



निवडणूक नेत्यांची, परीक्षा मतदारांची!

लक्ष्यवेध

बाहुल बौबगांवकर

पुढील महिन्यात होणाऱ्या राज्याच्या विधानसभा निवडणुकीत यावेळी केवळ पक्षच नव्हे, तर जवळपास प्रत्येक प्रमुख नेत्याची प्रतिष्ठा आणि विश्वासार्हता पणाला लागली आहे. राज्यात एका पक्षाचे विभाजन होऊन, समान नावाचे दोन पक्ष निवडणूक लढवीत आहेत. गंमत म्हणजे ही स्थिती दोन पक्षांवर आली आहे. मूळ शिवसेना पक्ष फुटून, शिवसेना (उबाठा) हा नवा फुटिर पक्ष तयार झाला आहे, तसेच मूळ राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्ष फुटून, राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरद पवार) असा पक्ष उभा राहिला आहे. आता आपणच खरा आणि मूळ पक्ष आहोत, हे सिध्द करण्याची जबाबदारी या दोन्ही (म्हणजे चारही) पक्षांच्या नेत्यांवर आली आहे. महाराष्ट्रासाठी ही अभूतपूर्व परिस्थिती आहे.

गेल्या विधानसभा निवडणुकीत मतदारांचा विश्वासघात झाला. त्यांनी निवडलेल्या युतीऐवजी, त्यांनी नाकारलेल्या पक्षांच्या आघाडीचे सरकार सत्तेवर आले. त्यास विजयी युतीतील एक पक्ष जबाबदार ठरला. या पक्षाच्या नेत्यांच्या वैयक्तिक अहंकार आणि सत्तालालसेने, मतदारांची प्रतारणा केली. त्यामुळे आपल्या मताची काही किंमतच नाही, अशी असाहाय्यतेची भावना मतदारांमध्ये

मतदारांचेच निवडलेल्या सरकारने भ्रष्ट कारभार केला, तर त्यात या मतदारांचीही चूक असते. म्हणूनच प्रगत आणि सुसंस्कृत म्हणविल्या जाणाऱ्या महाराष्ट्रात शिवराज आणि वैयक्तिक अहंकाराला सत्तेवर बसवायचे की, राज्याच्या विकासाला वाहून घेतलेल्या प्रामाणिक, सौशिक सेवाभावाला सत्तेवर बसवायचे, याची परीक्षा आता मतदारांना द्यायची आहे. आता राज्यात निवडणूकीचा बिगूल वाजला आहे. निवडणूक आयोगाने निवडणूकीचा कार्यक्रमही जाहिर केला आहे. त्या अनुषंगाने होणाऱ्या या निवडणुकीत नेत्यांची नव्हे तर खरी परीक्षा ही आता मतदारांचीच होणार आहे. कोणाच्या हातात या प्रगत महाराष्ट्राच्या सत्तेची चावी द्यायची याचा रास्त निर्णय मायबाप मतदारांनाच करावा लागणार आहे.

निर्माण झाली. यावेळी तसे घडू द्यायचे नसेल, तर एकाच पक्षाला पूर्ण बहुमत दिले पाहिजे. मात्र, राज्यात तीन-तीन पक्षांच्या आघाडीचा एकाच निवडणूक लढवीत असल्याने, कोणत्याही एकाच पक्षाला बहुमत मिळणे अशक्य आहे. या स्थितीत जी आघाडी निवडणुकीनंतरही एकसंध राहिल अशी आशा वाटते, त्या आघाडीला मतदार सत्तेवर बसवितो.

लोकसभा निवडणुकीत राज्यात आलेल्या अनपेक्षित अपयशाने, भाजप-शिवसेना-एनसीपी आघाडीला धक्का बसला असला, तरी नुकत्याच झालेल्या हरियाणा विधानसभा निवडणुकीत भाजपचा

सलग तिसऱ्यांदा विजय झाल्यामुळे, भाजपला पुन्हा उमेद मिळाली आहे. लोकसभा आणि विधानसभा निवडणुकीतील मुद्दे आणि मतदारांचे प्राधान्यक्रम भिन्न असतात, हे आजवर अनेकदा सिध्द झाले आहे. त्यामुळे विधानसभा निवडणुकीतही त्याची पुनरावृत्ती होण्याची शक्यता नाही. उध्दव ठाकरे यांच्या नेतृत्वाची बंद मूठ उघडली गेल्याने, त्यांच्याबद्दल अन्य नेतेच नव्हे तर जनतेच्या मनातही अविश्वास आहे. निवडणुकीपूर्वी मला मुख्यमंत्रिपदाचा उमेदवार घोषित करा, या उध्दव ठाकरे यांच्या मागणीला दोन्ही काँग्रेस पक्षांनी वाटाण्याच्या अक्षता लावल्या. त्याचे कारण हेच

आहे की, उध्दव हे मुख्यमंत्री म्हणून कुचकामी ठरल्याचे त्यांच्या सहकारी पक्षांना वाटते. उध्दव ठाकरे यांची ताजी वक्तव्येही, ते अजून राजकीयदृष्ट्या परिपक्व झाले नसल्याचे दर्शवितो. शरद पवार यांची स्थिती मजबूत दिसत असली, तरी त्यांच्या पक्षाचा आवाकाच लहान असल्याने, त्यांना निवडणुकीनंतर खूप काही करता येईल असे वाटत नाही. कसेही निकाल लागले, तरी सुप्रिया सुळे यांना त्या खुर्चीवर बसविण्याची शरद पवार यांची इच्छा पूर्ण होण्यासारखी स्थिती सध्या राज्यात नाही.

मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांची स्थिती सध्या सर्वात भक्कम आहे, असे दिसून येते. त्यांनी मुख्यमंत्री म्हणून आपण एक उत्तम प्रशासक असल्याचे सिध्द केले आहे. कोणतेही वादग्रस्त वक्तव्य किंवा भ्रष्टाचाराचा आरोप त्यांच्या नावावर नाही. शिवसैनिकांच्या मनात त्यांच्याबद्दल आजही जिव्हाळा आणि आदर आहे. राज्याच्या विकासकामांना वेग आणि दुबल समाजगटाना आर्थिक आधार 'लाडकी बहीण योजना' देणारा नेता म्हणून त्यांची प्रतिमा उभी राहिली असून, सामान्य माणसाच्या मनात शिंदे यांच्याबद्दल अपुलकीच आहे इतके निश्चित. शिवाय आपली युती त्यांच्याच नेतृत्वाखाली निवडणूक लढेल असे भाजपने जाहीर केल्याने, पुढेही मुख्यमंत्रीपद मराठा समाजाकडेच राहिल ही शक्यता त्यांना निवडणुकीत नक्कीच लाभदायक ठरेल.

सर्वात मोठे आव्हान भाजपपुढेच आहे. (पान ४ वर)

कॅनडा विस्तवाशी खेळ खेळतोय!

खलिस्तानी फुटीरतावाद्यांना स्वतः पोसून आपल्या भूमीचा वापर सर्रासपणे भारताविरोधी कारवायांसाठी करू देतो. यावेळी देखील पंतप्रधान टुडो यांनी भारतावर गंभीर आरोप केले आहेत, त्यामुळे दोन्ही देशातील संबंध विनाकारण ताणले गेले. मात्र त्याची फिकीर कोणाला? नजिकच्या भविष्यातील कॅनडाची निवडणुक टुडोंकडे जिंकण्यासाठी दुसरा पर्यायच नाही.

पववाष्टकावण

अनय लोगळेकर

नवी दिल्लीमधील कॅनडा उच्चायुक्तालयातील सहा वरिष्ठ राजनयिक अधिकाऱ्यांना भारताने १९ ऑक्टोबरपर्यंत देश सोडून जाण्यास सांगितले होते. त्यात उच्चायुक्तांचा कार्यभार वाहणाऱ्या स्टीवर्ट रॉस यांचाही समावेश होता. त्यापूर्वी भारताने कॅनडातील आपले उच्चायुक्त संजय वर्मा यांना, माधारी बोलावण्याचा निर्णय घोषित केला. कॅनडाकडून भारतासोबत करण्यात आलेल्या पत्रव्यवहारात सूचित करण्यात आले होते की, एका प्रकरणातील तपासात भारताच्या उच्चायुक्तांची तसेच, त्यांच्या सहकाऱ्यांची चौकशी केली जाऊ शकते. भारताचे उच्चायुक्त संजय कुमार वर्मा यांनी परराष्ट्र विभागामध्ये तब्बल ३६ वर्षे सेवा बजावली आहे. ते भारताचे सर्वात ज्येष्ठ सनदी अधिकारी असून, यापूर्वी त्यांनी सुदान आणि जपानमध्ये राजदूत म्हणून काम पाहिले आहे. भारताने वर्मांसह कॅनडातील उच्चायुक्तालयातील सहा अधिकाऱ्यांना परत बोलावण्याचा निर्णय जाहीर करताच, कॅनडाने आपणच त्यांची हकालपट्टी केल्याचा दावा केला. कॅनडाच्या जस्टिन टुडो सरकारचे म्हणणे आहे की, हे अधिकारी कॅनडामधील शीख फुटीरतावाद्यांबाबत माहिती गोळा करण्याच्या

कामात गुंतले होते. या माहितीचा वापर भारतीय गुप्तहेरांकडून, खलिस्तान समर्थकांच्या हत्येसाठी केला जात होता. त्यासाठी कॅनडा रॉयल माऊन्टेड पोलिसांना या अधिकाऱ्यांची चौकशी करायची होती. पण, राजनयिक अधिकाऱ्यांची चौकशी करणे शक्य नसल्याने, कॅनडाने भारताकडे त्यांचे राजनयिक कवच काढून घेण्याची मागणी केली होती. गेल्या आठवड्यात सिंगापूर येथे भारताचे राष्ट्रीय सुरक्षा सल्लागार अजित डोवल यांच्यासोबत, कॅनडाचे राष्ट्रीय सुरक्षा सल्लागार नताली डुइस, कॅनडाचे उप परराष्ट्रमंत्री डेव्हिड मॉरिसन आणि कॅनडाच्या पोलिस अधिकाऱ्यांनी भेट घेऊन, त्यांना भारतीयांच्या सहभागाचे कथित पुरावे दिले. भारताने त्या दस्तावेजांना सबळ पुरावे म्हणून मान्यता देण्यास नकार दिला. या मुद्यावर अमेरिकेनेही भारतावर दबाव टाकण्याचा प्रयत्न केला.

भारत आणि कॅनडा यांच्यातील संबंधांनी गेल्या ४० वर्षांमध्ये अनेक चढउतार अनुभवले असले, तरी आता या संबंधांनी आतापर्यंतची सर्वात खालची पातळी गाठली आहे. भारताच्या परराष्ट्र विभागाच्या प्रसिद्धी पत्रकात आरोप केला आहे की, पंतप्रधान टुडो यांचा भारताशी असलेल्या वैराचे पुरावे समोर आहेत. २०१८ साली, त्यांच्या भारत दौऱ्याचा उद्देश आपल्या मतपेढीचे लागूचालन करणे हा होता. त्यांच्या मंत्रिमंडळात भारताबाबत अतिरेकी आणि फुटीरतावादी अजेंड्याशी उघडपणे संबंध असलेल्या व्यक्तींचा समावेश करण्यात आला



आहे. डिसेंबर २०२० साली भारतीय अंतर्गत राजकारणात त्यांच्या उघड हस्तक्षेपातून दिसून आले की, ते या संदर्भात किती पुढे जायला तयार आहेत. त्यांचे सरकार एका राजकीय पक्षावर अवलंबून होते. ज्याचा नेता उघडपणे भारताच्या विरुद्ध फुटीरतावादी विचारसरणीचे समर्थन करतो. कॅनडाच्या राजकारणात परकीय हस्तक्षेप होत असल्याचे आरोप त्यांच्या सरकार विरोधात होत असताना, त्यांच्या सरकारने नुकसान कमी करण्याच्या प्रयत्नात जाणीवपूर्वक भारताला ओढले आहे. भारतीय राजनयिक अधिकाऱ्यांना लक्ष्य करून, कॅनडा सरकारने आणखी एक पाऊल पुढे टाकले आहे. पंतप्रधान टुडो परकीय हस्तक्षेपावरील आयोगासमोर हजर राहणे हा योगायोग नाही. टुडो सरकार संकुचित राजकीय फायद्यासाठी भारतविरोधी धोरणे आखत आहे.

भारत आणि कॅनडा यांच्यामध्ये १९४७ साली राजनयिक संबंध प्रस्थापित झाले. जम्मू-काश्मीरमध्ये सार्वमत घ्यायला कॅनडाने पाठिंबा दिला होता. त्यामुळे सुरुवातीच्या काळात त्यात फारशी सक्रियता नव्हती. १९७० सालच्या दशकात कॅनडाने मोठ्या संख्येने इतर देशांतील लोकांना स्वीकारून, त्यांना नागरिकत्व द्यायला सुरुवात केली. याच सुमारास खलिस्तान चळवळीने जोर धरला.

इंदिरा गांधींची हत्या, त्यानंतर उसळलेल्या शीख विरोधी दंगली आणि पंजाबमधील दहशतवादाचे उच्चाटन करण्यासाठी भारताने केलेल्या कडक कारवाईमुळे, अनेक शिखांनी पंजाब सोडून कॅनडाचे नागरिकत्व घेतले. त्यांना तेथे स्थायिक होण्यात मदत करणाऱ्यात, तत्कालीन पंतप्रधान आणि जस्टिन टुडोंचे वडील असलेल्या पिअरी टुडोचाही समावेश होता. दि. २३ जून १९८५ रोजी 'बम्बर खालसा संघटनेने एअर इंडियाच्या कनिष्ठ विमानात घडवून आणलेल्या स्फोटामध्ये ३२९ लोकांचा मृत्यू झाला होता. त्यात दोनशेहून अधिक लोक कॅनडाचे नागरिक होते. तरीदेखील पिअरी टुडोंच्या सरकारने दोषींविरुद्ध कारवाई केली नाही. १९९८ साली भारताने अण्वस्त्र चाचणी केल्यावर अमेरिकेच्या पाठोपाठ कॅनडाने भारतावर निर्बंध लादल्याने, भारत-कॅनडा संबंधांवर विपरित परिणाम झाला. २००६ ते २०१५ सालच्या या कालावधीत पंतप्रधान असणार्या हजुर पक्षाच्या स्टीवन हार्पर यांनी, हे संबंध सुधारण्यात महत्वाची भूमिका बजावली होती. २०१५ साली टुडो पहिल्यांदा पंतप्रधान झाले असता त्यांनीही हे संबंध पुढे नेले. पण २०१८ सालपासून त्यांनी सातत्याने, खलिस्तानवादी भूमिका घ्यायला सुरुवात केली. (पान ४ वर)

जिहादीवृत्तीचा नायनाट

वेधक

ओंकाव मुळये

बांगलादेशात झालेल्या सत्तांतरानंतर तेथील इस्लामिक कट्टरपंथीकडून, हिंदू अल्पसंख्याकांना टागोट करण्याचा प्रयत्न आजही होतोच आहे. हिंदूंचे सण आले की, यांचे फोफावते आणि हिंदू सणाना गालबोट लावण्याचा प्रयत्न होतो. बांगलादेशचे नवे सरकारही, हिंदूंना केवळ सुरक्षा देण्याच्या बाता मारतात. परंतु, इस्लामिक कट्टरपंथीविरोधात कुठलीच कठोर भूमिका घेताना दिसले नाहीत. गणेशोत्सवानंतर नवरात्रोत्सवातही येथील मंडपांवर, मिरवणुकीवर हल्ल्याच्या घटना घडल्या आहेत.

बांगलादेशात दुर्गापूजेदरम्यान बॉम्बस्फोट, मुर्तीभंग अशा एकूण ३५ जातीय घटना घडल्याने, येथील हिंदू अल्पसंख्याक समुदायामध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. दुर्गापूजेत व्यत्यय आणण्याचा प्रयत्न तर अगदी मुंबईतसुद्धा घडल्याची माहिती आहे. त्यामुळे दोन्ही टिकाणी धार्मिक असाहिष्णुतेचा धोका वाढत चालला असून, त्याविरोधात कठोर कारवाई करण्याची गरज असल्याचेच यातून दिसून येते. बांगलादेशातील नवरात्रोत्सव यंदा हिंदूंकडून अत्यंत तणावपूर्ण परिस्थितीत गेला. संपूर्ण बांगलादेशात एकूण ३२ हजार मंडप उभारले होते. मात्र, नवरात्र सुरू होण्यापूर्वीच कट्टरपंथी इस्लामिक संघटनांनी दुर्गापूजेच्या कार्यक्रमांना धमक्या दिल्या होत्या. 'इन्साफ कीमकारी छात्र-जनता' या इस्लामिक संघटनेने की, दुर्गापूजेच्या सुट्ट्या रद्द न केल्यास आणि मूर्ती विसर्जनासारखे उपक्रम थांबवले नाहीत, तर रस्त्यावर उतरून आंदोलन करू अशी सरकारला उघड धमकी दिली. या संघटनेची आणखी एक मागणी आहे की, भारत हा बांगलादेशचा राष्ट्रीय शत्रू असल्याने बांगलादेशातील हिंदू नागरिकांनी भारताचा विरोध करत, पंडाल आणि मंदिरांमध्ये भारतविरोधी बॅनरबाजी करत घोषणा द्याव्या. उल्लेखनीय आहे की, बांगलादेशमध्ये दरवर्षी मोठ्या प्रमाणावर दुर्गापूजा आयोजित केली जाते. यामध्ये हिंदू समुदाय पूर्ण उत्साहाने सहभागीही होते. दुर्गापूजा हा हिंदू धर्माचा प्रमुख सण असून, बांगलादेशातील आठ टक्के हिंदू लोकसंख्येद्वारे तो साजरा केला जातो. पण यंदा काही कट्टरतावादी गटांनी धमक्या देऊन, हिंदू समाजात भीतीचे वातावरण निर्माण केले होते.

बांगलादेशात दुर्गापूजेदरम्यान तणाव निर्माण होण्याची ही (पान ४ वर)

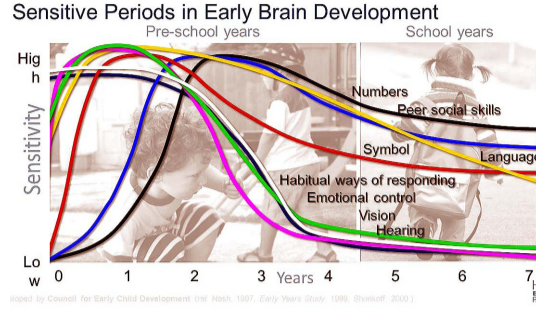


यशास्त्री

डॉ. नितीन विद्ये

१९८२२४६२९६८

वाढवा शक्ती मेंदूची; वाढेल खात्री यशाची!



पालक स्वस्थ असतात. काही विकारांमध्ये वयाची पाच वर्षे पूर्ण व्हायच्या आतच चिकित्सा करून सकारात्मक बदल करणे शक्य असते; नंतर नाही.

मुलांच्या वयानुसार पालकांनी काय करावे?

पालकांनी मेंदूच्या विकासाच्या टप्प्यानुसार काय काय होतं त्याची माहिती करून घ्यावी किंवा नियमितपणे तज्ज्ञ व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे आवश्यक ते बदल किंवा काळजी घ्यावी. खालील बाबतीत पालकांनी सावधानता बाळगणे व सुचविल्याप्रमाणे करणे अतिआवश्यक आहे.

१. आधी गरोदरपणात अलौकिक बुद्धिमत्ता व मानसिकता असलेल्या बाळाचा जन्म होण्यासाठी योग्य चाचण्या करून सर्वोत्तम बालक प्रकल्पात भाग घ्यावा. पाच वर्षे वयाखालील मुलांचा मेंदू विकास नीट होतो आहे की नाही, त्याची तपासणी लवकरात लवकर करणे आवश्यक असते. तसेच मुलांच्या मेंदूचा उत्तम विकास साधण्यासाठी पालकांनी प्रशिक्षण घेणे कधीही चांगले. कारण काही समस्या असल्यास त्याचे निराकरण करणे पाच वर्षे वयाच्या आतच महत्त्वाचे उरते. मेंदूच्या प्रत्येक विभागाचा नीट विकास होण्यासाठी पाच वर्षांखालील मुलांचेसुद्धा विशेष प्रशिक्षण असते. पण अपेक्षित परिणाम साधण्यासाठी मुलांच्या पालकांना प्रशिक्षण देणे अत्यंत आवश्यक उरते.

ऑलिम्पिक प्रतीचे खेळाडू, जागतिक स्तराचे शास्त्रज्ञ किंवा कलाकार घडविण्यासाठी हे प्रशिक्षण खूप आवश्यक असतं. आधी तपासणीनंतर प्रशिक्षण असेच याचे स्वरूप असतं. ऑलिम्पिक स्पर्धेत अनेकदा फक्त १३-१४ वर्षांच्या खेळाडूंनी पदक जिंकले आहेत. कल्पना करा, तुमच्या मुलाला असे जिंकण्यासाठी प्रशिक्षणाची सुरुवात कोणत्या वयात करायला हवी? जगातील उदाहरणे पाहिल्यास ही सुरुवात वयाच्या तिसऱ्या किंवा चौथ्या वयातच करावी लागते. मग त्याप्रमाणे त्यांच्या मेंदूचा व व्यक्तिमत्त्वाचा विकाससुद्धा तपासून जागृत राहून घडवावा लागतो.

२. वयाची पाच वर्षे पूर्ण झाल्यावर मिडव्हेन अँक्टिव्हेशन व अवेकसच्या क्लासमध्ये मुलांना घालावे. दहा वर्षांवरील वयाच्या मुलांना वेदिकमंत्रांचे शिक्षण द्यावे. बालपणात मुलांचा नीट सर्वांगीण विकास व्हावा व संस्कार व्हावेत म्हणून पालकांनी प्रशिक्षण घ्यावे व संपर्कात राहावे. ३. शालेय वयात अभ्यास कसा करावा? उत्तम आज्ञाधारकता व छान वागणूक असावी यासाठी मुलांना प्रशिक्षण वगात पाठवावे. त्यासाठी मेंदूचा नीट विकास व्हावा म्हणून व मेंदू कसा वापरायचा त्याचे प्रशिक्षण घेणे खूपच उपयुक्त उरते. कारण आधी सांगितल्याप्रमाणे १८ वर्षांपर्यंत मेंदूची वाढ सुरूच असते.

४. आठ, नऊ किंवा दहाव्या वर्गात योग्य करिअरची निवड करण्यासाठी मेंदूच्या ६-७ तास लागणाऱ्या चाचण्या कराव्या लागतात. त्यापेक्षा कमी वेळ लागणाऱ्या व फक्त सॉफ्टवेअर वापरून केलेल्या चाचण्या विश्वासार्ह नाहीत. अकरावी प्रवेशाच्या आधीच या चाचण्या करणे महत्त्वाचे आहे. फक्त मुलांच्या आवडीप्रमाणे करिअर निवडणे घातक आहे. कारण एक तर त्यांच्या मेंदूचा पूर्ण विकासच तोपर्यंत झालेला नसतो; शिवाय त्यांची आवड हीच मुळी परिपक्व नसते हे ९९ टक्के केसेसमध्ये सिद्ध झाले आहे. एखाद्या विषयात आवड आहे, याचा अर्थ त्या विषयात करिअर करण्याइतकी

त्या मुलाची क्षमता आहे, असे सिद्ध होत नाही. अनेकदा आवड ही आवड नसतेच तर स्वप्नजन असतं, हे आम्हाला ९९ टक्के मुलांच्या बाबतीत लक्षात आलंय. मुलांचा खोटा आत्मविश्वास, भावनिक दबाव व पालकांना असलेली अपुरी माहिती यामुळे पालकांची निर्णय क्षमता कमजोर असते. ५,६,६०४ करिअरपैकी फारच कमी करिअर माहिती असतात. मर्यादित ज्ञानावर व भावनेच्या दबावात चुकीचे निर्णय घेऊन जीवनाचा जुगार खेळतात.

५. उत्तम व्यावसायिक क्षमता घडविण्यासाठी, त्या सोबतच वैयक्तिक, व्यावसायिक व सामाजिक या जीवनाच्या तीनही जबाबदारींचे संतुलन राखण्यासाठी तसेच रिलेशनशिप किंवा नातेसंबंध सुदृढ ठेवण्यासाठी व आनंदी जीवनासाठी, समस्या निवारणासाठी आमची किंवा तज्ज्ञांची मदत घ्यावी.

मेंदूच्या चांगल्या विकासाचा फॉर्म्युला

आपले विचार आपल्या मेंदूची रचना आणि कार्य बदलू शकतात. म्हणजे काही शास्त्रीय उपायांचा वापर करून आपण आपल्या मेंदूची ताकद, आकार आणि घनता शारीरिकदृष्ट्या वाढवू शकतो.

१. **पोषण घटक** : शारीरिक विकास आणि दैनंदिन शारीरिक कार्यासाठी चार पोषण घटक महत्त्वाचे असतात. मेंदूचे वजन जरी शरीराच्या वजनाच्या २ टक्के असले, तरी मेंदूची पोषण घटकांची भूक शरीराच्या २० ते ३० टक्के असते.

अ. **प्राणवायू** : दीर्घ श्वसन व तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच केलेला प्राणायाम याने मेंदूची शक्ती वाढते. चुकीच्या पद्धतीने प्राणायाम केल्यास मेंदूची कधीही भरून न येणारी हानी होऊ शकते. एवढेच नव्हे, तर जीवसुद्धा जाऊ शकतो. म्हणून तज्ज्ञ व्यक्तीच्या प्रत्यक्ष समोर बसूनच प्राणायाम शिकावा. टीव्हीवर किंवा व्हिडिओ पाहून करू नये.

ब. **पाणी** : मेंदू पाण्याच्या साहाय्यानेच वीज निर्मिती करून कार्य करतो. मेंदूमध्ये ९० टक्के पाणी असतं. शरीरात पाणी कमी झाल्यास विचारशक्ती नष्ट होते तसेच पाणी कमी प्यायल्यास मेंदूची निर्णय घेण्याची व शिकण्याची शक्ती कमी होते. डोके दुखी, चक्कर येणे, लवकर थकवा येणे असे त्रास होऊ शकतात.

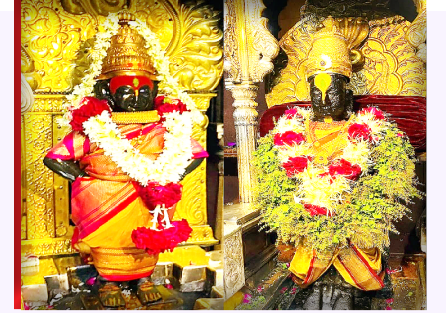
क. **आहार** : ज्यापासून पोळी, भाकर किंवा भात तयार होतो ती तृणधान्ये म्हणजेच तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी, मका, नाचणी हे पदार्थ आहारत कमी झाल्यास मेंदूची मन एकाग्र करण्याची शक्ती कमी होते. भोपळ्याच्या बियांतील मगज, काजू, बदाम, अक्रोड, भाज्या, फळे व इतर सोतातून मिळणाऱ्या ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड्स व्हिटामिन बी, के आणि ई मुळे मेंदूची शक्ती वाढते. चायनीज, फास्ट फूड, मॅगी, चहा, कॉफी, एनर्जी व कोल्ड ड्रिंक्स, दारू तसेच नशेच्या पदार्थांचे व्यसन मेंदूच्या कार्यक्षमतेला मारक उरते.

ड. **सूर्यप्रकाश** : सूर्यप्रकाशातून व्हिटामिन डू तर मिळतेच; त्याशिवाय मन प्रसन्न राहते. कारण उजेडामुळे सेरोटोनिनची निर्मिती व्हायला मदत होते.

२. **व्यायाम** : शरीरालाच नव्हे, तर मेंदूला शारीरिक व्यायामाची अत्यंत आवश्यकता असते. त्यामुळे रक्ताभिसरण उत्तम होऊन मेंदू व पूर्ण शरीराचे आरोग्य व कार्यक्षमता उत्तम राहते. यू-ट्यूबवरून ब्रेन जिम्मे आठ प्रकारचे व्यायाम शिकून नियमित केल्यास मेंदूचा छान विकास होतो.

३. **सकारात्मक विचार** : सकारात्मक विचारसरणीमुळे मेंदूवर कमी ताण पडतो. त्यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता उत्तम राहते. तसेच शारीरिक आरोग्य व इतर लोकांसोबतचे संबंधसुद्धा चांगले राहतात.

४. **झोप** : नीट झोप न झाल्यास मेंदूची कार्यक्षमता व आयुष्य कमी होते. एकाग्रता, स्मरणशक्ती व ग्रहण क्षमतेवर त्याचा वाईट परिणाम होतो. मेंदूचे शरीरावरील नियंत्रण कमजोर होऊन नुकसान व अपघात संभवतात. अधिक माहितीसाठी वर दिलेल्या नंबरवर फोन करू शकता. हे सर्व लक्षात ठेवून वाढवा शक्ती मेंदूची, तर वाढेल खात्री यशाची! (लेखक सायकॉलॉजिस्ट, करीअर कौन्सेलर व सॉफ्ट स्किल्स ट्रेनर आहेत)



श्र्वास खेळें जैसा । निजधामी ।।

उंब्याशी जीव । गुटमळे आज ।।
देहावरी साज । चढविला ।।१।।

आत्मशुद्धीसाठी । केला न प्रयास ।।
घेतला न ध्यास । सत्कर्माचा ।।२।।

जरजन्मासाठी । निष्काम ते पुण्य ।।
तोचि खरा धव्य । जाण जीवा ।।३।।

आत्मा-परमात्मा । अद्वैत जाणले ।।
द्वैतही निमाळे । जन्माचे ह्या ।।४।।

आता न राहिला । उंबरा तो कैसा ।।
श्र्वास खेळें जैसा । निजधामी ।।५।।

प्रा.ज्ञानेश्वर कुलकर्णी (वतनी)
१४०३०२९१७८

व्याकुळलेली भिंत

धुक्यात वाटा हरवून गेले
रोज प्रवासी मी बघतो
शिरशिथुरी या हवते लहरी
साथ मिळाली मी हसतो !
उंच जुव्या अंधारा लवणुद
व्याकुळलेली भिंत नवी का
मजला तो दिसतो वेशू असेल कां
ती खोटी छवी ?
गतिमान तो धूसर वारा
किंचित दाटून धरथरतो,
परी त्या ओल्या गंधाने तो
विटका चर्चही पाडारतो !
सांध्य हवेच्या प्रेमापुरती रात्र जपूनी पसरविली,
थकता चेहरा व्याहाळिते मज रुसलेली बोगलवेती !

बाजीवलीघन पुंडलिक

गडगल

मनात आलेले लगेच बोलावा पाहिजे।
भावना सांचल्या, निचरा करावा पाहिजे ।।१।।
निवमित सुखाच्या, आनंदी आयुष्यासाठी।
मनमोकळी हारय, कांजी, सजाया पाहिजे ।।२।।
आसवे डोळ्यांतून ही, गाली झरत जाती।
पुसायला त्यांना, मनी कारुण्या पाहिजे ।।३।।
श्रमिक श्रमांतून, कायाकल्प घडविली।
हात मटतीचे त्यांना श्रांतवाया पाहिजे ।।४।।
उंचावूनी नजरा, दावितो दूरचा तारा।
कोणी असा मार्गदर्शक,
जीवनी या नित्य प्रश्न पडती,
जिज्ञासू बालक मनात।
सांत्वनेचे सदा दाव, हे अभया पाहिजे ।।६।।
सहजतेने वाट चालता, होई सुकर।
सन्मित्र, विचार मंथन, करावा पाहिजे ।।७।।

वेव्हा भिवगडे

अर्थोद्योग

महेश देशपांडे

जेव्हा मानवतेच्या आणि जागतिक कल्याणाच्या उद्देशाच्या मागून केवळ स्वतःच्या फायद्यासाठी लक्ष केंद्रित करण्याची मानसिकता आणि विचार प्रक्रिया विकसित केली जाते, तेव्हा बेकायदेशीर आणि दहशतवादी कारवाया फोफावतात आणि या प्राणघातक रानटी कृत्यांचा सर्वाधिक त्रास महिला आणि मुलांना होतो. कोणत्याही प्रकारे महासत्ता बनून संपूर्ण जगाचा ताबा घेण्याच्या कल्पनेने जगभरात बरीच अस्थिरता निर्माण केली आहे.

अलिकडच्या काही दशकात चीन आणि अमेरिकेने महासत्ता बनण्यामागे कोणती भूमिका बजावली आहे हे संपूर्ण जगाने तपासून पाहिले पाहिजे. मतपेढीच्या आणि अल्पसंख्यांक तुष्टीकरण राजकारणाचा परिणाम म्हणून भारतालाही मागील काही दशकांपासून त्रास सहन करावा लागला आहे. महिला व बालकांवरील अत्याचाराकडे दुर्लक्ष करून काही राजकीय पक्ष हमाससारख्या दहशतवादी संघटनेला अप्रत्यक्षपणे कसे समर्थन देऊ शकतात? भारतातील आणि जगभरातील मुस्लिमांनी हे लक्षात घेतले पाहिजे की, त्यांचे मौन खरे तर अतिरेकी संघटनांना समर्थन देत तर नाही ना, ज्या मानवातविरोधी आहेत आणि बळी सामान्य मुस्लिमसुद्धा आहेत, मग ते गाझापट्टीत असोत किंवा सीरिया, इराक, इराण, पाकिस्तान आणि अफगाणिस्तान या देशांमध्ये असोत. चांगल्या मुस्लिमांनी हे समजून घेतले पाहिजे की जे इस्लामिक देश इस्लामिक हेतूला पाठिंबा दर्शवण्यासाठी दहशतवादाला आश्रय देतात ते मुस्लिम निर्वासितांना का स्वीकारण्यास तयार नाहीत. मुघलांच्या आक्रमणांनंतर भारताचे भयंकर नुकसान झाले आहे. असे असूनही, हिंदूंनी न डगमगाता सर्व धर्मीय लोकांना स्वीकारले आहे आणि इतर सर्व धर्म कोणत्याही भीती किंवा दबावाशिवाय भारतात समृद्ध होत आहेत.

इस्त्रायल हमास युद्धः

स्युडो सेक्युलॅरिझमची दहशतवाद्यांना

मदत आणि मानवतेचा विनाश

इस्त्रायलवरील सततचे दहशतवादी हल्ले, तसेच स्त्रिया आणि मुलांवरील अत्याचार, तंत्रज्ञानाच्यादृष्ट्या प्रगत आधुनिक विचारसरणीच्या जगात किती अमानुषता आहे हे दाखवून देतात. मानवतेवरील हा पहिलाच हल्ला नाही. १९९० मधील काश्मिरी पंडित नरसंहार, १९२१ मधील मोपला नरसंहार आणि इतर अनेक अत्याचारांसह भारताने यापूर्वी अशा अनेक हल्ल्यांचा अनुभव घेतला आहे. अफगाणिस्तानमधील अलीकडील अमानवीय कृती हे स्पष्ट संकेतच आहेत. ज्यांनी पूर्वी डिजिटल आणि सोशल मीडिया सक्रिय नसताना अशा अमानवी कृतींवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले होते. असे भयंकर गुन्हे धार्मिक अतिरेकी, कम्युनिस्ट स्युडो-सेक्युलॅरिस्ट टोळ्या, मानवतेचे रक्षण करतो असे दर्शवणारे अनेक शत्रू आजही दहशतवाद्यांना मदत करत आहेत. जगभरातील दहशतवादी कारवाया वाढण्यास या व्यक्ती आणि त्यांच्या संघटना जबाबदार आहेत.

धर्मनिरपेक्षतेच्या नावाखाली स्युडो सेक्युलर टोळी जगभरात दहशतवाद पसरवण्यात मदत करत आहे. सत्ता काबीज करण्यासाठी आणि राज्ये आणि राष्ट्र उद्ध्वस्त करण्यासाठी व्हीट बँक डावपेचांचा वापर हा भारतीय राजकारणातील नवीन सामान्य बनला आहे. साम्यवाद आणि शहरी नक्षलवाद देशाला अस्थिर करण्याचा

१००,००० हून अधिक हिंदूंना केरळमधून पळवून जावे लागले. ब्रिटिश अधिकाऱ्यांना गोळा करायला चार महिने लागलेली अधिकृत कागदपत्रे दाखवतात की केवळ २,५०० हिंदूंची कत्तल झाली.

आंतरराष्ट्रीय मीडिया कव्हरज:
२१ ऑगस्ट १९२१ रोजी द टेलिग्राफने मलबार बँड हे प्रामुख्याने एक युद्ध आहे असा अहवाल दिला. हिरवे झेंडे लावण्यात आले असून हिंदूंना धर्मांतर करण्यास भाग पाडले जात आहे. जा-ळपोळ आणि लुटमार अजूनही सर्रासपणे सुरू आहे आणि मोठ्या प्रमाणात हत्या झाल्या आहेत. इस्लामिक कट्टरपंथी संपूर्ण स्वातंत्र्याची मागणी करत आहेत आणि त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर विनाशाचा परिणाम दिसत आहे. ८ ऑक्टोबर १९२१ रोजी होबार्ट, तस्मानिया, ऑस्ट्रेलिया येथे प्रकाशित झालेल्या द वर्ल्डच्या दैनिकानुसार कालिकत निर्वासितांनी भरले आहे कारण मोपला यापुढे धर्मांतराचा पर्याय देत नाहीत, परंतु हिंदूंची अंदाधुंद हत्या करत आहेत ब्रिटिश सैनिकांकडून सुरक्षा बळकट केली जात आहे.



