



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

दसऱ्याला संकटांचे दहन व्हावे...



अतिवृष्टीने ६० लाख हेक्टरवरील शेती खरडून गेली. आर्थिक मदतीसोबत सर्वच पक्षांनी राजकारण सोडून शेतकऱ्यांच्या मूळ समस्यांवर सामूहिक उपाय शोधण्याची गरज आहे. या दसऱ्याला रावणाचे दहन करताना शेतकऱ्यांच्या दुःखाचे ही दहन व्हायला हवे.

विजयादशमी दिनी रावणाच्या प्रतिमेचे दहन करण्याची प्रथा आहे. रावण कसा होता, त्याची दहा तोंडे कशाची प्रतिक होती, त्याच्यावर रामाने मिळविलेला विजय नीतीने अनीतीवर मिळविलेला विजय अशा अनेक अर्थाने याची चर्चा होत असते. आता या प्रथा-परंपरांसोबत आपल्याला वास्तविकतेकडे वळणे भाग आहे. 'दसरा सण मोठा, नाही आनंद तोटा' असे म्हटले जाते. पण हा दसरा शेतकऱ्यांसाठी खास नाही. साधारणपणे ३२-३३ जिल्ह्यांना पावसाने बेदरकारपणे झोडपून काढल्याने ६० लाख हेक्टर शेतीचे नुकसान झाले आहे. हे नुकसान असे तसे नाही. शेती खरवडून गेली आहे. पिकांना पोषक अशी मृदा वाहून गेल्याने पुढचे एक-दोन हंगाम पिके घेता येतील की नाही याची शेतकऱ्यांना चिंता आहे. रब्बीचा हंगाम हातातून गेला आहे. या हंगामात येणारी ज्वारी, गहू, हरभरा अनेक शेतकरी कुटुंबे घरी खाण्यासाठी ठेवतात. ते ही यंदा शक्य नाही. मग जगायचं कसं हा प्रश्न आहे. म्हणूनच एकरी ५० हजार रुपये मदत करा, अशी मागणी होत आहे. सरकार दिवाळीपूर्वी मदत करेल ,अशी घोषणा झालीच आहे. उडीद, मुग, सोयाबीन, कापूस अशी पिके गेल्यामुळे शेतकरी कुटुंबांपुढे गंभीर प्रश्न निर्माण होणार आहेत. त्यांना आर्थिक नव्हे, तर मानसिक आधार देण्याचीही नितांत गरज आहे. यावर लोकप्रतिनिधी नक्की विचार करतील, अशी अपेक्षा करूया. शेतीचे नुकसान झाले तर केवळ शेतकरी कुटुंबे अडचणीत येत नाहीत. तर त्यावर आधारित मोठी बाजारपेठ अडचणीत येते. याची विचार व्हायला हवा. यातच नॅशनल क्राईम रेकार्ड ब्युरो (एनसीआरबी) या देशपाटीवरील संस्थेचा अहवाल मंगळवारी जाहीर झाला. त्यात शेतकरी आत्महत्यांची आकडेवारी पाहिली तर २०२३मध्ये देशातील सर्वाधिक ६६६९ (३८.५ टक्के) शेतकरी आत्महत्या महाराष्ट्रात झाल्या. यात ४१५० शेतकरी आणि २५१९ शेतमजूर आहेत. अशी आकडेवारी सतत येत असते. त्याचे गांभीर्य कितपत आहे, हा प्रश्न आहे. राजकीय परिप्रेक्षात आत्महत्यांचे आकडे केवळ सत्ताधाऱ्यांना निरुत्तर करण्यासाठी विरोधक वापरतात का? असे वाटण्याजोगी परिस्थिती आहे. सत्तेवर कोणताही राजकीय पक्ष असो, शेतकरी आत्महत्यांचे प्रमाण खूप कमी झाले आहे असे काही दिसून येत नाही. त्यामुळे नेमके जबाबदार कोण? या प्रश्नाच्या पुढे जावे लागेल. आता महाराष्ट्रात २०० हून अधिक तालुक्यांतील पिके हातची गेली असतील तर अशा वातावरणात शेतकऱ्यांना सावरण्याची जबाबदारी सर्व राजकीय पक्षांनी घेतली पाहिजे. कारण सर्वांना शेतकऱ्यांची मते हवी असतात. केवळ सरकारने आर्थिक मदत करावी किंवा हे सरकार अन ते सरकार मदत करत नाही, एवढाच मुद्दा नाही. शेतकऱ्यांसाठी अनेक योजना आहेत. केंद्र व राज्याच्या कृषी सन्मान योजना यापासून अनेक योजनांमधील शेतकऱ्यांना रोख वा अन्य प्रकारे मदत केली जाते. तरीही आत्महत्यांचे प्रमाण काही होत नाही, यावर सखोल चर्चा होत नाही. सरकारने सर्वप्रकारे मदत करावी, अशी शेतकऱ्यांची मानसिकता नाही. आमच्या पिकाला रास्त दर मिळू द्या येथपासून ते शेती अवजारे, उत्तम बी-बियाणे, खते, वीजपुरवठा, शेतीची बाजारपेठ याबाबत त्यांच्या अनेक मागण्या आहेत. त्यावरही खुली चर्चा झाली पाहिजे. १९९५ साली शिवसेना-भाजप युतीचे सरकार आले. त्यानंतर साधारणपणे वर्ष-दीड वर्षांत यवतमाळ, अकोला, वाशीम भागात शेतकरी आत्महत्या झाल्याच्या बातम्या येऊ लागल्या. युतीचे सरकार शहरी तोंडवळ्याचे आहे, म्हणून शेतकरीवर्ग वाऱ्यावर सोडला जातोय, अशी राजकीय टीका टाळण्यासाठीच बहुदा तत्कालीन मुख्यमंत्री दिवंगत मनोहर जोशी यांनी तेव्हाचे महसूलमंत्री नारायण राणे यांनी त्या भागात जावे व आत्महत्या झालेल्या शेतकरी कुटुंबांची भेट घेऊन त्यांना दिलासा द्यावा अशी सूचना केली. सोबत त्या कुटुंबांना मदत म्हणून धनादेश द्यावेत अशी सूचना केली. तेव्हा या विषयावर बरीच चर्चा झाली असे म्हणतात. सरकारने जर थेट आर्थिक मदत सुरू केली तर पुढे काय चित्र उद्भवेल यावरही विचार झाला. पण राणे गेले आणि मदतीचे धनादेश देऊन आले. नंतर काँग्रेस-राष्ट्रवादीची तीन सरकारे आली. याच काळात आत्महत्या केलेल्या शेतकरी कुटुंबांना एक लाख रुपये मदत करण्याचे शासन आदेश जारी झाले. नंतर भाजपा-शिवसेना, महाविकास आघाडी, महायुतीचे सरकार आले. ही मदत कायम आहे. तरीही आत्महत्या का कमी होत नाहीत, आपण नेमके कुठे चुकतोय का, चुकत असू तर कुठे दुरुस्ती करायला हवी, यावर राजकीय अभिनिवेश सोडून चर्चा होत नाही. नाही म्हणायला दरम्यानच्या काळात केंद्रातल्या संयुक्त पुरोगामी आघाडी सरकारने ७० हजार कोटींची कर्जमाफी दिली. राज्यात भाजपा नेतृत्वाखालील सरकारने २०१७ मध्ये कर्जमाफी दिली. उद्धव ठाकरे यांच्या सरकारनेही दिली. आताही निवडणुकीआधी तसे आश्वासन देऊन झाले आहे. त्याच्या पुर्ततेची मागणी होत आहे. हे सर्व करूनही शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या कमी होणारच याबाबत टामपणे कोणीही बोलू शकत नाही. मग यावर उपायच नाही का? आत्महत्यांचे सर्वाधिक प्रमाण असलेल्या पश्चिम विदर्भ आणि मराठवाड्यात अनेक योजना जाहीर झाल्या, त्या राबवून झाल्या. तरीही महाराष्ट्र देशपाटीवरील हे दूषण का मिरवतोय, यावर विचार झाला पाहिजे. काहींचे म्हणणे असे असते की, व्यसनाधीनतेमुळे, सामाजिक प्रतिष्ठेबाबत हळवे असल्यामुळे, मुलाबाळांची लग्ने भपकेबाज करताना कर्जबाजारी झाल्याने, बेरोजगारीमुळे, कोणी म्हणतो सरकार एक लाख देत असल्यामुळे या आत्महत्या होतात. पण शेतकरी हा लाखोचा पोशिंगा असतो. आजही देशात सर्वाधिक लोक शेतीवर अवलंबून आहेत. देशातले एकही घर शेती उत्पादनांशिवाय जगू शकत नाही. मग नक्की अडचण काय आहे? आता याची चर्चा व अभ्यास करायला विदेशातील संस्थांना आमंत्रित करायचे आणि आम्हाला काही शिकवा, असे म्हणायचे का? यावर सध्यातरी पहिली पायरी एकच असू शकते. ती म्हणजे यापुढे शेतकरी आत्महत्यांचे राजकारण केले जाणार नाही. आणि या आत्महत्या राज्याचे सामूहिक आणि सामाजिक अपयश आहे असे समजून त्यावर सर्वजण मिळून काम करू, असे ठरवण्याचे धाडस सर्व राजकीय पक्ष जेव्हा करतील तेव्हा शेतकऱ्यांना भेडसावणारी खरी दुःखे ठळक दिसू लागतील. शेतीला पाणी किती आणि कधी लागते, तेव्हा वीजपुरवठा कधी आणि किती मिळतो, त्याला लागणारे बी-बियाणे दजेदर आहे का, आवश्यक ती खते, पिक फवारणीची औषधे किफायतशीर दरात व शेतीची नासाडी न करणारी आहेत का, पीक हाती येते तेव्हा त्याला बाजारपेठ कशी हवी आहे, त्याला कोणता दर मिळाला, तर शेतकरी त्याचे कुटुंब नीट सांभाळू शकेल, बाजारपेठ व्यवस्था त्याला पोषक आहे की, मारक, जागतिक बाजारपेठ आणि आपण नेमके कुठे आहोत, सरकारी हस्तक्षेप नेमका कधी, कुठे हवा आणि कुठे नको; याबरोबरच शेती व तेथील उत्पादने याचा संबंध ज्या ज्या यंत्रणांशी येतो तेथील लोक कोणत्या दृष्टीने शेतकऱ्यांकडे पाहतात, हे महत्त्वाचे आहे.

यावर विचार झाला नाही, तर मात्र दरवर्षी अशीच आकडेवारी आणि राजकारण सुरू राहील.

विकासकांच्या मागण्यांपुढे लाभार्थी हतबल

गृहनिर्माण योजनेत घरे घेणाऱ्या लाभार्थ्यांना विकासकांच्या मनमानीपुढे झुकावे लागले आहे. कायदा गोरगरीबांसाठी तयार करण्यात आला असला, तरी विकासक मोकाटपणे गोरगरीबांचा छळ करत आहेत; मनमानीपणे गोरगरीबांचे आर्थिक शोषण करीत आहेत.

म्हाडामार्फत वितरित करण्यात येत असलेल्या २० टक्के गृहनिर्माण योजनेचा बोजवारा उडाला आहे. म्हाडा लाभार्थ्यांची यादी अंतिम करून विकासकास देते; मात्र या योजनेत घरे घेणारे लाभार्थी विकासकांच्या अवास्तव मागण्यांपुढे हतबल झाले आहेत. विकासकांच्या मनमानीपणामुळे अनेकांना हक्काचे घर गमवावे लागले आहे. विकासकांकडून होणाऱ्या पिळवणुकीबाबत शासन दरबारी दाद मागितल्यानंतरही न्याय मिळत नसल्याने गोरगरीब नागरिक प्रशासनाकडून बेदखल झाले आहेत.

एकात्मिक सर्वसमावेशक विकास नियंत्रण व प्रोत्साहन नियमावली (यूडीसीपीआर) मधील कलम ३.८.२ अंतर्गत सर्वसमावेशक गृहनिर्माणमधील तरतुदीनुसार १० लाख व त्यापेक्षा जास्त लोकसंख्या असलेल्या महानगरपालिका हद्दीतील चार हजार चौस मीटरपेक्षा जास्त क्षेत्राच्या भूखंडावरील प्रस्तावांकरिता विकासक एकूण क्षेत्राच्या २० टक्के क्षेत्रापेढे अत्यल्प उत्पन्न गट आणि अल्प उत्पन्न गटासाठी घरे बांधतात. ही घरे म्हाडा प्राधिकरणास विकासकाकडून प्राप्त होतात. बांधकाम परवानगीच्या दिनांकापासून सहा महिन्यांच्या कालावधीत म्हाडाकडून लाभार्थ्यांची यादी अंतिम करून विकासकास देणे आवश्यक आहे. त्यासाठी म्हाडा लॉटरी काढून लाभार्थ्यांची नावे विकासकाला कळवले.

या यादीतील लाभार्थ्यांना भोगवटा प्रमाणपत्र मिळालेल्या यापैकील बांधकाम दराचा रेडीरेकनर दर अधिक २५ टक्के रक्कम घेऊन विकासकामार्फत सदनिकांचे वितरण करण्यात येते. यामध्ये २५ टक्क्यांपैकी केवळ १ टक्का प्रशासकीय खचापौटी म्हाडास प्राप्त होतो. सर्वसमावेशक गृहनिर्माण योजनेमध्ये म्हाडाचे काम हे सदनिकांची किंमत निश्चित करून विकासकास लाभार्थ्यांची नावे उपलब्ध करून देणे एवढ्यापुरते मर्यादित आहे. यामध्ये संपूर्ण आर्थिक व्यवहार हा विकासक व लाभार्थी या दोघांमध्येच होतो. याचाच फायदा विकासक घेऊ लागले आहेत.

लॉटरी काढून दिल्यानंतर विकासक लाभार्थ्यांकडून घराची वाढीव किंमत आकारतात. विकासक लाभार्थ्यांकडून म्हाडामार्फत देण्यात येणाऱ्या देकार पत्रामध्ये नमूद सदनिकेच्या विक्री किमती वित्तिरिक्त इन्फ्रास्ट्रक्चर चार्जेस, ऑर्मिनिटी चार्जेस, डेव्हलपमेंट चार्जेस, लिगल चार्जेस, इत्यादींच्या नावाखाली अतिरिक्त रकमेची मागणी करतात. यामुळे सदनिकेची किंमत ही अत्यल्प उत्पन्न गट व अल्प उत्पन्न गटांमधील नागरिकांच्या आवाक्याबाहेर जाते. त्यामुळे लाभार्थ्यांना नाइलाजाने सदनिकांचा हक्क सोडावा लागतो. अशा सदनिका विकासक खुल्या बाजारात विकतात. तसेच या योजनेतर्गत विकासक २० टक्के अतिरिक्त चर्टई क्षेत्र निर्देशांकाचा (एफएसआय) लाभ घेतात. यामुळे विकासकाचा दुहेरी फायदा होतो.

त्यामुळे म्हाडा प्राधिकरणाचे मुख्य दक्षता व सुरक्षा अधिकाऱ्यांनी १८ जुलै २०२५ रोजी २० टक्के योजनेतील विकासकांची मनमानी रोखण्यासाठी परिपत्रक जारी केले. त्यानुसार देकार पत्रामध्ये नमूद केलेल्या विक्री किमतीवरच विकासकास लाभार्थ्यांसोबत करारनामा करावा. त्यामध्ये मुद्रांक शुल्क, पंजीकरण शुल्क, वस्तू व सेवा कर, गृहनिर्माण संस्था स्थापन करण्यासाठी लागणारे शासन शुल्क, विद्युत जोडणीसाठी लागणारे शासन शुल्क, याव्यतिरिक्त कोणत्याही प्रकारचे इन्फ्रास्ट्रक्चर चार्जेस, ऑर्मिनिटी चार्जेस, डेव्हलपमेंट चार्जेस, लिगल चार्जेस, इत्यादीसाठी अतिरिक्त शुल्काची कोणत्याही लाभार्थ्यांकडून मागणी करू नये, अशा सूचना संबंधित म्हाडाच्या विभागाना देण्यात आल्या होत्या; मात्र मुख्य दक्षता व सुरक्षा अधिकाऱ्यांना प्रशासकीय निर्णय घेण्याचा अधिकार नसल्याचे म्हाडा उपाध्यक्ष तथा मुख्य कार्यकारी अधिकारी संजीव जयस्वाल यांनी



नुकतेच एका कार्यक्रमात सांगितले. यामुळे मुख्य दक्षता व सुरक्षा अधिकाऱ्यांनी काढलेल्या परिपत्रकामुळे सुखावलेल्या नागरिकांचा भ्रमनिरास झाला आहे.

म्हाडा प्राधिकरणाने २० टक्के योजनेबाबत गृहनिर्माण विभागकडे पत्रव्यवहार केला असल्याने यामधून गोरगरीब लाभार्थ्यांना दिलासा मिळण्याची शक्यता वर्तविण्यात येत आहे. म्हाडाच्या कोकण मंडळामार्फत काढण्यात आलेल्या गेल्या काही लॉटऱ्यांमध्ये २० टक्के योजनेतर्गत अनेक विकासकांच्या घरांचा समावेश होता. ठाण्यातील एका नामांकित विकासकांच्या प्रकल्पात लॉटरीमध्ये यशस्वी झालेले अर्जदार देकारपत्र घेऊन विकासकांकडे गेले. तेव्हा विकासकांनी लाभार्थ्यांकडे घराची अतिरिक्त किंमत भरण्याची सूचना केली. म्हाडा अधिकाऱ्यांनी यामध्ये तक्रारदार लाभार्थ्यांचे म्हणणे समजून घेत विकासकाला शुल्क न आकारण्याच्या सूचना देण्यात आल्या; मात्र विकासकाने ना म्हाडाचे ऐकले ना तत्कालीन मुख्यमंत्री कार्यालयाचे आदेश पाळले. विकासकाच्या शुल्कवाढीस विरोध करणाऱ्या लाभार्थ्यांना अखेरपर्यंत घराचा ताबा घेण्यासाठी झगडावे लागले.

कोकण, पुणे मंडळात २० टक्के योजनेत विकासकांकडून लाभार्थ्यांचा हक्क हिसकावण्यात आले. याबाबत कुठेही दाद मागितली, तरी लाभार्थ्यांना विकासकांच्या मनमानीपुढे झुकावे लागले आहे. कायदा गोरगरीबांसाठी तयार करण्यात आला असला तरी विकासक मोकाटपणे गोरगरीबांचा छळ करत आहे. यामध्ये म्हाडाची मंडळे आमचे काम लॉटरी काढून देण्यापुरते असल्याचे सांगून हात झटकत आहेत. त्यामुळे गोरगरीब अर्जदारांना कोणीच वाली नसल्याचे स्पष्ट दिसत आहे. विकासक मनमानीपणे गोरगरीबांचे आर्थिक शोषण करत असताना शासकीय यंत्रणा योजनांचे गोडवे गाण्यात आणि भविष्यात लाखो घरे निर्माण करण्याच्या केवळ वलमा करण्यात व्यस्त आहे.

समावेशक गृहनिर्माण योजनेतून सन २०३० पर्यंत आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकासाठी (अत्यल्प उत्पन्न गट) आणि अल्प उत्पन्न गट (एलआयजी) करिता ३५ लाख घरे बांधण्याचे लक्ष्य राज्य सरकारने ठेवले आहे. याकरिता ७० हजार कोटींची गुंतवणूक अपेक्षित आहे. तसेच त्यापुढील १० वर्षांत ५० लाख घरांच्या निर्मितीचे उद्दिष्टही सरकारचे आहे. मात्र विकासकांच्या लुटीला लगाम कोण घालणार, हा प्रश्न अनुत्तरितच आहे.

अनेक विकासकांनी २० टक्के योजनेतील घरे लाटली. काही विकासकांनी लाभार्थ्यांकडून म्हाडाने निश्चित केलेल्या शुल्का वित्तिरिक्त अधिकचे शुल्क वसूल केले, तर प्रकल्पाला भोगवटा प्रमाणपत्र मिळून दोन वर्षांहून अधिक कालावधी झाल्यानंतरही विकासक लाभार्थ्यांकडून जीएस्टी शुल्क वसूल करत असल्याची अनेक प्रकरणे म्हाडाकडे प्रलंबित आहेत. म्हाडा केवळ लॉटरी काढण्याची जबाबदारी पूर्ण करते. मात्र मनमानीपणे गोरगरीब लाभार्थ्यांची लूट करणाऱ्या मोकाट विकासकांच्या मुसक्या कोण आवळणार हा खरा प्रश्न आहे. २० टक्के योजनेतील घरे वाळीत टाकल्याप्रमाणे विकासक उभारत आहेत आणि या योजनेचा लाभ घेऊन आपला प्रकल्प वेगळ उभारून विकासक असमानता निर्माण करत आहेत. अशा विविध प्रश्नांच्या गुंतामध्ये ही योजना अडकली आहे. गोरगरीबांना परवडणाल्या किमतीमध्ये घर मिळवून देण्यासाठी ही कायद्यातील तरतूद आहे की, विकासकांची झोळी भरण्यासाठी आहे? याचा एकदा प्रशासनाने विचार करण्याची वेळ आली आहे.

कान फोडून मेंदू बधिर करणाऱ्या डीजेला आवरा

महाराष्ट्रात अतिवृष्टी झाली आहे. मराठवाडा या कायम दुष्काळी प्रदेशात पाऊस काळ बनून कोसळला. शेती उद्ध्वस्त झाली, शेतकरी मोडून पडला. शाळा, कॉलेजात जाणाऱ्या मुलामुलींची वट्टा-पुस्तके वाहून गेली. जिथे घरच राहिले नाही, तिथे शाळेत जाण्याचा आणि सण, उत्सव साजरे करण्याचा उत्साह तरी ते कुठून आणणार. एकीकडे महाराष्ट्राच्या ग्रामीण भागात हे विदारक चित्र असताना दुसरीकडे मुंबई, पुण्यासारख्या शहरांमध्ये सध्या डीजेच्या तालावर तरुणाई रास-गरबा-दांडिया खेळत आहे. हा भारत आणि इंडियातील फरक. एकीकडे प्रचंड गरिबी आणि दुसरीकडे प्रचंड श्रीमंती, ही दरी वाढत चालली आहे. त्यामुळेच आपली उंची जीवनशैली, चकचकीत गाड्या, डीजेच्या तालावर लेझर लाईटच्या झगमगाटात रात्रभर थिरकणे हे प्रकार वाढले आहेत. भारत हा सण, उत्सव साजरे करणारा देश. भारतेला देश. आपल्या देशात सण, उत्सवांची कमतरताच नाही. मात्र आता आवाजाचा दगदगाट आणि लेझर लाईट्सच्या झगमगाटाने हे सण, उत्सव साजरे केले जात आहेत, ते पाहून ही संस्कृती नसून स्पष्टच असल्याचे नाईलाजाने म्हणावे लागते. यामध्ये कोणताही धर्म आणि धर्मिय मागे नाहीत. सर्वच धर्मियांच्या सण, उत्सवांमध्ये जयंती, मयंतीमध्ये, वाढदिवसापासून लानसोहळव्यपर्यंतच्या वरातीमध्ये लाऊडस्फिक्सच्या भिंती उभ्या करून सामान्यांना छळले जाते.

पुण्यातील कोथरूड येथील जीत मैदानावर सुरू असलेला रास दांडिया आणि तिथे थिरकणारी तरुणाई गेल्या काही वर्षांपासून बेधुंद होऊन नाचते. यांना जगाशीच काय, या मैदानाच्या आसपास राहणाऱ्या १०-१२ हजार नागरिकांशीही देणेघेणे नाही. त्यामुळेच डेसिबलचे सर्व नियम तोडूनमोडून त्यांचा शिंणया सुरू असतो. यामुळे त्रस्त झालेल्या नागरिकांनी यंदा भारतीय जनता पक्षाच्या खासदार मेधा कुलकर्णी यांच्याकडे तक्रार केली. मेधाताई या पुण्यातील मध्यमवर्गीय कुटुंबातून राजकारणात आलेल्या महिला. पुणेकरांच्या सर्व सवयी आज त्रासाची त्यांना पूर्ण जाणीव. त्यांनी एक खासदार म्हणून पोलिसांना रास दांडियाचा वाढलेला आवाज कमी करण्याच्या सूचना



केल्या. एकदा, दोनदा फोन करून काहीही झाले नाही. अखेर त्यांनी स्वतः जीत मैदानात धडक देऊन कार्यक्रम बंद करण्यास सांगितला. मेधाताई आज सत्ताधारी पक्षाच्या, त्याही भाजपच्या खासदार असल्यामुळे कोणत्याही संस्कृती रक्षकांनी त्याविरोधात आवाज केला नाही. अन्यथा तुम्हाला हिंदूंचेच सण दिसतात का, असा सूर दुसर कोणी असतं तर नक्कीच निघाला असता. मेधा कुलकर्णींनी स्पष्टच सुनावले की, हा धागडधिंगा म्हणजे हिंदू धर्म नाही. अर्धवट कपड्यातील मुला-मुलींनी रात्रभर नाचणे, नर्तिका आणून अश्लिल गाण्यावर नाचवणे, ही हिंदू धर्मात घुसलेली विकृती आहे. हिंदू धर्मातच अशा प्रकारची अश्लिलता का वाढली आहे. आमच्या धर्माविरोधातील हे मोठे कारस्थान आहे. तरुणाईमध्ये मोठ्या प्रमाणात पोर्टेशियल आहे. मात्र त्यांच्या ऊर्जेला भलत्याच मार्गाकडे नेण्यासाठी असे कार्यक्रम आयोजित केले जात आहेत, असले कार्यक्रम यापुढे हाणून पाडू. मेधाताई यांच्या या निधार्चाचे स्वागतच आहे. त्यांनी फक्त आता पुण्यापुरतं मर्यादित न राहता संबंध महाराष्ट्रात याविरोधात आवाज उठवला पाहिजे. प्रत्येक जिल्ह्यात जाऊन त्यांनी असला धागडधिंगा बंद पाडला पाहिजे. विकृतीच्या निःपाताची सुरुवात दुर्गोत्सवाच्या निमित्ताने विद्येच्या माहेरघरातून होत असेल तर त्याचे स्वागतच केले पाहिजे. या घटनेने सार्वजनिक उत्सवात वाढलेला डीजेचा आवाज आणि त्यामुळे होणाऱ्या त्रासाची पुन्हा एकदा चर्चा सुरू झाली.



आत्मदहनाचे डोहाळे!

जेन झी म्हणजेच नवतरुणांचा उठाव पाकिस्तानात झाला, श्रीलंकेत झाला, बांग्लादेशात झाला, नेपाळमध्ये झाला, अगदी फ्रान्समध्येही झाला तरी तो भारतात का होत नाही, अशी तळमळ लागलेले लोकही भारतात काही कमी नाहीत. म्हणजे आजूबाजूची घरे जळत आहेत, पण आपले का जळत नाही, म्हणून खंतावणे आणि त्याची वाट पाहणे याला आत्मदहनाचे डोहाळे असेच म्हणावे लागेल. भारताच्या बाजूला असलेल्या ज्या देशांमध्ये उठाव झाले ते देश आकाराने आणि कुवतीने छोटे आहेत, हे लक्षात घ्यायला हवे. त्यांची शासकीय आणि प्रशासकीय व्यवस्था भारतासारखी सक्षम नाही. त्यामुळे त्यांना विचलित करणे सहज शक्य आहे. तसेच त्यांचे इतर देशांवर अवलंबित्व जास्त आहे. त्याचाही परिमाण तेथील स्थिरतेवर होत असतो. पाकिस्तान हा असा देश आहे की, ज्याला स्वतःचे भविष्य नाही, त्यामुळेच तो भारताच्या कुरापती काढण्यात धन्यता मानतो. पाकिस्तानचा आजवरचा इतिहास पाहिला तर मोठ्या देशांनी त्याचा प्याद्यासारखा वापर केलेला दिसेल. भारतविरोधात जिथे काही होतांना दिसेल तिथे पाकिस्तान मदत करताना दिसेल. पंजाबमध्ये जी खलिस्तानी चळवळ होती, त्याला पाकिस्तानचीच मदत मिळत होती. पण ती भारताने आपल्या ताकदीने मोडून काढली आणि पंजाबची अखंडता कायम ठेवली. केंद्रातील भाजप सरकारने काश्मीरमधील ३७० कलम रद्द केले. त्या माध्यमातून त्या राज्याचा विशेष दर्जा काढून घेण्यात आला. त्यामुळे आजवर केंद्राकडून त्या राज्याला दिल्या जाणाऱ्या मदतीचा नेमका काय उपयोग होतो ते दिसायला लागले. या राज्याचा विशेष दर्जा काढल्याचे सगळ्यात मोठे दुःख होत आहे ते आजवर राज्याचे जहागिरदार बनून राहिलेल्या अब्दुल्ला आणि मुफ्ती घराण्यांना. जम्मू-काश्मीरचा विशेष दर्जा काढला तर हे राज्य तुटेल. ते पाकिस्तानला जाऊन मिळण्याची शक्यता नाकारता येत नाही, अशी कायम भीती हे केंद्र सरकारला दाखवत राहिले. त्यामुळे केंद्रातून त्या राज्याला जाणाऱ्या मदतीचा काही लेखाजोखाच नव्हता. ३७० कलम रद्द झाल्यामुळे या दोन घराण्याची जहागिरी नष्ट झाली. त्यामुळे ते कायम हीच मागणी करत असतात की जम्मू-काश्मीरला स्वतंत्र राज्याचा दर्जा द्या. पण केंद्र सरकार त्यांच्या मागण्यांकडे लक्ष देत नाही. ३७० कलम रद्द होण्यापूर्वी जम्मू-काश्मीरचा भाग असलेल्या लडाखमधील नेते सोनम वांगचुक लडाखला येवळ्या राज्याचा दर्जा देण्याची मागणी करत आहेत. म्हणजे अब्दुल्ला, मुफ्ती आणि सोनम वांगचुक यांच्या मागण्या सारख्याच आहेत, हे विशेष. सोनम वांगचुक लडाखमधील पर्यावरणवादी आणि वेगळ्या लडाख राज्याची मागणी करणारे नेते म्हणून ओळखले जातात. आजूबाजूच्या देशात तरुणांची रक्तरंजित आंदोलने सुरू असताना सोनम वांगचुक यांनीही लडाखला वेगळ्या राज्यासाठीचे आंदोलन तीव्र केले. लडाख या सीमावर्ती भागात तरुणांनी नेपाळप्रमाणे हिंसक आंदोलने केली. तिथल्या सुरक्षा यंत्रणांनी त्या तरुणांना ताब्यात घेऊन तो उद्देक शमवला. यावेळी उपोषण करणारे सोनम वांगचुक यांना राष्ट्रीय सुरक्षा कायद्याखाली अटक केली. त्यांना जोधपूर येथील कारागृहात ठेवण्यात आले आहे. सोनम वांगचुक यांना अटक केल्यानंतर त्यांचे समर्थन करून केंद्र सरकारची कारवाई अयोग्य आहे, असे म्हणणारा आपल्याच देशात एक मोठा वर्ग आहे. वांगचुक यांना जर मोकळे ठेवले असते तर तरुणाई अधिक भडकत गेली असती, त्यांना आवरणे अवघड होऊन बसले असते. असे काही तरी होण्याची भारताची शेजारी शत्रूराष्ट्रे वाट पाहत आहेत. वांगचुक यांचा पूर्वेतिहास पाहिला तर असे दिसेल की, ते असे पर्यावरणवादी आहेत तसेच त्यांनी पाकिस्तान आणि बांग्लादेश यांनाही भेटी दिल्या आहेत. तसेच त्यांची जी समाजसेवी दृष्ट आहे, त्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात विदेशी पैसा आलेला आहे, अशी माहिती बाहेर येत आहे. लडाख हे अगदी सीमेवर असल्यामुळे तो विषय संवेदनशील आहे, पण जेव्हा सीमावर्ती भागात असा उद्देक होतो, त्यावेळी त्या उद्देकाला सीमेपलीकडून आणि अलीकडल्या असंतुष्ट लोकांकडून खपावणी घातले जाऊ शकते. काश्मीर हे पाकिस्तानला लागून सीमावर्ती राज्य असल्यामुळे भारताने त्यांच्याबाबत फारच नरमाईचे धोरण राबविले होते. त्याचे परिणाम भारताला सोसावे लागत आहेत. सोनम वांगचुक यांना त्याचे बनवून काही शक्ती भारतविरोधात काम करत असतील, भारतातील तरुणांइला भडकवू पाहत असतील, तर ते वेळीच रोखायला हवे. कारण केंद्रात आज भाजपप्रणिगत एनडीएचे सरकार आहे, उद्या अन्य कुठल्या पक्षांच्या आघाडीचे सरकार असते. पण जेन झीला भडकवण्याची ही प्रवृत्ती एकदा बोकाळली की, त्यांना पुढे आवरणे कठीण होऊन बसेल. त्यामुळे तरुणांची माथी भडकवून सार्वजनिक मालमत्तेची माती करणारा वानवा तिथेच आवाययला हवा. कारण भ्रष्टाचार हा ढेकणांसारखा असतो, घरात ढेकून झाले तर ते फवारणी करून मारले जातात, त्यासाठी कुणी घर जाळत नाही. पण काहींना आत्मदहनाचे डोहाळे वाढतात. आहेत, त्याला काय म्हणावे? आपली मागणी केंद्र सरकारने मान्य करण्यासाठी आपणही नेपाळमध्ये घडले तसे काही करावे, असे वाटत असेल तर ते फार चुकीचे आणि असमर्थनीय आहे.



१० रुपयांचे हे २ पदार्थ झटक्यात साफ करतात दातांवरचा पिवळा थर

भारतातील लोकांच्या मौखिक आरोग्याबद्दल बोलायचं झालं, तर गेल्या काही वर्षांत त्याची स्थिती चिंताजनक झालेली दिसते. लहान वयातच पिवळे दात, कमजोर हिरड्या, दुग्धी आणि पायरिया यांसारख्या समस्या वाढतांना दिसतात. या समस्या फक्त बाह्य स्वरूपावर परिणाम करत नाहीत तर संपूर्ण आरोग्याला बाधा आणतात. दात पिवळे होणे ही समस्या अनेकदा जीवनशैलीतील चुका, चुकीच्या खाण्याच्या सवयी आणि तोंडाची अस्वच्छता यामुळे वाढते. चहा, कॉफी, तंबाखू किंवा थंड पेयांचे अतिसेवन हे त्यामागचे प्रमुख कारण आहे.

त्रिफळा पावडरचे गुण : त्रिफळा हे आयुर्वेदातील एक जुने आणि विश्वसनीय औषध आहे. यामध्ये ॲंटऑक्सिडंट्स मुबलक प्रमाणात असतात जे दातांवरील प्लाक आणि टार्टर दूर करण्यास मदत करतात. तोंडातील जीवाणूंचा नाश करून ते पोकळी आणि दुग्धी रोखते. नियमित वापराने दात नैसर्गिकरीत्या पांढरे होतात. हिरड्यांना आवश्यक बळकटी मिळते आणि पायरियासारख्या समस्याही कमी होतात. त्रिफळा फक्त तोंडाच्या आरोग्यासाठीच नव्हे तर संपूर्ण पचनसंस्थेसाठीही उपयुक्त असल्याने त्याचा लाभ दुहेरी होतो.

हळदीची अनोखी ताकद : भारतीय स्वयंपाकघरात सहज मिळणारी हळद दातांच्या आरोग्यासाठी वरदान आहे. हळदीतील करक्यूमिन हा घटक बॅक्टेरियांची वाढ रोखतो आणि दाह कमी करतो. हिरड्यांची सूज, रक्त येणे किंवा वेदना कमी करण्यास ती प्रभावी ठरते. नियमित वापराने दातांवरचा पिवळसर थर निघून जातो आणि नैसर्गिक चमक परत येते. पायरिया किंवा इतर हिरड्यांच्या समस्यांमध्ये हळदीचा वापर फायदेशीर ठरतो. त्यामुळे तोंड स्वच्छ राहते आणि आरोग्य सुधारते.

मोहरीच्या तेलाचे फायदे : मोहरीचे तेल केवळ स्वयंपाकातच नव्हे तर दात व हिरड्यांच्या देखभालीसाठीही उपयुक्त आहे. यात असलेले ॲंटीमायक्रोबियल गुणधर्म दातांना जंतूपासून वाचवतात. हिरड्यांना मालिश केल्याने रक्ताभिसरण सुधारते, त्यामुळे त्या अधिक मजबूत होतात. हळद आणि त्रिफळासोबत वापरल्यास दात स्वच्छ व पांढरे होण्यास मदत मिळते. नियमित वापराने हिरड्यांतील कमजोरी कमी होते आणि तोंडाचा दुग्धीही दूर होतो.

रासायनिक उत्पादनाऐवजी नैसर्गिक उपाय : बाजारात मिळणाऱ्या टूथपेस्ट किंवा माउथ फ्रेशनर सुरवातीला दात स्वच्छ करतात पण त्यातील रसायने दीर्घकाळ दातांवर वाईट परिणाम करतात. हिरड्या संवेदनशील होतात, दात कमकुवत होतात आणि काही वेळा तोंडातील नैसर्गिक ओलसरपणाही कमी होतो. याउलट आयुर्वेदिक उपाय शरीराशी सुसंगत असतात. त्रिफळा, हळद आणि मोहरीचं तेल वापरल्यास दीर्घकालीन फायदा मिळतो आणि कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत.

घरी नैसर्गिक टूथपेस्ट बनवण्याची सोपी पद्धत : ही आयुर्वेदिक पेस्ट बनवण्यासाठी एक चमचा त्रिफळा पावडर, चिमूटभर हळद आणि एक चमचा मोहरीचे तेल घ्या. हे घटक नीट मिसळून एकसंध पेस्ट तयार करा. ब्रशवर लावून किंवा थेट बोटाने दातांवर घासल्यास दात स्वच्छ होतात आणि हिरड्यांना बळकटी मिळते. हा उपाय दैनंदिन वापरत आणला, तर दात अनेक वर्षे निरोगी आणि मजबूत राहू शकतात.



साउंड थेरेपी शरीरासाठी कशी ठरते फायदेशीर?

शांतता प्रत्येकाला हवी असते. शांतता मिळवण्यासाठी काहीजण ध्यानधारणेचा आधार घेतात तर काही वेगवेगळ्या थेरेपीचा आधार घेतात. या विविध थेरेपीद्वारे स्वतःला शांत करण्याचा प्रयत्न केला जातो. सध्या शांतता मिळवण्यासाठी बरेचजण एका थेरेपीचा आधार घेत आहेत, ते म्हणजे ह्मसाउंड थेरेपीह्ह. या थेरेपीमुळे तुम्हाला केवळ आरामच मिळत नाही तर शरीराला अनेक फायदे होतात. पण, या साउंड थेरेपीमध्ये नेमके काय केले जाते? कोणत्या उपकरणांचा वापर केला जातो? चला जाणून घेऊयात संपूर्ण माहिती

साउंड थेरेपी म्हणजे काय?
साउंड थेरेपीमध्ये विशिष्ट उपकरणांच्या मदतीने आवाज, कंपने निर्माण केली जातात. ज्याद्वारे व्यक्तीवर उपचार केले जातात. साउंड थेरेपीमध्ये निर्माण झालेला आवाज आणि कंपनामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो. त्याचे आजार बरे होऊ लागतात.

साउंड थेरेपी कशी करतात?

सकाळी हिरव्यागार गवतावर चालणे आवश्यक आहे असे अनेकदा म्हटले जाते. पण हे किती प्रमाणात फायदेशीर आहे आणि त्याचे आरोग्यावर काय परिणाम होतात ते जाणून घेऊया योग एज्युकेटर सेजल शहा यांच्याकडून. प्रत्येक सकाळी आपण आरोग्य चांगलं राहावं म्हणून अनेक गोष्टी करतो. काही लोक चालायला जातात, काही योगाभ्यास करतात तर काही ध्यानधारणा करतात. पण एक साधीशी कृती जी आपल्या आरोग्यासाठी चमत्कार घडवू शकते, ती बहुतेकांच्या लक्षातही येत नाही. सकाळच्या वेळेस वातावरण प्रसन्न असतं, हवा शुद्ध असते आणि जमिनीवर ओलसरपणा जाणवतो. याच वेळी काही मिनिटे गवतावर अनवाणी पायाने चालल्यास शरीरावर त्याचे अनोखे परिणाम दिसून येतात. विशेष म्हणजे ही कृती कोणत्याही

औषधोपचाराशिवाय शरीरातील अनेक तक्रारींवर परिणामकारक ठरू शकते. यामुळे मन:शांती लाभते, झोप सुधारते, रक्ताभिसरण सुरळीत होते आणि रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत होते. इतकंच नव्हे तर मानसिक तणावापासूनही आराम मिळतो. म्हणूनच योगा एज्युकेटर सेजल शहा हे उपाय दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करण्याचा सल्ला देतात.

शरीराला मिळणारी नैसर्गिक ऊर्जा
निसर्गाशी थेट संपर्क साधला की शरीराला वेगळी ऊर्जा मिळते. सकाळच्या थंड गारव्यात गवतावर अनवाणी पायाने चालल्यास शरीराला सूक्ष्म इलेक्ट्रॉन्स मिळतात, ज्याचा परिणाम पेशींवर होतो. हे इलेक्ट्रॉन्स जळजळ कमी करण्यास मदत करतात आणि शरीरातील ऊर्जेचा समतोल राखतात. फक्त १५ ते २० मिनिटे असा संपर्क साधला तरी

लोह अर्थात आयर्न शरीरात कमी असल्यास ऑक्सिजनची कमतरता जाणवते ज्यामुळे थकवा येतो आणि हृदयाचे ठोके कमी होऊ शकतात. लोह हे रक्ताला हृदयापर्यंत रक्ताचा पुरवठा सुरक्षितरित्या पुरवण्यासाठी खूप महत्त्वाचे असते. त्यामुळे जर तुमच्यामध्येही याची कमतरता असेल तर लगेच खाली दिलेले ६ पदार्थ खायला घ्या. शरीराला लागणारी प्रत्येक पोषकतत्त्व रोज मिळणं अत्यावश्यक असतं. मात्र, अनेकदा आपल्या आहारात महत्त्वाचं घटक असलेलं लोह (आयर्न) कमी पडतं आणि त्याचा परिणाम थकवा, अशक्तपणा, डोकेदुखी अशा स्वरूपात दिसू लागतो. विशेषतः महिलांमध्ये आणि लहान मुलांमध्ये लोहाच्या कमतरतेची समस्या जास्त प्रमाणात आढळते. हिमोग्लोबिन कमी झालं की रक्ताभिसरण नीट होत नाही, परिणामी पटकन दम लागणं, अंगात ताकद न वाटणं किंवा चेहऱ्यावर फिकेपणा दिसणं हे सर्व अनुभवायला मिळतं. लोहाच्या अभावामुळे शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्तीही कमी होते आणि छोटीशी आजारपणं पटकन जडतात. त्यामुळे आहारात असे पदार्थ असणं महत्त्वाचं आहे जे नैसर्गिकरित्या लोह पुरवतात. चला तर पाहूया असे कोणते सहा पदार्थ आहेत जे लोहाच्या कमतरतेवर मात करण्यात मदत करू शकतात.

बीट : रक्तासाठी नैसर्गिक टॉनिक
हिमोग्लोबिनची पातळी वाढवण्यासाठी बीट अत्यंत उपयुक्त मानलं जातं. त्यातील नैसर्गिक लोह

दिवसाल्या २४ तासांपैकी किमान ७ ते ८ तास आपले शरीर विश्रांती घेण्यासाठी राखून ठेवणं गरजेचं असतं. हल्ली मात्र कामाचा ताण, मोबाईल-लॅपटॉपचा वाढता वापर, अस्थिर जीवनशैली आणि तणाव या सगळ्यामुळे झोपेचा दर्जा खालावत चालला आहे. काही लोक तर ह्मझोपायची वेळ मिळाली तर नंतर झोपूह्ह अशा वृत्तीने आयुष्य जगतात. पण हाच निष्काळजीपणा शरीरावर गंभीर परिणाम करतो. झोप ही फक्त शरीराला विश्रांती देत नाही, तर मेंदूच्या पेशी दुरुस्त करणे, हार्मोन्स संतुलित ठेवणे, स्नायूंना पुन:शक्ती देणे आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणे या सर्व गोष्टींसाठी महत्त्वाची असते. अपुऱ्या झोपेमुळे आपण सतत थकवा जाणवणं, चिडचिडेपणा येणं, स्मरणशक्ती कमी होणं अशा गोष्टी सहज अनुभवतो. परंतु यापलीकडेही अनेक गंभीर आजारांचा धोका झोपेच्या अभावामुळे वाढतो. चला तर पाहूया झोपेची कमतरता आपल्या शरीराला कशाप्रकारे नुकसान पोहोचवते.

मेंदूची कार्यक्षमता घटते
झोपेची कमतरता थेट मेंदूवर परिणाम करते. रात्री पुरेशी झोप न मिळाल्यास स्मरणशक्ती कमी होते आणि लक्ष केंद्रित

करण्यात अडचण येते. निर्णय घेण्याची क्षमता मंदावते, परिणामी दैनंदिन जीवनात कार्यक्षमतेत घट जाणवते. तसेच प्रतिसाद देण्याची गती कमी होते, ज्यामुळे काम किंवा वाहन चालवताना चुका होण्याचा धोका वाढतो. दीर्घकाळ अशी अवस्था राहिली तर मेंदूची झपाट्याने हानी होऊ शकते.

हृदयविकारांचा धोका वाढतो
अपुऱ्या झोपेमुळे रक्तदाब नियंत्रित ठेवणारे यंत्रणाच विस्कळीत होते. त्यामुळे उच्च रक्तदाब, अनियमित हृदयाची धडधड आणि हृदयविकाराचा धोका लक्षणीयरीत्या वाढतो. संशोधनानुसार, जे लोक रोज ५ह्हह तासांपेक्षा कमी झोप घेतात त्यांना हार्ट अ‍ॅटॅकचा धोका अधिक असतो. झोपेमुळे हृदयाची रसायू विश्रांती घेतात, त्यामुळे त्यांना न झोपता सतत कार्यरत ठेवणं घातक ठरू शकतं.

हार्मोन्समध्ये असंतुलन
आपल्या शरीरात भूक, ताण, आनंद किंवा तृप्ती नियंत्रित करणारे अनेक हार्मोन्स असतात. झोप कमी झाल्यावर हे हार्मोन्स असंतुलित होतात. विशेषतः धेलिन आणि लेप्टिन या भूक नियंत्रित करणाऱ्या हार्मोन्सवर परिणाम होतो. परिणामी



शरीरात लोह कमी झालं तर... खा हे !!!

रक्तनिर्मितीला चालना देतं. बीटामुळे रक्ताभिसरण सुधारतं, ज्यामुळे शरीरात प्रत्येक पेशीपर्यंत प्राणवायू नीट पोहोचतो. सलाड, ज्यूस किंवा भाजीत याचा समावेश केल्यास शरीरातील ताजेतवानेपणा वाढतो आणि थकवा कमी होतो.

गूळ : पोषणाचं संतुलन
लोहाने समृद्ध असलेला गूळ हा पारंपरिक भारतीय आहारातील महत्त्वाचा भाग आहे. तो नैसर्गिकरीत्या गोड असून साखरेसाठी उत्तम पर्याय

मानला जातो. गूळ खाल्ल्याने अशक्तपणा कमी होतो आणि हिवाळ्यात शरीर उबदार राहण्यास मदत होते. त्याचा चहा, शि्रा, लाडू किंवा पोळी बनवून खाल्ल्यास तो शरीराला आवश्यक लोह सहज पुरवतो.

मसूर डाळ : शाकाहऱ्यांसाठी उत्तम स्रोत
मसूर डाळ ही लोहाचा उत्तम शाकाहारी स्रोत आहे. त्यात प्रथिनं आणि तंतुमय घटकही मुबलक प्रमाणात असतात. डाळीचं सूप, भाजी किंवा

जास्त खाण्याची इच्छा निर्माण होते आणि वजन वाढू लागतं. याचबरोबर ताणतणाव वाढवणारे हार्मोन्सही अनियंत्रित होतात, ज्याचा परिणाम संपूर्ण शरीरावर होतो.

रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते
शरीरातील रोगांशी लढणाऱ्या पेशी झोपेत सक्रिय होतात. झोप न मिळाल्यास या पेशींचं कार्य मंदावते आणि इम्यून सिस्टिम कमजोर होते. त्यामुळे सर्दी, खोकला, फ्लू यांसारख्या आजारांचा त्रास वारंवार होतो. केवळ साधे आजारच नव्हे तर दीर्घकालीन आजारांना आमंत्रण मिळतं. म्हणूनच तज्ञ नेहमी सांगतात की चांगली झोप म्हणजेच नैसर्गिक औषध.

मानसिक व शारीरिक कार्यक्षमतेवर परिणाम
झोपेची कमतरता फक्त शरीरावरच नाही तर मनावरही तीव्र परिणाम करते. नैराश्य, भीती, अस्वस्थता, चिडचिडेपणा यांचा त्रास वाढतो. मानसिक आरोग्य खालावल्याने व्यक्तीचा आत्मविश्वास आणि नातेसंबंध दोन्ही प्रभावित होतात. त्याचवेळी स्नायूंची रिकव्हरी मंदावते, समन्वय कमी होतो आणि व्यायाम किंवा दैनंदिन कामकाज करताना दुखापतीचा धोका वाढतो.



६ तासांपेक्षा कमी झोपलं तर शरीरात हळूहळू होतात हे आश्चर्यकारक बदल!!!



शरीराचा मेटाबॉलिझम वाढवतात, ज्यामुळे कॅलरीज वेगाने जळतात. याचाच परिणाम म्हणून पोटावरची चरबी कमी होण्यास मदत होते.

चरबी कमी होण्यामागील विज्ञान
ग्रीन टी शरीरातील ह्मफॅट ऑक्सिडेशनह्ह प्रक्रियेवर प्रभाव टाकते. म्हणजे शरीरात साठलेली चरबी उर्जेत रूपांतरित होते. यामुळे हळूहळू पोटाची चरबी कमी होते. शिवाय काही लोकांमध्ये ग्रीन टी भूक कमी करते असे दिसून आले आहे. त्यामुळे वारंवार खाण्याची सवय कमी होऊन वजनावर नियंत्रण ठेवता येते. मात्र हे बदल हळूहळू घडतात आणि सातत्याने

वापरल्यावरच जाणवतात.

ग्रीन टीचे इतर फायदे
ग्रीन टी केवळ वजनासाठीच नाही तर शरीरातील विषारी द्रव्ये बाहेर टाकण्यासाठीही उपयुक्त आहे. ही नैसर्गिक डिटॉक्स ड्रिंक मानली जाते. जेवणानंतर घेतल्यास पचनक्रियाही सुधारते. दिवसातील थकवा घालवून ताजेतवाने वाटण्यासाठी दुपारच्या वेळी ग्रीन टी घेणे फायदेशीर ठरते. यामुळे मानसिक एकाग्रता वाढते आणि ऊर्जा मिळते.
कधी आणि किती प्रमाणात घ्यावी?
► ग्रीन टी नेहमी हलक्या नाश्त्यानंतर घ्या
► दुपारच्या जेवणानंतर घेणे चांगले.

► दिवसातून दोन ते तीन कप पुरेसे आहेत.

ग्रीन टी पिण्याचे साईड इफेक्ट्स होतात का?
► रिकाम्या पोटी घेऊ नका : ग्रीन टी रिकाम्या पोटी घेतल्यास काहीना ॲसिडिटी किंवा पोटात जळजळ होऊ शकते.
► जास्त प्रमाणात घेऊ नका : जास्त प्रमाणात ग्रीन टी घेतल्यास त्यातील कॅफीनमुळे बेचेनी, झोप न लागणे किंवा हृदयाची धडधड वाढणे यासारखे दुष्परिणाम जाणवू शकतात.
► ॲनिमिया असेल तर सावध रहा : ग्रीन टीमुळे लोहाचे शोषण कमी होऊ शकते ज्यामुळे हिमोग्लोबिनची कमतरता होते.

काही सावधगिरी आवश्यक
ग्रीन टी सर्वांसाठी समान फायदेशीर असेलच असे नाही. ॲनिमियाची समस्या असलेल्या व्यक्तींनी ती जपून घ्यावी कारण यामुळे शरीरातील लोह शोषण्याची क्षमता कमी होऊ शकते. गर्भवती स्त्रिया आणि लहान मुलांनीही ती डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्याशिवाय घेऊ नये. ग्रीन टी वजन कमी करण्यासाठी जाडूई उपाय नाही, तर डाएट आणि नियमित व्यायामासोबत ती पूरक मदत करते. योग्य पद्धतीने वापरल्यास मात्र ती पोटाची चरबी कमी करण्याचा प्रयत्नात मोठा हातभार लावू शकते.

औषधोपचाराशिवाय शरीरातील अनेक तक्रारींवर परिणामकारक ठरू शकते. यामुळे मन:शांती लाभते, झोप सुधारते, रक्ताभिसरण सुरळीत होते आणि रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत होते. इतकंच नव्हे तर मानसिक तणावापासूनही आराम मिळतो. म्हणूनच योगा एज्युकेटर सेजल शहा हे उपाय दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करण्याचा सल्ला देतात.

शरीराला मिळणारी नैसर्गिक ऊर्जा
निसर्गाशी थेट संपर्क साधला की शरीराला वेगळी ऊर्जा मिळते. सकाळच्या थंड गारव्यात गवतावर अनवाणी पायाने चालल्यास शरीराला सूक्ष्म इलेक्ट्रॉन्स मिळतात, ज्याचा परिणाम पेशींवर होतो. हे इलेक्ट्रॉन्स जळजळ कमी करण्यास मदत करतात आणि शरीरातील ऊर्जेचा समतोल राखतात. फक्त १५ ते २० मिनिटे असा संपर्क साधला तरी



शरीर ताजेतवाने वाढू लागतं आणि दैनंदिन कामांसाठी लागणारी ताकद नैसर्गिकरित्या मिळते.

रोगप्रतिकारशक्ती होऊ लागते मजबूत

आपल्या शरीराला आजारांपासून वाचवण्यासाठी रोगप्रतिकारशक्ती बळकट असणं आवश्यक आहे. सकाळच्या वेळेस गवतावर अनवाणी पायाने चालल्यामुळे रक्ताभिसरण

वाढते आणि इलेक्ट्रॉन्स इम्प्लेमेशन कमी करतात. परिणामी शरीरातील प्रतिकारक पेशी सक्रिय होतात. हेच कारण आहे की अशा पद्धतीने चालणारे लोक वारंवार आजारांना बळी पडत नाहीत. दीर्घकाळ या सवयीचा अवलंब केल्यास ॲंटीइम्युन रोगांपासूनही संरक्षण मिळतं.

मानसिक ताणतणाव होतो दूर

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाला तणाव असतो. पण थोडं शांत बसून किंवा निसर्गात फिरून तो कमी करता येतो. गवतावर अनवाणी पायाने चालल्याने पायातील प्रेशर पॉइंट्स उत्तेजित होतात, ज्यामुळे मेंदूतील ताण कमी होतो. ताजी हवा फुफ्फुसात भरल्याने मन प्रसन्न होतं आणि चिंतेची भावना कमी होऊ लागते. दिवसाची सुरुवात अशा प्रकारे केल्यास दिवसभर सकारात्मक

झोपेची गुणवत्ता होते सुधारित
झोप न लागणे किंवा अपुरी झोप ही मोठी समस्या आहे. पण गवतावर अनवाणी पायाने चालल्यामुळे शरीरात मेलोटोनिन नावाचं हार्मोन स्त्रवू लागतं, जे झोपेचं चक्र नियंत्रित करतं. जेव्हा हे हार्मोन व्यवस्थित कार्य करतं तेव्हा झोप खोल व आरामदायी होते. काही काळ या पद्धतीचा सराव केला तर निद्रानाशासरांच्या त्रासातूनही मुक्ती मिळते.

रक्ताभिसरण आणि हृदय आरोग्य सुधारते
गवतावर अनवाणी पायाने चालणं हे शरीरासाठी एक प्रकारचं नैसर्गिक मसाज असतं. त्यामुळे रक्ताभिसरण वेगाने होऊ लागतं. जेव्हा रक्तप्रवाह योग्य प्रमाणात चालतो तेव्हा शरीराच्या प्रत्येक अवयवाला पुरेसं ऑक्सिजन मिळतं. याचा थेट फायदा हृदयाच्या आरोग्यावर होतो. नियमित सराव केल्यास हृदय बळकट राहतं आणि रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. अशाप्रकारे ही साधी कृती दीर्घकाळ आरोग्याची हमी देते.

शरीराची सूज कमी होते

काही अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की पृथ्वीच्या पृष्ठभागावर म्हणजेच गवतावर अनवाणी चालल्याने शरीरातील सूज कमी होण्यास मदत होते.

दिवाळीनंतर लगेच निवडणुकीचा धुराळा जिल्हा परिषद अन् पंचायत समितीची आरक्षण सोडत ठरली

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका कधी होणार? याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे. याआधी राज्यातील ३२ जिल्हा परिषद आणि ३३६ पंचायत समितीची मतदारसंघ निश्चित झाल्यानंतर मतदारसंघावर आरक्षण कधी पडणार याकडे सर्व इच्छुकांचे लक्ष लागून राहिले होते. आता राज्य निवडणूक आयोगाने अंतिम आरक्षणाची तारीख निश्चित केली आहे. नोव्हेंबरपर्यंत अंतिम आरक्षण प्रसिद्धी करावे, असे परिपत्रकच राज्यातील ३२ जिल्हा परिषदांना देण्यात आले आहे. त्यामुळे निवडणूक प्रक्रियेला आणखी गती येणार आहे.

राज्यातील ३२ जिल्हा परिषदा तसेच त्यांतर्गतच्या ३३६ पंचायत समितीच्या सार्वत्रिक निवडणुकांसाठी सदस्यपदाचे आरक्षण निश्चित करण्यासाठी १३ ऑक्टोबर रोजी आरक्षण सोडत काढण्यात येणार अमल्याची घोषणा राज्य निवडणूक आयोगाने केली. नगरपरिषद, नगरपंचायतींची प्रारूप मतदार यादी ८ ऑक्टोबरला प्रसिद्ध होणार आहे. संबंधित जिल्हाधिकारी १० ऑक्टोबर रोजी वृत्तपत्रांत आरक्षण सोडतोसंदर्भातील सूचना प्रसिद्ध करणार आहेत. १३ ऑक्टोबर रोजी सोडत काढल्यानंतर प्रारूप आरक्षणाची अधिसूचना प्रसिद्ध केली जाणार आहे. त्यावर १४ ते १७ ऑक्टोबर या कालावधीत हरकती



आणि सूचना दाखल करता येणार आहे. प्राप्त हरकती आणि सूचनांचा विचार करून ३ नोव्हेंबर रोजी शासन राजपत्रात अंतिम आरक्षण प्रसिद्ध केले जाणार आहेत. राज्यातील २४७ नगरपरिषदा आणि ४२ नगरपंचायतींच्या सदस्यपदाच्या तसेच थेट अध्यक्षपदाच्या सार्वत्रिक निवडणुकीसाठीची प्रभागनिहाय प्रारूप मतदार यादी ८ ऑक्टोबर रोजी प्रसिद्ध करण्यात येणार आहे. त्यावर १३ ऑक्टोबर २०२५ पर्यंत हरकती तसेच सूचना दाखल करता येतील. राज्य निवडणूक आयोगाने १ जुलै २०२५ हा अधिसूचित दिनांक निश्चित केला असून त्या दिवशी अस्तित्वात असलेली विधानसभेची मतदार यादी या निवडणुकांसाठी वापरण्यात येणार आहे. प्राभगनिहाय प्रारूप मतदार यादी ८ ऑक्टोबर रोजी प्रसिद्ध केली जाईल. त्यावर १३ ऑक्टोबर २०२५ पर्यंत हरकती व सूचना दाखल करता येतील. प्रभागनिहाय अंतिम मतदार यादी २८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी जाहीर केली जाणार आहे.

सहकारी संस्थांची निवडणूक लांबणीवर अतिवृष्टीमुळे ३१ ऑक्टोबरपर्यंत मुदत

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

राज्यातील पुरस्थिती लक्षात घेता ३१ ऑक्टोबरपर्यंत सहकारी संस्थांच्या निवडणुका पुढे ढकलण्यात आल्या आहेत. त्यामुळे राज्यात गेल्या १५ दिवसांपासून सुरू असलेल्या अतिवृष्टीचा फटका राज्यातील सहकारी संस्थांच्या निवडणुकांना बसला आहे. राज्यातील सहकारी संस्थांची निवडणूक प्रक्रिया महाराष्ट्र सहकारी संस्था अधिनियमातील तरतुदीनुसार राज्य सहकारी निवडणूक प्राधिकरणामार्फत राबविण्यात येते. महसूल व वन विभागाकडून प्राप्त अहवालांनुसार राज्यातील बहुतांश भागात अतिवृष्टीमुळे जनजीवन तसेच वाहतूक व्यवस्था विस्कळीत झाली आहे. राज्यातील ३२ जिल्ह्यांमध्ये सरासरीच्या १०० टक्क्यांपेक्षा जास्त पर्जन्यमान झालेले असून त्यापैकी १२ जिल्ह्यांत



सरासरीच्या २०० टक्क्यांपेक्षा जास्त व इतर ९ जिल्ह्यांत १५० टक्क्यांपेक्षा जास्त पाऊस झाला आहे. अशा जिल्ह्यांतील वाहतूक व्यवस्था व जनजीवन मोठ्या प्रमाणात विस्कळीत झाले आहे. ही परिस्थिती पूर्वपदावर येण्यासाठी काही कालावधी लागणार आहे. यामुळे सद्यः परिस्थितीत निवडणूक प्रक्रिया सुरू असलेल्या सहकारी संस्थांच्या निवडणुकांचा कार्यक्रम निर्विघ्नपणे पार पाडणे शक्य होणार नाही. त्यामुळे सहकारी संस्थांच्या निवडणुका ३१ ऑक्टोबरपर्यंत पुढे ढकलण्यात आल्या आहेत. सहकारी गृहनिर्माण संस्था वगळून सहकारी संस्थांच्या निवडणुका पुढे ढकलण्यात आल्या आहेत.

प्रारूप मतदान यादी ८ ऑक्टोबरला नगरपरिषद, नगरपंचायत निवडणुकीसाठी यादी प्रकाशित होणार

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

महाराष्ट्र राज्य निवडणूक आयोगाने बुधवारी जाहीर केले की, २४७ नगरपरिषदा आणि ४२ नगरपंचायतींसाठी प्रारूप प्रभागनिहाय मतदार याद्या ८ ऑक्टोबर रोजी प्रकाशित होतील.

एका अधिकृत प्रसिद्धीपत्रकानुसार, नागरिक १३ ऑक्टोबरपर्यंत प्रारूप याद्यांवर हरकती आणि सूचना सादर करू शकतात. आयोगाने यायाद्या तयार करण्यासाठी १ जुलै ही पात्रता तारीख निश्चित केली होती, जी विद्यमान विधानसभा मतदार याद्यांवर आधारित असेल. अंतिम प्रभागनिहाय मतदार याद्या २८ ऑक्टोबर रोजी प्रकाशित केल्या जातील, असे त्यात म्हटले आहे.

प्रभागनिहाय याद्या तयार करताना, मतदारांची नावे आणि पत्ते विधानसभा मतदारसंघ



याद्यांमधून कायम ठेवले जातात. आयोग मसुद्यातील नावे किंवा पत्त्यांमध्ये कोणतीही भर घालणार नाही, वगळणार नाही किंवा दुरुस्त्या करणार नाही, असे त्यात म्हटले आहे.

नागरिक लिपिकीय चुका, चुकीच्या प्रभागात नियुक्त केलेले मतदार किंवा विधानसभा यादीत असूनही प्रभाग यादीत नावे गहाळ होणे यासारख्या त्रुटींबाबत आक्षेप आणि सूचना दाखल करू शकतात.

गेल्या महिन्यात सर्वोच्च न्यायालयाने राज्य निवडणूक आयोगाला स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका ३१ जानेवारी २०२६ पर्यंत पूर्ण करण्यास सांगितले होते. मुंबई

महानगरपालिकेसह जिल्हा परिषदा, पंचायत समित्या आणि नगरपालिकांच्या निवडणुका गेल्या तीन वर्षांहून अधिक काळ प्रलंबित आहेत.

राज्य निवडणूक आयोगाने बुधवारी असेही सांगितले की, ३२ जिल्हा परिषदा आणि ३३६ पंचायत समित्यांमधील सदस्यांसाठी जागा राखीव ठेवण्याची घोषणा १३ ऑक्टोबर रोजी केली जाईल. १३ ऑक्टोबर रोजी सोडतीलतर आरक्षणाची मसुदा अधिसूचना प्रकाशित केली जाईल, तर नागरिकांना १४ ते १७ ऑक्टोबर दरम्यान हरकती आणि सूचना दाखल करण्याची परवानगी असेल, असे त्यात म्हटले आहे.

सादरीकरणांचे पुनरावलोकन केल्यानंतर, अंतिम आरक्षण यादी ३ नोव्हेंबर रोजी सरकारी राजपत्राद्वारे अधिसूचित केली जाणार आहे.

‘लाडक्या बहिणीं’साठी वडील, पतीचे ‘आधार’ सक्तीचे

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

राज्य सरकारने ‘लाडकी बहीण’ योजनेत नवा नियम लागू केला आहे. यानुसार ‘ई-केवायसी’ प्रक्रियेदरम्यान महिला लाभार्थ्यांना वडील किंवा पतीच्या ‘आधार’चा तपशील देणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. अर्जदारांचे वार्षिक कौटुंबिक उत्पन्न तपासण्यासाठी आणि प्रत्यक्ष पात्र महिलांनाच लाभ मिळावा, यासाठी हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

या योजनेत मोठ्या प्रमाणावर गैरप्रकार आढळल्याने सरकारने हे पाऊल उचलले आहे. गेल्या वर्षी विधानसभा निवडणुकीत ही योजना जाहीर केली होती. मात्र काटेकोर तपासणीत तब्बल २६.३४ लाख बनावट लाभार्थी समोर आले. धक्कादायक बाब म्हणजे अनेक पुरुष तसेच सरकारी कर्मचाऱ्यांनीही या योजनेत हात धुवून घेतले. सत्ताधारी आघाडीच्या मतपेटीला भक्कम बनवणाऱ्या या योजनेमुळे राज्याच्या तिजोरीवर प्रचंड आर्थिक भार पडला आहे. निवडणुकीच्या काळात पात्रतेचे निष्प नोट



पाहिले गेले नव्हते, मात्र आता सरकारने अपात्र लाभार्थी बाहेर काढण्यासाठी युद्धपातळीवर मोहीम सुरू केली आहे. कठोर नियमांची अंमलबजावणी सुरू झाली असून लाखो अपात्रांना योजनेतून वगळले जात आहे.

नवीन मार्गदर्शक तत्वांनुसार, केवळ महिलेचेच नव्हे, तर तिच्या वडिलांचे किंवा पतीचे उत्पन्नीही तपासले जाणार आहे. विवाहित महिलांसाठी पतीचे वार्षिक उत्पन्न तपासले जाईल, तर अविवाहित महिलांच्या बाबतीत वडिलांचे उत्पन्न पाहिले जाईल. या योजनेतील मुख्य अट म्हणजे संपूर्ण कुटुंबाचे

वार्षिक उत्पन्न २.५ लाख रुपयांपेक्षा जास्त नसावे. यापेक्षा अधिक उत्पन्न असल्यास लाभार्थी अपात्र ठरणार आहेत.

पूर्वी सरकार फक्त महिला अर्जदारांचे उत्पन्न पाहत होते. परिणामी गृहिणी किंवा फारसे वैयक्तिक उत्पन्न नसलेल्या महिला आपोआप पात्र ठरत होत्या. मात्र अधिकाऱ्यांच्या तपासता आढळले की, महिलांचे स्वतःचे उत्पन्न कमी किंवा शून्य असले, तरी त्यांच्या कुटुंबाचे उत्पन्न पात्रतेच्या मर्यादेंपेक्षा बरेच जास्त होते. त्यामुळेच नव्या नियमाची अंमलबजावणी करण्यात आली आहे.

महिला व बालविकास विभागातील एका अधिकाऱ्याने म्हटले, “यात चूक काय आहे? सरकारला खऱ्या अर्थाने ज्यांना मदत हवी आहे, त्यांच्यापर्यंतच पैसा पोहोचवायचा आहे. कुटुंबाचे उत्पन्न न पाहता एखाद्या महिलेची खरी आर्थिक स्थिती कशी कळणार? आधार पॅन व बँक खात्यांशी जोडलेला असल्याने सरकारला उत्पन्न तपासणे सोपे जाते.”

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

बदलापूरमधील शाळेत दोन अल्पवयीन मुलींवरील लैंगिक अत्याचारानंतर तयार करण्यात आलेल्या बालसुरक्षा मार्गदर्शक तत्वांचे पालन राज्यातील शाळांमध्ये झाले आहे की नाही, यासंदर्भातील माहिती ९ ऑक्टोबरपर्यंत सार्वजनिक करावी, असे निर्देश मुंबई उच्च न्यायालयाने मंगळवारी महाराष्ट्र सरकारला दिले आहे.

न्यायमूर्ती रेवती मोहिते-डेरें आणि संदीप पाटील यांच्या खंडपीठाने सांगितले की, शाळांकडून जबाबदारीने अंमलबजावणी होण्याकरिता पारदर्शकता आवश्यक आहे.

सरकारी वकील प्राज्ञिका शिंदे यांनी न्यायालयाला सांगितले की, सुमारे ४०%



शाळांनी राज्याच्या वेबसाइटवर पालनासंबंधी माहिती अपलोड केली आहे.

उर्वरित शाळांकडून माहिती गोळा करण्याची प्रक्रिया सुरू आहे. राज्य सरकारने २४ व २५ सप्टेंबर रोजी संबंधित आदेश जारी केल्यानंतर शाळांनी माहिती अपलोड करणे सुरू केले.

तथापि, अॅड. रेबेका गोंसाल्व्हिस, ज्यांची अमायकिस क्यूरी (न्यायालयीन सल्लागार) म्हणून नियुक्ती झाली आहे, यांनी सांगितले की, सरकारी

कारवाईचा कालावधी दिसावा. गमतीशीर बाब म्हणजे, जेव्हा न्यायालयाने शिक्षण विभागाच्या वेबसाइटबाबत विचारले, तेव्हा एका अधिकाऱ्याने कबूल केले की, त्यांनी स्वतः अजून ती वेबसाइट पाहिलेलीच नाही.

न्यायालयाने पुढील सुनावणीसाठी प्रकरण १० ऑक्टोबरपर्यंत तहकूब ठेवले आहे. ९ ऑक्टोबरपर्यंत सर्व माहिती सार्वजनिक करणे सरकारने सुनिश्चित करावे, असा स्पष्ट आदेश दिला आहे.

“माहिती सार्वजनिक केली तर पालक स्वतः देखरेख करू शकतील.

४०% माहिती अपलोड झाली असेल तरी ती पालकांसाठी खुली असली पाहिजे. त्यामुळे शाळांवर दबाव निर्माण होईल. पालक त्याचा पाठपुरावा करू शकतील.”

—मुंबई उच्च न्यायालय

पुणे जिल्हा परिषदेची शाळा जगात अव्वल



■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

भारतीय शाळा जगात सर्वोत्कृष्ट ठरणे हे जागतिक पातळीवर भारतीय शिक्षण पद्धतीला जगमान्यता मिळण्यासारखे आहे. पुणे जिल्हा परिषदेच्या शाळेचे जगात सर्वोत्कृष्ट ठरणे हा क्षण देश आणि राज्याच्या शासकीय शिक्षण व्यवस्थेसाठी कलाटणी देणारा क्षण आहे, असे गौरवोद्गार शालेय शिक्षण मंत्री दादा भुसे यांनी काढले.

इंग्लंड येथे मुख्यालय असणाऱ्या जागतिक संस्थेने आयोजित केलेल्या 'वर्ल्ड बेस्ट स्कूल कॉम्पिटिशन' स्पर्धेमध्ये

जगभरातील समुदायाने पसंती क्रमानुसार केलेल्या मतदानानुसार पुणे जिल्ह्याच्या खेड तालुक्यातील जालिंदरनगर येथील जिल्हा परिषद शाळा सर्वाधिक मते मिळवून 'कम्युनिटी चॉईस अवॉर्ड' या मानाच्या विभागात सर्वोत्कृष्ट ठरली.

लोकसहभागातून विकसित जिल्हा परिषदेची ही शाळा आहे. या शाळेला एक कोटी रुपयांचा पुरस्कार मिळाला आहे. या पारवैभूमीवर मंत्री दादाजी भुसे यांनी बुधवारी मालेगाव येथे पत्रकारांशी संवाद साधला, त्यावेळी ते बोलत होते.

गैरहजर आगार प्रमुखांवर कारवाई! बेजबाबदार वर्तनाबाबत परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांचा इशारा

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

राज्यातील अनेक जिल्ह्यांमध्ये अतिवृष्टीमुळे परिस्थिती गंभीर झाली आहे. जीवितहानी झाली असून शेतपिकांचे नुकसान झाले आहे. अशा परिस्थितीत एसटी महामंडळाच्या मुख्यालयात आगार प्रमुखांनी उपस्थित राहणे बंधनकारक असताना २५१ पैकी ३४ आगारातील आगार प्रमुख कर्तव्यावर हजर नसल्याचे एका गोपनीय अहवालांमध्ये निष्पन्न झाले आहे. ही गंभीर बाब असून बेजबाबदार वर्तन करून कर्तव्यात हलगर्जीपणा दाखवणाऱ्या आगारप्रमुखांवर तातडीने कारवाई करण्यात यावी. अशा प्रकारचे बेजबाबदार वर्तन भविष्यात खपवून घेतले जाणार नाही, असा इशारा परिवहन मंत्री तथा एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी एसटी प्रशासनाला दिला आहे.

गेल्या काही दिवसांपासून राज्यभरात परतीच्या पावसाने थैमान घातले आहे. विशेषतः मराठवाडा आणि मध्य महाराष्ट्रातील अनेक जिल्ह्यांमध्ये पुरस्थिती निर्माण झाल्याने अनेक रस्ते बंद आहेत, पुलावर पाणी आले आहे. अशा परिस्थितीमध्ये एसटीची वाहतूक



अनेक ठिकाणी ठप्प झाली आहे. अनेक प्रवासी बसस्थानकावर अडकून पडले आहेत. अशा गंभीर परिस्थितीमध्ये आपल्या मुख्यालयात हजर राहून आपले कर्तव्य जबाबदारीने पार पाडण्याऐवजी काही आगार प्रमुख कर्तव्यावर गैरहजर असल्याचे दिसून आले आहे. अशाप्रकारे आपल्या कर्तव्यात कसूर करणाऱ्या आगारप्रमुखांना संबंधित प्रादेशिक व्यवस्थापक यांनी कारणे दाखवा नोटीस तातडीने बजावली पाहिजे. त्यामध्ये त्यांचा खुलासा समाधानकारक नसल्यास त्यांच्यावर प्रमादीय कारवाई करण्यात येईल.

हे आगारप्रमुख ज्या विभाग नियंत्रकांच्या अखत्यारित काम करतात त्या विभाग नियंत्रकांनादेखील विचारणा केली जाणार आहे, असे प्रतिपादन मंत्री सरनाईक यांनी केले.

ठपका काय?

आगारप्रमुख हा एसटी प्रशासनाचा मुख्य घटक आहे. त्याच्या हाताखाली शेकडो कर्मचारी काम करत असतात. तो ज्या आगारात कार्यरत असतो, तेथे अनेक बसेस रात्रपाळीला मुक्कामी असतात. तसेच लाखो रुपये किमतीचे ऑइल, इंधन व इतर सुटे भाग तिथे असतात. याबरोबरच तिथीट विक्रीमधून आलेली मोठी रक्कम देखील आगारात ठेवण्यात आलेली असते. अशा परिस्थितीमध्ये एक पालक म्हणून आगारप्रमुखांवर मोठी जबाबदारी असते. त्याने आगारात दरोज उभारण्यात राहून या सर्वांना मार्गदर्शन करणे व त्यांच्यावर अंकुश ठेवणे गरजेचे असते. परंतु काही आगारप्रमुख हे आपल्या आगारात उपस्थित नसल्याचे सुरक्षा व दक्षता खात्याच्या गोपनीय अहवालात स्पष्ट झाले होते. कर्तव्यात कसूर करून बेजबाबदार वर्तन करणाऱ्या अशा आगारप्रमुखांवर प्रशासन लवकरच कारवाई करेल. यापुढे अशा प्रकारच्या घटना घडणार नाहीत अशी दक्षता एसटी प्रशासनाने घ्यावी, असे निर्देश परिवहन मंत्री तथा एसटी महामंडळाचे अध्यक्ष प्रताप सरनाईक यांनी केले आहेत.

एसटी भाडेवाढ अखेर रद्द...

पूरपरिस्थितीमुळे सरकारचा निर्णय

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

राज्यातील पूरपरिस्थिती लक्षात घेता महाराष्ट्र राज्य परिवहन महामंडळाने केलेली १० टक्के बस भाडे दरवाढ रद्द करण्याचे निर्देश परिवहन मंत्री यांना दिल्याची माहिती उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी दिली.

एसटी महामंडळ दरवर्षी दिवाळीच्या काळात दहा टक्के भाडेवाढ करीत असते. यातून साधारणपणे महामंडळाला ३० कोटी रुपयांचा महसूल मिळतो. मात्र यंदा राज्यात निर्माण झालेली पूरपरिस्थिती लक्षात घेऊन अपवाद म्हणून महामंडळाने जाहीर केलेली १० टक्के भाडेवाढ रद्द करण्याबाबत परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांना निर्णय घेण्याचे निर्देश दिल्याचे यावेळी एकनाथ शिंदे यांनी सांगितले. दिवाळी सणासाठी एसटी बसने प्रवास



करणाऱ्यांची संख्या लाखोंच्या घरात आहे. सध्या खासगी वाहने वाढली असली तरीही एसटीचा प्रवास सुरक्षित प्रवास मानला जातो. अनेक प्रवासी एसटीनेच प्रवास करतात.

उपमुख्यमंत्री शिंदे यांचे निर्देश
दिवाळीत एसटीच्या तिकिट दरात १० टक्के वाढ करण्याचा निर्णय एसटी महामंडळाने घेतला होता. मात्र ऐन दिवाळीत एसटीच्या प्रवाशांना भुर्दंड सोसावा लागू नये यासाठी उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी परिवहन मंत्र्यांना भाडेवाढ रद्द करण्याचे निर्देश दिले. त्यानुसार एसटीची १० टक्के भाडेवाढ रद्द करण्यात आल्याने लाखो प्रवाशांना दिलासा मिळाला आहे.

अनधिकृत इमारतीधारकांना पालिकेचा दिलासा... पुनर्वसनाच्या तरतूदीशिवाय नवीन बांधकाम नाही

■ **ठाणे। प्रतिनिधी:**

मागील काही महिन्यांपासून महापालिकेमार्फत ठाणे महापालिका हद्दीतील अनधिकृत इमारतींवर कारवाई सुरू आहे. उच्च न्यायालयाच्या आदेशानंतर महापालिका जागी झाली असली तरी येथे घर घेणारे सर्वसामान्य नागरिक मात्र बेघर झाले आहेत. याशिवाय या कारवाईचा खर्च महापालिका संबंधित जमीन मालकांकडून वसूल करणार असून तो खर्च सातबाऱ्यावर बोजा म्हणून नोंदवला जाणार आहे.

महापालिकेने घेतलेल्या महत्त्वपूर्ण निर्णयानुसार, जमीन मालक किंवा विकासकांनी बेघर रहिवाशांना मोबदला अथवा पुनर्वसनाची तरतूद केली नाही, तर पाडकाम झालेल्या जागेवर नवीन इमारत उभारणीस परवानगी देण्यात येणार नाही. यामुळे बेघर झालेल्या रहिवाशांना न्याय मिळण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे.

ठाणे महापालिका हद्दीत कळवा, मुंठा, दिवा, घोडबंदर आदींसह शहराच्या इतर भागात मागील काही



वर्षात अनधिकृत इमारतींचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणावर वाढले आहे. या बांधकामांविरुधात उच्च न्यायालयात याचिका दाखल झाल्या असून, सुनावणीदरम्यान न्यायालयाने ती पाडण्याचे आदेश दिले आहेत. त्यानुसार महापालिकेकडून पाडकामाची कारवाई सुरू आहे. या अनधिकृत इमारतीतील सदनिका नागरिक जमीनमालक किंवा विकासकांकडून खरेदी करतात. मात्र पाडकामानंतर हे नागरिक बेघर होतात. खासगी जमिनींवरील अनधिकृत बांधकामे अनेकदा जमीन मालकांच्या संमतीने उभारली जातात. मुंबई महानगरातही अशीच परिस्थिती आहे. राज्य शासनाने यासाठी काही मार्गदर्शक सूचना जारी केल्या

होत्या. त्याआधारे ठाणे महापालिकेने आता बेघरांना दिलासा देणारा निर्णय घेतला आहे.

महापालिकेच्या निर्णयानुसार, जमीनमालक किंवा विकासकांनी मोबदला अथवा पुनर्वसनाची तरतूद केल्याशिवाय संबंधित जागेवर नवीन इमारत उभारणीला परवानगी दिली जाणार नाही. शिवाय पाडकामाचा खर्च जमीनमालकांकडून वसूल केला जाईल आणि तो सातबाऱ्यावर नोंदवला जाईल. खर्च जमा न झाल्यास कोणत्याही विकासकामाला परवानगी मिळणार नाही.

महापालिका जमा करतय पुरावे महापालिकेकडून सांगण्यात आले की, खासगी जागेवरील अनधिकृत इमारती पाडल्यानंतर बेघर झालेल्या रहिवाशांनी आपले घर खरेदीचे पुरावे करारनामा, अंम्रीपेट किंवा इतर कागदपत्रे संबंधित प्रभाग समितींतर्गत सहाय्यक आयुक्तांकडे जमा करावीत. त्यामुळे भविष्यात त्या जागेवर नवी इमारत उभारली गेल्यास अशा बेघरांना प्राधान्याने घरे देण्याचा प्रयत्न महापालिका करणार आहे.

उघड्या मॅनहोल्सचा प्रश्न पुन्हा रडारवर

मुलाच्या मृत्यूबाबत ६ ऑक्टोबरला सुनावणी

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

मुंबई शहर व ठाणे जिल्ह्यातील पालिकांच्या क्षेत्रातील मॅनहोल्सचा प्रश्न पुन्हा एकदा उच्च न्यायालयाच्या रडारवर आला आहे.

डोंबिवलीमधील १३ वर्षीय मुलाच्या मृत्यूच्या घटनेकडे लक्ष वेधण्यात आले असून याबाबत न्यायमूर्ती रेवती मोहिते डेरें आणि न्यायमूर्ती संदेश पाटील यांच्या खंडपीठाने ६ ऑक्टोबरला सुनावणी घेण्यास तयारी दर्शवली आहे. या सुनावणीवेळी न्यायालय महानगर क्षेत्रातील उघडे मॅनहोल्स व खुड्ड्यांच्या प्रश्नावर



प्रशासनाला निर्देश देण्याची शक्यता आहे.

रविवारी रात्री झालेल्या मुसळधार पावसात डोंबिवलीतील उघड्या नाल्यात वाहून गेलेल्या १३ वर्षीय मुलाच्या मृत्यूने उघड्या मॅनहोल्सचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर आला आहे. या मुद्यावर याचिका दाखल करणाऱ्या अॅड. रजु ठक्कर यांनी

मंगळवारी उच्च न्यायालयात या घटनेचा उल्लेख केला आणि या प्रकरणाची लवकर सुनावणी घेण्याची विनंती केली.

त्यावर न्यायमूर्ती रेवती मोहिते डेरें आणि न्यायमूर्ती संदेश पाटील यांच्या खंडपीठाने खट्टे आणि उघड्या मॅनहोल्सच्या प्रश्नावर ६ ऑक्टोबर रोजी एकत्रित सुनावणी घेण्यास तयारी दर्शवली. खड्ड्यांचा मुद्दा ६ ऑक्टोबर रोजी सुनावणीसाठी येईल, तेव्हा उघड्या मॅनहोल्सचा मुद्दा निदर्शनाला आणून द्या, असे खंडपीठाने याचिकाकर्त्या ठक्कर यांना सूचित केले.

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 (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 कक्षेत्रच्या 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