



संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

कोकाटेंच्या वाटेवर काटेच काटे!

विधान परिषदेच्या सभागृहात कृषीमंत्री माणिकराव कोकाटे यांनी मोबाईलवर रमी खेळल्याचा प्रकार समोर आला आणि त्यावरून सध्या राजकीय वातावरण तापले आहे. या प्रकाराने सभागृहाची शिस्त ढागळलीच, शिवाय मंत्रिपदच्या जबाबदारीचे गांभीर्यही उघडपणे अधोगतीकडे झुकते आहे, हे प्रकर्षाने जाणवले. शासन चालवणाऱ्यांनी गंभीरपणे आपल्या जबाबदाऱ्या पार पाडव्यात, ही प्राथमिक अपेक्षा. पण शेतकऱ्यांच्या हितासाठी आवाज उठवायची जबाबदारी ज्यांच्यावर आहे, त्याच कृषीमंत्र्यांनी अशा बेभान वर्तनाने सभागृहातील संपूर्ण प्रक्रियेचं अवमूल्यन केले आहे. कोकाटे यांनी आपण फक्त यू ट्यूबर सभागृहाचे कामकाज पाहत होतो, असा बचाव केला खरा, पण कॅमेऱ्यात स्पष्टपणे खेळाचे दृश्य कैद झाले. अशा वेळी जबाबदारी स्वीकारण्याऐवजी प्रत्यारोपांच्या पायवाटेने जाणे ही दुर्दैवाची बाब आहे. मोबाईलवरील रमी हा काही गंभीर गुन्हा नसला, तरी तो सभागृहाच्या मर्यादा ओलांडणारा प्रकार आहे. तेथे चालणाऱ्या चर्चांमध्ये भाग घेण्याऐवजी मंत्री जर गेम खेळत बसले, तर निष्काळजीपणाचे लक्षण मानावे लागेल. शिवाय ते लोकशाही प्रक्रियेविषयी असलेल्या उदासीनतेचे लक्षण आहे. विशेष म्हणजे या घटनेनंतर त्यांनी ‘एक रुपया घेणारे सरकार भिकारी असते’, असे वक्तव्य केल्याने त्यांनी आपल्या चुकीवर पांघरूण टाकण्याचा केविलवाणा प्रयत्न केला. कोकाटेंनी आपल्या कृतीबद्दल स्पष्ट माफी मागून जबाबदारी स्वीकारली असती, तर कदाचित जनतेच्या मनात विश्वास निर्माण झाला असता. पण उलटपक्षी त्यांनी विरोधकांवर टीका करत स्वतःची बाजू अधिक कमकुवत केली. अशा प्रकारचे वर्तन लोकशाहीचा उपहास करणे ठरते. शिंदे गट आणि अजित पवार यांच्या गटातील काही मंत्री वारंवार वादाच्या भोवऱ्यात सापडत आहेत, ही बाब लक्षवेधी आहे. आता हे प्रकार भाजपकडून जाणीवपूर्वक उघड केले जात आहेत की, योगयोगाने यात भाजपचे मंत्री नसतात, हा संशोधनाचा विषय होईल. हे वाद केवळ विरोधकांनी उभे केलेले असतील, असे गृहीत धरले तरी वेळोवेळी घडणाऱ्या अशा घटनांमुळे मंत्रिमंडळाच्या एकूण प्रतिमेवर डाग लागत आहेत. या नेत्यांना सत्तेच्या संधीपेक्षा जबाबदाऱ्या अधिक मोट्या असतात, हे विसरले जात आहे. विधासभेभा किंवा विधान परिषदेच्या कार्यवाहीत पूर्वीही काही अपप्रवृत्ती घडल्या आहेत. सदस्यांनी मोबाईलवर चॅट केल्याचे, अगदी झोप घेतल्यावैधी प्रसंग आहेत. मात्र, मंत्रिमंडळातील वरिष्ठ सदस्यांनी प्रत्यक्ष खेळ खेळणे ही गोष्ट अपभूतपूर्व ठरते. याच अधिवेशनात तंबाखू मळणारा आमदारही कॅमेऱ्यात बंदिस्त झाला. पण त्यावर वाद झाला नाही, हे विशेष. यापूर्वी २०१२ मध्ये काही आमदार पॉर्न पाहताना सापडले होते, त्यावरूनही मोठा गदारोळ झाला होता. तरीही सत्ताधऱ्यांनी काही बंधन पाळवीत, ही साधी अपेक्षा कायम अपूर्ण राहते. कृषी हा अत्यंत संवेदनशील आणि महत्त्वाचा विषय आहे. राज्यातील दुष्काळ, कर्जमाफी, शेतमालाचे दर, पावसाचे अनिश्चित चित्र या पार्श्वभूमीवर कृषी खाल्याच्या प्रमुखाने जरा अधिक गांभीर्याने कामकाज पाहणे आवश्यक आहे. सभागृह हे केवळ भाषणाचं व्यासपीठ नसून ती एक पवित्र जागा आहे. तेथे बसणारे प्रत्येक सदस्य जनतेच्या प्रतिनिधित्वाची निशाणी असतात. त्यामुळे त्यांच्या प्रत्येक हालचालीकडे संपूर्ण राज्याचे लक्ष असते. त्यामुळ कोकाटेंनी केलेली चूक ही वैयक्तिक न राहता एक सार्वजनिक अपयश ठरते. कोकाटेंनी पहिल्यांदाच वादला हात घातला असेही नाही. त्यांनी वेळोवेळी आक्षेपाहं विधाने करत जनतेच्या जखमेवर मीठ चोळले आहे. एका कार्यक्रमात शेतकऱ्यांची तुलना भिकाऱ्यांशी करणाऱ्या कृषिमंत्री माणिकराव कोकाटे यांनी त्यानंतर पुन्हा एकदा शेतकऱ्यांबद्दल वादग्रस्त विधान केले होते. शेतकरी कर्ज घेतात आणि पाच-दहा वर्षे कर्जमाफीची प्रतीक्षा करतात, निर्यात कर्जफेड करणाऱ्यांनी काय करावयाचे, तुम्ही कर्जमाफीच्या पैशांचे काय करता, साखरपुडे, विवाह करीत फिरता, असे धक्कादायक विधान यावेळी कोकाटे यांनी केले होते. काही दिवसांपूर्वीच शासकीय सदनिकेच्या गैरवापरप्रकरणी त्यांना शिक्षा सुनावली गेली होती. त्या प्रकरणातून राजीनामा देण्याऐवजी ते जणू काही स्वतःला मुक्तच समजत राहिले. ही धारणा गवाने भरलेली आहेच; शिवाय सत्तेच्या अतिरेकातून आलेली आहे, हे स्पष्ट दिसते. या सर्व घटनांमुळे कोकाटे स्वतःच्याच वर्तनाच्या चक्रव्यूहात अडकले आहेत. यापूर्वी दोन-तीन वेळा ते बचावले, पक्षाने त्यांना पाठीशी घातले, विरोधकांनी आवाज उठवला तरी ते टिकूच राहिले. पण प्रत्येक वाद एक नवा डाग घेऊन आला आणि आता तो एवढा गडद झाला आहे की, त्यातून स्वच्छ चेहरा दाखवणे जवळजवळ अशक्य आहे. त्यांच्या भाषेत बोलायचे झाले, तर ‘ओसाड गावची पाटीलकी’ म्हणजेच कृषीमंत्रिपद त्यांच्याकडून काढून घेण्याची वेळ आली आहे. ही कारवाई झाली, तर ती केवळ राजकीय शिक्षाच नव्हे, तर व्यवस्थेने आपल्या शिस्तीचा दाखला दिल्याचे उदाहरण ठरेल. आज कोकाटे जे संकेत झेलत आहेत, ते केवळ विरोधकांनी निर्माण केलेले नाही. त्यांच्या स्वतःच्या वागणुकीचा आणि सत्तेच्या गैरसमजुतीचा तो परिपाक आहे. दैवाने त्यांना मंत्रीपद दिले, पण त्याच्या वजनाची जाणीव न ठेवता त्यांनी केवळ गोंधळ, वाद आणि हिणकस विधानांनी आपलं स्थान कमकुवत केले. यापुढे त्यांच्या भवितव्यावर कोणतीही कारवाई झाली, तर ‘दैवाने दिले, पण कर्माने नेले’ एवढाच निष्कर्ष निघेल.

भारतीय अर्थव्यवस्थेची कोंडी करण्याचा डाव हाणून पाडण्यात केंद्र सरकारला यश आले आहे. मुत्सद्देगिरीतून भारताने खेळलेले डावपेच यशस्वी झाले आहेत. इथून पुढेही असेच होणे आवश्यक आहे.

गेल्या वर्षापासूनच भारतीय अर्थव्यवस्थेभोवती एक अदृश्य वादळ घोंघावत होते. त्याची फारशी कल्पना भारत सरकारला आली नाही. या वर्षाची सुरुवात होताच ते वादळ आणखी मोठे होऊ लागले. पकिस्तान पुरस्कृत दहशतवादाविरोधात भारताने ‘ऑपरेशन सिंदूर’ राबविले. त्यानंतर मात्र, भारतीय अर्थव्यवस्थेला जबर हानी पोहचविण्याचा चंग झाला. मान्सूनचा वर्षाव सुरू होत असतानाच या वादळाने वेग घेतला. पण, हे वादळ थोपविण्यात अखेर भारत सरकारला यश आले आहे. शह देण्याच्या प्रयत्नांना थेट काटस्थ देऊन भारताने बाजी उलटवली आहे. आंतरराष्ट्रीय पातळीवर ही बाब आता ठळक झाली आहे.

भारताचा शेजारी असलेला आफ्रिमा महासत्तेकडे मार्गक्रमण करणारा चीन हा कुटिल कारस्थानासाठी ख्यात आहे. खासकरून भारतविरोधात त्याचे डावपेच सतत सुरू असतात. आताही चीनने भारतीय कृषी क्षेत्राला लक्ष्य करण्याचे उद्दिष्ट ठेवले खरे, पण त्याला त्यात पूर्वीतः यश आलेले नाही. भारतीय अर्थव्यवस्थेत आजही सर्वात मोठा वाटा आहे तो कृषी क्षेत्राचा. सर्वाधिक म्हणजे देशातील तब्बल ५८ टक्के रोजगार याच क्षेत्रावर अवलंबून आहे. देशाच्या जीडीपीमध्ये या क्षेत्राचे योगदान सुमारे १७ टक्के आहे. याशिवाय देशाची अन्न सुरक्षा अबाधित ठेवण्याचे कामही हे क्षेत्र करते. त्यामुळेच भारतीय अर्थव्यवस्था ही कृषिप्रधान आहे. जगातील पहिल्या क्रमांकीची सव्या अब्जहून अधिक लोकसंख्या भारतात आहे. हीच लोकसंख्या ग्राहकही आहे. म्हणजेच इथली बाजारपेठ तगडी. तसेच वस्तू, पदार्थ आणि अन्नधान्यालाही भरमसाट मागणी. हे सारे लक्षात घेऊन चीनने भारतीय अर्थव्यवस्थेला फटका देण्यासाठी थेट कृषी क्षेत्राला हात घालण्याचे निश्चित केले. असेही भारतासोबतचे संबंध २०२० पासून ताणले गेलेले आहेतच. २०२३ पासून चीनने भारताला पुरविण्यात येणाऱ्या डीएपी या खताच्या पुरवठ्यात कपात केली. २०२४ मध्ये त्यात ताणखी वाढ केली. भारतीय बाजारपेठ आणि शेतकऱ्यांना त्याची झळ पोहचली. मागणी आणि पुरवठ्याचे संतुलन बिघडल्याने सहाजिकच देशांतर्गत बाजारपेठेत खतांचे दर वाढले. तसेच, वेळेवर खत उपलब्ध होत नसल्याने शेतकऱ्यांमध्ये नाराजीचा सूर आहे. २०२५ हे वर्ष सुरू होताच चीनने आणखी फास आवळला. डीएपीचा पुरवठा पूर्णपणे ठप्प केला. विशेष म्हणजे, त्याची अधिकृत घोषणा त्यांनी केली नाही. म्हणजेच भारत सरकारच्या लेखी चीनने उघड बंदी केली नव्हती. त्यामुळे अधिकृतपणे चीन सरकारशी बोलणी करण्याचा प्रश्नच उद्भवला नाही.

आता प्रत्यक्षात आकडेवारीमधून या समस्येची तीव्रता

कोंडीच्या खताला मुत्सद्देगिरीचा उतारा!



लक्षात घेऊया. भाराला वषाकधी ५५ दशलक्ष टन खते लागतात, तर डीएपीची मागणी ११ दशलक्ष टन एवढी आहे. तब्बल ९० टक्के खते भारतात आयात केली जातात. २०२३-२४ मध्ये भारताने चीनकडून २१.४८ लाख टन युरिया आणि २२.८७ लाख टन डीएपीची आयात केली. हीच आकडेवारी २०२४-२५ मध्ये अनुक्रमे १.०४ लाख मेट्रिक टन आणि ८.४३ लाख मेट्रिक टन एवढी झाली. आता २०२५ मध्ये तर ती नगण्यच आहे. भारताला खते पुरवण्यात पहिल्या क्रमांकावर चीन, नंतर सौदी अरेबिया, रशिया, ओमान, अमेरिका, मोरोक्को हे देश आहेत. भारताकडून होणाऱ्या एवढ्या जबरदस्त मागणीचा पुरवठा करण्याची क्षमता चीन वगळता अन्य देशांची नाही. त्यामुळे भारतीय बाजारपेठेत डीएपीसह खतांचा मोठा तुटवडा निर्माण झाला आहे. गेल्याच महिन्यात डीएपीचे दर ५२५ डॉलर इतके होते. ते या महिन्यात थेट ८१० डॉलरपर्यंत पोहचले आहेत. या भडक्याने शेतकऱ्यांची चांगलीच होरपळ होत आहे. भारतात सर्वाधिक शेती ही मान्सून काळात होते. म्हणजेच खरीपाचे पीक लाखो शेतकऱ्यांसाठी जीवदान असते. मात्र, चीनने खेळलेल्या डावामुळे खतेच उपलब्ध होत नाहीत. त्यामुळे शेतकरी मेटाकुटीला आले आहेत. भारताने यासंदर्भात अन्य देशांशी चर्चा करण्यास प्रारंभ केला. देशांतर्गतही उत्पादन वाढवता येईल का याचीही पडताळणी केली. मात्र, फारसा सकारात्मक प्रतिसाद लाभला नाही. हे म्हणजे तहान लागल्यावर विहीर खोदण्यासारखे झाले.

सेंद्रीय शेतीविषयी जनजागृती होत असली तरी शेतकरी त्यास फारसा प्रतिसाद देत नाहीत. कारण, उत्पन्न आणि उत्पादन. शेती ही हवामान आधारित आहे. लहरी हवामानामुळे विविध प्रकारची कीड किंवा रोग तयार होऊन हातातोडांशी आलेला घास जातो. रसायनांद्वारे तयार करण्यात आलेली खते, कीटकनाशके वापरण्याला शेतकरी अधिक प्राधान्य देतात. खते वापरल्याने उत्पादनात वाढ होते. यातूनच उत्पन्नही चांगले येते. बाजीपाल्यापासून फळबागांपर्यंत साऱ्याच पिकांसाठी खते सर्रास वापरली जात आहेत. अनेकदा तर खतांचा वापर अधिक होतो. त्यातून जमिनीची सुपिकता धोक्यात येते. यासंदर्भात जनजागृतीचा मोठा अभाव आहे. असो. म्हणजेच भारतीय कृषी क्षेत्राची सरी मदर खातांवर पूर्णपणे अवलंबून आहे. अचानक खतांचा तुटवडा निर्माण झाल्याने त्यांचे दृश्य परिणाम सध्या दिसत आहेत. खरीपाची फिके जेव्हा काढणीला येतील

देशाचे राजकारण, समाजकारण, धर्म आणि संस्कृती, पौराणिक आणि अध्यात्मिक वारसा, सामाजिक सुधारणा, विज्ञान आणि संशोधन, कला आणि क्रीडा यासह अन्य क्षेत्रांत महाराष्ट्राचे योगदान लिहायचे झाले तर एक स्वतंत्र ग्रंथ तयार होतो. या क्षेत्रांमध्ये ज्यांचे अतुलनीय योगदान आहे त्यांचा उल्लेख करायचा झाला तरी शब्दसंख्या फार मोठी होईल. जे-जे उज्वल आणि भव्य ते- ते या राज्याने पाहिले इतका गौरवशाली इतिहास या राज्याला आहे.

राज्यनिर्मितीचा इतिहास अनेक घटनांनी भरलेला आहे. त्यामागे मराठी भाषा, संस्कृतीची विचारधारा आहे. महाराष्ट्राला स्वतःचा आगळीवेगळी ओळख आहे. एका मुंबईचा इतिहास पाहिला तर ब्रिटिश काळात आणि स्वातंत्र्यानंतर अनेक भव्य वायतू अस्सल मराठीजनांनी बांधल्या आहेत. मुंबईची पायाभरणी कोणी केली याचा इतिहास लिहिताना ब्रिटिशांसोबत मराठी बहादुरांचा उल्लेख करावाच लागतो.

केवळ मुंबई, कोकण नव्हे, तर वऱ्हाड प्रांतातील अनेक मान्यवरांचे नाव आदराने घ्यावे लागेल, अशी कर्तबगारी या राज्यातील मान्यवरांनी नोंदविली आहे. पण पक्षीय राजकारणाने जसजशी उचल खाल्ली व सामान्यांच्या दैनंदिन जीवनाची सर्व क्षेत्रे व्यापून टाकली तशी इतर क्षेत्रे मागे राहू लागली. सर्वोत्तर चत्ताकारण, सरकार, मायबाप सरकार याभोवती पिंगा घालण्याची वेळ आली. सर्व गोष्टी मंत्रालयातून नियंत्रित होऊ लागल्या, तसतसा समाजजीवनाचा पोत बदलत गेला.

हे फार आक्षेपाहं आहे असेही नाही. पण इतर क्षेत्रांत राजकारण व सरकार यांनी किती लुडबुड करावी याला मर्यादा राहिली नाही. त्यामुळे सत्तापक्षापेक्षा वेगळी विचारसरणी असलेली माणसे शांत राहणे पसंत करू लागली. राजकारणात ढँडेलशाही वाढली तशी वैचारिक मोठेपण असलेली माणसे खुजेपणत समाधान मानू लागली. वेगळ्या विचार मांडला तर आपल्याला संरक्षण मिळेल का, याची धास्ती वाटू लागली. सर्व प्रकारच्या विचारधारांना समावून घेणारा, सर्वांना त्यांचे आवश्यक ते स्वातंत्र्य बहाल करणारा महाराष्ट्र आता राहिलाय का, हा प्रश्न आहे. मराठी केवळ महाराष्ट्रात बोलली जाते किंवा मराठीच्या श्रीमंतीत केवळ महाराष्ट्रानेच भर घातली आहे असे नाही. गोवा राज्य, तसेच कर्नाटक, तेलंगणा, मध्य प्रदेश, छत्तीसगड, गुजरात या राज्यातील मराठीबहुल भागांनी आपापल्या परीने साहित्य, संस्कृती यात योगदान दिले आहे.

अशा भव्यदिव्य इतिहासाच्या पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्राची देशपातळीवर आज काय ओळख असावी? तर मंत्र्यांचे, नेत्यांचे, त्यांच्या समर्थकांचे वागणे-बोलेण, त्यांच्याकडून लोकांना मिळणारी वागणूक, त्यांची असहिष्णु विधाने, त्याचबरोबर पक्षापुरता संकुचित विचार, त्यातून निर्माण झालेले अनेक प्रश्न, उद्योग, रोजगार या विविधांच्या बातम्या देशाच्या इतर भागात महाराष्ट्राची नवी ओळख सांगत आहेत.

महाराष्ट्र राज्य असे नव्हते...



महाराष्ट्राला स्वतःची आगळीवेगळी ओळख आहे. जे- जे उज्वल आणि भव्य ते-ते या राज्याने पाहिले इतका गौरवशाली इतिहास या राज्याला आहे. अशा भव्यदिव्य इतिहासाच्या पार्श्वभूमीवर महाराष्ट्राची आज देशपातळीवर काय ओळख झाली असावी?

मराठीभाषिक प्रदेश हे कार्यकर्त्यांचे मोहोळ आहे, असे महात्मा गांधी म्हणत. आता त्याचे रूपांतर आग्यामोहोळात झाले आहे, असे म्हणावे लागते. कार्यकर्ते बेताल वर्तन करू लागले आहेत. दांडगाई करणे हा त्यांचा स्थायीभाव झाला आहे. वात्रट, हिंसक प्रतिक्रिया देणे हे महत्त्वाचे काम झाले आहे. हे सारे कशासाठी, तर आपापल्या नेत्याचे महत्त्व कायम रहावे आणि वचक रहावा म्हणून. पण असा वचक विरथायी असतो?

एकेकाळी महाराष्ट्रामध्ये शासन, प्रशासन यात कमालीची शिस्त होती. लोकांच्या नेमक्या गरजा काय आहेत हे पाहून धोरणे आखली जात. मोफतची संस्कृती नको म्हणूनच तर रोजगार हमी योजना आली व पुढे ती देशाने स्वीकारली. आता तर काम करा अथवा न करा, महिन्याला ठराविक रक्कम बँकेत जमा होईलच अशा योजना आल्या आहेत. जे प्रामाणिकपणे कष्ट करतात, वेळेवर कर देतात, त्यांचा आपण अवमान करतोय ही भावनाही कोणत्या गावी नाही. पूर्वी लोकानुनय आणि गैरवाजवी मागण्या मान्य करण्याचा आग्रह कोणी धरला तर समोर खडसावणारे मंत्री, मुख्यमंत्री या राज्याने पाहिले. मंत्र्यांचे बेताल वागणे सोडाच. पण, शिस्तीच्या चौकटीबाहेर जाणेही कधी खपवून घेतले गेले नाही.

पूर्वी राज्यमंत्र्यांनाही मंत्रिमंडळ बैठकीत सामावून घेतले जाई. स्व. शंकरराव चव्हाण मुख्यमंत्री होते तेव्हा एक राज्यमंत्री मंत्रीमंडळाची बैठक असतानाही आपल्या गावी निघाले. जात असताना गैरहजेरीबद्दलचे कारण नमुद करणारे पत्र मुख्यमंत्री कार्यालयात दिले होते. ते पत्र चव्हाण यांना दाखवले गेले तेव्हा त्यांनी असे सांगितले की, मंत्रीमंडळाच्या बैठकीशिवाय काहीही महत्त्वाचे असू शकत नाही. मंत्रिमंडळ बैठकीला गैरहजर राहण्याची विनंती अमान्य करण्यात आली आहे, हा निरोप त्या मंत्रीमहोदयांना तत्काळ कळवा व त्यांना परत बोलवा. तेव्हा थेट रेल्वेगाड्या कमी होत्या. मनमाड, कुडुवांडी अशा जंक्शनवर रेल्वेगाडी बदलावी लागे. हे राज्यमंत्री गाडी बदलण्यासाठी जंक्शनवर उतरले तेव्हा रेल्वे पोलिसांनी वायरलेसवर मुंबईहून आलेला संदेश कानावर घातला. तेव्हा त्यांनी परतीची गाडी पकडून मुंबई गाठली.

तेव्हा मंत्रिमंडळ बैठक सुरू झाली की, सभागृहाचे दरवाजे बंद केले जात. उशीरा आलेल्या मंत्र्यांना आल्या पावली परत फिरावे लागे. ही होती शिस्त आणि दरारा. पुढे तर

विहार विधानसभेच्या निवडणुकीच्या तोंडावर

मतदारयाद्यांतील तब्बल ५१ लाख नावे वेगवेगळ्या कारणांमुळे वगळण्याची निवडणूक आयोगाची प्रक्रिया वादाच्या भोवऱ्यात सापडणे साहजिक म्हणावे लागेल. चुरशीच्या निवडणूक निकालांवर परिणाम करण्यासाठी हे सात टक्के इतके प्रमाण पुरेसे ठरू शकते; त्यामुळेच या मुद्द्यावरून संसदेपासून सर्वोच्च न्यायालयापर्यंत मंथन-गदारोळ सुरू आहे.

बिहारमध्ये आयोग मतदारयादीबाबत विशेष पुनरीक्षण मोहीम (एसआयआर) राबवत असून, त्याामध्ये मतदाराद्यांतील १८ लाख जण मृत असल्याचे आढळले. २६ लाख मतदार स्थलांतरित आहेत अन् सात लाख मतदारांची अन्य राज्यांच्या मतदारायादीत नावे (दुबार) असल्याचे समोर आले आहे. यातील मृत मतदार वगळता अन्य ३३ लाख मतदारांवर मतदानापासून वंचित राहण्याची दांगती तलवार येामुळे उभी राहिली आहे. एक ऑगस्ट रोजी प्राथमिक मतदारयादी प्रसिद्ध होणार असून हरकती-सूचनांचे निराकरण केल्यानंतर ३० सप्टेंबर रोजी अंतिम यादी प्रसिद्ध होईल. पुरावे देण्यास असमर्थ ठरणाऱ्यांची नावे यादीतून वगळण्यात येणार असल्याने सर्वत्र पसरलेल्या अस्वस्थतेचे निराकरण करणे, ही आयोगाचीच जबाबदारी आहे.

या मोहिमेची घोषणा झाल्यापासून या प्रक्रियेवर आक्षेपांची जंत्रीच मांडण्यात येत आहे. मतदारयादीत वर्षानुवर्षे असलेल्या चुका दुरुस्त करण्याबाबत सुस्त राहिलेल्या आयोगाने निवडणुकीपूर्वी हाती घेतलेल्या मोहिमेबाबत शंका उपस्थित होणे स्वाभाविक आहे. यापूर्वी राबविलेल्या या मोहिमेसाठी दीड वर्ष लागले होते. यंदा जवळपास महिन्याभरातच मतदारयादीच्या ९७ टक्के, म्हणजे सात कोटींहून अधिक नागरिकांच्या घरोघरी जाऊन माहिती गोळा करण्याचा निवडणूक आयोगाचा वेग चकित करणारा; खरे तर शंकास्पद आहे. प्रारंभी आयोगाने २००३नंतर नावे नोंदविलेल्या मतदारांकडून जन्मनोदणी प्रमाणपत्रांसोबत आई-वडिलांचे दाखलेही बंधनकारक ठरवले होते. आधार आणि रेशनकार्ड यांसह खुद्द निवडणूक आयोगाने दिलेले मतदार ओळखपत्र हासुद्धा ओळखीचा पुरावा मानण्यास नकार दिला होता. बिहारमध्ये जन्म नोंदणीचे प्रमाण जवळपास ७० टक्के आहे; आई-वडिलांचे प्रमाणपत्र मिळणे अनेकांसाठी अशक्यप्राय आहे.

राज्यातील ४० टक्क्यांहून अधिक नागरिकांकडे आयोगाने मागितलेल्यापैकी कोणतेही कागदपत्र उपलब्ध नाही. या प्रकरणी सर्वोच्च न्यायालयाने मोहीम राबविण्याचा आयोगाचा अधिकार मान्य करतानाच मतदारांचे आधार,

'टेस्ला'च्या निमित्ताने...



गुळगुळीत, खड्डेविरहित, टिकाऊ रस्ते हे समस्त भारतीयांनी पिढ्यान्पिढ्या पाहिलेले स्वप्न. काळाच्या ओघात या स्थितीत काही सकारात्मक बदल होताना दिसत असले तरी अद्याप बराच पल्ला गाठणे बाकी आहे. या पार्श्वभूमीवर एलन मस्क यांची टेस्ला ही स्मार्ट ई-कार मुंबईत व पर्यायाने भारतात दाखल झाली आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी टेस्लाच्या मुंबईतील पहिल्या शोरूमचे उद्घाटन करताना या कंपनीला मोटारनिर्मितीसाठी महाराष्ट्रात येण्याचे आमंत्रणही दिले. ‘आमचे सरकार उद्योगस्नेही आहे, येथे व विशेषतः करून मुंबईत उद्योगांना चांगली वागणूक दिली जाते,’ असा संदेश त्यातून देण्याचा सत्ताधऱ्यांचा प्रयत्न असावा. तसे वातावरण निर्माण करण्याची जबाबदारी राज्य सरकारची आहे. जागतिक बाजारपेठेचा विचार केल्यास चीन व अमेरिकेनंतर भारताचा क्रमांक लागतो. भारतात अनेक देशी-विदेशी कंपन्यांची पाळेमुळे या उद्योगात रुजली आहेत. काही वर्षांपासून ई-कारचा बोलबाला सुरू आहे. सुरुवातीच्या काळात भरधाव असणारी ई-कारची वाटचाल आता काहीशी मंदावली आहे. सरकारकडून अनेक सवलती देऊनही सद्यस्थितीत भारताच्या एकूण वाहनविक्रीमध्ये ई-वाहनांचा हिस्सा अवघे आठ टक्के आहे व त्यातही दुचाकी, तीनचाकींचा हिस्सा अधिक आहे. याचे प्रमुख कारण म्हणजे, या कारच्या किमती या कारच्या महत्त्वाच्या सुट्या भागांसाठी आपण आजही आत्मनिर्भर नाही. या कारची ‘रिसल व्हॅल्यू’ही कमी आहे व त्या न विकता तशाच बाळगल्या तरी काही वर्षांनंतर येणारा बॅटरीबदलाचा खर्च वारेमाप आहे. ई-कार आपल्या रस्त्यांवर मोट्या संख्येने दिसू लागल्या असल्या, तरी त्याची व्यवहार्यता सिद्ध होण्यास काही काळ जावा लागेल.



छोले सॅलड

साहित्य : २०० ग्रॅम छोले (७-८ तास भिजवून उकडून घेतलेले), १ कांदा बारीक चिरलेला, २ चेरी टोमॅटो बारीक चिरलेले, वरून भुरभुरण्यासाठी पार्सली, २ चमचे ऑलिव्ह ऑइल, २ चमचे बारीक चिरलेली लसूण, १ चमचा चिली फ्लेक्स, २-३ चमचे लिंबाचा रस, मीठ, मिरपूड.

कृती : एका वाडग्यामध्ये लसूण, ऑलिव्ह ऑइल, मीठ मिरपूड, चिली फ्लेक्स आणि लिंबाचा रस एकत्र ढवळून घ्या. उकडलेल्या छोल्यांमध्ये ते मिसळा. आता यात कांदा, टोमॅटो घालून घ्या. नीट मिसळून थंड करायला ठेवा. वरून पार्सली भुरभुरा. छोले चाट आपण नेहमीच करतो पण हे आणखी थोडं वेगळ्या चवीचं सॅलड. यामध्ये छोल्याऐवजी राजमाही वापरता येईल. पॅन टॉस करून पास्ताही त्यात मिसळता येईल.

सर्वच तरुणींना आपली त्वचा सुंदर असावी, आपण छान दिसावे असे वाटत असते. मात्र सर्वांनाच ते जमत नाही, कारण आपण जो फेस पॅक्चा वापर करतो तो तितकीच त्वचा गोरी करतो. तुमच्या शरीराचा प्रत्येक भाग छान दिसण्यासाठी आम्ही तुम्हाला देत आहोत काही खास टिप्स, त्या पुढीलप्रमाणे :

■ ज्या लोकांना कोणतीही अॅलर्जी असते अशा लोकांनी मध व दुधात स्नान करणे फायदेशीर असते. या स्नानामुळे त्वचेला अंतर्गत पोषण मिळते. ■ त्वच्चा कोमल होण्यासाठी दूध

वेईयावरचे डाग, अॅक्ने, ब्लॅकहेड्सच्या समस्यांपासून सुटका मिळवण्यासाठी तुम्ही ब्युटीपार्लर्समध्ये काही ट्रीटमेंट्स घेतल्या असतील. पण काही घरगुती उपायांनी अगदी सुरक्षितरित्या तुम्ही या समस्यांपासून सुटका मिळवू शकता. असाच एक उपाय म्हणजे 'धणे' ! **फायदेशीर उपाय** - धण्याचं (कोथिंबीरीच्या बिया) पाणी आणि हळद एकत्र करून चेहऱ्याला लावावे. यामधील अॅन्टीबॅक्टेरियल गुणधर्म त्वचेवर पिंपल्सची निर्मिती करणाऱ्या बॅक्टेरियांचा नाश करतात. कोथिंबीरीमध्ये 86.3% मॉईश्चर असते. यामुळे त्वचा रिहायड्रेट होण्यास मदत होते. यामुळे चेहऱ्यावरील डाग कमी होण्यास मदत होते. हळद आणि कोथिंबीर या दोन्हीमध्ये अॅन्टीऑक्सिडंट्स आणि व्हिटामिन्सचा मुबलक साठा असल्याने त्वचेचा पोत सुधारण्यासाठी मदत होते.



तरुण दिसायचे आहे, मग तुमच्यासाठी खास टिप्स...

आणि मध एकत्र मिक्स करून स्नान केल्यास त्वच्चा कोमल राहते. दुधामधील प्रोटीन आणि फॅटचे प्रमाण त्वचेला आतून एक्सफोलिएट करण्याचे काम करते. याव्यतिरिक्त दुधातील लॅक्टिक अॅसिड मृत पेशींना दूर करण्याचे काम करते. त्यामुळे त्वचेवरील

झ्यानेस कमी होतो. ■ तसेच या स्नानामुळे तुम्ही लवकर वृद्ध होणार नाही त्यामुळे तुमची त्वचा तरुण दिसते. ■ मध आणि दूध एकत्रित घेतल्यास थेट नर्व्हस सिस्टमवर प्रभाव पडतो. दूध त्वचेला कोमल बनवते तर मध त्वचेला नवजीवन प्रदान करते. ■ अरोमासाठी सी सॉल्ट आणि लेव्हेंडर ऑइल वापरले जाते. तणाव दूर करण्यासाठी सुद्धा या मिश्रणाने स्नान केले जाते.

धणे-हळदीच्या मिश्रणाने दूर करा पिंपल, ब्लॅकहेड्सची समस्या!



साहित्य-
■ दोन चमचे धणे ■ चमचाभर हळद ■ ग्लासभर पाणी **कसे बनवाल मिश्रण**

■ ग्लासभर पाण्यात धण्याचे दाणे टाकून पाणी उकळा. पाण्याचा रंग बदलल्यानंतर गॅस बंद करा. मिश्रण थंड झाल्यानंतर पाणी गाळून घ्या. ■ या पाण्यात थोडी हळद मिसळून पेस्ट बनवा. मात्र अतिप्रमाणात हळद वापरू नका, अन्यथा चेहरा पिवळा होईल. ■ रात्री हे मिश्रण चेहऱ्याला लावा आणि सकाळी चेहरा स्वच्छ धुवा. ■ सतत तीन-चार रात्री हा प्रयोग केल्यास तुमच्या चेहऱ्यावरील डाग, अॅक्ने कमी होण्यास मदत होईल.



असे बनवा लोणचे, तर वाढेल चव आणि रंगत...

कैरीचे लोणचे, लिंबाचे लोणचे, मिरचीचे लोणचे, ढेज लोणचे, अनेक प्रकाराचे लोणचे घरी अगदी आरामात तयार केले जातात. पण हेच लोणचे अधिक चविष्ट बनवण्यासाठी काही सोप्या टिप्स. याने लोणचाच्या रंगही आकर्षक दिसेल.

■ रंग आणि चव हे दोन्ही वाढवण्यासाठी लोणच्याचा तेलात गरम न करता मोहरीचे तेल घालायला हवं ■ गोड आंब्याच्या लोणच्यात साखर मिसळून गॅसवर शिजवावे. ■ चविष्ट लोणचे बनवण्यासाठी कुटलेली नळे तर अख्खी मोहरी वापरायला हवी.



स्मार्टफोनला कोणत्याही प्रकारचे नुकसान पोहचू नये आणि संरक्षणाचा अतिरिक्त स्तर देण्यासाठी युजर्स स्क्रीन गार्ड वापरतात. बाजारात अनेक प्रकारचे स्क्रीन गार्ड उपलब्ध आहेत. काही लोक त्यांना टेम्पर्ड ग्लास असेही म्हणतात. तुम्ही रस्त्याच्या कडेला असलेल्या विक्रेत्याकडून स्क्रीन गार्ड विकत घेतल्यास ते जवळपास १०० रुपयांमध्ये सुद्धा मिळेल. काहींना तर, तर ५० रुपयांतही मिळू शकतात. स्मार्टफोनच्या मॉडेलनुसार त्याची किंमत अनेक वेळा वाढते. दुसरीकडे, जर तुम्ही ऑनलाईन गेलात, तर तुम्हाला हे स्क्रीन गार्ड १०० रुपयांपासून ते १००० रुपयांपर्यंतच्या किमतीत मिळतात. स्क्रीन गार्डसाठी इतक्या किमती

फोनच्या स्क्रीनला संरक्षण देण्यासाठी तुम्ही देखील टेम्पर्ड ग्लास वापरत असाल. बऱ्याच प्रसंगी हे टेम्पर्ड ग्लासेस फक्त फोन स्क्रीनपासून वाचवू शकतात. पण, गार्ड डिस्ले कॅक होण्यापासून वाचवू शकत नाहीत.



टेम्पर्ड ग्लास असूनही का खराब होते मोबाइल स्क्रीन

का? असा प्रश्न तुम्हालाही पडत असेल. **स्क्रीन का तुटते ?**

तुम्हाला फोनची स्क्रीन स्क्रीनपासून वाचवायची असेल, तर हे स्वस्त गार्ड हे काम अगदी सहज करू शकतात. परंतु, काही वेळा ते स्क्रीन तुटण्याचे कारणही बनते. डिस्प्लेवर जाड स्क्रीन गार्ड लावल्यानंतर स्क्रीन आणि कव्हरमधील अंतर संपते. यामुळे, तुमचा फोन पडताच, त्याचा परिणाम डिस्प्लेवर पडतो, जो स्क्रीन गार्ड नसेल तर, कमी होऊ शकते.

टेम्पर्ड ग्लास ऑनलाईन शोधल्यास तुम्हाला १०० रुपयांपासून ते २००० रुपयांपेक्षा अधिक किमतीचे गार्ड उपलब्ध असल्याचे दिसून येईल. महत्वाचे म्हणजे या टेम्पर्ड ग्लासची किंमत बाजाराच्या तुलनेत खूपच कमी आहे.

महागड्या स्क्रीन गार्डमध्ये काय खास आहे ?

बाजारात उपलब्ध असलेले स्वस्त टेम्पर्ड ग्लास किंवा स्क्रीन प्रोटेक्टर तुमच्या फोनच्या स्क्रीनला स्क्रीनपासून वाचवू शकतात. पण तुमचा फोन पडला तर हे गार्ड त्यांना सुरक्षित करू शकत नाहीत. स्मार्टफोनची स्क्रीन तुटली नाही तर नशीबच. दुसरीकडे २००० रुपये खर्चून येणारे स्क्रीन प्रोटेक्टर तुमच्या स्क्रीनचे संरक्षण करू शकतात. हे गार्ड तयार करताना उत्तम तंत्रज्ञानाचा वापर केला जातो. त्यांना अशा पद्धतीने बनवण्यात येते की, पडदा पडल्यावर स्क्रीनवर थेट दाब येत नाही. त्याचबरोबर यामध्ये वापरण्यात आलेली काच देखील सामान्यपेक्षा खूपच वेगळी असते आणि हेच त्यांची किंमत जास्त असण्याचे कारण असते.

उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी जीवनशैलीत करा हे बदल

आजकाल प्रत्येक वयोगटातील व्यक्तीला उच्चदाबाचा त्रास होताना दिसत आहे. खाण्या-पिण्याच्या चुकीच्या सवयी, चुकीची जीवनशैली, अधिक मिठाचं सेवन करणं किंवा तणावामुळे अनेक लोकांना उच्च रक्तदाबाची समस्या निर्माण होते. उच्च रक्तदाबामुळे (हाय ब्लडप्रेसर) हृदयरोग आणि स्ट्रोकचा धोका वाढतो. त्यामुळे स्वस्थ राहण्यासाठी आपला रक्तदाब नियंत्रणात असणं गरजेचं आहे. उच्च रक्तदाबाची काही तशी खास लक्षणे नसल्याने तो हळूहळू शरीरात प्रभावित होत जातो. ही समस्या दूर करण्यासाठी दैनंदिन दिनचर्या सुरळीत ठेवणं, त्यात काही आवश्यक चांगले बदल करणं महत्वाचं आहे.



रक्तदाबाची समस्या नियंत्रित ठेवण्यासाठी आहारात फळं आणि हिरव्या भाज्यांचं सेवन करणं आवश्यक आहे. त्याशिवाय लो फॅट डेअरी उत्पादने, सुकामेवा, कडधान्यं यासारख्या पदार्थांचं सेवन करणं फायदेशीर ठरतं. जेवणात मिठाचं प्रमाण कमी केल्यानेही उच्च रक्तदाबाची समस्या कमी होते. जे लोक दिवसांतून १५०० एमजीहून कमी मिठाचं सेवन करतात त्यांचा रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. खाताना कधीही अन्नपदार्थांवरून मीठ टाकू नये. वजन वाढल्यानेही उच्च रक्तदाबाची समस्या होते. त्यामुळे कॉलेस्ट्रॉल आणि मधुमेह वाढण्याची शक्यता असते. त्यामुळे आपल्या उंचीप्रमाणे आपलं वजन नियंत्रणात असणं गरजेचं आहे. नियमित व्यायाम करणं सर्व आजारांवर सर्वोत्तम उपाय आहे. व्यायामामुळे तणाव कमी करण्यासही मदत होते. त्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. दररोज ३० मिनिटं व्यायाम करणं उच्च रक्तदाबावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी सर्वोत्तम उपाय आहे.

झाय आणि सुकुतलेल्या त्वचेसाठी आपला आहार जबाबदार आहे. पर्याप्त पोषण मिळाल्यावर आपलीही त्वचा तजेलदार होऊ शकते. तसे तर विभिन्न त्वचेसाठी वेगवेगळ्या आहाराची गरज असते परंतु निरोगी आणि तजेलदार त्वचेसाठी आपल्या आहारात हे व्हिटॅमिन्स असणे गरजेचे आहे. याहू ग्लोइंग स्किनसाठी आवश्यक व्हिटॅमिन्स...

सर्वप्रथम आपल्याला भरपूर पाणी प्यायला हवं. पाणी स्किनसाठी सर्वश्रेष्ठ औषधी आहे. पाणी आपल्या पूर्ण शरीराला रिफ्रेश करतं आणि आपल्या त्वचेला चमकदार करण्यात मदत करतं. ज्या प्रकारे शरीराला ऑक्सिजनची गरज आहे त्या प्रकारे स्किनसाठी व्हिटॅमिन्स आवश्यक आहे. पुढीलप्रमाणे व्हिटॅमिन्स आपल्या त्वचेला तजेलदार ठेवण्यात मदत करतील :

पायांच्या सुजण्यावर कोरफड एकच रामबाण उपाय

पायांना सूज येण्यामागे अनेक कारणे आहेत. अधिक काळ उभे राहणे, पायाला काही दुखापत होणे, पायामधून रक्त येणे इ. त्यामुळे पायांच्या दुखण्याच्या समस्या वाढतात. चालताना देखील अनेक त्रास होतो. अशा त्रासापासून सुटका करून घेण्यासाठी लोक औषधांचा वापर करतात. औषधांच्या वापरामुळे योग्य फायदा होत नाही. त्यासाठी एक घरगुती उपाय नक्कीच करून घ्या. कोरफडच्या वापरामुळे ही समस्या कमी होण्याची शक्यता

तजेलदार त्वचेसाठी आवश्यक आहे हे व्हिटॅमिन्स...



व्हिटॅमिन सी : हे रसदार फळांमध्ये आढळतं जसे संत्रं, लिंबू आणि मोसंबी
व्हिटॅमिन ए : याचे मुख्य स्रोत आहे- पपई, संत्रं, एग यॉर्क
व्हिटॅमिन बी : हे फळांसह सर्व पालेभाज्यांमध्ये आढळतं
व्हिटॅमिन ड : हे शेंगदाणे आणि इतर अंडांमधील सीड्समध्ये आढळतं.



आहे. आपल्या रोजच्या जीवनात कोरफडचे अनेक फायदे आहेत. **कोरफडमध्ये अनेक पोषक तत्वे असतात** कोरफडमध्ये व्हिटॅमिन्स, एन्झाइम्स, सॅलिसिलिक अॅसिड, अॅण्टीऑक्सिडेंट, मिनरल्स, अमीनो अॅसिड हे पोषक तत्वे मोठ्या प्रमाणात आढळतात. कोरफडच्या पाण्यात काही वेळ पाय ठेवल्यास अत्यंत फायदा होतो.



आहे त्यांनी जांभळाचं व्हिनेगर/ सिरप दिवसातून दोन ते तीन वेळेस पाण्यासोबत समप्रमाणात घेतल्यास भूक वाढते.

■ जांभळाच्या ज्यूसचा उपयोग अशक्तपणा, अर्नेमिया यावरही होतो. तसेच जांभळाच्या ज्यूसच्या नियमित सेवनाने स्मरणशक्ती वाढते.

साहित्य
■ कोमट पाणी कोरफडचा गर मॉइश्चराइजर एका बादलीमध्ये कोमट पाणी च्या, त्यामध्ये कोरफडचा गर एकजीव करून घ्या. आता या पाण्यात अर्ध्या तासासाठी पाय राहू द्या. काही वेळा नंतर पायांना मॉइश्चराइजर लावा.

स्मोकिंग, अल्कोहोल, तणाव व जंकफूड या गोष्टीमुळे लिव्हरवर ताण पडतो. यामुळे अनेकांना लिव्हरच्या संदर्भातील आजार उद्भवतात. त्यापासून मुक्तता मिळवायची असेल तर जेवणात नियमित हळदीचा वापर करावा. रात्रीच्या वेळी झोपताना चिमूटभर हळद दुधात टाकून दूध प्यावे. त्यामुळे तुमचे लिव्हर चांगले राहते व तुम्हाला कफ, खोकला या रोगांपासून मुक्तता मिळेल.

■ आवळ्यामध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते तसेच पोटासाठी आवळा फायदेशीर आहे. कारण या

पोटाच्या कर्करोगासाठी हळद फार उपयुक्त

आपल्या दैनंदिन जीवनात हळदीचा वापर होत असतो. हळदीचा उपयोग फक्त स्वयंपाकासाठी नाही तर इतर कामांसाठी सुद्धा फायदेशीर ठरतो. हळद ज्याप्रमाणे जेवणाला चवदार बनवते त्याचप्रमाणे ती आरोग्यास अत्यंत लाभदायक आहे. फक्त किरकोळ आजारांसाठी हळद फायदेशीर नाही, तर गंभीर आजारावरसुद्धा हळद महत्त्वाची भूमिका बजावते. कव्यूमा लॉन्गा (हळदीचे झाड) यांच्या मुळांमधून निघणाऱ्या कर्क्युमिन पोटाच्या कर्करोगास रोखण्यास मदत करते. फेडरल युनिव्हर्सिटी ऑफ साओ पाउलो (युनिफासएसपी) आणि फेडरल युनिव्हर्सिटी ऑफ पॅरा

(यूएफओ)च्या संशोधकांनी ही माहिती ब्राझिलमध्ये प्रदान केली आहे. कर्क्युमिन व्यतिरिक्त, हिस्टोन क्रियाकलाप सुधारित करण्यासाठी इतर योगिकांनी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावली. त्यात कोल्काल्सी फेरॉल, रेव्हेरट्रॉलोल, क्वासेंटिन, गार्सिनॉल आणि सोडियम बटायट्रेट (आहारातील फायबरच्या निषेधा नंतर आतड्यातील बॅक्टेरियाद्वारे उत्पादित) यांचा समावेश असतो. ग्लोबल कॅन्सर रिसर्च इंटरनॅशनलच्या पोटाच्या कर्करोगाच्या आकडेवारीनुसार, जागतिक पातळीवर प्रत्येक वर्षी एकूण ९ लाख ५२ हजार गॅस्ट्रिक कर्करोगाग्रस्त रुग्ण आढळले आहेत. ज्यामध्ये अंदाजे ७ लाख २३ हजार रुग्ण

कर्करोगाने बळी पडतात. म्हणजे एकूण ७२ टक्के रुग्ण या गंभीर आजाराचे शिकार होतात.

भारत देशात पोटाचा कर्करोग झाल्याची रुग्णांची संख्या सुमारे ६२ हजार एवढी आहे. त्यामध्ये ८० टक्के रुग्ण प्रत्येक वर्षी मृत्युमुखी पडतात. याबाबतीत हेल्थ केअर फाऊंडेशनचे अध्यक्ष डॉ.के. के.अग्रवाल यांनी आपले मत व्यक्त केले आहे. 'पोटाचा कर्करोग हळूहळू विकसित होतो. त्यामुळे सुरुवातीला कोणतीही लक्षणे समोर येत नाहीत.' पोटाच्या कर्करोगाच्या सामान्य लक्षणांमध्ये भूक कमी लागणे, वजन कमी होणे, पोटात दुखणे, अपचन होणे, उलटी होणे (रक्ताची उलटी होण्याची शक्यता), पोटाला सुज येणे इ. यापैकी काही

लक्षणांवर रुग्ण तत्काळ उपचार घेते. कारण हे लक्षणे दिसण्यात येतात. परंतु उपचारानंतरही हे आजार कायम राहतात. कर्करोगाच्या उच्च दराचे प्रमुख कारण म्हणजे, यांत्रिक युगात तणावाचे प्रमाण वाढले आहे. धूम्रपान करणे आजाराचे प्रमुख कारण आहे. पोटाच्या कर्करोगासाठी योग्य वेळी योग्य उपचार घेते महत्त्वाचे आहे. डॉक्टरांचा सल्ला घेणे अत्यावश्यक आहे. पहिल्या काही वर्षांमध्ये ३ ते ६ महिने सतत डॉक्टरांचा सल्ला घेणे गरजेचे असते, असे वक्तव्य डॉ. के.के. अग्रवाल यांनी व्यक्त केले आहे.



लिव्हर (यकृत)साठी घरगुती उपाय गुणकारी

आवळ्यामध्ये लिव्हरचे रक्षण करण्याचे गुण असतात. ■ जे लोक अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर रोगामुळे त्रस्त आहेत. त्यांच्या लिव्हरमध्ये ट्रान्सएमामेज एन्झाइम्सचे प्रमाण वाढते. ज्येष्ठधातील तत्त्व या एन्झाइमचे प्रमाण लिव्हरमधून कमी करण्यात सक्षम आहेत. त्यामुळे ज्येष्ठमध लिव्हरसाठी लाभकारी ठरते. ■ जुने लोक आपल्या तुळशीच्या

रोपांसोबत गुळवेलीचेही रोप लावत, कारण गुळवेल ही तुळशीप्रमाणे आपले शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत करते. म्हणून जुने लोक गुळवेलीची ४-५ पाने दररोज चावून चावून खात. ■ जवसाच्या बियांमध्ये साइटोकोन्स-टीट्यूएंट्स आढळून येते. त्यामुळे हार्मोन्सला एकत्रित होण्यापासून रोखले जाते. यामुळे लिव्हरवर कमी दाब पडतो. ■ बीट, कोबी, गाजर, ब्रोकली, कांदा, लसूण, आदी भाज्या लिव्हरसाठी फायदेशीर असतात.

मूर्तिकारांना शेकडो टन मोफत शाडूचे वाटप अन् विनामूल्य जागा

■**बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक** : यंदा मुंबई महापालिकेने तब्बल ९१० टन शाडू मातीचे वाटप गणेश मूर्तिकारांना केले आहे. गेल्या वर्षी ५०० टन शाडू माती मोफत दिली होती. यंदा त्याहून ४१० टन शाडू जास्त दिली आहे. महापालिकेने प्रत्येक परिमंडळात १०० टनाहून अधिक शाडू मातीचा पुरवठा केला आहे. त्याचवेळी महापालिका ९९३ मूर्तिकारांना मंडप उभारण्यासाठी विनामूल्य जागा देऊ केली आहे. यंदा शाडू मातीचा पुरवठा वाढल्याने गणेशमूर्तीच्या संख्येत वाढ होण्याची शक्यता आहे.



मुंबईत पर्यावरणपूरक गणेशमूर्ती बनवण्यासाठी शाडू माती पुरवण्यात आली आहे. तसेच ज्या मूर्तिकारांना आणखी शाडू माती हवी असेल, त्यांनी महापालिकेच्या संकेतस्थळावर

(www.mcg.gov.in) 'नागरिकांकरीता' या रकान्यामध्ये 'अर्ज करा' या रकान्यात 'मंडप (सार्वजनिक गणेश शोत्सव/नवरात्रीत्सव/इतर उत्सव)' या सदरामध्ये

मागणी नोंदवावी, असे आवाहन परिमंडळ २ चे उपायुक्त आणि श्रीगणेशोत्सवाचे समन्वयक प्रशांत सपकाळे यांनी केले आहे. यंदाचा गणेशोत्सव पर्यावरणपूरक साजरा करण्यासाठी

महापालिकेने नियोजनासह कृती सुरू केली आहे. महापालिका प्रशासनाकडून विविधा सेवा-सुविधा पुरवल्या जात आहेत. यंदा २५ जुलैपर्यंत ९१० टन २३५ किलो शाडू मातीचे मोफत वाटप करण्यात आले असून के/पूर्व विभागात सर्वाधिक ९६ टन ६१५ किलो शाडू वाटप करण्यात आले आहे. त्याखालोखाल जी/उत्तर विभागात ९१ टन २० किलो, पी/उत्तर विभागात ८२ टन ४५५ किलो, डी विभागात ७४ टन २०० किलो; तर एफ/दक्षिण विभागात ७२ टन ६०० किलो शाडू मातीचे वाटप करण्यात आले आहे.

रस्ते काँक्रीटीकरणाला १ ऑक्टोबरपासून पुन्हा सुरुवात... १५ ऑगस्टला रस्ते कामांची यादी पालिकेच्या वेबसाइटवर प्रसिद्ध होणार

नोंदवलेल्या तक्रारींची स्थिती कळवा

बुधवार एका बैठकीत, पालिका आयुक्त भूषण गगनराणी यांनी वरिष्ठ अधिकार्यांना नागरिकांच्या तक्रारीवर तत्काळ तोडगा काढण्याचे निर्देश दिले तसेच नागरिकांना त्यांच्या नोंदवलेल्या तक्रारीची स्थिती कळवा, आधीच्या चांगल्या स्थितीत असलेल्या रस्त्याच्या कडेला असलेले पदपथ तोडू नका, असे निर्देश दिले.



आदेशानुसार सुरू करण्यात आला होता. शहरातील रस्ते खड्डमुक्त करणे हा उद्देश या प्रकल्पाचा आहे. मुंबईतील एकूण २,१२१ रस्त्यांवर काम करण्याचे नियोजन आहे. या रस्त्यांची एकूण लांबी ६९८.४४ किलोमीटर आहे. ३१ मे पर्यंत, १,३८५ रस्त्यांच्या काँक्रीटीकरणचे काम पूर्ण

झाले आहे. त्याची लांबी ३४२.७४ किलोमीटर आहे. तर ६१४ रस्त्यांचे (१५६.७४ किलोमीटर) काम अर्धवट झाले आहे. १ ऑक्टोबरपासून या ६१४ रस्त्यांवर काम पुन्हा सुरू होईल. उर्वरित ७३६ रस्त्यांचे काम नंतर केले जाईल.

अटल सेतूवर मिळणार हायटेक इंटरनेट... पुलाच्या आतून ऑप्टिकल फायबरचे जाळे

■उरण : अटलबिहारी वाजपेयी शिवडी-न्हावाशेचा

अटल सेतूच्या पोटात ऑप्टिकल फायबरचे जाळे बसविले जाणार आहे. गर्डरने तयार झालेल्या या सेतूच्या मुख्य रस्त्याच्या खालील भागातील पोकळीत या वाहिऩ्या असतील. सागरी किंवा कुठल्याही सेतूवर अशाप्रकारचे ऑप्टिकल फायबर जाळे बसविण्याचा हा देशातील पहिलाच प्रयोग आहे. २१.८० किमी लांबी व त्यापैकी १८.१८ किमी लांबी समुद्रावरून असलेला 'अटल सेतू' हा देशातील सर्वाधिक लांबीचा सागरी पूल आहे. हा पूल विविध गर्डर एकमेकांना जुळवून उभा झाला आहे. ह गर्डरही विविध प्रकारचे आहेत. त्यातील काही गर्डर पोलादी आहेत, तर काही गर्डर सिमेंट काँक्रीटचे आहेत.



सिमेंट काँक्रीटचे गर्डर 'बॉक्स' पद्धतीचे असल्याने आतून पोकळ आहेत. सेतूवरील पावसाळी पाणी वाहून नेणाऱ्या वाहिऩ्या, विद्युत दिव्यांसाठीच्या वाहिऩ्या व अन्य सामग्री या पोकळीतच बसविण्यात आली आहे. याच पोकळीत आता ऑप्टिकल फायबरचे जाळेदेखील बसविले जाणार आहे. त्यासाठी हा सेतू उभा केलेल्या मुंबई

महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाने (एमएमआरडीए) निविदा काढली आहे. निविदेतर्गत संबंधित कंत्राटदाराला अटल सेतूच्या पोटात (गर्डरच्या पोकळीत) ५० मिमी जाडीच्या दोन ऑप्टिकल फायबर वाहिऩ्या बसवायच्या कंत्राटदाराला त्या जागेचा परवाना प्राप्त होईल. याआधारे अटल सेतूवरील वाहनचालकांना इंटरनेटची सुविधा देता येणार आहे. वाहनचालकांकडून वापरल्या जाणाऱ्या इंटरनेटच्या माध्यमातून कंत्राटदाराला महसूल मिळेल. तर, 'एमएमआरडीए' या मोबदल्यात कंत्राटदाराकडून भाडे आकारणार आहे. पाच वर्षांसाठी हा करार असेल. तसेच, यासंबंधीच्या करारानंतर ६० दिवसांत हे जाळे कंत्राटदाराला बसविणे अत्यावश्यक असेल.

चिमुकलींवर बलात्कार करून हत्या... आरोपीची फाशीची शिक्षा केली रद्द

■**मुंबई** : अडीच वर्षांच्या मुलीवर बलात्कार करून तिची निर्घृण हत्या करणाऱ्या कामगाराला दोषी ठरवून फाशीची शिक्षा ठोठावणारा कनिष्ठ न्यायालयाचा निर्णय उच्च न्यायालयाने बुधवारी रद्द केला. पुणे जिल्ह्यात फेब्रुवारी २०२१ मध्ये ही धक्कादायक घटना घडली होती. जलदगती कनिष्ठ

न्यायालयाने या प्रकरणातील अतिरिक्त पुराव्यांच्या आधारे नव्याने युक्तीवाद ऐकून घ्यावेत, असे निर्देश देत उच्च न्यायालयाने आरोपीची फाशीची शिक्षा रद्द केली. न्यायमूर्ती सारंग कोतवाल आणि श्याम चांडक यांच्या खंडपीठाने हा निर्णय दिला. फेब्रुवारी २०२२ मध्ये कनिष्ठ

न्यायालयाने आरोपीला दोषी ठरवून फाशी सुनावली होती. त्या शिक्षेला आरोपीने आव्हान दिले. त्याचबरोबर उच्च न्यायालयाने फाशीच्या शिक्षेवर शिक्कोमोर्तब करून घेण्यासाठी याचिका दाखल केली. दोन्ही याचिकांवर न्यायमूर्ती सारंग कोतवाल आणि न्यायमूर्ती श्याम चांडक यांच्या

खंडपीठापुढे सुनावणी झाली. यावेळी खंडपीठाने कनिष्ठ न्यायालयाच्या निकालावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित करीत आरोपीची फाशीची शिक्षा रद्द केली. तसेच कनिष्ठ जलदगती न्यायालयाने अतिरिक्त पुराव्यांच्या आधारे युक्तीवाद पुन्हा एकावेत तसेच उच्च न्यायालयाच्या

आदेशाने प्रभावित न होता कायद्याला धरून खटल्याबाबत नव्याने निर्णय द्यावा, असे खंडपीठाने शिक्षेचा निर्णय रद्द करताना नमूद केले. हा फाशीचा खटला असल्याने आरोपीला स्वतःचा बचाव करण्यासाठी सर्व संधी मिळाल्या पाहिजेत. खटला सुरू असलेल्या न्यायालयासमोरच

अतिरिक्त पुराव्यांबाबत सर्व पैलूंचर युक्तीवाद करण्याची संधी आरोपीला मिळाली पाहिजे, असेही खंडपीठाने म्हटले आहे.

कर्तव्य बजावताना पोलिसाचा अपघाती मृत्यू



■**नवी मुंबई** : महापे उड्डाणपुलाखाली वाहतूक नियमन करत असताना क्रेनखाली येऊन महापे वाहतूक शाखेतील पोलीस हवालदार गणेश पाटील यांचा मृत्यू झाला. ही दुर्घटना गुरुवारी दुपारी सव्वाबाराच्या सुमारास घडली. गणेश पाटील हे वाहतूक नियंत्रणासाठी महापे वाहतूक शाखेसमोरील चौकात उभे असताना, रबाळे एमआयडीसीहून तुर्भेच्या दिशेने जाणाऱ्या क्रेनने निष्काळजीपणे धडक दिली. धडकेनंतर पाटील क्रेनच्या चाकाखाली सापडले आणि गंभीर जखमी झाले. त्यांना तत्काळ वाशीतील महापालिकेच्या रुग्णालयात नेण्यात आले, मात्र त्यापुर्वीच त्यांचा मृत्यू झाला, अशी माहिती डॉक्टरांनी दिली. अपघातानंतर महापे वाहतूक पोलिसांनी क्रेनचालक राजेश गोंड याला तातडीने ताब्यात घेतले. तुर्भे एमआयडीसी पोलीस ठाण्यात त्याच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या घटनेनंतर पोलीस दलात तीव्र संताप व दुःख व्यक्त होत आहे. ड्युटीवर असलेल्या पोलीस कर्मचाऱ्यांच्या सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर आला आहे. पोलीस संघटनांकडून भविष्यात अशा घटना टाळण्यासाठी योग्य ती सुरक्षा व्यवस्था आणि नियमांचे काटेकोर पालन करण्याची मागणी करण्यात येत आहे.

पोलीस उपनिरीक्षकाला ५० हजारांची लाच घेताना अटक

■**पनवेल** : पनवेल शहर पोलीस ठाण्यात कार्यरत असलेल्या पोलीस उपनिरीक्षक सचिन वायकरला ५० हजार रुपयांची लाच स्वीकारताना सोमवारी रात्री साडेदहाच्या सुमारास अटक करण्यात आली आहे. ही कारवाई रायगड लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाच्या पथकाने छत्रपती शिवाजी महाराज चौक, पनवेल येथे केली.



कलमे वाढवून अटक होईल, अशी भीती दाखवून उपनिरीक्षक वायकरने सुरुवातीला १ लाख रुपयांची लाच मागितली, मात्र तडजोडीनंतर ५० हजार रुपये स्वीकारण्याचे उरले.

संबंधित गुन्हा दाखल झाल्यावर उपनिरीक्षक वायकर याने तपासादरम्यान संशयीत आरोपींकडून वेळोवेळी लाखो रुपये उकळले होते. या प्रकारामुळे

त्रस्त झालेल्या तक्रारदाराने रायगड लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाकडे तक्रार केली. त्यानंतर उपअधीक्षक सरिता भोसले आणि पोलीस निरीक्षक निशांत धनवडे यांच्या नेतृत्वाखालील पथकाने सापळा रचून कारवाई केली. सोमवारी रात्री १०.३० वाजता छत्रपती शिवाजी महाराज चौकांमध्ये उपनिरीक्षक वायकर यांनी आपल्या खासगी मोटारीतून खासगी व्यक्ती रविंद्र उर्फ सचिन सुभाष बुट्टे (रा. करंजीडे) याच्या माध्यमातून ही रक्कम स्वीकारली. लगेचच त्यांना रोहतास पकडण्यात आले.

भाईदरमध्ये ७४ वर्षांच्या व्यक्तीची डिजीटल अरेस्ट, ९५ लाखांची फसवणूक

■**भाईदर** : लखनऊ, उत्तरप्रदेश येथे एका ७४ वर्षांच्या वृद्ध व्यक्तीची दोन भावांनी मिळून डिजीटल अरेस्ट करून ९५ लाखांची फसवणूक केली होती. त्या आरोपींना मध्यवर्ती गुन्हे प्रकटीकरण कक्ष, मिरा-भाईदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयाने सायबर पोलीस लखनऊ यांच्या मदतीने मिरा-भाईदर येथून अटक केली आहे. उत्तरप्रदेश राज्यातील लखनऊ येथील फियादी बी. एन. सिंह (७४) यांना डिजीटल अरेस्ट करून त्यांच्या वृधापकाळाचा



फायदा घेवून त्यांच्याकडून तब्बल ९५ लाख रुपये खंडणी उकळून त्यांची फसवणूक करण्यात आली आहे. याबाबत लखनऊ, उत्तरप्रदेश सायबर सायबर क्राईम पोलीस ठाण्यात

या गुन्हातील आरोपी मोहम्मद इकबाल बालासाहेब पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब आणि शाईन इकबाल बालासाहेब पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब या दोघा भावांनी या गुन्हातील वयोवृद्ध फियादीची फसवणूक केली आहे.

ठाणे, लखनऊ, उत्तर प्रदेश) हे त्यांच्या पथकासह मिरा रोड येथे आले. त्यांनी गुन्हे शाखेचे पोलीस उपायुक्त सॅप्टिम डोईफोडे यांना पोलीस मदत मिळण्यासाठी विनंती केली. पोलीस उप-आयुक्तांनी मध्यवर्ती गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे पोलीस

निरीक्षक अविराज कुराडे यांना योग्य ती मदत करण्याबाबत आदेश दिले. त्याप्रमाणे पोलीस अधिकारी आणि अंमलदार यांनी दोन्ही आरोपी मोहम्मद इकबाल बालासाहेब पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब व शाईन इकबाल बालासाहेब पुत्र इकबाल चिन्नु बालासाहेब, यांना मिरारोड येथे २४ जुलै रोजी ताब्यात घेवून सायबर पोलीस लखनऊ, उत्तर प्रदेश यांच्या ताब्यात दिले आहे. पुढील कारवाई सायबर पोलीस लखनऊ हे करत आहेत.

पोलीस असल्याचे सांगून अपहरण ५० लाखांची खंडणी मागणारे दोघे गजाआड

■**भाईदर** : काशिमिरा परिसरातील हॉटेलमधून एका गुजरातमधील व्यापाऱ्याचे अपहरण करून त्याच्याकडून ५० लाखांची खंडणी मागणाऱ्या ठोळीवर काशिमिरा पोलीसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. याप्रकरणी राहुल चौधरी व विशाल चौधरी या दोघांना अटक करण्यात आली आहे. गुजरातमधील सुरतचे रहिवासी रोहित तेलपुरीया हे भाईदरच्या सोना लॉजिंगमध्ये थांबले असताना त्यांचा ओळखीचा विशाल चौधरी पाच अनोळखी व्यक्तींना घेऊन त्यांच्या खोलीत आला. ह्याआम्ही पोलीस आहोतह



असे सांगून त्यांनी रोहित यांचे अपहरण केले. नंतर डोळ्याला पट्टी बांधून हायवेवर नेले गेले आणि त्यांच्या पत्नीशी फोनवर संपर्क करून ५० लाखांची खंडणी मागण्यात आली. पत्नीने जवळचे दागिने दिले तर रोहित यांच्याकडील १.२ लाखांचे रोख व १८ हजारचे घड्याळ काढून घेतले गेले. या प्रकरणी १२ जणांविरुधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

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