

संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

स्थानिक निवडणुकींचा विद्रूप चेहरा



राज्यातील इतकी गंभीर, उघड गुंडशाहीसारखी परिस्थिती असताना निवडणूक आयोगाने कोणावर कारवाई करणे सोडा साधी नोटीसही कोणाला दिलेली नाही. आयोगाचे निरीक्षक काय करत आहेत? त्यांना हे गैरप्रकार दिसत नाहीत का? आयोगाचा हा निष्क्रियपणा आहे.

रस्ते, पाणी, वीज, स्वच्छता, आरोग्य, वाहतूक यांसारख्या मूलभूत गरजांपासून ते छोट्या शहरांच्या नियोजन, पायाभूत सुविधा आणि शाश्वत विकासाच्या प्रत्येक टप्प्यापर्यंत नगरपालिका आणि नगरपंचायतींचा निर्णायक प्रभाव असतो. त्यामुळे या स्तरावर तयार होणारे नेतृत्व प्रत्यक्ष लोकसहभागानून, तळगाळ्यातील प्रश्नांची जाण आणि सामाजिक विश्वास यांच्या आधारावर घडते, असा आजवरचा समज होता. या निवडणुका स्थानिक लोकशाहीची ‘प्रयोगशाळा’ मानल्या जात, जिथे सामान्य नागरिकच नेतृत्व घडवत. मात्र यंदाच्या निवडणुकांनी हा समज मोडीत काढला आहे. लोकशाहीत निवडणूक पारदर्शक आणि स्पर्धात्मक प्रक्रिया असावी, अशी अपेक्षा असताना प्रत्यक्षात या निवडणुका ‘सत्तेचा जोर, पैशाचा प्रभाव, दबावाची भाषा आणि दडपशाहीचे हत्यार’ यांच्या स्पर्धेत परिवर्तित झाल्या आहेत. राजकीय पक्षांनी आपली कामे जनतेसमोर ठेवून मते मागण्याऐवजी, लोकांची मते प्रभावीत, खरेदी करण्याची चढाओढ सुरू केली आहे. विरोधकांना अर्ज भरून न देण्यासाठी धमक्या, सौदे, दबाव, तर काही ठिकाणी थेट गुंड आणि प्रशासनाला हाताशी धरून उमेदवारांना रोखण्याचे प्रकार झाले. बिनविरोध निवडणुकीसाठी स्थानिक पातळीवर थेट दडपशाही झाल्याचे चित्र समोर आले आहे. याहून गंभीर म्हणजे, शासनयंत्रणा निवडणूक प्रक्रियेची निष्पक्ष प्रहरी न राहता एका विशिष्ट राजकीय पक्षाची ‘अधिकृत संरक्षण पथक’ बनली असल्याचा कटू अनुभव उमेदवार आणि मतदारांना राज्यभर येत आहे. निवडणुकांचे हे चित्र केवळ चिंताजनक नाही, तर धोक्याची घंटा आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांचा पाया अशा दबाव-प्रभावाच्या राजकारणाने कमकुवत होतं असेल, तर या प्रक्रियेची सर्वात भक्कम मुळे उखडली जाऊन लोकशाहीचा वटवृणा उन्मळून पडेल. ‘मत’ हा लोकशाहीतील पवित्र शब्द आहे. मत म्हणजे जनतेचा विश्वास आणि इच्छाशक्ती. परंतु यंदाच्या निवडणुकांत सत्ताधाऱ्यांनी मताला बाजारात उभे केले आहे. पैशांचे वारेमाप वाटप सुरू आहे. मताला १० हजार रुपये वाटले जात आहेत, असे सत्ताधारी शिवसेनेचे आमदारच जाहीरपणे सांगत आहेत. सत्ताधारी पक्षाचे मंत्री, नेते आपल्या जाहीर सभांमधून कोणाचेही पैसे घ्या, कोणाचेही मटण खा, दारू घ्या पण आमच्या पक्षाला मत द्या, असे निर्लज्जपणे सांगून या सगळ्या प्रकाराला पाठिंबा देत लोकशाहीचा गळा घोटत आहेत. सत्ताधाऱ्यांनी पैशाची ताकद इतक्या अतिरेकाने वापरली आहे की, दोन तीन महिन्यांपूर्वी राज्यत अतिवृष्टीने आलेल्या पुरापेक्षा मोठा पैशाचा पूर या निवडणुकीत आला आहे. अनेक ठिकाणी विरोधी उमेदवारांना सरळ कोट्यवधी रुपयांची ऑफर देऊन, दबाव आणून माघार घ्यायला लावली. जामनेरमध्ये मंत्री गिरीश महाजन यांच्या पत्नी जिथून बिनविरोध निवडून आल्या आहेत. तिथे विरोधी पक्षांच्या उमेदवारांना दमदाटी, मारहाण केली आणि त्यांच्या कॉलर पकडून त्यांना निवडणूक निर्णय अधिकारी-यांकडे घेऊन गेले आणि त्यांचे फॉर्म मागे घेतले गेले. या घटनेचे व्हिडीओ सोशल मीडियावर फिरत आहेत. अर्ज मागे घेण्याची वेळ दुपारी ३ वाजेपर्यंत होती. ती वेळ संपल्यानंतरही काही जणांना अर्ज मागे घ्यायला लावले, अशी माहिती मिळत आहे. असे प्रसंग कुठल्याही लोकशाहीत नाही तर हुकूमशाही घडत असतात पण सध्याच्या निवडणुकीत राज्यभर सर्रासपणे हे सुरू आहे. निवडणुका निर्भय, निष्पक्ष व पारदर्शकपणे पार पडण्यासाठी आदर्श आचारसंहितेची तरतूद केली आहे. त्यासाठी आयोगाला संवैधानिक अधिकार दिलेले आहेत. ते अधिकार वापरून आचारसंहितेची काटेकोर अंमलबजावणी करण्यात निवडणूक आयोगालाच रस नाही, असे दिसत आहे. राज्याचे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे हे संगमनेर आणि पाचोऱ्याच्या प्रचार सभेतून उद्योग मंत्र्यांना फोन लावून एमआयडीसी मंजूर करण्यास सांगत आहे आणि उद्योग मंत्री फोनवरून त्यांच्या आदेशाची अंमलबजावणी करू, असे सांगत आहे. एकनाथ शिंदेंनी अशाच प्रकारे आरोग्यमंत्र्यांना प्रचार सभेतून फोन लावून दवाखाने मंजूर केल्याचे सांगत आहेत. उपमुख्यमंत्री अजित पवार ह्यामतह्म दिली तरच ‘निधी’ देऊ अशा खुल्या धमक्या देत आहेत. हा उघड उघड आचारसंहितेचा भंग आहे. पण निवडणूक आयोग कुंभकर्णी नद्रेत असल्याने ना त्यांच्यावर गुन्हा दाखल झाला, ना कारवाई झाली. यवतमाळ जिल्ह्यातील वणी येथील प्रचार सभेत भाषण करताना उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी प्रदूषण नियंत्रक महामंडळाचे सिड्देश कदम यांना फोन लावून वणीतल्या प्रदूषणाचा प्रश्न सोडवण्यासाठी सांगितले. कदम यांनीही २४ तासांत प्रश्न सोडवू, असे सांगितले. मुंबई आणि परिसरातील जनता महिनाभरापासून प्रदूषणाने त्रस्त आहे. तिथेच शिंदे यांचे वास्तव्य आहे, पण या परिसरातल्या प्रदूषणाबाबत सिड्देश कदमांना फोन करावा असे कधीही वाटले नाही, हे मोठे आश्चर्यच म्हणावे लागेल. राज्यात अनेक ठिकाणी विरोधकांवर शारीरिक हल्ले, धमक्या, उमेदवारी मागे घेण्यासाठी दबाव, दडपशाही आदी प्रकार आता सामान्य झाले आहेत. भाजपच्या एका आमदारांनी तर मुख्यमंत्री आणि गृहमंत्री नागपूरचेच आहेत, तुम्हाला कापून टाकू, अशा धमक्या विरोधकांना दिल्या आहेत. भाजपचे आमदार गुंडांची भाषा बोलून जाहीर सभेतून विरोधकांना जीवे मारण्याच्या धमक्या देत आहेत. दुसरीकडे भाजपच्या एक मंत्री मी स्वतः सर्वात मोठी ‘डॉन’ आहे असे जाहीर प्रचार सभेत सांगत आहेत. पण त्यांच्यावर काही कारवाई नाही. त्यामुळे पोलीस प्रशासन आणि निवडणूक आयोग नेमके काय करत आहे? हा मोठा प्रश्न जनतेला पडला आहे. लोकशाहीचा एक प्रमुख स्तंभ म्हणजे प्रशासनाची तटस्थता. पण महाराष्ट्रातील प्रशासन आता तटस्थ नाही तर सत्ताधाऱ्यांच्या बाजूचे झाले आहे. काही अधिकारी तर स्वतः निवडणुकीला उभे आहेत अशा प्रकारे वागत आहेत. एक सरकारची अधिकारी महाराष्ट्र शासनाच्या गाडीतून भाजपच्या प्रचारसभांमध्ये पोहोचून हातात माईक घेऊन भाजपच्या उमेदवारांना निवडून द्या म्हणून प्रचार करत आहेत. अशा तक्रारी निवडणूक आयोगाकडे विरोधी पक्षांच्या लोकांनी पुराव्यासह केल्या आहेत. पण अद्याप त्यांच्यावर कारवाई नाही. राज्यातील गंभीर, उघड गुंडशाहीसारखी परिस्थिती असताना निवडणूक आयोगाने कोणावर कारवाई करणे सोडा साधी नोटीसही कोणाला दिलेली नाही. आयोगाचे निरीक्षक काय करत आहेत? त्यांना हे गैरप्रकार दिसत नाहीत का? आयोगाचा हा निष्क्रियपणा लोकशाहीसाठी धोक्याची घंटा आहे. निवडणूक प्रक्रियेचे पावित्र्य जपण्याची जबाबदारी ज्यांच्यावर आहे, तेच हातावर हात धरून बसले आहेत. निवडणूक आयोग फक्त निवडणूकीचा कार्यक्रम जाहीर करणारी संस्था बनली आहे.

प्रभू रामचंद्र नाशिकच्या तपोवनात आले ते वनवासासाठी, कारण येथे वन होतं. आज सरकार काय करतंय? त्या वनाचाच नाश करून, जणू शहरातूनच ‘राम’ काढण्याचा प्रयत्न करतंय. तपोवनाच्या मुळातच वनाचा श्वास आहे, रामचंद्रांच्या आगमनाची ही भूमी साक्षीदार आहे. पण त्या हिऱ्या साक्षीदारांनाच सरकार कुंभमेळ्याच्या नावाखाली आज मृत्युदंड सुनावत आहोत. म्हणूनच ही रामचंद्रांच्या पदस्पर्शाने पावन झालेल्या भूमीच्या पवित्रतेवर चालवली जाणारी कुंहाड आहे, असेच म्हणावे लागते. आजवरच्या सिंहस्थाच्या इतिहासात अशी वृक्षतोड करण्याची कधी वेळ आलेली नाही, मग याचवेळी हा शासकीय अड्डाहास कशासाठी?

नाशिकमध्ये २०२६-२७ च्या सिंहस्थ कुंभमेळ्याच्या निमित्ताने तपोवनात जो वृक्षतोडीचा घाट घातला जातोय तो संशयास्पद आहे. या वृक्षतोडीला आधार काय? तर म्हणे, आगामी कुंभमेळ्यासाठी सुमारे दहा कोटी भाविक, पर्यटक, तसेच साधू-महंत नाशिकात येऊ शकतात. प्रशासनाने हा धडाकेबाज अंदाज कशाच्या आधारावर बांधला? आधीच्या कोणत्याही सिंहस्थात अशी संख्या गाठलेली नाही, ना धार्मिक परंपरेत अचानक अशी लोकवाद नोंदवली गेली आहे. आखाडे तेच, परंपरा तीच, व्यवस्थाही तेवढीच. मग अचानक ‘संख्या वाढणार’ या भाकीतामागचं तर्कशास्त्र काय? तरीही या भयावह भाकिताचा वापर करून महापालिका तपोवनातील तब्बल १२०० एकर जागेवर साधुग्राम उभारण्याचे कारण पुढे करते आणि त्यासाठी १८७५ झाडे तोडण्याची तयारी दाखवते. म्हणूनच प्रशासनाच्या हेतूत खोट असल्याचे स्पष्टपणे दिसते. या सर्व वादाच्या मध्यभागी महापालिकेने पीपीपी तत्त्वावर उभारल्या जाणाऱ्या एक्झिबिशन सेंटरची काढलेली २२० कोटींची निविदा अचानक समोर येते आणि संपूर्ण कथानकाचा रंगच बदलते. ज्याठिकाणी साधुग्राम उभारणार असल्याचे सांगितले जाते, त्याच जागेवर एक्झिबिशन सेंटरची योजना निर्दोषपणे बसवली गेली आहे. महापालिकेने जाहीर केलं नसतानाही तिचे कृतीक्रम स्वतःच सत्य उघड करतात. साधुग्रामच्या नावाखाली प्रत्यक्षात जाग ‘मोकळी’ करण्याचा घाट घातला जातोय आणि ही मोकळीक साधण्यासाठी प्रचंड प्रमाणावर झाडे तोडण्याचे नियोजन केले गेले आहे, हे सत्य म्हणूनच लपू शकलेले नाही.

खरं तर, सिंहस्थ म्हणजे धार्मिक, आध्यात्मिक, सांस्कृतिक आणि पारंपरिक महत्त्वाची घटना. साधुग्राम म्हणजे साधू-महंतांच्या निर्वायाची, त्यांच्या धर्मकार्याच्या पूर्ततेची व्यक्ती. या व्यवस्थेसाठी कोणत्याही प्रकारचे व्यावसायिक स्थायी बांधकाम करण्यावर स्पष्ट बंधने असतात. मग साधुग्रामच्या हद्दीतच एक्झिबिशन सेंटरचा प्रकल्प उभा करण्याची कल्पनाच संशयास्पद नाही का? साधूंच्या नावाने दिलेली जमीन प्रत्यक्षात व्यावसायिक प्रकल्पाला पुरविण्याचा हा प्रकार नाही का? साधुग्रामच्या जागेची शाश्वतता आणि पवित्रता जपण्याचा कायदा असताना, महापालिका त्या कायद्याचं रूपांतर एका ‘व्यावसायिक संधी’त का करत आहे? आजवरच्या सिंहस्थाच्या इतिहासात इक्की वृक्षतोड करण्याची कधी वेळ आली होती का? लाखो साधू-महंत, प्रचंड गर्दी, आखाड्यांचे दिवशीत तंबू हे सर्व पूर्वीही होत होतं, तरी हिरवाईला हात लावला गेला नाही.

साधुग्राम म्हणजे नेमकं काय, याची नाशिककरांना पूर्ण जाण असली तरी नाशिक बाहेरच्या लोकांसाठी ते सांगावं लागतं. सिंहस्थ काळ्यात साधू-महंतांच्या निवास, धर्मकार्य आणि दैनंदिन गरजांसाठी उभारलेला तात्पुरता निवारा

नितीन गडकरी हे महाराष्ट्रातील एक

कल्पक नेतृत्व म्हणून ओळखले जाते. १९९५ मध्ये गडकरी राज्य मंत्रिमंडळात मंत्री झाले. तेव्हापासून विदर्भातील शेतकऱ्यांची दुरवस्था ते बघत होते. १९९९ मध्ये ते विधान परिषदेतील विरोधी पक्षनेते झाले. तिथे त्यांनी या समस्यांचा अधिक खोलात जाऊन अभ्यास केला. शेतकऱ्यांसाठी काहीतरी करायला हवे या विचारातून त्यांनी २००७-०८ या काळात नागपुरात अँग्री व्हिजन या कृषी प्रदर्शनाचे आयोजन करायला सुरुवात केली. त्यात देशभरातील कृषीविषयक संशोधन संस्था आणि कृषी उद्योगांचे स्टॉल्स लावले जात होते आणि त्याचबरोबर प्रदर्शनीच्या काळात दिवसभर विविध विषयांवर कृषी विषयक तज्ज्ञांची अभ्यासपूर्ण भाषणे असणाऱ्या कार्यशाळा देखील शेतकऱ्यांसाठी आयोजित केल्या जात होत्या. त्याला शेतकऱ्यांकडून दरवर्षी वाढताच प्रतिसाद मिळत होता. कोराना काळातील दोन वर्षे सोडता सातत्याने दरवर्षी हे प्रदर्शन आयोजित करण्यात आले आहे. यंदा प्रदर्शनाचे सोळावे वर्ष आहे.

सुरुवातीला हे प्रदर्शन रेशीमबाग मैदानावर आयोजित केले जात होते. आता ते नागपूरला अधिकच नजीकच्या दाभा परिसरात आयोजित केले जाते. यंदा या अँग्री व्हिजन प्रदर्शनाचे आयोजन २१ नोव्हेंबर ते २४ नोव्हेंबर या दरम्यान करण्यात आले होते. २१ नोव्हेंबर रोजी केंद्रीय कृषिमंत्री शिवराज सिंह चव्हाण यांचे हस्ते प्रदर्शनाचे उद्घाटन झाले. यावेळी नागपुरात ७० कोटींचे संत्रा करीन प्लॉट सेंटर सुरू करण्यात येईल अशी घोषणा शिवराज सिंह चव्हाण यांनी केली. चांगल्या नर्सरींचा शोध घेत मोठ्या नर्सरींना चार कोटीपर्यंत तर मध्यम नर्सरींना दोन कोटीपर्यंत अर्थसहाय्य करण्याची घोषणाही त्यांनी केली. यावेळी केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी, कृषी राज्यमंत्री आशीष जयस्वाल, सहकार राज्यमंत्री डॉ. पंकज भोयर, माजी मंत्री सुधीर मुनगंटीवार यांच्यासह विविध कृषी विद्यापीठांचे कुलगुरू आणि मान्यवर मोठ्या संख्येत उपस्थित होते. यावेळी पशुखाद्य प्रकल्पाचे ऑनलाईन उद्घाटन देखील शिवराजसिंह चव्हाण यांचे हस्ते करण्यात आले.

यंदाचे अँग्री व्हिजन अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने परिपूर्ण असल्याचे भेट देणाऱ्या शेतकऱ्यांनी मत व्यक्त केले. कृषी प्रदर्शनात

नाशिकच्या लोकांना

वैदर्भियांचे लक्ष वेधून घेणारे २ कार्यक्रम



महाराष्ट्रात सर्वत्र स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुकांचा माहील असताना नागपुरात मात्र दोन इव्हेंट्स चांगलेच गाजलेले आहेत. त्यातील एक केंद्रीय भूपट वाहतूक मंत्री नितीन गडकरी यांच्या सकल्यनेतून उभारले गेलेले अँग्री व्हिजन कृषी प्रदर्शन आणि दुसरा इव्हेंट म्हणजे नॅशनल बुक ट्रस्टचा आयोजित नागपूर उत्सव पुस्तक महोत्सव हे पुस्तकांचे प्रदर्शन. विशेष म्हणजे ही दोन्ही प्रदर्शने फक्त प्रदर्शनी नसून तिथे त्या त्या विषयातील भाषणांचा देखील आनंद नागरिकांना मिळतो आहे.

अँग्री टुरिझम, संत्रा, लिंबू फळ रोपवाटिका, पुर्ती गॅस अंकूर सीड्स भाजीपाला उत्पादन वाढवण्यासाठी नैसर्गिक खातांचे स्टॉल्स अत्याधुनिक शेती अवजारांचे स्टॉल्स इत्यादींवर शेतकऱ्यांनी मोठ्या प्रमाणात गर्दी केली होती. नागपूर जवळच्या धापेवाडा हेक्टस्टाईल उद्योगाने तयार केलेल्या सिल्लक साड्यांना येथे मोठ्या प्रमाणात मागणी असल्याचे दिसून आले. संत्रा उत्पादकांच्या स्टॉलवरही मोठ्या प्रमाणात गर्दी दिसली. दुग्धोत्पादन, कृषी मालावर प्रक्रिया आणि निर्यातीला उत्तेजन देणारे स्टॉल्स येथेही शेतकऱ्यांनी मोठ्या प्रमाणात गर्दी केल्याचे दिसून आले. अँग्री व्हिजन प्रदर्शनाच्या निमित्तानेच फॉंडर मॅनेजमेंट न्यू टेक्नॉलॉजी अँड प्रोसेसिंग इंडस्ट्री या विषयावर परिषदेचेही आयोजन करण्यात आले होते. येथे डेअरी या विषयावरही मार्गदर्शन करण्यात आले. यावेळी डॉ. नरेंद्र पाटील यांनी महाराष्ट्र शासन व मद्र देअरीच्या विविध योजनांबद्दल शेतकऱ्यांना माहिती दिली. यालाच जोडून राष्ट्रीय तेलबिया अभियान आणि एकात्मिक वैज्ञानिक मधमाशी पालन या विषयावरही कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. यात देखील मान्यवर अभ्यासकांनी शेतकऱ्यांना मार्गदर्शन केले. अँग्री व्हिजन प्रदर्शनाच्या निमित्ताने अँग्री व्हिजन फाऊंडेशन, नॅशनल ब्युरो ऑफ सोईल सर्वे अँड लॅण्ड युज प्लॅनिंग आणि बारामती अँग्रीकल्चरल डेव्हलपमेंट ट्रस्ट यांच्यात आज विदर्भाच्या शेतकऱ्यांना कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित तंत्रज्ञानाचे सुलभ मार्गदर्शन देणाऱ्या सामंजस्य करार करण्यात आला. सुरुवातीला या करारा अंतर्गत तूर, उस आणि संत्रा पिकासाठी सखोल ज्ञान प्राप्त करून

त्यानंतर एकत्रित

सहकार्याने शेतकऱ्यांच्या उत्पादन वाढीसाठी काम करण्यात येणार आहे. हे प्रयोग यशस्वी झाल्यावर विविध पिकांना त्यात समाविष्ट करून घेतले जाणार आहे. यावेळी केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी बारामती ट्रस्टचे प्रताप पवार पंजाबराव देशमुख कृषी विद्यापीठाचे कुलगुरू डॉ. शरद गडाख यांच्यासह मान्यवर उपस्थित होते. शेतकऱ्यांना विकासाचा हट्ट धरवा लागेल असे प्रतिपादन प्रताप पवार यांनी यावेळी बोलताना केले.

चार दिवस चाललेल्या या प्रदर्शनांमध्ये विविध कार्यशाळांमध्ये तज्ज्ञांनी शेतकऱ्यांना मार्गदर्शन केले. येथे लाखो शेतकऱ्यांनी प्रदर्शनाला भेट दिली. अता अँग्री व्हिजन फक्त वर्षातून एकदा प्रदर्शन प्रदर्शन आणि तीन दिवस झालेली तज्ज्ञांची भाषणे आणि झालेल्या कार्यशाळा यामुळे अँग्री व्हिजन यंदाही चचेचा विषय ठरले होते. नागपूर विदर्भात चचेचा विषय ठरणारा दुसरा इव्हेंट म्हणजे नॅशनल बुक ट्रस्टचा आयोजित नागपूर पुस्तक महोत्सव. रेशीमबाग मैदानावर झालेल्या या प्रदर्शनात तीनशे प्रकाशकांनी आपले स्टॉल्स लावले आहेत.

त्यात १५ लाखोहून अधिक विविध विषयांची पुस्तके येथे विक्रीसाठी उपलब्ध राहणार आहेत, अशी माहिती नॅशनल बुक

विचार प्रशासनाच्या मनात येतोच कसा? खरं तर, खर्चिक योजनांच्या नावाखाली नैसर्गिक साधनसंपत्तीची हत्या करणं आजची नवी फॅशन झाली आहे.

शासकीय कागदपत्रांमध्ये ‘कतल’ या शब्दाचा सुसंस्कृत पर्याय म्हणून ‘तोड’ असा शब्द वापरला जातो आणि तोही क्लृप्तीने ‘केवळ गरजेपुरती’ असा बचाव जोडून. पण गरज कोणती, प्राधान्य कोणाचे आणि हानी किती याची कसलीही पारदर्शकता नसते. तपोवनातील वृक्षतोडीमागचा मुख्य आधार म्हणजे जागेची उपलब्धता, पण प्रश्न असा आहे की, जागा उपलब्ध होण्यासाठी सर्वात आधी निसर्गालाच का बळी दिलं जातं? पर्यायी भूमी शोधणे, उंचावर किंवा कमी संवेदनशील क्षेत्रात बांधकाम करणे, प्रकल्पाची पुनर्रचना करणे, पर्यावरणपूरक उपाय वापरणे या सगळ्या दिशा उपलब्ध असताना थेट वृक्षतोड करणे हा केवळ निसर्गाबद्दलचा क्रूर अनादर आहे.

वृक्षप्रेमी या निर्णयाला विरोध करत आहेत म्हणजे ते विकासविरोधी आहेत असे चित्र रंगवण्याचा प्रयत्न होताना दिसतो. पण वस्तुस्थिती नितांत वेगळी आहे. वृक्षप्रेमी विकासाला अडथळा ठरत नाहीत; ते त्याला दिशा दाखवत आहेत. विकास जर भविष्यासाठी असेल, तर त्या भविष्याला श्वास घेता यायला हवा. शहरी तापमान वाढत चाललं आहे, वायू प्रदूषण धोकादायक पातळीला पोहोचत आहे, जलसंकट भीतीदायक स्वरूप घेतं आहे. हे सगळं प्रत्यक्ष अनुभवाताना कोणत्या विवेकाने आपण आपल्या हिरवळीकडे दुर्लक्ष करू शकतो? एकीकडे सरकार ‘हरित नाशिक’चा गजर करतं, तर दुसरीकडे शेकडो वृक्षांच्या बलिदानाची तयारी चालू आहे. या दुटप्पीपणाला पाहून जनतेत रोष व्यक्त होणं स्वाभाविकच. वृक्षतोड नेहमीच अपरिहार्य असते, असे गृहीत धरण्याची गरज नाही. जगभरात पर्यावरणपूरक विकासाचे प्रकल्प यशस्वी झाले आहेत. संकल्पना बदलल्या, रचना बदलल्या, काही बांधकामे स्थलांतरित केली. पण वृक्षाना बळी देणं टाळलं. मग नाशिकमध्येच का एवढी घाई? प्रशासनाने पर्यायी मार्गांचा गांभीर्याने विचार केला पाहिजे. वृक्षतोडीपेक्षा वृक्षसंरक्षणाला प्राधान्य देणे हा पर्यावरण संवर्धनासह शहराच्या आरोग्याचा, पर्यटकांच्या आकर्षणाचा, नागरिकांच्या मानसिक शांतीचा आणि भविष्यातील पिढ्यांच्या जगण्याचा मुद्दा आहे. म्हणूनच नाशिकमधील वृक्षप्रेमींनी केलेला विरोध ही लोकशाहीतील अत्यंत महत्त्वाची जागृती आहे. ‘सभ्य समाजातलं नागरीकरण आणि पर्यावरणीय जबाबदारी यांचा समतोल साधा,’ एवढीच त्यांची मागणी आहे. त्यांचा आवाज ऐकला पाहिजे. प्रशासनानेही हा विरोध काही मोजक्या लोकांचा संताप समजून दुर्लक्षित करू नये, तो शहराच्या सामूहिक जाणिवेचा आवाज आहे.

प्रभू रामचंद्रांच्या चरित्रातली वने म्हणजे त्यांची साधना, त्यांची प्रवृत्ती, त्यांचा श्वास होता. राम तपोवनात आले कारण त्यांनी धर्माला जंगलाच्या सान्निध्यात जपलं. निसर्गाच्या कुशीत राहून त्याला संरक्षण दिलं. आपण मात्र धर्माच्या नावाखाली त्या वनावरच कुन्हाड चालवतोय. म्हणजेच आज आपण तपोवनातूनच नव्हे, तर संपूर्ण नाशिकाच्या आपल्यातून ‘राम’ हवयार करत आहोत. झाडांविना शहर म्हणजे देहाविना प्राण. मग अशा निर्जीव नाशिकात राम कुठे राहणार? निसर्गाचा वध करून अस्थित्माची पुजा करता येते का? साधू-महंतांच्या नावाने चालवली जाणारी ही झाडांची कत्तल ही श्रद्धेची नव्हे, तर पवित्रतेची विटंबना आहे. साधुग्राम उभा राहतो त्या साधूंच्या जीवनातच निसर्गाशी अनन्य, अविभाज्य नाते दिसते, ते निसर्गरक्षक आहेत, निसर्गभक्षक नव्हेत. मग त्यांच्या नावाखाली हिरव्या जीवांवर कुन्हाड चालवणं हे धर्मकार्य नव्हे, तर एक निर्विवाद महापातकच ठरेल.

ट्रस्टचे अध्यक्ष मिलिंद मराठे यांनी यावेळी दिली. या प्रदर्शनाचे उद्घाटन २२ नोव्हेंबर रोजी केंद्रीय मंत्री नितीन गडकरी यांचे हस्ते झाले. ज्ञानाचे भंडार वाढवण्यासाठी ग्रंथांचे वाचन आवश्यक आहे. वाचन संस्कृती हा मनोरंजनाचा विषय नव्हे, तर ग्रंथांच्या माध्यमातून आपल्या व्यक्तिमत्त्वात बदल होतो. वाचण्याची सवय असल्यास आपले विचार बदलतात नव्या कल्पना सुचतात आपल्या समाजमानावर चांगल्या पुस्तकांचा प्रभाव पडत असतो. त्यामुळेच ज्ञानाचे भंडार वाढवण्यासाठी पुस्तके गरजेची आहेत असे प्रतिपादन नितीन गडकरी यांनी यावेळी केले. याच प्रदर्शनात झिरो माइल लिटरचेर फेस्टिवलचे देखील आयोजन करण्यात आले आहे. या फेस्टिवलचे उद्घाटन २३ नोव्हेंबर रोजी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे हस्ते झाले. आजच्या गुगलच्या जीपीटी एआयच्या युगात माहिती ज्ञानामध्ये परिवर्तित होत नाही. तोवर ती केवळ माहिती असते. त्यामुळे माहितीकडून ज्ञानाकडे जायचे असेल आणि ज्ञानी म्हणून नावलीकिक मिलवायचा असेल, तर पुस्तकाशिवाय पर्याय नाही. तरुण पिढीपर्यंत दजेदार पुस्तके पोहोचवण्याची नितांत गरज असल्याचे प्रतिपादन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी यावेळी केले. यावेळी प्रसिद्ध शिवकथाकार विजयराव देशमुख हे देखील उपस्थित होते.

नागपूर पुस्तक महोत्सवात या झिरो माइल लिटरचेर फेस्टिवलमध्ये दररोज मान्यवर साहित्यिकांच्या मुलाखती आयोजित केल्या जात आहेत. त्यात सुनील आंबेकर, प्रवीण तारे, लखन सिंह कट्टे, शेफाली वैद्य यांच्यासह इतर मान्यवरांच्या मुलाखती आणि भाषणांचे आयोजन करण्यात आले होते. शनिवारी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे सरसघाचालक डॉ. मोहन भागवत हे तरुण लेखक लेखिकांची संवाद साधणार आहेत. २९नोव्हेंबर रोजी या पुस्तक महोत्सव आणि प्रदर्शनाचा समारोप होणार आहे. आतापर्यंत फक्त नागपूरच नव्हे, तर विदर्भातून मोठ्या संख्येत नागरिकांनी आणि त्यातही तरुणाईने या प्रदर्शनाला भेट दिली असून पुस्तके देखील मोठ्या प्रमाणात होत असल्याचे आयोजकांनी सांगितले. एकूणच हा पुस्तक महोत्सव देखील नागपूरकरांचे आकर्षण ठरलेला दिसत आहे.

कमळकाकडीचे सॅलड

कमळकाकडी किंवा कभळाचा देठ हे काश्मिरी, सिंधी, पंजाबी ाधसंस्कृतीमध्ये वापरल्याचे दिसून येते. तसेच मखणा (मखाना) म्हणजे कमळच्या बीचाही खूप प्रमाणात उपयोग करतात. कमळच्या देठामध्ये भरपूर पोषणमूल्य असते. ही कमळकाकडी महाराष्ट्रात सहज उपलब्ध असते. मुळासारखे दिसणारे देठ मातीने माखलेले असतात. वापरायच्या आधी ते पाण्याने स्वच्छ धुऊन घेणे आवश्यक असते. तसेच त्याचे बारीक काप करून पाण्यात व्हिनेगर किंवा लिंबाचा रस घालून १०-१५ मिनिटे भिजत ठेवून त्यातील माती स्वच्छ धुऊन वापरण्यास योग्य असते. पाण्यात न भिजवता ठेवली तर देठांचे काप काळे पडतात, त्यासाठी देठ भिजवून झाल्यावर उकळत्या पाण्यातून ब्लांच करून घ्यावी. त्यातही १-२ चमचे व्हिनेगर घालावे, म्हणजे ते पांढरे शुभ्र राहतात.



साहित्य : कमळकाकडीची २-३ देठे, १ पिचळी आणि लाल भोपळी मिरची, ५-६ चेरी टोमॅटो, लेट्यूस. **ड्रेसिंगसाठी** : २ चमचे ब्राऊन व्हिनेगर, २ चमचे सॅलड ऑईल किंवा ऑलिव्ह ऑईल किंवा १ चमचा तिळाचं तेल, १ चमचा मोहरीची पेस्ट किंवा पुड, चवीकरता चिल्ली फ्लेक्स, मीठ, मिरपूड.

कृती : वर सांगितल्याप्रमाणे कमळकाकडी धुऊन, बारीक काप करून ब्लांच करून घ्यावी. थंड करायला फ्रीजमध्ये ठेवावी. ड्रेसिंगचे सर्व साहित्य बाऊलमध्ये घेऊन ढवळून घ्यावे. भोपळी मिरची लांबट चिरून घ्यावी. चेरी टोमॅटोही कापून घ्यावेत. एका वाडग्यामध्ये लेट्यूस ठेवावा. त्यावर ब्लांच केलेली कमळकाकडी ठेवावी. त्यात भोपळी मिरची, चेरी टोमॅटो एकत्र करावे. यावर ड्रेसिंग घालावे. हे मस्त सॅलड फस्त करण्यास तयार आहे!

चेहऱ्याच्या त्वचेसाठी पुदिना अत्यंत गुणकारी

● पचनक्रिया सुधारण्यासोबतच तोंडातील दुर्गंधीचा त्रास कमी करण्यासाठीदेखील पुदिना फायदेशीर ठरतो.

● पुदिन्याच्या पानांमध्ये ‘मेन्थॉल’ आणि ‘अ‍ॅन्टी बॅक्टेरियल’ गुणधर्म असतात. उन्हात फिरल्यामुळे त्वचेचे होणारे नुकसान टाळण्यासाठी पुदिना फायदेशीर ठरतो. चेहऱ्यावर अ‍ॅक्ने, ब्रेकआऊट्स, सनबर्न, त्वचा लालसर होणे अशा अनेक समस्यांवर पुदिना परिणामकारक आहे.

● त्वचेसाठी मुलतानी मातीचा उपयोग स्त्रीवर्ग करत असतो. प्रामुख्याने तेलकट त्वचा असणाऱ्यांमध्ये त्वचेची निगडित अनेक समस्या वाढतात. त्वचेतील तेल दूर करण्यासाठी, क्लिंजिंगसाठी मुलतानी मातीसोबतच पुदिनाही फायदेशीर ठरतो.

● मुलतानी माती, ताजी पुदिन्याची



पानं, मध आणि दही एकत्र करा. हे मिश्रण सुमारे २० मिनिटं त्वचेवर लावा. फेसपॅक सुकल्यानंतर स्वच्छ पाण्यामध्ये चेहरा धुवा. या पॅकमुळे त्वचा मॉइश्चराईज होण्यास मदत होते.

● गुलाबपाणीदेखील

त्वचेची पीएच व्हॅल्यू सुधारण्यास मदत करतात. यामधील दाहशामक गुणधर्म त्वचेचे सौंदर्य खुलवते. पुदिन्याच्या पानांसोबत मध आणि गुलाबपाणी यांचे मिश्रण देखील फायदेशीर आहे.



◆ **रिफ्रेश रेट** : स्क्रीनवरील चित्र एका सेकंदात किती वेळा रिफ्रेश होते याला टीव्हीचा रिफ्रेश रेट म्हणतात. हे हर्ट्झमध्ये मोजले जाते. हर्ट्झ जितके जास्त तितके चित्र नितळ आणि सुंदर दिसते. साधारण टीव्हीमध्ये 60Hz तर उच्च श्रेणीतील टीव्हीमध्ये 120 Hz ते 144 Hz इतका रिफ्रेश रेट असतो. उच्च रिफ्रेश रेट टीव्ही कमीत कमी मोशन ब्लरसह स्पष्ट किंज्युअल वितरित करतात, तर तुम्ही गेमर असाल किंवा तुम्हाला अ‍ॅक्शन चित्रपट पाहणे आवडत असेल, तर उच्च रिफ्रेश रेट तुमच्यासाठी एक महत्वाची गोष्ट आहे.

ग्लुटेनची अॅलर्जी कशी ओळखाल?

आजकालच्या आहारपद्धतीमध्ये ‘ग्लुटेन फ्री’ डायट लोकप्रिय होत आहे. वजन कमी करण्यासाठी ग्लुटेन फ्री पदार्थांचे सेवन करण्याच्या प्रमाणात वाढ होत आहे. पण काही व्यक्ती अशा आहेत, ज्यांना मुळातच ग्लुटेनची अॅलर्जी असते. पण ही अॅलर्जी नेमकी कशांमुळे होत आहे, हे लक्षात न आल्यामुळे आहारातील पथ्ये पाळणे अवघड होत असते. जर एखाद्याला ग्लुटेनची अॅलर्जी होत असेल, तर काही लक्षणांवरून ही अॅलर्जी समजून येऊ शकते. ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने उलट्या होणे, पोटादुखी उद्भवणे, डायरिया यांसारख्या तक्रारी उद्भवू लागतात. या तक्रारींकडे वेळीच लक्ष पुरवून डॉक्टरांकडून निदान करावे. ग्लुटेनची अॅलर्जी असल्यास ही लक्षणे दिसून येतात -



जर ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने पोटादुखी उद्भवत असेल, तर ही ग्लुटेनची अॅलर्जी असू शकते. पोटादुखीच्या जोडीने गॅसेस, पोट फुगणे, बद्धकोष्ठता आणि डायरिया या तक्रारी देखील उद्भवू शकतात. या अॅलर्जीमुळे लहान आतड्याच्या अस्तराला हानी पोहोचू शकते. ग्लुटेनच्या अॅलर्जीमुळे आहारातील क्षार, जीवनसत्त्वे शरीरामध्ये शोषली जाऊ शकत नाहीत. तसेच ग्लुटेनयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्याने अचानक चक्कर येणे, तोल सांभाळता न येणे अशी लक्षणे दिसू लागली तर ही ग्लुटेनची अॅलर्जी असू शकते.

ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर सुमारे तासाभराने डोकेदुखी किंवा मळमळ सुरू होणे ग्लुटेनची अॅलर्जी असल्याचे लक्षण असू शकते. तसेच अचानक उद्भवणारे ‘मूड रिवॉग’, म्हणजेच मनस्थिती सतत बदलत राहणे, हे देखील ग्लुटेनच्या अॅलर्जीचे लक्षण आहे. एखादा ग्लुटेन युक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर अंग खाजणे, किंवा अंगावर बारीक पुरळ उठणे, हेही अॅलर्जीचे लक्षण आहे.

ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने ही लक्षणे उद्भवताना आढळली, तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य निदान करून घ्यावे. तसेच आपल्या आहारामध्ये ग्लुटेन फ्री अन्नपदार्थांचा समावेश करावा.

पांढरे कपडे धुण्याची डोकेदुखी आता विसरा

पांढरे कपडे प्रत्येकाला घालायला आवडतात. कारण पांढरे कपडे घातल्यावर तुमचा लूकच बदलतो, मग ते ऑफिसला जाताना कडक इस्त्रीचा पांढरा शर्ट असो, वा तुमच्या मुलाचा युनिफॉर्म किंवा तुमचा आवडता पांढरा कुर्ता. पण प्रश्न असतो ते घातल्यावर जापायचा. कारण ज्या दिवशी आपण पांढरे कपडे घालतो,

तेव्हा नेमका त्यावर डाग पडतो. मग आठवतो, तो आईचा औरडा. पण लग्न झाले असेल तर डाग लागलेले पांढरे कपडे स्वतःच धुवायला लागतात. मोठीच समस्या असते नाही का? एवढेच नाहीतर कधी कधी पांढरे कपडे धुतल्यावर निस्तेजही वाढू लागतात. पण आता नो प्रोब्लेम. तुमच्यासाठी काही टिप्स; ज्या वापरून तुम्ही

पांढरे कपडे धुतल्यास ते राहतील पांढरे शुभ्र. पांढरे कपडे नेहमी इतर कपड्यांपेक्षा वेगळे ठेवा. पांढऱ्या कपड्यांना लगेच दुसरा रंग लागतो. त्यामुळे ते इतर कपड्यांपासून वेगळेच ठेवावेत. कपडे धुवायला घेतल्यावर पांढरे कपडे प्रथम धुवावेत. नंतर इतर रंगाचे कपडे धुवावेत.



ओव्हरलोडिंग टाळा : कोणत्याही वॉशिंग

मशीनमध्ये क्षमतेपेक्षा जास्त कपडे धुवायला टाकू नका. असं केल्याने मशीनमध्ये कपडे व्यवस्थित धुतले जात नाहीत. ज्यामुळे कपड्यातील घाण तशीच राहते. पांढरे कपडे धुताना या गोष्टींची काळजी आवजून घ्या.

कोमट पाण्याचा वापर : पांढऱ्या रंगाचे कपडे कधीही कोमट पाण्याने धुतल्यास जास्त स्वच्छ निघतात. अशा पाण्याने कपडे धुतल्याने तेलाचे डाग किंवा

कपड्यांची दुर्गंधी लगेच दूर होते. **व्हिनेगरचा वापर** : पांढरे कपडे धुतल्यानंतर ते व्हिनेगर घातलेल्या पाण्यात भिजवून ठेवल्यासही त्यांची दुर्गंधी नाहीशी होते.

बेकिंग सोडा आणि लिंबू : पांढरे कपडे धुताना तुम्ही बेकिंग सोडा आणि लिंबाचा वापरही करू शकता. पांढराशुभ्र रंग कायम राहण्यासाठी पांढरे

कपडे धुण्याआधी ते लिंबाचा रस घातलेल्या पाण्यात भिजवा आणि मग धुवा. तसंच तुम्ही व्हिनेगर आणि बेकिंग सोडा घातलेल्या पाण्याने पांढरे कपडे धुतल्यासही ते पांढरेशुभ्र निघतील.

कपडे तपासा : तुम्ही जर पांढरे कपडे वॉशिंग मशीनमध्ये धुवायला टाकले असतील तर ड्रायरमध्ये सुकवण्याआधी ते एकदा तपासा. जर कपड्यांमध्ये कुठे डाग दिसल्यास ते पुन्हा धुवा. जर डागासकट तसेच कपडे धुतल्यास त्वरील डाग कायम राहिल.

डिटर्जेंट : पांढरे कपडे धुण्यासाठी नेहमी योग्य डिटर्जेंट पावडर निवडा. याशिवाय कपडे धुताना त्यात योग्य प्रमाणात डिटर्जेंट घालणंही आवश्यक आहे. जास्त

प्रमाणात डिटर्जेंट घातल्यासही कपड्यांवर डाग पडू शकतात. तसंच कपडे निस्तेजही दिसू शकतात. अशाप्रकारे तुम्ही तुमच्या पांढऱ्या कपड्यांची काळजी घेतल्यास त्यावर कधीच डाग पडणार नाहीत आणि ते स्वच्छ पांढरेशुभ्र दिसतील.

पायांना आराम देण्यासाठी सरळ उपचार पद्धती

कामाच्या निमित्ताने सतत एका जागेवर बसून काम केल्याने पाय कडक होतात. ऑफिसमध्ये एकाजागी तासन तास बसून काम करावे लागल्यामुळे या समस्यांना सामोरे जावे लागते. पाटदुखीचाही त्रास होत असतो. खाली दिलेल्या गोष्टींमुळे आपण पायांना आराम देऊ शकता.

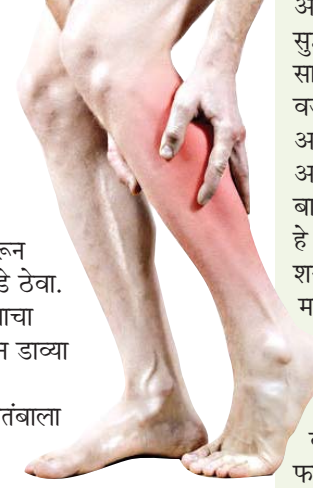
● सर्वप्रथम जमिनीवर पाय समोर पसरून बसा.

● उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून आपल्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यावरून डाव्या पायापलीकडे ठेवा.

● उजव्या पायाचा गुडघा हाताने दाबून डाव्या खांद्याकडे न्या.

● आपल्या नितंबाला

व कंबरेतील पेशींमध्ये तणाव जाणवेल तेव्हा आपली पाठ ताठ ठेवावी. २० सेकंद याच मुद्देत राहून पाय जमिनीवर पसरवा. तसेच उजवा पाय पसरून हाच व्यायाम डाव्या पायावर करावा.



स्मार्ट टीव्ही विकत घेताय?... ‘या’ पाच गोष्टी आधी नक्की तपासा!

एचडीआर :

एचडीआर म्हणजेच हाय डायनॅमिक रेंज तंत्रज्ञान हे टीव्हीवर येणाऱ्या चित्रांमध्ये अधिक भारी रंग, ब्राइटनेस आणि कॉन्ट्रास्ट टाकते. गारे अधिक पांढरे, काळेकाळे आणि इतर रंग अधिक खोल दिसण्यासाठी एचडीआर वी सुरुवात केली आहे. एचडीआरमुळे टीव्हीवर एक भारी चित्र तयार होते आणि एक भारी अनुभव येतो.



◆ **स्क्रीन साईज** : टीव्ही विकत घेताना, त्याच्या स्क्रीनचा आकार ही एक फार महत्वाची गोष्ट असून आपण सारेच ती पाहतो. पण असंही होऊ शकतं की तुमची निवड आणि तुमच्या घराचा आकार एकमेकांच्या विरुद्ध असेल. म्हणजे तुमच्या हॉल किंवा बेडरूममध्ये जिथेही ठेवायचा आहे, त्या खोलीच्या अनुरूप आकाराचा टीव्ही घ्यावा. कारण खोली छोटी आणि टीव्हीची साईज मोठी झाल्यास तुम्हाला चांगला अनुभव येणार नाही.

दुधाबरोबर मध घेण्याचे फायदे जाणून घेऊया

आपल्याला हे माहीतच आहे की, नियमित दूध पिणं आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे; परंतु जर आपण दुधात मध घातले तर त्याचा फायदा दुपटीने होतो. असे केल्यास आरोग्यविषयक समस्यांपासून आपण मुक्त होऊ शकतो.



■ दररोज

एक काप दुधात मध घालून प्यायल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. हे दोन्ही प्रकारच्या क्षमता वाढवण्यास उपयुक्त आहे.

■ अनिद्रेची समस्या असल्यास रात्री कोमट दुधात मध टाकून प्या, असे केल्यास अनिद्रेची समस्या नाहीशी होते आणि त्वरित आराम मिळतो.

■ पचन सुधारण्यासाठी दुधात मध घालून पिण्याने बद्धकोष्ठतेच्या त्रासापासून सुटका होते.

■ दुधात प्रथिने असतात आणि मध रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास सक्षम असतं. यांना एकत्र करून प्यायल्याने उत्तम आरोग्य पर्याय असल्याचे सिद्ध करतात.

■ ताणतणाव दूर करण्याचे हे एक उत्तम साधन आहे. कोमट दुधात मध घालून प्यायल्याने प्रजनन क्षमता आणि शुक्राणूंची संख्या वाढविण्यास मदत होते.

तरच आपण रस पिण्याचा विचार करत असतो. पण असे न करता उसाच्या रसाचा आपल्या आहारामध्ये नियमितपणे समावेश करा. आजकाल उसाचा हंगाम नसला तरी बाटल्यांमध्ये बंद उसाचा रस, किंवा कोल्ड प्रेस्ड उसाचा रस बाजारामध्ये सहज उपलब्ध आहे.

मध हा पदार्थ साखरेला उत्तम पर्याय ठरू शकतो. मध हे नैसर्गिक अँटी बायोटिक आहे. आपल्याकडे अनेक घरगुती औषधोपचारांसाठी मध वापरण्याची परंपरा फार पूर्वीपासून चालत आली आहे. यामध्ये प्रथिने, क्षार आणि जीवनसत्त्वे देखील

रडण्यानेही वजन कमी होते !

आपल्या आजूबाजूला एखादी व्यक्ती जर रडत असेल तर त्या व्यक्तीस पहिला प्रश्न असतो तो म्हणजे, का रडत आहात? मानसिक स्थिती, वर्तणुकीतील बदल, कधी नैराश्य तर कधी अति उत्साहीपणा अशा अनेक कारणांमुळे माणसाच्या डोळ्यांमध्ये आपसूक पाणी येते. पण तुम्हाला ठाऊक आहे का? रडणं आरोग्यास एक प्रकारे लाभदायक सुद्धा ठरू शकतं. ‘AsiaOne’ ने सादर केलेल्या अहवालात रडण्यामुळे वजन कमी होते, असे स्पष्ट करण्यात आले आहे. जेव्हा आपण रडतो तेव्हा आपल्या शरीरातून कॉर्टिसोल हार्मोन बाहेर सोडले जातात. शरीरातील हे वाढीव कॉर्टिसोल हार्मोन शरीरातील चरबी कमी करण्यास मदत करतात. तसेच, तणावग्रस्त

अश्रू आपल्या शरीरातील विचारी पदार्थ काढून टाकण्यास मदत करतात, जे वजन कमी करण्यासाठी फार फायद्याचे ठरते. असे कित्येक लोक असतात की त्यांना सहजपणे रडता येत नाही. त्यामुळे रडण्याचे फायदे आणि त्यामागील भावना अनुभवणे त्यांच्यासाठी

कठीण होऊ शकते. तुम्हाला कदाचित माहीत नसेल, पण रडण्याचे सुद्धा प्रकार आहेत, असेही या अहवालात नमूद करण्यात आले आहे. रडण्याचे प्रामुख्याने तीन प्रकार पडतात. ‘बेसल’, ‘रिप्लेक्स’ आणि ‘मानसिक अश्रू’. आपल्या डोळ्यांना ओलसर ठेवण्याचे काम ‘बेसल’ अश्रू करतात. धूळ किंवा प्रदूषण यांपासून सुरक्षित ठेवण्याचे काम ‘रिप्लेक्स’ अश्रू करतात. त्याचबरोबर मानसिक अश्रू वास्तविक भावना आणि मानवी भावनांसह जोडलेले असतात. मानसिक अश्रूमुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. जेव्हा आपण विश्रांती घेतो, तेव्हा आपल्या शरीरातील चरबी प्रत्येक तासाला वाढत असते. आपण भावनिकरीत्या तणावग्रस्त असतो तेव्हा आपल्या हृदयाची गती वाढते. त्यामुळे सायंकाळी ७ ते १० वाजण्याच्या दरम्यान रडल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे यापुढे ‘आय हेट टीअर्स....’ म्हणण्यापेक्षा ‘आय लव्ह टीअर्स’ म्हणा आणि तुम्हाला कधीही रडायला येत असेल तर अश्रू थांबवू नका, त्यांना वाहू द्या.



ग्लुटेनची अॅलर्जी कशी ओळखाल?

आजकालच्या आहारपद्धतीमध्ये ‘ग्लुटेन फ्री’ डायट लोकप्रिय होत आहे. वजन कमी करण्यासाठी ग्लुटेन फ्री पदार्थांचे सेवन करण्याच्या प्रमाणात वाढ होत आहे. पण काही व्यक्ती अशा आहेत, ज्यांना मुळातच ग्लुटेनची अॅलर्जी असते. पण ही अॅलर्जी नेमकी कशांमुळे होत आहे, हे लक्षात न आल्यामुळे आहारातील पथ्ये पाळणे अवघड होत असते. जर एखाद्याला ग्लुटेनची अॅलर्जी होत असेल, तर काही लक्षणांवरून ही अॅलर्जी समजून येऊ शकते. ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने उलट्या होणे, पोटादुखी उद्भवणे, डायरिया यांसारख्या तक्रारी उद्भवू लागतात. या तक्रारींकडे वेळीच लक्ष पुरवून डॉक्टरांकडून निदान करावे. ग्लुटेनची अॅलर्जी असल्यास ही लक्षणे दिसून येतात -



जर ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने पोटादुखी उद्भवत असेल, तर ही ग्लुटेनची अॅलर्जी असू शकते. पोटादुखीच्या जोडीने गॅसेस, पोट फुगणे, बद्धकोष्ठता आणि डायरिया या तक्रारी देखील उद्भवू शकतात. या अॅलर्जीमुळे लहान आतड्याच्या अस्तराला हानी पोहोचू शकते. ग्लुटेनच्या अॅलर्जीमुळे आहारातील क्षार, जीवनसत्त्वे शरीरामध्ये शोषली जाऊ शकत नाहीत. तसेच ग्लुटेनयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्याने अचानक चक्कर येणे, तोल सांभाळता न येणे अशी लक्षणे दिसू लागली तर ही ग्लुटेनची अॅलर्जी असू शकते.

ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर सुमारे तासाभराने डोकेदुखी किंवा मळमळ सुरू होणे ग्लुटेनची अॅलर्जी असल्याचे लक्षण असू शकते. तसेच अचानक उद्भवणारे ‘मूड रिवॉग’, म्हणजेच मनस्थिती सतत बदलत राहणे, हे देखील ग्लुटेनच्या अॅलर्जीचे लक्षण आहे. एखादा ग्लुटेन युक्त पदार्थ खाल्ल्यानंतर अंग खाजणे, किंवा अंगावर बारीक पुरळ उठणे, हेही अॅलर्जीचे लक्षण आहे.

ग्लुटेनयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने ही लक्षणे उद्भवताना आढळली, तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन योग्य निदान करून घ्यावे. तसेच आपल्या आहारामध्ये ग्लुटेन फ्री अन्नपदार्थांचा समावेश करावा.

पांढरे कपडे धुण्याची डोकेदुखी आता विसरा

पांढरे कपडे प्रत्येकाला घालायला आवडतात. कारण पांढरे कपडे घातल्यावर तुमचा लूकच बदलतो, मग ते ऑफिसला जाताना कडक इस्त्रीचा पांढरा शर्ट असो, वा तुमच्या मुलाचा युनिफॉर्म किंवा तुमचा आवडता पांढरा कुर्ता. पण प्रश्न असतो ते घातल्यावर जापायचा. कारण ज्या दिवशी आपण पांढरे कपडे घालतो,

तेव्हा नेमका त्यावर डाग पडतो. मग आठवतो, तो आईचा औरडा. पण लग्न झाले असेल तर डाग लागलेले पांढरे कपडे स्वतःच धुवायला लागतात. मोठीच समस्या असते नाही का? एवढेच नाहीतर कधी कधी पांढरे कपडे धुतल्यावर निस्तेजही वाढू लागतात. पण आता नो प्रोब्लेम. तुमच्यासाठी काही टिप्स; ज्या वापरून तुम्ही

पांढरे कपडे धुतल्यास ते राहतील पांढरे शुभ्र. पांढरे कपडे नेहमी इतर कपड्यांपेक्षा वेगळे ठेवा. पांढऱ्या कपड्यांना लगेच दुसरा रंग लागतो. त्यामुळे ते इतर कपड्यांपासून वेगळेच ठेवावेत. कपडे धुवायला घेतल्यावर पांढरे कपडे प्रथम धुवावेत. नंतर इतर रंगाचे कपडे धुवावेत.



ओव्हरलोडिंग टाळा : कोणत्याही वॉशिंग

मशीनमध्ये क्षमतेपेक्षा जास्त कपडे धुवायला टाकू नका. असं केल्याने मशीनमध्ये कपडे व्यवस्थित धुतले जात नाहीत. ज्यामुळे कपड्यातील घाण तशीच राहते. पांढरे कपडे धुताना या गोष्टींची काळजी आवजून घ्या.

कोमट पाण्याचा वापर : पांढऱ्या रंगाचे कपडे कधीही कोमट पाण्याने धुतल्यास जास्त स्वच्छ निघतात. अशा पाण्याने कपडे धुतल्याने तेलाचे डाग किंवा

कपड्यांची दुर्गंधी लगेच दूर होते. **व्हिनेगरचा वापर** : पांढरे कपडे धुतल्यानंतर ते व्हिनेगर घातलेल्या पाण्यात भिजवून ठेवल्यासही त्यांची दुर्गंधी नाहीशी होते.

बेकिंग सोडा आणि लिंबू : पांढरे कपडे धुताना तुम्ही बेकिंग सोडा आणि लिंबाचा वापरही करू शकता. पांढराशुभ्र रंग कायम राहण्यासाठी पांढरे

कपडे धुण्याआधी ते लिंबाचा रस घातलेल्या पाण्यात भिजवा आणि मग धुवा. तसंच तुम्ही व्हिनेगर आणि बेकिंग सोडा घातलेल्या पाण्याने पांढरे कपडे धुतल्यासही ते पांढरेशुभ्र निघतील.

कपडे तपासा : तुम्ही जर पांढरे कपडे वॉशिंग मशीनमध्ये धुवायला टाकले असतील तर ड्रायरमध्ये सुकवण्याआधी ते एकदा तपासा. जर कपड्यांमध्ये कुठे डाग दिसल्यास ते पुन्हा धुवा. जर डागासकट तसेच कपडे धुतल्यास त्वरील डाग कायम राहिल.

डिटर्जेंट : पांढरे कपडे धुण्यासाठी नेहमी योग्य डिटर्जेंट पावडर निवडा. याशिवाय कपडे धुताना त्यात योग्य प्रमाणात डिटर्जेंट घालणंही आवश्यक आहे. जास्त

प्रमाणात डिटर्जेंट घातल्यासही कपड्यांवर डाग पडू शकतात. तसंच कपडे निस्तेजही दिसू शकतात. अशाप्रकारे तुम्ही तुमच्या पांढऱ्या कपड्यांची काळजी घेतल्यास त्यावर कधीच डाग पडणार नाहीत आणि ते स्वच्छ पांढरेशुभ्र दिसतील.

आहारातील साखर कमी करा, त्याऐवजी नैसर्गिक स्वीटनर्स वापरा

आपल्या आहारातून साखर वर्ज्य करणे हा पर्याय केवळ मधुमेह असणाऱ्या, किंवा वजन कमी करू इच्छणाऱ्या व्यक्तींसाठीच आवश्यक नाही, तर अगदी तंदुरुस्त व्यक्तींकरिता देखील हे आवश्यक आहे. आपण नेहमी खातो ती पांढरी रिफाईंड शर्करा आरोग्यास हितकारक नाही, त्यामुळे तिचे सेवन शक्यतितक्या कमी प्रमाणात करायला हवे. साखरेऐवजी वापरता येण्यासारखे कृत्रिम स्वीटनर्सदेखील बाजारामध्ये उपलब्ध आहेत. पण यांच्यामध्ये असलेले अ‍ॅसपारटेमसारखे घटक शरीराला नुकसानकारक ठरू शकतात.

अशा वेळी संपूर्णपणे प्राकृतिक स्वीटनर्सचा उपयोग करण्याचा विचार करता येईल. उसाचा रस निसर्गाचे मानवाला दिलेले सुपर फ्लूइड म्हणता येईल. तसेच उसाचा रस घातल्याने पदार्थांला आलेला गोडवा वेगळ्याच, पण चविष्ट असतो. उत्तम एनर्जी ड्रिंक, स्क्रीन टोपर, शरीरातील घातक द्रव्ये बाहेर टाकण्यास मदत करणारा असा हा उसाचा रस अनेक औषधी गुणांनी युक्त आहे. पण याचा समावेश आपण आपल्या आहारामध्ये फारसा केलेला नाही. घराबाहेर पडल्यावर उसाच्या रसाचे गुन्हाळ दिसले आणि रस पिण्याची इच्छा झाली

तरच आपण रस पिण्याचा विचार करत असतो. पण असे न करता उसाच्या रसाचा आपल्या आहारामध्ये नियमितपणे समावेश करा. आजकाल उसाचा हंगाम नसला तरी बाटल्यांमध्ये बंद उसाचा रस, किंवा कोल्ड प्रेस्ड उसाचा रस बाजारामध्ये सहज उपलब्ध आहे.

मध हा पदार्थ साखरेला उत्तम पर्याय ठरू शकतो. मध हे नैसर्गिक अँटी बायोटिक आहे. आपल्याकडे अनेक घरगुती औषधोपचारांसाठी मध वापरण्याची परंपरा फार पूर्वीपासून चालत आली आहे. यामध्ये प्रथिने, क्षार आणि जीवनसत्त्वे देखील

आहेत. कच्चे मध पचनशक्ती चांगली बनवण्यास मदत करते. यामध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात असल्याने याच्या सेवनाने शरीर डीऑक्सिफाय होते. एक चमचा मधामध्ये केवळ बीस कॅलरीज असल्याने वजन घटवण्यासाठी हा उत्तम पर्याय आहे. कोकोनट पाम शुगर हा देखील रिफाईंड साखरेला पर्याय आहे. यामध्ये लोह, झिंक, कॅल्शियम आणि पोटॅशियम मोठ्या प्रमाणात आहे. तसेच यामध्ये पॉलीफेनॉल्स आणि अँटी ऑक्सिडंट्स देखील मोठ्या प्रमाणावर आहेत. त्याचप्रमाणे सध्या स्टेविया नामक

नैसर्गिक, झाडांपासून काढले जाणारे स्वीटनर बाजारामध्ये मिळत आहे, व लोकप्रिय देखील होत आहे. स्टेविया अनेक फ्लेवर्मध्ये उपलब्ध असून, इतर कृत्रिम स्वीटनर्समध्ये असणारे अ‍ॅसपारटेम यामध्ये नाही. याच्या सेवनाने ब्लड शुगर किंवा इन्सुलीन लेव्हलस वर कोणत्याही प्रकारचा फरक पडत नाही.



पालघर प्रभाग क्रमांक १-ब निवडणूक स्थगित

नगराध्यक्षपदासह इतर सर्व प्रभागांतील (प्र. क्र १२ वगळून) निवडणुका २ डिसेंबरलाच

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक
राज्य निवडणूक आयोगाने २९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी जारी केलेल्या आदेशानुसार न्यायालयीन अपील दाखल असलेल्या नगरपरिषद आणि नगरपंचायतींसाठी सुधारित सार्वत्रिक निवडणूक कार्यक्रम २०२५ जाहीर करण्यात आला आहे. यानुसार काही विशिष्ट प्रभागांमधील निवडणूक प्रक्रिया तात्पुरती स्थगित करण्यात आली असून, नव्या कार्यक्रमानुसार पुढील प्रक्रिया राबविण्यात येणार आहे. सुधारित कार्यक्रमानुसार पालघर नगरपरिषदेतील प्रभाग क्रमांक १-ब (सर्वसाधारण) येथील निवडणूक प्रक्रिया सद्यस्थितीत स्थगित करण्यात आली आहे. तथापि, नगराध्यक्ष पदाची निवडणूक तसेच इतर सर्व प्रभागांतील (प्र. क्र. १-ब वगळून) सदस्य पदांची निवडणूक पूर्वानुसार २ डिसेंबर २०२५ रोजीच होणार असल्याची माहिती प्रशासनाने दिली आहे. याच आदेशाच्या अनुषंगाने वाडा नगरपंचायतीतील प्रभाग क्रमांक १२ (सर्वसाधारण) येथील निवडणूक प्रक्रिया देखील स्थगित करण्यात आली आहे. याशिवाय, नगराध्यक्षपदासह इतर सर्व प्रभागांतील (प्र. क्र १२ वगळून) सदस्यपदांच्या निवडणुका निश्चित करण्यात आलेल्या कार्यक्रमानुसार २ डिसेंबर २०२५ रोजीच पार पडणार आहेत.

► डहाणू नगरपरिषद- ४७ पथके
► जव्हार नगरपरिषद- २७ पथके,
► वाडा नगरपंचायत- ३८ पथके
► पालघर नगरपरिषद -११६ पथके
१ डिसेंबरला रात्री १० वाजता निवडणूक प्रचारारंभ बंदी
पालघर जिह्यात नगरपरिषद व नगरपंचायतींच्या सार्वत्रिक निवडणुका २ डिसेंबर रोजी होत असल्याने, मतदानाच्या आदल्या दिवशी म्हणजे १ डिसेंबर रोजी रात्री १० वाजेपासून सर्व प्रकारचा राजकीय प्रचार पूर्णतः बंद करण्याचे आदेश राज्य निवडणूक आयोगाने जारी केले आहेत.निवडणूक प्रचाराच्या बंदी

नगरपरिषद ,नगरपंचायतीच्या निवडणुकीसाठी निवडणूक यंत्रणा सज्ज
पालघर: जिह्यात पालघर, डहाणू, जव्हार नगरपरिषद व वाडा नगरपंचायतीच्या एकूण ५३ प्रभागात ९४ नगरस्सेवक निवडून जाणार आहेत. दोन डिसेंबरला मतदान होणार असून यासाठी आवश्यक असलेले २०८ कंट्रोल युनिट (सीयू) आणि ३८० बॅलेट (बीयू)युनिट चारही ठिकाणच्या मतदानासाठी राज्य निवडणूक आयोगाकडून जिल्हा निवडणूक विभागास प्राप्त झाले आहेत. जिल्हा प्रशासनाने ईव्हीएम , व्हीव्हीपॅट आणि इतर साहित्यसामग्रीची आकडेवारी अंतिम केली असून, संपूर्ण निवडणूक यंत्रणा सज्ज झाली आहे. या चारही स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये एकूण १ लाख १६ हजार ६६० मतदार आहेत. यामध्ये ५५,७५६ पुरुष आणि ५६,८७२ महिला मतदार असून ३२ ह्रस्तरत्न मतदारांचा समावेश आहे. एकूण १२५ मतदान केंद्रे सज्ज ठेवण्यात आली आहेत. यात सर्वाधिक ५६ बूथ पालघर नगरपरिषदेत असून, तिथे ५५,७२७ मतदार आहेत. डहाणू नगरपंचायतीत ४१ बूथसाठी ३८,६९३ मतदार, वाडा नगरपंचायतीत १७ बूथसाठी १२,८१३ मतदार, तर जव्हार नगरपंचायतीत ११ बूथसाठी ९,३४७ मतदार आहेत. निवडणुकीसाठी आवश्यक असलेले साहित्य आणि ईव्हीएम युनिट्स १००% राखीव साठ्यासह उपलब्ध ठेवण्यात आले आहेत. जिल्ह्यासाठी एकूण १३८ कंट्रोल युनिट्स आणि १३८ बॅलेट युनिट्सची गरज आहे. यासोबतच मतदारांना खात्री देण्या २०८ व्हीव्हीपॅट मशीन आणि ३८० ईव्हीएम बॅटरीची व्यवस्था करण्यात आली आहे.

सीलिंग आणि मार्किंग साहित्य

सुरक्षिततेसाठी महत्त्वाच्या असलेल्या साहित्यामध्ये २०८ पितळी सील, २४४ कागदी सील, ४१४ पट्टी सील, ४१४ स्पेशल टॅग यांचा समावेश आहे. तसेच, मतदानाचे कामकाज सुलभ करण्यासाठी २७६ मार्कर पेन आवश्यक आहेत. प्रशासनाने जाहीर केलेल्या आकडेवारीनुसार, ही सर्व सामग्री उपलब्ध असून, शांततापूर्ण, पारदर्शक आणि यशस्वी निवडणूक पार पाडण्यासाठी जिल्हा निवडणूक यंत्रणा सज्ज झाली आहे.

कालावधीत कोणतीही सभा, मोर्चा, जाहीर कार्यक्रम, तसेच ध्वनिक्षेपकांचा वापर करता येणार नाही. याचबरोबर टीव्ही, रेडिओ, वृत्तपत्रे, सोशल मीडिया अशा सर्व माध्यमांमध्ये निवडणूक प्रचाराशी संबंधित कोणतीही जाहिरात, प्रसिध्दी किंवा प्रसारण करण्यात पूर्ण बंदी राहील.

निवडणूक प्रचारासाठी समाज माध्यमांचा वापर जोरात

पालघर,डहाणू,जव्हार नगरपरिषद आणि वाडा नगरपंचायतीच्या निवडणुकीचा प्रचार आता अंतिम टप्प्यात पोहोचला आहे. या निवडणुकीत प्रचाराच्या पारंपरिक पद्धतींसोबतच समाज माध्यमांचा (सोशल मीडिया) प्रभाव मोठ्या प्रमाणात दिसून येत आहे. उमेदवारांनी प्रचारासाठी तंत्रज्ञानाचा आधार घेत नागरिकांपर्यंत पोहोचण्याचा एक नवीन मार्ग स्वीकारला आहे.पूर्वी घरोघरी पॅम्प्लेट वाटणे, मुख्य ठिकाणी फलक लावणे आणि गल्लोगल्ली फिरून प्रचार करणे या पारंपरिक पद्धती आजही सुरू असल्या तरी, समाज माध्यमांची भर यात महत्त्वाची ठरत आहे.

‘ई-मतदार प्रतिज्ञा प्रमाणपत्र’ उपलब्ध
लोकशाहीच्या बळकटीसाठी जास्तीत जास्त मतदारांनी मतदान करावे, या उद्देशाने जिल्हा निवडणूक विभागाने यंदाच्या २ डिसेंबर रोजी होणाऱ्या नगरपरिषद/नगरपंचायतीच्या सार्वत्रिक निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर ‘ई-मतदार प्रतिज्ञा प्रमाणपत्र’ उपलब्ध करून दिले आहे. हे प्रमाणपत्र डाऊनलोड करून ते सोशल मीडिया स्टेटसवर अपलोड करण्याची ‘क्रेझ’ पुन्हा एकदा युवा मतदारांपासून ज्येष्ठपर्यंत दिसून येत आहे.मागील लोकसभा आणि विधानसभा निवडणुकीतही मतदारांनी मोठ्या प्रमाणात ‘ई-मतदार प्रतिज्ञापत्र’ आपल्या व्हॉट्सअॅप आणि फेसबुक स्टेटसवर झळकावले होते. स्वीप कार्यक्रमांतर्गत मतदारांचे प्रबोधन आणि निवडणुकीविषयी जनजागृती निर्माण करण्याच्या उद्देशाने जिल्ह्यात विविध उपक्रम हाती घेण्यात आले आहेत.

पुढील सुनावणी
मुंबईत मोठ्या प्रमाणावर सुरू असलेल्या बांधकाम प्रकल्पांमुळे धुळीचे प्रमाण वाढत असून यामुळे होणाऱ्या वायू प्रदूषणाची उच्च न्यायालयाने गंभीर दखल घेतली असून या प्रकरणाची पुढील सुनावणी १५ डिसेंबर रोजी होणार आहे.

■मुंबई। प्रतिनिधी,
हिव्ळाच्या वाढलेल्या धुक्याच्या थरांमुळे शहरातील वायुप्रदूषणाचे गंभीर चित्र समोर आले आहे. अशातच, बांधकामामुळे होणारे प्रदूषण रोखण्यासाठी प्रभावी उपायांची गरज असल्याचे निरीक्षण मुंबई उच्च न्यायालयाने नोंदवले. यासाठी शुक्रवारी (दि. २८) न्यायालयाकडून ५ सदस्यीय पॅनेलची नेमणूक करण्यात आली. ज्यामुळे बांधकाम प्रदूषण थांबवण्यासाठी मदत होणार आहे.

समितीची रचना आणि जबाबदाऱ्या
मुख्य न्यायाधीश श्री. चंद्रशेखर आणि न्यायमूर्ती गौतम आंखड यांच्या खंडपीठाने नेमलेल्या या समितीत बीएमसी आणि महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळाचे अधिकारी, सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा प्रतिनिधी आणि दोन अधिवक्ते यांचा समावेश असेल. ही समिती शहरातील हवेची गुणवत्ता डासळलेल्या परिसरांना भेट देऊन बांधकामस्थळांवर प्रदूषण नियंत्रणाच्या नियमांचे पालन होते की नाही, अथवा पाहणी करणार आहे. अधिकार्यांनी समितीला पूर्ण सहकार्य करणे, सुरक्षा उपलब्ध करून देणे आणि

राज्यातील शिक्षकांना मिळणार सकारात्मक शिस्तीचे धडे

शिक्षण विभागाचे महत्त्वपूर्ण पाऊल



■मुंबई। प्रतिनिधी,
विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य, सुरक्षित वातावरण आणि शिक्षक-विद्यार्थी नातेसंबंध अधिक मजबूत करण्याच्या उद्देशाने शालेय शिक्षण विभागाने महत्त्वपूर्ण पाऊल उचलले आहे. राज्यातील सर्व जिल्हे, तालुके आणि केंद्रस्तरावरील शिक्षण परिषदांमध्ये ‘सकारात्मक शिस्त’ या विषयावर किमान ४५ मिनिटांचे विशेष सत्र आयोजित करण्याचे निर्देश देण्यात आले आहेत. हे सत्र डिसेंबरच्या पहिल्या आठवड्यात घेण्यात येणार आहे.

राज्यात काही शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांवरील शारीरिक शिक्षेचे प्रचार समोर येत असून समाजात याबाबत गंभीर चिंता व्यक्त केली जात आहे. या मार्गदर्शन सत्रांमध्ये विविध मुद्द्यांवर चर्चा केली जाणार असून त्यामध्ये शारीरिक शिक्षेबाबत शिक्षण अधिकार अधिनियमातील तरतुदी व शिक्षकांची जबाबदारी, शिक्षेचे प्रकार व स्वरूप, शिक्षेचे

परिणाम, शिक्षेचा मनावर व मेंदूवर होणारा परिणाम, विविध शैक्षणिक विचारवंत व त्यांचे सकारात्मक शिस्तीचे विचार,सकारात्मक शिस्त तत्वे व त्यांची अंमलबजावणी, संवाद सहकार्य व समुपदेशन यावर आधारित वर्ग व्यवस्थापन,योग्य शिस्तीचे मार्ग, सकारात्मक शिस्तीचे तंत्र व उपक्रम आदी मुद्द्यांच्या अनुषंगाने या शिक्षण परिषदेमध्ये सुलभन केले जाणार आहे.

यासंदर्भात अधिक माहितीसाठी राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषदेने विकसित केलेल्या मुख्याध्यापक मार्गदर्शिका भाग दोन मधील 'सकारात्मक शिस्त –एक आव्हान' या लेखाचा आधार घेण्याचे सुचविण्यात आले आहे. शालेय शिक्षण विभागाने नुकतेच डिसेंबरच्या पहिल्या आठवड्यात सकारात्मक शिस्त याविषयी शिक्षण परिषदेचे आयोजन करण्याचे निर्देश अधिकाऱ्यांना दिले आहेत.

बांधकाम प्रदूषणावर हायकोर्टाची कठोर भूमिका

नियमांच्या अंमलबजावणीसाठी नेमली ५ सदस्यांची समिती

तपासणीसाठी तात्काळ प्रवेश देणे बंधनकारक असणार आहे.

नोंदी उपलब्ध ठेवण्याचे
बीएमसी आणि महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ यांनी मागील वर्षभरात केलेली कारवाई, विशेष पथकांचे दौरे, सीसीटीव्ही फुटेज, सेन्सर-आधारित एअर क्वालिटी मॉनिटरिंगची नोंद यांसह संबंधित अधिकृत कागदपत्रे समितीच्या तपासणीसाठी उपलब्ध ठेवण्याचे आदेश न्यायालयाने दिले. न्यायालयाने स्पष्ट केले की, बांधकामस्थळांवरील धूळ नियंत्रण १-२ आठवड्यांत प्रभावीपणे करता येऊ शकते. छोट्या उपाययोजनांचा अवलंब करण्यावर न्यायालयाने भर दिला.

दीर्घकालीन आराखड्याची आवश्यकता
न्यायालयाने हवेच्या प्रदूषणावर नियंत्रणासाठी दीर्घकालीन धोरणाची गरज असल्याचे अधोरेखित केले. दिल्लीला प्रदूषण नियंत्रणात आणण्यासाठी १५झ२० वर्षे लागल्याचे उदाहरण देत न्यायालयाने मुंबईसाठी दीर्घकालीन योजना आवश्यक असल्याचे नमूद केले. यापूर्वी, ऑक्टोबर २०२३ मध्येही प्रदूषणवाढीवर दखल घेत पर्यावरण तज्ञ, आयआयटी तज्ञ आणि निवृत्त प्रधान सचिवांचा समावेश असलेली समिती नेमण्यात आली होती.

मार्गदर्शक तत्त्वांचे पालन कमी – अभिकस क्युरी

सुनावणीदरम्यान अभिकस क्युरी वरिष्ठ अधिवक्ता डेरियस खंबाटा यांनी नोव्हेंबर २०२४ मधील आदेशातील २७ मार्गदर्शक तत्त्वांचे पालन अपुरे असल्याची बाब मांडली. १००० स्थळांवर सेन्सर्स बसवले असून त्यापैकी १७० सेन्सर्स कार्यरत नाहीत, अशी माहिती त्यांनी न्यायालयासमोर ठेवली.

बीएमसीची भूमिका
बीएमसीतर्फे वरिष्ठ अधिवक्ता मिलिंद साठे यांनी सांगितले की, "६४ विशेष पथके तपासणीसाठी तैनात आहेत ५३ ठिकाणी 'स्टॉप-वर्क' नोटीस देण्यात आल्या आहेत. पथकांची संख्या वाढवून ९० करण्यात येणार आहे."

महापरिनिर्वाण दिनानिमित्त मुंबईत दूर सर्किट

डॉ. बाबासाहेबांच्या आठवणींना उजाळा... अनुयायांसाठी सेवा

■मुंबई। प्रतिनिधी,
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या महापरिनिर्वाण दिनाचे औचित्य साधून महाराष्ट्र शासनाच्या पर्यटन विभागाच्या पर्यटन संचालनालयामार्फत ३, ४ व ५ डिसेंबर रोजी डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर दूर सर्किटचे आयोजन करण्यात आले आहे.

मुंबईतील चैत्यभूमी येथे भेट देणारे पर्यटक तसेच अनुयायींसाठी सदर दूर महाविद्यालय, सर्किट निःशुल्क असणार आहे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर भवन, बाबासाहेब आंबेडकरांचे परळमधील बीआयटी चाळ, राजगृह, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर इकॉनॉमिक्स व कॉमर्स वडाळा, डॉ. प्रेरणादायी महान कार्य, त्यांचे जीवनचरित्र, विचार सगळ्या स्तरांतील पर्यटक तसेच नव्या पिढीपर्यंत पोहोचविणे हा या दूर सर्कीटचा मुख्य उद्देश आहे. सिद्धार्थ महाविद्यालय, फोर्ट या स्थळांचा समावेश आहे. या दूर सर्कीटच्या माध्यमातून डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पदस्पर्शाने पावन झालेली स्थळे आणि प्रेरणादायी जीवनाचा प्रवास, सगळ्या मार्गदर्शक, अल्पोपहार आदी सोयी-सुविधा पर्यटन पुरविण्यात येणार आहेत. महाराष्ट्र शासनाच्या पर्यटन विभागाच्या पर्यटन संचालनालयाने सदर सर्किटचे योग्य नियोजन केले असून पर्यटकांना सर्वोत्तम अनुभव देण्यासाठी हे दूर सर्किट महत्त्वपूर्ण ठरेल. पर्यटन मंत्री शंभुराज देसाई म्हणाले की, डॉ.



शुभारंभ ३ डिसेंबरला

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर दूर सर्किटचा शुभारंभ ३ डिसेंबरला सकाळी ९.३० वाजता वीर सावरकर राष्ट्रीय स्मारक समोर गणपती मंदिर, शिवाजी पार्क येथे पार पडेल. दूर सर्किटची सुरुवात चैत्यभूमी येथून सकाळी ९.३० वाजता होईल. तर सहलीचा समारोप चैत्यभूमी दादर येथे होणार आहे.

हा शासनाचा प्रयत्न आहे. सर्व नागरिक / पर्यटकांना या दूर सर्कीट सहभागी होण्याचे आवाहन करण्यात येत आहे. सदर दूर सर्कीट अंतर्गत दररोज तीन बस सोडण्यात येतील. दरम्यान प्रथम येणाऱ्यांना प्रथम प्राधान्य या तत्त्वावर प्रवेश देण्यात येईल. सहलीमध्ये सहभागी होणारे पर्यटक/अनुयायी यांच्यासाठी निःशुल्क प्रवास, सरल मार्गदर्शक, अल्पोपहार आदी सोयी-सुविधा पर्यटन पुरविण्यात येणार आहेत. महाराष्ट्र शासनाच्या पर्यटन विभागाच्या पर्यटन संचालनालयाने सदर सर्किटचे योग्य नियोजन केले असून पर्यटकांना सर्वोत्तम अनुभव देण्यासाठी हे दूर सर्किट महत्त्वपूर्ण ठरेल. पर्यटन मंत्री शंभुराज देसाई म्हणाले की, डॉ.

बाबासाहेब संचालनालयाद्वारे आंबेडकर पर्यटन परिपथ ही केवळ एक पर्यटन संकल्पना नसून, भारताच्या लोकशाहीचा पाया घालणाऱ्या महामानवाच्या विचारांना अभिवादन आहे. त्याच्या जीवनातील क्रांतिकारी कार्य, संघर्ष आणि आदर्श या परिपथाच्या माध्यमातून भावी पिढीपर्यंत पोहोचणार आहेत. महाराष्ट्र पर्यटन संचालनालयाने हाती घेतलेला हा उपक्रम, इतिहास, संस्कृती आणि सामाजिक परिवर्तन यांना जोडणारा प्रेरणादायी प्रवास आहे. या परिपथामुळे अनुयायी, पर्यटकांना बाबासाहेबांच्या महत्त्वाच्या स्थळांना भेट देण्याची आणि त्यांच्या विचारसंपदेचा जवळून अनुभव घेण्याची संधी मिळेल, असेही देसाई म्हणाले.

वाहनांसाठी पांढऱ्या - निळ्या रंगाची रंगसंगती
मुंबई महापालिकेच्या घनकचरा व्यवस्थापन विभागाच्या ताफ्यातील सर्व वाहनांचे रंग येत्या काळात पांढरा आणि निळा अशा रंगसंगतीत बदलण्याचा प्रशासनाचा मानस आहे. ही प्रक्रिया टप्पेगिहाय पद्धतीने पार पाडली जाईल, अशी माहिती उपायुक्त (घनकचरा व्यवस्थापन) किरण विघावरकर यांनी दिली. आगामी कालावधीत घनकचरा व्यवस्थापन विभागाच्या ताफ्यातील सर्व वाहने ही नव्या रंगसंगतीनुसार रंगवण्यात येणार आहेत.

कचरा वाहतुकीसाठी ३० नवीन मिनी कॉम्पॅक्टर मुंबईची कचरावहन क्षमता होणार दुप्पट

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेने कचरा वाहतुकीसाठी आधुनिक पद्धतीची ३० नवीन मिनी कॉम्पॅक्टरची खरेदी केली आहे. या नवीन मिनी कॉम्पॅक्टरमुळे मुंबईत दररोज निर्माण होणाऱ्या कचऱ्याचे वहन आता अधिक सुलभ होण्यासोबतच वाहतूक फेऱ्यांची संख्या कमी होऊन इंधनाची बचत होणार आहे. यापूर्वीच्या मिनी कॉम्पॅक्टरच्या तुलनेत नव्या वाहनांना एका फेरीत दुप्पट कचरा वाहून नेण्याची क्षमता आहे. ही वाहने एका सत्रात दोन फेऱ्या करणार आहेत.

मुंबईतील कचरा वाहनाची मोठी प्रक्रिया लक्षात घेऊन आवश्यक सुधारणा करून अद्ययावत वाहने उपलब्ध करून देण्याच्या सूचना मुंबई महापालिका आयुक्त तथा प्रशासक भूषण गगराणी यांनी दिल्या होत्या. याआधीच्या वाहनांमध्ये भेडसावणाऱ्या अडचणींचा अभ्यास करून परिवहन अभियांत्रिकी विभागाने केलेल्या

कल्पक सुधारणा कौतुकास्पद असल्याचे गगराणी यांनी नमूद केले आहे. स्वच्छता कर्मचाऱ्यांच्या सुरक्षेसाठी योग्य आसनव्यवस्था, ओला व सुका कचरा यासाठी स्वतंत्र कप्पे, तसेच दीर्घकाळ टिकणाऱ्या साधनसामग्रीचा वापर यांमुळे मिनी कॉम्पॅक्टरचे आयुष्यमान वाढण्यास मदत होणार असल्याचे अतिरिक्त महानगरपालिका आयुक्त (शहर) डॉ. अश्विनी जोशी यांनी सांगितले. या सुधारणा मुंबईच्या पर्यावरण संवर्धनासाठी देखील उपयुक्त ठरतील, असेही त्यांनी नमूद केले.

कचरा वाहतूक करणाऱ्या वाहनांमध्ये, कचऱ्यातून निघणाऱ्या द्रव्यामुळे (लिचेट) धातुपत्रा सतत खराब होत असल्याचे आढळून येत होते. नव्या वाहनांमध्ये ५ मिमी जाडीच्या ‘हार्डेस’ स्टील मटेरियलचे फ्लोअरिंग वापरले आहे. परिणामी वाहनाचे आयुष्यमान वाढण्यास



मदत होणार आहे. तसेच हायड्रॉलिक पद्धतीच्या क्लोजिंग प्लेट कव्हरमुळे वाहनाची मागील बाजू पूर्णपणे बंदिस्त राहून कचरा वाहतुकीचे स्वरूप सुधारले आहे.

मिनी कॉम्पॅक्टरची वैशिष्ट्ये

- इंजिन क्षमता : ११५ अश्वशक्ती
- एकाच फेरीत कचरा वाहून नेण्याची क्षमता : ५ टन असल्याने अधिक कचरा वहन शक्य
- क्षमता : १ घनमीटर असल्याने कचरा सामावण्याची अधिक क्षमता
- कर्मचाऱ्यांसाठी स्वतंत्र ४ आसनी व्यवस्था
- कचरा वाहतूक वाहनांसाठी नवी पांढरा-निळी अशी रंगसंगती

वाहतुकीत मोठा बदल! कॅडबरी मेट्रोच्या कामासाठी घोडंबंदर - नाशिक महामार्ग आठवड्याभरासाठी बंद... पर्यायी मार्ग जाणून घ्या

कोणता रस्ता बंद राहणार?
► मुंबईहून नाशिकझोडबंदरकडे जाणारा मार्ग
► नितीन ओदर ब्रिजच्या चढणीच्या सुरुवातीला, डिकायडरजवळ वाहनांची वाहतूक पूर्णपणे बंद राहील.
पर्यायी मार्ग कोणता?
निर्बंधित मार्गावरील सर्व प्रकारची **या वाहनांना सूट**

वाहने खालील रस्ता वापरू शकतात:
► नितीन ब्रिज चढणीच्या सुरुवातीपासून रिलप रोड तेथून नितीन जंक्शन झू कॅडबरी जंक्शन
► नंतर रिलप रोडने कापुरबावडी मार्गे आपल्या गंतव्यस्थानी जाऊ शकतात.

खालील अत्यावश्यक सेवा वाहनांना रस्तेबंदीमधून सूट देण्यात आली आहे:
► पोलीस वाहने
► अग्निशमन दल
► रुग्णवाहिका
► ग्रीन कॉरिडॉर ऑपरेशन्स
► अक्सिशन पुरवठा वाहन
► अन्य अत्यावश्यक सेवा

■ठाणे। प्रतिनिधी,

कॅडबरी जंक्शन परिसरातील मेट्रोच्या महत्त्वाच्या कामासाठी ठाणे पोलीसांनी एक आठवड्याचा रात्रीचा ट्रॅफिक ब्लॉक जाहीर केला आहे. मुंबई-नाशिक महामार्गावर कॅडबरी फ्लायओव्हरजवळ हे निर्बंध २९ नोव्हेंबर ते ६ डिसेंबर, दररोज रात्री ११ ते पहाटे ५ या वेळेत लागू राहणार आहेत.

का करण्यात आली रस्तेबंदी ?

ठाणे पोलीसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, वागळे ट्रान्सपोर्ट उपविभाग कॅडबरी मेट्रो स्टेशनवरील रूफ वॉटर ड्रेनेज गटर बसवण्याचे काम करणार आहे. यासाठी ३० टन क्षमतेचा मोबाइल क्रेन कॅडबरी फ्लायओव्हरवर उभारला जाणार असल्यामुळे वाहन वाहतूक सुरक्षेच्या दृष्टीने तात्पुरती रस्तेबंदी करण्यात आली आहे.

नवी मुंबईतही आठवडाभर रस्ता बंद

नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाजवळील तारघर ब्रिज जवळील महत्त्वाचा सर्व्हिस रोडही २५ नोव्हेंबर

ते १ डिसेंबर या काळात बंद राहणार आहे. विमानतळ कार्यान्वयनापूर्वी आवश्यक दुरुस्तीच्या कामासाठी हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

नवी मुंबईचा पर्यायी मार्ग
वाहनांना खालील मार्गाने वळवले जाईल:
► तारघर ब्रिज ते गव्हाण फाटा-बेलापूर रोड
► तिथून किल्ला जंक्शन दोन्ही शहरांतील नागरिकांनी रात्रीच्या वेळेत प्रवास करताना या बदलांची नोंद ठेवून पर्यायी मार्गाचा वापर करण्याचे आवाहन पोलीसांनी केले 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 बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com