



संपादकीय...

म... मनोमिलनाचा

गेली दोन दशके चालू असलेले ‘भ’ म्हणजेच ‘भाऊबंदकी’चे नाट्य समाप्त होऊन महाराष्ट्राच्या राजकीय बाराखडीमध्ये पुढील अक्षर ‘म’चा, अर्थात मनोमिलनाचा प्रयोग सुरू झाला आहे. शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे) या पक्षाचे प्रमुख उद्धव ठाकरे आणि महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे अध्यक्ष राज ठाकरे यांच्या एकत्रित मेळाव्यातून मुंबईत या प्रयोगाची नांदीही धडाक्यात पार पडली. ठाकरे बंधूंचा ‘म’ हा ‘मराठी’चा नसून ‘महापालिकेचा आहे, अशी टीका भारतीय जनता पक्ष, अर्थात ‘म’हाशक्तीच्या नेत्यांनी केली होती. त्यावर ‘महापालिकाच काय; आमचा ‘म’ हा ‘महाराष्ट्राचा’ आहे,’ असे उत्तर देऊन उद्धव ठाकरे यांनी दिलेली ‘एकत्र आलोय, एकत्र राहण्यासाठी,’ ही घोषणा हा मेळाव्याचा राजकीय संदेश आहे. दोन्ही भावांचे पक्ष एकत्र निवडणुका लढणार का, दोघांचे कार्यकर्ते आणि मतदार त्यांना कसा प्रतिसाद देणार आणि महाविकास आघाडीची फेरमांडणी होणार का, असे अनेक प्रश्न अद्याप अनुत्तरित असले, तरी विधानसभेच्या निवडणुकीनंतर काहीशा एकसुरी बनलेल्या महाराष्ट्राच्या राजकारणात या मेळाव्याने नवे रंग भरले आहेत, हे नक्की. हिंदीसक्तीच्या मुद्द्यावरून महाराष्ट्रात उभा राहिलेला जनरोष आणि सरकारने घेतलेली माघार, ही या विजयी मेळाव्याची पाश्र्वभूमी असली, तरी दोन्ही ठाकरे बंधू एकत्र व्यासपीठावर येणे, हेच सर्वांच्या उत्सुकतेचे केंद्र होते. दोन्ही भावांनीही ‘मराठीसाठी’ झालेल्या बंधुभेटीतून आपल्या समर्थकांना आशेचे किरण दाखवले आहेत. ‘ठाकरे कुटुंबाने एकत्र यावे,’ अशा सदित्छा बाळगणाऱ्यांसाठी आदित्य आणि अमित ठाकरे या नव्या पिढीची सौख्यपूर्ण देहबोली, हा भावोन्मत्त क्षण ठरावा. अर्थात, दोन्ही ठाकरेंनी एकत्र यावे, असा आग्रह असणाऱ्यांपैकी बहुतेकांना त्यांचे ‘राजकीय ऐक्य’च अपेक्षित आहे, हे उपस्थितांच्या प्रतिसादावरून स्पष्टपणे दिसून आले. त्या पाश्र्वभूमीवर भविष्यातील राजकीय वाटचालीबाबत राज यांनी सावध भूमिका मांडली; उद्धव यांनी मात्र हे ऐक्य दूरगामी असेल, हे वारंवार मांडून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्यापासून ते मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्यावर थेट हल्ले चढवून भविष्यातील लक्ष्यही स्पष्ट केले. त्यामुळे ‘या मेळाव्यातून राजकीय अर्थ काढू नका,’ असे नेते म्हणत असले, तरी कार्यकर्ते आणि मतदारांनीही यातून योग्य तो संदेश घेण्यात काही प्रत्यवाय नाही. वर्चस्वाच्या झगड्यातून शिवसेनेतून वेगळे होऊन राज ठाकरे यांनी ‘मनसे’ची स्वतंत्र चूल मांडल्यानंतर गेल्या १९ वर्षांत पुलाखालून बरेच पाणी वाहून गेले आहे. सध्याची राज्यातील स्थिती पाहता दोघांनीही एकत्र येणे, हा त्यांच्या राजकीय अस्तित्वाचा विषय बनल्याचे दिसून येते. मराठी मतदारांचे भक्कम पाठबळ आणि गेल्या लोकसभेच्या निवडणुकीत त्यांना मुस्लिम मतदारांची साथ, हे नवे समीकरण मुंबई महापालिकेच्या निवडणुकीत प्रभावी ठरू शकते, याचाही विचार जाणकारांनी केला असेलच. राज यांची वक्तृत्वशैली-करिष्मा आणि उद्धव यांचे संघटनकौशल्य परस्पराना पूरक ठरू शकते. या संभाव्य ऐक्यातून दोघांनाही काही फायदे आहेत, तसेच या वाटेत काही अडथळेही आहेत. महत्त्वाचे म्हणजे शिवसेनेचे कार्यकर्ते असोत की मनसेचे; दोघांचाही ‘डीएनए’ एकच असल्याने हे ऐक्य कार्यकर्त्यांच्या पातळीवर झिरपण्यात फारशा अडचणी नाहीत. मात्र, या ऐक्यातून संधी गमावण्याची भीती असलेल्या महत्त्वाकांक्षी नेत्यांची समजूत काढणे, हे आव्हान ठरू शकते. मराठीप्रेमी संस्थांसह महाविकास आघाडीतील विविध पक्षांचे प्रतिनिधी या व्यासपीठावर होते; मात्र हिंदीसक्तीच्या विरोधात भूमिका घेणाऱ्या काँग्रेसच्या प्रमुख नेत्यांपैकी माजी खासदार भालचंद्र मुणगेकर वगळता इतरांनी या मेळाव्याकडे पाठ फिरवणे ‘मविआ’च्या फेरजुळणीकडे अंगुलीनिर्देश करणारे आहे. या संभाव्य ऐक्यात आपले स्वतंत्र अस्तित्त्व गमावण्याची चिंता आणि मुस्लिम-परांप्रांतीय मतदार दुरावण्याची भीती पाहता, काँग्रेस नेत्यांनी स्वबळावर लढण्याचा आग्रह श्रेष्ठिकडे धरला आहे. दुसरीकडे ठाकरे बंधूंचे ऐक्य शिवसेनेच्या फुटीतूनच राजकीय प्राणवायू मिळविणारे एकनाथ शिंदे यांच्या मुळावर येऊ शकते. त्या दृष्टीने राज यांनी चेष्टेत; तर उद्धव यांना कडवटपणे या ऐक्याच्या रचनेचे श्रेय मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांना दिले. त्यामध्ये त्यांय असेलच. पण महायुतीतले बेबनाव आणि महाशक्तीचे डावपेचही अधोरेखित होतात. मराठीजनांच्या ऐक्यामुळे होणाऱ्या धुवीकरणातून इतर भाषकांना फार न दुखावता आपापल्या मतपेद्धा बांधण्याचे डावपेच सुरू झाले आहेत. या राजकारणाच्या आणि भावनेच्या पलीकडे जाऊन ठाकरे बंधू मराठीजनांचे हित जोपासण्यासाठी आणि मुख्य म्हणजे मुंबईकरांचे जीवन सुसह्य करण्यासाठी काय ठोस कार्यक्रम आखणार, हे पाहावे लागेल. ते अधिक महत्त्वाचे आहे.

चीनकडून नव्या डावपेचांची आखणी

भारताला खिंडीत गाडण्यासाठी चीनने नव्या आणि आक्रमक डावपेचांची आखणी केली आहे. गेल्या दोन महिन्यांतील चीनमधील विविध घडामोडी आणि चीन सरकारने घेतलेले निर्णय यातून ते स्पष्ट होत आहे. भारतासाठी ही विज्ञानजक बाब आहे. आगामी काळात अजून बरेच काही घडण्याची चिन्हे आहेत.



पाकिस्तानला अर्थसहाय्य देण्याच्या निर्णयावर शिकामोर्तब केले. संयुक्त राष्ट्रात भारताने पाकिस्तान पुरस्कृत दहशतवादाचा मुद्दा मांडला होता, मात्र त्यावर कुठलाही ठोस निर्णय होऊ नये यासाठी चीननेच कळवीकी भूमिका बजावली. चीनमध्ये नुकतीच संयुक्त निवेदन प्रसिद्ध करण्यात आले नाही. कारण भारताने निवेदनावर आक्षेप घेतला. चीनने चलाखी करीत निवेदनात पाकिस्तानचा उल्लेख आणि भारतविरोधातील दहशतवादाचा विषय टाळला. मात्र, बलुचिस्तानातील रेल्वे हल्ल्याचा निषेध मात्र केला गेला. आता तर दक्षिण अशियाई देशांसाठी सार्वसारखी शिखर संघटना स्थापन करण्याच्या हालचाली चीन करीत आहे. यासंदर्भात विविध देशांशी चर्चा सुरू आहे. भारताचे शेजारी असलेल्या पाकिस्तान, अफगाणिस्तान आणि बांगलादेश या देशांबरोबर वेगवेगळी आणि एकत्रित बैठक घेऊन चीन आपल्या आणखी अडचणीत आणण्यासाठी ठोस पावले टाकत आहे. त्याचबरोबर भारताला केला जाणारा दुर्मिळ चुंबक आणि संयुगे यांचा पुरवठा चीनने ठप्प केला आहे. त्याचा मोठा फटका भारतातील ऑटोमोबाईल आणि अन्य मोट्या उद्योगांना बसत आहे. आता

तर फळे व भाजीपाला यासाठी लागणाऱ्या डीएपी खताचा पुरवठाही चीनने रोखून धरला आहे. यामुळे देशातील कृषी क्षेत्र मोठ्या प्रमाणात बाधित होण्याची चिन्हे आहेत. वरील सर्व निर्णय आणि डावपेच लक्षात घेता चीनने एकाचवेळी विविध आघाड्यांवर भारताला अधिकाधिक अर्थव्यवस्थेलाही जबर फटका पडण्यासाठी चीन पडद्याआड खेळी करीत आहे. कारण, भारताला थेट ललकारणे चीनला योग्य वाटत नाही. यातून त्याच्या अर्थव्यवस्थेलाही जबर फटका लागणार आहेत. चीनने सर्वप्रथम अमेरिकेला लक्ष्य करीत महासत्ता होण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न सुरू केले आहेत. बलाढ्य अमेरिका नक्की कशाने जेरीस देऊ शकते हे हेरून चीनने अर्थकारण, संरक्षण, परराष्ट्र संबंध, व्यापार, शिक्षण, संशोधन, तंत्रज्ञान अशा बहुविध क्षेत्रात जोरदार मुसंडी मारली आहे. अमेरिकेपाठीपाठ भारताला कसे रोखता येईल आणि त्याच्यासमोर कसे अडथळे निर्माण केले जातील, यासाठी चीनने भलेमोठे पथक सध्या सक्रिय आहे. भारताच्या शेजारी राष्ट्रांवर अर्थसहाय्यासह विविध प्रकारच्या आभिषांचे जाळे फेकले जात आहे. तसेच त्यांना भारतविरोधी भूमिका घेण्यास भाग पाडले जात आहे.

अधिकाऱ्यांच्या चर्चेवरच सारा डोलारा अवलंबून आहे. चीनला थेट आव्हान देणे भारतासाठी अतिशय कठीण आहे. कारण भारताचा जीडीपी जवळपास चार ट्रिलियन डॉलर आहे, तर चीनचा थेट १८.३ ट्रिलियन डॉलर. भारताचे दरडोई उत्पन्न १४ हजार डॉलर एवढे आहे, तर चीनचे २१ हजार डॉलर एवढे आहे. भारतातील गरिबीचे प्रमाण २५ टक्के, तर चीनचे पाच टक्क्यांच्या आसपास आहे. भारताचा सरासरी वरील खर्च ७९ अब्ज डॉलर एवढा आहे, तर चीनचा तब्बल २४९ अब्ज डॉलर एवढा आहे. हे सारे आकडे पाहता चीन हा भारतापेक्षा बराच बलाढ्य आहे. त्यामुळे त्याला थेट अंगावर घेणे वाटते तेवढे सोपे नाही. चीनकडून निर्माण केल्या जाणाऱ्या आव्हानांकडे आपण किती गांभीर्याने पाहोते, चीनच्या बहुविध घडामोडींचा अन्वयार्थ आपण कसा लावतो, चीनच्या डावपेचांचा अंदाज आपल्याला येतो आहे का, तो आला तर आपण त्यावर कशी आणि काय प्रतिक्रिया देतो, चीनला शह देण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय पातळीवर आपण कशा सोंगट्या फिरवतो हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. चीनच्या कुटील कारवायांना लगाम घालायचा असेल तर पराकोटीची मुत्सद्दीगिरी आवश्यक आहे. एकही संधी न दवडता चीनला धोबीपछाड दिला तर त्याला भारताचे महत्त्व आणि भारताची क्षमता यांचे सतत स्मरण राहील. परिणामी, भारताविरोधात कारस्थान करताना चीन एकदा नाही तर चारवेळा विचार करेल. विशेष म्हणजे, आता हे सारे करण्याची वेळ आली आहे. ही संधी दवडली तर चीन काय करेल आणि त्याचे कोणते परिणाम भारताला भोगावे लागतील, याचा अंदाज बांधणेही अवघड आहे.

पहलगाम हल्ल्याचा स्पष्ट शब्दांत निषेध, दहशतवादाविरोधात शून्य सहनशीलतेचे धोरण आणि ‘ग्लोबल साउथ’ देशांचा आवाज बळकट करण्यातील प्रगती, हे ब्राझीलमध्ये पार पडलेल्या ‘ब्रिक्स’ परिषदेचे भारताच्या दृष्टीने मोठे फलित आहे. अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी ‘ब्रिक्स’ देशांना दिलेल्या आयातशुल्काच्या धमकीच्या पाश्र्वभूमीवर, आर्थिक सहकार्याच्या आघाडीवर या परिषदेचा परिणाम मर्यादित राहिला. मात्र, शांदाय सहकार्यपरिषदेत (एससीओ) दहशतवादाविरोधात ठाम संयुक्त भूमिका मांडण्यातील करार येथे भरून निघाली. ‘दहशतवादाला प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष पाठिंबा देणाऱ्यांना किंमत मोजावी लागेल,’ हा परिषदेचा नरेंद्र मोदी यांनी दिलेला इशारा, हेदेखील ‘ब्रिक्स’ परिषदेचे ठळक वैशिष्ट्य ठरले. जगभरात सुरू असलेल्या संघर्षाबाबत ‘गंभीर चिंता’ व्यक्त करणाऱ्या संयुक्त निवेदनामागील भारताची संतुलित भूमिकाही जागतिक परिस्थितीशी सुसंगत ठरली.

पहलगाम हल्ला आणि ‘ऑपरेशन सिंदूर’ नंतर भारत सातत्याने दहशतवादाच्या विरोधात जागतिक व्यासपीठांवर आक्रमकपणे आवाज उठवत असून, अनेक देशांचा आपल्याला पाठिंबा मिळत आहे. ‘ब्रिक्स’ परिषदेतही पंतप्रधान मोदी यांनी ‘दहशतवादाचा निषेध, ही आपली सोयस्कर भूमिका न मानता तो सिद्धान्त म्हणून स्वीकारला पाहिजे,’ असे स्पष्टपणे सर्व राष्ट्रांना बजावले. त्याचाच परिणाम म्हणून पहलगाम हल्ल्याचा



निषेध आणि दहशतवाविरोधात शून्य सहनशीलतेचे धोरण, या मुद्द्यावर परिषदेत सहमती घडून आली आहे. विशेषतः पाकिस्तानची पाठराखण करणाऱ्या चीनचाही या भूमिकेतील सहभाग, हे भारताचे राजनैतिक यश म्हणावे लागेल. रशियाचे अध्यक्ष व्लादिमिर पुतिन आणि चीनचे अध्यक्ष शी जिनपिंग यांची वेगवेगळ्या कारणांमुळे या परिषदेतील गैरहजेरी चर्चेचा विषय ठरली; त्यामुळे परिषदेच्या प्रभावकार मर्यादा आल्या असल्या, तरी एका अर्थाने ही बाब भारताच्या पथ्यावर पडली, असे म्हणता येईल. या संधीचा उपप्रधानांनी पुरेपूर लाभ उठवून काही मुद्द्यांवर आक्रमक, तर काही विषयांवर संतुलित भूमिका परिषदेच्या केंद्रस्थानी आणली. या निमित्ताने ब्राझीलशी सहकार्य वाढविण्याच्या दृष्टीने भारताने दोन पावले पुढे टाकली; तसेच अर्जेन्टिनाचे पंतप्रधान झेविअर मिलेई यांच्याशी झालेल्या त्यांच्या चर्चेत संरक्षण, खनिज, औषधनिर्मिती आणि ऊर्जा या क्षेत्रांतील सहकार्य वाढीस लागण्यास मदत होणार आहे. सोबतच ‘ग्लोबल साउथ’ देशांचा आवाज मोदी यांनी या व्यासपीठावरही जोरकसपणे प्रस्थापितांची भूमिका म्हणजे ‘नेटवर्क नसलेला मोबाइल’ असल्याच्या त्यांच्या उल्लेखासही मोठी दाद मिळाली.

आला. त्याविषयीचे जीआर काढण्यात आले. त्याची पुस्तकेही छापण्यात आली. देशातील अन्य राज्ये तिसऱ्या भाषेबद्दल प्रतिकूल असताना महाराष्ट्रात हिंदीची सक्ती कशासाठी करण्यात येत आहे, हे गणित इथल्या भाषातज्ज्ञांनाही कळत नव्हते. पण त्यामागे भाजपचे राजकारण आहे, हे पुढे लक्षात आले. कारण महाराष्ट्रात हिंदी लागू झाल्यास उत्तर भारतीयांना शिक्षकांच्या हजारो नोकऱ्या मिळतील, हे स्पष्ट आहे. मराठी लोकांनी हिंदी शिकण्यापेक्षा उत्तर भारतीयांची सोय लावणे आणि त्यांची मते मिळवणे हाच हेतू दिसू लागला.

मोदींच्या नेतृत्वाखाली भाजपचे सरकार २०१४ साली केंद्रात आल्यानंतर एक गोष्ट मराठी माणसांच्या लक्षात आली होती, ती म्हणजे मोदींच्या हाती असलेल्या केंद्रातील सत्तेच्या माध्यमातून महाराष्ट्राची मेर खोदण्याचे उद्योग सुरू झालेले होते. मेर खोदणे म्हणजे शेजाऱ्याच्या शेताला लागून असलेला बांध कोरून त्याची जागा आपल्याकडे घेणे आणि आपली हद्द वाढवणे. मोदी पंतप्रधान झाल्यानंतर महाराष्ट्रातील महत्त्वाच्या आस्थापना आणि उद्योग हे

भाजपने ३० वर्षांपूर्वी शिवसेनेशी युती केलेली होती, त्या युतीतून त्यांना विविध स्तरावर सत्तेचा लाभ मिळत असला तरी महाराष्ट्रात शस्त्रप्रतिशत भाजप या त्यांच्या स्वनामध्ने शिवसेना हाच मुख्य अडथळा होता. कारण शिवसेना काहीही झाले तरी मोट्या भावाची जागा सोडावला तयार नव्हती. त्यामुळे शिवसेनेला संपवता येत नसेल तर तिचे तुकडे करून दुर्बल करणे हा पर्याय होता, त्याचा भाजपने वापर केला. त्या माध्यमातून त्यांना राज्यात सत्ता मिळवता आली. आता त्यांचे पुढचे लक्ष्य हे मुंबई महानगरपालिकेवर स्वतःची बहुमताची सत्ता स्थापन करणे हे आहे. यात एकनाथ शिंदे आणि अजित पवार यांच्या पक्षांना फार महत्त्व राहू नये, असाच त्यांचा पवित्रा आहे. त्यामुळे तसा काही आसपास नसताना हिंदीचा मुद्दा पुढे आणण्यात आला.

खरे तर महाराष्ट्रात पाचवीपासून हिंदी शिकवली जाते. त्याला कुणाचा काही विरोध नाही. पण तरीही अचानक पहिलीपासून हिंदीचा विषय पुढे आणण्यात

चटपटीत मसाला पाव

साहित्य- अमूल बटर अर्धी वाटी, दोन मध्यम कांदे बारीक चिरून, दोन मध्यम टोमॅटो बारीक चिरून, दोन टेबलस्पून बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, एक टेबलस्पून आलं-लसूणा पेस्ट, पाव वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, दोन चमचे पाव भाजीचा मसाला, पावभाजीचे पाव, एक चमचा लाल मिरचीचे तिखट, एक चमचा लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ.

कृती- तव्यावर अमूल बटर घालून गरम करून घ्या व त्यात बारीक चिरलेला कांदा घालून तो मऊ होईपर्यंत परता. मग त्यात आलं-लसूणाची पेस्ट घालून दोन मिनिटे परतून घ्या. नंतर पाव भाजीचा मसाला घालून पुन्हा दोन मिनिटे परता. आता त्यात बारीक चिरलेले टोमॅटो व लाल मिरचीचे तिखट घालून टोमॅटो मऊ होईपर्यंत परता. मग हिरव्या मिरच्यांचे बारीक चिरलेले तुकडे घालून ते कुरकुरीत होईपर्यंत परता आता पावाच्या दोन्ही बाजूला (बाहेरून आणि आतून) बटर लावून दोन्ही बाजू भाजून घ्या.

नंतर आतील बाजूला आपण तयार केलेला मसाला सगळीकडे पसरून लावा. मसाला लावलेला पाव तव्यावर ठेवून डावाने साखळा दाबत राहून हलका भाजून घ्या. याच पद्धतीने सगळे पाव मसाल्याचे तयार करून घ्या. गरम मसाला पाव पुदिन्याच्या चटणी सोबत सर्व्ह करा.

चेहरा आरोग्याचा आरसा

आपली त्वचा हा आपल्या आरोग्याचा आरसा असतो. त्यातल्या त्यात चेहऱ्याची त्वचा आपले आरोग्य कसे आहे हे दर्शवीत असते. जुन्या काळातील आयुर्वेदासारख्या सगळ्या जुन्या उपचार पध्दतींनी ही गोष्ट मान्य केलेली आहे. चीनमध्ये लोकप्रिय असलेल्या ऍक्सुपंक्चर किंवा ऍक्स्युशेर अशा जुन्या उपचार पध्दतीत सुध्दा चेहरा बघून आरोग्याचे निदान केले जाते.

आयुर्वेदामध्ये जशी नाडी परीक्षा आहे. तेवढी ही चेहऱ्याची परीक्षा शास्त्रशुध्द आणि नेमकी नाही. परंतु आरोग्याच्या काही तक्रारींचा अंदाज चेहऱ्याच्या त्वचेवरून येतो असे अनेक अनुभवी डॉक्टर आणि वैद्यांचे म्हणणे आहे. आपल्या शरीरातल्या अवयवांमध्ये जे काही घडते त्याची प्रतिक्रिया चेहऱ्यावर उमटते आणि चेहऱ्यावरून जे दिसते त्याचा विस्तार शरीरातल्या अवयवांमध्ये झालेला असतो असे चिनी लोक मानतात. आधुनिक काळातले त्वचारोग तज्ञ देखील त्वचेवरच्या विविध डागांवरून रुग्णाच्या कोणत्या अवयवात काय बदल झालेले आहेत हे

हेरता येते असे मान्य करत आहेत. काही डॉक्टरांनी तर चेहऱ्यावरचा कोणता बदल शरीरातल्या कोणत्या दोषाचा द्योतक आहे याचे काही ठोकताळे बसवलेले आहेत. तोंडामध्ये होणारे बदल किंवा दिसणारे दोष हे पोटातल्या विकाराचे द्योतक असतात. अपचन झालेल्या रुग्णाच्या तोंडाला दुर्गंध येतो. पोटातल्या काही विकारांचे प्रतिबिंब तोंड येण्यात उमटत असते. मूत्रपिंड आणि मूत्राशय यात काही दोष असतील तर ते दोष हनुवटीवर उमटतात. त्याच बरोबर लिव्हरमध्ये काही दोष असेल तर

पापण्यामध्ये बदल होतात. काही लोकांना या गोष्टी मान्य नाहीत परंतु शेवटी हे ठोकताळे आहेत.

काही लोकांच्या चेहऱ्यावर मानेच्या मागे त्वचा झिंकट पडायला लागते तेव्हा काही विशिष्ट आजार बळावत असतात. काही लोकांच्या चेहऱ्यावरच्या काही बदलांतून अनेक डॉक्टरांना तो मधुमेहाला बळी पडण्याची शक्यता लक्षात येते. चेहऱ्यातले काही बदल विशेषतः कानाच्या मागचे बदल हे रुग्ण ज्यादा अन्न प्राशन करत असल्याचे द्योतक असते असे काही डॉक्टरांच्या लक्षात आले आहे. सतत पैशाच्या मागे लागणारे लोक, दारू पिणारे लोक, रक्तदाब वाढलेले लोक चेहऱ्यावरून सरळ सरळ ओळखू येतात मात्र त्यासाठी अनुभवी नजर लागते.

पपई खाण्याचे १० आरोग्यदायी फायदे!

चवीला गोड, शरीराला पोषक आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारणारे फळ म्हणजे पपई ! पपई शरीराला गरम असल्याने वातावरणात गारवा असताना खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाण्याचे आणखी दहा फायदेदेखील आहेत

■ **शरीरातील कोलेस्टेरॉल कमी करते-** पपईमध्ये व्हिटामिन सी व फायबरचे प्रमाण अधिक असल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल साचून राहण्यापासून बचाव होतो. रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल साचून राहिल्याने हृद्यविकाराचा धोका संभवतो.

■ **वजन घटवण्यास मदत होते-** एका मध्यम आकाराच्या पपईमध्ये 120 कॅलॅरीज असतात. त्यामुळे जर तुम्ही वजन घटवण्याच्या विचारात असाल तर पपईचा आहारात नियमित समावेश करा. पपईतील डायटरी फायबरसमुळे वेळी-अवेळी लागणाऱ्या भूकेवर नियंत्रण मिळवणे शक्य होते.

■ **रोगप्रतिकारशक्ती वाढते-** आजारांशी सक्षमतेने सामना करण्यासाठी तुमची रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत असणे फार गरजेचे आहे. तसेच शरीरातील व्हिटामिन सीच्या गरजेपेक्षा 200% अधिक व्हिटामिन सी केवळ पपईमुळे मिळू शकते.

■ **मधुमेहींसाठी गुणकारी-** पपई चवीला गोड असली तरीही त्यामुळे रक्तातील साखर वाढत नाही. कपभर पपईच्या तुकड्यांमधून केवळ 8.3 ग्रॅम साखर असते.

यामुळे मधुमेहींनी पपई खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाल्ल्याने मधुमेह जडण्यापासून बचाव होतो.

■ **डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते-** पपईमध्ये व्हिटामिन ए मुबलक प्रमाणात आढळते. डोळ्यांचे आरोग्य राखण्यासाठी व्हिटामिन ए अत्यंत गरजेचे आहे. वाढत्या वयानुसार दृष्टी कमी होण्याची शक्यता असते. या समस्येपासून बचावण्यासाठी पपईचा आहारात समावेश करावा.

■ **सांधेदुखीपासून आराम मिळतो-** पपईमध्ये व्हिटामिन सी प्रमाणेच वेदनशामक गुणधर्म असल्याने सांधेदुखीच्या रुग्णांना पपईचे सेवन फारच हितकारी आहे. पपईतील व्हिटामिन सी घटक सांध्यांना मजबुती देण्यास तसेच सूज कमी करण्यास मदत करतात.

■ **पचन सुधारते-** आजकालच्या व्यस्त जीवनशैलीमुळे जंक फूड किंवा बाहेरचे जेवण टाळणे हे काहीसे कठीण आहे. त्यामुळे अशा खाण्याने पचनशक्ती

बिघडण्याची शक्यता असते. अशावेळी पपई खाल्ल्याने अरबट-चरबट खाल्ल्याने होणारे दुष्परिणाम टाळण्यास मदत होते. पपईतील पपैन नामक एंजाईम पचन कार्य सुधारते.

■ **मासिक पाळीचा त्रास कमी होतो-** अनियमित मासिक पाळी तसेच मासिक पाळीच्या काळातील त्रास अशा समस्या दूर करण्यासाठी पपई फारच उपयुक्त आहे.

■ **कर्करोगापासून बचाव होतो-** पपईमधील ऍंटीऑक्सिडंट घटक शरीरातील फ्री रॅडीकल्सपासून तुमचा बचाव करते. तसेच पपईतील बीटा कॅरोटीन आतऱ्यांच्या कर्करोगापासून बचाव करते.

■ **ताण-तणाव कमी होतो -** दिवसभराच्या धावपळीनंतर वाटीभर पपईचे काप खाल्ल्यास थकवा कमी होण्यास मदत होते. तसेच व्हिटामिन सी शरीरातील हार्मोन्सचे प्रमाण संतुलित राखते.

आता डेस्कटॉपवरून करा व्हॉट्सएप व्हिडिओ आणि ऑडियो कॉल

व्हॉट्सएप कंपनी आपल्या यूजर्ससाठी नेहमीच नवीन फीचर्स आणते. आता कंपनी नवीन फीचर्स वर काम करीत आहे. व्हॉट्सएप यूजर्सला आता डेस्कटॉपवरून सुद्धा कॉल करता येणार आहेत. या कॉलमध्ये ऑडियो आणि व्हिडिओचा समावेश असेल.

आणला आहे. हा ऍप वेगाने लोड होते. तसेच सहज इंटरफेस सोबत येते. याच्या मदतीने व्हॉट्सएप आपल्या यूजर्सला जास्तीत जास्त ८ लोकांसोबत ग्रुप व्हिडिओ कॉल आणि ३२ लोकांसोबत ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा देते.

मैक ओएस ला ही सुविधा मिळणार

समोर आलेल्या माहितीनुसार, फक्त विंडोजचा यात समावेश करण्यात आला आहे. परंतु, हे फीचर मॅकबॅकच्या यूजर्ससाठी उपलब्ध केले जाणार आहे. कारण, सध्या मॅक डेस्कटॉप वर्जन बीटा टेस्टिंग मध्ये आहे. नुकत्याच एका ब्लॉग पोस्टमध्ये मेढाने म्हटले की, विंडोजच्या इंस्टॉल मेसेजिंग ऍप व्हॉट्सएपला नवीन फीचर्स सोबत एक नवीन लूक मिळाले आहे. मेढाने म्हटले की, आम्ही विंडोजसाठी एक नवीन व्हॉट्सएप ऍप आणले जात आहे. जे वेगाने लोड होईल. या ऍप सोबत मोबाइल वर्जनच्या साखरे इंटरफेस सोबत येईल.

डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप कॉल कसा करावा ? डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप च्या माध्यमातून व्हिडिओ किंवा ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा अपडेट सोबत उपलब्ध आहे. या सुविधेचा लाभ घेण्यासाठी तुम्हाला डेस्कटॉप व्हॉट्सएप ऍपला अपडेट करावे लागणार आहे. अपडेट करण्यात आल्यानंतर तुम्हाला मोबाइल इंटरफेस प्रमाणे व्हिडिओ कॉल आणि ऑडिओ कॉलचे आयकॉन दिसेल.

पोळीला तूप लावून खाणे आरोग्यास लाभदायक

वाटत असेल, तूप खाल्याने वजन वाढतं तर हा एक गैरसमज आहे.

■ वजन कमी करण्यासाठी तूपाची मदत होते.

■ तूप आपल्या शरीरातील मेटाबॉलिज्म वाढवण्यास मदत करतो. त्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

त्वचेसाठी लाभदायक तूप

तूपामध्ये एंटीऑक्सिडंट घटक असतात ते त्वचेसाठी फार फायदेशीर असतात. त्याचप्रमाणे त्वचेमध्ये असलेले डेड सेल्स तूपाच्या नियमित सेवनाने नष्ट होतात.

हेल्दी राहण्यासाठी शरीरास सकस आहाराची फार गरज असते. आताच्या काळात सर्वांना फास्ट फूड जास्त आवडतात, त्यामुळे रोजच्या आहाराकडे दुर्लक्ष होते. फास्ट फूड आणि तेलकट पदार्थ आरोग्यास घातक असतात. कित्येक लोक पोळ्या बनवण्यासाठी तेल किंवा डालड्याचा उपयोग करतात. तर पोळ्या बनवण्यासाठी तूपाचा वापर शरीरास अधिक लाभदायक आहे. तूपामध्ये अनेक प्रकारचे पोषक तत्वे असतात. तुम्हाला

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, डिप्रेसन, जास्त मीठ असलेले फास्ट फूड आणि डेस्क जॉब ही याची मुख्य कारणे आहेत. म्हणून...

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

■ रोज कमीत कमी ३० मिनिटांचे ब्रिस्क वॉक करावे.

■ एरोबिक केल्याने हाय ब्लडप्रेसर कमी होते.

■ तणावरहित राहण्यासाठी प्राणायाम, कपालभाती करावे.

चमकदार त्वचेसाठी हे स्क्रब वापरून बघा

साखर आणि लिंबू - एक चमचा साखर घेऊन त्यामध्ये अर्धा चमचा लिंबाचा रस मिसळा. आता हळुवार हाताने याला आपल्या चेहऱ्यावर लावा आणि काही वेळ स्क्रब करून आपला चेहरा स्वच्छ धुवा.

संत्र्याच्या सालीचे स्क्रब - संत्र्याची साल आपल्या त्वचेला तजेल्पणा आणण्यासाठी उपयुक्त आहे. यासाठी आपल्याला संत्र्याच्या सालीला वाळवून वाटून भुकटी करायची आहे. या भुकटीमध्ये थोडेसे कच्चे दूध मिसळून आपण चेहऱ्यावर लावू शकता. संत्र्याच्या सालाची भुकटी किंवा पावडर चांगले स्क्रब म्हणून काम करतं.

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 वेळाने 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.

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 नावानेच संबोधित करतात. प्रेप्रमाणेच त्याची पानेदेखील खूप उपयुक्त असतात. यामध्ये अ‍ॅंटी ऑक्सिडंट, अ‍ॅंटी बॅक्टेरियल आणि अ‍ॅंटी इन्फ्लेमेटरी गुणधर्म असतात, जे आपले अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. चला जाणून घेऊया पेरूच्या पानाचे फायदे.

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

उपाशीपोटी लसूण खाण्याचे फायदे

बद्धकोष्ठता आणि गॅसच्या त्रासापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी लसूण एक चमत्कारी औषध ठरेल. आयुर्वेदात लसूण हे चमत्कारिक गुणधर्म असलेले औषध म्हणून वर्णिले आहे, याचे बरेच फायदे आहेत. हे फक्त जेवण्याची चवच वाढवत नाही, तर शरीरास निरोगी ठेवण्यासदेखील मदत करते. याच कारणामुळे बऱ्याच घरगुती उपचारांमध्ये लसणाचा वापर केला जातो.

वास्तविक लसणामध्ये अनेक प्रकारच्या पोषक घटकांचा समावेश आहे. यामध्ये कॅल्शियम ते तांबे, पोटॅशियम, फॉस्फरस, आयर्न आणि व्हिटॅमिन ई १ इत्यादींचा समावेश आहे. आपण लसणाचा वापर कोणत्याही प्रकारे करू शकतो. ते फायदेशीर आहेच; पण उपाशीपोटी खाल्ल्याने हे खूप फायदेशीर आहे. चला उपाशीपोटी याच्या सेवनाने फायदे जाणून घेऊया.

रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत करतं - लसणाला प्रतिकारकशक्ती बळकट करण्यासाठी प्रभावी मानले आहे. अभ्यासात आढळून आले आहे की जे लोक दररोज लसणाचे सेवन करतात, त्यांना इतर लोकांपेक्षा सर्दी-पडसे कमी होतं. सकाळी उपाशीपोटी त्याचे सेवन करणं जास्त फायदेशीर आहे.

उच्च रक्तदाब असल्यास फायदेशीर - ज्या लोकांना उच्च रक्तदाबाची

समस्या आहे, त्यांनी दररोज उपाशीपोटी लसणाचे सेवन करावे, कारण यामध्ये रक्तदाब नियंत्रित करण्याचे गुणधर्म आढळतात. लसूण चावून खाल्ल्याने उच्च रक्तदाबात आराम मिळतो.

हृदयाचा धोका कमी होतो - लसूण हृदयरोगाच्या धोक्याला कमी करतं. जर हृदयाच्या रोगापासून वाचायचे असल्यास दररोज सकाळी लसणाचे सेवन करावे. मध्यासहृदयातील लसणाचा सेवन करू शकतो. यामुळे रक्ताभिसरण योग्य राहते.

पोटाशी निगडित त्रासापासून सुटका - दररोज उपाशीपोटी लसणाचे सेवन केल्यास पोटाशी निगडित त्रास जसे की बद्धकोष्ठता आणि गॅसपासून आराम मिळू शकतो. यामुळे पाचक प्रणालीदेखील चांगली राहील. जे लोक अ‍ॅसिडिटीच्या त्रासामुळे त्रास झाले आहेत, त्यांना भाजके लसूण खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

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. त्यानुसार 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 कॅलरीचा सेवन करण्यावरच हे अवलंबून आहे की आपल्याला दिवसात किती पोळ्या खाव्या हव्या. दिवसातून चार पोळ्या खाणे वजन कमी करण्यासाठी चांगले मानले जाते.

पोळीचे इतर पर्याय :

जर आपण वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्नरत

आहात, तर आपण गव्हाच्या पोळीव्यतिरिक्त ज्वारीची किंवा बाजरीची भाकरी देखील खाऊ शकता. या भाकऱ्या गव्हाच्या पोळीपेक्षा आरोग्यवर्धक असतात आणि यामध्ये कार्बोहायड्रेट कमी तर इतर पोषक घटक मुबलक प्रमाणात असतात.

हे लक्षात घ्या :

आहारात फक्त कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण कमी केल्याने वजन कमी होत नाही. यासाठी आपल्याला इतर गोष्टी जशा की आपली जीवनशैली, झोपण्याची पद्धत आणि नियमितपणे व्यायामाची दिनचर्या या गोष्टी देखील आवश्यक आहेत. निरोगी आणि संतुलित आहारासह या गोष्टीकडे लक्ष द्यायला हवं.

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 टाळावे 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,

मग जाणून घ्या -

गव्हामध्ये पौष्टिक घटक आढळतात :

पोळ्यांमध्ये फक्त कार्बोहायड्रेटच नव्हे तर इतर आवश्यक पोषक घटक देखील आढळतात. गहू हा प्रथिने, फॅट, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, फॉलेट आणि लोहाचा सर्वात चांगला

जाऊ शकते. ■ नळ :

किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी ट्यूथपेस्ट 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 रिकेलचा जास्त वास येत नाही.

मीरा-भाईदरमध्ये जनक्षोभ! अनेकांची धरपकड मराठी मोर्चाला परवानगी नाकारली, तरीही मराठीजनांनी काढला मोर्चा

■**मुंबई** : हिंदी सक्तीविरोधातील दोन्ही शासन निर्णय मागे घेतल्यानंतर मराठी-अमराठीचा मुद्दा मीरा-भाईदरमध्ये तापलेला असतानाच, मंगळवारी सकाळपासून पुन्हा एकदा मराठीचा जनक्षोभ पाहायला मिळाला. मराठी एकीकरण समितीच्या मोर्चाला पोलिसांनी परवानगी नाकारल्यानंतर जवळपास हजारो कार्यकर्त्यांची धरपकड करण्यात आली.

अखेर पोलिसांच्या दबावाला न जुमानता मराठी माणसांनी मोर्चा काढला. या मोर्चात हजारो मराठीजनांसह शिवसेना ठाकरे गट, महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना, काँग्रेस, राष्ट्रवादी तसेच विविध राजकीय पक्षांचे पदाधिकारी आणि कार्यकर्ते मोठ्या संख्येने सहभागी झाले होते. यावेळी मोर्चाला पाठिंबा देणाऱ्या शिंदे गटाचे आमदार प्रताप सरनाईक यांना लोकांच्या रोषाला सामोरे जावे लागले.

यावेळी परप्रांतीय व्यापाऱ्यांनी परवानगी न घेता मोर्चा काढलेला चालतो, मात्र मराठी माणसांनी परवानगी मागूनही मराठी माणसाचा आवाज दडपून टाकण्याचा प्रयत्न केला जातो. मराठी माणसांची धरपकड केली जाते, तसेच बंदोबस्ताची भीती आणि दबाव पोलिसांनी टाकल्याचा आरोप मंगळवारच्या मराठी मोर्चादरम्यान केला गेला.

मराठी भाषेवरून मनसैनिकांनी



मीरारोडच्या बालाजी हॉटेलसमोरील 'जोधपूर स्वीट'च्या मालकास मारले होते. व्यापाऱ्यांनी त्या विरोधात मोर्चा काढत मराठी माणसांना अद्दल घडवण्याची भाषा केली होती. भाजप आमदार नरेंद्र मेहता यांनी व्यापाऱ्यांचे समर्थन करत पाठिंबा दिला होता. याचा निषेध करण्यासाठी व मराठी माणूस आणि भाषेच्या सन्मानासाठी विविध पक्ष, संघटना आदींनी मोर्चाचा इशारा दिला होता.

परंतु, पोलिसांनी मोर्चात सहभागी होणाऱ्या प्रमुख मराठी माणसांना नोटीस बजावत त्यांची मध्यरात्री धरपकड सुरू केली होती. मोर्चास्थळी सकाळपासूनच मोठा बंदोबस्त ठेवण्यात आला होता.

मोर्चासाठी येणाऱ्या प्रत्येकाची बळजबरीने धरपकड करत पोलीस त्यांना पकडून नेत होते. पोलिसांनी सकाळपासून सुमारे दीड हजार मराठी माणसांना दांडगाई करून बस, व्हॅनमध्ये टाकून पकडून नेले होते. तरीही मोर्चासाठी हजारो मराठी माणसे जमत होती. पोलिसांच्या दडपशाही आणि अन्याय वागणुकीचे व्हिडीओ, बातम्या सर्वत्र झळकताच त्याचा सर्व स्तरातून निषेध सुरू झाला. दुपारी १२ वाजताच्या सुमारास मोठ्या संख्येने मराठी माणसांचा जमाव आला व पोलिसांचा बंदोबस्त आणि दांडगाई झुगारून मराठी माणसांनी मोर्चा काढला.

कुठलाही राजकीय पक्षाचा झेंडा न घेता फक्त मराठी माणूस हा छत्रपती

शिवरायांच्या झेंड्याखाली एकत्र जमला होता. मराठी भाषेसाठी आणि मराठी माणसांचा अपमान कदापिही सहन करणार नाही, अशी मागणी आंदोलक करत होते. एका घटनेवरून राजकीय फायदा आणि मराठी द्वेषातून मारवाडी व्यापारी विरुद्ध मराठी माणूस अशी आग लावण्याचे काम भाजप आमदार नरेंद्र मेहता यांनी केल्याचा आरोप करत मेहताविरोधात मोर्चात घोषणाबाजी करण्यात आली.

सदरील मोर्चाची सांगता मीरारोड रेल्वे स्थानक परिसरात करण्यात आली, त्यावेळी परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक आले असता त्यांना मराठी विरुद्धी कोणतीही भूमिका न घेतल्याचा जाब विचारण्यात आला. सरनाईक यांच्या दिशेने एकाने पाण्याची बाटली भिरकावली. त्यानंतर 'जय गुजरात', '५० खोके एकदम ओके', 'सरनाईक गो बॅक' अशा घोषणा करण्यात आल्या, त्यानंतर सरनाईकांनी मोर्चातून काढता पाय घेतला.

यावेळी मोर्चांमध्ये शिवसेना नेते राजन विचारे, संपर्कप्रमुख विनोद घोसाळकर, मनसे नेते नितीन सर-देसाई, संदीप देशपांडे, ठाणे पालघर जिल्हाध्यक्ष अविनाश जाधव, मराठी एकीकरण समितीचे अध्यक्ष गोवर्धन देशमुख, संदीप राणे, प्रभाकर म्हात्रे, मनोज मयेकर यांच्यासह हजारो लोक सहभागी झाले होते.

पोलिसांच्या दादागिरीवर सरनाईकांचा संताप

मी मंत्री, आमदार म्हणून नव्हे एक मराठी माणूस म्हणून मोर्चात सामील झालो. पोलिसांच्या सापळ वागणुकीमुळे व मराठी माणसाला केलेल्या दडपशाहीविरोधात मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडे तक्रार केली आहे. हे पोलीस कोणाचा अर्जेडा चालवत होते? असा सवाल करत अशा मुजोर मराठीद्वेष्या अधिकाऱ्यांना निलंबित करण्याची मागणी प्रताप सरनाईक यांनी केली आहे. त्यानंतर सरनाईक यांनी पोलिसांनी पकडून ठेवलेल्या अनेक मराठी माणसांना पोलीस ठाण्यातून सोडवून आणले.

दादागिरी करायची नाही – संदीप देशपांडे

“ठाणे मनसेचे जिल्हाप्रमुख अविनाश जाधव यांना पोलिसांनी सकाळीच ताब्यात घेतले. अविनाशची काय चूक होती? व्यापाऱ्यांनी मोर्चा काढला. पोलिसांनी त्याला परवानगी दिली. त्या मोर्चात भाजपवाले होते. मग आता आम्ही मोर्चा काढला. व्यापाऱ्यांना मोर्चा काढू दिला ना? मग आम्हाला का अडवले?, दोन हजार मैलांवरून इथे येऊन दादागिरी नाही करायची. इथे काय होणार ते मराठी माणूस ठरवणार. धंदा करायला आलात ना, मग धंदा करा. इथल्या राजकारणात लुडबुड करायची नाही. इथे येऊन माज नाही दाखवायचा,” अशा शब्दांत मनसेचे नेते संदीप देशपांडे यांनी स्थानिक आमदार नरेंद्र मेहता इशारा दिला.

...तर मराठी माणूस रस्त्यावर येईल -अविनाश जाधव

पोलिसांनी दबाव टाकल्यानंतरही मराठी माणूस एकवटला, हा संदेश पुन्हा महाराष्ट्रात पोहोचला आहे. ज्या ठिकाणी मराठी माणसावर दबाव टाकण्यात येईल, तिथेच मराठी माणूस रस्त्यावर येईल. याच्यापुढे मराठी माणसाच्या नादाला कोणी लागला, तर त्यांनी यापुढे आम्ही एकत्र होणार, हे लक्षात ठेवावे. मीरा-भाईदरमध्ये मराठी माणूस १२ ते १५ टक्के असल्याचे येथील भाजप आमदार सांगतो. मात्र तेवढेही तुम्हाला पुरून उरतील. यापुढे आमच्या नादाला लागायचे नाही. मराठी माणूस कोणाचे ऐकणार नाही. अशा शब्दांत मनसेचे नेते अविनाश जाधव यांनी सुनावले.

मराठीचे प्रेम असेल तर सरकारमधून बाहेर पडा - राजन विचारे

हिंदी भाषिक आणि मराठी भाषिकांमध्ये वाद लावून देण्याचा प्रयत्न सरकारकडून होत आहे. ही छत्रपती शिवाजी महाराजांची

भूमी आहे. या भूमीमध्ये कोणाचीही दादागिरी आम्ही चालू देणार नाही. प्रताप सरनाईक यांना या मोर्चातून हाकलवून लावण्यात आले. मात्र त्यांना जोड्याने मारायला हवे होते. त्यांच्यामध्ये हिम्मत असेल तर त्यांनी महायुतीमधून बाहेर पडावे, असे आवाहन ठाकरे गटाचे माजी खासदार राजन विचारे यांनी केले.

सरनाईकांविरोधात जोरदार घोषणाबाजी

सत्ताधारी शिवसेनेचे मंत्री प्रताप सरनाईक हेसुद्धा मराठी स्वाभिमानी मोर्चात सहभागी झाले. शांतपणे सुरू असलेल्या या मोर्चातील वातावरण सरनाईकांना पाहताच चिघळले. मनसे आणि ठाकरे गटाच्या कार्यकर्त्यांनी जोरदार घोषणाबाजी केली. ‘५० खोके एकदम ओके’, ‘जय गुजरात’, ‘सरनाईक गो बॅक’ अशा घोषणा यावेळी देण्यात आल्या. यावेळी काहीशी धक्कायुक्तीही झाली. हा प्रकार पाहून प्रताप सरनाईक यांनी काही वेळेतच मोर्चातून काढता पाय घेणे परतत केले.

“मराठीसाठी बोटपेपी भूमिका नाही, त्यासाठी एकवेळा नाही तर ५० वेळा जेलमध्ये जायला तयार आहे. पण मराठीचा अपमान कदापि सहन करणार नाही. मराठी भाषेचा आदर हा झालाच पाहिजे. पण महाराष्ट्रात जर पोलीस अशा पद्धतीने वागत असतील तर चांगले नाही. व्यापाऱ्यांना मोर्चा काढायला मोकळे रान होते, पण आम्हाला नाही.”

-गोवर्धन देयमुख, मराठी एकीकरण समितीचे महाराष्ट्र राज्य अध्यक्ष

...म्हणून पोलिसांनी मोर्चाला परवानगी नाकारली - फडणवीस

ह्र्वाज्यात प्रत्येकाला व्यक्त होण्याचा अधिकार आहे. मात्र, राज्यात कायदा-सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होऊ नये, यासाठी पोलिसांचा प्रयत्न असतो. मीरा-भाईदरमध्ये मनसेला मोर्चा काढण्यासाठी मार्ग आखून दिला होता. मात्र, मनसेने तो मार्ग नाकारला म्हणून पोलिसांनी मोर्चाला परवानगी दिली नाही. असे स्पष्टीकरण मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी मंगळवारी दिले.

राड्यासाठी फडणवीस जबाबदार – सुप्रिया सुळे

मीरा-भाईदरमध्ये उद्भवलेल्या परिस्थितीसाठी सर्वस्वी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस जबाबदार आहेत. डॉक्टर बाबासाहेब आंबेडकर यांचा राज्यघटनेनुसार सशक्त लोकशाहीत प्रत्येक भारतीयाला आंदोलन करण्याचा अधिकार आहे. असे राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद पवार पक्षाच्या खासदार सुप्रिया सुळे यांनी सांगितले.

...तर त्या ट्रॅफिक पोलिसांवरच होणार कारवाई वाहनचालकांना मोठा दिलासा! जाणून घ्या नवा नियम

■**मुंबई** : वाहतूक नियमांचा भंग करणाऱ्या वाहनचालकांवर कारवाई करताना पोलिसांकडूनही नियमांचं पालन होत नसल्याची तक्रार अनेकदा केली जाते. अनेकदा पोलीस थेट त्यांच्याकडील मोबाईलवर फोटो काढून सोयीनुसार ई-चलान जारी करतात. हे असं करणं नियमांमध्ये बसत नाही. याविरोधात यापूर्वीही अनेकदा वाहनचालकांकडून आक्षेप नोंदवण्यात आला आहे. मात्र आता या प्रकरणाची दखल थेट पोलीस खात्यानेच घेतली आहे.

सध्या पोलीस करतात काय?

तुम्ही अनेकदा सिग्नलवर किंवा चौकांमध्ये वाहतूक पोलीस त्यांच्या मोबाईलमधून एकामागोमाग एक वाहनांचे फोटो काढत असल्याचं पाहिलं असणार. खरं तर अशापद्धतीने एकाच वेळी फोटो काढून कारवाई करण्याची परवानगी नसते. म्हणूनच आता मोबाईल फोनवर फोटो काढून सोयीनुसार ई-चलान जारी करणाऱ्या पोलिसांवर शिस्तभंगाची कारवाई करण्याचे आदेश मुंबईतील वाहतूक विभागाचे अपर पोलीस महासंचालक प्रवीण साळुंकेनी दिलेले. त्यांनी परिपत्रकाद्वारे या कारवाईचे आदेश दिलेले. वाहतूक संघटना आणि वाहनचालकांनी वारंवार हा विषय लावून धरला



नव्या नियमानुसार काय करावं लागणार?

नव्या आदेशाप्रमाणे वाहतूक नियमभंगाचा कारवाई करताना ई-चलान यंत्रणेद्वारेच पोलिसांना फोटो काढावे लागणार आहेत. खासगी मोबाईल फोनवरून यापुढे वाहतूक पोलिसांना फोटो काढता येणार नाहीत. वाहतूक विभागाने अपर पोलीस महासंचालक प्रवीण साळुंके यांनी जारी केलेल्या या आदेशाचं काटेकोरपणे पालन केलं जावं असं सांगण्यात आलं आहे. त्यामुळे आता वाहनचालकांना मोठा दिलासा मिळणार आहे.

होता. सातत्याने यासंदर्भात येणाऱ्या तक्रारींनंतर पोलीस दलाने याबाबत कारवाईचे आदेश जारी केले आहेत.

याविरोधात कोणी आणि कुठे नोंदवलेला आक्षेप?

खरं तर वाहतूक पोलिसांना ई-चलान यंत्रणा देण्यात आली आहे. असं असतानाही अनेक पोलीस कर्मचारी त्यांच्या खासगी मोबाईलवर वाहनांचे फोटो काढून ते त्यांच्या सवडीनुसार ई-चलान यंत्रणेमध्ये अपलोड करतात. मोबाईलवरून एकाच वेळी अनेक वाहनांचे फोटो पोलीस काढतात. त्यानंतर सवड मिळेल तसे एक एक फोटो अपलोड करून संबधित वाहनचालकांना ई-चलान पाठवलं जातं. हे असं करणं नियमांचा भंग असून

याबाबत परिवहन मंत्र्यांच्या बैठकीमध्ये वाहतूक संघटना प्रतिनिधींनी कठोर शब्दांमध्ये ना-जी व्यक्त केली होती. त्यामुळे वाहतूक विभागाकडून नवीन आदेश जारी करण्यात आला आहे.

वाद टाळता येणार

अशाप्रकारे एकाच वेळी अनेक फोटो काढून ई-चलान जारी करण्याच्या मुद्द्यावरून सजग वाहनचालक आणि पोलिसांमध्येही अनेकदा खटके उडल्याचं पाहायला मिळालं आहे. त्यामुळेच आता नव्या नियमांची काटेकोरपणे अंमलबजावणी करण्यात आली तर हे असले वादही टाळता येणार आहे. आता या नव्या नियमांचं किती पालन होतं हे पाहणं महत्त्वाचं ठरणार आहे.

आईला केला शेवटचा फोन, अन्... जे जे हॉस्पिटलच्या डॉक्टरने अटल सेतूवरून घेतली उडी



■**मुंबई** : दक्षिण मुंबई आणि नवी मुंबईला जोडणाऱ्या देशातील सर्वात लांब समुद्र पूल 'अटल सेतू'वरून जे. जे. रुग्णालयातील एका ३२ वर्षीय डॉक्टरने समुद्रात उडी मारल्याची धक्कादायक घटना घडली आहे. सोमवारी (७ जुलै) रात्री ९.४५ वाजता अटल सेतू नियंत्रण कक्षाला एका मोटारचालकाने फोन करून ही माहिती दिली. घटनेची माहिती मिळताच नवी मुंबई पोलिस आणि शोध-बचाव पथक तातडीने घटनास्थळी दाखल झाले. अद्याप डॉक्टरचा शोध लागलेला नाही.

या डॉक्टरचे नाव डॉ. ओंकार भगवान कवितके असून, डॉक्टर केली आहे. रस्त्यावर अंगठ्या विकणाऱ्या खंगुर बाबाकडे १०० कोटींची संपत्ती सापडली. अटकेनंतर धर्मांतराचे मोठे रकॅट उघडकीस आले. खंगुर बाबाचा महाकांड पाहून पोलिसही हादरले आहेत. हा बाबा हिंदू तरुणीचे अत्यंत भयानक पद्धतीने धर्मांतर करायचा.

सुत्रांच्या माहितीनुसार, उत्तर प्रदेशातील नेपाळच्या सीमावर्ती जिल्ह्यांमध्ये धर्मांतराच्या वेकायदेशीर नेटवर्कची संबंधित कक्षाशी दरम्यान खंगुर बाबाला अटक करण्यात आली. खंगुर बाबाबाबकडे अब्जावधी रुपयांची मालमत्ता आणि परकीय निधी सापडल्याने खळबळ उडाली आहे. उत्तर प्रदेश एटीएसमधील सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, बलरामपूरसह नेपाळच्या सीमावर्ती भागात हिंदू संघटनांच्या प्रयत्नांमुळे दोन दिवसांपूर्वी काही लोक घरी परतले तेव्हा

रोडवर अंगठ्या विकणारा खंगुर बाबा १०० कोटींचा मालक, हिंदू तरुणींना...

■**मुंबई** : उत्तर प्रदेश एटीएस आणि स्थानिक पोलिसांनी बलरामपूर जिल्ह्यातील जलालुद्दीन उर्फ खंगुर बाबा याला अटक केली आहे. रस्त्यावर अंगठ्या विकणाऱ्या खंगुर बाबाकडे १०० कोटींची संपत्ती सापडली. अटकेनंतर धर्मांतराचे मोठे रकॅट उघडकीस आले. खंगुर बाबाचा महाकांड पाहून पोलिसही हादरले आहेत. हा बाबा हिंदू तरुणीचे अत्यंत भयानक पद्धतीने धर्मांतर करायचा.

सुत्रांच्या माहितीनुसार, उत्तर प्रदेशातील नेपाळच्या सीमावर्ती जिल्ह्यांमध्ये धर्मांतराच्या वेकायदेशीर नेटवर्कची संबंधित कक्षाशी दरम्यान खंगुर बाबाला अटक करण्यात आली. खंगुर बाबाबाबकडे अब्जावधी रुपयांची मालमत्ता आणि परकीय निधी सापडल्याने खळबळ उडाली आहे. उत्तर प्रदेश एटीएसमधील सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, बलरामपूरसह नेपाळच्या सीमावर्ती भागात हिंदू संघटनांच्या प्रयत्नांमुळे दोन दिवसांपूर्वी काही लोक घरी परतले तेव्हा



जलालुद्दीन उर्फ खंगुर बाबा यांचे नाव समोर आले. यानंतर, एसटीएफने बलरामपूरमधील उत्तरीला येथे छाप टाकला आणि जमालुद्दीन उर्फ गांगूर बाबा, त्याची सहकारी नीतू उर्फ नसरीन आणि इतरांना अटक केली. खंगूर बाबावर ५०,००० रुपयांचे बक्षीस जाहीर करण्यात आले होते.

खंगूर बाबाचे खरे नाव जलालुद्दीन शाह असे आहे. तो बलरामपूरच्या रेहरा माफी गावचा रहिवासी आहेत. २०१० पूर्वी ते सायकलवर मौल्यवान दगड, अंगठ्या आणि काळ्या जाडूच्या वस्तू विकायचा. परंतु गेल्या १५ वर्षांत खंगूर बाबा आणि त्यांच्या टोळीने परदेशी निधीतून कोट्यवधींची मालमत्ता

कमावली आहे. यूपी एटीएसच्या मते, खंगूर बाबाचा टोळीने 15 वर्षांत इस्लामिक देशांमध्ये सुमारे 40 वेळा प्रवास केला आणि हवालाद्वारे 40 हून अधिक बँक खात्यांमध्ये सुमारे 100 कोटी रुपये ट्रान्सफर केले. खंगूर बाबा अफाट संपत्तीचा मालक परदेशी फंडिंगमुळे खंगूर बाबाने अफाट संपत्ती जमवेली. खंगूर बाबाने उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र आणि राजस्थानमध्ये शोरूम, आलिशान कार आणि बंगले खरेदी केले.

लव्ढ जिहादमध्ये अडकवून तसेच काहींना पैसे किंवा परदेशात नोकरीचे आमिष दाखवून तो हिंदू तरुणींचे धर्मांतर करत होता. वेगवेगळ्या जातींच्या मुलींना धर्मांतरासाठी आणण्यासाठी वेगवेगळे दर निश्चित करण्यात आले. ब्राह्मण, सरदार आणि क्षत्रिय मुलींना इस्लाम स्वीकारण्यासाठी १५ ते १६ लाख रुपये देण्यात आले. मागास जातीतील मुलीसाठी १० ते १२ लाख रुपये आणि इतर जातीतील मुलींसाठी 8 ते १० लाख रुपये देण्यात आले.

माजलगावमध्ये भावानेच केली सख्ख्या बहिणीची फसवणूक

■**बीड** : बीड जिल्ह्यातील माजलगावमधून विश्वासाला तडा देणारी एक धक्कादायक घटना समोर आली आहे. माजलगावच्या माजी नगराध्यक्षांनी सख्ख्या बहिणीची फसवणूक केली आहे. बहिणीचा प्लॉट पत्नीच्या नावे केल्याचा प्रकार घडला आहे. अशोक होके असं फसवणूक करणारा माजलगावच्या माजी नगराध्यक्षांचे नाव आहे. याप्रकरणी अशोक होके यांच्यासह पाच जणांवर गुन्हा दाखल झाला आहे.

सख्ख्या बहिणीच्या नावे असलेला प्लॉट नगरपालिकेच्या कर्मचाऱ्यांशी

संगनमत करत माजी नगराध्यक्ष अशोक होके यांनी थेट आपल्या पत्नीच्या नावावर करून घेतला आहे. विशेष म्हणजे १०० रुपयांच्या बॉण्ड पेपरवर खोट्या सद्दा करून बनावट हक्क सोडपत्र तयार करण्यात आलं आहे.

हे प्रकरण उघडकीस आल्यानंतर बहिणीनं थेट पोलिसांत धाव घेतली. तिच्या फिलयादीवरून अशोक होके, त्यांची पत्नी उज्वला होके आणि नगरपालिकेचे तीन तत्कालीन कर्मचारी अशा पाच जणांविरोधात फसवणुकीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. माजलगाव शहर पोलीस सध्या या प्रकरणाचा अधिकचा तपास करत आहेत.



हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक – डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक – डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षध्या अधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणवहनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com