

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-१२३ ● मुंबई, शुक्रवार, ०५ डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA



मेडिकल व्यावसायिक आणि एजंट यात सक्रिय

अवैध गर्भलिंगनिदान प्रकरणात वापली जाणारी औषधं मध्यप्रदेशातील काही जिल्ह्यांमधून येत होती. मध्यप्रदेशातील काही मेडिकल व्यावसायिक आणि एजंट यात सक्रिय आहेत. ही लिंक स्थानिक गुन्हे शाखेनेतीन वर्षांपूर्वी उघड केली होती. आता या प्रकरणात त्यांचा सहभाग असल्याची शक्यता आहे. त्यादृष्टीने पोलिसांनी रेकॉर्डवरील गुन्हेगारांची चौकशी सुरु केली आहे. दरम्यान गर्भलिंगनिदान होणाऱ्या ठिकाणी पोलिसांनी पहिली धाड टाकली असता घटनास्थळावरून लिंगनिदान करणारं यंत्र, टेस्ट ट्यूब, गर्भपाताच्या गोळ्या, मोबाईल, इंजेक्शन जस करत पोलिसांनी तिथं असणाऱ्या तीन महिलांचाही जबाब नोंदवला होता. आता या प्रकरणात पुढील तपास नेमका कोणत्या दिशेने होतो, या रॅकेटमध्ये आणखी कोणाकोणाचा सहभाग आहे आणि आरोपींना कोणती शिक्षा होते हे पाहणं महत्त्वाचं ठरणार आहे.

धर्मांतरासाठी विद्यार्थ्याला धमकी आरोपावरून तिघा जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल।

■मुंबई। प्रतिनिधी, बोरोवली (पूर्व) येथे कराटेच्या क्लासला जात असलेल्या १८ वर्षीय विद्यार्थ्याला भरसरस्थायत थांबवून धर्मांतरासाठी त्याच्यावर दबाब आणल्याच्या आरोपावरून तिघा जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. राजेंद्र नगर येथील गोल्डन मैदानाजवळून हा विद्यार्थी कराटे क्लासला पायी जात असता एका महिलेसह तिघा जणांनी त्याला अडवून, त्याचा धर्म कोणता आहे, अशी विचारणा केली आणि त्याच्या धर्माबद्दल अपशब्द काढले. त्यानंतर तिघांनी त्याला धर्मांतरण करण्यासाठी सुरुवून त्यासाठी आमिषही दाखवले. विद्यार्थ्याने त्यास नकार देत ही बाब कराटे क्लासच्या शिक्षकांना सांगितली. या वेळी तिघेही जण जवळपासच्या काळीमध्ये फिरून इतरांनाही धर्म बदलण्याविषयी सांगत होते. ही बाब भाजपच्या बोरिवली अँड मंडळच्या उपाध्यक्षा पूर्व. सीमा शिंदे तसेच विश्व हिंदू परिषद आणि हिंदू जागरण मंचच्या स्वयंसेवकांना समजताच त्यांनी त्या दोघांसह करतुरबा मार्ग पोलीस ठाणे गाठले आणि पोलिसात तक्रार दाखल केली. त्यांनी केलेल्या पाठपुराव्यामुळे अपशब्द वापरून धार्मिक भावना दुखावल्याबद्दल तसेच धर्मांतर करण्यासाठी धमकावल्याच्या आरोपावरून तिघाही जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल केला. दोन आरोपी दहिशर येथे तर एक मालाड येथे राहणारे आहेत. कस्टोर् बॉ। मार्ग पोलीस याबाबत अधिक तपास करीत आहेत.

मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या हस्ते मुंबईतील सर्वाधिक खोल शहरी बोगद्याचे प्रकल्पाचा शुभारंभ

■मुंबई। प्रतिनिधी, भुयारी मेट्रोमुळे सोपा झालेला मुंबईकरांचा प्रवास आणखी वेगवान होणार असून, मुंबईतील सर्वाधिक खोल शहरी बोगद्याचे काम सुरू आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते बुधवारी ‘अर्रिज गेट ते मरिन ड्राइव्ह’ भूमिगत बोगदा प्रकल्पाचा शुभारंभ झाला असून, त्याचे काम पूर्ण झाल्यानंतर मुंबईकरांचा प्रवास वेळ निम्मावर येणार आहे. हा प्रकल्प डिसेंबर २०२८ पर्यंत पूर्ण करण्याचे उद्दिष्ट आहे; मात्र, तो जून २०२८ पर्यंत म्हणजे सहा महिने आधीच पूर्ण करण्याचा निर्धार असल्याचे मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी जाहीर

केले. जवळपास ७०० इमारती, शेकडो वर्षांपूर्वीच्या हेरिटेज वास्तू आणि मेट्रो-३ च्या ५० मीटर खालून जाणारा हा बोगदा खणण्याची जबाबदारी लॉसन अँड टुब्रो (एल अँड टी) या नामांकित कंपनीकडे सोपवण्यात आली आहे. मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या हस्ते यावेळी टनेल बोरिंग मशीनचे औपचारिक लोकार्पण करण्यात आले. या कार्यक्रमाला उपमुख्यमंत्री शिंदे, विधानसभा अध्यक्ष राहुल नावेंकर, मंत्री मंगलप्रभात लोढा, आमदार अमीन पटेल, मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाच्या आयुक्त रुबल अग्रवाल आदी उपस्थित होते. फडणवीस म्हणाले, ह्मुं मुंबईतील नागरिकांना

नवी मुंबई विमानतळ गाठण्यासाठी प्रचंड चढत्या घालावा लागतो. या दोन्ही समस्यांवर कायमस्वरूपी तोडगा म्हणून ‘अर्रिज गेट टनेल’ची संकल्पना आकाराला आली. मुंबईकरांना काय फायदा होणार ? ▶ पूर्व-पश्चिम उपनगर ते दक्षिण मुंबई आणि नवी मुंबई विमानतळाचा प्रवास १५-२० मिनिटांनी कमी ▶ इंधन व वेळेचीप्रचंड बचत ▶ वायू व ध्वनी प्रदूषणात घट ▶ कोटल रोड, वरळी-शिवडी सी-लिंक आणि अटल सेतूची थेट जोडणी



महाराष्ट्रात गर्भलिंगनिदानाचं मोठं रॅकेट उघड...

मध्य प्रदेश कनेक्शन समोर

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

गर्भलिंगनिदान हा गुन्हा असला तरीही आजच्या घडीलासुद्धा अनेक गर्भवतींना या चाचणीला सामोरे जावं लागतं आणि आजही या चाचणीनंतर अनेक गर्भपात होतात हे दाहक वास्तव आहे. काही दिवसांपूर्वीच महाराष्ट्रातील जालन्यातील भोकरदन तालुक्यातील गवळीवाडी नांजा इथं अवैध गर्भलिंगनिदान प्रकरणात पाच आरोपींना जालना स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने अटक केली. इथं गोठ्यात अनेक वर्षांपासून अवैधरित्या गर्भलिंगनिदान सुरू असल्याची माहिती समोर आली. धक्कादायक बाब म्हणजे घटनास्थळी पोलिसांनी धाड टाकली त्यावेळी तिथं तीन महिला गर्भलिंगनिदानासाठी आल्याचं आढळलं.

औषधं थेट मध्य प्रदेशातून

सदर प्रकरणात अटकेच असणाऱ्या आरोपींची पोलीस कोठडी बुधवारी संपली आणि त्यांना न्यायालयात हजर करण्यात आलं. यानंतर सर्व आरोपींना न्यायालयीन कोठडीत पाठवण्यात आलं. तपासासाठी पोलीस पुन्हा कोठडी घेऊ शकतात, असं सूत्रांनी सांगितलं

आणि या प्रकरणात आणखी एक धक्कादायक माहिती समोर आली. इथं सुरू असणाऱ्या अवैध गर्भलिंगनिदानासाठी लागणारी औषधं थेट मध्य प्रदेशातून येत असल्याचे समोर आलं आहे. गुन्हात शेतमालक, डॉक्टर, गोळ्या पुरवणारा, एजंट अशा ५ जणांचा समावेश आहे. आरोपींमध्ये सतीश सोनवणे, केशव गावंडे, बुलढाण्यातील मेडिकलचालक

हिवरखेड येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या चौकशीसाठी चार सदस्यीय समिती गठीत

जिल्ह्यातील तेव्हारा तालुक्यातल्या हिवरखेड येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील आरोग्य व्यवस्थेचा अक्षरशः बोजवारा उडाला आहे. केंद्र सरकारच्या आयुष्यान भारत योजनेत या आरोग्य केंद्राचा समावेश आहे. या आरोग्य केंद्राला सरकारने ‘आयुष्यमान आरोग्य मंदिरा’चा दर्जा दिला आहे. मात्र, याच आरोग्य केंद्रात अवैध गर्भपात होत असल्याचा संशय खुद्द सरकारमधील घटकपक्ष असलेल्या राष्ट्रवादीचे आमदार अमोल मिटकरींनी केला आहे. या आरोग्य केंद्राचं ‘स्टिंग ऑपरेशन’च आमदार अमोल मिटकरींनी केलं आहे. आमदार मिटकरींनी केलेल्या पाहणी आणि ‘स्टिंग ऑपरेशन’मध्ये त्यांना रुग्णालयातील आरोग्य केंद्रात अवैध गर्भपात होत असल्याची गंभीर आणि धक्कादायक आरोप आमदार अमोल मिटकरींनी केलाय.

मीरा-भाईदर शहर होणार ‘फ्री वायफाय सिटी’! मंत्री प्रताप सरनाईक यांची घोषणा

■भाईदर। प्रतिनिधी,

मीरा-भाईदरवासीयांसाठी नवीन वर्ष आशेचा नवा किरण घेऊन येत आहे. शहराची भविष्यात डिजिटल शहर म्हणून ओळख होण्यासाठी पालिकेने “मीरा-भाईदरला फ्री वायफाय सिट” बनवण्यात येणार असल्याची घोषणा परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी महापालिका भवनात झालेल्या आढावा बैठकीत केली. बैठकीत मंत्री सरनाईक अध्यक्षस्थानी होते, तर महापालिका आयुक्त राधा विनोद शर्मा आणि विविध विभागांचे वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते. सरनाईक म्हणाले, मीरा-भाईदर हे देशातील झपाट्याने विकसित होणारे शहर आहे. गत तीन वर्षांत तत्कालीन



मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली तब्बल १८०० कोटी रुपयांची विकासकामे शहरात उभी राहिली आहेत. विद्यमान मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस हे तंत्रज्ञानस्नेही, नाविन्यपूर्ण उपक्रमांना

प्रोत्साहन देणारे नेतृत्व आहे. त्यांच्या दूरदृष्टीतूनच महाराष्ट्रातील उदयोन्मुख शहरांना ‘फ्री वायफाय’ची जोड देण्याचा महाअभियान सुरू झाले आहे. मीरा-भाईदरला ज्ञान, माहिती आणि मनोरंजनाचा मुक्त प्रवेश उपलब्ध करून देणारे हे वायफाय तंत्रज्ञान म्हणजे ह्मप्रगतीचा नवा पूलह्म असल्याचेही त्यांनी यावेळी नमूद केले. खाडीची नयनरम्यता, राष्ट्रीय उद्यानाचे सान्निध्य... आणि आता डिजिटल सोयींची भर! शहराच्या निसर्गरम्य रूपरेषेत ‘फ्री वायफाय’ हा आधुनिकतेचा मानाचा तुरा ठरणार असल्याचा विश्वास सरनाईक यांनी व्यक्त केला.

डिजिटल ७/१२ ला कायदेशीर मान्यता आता केवळ १५ रुपयांमध्ये मिळणार अधिकृत उतारा

■मुंबई। प्रतिनिधी,

महसूल विभागाच्या भूलेख महाभूमी पोर्टलवरून आता उतऱ्या १५ रुपयांत सातबारा उतारा मिळू शकणार आहे. डिजिटल स्वाक्षरीने (क्यूआर कोड व १६ अंकी पडताळणी क्रमांकासह) मिळणारे गाव नमुना ७/१२, ८-अ आणि फेरफार उतारे आता सर्व शासकीय, निमशासकीय तसेच बँकिंग, कर्जप्रक्रिया, न्यायालयीन कामकाजासाठी पूर्णपणे कायदेशीर व वैध ठरतील. महसूलमंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी हा निर्णय घेतला असून, सर्व विभागीय आयुक्त, जिल्हाधिकारी, उपविभागीय अधिकारी, तहसीलदारांना निर्णयाची तात्काळ



अंमलबजावणी करण्याचे आदेश दिले आहेत. शेतकऱ्यांना आणि सामान्य नागरिकांना घरबसल्या पारदर्शक, जलद आणि कायदेशीर सेवा मिळवी हाच या निर्णयामागचा उद्देश आहे, अशी प्रतिक्रिया महसूलमंत्री बावनकुळे यांनी दिली. ते म्हणाले, या उताऱ्यांसाठी ग्रामीणस्तरावर अनावश्यक अडवणूक होत असल्याच्या तक्रारी होत्या. त्या थांबाव्या व गैरप्रकारांना पायबंद बसावा, असा उद्देश आहे.

राज्यभरात १.५ कोटी जप्त... १५ जणांवर गुन्हा दाखल निवडणुकीत आचार संहितेचे उल्लंघन भोवणार

■मुंबई। प्रतिनिधी,

नगर परिषद नगरपंचायत निवडणुकी दरम्यान राज्य निवडणूक आयोगाने केलेल्या कारवाईत तब्बल दीड कोटीहून अधिकची रोख रक्कम जप्त केली. तर आचार संहितेचे उल्लंघन केल्याप्रकरणी १५ जणांवर गुन्हा दाखल करण्यात आले आहे. तर एकनाथ शिंदे सेनेचे आमदार संतोष बांगर यांनी गोपनीयताचा भंग केल्याप्रकरणी अहवाल प्राप्त झाल्यानंतर योग्य ती कारवाई करण्यात येणार आहे. संतोष बांगर प्रकरणात संबंधित निवडणूक अधिकार्यास निलंबित करण्यात आल्याचे राज्य निवडणूक आयोगाचे आयुक्त दिनेश वाघमारे यांनी सांगितले. नगर परिषद व नगरपंचायत समित्यांच्या निवडणुकीत प्रचाराची रणधुमाळी उडाली. यंदाच्या निवडणुकीत मोठ्या प्रमाणात आचार संहितेचे उल्लंघन झाल्याच्या तक्रारी



प्राप्त झाल्या असून १५ जणांवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. तसेच स्थानिक पातळीवरील अहवाल प्राप्त झाल्यानंतर योग्य ती कारवाई करण्यात येणार आहे. शिवसेनेचे कळमनुरीचे आमदार संतोष बांगर यांनी हिंगोलीत मतदान केंद्रात मोबाईलचा वापर, घोषणाबाजी आणि एका महिलेला मतदानासाठी मार्गदर्शन करून गोपनीयतेचा भंग केल्याचा आरोप त्यांच्यावर आहे. मतदान केंद्रामध्ये मोबाईल नेत घोषणाबाजी केल्याचा व्हिडिओ समोर आला आहे. आयोगाने या प्रकारावर कठोर भूमिका घेत बांगर यांच्या विरोधात हिंगोली शहर

पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आलेला आहे. या प्रकरणात संबंधित निवडणूक अधिकार्यावर निलंबनाची कारवाई केली जाईल, असे राज्य निवडणूक आयुक्त वाघमारे यांनी सांगितले. निवडणुका घेण्याचा पर्याय निवडणार! सुप्रीम कोर्टाच्या आदेशानुसार ३१ जानेवारीपूर्वी निवडणुका घ्यायच्या आहेत. २४६ नगरपालिका, नगरपंचायत निवडणुका झाल्या असून, उर्वरित २४ नगरपरिषदेच्या निवडणुका २० डिसेंबरला होणार आहे. राज्यातील १२ जिल्हा परिषद आणि २९ महापालिका निवडणुका घेण्याची आयोगाकडून तयारी सुरू आहे. या निवडणुकांचे नियोजन कसे करण्यात यावे. या एकत्रित घ्यायच्या की टप्प्याटप्प्याने अथवा प्रथम महापालिका निवडणुका घ्यायच्या या पयऱ्याचाही आढावा बैठकीत घेतला जाणार आहे.

महापालिका आयुक्तांची बैठक

दरम्यान, गेल्या अनेक दिवसांपासून मतदार यादीतील दुबार नावांचा प्रश्न विरोधकांनी उचलून धरला आहे. मतदार यादी स्वच्छ करूनच निवडणुका घ्याव्यात, अशी विरोधी पक्षाची मागणी आहे. त्या विरोधात महाविकास आघाडीने मोर्चा काढला होता. पक्षांनी यावर आक्रमक भूमिका घेत मतदार याद्यातील त्रुटीवर त्रोट आक्षेप नोंदवला. त्याची दखल घेत निवडणूक आयोगाने मतदार यादीत दुबार नावापुढे दोन स्टार अशी खूण केली आहे. तसेच त्यांच्याशी संपर्क साधून कुठे मतदान करणार याची माहिती घेत हमी पत्र लिहून घेतले जात आहे. या समळ्या पारवर्भूमीवर निवडणूक आयोगाने सर्व महापालिका आयुक्तांची उद्या गुरुवारी बैठक बोलावली आहे. या बैठकीत दुबार नावांचा आढावा निवडणुकीबाबत चर्चा होणार असल्याचे वाघमारे यांनी सांगितले.

वसईत आयकर विभागाची धाड पापडीतील बंगल्यावर कारवाईमुळे खळबळ

■विवार। प्रतिनिधी,

वसई-विवार शहर माहानगरपालिका च्या अधिकाऱ्यांवरील ईडीच्या कारवाईनंतर आता आयकर विभागातही वसईत धाडसत्र सुरू केले आहे. वसई पश्चिमकेडीला पापडी येथील ह्मसाई योगह्म या बंगल्यावर सोमवारी २ डिसेंबर रोजी दुपारी आयकर विभाग मुंबईतर्फे टाकण्यात आलेल्या धाडीमुळे परिसरात मोठी खळबळ उडाली होती. आयकर विभागाच्या धाडीची माहिती समोर येताच पापडी परिसरात तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते.

स्थानिक नागरिकांच्या घरांवरही धाडी होत असल्याने वसई तालुक्यात याबाबतची चर्चा सर्वत्र रंगू लागली आहे. पालघर जिल्ह्यात नगरपरिषदा आणि नगरपंचायतींच्या निवडणुकांची मतदान प्रक्रिया पार पडत असताना ही कारवाई झाल्याने

राजकीय वतुळीतही विविध तर्क-वितर्कांना उधाण आले आहे. सोमवारी दुपारी अचानक आयकर विभागाच्या पथकाने साई योग बंग्लोकरा प्रवेश केला. यावेळी पोलीस बंदोबस्तात सुरू असलेल्या या कारवाईदरम्यान बंगल्यातील संबंधित व्यक्तीची कसून चौकशी करण्यात आल्याची माहिती सूत्रांनी दिली आहे. मात्र विभागाच्या हाती नेमके कोणते धागेदोरे लागले, याबाबत अधिकृत माहिती समोर आलेली नाही. अलीकडेच महानगरपालिका अधिकाऱ्यांवरील ईडीची कारवाई, त्यानंतर आता आयकर विभागाच्या धाडी या सलग कारवायांमुळे वसई-विवार परिसरातील नागरिकांमध्ये तसेच राजकीय वतुळीत चिंतेचे वातावरण निर्माण झाले आहे. पुढील काही दिवसांत या धाडीचा तपास कोणत्या दिशेने जातो, याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.



संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

संपादकीय...

‘स्थानिक स्वराज्य’ची ससेहोलपट सुरुच...



स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या सतत सुरू असलेल्या गोंधळ, विलंब आणि अनिश्चिततेमुळे या व्यवस्थेचे लोकशाहीतील महत्त्व आज गंभीर प्रश्नांच्या भोवऱ्यात सापडले आहे त्याबद्दल-

अखेर २६४ नगर परिषदा आणि नगर पंचायत निवडणुकीचे मतदान पार पडले. येत्या २० तारखेला उर्वरित २४ ठिकाणचे मतदान पार पडेल आणि २१ तारखेला निकाल येईल. त्या आधी जिल्हा परिषदांचा कार्यक्रम जाहीर होतो की महानगरपालिकांचा याची उत्सुकता आहे मात्र महानगरपालिकांचा कार्यक्रम आधी जाहीर होईल अशी दाट शक्यता आहे. काहीही असो, गेल्या काही वर्षांत स्थानिक स्वराज्य संस्थांची प्रचंड ससेहोलपट झाली. ग्रामीण बोलीत सांगायचे झाले तर त्यांना सवतीचे पोर अशीच वागणूक मिळत आहे. लोकशाही व्यवस्था लोकांच्या कलाने चालवणे अभिप्रेत असते. पण राजकीय पक्ष आणि त्यांचे कर्तेधर्ते यांना प्रचंड महत्त्व प्राप्त झाले आहे. ते उरवतील तेच धोरण अंमलात येऊ लागले. संवाद हा लोकशाहीचा आत्मा आहे आणि त्याचे संसद वा विधिमंडळ हे सर्वोच्च केंद्र आहे. तिथे चर्चा करूनच देश व राज्याबाबतची धोरणे राबवली जावीत असे अपेक्षित आहे. संसदीय लोकशाही पद्धतीचा स्वीकार करताना व्यापक लोकहित हाच विचार होता. आमच्या पक्षाला असे वाटते, म्हणून आम्ही असेच करणार असे अपेक्षित नव्हते. पण आता ते अंगवळणी पडले आहे. त्यातून बाहेर पडणे कठीण जाणार आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्था हे संसदीय लोकशाहीचे लघुरूप. शहरे आणि गावे यांचे व्यवस्थापन स्वतंत्र पद्धतीने व्हावे, त्यांना कोणतावरही विसंबून राहण्याची वेळ येऊ नये, सरकारला वाटेल तेव्हा त्यांच्या निवडणुका होऊ नयेत आणि त्या निःपक्षपातीपणे व्हाव्यात म्हणून राज्य पातळीवर निवडणूक आयोग स्थापन झाले. निवडणूक आयुक्तांना उच्च न्यायालयाच्या न्यायमूर्तीसमकक्ष दर्जा देण्यात आला. म्हणजेच त्यांना निर्भयपणे कारभार करता यावा याची तजवीज केली गेली. पण झाले काय तर आयुक्तांची निवड सत्ताधारी पक्षांच्या कलाने होऊ लागली. पाच वर्षे कालावधीचे हे पद सेवानिवृत्तीकडे झुकलेल्या वरिष्ठ नोकरशाहांना खुणावू लागले. आपली बाजू भक्कम असावी म्हणून असे नोकरशाहा सेवेत असतानाच तिथे जाण्यासाठी वातावरणनिर्मिती करू लागले. डी. एन. चौधरी यांच्यासारखे विधि व न्याय विभागाचा, विधी आयोगाचा अनुभव असलेले अभावानेच अशा पदांवर आले. खरेतर आयुक्त हा विधि क्षेत्रातला नामवंत असणेच उत्तम. याचे कारण आज विविध न्यायालयात डझनावारी प्रकरणांची सुनावणी सुरू आहे. आयोगाने अशा सुनावणीसाठी निष्णात वकिलांच्या नियुक्त्या व कायदेशीर सल्ले घेत बसायचे की नेमून दिलेले दैनंदिन काम करायचे? नगरपालिका व नगर पंचायतीचे सोडून द्या पण इतर २-३ विषयांवर २२-२३ यांच्या न्यायप्रविष्ट आहेत. त्यांचे विषय ओबीसी आरक्षण, प्रभाग रचना कमी-जास्त करणे आणि प्रभाग निश्चितीचे अधिकार राज्य सरकारचे की आयोगाचे आहेत हे ठरवणे. असे असेल तर आयोगाची स्वायत्तता कुठे गेली? हा प्रश्न राज्यातल्या शहाण्या-सुरत्या लोकांना का पडत नसावा? यावर कोणी बोलत का नाही? शहरे व गावांचे व्यवस्थापन इतके उत्कृष्ट सुरू आहे की, निवडणुकांचा विषय होत राहील त्याने काय फरक पडणार आहे अशी भावना आहे? गेली ५-७ वर्षे निवडणुका होत नाहीत. त्याने प्रशासकराज किती मोठी मार व बिनकामाचे हे ही लोकांना कळले आहे. पण राजकीय कार्यकर्त्यांची कितीतरी काठी आबाळ झाली. तेही गप्प आहेत. या देशात एक काळ असा होता की, प्रत्येक राजकीय पक्षाचे वार्षिक-द्वैवार्षिक अधिवेशन पार पडायचे आणि त्यात पक्षाच्या प्रत्येक भूमिकेवर जाहीर चर्चा व्हायची. सामान्य कार्यकर्त्यांचे विचारसुद्धा नीट ऐकले जायचे आणि त्याला पक्षाचे प्रमुख कारभारी उतर घ्यायचे. शंका समाधान व्हायचे. आता कार्यकर्त्यांची व्याख्या बदलली आहे. कंत्राटदार, पुरवठादार हे जोडउद्योग महत्त्वाचे झाल्याने अनेकांना इच्छा असूनही वेगळे काही मत मांडता येत नाही किंवा मांडायचेच नाही. ‘काम’ निघतेय ना आणि ते आपल्याला मिळतेय ना, मग कशाला वेगळा सूर लावा असा पवित्रा असेल तर उर्वरित चर्चा फोल आहे. प्रशासनसुद्धा काही वेगळी भूमिका घेण्याच्या मानसिकतेत राहिलेले नाही. सत्ताधारी पक्ष जे म्हणेल ती पूर्वदिशा असाच मामला बनल्याने कोण कशाला विरोध करेल व व्यापक जनहिताची भूमिका घेईल हा प्रश्नच आहे. आधीच निवडणुका विलंबाने होत असताना प्रभाग रचना हा विषयसुद्धा भलतीकडे गेला. स्थानिक स्वराज्य संस्थांचे प्रशासन आणि राज्य निवडणूक आयोग या दोघातला हा विषय मध्येच मंत्रालयाकडे वळविला गेला. त्यांनी ह्यासाधक-बाधकह्म विचार केल्यावर प्रभाग रचना जाहीर करण्यासाठी निवडणूक आयोगाकडे पाठविली. त्या काळात निवडणुकांना विलंब होतोय म्हणून सर्वोच्च न्यायालयात कोणी जावे असा प्रश्न निर्माण झाला. विलंबाला राज्य सरकार जबाबदार आहे कारण त्यांनी प्रभाग रचनेचे बाड आपल्याकडे मागवून घेतले व अभ्यास केला. त्यामुळे वेळ वाढवून मागण्यासाठी त्यांनी जावे, अशी आयोगातील काही लोकांची भूमिका होती. पण अखेर आयोगच न्यायालयापुढे हजर झाला व निमुटपणे बोलणी खाल्ली. २४ नगरपालिका व नगर पंचायतींच्या निवडणुका का पुढे ढकलल्या म्हणूनही आणि निकालाची तारीख वाढविण्याच्या प्रकरणात काय भूमिका घेतली यावरूनही आताही आयोगच बोलणी खालत आहे. व्यक्ती कोण आहेत हा भाग सोडून द्या पण एक जबाबदार घटनात्मक संस्था म्हणून काही स्थान आहे की नाही? याचा विचारच करायचा नसेल तर तालुका किंवा जिल्हा पातळीवरची एखादी समिती व आयोग यात फरक काय राहिला? आमचा कार्यकाळ कसातरी पार पडू द्या बाबा नंतर काय व्हायचे होऊ देत एवढाच विचार करायचा? आपण कोणत्या लोकशाहीचे पाईक आहोत हाच प्रश्न निर्माण व्हावा इतकी गोंधळची परिस्थिती आहे. इकडे ही बाजू तर दुसरीकडे निवडणुकीत धमालच धमाल सुरू असल्याचे दिसले. एकेका घरातील ४-५-६ सदस्य निवडणुकीच्या रिंगणात. शहराच्या विकासाची एवढी चिंता की, एकेका घरातले, मंत्री, आमदार यांच्याही घरातले लोक निवडणुकीच्या रिंगणात उतरले. मग घराच्या व्यवस्थापनाचे काय हाही प्रश्न निर्माण झालेला दिसत नाही. बहुदा यापेक्षा गाव उत्तम चालवून देशाच्या प्रगतीत भर घातली पाहिजे हा उदात्त विचार असावा. पण कार्यकर्ते असे म्हणतात की, घराबाहेरचा माणूस नगराध्यक्ष म्हणून निवडून आला की, तो भावी आमदार, खासदार असतो. तसेच त्याने त्या स्थानिक स्वराज्य संस्थेसाठी राज्य व केंद्राकडून मिळालेला निधी असाच खर्च करणार असे ठरवले तर काय, या चिंतेने बहुदा जवळच्या माणसांना प्राधान्य दिले गेले. एकूणच स्थानिक स्वराज्य संस्थांची ससेहोलपट विविध स्तरावर सुरू आहे. या संस्थांच्या कार्यक्षमतेबाबत जनताही किती जागृत आहे याचा अंदाज करणे कठीण झाले आहे. कारण परवाच्या निवडणुकीत पैशांचा पाऊस पडला अशी चर्चा होती. एकेका मतासाठी ५-१५-२० हजार रुपये मोजले गेले असे बोलले गेले. ज्या हातांनी आपल्या व्यवस्थेला आकार दिला पाहिजे ते हात अशा गोष्टींसाठी पुढे आले तर आपल्या आजूबाजूला सारे वाईट आणि गोंधळच दिसतो असे म्हणण्याचा अधिकार काय उरतो? चांगल्या गोष्टींची सुरुवात स्वतःपासून करावी लागेल.

झोपडपट्टी मुक्तीसाठी समूह पुनर्विकासाचा पर्याय



मुंबईला झोपडपट्टीमुक्त करण्याच्या उद्दिष्टासाठी सरकारने पारंपरिक पुनर्वसन योजनांच्या मर्यादा ओळखल्या आहेत. त्यामुळे आता या प्रक्रियेला गती देण्यासाठी समूह पुनर्विकासाचा पर्याय पुढे आणला आहे.

मुंबईला झोपडपट्टीमुक्त करण्यासाठी झोपडपट्टी पुनर्वसन प्राधिकरण (एसआरए) स्थापन झाले. प्राधिकरणाच्या स्थापनेपासून आजवर सुमारे ३० वर्षांत मुंबईतील काही झोपडपट्ट्यांचा पुनर्विकास झाला आहे, तर आजही अनेक योजना पुनर्विकासाच्या प्रतीक्षेत आहेत. एसआरए योजना राबविण्यासाठी विकासकांनी झोपड्या पाडून नागरिकांच्या वास्तव्यासाठी पर्यायी संक्रमण शिबिरे उभारली आहेत. एसआरए योजना रखडल्याने विकासकांनी बांधलेली संक्रमण शिबिरे मोडकळीस आली असून त्यामध्ये अनेक कुटुंबे जीव मुठीत घेऊन राहत आहेत. रहिवाशी विकासक आणि एसआरएकडे तक्रारी करत असले, तरी गोरगरीब जनतेला कुणीही वाली नसल्याने त्यांच्या समस्या सुटलेल्या नाहीत. झोपडपट्टी पुनर्वसन योजनेत मोठ्या प्रमाणात नफा असल्याने यामध्ये कोणताही अनुभव नसलेले लोक विकासक झाले. कोणतीही आर्थिक क्षमता नसतानाही अनेक भागांतील प्रकल्प या विकासकांनी राबविण्यास सुरू केले. पण प्रत्यक्षात ते पूर्ण होऊ न शकल्याने ते अपूर्ण अवस्थेत सोडून विकासकांनी पळ काढल्याची अनेक उदाहरणे मुंबईत देता येतील. एसआरएचे नामांकित विकासकांचे अनेक घोटाळे समोर आल्याने विकासकांना तुरुंगाची हवा खावी लागली आहे. एसआरए प्रकल्पात राजकीय नेते, विकासक आणि एसआरए अधिकारी यांच्या अभद्र युतीमुळे अनेक झोपडपट्ट्यांचे प्रकल्प रखडले आहेत. विकासकांकडून फसवणूक झाल्यानंतर झोपडीधारक एसआरए अधिकाऱ्यांना वेठीस धरतात. अशा अनेक गुंतागुंतीमध्ये मुंबईतील अनेक झोपडपट्ट्यांचा पुनर्विकास रखडला आहे. पुर्वी राबविण्यात आलेल्या एसआरए इमारतींच्या कामाच्या दर्जाबरोबरच अनेक नियम धाव्यावर बसविण्यात आल्याने आज एसआरए योजना म्हणजे उच्चा झोपडपट्टी झाल्या आहेत. पाणी, पार्किंग, कचरा, दुर्गंधी अशा अनेक समस्यांनी या इमारतींना ग्रसले आहे. एसआरए योजना राबविणारे विकासक यापूर्वी झोपडीधारकांना पर्यायी वास्तव्यासाठी दरमहा भाडे देत. मात्र अनेक विकासक झोपडीधारकांना वर्षानुवर्षे भाडे देत नसत. त्यामुळे आता विकासकांना प्रकल्पाचे काम सुरू करण्यापूर्वीच दोन वर्षांचे आगाऊ भाडे एसआरएकडे जमा करावे लागत आहे. यामुळे विकासकांची आर्थिक गणिते बिघडली असून, त्यांचा परिणाम मुंबईतील झोपडपट्टी पुनर्विकासाच्या योजनावर झाला आहे. याला आता कोरोना सार्थीचे निमित्त झाले आहे. कोरोना साथीनंतर अनेक

विकासकांनी आर्थिक परिस्थिती बिकट झाल्याने रखडलेल्या एसआरए योजना राबविण्यासाठी अभय योजना, संयुक्त उपक्रम आणि निविदा पद्धतीने विकासकांची नेमणूक अशा योजना सध्या राबविण्यात येत आहेत. रखडलेल्या योजनांना गती देण्यासाठी गुहनिर्माण विभागाने समूह झोपडपट्टी पुनर्वसन योजना राबविण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार एसआरए ५० एकर सलग क्षेत्रफळ असलेल्या जमिनीचे समूह निर्धारित करेल. यामध्ये ५१ टक्क्यांपेक्षा अधिक झोपडपट्टी क्षेत्राचा समावेश करण्याची सूचना केली आहे. तसेच यामध्ये जर्ण झालेल्या इमारती, अरंद रस्त्यांमुळे धोकादायक असलेल्या इमारती, सेस इमारती, भाडेकरू इमारती, शासकीय इमारती किंवा निमशासकीय इमारती यांचा समूह झोपडपट्टी पुनर्वसन योजनेत समावेश करता येणार आहे. समूह पुनर्विकासाच्या प्रस्तावावर उच्चस्तरीय समिती अंतिम निर्णय घेणार आहे. एसआरए योजना राबविण्यासाठी यापूर्वी झोपडीधारकांची संमती घेण्यात येत होती. मात्र हळूहळू झोपडीधारकांच्या संमतीची टक्केवारी कमी होत गेली आहे. आता तर समूह पुनर्वसन योजनेत झोपडीधारकांच्या संमतीची अंटेच काढून टाकण्यात आली आहे, तर समूह पुनर्विकास योजनेचा भाग असलेली शासकीय, निमशासकीय जमीन भाडेपट्टा अथवा भोगवटा तत्त्वावर देण्यात आली असल्यास अशा जमिनीचाही या योजनेत समावेश करण्यात येणार आहे. त्यासाठी संबंधित व्यक्तीचे पुनर्वसन करण्यात येणार आहे. समूह पुनर्विकासात झोपडी तोडण्यापूर्वी दोन वर्षांपूर्वीचे भाडे तसेच तिसऱ्या वर्षीच्या भाड्याचा पोस्ट डेटेड चेक एसआरएकडे जमा करावा लागणार आहे. समूह पुनर्विकास योजनेतर्गत प्रत्येक इमारतीसाठी संबंधित इमारतीच्या पुनर्वसन बांधीय क्षेत्रफळच्या २ टक्के किंवा २०० चौरस मीटर यापेक्षा जे कमी असेल त्या प्रमाणाने समाजमंदिर उभारून द्यावे लागणार आहे. त्याचप्रमाणे विकासकाला एकूण झोपडपट्टी क्षेत्राच्या १२ टक्के जागा मनोरंजन मैदानासाठी ठेवावी लागणार आहे. तसेच विकासकाने प्रकल्प वेळेत पूर्ण न केल्यास संबंधित विकासकावर दंडात्मक कारवाई करण्यात येणार आहे. झोपडपट्टीमुक्त मुंबईसाठी आणखी एक नवीन योजना असून संभ्रम वाढविण्याऐवजी गुहनिर्माण विभागाने रखडलेल्या योजना कशा पूर्ण होतील, यासाठी कालबद्ध कार्यक्रम हाती घेणे गरजेचे आहे. रखडलेले प्रकल्प संबंधित प्राधिकारणांकडे वर्ग करण्यात आले. मात्र या प्रकल्पांच्या कामात अद्याप म्हणावी तशी प्रगती झालेली नाही. केवळ कुणाच्या तरी फायद्यासाठी सुरू असलेल्या प्रकल्पांमध्ये गुंता निर्माण करण्याचा हा सरकारचा प्रयत्न दिसत आहे. मुंबईतील अनेक झोपडपट्ट्यांचे प्रकल्प अपूर्ण अवस्थेत आहेत. यातच काही ठिकाणी नव्याने झोपड्या उभ्या राहत आहेत, याकडेही एसआरएने गांभीर्याने पाहिले पाहिजे.

भारताची भीती दाखवून चीनचा शस्त्र पुरवठा

ट्रम्प यांच्या टॅरिफ वॉरनंतर भारताशी जवळीक साधण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या चीनचे खाखचे आणि दाखवायचे दात वेगळे आहेत, हे बारवात सिद्ध झाले आहे. ह्वाअँगपॅरेशन सिंदूरह्मदरम्यान चीनची शस्त्रास्त्रे किती कुचकामी आहेत, हे जगाने पाहिले; परंतु त्यानंतर मुस्लीम राष्ट्रांना भारताची भीती दाखवून चीनने आपली शस्त्रास्त्रे विकण्याची सोय केली आहे. त्याचा परिणाम आशिया आणि मध्य पूर्वेतील व्याूहात्मक बाबींवर होणार आहे.



प्रकारचा ‘फ्रीड एक्सपिरीमेंट’ म्हणून केला. अहवालानुसार, चीनने पाश्चात्य शस्त्रोविरुद्ध आपल्या उत्पादनांची विक्री करण्यासाठी पाकिस्तानच्या लष्करी यशाचा फायदा घेतला. पाकिस्तानचे उपपंतप्रधान आणि परराष्ट्रमंत्री इश्राक दार यांनी संसदेत दावा केला की, पाकिस्तानी जे-१० सी विमानांनी राफेलसह भारतीय हवाई दलाची अनेक विमाने पाडली. अहवालात म्हटले आहे, की पाकिस्तानचे हे दावे अतिशयोक्तीपूर्ण आहेत; परंतु चीनी दूतावासांनी जगभरात शस्त्रास्त्र विक्री वाढवण्यासाठी हे दावे केले. चीनने ‘सोशल मीडिया’वरील बनावट खात्यांद्वारे ‘एआय’ व्युत्पन्न प्रतिमा आणि व्हिडीओ-गेम ग्राफिक्स भारतीय विमानांचे अवशेष म्हणून प्रसारित केले. फ्रेंच राफेलची प्रतिमा खराब करण्यासाठी आणि स्वतःच्या जे-३५ लढाऊ विमानांचा प्रचार करण्यासाठी याचा वापर करण्यात आला होता. फ्रेंच गुप्तचर यंत्रणेचा हवाला देत, अहवालात दावा केला गेला, की चीनच्या प्रचार मोहिमेनंतर इंडोनेशियाने राफेल खरेदी प्रक्रिया थांबवली. अहवालात म्हटले आहे, की पाकिस्तान चिनी शस्त्रांवर खूप अवलंबून आहे. जूनमध्ये चीनने पाकिस्तानला ४० जे-३५ लढाऊ विमाने, केजे-५०० आणि बॅलिस्टिक क्षेपणास्त्र संरक्षण प्रणाली विकण्याची ऑफर दिली. ‘स्टॉकहोम इंटरनॅशनल पीस रिसर्च इन्स्टिट्यूट’च्या मते, गेल्या सच वर्षामध्ये पाकिस्तानच्या शस्त्रास्त्र आयातीपैकी ८१ टक्के शस्त्रे चीनमधून आली आहेत.

मध्य पूर्वेला चीनची वाढती शस्त्रास्त्र निर्यात चीनच्या व्यापक ऊर्जा सुरक्षेच्या प्रयत्नात रुजली आहे आणि ही प्रवृत्ती उद्योगाच्या बहुध्रुवीय जागतिक संरचना दर्शवते. जागतिक शस्त्रास्त्र बाजारपेठेत एक प्रमुख खेळाडू म्हणून चीनचा उदय ‘पीपल्स लिबरेशन आर्मी’ (पीएलए)च्या क्षमता वाढवण्याच्या प्रेरणेने झाला. परिणामी, त्यांनी त्यांच्या संरक्षण उद्योगात सुधारणा केल्या आहेत आणि त्यांची संरक्षण उपकरणे सुधारण्यासाठी लष्करी खर्च सातत्याने वाढवला आहे. शस्त्रास्त्र बाजारपेठेतील चीनची भूमिकादेखील बदलत्या सुरक्षा वातावरणाची जाणीव करून देते. २०१२ ते २०१६ दरम्यान जागतिक शस्त्रास्त्र निर्यातीत चीनचा वाटा ३.८ टक्क्यांवरून ६.२ टक्क्यांपर्यंत वाढला. २०१६-२०२० या काळात तो ५.२ टक्क्यांपर्यंत घसरला असला, तरी चीन जगातील पाचव्या क्रमांकाचा शस्त्रास्त्र निर्यातदार राहिला आहे. अमेरिका आणि रशियाच्या तुलनेत त्याचा वाटा माफक असला, तरी नवीन तंत्रज्ञानसह नवीन बाजारपेठेत प्रवेश करण्यास सज्ज आहे. ‘सेंटर फॉर नेट्वर्ल्ड ऑर्नॅलिसिस’च्या विश्लेषणानुसार चीनने शस्त्रास्त्रनिर्यातीत एक स्थान निर्माण केले आहे. २०२० च्या अमेरिकन संरक्षण विभागाच्या अहवालानुसार, टनेजच्या बाबतीत चीन जगातील अव्वल जहाज उत्पादक देश आहे. चीन आघाडीवर असणारे आणखी एक क्षेत्र म्हणजे सशस्त्र ड्रोन. (ज्याला मानवरहित हवाई वाहने, यूएव्ही असेही म्हणतात).

मध्य महाराष्ट्रात नाट्यक्षेत्रात अनास्थेचे प्रयोग

पुणे ही महाराष्ट्राची सांस्कृतिक राजधानी म्हणून ओळखली जाते. या सांस्कृतिक प्रवाहात नाट्यकलेला विशेष स्थान आहे. बालगंधर्व रंगमंदिर, यशवंतराव चव्हाण नाट्यगृह टिळक स्मारक, भरत नाट्य मंदिर यांसह अनेक नाट्यगृहे आहेत. यामुळेच पुण्यामध्ये नाट्यसंस्कृती फुलली; परंतु गेल्या काही वर्षांत या नाट्यगृहांची अवस्था बदलत चालली आहे. जी रंगभूमी कलेचा केंद्रबिंदू होती तिथेच आता देखभालीबाबत अनास्था दिसून येत आहे. त्यामुळे कलाकार आणि प्रेक्षकांमध्ये असंतोषाचे वातावरण निर्माण होताना दिसत आहे.बालगंधर्व रंगमंदिर, यशवंतराव चव्हाण नाट्यगृह, टिळक स्मारक, भरत नाट्य मंदिर, विठ्ठलराव तुपे पाटील नाट्यगृह या नाट्यगृहांमध्ये मोठ्या प्रमाणात नाटकांचे प्रयोग होत असतात. पण, सर्वच नाट्यगृहांची दुरवस्था होत चालली आहे. बालगंधर्व रंगमंदिरात कधी एसीच्या डक्टरमध्ये आग लागते. यशवंतराव चव्हाण नाट्यगृहामध्ये उदंरांचे साम्राज्य आहे. इतर काही नाट्यगृहांत स्वच्छतागृहांची परिस्थिती दुर्लक्षित आहे. काही ठिकाणी रंगकमींच्या सुविधांमध्ये त्रुटी आहेत. कुठे ध्वनियंत्रणा बंद, कुठे वातानुकूलित यंत्रणा बंद, कुठे तुलेल्य अस्थेतील खुच्च्य, कुठे भेगा पडलेले मंच अशा तक्रारी कायमच असतात. यावर तात्पुरती डागडुजी होते. त्यामुळे या सर्व अडचणींवर महापालिकेने भूमिका घेणे गरजेचे आहे. तात्पुरत्या उपाययोजना करून काहीच उपयोग नाही. त्यावर कायमचा तोडगा काढणे आवश्यक आहे. शहरातील १५ नाट्यगृहांपैकी केवळ महत्त्वाच्या चार-पाच ठिकाणी नाटकांचे प्रयोग होत असतात. बाकी ठिकाणी सांस्कृतिक कार्यक्रम, शाळांची स्नेहसंमेलने, राजकीय कार्यक्रम होत असतात. प्रेक्षक हे नाटकांचे प्रयोग पाहण्यासाठी येतात. पण, त्यांच्यासाठी स्वच्छता, वाहनठळ, रंगमंच व्यवस्था अशा महत्त्वाच्या सुविधा पुरविण्यास महापालिका अपुरी पडते. वारंवार हेच प्रश्न उपस्थित होऊन तात्पुरती मदतपट्टी केली जाते. कोरोनानंतर याकडे पूर्ण दुर्लक्ष झाले आहे. महापालिकेने सांस्कृतिक धोरण तयार करून नाट्यगृहांच्या प्रश्नाबाबत तातडीने कार्यवाही करणे गरजेचे आहे. या सर्व समस्यांसह नाट्यगृहांच्या ऑनलाईन बुकिंगबाबत येणाऱ्या अडचणी ही समस्या सर्वांनाच येते. यावरही काहीतरी तोडगा काढला पाहिजे. महापालिकेकडून नाट्यगृहांची देखभाल, दुरुस्ती केली जाते. त्यासाठी कोट्यवधींचा खर्चही होतो. पण, तरीसुद्धा समस्या काही सुटत नाहीत. नाट्यागृहांमध्ये बांधकाम व अन्य सुधारणांबाबत भवन विभागाला आणि विद्युतविषयक कामांबाबत विद्युत विभागाला कळवले जाते. त्यानुसार कामे करून घेतली जातात. वारंवार तक्रारी केल्यानंतरही नाट्यगृहात स्वच्छता नसते. तक्रारी केल्यानंतर स्वच्छतेत फारशी सुधारणा होत नाही. त्यामुळे स्वच्छता आणि पेस्ट कंट्रोलचा मुद्दा वारंवार ऐंणीवर येतो. पुण्यातील अनेक नाट्यगृहांच्या इमारतींना गळती, भेगा, जुनी झालेली रंगमंच व्यवस्था आणि अपुरी देखभाल यांचा सामना करावा लागत आहे. पावसाळ्यात काही नाट्यगृहांमध्ये छताला गळती लागते; तर काही ठिकाणी बसण्याची आसने तुटकी, डळमळीत किंवा अस्वच्छ असल्याचे चित्र दिसते. रंगमंचावरील लाकडी फ्लोअरिंग जुने झाल्याने कलाकारांना सराव वा प्रयोगांच्या वेळी अडचणी निर्माण होतात. प्रकाशव्यवस्था आणि ध्वनिसंस्था देखील काढाबाह्य झाल्याने प्रयोगांच्या गुणवत्तेवर परिणाम होतो. नाट्यगृहांच्या मागील भागात संग्रहित पडदे, सेट्स आणि साहित्य सुरक्षित ठेवण्यासाठी आवश्यक जागा व सुविधा उपलब्ध नाहीत. काही ठिकाणी विद्युत व्यवस्थेतील तांत्रिक बिघाडामुळे प्रयोग थांबवण्याचीही उदाहरणे घडली आहेत. अशा स्थितीमुळे व्यावसायिक गटच नव्हे तर शालेय व महाविद्यालयीन संघांनाही योग्य जागा मिळणे कठीण झाले आहे. नाट्यगृहांच्या सुधारणा आणि आधुनिकीकरणासाठी शासन, स्थानिक संस्था, खासगी प्रायोजक आणि नागरिक यांचा समन्वयित सहभाग आवश्यक आहे. आधुनिक प्रकाशयोजना, अत्याधुनिक ध्वनिव्यवस्था, सुरक्षित रंगमंच, प्रखरत बसण्याची व्यवस्था, तसेच दिव्यांगांना सोयीस्कर अशा मार्गदर्शक सुविधा असण्याचा गोष्टी तातडीने उपलब्ध करण्याची गरज आहे. नाट्यगृहांची दुरवस्था ही केवळ भौतिक सुविधांची कमतरता नाही; तर प्रशासनाच्या दीर्घकाळच्या दुर्लक्षाचे परिणाम आहेत. अनेक नाट्यगृहांचे रखडलेले दुरुस्ती प्रस्ताव, निधीअभावी होणारा उशीर, तसेच जबाबदार विभागांच्या समन्वयाची कमतरता यामुळे परिस्थिती अधिक बिकट झाली आहे. काही नाट्यगृहांना नव्याने दुरुस्तीचे निधी मंजूर झाले असले, तरी काम केव्हा सुरू होईल, कोरे होईल याबाबतची स्पष्टता नसते.

परिस्थितीमुळे या प्रदेशातील देशांसाठी चीनच्या ऊर्जा सहकार्याला धोका वाढतो. हे अशा वेळी घडत आहे, जेव्हा अमेरिका मध्य पूर्वेवरील आपले लक्ष कमी करून इंडो-पॅसिफिक क्षेत्रावर पुन्हा लक्ष केंद्रित करत आहे.

मध्य पूर्वेमध्ये, चिनी ड्रोन्स विशेष लोकप्रिय आहेत. इजिप्त, इराक, जॉर्डन, सौदी अरेबिया आणि संयुक्त अरब अमिराती या सर्वांना विंग लून आणि सीएच-४ ड्रोन्सह सशस्त्र चिनी यूएव्ही मिळाले आहेत. अशा प्रकारे चीन मध्य पूर्वेतील यूएव्ही शस्त्रास्त्रांच्या शर्यतीला चालना देत आहे. शिवाय, अमेरिकेने मध्य पूर्वेतील अरब देशांना सशस्त्र ड्रोन विकण्यासाठी प्रतिबंधात्मक निर्यात धोरण लागू केले आहे. चीनने या संधीचा फायदा घेत या प्रदेशात आपली उपस्थिती वाढवली आहे. अमेरिकेने जॉर्डनला प्रीडेटर एक्सपी ड्रोन देण्यास नकार दिला. त्यानंतर हा देश सीएच-४ बी ड्रोन खरेदी करण्यासाठी चीनकडे वळला. इराकनेही अशीच भूमिका घेतली. अमेरिकेचा हढ मित्र असलेला सौदी अरेबिया हा चीनी शस्त्रास्त्रांच्या सर्वोच्च आयातदारांपैकी एक आहे. सौदी अरेबियाने चीनी डीएफ-२१ बॅलिस्टिक क्षेपणास्त्रे आणि विंग लूंग ड्रोन खरेदी केले आहेत. तसेच चीनने सौदी अरेबियामध्ये संयुक्तपणे सीएच ड्रोन तयार करण्याचा करार केला आहे. सौदी अरेबिया सध्या चीनला होणाऱ्या तेलाचा सर्वोच्च पुरवठादार आहे. या वस्तुस्थितीवर आधारित हे संबंध आहेत. इराण हा चीनी शस्त्रास्त्र निर्यातीचा पहिला खरेदीदार होता. आतापर्यंत चीनने इराणला सिल्व्‌क्वर्म आणि सी-८०२ क्षेपणास्त्रे विकली आहेत. ही दोन्ही जहाजविवरोधी क्षेपणास्त्रे आहेत. शिवाय, इराणी बॅलिस्टिक क्षेपणास्त्रे चिनी डिझाइनवर आधारित विकसित केली गेली आहेत. चिनी तंत्रज्ञांनी या विकासात मदत केल्याचे वृत्त आहे.

आंबटगोड खिचडी

◆ **साहित्य** : १ वाटी तांदूळ, १ वाटी तुरीची किंवा मुगाची डाळ, १ अरुळखं लिंबू, २ हिरव्या मिरच्या, १ चमचाभर जिरं, पाच चमचा हिंग, पाच चमचा हळद, जरासं तेल, चवीनुसार मीठ आणि जरा गोडसर चव येईल तेवढे मूळ किंवा साखर, आधणाचं गरम पाणी ४ वाट्या.

◆ **पाककृती** : डाळ + तांदूळ पाण्यात १०-१५ मिनिट भिजत घालावेत, नंतर दोन-तीन पाण्यातून धुऊन, पाणी निथळून फोडणीत पडण्याकरता तयार ठेवावेत. कूकर गरम करत ठेवावा आणि जरासं तेल घालून चमचाभर जिऱ्याची फोडणी करावी. ते फुललं की जरासं हिंग घालावं आणि ते फसफसलं की मिरच्यांचे हातानेच मोडून मोठे तुकडे टाकावेत. वर डाळ, तांदूळ आणि हळद घालून मिनिटभर परतावं आणि उकळीचं पाणी घालून नेहमी प्रमाणे खिचडी शिजवून घ्यावी. कूकरचं प्रेशर पडून तो उघडला की

खिचडी बुडेल इतकं गरम पाणी परत घालावं आणि गरम करत ठेवावे. यात आता एका संपूर्ण लिंबाचा रस, मीठ आणि साखर घालून चांगले घोटून, ढवळून रटरूट्ट घावे. पाच-एक मिनिटांनंतर आच घालवून अगदी गरमच वाढावी. वर साजूक तूप चांगले मोठा चमचाभर घालायला विसरायचं



नाही. हवी असेल तर वाढतेवेळी बारीक चिरलेली थोडी कोथिंबीर वर पेरावी. ताच्या कोथिंबीरीचा स्वाद चांगला लागतो आणि खिचडीचा हलका पिवळा अन् कोथिंबीरीचा हिरवागार रंग दिसायलाही छान दिसतो.

कम्फर्ट व्हर्सेस फॅशन, दोन्ही कसे मिळवाल?

‘आरामदायीपणा सर्वात महत्वाचा’ हे सर्वश्रुत आहे, परंतु जेव्हा स्त्रियांच्या फॅशनचा विषय येतो, तेव्हा एखादी गोष्ट निवडताना केवळ या एकाच गोष्टीचा विचार करून चालत नाही. गेल्या अनेक वर्षांपासून अंथलेअरचा ट्रेंड वाढत असताना, स्त्रिया दोन्ही गोष्टी मिळवून देण्याची १०० टक्के शक्यता असल्याचे सिद्ध करत फॅशनविरुद्ध कम्फर्ट असे वादविवादाचे अनेक मार्ग शोधत आहेत. जेव्हा त्या आरामदायी हा शब्द ऐकतात तेव्हा, त्यामध्ये लेनिंगज आणि घाम नेहमीच प्रथम गोष्टी असतात, परंतु जेव्हा फॅशनचा विषय येतो, तेव्हा, फॅशनचे समर्थक निःसंशयपणे अधिक सर्जनशील होतात.

आपण २१ व्या शतकात वास्तव्य करत आहोत, जेथे स्त्रिया सतत समाजात मिसळत असतात, वैयक्तिक आणि व्यावसायिक जीवनशैली आहेत आणि ही वेळ आपण आपल्या कपड्यांसह अधिक आरामदायक आणि फॅशनबल निवड करण्याची. चांगली बातमी अशी आहे की, अलीकडच्या काळात लाऊंजवेअर खूप वर्षांनी आले आहेत. केवळ त्यामध्ये भरपूर पर्याय म्हणून नाहीत तर ते सैल, आरामदायी असे कपडे खरोखरच ट्रेंडमध्ये आहेत. आता आपल्या मैत्रिणींसह दिवसातून

जास्तीत जास्त वेळा बाहेर फिरायला जाऊ शकता, तुम्ही आरामदायी वाटू शकेल ते ही विशेष काही न बदलता. जर आपण त्यांना ‘जॉर्जर्स’ म्हटले तर, तुम्ही त्यांना धावपट्टीवर स्वेटपॅन्ट्स म्हणून देखील घालू शकता. आपण ट्रेसिंगच्या सुवर्णयुगात राहत आहोत - एका आळशी मुलाचे फॅशन स्वर्ग. म्हणून, व्हिस्कोस त्याच्या गुणधर्मांसह उच्च स्वासोच्छ्वास, संपूर्ण जैव-विकृती आणि पर्यावरण अनुकूल अशा श्रेणीतील पसंतीची निवड ठरली आहे.



व्हिस्कोसपासून बनवलेल्या कपड्यांचे हे सॉफ्ट टेक्स्चर आहे, ज्यामुळे त्यांना सहजपणे पोशाख करणे सोपे होते आणि आपल्याला पाहिजे असलेल्या शैलीत वापरणे सोपे होते. फॅब्रिकची फ्लुएडिटी शरीरावर ड्रेप करण्यास अधिक मदत करते, त्यामुळे फॅब्रिक अंगावर चमकण्यास मदत होते. कपड्यांसह लेअरिंग अत्यंत सोपे आहे, कारण याचा पोत कपड्याचा गोळा होऊ देत नाही. हे कोणत्याही फॅशनस्टांसाठी असणे आवश्यक आहे. उज्ज्वल रंग आणि पेस्टल्स रंग ट्रेंडमध्ये आहेत, त्यामुळे फॅब्रिकची रंगीत होणारी क्षमता आकर्षक बनवते.

जेवल्यानंतर कधीच खाऊ नका ‘या’ गोष्टी, आरोग्यास होईल नुकसान

बदलत्या जीवनशैलीनुसार खाण्या-पिण्याच्या पद्धतीत सुद्धा बदल झाला आहे. तर काही जणांना जेवल्यानंतर लगेच झोप येणे, थोड्या वेळाने पुन्हा भूक लागल्याने खाणे अशा विविध सवयी असतात. मात्र या सवयी तुमच्या आरोग्याला धोका पोहोचवू शकतात. हे खरं आहे, कारण जेवल्यानंतर काही गोष्टी खाऊ नयेत किंवा करू नयेत, असा सल्ला दिला जातो. त्यामुळे तुम्हाला सुद्धा जेवल्यानंतर खाणे किंवा झोपण्याची सवय असल्यास ती आजच बदला. याचा फायदा तुम्हाला नक्की होईल.

सकाळचा नाश्ता पोटभरून करायचा, दुपारचे जेवण मध्यम आणि रात्रीचे जेवण अगदी कमी करावे, असे सांगितले

जाते. कारण दिवसभरातील आपण ज्या गोष्टी खातो त्या पचण्यास काही काळ लागत असून ते नीट न पचल्यास विविध समस्या उद्भवतात. मात्र जर तुम्हाला जेवणानंतर काही गोष्टी करण्याची सवय असल्यास तर आधीच सावध व्हा, नाहीतर आरोग्यास नुकसान होईल.

◆ जेवल्यानंतर चहा पिण्याची सवय टाळा. कारण यामुळे जेवलेले अन्न पचण्यासाठी समस्या येते. जेवणाच्या एक तास आधी किंवा एक तासानंतर चहा किंवा कॉफी न पिण्याचा डॉक्टरांकडून सल्ला दिला जातो. या सवयीमुळे अॅनिमिया

होण्याची शक्यता असते. ◆ फळ उपाशीपोटी खाणे आरोग्यासाठी फायदेशीर मानले जाते. मात्र सकाळचा पोटभर नाश्ता केल्यानंतर फळ खाणे टाळा. कारण नाश्त्यानंतर फळ खाल्ल्यास ते पचण्यास समस्या येईल. फळांचे सेवन तुम्ही संध्याकाळी केले तरी त्याचा धोका उद्भवत नाही.

◆ पचनासाठी पाणी हा उत्तम उपाय आहे. परंतु जेवल्यावर लगेच पाणी पिऊ नका. खासकरून थंड पाणी पिणे टाळा. त्यामुळे पचनक्रिया धिम्मा गतीने होते. त्यामुळे जेवल्यानंतर या करू नका. तसेच सिगारेट पिणे, दारू पिणे या सवयी सुद्धा जेवल्यानंतर केल्यास आरोग्यास धोकादायक ठरू शकतात. तर काही जण जेवण झाल्यानंतर आणि झोपण्यापूर्वी अंधोळ करतात. पण ही सवय वाईट असून त्यामुळे शरीरातील रक्तपुरवठा सुरळीत सुरू राहण्यास अडथळा निर्माण होतो.



तुमच्या हातातील व्हॉट्सअॅपमध्ये आता एआयचा शिरकाव; तुम्ही म्हणाल तसे स्टिकर्स बनवून देणार

व्हॉट्सअॅप लवकरच एक नवीन फीचर सादर करू शकतं, ज्यामुळे तुम्ही सहज एआय स्टिकर जनरेट करू शकाल. हे फीचर कसं वापरायचं चला जाणून घेऊया. सध्या हे फीचर बीटा टॅस्टिंगसाठी उपलब्ध आहे. इन्स्टंट मेसेजिंग अॅप व्हॉट्सअॅप बीटानं आपल्या प्लॅटफॉर्मवर एआय स्टिकरचा सर्पोर्ट अँड केला आहे. व्हॉट्सअॅपवर हे पहिलं फीचर आहे, जे आर्टिफिशियल इंटेलिजेंसचा वापर करेल आणि एआय स्टिकर बनवण्यास मदत करेल.

एआय स्टिकर बनवण्याचा पर्याय फक्त अँड्रॉइड २.२३.१७.१४ अपडेटमध्ये उपलब्ध आहे, ज्याचा वापर फक्त काही निवडक व्हॉट्सअॅप बीटा युजर्स करू शकतात. ही नवीन सर्व्हिस युजर्सना पर्सनलाइज्ड स्टिकर्स बनवण्यास मदत करेल. पुढील काही दिवसांमध्ये हे फीचर सर्व युजर्ससाठी जगभरात रोलआऊट केलं जाऊ शकतं. या फीचरबाबत WABetaInfoनं आपल्या रिपोर्टमध्ये सांगितलं आहे की, नवीन अपडेटमधून आलेलं हे फीचर सध्या मर्यादित टेस्टर्ससाठी उपलब्ध झालं आहे. इतर स्टिकरप्रमाणे, एआय-जनरेटेड स्टिकर देखील स्टिकर टॅबमध्ये ठेवण्यात आले आहेत. स्टिकर जनरेट करण्यासाठी युजर्सना नवीन क्रिएट बटनवर टॅप करावं लागेल.



◆ व्हॉट्सअॅप चॅटमध्ये, स्टिकर विंडो ओपन करण्यासाठी खाली दिलेल्या स्माईली आयकॉनवर टॅप करा. ◆ जेव्हा तुम्हाला हा अपडेट मिळेल, तेव्हा एक पर्याय देण्यात येईल जेनेरेट युअर ओन एआय स्टिकरवर टॅप करा. ◆ हे फीचर कधीपर्यंत युजर्ससाठी उपलब्ध होईल, यासाठी व्हॉट्सअॅपनं सध्या कोणतीही टाइमलाइन दिली नाही. तसेच मेटानं या जेनेरेटिव्ह एआयचं नाव देखील सांगितलेलं नाही, ज्याचा मदतीनं हे स्टिकर्स बनवले जातील. आताही कंपनीनं स्वतः तयार केलेली एआय टेक्नॉलॉजी आहे की इतर कोणत्या टेक कंपनीशी मेटानं हातमिळवणी केली आहे, ते पाहावं लागेल. तसेच हे स्टिकर्स जेनेरेट करताना काही मर्यादा असतील की नाही ते देखील फीचर सर्वोसाठी उपलब्ध झाल्यावरच समजेत.

थकवा दूर करण्यासाठी ग्रीन टी फेसपॅक

चेहऱ्यावर चमक आणण्यासाठी घरगुती फेसपॅक सर्वोत्तम ठरतो. जेव्हा स्कीन थकलेली किंवा डल वाटत असेल तेव्हा तांदूळ आणि ग्रीन टीचा घरी तयार केलेला फेसपॅक स्किनला रिलॅक्स होण्यास मदत करेल. बघू कसा तयार करायचा हा पॅक...

◆ **सामग्री** : लिंबू, ग्रीन टी, २-३ थेंब पेपरमिंट किंवा टी ट्री तेल.

◆ **कृती** : एका वाडग्यात २ चमचे तांदळाचे पोत घेऊन त्यात १/४ चमचा लिंबाचा रस मिसव्या. त्यात ताजी ग्रीन टी मिसव्या. क्रीमसारखं होईपर्यंत मिसळत राहा. आता या पॅकमध्ये ३ ते ४ थेंब पेपरमिंट किंवा टी ट्री तेलाचे मिसव्या.

◆ **लावण्याचा विधी** : आपला चेहरा कोमट पाण्याने धुऊन घ्या. मग



चेहरा आणि मानेवर पॅक लावा. २० मिनिटानंतर पॅक धुऊन टाका. चेहरा पुसून मॉइश्चरायझर लावा.

कढीपत्याची पाने खाण्याचे १० गुणकारी फायदे

कोणताही चटकदार पदार्थ करायचा असेल तर त्यावर कढीपत्याची फोडणी ही हवीच. त्यामुळे बऱ्याच गुष्टिणी स्वयंपाक करताना भाजी, आमटीमध्ये कढीपत्याच्या पानांचा वापर करतात. कढीपत्यामुळे जशी जेवण्याची चव वाढते, त्याचप्रमाणे तो शरीरासाठीदेखील तितकाच गुणकारी आहे. त्यामुळे कढीपत्ता खाण्याचे १० गुणकारी फायदे कोणते ते जाणून घेऊयात.



कढीपत्ता गुणकारी. ■ मूळव्याधीतून रक्त पडत असेल तर कढीपत्त्याच्या पानांचा काढा बनवून तो प्यायल्यास रक्त पडण्याचे थांबते. ■ हिरड्या मजबूत होतात. ■ एखाद्या कीटकाने चावल्यानंतर सूज आल्यास त्यावर कढीपत्त्याची पाने वाटून लावावीत. जरखमा लवकर भरून निघतात. ■ शरीरावर खाज येत असल्यास कढीपत्त्याच्या पानांचा लेप लावावा. ■ रक्त शुद्ध होते. ■ केसगळती, कोंडा होणे यावर कढीपत्ता फायदेशीर आहे.

जाणून घ्या, हिवाळ्यात त्वचा कोरडी का पडते?

सध्या दिवस हवामान बदलाचे आहेत. खरंतर एव्हाना गुलाबी थंडीची चाहूल लागायला हवी होती. पण अद्याप आणण कडक उन्हात होरपळतो आहोत. रात्री उडिरा आणि पहाटे थोडा गरमा जाणवतो. पण या बदलांचा सगळ्यात वाईट परिणाम होतो तो आपल्या त्वचेवर. या बदलांच्या काळात आणि येणाऱ्या नव्या सीझनसाठी त्वचेला सगळ्यात जास्त आवश्यकता असेल ती ओलाव्याची. या काळात त्वचा कोरडी पडते, रुक्ष होते. पण त्वचा नक्की कोरडी का पडते, हे तुम्हाला ठाऊक आहे का? याचसंदर्भात आपण या लेखातून जाणून घेणार आहोत.

त्वचा कोरडी का पडते?

त्वचा हे आपले एक संरक्षणात्मक कवच आहे. या कवचाचे अंतःत्वचा (डर्मिस) आणि बाह्यत्वचा (इपीडर्मिस) असे दोन भाग आहेत. बाह्यत्वचेमध्ये पेशींचे एकावर एक असे अनेक थर असतात. हे थर जिवाणू-विषाणू व इतर रोग संक्रमणासाठी सुरक्षा कवच म्हणून काम करतात. सर्वात आतील थर नियमितपणे नव्याने तयार होतो, बाहेरील थर मृत होतो. अंतःत्वचेमध्ये मेदाम्लांचा थर असतो, या थरात तैलग्रंथी (सेर्बॅथियस ग्लॅन्ड) आणि घर्म ग्रंथी (स्वेट ग्लॅन्ड) असतात. तैलग्रंथीमध्ये सिबम स्रवले जाते, हे सिबम

केसांच्या बीजकोषाला तेल पुरवते. या केसांच्या बीजकोषातून केसाची निर्मिती होते, केस आणि तेल/सिबम ग्रंथीच्या नलिकेतून त्वचेवर येतात. त्यामुळे त्वचा मऊ राहते. घर्मग्रंथीमध्ये घाम स्रवला जातो, घामामध्ये युरिया, अमिनो आम्ले, पाणी, उष्णता असते, त्यामुळे शरीरातील तापमान व क्षार नियमनाचे काम सुरळीतपणे सुरू असते. थंडीमध्ये त्वचेतील सर्वात बाहेरील पेशींचा थर मृत होतो आणि झडून जातो, त्वचेला रखरखीतपणा येतो, यास आपण त्वचा फुटली असे म्हणतो. तसेच वातावरणातील तापमान व हवेतील आर्द्रता कमी झाल्यामुळे त्वचेमधून ओलसरपणा बाहेर टाकला जातो, तैलग्रंथींचे कार्य मंदावते आणि त्वचेला कोरडेपणा येतो.

■ एक कप नारळपाण्यात २१५ मिलिग्रॅम पोर्टिशियम असते. हृदयाच्या ठोक्यांच्या नियमिततेसाठी पोर्टिशियम हे खनिज गरजेचे असते. मेंदू आणि स्नायूसाठीही नारळपाणी चांगले असते. ■ थायरॉईडच्या हार्मोन्सचे संतुलन राखण्यासाठी नारळपाणी अतिशय उपयुक्त असते. त्यामुळे ज्यांना थायरॉईड होण्याचा धोका आहे किंवा झालेला आहे त्यांनी आहारात नारळ पाण्याचा आवश्यक समावेश करावा. ■ शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यासाठी नारळपाणी अतिशय उत्तम काम करते. त्यामुळे नियमित नारळपाणी प्यायल्यास विविध आजारांपासून आपला बचाव

हे आहेत नारळपाण्याचे फायदे

होण्यास मदत होते. ■ अनेकांना लठ्ठपणाची समस्या असते. अशांनी नियमित नारळपाणी प्यायल्यास त्याचा निश्चितच फायदा होतो. नारळपाण्याने दीर्घकाळ भूक लागत नाही, त्यामुळे कमी खाल्ले जाते आणि वजन कमी होण्यास मदत होते. ■ किडनीचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी नारळपाण्याचे सेवन करणे चांगले असते. यामुळे मूतखड्याचा त्रास उद्भवण्याची शक्यता कमी होते. ■ यात मॅग्नेशियम, सोडियम, फॉस्फरस, पोर्टिशियम आणि कॅल्शियमसारखी खनिजे असतात. त्यामुळे इतर कोणतेही सॉफ्ट ड्रिंक घेण्यापेक्षा नारळपाणी घेणे कधीही उत्तम. नारळपाणी प्यायल्याने त्वचेलाही फायदा होतो. त्वचेमध्ये ओलावा टिकून राहतो. कोणत्याही ऋतूमध्ये नारळपाणी प्यायल्याने शरीराला अनेक फायदे होतात. नारळपाणी प्यायल्याने अँटीएजिंगची समस्या दूर होते. सलग १४ दिवस नारळपाणी प्यायल्यास पचनक्रियेशी संबंधित समस्या दूर होतात.

नारळपाणी म्हणजे नैसर्गिक उत्तम पेय, असे आपण म्हणतो. केरळ आणि महाराष्ट्रातील कोकण भागात सहज उपलब्ध होणारे हे फळ अतिशय आरोग्यदायी आहे. आपल्याकडे आजारी किंवा अशक्त व्यक्तीला नारळपाणी आवर्जून दिले जाते. मात्र दैनंदिन व्यवहारात प्रत्येकाने नारळपाणी पिणे आरोग्यासाठी अतिशय हितकारक असते. नारळपाणी प्यायल्याने शरीराला ऊर्जा मिळते. तसेच रोगप्रतिकारक क्षमता वाढण्यास मदत होते. मात्र नारळपाणी पिण्याची योग्य वेळ कोणती, याबाबत बऱ्याचदा संभ्रम असल्याचे दिसते. काही जण म्हणतात, नारळपाणी सकाळी प्यावे तर काही म्हणतात, ते संध्याकाळी प्यायलेले अधिक चांगले. मात्र तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, सकाळच्या वेळेस नारळपाणी पिणे शरीरासाठी लाभदायक असते. सकाळी नारळपाणी प्यायल्यास दिवसभर शरीराला स्फूर्ती मिळते.



पचनशक्ती कमकुवत असल्यास हे योगासन करा

सध्याच्या दगदगीच्या आणि धावपळीच्या अनियमित जीवनशैली आणि खाण्या-पिण्याचा वाईट सवयीमुळे प्रत्येक तिसरा माणूस पोटाच्या कोणत्या न कोणत्या तक्रारीने झुंजत आहे. योग्य खाण्या-पिण्याच्या आणि शारीरिक हालचालींच्या अभावी मुलांपासून ते मोठ्यांपर्यंत पचनासंबंधी त्रासाला सामोरे जावे लागते. अशात दररोज नेमाने योगासन करावे; जेणेकरून पचनाशी निगडित अडचणींवर विजय मिळवता येईल.

कपालभाती प्राणायाम कपालभाती प्राणायाम करण्यासाठी गुप्तिदासन, पद्मासन किंवा वज्रासन, पक्षासन आणि आपल्या तळहाताला गुडघ्यावर ठेवा. गुडघ्याला धरून शरीराला ताठ ठेवा. आपली पूर्ण क्षमता लावून सामान्यपेक्षा थोडा दीर्घ श्वास घेत आपली छाती फुगवा. नंतर झटक्याने श्वास सोडत पोटाला आत ओढा. जसे आपण आपल्या पोटाच्या स्नायूंना सैल सोडतो, श्वास आपोआपच फुफ्फुसात पोहोचतो. या प्राणायामाचा सराव केल्याने पोटाला फायदा होतो आणि अतिरिक्त चरबी कमी होते.

मणक्याचे हाड ताठ ठेवा. हातांच्या सहाय्याने मागील बाजूला कोपर टेकवून झोपा. पाठ आणि छाती वर असावी आणि गुडघे जमिनीवर टेकवून ठेवा. आता आपल्या हाताने पायाचे अंगठे धरून ठेवा आणि दीर्घ श्वास घ्या. लक्षात ठेवा की आपले कोपर जमिनीला लागलेले असावे. हे आसन शरीराच्या थकव्याला कमी करते आणि पोटाची सूज कमी करते. हे आसन पोटा आणि ओटीपोटास उत्तेजित करून पोटातील गॅस, सूज येणे आणि अपचनास दूर करतं.

धनुरासन या आसनाच्या सरावामुळे बद्धकोष्ठता, पाठदुखी, पोटाची सूज, थकवा येणं आणि मासिक पाळीसारखे त्रास दूर होतात. या आसनाच्या सरावासाठी सर्वप्रथम पोटावर झोपा. आपले गुडघे दुमडून कंबरजवळ त्या आणि आपल्या तळपायांना हाताने धरून ठेवा. श्वास घेत छातीला जमिनीपासून वर उचला. पायांना पुढे ओढा आता आपल्याला स्वतःला संतुलनात ठेवून समोर बघा. या आसनाला करण्यासाठी सरावाची गरज असते, म्हणून हळूहळू याचा अभ्यास करा. १५-२० सेकंदानंतर आपले पाय आणि छाती हळूहळू जमिनीकडे आणा.



निद्रानाशावर उपाय म्हणून हे आसन करून बघा

शरीर आणि मन सुदृढ राहण्यासाठी योगासने अतिशय महत्वाची असतात. योगासनांमुळे शरीराला व्यायाम तर होतोच पण मनाची एकाग्रता वाढते. मनाची एकाग्रता बौद्धिक विकास करते. आसनांमुळे स्थिरता येते. श्वासावर नियंत्रण येण्यास मदत होते, ज्यामुळे शारीरिक व्याधी दूर होऊन आयुष्मान वाढण्याची शक्यता असते. शरीराला लवचिकता येते. शरीराच्या सर्वच क्रिया योग्य पद्धतीने पार पडतात. सध्या अनेकांना झोप न येण्याचा त्रास असतो. त्यावरही योग अतिशय उपयुक्त ठरतो. पद्मासन हे एक ध्यानसन स्थितीतील महत्वाचे आसन आहे. यामध्ये शरीराला कमळासारखा आकार प्राप्त होतो. याला कमलासनही म्हटले जाते. बैठक स्थितीत डाव्या मांडीवर उजवा पाय ठेवावा व उजव्या मांडीवर डावा पाय ठेवावा. दोन्ही हातांचे अंगठे व तर्जनीची टोके एकमेकांना चिक्तवून

डावा हात डाव्या गुडघ्यावर आणि उजवा हात उजव्या गुडघ्यावर अलगाव ठेवावा. म्हणजेच हात गुडघ्यावरून खाली ध्यानमुद्रेत ठेवावे. हे आसन प्राणायामाला व ध्यान करण्यास योग्य आहे. दोन्ही नाकपुड्यांतून सावकाशपणे संथ श्वास घ्यावा व संथपणेच सोडावा. डोळे मिटून मन एकाग्र करावे. रोज दिवसातून एकदा शक्यतो रिकाम्या पोटी हे आसन केल्यास फायदा होतो. दिवसभरातून फक्त पाच मिनिटे देऊन केलेले पद्मासन शरीर आणि मनासाठी उपयुक्त असते. पद्मासनाची महती खूप मोठी आहे. आपले शरीर लवचिक तर होतेच, पण हात-पाय, हृदय यांचे कार्य सुधारते. पोटातील अतिरिक्त चरबीवर दाब येऊन तिची रोज अंशतः घट होते, म्हणजेच शरीर व्याधीमुक्त होते, झोप शांत लागते, दमा असल्यास दमेकरी लोकांनी हे आसन जरूर करावे. यामुळे दम्याचा विकार कमी होतो. तसेच काही लोकांना झोपल्यानंतर जोरजोरात श्वास घेण्याची म्हणजेच घोरघोरपाची सवय असते. पण रोज पद्मासन केल्यास घोरघोरपणा कमी होतो.



