



संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

साहेब एकदा रेशनवे धान्य खाऊन बघा

मुंबईच्या आमदार निवासातील कॅटीनमध्ये दिलेल्या अन्नाची दुर्गंधी आल्याचा दावा करीत शिवसेनेचे आमदार संजय गायकवाड यांनी तेथील कर्मचाऱ्याला बेदम मारहाण केली. बिनयान आणि टॉवेलवर असलेल्या गायकवाड यांनी एखाद्या बॉक्सरप्रमाणे एकामागोमाग एक पंच मारले. त्यांची ही गुंडगिरी नक्की कसले द्योतक आहे? संजय गायकवाड हे आमदार असले तरी मारहाण करण्याचे अधिकार त्यांना दिले कुणी? ते लोकप्रतिनिधी असून त्यांच्याकडून जबाबादार आणि सभ्य वागणूक अपेक्षित आहे, पण त्यांनी दाखवलेली ही मस्ती, घमेड आणि हिंसा हे कुठल्याही लोकशाहीत शोभत नाही. अन्न खराब असेल तर त्यावर तक्रार करता येते, चौकशी करण्याची मागणी करता येते, पण मारहाण करून कुणालाही आपली भीती दाखवणे ही केवळ गुंडगिरीच आहे. या घटनेनंतर संजय गायकवाड नमले नाहीत, तर गवानी म्हणताहेत की, मला काहीही पश्चाताप नाही. हे किती धोकादायक आहे. एक आमदार जर सार्वजनिक ठिकाणी असा राडा करू शकतो, तर सामान्य नागरिकांनी काय अपेक्षा ठेवायच्या? या घटनेमुळे संजय गायकवाड यांची मस्तीखोर वृत्ती, सामान्य माणसांप्रतीचा तिरस्कार आणि कायद्याला कवडीचाही भाव न देण्याची वृत्ती उघड झाली आहे. गायकवाड यांची कृती पाहताना प्रश्न पडतो की, मग या देशातील गोरगरीब जनतेने काय करावे? जे दररोज सडलेले, किडेमुंग्यांनी भरलेले अन्न नाईलाजास्तव खातात. त्यांनी काय रोज कोणावर तरी हात उगारावा? गायकवाड यांनी जर खरंच अन्नाच्या दर्जावरून एवढा संताप दाखवला असेल, तर त्यांनी एकदा तरी शासकीय पोषण आहार योजनेंतर्गत आदिवासी व दुर्गम भागात दिल्या जाणाऱ्या शाळेतील जेवणाचा अनुभव घ्यावा. विविध माध्यमांनी यावर वारंवार वृत्तांकन केले आहे. कधी पोळीवर अळ्या, कधी भाजीमध्ये सापळे, कधी तांदळात किडे तर कधी दुधात फंगल लागलेली स्थिती. अनेक वेळा मुलांना दिले जाणारे अन्न वासाने नाक सुरडायला लावणारे असते. कित्येक रिपोटर्समध्ये मुलांना विषबाधा झाल्याच्या घटना नोंदवल्या गेल्या आहेत. अशा वेळी त्या चिमुकल्यांनी काय करावे? गायकवाडसाहेबांप्रमाणे शिक्षकांना मारावे का? की त्या चिमुकल्यांनी आमदार निवास गाठून कोणालातरी बुकक्यांचा प्रसाद द्यावा? शासकीय रेशन दुकानांमधून मिळणारे धान्यही याचाच भाग आहे. कधी किडाळलेला गहू, कधी दातात न बसणारा खडा तांदूळ, तर कधी निकृष्ट प्रतीची डाळ. गोरगरीब माणूस कित्येकदा तक्रार करत नाही. का? कारण त्याच्याकडे पर्यायच नसतो. गायकवाडसाहेबांना जर वासाने त्रास झाला असेल, तर त्यांनी हे धान्य घेऊन महिनाभर स्वतःच्या घरात शिजवून खावे. मग कळेल की, दुर्गंधी काय असते आणि संयम म्हणजे काय असतो. सरकारी योजनेतून मिळणारे अन्न असो, शासकीय रुग्णालयात मिळणाऱ्या औषधांचा दर्जा असो, किंवा सार्वजनिक शौचालयांची असलेली धाणेरटी स्थिती. सामान्य माणूस हे सगळे रोज सहन करतोय. तो मारामारी करत नाही. त्याचे सहन करणे म्हणजे कमकुवतपणा नव्हे, तर ही त्याची मजबुरी आहे आणि मोट्या पदावरील व्यक्तींनी ती समजून घ्यायला हवी. गायकवाड यांनी जर स्वच्छतेचा आणि दर्जाचा एवढा आग्रह धरलाय, तर त्यांनी आधी स्वतःच्या विधानसभा क्षेत्रातील अंगणवाड्या, झोपडपट्ट्या, शासकीय दवाखाने आणि रेशन दुकानांना भेटून पाहावे. तेथे मिळणाऱ्या सुविधा पाहिल्या की, कदाचित त्यांच्या संतापाचं स्वरूपच बदलेल. कदाचित ते त्या कर्मचाऱ्यावर हात उचलण्याऐवजी व्यवस्थेला प्रश्न विचारीतील. पण तसे घडले नाही. उलट एक सामान्य श्रमिक जो पोटासाठी नोकरी करतो, त्याच्यावर हात उचलून गायकवाड यांनी दाखवून दिले की, सत्ताधारी लोक अजूनही ‘मी कोण आहे माहीत आहे का?’ अशा मानसिकतेत अडकलेत. जर एक लोकप्रतिनिधी चुकत असलेल्या व्यवस्थेवर काम करण्याऐवजी त्या व्यवस्थेतील सगळ्यात दुर्बल घटकावर राग काढत असेल, तर ही लोकशाहीची शोकांतिका आहे. एखाद्या कर्मचाऱ्याने नासलेले अन्न दिले असेल, तर त्यामागे असलेली साखळी शोधून दोषींवर कारवाई करणे हे आमदाराचे कर्तव्य आहे, मारहाण करणे नव्हे. एकच लक्षात घ्यावे की, संताप ही वैयक्तिक प्रतिक्रिया असते, पण जेव्हा ती सार्वजनिक जबाबदारीवर असलेल्या माणसाकडून येते, तेव्हा तो संताप हिंसक रूप घेऊन लोकशाही मूल्यांची हत्या करतो. गायकवाड यांनी जे केले, ते नुसतेच एका कर्मचाऱ्यावर अत्याचार करणारे नव्हते, तर ती संपूर्ण व्यवस्थेतील दबलेल्या वर्गांवरची दडपशाही होती. हा वर्ग तोच आहे जो आपल्या मतांनी याच आमदारांना सत्तेवर आणतो. मग हाच वर्ग जेव्हा आपली सेवा देतो, तेव्हा त्याला बुकलून मारणे ही कृती अपराधाचीच आहे. त्यामुळे संजय गायकवाड यांचं वर्तन माफ केल्या जाऊ शकत नाही. त्यांच्यावर कठोर कारवाई झालीच पाहिजे, जेणेकरून इतर नेत्यांनाही हा इशारा मिळेल की सामान्य नागरिकांवर हात उगारणे, हे कुठल्याही परिस्थितीत मान्य केले जाणार नाही. आपण या प्रकाराला रोखले नाही, तर उद्या हीच मस्ती आपल्या मुलांवर, आपल्या घरघार, आपल्या अस्तित्वावर घाला घालेल. त्याआधीच जागे होणे गरजेचे आहे.

ठाकरे नावावर प्रेम करणारा मराठी

माणूस मोठ्या आशेने ५ जुलैला वरळी डोम येथे हजारोंच्या संख्येने आला. यातील एकही माणूस पैसे देऊन, जेवणाच्या पाकिटाच्या लोभाने, थोडेक्यात सांगायचे तर स्वतःच्या फायद्यासाठी आलेला नव्हता. त्यांच्या डोळ्यात आनंदाश्रू होते. मनात ठाकरे कुटुंब पुन्हा एका फ्रेममध्ये पाहायला मिळणार तो क्षण डोळ्यात साठवण्याची, मनात भरून घेण्याची निर्लेप इच्छा होती. वरळी डोम येथील आठ-नऊ हजार आसनक्षमता पूर्ण झाल्यानंतर प्रवेशद्वार बंद करण्यात आले. मात्र गेटच्या बाहेर असलेल्या मराठी माणसांच्या ठाकरे प्रेमापुढे, जनरेट्यापुढे ते लोखंडी गेटही तग धरू शकले नाही. गेट खाली पडल्यानंतर जो मराठी माणसांचा लोंढा आत शिरला त्याला फक्त दोन भावांना एकत्र आलेले पाहायचे होते.

शिवसेनेचे सोनेरी दिवस आता मृगजळ राहिलेले नाही, ही भावना घेऊन जुने जाणते शिवसेनिकही त्या र्पातीत वाट काढत पुढे चालत होते. अंगावर शहारे आणणारा तो विजयोत्सव होता. मात्र अवघ्या तीनच दिवसांत ८ जुलै रोजी राज ठाकरेंच्या एका सोशल मीडिया पोस्टने मराठी जनांच्या मनात पुलकीत झालेल्या पालवीची पाने खुडली. राज ठाकरेंनी एक स्पष्ट आदेश काढला की ‘पक्षातील कोणीही वर्तमानपत्रं, वृत्तवाहिऱ्या किंवा कोणत्याही डिजिटल माध्यमांशी संवाद साधायचा नाही.’ यानंतर राज ठाकरे पुन्हा एकदा मौनات गेले आहेत.

राज ठाकरे आणि उद्धव ठाकरे यांचे एकाच वेळी एका मंचावर येणे, एकमेकांना आलिंगन देणे, दोघांच्या पत्नी, मुलांनी हातात हात घेत फोटोसाठी पोज देणे हा फक्त फोटोत्सव होता का, असा प्रश्न राज ठाकरेंच्या आदेशाने निर्माण झाला आहे. दुसरीकडे, शिवसेना (ठाकरे) खासदार आणि राज-उद्धव या दोघांनाही जवळून ओळखणारे संजय राऊत मात्र स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणूक उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे यांनी एकत्र येऊन लढायला पाहिजेत, यासाठी जनतेचा दबाव असल्याचे ते आता सांगत आहेत. त्यासाठी ते पुन्हा एकदा त्याच ५ जुलैच्या मराठी विजयोत्सव मेळाव्याचा दाखला देत आहेत.

संजय राऊत हे युती तोडायची असेल किंवा युती करायची असले याची साखरपेरणी व्यवस्थित करतात. काही दिवसांपूर्वी राज ठाकरेंच्या निवासस्थानाला कॅफे म्हणणारे राऊत आता सन्माननीय राज साहेब असा उल्लेख करू लागले आहेत. राज आणि उद्धव यांनी एकत्र येऊन मुंबई महापालिकेसह सर्वच स्थानिक स्वराज्य संस्था लढल्या पाहिजेत, यासाठी जनतेचा दबाव असल्याचे ते आता सांगत आहेत. त्यासाठी काँग्रेस, राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षासोबतची महाविकास आघाडी, इंडिया आघाडी सोडण्याचीही त्यांची तयारी दिसत आहे. इंडिया आघाडी आता अस्तित्वात नाही असं एकदा शरद पवारानी म्हटलं होतं. आता संजय राऊतही तोच सूर आळवत आहेत.

यांच्या मनात अजून नेमके स्पष्ट नाही



इंडिया आघाडी लोकसभा निवडणुकीसाठी निर्माण झाली. आम्ही लोकसभेची निवडणूकही जिंकली. त्यानंतर मात्र इंडिया आघाडीची एकही बैठक झालेली नाही, असे आता राऊत सांगायला लागले आहेत. उद्धव ठाकरेंनी याची खंत व्यक्त केली होती, हे सांगायलाही ते विसरले नाहीत. एकूण काय तर इंडिया आघाडी लोकसभेसाठी होती. राष्ट्रीय मुद्द्यांवर आम्ही कधीही एकत्र येऊ हा सोयीचा मार्ग कायम ठेवून, आता इंडिया आघाडीची आवश्यकता संपली असल्याचे त्यांनी जाहीर करून टाकले. महाविकास आघाडीबद्दल मात्र ते असे करू शकलेले नाहीत.

विधिमंडळाचे अधिवेशन चालू आहे. तिन्ही पक्ष अजूनही विधिमंडळात एकत्र आहेत. त्यामुळेच राऊतांनी येथे सावध पवित्रा घेत, महाविकास आघाडीच्या नियमित बैठका होतात. महाविकास आघाडीचे सर्व निर्णय एकत्रित घेतले जातात. मात्र महानगरपालिका, जिल्हा परिषद, नगर पंचायत या स्थानिक स्वराज्य संस्थांचे गणित वेगळे आहे. येथे स्थानिक प्रश्नांवर आणि स्थानिक नेत्यांसोबत चर्चा करून युती-आघाडीचा निर्णय घेतला जातो. मनसे आणि शिवसेनेने (ठाकरे) एकत्र येऊन मुंबईसह राज्यातील सर्वच महापालिकांची निवडणूक एकत्र लढावी, असा जनतेचा दबाव असल्याचे राऊत म्हणत आहेत. पण तसा प्रतिसाद मनसेकडून मिळताना दिसत नाही.

संजय राऊत यांचे इंडिया आघाडी आणि महाविकास आघाडीबद्दलच्या वक्तव्याचा विचार केला तर राज ठाकरे यांनाच हा सूचक इशारा आहे. तुम्ही काँग्रेससोबत येण्यास तयार नसाल तर आम्हीदेखील काँग्रेससोबत जाऊ इच्छित नाही, असेच राऊत सूचवत आहेत. ५ जुलैच्या मेळाव्यापासून काँग्रेसदेखील दोन हात दूर राहिली. काँग्रेसविरहित डावे, शेतकरी कामगार पक्ष आणि काही रिपब्लिकन नेत्यांना सोबत घेण्याचा विचार ठाकरेंच्या शिवसेनेचा आहे. सध्या कुठेच नसलेले महादेव जानकर देखील या मेळाव्याला हजर होते. या मेळाव्यात सुप्रिया सुळेचा उत्साह लपून राहिला नाही. दोन्ही ठाकरे बंधू एकत्र आले तर मुंबई महापालिकेत असेच स्थान नसलेल्या शरद पवारांच्या राष्ट्रवादीलाही महत्त्व मिळण्याची यामागे गोळाबेरोज आहे.

राज ठाकरे स्वतः उद्धव ठाकरेंसोबतच्या युतीवर बोलायला तयार नाहीत आणि त्यांच्या पाठीराख्यांनाही त्यांनी दम भरला आहे की, कोणी ही बोलू नका. विजयी मेळव्यातही राज यांनी त्यांचा तोल मराठी भाषेवरून इतरत्र ढळू दिला नाही. ज्या मोकळेपणाने राज ठाकरे आणि त्यांच्या कुटुंबीयांनी राज यांना सोबत घेण्यासाठी हात पुढे केला तेवढा

बिनधास्तपणा राज यांच्या भाषणात आणि देहबोलीतही नव्हता. राज ठाकरे यांचे सध्या भाजपसोबत सूत्र जुळलेले आहे. एकनाथ शिंदे यांच्यासोबतही त्यांचे अजून फार वाईट संबंध नाहीत. लोकसभा आणि विधानसभा निवडणुकींनी बँक फूटवर गेलेले राज ठाकरे मराठीचा मुद्दा आणि विजयी मेळाव्यामुळे फ्रंट फूटवर आले. ठाकरे बंधू एकत्र येण्याचे श्रेय त्यांनी देवेंद्र फडणवीसांना देऊन एकप्रकारे फडणवीसांबद्दल सकारात्मक भाषा केली. तर उद्धव ठाकरेंनी केलेला फडणवीसांचा उल्लेख हा तुच्छतेचा होता.

उद्धव ठाकरेंना शिवसेना फोडणाऱ्या, निशाणी चोरणाऱ्यांना नामोहरम होताना पाहायचे आहे. अमित शहांना मुंबई आणि महाराष्ट्रात जागोजागी धक्का देण्याची इच्छा आहे. मुंबई महापालिकेवर ठाकरेंच्याच शिवसेनेचा झेंडा उद्धव यांना हवा आहे. त्यासाठी ते संधी मिळेल तिथे राज आमच्यासोबत असल्याचे सांगत आहेत. मिरारोड येथील मनसेच्या मोर्चात ठाकरेंचे राजन विचारे सहभागी झाले. आझाद मैदानावरील गिरणी कामगारांच्या आंदोलनात मनसेचे बाळा नांदगावकर आणि स्वतः उद्धव ठाकरेही हजर राहिले. वरळीच्या विजयी मेळाव्यात दोन्ही भाऊ एकत्र आलेले पाहून बाळा नांदगावकर यांच्या तोंडातून शब्द फुटत नव्हते. त्यांचे डोळेच काय ते बोलत होते. आता त्यांच्या नेत्यांनी त्यांचे शब्दच गोठवून टाकले.

राज ठाकरे यांनी लोकसभेत भाजपला बिनवर्त पाठिंबा दिला. विधानसभेत त्यांना भाजप आणि शिंदेंच्या शिवसेनेने साथ दिली नाही. राज ठाकरेंचा मुलगाही पहिल्याच निवडणुकीत पराभूत झाला. तरीही राज ठाकरे भाजप आणि शिंदेबद्दल ठाकरी शैलीत बोलायला तयार नाही. भाजपबद्दल असलेला त्यांचा संप्ट कॉर्नर त्यांच्या अनेक छोट्या-मोठ्या मुलाखतींमधून झळकत असतो. भाजप नेत्यांशी माझी नैसर्गिक मैत्री आहे. राजकारणात आलो तेव्हापासून भाजपसोबतच आमच्या (तत्कालीन शिवसेना) पक्षाची युती होती. त्यामुळे त्यांच्यासोबत अधिक कमफर्टबल असतो. दुसरा मुद्दा विचारधारेचा, तिथेही दोघांची नाळ जुळते.

शिंदेंची शिवसेना आज भाजपसोबत असली तरी राज ठाकरेंना मोठं करून त्यांना सोबत घेणं भाजपला कधीही फायद्याचं आहे. यातून भाजप एका दगडात दोन पक्षी मारणार. आज तरी हा सगळा शक्यतांचाच खेळ आहे. कारण आपण नेमकी कुठली भूमिका घ्यावी, हे राज ठाकरे यांच्या मनात अजून नेमके स्पष्ट झालेले नाही, असेच त्यांचा सध्याचा पवित्रा पाहिल्यावर दिसत आहे. दुसऱ्या बाजूला उद्धव ठाकरे प्रवक्तें संजय राऊत यांच्या माध्यमातून सतत राज यांनी आपल्यासोबत येण्यासाठी पोषक वातावरण तयार करू पाहत आहेत. स्थानिक स्वराज संस्थांच्या निवडणुकीत इंडिया आघाडी आणि महाविकास आघाडीची गरज नाही, इथपर्यंत राऊत यांचा आत्मविश्वास वाढला आहे, पण राज ठाकरे सध्या तरी वेड आणि वांचच्या भूमिकेत दिसत आहेत.

काँग्रेसची सावध भूमिका



(जीआर) रद्द केले. मराठी भाषिकांकडून जो मोर्चा निघणार होता, तो न घेता वरळी डोम येथे राज ठाकरे आणि उद्धव ठाकरे यांच्या नेतृत्वाखाली ५ जुलैला विजयी मेळावा घेण्यात आला. यावेळी दोन्ही ठाकरे बंधू हे १९ वर्षांनंतर एकाच विषयासाठी एकाच व्यासपीठावर आले. त्यामुळे तो मराठी माणसांचा कुतूहलाचा विषय होता. या विजयी मेळाव्यासाठी विविध पक्षांचे नेते आले होते. पण यामध्ये हिंदी विरोधात सत्ताधर्षाचा जोरदार विरोध करणारे आणि राज्यातील प्रमुख पक्ष असलेल्या काँग्रेसचा राज्यातील कुणी नेता सहभागी झाला नव्हता. काँग्रेसचे माजी खासदार भालचंद्र मुनगेकर यांना बहुतेक काँग्रेसने पाठवून दिलेले असवे. त्यामुळे हिंदी विरोधाच्या ठाकरेंचे नेतृत्व असलेल्या या मेळाव्यात सहभागी होण्याबाबत काँग्रेसने सावध भूमिका घेतलेली दिसते. ठाकरे बंधूंच्या नेतृत्वाखाली झालेल्या या मेळाव्याला प्रचंड प्रतिसाद मिळाला होता, त्यामुळे या मेळाव्यात संयुक्त महाराष्ट्र लढत्यातील झलक दिसून आली. त्यावेळी केंद्रातील आणि राज्यातील काँग्रेसचे नेते त्यावेळी त्या लढ्याच्या विरोधात होते. कारण केंद्रात काँग्रेसचे सरकार होते. आता जी राज्यातील भाजप नेत्यांची अवस्था झालेली आहे,

तशीच त्यावेळी राज्यातील काँग्रेसच्या नेत्यांची झालेली होती. कारण आपण मराठी असलो तरी आपल्या केंद्रातील नेत्यांच्या विरोधात भूमिका घेता येत नाही. त्यामुळे इकडे आड आणि तिकडे विहीर अशी त्यांची स्थिती झाली होती.

केंद्रातील आणि राज्यातील भाजपविरोधात भूमिका घेता येते म्हणून काँग्रेसचे राज्यातील नेते हिंदीविरोधात बाह्या सरसावून तयार झाले. त्यांनी भाजपवर टीकास्त्र सोडली. ते कसे मराठीच्या विरोधात आहेत, अशी शेरबाजी केली. पण प्रत्यक्षात जेव्हा कुठलाही झेंडा न घेता केवळ मराठीचा अजेंडा घेऊन वरळी डोममध्ये विजयी मेळावा घेण्यात आला, त्यावेळी त्या विजयात सहभागी होण्यासाठी राज्यातील एकही नेता गेला नाही. यावरून काँग्रेसला मराठीविषयी फार काही प्रेम नाही, हेच त्यांनी दाखवून दिले. कारण आम्ही राष्ट्रीय पक्ष असल्यामुळे आम्ही हिंदीचा विरोध कसा करणार अशी त्यांची पंचाईत झाली असावी. त्यात पुन्हा लवकरच बिहारची विधानसभा निवडणूक आहे, त्यामुळे आपल्याला ठाकरे मंडळींसोबत जाऊ हिंदी विरोध करणे परवडणारे नाही, हे त्यांनी लक्षात घेतले असावे. तुम्हाला जर मराठीबद्दल प्रेम वाटते, तर तुम्ही इतर पक्षांसोबत वरळी डोम येथील विजयी मेळाव्यात का, सहभागी झाला नाहीत, या प्रश्नाचे उत्तर काँग्रेसच्या नेत्यांकडे नाही. मुळात जेव्हा राज्यत २०१९ साली महाविकास आघाडी स्थापन झाली तेव्हा त्यात शिवसेनेचा सहभाग असल्यामुळे काँग्रेस सहभागी व्हायला तयार नव्हती. कारण शिवसेनेला ते प्रांतवादी पक्ष म्हणतात. त्यामुळे त्यांच्यासोबत आघाडीत सहभागी झालो तर त्याचा फटका राष्ट्रीय पातळीवर बसण्याची भीती होती. त्यामुळे सोनिया गांधी तयार नव्हत्या. पुढे त्या बाहेरून पाठिंबा देण्यासाठी तयार झाल्या, पण बाहेरून पाठिंबा देऊन सत्ता मिळणार नाही, असे राज्यातील नेत्यांचे म्हणणे होते. त्यामुळे ते सत्तेत सहभागी झाले. आता शिवसेनेच्या नेतृत्वाखालील हिंदी विरोधी मेळाव्यामध्ये सहभागी झाले तर आपले नुकसान होईल, असे वाटत असल्यामुळेच ठाकरेंच्या नेतृत्वखाली एकत्र येण्यापासून ते दूर राहिले असावेत.



असतात. इराणमधील तुरुंग अशा निदर्शक नागरिकांनी भरलेले असतात. इराणमधील महिला हक्क चळवळीवर सुरुवातीच्या काळात पाश्चिमात्य देशांमध्ये झालेल्या महिला हक्क चळवळीचा प्रभाव होता. त्यानंतर महिलांच्या अधिकारासाठी १९९०च्या दशकात कायदेतज्ञ शरीन ईबादी (२००३मधील ‘नोबेल’ विजेत्या) २००६ मध्ये परवीन अर्दलान (वन मिलियन सिनेमेच कॅम्पेन) आणि नॉर्गस मोहमदी (२०२३मधील ‘नोबेल’ विजेत्या) यांनी मोठे प्रयत्न केले होते. परिणामी महिलांावरील अन्याय, अत्याचार यांबाबत मोठ्या प्रमाणावर चर्चा झडू लागली.

लक्षात घेण्यासारखे असे, की पाश्चात्य देशांचा प्रभाव

असतानाही तेथील स्त्री अधिकाराची चळवळ ‘स्त्री’ विरुद्ध ‘पुरुष’ याकडे न जाता, स्त्री-पुरुष सहकार्याने धर्मसत्तेच्या दडपशाहीच्या विरोधात उभी ठाकली आहे. सरकारच्या धार्मिक दडपशाहीला त्रासलेले आणि महिलांच्या अधिकारांसाठी झगडणारे अनेक तरुण, पुरुष तिथे पुढे आले. हळूहळू या चळवळीत समाजशा्सी संभावित अन्य विषयांचा समावेश झाला. सरकारला विरोध म्हणून ती अधिक जोमाने कार्यरत होऊ लागली. त्यामुळे एका अर्थाने काही प्रमाणात ही ‘नागरी चळवळ’ म्हणून पुढे आलेली दिसते. या चळवळीचा धागा जोडला जातो, तो २०२२ मधील एका घटनेशी. सरकारला अपेक्षित अशा योग्य पद्धतीने हिजाब परिधान केला नाही म्हणून माहसा अमिन या कुर्द तरुणीला अटक करण्यात आली आणि दुसऱ्या दिवशी एका रुग्णालयात तिचा मृत्यू झाला. माध्यमांनी हे प्रकरण उचलून धरले तेव्हा सरकारने घटनेची चौकशी केली नाहीच, उलट संबोधित

पत्रकारांना तुरुंगात डांबले. यानंतर तेथे सरकारच्या

विरोधात मोठ्या प्रमाणावर निदर्शने झाली. तेव्हा इराणमधील वार्षिक संघर्षातील कुर्द नागरिकांची ‘ज्ञान, झेंदगे, आझादी’ (महिला, जीवन, स्वातंत्र्य) ही घोषणा सर्वच इराणी नागरिकांनी उचलून धरली. आंदोलकांना पाठिंबा म्हणून संगीतकार शेरबिन हजीरोप यांनी ‘बाराये’ हे काव्य रचले. ‘बाराये’ म्हणजे ‘तुझ्यासाठी/तुमच्यार पाठी’ . हे गीत तरुणी व महिलांसाठी आहे, तसेच सर्व नागरिकांच्या स्वातंत्र्यासाठी ! ते आहे आर्थिक प्रगतीसाठी; तसेच दूरदृषण रोखण्यासाठी ! ते आहे मानमातीतील दुःख प्रहूण करायला, तसेच निरागसांच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलवण्यासाठी ! नागरिकांचे स्वातंत्र्य दडपणाऱ्या धार्मिक कट्टरतेची काळत्रात संपावी आणि जगाबरोबर रहाण्यासाठी प्रकाशाची सोनेरी तरिणे पसरावीत यासाठी। त्यामुळे सर्वांच्याच, विशेषतः इराणमधील मनांत हे गीत फुलले. २०२२मधील या घटनेनंतर आजघडीपर्यंत इराणमध्ये सरकारविरोधी निदर्शने चालूच राहिली.

अनास्थेचा ‘व्हायरस’

केवळ देशभरातच नव्हे, तर संपूर्ण जगभरात हिंजवडीतील ‘राजीव गांधी इन्फोटेक पार्क’ने पुणे आणि परिसराची ओळख अधिक ठळक केली. दुदैवाने, गेल्या काही महिन्यांत याच हिंजवडीतील समस्या तेवढ्याच ठळकपणे समोर येत आहेत. या समस्या नव्या नाहीत. त्या वेळेवर सोडविण्यात आलेले अपयश, हा कळीचा मुद्दा आहे. २५-३० वर्षांपूर्वी हिंजवडीचा पहिला टप्पा कार्यान्वित झाला. त्यानंतर तीन टप्प्यांत त्याचा विस्तार झाला. हजारो कंपन्या आणि लाखो कर्मचाऱ्यांसाठी हिंजवडी हे जणू दुसरे घरच झाले. आयटी कंपनीतील थेट रोजगारासह इतर अनेक पूरक उद्योग आणि स्थानिकांना व्यवसायाची संधी मिळाली. मात्र, कंपन्या व कर्मचाऱ्यांची संख्या वाढत असताना, सरकारी यंत्रणांनी येथील मनुष्यबळाला आणि स्थानिक रहिवाशांना चांगल्या सुविधा मिळव्यात, यासाठी फारसे प्रयत्न केले नाहीत. हिंजवडीला जाणारा मुख्य रस्ता वाकडामार्गे जातो. हिंजवडीच्या दुसऱ्या आणि तिसऱ्या टप्प्याचा विस्तार झाला तेव्हाच पर्यायी रस्ते विकसित व्हायला हवे होते. हे वेळीच झाले असते, तर बहुतांश समस्या दूर झाल्या असत्या. हिंजवडी विकसित झाली, परिसराचे चित्र बदलले; पण रस्ते आणि इतर पायाभूत सुविधांसाठी स्थानिक ग्रामस्थ व आयटी कर्मचाऱ्यांना कायमच संघर्ष करावा लागला आहे. सार्वजनिक वाहतूक सेवेपासून ते चांगल्या खड्डेमुक्त रस्त्यांपर्यंतच्या अनेक मागण्यांसाठी आज एवढ्या वर्षांनंतरही आंदोलन करावे लागते, निवेदन द्यावे लागते, हीच शोकांतिका आहे. एवढा मोठा औद्योगिक परिसर असतानाही, येथील जीववाहिन्यांमध्ये वारंवार बिघाड होत असतात. ते दुरुस्त करण्यासाठी लागणारा तीन दिवसांचा कालावधी सध्याच्या युगात निश्चितच भूषणावह नाही. हिंजवडीत काम करणाऱ्या सरकारी यंत्रणा आणि त्यांच्यातील (नसलेला) समन्वय हा भविष्यात पीएचडीच्या संशोधनाचा विषय होऊ शकेल. हा अनास्थेचा ‘व्हायरस’ आहे.

गुजराती समोसा

साहित्य सारणासाठी : एक कप भिजवलेले पोहे, मिक्स भाज्या, बटाटा, गाजर, बीन्स, फ्लॉवर, सिमला मिरची, एक टेबलस्पून तीळ, हिंग, मोहरीची फोडणी, धने-जिरेपूड, आलं, हिरवी मिरची वाटून, लिंबाचा रस, साखर, मीठ, तिखट.

कृती : फोडणी बनवा. त्यात आलं, मिरच्या तीळ घाला. वाफवलेल्या भाज्या घाला. पोहे घाला. गार झाल्यावर धने-जिरेपूड, मीठ, साखर, लिंबाचा रस, कोथिंबीर घाला.

कव्हरसाठी : दोन कप मैदा, अर्धा चमचा बेकिंग पावडर, मीठ चवीनुसार, अंदाजाने तूप घालून घट्ट भिजवा. नेहमीप्रमाणे सारण भरून समोसे बनवून तळा. तेलात तळा. खजुराच्या चणीबरोबर द्या. त्यासाठी पाव किलो खजूर, शंभर ग्रॅम चिंच, थोडा गुळ, धने-जिरेपूड, तिखट, मीठ सर्व उकळून गाळून घ्या.



गुलाबाची मोहकता आणि मंद सुगंध नेहमीच आपला मूड तत्काळ फ्रेश करायला मदत करतो. पण केवळ बुकेमध्ये किंवा गजरा आणि ह्यारपुरताच फुलांचा वापर नसतो. गुलाब हे फूल जितके मोहक दिसते तितकेच त्याचे आरोग्यदायी फायदेदेखील आहेत.

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर ?

गुलाबाच्या पाकळ्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायड्रेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सतेज करण्यास, मॉइश्चराईज्ड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकळ्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच क्विर्टमिन्स, मिनरल्स आणि अँप्टीऑक्सिडंट घटक यांचा मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेन्शियल ऑईल शुष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठेवण्यास मदत करते.

त्यामुळे शाम्पूसोबत त्याचा वापर केल्यास टाळवरील त्वचा मॉइश्चराईज्ड होण्यास मदत होते तसेच हे अर फोलिकल्स मजबूत होतात.

गुलाबपाणी : केसांना सतेज करणारा नैसर्गिक उपाय !

सौंदर्य खुलवण्यासाठीदेखील गुलाब फायदेशीर ठरते. त्यामधील मॉइश्चरायझिंग घटक, टोनिंग करण्याची क्षमता त्वचेमधील दाह कमी करून त्वचेला सतेज बनवते. गुलाबाचे आरोग्यदायी गुणधर्म, सौंदर्य खुलवण्याची क्षमता यासोबतीने केसांचीही चमक वाढवण्यासाठी फायदा होतो हे तुम्हाला ठाऊक आहे का ? म्हणूनच केसांचे आरोग्य जपण्यासाठी ब्युटी एक्सपर्ट दिलेला हा खास सल्ला नक्की जाणून घ्या.

फ्रिझी आणि निस्तेज केसांवर कशाप्रकारे वापराल गुलाब पाणी ?

निस्तेज केसांसाठी
केसांवर कर्लिंग आयर्न किंवा ब्लो ड्रायर वापरत असाल तर केसांचे नुकसान होते. केस अधिक शुष्क होतात. केसांना पुन्हा सतेज करण्यासाठी गुलाबपाणी फायदेशीर ठरते. याकरिता जोजोबा ऑईलमध्ये गुलाबपाणी मिसळा. या मिश्रणाने टाळवर हलकासा मसाज करा.

मसाज केल्यानंतर सुमारे १० मिनिटांनंतर कोमट पाण्याने केस स्वच्छ धुवावेत. या उपायाने केसांचे नुकसान आटोक्यात ठेवण्यास मदत होते. कर्लिंग आयर्न किंवा ब्लो ड्रायरमुळे केस खराब झाल्यास हा उपाचार फायदेशीर ठरतो.

फ्रिझी हेअर
फ्रिझी हेअरचा त्रास आटोक्यात ठेवण्यासाठी गुलाबपाण्यासोबत कोरफडीचा गर मिसळा. हे मिश्रण एकत्र करून टाळवर हलकासा मसाज करा. सुमारे ३० मिनिटांनंतर पाण्याने केस स्वच्छ धुवावेत.



पोटासंबंधी आजार
हिंग पोटासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. दररोज हिंगाचे सेवन केल्याने पोटासंबंधी समस्या जसे अपचन, गॅस सारख्या समस्या दूर होतात. याने पोटात गॅस, पोटातील किडे, मरोड आणि पोटासंबंधी सर्व वेदनांपासून मुक्ती मिळते.

बोपीची समस्या
हिंगात रक्त पातळ करण्याचे गुण असतात. म्हणून हे ब्लड प्रेशरच्या आजाराने त्रस्त लोकांसाठी फायदेशीर आहे. याने नसांमध्ये ब्लड क्लॉटिंग सारखी समस्या होत नाही ज्याने ब्लड प्रेशर अनियंत्रित होण्यापासून मुक्ती मिळते.

श्वाससंबंधी आजार
खोकल्याची समस्या असल्यास हिंगाचे सेवन फायदेशीर आहे. हिंग सामान्य खोकला, कोरडा खोकला, इन्फ्लूएंजा, ब्रोन्काइटिस आणि दमा सारख्या आजारापासून दूर ठेवतं.

अतिरिक्त व्यायाम : लग्नात बारीक दिसावं याकडे मुलींचा जास्त कल असतो. त्यामुळे मुली बऱ्याचदा लग्नापूर्वी डाएट, व्यायाम करतात. तसेच लग्नाच्या १०-१२ दिवस आधी हार्ड वर्कआऊट करतात. परंतु यामुळे त्या थकतात आणि सोबतच चेहरा ही अगदी फिका पडतो.

फास्ट फूड खाणे : लग्नात मेकअपमुळे तर आपलं सौंदर्य वाढतच मात्र त्याचप्रमाणे चेहऱ्यावर तजेला असणंही गरजेचं आहे. तजेला असेल तरच सौंदर्यात भर पडते. नितळ आणि सतेज चेहरा हवा असेल तर आपल्या आहाराकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं आहे. या काळात फास्ट फूड खाणं कमी करावं आणि पोथीक पदार्थ खाण्यावर भर द्यावा. फास्ट फूड खाल्यामुळे बऱ्याचदा चेहऱ्यावर पिंपल्स येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे शक्यतो फास्ट फूड टाळावे.

दररोज जेवणात टाका चिमूटभर हिंग, कधी होणार नाही हे ५ आजार

भारतीय जेवणात स्वाद आणि सुगंध वाढवण्यासाठी हिंगाची फोडणी दिली जाते. हिंगाचा सुवास तेज आणि जेवण्याची इच्छा जागृत करणारा असतो. आयुर्वेदात देखील याचे अनेक फायदे सांगितले गेले आहेत. आपण दररोज चिमूटभर हिंग वापराल तर अनेक आजारांपासून मुक्ती मिळू शकेल. हिंग पोट, लिव्हर आणि डोळ्यासाठी फायदेशीर ठरतो. जाणून घ्या रोज हिंगाचे सेवन केल्याने आरोग्यावर काय प्रभाव पडेल.



डोकेदुखी
हिंगात शरीरातील आंतरिक सूज कमी करण्याची क्षमता असते. साधारणतः डोकेदुखीत आर्द्रिजमध्ये सूज असल्यामुळे डोकेदुखीचा त्रास सहन करावा लागतो. अशात रोज हिंगाचे सेवन केल्याने डोकेदुखीपासून मुक्ती मिळू शकते. डोकेदुखीचे प्रमाण अधिक असल्यास एका ग्लासात २ चिमूट हिंग उकळून घ्या. कोमट झाल्यावर दिवसातून दोनदा प्यावे.

खोकला आणि दमा सारख्या आजारात आपण हिंगात मध मिसळून सेवन करू शकता. **मासिक धर्म**
अनेक महिलाना मासिक धर्म दरम्यान वेदना सहन कराव्या लागतात. दररोज हिंगाचे सेवन केल्याने या दरम्यान होणाऱ्या वेदनांपासून मुक्ती मिळते.

हिंग प्रोजेस्ट्रॉन हार्मोन्स उत्पादनात मदत करतं, ज्याने ब्लड फ्लो सुरळीत राहतं. पीरियड्सदरम्यान वेदनांपासून मुक्तीसाठी एक ग्लास ताकात २ चिमूट काळं मीठ आणि १ चिमूट हिंग मिसळून प्यावं.

डोकेदुखी
हिंगात शरीरातील आंतरिक सूज कमी करण्याची क्षमता असते. साधारणतः डोकेदुखीत आर्द्रिजमध्ये सूज असल्यामुळे डोकेदुखीचा त्रास सहन करावा लागतो. अशात रोज हिंगाचे सेवन केल्याने डोकेदुखीपासून मुक्ती मिळू शकते. डोकेदुखीचे प्रमाण अधिक असल्यास एका ग्लासात २ चिमूट हिंग उकळून घ्या. कोमट झाल्यावर दिवसातून दोनदा प्यावे.

अनशापोटी करा गुळाचे सेवन

अनशापोटी गुळ खाल्ल्यास ४ फायदे होतात. आपल्यापैकी बहुतेक लोक रात्री जेवल्यानंतर गुळ खातात. त्यामुळे जेवण पचण्यास मदत होते.

अनशापोटी गुळ खाल्ल्यावर कोमट पाणी प्यायल्यास त्याचे आरोग्यासाठी अनेक फायदे असतात.

रक्तदाब नियंत्रणात राहातो : रक्तदाब नियंत्रणासाठी गुळ प्रभावी ठरतो. गुळामध्ये भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम आणि फॉस्फरस आढळते. हे हाडांच्या मजबुतीसाठी आवश्यक आहेत. गुळाबरोबर आले सेवन केल्यास सांधेदुखीपासून मुक्ती मिळते.

रक्त साफ होते : सकाळी अनशापोटी गुळ खाऊन कोमट पाणी प्यायल्यास रक्त स्वच्छ होते. त्यामुळे नवीन रक्त तयार होते. हृदयरोग होण्याचा धोका

दूर ठेवण्यासही गुळाच्या सेवनाचा फायदा होता. **शरीराला मिळते ताकद :** गुळाच्या नियमित सेवनाने शरीर ताकदवान होते. दिवसभराचा थकवा दूर होण्यासही मदत होते. शरीरात ऊर्जा पातळी कायम राहाते आणि ती कमी होत नाही.

पचनसंस्था मजबूत होते : ज्या लोकांना आहार सहजपणे पचवण्यात अडचणी येतात त्यांनी गुळ आणि गरम पाणी सेवन करावे. या व्यक्तींसाठी ते औषधासारखे कामकरते. त्याचबरोबर बद्धकोष्ठता, पोटात वायू होणे, ऑसिडीटीसारख्या समस्यांपासून सुटका होण्यास मदत होते.

घरात लग्नकार्य असलं की कामाची नुसती लगबग सुरू असते. धावपळ, धांदल असा सगळा माहोल असतो. मात्र अशा वातावरणातही एक आनंद, उत्साह असतो. लग्न म्हणजे दोन जिवांचं नव्हे तर दोन कुटुंबांचं मीलन असतं. त्यामुळे हा दिवस घरातल्या प्रत्येकासाठी खास असतो. त्यातच वधू-वरांचा थाट तर काही औरच असतो. प्रत्येकाचं लक्ष या दोघांकडेच वेधलेलं असतं. लग्नात आलेल्या पाहुण्यांच्या नजरा, कॅमेरा हे जणू वधू-वरांकडेच केंद्रित झालेले असतात. त्यामुळे लग्नात सुंदर दिसण्यावर या दोघांचाही भर असतो. त्यातच वधू असेल तर विचारायलाच नको. अगदी साड्यांपासून मेकअपपर्यंत प्रत्येक गोष्ट खास असण्यावर तिचा भर असतो. मेकअपमुळे सौंदर्यात भर पडतेच. मात्र बऱ्याच वेळा उत्तम प्रतीच्या मेकअपच सामान वापरुनही तो मेकअप नीट सेट होत नाही किंवा ऐनवेळी तो खराब दिसून लागतो. हे असं का होतं यामागे बरीच कारणं आहेत. यामध्ये आपल्या बदललेल्या जीवनशैलीचादेखील समावेश आहे.

‘या’ चुका टाळल्या तर लग्नात वधूचा मेकअप होणार नाही खराब !

हेअर कलर : बदलत्या काळानुसार रोज नवनवी टुंड बाजारात येत असतात. सध्या तरुणाईमध्ये हेअर कलर करण्याची क्रेझ दिसून येत आहे. त्यामुळे बऱ्याच तरुणी वेगवेगळ्या रंगांनी केस कलर करत असतात. पण काही वेळेस उत्सुक होऊन केलेला हेअर कलर त्यांचा चेहऱ्याला शोभून दिसत नाही. त्यामुळे लग्नासाठीचा लुक खराब होऊ शकतो. हेअर कलर व्यवस्थित सेटल होण्यासाठी १० ते १५ दिवस लागतात. त्यामुळे लग्नाच्या ४ ते ५ दिवस आधी हेअर कलर केल्यास जो लूक



आपल्याला अपेक्षित आहे तो मिळणार नाही. म्हणूनच लग्नापूर्वी जर केस कलर करायचे असतील तर निदान महिनाभर आधी कलर करावेत.

हेअरकट : हेअर कलरप्रमाणे हेअरकट देखील लग्नाच्या ४-५ दिवस आधी करू नये. कधी कधी हेअरकट आपल्याला हवा तसा होत नाही किंवा तो ब्रायडल लूकला साजेसा नसतो. त्यामुळे लग्नात हेअरस्टाइल करताना अडचणी येऊ शकतात. त्यामुळे महिनाभर आधी हेअरकट केल्यास ते चांगले ठरते.

लग्नापूर्वी सुंदर दिसण्यासाठी केलेले उपाय : लग्नात सुंदर दिसावं ही प्रत्येक तरुणीची इच्छा असते. त्यामुळे बऱ्याच वेळा मुली फेशिअल, ब्लिच, क्लीनअप असे नानाविध प्रकार करतात. पण लग्नाच्या ४-५ दिवसआधी ब्युटी ट्रीटमेंट करणं नुकसानदायक ठरत. कारण काही मुलींची स्कीन सेन्सिटीव्ह असते, काहींची ड्राय तर काहींची ऑइली असते. त्यामुळे अशा त्वचेसाठी वेगवेगळ्या ब्युटी



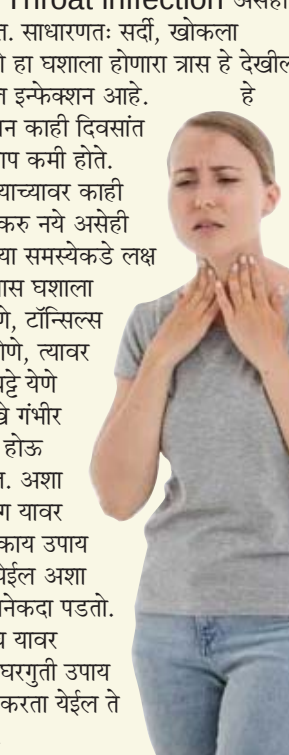
ट्रीटमेंट असतात. मात्र काही वेळा योग्य प्रोडक्ट किंवा क्रीम न वापरल्यामुळे त्याचा परिणाम चेहऱ्यावर होऊ शकतो. चेहऱ्यावर लाल पूरळ किंवा पुटकुळ्या येऊ शकतात.

अतिरिक्त व्यायाम : लग्नात बारीक दिसावं याकडे मुलींचा जास्त कल असतो. त्यामुळे मुली बऱ्याचदा लग्नापूर्वी डाएट, व्यायाम करतात. तसेच लग्नाच्या १०-१२ दिवस आधी हार्ड वर्कआऊट करतात. परंतु यामुळे त्या थकतात आणि सोबतच चेहरा ही अगदी फिका पडतो.

फास्ट फूड खाणे : लग्नात मेकअपमुळे तर आपलं सौंदर्य वाढतच मात्र त्याचप्रमाणे चेहऱ्यावर तजेला असणंही गरजेचं आहे. तजेला असेल तरच सौंदर्यात भर पडते. नितळ आणि सतेज चेहरा हवा असेल तर आपल्या आहाराकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं आहे. या काळात फास्ट फूड खाणं कमी करावं आणि पोथीक पदार्थ खाण्यावर भर द्यावा. फास्ट फूड खाल्यामुळे बऱ्याचदा चेहऱ्यावर पिंपल्स येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे शक्यतो फास्ट फूड टाळावे.

घसादुखीवर ‘हे’ झटपट घरगुती उपाय नक्की येतील कामी

ऋतू बदलले की शरीराच्या अनेक समस्या उद्भवतात. तसेच थंडीत अंगदुखी, पाठदुखीसोबत घसा खवखवणे, घसा दुखणे असे आजार देखील उद्भवतात. अशा वेळी आपल्याला कधी कधी गिळताना, बोलताना घशाला त्रास होतो. यालाच Throat infection असेही म्हणतात. साधारणतः सर्दी, खोकला याप्रमाणे हा घशाला होणारा त्रास हे देखील व्हायरल इन्फेक्शन आहे. हे इन्फेक्शन काही दिवसांत आपोआप कमी होते. यामुळे याच्यावर काही इलाज करू नये असेही नाही. त्या समस्येकडे लक्ष न दिल्यास घशाला सूज येणे, टॉन्सिल्स लाल होणे, त्यावर पांढरे चट्टे येणे यांसारखे गंभीर आजार होऊ शकतात. अशा वेळी मग यावर त्वरित काय उपाय करता येईल अशा प्रश्न अनेकदा पडतो. म्हणूनच यावर झटपट घरगुती उपाय कोणते करता येईल ते पाहूया..



१. घशाला सूज उतरवण्यासाठी गरम पाणी पिण्याचे व हळद मिठाच्या पाण्याच्या गुळगुळीत करता येतील.

२. घसा दुखत असल्यास तोंडात आल्याचा तुकडा ठेवल्यास थोडा आराम मिळतो.

३. आलं, टोमॅटो आणि मधाचा रस एकत्र करून घेतल्याने घसादुखीपासून आराम मिळतो.

४. मध आणि कांदा टाकून उकळलेलं पाणी गाळून ते थोड्या-थोड्या वेळाने प्यावे.

५. पाण्यात बडीशेप टाकून ते पाणी उकळून घ्यावं आणि त्यानंतर त्यात मध टाकून हे पाणी थोड्या थोड्या वेळाने प्यावे.

याने घशाला आराम मिळेल. याप्रमाणेच लिंबाचा रस आणि मध टाकलेले गरम पाणी प्यायल्यानेही घशाला आराम मिळतो. लवंग चमकल्यानेही घसादुखी कमी होते. थंडीत तुम्हाला जर तुम्हाला घसादुखीचा त्रास उद्भवत असेल तर हे उपाय नक्कीच मदत करतील.

जेवण केल्यानंतर लगेच झोपण्याचे दुष्परिणाम

अवेळी, तसेच लगेच झोपे येणे धोकायदायक आहे, अशी झोप टाळली पाहिजे, कारण दुपारी जेवल्यानंतर



एक छोटी दुलकी ध्यायची सवय काहीना असते. जेवल्यावर लगेच झोपणे धोकादायक ठरू शकतं. कारण जेवल्यानंतर, नाष्टा केल्यानंतर किंवा काहीही खाल्ल्यानंतर झोपणं हे शरीराच्या आरोग्यासाठी हानीकारक मानलं जातं.

चयापचय म्हणजे पचनास अडथळा : जेवल्यावर तातडीने झोपल्यास पोटात

गेलेल्या अन्नाचं योग्य पद्धतीने पचन होत नाही. यामुळे शरीरात एक विशिष्ट प्रकारचं आम्ल तयार होतं आणि ते छातीत जातं. यामुळे अनेक वेळा आंबट ढेकरही येतात. शिवाय अन्नाचं योग्य पद्धतीने पचन न झाल्यास अनेक आजार जडू शकतात.

वजन वाढण्याचे दुष्परिणाम : जर तुम्ही जेवल्यानंतर लगेच झोपलात तर, कॅलरीज योग्य पद्धतीने बर्न होत नाहीत. त्यामुळे वजन वाढण्यास मदत होते. आपण जेवढं खातो त्यापेक्षा जास्त शरीरातील कॅलरीज बर्न करणं गरजेचं असतं. यामुळे शरीराचं कार्य उत्तम

राहण्यास मदत होतं. **अॅसिडीटीचा त्रास वाढतो :** अॅसिडीटीमुळे शरीराला फार त्रास होतो, शिवाय झोपही लागत नाही. तातडीने झोपल्याने पोटात आम्ल तयार होतं. यामुळे अॅसिडीटी होण्याची दाट शक्यता असते. **हृदयासंबंधीचे आजार बळावतात :** जेवल्या जेवल्या झोपल्याने पचनक्रिया बिघडते. याचा परिणाम रक्तदाब आणि रक्तातील साखरेचं प्रमाण वाढतं. यामुळे हृदयावर परिणाम होऊन त्यासंबंधीचे आजार बळावू शकतात. त्यामुळे जेवल्यावर तातडीने झोप घेणे धोकेदायक आहे.

नाशत्यामध्ये ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स खाणे शरीरासाठी हानीकारक

सकाळच्या नाशत्यामध्ये अधिक जणांना ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स आणि अनेक तळलेले पदार्थ खाण्याची सवय असते. मात्र हे पदार्थ फुफ्फुसाच्या कॅन्सरला कारणीभूत ठरत असल्याचे नव्या संशोधनात समोर आलेय. व्हाईट ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स असे ग्लायसेमिक इंडेक्सयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने फुफ्फुसाचा कॅन्सर वाढण्याची शक्यता असते. संशोधनादरम्यान ज्यांना हा आजार झाला होता अशा एक हजार ९०५ जणांना समाविष्ट

केले होते. त्याचबरोबर दोन हजार ४१३ स्वस्थ व्यक्तींचेही निरीक्षण करण्यात आले. यादरम्यान त्यांच्या सवयी असते. मात्र हे पदार्थ शोधकर्त्यांचे म्हणणे आहे की तंबाखू तसेच धूम्रपान न करणाऱ्या लोकांमध्येही फुफ्फुसाच्या कॅन्सरची लक्षणे आढळली. ज्यावरून त्यांच्या आहाराच्या सवयी या कॅन्सरसाठी कारणीभूत असल्याची शक्यता आहे.



योग्य खानपान आणि औषधांमुळे तुम्ही शरीरात तयार होणाऱ्या युरिक अॅसिडच्या स्तराला नियंत्रित करू शकता. युरिक अॅसिडची अधिकता शरीराला बऱ्याच प्रकारे नुकसान पोहोचवते. आम्ही तुम्हाला अशा काही नॅचरल ड्रिक्सबद्दल सांगत आहोत ज्याचे सेवन केल्याने शरीरातील युरिक अॅसिडचे स्तर कमी होतील आणि तुम्हाला त्याचा योग्य फायदा देखील मिळेल.



शरीरात युरिक अॅसिडचे प्रमाण वाढले असेल तर या नॅचरल ड्रिक्सने बॉडीला करा डिटॉक्स

नारळपाणी
युरिक अॅसिडच्या स्तराला नियंत्रित करण्याचा सर्वात उत्तम उपाय पाणी आहे. पाण्याशिवाय नारळपाणी देखील युरिक अॅसिडला नियंत्रित करतो. हे युरिक अॅसिडला पातळ करून किडनीला उत्तेजित करतात ज्यामुळे शरीरातून युरिक अॅसिड मूत्राच्या माध्यमाने बाहेर निघून जाते. **मोसंबी आणि पुदिना**
या ड्रिंकमध्ये पर्याप्त मात्रेत क्विर्टमिन असतात, जे युरिक अॅसिडच्या स्तराला कमी करण्यास मदत करतात. याचे सेवन करण्यासाठी मोसंबीचे साल काढून त्याच्या बारीक बारीक फोडी करून त्यात लिंबाचा रस आणि पुदिन्याचे

पान घालावे व या मिश्रणाला मिक्सरमधून फिरवून त्याचा ज्यूस काढावा व त्याचे सेवन करावे. **ब्लॅक चेरी आणि चेरी**
ब्लॅक चेरी आणि चेरीचा ज्यूस युरिक अॅसिडमुळे होणारे संधिवात किंवा किडनी स्टोनच्या समस्येसाठी योग्य आहे. ब्लॅक चेरी युरिक अॅसिडच्या सीरम स्तराला कमी करून संधिवात आणि किडनीहून किस्टल दूर करण्यास मदत करते. यात अँटीऑक्सिडंट आणि अँटी इन्फ्लेमेटरी गुणदेखील असतात, जे युरिक अॅसिडला कमी करण्यास मदत करतात. **खिऱ्याचे सूप**
खिऱ्याचे सूप शरीराला हायड्रेड ठेवण्यासोबत युरिक अॅसिडच्या स्तराला कमी करतो. याचे सेवन करण्यासाठी एका भांड्यात

खिऱ्याचा ज्यूस, पाव कप योगर्ट, पुदिन्याचे फिरवून त्याचा ज्यूस काढावा व त्याचे सेवन करावे. **सेबचा सिरका**
सेबचा सिरका शरीरातून युरिक अॅसिडला दूर करण्यास मदत करतो. अँटीऑक्सिडंट आणि एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणामुळे हे शरीरात क्षारीय अॅसिड संतुलन बनवून ठेवतो. हा सिरका रक्ताच्या पीएच वॉल्यूमला वाढवून युरिक अॅसिडला कमी करण्यास मदत करतो.

अननसाचा ज्यूस
या ज्यूसमध्ये क्विर्टमिन सी सोबत इतर अँटीऑक्सिडंट असतात जे युरिक अॅसिडच्या स्तराला कमी करून शरीरातून बाहेर काढण्यात मदत करतात. याचे सेवन केल्याने शरीराला दुसरे इतर फायदेदेखील मिळतात.

खिऱ्याचा ज्यूस, पाव कप योगर्ट, पुदिन्याचे फिरवून त्याचा ज्यूस काढावा व त्याचे सेवन करावे. **सेबचा सिरका**
सेबचा सिरका शरीरातून युरिक अॅसिडला दूर करण्यास मदत करतो. अँटीऑक्सिडंट आणि एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणामुळे हे शरीरात क्षारीय अॅसिड संतुलन बनवून ठेवतो. हा सिरका रक्ताच्या पीएच वॉल्यूमला वाढवून युरिक अॅसिडला कमी करण्यास मदत करतो.

जैन मंदिराबाबत हायकोर्टाच्या निकालानंतर बीएमसी ईंजिनिअर्स आक्रमक

■**मुंबई** : विलेपार्ले येथील पाश्र्वनाथ दिगंबर जैन मंदिरावर मुंबई महापालिकेने केलेली तोडक कारवाई योग्य असल्याचा निवाळी मुंबई उच्च न्यायालयाने दिला आहे. त्यामुळे आक्रमक झालेल्या म्युनिसिपल ईंजिनिअर असोसिएशनने मंत्री मंगलप्रभात लोढा यांची मंत्रिमंडळातून हकालपट्टी करून त्यांची आमदारकी रद्द करण्याची मागणी ईंजिनिअर्स असोसिएशनने केली आहे.

पालिकेच्या के पूर्व विभागाने जैन मंदिरावर हातोडा चालवल्यानंतर तोडक कारवाईविरोधात समाजाला भडकावण्याचे काम केले असल्याचा आरोप ईंजिनिअर्स असोसिएशनने केला आहे. समाजाचा मोर्चा काढून पालिका अधिका[यांवर कारवाई करण्याची मागणी केली होती. त्यांच्या या मागणीनंतर



पालिका प्रशासनाने सहाय्यक आयुक्त नवनाथ घाडगे यांची तडफडकी बदली झाली होती, असे असोसिएशनतर्फे सांगण्यात आले. हे प्रकरण सर्वोच्च न्यायालयापर्यंत जाऊन आले आहे. ते मंदिर नसून पत्रा शेड होते. तोडक

कारवाईदरम्यान कोणी पुढे आले नाही. उच्च न्यायालयाने स्थगिती दिल्यानंतर हे सगळे समोर आले होते. सहआयुक्त नवनाथ घाडगेंचे पुनर्स्थापन सन्मानाने करायला पाहिजे. गोपनीयतेची शपथ घेतलेले मंत्री कसे काय एका समाजाला

भडकावतात? मोर्चाचे नेतृत्व कसे करू शकतात? असे सवाल ईंजिनिअर्स असोसिएशनच्या वतीने करण्यात आले.

ह्यात्या अनधिकृत बांधकामावर कारवाई करावी

मुंबई महानगरपालिकेने धर्मांध झुंडशाहीच्या समोर गुडघे न टेकता अनधिकृत बांधकामावर तोडक कारवाई करावी, अशी मागणी शिवसेना शिंदे गटाचे विभागप्रमुख दिलीप नाईक यांनी पालिका आयुक्तांकडे एका पत्राद्वारे केली आहे. विलेपार्ले येथील जैन मंदिराचे वेकायदेशीर बांधकामावर महापालिका प्रशासनाने सर्व कायदेशीर प्रक्रिया पूर्ण करून तोडक कारवाई सुरू केली. या मंदिराबाबत केलेल्या कारवाईने संतप्त होऊन मोठ्या प्रमाणावर जैन समाज रस्त्यावर उतरला, असे नाईक म्हणाले.

महिलांच्या मदतीसाठी लॉटरी पद्धत बंद करावी

■**कल्याण** : कन्यादान योजना व विधवा पत्नी अनुदान योजना लॉटरी पद्धतीने न काढता सर्व विधवा महिलांना सरसकट मदत करावी अशी मागणी स्फूर्ती फाउंडेशनने कल्याण डॉंबिवली महानगरपालिकेच्या महिला आणि बालकल्याण विभागाकडे केली आहे. कल्याण डॉंबिवली महानगरपालिका कन्यादान योजना आणि विधवा पत्नी अनुदान योजनेत दरवर्षी मदत महिला आणि बालकल्याण विभागाच्या माध्यमातून देण्यात येते. यामध्ये मागील १ आणि २ वर्षामध्ये मृत्यू झालेल्या पुरुषांच्या पत्नीला ही मदत देण्यात येते. तसेच अशी मदत संबंधित कालावधीत येत असलेल्या सर्व महिलांना देण्यात येत होती. नुकतीच महिला बालविकास विभागामार्फत काढण्यात आलेल्या जाहिरातीमध्ये दोन्ही

योजनांमध्ये लॉटरी पद्धतीने मदत करण्यात येणार असून ज्या महिलांचे नाव लॉटरीमध्ये येणार नाही, त्यांच्या मदतीचे काय? असा सवाल स्फूर्ती फाउंडेशन ने केला आहे. मदत असेल तर ती गरजू महिलांना नियमानुसार सर्वांना मिळाली पाहिजे असे लॉटरी पद्धतीने मदत करणे म्हणजे महिलांच्या दुःखावर मिठ चोळण्यासारखे असून ज्याचा घराचा आधार गेला अशा महिलांचा अपमान असून लॉटरी पद्धत बंद करून सरसकट मदत करावी. तसेच यापूर्वी ५ वर्षात ज्या महिलांनी लाभ घेतला नाही अशा सर्व महिलांना मदत मिळाली अशी मागणी स्फूर्ती फाउंडेशन अध्यक्ष बजरंग तांगडकर, महिला प्रमुख शिल्पा तांगडकर, जेष्ठ पत्रकार शांताराम तांगडकर यांच्या वतीने करण्यात आली आहे.

भिवंडीतील अंजुरफाटा-चिंचोटी रस्त्याची दुर्दशा

■**भिवंडी** : मानकोली अंजुर फाटा ते चिंचोटी रस्त्याची प्रचंड दुरावस्था झाली आहे. या रस्त्यावर प्रचंड खड्डे पडल्याने नागरिकांना आपला जीव मुठीत धरून या महामार्गावरून प्रवास करावा लागत आहे. मात्र रस्त्याच्या या दुरावस्थेकडे सरकारी यंत्रणा, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे दुर्लक्ष झाले आहे. या रस्त्यावर कालवार गावाजवळ भला मोठा खड्डा पडल्याने रस्त्याला तळ्याचे स्वरूप आले आहे. या खड्ड्यात मोठा टेम्पो अडकल्याने टेम्पो नादुरस्त होऊन बंद पडला.

हा खड्डा इतका मोठा होता की टेम्पोचे पुढचे चाक खड्ड्यात तर मार्गाचे चाक वर उचलले गेले. या मार्गावर टोल वसुली करणाऱ्या सुप्रीम इन्फ्रास्ट्रक्चर या कंपनीकडून हा रस्ता सार्वजनिक



बांधकाम विभागाने ताब्यात घेत येथील टोल वसुली बंद करण्याचे आदेश दिले आहेत.त्यामुळे या रस्त्याच्या दुरावस्थेकडे बांधकाम विभागासह कोणत्याही यंत्रणेचे लक्ष नाही. सध्या या रस्त्यावर प्रचंड खड्डे पडले असून पावसाळ्यात या रस्त्यावरील खड्डे भरणार कोण? असा प्रश्न आता उपस्थित होत असल्याने या पावसाळ्यात येथील ग्रामस्थांसह वाहन चालकांना खड्ड्यातूनच प्रवास करावा लागणार अशी परिस्थिती आहे.

पलावा उड्डाणपुलावरून आरोप-प्रत्यारोप कामाच्या गुणवत्तेवरून राजकीय संघर्ष

■**डोंबिवली** : पलावा उड्डाणपुलाच्या उद्घाटनानंतर अवघ्या काही तासांत तो बंद करण्यात आल्याने राजकीय वातावरण चांगलेच तापल्याचे चित्र पहावयास मिळत आहे. पुलाचे काम निकट दजाचें असल्याचा आरोप करत शिवसेना (उद्धव बाळासाहेब ठाकरे गट) आणि मनसेने टीकेची झोड उठवली आहे, तर सत्ताधारी शिवसेना (शिंदे गट) आणि आमदार राजेश मोरे यांनी हे सर्व आरोप फेटाळून लावत पूल दजेद्वार असून या पुलामुळे लोकांना दिलासा मिळत असल्याचा दावा त्यांनी केला आहे.

कल्याण ग्रामीणचे आमदार राजेश मोरे म्हणाले की, ४ जुलै रोजी शिवसेनेच्या जिल्हाप्रमुख गोपाळ लांडगे यांच्या हस्ते पुलाचे उद्घाटन करण्यात आले. मात्र उद्घाटनानंतर वाहतुकीदरम्यान एका दुचाकीस्वाराचा अपघात झाला. त्यामुळे काळजीच्या दृष्टिकोनातून आम्ही तात्पुरता पूल बंद करण्यात आला होता. ड्रांबरीकरणावर अहिल साचल्याने वाहने घसरत होती, म्हणून आम्ही तातडीने



स्टोनक्रशर टाकून उपाययोजना केली. त्यानंतर सायंकाळी पुन्हा पूल वाहतुकीसाठी खुला करण्यात आला. याप्रसंगी शिवसेना उपजिल्हाप्रमुख राजेश कदम यांनी विरोधाकांडे आता काम उरलेले नाही, म्हणून ते उगाच विरोध करत आहेत. पूल चांगला झाला असून नागरिक समाधानी आहेत. आता वाहतूककोंडीही होत नसल्याचे म्हटले आहे.

“स्टोनक्रशरमुळे काही ठिकाणी खड्ड्यासारखे वाटले तरी प्रत्यक्षात ते खड्डे नव्हते. विरोधकांनी त्याचे फोटो घेतले आणि सोशल मीडियावर प्रसारित करून दिशाभूल केली. पुलाचे काम चांगल्या प्रकारे झाले आहे. वाहतूक सुरळीतपणे सुरू आहे. काळजीच्या दृष्टिकोनातून आम्ही तात्पुरता पूल बंद करण्यात आला होता.”

—राजेश मोरे, आमदार कल्याण ग्रामीण

वरसावे ते काजूपाडा रस्त्यावरील खड्डे बुजवण्यास पालिकेकडून सुरुवात

■**भाईंदर** : ठाणे-घोडबंदर रस्त्यावरील वरसावे ते काजूपाडा या ठिकाणी मोठ्या प्रमाणात खड्डे पडल्यामुळे वाहनचालकांना त्रास सहन करावा लागत होता. या खड्ड्यांमुळे वाहतूक कोंडी देखील होत होती. वरसावे ते काजूपाडा, गायमुख पर्यंत हा रस्ता राज्य शासनाकडे होता. आता हा रस्ता मिरा- भाईंदर महापालिकेकडे हस्तांतरित करण्यात आला आहे. त्यामुळे या रस्त्याची देखभाल दुरुस्ती महापालिकेकडून करण्यात येणार आहे. सध्या या कामासाठी महापालिका खर्च करणार आहे. त्यानंतर हा खर्च एमएमआरडीएकडून घेतला जाणार असल्याचे सांगितले जात आहे. मिरा- भा- ईंदर महापालिकेने या रस्त्यावर पडलेले खड्डे बुजवण्यास सुरुवात केली आहे. यामुळे वाहन चालकांना दिलासा मिळणार आहे. तर सदरील रस्त्याचे काम हे गेल्या वर्षी काही दिवस बंद ठेवून सार्वजनिक बांधकाम विभागाने केले होते, त्यात भ्रष्टाचार झाल्याने सदरील रस्ता एका महिन्याच्या आताच पुन्हा उकळला गेला होता. त्यामुळे वाहन चालकांना प्रचंड त्रास सहन करावा लागत होता.

मिरा-भाईंदर आणि ठाणे या दोन प्रमुख शहरांना जोडणारा तसेच या मार्गावरून पश्चिम उपनगरातील प्रवाशांना नाशिक व पुणे येथे जाण्यासाठी महत्वाच्या असलेल्या घोडबंदर या राज्य महामार्गाच्या रुंदीकरणाचे काम नियोजित आहे. त्या



कामासाठी एमएमआरडीए खर्च करणार आहे. तत्पूर्वी तत्कालीन मुख्यमंत्री तथा विद्यमान उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या निदेशानुसार राज्य शासनाने हा रस्ता दोन्ही महापालिकांकडे हस्तांतरित करण्यात आला आहे. गेल्या वर्षी या रस्त्यावर पडलेल्या खड्ड्यांची दुरुस्ती नव्हे तर या महामार्गावरील चेना ते काजूपाडा दरम्यानच्या संपूर्ण रस्त्याचेच नवीन बांधकाम राज्याच्या सार्वजनिक बांधकाम विभागाकडून करोडी रुपये खर्च करून करण्यात आले होते. मात्र, हे बांधकाम अत्यंत निकट दजाचे झाल्याने अवघ्या महिनाभरात त्या रस्त्यावर पुन्हा खड्ड्यांचे साम्राज्य निर्माण झाले. यानंतर हा रस्ता दोन्ही महापालिकांकडे हस्तांतरित करण्यात आल्याने सार्वजनिक बांधकाम

“घोडबंदर रस्त्यावरील वरसावे ते काजूपाडा येथील खड्डे दुरुस्तीसाठी ठेकेद्वारांनी नियुक्ती करण्यात आली आहे. खड्डे दुरुस्तीवेळी या मार्गावर वाहतूककोंडीची समस्या मोठ्याप्रमाणात उद्भवणार असल्याने स्थानिक वाहतूक शाखेच्या सहकार्याने येथील वाहतुकीचे नियोजन केले जाणार आहे. या रस्त्याच्या दुरुस्तीसाठी लागणारा खर्च तूर्तास पालिकेच्या तिजोरीतून करण्यात येणार आहे. या रस्त्याचा खर्च एमएमआरडीएकडून उपलब्ध करून द्यावा यासाठी शासनसह एमएमआरडीएकडे पत्रव्यवहार करण्यात येणार आहे.”

—राधाविनोद शर्मा, आयुक्त झ मिरा-भाईंदर महापालिका

■**जव्हार** : थंड हवेचे ठिकाण, धाकटी जेजुरी आणि आदिवासी राजवट लाभलेल्या जव्हारचे सौंदर्य पावसाळ्यात अतिशय मनमोहक असते. सोसाट्याचा वारा, दाट धुके पडत गेल्या काही दिवसांपासून पावसाला चांगली सुरुवात झाल्याने येथील वातावरणात प्रचंड गारवा जाणवू लागला आहे. त्यामुळे पावसाळी सहलीचे बेत होऊन जव्हारला प्रथम पसंती मिळत असल्याने येथील पर्यटन बहरले आहे. येथील वातावरणाचे वैशिष्ट्य म्हणजे भन्नाट रानवारा, निसर्गाने हिरवा शालू पांघरलेला सुंदर नजाराणा, खळाळणारे झरे, पाऊस आल्यानंतर धो-धो वाहणारे धबधब... अन् बरंच काही... निसर्गाचे वरदान लाभलेली भूमी म्हणजे जव्हार होय. या तालुक्यात अनेक पर्यटनस्थळे आहेत या सुष्टीच्या अकल्पित आनंदाचा मोह आवरता न आल्याने येथे पर्यटकांची आता गर्दी होईल, तथापि, सुरक्षेच्या दृष्टीने प्रशासनाने तातडीने उपाययोजना करण्याची गरज आहे. या करीता स्थानिक प्रशासनाने धबधब्यांच्या ठिकाणी काही अटी शर्ती घालत ३० सप्टेंबरपर्यंत मनाई आदेश जारी केला आहे. तालुक्यात धबधब्यांवर जाण्यासाठी पर्यटकांची विशेष ओढ असते. पावसात भिजल्यानंतर गरम गरम जेवण मिळण्याची व्यवस्था आता धबधब्यांपासून काही अंतरावर झाली असल्याने, पर्यटकांना आपला आनंद लुटण्यासाठी एक वेगळा वाव या तालुक्यात तयार होऊ लागला आहे. शिवाय जव्हार शहरात निरनिराळ्या प्रकारचे हॉटेल्स, कुटीर आणि वर्षा सहलीचे नियोजन होऊ लागल्याने पर्यटकांही हा एक पर्यटन पर्वणी असून ही मौज मजा काही औरच असते.

जव्हार तालुक्यात पर्यटन बहरले



जव्हार पर्यटनात काय पहाल?

► **हिरडपाडा धबधबा** : जव्हार शहरापासून सुमारे १३ कि.मी. अंतरावर असणाऱ्या हिरडपाडा गावात असणारा धबधबा खूप मोठा व उंचीवरून कोसळणारा धबधबा आहे. हा धबधबा जास्त प्रचलित नव्हता मात्र , आता समाज माध्यमांच्या वापराने हे पर्यटन स्थळ निदर्शनास येत आहे. पूर्वी, धबधब्यापर्यंत जायला पुरेशी चांगली अशी व्यवस्था नव्हती. मात्र , यंदा थोडी पायपीट केली तर नयनरम्य असा हिरडपाडा धबधबा आपणाला पाहायला मिळतो .हा धबधबा लेंडी नदी वरून पडतो, वर्षा सहली करिता हे एक उत्तम ठिकाण आहे.

► **काळमांडवी धबधबा** : जव्हार शहरापासून ५ किमी अंतरावर असणाऱ्या केळीचा पाडा या गावातून ३ किमी अंतरावर आत गेल्यावर आपणाला ह् काळमांडवी धबधब्याचे दर्शन होते, काळशेरी नदीवरून धबधबा पडत असल्याने या धबधब्याचे नाव ह्काळमांडवीह् असे पडले आहे. अतिशय सुंदर अशी निसर्गाची कलाकृती बघायला पर्यटक मोठ्या प्रमाणात गर्दी करतांना दिसतात , पर्यटक पाण्यात उतरून एन्जॉय करतात , पाऊसळ्यात मातीचा रस्ता असल्याने सरकतात हे व गावातच वाहने पार्क करून त्या पर्यटन ठिकाणी पोहचवे लागत आहे.

► **दाभोसा धबधबा** : जव्हार शहरापासून १० कि.मी. अंतरावर असलेले नैसर्गिक पर्यटनस्थळ म्हणजे दाभोसा धबधबा. या धबधब्यावर पर्यटकांची झुंबड उडाली असून अनेक पर्यटक नैसर्गिक धबधब्यावर ठाणे, गुजरात, नाशिक, सेलवास, वाडा, विक्रमगड, या ठिकाणाहून डोंगरदरीतील नैसर्गिक धबधबा पाहायला मिळत आहे. त्याचा आनंद घेताना सुडीच्या दिवशी शनिवार, रविवार मोठी गर्दी होतांना दिसत आहे.

► **खडखड धरण** : जव्हार शहरापासून साधारण सहा किलोमीटर अंतरावर खडखड धरण आहे. मुसळधार पावसामुळे हे धरण दुधडी भरून वाहत असल्याने पर्यटकांचा ओघ मोठ्या प्रमाणात या ठिकाणी पाहायला मिळतो. सांडण्यावरून कोसळणाऱ्या पांढराशुभ्र पाण्याने ओलंधिवं भिजत पावसाचा मनुराव आनंद घेताना पर्यटक हा स्वतःच्या दुनियेत रममाण होतो.

► **जवसागर जलाशय** : साधारण गेल्या साठ वर्षांपूर्वी जव्हार शहरातील नागरिकांना पाणीपुरवठा व्हावा, याकरिता जव्हार संस्थानातील नरेश यशवंतराव मुकणे महाराज यांनी जय सागर जलाशयाची निर्मिती केली. पावसाळ्यात हा परिसर अतिशय नयनरम्य असून या ठिकाणी येऊन फोटोग्राफी करण्याकरिता पर्यटक प्रथम पसंती देत आहेत.

जाहिरात फलक दिसण्यासाठी झाडाला विष दिल्याची तक्रार, गुन्हा दाखल

■**भाईंदर** : काशिमिरा पोलीस ठाणे हद्दीतील मिरा- महाजनवाडी येथे ठेकेद्वाराने जाहिरात फलक दिसण्यासाठी झाडावर विषारी रसायन टाकून त्याची हत्या केल्याची तक्रार करण्यात आली होती. पर्यावरणप्रेमींच्या तक्रारीनंतर महापालिकेने केलेल्या पाहणीत हा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. याप्रकरणी एका जाहिरात कंपनी विरोधात काशिमिरा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. मिरा- भाईंदर महापालिकेत मुख्य माळी म्हणून कार्यरत असलेले दत्तात्रय गभाळे यांनी दिलेल्या तक्रारी नुसार महाजनवाडी, लता मंगेशकर नाट्यगृहाला लागून असलेल्या स्टार गेस्ट हाऊससमोर आणि राष्ट्रीय महामार्गाच्या बाजूला असलेल्या मे. एंजेज आउटडोर मिडिया यांच्या जाहिरात फलकासमोरचे एक ‘पेल्टोफोरम’ प्रजातीचे झाड मशीन किंवा इतर हत्याराने होल करून, त्यात केमिकल टाकून सुकवल्याचे आढळून आले होते. या घटनेची तक्रार पर्यावरणप्रेमींनी महापालिकेकडे केली होती. या तक्रारीच्या आधारे, महापालिकेच्या वन विभागाने प्रत्यक्ष पाहणी केली असता, झाडाला होल करून त्यात रसायन टाकल्याचे दिसून आले. या घटनेचा पंचनामा करून २१ मे २०२५ रोजी मे. एंजेज आउटडोर मिडिया यांना नोटीस बजावण्यात आली होती. कंपनीने या नोटीसला लेखी खुलासा सादर केला. मात्र, त्यांनी ह्केमिकल टाकून झाड सुकविले नाही असे म्हटले होते. असे असले तरी, हे झाड त्यांच्या होल्डिंगजवळच असल्याने, हे कृत्य त्यांनीच केले असल्याचे स्पष्ट होत आहे, असे सांगत या खुलाशास अमान्य करत, मे. एंजेज आउटडोर मिडिया यांच्याविरुद्ध महाराष्ट्र (नागरी क्षेत्रे) झाडांचे संरक्षण व जतन अधिनियम, १९७५ च्या कलम २१(१) अंतर्गत तसेच वृक्ष संरक्षण आणि संवर्धन नियम, २००९ सह शासन आदेश, अधिसूचना प्रकरण ५ कलम ८ (३) (क) आणि प्रकरण ८ कलम २१(१) च्या नियमांचे उल्लंघन केल्याबद्दल काशिमिरा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

मुलीच्या नावाने ॲपवर अकाऊंट काढून फसवणूक

■**भाईंदर** : जसं जसे जग इंटरनेटच्या मदतीने जवळ येते आहे,तस ते फसवूक होऊन लुबाडले जाण्याचे प्रकारले वाढले आहे.इंटरनेटच्या वापर करून काही तर जाण विधायक काम करतात, तर काहीजण असे देखील आहेत,जे याचा वापर करून फसवणूक पण करत आहेत.असाच प्रकार मिरारोडच्या काशीगाव पोलीस ठाणे हद्दीत घडला आहे. एका डेटिंग ॲपद्वारे नागरिकांना जाळ्यात ओढून त्यांचे फोटो काढून ब्लॅकमेल करत खंडणी उकळणाऱ्या आरोपीला खंडणी विरोधी पथक, गुन्हे शाखेने अटक केली आहे. या फसवणुकीच्या गुन्ह्यात आरोपी सागर रावल याने महिलेच्या नावाने अकाऊंट काढून ॲपद्वारे फिर्यादीशी ओळख केली. फिर्यादीस चॅटींगद्वारे का-फी पिण्याच्या बहाण्याने बरिस्ता कांपी सेंट्र जेपी नॉर्थ, काशीगाव येथे बोलवले.



त्या ठिकाणी आरोपीची महिला साथीदार हिने फिर्यादीस भेटून घरी कोणी नाही. ती चांगला मसाज करते असे सांगून मालिश करण्याच्या बहाण्याने फिर्यादीस अपना घर फेज-२ हाटकेश येथे नेले. त्या ठिकाणी फिर्यादीस मसाज करता कपडे काढण्यास सांगितले. या दरम्यान रुममध्ये महिला आरोपीचे आणखीन चार अनोळखी साथीदार त्या ठिकाणी आले. त्यांनी फिर्यादीला तुझी बदनामी करू, अशी भिती दाखवली. त्यानंतर फिर्यादीस तुला मुलीची सर्व जबाबदारी

घेवून तिच्या लग्न खर्चासाठी १० लाख रुपये द्यावे लागतील असे सांगितले.

घरात डांबून ठेवून हाताने मारहाण करून शिवीगाळी, दमदाटी केली. तसेच जबरदस्तीने फिर्यादीच्या गळ्यातील सोन्याची चैन घेवून ती फिर्यादीच्या ओळखीच्या सोनाराकडे देवून ३ लाख ४५ हजार रुपये काढून घेतले,असे तक्रारीत म्हटले आहे. त्याबाबत फिर्यादी यांनी महिला आणि अनोळखी चार व्यक्तींविरोधात दिलेल्या तक्रारीवरून काशिंगाव पोलीस

ठाण्यात भारतीय न्याय संहितेच्या विविध कलमा अंतर्गत ११ जुलै रोजी गुन्हा दाखल करण्यात आला.

या गुन्ह्याचा समांतर तपास खंडणी विरोधी पथक, गुन्हे शाखा करत होते. फिर्यादीचे मोबाईलचे तांत्रिक विश्लेषण आणि बातमीदाराने दिलेल्या माहितीवरून आरोपीचा शोध घेतला. यावेळी आरोपी सागर रमेश रावल (२६) आणि रुषभ देवेंद्र शिंदे (२५) हे मिळून आले. त्याच्याकडे केलेल्या प्राथमिक तपासात त्याचे स-हकारी पाजी, सोनु शेख व महिला आरोपी यांच्या मदतीने गुन्हा केल्याचे निष्पन्न झाले आहे.डायताील आरोपींच्या अंगझडतीत १ लाख ४८ हजार रुपये किमतीचे मोबाईल जप्त करण्यात आले आहेत. दोन्ही आरोपींना पुढील तपास कामी काशिंगाव पोलिसांच्या ताब्यात देण्यात आले आहे.

तुमच्यावर मनी लॉडरींगचा गुन्हा दाखल २ कोटी द्या नाहीतर... ज्येष्ठाची सायबर फसवणूक



■**ठाणे** : बँकखात्यात संशयित व्यवहार झाले आहेत, 'मनी लॉड्रिंग' मध्ये नाव आले आहे, त्यामुळे या केसमध्ये ताब्यात घेण्याची बतावणी करत दोषमुक्तीच्या नावाखाली सायबरचोरांच्या ठोळीने एका व्यक्तीची दोन कोटींची फसवणूक केल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी बदलापूर पूर्व पोलिस ठाण्यात पाच जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल झाला आहे.

एका खासगी कंपनीतून निवृत्त झालेली ही ६८ वर्षीय व्यक्ती बदलापूर पूर्व भागात राहते. त्यांना राजेश शर्मा याने फोन करून तुमच्या नावावर नोंदणी असलेल्या मोबाइल नंबरवर छळवणुकीच्या खूप तक्रारी आल्याचे सांगितले. ज्येष्ठाने हा नंबर माझा नसल्याचे सांगताच शर्मा याने नंबर तुमच्या नावावर घेण्यात आला आहे. तात्काळ मुंबईतील कुलाबा पोलिस ठाण्यात संपर्क करण्यास

सांगितले. परंतु त्यावेळी ते बाहेर असल्याने त्यांना पोलिस ठाण्यात जाणे शक्य नव्हते. नंतर शर्मा याने फोन मदत कक्षाला वळवला. समोरून बोलणाऱ्या व्यक्तीने पोलिस ठाण्यातील अधिकाऱ्यांशी फोन जोडून दिला. या अधिकाऱ्याने ज्येष्ठाला त्यांचे नाव मनी लॉड्रिंग आणि काळ्या पैशांच्या व्यवहारात आले आहे. मुंबईतील एका बँकेच्या शाखेत असलेल्या बँक खात्यामध्ये संशयित व्यवहार चालू आहेत. राष्ट्रीय सुरक्षिततेच्या अंतर्गत ही केस असल्याचे भासवत आरोपींनी गुप्तता राखण्याचे निर्देश ज्येष्ठाला दिले आणि दुसऱ्या एका पोलिस अधिकाऱ्यांशी फोन जोडून दिला.

त्यानेही तुम्ही २४ तास निगराणीखाली असल्याचे सांगितले. त्यावेळी ज्येष्ठ नागरिक बाहेर होते. सीबीआयचे अधिकारी अशी बतावणी करणाऱ्या आरोपीकडून ज्येष्ठाने

मुंबईला जाण्याची परवानगी घेतली आणि ते बदलापूर येथील घरी आले. आरोपींनी परत त्यांना फोन करून मनी लॉड्रिंगच्या प्रकरणात कायद्यानुसार कारवाई केली जाईल. तुम्हाला ताब्यात न घेता ऑनलाईन प्रक्रिया पूर्ण करण्यात येईल, असेही सांगितले. याविषयी कोणाला काही सांगितल्यास ताब्यात घेण्याची भीती दाखवली आणिज्येष्ठकडून ऑनलाईनद्वारे पैसे उकळण्यास सुरुवात केली. आरोपींनी तिच्याकडून दोन कोटी रुपये घेतल्यानंतर व्हिडीओ कॉलद्वारे त्यांना आणि त्यांच्या पत्नीला सर्व चौकशीतून दोषमुक्त केल्याचे सांगत पैसे ४८ तासांच्या आत खात्यावर येतील, असे सांगितले. मात्र ज्येष्ठाला पैसे मिळाले नाहीत. तसेच, आरोपींचे फोनही लागेनासे झाले. फसवणूक झाल्याचे लक्षात आल्यानंतर ज्येष्ठाने पोलिसात तक्रार दिली.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिटींग 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 मंदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेत्र्या अधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com