



पोलीस

बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133

POSTAL REGISTRATION
No.PLG/205/2022-2024

प्रधानमंत्री
नरेंद्र मोदींच्या
नेतृत्वाखाली
भारत
विकसित
राष्ट्र निश्चित

3

या संकटाचा धडा काय?

किचनमधील या १० गोष्टींनी डायबिटिस ठेवा कंट्रोलमध्ये

4

मेट्रो १२च्या प्रत्यक्ष बांधकामाला सुरुवात होणार



मेट्रो १२ मधील स्थानके
मेट्रो मार्ग क्रमांक १२ एकूण २०.७५ किलोमीटरचा उन्नत मार्गवरून धावेल. कल्याण कृषी उत्पन्न बाजार समिती, गणेश नगर, पिसवली गाव, गोलवली, डोंबिवली एमआयडीसी, सागाव, सोनार पाडा, मानपाडा, हेड्टने, कोळेगाव, निळजे गाव, वडवली, बाळे, वाकळण, तुर्भ, पिसावे आणि तळोजा अशी १७ स्थानके या मार्गावर आहेत.

बदलणाऱ्या कल्याण झ तळोजा मेट्रो १२ मार्गिकेच्या प्रत्यक्ष बांधकामाला लवकरच सुरुवात होणार आहे. मुंबई महानगर प्रादेशिक विकास प्राधिकरणाने (एमएमआर डीए) बांधकामासाठी १ हजार ८७७.८८ कोटींची निविदा यासाठी जाहीर केली असून मेट्रो मार्गाच्या उभारणीत हा सर्वात महत्त्वाचा टप्पा आहे. ठाणेपल्ल्याड रस्ते आणि रेल्वे वाहतुकीला नवा पर्याय देणारे मेट्रो प्रकल्प मुंबई महानगर प्रदेशात सुरु असताना ठाणेपल्ल्याडचा कल्याण आणि डोंबिवली शहरांना ठाणे, भिवंडी, नवी मुंबई आणि थेट मुंबईशी जोडणारा मेट्रो १२ हा प्रकल्प वेगाने मार्गी लागतो आहे. सुमारे ५ हजार ८६५ कोटी रुपयांच्या या प्रकल्पाचे गेल्या वर्षात सर्वेक्षण पूर्ण झाले होते. नुकतीच एमएमआरडीएने या मेट्रोच्या स्थापना बांधकामासाठी निविदा

■भिवंडी। प्रतिनिधी,
कल्याण या मेट्रो मार्ग क्रमांक पाचमुळे थेट ठाणे शहराशी जोडली जाणारी आणि कल्याण, डोंबिवली या शहरांना थेट नवी मुंबईशी जोडून शहरांतर्गत वाहतुकीचा चेहरा मोडारा

जाहीर केली आहे. एकूण १ हजार ८७७.८८ कोटींची ही निविदा असून यात १७ स्थानके, मेट्रो ५ आणि मेट्रो कारशेडला जोडणाऱ्या मार्गिकेचे बांधकाम केले जाणार आहे. मेट्रो १२ च्या उभारणीसाठी खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदे आग्रही आहेत. निविदा प्रक्रिया पूर्ण झाल्यास अवघ्या काही दिवसात मेट्रोच्या बांधकामाला सुरुवात होणार आहे. मेट्रो मार्गाच्या उभारणीतील हा सर्वात महत्त्वाचा टप्पा असून हा वेगाने मार्गी लागल्यानंतर मेट्रो मार्ग प्रवाशांच्या सेवेत येणार आहे. जासई ग्रामस्थांनी आंदोलनाचा इशारा देताच सिडकोने चचेला बोलवला, सोमवारी सिडको भवनात होणार चर्चा, साडेबारा भूखंडाचे निमार्ते दिवांचे गावच योजनेविना मेट्रो क्रमांक चार वडाळ ते ठाणे शहरांना जोडली जाते आहे. तर ठाण्यापासून मेट्रो क्रमांक पाच सुरु होणार असून ती भिवंडी मार्गे कल्याण पर्यंत येणार आहे. कल्याणच्या कृषी उत्पन्न बाजार समितीच्या स्थानकापर्यंत ही मेट्रो मार्ग क्रमांक पाच असून पुढे मेट्रो १२ ही याच ठिकाणाहून सुरु होणार आहे. ती थेट तळोजा पर्यंत जाणार आहे. पुढे नुकतीच सुरु झालेली नवी मुंबई मेट्रो बेलापूर ते पेणधर मार्गाला जोडली जाईल. त्यामुळे मेट्रो क्रमांक १२ मुळे कल्याण आणि डोंबिवली शहर मुंबई, ठाणे, नवी मुंबईशी जोडले जाईल.

आमचे उपक्रम

- मराठी एकीकरण
- सा.पोलीस बातमी पत्र
- आश्रय ट्रस्ट
- सोशल राईट्स फाऊंडेशन
- सिनिअर सिटीझन सोशल राईट्स फाऊंडेशन
- अखिल भारतीय मानवाधिकार युनियन
- महाराष्ट्र युनियन ऑफ जर्नलिस्ट
- जेट टेक्नो सर्व्हिसेस प्रा. लि.

६ डिसेंबर
पोलीस बातमी पत्रचे
संपादक माननिय
श्री.दिपक मो.नाईक
आपणांस वाढदिवसानिमित्त
उदंड आयुष्याच्या
अनंत शुभेच्छा
शुभेच्छुक

कांचन घाडीगावकर, सी.मेघा मंगेश पवार, श्री. विनोद द. मेढे, अशोक कुमार शर्मा

राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मूनी शनिशिंगणापूर येथे घेतले शनैश्वर मूर्तीचे दर्शन

■अहमदनगर। प्रतिनिधी,
राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी शनिशिंगणापूर येथे शनैश्वर मूर्तीचे दर्शन घेतले. चौथऱ्यावर जाऊन शनैश्वर मूर्तीस तैलाभिषेकही केला. त्यानंतर महाप्रसादाचा आस्वाद घेतला. राज्यपाल रमेश बैस, महसूल, पशुसंवर्धन, दूध व्यवसाय विकास मंत्री तथा जिल्ह्याचे पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे-पाटील, सार्वजनिक

बांधकाम मंत्री (सार्वजनिक उपक्रम) ददा भुसे, खासदार सदाशिवराव लोखंडे, खासदार डॉ. सुजय विखे पाटील यांची उपस्थिती. राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी गुरुवारी शनिशिंगणापूर येथे भेट दिली. यावेळी त्यांनी शनैश्वर मूर्तीचे दर्शन घेतले. तसेच चौथऱ्यावर जाऊन शनैश्वर मूर्तीस तैलाभिषेकही केला आणि त्यानंतर महाप्रसादाचा आस्वाद घेतला. शनैश्वर देवस्थान ट्रस्टचे राष्ट्रपतीचे स्वागत करण्यात आले. ज्या चौथऱ्यावर जाऊन राष्ट्रपतींनी दर्शन घेतले, तेथे पूर्वी महिलांना प्रवेश करण्यास बंदी होती. अनेक वर्षांपासून हा नियम होता. त्या विरोधात अनेकदा महिला संघटनांची आंदोलने झाली. मात्र, २०१५ मध्ये भूमाता त्रिगंडाच्या तुप्ती देसाई यांच्या नेतृत्वाखालील आंदोलन यासाठी निर्णायक ठरले. पुढे देवस्थानाने निर्णय घेत चौथरा सर्वांसाठी खुला केला.

आमदार अपात्रता सुनावणीदरम्यान विधानसभाध्यक्षांची दमछक राहुल नार्वेकर सर्वोच्च न्यायालयाकडे अधिकचा वेळ मागण्याची शक्यता

■मुंबई। प्रतिनिधी,
शिवसेना आमदार अपात्रतेची सुनावणी सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेल्या डेडलाईनमध्ये पूर्ण होणे शक्य दिसत नाही. सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेल्या ३१ डिसेंबरच्या डेडलाईनच पालन करताना विधानसभा अध्यक्षांची दमछक होणार असल्याची चिन्ह दिसत आहेत. त्यामुळेच विधानसभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर आमदार अपात्रतेच्या सुनावणीसाठी अधिकचा वेळ मागू शकतात, अशी माहिती साम टीव्हीला सूत्रांकडून मिळाली आहे. शिवसेना आमदार अपात्रतेची सुनावणी सध्या विधानसभा अध्यक्ष राहुल



नार्वेकर यांच्यासमोर वेगाने सुरु आहे. या सुनावणीसाठी विधानसभा अध्यक्षांना येणाऱ्या काळात ओव्हरटाईम करावा लागू शकतो. विधानसभेचे हिवाळी अधिवेशन ७ डिसेंबर ते २० डिसेंबरला नागपुरात पार पडणार आहे. हिवाळी अधिवेशनात विधानसभा अध्यक्षांसमोर सुनावणी घेण्याचे आह्वाण असणार आहे. त्यामुळे अध्यक्षांना दिवसभर अधिवेशनाचे कामकाज आणि सार्यकाळी आमदार अपात्रतेची सुनावणी घ्यावी लागणार आहे. सकाळच्या सत्रात हिवाळी

अधिवेशन चालणार आहे. त्यामुळे सार्यकाळी ४ ते ७ यावेळेत आमदार अपात्रतेची सुनावणी होऊ शकते. सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेल्या मुदतीत सुनावणी आटोपताना अध्यक्षांची तरिवरची कसरत होणार आहे. तूर्तास उद्यापर्यंत शिंदे गटाच्या वकिलांना उलट साक्ष घेण्याची मुदत आहे. तर १ ते ११ डिसेंबरपर्यंत ठाकरे गटाचे वकील उलट साक्ष घेतली. उद्या आमदार सुनील प्रभू व कार्यालय सचिव विजय जोशी यांची उलट साक्ष घेतली जाणार आहे. १ डिसेंबरपासून शिंदे गटातील पाच आमदार व एका खासदारांची होणार उलट साक्ष होणार आहे.

“आम्ही सीएए आणणारच, आम्हाला कोणीही रोखू शकत नाही”; अमित शाहांचे मोठे विधान

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,
नागरिकत्व सुधारणा विधेयक पुन्हा चर्चेत आले आहे. बुधवारी पश्चिम बंगालची राजधानी कोलकाता येथे एका रॅलीला संबोधित करताना के.द्रीय गृहमंत्री अमित शाह यांनी सीएए संदर्भात मोठे विधान केले. आम्ही बंगालमध्ये सीएए आणणारच. हा देशाचा कावदा असून आम्हाला कोणीही रोखू शकत नाही, असे अमित शाह यांनी म्हटले आहे. तसेच, पश्चिम बंगालमधील ममता बॅनर्जी यांच्या सरकारवर अमित शाह यांनी जोरदार हल्लाबोल केला. बंगालच्या जनतेने ठरवले आहे की, पुढचे सरकार भाजपच बनवणार



आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी बंगालच्या जनतेला लाखो रुपये पाठवतात, पण तूणमूल कॉग्रेस हे पैसे गरिबांपर्यंत पोहोचू देत नाही. तसेच, बंगालमध्ये निवडणुकीदरम्यान सर्वाधिक हिंसाचार होताताना दिसते. बंगालमध्ये घुसखोरी थांबवली जात नाही. बंगालमध्ये बॉम्बस्फोटाचे आवाज येतायेत, असे अमित शाह म्हणाले. बंगालमध्ये कम्युनिस्टांनी २७ वर्षे राज्य केले. तिसऱ्या टर्ममध्ये ममता बॅनर्जी यांचे सरकार स्थापन झाले. दोघांनी मिळून बंगालला संपवण्याचे काम केले. संपूर्ण

देशात निवडणुकीतील हिंसाचार बंगालमध्ये सर्वाधिक आहे. ममता बॅनर्जी बंगालमधील घुसखोरी रोखू शकलेल्या नाहीत. राज्यात घुसखोरांना मतदार कार्ड आणि आधार कार्ड खुले आम वाटले जात असून यावर ममता बॅनर्जी गप्प बसल्या आहेत, असा आरोप अमित शाह यांनी केला. सोनार बांगला आणि मां माटी मानुषचा नारा देत कम्युनिस्टांना हटवून ममता दीदी संतरे आल्या. पण बंगालमध्ये बदल झाला नाही. आजही बंगालमध्ये घुसखोरी, तुष्टीकरण, राजकीय हिंसाचार आणि भ्रष्टाचार होत आहे.

सिनिअर सिटीझन सोशल राईट्स फाऊंडेशन च्या ज्येष्ठ नागरिकांना पी.एस. फाऊंडेशन तर्फे भेटवस्तू देऊन सन्मान (दि. ०३.१२.२०२३)



■मुंबई। प्रतिनिधी,
दिनांक ०३ डिसेंबर २०२३ रोजी प्रतिमासिक सिनिअर सिटीझन सोशल राईट्स फाऊंडेशनचा कार्यक्रम अंधेरी साईवाडी येथे आयोजित करण्यात आला होता. हि संघटना आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट संलग्न आहे. संस्थापक दिपक मोरेश्वर नाईक यांच्या मार्गदर्शनाने अंधेरी साईवाडी येथे सतत ७ वर्षे ज्येष्ठ नागरिकांचे वाढदिवस साजरे केले जातात व त्यांना भेटवस्तू देऊन गौरवण्यात येते. सदर कार्यक्रमाचे आयोजन संस्थेचे उपसचिव संतोष चौधर हे सातत्याने करतात. सर्व ज्येष्ठ नागरिकांची जबाबदारी अंधेरी कमिटी अध्यक्षा श्रीमती तुकाबाई चौधर सांभाळतात. या कार्यक्रमांमध्ये आतापर्यंत अनेक दिग्गजांनी येऊन मार्गदर्शन केले आहे. व नियमाप्रमाणे ज्या ज्येष्ठ नागरिकांचे त्या महिन्यात वाढदिवस असतात त्यांचा गौरव करून भेटवस्तू देण्याचा कार्यक्रम असतो. यामध्ये पी.एस.फाऊंडेशन चे संस्थापक प्रदिप शर्मा यांचे नेहमी योगदान मिळाले आहे. या वेळेस ही त्यांनी सपत्नीक कार्यक्रमास हजेरी लावून ज्येष्ठ नागरिकांचा वाढदिवस व त्या सर्वांना भेटवस्तू देऊन कार्यक्रम पार पाडला. सिनिअर सिटीझन सोशल राईट्स फाऊंडेशन चे ज्येष्ठ नागरिकांसाठी विविध ठिकाणी याच पद्धतीने कार्यक्रम आयोजित करण्यात येतात.



संपादकीय...



संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

पंजाब-हरियाणा उच्च न्यायालयाने हरियाणा राज्य सरकारचा खासगी उद्योगातील नोक-यामध्ये स्थानिकांना ७५ टक्के राखीव जागांची तरतूद करणारा कायदा नुकताच रद्द केला. त्यामुळे खासगी क्षेत्रात भूमिपुत्रांना आरक्षण देण्याचा मुद्दा पुन्हा घर्बत आला आहे. यापूर्वी आंध्र प्रदेश आणि झारखंड या राज्यांनी स्थानिकांना खासगी उद्योगातील नोक-यामध्ये आरक्षण देण्याचा कायदा केला असून त्याला तेथील उच्च न्यायालयात आव्हान दिले गेले आहे.

हरियाणा सरकारने दहापेक्षा अधिक कामगार असणाऱ्या उद्योगांमध्ये ३० हजारापेक्षा कमी पगार असणाऱ्या नोक-यामध्ये ७५ टक्के आरक्षण देऊ केले. परंतु भारतीय राज्यघटनेतील कायद्यासमोरील समानता आणि भारतीय नागरिकांचे भारतात कोठेही रोजगार किंवा व्यवसाय करण्याचे स्वातंत्र्य या दोन मूलभूत हक्कांचे हनन करतो, या कारणांनी उच्च न्यायालयाने हा कायदा अवैध ठरवला. तसेच या कायद्यामुळे घटनात्मक नैतिकतेचे उल्लंघन होते, असे ताशेरे न्यायालयाने ओढले. राज्यातील

बेरोजगारीवरचा उथळ तोडगा

स्थानिकांना खासगी क्षेत्रातील नोक-यामध्ये आरक्षण देण्याच्या कल्पनेमागे अनेक कारणे आहेत. जवळपास सर्वच राज्यांमध्ये कृषी क्षेत्रातून मिळणाऱ्या उत्पन्नात वेगाने घट होत असून, शेती सोडून देण्याचे प्रमाण वाढत आहे. उत्पादनक्षेत्रातील उद्योगांची संख्या कमी आहे. शिक्षण हक्क कायद्यामुळे औपचारिक शिक्षण घेतलेल्या युवकांची संख्या प्रचंड वाढली आहे. एवढ्या मोठ्या संख्येला रोजगार देण्याची उत्पादनक्षेत्राची क्षमता नाही. सेवाक्षेत्राचे अस्तित्व केवळ शहरी बेटांपुरते मर्यादित आहे. त्यामुळे ग्रामीण भारतात बेरोजगारीचे प्रमाण प्रचंड वाढत आहे. शिवाय उत्तर प्रदेश, बिहार इत्यादी मागास राज्यातील स्थलांतरित मजुरांमुळे तुलनेत उद्योग जास्त असत-या राज्यांमध्ये रोजगारासाठी स्थानिक व स्थलांतरित कामगारांमध्ये तीव्र स्पर्धा निर्माण झाली आहे. लोकनीती व सीएसडीस यांनी २०१७अअमध्ये युवकांच्या प्रश्नांबाबत सर्वेक्षण केले होते. त्यामध्ये ६० टक्क्यांहून अधिक युवकांनी खासगी क्षेत्रातील नोक-यामध्ये स्थानिकांना प्राधान्य देण्याचे समर्थन केले होते. त्यामुळे स्थानिक युवकांना आर्थिक सुरक्षा मिळवून

देण्यासाठी अधिवास आरक्षणाचा मार्ग अवलंबला जात आहे. परंतु १९८४ मध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने प्रदीप जैन विरुद्ध भारत संघराज्य या खटल्यात स्थानिकांचे खासगी नोक-यामधील आरक्षण घटनाबा असल्याचा निर्वाळ दिला आहे. शिवाय असे आरक्षण भारताच्या इतर नागरिकांना दुय्यम दर्जा देते. त्यांच्या मूलभूत हक्कांचे हनन करते. ही कल्पना खासगी कंपन्यांच्या भरती प्रक्रियेवर अतांकिंक निर्बंध लादणारी व मनमानी स्वरूपाची आहे. त्यामुळे राज्यात खासगी गुंतवणुकीचा ओघ कमी होण्याची शक्यता आहे.

एकूणच भूमिपुत्रांना प्राधान्य देणारी ही कल्पना नागरिकांमध्ये कुत्रिम भिंत तयार करते. स्थलांतरित कामगारांची कमी वेतनावर काम करण्याची तयारी असते. त्यामुळे खासगी कंपन्या स्थानिक युवकांऐवजी स्थलांतरित मजुरांना प्राधान्य देतात. त्यामुळे स्थानिकांना आरक्षण देण्याच्या कल्पनेला जनतेचे समर्थन मिळते. तसेच अशा आरक्षणांमुळे स्थलांतरितांच्या मूळ राज्यात उद्योग परिसंस्था विकसित करण्यासाठी तेथील सत्ताधऱ्यांवर दबाव निर्माण होईल. परंतु स्थानिक

आरक्षणासारखा घटनाबा व उद्योगांना नाउमेद करणारा मार्ग अवलंबण्याऐवजी सरकारने किमान वेतन कायदा मंजूर करावा. त्यामुळे स्थलांतरित कामगार व स्थानिक यांच्यात संघर्ष निर्माण होणार नाही. नोक-यामध्ये स्थानिकांना प्राधान्य देणाऱ्या उद्योगांसाठी राज्य सरकारने सबल व अनुदान जाहीर करावे. त्यामुळे उद्योग क्षेत्रावर निर्बंध न लादता देखील स्थानिकांना नोक-या मिळण्याचा मार्ग अधिक प्रशस्त होईल. उद्योगातील आरक्षणांमुळे पुन्हा इन्स्पेक्टर राज निर्माण होण्याचा धोका या सबलतीच्या मार्गामुळे टळतो. परंतु केवळ मतांचे राजकारण डोळ्यासमोर ठेवून आरक्षण म्हणजे रोजगाराची हमी, अशी धारणा समाजात रुजवण्याचा प्रयत्न राजकारणी करत आहेत. मुळात सत्ताधऱ्यांना स्थानिक युवकांना रोजगार देण्याची इच्छा असते का, हाच प्रश्न आहे. राज्यात अधिकाधिक उद्योग स्थापन होण्यासाठी उद्योगसन्नेही वातावरण असणे गरजेचे आहे. त्यामध्ये नोकरशाहीच्या लालफीतीचा कारभार हा मोठा अडथळ ठरतो. त्यावर मात करण्यासाठी राज्य सरकार उद्योगांना परवानगी देताना ह्याक खिडकी योजना राबवते.

या संकटाचा धडा काय ?

उत्तराखंडात बोगद्यांमध्ये अडकून पडलेल्या ४१ श्रमिकांची १७ दिवसांच्या प्रदीर्घ प्रतीक्षेनंतर सुखरूप सुटका झाल्याने देशाने सुटकेचा निःश्वास सोडला. असे संकट कोसळते, तेव्हा सध्या भारतीयानी मने कशी एकरूप होतात आणि सगळ्यांना कसा एकच ध्यास लागतो, हेही दिसले. सात-आठ केंद्रीय तसेच राज्यांच्या यंत्रणा, देशी-परदेशी तज्ज्ञ, अत्याधुनिक यंत्रसामग्री आणि २४ तास प्रत्यक्ष घटनास्थळी उभे राहून देखरेख करणारे उच्चपदस्थ. हे चित्र देशातल्या सगळ्या शक्ती एकजुटीने संकटाला ताकदीने भिडल्या आहेत, हे दाखविणारे होते. भारत कसा सामना करतो, याकडे जगाचेही लक्ष होते. त्यामुळेच, हे कामगार बाहेर आल्यानंतर जगभरातून शुभेच्छांचा वर्षाव होतो आहे. आत अडकलेल्या कामगारांची उमेद टिकवून ठेवणे, त्यांना अन्नपुरवठा करणे आणि त्याचवेळी, त्यांच्या कुटुंबांना आधार देणे, आवश्यक होते. ते काम उत्तराखंड व इतर राज्य सरकारे तसेच केंद्र सरकारने चोख केले. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी रोज रात्री स्वतः 'युद्धभूमीवरच्या हालचाली' जाणून घेत होते आणि काही सुचवतही होते. ही गोष्टही केंद्र सरकारचे गांभीर्य दाखवून देणारी होती. इतर सध्या यंत्रणा यामुळे किती दक्ष राहून काम करीत असतील, याची यावरून कल्पना येते.

करू नये. सिलक्यारा ते डंडालगाव या मार्गावर हे कामगार १२ नोव्हेंबरला अडकले. त्यांना १७ दिवस बाहेर काढता आले नाही, याचाच अर्थ अशा प्रकारची संकटे गृहित धरून लागणारी आपत्ती निवारण सज्जता नव्हती. अशा सुसज्ज यंत्रणा संकटात सापडणाऱ्या जिवंत व्यक्तींना जास्तीत जास्त ४८ तासांमध्ये मुक्त करण्याचे लक्ष्य ठेवतात. तसे झालेले नाही. या बचाव मोहिमेत एकच कौतुकस्पद गोष्ट झाली, ती म्हणजे अनेक पर्यायांची चाचणी करण्यात आली. अतिशय वेगाने वेगवेगळे निर्णय झाले आणि या निर्णयांची अंमलबजावणीही सफाईदार पद्धतीने झाली. यात कुठेही गोंधळ नव्हता. मात्र, ज्यांना 'रेंट होल मायनर्स' असे म्हटले जाते; अशा कुशल यंत्रणा कामगारांनीच शोध घ्यायला लागला. स्वतःचे शरीर जाणवतानेच बिळ खोदून मूक जसा पुढे पुढे जातो; तसा एकच कामगार जेमतेम काम करू शकण्याइतकीच खोल खाणीत जागा असते आणि उकरलेला माल इतर दोघांमार्फत बाहेर काढला जातो. अशा धोकादायक खाणकामावर आता बंद आहे. तरीही ते चालते. यात कामगार दगावण्याची शक्यता वाढते. त्यांना मोबदलाही तुटपुंजा मिळते. पोटासाठी जिवाची बाजी लावून हे कामगार पृथ्वीच्या पोटात स्वतःला गाडून घेतात. या दुर्घटनेत अखेर हातावर पोटा असणाऱ्या कामगारांनीच इतर कामगार बांधवांना वाचविले, हा नियतीचा संकेतच म्हणावा लागेल. यातून एकूण पर्यावरणातील मानवी हस्तक्षेपाची गंभीर चर्चा सुरू व्हायला हवी. त्याचबरोबर, आपापले जीव धोक्यात घालणारे लाखो अर्धसंघटित बांधकाम मजूर आणि हजारो खाण कामगार यांच्यासाठी केंद्र सरकारने ठोस आणि भरीव काही करायला हवे. हे ४१ मजूर आणि त्यांना वाचविणारे खाण कामगार यांचे कौतुकसोहळे करणे आवश्यक असले तरी ते सोपे व तात्पुरते आहे. या लाखो श्रमिकांकडे सरकार आणि समाज या दोघांनाही जिद्दवाढ आणि माणुसकीने पाहता आले, तर या संकटातून काही शाहणुपणीही उगवते, असे म्हणता येईल.

भारताने दोन उपग्रहांमध्ये बोगद्यांमधील 'व्हॉइस ऑफ द ग्लोबल साउथ समीट'ने बहुमक्षीयतेची नवी पहाट उजवाडली. अशी परिषद प्रथमच झाली. ग्लोबल साउथच्या (जगाच्या दक्षिणेकडील विकसनशील देशांच्या) चिंता भारताने मुख्य प्रवाहात आणण्या आणि विकसनशील देश जागतिक मताला आकार देण्यामध्ये उचित स्थान मिळवू शकतील, अशा युगाची सुरवात केली. सर्वसमावेशकतेच्या तत्वांमुळे जी-२० च्या आयोजनात भारताच्या देशांतर्गत दृष्टिकोनाचाही अंतर्भाव होऊन हे अध्यक्षपद जगातील सर्वांत मोठ्या लोकशाहीला साजेसे 'लोकांचे अध्यक्षपद' बनले. 'जन भागीदारी' (लोकसहभाग) कार्यक्रमांतून भारताची जी-२० अध्यक्षता १.४ अब्ज नागरिकांपर्यंत पोहोचली. यात सर्व राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेश सहभागी झाले. महत्त्वपूर्ण घटकांवर

आंतरराष्ट्रीय समुदायाचे लक्ष हे जी-२० च्या व्यवस्थेची सुसंगत आणि व्यापक विकासाकडे उद्दिष्टंवर राहिले, याची सुनिश्चिती भारताने केली.

सन २०३० अर्जेडाच्या महत्त्वपूर्ण टप्प्यावर, शाश्वत विकास उद्दिष्टे साध्य करतानाच प्रगतीला गती देण्यासाठी, आरोग्य, शिक्षण, लैंगिक समानता, पर्यावरणीय शाश्वतता यासह परस्परसंबंधी मुद्द्यांवर, वास्तवदर्शी, कृतिभिमूख दृष्टिकोनासह भारताने जी-२०-२०२३ कृती आराखडा मांडला. या प्रगतीला चालना देणारे महत्त्वाचे क्षेत्र म्हणजे मजबूत डिजिटल सार्वजनिक पायाभूत सुविधा (DPI). या संदर्भात आधार, यूपीआय आणि डीजीलॉकर यांसारख्या डिजिटल नवकल्पनांचा क्रांतिकारक प्रभाव अनुभवलेल्या भारताने आपल्या शिफारशींमध्ये निर्णायक भूमिका बजावली. जी-२० च्या माध्यमातून आम्ही डिजिटल सार्वजनिक पायाभूत भांडार यशस्वी केले. जागतिक तांत्रिक सहकार्यातील ही एक महत्त्वपूर्ण प्रगती आहे. १६ देशांमधील ५० हून अधिक डिजिटल सार्वजनिक पायाभूत सुविधा असलेले हे भांडार ग्लोबल साउथ देशांना सर्वसमावेशक प्रगतीचे मार्ग खुले करण्यात, डिजिटल सार्वजनिक पायाभूत सुविधांची निर्मिती करण्यात, अवलंबण्यात आणि त्या अद्ययावत करण्यात साहाय्य करेल. एक पृथ्वीसाठी तातडीचे, शाश्वत आणि न्याय्य बदल घडवून आणण्यासाठी आम्ही महत्त्वाकांक्षी आणि समावेशक ध्येय ठेवले आहे. नवी दिल्ली घोषणापत्रातील 'हरित विकास करार' उपासमारीचा सामना करणे आणि पृथ्वीचे संरक्षण या पैकी एक पर्याय निवडण्यातील आव्हाने कशी हाताळवी, याविषयी आहेत. यात जी सर्वकष मार्गदर्शक तत्त्वे समाविष्ट आहेत, त्यात रोजगार आणि पर्यावरण परस्परपूरक आहेत. वस्तूंचा उपभोग, वापर पर्यावरणपूरक आहे आणि उत्पादने, पर्यावरणसनेही आहेत. जी-२०चे नवी दिल्ली घोषणापत्र या सर्वांशी सुसंगत आहे आणि, यात २०३० पर्यंत जागतिक अक्षय ऊर्जा क्षमता तिप्पट करण्याचे महत्त्वाकांक्षी ध्येय निश्चित केले आहे. सोबतच जागतिक जैव इंधन सहकार्याची स्थापना तसेच हरित हायड्रोजनला एकत्रित प्रोत्साहन, अधिक स्वच्छ, अधिक हरित जग निर्माण करण्याची जी-२० देशांची आकांक्षा कुणीही नाकारू शकत नाही. आणि भारताच्या तत्त्वज्ञानाचा तर हा कायमच गाभा राहिला आहे. शाश्वत विकासापूरक जीवनशैली (Life for Sustainable Development-LIFE), या माध्यमातून आमच्या पुरातन शाश्वत परंपरांचा जगाला लाभ मिळू शकतो.

या घोषणापत्रातून, पर्यावरणीय न्याय आणि समानता, ग्लोबल नॉर्थकडून, शाश्वत आर्थिक आणि तांत्रिक साह्य याविषयी आमची कटिबद्धता अधोरेखित होते. यासाठीच्या अर्थसाह्यात भरघोस वाढ करण्यासाठी, यात अब्ज डॉलरपासून ट्रिलियन डॉलरपर्यंत जाण्यासाठी मोठी झेप घेण्याची गरज मान्य करण्यात आली. विकसनशील देशांना,



२०३० पर्यंत ठरवलेली राष्ट्रीय योगदाने पूर्ण करण्यासाठी ५.९ ट्रिलियन डॉलर इतक्या रकमेची गरज असल्याचे, जी-२० संघटनेने लक्षात घेतले आहे. यासाठी लागणारी प्रचंड संसाधने बघता, जी-२० ने अधिक चांगल्या, मोठ्या आणि अधिक कार्यक्षम बहुआयामी विकास बँकांचे महत्त्व अधोरेखित केले. सध्या, संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषदेच्या सुधारणांमध्ये भारत आघाडीची भूमिका बजावत आहे. यामुळे अधिक न्याय्य जग निर्माण होईल. किंगडोम समानता या घोषणापत्राच्या केंद्रस्थानी आहे, त्या पार्श्वभूमीवर पुढील वर्षी महिला सक्षमीकरणसाठी एक समर्पित कार्यरत बनविण्यात येणार आहे. भारताने महिला आरक्षण विधेयक २०२३ महिलाप्रतिपत्तिकासाठी असलेल्या आपल्या कटिबद्धतेचे उदाहरण आहे. महत्त्वाच्या प्राथमिकता विशेषतः धोरण सुसंगतता, विश्वासार्ह व्यापार आणि महत्त्वाकांक्षी हवामानबदल विषयक कारवाई यासाठी सहकार्य, हा नवी दिल्ली घोषणापत्राचा नवा आत्म आहे. आपल्या अध्यक्षतेच्या काळात जी-२० परिषदेत ८७ निष्पत्ती अहवाल सादर केले आणि ११८ दस्तावेज स्वीकारले, ज्यांचे प्रमाण पूर्वीच्या परिषदांपेक्षा लक्षणीय अधिक आले. जी-२० अध्यक्षतेच्या काळात, भारताच्या नेतृत्वात भूराजकीय मुद्दे आणि त्यांचे आर्थिक विकास आणि विकासावर होणारे परिणाम यावर चर्चा झाल्या. दहशतवाद आणि निरपराध नागरिकांच्या अविचारी हत्या मान्य नाहीत, आणि आपण शून्य सहनशीलता या धोरणाने त्यांचा सामना केला पाहिजे. शत्रुत्व न ठेवता आपण मानवतेला जवळ केले पाहिजे आणि हा युद्धाचा काळ नाही, याचा पुनरुच्चार केला पाहिजे.

अध्यक्षपदाच्या काळात भारताने विलक्षण कामगिरी केली, याचा मला आनंद आहे. बहुपक्षियतेचे महत्त्व पुन्हा प्रस्थापित केले, ग्लोबल साउथचा आवाज जगाच्या व्यासपीठावर आणला, विकासाच्या धोरणांचे नेतृत्व केले आणि जगभरात महिला सक्षमीकरणसाठी लढा दिला. आता आम्ही जी-२० अध्यक्षपद ब्राझीलकडे सुपूर्द करत आहोत. भावी काळातही मानवता, पृथ्वी, शांती आणि समृद्धीसाठी आपण उचललेल्या एकत्रित पावलांचे सकारात्मक परिणाम दिसत राहतील, अशी खात्री वाटते.



महाराष्ट्र सरकारने ऑगस्ट महिन्याच्या अखेरीसला राज्यातील २४ तालुक्यांमध्ये गंभीर तर १६ तालुक्यांमध्ये मध्यम स्वरूपाचा दुष्काळ जाहीर केला होता. यंदाच्या मोसमी पावसाने अनेक ठिकाणी ओढ दिली. धरणांमधील जलसाठे काळजी वाढविणारे होते. नाशिक आणि नाग या दोन जिल्ह्यांमधून पुढे मराठवाड्याला पाणी जायला हवे, असा आदेश सर्वोच्च न्यायालयाने देऊनही फार दिवस लोटलेले नाहीत. या आदेशाची तामिली करण्यासाठी प्रशासनाने तयारीही सुरू केली. हे होते न. तोच महाराष्ट्रातील अनेक जिल्ह्यांना बेमोसमी पावसाने झोडपून काढले आहे. हा थंडीचा महिना आहे. रब्बीच्या पिकांना आता पाणी कमी आणि थंडावा अधिक हवा असतो. शिवाय, पाणी लागते ते असे आकाशातून होणाऱ्या गारपिटीचे किंवा तुफानी मान्याचे नव्हे. त्याने पिके मान टाकतात. तसेच झाले आहे. आधी काही तालुक्यांमध्ये दुष्काळ आणि आता काही ठिकाणी ओला दुष्काळ; अशी प्रशासन, सरकार आणि मुख्य म्हणजे शेतकऱ्याला गोंधळत टाकणारी स्थिती उद्भवली आहे. महाराष्ट्रातील शेतकऱ्याचा सूड आजवर सरकार, सावकार, संघटित व्यापारी, चिमा कंपन्या आणि बाँका घेत होत्या. या साऱ्यांचा एकी अन्नदाता आणि जीवनदाता असणारा वरुणराजा सामील व्हावा, याइतके मराठी शेतकऱ्यांचे दुर्दैव नसेल. लवकरच हाताशी येणारे पीक वावरात धरायची झालेले पाहून शेतकऱ्यांचा आणि पाटोपाट त्यांच्या गृहलक्ष्मीचा बांध फुटत होता. त्यांचे हे आक्रंदन पाहावत नव्हते. राज्य सरकारने आता मलमपट्टी करण्याऐवजी बदलत्या ऋतुमानाचा विचार करून दीर्घकालीन उपाय योजायला हवेत.

गेली काही वर्षे पावसाने आपले वर्तन पुरते बदलले आहे. त्याची ज्या प्रमाणात दखल सरकार, प्रशासन आणि शेतकऱ्यांनीही घ्यायला हवी, तशी ती घेतली गेलेली नाही. हा अवकाळी पाऊस किती खोलवर नुकसान करून गेला आहे, याचा नेमका अंदाज यायला वेळच लागेल. राज्य सरकारच्या अंदाजानुसार ८६ हजार हेक्टर जमिनीवरील पिकांचे नुकसान झाले आहे. प्रत्यक्षात हा आकडा दीड लाख हेक्टरपेक्षाही जास्त असू शकतो. यात पश्चिम महाराष्ट्र, उत्तर महाराष्ट्र, मराठवाडा,

अस्मानी सूड

विदर्भ असे सगळे भौगोलिक प्रदेश येतात. आताचा अवकाळी पाऊस नाशिक आणि बुलढाणा या दोन जिल्ह्यांना सर्वाधिक तडाखा देऊन गेला आहे. त्याचा हा धिंगणा संपला आहे, असेही नाही. तो पुन्हा येऊ शकतो. अवकाळी पाऊस पडण्याचे हे लागोपाट तिसरे वर्ष आहे. गेल्या दोन वर्षात अवकाळीने शेतकऱ्यांचे जे नुकसान झाले, त्याची पुरती भरपाई मिळाली का, हा प्रश्नच आहे. यंदा जूनमध्ये राज्य सरकारने अवकाळी दिवसात झालेल्या नुकसानीची भरपाई देण्यासाठी चारशे कोटी रुपयांची मदत दिली. त्यानंतर, यंदा मान्सूनने ओढ दिली तेव्हा राज्य सरकारने केंद्र सरकारकडे दोन हजार सातशे कोटी रुपये मागितले. ते सरकारच्या आणि शेतकऱ्यांच्या हाती पडण्याच्या आतच अवकाळी पावसाने हे नवे संकट उभे केले आहे. आता परत केंद्रकडे जावेच लागे. मुख्यमंत्री आणि दोन्ही उपमुख्यमंत्र्यांनी आता याला उशीर करू नये.

शेतकऱ्यांना आधार देताना भाज्या, फळे आणि धान्य यांची बाजारपेट स्थिर कशी ठेवायची, हे एक नवे आव्हान आहे. अवकाळी पाऊस केवळ महाराष्ट्रात नव्हे, तर गुजरात आणि दक्षिण भारतातील इतर राज्यांनाही सतावतो आहे. यामुळे, महाराष्ट्राला होणाऱ्या एकूणच भाजीपाला तसेच धान्यपुरवठ्यावर परिणाम होणार आहे. अखेरीस, शेतकरी हा ही ग्राहक असतो आणि त्यालाही बाजारात जाऊन मसाल्यापासून भाज्यांपर्यंत आणि धान्यापर्यंत अनेक चिजा विकत घ्यायला लागतात. गेल्या काही दिवसांतच कांदा आणि टोमॅटोने चढा सूर लावला आहे. ज्वारीसारख्या गरिबाचे अन्न म्हणविल्या जाणाऱ्या भरड धान्याने किरकोळ बाजारात किलोमागे ९० रुपयांचा भाव गाठला आहे. यावरून पुढच्या संकटाची कल्पना यावी. महाराष्ट्रातील विविध आंदोलनांमध्ये जो तीव्र संताप आणि उद्देग दिसतो आहे; त्या मागे कृषी क्षेत्राची चाललेली दुर्दशा आहे; याचाही विचार सर्व राजकीय पक्षांनी आपापले राजकारण पुढे रेटताना शांतपणे करण्याची गरज आहे. शेतकरी एका संकटातून उठतोय; तोच दुसऱ्या संकटात सापडतो आहे. काही वर्षांपूर्वी रूढ शैली करण्यापेक्षा फळबागा लावण्याची युक्ती शेतकऱ्यांना सांगण्यात आली. आज अवकाळी पावसाने अनेक वावरातल्या द्राक्षे, पपई, केळी यांच्यासहिले सर्व फळांच्या बागा मातीमोल करून टाकल्या आहेत. गारपिटीची पाहणी करायला गेलेल्या एका मंत्र्यांना नाशिकच्या निफाड तालुक्यातील शेतकऱ्याने साहेब, अन्ना करतो, समिती नेमतो, हे काही सांगू नका. रामाही आता वेतागलेंय. भरपाई देणार असल तर सांगा, नाहीतर रामराम, अशा शब्दांत सुनावले. महाराष्ट्रातील प्रत्येक शेतकऱ्याची हीच भावना आहे. प्रत्येक पालकमंत्री आपापल्या जिल्ह्यात जाऊन बसायला हवा. वेगाने पंचमाने व्हायला हवेत. तातडीची मदत घ्यायला हवी. अस्मानी सूडापाटोपाट आता नवा सुलतानी सूड नको.

गाफिलपणाला क्षमा नाही !

समुद्रमार्गे पाकिस्तानातून दहा दहशतवादी सर्व शस्त्रांशिथी एका रात्री मुंबईत उतरतात आणि संपूर्ण मुंबईला तीन दिवस वेढीस धरतात, १६० निष्पापांचा जीव घेतात आणि आणखी तीनशे जणांना घायल करून सोडतात. पंधरा वर्षांपूर्वी मुंबईवर झालेल्या या निर्घृण दहशतवादी हल्ल्याच्या भळमळ्या जखमा आजही कायम आहेत. दर वर्षी या हल्ल्यातील हुतात्म्यांना आदरांजली वाहतातानाच आपण आपल्या सागरी संरक्षणसिद्धतेचा आढावा घेत आले. खेदाची बाब म्हणजे आज पंधरा वर्षे होऊनही सागरी सुरक्षेतील पळवाटा पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत आणि गस्तीनौकांपासून मनुष्यबळपर्यंतची कमतरता, प्रशिक्षणाचा अभाव, बेकायदा धंद्यांचे ग्रहण, लालफीतीचा कारभार, यंत्रणांमधील समन्वयाचा अभाव या समस्या कायम आहेत. मुंबई पोलिसांच्या ताप्यातील किनारी गस्तीसाठी असलेल्या २३ पैकी आठच नौका सुस्थितीत आहेत आणि २३०६ पदांपैकी अवघे एक चतुर्थांश मनुष्यबळ उपलब्ध आहे, ही उद्दिग्न करणारी बाब आहे.

सुरक्षेतील हिलाईची कारणे नित्येनेमाने तीच राहिली आहेत, ही अधिकच चिंतेची बाब. अगदी उदाहरणच घ्यायचे झाले, तर सागरी पोलिस ठाण्यात धरती झालेल्या पोलिसांना समुद्रावरील गस्तीमध्ये मळमळ किंवा समुद्रीअस्वास्थ्याचा त्रास होणार, हे स्वाभाविकच आहे; परंतु त्यावर काही तोडगा काढलेला नाही. या कामांसाठी समुद्री वातावरणाला सरावलेले मनुष्यबळच भरती करणे गरजेचे उरते. एकूणच पोलिस दलामध्ये अशा इयुटोपाना साइडपोस्टिंग म्हणून हिणवण्याची वृत्ती असते किंवा मग किनारी भागातील अवैध धंद्यांमार्फत खिसा भरण्याकडे काही वदीधरिंचा कल असतो. हाच प्रकार कस्टम्स, ऑदी यंत्रणांमध्येही आढळतो. १९९३ च्या बॉम्बस्फोट मल्लिकामध्ये

संशयितांवर नजर ठेवण्याची कडेकोट यंत्रणा जोपर्यंत कायम उभी करत नाही, तोपर्यंत आपण कायम हल्लेखोरांच्या भक्ष्यस्थानी राहणार, हे उघड आहे. गेल्या दीड दशकांत तिन्ही दलांकडे संरक्षणसामग्री मोठ्या प्रमाणात आली. आधुनिकता वाढीस लागली. किनारपट्टीवर अजोमानमधून भरकटलेली जराही क्षमा नाही. कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व अपप्रवृत्तींमुळे ते शक्य झाले होते. पुढे पंधरा वर्षांत त्याच कटकारस्थानाची पुनरावृत्ती झाली. साहजिकच भारताला लाभलेल्या विस्तीर्ण किनारपट्टीवर अहोरात्र डोळ्यात अंजन घालून सुरक्षा ठेवण्याखेरीज गत्यंतर नाही. इथे गाफिलपणाला जराही क्षमा नाही.

कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व हे हलिकॉप्टर खेडून आणि स्थानिक पोलिस अशी त्रिस्तरीय यंत्रणा अस्तित्वात आहे. मात्र, किनारी सुरक्षेतील त्रुटी अजून पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत. वर्षभरपूर्वी अजोमानमधून भरकटलेली एक छोटी नौका रायगडमधील श्रीवर्धन किनाऱ्यावर येऊन धडकली होती. अशा बेवारास तरंगल्या वस्तू हे दहशतवाद्यांच्या हातचे जीवघेणे खेळणे असू शकतात, हा धडा त्यातून मिळाला. किनारी भागांना आजही बेकायदा धंद्यांचा वेढा आहे. मात्र, मतेपटी प्रिय असल्याने या बेकायदा गोष्टींवर कारवाई करण्यास कुणी धजावत नाही. कुलाब्यात नौदलाच्या तळावा तळाळा खेडून आणखी उंच बांधकाम केले जाते. शहरांमधील रेल्वे स्थानके आणि इतर गर्दीच्या ठिकाणांनाही एका विशिष्ट प्रवेशद्वाराची चौकट नाही. त्यामुळे बॅगस्कॅनर, मेटल डिटेक्टर हे कुचकामीच ठरतात. शहरातील आगंतुक संशयितांवर नजर ठेवण्याची कडेकोट यंत्रणा जोपर्यंत कायम उभी करत नाही, तोपर्यंत आपण कायम हल्लेखोरांच्या भक्ष्यस्थानी राहणार, हे उघड आहे. गेल्या दीड दशकांत तिन्ही दलांकडे संरक्षणसामग्री मोठ्या प्रमाणात आली. आधुनिकता वाढीस लागली. किनारपट्टीवर अजोमानमधून भरकटलेली जराही क्षमा नाही. कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व हे हलिकॉप्टर खेडून आणि स्थानिक पोलिस अशी त्रिस्तरीय यंत्रणा अस्तित्वात आहे. मात्र, किनारी सुरक्षेतील त्रुटी अजून पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत. वर्षभरपूर्वी अजोमानमधून भरकटलेली एक छोटी नौका रायगडमधील श्रीवर्धन किनाऱ्यावर येऊन धडकली होती. अशा बेवारास तरंगल्या वस्तू हे दहशतवाद्यांच्या हातचे जीवघेणे खेळणे असू शकतात, हा धडा त्यातून मिळाला. किनारी भागांना आजही बेकायदा धंद्यांचा वेढा आहे. मात्र, मतेपटी प्रिय असल्याने या बेकायदा गोष्टींवर कारवाई करण्यास कुणी धजावत नाही. कुलाब्यात नौदलाच्या तळावा तळाळा खेडून आणखी उंच बांधकाम केले जाते. शहरांमधील रेल्वे स्थानके आणि इतर गर्दीच्या ठिकाणांनाही एका विशिष्ट प्रवेशद्वाराची चौकट नाही. त्यामुळे बॅगस्कॅनर, मेटल डिटेक्टर हे कुचकामीच ठरतात. शहरातील आगंतुक संशयितांवर नजर ठेवण्याची कडेकोट यंत्रणा जोपर्यंत कायम उभी करत नाही, तोपर्यंत आपण कायम हल्लेखोरांच्या भक्ष्यस्थानी राहणार, हे उघड आहे. गेल्या दीड दशकांत तिन्ही दलांकडे संरक्षणसामग्री मोठ्या प्रमाणात आली. आधुनिकता वाढीस लागली. किनारपट्टीवर अजोमानमधून भरकटलेली जराही क्षमा नाही. कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व हे हलिकॉप्टर खेडून आणि स्थानिक पोलिस अशी त्रिस्तरीय यंत्रणा अस्तित्वात आहे. मात्र, किनारी सुरक्षेतील त्रुटी अजून पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत. वर्षभरपूर्वी अजोमानमधून भरकटलेली एक छोटी नौका रायगडमधील श्रीवर्धन किनाऱ्यावर येऊन धडकली होती. अशा बेवारास तरंगल्या वस्तू हे दहशतवाद्यांच्या हातचे जीवघेणे खेळणे असू शकतात, हा धडा त्यातून मिळाला. किनारी भागांना आजही बेकायदा धंद्यांचा वेढा आहे. मात्र, मतेपटी प्रिय असल्याने या बेकायदा गोष्टींवर कारवाई करण्यास कुणी धजावत नाही. कुलाब्यात नौदलाच्या तळावा तळाळा खेडून आणखी उंच बांधकाम केले जाते. शहरांमधील रेल्वे स्थानके आणि इतर गर्दीच्या ठिकाणांनाही एका विशिष्ट प्रवेशद्वाराची चौकट नाही. त्यामुळे बॅगस्कॅनर, मेटल डिटेक्टर हे कुचकामीच ठरतात. शहरातील आगंतुक संशयितांवर नजर ठेवण्याची कडेकोट यंत्रणा जोपर्यंत कायम उभी करत नाही, तोपर्यंत आपण कायम हल्लेखोरांच्या भक्ष्यस्थानी राहणार, हे उघड आहे. गेल्या दीड दशकांत तिन्ही दलांकडे संरक्षणसामग्री मोठ्या प्रमाणात आली. आधुनिकता वाढीस लागली. किनारपट्टीवर अजोमानमधून भरकटलेली जराही क्षमा नाही. कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व हे हलिकॉप्टर खेडून आणि स्थानिक पोलिस अशी त्रिस्तरीय यंत्रणा अस्तित्वात आहे. मात्र, किनारी सुरक्षेतील त्रुटी अजून पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत. वर्षभरपूर्वी अजोमानमधून भरकटलेली एक छोटी नौका रायगडमधील श्रीवर्धन किनाऱ्यावर येऊन धडकली होती. अशा बेवारास तरंगल्या वस्तू हे दहशतवाद्यांच्या हातचे जीवघेणे खेळणे असू शकतात, हा धडा त्यातून मिळाला. किनारी भागांना आजही बेकायदा धंद्यांचा वेढा आहे. मात्र, मतेपटी प्रिय असल्याने या बेकायदा गोष्टींवर कारवाई करण्यास कुणी धजावत नाही. कुलाब्यात नौदलाच्या तळावा तळाळा खेडून आणखी उंच बांधकाम केले जाते. शहरांमधील रेल्वे स्थानके आणि इतर गर्दीच्या ठिकाणांनाही एका विशिष्ट प्रवेशद्वाराची चौकट नाही. त्यामुळे बॅगस्कॅनर, मेटल डिटेक्टर हे कुचकामीच ठरतात. शहरातील आगंतुक संशयितांवर नजर ठेवण्याची कडेकोट यंत्रणा जोपर्यंत कायम उभी करत नाही, तोपर्यंत आपण कायम हल्लेखोरांच्या भक्ष्यस्थानी राहणार, हे उघड आहे. गेल्या दीड दशकांत तिन्ही दलांकडे संरक्षणसामग्री मोठ्या प्रमाणात आली. आधुनिकता वाढीस लागली. किनारपट्टीवर अजोमानमधून भरकटलेली जराही क्षमा नाही. कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व हे हलिकॉप्टर खेडून आणि स्थानिक पोलिस अशी त्रिस्तरीय यंत्रणा अस्तित्वात आहे. मात्र, किनारी सुरक्षेतील त्रुटी अजून पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत. वर्षभरपूर्वी अजोमानमधून भरकटलेली एक छोटी नौका रायगडमधील श्रीवर्धन किनाऱ्यावर येऊन धडकली होती. अशा बेवारास तरंगल्या वस्तू हे दहशतवाद्यांच्या हातचे जीवघेणे खेळणे असू शकतात, हा धडा त्यातून मिळाला. किनारी भागांना आजही बेकायदा धंद्यांचा वेढा आहे. मात्र, मतेपटी प्रिय असल्याने या बेकायदा गोष्टींवर कारवाई करण्यास कुणी धजावत नाही. कुलाब्यात नौदलाच्या तळावा तळाळा खेडून आणखी उंच बांधकाम केले जाते. शहरांमधील रेल्वे स्थानके आणि इतर गर्दीच्या ठिकाणांनाही एका विशिष्ट प्रवेशद्वाराची चौकट नाही. त्यामुळे बॅगस्कॅनर, मेटल डिटेक्टर हे कुचकामीच ठरतात. शहरातील आगंतुक संशयितांवर नजर ठेवण्याची कडेकोट यंत्रणा जोपर्यंत कायम उभी करत नाही, तोपर्यंत आपण कायम हल्लेखोरांच्या भक्ष्यस्थानी राहणार, हे उघड आहे. गेल्या दीड दशकांत तिन्ही दलांकडे संरक्षणसामग्री मोठ्या प्रमाणात आली. आधुनिकता वाढीस लागली. किनारपट्टीवर अजोमानमधून भरकटलेली जराही क्षमा नाही. कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व हे हलिकॉप्टर खेडून आणि स्थानिक पोलिस अशी त्रिस्तरीय यंत्रणा अस्तित्वात आहे. मात्र, किनारी सुरक्षेतील त्रुटी अजून पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत. वर्षभरपूर्वी अजोमानमधून भरकटलेली एक छोटी नौका रायगडमधील श्रीवर्धन किनाऱ्यावर येऊन धडकली होती. अशा बेवारास तरंगल्या वस्तू हे दहशतवाद्यांच्या हातचे जीवघेणे खेळणे असू शकतात, हा धडा त्यातून मिळाला. किनारी भागांना आजही बेकायदा धंद्यांचा वेढा आहे. मात्र, मतेपटी प्रिय असल्याने या बेकायदा गोष्टींवर कारवाई करण्यास कुणी धजावत नाही. कुलाब्यात नौदलाच्या तळावा तळाळा खेडून आणखी उंच बांधकाम केले जाते. शहरांमधील रेल्वे स्थानके आणि इतर गर्दीच्या ठिकाणांनाही एका विशिष्ट प्रवेशद्वाराची चौकट नाही. त्यामुळे बॅगस्कॅनर, मेटल डिटेक्टर हे कुचकामीच ठरतात. शहरातील आगंतुक संशयितांवर नजर ठेवण्याची कडेकोट यंत्रणा जोपर्यंत कायम उभी करत नाही, तोपर्यंत आपण कायम हल्लेखोरांच्या भक्ष्यस्थानी राहणार, हे उघड आहे. गेल्या दीड दशकांत तिन्ही दलांकडे संरक्षणसामग्री मोठ्या प्रमाणात आली. आधुनिकता वाढीस लागली. किनारपट्टीवर अजोमानमधून भरकटलेली जराही क्षमा नाही. कडेकोट सुरक्षाकडे असूनही ते भेदता व हे हलिकॉप्टर खेडून आणि स्थानिक पोलिस अशी त्रिस्तरीय यंत्रणा अस्तित्वात आहे. मात्र, किनारी सुरक्षेतील त्रुटी अजून पुरत्या बंद झालेल्या नाहीत. वर्षभरपूर्वी अजोमानमधून भरकटलेली एक छोटी नौका रायगडमधील श्रीवर्धन किनाऱ्यावर येऊन धडकली होती. अशा बेवारास तरंगल्या वस्तू हे दहशत

अॅव्होकॅडो या फळाचे फायदे

हे ल्डी फॅट्स : अॅव्होकॅडोमध्ये मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्स असतात; जे निरोगी हृदयासाठी आवश्यक मानले जातात. हे चांगल्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी राखण्यास मदत करतात; जळजळ कमी होते आणि मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरते.

तंतुमय पदार्थ : अॅव्होकॅडो ब्रेड हा दोन्ही आहारातील तंतुमय पदार्थांचा स्रोत आहे. त्यामुळे पचनास मदत होते आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करतात.

जीवनसत्त्वे आणि खनिजे : अॅव्होकॅडोमध्ये व्हिटॅमिन के, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ई, व्हिटॅमिन बी ६, पोटॅशियम व फोलेट यासह विविध आवश्यक जीवनसत्त्वे आणि खनिजे असतात. हे पोषक घटक संपूर्ण आरोग्य राखण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आणि त्वचेसाठी फायदेशीर मानले जातात.

अँटिऑक्सिडंट्स : अॅव्होकॅडोमध्ये ल्युटीन, झेक्सॅन्थिन व विविध कॅरोटीनोइड्ससारखे अँटिऑक्सिडंट असतात; जे तणाव आणि आरोग्याचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण देतात. हे अँटिऑक्सिडंट डोळ्यांच्या आरोग्यासाठीही फायदेशीर आहे. काही जुनाट आजारांचा धोकाही यामध्ये कमी होतो. शरीरातील चयापचय प्रक्रियेसाठी जीवनसत्त्वे महत्त्वाची असतात; जी चांगले आरोग्य राखण्यास मदत

करते. अॅव्होकॅडोमध्ये असलेली अँटीऑक्सिडंट्स तुमच्या शरीराला मुक्त रेडिकल्सपासून वाचवतात. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी व्हिटॅमिन सी उत्तम आहे; जे तुम्हाला आजारी पडण्यापासून वाचवते. व्हिटॅमिन सी त्वचेवरील वृद्धत्वाची चिन्हे देखील कमी करते. अॅव्होकॅडोमध्ये आढळणारे व्हिटॅमिन बी त्वचेच्या नवीन पेशी तयार करण्यास मदत करते; तर जीवनसत्त्वे अ व ई तुमची त्वचा तरुण आणि केस गुळगुळीत करतात. पचन आणि आतड्यांचे आरोग्य : अॅव्होकॅडो टोस्टमधील तंतुमय पदार्थ पचनास मदत करू शकते, तसेच आतड्यांचे आरोग्यही यामुळे सुधारते.



चमकदार, सुंदर आणि मजबूत केसांसाठी लिंबाचा करा वापर

अनेकदा तर इतके कमजोर होतात की, मधून तुटूही लागतात. याच कारण म्हणजे पावसाळ्यात केस भिजलेले राहणे आणि केसात कोडात होणे. योग्य प्रमाणात सूर्यप्रकाश आणि हवा न मिळाल्याने केसात आरोग्य बिघडतं. जर तुम्हालाही ही समस्या होत असेल तर त्यासाठी आम्ही तुम्हाला एक सोपा घरगुती उपाय सांगत आहोत. तो उपाय म्हणजे लिंबू.

लिंबातील खास गुण फायदेशीर लिंबू हे आरोग्यासाठी किती फायदेशीर असतं हे काही तुम्हाला वेगळं सांगायला नको. संक्रमणापासून बचाव करण्यासोबतच याने शरीराचं तापमान संतुलित ठेवण्यास मदत मिळते. शरीर हायड्रेट ठेवण्यासाठी देखील डॉक्टर लिंबू पाणी सेवन करण्याचा सल्ला देतात. आरोग्यासोबतच

लिंबू केसांसाठीही फायदेशीर ठरतं.

केसांसाठी कसं फायदेशीर ?

लिंबाच्या रसात भरपूर प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असतात. याने डोक्यातली कोलेजनची निर्मिती वाढवून केसांचं आरोग्य चांगलं ठेवता येतं. तेच यातील अॅसिडमुळे डोक्याच्या त्वचेची चांगली स्वच्छताही होते आणि केसही मजबूत होतात. लिंबात सायट्रिक अॅसिड, मॅग्नेशियम, कॉल्शियम आणि फ्लोरोइड तत्वही असतात. हे तत्व केसांची चांगली वाढ करतात. लिंबाचा रस तुम्ही केसांवर आणि केसांच्या मुळात लावू शकता. सोबतच इतर वेगळ्या पद्धतीने सुद्धा तुम्ही लिंबाचा रस केसात लावू शकता.

ऑयली केसांसाठी जर तुमचे केस ऑयली असतील तर लिंबाचा रस केसांच्या

मुळात लावा. यासाठी लिंबाचा रस एका चाटीत काढा आणि कापसाच्या मदतीने केसांच्या मुळात चांगल्याप्रकारे लावा. दोन मिनिटांसाठी हलक्या हाताने मसाज करा. १० मिनिटांनी केस शॉम्पूने धुवा.

आठवड्यातून एकदा हा उपाय करा.

झाय केसांसाठी झाय केसांसाठी वेगळ्या पद्धतीने

लिंबाचा वापर करावा लागतो. झाय केस हे लवकर गळतात, त्यामुळे त्यांची काळजी घेताना काही गोष्टी ध्यानात घ्याव्या लागतात. यासाठी अर्ध्या लिंबाच्या रसात १ मोटा चमचा खोबऱ्याचं तेल किंवा अॅलोव्हेरा जेल मिश्रित करा. हे केसांना लावा आणि १० मिनिटांनी केस स्वच्छ करा. तुम्हाला हवं असेल तर यात तुम्ही मधही मिश्रित करू शकता.



घाणेरडं कोलेस्ट्रॉल मुळापासून उपटून फेकून १०० च्या स्पीडने धावेल रक्त

आजकाल अनेक लोक वाढलेल्या कोलेस्ट्रॉलमुळे चिंतेत आहेत. खराब कोलेस्ट्रॉलमुळे हृदयाशी संबंधित अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. खराब कोलेस्ट्रॉलमुळे, तुम्हाला मळमळ, उच्च रक्तदाब, जड भावना, अत्यंत थकवा आणि श्वास घेण्यात अडचण यासारखी लक्षणे दिसू शकतात. अशा परिस्थितीत कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवण्यासाठी सकस आहार महत्त्वाची भूमिका बजावतो. उच्च कोलेस्ट्रॉलने त्रस्त असलेले बरेच लोक आहारात कोणत्या प्रकारची फळे समाविष्ट करावीत याबद्दल संभ्रमात असतात. अशा स्थितीत येथे काही उत्तम फळे आणि पदार्थ सांगितली आहेत. तुम्ही त्यांचा आहारातही समावेश करू शकता. ते उच्च कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करण्याचे काम करतात. हे तुमच्या आरोग्यासाठी अनेक फायदे प्रदान करण्यास मदत करेल. आपण कोणत्या पदार्थात आहारात समावेश करू शकता हे जाणून घेऊया.

पपई - पपईमध्ये भरपूर फायबर असते. त्यामुळे उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते. हे खराब कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. पपईचे सेवन केल्याने पचनक्रियाही निरोगी राहते. त्यात पॅपेन नावाचे एन्झाइम असते.

टोमॅटो - टोमॅटोमध्ये अनेक

प्रकारची जीवनसत्त्वे असतात. त्यात जीवनसत्त्वे ए, बी, सी आणि के सारखे पोषक असतात. हे हृदय निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. कोलेस्ट्रॉलची पातळी राखण्यास मदत करा. ते उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करतात.

एवोकॅडो - कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठी तुम्ही अॅव्होकॅडोचा आहारत समावेश करू शकता. एवोकॅडो हृदय निरोगी ठेवण्याचे काम करते. ते स्ट्रोकचा धोका कमी करतात. हे आरोग्यासाठी इतर फायदे देण्याचे काम करते. हे दृष्टी वाढवण्यास, पचन सुधारण्यास आणि वजन कमी करण्यास मदत करते.

सफरचंद - सफरचंद हे अतिशय चवदार आणि आरोग्यदायी फळ आहे. हे केवळ हृदय निरोगी ठेवत नाही तर निरोगी त्वचा आणि केस राखण्यास देखील मदत करते. हे कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सफरचंद खाल्ल्याने तुम्हाला आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्यांपासून संरक्षण मिळते.

लिंबूवर्गीय फळे - लिंबूवर्गीय फळांमध्ये संत्री, लिंबू आणि द्राक्ष यासारख्या फळांचा समावेश होतो. या फळांमध्ये व्हिटॅमिन

असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात. त्वचा आणि केसांसाठी फळे खूप फायदेशीर असतात. ते खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्याचे काम करतात.

ओट्स - तुमचे कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी सर्वात आधी नाशत्यात बदल करा. हार्वर्ड मेडिकल स्कूलच्या अहवालानुसार, या समस्येपासून आराम मिळवण्यासाठी तुम्ही सकाळी लवकर एक वाटी ओटमील किंवा ओट्सचे सेवन करू शकता. हे तुम्हाला 1 ते 2 ग्रॅम विद्रव्य फायबर देते. तुम्ही त्यात केळी किंवा स्ट्रॉबेरीही घालू शकता. संपूर्ण धान्याचे सेवन कोलेस्ट्रॉलसाठी देखील फायदेशीर आहे.

बीन्स - बीन्समध्ये विरघळणारे फायबर भरपूर प्रमाणात असते. ते खाल्ल्यानंतर बराच वेळ पोत भरल्यासारखे वाटते. हेच कारण आहे की वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्यांसाठी बीन्स देखील एक सुपर फूड आहे. नेव्ही आणि राजमापासून ते मसूरपर्यंत, काळ्या डोळ्यांचे वाटणारे आहारात समाविष्ट केले जाऊ शकतात.

सुकामेवा - बदाम, अक्रोड, शेंगदाणे आणि इतर नट्स खाल्ल्याने हृदयाचे आरोग्य सुधारते, असे अनेक अभ्यासातून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकते. नटांमध्ये अतिरिक्त पोषक घटक असतात जे हृदयाला रोगांपासून वाचवण्यास मदत करतात. वांगी आणि भेंडी या कमी उष्मांक असलेल्या भाज्या आहेत आणि त्यात भरपूर विद्रव्य फायबर असते. यांचाही आहारात समावेश करावा.

बीट - बीटमध्ये कॅरोटीनोइड्स आणि फ्लेव्होनॉइड्स असते. ज्यामुळे खराब कोलेस्ट्रॉल फेकून टाकण्यास मदत करते. तसेच बीटरूटमुळे रक्तातील साखर आणि रक्तदाब नियंत्रित ठेवते.

धणे - धण्यात हायपोग्लाइसेमिक असल्यामुळे घाणेरडे कोलेस्ट्रॉल कमी केले जाते. धणे मधुमेहाच्या रूग्णांसाठीही गुणकारी आहे. रक्तातील साखर कमी करण्यास मदत होते.

किचनमधील या १० गोष्टींनी डायबिटिस ठेवा कंट्रोलमध्ये

मधुमेह किंवा रक्तातील साखर कशी नियंत्रित करावी? मधुमेहाच्या रूग्णांमध्ये रक्तातील साखर वाढल्याने अनेक लक्षणे दिसून येतात. डायबिटिस अतिशय योग्य पद्धतीने कंट्रोलमध्ये ठेवाता येतो. मधुमेहाच्या गंभीर टप्प्यावर पोहोचण्यापूर्वी ते शोधणे आवश्यक आहे. वेळेवर ओळख आणि निदान करून, आपण ते अधिक चांगल्या प्रकारे नियंत्रित करू शकता.

आयुर्वेदिक उपाय - गुडूची, कुडकी, शार्दूला आणि पुनर्गवा ही काही आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आहेत जी रक्तातील साखर नियंत्रित करू शकतात. हे हर्बल मिश्रण तयार करण्यासाठी मिसळले जातात. हे मिश्रण कोमट पाण्यासोबत दिवसातून दोन ते तीन वेळा सेवन केल्यास फायदा होईल. पण हे घेण्याअगोदर तज्ञांशी बोला.

डायबिटिसवर आयुर्वेदिक उपाय - आयुर्वेद डॉक्टरांच्या मते, अग्नी कमी काम केल्यामुळे मधुमेह होतो आणि रक्तातील साखरेची पातळी वाढू लागते. अनेक प्रकारची इंद्रजी आणि आयुर्वेदिक औषधे आहेत जी मधुमेह आणि रक्तातील साखरेची पातळी व्यवस्थापित करण्यात मदत करू शकतात. याशिवाय काही आयुर्वेदिक घरगुती उपाय आहेत. ज्यामुळे त्यावर सहज नियंत्रण करता येते.

मेथीचे दाणे उपाय - आयुर्वेदिक तज्ञांच्या मते, मधुमेही रूग्णांनी मेथीचे निर्यमित सेवन करावे आणि त्याचा साठा घरात ठेवावा. त्याच्या बियांचे अंकुरही खाण्यायोग्य असतात किंवा सकाळी मेथीचे पाणी पिण्याचा सल्ला दिला जातो.

तांब्याच्या भांड्यातून पाणी पिणे - तांब्याच्या भांड्यातील पाणी पिण्याची शिफारस अनेक शतकांपासून केली जात आहे कारण त्याच्या आरोग्यासाठी फायदे आहेत. आयुर्वेदिक तज्ञांच्या मते, तांब्याच्या भांड्यातील पाणी प्यायल्याने रक्तातील साखरेचे चढउतार टाळता येतात. तांब्याच्या भांड्यात रात्रभर पाणी साठवून ठेवा आणि दुसऱ्या दिवशी प्या.

कडू भाज्या फायदेशीर - साखर किंवा कर्बोदके खाण्याऐवजी कडू पदार्थ खावेत. तुम्ही कारले, आवळा, भांग बिया आणि कोरफड इत्यादींचे सेवन करू शकता. ते कसे खावेत ते तज्ञांना विचारा.

किचनमधील मसाले - स्वयंपाकघरातील मसाल्यांमध्ये मधुमेहविरोधी गुणधर्म आढळतात. हळद, मोहरी, हिंग, दालचिनी आणि धणे यामध्ये रक्तातील साखर नियंत्रित ठेवण्याची क्षमता असते. मधुमेहासाठी ते कसे वापरावे, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

डाएटमध्ये करा बदल - मानवी शरीरातील कोणताही आजार हा दोषांच्या असतुलनामुळे होतो. टाइप १ मधुमेह हा वात दोषाच्या असतुलनामुळे होतो. टाइप २ हा कफ दोषाच्या जास्तीमुळे होतो. म्हणूनच कमी चरबी आवश्यक आहे. दुग्धजन्य पदार्थांऐवजी बदाम/सोया/रिक्त-दूध आणि कमी चरबीयुक्त दही निवडा.

डायबिटिसवर इतर उपाय - डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार, तुम्ही सकाळी रिकाम्या पोटी बाटलीचा रस पिऊ शकता. तुमच्या जेवणात चणे घालू शकता, कारल्याची करी किंवा रस पिऊ शकता, आवळ्याच्या रस किंवा दुधीचा रस मिसळून पिऊ शकता.

बल्ड शुगर कंट्रोल करतील हे गावटी रोपं, अगदी फुल, पानं आणि खोड सगळंच गुणकारी

मधुमेहावर नियंत्रण कसे ठेवायचे? मधुमेहामध्ये स्वादुपिंड इन्सुलिन हार्मोन योग्य प्रकारे तयार करू शकत नाही. रक्तातील साखर नियंत्रित करणे आवश्यक आहे. असे न झाल्यास साखरेची पातळी अनियंत्रितपणे वाढू लागते. त्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स असलेले पदार्थ खाणे आणि व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

मधुमेह नियंत्रण करणारी वनस्पती - जर तुम्ही मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी स्वस्त आणि प्रभावी उपचार शोधत असाल तर आजपासून तुमच्या बागेत दोन रोपे लावा. या दोन वनस्पती म्हणजे पनीरचे फूल आणि इन्सुलिन वनस्पती. या दोन्ही वनस्पती तुमच्या बागेचे सौंदर्य वाढवू शकतात तसेच तुमच्या रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवू शकतात. इन्सुलिन वनस्पतीला कॉस्टस इग्निफेरा म्हणतात. भारतात याला इन्सुलिन प्लांट म्हणून ओळखले जाते. ही वनस्पती कॉस्टेसी कुटुंबातील आहे. असे मानले जाते की त्याच्या पानांच्या सेवनाने रक्तातील साखरेची पातळी कमी होते. त्याची पाने हलकी रूंद व हिरव्या रंगाची असून त्यावर लहान लाल फुले येतात. हे रोप तुम्हाला कोणत्याही रोपवाटिकेत २५ रुपयांपर्यंत सहज मिळेल. एनसीबीआयमध्ये प्रकाशित झालेल्या अभ्यासानुसार असे मानले जाते की, इन्सुलिन हिरव्या

पानांचे सेवन रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यास मदत करते. त्याचा परिणाम जाणून घेण्यासाठी शास्त्रज्ञांनी काही उदराना त्याच्या कोरड्या पानांपासून पाण्यात विरघळलेली पावडर दिली. शास्त्रज्ञांना १० दिवसांनंतर आढळले की त्यांच्या रक्तातील साखरेची पातळी लक्षणीयरीत्या कमी झाली आहे. शास्त्रज्ञांनी इन्सुलिनची पाने सुकवून पावडर बनवून वापरली. त्यांच्या अभ्यासात त्यांनी ही पावडर पाण्यात विरघळवून उदराना दिली. याचा अर्थ त्याच्या पानांची पावडर तुमच्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते. ते घेण्यासाठी तुम्ही डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

पनीरचे फूल म्हणजे काय ? पनीरचे फूल ही एक भारतीय औषधी वनस्पती आहे. ज्याचे असंख्य आरोग्य फायदे आहेत. ही वनस्पती Solanaceae कुटुंबातील आहे. ही वनस्पती अश्वगंधा म्हणून ओळखली जाते. ही एक छोट्टी वनस्पती आहे ज्यावर रासबेरीसारखी छोट्टी फुले येतात. नेचरमध्ये प्रकाशित केलेल्या अभ्यासानुसार, संशोधकांना असे आढळून आले आहे की, या वनस्पतीच्या फुलांमध्ये काढलेल्या रसाच्या वापरामुळे मधुमेही उदरामध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.

बोधकथा

लोभी राजा

फार फार वर्षापूर्वीची गोष्ट. इंद्रप्रस्थ एका आटपाट नगराचा राजा होता. त्याच्या राज्यात सर्व काही छान चालले होते. पण तरीही राजा अस्वस्थ होता. कारण त्याच्याकडे भरपूर धन होते. तरीही त्याला अजून धन मिळावे असे वाटे. एके दिवशी त्याच्या दरबारात एक थोर तपस्वी येतो. राजा दोन दिवस त्यांची मनोभावे सेवा करतो. ते पाहून तो तपस्वी खूश होतो व त्याला म्हणतो, 'राजा, तू माझी जी सेवा केली त्याने मी प्रसन्न झालो आहे. तू पाहिजे तो वर माग'. तो लोभी राजा म्हणतो, 'मला असा वर द्या की मी ज्या वस्तूला हात लावेन ती सोन्याची होईल.'

तपस्वी म्हणतो, 'नीट विचार कर. नंतर पश्चाताप करशील.' राजा आपल्या मागणीवर ठाम असतो. तपस्वी तथास्तू म्हणतो. राजा लगेच शेजारच्या सिंहासनाला हात लावतो. ते सोन्याचे होते. तो खूष होतो. मग तो पुढे ज्या वस्तूंना हात लावतो, त्या सोन्याच्या व्हायला लागतात. थोड्यावेळाने त्याला भूक लागते. म्हणून तो फलाहार करायला जातो, पण ती फळेही सोन्याची होतात. त्याला काहीच खाता, पिता येत नाही. कारण ज्याला तो हात लावी ते सोन्याचे होई. निराश झालेला राजा आपल्या सिंहासनावर बसलेला असताना त्याची

मुलगी बागेतून खेळून त्याच्याकडे येते. तो आनंदातने तिला घेण्यासाठी हात करतो, तर ती ती सोन्याची होऊन जाते. राजा अतिशय दुःखी होतो. त्याला एकदम रडू कोसळते. त्याची लाडकी मुलगी त्याला मिळालेल्या वरामुळे सोन्याची मूर्ती होऊन बसली होती. त्याला आपली चुक कळते, पण आता फार उशीर झालेला असतो.

तात्पर्य : कोणत्याही गोष्टीचा अति लोभ वाईटच.

