

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 भेंडे

● वर्ष-०५ ● अंक-२४९ ● मुंबई, रविवार, १२ एप्रिल २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## मतदार याद्यांचे अचूक मॅपिंग हेच प्रशासनाचे मुख्य उद्दिष्ट - मुख्य निवडणूक अधिकारी एस. चोक्कलिंगम



### ■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

"मतदान प्रक्रियेत पारदर्शकता आणि अचूकता आणण्यासाठी मतदार याद्यांचे शंभर टक्के मॅपिंग होणे ही काळाची गरज आहे. महाराष्ट्र सध्या मॅपिंगच्या बाबतीत इतर राज्यांच्या तुलनेत काहीसा मागे असून, विशेषतः ठाणे आणि पालघर सारख्या शहरी जिल्ह्यांनी आता अधिक गतीने काम करणे आवश्यक आहे. ९० ते ९४ टक्क्यांचा 'मॅजिक फिगर' ओलांडण्यासाठी प्रशासकीय यंत्रणेने आता झोकून देऊन काम करावे," असे स्पष्ट निर्देश राठ्याचे उप मुख्य सचिव व मुख्य निवडणूक अधिकारी एस. चोक्कलिंगम यांनी दिले. ठाणे जिल्हा नियोजन समितीच्या सभागृहात

बैठकीला ठाणे जिल्हाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ, पालघर जिल्हाधिकारी श्रीमती इंदुराणी जाखड, ठाणे महापालिका आयुक्त सौरव राव, नवी मुंबई महापालिका आयुक्त कैलास शिंदे, मीरा भाईदरचे आयुक्त राधाविनोद शर्मा, कल्याण-डोंबिवलीचे आयुक्त अभिनव गायल, भिवंडीचे आयुक्त अनमोल सागर, उल्हासनगरच्या आयुक्त मनिषा आढाळे, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी रणजित यादव आणि उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी वैशाली माने यांच्यासह दोन्ही जिल्हातील प्रांताधिकारी व तहसीलदार उपस्थित होते.

आयोजित 'विशेष सखोल पुनरिक्षण' (SIR) पूर्वतयारी आढावा बैठकीत ते मुख्य मार्गदर्शक म्हणून बोलत होते. एस. चोक्कलिंगम यांनी तंत्रज्ञान आणि प्रत्यक्ष क्षेत्रीय कामाच्या सांगडीवर विशेष भर दिला. ते म्हणाले की, मतदार नोंदणी अधिकारी आणि सहाय्यक मतदान अधिकारी यांनी केवळ कार्यालयीन कामकाज न करता प्रत्यक्ष क्षेत्रातील आढावे समजून घेतली पाहिजेत.

मतदार यादीतील मतदारांचे २०२२ च्या यादीशी किंवा त्यांच्या मूळ वास्तव्याशी मॅपिंग करणे हा या मोहिमेचा कणा आहे. जे मतदार सध्या उपलब्ध नाहीत, त्यांच्या घराबाहेर नोटीस चिकटवून त्याचे छायाचित्र पुरावा म्हणून जपून ठेवावे. बीएलओ (BLO) यांनी घरोघरी जाताना जिओ-टॅगिंगसह फोटो काढणे बंधनकारक आहे, जेणेकरून कामाची पारदर्शकता टिकून राहील. तसेच, मोहिमेची व्याप्ती वाढवण्यासाठी

स्थानिक स्वयंसेवी संस्था आणि गृहनिर्माण संस्थांच्या पदाधिकाऱ्यांची मदत घेण्याच्या सूचनाही त्यांनी यावेळी दिल्या. निवडणूक प्रक्रियेतील त्रुटींवर बोट टेवताना चोक्कलिंगम यांनी दुबार नावे आणि अस्पष्ट फोटोंचा मुद्दा प्रकषात मांडला. एकाच व्यक्तीचे नाव दोन ठिकाणी असणे ही गंभीर बाब असून, अधिकाऱ्यांनी स्वतःहून अशी नावे वगळण्याची प्रक्रिया राबवावी. "निवडणूक आयोग आपल्या अधिकारांचा वापर केवळ

## खानवडीत 'ज्योती-सावित्री जिल्हा परिषद शाळेचे' मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते उद्घाटन

## महिलांना लोकसभेत आणि विधानसभेत आरक्षण देण्याचा निर्णय हे महात्मा फुले यांना खरे अभिवादन-मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

■पुणे। प्रतिनिधी,  
पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी महिलांना लोकसभा व विधानसभेत ३३ टक्के आरक्षण देण्याचा निर्णय घेतला असून तो महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या स्त्री-शिक्षण व महिला संक्षमीकरणाच्या विचारांना अनुरूप असून त्यांना खरी आदरांजली असल्याचे प्रतिपादन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केले.

महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या द्विशताब्दी जयंती वर्षानिमित्त त्यांचे मुळाव्या खानवडी (ता. पुरंदर) येथे पुणे जिल्हा परिषदेकडून उभारण्यात आलेल्या 'ज्योती-सावित्री जिल्हा परिषद शाळेचे' उद्घाटन त्यांच्या हस्ते करण्यात आले. त्यावेळी ते बोलत होते. कार्यक्रमाला अन्न व नागरी पुरवठा मंत्री छान भुजबळ, ग्रामविकास मंत्री जयकुमार गोरे, उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्री चंद्रकांत पाटील, शिक्षण मंत्री दादाजी भुसे, कृषि मंत्री दत्तात्रय भरणे, अल्पसंख्याक मंत्री अतुल सावे, कौशल्य विकास मंत्री मंगलप्रभात लोढा, महिला व बालविकास मंत्री अदिती तटकरे, शिक्षण राज्यमंत्री योगेश कदम आदी उपस्थित होते.

मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले, महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या पैतृक गावात उभारलेली ही अत्याधुनिक शाळा म्हणजे द्विशताब्दी वर्षाची सर्वात योग्य सुरुवात आहे. सीबीएसई पॅटर्नवरील इयत्ता पहिली ते बारावीपर्यंतची ही राज्यातील पहिली जिल्हा परिषद शाळा असून ग्रामीण विद्यार्थ्यांसाठी आधुनिक, गुणवत्तापूर्ण आणि आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे शिक्षण उपलब्ध करून देण्यास हे महत्त्वपूर्ण पाऊल ठरणार आहे. शाळेतील विद्यार्थ्यांमध्ये जागतिक स्तरावर झेप घेण्याची क्षमता निर्माण होत असून काही विद्यार्थिनी इंग्रजी आणि नासासारख्या संस्थांपर्यंत पोहोचल्याचे त्यांनी सांगितले.

दिवंगत उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या पुढाकारातून या शाळेची उभारणी झाली असून त्यांनी शाळा उभारणीच्या प्रत्येक टप्प्यावर लक्ष घालण्याचेही मुख्यमंत्र्यांनी नमूद केले. ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांनी फ्रेंच व जर्मनसारख्या परकीय भाषा आत्मसात केल्या आहेत, हे बदलत्या शिक्षण व्यवस्थेचे द्योतक असल्याचे श्री. फडणवीस म्हणाले.

स्त्री शिक्षणासाठी सावित्रीबाई फुले यांच्या पाटील शिवाजी टाढापणे उभे राहत त्यांनी भिडे वाड्यात देशातील पहिली मुलींची शाळा सुरू केली. समाजातील अनिष्ट प्रथांविरुद्ध लढा देत विधवांचे केशवपन थांबवण्यासाठी त्यांनी प्रयत्न केले. छत्रपती शिवाजी महाराजांची समाधी शोधून काढून पहिली शिवजयंती साजरी करण्याचे कार्यही महात्मा फुले यांनीच केले, असे त्यांनी सांगितले. आजचा शिक्षणाचा अधिकार कायदा ही त्यांचा विचारांची फलश्रुती असल्याचे मुख्यमंत्री म्हणाले.

महात्मा फुले यांच्या विचारांचा वारसा पुढे नेत राज्य शासन 'महात्मा फुले जनआरोग्य योजना' राबवत असून त्याअंतर्गत नागरिकांना ५



**महात्मा फुले यांच्या नावाने कौशल्य विकासाची एक हजार केंद्रे उभारणार**  
पुणे जिल्हा परिषदेकडून हळदईस्ट्री ४.०६ अंतर्गत १०० शाळांमध्ये १०० अद्यावत प्रयोगशाळा उभारण्यात आल्या असून शिक्षणाचा दर्जा उचालण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न सुरू आहेत. कौशल्य विकास विभागाच्या माध्यमातून महात्मा फुले यांच्या नावाने कौशल्य प्रशिक्षण केंद्रेची सुरुवात करण्यात आली असून भविष्यात अशी एक हजार केंद्रे उभारण्यात येतील असे श्री. फडणवीस यांनी सांगितले.

**महात्मा फुले हे दूरदृष्टीचे विचारवंत आणि थोर समाजसुधारक**  
महात्मा फुले हे केवळ समाजसुधारक नव्हते, तर ते प्रगतशील शेतकरी, यशस्वी उद्योजक आणि दूरदृष्टीचे विचारवंत होते. शैलीत नवनवीन प्रयोग करून शेतकऱ्यांना वर्षभर उत्पन्न मिळवून देणारे मॉडेल त्यांनी तयार केले. शेतकऱ्यांवरील अन्यायाविरुद्ध त्यांनी लढा दिला. मुंबई महानगरपालिकेची इमारत, खडकवासला धरण, खेरवडा कारागृह आणि कात्रज बौध्दा यांसारख्या प्रकल्पांमध्ये त्यांची दूरदृष्टी दिसून येते, असे त्यांनी नमूद केले.

लाख रुपयांपर्यंत मोफत उपचार दिले जात आहेत. 'महाज्योती'च्या माध्यमातून ओबीसी विद्यार्थ्यांनी स्पर्धा परीक्षांमध्ये उल्लेखनीय यश मिळवले असल्याचे श्री. फडणवीस म्हणाले.  
मंत्री श्री. भुजबळ म्हणाले, महात्मा फुले यांच्या जन्मतिथीबाबत संशोधनातून ११ एप्रिल १८२७ ही तारीख निश्चित झाली आहे. सावित्रीबाई फुले यांनी १८२९ मध्ये प्रकाशित केलेल्या 'महात्मा फुले यांचे अमर जीवन' या ग्रंथात या तारखेचा उल्लेख असल्याचे त्यांनी सांगितले. महात्मा फुले आणि सावित्रीबाई फुले यांचे मुख्य कार्य बहुजन समाजाला शिक्षित करणे हेच होते. त्याच विचारातून खानवडी येथे उभारलेली ही आधुनिक सीबीएसई शाळा ही त्यांच्या कार्याची पुढची पायरी आहे.  
महात्मा फुले हे 'नेशन बिल्डर' होते तसेच अंधश्रद्धा आणि ब्राह्मणपदाची प्रवृत्तीच्या विरोधात लढणारे विचारवंत होते. त्यांच्या कार्यात विविध समाजघटकांनी सहभाग घेतला होता. त्यांनी एका ब्राह्मण विधवेच्या मुलाला दत्तक घेऊन समतेचा आदर्श निर्माण केला. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचा महिलांना राजकीय आरक्षण देण्याचा निर्णय हा त्यांच्या

विचारांना दिलेली खरी आदरांजली असल्याचे श्री. भुजबळ म्हणाले.

ग्रामविकास मंत्री जयकुमार गोरे यांनी महात्मा फुले यांच्या जन्मावधान द्विशताब्दी वर्षांच्या कार्यक्रमाची सुरुवात होत असल्याबद्दल आनंद व्यक्त केला. खानवडी येथे महात्मा फुले यांच्या मूळ घराची प्रतिकृती तसेच नायागव येथे सावित्रीबाई फुले यांचे भव्य स्मारक उभारण्यासाठी शासन प्रयत्नशील असल्याचे त्यांनी सांगितले. सुमारे १० ते १२ कोटी रुपयांचा प्रकल्प करत पुणे येथे तर नायागव येथे सुमारे १५० कोटी रुपयांचे स्मारक उभारण्यात येणार असल्याची माहिती त्यांनी दिली.

जिल्हा परिषदेचे अध्यक्ष वीरधवल घोरपडे यांनी या शाळेच्या माध्यमातून महात्मा फुले यांच्या विचारांचा प्रसार होणार असून ग्रामीण विद्यार्थ्यांना नवे दालन उपलब्ध होईल, असा विश्वास व्यक्त केला. प्रास्ताविकात मुख्य कार्यकारी अधिकारी गजानन पाटील यांनी जिल्हा परिषदेकडून राबविण्यात येणाऱ्या शैक्षणिक उपक्रमांची सविस्तर माहिती दिली.

खानवडी येथे १२ एकर जागेवर उभारलेल्या या शाळेचे प्रयोगशाळा आणि सर्व आधुनिक सुविधा उपलब्ध आहेत. ही शाळा ज्युनिअर केजी ते इयत्ता १२ वीपर्यंतची सीबीएसई पॅटर्नची असून गरजू विद्यार्थ्यांना विनामूल्य शिक्षण दिले जाणार आहे. पुढील वर्षांपर्यंत २८० विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेचे वसतिगृह पूर्ण होणार असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

प्रारंभी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या १९९ च्या जयंती निमित्ताने महात्मा फुले स्मारकात जाऊन अभिवादन केले. विद्यार्थ्यांनी साकारलेल्या महात्मा ज्योतिबा फुले व सावित्रीबाई फुले यांच्या तैलचित्राचे अनावरण मुख्यमंत्र्यांच्या हस्ते करण्यात आले. श्री. फडणवीस यांनी शाळा संकुलास भेट देत विविध सुविधा पाहणी केली. यावेळी पुणे जिल्हा परिषदेमार्फत राबविण्यात येणाऱ्या सायकल बँक योजनेचे लोकार्पण करण्यात आले. जिल्हा परिषदेमार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध शैक्षणिक नाविन्यपूर्ण उपक्रमांचे सादरीकरण असलेल्या शैक्षणिक दालनास मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी भेट देऊन उपक्रमांची माहिती घेतली. जिल्हा परिषद शाळांमध्ये उभारण्यात आलेल्या ८८ विविध लॅब्सचे उद्घाटनही मुख्यमंत्री व मान्यवरांच्या हस्ते यावेळी करण्यात आले.

कार्यक्रमाला खासदार सुप्रिया सुळे, आमदार योगेश टिळेकर, राहुल कुल, शंकर मांडेकर, बापूसाहेब पठारे, जिल्हा परिषदेचे अध्यक्ष वीरधवल घोरपडे, उपाध्यक्ष विवेक वळसे पाटील, कौशल्य विकास विभागाचे आयुक्त अमित सैनी, विभागीय आयुक्त डॉ. चंद्रकांत पुलकुंडवार, मुख्य कार्यकारी अधिकारी गजानन पाटील, तसेच जिल्हा परिषदेचे पदाधिकारी, सदस्य व ग्रामस्थ मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## 'माय भारत बजेट क्वेस्ट २०२६' जिल्हात राष्ट्रीय युवा उपक्रमाचे आयोजन... पंतप्रधान साधणार थेट संवाद

## जिल्हात राष्ट्रीय युवा उपक्रमाचे आयोजन... पंतप्रधान साधणार थेट संवाद



■ठाणे। प्रतिनिधी,  
देशातील १५ ते २९ वयोगटातील युवकांना केंद्रीय अर्थसंकल्पाची सखोल माहिती मिळावी आणि राष्ट्र उभारणीच्या धोरणात्मक चर्चेत त्यांचा सहभाग वाढवावा, या उद्देशाने केंद्र सरकारच्या युवा कार्यक्रम व क्रीडा मंत्रालयांतर्गत 'माय भारत' (MY Bharat) संस्थेमार्फत 'माय भारत बजेट क्वेस्ट २०२६' या महत्त्वपूर्ण राष्ट्रीय उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे.

या उपक्रमांतर्गत संपूर्ण देशभरातील निवडक १७ विभागीय केंद्रांपैकी एक केंद्र म्हणून ठाणे जिल्ह्याची निवड करण्यात आली असून, नवी मुंबईतील नेरूळ येथील डॉ. डी. वाय. पाटील कॉलेजमध्ये हा विशेष सोहळा पार पडणार आहे. या उपक्रमांतर्गत संपूर्ण देशभरातील निवडक १७ विभागीय केंद्रांपैकी एक केंद्र म्हणून ठाणे जिल्ह्याची निवड करण्यात आली असून, नवी मुंबईतील नेरूळ येथील डॉ. डी. वाय. पाटील कॉलेजमध्ये हा विशेष सोहळा पार पडणार आहे.

या उपक्रमाला देशभरातून उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला असून प्रश्नोत्तर फेरीत सुमारे १२ लाख युवकांनी सहभाग नोंदविला होता. त्यापैकी १.६३ लाख युवक निबंध फेरीसाठी पात्र ठरले आणि ३० केंद्रीय विद्यापीठांमार्फत झालेल्या मूल्यांकनानंतर प्रत्येक राज्यातील सर्वोत्तम २७ टक्के युवकांची राष्ट्रीय स्तरावरील संवादासाठी निवड करण्यात आली आहे. ठाणे जिल्हाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाळ यांनी या कार्यक्रमाच्या यशस्वी नियोजनासाठी विविध विभागांना

जबाबदाऱ्या सोपवल्या असून, जिल्हा सूचना विज्ञान अधिकारी, जिल्हा शल्यचिकित्सक आणि जिल्हा माहिती अधिकारी यांना अनुक्रमे आभासी संवाद व्यवस्था, आरोग्य सुविधा आणि व्यापक प्रसिद्धीची जबाबदारी दिली आहे.

कार्यक्रमाचा मुख्य टप्पा १३ एप्रिल २०२६ रोजी पार पडणार असून, या दिवशी दुपारी ४:०० वाजता पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आभासी पद्धतीने (Virtual) उपस्थित राहून युवकांशी थेट संवाद साधणार आहेत. या संवाद सत्रात निवडक ५ सहभागी युवकांना थेट विचार मांडण्याची संधी मिळणार असून त्यानंतर पंतप्रधान महोदय देशाला संबोधित करतील.

याच दिवशी सकाळी ११:०० ते दुपारी १२:३० या वेळेत 'विकसित कृषी' आणि 'मानवी भांडवल: शिक्षण व रोजगार' या विषयांवर तज्ञांच्या उपस्थितीत विभागीय स्तरावर चर्चासत्रांचेही आयोजन करण्यात आले आहे. या संपूर्ण उपक्रमाच्या समन्वयासाठी 'माय भारत'चे राज्य संचालक अमित पुंडे (संपर्क क्र.9860275601) यांची नियुक्ती करण्यात आली असून, हा उपक्रम युवकांसाठी प्रशासकीय आणि धोरणात्मक प्रक्रियेत सहभागी होण्यासाठी एक महत्त्वाचे व्यासपीठ ठरणार आहे.

## मुंबईच्या सीएसआयएम विमानतळावर ३८ कोटीचे ३० किलो सोने जप्त... २४ महिलांनी कुठे-कुठे लपवले सोने?



■मुंबई। प्रतिनिधी,  
मुंबईच्या छत्रपती शिवाजी महाराज इंटरनॅशनल विमानतळावरून डीआरआयने सोन्याची तस्करी करणाऱ्या एका टोळीचा भंडाफोड केला आहे. या टोळीतील २४ महिलांना सुमारे ३८ कोटी रुपयांचे सोने तस्करीच्या मार्गाने आणताना पकडण्यात आले आहे. या सर्व महिलांनी सोने अशा जागी लपवले होते की कोणी कल्पना करू शकत नाही. गुप्त माहितीच्या आधारे या महिलांची झडती घेतली त्यावेळी हे ३० किलोचे सोने पकडण्यात आले आहे. गुप्त माहितीच्या आधारे डीआरआयने केलेल्या कारवाईत महिलांना

तस्करीवर कारवाई करण्यात आली. महसुल गुप्तचर संचालनालयाने ऑपरेशन धाबू बिल्डिंग राबवून ही कारवाई केली आहे. या कारवाईत या गटाकडून ३७.७४ कोटी रुपयांचे २९.३७ किलोचे सोने जप्त करण्यात आले. यात २५.९० किलोग्रॅमच्या सोन्याच्या लड्या आणि ४.२७ किलोग्रॅम सोन्याचे दागिने जप्त करण्यात आले आहेत. या संदर्भात डीआरआयने गुगुराणी प्रसिद्धी पत्रक जारी करत केनियाच्या २४ महिलांना अटक केल्याचे सांगितले आहे. या महिलांना स्पेशल प्रशिक्षण देण्यात आले होते. यांनी त्यांच्या बुटात, कपड्यांच्या आत आणि शरीरात विशेष रुपाने तयार केलेल्या पाऊचमध्ये सोने

लपवले होते. यामुळे या महिलांना याचे संपूर्ण प्रशिक्षण देण्यात आल्याचे समजते. या संदर्भात डीआरआयचे अधिकाऱ्यांनी माहिती दिली आहे. तपास यंत्रणांच्या तावडीतून सुटण्यासाठी या महिलांना सोने लपवण्याचे विशेष प्रशिक्षण देण्यात आले होते. विमानतळावरील सुरक्षा यंत्रणेला चकवा देण्यासाठी एका संघटित टोळीने या महिलांचा वापर केल्याचे अधिकाऱ्यांनी सांगितले. या आरोपी महिलांना न्यायालयात हजर केले जाणार असून, या तस्करी प्रकरणातील मुख्य सूत्रधारांचा शोध घेण्यासाठी पुढील तपास सुरू आहे.



## हिंदूसाठी घातक ठरलेला सौहार्द



नाशिकच्या बहुराष्ट्रीय आस्थापनात सुशिक्षित महिला आणि पुरुष कर्मचारी धर्मांध मुसलमानांच्या जिहादला बळी पडले आणि 'कॉर्पोरेट'सारख्या उच्चशिक्षितांच्या क्षेत्रातील 'जिहाद' पुन्हा चव्हाट्यावर आला. छोट्या छोट्या घटनांतून हळूहळू डोके वर काढणाऱ्या जिहादचा एक मोठा प्रकार नाशिकमध्ये पहायला मिळाला. 'टीम लीडर' असलेल्या धर्मांध मुसलमानांनी अवैध पद्धतीने आस्थापनात मुसलमानांची भरती करून त्यांची संख्या वाढल्यावर हिंदू कर्मचाऱ्यांचा मानसिक छळ करायला आरंभ केला. त्यातल्या त्यात सोपे लक्ष्य म्हणून बेरोजगार हिंदू तरुणांना हेरून त्यांना नोकरीचे आमीष दाखवून जाळ्यात ओढले, त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचार करून धर्मातरासाठी दबाव टाकला गेला. त्यासह हिंदूंच्या देवतांवर टीका करणे आणि एका हिंदू कर्मचाऱ्याचे धर्मांतर करून त्यालाही महिलांना जाळ्यात अडकवण्याचे धडे देऊन त्याच्याकडूनही जिहाद करून घेतला. वर्ष २०२२ पासून हा प्रकार आस्थापनात चालू होता आणि याविषयी तक्रार करूनही कारवाई झाली नाही. आस्थापनात चालू असलेला हा जिहाद ३-४ वर्षे चालू राहिला कसा? उच्चशिक्षित कर्मचाऱ्यांनी तक्रारी करूनही वरिष्ठांनी त्याची नोंद का घेतली नाही? एका हिंदू कर्मचाऱ्याचे धर्मांतर करून त्यानेही हिंदू महिलांना लक्ष्य करतपर्यंत आस्थापनातील कोणत्याही पदावर असलेल्या वा नसलेल्या कुणाही कर्मचाऱ्याने याविषयी 'ब'ही कसा काढला नाही? शिक्षितांनी आस्थापनात धर्मांधांचा उद्दामपणा सहन कसा काय केला? आस्थापनाचे प्रशासन सोडा; पण पोलीस प्रशासनाकडेही एवढी वर्षे कुणीच तक्रार का केली नाही? असे अनेक प्रश्न या प्रकाराच्या निमित्ताने 'आ' वासून उभे राहिले आहेत. भारतात सामाजिक सौहार्दाची शिकवण हिंदू शालेय जीवनातच घेतात. विद्यार्थीदशेतील हीच सौहार्दाची शिकवण सामाजिक जीवनात ते पाळतात. या सौहार्दाचाच एक भाग म्हणून मग आस्थापनातील 'टीम लीडर' म्हणून एका पंथाच्या व्यक्तीची निवड होते. आपल्यासारखेच 'त्याचे' शिक्षण असल्याचे हिंदू गृहीत धरतात आणि इथेच गफलत होते; कारण 'ते' मशिदीमध्ये शिकलेले अल्पवयीन शक्यता अधिक असते. मशिदीत शिकलेले 'वन्दे मातरम्' म्हणायला ज्या प्रकारे विरोध करत आहेत, ते पहाता आस्थापनात 'गट प्रमुख' झालेले मुसलमान धर्मांध अल्पवयीन शक्यता दाट! म्हणजे हिंदू सामाजिक सौहार्दाचा विचार ठेवून कृती करतात; पण धर्मांध मुसलमान जिहाद वाढण्याचा विचार ठेवून कृतीशील असतात. भारतातीलच काश्मीरमधील असूनही स्फोटके सातवून बहुसंख्य हिंदूंच्या देशाच्या विरोधात धर्मांध डॉक्टर जिहाद करू शकतात, तर धर्मांध अभियंते यात मागे असतील का? नाही, केवळ त्यांचा जिहादचा प्रकार वेगळा असू शकतो. चोर पाकीटमार यांपासून डॉक्टर, अभियंते येथपर्यंत प्रत्येक क्षेत्रात घुसलेले धर्मांध त्यांच्या क्षेत्रात जिहाद करत आहेत, याची असंख्य उदाहरणे प्रतिदिन समोर येत आहेत. धर्मांधांचा प्रत्येक क्षेत्रातील उद्दामपणा वाढायला स्वातंत्र्यानंतरची संप्रभुपक्षीय सरकारे कारणीभूत आहेत. संख्याबळावर वर्चस्व गाजवत फूटभर जागेपासून, घर, हल्ली, गाव, तालुका, जिल्हा, राज्य आणि शेवटी गझवा-ए-हिंदू अशी धर्मांधांची वाटचाल आहे. आज आस्थापनात गटप्रमुख, उद्या विभाग प्रमुख, परवा आस्थापना प्रमुख, नंतर क्षेत्रप्रमुख, मग देशप्रमुख होतील, तरीही ते जिहाद करतीलच. विकास झालेला आणि होऊ पहात असलेली सर्व क्षेत्रे येतात, हे विसरून चालणार नाही. अशिक्षित मुसलमान आतंकवादाकडे वळतात, हा धर्म शिक्षित मुसलमान डॉक्टरांनी केव्हाच दूर केला आहे. त्यामुळेच 'हिंदूंनी कुणाविषयी आणि कितती काळ सौहार्द कायम ठेवायचा?' याचा किमान विचार तरी करायला हवाच. नाशिकमध्ये महिला आस्थापनांविषयी पाठोपाठ मोठी प्रकरणे उघड झाली; पण भौदू अशोक खरातप्रमाणे धर्मांधांचेही चेहरे प्रसारमाध्यमांनी दाखवले असते, तर बरे झाले असते. 'धर्मांधांना नावावर आधुनिक बाजार' वगैरे 'टॅगलाईन' या वेळी झळकल्या नाहीत; कारण प्रकरण धर्मांधांचे असल्याने 'सर तन से जुदा' होण्याची भीती असणार, यात शंका नाही; पण किमान बातम्यांमध्ये 'जिहाद' शब्द वापरले जात आहेत, 'हिंदूंच्या देवतांवर आक्षेपाई टीका केली', एवढे तरी सांगितले जात आहे, हेही नसे थोडेक... तरीही लोकशाहीच्या चौथ्या आधारस्तंभाकडून धर्मांधांचे वाढते काढण्यासाठी समानतेची अपेक्षा आहेच...! नाशिकच्या बहुराष्ट्रीय आस्थापनातील घटना महिला सुरक्षेच्या दृष्टीने सरकारसाठी अधिक गंभीर आहे. विकसित होऊ पहात असलेल्या भारतासाठी, तर अधिकच गंभीर! 'विकास झाला; म्हणून देश सुरक्षित झाला', असे एकतरी उदाहरण जगाच्या पाटीवर आहे का? कोणत्या विकसित देशातील गुन्हांची, गुन्हेगारांची, दहशतीची संख्या न्यून झाली? जगातील कोणता विकसित देश जिहादी आतंकवादाच्या सावटाखाली नाही? विकसित देशांतही गुन्हेगारी, आतंकवादी आक्रमणे होत आहेतच. विकास झाल्याने नागरिक सुरक्षित झाले असते, तर आज ब्रिटेन आणि फ्रान्स यांसारखे विकसित देश स्थलांतरित धर्मांध मुसलमानांच्या कड्यात गेले नसते. महिलांसाठी संसदेपासून बसमधील आसनापर्यंत प्रत्येक टिकाणी आरक्षण आहे; पण आरक्षणांना त्या सुरक्षित झाल्या आहेत का? आरक्षणांमुळे त्यांना प्रत्येक क्षेत्रात संधी उपलब्ध झाल्या असल्या, तरी संरक्षणाच्या संदर्भात त्या आत्मनिर्भर होण्यासाठी आरक्षण, संधी, विकास पुरेसे ठरले आहेत का? नाशिकची घटना पहाता, ते पुरेसे नाहीच, हे लक्षात घेते. आज नाशिकमध्ये हे उघड झाले, ते पुणे-मुंबईसारख्या तंत्रज्ञान क्षेत्रातील मोठ्या आस्थापनांत होत नसणार असायलाय? नाशिकमधील घटनेतून देशभरातील तंत्रज्ञानासह प्रत्येक क्षेत्रातील हिंदूंच्या सुरक्षेचा प्रश्न समोर आला आहे. भात शिजला आहे कि नाही, हे पहाण्यासाठी २ शिते दाबून पहाणे पुरेसे असते. त्यासाठी संपूर्ण हात चिवडायची आवश्यकता नसते. 'धर्मांधांच्या संदर्भातही भात नियम लागू होतो', हे सरकारने लक्षात घ्यायला हवे. त्यामुळे महाराष्ट्र आणि पयायाने भारत सरकार यांनी आता शितावरून भाताची परीक्षा करून तंत्रज्ञानक्षेत्रात पसरलेल्या जिहादच्या विरोधातही कठोर आणि योग्य पावले उचलावीत, अशी अपेक्षा!

## देशाला मार्ग दाखवणारा प्रकाश

११ एप्रिल, हा आपल्या सर्वांसाठी अत्यंत विशेष दिवस आहे. भारताच्या अनेक महान समाजसुधारकांपैकी एक आणि पिढ्यान्पिढ्यांचे दीपस्तंभ महात्मा जोतिराव फुले यांची जयंती आहे. यावर्षी या जयंतीदिनाला अधिक महत्त्व प्राप्त झाले आहे, कारण आजपासून त्यांच्या दिशाताब्दी जयंती वर्षांच्या उत्सवाचा प्रारंभ होत आहे.

महात्मा फुले हे एक महान समाजसुधारक होते. त्याबरोबरच, त्यांचे जीवन नैतिक धैर्य, निरंतर जिज्ञासा आणि सामाजिक हितासाठी अविचल वचनबद्धतेचे प्रतीक होते. महात्मा फुले यांनी उभारलेल्या संस्था आणि त्यांनी नेतृत्व केलेल्या चळवळींसाठी त्यांचे स्मरण केले जाते. त्याचवेळी, आपल्या सांस्कृतिक प्रवासातील त्यांचे योगदान आजही देशभरातील कोट्यवधी लोकांना मिळणाऱ्या राक्षीमध्ये समावलेले आहे, जे त्यांनी जागवलेल्या आशेमध्ये, निर्माण केलेल्या आत्मविश्वासात आणि त्यांच्या विचारांमुळे आहे.

महाराष्ट्र या महान राज्यात १८२७ साली जन्मलेल्या महात्मा फुले यांची अत्यंत सामान्य परिस्थितीतून सुरुवातीची वाटचाल सुरू झाली. परंतु, सुरुवातीच्या काळात आलेल्या या अडचणी त्यांचे शिक्षण, धैर्य किंवा समाजाप्रति असलेल्या बांधिलकीच्या आड कधीही आल्या नाहीत. आढाने कितीही असली, तरी त्याला तोंड देण्यासाठी माणसाने कष्ट केले पाहिजेत, ज्ञान मिळवले पाहिजे आणि काहीही न करता बसण्याऐवजी त्या आव्हानांचे निवारण केले पाहिजे हे त्यांचे वैशिष्ट्य आयुष्यभर टिकून राहिले. शालेय जीवनापासूनच तरुण जोतिराव अत्यंत जिज्ञासू होते आणि त्यांच्यात वाचनाची प्रचंड आवड निर्माण झाली होती. अनेकदा ते त्यांच्या वयातील मुलांकडून अपेक्षित असलेल्या पुस्तकांपेक्षा कितीतरी पटीने अधिक पुस्तकांचे वाचन करत असत. अनेक वर्षांनंतर याविषयी बोलताना ते म्हणाले होते, "आपण जितके जास्त प्रश्न निर्माण करू, तितके ज्ञान त्यातून बाहेर येईल". त्यांच्या बालपणापासून त्यांना लाभलेली चौकस वृत्ती त्यांच्या वाटचालीत सदैव स्थिर राहिली.

त्यांच्या संपूर्ण जीवनकाळात, महात्मा फुले यांच्या आधुन्याचे ध्येय हे शिक्षण आणि शिक्षण देणे हेच बनले होते. शिक्षण आणि ज्ञान, ही कोणा एकाची मक्तेदारी असू शकत नाही, ती एक राक्षी आहे, जी सगळ्यांपर्यंत पोहोचलीच पाहिजे, याची अत्यंत दुर्मिळ अशी राखण्डा त्यांना आली होती. जेव्हा शिक्षणाचा आनंद अनेकांना नाकारला जात होता, अशा काळात त्यांनी मुलींसाठी आणि ज्यांना औपचारिक शिक्षणापासून वंचित ठेवले गेले होते, अशा सर्वांसाठी पहिल्यांदा त्यांनी शाळा सुरू केल्या. ते म्हणत असत- "मुलांमध्ये आईच्या मार्फत होणारी कोणतीही सुधारणा अत्यंत महत्त्वाची असते आणि म्हणूनच जर शाळा सुरू करायच्या असतील, तर त्या मुलींसाठी काढल्या पाहिजेत." त्यांनी अशा एका समाजाच्या निर्मितीसाठी काम केले, जिथे शाळा या न्याय आणि समता प्रस्थापित करण्याचे माध्यम बनल्या.

शिक्षणविषयीचे त्यांचे विचार, त्यांची दूरदृष्टी, आपल्या सर्वांसाठी प्रेरणादायक आहे. आम्ही देशातल्या युवकांसाठी, संशोधन आणि नवोन्मेष, हा पाया रचण्याचा प्रयत्न गेल्या दशकभरात केला आहे. देशात



महात्मा जोतिराव फुले यांचे शब्द आणि कृती यांच्यातून आजही आशा किरण डोक्यात. म्हणूनच महात्मा फुले हे त्यांच्या जन्मापासून दोनशे वर्षांनंतरही केवळ भूतकाळातील एक व्यक्तिमत्त्व नव्हे तर भारताच्या भविष्याचे मार्गदर्शक आहेत.

एक असे वातावरण निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. जिथे युवकांना, प्रश्न विचारणे, केले जाते. त्याचवेळी, आपल्या सोडवण्यासाठी नवनवी कृतिज्ञे शोधणे आणि नवोन्मेष हे खुलेपणाने करता येईल. ज्ञान, कौशल्य आणि संधी यात गुंतवणूक करून, भारत युवाशक्तीला समस्या सोडवणारे आणि राष्ट्रीय प्रगतीचे वाहक होण्यासाठी सक्षम बनवत आहे.

महात्मा फुले यांचे ज्ञान आणि शाहणीय यानून त्यांची कृषी, आरोग्य आणि ग्रामविकासाविषयीची समज विकसित झाली होती. आपले शेतकरी आणि कामगार यांच्यावर होणारा अन्याय आपल्या समाजाला दुर्बळ करतो आहे, असे ते नेहमी म्हणत असत. गावात असो किंवा मग शेताने, या घटनेला सामाजिक विषमतेचे चटके कसे सहन करावे लागत आहेत, ते त्यांनी पाहिले होते आणि म्हणूनच त्यांनी गरीब, वंचित आणि दुर्बळ घटकांना त्यांचा आत्मसन्मान केले पाहिजे हे त्यांचे वैशिष्ट्य आयुष्यभर टिकून राहिले. शालेय जीवनापासूनच तरुण जोतिराव अत्यंत जिज्ञासू होते आणि त्यांच्यात वाचनाची प्रचंड आवड निर्माण झाली होती. अनेकदा ते त्यांच्या वयातील मुलांकडून अपेक्षित असलेल्या पुस्तकांपेक्षा कितीतरी पटीने अधिक पुस्तकांचे वाचन करत असत. अनेक वर्षांनंतर याविषयी बोलताना ते म्हणाले होते, "आपण जितके जास्त प्रश्न निर्माण करू, तितके ज्ञान त्यातून बाहेर येईल". त्यांच्या बालपणापासून त्यांना लाभलेली चौकस वृत्ती त्यांच्या वाटचालीत सदैव स्थिर राहिली.

महात्मा फुले यांनी अत्यंत महत्त्वाचे मत व्यक्त केले होते की, जोपर्यंत समाजातील सर्वांना समान अधिकार मिळत नाहीत, तोपर्यंत खरे स्वातंत्र्य मिळत नाही. म्हणूनच तर त्यांनी हा विचार प्रत्यक्ष कृतीत उतरणाऱ्या संस्था उभ्या केल्या आणि या संस्थांनी एका न्याय्य समाजाच्या निर्मितीत मोठे योगदान दिले. महात्मा फुले यांनी स्थापित केलेला सत्यशोधक समाज ही चळवळ आधुनिक भारतातील सर्वात महत्त्वाच्या सामाजिक सुधारणा चळवळींपैकी एक होती. सामाजिक सुधारणा, समाजसेवा आणि प्रत्येक माणसाच्या समानता प्रतिष्ठा मिळवून देण्यात ही चळवळ आघाडीवर होती. ही चळवळ समाजातील महिला, युवा आणि ग्रामीण भागात राहणाऱ्या लोकांचा एक ठोस प्रभावशाली अभिव्यक्ती बनली. जर समाजाने आपल्या गाभ्याशी न्याय, प्रत्येक व्यक्तीबद्दलचा आदर आणि सामूहिक कार्याची भावना ही मूल्ये जपली तर तो समाज अधिक सक्षम होऊ शकतो, असा महात्मा फुले यांचा ठाम विश्वास होता. या चळवळीतूनही महात्मा फुले यांच्या याच विश्वासाचे प्रतिबिंब उमटले होते.

महात्मा फुले यांच्या वैयक्तिक जीवनातूनही आपल्याला धैर्याची शिकवण मिळते. सतत कामात गुंतून राहिलेले असणे, सातत्याने लोकांमध्ये असणे याचा त्यांच्या प्रकृतीवर विपरीत परिणामही झाला. मात्र, प्रकृतीबाबत अत्यंत गंभीर आव्हाने समोर असतानाही त्यांचा निर्धार तसूभरही ढळला नाही. अर्धांगवायूच्या गंभीर झटक्याने प्रयत्न गेल्या दशकभरात केला आहे. देशात

त्यांनी आपले काम आणि आपले संकल्प साकारण्याचे प्रयत्न सुरूच ठेवले. त्यांचे शरीर जणू त्यांची सत्त्वपरीक्षाच घेत होते, मात्र समाजाप्रति असलेल्या आपल्या वचनबद्धतेपासून त्यांनी कधीही फारकत घेतली नाही. त्यामुळेच तर आजही लाखो लोकांसाठी, विशेषतः संघघातून धैर्य मिळवणाऱ्यांसाठी महात्मा फुले यांच्या जीवनाचा हा पैलू सर्वात शक्तिशाली पैलूंपैकी एक आहे.

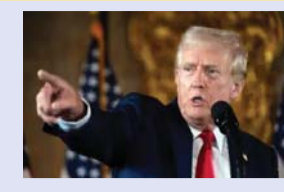
सावित्रीबाई फुले यांचा आदरपूर्वक उल्लेख केल्याशिवाय महात्मा फुले यांचे स्मरण पूर्ण होऊच शकत नाही. त्या स्वतः आपल्या देशातील महान सुधारकांपैकी एक होत्या. भारतातील स्त्री शिक्षणाचा भक्कम पाया रचणारा आघाडीच्या महिला शिक्षिकांपैकी त्या एक होत्या. त्यांनी मुलींच्या शिक्षणाला पुढे नेण्यात निर्णायक भूमिका बजावली होती आणि आपली स्वप्ने पूर्ण करण्याची संधी मुलींना मिळवून दिली होती. महात्मा फुले यांचे निधन झाल्यानंतरही सावित्रीबाईंनी हा वसा तसाच पुढे चालू ठेवला. १८९७ मध्ये प्लेगच्या साथरोगाचा उद्रेक झालेला असताना त्यांनी बाधित रुग्णांची इतक्या समर्पण भावनेने सेवा केली की, त्या स्वतः त्या रोगाच्या विळख्यात सापडल्या आणि त्यातच त्यांना आपले प्राण गमवावे लागले.

आपल्या भूमीला अशा महान सुपुत्र आणि सुकन्यांचे वरदान वारंवार लाभले आहे, ज्यांनी आपले विचार, त्याग आणि कृतीद्वारे समाज अधिक बळकट केला. बहुरून कोणीतरी बदल घडवले म्हणून त्यांनी प्रतीक्षा केली नाही, तर ते स्वतः त्या बदलाचे उगमस्थान बनले. आपल्या देशात शेकडो वर्षांपासून समाज सुधारणेची कळकळीची हाक नेहमीच समाजातूनच उमटली आहे, ती अशा लोकांकडून, ज्यांना समाजातील दुःख स्पष्टपणे दिसत होते आणि नशिबाचा भाग म्हणून तो स्वीकारायला त्यांनी ठामपणे नकार दिला. महात्मा जोतिराव फुले हे अशाच एका बुलंद आवाजाचे प्रतीक होते.

मला २०२२ मधील माज्या पुणे भेटीचे स्मरण होते, त्यावेळी मी शहरातील महात्मा फुले यांच्या भव्य पुतळ्याला अभिवादन केले होते. आता आपण त्यांच्या दिशाताब्दी वर्षात पाऊल ठेवत आहोत. अशा वेळी या सगळ्या पुनरावलोकन अर्थात नवी मांडणी करणे हीच महात्मा जोतिराव फुले यांना वाहिलेली सर्वात यथार्थ अदरांजली ठरू शकणारा आहे. त्यांना अत्यंत प्रिय असलेल्या शिक्षणसारख्या विषयांप्रति आपल्या बांधिलकीची नव्याने मांडणी करत आहोत, अन्यायाप्रति आपल्या संवेदनशीलतेतून पुन्हा नव्याने जाणीव करून देत आहोत आणि समाजात स्वबळावर स्वतः सुधारणा घडवून आणण्याची क्षमता आहे हा विश्वास नव्याने जागृत करत आहोत. नैतिक स्पष्टता आणि लोककल्याणाचा उद्देश यांची जोड मिळवल्यास, भारतातील सामुदायिक राक्षी चमत्कार घडवून आणू शकते असेच त्यांची जीवनागाथा आपल्याला सांगते आणि म्हणूनच ते आजही लाखोना प्रेरणा देत आहेत. त्यांचे शब्द आणि कृती यांच्यातून आजही आशाच किरण डोक्यात आणि म्हणूनच महात्मा जोतिराव फुले हे त्यांच्या जन्मापासून दोनशे वर्षांनंतरही केवळ भूतकाळातील एक व्यक्तिमत्त्व नव्हे, तर भारताच्या भविष्याचे मार्गदर्शक आहेत.

## ट्रम्प यांचा मुखभंग

अनेक युद्धे थांबवल्याचे दावे करून स्वतःचीच पाठ थोपटून घेणाऱ्या ट्रम्प यांची इराणा युद्धाबाबत 'धरले तर चावते', अशी अवस्था झाली आहे. वारंवार दिलेली मुदत उलटून गेल्यावर त्यांनी इराणला निवार्णाचा इशारा उलटा ठोकून अमेरिकेतून त्यांच्यावर टीकेचा भडिमार सुरू झाला आहे.



सर्वोच्च नेत्यांच्या हत्येनंतरही तब्बल महिनाभर शत्रू बधत नसल्याचे लक्षात आल्यावर अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी इराणला पाषाणयुगात पोहोचवण्याची दिलेली धमकी आणि वापरलेली अर्वाच्य भाषा, यांतून अमेरिकेचे नेतृत्व हाताश आणि सैरभैर झाल्याचे दिसते. एकीकडे ते मर्दुमीकी गाजविल्याचा आव आणताहेत, इराणला धमकावताहेत आणि दुसरीकडे शरण घेण्यासाठी इराणला मुदतीवर मुदत देताहेत. इराण मात्र त्यांच्या कोणत्याही प्रस्तावांना भीक घालायला तयार नाही. या परिस्थितीत शांततेच्या शक्यता मावळल्याने युद्धरिश्ती लांबणार, अशीच शक्यता असून, त्याचे परिणाम भारतासह साऱ्या जगाला दीर्घ काळ भोगावे लागणार, असे दिसते.

इजिप्त, तुर्की आणि पाकिस्तान यांच्या पुढाकाराने इराणकडे शस्त्रसंधीचा प्रस्ताव सोपवण्यात आला होता. त्यातील ४५ दिवसांचा युद्धविराम आणि होर्मुझची सामुद्रधुनी जहाजांसाठी खुली करणे अशा अटी इराणने फेटाळल्या आहेत; उलटपक्षी कायमस्वरूपी युद्धविराम, पुन्हा हल्ला होणार नाही, याची हमी आणि होर्मुझमधील जहाजांच्या वाहतुकीपोटी काही रक्कम इराणला फेरउभारणीसाठी देणे अशा अटी इराणने घातल्या आहेत. भरीस भर म्हणून ट्रम्प यांनी तेल प्रकल्पांवर हल्ले न करण्याबाबत दिलेली हमी धुडकावून इस्त्रायलने पुन्हा इराणच्या तेल प्रकल्पांवर केलेले बंद पाडून इराणचे प्रतिहल्ले यामधून युद्धझणत त्रिभूत झाल्या आहेत.

हदेलहपीबाबत ट्रम्प यांची ख्याती होतीच; आता तर महासत्तांच्या अध्यक्षपदाचे भान विसरून सुसंस्कृत भाषेच्या सर्व मर्यादा त्यांनी पार केल्या. काही दिवसांपूर्वी जपानच्या अध्यक्षशांमेवर त्यांनी त्या देशाच्या शांमेवर मीठ चोळले. पाठोपाठ फ्रान्सचे अध्यक्ष इर्मॅनुएल मॅक्रॉन यांच्या कौटुंबिक जीवनावर तारे तोडले

आणि आता इराणबाबत अर्वाच्य भाषेचा वापर करतानाच पूल-वीजप्रकल्प उद्ध्वस्त करण्याची धमकी दिली. एकंदर ट्रम्प यांचे समाजमाध्यमांतील संदेश आणि भाषणांमधून त्यांचा हाताशपणाच दिसून येतो. आता त्यांची लोकप्रियता दिवसेंदिवस घटत आहे.

येत्या काही दिवसांतील मध्यावधी निवडणुकांमध्ये रिपब्लिकन पक्षाला फटका बसण्याचे अंदाज आहेतच; तसेच युद्धखोरीसह वाढती महागाई, बेरोजगारी आणि 'एप्रिटन फाइल'मुळे परराट आलेली बदनामी अशा विविध कारणामुळे पुढील सार्वत्रिक निवडणुकांमध्येही सत्तेवर येण्याच्या आशा मावळत चालल्या आहेत, असेच निष्कर्ष तेथील निरनिराळ्या पाहण्यातून पुढे येत आहेत. त्यामुळे अगदी आत्तापर्यंत अमेरिकेला गतवैभव प्राप्त करून देण्याच्या आशावसानामुळे जनतेच्या गळ्यातील ताडत बनलेले ट्रम्प आता त्यांच्याच पक्षाच्या गळ्यातील धोंड बनू पाहत असून, त्यांचा वारंवार मुखभंग होत आहे. युद्ध संपवण्यासाठी ट्रम्प आतुर झाले असले, तरी केवळ दीड महिन्यांच्या प्रस्तावात 'शांतते'च्या काळात अमेरिका-इस्त्रायल नव्याने जमवाजमव करणार नाही किंवा जमिनीवर सैन्य उतवणार नाही, याची खात्री नसल्याने इराणला कायमस्वरूपी युद्धबंदी हवी आहे आणि युद्धखोरीच्या तारेतील इस्त्रायल कोणाचे ऐकायला तयार नाही, हा त्यामधील खरा पेच आहे.

अमेरिका व इस्त्रायल यांच्या हल्ल्यांमध्ये इराणमध्ये मोठी जीवितहानी झाली असून, संरक्षण व तेलप्रकल्पांमध्येही मोठे नुकसान झाले आहे. मात्र, होर्मुझ सामुद्रधुनीतील वाहतूक बंद पाडून इराणने तेल उत्पादक आणि वापरकर्त्या देशांची कोंडी केल्याने जागतिक अर्थव्यवस्थेचे दिसासागणक होत असलेले नुकसान तुलनेने कितीतरी मोठे आहे. दररोज इराणतून उलटू भूमिका घेऊन तेलाच्या दराने चढउतार आणि शेअर बाजारांमध्ये भूकंप घडवण्यातून स्वतः ट्रम्प आणि इराणच्या अध्यक्षशांमेवर त्यांनी त्या देशाच्या शांमेवर मीठ चोळले. पाठोपाठ फ्रान्सचे अध्यक्ष इर्मॅनुएल मॅक्रॉन यांच्या कौटुंबिक जीवनावर तारे तोडले

भारतीय लोकशाहीची खरी ताकद ही मुक्त, निष्पक्ष आणि सर्वसमावेशक निवडणूक प्रक्रियेत दडलेली आहे. मतदारांचा विश्वास, पारदर्शकता आणि समान संधी या तत्वांवर उभी असलेली ही व्यवस्था आज मात्र गंभीर प्रश्नचिन्हांच्या भोवऱ्यात सापडलेली आहे. मतदार यादीतील बदल, नाव वगळण्याच्या तक्रारी आणि निवडणुकीपूर्वी अचानक केली जाणारी "मतदार याद्यांची दुरुस्ती" यामुळे निवडणूक प्रक्रियेच्या विश्वसनीयतेवरच शंका उपस्थित होत आहे. निवडणूक आयोगाच्या निष्पक्षतेवर केवळ विरोधी पक्षच आरोप करत नाहीत आता याबाबत सर्वसामान्य जनताही शंकेने पहात आहे. भारतीय संविधानाच्या कलम ३२४ नुसार निवडणूक आयोगाची स्थापना केलेली आहे, आयोग स्वयंसेवक आणि घटनात्मक संस्था आहे.

"Special Intensive Revision (SIR)" ही मतदार यादी पुनरीक्षणची प्रक्रिया सध्या चर्चेच्या केंद्रस्थानी आली आहे. अधिक अचूक आणि त्रुटीमुक्त मतदार यादी तयार करण्याच्या नावाखाली राबवली जाणारी ही मोहीम प्रत्यक्षात कितपत पारदर्शक आणि निष्पक्ष आहे, याबाबत गंभीर शंका निर्माण होत आहेत. अनेक टिकाणी मोठ्या प्रमाणावर मतदारांची नावे वगळली आहेत, अपील प्रक्रियेत त्यांची सुनावणी होत नाही. निवडणुकीच्या अगदी तोंडावर केल्या जाणाऱ्या या बदलांमुळे ही प्रक्रिया लोकशाही बळकट करण्यासाठी नव्हे तर मतदारांचा हक्क मर्यादित करून निवडणुकांचे निकाल पूर्वनिर्णयित पद्धतीने प्रभावित करण्यासाठी वापरली जात असल्याचा आरोप होत आहे. निवडणूक आणि सत्ताधारी पक्षांने रक्कमच्या माध्यमातून लोकशाहीला बायपास करून निवडणुका जिंकण्याचा एक नवा राजकीय फॉर्म्युला तयार केला आहे का? असा प्रश्न निर्माण झाला आहे.

एसआयआर : हेतू आणि वास्तव यातील दरी निवडणूक आयोगाच्या दृष्टीने "एसआयआर" ही मतदार यादी अधिक अचूक, अद्ययावत आणि विश्वासाई करण्यासाठी राबवली जाणारी व्यापक प्रक्रिया आहे. अयोग्य, मृत किंवा पुनरावृत्त नावे वगळून खऱ्या पात्र मतदारांचा समावेश करणे हा तिचा मूलभूत उद्देश कागदोपत्री अत्यंत योग्य आणि लोकशाहीस पूरक वाटतो. परंतु प्रत्यक्षात या प्रक्रियेच्या

## निवडणुकांचे निकाल फिक्स करणारा 'एसआयआर'



मतदारांचा विश्वास जिंकण्याऐवजी त्यांनाच प्रक्रियेपासून दूर ठेवून निकाल आपल्या बाजूने वळवण्याचा कोणातही प्रयत्न लोकशाहीच्या मूलतत्वांचाच धक्का देणारा ठरतो. सध्या वेगवेगळ्या राज्यांत लक्षावधी मतदारांसोबत तेच होत आहे.

अंमलबजावणीतून जे वास्तव पुढे येत आहे, ते अधिक गंभीर आणि चिंताजनक आहे. 'शुद्धीकरण' या नावाखाली मोठ्या प्रमाणावर वैध मतदारांची नावे वगळली जात असल्याच्या तक्रारी विविध राज्यांतून येत आहेत. विशेषतः सामाजिक आणि अर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटक, स्थलांतरित कामगार, ग्रामीण भागातील नागरिक आणि दस्तावेजांच्या अभावामुळे आधीच व्यवस्थेच्या काटावर असलेले मतदार यांच्यावर या प्रक्रियेचा सर्वाधिक परिणाम होत असल्याचे चित्र दिसते. अपुरी माहिती, पारदर्शकतेचा अभाव, अपील प्रक्रियेतील गुंतागुंत आणि वेळेची मर्यादा यामुळे अनेकांना आपले नाव पुन्हा समाविष्ट करून घेण्याची संधीही मिळत नाही.

पश्चिम बंगाल : आकडेवारीतून उघड झालेला 'स्केल' आणि 'पॅटर्न' पश्चिम बंगालमध्ये 'एसआयआर' प्रक्रिया लोकशाहीच्या मूलभूत हक्कांवर प्रश्नचिन्ह निर्माण करणारी ठरली आहे. ९१ लाख मतदारांची नावे मतदार यादीतून वगळल्याने त्यांचा मताधिकार अक्षरशः अधांती लटकलेला आहे. पश्चिम बंगालमध्ये तार्किक विसंगतीच्या यादीतील ६० लाख मतदारांपैकी सुमारे २७ लाख (४५%) मतदारांची नावे वगळली गेली. याआधी २८ फेब्रुवारीच्या यादीत ६३.६७ लाख नावे हटवली गेली होती. ही आकडेवारी पाहता, ही केवळ 'शुद्धीकरण' प्रक्रिया नसून व्यापक प्रमाणावर मतदार वगळण्याची मोहीम असल्याचे चित्र समोर येते.

अल्पसंख्यांकवहूळ भागांमध्ये प्रचंड मोठ्या प्रमाणात मतदारांची नावे वगळण्यात आली आहेत. मुर्शिदाबादमध्ये ७.४९ लाख, उत्तर २४ परगण्यात १२.६० लाख, मालदांमध्ये ४.५९ लाख, कोलकाता

उत्तर ४.७७ लाख, कोलकाता दक्षिणमधून २.४९ लाख मतदारांची नावे मतदार यादीतून वगळून त्यांचा मतदानाचा हक्क हिरावून घेण्यात आला. यावरून ही संपूर्ण प्रक्रिया अल्पसंख्यांक, दलित, आदिवासी, मागासवर्गीयांचा मतदानाचा अधिकार काढून घेऊन त्यांना लोकशाही प्रक्रियेतून बाहेर काढण्याचा डाव असल्याच्या आरोपांना बळ मिळते.

न्यायाधिकार्यांची संघ गती पश्चिम बंगाल विधानसभेच्या एकूण २९४ जागांपैकी १५२ जागांसाठी २३ एप्रिल रोजी पहिल्या टप्प्यात मतदान होणार आहे, त्यासाठीची मतदार यादी आता निश्चित झाली आहे. उर्वरित १४२ जागांसाठी २९ एप्रिल रोजी दुसऱ्या टप्प्यात मतदान होणार असून त्यासाठीची मतदार यादी ९ एप्रिल रोजी निश्चित झाल्याने आता न्यायाधिकार्यात जाऊनही ज्या मतदारांची नावे वगळली आहेत ती पुन्हा समाविष्ट करता येणार नाहीत म्हणजे त्यांचा मतदानाचा हक्क आता गेला.

विविध राज्यातील एसआयआर नंतरची स्थिती देशातील विविध राज्यांमध्ये झालेल्या विशेष मतदार यादी पुनरीक्षण (एसआयआर) प्रक्रियेमुळे मोठ्या प्रमाणावर मतदारांची नावे वगळण्यात आल्याचे चित्र समोर येत आहे. नव्या मतदारांची नोंदणी होत असतानाच जुन्या मतदारांची नावे मोठ्या संख्येने हटवली गेल्याने या प्रक्रियेच्या पारदर्शकतेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. तमिळनाडूमध्ये तब्बल १.०२ कोटी मतदारांची नावे वगळण्यात आली असून, त्यातील बहुतांश नावे डीएमकेच्या प्रभाव असलेल्या असल्याचा आरोप आहे. त्याचप्रमाणे केरळमध्ये २४.६२ लाख, गुजरातमध्ये ७७.६९ लाख, बिहारमध्ये ६८.६६

लाख, मध्य प्रदेशात ४५.११ लाख, छत्तीसगडमध्ये २८.४४ लाख, राजस्थानमध्ये ४४.२८ लाख, गोव्यात १.४ लाख आणि पुद्दुचेरीमध्ये १.१९ लाख मतदारांची नावे वगळण्यात आल्याचे दिसून येते. या सर्व आकडेवारीमुळे मतदार यादी पुनरीक्षणच्या नावाखाली निवडणूक प्रक्रियेवर परिणाम करण्याचा प्रयत्न होत आहे का, असा गंभीर प्रश्न उपस्थित होत आहे.

### 'कारण न देता वगळणी' - प्रणालीतील सर्वात मोठा दोष

यातील धक्कादायक बाब म्हणजे पश्चिम बंगालमध्ये निवडणूक लढवत असलेल्या काँग्रेस पक्षाच्या एका उमेदवाराचे नाव रक्कमच्या माध्यमातून मतदार यादीतून वगळण्यात आले. नाव का वगळले याचे कारण निवडणूक आयोग देऊ शकले नाही. शेवटी अपील प्राधिकारणाने हस्तक्षेप केल्याने नाव पुन्हा समाविष्ट करण्यात आले. लाखां मतदारांची नावे अशाच अस्पष्ट कारणांवर वगळली गेली, ही केवळ प्रशासकीय चूक नसून संस्थात्मक अपयश आहे.

लोकशाहीची खरी ताकद केवळ निवडणुका घेण्यात नसून, प्रत्येक पात्र मतदाराला समान आणि न्याय्य संधी देण्यात आहे. जर कोट्यवधी नागरिक विविध कारणांनी निवडणूक प्रक्रियेबाहेर जात असतील, तर निवडणुकीचे निकाल कितीही वैध भासले तरी त्यांची नैतिक अधिष्ठाने कमकुवत होतात. मतदारांचा विश्वास जिंकण्याऐवजी त्यांनाच प्रक्रियेपासून दूर ठेवून निकाल आपल्या बाजूने वळवण्याचा कोणातही प्रयत्न लोकशाहीच्या मूलतत्वांचाच धक्का देणारा ठरतो. लोकशाही ही केवळ मतदानाची प्रक्रिया नसून ती मतदारांच्या सक्रिय सहभागावर उभी असते आणि तोच सहभाग धोक्यात आला, तर उरते ती केवळ एक औपचारिक यंत्रणा.

## मोहरीचे तेल आणि कडिपत्याचे समीकरण केसांसाठी ठरते फायदेशीर



मोहरीचे तेल आणि कडिपत्ता हे खाण्याच्या पदार्थात वापरण्यात येतात आणि त्याचा आरोग्याला फायदाही होतो. मात्र केसांसाठी हे दोन्ही पदार्थ वापरूनही फायदा करून घेता येतो तुम्हाला माहीत आहे का? मोहरीचे तेल आणि कडिपत्याचे मिश्रण हे केसांवर लावल्यास आणि मसाज केल्यास केसांसंबंधित अनेक समस्यांपासून सुटका मिळू शकते. तसंच आरोग्यासाठीही लाभदायक ठरते. कडिपत्ता आणि मोहरीच्या तेलाचा कसा केसांवर उपयोग करून घ्यायचा आणि फायदा मिळवायचा याबाबत

**कसे तयार कराल तेल**  
मोहरीचे तेल कोमट करून घ्या त्यामध्ये कडिपत्याची पाने वाटून त्याची पेस्ट करा आणि मिस्र करा हे तेल रात्रभर ठेवा आणि गाळून दुसऱ्या दिवशी वाटलीत भरून ठेवा

**केसांना निरोगी राखण्यासाठी**  
आरोग्याप्रमाणेच केसांची काळजी घेणेही गरजेचे आहे. मोहरीचे तेल आणि कडिपत्याचे तेल तयार करून तुम्ही स्काल्पला मसाज

करावा. यामुळे रक्तप्रवाह अधिक चांगला होतो आणि केसांची वाढ होण्यास मदत मिळते. केसांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी याचा उपयोग करून घेता येतो. तसंच केसांना मुळापासून मजबूत करण्यासाठी या मिश्रणाचा वापर करून घेऊ शकता.

**केसागळती थांबविण्यासाठी मदत**  
मोहरीच्या तेलातील आवश्यक पोषक तत्व कोरड्या आणि निस्तेज केसांना अधिक चमक देते. तसंच कडिपत्ता हा केसांना मुळापासून मजबूत देण्यास मदत करतो. केसागळती थांबविण्यासाठी तुम्ही या तेलाचा वापर करावा. मोहरीचे आणि कडिपत्याचे तेल घेऊन मालिश केल्याने केसागळती होणे थांबते.

**केस काळे राहण्यास मदत मिळते**  
मुळात केसांना पोषणाची गरज असते. कडिपत्यातील आवश्यक पोषक तत्व केसांना वयाआधी पांढरे होऊ देत नाहीत. तसंच मोहरीच्या तेलात अँटीऑक्सिडंट गुण असल्याने केसांचे एजिंग कमी करण्यास मदत मिळते. या दोन्हीचे मिश्रण घेऊन केसांवर मसाज केल्यास केस पांढरे होत नाहीत.

**कोंड्याच्या समस्येपासून सुटका**  
या तेलाचे स्काल्पला मालिश केल्याने कोंड्याची समस्या होत नाही. हे मिश्रण स्काल्पमध्ये आतपासून पोषण मिळवण्यास आणि केसांना मऊपणा देण्यास मदत करते. यामुळे केसात कोरडेपणा निर्माण होत नाही आणि कोंड्याची समस्याही निर्माण होत नाही.

## हे तेल नाही त्वचेसाठी आहे अमृत... रोज झोपण्याआधी फक्त काही थेंबे

खोबरेल तेल, बदाम तेल, तिळाचे तेल, ऑलिव्ह तेल, मोहरीचे तेल हे सर्व चेहऱ्यासाठी खूप उपयुक्त आहेत. पण तुम्ही कधी अक्रोड तेलाबद्दल ऐकले आहे का? जर तुम्ही आपल्या त्वचेवर अक्रोडाचे तेल लावले तर त्वचेच्या अनेक समस्यांपासून आराम मिळतो. अक्रोड तेल लावल्याने चेहऱ्याच्या कोणत्या समस्या दूर होऊ शकतात हे बघुया..

**अक्रोड तेलाचे फायदे :**

१. अक्रोड तेलाचा वापर करून वृद्धत्वाच्या समस्येवर मात करता येते. अक्रोड तेलात अँटी-एजिंग गुणधर्म आढळतात जे वृद्धत्वाची समस्या कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहेत. जर तुम्ही हे तेल तुमच्या त्वचेवर लावले तर त्वचेचे इन्फ्लेमेशन दूर होऊ शकते.

२. या तेलात अँटीसेप्टिक गुणधर्म असतात हे स्पष्ट करा. यासोबतच यामध्ये अँटीफंगल गुणधर्म देखील आढळतात जे संक्रमण कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहेत.

३. डार्क सर्कल्स दूर करण्यासाठी अक्रोड तेल देखील खूप उपयुक्त ठरू शकते. अक्रोड तेलात पोषक घटक असतात, जे डार्क सर्कल्स दूर करण्यासोबतच त्वचा सुधारण्याचे काम करतात.

४. त्वचेचा कोरडेपणा दूर करण्यासाठी अक्रोड तेल खूप उपयुक्त ठरू शकते. त्यात मॉइश्चरिंग गुणधर्म आढळतात जे त्वचेचा कोरडेपणा दूर करू शकतात.

५. जर तुम्हाला सुरकुत्यांपासून आराम मिळवायचा असेल तर तुम्ही अक्रोडाचे तेल लावू शकता. ते लावल्याने सुरकुत्यांपासून आराम मिळतो.



## डाएटमध्ये या बहुगुणी फळांचा समावेश करा

आपण जे खातो त्याचा परिणाम आपल्या त्वचेवर दिसून येतो. स्किनला हेल्दी आणि ग्लोइंग करण्यासाठी आजकाल बाजारत खूप उत्पादने उपलब्ध आहेत. परंतु, ही उत्पादने तुमची त्वचा बाहेरूनच सुंदर करू शकतात. आतून चमकदार त्वचेसाठी, तुम्हाला तुमच्या आहारात आवश्यक जीवनसत्त्वे आणि खनिजे समाविष्ट करणे आवश्यक आहे. चमकदार त्वचा मिळवण्यासाठी सर्वात सोपा मार्ग म्हणजे जीवनसत्त्वे असलेल्या फळांचे सेवन करणे. फळांमध्ये मुबलकप्रमाणत जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटीऑक्सिडंट असतात जे तुमच्या त्वचेच्या पेशी निरोगी ठेवू शकतात. याशिवाय तुम्ही तुमच्या चेहऱ्यावर अतिरिक्त ग्लोसाठी फ्रूट मारक वापरू शकता.

**लिंबूची जादू** - लिंबू एक नैसर्गिक ब्लीचिंग एजंट आहे. हे व्हिटॅमिन सी मध्ये समृद्ध आहे. जे विषारी पदार्थ बाहेर काढण्यास मदत करते आणि त्वचेला फोटोडॅमेज आणि हायपरपिग्मेंटेशनपासून संरक्षण करते. तुमच्या त्वचेवर रंगद्रव्य, काळे डाग निघून जाण्यास मदत होते. चमकदार त्वचेसाठी लिंबूचा थेंब वापर त्वचेवर करू नका. तुमच्या सॅलडमध्ये लिंबाचा रस घाला किंवा अर्ध्या लिंबाचा रस आणि 1 चमचे मध एका ग्लास पाण्यात मिसळा आणि सकाळी सर्वात आधी प्या. हे शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत करेल.

**कलिंगड देईल नितळ त्वचा** - कलिंगडमध्ये फायबर, पाणी, कार्ब, साखर, जीवनसत्त्वे उ, अ, इ1 आणि इ6, कॅरोटीनोइड्स, फ्लेव्होॅनॉइड्स आणि लाइकोपीन असतात. त्यात शून्य फॅट्स असतात त्याचप्रमाणे जे कोलेस्ट्रॉल मुक्त असते. लाइकोपीन मुक्त ऑक्सिजन रॅडिकल्स काढून टाकण्यास मदत करते आणि त्वचेचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण करते.

**संत्रा** - संत्रा तुमच्या त्वचेसाठी खूप चांगली असतात. लिंबाप्रमाणेच संत्रामध्येही व्हिटॅमिन सी भरपूर असते. संत्रा ऑक्सिडेटिव्ह नुकसान, फोटोडॅमेज, डीएनए नुकसान आणि जळजळ कमी करण्यास मदत करू शकते. रोज एक संत्रा खा किंवा संत्राच्या ताजा रस प्या. त्याचप्रमाणे पिगमेंटेशन भागावर संत्राचा रस लावा आणि 10 मिनिटांतून धुवा. तेलकट त्वचेसाठी, 3 चमचे संत्राचा रस, 1 चमचा लिंबाचा रस, 2 चमचे बेसन आणि ० टीस्पून हळद मिसळा आणि पॅक म्हणून लावा. यामुळे त्वचा निरोगी राहते.

**एवोकॅडो** - एवोकॅडोमध्ये निरोगी चर्बीयुक्त आहारातील फायबर आणि जीवनसत्त्वे E, A, C, K, B6, नियासिन, फोलेट आणि पॅन्टोथेनिक ऍसिड समृद्ध आहे. त्यात अँटीऑक्सिडंट गुणधर्म आहेत जे ऑक्सिडेटिव्ह नुकसान कमी करण्यास मदत करतात.

**चिचरतण राहण्यासाठी पपई** - पपईमध्ये जीवनसत्त्वे A, C, B, panthothenic acid आणि folate आणि खनिजे जसे की तांबे, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम असतात. त्यात पॅपेन आणि किमोपेन सारखे एंजाइम देखील असतात जे त्वचेचे मुक्त रॅडिकल्सपासून संरक्षण करतात. त्यात बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ, अँटीफंगल आणि अँटीव्हायरल गुणधर्म आहेत. नाश्यात किंवा संध्याकाळच्या रसमध्ये तुम्ही पपई खाऊ शकता. पपई, लिंबाचा रस आणि मीठ मिसळून तुम्ही पपई स्मूदी तयार करू शकता.



## या लोकांनी काजू मुळीच खाऊ नये

तसं तर आहारात सुके मेवे खाणे फायदेशीर मानले जाते परंतु काही ड्राय फ्रूट्स फायदा देण्याऐवजी नुकसान करू शकतात. जसे याचे सेवन केल्याने हाय बीपी, हार्ट संबंधी आजार अशा समस्या वाढू शकतात. ड्राय फ्रूट्समध्ये काजू एनर्जी देणारा मेवा आहे. याचे सेवन केल्याने खूप फायदे देखील होतात. यात प्रोटीन, व्हिटॅमिन, कॉल्शियम, आयरन भरपूर प्रमाणात आढळते. हे सर्व पोषक घटक शरीराला हेल्दी ठेवण्यास मदत करतात.

काजूमध्ये फायबर मुबलक प्रमाणात आढळते. ज्याचे सेवन केल्याने पचनक्रिया मजबूत होते, दिवसातून 4 ते 5 काजू खाल्ल्यास फायदा होतो. हे खाल्ल्याने बद्धकोष्ठता आणि गॅस सारख्या समस्यांमध्येही आराम मिळतो. काजूमध्ये कॉल्शियम आणि मॅग्नेशियम चांगल्या प्रमाणात आढळते, त्यामुळे हाडेही मजबूत संशोधनादरम्यान असे आढळून आले आहे की काजू खाणे अनेक रोगांमध्ये हानिकारक मानले जाते.

**काजू हृदयाच्या रुग्णांसाठीही हानिकारक**

काजू खाल्ल्याने हृदयाच्या समस्या वाढतात, हे एक अस्वास्थ्यकर अन्न आहे कारण त्यात जास्त प्रमाणात चर्बी असते ज्याला ट्रायग्लिसराइड म्हणतात. 100 ग्रॅम काजू खाल्ल्याने चर्बी वाढते, तर 100 ग्रॅम काजूमध्ये 12 चमचे तेल असते. त्यामुळे हृदयरोग्यांनी काजू खाऊ नयेत.

**लडूपणा टाळण्यासाठी काजू खाऊ नका**  
ज्याचे वजन जास्त आहे त्यांनी देखील काजू खाऊ नये कारण काजूमध्ये 18 ग्रॅम प्रथिने आणि 553 कॅलरीज असतात, जे खूप जास्त असते. जे लोक लडू आहेत त्यांनी काजू खाऊ नयेत.

**काजूमुळे शरीरातील टॉक्सिन्सचे प्रमाण वाढते**  
काजू शरीरातील टॉक्सिन्सचे प्रमाण वाढवण्याचे काम करते. कारण त्यात उरुशियोल असते. अशी समस्या असल्यास काजूचे सेवन कमीत कमी करा.

## तनामनाला ताजेपणा देणारा पुदिना



**नुसत्या दर्शनाने आणि वासाने मनाला तसेच शरीराला ताजेपणा देणारा पुदिना अनेक विकारांवर उत्तम घरगुती हर्बल उपचार ठरू शकतो याची माहिती अनेकांना असेल. पुदिनाचा ताजा स्वाद आणि सुगंध मेंदूला त्वरित ताजेपणा देतो याचा अनुभव अनेकांनी अनेकदा घेतलाही असेल. विशेष म्हणजे अनेक अनावश्यक औषधांचे सेवन कमी करण्यास हा अल्पमोली आणि बहुगुणी पुदिना फारच उपयुक्त आहे.**

**पोट दुखी**  
संशोधनात असे स्पष्ट झाले आहे की, माणसाची पचनक्रिया सुधारण्यात पुदिना महत्वाची कामगिरी बजावतो. पोटाच्या विकारांशी लढण्यास तो उपयुक्त आहे पण बद्धकोष्ठता, पोटदुखी यातही पुदिना फायदेशीर आहे. विशेष म्हणजे पुदिनाची पाने नुसती चावून खाता येतात, त्याचे चूर्ण घेता येते. ताजा पुदिना स्वच्छ धुवून नुसता खाल्ला तरी तोंडाला रुची देतो आणि पचन सुधारतो.



**पुदिनाचा चहा**  
उन्हाळ्याच्या दिवसात अनेकदा कडक उन्हाचा त्रास होतो. कधी सनस्ट्रोक होतो. ज्यांना उन्हात बाहेर पडणे आवश्यक आहे त्यांनी घरातून निघताना पुदिनाचा थोडा रस पिऊन बाहेर पडले तर उन्हाचा



त्रास होत नाही. पुदिनाचे सेवन चिंता, मानसिक ताण कमी करणारे आहे. त्यातील मेंथॉल स्नानू रिलॅक्स करणारे आहे. डोके दुखत असेल तर यामुळेच डोकेदुखी कमी होते तसेच मायग्रेन असेल तर त्यापासून आराम मिळतो. घसा खवखवत असेल तर पुदिना त्यावर आराम देतो.

**माउथ फ्रेशनर**  
पुदिना तोंडाला ताजेपणा देतो. त्यामुळे श्वास दुर्गंधी कमी होते. पुदिनातील मेंथॉलमुळे फ्रेशनेस मिळतो. यामुळेच बहुतेक माउथ फ्रेशनर मध्ये पुदिना वापरला जातो. पुदिना बॅक्टेरियांबरोबर लढणारा आहे. त्यामुळे तोंडचा घाणेरडा वास कमी होतो. डोकेदुखीत कपाळावर पुदिना तेल चोळले किंवा पुदिना घातलेला चहा प्यायला तर त्वरित आराम मिळतो. पुदिना सौंदर्यवादींसाठी उपयुक्त आहे. अनेक ब्युटी प्रोडक्ट्समध्ये पुदिना वापरला जातो. तो त्वचेच्या पेशींना नवीन



उर्जा देणारा आणि त्वचा ओलसर ठेवणारा आहे. पुदिना घरातील कुडीत सहज लावता येतो त्यामुळे दररोज ताजा पुदिना मिळू शकतो. पुदिनाची सामोशाबरोबर दिली जाणारी चटणी केवळ रुची वाढवत नाही तर जंक फूड सहज पचण्यासाठीही काम करते. ताप कमी करण्यासाठी तसेच सूज कमी करण्यासाठी पुदिना वापरला जातो तसेच कीटक चावल्यामुळे येणारी सूज आणि जळजळ पुदिनाची पाने नुसती चावल्यास ठिकाणी रागडली तरी कमी होते. पुदिना नुसती पाने, ज्यूस, अर्क अशा विविध प्रकारे वापरता येतो.

## उभ्याने करताय पाण्याचे सेवन; आजच सोडा ही सवय



**पाण्याचे सेवन करणे आरोग्यासाठी लाभदायक आहे.** मात्र, बऱ्याचदा आपण बाहेरून कुठूनही आलो की, फिफ्टाचा दरवाजा उघडतो आणि तोंडाला पाण्याची बॉटल लावतो. मात्र, असे उभ्याने पाणी पिणे आरोग्यासाठी हानीकारक आहे. यामुळे आजार आपण ओढावून घेतो. चला तर जाणून घेऊया उभ्याने पाणी पिण्याचे तोटे.

**किडनीत संसर्ग होऊ शकतो**  
उभ्याने पाणी प्यायल्यास ते पाणी शरीरातून थेट वाहून जाते. यामुळे त्याचा शरीराला विशेष फायदा होत नाही. तसेच उभ्याने पाण्याचे सेवन केल्याने ते वेगाने वाहून जाते. यामुळे किडनी आणि मूत्राशयातील घाण तशीच राहते. त्यामुळे मूत्रमार्ग किंवा किडनीत संसर्ग होऊ शकतो.

**शरीरातील पदार्थ पचत नाहीत**  
उभे राहून पाणी प्यायल्यास शरीराला त्याचा फायदा उपयोग होत नाही. त्याऐवजी बसून पाणी प्यायल्यास तुमचे स्नायू आणि मज्जासंस्थेवर जास्त ताण नसल्याने पाण्याबरोबर शरीरातील इतर पदार्थही पचण्यास मदत होते.

**स्थावर दाब पडतो**  
उभ्याने पाण्याचे सेवन केल्याने अन्ननलिकेच्या खालील भागावर जोरदार आघात होतो. त्यामुळे पोट आणि अन्ननलिकेला जोडणाऱ्या स्थावर दाब पडतो आणि त्याला इजा पोहोचण्याचा धोका असतो.

**पोटात जळजळ होते**  
पाणी पोटात वेगाने येत असल्याने आम्लाची हलचाल वेगाने होते आणि अॅसिडीटीचा त्रास होतो.

**तहान पूर्णपणे भागत नाही**  
उभं राहून पाणी प्यायल्यास तुम्हाला सतत थोड्या थोड्या वेळाने पाणी प्यावेसे वाटते. कारण उभं राहून पाणी प्यायल्याने तहान कधीच पूर्णपणे भागत नाही. त्यामुळेच निवार्त एका जागी बसून पाणी प्यायल्यास तहान पूर्णपणे भागते.

**जाणून घ्या माठातील पाणी पिण्याचे फायदे**

माठ तयार करण्यासाठी ज्या मातीचा वापर केला जातो त्या मातीत भरपूर खनिजे आणि इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक ऊर्जा असते. त्यामुळे मातीच्या माठात पाणी ठेवल्याने मातीतील हे गुणधर्म पाण्यात मिळतात. परिणामी त्या पाण्याने तुमच्या

शरीराला फायदाच होतो. **नैसर्गिक चंदावा** लहान छिद्र असलेल्या मातीच्या माठात पाणी नैसर्गिकरित्या थंड होण्यास मदत होते. तसेच हे पाणी पर्यावरण पूरक आहे.

**सर्वसाधारणपणे लसणीचा उपयोग** भाजीला फोडणी देण्यासाठी, एखाद्या भाजीची रेव्ही तयार करण्यासाठी, किंवा चटण्या बनविण्यासाठी केला जातो. एखादी बेचव भाजी केवळ लसूण त्यामध्ये घातल्याने किती चविष्ट बनते! पण केवळ खाद्यपदार्थांची चव वाढविण्याखेरीज ही लसूण अजून किती तरी प्रकारे उपयोगाला येते. लसणीमध्ये अशी अनेक विकारांपासून बचाव होऊ शकतो. आयुर्वेदामध्ये लसणीला 'वर्डर फूड' म्हटले गेले असून, लसणीचा उपयोग औषधी म्हणून केला गेला आहे. त्यामुळे आपण आपल्या आहारात लसणीचा समावेश आणू.

**रिकाम्या पोटी लसूण खाण्याचे फायदे**  
औषधीचा सर्वात जास्त उपयोग सकाळी उठल्यानंतर रिकाम्या पोटी खाल्ल्याने होतो. त्यामुळे दररोज सकाळी उठल्यानंतर एक लसणीची पाकळी चावून खावी व त्यानंतर एक ग्लास कोमट पाणी प्यावे. जर लसूण चावून खाणे शक्य नसेल, तर लसणीची पाकळी गरम पाण्याबरोबर गिळून टाकावी. लसूण हृदयरोगाशी संबंधित तक्रारी दूर करण्यास मदत करते. लसूण खाल्ल्याने रक्ताच्या गाठी बनत नाहीत. तसेच हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता ही कमी होते. लसूण आणि मध मिसळून खाल्ल्यास हृदयाच्या धमन्यांमध्ये असलेले ब्लॉकिंग दूर होते, त्यामुळे हृदयाचा रक्तप्रवाह सुरळीत सुरु राहतो. लसूण खाल्ल्याने उच्चरक्तदाब असल्यास तो नियंत्रित ठेवणे शक्य होते. लसणीच्या सेवनाने शरीरातील रक्ताभिसरण चांगले राहते. डायरिया किंवा बद्धकोष्ठ या पोटाच्या दोन्ही विकारांमध्ये लसूण उपयोगी आहे. यासाठी थोडे पाणी उकळायला ठेऊन त्यामध्ये पाच-सहा लसणीच्या पाकळ्या घालाव्यात. पाणी

साधारण सात-आठ मिनिटे उकळून घ्यावे. त्यानंतर हे पाणी थोडे निवले, की मग हे पाणी प्यावे. या लसणीच्या पाण्यामुळे जुलाब आणि बद्धकोष्ठ या दोन्ही विकारांमध्ये आराम मिळतो. तसेच शरीरामधील घातक पदार्थ देखील लसणीच्या पाण्याच्या सेवनाने बाहेर टाकले जातात. तसेच लसणीच्या सेवनाने पाचनशक्ती देखील चांगली राहते. ज्यांना अपचनाचा त्रास होत असेल, किंवा ज्यांना काही कारणाने भूक कमी लागत असेल, त्यांनी सकाळी रिकम्या पोटी लसूण चावून खावी. लसणीचा सेवनाने अॅसिडीटीपासून ही आराम मिळतो. लसणीमध्ये अँटी बॅक्टेरियल व वेदना कमी करणारी तत्वे आहेत. त्यामुळे इन्फ्लेमेशन झाल्याने जर दातदुखी सतावत असेल, तर लसणीची एक पाकळी ठेचून जो दात दुखत असेल, तिथे ठेवावी. या उपायाने दात दुखी कमी होण्यास मदत होते. श्वासनाशी संबंधित विकारांमध्ये ही लसणीच्या सेवनाने फायदा होतो. सर्दी-पडसे, खोकला, अस्थमा, निमोनिया, ब्रॉन्कायटीस, इत्यादी विकारांमध्ये लसणीचे सेवन फायदेशीर ठरते.

