



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

‘माय विरुद्ध मावशी’

‘राष्ट्रभाषा हिंदीला विरोध म्हणजे देशद्रोह’ अशा गर्जनांपासून सुरू झालेला पहिलीपासूनच्या हिंदीसक्तीचा प्रवास वळणावळणाने अखेर सपशेल माघारीवर येऊन थांबला आहे. गेल्या दोन महिन्यांत राज्य सरकारने यासंदर्भात अनेक कोलांटउड्या मारल्या, शाब्दिक खेळ केले आणि वकिली युक्तिवादही केले; मात्र विरोधात उभे राहू पाहणारे मराठीजनांचे बिगरराजकीय संघटन, ठाकरे बंधूंची मोर्चेबांधणी आणि मुख्य म्हणजे स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका पाहता विधिमंडळाच्या अधिवेशनापूर्वीच सरकारने शस्त्रे म्यान केली. पहिलीपासून त्रिभाषा धोरण राबविण्याचे म्हणजेच हिंदी सक्तीबाबतचे दोन्ही शासन निर्णय मागे घेण्याची घोषणा मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना करावी लागली. आता याबाबत तज्ञांची समिती नियुक्त करून अहवाल आल्यानंतरच सरकार निर्णय घेणार आहे. हिंदी सक्तीला विरोध सुरू झाल्यानंतर लगेचच प्रतिष्ठेचा प्रश्न करून पोकळ समर्थनांचे फुगे उडवण्याऐवजी हा विषय तज्ञांकडे सोपवला असता, तर आजची मुखभगाची वेळ आली नसती. हिंदीच्या सक्तीच्या निमित्ताने मराठीजनांनी भाषेबाबत दाखविलेल्या एकजुटीचा हा विजय म्हणता येईल. राष्ट्रीय शिक्षण धोरणाचा (एनईपी) हवाला देऊन हिंदीसक्ती रेटण्याच्या निर्णयाभोवती सुरुवातीपासूनच संशयाचे धुके निर्माण झाले होते. ‘एनईपी’मधील त्रिभाषा सूत्रात ‘पहिलीपासून’ आणि ‘हिंदी अनिवार्य’ असे कोणतेही उल्लेख नसताना राज्य अभ्यासक्रम आराखड्यामध्ये हळूच या हिंदीसक्तीचा चंचूप्रवेश घडविण्यात आला. मराठी शाळांमध्ये पहिलीपासून मराठी आणि इंग्रजी या दोनच भाषा शिकवल्या जातात. इतर माध्यमांच्या शाळांमध्ये मात्र या दोन्ही भाषांसह त्या शाळेच्या माध्यमाची भाषाही शिकवली जाते; त्या पार्श्वभूमीवर मराठी शाळांमध्ये तिसरी हिंदी भाषा ‘अनिवार्य’ करण्याच्या १६ एप्रिलच्या ‘शासन निर्णय’वरून समर्थन आणि विरोध असे ‘हती आणि चार आंधळ्यांचे आख्यान’ महाराष्ट्रात सुरू झाले. ‘सहावीपासून मुले हिंदी शिकतच आहेत; पहिलीपासून ते ओझे त्यांच्या डोक्यावर नको,’ अशी पालक-शिक्षकांची अत्यंत साधी मागणी होती. मात्र, त्यावरून रण माजले. ‘हिंदीला विरोध म्हणजे देशद्रोह’ असे युक्तिवाद झाले. ‘हिंदी विरुद्ध मराठी’ असे चित्र रंगवून झाले आणि नेत्यांची मुले कोणत्या शाळेत शिकतात, याचेही उत्खनन झाले. त्यामुळे हा विषय भाषिक अस्मितेच्या मागाने निवडणुकीच्या आखाड्यात आला. प्रारंभी वीस विद्यार्थ्यांच्या किमान अटीवर अन्य भाषा शिकण्याचे स्वातंत्र्य देण्याची तयारी दर्शवून हिंदीसक्ती रद्द केल्याचे भासवण्याचा प्रयत्न झाला; पण ही मागच्या दाराने हिंदीसक्तीच असल्याने विरोधाची धार तीव्र झाली. नंतर हिंदीचे मौखिक शिक्षण देण्यातून एक पाऊल मागे घेण्याचाही प्रयत्न झाला. अखेरीस मुदत नसलेल्या तज्ञ समितीकडे पाठवून हा विषय थंड्या बसत्यात गेला. या दोन महिन्यांच्या मंथनातून अनेकांनी राजकारण साधण्याचा प्रयत्न केला. शिवसेना (उबाठा) आणि महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेला एकत्र येण्यासाठी या मुद्द्यातून औचित्य लाभले. काँग्रेस आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस (शरद पवार) हेसुद्धा या विरोधवारीत सहभागी झाले. मुंबई निवडणुकीत ‘मराठी विरुद्ध परंप्रातीय’ अशी पटकथा रंगवण्याचा आणि त्यातून कोणाचा फायदा होणार, याबाबत निष्कर्ष काढण्याचाही प्रयत्न अनेकांनी सुरू केला. नव्या राजकीय खेळात आपली काढी होत आहे, हे लक्षात आल्यानंतर पूर्वीपासून या निर्णयाचे समर्थन करणारे शिक्षणमंत्री दादा भुसे यांच्या शिवसेनेने मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत या निर्णयास विरोध करून मराठीप्रेमाचा राग आळवला. माघार जाहीर करताना मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी ‘मूळ निर्णय उद्धव ठाकरे यांचाच,’ असा आरोप केला. सध्यापुरता हा वाद शमला असला, तरी काही मूलभूत प्रश्न अनुत्तरित आहेत. त्यामध्ये त्रिभाषा सूत्रावर अभिनिवेशविरहित मंथनाची गरज पुढे आली आहे. दक्षिणेतील राज्यांमध्ये उभ्या राहिलेल्या वादातून तिसऱ्या भाषेची सक्ती करण्यास सर्वोच्च न्यायालयानेही नुकताच स्पष्ट शब्दांत नकार दिला आहे. दुसरीकडे पहिलीपासून हिंदीचे अध्यापन रद्द झाल्यानंतर मराठी माध्यमाच्या, म्हणजे राज्यातील ८० टक्के विद्यार्थ्यांना इतर विद्यार्थ्यांच्या स्पर्धेत पुरेसे श्रेयांक (क्रेडिट) मिळविण्यासाठी काय मार्ग काढता येईल, याचा विचार तज्ञांनी केला पाहिजे. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे हा विषय केवळ विजय-पराजयाच्या तागडीत न तोलता एखादे जनहितविरोधी धोरण मागे घेण्यासाठी सत्ताध्याऱ्यांना फक्त निवडणुकीचाच एकमेव धाक असल्याचे या ‘माय विरुद्ध मावशी’च्या लढाईत स्पष्ट झाले आहे. दोन निवडणुकांच्या मधल्या काळातही राज्यकारभार चालवताना जनभावनेचा आदर केला पाहिजे, हे भान सरकारला कधी येणार ?

राष्ट्रीय शिक्षण धोरणाने त्रिभाषा धोरण लवचिक ठेवले असतानाही महाराष्ट्रात हिंदी सक्ती का, हा प्रश्न उपस्थित होतो. बहुभाषावादाचा खरा अर्थ बहुजनांच्या मातृभाषेला स्थान देणे असा असताना, हिंदी लागणे हे अभिजनवादाचे प्रतीक ठरते. मानसशास्त्र व शिक्षणशास्त्रानुसार, लहान मुलांवर भाषा लागणे घातक ठरते. त्यामुळे मातृभाषा केंद्रस्थानी ठेवूनच भाषाशिक्षणाची रचना व्हावी.

शिक्षणात प्रभुत्वाचे राजकारण सातत्याने काम करत आलेले आहे. सत्तेच्या समर्थनात शिक्षणाचा वापर करत सत्ताधारी असतात. त्यातही इतिहास, भाषा, समाजशास्त्र व मूल्य शिक्षणात राजकीय दृष्टी प्रभावीपणे काम करते. मराठी व इंग्रजी माध्यमातील प्राथमिक शाळेत हिंदी सक्तीची भूमिका त्याचाच भाग आहे. कस्तुरीरंगन कमिटीने पुरुषसत्ताक ब्राह्मणी भूमिका घेऊन वैदिक शिक्षणाचा पुरस्कार केलेला आहे. बहुभाषीय सूत्राचे संकेत देऊन संस्कृतचे अतिरिक्ती समर्थन केले आहे. ब्राह्मणी नीतिमूल्यांच्या शिक्षणासाठी संस्कृत अव्यवहार्य ठरत असल्यामुळे महाराष्ट्रात हिंदीचा पुरस्कार केला जात आहे.

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण व अभ्यासक्रम आराखड्याचा संदर्भ देत त्रिभाषाचा सूत्र लागू करून हिंदीचे समर्थन केले जात आहे. परंतु राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२०मध्ये त्रिभाषा सूत्राचे धोरण लवचिक ठेवले आहे. राज्य, क्षेत्र व विद्यार्थी यांचे स्वातंत्र्य कायम ठेवून सहावी किंवा सातवीपासून भाषा बदलण्याची मुभा विद्यार्थ्यांना देण्याचे पुढील शब्दात सुचवले आहे.

“संवैधानिक प्रावधानो, लोगो, क्षेत्रो और संघ की आकांक्षाओं और बहुभाषावाद और राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देने की जरूरत का ध्यान रखते हुए त्रि-भाषा फार्मूले को लागू किया जाना जारी रहेगा। ... इस फार्मूले में काफ़ी लचिलापण रखा जाएगा और किसी भी राज्य पर कोई भाषा थोपी नहीं जाएगी।... तीन भाषाओं के विकल्प राज्यों, क्षेत्रों और निश्चित रूप से छात्रों के स्वयं के होंगे।... छात्र तीन में से एक या अधिक भाषाओं को बदलना चाहते हैं, वे ऐसा ग्रेड छह या सात में कर सकते हैं।...” (रा.शि.नि.२०२०,पृ.२०) एन.सी.एफ २०२३चा राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखड्यात बहुभाषावादाचा उल्लेख करताना द्विभाषा सूत्राचा पुरस्कार केला आहे. (उउअए २०२०,

हिंदी भाषेची सक्ती कशासाठी?



द १३८) त्रिभाषा सूत्राचा वापर सहावीनंतर करण्याचे हा आराखडा सुचवतो.

राज्य अभ्यासक्रम आराखडा २०२४ मध्ये बालवादी ते पाचवीपर्यंत (पायाभूत ते पूर्वतयारी स्तर) आर वन व आर टू (आर वन म्हणजे मातृभाषा व आर टू म्हणजे द्वितीय भाषा)चा पुरस्कार केला आहे. (रा.अ.आ. २०२४, पा.११४) सहावी ते दहावीपर्यंत त्रिभाषा सूत्र स्विकारले आहे.

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२०ने ‘बहुभाषावाद’चा संदर्भ देत त्रिभाषा सूत्राची लवचिक भूमिका घेतली आहे. परंतु राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा २०२४, राज्य अभ्यासक्रम आराखडा २०२३ व २०२४ने द्विभाषा सूत्राचा पुरस्कार केला आहे. त्रिभाषा धोरणात लवचिक भूमिका घेतली आहे. कोणत्याही राज्यांवर तिसरी भाषा थोपवली जाणार नाही, याचा उल्लेख धोरणात आहे. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण व राज्य घटनेची समवर्ती सूची (राज्याचे स्वायत्त अधिकार) लक्षात घेता महाराष्ट्र सरकारने तिसरी भाषा व ती हिंदी भाषा लागू करण्याचा निर्णय का घेतला ? हा सरकारचा गोंधळाचा भाग नाही, धोरण शरणागतीचा भाग आहे. महाराष्ट्राने शिक्षण धोरणाविषयी भारत सरकारची शरणागती पत्करलेली आहे. ब्राह्मणीभांडवली प्रभुत्वासाठी महाराष्ट्रातील १३ कोटी जनतेची अस्मिता पणाला लागली आहे.

बहुभाषावादाचा अर्थ अनेक भाषा शिकवा, असा सोयीचा अर्थ सरकारी विचारवंत व प्रशासनाने काढलेला दिसतो. बहुभाषीय वर्ग अध्ययन-अध्यापनाचे हे विव्कृतीकरण आहे. मुळात भारताची प्रत्येक वर्गखोली बहुभाषीय आहे. याचे अधिक खोलात जाऊन विश्लेषण केल्यास सर्वजण (उत्पादकांची) व अभिजनांची भाषा अशी वर्षवारी होते. (अभिजन ही परिभाषा विशिष्ट वर्ग प्रतिबिंबित करतो. तसेच बहुजन ही परिभाषा बाह्यार्थाने विशिष्ट वर्ग प्रतिबिंबित

करते. फुले- आंबेडकर व सर्वहाराचा विचार करणारा मार्क्स वैश्विक तत्त्व मांडतात. म्हणून सर्वत्र ही परिभाषा वापरली आहे.) ‘कायले’ म्हणायचे नाही ‘कशाला’ म्हणायचे याचा आग्रह धरते व सक्ती करते. विद्यार्थी जी भाषा जाणतो त्या भाषेत त्याला व्यक्त होण्याची व अध्ययन करण्याची सन्मानजनक रचना उभी करणे म्हणजे बहुभाषीय अध्यापन होय. ज्याचा उल्लेख शिक्षण धोरण करते, मात्र हमी देत नाही. महाराष्ट्रातील पाचही विभागात बोलीभाषाबहुल जिऱ्हे मोट्या प्रमाणात आहे. गोंडी, कोरकु, कोलाम, माडीया, हलबी, वऱ्हाडी, कोर्णणी, अहिराणी या बोली भाषा व मराठी मातृभाषा आहेत. यातील प्रादेशिक प्रभाव लक्षात घेऊन ती भाषा प्रथम भाषा म्हणून स्वीकृत करून द्विभाषा धोरण स्वीकारून महाराष्ट्राच्या हिताचे आहे. ज्याचा सल्ला राष्ट्रीय शिक्षण धोरणाने दिला आहे. हिंदीची सक्ती बहुभाषावादाचा पुरस्कार ठरत नाही, तर अभिजनवादाचा पुरस्कार ठरते.

मानसशास्त्र, भाषाशास्त्र व शिक्षणशास्त्राच्या कसोटीवर हिंदीची सक्ती गैरलागू ठरते. मूळ भाषेवर किमान प्रभुत्व मिळाल्याशिवाय इतर भाषेवर प्रभुत्व मिळवता येत नाही. परंतु त्यापूर्वीच विद्यार्थ्यांवर बहुभाषेचे ओझे लादल्यास विद्यार्थी गोंधळून जाऊन न्यूरॉलॉजिकल समस्या निर्माण होऊ शकतात, असे अभ्यासक सांगतात. त्यामुळे वयाच्या टप्प्याप्रमाणे भाषा शिकण्याचे संकेत शिक्षणशास्त्र देते.

सिमन फ्रॉइड म्हणतो, वयाच्या पाच वर्षांपर्यंत व्यक्तिमत्त्वाच्या जडणघडणीची बिजे रोवली जातात व दिशा निश्चित होते. अचेतन मन हे विचार, आठवणी आणि भावनांचे भांडार असते. जे जागरूक मनाच्या जिवणवेच्या बाहेर असते. हे अबोध मन जास्तीत जास्त वयाच्या आठ वर्षांपर्यंत घडत असते. या अबोध मनावर हिंदीच्या सक्तीने व अतिरिक्त ओज्याने शिक्षणाचा मूल्य तर घडणार नाही? फ्राइड जीवन आणि मूल्यंची प्रवृत्ती मांडताना म्हणतो, लैंगिक प्रजनन, (नवनिर्मिती, पुननिर्मिती) जगणे आणि आनंद म्हणजे जीवन होय. ज्याच्यासाठी महाराष्ट्रातील विद्यार्थी आसुसलेला आहे, तर मूल्य म्हणजे आक्रमकता, (दमन, सक्ती) स्वतःला हानी पोहचवणे आणि विनाश होय. जे राष्ट्रीय शिक्षण धोरण करू पाहत आहे.

शिका, संघटित व्हा आणि संघर्ष करा, हा डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचा संदेश सर्व दलित, आदिवासी आणि सकल मागासवर्गीयांसाठी आहे. धर्मांतरित बौद्धांनी शिक्षणाचे महत्त्व जाणून शिक्षणाला प्राधान्य दिले. शिक्षणामुळे आंबेडकरी जनतेत प्रगती दिसू लागली; मात्र अजूनही आंबेडकरी जनतेतील ५० टक्के जनता अल्पशिक्षण घेऊन काबाडकष्ट करीत कफल्लक जीवन जगत आहे. स्वातंत्र्याच्या ७५ वर्षांतीही देशात दलित, आदिवासी, ओबीसी, अल्पसंख्यांक आणि आर्थिकदृष्ट्या मागासवर्गीय समाजात शिक्षणाचे प्रमाण कमी आहे.

भारतीय संविधानाने शिक्षण हा मूलभूत अधिकार मानून प्राथमिक शिक्षण सर्वांना मोफत आणि सक्तीचे केले आहे. त्यामुळे दलित, आदिवासी, ओबीसींसह सकल मागासवर्गीय समाजाला शिक्षण मोफत मिळू लागले; मात्र कालांतराने जसे जसे शिक्षणाचे बाजारीकरण झाले, तसे तसे दलित, आदिवासी, ओबीसींसह सर्व गरीब मागासवर्गीय विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाचा अधिकार डावलण्याचा प्रयत्न झाला.

शिक्षणसम्राटांनी उभे केलेले अडथळे दूर करण्यासाठी गरीबांच्या शिक्षणाचा अधिकार म्हणजे राइट टू एज्युकेशन (आरटीई)ची अंमलबजावणी सुरू झाली. राइट टू एज्युकेशनमुळे

मातृया प्रतिष्ठित शाळांमध्ये गरीबांच्या मुलांना प्राथमिक शिक्षणासाठी प्रवेश मिळत गेला. त्यानंतर नववी आणि दहावीसाठी त्या-त्या शाळांच्या महागड्या फी त्यांना भराव्या लागतात. साहजिकच हा खर्च या गरीबांना करता येत नाही. त्यामुळे फी भरली नाही म्हणून शिक्षण घेऊन न्यूरॉलॉजिकल समस्या निर्माण होऊ शकतात, असे अभ्यासक सांगतात. त्यामुळे वयाच्या टप्प्याप्रमाणे भाषा शिकण्याचे संकेत शिक्षणशास्त्र देते.

महाविद्यालय आणि उच्च शिक्षणासाठी दलित, आदिवासी, ओबीसी, गरीब विद्यार्थ्यांना त्रास दिला जातो. अनेक शाळांमध्ये दलित विद्यार्थ्यांच्या आणि धर्मांतरित विद्यार्थ्यांच्या शाळा दाखल्यांमध्ये अनेकदा जातीचा चुकीचा उल्लेख केला जातो. चुकून हा चुकीचा उल्लेख होत असेल, पण या चुकीच्या प्रकाराचे प्रमाण अधिक आहे. अनेक दहावी पास मुलांना महाविद्यालय प्रवेशासाठी शाळा सोडल्याचा दाखला आणि कागदपत्रे देताना दलित विद्यार्थ्यांना त्रास दिला जातो, तर कुटे फीसाठी रिझल्ट, दाखले रोखले जातात. शिष्यवृत्तीच्या बळखर शिक्षण घेण्याा दलित, आदिवासी विद्यार्थ्यांची स्कॉलरशिप खाण्याचे प्रकार काही शाळांमध्ये घडले आहेत. फ्रीशिप, स्कॉलरशिप वेळेवर मिळत नाही.

ग्रामीण भागातील दलित विद्यार्थी आणि अतिदुर्गम भागातील आदिवासी विद्यार्थी ज्या आश्रमशाळांच्या बळखर शिक्षण घेत असतात, त्या आश्रमशाळांची अवस्था बघवत नाही. अलीकडेच २६९ केंद्रीय आश्रमशाळांची मान्यता केंद्र सरकारने रद्द केली. त्यानंतर राज्य सरकारने या आश्रमशाळांना मान्यता देऊन २० टक्के अनुदान देण्याचा निर्णय घेतला; मात्र प्रत्यक्षात या आश्रमशाळांना अद्याप काही लाभ मिळालेला नाही. त्यात शिकणाऱ्या दलित, आदिवासी विद्यार्थ्यांचे भविष्य कसे घडणार, हा प्रश्न आहे.

या अडचणी असल्या तरी अनेक समर्पित कार्यकर्ते, समाजसेवक समाजासाठी आपण काहीतरी देणे लागतो या निःस्वार्थ भावनेतून काम करीत आहेत. विदर्भातील अमरावतीमध्ये मुलांना शिक्षण देण्याचा ध्यास घेऊन एका शिक्षकाने मोट्या कष्टाने शाळा काढली. बाबू, ताडपत्री, प्लास्टिक, कापद लावून शाळा सुरू केली. अनेक विद्यार्थ्यांनी या शाळेला प्रतिसाद दिला आहे. ही शाळा समृद्धी महामार्गाच्या कामात आल्याने तोडण्यात आली. मतीन काळे नावाच्या या शिक्षकाचे काम प्रे्रणादायी आहे. प्राथमिक आणि माध्यमिक, उच्च माध्यमिक शिक्षण घेणाऱ्या दलित विद्यार्थ्यांपिक्षा महाविद्यालयीन आणि पोस्ट ग्रेज्युएशन शिक्षण घेणाऱ्या दलित विद्यार्थ्यांना मोट्या जातीयवादाला सामोरे जावे लागते. याची अनेक उदाहरणे दिसतात.

आटी, सारथी या संस्था दलित, आदिवासी, ओबीसी, मराठा समाजातील गरीब विद्यार्थ्यांना विविध ट्रेनिंग आणि पीएचडीची स्कॉलरशिप देतात. त्यात मोठा भेदभाव होतो, असा आरोप दलित विद्यार्थ्यांनी केला होता. त्यातील अनेक विद्यार्थ्यांना पीएचडीची स्कॉलरशिप अद्याप मिळालेली नाही.

आता १०वी, १२वीचे रिझल्ट लागलेत. ११वी आणि १३वीचे प्रवेश सुरू आहेत. ऑनलाइन प्रवेश प्रक्रियेत आरक्षण द्यायला लागू नये म्हणून महाविद्यालयाची विश्वस्त संस्था वेगवेगळे अडथळे निर्माण करतात. आपल्या कॉलेज/शाळांसाठी ते भाषिक अल्पसंख्यांक दर्जा मिळवतात. या अल्पसंख्यांक महाविद्यालयात सामाजिक आरक्षण नाकारले जाते. हा गैरप्रकार रोखला पाहिजे. सर्वोच्च न्यायालयाने अल्पसंख्यांक महाविद्यालयात सामाजिक आरक्षण देता येत नसल्याबाबत निकाल दिला आहे.

परदेशी विद्यपीठे भारतात, तेही महाराष्ट्रात, नवी मुंबईत उभारण्यात येणार आहेत, याची घोषणा मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केली. मात्र परदेशी विद्यापीठांचे हब उभारताना मुख्यमंत्र्यांनी आपल्या विद्यापीठांचाही विचार केला पाहिजे. त्यांच्या अडचणी सोडवल्या पाहिजेत. प्राचीन नालंद विद्यापीठाचा आदर्श घेतला पाहिजे. परदेशी शिक्षण शिष्यवृत्तीमध्ये वाढ करून ती अधिक विद्यार्थ्यांना मिळवून दिली पाहिजे.

स्थानिक स्वराज्य संस्थांना अधिकृत ईमारतींचा डेटा अधिकृत संकेतस्थळावर उपलब्ध करणे अनिवार्य करावे :

कुठलीही ईमारतीचे बांधकाम सुरू करताना प्रस्तावित ईमारतीचा प्लॅन स्थानिक स्वराज्य संस्थांकडे द्यावा लागतो. त्यास मंजूरी देऊन ईमारत बांधकामाला 'CC' (commencement certificate) दिली जाते. ईमारत पूर्ण झाल्यावर 'OC' (occupancy certificate) दिली जाते. याचा अर्थ हाच होतो की अधिकृत इमारतीबाबतची माहिती हि स्थानिक स्वराज्य संस्थांकडे उपलब्ध असते. सांप्रतकाळी भारत हा देश तंत्रज्ञानाच्या बाबतीत अग्रेसर असा देश आहे. जगातील सर्वोत्कृष्ट दर्जाचे तंत्रज्ञान आपल्याकडे उपलब्ध आहे. विद्यमान तंत्रज्ञानाच्या मदतीने स्थानिक स्वराज्य संस्थांनी ज्या इमारतींना अधिकृतपणे परवानगी दिलेली आहे त्यांची यादी हि संकेतस्थळावर उपलब्ध करून द्यावी. बँकेकडे कर्ज घेण्यासाठी फाईल आल्यानंतर किंवा दुय्यम निबंधक कार्यालयात फ्लॅटची खरेदी-विक्रीचा दस्ताऐवज नोंदणीसाठी आल्यानंतर संबंधित अधिकाऱ्याने सदरील दस्ताची नोंदणी करण्यापूर्वी त्या त्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या संकेतस्थळावर जाऊन नोंदणीसाठी आलेल्या फ्लॅट ज्या ईमारतीत आहे ती ईमारत अधिकृत आहे की नाही याची पडताळणी करावी. ईमारत अधिकृत असेल तर आणि तरच दस्तऐवजांचे नोंदणीकरण करावे. केवळ अधिकृत इमारतींतील फ्लॅटची नोंदणी हा एकमेव उपाय जरी अंमलात आणला तरी भविष्यात अधिकृत इमारतींच्या निर्मितीला ९० टक्के आळा बसू शकेल. महाराा च्या संकेतस्थळावर देखील इमारतींच्या अधिकृततेबाबत पडताळणी करता येऊ शकेल अशी व्यवस्था केली जाऊ शकते.

गोपनीय अहवालात नोंद करा :

अनधिकृत बांधकामे हि एका खोती निर्माण केली जात नाहीत. अशा बांधकामांना स्थानिक लोकप्रतिनिधी व महापालिकेचे अधिकारी यांचा “‘अर्थपूर्ण” वरदहस्त असतोच असतो पण दुर्दैवाने त्याची शिक्षा हि सामान्य नागरिकांना भोगावी लागते हि बाब वेदनादायी आहे. “‘अॅल आर रिसॉर्प्सबल मिन्स नो वन इज रिसॉर्प्सिबल” अशा प्रकारचा कारभार राज्यातील पालिकांचा ‘चालू’ असल्याने अनधिकृत इमारतींची निर्मिती निरंतर चालूच असते . वस्तुतः ज्या अधिकाऱ्यांच्या कार्यक्षेत्रात अनधिकृत ईमारत उभी राहिल त्यासाठी त्या अधिकाऱ्याला जबाबदार धरले जायल हवे. राज्यात एकही अनधिकृत ईमारत हि स्थानिक अधिकाऱ्याच्या वरदहस्ताशिवाय उभा राहू शकत नाही हे आपण सिक्क्रेट आहे. त्यामुळे अनधिकृत इमारतींच्या निर्मितीला आळा घालण्याचा आणखी उपाय म्हणजे ज्या अधिकाऱ्याच्या कार्यक्षेत्रात अनधिकृत ईमारत उभी राहिल त्यास तो अधिकारी जबाबदार धरून तशी नोंद संलग्न अधिकाऱ्याच्या गोपनीय अहवालात करण्याचा नियम करावा. अनधिकृत ईमारतीस संलग्न अधिकाऱ्यास जबाबदार धरून त्याची वेतन वाढ रोखली जाण्याचा नियम करावा.

अनधिकृत इमारतींसाठी “या” गोष्टी हि कारणीभूत :

एक वेळ चंद्रावर पाऊल ठेवणे सोपे परंतु जमिनीसाठी एनए (NON AGRICULTURAL LAND) प्रमाणपत्र मिळवणे, ईमारत बांधणीसाठी स्थानिक स्वराज्य संस्थेकडून सीसी ते ओसी पर्वतंचे विविध प्रकारच्या परवानग्या/प्रमाणपत्र मिळवणे अत्यंत अवघड आहे. अधिकृत इमारतीसाठी आवश्यक परवानग्या मिळवण्याची भ्रष्ट कार्यपद्धती देखील अनधिकृत इमारतींच्या निर्मितीसाठी मोठया प्रमाणावर कारणीभूत आहे हे कटू वास्तव आहे. डिजिटल इंडिया, पारदर्शक कारभार, सुलभ प्रशासन अशा घोषणा करणाऱ्या राज्य-केंद्र सरकारने इमारत बांधकामाशी निगडित सर्व परवानग्या या पूर्णतः डिजिटल पद्धतीनेच देण्याची प्रक्रिया सुरू केली, ईमारत बांधकामाशी निगडित सर्व फाईल्स या रई फाईल्सर स्वरूपात करून त्यांचा प्रवास ‘ई -ट्रॅकिंग’ पद्धतीने केल्यास त्यातील ‘अर्थपूर्ण’ मानवी हस्तक्षेपाला चाप बसू शकेल. इमारतीच्या संलग्न परवानग्यांसाठी खूप मोठा खर्च करावा लागत असल्याने फ्लॅटच्या, भूखंडाच्या किंमतीत मोठी वाढ होते आहे. भूखंड-ईमारत खरेदी-विक्री, बांधकाम निर्मिती शी निगडित शासकीय प्रक्रिया सुलभ झाली तर निश्चितपणे अनधिकृत ईमारती ला चाप बसू शकेल.

राज्य पातळीवर तक्रार सुविधा निर्माण व्हावी :

अनधिकृत ईमारत निर्माण होत असल्यास त्याची गोपनीय माहिती सजग नागरिकांना देता यावी यासाठी राज्य पातळीवर तशा प्रकारची तक्रार सुविधा निर्माण करावी . तक्रार दार नागरिकांचे नाव गुपित ठेवले जाऊन प्राप्त तक्रार संलग्न स्थानिक स्वराज्य संस्थेच्या प्रमुखाकडे फॉरवर्ड केली जावी व अशा तक्रारीच्या अनुषंगाने केलेल्या कारवाईचा तपशील संकेतस्थळावर टाकणे सक्तीचे करावे.

एकुणातच, सामान्य नागरिकांची अनधिकृत ईमारतींच्या माध्यमातून होणारी आर्थिक व मानसिक ससेहोलपट टाळण्यासाठी सरकारने तातडीने उपाययोजना अंमलात आणण्याची आवश्यकता आहे.

● सुधीर लक्ष्मीकांत दाणी

प्रवर्तक सजग नागरिक मंथ, नवी मुंबई

(लेखक विविध विषयाचे अभ्यासक व भाष्यकार आहेत)



विकसित भारत घडवण्यासाठी...

शिक्षणाच्या माध्यमातून दलित, आदिवासी, ओबीसी व गरीबांचे सक्षमीकरण करूनच भारत विकसित होऊ शकतो. मात्र शिक्षणाचे बाजारीकरण, जातीयभेद व शिष्यवृत्तीतील अन्यायामुळे गरीब विद्यार्थ्यांना अडचणींचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे भारत विकसित राष्ट्र म्हणून घडवायचे असेल, तर विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणातील अडथळे दूर केले पाहिजेत.

विविध ट्रेनिंग आणि पीएचडीची स्कॉलरशिप देतात. त्यात मोठा भेदभाव होतो, असा आरोप दलित विद्यार्थ्यांनी केला होता. त्यातील अनेक विद्यार्थ्यांना पीएचडीची स्कॉलरशिप अद्याप मिळालेली नाही.

आता १०वी, १२वीचे रिझल्ट लागलेत. ११वी आणि १३वीचे प्रवेश सुरू आहेत. ऑनलाइन प्रवेश प्रक्रियेत आरक्षण द्यायला लागू नये म्हणून महाविद्यालयाची विश्वस्त संस्था वेगवेगळे अडथळे निर्माण करतात. आपल्या कॉलेज/शाळांसाठी ते भाषिक अल्पसंख्यांक दर्जा मिळवतात. या अल्पसंख्यांक महाविद्यालयात सामाजिक आरक्षण नाकारले जाते. हा गैरप्रकार रोखला पाहिजे. सर्वोच्च न्यायालयाने अल्पसंख्यांक महाविद्यालयात सामाजिक आरक्षण देता येत नसल्याबाबत निकाल दिला आहे.

शेवयांचा उपमा

सकाळचा नाश्ता म्हटले की, पोहे, उपमा, शिरा हे ठरावीक पदार्थ खायला मिळतात. एका सकाळी आपल्याला शेवयांचा उपमा करता येईल. खवव्यांना आवडेल अशी ही स्वादिष्ट डिश आहे .

साहित्य : शेवया, नारळ, मटार, चणाडाळ, टोमॅटो, लाल मिरची, गोडतेल, कडीपत्ता, कांदे, मोहरी, हिंग, मीठ, जिरे.

कृती : कढईत शेवयांचा चुरा तांबूस रंग येईपर्यंत भाजा. भाजताना तेल नको. पाणी गरम करून ठेवा. एका पातेल्यात तेल गरम करून त्यात हिंग, मोहरी, जिरे, मिरच्यांचे तुकडे, कडीपत्ता, भिजलेली डाळ, कांदा, हळद सर्व टाकून लालसर होईपर्यंत परतून घ्यावे. त्यात गरम केलेले पाणी टाकून मीठ टाकावे. चवीला साखर, कोथिंबीर, नारळ्याचा चव घालून उकळोवे. उकळलेल्या पाण्यात भाजलेल्या शेवयांचा चुरा घालावा व त्या शिजवाव्यात.



आपणासदेखील असं वाटत की आपले वय कमी आहे, पण सुरकुत्यामुळे चेहऱ्यावरील चार्म गमावत आहे, तर त्यामागे बरीच कारणे असू शकतात.

चला तर मग चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्यामागील कारणे जाणून घेऊया.

सुरकुत्या सरत्या वयाचा एक भाग आहे . कॉलेजनचे उत्पादन वेळेनुसार कमी होतं, ज्यामुळे आपली त्वचा लवचिकता गमावून बसते .

सरत्या वयासह सुरकुत्या होणे स्वाभाविकच आहे, पण अशी अनेक कारणे आहेत ज्यामुळे अकालीच सुरकुत्या दिसू लागतात . यामधील काही तर आपल्या दररोजच्या सवयीमुळे देखील असू शकत . जसे की साखरेचे सेवन किंवा सूर्याच्या प्रकाशात जास्त काळ राहिल्यामुळे आपल्या त्वचेवर फाईन लाइन्स दिसू लागतात .

तथापि अद्याप उशीर झालेला नाही. आपण इच्छित असल्यास आपल्या दिनचर्येत आवश्यक बदल करून या सुरकुत्यांना चेहऱ्यावर येण्यापासून रोखू शकता .



आपल्या त्वचेला घासणे : जर

आपण जोराने आपल्या चेहऱ्याला मेकअप वाईप किंवा टॉवेलने चोळत असाल किंवा आयलायनर लावण्यासाठी आपल्या डोळ्याच्या भोवतीच्या त्वचेला ताणत असाल, तर यामुळे देखील सुरकुत्या येऊ शकतात. वारंवार असे करण्याची सवय आपल्या त्वचेसाठी नुकसानदायी होऊ शकते.

पुरेशी झोप न घेणं : आपण झोप घेता त्यावेळी कॉर्टिसॉल(तणावाचे हार्मोन)ची पातळी स्वाभाविकरीत्या कमी होते. हे आपल्या त्वचेला दिवसभराच्या तणावापासून मुक्त होण्यासाठी नैसर्गिकरीत्या त्वचेला या चक्रातून जाऊ देतं. जर आपल्याला आवश्यक सौंदर्यवर्धक झोप मिळत नसेल तर आपण या चक्रात व्यत्यय आणत आहात. कॉर्टिसॉलचे उच्च स्तर कॉलेजन तोडून सुरकुत्या वाढवतात.

प्रदूषण : आपल्या सर्वांसाठी प्रदूषणाची वादती पातळी वाईट आहे, हे तर सर्वांनाच माहीत आहे. धूर, धूळ आणि धुकं

चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्या मागील मुख्य ७ कारणे

यापासून त्वचेच्या फ्री रॅडिकल्सला नुकसान होतं. यामुळे अकाली वृद्धत्व आणि सुरकुत्या येऊ लागतात. नकारात्मक प्रभावाला कमी करण्यासाठी दिवसाच्या शेवटी आपल्या चेहऱ्याला स्वच्छ करावे.

आपली झोपण्याची स्थिती : जर आपल्याला पोटावर किंवा हाताला उशीखाली दाबून झोपण्याची सवय असल्यास, बराच काळ असे केल्यानं आपल्या चेहऱ्यावर काही डाग येऊ शकतात. याचा परिणाम रात्रभर दिसून येत नाही, पण नंतर लक्षात येतो. यापासून वाचण्यासाठी पाठीवर झोपण्याचा प्रयत्न करा आणि त्वचेच्या सुरकुत्यांना कमी करण्यासाठी रेशीम किंवा सॅटिनची उशी वापरा.

उच्च साखरयुक्त आहार घेणं :

कमी होतील. तसेच स्वतःलादेखील आतून हायड्रेट ठेवा. दिवसभरातून किमान ८ ग्लास पाणी पिण्याचा नियम बनवा .

साखर आपले वजन वाढवण्यात आणि त्वचेला अकाली वृद्ध करण्यात योगदान देते. साखर विरघळल्यावर ही ग्लायकेशन नावाच्या प्रक्रियेतून जाते. मुळात, ही कॉलेजन आणि इलॅस्टीनला बांधते आणि त्यांना कमकुवत करते. यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या दिसून येतात.

सनस्क्रीन न लावणं : सूर्यापासून निघणारे यूव्ही किरण आपल्या त्वचेवरील सुरकुत्यांसाठी सर्वात जास्त जबाबदार असतात. असुरक्षित असणाऱ्या अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाशाच्या संपर्कात येऊन कॉलेजन खराब होऊ शकतं, ज्यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या होऊ शकतात. म्हणून आपल्या त्वचेला वाचवण्यासाठी नेहमी सनस्क्रीन वापरा.

डिहायड्रेड त्वचा : आपल्या त्वचेला सुरकुत्यापासून वाचवण्यासाठी नेहमी हायड्युरोनिक ॲसिड असणाऱ्या उत्पादनांचा वापर करावा. हे आपल्या त्वचेतील ओलावा टिकवून ठेवते, ज्यामुळे डोळ्यांच्या भोवती बनणाऱ्या फाईन लाइन्स

कमी होतील. तसेच स्वतःलादेखील आतून हायड्रेट ठेवा. दिवसभरातून किमान ८ ग्लास पाणी पिण्याचा नियम बनवा .

इन्स्टाग्रामवरून करायचा आहे का व्हिडीओ कॉल, मग फॉलो करा या स्टेप्स

इन्स्टाग्रामवर व्हिडीओ कॉलिंग हे जबरदस्त फीचर जोडण्यात आलं आहे . याच्या माध्यमातून तुम्ही व्हिडीओ कॉल करून तुमच्या मित्रांशी संवाद साधू शकता .

इन्स्टाग्राम आपल्या कॅटेंट आणि फीचर्सच्या जोरावर सध्या एक लोकप्रिय सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म बनलं आहे. या प्लॅटफॉर्मवर फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करण्यासोबतच व्हिडीओ कॉलदेखील करता येतो. जर तुम्हालादेखील हे फीचर वापरायचं असेल आणि जर तुम्हाला पद्धत माहीत नसेल तर टॅशन घेऊ नका. आम्ही तुम्हाला या आर्टिकलमध्ये व्हिडीओ कॉल करण्याची पद्धत सांगणार आहोत, ज्यामुळे तुम्ही तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी फेस-टू-फेस संवाद साधू शकता.

इन्स्टाग्राममध्ये अशाप्रकारे करा व्हिडीओ कॉल

- तुमच्या मोबाईलमध्ये इन्स्टाग्राम ॲप ओपन करा .
- उजवीकडे असलेल्या मेसेज आयकॉनवर क्लिक करा .
- वॅट लिस्टमधून तो कॉण्टॅक्ट निवडा, ज्याला तुम्हाला व्हिडीओ कॉल करायचा आहे .
- त्यानंतर उजवीकडे असलेल्या कॅमेरा आयकॉनवर क्लिक करा .
- त्यानंतर व्हिडीओ कॉल सुरू होईल .
- अशाप्रकारे तुम्ही व्हिडीओ



कॉलच्या माध्यमातून तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी बोलू शकता . व्हिडीओ कॉल दरम्यान तुम्ही काय करू शकता ...

- व्हिडीओ कॉलदरम्यान तुम्ही फोनचा कॅमेरा रिव्ह करू शकता .
- मायक्रोफोन आयकॉनवर क्लिक करून तुम्ही माइक म्यूट करू शकता .
- स्माइली फेस आयकॉनवर टॅप करून तुम्ही व्हिडीओ कॉलमध्ये इफेक्ट ॲड करू शकता .

लक्षात असू द्या व्हिडीओ कॉल करण्यापूर्वी वाय-फाय किंवा डेटा कनेक्शन सुरळीत असेल याची काळजी घ्या. ज्यामुळे तुम्ही अगदी सहज व्हिडीओ कॉलिंग करू शकाल. तसेच तुम्हाला व्हिडीओ क्वालिटीदेखील चांगली मिळेल. विशेष म्हणजे कॉलिंग दरम्यान तुम्ही ४ लोकांना जोडू शकता आणि चार लोकांशी एकाचवेळी बोलू शकता. महत्त्वाची बाब म्हणजे ज्यांना व्हिडीओ कॉल करायचा आहे, त्यांनी इन्स्टाग्राम नोटिफिकेशन ऑन केलेल्या असल्यात, तसेच ते ऑफलाइन असल्यास व्हिडीओ कॉल नोटिफिकेशन त्यांना जाणार नाहीत. सोशल मीडिया ॲप इन्स्टाग्रामनं गेल्या वर्षी किशोरवयीन मुलांचा विचार करून नाइट टाईम नज फीचर लॉंच केलं होतं. ही सुविधा रिमाइंडरप्रमाणे चालते. जेव्हा किशोरवयीन मुलं ९० मिनिटपेक्षा वेळ घालवतील तेव्हा त्यांना ॲप बंद करण्याचा रिमाइंडर मिळेल.

जपा संत्र सेवनाचा मंत्र !

संत्री खাতाना काळजी घ्यावी. सर्दी, खोकला झाला असेल तर अति आंबट चवीचे व कच्चे संत्रे खाऊ नये, त्यामुळे खोकला अधिकच वाढू शकतो. आंबट गोड चवीची, पिवळ्या केशरी रंगाची संत्री सगळ्यांच्या आवडीची असतात. संत्र्यात भरपूर प्रमाणत ‘अ’, ‘ब’ आणि ‘क’ जीवनसत्त्व असतं. साधारण थंडीत संत्र्यांचा हंगाम सुरू होतो. महाराष्ट्रात नागपूरमध्ये संत्र्याचं पीक मोठ्या प्रमाणात घेतलं जातं. संत्र्यापासून ज्यूस, जॅम, जेली, अन्तर , सुगंधी तेल, चूणं असे अनेक पदार्थ तयार केले जातात. पण फक्त खाद्यपदार्थ किंवा सौंदर्य पदार्थांच नाही, तर आरोग्याच्या अनेक समस्यांवर संत्रे फायदेशीर आहे. चला तर या संत्र्याचे फायदे जाणून घेऊयात.

■ भूक मंदावणे, पोटात गॅस होणे अशा समस्यांवर संत्र्याचा रस प्यायल्यास खूप आराम पडतो.

■ मळमळल्यासारखं होत असल्यास संत्र्याची साल हुंगल्यास लगेच आराम पडतो.

■ पचनशक्ती वाढवण्यासाठी संत्रं खावे.

■ मलावरोधाचा त्रास होत असल्यास रात्री झोपण्यापूर्वी संत्र्याच्या फोडी पांढऱ्या सालीसकट खाव्यात, सालीतील तंतुमय पदार्थांमुळे शोचास साफ होत.

■ संत्र्यामध्ये असणाऱ्या ‘क’ जीवनसत्त्वामुळे दातांच्या अनेक समस्या दूर होतात.

■ थकवा, अशक्तपणा जाणवत असल्यास संत्रे खावे.

■ हंगाम संत्री आवर्जून खावी, कारण त्वचेचे सौंदर्य सुधारण्यासाठी संत्रे मदत करते.

■ संत्रे ही थंड असतात. अति उष्णतेचा त्रास झाल्यास संत्र्याचा रस प्यावा.

■ संत्र्याची साल वाळवून त्यापासून चूर्ण तयार करावे. हे सूक्ष्म चूर्ण चेहऱ्यावर लावल्यास मुरुमे व पुटकुळ्या दूर होऊन त्वचा कातियुक्त होते.

■ संत्र्याच्या नियमित सेवनामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. पण संत्री खाना काळजी घ्यावी, सर्दी, खोकला झाला असेल तर अति आंबट चवीचे व कच्चे संत्रे खाऊ नये, त्यामुळे खोकला अधिकच वाढू शकतो.



त्यायामापूर्वी अशी घ्या त्वचेची काळजी

आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी व्यायाम करतो. पण त्यामध्ये आपल्या त्वचेची काळजी घेतली जात नाही. असे बरेच कमी लोक असतात, जे वर्क आऊटसच्या पूर्वी आपल्या त्वचेची योग्यरीत्या काळजी घेतात. असं करणं फार महत्वाचं असत. कारण वर्क आऊटसच्या

त्वचा तज्ञ म्हणतात की, जेव्हा आपण वर्क आऊटसाठी जात असाल तेव्हा मेकअपपासून शक्य असेल तेवढे वाचावे. हे आपल्या छिऱ्या आणि घामाच्या ग्रंथांना अवरोधित करतात, यामुळे आपल्या त्वचेला श्वास घ्यायला अडचण होते. म्हणून आपण वर्क आऊट करायला जाण्यापूर्वी आपल्या त्वचेला चांगल्या प्रकारे स्वच्छ करून घ्या. यासाठी आपण एखाद्या फेसवॉशने चेहरा स्वच्छ करणे अधिक चांगले राहील.

मॉइश्चरायझिंग करणे आवश्यक त्वचेची काळजी घेणारे तज्ञ म्हणतात की, त्वचा स्वच्छ केल्यावर तिला मॉइश्चराइझ करणे देखील आवश्यक आहे. वास्तविक वर्क आऊट्स दरम्यान आपल्या त्वचेमधून भरपूर घाम येतो, जे आपल्या त्वचेचे निर्जलीकरण करतो. अशा परिस्थितीत त्वचेचा ओलावा टिकवून ठेवण्यासाठी मॉइश्चराइझ करणं

दरम्यान भरपूर घाम येतो आणि जर आपली त्वचा स्वच्छ नसेल तर घाणेरड्या त्वचेवर घामामुळे बॅक्टेरिया अधिक वाढू शकतात. याशिवाय व्यायामाच्या दरम्यान आपल्या त्वचेचे निर्जलीकरण होते. चला तर मग आज आम्ही आपल्याला सांगत आहोत की, व्यायामापूर्वी त्वचेची काळजी कशी घ्यावी...

आवश्यक असतं. म्हणून जेव्हा आपण आपला चेहरा स्वच्छ कराल तेव्हा आपल्या चेहऱ्यावर मॉइश्चरायझर आणि लिप बाम लावा, कारण वर्क आऊट केल्यावर आपले ओठ कोरडे होतात आणि फाटतात.

एसपीएफ संरक्षणाला दुर्लक्षित करू नका : त्वचा तज्ञ म्हणतात की, प्री-वर्क आऊट त्वचेची काळजी घेताना सूर्याच्या किरणांपासून संरक्षण करणे देखील महत्त्वाचे आहे. जर आपण वर्क आऊट दरम्यान मैदानी व्यायाम करण्याची योजना आखत असाल, तर जसे की बागेत जाऊन धावणे किंवा बाहेरच योगा करत असाल तर बाहेर जाण्यापूर्वी सनस्क्रीन लावणे विसरू नका.

ॲंटीपर्सिपरंट लावा : हे खरे आहे की आपल्याला व्यायामशाळेत किंवा वर्क आऊट्स करताना खूप घाम गाळवा लागतो. तर आपल्या बगलेला ॲंटीपर्सिपरंट रोलऑन करून बॅक्टेरिया आणि जंतांचे घर होण्यापासून संरक्षण करा.



निरोगी आणि सुदृढ आरोग्य हवं असेल तर आहारात पौष्टिक पदार्थांचा समावेश करा, असा सल्ला कायमच डॉक्टरांकडून दिला जातो. त्यासोबत सकाळचा नाश्ता भरपेट करावा, दुपारचं जेवण थोडं कमी करावं आणि रात्रीचं जेवण अत्यंत हलकं घ्यावं, असंही म्हटलं जातं. मात्र, अनेकदा आपण याकडे दुर्लक्ष करतो. अनेकदा काही जण रात्रीच्या जेवणात मसालेदार पदार्थ, फास्टफूड यांचा समावेश करतात. मात्र, ते शरीरासाठी अत्यंत चुकीचं आहे. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी कोणत्या पदार्थांचं सेवण करणं टाळलं पाहिजे, हे जाणून घेऊयात.

भात : अनेकांना रात्री भात खाल्ल्याशिवाय झोप येत नाही. मात्र, रात्रीच्या वेळी भात खाल्ल्यामुळे शरीरात अतिरिक्त चरबी निर्माण होण्याची शक्यता असते. रात्री भात खाल्ल्याने पोटाकडील चरबी वाढते. **फास्ट फूड/तेलकट पदार्थ :** पिझ्झा, बर्गर, फ्राईज यासारखे फास्ट फूड आणि तळलेले पदार्थ रात्रीच्या वेळी खाणे टाळा. अपचन किंवा ॲसिडिटीमुळे निद्रानाश होऊ शकतो. **चॉकलेट :** काही जणांना रात्री जेवण झाल्यावर गोड खाण्याची सवय असते. त्यामुळे बऱ्याच वेळा चॉकलेट



खाल्लं जातं. मात्र, चॉकलेट हे कितीही आवडीचे असले तरी झोपण्यापूर्वी ते खाऊ नका. कारण चॉकलेटसमथ्येही काही प्रमाणात कॅफेन असते. तेव्हा रात्रीच्या वेळी चॉकलेटच्या अतिसेवनामुळे झोपेवर परिणाम होऊ शकतो. **मांसाहारी पदार्थ :** रात्रीच्या वेळी मांसाहार पूर्णपणे वर्ज्य करावा. कारण, मांस पचायला २४ ते ७२ तासांचा कालावधी लागतो. यामुळे वजन तर वाढतेच, पण रात्री अपचनामुळे झोपमोडही होऊ शकते. तेव्हा मांसाहार करणे टाळा. **चायनीज पदार्थ :** चायनीज पदार्थांमध्ये एमएसजी अर्थात मोनोसोडियम ग्लुटामेट असते.

प्रत्येक व्यक्तीला दररोज पुरेशी विश्रांती मिळणे आवश्यक असते. व्यक्तीनुसार झोपेचे प्रमाण बदलत असले तरीही चांगल्या आरोग्यासाठी किमान सात तासांची झोप घेणे आवश्यक असते. ही झोप सलग असली पाहिजे. झोपेमध्ये खंड पडला तर शरीराला त्याचा फारसा उपयोग होत नाही. अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. मात्र, ही सवय कालांतराने आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. झोप पूर्ण झाली नाही तर व्यक्तीच्या शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतात. अपुऱ्या झोपेमुळे उद्बभ्वागारी काही लक्षणे पाहूयात...

अपुऱ्या झोपेमुळे होतात हे त्रास

■ **भावनिक अस्वस्थता**

: पुरेशी झोप न झाल्यामुळे व्यक्ती विनाकारण चिडचिड करते. बऱ्याच काळापासून शरीराला आवश्यक असणारी विश्रांती मिळाली नाही तर त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या भावनांवर होतो. त्यामुळे व्यक्तीचा मूड सातत्याने बदलत राहतो.

■ **विसरभोळेपणा** : योग्य तितकी झोप न झाल्यास व्यक्तीमध्ये विसरभोळेपणा वाढतो. याचे प्रमाण काही वेळा इतके वाढते की अगदी काही काळापूर्वी तुम्ही केलेली गोष्टही तुम्हाला सहज आठवनाशी होते.

■ **नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे** : अपुरी झोप ही तुमच्या स्मरणशक्तीवर परिणाम करते. झोप झाली नसल्यास मेंदूला जास्त ताण द्यावा लागतो आणि त्यामुळे नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे निर्माण होण्याची शक्यता असते.

■ **अकाली वृद्धत्व** : आपण लवकर वयस्कर व्हावे असे कोणत्याच व्यक्तीला वाटत

नाही. मात्र पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींच्या त्वचेवर लवकर सुरकुत्या पडतात. त्यामुळे व्यक्ती वयस्कर दिसू लागतात.

■ **लठ्ठपणा** : पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींचे शारीरिक गणित बिघडते. अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही. तसेच त्यांना वारंवार भूक लागण्याचीही शक्यता असते. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढू शकतो.

■ **कर्करोग होण्याची शक्यता** : अपुऱ्या झोपेमुळे आपल्या शरीराचे नव्हे तर मेंदूचे कार्यही बिघडते. अपुरी झोप ही प्रोस्टेट कर्करोग, स्तनांचा कर्करोग यांसारख्या आजारांना कारणीभूत ठरू शकते.

■ **कमी प्रतिकारशक्ती** : अपऱ्या झोपेमुळे शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी होऊ शकते. त्यामुळे अशा लोकांना संसर्गजन्य आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.



पोटाचा घेर कमी करायचा आहे?

मग जाणून घ्या घोसाळी खाण्याचे फायदे

गौरी -गणपतीसारखे सण, उत्सव आले की अनेक घरांमध्ये घोसाळ्याच्या भज्यांचा वास घमघमू लागतो.

साधारणपणे आपल्याला कांदाभजी, बटाटाभजी, पालकभजी असे भज्यांचे प्रकार माहीत आहेत.

मात्र, या सगळ्यांमध्ये घोसाळ्याची भजीदेखील तितकीच खुमासदार लागतात.

घोसाळ्याची भजी खाण्यासाठी लोक नाकं मुरडतात. मात्र,

गुणकारी आहे. त्यामुळे त्याचे नेमके फायदे कोणते ते जाणून घेऊयात.

■ लघवी साफ होते. ■ कफ झाल्यास घोसाळ्याचा रस प्यावा. त्यामुळे उलटी होऊन कफ बाहेर पडतो. ■ पोट साफ होतं. ■ जखम बरी होते. ■ पोटाचा घेर कमी होतो. ■ मूतखड्यावर गुणकारी ■ थकवा दूर होतो.



हिवाळ ऋतू सुरू झाला की बाजारात ऊस, संत्री, गाजर, हरभरा, आवळे अशी फळे दिसू लागतात .

या सगळ्यामध्ये अनेकांचं लक्ष वेधून घेतो तो म्हणजे हरभरा. हिरवागार हरभरा पाहिला की महिला वर्गाच्या डोव्यात अनेक वेगवेगळ्या भन्नाट रेसिपी घुमू लागतात .

मग संपूर्ण हिवाळ ऋतू संपेपर्यंत ओल्या हरभऱ्याची चटणी, धावणं, पाल्याची भाजी असे वेगवेगळे प्रकार प्रत्येकाच्या स्वयंपाक घरात होऊ लागतात . या ओल्या हरभऱ्याचे अनेक गुणकारी फायदे आहेत . विशेष म्हणजे केवळ ओल्या हरभऱ्याचेच नव्हे, तर चणे किंवा हरभरा डाळीचं पीठ (चणाडाळीचं पीठ) हेदेखील शरीरासाठी बहुगुणी ठरत असल्याचं दिसून येतं .

‘या’ व्यक्तींनी हरभरा खाऊ नये

■ हरभरा डाळ पचण्यास जड आहे. तसंच ती उष्ण, तुरट-गोड चवीची आहे. त्यामुळे वातदोष वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच, वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी हरभरा डाळ किंवा हरभऱ्याचं सेवन करू नये.

■ हरभरा पचण्यास जड आहे. त्यामुळे पचनशक्ती मंद असणाऱ्यांनी किंवा अपचनचा त्रास होणाऱ्यांनी हरभऱ्याचं सेवन टाळावं. तसंच डाळीच्या पिठापासून केलेले पदार्थ देखील जास्त खाऊ नयेत.



हरभरा खाण्याचे ‘हे’ फायदे वाचून व्हाल चकित!

■ हरभऱ्यामध्ये मॅलिक ॲसिड, ॲक्झालिक ॲसिड यांचं प्रमाण असल्यामुळे आम वाल्या (उलटी), अपचन या समस्या दूर होतात.

■ हरभरा स्नायूवर्धक आहे. त्यामुळे व्यायाम करणाऱ्यांनी हरभऱ्याचं नियमित सेवन केल्यास फायदेशीर ठरू शकतं.

■ ओल्या हरभऱ्याच्या पानांमध्ये लोहाचं पुरेपूर प्रमाण असतं. त्यामुळे शरीरात लोहाची कमतरता असलेल्या व्यक्तींनी हरभऱ्याच्या पानांची भाजी खावी.

■ कोणत्याही प्रकारचा त्वचाविकार असल्यास हरभरा डाळीचे पीठ प्रभावी जागेवर लावावे.

■ डाळीच्या पिठाने रंग उजळतो. चेहऱ्यावर मुरुमे असतील तर एक चमचा दही घेऊन त्यात थोडंसं डाळीचं पीठ घालावं. त्यानंतर हा लेप चेहऱ्यावर लावावा. यामुळे चेहऱ्यावरील मुरुमं कमी होतात.

■ केस रक्ष किंवा कोरडे असतील तर डाळीच्या पिठाने केस धुवावेत.

■ घाम येऊन शरीरातून दुर्गंधी येत असल्यास अंधोळ करताना डाळीच्या पिठाचा लेप लावावा.

नावडते असले तरी

आठवड्यातून एकदा कारले खावेच!

‘कडू कडू कारले, बाजारात फिरले त्याला पाहून नाक भेंडीने मुरडले’. लहानपणी भाज्यांवर आधारित एका ‘बडबड गीता’मध्ये कारल्याचे वर्णन अशाप्रकारे केले होते. कारले किंवा कारल्याची भाजी म्हटली की सगळेच नाक मुरडतात, पण ही कारली कितीही कडू असली तरी आरोग्य मात्र उत्तम ठेवतात. कारल्यामध्ये कॅल्शियम, लोह, फॉस्फरस ‘अ’, ‘क’ जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. आपल्याकडे कारल्याची भाजी सहसा कोणी करत नाही, केलेीच तर मीठ टाकून तिच्यामध्ये असलेले सारे पौष्टिक घटक काढून टाकतात. कारल्यालं पाणी काढून टाकलं की ती कमी कडू लागते, असा अनेक गृहिणींचा समज आहे. पण, यामुळे भाजीतील जीवनसत्त्व पूर्णपणे वाया जाते याची कल्पना त्यांना नसते. कारल्याला आयुर्वेदात खूप महत्त्व आहे. फक्त भाजीसाठीच नाही तर औषधांमध्येही कारल्याचा वापर केला जातो. कारले कितीही नावडते असले तरी आहारात आठवड्यातून किमान एकदा तरी या फळभाजीचा समावेश असल्याच पाहिजे.

कारल्याचे फायदे

■ कारल्याच्या रसांमुळे रक्त शुद्ध होते, त्यामुळे त्वाचाविकार होण्याचा धोका कमी होतो .

■ कावीळ झाल्यास ताज्या कारल्यांचा रस सकाळ-संध्याकाळ घेतल्यास यामुळे कावीळ दूर होते .

■ यकृताच्या सर्व विकारांमध्ये कारल्याचा रस फायदेशीर असतो .

■ जंत किंवा कृमींचा त्रास असल्यास कारल्याची भाजी किंवा रस घेतल्यानं कृमींचा त्रास कमी होतो .

■ दमा, सर्दी, खोकल्याचा त्रास असेल तर कारल्याचा रस व तुळशीच्या पानांचा रस एकत्र करून त्यात मध मिसळून महिनाभर घेतल्यास रोगप्रतिकार शक्ती वाढून हे दूर होतात .



३६६.८० कोटींचे करसंकलन नवी मुंबई महापालिकाकडून १ जुलैपासून विलंब दंड लागू

■**नवी मुंबई** : नवी मुंबई महापालिका मालमत्ताकर विभागाने सन २०२५-२६ या चालू आर्थिक वर्षात पहिल्या तिमाहीमध्ये ३६६.८० कोटींचे करसंकलन करून करसंकलनामध्ये महापालिकेच्या इतिहासामध्ये विक्रमी नोंद केली आहे. नवी मुंबई महापालिकेने नागरिकाभिमुख उपक्रम राबविल्यामुळे आणि करसंकलनासाठी विविध पुढ-ाकार घेतल्याने संकलनामध्ये विक्रमी वाढ झाली आहे. यामध्ये बचतगटांच्या महिला, मालमत्ताकर विभागाचे सर्व स्तरावरील अधिकारा-कर्मचारी आणि सर्वात महत्त्वाचे शहरातील जागरुक करदाते यांच्यामुळे करसंकलनाचा सदर विक्रम साध्य झाला असून ते सर्वांचे यश असल्याचे स्पष्ट करीत महापालिका आयुक्त डॉ. कैलास शिंदे यांनी करदात्या नागरिकांचे आभार मानले आहेत. आगामी काळामध्ये थकबाकीदारांना मालमत्ताकर भरण्याच्या प्रवाहामध्ये

असे झाले कर संकलन	
► १,००,५८७ करदात्यांकडून ३६६.६० कोटी करभरणा	
► ऑनलाइन पद्धतीने २२० कोटींचा कर (६६ टक्के)	
► तिमाहीच्या शेवटच्या दिवशी तब्बल १०.८४ कोटी करसंकलन	
► नेरुळ वॉर्डमधून सर्वाधिक ७४.१३ कोटी रुपये कर रक्कम	
► तब्बल १९,७०३ करदात्यांना १० टक्के सवलतीचा लाभ	
मालमत्ता प्रकार टक्केवारी	
► निवासी मालमत्ता - ३३ टक्के	
► औद्योगिक मालमत्ता - ३३ टक्के	
► व्यावसायिक मालमत्ता - ३ टक्के	
► मिश्र आणि इतर मालमत्ता - ११ टक्के	

आणण्यासाठी महापालिकेने आता १ जुलैपासून विलंब दंड (शास्ती) लागू करण्यास सुरुवात केली आहे. त्यानुसार, ज्यांनी पहिल्या तिमाहीमध्ये आपल्या कराचा भरणा केला नाही अशा थकबाकीदारांवर १ जुलैपासून प्रतिमहिना वाढणारा २ टक्के विलंब दंड आकारण्यास सुरुवात होणार आहे.

सन २०२५-२६ या आर्थिक वर्षासाठी ह्यनमुमपा'ने मालमत्ता करवसुलीचे १२००

कोटी रुपयांचे महत्त्वाकांक्षी उद्दिष्ट ठेवले आहे. चालू वर्षात बचतगटांच्या महिलांद्वारे बिलांचे घरपोच वाटप, मोबाईल ऑप्लिकेशनच्या सहाय्याने मालमत्ताकर भरण्यासाठी डिजिटल पद्धतीचा स्वीकार, मालमत्ताकर बिल व्हॉट्सअॅपवर मिळविण्यासाठी व्हॉट्सअॅप चॅटबॉट आणि मालमत्ताकर बिलातील सामान्य करावरील १० टक्के सवलत योजनांचा लाभ, असे अभिनव उपक्रम राबवण्यात आले आहेत.

“शहराच्या विकासांमध्ये प्रत्येक करदात्याचे योगदान अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्यांनी भरलेल्या करातूनच शहराचा विकास होतो. शहराच्या विकासासाठी प्रत्येक नागरिकाचा वेळेवर भरलेला कर विश्वासवाचा भाग आहे. पहिल्या तिमाहीत झालेल्या विक्रमी करसंकलनातून नवी मुंबईकरांनी दाखवलेली जबाबदारी निश्चितच उल्लेखनीय आहे. मात्र, आता नियमानुसार १ जुलैपासून विलंब दंड लागू होत आहे. त्यामुळे अनावश्यक दंड टाळण्यासाठी नागरिकांनी तत्काळ कर भरून विकासाच्या वाट्यालीत भागीदार व्हावे, असे आवाहन नवी मुंबईकर मालमत्ताधारकांना करण्यात येत आहे.”

—**डॉ. कैलास शिंदे, आयुक्त नवी मुंबई महापालिका**

पवनचक्की कंपनीच्या ठेकेदाराकडून शेतकऱ्यांची ४५ लाखांची फसवणूक धाराशिवमध्ये शेतकऱ्यांचं आमरण उपोषण

■**धाराशिव**: सिरॅटिका पवनचक्की कंपनीच्या ठेकेदाराकडून धाराशिव जिल्ह्यातील शेतकऱ्यांची तब्बल ४५ लाखांची फसवणूक झाली आहे. शेतात टॉवर उभे केल्याचा मावेजा शेतकऱ्यांना चेक द्वारे दिला पण १५ ते २० दिवस होऊनही बँकेत चेक वटत नसल्याचे समोर आले आहे. पवनचक्की कंपनीच्या ठेकेदारांनी चेक होल्ड करत फसवणूक केल्याची तक्रार शेतकऱ्यांनी केली आहे. वाशी तालुक्यातील पारा गावातील १५ शेतकऱ्यांची तहसीलदारांकडे तक्रार केली आहे. जमिनीचा मोबदला म्हणून ज्यांनी चेक दिला ते ठेकेदार फोनही उचलत नसल्याचे तक्रारीत नमूद करण्यात आले आहे.

१२ ते १५ शेतकऱ्यांचे जवळपास ४५ लाख किमतीचे चेक बाउन्स
धाराशिव जिल्ह्यातल्या वाशी तालुक्यातील पारा गावात पवनचक्की कंपनीकडून शेतकऱ्यांना दिलेली चेक बँकेत वटले ना-



ही. १२ ते १५ शेतकऱ्यांचे जवळपास ४५ लाख किमतीचे चेक बाउन्स झालेले. त्यामुळे धाबरलेल्या शेतकऱ्यांनी तहसीलदारांकडे धाव घेत न्यायाची मागणी केली. सिरॅटिका कंपनीचे टॉवर शेतकऱ्यांच्या शेतात उभारले गेले. मात्र कंपनीच्या ठेकेदारांकडून मोबदला म्हणून दिलेली चेक वाटले नाहीत. त्याबाबत ठेकेदारांशी संपर्क साधायचा शेतकऱ्यांनी प्रयत्न केल्यावर ते फोनही घेत नसल्याची तक्रार शेतकऱ्यांनी केली. आपली फसवणूक झाली असून आपल्याला न्याय मिळावा यासाठी

शेतकऱ्यांनी तहसीलदारांकडे धाव घेतली. **जिल्हाधिकारी कार्यालयात महिलांची पवनचक्कीविरोधात प्रचंड घोषणाबाजी**
धाराशिव जिल्हाधिकारी कार्यालयात महिलांची पवनचक्कीविरोधात प्रचंड घोषणाबाजी केली आहे. तांदुळावाडी येथील पवनचक्की बाधित शेतकरी कुटुंबातील महिलांची जिल्हाधिकारी कार्यालयात धडक दिल्याचे पाहायला मिळाले. ६ दिवसांपासून वाशी तहसील कार्यालयासमोर शेतकऱ्यांचे आमरण उपोषण सुरू आहे. पवनचक्की कंपन्यांच्या ठेकेदारांकडून लूट होत असल्याचा आरोप करत उपोषण सुरू केले आहे. सहा शेतकऱ्यांची तब्येत खालवली मात्र प्रशासनाकडून कुठलीही दखल घेतली नाही. त्यामुळे संतप्त महिलांची जिल्हाधिकारी कार्यालयात धडक घेतली. पवनचक्कीच्या ठेकेदारांकडून होणाऱ्या अन्याय दूर करत न्यायाची मागणी केली आहे.

■**उल्हासनगर** : उल्हासनगर शहरात विकासाकामांच्या नावाखाली गेल्या काही काळात टेंडर प्रक्रियेतील अपारदर्शकता, सेटिंग आणि खास ठेकेदारांच्या फायद्याची खेळी सुरू होती. लाखो रुपयांच्या लहानसहान कामांना एकत्र करून रक्कल टेंडरच्या माध्यमातून थेट २० कोटी रुपयांचे चार प्रचंड टेंडर तयार करण्यात आले होते. या प्रकारामुळे अनेक लघु व मध्यम ठेकेदारांना संधीच मिळत नव्हती. मात्र, आता महापालिका आयुक्त मनीषा आक्हाळे यांनी या टेंडर सेटिंगला जोरदार चपराक देत संपूर्ण प्रक्रिया रद्द केली असून, पारदर्शकतेच्या मार्गाने १५१ स्वतंत्र ई-निविदा पुन्हा प्रसिद्ध केल्या आहेत.

सायकलवर शाळेत जाणाऱ्या विद्यार्थिनीला भरधाव ट्रकने चिरडलं नाशिकमध्ये संतप्त ग्रामस्थांचा रास्ता रोको

■**नाशिक** : नाशिकच्या निफाड तालुक्यातील चांदोरीमध्ये हिट अँड रनची घटना घडली असून ट्रकच्या धडकेत बालिकेचा मृत्यू झालाय. सिद्धी लुंगसे असे विद्यार्थिनीचे नाव असून सायकलवर शाळेत जाताना विद्यार्थिनीला भरधाव वेगाने जाणाऱ्या आयशर ट्रकने चिरडले. यानंतर संतप्त जमाव रस्त्यावर उतरत त्यांनी रास्तारोको आंदोलन केले. तीन ते चार ट्रक चालक भरधाव वेगाने वाहन चालवित असताना अपघात झाल्याचा स्थानिकांचा आरोप आहे. संशयित वाहनचालकांवर कठोर कारवाईचे आश्वासन दिल्यानंतर जमाव पांगला. निफाड-संभाजीनगर रोडवर रोजच भरधाव वेगाने वाहने चालवत असल्याने नागरिकांना जीव मुदीत धरून प्रवास करावा लागत असल्याने नागरिकांनी नाराजी व्यक्त केली आहे.

याबाबत अधिक माहिती असू की, नाशिक-संभाजीनगर महामार्गावरील नागपूर फाटा परिसरात सोमवारी (ता. ३० जून) हिट अँड रनची घटना घडली. चांदोरीतील न्यू इंग्लिश स्कूलमध्ये सातवीत शिकणारी सिद्धी मंगेश लुंगसे शाळेत जाण्यासाठी सायकलने निघाली होती. मात्र, वाटेत भरधाव वेगाने येणाऱ्या डंपरने तिला चिरडले, ज्यामध्ये तिचा जागीच मृत्यू झाला. या दुर्दैवी घटनेमुळे संपूर्ण चांदोरी परिसरात हळूहळू व्यक्त केली जात आहे. अपघातानंतर त्या डंपरने समोरून येणाऱ्या



ही दुर्दैवी घटना घडल्यानंतर परिसरातील नागरिकांनी तालुका घटनास्थळी धाव घेतली. अपघातामुळे संतप्त झालेल्या गावकऱ्यांनी चांदोरी-निफाड रस्त्यावर जोरदार रास्ता रोको आंदोलन छेडले. डंपर चालकावर त्वरित आणि कठोर कारवाई करण्यात यावी, अशी तीव्र मागणी ग्रामस्थांनी यावेळी केली. या आंदोलनामुळे महामार्गावर वाहनांच्या दोन ते तीन किलोमीटरपर्यंत लांबच लांब रांगा लागल्या होत्या आणि काही काळासाठी संपूर्ण वाहतूक ठप्प झाली होती. दरम्यान, अपघाताची माहिती मिळताच पोलीस तत्काळ घटनास्थळी पोहोचले. त्यांनी संतप्त जमावाशी संवाद साधत समजूत काढली आणि आंदोलकांना शांत केले.

दुचाकीला देखील जोरदार धडक दिली. या धडकेत दुचाकीवरील पती-पत्नी गंभीर जखमी झाले असून त्यांच्यावर सध्या स्थानिक रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. डंपरचा वेग अतिशय प्रचंड होता, असे प्रत्यक्षदर्शींनी सांगितले असून या अपघातामुळे नागरिकांमध्ये तीव्र संतापाचे वातावरण पसरले आहे.

■**छत्रपती संभाजीनगर** : वाळूज एमआयडीसी येथील एका औषधी कंपनीतून ड्रज प्रकरणी एनडीपीएस पथकांने एक कोटी २३ लाखांचा मुद्देमाल जप्त केला. या कारवाईमुळे एकच खळबळ उडाली. मात्र या प्रकरणात अटक केलेल्या मुख्य आरोपीलाच पोलीसांनी पोलीस ठाण्यात व्हीआयपी ट्रीटमेंट दिली. पोलीसांच्या टेबलवर बसून आरोपीने चिकन बियाणींवर कबाबवर ताव मारला. हे प्रकरण पोलीसांच्या चांगलंच अंगलट आले आहे. पोलीस आयुक्त प्रवीण पवार यांच्या आदेशाने तीन कर्मचाऱ्यांना तडका फडके निलंबित करण्यात आला आहे. पोलीस आयुक्तांनी केलेल्या कारवाईमुळे पोलीस आसुरीकलायात एकच खळबळ उडाली आहे.याप्रकरणी भंगारच्या गोदाम-मालक बबन खान राहणार साजापूर, आठशर चालक शफिकुर रहमान तफजुल हुसेन वय ४५, राज रावतीर्थ राजुरे वय ३८ दोघे रा. उत्तर प्रदेश हल्ली मुक्काम साजापूर यांना अटक केली आहे. वाळूज एमआयडीसी येथील औषधी कंपनीतून कच्चामाल बाहेर घेऊन जाण्यासाठी आरोपींकडून विशेष खबरदारी घेतली जात होती. मध्यरात्रीपासून आरोपी त्याच्या तयारीसाठी लागत होते. मुख्यरूपी बबन खान याचा मुलगा ट्रक कंपनीचे बाहेर येण्यापूर्वी आजूबाजूच्या पाच किलोमीटर परिसरामध्ये

उल्हासनगरमधील ‘क्लब टेंडर’ घोटाळ्याप्रकरणी आयुक्तांची धडक कारवाई २० कोटींचे क्लब टेंडर रद्द, १५१ स्वतंत्र ई-निविदा पुन्हा जारी



करण्यात येत होती, जेणेकरून ह्यसेटिंग्ह पूर्ण होईपर्यंत वेळ मिळवा.

आता या सर्व प्रक्रियेवर पूर्णविराम देत, १५१ विविध छोट्या कामांसाठी स्वतंत्र ई-निविदा महापालिकेच्या वेबसाइटवर जाहीर

ड्रज प्रकरणातील आरोपीला पोलीस ठाण्यात व्हीआयपी ट्रीटमेंट

■**छत्रपती संभाजीनगर** : वाळूज एमआयडीसी येथील एका औषधी कंपनीतून ड्रज प्रकरणी एनडीपीएस पथकांने एक कोटी २३ लाखांचा मुद्देमाल जप्त केला. या कारवाईमुळे एकच खळबळ उडाली. मात्र या प्रकरणात अटक केलेल्या मुख्य आरोपीलाच पोलीसांनी पोलीस ठाण्यात व्हीआयपी ट्रीटमेंट दिली. पोलीसांच्या टेबलवर बसून आरोपीने चिकन बियाणींवर कबाबवर ताव मारला. हे प्रकरण पोलीसांच्या चांगलंच अंगलट आले आहे. पोलीस आयुक्त प्रवीण पवार यांच्या आदेशाने तीन कर्मचाऱ्यांना तडका फडके निलंबित करण्यात आला आहे. पोलीस आयुक्तांनी केलेल्या कारवाईमुळे पोलीस आसुरीकलायात एकच खळबळ उडाली आहे.याप्रकरणी भंगारच्या गोदाम-मालक बबन खान राहणार साजापूर, आठशर चालक शफिकुर रहमान तफजुल हुसेन वय ४५, राज रावतीर्थ राजुरे वय ३८ दोघे रा. उत्तर प्रदेश हल्ली मुक्काम साजापूर यांना अटक केली आहे. वाळूज एमआयडीसी येथील औषधी कंपनीतून कच्चामाल बाहेर घेऊन जाण्यासाठी आरोपींकडून विशेष खबरदारी घेतली जात होती. मध्यरात्रीपासून आरोपी त्याच्या तयारीसाठी लागत होते. मुख्यरूपी बबन खान याचा मुलगा ट्रक कंपनीचे बाहेर येण्यापूर्वी आजूबाजूच्या पाच किलोमीटर परिसरामध्ये

■**मुंबई** : पीओपीच्या मूल्यां आणि शाडू मातीच्या मूर्तीचा वाद सुरू असताना पीओपी मूर्ती घडवण्यावर आणि त्याची विक्री करण्यावर बंदी उठविली असली तरी मोठ्या आणि सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळांच्या मोठ्या मूर्ती विसर्जनाच्या मुद्द्याबाबत राज्य सरकारला धोरणात्मक निर्णय घेण्यासाठी आणखी तीन आठवड्यांची मुदत उच्च न्यायालयाने दिली. मुख्य न्या. आलोक आराधे आणि न्या. संदीप मारणे यांच्या खंडपीठाने धोरण निश्चित करण्यासाठी मुदतवाढ देताना याचिकेची सुनावणी २३ जुलैपर्यंत तहकूब ठेवली. सीपीसीबीच्या सूचनेनुसार मुंबई उच्च न्यायालयाने राज्यात लागू केलेल्या पीओपी बंदीला काही मूर्तिकार संटनांनी उच्च न्यायालयात आव्हान याचिका दाखल केली आहे. त्या याचिकेवर मुख्य

मुंबई कोस्टल रोडच्या दुसऱ्या टप्प्याला केंद्र सरकारची मंजूरी

■**मुंबई** : वेसावे ते भाईंदर प्रकल्पाअंतर्गत कांदळवन वळतीकरण प्रस्तावास केंद्रीय पर्यावरण, वन मंत्रालय व वातावरणीय बदल मंत्रालय यांच्याकडून परवानगी मिळाली आहे. त्यामुळे सागरीकिनारपट्टी नित्यम क्षेत्र (सीआरझेड) मंजुरी तसेच वन हस्तांतरण प्रस्तावास तत्त्वतः मान्यता प्राप्त झाल्यामुळे प्रकल्पाच्या अंमलबजावणीस अंतिम मान्यता मिळवण्यासाठी महानगरपालिका उच्च न्यायालयात अर्ज करणार आहे. हा प्रकल्प ऑगस्ट २०२५ मध्ये सुरू करण्याचे आणि डिसेंबर २०२८ पर्यंत पूर्ण करण्याचे पालिकेचे लक्ष्य आहे. अतिरिक्त महापालिका आयुक्त (प्रकल्प) अभिजीत बांगर यांनी मुंबई किनारी रस्ता (उत्तर) वेसावे ते भाईंदर प्रकल्प कामकाजाचा मंगळवारी महापालिका मुख्यालयात आढावा घेतला. पूल विभागाचे अधिकारी व प्रकल्प सल्लागार या बैठकीस उपस्थित होते.

पीओपीच्या मोठ्या मूर्तीबाबत विसर्जन धोरण ठरेना राज्य सरकारला २३ जुलैपर्यंत मुदतवाढ



न्या. आलोक आराधे आणि न्या. संदीप मारणे यांच्या खंडपीठासमोर सुनावणी झाली. मागील सुनावणीच्यावेळी खंडपीठाने मूर्ती बनवण्यास आणि विक्री करण्यास घातलेली बंदी उठविली. मात्र या मूर्तींचे नैसर्गिक जलस्रोतात विसर्जनात असलेली बंदी कायम ठेवली. तसेच समुद्रासारख्या नैसर्गिक जलसाट्यांमध्ये मोठ्या मूर्तींचे विसर्जन

न करण्याबाबत सरकार स्पष्ट मार्गदर्शक तत्त्वे आखणार आहे का?, अशी विचारणा न्यायालयाने केली होती. तसेच केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या (सीपीसीबी) तज्ञ समितीच्या शिफारशींच्या पार्श्वभूमीवर सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळांच्या मूर्ती विसर्जनाच्या मुद्द्याबाबत सरकारने धोरणात्मक निर्णय घेण्याचे निर्देश दिले होते. मात्र सुनावणीच्यावेळी राज्य सरकारचे धोरण निश्चित झालेले नसल्याने राज्य सरकारने आणखी तीन आठवड्यांची मुदतवाढ देण्याची विनंती केली. ती खंडपीठाने मान्य करत याचिकेची सुनावणी २३ जुलैला निश्चित केली.

वेसावे ते भाईंदर प्रवास १५ मिनिटांत

यावेळी बांगर म्हणाले, प्रस्तावित मुंबईकिनारी मार्ग (उत्तर) हा मेगा प्रकल्प आंतरबंदल व जोडरस्त्यासह सुमारे ६० किलोमीटरचा आहे. नावीन्यपूर्ण अभियांत्रिकी व नागरी नियोजन क्षमतेचे ते प्रतीक ठरणार आहे. मुंबई किनारी रस्ता प्रकल्पाकडे (उत्तर) वेसावे ते भाईंदर किनारी मार्गाने जोडले जाणार आहे. त्यामुळे वेसावे ते भाईंदर प्रवासाचा कालावधी १० ते १२० मिनिटांवरून केवळ १५ ते २० मिनिटांवर येणार आहे. इंधन बचतीमुळे पर्यावरणीय कार्बन उत्सर्जनात सुमारे ५५ टक्के घट होईल. या प्रकल्पात उन्नत मार्ग, पूल आणि दोन बोगदे यांचा समावेश असेल. रस्ता व बोगदा बांधकामासाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यात येणार आहे. हा मार्ग वेसावे रस्ता, मालाड, मालवणी, कांदिवली, बोरिवली आणि शेवटी दहिसर पुढे मीरा मार्ग भाईंदरपर्यंत जाईल.



वसई विरारमध्ये ईडीची १६ ठिकाणी छापेमारी वाय. एस. रेड्डी प्रकरणात धाडसत्र

छापेमारी करण्यात येतेय. रेड्डी यांच्याशी संबंधित आर्किटेक्ट, बांधकामाच्या फाईल मंजूर करून घेणारे एजंट यांच्या घर-ावर ही छापेमारी सुरू असल्याची माहिती आहे. वसई पश्चिम १०० फुटी रोड वरील पश्वाराज या इमारतीच्या समोर दोन भारत सरकार चा बोर्ड असणाऱ्या दोन इनेव्हा गाड्या उभ्या असून, याच गाड्यातून ईडी अधिकारी सकाळी सात वाजता वसईत आल्याचे सांगण्यात आले आहे.



देखील वसई विरारमध्ये १३ ठिकाणी ईडीने छापेमारी केली होती. नालासोपा-

यातील अनधिकृत ४१ इमारत प्रकरणात हे छापे टाकण्यात आले होते. वसई-विरार मनपाचे नगररचना उपसंचालक वाय. एस. रेड्डी यांच्या मुंबई आणि हैद्राबाद इथल्या निवासस्थानांवरही ईडीने छापेमारी केली. या कारवाईत ९ कोटींची रोकड आणि २३ कोटीचे दागिने, सोनं जप्त करण्यात आलंय. वसई मनपा हद्दीत मोठ्या प्रमाणात बांधकाम घोटाळा करणारी कामदारपत्रही तपासादरम्यान सापडली होती. या कारवाईमुळे त्या ४१ इमारतींना तत्कालीन काळात सहकार्य देणाऱ्या पालिका अधिकार्यांचे धावे चांगलेच दगणाले आहेत या कारवाईमुळे शहरातील इमारत घोटाळे बाहेर निघण्याची शक्यता आहे.

बिल्डरची आत्महत्या!

■**विरार** : नालासोपारा येथील बांधकाम व्यावसायिक जयप्रकाश चौहान (६४) यांनी मंगळवारी गळफास घेऊन आत्महत्या केली. आत्महत्येपूर्वी लिहिलेल्या चिठ्ठीत त्यांनी दोन पोलिसांची नावे लिहिली आहेत. कर्जाच्या वसुलीसाठी पोलीस आणि दलाल मानसिक छळ करत असल्याचे या चिठ्ठीत लिहिले आहे. बांधकाम व्यावसायिक जयप्रकाश हे नालासोपारा पूर्वच्या गाला नगर येथील रश्मी रिजेन्सी इमारतीत मुलीसोबत राहत होते. मंगळवारी त्यांनी गळफास घेऊन आत्महत्या केली. चौहान गेल्या काही महिन्यांपासून अत्यंत तणावाखाली होते आणि त्यांच्या त्यांना त्यांच्या जीवाची भीती होती. त्यांच्या पश्चात त्यांची पत्नी, तीन मुली आणि एक मुलगा आहे. कुटुंबाचा आरोप आहे की पोलीस हवालदार श्याम शिंदे आणि महाजन आणि लाला लाजपत नावाचा एजंट कर्जाच्या वसुलीसाठी चौहानवर सतत मानसिक दबाव आणत होते. चौहान यांच्या मुलीने सांगितले की तिच्या वडिलांनी शिंदेकडून ३२ लाख रुपयांचे कर्ज घेतले होते. तर त्यांना २ ते ३ कोटी रुपयांचे कर्ज देण्याचे आश्वासन देण्यात आले होते. एवढेच ना ही तर आरोपी त्यांची इमारत दुसऱ्या बांधकाम व्यावसायिकांला जबरदस्तीने देण्याची धमकीही देत होते. कुटुंबीयांच्या म्हणण्यानुसार, सोमवारी रात्री एजंट इमारतीत पोहोचला आणि चौहान यांच्याशी जोरदार वाद झाला. यादरम्यान त्याने त्याला श्याम शिंदेशी फोनवर बोलायला लावले. ही संपूर्ण घटना जयप्रकाश चौहान यांच्या पत्नी आणि मुलीसमोर घडली.

टेंडरला बंदी, मॅन्युअल प्रक्रियेची समाप्ती, इन्फ्लिकेट कामांना आळा, टेंडर एस्टिमेंटची वस्तुनिष्ठता, कामाच्या व्हिडीओ-फोटोसह सत्यापन आणि कामांनंतरच बिल ते सर्व मुद्दे आता प्रशासनाने स्वीकारल्याचे दिसून येत आहे.

उल्हासनगर मनपात टेंडर प्रक्रियेतील निर्णायक कारवाई ही पारदर्शक आणि जबाबदार प्रशासनाची सुरुवात आहे. ह्याकलब टेंडरहस्यारख्या गैरप्रकारांना आवर घालून प्रशासनाने शहरातील विकास कार्यांना योग्य दिशा दिली आहे.

अशा निर्णयांमुळे केवळ बड्या ठेकेदारांचाच नव्हे, तर सर्वसामान्य नागरिकांसाठीही महापालिका प्रशासनावरचा विश्वास वाढणार आहे.



विराणी अन् कबाब खाऊ घालणं पोलीसांच्या अंगलट....

आरोपींना अटक केल्यानंतर एनडीपीएस पथकांने आरोपींना वाळूज एमआयडीसी पोलीसात घेऊन गेले. पोलीस ठाण्यामध्ये आरोपींना नियमित आरोपीप्रमाणे ट्रीटमेंट देण्याऐवजी पोलीसांनी मुख्य आरोपीसह इतरांना व्हीआयपी ट्रीटमेंट दिल्या. काट्यावर तो ट्रक जात होता. ट्रक च वजन झाल्यानंतर तोच ट्रक औषधी कंपनी समोर येऊन त्यानंतर तो ट्रक साजापूर शिवाऱ्यातील भंगार गोदामाकडे रवाना होत होता. याच गोदामा मध्ये ट्रक येण्यापूर्वीच मुंबई येथून आलेली एक कार उभी असत. ट्रक गोदामा मध्ये गेल्यानंतर काही क्षणात ट्रक ट्रक मध्ये असलेलं पावडर (ड्रॅग) घेऊन संबंधित चारचाकी वाहन मुंबईच्या दिशेने रवाना होत होते. याप्रकरणी एनडीपीएस पथकाच्या प्रमुख गीता बागवडे यांना ही माहिती मिळाली त्यांनी सापळा उचून आरोपींना अटक केली. वाहन जप्त करून गोदामही सील करण्यात आला.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, 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 , Published and Owned by **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**. Printed at **SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi IndustrialEstate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra**, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com**