







## संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

# लोकप्रतिनिधींची 'दादागिरी' लोकशाहीसाठी घातक



जनतेला अशी अपेक्षा असते की, त्यांचे प्रतिनिधी आणि अधिकारी एकत्र येऊन त्यांच्या समस्या सोडवतील. पण जेव्हा लोकप्रतिनिधीच सार्वजनिक ठिकाणी अधिकाऱ्यांचा अपमान करतात, तेव्हा लोकांचा विश्वास कमी होतो. लोकांच्या समस्या सोडवणे, त्यांच्यावर होणाऱ्या अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवणे, आणि कायद्याच्या चौकटीत राहून काम करणे, अशी शपथ लोकप्रतिनिधींनी घेतलेली असते. प्रशासकीय कामकाजावर लक्ष ठेवणे ही त्यांची जबाबदारी आहे. पण गेल्या काही वर्षांत लोकप्रतिनिधींना आपल्या जबाबदारीचा विसर पडला आहे की काय, असा प्रश्न निर्माण होतो. काही लोकप्रतिनिधी बळीराजासाठी अपमानास्पद भाषेचा वापर करतात किंवा आयपीएस अधिकाऱ्याला दम देतात आणि यातच त्यांना धन्यता वाटते. जनतेचे रक्षकच भक्षकासारखे वागू लागले तर ते लोकशाहीसाठी अत्यंत घातक आहे. सोलापूर जिल्ह्यातील माढा तालुक्यातील कुर्दू गावातून अवैध उत्खनन होत असल्याची तक्रार मिळाल्यानंतर आयपीएस अधिकारी अंजना कृष्णा घटनास्थळी पोहोचल्या. त्यांनी गैरप्रकार थांबवण्यासाठी कारवाईचे आदेश दिले. पण त्याचवेळी तिथे उपस्थित असलेल्या राष्ट्रवादीच्या एका कार्यकर्त्याने थेट अजित पवारांना फोन लावला. महाराष्ट्राचे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी आयपीएस अधिकारी अंजना कृष्णा यांना उघडपणे दम दिल्याचा व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाला. या घटनेमुळे पुन्हा एकदा लोकप्रतिनिधी आणि प्रशासन यांच्यातील वाद चक्राट्यावर आला आहे.

निवडून आलेल्या प्रतिनिधींनी ते कितीही ज्येष्ठ असले, तरी प्रशासकीय अधिकाऱ्यांशी अशा पद्धतीने वागणे कितपत योग्य आहे, याचा विचार करणे आवश्यक आहे. अजित पवार हे महाराष्ट्राचे उपमुख्यमंत्री आहेत आणि त्यांना राजकीय तसेच प्रशासकीय कामकाजाचा दांडगा अनुभव आहे. त्यामुळे त्यांच्यासारख्या अनुभवी व्यक्तींनी सनदी अधिकाऱ्याला अशा प्रकारे धमकावणे त्यांच्या पदाला शोभणारे नाही. यामुळे त्यांची स्वतःची प्रतिमा तर खराब होतेच, पण सनदी अधिकाऱ्यांमध्येही लोकप्रतिनिधींविरुद्ध असंतोष निर्माण होण्यास वेळ लागणार नाही. लोकप्रतिनिधींनी या गोष्टीचे भान ठेवणे त्यांच्या पदाची प्रतिष्ठा टिकवण्यासाठी महत्त्वाचे आहे. लोकप्रतिनिधी हे जनतेचे सेवक आहेत, मालक नाहीत. त्यांची सत्ता केवळ जनतेच्या मतांवर अवलंबून आहे. पण जेव्हा एखादा मंत्री किंवा उपमुख्यमंत्री अधिकाऱ्याला दम देतो, तेव्हा तो स्वतःला सेवक न मानता हुकूमशहा समजू लागतो. ही मानसिकता लोकशाहीसाठी मोठा धोका आहे. संविधानाने लोकप्रतिनिधींना निर्णय घेण्याचा अधिकार दिला आहे, पण त्यासोबत शिष्टाचार आणि जबाबदारीची अटही जोडली आहे. अधिकारी जनतेसाठी काम करतात. त्यामुळे त्यांचा सार्वजनिक अपमान करणे म्हणजे एक प्रकारे जनतेचाच अपमान करण्यासारखे आहे. अधिकारी दडपणाखाली आले तर त्यांचे स्वातंत्र्य संपते, त्यांची निष्पक्षता हरवते आणि निर्णय कायद्यापेवजी राजकीय दबावाखाली घेतले जाऊ शकतात. यात सर्वांत जास्त नुकसान जनतेचे होण्याची भीती असते. लोकप्रतिनिधी आणि सनदी अधिकारी ही राज्याचा कारभार चालवणारी दोन चाके आहेत. जर यापैकी एका चाकाला धोका निर्माण झाला, तर राज्याचा कारभार बिघडण्यास वेळ लागणार नाही. लोकप्रतिनिधींची वाढती दादागिरी यामुळे जनतेमध्येही संताप आहे. निवडून आलेले नेतेच जर आपल्या अधिकाराचा गैरवापर करू लागले, तर सर्वसामान्यांचा आवाज कुठे ऐकला जाणार? अशा घटनांमुळे लोकांमध्ये सत्ता म्हणजे दबाव, धमकी आणि अपमान असा चुकीचा संदेश जातो. याचा विचार लोकप्रतिनिधींनी करणे गरजेचे आहे. लोकप्रतिनिधी हे जनतेचा आवाज असतात.

त्यांचे काम लोकांच्या समस्या मांडणे आणि धोरणात्मक निर्णय घेणे हे आहे. पण गेल्या काही वर्षांपासून राजकारणाचे समीकरण बदलत चालले आहे आणि लोकप्रतिनिधींमध्ये आम्हीच सर्वसर्वा असा समज निर्माण झाला आहे. यामुळे प्रशासनाची निष्पक्षता धोक्यात आली आहे. जर अधिकारी सतत राजकीय दबावाखाली काम करत असतील, तर त्यांची निर्णयक्षमता आणि धैर्य कमी होते. लोकप्रतिनिधींच्या धमकीमुळे कनिष्ठ अधिकाऱ्यांना असुरक्षित वाटणे स्वाभाविक आहे. निवडून आलेल्या प्रतिनिधींनी अधिकाराचा गैरवापर केला तर कायद्याची चौकट मोडून हुकूमशाहीसारखे वर्तन उदयास येते. जनतेला अशी अपेक्षा असते की, त्यांचा नेता आणि अधिकारी एकत्र येऊन समस्या सोडवतील. पण जर लोकप्रतिनिधीच सार्वजनिक ठिकाणी अधिकाऱ्यांचा अपमान करत असतील, तर लोकांचा विश्वास कमी होतो, हेही तितकंच खरे आहे. जर लोकप्रतिनिधींना एखाद्या अधिकाऱ्याच्या कामकाजात काही त्रुटी आढळल्या, तर त्यांनी त्या अधिकाऱ्याला तोंडावर धमकावण्याऐवजी लेखी तक्रार नोंदवावी किंवा प्रशासकीय बैठकीत अधिकृतपणे तो विषय मांडावा. यामुळे योग्य तो बदल होईल. सार्वजनिक ठिकाणी अपमान करण्याऐवजी योग्य प्रशासकीय पद्धती वापरल्या तर अधिकारी अधिक जबाबदार आणि जनतेसमोर पारदर्शक होतील. लोकप्रतिनिधी आणि सनदी अधिकारी या दोन्ही घटकांमध्ये परस्पर संवाद, सहकार्य आणि आदर यांचा समतोल राखला तरच लोकशाहीचा खरा मार्ग मोकळा होईल. एखादी गोष्ट चुकीची असेल तर ती चूक दाखवून देऊन ती दुरुस्त करून घेणे हे उत्तम लोकप्रतिनिधी असल्याचं लक्षण आहे. पण आपणच लोकप्रतिनिधी आणि आपणच जनतेचे कैवारी आहोत असा आभास निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला, तर जनता आणि सनदी अधिकारी दोघांच्याही मनातून लोकप्रतिनिधींची प्रतिमा खराब होण्यास वेळ लागणार नाही. लोकप्रतिनिधींनी अधिकार्याला दम देणे पूर्णपणे चुकीचे आणि लोकशाहीला घातक आहे. उपमुख्यमंत्री पातळीवरील व्यक्तीनेही जर असा अतिरेक केला, तर त्याचा नकारात्मक संदेश संपूर्ण प्रशासकीय यंत्रणेला जातो. लोकशाही संवाद, सहकार्य आणि परस्पर सन्मान यावर उभी आहे. धमकावणे किंवा सार्वजनिक अपमान करणे हे नेत्यांच्या प्रतिष्ठेलाही शोभणारे नाही आणि भारतासारख्या लोकशाहीत तर अजिबात योग्य नाही.

जगातील सर्वात मोठा लोकशाहीप्रधान देश असलेल्या भारतासाठी शेजारील देशातील एकापाठोपाठ लोकशाही राजवटी जनआंदोलनातून उलथविण्यात येत आहेत. हे निश्चितच चिंताजनक आहे. मुख्यतः दक्षिण आशियातील देश हे आर्थिकदृष्ट्या सक्षम नाहीत. बेरोजगारी, महागाई, दहशतवाद या समस्यांनी त्रस्त असलेल्या तसेच मर्यादित आर्थिक क्षमता असलेल्या या देशांमध्ये लोकशाहीचा होणारा संकीच चीनसारख्या शक्तीला आपले फासे टाकण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकतो. कारण प्रश्न केवळ राजकीय पक्षांची सरकार बदलण्याचा नसून या आंदोलनाच्या माध्यमातून संस्थात्मक जे बदल होऊ पाहत आहेत, ते काळजी वाटावे असेच आहेत. श्रीलंका, म्यानमार, मालदीव, बांगलादेश आणि आता नेपाळ या देशांमध्ये मुख्यतः मोठ्या देशांतर्गत संघर्षातून लोकशाही व्यवस्था अस्तित्वात आल्या आहेत. म्यानमारमधील राजकीय पक्ष लष्कराने उपलब्ध करून दिलेल्या छोट्या अवकाशात आपले अस्तित्त्व टिकवून आहेत. तर दुसरीकडे बांगलादेशमध्ये अजूनही लोकनियुक्त सरकार अस्तित्वात आलेले नाही. नेपाळमधील जनता व विशेषतः तरुण आपले भवितव्य कसे ठरवतील याबाबत भारताची प्रतिक्रिया मात्र महत्त्वाची असणार आहे. कोणत्याही राजकीय व्यवस्थेत जेव्हा समूळ व्यवस्था बदलण्याचा प्रयत्न एखाद्या जनआंदोलनामुळे होतो त्यावेळी एखादे तात्कालिक कारण महत्त्वाचे ठरत असते. अर्थात या एकमेव कारणामुळे एखादा उठाव अथवा क्रांती होत नसते. परंतु सोयीस्करपणे त्यामागील सामाजिक, आर्थिक, राजकीय उद्रेक दुर्लक्षित करून चर्चेच्या केंद्रस्थानी ह्यातात्कालिन कारणेच रचवत राहावे, असे हितसंबंधी गटांना वाटत असते. नेपाळमधील उठाव हा केवळ सरकारने सोशल मीडियावर लोकांचा आवाज दाबण्यासाठी ज्या पद्धतीने बंधने घातली; त्याविरुद्धाच नसून हा संपूर्ण व्यवस्थेच्या विरुद्धाचा संताप आहे. १९९० मधील जनआंदोलनामुळे नेपाळमध्ये बहुपक्षीय लोकशाही अस्तित्वात आली. यापूर्वी राजेशाही तेथे अस्तित्वात होती; त्यात राजकीय पक्षांना घटनात्मक स्थानदेखील नव्हते व त्यांचे कार्यक्षेत्र पंचायतराजपुरते मर्यादित होते. लोकशाही शासन व्यवस्थेचा अवकाश आणखी विस्तृत व्हावा; यासाठी लोकशाही समर्थकांनी आपली आंदोलने सुरूच ठेवली. २००१ मध्ये राजघटन्यावळालेल्या हत्याकांडामुळे राजाविषयी जनतेच्या मनांत असलेल्या आस्थेला ठेच पोहोचली होती दुसरीकडे डाव्या पक्षांनी प्रचंड यांच्या नेतृत्वाखाली सशस्त्र संघर्ष सुरू केला व या सर्व घडामोडींच्या राजकीय अभिसरणातून २००८ मध्ये तेथील २३९ वर्षेसुरू असलेली राजेशाही संपुष्टात आली. राजेशाही ते लोकशाही या राजकीय प्रवासात १९९६ ते २००६ या दहा वर्षांत १७ हजार नेपाळी बांधवांना आपले प्राण गमवावे लागले आहेत. २०१५ मध्ये सर्वसमावेशक असलेल्या नवीन राज्यघटनेची अंमलबजावणी सुरू होईल; असे आश्वासन राजकीय पक्षांनी सार्वत्रिक निवडणुकीच्या काळात जनतेला दिले होते, मात्र त्याची अंमलबजावणी अजूनही झालेली नाही. घटनेत मंजूर झालेल्या संघराज्याच्या अंमलबजावणीची पूर्ततादेखील झाली नाही. त्यामुळे घटक राज्यांना आश्वासित केलेली स्वायत्तता अजून मिळालेली नाही. नेपाळ हा बहुजातीय, बहुभाषिक देश आहे. तेथील राजकीय अभिजन वर्गात अजूनही मधेशी, आदिवासी, थारू, दलित यांना फारसे प्रतिनिधित्व नाही. तराई प्रदेशातील लोकांना आपल्या राजकीय अधिकारांसाठी संघर्ष करावा लागण आहे. दक्षिण आशियातील इतर देशांच्या तुलनेतदेखील नेपाळचा विकासदर कमी आहे. नेपाळमध्ये सध्या बेरोजगारीचा प्रश्न प्रचंड असून ते प्रमाण २०.८ टक्क्यांपर्यंत वाढले आहे. याचा अर्थ प्रत्येक पाच तरुणांपैकी एक तरुण हा बेरोजगार आहे. रोजगारासाठी नेपाळी तरुणांना भारत, आखाती देश, मलेशिया या देशांत स्थलांतर करावे लागत



आहे. हे होणारे स्थलांतर केवळ अशिक्षित अथवा श्रमिक वर्गाचं नसून त्यात उच्चशिक्षितांचे प्रमाण मोठे आहे; भवितव्याचा अंदाज आल्यामुळे दरवर्षी नेपाळमधूनबारा लाख तरुण स्थलांतरित करीत आहेत. राजकीय अपरिपक्वता व खुर्चीचा खेळ यामुळे नेपाळमधील लोकशाहीला घरघर लागली आहे. राजकीय पक्ष व नेते आपापसांतील वादात अडकले असून अपवाद वगळता अनेक माजी पंतप्रधानांसह सर्व प्रमुख नेत्यांवर भ्रष्टाचाराचे आरोप आहेत. २०१५ ते २०२५ या दहा वर्षांच्या कालावधीत नेपाळमध्ये नऊ सरकारे अस्तित्वात आली आहेत. नेपाळमध्ये तीन प्रमुख राजकीय पक्ष असून त्यात नेपाळी काँग्रेस, प्रचंड यांचा माओवादी पक्ष आणि निष्कासित पंतप्रधान के. पी. शर्मा ओली यांचा उड्ड-वट्ट यांचा समावेश आहे. या तिन्ही पक्षांचे प्रमुख नेते प्रत्येकी कमीत कमी निदान तीन वेळा तरी पंतप्रधान झाले आहेत यावरून पंतप्रधानपद हे या राजकीय पक्षांनी संगीत खुर्ची करून टाकले होते हे लक्षात येते. २०२२ मध्ये नेपाळमधील निवडणुकीत तीन नवीन पक्ष उदयास आले. जेव्हा सार्वत्रिक मतदार नवीन पर्याय शोधण्याचा प्रयत्न करतात याचा अर्थ त्यांचा प्रस्थापित राजकीय पक्षांवरील विश्वास कमी झालेला असतो. मात्र हे देखील नेपाळमधील राज्यकर्त्यांना व प्रमुख विरोधी पक्षांना लक्षात आले नाही. कोणत्याहीअविकसित देशांमधील राजकीयपक्षांमध्ये घराणेशाही हे वैशिष्ट्ये दिसून येते. साहजिकच नेपाळमधील राजकीय पक्ष देखील याला अपवाद नाहीत. या तरुण वर्गाने राजकीय पक्षांतर्गत लोकशाहीची मागणी करण्यासाठी देखील गेल्या काही वर्षांत संघर्ष करून पाहिला आहे; परंतु त्यातही त्यांना दुर्दैवाने अपयश आले. याचा अर्थ राजकीय पद्धतीला विविध घटकांकडून विविध आंदोलनांच्या माध्यमातून जे धक्के दिले जात होते ते समजून घेण्यात व त्या तरुणांना योग्य तो प्रतिसाद देण्यात राजकीय नेतृत्व अपुरे पडले, असे म्हणता येईल. थोडक्यात, नेपाळच्या राज्यकर्त्यांचे वर्तन सर्व प्राणी समान आहेत, पण काही प्राणी इतरपेक्षा अधिक समान आहेत, या जॉर्ज ऑर्वेलच्या उद्धरण प्रमाणे राहिले आहे. राज्यकर्त्यांनी वस्तुस्थितीचा अंदाज घेऊन आपल्या वर्तनात बदल स्वतःहून करून घेतला नाही तर सक्तीच्या परिवर्तनास व त्याच्या परिणामास त्यांना सामोरे जावे लागते, हे नेपाळच्या उदाहरणावरून लक्षात घेणे गरजेचे आहे. या राजकीय अस्थिरतेचा फायदा काही तरुण नेते घेऊ पाहत आहेत. परंतु

त्यांची कार्यपद्धती व त्यांच्यावर झालेले भ्रष्टाचाराचे आरोप यामुळे त्यांच्या प्रतिमा देखील संशयास्पद आहेत. बांगलादेशातील तरुणांचे आंदोलन हे प्रामुख्याने शेख हसीना यांच्या विरोधात होते. परंतु नेपाळमधील तरुण सर्वच राजकीय पक्षांना नाकारताना दिसत आहेत. सध्या तरी ते व्यापक लोकशाहीची मागणी करीत आहेत. मात्र त्याचबरोबर राजतंत्रवादी गट देखील सक्रिय झाला आहे. लोकशाहीच्या ऐवजी राजतंत्राची पुन्हा स्थापना करावी, अशी त्यांची मागणी आहे. या वर्षाच्या मार्च महिन्यात राजा ज्ञानेन्द्र समर्थक तरुणांनी उठावाचा अवशस्वी प्रयत्न केला होता. राणा आओ देश बचाओ अशा घोषणा देत तरुणांनी काठमांडू व परिसरात हिंसाचार करण्याचा प्रयत्न केला. परंतु तेव्हा त्यांना अटकाव घालण्यात सरकारला यश आले. सरकारने राजाला दोषी ठरवून राजाच्या सुरक्षा व्यवस्थेत कपात केली, तर न्यायालयाने झालेल्या सार्वजनिक नुकसानासाठी सात लाख रुपयांचा दंड देखील घोषित केला. चीन व भारत या दोन प्रमुख राष्ट्रांत भूभाग असलेला नेपाळ हा ह्वाफर स्टेट म्हणून ओळखला जातो. भारताला लष्करी दृष्टिकोनातून नेपाळचे विशेष महत्त्व आहे. नेपाळच्या सार्वजनिक, धार्मिक व सांस्कृतिक विचारविश्वात राजाला असलेल्या विशेष स्थानामुळे लोकशाहीच्या स्थापनेसाठी लोकशाहीवाद्यांना सोबत घेत भारताला बरीच मेहनत करावी लागली. आज पंचवीस लाखपेक्षा अधिक नेपाळी नागरिक भारतात रोजगारासाठी स्थलांतरित झाले आहेत. नेपाळमध्ये नव्याने सत्तास्थानी आल्यानंतर पंतप्रधान सर्वप्रथम भारताला भेट देत असतात. त्यातून भारत-नेपाळ मैत्रीची ग्वाही दोन्ही देशांकडून दिली जाते. मात्र कम्युनिस्ट पक्ष सत्तेवर आल्यानंतर नेपाळच्या पंतप्रधानांनी जाणीवपूर्वक ही परंपरा मोडीत काढून सर्वप्रथम चीनला भेट दिली. या काळात नेपाळमधील चीनच्या वाढत्या उपस्थितीमुळे भारत-नेपाळ या दोघांतील संबंध अधिक गुंतागुंतीचे व जटिल झाले. चीन नेपाळमध्ये मोठ्या प्रमाणात गुंतवणूक करत आहे. आपले स्थान बळकट करण्याचा प्रयत्न करत असताना दक्षिण आशियामधील नेपाळच्या भौगोलिक स्थानामुळे नेपाळ भूराजकीय समीकरणाचा अविभाज्य भाग बनत आहे. मात्र कम्युनिस्ट पक्ष मुख्य प्रवाहात आल्यानंतरतसेच चीनकडून भ्रमरनिरास झाल्यानंतर कम्युनिस्ट नेत्यांना देखील वस्तुस्थितीची जाणीव काही प्रमाणात झाली.

## घेतलेला अन्याय जीएसटी परत करा



आठ वर्षे चढ्या दराने वस्तू व सेवा कर लागू केल्यानंतर, गेल्या आठवड्यात सरकारने अचानक जीएसटी दरात मोठी कपात केली. पण गेली आठ वर्षे जनतेची लूट का केली? याचे उत्तर द्यावे. गोळा केलेला अन्याय जीएसटी जनतेला परत करावा. सर्वसाधारण विक्री कराच्या जागी २००५ साली भारतात मूल्यवर्धित (व्हॅल्यू ऐडेड टॅक्स-वॅट) कर प्रणाली सुरू झाली. नंतर काँग्रेस आघाडी युपीए सरकारच्या काळात, वॅटच्या जागी वस्तू व सेवा कर (गुड्स अँड सर्व्हिस टॅक्स- जीएसटी) प्रणाली आणण्याचा प्रस्ताव आला.

त्यावेळचा विरोधी पक्ष असलेल्या भारतीय जनता पक्षाने त्याला तीव्र विरोध केला. २०१४ साली भाजपप्रणीत आघाडीचे सरकार सत्तेवर येताच, काँग्रेसच्या अन्य अनेक योजनांप्रमाणे जीएसटी प्रणाली भाजपने पुढे रेटण्यास सुरुवात केली व बहुमताने जाग्यवर जीएसटी लागू करण्याचा निर्णय केला. मागच्या आठवड्यातल्या जीएसटी परिषदेच्या ५६ व्या बैठकीत, कर कपात आणि दरात सुसुत्रीकरणेच क्रांतिकारक निर्णय घेण्यात आले. अर्थात हा निर्णय परिषदेत घेतला आहे, असे सांगितले जात असले तरी तो तीन आठवड्यांपूर्वीच पंतप्रधानांनी,

लाल किल्ल्यावरील आपल्या स्वातंत्र्य दिनाच्या वार्षिक भाषणात कसा जाहीर केला होता? चुकीच्या धोरणाची दुरुस्ती आठ वर्षे चढ्या दराने जीएसटी लागू केल्यावर, गेल्या आठवड्यात सरकारने अचानक जीएसटी दरात भरमसाट कपात केली. दरांचे सुसुत्रीकरण करत पाच % व १८ % असे दोनच स्तर कायम केले. आता सर्व वस्तू एकदम स्वस्तात मिळतील, असा प्रचार सरकारने सुरू केला. जीएसटीत नव्या युगाची सुधारणा, अशी जाहिरात सरकार सध्या करत आहे. जेव्हा नवीन धोरणामुळे व्यापक फायदा संभवतो, तेव्हा त्याला सुधारणा म्हणतात. आधी ठरवलेली चुकीची धोरणे दुरुस्त केली जातात, तेव्हा ती सुधारणा नसते. गेली आठ वर्षे जनतेची लूट का केली? अमेरिकन टॅरिफने हात पिरगळताच, सरकारला ही उपरती झाली का? कर कपातीनंतर राज्यांना झळ सोसावी लागणार, त्यावर सरकार काय करणार? यासारख्या अनेक प्रश्नांची उत्तरे मात्र सरकारने दिलेली नाहीत. जीएसटीने जे दर अव्याच्या सव्या वाढवून ठेवले होते, त्याची जबाबदारी सत्ताधार्यांची आहे. दर कमी करण्याचे शहाणपण उशिरा का होईना सुचलेय, तर आधीच्या चुकीबाबत सत्ताधार्यांनी माफी

माग्याला हवी. जमा केलेला अन्याय अतिरिक्त कर जनतेला परत करायला हवा. जीएसटीमुळे महागाई वाढली ३० जून २०१७ च्या उत्तर रात्री, संसदेचे विशेष अधिवेशन बोलावून १ जुलै २०१७ पासून जीएसटी कर प्रणाली अंमलतात आणली गेली. जीएसटीतून गरीबांच्या हितासाठी सार्थ व्यवस्था होणार, असे पंतप्रधानांनी त्यावेळी भाषणात सांगितले. प्रत्यक्षात गेल्या आठ वर्षांत या कर प्रणालीमुळे महागाई प्रचंड वाढली. जनता जीवनावश्यक वस्तूही खरेदी करू शकत नाही, अशी स्थिती निर्माण झाली. प्रथमच शेतीतील ३६ वस्तूवर कर बसवण्यात आले. सर्व आर्थिक ढाचा उद्ध्वस्त झाला. ५० वर्षांतली सर्वोच्च बेरोजगारी वाढली. सकल राष्ट्रीय उत्पन्न (ग्रॉस डोमेस्टिक प्रॉडक्ट्स-जीडीपी) नऊ% वाढीवरून नव्या पद्धतीमुळे चार% वाढीवर व प्रत्यक्षात २.५ % पर्यंत घसरले.

लघु व मध्यम उद्योग कोलमडले जीएसटी व नोटाबंदीमुळे लघु व मध्यम उद्योग आणि दुकानदारांचे कंबरडेंच मोडले. आधीच्या वॅटच्या चौपट कर व रॉर रिटर्न्स कागदपत्र भरण्यात व्यावसायिकांचा अर्धा वेळ जात होता. घोषणा करताना ह्याएक

विमा स्वस्ताईचे श्रेय सरकार घेत आहे. पण जनतेने परवडत नाही म्हणून आरोग्य विमा घेणे बंद केले, तेव्हा सरकारने काय केले? मागील वर्षी पश्चिम बंगालच्या मुख्यमंत्री ममता बॅनर्जींनी अर्थमंत्र्यांना पत्र लिहून, जीवन व आरोग्य विमा ही टॅक्स लावायला चैनीची गोष्ट नाही, म्हणून त्यावरील १८% जीएसटी अन्याय असल्याचे सांगत, तो रद्द करण्याची मागणी केली होती. त्यावेळी सरकारधाजिणी माध्यमे व भाजपचा आयटी सेल राहुल गांधी व विरोधकांना जीएसटीबाबत काही कळत नाही, अशी टीका करत होते. जीएसटीचा लाभ उच्चभ्रूंना जीएसटीतील सुमारे ६४% हिस्सा गरीब व मध्यमवर्गीयांच्या खिशातून जमा होत होता, तर करोडपतींकडून फक्त ३%. याच काळात सरकारने कॉर्पोरेट कर ३०% वरून २२% वर आणत कमी केला. जीएसटीच्या वाढीव करातून हायवे, फ्री वे, फ्लाय ओव्हर्स, मेट्रो रेल्वे आणि तसम बाबींवर खर्च केला. शेतकरी, आदिवासी, विद्यार्थी हितासाठी मात्र खर्च नगण्य! कर कपातीमुळे राज्यांच्या उत्पन्नात सुमारे ७००० करोड रुपयांची वार्षिक घट अपेक्षित आहे. ती भरून काढावी लागेल. जीएसटी कर भरण्याची जटिल प्रक्रियाही सरल करणं आवश्यक आहे. सरकारच्या यू टर्ननंतर, त्यांनी माफी माग्याला हवी. आठ वर्षांत पार दिवाळं निघाल्यावर आता म्हणायचं, म्हणे दिवाळीची भेट. जनतेचा हा भयंकर विश्वासघात आहे. सरकारला वारंवार यू टर्न घ्यावे लागत आहेत. आता तरी जनतेच्या आर्थिक-सामाजिक भविष्यावर दूरगामी परिणाम करू शकणाऱ्या मुद्द्यांवर तडकाफडकी निर्णय न घेता, आधी विरोधक, तज्ज्ञ, जनता आदींशी विचारविनिमय करण्याची सवय भाजपने लावून घेतली पाहिजे.



## बालकांची कार्यक्षमता कमी करणारा संधिवात बरा होतो का?

आर्थरायटिस म्हणजेच संधिवात हा आजार ज्येष्ठ नागरिकांना प्रामुख्याने होत असल्याचे आढळले आहे. परंतु बालकांमध्येही आर्थरायटिस होत असून याबाबत मात्र अनेक समज-गैरसमज आहेत.

आर्थरायटिस म्हणजे काय ?

आर्थरायटिस म्हणजे सांध्यात येणारी सूज अथवा होणाऱ्या वेदना. हा आजार म्हणजे सांध्याशी निगडित असलेल्या अनेक आजारांशी जोडलेला आहे. ऑस्टिओआर्थरायटिस हा प्रामुख्याने आढळणारा आर्थरायटिसचा प्रकार असून वयानुसार होणाऱ्या सांध्याच्या झीजेमुळे होतो. हा आजार प्रामुख्याने वयस्कर व्यक्तींमध्ये आढळतो. परंतु आर्थरायटिस हा फक्त वयस्कर व्यक्तींमध्ये होतो हा गैरसमज आहे. बालकांनाही आर्थरायटिस होऊ शकतो आणि याचे प्रमाणही जास्त आहे. बालकांमधील आर्थरायटिसला ज्युवेनाईल आयडिओपॅथिक किंवा चाईल्डहूड आर्थरायटिस असे म्हटले जाते. बालकांमध्ये आढळणारा आर्थरायटिस हा शरीरातील रोगप्रतिकारशक्ती शरीरातील पेशी आणि ऊतींवर उलट परिणाम करायला लागल्यामुळे होतो. काही जणांमध्ये अनुवंशिकतेनेही होतो. प्रत्येक देशानुसार बालकांमधील आर्थरायटिसचे प्रमाण दर लाखामध्ये २३ ते १.०६ इतके आहे. अमेरिकेमध्ये एक हजार बालकांमध्ये एका बालकाला आर्थरायटिस होत असल्याचे आढळले आहे.

बालकांमध्ये या आजाराचे महत्त्व

बालकांमधील आर्थरायटिसच्या लक्षणांकडे वेळेत लक्ष न दिल्यास सांधे निकामी होणे किंवा सांध्यांची वाढ नीट न होणे असे गंभीर परिणाम

होण्याची शक्यता आहे. मुले जसजशी वाढत जातात, तसतसे हाडांची लांबी देखील वाढते. याचा परिणाम सांध्यावरही होत असतो. बालकांमधील आर्थरायटिसचे वेळेत निदान आणि उपचार न केल्यास या आजाराची तीव्रता वाढून सांध्यांना कायमची दुखापत होण्याची शक्यता असते. या व्यतिरिक्त मुलांच्या हाडांची वाढीमध्ये अडथळे येणे आणि सांध्याची कार्यक्षमता कमी होण्याचीही धोका असतो. बालकांमध्ये हा आजार काही महिन्यांपासून ते काही वर्षांपर्यंत अस मर्यादित काळापुरता असतो. काही जणांमध्ये आयुष्यभरही हा आजार राहू शकतो. बालकांमधील या आजाराबाबत पुरेशी जनजागृती नसल्यामुळे वेळेत निदान केले जात नाही. बहुतांश वेळा मुले मोठी झाल्यावर म्हणजे १८ वर्षांनंतरच याचे निदान होते.

लक्षणे

बालकांमध्ये आर्थरायटिसची लक्षणे गुडघा, घोटा आणि कंबरच्या दुखण्यापासून सुरू होतात. तीव्र वेदना, सूज किंवा आखणणे ही या आजाराची सुरुवातीची काही लक्षणे आहेत. १६ वर्षाखालील बालकांमध्ये एकापेक्षा जास्त सांध्यांमध्ये सहा आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ ही लक्षणे दिसून आल्यास तातडीने तपासण्या करून घ्याव्यात. शरीराच्या सांध्यांच्या प्रकारानुसार बालकांमधील आर्थरायटिसचे विविध प्रकार आहेत.

बालके यातून बरी होतात का ?

हा आजार पूर्णपणे बरा होण्यासारखा नाही. परंतु याचे वेळेत निदान झाल्यास तीव्रता निश्चितच कमी करता येते. अत्याधुनिक औषधे आणि उपचारांमुळे

हा आजार नियंत्रणात ठेवणे, याची वाढ होऊ न देणे शक्य आहे. उपचारामध्ये प्रामुख्याने तीव्र वेदना कमी करणे, सूज कमी करणे, सांध्यांची कार्यक्षमता वाढविणे आणि सांध्यांना होणारी इजा कमी होण्यास प्रतिबंध करणे यावर भर दिला जातो. विकसनशील देशांमध्ये बालकांमधील आर्थरायटिसचे निदान खूप उशिरा केले जाते, तोपर्यंत आजाराची तीव्रता आणि सांध्यांना मोठ्या प्रमाणात दुखापत झालेली असते. बहुतांश वेळा सांध्यांमध्ये संसर्ग झाल्याचे निदान करून उपचार केले जातात. परंतु बराच काळाने आर्थरायटिस असल्याचे निदान होते.

त्यामुळेच गेल्या काही वर्षांमध्ये तरुणांमधील अगदी २० ते ३० वर्षांतील व्यक्तींमध्ये सांधे रोपणाच्या शस्त्रक्रिया होत असल्याचे आढळत आहे. त्यामुळे बालकांमध्ये गंभीर स्वरूपाचा आर्थरायटिस होणे टाळण्यासाठी वेळेत निदान आणि उपचार करण्याबाबत जागरुकता निर्माण होणे गरजेचे आहे.



## अंगावरचं दूध सोडल्यावर बाळ बारीक झालंय? 'हे' पदार्थ करतील मदत



12 ते 18 महिन्यांच्या बाळाचं अंगावरचं दूध सोडवायचं असेल तर अनेक समस्या येतात. डॉक्टर अशा वेळी योग्य आहाराचा सल्ला देतात. सुटवातील बाळांना आईच्या दूधापासून पोषण मिळायचं मात्र आता बाळाच्या पोषणासाठी वेगवेगळ्या फूड्सची गरज असते. आम्ही तुम्हाला काही रेसिपीज सांगणार आहोत ज्याच्या मदतीने तुम्ही 7 ते 12 महिन्यांच्या बाळाला

अंगावरचं दूध सोडल्यावरही पोषक तत्वे देऊ शकता.

120 ग्राम रताळे उकळून त्याला तुकड्यात कापा. त्यात एक गाजर, 25 ग्राम हार्ड चीझ याचं मॅश करा आणि बाळाला खाऊ घाला.

ब्लोकलीला नरम होईपर्यंत शिजवा आणि एक वेगळ्या पॅनमध्ये टमाटर नरम होईपर्यंत शिजवा आणि त्यात बारीक

केलेले बादाम टाका. ब्रोकोली आणि टमाटरचे मिश्रण एकत्र करा आणि मुलांना खाऊ घाला.

मटरला नरम होईपर्यंत शिजवा आणि चीझ सोबत मॅश करा आणि ब्रेड सोबत बाळांना खाऊ घाला. यामुळे बाळांमध्ये रक्ताची कमतरता भासणार नाही.

## तिशीच्या आत मुलं होऊ द्या, असं का म्हणतात?

आपले आजी, आई अनेकदा असं बोलताना आपण ऐकलं असले की, तिशीच्या आत मुलं होऊ द्या.

नंतर त्रास होतो. पण हल्ली स्त्री, पुरुष सगळेच करिअरच्या मागे असल्याने लवकर मुलं नको असा दृष्टीकोन असतो. शिवाय वाढत्या स्पर्धेत आणि महागाईत आर्थिकदृष्ट्या स्थैर्यताही उशिरा येते आणि पयार्याने मुलं होऊ देण्याचा निर्णय उशिरा घेतला जातो. पण मग नंतर याचे बरेच दूषपरिणामही भोगावे लागतात. म्हणून वाढत्या वयाचा आणि मुल होऊ देण्याच कनेक्शन काय आहे, तज्ज्ञ काय सांगतात जाणून घेऊ.

तिशी, चाळीशीनंतर गर्भवती राहू शकत नाही असं नाही. पण वाढतं वय आणि ओव्हुलेटरी चक्र तसंच शुक्राणूंची संख्या याचा संबंध असल्याने गर्भधारणेची शक्यता कमी होते. प्रत्येक ओव्हुलेटरी चक्रानंतर गर्भधारणेचे प्रमाण 5% कमी होते. फर्टिलिटीची समस्या महिलांमध्ये तसंच पुरुषांमध्येही जाणवू शकते. महिलांच्या वयाचा यावर परिणाम होऊ शकतो. याची समज दोघांना असणं गरजेचं आहे. तरच गर्भधारणा आणि गर्भावस्थेदरम्यान योग्य पर्याय निवडण्यास मदत होऊ शकते. आपल्या आंबूबाजूच्या जास्तीत जास्त महिलांना फर्टिलिटी म्हणजेच प्रजननाशी संबंधीत गोष्टीबाबत अधिक माहिती नसते. त्यातही बायोलॉजिकल क्लॉकबाबत अजिबातच माहिती नसते.

वयाच्या 20 ते 30 च्या दरम्यान गर्भधारणा तज्ज्ञांच्या मते हे वय मुल जन्माला घालण्यासाठी उपयुक्त

असते. कारण या वयात महिला जास्त फर्टाईल असतात. दुसऱ्या दशकाच्या सुरुवातीला आणि शेवटी फर्टिलिटीमध्ये फारसा फरक जाणवत नाही. या वयात गर्भधारणा झाल्यास काय फायदे होतात ?

अनुवंशिक आजारांचा धोका कमी महिलांच्या अंड्यांमध्ये अनुवांशिक असमानता होण्याची शक्यता कमी होते. या वयात कोणताही अनुवंशिक आजार उदा. डाउन सिंड्रोम, थॅलेसीमिया या आजाराची लागण मुलांना होत नाही.

गर्भपाताचा धोका फक्त १० टक्के असतो.

मुलाच्या जन्माच्यावेळी वजन

कमी न राहता व्यवस्थित विकास होतो. याशिवाय आईला गर्भकालिन डायबिटिज, हायपरटेंशन याप्रमाणे अन्य समस्यांचा धोका कमी असतो.

तिसऱ्या दशकात

गर्भधारणा

जर एखादी स्त्री तिच्या तिसऱ्या दशकात गर्भवती होऊ इच्छित असेल तर प्रत्येक महिन्यात गर्भवती होण्याची शक्यता 15 ते 20% दरम्यान असते. यासाठी देखील त्यांच्यात कोणताही मूलभूत स्थिती (आधीपासूनच एक गंभीर आजार) असू नये. एका अभ्यासानुसार, वयाच्या तिसऱ्या दशकात स्त्रिया त्यांच्या पहिल्या प्रयत्नात गर्भवती होण्याची शक्यता 30% अधिक असते.

जेव्हा स्त्री 35 वयात पोहोचते तेव्हा अंड्यांची गुणवत्ता आणि प्रमाण कमी झाल्यामुळे तिची

प्रजनन क्षमता कमी होते. वयाच्या 35 व्या वर्षानंतर, नैसर्गिकरित्या गर्भधारणा होण्याची शक्यता देखील मोठ्या प्रमाणात कमी होते. या वयात जुळे किंवा तिळे होण्याची शक्यता जास्त असते.

40 नंतर गर्भधारणा

नंतर गर्भवती होणे अशक्य

गोष्ट नाही. परंतु हे लक्षात घेण्यासारखे आहे की 40 ते 44 वयोगटातील प्रत्येक ओव्हुलेटरी चक्रानंतर गर्भधारणेचे प्रमाण 5% कमी होते. वयाच्या 45 वर्षानंतर हा दर 1% होतो. सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोलच्या म्हणण्यानुसार, जगातील निम्म्या स्त्रिया आपल्या वयाच्या चौथ्या दशकात प्रजनन समस्यांनी ग्रस्त आहेत. या वयात पुरुषांची प्रजनन क्षमताही हळू हळू कमी होते. कारण शुक्राणूंच्या संख्येत कमतरता जाणवते.

पुरुषांच्या तुलनेत महिलांच्या

वयाचा फर्टिलिटीवर कसा

परिणाम होतो ?

जर वय

प्रजननक्षमतेसाठी

अंगभूत घटक मानले

गेले तर त्याचा परिणाम स्त्रिया

आणि पुरुषांवर वेगळा होतो. महिला

निश्चित संख्येने स्त्री बीज (अंडी)

घेऊन जन्माला येतात, जे वाढत्या

वयानुसार कमी होत जातात. विशिष्ट

वयोमर्यादेंनंतर स्त्री बीज संपायला

सुरुवात होते. या अंड्यांना पुन्हा तयार

केलं जाऊ शकत नाही.

तुलनेनं पुरुषांच्या शरीरात वीर्य

सतत तयार होत असते. यावरून दिसून

येते की गर्भधारणेसाठी महिलांनी

विशिष्ट वयोमर्यादेंतच प्रयत्न करायला

हवेत. पुरुष आपल्या वयाच्या 60

व्या वर्षाही वडील बनू शकतात. आज

आम्ही तुम्हाला फर्टिलिटीचे योग्य वय

नेमके कोणते याबाबत सांगणार

आहोत.



१. काळे मीठ लावून आले खा  
आल्यामध्ये काळे मीठ टाकून दाताखाली दाबल्याने या समस्येवर मात करता येते. खरं तर, आल्याचा अर्क मळमळ होण्याची भावना कमी करतो, तर मीठ पोटात आणि अन्न नळीतील ऍसिड तटस्थ करते. यामुळे मळमळ आणि उलट्या होत नाहीत.

२. पुदिन्याची चटणी खा

पुदिन्याची चटणी खाल्ल्यास किंवा त्याची पाने चघळल्याने गर्भधारणेची ही समस्या कमी होण्यास मदत होते. वास्तविक, पुदिनामध्ये थंड आणि आरामदायी गुणधर्म आहेत. यासह, ते पाचक एन्झाइम्सला देखील प्रोत्साहन देते, ज्यामुळे गरोदरपणात मळमळ

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स

वाढवण्याचा गुणधर्म असतो. हे

चघळल्याने पोटाचा त्रास होत नाही आणि

मळमळापासूनही आराम मिळतो. त्यामुळे

गरोदरपणात या सर्व गोष्टी तुम्हाला त्रास देत

असतील तर तुम्ही या घरगुती उपायांची मदत घेऊ

शकता.

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे

कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर

लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील

व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स

वाढवण्याचा गुणधर्म असतो. हे

चघळल्याने पोटाचा त्रास होत नाही आणि

मळमळापासूनही आराम मिळतो. त्यामुळे

गरोदरपणात या सर्व गोष्टी तुम्हाला त्रास देत

असतील तर तुम्ही या घरगुती उपायांची मदत घेऊ

शकता.

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे

कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर

लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील

व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स

वाढवण्याचा गुणधर्म असतो. हे

चघळल्याने पोटाचा त्रास होत नाही आणि

मळमळापासूनही आराम मिळतो. त्यामुळे

गरोदरपणात या सर्व गोष्टी तुम्हाला त्रास देत

असतील तर तुम्ही या घरगुती उपायांची मदत घेऊ

शकता.

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे

कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर

लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील

व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स

वाढवण्याचा गुणधर्म असतो. हे

चघळल्याने पोटाचा त्रास होत नाही आणि

मळमळापासूनही आराम मिळतो. त्यामुळे

गरोदरपणात या सर्व गोष्टी तुम्हाला त्रास देत

असतील तर तुम्ही या घरगुती उपायांची मदत घेऊ

शकता.

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे

कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर

लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील

व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स

वाढवण्याचा गुणधर्म असतो. हे

चघळल्याने पोटाचा त्रास होत नाही आणि

मळमळापासूनही आराम मिळतो. त्यामुळे

गरोदरपणात या सर्व गोष्टी तुम्हाला त्रास देत

असतील तर तुम्ही या घरगुती उपायांची मदत घेऊ

शकता.

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे

कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर

लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील

व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स

वाढवण्याचा गुणधर्म असतो. हे

चघळल्याने पोटाचा त्रास होत नाही आणि

मळमळापासूनही आराम मिळतो. त्यामुळे

गरोदरपणात या सर्व गोष्टी तुम्हाला त्रास देत

असतील तर तुम्ही या घरगुती उपायांची मदत घेऊ

शकता.

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे

कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर

लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील

व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स

वाढवण्याचा गुणधर्म असतो. हे

चघळल्याने पोटाचा त्रास होत नाही आणि

मळमळापासूनही आराम मिळतो. त्यामुळे

गरोदरपणात या सर्व गोष्टी तुम्हाला त्रास देत

असतील तर तुम्ही या घरगुती उपायांची मदत घेऊ

शकता.

आणि उलटीची समस्या कमी होते.

३. लिंबाचा रस प्या किंवा लिंबू खा

लिंबाचा रस प्यायल्याने गर्भधारणेची ही समस्या प्रभावीपणे

कमी होऊ शकते. जर रस प्यावासा वाटत नसेल तर

लिंबू कापून त्यावर काळे मीठ लावून चाटावे. त्यातील

व्हिटॅमिन सी आणि सार्वद्रिक ऍसिड मळमळ

कमी करण्यास मदत करतात.

४. वेलची खा

वेलचीमध्ये पाचक एन्झाइम्स



आणिक आगार ते गेटवे प्रवासासाठी मोजावे लागणार ६० रुपये; १० ते ६० रुपये अशा तिकीट दरास राज्य सरकारची मान्यता

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**

मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशनच्या (एमएमआरसी) आणिक आगार ते गेटवे ऑफ इंडिया भुवारी मेट्रो ११ मार्गिकेला राज्य सरकारने नुकतीच मान्यता दिली आहे. यासंबंधीचा शासन निर्णय ११ सप्टेंबरला प्रसिद्ध करण्यात आला असून मार्च २०२६ पासून या मार्गिकेच्या बांधकामास सुरुवात करण्याचे नियोजन आहे. तर काम सुरु झाल्यापासून साडे पाच वर्षात अर्थात सप्टेंबर २०३१ पर्यंत काम पूर्ण करून या मार्गिकेचे संचलन करण्याचे उद्दिष्ट आहे. आणिक आगार ते गेटवे प्रवासासाठी ६० रुपये मोजावे लागणार आहेत. राज्य सरकारने या मार्गिकेच्या तिकीट दरासही मान्यता दिली



आहे. या मार्गिकेसाठी १० रुपये ते ६० रुपये असे तिकीट दर निश्चित करण्यात आले असून भाडे निर्धारण समितीला सरकारच्या पूर्व परवानगीने तिकीट दरात सुधारणा, बदल करता येणार आहेत. मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाच्या (एमएमआरडीए) १४ मेट्रो मार्गिकांच्या प्रकल्पातील भुवारी मेट्रो ११ मार्गिकेच्या उभारणीसह संचलनाची जबाबदारी सरकारने

एमएमआरसीकडून निविदा प्रक्रिया राबवून निविदा अंतिम करत कामास सुरुवात केली जाणार आहे. दरम्यान सरकारच्या ११ सप्टेंबरच्या शासन निर्णयानुसार १७.५१ किमीच्या आणि २३ हजार ४८७ कोटी रुपये खर्चाच्या या मार्गिकेच्या कामाला मार्च २०२६ मध्ये सुरुवात करण्याचे नियोजन आहे. काम सुरु झाल्यापासून साडेपाच वर्षात अर्थात सप्टेंबर २०३१ भुवारी मेट्रो मार्गिका वाहतूक सेवेत दाखल करण्याचे सरकारचे नियोजन आहे. १४ मेट्रो स्थानकांचा समावेश असलेल्या या मेट्रो मार्गिकेवर सहा डब्यांची मेट्रो धावणार असून या एका वेळी मेट्रो गाडीतून १८०० ते २२८० प्रवासी प्रवास करू शकतील.

इराणी टोळीतील सराईत चोराला टोकल्या बेड्या; १३ दिवसांच्या तपासानंतर सांताक्रुझ पोलिसांना यश

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

सांताक्रुझ पोलिसांनी तब्बल १३ दिवसांच्या सातत्यपूर्ण तपासानंतर साखळी चोरीच्या गंभीर गुन्ह्याचा पदाफांश केला असून, मुंबई आणि ठाणे परिसरात अनेक गुन्ह्यांमध्ये सहभागी असलेल्या कुख्यात इराणी टोळीच्या सदस्याला अटक केली आहे. त्याचे नाव हुसैनी मुख्तार इराणी ऊर्फ गाझनी (२६) असे असून, तो कल्याण पश्चिमच्या अंबवली परिसरात राहणारा असून, त्याचावर खडकपाडा, विठ्ठलवाडी, वार्तकनगर, मठाला फुले, डॉबवली, कोळसेवाडी आणि मानपाडा पोलिस ठाण्यांमध्ये



दहापेक्षा अधिक चोऱ्या, साखळी चोरी आणि हल्ल्यांचे गुन्हे नोंद आहेत. २३ ऑगस्ट २०२५ रोजी सकाळी साडेसहा वाजता, ७७ वर्षीय सेवानिवृत्त एसीबीआय अधिकारी देवदास प्रभाकर रांगणेकर हे सांताक्रुझ (पश्चिम) येथील बिसॅट

रोडवर सकाळी फेरफटका मारत होते. त्याचवेळी दुचाकीवरून आलेल्या दोन अनोळखी व्यक्तींनी गणपती मंदिराची दिशा विचारण्याच्या बहाण्याने त्यांना अडवले. संभाषणादरम्यान मागच्या सीटवर बसलेल्या व्यक्तीने त्यांच्या गळ्यातील सोनसाखळी हिसकावून पोबारा केला. रांगणेकर यांनी त्यांचा पाठलाग करण्याचा प्रयत्न केला, मात्र आरोपी फरार झाले. त्यानंतर त्यांनी सांताक्रुझ पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. या गुन्ह्याचा तपास अतिरिक्त पोलिस आयुक्त परमजितसिंह दहिया (पश्चिम विभाग), पोलिस उपायुक्त दीक्षित गेंडाम, सहायक पोलिस आयुक्त मारुती पंडित यांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यात आला. गुन्हे शोध पथकाने परिसरातील २५० ते ३५० सीसीटीव्ही फुटेज तपासले आणि तांत्रिक विशेषणसोबतच खबऱ्यांच्या मदतीने आरोपींचा माग काढला. आरोपी पाटीलनगर, इराणी वस्ती, अंबवली (कल्याण) येथे लपून बसल्याचे निष्पन्न झाले. पोलिसांनी सापळा रचून एकाला अटक केली.

मराठ्यांना एकत्रित दोन आरक्षणे कशी? उच्च न्यायालयाच्या विशेष पूर्णपीठाचा सवाल

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

सरकारी नोकऱ्या आणि शिक्षणात मराठा समाजाला दिलेल्या दहा टक्के आरक्षणावर २ सप्टेंबर रोजीच्या अध्यादेशाद्वारे दिलेल्या आरक्षणाचा परिणाम होईल का, दोन्ही आरक्षणांची एकत्रित अंमलबजावणी केली जाऊ शकते का, नव्या अध्यादेशानंतर आधीचा आरक्षणाचा आदेश मागे घेण्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतलेला आहे का, असे प्रश्न उच्च न्यायालयाच्या त्रिसदस्यीय विशेष पूर्णपीठातने शनिवारी झालेल्या सुनावणीच्या वेळी उपस्थित केले. न्यायालयाच्या या विचारपेवर, २ सप्टेंबर रोजीचा अध्यादेश हा मराठवाड्यापुरता

मर्यादित असून कुणबी मूळ असल्याचे सिद्ध करणाऱ्यांचा त्याचा लाभ मिळेल. तसेच, सामाजिक आणि शैक्षणिकदृष्ट्या मागास म्हणून मराठा समाजाला सरकारी नोकऱ्या आणि शिक्षणात दिलेल्या दहा टक्के आरक्षणावर या अध्यादेशाचा कोणताही परिणाम होणार नाही, अशी भूमिका राज्य सरकारच्या वतीने महाधिवक्ता बिरेंद्र सराफ यांनी मांडली. त्यावर, मराठा नेते मनोज जरांगे पाटील यांनी केलेले आंदोलन हे मराठा समाजाला इतर मागासवर्गात (ओबीसी) आणण्यासाठी केले गेले होते. तथापि दोन्ही आरक्षण सुरू ठेवण्याचा किंवा त्यातील एक मागे घेण्याचा हेतू आहे की नाही हे सरकारने अद्याप स्पष्ट केले नसल्याकडे न्यायालयाने लक्ष वेधले. त्याचप्रमाणे, एकाच वेळी दोन आरक्षणांचा लाभ देता येईल का अथवा त्याची अंमलबजावणी केली जाऊ शकते का, असा प्रश्न न्यायालयाने केला. मराठा समाजाला सरकारी नोकऱ्या आणि शिक्षणात दहा टक्के आरक्षण देण्याच्या निर्णयाला उच्च न्यायालयात आव्हान देण्यात आले आहे. न्यायमूर्ती रवींद्र घुगे, न्यायमूर्ती निजामुद्दीन जमादार आणि न्यायमूर्ती संदीप मारणे यांच्या विशेष पूर्णपीठापुढे आरक्षणविरोधात आणि समर्थनार्थ केलेल्या याचिकांवर सुनावणी सुरू आहे. जरांगे पाटील यांनी मुंबईत



केलेले आंदोलन आणि त्यानंतर सरकारने मराठा समाजाला इतर मागास प्रवर्गात (ओबीसी) कुणबी म्हणून प्रमाणपत्र देण्याचा निर्णय घेतल्यानंतर या प्रकरणी पहिल्यांदाच सुनावणी झाली. सुनावणीच्या सुरुवातीलाच सरकारी नोकऱ्या आणि शिक्षणात मराठा समाजाला दिलेल्या दहा टक्के आरक्षणावर २ सप्टेंबर रोजीच्या अध्यादेशाद्वारे दिलेल्या

आरक्षणाचा परिणाम होईल का, नव्या अध्यादेशानंतर आधीचा आरक्षणाचा आदेश मागे घेण्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतलेला आहे का, आधीच्या निर्णयातही मराठ्यांना कुणबी म्हणून आरक्षण देण्याचे म्हटले होते का, असे प्रश्न न्यायालयाने उपस्थित केले. त्यावर याबाबत राज्याचे महाधिवक्ताच भूमिका स्पष्ट करू शकतात, असे दहा टक्के आरक्षणाला विरोध करणाऱ्या याचिकाकर्त्यांच्यावतीने वरिष्ठ वकील प्रदीप संचेती यांनी न्यायालयाला सांगितले. तसेच त्यांच्या मते एकाच वेळी दोन आरक्षणांचा लाभ देता येऊ शकत नसल्याचे स्पष्ट केले.

वरळी ते शिवडी उन्नत रस्त्यासाठी आता डिसेंबर २०२६ चा मुहूर्त



जाणार आहे. द्विस्तरीय पुलाचे काम १४ महिन्यात पूर्ण करून उन्नत रस्ता डिसेंबर २०२६ मध्ये वाहतूक सेवेत दाखल करण्यात येणार आहे.

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाकडून (एमएमआरडीए) हाती घेण्यात आलेला वरळी-शिवडी उन्नत रस्ता आतापर्यंत पूर्ण होऊन वाहतूक सेवेत दाखल होणे अपेक्षित होते. मात्र प्रभादेवी पुलाचे पाडकाम करून त्याजागी नवीन द्विस्तरीय पूल बांधण्याच्या कामाला मुहूर्त लागत नसल्याने प्रकल्पाचा वेग मंदावला होता. पण आता मात्र प्रकल्पाच्या कामाला वेग येणार आहे. कारण प्रभादेवी पुलाच्या पाडकामास सुरुवात झाली असून द्विस्तरीय पुलाच्या कामास लवकरच सुरुवात केली

एका शब्दामुळे पडू शकते वादाची ठिणगी

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

सोशल मीडियावरील पोस्टमुळे धार्मिक भावना दुखावली किंवा आक्षेपाई शब्द वापरल्यास कोर्टाची हवा खावी लागेल. सोशल मीडियावर आक्षेपाई पोस्ट टाकणारे, लाइक करणारे आणि फॉरवर्ड करणाऱ्यांवर सायबर पोलिसांची नजर असते. असा गुन्हा करणाऱ्यांना भविष्यात चारित्र्य पडताळणी प्रमाणपत्र मिळण्यास अडचण येऊ शकते. त्यामुळे नोकरी मिळण्यास बाधा येऊ शकते. त्याकरिता सोशल मीडियावर कुठलेही शब्द वापरण्यापूर्वी काळजी घेण्याचे आवाहन पोलिसांनी केले आहे.

मुंबई पोलिसांच्या आकडेवारीनुसार, गेल्या सात महिन्यांत सायबर गुन्हे संबंधित २,६२२ गुन्हे नोंद झाले आहेत. यापैकी ७५२ गुन्ह्यांची उकल करत ६५५ जणांना अटक करण्यात आली आहे. यामध्ये



धार्मिक पोस्ट संबंधित १२ गुन्हे नोंद असून, त्यामध्ये ६ आरोपींनाही अटक करण्यात आली आहे. आक्षेपाई पोस्ट लिहिणाऱ्यासह व्हायरल करणाऱ्यांविरुधात पोलिसांकडून कारवाई करण्यात येत आहे. जे अपशब्द जातीवाचक उल्लेखाचे असतात, असे शब्द टाळावेत. ज्या शब्दांतून एकापेक्षा अधिक धार्मिक किंवा जातीच्या समूहात विवृष्ट निर्माण होऊन सलोगा विघडण्याची शक्यता असते, असे शब्द टाळावेत. येथे नोंदवा तक्रार...

अफवा व खोट्या बातम्या व्हाॅट्सअॅप किंवा अन्य समाजमाध्यमांवर पसरवू नयेत. त्यांच्यावर विश्वास ठेवू नये. काही मदत लागल्यास जवळच्या पोलिस स्टेशनकडे संपर्क साधावा. सायबर गुन्ह्यांबाबतची माहिती [www.cybercrime.gov.in](http://www.cybercrime.gov.in) वर पाठवावी, असे आवाहन सायबर पोलिसांनी केले आहे. व्हाॅट्सअॅप ग्रुप अॅडमिनने जागरूक राहावे नियमावलीनुसार सदस्यांनी व्हाॅट्सअॅप समूहात अफवा,

५० टक्के तरुण कॉर्पोरेट कर्मचाऱ्यांना प्री-डायबिटीज, उच्च कोलेस्ट्रॉल, रक्तदाब, हृदयरोगाचा धोका!



■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

व्यस्त वेळापत्रक, अनियमित जीवनशैली आणि प्रचंड तणाव यामुळे तरुण कॉर्पोरेट कर्मचाऱ्यांना प्री-डायबिटीज, उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग आणि फॅटी लिव्हरचा त्रास वाढताना दिसत आहे. याविषयी वेळीच काळजी घेतली नाही तर मोठ्या आजारांचा धोका निश्चित असल्याचे तज्ज्ञ डॉक्टरांचे म्हणणे आहे. कामाच्या व्यापात हल्लीची तरुणाई अनेकदा जेवण वगळतात, फास्ट फूडसारख्या पण्यांवर अवलंबून राहतात आणि सतत दबावाखाली काम करतात. एकाच जागी बराच वेळ बसून काम करणे, कामाचे वाढते तास आणि अपुरी झोप तसेच झोपेच्या अनियमित वेळा या चयापचय प्रक्रियेत अडथळा निर्माण करतात. प्रक्रिया केलेले अन्न, शर्करायुक्त पेय आणि कॉफीचे वारंवार सेवन, धूम्रपान किंवा अल्कोहोलच्या व्यसनाने चयापचय आणि जीवनशैली विकारांचा धोका वाढतो. जीवनशैली संबंधीत झालेल्या चुकीच्या बदलांमुळे प्री-डायबिटीज, उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग आणि फॅटी लिव्हरचा धोका वाढतो. बऱ्याचदा एखादी व्यक्ती लक्षणे दिसू लागण्यापूर्वी काही महिने किंवा अगदी वर्षे जीवनशैलीसंबंधीत विकारांचा सामना करत असते. मधुमेहामुळे सुरुवातीला थकवा, तहान वाढणे किंवा वारंवार लघवी होणे, तर

मुंबई ४०० किलो आरडीएक्सने उडवण्याची धमकी देणारा निघाला सायबर भामटा, बिहार पोलिसांनी मुंबई येऊन आरोपीला केली अटक

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

गणेशोत्सवाच्या काळात मुंबईत ३४ वाहनांमध्ये ४०० किलो आरडीएक्स लपवले असून एक कोर्टीहून अधिक नागरिकांचा बळी जाऊ शकतो, असा धमकीचा संदेश मुंबईतील वाहतूक पोलिसांना पाठवणारा संशयीत अश्विन सुग्रा हा सराईत सायबर भामटा असल्याचे निष्पन्न झाले आहे. आरोपीने अशा प्रकारे दूरध्वनी करून बिहारमधील व्यावसायिकालाही धमकावले व तोतयागिरी करून सायबर फसवणूक केल्याचे निष्पन्न झाले. धमकीच्या बातम्यांमुळे बिहार पोलिसांना



अश्विन सुग्राच्या अटकेची माहिती मिळाली. त्या आधारार बिहार पोलिसांनी मुंबईत येऊन आरोपीला अटक केली. सात सीमकार्ड सापडलेल्या अश्विनविरुधात पटनामध्ये दोन गुन्हे दाखल आहेत. गणेशोत्सवाच्या काळात वाहतूक पोलिसांच्या व्हाॅट्स अॅप मदत क्रमांकावर लश्कर-ए-जिहादी या संघटनेच्या नावाने धमकीचा संदेश आला होता. त्यात मानवी बॉम्ब, आरडीएक्सचा उल्लेख आणि दहशतवाद्यांचा सहभाग या दाव्यांमुळे काही काळ पोलीस यंत्रणेत खळबळ उडाली होती.

आल्याचे उघड झाले होते. आरोपीकडे सात सीमकार्ड असून त्याद्वारे सायबर फसवणूक झाल्याचे स्पष्ट झाले आहे. आरोपी अश्विनने यापूर्वी बिहारमधील पुस्तकांच्या दुकानाच्या मालकाला वारंवार निनावी दूरध्वनी केल्याचे स्पष्ट झाले आहे. तो स्वतःला वरिष्ठ अधिकारी, सीमाशुल्क अधिकारी भासवून तक्रारदाराला सीमाशुल्क विभागाचे पकडलेले सोने स्वस्तात देण्याचे बहाण्याने आठ लाखांची सायबर फसवणूक केली आहे. ५ मेला हा प्रकार घडला होता. आरोपींविरुधात बिहारमध्ये दोन गुन्हे दाखल आहेत. यापूर्वीही

मुंबईत दहशतीचे वातावरण निर्माण करणाऱ्या धमक्या आल्या होत्या. ऑगस्ट महिन्यात पोलीस महासंचालकांच्या कुलाबा येथील कार्यालयात स्थानिक गाड्यांमध्ये बॉम्ब ठेवल्याचा निनावी दूरध्वनी आला होता. काही दिवसांपूर्वी शाळा, शासकीय कार्यालये व दूतावास उडवून देण्याच्या धमक्या मेल आणि फोनवरून देण्यात आल्या होत्या. अगदी वरळीतील फोर सिझन्स हॉटेललाही ई-मेलद्वारे बॉम्बस्फोट घडवण्याची धमकी आली होती. तपासात हे सर्व खोडसाळ प्रकार असल्याचे स्पष्ट झाले होते.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेत्रा आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : [Marathiekikaran2021@gmail.com](mailto:Marathiekikaran2021@gmail.com)