

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक

○कार्यकरी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-८१ ● मुंबई, शुक्रवार, २४ ऑक्टोबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKI-KARAN BATMIPATRA

वसई किल्ल्यावर मराठी बोलण्यास बंदीचा प्रकार मराठी एकीकरण समितीचा संताप



■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

महाराष्ट्राची शान असलेल्या ऐतिहासिक वसई किल्ल्यावर एक धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. खुद्द छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या वेशभूषेत आलेल्या एका व्यक्तीला सुरक्षारक्षकाने हिंदीत बोलण्याची जबरदस्ती केल्याने मराठी अभिमानाला तडा गेला आहे. “मराठी बोलू नका, हिंदीत बोला” अशी दादागिरी सुरक्षारक्षकाकडून दाखवण्यात आली, ज्यामुळे उपस्थित नागरिकांमध्ये तीव्र नाराजी पसरली आहे. या घटनेनंतर मराठी एकीकरण समितीचे अध्यक्ष गोवर्धन देशमुख यांनी तीव्र संताप व्यक्त करत सांगितले की, “ही वेळ तलवारीचा खरा वापर करण्याची पुन्हा गरज आली आहे असं वाटायला लागलं आहे. महाराजांच्या वेशात असलेल्या व्यक्तीला हिंदी बोलण्याची जबरदस्ती म्हणजे मराठी मातीचा अपमान आहे.” देशमुख पुढे म्हणाले की, “ही वेळ आली आहे कारण आमचे मतांच्या राजकारणात अडकलेले राजकारणी लाचार झाले आहेत. मुख्यमंत्री स्वतः बिहारमध्ये जाऊन सांगतात की ‘मुंबईत छत्रपूजा कशी साजरी होते हे दाखवू, तुम्ही कितीही संख्येने या, आम्ही स्वागत करू.’ जेव्हा राज्याचे प्रमुखच सतत हिंदीत भाषणं देतात, तेव्हा परंप्रातिंयांना मराठी शिकायची गरज का वाटणार?” मराठी एकीकरण समितीच्या मतं, या घटनांमुळे महाराष्ट्रातील मराठी भाषिकांचा आत्मसन्मान धोक्यात आला आहे. “मराठी नाही, हिंदीत बोला ही मुजोरी दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. मराठी माणसाच्या राज्यात मराठीचा अपमान सहन केला जाणार नाही,” असं देशमुखांनी ठामपणे सांगितलं. संस्थेने सरकारकडे मागणी केली आहे की अशा घटना रोखण्यासाठी तत्काळ कडक कारवाई व्हावी, आणि सर्व ऐतिहासिक पर्यटन स्थळांवर मराठी भाषेचा सन्मान राखण्यासाठी ठोस पावले उचलावीत.

निवडणूक काळात खोटे गुन्हे दाखल कराल तर सावधान

जनशक्ती शेतकरी संघटनेच्या अध्यक्षाने लढवली अनोखी शककल

■मुंबई । प्रतिनिधी,

निवडणूक काळात सत्ताधारी पक्षाकडून पोलिसांना हाताशी धरत विविध पद्धतीचे खोटे गुन्हे दाखल करण्याचे प्रमाण वाढत असते. यातून बचाव करण्यासाठी जनशक्ती शेतकरी संघटनेचे अध्यक्ष अतुल खूपसे पाटील यांनी अनोखी शककल लढवत आपल्या गाडीतही सर्वत्र सीसीटीव्ही कॅमेरे आणि जीपीएस बसवला आहे. याचा एक्सेस थेट पोलिसांना दिला असून आपली गाडी कुठे फिरते आपण गाडीत कुणाशी बोलतो याचे सर्व पुरावे पोलिसांना मिळणार आहेत. स्थानिक निवडणुका तोंडावर आल्या असताना विरोधी नेते व कार्यकर्त्यांवर खोटे गुन्हे नेहमीच दाखल होत असल्याच्या तक्रारी पाहायला मिळत असतात. मात्र अशा होणाऱ्या संभाव्य खोट्या गुन्हापासून वाचण्यासाठी जनशक्ती शेतकरी संघटनेच्या नेत्याची 'अनोखी शककल' लढविली आहे. आता हीच शककल बाकीच्या विरोधी नेते आणि कार्यकर्त्यांनी लढविल्यास असे खोटे गुन्हे दाखल होऊ शकणार नाहीत असा विश्वास अतुल खूपसे यांना वाटत आहे.

कार्यकर्त्यांच्या संरक्षणासाठी एक अत्यंत अनोखी आणि प्रभावी शककल लढवली

आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्था आणि विशेषतः साखर कारखाने किंवा विविध वॉचत घटकांसाठी आंदोलने करणाऱ्या कार्यकर्त्यांना लक्ष्य केले जात असल्याची तक्रार येत असतात. या पार्श्वभूमीवर, जनशक्ती शेतकरी संघटनेचे अतुल खूपसे पाटील यांनी कार्यकर्त्यांच्या संरक्षणासाठी एक अत्यंत अनोखी आणि प्रभावी शककल लढवली आहे. सत्ताध्याऱ्यांकडून होणाऱ्या संभाव्य खोट्या गुन्हांच्या आरोपांपासून



भविष्यासाठी खबरदारी म्हणून घेतला निर्णय

आठ दिवसांपूर्वी अतुल खूपसे यांच्यावर एक गुन्हा दाखल झाल्यानंतर त्यांनी भविष्यासाठी ही खबरदारी घेत अशा पद्धतीने शककल लढवली आहे. यापूर्वी अतुल खूपसे यांनी स्वतःच्या घरी कार्यालयात अगदी स्वतःच्या शेतातही सीसीटीव्ही कॅमेरे बसवून घेतले आहेत. मात्र बाहेर प्रवास करीत असताना सर एखाद्याने खोटा गुन्हा दाखल करायचा प्रयत्न केला तर सीसीटीव्ही आणि जीपीएस अॅक्सेसमुळे त्याचे लोकेशन आणि सत्यतेचे पुरावे मिळू शकणार आहेत. या सवावी एक्सेस पोलिसांना आणि यंत्रणा नाही मिळू शकणार असल्याने आता आपल्यावर असे खोटे गुन्हे दाखल होणार नाहीत असा त्यांचा विश्वास आहे. मात्र यानंतरही कोणी नेत्यांचे ऐकून सड्डबुद्धीने आपल्यावर खोटे गुन्हे दाखल केल्यास त्यावर मुंबई उच्च न्यायालयात धाव घेऊन संबंधित नेता आणि अधिकारी यांच्यावर कठोर कारवाई करण्यासाठी हे पुरावे दिले जातील असा इशाराही त्यांनी दिला आहे.

स्वतःचा बचाव करण्यासाठी आणि घडामोडींचे सत्य रेकॉर्ड ठेवण्यासाठी, अतुल खूपसे पाटील यांनी आपल्या वाहनामध्ये आतल्या बाजूने जीपीएस सह सीसीटीव्ही कॅमेरे बसवले आहेत. यामुळे, त्यांच्या प्रत्येक हालचालीचा आणि बैठकांचा पुरावा सुरक्षित राहील.

भायखळा येथे इमारतीचा भाग कोसळून ७ जण जखमी

■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबईत सर्वत्र दिवाळीचा जल्लोष सुरू असताना गेल्या तीन-चार दिवसात कुठे आगी लागण्याच्या, तर कुठे घराच्या पडझडीच्या घटना घडण्याचे सत्र सुरू आहे. बुधवारी (२२ ऑक्टोबर) दुपारच्या सुमारास भायखळा (पश्चिम), मदनपुरा येथे बानूशाला या एकमजली इमारतीचा संपूर्ण एक भाग अचानकपणे कोसळला. या दुर्घटनेत सात जण जखमी झाले. त्यांच्यावर नागर आणि भाटिया रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. मुंबईत मोठ्या उत्साहात दिवाळी साजरी केली जात



असताना दुपारी १२.३० वाजताच्या सुमारास मदनपुरा येथे एक मजली बानूशाला या इमारतीचा एका बाजूचा संपूर्ण भाग अचानकपणे कोसळला. या दुर्घटनेमुळे परिसरात खळबळ उडाली. स्थानिकांनी तत्काळ घटनास्थळी धाव घेत बचावकार्य सुरू केले. एवढ्यात स्थानिक पोलीस, अग्निशमन दलाचे जवान, महापालिकेचे विभाग कार्यालयातील कर्मचारी देखील

घटनास्थळी पोहोचले आणि वेगाने बचावकार्य करण्यात आले. या दुर्घटनेत, गुलाम रसूल (४३), मोहम्मद सय्यद (५९) यांना नायर रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले आहे. तसेच, अरीफ (२९), सत्तार (३५), मोहम्मद (३५), समसूल (२९) आणि कॅथरीन (४५/महिला) यांच्यावर भाटिया रुग्णालयात उपचार करण्यात आले आहेत. सदर दुर्घटना का? व कशी घडली? याबाबत स्थानिक पोलीस, अग्निशमन दलाचे जवान अधिक तपास करीत आहेत.

जोगेश्वरीत इमारतीला मोठी आग, अनेक मजले भक्ष्यस्थानी, जीवितहानी नाही

■मुंबई । प्रतिनिधी,

दोनच दिवसांपूर्वी नवी मुंबईत आगीच्या दोन घटना घडल्या त्यात ६ जणांचा मृत्यू झाला तर अनेक जखमी झाले. त्यानंतरही मुंबईत आगीचे सत्र सुरूच आहे. मुंबईतील जोगेश्वरी येथील एका इमारतीमध्ये भीषण आग लागली. आगीचे वृत्त मिळताच अग्निशमन दलाच्या जवानांनी घटनास्थळी धाव घेत आगीवर नियंत्रण मिळवण्याचे शर्थीचे प्रयत्न सुरू केले. या इमारतीचे ४ मजले आगीच्या विळख्यात सापडले. सुदैवाने कोणतीही जीवितहानी झाली नाही. आगीचे वृत्त समजताच तातडीने आलेल्या अग्निशमन दलाच्या जवानांनी अथक प्रयत्नांनी ही आग आटोक्यात आणण्यात आली.

मिळालेल्या माहितीनुसार, जोगेश्वरी पश्चिमेकडील बेहराम बाग जेएनएस बिझनेस पार्कमध्ये ही आग लागली. कमर्शियल अशा या हाय-राईज बिल्डींगमध्ये ही भीषण आग लागली. त्यानंतर तातडीने तेथे येऊन, आग विझवण्यासाठी अग्निशमन दलाच्या जवानांनी प्रयत्न सुरू



केले. मात्र ही आग नेमकी कशामुळे लागली हे कारण स्पष्ट झालेलं नाही. या इमारतीच्या आग्दी वरच्या मजल्यावर असलेल्या रहिवाशांकडून मदतीसाठी बचावासाठी हाका मारल्या जात होत्या. त्यांचा जीव वाचवून सुखरूपपणे बाहेर काढण्यासाठी देखील फायर ब्रिगेडचे जवान कसून प्रयत्न करत होते.

जोगेश्वरीत उंच इमारतीला आग, जीवितहानी नाही

रिपोर्टनुसार, आग सकाळी जोगेश्वरी पश्चिम येथील जेएनएस बिझनेस सेंटरमध्ये आग लागली. गांधी शाळेजवळील बेहरामपाडा येथील एस.व्ही. रोडवरील एका उंच इमारतीत आग लागली. आग लागताच परिसरात मध्ये घबराट पसरली. बहुमुंबई महानगरपालिकेच्या (बीएमसी) मुंबई अग्निशमन दलाला (एमएफबी) १०:५१ वाजता या घटनेची माहिती मिळाली. मुंबई अग्निशमन दलाने लगेच घटनास्थळी धाव घेतली आणि परिस्थितीचे गांभीर्य लक्षात घेऊन लेव्हल-२ पोषित केले. या आगीत आतापर्यंत कोणतीही दुखापत किंवा जीवितहानी झाल्याचे वृत्त नाही. आग कशी लागली, त्याचं कारण अद्याप कळलेले नाही. अधिकारी परिस्थितीवर लक्ष ठेवून होते. अखेर बऱ्याच प्रयत्नं ही आगीवर नियंत्रण मिळवून ती आटोक्यात आणली. तसेच अग्निशमन दलाच्या जवानांकडून इमारतीत अडकलेल्यांना सुरक्षितपणे बाहेर काढण्यात आल्याची माहिती समोर आली आहे.

मद्यधुंद तरुणांचा राडा, चालकाला मारहाण करून चोरली कार... पळून जाताना तिघांना उडवलं

मोहने परिसरातही मध्यरात्री राडा
दुसरीकडे कल्याणमध्ये मोहने परिसरातही मध्यरात्री राडा झाला. मोहने पोलीस चौकीजवळ दोन गट एकमेकांना भिडले. यावेळी दगडफेक, तोडफोड आणि हाणामारी झाली ज्यामध्ये ४ ते ५ जण जखमी झाले आहेत. पोलिसांचा मोठा फौजफाटा घटनास्थळी दाखल होत परिस्थिती नियंत्रणात आली. परिसरात तणावपूर्ण शांतता असून पोलिसांकडून दोन्ही गटाविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्याची प्रक्रिया सुरू आहे. फटाक्यांच्या स्टॉलवरून झालेल्या वादातून दोन गट आपापसात भिडल्याची माहिती पोलिसांनी दिली आहे.

■कल्याण । प्रतिनिधी,

कल्याणमध्ये मद्यधुंद तरुणांकडून कार चालकाला मारहाण करून कार चोरण्यात आली. इतकंच नाही तर कार चोरल्यानंतर पळून जाताना आरोपी तरुणांनी मॉनिंग वॉकसाठी बाहेर पडलेल्या तिघांना उडवलं. कार चालक कर्मचार्यांची पीकअपसाठी थांबला असताना हा सगळा प्रकार घडला. कार चालकाने पोलीस ठाण्यात तक्रार करताच पोलिसांची पथकं कारच्या शोधासाठी रवाना झाली. यानंतर काही मिनिटात पोलिसांनी कार शोधून काढली. याप्रकरणी तिन्ही तरुणांना अटक करण्यात आली आहे. मात्र या घटनेनंतर परिसरात खळबळ उडाली आहे.

कल्याण पूर्व काटेमानिवली परिसरात चालक कर्मचार्यांच्या पीकअपसाठी थांबला



होता. यावेळी काही गुंड प्रवृत्तीच्या स्थानिक तरुणांनी कार चोरून नेली. पहाटे साडेचार वाजण्याच्या सुमारास कार चालक सर्वेश कर्मचार्याची वाट बघत उभा असतानाच तीन जणांचं एक टोळक आले त्याला जबर मारहाण केली. यानंतर कारमध्ये बसून कार चोरून फरार झाले.

त्यापेक्षा धक्कादायक बाब म्हणजे तिघंही मद्यधुंद अवस्थेत होते. तसेच अंमली पदार्थांचे सेवनही केल्याचा संशयही व्यक्त करण्यात येत आहे. या तिघांनी कार घेऊन पळून जात असताना तिघांना धडक देत जखमीही केलं. दरम्यान याबाबत कोळसेवाडी पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल होताच तातडीने पोलिसांची पथकं गाडीच्या शोधासाठी रवाना झाली.

पोलिसांनी कार शोधून काढून तीन तरुणांना ताब्यात घेतलं. कल्याण पश्चिम इथल्या काळा तलाव परिसरात पोलिसांना ही कार सापडली. त्यावेळी तिघेही मध्यधुंद अवस्थेत करमध्येच बसले होते. ते पळून जाण्याचा तयारीत असतानाच पोलिसांनी त्यांना अटक केली. तिन्ही तरुणांवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

जनावराचे काळीज, कुंकू-गुलाल अन्...

ऐन दिवाळीत कोल्हापुरातील रस्त्यावर अघोरी प्रकार, नेमकं काय घडलं?

■मुंबई । प्रतिनिधी,

कोल्हापूर जिल्ह्यातील इंगळी गावाच्या हद्दीत ऐन दिवाळीच्या काळात अघोरी प्रकार केल्याची धक्कादायक घटना उघडकीस आली आहे. मध्यारात्रीच्या सुमारास साधारण आठ ते दहा तरुणांनी गावात फिरून ही पूजा केल्याचे समोर आले आहे. याचे सीसीटीव्ही फुटेजही सध्या व्हायरल होत आहे. या घटनेमुळे इंगळी गावातील नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण पसरले आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, इंगळी गावाच्या मुख्य कमानीजवळ, थेट रस्त्याच्या मध्यभागी जनावराचे काळीज पांढऱ्या फडक्यात ठेवून त्याभोवती हा विधी करण्यात आला होता. या ह्यपूजेच्या साहित्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात कुंकू, गुलाल, लिंबू, तसेच केळी आणि कापलेले केळीचे झाड ठेवण्यात आले होते. पहाटेच्या वेळी काही ग्रामस्थ रस्त्यावरून जात असताना त्यांना हा विचित्र प्रकार दिसला. जनावराचे काळीज, त्यावर टाकलेला कुंकू-गुलाल आणि इतर वस्तू पाहून हा केवळ गैरप्रकार नसून, अघोरी



पूजा किंवा तंत्र-मंत्राचा भाग असल्याची भीती नागरिकांमध्ये पसरली.

नागरिकांमध्ये भीती आणि संभ्रमाचे वातावरण

हा प्रकार उघडकीस येताच नागरिकांनी घटनास्थळी मोठी गर्दी केली. ऐन दिवाळीसारख्या पवित्र सणाच्या काळात गावात अशाप्रकारची अघोरी कृत्ये घडल्याने ग्रामस्थांनी तीव्र संताप व्यक्त केला. नागरिकांमध्ये भीती आणि संभ्रमाचे वातावरण निर्माण झाल्याची माहिती मिळताच इंगळी पोलिसांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेतली.

पोलिसांनी पंचनामा करून घटनास्थळावरील साहित्य ताब्यात घेतले. यानंतर पोलिसांनी तातडीने परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज तपासण्यास सुरुवात केली. सीसीटीव्हीमध्ये काही तरुण मध्यरात्री गावात फिरताना आणि हा प्रकार करताना स्पष्ट

दिसत होते. या फुटेजच्या आधारे पोलिसांनी तात्काळ तपासचक्रे फिरवून पाच संशयित तरुणांना चौकशीसाठी ताब्यात घेतले आहे.

चोख बंदोबस्त नेताना

दरम्यान, अनेक ग्रामस्थांनी या घटनेचा तीव्र निषेध नोंदवला आहे. धार्मिक भावना दुखावणाऱ्या आणि अंधश्रद्धेला खतपाणी घालणाऱ्या अशा घटकांवर पोलिसांनी कठोर कारवाई करावी, अशी मागणी गावकऱ्यांनी केली आहे. सध्या पोलिसांचा तपास सुरू आहे. या अघोरी पूजेचा नेमका उद्देश काय होता आणि कोणत्या हेतूने हा प्रकार घडवून आणला गेला, याचा शोध घेतला जात आहे. इंगळी परिसरात कोणत्याही अफवांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहन पोलिसांनी नागरिकांना केले आहे. तसेच खबरदारी म्हणून परिसरात चोख बंदोबस्त नेताना करण्यात आला आहे.

मुंबई पासून हाकेच्या अंतरावर असलेल्या ठिकाणी घडला धक्कादायक प्रकार

■अंबरनाथ । प्रतिनिधी,

अंबरनाथमध्ये स्वामी नगर परिसरात राहणाऱ्या मीना सूर्यवंशी या महिलेला हद्दीन्याचाराचा झटका आल्याने उपचारांसाठी बीजी छाया उपजिल्हा रुग्णालयात दाखल केलं , मात्र प्रकृती गंभीर असल्याने तिला मध्यवर्ती रुग्णालयात हलवण्याची गरज निर्माण झाली . उपजिल्हा

रुग्णालयाची रुग्णवाहिका मात्र नाट्यगृहाच्या उद्घाटनासाठी आलेल्या शकसुरक्षा ताफ्यात ऑन ड्युटी असल्याने रुग्ण महिलेसाठी उपलब्ध होऊ शकली नाही, त्यामुळे मृत्यूशी झुंज देणा-या महिलेचा रुग्णवाहिके अभावी मृत्यू झाल्याचा आरोप होतोय. दरम्यान बीजी छाया उपजिल्हा रुग्णालयाच्या वैद्यकीय अधिकारी शुभांगी



वाडेकर यांनी मात्र हे आरोप फेटाळले. रुग्णवाहिका तत्काळ बोलावली मात्र त्याआधीच रुग्ण महिलेचा मृत्यू झाल्याचे स्पष्ट केले आहे. तर, रुग्णवाहिकेच्या

मुद्यावरून राजकारणही तापलंय. हे राष्ट्रपतीपेक्षा, मोदीपेक्षा मोठे आहेत का असा सवाल संजय राजून यांनी विचारला, प्रोटोकॉलची स्थिती असल्यामुळे नाहक बळी जात असल्याची टीका राजूतांनी केलीय. तर या सरकारने महाराष्ट्र विकायला काढला असून रुग्णवाहिका असो की औषध खरेदी भ्रष्टाचाराचा कळस

गाठल्याचा घणाघात काँग्रेसचे नेते सतेज पाटील यांनी केलाय. व्हिआयपींच्या ताफ्यात स्थानिक रुग्णालयाच्या रुग्णवाहिकेचा समावेश झाल्याने, वेळेला ही रुग्णवाहिका रुग्णाच्या उपयोगी पडली नाही त्यामुळे रुग्णाला नाहक जीव गमवावा लागला. त्यामुळे या मृत्यूस कारणीभूत कोण असा प्रश्न उपस्थित होत आहे.



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

दोस्त दोस्त ना राहा...



नरेंद्र मोदी आणि डोनाल्ड ट्रम्प यांच्यातील नाते नेहमीच चर्चेत राहिले आहे. सुरुवातीला ते मित्रत्व म्हणून ओळखले गेले. मात्र ट्रम्प यांनी पाकिस्तानशी जवळीक वाढवली, ज्यामुळे २०२५ मध्ये ट्रम्पच्या दुसऱ्या कार्यकाळात हे नाते तणावपूर्ण झाले आहे.

नरेंद्र मोदी आणि डोनाल्ड ट्रम्प यांच्यातील नाते नेहमीच चर्चेत राहिले आहे. सुरुवातीला ते मित्रत्व म्हणून ओळखले गेले. एकमेकांना आलिंगन देणारे, संयुक्त रॅली करणारे असे ते दोन देशांचे नेते, पण २०२५ मध्ये ट्रम्पच्या दुसऱ्या कार्यकाळात हे नाते तणावपूर्ण झाले आहे. ट्रम्प यांनी नुकतेच म्हटले की, “मोदी एक महान माणूस आहे. ते माज्यावर प्रेम करतात. मी 'प्रेम' हा शब्द वापरू इच्छित नाही, कारण त्यामुळे मोदींच्या राजकीय कारकीर्दीला धक्का बसू शकतो.” हे विधान रशियन तेल आयात थांबवण्याच्या पार्श्वभूमीवर आले. त्यांनी सांगितले की, पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी त्यांना आश्वासन दिले आहे की, भारत आता रशियाकडून कच्चे तेल खरेदी करणार नाही. ट्रम्प यांचे हे विधान भारताच्या विदेशनीती जाणकारांच्या भुवया उंचावणारे होते. ट्रम्प यांच्या या अति प्रेमाचे कयाचे काय? असा प्रश्न यामुळे उपस्थित झाला. मला भारताने रशियाकडून तेल खरेदी करत असल्याबद्दल नाराजी होती, कारण यामुळे रशियाला युक्रमे युद्ध चालू ठेवण्यास मदत होत आहे. पण मोदींनी मला आज आश्वासन दिले की ते रशियाकडून तेल खरेदी करणार नाहीत. हे एक मोठे पाऊल आहे. आता चीनलाही असेच करण्याचा प्रयत्न करू. रशियाने २०२२ मध्ये युक्रमेवर आक्रमण केल्यानंतर अमेरिका आणि पाश्चात्य देशांनी रशियावर निर्बंध लादले. यामुळे रशियन तेलाची किंमत कमी झाली आणि भारतासारख्या देशांनी ते स्वस्त दरात खरेदी सुरू केली. २०२१ मध्ये भारताच्या तेल आयातीचा केवळ ०.२ टक्के रशियाकडून येत होता, पण २०२५ पर्यंत हा आकडा ३५-४० टक्क्यांपर्यंत पोहोचला. ट्रम्प यांनी ऑगस्ट २०२५ मध्ये भारतावर २५ टक्के अतिरिक्त आयात शुल्क (टॅरिफ) लादले, ज्यामुळे एकूण शुल्क ५० टक्के झाले. याचे कारण भारताची रशियन तेल खरेदी. ट्रम्प यांचा उद्देश रशियाला आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत करणे आणि युद्ध थांबवणे हा होता. भारत सरकारने ट्रम्प यांच्या दाव्याला अद्याप अधिकृत पुष्टी किंवा खंडन दिलेले नाही. विदेश मंत्रालयाचे प्रवक्ते रणधीर जायसवाल यांनी १६ ऑक्टोबरला म्हटले, “भारत हे तेल आणि वायूचे प्रमुख आयातदार आहे. आमची ऊर्जा धोरणे केवळ भारतीय ग्राहकांच्या हितासाठी आहेत. आम्ही पुरवठ्यावर विविधीकरण करत आहोत आणि अमेरिकेशी ऊर्जा व्यापार वाढवण्यासाठी चर्चा सुरू आहे.” भारताला दररोज सुमारे ५ दशलक्ष बॅरल तेलाची गरज आहे. रशियन तेल स्वस्त असल्याने जी०घ्या किंमत मर्यादेमुळे ते खरेदी करणे भारताच्या अर्थव्यवस्थेसाठी फायदेशीर ठरले. सप्टेंबर २०२५ मध्ये भारताने रशियाकडून १.६२ दशलक्ष बॅरल, दिवस तेल आयात केले, जे एकूण आयातीचा ३४ टक्के आहे. जर भारताने आयात थांबवली तर एसबीआय अहवालांनुसार तेल बिल ९ अब्ज डॉलरने वाढू शकते आणि जगभरातील तेल किमती १३० डॉलर बॅरलपर्यंत जाऊ शकतात. अमेरिकेकडून आयात वाढवण्याचा पर्याय आहे, ज्याने जानेवारी ते जून २०२५ मध्ये भारताने अमेरिकेकडून २.७१ लाख बॅरल दिवस तेल घेतले. ट्रम्प यांचे विधान खरे ठरले तर हे युक्रमे युद्ध संपवण्यासाठी मोठे पाऊल ठरेल, कारण रशियाच्या तेल विक्रीतून मिळणारे पैसे कमी होतील. पण भारताने यापूर्वीही ऑगस्ट २०२५ मध्ये ट्रम्प यांच्या दाव्याचे खंडन केले आहे. सध्या तेल किमतीवर परिणाम दिसत आहे. ब्रेंट क्रूड ०.९ टक्के वाढून ६२.४८ डॉलर बॅरल झाली. भारताची तटस्थ धोरणे, रशिया आणि अमेरिका दोघांशी चांगले संबंध यामुळे हे प्रकरण आणखी गुंतागुंतीचे होईल. अमेरिका नेहमी स्वतःचा विचार करते. डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या दुसऱ्या कार्यकाळात जानेवारी २०२५ पासून “अमेरिका फर्स्ट” धोरणाने भारतावर मोठा दबाव आणला. ऑगस्ट २०२५ मध्ये ट्रम्प यांनी भारताच्या रशियन तेल खरेदीवरून प्रथम २५ टक्के “परस्पर” कर लादला आणि नंतर २७ ऑगस्टला त्याला दुप्पट करून ५० टक्के केले. हे जगातील सर्वाधिक करांपैकी एक होते. तेव्हा चीनवर ३४ टक्के, व्हिएतनामवर २० टक्के कर लादला. ट्रम्प यांनी नंतर चीनवर १०० टक्के कर लादला. ट्रम्प यांचा उद्देश अमेरिकेची ४५.७ अब्ज डॉलरची व्यापार तूट कमी करणे आणि रशियाला युक्रमे युद्धासाठी आर्थिक मदत रोखणे हा होता, पण याचा परिणाम भारताच्या अर्थव्यवस्थेवर आणि अमेरिकेतील भारतीय अर्थव्यवस्थेवर आणि अमेरिकेतील भारतीय समुदायावर पडला. १ ऑगस्टला २५ टक्के कर सुरू झाला, जो भारताच्या उच्च व्यापार अडथळ्यांवर, अमेरिकन डेअर आणि कृषी उत्पादनांवरील बंदीवर आधारित होता. ज्यात २७ ऑगस्टला रशियन तेल खरेदीमुळे आणखी २५ टक्के जोडले गेले. यामुळे ५५ टक्के पेक्षा जास्त भारतीय निर्यात साधारण ८६.५ अब्ज डॉलरने प्रभावित झाले. फार्मास्युटिकल्स, सेमीकंडक्टर आणि स्मार्टफोन्ससारखे काही क्षेत्र यात मुक्त राहिले. कपडे, टेक्सटाइल्स १०.३ अब्ज डॉलर निर्यात, दगिने १० अब्ज डॉलर, चर्चर्ड, सॉफूड, लेदर, रसायने ८ अब्ज डॉलरने जोखमीत आले. भारत सरकारने तेव्हा हे अन्यायकारक म्हटले, पण प्रत्यक्ष प्रतिकार टाळला. पंतप्रधान मोदी म्हणाले, “कृषी आणि छोट्या उद्योगांना धक्का बसणार नाही.” पण प्रत्यक्षात हे कर भारताच्या वाढत्या अर्थव्यवस्थेला धक्का देत आहेत. २०२४ मध्ये अमेरिका भारताची सर्वात मोठी निर्यात बाजार होती ८६.५ अब्ज डॉलर इतकी ताकदवान मात्र आता ही निर्यात घसरून ४३ टक्क्यांनी कमी होऊ शकते. हे कर तात्पुरते वाटतात, पण ट्रम्प यांचा व्यापार करारासाठी दबाव जपानसारखा १५ टक्के कर लावून घेत भारताने निर्यात विविधीकरण, स्वदेशी खप वाढवणे आणि ब्रिक्ससारख्या गटाकडे वळणे आवश्यक. भारताने दीर्घकाळात संबंध टिकतील म्हणून कार्यरत राहायचे, त्याचे कारण आयटी क्षेत्रातली जवळपास ३३.२ अब्ज डॉलरची निर्यात आणि संरक्षण भागीदारी मजबूत हीच कारणे. पण ट्रम्पच्या द्विचर “भारतीय अर्थव्यवस्था मृत” म्हणणे आणि रशियाकडून स्वस्त मिळत असले तरी तेल घेऊच नका म्हणणे हे कितपत योग्य आहे. अमेरिकेचे हे दुटप्पी वागणे भारत अमेरिका संबंध बिघडवत आहे. भारत कधी पहिले राष्ट्र म्हणणार? मोदींच्या २०१४ मधील पहिल्या अमेरिका भेटीदरम्यान ट्रम्प राष्ट्राध्यक्ष नव्हते, पण २०१७ मध्ये त्यांच्या पहिल्या भेटीत दोघेही एकमेकांची प्रशंसा करत होते. ट्रम्प म्हणाले, “मोदी हे अमेरिकेचे सर्वोत्तम मित्र आहेत.” २०१९ च्या हाऊडी कोर्ट या ह्युस्टनमधील रॅलीत ५०,००० भारतीय-अमेरिकन उपस्थित होते. ट्रम्प म्हणाले, “मोदी आणि मी सोशल मीडियाचे जगातील नेते आहोत!” मोदींनी ट्रम्पला “अमेरिकेचा खरा मित्र” म्हटले. २०२० नमस्ते ट्रम्पच्या अहमदाबादमधील रॅलीत मोदी म्हणाले, “ट्रम्प आणि मी एकमेकांना समजतो.” हे दोघांचे राष्ट्रवादी विचारसरणीचे प्रतिबिंब होते. ट्रम्पने मोदींना “टोटल किलर” म्हणजे पूर्णपणे प्रभावी म्हटले आणि त्यांच्या जन्मदिवशी शुभेच्छा दिल्या. मोदींनी ट्रम्पच्या विजयानंतर नोव्हेंबर २०२४ “माझ मित्र” म्हणून हाक मारली. ट्रम्पच्या दुसऱ्या कार्यकाळात जानेवारी २०२५ सुरुवातीला आशा होती की, वैयक्तिक मैत्रीमुळे संबंध मजबूत होतील. मोदी फेब्रुवारीत व्हाइट हाऊसला गेले आणि ट्रम्प म्हणाले, “भारत-अमेरिका संबंध कधीच इतके मजबूत नव्हते.” पण लवकरच तणाव वाढला. ट्रम्पने भारतावर ५० टक्के टॅरिफ लादले, कारण भारत रशियाकडून स्वस्त तेल घेत होता. ट्रम्प म्हणाले, “भारत युक्रमे युद्धात रशियाला मदत करत आहे.” यामुळे मोदींच्या “प्रेमा” वर प्रश्न उपस्थित झाले. ट्रम्पने पाकिस्तानला काश्मीरमध्ये मध्यस्थीची ऑफर दिली, ज्यामुळे मोदी नाराज झाले. २०२५ मध्येही हे पुन्हा चर्चेत आले. ट्रम्पने दबाव टाकला की, भारताने रशियाकडून तेल थांबवावे. नुकत्याच विधानात त्यांनी “मोदींच्या राजकीय कारकीर्दीला धक्का” देण्याची धमकी दिली. अमेरिकेने भारताच्या सिख वेगळेपणाच्या आरोपांवर लक्ष केंद्रित केले, ज्यामुळे विश्वास कमी झाला. ट्रम्पने पाकिस्तानशी जवळीक वाढवली, ज्यामुळे भारताला धक्का बसला आणि दोस्त दोस्त ना राहा हे गाणे मोदींना गावं लागलं. भारत आत्मनिर्भर झाला अशी दवंडी पिटाणारे मोदी आणि भाजप भारताला स्वाभिमानाी कधी बनवणार, असा प्रश्न पडला आहे. भारताची विदेश नीती “स्वाभिमानहीन” वाटते. कारण ती तडजोडीवर चालते. अमेरिकेशी, रशियाशी “स्पाइनलेस” संबंध ठेवून भारत हे १४० कोटी लोकांच्या हितासाठी संतुलन कसे राखणार आहे. ट्रम्पच्या “अमेरिका फर्स्ट” मुळे दबाव वाढला, पण मोदींची तटस्थता रशिया, चीन, अमेरिका यांच्यासमोर भारताला कधी मजबूत करणार? जर स्वाभिमान म्हणजे एका बाजूने लढणे असेल, तर ते शक्य नाही. भारताने आता चीन की अमेरिका हे ठरवले पाहिजे. मोदीभक्त देशाला एखादवेळेस समाज माध्यमावरून आणि प्रसार माध्यमावरून आगळीक करू शकतील, मात्र परदेशी माध्यमातून त्यांना हे शक्य होणार नाही. देशाची प्रतिमा अत्यंत कटोर बनवून विदेशात भारताची प्रतिमा बनवायला हवी. मोदींच्या काळात ते शक्य होईल असे वाटत नाही.

राज्यातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांचा मार्ग मोकळा होताच महाविकास आघाडीने मतदार याद्यांवर आक्षेप घेत निवडणूक आयोगावर टीकेची झाड उठवली. परंतु ही टीका पराभवाची भीती झाकण्याचा प्रयत्न आहे.

राज्यातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका लवकरच होतील. न्यायालयातील सुनावणीमुळे या निवडणुका लांबणीवर पडल्या होत्या. आता या निवडणुकांचा मार्ग मोकळा झाला आहे. निवडणुका घेण्यासाठीची आवश्यक कायदेशीर प्रक्रिया सुरुही झाली आहे. या धामधुमीत महाविकास आघाडीचे शिटमंडळ निवडणूक आयोगाला नुकतेच भेटले. ज्येष्ठ नेते शरद पवार, उद्धव ठाकरे, राज ठाकरे, बाळासाहेब थोरात, जयंत पाटील आदी प्रमुख नेतेमंडळी निवडणूक आयोगाच्या अधिकाऱ्यांना भेटले. या भेटीत मविआ नेत्यांनी मतदार याद्यांवर आक्षेप घेत निवडणूक आयोगाच्या कारभारावर तोंडसुख घेतले. पत्रकार परिषदेत महाविकास आघाडीच्या नेत्यांच्या तोंडी जी भाषा होती ती पाहिल्यावर मविआ नेत्यांच्या लढाईपूर्वीच्या पराभूत मानसिकतेची प्रचिती आली. मतदार याद्यांमधील घोळ हे आजचे नाहीत. अनेक वर्षांपासून मतदार याद्यांमध्ये विविध प्रकारच्या चुका मोठ्या प्रमाणात आढळून येतात. मतदाराचे नाव, वडिलांचे नाव, मतदाराचे वय, पत्ता अशा तपशिलात मोठ्या चुका असल्याचा तक्रारी अनेक वर्षांपासून केल्या जातात. मतदानाच्या दिवशी

पराभवाच्या भीतीने ‘मविआ’ची रडारड



मतदार यादीत नाव नसल्याच्या तक्रारीही मोठ्या प्रमाणात होतात. महाविकास आघाडीचे नेते पत्रकारांपुढे बोलताना काही मतदार याद्यांमधील चुका दाखवत होते. आपण फार मोठा शोध लावला आहे, अशा अविभावांत मविआची नेतेमंडळी बोलत होती. मविआ नेत्यांची देहबोली पाहता त्यांनी निवडणुकी अगोदरच आपला पराभव मान्य केला आहे, असे वाटत होते. विधानसभा निवडणुकीत झालेल्या दणदणीत पराभवाच्या धक्क्यातून मविआची नेतेमंडळी बाहेर आलेली नाहीत. त्यामुळे पराभवासाठी सबबी शोधण्याचे काम मविआच्या नेत्यांकडून सुरू आहे.

निवडणूक आयोग ही स्वायत्त संस्था आहे. निवडणुकींविषयीच्या असंख्य प्रशासकीय प्रक्रिया असतात. या प्रक्रिया केंद्र आणि राज्य सरकारच्या वेगवेगळ्या विभागातील कर्मचाऱ्यांकडून पार पाडल्या जातात. घरोघरी जाऊन मतदार नोंदणी करणे, मतदान केंद्रांवर काम करणे यासारख्या असंख्य जबाबदाऱ्या शिक्षक, प्राध्यापक तसेच अन्य सरकारी कर्मचाऱ्यांकडे सोपविल्या जातात. मतदार याद्या तयार करण्यापासून

प्रत्यक्ष मतदान, मतमोजणी या प्रक्रियेत लाखो सरकारी कर्मचारी सहभागी असतात. निवडणूक आयोगावर आरोप करणाऱ्या मंडळींना ही वस्तुस्थिती माहीत आहे. तरीही आपले अपयश झाकण्यासाठी उद्धव ठाकरे, संजय राऊत आदी मंडळी निवडणूक आयोगाला लक्ष्य करीत आहेत. महाविकास आघाडीच्या बंडमध्ये राज ठाकरेंच्या रूपाने नवा भिडू दाखल झाला आहे. २०१४ पासून मतदारांनी सातत्याने नाकारलेल्या राज ठाकरेंनी आपले अस्तित्व टिकवण्यासाठी महाविकास आघाडीचा टेकू घेतला आहे. राज ठाकरेंनी यापूर्वी ईव्हीएमवर अनेकदा शंका घेऊन आपल्या पराभवासाठी कारण शोधले होते. राज ठाकरेंसह महाविकास आघाडीतील समस्त नेतेमंडळींचा मतदार याद्या, ईव्हीएम या मुद्द्यांवर असलेला दुटप्पीपणा अनेकदा दिसला आहे. मतदार याद्यांमधील दुबार नावे, चुकीची नावे, चुकीचे पते, वय वगैरे बाबतचे चुकीचे तपशील दुरुस्त करण्यासाठी निवडणूक आयोगाने बिहारमध्ये अलीकडेच मतदार यादी सुधारणा (एसआयआर) कार्यक्रमा हाती घेतला होता. या कार्यक्रमाला काँग्रेस, लालूप्रसाद

यादव, उद्धव ठाकरे, शरद पवार या मंडळींनी प्रखर विरोध केला होता. भाजप विरोधक मतदारांची नावे वगळण्यासाठी हा कार्यक्रम सुरू करण्यात आल्याच्या बोंबा या मंडळींनी ठोकल्या होत्या. महाराष्ट्रात मतदार याद्यांबाबत जे आक्षेप उद्धव ठाकरे, बाळासाहेब थोरात, जयंत पाटील आदी मंडळींनी घेतले त्या आक्षेपांसाठी बिहारमध्ये निवडणूक आयोगाने मतदार यादी दुरुस्ती अभियान अंमलात आणले होते. त्या अभियानाला बिहारमध्ये विरोध आणि महाराष्ट्रामध्ये मतदार याद्या दुरुस्त केल्याशिवाय निवडणुका घेऊ नका, अशी मागणी करत उद्धव ठाकरे, बाळासाहेब थोरात, शरद पवार यांनी आपला दुटप्पीपणा दाखवून दिला आहे.

२०२४ मध्ये लोकसभा निवडणुकीत मोठे यश मिळवल्यावर उद्धव ठाकरे, शरद पवार, नाना पटोले, संजय राऊत यांचा आनंद गगनात मावत नव्हता. त्यावेळी या नेतेमंडळींना मतदार याद्यांमधील चुका दिसल्या नाहीत. त्यावेळी या नेत्यांनी ईव्हीएमवरही शंका घेतली नाही. मतदारांनी महायुतीला धडा शिकवला आणि महाविकास आघाडीवर विश्वास दाखवला,

अशी प्रतिक्रिया महाविकास आघाडीच्या नेत्यांनी व्यक्त केली होती. निवडणुकीतील निकालाचे दान आपल्या बाजूने पडले की, मतदारांचा कौल मिळाला आणि निवडणुकीत अपयश आले की ईव्हीएममध्ये गडबड, मतदार याद्यांमध्ये घोळ असे आरोप करून भारतीय जनता पार्टी सरकारवर आणि निवडणूक आयोगावर टीका करायची, हा समस्त विरोधी नेत्यांचा आवडीचा खेळ बनला आहे. ईव्हीएमवर अविश्वास असेल, मतदार याद्यांमध्ये घोळ आहे, अशी खात्री असेल तर महाविकास आघाडीच्या राज्यातील सर्व खासदारांनी राजीनामे देण्याची हिंमत दाखवावी. तशी हिंमत महाविकास आघाडीच्या एकाही नेत्याकडे नाही.

स्थानिक स्वराज्य संस्थांची मुदत २०२२ मध्ये संपली आहे. अनेक नगरपालिकांची मुदत २०२१ मध्ये संपली आहे. महापालिका, नगरपालिका, जिल्हा परिषद, पंचायत समित्या यांचा कारभार ‘आयुक्त’ मुख्य कार्यकारी अधिकारी, पालिका मुख्याधिकारी या सरकारी अधिकाऱ्यांमार्फत सुरू आहे. साडेतीन-चार वर्षे लोकशाहीत महत्त्वाचे स्थान असलेल्या या स्थानिक स्वराज्य संस्थांचा कारभार लोकप्रतिनिधींविनाच चालू आहे. निवडणुका लवकरात लवकर घेऊन सत्ता विकेंद्रीकरणाचे तत्त्व प्रत्यक्षात आणण्यासाठी पुढाकार घेण्याऐवजी उद्धव ठाकरे, शरद पवार आदी विरोधी मंडळींची पराभवाच्या भीतीमुळे रडारड सुरू आहे. दिवाळीच्या शुभमुहूर्तावर महाविकास आघाडीच्या नेत्यांना शहाणपण येवो, हीच प्रार्थना.

एकत्र येऊन काय करणार?

शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाचे प्रमुख उद्धव ठाकरे आणि महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे हे एकत्र येऊन युती करतील आणि लवकरच येणाऱ्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका लढवतील, अशी चिन्हे दिसू लागली आहेत. पण प्रत्यक्षात तसे होणार की आणखी काय होणार याची अद्याप तरी काही खात्री देता येत नाही, कारण राजकीय परिस्थिती सतत बदलत असते. राजकारणातका अस्थिर प्रांत अन्य कुठल्याच नाही, असे म्हणावे लागते. त्यामुळे राजकारणात कुणीच कुणाचा कायमस्वरूपी मित्रही नसतो आणि शत्रूही नसतो, असाच अनुभव राजकीय नेत्यांनाही येत असतो. याच अस्थिरतेमुळे अनुभवी राजकीय विश्लेषकांचे अंदाजही चुकतात. राजकारणात आणि अगदी जीवनातही काही अदृश्य घटक असतात, ते परिस्थिती अचानक बदलवतात. त्यामुळे अनेकांचे अंदाज चुकतात. ठाकरे बंधूंनी एकत्र यावे, यासाठी उद्धव ठाकरे यांच्या बाजूने जास्त जोर लावला जाताना दिसत आहे. ठाकरेंच्या शिवसेनेचे प्रवक्ते संजय राऊत हे त्यासाठी अविरत प्रयत्न करत आहेत.

उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे यांना वेगळे होऊन आता २० वर्षे झाली आहेत. अलीकडच्या काळात गणपतीनंतर या दोन्ही भावांच्या कौटुंबिक गाठीभेटी वाढल्या आहेत. ५ जुलैच्या वरळी डोम येथील जाहीर सभेमध्येही आम्ही एकत्र राहण्यासाठी एकत्र आलो आहोत, असे उद्धव ठाकरे यांनी सांगितले. पण राज ठाकरे या एक्त्रिकरणाबाबत त्या सभेत फारसे बोलले नाहीत. इतकेच नव्हे तर त्यानंतरही त्यांच्या काही गाठीभेटी झाल्या. नुकतेच दिवाळीच्या निमित्ताने शिवाजी पार्कवर दोन्ही बंधू आपल्या कुटुंबियांसोबत दीपोत्सवात सहभागी झाले. त्यामुळे हे दोन्ही बंधू पुढील काळात एकत्र येतील, अशी आशा त्यांच्या चाहत्यांना वाटत आहे.

उद्धव ठाकरे एकत्रिकरणाबद्दल आशावादी आहेत, पण राज ठाकरे यांच्याकडून मात्र तसे कुठलेच वक्तव्य केले जाताना दिसत नाही, हे बारकाईने पाहिल्यावर लक्षात येईल. राज यांनी आपला सस्पेन्स कायम राखलेला आहे. सध्या राज ठाकरे मतदार याद्यांमुळे आक्रमक झाले आहेत. जोपर्यंत मतदार याद्यांमध्ये सुधारणा होत नाहीत, तोपर्यंत कशा निवडणुका घेतात, हेच पाहतो असे राज ठाकरे यांनी बजावले आहे. निवडणूक मतदान यंत्र आणि निवडणूक याद्या यावरून सध्या देशभरातच मोठा वादविवाद सुरू आहे. त्याविषयी संशय व्यक्त करण्यात येत आहे.

टाळी ही दोन हाताने वाजत असते, त्यामुळे उद्धव ठाकरे आणि त्यांचे समर्थक राज यांना टाळी देण्यासाठी कितीही उत्सुक असले तरी राज यांच्याकडून हात पुढे केला जाणे महत्त्वाचे आहे. काही उत्सवी कार्यक्रमांना एकत्र येणे आणि व्यावहारिक पातळीवर सांगड घालणे यात फरक असतो.



राजकीय पातळीवर एकत्र येण्यासाठी दोन्ही बंधूंना राजकीय पातळीवर युती करावी लागेल. जागांचे वाटप करावे लागेल. त्यात कार्यकर्त्यांचे समाधान व्हावे लागेल, अशा अनेक गोष्टी दडलेल्या आहेत. सध्या उद्धव आणि राज ठाकरे कुठल्या प्रसंगी आले की, प्रसारमाध्यमांवर सनसनाटी बातमी बनते. पण त्यातील वास्तवतेचा शोध घेण्याची गरज आहे.

राज ठाकरे आपली घुसमट होते हे कारण देऊन मूळ शिवसेनेतून बाहेर पडले होते, पण ही घुसमट उद्धव ठाकरे यांच्यामुळे होत होती हे काही वेगळे सांगण्याची गरज नाही. कारण बाळासाहेबांनंतर राज ठाकरे असेच समीकरण सगळ्यांना वाटत होते, पण राज यांच्या जागी उद्धव यांना आणण्यात आले, त्यामुळे राज दुखावले गेले. ते पक्षातून बाहेर पडले. त्यानंतर त्यांनी शिवसेनेला या दोन्ही भावांच्या कौटुंबिक गाठीभेटी वाढल्या आहेत. ५ जुलैच्या वरळी डोम येथील जाहीर सभेमध्येही आम्ही एकत्र राहण्यासाठी एकत्र आलो आहोत, असे उद्धव ठाकरे यांनी सांगितले. पण राज ठाकरे या एक्त्रिकरणाबाबत त्या सभेत फारसे बोलले नाहीत. इतकेच नव्हे तर त्यानंतरही त्यांच्या काही गाठीभेटी झाल्या. नुकतेच दिवाळीच्या निमित्ताने शिवाजी पार्कवर दोन्ही बंधू आपल्या कुटुंबियांसोबत दीपोत्सवात सहभागी झाले. त्यामुळे हे दोन्ही बंधू पुढील काळात एकत्र येतील, अशी आशा त्यांच्या चाहत्यांना वाटत आहे.

उद्धव ठाकरे एकत्रिकरणाबद्दल आशावादी आहेत, पण राज ठाकरे यांच्याकडून मात्र तसे कुठलेच वक्तव्य केले जाताना दिसत नाही, हे बारकाईने पाहिल्यावर लक्षात येईल. राज यांनी आपला सस्पेन्स कायम राखलेला आहे. सध्या राज ठाकरे मतदार याद्यांमुळे आक्रमक झाले आहेत. जोपर्यंत मतदार याद्यांमध्ये सुधारणा होत नाहीत, तोपर्यंत कशा निवडणुका घेतात, हेच पाहतो असे राज ठाकरे यांनी बजावले आहे. निवडणूक मतदान यंत्र आणि निवडणूक याद्या यावरून सध्या देशभरातच मोठा वादविवाद सुरू आहे. त्याविषयी संशय व्यक्त करण्यात येत आहे.

टाळी ही दोन हाताने वाजत असते, त्यामुळे उद्धव ठाकरे आणि त्यांचे समर्थक राज यांना टाळी देण्यासाठी कितीही उत्सुक असले तरी राज यांच्याकडून हात पुढे केला जाणे महत्त्वाचे आहे. काही उत्सवी कार्यक्रमांना एकत्र येणे आणि व्यावहारिक पातळीवर सांगड घालणे यात फरक असतो.

प्रदूषण रोखण्यासाठी सर्व आघाड्यांवर प्रयत्नांची गरज

दिवाळी म्हटले की, फटाके आलेच. या फटाक्यांमुळे मुंबईतील अनेक भागातील हवा आरोग्यासाठी अत्यंत हानिकारक बनते. दरवर्षी यावर चर्चा होते. पण यातून कोणी बोध घेताना दिसत नाही. यामुळे की काय आयुष्य एअर रँकिंगमध्ये देशातील तीन शहरे समाविष्ट झाली आहेत. जगामध्ये सर्वाधिक प्रदूषित शहर दिल्ली ठरले आहे. तिसऱ्या क्रमांकावर मुंबई आणि सहाव्या क्रमांकावर कोलकाता आहे. देशातील प्रमुख राजधानीच प्रदूषणाच्या विळख्यात सापडल्या असल्याने या शहरांमधील नागरिकांच्या आरोग्याचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे. काही संघटना गेल्या २० ते २२ वर्षांपासून दिवाळी दरम्यान मुंबईत होणाऱ्या प्रदूषणाची नोंद घेत आहेत. तेव्हा फटाक्यांचा आवाज १४० डेसिबलपर्यंत नोंदविला जात होता. सातत्याने पाठपुरावा करून मोठ्या आवाजाचे फटाके कसे कमी होतील? याकडे लक्ष देऊन मुंबई पोलीस, मुंबई महापालिका, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ यांच्या मदतीने मोठ्या फटाक्यांचा आवाजावर बंधने घालण्यावर काही प्रमाणात यश आले आहे. १४० डेसिबलचा आवाज १२० किंवा १०० वर येऊन ठेपला आहे. प्रत्येक वर्षी फटाक्यांच्या आवाजाचे डेसिबल मोजल्यानंतर समोर आलेल्या परिणामामुळे हा छोट्यासा का होईना निकाल समोर आला आहे; मात्र एवढ्या आवाजाचे फटाके सगळेच जण आरोग्याचा आवाज घडीला काम करण्याची वेळ आली आहे. उच्च न्यायालयाने फटाके वाजविण्याच्या वेळेवर निर्बंध घातल्याने यंदा दिवाळीत वायू प्रदूषण कमी होण्याचा अंदाज होता. मात्र हा अंदाज मुंबईकरांनी खोटा ठरवला. मध्यरात्रीही फटाक्यांचे आवाज अधूनमधून येतच असतात. दिवाळी सुरू होताच मुंबईतील वायू प्रदूषणाची पातळी वाढली आहे. दीप आढळतील, त्या फटाक्यांच्या फाक्यांमध्ये बंधने घालण्यासाठी मुंबई नगर, वरळी भागात वाईट हवेची नोंद महापालिकेकडून काम केले जाते. ज्या क्षेत्रामध्ये आवाजाचे उल्लंघन हवा वाईट श्रेणीत गेली आहे. देवना, माझगाव, विलेपार्ले, मालाड, खेरवाडी, मुंबई पोलीसांना आहेत. फटाक्यांच्या आवाजाचा सिलसिला गेल्या कित्येक वर्षांपासून सुरू आहे. मनुष्यप्राणी शरीर, घातकोपर, कांदिवली, भांडूप, हा ८० डेसिबलपर्यंत आवाज सहन करू शकतो. आवाजाची मर्यादा १२५ डेसिबल किंवा १२० डेसिबल होते, तेव्हा यामुळे आधीच विविध आजारांनी ग्रस्त असलेल्या नागरिकांना त्रास सहन करावा लागत आहे.



नाही तर तो पशु-पक्षी या सगळ्यांना होतो. एकंदर निसर्गाला होतो. दिवाळ्या दरम्यान मुंबईतल्या प्रदूषणामध्ये वाढ होते. त्यावेळी मुंबई महापालिका, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या वतीने हवेतील प्रदूषकांचे प्रमाण मोजले जाते. दिवाळी असो, गणपती असो किंवा ईद असो प्रत्येक वेळी होणारे वायू प्रदूषण आणि ध्वनी प्रदूषण विविध वंत्रणांकडून मोजले जाते. या सगळ्याचा परिपाक म्हणून वीसएक वर्षांपासून सुरू असलेल्या प्रयत्नांना आता यश येत आहे. परंतु प्रत्येक वर्षी एकाच संघटनेने पुढाकार घेऊन काम केले पाहिजे, असे नाही. काही आघाड्यांवर सरकारी वंत्रणा, लोकप्रतिनिधी आणि संघसामाज्य लोकांनी देखील प्रदूषणसंदर्भात आवाज उठवण्याची गरज आहे. कारण सगळेच जर सगळ्यांच्याच सुखसोयीप्रमाणे वायू लागले तर मग त्याचा त्रास प्रत्येकालाच होणार आहे. याचा सारासार विचार करून प्रत्येक सण हा सणासारखा साजरा व्हावा. कुठेही नियमांचे उल्लंघन होऊ नये आणि कोणाला त्रास होऊ नये वायू प्रदूषणाकडे सर्वांचेच दुर्लक्ष होत आहे. यातून नागरिकांच्या आरोग्यावर परिणाम होत आहे. मुंबई महापालिका, मुंबई पोलीस, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ दिवाळीतल्या आवाजाच्या आवाज वायू प्रदूषणाच्या नियंत्रणासाठी काम करते. केंद्र सरकारने आखून दिलेल्या नियमप्रमाणे राज्यातील प्रत्येक प्राधिकरण दिवाळीदरम्यान प्रदूषण होणार नाही, यासाठी काम करते. आपल्याकडे महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या वतीने फटाक्यांच्या आवाजावर बंधने घातली जातात. कोणत्या फटाक्यांचा आवाज किती असावा? किंवा वायू आवाज करणारे फटाके बंद करावेत. संबंधित फटाक्यांची विक्री होऊ नये यासाठी फटाक्यांच्या आवाजाच्या चाचणीनंतर ज्या फटाक्यांमध्ये दीप आढळतील, त्या फटाक्यांच्या फाक्यांमध्ये बंधने घालण्यासाठी मुंबई नगर, वरळी भागात वाईट हवेची नोंद महापालिकेकडून काम केले जाते. ज्या क्षेत्रामध्ये आवाजाचे उल्लंघन हवा वाईट श्रेणीत गेली आहे. देवना, माझगाव, विलेपार्ले, मालाड, खेरवाडी, मुंबई पोलीसांना आहेत. फटाक्यांच्या आवाजाचा सिलसिला गेल्या कित्येक वर्षांपासून सुरू आहे. मनुष्यप्राणी शरीर, घातकोपर, कांदिवली, भांडूप, हा ८० डेसिबलपर्यंत आवाज सहन करू शकतो. आवाजाची मर्यादा १२५ डेसिबल किंवा १२० डेसिबल होते, तेव्हा यामुळे आधीच विविध आजारांनी ग्रस्त असलेल्या नागरिकांना त्रास सहन करावा लागत आहे.

फळं खाणे ही आरोग्यासाठी चांगली असतात हे आपल्या सगळ्यांनाच माहीत आहे. म्हणून आवर्जून आपण फळ्यांचे सेवन करतो. बाजारातून आणलेली ताजी फळं खायला कोणाला आवडत नाही. पण सध्याचं वातावरण इतकं प्रदुषित आहे की, भाज्या, फळं जास्त काळ टिकाव्यात किंवा त्यांना किड लागू नये म्हणून मोठ्या प्रमाणात केमिकल्स आणि खतांची फवारणी केली जाते. तुमच्यापर्यंत पोहोचपर्यंत फळांनी फ्रेश राहावे हा त्या मागचा हेतू असला तरीसुद्धा ही किटकनाशकं पोटात गेली की, मानवी आरोग्यासाठी हानिकारक असते. त्यामुळे फळं धुवून खाणे फारच आवश्यक आहे. ही फळं धुण्याचीही विशिष्ट पद्धत आहे ती तुम्हाला आम्ही सांगणार आहोत. चला करूया सुरुवात

फळं धुताना

आपण सगळेच बाजारातून फळं आणल्यानंतर नळाखाली धरतो, ती धुतो आणि खातो. पण कसे करण्यामुळे फळांवरील केमिकल्स जात नाही. तर फळं वरवर स्वच्छ होतात. तुम्ही सोपल मीडियावर फिरणारे अनेक व्हिडिओ आतापर्यंत पाहिले असतील ज्यामध्ये फळं चमकावी यासाठी मेण देखील लावलेले पाहिले असेल. अशा गोष्टी करूनिघून पटकन निघत नाहीत. म्हणूनच फळं नीट धुतली जायला हवीत.

फळं स्वच्छ करण्याच्या काही सोप्या पद्धती

एका भांड्यात फळं काढून घ्या. ती छान पाण्यात बुडवून ठेवा. त्यात साधारण एक चमचाभर मीठ घालून ती तशीच ५ मिनिटे ठेवून द्या. पाच मिनिटांनी मीठाच्या पाण्यातून फळं बाहेर काढा. घरच्या घरी करण्यासारखा हा सोपा उपाय आहे. मिटामुळे फळांमधील किड निघण्यास मदत होते.

व्हिनेगरच्या मदतीनेदेखील तुम्हाला फळांची स्वच्छता करता येते. तुम्हाला एका भांड्यात पाणी आणि व्हिनेगर घ्यायचे आहे. व्हिनेगर आणि पाण्याचे प्रमाण १:२ असे असायला हवे. पाण्यात व्हिनेगर मिसळून तुम्ही त्यामध्ये फळं बुडवून ठेवा. साधारण १५ मिनिटं तरी तुम्ही त्यामध्ये बुडवून ठेवा. व्हिनेगर थोडे आंबट असते. त्यामुळे तुम्ही ते स्वच्छ करणे आवश्यक असते. तुम्हाला फळं पाण्यातून काढणे त्यानंतर गरजेचे असते. हल्ली बाजारात बायोवाॅश नावाने लिक्वीड मिळते. त्याचा उपयोग करून फळं स्वच्छ होतात. पाण्यामध्ये बायोवाॅश टाकून तुम्ही फळं साधारण ५ मिनिटे ठेवा. त्यानंतर तुम्ही ही फळं स्वच्छ धुवून घ्या. बायोवाॅश केल्यानंतर तुम्हाला फळं धुण्याची गरज नसते. पण तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही एका पाण्यातून पुन्हा फळं काढू शकता.

हे ही असू द्या लक्षात

कलिंगड, सफरचंद यासारखी फळं तुम्ही अगदी आरामात धुवू शकता. पण द्राक्ष, स्ट्रबेरी अशी फळं धुताना तुम्हाला थोडी काळजी घ्यावी लागते. द्राक्ष धुताना ही काळजी थोडी जास्त घ्यावी लागते. कारण द्राक्षांमध्ये केमिकल्स जास्त अडकून राहतात. त्यामुळे तुम्ही ही फळं नीट धुवा. आता फळं धुताना या गोष्टी कायम लक्षात ठेवा.



सर्दी : सामान्य पण घातक

आजारांपासून दूर राहा रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्याचे ७ घरगुती उपाय

तज्ञांनी दिलेल्या माहितीनुसार, कोरोनासह इतर संसर्गजन्य आजारांपासून बचाव करण्यासाठी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणं गरजेचं आहे. आपल्या शरीरातील इम्यून सिस्टममुळे आपला वेगवेगळ्या आजारांपासून बचाव होतो. जर रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर झाली तर आजारी पडण्याची शक्यता अधिक असते. त्यामुळे आपल्या शरीरात रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत असणं गरजेचं आहे. रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर होण्यामागे अनेक कारणे आहेत. कित्येकदा आपल्या खाण्या-पिण्याच्या

हलगर्णीपणामुळेही आपली रोगप्रतिकारक शक्ती कमजोर होते.

तर दारू, सिगारेट यासारख्या चुकीच्या सवयींमुळे रोगप्रतिकारक शक्तीवर परिणाम जाणवतो. काही घरगुती उपायांनीही तुम्ही रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवू शकता.

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्याचे काही उपाय

१. ग्रीन टी किंवा ब्लॅक टी या दोन्ही गोष्टींमध्ये रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी फार फायदेशीर आहे. पण दिवसभरात एकदा किंवा दोनदा ग्रीन किंवा ब्लॅक टी प्या. जर तुम्ही अतिप्रमाणात याचे सेवन केलात तर ते शरीरासाठी हानिकारक असते.

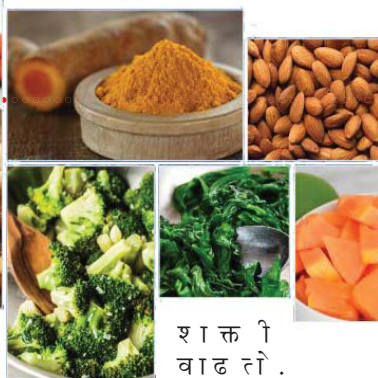
२. कच्चा लसून खाल्ल्याने रोगप्रतिकारक

तेल खेचण हा ओरल क्लिनिंगचा एक आयुर्वेदिक प्रकार आहे. अगदी प्राचीन काळापासून ही पद्धत दात आणि तोंडाचा आतील भाग स्वच्छ करण्यासाठी ही पद्धत वापरली जाते. ज्यामध्ये तोंडात खाद्यतेल घेऊन त्याने चुळ भरली जाते. ज्यामुळे दातांतील अस्वच्छता आणि जीवजंतू कमी होण्यास मदत होते. तेल खेचण मुळे केवळ तुमचे दात स्वच्छ होतात असं नाही तर हे टेकनिक तुमच्या आरोग्यासाठीदेखील अतिशय उत्तम असते. कारण नियमित ऑईल पुलिंग केल्यामुळे तुमचं वजनदेखील कमी होऊ शकतं. कसं ते जाणून घेण्यासाठी ही माहिती जरूर वाचा.

तेल खेचण कसं करावं

तेल खेचण ऑईल पुलिंग ही एक प्राचीन ओरल थेरेपी आहे. आयुर्वेदिक तज्ञांच्या सल्लानुसार ऑईल थेरेपी केल्यास तुम्हाला त्याचे चांगले फायदे मिळू शकतात. यासाठी सकाळी उठल्यावर अथवा रात्री झोपताना दात स्वच्छ करा. ब्रश केल्यानंतर एक मोठा चमचा खाद्यतेल तुमच्या तोंडात घ्या. यासाठी तुम्ही नारळचे तेल अथवा ऑलिव्ह ऑईल वापरल्यास चांगला फायदा होतो. जीभेच्या मदतीने ते तुमच्या संपूर्ण तोंडाच्या पोकळीत फिरवा. ज्यामुळे तोंडातील घाण आणि जीवजंतू त्या तेलाला चिकटतील. नंतर दहा ते पंधरा मिनीटे खळखळून चुळ. दहा ते पंधरा मिनीटांनी ते तोंडातून बाहेर टाकून द्या. तेल थुंकल्यावर पाण्याने चुळ भरा आणि त्यावर एक ग्लास पाणी प्या. सुरुवातीला ही प्रक्रिया करणं थोडसं कठीण जाईल मात्र सराव केल्यामुळे तुम्हाला ऑईल पुलिंग नक्की जमू लागेल. ऑईल पुलिंग करताना सुरुवातीच्या काळात तेल पोटात जाण्याची शक्यता दाट असते. मात्र असं झाल्यास काळजी करू नका कारण खाद्यतेल असल्यामुळे त्याचा चुकीचा परिणाम नक्कीच

काही लक्षणे आणि फ्ल्यूची लक्षणे जवळपास सारखी असतात. अंग दुखणे, बारीक ताप येणे इत्यादी लक्षणांमुळे नेमका फ्ल्यू झाला आहे की सर्दी याबाबत संभ्रम निर्माण होतो. तेव्हा अशी लक्षणे दिसताच नेमकी तपासणी करून घेतली पाहिजे. कॉमन कोल्ड किंवा सर्दी या आजारावर कसलेही औषध नाही. सर्दी झाल्यानंतर ती एखाद्या औषधाने दुरुस्त झाली आहे असे होत नाही. तरी लोक औषधे घेतात. त्या औषधांमुळे सर्दीच्या काही लक्षणांवर इलाज होतो. उदा. डोकेदुखी थांबते, ताप कमी होतो. पण हा इलाज मूळ सर्दीवरचा नाही हे लक्षात ठेवले पाहिजे. सर्दी साधारणतः ७२ तासांने किंवा काही प्रकारात आणखी २४ तासांनी आपोआप दुरुस्त होऊन जाते. परंतु जाता जाता ती आपल्या शरीरातल्या



शक्ती वाढतो.

लसूनमध्ये भरपूर एलिसिन, झिंक, सल्फर, सेलेनियम आणि व्हिटॅमिन ए आणि ई सुद्धा असतात.

३. नियमित दहाचं सेवन केल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत राहते. त्यामुळे पचनक्रियाही सुरळीत राहण्यास मदत होते.

४. ओट्समध्ये मोठ्या प्रमाणात फायबर असतात. त्यासोबत त्यात अँटी-माईक्रॉबियल गुणही असते. दररोज ओट्सचे सेवन केल्याने इम्यून सिस्टम उत्तम राहते.

काही संस्थांवर परिणाम करून जाते. म्हणून प्रत्यक्षात सर्दीमध्ये फार त्रास होत नसला तरी चारंवार होणाऱ्या सर्दीमुळे विविध संस्थांवर होणाऱ्या परिणामाने नंतर त्याला त्रास होऊ शकतो. म्हणून सर्दी होण्याची वाट पाहण्या-पेक्षा तिला प्रतिबंध केला पाहिजे. प्रतिबंध करण्याचा सगळ्यात महत्वाचा उपाय म्हणजे विश्रांती घेणे. सर्दी झाल्यानंतर शरीराला विश्रांती आवश्यक असते म्हणून ती घेतली पाहिजे. पण तिचे परिणाम आपल्या शरीरावर होऊ नयेत म्हणूनही ती आवश्यक असते. त्याशिवाय सर्दी झाल्यानंतर आपण फार फिरायला लागली, लोकांत मिसळायला लागलो तर लोकांना सर्दी होण्याची शक्यता असते. डॉक्टर मंडळी सध्या गरम पाण्याच्या वाफा घेणे हा सर्वात सोपा उपाय सांगत असतात. सर्दी झाल्यास तो जरूर अवलंबावा.

५. विटामिन डी हे आपल्या शरीरासाठी फार महत्वाचे असते. त्यामुळे आपल्याला अनेक रोगांचा सामना करण्याची ताकद मिळते.

त्यासोबतच आपली हाडेही मजबूत होतात. तसेच हृदयासंबंधीत अनेक आजारांपासूनही तुम्ही मुक्त होऊ शकता.

६. संसर्गजन्य रोगांपासून दूर राहण्यासाठी व्हिटॅमिन सी फार महत्वाचे असते. लिंबू, आवळा, संत्री यात मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते. त्यामुळे नियमित व्हिटॅमिन सी असलेली फळं खावीत.

७. तसेच हिरव्या पालेभाज्या, फळे, दुध याचाही आहारात नियमित समावेश ठेवावा. त्यामुळे तुमच्या शरीराला पोषक तत्त्व मिळतील आणि रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत ठेवण्यात मदत होईल.

झोपण्यापूर्वी अशी घ्या केसांची काळजी

लांब आणि चमकदार केसांसाठी त्यांची व्यवस्थित काळजी घेणं गरजेचं आहे. जर तुमचे केस ऑईली, ड्राय ,कलर केलेले अथवा फ्रिझी असतील तर तुम्हाला केसांची विशेष निगा राखावी लागते कारण असे केस लवकर खराब होतात. केसांवर नियमित तेल लावणे, हेअर मास्क, हेअर सिरम वापरणे, वेळच्या वेळी हेअर स्पा करणे, वॉरंवार कलॅर अथवा स्टेटनर न वापरणे अशा अनेक गोष्टींचा हेअर केअरमध्ये समावेश होतो. मात्र या सर्व गोष्टींप्रमाणेच तुम्ही दररोज केसांची काळजी कशी घेता हेदेखील फार महत्वाचे ठरते. साधं आणि सोपं उदाहरण घ्यायचं झाल्यास तुम्ही रात्री झोपण्यापूर्वी केसांची कशी काळजी घेता यावर तुमच्या केसांचे आरोग्य अवलंबून आहे. दररोज रात्री झोपताना काही गोष्टींबाबत दक्षता घेत तुम्ही तुमच्या केसांची निगा राखू शकता. यासाठी जाणून घ्या रात्री झोपण्यापूर्वी केसांची कशी काळजी घ्याल.

► **रात्री झोपण्यापूर्वी केस धुवू नका** : केस जेव्हा ओले असतात तेव्हा ते तुटण्याची शक्यता अधिक असते. यासाठी शक्य असल्यास रात्री झोपण्यापूर्वी केस कधीच धुवू नका. मात्र जर तुम्हाला दुसऱ्या दिवशी लवकर थराबथराव जायचे असेल तर केस आदल्या दिवशी रात्री धुवावेच लागतात. असं करावं लागल्यास केस धुतल्यावर ते व्यवस्थित कोरडे केल्याशिवाय झोपू नका. मात्र केस कोरडे करण्यासाठी ड्रायरचा वापर करू नका. त्याऐवजी अंघोळ केल्यावर केसांवर टॉवेल गुंडाळून ठेवा ज्यामुळे केसांमधील पाणी टॉवेल शोषून घेईल आणि तुमचे केस लवकर कोरडे होऊ शकतील.

► **केस घट्ट बांधून झोपू नका** : काही जणींना केस मोकळे सोडून तर काही जणींना केस घट्ट बांधून झोपण्याची सवय असते. जर तुम्हाला केस मोकळे ठेवायची सवय असेल तर झोपत केस अंगाखाली येवून तुटू शकतात. शिवाय केस घट्ट बांधून ठेवले तरी वेगळ्या ताणामुळे केसांचे नुकसान होऊ शकते. यासाठी रात्री झोपण्यापूर्वी अगदी सैलसर पोनीटेल अथवा वेणी घालून मगच झोपा. ज्यामुळे तुमच्या केसांचे नुकसान होणार नाही.

► **झोपण्यापूर्वी केस विंचरा** : सकाळी उठल्यावर कॉलेज अथवा ऑफिसला जाण्याची घाई सर्वांना असते. मात्र बऱ्याचदा या घाईत लांब केसांचा गुंता सोडवणे कठीण जाते. केसांचा गुंता सकाळी सोडवण्यासाठी वेळ मिळत नसेल तर हा उपाय जरूर करा. रात्री झोपण्यापूर्वी केस विंचरून गुंता सोडवून घ्या. केसांची सैलसर वेणी अथवा पोनी टेल बांधून झोपी जा. सकाळी उठल्यावर तुमच्या केसांमधील गुंता नक्कीच



कमी झालेला असेल.

► **हेअर बॅन्ड निवडताना काळजी घ्या** : केस व्यवस्थित बांधले जावेत यासाठी अनेकांना केस घट्ट इलेस्टिक बॅन्डने पोनीटेल बांधायची सवय असते. मात्र अशा इलेस्टिक बॅन्डमुळे तुमचे केस लवकर तुटू शकतात. यासाठीच बाजारात अनेक सॉफ्ट मटेरिअलपासून तयार केलेले बॅन्ड मिळतात. सॉफ्ट बॅन्डमुळे तुमच्या केसांचं नुकसान कमी होऊ शकतं. हे सॉफ्ट बॅन्ड सॅटिन, सिल्क, कॉटन अथवा मायक्रोफायबर पासून तयार केलेले असतात. मात्र हा बॅन्ड फार घट्ट बांधू नका रात्री झोपताना अशा बॅन्डने केस सैलसर बांधूनच झोपा.

► **झोपण्यापूर्वी केसांवर तेल अथवा सिरम लावा** : तेलामुळे केसांचे संरक्षण आणि पोषण होत असते. यासाठीच केसांना वेळच्यावेळी तेल अथवा सिरम लावणं फार गरजेचं असतं. दिवसभर कामांनिमित्त घराबाहेर असल्यामुळे तुम्ही केसांना तेल लावणं टाळता. मात्र रात्री झोपताना केसांना तेल लावण्यास काहीच हरकत नसते. ज्यामुळे तुमच्या केसांचे आरोग्य चांगले राहू शकते. यासाठी रात्री झोपण्यापूर्वी केसांना नारळचे तेल, ऑलिव्ह ऑईल, बदामाचे तेल अथवा जास्मिन तेल लावा आणि बोटांनी केसांना मसाज करून केस बांधून ठेवा.

► **सॅटिनची बेडशीट आणि पिलो कव्हर वापरा** : सॅटिनची बेडशीट आणि पॅटिनचे पिलो कव्हर हे तुमच्या बेडरूमला एक छान आणि रॉयल लुक देतात. मात्र त्यासोबत अशा बेडशीट आणि पिलो कव्हर तुमच्या केसांच्या आरोग्यासाठीदेखील उत्तम असतात. कारण सॅटिनमुळे तुमच्या केसांमधील नैसर्गिक ओलावा आणि आद्रता शोषून घेत नाही. ज्यामुळे तुम्ही केसांवर लावलेलं तेल, सिरम निघून जात नाही. तेल आणि सिरम तुमच्या केसांचं संरक्षण करतं. शिवाय कॉटनपेक्षा सॅटिनचा स्पर्श अगदी मऊ आणि मुलायम असतो. ज्यामुळे तुमचे केस तुटण्याची शक्यता फारच कमी असते.

मेकअप रिमूव्ह न करता झोपत असाल तर वेळीच सावध व्हा, अन्यथा...



एखादी पार्टी किंवा फंक्शनमधून उशीरा घरी आल्यानंतर थकल्यामुळे मेकअप रिमूव्ह न करता निघून जातात. अनेकदा जेव्हा तुम्ही हेवी मेकअप करत नाही. तेव्हाही मेकअप हटवणं गरजेचं वाटत नाही. पण तुम्हाला माहीत आहे का? असं केल्यामुळे तुम्ही स्वतःच तुमच्या स्किनला नुकसान पोहोचवत आहात. मेकअप तसाच ठेवून झोपण तुम्हाला महागात पडू शकतं. दिवसभर आपली स्किन प्रोटेक्शन मोडमध्ये असते. दिवसभरात स्किन सेल्स प्रदूषण आणि घातक यूव्ही किरणांशी लढत असतात. पण रात्री जेव्हा तुम्ही आराम करत असता. तेव्हा स्किन रिपेअर मोडमध्ये असते. अशातच जर तुमच्या चेहऱ्यावर मेकअप असेल तर स्किनसाठी घातक ठरू शकतं. तुम्हाला हे माहीत असेलच की, हेव्ही स्किनसाठी स्किन पोर्स ओपन राहणं गरजेचं असतं. पोर्समध्ये जर धूळ-माती जमा झाली तर ती स्क्रब करून स्वच्छ करणं गरजेचं असतं. रात्रभर मेकअप तसाच ठेवून झोपलं तर त्यामुळे स्किन पोर्स ब्लॉक होतात. मेकअप आपल्या स्किनमध्ये मॉयश्चर शोषण घेतात आणि त्यामुळे स्किन ड्राय होते. मेकअप हटवल्यामुळे आपल्या स्किनला ताजी हवा मिळते आणि स्किन रिफ्रेश राहते. संपूर्ण दिवसाचं प्रदूषण आपल्या स्किनवर चिकटतं. जर तुम्ही हे तसचं ठेवून झोपत असाल तर चेन रिअॅक्शनसोबत स्किनला नुकसान पोहचू शकतं.

तारूण दिसायचंय?... विंचेचा फेसमास्क ट्राय करा

चिंच म्हलंती की, लगेच जिबेवर आंबट-गोड चव रेंगाळते. चवीला चटपटीत अरणागरी चिंच पदार्थाची चव वाढवण्यासाठीच नाही तर आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरते. काही लोक चिंचेच्या आंबट चवीमुळे चिंच खाणं टाळतात. पण तुम्ही एकाद्या पदार्थांमध्ये एकेत्र करून याचे फायदे घेऊ शकता. काही लोकांना चिंच खायला इतकं आवडतं की, ते कधी कधी चिंच कच्चीच खातात. काही लोकांना चिंचेच्या गोळ्या आवडतात, तर काही लोकांना चिंचेची चटणी आवडते. पण तुम्हाला माहीत आहे का? चिंच आरोग्यासोबत सौंदर्य वाढविण्यासाठीही फायदेशीर ठरते.

चिंचेचे सौंदर्यासाठीचे फायदे : चिंचेमध्ये अँटी-ऑक्सिडंटव्यतिरिक्त व्हिटॅमिन सी आणि ए असतं. जे स्किनला फ्री-रॅडिकल्सपासून वाचवण्याचं काम करतात.

चिंच स्किनसाठी परफेक्ट ब्लीचचं काम करते आणि स्किन टोन इव्हन ठेवण्यासाठी मदत करते.

चिंचेमध्ये अल्फा हाइड्रोक्सिल अॅसिड्स असतात. जे स्किनवरील धूळ, माती, प्रदूषण दूर करतं.

चिंचेमधील गुणधर्म प्रत्येक प्रकारचे डाग आणि सुरकुत्या हटवण्यासाठी मदत करतात. त्यामुळे त्वचेचं तारूण्य जपण्यासाठी मदत होते.

चिंचेचा फेसमास्कही फायदेशीर : चिंचेमध्ये असणाऱ्या गुणधर्मांचा आरोग्यासोबतच सौंदर्यासाठीही फायदा होतो. त्यासाठी दही, चंदन किंवा मुलतनी मातीसोबत एकत्र करून लावू शकता. जर तुम्हाला त्वचेचं तारूण्य टिकवयचं असेल तर तुम्ही चिंच रवा किंवा मुलतानी मातीसोबत एकत्र करून लावू शकता.



तयार करा फेस मास्क : चिंचेचा रवा काढून त्यामध्ये मुलतानी माती एकत्र करा. त्यानंतर त्यामध्ये थोडं दूध आणि गुलाब पाणी एकत्र करून व्यवस्थित एकत्र करा. आता तयार फेस पॅक संपूर्ण चेहऱ्यावर लावा. परंतु लक्षात ठेवा हा पॅक डोळ्यांवर लावू नका. अर्थां तासासाठी असचं ठेवा आणि त्यानंतर थंड पाण्याने तोंड स्वच्छ धुवून घ्या. ही प्रोसेस आठवड्यातून दोन वेळा करा.



विवाहित महिलांमध्ये रक्तप्रवाह नियंत्रित ठेवतात जोडवे, शृंगाराचे वैज्ञानिक महत्त्व

लग्नानंतर महिला सोळा शृंगार करतात. हिंदू धर्म परंपरामागे विज्ञानही दडलेले आहे. महिलांनी शृंगार केलेल्या दगिन्यांचेसिद्ध वैज्ञानिक महत्त्व आहे. या सोळा शृंगारांमध्ये १५ वा क्रमांक हा पायाच्या बोटांमध्ये घातल्या जाणाऱ्या जोडव्यांचा येतो. सामान्यतः जोडवे हे चांदीचे असतात. जोडव्यांमध्ये पारंपरिक गुण असण्यासोबतच काही वैज्ञानिक फायदेही आहेत.

ज्योतिष व्यतिरिक्त मॉडर्न सायन्सही जोडवे घातल्यामुळे होणाऱ्या फायद्याविषयी सांगते. महिलांच्या पायातील दुसऱ्या बोटातील तर्जिकेचा थेट संबंध गर्भाशयाशी असतो, जी हृदयापासून जाते आणि याच कारणांमुळे उजव्या तसेच डाव्या पायाच्या दुसऱ्या बोटात जोडवे

घातल्याचा सल्ला दिला जातो. यामुळे गर्भाशय स्वस्थ आणि ब्लडप्रेशर नॉर्मल राहते. शरीरामध्ये ऊर्जा प्रवाह वाढवण्यासाठी पायात चांदीचे जोडवे घालणे उत्तम राहते. चांदी शरीरासाठी थंड मानली जाते. चांदीचे जोडवे घालून जमिनीवर चालल्यास शरीराला सकारात्मक ऊर्जा मिळते. जोडवे धारण केल्यास मेंदू शांत राहते आणि तणावही कमी होतो.

सायटीक नर्व्हच्या एका नसेवर जोडव्यांचा दबाव पडतो आणि यामुळे रक्तप्रवासाच्या इतर नासंमधील जवळपासचा वाढतो आणि य्यूट्रस, ब्लॅंडर आणि आतड्यांपर्यंत रक्तप्रवाह व्यवस्थित होतो. गर्भाशयापर्यंत योग्यप्रकारे रक्त पोहोचते. शरीरात रक्तप्रवाह व्यवस्थित असल्यास आरोग्य चांगले राहते.

