



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

राजकीय ‘सिच्युएशनशिप’च्या कात्रीत उबाठा

उद्धव ठाकरे आगामी महापालिका निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर प्रतिमा सुधारण्यासाठी राज यांच्याशी मनोमिलनाचा प्रयत्न करत आहेत. काँग्रेस–राष्ट्रवादीसोबत आघाडी टिकवायची की स्वतंत्र लढायचे, या पेचात ते अडकले आहेत. राजकीय अस्तित्त्व टिकवण्यासाठी ‘सिच्युएशनशिप’प्रमाणे गणित आखले जात आहे.

मराठी भाषिकामध्ये हिंदी शिकण्याच्या निर्णयावरून गैरसमज निर्माण करण्याचा प्रयत्न करत, तसेच यानिमित्ताने महाराष्ट्रातील उत्तर भारतीयविरोधात अकारण वातावरण निर्मिती करत उद्धव ठाकरे हे मुंबई महापालिकेसाठी प्रतिमा निर्मितीच्या खेळात उतरले आहेत. या मुद्यावरून त्यांचे चुलत बंधू राज ठाकरे यांनी पूर्वीच हावळी दिली होती. राज ठाकरे यांच्या हावळीनंतर उबाठा गट जागा झाला. १९ वर्षांपूर्वी ज्या भावाला पक्ष सोडण्यास भाग पाडले गेले, त्याच भावाला मनोमिलनाची साद घालण्याची वेळ उद्धव ठाकरे यांच्यावर आली. या १९ वर्षांत या दोन बंधूंमध्ये मनोमिलनाच्या बातम्या अनेकदा आल्या. मात्र उद्धव ठाकरे यांना आपल्या बंधूंची गळभेट घेण्यात तेव्हा काहीच रस नव्हता. राज ठाकरे यांच्या राजकारणातील अपयशाची अनेकदा खिल्ली उडवणाऱ्या उद्धव ठाकरे यांना बंधूंबरोबरच्या मनोमिलनाची अचानक इच्छा व्हावी, यात पक्षातापाचा भाग मुळीच दिसत नाही. ६-७ महिन्यांनी होणाऱ्या मुंबई महापालिकेच्या निवडणुकांमुळेच उद्धव ठाकरेंना उपरती झाली आहे, असे म्हणण्याशिवाय पर्याय नाही. आपणच निर्माण केलेल्या चक्रव्यूहात अडकलेल्या उद्धव ठाकरेंना त्यातून बाहेर पडण्याचा दुसरा मार्ग दिसत नसल्याने त्यांनी मनोमिलनाचा सरघोपट मार्ग पत्करला असावा. २०१४ मध्ये विधानसभेच्या निवडणुकीत जागा वाटपावरून अडेलतडू भूमिका घेत उद्धव ठाकरे यांनी भारतीय जनता पक्षाबरोबरची २५ वर्षांपासूनची युती संयुधत येईल, अशी परिस्थिती निर्माण केली. त्यावेळी उद्धव ठाकरे यांनी राज ठाकरे यांच्याबरोबर जुळवून घेण्याचा प्रयत्न केला होता. मात्र अचानक त्यांनी आपला बेत बदलला आणि विधानसभा निवडणुका स्वतंत्रपणे लढण्याचा निर्णय घेतला. देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वाखालील सरकार स्थापन झाल्यानंतर प्रभावी विरोधी पक्ष म्हणून काम करू, अशी गर्जना करणाऱ्या उद्धव ठाकरेंनी दोन-तीन महिन्यांत घुमजाव करत भारतीय जनता पक्षाबरोबर पुन्हा घरोबा केला. येथपासून सुरू झालेला उबाठांचा प्रवास २०१९ मध्ये काँग्रेस आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसबरोबर हातमिळवणी करत सरकार स्थापन करण्यापर्यंत पोहोचला. उबाठांचे काँग्रेस आणि राष्ट्रवादीबरोबरचे सरकार अडीच वर्षांत गडगडल्यानंतर राज्यातील राजकीय पटावरचे मोहरे पुन्हा बदलले. आपले सरकार वाचवून न शकणाऱ्या उद्धव ठाकरे यांनी काँग्रेस आणि राष्ट्रवादीबरोबरची आघाडी चालूच ठेवण्याचा निर्णय घेतला. २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकीत संविधान बदलाच्या अनपेक्षित कथनामुळे महाराष्ट्रात महाविकास आघाडीला मोठे यश मिळाले. मात्र संविधान बदलाच्या खोट्या प्रचाराचा फुग्रा सहा महिन्यांत फुटून विधानसभा निवडणुकीत उबाठासह महाविकास आघाडीचा धुव्या उडाला. उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे यांनी अलीकडेच मराठीच्या मुद्द्यावरून घेतलेल्या संयुक्त मेळाव्याच्या पार्श्वभूमीवर २०१९ नंतरच्या या घटनांचा आढावा घेणे आवश्यक होते. २०१४ मध्ये उद्धव ठाकरे राज्य सरकारमध्ये सामील झाले होते तरी त्यांनी आपली भारतीय जनता पक्षाविरोधातील भूमिका अचानक तीव्र केली होती. एकाच वेळी केंद्रात आणि राज्यात सत्ता भोगताना मोदी सरकार आणि राज्य सरकार यांच्यावरील सातत्याने भूमिका घेणाऱ्या उद्धव ठाकरे यांनी २०१७ मध्ये मुंबई महापालिका निवडणूक स्वतंत्रपणे लढविली होती. त्यावेळीही त्यांची भाषा भारतीय जनता पक्षाला गाडून टाकू, पुरून टाकू या पद्धतीचीच होती. वेळीही राज ठाकरे यांच्याबरोबरच्या मनोमिलनाच्या चर्चा झाल्या होत्या. मुंबईतील आपल्या राजकीय ताकदीबद्दलचे उद्धव ठाकरे यांचे सर्व गैरसमज २०१७ च्या निवडणुकीत मतदारांनी दूर केले. २०२४ मधील विधानसभा निवडणुकीत उद्धव ठाकरे यांना मतदारांनी मोठा झटका दिला. या धक्क्यातून अजूनही न सावरलेले उद्धव ठाकरे आपल्या गटाच्या भविष्यातील वाटचालीबाबत सार्शंक झाले आहेत. गेली २५-३० वर्षे मुंबई महापालिकेची सत्ता अखंडपणे आपल्या ताब्यात ठेवणाऱ्या उद्धव ठाकरे यांना या निवडणुकीत आपला थारा लागणार की नाही, याची भीती वाटू लागली आहे. त्यामुळेच काँग्रेस आणि ज्येष्ठ नेते शरद पवार यांच्याबरोबरची आघाडी कायम ठेवायची की स्वतंत्र लढायचे, असा पेच उद्धव ठाकरेंपुढे दोन-तीन महिन्यांपूर्वीपर्यंत होता. त्यांच्या पुढील पेचप्रसंगाला राज ठाकरे यांच्या पुनरागमनामुळे नवा कोन मिळाला आहे. राज ठाकरे यांचे व्यक्तिमत्त्व, वक्तृत्व याच्यापुढे उद्धव ठाकरे निस्तेज वाटणारच. काँग्रेस आणि शरद पवार गटाची मदत मुंबई महापालिकेत कितपत उपयोगी ठरेल, याची खात्री नसल्यामुळे उबाठांनी नव्या पर्यायांची जुळवाजुळव सुरू केली आहे. हल्लीच्या तरुण पिढीत लिचू-इन, सिच्युएशनशिप यासारख्या संकल्पनांचे मोठे आकर्षण आहे. तरुण पिढीच्या जािवणेशैलीत सिच्युएशनशिप ही लोकप्रिय संकल्पना आहे. रिलेशनशिप आणि सिच्युएशन या दोन शब्दांच्या संयोगातून ही संकल्पना जन्मास आली आहे. आपले नाते चालू ठेवायचे की तोडायचे याचा निर्णय परिस्थितीनुसार घ्यायचा, असा सिच्युएशनशिपचा सोपा अर्थ आहे. उबाठांपुढे ‘आपले बंधू की मविआ’ असा प्रश्न सध्या पडला आहे.



जन (अ)सुरक्षा कायद्याविरुद्ध जनआंदोलन

जनसुरक्षा कायदा विधिमंडळात पारित करून, विधानसभा निवडणुकीत मॅनेज केलेले बहुमत वापरण्यास महायुती सरकारने सुरुवात केली आहे. हिंदी सत्ताविरुद्ध जसे जनआंदोलन प्रभावी ठरले, तसे निर्णायक जनआंदोलन जन (अ)सुरक्षा कायद्याविरुद्ध उभे राहयला हवे।

अपेक्षेप्रमाणे राज्यातील महायुती सरकारने आपले बहुमत वापरून जनसुरक्षा कायदा विधिमंडळात पारित करून घेतला. विरोधी पक्षांनी कितीही जोर लावला, तरी तो संख्येच्या गणितात बरगणार नव्हता. त्यामुळे त्यांच्या भूमिकेबाबत चर्चा करून हाती काही लागणार नाही. गरज आहे ती देशपातळीवर फॅसीजमचा जो अजेंडा रेटत आहे त्याची योग्य दखल घेत, त्याच्याशी मुकाबला करण्याचे धोरण ठरवण्याचा. राज्यातील युती सरकारने आताच्या विधानसभेत बहुमत मॅनेज करण्याधीच मागल्या विधानसभेत हा कायदा आणला होता. या कायद्यात जनतेच्या सुरक्षेबाबत काय नवीन आहे, असे विचारले तर मॅनिमंडळातील एकाही सदस्याचा वा प्रशासनातील कोणत्याही अधिकार्याला त्याचे समाधानकारक उत्तर देता येणार नाही. मुळात राज्य सरकार आणि त्या सरकारचे जनविरोधी कारनामे निर्विरोधपूर्वक चालू रहावे यासाठी आणलेला हा ‘स्व-सुरक्षा कायदा’ आहे.

मुख्यमंत्र्यांचाच स्पष्ट केले आहे की, केंद्र सरकारच्या सूचनेप्रमाणे हा कायदा आणला आहे. म्हणजे राज्यातील जनतेचे भले किंवा सुरक्षा यात निहित नसून, केंद्राचा अजेंडा पुढे रेटणे आहे. शहरी नक्षलवादाचा बीमोड करण्यासाठी, कडव्या डाव्या संघटना वा त्यासारख्या संघटनांच्या विवक्षित बेकायदेशीर कृत्यांचा वा सार्वजनिक शांतता भंग करण्याबाबतही तसाच मोघमपणा कायद्यात मुद्दामहून ठेवलेला आहे. सरकारच्या चुकीच्या वाटणाऱ्या धोरणांविरुद्ध बोलणे, वा त्यावर टीका करणे आणि त्यासाठी सार्वजनिक शांततेचा भंग मोर्चा, आंदोलन, संप, निदर्शने, रास्ता रोकी वा थोडक्यात बॉब ठोकणे हे पिस्तुल वा बॉम्बपेक्षा प्रभावी हत्यार आहे. असहकार, सविनय कायदेभंग, सत्याग्रह ही केवळ आपल्यालाच नव्हे, तर जगाला मिळालेली स्वातंत्र्य चळवळीची दगिणी आहे. सरकारी धोरणांची शहानिश, विपक्षी, चिकित्सा, मूल्यमापन, अशा धोरणांची पोलखोल व त्याबाबत टीकात्मक अभिव्यक्ती याचा जनतेला मिळालेला अधिकार ही संविधानाची देण आहे. या सगळ्याला आता राज्य सरकार बेकायदेशीर वा शांततेचा भंग ठरवून नक्षलवाद म्हणणार? समाजात लोकशाही टिकवण्याचा, जनहिताची भूमिका निभावणाऱ्या सामाजिक कार्यकर्त्यांना

सरकारविरुद्ध ब्र ही काढायला मनाई करत लोकशाही हक्कांची मुस्कटदाबी करत हुकूमशाही लादण्याचा हा स्पष्ट डाव आहे.

नक्षलवाद आता संपला असे देशाचे गृहमंत्री सांगतात. केंद्राची ही शेखी खरी म्हणायची की नक्षलवाद संपण्यासाठी नवा कायदा आणला, हे राज्याचे प्रतिपादन खरे मानायचे? शिवाय नव्या कायद्याची गरज सांगताना नक्षलवादाचा बीमोड करण्याची मनीषा व्यक्त करायची आणि प्रत्यक्षात कायद्याच्या संहितेत ना त्याचा उल्लेख ना त्याची विधिवत व्याख्या करायची, यातून सरकारचा दुतोंडीपणा सुरुवातीलाच स्पष्ट होते. या कायद्याचा न्यायबुद्धीने वापर होईल, यावर शाळेतली मुलेही विश्वास ठेवणार नाहीत. कायद्यात आधी व्यक्तींवर कारवाईची भूमिका होती. संसदीय चिकित्सा समितीने सुचवल्याप्रमाणे सरसकट कोणाही व्यक्तीला या कायद्यात आणणार नाही, तर तशी कृत्ये करणाऱ्या संघटनेवर कारवाई करण्यात येईल व त्यासाठी स्वतंत्र सल्लेगणार मंडळाची अनुमती मागण्यात येईल, असा बदल करण्यात आल्याचे सांगण्यात येते आहे. हाही कायद्याचा मूळ गाभा कायम ठेवत, वरवर बदल केल्याचे भासवण्याचाच प्रकार आहे. संघटनेवर कारवाई म्हणजे सदर संघटना चालवणारे कार्यकर्ते, नेतेच नव्हे, तर हिताचिंतक, देणगीदार आदींनाही कायद्याच्या कचाट्यात अडकवणे यामुळे शक्य होणार आहे. सल्लागार मंडळ मुख्य न्यायाधीशांसारख्या निष्पक्ष आणि संवैधानिक पदावरील कुणी नेमणार नसून, या समितीच्या नेमणुकीचे अधिकार सरकारकडे असणार आहेत. सल्लागार मंडळात उच्च न्यायालयाच्या न्यायाधीशांपेक्षाजी निवृत्त न्यायाधीश वा सरकारी वकील नेमण्याची तरतूद म्हणजे या समितीवर सरकारी बाहुल्याच बसणार याची हमी आहे. त्यांच्याकडची कारवाई करावयाच्या संघटनांची यादी बनवून घेण्यात सरकारला करून सावरून नामानिराळे राहण्याची सोयही करून घेतलेली आहे.

समाजात जागल्याची भूमिका घेणारे बहुतांश कार्यकर्ते हे निःस्वार्थ वृत्तीने काम करणारे आहेत. या कार्यकर्त्यांना राजकीय पक्षांच्या नेत्या-कार्यकर्त्यांप्रमाणे सहजी विकत घेता येत नाही. त्यांच्यावर भ्रष्टाचाराच्या केसेसची धाकदपटशाही शक्य नाही. अशा संवैधानिक काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांना नक्षलवादी म्हणून बदनाम करत, वर अनिश्चित काळासाठी विनाचौकशी आत टाकण्याची कायदात सोय आहे. आम्हाला हे पसंत नाहीत त्यांना आत टाकून त्यांचे हक्क काढून घेणे हे धोरण आहे! त्यामुळेच

कडवे फक्त डावेच अशीही सोयीची व्याख्या सरकारने केली आहे. डावा-उजवा हा विचारसरणीतला फरक आहे. संविधानाचा आग्रह धरणारा, समतेसाठी लढणारा, जात-लिंग-धर्मनिरपेक्षता पाळणारा डावा कार्यकर्ता हा ध्येयासाठी कडवा असतो. बक्शंशी डावे हिंसेचा मार्ग त्यामून अहिंसात्मक आणि संसदीय चौकटीत लढणारे आहेत. याउलट धर्मवादी, जातीवादी व संविधानाला अपेक्षित नसणाऱ्या बाबींचा आग्रह धरणाऱ्या उजव्या कार्यकर्त्यांचा स्वजात-धर्मवाद इतका कडवा असतो की, त्यापायी द्वेष, मत्सर आणि हिंसा पसरवणे त्यांना धर्मकृत्य वाटते. त्यामुळे खरोखर कडव्यांचा बंदोबस्त करण्याचे सरकारचा मनात असते, तर यात डावा-उजवा हा भ्रामक भेद निर्माणच होऊ दिला नसात.

मनी लॉड्रिंग, दहशतवादविरोधी ग्रुपीए, मकोका आणि कोणत्याही प्रकारच्या हिंसाचाराविरोधात भारतीय दंड संहिता समर्थ आहे. नक्षलवादाच्या नावाआडून विरोधकांची मुस्कटदाबी करताना उजव्या कडव्यांना मोकळे राव सोडणारा हा कायदा आहे. नाहीतर आमदार निवासात मारामारी करणारा उजवा आमदार, उघड उघड मुस्लिमांविरुद्ध बेकायदेशीर प्रचार करणारे राज्य मंत्रिमंडळातील एक सदस्य, प्रत्येक धर्माला मंदिर बनवण्याची प्रक्षोभक भूमिका घेणारे आदी धोकादायक अर्बन नक्षल नाहीत का? मॉब लिंचिंग करणारे मोकाट व संविधानिक हक्कांसाठी लढणारे या कायद्याखाली तुरुंगत! त्यांच्यावर अजामीनपत्र गुन्हे दाखल करून आधी कारवाई, मग आक्षेप सल्लागार मंडळकडे. तोवर तुरुंगत! कोर्टात जाऊन न्याय मागण्यास बंदी का?

या भेदभावाचे कारण सत्ताधाऱ्यांच्या विचार आणि आचारसरणीत आहे. देशाच्या स्वातंत्र्यलढ्यात सहभागी न होता, त्या लढ्याला गालबोट लावणाऱ्या संघटनेचे हे लोक आहेत. स्वातंत्र्यलढ्याचे सेनानी महात्मा गांधी, पंडित जवाहरलाल नेहरू ते थेट राहुल गांधींबाबत खोटा बदनामीकारक प्रचार करणारी ही माणसे आहेत. उद्या हे महात्मा गांधींनाही नक्षलवादी ठरवण्यास मागे-पुढे पाहणार नाहीत! या कायद्यावर आलेल्या १३ हजार हरकतींपैकी सुमारे ९,५०० कायदा करू नये असा आग्रह धरणाऱ्या होत्या. तरीही त्यांनी मागणी करूनही, त्यांना म्हणणे मांडू देण्यासाठी जनसुनावई घेतली नाही. जनसहभागाचा निव्वळ देखावा. अशा संविधानविरोधी कायद्यावर राज्यपालांनी सही करू नये, असा आग्रह कोमी येणे अवघडच. या लोकशाहीविरोधी कायद्याला कोर्टात आव्हान देण्याची तयारी जनआंदोलकांनी सुरू केलेली आहेच. त्यापुढे जाऊन अशा प्रकरणात संसद वा विधिमंडळाच्या मर्यादा स्पष्ट आहेत. हिंदी सत्तीविरोधी जनआंदोलनाने अलीकडेच दाखवून दिले आहे. या जनविरोधी कायद्याविरोधातही, सामान्य जनतेची चळवळ उभारणे हाच प्रभावी मार्ग आहे.

गुन्हा सिद्ध करताना हेतूचे महत्त्व सांगणारा निकाल



कोणत्याही व्यक्तीचा हेतू हा सहजपणे लक्षात येत नाही. कारण हेतू ही मनातील भावना असते. ती उघडपणे दिसत नाही. तरीही आरोपीने केलेले कृत्य, त्यातून पुढे आलेले पुरावे आणि त्याच्याशी संबंधित सगळे बिंदू एकमेकांना जोडून आरोपीचा हेतू न्यायालयात सिद्ध करता येऊ शकतो. लैंगिक अत्याचाराच्या खटल्यांमध्ये आरोपीचा हेतू हा महत्त्वाचा घटक असतो. आरोपीने पीडितेला ‘आय लव्ह यू’ म्हटले म्हणजे त्याने तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केला आणि त्यामुळे त्याच्याविरुद्ध भारतीय दंडविधान संहितेतील कलमे आणि पोक्सोतील कलमे यांच्याअंतर्गत कारवाई झाली पाहिजे, असे होत नाही.

कोणताही गुन्हा घडल्यानंतर जेव्हा न्यायालयात तो सिद्ध करण्याचे काम सरकारी पक्षाकडे असते, त्यावेळी सर्वात आधी गुन्हेगारी कृत्य करण्यामागील आरोपीचा हेतू सिद्ध करावा लागतो. कोणत्या हेतूने आरोपीने संबंधित कृत्य केले, हे पुराव्यांच्या आधारे न्यायालयापुढे सादर करावे लागते. पुराव्यांची साखळी सुसंगत असली पाहिजे, ती गुन्हेगारी स्वरूपाच्या कृत्याशी थेटपणे जोडलेली असली पाहिजे, हेतू आणि कृती यामधील वेळेचे अंतर हे सुद्धा या प्रक्रियेमध्ये महत्त्वाची भूमिका निभावते. या सगळ्या गोष्टींच्या आधारे न्यायालयात हेतू सिद्ध करता आला आणि गुन्हा संबंधित व्यक्तीनेच केला आहे, हे सुद्धा दाखवून देता आले तर आणि तरच न्यायालयाकडून संबंधित आरोपीला दोषी ठरवून त्याला कायद्यातील तरतुदीनुसार शिक्षा सुनावली जाते. गुन्हा करताना आरोपीचा हेतू काय होता, हे जर न्यायालयापुढे दाखवून देता आले नाही आणि सबळ पुरावेसुद्धा नसतील तर आरोपीची सुटका करण्याशिवाय न्यायालयापुढे पर्याय नसतो.

मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाने जून महिन्याच्या अखेरीस एक निकाल दिला. या निकालामध्ये न्यायालयाने आरोपीची निर्दोष

सुटका केली. तसे करताना न्यायालयाने सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा उपस्थित केला तो म्हणजे आरोपीचा हेतू गुन्हेगारी स्वरूपाचा असल्याचे पुराव्यांवरून दिसून येत नाही. न्या. उर्मिला जोशी-फाळके यांच्या एकसदसरीय खंडपीठाने हा निकाल दिला. हे प्रकरण होते लैंगिक अत्याचाराचे. आरोपीविरोधात भारतीय दंडविधान संहितेच्या कलम ३५४ ए (आय) आणि लैंगिक अत्याचारापासून लहान मुलांचे संरक्षण कायद्यातील (पोक्सो) कलम ८ नुसार गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. या खटल्यातील पीडित मुलगी सज्जन नव्हती. त्यामुळे आरोपीविरोधात पोक्सो कायद्यांतर्गतही गुन्हा दाखल करण्यात आला. हे प्रकरण नक्की काय होते हे सुद्धा समजून घेतले पाहिजे.

पीडित मुलगी उच्च माध्यमिक शाळेत शिकत होती. ती शाळेतून घरी परतत असताना आरोपीने तिचा पाठलाग केला. त्याने तिला घरी जाण्यापासून काही वेळ रोखले आणि त्यावेळी तो तिला ‘आय लव्ह यू’ म्हणाला. संबंधित मुलगी घरी गेल्यावर तिने तिच्या वडिलांना हा प्रकार सांगितला. त्यानंतर पीडित मुलीच्या वडिलांनी पोलिसांकडे तक्रार दाखल केली. पोलिसांनी वर उल्लेख केलेल्या कलमांच्या आधारे संबंधित मुलाविरोधात गुन्हा दाखल केला. पोलिसांनी तपास करून आरोपीविरोधात आरोपपत्र दाखल केले. त्यानंतर अतिरिक्त सत्र न्यायालयात हा खटला चालला. सरकारी पक्ष आणि बचाव पक्षाचे युक्तिवाद ऐकून घेतल्यावर अतिरिक्त सत्र न्यायालयाने आरोपीला दोषी ठरवून त्याला तीन वर्षांची

सक्तमजुरीची शिक्षा आणि पाच हजार रुपये दंड ठोठावला. हे सर्व घडल्यानंतर दोषी ठरविण्यात आलेल्या मुलाने सत्र न्यायालयाच्या निकालाविरोधात उच्च न्यायालयात अपील दाखल केले. उच्च न्यायालयाने या खटल्याच्या सुनावणीवेळी जे घटक विचारात घेतले ते विचार करायला लावणारे आहेत.

सत्र न्यायालयात या खटल्यात पीडित मुलीची उलट तपासणी घेण्यात आली, त्यावेळी तिने हे स्पष्टपणे सांगितले की, तिला संबंधित आरोपीचे नाव माहिती नाही. आरोपी हा शेतीमध्ये काम करतो. संबंधित घटना घडल्याच्या १५ दिवस आधी आरोपी आणि पीडित मुलीचे वडील यांच्यामध्ये शेताला पोता देण्यावरून वाद झाला होता, हा दावा पीडित मुलीने फेटाळला. या खटल्यातील दुसऱ्या साक्षीदारांने न्यायालयात साक्ष देताना सांगितले की, आरोपी हा घटना घडली त्या दिवशी मोटारसायकलवरून आला होता आणि त्याने पीडितेचा उजवा हात पकडून तिला ‘आय लव्ह यू’ म्हटले होते. पीडितेच्या वडिलांनी दिलेल्या साक्षीमध्ये जेव्हा मुलीने त्यांना ही घटना सांगितली, त्यावेळी तिने आरोपीचे नाव त्यांना सांगितले नव्हते. केवळ एका मुलाने तिचा हात पकडून तिला ‘आय लव्ह यू’ म्हटल्याचे सांगितले होते.

उच्च न्यायालयाने यानंतर भारतीय दंडविधान संहितेच्या कलम ३५४ मध्ये नक्की काय म्हटले आहे, हेसुद्धा विचारात घेतले. हे कलम लैंगिक अत्याचाराशी संबंधित आहे. यामध्ये महिलांशी शारीरिक संपर्क प्रस्थापित करणे,

तिला नको असलेला स्पर्श करणे, तिच्याकडून शारीरिक संबंधाची अपेक्षा करणे, तिच्या सहमतीशिवाय तिला अश्लील आशय दाखवणे, तिच्याविषयी लैंगिक शब्द उच्चारणे या सर्वांचा समावेश आहे. कलम ३५४ ए (आय) मध्ये याचा समावेश होतो. पोक्सो कायद्यातील कलम ८ हे कलम ७ शी संबंधित आहे.

कलम सातमध्ये लहान मुलीच्या खासगी भागांना हेतूपूर्वक स्पर्श करणे आणि इतर लैंगिक कृत्य करणे याचा समावेश आहे. पोलिसांनी आरोपपत्रात आरोपीविरोधात दाखल केलेली कलमे, ज्या आधारावर सत्र न्यायालयाने आरोपीविरोधात खटला चालविला त्यामध्ये आणि प्रत्यक्ष घटना यामध्ये तफावत असल्याचे निरीक्षण उच्च न्यायालयाने नोंदविले.

आता ही तफावत नक्की कुठे आहे याचे सविस्तर विश्लेषण उच्च न्यायालयाने आपल्या निकालपत्रात केले आहे. यामध्ये प्रामुख्याने आरोपीचा हेतूचा विचार उच्च न्यायालयाने केला. कोणत्याही व्यक्तीचा हेतू हा सहजपणे लक्षात येत नाही. कारण हेतू ही मनातील भावना असते. ती उघडपणे दिसत नाही. तरीही आरोपीने केलेले कृत्य, त्यातून पुढे आलेले पुरावे आणि त्याच्याशी संबंधित सगळे बिंदू एकमेकांना जोडून आरोपीचा हेतू न्यायालयात सिद्ध करता येऊ शकतो. लैंगिक अत्याचाराच्या खटल्यांमध्ये आरोपीचा हेतू हा महत्त्वाचा घटक आहे. या खटल्यामध्ये आरोपीने पीडितेसोबत केलेले कृत्य, त्यासंदर्भात सरकारी पक्षाने न्यायालयात सादर केलेले पुरावे यावरून आरोपीचा हेतू पीडितेवर

लैंगिक अत्याचार करण्याचा असल्याचे सकृतदर्शनी दिसून येत नसल्याचे उच्च न्यायालयाने म्हटले आहे.

आरोपीने पीडितेला ‘आय लव्ह यू’ म्हटले म्हणजे त्याने तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केला आणि त्याच्याविरुद्ध भारतीय दंडविधान संहितेतील संबंधित कलमे आणि पोक्सोतील संबंधित कलमे यांच्याअंतर्गत कारवाई झाली पाहिजे, असे होत नाही. एखाद्या मुलीला ‘आय लव्ह यू’ म्हणणे म्हणजे लैंगिक अत्याचार असे कुठेही कायद्यात लिहिलेले नाही आणि कायद्याची निर्मिती करणाऱ्यांना तसे अपेक्षित असल्याचेही संबंधित कायद्याच्या उद्देशिकेवरून दिसून येत नाही, असे उच्च न्यायालयाने म्हटले. उच्च न्यायालयाने या संपूर्ण खटल्यातील तथ्ये, पुरावे, कायद्यातील तरतुदी हे सर्व बंधितत्यावर अतिरिक्त सत्र न्यायालयाने दिलेला निकाल रद्दबातल ठरवला. अतिरिक्त सत्र न्यायालयाने आरोपीविरोधात ज्या ज्या कलमांआधारे आरोप निश्चित केले होते, त्या सर्वांमधून आरोपीची मुक्तता करण्यात आली तसेच त्याची कारागृहातून सुटका करण्याचेही आदेश जारी केले.

मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाने या खटल्यात जो निकाल दिला आहे, तो गुन्हेगारी स्वरूपाच्या खटल्यांमध्ये हेतूला किती महत्त्व असते, हे समजावून सांगणारा आहे. आधी म्हटल्याप्रमाणे गुन्हेगारी कृत्य करण्यामागील आरोपीचा हेतू हा न्यायिक प्रक्रियेतील महत्त्वाचा भाग आहे. जरी कोणाचा हेतू हा सहजासहजी लक्षात येणे अवघड असले, तरी गुन्हेगारी कृत्यातून मिळालेले पुरावे, गुन्हाशी संबंधित सगळे घटक याची जोडणी करून पोलिसांना आणि सरकारी पक्षाला हा हेतू न्यायालयापुढे स्पष्टपणे दाखवावा लागतो. हा हेतू सिद्ध करता आला आणि तो कायद्यातील संबंधित कलमांशी सुसंगत असेल तर न्यायालय आरोपीला दोषी ठरवू शकते. हेतूच सिद्ध झाला नाही, तर मग जे प्रश्न उपस्थित होतात, त्यातून आरोपीची सुटकासुद्धा होऊ शकते. हे सामान्य नागरिक म्हणून आपणही लक्षात ठेवले पाहिजे.

सर्वसामान्यांच्या जगण्याच्या प्रश्नांना भिडताना

कायद्याच्या राज्यावरच प्रश्नचिन्ह उपस्थित करून समांतर यंत्रणा उभारणाऱ्या नक्षलवाद्यांचा, माओवाद्यांचा बीमोड होत असला, तरी त्यांचे आव्हान पुरते संपलेले नाही. त्यांना वैचारिकदृष्ट्या आणि प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष मदत करणाऱ्यांना, ज्यांचा उल्लेख सरकारकडून ‘शहरी नक्षलवादी’ असा होतो, त्यांचे आव्हानही कायम आहे. त्यांच्या आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी राज्य सरकारने आणलेल्या जनसुरक्षा विधेयाकावर निवधानसभेची मोहोर उमटली आहे. ‘शहरी नक्षलवाद्यां’च्या कारवाया राज्यघटनेलाही आव्हान देणाऱ्या असल्याकडे अंगुलिनिरिदेश करून सरकारने जनसुरक्षा विधेयाकडे हे पाऊल उचलले आहे. पुढील टप्पे पार करून हे विधेयक प्रत्यक्षात आल्यास ‘शहरी नक्षलवादा’च्या विरोधातील लढाईला कायद्याचे बळ प्राप्त होईल. या प्रस्तावित कायद्याचा गैरवापर होणार नाही, अशी हमी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिली आहे; परंतु विधेयाकतील संदिग्ध तरतुदींबाबतच्या शंकांचे पूर्णपणे निरसन झालेले नाही. विधेयकातील व्यापक तरतुदी या राजकीय विरोधकांना आणि विविध क्षेत्रातील कार्यकर्त्यांही जाचक असल्याची भीती व्यक्त करून विरोधी पक्ष, स्वयंसेवी संघटना, मानवाधिकार संघटना आणि पत्रकार संघटना यांनी त्यास विरोध केला होता. त्यानंतर काही तरतुदी शिथिल करून सादर झालेला नवा मसुदा कम्युनिस्ट वगळता आवाजी मतदानाने संमत झाला. मात्र, प्रस्तावित कायद्याच्या गैरवापराची भीतीही अनेकांनी व्यक्त केली. एकीकडे महाराष्ट्रासह अन्य राज्यांमध्ये माओवाद्यांचे कंबरडे मोडण्याच्या कारवाईला चाल मिळते आहे. त्यांची प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष पाठराखण करणाऱ्यांना चाप लावणारे कायदे आंध्र प्रदेश, तेलंगण, ओडिशा आणि झारखंड या राज्यांत अस्तित्वात आहेत. त्यामुळे अशा विविध ६४ संघटनांनी त्यांची मुख्यालये महाराष्ट्रात हलवली आहेत. त्यांची बेकायदा कृत्ये रोखण्यासाठी येथेही अशा कायद्याची आवश्यकता नक्कीच आहे. त्या दृष्टीने या विधेयकात राज्यघटनेला आव्हान देणाऱ्या संघटनांवर बंदीच्या कारवाईची कार्यपद्धती ठरविण्यात आली आहे. त्यानुसार एखादी संघटना व्यवस्थेच्या विरोधात काम करत असल्यास आणि त्यासाठी हिंसाचार घडविण्याचा बेत असल्यास त्यावरील कारवाईबाबत उच्च न्यायालयाचे न्यायमूर्ती, जिल्हा न्यायाधीश आणि सरकारी वकिलांच्या प्राधिकरणापुढे सुनावणी होईल आणि सरकारी पुराव्यांची छाननी झाल्यानंतर संबंधित संघटनेवर बंदी घालण्यात येईल. त्यास उच्च न्यायालयात



सुरक्षेची ग्वाही व दंडुकेशाही

आव्हान देण्याची मुभा अर्थातच आहे. या कायद्याचा दुरुपयोग होणार नाही, असे मुख्यमंत्र्यांनी स्पष्ट केले असले, तरी आणीबाणीकालीन ‘मिसा’, ‘रासुका’, तसेच ब्रिटिशकालीन देशद्रोहाचा कायदा, यांसह ‘पोटा’सारख्या अनेक कायद्यांचा सर्वच पक्षांच्या सरकारांनी त्या त्या वेळी गैरवापर केल्याचे दिसते. सत्तवसुली संचालनालयाकडून ‘पीएमएलए’मार्फत विरोधीपक्षांवर होणाऱ्या कारवाया, हे त्याचे ताजे उदाहरण. राज्यघटना आणि लोकशाही यांच्या विरोधात सामान्यांचे ‘ब्रेनवॉश’ करणाऱ्या संघटनांवर कारवाईची तरतूद सध्याच्या कायद्यात नसल्याने या नव्या कायद्याची गरज सरकारला भासत आहे. ‘एल्गार परिषद’ प्रकरणी अनेक जण बराच काळ तुरुंगात आहेत. ते सर्व दोषी की निर्दोष, हे न्यायालय ठरविले; परंतु त्यांच्यावरील कारवाई ही सध्याच्या संविधानाचा आवज उठवणाऱ्यांना सरसकट ‘शहरी नक्षलवादी’ म्हणणे भाषणासाठी सोपे असले, तरी कायद्याने कारवाई करताना त्याची व्याख्या निश्चित करावी लागेल. लोकशाहीच्या मुळावर उठणाऱ्या, हिंसेला समर्थन देणाऱ्यांना चाप लावलाच पाहिजे; मात्र एकीकडे ‘कडव्या डाव्या’ संघटनांवर कारवाईची भाषा बोलतानाच ‘जहाल उजव्या’ संघटनांच्या कारवाया रोखण्यासाठी काय करणार, हा विरोधकांचा प्रश्नही महत्त्वाचा आहे. एकीकडे ‘लोकशाहीतला काळा अध्याय’ म्हणून आणीबाणीचे स्मरण होत असतानाच ‘पोलिस राज’ला बळ देणारे नवनवे कायदे लागू होणे, हा योगायोग म्हणावा की विरोधाभास, असाही प्रश्न पडतो. कोणताही जहाल विचार रोखण्यासाठी केवळ कायदा पुरेसे नसताना; तर त्या विचारांच्या मुखशी असलेल्या व्यवस्थेतील अन्याय-शोषणासारख्या वृत्ती खुल्या मनाने स्वीकारून त्या दूर करण्यासाठी प्रयत्न करणे आणि जीवनाचे सर्वसमावेशक राष्ट्रावादी विचार अधिक बळकट करणे लोकशाहीसाठी आवश्यक आहे.

नैसर्गिक दह्यापासून ताक तयार केले जाते. ताक आंबट-गोड आणि अतिशय चविष्ट लागते. पण तुम्हाला माहित आहे का की ताक देखील भरपूर प्रमाणात पोषक असते. होय, ताक सेवन आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. ताक सेवन केल्याने शरीर हायड्रेट राहते, पोटाशी संबंधित समस्या दूर होतात आणि अनेक आजारांपासूनही बचाव होतो. कारण ताकामध्ये पोटॅशियम, व्हिटॅमिन बी१२, कॉल्शियम, फॉस्फरस सारखे घटक असतात. पण ताक मर्यादित प्रमाणात सेवन करावे, कारण ताक जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने आरोग्यालाही हानी पोहोचते. ताक उन्हाळ्यात आपल्या शरीराला थंडावा देते. रोज ताक सेवन करण्यापूर्वी हे ७

ताकवे हे ७ तोटे जाणून घ्या...

फ्रीज साफ करताना या गोष्टी लक्षात ठेवा

भाज्या आणि फळे ताजी ठेवण्यासाठी रेफ्रिजरेटरचा वापर केला जातो. फ्रीजमध्ये वस्तू लवकर खराब होत नाहीत. म्हणूनच आजकाल रेफ्रिजरेटर हा स्वयंपाकघरातील महत्त्वाचा भाग आहे. त्याशिवाय स्वयंपाकघर अपूर्ण वाटतं. जर तुम्ही रेफ्रिजरेटर स्वच्छ ठेवला नाही तर गोष्टी लवकर खराब होतील. म्हणूनच फ्रीज साफ करणे खूप महत्त्वाचे आहे. फ्रिज महिन्यातून एकदा डीप क्लीन करणे आवश्यक आहे. तसेच जर तुमच्याकडे वेळ असेल तर आठवड्यातून एकदा स्वच्छ करा. रेफ्रिजरेटर साफ करणे इतके सोपे कधीच नव्हते. थोडासा निष्काळजीपणा फ्रीज खराब करू शकतो. म्हणून आज या लेखात आम्ही तुम्हाला फ्रिज साफ करताना कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात ते सांगणार आहोत.

► **स्वीच बंद करा** – फ्रीज साफ करण्यापूर्वी तुम्ही रेफ्रिजरेटर बंद केले पाहिजे. तुम्ही अनप्लग न केल्यास, साफस्फाई करताना तुम्हाला विजेचा धक्का लागू शकतो. त्यामुळे मेन स्वीच बंद करायला विसरू नका. तसेच फ्रीजचे सर्व सामान स्वयंपाकघरात एका बाजूला

पावसाळ्यात डास टाळण्यासाठी हे उपाय करा

पावसाळा आला आहे. या हंगामात पावसामुळे पाण्याची पातळी वाढते. एका ठिकाणी साचलेल्या पावसाच्या पाण्यात डासांची उत्पत्ती होते. याशिवाय, पावसाळ्यात तापमान आणि वातावरणातील आर्द्रता वाढल्याने डासांची पैदास आणि पुनरुत्पादनाला चालना मिळते.

► **लसूण**– स्वयंपाकघरात उपस्थित असलेल्या लसूणमध्ये अनेक नैसर्गिक गुणधर्म असतात. लसूण केवळ आरोग्यासाठीच नाही तर डासांना दूर ठेवण्यासाठीही गुणकारी आहे. लसणात असलेले सल्फर डासांना मारते. लसणात लवंगा मिसळ आणि पाण्यात

उकळ. हे पाणी स्त्रे बाटलीत भरून घरात शिंपडा, डास पळून जातील.

► **अल्कोहोल**– मॉस्किटो रिप्लेंटसाठी हा उपाय प्रभावी आणि कार्यक्षम आहे. ज्या ठिकाणी डास लपण्याची चिन्हे असतील त्या ठिकाणी थोड्या प्रमाणात अल्कोहोल शिंपडा. डासांना तीव्र वास आवडत नाही. अशा परिस्थितीत दारूच्या वासाने डास पळून जातील.

► **कडुलिंबाचे तेल**– कडुलिंबात अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. कडुलिंबाच्या तेलात नारळचे तेल समान प्रमाणात मिसळून ते

वामकुक्षी घेताय? दुपारची झोप मेंदूसाठी घातक की फायदेशीर?

दुपारची झोप घातक की फायदेशीर? नवीन संशोधनानुसार, दुपारच्या झोपेचा शरीराची ऊर्जा, विशेषतः मेंदूसोबत घनिष्ट संबंध असल्याचं समोर आलं आहे. युनिव्हर्सिटी कॉलेज ऑफ लंडन आणि युनिव्हर्सिटी ऑफ रिपब्लिक ऑफ उरुवे येथील संशोधकांनी नुकत्याच केलेल्या अभ्यासात वामकुक्षी आणि मेंदू यांच्यात मजबूत संबंध आढळून आला. नव्या संशोधनानुसार, वामकुक्षी म्हणजेच दुपारच्या वेळेची डुलकी मेंदूच्या आरोग्यासाठी लाभदायक आहे. यामुळे स्मृतिभ्रंश आणि न्युरोडीजनरेटिव्ह रोगांचा कमी धोका होतो, असा अभ्यासात आढळून आला आहे. संशोधनानुसार, नियमित वामकुक्षी

घेतल्यामुळे मेंदूचं संकुचन होण्याचं प्रमाण कमी होतं आणि त्यामुळे मेंदूचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

दुपारच्या वेळी झोप घेणं फायदेशीर याआधी डुलकीचे फायदेशीर परिणाम दिसून आले आहेत. पण, डुलकी आणि मेंदूच्या आरोग्याचा थेट संबंध सापडल्याचं पहिल्यांदाच समोर आलं आहे. लोकांच्या झोपण्याच्या सवयी निश्चित करण्यासाठी, शास्त्रज्ञांनी १7 लोकांच्या डीएनए वर मॅंडेलियन रँडमाइजेशन तंत्राचा वापर केला. हे तंत्र शरीरासाठी घातक घटक आणि रोगांमधील संबंध तपासण्यासाठी वापरलं जातं. या संशोधनामध्ये सहभागी लोकांच्या मानगटावर परिधान केलेल्या एक्ससीरोमीटरद्वारे रेकॉर्ड केलेल्या

शरीरावर चांगले लावा. द्रावण लावल्यानंतर सुमारे ८ तास डास दिसणार नाहीत आणि त्वचेवर त्याचा कोणताही दुष्परिणाम होणार नाही.

► **कापूर**– कपूर जाळून खोलीच्या खिडक्या आणि दरवाजे अर्ध्या तासासाठी बंद करा. नंतर खोली उघडा, यामुळे आजूबाजूला असलेले डास मरतील किंवा खोलीतून बाहेर पळतील.

...फळं की फळांचा ज्यूस?

आरोग्यासाठी फायदेशीर काय?

वजन कमी करण्याकरता फळ खाणे आहे लाभदायक फळे खाल्ल्याने शरीराला अनेक फायदे होतात. फळमध्ये भरपूर फायबर असते जे पचनसंस्थेसाठी खूप चांगले असते. तसेच वजन कमी करण्यात आणि रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यात फळांची भूमिका महत्त्वाची असते. फळांमध्ये असलेले जीवनसत्त्वे, खनिजे, अँटिऑक्सिडंट्स आणि फायटोकेमिकल्स शरीरातील जुनाट आजार दूर करण्यासाठी खूप फायदेशीर ठरतात . यामध्ये तुम्ही बेरी, सफरचंद, पीच, संत्री , मोसंबी आणि द्राक्षे खाऊ शकता. तुम्हाला संतुलित आहार घेणे आवश्यक आहे, ज्यामध्ये कडधान्य, भरपूर पालेभाज्या, प्रथिने यांचा समावेश असणे शरीराच्या दृष्टीने गरजेचे आहे. फळे खाल्ल्याने लठ्ठपणा आणि आजारांचा धोकाही कमी होतो. फळे आणि भाज्या खाल्ल्याने शरीराला भरपूर आहार मिळतो. यासोबतच फळे खाल्ल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते. फळांमध्ये कॅलरीज कमी असतात आणि फायबरचे प्रमाण जास्त प्रमाणात न घेता तुम्हाला लवकर ताजेतवाने वाटते.

फळांचा ज्यूस प्यावा कि नाही फळांचा ज्यूस पिताना काही गोष्टींची विशेष काळजी घ्या की, ज्यूस फक्त एका फळापासून बनत नाही, त्यात अनेक फळे मिसळलेली असतात. जर तुम्हाला अनेक फळांची चव चाखायची असेल तर तुम्ही ज्यूस पिऊ शकता. पण फळांचा ज्यूस बनवल्यानंतर त्यातील फायबरचे प्रमाण कमी होते. फळांचा ज्यूस बनवताना त्यातील पोषक घटक देखील कमी होतात. त्यात असलेली साखर आणि कॅलरीजही वाढतात. बाजारात उपलब्ध असणारे पॅकेटमधील ज्यूस आरोग्यासाठी अत्यंत हानिकारक असू शकतात. तुम्ही फळांचा ज्यूस ज्या वेळी पिता त्यावेळी त्यात असणारे सर्व फायबर नष्ट होतात. परिणामी शरीरातील साखरेचे प्रमाण वेगाने वाढते किंवा अचानकच खूप कमी होते. सतत फळांचा ज्यूस पिल्याने तुमचे वजन वाढण्याचा धोकाही मोठ्या प्रमाणात असतो. तुम्हाला फळे चावून खाणे आवश्यक नसल्यास तुम्ही फळांची स्मूदी देखील पिऊ शकता.

भोपळा आवडत नसेल तर फक्त भोपळ्याच्या बिया खा

भोपळा ही अतिशय पौष्टिक भाजी आहे, जी खाल्ल्याने आरोग्यासाठी अनेक फायदे होतात. पण अनेकदा भोपळ्याचे नाव ऐकताच लोकांचे नाक-तोंड मुरडायला लागतात. यामुळे तुम्ही अनेक पोषक तत्वांपासून वंचित राहू शकता. अशा परिस्थितीत भोपळ्याच्या बिया खाल्ल्यानेही फायदा होऊ शकतो. चला जाणून घेऊयात भोपळ्याचा बियांचे फायदे.

हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते : भोपळ्याच्या बिया हृदयाच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानल्या जातात. कारण त्यात फायबर आणि अँटीऑक्सिडंट असतात. तर मोनोसॅच्युरेटेड फॅटी अॅसिड त्यांच्या बियांमध्ये आढळतात. जे खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते. यामध्ये मॅग्नेशियम देखील आढळते, जे हृदय सक्रिय ठेवण्यास मदत करते.

हाडे मजबूत करण्यासाठी उपयुक्त : भोपळ्याच्या बियांमध्ये कॉल्शियम आढळते, ज्यामुळे हाडे निरोगी राहण्यास मदत होते. तसेच हाडांशी संबंधित आजार होण्यापासून रोखतात. यामध्ये फॉस्फरस आणि झिंक देखील आढळतात, त्यामुळे ऑस्टियोपोरोसिस सारख्या आजाराशी लढण्यासाठी हे फायदेशीर मानले जाते.

वजन कमी करते : भोपळ्याच्या बिया चयापचय वाढवतात.त्या हळूहळू पचतात. त्यामुळे पोट जास्त काळ भरलेले राहते आणि वजन कमी होण्यास मदत होते. तसेच यामध्ये कॅलरी कमी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, त्यामुळे तुम्ही हे खाल्ल्याने वजनही कमी होऊ शकते. .

तणाव दूर करण्यास मदत : जर तुम्ही तणावाचा सामना करत असाल तर भोपळ्याच्या बियांचा आहारत समावेश करावा. कारण त्यामध्ये ट्रायटोफॅन अमिनो अॅसिड आढळते जे तणाव कमी करण्यास मदत करते.

बीपी नियंत्रित करते : भोपळ्याच्या बियांमध्ये अनेक खनिजे आढळतात. जसे मॅग्नेज, तांबे, जरस्ट आणि फॉस्फरस जे रक्तदाब नियंत्रणात ठेवतात. भोपळ्याच्या बियांमध्ये असलेले खनिजे रक्तातील मीठाचे प्रमाण सामान्य ठेवण्यास मदत करतात, ज्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो.

मधुमेहासाठी फायदेशीर : भोपळ्याच्या बिया मधुमेहाच्या रुग्णांसाठीही फायदेशीर ठरतात.

उपवास - खरा अर्थ काय?

भारतीय आणि उपवास यांचे नाते आपण चांगलेच जाणून आहोत, त्यातही इतर गोष्टींप्रमाणेच महाराष्ट्र यातही आघाडीवर आहे. अनेक देवदेवता, त्यांची नवरात्रे, शिवाय रामनवमी, हनुमानजयंती, जन्माष्टमी, गणेशजयंती असे अनेक उपवास, याखेरीज महाशिवरात्र, आषाढी आणि कार्तिकी एकादशी, मासिक नियमित उपवासंमध्ये चतुर्थी, दोन एकादश्या, प्रदोष आणि शिवाय साप्ताहिक ज्याचा त्याचा सोमवार ते रविवार असा कोणताही वार, अशी ही न संपणारी जंत्री आहे.

बर उपवास का करता असं विचारलं तर त्याचं पटेल असं उत्तर कोणालाही सांगता येत नाही. आमच्या घरची पद्धत आहे. लहानपणापासून करत आलो आहोत, आहे देवाचं असं मधेच सोडता येतं का अशी उत्तरं मी अनेक वर्षं रुग्णांकडून ऐकत आले आहे. उपवास म्हणजे जवळ बसणे म्हणजे काय तर शरीराची, खाण्याची चिंता सोडून सगळे तनमन देवाशी एकाग्र करून देवाच्या जवळ बसणे. आपल्यापैकी किती जण असा उपवास करतात सांग पाहू? उलट भजन, कीर्तन करून येणाऱ्या बायकांची चर्चा ऐकली तर हसू येते. चला, जाताजाता मला केळी, खजूर आणि राजगिरा लाडू घ्यायचे आहेत, घरी जाऊन खिचडी परतायची आहे असे संवाद ऐकू येतात. काही विशेष उपवास म्हणजे जे सामान्यपणे सगळ्या कुटुंबाने करणे अपेक्षित असते, तेव्हातर विचारूच नका, बायकांचा पूर्ण दिवस स्वैपाकघरात जातो. उपासाला चालणारे असे म्हणून जेव्हादे काही पदार्थ असतील ते सगळे ताटात अवतीर्ण होतात. साबुदाणा, शेंगदाणे, भगर, राजगिरा, बटाटे, रताळी काही काही बाकी ठेवलं जात नाही. त्यामुळे उलट नेहमीच जेवण परवडल असं आपलं पोट म्हणत असेल. त्यामुळेच 'एकादशी आणि दुपट खाशी' ही जी म्हण आपल्याकडे उपासाच्या बाबतीत वापरली जाते ती बरोबरच आहे . उपवासाचे सगळे पदार्थ खाऊन पित वाढते, बटाटे खाऊन पोट गुबारत, गच्च होतं. मग दुसऱ्या दिवशी कोणाचं डोकं दुखत, कोणाला उलट्या होतात, कोणाला जुलाब होतात तर कोणाला अजीर्ण नाहीतर मलबद्धता!! इतके त्रास करून उपास करा असं कोणता देव सांगतो सांग ना? खरं तर उपवास किंवा लंघन ही एक अतिशय उपयोगी अशी चिकित्सा म्हणून आयुर्वेदानेही वर्णन केली आहे. काही आजार असे असतात की ज्यात अन्न खाण्याने किंवा नियमित आहार घेण्यामुळे दोष आणि पर्यायाने रोग आजार ही वाढतो म्हणून मग पूर्ण उपास किंवा केवळ गरम पाणी, फक्त दूध, पेज, पातळ चव किंवा कढण असा आहार वैद्यकडून सुचवला जातो, जो औषधाचा परिणाम अधिकच सुधारण्यास मदत करतो.



डेली डाएटमधून इतक्या कॅलरी करा कमी...

जर तुम्ही हेल्दी असाल आणि तरी सुद्धा तुम्हाला वजन कमी करायचं असेल किंवा फिट राहायचं असेल तर डेली डाएटमधून दररोज काही कॅलरी कमी करून तुम्ही वजन कमी करू शकता. तसेच कॅलरी कमी केल्याने तुमचं आरोग्यही चांगलं राहील. याआधी झालेल्या अनेक रिसर्चमधून ही बाब समोर आली आहे की, लो-कॅलरी डाएटचं सेवन करून आरोग्याशी संबंधित अनेकप्रकारच्या समस्या दूर होतात. अशात तुमचं वय वाढलं तरी तुम्ही तरूण दिसाल.

डाएटमधून किती कॅलरी कमी कराव्या नुकत्याच झालेल्या एका नव्या रिसर्चमधून समोर आले आहे की, डेली डाएटमध्ये दररोज केवळ ३०० कॅलरी कमी करून शरीरात कलेस्ट्रॉलचं प्रमाण, ब्लड प्रेशरचं प्रमाण आणि ब्लड शुगरचं प्रमाण चांगलं होतं. सोबतच अनेकप्रकारच्या मेटाबॉलिज्मशी संबंधित आजार तुमच्या जवळही भटकणार नाहीत. केवळ वेट लॉस नाही तर आरोग्यही चांगलं राहतं द लॅसेट डायबिटीस

अँन्ड इंडोक्रिनोलॉजी नावाच्या जर्नलमध्ये प्रकाशित या रिसर्चमध्ये या गोष्टीचं समर्थन करण्यात आले आहे की, कमी कॅलरीचं सेवन केल्याने केवळ वजन कमी होतं असं नाही तर तुमचं आरोग्यही चांगलं राहतं आणि शरीरात कॉम्प्लेक्स मेटाबॉलिक बदलही होत नाहीत. रिसर्चमध्ये ही गोष्ट सिद्ध करण्यात आली आहे की, जर तुम्ही तुमच्या दररोजच्या कॅलरी इन्टेकमध्ये कमतरता आणाल तर याेने ना केवळ वजनच कमी होईल तर डायबिटीस आणि हृदयाशी संबंधित धोकाही कमी होतो.

२ वर्ष कॅलरी इन्टेकमध्ये २५ टक्के घट या रिसर्चमध्ये अभ्यासकांनी २१ ते ५० वयोगटातील २०० महिला आणि पुरुषांची निवड केली आणि त्यांना दोन वेगवेगळ्या ग्रुपमध्ये विभागण्यात आले. एका ग्रुपला सांगण्यात आलं की, त्यांना २ वर्षांपर्यंत कॅलरी रिस्ट्रिक्शनची प्रॅक्टिस करायची आहे. या लोकांना सांगण्यात आले की, ते त्यांना हवं ते खाऊ शकतात. पण एक अट आहे. ती म्हणजे त्यांना त्यांच्या रोजच्या कॅलरी इन्टेकमध्ये २५ टक्के घट

करायची होती. तेच दुसऱ्या ग्रुपला सामान्य रूपाने खाणं-पिणं करण्यास सांगण्यात आलं.

७१ टक्के लोकांचं व्रजन १० टक्के घटलं ज्या ग्रुपमधील लोकांना कॅलरी कमी करण्यास सांगण्यात आले होते, त्यांच्यातील जास्तीत जास्त लोक २५ टक्के कॅलरी कॅलरीमध्ये टाईट पूर्ण करू शकले नाहीत आणि २ वर्षात त्यांनी सारसरी कॅलरीमध्ये ११.९ टक्के घट केली होती. जी दररोजच्या ३०० कॅलरीच्या बरोबरीत आहे. अभ्यासकांना आढळलं की, केवळ १ वर्षातच या ग्रुपमधील लोकांच्या कोलेस्ट्रॉल आणि ब्लड प्रेशरमध्ये कमतरता आढळली. सोबतच साधारण ७१ टक्के लोक त्यांचं वजन १० टक्क्यांपर्यंत कमी करण्यात यशस्वी ठरले.

प्रोसेस्ड फूड करा अर्हॉइड डाएटमध्ये हेल्दी करणे जसे की, फळ आणि भाज्यांचं जास्त सेवन करावं आणि प्रोसेस्ड फूड खाणं कमी करावं. हे दोन्ही प्रभावी उपाय आहेत. या माध्यमातून तुम्ही कॅलरी कमी करू शकता आणि हेल्दी राहू शकता.

पालक खा आणि केसगळती टाळा

थंडीच्या दिवसात पालक फक्त आरोग्यासाठी आणि डोळ्यांच्या दृष्टीसाठीच नाहीतर केसांच्या वाढीसाठीही उपयुक्त आहे पालक. कारण आपण नेहमीच हा सल्ला ऐकत असतो की, आहारात पालेभाज्यांचा समावेश करा. पालेभाज्यांमधील हिरव्यागार पालकाच्या सेवनाने ना फक्त तुमचे केस झटपट वाढतात तर केसगळतीही कमी होते. चला जाणून घेऊया पालकाचा वापर करून केस कसे होतील निरोगी आणि लांबसडक.

पालकांमध्ये आर्बन, व्हिटॅमीन ए, मॅग्नेज, झिंक, ओमेगा-३ फॅटी एसिड आणि फोलेट असते. जे केसांच्या वाढीत मदत करते. यातील व्हिटॅमीन ए त्वचेतील सीबमच्या निर्मितीत मदत करते. ज्यामुळे तुमचे स्कॅल्प निरोगी राहते. सीबम खरंतर एक तेलकट आणि मेणासारके तत्त्वे असते जे त्वचेतील सिबेसियस ग्लॅंडमधून उत्सर्जित होते.

केसांच्या वाढीमध्ये आर्बनची भूमिका केसांच्या वाढीसाठी आर्बनची महत्त्वपूर्ण भूमिका असते आणि पालकाच्या भाजीत मोठ्या प्रमाणात आर्बन असते. आर्बन हे केसांच्या मुळापर्यंत जाऊन ऑक्सीजन पोचवते. ज्यामुळे केस निरोगी आणि मजबूत राहतात.

केसांना ठेवते निरोगी पालकांमध्ये अँटी-ऑक्सीडंट्स हे जास्त असतात ज्यामुळे केस निरोगी राहतात आणि त्यांचे कोणत्याही प्रकारे नुकसान होत नाही. केसांच्या स्कॅल्पला निरोगी ठेवण्यात मदत करते. ज्यामुळे आपोआपच केसांची गळती कमी होते.

कोंड्यापासून मुक्तता पालकाच्या सेवनाने आणि वापराने केसातील कोंडाही दूर होतो. यासाठी पालकामधील अँटी-ऑक्सीडंट आणि अँटी-इंफ्लेमेट्री घटक उपयोगी पडतात. कारण केसांच्या गळतीमागील मुख्य कारण असते ते केसातील कोंडा.

केसांसाठी घरगुती पालक पॅक पालकाचा उपयोग तुमच्या केसांसाठी फक्त सेवनानेच नाहीतर पालकांपासून बनवलेल्या पॅकनेही होतो. पालकापासून बनवलेला खालील पॅक तुम्ही केसांना लावू शकता. ज्यामुळे तुम्हाला केस निरोगी ठेवून चांगला परिणामही दिसून येईल.

जेवणाची चव वाढविणाऱ्या चक्रीफुलाचे असेही गुणकारी फायदे

गरम मसाल्यांसाठी प्रसिद्ध असलेलं राष्ट्र म्हणजे भारत. त्यामुळे प्रत्येक भारतीय व्यक्तीच्या स्वयंपाक घराामध्ये गरम मसाल्याचे पदार्थ हमखास आढळतात. जेवणाची चव वाढविणाऱ्या या पदार्थांपैकी काहींचा वापर आजीबाईच्या बटव्यासाठीही केला जातो. त्यामुळे चवीसोबतच हे पदार्थ गुणकारी असल्याचं दिसून येतं. मसाल्याच्या पदार्थांमध्ये महत्त्वाचा मानला जाणारा घटक म्हणजे चक्रीफूल. चक्रीफूल केवळ मसाल्याची चव वाढवत नसून त्याचे अन्यही काही गुणधर्म आहेत. इशा त्यागी यांनी चक्रीफूलाचे काही गुणधर्म सांगितले आहेत. ते पुढील प्रमाणे -

१. वाढत्या वयाची लक्षणं थांबविण्यासाठी - वय वाढायला लागलं की त्याच्या खुणा चेहऱ्यावर आपोआप दिसू लागतात. त्यामुळे अनेक वेळा तरुणी

किंवा महिला प्रसाधनांचा वापर करून वाढत्या वयाच्या खुणा लपविण्याचा प्रयत्न करतात. मात्र आपल्या आहारात समावेश केलेल्या पदार्थांमुळेदेखील ही समस्या टाळता येऊ शकते. रोजच्या जेवणामध्ये वापरण्यात येणाऱ्या मसाल्यामध्ये चक्रीफूल हे महत्त्वाचं काम करत असतं. चक्रीफूल वाढत्या वयाच्या खुणा लपविण्याचं काम करतं. यामध्ये व्हिटामिन ‘ए’ आणि ‘सी’ चे प्रमाण मोठ्या प्रमाणावर असतात. त्यासोबतच त्यात अँटी ऑक्सिडेंटचे गुणही असतात.

चक्रीफुलामध्ये शरीरातील प्री

रेडिकल्सला नियंत्रणात आणण्याची क्षमता असते. त्यामुळे वाढत्या वयाची लक्षणं रोखण्याचं काम चक्रीफूलामध्ये असते.

२. सर्दी-खोकल्यावर गुणकारी - कोणत्याही ऋतूमध्ये होणारा आजार म्हणजे सर्दी आणि खोकला. काही जणांना थंड पदार्थांचं सेवन केल्यानंतरही लगेच सर्दी-खोकल्याची समस्या निर्माण होते. अशावेळी चक्रीफूल हे फायदेशीर ठरते. चक्रीफूलमध्ये थाइमो आणि एथोल याचे गुणधर्म असतात. त्यामुळे सर्दी किंवा खोकल्यावर चक्रीफूल गुणकारी आहे. त्यासोबतच शरीरामध्ये उष्णता वाढविण्याचं काम चक्रीफूल करते.

३.पचनक्रिया सुधारते- उशीरा जेवण झाल्यामुळे किंवा एखाद्या वेळी चुकीचे पदार्थ खालल्यामुळे अनेक वेळ अपचन, पोटात गॅस होणे, पोटदुखी या सारख्या समस्या निर्माण होता. मात्र या समस्यांवर तोडगा काढण्यासाठी चक्रीफूल फायदेशीर ठरते. चक्रीफूलातून पचनक्रिया सुधारते. त्यामुळे आपल्या आहारात चक्रीफूलाचा समावेश करायला हवा





खुशबू ठाकरेच्या चौकशीचा अहवाल मिळणार तहसीलदारांच्या पत्रानंतर ठिच्या आंदोलन स्थगित

- ▶ खुशबू ठाकरेच्या मृत्यूचा चौकशी अहवाल पोलिसांना सादर करून तो सार्वजनिक करावा
- ▶ खुशबूचा केमिकल अॅनलाईज रिपोर्ट पोलिसांना देऊन सार्वजनिक करावा
- ▶ दोषींची चौकशी, तपास करून पुरावे गोळा करून न्यायालयात आरोपपत्र सादर करावे
- ▶ आरोप्य विभागाच्या चौकशी समितीने जिल्हा आरोग्य अधिकारी श्रीमती विखे यांचा कोणताही जबाब चौकशीत ग्राह्य धरू नये
- ▶ श्रीमती विखे यांच्यासारख्या अधिकारांचा गैरवापर करणाऱ्या अधिकाऱ्यांना पदावरून मुक्त करून त्यांच्यावर गुन्हा दाखल करावा
- ▶ खुशबू ठाकरेच्या पालकांना १० लाख रुपयांची नुकसान भरपाई द्यावी

■**बातमी/ लेख प्रीती दीपक नाईक**
: वरवणे आदिवासी आश्रमशाळेत चौथीत शिकणारी खुशबू ठाकरे या आदिवासी विद्यार्थिनीचा २२ जानेवारी २०२५ रोजी चुकीच्या उपचारांमुळे मृत्यू झाला. तिच्या मृत्यूला सहा महिने झाले तरी गुन्हा दाखल झालेला नाही. तसेच चौकशी अहवाल पोलिसांना दिला जात नाही. याविरोधात ग्राम संवर्धन सामाजिक संस्थेने तहसीलदार कार्यालयसमोर बुधवारी ठिच्या आंदोलन सुरू केले होते. मात्र, तहसीलदारांनी लेखी हमी देत अहवाल मिळवण्यासाठी प्रयत्न करण्याची न्वाही दिल्यामुळे संस्थेने ठिच्या आंदोलन १५ ऑगस्टपर्यंत स्थगित केले आहे.

पेण तालुक्यातील बोरगाव ग्रामपंचायत हद्दीतील तांबडी आदिवासी वाडीमध्ये राहणारी खुशबू ठाकरे वरवणे आदिवासी आश्रमशाळेत शिकत होती. १६ डिसेंबर २०२४ रोजी कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रम

तपासणीत तिच्या अंगावर चट्टे दिसले. त्यावरून ती कुष्ठरोगी असल्याचा निष्कर्ष काढून १८ डिसेंबरपासून तिच्यावर कुष्ठरोगावरील उपचार सुरू केले. कोणताही आजार नसताना कुष्ठरोगाचे उपचार केल्यामुळे खुशबूच्या अंगावर फोड आले, अंग सुजले. तिची तब्येत खालावली. त्यानंतर आश्रमशाळेने तिच्या वडिलांना बोलावले. तिच्या वडिलांनी खुशबूला का मोठेमधील एमजीएम रुग्णालयात नेले. तिथे उपचार सुरू असताना २२ जानेवारीला तिचा मृत्यू झाला.

खुशबूचे मृत्यू प्रकरण आरोग्य विभाग जाणीवपूर्वक दाबण्याचा प्रयत्न करत असल्याचा आरोप खुशबूचे वडील नामदेव ठाकरे आणि सामाजिक कार्यकर्त्यांनी आरोपासून केला आहे. खुशबूच्या मृत्यूची चौकशी करणाऱ्या समितीचा अहवाल २७ फेब्रुवारी रोजी पोलिसांना डावलून राज्य सरकारला दिल्याने या अहवालावर अनेक

प्रश्न उपस्थित केले जात आहेत. म्हणूनच ग्राम संवर्धन सामाजिक संस्थेचे अध्यक्ष संतोष ठाकरू यांच्यासह अनेक सामाजिक कार्यकर्त्यांनी वेळोवेळी खुशबूच्या मृत्यू प्रकरणी जाब विचारला. मात्र, त्यांची कुणीही दखल घेत नव्हते. रायगडमधील आमदार, मंत्री यांनीही खुशबूच्या मृत्यूकडे गांभीर्याने पाहिले नसल्याचा आरोप होत आहे.

या पार्श्वभूमीवर खुशबूच्या पालकांना न्याय मिळवून देण्यासाठी ग्राम संवर्धन सामाजिक संस्थेसह खुशबूचे पालक, अनेक सामाजिक कार्यकर्त्यांनी १६ जुलैपासून तहसीलदार कार्यालयासमोर ठिच्या आंदोलनाचा इशारा दिला होता. त्याप्रमाणे बुधवारी ठिच्या आंदोलनाला सुरुवात झाली. त्यावेळी तहसीलदार तानाजी शेजाळे, पोलीस निरीक्षक संदीप बागुल आंदोलनस्थळी उपस्थित होते. जिल्हाधिकारी कार्यालयामार्फत खुशबू ठाकरे मृत्यू

प्रकरणाचा चौकशी अहवाल, केमिकल एनालिसिस रिपोर्ट उपलब्ध करण्याबाबत प्रयत्न केले जातील असे सांगत आंदोलन मागे घेण्याचे आवाहन तहसीलदारांनी केले. त्याला प्रतिसाद देत ठिच्या आंदोलन स्थगित करण्यात आले. मात्र, १५ ऑगस्टपर्यंत मागण्या पूर्ण न केल्यास जिल्हाधिकारी कार्यालयासमोर बेमुदत उपोषणाला बसू, असा इशारा सामाजिक कार्यकर्ते संतोष ठाकरू यांनी दिला आहे.

यावेळी खुशबूचे वडील नामदेव ठाकरे, आई शेवंती ठाकरे, आजोबा राधा ठाकरे, सामाजिक कार्यकर्ते राजेश रसाळ, महेश पाटील, ग्राम संवर्धन समिती सदस्य नरेश कडू, महादेव शींद, अशोक शिंद, लक्ष्मण मेंगाळ, नरेश ठाकरे, गणेश ठाकरे, जानू वाघमारे, चंद्रकांत खाकर, नरेश कडू, नामदेव केवारी, हरी शिंद, सोपान निवळकर, मीनल तांडे यांच्यासह अनेक आदिवासी बांधव उपस्थित होते.

मिरा-भाईंदरमध्ये रस्त्यात खड्डे की खड्ड्यात रस्ते?

■**भाईंदर** : मिरा-भाईंदर शहरासह, ठाणे-घोडबंदर रस्ता, दहिसर चेकनाका ते काशीमीरा या रस्त्यावर मोठ्या प्रमाणात खड्डे पडल्याने खड्ड्यांचे साम्राज्य निर्माण झाले आहे. रस्त्यात खड्डे की खड्ड्यात रस्ते असा प्रश्न निर्माण झाला आहे. रस्त्यात पडलेल्या खड्ड्यांमुळे वाहन चालवताना वाहन चालकांचा जीव धोक्यात घालून गाडी चालवावी लागत आहे. तर मागील काही वर्षात अनेक प्रवाशांचा या खड्ड्यांमुळे जीव गेला आहे. तर शहरात मेट्रोच्या कामांमुळेही मोठ्या प्रमाणात खड्डे पडलेले आहेत. यासाठी २२ कोटी रुपये विना निविदा खर्चून रस्त्यावर खड्ड्यांची परिस्थिती जैस-थे आहे.

मिरा-भाईंदर शहरात पावसाळ्यात खड्डे बुजवण्यासाठी महापालिका करोडी रुपये खर्च करते. खर्च करून देखील शहरातील रस्त्यावर मोठ्या प्रमाणात खड्डे पडले आहेत. मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावर दहिसर टोलनाका ते काशीगाव छत्रपती शिवाजी महाराज चौकापासून रस्त्यावर खड्डे खड्डे पडले आहेत. परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी २५ जून रोजी मिरा-भाईंदर विविध समस्यांबाबत महापालिका मुख्यालयात बैठक बोलावली होती. ज्यामध्ये मिरा-भाईंदर महापालिका अधिकारी महामार्ग प्राधिकरणाचे अधिकारी आणि वाहतूक पोलिसांचीही सहभाग होता. यावेळी महामार्ग प्राधिकरणाला दोन दिवसांत खड्डे भरण्याचे आदेश दिले होते. मात्र अधिकाऱ्यांनी त्यांच्या आदेशाला केराची टोपली



दाखवल्याचे दिसत आहे. शहरातील सिमेंट का-क्रिट रस्ते सोडले तर संपूर्ण शहरातील डांबरी रस्त्यांची अवस्था खराब झाली आहे. खड्ड्यांत टाकलेली बारीक खडी रस्त्यावर पसरली जात आहे. त्यामुळे भरधाव वेगात वाहन चालवणे धोकादायक झाले आहे. बारीक खडीवर दुचाकी घसरून अपघात घडत आहेत. मिरा-भाईंदर महापालिकेच्या आयुक्त राधा विनोद शर्मा यांनी सार्वजनिक बांधकाम विभागाला खड्डे बुजवत राहण्याचे आदेश दिले होते. परंतु याकडे देखील दुर्लक्ष केले जात असल्याचे बोलले जात आहे. पाऊस पडणे बंद झाला की खड्डे बुजवण्याचे काम सुरू केले जाते. परंतु पुन्हा पाऊस आल्यावर त्या ठिकाणी खड्डे पडतात. पुन्हा रस्त्यांवर खड्डे पडू नये यासाठी मास्टरक सल्यफाल्ट या डॉबर तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यात येत आहेत. हे सर्वात मजबूत पॅचिंग आहे. पाऊस संपल्यानंतर रस्ते पूर्णपणे दुरुस्त केले जाणार असल्याचे मनपा अधिकाऱ्यांनी सांगितले.

ग्रामपंचायतीने आरोप फेटाळला

शाळेच्या मैदानाच्या उत्तरेकडे चेंदरे ग्रामपंचायतीच्या सहकाऱ्याने डम्पिंग ग्राऊंड केल्याची तक्रार फोटोसह अमर वाई यांनी ९ जून २०२५ रोजी केली होती. त्यावर १८ जून रोजी ग्रामपंचायतीचे प्रशासक आणि ग्रामविकास अधिकारी यांनी शाळेला पत्र पाठवून हे डम्पिंग ग्राऊंड ग्रामपंचायतीने तयार केले नाही, असे उत्तर दिले आहे. शाळा आणि रस्त्यासाठी सर्व्हे नं. १८/१ हा भूखंड दिलेला आहे. त्याच भूखंडाच्या एका बाजूला हे डम्पिंग ग्राऊंड तयार झाले आहे. या जागेचे मूळ मालकदेखील या बेकायदा डम्पिंग ग्राऊंडच्या विरोधात ग्रामपंचायतीविरुद्ध कायदेशीर कारवाई करण्याच्या प्रयत्नात आहेत, असे वाई यांनी ग्रामपंचायतीला दिलेल्या पत्रात नमूद केले होते.

चक्क शाळेला लागून बेकायदा डम्पिंग ग्राऊंड

■**अलिबाग** : शहरालगत चेंदरे गावातील चिंतामणराव केळकर विद्यालयाला लागून बेकायदा डम्पिंग ग्राऊंड तयार झाले आहे. या संदर्भात शाळेने जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकाऱ्यांचे लक्ष वेधूनही याकडे दुर्लक्ष केले जात असल्याचा आरोप होत आहे. या डम्पिंग ग्राऊंडमुळे या शाळेतील दोन हजार विद्यार्थ्यांचे आरोग्य धोक्यात आले असून याबाबत ग्रामपंचायतीने खोटी माहिती दिल्याचा आरोप होत आहे. अलिबागला लागून चेंदरे ग्रामपंचायत हद्दीत दत्ताजीराव एज्युकेशनल ट्रस्टची शासनमान्य चिंतामणराव केळकर विद्यालय आहे. या शाळेजवळच बेकायदा डम्पिंग ग्राऊंड आहे. याकडे ट्रस्टचे अध्यक्ष अमर म. वाई यांनी चेंदरे ग्रामपंचायत आणि रायगड जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी



अधिकारी नेहा भोसले यांच्याकडे तक्रार करत लक्ष वेधले आहे. मात्र, या तक्रारीचा काहीही उपयोग झालेला नाही.

दत्ताजीराव खानविलकर एज्युकेशनल ट्रस्टचे अध्यक्ष अमर वाई यांनी खोटी माहिती देणाऱ्या चेंदरे ग्रामपंचायतीचे प्रशासक ज्ञानेश्वर साळवकर आणि ग्रामविकास अधिकारी निलेश लक्ष्मण गावंड यांना खोटी माहिती दिल्याबद्दल निलंबित करण्याची मागणी करत डम्पिंग ग्राऊंड तात्काळ बंद करण्याची मागणी मुख्य कार्यकारी अधिकारी नेहा भोसले यांच्याकडे केली आहे.

पेणमधील दूरशेत ग्रामस्थांनी का केला जलसमाधीचा निर्धार, बेकायदा गौण खनिज वाहतुकीवरून प्रकरण पेटलं

■**पनवेल** : पेण तालुक्यातील बेलवडे, मुंगोशी हद्दीतील दगडखाणीतून उत्खनन करून ओव्हरलोड वाहतूक करणाऱ्या शक्तीविरोधात दूरशेत ग्रामस्थांनी त्यांचा आवाज आणखी वाढवला आहे. या बेकायदा वाहतुकीविरोधात त्यांनी रास्ता रोको आंदोलन करूनही प्रशासनाला जाग न आल्याने गुरुवारी (१७ जुलै) मुलाबाळांसह जलसमाधी घेण्याचा निर्धार दूरशेत ग्रामस्थांनी केला आहे.

पेण तालुक्यातील दुरशेतमधील जिल्हा ग्रामीण मार्गाची क्षमता नसतानाही या रस्त्यावरून दिवसाला सुमारे अंदाजे ४०० ओव्हरलोडेड ट्रॅपर धावत आहेत. त्यामुळे हा मार्ग धोकादायक झाला आहे. या



मार्गावरून विद्यार्थी, नोकरदारांना चालणेली मुश्कील झाले आहे. ओव्हरलोडेड अवजड वाहनांच्या धडकांमुळे अनेक अपघात होऊनही महसूल अधिकारी तथा कार्यकारी दंडाधिकारी, उपविभागीय परिवहन अधिकारी यांच्याकडून या वाहनांवर तसेच खसमालकांवर कारवाई होत नसल्याने ग्रामस्थ जीव मुठीत घेऊन प्रवास करत आहेत.

आधीच पुरग्रस्त असलेल्या दूरशेत गावाला पुराचा फटका बसतो, याकडे लक्ष वेधले जात आहे.

शिवाय चुनाभट्टी, जिंते, खरोशी आणि बळवली गावातील लोकवस्तीसह हजारो हेक्टर पिकती जमीन ना पिकती होईल म्हणून चार गावातील ग्रामस्थांनी याला विरोध केला. तरीही भराव टाकणाऱ्या व्यक्तींवर तहसीलदारांनी कारवाई केली नाही. म्हणूनच १७ जुलै रोजी सकाळी ११ वाजता संतप्त दूरशेत ग्रामस्थांनी बाळगंगा नदीपात्रात सामुहिक जलसमाधी घेण्याचा निर्धार केल्याची माहिती सामाजिक कार्यकर्ते उदय गावंड, मिलिंद गावंड, अजय भोईर, स-रूज भोईर, नितेश डंगर आदींनी दिली.

हा रस्ता भयंकर दावा, रस्त्यावरील अवजड वाहतूक आणि गौण खनिजांची ओव्हरलोडेड वाहतूक बंद द्यावी, यासाठी १७ जुलै रोजी बाळगंगा नदीपात्रात मुलाबाळांसह जलसमाधी घेण्याचा निर्णय दूरशेत ग्रामस्थांनी घेतला आहे. १७ जून रोजी दूरशेत फाट्यावर अवजड वाहनाविरोधात ह्यारस्ता रोकोह्म आंदोलन करण्यात आले होते. त्यावेळी पेणचे तहसीलदार तानाजी शेजाळे यांनी संबंधित खाणमालकांच्या रहदारीसाठी दूरशेत रस्त्याचा वापर न करता १५ दिवसात पंपाची रस्त्याची निर्मिती कर्ताील, असे लेखी अपघातस न देऊन आंदोलन मागे घेण्याची विनंती केली होती. त्यानंतर तहसीलदारांनी १९ जून रोजी दूरशेत ग्रामस्थ प्रतिनिधींची उपविभागीय अधिकारी कार्यालयात आमदार रविंद्र पाटील यांच्या उपस्थितीत बैठक लावली होती. त्या बैठकीत आमदारांनी ग्रामस्थांच्या मागण्या योग्य असून लवकरच पंपाची रस्ता केला जाईल, असेही सांगितले होते.

मरणयातना संपेना... गावातील स्मशानभूमीवर पत्रे नाहीत, भरपावसात मृतेदावर पत्रा धरून अंत्यसंस्कार

■**रायगड** : देशाला स्वातंत्र्य होऊन ७८ वर्षे झाली असून जगभरातील तिसऱ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था होण्याच्या दिशेने भारत पाऊल टाक आहे. एकीकडे डिजिटल इंडियाचा जोर धरत असताना दुसरीकडे आजही गावखेड्यात, वाड्या वस्त्यांवर मूलभूत सुविधांसाठी नागरिकांना अनेक यातना सोसाव्या लागत आहेत. विशेष म्हणजे रायगड जिल्ह्यात मृत्यूनंतरही मरणयातना सोसाव्या लागत असल्याचं भीषण वास्तव समोर आलं आहे. दाभोळवाडी आदिवासी वाडीतील ग्रामस्थांना स्मशानभूमीत पत्रेच नसल्याने चक्क पावसात अंत्यसंस्कार करावे लागत आहेत. त्यामुळे, प्रशासनाचा आंघोळपणा आणि आपटा ग्रामपंचायतचा विचित्र कारभार चव्हाट्यावर आला आहे. पनवेल तालुक्यातील आपटा



ग्रामपंचायत हद्दीतील दाभोळवाडी येथील महिला गिरजी गणा वाघे यांचे नुकताच निधन झाले, त्यांच्या अंत्यसंस्कारासाठी स्मशानभूमीला पत्रे नसल्याने भर पावसात त्यांच्या मृतेदेहावर अंत्यसंस्कार करावे लागले. या घटनेमुळे आपटा ग्रामपंचायतचा भोंगळ कारभार पुन्हा एकदा चव्हाट्यावर आला आहे.

मात्र या वाड्याकडे आपटा ग्रामपंचायत जाणून बुजून दुर्लक्ष करीत असल्याचा आरोप सामाजिक कार्यकर्ते स्वप्नील भोवड यांनी केला आहे. तर आपटा गंगेची वाडी येथील स्मशानभूमीचीही हीच अवस्था असल्याने त्यांनाही मोठ्या हाल अपेष्टा सोसाव्या लागत आहेत. एकीकडे विकासाच्या बाता, पण दुसरीकडे आपटा ग्रामपंचायतचा विचित्र कारभार चव्हाट्यावर आल्याने आदिवासी समाजाने नाराजी व्यक्त केली आहे. कोरल वाडी येथे स्मशानभूमीच नाही, येथे लोकवस्ती १२०+ आहे. संपूर्ण गावात १४ आदिवासी वाड्या आहेत. त्यामध्ये, धनगर, कातकरी, ठाकरू समाज वास्तव्यास आहे. मात्र, स्मशानभूमि नसल्याने सर्वसामान्य नागरिकांच्या मरणयातनाही संपत नसल्याचं दिसून येत आहे.

पैशाचा पाऊस पाडण्यासाठी स्मशानभूमीत अघोरी प्रकार
दरम्यान, रायगड जिल्ह्यात पुन्हा एकदा अंधश्रद्धेचा अघोरी प्रकार उघडकीस आला आहे. कर्जत तालुक्यातील हालीवली गावातील स्मशानभूमीत जादूटोणाचा प्रयत्न करताना काही इसमांना रोंगहा पकडण्यात आले आहे. पैशाचा पाऊस पडावा यासाठी ही अघोरी विधा केल्याचा संशय व्यक्त होत आहे आदिवासी वाडीतल्या स्मशानात काही अनोळखी इसम रात्री संशयास्पद हालचाली करत असल्याचं स्थानिकांच्या लक्षात आलं, त्यांनी तत्काळ घटनास्थळी धाव घेत दोन इसमांना पकडून चांगलाच चोप दिला, तर चौघे तिथून पसार झाले. पकडलेल्यांमध्ये एक शिंदे नावाचा स्थानिक असून दुसरा सुधागड तालुक्यातील असल्याची माहिती आहे. या प्रकरणातून समाजात आजही अंधश्रद्धा किती खोलवर रुजलेली आहे, हे अथोरेखित झालं आहे. पोलिसांकडून अधिक तपास सुरू असून, स्थानिकांनी अशा प्रथाविरोधात कडक कारवाई करण्याची मागणी केली आहे.

बीडमध्ये गुंडाराज, २ गटांत वाद, एकाच दिवशी ५ ठिकाणी मारहाण



हा जिल्हा रुग्णालयात आला होता. यावेळी रुग्णालयाच्या गेटवर तू बाळू राठोड सोबत कसा काय आला? असा जाब विचारत आपल्यालाच मारहाण झाल्याचा दावा करत उपसरपंच लक्ष्मण चव्हाण याने जायकोबा राठोड याच्यावर आरोप केलाय. जायकोबा राठोड याने आपल्यालाच तिघांनी मारहाण केल्याचं सांगितलं. याप्रकरणी जायकोबा राठोड याच्या फियादींवरून बीड शहर पोलीस

ठाण्यात अदखलपात्र स्वरूपाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. दरम्यान या मारहाणीचा देखील व्हिडिओ व्हायरल झाला आहे. **केलेल्या तक्रारीमुळे लोखंडी रॉडने मारहाण**
तर जायकोबा राठोडच्या आरोपांनुसार माजलगाव तालुक्यातील जय महेश कारखाना परिसरातील मुख्य रस्त्यावर उपसरपंच लक्ष्मण चव्हाण

मात्र घडलेल्या या सर्व घटना भर रस्त्यावर आणि भर दिवसा घडलेल्या आहेत आणि मारहाण करणाऱ्या व्यक्तींनी व्हिडिओ काढत मारहाण केलेली आहे. तेच व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल करत दहशत माजवण्याचा प्रयत्न करण्यात आलाय. यामुळे आता पोलिसांकडून सुमोदो अंतर्गत गुन्हा दाखल करून विशेष कारवाई केली जाते का हे पाहणं महत्त्वाचं असेल.

आणि इतरांनी आपण बीड शहर पोलिसात केलेल्या तक्रारीमुळे लोखंडी रॉडने मारहाण केली. यामध्ये त्याचा हात फ्रॅक्चर झाला होता. सध्या त्याच्यावर बीडच्या खासगी कृष्णा हॉस्पिटलमध्ये उपचार सुरू आहेत. **भ्रष्टाचाराच्या विरोधात आवाज उठवल्याने...**
या मारहाणीच्या घटनेनंतर ११ जुलै रोजी निपाणी टाकळी येथील ग्रामपंचायत मध्ये ग्रामसभा पार पडली या ग्रामसभेत आपण भ्रष्टाचाराच्या विरोधात आवाज उठवल्याने निपाणी टाकळी गावचे

सरपंच भगवान राठोड, जायकोबा राठोड आणि इतरांनी मारहाण केली असा आरोप उपसरपंच लक्ष्मण चव्हाण याने केला आहे. **राजकीय द्वेषापोटी खोटे आरोप?**
दरम्यान निपाणी टाकळी गावचे सरपंच भगवान राठोड यांनी पोलिसांना निवेदन देत आपला या प्रकरणाशी संबंध नसून राजकीय द्वेषापोटी खोटे आरोप करून आपल्याला बदनाम केलं जात असल्याचं म्हटलंय. तर उपसरपंच लक्ष्मण चव्हाण यांना अमानुष मारहाण झाल्यानंतर त्यांच्या गटाच्या लोकांनी आपल्याला उचलून नेऊन बेदम मारहाण केल्याचा दावा विषय राठोड या जायकोबा राठोडच्या गटातील व्यक्तीने केला आहे. दरम्यान उपसरपंच लक्ष्मण चव्हाण, तरुण विष्णू राठोड यांच्यावर बीडच्या जिल्हा रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत.



हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (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 कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख/ जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com

Printed , Published and Owned by **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**. Printed at **SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE** - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi Industrial Estate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com