाढ आहे. खर्च (कर्ज परतफेड वगळता) ₹.७,००,०२० कोटी असेल, जो मागील वर्षाच्या तुलनेत चार टक्के अधिक आहे. उत्पन्न कमी आणि खर्च अधिक असल्यामुळे राज्य आर्थिक संकटात सापडले आहे. २०२५-२६ मध्ये जीएसडीपी वाढीचा दर ७.३ टक्के राहील, जो मागील वर्षाच्या ७.६ टक्क्यांपेक्षा कमी आहे. प्रत्यक्ष जीएसडीपी ₹.२६.१२ लाख कोटी आहे. सरकारला महसूल ७६टक्के महसूल मिळाल्यामुळे खर्च भागवताना अडचणी येत आहेत.

मंत्री फक्त आश्वासन देतात, पण हप्ता कधी येणार?

मे महिन्याच्या हप्त्याच्या विलंबावर महिला व बालविकास मंत्री आदिती तटकरे यांनी स्पष्टीकरण दिले. त्यांनी योजना सुरूच राहील, असे सांगितले आणि लवकरच हप्ता दिला जाईल, असे आश्वासन दिले. सरकारी कर्मचाऱ्यांना लाभ बंद केल्याबाबतही माहिती दिली. पण जेव्हा सरकारी कर्मचारी लाभ घेत होते, तेव्हा निकष तपासणारे काय करत होते? चार महिन्यांपूर्वी लक्षात आले की सरकारी महिला कर्मचारी लाभ घेत आहेत. त्यामुळे त्यांना बंदी घालण्यात आली. मात्र लाडक्या बहिणींना मे महिन्याचा हप्ता लवकरच दिला जाईल, असे आदिती तटकरे म्हणाल्या. 'लवकर' या शब्बाला आता महिनाभराचा विलंब जोडलेला आहे. राज्याची अवस्था 'आमदनी अट्टनी खर्चा रुपया' अशी झाली आहे. लाडक्या बहिणींनाही आता हे कळू लागले आहे की, हे महायुतीचे सरकार फसवे आहे.

शाळा आणि महाविद्यालयांना समांतर अशी यंत्रणा उभी करित मोठे झालेल्या कोंचिंग क्लासना आणि 'इंटीग्रेटेड क्लास' या गोंडस नावाने प्रचलित झालेल्या एकात्मिक वर्गांना चाप लावण्याची केंद्र सरकारची भूमिका स्वागतार्ह आहे. क्लासचे नियंत्रण आणि नियमन यांसाठी केंद्रीय उच्च शिक्षण सचिव विनीत जोशी यांच्या अध्यक्षतेखालील समिती उपाययोजना सुचविणार आहे. मात्र, कोंचिंग क्लासना चाप लावण्याची भूमिका घेण्याची किंवा उपाययोजना आखण्याची ही काही पहिलीच वेळ नाही. गेल्याच वर्षी केंद्र सरकारने कोंचिंग क्लाससाठी मार्गदर्शक तत्त्वे जारी केली होती.

सोळा वर्षांखालील मुलांना कोंचिंग क्लासमध्ये प्रवेश न देण्याची अटही सरकारने घातली होती. प्रत्यक्षात त्यातील कशाचीही अंमलबजावणी झाली नाही. त्याच्याही आधी राज्य सरकारने खासगी क्लासवर अंकुश ठेवण्याचा प्रयत्न केला होता; परंतु तो अपयशी ठरला. त्यामुळे आता केंद्राने नियमनासाठी पुन्हा पाऊल उचलले आहे. या निमित्ताने कोंचिंग क्लास आणि 'इंटीग्रेटेड क्लास' यांची चर्चा ऐरणीवर आली हेही नसे थोडेके. देशातील कोटयवधी मुलांशी संबंधित असलेल्या कोंचिंग क्लासकडे खरे तर गांभीर्याने पाहायला हवे. एके काळी कोंचिंग क्लास लावणे कमीपणाचे मानले जायचे; अभ्यासात गती नसलेल्यांसाठी शिकवणीचे वर्ग असल्याचेही मानले जायचे. आज परिस्थिती पूर्णपणे बदलली असून, कोंचिंग क्लास अपरिहार्य असल्याचे चित्र निर्माण करण्यात आले आहे. तसे होण्यात शिक्षण खात्यापासून क्लास चालविण्या-यापर्यंतचे 'अर्थ'पूर्ण संबंध असले, तरी या क्षेत्रातील गैरप्रकार आणि अपप्रवृत्ती दूर करण्यासाठी खूप आधीपासून प्रयत्न व्हायला हवे होते. उशिरा का होईना आता प्रयत्न होतो आहे, हे चांगलेच; परंतु त्याचे यशापयश अंमलबजाणीवर अवलंबून असले.

गेल्या तीन दशकांत देशातील शिक्षण क्षेत्राचे रूपांतर औद्योगिक क्षेत्रात झाले. या उद्योगातील आर्थिक उलाढालीचे आकडे फुगत आहेत. या शिक्षण उद्योगातील एक प्रमुख घटक म्हणजे कोंचिंग क्लास. प्रवेश परीक्षांपासून स्पर्धा परीक्षांपर्यंत सर्व पातळ्यांवर कोंचिंग क्लासशिवाय मोठे यश मिळविता येत नसल्याचे विद्यार्थ्यांच्या मनावर बिंबवले गेले आहे. त्यातूनच या क्लासचे जाळे देशभर विणले गेले. सध्या त्यातील उलाढाल सुमारे साठ हजार कोटी रुपयांची असल्याचे मानले जाते. पुढील पाच वर्षात ही उलाढाल दीड लाख कोटी रुपयांपर्यंत जाईल, असा अंदाज एका अहवालात वर्तविण्यात आला आहे. इतक्या मोठ्या रकमेच्या या क्षेत्रात अपप्रवृत्तीही बळवल्या असून, प्रश्नपत्रिका फोडण्यापासून



सर्वोच्च न्यायालयाने महाराष्ट्रात प्रवर्धित असलेल्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांचा निवडणुका लवकरात लवकर घेण्याचे आदेश केंद्रीय निवडणूक आयोग आणि सरकारला दिल्यानंतर सगळ्याच राजकीय पक्षांची मोठेबांधणीसाठी लगबग सुरू झाली आहे. भाजपला काहीही करून मुंबई महापालिकेची सत्ता आपल्या ताब्यात घ्यायची आहे. मुंबईतील बहुसंख्य हिंदी भाषिकांना आपल्याकडे ओढव्याचा भाजपचा प्रयत्न असणार यात शंका नाही. याच पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्रात पहिलीपासून हिंदी शिकवण्यावर भाजपने जोर दिलेला आहे. पण त्याला लोकांचा विरोध आहे. भाजपला ही हिंदीची सक्ती फळते की त्या विरोधात लोकांचा रोष उसळून त्यांचा धुव्या उडतो, ते येणाऱ्या काळात दिसेल.

रामकृष्ण मोरे यांनी महाराष्ट्रात पहिलीपासून इंग्रजी शिकवण्याचा निर्णय घेतला. तरीही मुलांना थेट इंग्रजी माध्यमाच्या शाळांमध्ये घालण्याचा कल वाढत आहे. त्यामुळे मराठी शाळा घडाघड बंद पडत आहेत.

महाराष्ट्रात सध्या पहिलीपासून मराठी आणि इंग्रजी या दोन भाषा आहेत. त्यात पुन्हा तिसरी भाषा हिंदी शिकावी लागणार आहे. खरे तर महाराष्ट्रात पाचवीपासून हिंदी भाषा शाळेत शिकवली जाते, ती पुरेशी आहे. पण आता हिंदी पहिलीपासून शिकवली जाण्यासाठी राज्य शासनाचा प्रयत्न सुरू आहे. त्याला राज्यभरातून मोठ्या प्रमाणात विरोध होत आहे. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेने राज्य सरकारच्या या हिंदी शिकवण्याच्या धोरणाविरोधात पहिल्यांदा आक्रमक भूमिका घेतली.

त्यानंतर काँग्रेस आणि शरद पवारांची राष्ट्रवादी काँग्रेस, ठाकरेंची शिवसेना हिंदीविरोधी मोहिमेत उतरली. राज्यभरातून वाढता विरोध पाहून अगोदर शालेय शिक्षणमंत्री दादा भुसे यांनी, 'हिंदी भाषा सक्तीची नसून अन्य कुठलीही भारतीय भाषा मुलांना शिकता येईल, पण त्यासाठी किमान वीस मुलांनी त्या भाषेची मागणी करायला हवी, मग त्यांच्यासाठी वेगळा शिक्षक नेमण्यात येईल. जर त्यापेक्षा कमी मुलांनी वेगळी भाषा शिकण्याची इच्छा व्यक्त केली तर त्यांना ती भाषा ऑनलाईन शिकण्याची सोय केली जाईल', असे सांगितले आहे. राज्य सरकारकडून हे सगळे सांगितले जात असले तर त्याची अंमलबजावणी वाटते तितकी सोपी नाही. त्यामुळे शेवटी त्रिभाषा सूत्रानुसार महाराष्ट्रात तिसरी भाषा म्हणून पहिलीपासून विद्यार्थ्यांच्या गळी हिंदी भाषा मारली जाणार हे स्पष्ट आहे.

आम्ही हिंदी भाषेची सक्ती केलेली नाही, तर तरी अनिवार्य केलेली आहे. राज्य सरकारकडून हे शब्दांचे खेळ सुरू असले तरी त्यांचा हेतू काही लपून राहलेला नाही. काही महिन्यांपूर्वी देशाचे गृहमंत्री अमित शहा यांनी देशाच्या हिंदीकरणाची भूमिका जाहीर केली होती, त्याला प्रामुख्याने दक्षिणेकडील राज्यांनी विरोध केला होता. तामिळनाडूचे मुख्यमंत्री स्टॅलिन यांनी त्यावरून वादग्रस्त वक्तव्ये केली होती. देशाच्या हिंदीकरणाचा जो केंद्र सरकारचा प्रयत्न आहे, त्यातूनच महाराष्ट्रात तिसरी भाषा म्हणून पहिलीपासून हिंदी शिकवण्याचा प्रयत्न सुरू आहे.

राज्य सरकारने हिंदी भाषा नको असेल तर अन्य भाषा शिका, असे म्हणून आपले गांडे पुढे रेटले, पण हिंदीची पुस्तकेही छापण्यात आली, असे निदर्शनास आल्यावर प्रथम महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेने बालभारतीच्या कार्यालयाबाहेर आंदोलन करून ती पुस्तके आम्ही वितरित होऊ देणार नाही, असा इशारा दिला. त्यानंतर राज्य सरकार पहिलीपासून हिंदी भाषा लागू करणार हे पालकांना दिसू लागले, त्यामुळे पालकांनी हिंदीच्या विरोधात सद्याची मोहीम सुरू केली.

शाळांच्या पातळीवरूनही मोठा विरोध होऊ लागला. त्यामुळे मुख्यमंत्र्यांना या विरोधाची दखल घ्यावी लागली. त्यासाठी त्यांनी खास बैठक घेतली. शिक्षण विभागाला राज्यातील शिक्षण तज्ञ, पालक आणि संबंधित अन्य घटकांशी चर्चा करू आठवडाभरात अहवाल द्यायला सांगितले आहे. एका बाजूला राज्यभरातून पहिलीपासून हिंदीला होत असलेला लोकांचा विरोध आणि दुसऱ्या बाजूला राज्य सरकारची ती भाषा लागू करण्याचा अड्डाहास अशी रेटारंटी सुरू आहे.

दक्षिणेकडील राज्यांनी हिंदी शिकण्याला ठाम विरोध केलेला आहे, अगदी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा या गुजरात राज्यामधून आहेत, तिथेही हिंदीचा स्वीकार झालेला नाही. तर मग ही पहिलीपासून अंमलबजावणी महाराष्ट्रात का, असा प्रश्न मराठी लोक विचारत आहेत. भाजपची मातृसंस्था असलेल्या राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे धोरण हे देशाचे समानीकरण करण्याचे आहे. त्यामुळे संघामध्ये प्रामुख्याने हिंदी भाषेचा वापर केला जातो.

भाजप ही संघाची राजकीय शाखा आहे, त्यामुळे त्यांचेही देशाच्या हिंदीकरणाचे धोरण असणार, हे उघड आहे. हिंदी भाषा ही भारतात मोठ्या प्रमाणात बोलली जाते. त्यामुळे ती देशाची संपर्क भाषा आहे. अगदी विदेशी लोकही मोडकी तोंडकी हिंदी बोलतात. महाराष्ट्रातील लोक हे काही हिंदीच्या विरोधात नाहीत, नाही तर त्यांनी सरसकट हिंदीला विरोध केला असता. महाराष्ट्रात पाचवीपासून हिंदी शिकवली जाते. असे असताना लहान मुलांना पहिलीपासून हिंदी शिकवण्याचा आग्रह कशासाठी केला जात आहे, असा मराठी लोकांचा सवाल आहे.

अलीकडच्या काळात भाजपचा कल पाहिला तर कुठल्याही गोष्टीचा राजकीय फायदा घेण्याकडे दिसतो. मागील विधानसभेच्या तोंडावर लाडकी बहीण ही योजना लागू करून महायुतीने कसा आपला फायदा करून घेतला ते दिसून आले. आता पावसाळा झाला की, मुंबई महानगरपालिकेसह अन्य बऱ्याच स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका होणार आहेत. विशेषतः मुंबई महानगर पालिकेची निवडणूक बहुमताने जिंकणे हे भाजपने प्रतिष्ठेचे बनवले आहे.

अनुकूल वातावरण निर्माण होण्यासाठी पालिका निवडणुका भाजपने लांबविल्या असे म्हटले जाते. पण आता सर्वोच्च न्यायालयाचा आदेश निघालेला आहे. त्यामुळे त्या घेणे भाग आहे. पण हे करत असताना मुंबईत असलेल्या अनेक हिंदी भाषिकांना खूश करण्यासाठी उभ्या महाराष्ट्रावर हिंदी भाषा लादली जात नाही ना, हे पहावे लागेल. कारण निवडणुका जिंकण्यासाठी आता कशाचाही वापर केला जाऊ शकतो, असा सध्याचा काळ आहे. पण यामुळे मराठी लोकांचा उद्रेक झाला, तर भाजपचा सुपडा साप होऊ शकतो.



निकालात गैरप्रकार घडवून आणण्यापर्यंतच्या घटना घडत आहेत. गेल्या वर्षी वैद्यकीय प्रवेश परीक्षा अशा गैरप्रकारांमुळे रद्द करावी लागली होती. यामध्ये सर्वसामान्य विद्यार्थ्यांची मात्र परवड होते. ती थांबविण्यासाठी कठोर निर्णय घेण्याची आवश्यकता आहे. केंद्र सरकारने नेमलेल्या समितीने याची पूर्तता करायला हवी.

शिक्षण हे ज्ञानदानाचे क्षेत्र असल्याने ते राजकारणापासून मुक्त असायला हवे, अशी अनेकांची भावडी समजूत असते. प्रत्यक्षात शिक्षण हीदेखील एक राजकीय प्रक्रियाच आहे. शिक्षणासाठी आर्थिक तरतूद करण्यापासून काय शिकवायचे आणि काय शिकवायचे नाही हे ठरविण्यापर्यंत राजकारणच होत असते. एकूणच शैक्षणिक यंत्रणांवर अंकुश ठेवण्याचा प्रयत्न सत्ताधारी करीत असले, तरी शिक्षणावरील एकूण खर्च मात्र वाढविला जात नाही. वास्तविक शिक्षणावरील खर्च ही प्रत्यक्षात भविष्यासाठीची गुंतवणूक असते. एकूण देशांतर्गत उत्पन्नाच्या (जीडीपी) सहा टक्के रकम शिक्षणासाठी खर्च करण्याची शिफारस कोठारी आयोगाने केली होती. मात्र, त्याची आजवर अंमलबजावणी झालेली नाही. शिक्षणार 'जीडीपी'च्या तीन टक्के रक्कमच खर्च केली जाते. त्यामुळे खासगी शिक्षण संस्था वाढत गेल्या. किंबहुना खासगी शिक्षण संस्थांना अनुकूल अशी धोरणे अवलंबली गेली.

राजकीय नेत्यांपासून उद्योगपतींपर्यंत अनेक मंडळी शिक्षण क्षेत्रात उतरली. यामुळे शिक्षणाचे सार्वत्रिकीकरण झाले हे खरे; परंतु यामुळे शिक्षणाला बाजारपेठेतील वस्तूचे स्वरूप प्राप्त होत गेले हेही तिथेच खरे. खासगी संस्थांची नफेखोरीही वाढत गेली. विद्यार्थ्यांचे आणि पालकांचे आर्थिक शोषण करून अनेक संस्था मोट्या झाल्या. खासगी संस्थांच्या आणि कोंचिंग क्लासच्या नियमनासाठी सरकारने योग्य धोरणे न आखल्याचा हा परिणाम. आता तर 'इंटीग्रेटेड' भूमिका घेत कोंचिंग क्लासालेक शाळा-महाविद्यालयांना दुय्यम स्थान देत आहेत. शिक्षणातील अशा अपप्रवृत्तींना चाप लावण्यासाठी 'इंटीग्रेटेड' म्हणजेच एकात्मिक उपायांची आवश्यकता आहे.

आंबटगोड खिचडी

◆ **साहित्य** : १ वाटी तांदूळ, १ वाटी तुरीची किंवा मुगाची डाळ, १ अख्खं लिंबू, २ हिरव्या मिरच्या, १ चमचाभर जिरं, पाव चमचा हिंग, पाव चमचा हळद, जरासं तेल, चवीनुसार मीठ आणि जरा गोडसर चव येईल तेवढे गूळ किंवा साखर, आधणाचं गरम पाणी ४ वाट्या.

◆ **पाककृती** : डाळ + तांदूळ पाण्यात १०-१५ मिनिट भिजत घालावेत, नंतर दोन-तीन पाण्यातून धुऊन, पाणी निथळून फोडणीत पडण्याकरता तयार ठेवावेत. कूकर गरम करत ठेवावा आणि जरासं तेल घालून चमचाभर जिऱ्याची फोडणी करावी. ते फुललं की जरासं हिंग घालावं आणि ते फसफसलं की मिरच्यांचे हातानेच मोडून मोठे तुकडे टाकावेत. वर डाळ, तांदूळ आणि हळद घालून मिनिटभर परतावं आणि उकळीचं पाणी घालून नेहमी प्रमाणे खिचडी शिजवून घ्यावी. कूकरचं प्रेशर पडून तो उघडला की

खिचडी बुडेल इतकं गरम पाणी परत घालावं आणि गरम करत ठेवावे. यात आता एका संपूर्ण लिंबाचा रस, मीठ आणि साखर घालून चांगले घोटून, ढवळून रटरटू द्यावे. पाच-एक मिनिटांनंतर आच घालवून अगदी गरमच वाढावी. वर साजूक तुप चांगले मोठा चमचाभर घालायला विसरायचं

नाही. हवी असेल तर वाढतेवेळी बारीक चिरलेली थोडी कोथिंबीर वर पेरावी. ताच्या कोथिंबीरीचा स्वाद चांगला लागतो आणि खिचडीचा हलका पिवळ्या अन् कोथिंबीरीचा हिरवागार रंग दिसायलाही छान दिसतो.



कम्फर्ट व्हर्सेस फॅशन, दोन्ही कसे मिळवाल?

‘आरामदायीपणा सर्वात महत्वाचा’ हे सर्वश्रुत आहे, परंतु जेव्हा स्त्रियांच्या फॅशनचा विषय येतो, तेव्हा एखादी गोष्ट निवडताना केवळ या एकाच गोष्टीचा विचार करून चालत नाही. गेल्या अनेक वर्षांपासून अॅथलेटिक अरचा ट्रेंड वाढत असताना, स्त्रिया दोन्ही गोष्टी मिळवून देण्याची १०० टक्के शक्यता असल्याचे सिद्ध करत फॅशनविरुद्ध कम्फर्ट असे वादविवादाचे अनेक मार्ग शोधत आहेत. जेव्हा त्या आरामदायी हा शब्द ऐकतात तेव्हा, त्यामध्ये लेगिंग्स आणि घाघम नेहमीच प्रथम गोष्टी असतात, परंतु जेव्हा फॅशनचा विषय येतो, तेव्हा, फॅशनचे समर्थक निःसंशयपणे अधिक सर्जनशील होतात.

आपण २१ व्या शतकात वास्तव्य करत आहोत, जेथे स्त्रिया सतत समाजात मिसळत असतात, वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनशैली आहेत आणि ही वेळ आपण आपल्या कपड्यांसह अधिक आरामदायक आणि फॅशनबल निवड करण्याची चांगली बातमी अशी आहे की, अलीकडच्या काळात लाऊजंवेअर खूप वर्षांनी आले आहेत. केवळ त्यामध्ये भरपूर पर्याय म्हणून नाहीत तर ते सैल, आरामदायी असे कपडे खरोखरच ट्रेंडमध्ये आहेत. आता आपल्या मैत्रिणींसह दिवसातून

जास्तीत जास्त वेळा बाहेर फिरायला जाऊ शकता, तुम्ही आरामदायी वाटू शकले ते ही विशेष काही न बदलता. जर आपण त्यांना ‘जॉर्ग्स’ म्हटले तर, तुम्ही त्यांना धावपट्टीवर स्वेटपॅन्ट्स म्हणून देखील घालू शकता. आपण ड्रेसिंगच्या सुवर्णयुगात राहत आहोत - एका आळशी मुलाचे फॅशन स्वर्ग. म्हणून, व्हिस्कोस त्याच्या गुणधर्मांसह उच्च श्वासोच्छ्वास, संपूर्ण जैव-विकृती आणि पर्यावरण अनुकूल अशा श्रेणीतील पसंतीची निवड ठरली आहे.

व्हिस्कोसपासून बनवलेल्या कपड्यांचे हे सॉफ्ट टेक्स्चर आहे, ज्यामुळे त्यांना सहजपणे करणे सोपे होते आणि आपल्याला पाहिजे असलेल्या शैलीत वापरणे सोपे होते. फॅब्रिकची फ्लुएडिटी शरीरावर ड्रेप करण्यास अधिक मदत करते, त्यामुळे फॅब्रिक अंगावर चमकण्यास मदत होते. कपड्यांसह लेअरिंग अत्यंत सोपे आहे, कारण याचा पोट कपड्याचा गोळा होऊ देत नाही. हे कोणत्याही फॅशनस्टासाठी असणे आवश्यक आहे. उज्ज्वल रंग अपेक्षेपेक्षा रंग ट्रेन्डमध्ये आहेत, त्यामुळे फॅब्रिकची रंगीत होणारी क्षमता आकर्षक बनवते.

पोशाख करणे सोपे होते आणि आपल्याला पाहिजे असलेल्या शैलीत वापरणे सोपे होते. फॅब्रिकची फ्लुएडिटी शरीरावर ड्रेप करण्यास अधिक मदत करते, त्यामुळे फॅब्रिक अंगावर चमकण्यास मदत होते. कपड्यांसह लेअरिंग अत्यंत सोपे आहे, कारण याचा पोट कपड्याचा गोळा होऊ देत नाही. हे कोणत्याही फॅशनस्टासाठी असणे आवश्यक आहे. उज्ज्वल रंग अपेक्षेपेक्षा रंग ट्रेन्डमध्ये आहेत, त्यामुळे फॅब्रिकची रंगीत होणारी क्षमता आकर्षक बनवते.



जेवल्यानंतर कधीच खाऊ नका ‘या’ गोष्टी, आरोग्यास होईल नुकसान

बदलत्या जीवनशैलीनुसार खाण्या-पिण्याच्या पद्धतीत सुद्धा बदल झाला आहे. तर काही जणांना जेवल्यानंतर लगेच झोप येणे, थोड्या वेळाने पुन्हा भूक लागल्याने खाणे अशा विविध सवयी असतात. मात्र या सवयी तुमच्या आरोग्याला धोका पोहोचवू शकतात. हे खरं आहे, कारण जेवल्यानंतर काही गोष्टी खाऊ नयेत किंवा करू नयेत, असा सल्ला दिला जातो. त्यामुळे तुम्हाला सुद्धा जेवल्यानंतर खाणे किंवा झोपण्याची सवय असल्यास ती आजच बदला. याचा फायदा तुम्हाला नक्की होईल. सकाळचा नाश्ता पोटभरून करायचा, दुपारचे जेवण मध्यम आणि रात्रीचे जेवण अगदी कमी करावे, असे सांगितले

जाते. कारण दिवसभरातील आपण ज्या गोष्टी खातो त्या पचण्यास काही काळ लागत असून ते नीट न पचल्यास विविध समस्या उद्भवतात. मात्र जर तुम्हाला जेवणानंतर काही गोष्टी करण्याची सवय असल्यास तर आधीच सावध व्हा, नाहीतर आरोग्यास नुकसान होईल. ◆ जेवल्यानंतर चहा पिण्याची सवय टाळा. कारण यामुळे जेवलेले अन्न पचण्यासाठी समस्या येते. जेवणाच्या एक तास आधी किंवा एक तासानंतर चहा किंवा कॉफी न पिण्याचा डॉक्टरांकडून सल्ला दिला जातो. या सवयीमुळे ऑर्निमिया हा उत्तम उपाय आहे. परंतु जेवल्यावर लगेच पाणी पिऊ नका. खासकरून थंड पाणी पिणे टाळा. त्यामुळे पचनक्रिया धिम्म्या गतीने होते. त्यामुळे जेवल्यानंतर या करू नका. तसेच सिगारेट पिणे, दारू पिणे या सवयी सुद्धा जेवल्यानंतर केल्यास आरोग्यास धोकादायक ठरू शकतात. तर काही जण जेवण झाल्यानंतर आणि झोपण्यापूर्वी अंधोळ करतात. पण ही सवय वाईट असून त्यामुळे शरीरातील रक्तपुरवठा सुरळीत सुरू राहण्यास अडथळा निर्माण होतो.



तुमच्या हातातील व्हॉट्सअॅपमध्ये आता एआयचा शिरकाव; तुम्ही म्हणाल तसे स्टिकर्स बनवून देणार

व्हॉट्सअॅप लवकरच एक नवीन फीचर सादर करू शकतं, ज्यामुळे तुम्ही सहज एआय रिक्टर जनरेट करू शकाल. हे फीचर कसं वापरायचं चला जाणून घेऊया. सध्या हे फीचर बीटा टेस्टिंगसाठी उपलब्ध आहे. इन्स्टांट मेसेजिंग अॅप व्हॉट्सअॅप बीटान आपल्या प्लॅटफॉर्मवर एआय स्टिकरचा सपोर्ट अॅड केला आहे. व्हॉट्सअॅपवर हे पहिलं फीचर आहे, जे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंसचा वापर करेल आणि एआय रिक्टर बनवण्यास मदत करेल.

एआय रिक्टर बनवण्याचा पर्याय फक्त अॅंड्रॉइड २.२३.१७.१४ अपडेटमध्ये उपलब्ध आहे, ज्याचा वापर फक्त काही निवडक व्हॉट्सअॅप बीटा युजर्सच करू शकतात. ही नवीन सर्व्हिस युजर्सना पर्सनलाइज्ड स्टिकर्स बनवण्यास मदत करेल. पुढील काही दिवसांमध्ये हे फीचर सर्व युजर्ससाठी जगभरात रोलआऊट केलं जाऊ शकतं. या फीचरबाबत WABetaInfoनं आपल्या रिपोर्टमध्ये सांगितलं आहे की, नवीन अपडेटमधून आलेलं हे फीचर सध्या मर्यादित टेस्टर्ससाठी उपलब्ध झालं आहे. इतर स्टिकरप्रमाणे, एआय-जनरेटेड स्टिकर देखील स्टिकर टॅबमध्ये ठेवण्यात आले आहेत. रिक्टर जनरेट करण्यासाठी युजर्सना नवीन क्रिएट बटनवर टॅप करावं लागेल.



◆ व्हॉट्सअॅप चॅटमध्ये, रिक्टर विंडो ओपन करण्यासाठी खाली दिलेल्या स्माईली आयकॉनवर टॅप करा. ◆ जेव्हा तुम्हाला हा अपडेट मिळेल, तेव्हा एक पर्याय देण्यात येईल जेनरेट युअर ओन एआय स्टिकरवर टॅप करा. ◆ हे फीचर कधीपर्यंत युजर्ससाठी उपलब्ध होईल, यासाठी व्हॉट्सअॅपनं सध्या कोणतीही टाइमलाइन दिली नाही. तसेच मेटानं या जेनरेटिव्ह एआयचं नाव देखील सांगितलेलं नाही, ज्याच्या मदतीनं हे स्टिकर्स बनवले जातील. आताही कंपनीनं स्वतः तयार केलेली एआय टेक्नॉलॉजी आहे की इतर कोणत्या टेक कंपनीशी मेटानं हातमिळवणी केली आहे, ते पाहावं लागेल. तसेच हे स्टिकर्स जेनरेट करतांना काही मर्यादा असतील की नाही ते देखील फीचर सर्वासाठी उपलब्ध झाल्यावरच समजेल.

थकवा दूर करण्यासाठी ग्रीन टी फेसपॅक

चेहऱ्यावर चमक आणण्यासाठी घरगुती फेसपॅक सर्वोत्तम ठरतो. जेव्हा स्कीन थकलेली किंवा डल वाटत असेल तेव्हा तांदूळ आणि ग्रीन टीचा घरी तयार केलेला फेसपॅक स्किनला रिलॅक्स होण्यास मदत करेल. बघू कसा तयार करायचा हा पॅक...

◆ **सामग्री** : लिंबू, ग्रीन टी, २-३ थेंब पेपरमिंट किंवा टी ट्री तेल. ◆ **कृती** : एका वाडग्यात २ चमचे तांदळाचे पीट घेऊन त्यात १/४ चमचा लिंबाचा रस मिसळ. त्यात ताजी ग्रीन टी मिसळ. क्रीमसारखं होईपर्यंत मिसळत राहा. आता या पॅकमध्ये ३ ते ४ थेंब पेपरमिंट किंवा टी ट्री तेलाचे मिसळा. ◆ **लावण्याचा विधी** : आपला चेहरा कोमट पाण्याने धुऊन घ्या. मग



चेहरा आणि मानेवर पॅक लावा. २० मिनिटांनंतर पॅक धुऊन टाका. चेहरा पुसून मॉइश्चरायझर लावा.

महत्वाचा कानमंत्र

● बोरे, अंजीर, पेरू यामध्ये अळ्या असण्याची शक्यता असते. म्हणूनच ही फळे धुवून, कापून खावीत. ● तेलकट कपडे धुताना पाण्यात साबणाबरोबर २-४ चमचे साखर टाकावी आणि त्यात कपडे भिजवावेत.



यामुळे तेलकटपणा लगेचच जातो. ● फ्रीज साफ करताना कोमट पाण्यात थोडा सोडा घालून मऊसर कपड्याने पुसून घ्यावा. यामुळे फ्रीज स्वच्छ होतो. ● सिल्कचे ब्लाऊज सौम्य शाम्पूने धुवावे. म्हणजे रंग जात नाही आणि खराबही होत नाही. ● केराच्या बादलीत थोडेसे फिनल शिंपडून ठेवल्यास घाण वास येत नाही आणि त्याभोवती विलंटे घोंगावत नाहीत. ● केसांवर अथवा कपड्यांवर च्युइंगम चिकटले असल्यास त्यावर बर्फाचा खडा फिरवावा. यामुळे चिकटलेले च्युइंगम लगेचच निघते.

रंगाला अनुसरून करा मेकअप

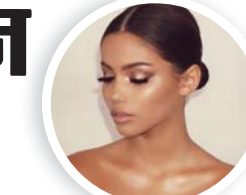
गोऱ्या रंगासाठी : आपला रंग गोरा असेल तर ती निसर्गाकडून मिळालेली उत्तम देणगी आहे. पण जर गोरा असूनही आपला रंग काहीसा दबल्यासारखा वाटत असेल तर त्यावरही उपाय आहे. त्यात चमक आणण्यासाठी पीच वा शियर ब्राँझ ब्लशर



लावायला हवा. तो नैसर्गिक रंगात राखू इच्छित असाल तर पेल पिक रंगाची शेडही सोबत लावा. डोळ्यांना नेव्ही ब्ल्यू, सिल्व्हर ग्रे, सॉफ्ट पेस्टल, लायलॅक, स्काय ब्ल्यू, वा टेरकोटा रंग खूप शोभेल. तसेच न्यूड, बेबी पिक, रोजी ब्राऊन व शिरर रोड लिपस्टिक वापरायला हवी.

गडद रंगाच्या त्वचेसाठी : ब्लशरमध्ये डीफ प्लम, डार्क रोज वा करेंट लावावे. डोळ्यांच्या सौंदर्यासाठी ब्राऊन मॅट, गोल्ड ब्राँझ वा सिल्व्हरची शिमरी शेड लावावी. लिपस्टिकसाठी ब्लॅक बेरी, पिच, डीफ रेड, पर्पल, कॅरमेल यापैकी कोणताही

रंग निवडू शकता. **पिवळ्या रंगाची त्वचा :** या त्वचेवर लाल वा नारंगी रंगाचा वापर करू नये. ब्राऊनिश रोज वा कोको ब्राऊन, डीफ पर्पल वा मिडलाईट ब्ल्यूआयशॅडो वापरावा. ओट सुंदर दिसण्यासाठी रोजी बेझ, डीफ रेड वा शियर ब्राऊन यापैकी काहीही लावू शकतात. **गव्हाळ त्वचेसाठी :** या रंगाची रंगत वाढवण्यासाठी रोज शेड वा म्युटेड टाऊनी ब्लशर वापरावा. ऑरेंज बेस कधीही लावू नये. डोळ्यांसाठी अर्थ टेन शेड म्हणजेच डार्क ग्रे, बेझ, मशरूम शेड वापरू शकता. ओट नॅचरल दिसण्यासाठी शियर वा बेरी टिटिड ग्लास लावावेत.



डेंग्यूचा ताप या समस्या निर्माण करतो

डेंग्यूचा ताप हा एक व्हायरल एडीस इजिप्ती डासानाी पसरणारे संक्रमण आहे. असा ताप आला असता लगेच उपचार न केल्याने रुग्णाची परिस्थिती गंभीर होऊ शकते. यासाठी डेंग्यूचा उपचार वेळेवर करणे गरजेचे आहे. डेंग्यूच्या तापाने शरीरावर रक्ताचे डाग आणि डेंग्यू आघात सिंड्रोम सारखी लक्षणे निर्माण होऊ शकतात. यामुळे फुफुस, यकृत आणि हृदयाला धोका निर्माण



काय आहेत डेंग्यूच्या तापाची लक्षणे -

- पोटात दुखणे
- नाक, तोंड आणि हिरड्यातून रक्तस्राव होणे
- रक्ताची किंवा सुकी उलटी होणे
- भूक कमी होणे
- थकवा येणे
- सांधे किंवा मांसपेशी दुखणे

डेंग्यू आघाताचे सिंड्रोम- डेंग्यू आघात सिंड्रोममुळे त्वचेवर रक्ताचे छोटे डाग दिसतात आणि त्वचेच्या खाली रक्ताचे मोठे डाग दिसू शकतात.

- ब्लड प्रेशर कमी होते
- श्वास घेताना त्रास होतो
- थंड आणि चिकट त्वचा
- तोंड कोरडे पडते
- अस्वस्थता जाणवते

खाल्ल्या मिठाचे परिणाम

खाल्ल्या मिठाला जागावे असे आपले नीतीशास्त्र सांगते. सगळेच लोक खाल्ल्या मिठाला जागत नाहीत. पण मीठ मात्र याबाबतीत पक्के कृतज्ञ असते. जो जास्त मीठ खाईल त्याच्या शरीरात मीठ अगदी इमानदारीने आपले परिणाम दाखवतेच. एखादा पदार्थ थोडेसे जादा मीठ घालून खाल्ला तर बरा लागतो, परंतु हेच मीठ आपल्या शरीराचा शत्रू बनत असते. आपण कितीही दुर्लक्ष केले तरी मीठ आपला प्रताप दाखवतेच. अधिक मीठ खाल्ल्यामुळे उच्च रक्तदाबाचा त्रास होतो हे तर सर्वांना माहीतच झालेले आहे. म्हणून रक्तदाबाची तक्रार घेऊन एखादा पेशंट डॉक्टरकडे जातो तेव्हा डॉक्टर रक्तदाबाची गोळी तर देतातच पण मीठ कमी खाण्याचा सल्ला देतात. ज्यादा मीठ खाल्ल्याने हृदयविकाराची शक्यता वाढते. त्याचबरोबर रक्तदाब वाढल्यामुळे आणि शरीराच्या



असते. मात्र हे फिल्टर मिठामुळे बाधित होते आणि फिल्टरचे काम म्हणावे तसे होत नाही. रक्तात अशुद्ध घटक मिसळले जातात आणि त्याचे वाईट परिणाम भोगावे लागतात. ज्यादा मीठ खाण्याने त्वचेवरही परिणाम होतात. त्वचा फुगायला लागते. म्हणजे चेहरा, हात, पाय, विशेषतः मनगत सुजल्यासारखे होते.

शरीर तंदुरुस्त राहण्यासाठी आणि मन मजबूत राहण्यासाठी व्यायाम करणे आवश्यकच आहे. व्यायामाच्या गरजेबाबत कोणाचेच दुमत होणार नाही. परंतु काही मानसशास्त्रज्ञ व्यायामाच्या बाबतीत एक इशारा देत आहेत की व्यायाम करा पण व्यायामाचे व्यसन लावून घेऊ नका. व्यायामाच्या अनावश्यक आहारी जाऊ नका.

दारू पिणारा माणूस जसा एडिक्ट होण्याची शक्यता असते तसेच व्यायाम करणाराही व्यायामाच्या बाबतीत एडिक्ट होण्याची भीती असते आणि म्हणून आपण व्यायाम करत आहोत की नाही हे तर पहाच पण

व्यायामाचेही व्यसन नको

आपण व्यायामाच्या बाबतीत व्यसन लावून घेत आहोत की काय यावरही लक्ष ठेवा, असे मानसशास्त्रज्ञांचे म्हणणे आहे. शरीर तंदुरुस्त असले पाहिजेच, परंतु आपल्या दिवसातले सारे



त्यासाठीच्या व्यायामाच्या भोवती गुंफले जात असले तर हा धोका संभवतो. जेव्हा आपण व्यायाम करतो तेव्हा शरीरातून एण्डॉर्फिन आणि सेरेटोनिन ही दोन द्रव्ये पाझरत असतात. त्यांचा उपयोग आपल्याला होत असतो. एण्डॉर्फिनमुळे मानसिक डिप्रेशन कमी होते तर सेरेटोनिनमुळे मनावरचा ताण कमी होतो. मात्र आपण या स्थितीचा आहारी गेलो तर आपल्या

स्नायूंमध्ये काही दोष निर्माण होण्याची शक्यता असते. एवढेच नव्हे तर व्यायाम केल्याशिवाय पर्यायच नाही अशी स्थिती निर्माण होऊन एखादा दिवस व्यायाम बुडत असला तर त्या दिवशीच्या त्या भावनेपोटी काही शारीरिक कटकटीही निर्माण होत असतात. तेव्हा एखादा दिवस व्यायाम केला नाही तर फार मोठे नुकसान होईल ही भावना मनातून काढली पाहिजे. व्यायामातून निर्माण होणारी शरीराची तंदुरुस्ती ही स्वागतार्हच असते. परंतु आपल्या आयुष्याला परिपूर्णता येण्यासाठी एवढी

एकच गोष्ट आवश्यक नाही. व्यायामसुद्धा मोजकाच आणि नेमकाच करावा. परंतु काही लोकांच्या मनामध्ये असा गैरसमज असतो की जितका जास्त वेळ व्यायाम तेवढे आरोग्य उत्तम. वास्तविक हा गैरसमज आहे. शरीरसुद्धा एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंतच तंदुरुस्त होत असते. त्या मर्यादेपर्यंत शरीर मजबूत होण्यासाठी जेवढा व्यायाम आवश्यक आहे तेवढाच व्यायाम केला पाहिजे. उगाच फार मोठी बॉडीबिल्डिंग होईल म्हणून अधिकाधिक वेळ जीममध्ये काढायला लागलो तर त्याचा फायदा तर होत नाहीच पण जीममधला तो अनावश्यक वेळ वाया जातो. ज्याचा इतर कामांवर विपरित परिणाम होण्याची शक्यता असते.

उभे राहून पाणी प्यायल्याने होऊ शकतात ‘हे’ त्रास

आपण अनेकदा बाहेरून घरी आल्यानंतर किंवा खेळून आल्यानंतर उभे राहून घटाघटा पाणी पितो. ही सवय आपल्या आरोग्याला अपायकारक ठरू शकते. उभे राहून पाणी प्यायल्याने गॅसेस किंवा किडनीसंबंधी समस्या उद्भवू शकतात. त्यामुळे पाणी बसून प्यायलेले केव्हाही चांगले. बाहेरून दमून किंवा उन्हातून आल्यावर आपण घटाघटा पाणी पितो तेव्हा घरातील मोठ्यांकडून आपण ओरडा

खातो. आता असे उभे राहून पाणी पिण्याचे कोणते त्रास होतात पाहूया...

पचनाचे विकार -

उभे राहून पाणी प्यायल्यास ते शरीरात अवशेष वेगाने खाली जाते. अशामुळे अन्ननलिकेवर ताण येतो आणि असे वा-रंवार झाल्यास पचन प्रक्रियेत समस्या निर्माण होण्याची शक्यता असते.

किडनीचे विकार -

उभे राहून पाणी प्यायल्यास ते शरीरातून वेगाने

वाहून जाते. शरीरातील अनावश्यक घटक वाहून नेण्याचे काम पाण्याद्वारे केले जाते. मात्र, उभे राहून पाणी प्यायल्याने ही प्रक्रिया योग्य पद्धतीने होत नाही. यामध्ये किडनी आणि मूत्राशयातील अनावश्यक घटक तसेच राहतात. त्यामुळे मूत्रमार्ग किंवा किडनीत संसर्ग होण्याची शक्यता वाढते आणि किडनीचे विकार होण्याची शक्यता जास्त असते.

सांधेदुखी -

उभ्याने आणि घाईघाईने पाणी पिण्याची सवय आरोग्यासाठी धोकादायक आहे. अशाप्रकारे पाणी प्यायल्याने शरीराच्या सांध्यांतील द्रव पदार्थांचे संतुलन बिघडते त्यामुळे सांधेदुखीचा त्रास होण्याची शक्यता असते.



