



संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

धास्ती अण्वस्त्र युद्धाची!

इस्त्रायलने गुरुवारी मध्यरात्री २०० फायटर जेट्सच्या मदतीने इराणमध्ये घुसून त्यांच्या ४ आणिक आणि २ लष्करी तळनां लक्ष्य केले. आंतरराष्ट्रीय अणुऊर्जा संस्थेनेदेखील या हल्ल्यांना दुजोरा दिला आहे. या हल्ल्यात इराणच्या इस्लामिक रिव्होल्युशनरी गार्ड कॉर्प्सचे प्रमुख मेजर जनरल हुसेन सलामी ठार झाले आहेत. इराणचे इस्लामिक रिव्होल्युशनर गार्ड हे लष्करापेक्षाही शक्तिशाली मानले जाते. इराणचे सर्वोच्च नेते अयातुल्लाह अली खोमेनी यांच्या आदेशानुसार हे दल काम करते. इस्त्रायल-इराणमधील संघर्षादरम्यान १९८० सालानंतर इस्त्रायलने इराणवर पहिल्यांदाच एवढा मोठा हल्ला केला आहे. या हल्ल्यामुळे चवताळलेल्या इराणनेही इस्त्रायलला प्रत्युत्तर देण्यास सुरुवात केलीय. इस्त्रायल अडचणीत आल्यास अमेरिकाही या संघर्षात उडी घेण्याची शक्यता असल्याने मध्य पूर्व आशियात पुन्हा एकदा युद्ध भडकण्याची चिन्हे आहेत. इस्त्रायलने इराणवर हा एकाएकी केलेला हल्ला नाही. या हल्ल्याच्या मुळाशी अमेरिका-इराणमधील मागच्या काही दिवसांपासून वाढत असलेली तणावाची पाश्र्वभूमी कारणीभूत आहे. मागच्या काही दशकांपासून इराण अणू तंत्रज्ञानावर काम करतोय. वीजनर्मिती आणि मेडिकल सायन्ससाठी अणू तंत्रज्ञानावर काम करत असल्याचा इराणचा दावा आहे. परंतु इराण लपून-छपून अण्वस्त्र बनवण्याच्या प्रयत्नात असल्याचा अमेरिका आणि इस्त्रायलला संशय आहे. इराणला अणूबॉम्ब बनवण्यात यश आले तर, आखाती देश, इस्त्रायल आणि प्रामुख्याने अमेरिकेच्या लष्करी तळनां धोका निर्माण होण्याची भीती अमेरिकेला सतत वाटत असते. याच भीतीतून अमेरिकेने २०१५ मध्ये इराणसह आखातातील काही देशांसोबत जॉइंट क्रॉम्पहर्न्सीव्ह प्लान ऑफ ॲक्शन (जेसीपीओए) नावाचा अणुकरार केला होता. या करारांतर्गत इराणला आपला अणूकार्यक्रम थांबवायचा होता. त्या बदल्यात इराणवर लादलेले सर्व आर्थिक निर्बंध हटवण्यात आले. परंतु, २०१८ मध्ये तत्कालीन राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी अमेरिकेला या करारातून बाजूला केले. या करारामुळे इराणवरील आर्थिक निर्बंध हटले असले तरी, त्यांचे अण्वस्त्र बनवण्याचे उद्योग थांबलेले नाहीत, असा आरोप करत ट्रम्प यांनी इराणवर पुन्हा कडक आर्थिक निर्बंध लादले. त्याला प्रत्युत्तर म्हणून इराणनेही या कराराचे उल्लंघन करण्यास सुरुवात केली. आंतरराष्ट्रीय अणुऊर्जा संस्थेच्या नियमांना झुगारून इराणने गैरमार्गाने मोठ्या प्रमाणात युरेनियम साठा जमा करून ठेवला आहे. एवढेच नाही तर अधिक प्रगत यंत्रणा बसवून तिसरे युरेनियम संवर्धन केंद्र स्थापन करण्याची घोषणाही इराणने केली. इराणने आपला अणूकार्यक्रम ताबडतोब थांबवावा म्हणून युरोप आणि अमेरिकेतून सातत्याने दबाव टाकला जातोय. अमेरिका-इराणमध्ये अण्वस्त्र करारासंदर्भात चर्चेच्या फेंया झडत आहेत. असे असताना २ आठवड्यांपूर्वी इराणने अमेरिकेसोबत नवा अणूकरार करण्यास स्पष्ट शब्दांत नकार दिला. या नकारामुळे पित्त खवळलेल्या डोनाल्ड ट्रम्प यांनी इराणने अणुकरार मान्य न केल्यास त्यांच्यावर थेट बॉम्बफेक करू अशी धमकीच दिली. त्यावर अयातुल्लाह खोमेनी यांनी अमेरिकेने आमच्यावर संघर्ष लादल्यास इराण प्रत्येक हल्ल्याला चोख उत्तर देईल. आम्ही धाडसाने अमेरिकेच्या सर्व लष्करी तळनां लक्ष्य करू, असा पलटवार केला. साहजिकच या चिथावणीखोर वक्तव्यांमुळे मध्य पूर्व आशियात युद्धाचे दग जमा व्हायचेच होते. अमेरिका-इराणमधील अण्वस्त्र प्रश्नी चर्चेची सहावी फेरी रविवारी ओमानमध्ये होणार होती. पण ही चर्चा पुढे ढकलत अमेरिकेच्या परराष्ट्र विभागाने प्रादेशिक अक्षांततेचे कारण देत त्यांचे राजनैतिक अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांना मध्य पूर्वेतील ठिकाणे तात्काळ सोडण्यास सांगितले. शिवाय मध्य पूर्वेतील अमेरिकन लष्करी तळ्यांची सुरक्षाही वाढवली आहे. त्यावरूनच पुढच्या एक-दोन दिवसांत इराणवर हल्ला होईल, अशी शक्यता वर्तवली जात होती. झालेही तसेच. इस्त्रायलने ऑपरेशन रायझिंग लायन अंतर्गत २ देशांच्या सीमा ओलांडून इराणमधील आण्विक तळनां अचूकपणे लक्ष्य केले. इराण अण्वस्त्रे तयार करत असल्याचे पुरावे याआधीच मिळाले आहेत. इराणने इतके युरेनियम जमा केलेय की ते ९ अणुबॉम्ब तयार करू शकतात. अस्तित्वाला धोका निर्माण होत असताना आम्ही डोळे झाकून बसू शकत नाही, अशी भूमिका घेत इस्त्रायलने हे हल्ले केलेत. पहलगामच्या दहशतवादी हल्ल्यात २६ निष्पाप पर्यटकांचा मृत्यू झाल्यानंतर भारतानेही पाकिस्तानविरोधात असाच पवित्रा घेतला होता. सुनियोजित अचूक हल्ले करून भारताने पाकमधील दहशतवादी-लष्करी तळनां उद्ध्वस्त केले होते. यामध्ये पाकच्या किराणा हिल्सवरील हल्ल्याची बरीच चर्चा झाली होती. किराणा हिल्सच्या परिसर पाकच्या अण्वस्त्र साठ्याचे केंद्र मानले जाते. भारताच्या मिसाईल्स हल्ल्याने अणुऊर्जा गळती आणि रेडिएशन पसरल्याच्या अफवा पसरल्या होत्या. त्यामुळेच अमेरिकेच्या मध्यस्तीने संभाव्य अणुयुद्ध टाळण्यासाठी शस्त्रसंधी झाल्याचे दावेही झाले. पाकनेही कधीकाळी इराणप्रमाणेच छुट्या पद्धतीने अणुकार्यक्रम राबवत अण्वस्त्र विकसित केले. आजघडीला पाककडे १७० हून अधिक अणूबॉम्ब असल्याचे म्हटले जाते. ऑपरेशन सिंदूरअंतर्गत भारत पाकच्या मुसक्या आवळत असताना भारताला पाकच्या नेत्यांकडून अणुबॉम्ब हल्ल्याच्या धमक्या मिळू लागल्या होत्या. पाकसारखा चक्रम देश आपले अस्तित्त्व वाचवण्यासाठी काहीही करू शकतो, इराणही अगदी त्याच कंप्रतला देश आहे. काही दिवसांपूर्वी रशियावरील जबर हल्ल्यानंतर युक्रेनवरही अणुहल्ल्याचे संकेत मिळत होते. जगाच्या आणखी एका कोप्यात युद्ध भडकत असताना अण्वस्त्र वापराची शक्यता आणखीनच बळावू लागली आहे.

राज ठाकरे आणि मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या कालच्या भेटीचा विचार करण्यापूर्वी विधानसभा निवडणुकीनंतरच्या काही घटनांचा मागोवा घेण्याची गरज आहे. त्याशिवाय कालच्या भेटीचा अर्थ उलगडता येणार नाहीत. गुरुवारी १२ जून रोजी सकाळी साडे नऊच्या दरम्यान राज ठाकरे हे मातोश्रीपासून काही अंतरावरच असलेल्या ताज लँड्स एंंडमध्ये दाखल झाले. त्यानंतर तासाभरात अर्थात साडे दहाच्या दरम्यान मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस तिथे आले. जवळपास तासभर या उभयतांमध्ये चर्चा झाली. राज ठाकरे आणि फडणवीस यांची अशीच एक भेट याच हॉटेलमध्ये लोकसभा निवडणुकीपूर्वी झाली होती, हा मोठा योगायोग.

मुंबई महापालिकेसह राज्यातील २९ महापालिका निवडणुकीचे पडघम वाजायला सुरुवात झाली आहे. महापालिकांची प्रभागरचना करण्यासाठी राज्य सरकारने आदेश दिले आहेत. पावसाळ्यानंतर निवडणुका होण्याची शक्यता आहे. मात्र त्याआधी महायुती आणि महाविकास आघाडी यांच्यामध्ये नवा भिडू कोणी येतो का आणि नवा डाव खेळतो का, याची अहमहमिका सुरू झाली आहे. राज्यातील २९ महापालिकांच्या निवडणुकीसाठी पावसाळ्यानंतरचा मुहूर्त दिसत आहे. या २९ महापालिकांपैकी अवघ्या महाराष्ट्राचे लक्ष लागून राहिले आहे ते मुंबई महानगर पालिकेकडे.

मुंबई महापालिका निवडणूक कोण जिंकणार आणि त्यासाठी कसे डाव खेळले जाणार, मुंबईवर कोण राज करणार, असे प्रश्न सध्या अवघ्या महाराष्ट्राला पडले आहेत. मुंबईवर गेल्या २५ वर्षांपासून शिवसेनेची (जी आता ठाकरे आणि शिंदेंमध्ये विभागली गेली आहे) सत्ता राहिली आहे. त्याला आता भारतीय जनता पक्षाकडून जोरदार आव्हान देण्याची तयारी आहे. या आव्हानाचा मुकाबला करण्यासाठी ठाकरे बंधू एकत्र येतात का, याचीही सर्वाधिक चर्चा आहे. ठाकरे बंधू एकत्र येणार का? उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे यांनी एकत्र यावे ही दोन्ही पक्षांचे नेते आणि कार्यकर्त्यांची तीव्र इच्छा आहे. ही चर्चा शिगेला पोहोचली असताना आज मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी मनसे प्रमुख राज ठाकरेंची भेट घेतली आहे. या भेटीने निवडणुकीच्या चर्चेला नवं वळण मिळालं आहे. ‘कहानी में टिवस्ट’ निर्माण झाला आहे.

राज ठाकरे आणि मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या कालच्या भेटीचा विचार करण्यापूर्वी विधानसभा निवडणुकीनंतरच्या काही घटनांचा मागोवा घेण्याची गरज आहे. त्याशिवाय कालच्या भेटीचा अर्थ उलगडता येणार नाहीत. गुरुवारी १२ जून रोजी सकाळी साडे नऊच्या दरम्यान राज ठाकरे हे मातोश्रीपासून काही अंतरावरच असलेल्या ताज लँड्स एंंडमध्ये दाखल झाले. त्यानंतर तासाभरात अर्थात साडे दहाच्या दरम्यान मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस तिथे आले. जवळपास तासभर या उभयतांमध्ये चर्चा झाली. राज ठाकरे आणि फडणवीस यांची अशीच एक भेट याच हॉटेलमध्ये लोकसभा निवडणुकीपूर्वी झाली होती, हा मोठा योगायोग.

लोकसभा निवडणुकीत राज ठाकरे यांनी नरेंद्र मोदींना तिसऱ्यांदा पंतप्रधान करण्यासाठी भाजपला बिनशर्त पाठिंबा दिला होता. त्याची चर्चा ताज लँड्स एंडमध्येच झाली होती. मुंबई महापालिकेवर भाजपचा झेंडा फडकवण्याची फडणवीसांची तयारी सुरू आहे. भाजपच्या राज्यातील नेतृत्वासोबत केंद्रीय नेतृत्वालाही मुंबई महापालिका ताब्यात घेण्याची इच्छा आहे. त्यासाठीच आजची भेट होती का, हे अद्याप दोन्ही नेत्यांनी सांगितलेले नाही. लोकसभा निवडणुकीत बिनशर्त पाठिंबा देणाऱ्या राज ठाकरे यांना त्यानंतर झालेल्या विधानसभा निवडणुकीत मात्र भाजपने एकटं सोडलं. राज ठाकरेंचा मुलगा अमित ठाकरे याच्यासाठी एक सुरक्षित विधानसभा मतदारसंघही



फडणवीस-राज ठाकरे भेटीमागे दडलंय काय!

भाजप देऊ शकला नाही. स्वबळावर लढणाऱ्या मनसेच्या अमित ठाकरेंना भाजपकडून छुपा पाठिंबाही मिळाला नाही. हा पूर्वीतिहास असलेल्या भाजपच्या मुख्यमंत्र्यांसोबत राज ठाकरेंची भेट नेमकी कशासाठी होती. या भेटीने राज-उद्धव एकत्र येण्याच्या हालचालींना ब्रेक लागणार का, अशी चर्चा आता सुरू झाली आहे.

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणुकीत मनसेचा सुपडा साफ झाला. तर लोकसभेत कमाल करणाऱ्या उद्धव ठाकरेंबद्दलची सहायुभुतीही अवघ्या पाच महिन्यांच्या अंतराने झालेल्या निवडणुकीत कमी झाल्याचे दिसून आले. उद्धव ठाकरेंना एकनाथ शिंदे आणि त्यांच्या सोबत गेलेल्या आमदारांनी २०२२ मध्ये मोठा धक्का दिला. तेव्हापासून उद्धव ठाकरे आणि त्यांच्या शिवसेनेला धक्क्यांवर धक्के बसत आहेत. यावर उद्धव ठाकरे गंमतीने म्हणतात की, ‘मी आता धक्कापुरूप झालो आहे.’ या धक्क्यांतून सावरण्यासाठीच उद्धव ठाकरे यांनी राज ठाकरेंच्या हाकेला साधारण दोन महिन्यांपूर्वी तात्काळ प्रतिसाद दिला होता. निमित्त होतं अभिनेता, निमातं महेश मांजरेकरांच्या ‘वास्तव में दूथ’ या पॉडकास्टचे.

या पॉडकास्टमध्ये मांजरेकरांनी उद्धव आणि राज ठाकरे एकत्र येण्यासंबंधी प्रश्न विचारला. त्यावर राज ठाकरेंनी सकारात्मक प्रतिसाद देत, आमच्यातील वादोपेक्षा महाराष्ट्र मोठा आहे आणि महाराष्ट्राच्या हितासाठी आमच्यातील वाद मिटवण्यास तयार असल्याचे म्हटले होते. त्यानंतर उद्धव ठाकरेंनीही राज यांना सकारात्मक प्रतिसाद दिला होता. कोणतीही निवडणूक नसताना ठाकरे बंधूंकडून आपापल्या बाजूने एकेरीक मात्र सुसंवाद सुरू झाला. याचं लार्जर पिक्चर हे महापालिका निवडणुकीमध्ये दिसणारयाची अटकळ बांधायला तेव्हाच सुरुवात झाली. उद्धव ठाकरेंनी मातोश्रीमधील नुकत्याच झालेल्या पत्रकार परिषदेत तुम्हाला संकेत नाही बातमीच देतो. जे महाराष्ट्राच्या मनात आहे ते होईल, असे म्हणत पुन्हा एकदा दोन्ही भाऊ एकत्र येण्याचे संकेत दिले.

राज ठाकरे यांच्या शिवतीर्थ या निवासस्थानाला कर्फे म्हणणारे शिवसेना ठाकरे गटाच प्रवक्ते आणि खासदार संजय राऊत हे देखील गेल्या काही दिवसांपासून राज ठाकरेंबद्दल बरं बोलायला लागले. राज आणि उद्धव दोघे भाऊ आहेत, ते कधीही एकत्र येऊ शकतात, अशी राऊतांची बदललेली भाषा महाराष्ट्राने पाहिली. मनसे आणि शिवसेना ठाकरेंचे नेते आणि कार्यकर्तेही दोन्ही भावांनी मराठी माणसासाठी, मुंबईसाठी एकत्र येण्याची गरज असल्याचे सूर आळवू लागले आहेत. राज ठाकरे यांचा १४ जून तर त्यांचे पुण्ये आदित्य ठाकरेंचा १३ जून रोजी वाढदिवस आहे. त्यानिमित्ताने मुंबईसह महाराष्ट्रात अनेक ठिकाणी एकत्रित शुभेच्छांचे बॅनर लागले आहेत. राज आणि उद्धव हे एकत्र येणार असल्याच्या सकारात्मक चर्चेमुळे दोन्ही ठाकरे कार्यकर्त्यांमध्ये प्रचंड उत्साह दिसत आहे.

दहशतवादाचा केंद्रबिंदू असलेला पाकिस्तान

हा दहशतवादाच्या विरोधात लढण्यासाठीचा उत्तम साथीदार असल्याची अमेरिकी लष्करी अधिकाऱ्यांची प्रशस्ती आणि अमेरिकी लष्करी दिनाच्या संचलनाच्या समारंभात पाकिस्तानचे लष्करप्रमुख आसिम मुनीर यांना मिळालेले आमंत्रण यांमुळे भारतात अमेरिकेच्या विरोधात रोष निर्माण होणे साहजिक आहे.

पहलगाम दहशतवादी हल्ला घडवून आणण्याचे कारस्थान पाकिस्तानने कसे रचले आणि त्याला कसे चोख प्रत्युत्तर दिले गेले हे जगभर सांगितले जात असताना आणि आंतरराष्ट्रीय राजकारणात पाकिस्तानला एकटे पाडण्यासाठी प्रयत्न होत असताना त्याला जवळ करण्याची अमेरिकेची कुती भारतासाठी चिंताजनक आहे. दहशतवादाच्या विरोधात लढण्याची भाषा करणारी अमेरिका प्रत्यक्षात ते घडवून आणणाऱ्या पाकिस्तानला आपला साथीदार का मानते, असा भावडा प्रश्नही अनेकांना पडू शकतो. मात्र, या कुतीचा काहीही नवीन नाही. गेल्या चार दशकांहून अधिक काळपासून ती हे करीत आली असून, त्यामध्ये तिच्या स्वतःचे हित आहे; बाकी कोणाचे नाही; पाकिस्तानचेही नाही. पश्चिम आणि मध्य आशियाच्या तोंडावर असलेला पाकिस्तान हा त्या टापूतील कारवायांसाठी अमेरिकेला उपयुक्त ठरत आला आहे.

अमेरिकेने अफगाणिस्तानातील दोन्ही लढाया पाकिस्तानच्या मदतीनेच लढल्या आहेत. त्यात पाकिस्तानी लष्कराची भूमिका महत्त्वाची ठरत आली आहे. त्यामुळे पाकिस्तानात लष्करशाही असण्याला किंवा तिथे लष्कराच्या हातातील बाहुले असणारे सरकार असण्याला अमेरिकेने कधीच आक्षेप घेतला नाही; उलट स्वागतच केले. लोकशाहीच्या नावाने डांगीरा पिटणारी अमेरिका पाकिस्तानातीलच नव्हे, तर अनेक देशांतील लष्करशाह आणि हुकूमशहांना पाठीशी घालत आली आहे.

अफगाणिस्तानातून होणाऱ्या दहशतवादी कारवाया रोखण्यासाठी आणि इराणच्या विरोधातील संभाव्य लढ्यातील मदतीसाठी अमेरिकेला पाकिस्तान सध्या हवा आहे. पाकिस्तानच्या मदतीने अमेरिकेने अफगाणिस्तानात ‘अल कायदा’ आणि तालिबान यांच्या विरोधात युद्ध छेडले होते. पाकिस्तान एकीकडे अमेरिकेला मदत करीत होता तर दुसरीकडे दहशतवाद्यांना. याच दहशतवाद्यांइरे तो भारताच्या विरोधात छुपे युद्ध लढत आला आहे. पाकिस्तानचा हा दुटप्पीपणा अमेरिकेला लक्षात आला असला, तरी अफगाणिस्तानातील लढ्यासाठी तिच्यासमोर पर्यायही नव्हता. ओसामा

या उत्साहाचं आणखी एक ताजं उदाहरण छत्रपती संभाजीनगरमध्ये पहायला मिळाले. राज आणि उद्धव ठाकरे एकत्र येण्याच्या चर्चेवर मंत्री नितेश राणे यांनी दोन्ही ठाकरे बंधूंची खिल्ली उडवली. त्यानंतर मनसे प्रवक्ते प्रकाश महाजन यांनी राणे पिता पुत्रांवर जोरदार तोंडसुख घेतले. शहरातील क्रांतीचौकात हजर होत दंड थोपटून माजी केंद्रीय मंत्री नारायण राणे आणि मंत्री नितेश राणे, आमदार निलेश राणे यांना खुलं आव्हान दिलं. महाजनांचा हा अवतार पाहून शिवसेना ठाकरे गटाचे नेते आणि विधान परिषदेचे विरोधी पक्षनेते अंबादास दानवे हे थेट महाजनांच्या निवासस्थानी त्यांच्या भेटीसाठी गेले. वयाच्या पंच्याहत्तरीत प्रकाश महाजनांनी दाखवलेला जोश पाहून भारावून गेलो, अशा शब्दात त्यांनी मनसे प्रवक्त्यांचे कौतुक केले. राज आणि उद्धव ठाकरे एकत्र येण्याच्या चर्चेनंतर दोन्ही पक्षांतील नेत्यांमध्येही मनोमिलन घडून येत असल्याचे दिसू लागले.असे चटुबाजुंनी पॉझिटिव्ह वाईक्स येत असताना, ठाकरे बंधूंच्या दुरावलेल्या नात्याचा हॅपी क्लायमॅक्स दिसत असताना देवेंद्र फडणवीसांच्या एंटीने टिवस्ट निर्माण केला आहे.

लोकसभा निवडणुकीत राज ठाकरेंचा भाजपला पाठिंबा मिळाला पाहिजे यासाठी ज्या ताज लँड्समध्ये फडणवीस आणि राज ठाकरेंची बोलणी झाली, आज पुन्हा त्याच हॉटेलमध्ये दोन्ही नेत्यांची भेट झाली. या भेटीनंतर राज यांचा त्यांच्या दादूकडे वाढलेला ओढा कमी होणार का? ठाकरे बंधूंच्या एकत्रिकरणाच्या चर्चांना छिळ बसणार का? महापालिका निवडणुकी राज ठाकरे नेमके कोणाच्या बाजूने असणार, असे विविध प्रश्न या भेटीनंतर उपस्थित होऊ लागले आहेत. राज आणि उद्धव ठाकरे यांच्या एकत्रिकरणाची चर्चा मुख्यतः मुंबई महापालिकेच्या दृष्टीने होत आहे.

मुंबई महापालिकेशी ठाकरेंची भावनिक गुंतवणूक आहे. दुसरं असं की या महापालिकेवर सत्ता असेल तर त्या पक्षाच्या हातात महाराष्ट्रातीलच नाही तर देशातील आर्थिक केंद्रांच्या नाट्या असतात. मुंबई महापालिका यंदाचा अर्थसंकल्प हा ७४ हजार ६२७ कोटींचा आहे. उवरीत महापालिकांचे बजेट एक ते सव्वा लाख कोटी आणि एकट्या मुंबईचे बजेट हे साधारण ७५ हजार कोटींचे आहे. त्यासोबतच एमएमआर रिजनमध्ये येणाऱ्या मिर्ा-भाईंदर आणि वसई-विवर या पालघर जिल्ह्यातील दोन महापालिका, रायगडमधील पनवेल, नवी मुंबई महापालिका आणि शिंदेचा बालेकिल्ला म्हटला जाणारा ठाणे जिल्ह्यातील ठाणे, कल्याण-डोंबिवली, उल्हासनगर, भिवंडी-निजामपूर या आठ महापालिकांमध्ये मनसेचा प्रभाव मोठा आहे.

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेला जरी विधानसभेत एकही जागा मिळाली नाही तरी, राज ठाकरेंना मानणारा मतदार हा मुंबईसह एमएमआर रिजनमधील आठ महापालिकांमध्ये मोठ्या प्रमाणात आहे. मुंबई वगळता सर्वच महापालिकांमध्ये चार सदस्यीय किंवा तीन सदस्यीय प्रभाग रचनेचे आदेश देण्यात आले आहेत. मुंबईत प्रभागरचना का टाळण्यात आली हे उघड गुपीत आहे. त्यामुळे येत्या काळात फक्त मुंबईच नाही तर ठाणे, रायगड, पालघर या जिल्ह्यांतील महापालिकाही ताब्यात घेण्यासाठी मनसेची मदत होणार आहे. त्यामुळेच ठाकरे बंधूंच्या एकत्रिकरणाच्या चर्चेदरम्यानच फडणवीसांनी राज ठाकरेंची भेट घेऊन या चर्चांना अधिक हवा दिली आहे. दुसरीकडे देवेंद्र फडणवीस आणि एकनाथ शिंदे यांच्यातील शीतयुद्ध काही संपलेले नाही. तेव्हा एमएमआर रिजनमधील शिंदेचे महत्त्व कमी करण्यासाठीही राज यांचा उपयोग भाजपला होऊ शकतो. मग राज हे थेट भाजपसोबत आले किंवा उद्धव ठाकरेंसोबत गेले तरी फडणवीसांना जे साधायचे आहे ते साध्य होण्याची शक्यता अधिक आहे. यासाठी ही भेट पुढील काही काळ चर्चेत राहणार आहे.

अमेरिकेची ‘ना-पाक’ नीती

बिन लादेन पाकिस्तानातच लपल्याचे समोर आल्यानंतरही अमेरिकेने पाकिस्तानला बरोबर घेणे थांबविलेले नव्हते, यात तिची अगतिकता स्पष्ट होते. आता अमेरिकेला ‘आयसिस-खोरासन’ या दशतवादी संघटनेशी लढायचे आहे.

इस्लामी कट्टरपंथीयांच्या या संघटनेला अफगाणिस्तानातून बळ मिळत असून, ती आपल्या भूमीवर हल्ले करू शकते, अशी भीती अमेरिकेला आहे. यासाठी अमेरिकेला पाकिस्तानची मदत हवी आहे. खुद्द पाकिस्तानातही स्थानिक तालिबानींचे दहशतवादी हल्ले होत असून, त्यांच्या कारवाया रोखण्यासाठी तेथील लष्कराने प्रभावी उपाययोजना केल्याचे अमेरिकेला वाटते. अमेरिकेच्या सेंट्रल कमांडचे प्रमुख जनरल मायकेल कुरिला यांनी तसे वक्तव्यही केले आहे. पाकिस्तानी लष्कराचा हा अनुभव आपल्याला उपयोगी पडेल, असा कुरिला यांचा दावा आहे. दुसरीकडे इराणमध्ये युद्धस्थिती निर्माण झाली आहे. इराणचा अणुकार्यक्रम आपल्या विरोधात असल्याच्या दावा बरून इस्त्रायलने तिथे हल्ले केले आहेत. इस्त्रायलच्या या मोहिमेत अमेरिका सहभागी नसली, तरी इराणला अमेरिकी हात दिसतो. या युद्धाची व्याप्ती वाढल्यास अमेरिका त्याचा एक भाग होऊ शकते. यात पाकिस्तानचा उपयोग होऊ शकेल, असे अमेरिकेला वाटते.

गेल्या काही वर्षांत भारत आणि अमेरिका यांच्यातील जवळीकही वाढली आहे. दोन्ही देशांमधील व्यापार वाढतो आहे. तसेच चीनला रोखण्यासाठी स्थापण्यात आलेल्या हक्कावडह्क समूहातही भारत अमेरिकेच्या बरोबर आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प परस्परांच्या मैत्रीचे हवाले देत असतात. असे असताना भारत-पाकिस्तान संघर्षात अमेरिका भारताच्या बाजूने ठामपणे उभी राहिली नाही, हे वास्तव आहे. हे दोन्ही देश अण्वस्त्रसज्ज असल्याने त्यांच्यातील संघर्ष आपण रोखल्याचा दावा ट्रम्प यांनी अनेकदा केला आहे.

दसूनतः अमेरिकेला पश्चिम आशियातील युद्धस्थितीसाठी, अफगाणिस्तानातून होणाऱ्या दहशतवादी कारवाया रोखण्यासाठी आणि आपल्या अन्य हितसंबंधांसाठी पाकिस्तानचा उपयोग करायचा आहे. त्यामुळे ट्रम्प प्रशासनाचा कल पाकिस्तानकडे झुकलेला दिसतो. अमेरिकेचे हे धोरण भारतासाठी ‘ना-पाक’ असले, तरी हे वास्तव स्वीकारून पावले टाकायला हवीत. पाकपुरस्कृत दहशतवादाविरोधातील भारताची लढाई वेगळी आहे आणि ती आपल्यालाच लढायची आहे.

मुंबईतील लोकल प्रवासी रेल्वे प्रशासनाच्या दुर्लक्षाचे बळी ठरत आहेत. वाढत्या गर्दीमुळे जीवघेणा प्रवास, रडखडलेले प्रकल्प आणि बिघडलेले वेळापत्रक यामुळे प्रवाशांचे हाल होत आहेत. तसेच, ‘अमृत भारत रेल्वे स्थानके’सारख्या सुशोभीकरण प्रकल्पांवर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी प्रवाशांच्या मूलभूत समस्या सोडवणे अधिक महत्त्वाचे आहे.

‘तहान लागली की विहीर खोदणे’ ही म्हण आपल्याकडे प्रचलित आहे. याच म्हणीप्रमाणे प्रशासनाचा कारभार सुरू असल्याची अनेक उदाहरणे देता येतील. याचा प्रत्यय दिवा-मुंब्रा स्थानकादरम्यानच्या अपघाताने आला. अपघातानंतर नेहमीप्रमाणे प्रशासनाने चौकशीचे तुणतुणे प्रवाजवले. दिवसभर माध्यमांमध्ये लोकल चर्चेत राहिल्याने अखेर यावर उतारा म्हणून सामान्य लोकलला स्वयंचलित दर्जाचे बसविण्याच्या घोषणेने लोकल अपघाताच्या विषयावर पांघरूण टाकण्याचा प्रयत्न प्रशासनाकडून झाला.

मध्य रेल्वे मार्गावरून सुमारे ३९ लाख लोक दररोज प्रवास करतात. दररोज १ हजार ८१० फेऱ्या सामान्य लोकलच्या आणि ६६ फेऱ्या वातानुकूलित लोकलच्या चालण्यात येतात. परंतु वाढत्या प्रवाशांमुळे लोकल तुडुंब भरून धावत आहेत. लाखो लोक जीव मुठीत घेऊन प्रवास करत आहेत. या प्रवाशांचा प्रवास सुखकर करण्यासाठी रेल्वे प्रशासनाकडून काही प्रकल्प हाती घेण्यात आले आहेत; मात्र विविध कारणांनी ते रखडले आहेत. लोकल मार्गावरून येत मेल, एक्सप्रेस चालवण्यात येत

अमृत भारतात प्रवासी दुर्लक्षित



असल्याने लोकलचे वेळापत्रक बिघडून प्रवाशांचे हाल होत आहेत. लोकलचे वेळापत्रक तर रोजच कोलमडलेले असते. यावर सत्ताधारी प्रशासनाला प्रश्न विचारण्यास तयार नाहीत.

देशाची आर्थिक राजधानी असलेल्या मुंबईतून सर्वाधिक उत्पन्न रेल्वेला मिळते. यानंतरही उपनगरीय रेल्वे केंद्रीय अर्थसंकल्पात उपेक्षित राहते. काही वर्षांपूर्वी रेल्वेचा स्वतंत्र अर्थसंकल्प ठरविलेला सोडून होत असे; मात्र विद्यमान सरकारने रेल्वे अर्थसंकल्पही मुख्य अर्थसंकल्पामध्ये विलीन केला. यामुळे मुंबईला अर्थसंकल्पातून नेमके काय मिळाले, याची स्पष्ट माहिती समोर येत नाही. यंदाच्या केंद्रीय अर्थसंकल्पामध्ये मुंबई शहरी परिवहन प्रकल्पांसाठी एक हजार ७७७ कोटींचा निधी मंजूर केला आहे. यामुळे चालू आर्थिक वर्षात उपनगरीय मार्गांवर किती फेऱ्या वाढणार हे गुलदस्त्यात आहे. उपनगरीय मार्गांवर २३८ वातानुकूलित लोकल येणार आहेत. या लोकलमुळे श्रीमंत

प्रवाशांचा प्रवास सुखकर होईल; मात्र सामान्य लोकलने प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांचे हाल होणार आहेत.

उपनगरीय लोकलमधून पडून होणारे मृत्यू रोखण्यासाठी मुंबई उच्च न्यायालयाने २०२४ मध्ये रेल्वेला आदेश दिले आहेत. या आदेशाची आठवण रेल्वे मंत्रालयाला दिवा-मुंब्रादरम्यान लोकलमधून १३ प्रवासी पडल्यानंतर झाली. प्रशासन सुस्त असल्याने प्रवाशांचे दररोज हाल होत आहेत. असे असताना सत्ताधऱ्यांनीही प्रवाशांच्या समस्या सोडवण्याकडे दुर्लक्ष केले आहे. रेल्वे प्रवाशांच्या समस्यांचा वापर काही राजकीय व्यक्तींनी केवळ अपघात करणारण करण्यासाठी केला आहे, हे नाकारता येणार नाही. मुंबई महानगरातील प्रवासी दररोज रेल्वेमार्गाने प्रवास करताना अनेक समस्यांचा सामना करत आहेत; मात्र यावर चर्चा करून प्रश्न सोडवण्यात राज्यातील सत्ताधऱ्यांना रस नाही. प्रवासी प्रवासोदरम्यान आपला संताप व्यक्त करतात; मात्र तो संताप

सत्ताधारी आणि प्रशासनपर्यंत पोहोचत नसल्याने दोन्ही यंत्रणा सुस्त असून, प्रवासी धक्के खात प्रवास करत आहेत.

प्रवाशांचे मुख्य प्रश्न सोडवण्याऐवजी रेल्वे मंत्रालय ‘अमृत भारत रेल्वे स्थानके’ तयार करण्यासाठी झपाटून कामाला लागले आहे. यामध्ये रेल्वे स्थानकावरील फलाटांचे काम, सीमा भिंत उभी करून तिचे सौंदर्यीकरण करणे, पादचारी पुलाच्या जिन्यांची सुधारणा, सुरक्षा भिंतींवर श्रीडी चित्रे काढणे अशी सुशोभीकरणाची कामे करत आहे; मात्र प्रवाशांच्या प्रमुख समस्या सोडवण्याकडे पुरेसे लक्ष देताना दिसत नाही. लोकल अपघात रोजच होत असल्याने ‘रोज मेरे त्याला कोण रडे’ याप्रमाणे रेल्वे प्रशासन काम करत असताना घडत आहेत. एवढी मोठी घटना रेल्वेमार्गाने प्रवास करताना अनेक समस्यांचा सामना करत आहेत; मात्र यावर चर्चा करून प्रश्न सोडवण्यात राज्यातील सत्ताधऱ्यांना रस नाही. प्रवासी प्रवासोदरम्यान आपला संताप व्यक्त करतात; मात्र तो संताप

व्यक्त केले; परंतु रेल्वेमंत्र्यांनी दुर्घटनेवर बोलण्यासही नकार दिला. त्यांच्यासोबतच मध्य रेल्वेचे जनरल मॅनेजर, डिक्जिनल मॅनेजर या प्रमुख अधिकाऱ्यांनीही साधी घटनास्थळी भेट दिली नाही ना सोशल मीडियावर सधेे टिवट केले. यामुळे ज्यांच्यावर रेल्वे प्रवाशांची जबाबदारी आहे, त्यांनाच रेल्वे प्रवाशांचे काही घेणेदेणे नसल्याचे दिसत आहे. त्यामुळे ते लोकल प्रवाशांच्या समस्या किती मनावर घेऊन काम करत असतील हे प्रश्नच आहे. काही लोकांचे प्राण गेल्यानंतरही खुर्चा उबवणाऱ्या अधिकाऱ्यांना घटनेचे सोयरसुतक नसल्याचे दिसत आहे. रेल्वे मंत्रालय आणि मध्य रेल्वे अधिकारी आपली जबाबदारी योग्यरीत्या पार पाडू शकत नसतील, तर त्यांनी नैतिकता या शब्दाला जागून पायउतार झालेले चांगले ठरेल.

रेल्वे अपघातामुळे राजकारणही तापले; परंतु यातून काही प्रवाशांचे हाल कमी होतील असे होणार नाही. प्रवाशांच्या समस्या सोडवण्यासाठी सत्ताधारी आणि विरोधी नेत्यांनी एकत्र चर्चा करून तोडगा काढला पाहिजे. प्रशासनाला कामाला लावले पाहिजे; अन्यथा घटनेवर व्यक्त होऊन काहीही साध्य होणार नाही. दिवा-मुंब्रा घटनेतील जखमींना भेट देण्यासाठी राजकीय पक्षांच्या नेत्यांची रीघ लागली; मात्र घटनेला जबाबदार कोण? पुन्हा अशा घटना होऊ नयेत, यासाठी प्रशासनाला जाब विचारण्यास एकही राजकीय पक्षाचा नेता गेला नाही. प्रशासनावर सत्ताधऱ्यांचा चक्क नसल्याने प्रशासन निरंकुश झाले आहे, तर राजकारणी हे समस्या सोडवण्याऐवजी केवळ सांत्वन करण्यासाठी आहेत का, असा सवालही उपस्थित होत आहे.

काकडीचा डोसा



■ **साहित्य** : १ कप गव्हाचे पीठ, १/४ कप तांदळाचे पीठ, १/४ कप बारीक कापलेली काकडी. चवीनुसार हिरव्या मिरच्या, मीठ, थोडे तेल.

■ **कृती** : मिकसरमध्ये काकडी, मीठ आणि मिरची घालून चांगली पेस्ट तयार करून घ्या. त्यामध्ये गव्हाचे पीठ, तांदळाचे पीठ, रवा आणि गरजेपुरते पाणी घालून चांगले हलून घ्या. या पीठाचे नेहमीच्या डोश्यासारखे डोसे तयार करा. हे गरमागरम डोसे कोणत्याही चटणी, सांस किंवा बटाट्याच्या भाजीसोबत खाता येतील.

पावसाळा सुरू झाला की, त्वचेच्या समस्या डोके वर काढतात. त्वचेवर रंश येणे, संसर्ग होणे, लालसरपणा, खाज अशा समस्या निर्माण होतात आणि यापासून बचाव करण्यासाठी नेमके काय करावे हे आपल्याला कळत नाही. मात्र काही घरगुती उपायांनी या समस्येवर उपाययोजना करता येणे शक्य आहे, ज्यामुळे तुमची त्वचा नैसर्गिक आणि चांगली राहील. काय आहेत हे उपाय जाणून घेऊया...

पावसाळ्यात त्वचेला जपण्यासाठी ‘हे’ आहेत खास उपाय

■ **तुळस** : पावसाच्या दिवसांत अनेकांना अॅलर्जी किंवा खाज येण्याची समस्या उद्भवते. तुळस ही अँटी-ऑक्सिडंट्स आणि अँटी बॅक्टेरियल असते. हवेच्या कोणत्याही बदलाशी सामना करताना तुळस उपयुक्त ठरते. आपल्याला ज्युटिकाणी त्रास झाला आहे त्याठिकाणी तुळशीचा रस किंवा पेस्ट लावल्यास फायदेशीर ठरते. या रसाने चेहरा धुतल्यास चेहऱ्याच्या सगळ्या समस्या दूर होण्यास मदत होते.

■ **हळद** : आयुर्वेदात हळद हे अनेक गोष्टींवरील उपयुक्त असे औषध समजले जाते. अँटीसेप्टिक म्हणून ओळखली जाणारी हळद त्वचेच्या समस्येवरील उत्तम

उपाय आहे. चेहऱ्यावर कोणताही संसर्ग किंवा अॅलर्जी आली असल्यास तो नष्ट करण्यासाठी हळद अतिशय उत्तम काम करते.

■ **कोरफड** : कोरफडीचे अनेक उपयोग

आपल्याला माहीत आहेत. बाजारात मिळणाऱ्या अनेक क्रीममध्येही कोरफडीचा वापर केला जातो. त्वचेला कोणत्याही प्रकारची अॅलर्जी झाली असल्यास कोरफड त्यावर उपयुक्त ठरते. त्वचेची होणारी जळजळ कोरफड लावल्याने कमी होते.

■ **जिरे** : त्वचेच्या संसर्गापासून बचाव करण्यासाठी जिरेही अतिशय उपयुक्त असते. दिवसात ३ ते ४ वेळा पाण्याबरोबरच जिरे घेतल्यास त्वचेच्या समस्या दूर होण्यास मदत होते. जिन्यात ई-जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणात असते, ज्यामुळे त्वचा चांगली राहते. पावसाच्या दिवसात होणारे त्वचेचे त्रास जिन्यामुळे कमी होतात.



सतत खुर्चीवर बसून काम करत असाल, तर हे वाचाच

ऑफिसमध्ये सतत एकाच खुर्चीवर, जागेवर बसणं शरीरासाठी नुकसानकारक आहे. अशा प्रकारच्या बसण्यामुळे त्याचा आरोग्यावर नकारात्मक, विपरीत परिणाम होत असतो. सतत टीव्ही पाहणं, कॉम्प्युटर, स्मार्टफोनवर पाहतं राहणंदेखील शरीराला नुकसान पोहोचवत असतं. काही महिन्यांपूर्वी केल्या गेलेल्या संशोधनातून याबाबत आश्चर्यचकित करणारी तथ्य समोर आली आहेत. अमेरिकेतील मेयो

वेथील एका क्लीनिकमधून याबाबत संशोधन करण्यात आले. या संशोधनातून शारीरिक असक्रियता धूम्रपानाइतकीच घातक असल्याचं सांगण्यात आलं आहे.

संशोधनानुसार, खांदी, पाठ, कंबरदुखीच्या समस्येपासून ते अगदी टाईप-२च्या डायबिटीज, हृदयरोग, कॅन्सर यांसारख्या आजारांपासून स्वतःचं रक्षण करण्यासाठी चालण्या-फिरण्याचा, व्यायाम करणं आवश्यक असल्याचं म्हटलं आहे. दिवसभर बसण्याची किंवा पडून राहण्याची सवय स्मरणशक्तीसाठी घातक असल्याचीही शक्यता संशोधनातून वर्तवण्यात आली आहे.

संशोधनादरम्यान, अधिकतर युवक जवळपास ८ तासांपर्यंत खुर्चीवर बसत असल्याचं, तसंच टीव्ही किंवा मोबाईल पाहण्यासाठी एकाच जागेवर ३ तास बसून असल्याचं समोर आलं. शारीरिक स्वास्थ्य निरोगी

राखण्यासाठी, दररोज जवळपास १० हजार पाऊलं चालणं आवश्यक आहे. आठवड्यातून ६ दिवस कमीत कमी अर्धा तास व्यायाम करणं गरजेचं आहे.

संशोधनकर्त्यांनी ऑफिसमध्ये एकाच जागी बसण्याबाबत काही उपाय सुचवले आहेत -

■ ऑफिसमध्ये पाण्याची बाटली भरून न ठेवता, तहान लागल्यास जागेवरून उठून पाणी प्यावे.

■ ऑफिसमध्ये शक्य असल्यास आपल्या जागेवरच किंवा दुसऱ्या ठिकाणी स्ट्रेचिंग करावे.

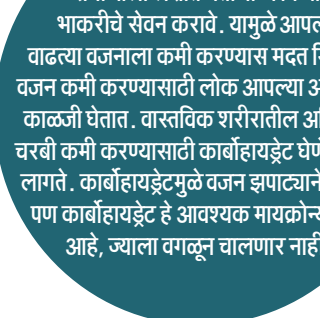
■ नारता किंवा जेवणासाठी शक्यतो कॅंटीनमध्ये जावे. जागेवरच खाऊ नये.

■ शक्य असल्यास लिफ्टच्या ऐवजी पायऱ्यांचा वापर करावा.



आपल्या दररोजच्या कॅलरीच्या प्रमाणाला लक्षात घेता पोळी किंवा भाकरीचे सेवन करावे. यामुळे आपल्या वाढत्या वजनाला कमी करण्यास मदत मिळेल. वजन कमी करण्यासाठी लोक आपल्या आहाराची काळजी घेतात. वास्तविक शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी करण्यासाठी कार्बोहायड्रेट घेणे टाळवे लागते. कार्बोहायड्रेटमुळे वजन झपाट्याने वाढते. पण कार्बोहायड्रेट हे आवश्यक मायक्रोन्यूट्रिएंट आहे, ज्याला वगळून चालणार नाही.

भारतातील आहाराबद्दल बोलायचे झाल्यास पोळी आणि भात हे कार्बोहायड्रेटचे चांगले स्रोत आहेत. जवळजवळ प्रत्येक घरात भात आणि पोळ्या नियमितपणे लोक खातात. परंतु जेव्हा वेळ येते वजन कमी करण्याची, तेव्हा लोकांना हे जाणून घ्यायचे असते की, दररोज किती पोळ्या खाव्या,



वजन कमी करण्यासाठी दिवसाला किती पोळ्या खाव्यात?

जेणेकरून वजन वाढणार नाही. चला तर

स्रोत आहे. पोळी किंवा चपाती खाल्ल्याने शरीरास सर्व पोषक घटक मिळतात.

दिवसात किती पोळ्या किंवा भाकऱ्या खाव्या ?

कार्बोहायड्रेट, प्रथिन आणि फॅट किंवा चरबीला मायक्रोन्यूट्रिएंट म्हणतात. शरीरातील विविध कार्ये करण्यासाठी आपल्या शरीरास यांची गरज पडते. सर्वप्रथम आपल्याला हे ठरवावे लागणार की आपल्याला दररोज किती प्रमाणात कार्बोहायड्रेट घ्यायचे आहे. त्यानुसारच आपण दिवसाचा पोळीचा किंवा भाकरीचा आहार ठरवावा. ६ इंचाच्या लहान पोळीमध्ये ७१ कॅलरी आढळते.

आपण दुपारच्या जेवणात ३०० कॅलरी घेतो, तर आपण दोन पोळ्या खाऊ शकतो. यापासून आपल्याला १४० कॅलरीज मिळतात आणि बाकीच्या कॅलरी आपल्याला सॅलड आणि भाज्यांपासून मिळते. लक्षात ठेवा की पोळीशिवाय आपण ज्या भाज्या आणि फळ घेत आहात त्यांच्यामध्ये देखील कार्बोहायड्रेट आढळते. म्हणून आपल्या कॅलरीच्या सेवन करण्यावरच हे अवलंबून आहे की आपल्याला दिवसात किती पोळ्या खायला हव्या. दिवसातून चार पोळ्या खाणे वजन कमी करण्यासाठी चांगले मानले जाते.

पोळीचे इतर पर्याय :

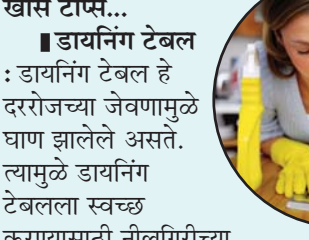
जर आपण वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्नरत



किचन स्वच्छ ठेवण्यासाठी काही टीप्स

दररोज नोकरी किंवा व्यवसायामुळे आपल्याला आपल्या कामामधून वेळ मिळत नाही. अशा वेळी आपल्याला दररोज किचन साफ करणे जमत नाही. त्यामुळे ज्या गृहिणी कामामध्ये व्यस्त असतात, अशा गृहिणींसाठी काही खास टीप्स...

■ **डायनिंग टेबल** : डायनिंग टेबल हे दररोजच्या जेवणासाठी घाण झालेले असते. त्यामुळे डायनिंग टेबलला स्वच्छ करण्यासाठी नीलगिरीच्या तेलाचा वापर करू शकता. टेबलमधून दुर्गंधी येत असल्यास एखाद्या कापडावर नीलगिरी तेलाचे काही थेंब टाकून त्याने पुसून घ्या. ■ **फ्रीज** : फ्रीजचे दार उकडलेल्या बटाट्याच्या सालींनी स्वच्छ केले जाऊ शकते. ■ **नळ** : किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी दूधपेस्ट लावा आणि गरम पाण्याने धुऊन टाका. ■ **कचऱ्याचा डबा** : किचनमध्ये जिथे कचऱ्याचा डबा ठेवतो, ती जागा नियमितपणे फिनेल टाकून स्वच्छ करावी. कारण सर्वात जास्त घाण त्या जागेवर जमते. त्यामुळे बॅक्टेरिया पसरतात. किचनमध्ये नेहमी झाकण असलेले कचऱ्याचे डबे वापरा. ■ **मिक्सर** : मिक्सर वापरताना तो वापरून झाल्यावर त्यावरील घाण साफ करून त्याला कव्हर घालून ठेवा. त्यामुळे त्यावर धूळ जमा होत नाही. ■ **स्टोव्ह** : स्टोव्ह स्वच्छ करण्यासाठी संत्र्याचे साल वापरा. त्याने स्टोव्हला रॉकेलचा जास्त वास येत नाही.



उच्च रक्तदाब नियंत्रणासाठी सोप्या टीप्स

संशोधनात असे आढळून आले आहे की, दहामधून सात तरुणांना ब्लडप्रेसर जास्त असल्यामुळे हार्ट अ‍ॅटॅक किंवा स्ट्रोक येण्याची शक्यता जास्त असते. झोप कमी होणे, स्ट्रेस, डिप्रेशन, जास्त मीठ असलेले फास्ट फूड आणि डेस्क जॉब ही याची मुख्य कारणे आहेत. म्हणून...

■ आठवड्यातून ३-४ दिवस कमीत कमी २० मिनिटे जॉगिंग करावी. जॉगिंग केल्याने ऑक्सिजन घेण्याच्या प्रक्रियेत सुधारणा होते आणि ब्लडप्रेसर नियंत्रित राहतो.

■ रोज कमीत कमी ३० मिनिटांचे ब्रिस्क वॉक करावे.

■ एरोबिक केल्याने हाय ब्लडप्रेसर कमी होतो.

■ तणावरहित राहण्यासाठी प्राणायाम, कपालभाती करावे.



चमकदार त्वचेसाठी हे स्क्रब वापरून बघा

साखर आणि लिंबू - एक चमचा साखर

आपल्या चेहऱ्यावरील चमक हळूहळू कमी होत आहे, तर काळजी करू नका. आम्ही आपल्याला काही घरगुती स्क्रबबद्दल सांगत आहोत ज्यांना वापरून आपण आपल्या चेहऱ्यावरील चमक परत मिळवू शकता. चला तर मग वेळ न गमावता जाणून घेऊया की, आपण घरगुती स्क्रब कसा तयार करू शकता...

तांदळाच्या पिठाचे स्क्रब - तांदळाचे पीठ आणि दही सम प्रमाणात मिसळून घ्या. आता हे चेहऱ्यावर लावून हळुवार हाताने मालिश करा आणि काही वेळ तसेच ठेवून नंतर स्वच्छ पाण्याने धुऊन घ्या.

बेकिंग सोडा स्क्रब - घरच्या घरी आपला चेहरा उजळवायचा असल्यास २ मोठे चमचे बेकिंग सोडा, १ लहान चमचा दालचिनी पुडू, अर्धा लिंबाचा रस आणि मध मिसळा. या पेस्टला आपल्या त्वचेवर ५ मिनिटे लावा. लक्षात ठेवा की या पेस्टचा वापर आठवड्यातून दोन वेळापेक्षा जास्त करू नये.



पेरूची पानेदेखील उपयुक्त असतात, नक्की वाचा याचे फायदे

पेरू औषधी गुणधर्माने समृद्ध आहे. याच्या सेवनाने बरेच आरोग्यदायी फायदे मिळतात. उलट्या रोखण्यासाठी पेरू फायदेशीर आहे तसेच हृदयरोगापासूनदेखील बचाव होतो. तसे तर हे भारतात मिळणारे एक साधे फळ आहे, ज्याचे प्राचीन संस्कृत नाव अमृत किंवा अमृत फळ आहे. वाराणसीमध्ये याला लोक अमृत नावांचे संबोधित करतात. पेरूप्रमाणेच त्याची पानेदेखील खूप उपयुक्त असतात. यामध्ये अँटी ऑक्सिडंट, अँटी बॅक्टेरियल आणि अँटी इन्फ्लेमेटरी गुणधर्म असतात, जे आपले अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. चला जाणून घेऊया पेरूच्या पानाचे फायदे.

पोटदुखी आणि उलट्यामध्ये आराम देतो : पेरूच्या पानात अँटी बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात, याच्या पानाच्या पाण्याचे सेवन केल्याने आपल्या पोटाचे दुखणे दूर होऊ शकते. तसेच उलट्यापासून देखील आराम मिळेल.

सांधेदुखीचा त्रास दूर होतो : सांधेदुखीमध्येदेखील पेरूची पाने फायदेशीर आहेत. यासाठी आपण पेरूची पाने वाटून त्याचा लेप बनवा आणि त्या लेपाला सांध्यावर लावा, यामुळे आपल्याला वेदनेपासून आराम मिळेल.

मधुमेहातदेखील फायदेशीर : पेरूची पाने पाण्यात टाकून प्यायल्याने हे मधुमेहासाठी फायदेशीर मानले जाते. वास्तविक हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करतं. याशिवाय हे शरीरातील जटिल स्टार्च साखरेमध्ये बदलण्यापासून रोखते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

दातदुखी, हिरड्यांची सूज कमी करते : पेरूच्या पानाचे पाणी दात दुखणे, हिरड्यांची सूज आणि तोंड येण्यापासून आराम देण्याचे काम करते. यासाठी पाने उकळवून त्या पाण्याने गुळगुळा करा. असे केल्यास आपल्याला आराम मिळेल.



अॅसिडिटीचा त्रास टाळता येईल का ?

कामाच्या आणि जेवणाच्याही अनियमित वेळ, धावपळीचे दैनंदिन आयुष्य, बदलती जीवनशैली, जेवणाच्या अनियमित वेळ, जागरण, बदललेले आहाराचे स्वरूप यामुळे अपचन किंवा अॅसिडिटीचा त्रास होणे हा अनेकांच्या दिनक्रमाचाच भाग बनला आहे. आम्लपित्त किंवा हायपर अॅसिडिटी होऊन छातीत जळजळणं हा सध्याच्या धावपळीच्या जीवनात जवळजवळ प्रत्येकाला छळणारा विकार असतो. अनेकदा रुग्ण ‘अॅसिडिटी होतेय’ हीच तक्रार घेऊन डॉक्टरकडे येतात.

पण या तक्रारीत खास अॅसिडिटीचा त्रास आहे की दुसरे काही आहे हे डॉक्टरला शोधून काढावे लागते. आपल्या आजूबाजूच्या अनेकांना हा त्रास होत असतो. छातीतील जळजळ प्रत्येकाने कधी ना कधी तरी अनुभवलेली असतेच

असते, तर काही व्यक्तींची ती कायम सोबती असते. आपल्या आजूबाजूला कुटुंबात, शेजारीपाजारी अनेक जण यामुळे त्रस्त असतात. कुणाला जळजळतं, तर कुणाला मळमळतं, कुणाचे यामुळे डोके दुखते तर कुणाचे पोट दुखत असते. कधी खूप ढेकर येतात किंवा तोंडामध्ये कडवटपणा येतो.

जळजळ होण्याची अनेक कारणे आहेत. त्यातील प्रमुख कारण म्हणजे अॅसिडिटी किंवा आम्लपित्त.

त्यामुळे अॅसिडिटी म्हणजे काय, हा त्रास कुणाला व का होतो, त्यावर इलाज काय, हा त्रास टाळता येईल का, याबद्दल आपण जाणून घेऊ.

अॅसिडिटी म्हणजे नेमके काय ? आपल्या पोटात म्हणजे जठरात एक पाचक रस तयार होत असतो. तो अॅसिडिक म्हणजे आम्लयुक्त असतो. आपण जेवलेल्या अन्नाच्या पचनासाठी या पाचक रसाची अत्यंत गरज असते, पण योग्य प्रमाणात. हाच पाचक रस जर जास्त प्रमाणात निर्माण झाला किंवा अवेळी (म्हणजे जेवणाच्या वेळेव्यतिरिक्त) तयार झाला तर आम्लपित्ताचा त्रास होतो. यालाच अॅसिडिटी असे म्हणतात.

‘अॅसिडिटी’ का होते ?

■ पोटात जास्त प्रमाणात आणि अवेळी हा ‘आम्लयुक्त पाचकरस’ तयार होण्याची महत्त्वाची कारणे म्हणजे worry, hurry, curry. आयुष्य हल्ली वेगवान झाले आहे.

■ सकाळी न्याही करण्यासाठी वेळ नसतो. मग नुसताच चहा, कॉफी इ. पेये घेतली जातात. ज्यामुळे पोटातील अॅसिड किंवा आम्लपित्त वाढते व अॅसिडिटी जाणवू लागते.

■ धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येक जण विविध मानसिक ताणाखाली वावरत आहे. अभ्यास, करिअर, कार्यालयातील कामाचा तणाव, कौटुंबिक ताणतणाव इत्यादी कारणांमुळे मज्जासंस्थेवर परिणाम होत असतो आणि त्यामुळे जठररसाची निर्मिती जास्त प्रमाणात होत राहते. अॅसिडिटीची सुरुवात होते.

■ भूक लागली की रस्त्यात उभे राहून वडापाव, पावभाजी, पिझ्झा, पाणीपुरी, दाबेली इत्यादी फास्टफूड खाण्याकडे कल वाढत आहे. यातून अमिबीयासिस किंवा जियारडिआसिस सारखे संसर्ग होतात आणि यामुळे देखील अॅसिडिटी (gastritis) चा त्रास होतो.

प्रमुख कारणे

■ रात्री भरपेट जेवून तत्काळ झोपणे.

■ रात्री खूप उशिरा झोपणे.

■ बदलीच्या नोकऱ्यांमुळे पुरेशी झोप न होणे. अपुऱ्या झोपेमुळेही अॅसिडिटी बळावते.

■ मद्यपान करणे.

■ आगदुखी, सांधेदुखी, डोकेदुखी इत्यादी कारणांसाठी वेदनाशामक औषधे सातत्याने घेणे.

■ आहारात अतितेलकट, तिखट, जळजळीत मसाल्याचे पदार्थ घेतल्यानेही अॅसिडिटी वाढते.

■ अतिकडक उपावास किंवा उपावासाच्या पदार्थांच्या सेवनानेही अॅसिडिटीचा त्रास होतो.

■ शिळे अन्न खाल्ल्याने पोटातले आम्लपित्त वाढते आणि अपचन झाल्याने ढेकर येतात.

■ भुकेपेक्षा दोन घास कमी खावेत हा आयुर्वेदाने सांगितलेला मूलमंत्र लक्षात ठेवावा.

■ भुकेपेक्षा अधिक खाल्ल्यानेही आम्लपित्त वाढते आणि आंबट ढेकर येतात.

लक्षणे

■ जळजळ, आम्लपित्त पोटाच्या वरच्या भागात किंवा छातीत जळजळ होणे ही अॅसिडिटीची मुख्य लक्षणे आहेत. काहीही तिखट किंवा तेलकट जास्त खाल्ल्यास जळजळ होते. जेव्हा जठरात किंवा आतड्यात वण (अल्सर) असतो, तेव्हा प्रभावी उपाययोजना करून जळजळ नाहीशी होते. जर वण नसेल तर त्याला वैद्यकीय भाषेत नॉन अल्सर डीस्पेप्सिया म्हणतात. म्हणजे लक्षणे तर अल्सरची आहेत, पण एण्डोस्कोपी केल्यास अल्सर नाही. अशा रुग्णांना वारंवार हा त्रास सतावतो.

■ काही वेळा जेवताना किंवा जेवणानंतर जठरातील आम्ल घशात येऊन, अन्ननलिकेत जखमा होतात.

■ जठरात विशिष्ट जंतूंचा संसर्ग झाल्यास अॅसिडिटी बळावते आणि अल्सर किंवा काही गाठीसुद्धा येण्याचा संभव असतो.

■ हृदयविकाराचा झटका, पित्ताशयातील खडे, पित्ताशयाची सूज, स्वादुष्टि दाह इत्यादी अनेक कारणे असाण्याची शक्यता असते. या दुखण्याकडे वेळीच लक्ष न दिल्यास धोकादायक ठरू शकते.

देशातील पहिले सायबर सिक््युरिटी ऑपरेशन्स सेंटर स्थापन राज्य सहकारी बँकेने उचलले महत्त्वपूर्ण पाऊल

■**नवी मुंबई** : भारतीय सहकारी बँकिंग क्षेत्रात सायबर सुरक्षेच्या दिशेने एक महत्त्वाचे पाऊल उचलत, राज्य सहकारी बँकेने देशातील पहिले सायबर सिक््युरिटी ऑपरेशन्स सेंटर स्थापन करण्यात आले आहे. वाशी येथील स्वतःच्या जागेत सहकार सुरक्षा या नावाने सुमारे ५० कोटींच्या भाडवली गुंतवणुकीतून हे आधुनिक आणि सुसज्ज केंद्र उभारण्यात आले आल्याची माहिती राज्य सहकारी बँकेचे चेअरमन विद्याधर अनास्कर यांनी सांगितले.

सायबर हल्ल्यांची वाढती तीव्रता आणि नुकत्याच सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्णयाच्या पार्श्वभूमीवर, ग्राहकांच्या पैशांचे संरक्षण करण्यासाठी बँकांनी पावले उचलण्याची गरज अधोरेखित झाली आहे. या संदर्भात राज्य सहकारी बँकेने

सायबर सिक््युरिटी केंद्राची मुख्य वैशिष्ट्ये व उद्दिष्टे

- ▶ राज्य बँक व इतर सहकारी बँकांना सायबर हल्ल्यांपासून संरक्षण
- ▶ एआय प्लॅटफॉर्मद्वारे धोका ओळखून तत्काळ सतर्क करणे
- ▶ सायबर हल्ल्यांचे प्रारंभीक निदान व प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करणे
- ▶ बँकांच्या सुरक्षेची मोजणी व धोरणात्मक मार्गदर्शन करणे.
- ▶ चौवीस तास बँकांच्या संगणकीय व्यवस्थेवर लक्ष ठेवून संभाव्य धोक्याची सूचना देणार



“या केंद्रामध्ये राज्य सहकारी बँकेचे ३५ तांत्रिक कर्मचारी २४ तास कार्यरत राहणार आहेत. भविष्यात सहकारी क्षेत्राच्या गरजेनुसार याची क्षमता वाढविण्याचे नियोजन आहे. यासोबतच राज्य बँकेच्या सदस्य बँकांसाठी सायबर सिक््युरिटी प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविले जाणार आहेत. राज्य सहकारी बँकेने हा प्रकल्प नफा न घेता सर्व सहकारी बँकांना व पतसंस्थांना उपलब्ध करून देण्याचा निर्णय घेतला असून, यामागे सहकारात सहकार हे तत्व आहे. डिजिटल बँकिंग आणि एआय युगाच्या दृष्टीने हे पाऊल संपूर्ण सहकार क्षेत्रासाठी मार्गदर्शक ठरणार आहे.”

-विद्याधर अनास्कर, चेअरमन राज्य सहकारी बँक

उचललेले पाऊल महत्त्वपूर्ण ठरले आहे.

सायबर सिक््युरिटी केंद्राचे लोकार्पण येत्या १३ जून रोजी सक

ळी १०.३० वाजता राज्याचे उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या हस्ते करण्यात येणार आहे. यावेळी सहकार मंत्री बाबासाहेब पाटील, सहक

ार राज्यमंत्री पंकज भोयर व इतर मान्यवर उपस्थित राहणार असल्याचे विद्याधर अनास्कर यांनी सांगितले. वाशीतील कार्यालयात सायबर सिक््युरिटी

■**नाशिक** : राज्यामध्ये भूमाफिया सर्वसामान्यांच्या जमिनी बळकवण्याचे प्रकार आता कॉमन झालेत. नाशिकमध्ये मात्र यापेक्षा धक्कादायक आणि वेगळी घटना घडलीय. नाशिक पोलीस आयुक्तालयाची जागाच थेट बळकावण्याचा प्रयत्न समोर आलाय. या प्रकरणी खुद्द नाशिक पोलिसांनी आता २२ बांधकाम व्यावसायिकांविरुधात गुन्हा दाखल केलाय.

नाशिकच्या शरणपूर गावठाण परिसरात जुनं पोलीस आयुक्त कार्यालय आहे. शहराच्या मध्यवर्ती भागात असलेली ही जागा नाशिक डायोसेशन ट्रस्ट असोसिएशन म्हणजेच एनडीटीए च्या मालकीची आहे.. मात्र नाशिक डायोसेशन काऊंसिल म्हणजेच एनडीसी ही कंपनी स्थापन करून या जमिनीवर हक्क सांगण्यात आला.. आणि नामसार्थत्याच्या आधारे ही जमीन बिल्डरांना विकण्याचा प्रयत्न झाला. भूमी अभिलेख कार्यालयाच्या अहवालांमुळे हा घोटाळा उघडकीला आलाय.

नाशकात पोलिसांच्या जमिनीवर बिल्डरांचा डोळा राज्यातील महसूल यंत्रणेचे कायदे कडक कधी होणार?



बिल्डर्सकडून नाशिकमधील जुन्या पोलीस आयुक्तालयाची जमीन हडपण्याचा प्रयत्न झाला. बनावट दस्तऐवज बनवत जमीन बळकावण्याचा डाव होता. भूमी अभिलेख विभागच्या अहवालानंतर हा डाव फसला. ३०० कोटींची जमीन १ कोटी ८० लाखांना लाटण्याचा कट होता. नाशिक डायोसेशन ट्रस्ट असोसिएशन म्हणजेच एनडीटीएच्या नावे जमीन मात्र नाशिक डायोसेशन काऊंसिल म्हणजेच एनडीसी कंपनी स्थापन करून जमिनीवर हक्क सांगण्यात आला. नाव साधल्याचा गैरफायदा घेत जमिन विक्रीचा प्रयत्न होता. या प्रकरणी नाशिक डायोसेशन काऊंसिल म्हणजेच एनडीसीच्या १५ जगांवर गुन्हे दाखल करण्यात आले. या प्रकरणात २२ बांधकाम व्यावसायिकांवरही गुन्हे दाखल करण्यात आले.

या प्रकरणी एनडीसीच्या १५ जगांवर तर २२ बांधकाम व्यावसायिकांवर गुन्हा दाखल करण्यात आलाय.

नाव साधल्याचा फायदा घेत नाशिक डायोसेशन काऊंसिल म्हणजेच एनडीसीने हा व्यवहार केलाय. मात्र १९४५ आणि ५४ च्या खरेदी विक्री रेकॉर्डनुसार ही जागा केवळ एनडीटीए म्हणजेच नाशिक डायोसेशन ट्रस्ट असोसिएशनची असल्याचं समोर आलंय.

राज्यातील महसूल यंत्रणेचे कायदे इतके कमकुवत आहेत याचाच प्रत्यय नाशिकच्या या प्रकरणात आलाय. या प्रकरणात गुन्हा दाखल झालेल्या ३७ जगांवर कठोर कारवाईची मागणी आता जोर धरू लागलीय.

नवी मुंबईत घर घ्यायचं? सिडको २२ हजार घरांसाठी लॉटरी काढणार

■**नवी मुंबई** : मुंबईत घर घेणे हे अनेकांचे स्वप्न असते. पण आता मुंबईतील घरांच्या किंमती गगनाला भिडल्या आहेत, ज्यामुळे अनेकांचे हे स्वप्न स्वप्नच बनून राहात आहे. त्यामुळे अनेकांनी आता आपला मोर्चा नवी मुंबईकडे वळवला आहे. परंतु, विमानतळ आणि इतर सुविधांमुळे नवी मुंबईतील घरांच्या किंमतींमध्येही वाढ झाली आहे. त्यामुळे आता या नवी मुंबईत घरे घेण्यासाठी लोक सिडकोकडून जाहीर होणाऱ्या सोडतींची वाट पाहत असतात. त्यामुळे सिडकोने लवकरच नवी मुंबईतील २२ हजारांच्या घरांसाठी सोडत काढण्याचा निर्णय घेतला आहे. जून महिन्याच्या अखेरीस सिडकोकडून ही सोडत जाहीर होऊ शकते. त्यामुळे घर घेण्यास इच्छुक असणाऱ्या लोकांना मोठी संधी मिळणार आहे.

नवी मुंबईतील काही भागांमध्ये सिडकोने नवे प्रोजेक्ट तयार केले आहेत.

याच प्रोजेक्टमधील घरांची सिडकोकडून सोडत काढली जाणार आहे. जून महिन्याच्या अखेरीस सिडकोमधील एकूण २२ हजार घरांसाठी ही सोडत निघू शकते. विशेष म्हणजे मार्गेल गृहयोजनेतील शिल्लक राहिलेल्या १६ हजार घरांचासुद्धा यात समावेश केला जाणार आहे. सिडकोच्या नव्या सोडतीमधील २२ हजार घरांमध्ये वाशीसह, जुईनगर, खारघर, तळोजा, द्रोणागिरी येथील घरांचा समावेश आहे.

आज बुधवारी सिडकोच्या संचालक मंडळाची बैठक होणार असून या बैठकीमध्ये ही सोडत नेमकी कधी जाहीर करायची? याबाबतचा निर्णय घेतला जाणार आहे. त्यामुळे नवी मुंबईतील २२ हजारांची ही सोडत नेमकी कधी जाहीर होते? यामध्ये नवी मुंबईतील कोणत्या विभागातील घरांचा समावेश आहे? हे जाणून घेण्याची इच्छुकाना उत्सुकता लागली आहे.



महत्त्वाची बाब म्हणजे, काही महिन्यांपूर्वी सिडकोने २६ हजार घरांसाठीची सोत जाहीर केली होती. या सोडतीला नागरिकांना हवा तसा प्रतिसाद दिला नाही. पण तरी सुद्धा या सोडतीत ज्या लोकांना घर मिळाले आहे, त्यातील १० हजार ग्राहकांनी घराचा पहिला हप्ता भरला आहे. हा प्रतिसाद समाधानकारक असल्याचे सिडको प्रशासनाकडून सांगण्यात आले होते. त्यामुळे आता या महिन्याच्या अखेरीस जेव्हा सिडकोकडून २२ हजार घरांची सोडत जाहीर करण्यात येईल, त्या सोडतीला नागरिकांचा कसा प्रतिसाद मिळतो. हे पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे.

निर्घुण हत्या करणाऱ्या आरोपीला अटक

■**भाईदर** : भाईदर पश्चिमेला बुधवारी (११ जून) पहाटे कोयत्याने वार करून निर्घुण हत्या करणाऱ्या आरोपीला मध्यवर्ती गुन्हे शाखेने गुरुवारी दुपारी लोणावळा येथे अटक केली आहे. भाईदर पश्चिमेच्या मुर्धा गावात कोयत्याने वार करून हत्या केल्याची घटना बुधवारी पहाटे घडली होती. याबाबत तक्रारदार कैलाश राम याने भाईदर पोलीस ठाण्यात दिलेल्या तक्रारीवरून बुधवारी पहाटेच्या सुमारास संजय प्रसादी शर्मा उर्फ तांती याने कोणत्यातरी कारणावरून लोखंडी कोयत्याने अनीष नवी खान याच्या गळ्यावर वार करून हत्या केल्याबाबत गुन्हा दाखल करण्यात आला



आहे. हा गुन्हा गंभीर स्वरूपाचा असल्याने वरिष्ठांचे आदेशाप्रमाणे मध्यवर्ती गुन्हे शाखेचे अधिकारी व अंमलदार यांनी गुन्ह्याचा समांतर तपास सुरु केला. पोलीस पथकाने गुहऱ्याचे घटनास्थळ, आसपासचा परिसर व विविध रेल्वे स्थानकातील सीसीसीटीवी फुटाळणीमध्ये दिसून आलेल्या माहितीच्या आधारे तपास केला. गुन्ह्यातील आरोपी संजयकुमार प्रसादी

शर्मा उर्फ तांती (३८, रा. शांताराम चाळ, गाव मुर्धा, भाईदर (प), मूळ रा. मेहान, पोस्ट दंडारी, जि. बेगूसराय, बिहार) याला गुरुवारी दुपारी कुसमाव, लोणावळा, पुणे येथून ताब्यात घेतले आहे. त्याच्याकडे केलेल्या चौकशीमध्ये त्याने गुन्हा केल्याची माहिती दिली असून आरोपीला पुढील कारवाईसाठी भाईदर पोलीस ठाणे यांच्या ताब्यात देण्यात आले आहे.

आरोपी विरोधात यापूर्वी सेंट्रल पोलीस ठाणे, ठाणे शहर येथे खुनाचा गुन्हा दाखल आहे. याचा पुढील तपास भाईदर पोलीस करत आहेत.

मोखाडा : पालघर

जिल्ह्यातील मोखाडा तालुका हा आदिवासी बहुल तालुका आहे.परंतु,या भागात अणुया सोईसुविधांमुळे गर्भवती स्त्री किंवा नवजात बालक यांना जीव गमवावा,लागण्याच्या घटना समोर येत असतात.अशीच एक दुर्दैवी घटना समोर आली आहे. तालुक्यात एका अर्भकाचा मृत्यू झाला आहे. वेळेवर रुग्णवाहिका न मिळाल्याचे आमच्या बाळाचा मृत्यू झाल्याचा आरोप पालकांनी केला आहे. तर खोडाळा प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय मोखाडा आणि तिथून नाशिक जिल्हा रुग्णालय, असा प्रवास करूनही हे बाळ वाचले नाहीच. मात्र, नाशिक जिल्हा रुग्णालयातून मृत अर्भकाला वडिलांनी चक्क पिशवीत

मृत अर्भकाला पिशवीत घालून ८० किमीचा बस प्रवास



“सदरची गर्भवती महिला कमी महिन्यांची होती. मात्र, आमच्या आरोग्य अधिकारी यांनी तपासले असता बालकाचे ठोके दाखवत नव्हते. त्यामुळे पुढील उपचारासाठी रेफर करण्यात आले होते.”

-डॉ. भाऊसाहेब चतर्, तालुका आरोग्य अधिकारी

तर खोडाळा प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय मोखाडा आणि तिथून नाशिक जिल्हा रुग्णालय, असा प्रवास करूनही हे बाळ वाचले नाहीच. मात्र, नाशिक जिल्हा रुग्णालयातून मृत अर्भकाला वडिलांनी चक्क पिशवीत घालून ८० किमीचा प्रवास केल्याने खळबळ उडाली आहे.

घालून ८० किमीचा प्रवास केल्याने खळबळ उडाली आहे. याबाबत सविस्तर वृत्त असे की, तालुक्यातील जोगलवाडी येथील गर्भवती महिला अविता सखाराम कवर (वय २६) हिला रात्री ३ वाजेच्या सुमारास पोटात कळख येवू लागल्या. १०८ या क्रमांकावर फोन लावून संपर्क करण्यात आला. मात्र, रुग्णवाहिका उपलब्ध नसल्याने पुन्हा सकाळी

८ वाजता रुग्णवाहिकेसाठी संपर्क करण्यात आला. मात्र, दुपारी १२ वाजेपर्यंत रुग्णवाहिकेची वाट पाहून सुध्दा रुग्णवाहिका उपलब्ध न झाल्याने अखेर एका खासगी वाहनाने खोडाळा प्राथमिक आरोग्य केंद्रात दाखल करण्यात आले. येथे उपचार शक्य नसल्याने तिला मोखाडा येथील ग्रामीण रुग्णालयात हलविण्यास सांगितले.मात्र, रुग्णालयात

रुग्णवाहिका उपलब्ध नसल्याने आसे उपकेंद्रातून रुग्णवाहिका मार्गविण्यात आली. संध्याकाळी ६ वाजता गर्भवती महिलेला मोखाडा येथील ग्रामीण रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. घर ते ग्रामीण रुग्णालय पोहचण्यासाठी त्या मातेला १५ तास लागले. मोखाडा ग्रामीण रुग्णालयात पोहचल्यानंतर सुद्धा डॉक्टरांच्या तपासणी दरम्यान

बाळाचा पोटातच मृत्यू झाल्याचे सांगितले. पुढील उपचारासाठी नाशिक येथे पाठविण्यात आले.नाशिक येथील जिल्हा रुग्णालयात शस्त्रक्रिया करत मातेला वाचविण्यात यश आले. मात्र, यानंतर मृत अर्भक होते. त्याला घरापर्यंत पोहचवणे किंवा त्याची पुढील योग्य ती कार्यवाही करण्याची सर्वस्वी जबाबदारी रुग्णालय प्रशासनाची असताना त्या मृत अर्भकासथेट पालकांच्या ताब्यात दिले,असे पालकांचे म्हणणे आहे. रुग्णवाहिका किंवा खासगी वाहनासाठी पैसे नसल्याने सखाराम कवर या पालकांने चक्क मृत अर्भकास पिशवीत भरून तब्बल ८० ते ९० किलोमीटरचा प्रवास बसने केला. आणि मूळ गावी येऊन अर्भकावर अंत्यसंस्कार केले.

इंदौर : राजा रघुवंशी खून प्रकरणाने संपूर्ण देशाला धक्का बसला आहे.

एक पत्नी, सोनम रघुवंशी, जी आलिशान आयुष्य जगत होती. एक पती, ज्याची कमाई लाखोंमध्ये होती. आणि एक कथित प्रियकर, जो फक्त वडिलांचा नोकर, माफक कमाई करणारा. त्या कथित प्रियकरासाठी एक भयंकर कट रचला गेला. या कटाचा बळी ठरला स्वतः सोनमचा पती, राजा रघुवंशी.

प्रियकर राजसोबत तासन्तास बोलायची सोनम

इंदौरमधील या प्रकरणात आता जे खुलासे होत आहेत, ते थरकाप उडवणारे आहेत. पोलिसांनी चारही आरोपींना अटक केली आहे. आणि जे रहस्य समोर आले आहे, ते आश्चर्यकारक आहे. मेघालय पोलिसांचा आरोप आहे की, सोनमने स्वतः आपल्या पती राजाला मारण्याचा कट रचला. या कटात तिच्यासोबत होता तिचा कथित प्रियकर राज कुशवाहा, ज्याच्याशी ती तासन्तास बोलायची.

राज कुशवाहाशी सोनमची भेट कशी झाली?

अनेकांच्या मनात हा प्रश्न नक्कीच येतो की, हा राज कुशवाहा कोण आहे? सोनमची त्याच्याशी भेट कशी झाली? आणि आणखी एक प्रश्न, १५-२० हजार रुपये महिना कामागणाय्या राजामध्ये असं काय होतं की सोनम त्याच्यासाठी सर्वकाही पणाला लावायला तयार झाली? खरंतर, सोनमच्या वडिलांचा प्लायवुडचा व्यवसाय आहे. राज त्यांच्याकडेच काम

नोकराच्या प्रेमात करोडपती नवऱ्यास संपवलं! सोनम रघुवंशीच्या बॉयफ्रेंड राज कुशवाहाची सॅलरी ऐकून बसेल धक्का



करायचा. तिथेच सोनमची त्याच्याशी ओळख झाली आणि हळूहळू ती जवळीक प्रेमात बदलली.

सोनमचा प्रियकर किती कमावतो?

राजचा पगार किती असेल? कदाचित १५ ते २० हजार रुपये. वर्षभराची कमाई दोन लाखपेक्षा जास्त नाही. ना मोठं घर, ना कोणती व्यावसायिक पार्श्वभूमी. तरीही सोनमने त्याच्यावर प्रेम केलं आणि या प्रेमाची किंमत तिच्या पतीला, राजा रघुवंशीला, आपला जीव देऊन चुकवावी लागली.

प्रियकरासह मिळून पतीची हत्या

राजा रघुवंशी एक यशस्वी ट्रान्सपोर्ट व्यावसायिक होता. इंदौरमध्ये त्याचं स्वतःचं घर होतं आणि व्यवसाय लाखोंमध्ये चालायचा. लग्नही थाटामाटत

झालं. पण असा आरोप आहे की, लग्नाच्या फक्त ६ दिवसांनंतरच सोनमने पतीला रस्त्यातून हटवण्याचा कट रचला. असाही आरोप आहे की, हनिमूनच्या बहाण्याने ती राजाला मेघालयला घेऊन गेली. जिथे आधीच तिच्या कथित प्रियकराचे तीन साथीदार उपस्थित होते. असा आरोप आहे की, हे तिचे कॉन्ट्रॅक्ट किलर होते, ज्यांना सोनमने राजसोबत मिळून भाड्याने घेतलं होतं. शिलांगच्या निसर्गरम्य खोऱ्यांमध्ये, जिथे प्रेमकथा गुंजतात, तिथे एक भयंकर कट रचला गेला. राजाला मारण्यात आलं. त्याच्या डोक्यावर वार करण्यात आले आणि मृतदेह फेकून देण्यात आला. आणि मग सोनमने स्वतःचं अपहरण झाल्याचं खोटं नाटक रचलं.

५ तासांच्या कार प्रवासात सोनम सतत लोकेशन विचारत होती... भडाभडा बोलत ड्रायव्हरचा आणखी एक गौप्यस्फोट

इंदूरच्या राजा रघुवंशीची मेघालयात हत्या होणं, त्याची पत्नी कैक दिवसांसाठी बेपत्ता असणं या सर्व घटनांना आता नव्यानं फाट फुटत असून, उत्तर प्रदेशातून सोनमला पोलिसांनी ताब्यात घेतल्यानंतर राजा रघुवंशी हत्याकांडातील हादरवणारी माहिती समोर येत आहे. सोनमनंच राजाची हत्या करण्यासाठीचा कट रचल्याची धक्कादायक बाब तपासातून समोर आली आणि पोलिसांनी पुढील तपास सुरू केला.

मेघालय पोलीस गाझीपूरमध्ये आली आणि...

सोनम पोलिसांना शरण आल्यानंतर लगेचच तिला ताब्यात घेण्यात आलंय ज्यानंतर मेघालय पोलिसांनी गाझीपूर गाठत तिथं सोनमला रिमांडवर घेतलं. त्यादरम्यान या हत्याकांडाचं कानपूर कनेक्शनही खळबळजनकरित्या उघडकीस आलं. मेघालय पोलिसांनी आधी विमानप्रवास करत पटना गाठलं आणि रस्तेमार्गानं ते गाझीपूरला रवाना झाले जिथं त्यांनी संपूर्ण कायदेशीर प्रक्रिया पूर्ण केली. गाझीपूरहून जेव्हा सोनमला पटना इथं आणलं जात होतं तेव्हा ती सतत या प्रवासात एकच प्रश्न विचारत होती आणि तो प्रश्न होता, 'लोकेशन काय आहे?' . गाझीपूर ते पटना प्रवासादरम्यानच्या कार यालकानं दिलेल्या माहितीनुसार फुलवारी शरीफदरम्यान तिने सतत लोकेशन विचारण्यास सुरुवात केली. आपण कुठे पोहोचलो हेच तिला जाणून घ्यायचं होतं. वाटेत तिला पोलिसांनी जाण्यासाठी विचारलं असता नकार देत आपलं डोकं दुखत असल्याचं सांगितलं होतं.

कारमध्ये कोण-कोण होत?

सुरुवातीला सोनमची कार उत्तर प्रदेश पोलीस एस्कॉर्ट करत होती. मात्र, बक्सर सीमेट प्रवेन केल्यानंतर बिहार पोलिसांनी या कारवर पाऊल ठेवली. सोनमसोबत कारमध्ये मेघालय पोलीस दलातील चारजण होते अशी चालकानं सांगितलं.



राजासोबतचं लग्न सोनमच्या मनाविरुद्ध...

सुत्रांच्या माहितीनुसार सोनम तिच्याच लग्नानंतर आनंदात नव्हती. राज कुशवाहा नावाच्या एका मुलासोबत तिचे प्रेमसंबंध होते आणि याच कारणांमुळ तिने राजाची हत्या करण्याचा कट रचल्याचं म्हटलं गेलं. २ जून रोजी राजाचा मृतदेह मेघालयातील वेइशाडोंग फॉल्सनजीक सापडला. प्राथमिक माहितीनुसार चाकू आणि स्थानिक हत्यार 'दाओ' नं अतिशय निर्दयीपणे त्याची हत्या करण्यात आली होती. २० मे रोजी राजा आणि सोनम शिलांगला पोहोचले आणि २३ मे रोजी नॉॅग्रियाट नावाच्या 'लिविंग रुट ब्रिज' इथं जाण्याच्या वाटेतूनच हे दोघही बेपत्ता झाले. २४ मे रोजी त्यांनी प्रवासासाठी वापरलेली स्कूटी एका निर्जन रस्त्यावर आढळली, तर २८ मे रोजी दाढीवाडीच्या जंगलात दोन बॅग आणि रक्तानं माखलेले कपडे सापडले. ज्यानंतर एका दरीत राजाचा मृतदेह आढळला आणि पाहता पाहता हा हत्याकांडाचे अनेक धागेदेरे समोर आले.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०२१०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

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