



संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

लाभार्थी की सक्षम नागरिक?



भत्ते, अनुदान थेट बँक खात्यात जमा केले, की सरकारची जबाबदारी संपली, अशी लोककल्याणकारी लोकशाहीची नवी व्याख्या आहे. शाळा-महाविद्यालये बांधण्याचा खर्च नको, रोजगारनिर्मितीची जबाबदारी नको, डोक्याला प्रगतीचा तापच नको!

मध्य प्रदेशातील ‘लाडली बहना’ आणि महाराष्ट्रातील ‘लाडकी बहीण’, कर्नाटकातील ‘गृहलक्ष्मी योजना’, ‘इंदिरा गांधी विधवा निवृत्तीवेतन योजना’ इत्यादी योजनांनंतर आता बिहारमध्ये मुख्यमंत्री महिला रोजगार योजनेअंतर्गत, एक कोटींहून अधिक महिलांच्या बँक खात्यात प्रत्येकी १० हजार रुपये जमा झाले आहेत. आगामी निवडणुका हे त्याचे मुख्य कारण सगळ्यांनाच माहीत असले, तरी कोणीच मागणी केलेली नसताना या योजना येतात तरी कशा? त्यांचा उद्देश केवळ मते मिळवणं एवढाच असतो, की काही पद्धतशीर पेरणी त्याद्वारे केली जाते? लाडक्या बहिणींचे नक्की काय मत आहे याबद्दल? ऐंशीच्या दशकात स्त्री चळवळीचे वारे जोरात वाहू लागल्यावर स्त्रीविषयक प्रश्नांची मांडणी नव्याने होऊ लागली. जगभर घसरत चाललेला मुलींचा जन्मदर हा पुरुषसत्ताकतेचा गंभीर व दूरगामी परिणाम आहे, असे स्त्री चळवळीने ठासून सांगितले. महिला आणि बालकल्याण खात्याच्या शब्दकोशात ‘स्त्री-सक्षमीकरण’ शब्दाचा प्रवेश झाला आणि स्त्री-आरोग्याच्या साथीने स्त्रियांचा शिक्षण व संपत्तीतला समान अधिकार, बालसंगोपनाच्या पलीकडची स्त्रियांची कामे व नागरिक म्हणून स्त्रीचे हक्क याची दखल देशोदेशीच्या सरकारांना घ्यावी लागली. चळवळीच्या रेट्यामुळे गर्भिलंगचिकित्सेवर बंदी घालणारा कायदा झाला. पारंपरिक घोषणांना मागे टाकून आनुविमा, व्यावसायिक बँका यांनी मुलींच्या शिक्षणासाठी, करिअरसाठी बचतीच्या/ गुंतवणुकीच्या योजना आणल्या. या योजनांची नावे जरी ‘राजलक्ष्मी’, ‘सुकन्या’ अशी जुन्या वळणाची असली तरी मुलींना लग्नापलीकडेही आयुष्य असते, हा आधुनिक विचार तरुण मुलींच्या आणि मध्यमवर्गीय पालकांच्या मेंदूत घुसवण्यात या योजना यशस्वी झाल्या. महाविद्यालये, वसतिगृहे, ट्रेन-बसमध्ये विशेष सोयी, बाळंतपणाच्या रजेमध्ये वाढ या गोष्टी समांतरपणे घडत गेल्या. स्त्रियांचे अल्पबचत-स्वयंसहाय्यता गट, सहकारी तत्वावरचे छोटे उद्योग यांना गती आली. शिलाई मशिनचे वाटप, कुटिरोद्योगासाठी अर्थसहाय्य अशा योजना आल्या; केवळ महिलांचा अशी राष्ट्रीयीकृत बँक स्थापन झाली. यातील सहभागी महिलांना ‘लाभार्थी’ म्हणत नसत, कारण त्या फुकट घरबसल्या लाभाच्या इच्छेने यात सहभागी झाल्या नव्हत्या. दिलेल्या अर्थसहाय्याची परतफेड बहुसंख्य महिला काटेकोरपणे करत होत्या. आपण मुलीसाठी जे करतोय, त्याला आर्थिक संस्था फक्त पाठबळ पुरवताहेत, हे पालकांना कळत होते. या पालकांना किंवा त्यांच्या उच्च शिक्षण घेणाऱ्या मुलींनाही कोणी ‘लाभार्थी’ म्हणत नव्हते. म्हणजे सहाय्याची बांधिलकी दोन्हीकडून होती. ‘कोणीतरी देतय फुकट, तर नाही का म्हणायचे?’ असा स्वार्थी विचार नव्हता. स्त्री-सक्षमीकरणाचे प्रयत्न करणाऱ्या या योजनांचा लाभ घेऊन अथवा न घेताही मुलींची स्वतंत्र व्यक्ती म्हणून सुरू झालेली घोडदौड समाजासाठी सुखावह होती. ...आणि अचानकच या सगळ्या प्रगतीच्या चित्राला काळे फासून स्त्रियांना ‘लाभार्थी’ करणे सुरू झाले. जसा ‘सक्षमीकरण’ शब्द नव्याने आला, तसाच ‘लाभार्थी’ शब्द, सक्षमीकरण पुसण्यासाठी वा नष्ट करण्यासाठी आला आणि त्याने जे अनेक बळी घेतले त्यातला पहिला बळी अशिक्षित व बेरोजगार स्त्री ठरली. स्त्रीला तिच्या स्वतंत्र अस्तित्वाची, क्षमतांची जाणीवच झाली नाही तर ती कायम घरात राहील, सासर-माहेर यात आपले विश्व शोधत राहील, अशी पुरेपूर तरतूद या लाभार्थी योजनांनी केली. त्यांची नावेदेखील फार खुबीने शोधली गेली - ‘लाडकी बहीण’, ‘निराधार विधवा निवृत्तीवेतन’ इ. म्हणजे बाईने एकतर माहेरच्या लाडावर, उपकारावर जगावे, किंवा नवऱ्याच्या मागे ‘बिचारी’ म्हणून मिळेल ते पदरता पाडून घ्यावे. गॅस सिलिंडर अनुदानाची रक्कम तिच्या खात्यात, कुटुंबाला कपडेलते नीट मिळतात की नाही बघणे हेपण तिचे काम, ‘लाडकी बहीण’ योजनेचा मासिक हप्ता तिच्या खात्यात, मुलांच्या शिक्षणाकडे लक्ष देणे हे बाईच्या माथी, चौदा वर्षांपेक्षा कमी मुलांची शैक्षणिक मदत आईच्या खात्यात.... अशा सगळ्या प्रकारे बाईला एकच संदेश देण्याचे काम या योजनांनी केले, तू घरातच राहा, कुटुंब सांभाळ, घरच्यांना जेवायला घाल, आजाऱ्यांची सेवा कर, मुलांना शाळेत घाल... तुला ‘लाभार्थी’ असल्याचे प्रमाणपत्र दिले ना सरकारने, मग आणखी काय हवे? या योजनांच्या जाहिरातीतल्या बायका हातात मोबाइल घेऊन पायीरवर, पाणवट्यावर वाट बघतात. खात्यात पैसे कधी येणार? पैसे आल्यावर त्या नवऱ्याला कपडे, मुलीला पैजण, मुलाला शाळेची पुस्तके, सासऱ्यांची औषधे... असं काही काही घेतात. ही लाडकी बहीण मिळालेले पैसे स्वतःच्या औषधपाण्यासाठी वापरतेय, आपल्या मुलीला नवीन गोष्टींची, चित्रांची पुस्तके घेतेय, असे दिसत नाही. खरे तर सर्वांना शिक्षण, आरोग्यसुविधा, रोजगार देण्याची जबाबदारी कोणाची, हे सगळ्यांना माहीत आहे. तरी या योजना असा आव आणतात, की तुमच्या कुटुंबाला लागेल ती मदत करणे आमचं कर्तव्य आहे आणि आम्ही आमच्या कर्तव्यात जराही कसूर करत नाही. हे करताना आपण आपल्याच सामाजिक, आर्थिक अपयशाची कबुली देतोय, याचे भानही योजनाकर्त्यांना नाही. ज्या मध्य प्रदेशात ही योजना जानेवारी २०२३पासून सुरू आहे, ते राज्य गेली अनेक वर्षे बलात्काराच्या गुन्हांमध्ये देशात तिसऱ्या क्रमांकावर आहे. म्हणजे योजनेच्या नावात जे आहे, तसे प्रत्यक्षात वागण्याची गरज कोणाला वाटत नाही. महाराष्ट्रातल्या स्त्रियांविषयी बोलायचे तर अनेक जणी सांगतात ‘दीड हजाराची फार मदत होत नाही, पण मिळतील तेवढे दिवस घ्यायचे. याच्या जोडीला निराधार विधवा योजनेचे पैसे आणि महिन्याचं मोफत रेशन मिळाले तर महिना ठीक जातो. दर महिना सगळे मिळतेच असे नाही; पण शासकीय अनुदान योजनेत नोंदणी महत्त्वाची. शिवाय मतदान गुप्त असते, त्यामुळे आम्ही सगळ्या पक्षांनी दिलेल्या सगळ्या गोष्टी घेतो, तेवढीच संसाराला मदत.’ म्हणजे लाडक्या बहिणी वेगळ्या प्रकारे सजग झाल्या आहेत. बिहारमधल्या नव्या घोषणेत तर लांब पल्ल्याचे आश्वासनच नाही. खात्यात एकदा पैसे टाकले की संपले काम. नंतर कागदपत्रांचे घोटाळे शोधायला नको, केवायसी नको, काहीच नको. म्हणजे योजनकर्ते त्यांच्या पद्धतीने सजग झालेले. बहुसंख्य बायकांच्या खात्यांची एटीएम कार्ड घरच्या पुरुषांच्या हातात असतात. खात्यात मोबाइल नंबरही नवऱ्याचा किंवा मुलांचा असतो; त्यामुळे जाहिरातीत दाखवल्यासारखे खरेच घडते का, हा आणखी एक प्रश्न. शैक्षणिक अनुदान योजनेत चौदा वर्षांच्या वरच्या मुलांना बँका सरसकट एटीएम कार्ड देतात, त्यामुळे खात्यातून पैसे काढून पुस्तक-वह्याच्या ऐवजी गुटखा विकत घेणारी मुले आता दिसायला लागली आहेत, ज्यांना सरकारी कागदपत्रात ‘तरुण लाभार्थी’ असे नाव आहे. सगळे भत्ते, अनुदान थेट बँक खात्यात जमा केले, की सरकारची जबाबदारी संपली, अशी ही लोककल्याणकारी लोकशाहीची नवी व्याख्या आहे. शाळा-महाविद्यालये बांधण्याचा खर्च नको, रोजगारनिर्मितीची जबाबदारी नको, शेती, कारखानदारीचे उत्पादन वाढविण्यासाठी प्रयत्न नको, विज्ञान-तंत्रज्ञानात संशोधन नको, डोक्याला प्रगतीचा तापच नको ! सजग नागरिकत्वाच्या संकल्पनेला भुलू नका... अनुदान घ्या, लाडके व्हा... आजच्यापुरते बघा, आजच्यापुरते जगा, यातच तुमचं ‘लाभार्थी’ म्हणून सीख्या समावले आहे, असा संदेश देणाऱ्या या योजना नजीकच्या काळात आणखी लोकप्रिय होण्याची चिन्हे आहेत.

जोसेफ विजय चंद्रशेखर ऊर्फ विजय. तमिळनाडूतील सध्याचा सर्वात लोकप्रिय अभिनेता. अर्थात त्या राज्याच्या राजकारणातील ‘थलपती’ म्हणजे सेनापती विजय. या तमिळ अभिनेत्याचे हिंदीत डब झालेले चित्रपट ज्यांनी पाहिले त्यांना तो चेहऱ्यानं बरीच वर्ष माहीत आहे. बऱ्याचदा रजनीकांतसारखी अ‍ॅक्टिंग करणारा अभिनेता म्हणून तो ओळखला जातो आणि त्याच कारणास्तव तो लोकप्रियही आहे. त्याचा ‘जननायकन’ (लोकनायक) चित्रपट पुढील वर्षी प्रदर्शित होत आहे. अगदी विधानसभा निवडणुकांच्या तोंडावर, त्या चित्रपटाची जाहिरात ह्यथलपती ६९’ अशीही केली जात आहे. म्हणजे त्याच्या दृष्टीने तोच लोकनायक आणि सेनापतीही.

विजयची प्रमुख भूमिका असलेला तो ६९वा चित्रपट. म्हणून तो ‘थलपती ६९’ . ‘हा माझा शेवटचा चित्रपट असेल’, असं थलपती विजय याने जाहीर करून टाकलं आहे. या चित्रपटासाठी त्याने २७५ कोटी रुपये घेतले, अशा बातम्या तमिळ वृत्तपत्रांनी प्रकाशित केल्या होत्या. त्याची एकूण संपत्ती ६०० कोटी रुपये आहे. शिवाय या अभिनेत्याची चित्रपट निर्मिती कंपनी आहे आणि अन्य व्यवसायही आहेत.

राजकारण ‘पार्टटाइम’ करून चालत नसल्याने मी चित्रपटसृष्टी सोडण्याचा निर्णय घेतला, असं विजयने सांगितलं आहे. म्हणजे पूर्णवेळ राजकारण करण्यासाठी तो चित्रपटसृष्टीला निरोप देणार आहे. त्याने स्वतःला ‘तमिळनाडूचा पुढील मुख्यमंत्री’ असं जाहीरच करून टाकलं आहे. त्याने स्थापन केलेल्या राजकीय पक्षाचं नावं आहे ‘तमिळनाा वेट्टी कळघम’. यातील ‘वेट्टी’ हा इंग्रजीतील ‘क्विटरी’ या शब्दाचा तमिळ अपभ्रंश आहे. म्हणजे पक्षाचं नाव तमिळ विजय संघटना. त्याचे वडील खिश्न, तर आई हिंदू. वडील चित्रपट दिग्दर्शक आणि आई गायिका. विजय मात्र हिंदू, खिश्न या धर्माच्या पत्नीकडे गेला आहे. सर्व धर्मांच्या तमिळ लोकांनी त्याला ‘विजय’ म्हणून स्वीकारलं आहे. त्यामुळे त्याच्या नावावरून तिथं धार्मिक राजकारण वा वाद निर्माण झालेले नाहीत.

तो देशभरातील लोकांना अधिक माहीत झाला त्याच्या करूर शहरातील सभेत चेंगराचेंगरी होऊन ४०-४२ लोकांचा मृत्यू झाल्यामुळे. अलीकडील काळात रजनीकांत व कमल हासन यांची प्रचंड लोकप्रियता लोकांनी पाहिली होती. पण अलीकडील काळात लोकप्रियतेत विजय त्यांच्यापुढे निघून गेला आहे. रजनीकांत व कमल हासन या दोघांनी पाच-सात वर्षांपूर्वी राजकीय पक्ष स्थापन करून राजकारणात प्रवेश केला होता. पण रजनीकांत याने नंतर तर माघारच घेतली आणि कमल हासनलाही फार यश मिळालं नाही. कमल हासन आता राज्यसभेवर गेला तो सत्ताधारी द्रविड मुन्नेत्र कळघम पक्षामुळे. कमल हासन हा द्रमुक आणि काँग्रेस यांचाच नेहमी पाठीराखा आणि भाजपचा विरोधक राहिला आहे. रजनीकांत भाजपच्या जवळ जाऊ पाहत होता. पण भाजपच्या जवळ जाण्याने द्रविडी राज्यात राजकीय तोटा होईल आणि लोकप्रियताही कमी होईल, हे लक्षात आल्यानं रजनीकांत याने राजकीय रिंगणातूनच माघार घेतली. त्याआधी २००५मध्ये अभिनेता विजयकांत याने ‘डीएमडीके’ पक्षाची स्थापना केली. जयललिता यांच्याशी समझोता करून एकदाच त्यांचे २९ आमदार झाले. पण सध्या त्याच्या खात्यात शून्यशिल्लक आहे.

या पार्श्वभूमीवर अवघ्या ५१ वर्षांचा विजय हा तमिळनाडूत द्रविडी संस्कृतीची भाषा करत आणि डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर आणि पेरियार रामस्वामी नायडार यांची विचारधारा सांगत राजकारणात उतरला आहे. तो म्हणतो, की १९६७ आणि १९७७मध्ये तमिळनाडूमध्ये जसा राजकीय बदल व सत्तापालट झाला, तसा २०२६मध्ये



एकटा विजय मैदान मारेल?

होणार आहे. १९६७मध्ये काँग्रेसची सत्ता जाऊन द्रमुक सत्तेवर आला आणि अण्णादुराई मुख्यमंत्री झाले होते, तर १९७७मध्ये अण्णा द्रमुक विजयी होऊन एमजी रामचंद्रन मुख्यमंत्री झाले होते.

धर्म आणि प्रार्थना या दोन्ही गोष्टी घरात राहाव्यात आणि घराबाहेर म्हणजे सार्वजनिक ठिकाणी सर्वांचा धर्म मानवात हाच असायला हवा, अशी विजयची भूमिका आहे. म्हणजे विजय आणि त्याच्या पक्षाची भूमिका तमिळनाडूतील सत्ताधारी पक्षासारखीच आहे. विजय भाजपला विरोध करतो आणि भाजपशी समझोता करणाऱ्या अण्णा द्रमुकला आपला विरोधक मानतो. म्हणजे तो पूर्णाधर्मे धर्मनिरपेक्ष राजकारणाविषयी बोलत आहे. त्याला लोकांचा पाठिंबा मिळत आहे, हे विशेष. पण तीच भूमिका असलेल्या द्रमुकला आणि त्या पक्षाच्या सरकारवरही तो तुटून पडत आहे. त्यामुळे तमिळनाडूत पुढील वर्षी विधानसभा निवडणुकीत द्रमुक विरुद्ध विजयचा टीकीके यांच्यात सामना होईल, असं आजच चित्र आहे. अशा राजकीय सामन्यात द्रमुक व टीकीके यांच्यातील मतविभागीचा फायदा अण्णा द्रमुक व भाजप यांना होईल का, याची चर्चा सध्या तमिळनाडूत सुरू आहे.

विजयच्या २७ सप्टेंबर रोजी करूर शहरात झालेल्या सभेत ४०-४२ जण चेंगरून मरण पावले. त्या सभेसाठी हजारो लोक सकाळपासून सभेच्या ठिकाणी येऊन थांबले होते. हा अभिनेता मात्र तब्बल सात तास उशिरा आला. तो येताच त्याला पाहण्यासाठी त्याचे चाहते पुढे सरकू लागले आणि त्यातूनच चेंगराचेंगरी होऊन लोकांचा मृत्यू झाला, अशी सुरुवातीची माहिती आहे. शिवाय सभेला दहा हजार लोक येतील, असे आयोजकांनी म्हटले होते, पण त्याच्या तिप्पट लोक आल्याने हा गोंधळ झाला, असंही सांगितलं जात आहे.

नेमका तो प्रकार कसा घडला हे पोलिस चौकशी आणि न्यायाधीशांची समिती करेलच. पण आपल्या सभेला आलेले इतके लोक मृत वा जखमी झाल्यावर हा अभिनेता घटनेविषयी दुःख व्यक्त न करता आणि रुग्णालयात न जाता तिथून लगेच घरी निघून गेला. यामुळे लोक चिडले आहेत. ज्या नेत्या-अभिनेत्यावर आम्ही प्रेम करतो, तो आमचं सांत्वन करायलाही येत नाही, अशी चर्चा राज्यभर सुरू झाली आहे. विजयने दुसऱ्या दिवशी दुःख व्यक्त केलं आणि मृतांच्या नातेवाईकांना २० लाख रुपयांची मदत जाहीर केली. पण त्याला खूब उशीर झाला होता. त्याआधी द्रमुकचे स्थानिक कार्यकर्ते राज्य सरकारचे प्रतिनिधी, ज्येष्ठ अधिकारी आणि तीन मंत्री करूरला पोहोचले, त्यांनी लोकांना मदत देण्यास सुरुवात केली, चार जिल्ह्यांतील डॉक्टर व परिचारिका बोलावून जखमींवर उपचार सुरू केले. मुख्यमंत्री एम. के. स्टॅलिन यांनी गांभीर्य लक्षात घेऊन स्वतः करूरला जाण्याचा निर्णय घेतला आणि मृतांच्या नातेवाईकांना १० लाख रुपयांची मदत जाहीर



मुंबईला

वेगळी ओळख लाभली आहे.

पुणे आयटी हब म्हणून विकसित झाले असून जगभरातील कंपन्यांनी येथे गुंतवणूक केली आहे. नागपूर हे लॉजिस्टिक हब बनत आहे, तर औरंगाबाद व नाशिक येथे वाहन व वाईन उद्योगाला मोठे महत्त्व आहे. कृषी क्षेत्रात महाराष्ट्राने ऊस, द्राक्षे, कापूस, सोयाबीन, संत्री, डाळिंब अशा पिकांमध्ये आघाडी घेतली आहे. शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नात वाढ करण्यासाठी राज्य सरकारने विविध योजना राबवल्या आहेत. सिंचन प्रकल्प, शेतीमालाला बाजारेपेठ उपलब्ध करून देणे या उपक्रमांमुळे कृषी क्षेत्र अधिक बळकट होत आहे. विकासित भारताचे स्वप्न प्रत्यक्षात साकारण्यात महाराष्ट्राचे योगदान महत्त्वपूर्ण असा उल्लेख राजकीय नेतेमंडळी आपल्या भाषणात नेहमीच आवजुन करतात. औद्योगिक, आर्थिक, सांस्कृतिकदृष्ट्या प्रगत राज्यात महाराष्ट्र राज्याचे नाव घेतले जाते. परंतु गेल्या काही वर्षात महाराष्ट्रातील राजकारणाला आरोप-प्रत्यारोपाचा रंग चढला असून राज्य चालवणाऱेच सत्ताधारी असो वा विरोधक हमरीतुमरीवर आले आहेत. एकीकडे विकसित महाराष्ट्राच्या गोष्टी करायच्या तर दुसरीकडे याच महाराष्ट्रात गुंडशाहीचे वर्चस्व प्रस्थापित करायचे, असा कारभार सुरू आहे, हेही तितकेच खरे.

शिक्षण आणि आरोग्य या क्षेत्रांत देखील महाराष्ट्राने उल्लेखनीय कार्य केले आहे. मुंबई, पुणे, कोल्हापूर येथे उच्च शिक्षणाची केंद्रे निर्माण झाली असून, ग्रामीण भागातही शैक्षणिक सुविधा पोहोचविण्याचा प्रयत्न महापुत्र सरकारकडून सुरू आहे. तसेच, जिल्हा राजधानी असून बँकिंग, वित्तीय सेवा, चित्रपटसृष्टी आणि व्यापार यामुळे

आरोग्य सुविधा विस्तारल्या जात आहेत.

पर्यटन क्षेत्रही महाराष्ट्राच्या विकासाचा महत्त्वाचा भाग आहे. अजिंठा-वेरूळ लेणी, गेटवे ऑफ इंडिया, रायगड-दौलताबाद किल्ले, कोकण किनारा, महाबळेश्वर, मळगावचे समुद्रकिनारे हे ठिकाणे जगभरातील पर्यटकांना आकर्षित करतात. पर्यटनामुळे स्थानिकांना रोजगारही मिळत आहे. राज्यातील पायाभूत सुविधांचे जाळे वेगाने विस्तारले जात आहेत. हरित ऊर्जा, डिजिटल इंडिया उपक्रम, ई-गव्हर्नन्स या क्षेत्रांत महाराष्ट्राने आघाडी घेत आहे.

एकूणच, महाराष्ट्राची वाटचाल औद्योगिक प्रगती, कृषी सुधारणा, शैक्षणिक व आरोग्यविषयक सुविधा, पायाभूत प्रकल्प आणि पर्यटन यामुळे संतुलित पद्धतीने पुढे जात आहे. काही आव्हाने असली तरी राज्याची विकासाची गती सातत्याने वाढत असून महाराष्ट्र हा देशाच्या विकासाचा मुख्य आधारस्तंभ ठरत आहे, असे म्हणणे वागवे ठरणार नाही.

महाराष्ट्रात अनेक सक्षम, प्रामाणिक आणि विश्वासार्थमुख नेते आहेत, पण त्यांच्या प्रयत्नांना काही गैरवर्तनी नेत्यांच्या प्रतिस्पर्धेमुळे धक्का बसतो. अशा वेळी नागरिकांनीच जागरूक राहून, मतदानात विचारपूर्वक सहभाग घेऊन आणि सामाजिक दबाव निर्माण करून चांगल्या नेतृत्वाला प्रोत्साहन द्यायला हवे. महाराष्ट्रातील जनतेला केवळ योजना आणि घोषणा नकोत, तर स्वच्छ चारित्र्य, शुशासन व विकासाची खरी बांधिलकी असलेले नेते हवेत. गुंडगिरीची छाया दूर करूनच महाराष्ट्र आपल्या संपूर्ण क्षमतेने प्रगतीच्या मार्गावर धाव घेऊ शकतो. पायाभूत सुविधा उभारणीत राज्य सरकार मोठ्या प्रमाणावर गुंतवणूक करत आहे. मुंबई ट्रान्स हार्बर लिंक, मेट्रो रेल प्रकल्प, समृद्धी महामार्ग, नागपूर-मुंबई सुपर कम्प्युनिकेशन एक्सप्रेस-वे, सागरीकिनारी मार्ग यामुळे वाहतुकीचा वेग आणि संपर्क क्षमता प्रचंड वाढत आहे. तसेच स्मार्ट सिटी योजनेतर्गत नागपूर, पुणे, ठाणे आणि औरंगाबाद यासारख्या शहरांमध्ये नागरी सुविधांचा पाया अधिक मजबूत होत आहे.

केली. त्यामुळे सेनापती म्हणवून घेणारा विजय मैदानातून पळून गेला आणि संबंध नसलेले लोक मदतीला धावले हे तेथील जनतेने पाहिलं.

आता त्यावरून राजकारण सुरू झालं आहे. ते होणं स्वाभाविकही आहे. आपण भाजपशी कधीच समझोता करणार नाही, असं अभिनेता विजयने स्पष्ट केलं आहे. एक तर त्याची विचारसरणी भाजपच्या विरोधात आहे आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे त्याच्यावर काही वर्षांपूर्वी प्रांतिकर विभागाने टाकलेले छापे. विजयशी संबंधित अशा तब्बल ३२ ठिकाणी २०१६मध्ये व नंतर छापे पडले होते. त्यांनी एका चित्रपटातून मिळालेली रक्कम दाखवली नाही, म्हणून प्रांतिकर विभागाने दीड कोटी रुपये दंड लावला. न्यायालयाने त्याला पुढे स्थगिती दिली. पण तेव्हापासून विजय सतत भाजपविरोधी भूमिका घेत आहे. छापे घालून आपणास भाजपच्या जाळ्यात खेचण्याचा प्रयत्न होता, असा त्याचा आरोप आहे. त्यामुळे भाजप व विजय यांचं एकत्र येणं अशक्य दिसते. तरीही करूरच्या घटनेच्या निमित्ताने विजयबरोबरच द्रमुक व मुख्यमंत्री स्टॅलिन यांना राजकीयदृष्ट्या अडचणीत आणण्याचा भाजपचा प्रयत्न आहे. करूरला आपल्या नेत्यांना चौकशीसाठी पाठवून दोन्ही पक्षांवर आता भाजपची आणखिलड सू होईल. अण्णा द्रमुकनेही विजयावर टीकास्र सुरू केलं असलं तरी यनिमित्तानं स्वतःच्या फायद्याची संधी त्या पक्षाला दिसू लागली आहे.

राजकीय फायद्याची संधी म्हणजे भाजपशी दोस्ती व आघाडी सोडून विजयच्या पक्षाशी निवडणूक समझोता करावा, असं अण्णा द्रमुकच्या नेत्यांना वाटू लागलं आहे. विजय हा द्रमुक आणि भाजप या दोघांच्या विरोधात आहे. त्यामुळे आपण त्याच्याशी समझोता करणं दोघांसाठी फायद्याचं ठरेल, असं मत अण्णा द्रमुकचे प्रमुख एडापाडी पलानीस्वामी यांनी पक्षातील काही नेत्यांकडे व्यक्त केल्याचं बोललं जात आहे. मात्र त्यासाठी अण्णा द्रमुकला भाजपला सोडविष्टी द्यावी लागेल. तसं केलं तर भाजप नेते चिडतील, कारण अण्णा द्रमुकशी बिघडलेले संबंध सुधारावेत, म्हणून भाजपने प्रदेशाध्यक्ष पादवरून मध्यांतरी के. अण्णामलाई यांना दूर केलं होतं. त्यामुळे संबंध सुधारल्यावरही अण्णा द्रमुकनं वेगळं निर्णय घेतला तर भाजपच्या नेत्यांचं चिडणं स्वाभाविकच. पण त्यातून आपल्याला आणि इतर नेत्यांना केंद्रीय तपासयंत्रणा त्रास देतील, हा भीती द्रमुकलाा आहे. करूरच्या चेंगराचेंगमुळे विजय यांची लोकप्रियतेत घट होईल, असं काहींना वाटत आहे. विजयच्या सभेला येणारे लोक त्याचे फॅन असू शकतात आणि फॅन त्याला पाहायला, एकायला गर्दी करतात; पण ते त्यांना मतं देतातच असं नाही, हे विजयकांत व कमल हासन प्रकरणात दिसून आलं आहे, असंही द्रमुक, अण्णा द्रमुक व भाजप अशा सर्वच पक्षांना वाटत आहे. त्यामुळे सर्व पक्षांचे नेते शांत आहेत.

तमिळनाडूमध्ये चित्रपट क्षेत्राचा लोकांवर प्रचंड प्रभाव आहे. अण्णा दुराई, करुणानिधी हे कथा व पटकथा लेखक होते. एमजी रामचंद्रन, जयललिता हे चित्रपट कलाकार होते. या चौघांनी द्रमुक व अण्णा द्रमुक या पक्षांद्वारे तमिळनाडूवर द्रविडी पक्षांचा प्रभाव कायम ठेवला. ते चौघं आता हयात नाही. पण करुणानिधी यांच्या पश्चात एम.के. स्टॅलिन यांनी द्रमुकवर पकड कायम ठेवली आहे. याउलट अण्णा द्रमुकमध्ये फूट पडली आहे. द्रमुक व स्टॅलिन सरकार यांच्याविषयी अनेक तक्रारी असल्या, नाराजी असली तरी त्यांना आव्हान देणारा नेता आतापर्यंत राज्यात नव्हता. थलपती विजय हा लोकप्रिय अभिनेता त्यांस आव्हान देताना दिसत आहे. पण ते निवडणुकीपर्यंत टिकणार का, हा प्रश्न आहे. विजय हा एकखांबी पक्ष आहे. त्याच्याकडे दुसऱ्या, तिसऱ्या फळीचे नेते दिसत नाही.

महाराष्ट्र अधोविश्वात अव्वल

राष्ट्रीय गुन्हे नोंदणी विभागाच्या (एनसीआरबी) ताज्या अहवालात एकूण गुन्हेगारी आणि त्यात वेगवेगळ्या प्रकारच्या गुन्हांची वाढती संख्या, ही महाराष्ट्रासाठी धोक्याची घंटा आहे. शेतकऱ्यांच्या आत्महत्यांपासून ते सायबर गुन्हे आणि भ्रष्टाचाराच्या प्रकरणांमध्येही महाराष्ट्राचे स्थान पहिल्या काही राज्यांमध्ये आहे. सन २०२३ मध्ये देशात झालेल्या एकूण एक लाख ७१ हजार आत्महत्यांपैकी १०७८६ आत्महत्या या शेतकरी व शेतमजुरांच्या आहेत. त्यामध्ये महाराष्ट्रातील प्रमाण सर्वाधिक (३८.५ टक्के) असून कर्नाटकातील प्रमाण २२.५ टक्के आहे. नापिकी, कर्जबाजारीपणा आणि ठोस सरकारी धोरणांचा अभाव, ही परिस्थिती बदलत नसल्याने शेतकरी जीवन संपवत असल्याचे दिसून येते. त्यासोबतच विद्यार्थ्यांच्या आत्महत्या, हा साऱ्या देशासाठी चिंतेचा विषय ठरू पाहत आहे. वर्षभरात १३ हजार ८९२ विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केल्या असून वाढती संख्या, समाजमाध्यमांचा अतिवापर, पालकांचा दबाव आणि आयुशान्त येणारे वैफल्य ही त्यामागील कारणे दिसून आली आहेत. दाखल होणाऱ्या गुन्हांच्या संख्येतही महाराष्ट्राचा क्रमांक उत्तर प्रदेशानंतर दुसरा असून या वर्षभरात राज्यात पाच लाख १६ हजार गुन्हे दाखल झाले. तसेच गुन्हेगारी दरातही (क्राइम रेट) महाराष्ट्राचे स्थान वर दिसून येते. राज्यात हे प्रमाण प्रतिलाख लोकसंख्येत ४७०.४ इतके असून, ते राष्ट्रीय सरासरीपेक्षा (४४८.३) अधिक आहे, ही खचितच चिंतेची बाब. दुसरीकडे भ्रष्टाचाराच्या गुन्हांमध्ये महाराष्ट्र पहिल्या क्रमांकावर आहे. भ्रष्टाचाराच्या चार हजार गुन्हांपैकी सर्वाधिक, ७६३ गुन्हे महाराष्ट्रात असून त्यानंतर राजस्थान, मध्य प्रदेश, तमिळनाडू आणि उत्तर प्रदेशाचा क्रमांक लागतो. आर्थिक फसणणुकीच्या प्रकरणांमध्ये घट झाली असली, तरी देशात पहिला क्रमांक कायम ठेवणे, ही आर्थिक राजधानी मुंबईसाठी धोक्याची घंटाच आहे. सायबर गुन्हांची संख्या ही महाराष्ट्रासोबतच देशासाठी काळजीची विषय ठरत आहे. सन २०२२ च्या तुलनेत २०२३ मध्ये या गुन्हांमध्ये तब्बल ३१ टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. नवनवे तंत्रज्ञान हाती येऊनही ते वापरण्याचे शहाणपण अद्याप ते नसल्याचे हे निदर्शक आहे. पण अहवालात आऊटवेवारीची तुलना करून संबंधीत राज्यांपुढे आरसा धरला आहे. त्या पलीकडे जाऊन पुण्या-मुंबईतील टोळीयुद्धाचे वादटे प्रकार आणि सर्वसामान्यांना त्रस्त करणारे रस्त्यांवरचे गुन्हे कमी होतील, तेव्हाच त्यांचा व्यवस्थेवर विश्वास बसेल.

कोजागिरीला मसाला दूध का पितात?

काय आहे यामागचे कारण



आजच्या वेगवान युगात लठ्ठपणा हा केवळ प्रौढांपुरता मर्यादित राहिलेला नाही, तर तो लहान मुलांनाही मोठ्या प्रमाणावर ग्रासू लागला आहे. अस्वस्थ जीवनशैली, जंक फूडचे वाढते आकर्षण, स्क्रीन टाइमचा अतिवापर आणि शारीरिक हालचालींचा अभाव हे सर्व मिळून मुलामधील लठ्ठपणाचे प्रमुख कारण बनत आहेत. बॅंगळुरू येथील एस्टर सीएमआय हॉस्पिटलच्या बाल मानसशास्त्रज्ञ आणि जीवनतज्ञ डॉ. सुषमा गोपालन यांचे म्हणणे आहे की, “लठ्ठपणा हा कोणताही अचानक होणारा आजार नाही; तो जीवनशैलीशी थेट जोडलेला विकार आहे. जर मुलांची जीवनशैली निरोगी आणि सक्रिय असेल, तर वजन नियंत्रणात राहते. पण जर ती बैठी, अस्वस्थ आणि जंक फूडवर आधारित असेल, तर लठ्ठपणा टाळणे कठीण होते.”

डॉ. सुषमा यांनी पालकांना काही महत्त्वाच्या सूचना दिल्या आहेत, ज्या मुलांचे वजन संतुलित ठेवण्यासाठी आणि त्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी

उपयुक्त ठरू शकतात.

- १. निरोगी आणि संतुलित आहार घ्या**
 - ▶ मुलांना ताज्या भाज्या, फळे, संपूर्ण धान्य आणि भरपूर पाणी देणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर कुटूंबासोबत बसून जेवण करण्याची सवय लावणे महत्त्वाचे आहे. जेवताना मोबाईल, टीव्ही किंवा टॅब्लेट बंद ठेवावेत, कारण स्क्रीनमुळे मुलांचे लक्ष खोण्यावरून हटते आणि ते जास्त किंवा कमी खातात.
 - ▶ मुलांना त्यांच्या अन्नाचा आकार, चव, पोत आणि पोट भरल्याचे शरीराचे संकेत ओळखायला शिकवणे ही आरोग्यदायी सवय ठरते.
 - ▶ आजकाल अनेक पालक मुलांना फॅस्ट फूड देतात, ज्यात जास्त प्रमाणात प्रिझर्व्हेटिव्ह आणि कृत्रिम घटक असतात. हे घटक लहान वयातच पचनाच्या आणि हार्मोनल समस्यांच्या रूपात आरोग्यावर परिणाम करतात.

दरवर्षी आश्विन महिन्यातील शुक्ल पक्षातील चतुर्दशीला शरद पौर्णिमा साजरी केली जाते. शरद पौर्णिमेला ‘कोजागिरी पौर्णिमा’ असे म्हणतात. कोजागिरी पौर्णिमेच्या दिवशी लक्ष्मी देवीची पूजा केली जाते. या दिवशी मसाला दूध बनवून चंद्राच्या प्रकाशात ठेऊन पिण्याची प्रथा आहे. पण, यामागचे कारण तुम्हाला माहिती आहे का? कोजागिरीला मसाला दूध का पितात? यामागील वैज्ञानिक कारण काय आहे?

मसाला दुध पिण्यामागचे कारण
पूर्वीपासून चंद्राच्या प्रकाशात मसाला दूध ठेवून त्यानंतर ते सेवन करण्याची परंपरा आहे. कोजागिरी पौर्णिमा शरद ऋतूमध्ये येते. यानंतर पावसाळा संपून हिवाळ्याची चाहूल लागते.

वातावरणात सतत बदल होतात. अशा बदलत्या वातावरणात शरीराला ताकदीची अधिक गरज असते. ही ताकद दुधातून मिळते, कारण यात कॅल्शियम असते. याशिवाय दुधात डायफ्रुक्ट्स, वेलची पूड, दालचिनी, चारोळी मिक्स केले जाते. या पदार्थातील गुणधर्मांमुळे दुधाची गुणवत्ता आणखी वाढते. त्यामुळे कोजागिरी पौर्णिमेला मसाला दूध प्यायले जाते.

चंद्राच्या प्रकाशात मसाला दूध ठेवण्याचे कारण
पौराणिक मान्यतेनुसार, कोजागिरी पौर्णिमेच्या रात्री चंद्र पृथ्वीच्या जवळ असतो. चंद्राचे किरण हे अमृतासमान असतात. या चंद्रकिरणांच्या संपर्कात दूध आल्याने अधिक औषधीयुक्त बनते आणि त्याचे सेवन केल्याने अनेक आजार दूर होतात, असे

सांगितले जाते. आयुर्वेदानुसार, चंद्रप्रकाशात दुधाचे सेवन करणे आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. हे दूध प्यायल्याने शरीरातील रोग दूर होण्यास मदत होते. शरद पौर्णिमेला चंद्र पृथ्वीच्या जवळ असतो. त्यामुळे या दिवशी चंद्रप्रकाशाचा अधिक फायदा घेता यावा, यासाठी चंद्राच्या प्रकाशात दूध ठेवून नंतर त्याचे सेवन केले जाते.

शुभ मुहूर्त –
पूजेसाठी शुभ मुहूर्त हा ६ ऑक्टोबर रोजी रात्री ११ वाजून ४५ मिनिटांपासून ७ ऑक्टोबर रोजी १२ वाजून ३४ मिनिटांपर्यंत असणार आहे. त्यामुळे कोजागिरी पूजेसाठी ४९ मिनिटांचा काळ शुभ असणार आहे. तर ६ ऑक्टोबर रोजी सायंकाळी ५ वाजून २७ मिनिटांनी चंद्रोदय होईल.

झोपेची कमतरता लढुपणाला आमंत्रण!

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत, अनेक लोक झोपेचा त्याग करून काम किंवा मनोरंजनात जास्त वेळ घालवतात. रात्री उशिरा काम करणं, मोबाईल फोनमध्ये रमणं, किंवा टीव्ही पाहणं आणि सकाळी लवकर उठणं, ही सर्व रोजची दिनचर्या बनली आहे.

पण या सवयींमुळे आपल्या शरीरावर काय परिणाम होतात, हे आपण कधी विचार केला आहे का? झोपेचा अभाव आपल्या आरोग्याच्या अनेक पैलूंवर प्रतिकूल परिणाम करतो आणि त्यात एक महत्त्वाचा पैलू म्हणजे लठ्ठपणा. योग्य झोप घेतल्याने शरीरातील हार्मोनल संतुलन आणि चयापचय प्रणाली सुधारते, पण झोपेची कमतरता यामुळे शरीराच्या प्रक्रियांवर वाईट परिणाम होऊ शकतात.

झोपेचा अभाव आणि लठ्ठपणा
Onlymyhealth ने दिलेल्या वृत्तानुसार, डॉ. आर. आर. दत्ता यांच्या मते, झोप ही शरीरातील हार्मोनल प्रक्रियांवर प्रभाव टाकते. विशेषतः दोन महत्त्वाचे हार्मोन्स, घरेलिन आणि लेप्टिन, हे भूक आणि तृप्तपेशी संबंधित आहेत,

त्यांचे संतुलन झोपेच्या अभावामुळे बिघडते. घरेलिन वाढल्याने भूक अधिक लागते, तर लेप्टिन कमी झाल्यामुळे तृप्तपेशी अनुभव कमी होतो. यामुळे व्यक्ती जास्त खातो आणि कॅलोरीजचे सेवन वाढते, ज्यामुळे लठ्ठपणाचा धोका वाढतो.

संशोधन काय सांगते?
अनेक संशोधनांनी हे सिद्ध केलं आहे, की जे लोक नियमितपणे ६ तासांपेक्षा कमी झोप घेतात, त्यांना लठ्ठपणाचा धोका ३०-४०% वाढतो. झोपेचा अभाव इन्सुलिन प्रतिरोध वाढवू शकतो, ज्यामुळे शरीरात चरबी जमा होण्यास गती मिळते. याचा परिणाम शरीराच्या वजनावर त्वरित दिसून येतो.

झोपेच्या कमतरतेचे इतर परिणाम

- ▶ **कॅलरी बर्न कमी होणे** – झोपेच्या अभावामुळे शरीराची कॅलरी बर्न करण्याची क्षमता कमी होते.
- ▶ **व्यायामाची आवड कमी होणे** – झोपेची कमतरता व्यायामाची आवड कमी करते, ज्यामुळे शारीरिक हालचाली कमी होतात.



▶ **मानसिक ताण आणि मूड स्विंग** – झोपेच्या अभावामुळे ताण वाढतो आणि मूड स्विंग्स होतात. ज्यामुळे खाण्याच्या सवयींवरही परिणाम होतो.

झोप सुधारण्यासाठी काही सोपे उपाय

- १.दररोज एकाच वेळी झोपा** – झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी, एक निश्चित वेळ ठरवून झोपायला जा.
- २.मोबाईल आणि टीव्ही टाळा** – झोपेच्या किमान एक तास आधी मोबाईल फोन आणि टीव्ही बंद करा, यामुळे झोप सुधारू शकते.
- ३.कॉफीन आणि अल्कोहोल टाळा** – कॉफीन आणि अल्कोहोल टाळा, कारण हे झोपेवर नकारात्मक प्रभाव टाकतात.
- ४.संसारसाठी शांत आणि अंधारी खोली** – झोपेचे वातावरण शांत, अंधार आणि थंड ठेवा.
- ५.ध्यान आणि योग** – झोप सुधारण्यासाठी ध्यान, योग किंवा हलके स्ट्रेचिंग करण्याचा प्रयत्न करा.

झोप ही फक्त विश्रांतीसाठी नाही, तर शरीराच्या आरोग्य आणि वजन व्यवस्थापनासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे. नियमित आणि पुरेशी झोप घेणं, संतुलित आहार आणि व्यायाम या सर्व गोष्टींनी वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी आणि दीर्घायु घडित करण्यासाठी मदत होऊ शकते. झोपेच्या कमतरतेमुळे लठ्ठपणा आणि इतर आरोग्य समस्यांचा धोका वाढतो, म्हणूनच आपल्या झोपेच्या सवयींवर विशेष लक्ष द्यायला हवं.

दूध आणि मधाचे एकत्र सेवन करा अन् मिळवा हे ७ जबरदस्त फायदे

आपल्या स्वयंपाकघरात अनेकदा अशी काही नैसर्गिक देणगी दडलेली असते, जी औषधीपेक्षाही जास्त प्रभावी ठरते. त्यातीलच एक उत्तम उदाहरण म्हणजे दूध आणि मध यांचा संगम. दुधातील कॅल्शियम, प्रोटीन आणि जीवनसत्त्वे तसेच मधातील अँटी-ऑक्सिडंट्स, खनिजे आणि नैसर्गिक गोडवा एकत्र आल्यावर शरीराला संपूर्ण पोषण मिळते. त्यामुळे केवळ ऊर्जा वाढते असे नाही, तर मानसिक शांतता, गाढ झोप, पचन सुधारणा अशा अनेक फायदे अनुभवता येतात.

आयुर्वेदापासून ते आधुनिक संशोधनांपर्यंत सर्वत्र दूध आणि मधाच्या सेवनाचे महत्त्व मान्य केले गेले आहे. त्यामुळे हा संगम आरोग्य टिकवण्यासाठी साधा, पण परिणामकारक उपाय ठरतो.

दूध आणि मधाचे सेवन केल्याने होणारे फायदे पुढील प्रमाणे –
▶ **रोगप्रतिकारकशक्ती मजबूत होते** : दुधातील प्रोटीन आणि जीवनसत्त्वे, तसेच मधातील अँटी-ऑक्सिडंट्स यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारकशक्ती

वाढते. छोट्या-मोठ्या आजारांना तोंड देण्याची ताकद शरीराला मिळते.

▶ **मानसिक शांतता आणि तणावमुक्ती** – झोप न येणे, थकवा किंवा मानसिक ताण अशा त्रासांवर दूध आणि मधाचा संगम उपयुक्त ठरतो. झोपण्याआधी एक ग्लास मधयुक्त दूध घेतल्यास मन शांत होतं आणि गाढ झोप लागते.

▶ **पचन सुधारते** – अपचन, बद्धकोष्ठता यांसारख्या समस्या दूर होतात. मधातील घटक आतड्यांचे आरोग्य सुधारतात, तर दुधातील पोषकतत्त्वे पचनाला मदत करतात.

▶ **हाडे मजबूत होतात** – दुधातील कॅल्शियम आणि मधातील खनिजे हाडे बळकट करतात. संधीवाताचा धोका कमी होतो आणि हाडांची झीज थांबते.

▶ **ऊर्जा आणि ताकद मिळते** – मधाचा नैसर्गिक गोडवा

आणि दुधातील प्रोटीन शरीराला त्वरित ऊर्जा देतात. थकवा दूर होतो आणि दिवसभर स्फूर्ती टिकून राहते.

▶ **मेंदूचे आरोग्य सुधारते** – या पेयामुळे स्मरणशक्ती, एकाग्रता आणि विचारशक्ती वाढण्यास मदत मिळते. विद्यार्थ्यांसाठी तसेच जास्त ताणतणाव असणाऱ्यांसाठी हे विशेष फायदेशीर आहे.

▶ **पुरुषांसाठी विशेष लाभदायी** – दूध-मधामुळे टेस्टोस्टेरॉन हार्मोनचे संतुलन राखले जाते. यामुळे शारीरिक ताकद वाढते आणि प्रोस्टेट कॅन्सरचा धोका कमी होऊ शकतो.



सुक्या मेव्यांचं नियमित सेवन शरीराला ताकद देतं, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतं, असं संशोधनातून स्पष्ट झालं आहे. बदाम, काजू आणि अक्रोड हे तीन नट्स विशेषतः आरोग्यासाठी अमूल्य ठरतात. यामध्ये असलेले ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स, फायबर, प्लांट फिनाॅल्स आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स हृदय, मेंदू, त्वचा, केस आणि नखांसाठी फायदेशीर आहेत. परंतु या पोषक खजिन्याचा लाभ घ्यायचा असेल तर त्याचे सेवन योग्य प्रमाणात करणं महत्त्वाचं आहे.



बदाम : बदाम हा सुक्या मेव्याचा राजा मानला जातो. यामध्ये

किती आणि कसे खावे?
साधारणतः रोज ५-८ अक्रोड खाणे फायदेशीर ठरते. तुम्ही अक्रोड सकाळी भिजवून खाऊ शकता. यामुळे पोषण सुसंगत राहते आणि आपले आरोग्य दुरुस्त राहते. अक्रोड हा एक उत्तम पोषण स्रोत आहे ज्यात शरीराला आवश्यक असलेल्या सर्व पोषक तत्वांची योग्य मात्रा आहे. हृदयाचे आरोग्य, मेंदूचे कार्य, त्वचा आणि वजन नियंत्रणासाठी याचे सेवन निश्चितच फायदेशीर ठरते. हिवाळ्यात किंवा दररोजच्या आहारात अक्रोड समाविष्ट करा आणि या सुपरफूडच्या फायदेशीर परिणामांचा अनुभव घ्या!

दिवसभराच्या उत्साही जीवनासाठी 'अक्रोड' एक सुपरफूड! जाणून घ्या 'अक्रोड'चे आरोग्यवर्धक फायदे

अक्रोड, हा एक अत्यंत पोषक आणि आरोग्यवर्धक ड्रायफ्रूट आहे. त्यात असलेल्या विविध पोषक घटकांची विशेष फायदे आहेत. ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स, अँटीऑक्सिडंट्स, व्हिटॅमिन ई, आणि पॉलिफेनॉल यांसारख्या शक्तिशाली घटकांचा संगम असलेल्या अक्रोडचे सेवन अनेक आरोग्यदृष्टीने फायदेशीर ठरते. विशेषतः हिवाळ्यात शरीराला पोषण देणारा आणि त्वचेसाठी उपयुक्त असलेला हा ड्रायफ्रूट, पचनतंत्र, हृदय व रक्तवाहिन्यांवरील फायदे आणि मानसिक आरोग्यासाठी उत्तम ठरतो.

१. अक्रोडचे मानसिक आरोग्यासाठी फायदे : अक्रोडमध्ये असलेले ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स आणि अँटीऑक्सिडंट्स, मेंदूच्या कायाला चालना देण्यास मदत करतात. यामुळे स्मरणशक्ती वाढते, सज्जान्तात्मक कार्य सुधारते आणि मेंदूच्या कार्यामध्ये सुधारणा होते. नियमित अक्रोड सेवन केल्याने मानसिक ताण कमी होतो आणि नेराश्याचा धोका देखील कमी होऊ शकतो. त्याचबरोबर, अक्रोडमध्ये असलेल्या अँटीऑक्सिडंट्समुळे ऑक्सिडेटिव्ह ताण कमी होतो, ज्यामुळे मेंदूचा कार्यक्षमता वाढते.

२. हृदय व रक्तवाहिन्यांसाठी फायदे

: अक्रोड हृदयविकाराच्या धोका कमी करण्यासाठी अत्यंत प्रभावी आहे. त्यात असलेले ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स रक्तवाहिन्यांवर एक चांगला परिणाम करतात आणि रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. यामुळे हृदयविकाराची शक्यता कमी होऊन, आरोग्यदृष्ट्या हृदयासाठी फायदेशीर ठरते. वाईट कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास देखील अक्रोड मदत करतो. तसेच, अक्रोडमध्ये असलेले अँटीऑक्सिडंट्स हृदयाच्या रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि रक्तातील घनता कमी करण्यास मदत करतात.

३. वजन नियंत्रणासाठी : हिवाळ्यात वजन वाढण्याची समस्या अनेकांना भेडसावते आणि त्यासाठी अक्रोड हे एक उत्तम उपाय ठरू शकते. अक्रोडमध्ये प्रथिने, फायबर, आणि जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात असतात. यामुळे भूक नियंत्रित होते, आणि शरीराला अधिक ऊर्जा मिळते. अक्रोडमध्ये कमी कॅलरी असते, त्यामुळे वजन नियंत्रण ठेवणे सोपे होते. या कारणामुळे,

हिवाळ्यात वजन वाढवणाऱ्यांसाठी अक्रोड एक आदर्श ड्रायफ्रूट आहे.

४. त्वचेसाठी फायदेशीर : हिवाळ्यात त्वचा कोरडी होणे, खाज सुटणे, आणि इतर समस्या निर्माण होतात. अक्रोडचे सेवन त्वचेच्या या समस्यांसाठी अत्यंत फायदेशीर ठरू शकते. अक्रोडमध्ये असलेले जीवनसत्त्वे आणि अँटीऑक्सिडंट्स त्वचेसाठी एक उत्तम पोषण स्रोत ठरतात. त्यामुळे त्वचा मऊ आणि कोमल राहते. नियमित अक्रोड खाल्ल्याने त्वचेचे आरोग्य सुधारते आणि कोरडेपणाची समस्या कमी होते.

५. कर्करोगाचा धोका कमी करणे : अक्रोडमध्ये असलेले पॉलिफेनॉल एंजायोटानिन्स कर्करोगाचा धोका कमी करण्यास मदत करतात. प्रोस्टेट कॅन्सर, कोलोरेक्टल कॅन्सर आणि ब्रॅस्ट कॅन्सर यांसारख्या कर्करोगाच्या प्रकारांपासून बचाव होऊ शकतो. यामुळे अक्रोडचा नियमित वापर कर्करोगापासून संरक्षण करण्यासाठी फायदेशीर ठरतो.



नाही. पण तुम्ही कोणता लिप बाम वापरता आणि तो कोणत्या पद्धतीने वापरता ते गरजेचे आहे. म्हणजेच काही लिप बाममध्ये असे घटक असतात ज्यामुळे तात्पुरते ओठ मऊ आणि गुलाबी दिसतात. पण नंतर तुम्हाला नकारात्मक परिणाम दिसायला लागतात. काही लिप बाममध्ये मेंथॉल, कापूर, अल्कोहोल किंवा कृत्रिम सुगंध मिसळले जातात. यामुळे हे लिप बाम लावल्यावर सुरुवातीला ओठ मऊ राहतात. नंतर जळजळ होण्यास सुरुवात होते तसेच डागही पडतात.

लिप बाम लावल्याने ओठ हायड्रेट राहतात म्हणून काही महिलांना दर एक तासाला लिप बाम लावण्याची सवय असते. पण यामुळे ओठांना नुकसान होऊ शकते. ओठांची नैसर्गिक दृष्ट्या ओलावा शोषण्याची क्षमता कमी होते. यामुळे जळजळ होऊ शकते आणि ओठ कोरडे पडतात.

▶ कधीही कमी दजाचे लिप बाम वापरू नका, कारण त्यामुळे ओठांना मोठे नुकसान होऊ शकते. चांगल्या दजाचे लिप बाम वापरावे.

▶ याशिवाय जुने किंवा एक्सपायर झालेले लिप बाम वापरणे टाळवे.

कळवणमध्ये आदिवासी आंदोलनाला हिंसक वळण संतस जमावाकडून पोलिस स्टेशनवर दगडफेक, गाडीच्या काचाही फोडल्या, प्रकरण काय?

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

नाशिकच्या कळवण पोलिस स्थानकावर संतप्त आदिवासी आंदोलकांच्या जमावाने पोलीस ठाण्यावर दगडफेक केल्याचा प्रकार घडल्याने एकच धावपळ उडाली. कळवण खुर्द येथील शेतकऱ्याने शेतमजूर विठोबा पवार यांचं अपहरण करून खून केल्याचा आरोप करीत संबंधितांवर गुन्हा दाखल करून अटक करावी अशी मागणी केली. या मागणीसाठी आदिवासी बांधवांनी कळवण पोलिसांसमोर ठिय्या आंदोलन सुरू केलं असता पोलीस व आंदोलनकर्त्यांमध्ये वाद झाला. त्यातूनच आदिवासी बांधवानी थेट पोलीस स्थानकावरच दगडफेक केल्यानं एकच धावपळ उडाली. दगडफेकीत पोलिस कर्मचारी व पत्रकार जखमी झाले असून, तर पोलिस वाहनाच्या काचाही फुटल्या. या घटनेमुळे काही काळ तणावाचं वातावरण निर्माण झालं होतं. या घटनेनंतर पोलिसांनी अपहरण करणाऱ्या संशयितांविरुद्ध अपहरणाचा गुन्हा दाखल करून तपास सुरू केला आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, नाशिकच्या कळवण पोलीस स्थानकावर संतप्त आदिवासी आंदोलकांच्या जमावाने पोलिस



ठाण्यावर दगडफेक केल्याचा प्रकार घडल्याने एकच धावपळ उडाली. कळवण खुर्द येथील शेतकऱ्याने शेतमजूर विठोबा पवार यांचं अपहरण करून खून केल्याचा आरोप करीत संबंधितांवर गुन्हा दाखल करून अटक करावी, या मागणीसाठी आदिवासी बांधवांनी कळवण पोलिसासमोर ठिय्या आंदोलन सुरू केले होतं. दरम्यान, पोलीस व आंदोलनकर्त्यांमध्ये वाद होऊन त्यातूनच आदिवासी

बांधवानी थेट पोलीस स्थानकावरच दगडफेक केल्याने एकच धावपळ उडाली.

नाशिकमध्ये तरुणाची हत्या

नाशिक शहरातील पाथर्डी फाटा परिसरात २१ वर्षीय युवकाची हत्या करण्यात आली होती. या हत्येत सहभागी असलेल्या संशयीत आरोपींना पळून जाण्यासाठी आर्थिक मदत आणि अस्तित्व लपवून ठेवण्यासाठी मदत करणाऱ्या बांधकाम व्यावसायिकाला अटक करण्यात आली आहे. गुन्हे शाखा युनिट २च्या पथकाचे राणाप्रताप चौक, सिडको येथे ही कारवाई केली. क्रिस्तम अली आजम अली अन्सारी असं या संशयिताचं नाव आहे. २५ सप्टेंबर रोजी राशिद खान या २१ वर्षीय तरुणाला फोन करून कॅफेतअ बोलावलां होतं. पाथर्डी फाटा परिसरातील एका कॅफेत जुन्या वादाची कुरापत काढून त्याच्यावर वार करण्यात आले होते. चार संशयीत आरोपींनी त्याच्यावर धारदार शस्त्राने वार केले होते. या हल्ल्यात राशिद खान हा जबर जखमी झाला होता. पोलीस घटनास्थळी दाखल झाल्यानंतर राशिदला जिह्वा शासकीय रुग्णात दाखल करण्यात आला. मात्र, डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केलं होतं.

एसटी कर्मचाऱ्यांचा १२ ऑक्टोबरला मशाल मोर्चा प्रलंबित मागण्यांसाठी १३ ऑक्टोबरपासून बेमुदत ठिय्या आंदोलन

■मुंबई । प्रतिनिधी,

एसटी कर्मचाऱ्यांचा थकीत महागाई भत्ता, वेतनवाढ फरकाची रक्कम व इतर थकीत देणी अशी मिळून कर्मचाऱ्यांची ४ हजार कोटी रुपयांची थकीत देणी थकीत आहेत. तसेच कर्मचाऱ्यांच्या प्रलंबित मागण्यासाठी एसटी प्रशासनाला जाग आणण्यासाठी महाराष्ट्र एसटी कर्मचारी काँग्रेसच्या वतीने १२ ऑक्टोबर रोजी रात्री १२ वाजता एसटीच्या मुंबई सेंट्रल येथील मध्यवर्ती कार्यालयावर 'मशाल मोर्चा' काढण्यात येणार आहे. तर १३ ऑक्टोबरपासून बेमुदत ठिय्या आंदोलन सुरू करण्यात येणार आहे. एसटीच्या स्थापनेपासून कर्मचाऱ्यांची आंदोलने पाहिली तर अशा प्रकारचे रात्री बारा वाजता आगळेवेगळे आंदोलन या पूर्वीच्या काळात कधीही झालेले नाही.



या आगळ्यावेगळ्या आंदोलनाची झलक म्हणजेच सादरीकरण साधारण ३०० पदाधिकारी हातात मशाल व मागण्यांचे फलक हातात घेऊन दादर येथील टिळक भवन

येथे संघटनेचे अध्यक्ष आमदार भाई जगताप यांच्या उपस्थितीत ६ ऑक्टोबर रोजी दुपारी ठीक १२ ते २ वाजेपर्यंत करणार आहेत. एसटी कर्मचाऱ्यांच्या या आंदोलनाचा 'टीझर' सादरीकरण करताना संघटनेचे कार्यकर्ते मागण्यांचे फलक व मशाल हातात घेऊन गणवेश घालून सादरीकरण करतील. एसटीच्या इतिहासात पहिल्यांदाच अशा वेगळ्या प्रकारचे आंदोलन होणार असून टीझरच्या माध्यमातून सरकार व एसटी या दोघांनाही आंदोलनाचा इशारा देण्यात येणार असल्याची माहिती महाराष्ट्र एसटी कर्मचारी काँग्रेसचे सरचिटणीस श्रीरंग बरोगे यांनी दिली आहे.

कूपर रुग्णालयात उंदरांचा वाढता उपद्रव, २ महिन्यांत ६ रुग्णांना घेतला चावा

■मुंबई । प्रतिनिधी,

कूपर रुग्णालयामध्ये दोन रुग्णांना उंदरांनी चावा घेण्याची धक्कादायक घटना काही दिवसांपूर्वी घडल्यानंतर रुग्णालय प्रशासनाला धारेवर धरण्यात आले होते. मात्र मागील दोन महिन्यांत कूपर रुग्णालयमध्ये सहा रुग्णांना उंदरांनी चावा घेतल्याची माहिती जुहू पोलिसांकडून उपलब्ध झाली आहे. या प्रकरणाची आपत्कालीन पोलिस अहवालामध्ये नोंद करण्यात आली आहे.

मागील काही महिन्यांपासून रुग्णालयामध्ये वेळेवर स्वच्छता होत नसल्याने उंदरांचा सुळसुळट वाढला होता. पाच सप्टेंबर रोजी महिला रुग्णक्षामध्ये उंदरांनी दोन रुग्णांना चावा घेतल्याच्या घटना उघडकीस आल्या. त्यानंतर गदारोळ झाला. महापालिका रुग्णालयामध्ये कोणत्याही परिस्थितीमध्ये स्वच्छता राहावी यासाठी नायर रुग्णालयाचे अधिष्ठाता डॉ. शैलेश मोहिते यांच्या मार्गदर्शनाखाली समिती स्थापन करण्यात आली. या समितीने रुग्णालयामध्ये स्वच्छता राहावी यासाठी



मार्गदर्शक नियमावली तयार केली. रुग्णालयामध्ये स्वच्छतेच्या संदर्भात ज्या जुटी होत्या त्या दूर करण्यासाठीही विशेष सूचना दिल्या. तसेच, साफसफाई करणाऱ्या कंत्राटदाराकडून रुग्णालयाची स्वच्छता करण्यात कोणत्या जुटी राहतात याचीही माहिती यावेळी देण्यात आली. प्रतिबंधात्मक उपाययोजना राबवण्यात आल्या असून उंदरांची संख्या कमी झाल्याचा दावा यावेळी करण्यात आला.

मात्र मागील दोन महिन्यामध्ये सहा उंदरांनी

चावा घेतल्याची माहिती पोलिसांकडून माहितीच्या अधिकांरामध्ये उपलब्ध झाली आहे. उंदरांनी चावा घेतल्याप्रकरणी जुहू पोलिस ठाण्यामध्ये आपत्कालीन पोलिस अहवालामध्ये (इपीआर) मध्ये ही नोंद करण्यात आली आहे. हा प्रकार सप्टेंबरमध्ये घडला असावा असा अंदाज वर्तवण्यात येत आहे. पाच सप्टेंबर रोजी उंदीर चावल्याची घटना घडल्यानंतर रुग्णालयाच्या अधिष्ठाता डॉ. नीलम अंद्राडे यांनी केवळ दोनच रुग्णांना उंदरांनी चावा घेतल्याचे सांगितले होते. मात्र माहिती अधिकार कार्यकर्ते चेतन कोठारी यांनी मागवलेल्या माहिती अधिकारात मिळालेल्या माहितीवरून उंदरांनी चावा घेतल्याच्या घटना लपवण्याचा प्रयत्न केला जात असल्याचे दिसून आले आहे.

उंदीर चावण्याच्या इक्या घटना घडल्यानंतर संबंधित कंत्राटदाराला काळ्या यादीमध्ये टाकण्याऐवजी त्याला कारणे दाखवा नोटीस व अत्यंत कमी माफक दंडात्मक कारवाई करण्यात आली. तसेच याच कंत्राटदाराला डिसेंबरपर्यंत मुदतवाढी देण्यात आली आहे.

गोरेगाव ते मुलुंड लिंक रोड सुस्साट, ७५ मिनिटांचा प्रवास २५ मिनिटांपर्यंत

■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेने पूर्व आणि पश्चिम उपनगरे यांना जोडण्यासाठी आणि मुंबईकरांचा प्रवास जलद, सुलभ होण्यासाठी गोरेगाव - मुलुंड लिंक रोडचे काम हाती घेतले आहे. या रोडच्या प्रकल्पाच्या अंतर्गत दिंडोशी न्यायालय ते दादासाहेब फाळके चित्रनगरी दरम्यान उभारण्यात येणाऱ्या उड्डाणपुलाचे बांधकाम अंमलबजावणीच्या प्रगत टप्प्यावर आले आहे.

या पुलाच्या एकूण ३१ खांबांपैकी २७ खांबांची उभारणी पूर्ण झाली आहे. रत्नागिरी जंक्शन येथे ४ खांब उभारण्याची प्रक्रिया जलद वेगाने सुरू आहे. नियोजित वेळापत्रकानुसार, सदर पुलाच्या खांबांवर गर्डर स्थापित करणे, डेक स्लॅब ओतकाम, उड्डाणपुलाच्या दोन्ही बाजूंचे पोहोच मार्ग व अनुषंगिक कामे करून युद्धपातळीवर पूर्ण करून १६ मे २०२६ पर्यंत उड्डाणपूल वाहतुकीस खुला करण्याचे मुंबई महापालिकेचे उद्दिष्ट आहे. अतिरिक्त महापालिका आयुक्त (प्रकल्प) अभिजीत बांणर यांनी आज महापालिका मुख्यालयात

गोरेगाव-मुलुंड जोड मार्ग हा मुंबईमधील पूर्व आणि पश्चिम उपनगरांना एकमेकांशी जोडणारा चौथा प्रमुख जोडरस्ता आहे. विशेषतः उत्तर मुंबईतील वाहतुकीस याचा मोठा फायदा होणार आहे. १२.२० किलोमीटरच्या या प्रकल्पामुळे पूर्व-पश्चिम उपनगरांदरम्यान नवीन जोडरस्ता तयार होईल आणि नागरिकांना वाहतूक कोंडीपासून दिलासा मिळणार आहे.

गोरेगाव ते मुलुंडदरम्यान प्रवासाचा कालावधी ७५ मिनिटांवरून सुमारे २५ मिनिटांपर्यंत कमी होईल. इंधन वापरात बचत होण्यासह मुंबईच्या वायू गुणवत्ता निदेशांकातही (एक्वुआय) सुधारणा होणार आहे, असा दावा महापालिकेकडून करण्यात आला आहे.



जोड मार्ग प्रकल्प चार टप्प्यांमध्ये प्रस्तावित

गोरेगाव-मुलुंड जोड मार्ग प्रकल्प एकूण चार टप्प्यांमध्ये प्रस्तावित आहे. टप्पा ३ (अ) मध्ये उड्डाणपूल, एलिव्हेटेट रोटर बांधकामाचा समावेश आहे. या प्रकल्प अंतर्गत दिंडोशी-गोरेगाव-दादासाहेब फाळके चित्रनगरी दरम्यान सहापदरी उड्डाणपुलाचे काम सुरू आहे. याची लांबी १,२६५ मीटर आहे. उड्डाणपुलासाठी बॉक्स गर्डर व कॉन्क्रीटचा वापर केला जात आहे. तसेच, रस्ता ओलांडण्याकरिता पादचारी पूल, स्वयंचालित सरकता जिऱ्याची सुविधा उपलब्ध करून दिली जाणार आहे. या उड्डाणपुलाची उभारणी दोन टप्प्यांत करण्यात येत असून त्यामध्ये गोरेगाव बाजू आणि मुलुंड बाजू असे दोन भाग आहेत. दिंडोशी न्यायालयापासून पुलास सुरुवात होते. रत्नागिरी जंक्शन हॉटेल येथे ९० अंश कोनात उड्डाणपूल वळतो. तर, दादासाहेब फाळके चित्रनगरी येथे उतरतो.

नवी मुंबई विमानतळाबाबत मोठी अपडेट... उद्धाटन ८ ऑक्टोबरला, टेकऑफ ‘या’ महिन्यापासून

■नवी मुंबई। प्रतिनिधी:

तब्बल तीन दशके चर्चेत असलेला नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाचे ८ ऑक्टोबरला उद्घाटन होत आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते विमानतळाचे उद्घाटन होणार आहे. त्यामुळे नवी मुंबईच्या अवकाशात लवकरच विमानांची वर्दळ दिसू लागेल. ८ ऑक्टोबर रोजी दुपारी २ वाजून ४० मिनिटांनी पंतप्रधान मोदींचे विमान उतरले. त्यानंतर आतील पाहणी करून पंतप्रधान मोदी विमानतळाचे उद्घाटन करणार आहे. महामुंबईतील हे दुसरे विमानतळ असून जमेची बाब म्हणजे दोन्ही विमानतळे भविष्यात मेट्रोने जोडली जाणार आहेत. नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाचे उद्घाटन होणार असले तरी प्रवासी आणि कार्गो विमानांचे खऱ्या अर्थाने टेक ऑफ डिसेंबरमध्ये होईल, अशी माहिती सिडकोचे व्यवस्थापकीय संचालक विजय सिंघल यांनी दिली. टर्मिनल बिल्डिंग हँडओव्हर करण्याची प्रक्रिया असल्यामुळे देशांतर्गत आणि आंतरराष्ट्रीय वाहतूक प्रत्यक्षात डिसेंबरपासून सुरू होणार आहे. तब्बल १ हजार १६० हेक्टरवर वसलेले



नवी मुंबई विमानतळाला लोकनेते दि. बा. पाटील यांचे नाव देण्याची जुनी मागणी आहे. तीन वर्षे पाठपुरावा करूनही सरकार म्हणजे आमही सकारात्मक आहेत. आता तर विमानतळाच्या उद्घाटनानंतर तीन महिन्यांत दिवांचे नाव दिले जाईल, अशी ग्वाही मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी ३ ऑक्टोबर संघर्ष कृती समितीला दिला आहे. त्यानंतर हलोकनेते दि. बा. पाटील नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळ अशी घोषणा विमानतळावर नियमित होईल.

हे ग्रीन फिल्ड विमानतळ आहे. विशेष म्हणजे नवी मुंबई विमानतळाची तुलना लंडनमधील हिथ्रो विमानतळाशी केली जात आहे. हिथ्रोपेक्षा आकाराने मोठे, अत्याधुनिक सुविधा असलेले, जास्त प्रवाशी क्षमता असलेले विमानतळ म्हणून नवी मुंबई विमानतळाकडे पाहिले जात आहे. या विमानतळाला इस्टर्न आणि वेस्टर्न असे दोन प्रवेशद्वार आहेत.

ठाणे ते विमानतळ सुस्साट

महत्त्वाची बाब म्हणजे नवी मुंबई विमानतळ ते ठाणे असा कॉरिडोर रोडच्या कामाला मंजुरी मिळाली आहे. २६ किलोमीटरचा मार्ग असून त्यासाठी ३ हजार ६०० कोटींची मंजुरी मिळाली आहे. या मार्गामुळे वाहतूक कोंडीशिवाय

ठाण्यातून विमानतळापर्यंतचा प्रवास थेट होणार आहे. आणखी एक जमेची बाजू लंडनमधील हिथ्रो विमानतळाशी जोडणारा थेट मेट्रो प्रकल्प भविष्यात आकार घेणार आहे. ३२ किलोमीटरच्या या मार्गावर १९ स्टेशन असतील. तसा प्रस्ताव सरकारकडे पाठवण्यात आला आहे. नवी मुंबई विमानतळावर प्रवाशांच्या टर्मिनलच्या फरकापासून सुटका होणार आहे. कुठल्याही टर्मिनलमधून प्रवेश करून चेक इन करणे शक्य झाले आहे. यासाठी ऑटोमेटेड पीपल मुव्हर वंत्रणा वापरण्यात येत आहे. विविध सोलरच्या माध्यमातून ४७ मेगा वॉट सोलर पनजीची निर्मिती केली जाणार आहे.

विमानतळावर कमळाची छाप

या विमानतळाची रचना कमळाच्या फुलापासून प्रेरणा घेत तयार करण्यात आली आहे. टर्मिनलचे छत त्याच्या प्रवाही रुपरेखातून अवकाशात उमलणाऱ्या पाकळ्यांचा भास निर्माण करते. मध्यवर्ती प्रवेशद्वार कमळाच्या सरोवरासारखे दिसते. तर केंद्रातून विखुरलेली त्रिजेच्या आकारातील अन्य स्थळे बाहेरच्या बाजूला वळलेल्या पाकळ्यांसारखी दिसत आहेत. काचेचे दर्शनी भाग आणि जाळीकाम यांची रचना कमळाची पाने तसेच जाळीपासून प्रेरणा घेऊन केलेली आहे. याने प्रवाशांना सावलीही मिळेल, हवा खेळती राहील तसेच नैसर्गिक प्रकाश सौम्य होऊन आत येईल.

विमानतळाची खासियत

नवी मुंबई विमानतळाची धावपट्टी ३.७ किलोमीटर लांब असून विमानतळाचे संपूर्ण काम चार टप्प्यांत पूर्ण केले जाणार आहे. यातील चौथा आणि अखेरचा टप्पा २०२६ मध्ये पूर्ण होईल. त्यानंतर या विमानतळावरून दरवर्षी ९ कोटी प्रवासी प्रवास करतील. विशेष म्हणजे विमानतळावर एकाच वेळी ७६ खासगी जेट आणि ३५० विमाने हॅंग करण्याची क्षमता आहेत आणि देशातील सर्वात मोठी कार्गो सिस्टीम असलेले हे विमानतळ आहे.

यशस्वी चाचणी

या विमानतळावर ११ ऑक्टोबर २०२४ रोजी हवाईदलाचे सी-२९५ आणि सुखोई या दोन विमानाचे यशस्वी लँडिंग झाले होते. त्यानंतर २९ डिसेंबर २०२४ रोजी इंडिगो एअरलाइन्सचे पहिले प्रवासी विमान उतरले होते. या दोन यशस्वी चाचण्यांनंतर एप्रिलमध्ये विमानतळ सुरू करण्याचे प्रयत्न सुरू झाले होते. प्रत्यक्षात उद्घाटन व्हायला ५ महिने उशीर झाला. आणि विमानसेवा डिसेंबरपासून सुरू होणार आहे.

खासगीकरणविरोधात वीज कर्मचारी संपावर ९ ऑक्टोबरपासून ७२ तासांसाठी राज्यव्यापी आंदोलन

■नागपूर। प्रतिनिधी:

महावितरण, महानिर्मिती, महापारेषण या तिन्ही शासकीय कंपन्यांतील विविध कामांचे खासगीकरण, महावितरणमधील पुनर्रचना या विरोधात विद्युत क्षेत्रातील कामगार संघटनांनी एकत्र येत ९ ऑक्टोबरपासून ७२ तासांसाठी राज्यव्यापी संपावर जाण्याचा निर्णय घेतला आहे.

अदानी, टॉरंट, टायसह इतर काही खासगी कंपन्यांनी महावितरण कंपनीच्या कार्यक्षेत्रातील मोठ्या शहरांमध्ये समांतर वीज वितरण परवान्यासाठी राज्य वीज नियामक आयोगाकडे अर्ज केले आहेत. एका कंपनीने अर्ज केलेल्या शहरात इतर खासगी कंपन्यांनी अर्ज केले नाहीत. त्यामुळे अर्ज करणाऱ्या खासगी कंपन्यांनी समांतर वीज परवान्यासाठी परस्पर शहरे वाटून परवाना मिळवण्याचा घाट रचल्याचा आरोप विद्युत

कर्मचारी, अभियंते, अधिकारी कृती समितीने केला आहे. या अर्जांवर आयोगाकडून सुनावणीही झाली असून निर्णयाची प्रतीक्षा आहे. या समांतर वीज परवान्याला कृती समितीचा विरोध आहे. महावितरणचे ३२९ उपकेंद्र कंत्राटी पद्धतीने देणे, रुपायवरील प्रकल्प टीबीसीबी माध्यमातून भांडवलदारांना देणे, महानिर्मितीमधील जलविद्युत प्रकल्पांचे बीओटी तत्वावर खासगीकरण करणे हा खासगीकरणाचा घाट असल्याचा कृती समितीचा आरोप आहे. यावर आंदोलने करण्यात आली. संपही झाले, शासनाकडून उच्चवाहन मिळले. विशेष म्हणजे ऊर्जामंत्रींच्या आश्वासनानंतर व्यवस्थापनाने खासगीकरणाची व पुनर्रचनेची प्रक्रिया सुरू केली आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजूला, 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 कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधितां वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

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