

# मराठी दैनिक

# मराठी एकीकरण

# बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेहे

● वर्ष -०४ ● अंक-३०१ ● मुंबई, सोमवार, ०२ जून २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## हेरिएंट या राज्यात सक्रिय

नवीन कोरोना लाटेत ओमिक्रॉनचा JN.1 हेरिएंट आणि त्याचे सर्व हेरिएंट्स LF.7 आणि NB.1.8 जबाबदार आहेत. जागतिक आरोग्य संघटनेने (डब्ल्यूएचओ) JN.1 ला डिसेंबर २०२३ मध्ये हेरिएंट ऑफ इन्टरेस्ट जाहीर केला होता. हा हेरिएंट जास्त संक्रमक असल्याचे दावा करण्यात येत आहे. अर्थात हा इतर हेरिएंटपेक्षा जास्त धोकादायक नाही. यामध्ये ताप, सर्दी, खोकला, पश्चात खवखव होणे आणि शारीरिक दुखणे अशी लक्षणे दिसतात.

## मुंबई | प्रतिनिधी :

देशभरात कोरोना सक्रिय रुग्णांच्या संख्येत दिवसागणिक भर पडत आहे. गेल्या सात दिवसात देशभरातील सक्रिय रुग्णांचा आकडा ३०००च्या वर पोहचला आहे. केरळमध्ये सर्वाधिक १३३६ रुग्ण आढळले. केंद्रीय आरोग्य मंत्रालयानुसार, शनिवारी कोरोना प्रकरणांची संख्या

## देशात कोरोनाच्या रुग्णात मोठी वाढ

### आकडा ३००० पार, महाराष्ट्रासह केरळमध्ये अलर्ट

तीन हजारपेक्षा जास्त झाली. आता हा आकडा, ३,३९५ वर पोहचला. केरळमंतर महाराष्ट्र, दिल्लीचा क्रमांक आहे. गेल्या दोन वर्षात पहिल्यांदाच रुग्णांची संख्या इतकी वाढली आहे.

महाराष्ट्रात ४६७ तर दिल्लीत ३७५ रुग्ण

शनिवारी मंत्रालयाने जाह- र केलेल्या आकडेवारीनुसार, गेल्या २४ तासात कोरोनामुळे चार जणांचा मृत्यू झाला. त्यात दिल्ली, केरळ, कर्नाटक आणि उत्तर प्रदेशात प्रत्येकी एक जण दगावला. महाराष्ट्रात कोरोना रुग्णांची संख्या ४६७ तर दिल्लीत ३७५, गुजरातमध्ये २६५, कर्नाटकमध्ये २३४, पश्चिम बंगालमध्ये २०५,

तमिलनाडूमध्ये १८५ आणि उत्तर प्रदेशात ११७ रुग्ण संख्या आहे.

**भारतात कोविड रुग्णांची संख्या वाढली**  
२२ मे रोजी देशात २५७ सक्रिय रुग्ण होते. २६ मे रोजी हा आकडा १०१० इतका झाला. तर शनिवारी हा आकडा ३,३९५ वर पोहचला. आकडेवारीनुसार, गेल्या २४ तासात ६८५ नवीन रुग्णांची भर पडली. त्यात चार लोकांचा

मृत्यू झाला. कोविड-१९ वर लक्ष ठेवणाऱ्या व्हडोमीटर

इंडेक्सनुसार देशात पहिल्यांदाच ३,००० सक्रिय रुग्ण आढळले. गेल्या वेळी १ एप्रिल, २०२३ रोजी हा असा आकडा आला होता. तेव्हा देशभरात ३,०८४ सक्रिय रुग्ण होते.

**आरोग्य विभाग सतर्क**

शुक्रवारी केंद्रीय आरोग्य आणि आयुष्य

राज्यमंत्री प्रतापराव जाधव यांनी केंद्र कोणतीही परिस्थितीशी सामना करण्यासाठी सज्ज असल्याचे स्पष्ट केले. एका वृत्तसंस्थेशी बोलताना त्यांनी केंद्रीय आरोग्य विभाग आणि आयुष्य मंत्रालय पूर्णपणे सतर्क असल्याचे ते म्हणाले. केंद्र सरकार परिस्थितीवर लक्ष ठेवून असल्याचे ते म्हणाले.

## संतापजनक आणि धक्कादायक!

परळी वैद्यनाथ मंदिर परिसरात शिजवले आम्लेट, मांसाहारी अन्न

### मुंबई | प्रतिनिधी :

परळीतील श्री क्षेत्र वैद्यनाथ मंदिर परिसरात एक धक्कादायक घटना समोर आली आहे. सध्या या ठिकाणी तीर्थक्षेत्र विकासांतर्गत बांधकाम सुरु आहे. मात्र वैद्यनाथ मंदिराच्या पूर्व प्रवेशद्वारावरच मांसाहारी पदार्थ शिजवण्यात आल्याचा प्रकाश घडला आहे. येथे बांधकामाचं कंत्राट देण्यात आलेल्या कंत्राटदाराकडे कामाला असलेल्या कामगारांनी चक्क मंदिराच्या प्रवेशद्वाराच्या पूर्व पायऱ्यावरील नियोजित दर्शन मंडपातच चूल मांडून आम्लेट मांसाहारी अन्न शिजवतांना दिसून आले. संतापजनक प्रकार कर्मरात कैद झाल्याने एकच खळबळ उडाली आहे.



### दोघांनी कर्मरात कैद केला हा प्रकार

शिक्वेना शिंदे गटाचे तालुकामुख व्यंकटेश शिंदे आणि भारतीय जनता युवा मोर्चाचे पदाधिकारी योगेश पांडेकर यांनी मंदिराच्या आवारात मांसाहारी पदार्थ शिजवल्याचा प्रकार कर्मरात कैद केला. मंदिर परिसरात कामे करताना ऐतिहासिक, धार्मिक महत्त्व लक्षात घेवून कामे करावी अशा सूचना लोकप्रतिनिधीकडून वारवार दिल्या जातात. असं असतानाही हा प्रकार घडल्याबद्दल आक्षेप व्यक्त केला जातो आहे.

दारावर तत्काळ कारवाई करावी अशी मागणी करण्यात येत आहे. दरम्यान मंदिर प्रशासनाकडून त्यांची भूमिका अद्याप समोर आलेली नाही.

### वैद्यनाथ मंदिराबाबत

परळी येथील हे वैद्यनाथ मंदिर देशभरात प्रसिद्ध असून भारतातील १२ ज्योतिर्लिंगांत परळीच्या वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंगांचे देवस्थान जागृत समजले जाते. हे मंदिर देवगिरीच्या यादवांच्या काळात त्यांचा प्रधान श्रीकरणाधिप हेमाद्री याने बांधले आहे, अशी मान्यता आहे. शनिवारी म्हणजेच ३१ मे २०२५ रोजी ३०० वी जयंती साजरी करण्यात आलेल्या पुण्यक्षोक राणी अहिल्याबाई



## महाराष्ट्राच्या आरोग्याची चावी हाती असलेल्या २ मंत्र्यांच्या कोल्हापुरात कोरोनाबाधित महिलेचा बळी पीपीई किट नसल्याने अंत्यसंस्कार करण्यास पालिका कर्मचाऱ्यांचा नकार

राज्यात कोरोनाबाधितांची संख्या वाढत असतानाच कोल्हापूरमध्येही कोरोना बाधित महिलेचा बळी गेला आहे. ७५ वर्षीय महिलेवर गेल्या चार दिवसांपासून सोपीआय रुग्णालयात उपचार सुरु होते. मात्र, आज (१ जून) उपचारादरम्यान या महिलेचा मृत्यू झाला. ही महिला पाचगावात असून ती कोरोना बाधित होती. दरम्यान महिलेच्या मृत्यूनंतर पालिका कर्मचाऱ्यांनी पीपी किट नसल्याने संबंधित महिलेवर अंत्यसंस्कार करण्यास नकार दिला. राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रकाश आंबेडकर आणि वैद्यकीय शिक्षण मंत्री हसन मुश्रीफ दोघेही

कोल्हापूरचे आहेत. त्यामुळे दोन्ही मंत्र्यांच्या जिल्ह्यात कोरोनाबाधित महिलेचा मृत्यू झाला आहे. दुसरीकडे, देशात कोरोना विषाणूच्या सक्रिय रुग्णांची संख्या ३७८३ वर पोहोचली आहे. आरोग्य विभागाच्या वेबसाइटनुसार, २२ मे रोजी भारतात १५७ रुग्ण होते. १ दिवसात कोरोनाच्या रुग्णांमध्ये १३७२ टक्के वाढ झाली आहे. केरळमध्ये सर्वाधिक १४०० रुग्ण आहेत. त्याच वेळी, महाराष्ट्रात ४६७ आणि दिल्लीत ४३६ सक्रिय रुग्ण आहेत. जानेवारीपासून कोरोनामुळे २९ मृत्यू झाले आहेत. त्यापैकी गेल्या दोन दिवसात २२ जणांचा मृत्यू झाला आहे. शनिवारी, बंगळूरमध्ये

एका ६३ वर्षीय पुरुषाचा मृत्यू झाला. त्याला दोन्ही लसीसह वृस्टर डोस देखील देण्यात आला होता. त्याच वेळी, दिल्लीत एका ६० वर्षीय पुरुषाचा मृत्यू झाला. महाराष्ट्र-केरळमध्ये सर्वाधिक ८-७ जणांचा मृत्यू झाला आहे. महाराष्ट्रात ९ हजारांहून अधिक कोविड चाचण्या महाराष्ट्र सरकारने सांगितले की शनिवारी कोविडचे ६८ नवीन रुग्ण आढळले. तर जानेवारी २०२५ पासून मुंबईत एकूण ७४९ रुग्ण आढळले आहेत. जानेवारीपासून राज्यात ९५९२ कोविड चाचण्या घेण्यात आल्या आहेत.

## कंपनीचा दावा काय?

मेधा इंजिनिअरिंग अँड इन्फ्रास्ट्रक्चर लिमिटेडला दोन्ही प्रकल्पासाठी एल १ बोली जास्त प्रकल्प खर्चाने घोषित करण्यात आली, असा दावा एल. अँड टी.ने सर्वोच्च न्यायालयातील अपीलत केला आहे

तसेच, एल १ बोली लावणाऱ्या कंपनीच्या तुलनेत, बोगदा प्रकल्पात कंपनीची किंमत बोली अंदाजे २.५२९ कोटी रुपये आणि उन्नत रस्ता प्रकल्पात ६०९ कोटी रुपये कमी होती, असा दावाही कंपनीने केला आहे

याप्रकरणी सर्वन्यायाधीश गवई यांच्या अध्यक्षतेखालील खंडपीठाचे सुनावणी झाली, त्यावेळी कोणताही निर्णय न पटल्यास त्याला आढून देण्याची मुभा कंपनीला राहिल, असे उच्च न्यायालयाने म्हटले होते

त्यामुळे, प्रकल्पाचे कंत्राट दिल्यानंतर त्याला स्थगिती देणे शक्य आहे, असे एमएमआरडीएची बाजू मांडताना महान्यायअधिकती तुषार मेहता यांनी न्यायालयाला सांगितले

एल १ बोली लावणाऱ्यांच्या बोली सुमारे २,५०० कोटी रुपयांची असून ती कंपनीच्या बोलीपेक्षा ६०० कोटी रुपयांनी जास्त असल्याचे एल. अँड टी. तर्फे वरिष्ठ वकील अभिषेक मनु सिंघवी यांनी न्यायालयाला सांगितले

त्यावर, कंपनीला आधीच अपात्र ठरवण्यात आल्याने पैशांचा प्रश्न उद्भवत नसल्याचे एमएमआरडीएच्या वतीने वरिष्ठ वकील मकुल रोहतगी यांनी म्हटले.

## मुंबई | प्रतिनिधी :

उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या कार्यकाळातील आणखी एक निर्णय बदलण्यात आला आहे. ठाणे भाईदर बोगदा, उन्नत मार्गाच्या २ निविदा रद्द करण्याचा निर्णय सर्वोच्च न्यायालयाच्या इशा-यानंतर थेट निवीदाच रद्द करण्याचा निर्णय घेतला आहे. एकनाथ शिंदे सरकारच्या काळातील निर्णय रद्द करण्याची मालिका सुरुच आहे. आता मीरा-भाईदर ते गायमुख उन्नत आणि भुयारी मार्ग प्रकल्पासाठी काढलेल्या दोन निविदा रद्द करण्यात आला आहे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्णयानंतर एकनाथ शिंदेसाठी हा मोठा धक्का असल्याचे म्हटलं जात आहे. ठाणे-घोडबंदर-भाईदर या महत्त्वकांक्षी बोगदा आणि उन्नत रस्ता प्रकल्पासाठी काढण्यात आलेल्या

## शिंदेच्या कार्यकाळातील आणखीन एक निर्णय फडणवीस सरकारने बदलला



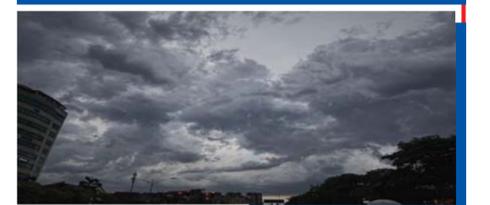
निविदा प्रक्रियेतील पारदर्शकतेबाबत सर्वोच्च न्यायालयानं प्रश्न उपस्थित केला. तसंच, या प्रकल्पासाठी नव्यानं निविदा प्रक्रिया काढणार की, सुरु निविदा प्रक्रियेला स्थगिती देऊ, अशी विचारणा करून एमएमआरडीएला गुरुवारी भूमिका स्पष्ट करण्याचे आदेश दिले. ६ हजार कोटी रुपयांचा उन्नत रस्ते प्रकल्प आणि

आठ हजार कोटी रुपयांच्या बोगदा प्रकल्पासाठी काढण्यात आलेल्या निविदा प्रक्रियेतून या कंपनीच्या तांत्रिक निविदा फेटाळण्यात येणे हे अविश्वसनीय आहे, अशी टिप्पणीही सरन्यायाधीश भूषण गवई आणि न्यायमूर्ती ए. जी. मसई यांच्या खंडपीठानं एमएमआरडीएला उपरोक्त इशारा देताना केली. उच्च न्यायालयानं दिलासा देण्यास नकार दिल्यानंतर एल. अँड टी.ने सर्वोच्च न्यायालयात धाव घेतली आहे. एमएमआरडीएनं तांत्रिक निविदा नाकारण्याची कारणे प्रकल्प देण्यापूर्वी कंपनीला कळवण्याची आवश्यकता नसल्याचं उच्च न्यायालयानं निकालात म्हटलं होतं.

## मुंबई | प्रतिनिधी :

राज्यात २६ मे रोजी दाखल झालेल्या पावसाने थोडी विश्रांती घेतली आहे. मान्सून यंदा काही दिवस अगोदरच महाराष्ट्रात दाखल झाला आहे. कोकणपट्टीसह मध्य महाराष्ट्र आणि मराठवाड्यात मोठ्या प्रमाणात पाऊस कोसळला. पण आता पावसाने विश्रांती घेतली आहे. मुंबईसह अनेक ठिकाणी चार दिवस पावसाची ओढ कमी झाली आहे. सरकारने आता शेतकऱ्यांना पेरणी करण्याचा सल्ला दिला आहे. हवामान खात्याने दिलेल्या माहितीनुसार, मान्सूनचे प्रवाह सध्या कमकुवत होत असल्यामुळे राज्यभरात प्रमाणात घट होण्याची शक्यता आहे. खास करून कोकण, पश्चिम महाराष्ट्र आणि उत्तर महाराष्ट्रात तुरळक ठिकाणी हलक्या सरी पडणार असून, मोठ्या प्रमाणात पावसाचा अंदाज नाही. यामुळे शेतकऱ्यांनी सध्या पेरणीची घाई करू नये, असा सल्ला कृषी विभागाने दिला आहे.

## पहिल्या २ दिवसात जोरदार बँटींग करणाऱ्या पावसाची गती मंदावली



होण्याची शक्यता आहे. खास करून कोकण, पश्चिम महाराष्ट्र आणि उत्तर महाराष्ट्रात तुरळक ठिकाणी हलक्या सरी पडणार असून, मोठ्या प्रमाणात पावसाचा अंदाज नाही. यामुळे शेतकऱ्यांनी सध्या पेरणीची घाई करू नये, असा सल्ला कृषी विभागाने दिला आहे.

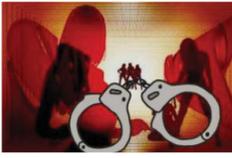
### जोरदार बँटींग करणाऱ्या मान्सूनची गती मंदावण्याचे कारण काय?

नैऋत्य मोसमी वाऱ्यांनी यंदा वेगाने वाटचाल करत देशात लवकर आगमन केलं. पावसाने रबलेल्या विक्रमामुळे महिन्यात कोसळलेला पाऊस देखील उरचाकी नोंद करणाऱ्या मार्गावर आहे. मात्र आता प्रवाह मंदावल्याने पुढील चाल धिमी झाली आहे. १२ जूनपर्यंत पाऊस विश्रांती घेणार आहे. जून महिन्याच्या पहिल्या पंधरवड्यात पाऊस दडी मारणार असल्याचे हवामान विभागाने सांगितलं आहे. पावसाची तीव्रता कमी झाली असून काही जिल्ह्यांना मात्र यलो अलर्ट दिला आहे. शेतकऱ्यांना काही भागात पेरणी थांबवण्याचा सल्ला दिला आहे. कारण विदर्भात मात्र मुसळधार पाऊस कोसळत आहे. येथ्या काही दिवसांत राध्यात मान्सूनचा जोर कमी असल्याची अपेक्षा आहे. त्यामुळे जूनच्या पहिल्या आठवड्यात मान्सूनच्या प्रगतीसाठी योग्य स्थिती निर्माण होण्याची शक्यता नाही. परंतु १२ जूननंतर पाऊस पुन्हा एकदा सक्रिय होण्याची दाट शक्यता आहे. विदर्भातील अमरावती, यवतमाळ, वर्धा, नागपूर, भंडारा आणि इतर काही जिल्ह्यांसाठी हवामान खात्याने यलो अलर्ट जाहीर केला आहे. या भागात वादळी वाऱ्यासह जोरदार वारे येण्याची शक्यता आहे. हवामान विभागाने खबरदारी घेण्याचे आवाहन केले आहे.

## गुरुग्राम | प्रतिनिधी :

आर्थिक स्थिती बिकट असलेल्या आणि १० वीत शिकणाऱ्या मुलींना वैश्या व्यवसायात ढकलून त्यांच्या माध्यमातून रिकेट चालविणाऱ्या दलाल महिलेला ठाणे पोक्सो न्यायालयाचे न्यायाधीश डी. एस. देशमुख यांनी पिटा कायद्यानुसार दोषी ठरवले आहे. त्यासोबतच १४ वर्षांची सक्तमजुरीची शिक्षा देखील सुनावण्यात आली आहे. हे संपूर्ण प्रकरण २०१४ मध्ये घडले होते.

## मुलींना वैश्या व्यवसायात ढकलणाऱ्या महिलेला १४ वर्षांची सक्तमजुरी अन्...



ठिकाणी पाठवले. तिथे गेल्यानंतर वैश्या व्यवसाय चालवणाऱ्या महिलेने मुलींसाठी ५० हजार रुपयांची मागणी केली. त्यानंतर बोगस ग्राहकाने महिलेला पैसे देण्याची तयारी दाखवली. त्यानंतर ती महिला साउथ कोस्ट हॉटेलमध्ये दोन मुलींना घेऊन आली असता तिला ताब्यात घेण्यात आले. या संपूर्ण पुराव्याची पडताळणी करता न्यायाधीश डी. एस. देशमुख यांनी महिला दलालास दोषी ठरवले. त्यानंतर

### पुराव्यामुळे महिला दोषी

ताब्यात घेतल्यानंतर महिलेवर खटला चालवण्यात आला. हा खटला ठाणे जिल्हा सत्र न्यायालयाचे विशेष पोक्सो न्यायाधीश डी.एस. देशमुख यांच्या न्यायालयात सुरु होत. यामध्ये सरकारी वकील रेखा हिवराले यांनी केलेल्या युक्तिवादात या शाळकरी मुलींच्या गरिबीचा फायदा घेत या महिलेने हा वैश्या व्यवसाय करत असल्याचे मान्य केले. त्यासोबतच हा संपूर्ण प्रकरण समोर आणण्यासाठी बोगस ग्राहक आणि परिस्थितीच्या पुरावे ठाणे जिल्हा सत्र न्यायालयासमोर ठेवण्यात आले.

शुक्रवारी न्यायाधीश डी. एस. देशमुख यांनी त्या महिलेला १४ वर्षांच्या सक्तमजुरीची शिक्षा सुनावली. त्यासोबतच त्या महिलेला १० हजार रुपयांचा दंड देखील सुनावला आहे.

## छळला कंटाळून महिलेची मुलीसह आत्महत्या, माहेरच्यांनी केला हत्येचा आरोप

### पनवेल | प्रतिनिधी :

पनवेल तालुक्यातील पेठाली गावात २४ एप्रिल रोजी सोमन अभिषेक केणी (वय ३०) हिने आपल्या पाच वर्षांची मुलगी देवांशीसह आत्महत्या केल्याची खळबळजनक घटना घडली होती. सोमनने गळफास लावून जीवन संपवले होते. तर मुलीचा मृतदेहही घरातच आढळला होता. हीआत्महत्या नसून सासरच्यांनी छळ करून खून केल्याचा आरोप सोमनच्या माहेरच्यांनी केला आहे. सुरुवातीला पोलिसांनी मुलीचा अपघाती मृत्यू व सोमनने नैराश्यातून आत्महत्या केल्याची नोंद केली होती. मात्र, सोमनच्या वडिलांनी १ मे रोजी दिलेल्या तक्रारीनुसार, लग्नापासून मुलगा नसल्याने व माहेरून पैसे आणण्यासाठी सोमनच्या सासरच्यांकडून सतत मानसिक छळ होत होता. या आधारावर पोलिसांनी पती अभिषेक केणी, सासू प्रभावती केणी आणि चार नणंदांविरोधात आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याचा गुन्हा दाखल केला आहे. दरम्यान, पोलिस या घटनेचा तपास करत



आहेत. **सुसाईड नोटमध्ये सासरचे लोक त्रास देत असल्याचा उल्लेख**

### अंबरनाथमध्येही प्रेमी युगलानं केली आत्महत्या

अंबरनाथ तालुक्यातील कुशिवली गावाजवळ एक धक्कादायक घटना घडली आहे. एका प्रेमी युगलाने गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. घटनेच्या ठिकाणी तरुण तरुणीने गळफास घेतलेल्या अवरथैलीत मृतदेह आढळून आल्याने परिसरात खळबळ उडाली आहे. मृत तरुण-तरुणी प्रेमीयुगल असल्याची प्राथमिक माहिती मिळत आहे. दोघांनी प्रेम प्रकरणातून आपली जीवनायात्रा संपवल्याचा प्राथमिक अंदाज पोलिसांनी व्यक्त केला आहे. मनीषा पाटील आणि विवेक पाटील आत्महत्या केलेल्या तरुण-तरुणीची नाव आहेत. घटनेची माहिती मिळताच उल्हासनगर हिललाईन पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत पाहणी केली. या दोघांचा मृतदेह ताब्यात घेऊन शवविच्छेदनासाठी उल्हासनगरच्या मध्यवर्ती रुग्णालयात पाठवण्यात आला आहे. हे दोघेही कल्याण पूर्वच्या विचपांडा परिसरात राहणारे आहेत. त्यांनी आपली जीवने यात्रा का संपवली याचा तपास हिल लाईन पोलिस करत आहेत.

## धुळ्यातही पुण्याची पुनरावृत्ती... नवऱ्यानेच छळ करून हत्या केल्याचा कुटुंबीयांचा आरोप... मृतदेह घेण्यास नातेवाईकांचा नकार

### धुळे | प्रतिनिधी :

पुण्यातील हगवणे परिवाराकडून सतत होणारा छळ आणि पैशांच्या मागणीला कंटाळून वैष्णवी हगवणे या विवाहितेने आत्महत्या केली. हे प्रकरण ताजे असतानाच धुळ्यात देखील एक अशीच धक्कादायक घटना घडल्याचे समोर आली आहे. धुळे तालुक्यातील वलवाडी गावात अत्यंत दुदैवी घटना घडली असून सैन्य दलात असलेल्या कपिल बागुल याने पत्नी शारदा कपिल बागुल हिची निर्घृण हत्या केल्याचा आरोप शारदा कपिल नातेवाईकांनी केला आहे. शारदा हिचा मृत्यू झाल्यानंतर तिच्या भावाला भडगाव येथे फोन करून सांगितले की, तुज्या बहिणीचा मृत्यू झाला आहे. तातडीने सगळेजण अंत्यसंस्कारासाठी धुळ्यात या.



त्यासाठी, कपिल बागुल यांनी अंत्यसंस्काराची पूर्ण तयारी केली होती आणि अंत्यसंस्कार करण्यासाठी ते जाणार तेवढ्यातच माहेरील मंडळी दाखल झाली. त्यावेळी, दोघांमध्ये शाब्दिक वाद झाल्यानंतर याबाबत

दरम्यान, या घटनेनंतर पती कपिल बागुल हा पत्नी गेला असून तो धुळे शहरातील खासगी रुग्णालयात दाखल झाला आहे. त्याची प्रकृती ठीक असून तो नाटक करत असल्याचा आरोप शारदा हिचा भाऊ भूषण महाजन आणि त्यांच्या कुटुंबीयांनी केला आहे. पोलिसांनी तातडीने कपिल बागुलला अटक करावी अशी मागणी महाजन कुटुंबीयांनी केली आहे. तेपर्यंत आम्ही शारदा हिचा अंत्यसंस्कार करणार नाही, असा पवित्रा महाजन कुटुंबीयांनी घेतला होता. या संदर्भात पुढील कारवाई धुळ्यातील पश्चिम वेदपूर पोलीस करत असून घटनास्थळी उपविभागीय पोलीस अधिकारी यांनी तातडीने भेट देऊन पाहणी केली आहे.

पोलिसांना माहिती देण्यात आली. पोलिसांनीही माहिती जाणून घेत कारवाईला सुरुवात केली आहे. सन २०१० साली कपिल बागुल आणि शारदा या दोघांचा विवाह

झाला होता, त्यानंतर पती कपिल बागुल हा पत्नी शारदा बागुलचा छळ करत होता. याबाबत जज्जाव येथील महिला आयोगाकडे मागील वर्षीच तक्रार दाखल करण्यात आली होती, परंतु महिला आयोगाने ही बाब गांभीर्याने घेतली नाही, असा आरोप शारदा हिच्या नातेवाईकांनी केला आहे. त्यामुळे कपिल बागुल याला कठोरतऱ कठोर शिक्षा व्हावी अशी ही मागणी त्यांनी केली आहे. कपिल बागुल याने पत्नी शारदा बागुलचा मध्यरात्री मारहाण केली, त्यानंतर मुलगी चारवी व मुलगा चैतन्यला संभाजीनगर येथे नातेवाईकांकडे पाठवून दिले आहे. बागुल कुटुंबीयांनी मुलगा, मुलगी या दोघांचा ताबा शारदाच्या वडिलांकडे द्यावा, अशी मागणी पोलिसांकडे केली आहे.



## संपादकीय...

संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

### व्यवस्था गेली वाहून

यंदा मे महिन्यात जून-जुलै महिन्यात पडावा तसा पाऊस होत असून, या पावसाने उडालेली दाणादाण पाहता सारी व्यवस्थाच वाहून गेल्याची स्थिती आहे. सर्वसाधारण आगमनाच्या १६ दिवस आधी राज्याच्या बहुतेक भागांमध्ये संततधार सुरू झाली आहे.

हवामानात टोकाचे बदल होत असल्याचे इशारे शास्त्रज्ञ देत असले, तरी त्याकडे दुर्लक्ष करणाऱ्या आपल्याकडील नागरी यंत्रणांना यंदा लवकर दाखल झालेल्या पावसाने खडबडून जागे केले आहे. यंदा मे महिन्यात जून-जुलै महिन्यात पडावा तसा पाऊस होत असून, या पावसाने उडालेली दाणादाण पाहता सारी व्यवस्थाच वाहून गेल्याची स्थिती आहे. सर्वसाधारण आगमनाच्या १६ दिवस आधी राज्याच्या बहुतेक भागांमध्ये संततधार सुरू झाली आहे. केरळमध्ये दाखल झाल्यानंतर आठवडाभराने राज्यात हजेरी लावणाऱ्या मान्सूनचा यंदाचा केरळपासूनचा पुढचा प्रवास प्रचंड वेगाने झाला आणि मुंबई, पुणे यांसह राज्याचा बराचसा भाग त्याने व्यापला. मुसळधार पावसाचा प्रदेशासह कमी पावसाच्या जिल्ह्यांमध्येही यंदा अतिवृष्टीसदृश पाऊस झाल्याने पावसाचा 'पॅटर्न' बदलतो आहे काय, हा प्रश्न पुन्हा चर्चेत आला आहे. आता काहीशी उघडीप मिळाल्यावर परेण्या होऊ शकतील; मात्र अचानक आलेल्या पावसामुळे काढणीला आलेल्या पिकांचे आणि फळबागायतीचे मोठे नुकसान झाले आहे. मोठा पाऊस झाला, की रस्तोरस्ती तुंबलेले पाणी, खड्डे, विस्कळित वीजपुरवठा आणि वाहतुकीची कोंडी हे चित्र आता सार्वत्रिक झाले आहे. त्याला ना महानगर अथवा आहत, ना टुमदार शहरे. यंदाही हेच होत आहे. जागोजागी पाण्याची तळी साचली, तासनतास वाहतुकीचा कोंडीत नागरिकांना अडकून पडावे लागले. ठिकठिकाणी झाडे कोसळली. राज्यातील बहुतांश यंत्रणांना आपली अव्यवस्था झाकण्यासाठी, यंदा पाऊस नेहमीपेक्षा लवकर आला, अशी सवब मिळाली असली, तरी पाऊस नेहमीच्या वेळी आला असता, तरी या स्थितीत फरक पडला नसता. पावसाच्या पहिल्या तडाख्यातच या यंत्रणांच्या कामांचे पितळ उघडे पडले. अब्जावधी रुपयांचे नवनवे प्रकल्प राबविण्याच्या आजच्या काळात पावसाच्यापूर्वी धोकादायक झाडे व त्यांच्या फांद्यांची छोटणी, नालेसफाई, रस्त्यांवरील खड्ड्यांची दुरुस्ती अशा दैनंदिन कामांकडे मात्र यंत्रणांचे दुर्लक्ष होतात. नालेसफाईच्या कोट्यवधी रुपयांच्या निविदा काढल्या जातात, कृत्रिम प्रज्ञा (एआय) तंत्रज्ञानाच्या वापराच्या घोषणा होतात; पण प्रत्यक्षात पहिले पाडे पंचावन, अशी स्थिती असते. आपापल्या शहरांमध्ये पाऊस पडल्यावर पाणी साचत असलेली ठिकाणे लहान मुलांनाही तोंडपाट झाली आहेत; पण अब्जावधीचा अर्थसंकल्प, नवीन तंत्रज्ञान, अनुभवी अधिकारी आणि अभियांत्रिकी विषयातील तज्ज्ञांची फौज असतानाही स्थानिक कृत्रिम राज्यातळीवरील यंत्रणांना त्यावर कायमस्वरूपी उपाययोजना करणे का शक्य होत नाही, हे कोडे सामान्यजनांना अद्याप उलगडलेले नाही. नियोजनाच्या अभावामुळे गेल्या काही दशकांमध्ये राज्यातील शहरे अस्ताव्यस्त वाढली आहेत. या वाढत्या लोकसंख्येला पुरतीला, अशा अन्य सुविधांप्रमाणेच पावसाचे पाणी वाहून नेणारी पुरेशी व्यवस्था उभी न राहणे, हे यामागील सर्वांत मोठे कारण. त्यातच गेल्या काही काळात कमी वेळात प्रचंड प्रमाणात पाऊस होतो, असे अनुभवास आले आहे. मग अथुध्या वाहिण्यांची क्षमता कमी पडते आणि रस्त्यांवर कमरेपर्यंत पाणी साचते. दुसरी बाब म्हणजे, जागा मिळेल, तेथे काँक्रीट ओतण्याचा लोकप्रतिनिधी-नोरकशाहीचा अडुहास या शहरांच्या मुळावर येत आहे. हमरस्त्यांसह शहरांमधील गल्लीबोळीतील रस्तेही काँक्रीटचे करण्यामागे काय 'अर्थ' आहे, याची झाडाझडती एकदा वरिष्ठांनी घेतली पाहिजे. त्यामुळे हे पावसाचे पाणी जमिनीत मुरण्यासाठी जागाच उरलेली नाही. सोबतच अनेक शहरांमध्ये बांधकामांच्या तडाख्यात ठिकठिकाणचे पाण्याचे नैसर्गिक स्त्रोत नुचले आहेत. ओढे-नालेच नव्हेत; तर या अतिक्रमणांनी थोडी नद्यांचा भागही गिळंकृत केला आहे. मुंबईत मिठी नदी, पुण्यात राम नदी, तर कोल्हापुरात पंचगंगेसह विविध शहरांमधील नदीकाठ किंवा पात्रांमधील अतिक्रमणामुळे या नद्यांचे पात्र आक्रसले असून त्यांची वहनक्षमता कमी झाल्याने वारंवार पुरस्थिती उडवते आहे. त्याबरोबरच नागरिकांसाठी सुविधा उभारताना भौगोलिक रचनेचा विचार होत नसावा, असे मानण्यास वाव आहे. ठिकठिकाणी उड्डणपूल, अशास्त्रीय स्पीडब्रेकर किंवा दुभासक उभारण्याने कृत्रिम उंचसखल भाग निर्माण झाले आहेत. पावसाळ्यात या भागांनाच तलावाचे स्वरूप येते. अशा अडचणींमुळे नागरिकांचे हाल झाल्यावर 'तुमच्या काळात आणि आमच्या काळात,' अशा राजकीय आरोप-प्रत्यारोपांना पूर येतो; पण वाढती लोकसंख्या, बदलते पर्यावरण आणि पाऊसमानाचा विचार करून शहरांचे नियोजन करावे, असे कोणालाही वाटत नाही. त्यामुळे पावसाचे 'अलट' देण्यापलीकडे जाऊन सर्वसामान्यांचे जीवन सुसह्य करण्यासाठी कारभारी कधी पावले उचलणार, हा सामान्य नागरिकांना पडलेला प्रश्न आहे.

मोसमी पावसाचे केरळमध्ये आठ दिवस आधी आगमन झाले असून, हे १६ वर्षातील सर्वांत लवकर आहे. यामुळे उष्णतेपासून दिलासा मिळाला, पण हवामान बदलामुळे ही सुरुवात वित्ताजक ठरते. लवकर पावसामुळे शेतीच्या पेरणीवर अडचणी निर्माण झाल्या असून, महाराष्ट्रात ३४.८०० हेक्टरवर नुकसान झाले आहे. अतिरिक्त आर्द्रतेमुळे पिके कुजण्याची शक्यता असून, अन्नधान्य आणि भाजीपाला महाग होण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे.

भारताच्या दक्षिणेकडे, म्हणजे केरळमध्ये २४ मे रोजी मोसमी पावसाचे आगमन झाले. ही नेहमीच्या वेळेपेक्षा आठ दिवस आधीची सुरुवात असून, गेल्या १६ वर्षांतील सर्वांत लवकर होणारे आगमन आहे. पावसाचा या वेळेआधीच्या आगमनामुळे उष्णतेच्या लाटेतून दिलासा मिळाला आहे.

भारतीय हवामान विभागाच्या (आयएमडी) माहितीनुसार, हे आगमन नेहमीच्या एक जूनच्या सरासरी तारखेच्या आठ दिवस आधीच झाले असून, २००९ नंतर प्रथमच इतक्या लवकर पावसाचे आगमन झाले आहे. पावसाच्या लवकर आगमनामागे काही हवामानशास्त्रीय कारणेही आहेत. यावर्षी प्लूटो-दक्षिणी कॅंप पद्धती (एएरड) 'न्युट्रल' स्थितीत असल्याचे निरीक्षणात आले, जे सामान्य किंवा अधिक सक्रिय पावसाला पोषक असते. याउलट, प्लूटो निगेटिव्ह काळात भारतात पावसाचे प्रमाण कमी होण्याची शक्यता असते. याशिवाय, हिमालयीन भागातील बर्फाचे प्रमाण कमी असल्याचेही निरीक्षणात आले आहे. ऐतिहासिकदृष्ट्या, यामुळेही पाऊस वाढतो.

हवामान खात्याच्या माहितीनुसार, अरबी समुद्रात निर्माण झालेल्या निम्न दाबाच्या पट्ट्यामुळे आणि विदर्भापर्यंत पसरलेल्या ट्रॉपेरपेमुळे वातावरणात ओलावा आणि संवहन क्रिया वाढली. यामुळे मोसमी पावसाचा गतीला चालना मिळाली. त्याचबरोबर, १३ मे रोजीच मोसमी पावसाने दक्षिण अंशमान समुद्र व लगतच्या भागांत प्रवेश केला होता. ही तारीख नेहमीच्या २१ मेच्या सरासरी तारखेच्या आधीची आहे. यामुळेच त्याची केरळकडे लवकर आणि जलद हालचाल होऊ शकली. सोमाली जेट हा मॉरिशसजवळून उगम



### पाऊस लवकर येण्याचा फायदा की तोटा?

पावणारा एक महत्त्वाचा, कमी उंचीवरचा वाऱ्याचा प्रवाह आहे, जो अरब सागरातून आर्द्रतेने भरलेली हवा भारताच्या पश्चिम किनाऱ्यावर म्हणजे केरळ, कर्नाटका, गोवा आणि महाराष्ट्र इथे पोहोचवतो. मे २०२५ मध्ये या जेटचा जोर असामान्यपणे वाढला होता. हवामान तज्ञांच्या मते, यामागे मानवनिर्मित हवामान बदलांचीही प्रभाव असू शकतो.

पावसाने आता केरळसह शेजारच्या तमिळनाडू, कर्नाटक व ईशान्य भारतातील मिझोरामच्या काही भागांना व्यापले आहे. त्याचा फायदा म्हणजे भारतातील लवकर आगमन निम्मी शेती ही सिंचनाविना असल्याने ती जून ते सप्टेंबरदरम्यानच्या पावसावर पूर्णपणे अवलंबून असते. भारताची ४ ट्रिलिन डॉलर्सची अर्थव्यवस्था या मोसमी पावसावर मोठ्या प्रमाणात अवलंबून आहे. देशातील सुमारे ७० टक्के पर्जन्य पाण्याची गरज पावसामुळे भागते, जे शेतजमिनी, भूजल व जलाशय भरून काढण्यासाठी अत्यावश्यक असते. मुंबईस्थित 'फिलिप कॉर्पोरेशन इंडिया' या संस्थेच्या रिसेर्चनुसार, 'मोसमी पावसाच्या वेळे अगोदर झालेल्या अधिक पावसामुळे आणि त्याच्या लवकर सुरुवातीमुळे विशेषतः दक्षिण व मध्य भारतातील शेतकऱ्यांना उघड्या पेरणीसाठी योग्य संधी मिळेल.'

पण लवकर येणाऱ्या पावसाचा कारणेही चिंताजनक आहेत. जागतिक तापमानवाढीमुळे युरेशिया आणि हिमालयातील बर्फाचे आवरण लक्षणीय प्रमाणात कमी झाले आहे. यंदा जानेवारी ते मार्च दरम्यान बर्फाचे क्षेत्र १९९०-२०२० च्या सरासरीच्या तुलनेत १५ टक्के कमी होते. कमी बर्फामुळे जमिनीची परावर्तकता घटते आणि त्यामुळे जमिनीचे तापमान वाढते, जे मे महिन्याच्या मध्यात पावसाला चालना देणारे एक महत्त्वाचे कारण ठरते. प्रत्येक एक अंश सेंटिग्रेडअसल्या जागतिक तापमानवाढीमुळे वातावरणातील आर्द्रता सुमारे सहा-आठ टक्क्यांनी वाढते. २०२५ मध्ये जागतिक तापमान औद्योगिकीकरणपूर्व काळाच्या तुलनेत सुमारे १.२ अंश सेंटिग्रेडअसने वाढलेले आहे. यामुळेच यावर्षी मे महिन्याच्या सुरुवातीसच अरबी समुद्र आणि बंगालच्या उपसागरात जास्त आर्द्रता दिसून आली, ज्यामुळे दगिनिर्मित लवकर सुरू झाली. कर्नाटका-गोवा किनारपट्टीवरील चक्रीवादळांसारख्या घटकानी हा प्रभाव अधिक तीव्र केला.

हवामान बदल आणि मानवनिर्मित तापमानवाढीचे परिणाम हे आता केवळ सैद्धांतिक चर्चेपुरते मर्यादित न राहता प्रत्यक्ष हवामान पद्धतींमध्येही ते दिसू लागले आहेत. यामुळे मोसमी पावसाच्या वेळेत आणि तीव्रतेत लक्षणीय बदल होताना दिसत आहेत. या लवकर येणाऱ्या पावसाचा शेतीवर परिणाम होण्याची शक्यता आहे. परिणामी, अन्नधान्याच्या किमतीत वाढ होऊ शकते. जर महाराष्ट्राबद्दल बोलायचे झाले, तर भारताचा कांदा पट्टा म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या जिन्हातील पिकांचे मोठ्या प्रमाणावर नुकसान झाले आहे. राज्यात आतापर्यंत ३४,८४२ हेक्टर क्षेत्रावरील पिकांचे नुकसान झाले आहे. पूर्वीची आकडेवारी ३१,८८९ हेक्टर होती. अमरावती, जळगाव, बुलढाणा आणि अहिल्यानगर जिल्ह्यांमध्ये सततच्या पावसामुळे ही स्थिती निर्माण झाली आहे. एकट्या नाशिकमध्ये ३,२३० हेक्टरवर नुकसान झाले

आहे. सोलापूरमध्ये १,२५२ हेक्टर आणि पुण्यात ६७६ हेक्टर क्षेत्रावर हानी झाली आहे. केळी, आंबा, कांदा, लिंबू आणि इतर भाजीपाला पिकांना मोठा फटका बसला आहे. जोरदार वाऱ्यांमुळे उभी पिक आणि बागायती झाडे सुद्धा उखडून पडली आहेत. याआधी उशिरा होणारी पेरणी व पुरस्थितीमुळे निर्माण होणारी अस्थिरता होती. केवळ भाज्याचे दर २८ टक्क्यांनी वाढले होते, तर तांदूळ, डाळी व इतर अन्नधान्यांमध्ये ८-१७ टक्के वाढ झाली होती. त्यामुळे अन्नधान्य महाग होण्याचे संकेत आहेत.

लवकर सुरू झालेल्या पावसामुळे खरीप पेरणीच्या तयारीवरही मोठा परिणाम झाल्याचे कृषी तज्ञांनी नमूद केले आहे. शेतकऱ्यांनी जमीन तयार करण्यासाठी साधारण १५-२० दिवस कोरड्या हवामानाची गरज असते; मात्र यंदा मेच्या सुरुवातीलाच प्री-मॉन्सून सरी सुरू झाल्या आणि अजूनही त्या थांबलेल्या नाहीत, त्यामुळे जमिनीत खूप जास्त ओलावा निर्माण झाला आहे.

माती ओलसर पण पाण्याने भरलेली नसावी, तरच ती नांगरणीस योग्य ठरते, असे काही कृषी तज्ज्ञ सांगतात. ही अशी जमीन नसताना पेरणी करणे जवळजवळ अशक्य असते. महाराष्ट्रातील इंदोपूर, बारामती आणि जुन्नरसारख्या भागांतील शेतकरी सांगतात की, जोरदार पावसामुळे शेतातील मातीची धूप झाली आहे. साठवलेला कांदाही अतिरिक्त आर्द्रतेमुळे कुजण्याच्या धोक्यात आहे, ज्यामुळे कमी पुर्ववट्याचे संकट अधिकच वाढण्याची शक्यता आहे. यामुळे भाज्यांच्या किमती आणि पूर्ण खरीप हंगामावर गंभीर परिणाम होऊ शकतो.

## प्रथा ज्या लागल्या जीवा...

साठ टक्के स्त्रिया अशा जखमा दाखवतात, मात्र जखमांचं खरं कारण सांगत नाहीत. 'केव्हापासून?' या प्रश्नांचे उत्तर आलं 'लग्न झाल्यापासून'. लग्नसमारंभ आमच्या प्रतिष्ठेला साजसा नाही केला, आमच्या ज्येश्ठांचा यथोचित मानपान नाही केला, मुख्य म्हणजे कबूल केलेल्या अनेक गोष्टी आजपावेतो दिल्या नाहीत. थोडक्यात हुंडा.

हुंडा ही चाल, प्रथा, परंपरा. संपूर्ण जगात ती प्रामुख्याने भारतीय उपखंडात आढळते. तुरुळक प्रमाण उत्तर आफ्रिका, आणि आता युरोप, अमेरिकेतील याच स्थलांतरित मंडळीत. पुरुषसत्ताक समाजांचे एक महत्त्वाचे सामाजिक अंग, भारतातल्या एका पाहणीत ६० टक्के स्त्रियांनी लग्नात हुंडा दिल्याचे कबूल केले. त्यातल्या बहुतांश स्त्रियांच्या मते वैवाहिक जीवन सुखी समाधानी होण्याला मदत होते. परिणाम? भारतात दरवर्षी अंदाजे आठ हजार हुंडाबळी होतात. भारतात ९० टक्के विवाह आईवडिलांनी ठरवलेले. प्रेमविवाहापेक्षा ठरवून केलेल्या विवाहात कौटुंबिक हिंसेचे प्रमाण अर्थात अधिक, कारण ते शुद्ध व्यवहार. अगदी खरं सांगायचं तर आपल्या समाजात प्रेमविवाह असो की ठरवून केलेला, एकदा लग्न होऊन दोघं नवरा-बायको झाले की पुरुषसत्ताक पद्धतीला रुळलेलं नातं त्याच वळणावर जाताना दिसतं.

'तुम्ही मारहाणीचा विरोध केला नाही?' याचं उत्तरही प्रथेला साजसेजं. 'पहिले समजलंच नाही. ऐकलं होतं, पुरुषमंडळी अशीच असतात. हक्कच असतो त्यांचा. हॉटेल कमी. अधूनमधून प्रेमही करतात ना, बदलतली.' हाही एक खोटा आशावाद. २५ टक्के स्त्रियांना नवव्याचे न ऐकणाऱ्या बायाना झालेली मारहाण साहजिक आणि न्याय्य वाटते. दारू पिणाऱ्या, मारहाण करणाऱ्या नवव्यांना बायका का सोडून जात नाहीत? 'सकाळी उठून 'सॉरी' म्हणतात. वाटतं, कधीतरी बदलतली. अन् जाणार कुठे?' आईबाबा थकलेले, भाऊ-भावजयींवर भार होऊन राहयलं?', जो सुबह कमी तो आणी, ती कधीच उगवत नाही.

नैराश्य या मनोविकाराने ग्रस्त सुधाताई दररोही दवाखान्यात येत तेव्हा त्यांना काहीतरी लागलेलं असे. कधी कपाळावर सुगंध टाकू, कधी एकाच डोळ्याखाली काळवंडलेलं, कधी हाताच्या कोमपांवर सूज. विद्यारंळ तर म्हणत, स्वयंपाकघरात काम करताना लागलं. सोबत नवरा असला तर तो नग्न चुकवी. पूर्ण डोळ देऊनही नैराश्य पुरेसं कमी होत नव्हतं. खोल्यात गेल्यावर समजलं, नवव्याला एवढ्या-तेवढ्यावरून हात उचलण्याची सवय आहे, सकाळी येकेवर उठवलं नाही, भाजीत मीठ कमी पडलं, सासूला वेळेवर चहा दिला नाही, अशी किरकोळ कारणं. 'अधिक वाईट म्हणजे हे सगळं मुलांसमोर.' सुधाताईंनी हुंदके दाबत सांगितलं. डॉक्टर स्तंभित.

राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य पाहणीनुसार भारतात किमान ३० टक्के स्त्रियांना जोडीदाराच्या हिंसेला (इंटीमेट पार्टनर व्हॉयलेंस) सामोरे जावं लागतं, त्यात सासरच्या अपेक्षेनुसार अपुरा हुंडा हे महत्त्वाचं कारण. यांत भावनिक हिंसा अंदाजे ७० टक्के, शारीर हिंसा ३० टक्के, लैंगिक हिंसा सात टक्के. (भारतीय कायद्यांत विवाहांतर्गत जबरदस्तीला 'बलात्कार' म्हणता येत नाही). थापड, बुक्कीने मारहाण, ढकलणं, गळा दाबणं, लाथा इत्यादी अंदाजे ५० टक्के, तर चाकू वगैरे हत्यारांचा वापर काहीसा कमी म्हणजे १० टक्के. या हिंसेने ६० टक्के स्त्रिया आघात-पश्चात तणावाने (पीटीएसडी) ग्रस्त होतात, सोबत नैराश्य, दुःखिता आणि मनोशारीरिक आजार ठरलेले. सर्वसामान्य स्त्रियांपेक्षा मानसिक आजारांचं हे प्रमाण दुप्पट.

५० टक्के स्त्रियांना, ही कौटुंबिक बाब असून तिची चर्चा घरापुरती राहावी, तिचा बाब होऊ नये असंच वाटतं. ७७ टक्के स्त्रिया घरी सांगतात, त्यातल्या जेमतेम १२ टक्के पोलिसांकडे जाण्याचं पाऊल उचलतात. कारण अर्थातच नातेसंबंधात कटुता होताहोतीं येऊ नये ही इच्छा. भारतात सन १९६१मध्येच हुंडा बेकायदा ठरवला गेला, मात्र १९९० पर्यंत ९५ टक्के लग्नसंबंध हुंड्याशिवाय होत नव्हती. त्यात मुलाच्या हुंड्यानुसार 'रेट' ठरलेले. अगदी सन २००७मध्ये झालेल्या पाहणीत, मुलीच्या बापाची वार्षिक मिळकतीमधील १४ टक्के रक्कम हुंडा देण्यात खर्च होई. १९७० नंतर हुंडाविरोधी तक्रारांचं प्रमाण ५३



टाकण्यापर्यंत वाढत गेलं, मात्र नवरा, सासू, सासरा अटक होण्याचं प्रमाण कमी होत गेल्याचं दिसतं. त्यात जेमतेम सात टक्के खटले पूर्णत्वाला गेले. बहुतांश आरोपी 'बा-इच्चल बरी' झाल्याचे दाखलेच अधिक. अलीकडे हुंड्याचं प्रमाण कमी झाल्यासारखं दिसतं, मात्र अशीच एखादी घटना घडते आणि सजग खडबडून जागा होते. आता सजग झालेली पिढी विचारेते तो पहिला प्रश्न, अशा हिंसक विवाहबंधनात ती का स्वतःला जखडून घेते? हेच आपलं प्राक्तन असं का मानते?

'कंदे हयातो बंदे गम असल में दोनो एक हैं, मीत से पहले आदमी गम से निजात पाए क्यों' असा विचार का करते? कारण अनेक. आर्थिक, सामाजिक, भावनिक, आणि महत्त्वाचं, मानसिक. आर्थिक आणि सामाजिक कारणं सर्वविधित आहेत. सावकाश कारणणांचं मूळ शोधायचं तर, बहसना नवरा-बायको नातेसंबंधांत जर पुरुष आत्मकेन्द्रित (नार्सिसिस्ट) असेल तर तो स्त्रीला भावनिक भरीला पाडतो. एका क्षणी कोसळून पायाशी आणाभाका घेत, तर दुसऱ्या क्षणी रौद्रावतार धारण करणार. आत्मकेन्द्रित पुरुषांना सारं जग आपल्याभोवती फिरावं असं वाटतं, त्यांना इतरांच्या भावनांची जाण क्वचितच असते. त्यांचं प्रेम उथळ, जोडीदाराचा भावनिक ताबा

का असेना, हात उचलणं या हिंसेचं समर्थन होऊ शकत नाही हे कुणी लक्षात घेत नाही.

स्त्रिया या विषाक्त नात्यातून बाहेर का पडत नाहीत? माणसं न लागणाऱ्या लांटीरीची तिफिटिं पुन्हा का घेतात? विद्यार्थी परीक्षेच्या आहारी का जातात? स्त्रिया हिंसक नातं का ओढत नेतात? या प्रश्नांचं उत्तर एका महत्त्वाच्या मानसिक प्रयोगातून मांडण्यात आलं.

'व्हेरिबल रिर्वॉर्ड सिस्टीम' हे त्या प्रयोगाचं नाव. बदलत्या प्रतिफलाचा सिद्धांत. काय सांगते हा सिद्धांत? त्यासाठी वर्तनवादाची पार्श्वभूमी समजावून घ्यावी लागेल. एकोणिसाव्या शतकात खऱ्या अर्थानं मानसशास्त्राचा अभ्यास सुरू झाला, त्यात ठळक नाव जर्मन मॅदू-मानसरोगतज्ञ सिग्मंड फ्रॉइडचं. फ्रॉइडचं मनाची प्रकट आणि सुलु अशी मंडणी केली आणि मनोविकारांचा विश्लेषणाच्या मार्गानं उपाचार सुरू केला. मात्र मन हे अमूर्त. जे दिसत नाही त्यावर प्रयोग करणं? विचार दिसत नाहीत, पण विचारांचं अस्तित्व कुतीतून म्हणजेच माणसाच्या वर्तनातून दिसतं. जे दिसतं त्यावर प्रयोग करता येतात. अशा प्रयोगांची इतर शास्त्रज्ञांना पुनरुक्ती करून पडताळणी करता येते. या विचारातून वर्तनवादाचा (बिहेव्हियरिज्म) उगम झाला. रशियन शास्त्रज्ञ इव्हान पाव्ह्लोव्ह हा वर्तनवादाचा उद्गाता. त्याचे कुत्र्याच्या वर्तनावरील प्रयोग सिद्ध आहेत.

पुढे बी.एफ. स्किनर या अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञाने नव-वर्तनाचा पाया रचला आणि प्राण्यांवर प्रयोग करून माणसाच्या वर्तनाचे रहस्य उलगडणारे क्रांतिकारी प्रयोग केले. माणूस जसं वागतो तसं तो का वागतो? आपल्या कुटुंब्याही वर्तनामागे एक उद्दीपक (रिप्टायलस) आहे आणि आपलं वर्तन ही एक प्रतिक्रिया (रिप्लेशन) आहे. स्किनरने उंदरांवर प्रयोग केले. त्याने एक पेटी तयार केली. त्यात एक खटका दाबल्यास आवाज होऊन आतील ताटलीत अन्नाची एक गोळी येऊन पडे. आतील उंदराला आधी

आवाज ऐकू येई आणि लगेच गोळी मिळे. खटकाच्या आवाजाची सांगड अन्न मिळण्याशी होऊन उंदीर लगेच खटका दाबायला शिकले. स्किनरने या तत्त्वावर आधारित प्राण्यांच्या (आणि अतिमतः माणसाच्या) वर्तनसंबंधित अनेक प्रयोग केले.

बदलते किंवा अनिश्चित प्रतिफल (व्हेरिबल रिर्वॉर्ड) हा सिद्धांत अशाच एका अफलातून प्रयोगाचा निष्कर्ष. खटका दाबल्यावर अन्नाची गोळी ताटलीत येऊन पडणं ही क्रिया उंदरांना खटका वारंवार दाबण्याच्या वर्तनाला प्रवृत्त करते. त्यांना 'सवय' समजावून घ्यावी लागेल. एकोणिसाव्या शतकात खऱ्या अर्थानं मानसशास्त्राचा अभ्यास सुरू झाला, त्यात ठळक नाव जर्मन मॅदू-मानसरोगतज्ञ सिग्मंड फ्रॉइडचं. फ्रॉइडचं मनाची प्रकट आणि सुलु अशी मंडणी केली आणि मनोविकारांचा विश्लेषणाच्या मार्गानं उपाचार सुरू केला. मात्र मन हे अमूर्त. जे दिसत नाही त्यावर प्रयोग करणं? विचार दिसत नाहीत, पण विचारांचं अस्तित्व कुतीतून म्हणजेच माणसाच्या वर्तनातून दिसतं. जे दिसतं त्यावर प्रयोग करता येतात. अशा प्रयोगांची इतर शास्त्रज्ञांना पुनरुक्ती करून पडताळणी करता येते. या विचारातून वर्तनवादाचा (बिहेव्हियरिज्म) उगम झाला. रशियन शास्त्रज्ञ इव्हान पाव्ह्लोव्ह हा वर्तनवादाचा उद्गाता. त्याचे कुत्र्याच्या वर्तनावरील प्रयोग सिद्ध आहेत.

पुढे बी.एफ. स्किनर या अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञाने नव-वर्तनाचा पाया रचला आणि प्राण्यांवर प्रयोग करून माणसाच्या वर्तनाचे रहस्य उलगडणारे क्रांतिकारी प्रयोग केले. माणूस जसं वागतो तसं तो का वागतो? आपल्या कुटुंब्याही वर्तनामागे एक उद्दीपक (रिप्टायलस) आहे आणि आपलं वर्तन ही एक प्रतिक्रिया (रिप्लेशन) आहे. स्किनरने उंदरांवर प्रयोग केले. त्याने एक पेटी तयार केली. त्यात एक खटका दाबल्यास आवाज होऊन आतील ताटलीत अन्नाची एक गोळी येऊन पडे. आतील उंदराला आधी

आवाज ऐकू येई आणि लगेच गोळी मिळे. खटकाच्या आवाजाची सांगड अन्न मिळण्याशी होऊन उंदीर लगेच खटका दाबायला शिकले. स्किनरने या तत्त्वावर आधारित प्राण्यांच्या (आणि अतिमतः माणसाच्या) वर्तनसंबंधित अनेक प्रयोग केले. बदलते किंवा अनिश्चित प्रतिफल (व्हेरिबल रिर्वॉर्ड) हा सिद्धांत अशाच एका अफलातून प्रयोगाचा निष्कर्ष. खटका दाबल्यावर अन्नाची गोळी ताटलीत येऊन पडणं ही क्रिया उंदरांना खटका वारंवार दाबण्याच्या वर्तनाला प्रवृत्त करते. त्यांना 'सवय' समजावून घ्यावी लागेल. एकोणिसाव्या शतकात खऱ्या अर्थानं मानसशास्त्राचा अभ्यास सुरू झाला, त्यात ठळक नाव जर्मन मॅदू-मानसरोगतज्ञ सिग्मंड फ्रॉइडचं. फ्रॉइडचं मनाची प्रकट आणि सुलु अशी मंडणी केली आणि मनोविकारांचा विश्लेषणाच्या मार्गानं उपाचार सुरू केला. मात्र मन हे अमूर्त. जे दिसत नाही त्यावर प्रयोग करणं? विचार दिसत नाहीत, पण विचारांचं अस्तित्व कुतीतून म्हणजेच माणसाच्या वर्तनातून दिसतं. जे दिसतं त्यावर प्रयोग करता येतात. अशा प्रयोगांची इतर शास्त्रज्ञांना पुनरुक्ती करून पडताळणी करता येते. या विचारातून वर्तनवादाचा (बिहेव्हियरिज्म) उगम झाला. रशियन शास्त्रज्ञ इव्हान पाव्ह्लोव्ह हा वर्तनवादाचा उद्गाता. त्याचे कुत्र्याच्या वर्तनावरील प्रयोग सिद्ध आहेत.

## स्वप्नांची समाप्ती



अमेरिकी विद्यापीठांमध्ये प्रवेश घेऊ इच्छिणाऱ्यांच्या व्हासासाठीच्या मुलाखती थांबविण्याचा अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांचा निर्णय जगभरातील लाखो विद्यार्थ्यांची चिंता वाढविणारा आहे. यामुळे काही विद्यार्थ्यांचे अमेरिकेतील उच्च शिक्षणाचे स्वप्न भंगू शकते. ट्रम्प प्रशासनाचा निर्णय आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थ्यांसाठी कायमस्वरूपी दबाव बंद करण्याचा नसला, तरी विद्यार्थ्यांवर बंधने आणण्याचा निर्णय 'उपद्रव'क्षमांना रोखण्यासाठीच हेतू स्पष्ट आहे. इझ्रायल-हमास संघर्षात गाझावासीयांना पाठिंबे दर्शविणाऱ्या जगदरनात आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी सहभागी झाल्याच्या घटनांची; तसेच काही विद्यार्थ्यांनी समाज माध्यमे व वृत्तपत्रांतून मते मांडल्याची पार्श्वभूमी याला आहे. शिक्षणासाठी अमेरिकेत आलेल्या विद्यार्थ्यांनी मुकाटपणे शिक्षण घ्यावे, पदवी घेऊन नियुक्त जावे; बाकी कशात नाक खुपसू नये, ही खडसावण्याची मनोवृत्तीही यामागे दिसते. अमेरिकेचे परराष्ट्रमंत्री मार्को रुबियो यांनी याबाबत केलेले वक्तव्यही याचेच निदर्शक आहे. 'अमेरिकेत शिकायला यायचे असेल, तर वर्गात बसा, इकडे-तिकडे भटकू नका, कोणत्याही आंदोलनात वा निदर्शनात भाग घेऊ नका, आपली मते मांडू नका, हिंसाचार करू नका,' असा सल्ला त्यांनी दिला आहे. प्रवेशेच्छुक विद्यार्थी कशा प्रकारे 'स्वक' होतात, हे पाहण्यासाठी समाज माध्यमांवरील त्यांची मते तपासून पाहण्याचा निर्णय या सल्ल्याला पूरक आहे. मुक्तपणे विचार मांडण्याला वाव देणारे धोरण आणि सर्व प्रकारच्या प्रतिभावंतांसाठी स्वागतशील वृत्ती, या अमेरिकेच्या आजवरच्या प्रतिभेला तडे बसत असले, तरी ट्रम्प तूर्तास मागे हटणार नसल्याचे दिसते. त्यामुळे आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थ्यांना सरकारचा काटेकोर खाननीतून जाण्याशिवाय पर्याय नाही. अमेरिकेत सध्या उच्च शिक्षण घेणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थ्यांत भारतीयांची संख्या सर्वाधिक आहे. २०२३-२४मध्ये अमेरिकेत ११.२६ लाख आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थी होते; त्यापैकी सर्वाधिक म्हणजे ३.३१ लाख विद्यार्थी भारतीय होते. तेथील एकूण आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थ्यांच्या तुलनेत भारतीयांचे प्रमाण तीस टक्क्यांहून अधिक होते. दुसऱ्या क्रमांकावर चीन असून, चिनी विद्यार्थ्यांची संख्या २.७७ लाख होती. युरोपीय देशांतून अमेरिकेत शिकण्यासाठी जाणाऱ्यांची संख्याही ९० हजारांच्या घरात आहे. विविध देशांतून अमेरिकेत उच्च शिक्षणासाठी येणाऱ्यांची संख्या दर वर्षी वाढत असून, हा वृद्धिदर २३ टक्के आहे. परदेशी विद्यार्थ्यांच्या शुल्कातून अमेरिकेला २०२३-२४मध्ये ४४ अब्ज डॉलर मिळाले. संगणक, माहिती तंत्रज्ञान, अभियांत्रिकी, गणित, भौतिकशास्त्र, जीवशास्त्र, आरोग्यशास्त्र या विषयांच्या उच्च शिक्षणासाठी अमेरिकेत जाणाऱ्यांचे प्रमाण लक्षणीय आहे. अशा विद्यार्थ्यांच्या प्रतिभेला आणि संशोधनवृत्तीला अमेरिकेत उच्च शिक्षणासाठी अमेरिकेत यात शंका नाही. त्यापैकी अनेक तिथेच संशोधन वा व्यावसायिक कामासाठी थांबतात. आपल्या बुद्धिमत्तेतून ते एक प्रकारे अमेरिकेच्या संशोधनात आणि उद्यमशीलतेत भर घालतात. विज्ञान आणि तंत्रज्ञान या क्षेत्रांत अमेरिका अन्य देशांच्या तुलनेत खूपच पुढे असण्यामागे ही कारणेही आहेत. त्यामुळे आंतरराष्ट्रीय विद्यार्थ्यांच्या योगदानाकडे ट्रम्प प्रशासन दुर्लक्ष करू शकत नाही. आपली भूमिका रेटण्यासाठी ते व्हासा स्थगितीसारखे निर्णय घेत आहेत.

## मशरुम्सची भाजी



**साहित्य :** मशरुम - २०० ग्रॅम, कांदा - १ मध्यम आकाराचा, तिखट - १ चमचा, हळद - १/२ चमचा, मीठ - चवीनुसार, जिरे - १ छोटा चमचा, तेल - फोडणीसाठी, आले-लसूण पेस्ट - १ छोटा चमचा, थोडी कोथिंबीर.

**पाककृती :** कांदा, कोथिंबीर बारीक चिरून घ्या. मशरुम्स उभे पातळ कापून घ्या. फोडणीसाठी तेल गरम करून जिरे, आले-लसूण पेस्ट, कांदा घालून परतून घ्या. कांदा थोडा शिजल्यावर मशरुम्स घालून परतून घ्या. नंतर हळद आणि तिखट घाला. झाकण ठेवून २ मि. शिजू द्या. या वेळी मशरुम्सना पाणी सुटेल, मग मीठ व कोथिंबीर घालून, गॅस मध्यम आचेवर ठेवून हे पाणी आटेपर्यंत शिजू द्या.

## चेहऱ्यावरील तीळ हटवण्याचे आठ घरगुती उपाय

**चेहऱ्यावरचा एखादा तीळ व्यूटीमार्क असू शकतो. परंतु, चेहऱ्यावर अधिक तीळ असल्यास किंवा त्याची जागा चुकीची असल्यास ते खटकतात. शरीरावरील तीळ काढून टाकण्यासाठी काही डर्मटोलॉजिकल ट्रीटमेंट आहेत, परंतु घरगुती उपायांनीदेखील तीळ हटवले जाऊ शकतात. हे तुम्हाला टाऊक आहे का?**

**कोथिंबीरच्या काही पानांची पेस्ट करा. ही पेस्ट काही दिवस तुम्हाला नको असलेल्या तिळावर नियमित लावा.**

**एरंडेल तेलाच्या मॉलिशमुळेदेखील तिळापासून सुटका मिळू शकते. हळूहळू तीळ कमी होण्यास सुरुवात होईल.**

**मध आणि सूर्यफूलाच्या वीयांच्या तेलाचे मिश्रण करा. या मिश्रणाचा तीळावर पाच मिनिट मसाज करा. यामुळे त्वचा तजेलदार होईल सोबतच तिळ कमी होण्यास मदत होईल.**



**कपपर अननसाचा रस आणि पाव कप सेंधव मीठ एकत्र करा. या मिश्रणाचे स्क्रब केल्यास चेहऱ्यावरील तीळ कमी होण्यास मदत होईल.**

**लसणाची पेस्ट रात्री झोपण्यापूर्वी तिळावर लावा. त्यावर बॅण्डेज लावा. सकाळी उठल्यावर त्वचा कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवा. हा प्रयोग नियमित केल्यास तिळाचा त्रास कमी होण्यास मदत होईल.**

**काही आल्याचे तुकडे ठेचून तिळाच्या जागी लावा. त्यावर कपडा बांधून झोपा. या उपायानेही तीळ कमी होण्यास मदत होते.**

**व्हिटॅमिन सीची एक गोळी बारीक कुटा. रात्री ही पेस्ट तिळावर लावून, त्यावर बॅण्डेज लावून झोपा.**

**व्हिनेगरचा वापर करू नये. तीळ हटवला जाऊ शकतो. सुरुवातीला चेहरा गरम पाण्याने धुवा. कापसाच्या बोट्याने व्हिनेगर तिळावर लावा. १० मिनिटांनंतर चेहरा गरम पाण्याने स्वच्छ धुवावा.**



## मधुमेह आणि फळे

**मधुमेह हा आजार असलेल्या व्यक्तींनी आहाराबाबत सजग राहणे आवश्यक असते. फळांचे सेवन करताना काळजी घेतली पाहिजे, अन्यथा या फळांच्या सेवनाने रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. बऱ्याच जणांच्या असा गॅरसमज असतो की फळांमध्ये नैसर्गिक साखर असल्याने रक्तातील साखर वाढत नाही. फळे सेवन केलेली चालतात, असे मानून मधुमेहाचे रूग्ण फळांचे सेवन करतात. पण फळांमध्ये असलेली नैसर्गिक साखर हानीकारक ठरू शकते.**

**चेरी :** चेरीमध्ये खूप जास्त साखर असते, त्यामुळेच आईस्क्रीम आदी गोष्टी तयार करण्यासाठी चेरीचा वापर केला जातो. एका चेरीमध्ये सुमारे ८ ग्रॅम साखर असते, त्यामुळे चेरीचे सेवन करताना काळजी घेतली पाहिजे आणि विशेष प्रमाणातच चेरीचे सेवन केले पाहिजे. चेरीच्या सेवनाने रक्तातील शर्करेची पातळी वाढू शकते.

**आंबा :** आंबा हा वर्षातून एकदाच मिळणाऱ्या फळांपैकी एक आहे आणि बहुतेकांना आंबा खूप आवडतो. परंतु त्यातही नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे मधुमेहाच्या रूग्णांनी आंब्याचे सेवन करणे शक्यतो टाळले पाहिजे. सर्वसाधारणपणे एका आंब्यामध्ये ४५ ग्रॅम इतकी नैसर्गिक साखर असते.

**द्राक्षे :** रक्तातील साखरेची पातळी योग्य राखायची असेल, तर द्राक्षांचे सेवन करणे टाळवे. कारण द्राक्षे ही गोड असतात. एक कप द्राक्षांतून शरीरात २३ ग्रॅम साखर जाऊ शकते.

**लिची :** हे फळही जास्त साखरेचे प्रमाण असलेल्या फळांपैकी एक आहे. त्यामुळे रक्तातील साखर वाढू शकते. एक कप लिची फळांमध्ये २९ ग्रॅम एवढी नैसर्गिक साखर असते.

**डाल्छिंब :** डाल्छिंब रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढवते, परंतु त्यातही साखरेचे प्रमाण अधिक असल्याने त्याचे सेवन केल्यास मधुमेही रूग्णांमध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. एका साधारण आकाराच्या डाल्छिंबामध्ये ३९ ग्रॅमपर्यंत साखर असते. मधुमेही रूग्णांनी डाल्छिंबाचे सेवन टाळले पाहिजे.

**ब्रीचो :** ब्रीचो हे फळही जास्त साखरेचे प्रमाण असलेल्या फळांपैकी एक आहे आणि बहुतेकांना ब्रीचो खूप आवडतो. परंतु त्यातही नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे मधुमेहाच्या रूग्णांनी ब्रीचोचे सेवन करणे शक्यतो टाळले पाहिजे. सर्वसाधारणपणे एका ब्रीचोमध्ये ४५ ग्रॅम इतकी नैसर्गिक साखर असते.

**ब्रीचो :** ब्रीचो हे फळही जास्त साखरेचे प्रमाण असलेल्या फळांपैकी एक आहे आणि बहुतेकांना ब्रीचो खूप आवडतो. परंतु त्यातही नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे मधुमेहाच्या रूग्णांनी ब्रीचोचे सेवन करणे शक्यतो टाळले पाहिजे. सर्वसाधारणपणे एका ब्रीचोमध्ये ४५ ग्रॅम इतकी नैसर्गिक साखर असते.

## व्यायामानंतर खाज येत असल्यास...

**खाज येण्याच्या समस्येला पुराईटस देखील म्हटले जाते. व्यायामादरम्यान खाज आल्याने त्वचेच्या पेशींना त्रास होतो किंवा इरिटेशन होते. सर्वसाधारणपणे अचानक तापमानात झालेले बदल, संसर्ग किंवा सौंदर्यसाधनांची प्रतिक्रिया यामुळे हे होते. काही व्यक्तींमध्ये प्रतिकारशक्ती कमजोर असल्यास ही लक्षणे दिसतात. अशा प्रकारे जेव्हा आपण वेगात चालतो तेव्हा किंवा थंड जागेवरून गरम जागी जातो आणि थोडे श्रम करतो, तेव्हा खाज येऊ शकते. शरीरातील नसांमध्ये प्रुरिएटर्स असतात. जेव्हा वातावरणात अचानक बदल होतो किंवा त्वचेवर कोणतीही रासायनिक प्रतिक्रिया दिसते, तेव्हा हे प्रुरिएटर्स कार्यान्वित होतात आणि मेंदू आणि मणका यांना संकेत पाठवतात. त्या संकेतांपैकी मेंदू शरीरात अशा प्रकारच्या रसायनांची निर्मिती सुरू करते जी या शारीरिक अवस्थेशी निपटण्यासाठी आवश्यक असते. शरीराची ही प्रतिक्रिया समजण्यासाठीच खाज येण्याची समस्या सुरू होते. शरीरात अशा रसायनांमुळेही पिताची समस्या निर्माण होते.**

**खाज कशी दूर करावी ?**  
व्यायामादरम्यान किंवा वेगाने चालताना किंवा अतिश्रम केल्यास शरीराला खाज येत असल्यास व्यायाम आणि श्रमाचे काम ताबडतोब थांबवा. एखाद्या उष्ण जागी असाल तर थंड जागी जाऊन थांबा. अशा परिस्थितीत हिवाळ्यापासून बचाव करण्यासाठी उबदार कपडे घातले असतील तर तेही काढून टाका आणि शरीराचे तापमान सर्वसामान्य कसे करता येईल यासाठी प्रयत्न करा. सतत खाज येत असेल तर वैद्यकीय सल्ला अवश्य घ्यावा.

**थंडीमुळे होणाऱ्या पिताचे वैतागला असाल तर थंड पाण्याचा शेक घ्या. त्यामुळे रक्तवाहिन्या संकुचित होतात आणि हिस्टामिन या रसायनांचे अतिरिक्त वहात थांबवण्यास मदत करते. त्याचबरोबर पितामध्ये खाज येत असेल तर त्यावर उपाय म्हणून अर्धा कप दलिया पाण्याच्या टबात टाकून त्याने स्नान करावे. **याखेरीज एका वाटीत २ चमचे बेकिंग सोडा घ्यावा आणि तिला पुरेसे पाणी मिसळावे. ही पेस्ट करून खाज येणाऱ्या जागी लावावी तसेच उठले आहे त्यावरही लावावे.****



## व्हॉट्सअप स्टेट्समध्ये शेअर करा एचडी फोटो आणि व्हिडीओ! आलं नवीन फीचर

**व्हॉट्सअपने एचडी फोटो आणि व्हिडीओ शेअरिंगचा अपडेट दिला आहे. आता व्हॉट्सअप फोटो आणि व्हिडीओ स्टेट्समध्ये देखील क्वालिटी न वियथवता शेअर करता येईल. हे फीचर ऑक्टोबर २०२३.२६.३ मध्ये उपलब्ध आहे.**

व्हॉट्सअपने अलीकडेच हाय डेफिनिशन म्हणजे एचडी क्वालिटीमध्ये फोटो आणि व्हिडीओ शेअरिंगचा अपडेट दिला होता. त्यानंतर आता व्हॉट्सअप एक नवीन अपडेटमधून एचडी फोटो व्हिडीओ स्टेट्स अपडेट करण्याचा ऑप्शन देत आहे. म्हणजे तुम्ही एचडी फॉर्मॅटमध्ये फोटो आणि व्हिडीओ आपल्या व्हॉट्सअप स्टेट्सवर शेअर करू

शकाल. सध्या स्टेट्समध्ये फोटो आणि व्हिडीओ शेअर केल्यावर त्याची क्वालिटी खराब होणार नाही. **बीटा टेस्टर्ससाठी लाईव्ह झालं फीचर** नवीन एचडी फोटो आणि व्हिडीओ शेअरिंग फीचर अँड्रॉइड बीटा वर्जन २.२३.२६.३ साठी सादर करण्यात आलं आहे. यात जेव्हा तुम्ही व्हॉट्सअप स्टेट्स शेअर कराल, तेव्हा तुम्हाला एचडी आयकॉन दिसेल, ज्याच्या मदतीने एचडी फोटो आणि व्हिडीओ स्टेट्स शेअर करता येतील. व्हॉट्सअपच्या एचडी स्टेट्सची सुविधा बीटा वर्जनमध्ये उपलब्ध आहे. सध्या याचा वापर बीटा टेस्टर करू शकतात. परंतु लवकरच हे फीचर सामान्य युजर्ससाठी उपलब्ध होईल, अशी अपेक्षा आहे.

व्हॉट्सअपने अलीकडेच हाय डेफिनिशन म्हणजे एचडी क्वालिटीमध्ये फोटो आणि व्हिडीओ शेअरिंगचा अपडेट दिला होता. त्यानंतर आता व्हॉट्सअप एक नवीन अपडेटमधून एचडी फोटो व्हिडीओ स्टेट्स अपडेट करण्याचा ऑप्शन देत आहे. म्हणजे तुम्ही एचडी फॉर्मॅटमध्ये फोटो आणि व्हिडीओ आपल्या व्हॉट्सअप स्टेट्सवर शेअर करू शकाल.

**कसं वापरायचं एचडी फोटो-व्हिडीओ शेअरिंग फीचर**

- सर्वप्रथम तुम्हाला व्हॉट्सअपच बीटा वर्जन डाऊनलोड करावं लागेल. गुगल प्ले स्टोअरवरून व्हॉट्सअपचा बीटा वर्जन डाऊनलोड करता येत.
- यासाठी प्ले स्टोअरवर व्हॉट्सअप पेज स्क्रोल डाऊन करा. त्यानंतर बीटा टेस्टर सेक्शनमध्ये जा.
- पुढे जॉईन ऑप्शनवर क्लिक करा.

**नोट - जर तुम्ही बीटा टेस्टर नसाल तर सध्या तुम्हाला एचडी फोटो आणि व्हिडीओ स्टेट्स शेअरिंग ऑप्शनसाठी थोडी वाट पाहावी लागेल. जेव्हा हे फीचर लाईव्ह होईल, तेव्हा तुम्हाला व्हॉट्सअपमध्ये एचडी फोटो आणि व्हिडीओ स्टेट्स अपडेट करण्याचा ऑप्शन मिळेल.**

**खाज येण्याची समस्या निवारणे**  
व्यायामादरम्यान किंवा वेगाने चालताना किंवा अतिश्रम केल्यास शरीराला खाज येत असल्यास व्यायाम आणि श्रमाचे काम ताबडतोब थांबवा. एखाद्या उष्ण जागी असाल तर थंड जागी जाऊन थांबा. अशा परिस्थितीत हिवाळ्यापासून बचाव करण्यासाठी उबदार कपडे घातले असतील तर तेही काढून टाका आणि शरीराचे तापमान सर्वसामान्य कसे करता येईल यासाठी प्रयत्न करा. सतत खाज येत असेल तर वैद्यकीय सल्ला अवश्य घ्यावा.

## अळशीचे सात आरोग्यदायी फायदे

**पूर्वीपासूनच आहारत अळशीचा समावेश करण्याची आपली परंपरा आहे. अळशीत व्हिटॅमिन बी ९, प्रोटीन, मॅग्नेशियम, ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड ही पोषकतत्वे मुबलक प्रमाणात असतात. त्यामुळे आरोग्यास काय फायदा होतो जाणून घेऊया...**

■ अळशीमध्ये ओमेगा फॅटी अॅसिड आणि फायबर्स भरपूर प्रमाणात असतात. त्यामुळे मधुमेह, कॅन्सर आणि हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. ■ अळशीच्या सेवनाने ब्रेस्ट कॅन्सर आणि कोलोरॅक्टल कॅन्सर होण्याची संभावना कमी होते. अळशीत ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड मुबलक प्रमाणात असल्याने ट्युमर होण्यापासून आणि वाढण्यापासून संरक्षण होते. ■ अळशीच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहते. लावा स्टेट युनिव्हर्सिटीच्या न्यूट्रीशन डिपार्टमेंट रिसर्चनुसार असे सिद्ध झाले आहे की, शरीरातील कोलेस्ट्रॉलची मात्रा कमी करण्यासाठी अळशी उपयुक्त ठरते.

■ मासिक पाळीत होणाऱ्या त्रासार अळशी फायदेशीर ठरते. ■ अळशीमुळे ब्लड शुगर नियंत्रित राहते. ■ अळशीमुळे वजन नियंत्रित राहण्यास मदत होते. ■ अळशीमुळे बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होत.

**कांद्याचा रस :** कांद्याचा रसामध्ये सल्फर मोड्य प्रमाणात असते. सल्फरमुळे कोलाजेन वाढून केशांची वाढ चांगली होण्यास मदत मिळते. हा उपाय करण्याकरता एक कांदा किसून तो पिळून घ्यावा. हा रस दहा मिनिटे केशांच्या मुळशी लावून देवावा. त्यानंतर केश कोमट पाण्याने आणि शांमूने स्वच्छ धुवावेत. कांद्याचा रसाचा वास केशांमधून निघाला नाही, असे वाटत असल्यास पुन्हा एकदा हलका शांमू वापरावा.

**कांद्याचा रस प्रमाणेच बटाटाचा रसही केशांसाठी चांगला आहे. बटाटा किसून घेऊन पिळून घ्यावा आणि तो रस केशांना लावावा. दहा मिनिटांनी केश धुऊन टाकावेत.**

**नारळ्याचे दूध :** नारळ्याच्या दुधांमध्ये लोह, पोटॅशियम आणि फॅट्सची मात्रा असते. या तीनही गोष्टी केशांसाठी अतिशय उत्तम आहेत. मात्र केशांना लावण्यासाठी ताजा नारळ खवून त्याचे दूध काढून घ्यावे. बाजारातून आणलेले तयार नारळ्याचे दूध शक्यतो वापरू नये. नारळ्याच्या दुधांमध्ये अर्धा लिंबाचा रस घालावा आणि तीन-चार थेंबे लॅक्टिक अॅसिड घालावे. हे मिश्रण चार ते पाच तासांसाठी केशांना लावून देवावे. त्यानंतर कोमट पाण्याने आणि शांमूने केश धुवावेत.

**आवळा :** आवळा केशांकरिता अतिशय प्रत्येक बदलत्या ऋतूमध्ये केशांची देखभाल करण्याची पद्धत देखील बदलावी लागते. उन्हाळ असो किंवा पावसाळ, प्रत्येक ऋतूमध्ये आपल्या केशांची निगा घ्यायला हवी. त्याकरिता आपण सर्वच जण आपापल्या परीने प्रयत्न करत असतो. कधी महागडे शांमू वापरून, तर कधी व्यूटी पार्लरमधील महागड्या हेअर स्प्रा ट्रीटमेंट घेऊन, तर कधी परंपरेने चालत आलेले उपाय अपयत्न आणून, आपण आपल्या केशांची योग्य निगा राखण्याचा प्रयत्न करत असतो. पण आजकाल बदलते हवामान, प्रदूषण, केशांसाठी वापरली जाणारी रसायनयुक्त प्रसाधने वापरल्याने केश अकाली पांढरे होणे, गळणे इत्यादी तक्रारी उदभवतात. या तक्रारी दूर करण्यासाठी आणि केश नेहमी युरंन आणि चमकदार दिसण्यासाठी काही घरगुती उपाय करून घेता येतील.

## या घरगुती उपचारांनी केश बनवा चमकदार

फायदेशीर आहे. यामध्ये असलेले 'क' जीवनसत्त्व केशांच्या वर्षातील प्रत्येक बदलत्या ऋतूमध्ये केशांची देखभाल करण्याची पद्धत देखील बदलावी लागते. उन्हाळ असो किंवा पावसाळ, प्रत्येक ऋतूमध्ये आपल्या केशांची निगा घ्यायला हवी. त्याकरिता आपण सर्वच जण आपापल्या परीने प्रयत्न करत असतो. कधी महागडे शांमू वापरून, तर कधी व्यूटी पार्लरमधील महागड्या हेअर स्प्रा ट्रीटमेंट घेऊन, तर कधी परंपरेने चालत आलेले उपाय अपयत्न आणून, आपण आपल्या केशांची योग्य निगा राखण्याचा प्रयत्न करत असतो. पण आजकाल बदलते हवामान, प्रदूषण, केशांसाठी वापरली जाणारी रसायनयुक्त प्रसाधने वापरल्याने केश अकाली पांढरे होणे, गळणे इत्यादी तक्रारी उदभवतात. या तक्रारी दूर करण्यासाठी आणि केश नेहमी युरंन आणि चमकदार दिसण्यासाठी काही घरगुती उपाय करून घेता येतील.

**वर्षातील प्रत्येक बदलत्या ऋतूमध्ये केशांची देखभाल करण्याची पद्धत देखील बदलावी लागते. उन्हाळ असो किंवा पावसाळ, प्रत्येक ऋतूमध्ये आपल्या केशांची निगा घ्यायला हवी. त्याकरिता आपण सर्वच जण आपापल्या परीने प्रयत्न करत असतो. कधी महागडे शांमू वापरून, तर कधी व्यूटी पार्लरमधील महागड्या हेअर स्प्रा ट्रीटमेंट घेऊन, तर कधी परंपरेने चालत आलेले उपाय अपयत्न आणून, आपण आपल्या केशांची योग्य निगा राखण्याचा प्रयत्न करत असतो. पण आजकाल बदलते हवामान, प्रदूषण, केशांसाठी वापरली जाणारी रसायनयुक्त प्रसाधने वापरल्याने केश अकाली पांढरे होणे, गळणे इत्यादी तक्रारी उदभवतात. या तक्रारी दूर करण्यासाठी आणि केश नेहमी युरंन आणि चमकदार दिसण्यासाठी काही घरगुती उपाय करून घेता येतील.**

**अॅपल सायडर व्हिनेगर :** अॅपल सायडर व्हिनेगरमुळे केशांचा PH स्तर नियंत्रित राहते. जर केश लांब असतील, तर एक लिटर पाण्यामध्ये ७५ मिलीलिटर अॅपल सायडर व्हिनेगर घालावे आणि केश लहान असतील, तर एक कप कोमट पाण्यामध्ये १५ मिलीलिटर सायडर व्हिनेगर घालावे. शांमूने केश धुल्यानंतर समज्यात शेवटी या पाण्याने केश धुवावेत. यामुळे केश चमकदार होतीलच, शिवाय केशांची लांबी वाढण्यासाठी मदत होईल.

**अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग :** अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग केशांसाठी लाभकारी असतो. यामध्ये प्रथिने, सल्फर, लोह, झिंक, सेलेनियम, आयोडीन आणि फॉस्फरस असल्याने केशांच्या वाढीकरिता याचा चांगला उपयोग होतो. अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग एका भांड्यामध्ये काढून चांगला फेटून घ्यावा. यामध्ये एक लहान चमचा अॅपल व्हिनेगर अॅडिड घालावे.

**अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग :** अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग केशांसाठी लाभकारी असतो. यामध्ये प्रथिने, सल्फर, लोह, झिंक, सेलेनियम, आयोडीन आणि फॉस्फरस असल्याने केशांच्या वाढीकरिता याचा चांगला उपयोग होतो. अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग एका भांड्यामध्ये काढून चांगला फेटून घ्यावा. यामध्ये एक लहान चमचा अॅपल व्हिनेगर अॅडिड घालावे.

**अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग :** अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग केशांसाठी लाभकारी असतो. यामध्ये प्रथिने, सल्फर, लोह, झिंक, सेलेनियम, आयोडीन आणि फॉस्फरस असल्याने केशांच्या वाढीकरिता याचा चांगला उपयोग होतो. अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग एका भांड्यामध्ये काढून चांगला फेटून घ्यावा. यामध्ये एक लहान चमचा अॅपल व्हिनेगर अॅडिड घालावे.

**अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग :** अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग केशांसाठी लाभकारी असतो. यामध्ये प्रथिने, सल्फर, लोह, झिंक, सेलेनियम, आयोडीन आणि फॉस्फरस असल्याने केशांच्या वाढीकरिता याचा चांगला उपयोग होतो. अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग एका भांड्यामध्ये काढून चांगला फेटून घ्यावा. यामध्ये एक लहान चमचा अॅपल व्हिनेगर अॅडिड घालावे.

**अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग :** अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग केशांसाठी लाभकारी असतो. यामध्ये प्रथिने, सल्फर, लोह, झिंक, सेलेनियम, आयोडीन आणि फॉस्फरस असल्याने केशांच्या वाढीकरिता याचा चांगला उपयोग होतो. अॅपल सायडर व्हिनेगर भाग एका भांड्यामध्ये काढून चांगला फेटून घ्यावा. यामध्ये एक लहान चमचा अॅपल व्हिनेगर अॅडिड घालावे.

## बागेतले औषध गवती चहा

आले आणि गवती चहा घालून केलेला चहा अनेक छोट्या-मोठ्या तक्रारींवरचा रामबाण उपाय आहे. सर्दी, डोकेंदुखी, अंगातली बारीक कणकण घालवण्यासाठी हा सर्वोत्तम उपाय म्हणावा लागेल. गवती चहाला पातीचा चहा असेदेखील म्हणतात. याला एक विशिष्ट सुगंध असतो. घाम येऊन तापाचा निचरा होण्यासाठी गवती चहा विशेष गुणकारी आहे. गवती चहा, सुंठ, मिरे आणि दालचिनी यांचा अष्टमांश काढा घेतल्याने सर्दी-पडसे, थंडी वाजून ताप येणे आदी विकार नाहीसे होतात. तापात घाम येण्यासाठी गवती चहाचा वाफारा दिला जातो. हा वाफारा घेतल्यास ताप झटक्यात कमी होतो आणि अंगदुखी थांबते. गवती चहापासून तेलही काढतात. हे तेल संधिवात आणि वाताने अंग दुखण्यावर अत्यंत गुणकारी आहे. हे दुखणे असण्याच्या व्यक्तींनी सकाळ-संध्याकाळ गवती चहाचा तेलाने मालीशी केल्यास संधिवात बरा होतो, अंगदुखी थांबते. गवती चहा कॉलेराचा प्रतिबंध करण्यासाठीदेखील वापरला जातो.

आले आणि गवती चहा घालून केलेला चहा अनेक छोट्या-मोठ्या तक्रारींवरचा रामबाण उपाय आहे. सर्दी, डोकेंदुखी, अंगातली बारीक कणकण घालवण्यासाठी हा सर्वोत्तम उपाय म्हणावा लागेल. गवती चहाला पातीचा चहा असेदेखील म्हणतात. याला एक विशिष्ट सुगंध असतो. घाम येऊन तापाचा निचरा होण्यासाठी गवती चहा विशेष गुणकारी आहे. गवती चहा, सुंठ, मिरे आणि दालचिनी यांचा अष्टमांश काढा घेतल्याने सर्दी-पडसे, थंडी वाजून ताप येणे आदी विकार नाहीसे होतात. तापात घाम येण्यासाठी गवती चहाचा वाफारा दिला जातो. हा वाफारा घेतल्यास ताप झटक्यात कमी होतो आणि अंगदुखी थांबते. गवती चहापासून तेलही काढतात. हे तेल संधिवात आणि वाताने अंग दुखण्यावर अत्यंत गुणकारी आहे. हे दुखणे असण्याच्या व्यक्तींनी सकाळ-संध्याकाळ गवती चहाचा तेलाने मालीशी केल्यास संधिवात बरा होतो, अंगदुखी थांबते. गवती चहा कॉलेराचा प्रतिबंध करण्यासाठीदेखील वापरला जातो.

**ग्रीन टी :** आपले आरोग्य सांभाळण्याकरिता आपण ग्रीन टीचा वापर करत असतो. हा ग्रीन टी आपल्या एकंदर आरोग्याकरताच नव्हे, तर केशांकरताही चांगला आहे. ग्रीन टीमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मुबलक मात्रेमध्ये असतात. यामुळे केश चमकदार तर होतीलच, शिवाय केशांच्या मुळनां पोषण मिळून केश गळण्याचे प्रमाणही कमी होते. ग्रीन टी केशांकरता वापरण्यासाठी ग्रीन टी कोमट करून केशांना तासभर लावून देवावे. त्यानंतर थंड पाण्याने केश धुऊन टाकावेत.

**ग्रीन टी :** आपले आरोग्य सांभाळण्याकरिता आपण ग्रीन टीचा वापर करत असतो. हा ग्रीन टी आपल्या एकंदर आरोग्याकरताच नव्हे, तर केशांकरताही चांगला आहे. ग्रीन टीमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मुबलक मात्रेमध्ये असतात. यामुळे केश चमकदार तर होतीलच, शिवाय केशांच्या मुळनां पोषण मिळून केश गळण्याचे प्रमाणही कमी होते. ग्रीन टी केशांकरता वापरण्यासाठी ग्रीन टी कोमट करून केशांना तासभर लावून देवावे. त्यानंतर थंड पाण्याने केश धुऊन टाकावेत.

## प्रसन्न राहण्यासाठी करा 'हे' उपाय

अनेक जण दैनंदिन कामांमुळे थकून जातात. या थकव्यावर नेमका काय उपाय करावा हे न कळल्याने मग हा त्रास अंगावर काढला जातो. पण रोजची कामे करताना प्रसन्न राहणे शक्य आहे. त्यासाठी काही गोष्टी नियमितता ठेवल्यास हे नक्कीच साध्य होऊ शकते. वजन कमी करणे, ताकद वाढवणे, शरीराची लवचिकता वाढवणे, त्वचा टवटवीत ठेवणे, त्याचबरोबर मन प्रसन्न ठेवणे व आरोग्याची काळजी घेणे ही काळजी कर घरा आहे. दिवसातील सर्वाधिक काळ घराबाहेर असल्याने

आपण ताजेतवाने राहण्यासाठी योग, प्राणायाम आणि ध्यान यांची नक्कीच मदत घेऊ शकतो. योग या गोष्टीकडे आजही फक्त व्यायाम प्रकार म्हणून पाहिले जाते. पण प्रत्यक्षात त्याही पलीकडे जात योग हा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी या आठ गोष्टींनी मिळून बनलेला आहे. योगाभ्यासात 'जीवनशैली कशी असावी' हे समजावले आहे. यामुळे व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास होण्यास मदत होते. यामुळे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य निरोगी राहण्यास

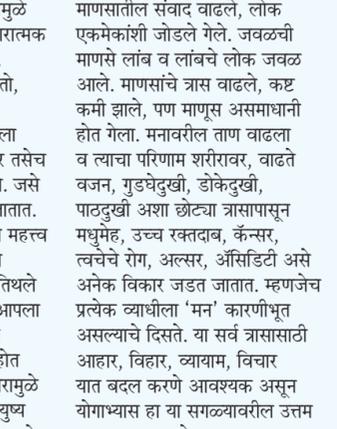
मदत होते. योगाचे विविध प्रकार, प्राणायाम, सात्त्विक आहार, ध्यान याने जीवन सुखकर होते. योगासनांमुळे जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन तयार होतो. मन स्थिर होण्यास मदत होते. मनाची चंचलता, नकारात्मकता कमी होते. त्यामुळे २१ व्या शतकातील तणावणावांना आणि स्पर्धेला सामोरे जाण्यासाठी याचा चांगला उपयोग होतो.

**योग :** योगासने योगाचा एक अष्टमांश भाग आहे. योग म्हणजे चित्त

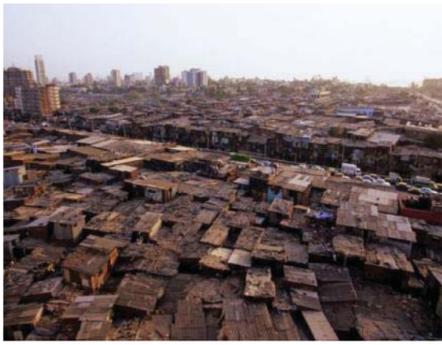
**वृत्तीचा निरोध करणे. वृत्ती म्हणजे काय ?** त्यावर नियंत्रण ठेवायचे म्हणजे याचा

**अभ्यास करणे आवश्यक आहे. प्राणायाम (श्वसननाचा व्यायाम)** : प्राण म्हणजे जीवन शक्ती, आयाम म्हणजे तिला नियंत्रित करणे, श्वासाची गती जर कमी केली तर आयुष्य तेवढे जास्त. ही श्वासाची गती जर कमी करावची असेल तर प्राणायाम करणे गरजेचे आहे. श्वास कसा घ्यावा, संध श्वसन, दीर्घ श्वसन कसे करावे, कोणी व कधी करावे याला महत्त्व आहे. प्रत्येक व्यक्तीसाठी प्राणायाम वेगवेगळे असतात. आपले शरीर अन्न, पाणी याशिवाय काही काळ राहू शकते, पण प्राणवायूशिवाय नाही. जसे व्यायामाने शरीरावर सकारात्मक

**बदल घडतात तसेच प्राणायामांमुळे शरीर, मन आत्मा यामध्ये सकारात्मक बदल घडून ते बळकट होतात. आहार :** आपण काय खातो, कसे व केव्हा खातो, याला जीवनशैलीमध्ये महत्त्व असायला हवे. कारण खाण्याचा शरीरावर तसेच मन व विचारांवर परिणाम होतो. जसे अन्न घेऊ तसे विचार घडत जातात. यामुळे आहारालासुद्धा तितकेच महत्त्व असायला हवे. आपण कुठल्या प्रदेशात राहतो, राज्य कोणते, तिथले हवामान कसे आहे, यावरून आपला आहार ठरतो. विज्ञानाची प्रगती माणसाला सुखी करण्यासाठी होत आहे. पण त्याच्या अयोग्य वापरांमुळे मानव अधिक तणावपूर्वक आयुष्य जगत आहे. जग जास्त जवळ आले,



## आता होणार धारावीचा पुनर्विकास... असा बदलणार चेहरामोहरा



■ **मुंबई** : मुंबईच्या मध्यभागी तब्बल ६०० एकरवर धारावी पसरली आहे, धारावी पुनर्विकास प्रकल्पाच्या (डीआरपी) मास्टर प्लॅनला राज्य सरकारने मंजुरी दिली आहे. हा प्रकल्प क्लस्टर-आधारित विकास तंत्रावर भर देतो, ज्यामध्ये कॉम्पॅक्ट परिसर असतील. प्रत्येक क्लस्टरमध्ये विविध निवासी, व्यावसायिक आणि सामाजिक सुविधा असणार आहेत, यासोबतच यामध्ये मुलांसाठी खेळाचे मैदान आणि लघु उद्योजकांसाठी सुविधांचा समावेश करण्यात आला आहे. धारावीमधील रस्त्यांचा देखील विकास करण्यात येणार आहे. जाणून घेऊयात या प्रकल्पाचे काही प्रमुख वैशिष्ट्ये.

- ▶ **योजनात्मक धोरण** : धारावी मास्टर प्लॅन तीन मार्गदर्शक तत्वांवर आधारित आहे. ( - पुनर्विकासाच्या माध्यमातून आर्थिक परिवर्तन - सशक्त पर्यावरण व पायाभूत रचना - सर्वसामाजिक धारावी)
- ▶ **सुलभ जागांची जोडणी** : मोठ्या शहर उद्यानांपासून ते छोटेया मोहल्ला मैदानपर्यंत एकत्रित व सुसंगत सार्वजनिक व हरित जागा उपलब्ध करून देण्यात येतील. या जागा चालण्याजोग्या असतील, आणि धारावीतील प्रत्येक नागरिकासाठी सहज उपलब्ध असतील. यामुळे पर्यावरणीय संतुलन राखले जाईल व जीवनमान उंचावेल.
- ▶ **सेटल 'हार्ट स्पेस'** : धारावीच्या मध्यभागी एक मोठी खुली जागा तयार केली जाईल. जी केवळ धारावीकरांसाठी नव्हे, तर संपूर्ण मुंबईसाठी सण-समारंभ, कार्यक्रम यासाठी खुली असेल.
- ▶ **चालण्यायोग्य व वाहतूक-केंद्रित विकास** : धारावीमध्ये बहुस्तरीय वाहतूक सुविधा उभारण्यात येणार आहेत. नवीन मेट्रो मार्ग, बस फीडर सेवा, सायकल व पादचारी मार्ग, लहान रस्ते एकमेकांशी जोडले जातील अशी संरचना यामुळे नागरिकांना त्यांच्या इच्छित स्थळी पोहोचणे शक्य होईल.
- ▶ **बहुधर्मीय वाहतूक केंद्र झ मल्टी-मोडल ट्रान्झिट हब (MMTH)** : धारावीच्या मध्यभागी अशा प्रकारचा पहिलाच ट्रान्झिट हब उभारण्यात येईल जिथे आंतरशहर, अंतर्गत शहर, उपनगरी रेल्वे, मेट्रो, हॉय-स्पीड रेल्वे, विमानतळ एक्सप्रेस, बस व अन्य वाहतूक सेवा एकत्रित असतील. प्रवासी येथे आपले सामान तपासणीसाठी ठेवून, या केंद्रातील विविध सुविधा उपभोगू शकतील. (या ठिकाणी देण्यात येणाऱ्या सुविधा - २४७७ किरकोळ सेवा - उपहारगृहे, कॅफे व खरेदीसाठी सुविधा - कार्यालय व हॉटेल स्पेस - सेंट्रल अडव्हेन्च्युरी थेट संपर्क)
- ▶ **सुलभ सामाजिक सुविधा** : शाळा, आरोग्यसेवा व समुदाय केंद्रे अशा सुविधा चालण्याच्या अंतरावर असतील (५-१५ मिनिटे). प्रत्येक वसाहती सामाजिक व वाहतूक सुविधा जोडून स्वयंपूर्ण केंद्र विकसित केली जातील.
- ▶ **आधुनिक आरोग्य सुविधा** : धारावी व महानगर परिसरात अत्याधुनिक रुग्णालये, पॉलिक्लिनिक्स, प्राथमिक उपचार केंद्रे व निदान केंद्रे उभारण्यात येतील, ज्यामुळे मध्य मुंबईतील वैद्यकीय पायाभूत सुविधा अधिक सशक्त होतील.
- ▶ **विविध उपयोग असलेली वसाहत** : रहिवासी, व्यावसायिक व शैक्षणिक उपयोगांचे संतुलन राखून चालण्यायोग्य सुटसुटीत अशा वसाहती उभारल्या जातील, ज्यामुळे आर्थिक सुलभता निर्माण होईल आणि धारावीकरांना उत्तम पुनर्वसन मिळेल.
- ▶ **राहणी आणि उपजिविका एकत्र** : उद्योगांसाठी योग्य, स्वच्छ व बांधकामदृष्ट्या मजबूत जागा दिल्या जातील. पात्र उद्योगांना व अपात्र युनिट्सना वाणिज्यिक जागा भाड्याने घेण्याचा पर्याय दिला जाईल. यामुळे धारावीचे अनेक 'लिह-वर्क' संस्कृती टिकून राहील.

वसाहती सामाजिक व वाहतूक सुविधा जोडून स्वयंपूर्ण केंद्र विकसित केली जातील.

- ▶ **क्लस्टर विकासासामुहिक विकास** : प्रत्येक सामूहिक प्रकल्पांमध्ये सार्वजनिक जागा असतील. बालकांसाठी सुरक्षित खेळाच्या जागा व उपकरणे असतील.
- ▶ **नदी काठ व जलाशय पुनरुज्जीवन** : मिठी नदीच्या काठाशी एक सुंदर 'धारावी प्रोमनेड' तयार केला जाईल जो शहरातील दुसरा सर्वात मोठा वॉकवे असेल (मरीन ड्राइव्हनंतर). ही जागा सर्व वयोगटांसाठी सामाजिक व विरगुण्याचा केंद्रबिंदू बनेल.
- ▶ **ओव्हर निर्माण व ठिकाणांचे सजीवपण** : धारावीसाठी सुसज्ज रस्ते, सार्वजनिक जागांवर सहज प्रवेश असेल, ज्यामुळे परिसर अधिक सुरक्षित, सुसंगत वाटेल.
- ▶ **प्रस्तावित रस्त्यांचे जाळे** : सुमारे २१ किमी लांबीचे नवीन व रूढीकरण केलेले रस्ते (१ मी ते ३६ मी रुंद) तयार होतील. दर १२५ मीटर अंतरावर एक जोडरस्ता असेल, जो विविध वसाहती एकमेकांशी जोडतील व मुख्य रस्त्यांवरील ताण कमी करतील.
- ▶ **ग्रीन स्पेस** : माहीन निसर्ग उद्यानापासून रेल्वे भागापर्यंत एका हिचवेळीत सगळ्या 'ग्रीन स्पेस' तयार केला जाईल. यात सेंट्रल बायोस्वेलचा समावेश असेल, जे पूर व्यवस्थानासाठी उपयोगी ठरेल.
- ▶ **धार्मिक स्थळे** : सर्व धर्मांच्या अनुयायांसाठी जागतिक दर्जाची धार्मिक संकुले उभारण्यात येणार आहेत. प्रत्येक नागरिकाला आपल्या निवासाजवळ श्रद्धा व उपासनेसाठी सुविधा मिळतील.

## मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावर अपघातात



■ **पालघर** : मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावर वाडा खडकोना गावाच्या हद्दीत शनिवारी सकाळी झालेल्या भीषण अपघातात कार मधील एकाच कुटुंबातील तिघांचा मृत्यू झाला, तर दोन जण गंभीर जखमी झाले आहेत. सकाळी साडेअकरा वाजण्याच्या सुमारास मॅडवण खिंडीच्या उतारावर मनोर गेट हॉटेलसमोर हा अपघात झाला. एक भरधाव कार शनिवारी सकाळी मुंबईच्या दिशेने जात असताना मॅडवण खिंडीच्या उतारावर मनोर गेट हॉटेलसमोर पोहोचली. या ठिकाणी सिमेंट कॉंक्रीटच्या रस्त्यावर सफेद पुढे मारण्याचे काम सुरू असल्यामुळे एक मार्गिका बंद करण्यात आली होती. याचवेळी समोर असणाऱ्या एका वाहनाने आपत्कालीन ब्रेक दाबल्याने भरधाव कारचालकाचे नियंत्रण सुटले आणि ही कार त्या वाहनाला जाऊन धडकली. त्यानंतर कारच्या पाठीमागे असलेल्या सिमेंट वाहतूक करणाऱ्या ट्रकने कारला धडक दिली. त्यात कारमधील तिघांचा जमीन मृत्यू झाला, तर दोन जण गंभीर जखमी झाले. क्लेटन वेल्स (४२), फॅबिओला वेल्स (४५), ग्लोरिया वेल्स (७३) अशी तिघांची नावे असून रेडन वेल्स (९), हेनान वेल्स (६३) या जखमींना उपचारासाठी खाजगी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे.

## हिंदी ही मुंबईची बोली भाषा... सरनाईक यांच्या विधानावर चौफेर टीका

■ **मुंबई** : राज्यात मराठी भाषेला परप्रतिपत्तीकडून विरोध केला जात असताना आता एकनाथ शिंदे यांच्या पक्षाचे आमदार व परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी हिंदी ही मुंबईची बोली भाषा आहे, असे वादग्रस्त वक्तव्य केले आहे. त्यांच्या या विधानाने राजकीय पक्षांमध्ये तीव्र प्रतिक्रिया उमटून अनेकांनी नाईक यांच्यावर टीका केली आहे.



हिंदी ही मुंबईची बोलीभाषा बनली आहे, हिंदी बोलत असताना मध्येच एखादा शब्द मराठी किंवा इंग्रजी भाषेतील येतो, असेही ते म्हणाले.

लाडकी बहीण आहे. या लाडकी बहिणीमुळे आम्ही २३७ जागांवर निवडून आलो आहोत. प्रताप सरनाईक यांच्या या वादग्रस्त वक्तव्यानंतर विविध राजकीय पक्षांकडून सरनाईक यांच्यावर टीकेची झोड उठविण्यात आली. उद्भव ठाकरे शिवसेना पक्षाचे नेते

संजय राऊत म्हणाले की, मराठी माणसाच्या कल्याणासाठी आणि आत्मसम्मानासाठी बाळासाहेब ठाकरे यांनी शिवसेनेची स्थापना केली. आपण बाळासाहेबांचे वारसादार आहोत असे म्हणणारेच आता अशी विधाने करित आहेत. त्यांच्या नेत्यांना विचारा की यावर तुमची भूमिका

काय आहे? मराठीबाबत हीच तुमची भूमिका आहे का? हा विचार भाजपचा आहे, अमित शहांचा आहे. म्हणून मी वारंवार म्हणतो की त्यांच्या पक्षाचा नेते अमित शहा आहेत. त्यामुळे शाह जे काही बोलतात तेच हे-ही बोलतात, अशी टीका राऊत यांनी केली. केंद्रीय मंत्री नारायण राणे यांनी या नाईक यांच्या वक्तव्यावर सावध प्रतिक्रिया दिली. मराठीचा वापर व्हावा, हा सरकारचा निर्णय आहे. कुणाला काय आवडते हा ज्याचा त्याचा वैयक्तिक प्रश्न आहे. परंतु सरकारच्या आदेशाचे पालन झाले पाहिजे, असे राणे म्हणाले.

## कोस्टल रोडचा भुयारी मार्ग सुरू... मुंबईकरांचा प्रवास सुस्तात

■ **मुंबई** : मुंबईमधील महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प असलेल्या कोस्टल रोडच्या अखेरच्या टप्प्यातील जे. के. कपूर चौक येथून सुरू होणाऱ्या भुयारी मार्गाचे काम अखेर पूर्ण झाले आहे. त्यामुळे कोस्टल रोड भुयारी मार्ग आता चारचाकी वाहने आणि प्रवासी बस यांच्यासाठी खुला करण्यात आल्याने आता मुंबईकरांचा प्रवास आणखी सुस्ताट होणार आहे. फ्रिन्सेस स्ट्रीट उड्डाणपूल ते वांद्रे वरळी सी लिंकच्या वरळी टोकापर्यंत १०.५८ किमीचा कोस्टल रोड बांधला गेला आहे. त्यामुळे आता प्रभादेवीतून नरिमन पॉइंट तसेच वांद्रे वरळी सी लिंकच्या दिशेने जाणारी वाहतूक सोपी झाली



आहे. भुयारी मार्गात दुचाकी, तीनचाकी आणि अवजड वाहनांना प्रवेश असणार नाही. कोस्टल रोडचा हा मार्ग मध्य रेल्वे मार्गाने प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांना देखील फायदेशीर असणार आहे. तसेच दादर, प्रभादेवी येथून नरिमन पॉइंटला जाणाऱ्या प्रवाशांना याचा मोठा फायदा होणार आहे. कोस्टल रोडच्या या भुयारी मार्गाने प्रवासी

दादर, प्रभादेवी येथून थेट नरिमन पॉइंट अवघ्या कमी वेळात गाठू शकणार आहेत. हा मार्ग सकाळी ७ ते रात्री १२ वाजपर्यंत खुला असेल. हा भुयारी मार्ग जे. के. कपूर चौक ते कोस्टल रोड, तसेच सागरी सेतुला जोडला गेला आहे. त्यामुळे खान अब्दुल गफ्फार खान मार्गावरून सी लिंकला जाणारी वाहतूक कोंडी कमी होईल.

## वसई-विरार शहर महानगरपालिकेचे आयुक्तांकडून ३६ अधिकाऱ्यांच्या अंतर्गत बदल्या

■ **विरार** : वसई-विरार शहर महानगरपालिकेचे आयुक्त अजितकुमार पवार यांनी पालिकेच्या ३६ अधिकाऱ्यांच्या अंतर्गत बदल्या केल्या आहेत. बुधवारी २८ मे रोजी या बदल्यांची अंमलबजावणी केली आहे. संबंधित विभागाचे सहाय्यक संचालक, उप-आयुक्त (परिमंडळ) आणि सहाय्यक आयुक्त यांच्याशी त्वरित संपर्क करून त्यांच्या निर्देशानुसार कामकाजास सुरुवात करावी. याकामी कोणतीही सबब विचारात घेतली जाणार नाही, असे बदली झालेल्या कर्मचाऱ्यांना सांगण्यात आले आहे. यामध्ये सर्वात जास्त बदल्या या वादग्रस्त ठरलेल्या अधिकारी वाय. एस. रेड्डी यांच्या विभागाच्या अधिकाऱ्यांच्या करण्यात आल्या आहेत. यामध्ये एकूण १७ कर्मचाऱ्यांची पालिकेच्या विविध विभागीय ठिकाणी बदली करण्यात आली आहे. महत्त्वाची बाब म्हणजे पालिकेच्या



१५ वर्षांच्या कारकिर्दीतील एकाच विभागातील ही मोठी बदली असल्यामुळे पालिकेत चर्चांना उधाण आले आहे. वसई-विरार शहर पालिकेचे नगरचर्चा उपसंचालक वाय. एस. रेड्डी यांच्या निवासस्थानी अंमलबजावणी संचालनालय (इंडी) ने धाड टाकून मोठे घबाड जप्त केले होते. यामुळे त्यांच्या विभागाच्या कर्मचाऱ्यांच्या मोठ्या बदल्या सध्या करण्यात आल्या आहेत. यामध्ये कनिष्ठ अभियंता १० तर विधी सल्लागार २ आणि वरिष्ठ लिपिक ५ असे एकूण १७ अधिकारी बदलण्यात आले आहेत. या आदेशाचे उल्लंघन केल्यास किंवा विनापरवानगी परस्पर रजेवर गेल्यास कार्यवाही करण्यात येईल, असे आदेशात म्हटले आहे.

## वृक्ष लागवड करणार

वाढते अतिक्रमण, विकासाकामांमुळे होणारी वृक्षतोड, वातावरणातील बदल अशा विविध कारणांमुळे वसईचा हरित पट्टा नष्ट होऊ लागला आहे. पर्यावरणाचा समतोल राखला जावा यासाठी ७५ हजार वृक्ष लागवड करण्याचा संकल्प पालिकेने केला आहे. यात देशी प्रजतीची झाडे लावली जाणार आहे. यासाठी ६ कोटी रुपयांचे नियोजन केले आहे. या वृक्षांच्या देखभालीसाठी एजन्सी नियुक्त केली जाणार आहे अशी माहिती महापालिकेने दिली.

## वसई-विरार शहर पालिकेची वृक्ष गणना रखडली...

■ **वसई** : शहरातील वृक्षांची स्थिती माहीत व्हावी यासाठी दर पाच वर्षांनी वृक्ष गणना केली जाते. मात्र, २०१६ नंतर वसई-विरार शहरातील वृक्षांची गणना झाली नसल्याचे समोर आले. त्यामुळे पालिकेने वृक्ष गणनेकडे पाठ फिरवली असल्याचे चित्र दिसून येत आहे. तर वृक्ष गणना करण्यासाठी काढण्यात आलेल्या निविदेला ही प्रतिसाद मिळाला

नसल्याने ही वृक्ष गणना रखडली आहे. वसई-विरार शहराचे झपाट्याने नागरिकरण वाढू लागले आहे. यामुळे काही ठिकाणी वृक्षतोडही केली जाऊ लागली आहे. शहरातील वनीकरणामध्ये पट्टा वाढावा व पर्यावरणाचा समतोल राखला जावा यासाठी पालिकेकडून वृक्षारोपणासारखे विविध उपक्रम राबविले जात आहेत. परंतु शहरात असलेल्या



वृक्षांची माहिती पालिकेला मिळावी यासाठी वृक्ष गणना ही होणे गरजेचे आहे. यामुळे शहरातील वृक्षांची आकडेवारी व माहिती समोर येत असते. यापूर्वी पालिकेने २०१६

## निविदा प्रक्रियेलाही प्रतिसाद नाही

मध्ये वृक्ष गणना केली होती. त्यावेळी पालिकेच्या कार्यक्षेत्रात १४ लाख ४२५ वृक्षांची नोंद करण्यात आली होती. मात्र त्यानंतर पुन्हा वृक्ष गणनाच झाली नसल्याचे समोर आले आहे. वृक्ष गणना करण्यासाठी पालिकेने २०२४ मध्ये निविदा ही काढली होती. या निविदेत दोन ते तीन ठेकेदार पुढे आले होते. मात्र तांत्रिक अडचणीमुळे त्यांनी ही त्याकडे

पाठ फिरवली. त्यामुळे नऊ वर्षे झाली तरीही अजूनही शहरातील वृक्ष गणना होऊ शकली नाही. त्यामुळे शहरात एकूण किती वृक्ष आहेत व किती वृक्षांची कलत झाली याची माहिती पुढे येऊ शकली नाही. निविदेला ही हत्या सध्या प्रमाणित प्रतिसाद मिळाला नसल्याने वृक्ष गणना झाली नाही असे वृक्ष प्राधिकरण विभागाच्या अधिकार्यांनी सांगितले आहे.

## नाशिक : पंचवटी पोलीस

ठाण्याच्या हद्दीत गाडगे महाराज पुलाजवळ बुधवारच्या बाजारात आपल्या वडिलांसोबत भाजीपाला खरेदीसाठी गेलेल्या १९ वर्षीय युवकाचा किरकोळ पैशांच्या वादातून एका अल्पवयीन मुलाकडून धारदार हत्याराने वार करून खून करण्यात आला. या घटनेची नोंद पंचवटी पोलीस ठाण्यात करण्यात आली असून, पोलिसांनी एका संशयिताला ताब्यात घेतले आहे. उर्वरित आरोपींचा शोध सुरू आहे.

## किरकोळ पैशांवरून वाद उफाळला १९ वर्षीय युवकाला धारदार शस्त्रांन वार करून संपवले

उपचारादरम्यान तरुणाचा मृत्यू घटनेची माहिती मिळताच पंचवटी पोलीसांनी तात्काळ घटनास्थळी धाव घेतली आणि पंचनामा केला. दरम्यान, घटनास्थळी उपस्थित नागरिकांनी जखमी नंदलालला उपचारासाठी जिन्हा शासकीय रुग्णालयात दाखल केले. मात्र, अतिरुक्तवाड झाल्याने उपचारादरम्यान डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केले. या प्रकरणी पंचवटी पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, पुढील तपास वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक मधुकर कड यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू आहे.

घरावर हल्ला चढवल्याने प्रचंड खळबळ उडाली आहे. या घडलेल्या प्रकारामुळे संपूर्ण परिसरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले असून, नागरिकांत असुरक्षिततेची भावना आहे. प्राथमिक माहितीनुसार, दोन दिवसांपूर्वी झालेल्या एका वादाच्या पार्श्वभूमीवर ही कुरापत काढून गुन्हेगारी कृत्य घडवल्याचा संशय व्यक्त केला जात आहे. कोयत्यांनी हल्ला करण्याच्या उद्देशाने आलेल्या या टवाळखोरांनी फर्निचर दुकानाची तोडफोड केली, तसेच शेजारील घरावरही धडक दिली. या घटनेची माहिती मिळताच अंबड पोलीस तातडीने घटनास्थळी दाखल झाले. परिस्थिती नियंत्रणात आणली. पोलिसांनी परिसरात गस्त वाढवली असून, हल्ला करणाऱ्या गुंडांचा शोध सुरू असल्याची माहिती अंबड पोलीस ठाण्याच्या अधिकाऱ्यांनी दिली आहे.

## पुणे : पुणे शहर हे विद्येचे माहेर घर मानले जाते.

हजारो तरुण तरुणी शिक्षणानिमित्ताने पुण्यात शिक्षणासाठी येतात. अनेक विद्यार्थी हॉस्टेलमध्ये राहतात. हॉस्टेलमधील मुलींची छेड काढल्याच्या संशयावरून पुण्यात राडा झाला आहे. एका महिलेने या संशयिताच्या कानाला चावा घेतला आहे. पुण्यातील हॉस्टेलमधील मुलींची छेड काढल्याच्या संशयावरून हॉस्टेलचालक आणि त्याच्या सुनेने एका व्यक्तीला मारहाण केली. या सुनेने त्याच्या कानाचा चावा घेतला. या व्यक्तीच्या कानाला पाच टाके बसलेत. संबंधित व्यक्तीला ससून रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले. याप्रकरणी डेक्कन पोलीस ठाण्यात हॉस्टेलचालकासह महिलेविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. याबाबत मिलिंद वसंत कोठारी (वय ४०, रा. दत्त वसाहत, दक्षिणमुखी मारुती मंदिरासमोर, शिरोळे रोड, शिवाजीनगर) यांनी डेक्कन पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. त्यावरून पोलिसांनी सुरेश विक्रम कांबळे (वय ६०) व त्यांची सुन यांच्यावर गुन्हा दाखल केला आहे.

## पुण्यात बाईने 'त्याच्या' कानाला चावा घेतला हॉस्टेलमधील मुलींची छेड काढल्याच्या संशयावरून राडा

याबाबत पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, फिर्यादी मिलिंद कोठारी हे ड्रायव्हर म्हणून नोकरी

## नेमके काय आहे प्रकरण?

जेवण झाल्यानंतर मित्रांसोबत गप्पा मारत थांबले असताना हॉस्टेलमधील मुलींची छेड काढल्याच्या संशयावरून हॉस्टेलचालक आणि त्याच्या सुनेने तरुणाला मारहाण केली. सुनेने कानाचा चावा घेतला जेवणानंतर पोलिसांनी मुलींची छेड काढल्याच्या संशयावरून हॉस्टेलचालकासह महिलेविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून त्याच्या कानाला पाच टाके घालण्यात आले तर पोटावर दोन्ही ठिकाणी दोन दोन टाके घालावे लागले. डेक्कन पोलीसांनी ससून रुग्णालयात जाऊन त्याची फिर्याद घेतली असून पोलीस उपनिरीक्षक प्रविण कुलकर्णी 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 बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवधर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, भाईंदर (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.) भ्रमणवृत्ती - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

Printed and Published and Owned by Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik. Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravas 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