



नेते कधी एक होणार?

गुढीपाडव्यानिमित्त रविवारी विविध कार्यक्रम झाले, त्यावेळी राजकीय पक्षांच्या नेत्यांनी मराठी माणसांना एक होण्याचे आवाहन केले, पण प्रश्न असा पडतो की, मराठी माणसांना एक व्हा, असे सांगणारे हे नेते आपण कधी एक होणार? कारण या नेत्यांच्या स्वतःच्या राजकीय महत्वाकांक्षेमुळेच त्यांनी आपापले वेगळे पक्ष आणि संघटना स्थापन केल्या. वेगवेगळे सभा आणि मेळावे आयोजित करत आहेत, त्यातून एकमेकांवर टोकाची टीका करत आहेत. अगदी एकमेकांच्या खासगी आयुष्यातील घटनांपर्यंत पोहोचत आहेत. राजकीय पक्ष तुमची फसवणूक करत आहेत. तुम्हाला गटाटटात विभाजित करत आहेत, जाती आणि धर्मावरून तुमची माथी बडकवत आहेत, तुमच्यामध्ये फूट पाडत आहेत, त्यामुळे मराठी माणसांनो तुम्ही एक व्हा, तुम्ही जर एक झाला नाहीत, तर तुमचे काही खरे नाही, बाहेरचे लोक तुम्हाला धुडकावून लावतील, मुंबईसारख्या शहरातून तुमची संख्या कमी होत आहे, त्यामुळे तुमचा प्रभाव ओसरत जाईल, त्यामुळे उद्या १०५ हुतात्म्यांच्या बलिदानातून मिळवलेली मुंबई तुमच्या हातातून जाईल, अशी भीती दाखवली जात आहे. नेते मंडळींकडून या गोष्टी मराठी लोकांना सांगितल्या जात आहेत, पण नेते मात्र एक व्हायला तयार नाहीत. शिवसेनेची स्थापना मराठी लोकांच्या न्याय हक्कांसाठी झाली. आज त्याच शिवसेनेतून काही नेते बाहेर पडून कसे दुसऱ्या पक्षात गेले. काहींनी बाहेर पडून वेगळे पक्ष आणि संघटना काढल्या. एकनाथ शिंदे यांनी तर बहुसंख्येच्या बळावर मूळ शिवसेनाच आपल्या ताब्यात घेतली, हे सगळे मराठी लोक पहात आहेत. काँग्रेस आणि भाजप हे राष्ट्रीय पक्ष आहेत. त्यामुळे आपण मराठी माणसाचा विषय घेतला, तर राष्ट्रीय पातळीवर आपल्याला प्रांतवादी म्हटले जाईल, याची त्यांना भीती वाटते, त्यामुळे ते त्यासाठी नेहमीच सावध भूमिका घेतात. जेव्हा महाराष्ट्रातील बुद्धिजीवी नेते आणि सामान्य जनता संयुक्त महाराष्ट्राचा लढा देत होते, तेव्हा राष्ट्रीय पक्ष असलेला काँग्रेस आणि त्यांचे नेते तटस्थ होते किंवा विरोधात होते. आता केंद्रात आणि राज्यात भाजपचा प्रभाव आहे. त्यांची मित्रपक्षांसोबत सरकारे आहेत. भाजप हा काँग्रेसप्रमाणेच राष्ट्रीय पक्ष आहे. त्यामुळे भाजप मुंबईतील मराठी माणसाच्या विषयावर बोलत नाही. कारण त्यांच्यावर प्रांतवादाचा शिक्का बसेल, ते त्यांना नको आहे. कारण त्यांना इथल्या मराठी माणसाला दुखवायचे नाही. त्यामुळे मराठी माणसांविषयीची त्यांची भूमिका ही तळ्यात मळ्यात अशा स्वरूपाची असते. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी गुढीपाडव्याला शिवाजी पार्कवर झालेल्या मेळाव्यात मराठी माणसांनी जातीभेदी विसरून एक व्हा, इतर राजकीय पक्ष तुम्हाला जाती-जातीमध्ये लढवत आहेत. या दुष्टचक्रातून बाहेर पडा, संघटित व्हा, असे सांगितले. त्याअगोदर उद्धव ठाकरे यांचा शिवसेनेचे नेते अरविंद सावंत यांनी एका कार्यक्रमाला मराठी माणसांनी एक व्हा, असे आवाहन केले. शिवसेनेचे प्रमुख आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनीही मराठी माणसाला ऐक्याची गुढी उभारण्याचे आवाहन केले आहे. राष्ट्रीय पक्ष भूमिपुत्रांच्या न्याय हक्कांना डावलत होते, त्यामुळे मराठी माणसांनी आपापसातील मतभेद विसरून एक व्हा, असे आवाहन शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी करून १९६६ साली शिवसेनेची स्थापना केली होती. बाळासाहेब हयात असतानाच शिवसेनेत आपली घुसमट होत आहे, असे सांगून राज ठाकरे शिवसेनेतून बाहेर पडले. त्यांनी महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेची स्थापना करून आपण महाराष्ट्राच्या नवनिर्माणसाठी स्वतःला वाहून घेत आहे, असे जाहीर केले. नारायण राणेही आपली घुसमट होत असल्याचे सांगून बाहेर पडले आणि काँग्रेसमध्ये दाखल झाले. आता ते भाजपमध्ये आहेत. त्याअगोदर छगन भुजबळ, गणेश नाईक असे नेते शिवसेनेतून बाहेर पडले. जे नेते मराठी लोकांना एक व्हायला सांगत आहेत, त्यांचा हेतू हा आहे की, मराठी माणसांनो एक व्हा आणि आम्हाला मतदान करा, पण जर का नेतेच विभागले गेले असतील, तर लोक तरी कुणा कुणाला मतदान करणार, असा प्रश्न पडतो. कारण प्रत्येक नेता दुसऱ्याकडे बोट दाखवून तो कसा भ्रष्ट आणि बदनाम आहे, तो कसा तुमची फसवणूक करत आहे, ते सांगत आहे. पण हे नेते असा का विचार करत नाहीत की, मराठी माणसांच्या हितासाठी आपण एक होऊया. कारण तसे झाले तर लोकही विभाजित होणार नाहीत. मूळतः लोक हे एकत्रच आहेत, ते विविध नेत्यांमुळे विभागले गेले आहेत. याचा विचार नेत्यांनी करायचा आहे. नेते आपसात समन्वयाची भूमिका घेऊ शकत नसतील. तेच जर गट आणि तट निर्माण करत असतील तर सामान्य लोकांना ते दोष कसा काय देऊ शकतात. त्यामुळे अगोदर नेत्यांनी एकत्र यायला हवे. ते एकत्र आले की, मराठी लोक आपोआप एकत्र येतील. या एकीसाठी किती नेते तयार आहेत, हा खरा प्रश्न आहे.

संपादकीय/लेख

सामाजिक गुंतागुंतीमध्ये जागव्याची भूमिका घेणारा नेता!

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांचे गुढीपाडव्याला छत्रपती शिवाजी महाराज मैदानावर म्हणजे शिवाजी पार्कवर जे भाषण झाले ते विविध अंगाने विचार करायला भाग पाडणारे आहे. गेले काही दिवस अनेक विषयांचा गुंता होऊन बसला होता, त्यावर कुणी तरी परखड भाव्य करण्याची गरज होती, ते त्यांनी केले. मग विषय नद्यांच्या प्रदूषणाचा असो की, औरंगजेबाच्या कबरीचा असो. मराठी माणसाच्या अस्मितेचा असो. निवडणुकांच्या राजकारणापलीकडेही कुणी तरी जागव्याची भूमिका घ्यायला हवी, ती राज ठाकरे घेत आहेत, हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

सामाजिक विषयाला हात घालण्याचे धाडस अलीकडच्या काळात सहसा कुणी राजकीय नेता करत नाही, कारण एकतर ते सोयीचे नसते किंवा त्यातून काही राजकीय फायदा मिळण्यासारखा नसतो. आता राजकारण हे अल्पावधीत मोठा फायदा मिळवण्याचे क्षेत्र होऊन बसले आहे. पूर्वी ऐंशी टक्के समाजकारण आणि २० टक्के राजकारण हे सूत्र राजकीय नेते पाळत असत, पण आता हेच प्रमाणे उलटे झालेले दिसते.

त्यामुळे सामाजिक विषयांना हात घालण्यापेक्षा एखाद्या गोष्टीचे राजकारण करून त्यावर अल्पावधीत आपली पोळी भाजून घेण्याकडे नेते मंडळींचा कल दिसतो, मग त्याला कुठलाही पक्ष अपवाद नाही. कारण सध्या एक तर राजकीय पक्षांची संख्या वाढलेली आहे, त्यामुळे पळ पळा कोण पुढे पडतो, अशी त्यांची अवस्था होऊन बसलेली आहे.

एकाका फॉर्म्युला जनतेची मते मिळवण्यात यशस्वी होतोय असे दिसले की, अन्य पक्षदेखील त्याची री ओढतात. लाडकी बहीण योजना ही पुढील काळात सरकारच्या तिजोरीवर मोठा भार होऊन बसणार आहे, असे महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी त्याच वेळी सांगितले होते, ते आज खरे होताना दिसत आहे. लाडकी बहीण योजनेवर जो अमाप पैसा



खर्च होत आहे, त्यामुळे इतर विकासकामांना निधी अपुरा पडत आहे, त्यामुळे त्या रखडत आहेत, अशाही बातम्या पुढे येत आहेत.

आमची सत्ता आली तर १५०० रुपयांचे ११०० रुपये करू, असे आश्वासन देणाऱ्या महायुती सरकारला आता आर्थिक परिस्थिती सुधारल्यावर पाहू असे म्हणण्याची वेळ आली आहे. खरे तर अशा मोफतच्या योजना सुरू केल्यामुळे राज्याची आर्थिक स्थिती बिघडलेली आहे. शेतकरी कर्जमाफीचे दिलेले आश्वासन पाळणेही सरकारला अवघड झालेले आहे.

मनसेचा गुढीपाडवा मेळावा नुकताच झाला. त्यावेळी मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी आपल्या भाषणात अतिशय महत्त्वाचे मुद्दे उपस्थित केले. त्यांचे भाषण ऐकण्यासाठी सगळेच उत्सुक असतात. त्यांचा पक्ष तसा कुठेच सत्तेवर नाही, पण त्यांचे भाषण ऐकण्यासाठी सगळ्याच राजकीय पक्षांचे प्रमुख नेते वेळ काढतात, इतकेच नव्हे तर वृत्तवाहिता, बाकीचे कार्यक्रम बाजूला ठेवून राज ठाकरे यांचे भाषण दाखवतात. एखाद्या नेत्याच्या पक्षाची कुठेही सत्ता नसताना त्या नेत्याच्या बोलण्याला इतके महत्त्व असते, याचा अर्थ त्यांच्या बोलण्यात काही तथ्य असणार हे नाकारता येत नाही.

राज ठाकरे हे असे नेते आहेत, जे अनेकांच्या मनात असते ते जाहीरपणे बोलतात. ते धाडस अन्य नेत्यांना होत नाही. त्यांचे हे जे धाडस आहे, हेच त्यांच्या लोकप्रियतेचे गमक आहे. इतर नेते आपल्यावर काही कारवाई होईल, तसेच मतदार दुखावले जातील, आपल्याला लोक प्रतिगामी म्हणतील. आपण ज्या पक्षात आहोत तो राष्ट्रीय

पक्ष आहे, त्यामुळे तसे बोलणे आपल्या धोरणात बसत नाही, आपल्या वक्तव्यावरून आपले पक्षश्रेष्ठी आपल्यावर नाराज होतील, अशा विविध कारणांमुळे इतर नेते अनेक गोष्टी मनात असूनही गप बसतात. पण राज ठाकरे याला अपवाद आहेत. लोकांच्या मनातील भावना ते ठणकावून बोलतात, मग मशिदींवरील किंवा मंदिरांवरील भोंग्यांचा विषय असो, धार्मिक मिरवणुकांच्या वेळी होणारा भेदक आवाज असो, मागे आझाद मैदानावर रझा अकादमीच्या हुल्लडबाजांनी घातलेला हैदोस असो, किंवा आता औरंगजेबाची कबर उखडून टाकण्याची होत असलेली मागणी असो. राज ठाकरे यांनी आपली रोखटोक भूमिका मांडली. ती अनेकांना पटण्यासारखी आहे.

रझा अकादमीच्या हुल्लडबाजांनी पोलिसांच्या, पत्रकारांच्या गाड्या जाळल्या, पोलिसांचे कपडे फाडले, महिला पोलिसांचा विनयभंग केला. त्यावेळी पोलीस त्यांच्यावर कारवाई करत असताना स्वतः तत्कालीन पोलीस आयुक्त मैदानात उतरून त्यांनी पोलिसांनाच दम देऊन गप बसायला सांगितले. त्यावेळी राज्यात ज्या पक्षांचे सरकार होते, त्यांच्या धोरणानुसार पोलीस आयुक्त वागले असतील, पण ही घटना अतिशय चीड आणणारी होती, अशा वेळी राज ठाकरे यांनी जाहीर सभा घेऊन बहुसंख्य जनतेच्या मनातील भावना मांडल्या.

ज्यावेळी विविध करणांमुळे शासकीय व्यवस्थाच हतबल ठरते, त्यावेळी कुणी तरी पुढे येऊन त्यातील वास्तव जाहीरपणे मांडणे आवश्यक असते.

ज्यावेळी विविध करणांमुळे शासकीय व्यवस्थाच हतबल ठरते, त्यावेळी कुणी तरी पुढे येऊन त्यातील वास्तव जाहीरपणे मांडणे आवश्यक असते.

अगदी मुंबईतही चार नद्या होत्या. त्यातील तीन नद्या मारण्यात आल्या. मिठी नदीची अवस्था किती गंभीर आहे, हे सांगितले. खरे तर नद्यांच्या प्रदूषणाचा विषय हा सध्याच्या स्थितीत अतिशय

महत्त्वाचा आहे, पण त्याविषयी कुठलाच राजकीय पक्ष आणि नेता बोलताना दिसत नाही. खरे तर राज्यभरातील नळे तर देशभरातील नद्यांच्या प्रदूषणाचा प्रश्न अतिशय गंभीर होऊन बसलेला आहे, पण त्यावर दीर्घकालीन काम करण्याची गरज आहे.

प्रक्रिया न केलेले कंपन्यांमधील पाणी थेट नद्यांमध्ये सोडण्यात येते. दोन वर्षांनंतर नाशिक येथे कुंभमेळा होणार आहे, पण गोदावरी नदीचे प्रदूषण पाहिल्यावर तिथली परिस्थिती काय असेल याची कल्पना न केलेली असे. कुठलेही धार्मिक स्थळ असो, त्या ठिकाणी होणाऱ्या प्रार्थनांचा परिसरातील इतरांना त्रास होणार नाही, याची संबंधितांनी काळजी घ्यायला हवी.

छात्रवाह चित्रपट पाहिल्यावर औरंगजेबाविषयी समाजमनात रोष निर्माण झाला. त्यावेळी त्याची कबर उखडून टाकावी, अशी भावना काहींनी व्यक्त केली. त्यानंतर काही हिंदू संघटनांनी ती उचलून धरली आणि त्यासाठी मोर्चे काढायला सुरुवात केली. या मागील भावना लक्षात घ्यायलाच हवी. त्या कबरीचे उदात्तीकरण होता कामा नये, यात शंकाच नाही.

पण औरंगजेबाला महाराष्ट्राच्या मातीत दफन केला आहे, हा इथल्या पुढावा आहे, तो नष्ट करून चालणार नाही. इतिहासाचे अभ्यासक पु.ग. सहस्त्रबुद्धे यांनी 'माझे चिंतन' या आपल्या पुस्तकात लिहिले आहे की, 'उत्तर भारतात धुमाकूळ घालणाऱ्या मुसलमान सरदारांची थडंगी महाराष्ट्रात आहेत, कारण जशी माती तशी माणसे.'

त्यामुळे ही थडंगी म्हणजे मराठी माणसांच्या पराक्रमाची प्रतीके आहेत. राज ठाकरे यांनी आपल्या भाषणातून अनेक सामाजिक विषयांची जाणीव करून दिली. निवडणुका येतात, जातात, पण कुणी तरी जागव्याची भूमिका घेणारा नेता समाजात असण्याची गरज असते. राज ठाकरे यांच्या उमेदवारांना निवडणुकांमध्ये किती यश मिळते, हा विषय वेगळा, पण समाजामध्ये त्यांची जागव्याची भूमिका ही अतिशय महत्त्वाची आहे.

आर्थिकदृष्ट्या प्रगत लोकांच्या मुलांइतकं भारतातील गरिबांच्या मुलांचं भावनिक आरोग्य खराब झालेलं नाही.

माझ्या साप्ताहिक स्तंभांमध्ये मी कधीकधी मला मनोरंजक वाटतात अशा पुस्तकांबद्दल लिहिले आहे. एखाद्या वेबमालिकेवर मी पहिल्यांदा लिहितो आहे. आपण खूप दिवसांनी चांगलं काहीतरी बघितलं असं मला ती मालिका बघितल्यावर वाटलं. 'ॲडोलेसन्स', ही नावाप्रमाणेच, एका तेरा वर्षांच्या मुलाच्या आयुष्याबद्दल सांगणारी मालिका आहे. या शब्दकरी मुलाने त्याच्या वयाच्या एका मुलीला चाकूने भोसकून ठार मारले आहे. या दोन्ही किशोरवयीन मुलांमध्ये विशेष मैत्री नव्हती की कडवे शत्रुत्व नव्हते. त्यामुळे त्याच्या या गुन्हाप्रमाणेच हे शोधणे पोलिसांना कठीण होते. खून कोणी केला या संदर्भातील निश्चित निष्कर्षांपर्यंत पोहोचण्यासाठी त्यांना मानसशास्त्रज्ञांची मदत घ्यावी लागते. ही मालिका एका साध्या ब्रिटिश शहरात घडते.

मालिकेतील तो मुलगा, जेमी अगदी साध्या, कष्टकरी कुटुंबातून आला आहे. त्याचे वडील प्लंबर म्हणून काम करत असतात. त्याची आई थोडेफार काम करायची पण मुख्य कमावते वडीलच होते. पण एकुणतात हे जोडपे आनंदाने वैवाहिक जीवन जगत होते. त्यांना एक १३ वर्षाचा मुलगा होता, आणि १७ वर्षाची मुलगी होती. ही मुलगी मात्र स्थिर बुद्धी असलेली होती. तिच्या धाकट्या भावाप्रमाणे तिच्यात भावनिक अस्थिरतेचे कोणतेही लक्षण नव्हते. ही मालिका बघितल्यानंतर मला तिच्यावर लिहायचे होते, कारण मी तरुणांशी सातत्याने बोलत असतो. गेल्या तीन-चार वर्षांपासून माझ्या हालचालींवर बंधने आली आहेत. पण त्यांशी मात्र शनिवार रविवार वगळता मी जवळजवळ दररोजच तरुणांशी बोलायचो. आता मात्र घरी भेटायला येणाऱ्या तरुणांशीच माझं बोलणं होतं.

आपल्या किशोरवयीन मुलांना समजुतीच्या चार गोष्टी सांगण्यासाठी मी माझ्याबरोबर आणखीही काही पोलिसांशी त्या मुलांच्या गप्पा व्हाव्यात असं कनिष्ठ मध्यमवर्गीय पालकांना वाटत असतं. मला त्यांना हे समजावून सांगावं लागलं की पोलिसांना भावनिकदृष्ट्या अवस्थस्थ असलेल्या मुलांना किंवा अगदी प्रौढांनाही हाताळण्याचं, त्यांच्याशी बोलण्याचं प्रशिक्षण दिलेलं नसतं. त्यामुळे यात जर पोलिसांना आपलं तर केवळ ते असण्यामुळे परिस्थिती गुंतागुंतीची होऊ शकते. माझ्या सेवाकाळात एकदा मी टाटे इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल सायन्सेसच्या प्र. म्हा. पालिनी आपटे यांच्याकडे एक मदत मागितली होती. त्यानुसार त्यांनी एक मुलगी आणि एक मुलगा, अशा त्यांच्या दोन विद्यार्थ्यांना माझ्या मदतीसाठी दिले. ही दोन्ही मुले दुपारी ३ ते संध्याकाळी ६ वाजेपर्यंत माझ्या कार्यालयात येत आणि काही मुलांशी चर्चा करत. या कामात आम्ही, पोलीस, नक्कीच अपयशी ठरलो असतो. पण या दोघांना मात्र खर्च फार चांगल्या पद्धतीने मुलांशी बोलता आलं.

‘ॲडोलेसन्स’ ही मालिका जरूर पहा...



माझी पत्नी शिक्षिका होती, मी १९६४ ते १९६८ पर्यंत शहर पोलिस अधीक्षक म्हणून पुण्यात कार्यरत होतो, तेव्हा तिने पुण्यात शिवाजी प्रिपरेटरी मिलिटरी स्कूलमध्ये काम केले होते. त्यानंतर १९६८ ते १९७४ पर्यंत मुंबईतील कॅथेड्रल स्कूलमध्ये, त्यानंतर माझी सी.आर.पी. मध्ये प्रतिनियुक्ती करण्यात आली होती तेव्हा म्हणजे १९७४ ते १९७६ पर्यंत तिने हैदराबादमधील सेंट्रल स्कूलमध्ये आणि दिल्लीत प्रतिनियुक्तीवर माझी शेवटची पोस्टिंग होती तेव्हा म्हणजे १९७६ ते १९७९ पर्यंत तिने दिल्लीतील सेंट कोलंबा स्कूलमध्ये काम केलं. तिला मुंबईच्या कॅथेड्रल स्कूलमधील मुलांना सांभाळणं जास्त कठीण वाटलं आणि हैदराबादच्या सेंट्रल स्कूलमधील मुलांना सांभाळणं सगळ्यात सोपं वाटलं.

कारण समजणं फारसं कठीण नाही. आर्थिकदृष्ट्या प्रगत लोकांच्या मुलांइतकं भारतातील गरिबांच्या मुलांचं भावनिक आरोग्य खराब झालेलं नाही. भारतात फेसबुक, व्हाट्स अँप इत्यादी समाजमाध्यमे येण्याच्या आधीपासूनच जिथं 'ॲडोलेसन्स' वेबमालिकेचं चित्रिकरण करण्यात आलं, त्या इंग्लंडसारख्या देशामध्ये, तिथली मुलं या माध्यमांचा वापर करत होती. तंत्रज्ञानाच्या संपर्कात येणारी मुलं लैंगिक आकर्षणाच्या तात्कालिक ट्रेंडने या प्रगतीची कमी उपलब्धता असलेल्या मुलांपेक्षा जास्त प्रभावित होण्याची शक्यता असते. 'ॲडोलेसन्स' या वेबमालिकेतील किशोरावस्थेतील १३ वर्षीय नायक त्याच्या वयानुसार नैसर्गिक असलेल्या लैंगिक इच्छांशी झगडताना दिसतो.त्याच्या वर्गातल्या मुलांनी असा निष्कर्षच काढून टाकलेला असतो की ८० टक्के मुली २० टक्के मुलांकडे आकर्षित होतात. या मुलाला असं वाटत असतं की तो दिसायला फारसा चांगला नाही. मुलींनी त्याच्याकडे लक्ष द्यावं इतका आकर्षक नाही. त्याने फुटबॉल खेळवा यासाठी त्याच्या वडिलांनी प्रयत्न केला, पण त्याला ते काही जमलं नाही. तो तसा बऱ्यापैकी हुशार होता. अभ्यासातही चांगला होता, पण तो पौर्णंडावस्थेत होता. या वयातल्या मुलांचे प्रश्न काय असतात, ती तशी का वागतात हे त्याच्या पालकांच्या लक्षात येत नव्हते, त्यामुळे ते त्यांनी समजून घेणं तर दूरचीच गोष्ट झाली.

भारतातल्या मुंबईसारख्या श्रीमंत शहरांमधले पालक

आपल्या रोजच्या जगण्याच्या धावपळीत असतात. पुरुष कामामध्ये अडकलेले असतात. स्त्रियांना इतर अनेक व्यवधानं असतात. पौर्णंडावस्थेतील मुलांना त्यांना पडलेल्या प्रश्नांची उत्तरं हवी असतात. तारुण्यात प्रवेश करताना ते ज्या अनुभवांना सामोरे जात असतात, त्याबद्दल त्यांना आणखी माहिती हवी असते. पण या मुलांच्या वडिलांकडे उत्तर देण्यासाठी वेळ नसतो, त्यांची आई सहसा मुलींना पुरुषांबाबत सावध करण्याची जबाबदारी वगळता अशा विषयांमध्ये सहभागी होण्यास कचरते. या वेबमालिकेतील नायक जेमी स्वतःला त्याच्या खोलीत कोडून घेत असे आणि त्याची उत्सुकता पूर्ण करण्यासाठी आवश्यक असलेली माहिती संगणकावर शोधत असे. त्याच्या संगोपनात आपण कुठं कमी पडलो यासंदर्भातील त्याच्या पालकांमधील चर्चा मालिकेच्या सहाव्या भागात दाखवण्यात आली आहे. आजच्या काळात मुलांना वाढवताना पालकांवर किती ओझं असतं ते या चर्चेतून पुढं येतं. हे सोपं नाही, पण पालकांनी कोणतंही निमित्त पुढे न करता दररोज त्यांच्या मुलांसाठी वेळ दिला तर ते खूप महत्त्वाचं ठरू शकतं. आणि या नायकाप्रमाणे, एखादं मूल आपल्या आपल्यातच जगत असेल, संवाद साधत नसेल, तर मग तर पालकांनी त्याच्याकडे आणखीनच लक्ष दिलं पाहिजे.

शाळांमध्ये लहान मुलांवर होणारा अत्याचार हा आणखी एक मुद्दा आहे. कधीकधी मोठी मुलं दोषी असतात, परंतु अनेकदा शाळांमध्ये लहान लहान कामांसाठी नियुक्त केलेले कर्मचारी किंवा कधीकधी शिक्षक देखील जबाबदार असतात. पालक आणि शिक्षकांना या धोक्याची सतत आठवण करून दिली पाहिजे आणि शाळा प्रशासकांनी या धोक्याबद्दल सतर्क राहिले पाहिजे. ते त्यांचं लहान मुलांबाबत असलेलं कर्तव्य आहे.मुंबई शहर पोलिसांनी ह्यपोलीस दीदीह कार्यक्रम सुरू केला होता ज्याअंतर्गत प्रत्येक पोलिस ठाण्याकडून एक महिला पोलिस अधिकारी महिलांमुलू एकदा त्यांच्या कार्यक्षेत्रातील शाळांना भेट देत असे आणि परवानगी असल्यास कधीकधी पालक-शिक्षक बैठकीला उपस्थित रहात असे. पोलिसांच्या उपस्थितीने सगळे संबंधितांना त्यांच्या जबाबदाऱ्यांची आठवण करून दिली जात असे आणि संभाव्य गुन्हेगारांना त्यांच्यावर नजर आहे याची जाणीव करून दिली जात असे.

मी ज्या बिगर सरकारी संघटनेचा संस्थापक-विश्वस्त आहे, त्या पब्लिक कन्सन्स फॉर गर्हन्स ट्रस्ट (पी. सी.जी.टी.) ने पोलीस दीदी कार्यक्रमामासह शहरातील दुसऱ्याबिगर सरकारी संघटनेबरोबर या महत्त्वाच्या मुद्द्यावर काम केले. दुर्दैवाने, कोविडचा प्रादुर्भाव होताच हे काम थांबले. आता आमची संघटना प्रकल्प पुन्हा सुरू करण्यासाठी प्रयत्नशील आहे. संभाव्य गुन्हेगारांजवळ बसवणे हा यामागचा उद्देश आहे. लेखक निवृत्त पोलीस अधिकारी आहेत.

गेल्या वर्षी तुकीये किंवा तुर्कस्तानात अध्यक्ष रिसेप ताय्यिब एर्दोगान यांच्या जस्टिस अँड डेव्हलपमेंट पक्षाला (एकेपी) तेथील प्रमुख विरोधी रिपब्लिकन पार्टी रिपब्लिकन पीपल्स पक्षाने (सीएचपी) स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत अनपेक्षित धक्का दिला. या पक्षाचे नेते होते इस्तंबूल शहराचे महापौर इकरेम इमामोग्लू. इमामोग्लू तुर्कस्तानात विशेषतः शहरी भागांमध्ये आणि तरुण वर्गात अतिशय लोकप्रिय आहेत. या लोकप्रियतेची दखल घेऊनच त्यांच्या पक्षाने तुर्कस्तानच्या आगामी अध्यक्षीय निवडणुकीसाठी इमामोग्लू यांना उमेदवारी दिली. ही निवडणूक होत आहे २०२८ मध्ये. ती लढवण्यास विद्यमान, सर्वशक्तिमान अध्यक्ष एर्दोगान कायद्याने पात्र नसतानाच, कारण अध्यक्षपदाचे दोनच कार्यकाळ तेथे घटनासमैत आहेत. तरीदेखील घटनाच बदलली किंवा तेथील पार्लमेंटने मुदतपूर्व निवडणूक घेतली तर एर्दोगान पुन्हा उभे राहू शकतात. कारण घटनेमध्ये 'दोन पूर्ण टर्म' असा उल्लेख आहे. ही पळवाट घेण्याच्या दृष्टीने एर्दोगान यांच्या हालचाली सुरू झाल्या आहेत असेच यातून दिसते. खरे तर त्यांना याची काय गरज आहे? जवळपास २२ वर्षे एर्दोगान तुर्कस्तानमध्ये सत्ता उपभोगत आहेत.

२००३ ते २०१७ या काळात पंतप्रधान म्हणून आणि नंतर घटनादुरुस्तीपश्चात अध्यक्ष म्हणून. पण सत्तेवर राहिल्यानंतर उत्तरोत्तर ते सत्तेला अधिकच चटावल्यागत झाले. तुर्कस्तान हा खरे तर युरोपीय लोकशाही विचारसरणीचा प्रभाव असलेला इस्लामी देश. एर्दोगान यांच्या प्रदीर्घ अमलात लोकशाही विचार आक्रमले नि आक्रमक राष्ट्रवाद व इस्लामवाद हे त्यांना अधिक जवळचे वाटू लागले. त्यातून एकाधिकारशाही, असहिष्णुता, विरोधकांची वाढेल त्या मार्गाने आणि कारणांनी गळचेपी हेही ओघाने आलेच. तुर्कस्तानात म्हणायला निवडणुका घेतल्या जाताना. पण त्या आपण आणि आपल्या पक्षानेच जिंकायला हव्यात याविषयी एर्दोगान विलक्षण दक्ष असतात. भीषण चलनवाद, बेरोजगारी, भूकंपाने उद्ध्वस्त केलेली अर्थव्यवस्था इत्यादी समस्या उग्र असताना, एर्दोगान यांना आंतरराष्ट्रीय राजकारणातही चमकायला आवडते. युद्धेन युद्धात मध्यस्थी करण्याच्या नावाने ते रशियाचे अध्यक्ष व्लादिमीर पुतिन यांचीच तळी उचलून घेतात. परवडत नसतानाही झेन आणि लढाऊ विमानांच्या निर्मितीचा सोस धरतात. सीरियामध्ये यादवी होऊन तो देश विस्कळीत होत आहे हे दिसताच तेथील कुर्दिश बंडखोरांविरोधात लष्करी कारवाईचा आग्रह धरतात.

आशा वरकरणी शक्तिमान आणि महत्त्वाकाक्षी नेत्यांचा एक ठळक अवगुण म्हणजे, यांना लोकशाही मार्गाने निवडून येणे मान्य असते. पण

‘अर्क’ विरुद्ध ‘तुर्क’!



लोकशाहीच्याच व्यवस्थेत निवडणुकीतील पराभव अजिबात झेपत नाही! ट्रंप, पुतिन, बोल्सेनारो, एर्दोगान अशी ही यादी वाढत चाललेली आहे. एक राजकीय प्रतिस्पर्धी म्हणून इकरेम इमामोग्लू यांची एर्दोगान यांना धास्ती वाटावी हे रास्तच. हे इमामोग्लू २०१९पासून तुर्कस्तानातील सर्वात मोठे आणि प्रसिद्ध शहर इस्तंबूलचे महापौर आहेत. तरी त्यांच्या 'सीएचपी'ने खरी कमाल दाखवली, ती गेल्या वर्षी. त्या वेळी ३६ प्रांतांमध्ये झालेल्या स्थानिक निवडणुकांमध्ये या पक्षाची कामगिरी उत्साहवर्धक होती. राजधानी अंकारा आणि इस्तंबूलसह एम्पीर, अंताल्या, बुरसा या तुर्कस्तानातील पाच सर्वात मोठ्या शहरांमध्ये एर्दोगान यांच्या उमेदवारांचा पराभव करून सीएचपीचे महापौर निवडून आले.

२०२८मधील निवडणुकीसाठी एर्दोगान यांनी उत्तराधिकारी जाहीर केलेला नाही. तो प्रश्न सीएचपीसमोर नाही. अध्यक्षपदासाठी पक्षांतर्गत निवडणूक जाहीर झाली आणि लगेचच १९ मार्च रोजी त्यांना महापालिकेत भ्रष्टाचार आणि दहशतवादस समर्थन दिल्याच्या आरोपांखाली अटक करण्यात आली. चार दिवसांनी त्यांचे महापौरपद रद्द करण्यात आले आणि त्यांना तुरुंगात धाडण्यात आले. त्याच दिवशी पक्षांतर्गत निवडणुकीत इमामोग्लू यांनी दणदणीत विजय मिळवला. ते अध्यक्षीय निवडणूक लढवू शकतात. पण तत्पूर्वी त्यांच्यावरील गुन्हे सिद्ध झाले, तर मात्र त्यांची उमेदवारी बाद ठरेल. त्यांना वाटेतून बाहेर काढण्यासाठीच हा बनाव रचल्याची जाणीव तुर्की जनतेला आहे. त्यामुळे रमादानच्या काळात इस्तंबूलमध्ये विविध विद्यापीठांतील विद्यार्थी रात्रीच्या वेळी निदर्शने करत आहेत. निदर्शनांचे हे लोण तुर्कस्तानभर पसरले आहे. ही निदर्शने अभूतपूर्व असल्याचे विशेषक सांगतात. जवळपास १४०० निदर्शकांना अटक करण्यात आली. पण या रेट्यासमोर निभाव लागेल का अशी शंका एर्दोगान यांना येऊ लागली आहे. निदर्शक 'तुर्क'समोर राजकारणातील हा 'अर्क' पाणचट ठरणार याचे स्पष्ट संकेत मिळत आहेत.

स्पेशल पुदिना राईस

साहित्य : २ वाटी तांदूळ, २ वाटी पुदिन्याचे पाने निवडून व धुऊन, फोडणीसाठी तमालपत्र, जिरे, पाच ते सहा लसूण पाकळ्या, अंदाजे मीठ, लाल मिरची फोडणीसाठी.

कृती : पुदिना व लसूण पेस्ट बनवून घ्या. तांदळाचा मोकळा भात शिजवून



थंड होऊ द्या.

पुलाव मसाला लहान चमचा, गरम पॅनमध्ये तेल, जिरे, तमालपत्र व मिरची घालून फोडणी द्या. त्यावर वाटलेला पुदिना घाला व परत पुलाव मसाला घाला. चांगले परतून शिजवलेला भात घाला. मीठ घाला, परतून वाफ येऊ द्या. खोबऱ्याचा किस व पुदिना पाने लावून सजवा व खायला वाढा. यामध्ये मिक्स पालक थोडी वाफवून व वाटून आपण घालू शकता.

शाम्पूच्या वापरामुळे केसगळतीची समस्या वाढते का?

कधीकधी अचानक केस खूप गळत असल्याचे तुमच्या लक्षात येते.केस गळण्याचे कारण शोधताना मनात अनेक प्रश्न निर्माण होतात. सर्वसाधारणपणे आपण रोज केस स्वच्छ धुण्यासाठी शाम्पूचा वापर करतो. त्यामुळे आपण वापरत असलेल्या शाम्पूमुळे तर केस गळत नाहीत ना? किंवा कोणता शाम्पू आपल्या केसांसाठी योग्य असू शकतो? हे प्रश्न आपल्याला पडू शकतात.

केस गळणे ही अनेकांना भेडसावणारी एक गंभीर समस्या आहे. मात्र केस गळण्याची कारणे प्रत्येक व्यक्तीमध्ये निरनिराळी असू शकतात. डॉ. अपूर्वा शाह यांनी त्यांच्या 'हॅव अ ग्रेट हेअर डे' या पुस्तकामध्ये शाम्पू केल्यामुळे केस गळत नाहीत किंवा तेलांमुळे केसांच्या त्वचेतील मुळे बंद होत नाहीत, असे मत मांडले आहे. त्याचप्रमाणे हेअर एक्सपर्ट जावेद हबीब यांनी देखील त्यांच्या 'हेअर योगा' या पुस्तकामध्ये शाम्पूच्या वापरामुळे केस गळत नाहीत, या सत्याचा उलगडा केला आहे.

अयोग्य शाम्पू वापरल्यामुळे मात्र तुमच्या केसांची मुळे नक्कीच कमजोर होऊ शकतात. त्यामुळे बरेच दिवस तुमचे केस गळत राहतात व केसांचे खूप नुकसान होते. यासाठी तुमच्या केसांच्या

योग्य शाम्पू कसा निवडाल ?

तुमच्या केसांचा प्रकार ओळखून योग्य शाम्पूची निवड करा. बाजारात अनेक ब्रॅण्डचे शाम्पू उपलब्ध असले तरी त्यातून तुमच्यासाठी योग्य प्रकारच्याच शाम्पूची निवड करा. त्याचप्रमाणे दर ४ ते ५ आठवड्यांनी तुमच्या शाम्पूचा ब्रॅण्ड बदला. सतत एकाच ब्रॅण्डचा शाम्पू वापरल्यामुळे तुमच्या केसांमधील त्वचेवर त्याचा दुष्परिणाम होतो व तुम्हाला हवा तसा योग्य बदल दिसून येत नाहीत.



प्रकारानुसार योग्य शाम्पूचा वापर करणे गरजेचे आहे.

योग्य शाम्पूची निवड करण्यासाठी आधी तुमच्या केसांचा प्रकार ओळखा -

■ **ऑईली हेअर** - काही दिवस केसांमधील त्वचा तेलकट असते, पण केसांची शेवटची टोके कोरडी असतात.

■ **ड्राय हेअर** - केस खरखरीत असतात, जे लवकर गुंततात व कुरळे किंवा फ्रिजी असतात.

■ **नॉर्मल हेअर** - केसांचा पोत अति कोरडा अथवा अति तेलकटही नसतो.

■ **डॅमेज हेअर** - या केसांमध्ये कोंडा किंवा केस दुर्भंगण्याची (स्प्लीट एण्ड) समस्या असते.

■ **लीम्य हेअर** - केस सपाट असतात, ज्यांचा व्हॉल्युम जास्त नसतो किंवा केस फुललेले नसतात.



ॲल्युमिनियम फॉईलमध्ये पदार्थ का शिजवू नयेत?

जर तुम्ही दररोज जेवणासाठी ॲल्युमिनियम फॉईलचा वापर करत असाल तर ही बातमी तुमच्यासाठी महत्त्वाची आहे.

नुकत्याच करण्यात आलेल्या संशोधनानुसार असे समोर आले आहे की ॲल्युमिनियम फॉईलमध्ये शिजवलेले अथवा गुंडाळलेले पदार्थ खाल्ल्याने शरीरावर परिणाम होतो.

जेव्हा ॲल्युमिनियम फॉईलमध्ये अन्न शिजवले जाते, त्यावेळी मोठ्या प्रमाणात ॲल्युमिनियम अन्नात मिसळते आणि हे अन्न खाल्ल्याने ते शरीरात जाते. यामुळे हाडांचे आजार तसेच ब्रेन सेल्सची वाढ कमी होण्याची शक्यता असते.



आवळा

आपले आरोग्य निरोगी ठेवण्यासाठी आवळा उत्तम आहे. आवळा सरबत घेतल्याने आपल्याला अनेक फायदे होतात. आपले आरोग्य चांगले राहते. आयुष्य वाढण्यास मदत होते. आयुर्वेदातही आवळ्याला अधिक महत्त्व देण्यात आले आहे. आवळा सरबतात मध मिसळले तर अधिक चांगले. तसेच आवळा ज्यूसमुळे महिलांच्या पाळीची समस्या दूर होण्यास मदत होते.



■ आवळा ज्यूस आणि मध एकत्र करून प्यायल्याने दम्याचा प्रभाव कमी होतो. ■ रक्त शुद्ध करण्यासाठी आवळा सरबत आणि मध खूप गुणकारी आहे.

■ आवळा सरबत नियमित घेतल्यास कोलेस्ट्रॉल कमी होते. त्यामुळे हृदयरोगाचा धोका टाळण्यास मदत होते. ■ आवळा खाण्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत

सरबत प्या, हे १० आजार टाळा

होते. कारण मेटाबॉलिजम व्यवस्थित होऊन वजन कमी होते.

■ आवळा हा पाचक आहे. त्यामुळे पचन व्यवस्था व्यवस्थित राहते.

■ आवळा सरबत प्यायल्याने चेहऱ्याला ग्लो येतो. तसेच त्वचारोग दूर होण्यास मदत होते.

■ लघवीचा ज्यांना त्रास आहे, त्यांच्यासाठी आवळा सरबत चांगले. सरबत प्यायल्याने लघवीसंबंधीचे आजार दूर होतात.

■ ज्यांना किडनी स्टोनचा आजार आहे, त्यांच्यासाठी आवळा सरबत चांगले. मूतखड्याचा आजार दूर होण्यास मदत होते.

■ आवळयामुळे मधुमेह (Diabetes) नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

■ सतत तोंड येत असेल तर आवळा सरबत प्यायल्याने ही समस्या दूर होते. तसेच डोळ्यांची शक्ती वाढण्यास मदत होते.

योग्य फोकसही महत्त्वाचा

फ्रेमिंग ही देखील महत्त्वाची गोष्ट आहे. हे आम्ही वरच सांगितलं. फोटो काढताना ऑब्जेक्टला योग्य ठिकाणी ठेवणं महत्त्वाचं आहे. तसंच फोकसही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. कारण फोटो काढताना फोकस योग्यरीत्या केल्यावर ऑब्जेक्टचा फोटो अधिक भारी आणि क्लीअर येईल. फ्रेममधून अनावश्यक वस्तू काढून टाकण्यासह फोकसिंग ही एक अत्यंत उपयोगी टीप आहे.

एचडीआर मोडचा वापर

हाय डायनॅमिक रेंज म्हणजेच एचडीआर या मोडच्या मदतीने तुम्ही भारी भारी दर्जाचे फोटो क्लिक करू शकता. म्हणजेच तुम्ही एखादा मोठा फोटो क्लिक करत असाल तर अशा वेळी तुम्ही एचडीआर वापरू शकता. यासह, तुम्हाला तुमच्या फोटोमध्ये बरेच तपशील पाहण्याला मिळतील. एचडीआर एकाधिक एक्सपोजर कॅप्चर करते आणि फोटोच्या प्रकाश आणि गडद भागांमध्ये वांगले संतुलन राखते. एचडीआरमध्ये पार्क, इमारत, मंदिर किंवा मोठ्या वस्तूचा फोटो क्लिक करणे एक चांगला पर्याय आहे.

फोनमध्येच भारी फोटो कसे काढाल? ‘या’ सोप्या टीप्स करा फॉलो

आजकाल आपण कुठेही फिरायला गेलो तर तिथे सर्वात जास्त कोणतं काम करत असू तर ते फोटोग्राफी. म्हणजे प्रत्येक गोष्टीचे फोटो काढून ते सोशल मीडियावर आपण अपलोड करतच असतो. त्यात आता ते दिवस गेले जेव्हा लोक त्यांच्या आठवणी टिपण्यासाठी अर्थात फोटो काढण्यासाठी मोठमोठे कॅमेरे वापरत होते. आता यासाठी बहुतेक जण मोबाईल फोनच वापरतात. तसेच, स्मार्टफोन कॅमेरे देखील दिवसेंदिवस सुधारत असताना, त्यापैकी बरेच जण जवळजवळ डीएसएलआरसारखे फोटो देतात. तर आज आम्ही तुम्हाला मोबाईल फोटोग्राफीच्या आशाच काही टीप्स आणि युक्त्या सांगणार आहोत, ज्याच्या मदतीने तुम्ही स्वस्त स्मार्टफोनमध्येही कॅमेऱ्यासारखे भारी फोटो काढू शकता.

स्मार्टफोनचा कॅमेरा कसा

आहे ते आधी समजून घ्या

स्मार्टफोन वापरून चांगले फोटो कॅप्चर करण्यासाठी सर्वात आधी तुम्हाला तुमच्या फोनचा कॅमेरा कसा आहे म्हणजेच त्याची क्षमता किती आहे ते जाणून घेणं गरजेचं आहे. कारण फोनचं कॅमेरा सेटअप जस असेल त्यानुसारच फोटो येणार आहेत. पण आम्ही सांगणाऱ्या टीप्समुळे तुम्ही तुमच्या फोनच्या कॅमेऱ्याचा पुरेपुर वापर करून फोटो क्लिक करू शकता. आजकाल बहुतेक आधुनिक फोन अनेक लेन्स सेटअपसह येतात जे वापरकर्त्यांना अल्ट्रा-वाइड अँगल लेन्स, टेलीफोटो लेन्स, डॅडिकेटेड पोर्ट्रेट लेन्स, मॅक्रो लेन्स हे सर्व ऑफर करतात. या सर्वांच्या मदतीने तर फोटोज आणखीच भारी येतात.

फोटो काढताना फ्रेमवर खास लक्ष द्या

तुम्ही कोणत्याही वस्तूचा किंवा व्यक्तीचा फोटो घेत असाल तर तो पूर्णपणे फ्रेममध्ये योग्यरीत्या असेल हे लक्षात ठेवा. म्हणजेच ऑब्जेक्ट फ्रेममध्ये चांगला आला पाहिजे आणि अंतरही अधिक नसावं. तसंच कॅमेऱ्याची उंची योग्यरीत्या सेट करून परफेक्ट फ्रेममध्ये फोटो काढावा.

तुमची लेन्स स्वच्छ करा

ही एक अत्यंत सोपी ट्रिक असली तरी नक्कीच प्रभावी अशी ट्रिक आहे. कारण स्मार्टफोनच्या कॅमेरा लेन्स दिसतात, त्याहूनही अधिक घाण असतात. त्यामुळे त्या पूर्णपणे स्वच्छ केल्याने तुम्हाला चांगले आणि डिटेल्ड फोटो मिळण्यास मदत होऊ शकते. त्यामुळे फोटो काढण्यापूर्वी स्मार्टफोनच्या कॅमेऱ्याची लेन्स नीट साफ करावी. कायमच लेन्सची काळजी घेणं फायदाचं आहे.

दोन्ही हात वापरा

चांगला फोटो काढण्यासाठी नेहमी दोन हात वापरा, जेणेकरून तुमची फोनवरील पकड चांगली होईल आणि तुम्ही ऑब्जेक्ट आरामात कॅप्चर करू शकता. फोनवरील पकड चांगली असल्याने फोटो घेताना फोन हलणार नाही, ज्यामुळे फोटोही ब्लर किंवा चुकीच्या अँगल, फ्रेममध्ये येणार नाही. त्यामुळे दोन्ही हातांचा वापर करून फोटो काढणे, ही एक भारी ट्रिक आहे.

अतिरिक्त प्रॉडक्ट्स वापरा

डीएसएलआर कॅमेऱ्यांप्रमाणे, फोनसाठीही अतिरिक्त प्रॉडक्ट्स उपलब्ध आहेत. जसं की, ट्रायपॉड, रिंग लाइट आणि अतिरिक्त लेन्स अशा विविध प्रॉडक्ट्सचा शक्य असल्यास वापर करावा. या सर्व उपकरणांच्या मदतीने फोटो अधिक भारी येतील. ट्रायपॉडने फोटो स्थिर येतील. रिंग लाइट प्रकाश अँडजेस्ट करेल.



झूमचा योग्य वापर

फोटो घेण्यासाठी झूम या फीचरचा वापर योग्यरीत्या आणि जाणून वापरा. कारण अधिक झूम केल्याने फोटोची क्लीअरिटी खराब होते. त्यामुळे आवश्यक आणि शक्य असल्यास फोटो घेत असलेल्या ऑब्जेक्टच्या जवळ जा. अधिक झूममुळे फोटोचे रिझोल्युशन खराब होऊ लागते आणि स्वस्त फोनमध्ये डिजिटल झूम फारसे चांगले नसते. तसेच स्मार्टफोनमध्ये उपलब्ध असलेले वेगवेगळे मोड वापरा जेणेकरून फोटो अधिक चांगले येतील. मोबाईल फोनमध्ये पोर्ट्रेट, नाईट, प्रो आणि स्लो-मो असे अनेक पर्याय आहेत, ज्याच्या मदतीने तुम्ही चांगला फोटो काढू शकता.

त्वचेच्या संसर्गापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी घरगुती उटणे



साहित्य :

एक वाटी मसूर डाळीचे पीठ, कच्चे तांदूळ एक चतुर्थांश कप, आठ बदाम, अर्धा कप गव्हाचा सांजा, चिमूटभर हळद, गुलाबपाणी

कृती व वापरण्याची पद्धत

■ मसूर डाळ, तांदूळ आणि बदाम बारीक वाटून त्याची पूड तयार करा. ■ या पावडरमध्ये गव्हाची भरड आणि हळद घाला. ■ या मिश्रणात पाणी किंवा गुलाबपाणी घालून पेस्ट बनवा. ■ ही पेस्ट चेहरा, मान आणि हातावर लावा. ■ वाळवल्यावर पाण्याने धुऊन घ्या. ■ आठवड्यातून एकदा या उटण्याचा वापर करावा. **हे कसे कार्य करते?** त्वचेच्या सौंदर्यवर्धनासाठी प्राचीन काळापासून उटण्यांचा वापर केला जात आहे. हे त्वचेवरील घाण दूर करण्यास मदत करतं. हळदीत आढळणाऱ्या ऑटिसिटिक गुणधर्मांमुळे त्वचेचं संसर्गापासून संरक्षण होतं. बदाम त्वचेचं पोषण करून रंग उजळण्यास मदत करतो.

टॉवेलची स्वच्छता

काही जणांना टॉवेल सतत धुण्याची गरज नसते, असे वाटते. तुम्ही असा विचार करत असाल तर तो अगदीच चुकीचा आहे. कारण तुम्ही अंधोळ केल्यानंतर तुमच्या शरीरावर साचलेला मळ काढला जातो. त्यामुळे साहजिकच तुमचा मळ टॉवेलवर साचतो. अशावेळी जर तुम्ही हा टॉवेल सतत वापरत राहिलात तर तुमच्या त्वचेवरही मळ साचत राहील. त्यामुळे तुम्हाला स्वच्छ करणाऱ्या टॉवेलची स्वच्छताही तितकीच महत्त्वाची आहे. आठवड्यातून किमान दोन वेळा तरी तुमचा टॉवेल धुणे अपेक्षित असते. जर तुमचा टॉवेल पातळ असेल तर तुम्ही तो रोज धुतला तर फारच उत्तम.

आता आली फेकून देण्याची वेळ

टॉवेल कितीही चांगला वाटत असला तरी त्याला वापरण्याचीही काहीतरी मर्यादा आहे. तुम्ही वर्षानुवर्षे एकच टॉवेल वापरू शकत नाही. तुम्हाला कालांतराने टॉवेल फेकण्याचीही गरज असते. तुम्ही कॉटन किंवा टर्किश कोणताही

टॉवेल वापरत असाल तरीदेखील तुम्ही हा टॉवेल सहा महिन्यांनी काढून टाकायला हवा. जास्तीत जास्त सहा महिने आणि कमतीत कमी ३ महिने तुम्ही टॉवेल वापरायला हवा.

टर्किश की कॉटन टॉवेल

तुमची त्वचा ही फारच नाजूक असते. कोणतेही कॉस्मेटिक वापरताना तुम्ही अगदी पारखून सगळ्या गोष्टी तपासता. पण मग टॉवेलबाबतीत का नाही? तुम्हाला लवकर वाळणारा टॉवेल हवा असेल तर तुम्ही पंचा किंवा पातळ टॉवेलची निवड करा. जर तुम्हाला मऊ असा टॉवेल हवा

असेल तर तुम्ही टर्किश टॉवेलचा वापर करा. आता तुमच्या आवडीवर टॉवेलची निवड अवलंबून आहे.

सूर्यप्रकाश महत्त्वाचा

एकट्याने वापरण्याची गरज

शेअरिंग-केअरिंगमध्ये तुम्ही एकाच टॉवेलचा दोन ते तीन जण वापर करत असाल तर ते तुमच्या त्वचेसाठी फारच वाईट आहे. कारण दोन ते तीन जणांनी एकच टॉवेल वापरला तर तुम्हाला

संसर्ग होण्याची शक्यता अधिक असते. त्यामुळे तुम्ही तुमचा टॉवेल सूर्यप्रकाशात वाळत घालायला हवा. कारण जर त्या टॉवेलवर काही जंतू असतील

सूर्यप्रकाश महत्त्वाचा असतो. त्यामुळे तुम्ही तुमचा टॉवेल सूर्यप्रकाशात वाळत घालायला हवा. कारण जर त्या टॉवेलवर काही जंतू असतील

जे लोक दिवसभरात २.५ ग्रॅमपेक्षाही जास्त मीठ खातात, त्यांना टाइप २ डायबेटिसचा धोका ४३ टक्क्यांहून अधिक

असतो. तसेच शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा ७.३ ग्रॅम जास्त मीठ खात असाल, तर टाइप २ डायबेटिसचा धोका वाढून तो ७२ टक्क्यांवर पोहोचतो.

जास्त मीठ खाल्ल्याने होऊ शकतो मधुमेह

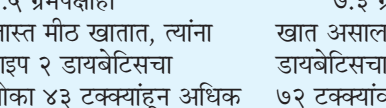
मधुमेहापासून स्वतःला दूर ठेवायचे असेल तर केवळ साखर खाणे सोडून चालणार नाही. कारण, नुकत्याच करण्यात आलेल्या एका नव्या संशोधनानुसार जास्त मीठ खाणेही बनू शकते मधुमेहाचे

कारण. संशोधकांच्या मते जास्त मीठ म्हणजे सोडियम खाल्ल्याने उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होते. मात्र, आता नव्या संशोधनामुळे जास्त मीठ खाणे हे कारण मधुमेह हा

आजार होण्यात महत्त्वाची भूमिका पार पाडते. लिस्वन्मध्ये आयोजित युरोप असोसिएशन फॉर द स्टडी ऑफ डायबेटिसच्या वार्षिक बैठकीत यासंबंधी माहिती देण्यात आली.

जे लोक दिवसभरात २.५ ग्रॅमपेक्षाही जास्त मीठ खातात, त्यांना टाइप २ डायबेटिसचा धोका ४३ टक्क्यांहून अधिक

असतो. तसेच शरीराच्या आवश्यकतेपेक्षा ७.३ ग्रॅम जास्त मीठ खात असाल, तर टाइप २ डायबेटिसचा धोका वाढून तो ७२ टक्क्यांवर पोहोचतो.



शरीरासाठी अतिशय घातक आहे साबुदाणा;

उपवास, व्रत-वैकल्यांसाठी वापरण्याआधी जाणून घ्या गुणधर्म

हिंदू धर्मासह इतरही धर्मात अनेक सण-उत्सव, व्रत-वैकल्ये केली जातात, उपवास ठेवले जातात. यामध्ये एक सामन गोट असते ती म्हणजे उपवासाचे पदार्थ. उपवासादरम्यान जवळजवळ सर्व घरांत हमखास वापरण्यात येणारा पदार्थ म्हणजे साबुदाणा. तसाही साबुदाणा पूर्ण वर्षात विविध कारणांनी वापरला जातो, अनेक ठिकाणी साबुदाणा खिचडी, साबुदाणा वडे हे नाशत्याचे पदार्थ म्हणून त्याला पसंती दिली जाते. मात्र इतक्या मोठ्या प्रमाणात वापरण्यात येणारा साबुदाणा आपल्या शरीरासाठी लाभदायक आहे का, याचा कधी विचार केला आहे?

साबुदाणा शरीरासाठी आहे अतिशय घातक, तुम्हीच पाहा कारणे -

■ साबुदाण्याचा जन्म हा इंडोनेशिया, मलेशिया, फिलिपाईन्स या देशांत झाला. साबुदाणा हा सागो झाडांपासून कृत्रिमरीत्या तयार केला जातो. यामध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण अतिशय जास्त आहे, त्यामुळे वजन वाढण्यासाठी हा कारणीभूत ठरू शकतो.

■ १०० ग्रॅम साबुदण्यामध्ये मध्ये ९४ ग्रॅम कर्बोदक, ०.२ ग्रॅम प्रथिने, ०.५ ग्रॅम तंतुय घटक व फक्त १.० ग्रॅम कॅल्शियम असते. यावरून लक्षात येत की शरीरासाठी (वजन वाढवण्याखेरीज) तसा या पदार्थाचा काहीच उपयोग नाही.

■ साबुदाण्यापासून पदार्थ

बनवण्यासाठी त्यात जे पदार्थ वापरले जातात, त्यामध्ये बटाटा, शेंगदाणे कुट व इतर काही घटकांचा समावेश असतो. हे घटक पचायला अतिशय जड असतात यामुळे पित्त वाढणे, पोत फुगणे, पोत दुखणे, भूक मंदावणे अशा समस्या उद्भवतात.

■ साबुदाणा आतड्यातील सर्व द्राव शोषून घेत असल्याने आपली मलप्रवृत्ती सुद्धा कठीण होते. तसेच साबुदाण्यामुळे पित्ताचा त्रासही वाढतो. अशाप्रकारे ज्या दिवशी हलका आणि प्रमाणात आहार घ्यायचा त्याच दिवशी, म्हणजे उपवासाच्या दिवशी आपण साबुदाण्यासारखा जड पदार्थ खाऊन स्वतःच्या शरीराचे नुकसान करून घेत आहोत. त्यामुळे वेळीच सावध व्हा व साबुदाण्याचा जितका हवा तितकाच वापर करा.

आयुर्वेदानुसार मनुकांमध्ये भरपूर मात्रेत औषधी गुण असतात. आम्हाला रोज ४-५ मनुका खायलाच पाहिजे. मनुकांना सर्दी-खोकला आणि कफ दूर करण्याचे सर्वात उत्तम औषध मानले जाते. त्याशिवाय देखील मनुकांचे बरेच फायदे असतात. त्यात उपस्थित न्यूट्रिएंट्स बऱ्याच आजारांमध्ये फायदेशीर ठरतात. तर जाणून घेऊ रोज मनुका खाण्याचे काय फायदे आहेत...

रोज करा ५ मनुकांचे सेवन आणि बघा त्याचे फायदे

■ मनुका खाल्ल्याने ब्लड सर्क्युलेशन इम्प्रूव्ह होते. यामुळे त्वचेची रंगत वाढते आणि रंग देखील निखरण्यास मदत होते.

■ मनुकांमध्ये फायबरस भरलेला असतो. हे डायजेशन योग्य ठेवण्यास मदत करतात.

■ यात पोर्टेयिवमची मात्रा जास्त असते. मनुका हार्ट अ‍ॅटॅकच्या आजारांमध्ये इफेक्टिव्ह आहे.

■ यात आयर्न असतं. हे ऑनिमिया (रक्ताची कमतरता) दूर करण्यास फायदेशीर ठरतात.

■ यात अ‍ॅंटीऑक्सिडेंट्स असतात. यामुळे कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारांपासून बचाव होण्यास मदत मिळते.

■ यात अ‍ॅंटीबॅक्टेरियल गुण असतात. यामुळे सर्दी-खोकला ठीक होण्यास मदत मिळते.

■ यात बीटा कॅरोटिन असते,

जे डोळ्यांसाठी फायदेशीर ठरतं.

■ यात ऑक्झेलिक अ‍ॅसिड असतं. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लेमपासून बचाव होतो.

■ यात कॅल्शियमची मात्रा अधिक असते. म्हणून जॉईंट पेनपासून बचाव होतो.

■ याचे सेवन केल्याने बॉडीचे टॉक्सिन्स दूर होऊन हेअर फॉलची समस्या देखील दूर होते.

मनुका खाण्याचे हेल्दी मार्ग

■ कड दूर करण्यासाठी रात्री पाच मनुका आणि एक लसणाची कळी खायला पाहिजे.

■ मनुकांत मध मिसळून खाल्ल्याने देखील फायदा होतो.

■ याला दुधात उकळून त्याचे सेवने केल्याने देखील फायदा होतो.

■ मनुकांमध्ये बंडिशेण आणि ओवा मिसळून खाल्ल्याने देखील फायदा होतो.

■ यात बीटा कॅरोटिन असते,

जे डोळ्यांसाठी फायदेशीर ठरतं.

■ यात ऑक्झेलिक अ‍ॅसिड असतं. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लेमपासून बचाव होतो.

■ यात कॅल्शियमची मात्रा अधिक असते. म्हणून जॉईंट पेनपासून बचाव होतो.

■ याचे सेवन केल्याने बॉडीचे टॉक्सिन्स दूर होऊन हेअर फॉलची समस्या देखील दूर होते.

■ मनुकांमध्ये बंडिशेण आणि ओवा मिसळून खाल्ल्याने देखील फायदा होतो.

■ यात बीटा कॅरोटिन असते,

जे डोळ्यांसाठी फायदेशीर ठरतं.

■ यात ऑक्झेलिक अ‍ॅसिड असतं. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लेमपासून बचाव होतो.

■ यात कॅल्शियमची मात्रा अधिक असते. म्हणून जॉईंट पेनपासून बचाव होतो.

■ याचे सेवन केल्याने बॉडीचे टॉक्सिन्स दूर होऊन हेअर फॉलची समस्या देखील दूर होते.

■ मनुकांमध्ये बंडिशेण आणि ओवा मिसळून खाल्ल

महाराष्ट्रासाठी तब्बल ८५४ समर स्पेशल ट्रेन मुंबई, पुण्यातून भारताच्या कानाकोपऱ्यात फिरायला जाता येणार

असं आहे समर स्पेशल ट्रेनचे वेळापत्रक

► छळळ-दानापूर-छळळ द्वि-साप्ताहिक विशेष - ५० फेऱ्या

● **धांबे:** ठाणे, कल्याण, इगतपुरी, नाशिक रोड, जळगाव, भुसावळ, खांडवा, इटारसी, पिंपरिया, नरसिंगपूर, मदन महाल, कटनी, मैहर, सतना, माणिकपूर, प्रयागराज छेओकी, पं. दीनदयाल उपाध्याय जंक्शन, बक्सर आणि आरा.

► एलटीटी-मऊ-एलटीटी द्वि-आठवड्यातील विशेष - ४८ फेऱ्या

● **धांबे:** ठाणे, कल्याण, इगतपुरी, नाशिक रोड, जळगाव, भुसावळ, खांडवा, इटारसी, पिंपरिया, नरसिंगपूर, मदन महाल, कटनी, मैहर, सतना, माणिकपूर, प्रयागराज छेओकी, वाराणसी जंक्शन, जौनपूर जंक्शन आणि औरीहार.

► एलटीटी-मऊ-एलटीटी शिक्षक विशेष - २ फेऱ्या

● **धांबे:** ठाणे, कल्याण, इगतपुरी, नाशिक रोड, जळगाव, भुसावळ, खांडवा, इटारसी, पिंपरिया, नरसिंगपूर, मदन महाल, कटनी, मैहर, सतना, माणिकपूर, प्रयागराज छेओकी, वाराणसी जंक्शन, जौनपूर जंक्शन आणि औरीहार.

► एलटीटी-बनारस-एलटीटी द्विसाप्ताहिक विशेष - ४८ फेऱ्या

● **धांबे:** ठाणे, कल्याण, इगतपुरी, नाशिक रोड, जळगाव, भुसावळ, खांडवा, इटारसी, पिंपरिया, नरसिंगपूर, मदन महाल, कटनी, मैहर, सतना, माणिकपूर आणि प्रयागराज छेओकी.

► एलटीटी-समस्तीपूर-एलटीटी साप्ताहिक एसी स्पेशल - २४ फेऱ्या

● **धांबे:** ठाणे, कल्याण, इगतपुरी, नाशिक रोड, जळगाव, भुसावळ, खांडवा, इटारसी, पिंपरिया, नरसिंगपूर, मदन महाल, कटनी, मैहर, सतना, माणिकपूर, प्रयागराज छेओकी, पं. दीनदयाल उपाध्याय जंक्शन, बक्सर, आरा, दानापूर, पाटलीपुत्र जंक्शन, हाजीपूर आणि मुझफ्फरपूर.

► सीएसएमटी - कनि्याकुमारी - सीएसएमटी साप्ताहिक विशेष - २४ फेऱ्या

● **धांबे:** दादर, ठाणे, कल्याण, लोनावळा, पुणे, दौंड, कुठुर्वाडी, सोलापूर, कालाबुरगी, वाडी, कृष्णा (केवल ०१००५ के लिए), रायचूर, मंत्रालयम रोड, गुंठकल, अनंतपुर, धर्मावरम, येलहंका, कृष्णराजपुरम, बंगारपेट, तिरुपत्तूर, सेलम, नमक्कल, करूर, टिंडीगुल जंक्शन, कोडाईकनाल रोड, मडुराई जंक्शन, विरुधुनगर जंक्शन, शनिवार, कोविलपट्टी, तिरुनेलवेली, वल्लीगुर आणि नागरकोइल जंक्शन. मध्य रेल्वेच्या मुंबई विभागातील लोकमान्य टिळक टर्मिनस (एलटीटी) येथून हुजूर साहेब नांदेड ही विशेष रेल्वे धावणार आहे. एप्रिल महिन्याच्या सुरुवातीपासून ही रेल्वे सुरु होणार असून जून अखेरीपर्यंत ही रेल्वे धावणार आहे. मध्य रेल्वेने दिलेल्या माहितीनुसार गाडी क्रमांक ०११०५ ही साप्ताहिक विशेष रेल्वे ९ एप्रिल ते २०२५ ते २५ जून २०२५ पर्यंत दर बुधवारी लोकमान्य टिळक टर्मिनस येथून रात्री १२.५५ वाजता सुटेल आणि नांदेड येथे त्याच दिवशी सायंकाळी ७ वाजता पोहोचेल. या रेल्वेच्या ३५६ फेऱ्या असणार आहेत.



■ **मुंबई :** सर्वच जण आता समर व्हेकेशनच्या ट्रचे प्लानिंग करत आहेत. मध्य रेल्वे तर्फे महाराष्ट्रासाठी तब्बल ८५४ समर स्पेशन ट्रेन चालवल्या जाणार आहेत. मुंबई, पुण्यातून सुटणाऱ्या या स्पेशल ट्रेनमुळे भारताच्या कानाकोपऱ्यात ट्रपचे प्लानिंग करता येणार आहे. जाणून घेऊया या समर स्पेशल ट्रेनचे वेळापत्रक कसे असेल. उन्हाळी हंगामात प्रवाशांची अतिरिक्त गर्दी कमी करण्यासाठी मध्य रेल्वे त्याच्या नियमित रेल्वेसह आतापर्यंत एकूण ८५४ उन्हाळी विशेष रेल्वे चालवणार आहे. यात २७८ अनारक्षित रेल्वेचा समावेश आहे. यापूर्वी मध्य रेल्वेच्या मुंबई विभागातील लोकमान्य टिळक टर्मिनस (एलटीटी) येथून हुजूर साहेब नांदेड ही विशेष रेल्वे चालवण्यात आली आहे. या रेल्वेच्या ३५६ फेऱ्या असणार आहेत.

मुंबईत मनसैनिकांविरोधात गुन्हा दाखल

‘मराठी गया तेल लगाने...’ बोलणाऱ्या वॉचमनला मारहाण

■ **मुंबई :** मुंबईतील पवईमधील साकी विहार रोडवरील निवासी संकुलात एका सुरक्षारक्षकाने मराठी भाषेचा अपमान केल्याचं प्रकरण सध्या चर्चेत आहे. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेच्या (मनसे) कार्यकर्त्यांनी 'मराठी गेली तेल लावत' असं म्हणणाऱ्या सुरक्षारक्षकाला मारहाण केली. यानंतर मारहाण झालेला सुरक्षारक्षक भवानीप्रसाद झा (४०) याने नोंदवलेल्या तक्रारीवरून पवई पोलिसांनी मनसे कार्यकर्त्यांविरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. याप्रकरणी पोलीस सध्या तपास करत आहेत.

भाषेच्या मुद्द्यावरून हाणामारी

गुडीपाडव्याच्या मेळाव्यात मनसे प्रमुख राज ठाकरे यांनी पक्षाच्या कार्यकर्त्यांना बँकॉमध्ये मराठीचा सक्तीने वापर व्हावा, यासाठी प्रयत्न करण्यास सांगितले होते. त्यानंतर, मनसे कार्यकर्ते सातत्याने बँकॉमध्ये जाऊन मराठीत व्यवहार करण्याची पाहणी करण्याचे आदेश दिलेले. त्याचवेळी पवईतील एका सुरक्षा रक्षकाने मराठी भाषेबद्दल आक्षेपाई विधान केले होते.

मनसेच्या सहकाऱ्यांसहीत येऊन केली मारहाण

वाद वाढत गेल्याने सुरक्षारक्षकाने मराठी भाषेबद्दल आक्षेपाई वक्तव्य केल्याचा आरोप आहे. त्यामुळे अजिंक्य संततप झाला आणि तो काही वेळांने विजय निकम, संजय मुले आणि



वाद कशांमुळे सुरु झाला?

मूळचा विहारमधील दरभंगा येथील असलेला भवानीप्रसाद झा अंधेरी पूर्वच्या मरोळ पारंपलाईन परिसरात वास्तव्यास आहेत. त्याने दाखल केलेल्या तक्रारीनुसार, स्टेलथ मॅनेजमेंट सोल्युशन्स प्रायव्हेट लिमिटेड या कंपनीत तो मागील चार वर्षांपासून सुरक्षारक्षक म्हणून कार्यरत आहे. सध्या आपण एल अँड टी एमएलड निवासी संकुलात सुरक्षा रक्षक म्हणून कार्यरत आहोत. 31 मार्च रोजी रात्री कामावर असताना, एका दिलिक्त्री बॉयशी वाद झाला, असं तक्रारदार सुरक्षारक्षकाने पोलिसांना दिलेल्या माहितीत म्हटलं आहे. अजिंक्य असे या दिलिक्त्री बॉयचे नाव असून, तो ऑर्डर दिलिक्त्रीसाठी आला होता. झा यांनी त्याच्याशी हिंदा संवाद साधण्याचा प्रयत्न केला. परंतु त्यामुळे अजिंक्य नावाज झाला. ऑर्डर पूर्ण केल्यानंतर अजिंक्यने आपल्याशी वाद घालण्यास सुरुवात केली. या तरुणाने मराठी बोलण्याची मागणी करत आपल्याला शिवीगाळ केली आणि जबरदस्तीने मराठीत बोलण्यास सांगितले, असं तक्रारदाराने म्हटलं आहे.

महेश गिरम या तीन सहकाऱ्यांसोबत परतला. या चौघांनी मिळून सुरक्षारक्षकाला मारहाण केली आणि जबरदस्तीने त्यांच्याकडून माफी मागवून घेतली, असं तक्रारीत म्हटलं आहे.

हा सुरक्षारक्षक नेमकं काय म्हणाला?

मराठीत बोल माऱ्याशी. मला हिंदी येत नाही, असं मराठी डिलेक्त्री बॉयने म्हटल्यानंतर या वॉचमनने, 'क्यो जरुरी है मराठी सिखना?' असा प्रश्न विचारला. त्यावर या तरुणाने काय गरज आहे म्हणजे? असं विचारलं. त्यावर या वॉचमनने, 'मराठी गया तेल लगाने' असं विधान केल्यावर हा तरुण म्हणून निघून गेला. त्यानंतर तो सहकाऱ्यांना घेऊन आला त्याने सुरक्षारक्षकाला मारहाण केली.

पोलिसांकडून तपास सुरु

या घटनेनंतर भवानीप्रसाद झा याने पवई पोलिस ठाण्यात तक्रार दाखल केली. अजिंक्य आणि त्याच्या तीन साथीदारांविरोधात पोलिसांनी गुन्हा नोंदवला असून पुढील तपास सुरु आहे. याप्रकरणी पवई पोलीस अधिक तपास करत आहेत. या साऱ्या घटनेचा व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर पोलिसांनी तो व्हिडीओ असून त्याद्वारे पवई पोलीस तपास करत आहेत.

औरंगजेबच्या नावाने भारतात तब्बल १७७ गावे आणि शहरे दुसऱ्या स्थानावर असलेल्या महाराष्ट्रातील आकडा जाणून बसेल धक्का

■ मुंबई :

क्रूर शासक औरंगजेब चांगलाच चर्चेत आला आहे. महाराष्ट्रात औरंगजेबच्या नावावरून आणि कबरीवरून मोठा वाद पेटला आहे. औरंगजेबची कबर हटवण्याचीही मागणी केली जात आहे.

महाराष्ट्राच्या संभाजीनगरमध्ये औरंगजेबाची कबर आहे. संभाजीनगरचे नाव औरंगाबाद असे होते. महाराष्ट्र सरकारने हे नाव बदलून संभाजीनगर असे केले. पण, संपूर्ण भारतात औरंगजेबच्या नावाने १७७ गावे आहेत. या यादीत दुसऱ्या स्थानावर असलेल्या महाराष्ट्रातील गावांचा आकडा जाणून धक्का बसेल.

१४ कोटींचा खजिना, ४ लाख सैन अशी मोठी फौज घेऊन औरंगजेब महाराष्ट्रात घुसला. दौलताबादचे नाव बदलून त्याने औरंगाबाद असे केले. भारतीय उपखंडातल्या १५ कोटी लोकसंख्येवर ४९ वर्ष औरंगजेबने राज्य केलं. या दरम्यान त्याने फक्त महाराष्ट्रच नाही तर भारतातील अनेक



राज्यांमधील शेकडो गावांची नावे बदलून आपल्या नावावरून गावांचे नामांतर केले.

औरंगजेबाच्या नावावर सर्वाधिक गावे आणि शहरे उत्तर प्रदेश राज्यात आहेत. उत्तर प्रदेशात औरंगजेबाच्या नावावर ६३ ठिकाणे आहेत. संपूर्ण देशात १७७ गावे आणि शहरे औरंगजेबाच्या नावावर आहेत . या सर्वांमध्ये, सर्वात प्रसिद्ध शहर म्हणजे महाराष्ट्रातील औरंगाबाद, ज्याचे नाव आता बदलून छत्रपती संभाजीनगर करण्यात आले आहे. संपूर्ण देशात अशी ६३ प्रसिद्ध ठिकाणे आहेत जी मुघल शासक औरंगजेबाच्या नावावर आहेत. महाराष्ट्रातील औरंगाबाद, औरंगपूरा नावाची ३५ ठिकाणे, औरंगनगर नावाची ३, औरंगगान नावाची १७, औरंगजेबपूर

नावाची १३, औरंगजेबपूर नावाची ७ आणि औरंगबेहर नावाची १ अशी ठिकाणे आहेत. देशभरात जवळपास ३८ गावे औरंगजेबाच्या नावावर आहेत. औरंगजेबाच्या नावावर असलेल्या गावांच्या संख्येत उत्तर प्रदेश पहिल्या क्रमांकावर आहे आणि महाराष्ट्र दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. तिसऱ्या क्रमांकावर असलेल्या बिहारमध्येही औरंगजेबाच्या नावावर १२ गावे आहेत.

एकूण आकडेवारी पाहिली असता. औरंगजेबाच्या नावावर उत्तर प्रदेश ६३ ठिकाणे, महाराष्ट्र २६, बिहार मध्ये १३, हरियाणात ७, मध्य प्रदेशात ७, आंध्र प्रदेशात ४, उत्तराखंडमध्ये ३ तर, पश्चिम बंगाल आणि राजस्थान प्रत्येकी एक शहर आहे.

उल्हासनगरात मोफत टँकर आता सशुल्क

■ उल्हासनगर :

उल्हासनगर महापालिका प्रशासनाने आपल्या अर्थसंकल्पात पाणीपट्टीत वाढ करण्याचे संकेत दिले असतानाच शहरात भीषण पाणी टंचाई उद्भवली. देखभाल दुरुस्तीच्या कामाने त्यात भर पडली. त्यातून उल्हासनगर शहरातील नागरिक सावरत नाही तोच आता महापालिका प्रशासनाने टंचाईग्रस्त नागरिकांना दिले जाणारे मोफत टँकर सशुल्क केले आहे. त्याचे दरपत्रक पालिका प्रशासनाने जाहीर केले असून पाणी नळ्यांे न मिळाल्यास आता विकत पाणी घेण्याची वेळ उल्हासनगरकरांवर येणार आहे. उल्हासनगर महापालिकेला स्वतःचा पाण्याचा स्रोत नाही. त्यामुळे उल्हासनगर महापालिका महाराष्ट्र औद्योगिक विकास महामंडळाकडून पाणी घेत असते. त्याचेही मोठी थकबाकी पालिका प्रशासनाकडे आहे. त्यातच यंदाच्या अर्थसंकल्पात उल्हासनगर महापालिकेने पाणीपट्टीत वाढ करण्याचा निर्णय घेतला. ही वाढ अल्प असली तरी पालिकेच्या तिजोरीत घसघशीत वाढ होणार आहे. त्यामुळे उल्हासनगर शहरात करदात्यांमध्ये संतापाचे वातावरण आहे. विशेष म्हणजे एकीकडे उल्हासनगर महापालिका प्रशासनाने पाणीपट्टीत वाढ करण्याचा निर्णय घेतला आणि दुसरीकडे उल्हासनगर शहरात पाणी प्रश्न गंभीर बनला आहे. गेल्या काही दिवसांपासून उल्हासनगरच्या विविध भागात कमी दाबांने पाणी येत असल्याचा तक्रारी आहेत. त्यामुळे नागरिक जलकुंभाजवळ जमून आंदोलन करत असल्याचेही चित्र काही दिवसांपूर्वी पहायला मिळाले होते.

गुंड योगेश भामेसह साथीदारांना ‘मकोका’

■ **पुणे :** दोन कोटीच्या खंडणीसाठी शासकीय बांधकाम ठेकेदार विठ्ठल पोळेकर यांचे अपहरण करून खून प्रकरणात गुंड योगेश उर्फ बाबू भामे याच्यासह साथीदारांविरुद्ध महाराष्ट्र संघटित गुन्हेगारी नियंत्रण कायद्यान्वये (मकोका) कारवाई करण्याचे आदेश ग्रामीण पोलीस अधीक्षक पंकज देशमुख यांनी दिले.

योगेश उर्फ बाबू किसन भामे (वय ३२), रोहित उर्फ बाळा किसन भामे (वय २२, दोघे रा. डोणजे, सिंहगड पायथा, ता. हवेली), मिर्लिद देवीदास थोरात (वय २४, सध्या रा. वाघोली, नगर रस्ता, मूळ रा. बेलगाव, ता. कर्जत, जि. अहिल्यानगर), शुभम पोपट सोनवणे (वय २४, सध्या रा. नगर रस्ता, मूळ रा. खळवाडी, जिंचोली गुरव, ता. संतमनेर, जि. अहिल्यानगर), रामदास दामोदर पोळेकर (वय ३२, रा. पोळेकरवाडी, डोणजे, सिंहगड पायथा, ता. हवेली) अशी ‘मकोका’ कारवाई केलेल्यांची नावे आहेत. १४ नोव्हेंबर २०२४ रोजी पोळेकर सकाळी फिरायला निघाले होते. त्या वेळी आरोपी भामे अमि साथीदारांनी ठेकेदार पोळेकर यांना धमकावून त्यांचे मोटारीतून अपहरण केले. त्यांच्यावर तीक्ष्ण शस्त्राने वार करून खून केला. त्यानंतर त्यांच्या मृतदेहाचे तुकडे करून अवयव खडकवासला धरणाच्या पाणलोट क्षेत्रात फेकून दिले होते.

आरोपी भामे आणि साथीदारांनी सिंहगड रस्ता, डोणजे, खडकवासला परिसरात गंभीर गुन्हे केले होते. त्यांनी ठेकेदार विठ्ठल पोळेकर यांच्याकडे दोन



कोटींची खंडणी मागितली होती. पोळेकर यांच्याकडून रस्त्याचे काम करण्यात येत होते. भामे याने रस्त्याच्या कामात अडथळा आणण्याची धमकी दिली होती, तसेच भामे याने पोळेकर यांच्याकडे महागडी मोटार मागितली होती. खंडणी देण्यास नकार दिल्यानंतर आरोपींनी त्यांचे अपहरण करून निर्घृण खून केला होता. याप्रकरणाचा तपास ग्रामीण पोलिसांच्या गुन्हे शाखा, तसेच हवेली पोलिसांनी केला होता. टोळीचे वर्चस्व वाढविण्यासाठी भामे आणि साथीदारांनी गुन्हा केल्याचे तपासात उघडकीस आले होते.

धनकवडीतील दुर्धटनेप्रकरणी उपाहारगृह मालक अटकेत

भामे आणि साथीदारांविरुद्ध ‘मकोका’ कारवाई करण्याचा प्रस्ताव हवेली पोलिसांनी तयार केला. संबंधित प्रस्ताव कोल्हापूर परिक्षेत्राचे विशेष पोलीस महानिरीक्षक सुनील फुलारी, पुणे ग्रामीण पोलीस अधीक्षक पंकज देशमुख, अतिरिक्त अधीक्षक रमेश चोपडे यांच्याकडे पडताळणीसाठी पाठविण्यात आला. या प्रस्तावाची पडताळणी करण्यात आल्यानंतर भामेसह साथीदारांविरुद्ध ‘मकोका’ कारवाईचे आदेश देण्यात आले. उपविभागीय पोलीस अधिकारी सुनीलकुमार पुजारी तपास करत आहेत.

भिंतीवर डोकं आपटून सुनेकडून सासूची हत्या... बुलेटानेनगर पसार होण्याचा प्लॅन असा फसला

■ **पुणे :** धनकवडीतील एका उपाहारगृहात रविवारी दुपारी सिलिंडरमधून गॅस गळती होऊन लागलेल्या आगीत कामगाराचा मृत्यू झाल्याप्रकरणी उपाहारगृह मालकाला अटक करण्यात आली. कामगाराच्या मृत्यू, तसेच निष्काळजीपणा दाखविल्याप्रकरणी उपाहारगृह मालकाविरुद्ध सहकारनगर पोलिसांनी सदेध मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला. पुणे-सातारा रस्त्यावरील के. के. मार्केट परिसरातील हॉटेल साईबामध्ये रविवारी दुपारी साडेचारच्या सुमारास सिलिंडरमधून गळती होऊन आग लागली. आगीत उपाहारगृहातील कामगार संतोष श्रीसेन हेगडे (वय २६) याचा मृत्यू झाला. आग लागल्यानंतर शेजारी असलेल्या



दोन दुकानांना झळ पोहोचली. अग्निशमन दलाच्या जवानांनी घटनास्थळी धाव घेऊन आग आटोक्यात आणली. आगीत दुकानातील फर्निचर, तसेच शेजारी असलेल्या दुकानांमधील माल जळला. दुर्घटनेनंतर पोलिसांनी घटनास्थळाची पाहणी केली. सायबा हॉटेलचे मालकाच्या निष्काळजीपणामुळे दुर्घटना

घडल्याचे उघडकीस आल्यानंतर पोलिसांनी उपाहारगृह मालक केशव श्रीमंत जाधव (वय २८, रा. साई निसर्ग सोसायटीच्या मागे, कात्रज-कोंढवा रस्ता) यांना अटक करण्यात आली. याबाबत प्रसाद केची (वय ३०, रा. सुखसागरनगर, कात्रज) यांनी सहकारनगर पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली. गुन्हे शाखेच्या पोलीस निरीक्षक सुरेखा चव्हाण तपास करत आहेत. कामाचा पहिला दिवस दुर्घटनेत मृत्युमुखी पडलेला सायबा हॉटेलमधील कामगार संतोष हेगडे याचा कामाचा पहिला दिवस होता. कामाच्या पहिल्या दिवशी उपाहारगृहात सिलिंडरमधून गळती झाली. या घटनेत त्याचा मृत्यू झाल्यानंतर हळ्ळळ व्यक्त करण्यात आली.

■ मुंबई :

अरेबियातील रुग्णालयात नोकरी देण्याचे आमिष दाखवून दक्षिण मुंबईतील सात तरुणांची फसवणूक करण्याा मोहम्मद अबुतालीब सय्यद याच्याविरुद्ध सर जे.जे. मार्ग पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. आरोपीने प्रत्यक्षात या तरुणांना तेथील कुक्कुटपालन व्यवसायात सफाई कामगार म्हणून काम करण्यास भाग पाडले तर उर्वरित दोघांचे पारपत्र ताब्यात घेतले, परंतु परदेशात पाठवलेच नाही. या संपूर्ण प्रकारात पावणेनऊ लाख रुपयांची फसवणूक झाल्याचे उघडकीस आले. आरोपीने अशा प्रकार आणखी काही तरुणांची फसवणूक केल्याचा

सौदी अरेबियातील नोकरीचे आमिष दाखवून सात तरुणांची फसवणूक रुग्णालयातील नोकरीऐवजी कुकुटपालन व्यवसायात सफाई कामगारपट्टी नियुक्ती



संशय असून याप्रकरणी पोलीस तपास करीत आहेत. चिंच बंदर परिसरात वास्तव्यास असलेला ४१ वर्षीय चालक मोहम्मद सय्यदुर रहमान मोहम्मद अब्दुल हमीद यांनी याप्रकरणी पोलिसांकडे तक्रार नोंदवली. त्यांची नोव्हेंबर २०२३ मध्ये मोहम्मद अबुतालीब याच्याशी ओळख झाली. आरोपीने त्यांना परदेशात उत्तम नोकरीच्या संधी मिळवून देण्याचे आमिष दाखवले आणि सौदी अरेबियातील एका प्रसिद्ध रुग्णालयात नोकरी मिळवून देण्याचे आश्वासन दिले. त्याने केलेल्या दाव्यांना बळी

मोहम्मद बुद्दीन फारूक अहमद यांना सौदी अरेबियाच्या रियाध शहरात पाठवण्यात आले. पण सौदीमध्ये गेलेल्या पाचही जणांना तेथील पोल्ट्रीफार्मवर सफाई कर्मचारी म्हणून नोकरी देण्यात आली. आपली फसवणूक झाल्याचे त्यांच्या लक्षात आले. पण पर्याय नसल्यामुळे त्यांनी तेथे नोकरी करण्याचा निर्णय घेतला. त्यांच्याकडून एक महिना काम करून घेतल्यानंतर त्यांना परत भारतात पाठवण्यात आले. मुंबईत परतल्यानंतर त्यांनी सय्यदुर यांना या फसवणुकीबाबत माहिती

दिली. दरम्यान, सय्यदुर यांचे दोन भाऊ झ रियाझुल अहमद आणि कामरुल अहमद यांना सौदी अरेबियाला पाठवण्यात आलेच नाही, शिवाय त्यांचे पारपत्र आरोपी अबुतालीबने ताब्यात घेतले व त्यांना परत दिले नाही. हे समजल्यानंतर सय्यदुर यांनी तातडीने पोलिसांकडे तक्रार दाखल केली.

याप्रकरणी दाखल तक्रारीची पोलिसांनी पडताळणी केली. प्राथमिक तपासणीत जथे आढळल्यामुळे सर जे.जे. मार्ग पोलिसांनी मोहम्मद अबुतालीब सय्यदविरुद्ध फसवणुकीचा गुन्हा दाखल केला. याप्रकरणी पोलीस पुढील तपास करीत आहेत.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई 400063 (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १03, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

Printed , Published and Owned by **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**. Printed at **SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi IndustrialEstate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra**, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com**