

सरळ

चालण्यापेक्षा

‘उलटे चालणे’

जास्त चांगले

सहसा लोक फिट राहण्यासाठी वेगाने चालतात किंवा धावतात, पण तुम्हाला माहिती आहे का की सरळ चालण्यापेक्षा उलट चालणे शरीरासाठी जास्त फायदेशीर ठरू शकते. यामुळे तुमचे स्नायू मजबूत होतात. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, उलटे चालल्याने बॅलन्स, फोकस आणि फिटनेसमध्ये सुधारणा होते. उलटे चालण्याचे जबरदस्त फायदे जाणून घेऊया, जे तुमचे आरोग्य सुधारू शकतात.

स्नायू बळकट होतात

उलटे चालल्याने त्या स्नायूंचे काम केले जाते जे सरळ चालताना कमी सक्रिय असतात. विशेषतः मांड्या, गुडघे याचे स्नायू बळकट होतात. हे पायांची ताकद वाढवण्यास आणि दुखापत होण्यात धोका कमी करण्यास मदत करतात.

मणक्यावरील ताण कमी होतो

उलटे चालल्याने पाठीच्या कण्यावरील आणि मणक्यावरील ताण कमी होतो. शरीराची स्थिती सुधारते आणि पाठदुखी कमी करण्यास उपयुक्त ठरते.

गुडघ्यासाठी फायदेशीर

गुडघेदुखी किंवा संधिवात यासारख्या समस्यांनी ग्रस्त असलेल्यांसाठी उलटे चालणे हे वरदानापेक्षा कमी नाही. यामुळे गुडघ्यांवरील दाब कमी होतो आणि सांधे लवचिक होतात.

मेंदूला चालना

उलटे चालल्याने तुमच्या मेंदूला नवीन आव्हान मिळते. हे मेंदू-समन्वय आणि संतुलन सुधारते. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की उलटे चालल्याने स्मरणशक्ती आणि लक्ष केंद्रित होते.

वजन कमी होण्यास मदत

सरळ चालण्यापेक्षा उलटे चालण्यात जास्त ऊर्जा लागते. यामुळे जास्त कॅलरीज बर्न होतात आणि वजन कमी होण्यास मदत होते.

हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी

उलटे चालल्याने रक्ताभिसरण सुधारते आणि हृदयाच्या स्नायूंना बळकटी मिळते. यामुळे हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होतो.

मि
व्या
अ

ताडास
ताडास
टाकून ताठ
त्यानंतर
आता दि
आणि शरीराच
नजर तु
₹० ते ६०

तासं

ताडास
त
अ
ताडास
उप
क
हो
त्व

उलटे चालल्याने स्ताभिसरण सुधारते आणि हृदयाच्या स्नायूंना बळकटी मिळते. यामुळे हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी होतो.

काही काँफी हा वाद
काही कधी संपणार नाही. चवींच
माहिती नाही, पण शरीरासाठी काँफी
चहापेक्षा नक्कीच चांगली असते. काँफी पिण्याचे
काही फायदे आहेत. पण आपण जरी काँफी पितो
तशी नाही. साधी ब्लॅक काँफीच. ते ही योग्य प्रमाणात
प्यायल्यास शरीरासाठी उपयुक्त ठरेल. अति काँफी चांगली
नाही. त्यात जर साखर घालत आहत किंवा किम वापरत आहत
तर, त्याचा शरीरासाठी काही उपयोग नाहीअशाचे चांगले नाही तर
वाईटच परिणाम होतील.

१ काँफीमध्ये कॅफेन असते ज्यामुळे तरतरी येते. आळस दूर
होतो. म्हणून जागरण करून काम करणारे लोक काँफी पिताने.
शरीराच्या कार्यक्षमतेला कॅफेनमुळे उत्तेजन मिळते.

२ काँफी वजन कमी करण्यासाठीही फायदेशीर ठरते. त्यामुळे ज्यांना
वजन कमी करायचे आहे, त्यांनी चहाऐवजी काँफी प्यायला सुरवात
करा. रोज एक किंवा दोन कपच प्या. काँफीचा अतिरेक नको.

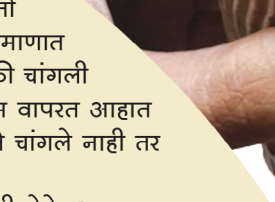
३ रक्तामध्ये एड्रेनालाईन नामक एक रस असतो. जो हार्मोन, ताणतणाव तसेच
रक्त प्रवाहाचे कार्य सुरळीत ठेवण्यासाठी मदत करतो. एड्रेनालाईनचे कार्य
नीट चालावे यासाठी काँफीचा फायदा होतो.

४ मधुमेहाचा धोका काँफी प्यायल्याने कमी होतो. ज्यांना मधुमेहाचा त्रास आहे.
त्यांच्यासाठी काँफी हा एक चांगला पर्याय आहे. असे काही अभ्यासांमधून
सिद्ध झाले आहे.

५ रेडक्लिफेबल.कॉम यांच्या मते काँफी प्यायल्याने स्मरणशक्ती वाढते. गोष्टी
विसरण्याची सवय असलेल्या लोकांनी काँफी प्यावी. तसेच आकलन शक्ती ही
काँफीने वाढते. लक्ष केंद्रित करण्यासाठी काँफी उपयुक्त असते.

६ लिट्हरचा त्रासही काँफीमुळे कमी होतो. पोटासाठीही काँफी चांगली असते.
डोपामाइनची पातळी संतुलित ठेवण्यासाठी काँफी उपयुक्त
ठरते.

७ त्वचेसाठी काँफी चांगली असते.
म्हणूनच काँफीपासून म्हणजेच
कॅफेनपासून तयार केलेले अनेक प्रॉडक्ट
बाजारात मिळतात. काँफी पावडरचा
वापर करून चेहऱ्यासाठी लेपही
तयार करता येतो.
काँफीमध्ये पाणी
घालून त्यात
कोरफडीचा अर्क
घालायचा.
चेहऱ्यालसाठी
स्क्रब म्हणून
वापरायचा.
नंतर कोमट
पाण्याने धुवून
टाकायचा.
त्वचा स्वच्छ
होते.




रोज ब्लॅक काँफी पिण्याचे ७

कक्त १ मिनिट करा ताडासन,
तासंतास व्यायाम न करताही व्हाल किट

ताडासन करू शकता.

ताडासन केल्याने काय फायदे होतात ?

अभ्यासानुसार पाठीच्या कण्यासाठी आणि बाँडी पोश्चर सुधारण्यासाठी ताडासन करणे फायदेशीर ठरते.

गुडघे आणि पायाचे घोटे मजबूत होण्यासाठी ताडासन करणे उपयुक्त ठरते. गुडघे दुखत असतील तर नियमितपणे ताडासन करावे.

काही जर्णीच्या नेहमीच पोटाच्या दुखतात, ओढल्यासारख्या होतात. हा त्रास कमी करण्यासाठी ताडासन करावे.

एकाग्रता वाढण्यासाठीही ताडासन उपयुक्त ठरते.

त्यामुळे मुलांनाही ते करायला लावावे.

ताडासन नियमितपणे केल्यास मुलांची उंचीसुद्धा वाढते.

हो

3)

थकव

तेलानं मालिस

आणि थकवा दूर

शरीराचा थकवा दूर करण्यासाठी गरम पाणी खूप फायदेशीर ठरतं. शरीर रिलॅक्स करण्यासाठी आणि ऑक्टिव राहण्यासाठी गरम पाण्यानं आंघोळ करा. याला हीट थेरपी म्हटलं जातं. गरम पाण्यानं आंघोळ केल्यानं सुस्ती आणि थकवा लगेच दूर होतो.

तुम्हीही कागदी
कपमध्ये चहा किंवा
कॉफी पिता का? त्याचे
दुस्परिणाम जाणून घ्या

२. पेपर कपचा वापर कमी करा: जर तुम्हाला पेपर कप वापरायचे असतील तर गरम पेयांसाठी डिझाइन केलेले कप वापरा.

जास्त प्रमाणात पाणी पिणंही ठरू शकतं घातक

जाणून घ्या
किती
पाणी
पिणं
शरीरासाठी
योग्य !

पाणी शरीरासाठी किती गरजेचे असतं हे सगळ्यांनाच माहीत आहे. पाण्याचं मदतीनं शरीरातील वेगवेगळी कामं करण्यास मदत मिळते. पाण्यानं शरीर हायड्रेट राहतं आणि अनेक प्रकारच्या आजारांपासून बचाव होतो. एक्सपर्टं दिवसभर भरपूर पाणी पिण्याचा सल्ला देत असतात. मात्र, प्रमाणापेक्षा जास्त पाणी पिणं आरोग्यासाठी नुकसानकारक ठरतं. जास्त पाणी प्यायल्यास ओवरहायड्रेशनची समस्या होते. ज्याला वॉटर इंटॉक्सिकेशन असंही म्हणतात. जास्त पाणी प्यायल्यास किडनीवर दबाव पडतो आणि अनेक प्रकारच्या समस्या होतात.

पाणी पिण्याची योग्य पद्धत

पाणी नेहमीच योग्य पद्धतीने व्यायला हवं. पाणी कधीच पाईयाईन पियु नये. पाणी हळूहळू एक एक घोट ज्यावं. जेणेकरून ते शरीराले ते अज्वाबं व्हावं. खूप जलान थंड किंवा गरम पाणी कधीच पियु नये. पाणी जेवण माल्यातर नेहमी अर्ध्या तासांनंतर प्यावं. जेणेकरून पचनक्रिया वांगली व्हावी. जेवण केल्यार लगेच पाणी प्याल्यार पचनक्रिया स्तंभे होते. सकाळी उपाशीपोटी पाणी पियं फायदेशीर असतं. रसो केवळय शरीराली विषारी पदार्थ बाहेर पडतात.

काय काळजी घ्याल?

रोज तुम्ही योग्य प्रमाणात पाणी पित आहात याची काळजी घ्या. पण प्रमाणापेक्षा जास्त पाणी पिणं टाळलं पाहिजे. कारण यानं शरीरात सोडिअमचं संतुलन बिघडतं, ज्यामुळे हायपोनेट्रेमियाचा धोका वाढतो. पाण्याचं प्रमाण प्रमाणा तुमच्या शरीराच्या गरजांनुसार बदलू शकतं. पण प्रमाणात काय तर दिवसभर भरपूर पाणी प्यावं.

पाणी पिण्याचं
योग्य प्रमाण

सामान्यपणे एका हेल्व्डी व्यक्तीक दिवसातून ८ ते १० ग्लास म्हणजे साधारण २ ते अडीच लीटर पाणी पिण्याचा सल्ला दिला जातो. पण हे प्रमाण तुमचं वय, वजन लिंग, फिजिकल अँड विटिविटी आणि वातावरणावरही अवलंबून असतं. तुम्ही जास्त एक्सरसाईज करत असाल आणि तुमचा जास्त घाम जात असेल तर पाणी पिण्याचं प्रमाण वाढेल. जर तुम्ही आजारी असाल आणि औषधांचं सेवन करत असाल तर पण्यात प्रमाणात बदल होऊ शकतो.

संपादकीय



संपादक **दिपक मोरेश्वर नाईक**

सरत्या संपूर्ण सप्ताहात डोनाल्ड ट्रम्प यांच्या हार्टरिफ बॉम्बहूच्या वषावात एका महत्त्वाच्या तारखेकडे काहीसे दुर्लक्ष होणे तसे अपेक्षितच. पण अमेरिकी शासकांच्या सध्याच्या दंडेली कार्यखंडाच्या पार्श्वभूमीवर त्या घटनेचे महत्त्व खरे तर अधोरेखित व्हायला हवे. तर ती तारीख होती १ एप्रिल. त्या दिवशी बरोबर ७५ वर्षांपूर्वी, म्हणजे १ एप्रिल १९५० रोजी भारत आणि चीन या दोन प्राचीन देशांमध्ये अधिकृत राजनैतिक संबंध प्रस्थापित झाले. अधिकृत राजनैतिक असे म्हणायचे, कारण सांस्कृतिक आणि असंघटित व्यापारी संबंध कित्येक शतके अस्तित्वात होते. जगातील आद्या संस्कृतींमध्ये या दोन संस्कृतींचा उल्लेख अग्रक्रमाने केला जातो. त्यांचा वारसा सांगणा[या या दोन अवाढव्य देशांमध्ये अशा प्रकारे संबंध प्रस्थापित झाल्याची दखल त्यावेळच्या जगाने किती घेतली याचा तपशील उपलब्ध नाही. पण त्या वेळी चीनच्या बंद साम्राज्याची कवाडे नुकीची कुठे किलकिली होत होती, तर भारताकडे पंडित जवाहरलाल नेहरूंच्या रूपात एक जागतिक छाप असलेला नेता होता. ब्रिटिशांनी निघून जाऊन तीनच वर्षे लोटली होती, त्यामुळे काही प्रमाणात तरी पाश्चिमात्य मुख्य प्रवाहातील माध्यमांचे भारताकडे लक्ष असायचे. भारत आणि चीन हे भविष्यात सर्वाधिक लोकसंख्येचे देश बनतील आणि जगात सर्वाधिक वेगाने विस्तारणा[या अर्थव्यवस्था बनतील अशी शंका तेव्हा वाटण्याची शक्यताच नव्हती. ३०० कोटींच्या जवळपास एकत्रित लोकसंख्या आणि १० लाख कोटींच्या असापास



एकत्रित जीडीपी हे आकडे दडपून टाकणारे आहेत. यांतील एक देश निर्विवादपणे जगाची उत्पादक राजधानी आणि अनेक मोठ्या उत्पादनांच्या बाबतीत मोठी बाजारपेठ, तर दुसरा देश कुशल कामगारांचा सर्वात मोठा निर्यातदार आणि अनेक बाबतीत जगातील अग्रणी बाजारपेठही. हे दोन देश एकत्र आले, तर काय बहार येईल अशी इच्छा वेगवेगळ्या चिनी राज्यकर्त्यांनी वेगवेगळ्या काळात बोलून दाखवली. ते त्यांचे बोलण्याचे चेहरे.

प्रत्यक्षात अगदी सुरुवातीपासूनच चीन हा भारताचा स्पर्धक होता. आज तिची जागा ब[याच प्रमाणात तुच्छतेने घेतली असेलही. ती का असा प्रश्न इथल्यांनाच अनेकदा पडतो. भारताची संभावना चिनी सरकारी माध्यमातून ह्यअकार्यक्षम, आळशीहू देश अशी होत असली, तरी भारताचे महत्त्व एका मयादेपलीकडे प्रथम सोव्हिएत रशिया आणि नवीन सहस्त्राकात अमेरिका, कमीअधिक प्रमाणात युरोप, कायमच जपान, अलीकडच्या काळात अरब राष्ट्रांच्या नजरेत नेहमीच राहिले ही बाब चिनी नेतृत्व स्वीकारू शकत नसले, तरी नाकारूही शकत नाही !

तिबेटचे ब्रिटिशांनी केलेले सीमांकन चीनला मान्य नव्हते. तसे तर त्यांना ब्रिटिशांनी केलेले कोणतेही सीमांकन मान्य नाही. जपानने चीनवर अनेक आक्रमणे केली, ब[याचशा भूभागावर अनेक वर्षे ताबाही मिळवला. ती सगळी जुनी ह्यदुखणीहू चीन आज उगाळत आहे, कारण त्यांचे अध्यक्ष क्षी जिन्पिंग यांनी गतदशकात चिनी सांस्कृतिकवादाला चिनी वर्चस्ववादाची जोड दिली. १९९५

महत्त्वाच्या मुद्यांना बगल देऊन लोकांचे ‘एप्रिल फूल’

अर्थसंकल्पीय अधिवेशनाचे सूप वाजल्यानंतर या अधिवेशनात लोकांच्या जीविताशी, रोजगाराशी, आरोग्य, शिक्षण, महागाई, नागरी समस्या अशा विषयांवर विकिर्भड्यात पुरेशी चर्चाच झालेली नाही. गैरलागू, भावनिक मुद्दे, संवेदनशील विषयांवर चिखल झालेल्या राजकारणाने महाराष्ट्राच्या जनतेला झुलवत ठेवले आणि महत्त्वाच्या जिवंत मुद्द्यांना बगल दिली. नेत्यांकडून एप्रिल फूल झालेल्या लोकांनी आतातरी भानावर यावे. संवेदनशील मुद्यांच्या पलीकडे सत्तेने दिलेल्या आश्वासनानुसार खर्च आपला विकास झालेला आहे का, याची तपासणी लोकांनी करायला हवी. वर्ष २०१४ आणि २०१९ च्या निवडणूक जाहीरनाम्यात केंद्र सरकारने दरवर्षी २ कोटी नोकऱ्या निर्माण करण्याचे आश्वासन दिले होते. मात्र, बेरोजगारीचा दर अजूनही चिंताजनक आहे, आणि संघटित क्षेत्रात अपेक्षित रोजगारवाढ झालेली दिसत नाही. याशिवाय वर्ष २०२२ पर्यंत शेतकऱ्यांचे उत्पन्न दुप्पट करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले गेले होते. प्रत्यक्षात, शेती क्षेत्रातील आढावे आणि किमतीतील अस्थिरतेमुळे हेसुद्धा उद्दिष्ट पूर्ण झालेले नाही. केंद्र आणि राज्य सरकारने १०० स्मार्ट शहरे विकसित करण्याचे आश्वासन दिले होते, परंतु २०२५ पर्यंत अनेक शहरांमध्ये पायाभूत सुविधा आणि नियोजनाच्या अंमलबजावणीला विलंब झाला आहे. राज्याची सध्याची स्थिती पाहता ही आश्वासने पुढच्या वर्षाअखेरीसपर्यंत पूर्ण होण्याची कोणतीही चिन्हे नाहीत. याआधीच्या महाविकास आघाडी सरकारने २०१९ मध्ये सत्तेवर येताना संपूर्ण कर्जमाफीचे आश्वासन दिले होते, परंतु त्याची अंमलबजावणी मर्यादित राहिली. त्यानंतर आलेल्या महायुतीच्या सरकारनेही शेतकऱ्यांच्या कर्जमुक्तीवर ठोस प्रगती दाखवलेली नाही, शेतकरी कर्जमाफीचा विषय केवळ राजकीय अजेंडा बनून राहिला आहे. अर्थसंकल्पीय अधिवेशनात शेतकरी कर्जमाफीच्या मुद्यावर म्हणावी तेवढी गांभीर्याने चर्चा झाली नाही, याबाबत विरोधकांनी, माध्यमांनीही सरकारला प्रश्न विचारणे अपेक्षित होते. परंतु भावनिक आशा संवेदनशील गैरलागू मुद्यांवर जनतेचा चतुर राजकारण्यांनी झुलवत ठेवण्यात यश मिळवले, लोकांना तेवढा वेळ नसतो किंवा व्यवस्थेशी लढण्याची ताकद नसते, त्यामुळे त्यांची झालेली ‘बनवाबनवी’ नागरिकांचा ‘नाईलाज’ म्हणून एकवेळ समजून घेता येईल, मात्र लोकशाहीचा चौथा खांब आणि जबाबदार पत्रकारिता करण्याचे छातीठोकपणे सांगणांया माध्यमांनीही संवेदनशील आणि गैरलागू मुद्यांमध्येच पत्रकारितेचा महत्त्वाचा वेळ घालवला. यात सत्ताधाऱ्यांना लोकांच्या जगण्याशी जोडलेले प्रश्न विचारणे बाजूला राहिले. मुंबईतील भेटी प्रकल्प आणि रस्ते विकासासारख्या मोठ्या योजनांवर अनेकदा विलंब होत आहे. उदाहरणार्थ, मेट्रो ३ पूर्ण होण्याची मुदत वारंवार पुन्हे ढकलली गेली. तर ग्रामीण आणि शहरी भागात पाणीपुरवठा आणि स्वच्छतेची आश्वासने पूर्ण करण्यात अनेक अडथळी आल्या आहेत, विशेषतः राज्यातील दुष्काळग्रस्त भागाची स्थिती स्वातंत्र्यानंतर अनेक सरकारे आली आणि गेली तरी कायम आहे, कितीतरी निवडणुका आल्या आणि गेल्या त्यानंतरही तेच प्रश्न, तीच आश्वासने, लोकांची तीच फसवणूक कायम आहे. यातील निवडक आश्वासनांचा विचार यंदाच्या एप्रिल फूलच्या निमित्ताने व्हायला हवा. केंद्र सरकारने प्रत्येक गावाला शुद्ध आणि पुरेसा पाणीपुरवठा देण्यासाठी ‘जलस्वराज्य’ आणि ‘जल जीवन मिशन’ सारख्या



योजनांचा विस्तार करण्याचे ठरवले होते, ते उद्दिष्ट अद्यापही पुरेसे साध्य झाले नाही. ग्रामीण भागात अनेक ठिकाणी पाणीपुरवठा योजनांचे काम अपूर्ण आहे. मराठवाड्यासारख्या दुष्काळग्रस्त भागात फेब्रुवारीतच टँकर सुरू झाले आहेत. उन्हाचा तडाखा वाढेल तशी ही संख्या वाढत जाणार आहे. पाईपलाईनद्वारे पाणी पोहोचवण्याचे उद्दिष्ट पूर्ण झालेले नाही. मुंबई, पुणे, नागपूरसारख्या शहरांमध्ये पाणीपुरवठा, पाणीटंचाई, पाणी चोरी आणि पाणी गळती कमी झालेली नाही. मुंबईसारख्या शहरात अजूनही अनेक भागात ठरावीक वेळेतच पाणी मिळते, तर पुण्यात पाणीटंचाई आणि असमान वितरणाची समस्या कायम आहे. पाणी गळतीचे प्रमाण कमी करण्यातही अपेक्षित यश मिळलेले नाही. मुंबई, ठाण्याला पाणीपुरवठा करणाऱ्या शहापूरमधील आदिवासी गावपाड्यांमध्ये भीषण पाणीटंचाईचा प्रश्न दरवर्षी चर्चिला जातो, मात्र त्यावर अद्यापही कायमस्वरूपी उपाययोजना झालेली नाही. ‘स्वच्छ भारत अभियान’ अंतर्गत प्रत्येक घरात शौचालय उभारण्याची पूर्तता झालेली नाही, अनेक ठिकाणी शौचालये उभारली आहेत, मात्र पाणी नसल्याने त्याचा वापर होत नाही. अनेक ठिकाणी बांधकाम निकट दर्जाचे असल्याचेही समोर आले आहे. नदीजोड प्रकल्प आणि दुष्काळमुक्त महाराष्ट्राचे उद्दिष्टही साध्य झालेले नाही.

पाणी साठवण, जलसंधारण, सिंचनाच्या योजना, भ्रष्टाचार, राजकीय इच्छाशक्ती, हेवेदाव्यांमुळे पूर्ण झालेल्या नाहीत. मराठवाडा आणि विदर्भातील अनेक गावांमध्ये दुष्काळाची समस्या कायम आहे. ‘जलयुक्त शिवार’सारख्या योजनांचा प्रभाव मर्यादित राहिला आणि अनेक ठिकाणी कामे अपूर्ण किंवा अर्धवट अवस्थेत आहेत. राज्यातील ५० टक्क्यांपेक्षा जास्त लोकसंख्या शेतीवर अवलंबून आहे. परंतु अनिश्चित पाऊस, दुष्काळ आणि शेतमालाला योग्य भाव न मिळणे यामुळे शेतीतून पुरेसे उत्पन्न मिळत नाही, ज्यामुळे ग्रामीण बेरोजगारी वाढत आहे. ग्रामीण भागात रोजगाराची साधने उभारण्यात सरकारला अपयश आले आहे. यांत्रिकीकरण, माहिती आणि तंत्रज्ञानाचे संतुलन राखण्यात सरकारी यंत्रणांचा अपयश आल्यामुळे रोजगाराचा प्रश्न जटील होत आहे. निवडणुकीआधी सरकारी भरतीचे आश्वासन पूर्ण झालेले नाही. त्यामुळे सरकारी नोकऱ्या रोडावल्या आहेत. वेतन आयोग, समायोजन, नव्या पदांची निर्मिती असे कित्येक प्रश्न सुटलेले नाहीत, त्यामुळे नोकर भरती मंदावली आहे. खासगी क्षेत्रातही असंघटित

राज्यावर अवकालीची अवकृपा

फेब्रुवारीपासूनच महाराष्ट्राचा पारा चढत आहे. मार्चमध्ये उन्हाचा कहर आणखी वाढला होता. असे असतानाच चार दिवसांपासून राज्यावर अवकाळी दग जमलेले आहेत. ही शेतकऱ्यांसाठी काळजी करण्याची वेळ आहे. दोन दिवसात अनेक ठिकाणी सरी कोसळल्यामुळे उन्हाचा काहिलीमुळे वेचैन झालेल्या जनतेने सुटकेचा निःश्वास सोडला खरा पण तो तात्पुरताच ठरला. कारण या अवकाळीची झळ शेती उत्पादनाला आणि शेतकऱ्यांना बसली आहे. आधीच राज्यातील शेती मेटाकुटीला असलेला आहे. तो वारंवार कर्जमाफीची मागणी करत आहे. अशी परिस्थिती असताना सध्या कर्जमाफी शक्य नाही हे उपमुख्यमंत्री आणि अर्थमंत्री असलेले अजित पवार यांनी दोन दिवसांपूर्वी अगदी परखडपणे सांगितले आहे.

त्यामुळे कर्जमाफीची शेतकऱ्यांची अपेक्षा यंद आणि पुढील वर्षी शक्य नाही, हे स्पष्ट झालेले आहे. अशातच अवकाळी पावसामुळे शेतकऱ्यांची चिंता प्रचंड वाढली आहे. सोमवारी बोंड, जालना, अकोला, बुलढाणा, वाशीम, कोल्हापूर, सातारा तसेच चिपळूण, गुहागर (रत्न गिरी), श्रीवर्धन (रायगड) या जिल्ह्यांमध्ये पावसाने अवकाळी तजर फिरवली. शिवाय अपर्याप्त चार ते पाच दिवस अवकाळी पाऊस कोसळण्याचा अंदाज हवामान विभागाने वर्तवला आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांच्या हृदयाचे ठोके वाढले आहेत. ठाणे, रायगड आणि रत्न गिरी जिल्ह्यांनाही अवकाळीचा इशारा देण्यात आला

क्षेत्र वाढत असल्याने कामगार कर्मचाऱ्यांच्या शोषणाला बळ मिळत आहे. संपत्तीचे असमान वितरण, शेतकऱ्यांचे कर्जबाजारीपण, कमी उत्पन्न आणि नैसर्गिक आपत्तीमुळे शेतकरी, कामगार वरीबत ढकलला जात आहे. मागील वर्षी मराठवाडा विदर्भात शेतकरी आत्महत्यांचे प्रमाण अडीच हजार असे नोंदवले गेले होते. शिक्षण आणि पुरेशा आरोग्य सुविधांचा अभाव आहे.

ग्रामीण भागात दर्जेदार शिक्षण आणि आरोग्य सुविधा कमी असल्याने लोकांचे जीवनमान उंचावलेले नाही. असंघटित क्षेत्रातील कामगारांची पिळवणूक थांबण्यासाठी सरकार आणि यंत्रणांकडे धोरणात्मक उपाय नाही, कामगार कायदे बासनात गुंडाळलेले आहेत, त्यामुळे शेतकरी आणि कामगारांना चांगले दिवस येण्याचे निवडणुकीआधीचे स्वप्न धुळीला मिळाले आहे. राज्यातील ९० टक्के कामगार असंघटित क्षेत्रातील असल्याने त्यांच्या पिळवणुकीचे प्रमाणही जास्तच आहे. कामगारांचे प्रश्न सुटले नसून आणखी जटील बनले आहेत. कमी वेतन, सामाजिक सुरक्षा नसणे आणि नोकरीच्या अस्थिरतेमुळे सामान्य कामगार, कर्मचारी पुर्ता निराश झाला आहे. ग्रामीण भागातून पोटापाण्यासाठी शहरांकडे होणारे स्थलांतर थांबलेले नाही, कोरोना काळानंतर ही स्थिती आणखी कठीण झाली आहे. दुर्गम भागात पितृद्यानपितृद्या शहरांवर आदिवासी, मागासवर्गीय, कमकुवत जात गटातले अजूनही सामाजिक न्यायाच्या प्रतीक्षेत आहेत. शिक्षण, आरोग्य, रोजगारापासून वंचित आहेत, स्वातंत्र्यापासून आज्ञागतयत त्यांना केवळ आश्वासनेच मिळली आहेत. या समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी शाश्वत शेती, कौशल्य विकास, औद्योगिक विकेद्रीकरण आणि सामाजिक समानतेवर लक्ष देणे गरजेचे असताना सरकार मात्र कबर, मशीद, मंदिर, मटण, श्वान, सिनेमा अशा मूळ मुद्यांपासून भरकटवण्याचा विषयांना जाणीवपूर्वक प्राधान्य देत आहे, लोकशाहीचा चौथा स्तंभ असलेली माध्यमेही त्याला भुलली असून यात सनदशीर, लोकाभिमुख अभिव्यक्तीचाही त्यामुळे बळी जात आहे. महाराष्ट्राची आर्थिक स्थिती ही समि्रश्च स्वरूपाची आहे. एकीकडे राज्य हे भारतातील सर्वात श्रीमंत आणि उद्योग व्यवसायात प्रगत राज्यांपैकी एक मानले जाते, तर दुसरीकडे काही गंभीर आर्थिक आव्हानेही सामोर आहेत. राज्यावरील कर्जाचा डोंगर कमी देशात सर्वाधिक असल्याचे कौतुक थांबवून सत्ताधाऱ्यांनी दिलेल्या आश्वासनांच्या पूर्ततेकडे लक्ष द्यायला हवे. शहर आर्थिक विकासाची केंद्र म्हणून नावारुपाला येत असताना ग्रामीण आणि दुर्गम भागातील मूलभूत विकासाकडे माध्यमेही त्याला भुलली असून यात सनदशीर, लोकाभिमुख असल्यासाठी सर्वसमावेशक विकासाचे धोरण इच्छाशक्तीने राबवायला हवे. वारंवार होणारी कर्जमाफी हा यावरील उपाय नव्हे. लाडकी बहीण योजनेचे भवितव्य धोक्यात आल्याने या आश्वासनाचाही फेरविचार करण्याची गरज सरकारला पडत आहे. शेतकऱ्यांनाही कर्ज फेडायला लावण्यात येत आहे. शेती, नागरिकांची, महिलांची सुरक्षा, वाढती गुंडगिरी, सामाजिक तणाव आदी सामाजिक प्रश्न निर्माण होतील, असे राजकारण नेत्यांनी आतातरी टाळायला हवे, त्यानंतर मूलभूत विकासाकडे लक्ष देता येईल. नागरिकांच्या जगण्याशी थेट संबंध असलेल्या प्रश्नांकडे पाहता येईल, अन्यथा या फसवणुकीचा अंर्ग पुढेही कायम राहील.

केल्यामुळे अस्माना संकट कुठे घेऊन जाणार, असा सवाल शेतकरी करत आहेत. येणाऱ्या तीन ते चार दिवसात राज्यात हलका ते मध्यम स्वरूपाचा अवकाळी पाऊस कोसळण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. दक्षिण कोकण आणि दक्षिण मध्य जिल्ह्यांमध्ये तुरळक ठिकाणी विजांच्या कडकडाटासह वादळ आणि हलक्या ते मध्यम स्वरूपाच्या पावसाचा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. या अवकाळी पावसाच्या संकटाला कसे तोंड द्यायचे, याचे उत्तर सध्यातरी कोणाकडेच नाही. ही नैसर्गिक आपत्ती आहे. मात्र, यातून होणाऱ्या नुकसानीची भरपाई महायुती सरकारला शेतकऱ्यांना द्यावी लागणार आहे. त्यामुळे ज्या जिल्ह्यांमध्ये, ज्या भागात अवकाळी पावसाने दोन दिवसांत उपद्रव दिला तेथील शेती नुकसानीचे पंचनामे तातडीने करण्याची जबाबदारी सरकारला घ्यावी लागेल.

राज्याच्या सुद्ध भविष्यासाठी...



कुपोषण असलेच तर ते दूर मेळघाट आणि नंदुरबारकडे, त्याचा महानगरी मुंबईशी काय संबंध?, अशा समजुतींना जोरदार धक्के देणाऱ्या ‘महाराष्ट्र टाइम्स’ च्या विशेष वृत्तामधून मुंबई उपनगर जिल्ह्यात राज्यातील सर्वाधिक कुपोषित बालके असल्याचे दुर्दैवी वास्तव समोर आले. कुपोषण हद्दपार होऊन महाराष्ट्र निरोगी अन् सुद्ध बालकांचे राज्य होणार असल्याची स्वप्ने दाखवणारे दावे वेगवेगळ्या यंत्रणांकडून होत असताना राज्यात गेल्या महिन्यात एक लाख ८२ हजार ४४३ कुपोषित बालके असल्याची माहिती एकात्मिक बाल विकास योजनेमधून जाहीर करण्यात आली. गेल्या वर्षीच्या एप्रिलपासून याबद्दलची माहितीच जाहीर करण्यात आली नव्हती, हा यातला अतिरिक्त बेजबाबदारपणा. या कुपोषित बालकांमध्ये ३० हजार ८०० बालके गंभीर तीव्र कुपोषणाच्या श्रेणीमध्ये आहेत, ही चिंताजनक बाब आहे. कुपोषणाच्या मागे बालमृत्यू दबा धरून बसलेले असतात, त्यामुळे कुपोषणमुक्तीसाठी केलेले प्रयत्न बालमृत्यूही रोखू शकतात. आहार, आरोग्य, पोषण या तिन्ही आघाड्यांवर प्रयत्न करताना सामाजिक कारणांचाही विचार झाला पाहिजे. आरोग्य विभाग, महिला व बालविकास, आदिवासी विभाग, ग्रामविकास, अन्न, नागरी पुरवठा, रोजगार हमी, सामाजिक न्याय अशा अनेक विभागांची एकत्र मोट बांधून

चीनचे आधिक्य ८५.१ अब्ज डॉलर इतके अवाढव्य आहे. तरीही भारताशी वाटाघाटी करण्याची, विवाद्या मुद्दे चचेतून सोडवण्याची आणि आर्थिक सहकारी वाढवण्याची भाषा चीनकडून अलीकडे वरचेवर होते. पाकिस्तान सोडला, तर चीनचा एकही मित्रदेश भारताशी थेट शत्रुत्व सांगत नाही. रशिया जितका चीनचा मित्र त्यापेक्षा अधिक तो भारताचा मित्र. अमेरिका आणि पाश्चिमात्य जगतात आजही चीनला सक्षम पर्याय म्हणून भारत ठरू शकतो ही भावना प्रबळ आहे. ब[याचदा ही भावना फक्त भावनाच राहिलेली आहे आणि यांतील काही आडाखे सपशेल फसलेले आहेत हे मान्य केले, तरी भारतीय बाजारपेठेवर चीनला जेल्या काळात अवलंबून राहावे लागेल, हे नक्कीच. पेन-पेन्सिल, हेअरपिनांपासून अजस्त्रा टबाईन, सौरपट्ट्या, छिद्रयंत्रे अशा सामग्रीपर्यंत चिनी मालासाठी भारतीय बाजारपेठ विस्तारतेच आहे. भारत ही चीनची जगातली सर्वात मोठी व्यापारपेठ बनली हा दावा सर्वस्वी चुकीचा ठरत नाही. ट्रम्पयुगात आणि युरोपच्या ह्यतटबंदीहूच्या पार्श्वभूमीवर चीनकडील अतिरिक्त मालाला ह्यउठावहू हवा असेल, तर भारताकडे वळण्याशिवाय पर्याय नाही.

ह्यहार्डवेअरहू आणि ह्यहार्डपॉवरहूच्या जोरावर निर्ढाविलेल्या चीनला ह्यसॉफ्टवेअरहू आणि ह्यसॉफ्टपॉवरहूच्या चौकटीत सुस्तावलेल्या भारताशी शत्रुत्वही हवेसे वाटते आणि मित्रत्वाचीही गरज भासते हे कसे काय, हे कोडे ७५ वर्षांनीही उलगाडलेले नाही. ह्यहिंदी-चिनीहूचे ह्यहत्ती-ड्रॅगनहू झाले. गेलाबाजार सीमेवर युद्ध नाही तरी चकमकीही झडल्या. कधी पाकिस्तान, कधी मालदीव, कधी नेपाळ, कधी बांगलादेश येथील भारतविरोधी राजकारण्यांना चुचकारणेही सुरूच आहे. तरीदेखील दोस्ती-दोस्तान्याची भाषा संपलेली नाही. आपलीही, त्यांचीही. सरलेल्या ७५ वर्षांच्या संबंधांचे बहुधा इतकेच संचित. त्याहून अधिक अपेक्षाही ठेवू नये. कारण त्यांची कधी पूर्तता होत नाही. ह्यतुल्यावाचून करमेनाहू आणि ह्यतुल्याशी पटेनाहू स्वरूपाचे हे नाते. झटापटी होतील पण काडीमोड संभवत नाही. दोघांनी ठरवले, तर काय अशक्य आहे असे म्हणणा[यांना किंवा मानणा[यांना ३०० कोट मनांच्या भावनांची अनंत व्यामिश्रता आकळलेली नाही. ती अनंत व्यामिश्रता हेच या संबंधांचे व्यवच्छेदक लक्षण. गुंतागुंतीचे तरीही लोभसवाणे ! ड्रॅगन आणि हत्तीचे टॅगो किंवा बॅलेनृत्य अशी भारत-चीन संबंधांची लाडिक संभावना चिनी नेतेच करत असतात. ती नव्या युगाची, नव्या काळातील, नव्या नेत्यांतील ह्यहिंदी-चिनी भाई भाईहू घोषणा ठरू नये इतकेच.

Printed, Published and owned by Mr.Dr. Deepak MoreshwarNaik Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE UNIT NO. 4, N.K.INDUSTRIAL ESTATE, NEAR PRAVASI INDUSTRIAL ESTATE, GATE NO. 2, GOREGAON (E), MUMBAI 400063, MAHARASHTRA, Published At 2, RajaramChs. Ltd., Bunderwadi, Navghar Road, Bhayander(E), Dist - Thane, Pincode 401105, Maharashtra. Editor Mr. Dr. Deepak Moreshwar Naik. Mo.8424989898, Email ID: policebatmipatra@gmail.com