

मराठी दैनिक



मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक: श्री. विनोद दशरथ मेढे



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

पावसाची दहशत !

८००हून जास्त लोकल रद्द; २५०+ विमानांना फटका, भुयारी मेट्रो स्थानकांवर पाणीगळती

गलथान कारभारामुळेच गैरसोय !

रुळांवरून पायी चालणाऱ्या रेल्वे प्रवाशांचा प्रशासनावर संताप



मुंबईत मंगळवारी पडलेल्या मुसळधार पावसामुळे मध्य रेल्वेवरील अनेक स्थानकांवर रेल्वे रुळांवर पाणी साचल्याने मध्य रेल्वे काही काळासाठी ठप्प झाली होती. रेल्वे ठप्प झाल्याने अनेक प्रवाशांना आपल्या गंतव्यस्थानापर्यंत पोहोचण्यासाठी रुळांवरून पायी चालत जावे लागले.

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**

पावसामुळे सर्वत्र पुरस्थिती झाल्याने त्रेधातिरपीट उडालीच. परंतु, मुसळधार पावसादरम्यान प्रशासनाच्या गलथान कारभारामुळेच अधिक गैरसोयी झाल्याचा तीव्र संताप रुळांवरून पायी चालत जावे लागलेल्या रेल्वे प्रवाशांनी व्यक्त केला. जेथे रेल्वे रुळांवर पाणी साचले तेथे ठीक. परंतु, अनेक रेल्वे स्थानकांत काही वेळानंतर पाणी ओसरल्यानंतरही तेथपर्यंत पोहोचण्यासाठी लोकल रेल्वेगाड्या सुरू न करण्यात आल्याने प्रवाशांनी संताप व्यक्त केला. पाय दुखेपर्यंत पायपीट करावी लागल्याची खंत अनेक रेल्वे प्रवाशांनी व्यक्त केली. सलग दोन दिवस झालेल्या मुसळधार पावसाचा परिणाम मुंबईची जीवनवाहिनी म्हणवल्या जाणाऱ्या लोकल रेल्वेवर अधिक जाणवून आला. मुंबईतील तिन्ही लोकल मार्ग मुसळधार पावसामुळे प्रभावित झाले. मंगळवारी हार्बर आणि मध्य रेल्वेवरील वाहतूक ठप्प झाली. पश्चिम रेल्वेची रेल्वे रुळांवर पाणी न साचलेल्या स्थानकांदरम्यान लोकलसेवा सुरू ठेवण्यात प्रशासनाला काय अडचणी होत्या. जेथे रेल्वे रुळांवर पाणी साचले आहे, तेथे रेल्वे सेवा ठप्प असणे हे, समजू शकते. परंतु, पाणी न साचलेल्या दोन महत्वाच्या ठिकाणांदरम्यान प्रवाशांच्या सोयीसाठी रेल्वेसेवा सुरू ठेवणे आवश्यक होते. मात्र, तसे न झाल्याने प्रवाशांना पायी चालत राहावे लागले. राजू मेस्त्री, रेल्वे प्रवासी, घाटकोपर वाहतूक चर्चगेट ते वसईपर्यंतच मंदगतीने सुरू होती. वसईपर्यंत लोकलसेवा सुरू असल्याने पश्चिम रेल्वेच्या प्रवाशांना किंचित दिलासा मिळाला. परंतु, हार्बर आणि मध्य रेल्वेवरील वाहतूक पूर्णपणे ठप्प झाल्याने प्रवाशांना मोठा फटका बसला.

अनेक प्रवासी अडकून पडले. दुपारपासून सार्यकाळ

झाली तरी मध्य रेल्वेवरील लोकलसेवा सुरू होत नसल्याने अनेक प्रवासी तासीन्तास अडकून पडले. लोकल गाड्या पुढे सरकतच नसल्याने रेल्वे रुळांवरून पायी प्रवास करण्याशिवाय कोणताही पर्याय त्यांच्यामुढे नव्हता. अनेक प्रवाशांनी आपल्या गंतव्यस्थानी पोहचण्यासाठी रेल्वे रुळांवरून पायी जाणेच पसंत केले. परंतु, अनेक स्थानकापर्यंतचा प्रवास हा पायी करावा लागल्याने अनेकांची दमछक झाली. तासीन्तास चालूनही वाट काही संपेना, असे अनेकांना वाटत होते. अनेक महिला प्रवाशांनाही पायी चालत जाण्याशिवाय कोणताही पर्याय नव्हता. आमच्यासाठी कोणतीही पर्यायी व्यवस्थाही करण्यात आली नव्हती. भर पावसात भिजत रेल्वे रुळांवरून चालत जाण्याखेरीज काहीही पर्याय अनेकांकडे नव्हता. अनेकांचे फोनही बंद पडले होते. त्यांना आपल्या कुटुंबीयांशी संपर्क साधता येत नव्हता. त्यामुळे अधिकच चिडचिड होत होती. ठाणे ते घाटकोपर किंवा कुर्ला ते घाटकोपर या मधील स्थानकांदरम्यान तरी जेथपर्यंत शक्य आहे, तेथपर्यंत लोकलसेवा सुरू ठेवण्याची मागणी रेल्वे प्रवाशांकडून करण्यात येत होती. पश्चिम रेल्वेवर वसई-विरार शहरात तुडुंब पाणी भरल्यानंतर केवळ वसई स्थानकापर्यंतच रेल्वेसेवा सुरू ठेवण्यात आली होती. मध्य मुंबईतील माटुंगा रोड ते माहिमपर्यंतच्या काही रेल्वे स्थानकात रेल्वे रुळांवर पाणी साचल्यानंतर तेथे मंदगतीने रेल्वे सेवा प्रवाशांच्या सोयीसाठी सुरू ठेवण्यात आली होती. ठप्प करण्यात आली नव्हती. त्याचपद्धतीचे काहीश्या योग्य नियोजनाची येथेही गरज होती, असे मध्य रेल्वेच्या प्रवाशांचे म्हणणे होते. जेथपर्यंत रेल्वे रुळांवर पाणी नव्हते तेथपर्यंत लोकलसेवा सुरू ठेवण्यात काय अडचण होती, असा सवाल संताप रेल्वे प्रवाशांकडून

विचारण्यात येत होता.

रेल्वेसोबतच रस्ते वाहतूकही विस्कळीत रेल्वेसोबतच रस्ते वाहतूकीवरही मोठा परिणाम जाणवून आला. मुंबईतील रस्त्यांवर ठिकठिकाणी पाणी साचल्याने अनेक ठिकाणी रस्ते वाहतूकही काही काळासाठी ठप्प झाली होती. काही ठिकाणी गुडघाभर ते कमरेभरपर्यंत पाणी साचल्याने अनेक ठिकाणी गाड्या बंद पडण्याच्या घटना घडत होत्या. त्यामुळे रस्त्यांवर मोठी वाहतूक कोंडी झाली होती. रेल्वे रुळांवर पाणी साचल्याने एकीकडे रेल्वे सेवा ठप्प असतानाच दुसरीकडे रस्ते वाहतूकही काही काळासाठी ठप्प झाल्याने मुंबईतील चाकरमान्यांची मंगळवारी दुहेरी कोंडी झाली. मंगळवार मुंबईतील अनेक सखल भागांत गुडघाभर पाणी साचले होते. पावसाचे पाणी रस्त्यावर साचल्याने ठिकठिकाणी रस्ते वाहतूक अत्यंत संथगतीने सुरू होती. काही ठिकाणी तर ती पूर्णपणे ठप्प झाली होती.

जनजीवन विस्कळीत करणाऱ्या पावसामुळे मुंबईस्करांच्या २६ जुलै २००५ रोजीच्या आठवणी पुन्हा एकदा ताज्या झाल्या. अनेक ठिकाणी मुसळधार पावसामुळे रस्त्यांवर झाडांची पडझड झाली. या घटनांदेखील वाहतूक कोंडीसाठी कारणीभूत ठरल्या. तसेच, रस्त्यांवर मोट्या प्रमाणात साचलेले पुराचे पाणी गाड्यांमध्ये शिरल्याने रस्त्याच्या मध्यभागीच गाड्या बंद पडत होत्या. यामुळे वाहतूक कोंडीत अधिकच भर पडत होती. अनेक प्रवाशांना आपल्या घरापर्यंत पोहोचण्यासाठी बस, रिक्शा, टॅक्सी आदी कोणत्याही प्रकारची वाहने मिळत नव्हती. त्यामुळे प्रवासी नेताकुटीला आले होते. वेळीच जर नालेसफाईची कामे योग्यप्रकारे झाली असती तर ही वेळ आली नसती असे मुंबईकरांचे म्हणणे होते.

समुद्रामध्ये तुफान वादळ आणि लाटा, मच्छिमारांच्या तीन बोटी बुडाल्या



होती, जेव्हा ती पाण्याने भरू लागली, तेव्हा इतर बोटींनी ती किनाऱ्यावर आणण्याचा प्रयत्न केला. मात्र वादळ आणि समुद्राच्या लाटांमुळे बोट बुडाली आहे. बोटी बुडू लागल्यावर इतर बोट मालकांनी बोटीत असणाऱ्या सर्व आठ जणांना वाचवण्यात यश आलं आहे. वाचलेले मच्छिमार हे उमरगाम तालुक्यातील आहेत. गेल्या काही दिवसांपासून मुंबईसह राज्यात मुसळधार पाऊस कोसळत आहे. पावसाचा जोर मंगळवारीही कायम असून समुद्र खवळलेला आहे.

धक्कादायक ! रेल्वे उड्डाण पुलासाठी खोदलेल्या खड्ड्यात पडून चार मुलांचा मृत्यू, यवतमाळमधील वर्धा-नांदेड रेल्वे स्टेशन परिसरातील घटना



बांधण्यात येणाऱ्या रेल्वे उड्डाण पुलासाठी खोदलेल्या खड्ड्यात चार मुले बुडाल्याची घटना घडली आहे. सार्यकाळच्या सुमारास ही घटना घडली आहे. रीहान असलम खान (13) गोलू पांडुरंग नारनवरे (10) सोम्या सतीश खडसमन (10) वैभव आशीष बोधले (14) रा.सर्व दारव्हा अशी मृत लहान मुलांची नावे आहेत.घटनेची माहिती काही नागरिकांना मिळताच नागरिकांनी धाव घेऊन त्यांना बाहेर काढले. मात्र मुलांची प्रकृती गंभीर असल्याने प्रार्थमिक उपचारांनंतर त्यांना यवतमाळ येथे हलवण्यात आले आहे. त्यांना रुग्णालयात दाखल केल्यानंतर डॉक्टरांनी मृत घोषित केले आहे. दरम्यान, ही घटना नेमकी कशी घडली याबाबतची माहिती अद्याप समजलेली नाही.

भुयारी मेट्रोचा पहिल्याच पावसात खेळखंडोबा ! मुंबईकरांचा संताप, प्रशासनावर चिडले

मुंबईत काल झालेल्या मुसळधार पावसाने वरळीतील नव्याने बांधलेल्या भुयारी मेट्रो स्थानकाला (मेट्रो लाइन ३) जोरदार फटका बसला आहे. आचार्य अत्रे चौकातील या स्थानकात पाणी साचल्याने मेट्रो सेवेत अडथळे निर्माण झाले असून, प्रवाशांना मोट्या अडचणीचा सामना करावा लागला. पहिल्याच पावसात मेट्रो स्थानकाची ही अवस्था पाहता, प्रकल्प व्यवस्थापन आणि पायाभूत सुविधांच्या गुणवत्तेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे.

प्रशासनावर टीकेची झोड

सोशल मीडियावर कायरल झालेल्या पोस्ट्सनुसार, वरळीतील मेट्रो स्थानकात पाणी साचल्यानंतर नागरिकांनी संताप व्यक्त केला आहे. नालेसफाई आणि ड्रेनेज व्यवस्थेच्या नियोजनातील कमतरतेमुळे पाणी स्थानकात शिरल्याचा अंदाज आहे. स्थानिक नागरिक आणि प्रवाशांनी प्रशासनाला तत्काळ उपाययोजना करण्याची मागणी केली आहे.

काल साचलेलं पाणी आजही तसंच, नालासोपाऱ्यात भीषण परिस्थिती



राज्यभरात गेल्या तीन ते चार दिवसांपासून जोरदार पाऊस बरसला आहे. मुंबई आणि परिसरातही मुसळधार पावसाने हजेरी लावली होती. विशेषतः वसई-विरार आणि नालासोपाऱ्यात पावसाने

वाजता जी परिस्थिती होती, ती आज चोवीस तास उलटूनही तशीच आहे. आज दुपारपासून पावसाने विश्रांती घेतली असली तरी अधूनमधून सरी बरसत आहेत. त्यामुळे रस्त्यावरील पाणी ओसरण्याचे नाव घेत नाहीये. नालासोपारा, वसई-विरार येथील अनेक रस्त्यांवर अशीच अवस्था आहे. सोसायट्यांमध्येही पाणी साचले आहे आणि तेही ओसरण्याचे नाव घेत नाहीये. कालची संपूर्ण पुरसदृश परिस्थिती आजही कायम आहे. पाणी जे आहे हे ओसरण्याचं नाव घेत नाहीय, अशी स्थिती आहे. यामुळे जनजीवन पूर्णपणे विस्कळीत झाले आहे.

राज्यभरात मुसळधार पाऊस, पाहा कुठे किती पाणी

राज्यात तुफान पावसानंतर काहीशी विश्रांती असली तरी नुकसानीचे चित्र हळूहळू समोर येत आहे. गेल्या चार दिवसांत पावसामुळे एकवीस जणांचा बळी गेला असून, दहा जण जखमी झाले आहेत. घरं कोसळून, विजेचा धक्का लागून आणि भिंत पडून हे मृत्यू झाले आहेत. मराठवाड्यात सर्वाधिक मृत्यूंची नोंद झाली आहे. अतिवृष्टीमुळे राज्यातील वीस लाख बारा हजार एकर क्षेत्रावरील पिकांचे मोठे नुकसान झाले आहे. यामध्ये नदिदंड जिल्ह्याला सर्वाधिक फटका बसला असून, त्यापाठोपाठ वाशीममध्येही नुकसान झाले आहे.



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

शोककथेची प्रस्तावना

गेल्या दोन दिवसांत मुंबईच्या जनजीवनाची जी त्रेधातिरपीट उडाली, त्यात खरंतर नव्ही काही नाही. दरवर्षी हे असंच होत असत. नवीन आहे, ते पुणे आणि नव्याने वाढलेल्या अन्य शहरांच्या नागरी सुविधांचं झालेलं वस्तुह्रण. 'स्मार्ट सिटी' वगैरे सोडाच; पण पुण्यात पूर्वी जिथे पिण्याच्या पाण्याची मारामार होती, तिथे आता गुठळ्याच्या वर पाणी साचू लागलं आहे. एकेकाळच्या सायकलींच्या, त्यानंतर दुचाकींच्या या शहरातील रस्ते गाड्यांच्या वाहतुकीने तुंबू लागले आहेत. अन्य बाबतीत जाऊ द्या, पण नागरी असुविधा आणि शहर अनास्थेच्या बाबतीत पुण्याने मुंबईशी बरोबरी केली, हे मान्य करावंच लागेल! नाशिक, औरंगाबाद, नागपूर किंवा कोल्हापूरसारख्या अन्य शहरांत या दोन दिवसांत मुंबई - पुण्यासारखा पाऊस झाला नाही म्हणून. अन्यथा, या शहरांचे चेहेरेही या दोन महानगरांपेक्षा वेगळे नसत! मराठवाडा आणि कोकणात पावसाने चांगलंच नुकसान केलं आहे. विशेषतः मराठवाड्यातल्या संत्र्या-मोसंबीच्या बाग आणि दोन्ही विभागातल्या शेतातल्या उभ्या पिकांची प्रचंड नासधूस झाली. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी सांगितलेल्या प्राथमिक अंदाजानुसार राज्यात सुमारे १२ ते १४ लाख हेक्टर जमिनीवर पिकांचं नुकसान झाला आहे. हे नुकसान प्रचंड आहे. श्रावणच्या अखेरच्या पर्वात झालेल्या बेधुंद पावसाने हाता-तोंडाशी आलेली पिकं; काही ठिकाणी तर शेतजमीनही अक्षरशः वाहून नेली आहे. महानगरं आणि शहरात जनजीवन विस्कळीत झाल्याने होणाऱं नुकसान आणि ग्रामीण भागात शेतीमातीचं झालेलं नुकसान मोजलं, तर हा आकडा नक्कीच काही हजार कोटी जाईल. जनजीवन विस्कळीत झाल्याने झालेल्या नुकसानीची भरपाई सरकारला करावी लागत नाही. पण, पिकांच्या नुकसानीची भरपाई सरकारला द्यावी लागते. पीक विमा योजनेतल्या अलीकडच्या बदलांमुळे मुख्यत शेतकऱ्यांचा या योजनेला असलेला प्रतिसाद अगदी अल्प राहिला आहे. त्यामुळे, या नुकसानीची जबाबदारी सरकारलाच घ्यावी लागेल. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या येत्या निवडणुकीचा विचार करून नुकसानीचे पंचनामे आणि भरपाई करायची झाली, तर तो आकडा मोठा असेल, यात शंका नाही. महाराष्ट्रात नागरिकरण वेगाने होते आहे, हे जगजाहीर आहे. महाराष्ट्रातील स्थलांतरितांची संख्या वाढते आहे. गावातून निमशहरी भागात आणि शहरांत होणाऱ्या स्थलांतराचं प्रमाणही वाढतच आहे. त्यामुळे, नागरी वस्तीत अर्थिकाधिक जमीन वापरली जाते आहे. नागरी वस्ती म्हणजे केवळ घरं नव्हेत. घरांबरोबरच रस्ते, पाणीपुरवठा, सांडपाणी व्यवस्थापन, वाजपुसवटा अशा अनेक सुविधा येतात. बदलत्या जीवनाशीलपुनरा या व्यवस्था अद्यावत अजण गर्जेचं आहे. पण, देवर्वांने त्या तशा दिसत नाहीत. आधीच्या नसतील, तर त्यात तक्रार करण्यासारखं काही नाही. पण, ज्या नव्याने होत आहेत, त्याही येत्या ५० वर्षांच्या नियोजनाने आढळल्या जात आहेत असं दिसत नाही. त्यांच्या दर्जाचं प्रश्न तर आणखी वेगळं! दोन-तीन दिवसांच्या मुसळधार पावसाने किंवा एखाद्या दगफुटीने या व्यवस्थांना अरेखनात शास्त्रीय बाबी काटेकोरपणे पाळल्या नसल्याचं वारंवार दिसून येतं आहे. पावसाचा कालावधी कधी लांबतो आहे, तर कुठे कमी होतो आहे. पावसाचं प्रमाण तेवढंच असलं, तरी अगदी कमी काळ्यात तीव्र पर्जन्यवृष्टीच्या घटना दरवर्षी घडू लागल्या आहेत. त्यालाच आपण सोप्या भाषेत 'दगफुटी' म्हणतो. जर हे दरवर्षीच कुठे ना कुठे घडू लागलं असेल, तर त्याबाबत तक्रार तरी किती करणार? आणि किती वेळा आपल्या नगर नियोजनशून्यतेसाठी तेच कारण पुढे करणार? निसर्गाचं चक्र अजून पूर्णपणे माणसाच्या हातात आलेलं नाही. त्यामुळे, निसर्गाचं कल पाहून आपल्याला आपलं जगणं बदलावं लागणार आहे, नियोजनात आवश्यक सुधारणा कराव्या लागणार आहेत. तीव्र पर्जन्यमान हेच यापुढचं 'न्यू नॉर्मल' आहे, हे लक्षात घेऊन त्याष्टीने काळजी घ्यावी लागेल. नवे उपाय शोधायचे लागतील. गेल्या दहा वर्षांत त्याष्टीने काडीचाही बदल झालेला दिसत नाही. राज्याचं नियोजन करणारा विभाग, नगर विकास-ग्रामीण विकास विभाग, नगररचना विभागाला हे आव्हान स्वीकारावं लागेल. त्यासाठी तज्ज्ञांची मदतही घ्यावी लागेल. मुख्यत लोकप्रतिनिधी आणि सरकारशिवाय काम करणाऱ्या या क्षेत्रातील संस्था आणि तज्ज्ञांना त्यासाठी आग्रह घ्यावा लागेल. केवळ निविदा आणि 'सुप्रमा' यातच गुंतलेल्या व्यवस्थेला त्याचं भान देऊन जाणं करावं लागेल. वातावरणीय बदलाची चर्चा होतं, पण त्यावरच्या स्थानिक उपाययोजनांसाठी फार काही होताना दिसत नाही. 'वातावरणीय बदल' हा विषय काही केवळ चर्चासत्र आणि परिसंवादासाठी नाही. गेल्या दोन दिवसांत कोकण, मुंबई - ठाणे - पुणे, मराठवाडा आणि महाराष्ट्रातील अन्य काही भागांत जनजीवनाची जी दैना झाली, त्याचं कारण वातावरणीय बदलही आहे. 'बदलही' म्हणण्याचं कारण एवढंच, की सारं खापर या एका कारणावर फोडूनही चालणार नाही. शहर नियोजनात व्यावसायिक काळजी आपण विसरू नये गेलो आहोत. शहर आपल्याला फक्त सोन्याचं अडं देणाऱ्या कोंबड्या वाटतात. 'तरंगते चटई क्षेत्र', 'हवेली काल्पनिक भूभाग' आणि त्याच्या वाढत जाणाऱ्या रकमा शहर नियोजनाच्या मुळावर आल्या आहेत. जमिनीचे अवास्तव भाव आणि त्यामुळे जमीन कोरण्याच्या वापराला जाणाऱ्या क्लुप्त्या या दैनेला जबाबदार आहेत. हे केवळ महानगरं आणि शहरातच होतं आहे, असं नाही. गावातल्या ओढ्या-नाल्यावरची अतिक्रमणं, नदीपात्रात हातपाय पसरणारी बांधकामं, पर्यावरणाच्या दृष्टीने घातक असलेलं बेहिशेबी सिमेंटीकरण या नुकसानीला कारणीभूत आहे. हा प्रश्न केवळ कोणच्या खाशेल्यात कोणाचे खिसे भरण्याचा नाही. सामान्य असो, की असामान्य; प्रत्येकाच्या जगण्याच्या गळ्याशी हे एक दिवस येणारच आहे. ही केवळ प्रस्तावना आहे. पुढची शोककथा यावरूनच समजून घेण्यातच शहाणपण आहे.

बॉम्बहल्ल्यात मुख्यमंत्र्यांचा बळी; भारतीय इतिहासातील पहिली घटना

दिल्लीच्या मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता यांच्यावर आज सकाळी झालेल्या हल्ल्यामुळे राजधानीत एकच खळबळ उडाली आहे. रेखा गुप्ता यांच्यावरील हल्ल्यामुळे मुख्यमंत्र्यांच्या सुस्थापित झालेले गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले आहेत. पण भारताच्या राजकीय इतिहासात असे अनेक मोठे गुन्हे घडले आहेत. भारतातील अनेक नेत्यांची सार्वजनिक ठिकाणी हत्या करण्यात आली होती. या यादीत माजी पंतप्रधान इंदिरा गांधी, राजीव गांधी यांचासह अनेक मोठ्या नेत्यांच्या नावांचा समावेश आहे. त्यातच रेखा गुप्ता यांच्यावर झालेल्या हल्ल्यायानंतर इतिहासातील एक गोष्टीची आठवण पुन्हा ताजी झाली आहे. देशात पहिल्यांदाच बॉम्बफोटाद्वारे एका मुख्मंत्र्यांची हत्या करण्यात आली होती.

मुख्यमंत्र्यांच्या हत्येने देश
हादरला पंजाबचे तत्कालीन
मुख्यमंत्री बेअंत सिंग यांचा
दुखेई अंत संपूर्णदेशाने पाहिला.
३१ ऑगस्ट १९९५ हा दिवस
भारताच्या इतिहासातील एक काळ
अध्याय म्हणून नोंदवला जातो,
याच दिवशी देशात पहिल्यांदाच
बॉम्बस्फोटाद्वारे एका मुख्यमंत्र्यांची
हत्या करण्यात आली होती. ही
घटना केवळ पंजाबसाठीच नाही



तर संपूर्ण देशासाठी एक मोठा धक्का होता इतक्या क्रूर आणि सुनियोजित हल्ल्यात मुख्यमंत्री बेअंत सिंग यांनी हत्या करण्यात आली. १९९२ मध्ये बेअंत सिंग यांनी पंजाबचे मुख्यमंत्रीपद स्वीकारले. ते पंजाबमधील फुटीरतावादी शक्तींवर नियंत्रण ठेवले होते. १९९२ मध्ये बेअंत सिंग मुख्यमंत्री खरंतर स्वातंत्र्यापासून पंजाब हा वेळोवेळी फुटीरतावादी चळवळी आणि हिंसाचारासाठी ओळखला जातो. १९८० आणि १९९० च्या दशकात पंजाबमध्ये फुटीरतावाद चांगलाच फोफावला होता. या काळात पंजाबमध्ये अनेकदा राष्ट्रपती राजवट लागू करण्यात आली.

परिस्थिती सुधारल्यानंतर
१९९२ मध्ये विधानसभा
निवडणुका झाल्या. या
निवडणुकांमध्ये काँग्रेसने विजय
मिळवला आणि बेअंत सिंग
पंजाबचे मुख्यमंत्री झाले. बेअंत
सिंग यांनी खलिस्तानी दहशतवाद



चित्रा डण्यासाठी
 अनेक कठोर निर्णय
 घेतले. ज्यामुळे
 फुटीर तावादी
 संघटनांमध्ये
 त्यांच्याविरुद्ध
 खूपच राग होता.
 त्यांच्या धोरणामुळे
 पंजाबमध्ये शांतता
 प्रस्थापित करण्यास
 मोठे योगदान मिळाले. मात्र,
 त्यामुळे ते अतिरेक्यांसाठी मोठे
 आव्हान ठरले. ३१ ऑगस्ट
 १९९५ रोजी, चंडीगड येथील
 सचिवालयबाहेर गाडीत सिंग
 त्यांच्या बुलेटप्रूफ बॅगठा बसत
 असतानाच भीषण स्फोट झाला.

स्फोट इतका प्रचंड होता की पफिसर धुराने आदि धुव्जने व्यापन गेला. मुखमंत्र्यांची गाडी क्षणात तुकडे-तुकडे झाली आणि त्यांच्यासह आणखी १६ जणांचा मृत्यू झाला. स्फोटाचा आवाज दूरवर पोहोचला, तर रक्ताचे डाग आणि मांसाचे तुकडे आसपास पसरले. नंतर हल्लेखोराची ओळख दिलावरसिंग अशी पटली. तो आत्मघातकी हल्ला करणारा मानवी बॉम्ब होता. आपल्या शरीरावर स्फोटके बांधून त्याने हा हल्ला केला. या घटनेने केवळ बेअत सिंग यांचा जीव घेतला नाही, तर पंजाबचा राजकीय आणि सामाजिक परिस्थितीवरही खोल परिणाम केला.

एककल्ली निण्याला आता ठोस प्रत्युत्तर देण्याचा निर्णय भारताने घेतला असून ३१ हजार कोटी रूपयांचा लढाऊ विमाने घेण्याचा कोटय थांबवून एक पाऊल टाकले आहे. भारत अमेरिकेतून आयात होण्याचा मालावर प्रत्युत्तर शुल्क आकारण्याचाही विचार करत आहे. या मुत्सद्देगिरीचा वेध अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी रशियाकडून तेल आयात करण्यासाठी भारतावर ५० टक्के कर लादण्याची घोषणा केली; परंतु संपूर्ण जगाला माहीत आहे, की हा अमेरिकन अध्यक्षंचा दुटप्पीपणा आहे. अमेरिका आणि युरोपीय देश स्वतः रशियाकडून मोठ्या प्रमाणात तेल, वायू आणि खनिज खरेदी करतात. ह्युसेंट फॉर रिसर्च ऑन एनर्जी अँड क्लोय्जर एफरन्ने हे एक विशेष अहवालात ट्रम्प यांचा हा दावा उघड केला आहे. भारतानेही अमेरिका रशियाकडून काय काय खरेदी करते, याचा पदाफाश केला आहे. ट्रम्प यांच्या दुटप्पीपणापुढे न झुकता जशास तसे उत्तर देण्याचा निर्णय भारताने घेतला आहे. मुळात ट्रम्प ब्रिक्स देशांवर नाराज आहेत. ब्रिक्स देशांनी अमेरिकेच्या चलनाला आव्हान दिलेले आहे. त्यांनी स्वतःचे चलन वापरले आणि डॉलरमधील व्यवहार थांबवला, तर अमेरिकेचे चलन कमकुवत होऊ शकते, त्याची भीती ट्रम्प यांना वाटते. त्यामुळेच त्यांनी ब्रिक्स देशांना स्वतःचे युरो सारखे चलन व्यवहार आणू नका, असे धमकावले आहे. ब्राझील, रशिया, चीन आणि भारत या देशांनी एकत्र येऊ नये, असा त्यांचा प्रयत्न आहे; परंतु ट्रम्प यांच्या हट्टरिफ वॉरन्टमुळे आता हे देश

संपादकीय/लेख

आत्महत्यांचे वाढते प्रमाण



करू शकते. आपण सतत वैद्यकीय मदतीच्या आधारे जगत आहोत, आपण कुटुंबातील लोकांसाठी ओझं आहोत, आपल्याला प्रत्येक हालचालीसाठी कोणाकडून अवलंबून आहोत हे स्वीकारणे अत्यंत कठीण असते. अनेकदा अशा आजारी व्यक्ती समाजाकडून, कुटुंबातील लोकांकडून झिडकारल्या जातात, त्यांना त्यांगी ती ट्रीटमेंट दिली जात नाही, त्यांना पूर्ण वेळ करण्यासाठी प्रयत्न केले जात नाहीत त्यामुळे अशा व्यक्ती रुग्ण म्हणून अनेक काढण्यापेक्षा म्हणजे बरेच वेळ नैराश्यातून स्वतःला पसंवितात.

वयोवृद्ध व्यक्ती ज्या आजारी पण आहेत, मुलं बाळं लक्ष देत नाहीत, इलाजासाठी पैसे नाहीत, अथंगणाला छिळून आहेत त्यांना खूप मानसिक वेदनांना सामोरे जावे लागते. व्यवसायीनातसुद्धा व्यक्तीला आत्महत्या करण्यासाठी प्रवृत्त करते. अनेकदा नशेत असतांना, स्वतःवरील संशय गेल्यामुळे, अती रगात, अती भावनेच्या भरात, गैरसमज होऊन, तर कधी कोणत्याही भांड्याच्या राग अती प्रमाणात आणामुळे, आत्महत्या केल्या जातात. नशेमध्ये आधीच व्यक्ती मेंदू आणि मनावरील ताबा गमावून बसलेली असते त्यावेळी त्याला आत्महत्यापायंत न्यायला कोणतेही कारणा घेणे पुरेसे ठरते. आत्महत्या करणाऱ्या व्यक्तीची मानसिकता समजून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. ही व्यक्ती सहसा अनेक भावा आणि विचारांमधून जात असते. असह्य वेदना म्हणजेच त्यांना वाघणारी मानसिक आणि भावनिक वेदना इतकी ती असते की ती सहन करण्यापलीकडे जाते. त्यांना असे वाटते की या वेदना थांबवण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे जीवन संपवणे. कोणत्याही गोष्टीच्या खूप मोठा आघात जेव्हा व्यक्तीवर अपेक्षितपणे होतो,

शिल्लक नाही. ओज्याची भावना येऊन व्यक्तीला असे वाटू लागते की ते त्यांच्या कुटुंबासाठी किंवा इतरांसाठी ओझे झाले आहेत. 'माझ्यामुळे इतरांना त्रास होतोय' ही भावना त्यांच्या मनात घर करणे विचारांची संकुचितता म्हणजे आत्महत्याचा विचार करणाऱ्या व्यक्तीला हा एकच मार्ग दिसतो. त्यांना इतर कोणताही पर्याय दिसत नाही. त्यांच्या समस्या कितीही येऊन असल्या तरी त्या सोडवता येईल शक्यतः हे त्यांना जाणवत नाही. हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे, की ही व्यक्ती मरू इच्छित नाही, तर त्यांच्या वेदना थांबवू इच्छिते. समस्या हळूहळू सुटतात त्यासाठी योग्य दिशेने प्रयत्न, खूप संयमी वृत्ती, दूरदृष्टी आणि स्वतःशी स्वतःकडूनच झालेल्या चुकांबद्दल संवाद साधणे, इतरांसमोर चुक कळवणे, आपत्तीपरायण करणे उपयुक्त असते. जी व्यक्ती यासाठी कमी पडते ती कठीण परिस्थितीसमोर हार मानून आत्महत्या करते. आत्महत्येमागील मानसशास्त्रीय कारणे जाणून घेणे आपल्यासाठी फायदेशीर आहे. मानसशास्त्राणुसार, आत्महत्याचा विचार करणाऱ्यांमध्ये काही विशिष्ट मानसशास्त्रीय प्रक्रिया कार्यरत

सप्तात. उदा. 'मी अपयशी आहे', 'माय्यासोबत नेहमीच वारंठ घडते', 'कांहीही नाला मदत करू शकत नाही' असे विचार त्यांच्या मनात येतात. जेव्हा एखादी व्यक्ती सतत नकारात्मक भावना अनुभवते, तेव्हा ती हाताश होऊन आत्महत्तेचा विचार करू शकते. जेनेटिक्स आणि न्यूरोबायोलॉजी याचा अर्थ काही संशोधनानुसार आत्महत्तेची प्रवृत्ती अनुवंशिक असू शकते. मंदूग्धील सेरोटोनिनसारख्या रसायनांची पातळी कमी असल्यास नैराश्य आणि आत्महत्तेचा धोका वाढू शकतो. स्वतःच्या निशबाला दोष देणे, इतरांकडून सतत अहेलना अपमान होत राहणे, स्वतःवरील अविश्वास, भविष्याची अती चिंता, सतत नकारात्मक लोकांमध्ये राहून तयार झालेली निगेटिव्हिटी, घडलेल्या गोष्टींवर सतत पच्चताप करणे, स्वतःला दोषी समजणे या गोष्टी आत्महत्या करण्यासाठी मजबूर करतात. आत्महत्या थांबवण्यासाठी उपाययोजना आणिजमितीला काळजी करू शकते. आत्महत्या थांबवणे शक्य आहे, पण त्यासाठी सामूहिक प्रयत्नांची गरज आहे. वैयक्तिक स्तरावर मदत मागणे हाच महत्त्वाचा आहे. मानसिक वेदना होत असल्यास मानसोपचारतज्ज्ञ यांच्याशी संपर्क घ्या. आपल्या आध्यात्मिक सर्व घटना त्यांना स्पष्ट आणि सवि स्वरूपात सांगू, कुठेही आडपडदा न ठेवता व्यक्त व्हाल तेव्हाच कोणी तुम्हाला योग्य मार्गदर्शन करू शकेल. अनेक संस्था आत्महत्तेचा विचार करणाऱ्यांसाठी २४/७ हेल्पलाईन चालवतात. तिथे बोलल्याने खूप मदत मिळते, मान, भावनिज आधार मिळतो. सामाजिक स्तरावर संधा साधणे आणि लक्ष देणे म्हणजे तुम्हाला आजूबाजूला कोणी उदास असेल किंवा कोणाला एकटे वाटत असेल तर त्यांच्याशी बोला. त्यांना विचारा की तुम्ही ठीक आहात का? स्वतः पुढाकार घेऊन अशा व्यक्तींना बोलत करणे, आपुलकी, काळजी दाखवणे अपेक्षित आहे. आपले असे वागणे त्यांना आत्मविश्वास देते.

शारीरिक आजार दिसून येतात, त्यावर उघडपणे बोलले जाते, अनेक सल्ले दिले जातात. मानसिक आजार म्हणजे वेड लागणे असा गैरसमज सगळीकडे

नसतो. मास उपचारतज्जांकडे जाताना भीती, दडणूण असते. शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये समुपदेशन खूप गरजेचे आहे. विद्यार्थ्यांसाठी मानसिक आरोग्याचे कार्यक्रम आणि समुपदेशन सेवा उपलब्ध करून देणे हे आपण करतंय आहे. प्रत्येक तरुण मुलांमुलींच्या घरी सुशिक्षित पालक, मोकळ वातावरण, कोणत्याही विषयावर बोलण्याची हिंमत द्यावी असे लोक नसतात. मुलांबरोबर सर्व प्रकारचा संवाद साधतील इतका वेळ अनेक पालकांना नसतो. सातत्याने पालकांनी व्यस्त असणे, त्यांची इतर मुलांची तुलना करणे यातून मुलं खूप दुखावली जातात. अनेकदा घरातील वादग्रस्त वातावरणामुळे तरुण मुले कंटाळून, हतबल होऊन आत्महत्या करतात. आत्महत्या कमी करण्यासाठी मदत केंद्रांची उपलब्धता शहरांमध्ये आणि गावांमध्ये होणे अनिवार्य आहे. शासन आणि आरोग्य सेवा स्तरावर अशी केंद्र चालविली जाणे अपेक्षित आहे. मानसिक आरोग्य सेवा शहरी भागांपुरत्या मर्यादित न ठेवता ग्रामीण भागात पोहोचवणे अपेक्षित आहे. जर तुम्हाला किंवा तुमच्या ओळखत्या कोणता आत्महत्येचा विचार येत असेल, तर लगेच मदत घ्या. हे लक्षात ठेवा की, आत्महत्येचा विचार तातुरता असतो; परंतु जीवन मौल्यवान आहे.

परिस्थितीत बदल होते आणि मदत घेऊन आपण त्यातून बाहेर पडू शकतो. समस्या, तणाव, त्रास प्रत्येकाला आहेत. त्रासाचे स्वरूप वेगळे असते पण सगळ्याच बाबतीत सुखी, आनंदी, पूर्ण समाधानी असे कोणीच नसत. आपल्या आजूबाजूला पहिल्याच लक्षात येते की, आपल्यापेक्षा पण त्रासातून जाणारी लोकं आहेत, रोज संघर्ष करणारी लोकं आहेत. अनेकदा वरवर पाहताना आपल्याला वाटते इतर लोकं किती नशीबवान आहेत, यांना कोणताही त्रास नाही टेंशन नाही पण प्रत्येकाला आपल्या आयुष्यात आव्हाने कायमच असणार आहेत. पण आलेल्या परिस्थितीला धैर्याने तोंड देऊन त्यावर मात करणे, सत्याची कास धरून, मेहनत, जिद्द, निष्ठादी यांची जोपासना करून नितीमतेलेला आधारित आनंदी, उत्साही, निरोगी जीवन जगणे आपल्याच हातात आहे.

द्रुटप्पी ट्रम्प यांची पायावर कुऱ्हाड

एकत्र येण्याची शक्यता वाढली आहे. चीन आणि भारताने ट्रम्प यांच्याविरोधात भूमिका घेतली. भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी लवकरच चीनच्या दौऱ्यावर जाणार आहेत. त्यामुळे आता ट्रम्प सावध झाले आहेत. त्यांनी चीनवर लादलेले आयात शुल्क आता नव्वद दिवस स्थगित करण्याचा निर्णय जाहीर केला आहे. ट्रम्प यांच्या बाफ्कड बडबडीवर बराच काळ मौन बाळगल्यानंतर भारताने आपली भूमिका पूर्णपणे स्पष्ट केली आहे. सोबतच, कारवाईलाही सुरुवात केली आहे. भारत आणि अमेरिकेदरम्यान व्यापारासंदर्भात अनेक बाबतीत महत्त्वपूर्ण आहे. अमेरिकेला आपली शेती उत्पादने भारतात पाठवायची आहेत. भारत मात्र अमेरिकी कृषी उत्पादने स्वीकारायला तयार नाही. त्याचे कारण अमेरिकेतील ग्राईन्स मांस खाऊ घातले जाते. या गाईंची दुध उत्पादने आणि दुग्धजन्य पदार्थ खाण्याचा प्रश्न भारताच्यादृष्टीने भावनिक आहे. त्यामुळे भारताने या उत्पादनांच्या आयातीला विरोध केला आहे. एका अहवालांनुसार या टॅरिफ वॉर दरम्यान भारताने मोठी कारवाई केली आहे. भारताने नौदलासाठी अमेरिकेच्या बौयिंग कंपनीकडून सहा पी-८१ पोसायडॉन विमाने खरेदी करण्याचा देणार केला होता. ही विमाने समुद्रात देखरेखीसाठी महत्त्वपूर्ण आहेत.

भारताच्या विशाल सागरी क्षेत्रामुळे नौदलाला अशा अनेक विमानांची आवश्यकता आहे. ही अतिशय आधुनिक आणि प्रगत विमाने आहेत आणि अरबी समुद्रापासून हिंदी महासागरपर्यंत चीनचा वादळीय प्रभाववर लक्ष ठेवण्यासाठी त्यांची खूप आवश्यकता आहे. आयडीआरडब्ल्यू या संरक्षणविषयक संकेतस्थळाच्या वृत्तानुसार भारताने ३ ऑगस्ट रोजी हा करार थांबवण्याचा निर्णय घेतला. नौदलाला अशी बारा विमाने आहेत. भारताने २००९ मध्ये बोईंग कंपनीकडून ती खरेदी केली. त्यानंतर भारत अमेरिकेकडून ही विमाने खरेदी करणारा पहिला आंतरराष्ट्रीय खरेदीदार बनला.

२००८ मध्ये आठ विमानांसाठी पहिला करार झाला. त्यावेळी त्याची किंमत २.२ अब्ज डॉलर्स म्हणजेच सुमारे १९ हजार कोटी रुपये होती. त्यानंतर २०१६ मध्ये भारताने अशी आणखी चार विमाने खरेदी केली. त्यावर सुमारे ८५०० कोटी रुपये खर्च झाले. मे २०२१ मध्ये अमेरिकेने भारताला अशा सहा विमानांच्या विक्रीला मान्यता दिली. या काराची किंमत सुमारे २.४२ अब्ज डॉलर्स (सुमारे २१ हजार कोटी रुपये) असणार होती. हा करार पूर्व नौदल कमांडसाठी होता; परंतु नंतर वाढत्या खर्चामुळे हा करार अडकला. जुलै २०२५ पर्यंत या काराची किंमत ३.६ अब्ज डॉलर्स म्हणजेच सुमारे ३१,५०० कोटी रुपये झाली. असे असूनही, भारत सरकार या वर्षी पुन्हा हा करार निश्चित करणार होते. हिंद महासागरात चीनच्या नौदल कारवायांवर बारीक लक्ष ठेवण्यासाठी हे खूप प्रभावी अस्त्र ठरू शकते; परंतु अमेरिकेच्या अर्थक्षयाच्या ह्यटरिफ वॉरल्डमुळे भारताने हा करार थांबवला आहे. हा करार पूर्णपणे रद्द होणे हा बोईंग साठी मोठा धक्का ठरेल. बोईंगने भारताने सुमारे पाच हजार लोकांना रोजगार दिला आहे. ते १.७ अब्ज डॉलर्स म्हणजेच सुमारे १५ हजार कोटी रुपयांचा व्यवसाय करते. हा करार थांबवल्याने भारतीय नौदलाच्या ताकदीवर परिणाम होऊ शकतो. या विमानांचा वापर भारताच्या सागरी क्षेत्रातील शेकडो नौदल जहाजांवर तसेच २० हजार व्यापारी जहाजांवर लक्ष ठेवण्यासाठी केला जातो. तथापि, भारत स्वतःचे पाळत ठेवणारे विमान तयार करत आहे. भारत आणि अमेरिकेतील संबंध टॅरिफवरून बिघडत चालले आहेत.

चर्चेच्या अनेक फेऱ्यांनंतरही ट्रम्प यांनी एकतर्फी निर्णय घेत भारतावर ५० टक्के कर लादला. काही काळ भारत आणि पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे कौतुक करणारे अध्यक्ष ट्रम्प इतके कठोर कसे झाले, त्यांनी ५० टक्के कर का लादला. अमेरिकेकाला नेमके काय हवे आहे असे अनेक प्रश्न यानिमित्ताने उभे राहिले.

त्याचे थेट उत्तर म्हणजे अमेरिका भारताला आपला मांडलिक बनवू इच्छिते; परंतु भारत तसे होऊ देत नाही. भारत निर्णय घेण्याच्या आपल्या वृत्तीवर ठाम आहे. नेमके हेच अमेरिकेला आवडत नाही. म्हणूनच अमेरिका आता भारतावर दबाव आणण्यासाठी शुल्कवाद हे आपले सर्वात मोठे शस्त्र बनवत आहे. भारत काहीही न बोलता अमेरिकेला उत्तर देत आहे. युक्रेन युद्धादरम्यान रशियाकडून तेल खरेदी आणि रशिया आणि युक्रेनच्या मुद्यावर भारत तटस्थ राहण्याची पद्धत अमेरिकेला आवडलेली नाही. भारताने आपल्या म्हणण्याप्रमाणे वागावे, अशी अमेरिकेची इच्छा आहे. अमेरिकेला वाटते की भारताने तेल खरेदी केल्यामुळे रशियाला युद्धासाठी पैसे मिळाले. त्यामुळे रशिया युक्रेनशी युद्ध संपवण्यास तयार नाही. तथापि, चीनदेखील रशियाकडून तेल खरेदी करत आहे. भारत रशियाकडून स्वस्त तेल खरेदी करत आहे. फेब्रुवारी २०२२मध्ये युक्रेनशी युद्ध सुरू होण्यापूर्वी भारत दररोज सुमारे ६८ हजार पिंप कच्चे तेल खरेदी करत होता. मे २०२३ मध्ये ते वाढून २१.५ लाख पिंप इंचाचे. आज भारत आपल्या तेलाच्या गरजेला सुमारे ४० टक्के कच्चे तेल रशियाकडून खरेदी करीत आहे. भारताची ही कृती ट्रम्प युद्धग्रस्त रशियाला आर्थिकदृष्ट्या मदत मान्य करीत. चीनच्या वाढत्या धोक्याच्या पार्श्वभूमीवर भारताला अमेरिकेशी संबंध मजबूत करण्यासाठी आणि पाश्चात्य लष्करी आघाडीच्या जवळ जाण्यासाठी वाढत्या दबावाचा सामना करावा लागत आहे. भारताने पारंपरिक मित्र रशिया आणि ब्रिक्स देशांना सोडून पाश्चात्य गटात सामील व्हावे, अशी अमेरिकेची इच्छा आहे. अमेरिका बऱ्याच काळापासून भारताला आपल्या बाजूने वळण्याचा प्रयत्न करत आहे. भारताव्यतिरिक्त ब्रिक्स गटामध्ये ब्राझील, चीन आणि रशियासारखे महत्त्वाचे देश समाविष्ट आहेत आणि अमेरिकेला जगातील पाश्चात्य प्रभाव कमी करायचा आहे.



फ्रीज साफ करताना या गोष्टी लक्षात ठेवा

भाज्या आणि फळे ताजी ठेवण्यासाठी रेफ्रिजरेटरचा वापर केला जातो. फ्रीजमध्ये वस्तू लवकर खराब होत नाहीत. म्हणूनच आजकाल रेफ्रिजरेटर हा स्वयंपाकघरातील महत्त्वाचा भाग आहे. त्याशिवाय स्वयंपाकघर अपूर्ण वाटतं. जर तुम्ही रेफ्रिजरेटर स्वच्छ ठेवला नाही तर गोष्टी लवकर खराब होतील. म्हणूनच फ्रीज साफ करणे खूप महत्त्वाचे आहे. फ्रीज महिन्यातून एकदा डीप क्लीन करणे आवश्यक आहे. तसेच जर तुमच्याकडे वेळ असेल तर आठवड्यातून एकदा स्वच्छ करा. रेफ्रिजरेटर साफ करणे इतके सोपे कधीच नव्हते. थोडासा निष्काळजीपणा फ्रीज खराब करू शकतो. म्हणून आज या लेखात आम्ही तुम्हाला फ्रीज साफ करताना कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात ते सांगणार आहोत.

स्वीच बंद करा - फ्रीज साफ करण्यापूर्वी तुम्ही रेफ्रिजरेटर बंद केले पाहिजे. तुम्ही अनप्लग न केल्यास, साफसफाई करताना तुम्हाला विजेचा धक्का लागू शकतो. त्यामुळे मेन स्वीच बंद करायला विसरू नका. तसेच फ्रीजचे सर्व सामान स्वयंपाकघरात एका बाजूला ठेवा, जेणेकरून तुम्हाला फ्रीज सहज स्वच्छ करता येईल.

घासू नका - अनेकदा लोक फ्रीजला स्पंजने स्क्रब करण्याची चूक करतात. असे केल्याने फ्रीजवर ओरखडे येऊ शकतात. त्याऐवजी स्वच्छ सुती कापडाने स्वच्छ करा. थेट फ्रीजमध्ये ओल्या कपड्याने स्वच्छ करू नका. त्याऐवजी प्रथम कोरड्या कापडाने धूळ पुसून

दुधाचे पाकीट घरी आल्यावर सर्वप्रथम आपण ते उकळतो. हे का केले जाते किंवा असे करणे का आवश्यक आहे याचा विचार तुम्ही कधी केला आहे का? दूध उकळल्यानंतर त्याचे पौष्टिक मूल्यही बदलते आणि उकडलेल्या दुधातील खनिजे आणि जीवनसत्त्वे नष्ट होतात असे म्हणतात. कच्चे दूध आणि पाश्चाइज्ड दूध यामध्येही फरक आहे. हा फरक काय आहे आणि दूध उकळणे का आवश्यक आहे, चला जाणून घेऊया.

दूध उकळणे का आवश्यक आहे?

- ▶ नॅशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नॉलॉजी इन्फॉर्मेशनच्या अभ्यासानुसार गायीचे दूध ९५ डिग्री सेल्सिअस तापमानात उकळले पाहिजे.
- ▶ हानिकारक जंतूना मारण्यासाठी दूध हे ७१.७ डिग्री सेल्सियस इतके म्हणजेच उच्च तापमानात १५ सेकंदांसाठी गरम केले जाते

आपण सगळेजण भात आवडीने खातो. अशातच प्रामुख्याने तांदळाचे अनेक प्रकार आपण रोजच्या दिवसात बघत असतो. तसेच आपण रोजच्या जेवणात बासमती तांदूळ खात नाही. तर आपण साधे तांदूळ किंवा तांदळाचे आजून अनेक प्रकार आहेत त्या पैकी कोणताही तांदूळ आपण वापरतो. आणि त्याचा भट आपण रोज खातो. अशातच बासमती तांदळाचा जर का आपण विचार केला तर हा भात आपण कधी तर घरात काई विशेष असल्यावरच करतो. तर ,मग आता आपण बासमती तांदुळा बदल थोडक्यात जाणून घेणार आहोत. तसेच हा भात

- ▶ अशा प्रकारे, सुरक्षेच्या कारणास्तव तुम्हाला दूध उकळण्याची गरज नाही, जोपर्यंत ते कच्चे, अनपाश्चाइज्ड दूध नाही.
- ▶ तसेच महत्वाचे म्हणजे दूध गरम केल्यानंतर ते पिण्याचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे दुधात असलेले हानिकारक जंतू नष्ट होतात.
- ▶ या प्रक्रियेला पाश्चायझेशन म्हणतात. याशिवाय गरम दूध प्यायल्याने शरीराला अधिक ऊर्जा मिळते. दूध उकळून प्यायला नंतर हे होतात बदल

- ▶ कच्चे दूध जीवाणू नष्ट करते, तसेच दुधात असलेले मड्डा प्रोटीनची पातळी देखील लक्षणीयरीत्या कमी करते.
- ▶ दुधात सुमारे ८०% प्रथिने कॅसिनपासून असतात.
- ▶ उकळल्या गरम दुधात कॅसीन बऱ्यापैकी स्थिर राहते.
- ▶ दुधातील प्राथमिक काबोहायड्रेट लॅक्टोज आहे आणि ते उष्णतेसाठी संवेदनशील आहे.

बासमती तांदळाचे ‘हे’ आहेत अनेक फायदे



डार्क चॉकलेट ने करा ब्लड-प्रेसर कंट्रोल!

आधीचे लोक हा फुकटचा सल्ला देत होते की चॉकलेट खाल्ल्याने दात खराब होतात, पण आता एका नवीन संशोधनात हे जाहीर झाले आहे की ह्रडाक चॉकलेटह् खाल्ल्याने आमचं डोकं शांत राहून उच्च रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास मदत मिळते.

डार्क चॉकलेटमध्ये एंटीऑक्सीडेंटस जास्त प्रमाणात असते, जे आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

स्वीडनच्या संशोधकांच्या एका दलाने हे सांगितले की ह्रडाक चॉकलेटह् शरीरात त्याचप्रमाणे असर करते जसे रक्तदाबा नियंत्रित करण्यासाठी घेणारी एखादी गोळी.

संशोधनात हे ही सांगितले की या प्रकारचे चॉकलेट त्या एंजाइमला बधीत करतात ज्याने रक्तदाब वाढतो.

डार्क चॉकलेटमध्ये बऱ्याच मात्रेत ह्रकोकोवाह् असतो, ज्यात केटेचींस आणि प्रोसाइनीडाईस जास्त प्रमाणात असतात, जे रक्तदाबाला प्रभावित करतात.

संतुलित आहार आणि धूम्रपानापासून दूर राहून डार्क चॉकलेटचे सेवन केल्याने हृदय रोग नियंत्रित ठेवण्यास मदत मिळते.

या प्रकारे संशोधनात हे जाहीर झाले आहे की चॉकलेटचे सेवन केल्याने ताण तणाव कमी होण्यास मदत मिळते.



जाणून घ्या च्युइंगम खाण्याचे फायदे

च्युइंगम चघळणे ही

चरबी कमी करण्यास मदत करू शकते. च्युइंगम खाण्याचे फायदे जाणून घ्या.

कॅलरीज बर्न होतात

जेव्हा तुम्ही गम चघळता तेव्हा ते तुमच्या संपूर्ण जबड्याला व्यायाम देते. जे कॅलरीज बर्न करण्यास मदत करू शकतात. तथापि, हे लक्षात घेणे महत्वाचे आहे की वजन कमी करण्यासाठी फक्त च्युइंगम पुरेसे नाही. निरोगी आहार आणि व्यायामाव्यतिरिक्त, तुम्ही च्युइंगमला तुमच्या वजन कमी करण्याच्या एक भाग बनवू शकता.

भूक मंदावते

भूक कमी करण्यासाठी बरेच लोक गम चघळतात. यामुळे तुम्ही कमी खातात, ज्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. याशिवाय मेंदूसाठी फायदेशीर आहे. ते चघळल्याने तणावही कमी होतो.

अन्न खाल्ल्यानंतरही काहीना थोडेसे

खाण्याची इच्छा होते. त्यामुळे तुमचे वजन झपाट्याने वाढू शकते. या प्रकरणात, आपण च्युइंग गम चघळू शकता. त्यामुळे तुमची भूक कमी होतं. जेणेकरून तुम्ही जास्त खाणे टाळू शकता.

चेहऱ्याची चरबी कमी करा

वजन कमी करण्यासाठी आणि चेहऱ्यावरील चरबी कमी करण्यासाठी च्युइंगम खूप उपयुक्त ठरू शकते. त्यामुळे तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर तुम्ही च्युइंगम चघळू शकता.

थकवा दूर करते

जर तुम्हाला थकवा जाणवत असेल तर तुम्ही च्युइंगम चघळले पाहिजे. याच्या मदतीने तुम्हाला एक्टिव वाटेले.

शवासची दुर्गंधी दूर करते

तोंडाच्या दुर्गंधीमुळे त्रास होत असेल तर या समस्यावर मात करण्यासाठी तुम्ही च्युइंगमचा वापर करू शकता. यामुळे दुर्गंधी दूर होण्यास मदत होते.

केस गळणे थांबवण्यासाठी हे उपाय करा

केस गळणे ही जगभरातील एक सामान्य समस्या आहे, जरी प्रत्येक व्यक्तीला केस गळणे वेगवेगळ्या प्रकारे अनुभवते. केसांची योग्य काळजी न घेणे हे केस गळण्याचे पहिले कारण आहे. पण इतर काही कारणे आहेत ज्यामुळे ही समस्या आणखी वाढते. चुकीच्या केसांची स्टाइलिंग देखील त्यापैकी एक आहे.

चला जाणून घेऊया केस गळण्याची कारणे आणि त्यांचे उपाय :-

1- प्रथिनांची कमतरता:-

तुमच्या आहारातील प्रथिनांचे प्रमाण तुमच्या केसांच्या वाढीच्या दरावर परिणाम करू शकते. विशेषतः जर तुम्ही शाकाहारी किंवा शाकाहारी असाल तर तुम्ही तुमच्या प्रथिनांच्या सेवनावर लक्ष ठेवले पाहिजे. आपल्याला दररोज शरीराच्या वजनाच्या प्रति किलोग्रॅम 1 ते 1.6 ग्रॅम प्रथिने आवश्यक आहेत. तुमच्या दैनंदिन प्रथिनांच्या गरजा पूर्ण करण्याचे काही मार्ग म्हणजे बीन्स, शेंगा, अंडी आणि इतर प्रथिनेयुक्त पदार्थ खाणे. तुम्ही प्रोटीन शेक देखील पिऊ शकता.

2- तणाव आणि मानसिक थकवा :-

बाह्य घटकांव्यतिरिक्त, शारीरिक आणि मानसिक घटकांसह अनेक अंतर्गत घटक केस गळण्यास कारणीभूत ठरू शकतात. निरोगी

जीवनशैलीचा अवलंब करून, ज्यामध्ये संतुलित आहार घेणे, नियमित व्यायाम करणे आणि तणावाची पातळी नियंत्रित करणे समाविष्ट आहे, आपण आपले शरीर निरोगी ठेवू शकता. तुमचा ताण कमी करण्यासाठी तुम्ही ध्यान देखील करू शकता.

3- खराब केशरचना:-

नवीन केशरचनांचा अवलंब करणे हा सध्या ट्रेंड बनला आहे. नवीन केशरचना करून तुम्हाला नवीन लुक देखील मिळतो. पण काही वेळा नवीन हेअरस्टाइलमुळे तुमचे केस खराबही होऊ शकतात. तुम्ही तुमच्या लुकची जितकी काळजी घेत आहात तितकीच तुम्हाला तुमच्या केसांच्या आरोग्याची काळजी घ्यावी लागेल.

4- केसांना तेल न लावणे :-

डोक्यात नियमित रक्ताभिसरण वाढवण्यासाठी हेड मसाज करावा. ज्यामुळे केस गळण्यास मदत होऊ शकते. यामुळे केस वाढण्यासोबतच ते निरोगी राहतात आणि तणावही कमी होतो.



अनेक विकारांवर उपचार करणारी खडीसाखर

खडीसाखर औषधी

गुणाची आणि उपयोगी आहे. खडीसाखर आणि लवंग चघळत राहिल्याने खोकला कमी होतो. उसाच्या रसावर अग्निस्पर्श करून खडीसाखर बनवली जाते. ती खाल्ल्यावर लगेच पचते, रक्तामध्ये खडीसाखर शोषली जाऊन तिचा साठा यकृतात केला जातो आणि गरजेनुसार ती शरीरात वापरली जाते. खडीसाखर गोड, वीर्यवर्धक, थंड, पौष्टिक, डोळ्यांना हितकारक, जुलाबावर गुणकारी, हलकी, बलकारक आणि उलटीवर उपयुक्त आहे.

- खडीसाखर तहान भागवणारी, पुष्टीकारक, बलकारक, वीर्यवर्धक आणि वरचेवर होणारी उलटी थांबवणारी आहे. - खडीसाखर पाण्यात मिसळून घेतली

असता तहान भागते.

- खडीसाखर आणि तूप मिसळलेले दूध प्याले असता दाह, मूत्ररोग आदि विकार बरे होतात.

- खडीसाखर १ भाग आणि धने ३ भाग एकत्र करून ते उकळत्या पाण्यात तासभर तसेच ठेवावे त्यानंतर कापडाने गाळून बाटलीत भरून ठेवावे. त्याचे २/२ थेंब सकाळ/संध्याकाळ डोळ्यात टाकल्यास डोळे दुखायचे थांबतात. डोळ्यांच्या तक्रारी कमी होण्यास मदत होते.

- सर्दी-पडसे यावरील आयुर्वेदीय औषध सीतोपलादी चूर्ण हे खडीसाखरेपासून बनवतात. खडीसाखरेलाच ‘सीतोपला’ म्हणतात. त्या चूर्णात खडीसाखर अधिक असल्याने चूर्णाला सीतोपलादी चूर्ण म्हणतात. - सीतोपलादी चूर्ण अर्धा चमचा मधासह चाटवल्याने

सर्दी, पडसे, अंगदुखी, ताप

कमी होतो.



देशाच्या विविध भागांमध्ये, विशेषतः मुसळधार पाऊस, पूर आणि पाणी साचलेल्या भागात, डोळ्यांच्या बुबुळांच्या पुढील भागाचे रुग्ण वेगाने पसरत आहेत.

सध्याच्या पावसाळ्यात आणि उच्च आर्द्रतेमुळे बॅक्टेरिया आणि विषाणूजन्य संसर्गात वाढ होत आहे हे लक्षात घेऊन, तुमच्या डोळ्यांच्या आरोग्याची काळजी घेणे अत्यावश्यक आहे. आजकाल तीव्र विषाणूजन्य डोळ्यांच्या बुबुळांच्या पुढील भागाचा होणारा दाह वाढत आहे जो पृष्ठभागावर बराच काळ टिकून राहिल्याने सहजपणे पसरू शकतो. त्याचा प्रसार रोखण्यासाठी, वारंवार हात धुणे आणि सार्वजनिक ठिकाणी असताना डोळ्यांना स्पर्श करणे टाळणे महत्वाचे आहे.

सार्वजनिक वाहतुकीत प्रवास करताना सामाजिक अंतर राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि काळजी घेतली पाहिजे. डोळ्यांत लालसरपणा, खाज सुटणे,

चिकटपणा आणि वेदना याकडे दुर्लक्ष करू नये कारण ही डोळ्यांच्या बुबुळांच्या पुढील भागाचा दाह किंवा गुलाबी डोळ्याची लक्षणे असू शकतात. पोषक आहार घेण्यापासून ते डोळ्यांच्या व्यायाम करण्यापर्यंत काही उपायांचे पालन करून डोळ्यांचा फलू किंवा डोळ्यांच्या बुबुळांच्या पुढील भागाचा दाह रोखता येतो. काही व्यायाम आहेत जे डोळ्यांमधील जळजळ नियंत्रित करण्यास आणि संसर्गाशी लढण्यासाठी तयार करण्यास मदत करतात.

पावसाळ्या ऋतू येताच, तो केवळ कडक उन्हापासून आराम मिळवून देत नाही तर अनेक संसर्ग आणि आजारांनाही जन्म देतो. दमट हवामान आणि साचलेले पाणी यांचे मिश्रण विविध आजारांचे प्रजनन केंद्र बनते, जे आपल्या आरोग्यासाठी एक महत्वाचा धोका निर्माण करते.

डोळ्यांचा फलू, ज्याला डोळ्यांच्या बुबुळांच्या पुढील भागाचा दाह म्हणूनही ओळखले जाते, हा एक संसर्गजन्य डोळ्यांचा

संसर्ग आहे जो अस्वस्थता आणि गैरसोय निर्माण करू शकतो. चांगल्या स्वच्छतेच्या पद्धती राखण्याव्यतिरिक्त, अलीकडील अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की नियमित व्यायाम डोळ्यांच्या बुबुळांच्या पुढील भागाला प्रतिबंधित करण्यात आणि डोळ्यांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यास महत्त्वपूर्ण योगदान देऊ शकतो. विशिष्ट व्यायामांमध्ये सहभागी झाल्याने रक्ताभिसरण सुधारण्यास, जळजळ कमी करण्यास आणि अश्रूचे उत्पादन वाढविण्यास मदत होते, ज्यामुळे आपले डोळे संसर्गांना अधिक प्रतिरोधक बनतात, असे डॉ. वाही पुढे म्हणतात.

तुमचे डोळे निरोगी आणि फलूमुक्त ठेवण्यासाठी काही सोप्या पण प्रभावी व्यायामांची तपासणी करूया.

१. जलद चालणे, २. सायकलिंग, ३. एरोबिक्स, ४. डोळे फिरवणे, ५. वेगाने डोळे मिचकावणे, ६. लक्ष केंद्रित करणे, ७. हाताने हात फिरवणे



चिंतामणी आगमन सोहळ्यात ६४ भाविकांचे मोबाइल लंपास, झेनच्या वापरामुळे ५ जणांविरोधात गुन्हा

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**
चिंचपोकळी सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळाच्यावतीने रविवारी पार पडलेल्या चिंतामणी गणेशमूर्ती आगमन सोहळ्यात भोईवाडा आणि काळाचौकी पोलिसांच्या हद्दीत ६४ मोबाइल चोरीला गेले. याप्रकरणी २० गुन्हे दाखल झाले आहेत. ५ आरोपींना अटक करत पोलिसांनी ६ मोबाइल जप्त केले आहेत. चार सोनसाखळी चोरीचे गुन्हे दाखल असून, याप्रकरणी दोन आरोपींना अटक करत दोन सोनसाखळ्या जप्त करण्यात पोलिसांना यश आले. अन्य गुन्ह्यांचा तपास पोलिस करित आहेत.



दुसरीकडे झेनच्या वापरामुळे पाच तरुणांविरोधात काळाचौकी पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. झेन उडविण्यासाठी कोणतीही अधिकृत परवानगी नसल्यामुळे ही कारवाई करण्यात आली असून, आरोपींकडील महागडे झेन जप्त करण्यात आले आहेत. दुसरीकडे आगमन सोहळ्यावेळी अनेकांचे मोबाइल

चोरी झाल्याने त्यांनी काळाचौकी, भोईवाडा पोलिस ठाण्याबाहेर गर्दी केली होती. दरवर्षीप्रमाणे यंदाही चिंचपोकळीतील गणेशमूर्ती आगमन सोहळ्यास मोठी गर्दी उसळली होती.

१. जमाव नियंत्रणासाठी आणि सुरक्षेच्या पार्श्वभूमीवर काळाचौकी पोलिसांकडून कडेकोट बंदोबस्त तैनात करण्यात आला होता. सोहळा सुरू असताना आकाशात पाच झेन उडताना पोलिसांच्या लक्षात आले.

२. तपासाअंती हे झेन

नीलेश देवळे, निखिल जाधव, अनिकेत मदामे, निनाद कोणापालकर आणि अभिषेक पाटील यांनी उडवल्याचे समोर आले. त्यांच्याकडे झेन उडविण्यासाठी आवश्यक परवानग्या नसल्याचे स्पष्ट झाल्यानंतर त्यांना ताब्यात घेत कारवाई करण्यात आली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, सार्वजनिक कार्यक्रमांदरम्यान आणि विशेषतः गर्दीच्या ठिकाणी कोणतीही परवानगी न घेता झेन वापरणे हे कायद्याने गुन्हा आहे. तर गेल्या वर्षी याच आगमन सोहळ्यात २७१ मोबाइल चोरी झाले होते.

सह्याद्री अतिथीगृहासमोर बेस्ट बसची कारला जोरदार धडक, महिलांचा चिरडून मृत्यू

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

गेल्या काही दिवसांत बेस्ट बसच्या अपघातांच्या अनेक घटना समोर आल्या आहेत. कुर्ला स्टेशनजवळ बेस्ट बसने अनेकांना चिरडल्याची घटना अजूनही साऱ्यांच्या लक्षात आहे. तशातच मंगळवारी सकाळी बेस्ट बसच्या आणखी एका अपघाताची घटना घडली. मुंबईतील उच्चभू परिसर आणि सरकारी मंडळींची वर्दळ असलेल्या सह्याद्री अतिथीगृहाजवळ एक भीषण अपघात झाला. बेस्टच्या इलेक्ट्रिक बसने रस्त्यावर एकाजागी उभ्या

असलेल्या कारला जोरदार धडक दिली. या धडकेची तीव्रता इतकी होती की बस आणि कारच्या मध्ये आलेल्या एका पादचारी महिलेला जबर मार लागला ती गंभीर जखमी झाली. महिलेला शक्य तितक्या लवकर जवळच्या जे. जे. रुग्णालयात नेण्यात आले, पण डॉक्टरांनी तिला मृत घोषित केले. तिचा जागीच मृत्यू झाला असल्याची माहिती देण्यात आली. मंगळवारी सकाळी बेस्टच्या १०५ क्रमांकाची इलेक्ट्रिक बस विजय वल्लभ चौकाकडून कमला नेहरू पार्ककडे जात असताना सकाळी ९ वाजून १०



मिनिटांनी हा अपघात घडला. बस घटनास्थळी पोहचल्यावर अचानक मोठा आवाज झाल्याने बस चालक बसमधून उतरला आणि पाहिल्यावर महिलेला डोक्याला मार लागला होता. डाव्या बाजूला असलेल्या पार्किंग केलेल्या गाडीचेही नुकसान झाले

होते. बस आणि मोटारगाडीमध्ये चिरडून एका पादचारी महिलेचा जागीच मृत्यू झाल्याची माहिती प्रत्यक्ष उपस्थित असणाऱ्यांनी दिले. पोलिसांनी अपघातानंतर तात्काळ स्वतःच्या मोबाइल व्हॅनमधून महिलेला जे जे रुग्णालयात नेले.

अत्याचार प्रकरण; शंतनू कुकडे, बिपीन बिडकर यांच्यासह ८ जणांचा जामीन अर्ज फेटाळला

■ **पुणे। प्रतिनिधी :**

आरोपी हा त्याच्या हस्तकाकरवी पीडितेला दमदाटी करण्याची किंवा तिच्या जीवाचे बरे वाईट करण्याची दाट शक्यता आहे. पीडितेची स्वदेशी भूतान येथे पाठवणी केली असली तरी तिने तेथून ऑनलाईन पद्धतीने आपले म्हणणे न्यायालयात सादर केले आहे. तिने सर्व आरोपींच्या जामीन अजालां तीव्र विरोध केला आहे, तसेच आरोपींना जामीन मिळाल्यास ते साक्षीदारांवर दबाव आणू शकतात असे सरकारी वकिलांनी न्यायालयाच्या निदर्शनास आणून दिल्यानंतर न्यायाधीश एम.एम टाकळीकर यांनी शंतनू कुकडे, बिपीन बिडकर यांच्यासह ८ जणांचा जामीन अर्ज फेटाळला. शंतनू संयुअल कुकडे (५३), हर्षिकेश गंगाधर नवले (४८) , प्रतीक पांडुरंग शिंदे, विपीन



चंद्रकांत बिडकर, सागर दशरथ रासगे (३५), अविनाश नोएल सुर्यवंशी, मुद्दसीर इस्माईल मेमन (३८) आणि रौनक भरत जैन (३८) अशी जामीन फेटाळलेल्यांची नावे आहेत. पीडित तरुणी ही मूळची भूतानची आहे. काही वर्षांपूर्वी ती शिक्षण व नोकरीच्या उद्देशाने पुण्यात आली होती. तिच्या मित्राने शंतनू कुकडे याच्याशी तिची ओळख करून दिली होती. कुकडे याने पीडितेची राहण्याची व जेवण्याची सोय करून दिली. मात्र पीडितेच्या असहाय्यतेचा फायदा घेऊन पीडितेशी वेळोवेळी शारीरिक संबंध केले. तसेच कुकडेसह

इतर आरोपींनीही पीडितेशी जबरदस्तीने लैंगिक अत्याचार केले. पीडितेने आरोपींविरुद्ध समर्थ पोलीस स्टेशनमध्ये तक्रार दाखल केल्यानंतर आरोपींना अटक करण्यात आली. सध्या सर्व आरोपी न्यायालयीन कोठडीत आहेत. आरोपींनी जामिनासाठी न्यायालयात अर्ज दाखल केला होता. मात्र सरकारी वकील प्रेमकुमार अगरवाल यांनी आरोपींच्या जामिनाला विरोध केला. अगरवाल यांनी युक्तिलाद केला की , पीडितेला धमकावून घाबरवून तिच्या अज्ञानाचा फायदा घेऊन तिच्यावर अत्याचार केले. त्यामुळे ती घाबरेलली होती म्हणून तिने अत्याचार सहन केले. परंतु आरोपी शंतनू कुकडे विरुद्ध दाखल केलेल्या गुन्हाच्या तपासात पीडितेने तिची व्यथा सांगितल्याने हा गुन्हा सर्व आरोपींविरुद्ध दाखल झाला.

नवी मुंबईत सिडको उभारणार 'पंतप्रधान एकता मॉल'



■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

विविध राज्यांमधील आणि महाराष्ट्राच्या प्रत्येक जिल्ह्यातील वैशिष्ट्यपूर्ण उत्पादने एकाच छताखाली विकली जावीत, यासाठी ह्यपंतप्रधान एकता मॉलह्याची उभारणी केली जाणार आहे. या मॉलची उभारणी नवी मुंबईच्या उलवेमध्ये सिडकोमार्फत केली जाईल. ह्यअनेकतेत एकताह्य हा विचार समोर ठेवून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी देशातील प्रत्येक राज्यात असा एक मॉल उभारला जावा, असे निर्देश दिले होते. देशी उत्पादनांना हक्काची बाजारपेठ मिळवी. त्यातून राष्ट्रीय एकात्मता

साधली जाईल आणि आर्थिक विकासाही साथ्य होईल. स्थानिक कारागीर, व्यावसायिक आणि उद्योजक यांना हक्काचे व्यासपीठ मिळेल. हा पुढाकार ह्यमेक इन इंडियाह्य आणि ह्यआत्मनिर्भर भारतह्य या संकल्पनांचा एक भाग आहे. मॉलमध्ये देशाच्या राज्यांमधील उत्पादनांचा एक तर महाराष्ट्रातील जिल्ह्यांतील उत्पादनांचा प्रत्येकी एक स्टॉल असेल. याच्या देखभालीसाठीचे धोरण राज्य सरकारची समिती तयार करेल. नगरविकास विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव हे समितीचे अध्यक्ष आहेत. सदस्यांमध्ये वित्त विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव, ग्रामविकास विभागाचे प्रधान सचिव, महिला व बालकल्याण विभागाचे प्रधान सचिव आणि सिडकोचे उपाध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक हे सदस्य आहेत.

भांडूपमध्ये विजेच्या झटक्याने तरुणाचा मृत्यू; प्रत्यक्षदर्शीने सांगितलं नेमकं काय घडलं?



■ **नागपूर। प्रतिनिधी :**

मुंबईसह राज्यातील अनेक ठिकाणी गेल्या काही दिवसांपासून सतत मुसळधार पाऊस कोसळत आहे. यामुळे शहरातील अनेक सखल भागांमध्ये, रस्त्यांवर पाणी साचल्याच्या गटना घडल्या. दरम्यान अशा रस्त्यावर साचलेल्या पाण्यातून कानात हेडफोन लावून प्रवास करणे एका १७ वर्षीय तरुणाच्या जीवावर बेतल्याची घटना समोर आली आहे. भांडूपच्या पन्नालाल कंपाउंड परिसरात शॉक लागून या तरुणाचा मृत्यू झाला आहे. भांडूप येथील एलबीएस

मार्गावरून आपल्या घराच्या दिशेने जात असताना आयुषमान रुग्णालयासमोरील मंगळवारी सकाळी साडे अकराच्या सुमारास ही घटना घडली. रस्त्यावरील फ्रीड पिलरमध्ये शॉर्ट सर्किट होऊन विजेचा धक्का बसल्याने त्याचा मृत्यू झाला. दिपक अजय रामलिंगम पिल्लाई (१७) असे मृत तरुणाचे नाव आहे. प्रत्यक्षदर्शीने सांगितला घटनाक्रम...

की, काल येथे करंट येत होतं. त्यावेळी खूप लोक येथून जात होता. त्यानंतर आम्ही येथे दोरी देखील बांधली, आवाज देखील दिला की तिकडे जाऊ नका. पण एक कोणीतरी बिचारा व्यक्ती इथून जात होता. त्याने पाठीवर बॅग अडकवली होती. मी त्याला आवाज दिला पण त्याने ऐकलं नाही.कारण त्याने कानात हेडफोन घातलेले होते, त्यामुळे त्याला ऐकू गेले नाही. तो थेट तेथे जाऊन चिकटला आणि नंतर खाली पडला. मिळालेल्या माहितीनुसार, काही मिनिटे तरुण पाण्यातच पडून होता. त्यानंतर, स्थानिकांनी तात्काळ त्याला पाण्याबाहेर काढले आणि उपचारासाठी नजीकच्या आयुषमान रुग्णालयात नेले. मात्र, डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केले.

मोबाइल रिपेअरिंगला दिल्यानंतर एकानं गमावलेत तब्बल १.५० लाख रुपये



■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

मोबाइल रिपेअरिंगसाठी दिल्यानंतर पोलिस कर्मचाऱ्याच्या बँक खात्यातून दीड लाख रुपये टाप्सफर झाले. या प्रकरणी ताडदेव पोलिसांनी गुन्हा नोंदविला आहे. ५३ वर्षीय पोलिस कर्मचारी किरण बडगुजर यांची फसवणूक झाली आहे. मोबाइल सतत गरम होत असल्याने २८ जुलै रोजी त्यांनी मोबाइल सेंटरमध्ये दुरुस्तीसाठी दिला. ३० तारखेला मोबाइल दुरुस्त करून मिळाला. तरीही फोन गरम होत असल्याने त्यांनी पुन्हा फोन मोबाइल सेंटरमध्ये दिला. दरम्यान, सात दिवसांनंतर मोबाइल दुरुस्त करून त्यांना देण्यात आला. १५ ऑगस्ट रोजी बँकेचे मोबाइल

ऍप्लिकेशन ओपन होत नसल्याचे त्यांच्या लक्षात आले. त्यांना संशय आला. त्यांनी बँक खाते तपासताच त्यात पावणे चार लाख खात्यात शिल्लक असल्याचे दिसले. १६ ऑगस्ट रोजी १२ व्यवहारात बँक खात्यातून १ लाख ६० हजार रुपये डेबिट झाल्याचे दिसून आले. या व्यवहारांसाठी कोणतेही ओटीपी किंवा कॉल प्राप्त झाले नव्हते. विशेष म्हणजे, मोबाइलच्या टेक्स्ट मेसेजेसमध्ये चार अनोळखी मोबाइल क्रमांकांवरून लिंक पाठविल्याचे दिसले. त्या लिंक बडगुजर यांनी स्वतः पाठविलेल्या नव्हत्या. त्यामुळे कोणीतरी मोबाइल हॅक करून फसवणूक केल्याचे त्यांच्या लक्षात आले. १७ व १८ ऑगस्ट रोजीही १० हजार रुपये मोनू कुमार वर्मा यांच्या बँक खात्यात टाप्सफर झाल्याचे दिसून आले. अखेर त्यांनी पोलिसांत तक्रार दिली. त्यानुसार पोलिस तपास करत आहेत.

'तुझ्या आईने आपले लग्न जमवलयं'; भोंदूबाबाने अल्पवयीन मुलीवर घरातच सुरू केले...

■ **मुंबई। प्रतिनिधी:**

'तुमच्या मुलीचा माज्यासोबत विवाह लावून द्या, तिला माज्याकडील अघोरी विद्या देतो', असे म्हणत त्याने आधी महिलेला भीती दाखवली. अल्पवयीन मुलीसोबत स्वतःचा साखरपुडा करून घेतला. त्यानंतर अल्पवयीन मुलगी घरी एकटी असताना गेला आणि तिच्यासोबत अश्लील चाळे केले. पण, मुलीसोबत काहीतरी भयंकर घडणुकापूर्वीच या सगळ्या प्रकरणाला वाचा फुटली. ही घटना नाशिकमध्ये घडली आहे. सातपूर येथील भोंदूबाबा संशयित सिद्धार्थ भाटे ऊर्फ सिद्धार्थ गुरू याच्याविरुद्ध नाशिक रोड पोलीस ठाण्यात विलयभंग, पॉक्सोचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. तसेच पीडित मुलीची आई, सिद्धार्थची आई व त्याच्या एका



मित्रावरही गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पीडित मुलीच्या वडिलांनी या प्रकरणात पोलिसांत फिर्याद दिली. तक्रारीनुसार, मतभेद झाल्यानंतर पत्नी मुलीला घेऊन तिचे माहेर असलेल्या नाशिक रोड पोलीस ठाण्याच्या हद्दीतील घरी राहण्यास आली होती. मागील चार वर्षांपासून ती माहेरी राहत होती. फिर्यादी हे अधूनमधून मुलीला भेटण्यासाठी तेथे जात होते. १९ मे २०२५ रोजी त्यांच्या पत्नीने संपर्क साधून

मुलीचे लग्न मोठ्या माणसासोबत ठरले असून, एक लाख माणसासोबत ठरले असून, एक लाख रुपयांची मागणी केली. पीडित मुलीच्या वडिलांनी याला नकार देत अजून आपली फारकत झालेली नाही, 'तू हा निर्णय कोणाला विचारून घेतला...? असे पत्नीला विचारले असता, तिने फोन कट केला. आरोपी सिद्धार्थ याने 'माज्याकडे असलेली अघोरी शक्ती मी होणाऱ्या माज्या पत्र

ीला देईल, तुमच्या मुलीचा माज्यासोबत विवाह लावून द्या, ती आमचीच आहे, तिला अघोरी व्यक्तीच चालेल...' असे सांगून दबाव आणून फिर्यादींना जीवे मारण्याची धमकी दिली.तसेच फिर्यादींच्या पत्नीने बळजबरीने तिच्या मुलीचा सिद्धार्थसोबत साखरपुडा ती अल्पवयीन असतानाही करून दिला, असेही तक्रारीत म्हटलेले आहे. भोंदूगिरी करणारा संशयित सिद्धार्थ भाटे याच्याविरुद्ध जादूटोणाविरोधी कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करत अटक करावी, अशी मागणी महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समिती व महाराष्ट्र महिला तक्रार निवारण केंद्राच्या नाशिक रोड शाखेच्या समुपदेशन केंद्राकडून पोलिस आयुक्त संदीप कर्णिक यांच्याकडे निवेदनाद्वारे केली आहे.

रिक्षाचालकाने पत्नीला झोपेतच केलं ठार; नंतर तिच्याच साडीने गळफास लावून स्वतःला संपवले

■ **नाशिक। प्रतिनिधी:**

नाशिक येथील अंबड जवळच्या चुंचाळे गावाच्या परिसरात मंगळवारी मध्यरात्रीच्या सुमारास रिश्ता चालक असलेल्या पतीने आपल्या पत्नीचा झोपेतच ओढणीच्या साह्याने गळा आवळून तिचा खून केला. त्यानंतर स्वतःही साडीने गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याचा प्रकार सकाळी उघडकीस आला. चेतन नाना माडकर (३३), स्वाती चेतन माडकर (२७) असे मयत झालेल्या दंपत्याची नावे आहेत. चेतन माडकर हा त्याची पत्नी स्वाती माडकर व त्यांच्या तीन मुलांसह पंचवटीतील फुलेनगर येथे राहत होता. चेतन हा रिश्ता चालकपण्याचा व्यवसाय करीत होता. त्याला दारू पिण्याचे व्यसन होते. दारू प्यायल्यानंतर अनेकदा घरी आल्यानंतर त्याचे पत्नीशी वाद होत होते. सतत होत असलेल्या वादाला कंटाळून स्वाती हिने त्याचे घर



सोडून चुंचाळे या भागात आईच्या घरी मुलांसह राहण्यासाठी गेली होती. परंतु यानंतरही चेतन माडकर तिला व मुलांना भेटण्यासाठी तिच्या आईच्या घरी जात होता. काही दिवसानंतर स्वातीच्या आईने चेतन आता चांगला वागत असल्याचे सांगितले. यानंतर स्वातीच्या सांगण्यावरून पती चेतन याने स्वातीची आई राहत असल्याच्या घराजवळच्या भाड्याची खोली घेऊन त्यांनी पुन्हा संसार सुरू केला. मात्र चेतन याला सतत दारूचे व्यसन असल्याने तो घरी आल्यानंतर नेहमीच पत्नी स्वातीशी वाद घालत असे. सोमवारी रात्री देखील पतीने घरी आल्यानंतर दारूच्या नशेत पत्नी स्वातीबरोबर वाद घातला. यानंतर मध्यरात्री पत्र ी तसेच घरातील त्यांची तीन मुले झोपलेले असताना चेतन याने पत्नीचा झोपेतच गळा आवळला. यामुळे स्वातीचा मृत्यू झाला.

बंद पडलेल्या दोन मोनोरेल गाड्यातून ११०० हून अधिक प्रवासांची सुखरूप सुटका; एका गाडीचा दरवाजा तोडून अग्निशमन दलाने प्रवाशांना बाहेर काढले

■ **मुंबई। प्रतिनिधी :**

चेंबूर - जेकब सर्कल मोनोरेल मार्गकिंवरून धावणाऱ्या दोन मोनोरेल गाड्यांचा वीजपुरवठा मंगळवारी अचानक खंडीत होऊन गाड्या बंद पडल्या. म्हाेसर कॉलनी मोनोरेल स्थानकानजीक सायंकाळी एक मोनोरेल गाडी काहीशी कलंडली आणि वीजपुरवठा खंडीत होऊन बंद पडली. त्यानंतर काही वेळाने वडाळा मोनोरेल स्थानकानजीक मोनोरेल गाडीही वीजपुरवठा खंडीत झाल्याने बंद पडली.



संचलन महामंडळ मयादींतला (एमएमएमओसीएल) यश न आल्याने जवळपास दीड तास प्रवासी बंद गाडीत अडकले होते. प्रवाशांचा जीव टांगणीला लागला होता. शेवटी अग्निशमन दलाने गाडीचा दरवाजा तोडून ५८८ प्रवाशांना सुखरूप बाहेर काढले. तर वडाळा मोनोरेल स्थानकानजीक अडकलेली गाडी दुसऱ्या मोनोरेल गाडीने खेचून नेण्यात महा मुंबई मेट्रो

गद्दीवर फोडले. दोन्ही गाडीमध्ये क्षमतेपेक्षा अधिक प्रवासी चढल्याने तांत्रिक बिघाड झाल्याचे एमएमएमओसीएल आणि एमएमआरडीएकडून सांगण्यात येत आहे. चेंबूर - जेकब सर्कल मार्गकिंवर धावणाऱ्या अनेक गाड्यांमध्ये हाताच्या बोटावर मोजण्याइतके अस्वतः पण मंगळवारी मात्र मुसळधार पावसामुळे मोनोरेल स्थानकांत प्रवाशांची संख्या प्रचंड वाढली. हाबंर रेल्वे सेवा बंद पडल्याने प्रवाशांनी मोनोरेलचा पर्याय निवडला. त्यामुळे दिवसभर मोनोरेल गाड्यांमध्ये मोठी गर्दी होती. सायंकाळी म्हाेसर कॉलनी

मोनोरेल स्थानकाजवळ एक गाडी अचानक काहीशी कलंडली आणि वीजपुरवठा खंडीत होऊन बंद पडली. त्यानंतर वडाळा मोनोरेल स्थानकानजीक दुसरी गाडीही वीजपुरवठा खंडीत होऊन बंद पडली. पहिल्या गाडीतील प्रवाशांना बाहेर काढण्यासाठी दुसरी मोनोरेल गाडी आणण्यात आली, एमएमएमओसीएलला ही गाडी दुसऱ्या गाडीने खेचून नेण्यात यश आले नाही. त्यामुळे बराच वेळ प्रवासी बंद गाडीत अडकले होते. गाडीत ५८८ प्रवासी होते. त्यामुळे प्रवासी गुदमरले. काही प्रवाशांना श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागला.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहील, 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 राहील.) 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 Industrial Estate, 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**