

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

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-२४३ ● मुंबई, सोमवार, ०६ एप्रिल २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

दहशतवादी संघटनेशी संबंध असलेल्या 2 संशयितांना कुर्ला आणि ठाण्यातून अटक



उत्तर प्रदेशात अटक झालेल्या संशयित दहशतवाद्याचा मुंबईशी संबंध उघड... सुरक्षा यंत्रणा हाय अलर्टवर



आणि त्याचे मुंबईशी थेट संबंध आहेत. 2016 मध्ये एका दहशतवाद-संबंधित गुन्हात मुंबई पोलिसांनी त्याला अटक केली होती आणि 2023 पर्यंत तो तुरुंगत होता. तुरुंगाची माथी भडकवून त्यांना 'आयसिस'मध्ये सामील होण्यासाठी प्रवृत्त केल्याचा आरोप त्याच्यावर होता. तपास यंत्रणांच्या मते अयाज सुलतान नावाच्या एका तरुणाची माथी भडकवण्यातही त्याने महत्त्वाची भूमिका बजावली होती. त्यानंतर अयाज सुलतान हा 'आयसिस'मध्ये सामील होण्यासाठी भारत सोडून गेला होता.

मुंबई प्रतिनिधी,
उत्तर प्रदेशात 4 एप्रिल रोजी अटक करण्यात आलेल्या 'इस्लामिक स्टेट ऑफ इराक अँड सीरिया' संबंधित एका संशयित दहशतवाद्याचा मुंबईशी संबंध असल्याचे उघड झाल्यानंतर सुरक्षा यंत्रणांना हाय अलर्टवर ठेवण्यात आले आहे. उत्तर प्रदेश एटीएस आणि दिल्ली पोलिसांच्या संयुक्त मोहिमेदरम्यान कुशीनगर येथे पकडण्यात आलेल्या रिझवानला यापूर्वी मुंबई पोलिसांनी एका दहशतवाद-संबंधित गुन्हात अटक केली होती. तपास यंत्रणा आता त्याचे जुने जाळे (नेटवर्क) आणि मुंबईशी असलेले त्याचे दुवे यांची पुन्हा नव्याने तपासणी करत आहेत.

दरम्यान, तुरुंगातून सुटका झाल्यानंतर रिझवान आपल्या मूळ गावी म्हणजेच कुशीनगर जिल्ह्यात परतला आणि त्याने पडरौना येथे खाण्याच्या पदार्थांचा एक छोटा स्टॉल (क्रियोरक) सुरू केला होता. तपास अधिकाऱ्यांच्या मते याच काळात त्याने ऑनलाइन प्लॅटफॉर्म आणि 'एन्क्रिप्टेड' (संकेतिक) संवादा माध्यमांद्वारे 'आयसिस'शी संबंधित दहशतवाद्यांशी पुन्हा संपर्क साधण्यास सुरुवात केली होती. त्याच्या संशयास्पद हालचाली केंद्रीय आणि राज्य गुप्तचर यंत्रणांच्या निदर्शनास आल्या. त्यामुळे उत्तर प्रदेश रिझवानला शनिवारी (4 एप्रिल) रात्री कुशीनगर जिल्ह्यातील पडरौना परिसरातून अटक केली. गुप्तचर यंत्रणांकडून मिळालेली माहिती आणि सतत पाळत ठेवण्यात आल्यानंतर ही कारवाई करण्यात आली. तसेच परिसरात भीतीचे वातावरण पसरू नये म्हणून ही अटक अत्यंत गुप्तपणे करण्यात आल्याचे अधिकाऱ्यांनी सांगितले.

सुत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, रिझवानचा दहशतवादा-संबंधित कारवायांमध्ये सहभाग असल्याचा इतिहास आहे

बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक

एका संयुक्त कारवाईत महाराष्ट्र एटीएस आणि दिल्ली पोलिसांच्या हत्येशेल सेलने एका दहशतवादी संघटनेशी संबंध असलेल्या दोन संशयितांना अटक केली आहे. या दोन्ही आरोपींनी तुरुंगांना ऑनलाइन माध्यमातून कडूरपंथी बनवण्यात आणि त्यांना देशविरोधी कारवायांमध्ये सहभागी होण्यासाठी विश्वासूचक सक्रिय भूमिका बजावली होती, असे वृत्त आहे. तसेच गेल्या वर्षी दिल्लीत झालेल्या स्फोटात या दोन संशयितांचा

काही सहभाग होता का? याचाही तपास यंत्रणांकडून केला जात आहे. महत्त्वाचे म्हणजे ही संपूर्ण कारवाई गुप्तचर माहितीच्या आधारे पार पाडण्यात आली. महाराष्ट्र एटीएस आणि दिल्ली पोलिसांच्या पथकांनी ठाण्यातील खडवली आणि मुंबईतील कुर्ला परिसरात एकाच वेळी छापे टाकले आणि दोन्ही आरोपींना ताब्यात घेतले. आरोपींच्या ताब्यातून आक्षेपाह कागदपत्रे, मोबाईल फोन आणि इतर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे जप्त करण्यात आल्याचे समजते. प्राथमिक तपासात

असे उघड झाले आहे की, हे आरोपी परदेशात तसेच भारतातील विविध भागात कार्यरत असलेल्या हॅडलरच्या संपर्कात होते. सुत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, ही कारवाई दोन दिवसांपूर्वी करण्यात आली आहे. तसेच ताब्यात घेण्यात आलेल्या दोन्ही संशयितांना दिल्लीला नेण्यात आले असून दिल्ली पोलिसांचा 'स्पेशल सेल' तिथे त्यांची कसून चौकशी करत आहे. तपासादरम्यान असेही निष्पन्न झाले आहे की, हे दोन्ही आरोपी ओडिशातून कार्यरत असलेल्या एका दहशतवादी 'मॉड्यूल'शी

जोडलेले आहेत. या मॉड्यूलचे जाळे खूपच व्यापक असू शकते, असा संशय तपास यंत्रणांना आहे. दरम्यान, अलीकडच्या काळात मुंबई आणि आसपासच्या परिसरात संशयित व्यक्तींविरोधात केल्या जाणाऱ्या कारवायांमध्ये मोठी वाढ झाली आहे. अगदी गेल्याच महिन्यात पाकिस्तानशी संबंध असलेल्या एका दहशतवादी संघटनेबाबतच्या संशयावरून महाराष्ट्र एटीएसने मुंबई उपनगरामधील चार ठिकाणी छापे टाकले होते. महाराष्ट्र एटीएसने गोवंडीमध्ये तीन ठिकाणी

आणि कुर्लामध्ये एका ठिकाणी छापे टाकताना चौकशीसाठी चार संशयितांना ताब्यात घेतले होते. हे संशयित बंदी घातलेल्या दहशतवादी संघटनेच्या आणि पाकिस्तानी सूत्रधारांच्या संपर्कात असल्याचा तसेच एखाद्या मोठ्या कटाची आखणी करत असल्याचा महाराष्ट्र एटीएसला संशय होता. त्यामुळे आता अलीकडच्या काळातील अटकसत्र आणि गेल्या महिन्यात केलेल्या कारवाया यांच्यातील दुवा जोडून संपूर्ण दहशतवादी जाळे उलगडण्याचा प्रयत्न तपास यंत्रणांकडून केला जात असल्याचे समोर येत आहे.

महाराष्ट्रात मेघगर्जनसह पाऊस... अनेक जिल्हांना वादळी वाऱ्यासह गारपिटीचा इशारा



मुंबई प्रतिनिधी,
महाराष्ट्रात गेल्या अनेक दिवसांपासून हवामान झपाट्याने बदलत आहे. त्यामुळे हवामान विभागाकडून महाराष्ट्रात अनेक भागांत वादळी वाऱ्यासह पावसाचा अंदाज वर्तवला आहे. यामुळे, रिवारि, 5 एप्रिलदरम्यान, अनेक भागांत विजांच्या कडकडाटासह हलक्या ते मध्यम स्वरूपाच्या पावसाची शक्यता आहे. वारांवर बदलत्या हवामानामुळे अधिकाऱ्यांनी नागरिकांना आवश्यक खबरदारी घेण्याचा सल्ला दिला आहे.

राज्याती हवामान कसं असेल?
मुंबई, ठाणे, रायगड, सिंधुदुर्ग, रत्नागिरी आणि पालघरसह कोकणातील काही भागांत दिवसभर उष्ण आणि दमट वातावरण राहण्याची शक्यता आहे. 5 एप्रिल रोजी, मुंबईत कमाल तापमान 30 ते 34 अंश सेल्सिअस दरम्यान नोंदले जाण्याची शक्यता आहे, तर किमान तापमान 24 ते 27 अंश सेल्सिअस दरम्यान राहण्याची शक्यता आहे. दरम्यान, मराठवाड्यातील हिंगोली, नांदेड आणि परभणीसारख्या जिल्ह्यांमध्ये मेघगर्जनसह वादळ आणि घुसळधार पावसाचा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. त्यामुळे पिकांचे संरक्षण करून आवश्यक उपाययोजना करण्याचा सल्ला शेतकऱ्यांना देण्यात आला आहे. तसेच, उत्तर महाराष्ट्रातील जळगाव आणि नाशिक जिल्ह्यांमध्ये अलर्ट नाही. पण चंद्रपूर, भंडारा, गोंदिया आणि नागपूर जिल्ह्यांमध्ये अलर्ट जारी करण्यात आला आहे. वीजांसह पावसाची शक्यता असल्याचा हवामान विभागाचा अंदाज असून वादळाच्या शेळी नागरिकांना मोठ्या जागेवर जाणे टाळून निवार घेण्याचे आवाहन केले आहे. दरम्यान, पश्चिम महाराष्ट्रात सध्या कोणताही अलर्ट नसला तरी बदलत्या वाऱ्यांमुळे काही ठिकाणी हलका पाऊस पडण्याची शक्यता आहे.

लाखांचा खर्च, पण पदरात माती... आखाती देशांत युद्धामुळे शेतकऱ्यांचे कंबरडे मोडले, कुठे काय स्थिती?



मुंबई प्रतिनिधी,
आखाती देशांमध्ये सध्या सुरु असलेल्या युद्धाचा फटका दिवसेंदिवस महाराष्ट्रातील ग्रामीण अर्थव्यवस्थेला बसताना दिसत आहे. या युद्धजन्य परिस्थितीचे भीषण परिणाम महाराष्ट्रातील शेती आणि जलमामागातील अडथळे आणि वाढलेल्या वाहतूक खर्चांमुळे टरबूज, कांदा आणि पोल्ट्री उत्पादनांची निर्यात पूर्णपणे कोलमडली आहे. याचा थेट परिणाम बाजारभावावर झाला आहे. त्यामुळे शेतकरी आणि उद्योजक मोठ्या आर्थिक संकटात सापडले आहेत. **टरबूजाला केवळ ३ ते ४ रुपये प्रतिकिलो दर**
जळगाव जिल्ह्यातील चाळीसगाव तालुक्यात यंदा टरबूजाचे विक्री उतपादन झाले होते. मात्र, ऐन हंगामात निर्यात बंद झाल्याने बाजारपेठेत शुक्राकाट पाहायला मिळत आहे. अनेक निर्यातदार व्यापाऱ्यांनी पाट फिरवल्यामुळे टरबूजाला केवळ ३ ते ४ रुपये प्रतिकिलो दर मिळत आहे. लागवड, खते आणि मजुरीचा विचार करता शेतकऱ्यांना साधा उत्पादन खर्चही काढणे कठीण झाले आहे. हा माल शेतात बसून जाण्यापेक्षा शेतीकरी आता रस्त्याच्या कडेला बसून टरबूज विकत आहेत. लाखो रुपये खर्च करून पिकवलेला माल आता मातीमोल भावाने विकावा लागत आहे, अशी हळहळ शेतकरी व्यक्त करत आहेत.

तर दुसरीकडे आशियातील सर्वात मोठी बाजारपेठ असलेल्या लासलगावमध्ये कांद्याच्या दरात मोठी घसरण झाली आहे. यमन आणि इजिप्तमधून ट्रकद्वारे स्वस्त कांदा आखाती देशांत पोहोचत असल्याने भारतीय कांद्याची मागणी घटली आहे. युद्धामुळे जहाजांचे मार्ग बदलल्याने कंटेनर भाडे ६००-७०० डॉलरवरून थेट ६५०० डॉलरवर पोहोचले आहे. यामुळे निर्यात करणे व्यापाऱ्यांसाठी अशक्य झाले आहे. गेल्या मार्चच्या तुलनेत निर्यात ४५ टक्क्यांनी घटली आहे. गेल्या वर्षी जो कांदा ३००० रुपये प्रति क्विंटलने विकला जात होता, तो आता १४०० ते १५०० रुपयांवर स्थिरावला आहे. यामुळे निर्यातदार व्यापाऱ्यांनी सरकारकडे १० टक्के निर्यात सबसिडीची मागणी केली आहे.

अंडी झाली स्वस्त
आखाती देशांमध्ये होणारी अंड्यांची निर्यात युद्धामुळे पूर्णपणे बंद झाली आहे. यामुळे भारतातील अंडी साठ्याचा पुरवठा स्थानिक बाजारात वळण्यात आला आहे. एका अंड्याचा उत्पादन खर्च साधारण ५ रुपये असताना सध्या बाजारात अंड ३.५० ते ४ रुपयांना विकले जात आहे. प्रत्येक अंड्यामागे व्यावसायिकांना १ ते १.५० रुपयांचा तोटा सहन करावा लागत आहे. एका बाजूला कोंबड्यांच्या खाद्याचे दर गगनाला भिडले आहेत. तर दुसऱ्या बाजूला विक्रीतून मिळणारे उत्पन्न घटल्याने पोल्ट्री व्यवसायिक कर्जबाजारी होण्याच्या वाटेवर आहेत. दरम्यान युद्धामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेतील समीकरणे बदलली आहेत. जर केंद्र सरकारने तातडीने हस्तक्षेप करून वाहतूक खर्चात सवलत किंवा निर्यातीसाठी प्रोत्साहन दिले नाही तर हे कृषी संकट वेगळ्या काळात अधिक गडद होण्याची शक्यता आहे.

'कुंभमेळा म्हणजे राष्ट्रीय एकात्मतेचा महोत्सव'

नाशिक प्रतिनिधी,
आगामी काळात होणाऱ्या कुंभमेळ्या संदर्भात नाशिकमध्ये बैठक घेण्यात आली. या बैठकीला मंत्री छगन भुजबळ उपस्थित राहिले. आगामी सिंहस्थ कुंभमेळ्याच्या पारश्वभूमीवर ही बैठक महत्त्वाची असून कुंभमेळ्याची दिशा ठरवणारी आहे. तसेच कुंभमेळा म्हणजे राष्ट्रीय एकात्मतेचा महोत्सव असल्याचे मंत्री भुजबळ यांनी म्हटले. **'नाशिक हे आध्यात्मिक सनातन परंपरेचे केंद्र'**
छगन नागरी पुरवठा मंत्री छगन भुजबळ म्हणाले, "नाशिक हे फक्त ऐतिहासिक शहर नाही तर आध्यात्मिक सनातन परंपरेचे एक केंद्र आहे. गोदावरीच्या तीरावर हे शहर वसलेले आहे. तसेच संत परंपरेची विरासत या शहराला लाभलेले आहे. त्र्यंबकेश्वर येथे शैव साधू महंत जातात. मात्र प्रयागसारखी जागा याठिकाणी नाही. ती उपलब्ध करण्याचे काम आमचे सुरु आहे." **'राष्ट्रीय एकात्मिकतेचा उत्सव'**
पुढे बोलताना, कुंभमेळा हा भारताचा आध्यात्मिक मेळा



तेव्हा संतानी या देशाला दिशा दाखवलेली आहे. संत समाजाची भूमिका प्रतिक्रमक नाही तर दिशादर्शक राहणार आहे. गोदावरी नदी ही शुद्ध हवी, तिचे तीर्थ लोक घरी नेतात मात्र काही लोकांनी त्यावर ध्यान नाही दिले. मात्र ती शुद्ध झाली पाहिजे ही आमची भूमिका आहे. रस्ते करा, सर्व करा पण सर्वात अगोदर गोदावरीचे पाणी निर्मळ करा. **'२८ हजार कोटींची काम सुरु'**
पुढे बोलताना मंत्री भुजबळ म्हणाले, मुळमंत्र्यांच्या अध्यक्षतेखाली एक कमिटी काम करत आहे. जे काम सुरु आहे ते वेळेत पूर्ण करण्याचे काम करायचे आहे. नाशिक शहर सुंदर झाले पाहिजे. प्रभू रामाने या ठिकाणी १४ वर्षे घालवली. कारण इथले वातावरण शुद्ध आहे. २८ हजार कोटींची काम सुरु आहेत. नवीन घाटांची निर्मिती केली जात आहे. साधुग्राम पार्किंग रस्ते काम सुरु आहे. तसेच मोठ्या प्रमाणात काम केली जात आहेत. सरकारसमोर साधू महंत ज्या गोष्टी आपण ठेवल्यात त्या हद्दीने आम्ही काम करू फक्त आपला आशीर्वाद राहू द्या."

एन-६ सिडको परिसरात मध्यरात्री गोळीबार... तरुण पुरोहिताने स्वतःच्याच डोक्यात...

पोलीस तपास सुरु
या घटनेबाबत माहिती देताना सिडको पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक अतुल येरे यांनी सांगितले की, "घटनेची माहिती मिळताच पोलीस पथक पोहोचले असून तपास सुरु आहे. समीरने वापरलेले पिस्तूल बेकायदेशीर आहे की अधिकृत, तसेच यामागे अन्य काही कारण आहे का, याचा शोध घेतला जात आहे." समीरच्या या कृत्यामुळे परिसरात दहशतीचे आणि हळहळीचे वातावरण पसरले आहे. रुग्णालय प्रशासनाकडून मिळालेल्या माहितीनुसार, समीरची प्रकृती अद्यापही चिंताजनक असून डॉक्टर त्याला वाचवण्याचे शधीय प्रयत्न करत आहेत.

छत्रपती संभाजीनगर प्रतिनिधी,
शहरातील सिडको एन-६ परिसरातील साईनगर येथे काल रात्री उशिरा गोळीबाराची एक थरारक घटना घडली. ३१ वर्षीय समीर नाईक या तरुणाने राहत्या घरात स्वतःवर गोळी झाडून घेतल्याने परिसरात मोठी खळबळ उडाली आहे. गोळी कानाजवळून डोक्याच्या आरपार गेल्याने समीरची प्रकृती अत्यंत गंभीर असून, त्याच्यावर सध्या खासगी रुग्णालयात उपचार सुरु आहेत. **नेमकी घटना काय ?**
समीर नाईक हा आपल्या आई आणि लहान भावासोबत साईनगरमध्ये भाड्याच्या घरात राहत होता. तो व्यवसायाने पौरोहित्याचे काम करून आपल्या कुटुंबाचा उदरनिर्वाह चालवत होता. घटनेच्या दिवशी सायंकाळी



समीरची आई बजरंग चौकातील आपल्या बांगड्यांच्या दुकानात गेली होती. घरात समीर एकटाच असताना हा धक्कादायक प्रकार घडला. रात्री उशिरा जेव्हा समीरचा लहान भाऊ घरी परतला, तेव्हा त्याला समीर रक्ताच्या थारोळ्यात पडलेला दिसला. त्याच्या डोक्यातून

मोठ्या प्रमाणात रक्तस्राव होत होता आणि शेजारीच एक पिस्तूल पडलेले आढळून आले. **नैराशातून पाऊल उचलल्याचा संशय**
घटनेची माहिती मिळताच सिडको पोलिसांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेतली. प्राथमिक तपासानुसार, समीरने स्वतःवर गोळी झाडून आत्महत्येचा प्रयत्न केल्याचा संशय पोलिसांनी व्यक्त केला आहे. घटनास्थळी पोलिसांना दारूच्या रिकाम्या बाटल्या आणि भांगेच्या गोळ्या आढळून आल्या आहेत. ३१ वर्षांचा होऊनही अद्याप लग्न न झाल्यामुळे समीर गेल्या काही दिवसांपासून नैराश्यात होता, अशी माहिती समोर येत आहे. याच नैराश्यातून त्याने हे टोकाचे पाऊल उचलले असावे, असा प्राथमिक अंदाज वर्तवला जात आहे.

घट्ट पकड, नाहीतर राजाला दुसरी बायको आणावी लागेल... निवृत्त सैनिकाच्या नातेवाईकांचा हवेत गोळीबार व्हीडिओ



परवानाधारक शस्त्राचा बेकायदेशीर वापर आणि हलगर्जीपणा
या प्रकरणातील मुख्य आरोपीमध्ये सेवानिवृत्त सैनिक विजय ज्योतिबा कसेकर (रा. भांडुप, मुंबई), राजेश सावकराम लंघे (वय 44 वर्षे) आणि स्वाती राजेश लंघे (दोघेही रा. भांडुप, मुंबई, मूळ रा. सविंदो) यांचा समावेश आहे. पोलीस चौकशीत असे समोर आले की, विजय कसेकर यांच्याकडे परवानाधारक पिस्तूल असून त्यांनी ते बेकायदेशीरपणे राजेश आणि स्वाती लंघे यांच्याकडे सोपवले होते. कोणताही शस्त्र परवाना नसतानाही या दोघांनी ते पिस्तूल लोड करून हवेत गोळीबार केला. सार्वजनिक ठिकाणी अशा प्रकारे शस्त्राचा वापर केल्याने नागरिकांच्या जीवितास गंभीर धोका निर्माण झाला होता. एका जबाबदार सेवानिवृत्त सैनिकाने आपल्या शस्त्राची सुरक्षितता न राखता ते इतरांच्या हातात दिल्याने या घटनेचे गांभीर्य अधिकच वाढले आहे.

मुंबई प्रतिनिधी,
पुणे जिल्ह्यातील शिरूर तालुक्यातील सविंदणे गावात रात्रीच्या सुमारास हवेत गोळीबार झाल्याची धक्कादायक घटना घडली असून, याप्रकरणी पोलिसांनी एका सेवानिवृत्त सैनिकसह अन्य दोघांवर गुन्हा दाखल केला आहे. 5 एप्रिल 2026 रोजी रात्री 11:30 वाजण्याच्या सुमारास राजेश लंघे यांच्या घरासमोर हा गोळीबाराचा थरार घडला, ज्यामुळे संपूर्ण परिसरात

एकच खळबळ उडाली होती. सणासुदीच्या किंवा खाजगी कार्यक्रमाच्या निमित्ताने मुंबईहून आपल्या मूळ गावी आलेल्या या मंडळींनी कायद्याचे उल्लंघन केल्याचे प्राथमिक तपासात समोर आले आहे. या घटनेची माहिती मिळताच शिरूर पोलिसांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेऊन तपास सुरु केला असता, गोळीबाराचा हा प्रकार परवानाधारक शस्त्राच्या बेकायदेशीर वापरामुळे घडल्याचे निष्पन्न झाले आहे.

पोलिसांची धडक कारवाई आणि गुन्हा दाखल
या गंभीर प्रकाराबाबत शिरूर पोलीस स्टेशनचे पोलीस उपनिरीक्षक गोविंद ज्ञानदेव खटिंग (वय 40 वर्षे) यांनी स्वतः फिर्याद दिली आहे. त्यांच्या फिर्यादीवरून पोलिसांनी भारतीय न्याय संहिता आणि शस्त्र अधिनियमाच्या विविध कलमान्वये तिघांविरुद्ध गुन्हा नोंदवला आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, राजेश लंघे आणि स्वाती लंघे

यांनी जाणीवपूर्वक आणि बेजबाबदारपणे हवेत गोळीबार करून परिसरात दहशत निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला. निवृत्त सैनिकाने देखील आपल्या पदाची आणि शस्त्राच्या परवान्याची मर्यादा ओलांडून शस्त्र इतरांना हाताळवण्यात दिल्याने त्यांच्यावरही कठीण कारवाई करण्यात येत आहे. सध्या पोलीस या प्रकरणातील त्रातिक पुरावे गोळा करत असून पडलेल्या पुंगळ्या आणि पिस्तूल जप्त करण्याची प्रक्रिया

सुरु आहे. शिरूर तालुक्यात अशा प्रकारे हवेत गोळीबार होण्याच्या घटना वाढल्याने ग्रामस्थांमध्ये चिंतेचे वातावरण आहे. कायद्याचे रक्षक असलेल्या निवृत्त सैनिकांकडूनच अशी चूक घडल्याने आश्चर्य व्यक्त केले जात आहे. पोलिसांनी या घटनेनंतर सविंदणे गावात मोठा बंदोबस्त तैनात केला असून अशा प्रकारच्या बेकायदेशीर कृत्यांना थारा दिला जाणार नाही, असा सज्जड इशारा

दिला आहे. सध्या पोलीस उपनिरीक्षक गोविंद खटिंग हे या प्रकरणाचा पुढील तपास करत असून आरोपींना लवकरच न्यायालयात हजर केले जाणार आहे. परवानाधारक शस्त्र हे केवळ स्वसंरक्षणासाठी असते, त्याचा वापर हवेत गोळीबार करून शक्तीप्रदर्शन करण्यासाठी केल्यास परवाना रद्द करून कठीण कारवायाची शिक्षा होऊ शकते, असे आवाहन पोलीस प्रशासनाकडून करण्यात आले आहे.



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

‘हिरव्या सोन्या’ची संधी

आखातातील युद्धामुळे हॉम्लुंड खाडीकडे जगाचे लक्ष वेधले गेले. एकेकाळची जगाची जीवनधमनी इराण-अमेरिका युद्धामुळे जगभरातील अनेक देशांच्या गळ्याचा फास ठरली आहे. या ‘शॉर्टकट’ मार्गाने अमेरिकेलाही गुडव्यावर आणले आहे. भारतात खनिजतेल, नैसर्गिक वायू यांच्या आयातीच्या अभावामुळे भारतात गॅसच्या तुटवड्याच्या अफवांनी साठेबाजीला ऊत आला. अफवेचे हे संकट निवळले असले, तरी इराण-अमेरिका युद्धाविषयी अनेक तज्ञांचे अंदाज फोल ठरत आहेत. त्यामुळे जगातील प्रत्येक देशाप्रमाणे भारताही कोणत्याही प्रकारच्या संकटाचा सामना करण्याची सिद्धता करत आहे. युद्धाचा पहिला परिणाम ऊर्जाक्षेत्रावर दिसून आला; परंतु ही समस्या एवढ्यापुरती नाही. नैसर्गिक वायू हा खनिजमितीचा मुख्य कच्चा माल असल्याने गॅस तुटवड्याचा थेट परिणाम खतांच्या उत्पादनावरही होतो. भारताची खतांच्या संदर्भातील स्थिती पाहिली, तर आपण पूर्णपणे स्वावलंबी नाही, हे स्पष्ट आहे. भारत युरिया खताचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात करतो; मात्र फॉस्फेट आणि पोटॅश या महत्त्वाच्या घटकांसाठी मोठ्या प्रमाणावर आयात करावी लागते. ही आयात मुख्यतः आखातातील आणि इतर काही देशांवर अवलंबून आहे. इराण-अमेरिका युद्ध दीर्घकाळ चालल्यास खतांच्या आयातीवरही परिणाम होऊ शकतो. परिणामी शेतकऱ्यांना आवश्यक असलेली खते वेळेवर मिळण्याची शक्यता न्यून होते किंवा ती अत्यंत महाग होतात. यामुळे शेतीचा खर्च वाढतो, उत्पादन घटते आणि शेवटी अन्नधान्याच्या किमती वाढून सामान्य नागरिकांच्या ताटावर थेट परिणाम होतो. भारतामध्ये गेल्या काही दशकांपासून रासायनिक खतांचा वापर मोठ्या प्रमाणावर वाढलेला आहे. हॉम्लुंडच्या निमित्ताने भारताने खनिजमितीत आत्मनिर्भर होणे अधिक महत्त्वाचे ठरते. भारताने खतांच्या संदर्भात परकीय अवलंबित्व न्यून केले पाहिजे. नुकतेच राज्यसभेतही हे सूत्र आले की, जागतिक संकटाच्या काळात खतांची आयात बंद झाली, तर देशातील अन्नसुरक्षेलाही धोका निर्माण होऊ शकतो. सरकार खतांचे देशांतर्गत उत्पादन वाढवण्यासाठी विविध उपाययोजना राबवत आहे, नवीन प्रकल्प उभारले जात आहेत आणि शेतकऱ्यांना अनुदानाच्या मध्यमातून साहाय्य केले जात आहे. तथापि या प्रयत्नांनंतरही पूर्ण स्वावलंबन साध्य झालेले नाही, हे वास्तव आहे. भारताला शेतीसाठी आवश्यक खते न मिळाल्यास या हंगामात फारसा परिणाम जाणवला नाही, तरी युद्धाच्या अनिश्चिततेप्रमाणे भारताला त्याच्या मोठ्या लोकसंख्येला पोसण्यासाठी अन्ननिर्मितीची आवश्यकता आहे. त्यामुळेच भारताला अन्नपुरवठा साखळी स्थिर ठेवण्यासाठी शाश्वत पर्यायाचा विचार करणे अगत्याचे ठरते. १९५० च्या दशकापूर्वी भारतात खतांचा वापर अत्यंत नगण्य होता आणि तो प्रामुख्याने ठराविक पिकांपुरताच मर्यादित होता. १९६० च्या दशकातील हरित क्रांतीच्या काळात अधिक उत्पादन देणाऱ्या पिकांच्या जातींचा उदय झाल्यामुळे आणि सिंचनाखालील शेतभूमीचा विस्तार झाल्यामुळे परिस्थिती पालटली. खतांना चांगला प्रतिसाद देणाऱ्या या विभागाच्या जातींना त्यांची पूर्ण क्षमता साध्य करण्यासाठी रासायनिक पोषकतत्वांची आवश्यकता होती, जी रासायनिक खतांतून पूर्ण होत होती आणि शेतकऱ्यांनीही त्यास अनुकूल असाच प्रतिसाद दिला. हरित क्रांतीनंतर उत्पादन वाढवण्यासाठी रासायनिक खतांचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करण्यात आला आणि त्याचे काही सकारात्मक परिणामही दिसून आले; मात्र दीर्घकालीन दृष्टीने पहाता या पद्धतीचे दुष्परिणामही स्पष्टपणे दिसू लागले आहेत. एका माहितीनुसार वर्ष २०००-२००१ या काळात देशात सुमारे ३४.५ दशलक्ष टन इतक्या प्रमाणात रासायनिक खतांचा वापर होत होता. वर्ष २०२०-२०२१ मध्ये ८२ टक्के इतकी वाढ झाली आणि प्रतिवर्षी यात २-३ टक्क्यांनी वाढ होत आहे. सततच्या रासायनिक खतांच्या वापरामुळे मातीची नैसर्गिक सुपीकता न्यून होत आहे. भूमीतील सूक्ष्मजीव नष्ट होऊन ती निजीव बनत आहे. परिणामी, पूर्वीइतके उत्पादन मिळवण्यासाठी अधिक प्रमाणात खतांचा वापर करावा लागतो, म्हणजे या प्रत्येक चक्रागणिक रासायनिक खतांचा वापर वाढत आहे. रासायनिक खते आणि कीटकनाशके यांचा अतिरेक केवळ शेतीपुरता मर्यादित रहात नाही, तर त्याचा परिणाम मानवी आरोग्यावर झालेला भारतात पाहिला आहेच. हरितक्रांती पाठोपाठ औद्योगिक क्रांतीमुळे मूळ निसर्गप्रकृती आणि निरोगी मातीची जीवनशैली आज अनेकानेक प्रकारच्या व्याधींनी ग्रस्त झाली आहे. पचनसंस्थेचे विकार, हार्मोनल असंतुलन, त्वचारोग आणि कर्करोग यांसारख्या गंभीर आजारांचा धोका वाढला आहे. त्यामुळे भारतात झालेली हरित ‘क्रांती’ वाटत असली, तरी त्यामुळे भारतीय भूमी आणि लोक यांच्यात विकृती निर्माण झाली आहे. एकीकडे भारत रासायनिक खतांची आयात करतो, तर दुसरीकडे शेण आणि त्यापासून बनवलेले जैविक खत यांची आखाती देशांसह अन्य अनेक देशांना निर्यात करत आहे. हातचे सोडून पळवण्याच्या पाठीमागे लागणे, अशी ही स्थिती आहे. रासायनिक खतांच्या विकृतीवर दीर्घकालीन उपाय म्हणून सेंद्रिय आणि नैसर्गिक शेतीकडे वळण्याची आवश्यकता प्रकर्षाने लक्षात येते. नैसर्गिक शेती ही केवळ उत्पादनापुरक पद्धत नाही, तर ती शेतकऱ्यांसाठी आर्थिकदृष्ट्या लाभाचीच आहे. भारत सरकारलाही सेंद्रिय आणि नैसर्गिक शेतीला प्रोत्साहन देण्यासाठी विविध योजना चालू केल्या आहेत. ‘परंपरागत कृषी विकास योजना’ आणि ‘भारतीय नैसर्गिक कृषी पद्धती’ यांसारख्या उपक्रमांद्वारे शेतकऱ्यांना प्रशिक्षण, आर्थिक साहाय्य आणि बाजारपेठ उपलब्ध करून दिली जाते. या योजनांमुळे हळूहळू शेतकरी नैसर्गिक शेतीकडे वळतांना दिसत आहे. तथापि एक महत्त्वाचा प्रश्न निर्माण होतो की, भारतासारख्या प्रचंड लोकसंख्या असलेल्या देशात केवळ नैसर्गिक शेतीच्या आधारे अन्नधान्याची आवश्यकता भागवता येईल का? याचे उत्तर सरळ होकारार्थी नाही. आरंभी नैसर्गिक शेतीमध्ये उत्पादन पातळ होण्याची शक्यता असते; मात्र काही वर्षांनंतर मातीची गुणवत्ता सुधारल्याने उत्पादन पुन्हा वाढू शकते. त्यामुळे पूर्णपणे रासायनिक शेती सोडून देण्याऐवजी टप्पाटप्प्याने पालट करणे अधिक योग्य ठरते. मिश्र शेती पद्धती, जैवखते आणि सुधारित शेती तंत्रज्ञान यांचा वापर करून उत्पादन अन्न टिकाऊपणा यामध्ये संतुलन साधता येऊ शकते. इराण-अमेरिका युद्ध आणि हॉम्लुंड खाडीतून खत आयातीत येणारे अडथळे हे अडथळे नसून ती भारतासाठी आत्मनिर्भरतेची मोठी संधी आहे. या निमित्ताने नैसर्गिक चालना देऊन भविष्यात ढाहिवेचे सोनेहू निर्माण करण्यासाठी भारताने प्रयत्न करण्याची नामी संधी उपलब्ध झाली आहे. नैसर्गिक शेतीला चालना देण्यासाठी ठोस पावले उचलली, तर भविष्यातील संकटांना तोंड देणे अधिक सोपे होईल आणि देश अधिक सुरक्षित, निरोगी आणि आत्मनिर्भर बनेल.

नुकसान टाळण्यासाठी अनावश्यक खरेदी टाळा!

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी नागरिकांना ‘सजग आणि तयार राहा’ असे आवाहन केले असले तरी त्याचा अर्थ लॉकडाऊन नव्हे, तर ऊर्जा आणि पुरवठा व्यवस्थेबाबत पूर्वतयारी असा आहे. तज्ञांच्या मते, ही परिस्थिती ‘एनर्जी वॉर’पेक्षा ‘इकॉनॉमिक वॉरनिंग’ अधिक आहे, ज्यामध्ये भारताने संतुलित धोरण अवलंबणे आवश्यक आहे. सामान्य नागरिकांसाठीही ही वेळ संयम आणि जागरूकतेची आहे. अफवांवर विश्वास न ठेवता अधिकृत माहितीचा आधार घेणे आणि अनावश्यक खरेदी टाळणे अत्यंत गरजेचे आहे.

इराण-अमेरिका-इस्त्रायल यांच्यातील वादल्या संघर्षामुळे जागतिक स्तरावर तणावाचे वातावरण निर्माण झाले असून त्याचे पडसाद भारताच्या अर्थव्यवस्थेवर उमटू लागले आहेत. आंतरराष्ट्रीय बाजारात कच्चा तेलामुळे किमती १००-११० डॉलर प्रति बॅरलच्यावर गेल्यामुळे भारताच्या आयात खर्चात वाढ होण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे, ज्याचा परिणाम महागाई, पेट्रोल-डिझेल दर आणि वाहतूक खर्चात होऊ शकतो. रुपयादेखील डॉलरच्या तुलनेत कमकुवत होऊ असून आर्थिक बाजारात अस्थिरता वाढताना दिसत आहे. शेर बाजारात मोठ्या प्रमाणावर घसरण आणि परकीय गुंतवणूकदारांची माघार यामुळे गुंतवणूकदारांमध्ये चिंतेचे वातावरण आहे. दरम्यान, सोशल मीडियावर ‘एनर्जी वॉर’ आणि ‘पुन्हा लॉकडाऊन’सारख्या अफवा वेगाने पसरत असल्या तरी सरकारने त्या पूर्णपणे फेटाळून लावल्या आहेत. अधिकृत माहितीनुसार भारताकडे सध्या ५०-६० दिवसांचा पुरेसा इंधन साठा उपलब्ध असून कोणत्याही प्रकारच्या तातडीच्या टंचाईची शक्यता नाही. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी नागरिकांना ‘सजग आणि तयार राहा’ असे आवाहन केले असले तरी त्याचा अर्थ लॉकडाऊन नव्हे, तर ऊर्जा आणि पुरवठा व्यवस्थेबाबत पूर्वतयारी असा आहे. तज्ञांच्या मते, ही परिस्थिती ‘एनर्जी वॉर’पेक्षा ‘इकॉनॉमिक वॉरनिंग’ अधिक आहे, ज्यामध्ये भारताने संतुलित धोरण अवलंबणे आवश्यक आहे. सामान्य नागरिकांसाठीही ही वेळ संयम आणि जागरूकतेची आहे. अफवांवर विश्वास न ठेवता अधिकृत माहितीचा आधार घेणे आणि अनावश्यक खरेदी टाळणे अत्यंत गरजेचे आहे.

आजच्या काळातील जागतिक राजकारण हे पूर्वीपेक्षा अधिक गुंतागुंतीचे, गतिशील आणि परस्परवालंबी झालेले दिसून येते, ज्यामध्ये कोणत्याही एका प्रदेशातील घडामोडींचा परिणाम संपूर्ण जगावर होऊ शकतो. विशेषतः मध्यपूर्वेतील तणावपूर्ण परिस्थिती ज्यात इराण, अमेरिका आणि इस्त्रायल यांच्यातील संघर्ष केंद्रस्थानी आहे ही केवळ प्रादेशिक राजकारणाची बाब राहिलेली नसून ती जागतिक अर्थव्यवस्था, ऊर्जा सुरक्षा, सामरिक संतुलन आणि राष्ट्रीय धोरणांवर दूरगामी परिणाम करणारी ठरली आहे. या संघर्षाचे स्वरूप पारंपरिक युद्धापुरते मर्यादित नसून त्यामध्ये आर्थिक दबाव, राजनैतिक अलगाव, तांत्रिक आघाड्या आणि माहिती युद्ध यांसारख्या विविध घटकांचा समावेश आहे. अशा परिस्थितीत ‘हॉम्लुंड सामुद्रधुनी’चे सामरिक महत्त्व विशेषतः अधोरेखित होते, कारण ही सामुद्रधुनी जागतिक ऊर्जा वाहतुकीचा एक प्रमुख मार्ग आहे आणि तिच्यावर निर्माण होणारी कोणतीही अस्थिरता ही जागतिक तेलबाजारात तात्काळ परिणाम घडवून आणू शकते.

भारतासारख्या देशासाठी, ज्याची ऊर्जा रचना मोठ्या प्रमाणावर आयातीवर आधारित आहे, हा मुद्दा अत्यंत संवेदनशील ठरतो. याचबरोबर चाबहार बंदरासारखे प्रकल्प भारताच्या भूराजकीय धोरणाचा भाग बनले आहेत. ते केवळ व्यापारासाठी नव्हे तर सामरिक स्वायत्ततेसाठीही महत्त्वाचे ठरतात. दुसरीकडे, देशांतर्गत स्तरावर ‘लॉकडाऊनसारख्या उपाययोजनांबाबत निर्माण



होण्याच्या चर्चांमुळे सामाजिक आणि मानसिक पातळीवरही परिणाम दिसून येतात, ज्याचे वास्तव आकलन करणे आवश्यक आहे. या सर्व घटकांचा एकत्रित विचार केल्यास हे स्पष्ट होते की सध्याची परिस्थिती ही केवळ संघर्षाची नसून ती ‘एनर्जी जिओपॉलिटिक्स’, ‘संयम चेंन डायनेमिक्स’ आणि ‘स्ट्रॅटिजिक मॅनेजमेंट’ यांचा एक समन्वित खेळ आहे, ज्यामध्ये राष्ट्रांनी केवळ तात्काळिक प्रतिसाद न देता दीर्घकालीन धोरणात्मक दृष्टिकोन स्वीकारणे अत्यावश्यक ठरते.

मध्यपूर्व हा प्रदेश ऐतिहासिकदृष्ट्या संसाधनांवरील नियंत्रण, धार्मिक-राजकीय मतभेद आणि जागतिक शक्तींमधील स्पर्धा यामुळे सतत अस्थिर राहिलेला आहे, आणि सध्याचा इराण-अमेरिका-इस्त्रायल तणाव हा या दीर्घकालीन संघर्षाच्या नवीन आणि अधिक गुंतागुंतीच्या टप्प्याचे प्रतिनिधित्व करतो. अमेरिकेने इराणच्या अणुकार्यक्रमावर, क्षेत्रासत्र क्षमतेवर आणि प्रादेशिक प्रभावावर आक्षेप घेत कठोर निर्बंध आणि दबावाची धोरणे अवलंबली आहेत, तर इस्त्रायलने थेट लष्करी कारवायांच्या माध्यमातून इराणच्या धोरणात्मक क्षमतांना मर्यादित करण्याचा प्रयत्न केला आहे. या पार्श्वभूमीवर इराणनेही आपली प्रतिकारशक्ती दाखवत क्षेत्रासत्र आणि झोन हल्ल्यांद्वारे प्रत्युत्तर दिले आहे, ज्यामुळे संघर्षाचे स्वरूप अधिक व्यापक आणि धोकादायक झाले आहे.

भारताची ऊर्जा रचना ही मोठ्या प्रमाणावर आयातीवर आधारित असल्यामुळे जागतिक ऊर्जा बाजारातील कोणतीही अस्थिरता देशासाठी थेट आव्हान निर्माण करते. देशाच्या कच्च्या तेलाच्या गरजेपैकी सुमारे ८५ टक्के गरज आयातीद्वारे पूर्ण केली जाते, आणि या आयातीचा मोठा भाग मध्यपूर्वेतील देशांमधून येतो, ज्यासाठी ‘हॉम्लुंड सामुद्रधुनी’ हा प्रमुख मार्ग आहे. त्यामुळे या मार्गातील तणाव हा भारताच्या ऊर्जा सुरक्षिततेसाठी अत्यंत संवेदनशील ठरतो. तथापि, भारताने या जोखमीला कमी करण्यासाठी ऊर्जा विविधीकरणाने धोरण स्वीकारले आहे, ज्यामध्ये रशिया, आफ्रिका आणि लॉटिन अमेरिकेतील देशांकडून तेल आयात वाढविणे, तसेच पर्यायी स्रोतांचा शोध घेणे यांचा समावेश आहे. याशिवाय, ‘स्ट्रॅटिजिक पेट्रोलियम रिझर्व’ उभारून अल्पकालीन धक्क्यांचा सामना करण्याची क्षमता विकसित करण्यात आली आहे, ज्यामुळे तातडीच्या पुरवठा संकटात स्थैर्य राखणे शक्य होते. भारताच्या भूराजकीय धोरणात चाबहार बंदर प्रकल्पाचा विशेष स्थान आहे, कारण या प्रकल्पाच्या माध्यमातून भारताला पाकिस्तानला वळसा घालून अफगाणिस्तान आणि मध्य आशियात थेट प्रवेश मिळतो, ज्यामुळे व्यापार, ऊर्जा आणि सामरिक सहकार्य यासाठी नवीन मार्ग उपलब्ध होतो. यामुळे चीन-पाकिस्तान आर्थिक कॉरिडॉरला एक पर्याय निर्माण होतो आणि भारताची प्रादेशिक उपस्थिती अधिक मजबूत होते.

आखाती देशांमध्ये काम करणाऱ्या सुमारे १ कोटी

भारतीयांच्या सुरक्षेबाबत चिंता या मुद्द्यावर व्यापक चर्चा सुरू आहे, सोशल मीडियावर पसरलेल्या अफवांमुळे ‘पॅनिक बायिंग’ची प्रवृत्ती वाढून कधी कधी कृत्रिम टंचाई निर्माण होते, ज्यामुळे पुरवठा साखळीवर अनावश्यक ताण येतो. तथापि, वस्तुस्थिती अशी आहे की, भारताकडे सध्या सुमारे ५०-६० दिवस पुरेल इतका स्ट्रॅटिजिक पेट्रोलियम साठा उपलब्ध आहे, असे प्रशासकीय पातळीवरून वारंवार सूचित करण्यात येत आहे. तसेच रशिया, आफ्रिका आणि इतर देशांकडून तेल आयात करण्याचे पर्याय उपलब्ध असल्यामुळे तात्काळ संकटाची तीव्रता मर्यादित असल्याचे दिसून येत आहे, मात्र सोशल मीडियाच्या माध्यमातून अनावश्यक ‘पॅनिक बायिंग’ची प्रवृत्ती वाढीस लागली आहे. या पार्श्वभूमीवर भारतामध्ये पुन्हा लॉकडाऊन लागणार का, हा प्रश्न मोठ्या प्रमाणावर चर्चेत असला तरी त्याचे उत्तर स्पष्टपणे नाही असेच आहे, कारण लॉकडाऊन हा उपाय मुख्यतः सार्वजनिक आरोग्य आणिबाणी उदा. महामारी यासाठी वापरला जातो. ऊर्जा किंवा भू-राजकीय संकटासाठी तो व्यवहार्य मानला जात नाही. त्याऐवजी सरकार संभाव्य परिस्थिती लक्षात घेऊन इंधन रेशनिंग, वर्क फ्रॉम होम, सार्वजनिक वाहतुकीचे नियमन, अनावश्यक प्रवासावर निर्बंध आणि ऊर्जा बचतीचे उपाय यांसारखी मर्यादित धोरणात्मक पावले उचलू शकते. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी तयारी ठेवा असे केलेले आवाहन हे लॉकडाऊनचा इशारा नसून ऊर्जा, अन्न आणि पुरवठा साखळी सुरक्षेबाबत पूर्वतयारी करण्याचा सल्ला म्हणून पाहिले पाहिजे.

आजच्या बदलत्या जागतिक परिस्थितीत मध्यपूर्वेतील तणाव हा केवळ युद्धाचा प्रश्न राहिलेला नाही, तर तो ‘एनर्जी वॉर’ आणि ‘इकॉनॉमिक वॉरनिंग’ यांचा एकत्रित संकेत बनला आहे. इराण-अमेरिका-इस्त्रायल संघर्षामुळे तेलाच्या किमती, डॉलरचा दबाव आणि पुरवठा साखळीतील अडथळे यांचा थेट परिणाम भारतासारख्या आयात-आधारित अर्थव्यवस्थेवर होताना दिसतो. मात्र, या गंभीर परिस्थितीत जितका वास्तवाचा प्रभाव आहे, तितकाच अफवांचाही प्रभाव समाजावर पडताना दिसतो. इंधन व एलपीजी टंचाई, लॉकडाऊनची भीती आणि बाजारातील अस्थिरता याबाबत अनेक गैरसमज पसरताना दिसतात. अशा वेळी नागरिकांनी घाबरण्याऐवजी परिस्थितीचे तर्कशुद्ध विश्लेषण करणे, अधिकृत माहितीवर विश्वास ठेवणे आणि संयम राखणे अत्यंत आवश्यक ठरते. कारण ही वेळ घाबरण्याची नसून तयारीची आहे, ऊर्जा वापरात शिस्त, आर्थिक नियोजन आणि सामाजिक जबाबदारी यांचा समतोल साधत भारताने या जागतिक आव्हानाला संधीमध्ये रूपांतरित करण्याची गरज आहे.

ऊर्जा विविधीकरण, रणनीतिक साठे आणि संतुलित परराष्ट्र धोरण यांसारख्या उपाययोजनांमुळे भारताने या संकटाचा सामना करण्याची क्षमता विकसित केली आहे. देशांतर्गत स्तरावर ‘लॉकडाऊन’सारख्या चर्चांकरिता तर्कशुद्धपणे पाहणे आवश्यक आहे, कारण अशा उपाययोजना ऊर्जा संकटासाठी उपयुक्त नसतात. त्याऐवजी मर्यादित आणि लक्षित उपाययोजना अधिक प्रभावी ठरतात. याशिवाय, नागरिकांनी अफवांपासून दूर राहून संयम आणि जबाबदारीने वागणे हीदेखील परिस्थिती नियंत्रणात ठेवण्यासाठी महत्त्वाची बाब आहे. दीर्घकालीन दृष्टीने, ऊर्जा स्वावलंबन, तांत्रिक प्रगती आणि धोरणात्मक स्वायत्तता यावर भर देणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे बाह्य धक्क्यांचा परिणाम कमी करता येईल. त्यामुळे सध्याची परिस्थिती ही केवळ आव्हान म्हणून न पाहता ती एक संधी म्हणून स्वीकारणे अधिक योग्य ठरेल. ज्यामध्ये भारत आपली क्षमता आणि धोरणात्मक दूरदृष्टी वापरून अधिक स्थिर, सक्षम आणि स्वावलंबी राष्ट्र म्हणून उदयास येऊ शकतो.

सत्त्व, रज, तम



चौदाव्या अध्यायात भगवंत अजुनाला सांगतात, ‘सर्व योनींमध्ये निर्माण होणाऱ्या शरीरांचे कारण (आई) माया आहे आणि बीज पेरणारा पिता मी आहे.’ माउली यावर निरूपण करताना म्हणतात, ‘म्हणोनि जग परोते। सारुनि पाहिजे माते। तैसे नव्हे उखित। आधवे मीचि।।’ - म्हणून जगाचा निरास करून मला पाहावे तसा मी नाही, तर सर्वांसकट मीच आहे. विविध प्रकृतींचे विविध वर्तन असण्याचे कारण सत्त्व, रज, तम हे तीन गुण आहेत. सत्त्व गुण अधिक असतो, तेव्हा विषयांकडे धाव कमी असते. विवेक जागृत असतो; पण मी सुखी, मी ज्ञानी असा अभिमान त्याच्या टिकाणी असतो. रजो गुणाचे प्रधान लक्षण म्हणजे कर्तव्याचा हट्ट्यास, धरसोड वृत्ती. तमोगुणाचे आधिक्य झाले, की ती व्यक्ती मोहग्रस्त, आळशी, विचारशून्य होते. दिवंगत प्राचायं साने सर म्हणायचे, हळकटाळ्याचा कंटाळ्य कर। चेंज इन वर्क इज रेस्ट.ह्म भगवान गौतम बुद्ध म्हणत असत, ह्यामपादे मच्चुनो पदं - विस्मरण म्हणजे मरणच होय.ह्म स्वामी माधवनाथ म्हणायचे, ह्यासाधकाला प्रत्येक मिनिटाचा हिशेब देता यायला हवा.ह्म अहंकार पूर्णपणे नाहीसा झाल्यास सत्त्वगुण जिंकता येईल. स्वामीने वाट्याला आलेली नित्य, नैमित्तिक कर्म निष्कामतेने केली असता रजोगुण जिंकता येईल. आता पलीकडे व्यवस्थित आखून छोटी-मोटी सांसारिक व पारमार्थिक कामे दक्षतेने केली असता तमोगुण जिंकता येईल. स्वामी मकरंदनाथ म्हणतात, ह्याध्यानामध्ये निर्माण होणारे विचार त्रिगुणात्मक असतात. त्रिगुणांच्या पलीकडे विचार संभवनीय नाहीत. काही काळ ध्यानाला बसून मनातील विचार अलिप्तपणे पाहण्याची सवय केली, तरच व्यवहारकाळी विचारांकडे अलिप्त होऊन पाहणे शक्य आहे. एरवी ते केवळ तत्त्वज्ञानच राहील. या ज्ञानविज्ञानात्मक भावाचा आत्मज्ञानाच्या साधनेशी, ज्ञानाशी अत्यंत जवळचा संबंध चौदाव्या अध्यायातील एकोणिसाव्या श्लोकाद्वारे भगवंतांनी जोडला.ह्म सत्त्वगुणाला सोन्याची, रजोगुणाला चांदीची आणि तमोगुणाला लोखंडाची बेडी म्हणता येईल. या बेडीतून मुक्त होण्यासाठी हे तिन्ही गुण जिंकणे, म्हणजे गुणातीत होणे आवश्यक आहे.

घर खरेदी करायला व्हा रेडी!



महाराष्ट्र सरकारने 2026-27 या आर्थिक वर्षासाठी रेडी रिकनरचे दर जैसे थे ठेवण्याचा घेतलेला निर्णय हा राज्यातील रिअल इस्टेट क्षेत्रासाठी एक महत्त्वाचा प्रेरक मानला जात आहे. गेल्या काही वर्षात मालमत्तेच्या किमतींमध्ये सातत्याने वाढ होत असताना, सरकारने दर स्थिर ठेवण्याचा घेतलेला निर्णय हा सामान्य नागरिक, घर खरेदीदार तसेच बांधकाम व्यावसायिकांसाठी दिलासा देणारा ठरला आहे. विशेषतः वाढती महागाई, जागतिक तणावपूर्ण परिस्थिती आणि आर्थिक अनिश्चितता या पार्श्वभूमीवर हा निर्णय अधिक महत्त्वाचा ठरतो. साधारणपणे दरवर्षी रेडी रिकनर दरांमध्ये काही टक्के वाढ अपेक्षित असते आणि गत १५ ते १८ टक्क्यांपर्यंत वाढ होण्याची शक्यता वर्तवली जात होती. मात्र, सरकारने ही वाढ टाळून दर स्थिर ठेवले, यामुळे मालमत्ता व्यवहारांवर सकारात्मक परिणाम होण्याची अपेक्षा आहे. रेडी रिकनर दर म्हणजे सरकारने निश्चित केलेले मालमत्तेचे किमान मूल्य, ज्याच्या आधारे स्टॅटम ड्युटी आणि नोंदणी शुल्क आकारले जाते. हे दर वाढले तर थेट व्यवहाराचा खर्च वाढतो आणि घर खरेदी करणे अनेकांसाठी कठीण बनते. त्यामुळे दर स्थिर ठेवण्याचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे घर खरेदीदारांवर अतिरिक्त आर्थिक भार पडणार नाही.

आधीच गृहकजाचे व्याजदर, बांधकाम साहित्याचे दर आणि इतर खर्च वाढलेले असताना, रेडी रिकनर दर वाढले असते तर घर घेणे अनेकांसाठी अशक्य झाले असते. त्यामुळे हा निर्णय सामान्य मध्यमवर्गीय कुटुंबांसाठी मोठा दिलासा ठरतो. जेव्हा व्यवहाराचा खर्च नियंत्रित राहतो, तेव्हा अधिक लोक मालमत्ता खरेदी करण्याचा निर्णय घेतात. यामुळे बाजारात चलनवाढीपेक्षा व्यवहाराची संख्या वाढते, जे अर्थव्यवस्थेसाठी फायदेशीर असते. अधिक व्यवहार झाल्यास सरकारला स्टॅटम ड्युटी आणि नोंदणी शुल्काच्या स्वरूपात महसूल मिळतो, त्यामुळे दर न वाढवतादेखील एकूण उत्पन्नात वाढ होऊ शकते. तथापि, या निर्णयाचे काही तोटेही आहेत. सर्वप्रथम म्हणजे सरकारच्या

क्रमांकांमध्ये बदल. हे बदल प्रशासनिक दृष्टीने महत्त्वाचे आहेत आणि मालमत्तेच्या अचूक नोंदी ठेवण्यासाठी आवश्यक आहेत. यामुळे भविष्यातील व्यवहार अधिक पारदर्शक आणि सुलभ होऊ शकतात. मेट्रो शहरांमध्ये मायक्रो झोनिंग करण्याची योजना हा या निर्णयाचा एक दूरदृष्टीपूर्ण भाग आहे. सध्या मोठ्या शहरांमध्ये एकाच भागासाठी एकसमान दर लागू होतात, पण त्या भागातील विविध परिसरांची बाजारमूल्ये वेगवेगळी असतात. मायक्रोझोनिंगमुळे प्रत्येक छोट्या परिसरासाठी स्वतंत्र दर निश्चित केले जातील, ज्यामुळे अधिक अचूक मूल्यांकन होईल. यामुळे अवाजवी दरवाढीवर नियंत्रण ठेवता येईल आणि व्यवहार अधिक न्याय्य होतील. 500 चौरस फूट मर्यादेवरील दीड हजार चौरस फूटपर्यंतची वाढ हीदेखील एक महत्त्वाची बाब आहे. यामुळे मोठ्या घरांच्या नियमनात बदल होईल आणि काही लोकांना अधिक फायदा मिळू शकतो. मात्र, यामुळे शहरी भागातील जागेचा वापर कसा होईल, यावर लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे. एकंदरीत पाहता, रेडी रिकनर दर स्थिर ठेवण्याचा निर्णय हा अल्पकालीन दृष्टीने फायदेशीर ठरतो. यामुळे घर खरेदीदारांना दिलासा मिळतो, बांधकाम क्षेत्राला चालना मिळते आणि मालमत्ता व्यवहार वाढतात. मात्र, दीर्घकालीन दृष्टीने काही आव्हानेही निर्माण होऊ शकतात, जसे की महसुलातील घट, बाजारभाव आणि सरकारी दरांतील तफावत आणि नियोजनातील अडचणी. त्यामुळे भविष्यात सरकारने संतुलित धोरण अवलंबून दरांमध्ये आवश्यक ते बदल करणे गरजेचे आहे.

जनगणनेमधून कळेल सारे...



आजच्या डिजिटल युगाला अनुसरून जनगणनेत स्व-गणनेचा पर्याय उपलब्ध करून देण्याची ही पहिलीच वेळ. या स्व-गणनेतील माहितीची पडताळणी होईलच. याचा उपयोग सगळ्यांनीच करून घ्यायला हवा.

संपूर्ण जगाला वेढून टाकणारी करोनाची महासाथ आली नसती तर सन २०२१ मध्ये भारतामध्ये जनगणनेची प्रक्रिया राबवली गेली असती. करोनामुळे ती सुमारे पाच वर्षे रखडली. ही प्रतीक्षा संपून या प्रक्रियेला आज, १ एप्रिलपासून सुरुवात होत आहे. पश्चिम बंगाल वगळता देशभरातील सर्व राज्ये व केंद्रशासित प्रदेशांमध्ये आज जनगणनेस प्रारंभ होईल. याआधी सन २०११ मध्ये झालेल्या जनगणनेने देशाची लोकसंख्या साधारण १.२१ अब्ज असल्याचे नोंदवले होते. हा आकडा आता १.४६ अब्जच्या घरात जाईल, असा अदमास आहे. जनगणनेची प्रक्रिया म्हणजे मोजणी हे खरेच, मात्र त्यापलीकडे त्याचे विविधांगी आयाम आहेत. आपल्या देशातील सामान्य माणसाचे जगणे हे सरकारी योजना, सरकारी अनुदाने, निधीवापर अशा गोष्टींशी खूप घट्टपणे जोडलेले आहे. त्यात आपल्याकडील एकूण सामाजिक रचना उभ्याआडव्या धाग्यांनी बांधलेली आणि अतिशय गुंतागुंतीची अशी. त्यामुळे या अशा असंख्य घटकांच्या अनुषंगाने योजना आखायच्या तर त्यासाठी हाती शस्त्रशुद्ध रीतीची आकडेवारी हवी. त्यासाठी हवी ती जनगणना. आजपासून सुरू होणाऱ्या या जनगणनेतील सर्वाधिक महत्त्वाचा मुद्दा ठरणार आहे तो जातगणनेचा. राजकीय, शैक्षणिक, आर्थिक, सामाजिक आरक्षणांचा मुद्दा सध्या कळीचा ठरतो आहे आणि तेवढाच संवेदनशीलही. त्यातून अनेकदा तंटेवखडे उभे राहिलेले आहेत, न्यायालयांत त्यावरून लढायला सुरू आहेत. या अतिशय जटिल अशा प्रश्नांवर तोडगा काढायचा असेल तर त्यास जातगणनेचाच दुसरा पर्याय दिसत नाही. या जनगणनेतून व जातगणनेतून हाती येणारे निष्कर्ष कदाचित देशाच्या महत्त्वाच्या अशा धोरणात्मक वाटांवर मोठे बदल घडवून आणतील. ते बदल स्वीकारण्याची मानसिकता प्रत्येकालाच ठेवावी लागेल. मोबाइल, इंटरनेट यांचा वापर उथळ रंजनाच्या पलीकडेही करता येऊ शकतो, हे दाखवण्याची ही संधीच जणू! याच डिजिटल युगाला अनुसरून उद्भवलेला मोठा धोका म्हणजे खासगीपणावरील अतिक्रमण. जनगणनेत, जातगणनेत प्रत्येकाचीच खासगी माहिती सरकारदरबारी नोंद होणार. मात्र त्यात खासगीपणाला धोका पोहोचणार नाही, अशी ग्वाही जनगणना आयुक्त मधुसूदनकुमार नारायण यांनी दिलेली आहे. त्यावर विश्वास ठेवून, जनगणनेस घुरी येणाऱ्या कर्मचाऱ्यांस संपूर्ण सहकार्य करणे हे सगळ्यांचेच कर्तव्य ठरते. ते तमाम देशवासी पार पाडतील, ही आशा.

घरात लग्नकार्य असले की कामाची नुसती लगबग सुरु असते. धावपळ, धांदल असा सगळा माहोल असतो. मात्र अशा वातावरणातही एक आनंद, उत्साह असतो. लग्न म्हणजे दोन जिवांचे नव्हे तर दोन कुटुंबांचे मीलन असते. त्यामुळे हा दिवस घरातच्या प्रत्येकासाठी खास असतो. त्यातच वधू-वरांचा थाट तर काही औरच असतो. प्रत्येकाचे लक्ष या दोघांकडेच वेधलेले असते. लग्नात आलेल्या पाहुण्यांच्या नजरा, कॅमेरा हे जणू वधू-वरांकडेच केंद्रित झालेले असतात. त्यामुळे लग्नात सुंदर दिसण्यावर या दोघांचाही भर असतो. त्यातच वधू असेल तर विचारायलाच नको. अगदी साड्यापासून मेकअपपर्यंत प्रत्येक गोष्ट खास असण्यावर तिचा भर असतो. मेकअपमुळे सौंदर्यात भर पडतेच. मात्र बऱ्याच वेळा उत्तम प्रतीच्या मेकअपच सामान वापरूनही तो मेकअप नीट सेट होत नाही किंवा ऐनवेळी तो खराब दिसून लागतो. हे अस का होतं यामागे बरीच कारणे आहेत. यामध्ये आपल्या बदललेल्या जीवनशैलीचादेखील समावेश आहे.

'या' चुका टाळल्या तर लग्नात वधूचा मेकअप होणार नाही खराब!

हेअर कलर : बदलत्या काळानुसार रोज नवनवी ट्रेंड बाजारात येत असतात. सध्या तरुणांमध्ये हेअर कलर करण्याची क्रेझ दिसून येत आहे. त्यामुळे बऱ्याच तरुणी वेगवेगळ्या रंगांनी केस कलर करत असतात. पण काही वेळेस उत्सुक होऊन केलेला हेअर कलर त्यांचा चेहऱ्याला शोभून दिसत नाही. त्यामुळे लग्नासाठीचा लुक खराब होऊ शकतो. हेअर कलर व्यवस्थित सेटल



होण्यासाठी १० ते १५ दिवस लागतात. त्यामुळे लग्नाच्या ४ ते ५ दिवस आधी हेअर कलर केल्यास जो लुक आपल्याला अपेक्षित आहे तो मिळणार नाही. म्हणूनच लग्नापूर्वी जर केस कलर करायचे असतील तर निदान महिनाभर आधी कलर करावेत.

हेअरकट : हेअर कलरप्रमाणे हेअरकट देखील लग्नाच्या ४-५ दिवस आधी करू नये. कधी कधी हेअरकट आपल्याला हवा तसा होतं नाही किंवा तो ब्रायडल लुकला साजेसा नसतो. त्यामुळे लग्नात हेअरस्टाइल करताना अडचणी येऊ शकतात. त्यामुळे महिनाभर आधी हेअरकट केल्यास ते चांगले ठरते.

लग्नापूर्वी सुंदर दिसण्यासाठी केलेले उपाय : लग्नात सुंदर दिसावं ही प्रत्येक तरुणीची इच्छा असते. त्यामुळे बऱ्याच वेळा मुली फेशिअल, ब्रिच, क्लीनअप असे नानाविध प्रकार करतात. पण लग्नाच्या ४-५ दिवसआधी ब्युटी ट्रीटमेंट करणं नुकसानदायक ठरत. कारण काही मुलीची स्कीन सेन्सिटिव्ह असते, काहींची झय तर काहींची ऑइली असते. त्यामुळे अशा त्वचेसाठी वेगवेगळ्या ब्युटी ट्रीटमेंट

असतात. मात्र काही वेळा योग्य प्रोडक्ट किंवा क्रीम न वापरल्यामुळे त्याचा परिणाम चेहऱ्यावर होऊ शकतो. चेहऱ्यावर लाल पूरळ किंवा पुटकुळ्या येऊ शकतात.

अतिरिक्त व्यायाम : लग्नात बारीक दिसावं याकडे मुलींचा जास्त कल असतो. त्यामुळे मुली बऱ्याचदा लग्नापूर्वी डाएट, व्यायाम करतात. तसंच लग्नाच्या १०-१२ दिवस आधी हार्ड वर्कआऊट करतात. परंतु यामुळे त्या थकतात आणि सोबतच चेहरा ही अगदी फिका पडतो.

फास्ट फूड खाणे : लग्नात मेकअपमुळे तर आपलं सौंदर्य वाढतच मात्र त्याचप्रमाणे चेहऱ्यावर तजेला असणंही गरजेचं आहे. तजेला असेल तरच सौंदर्यात भर पडतं. निवळ आणि सतेज चेहरा हवा असेल तर आपल्या आहाराकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं आहे. या काळात फास्ट फूड खाणं कमी करावं आणि पौष्टिक पदार्थ खाण्यावर भर द्यावा. फास्ट फूड खाल्यामुळे बऱ्याचदा चेहऱ्यावर पिंपल्स येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे शक्यतो फास्ट फूड टाळावे.



घसादुखीवर 'हे' झटपट घरगुती उपाय नक्की येतील कामी

ऋतू बदलले की शरीराच्या अनेक समस्या उद्भवतात. तसेच थंडीत अंगदुखी, पाटदुखीसोबत घसा खवखवणे, घसा दुखणे असे आजार देखील उद्भवतात. अशा वेळी आपल्याला कधी कधी गिळताना, बोलताना घशाला त्रास होतो. यालाच **Throat infection** असेही म्हणतात. साधारणतः सर्दी, खोकला याप्रमाणे हा घशाला होणारा त्रास हे देखील व्हायरल इन्फेक्शन आहे. हे इन्फेक्शन काही दिवसांत आपोआप कमी होते. यामुळे याचावर काही इलाज करू नये असेही नाही. या समस्याकडे लक्ष न दिल्यास घशाला सूज येणे, टॉन्सिल्ल लाल होणे, त्यावर पांढरे चट्टे येणे यांसारखे गंभीर आजार होऊ शकतात. अशा वेळी मग यावर त्वरित काय उपाय करता येईल अशा प्रश्न अनेकदा पडतो. म्हणूनच यावर झटपट घरगुती उपाय कोणते करता येईल ते पाहूया..



१. घशाला सूज उतरवण्यासाठी गरम पाणी पिण्याचे व हळद मिटाच्या पाण्याच्या गुळगुळ्या करता येतील.

२. घसा दुखत असल्यास तोंडात आल्याचा तुकडा ठेवल्यास थोडा आराम मिळतो.

३. आलं, टोमॅटो आणि मधाचा रस एकत्र करून घेतल्याने घसादुखीपासून आराम मिळतो.

४. मध आणि कांदा टाकून उकळलेलं पाणी गाळून ते थोड्या-थोड्या वेळाने प्यावे.

५. पाण्यात बडीशेप टाकून ते पाणी उकळून घ्यावं आणि त्यानंतर त्यात मध टाकून हे पाणी थोड्या थोड्या वेळाने प्यावे. याने घशाला आराम मिळेल.

याप्रमाणेच लिंबाचा रस आणि मध टाकलेले गरम पाणी प्यायल्यानेही घशाला आराम मिळतो. लक्ष घडल्यानेही घसादुखी कमी होते. थंडीत तुम्हाला जर तुम्हाला घसादुखीचा त्रास उद्भवत असेल तर हे उपाय नक्कीच मदत करतील.

कच्ची केळी खाण्याचे फायदे



वजन होते कमी :

वजन कमी करण्यासाठी

रोज एक कच्चे केळे खायचा सल्ला डॉक्टर देतात. केळ्यामध्ये असलेल्या फायबरसमुळे शरीरातील अनावश्यक फॅट सेल्स काढून टाकण्याला मदत होते.

बद्धकोष्ठतेच्या समस्यांवर उपाय : कच्च्या केळ्यामध्ये असलेल्या फायबर आणि स्टार्चमुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते.

भुकेवर ताबा मिळवण्यासाठी : कच्च्या केळ्यांमधील फायबर, इतर पोषक गुणामुळे भुकेवर ताबा मिळवता येतो. कच्ची केळी खाल्ल्यामुळे लागणारी भूक नियंत्रणात येते. जंकफूडपासून वाचता येऊ शकते.

पचन प्रक्रिया होते चांगली : कच्ची केळी खाल्ल्यामुळे पचन प्रक्रिया चांगली होण्यास मदत होते. कच्च्या केळ्यामुळे कॅन्सरचा धोकाही कमी होतो. यातील कॅल्शियममुळे हाडे मजबूत होतात.

डायबिटीसवर नियंत्रण - तुमचा डायबिटीस प्राथमिक स्टेजमध्ये असेल तर कच्ची केळी खायला सुरुवात करा. कच्च्या केळ्यामुळे डायबिटीस नियंत्रणात यायला मदत होते.

केसांचे आरोग्य

हेल्थ कॉन्सप पण ज्ञान मात्र जाहिरातीतून मिळवलेले, अशा विचित्र परिस्थितीला आपण सध्या सामोरे जात आहोत. जगन्मान्य असलेली 'फॅमिली डॉक्टर' ही संकल्पनाही आता जवळजवळ अस्तित्त्व हरवून बसलेली. अशावेळी किरकोळ आजारासाठी अथवा काही आरोग्यदायी सल्ल्यांसाठी काही माहिती लागली तर ती कुठे मिळवायची? असा प्रश्न येतो.

पूर्वीपासून भारतीय संस्कृतीत किरकोळ आजारांसाठी आजोबाईचा बटवा महत्त्वाचे स्थान मिळवून होता. आता आजीच घरात असणे अवघड, तर बटवा कुठून मिळायची? पण आजही अगदी घरातच असणाऱ्या साध्यासाध्या

फार

पदार्थापासून किरकोळ उपचार कसे करायचे याचे मार्गदर्शन देण्याचा हा प्रयत्न. यातील उपचार प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य श्रीकांत बागेवाडीकर यांना विचारून घेतले आहेत.

केस हा साऱ्यांच्याच जिढ्याच्याच विषय. केसांमुळे माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाला एक प्रकारची ओळख मिळत असते. विशेषतः महिलांवांगला ही ओळख जास्त महत्त्वाची असते. केस कुणाच्याही सौंदर्यात कशी भर घालतात हे काही सांगायला नको. मात्र या केसांची निगा आणि काही तक्रारी असल्यास त्या दूर करणे हे मोठे कामच होऊन बसते. अशा वेळी हे छोटे छोटे उपाय नक्कीच फायद्याचे ठरतात.

चटकन करता येणारे हे उपाय करून पाहावेत असेच आहेत.

केस पांढरे होणे - १०० ग्रॅम खोबरेल तेलात २० ते २५ लाल जस्वंदीची फुले मंद आचेवर तळून काढावीत. पाण्याचा अंश गेला की फुलांसकट तेल गरम होऊ द्यावे व मग गाळून बाटलीत भरावे. हे तेल आठवड्यातून किमान दोन वेळा केसांना लावावे. जस्वंद हा उत्तम नैसर्गिक डाय असून त्याचे इंग्रजी नाव 'शू फ्लॉवर' असे आहे. पूर्वीच्या काळी ही फुले बुटांना पॉलिश करण्यासाठी वापरली जात असत.



दहामध्ये दुधापेक्षा अधिक प्रमाणात प्रथिने आणि जीवनसत्त्वे असतात, तसेच दुधाच्या मानाने दही पचण्यास जास्त हलके असते. दहाच्या सेवनाने पचनशक्ती चांगली राहते. याशिवाय आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असलेली अनेक पोषक तत्वे दहामध्ये आहेत. दही हे प्रथिनांचे प्रमुख स्रोत असून, ही प्रथिने दुधात असलेल्या प्रथिनांच्या मानाने पचण्यास हलकी असतात. ज्या व्यक्तींना दुधातल्या लॅक्टोजचे लॅक्टिक ऑसिडमध्ये रूपांतर होत असते. त्यामुळे ज्यांना दूध पचत नाही, त्यांनी दहाचे सेवन नियमित करावे.



दही... स्वादिष्ट आणि आरोग्यदायी

दहामध्ये असलेल्या कॅल्शियम आणि रिबोफ्लाविन या घटकांमुळे शरीरातील हाडांचा, ओस्टियोपोरोसिस सारख्या व्याधीपासून बचाव होतो. या व्याधीने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींनी दिवसातून किमान एकदा तरी दहाचे सेवन अवश्य करावयास हवे, असे आहारतज्ज्ञांचे मत आहे. दहामध्ये अनेक रोगांवर मात करणारी गुणकारी तत्त्वे आहेत. पोटाशी निगडित विकार असणाऱ्यांनी दहाचे सेवन करावे. जुलाब किंवा बद्धकोष्ठता यापैकी कशाचाही त्रास होत असल्यास दहाच्या सेवनाने दहातील दहामध्ये असलेल्या लॅक्टोबॅसिली नामक बॅक्टेरियामुळे पोटाशी निगडित विकार बरे होण्यास मदत मिळते.

दहाच्या सेवनाने कोलनचे आरोग्यही चांगले राहते. मोठ्या आतड्याच्या मुख्य आणि सर्वात लांब भागाला कोलन म्हणतात. दहाच्या नियमित सेवनाने दहातील बॅक्टेरियामुळे कोलनचे आरोग्य सुधारून, कोलनचा कर्करोग होण्याची संभावना

कमी होते. याशिवाय त्वचेशी निगडित समस्यांमध्ये ही दही किंवा ताकाचे सेवन करण्याचा सल्ला दिला जातो. दहाने किंवा ताकाने पोटातून शीतलता जाणवते. त्यामुळे सतत खाज सुटणे, त्वचेवर लाल चट्टे उठणे, अंगाची आग होणे, या तक्रारी पुष्कळ प्रमाणात कमी होतात. तसेच निद्रानाश असलेल्या व्यक्तींनी रात्री झोपताना दहाने डोक्याची मालिश करावी व आपल्या आहारात दहाचा नियमित समावेश करावा. दहामध्ये गुळ मिसळून खाल्ल्यास कामोत्तेजा वाढते. वजन घटवण्याची इच्छा असणाऱ्या व्यक्तींनी लो-फॅट दहाचे सेवन करावे.

दहामध्ये झिंक, कॅल्शियम, जीवनसत्त्व बी१, बी२, बी६, आणि योस्ट ही तत्त्वेही असतात. झिंक असल्याने दहामध्ये अँटी इन्फ्लेमेटरी गुण आहेत. त्यामुळे त्वचेवरील मुरुमे कमी होण्यास मदत होते. तसेच दहामध्ये असलेली एन्झाइम्स त्वचेला आर्द्रता देतात, त्वचेवरील रंध्रांचा आकार कमी करतात, आणि त्वचा मुलायम, सतेज बनवतात. दही केसांच्या आरोग्यासाठी देखील अतिशय फायदेशीर आहे.

आठ वर्षांखालील मुलांना देऊ नका चहा-कॉफी

आरोग्यावर होतील 'हे' गंभीर परिणाम

लहान मुलांसमोर मोठी माणसं जेव्हा चहा-कॉफी पितात, तेव्हा त्यांनाही चहा-कॉफी पिण्याची इच्छा होते. अशा वेळी लहान आहेत, असे सांगून मोठी माणसं लहान मुलांना चहा-कॉफी देण्यास टाळाटाळ करतात. मात्र काही जण मुलांच्या हट्टपुढे गुडघे देऊन त्यांना चहा-कॉफी देतात आणि मग हळूहळू त्यांना त्याचे व्यसन लागते. पण तुम्हाला माहित आहे की, आठ वर्षांखालील लहान मुलांना चहा-कॉफी दिल्यास त्यांच्या शरीरावर फार गंभीर परिणाम होऊ शकतात.

तसे पाहता जंकफूड, शीतपेय आणि चहा-कॉफी या तिन्ही गोष्टी लहान मुलांच्या शरीरास खूपच घातक आहेत. तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, कॉफीमध्ये भरपूर प्रमाणस कॅफीन असते. हा पदार्थ खूपच उत्तेजक असल्यामुळे तो लहान मुलांच्या शरीरास अपायकारक आहे. त्यामुळे त्यांना वेगवेगळे आजार होऊ शकतात.

लहान मुलांना चहा-कॉफी दिल्यास होऊ शकतात हे परिणाम

■ लहान मुलांना पोटादुखीच्या समस्यांना सामोरे जावे लागू शकते.

■ चहा-कॉफी प्यायल्याने त्यांना झोप लागत नाही.

■ लहान मुलांच्या हृदयाचे ठोके वेगाने होतात.

■ तसेच खूप कमी वयात त्यांना डोकेदुखीची समस्या उद्भवू शकते.

■ शक्यतो लहान मुलांना आठ वर्षांनंतर आणि जन्मल्यास १६ वर्षांनंतर चहा-कॉफी देणे अधिक चांगले. जमेल तितके त्यांना चहा-कॉफीपासून दूर ठेवा आणि त्यापेक्षा फायद्याचे आणि पोषक असे दूध रोज प्यायला द्या.

जर तुम्ही तुमच्या मुलांना कोल्ड्रिक्स, कॉफी, प्लेव्हॅड फ्रूट ड्रिक्स यांपासून दूर ठेवला नाहीत तर त्यांच्या शरीरावर त्याचा विपरित परिणाम होऊ शकतो. यात काहीना खूप त्वरित तर काही काही काळांनंतर अनेक गंभीर परिणामांना आणि आजारांना सामोरे जावे लागू शकते.



आजकालच्या धावत्या युगाला अनुसरून बदललेली आपली जीवनशैली, असंगुलित आहार, जेवण्याचे अनियमित असणारे वेळापत्रक, व्यायामाचा अभाव आणि काम करताना किंवा एरवीही खुर्चीवर बसतानाची चुकीची पोझिशन किंवा स्थिती या सगळ्यांमुळे आपल्यापैकी बहुतेकांनी पाटदुखीची तक्रार कधी ना कधी अनुभवलेली असते. एकदा पाटदुखी सुरु झाली की मग रोजची लहानसहान कामे करणे देखील अशक्यप्राय होऊन बसते. काही प्राथमिक औषधोपचारांनी तातुरता आराम मिळत असला तरी या औषधांचा परिणाम ओसरला की पाटदुखी पुनश्च सुरु होते. तसेच फार काळ जर पण किलर्सचा वापर केला गेला, तर त्यावेळी दुष्परिणाम जाणवू लागतात. परिणामी, पाटदुखीच्या जोडीने ऑसिडिटी, शरीरात उष्णता वाढून सतत तोंड येणे, असल्या नव्या तक्रारी सुरु होतात. त्यामुळे पाटदुखीच्या त्रासातून मुक्तता मिळवण्याकरिता शक्यतो नैसर्गिक आणि सुरक्षित उपायांचा वापर करणे कधीही चांगले.

पाटदुखीपासून असा मिळवा आराम

हर्बल किंवा आयुर्वेदिक तेलांनी केलेला मसाज पाटदुखीसाठी चांगला आहे. घरच्या घरी मसाज करण्यासाठी निलगिरी, मोहरी, किंवा नारळ्याचे तेलाचा वापर केला जाऊ शकतो. तेल थोडे गरम करून घेऊन मग त्याने मसाज करावा. त्यानंतर थोड्या वेळाकरिता तेल तसेच राहू देऊन, मग गरम पाण्याने स्नान करावे. आजकाल बाजारात खोस खास मसाजसाठी अनेक प्रकारची आयुर्वेदिक व हर्बल करून संधिवात आणि किडनीहून क्रिस्टल दूर करण्यास मदत करते. यात अँटीऑक्सिडेंट आणि अँटी इन्फ्लेमेटरी गुणदेखील असतात, जे युरिक ऑसिडला कमी करण्यास मदत करतात.

हळदीमध्ये असलेल्या 'कुर्कुमिन' या तत्त्वामुळे अंगावरील सूज कमी होऊन अंगदुखीपासून आराम मिळतो. त्यामुळे पाटदुखी सतावत असल्यास दररोज एक ग्लास दुधात पाव चमचा हळद घालून प्यावे. आवश्यकता वाटल्यास दुधात अर्धा चमचा मध चवीकरिता घालावा. त्याचप्रमाणे मॅन्गेशियम सल्फेटमुळे (यालाच इस्पम सॉल्ट असेही म्हणतात) ही अंगावरील सूज कमी होण्यास मदत मिळते. याच्या वापराने रक्ताभिसरण सुधारून, अंगदुखी कमी होते. अंगदुखीच्या गरम पाण्यामध्ये हे इस्पम सॉल्ट घालून ते पाणी पाठीवर घेत पाट

शेकून काढावी. आल्याचा वापर केल्यानेही अंगावरील सूज व दुखणे कमी होण्यास मदत होते. वीड कप पाण्यामध्ये आल्याचे काही तुकडे घालून हे पाणी उकळून घ्यावे. दिवसभरात हे पाणी थोडे-थोडे करून तीन ते चार वेळा प्यावे. बर्फाची पिशवी पाठीवर फिरवल्यानेही पाठीवर सूज असल्यास ती कमी होऊन पाटदुखी कमी होते. जर बर्फाची पिशवी नसेल, तर एखाद्या जाडसर टॉवेलमध्ये बर्फ घेऊन तो बर्फ पाट दुखत असलेल्या ठिकाणी पंधरा ते वीस मिनिटे फिरवावा. पाटदुखीमध्ये गरम पाण्याचा पिशवीचा शेक घेतल्यानेही आराम मिळतो.

शरीरात युरिक ऑसिडचे प्रमाण वाढले असेल तर या नॅचरल ड्रिक्सने बाँडीला करा डिटॉक्स

नारळपाणी

युरिक ऑसिडच्या स्तराला नियंत्रित करण्याचा सर्वात उत्तम उपाय पाणी आहे. पाण्याशिवाय नारळपाणी देखील युरिक ऑसिडला नियंत्रित करते. हे युरिक ऑसिडला पातळ करून किडनीला उत्तेजित करतात ज्यामुळे शरीरातून युरिक ऑसिड मात्राच्या माध्यमाने बाहेर निघून जाते.

मोसंबी आणि पुदिना या ड्रिक्समध्ये पर्याप्त मात्रेत व्हिटॅमिन असतात, जे युरिक ऑसिडच्या स्तराला कमी करण्यास मदत करतात. याचे सेवन करण्यासाठी मोसंबीचे साल काढून त्याच्या बारीक बारीक फोडी करून त्यात लिंबाचा रस

आणि पुदिन्याचे पान घालावे व या मिश्रणाला मिक्सरमधून फिरवून त्याचा ज्यूस काढावा व त्याचे सेवन करावे.

ब्लॅक चेरी आणि चेरी ब्लॅक चेरी आणि चेरीचा ज्यूस युरिक ऑसिडमुळे होणारे संधिवात किंवा किडनी स्टोनच्या समस्यांसाठी योग्य आहे. ब्लॅक चेरी युरिक ऑसिडच्या सीरम स्तराला कमी करून संधिवात आणि किडनीहून क्रिस्टल दूर करण्यास मदत करते. यात अँटीऑक्सिडेंट आणि अँटी इन्फ्लेमेटरी गुणदेखील असतात, जे युरिक ऑसिडला कमी करण्यास मदत करतात.

खिऱ्याचे सूप खिऱ्याचे सूप शरीराला हायड्रेट ठेवण्यासोबत युरिक ऑसिडच्या स्तराला कमी करतो. याचे सेवन करण्यासाठी एका भांड्यात

खिऱ्याचा ज्यूस, पाव कप योगर्ट, पुदिन्याचे पान आणि लिंबाचा रस घालून मिक्सरमधून फिरवून घ्या आणि थोड्या वेळाने गरम झाल्यावर त्याचे सेवन करा.

सेबचा सिरका सेबचा सिरका शरीरातून युरिक ऑसिडला दूर करण्यास मदत करतो. अँटीऑक्सिडेंट आणि एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणामुळे हे शरीरात क्षारीय ऑसिड संतुलन बनवून ठेवतो. हा सिरका रक्ताच्या पोषक व्हिल्युमला वाढवून युरिक ऑसिडला कमी करण्यास मदत करतो.

अन्नसाचा ज्यूस या ज्यूसमध्ये व्हिटॅमिन सी सोबत इतर अँटीऑक्सिडेंट असतात जे युरिक ऑसिडच्या स्तराला कमी करून शरीरातून बाहेर काढण्यात मदत करतात. याचे सेवन केल्याने शरीराला दुसरे इतर फायदेदेखील मिळतात.

नाशत्यामध्ये ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स खाणे शरीरासाठी हानीकारक

सकाळच्या नाशत्यामध्ये अधिक जणांना ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स आणि अनेक तळलेले पदार्थ खाण्याची सवय असते. मात्र हे पदार्थ फुफ्फुसांच्या कॅन्सरला कारणीभूत ठरत असल्याचे नव्या संशोधनात समोर आले. व्हाईट ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स असे ग्लायसेमिक इंडेक्सयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने फुफ्फुसांच्या कॅन्सर वाढण्याची शक्यता असते. संशोधनादरम्यान ज्यांना हा आजार झाला होता अशा एक हजार ९०५ जणांना समाविष्ट

केले होते. त्याचबरोबर दोन हजार ४१३ स्वस्थ व्यक्तींचेही निरीक्षण करण्यात आले. यादरम्यान त्यांच्या आहाराच्या सवयी जाणून घेतल्या. शोधकर्त्यांचे म्हणणे आहे की तंबाखू तसेच धूम्रपान न करणाऱ्या लोकांमध्येही फुफ्फुसांच्या कॅन्सरची लक्षणे आढळली. ज्यावरून त्यांच्या आहाराच्या सवयी या कॅन्सरसाठी कारणीभूत असल्याची शक्यता आहे.



योग्य खानपान आणि औषधांमुळे तुम्ही शरीरात तयार होणाऱ्या युरिक ऑसिडच्या स्तराला नियंत्रित करू शकता. युरिक ऑसिडची अधिकता शरीराला बऱ्याच प्रकारे नुकसान पोहोचवते. आम्ही तुम्हाला अशा काही नॅचरल ड्रिक्सबद्दल सांगत आहोत ज्याचे सेवन केल्याने शरीरातील युरिक ऑसिडचे स्तर कमी होतील आणि तुम्हाला त्याचा योग्य फायदा देखील मिळेल.



