POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2023-2025

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-३८ ● मुंबई, बुधवार,१० सप्टेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

नेपाळ पुन्हा पेटले, उपपंतप्रधानांसह 9 मंत्र्यांचे राजीनामे अन राजकीय अस्थिरता

सरकार पडणार?

नेपाळचे पंतप्रधान के.पी. शर्मा ओली यांनी मंगळवारी (9 सप्टेंबर) संध्याकाळी 6 वाजता सर्वपक्षीय बैठक बोलावली आहे. पंतप्रधानांच्या विधानानुसार, ते परिस्थितीचा आढावा घेण्यासाठी आणि समस्या सोडवण्यासाठी संबंधित पक्षांशी बोलत आहेत. त्यांनी लोकांना शांतता आणि धैर्य राखण्याचे आवाहन केले आहे. तसेच, पंतप्रधान ओली हे राजीनामा देणार असल्याची चर्चा रंगली आहे. त्यामुळे आता श्रीलंका आणि बांगलादेशप्रमाणे नेपाळमध्येही सत्तापालट होणार का? असा सवाल उपस्थित होत आहे.

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,

सोशल मीडियावर बंदी घातल्याने नेपाळमधील Gen Z म्हणजेच 15 ते 30 वयोगटातील तरुणांनी बंड पुकारले. हजारो तरुण देशात सुरु असलेल्या भ्रष्टाचाराविरोधात आंदोलने करू लागले होते. सोशल मीडियावर घातलेल्या बंदीचा निषेध करत त्यांनी काठमांडू येथे निदर्शने सुरु झाली. यावेळी तब्बल 19 जणांचा मृत्यू झाला असून तब्बल 250हून अधिक लोकं जखमी झाल्याचे समोर आले आहे. पण, तरुणांच्या प्रचंड रोषानंतर सरकारला झुकावे लागले. कारण, सोमवारी (8 सप्टेंबर) नेपाळच्या सरकारने सोशल मीडियावरील बंदी उठवली. पण, तरीही दुसऱ्यादिवशीही तरुणींनी आपली निदर्शने सुरूच ठेवली असून आता नेपाळमध्ये सत्तापालट होण्याची शक्यता आता वर्तविण्यात आली आहे.

नेपाळच्या काठमांडू येथे सोमवारनंतर मंगळवारीही (9 सप्टेंबर) तरुणांनी आपली निदर्शने सुरूच ठेवली आणि पंतप्रधान ओली यांच्या राजीनाम्याची मागणी केली आहे.

नेपाळमधील निदर्शकांनी राजधानी काठमांडूमध्ये केपी शर्मा ओली यांच्या पक्ष सीपीएनच्या कार्यालयाला आग लावली. तसेच, सकाळी नेपाळमधील ललितपूर येथील सुनाकोठी येथे निदर्शकांनी दळणवळण, माहिती आणि तंत्रज्ञान मंत्री पृथ्वी सुब्बा गुरुंग यांच्या घराला आग लावली. पोलिसांनी सांगितले की, पहिल्यांदा निदर्शकांनी मंत्र्यांच्या घरावर दगडफेक केली, नंतर परिस्थिती जाळपोळीपर्यंत पोहोचली.

दरम्यान, नेपाळचे उपपंतप्रधानांसह 9 मंत्र्यांनी राजीनामा दिल्याचे समोर आले आहे. समोर आलेल्या माहितीनुसार, नेपाळच्या गृहमंत्र्यांनंतर तरुणांच्या निषेधादरम्यान कृषीमंत्री रामनाथ अधिकारी यांनीही राजीनामा दिला आहे.

तसेच, आरोग्य आणि लोकसंख्या मंत्री प्रदीप पौडेल यांनी राजीनामा दिला. दरम्यान, याआधीही नेपाळमध्ये अनेक बंड झाले आहेत, ज्यात तरुणांची भूमिका महत्त्वाची राहिली आहे. गेल्या वर्षी, आंदोलकांनी पुन्हा एकदा राजेशाहीची मागणी केली होती, कारण येथील राजकीय अस्थिरतेमुळे 16 वर्षांत 13 वेळा सरकारे बदलली आहेत. विशेष म्हणजे नेपाळप्रमाणेच 2022मध्ये श्रीलंकेत झालेल्या आंदोलनात तसेच 2024 मध्ये बांगलादेशमध्ये झालेल्या आंदोलनातही तरुणांचा मोठ्या प्रमाणात समावेश होता.

तरुणांच्या आंदोलनानंतर पंतप्रधान ओली यांचा राजीनामा; नेपाळमध्ये सत्तापालट होणार?

भारताच्या शेजारील देश असलेल्या नेपाळमध्ये सोमवारी (8 सप्टेंबर) तरुणाईकडून मोठे आंदोलन करण्यात आले. नेपाळ सरकारने सोशल मीडियावर बंदी घातल्यामुळे या देशातील तरुणाईने म्हणजेच ञ्रील्ले ने रस्त्यावर उतरून सरकारविरोधात आंदोलन केले. पण काही तासांमध्येच या आंदोलनाला हिंसक वळण लागले. सरकारविरोधात घोषणाबाजी करत तरुण आंदोलक संसदेवर चालून गेले होते. काही आंदोलकांनी तर संसदेतही प्रवेश केला. या आंदोलनात आतापर्यंत 21 तरुणांचा मृत्यू झाला असून 250 पेक्षा जास्त आंदोलक जखमी झाले आहेत. दरम्यान, तरुणांच्या प्रचंड रोषानंतर नेपाळ सरकार झुकले आणि त्यांनी सोमवारी (8 सप्टेंबर) सोशल मीडियावरील बंदी उठवली. पण, आज (09 सप्टेंबर) दुसऱ्या दिवशीही तरुणांनी आपली निदर्शने सुरूच ठेवली आहेत. अशातच नेपाळचे पंतप्रधान के.पी. शर्मा ओली यांनी आपल्या पदाचा राजीनामा दिला आहे.

नेपाळच्या काठमांडूमध्ये गेल्या दोन दिवसांपासून तरुणांनी आपली निदर्शने सुरूच ठेवत पंतप्रधान ओली यांच्या राजीनाम्याची

मागणी केली होती. सोशल मीडिया बंदीनंतर आक्रमक झालेल्या आंदोलकांनी सोमवारी राजधानी काठमांडूमधील पंतप्रधान केपी शर्मा ओली यांच्या पक्षाच्या सीपीएनच्या कार्यालयाला आग लावली होती. यानंतर नेपाळमधील ललितपूर येथील सुनाकोठी येथे आंदोलकांनी दळणवळण, माहिती आणि तंत्रज्ञान मंत्री पृथ्वी सुब्बा गुरुंग यांच्या घराला आग लावली.

सुरुवातीला निदर्शकांनी मंत्र्याच्या घरावर दगडफेक केली आणि नंतर परिस्थिती जाळपोळीपर्यंत पोहोचली, अशी माहिती पोलिसांनी दिली.

नेपाळमधील हिंसक आंदोलनाची नैतिक जबाबदारी स्वीकारत गृहमंत्री रमेश लेखक यांनी सोमवारी आपल्या पदाचा राजीनामा दिला. यानंतर नेपाळच्या आणखी 9 मंत्र्यांनी राजीनामा दिल्याचे समोर आले आहे. ज्यात कृषीमंत्री रामनाथ अधिकारी आणि आरोग्य व लोकसंख्या मंत्री प्रदीप पौडेल यांनी देखील आपल्या पदाचा राजीनामा दिला. दरम्यान, नेपाळ सरकारने सोमवारी सोशल मीडियावरील बंदी उठवली.

मात्र तरीही आज आंदोलकांकडून निदर्शन करण्यात करण्यात येत आहे. आंदोलकांनी आज संसद भवनाला आग लावली. याचदरम्यान, नेपाळचे पंतप्रधान केपी शर्मा यांनी आपल्या पदाचा राजीनामा दिला आहे. त्यामुळे आता श्रीलंका आणि बांगलादेशप्रमाणे नेपाळमध्येही सत्तापालट होणार का? असा सवाल उपस्थित होत आहे.

कोरोनाच्या महामारीमुळे २०२१ पासून प्रलंबित

देशात प्रथमच डिजिटल जनगणना

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

देशात आगामी जनगणना ही पूर्णपणे डिजिटल जनगणना होणार आहे. दोन टप्प्यांमध्ये राबवली जाणारी या प्रक्रियेत माहिती संकलित करण्यासाठी ३४ लाख कर्मचारी स्वतःचे स्मार्टफोन व विशेष मोबाइल ॲप्सचा वापर करणार आहेत. हे ॲप इंग्रजीसह प्रादेशिक भाषांमध्येही उपलब्ध असणार आहे.

जनगणनेच्या कामासाठी रजिस्ट्रार जनरल ऑफ इंडियाने (आरजीआय) १४,६१८.९५ कोटी रुपयांच्या बजेटची मागणी केली आहे . आरजीआयने नियुक्त केलेले कर्मचारी आणि पर्यवेक्षक आपले मोबाइल फोन व इतर डिव्हाइस वापरून माहिती गोळा करतील. ही माहिती मोबाइल ॲपच्या माध्यमातून केंद्रीय सर्व्हरवर पाठवली जाईल. हे ॲप अँड्रॉईड व आयओएस दोन्ही ऑपरेटिंग सिस्टीमसाठी इंग्रजी तसेच प्रादेशिक भाषांमध्ये उपलब्ध असेल. २०२१ मध्ये जनगणना होणार होती. कोरोना महामारीमुळे ती लांबणीवर पडली.

जनगणनेचे काम करणारे कर्मचारी यांनी माहिती कागदावर नोंदवली तरी त्यानंतर त्यांना ही संपूर्ण माहिती एका विशेष वेब पोर्टलवर भरावी लागणार आहे.

- ३४ लाख कर्मचाऱ्यांकडून माहिती संकलन
- स्मार्टफोन, मोबाइल ॲपचा वापर
- ॲप इंग्रजीसह प्रादेशिक भाषांत उपलब्ध

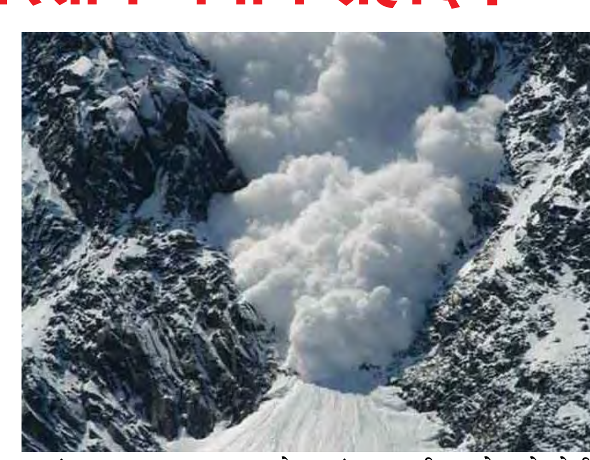
दोन्ही टप्प्यांमध्ये मोबाइल ॲपचा वापर

२०२७ च्या जनगणनेत दोन्ही टप्प्यांमध्ये या मोबाइल अपचा वापर केला जाणार आहे. एप्रिल ते सप्टेंबर २०२६ दरम्यान होणारी लोकसंख्येची घरगुती नोंदणी मोहीम राबवली जाईल. तर फेब्रुवारी २०२७ मध्ये (लडाख, जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश आणि उत्तराखंड वगळता) देशभरात सुरू होणारी लोकसंख्या गणना यांचा समावेश असेल. या जनगणनेत कुटुंबातील सदस्यांच्या जातींची नोंद केली जाईल, तसेच लोकांना स्वयंपूर्ण गणनेचाही पर्याय उपलब्ध असेल. घरगुती नोंदणी मोहिमेत घरांची स्थिती, मूलभूत सोयीसुविधा आणि कुटुंबाकडे असलेल्या मालमत्तांची माहिती संकलित केली जाईल. २०२७ च्या जनगणनेत पहिल्यांदाच सर्व इमारतीचे - निवासी व अनिवासी जिओ-टॅगिंग केले जाणार आहे. आरजीआय वास्तव वेळेत संपूर्ण प्रक्रियेवर लक्ष ठेवण्यासाठी व व्यवस्थापनासाठी स्वतंत्र वेबसाइट विकसित करत आहे.

सियाचीनमध्ये भीषण हिमस्खलन : तीन भारतीय जवान शहीद !

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,

लडाखमधील सियाचीन बेस कॅम्पवर झालेल्या हिमस्खलनात तीन भारतीय लष्करी जवान शाहिद झाले आहेत . बचाव पथकाद्वारे शोध मोहीम युद्धपातळीवर सुरु आहे . जगातील सर्वात उंच आणि थंड भागांपैकी एक असलेल्या या युद्धभूमीवर ही धक्कादायक घटना घडली आहे. नियंत्रण रेषेच्या उत्तरेकडील टोकाशी सुमारे २०,००० फूट उंचीवर असलेले सियाचीन ग्लेशियर त्याच्या धोकादायक भूप्रदेशासाठी आणि खराब हवामान परिस्थितीसाठी ओळखले जाते. या प्रदेशातील तापमान अनेकदा -६० अंश सेल्सिअसपर्यंत घसरते, ज्यामुळे त्या ठिकाणी राहणे आणि लष्करी कारवाया करणे



अत्यंत आव्हानात्मक बनते. येथे तैनात असलेल्या सैनिकांना हिमस्खलनाचा वारंवार धोका असतो. सियाचीन ग्लेशियरला त्याच्या अत्यंत उंची आणि प्रतिकूल वातावरणामुळे जगातील सर्वात उंच युद्धभूमी म्हटले जाते. येथील सैनिकांना शत्रूच्या कृतीव्यतिरिक्त अनेक धोक्यांचा सामना करावा लागतो, ज्यात हिमबाधा, हायपोक्सिया आणि हिमस्खलन यांचा समावेश आहे.

व्हॉट्सॲप वेब बिघडला! - स्क्रोल न झाल्याने वापरकर्ते हैराण

■मुंबई । प्रतिनिधी,

सोशल मीडिया वापरकर्त्यांनी व्हॉट्सॲप वेब पेजच्या एका नवीन समस्येची तक्रार केली आहे ,जिथे ते त्यांच्या चॅटमधून स्क्रोल करू शकत नाहीत. या बगमुळे वापरकर्त्यांना चांगलाच मनःस्ताप झाला आहे . व्हॉट्सॲप वेब हे एक सामान्यतः वापरले जाणारे मेसेजिंग टूल बनले आहे, विशेषतः दिवसा, जेव्हा वापरकर्ते त्यांच्या संगणकांवर किंवा डेस्कटॉपवर लॉग इन असतात. तेव्हा या टूल चा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जातो . परंतु व्हॉट्सॲप वेब पेजच्या या समस्येमुळे गेल्या काही तासांत, असंख्य वापरकर्त्यांनी (ट्विटर) वर या समस्येबद्दल तक्रार केली आहे. गेल्या काही आठवड्यांपासून व्हॉट्सॲप वापरकर्ते एकामागून एक समस्यांना तोंड देत आहेत. आधी मेसेजिंग ॲप काही तासांसाठी बंद पडले आणि आता हि नवीन समस्या . डेस्कटॉपवर स्क्रोल करणे हि सामान्य प्रक्रिया आहे , ते बंद झाल्याने वापरकर्त्यांना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागत आहे . काल काही वापरकर्ते त्यांचे व्हॉट्सॲप डिव्हाइसशी लिंक करू शकत नसल्याबद्दल तक्रार करत होते. एका वापरकर्त्याने लिहिले, ₹पीसीवरून लॉगआउट केल्यानंतर व्हॉट्सॲप पुन्हा लिंक होत नाहीये . अशा अनेक समस्यांचा भडीमार व्हॉट्सॲप वेब च्या बाबतीत होत आहे . माऊसचा च्या साहाय्याने जेव्हा व्हॉट्सॲपच्या डेस्कटॉपवर स्क्रोल केले जाते तेव्हा ते होत नाही . इतर वेबसाईटवर हि समस्या येत नाही . स्क्रोलची समस्या व्हॉट्सॲप वेब आवृत्तीपुरती मर्यादित आहे. व्हॉट्सॲप वेब टॅब रिफ्रेश केल्याने काही मिनिटांसाठी समस्या सुटते आणि नंतर स्क्रोलिंग पुन्हा थांबते.

समर्थ कॉम्प्लेक्स आज वाचलं, उद्याचं काय? घरे वाचवण्यासाठी रहिवाशांचे जोरदार आंदोलन

■मुंबई । प्रतिनिधी,

डोंबिवलीतील 65 बेकायदा इमारतींचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे. यातील समर्थ कॉम्प्लेक्सवर आज कल्याण डोंबिवली महापालिकेचा हातोडा पडणार होता. मात्र, आक्रमक झालेल्या रहिवाशांमुळे आजची कारवाई रद्द करण्यात आली आहे. या रहिवाशांनी हातात पेट्रोलची बाटली घेत आंदोलन सुरू केलं होतं. तोडकाम थांबवलं नाही तर अंगावर पेट्रोल ओतण्याचा निर्धार येथील महिलांनी केला होता. अशतच नगरविकास विभागाने मंगळवारी (9 सप्टेंबर) बैठकीचे आयोजन केले होते. त्यासाठी केडीएमसी आयुक्त आणि संबंधित अधिकारी मुंबईत होते. त्याचवेळी समर्थ कॉम्प्लेक्सवरील आजची तोडक कारवाई रद्द करण्यात आली. 65 इमारतींवरील कारवाई संदर्भात माहिती येताच समर्थ कॉम्प्लेक्समधील रहिवासी संतप्त झाले होते. आम्हाला बेघर का करता, आम्हाला फसवणाऱ्यांवर कारवाई करा अशी मागणी त्यांनी केली. एवढेच नाही तर घरावर कारवाई केल्यास अंगावर पेट्रोल टाकून आत्महत्या करण्याचा पवित्र रहिवाशांनी घेतला. दरम्यान, कारवाई केल्यास तीव्र आंदोलन करण्याचा इशारा शिवसेना ठाकरे गटाचे जिल्हाप्रमुख दीपेश म्हात्रे यांनी दिला होता. केडीएमसी तोडक कारवाई करणार म्हणून सकाळपासून समर्थ कॉम्प्लेक्समधील रहिवाशांनी गर्दी केली होती. कामावर न जाता ते निषेधाचे बॅनर घेऊन आंदोलन करत हतोते. न्याय दिल्याशिवाय कारवाई करू देणार नाही, अशी भूमिका रहिवाशांनी घेतली होती. आम्ही नियमाने घरी घेतली आहेत, घरांना महापालिकेने ओसी दिली आहे, घरांच्या कर्जाचे हफ्ते फेडत आहोत. मग अचानक इमारती बेकायदा असल्याचा साक्षात्कार महापालिकेला कसा झाला? असा सवाल रहिवाशांनी केला आहे. तसेच ही काळी कामे करणाऱ्यांवर कारवाई करा, अशी मागणी रहिवाशांनी केली आहे.

बेकायदा इमारतींचे प्रकरण

समर्थ कॉम्प्लेक्सह डोंबिवलीतील 65 इमारती बेकायदा असल्याची माहिती समोर आली आहे. विशेष म्हणजे या घरांची विक्री झाली असून लोक वास्तव्य करत आहे. गंभीर बाब म्हणजे मरारेराकडून बनावट कागदपत्रे तयार करून या बेकायदा इमारती बांधल्या आहेत. अखेर केडीएमसीने या इमारतींवर कारवाई करण्यासाठी रहिवाशांना घरे सोडण्यासाठी नोटिसा बजावल्या होत्या. याविरोधात रहिवाशांनी उच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली. तरीही महापालिका कारवाईवर ठाम राहिल्याने रहिवासांनी आज जोरदार आंदोलन केले. त्यामुळे तातुरती कारवाई स्थगित करण्यात आली.

बीड तुरुंगात कैदी अधीक्षकांची गाडी धुतानाचा व्हिडिओ व्हायरल

■बीड। प्रतिनिधी,

बीड जिल्हा कारागृह अधीक्षक पेट्रस गायकवाड वादाच्या भोवऱ्यात सापडले आहेत. कारागृहातील शिक्षा भोगत असलेला कैदी सचिन कृष्णार्थ कदम याच्याकडून अधीक्षकांची खासगी गाडी धुण्याचा प्रकार उघड झाला असून, या घटनेचा व्हिडीओ समाजमाध्यमांवर मोठ्या प्रमाणात व्हायरल झाला आहे. सचिन कदम हा एका गंभीर गुन्ह्यात दोषी ठरलेला असून, तो गेली दहा वर्षे जिल्हा कारागृहात शिक्षा भोगत आहे. मात्र त्याला नियमानुसार कारागृहात ठेवण्याऐवजी अधीक्षकांकडून त्याच्याकडून खासगी गाडी धुणे, बूट पॉलिश करणे, भांडी घासणे व कपडे धुणे अशी वैयक्तिक कामे करवून घेतली जात असल्याचा आरोप होत आहे. व्हिडिओमध्ये तो कारागृहाच्या परिसरात मुक्त संचार करत असल्याचेही दिसून येत आहे. आरटीओ विभागाच्या माहितीनुसार, या व्हिडिओत दिसणारी गाडी ही अधीक्षक पेट्रस गायकवाड यांच्या मालकीचीच आहे. आश्चर्य म्हणजे या गाडीचा विमा २०२१ मध्येच संपला असूनदेखील ती गाडी अद्याप रस्त्यावर धावत असल्याचे उघड झाले आहे. दोन दिवसांपूर्वी कारागृह परिसरातील मोठ्या झाडांची कत्तल केल्यानेच अधीक्षक गायकवाड यांच्यावर गंभीर आरोप झाले होते. या प्रकरणाचा विभागीय कारागृह उपमहानिरीक्षकांकडून आढावा घेण्यात आला आहे. त्यानंतर आता कैद्याकडून खासगी गाडी धुण्याचा प्रकार समोर आल्याने त्यांच्या कार्यपद्धतीवर मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

हाताबाहेर जाणारे उत्सव!

उत्सवांचे मानवी जीवनात विशेष महत्त्व आहे. कारण रोजच्या कामाच्या धबडग्यातून जीवनात आलेला तोच तोच रटाळपणा, कंटाळा, उदासीनता दूर करण्यासाठी थोडी उसंत घेण्याची गरज असते. उत्सवांच्या निमित्ताने ती आपल्याला मिळत असते. नेहमीच्या कंटाळवाण्या जीवनात थोडा काळ उत्साही बदल उत्सव घडवत असतात. उत्सवासाठी आपली नेहमीची कामे बाजूला ठेवून लोक एकत्र येतात. त्यामुळे खेळीमेळीचं वातावरण निर्माण होत असते. पण अलीकडच्या काही वर्षांमध्ये उत्सवांचे स्वरूप बदलत चालले असे म्हणण्यापेक्षा बिघडत चालले आहे, असे म्हणावे लागते. कारण एखाद्या गोष्टीचा अतिरेक झाला की, ते त्रासदायक ठरू लागते.

एखादं गाणं तुम्ही ठरविक आवाजात ऐकत असाल तर ते तुम्हाला सुश्राव्य आणि मनाला आनंद देणारं वाटेल. पण त्याचा आवाज प्रचंड प्रमाणात वाढवलात तर त्या आवाजाचा तुमच्या कानाला आणि मनाला त्रास होईल. कुठल्याही प्रकारच्या वाद्यांचीही तिच स्थिती आहे. कुठल्याही वाद्यांचा आवाज मयार्देत असला तर त्याचा त्रास होणार नाही. पण त्यांच्या आवाजाचा अतिरेक झाला तर लोकांना त्रास होतो. उत्सव मग तो कुठल्याही धर्मियांचा असो ती त्या लोकांची श्रद्धेची आणि भावनिक बाब असते, त्यामुळे तो उत्सव साजरा करताना आणि त्याच्या मिरवणुका काढताना आजूबाजूच्या लोकांना कितीही त्रास झाला तरी ते काही बोलत नाहीत. दुर्सयांच्या भावना सांभाळण्याठी तो आवाजाचा अत्याचार सहन करत राहतात.

गणेशोत्सव नुकताच पार पडला. त्यावेळी गणपतीचे आगमन होताना आणि त्याचे विसर्जन करताना काय उत्सवी अतिरेक होतो, त्याचा अनुभव सगळ्यांनी घेतलेला आहे. सार्वजनिक गणेशोत्सव हा काही काल सुरू झालेला नाही, त्याला काही वर्षांचा इतिहास आहे. लोकमान्य टिळकांनी ब्रिटिशांविरोधात लोकसंघटन करण्याच्या हेतूने सार्वजनिक गणेशोत्सव सुरू केला. पण सध्याचे सार्वजनिक गणेशोत्सवाचे आक्रमक आणि आक्रस्ताळी स्वरूप लोकमान्य टिळकांनी पाहिले असते तर हेच काय फळ मम तपाला, असे म्हणून हताश होण्याची वेळ त्यांच्यावर आली असती. फक्त सार्वजनिक नव्हे तर वैयक्तिकरित्या स्थापित केल्या जार्णाया गणपतीच्या मूतीर्चे, त्याच्या आगमनाचे आणि विसर्जनाचे स्वरूप कसे दणदणीत आणि इतरांवर वरचष्मा मिळवणारे असावे यासाठी आटापिटा सुरू असतो.

गणपती मंडळांमध्येही सरशी मिळवण्यासाठी स्पर्धा सुरू असते. त्यामुळे मग त्यातून कोण म्हणतो आमचा गणपती नवसाला पावतो, तर काही मंडळे आगमनाची मिरवणूक दणक्यात काढतात, काही विसर्जनाची मिरवणूक दणक्यात काढतात. आपला गणपती हा दुर्सयापेक्षा सगळ्याच बाबतीत सरस ठरायला हवा, आपल्याकडे जास्तीत जास्त लोक खेचले गेले पाहिजेत, यासाठी मंडळांचे प्रयत्न सुरू असतात. मुंबई, पुणे आणि राज्याच्या इतर भागातही दरवर्षी गणपती विसर्जनाच्या मिरवणुकांचा कालावधी वाढताना दिसत आहे. आता मिरवणुकांचे स्वरूप हे बेधुंदपणाकडे झुकत आहे. त्यातून मग शिस्त बिघडताना दिसत आहे. यावर्षी खरे तर राज्य सरकारने गणपती मिरवणुकांमध्ये लोकांचे कान फोडून टाकर्णाया आणि आवाजाच्या तीव्रतेने हृदयात धडकी भरवर्णाया डीजेंवर बंदी घातली होती, पण ते फक्त कागदोपत्री होते, त्याची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी झालेली नाही. लोकांना जो भयंकर त्रास व्हायचा झाला तो झाला.

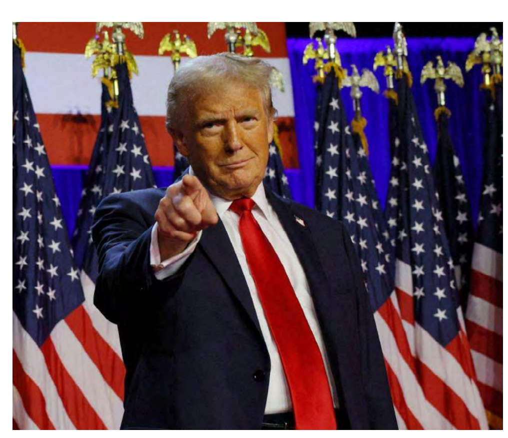
राज्य सरकारने यावषीर्पासून गणेशोत्सवाला राज्य महोत्सवाचा दर्जा जाहीर केला आहे. मुद्दा असा आहे की, अगोदरच गणेशोत्सव राज्यात मोठ्या प्रमाणात साजरा केला जातो, खरे तर त्याला शिस्त आणण्याची गरज आहे. तसे न करता त्याला अधिक प्रोत्साहन देण्याची सरकारला काय गरज होती. आपल्याकडे लोकशाही शासन प्रणाली आहे. त्यामुळे लोकांच्या मतांवर लोकप्रतिनिधी निवडून येत असतात. त्यांच्या माध्यमातून सरकार बनत असते, पण लोकांना शिस्त लावण्याचे काम हे सरकारचे असते. तसे सरकार करत नाही. उत्सवांना अधिक प्रोत्साहन देऊन लोकांची मर्जी कशी राखता येईल, ज्याचा आगामी निवडणुकीमध्ये आपल्याला कसा उपयोग होईल, असा सगळा प्रयत्न असतो. मुद्दा फक्त गणेशोत्सवाचा नाही. दहीहंडी उत्सवातदेखील तेच झाले. लाखो रुपयांच्या हंड्या बांधून, त्यानिमित्त गर्दी खेचर्णाया नृत्यांगनांचे कार्यक्रम आयोजित केले जातात. नट, नट्यांना बोलवले जाते. या सगळ्याचा हेतू एकच असतो. गर्दी खेचणे, लोकांना खूश करणे. पण त्या माध्यमातून सामाजिक शिस्त बिघडत चालली आहे, लोकांना त्रास होत आहे, याची सरकारला काही पडलेली नाही. उद्या दिवाळीत फटाक्यांच्या आवाजाचे तसेच होणार आहे. चार दिवस कान फोडून टाकणारे फटाके वाजवले जातील.

त्यावर सरकार मयार्दा आणत नाही, कारण त्यांना लोकांना नाराज करायचे नसते. आता सगळ्याच गोष्टींचे जोरदार मार्केटिंग सुरू असते, त्यामुळे या उत्सवाचा फायदा घेऊन अनेक कंपन्या आपल्या उत्पादनांच्या जाहिराती या काळात करून घेतात. मतांसाठी सरकार लोकांचे गुलाम, कायदा सुव्यवस्था ठेवर्णाया पोलिसांना सरकारचे ऐकावे लागते, त्यामुळे उत्सावाच्या नावाखाली बेधुंद हंगामा सुरू राहतो. कुठल्याही धर्मियांचे असो, उत्सव आता हाताबाहेर गेलेले आहेत. यावर लिहूनही काही उपयोग होईल, असे वाटत नाही. कारण आपल्याकडील सत्ताधार्यांना सामाजिक शिस्तीपेक्षा पुढची निवडणूक महत्त्वाची वाटत असते.

खरेदी खत आणि खरेदी करारनाम्यातील फरक

नोंदणी कायद्याच्या कलम 17 मध्ये कोणत्या दस्तांची नोंदणी करणे बंधनकारक आहे, याचा उल्लेख करण्यात आला आहे. तर याच कायद्याच्या कलम 18 मध्ये कोणत्या दस्तांची नोंदणी करणे ऐच्छिक आहे, याचा उल्लेख करण्यात आला आहे. 100 रुपयांपेक्षा कमी किमतीच्या स्थावर मालमत्तेची नोंदणी ऐच्छिक असल्याचे कलम 18 मध्ये म्हणण्यात आले आहे. सध्याच्या काळात इतक्या कमी किमतीची स्थावर मालमत्ता असणे कठीणच आहे. म्हणजेच सर्वच स्थावर मालमत्तांचे मालकी हक्क हस्तांतरित करायचे असतील तर लेखी खरेदी खत करणे आणि ते दुय्यम निबंधक कार्यालयात जाऊन निर्धारित मुद्रांक शुल्क आणि नोंदणी शुल्क भरून नोंदणी करून घेणे आवश्यक आहे. कोणतीही स्थावर मालमत्ता म्हणजेच एका ठिकाणाहून दुसरीकडे हलवता न येऊ शकणारी अचल मालमत्ता जेव्हा खरेदी करायची असते, त्यावेळी जे दस्त तयार केले जातात, त्याची नोंदणी करणे नोंदणी कायदा, 1908 नुसार बंधनकारक आहे. जर संबंधित स्थावर मालमत्तेची किंमत 100 रुपयांपेक्षा जास्त असेल, तर तिच्या खरेदी-विक्री संदर्भात दस्त तयार करून तो जिल्ह्यातील संबंधित दुय्यम निबंधक कार्यालयात जाऊन नोंद करणे बंधनकारक आहे. याबद्दल सगळ्यांना माहिती असतेच. ज्यावेळी स्थावर मालमत्तेच्या खरेदी-विक्री संदर्भात आणि त्यातून मिळर्णाया हक्कांसंदर्भात वाद निर्माण होतात, त्यावेळी कोणत्या दस्ताचा अर्थ काय हे समजून घेणे आवश्यक आहे. त्यादृष्टीनेच सर्वोच्च न्यायालयाने गेल्याच आठवड्यात एक महत्त्वपूर्ण निकाल दिला. कोणताही दस्त किंवा करारनामा याचे शीर्षक काय आहे, याला फारसे महत्त्व नाही. त्या दस्तामध्ये ज्या अटी-शर्ती घालण्यात आल्या आहेत, त्यामध्ये ज्या तरतुदी करण्यात आल्या आहेत, त्यावरूनच तो दस्त कशा स्वरूपाचा आहे, हे समजते. अनेकवेळा दस्ताचे शीर्षक आणि त्यातील तरतुदी या एकमेकांना पूरक नसतात. अशावेळी दस्ताच्या शीर्षकापेक्षा त्यामध्ये तरतुदी काय केल्या आहेत, हे पाहूनच निर्णय घेतला जातो. जेव्हा कोणालाही एखादी स्थावर मालमत्ता विकत घ्यायची असते, त्यावेळी दोन पक्षकारांमध्ये एक करारनामा होतो. हा खरेदीचा करारनामा (ॲग्रीमेंट टू सेल) असतो. या करारनाम्यामध्ये ज्या अटी-शर्ती घालण्यात आलेल्या असतात किंवा तरतुदी केलेल्या असतात, त्या आधारे पुढे व्यवहार पूर्ण झाल्यावर नवा दस्त तयार केला जातो. त्याला खरेदी खत (सेल डीड) म्हणतात. हे दोन्ही दस्त वेगवेगळे आहेत आणि त्यातून मालमत्ता विकत घेर्णायाला मिळणारे हक्कही वेगवेगळे आहेत. याबद्दलच सर्वोच्च न्यायालयाने रमेश चंद वि. सुरेश चंद या खटल्याच्या निकालामध्ये सविस्तरपणे विश्लेषण केले आहे. सामान्य वाचक म्हणून आपणही ते समजून घेतले पाहिजे. कोणत्याही स्थावर मालमत्तेचे खरेदी खत नोंदणी केले जाते, त्यावेळी संबंधित मालमत्तेचे सर्व मालकी हक्क हे विकत घेर्णायाकडे हस्तांतरित होत असतात. मालकी हक्क या संकल्पनेत विविध हक्क अंतर्भूत आहेत. ज्यामध्ये संबंधित मालमत्तेचा उपभोग घेण्याचा हक्क, मालमत्ता भाड्याने देण्याचा हक्क, मालमत्ता पुन्हा विक्री करण्याचा हक्क अशा विविध हक्कांचा समावेश होतो. जेव्हा कोणाकडेही मालकी असते, त्यावेळी तो त्याच्या सद्सद्विवेकबुद्धीने त्याच्या मालमत्तेसंदभार्तील निर्णय घेऊ शकतो. याचाच अर्थ जेव्हा कोणत्याही मालमत्तेचे खरेदी खत केले जाते, त्यावेळी हे सर्व अधिकार खरेदी करर्णायाला मिळतात आणि विकत देर्णायाचे संबंधित मालमत्तेसंदभार्तील हक्क संपुष्टात येतात. एकप्रकारे तो व्यवहार पूर्णत्वास जातो, असेही आपण म्हणू शकतो. आता विषय येतो खरेदी करारनाम्याचा. खरेदी करारनामा केला जातो, त्यावेळी कोणत्याही स्वरूपाचे हक्क हे खरेदी करर्णायाला हस्तांतरित केले जात नाहीत, यावर न्यायालयाने पुन्हा एकदा शिक्कामोर्तब केले आहे. जेव्हा खरेदी करारनामा केला जातो, त्यावेळी खरेदी करणारा संबंधित स्थावर मालमत्ता कशा पद्धतीने आणि किती मुदतीत खरेदी करेल, याचेच वर्णन त्यात केलेले असते. मालमत्ता विकणारा आणि ती खरेदी करणारा यांच्यामधील अटी-शर्ती या करारनाम्यामध्ये येतात. त्याप्रमाणे दोन्ही पक्षकारांमध्ये व्यवहार पूर्ण झाल्यानंतर जेव्हा खरेदी खत होते, त्यावेळीच संबंधित मालमत्तेसंदभार्तील सर्व हक्क हे खरेदी करर्णायाकडे हस्तांतरित होतात. याचाच अर्थ खरेदी करारनामा आणि खरेदी खत हे दोन्ही वेगवेगळे दस्त आहेत आणि त्यातून मालमत्ता खरेदी करर्णायाला मिळणारे हक्कही वेगवेगळे आहेत. असे असेल तर मग खरेदी करारनामा केल्यानंतर मालमत्ता खरेदी करर्णायाला कोणता हक्क मिळतो. याबद्दलही सर्वोच्च न्यायालयाने आपल्या निकालपत्रात विवेचन केले आहे. जेव्हा खरेदी करारनामा केला जातो, त्यावेळी मालमत्ता खरेदी करर्णायाला मालमत्ता विकत देर्णायाकडून केवळ खरेदी खत करून घेण्याचा हक्क मिळतो. म्हणजेच जर खरेदी करारनाम्याप्रमाणे सर्व व्यवहार पूर्ण झाल्यावर मालमत्ता विकणारा खरेदी खत करून देण्यास टाळाटाळ करत असेल, तर मालमत्ता खरेदी करणारा त्याविरोधात दिवाणी न्यायालयात जाऊ शकतो आणि न्यायालयाच्या माध्यमातून मालमत्ता विकर्णायाला खरेदी खत करून देण्यासाठी प्रवृत्त करू शकतो. म्हणजे खरेदी करारनाम्यातून केवळ एकच हक्क निर्माण होतो, व्यवहार पूर्ण झाल्यावर पुढे जाऊन खरेदी खत करून घेण्याचा हक्क. सर्वोच्च न्यायालयाने या निकालामध्ये मालमत्ता हस्तांतरण कायद्यातील कलम 54 बद्दलही सविस्तरपणे विवेचन केले आहे. कलम 54 मध्ये स्थावर मालमत्ता विकताना खरेदी करारनाम्याचा कोणताही उल्लेख नाही. त्याचबरोबर असा करारनामा केल्यानंतर खरेदी करर्णायाला हक्क मिळत असल्याचाही उल्लेख नाही. जर असा खरेदी करारनामा झाला असेल, तर केवळ मालमत्ता खरेदी करणारा त्याचे खरेदी खत करून घेण्यासाठी गरज पडल्यास न्यायालयाकडे जाऊ शकतो. याच निकालपत्रामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने मुखत्यारपत्राबद्दलही स्पष्टीकरण दिले आहे. एका व्यक्तीने दुर्सया व्यक्तीच्या नावे मुखत्यारपत्र करून दिले, याचा अर्थ संबंधित स्थावर मालमत्ता दुर्सयाला विकण्यात आली, असे होत नसल्याचे न्यायालयाने म्हटले आहे. जेव्हा मुखत्यारपत्र तयार केले जाते, त्यावेळी मुखत्यारपत्र तयार करणारा समोरच्याला त्याच्या वतीने काही कामे करण्याची मंजुरी देत असतो. आता यामध्ये जर संबंधित मालमत्ता विकण्याचे कामही समोरच्या व्यक्तीला दिले असेल, तर ते वैध ठरते. इथेही संबंधित मुखत्यारपत्रामध्ये काय तरतुदी करण्यात आल्या आहेत, हे वाचूनच त्याचा अर्थ लावता येतो. केवळ संबंधित दस्ताचे शीर्षक पाहून निर्णय घेता येत नाही. एक मात्र निश्चित की मुखत्यारपत्र मिळालेल्या व्यक्तीला त्या आधारे संबंधित मालमत्तेचे मालकी हक्क मिळणार नाहीत. तो केवळ मूळ मालकाच्या वतीने त्याने मुखत्यारपत्रामध्ये निश्चित केलेली कामेच करू शकतो. इतर कोणतीही कामे त्याला करता येणार नाहीत. याचाच अर्थ मुखत्यारपत्रही मर्यादित स्वरूपातच काम करते. नोंदणी कायद्याच्या कलम 17 मध्ये कोणत्या दस्तांची नोंदणी करणे बंधनकारक आहे, याचा उल्लेख करण्यात आला आहे. तर याच कायद्याच्या कलम 18 मध्ये कोणत्या दस्तांची नोंदणी करणे ऐच्छिक आहे, याचा उल्लेख करण्यात आला आहे. 100 रुपयांपेक्षा कमी किमतीच्या स्थावर मालमत्तेची नोंदणी ऐच्छिक असल्याचे कलम 18 मध्ये म्हणण्यात आले आहे.

ट्रम्प यांची हडेलहप्पी



रशियाकडून तेल घेत असल्याच्या कारणावरून भारतावर अतिरिक्त २५ टक्के आयातशुल्क लागू करण्याच्या अमेरिकेच्या निर्णयावरील भारताने दिलेल्या प्रतिक्रियेचे सार तीन शब्दांत सामावणारे आहे. ते म्हणजे : अन्यायकारक, अयोग्य आणि अवास्तव.ह्ल यात अतार्किक या आणखी एका शब्दाचा समावेश होऊ शकला असता; परंतु अमेरिकेचे अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांचा आणि तकार्चा संबंध नसल्याने तो टाळला असावा. ट्रम्प यांच्या निर्णयात तर्कसंगती आणि विवेक नसतो, तर दंभ आणि सूडभावना असते. आपल्या व्यापारनीतीचा शस्त्र म्हणून उपयोग करीत ट्रम्प गेले सात महिने आयातशुल्करूपी शस्त्र डागत आहेत. आपल्याला अपेक्षित प्रतिसाद न देणाऱ्या भारतासारख्या देशाला दंड ठोठावण्याची त्यांची कृती ही सूडबुद्धीने केलेली कारवाईच आहे. दोन्ही देशांमधील व्यापार करारात अमेरिकेच्या मागण्यांना भारत दाद देत नसल्याने, रशियाकडून तेल न घेण्याबद्दल बजावूनही तसे करणे तो सोडत नसल्याने आणि पाकिस्तानबरोबरील युद्ध थांबविल्याचा दावा वारंवार करूनही तो मानत नसल्याने ट्रम्प महाशयांची भारतावर खप्पामर्जी झाली आहे. वास्तविक परराष्ट्र संबंध हे सर्वोच्च नेत्याच्या मर्जीवर नव्हे, तर दोन्ही देशांमधील दीर्घकालीन नाते आणि परस्पर हित यांवर अवलंबून असतात. मात्र, कोणत्याही परंपरांचा, संकेतांचा मुलाहिजा न बाळगणारे ट्रम्प आपल्या मर्जीबरहुकूम वागत आहेत. भारताला दुखावू नका, असा सल्ला त्यांच्याच रिपब्लिकन पक्षातील नेते देत असूनही, शहाणपणाचे चार शब्द ऐकण्याची त्यांची तयारी नाही. परिणामी, दोन्ही देशांमधील संबंध कधीही नव्हते इतके खराब झाले आहेत. यातून मार्ग काढण्याचे मोठे आव्हान भारतासमोर आहे. भारतातून अमेरिकेत जाणाऱ्या मालावर २५ टक्के आयातशुल्क लागू करण्याचा निर्णय जाहीर झाला तेव्हाच, रशियाकडून तेल घेत असल्याबद्दल दंड आकारण्याची घोषणा ट्रम्प यांनी केली होती. त्यामुळे २५ टक्के अतिरिक्त शुल्काचा नवा निर्णय अनपेक्षित नाही. दंडाच्या धमकीमुळे भारत अपेक्षित प्रतिसाद देईल काय, याची चाचपणी ट्रम्प करीत होते. वास्तविक रशियाकडून केवळ भारतच नव्हे, तर अन्य देशही तेल खरेदी करीत आहेत. चीन त्यात आघाडीवर आहे. युरोपीय महासंघही रशियाकडून इंधन घेत आहे. खुद्द अमेरिकाही रशियाकडून युरेनियम; तसेच खते आयात करीत आहे. अमेरिका आणि रशिया यांच्यातील व्यापारातील वार्षिक वाढ २३ टक्क्यांवर गेली आहे. असे असताना ट्रम्प यांनी केवळ भारताला लक्ष्य केले. दोन महिन्यांपूर्वी त्यांनी चीनला लक्ष्य करताना चिनी मालावर १४५ टक्के आयातशुल्क लागू केले होते. मात्र, त्यानंतर चीनने अमेरिकेला संरक्षण तंत्रज्ञानासाठी आवश्यक असलेल्या दुर्मीळ धातूंची निर्यात थांबविण्याचा पवित्रा घेतला. मग ट्रम्प यांनी नमते घेऊन आयातशुल्क ३० टक्क्यांपर्यंत खाली आणले. भारताला मात्र नमवू, असे ट्रम्पना वाटत असावे. रशियाकडून तेल खरेदी करणे भारताने थांबविल्यास आखाती देशांकडून तेल घ्यावे लागेल. त्यामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारात तेलाचे भाव वाढणार आहेत. अमेरिकी तेल कंपन्यांसाठी ट्रम्प यांना ही महागाई हवी असावी. त्यामुळे ते भारतावर दबाव आणत आहेत. या दबावापुढे न झुकणेच योग्य ठरेल. त्यामुळे भारताने आता घेतलेली भूमिका कायम ठेवायला हवी. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे वक्तव्यही याला पूरक असे आहे. भारत-अमेरिका व्यापार करारात शेतमालाचा मुद्दा कळीचा आहे. शेतकऱ्यांच्या हिताला बाधा येईल असे कोणतेही कृत्य आपण करणार नसल्याचे मोदी यांनी म्हटले आहे. यासाठी किंमत मोजण्याची तयारी असल्याचेही त्यांनी नमूद केले आहे. पंतप्रधानांचे वक्तव्य योग्यच आहे; परंतु ते कृतीत येण्यासाठी योजना हव्यात. पयार्यी नीती हवी. भारतीय मालांवर पुढील महिन्यापासून अमेरिका पन्नास टक्के शुल्क आकारेल. त्यामुळे तेथील बाजारपेठेत भारतीय वस्तू महाग होतील. त्याचा फायदा अन्य देश उठवतील. यामुळे भारतीय निर्यातदारांत अस्वस्थता निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. अशा स्थितीत अन्य देशांतील बाजारपेठा हेरून निर्यात वाढवावी लागेल. काँग्रेसचे नेते शशी थरूर यांनी अमेरिकी मालांवरही ५० टक्के शुल्क आकारण्याचा सल्ला दिला आहे. त्याची व्यवहार्यता तपासून पाहावी लागेल. अन्य देशांबरोबरील संबंध दृढ करावे लागतील.

उत्खननात सापडले २३०० वर्षांपूर्वीचे 'बळी'

हात मागे गच्च बांधलेले, गळ्यात दोरांचे फास.. तोंड जमिनीत खुपसलेलं... असे समारे एक डझनपेक्षा जास्त लोक. सगळेच मृत. अर्थातच हे सगळेच सांगाडे !.. पेरूच्या उत्तर-पश्चिम किनाऱ्यावरील पुएमापे मंदिर परिसरात नुकतंच उत्खनन करण्यात आलं. त्यादरम्यान या अवस्थेतील विचित्र कबरी सापडल्या आहेत. या कबरींमध्ये एक डझनहून अधिक लोकांचे मृतदेह पुरलेले आहेत. हे सगळेच सांगाडे अंदाजे २३०० वर्षांपूर्वीचे असल्याचं संशोधकांचं म्हणणं आहे. पण हा सारा प्रकार पाहिल्यावर सर्वसामान्य माणसंच काय, संशोधकही हादरले आहेत. संशोधकांच्या अंदाजानुसार या सगळ्याच लोकांना 'बळी' दिलं गेलेलं असावं. कुठल्यातरी कारणासाठी त्यांना 'जिवंत समाधी' दिली गेली असावी.

परिसरातील सर्वसामान्य लोकांची मात्र हे पाहून पाचावर धारण बसली आहे. त्यांच्या मते हा प्रकार काहीतरी जादूटोण्याचा किंवा काळ्या जादूचा असावा. शास्त्रज्ञांनी अशा गोष्टींशी कुठलीही छेडछाड करू नये. जे आहे तसंच राहू द्यावं. आता तिथे जास्त उकरण्याचा किंवा उत्खनन करण्याचा प्रयत्न करू नये. नाहीतर ही 'काळी जादू' इथल्या लोकांच्या जीवावर उठू शकते.. पुरातत्वज्ञांच्या मते, या कबरींमध्ये काही दुर्मिळ वैशिष्ट्ये आहेत. त्यांच्या अभ्यास केलाच गेला पाहिजे. सॅन मार्कोस राष्ट्रीय विद्यापीठातील पुरातत्त्वशास्त्राचे प्राध्यापक आणि उत्खनन करणाऱ्या पथकाचे प्रमुख हेन्री टॅंटालियन म्हणतात, हे मृतदेह ज्या प्रकारे कबरीत ठेवले होते, ते अत्यंत विचित्र आहे. त्यांचे चेहरे जमिनीच्या दिशेने होते, जे अत्यंत अपवादात्मक आहे. मृतदेह कधीच अशा प्रकारे ठेवले जात नाहीत. यावरून हा मानवी बळींचाच प्रकार वाटतो. टॅंटालियन यांनी सांगितलं, अनेक मृतांच्या कवट्यांमध्ये फ्रॅक्चर होतं. काहींच्या गळ्यात दोऱ्या होत्या आणि हात मागे बांधलेले होते. यावरून स्पष्ट होतं की या लोकांची बलिदानासाठी हत्या करण्यात आली होती. या कबरींमध्ये कोणतीही भेटवस्तू किंवा धार्मिक वस्तू सापडली नाही, जे अत्यंत असामान्य आहे. ज्या मंदिर परिसरात हे उत्खनन करण्यात आलं, ते पुएमापे मंदिर सुमारे ३००० वर्षं जुनं आहे.

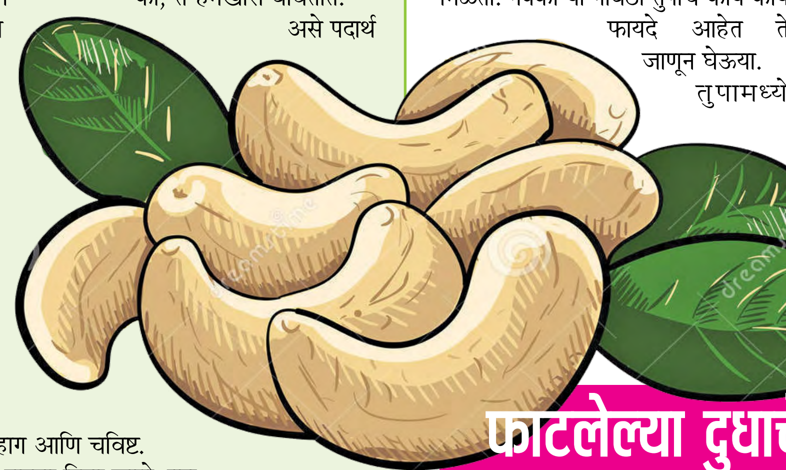
टॅंटालियन यांच्या पथकानं गेल्या वर्षी २०२४ साली मंदिर परिसराजवळ या कबरी शोधून काढल्या आणि २०२५ मध्ये उत्खनन सुरू केलं. मंदिर जरी सुमारे ३००० वर्षं पुरातन असलं तरी या कबरी मात्र यानंतरच्या काळातील म्हणजे अंदाजे इसवी सनपूर्व ४०० ते २०० या काळातील आहेत. मानवी बलिदान सुरू होण्यापूर्वीच हे मंदिर सोडलं गेलं असावं, असाही अंदाज आहे. तज्ज्ञ आता या मृत लोकांचे डीएनए तपासत आहेत. ज्या लोकांचे सांगाडे येथे सापडले आहेत, त्यांना या प्राचीन पूजास्थळी बलिदानासाठी चढवले गेले असावे, याबाबत तज्ज्ञांमध्ये जवळपास एकमत आहे, बलिदान दिले गेलेले हे लोक कोण होते, हे मात्र अजून स्पष्ट झालेलं नाही. हे लोक कदाचित इथल्याच परिसरातील, आसपास राहणारे असावेत, पण सांगाड्यांचं विश्लेषण सुरू असून, डीएनए चाचणीनंतर त्यावर अधिक प्रकाश पडेल. मंदिर परिसरात सापडलेली मातीची भांडी, प्राणी आणि वनस्पतींचंही विश्लेषण सुरु आहे.

या पदार्थांच्या सेवनामुळेही होऊ शकतो ॲसिडिटीचा त्रास

खाण्याच्या चुकीच्या वेळा. खाण्याच्या पद्धती आणि लाईफस्टाईल याचा परिणाम आपल्या पचनशक्तीवर होतो आणि आपल्याला 'ॲसिडिटी'चा त्रास होतो. तुम्ही जर नीट निरीक्षण केले असेल तर तुम्हाला ॲसिडिटिचा इतर कारणांसहीत काही खास पदार्थांच्या सेवनानंतर जास्त होतो असे जाणवेल. दिवसभरात आपण बऱ्याच गोष्टींचे सेवन करतो. या खाद्यपदार्थांमध्ये या काही खाद्यपदार्थांचा समावेश असेल तर तुम्हाला हमखास ॲसिडीटीचा त्रास होऊ शकतो

पोह्यांचे सेवन - नाश्त्याला मस्त चमचमीत कांदे पोहे असतील तर दिवस अगदी मस्त जातो. पण काहींच्या बाबतीत असे ठरत नाही. काहींना हेच कांदे पोहे त्रासदायक ठरतात. खूप भूक लागली की, ऑफिसच्या खाली जाऊन एक प्लेट कांदे पोहे खाण्याची अनेकांना सवयच लागलेली असते. पण कांदे पोहे खाल्ल्यानंतर अनेकांना ॲसिडिटीचा त्रास होतो. पोहे खाल्ल्यानंतर सतत ढेकर येणे, डोकं दुखणे आणि मळमळल्यासारखे वाटणे असे काही त्रास होऊ लागतात. जर तुम्ही उपाशी पोटी दररोज पोह्यांचे सेवन करत असाल तर तुम्हाला हा त्रास अगदी हमखास जाणवणारच

तेलकट पदार्थ -ॲसिडीटी आणि इतर अनेक पोटांच्या विकारांसाठी तेलकट पदार्थ कारणीभूत असतात. वडापाव, भजीपाव, समोसा, वेफर्स असे तळलेले पदार्थ खाण्याची इच्छा झाली की आपण वेळ काळ काही पाळत नाही. ज्यावेळी वेळ मिळेल त्यावेळी आपण त्या पदार्थांचे सेवन करतो. पण अनेकदा उपाशीपोटी किंवा भूकेला हे खाद्यपदार्थ खाल्ले की, ते हमखास बाधतात. अनेकांना नाहक ॲसिडिटीचा त्रास होऊ लागतो. मुळात असे पदार्थ समोर आले की, ते जास्त खायला नको याचे भान आपल्याला राहात नाही. त्यामुळेच हा त्रास आपल्याला होऊ लागतो.



आंबट पदार्थ -उपाशीपोटी आंबट पदार्थ खाणेही खूप जणांना बाधते तर काही जणांना आंबट पदार्थांच्या सेवनामुळे ॲसिडिटी बरी होते असाही अनुभव आहे. शरीरप्रवृत्तीनुसार हा त्रास वेगळा असू शकतो. पण काहींना मात्र आंबट पदार्थ खाल्ले की, ॲसिडिटी झालीच म्हणून समजा असा अनुभव येतो. त्यामुळे आंबट पदार्थांचे सेवन अगदी जपून करावे.

शेंगदाणे, काजू -रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी काजू खाण्याचा ड्रायफ्रुट्स खा असे सांगितले जाते. त्यातल्या त्यात काजू हा सगळ्या ड्रायफुट्सचा राजा. महाग आणि चविष्ट. जर ते रोज खाणे परवडत नसेल तर शेंगदाणे खाण्याचा सल्ला दिला जातो. पण या दोन्ही गोष्टी शरीरासाठी कितीही चांगल्या असल्या तरी त्यामुळे ॲसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो. उपाशीपोटी तुम्ही या दोन्ही गोष्टी कधीच खाऊ नका.

कच्चा टोमॅटो -आंबट पदार्थांमध्ये टोमॅटो याचाही समावेश होऊ शकतो. काहींना कच्च्या टोमॅटोच्या अगदी जराशाही सेवनाने ॲसिडिटीचा त्रास होतो. कच्चा टोमॅटो बरेचदा सॅण्डवीच किंवा अन्य खाद्यपदार्थांमध्ये असतो. नेमकी खूप भूक लागल्यानंतर किंवा उपाशी पोटी तुम्ही कच्चा टोमॅटो खाल्ला की, तुम्हाला त्रास होऊ लागतो.

गावठी तूप खा आणि मिळवा आरोग्यासाठी अफलातून फायदे

वरण भात, पुरणपोळी, मोदक, खिचडी या पदार्थांची तुपाशिवाय आपण अजिबातच कल्पना करू शकत नाही. तूप म्हणजे आहारातील महत्त्वाचा भागच आहे. प्रत्येक भारतीय घरात तुम्हाला तूप तर दिसणारच. डालडा आणि साजूक तूप या दोन्हीमध्ये खूपच फरक आहे. गावठी तूप अर्थात आपण जे घरी गाय अथवा म्हशीचे दूध तापवून लोणी कढवून तयार करतो ते तूप. याबाबतच आपण या लेखातून जाणून घेणार आहोत. मुळात वजन अथवा चरबी ही तुपामुळे नाही तर तेलामुळे वाढते हे तुम्ही मनात पक्कं करा. तुम्ही रोज दिवसभरातून एक ते दोन चमचा तूप खाणं हे तुमच्या आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरतं. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे तुमच्या त्वचेसाठी तर याचा अप्रतिम फायदा मिळतो. नक्की या गावठी तुपाचे काय काय फायदे आहेत ते जाणून घेऊया.

तुपामध्ये असतात अँटिव्हायरल घटक - तूप हे आपण जेवणात नेहमी वरण भात अथवा खिचडीवर घालून खातो. हे पदार्थ तुपाशिवाय पूर्णच होत नाहीत. पण तुपामध्ये नक्की कोणते घटक असतात याची तुम्हाला कल्पना आहे का? शरीराला पोषक असणारे अर्थात शरीराला योग्य पोषण देणारे असे कॅल्शियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम, विटामिन डी, विटामिन ए आणि अँटिव्हायरल घटक असतात. जे शरीराला अनेक आजारांपासून दूर ठेवण्यासाठी फायदेशीर ठरतात.

अलर्जीवर गुणकारी - तुम्हाला कोणत्याही गोष्टीची अलर्जी असेल त्यावर तूप गुणकारी आहे. तुम्ही नियमित नाकातून काही थेंब घातल्यास, तुम्हाला असणारी अलर्जी कमी होईल. इतकंच नाही तर तुमचे अनेक आजार यामुळे बरे होतील. त्याशिवाय तुम्हाला केसगळती किंवा केसांच्या बाबतीत काही समस्या असतील तर या उपायाने त्या समस्याही दूर होतील. मुळात तुम्हाला तूप नियमित नाकातून शरीरात गेल्यास मायग्रेन अथवा डोकेदुखीसारख्या आजारातूनही सुटका मिळते. शौचाची समस्या असल्यास, होते सुटका बऱ्याच जणांना शौचाला जाण्यास त्रास होतो. पोट साफ होत नाही. यावर तूप हा उत्तम उपचार आहे. रोज रात्री झोपताना तुम्ही एक ग्लास दुधामध्ये एक चमचा तूप मिक्स करा आणि ते प्या. यामुळे सकाळी तुम्हाला शौचाला साफ होईल अर्थात तुमचे पोट साफ होईल आणि त्याशिवाय मूळव्याधीचा त्रास असेल तर तोही संपेल.

मुत्रविकार असतील तर जेवणाच्या आधी एक चमचा आणि जेवणानंतर एक चमचा तूप खावे. लवकरच हा विकार बरा होतो. तूप खाल्ल्याने पोटात जर गॅसचा जरी त्रास होत असेल तर तो दूर होण्यास मदत मिळते. जुलाब होत असतील तरीही त्यावर तूप अत्यंत गुणकारी आहे. तूप आणि साखर एकत्र करून खाल्ल्यास लगेच आराम मिळतो.

गरोदरपणात तूप खाण्याचे काय होतात फायदे

चमकदार त्वचेसाठी उपयुक्त तूप खाल्ल्याने तुमची त्वचा अतिशय तजेलदार राहाते. पोट साफ झाल्याने कोणत्याही प्रकारची घाण त्वचेत साठून राहात नाही. तसंच तुम्हाला सतत ओठ फुटण्याचा त्रास असेल तर तुम्ही ओठांना तूप लावा. तूप लावल्याने ओठ अतिशय मऊ आणि मुलायम होतात.

पोळीवर तूप लावून खाण्याचे होतात अप्रतिम फायदे

'तुपाचे नियमित आयुष्यातील फायदे

'तूप खाल्ल्याने सांधेदुखी कमी होते

'सर्दी झाल्यास, नाक चोंधले असेल अथवा नाकातून रक्त येत असल्यास, तुपाचे थेंब नाकात घालावेत. त्वरीत आराम मिळतो

'सतत उचकी लागत असेल तर तुपाचे चाटण द्यावे

'तुपामुळे एनर्जी दिवसभर राहाते अर्थात शरीराला ऊर्जा मिळते

'तुपाने बनलेले काजळ तुम्ही लहान मुलांसाठी वापरू शकता.

फाटलेल्या दुधाचे पनीरच नाही तर येणारे पाणीही आहे फायदेशीर

घरात कधीतरी असं होतं की आपण दूध गरम करायला ठेवतो आणि विसरून जातो अथवा कधीतरी दूध गरम करायलाच विसरतो. त्यामुळे बरेचदा दूध गरम केल्यावर ते फाटतं. पण फाटलेलं दूध तुम्हाला टाकयची काहीच गरज नाही. आपण त्याचं पनीर बनवतोच. घरातील गृहिणीला याचं गणित व्यवस्थित माहीत असतं. पण या दुधातून पनीर काढल्यानंतरही बऱ्याचदा पाणी वाचतं. मग अशावेळी तुम्ही या पाण्याचा काय बरं वापर करता? की हे पाणी फेकून देता. जर तुम्ही हे पाणी फेकून देत असाल तर तुम्हाला आम्ही सांगणार आहोत की या पाण्याचा आरोग्यासाठीही फायदा होतो. हो हे खरं आहे. दूध आपल्यासाठी एक पोषक आहार आहे मात्र ते फाटल्यानंतर आपण त्याचे पनीर बनवतो.

पण पनीर केल्यानंतरही त्याचे काही पाणी उरते. जे तुम्ही फेकू नका. तुम्ही त्याचा व्यवस्थित उपयोग करून घेऊ शकता. पण आता या पाण्याचा वापर कसा करायचा असा प्रश्न तुम्हाला पडला असेल. तर त्याची माहिती आम्ही तुम्हाला देत आहोत.

फाटलेल्या दुधाच्या पाण्याचे करा ५ उपयोग आणि फायदे

1. फाटलेल्या दुधातील जे पाणी शिल्लक राहते त्यातून तुम्ही त्वचेची काळजी करू शकता. या पाण्यामुळे तुमची त्वचा अधिक मऊ आणि मुलायम तर राहतेच त्याशिवाय तुम्ही जेव्हा आंघोळ करणार असाल त्यातही तुम्ही हे पामी मिक्स करून घेऊ शकता. त्यामुळे तुमची त्वचा अधिक मॉईस्चराईज राहण्यास मदत मिळते. साबणापेक्षाही याचा जास्त चांगला उपयोग तुमच्या त्वचेसाठी होतो. फाटलेल्या दुधाचे हे पाणी तुम्ही त्वचेसाठी वापरल्यास, तुमची त्वचा अधिक चमकदार आणि तजेलदार दिसते. या पाण्यात मायक्रोबीएल गुणधर्म आढळतात. जे तुमच्या त्वचेतील आणि केसांमधील पीएच स्तर राखण्यास मदत करतात. तसंच या पाण्यामुळे तुमच्या चेहऱ्यावर येणारी मुरुमं जाण्यासाठीही मदत मिळते.

2. तुमचे केस कोरडे असतील आणि जर तुम्हाला कोंड्याची समस्या असेल तर तुम्ही फाटलेल्या दुधातून पनीर काढून घेतल्यानंतर जे पाणी राहते त्याचा उपयोग करू शकता. केसांना शँपू करण्याआधी तुम्ही हे पाणी केसांना एकदम व्यवस्थित लावा आणि साधारण १०-१५ मिनिट्स तसंच राहू द्या. त्यानंतर तुम्ही गरम पाण्याने केस धुवा. यामध्ये थोडा तेलकटपणा असल्यामुळे थंड पाण्याने केस स्वच्छ न करता गरम पाण्याच उपयोग करा. यामुळे कोंडा जाण्यास आणि तुमचे केस मऊ आणि मुलायम होण्यास मदत मिळते.

3. तुम्ही जिममध्ये जात असाल आणि तुम्ही योग्य डाएट फॉलो करत असाल तर तुमच्यासाठी फाटलेल्या दुधाचे हे पाणी उत्तम प्रोटीन आहे. कोणत्याही ज्युससह हे पाणी मिक्स करून तुम्ही पिऊ शकता. यातून तुमच्या शरीराला उत्कृष्ट प्रोटीन मिळते.

4. तुम्हाला कणीक भिजवतानाही या पाण्याचा उपयोग करता येतो. पनीर काढून उरलेले पाणी तुम्ही फेकून देऊ नका तर तुम्ही या पाण्याने आपल्या पोळीसाठी लागणारी कणीकही भिजवू शकता. या पाण्याने भिजवलेल्या कणकेच्या पोळ्या या अधिक मऊ होतात आणि त्याशिवाय त्या अधिक पौष्टिक असतात. तुम्ही एकदा हा प्रयोग करून पाहा. तसं केल्यानंतर पुन्हा कधीही तुम्ही हे पाणी वाया जाऊ देणार नाही. कारण या पोळ्या अधिक सुंदर होतात.

5. फाटलेल्या दुधातील पाणी तुम्ही भात शिजवण्यासाठी अथवा पास्ता बनविण्यासाठीही वापरू शकता. या पाण्याने तयार केलेला पास्ता हा उत्तम बनतो. कारण त्यामध्ये पनीरचा स्वादही उतरतो आणि पास्त्याचे क्रिम अधिक छान लागते. याची चव अधिक चांगली लागते. तुम्हाला जर सूप प्यायला आवडत असेल तर याचा वापर तुम्ही सूप तयार करण्यासाठीही करू शकता.

केसतोडीवर घरगुती उपाय

केसतोडीची कारणे जाणून घेतल्यानंतर अगदी घरच्या घरी तुम्हाला केसतोड वर उपाय काय करता येईल ते देखील पाहुया. म्हणजे केसतोडीचा मोठा फोड होण्याअगोदरच तुमची ती पुळी कमी होईल.

लसूण - केसतोडीवर लसूणही चांगले काम करते. लसूण कसे लावायचे हे माहीत नसेल तर लसणीच्या दोन चार पाकळ्या घेऊन लसूण ठेचून घ्यावी. लसणीचा ज्युस काढून तो केसतोडवर लावा. हा रस तसाच राहू द्या. दिवसातून दोनदा तुम्ही हा रस केसतोडवर लावा. लसूणमध्ये अँटीबॅक्टेरिअल गुणधर्म असतात. त्यामध्ये सल्फर असते त्यामुळे तुमचे फोड बरे होण्यास मदत मिळते.

कच्चा कांदा - केसतोड आल्यानंतर कच्चा कांदा लावण्याचाही सल्ला दिला जातो. कच्चा कांदा कसा लावायचा ते देखील जाणून घेऊया. कांदा कापून पातळशी फोड केसतोडवर लावा. हा कांदा तसाच ठेवून द्यायचा असेल तर तुम्ही त्यावर पेपर टेप लावा. त्यामुळे कांद्याचे फायदे तुम्हाला जास्तीत जास्त मिळतील. कांद्यामध्ये सल्फर, फ्लोवोनाईड्स, अँटीऑक्सिडंट असतात त्यामुळे केसतोड बरे होण्यास मदत मिळते.

गरम पाण्याचा शेक - केसतोड झाल्यानंतर गरम पाण्याचा शेक देण्याचा सल्ला दिला जातो. गरम पाण्याचा शेक दिल्यामुळे थोडा आराम मिळतो. एक कापड गरम पाण्यात भिजवून घट्ट पिळून घ्या. त्याचा गोळा करुन तुम्हाला केसतोड झाला आहे त्या ठिकाणी शेकत राहा. दिवसातून किमान 3 ते 4 वेळा किंवा तुम्हाला वेळ मिळेल तेव्हा शेकत राहा. गरम पाण्याच्या शेकमुळे रक्तपुरवठा सुरळीत होतो. शरीरातील पांढऱ्यापेशी लढण्यासाठी सक्रिय होतात. त्यामुळे केसतोडमुळे आलेली सूज कमी होते. केसतोड जाईपर्यंत तुम्ही हे करत राहाल तर तुम्हाला आराम मिळेल.

टी ट्रि ऑईल - केसतोडीवर टी ट्रि ऑईलही लावण्याचा सल्ला दिला जातो केसतोडीवर टी ट्रि ऑईल कसे लावावे हे जाणून घेऊया. एका स्वच्छ कपड्यावर टी ट्रि ऑईल घेऊन तुम्ही केसतोडीवर लावा. जो पर्यंत फोड बरा होत नाही तोपर्यंत तुम्ही त्याचा वापर करा. टी ट्रि ऑईलमध्ये असलेले एंटिसेप्टिक गुणधर्म तुमच्या केसतोडीला थंड करण्याचे काम करते.

कडुनिंबाचे तेल - कडुनिंबाच्या तेलाचे फायदे लक्ष घेत कडुनिंबाचे तेलही त्यावर परफेक्ट काम करते. कडुनिंबाचे तेल एका कापसात बुडवून केसतोडीवर लावा. केसतोड बरा होत नाही तो पर्यंत तुम्ही कडुनिंबाच्या तेलाचा वापर करु शकता. जर तुमच्याकडे कडुनिंबाचे तेल नसेल तर तुम्ही कडुनिंबाच्या पानांचा रस वापरु शकता. कडुनिंबाची पाने घेऊन त्या पानाचा रस काढा आणि तो केसतोडीवर लावा. कडुनिंबामध्ये अँटिसेप्टिक गुणधर्म असतात त्यामुळे तुमचा केसतोड बरा होण्यास मदत मिळते.

हळद - हळदही अँटिसेप्टिक असते. घरात हळद अगदी सहज उपलब्ध असते. त्यामुळे तुम्हाला त्याचा वापर अगदी सहज करता येईल. हळद पाण्यात भिजवून त्याची पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट तुमच्या केसतोडवर लावा. दोन चार दिवसांनी तुम्हाला नक्कीच आराम मिळेल. याचा वापर तुम्ही दिवसातून एक ते दोन वेळा करण्यास काहीच हरकत नाही.

जास्वंदाची पाने - जास्वंदाची पानेही तुमच्या केसतोडीवर चांगले काम करतात. रक्त पुरवठा सुरळीत करण्यासाठी जास्वंदाची पाने चांगली असतात. जास्वंदाची पाने घेऊन ती छान कुटून घ्या. जास्वंदाची पाने तुम्ही केसतोडीवर लावा. जर तुमच्या केसतोडीमध्ये पू असेल तर तो निघण्यास मदत मिळते.

हळदीच्या दुधाचे फायदे

हळद घातलेले दूध - हळदीचं दूध नियमित प्यायल्याने अनेक फायदे आपल्या शरीराला होत असतात. त्याचीच इत्यंभूत माहिती आम्ही तुम्हाला या लेखातून देत आहोत.

जाणून घेऊया काय आहेत फायदे -

1. शरीराला आतून जखम झाल्यास - शरीराला बाहेरून जखम झाल्यावर त्यावर हळद हे उत्तम औषध आहे असं म्हणतात. त्याचप्रमाणे शरीराच्या आतही त्याचा खोलपर्यंत त्रास होत असतो. हा त्रास कमी करण्यासाठी अँटिसेप्टिक असं हळदीचं दूध पिणं योग्य आहे. इतकंच नाही हळदीच्या दुधाचं नियमित सेवन केल्याने तुम्हाला जर टाईप - २ चा मधुमेह असेल तर तोदेखील बरा होण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

2. स्मरणशक्ती चांगली ठेवते - एका अभ्यासात सिद्ध झाले आहे की, जर एखाद्या व्यक्तीला काही गोष्टी विसरण्याचा आजार असेल तर अशा व्यक्तींना हळदीचं दूध पिणं योग्य आहे. हळदीचं दूध हे तुमची स्मरणशक्ती चांगली ठेवते आणि विस्मरणात जाणाऱ्या गोष्टी लक्षात ठेवण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

3. हाडांची मजबूती ठेवण्यास मदत - हळदीमध्ये आढळणाऱ्या अँटिबायोटिक्स आणि दुधात असणाऱ्या कॅल्शियम या दोन्हीमुळे हाडांची मजबूती अधिक चांगली करण्यासाठी हळदीच्या दुधाचा फायदा तुम्हाला मिळतो. कोणत्याही प्रकाराचं हाडांचं फ्रॅक्चर अथवा डॅमेज असेल तर ते बरं होण्यासाठी अगदी डॉक्टरांकडूनही हळदीच्या दुधाचं सेवन करण्याचा सल्ला देण्यात येतो. त्यामुळे हळदीच्या दुधात नक्की किती ताकद असेल याचा अंदाज तुम्हाला येऊ शकेल.

4. मधुमेह कमी करून वजन आणतं नियंत्रणात - हळदीच्या दुधाचं मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तीने नियमित आणि प्रमाणात रोज सेवन केलं तर मधुमेह बरा होण्यात अर्थात नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे तुम्हाला वजन वाढण्याचा आजार असेल तर हळदीच्या दुधाने वजन कमी करण्यासही फायदा मिळतो. महत्त्वाचं म्हणजे तुमच्या शरीरातील साखरेच्या पातळीला नियंत्रणात आणण्यासाठी याचा हमखास उपयोग होतो.

5. मासिक पाळीमध्ये उपयुक्त - हळदीचं दूध हे मासिक पाळीच्या दुखण्यावर रामबाण इलाज आहे. त्याशिवाय बाळाच्या डिलिव्हरीनंतर लवकरात लवकर रिकव्हरी व्हावी यासाठीही महिलांना हळदीचं दूध देण्यात येतं. याचा अजून एक महत्त्वाचा फायदा म्हणजे डिलिव्हरीनंतर हळदीचं दूध पित राहिल्यास, बाळासाठी ब्रेस्ट मिल्क अधिक चांगल्या प्रमाणात मिळतं. त्याचप्रमाणे यामध्ये अँटिबॅक्टेरियल गुणधर्म असतात. ज्यामुळे याचा औषध म्हणूनही वापर करता येतो.

तुम्हाला वजन कमी करायचं असेल तर केवळ डाएट प्लॅन आणि जिममध्ये जाऊन घाम गाळण्याने सर्व काही होणार नाही. तसंच जे लोक तुम्हाला रात्रीचं जेवण न जेवण्याचा सल्ला देतात त्यांचंही तुम्ही ऐकू नका. कारण असं केल्याने वजन कमी नाही होत तर दुपटीने वाढतं. तुम्ही रात्री जेवला नाहीतर तर रात्री भूक लागल्यानंतर हाय कॅलरी फूड खाल्लं जातं त्यामुळे वजन वाढतं. तसंच काही जण रात्रीचं कमी जेवतात. पण असं काहीच करू नका. जर तुम्हाला झटपट वजन कमी करायचं असेल तर रात्री तुम्ही तुमच्या जेवणामध्ये काही गोष्टींचा समावेश करून घ्या. तसंच झोपायच्या आधी काही तास तुम्ही व्यवस्थित जेवलात तर तुमचं जेवण पचायला नक्कीच मदत होते. आपण काय खात आहोत आणि कधी खात आहोत हे सर्वात जास्त महत्त्वाचं असतं. त्यामुळे तुम्ही वजन कमी करण्यासाठी आपल्या रात्रीच्या जेवणात आम्ही लेखात दिलेल्या गोष्टींचा नक्की समावेश करून घ्या आणि मग बघा तुमचं वजन कमी होतं की नाही.

१. ग्रीन टी चा करा समावेश

वजन कमी करायचा असेल तर तुम्ही ग्रीन टी पिणं सुरू करा. वजन कमी करण्याचं तुमचं टारगेट पूर्ण करण्यासाठी ग्रीन टी अत्यंत फायदेशीर ठरतो. ग्रीन टी ने मेटाबॉलिजम जलद होण्यासाठी मदत मिळतं. रात्री झोपण्यापूर्वी तुम्ही ग्रीन टी प्या आणि त्यामुळे तुम्ही वजन कमी करण्याचं आपलं टारगेट लवकर पूर्ण करू शकता.

२. वजन कमी करण्यासाठी जेवल्यानंतर खा चेरी - हे वाचून तुम्हाला थोडंसं विचित्र वाटू शकतं. पण हे खरं आहे. तुम्ही तुमचं जेवण झाल्यानंतर चेरी खाल्ली तर तुम्हाला चांगली झोप लागते आणि त्यामुळे वजन कमी होण्यसाठीही मदत मिळते. चेरीमध्ये असणाऱ्या अँटिऑक्सिडंट्समुळे तुमच्या पोटातील सूज कमी होते आणि अन्न पचायलाही मदत मिळते. तसंच रात्रीच्या जेवणाची वेळ आणि झोपेची वेळ यामध्ये किमान दोन तासांचं अंतर तुम्ही ठेवा.

३. जेवणात समावेश करून घ्या बदामाचा - वजन कमी करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या डाएट प्लॅनमध्ये बदामाचा समावेश करून घ्या. बदामामध्ये अनेक पोषक तत्व असतात तसंच यामध्ये आढळणारे प्रोटीन हे तुमच्या मसल्सना रिपेअर करतात. याशिवाय हे शरीरातील चरबी कमी करण्यासाठीही मदत करतात. बदामाशिवाय तुम्ही कच्च्या नट्सचाही वापर करून घेऊ शकता. मात्र आपल्या जेवणात याचा समावेश नक्की करून घ्या.

४. ब्रोकोलीदेखील करते मदत - तसं बघायला गेलं तर ब्रोकोली एक भाजी आहे पण यामध्ये अनेक गुण आहेत. आपल्या जेवणात ब्रोकोलीचा समावेश जर तुम्ही करून घेतलात तर तुम्ही तुमच्या वजनावर नक्कीच नियंत्रण आणू शकता. वाढत्या वजनापासून ज्यांना त्रास आहे त्यांनी नक्कीच याचा फायदा करून घ्यावा. तुम्ही जर ब्रोकोली कच्ची खाऊ शकत असाल तर हे उत्तमच आहे. ब्रोकोली तुम्ही सलाड स्वरूपात रात्रीच्या जेवणामध्ये खाल्ली तर तुमचं वजन लवकर कमी होऊ शकतं.

५. वजन कमी करण्यासाठी अंड्याचा करू शकता वापर - वजन कमी करण्यासाठी अंडीदेखील उपयोगी ठरतात. अंडी उकडून खाल्ल्याने शरीराला प्रोटीन मिळतं तसंच तुमच्या शरीरातील चरबी कमी करण्यासाठीदेखील मदत मिळते. वजन कमी करण्यासाठी अंडी तुम्ही रात्रीच्या जेवणात समाविष्ट करून घ्या. फक्त याचं प्रमाण ठरवून घ्या. अतिरिक्त खाणंही ठरू शकतं त्रासदायक.

जाणून घ्या स्तनपान देणाऱ्या नवमातांनी कोणती फळे खावी

स्तनपान देणाऱ्या मातेने कोणती फळे खावी - स्तनपानाच्या काळात मातेच्या स्तनात पुरेसं दूध निर्माण होणं गरजेचं असतं. यासाठी स्तनपान देणाऱ्या मातेच्या आहारात ही फळं असायलाच हवी. पपई - पपई हे एक सुपरफ्रूट आहे. कारण यामध्ये अनेक पोषकतत्वं दडलेली आहेत. फायबर्स आणि मिनरल्स भरपूर असल्यामुळे पपई खाणं सर्वांच्याच फायद्याचं आहे. मात्र स्तनपान देणाऱ्या मातेने कच्चा पपई खाल्यास तिला चांगला फायदा होऊ शकतो. कारण कच्च्या पपईमध्ये भरपूर असतं. ज्यामुळे नवमातेच्या स्तनांमध्ये भरपूर दुधाची निर्मिती होते. यासाठी स्तनपान देणाऱ्या महिलांनी कच्चा पपई स्मूदी अथवा सॅलेडच्या स्वरूपात जरूर खावा. केळी - केळ्यात भरपूर फायबर्स असल्यामुळे ते पचनासाठी अतिशय उपयुक्त फळ आहे. बऱ्याचदा बाळंतपणानंतर महिलांना बद्धकोष्ठतेचा त्रास जाणवतो मात्र केळं खाण्यामुळे तुमची ही समस्या कमी होऊ शकते. शिवाय केळ्यामधील पोटॅशियम आणि इतर पोषक घटकांमुळे स्तनांमध्ये दुधाच्या निर्मितीला चालना मिळते. म्हणून केळ्याचा तुमच्या आहारात जरूर समावेश करा. अंजीर - अंजीरमध्ये मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम असे अनेक पोषक घटक असतात. शिवाय अंजीर हे फायबर्स भरपूर असल्यामुळे पचनासाठी उपयुक्त असं फळ आहे. अंजीरमधील व्हिटॅमिन्स के आणि बी ६ मुळे नवमातेचं चांगलं पोषण होऊ शकतं. ज्यामुळे तिच्या अंगावरील दुधात वाढ होते. चिकू - चिकूमध्ये इतर फळांपेक्षा सर्वात जास्त कॅलरिज असतात. ज्यामुळे ते स्तनपान करणाऱ्या महिलांसाठी उत्तम फळ आहे. बाळंतपण आणि स्तनपान यामुळे तुमच्या शरीराची झालेली झीज चिकू खाण्यामुळे भरून निघू शकते. म्हणूनच हेल्दी राहण्यासाठी बाळंतपणानंतर महिलांनी चिकूचा आहारात समावेश करणं फार गरजेचं आहे. ॲवोकॅडो - ॲवोकॅडो हे सर्वात जास्त पोषक घटक असलेलं एक फळ आहे. भारतीय नसलं तरी आजकाल भारतातील सर्व बाजारपेठेत ते सहज उपलब्ध आहे. जर तुम्ही नवमाता असाल तर तुमच्या बाळाच्या पोषणासाठी तुम्ही ॲवोकॅडो खाणं गरजेचं आहे. ॲवोकॅडोमध्ये भरपूर पोटॅशियम असल्यामुळे तुमचे पोषण चांगलं होतं. शिवाय यामुळे तुमच्या बाळाच्या केसांची वाढ, दृष्टी आणि हृदयाचा विकास चांगला होतो.

बाबा सिद्दीकी हत्या प्रकरण; झीशान सिद्दीकींची मुंबई पोलिसांवर टीका,काय केले गृहखात्यावर आरोप?

■मुंबई। प्रतिनिधीः

राष्ट्रवादी काँग्रेसचे अजित पवार पक्षाचे नेते झीशान सिद्दीकी यांनी आपले वडील, माजी मंत्री बाबा सिद्दीकी यांच्या हत्येच्या तपासात मुंबई पोलिसांनी हलगर्जीपणा केला आहे. अशी तीव्र नाराजी व्यक्त केली आहे. 12 ऑक्टोबर 2024 रोजी वांद्रे येथे बाबा सिद्दीकी यांची हत्या करण्यात आली होती. या प्रकरणात मुंबई पोलिसांनी 25 जणांना अटक केले असेल तरी देखील मुंबई पोलिसांनी तपासात हलगर्जीपणा केला आहे तसेच पोलीस तर्कहीन उत्तर देत आहेत अशी टीका त्यांनी केली आहे.

अनमोल बिष्णोई याला मुंबई घेऊन या आणि विचार की बाबा सिद्दीकी यांची हत्या कोणी करायला लावली हे विचारा अशी मागणी त्यांचे पूत्र झिशान सिद्दीकी यांनी केली आहे. मुंबई पोलिस सध्या खूप तर्कहीन उत्तरं देत आहेत अशी नाराजी सुद्धा झिशान सिद्दीकी यांनी व्यक्त केली. मुंबई पोलिस त्याला घाबरत आहे का असा सवालही त्यांनी केला आहे. या प्रकरणात अनमोल बिष्णोईची चौकशी करुन मास्टरमाईंडपर्यंत का पोहचत नाहीत असाही सवाल झिशान सिद्दीकी यांनी केला आहे.मुंबई शॉपिंग

आपण मुंबई पोलिसांना केवळ इतकेच विचारले की अनमोल बिष्णोईला आणण्यासाठी तुम्ही काय केलं? इनिशिटीव्ह घेतला तर मुंबई पोलिसांचे उत्तर हे आले की आम्ही व्हीक्टीमच्या मुलाला हे सांगू शकत नाही. अनमोल बिष्णोई यांना अलर्ट केले जाईल, म्हणजे मी तुरुंगात जाऊन अनमोल बिष्णोई याला अलर्ट करणार काय? असा सवालही झिशान सिद्दीकी यांनी केला आहे. मुंबई पोलिस योग्य उत्तरं देत नसल्याचे आरोपही त्यांनी केले आहेत.

पुढे ते म्हणाले, एका वर्षाच्या कालावधीत जर प्रामाणिक व सखोल तपास झाला असता, तर आतापर्यंत ठोस निष्कर्ष समोर आला असता.ह्व पोलिसांनी या हत्येमागे कुख्यात गुंड लॉरेन्स बिष्णोईचा भाऊ असल्याचा दावा केला आहे. या प्रकरणात पोलिसांचा तपास अपुरा व दिशाहीन असल्याचा ठपका ठेवत, सिद्दीकी यांच्या वकिलांनी मुंबई उच्च न्यायालयात कायदेशीर कारवाई करण्याचा इशारा दिला आहे. वकील प्रदीप घरत यांनी यासंदर्भात लवकरच याचिका दाखल करणार असल्याचे सांगितले आहे.मुंबई शॉपिंग

बंदोबस्तासाठी तैनात दोन पोलिसांना मोटारगाडीची धडक... एकाचा मृत्यू

■मुंबई। प्रतिनिधीः

वरळी येथे बंदोबस्तासाठी तैनात असलेले हवालदार दत्तात्रेय कुंभार (५२) आणि महिला पोलीस शिपाई रिद्धी पाटील यांना मंगळवारी सकाळी मोटारगाडीने धडक दिली. दोघांनाही तात्काळ वॉकहार्ट रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. मात्र कुंभार यांचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला, तर महिला पोलीस शिपाई रिद्धी पाटील यांच्यावर उपचार सुरू असून त्यांची प्रकृती स्थिर असल्याचे अधिकाऱ्यांनी सांगितले. याप्रकरणी आरोपी चालक रामचंद्र राणे (४६) याला त्याच्या 'ग्रँड आय १०' मोटारगाडीसह ताब्यात घेण्यात आले असून पुढील कारवाई सुरू असल्याचे अधिकाऱ्यांनी सांगितले. कुंभार व पाटील दोघेही वरळी परिसरात मंगळवारी सकाळी बंदोबस्तासाठी तैनात होते. वरळी-वांद्रे सागरी सेतू आणि सागरी किनारा मार्गाजवळ सकाळी ७.४५ च्या सुमारास हा भीषण अपघात झाल्याचे सूत्रांनी सांगितले. या अपघातानंतर हवालदार कुंभार यांचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला. तर पाटील यांच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. दोघेही वरळी पोलीस ठाण्यात कार्यरत होते. कुभार आणि पाटील यांना धडक देणाऱ्या मोटारगाडीचा चालक रामचंद्र राणे याला पोलिसांनी ताब्यात घेण्यात आले असून याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्याची प्रक्रिया सुरू आहे. त्यानंतर पुढील कारवाई करण्यात येईल. चालकाची वैद्यकीय तपासणीही करण्यात येणार असल्याचे अधिकाऱ्याने सांगितले.

विसर्जनादरम्यान 'फेस्टिवल चोरांची' हाथ की सफाई... शेकडो मोबाईल गहाळ... गुन्हे दाखल करण्यासाठी तक्रारदारांची गर्दी

■मुंबई। प्रतिनिधीः

अनंत चतुर्दशीच्या दिवशी विसर्जनासाठी झालेल्या गदीर्चा फायदा घेऊन चोरांनी 'हाथ की सफाई' करत शेकडो मोबाइल लंपास केले. याप्रकरणी काळाचौकी आणि डी. बी. मार्ग पोलीस ठाण्यात तक्रार करण्यासाठी नागरिकांची गर्दी झाली आहे. किमान तीनशेहून अधिक मोबइल लंपास झाल्याची शक्यता आहे. पोलिसांनी सोमवारी सकाळपर्यंत २० गुन्हे दाखल केले होते, तर दीडशे मोबाइल गहाळ झाल्याची नोंद करण्यात आली होती. ही संख्या वाढणार असल्याचे पोलिसांनी सांगितले.

सणासुदीच्या काळात होणाऱ्या गदीर्चा फायदा घेऊन मोबाइल आणि सोनसाखळी चोरणारे चोर सक्रिय होतात. अशा चोरांना 'फेस्टीवल चोर' असे म्हणतात. गणेशोत्सवाच्या आगमन मिरवणुकीत झालेल्या गर्दीत या चोरांनी ६४ मोबाइल चोरले होते. तेव्हा भोईवाडा आणि काळाचौकी पोलीस ठाण्यात मोबाइल चोरीचे तब्बल २० गुन्हे दाखल झाले होते. गिरगाव चौपाटीवर शनिवार आणि रविवारी विसर्जनासाठी गर्दी झाली होती. लालबाग राजा गणेशोत्सव मंडळाच्या गणपतीच्या विसर्जन मिरवणुकीतही हजारोंची गर्दी झाली होती. या गर्दीत शिरून चोरांनी शेकडो मोबाइल लंपास केले.

मोबाइल चोरीला गेल्याने भाविक हवालदिल झाले आहे. याबाबत तक्रार देण्यासाठी भाविकांनी शनिवार पासून काळाचौकी आणि दादासाहेब भडक मार्ग (डी. बी. मार्ग) पोलीस ठाण्यात गर्दी केली होती. तक्रारदार सोमवारीही पोलीस ठाण्यात येत होते. सध्या काळाचौकी पोलिसांनी २० पेक्षा अधिक मोबाइल चोरीचे गुन्हे दाखल आहेत. किमान साडेतीनशे ते चारशे मोबाइल गहाळ झाल्याची शक्यता आहे. काहींचे मोबाइल चोरीला गेले आहेत, तर अनेकांचे मोबाइल गहाळ झाले आहेत. मोबाइल चोरीचे गुन्हे दाखल करणाऱ्यांची संख्या वाढणार असल्याचे पोलिसांनी सांगितले.

विसर्जन मिरवणुकीत चोर मोबाइल लंपास करण्यात यशस्वी ठरत होते, तर दुसरीकडे काही जणांचे प्रयत्नही फसले. गर्दीमध्ये मोबाइल चोरणाऱ्या आठ जणांना रंगेहाथ अटक करण्यात आली. या गर्दीत सोनसाखळी चोरण्याच्या घटना घडल्या. त्यात ६ जणांना घटनास्थळावरून अटक करण्यात आल्याची माहिती काळाचौकी पोलिसांनी दिली. रेल्वे परिसरातही मोबाइल चोरीच्या घटना घडल्या आहेत. रेल्वे पोलिसांनी विसर्जनादरम्यान बंदोबस्त ठेवला होता. रेल्वे पोलिसांना गर्दीत गहाळ झालेले पाच मोबाइल आढळले.

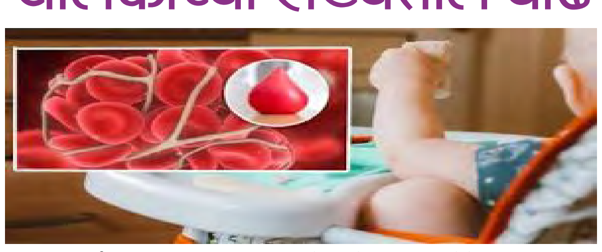
घराच्या मालकीवरून दोन गटात हाणामारी... जखमी वृध्दाचा मृत्यू

■मुंबई। प्रतिनिधीः

घराच्या मालकिच्या वादातून कांदिवली येथे दोन गटात तुफान हाणामारी झाली. या हल्ल्यात जखमी झालेल्या ६५ वर्षीय वृध्दाचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला. याप्रकरणी कांदिवली पोलिसांनी ४ जणांना अटक केली. कांदिवलीच्या लालजीपाडा येथे राहणाऱ्या यादव आणि जोगेश्वरी येथे राहणाऱ्या चौहान कुटुंबियांमध्ये कांदिवली येथील एका घराच्या मालकीवरून वाद होता. याप्रकरणात पोलिसांकडेही तक्रार अर्ज देण्यात आले होते. हा वाद मिटला नव्हता. चौहान कुटुंबातील

१० ते १५ जण शुक्रवार ४ सप्टेंबर रोजी यादव यांच्या घरात जबरदस्तीने घुसले. त्यांनी घरावर दावा करत यादव कुटुंबावर काठ्या, बांबू, आणि दांडक्याने हल्ला केला. यावेळी यादव आणि चौहान कुटुंबियांत हाणामारी झाली. मात्र चौहान कुटुंबातील सदस्य मोठ्या संख्येने होते आणि ते हल्ला करण्याच्या उद्देशाने तयारीने आले होते. त्यांनी यादव कुटुंबियांना बेदम मारहाण केली. या हल्ल्यात यादव कुटुंबातील ५ जण जखमी झाले. रामलखन यादव (६५) या हल्ल्यात गंभीर जखमी झाले होते. यादव यांना सुरवातीला उपचारासाठी कांदिवलीच्या डॉ बाबासाहेब आंबेडकर (शताब्दी) रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते. उपचारानंतर त्यांना सोडण्यात आले. मात्र दुसऱ्या दिवशी छातीत दुखू लागल्याने त्यांना ५ सप्टेंबर रोजी पुन्हा रुग्णालयात दाखल करण्यात आले.

महाराष्ट्रात थॅलेसेमियाच्या बालकांच्या संख्येतील वाढ चिंताजनक!



■मुंबई। प्रतिनिधीः

महाराष्ट्रात थॅलेसेमिया असलेल्या बालकांची संख्या सातत्याने वाढत असून हा आनुवंशिक रक्तविकार राज्याच्या आरोग्य व्यवस्थेसाठी गंभीर आव्हान ठरत आहे. भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषदेच्या (आयसीएमआर) २०२३ च्या अहवालानुसार देशभरात दरवर्षी सुमारे १० ते १२ हजार थॅलेसेमियाग्रस्त बालकांचा जन्म होतो, तर महाराष्ट्रातच दरवर्षी जवळपास ८०० ते ९०० नवजात बालकांना थॅलेसिमिया मेजरचे निदान होते. हा विकार हिमोग्लोबिन तयार करणाऱ्या जीनमधील बदलामुळे होतो आणि यात मुलांच्या शरीराला पुरेसे हिमोग्लोबिन तयार करता येत नाही. परिणामी अशा रुग्णांना आयुष्यभर नियमित रक्त संक्रमण करावे लागते.व्यापक प्रमाणात या आजाराविषयी जनजागृती केल्यास अशी बाळे जन्माला येणे टाळता येऊ शकते मात्र यासाठी आरोग्य विभागच नव्हे तर विविध वैद्यकीय संघटनांनी पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

राज्यात मुंबई, पुणे, नागपूर, नाशिक आणि कोल्हापूर या शहरी केंद्रांमध्ये थॅलेसेमियाचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. ग्रामीण भागातही याचे प्रमाण झपाट्याने वाढताना दिसत आहे. राष्ट्रीय रक्त संक्रमण परिषदेच्या ताज्या आकडेवारीनुसार, महाराष्ट्रातील एकूण रक्तसंचाराच्या मागणीत सुमारे २० टक्क्यांहून अधिक मागणी थॅलेसेमियाग्रस्त मुलांसाठीच केली जाते. टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, जे.जे. हॉस्पिटल (मुंबई), केईएम, शीव तसेच ससून इस्पितळ (पुणे) येथे थॅलेसेमियाग्रस्त बालकांची नोंदणी गेल्या तीन वर्षांत सातत्याने वाढलेली आहे. थॅलेसेमिया हा रक्ताचा अनुवांशिक आजार असून प्रामुख्याने चीनचा पूर्व भाग, ग्रीस, इटाली, सायप्रस, भारत आणि पाकिस्तानात याचे अस्तित्व जाणवते.

येरवडा कारागृहात कैद्याला बेदम मारहाण; दोन कैद्यांविरुद्ध गुन्हा दाखल

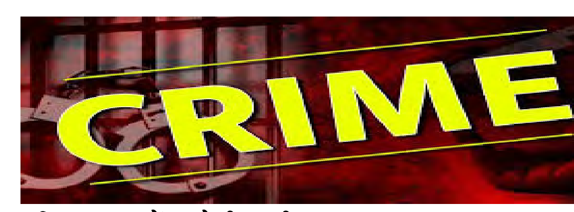
■पुणे। प्रतिनिधीः

येरवडा कारागृहातील बराकीत झोपण्याच्या कारणावरुन झालेल्या वादातून एका कैद्याला बेदम मारहाण करण्यात आली. या प्रकरणी दोन कैद्यांविरुद्ध येरवडा पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. संजय भिकाजी कापडे (वय ५२) असे शिक्षा झालेल्या कैद्याचे नाव आहे. या प्रकरणी कैदी भरत विशाल राठोड, मोहम्मद गुलाब शेख यांच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. याबाबत वरिष्ठ कारागृह अधिकारी रेवणनाथ कानडे यांनी येरवडा पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, भरत राठोड आणि मोहम्मद शेख हे येरवडा कारागृहात न्यायालयीन कोठडीत आहेत. त्यांना अद्याप शिक्षा सुनावण्यात आलेली नाही. मारहाण झालेले कैदी संजय कापडे यांना शिक्षा झालेली आहे. रविवारी (७ सप्टेंबर) रात्री सव्वाआठच्या सुमारास येरवडा कारागृहातील बराकीत झोपण्याच्या कारणावरुन कापडे, राठोड, शेख यांच्यात वाद झाला. वादातून त्यांच्यात बाचाबाची झाली. राठोड आणि शेख यांनी खिळ्याने कापडे यांना मारहाण केला, तसेच त्यांच्या छातीत ठोसे मारले. कैद्यांमध्ये सुरू असलेली हाणामारीच्या घटनेची माहिती मिळताच कारागृह रक्षकांनी मध्यस्थी केली.

बहिणीच्या प्रियकराची हत्या... पोलिसांसमोर आत्मसमर्पण

■मुंबई। प्रतिनिधीः

आपल्या बहिणीचे ४० वर्षीय इसमाशी असलेले प्रेमसंबंध सहन न झाल्याचे एका तरुणाने बहिणीच्या प्रियकाराची हत्या केली आहे. हत्या केल्यानंतर आरोपी तरूण स्वतः पोलिसांकडे हजर झाला. पोलिसांनी त्याच्याविरोधात हत्येचा गुन्हा दाखल करून त्याला अटक केली. आशिष जोसेफ शेट्टी (२१) हा नृत्यदिग्दर्शक असून मालाड येथे राहतो. त्याची बहिण एंजेला जोसेफचे (२४) जोगेश्वरीत राहणाऱ्या नितीन सोलंकीसोबत (४०) प्रेमसंबंध होते. नितीन वयस्कर होता, तसेच तो खासगी रुग्णालयात वॉर्ड बॉय म्हणून काम करीत होता. याशिवाय तो वेगळ्या धमार्चा होता. त्यामुळे आशिषचा या प्रेमसंबंधाला विरोध होता. आशिष मालाडच्या मार्वे रोड खाडीजवळील टी जंक्शन येथे



शनिवार, ६ सप्टेंबर रोजी दुपारी १२ वाजता नितीन सोलंकीला भेटला. माज्या बहिणीचा नाद सोड असे आशिषने नितीनला सांगितले. त्यावरून दोघांचे भांडण झाले.

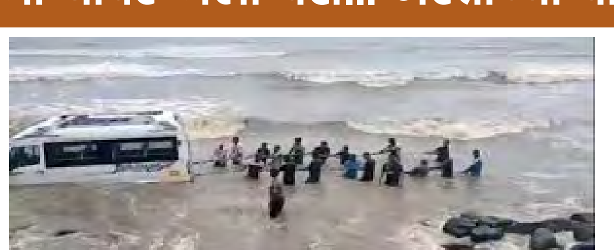
वाद विकोलापाला गेल्यावर आशिषने जवळ असेलल्या लाकडी दांड्याने नितीनच्या डोक्यात प्रहार केला. त्यानंतर रक्तस्त्राव होऊन नितीन बेशुध्द पडला. रक्ताच्या थारोळ्यात पडलेल्या नितीनला सोडून आशिष मालवणी पोलिसांकडे गेला आणि त्याने नितीन सोलंकीला मारल्याचे सांगितले. पोलिसांनी तात्काळ घटनास्थळी घाव घेतली. नितीनला रुग्णवाहिकेतून कांदिवली पश्चिम येथील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर (शताब्दी) रुग्णालयात दाखल करण्यात आले.

तेथे उपचार सुरू असताना दुपारी २ वाजता डॉक्टरांनी नितीनला मृत घोषित केले. नितीन सोलंकी जुहू येथील एका रुग्णालयात वॉर्ड बॉय म्हणून काम करीत होता. त्याची आई जया सोलंकीने (५४) याप्रकरणी मालवणी पोलिसांमध्ये जबाब नोंदवला. नितीन आणि एंजला यांचे प्रेमसंबंध होते. त्याला एंजलाचा भाऊ आशिषचा विरोध होता. हे प्रेमसंबंध तोडून टाकण्यासाठी तो बहिणीवरही दबाव टाकत होता.

गोराई समुद्रकिनाऱ्यावर नेली बस... भरतीच्या पाण्यात अडकली

■मुंबई। प्रतिनिधीः

गोराई समुद्रकिनाऱ्यावरून जाणारी एक मिनी बस भरतीच्या पाण्यात अडकली. ही घटना सोमवारी सकाळी घडली. बस चालकाने गाडीतून बाहेर पडत कशीबशी आपली सुटका केली. मात्र मिनी बस मात्र पाण्यातच अडकली. अखेर स्थानिकांच्या मदतीने दोन तासांच्या प्रयत्नानंतर बस बाहेर काढण्यात आली. शहरातील समुद्रकिनाऱ्यावर वाहनांना जाण्यास परवानगी नसते. मात्र अनेक वाहनचालक समुद्रकिनाऱ्यावर आपली वाहने घेऊन जात असतात. त्यामुळे अनेकदा वाळूत चाक रूतून किंवा भरतीच्या पाण्यात वाहने अडकत असतात. गोराई हा मुंबईतील प्रसिद्ध समुद्रकिनारा आहे. येथे मोठ्या संख्येने पर्यटक



फिरण्यासाठी येतात. त्यामुळे हा समुद्रकिनारा नेहमी गजबजलेला असतो. या समुद्रकिनाऱ्यालगत अनेक निवासी बंगले आहेत. यातील काही बंगल्यांना मागील बाजूने समुद्र किनाऱ्यावर जाण्यासाठी मार्ग आहे. या बंगल्यांमध्ये सोमवारी सकाळी काही लोकांना सोडण्यासाठी मिनी बस नेली होती. सकाळी १० च्या सुमारास चालका परत येत होता. मुख्य रस्त्याने न येताना तो समुद्रकिनार्यावरून येत होता. मात्र त्याच वेळी वाळूत बसचे चाक रुतले. त्यानंतर समुद्राला भरती आली आणि मिनी बस भरतीच्या पाण्यात अडकली. बस चालकाने बाहेर पडून कशीबशी आपली सुटका केली.

चालकाने स्थानिकांची मदत मागितली. स्थानिका नागरिक आणि अग्निशमन दलाच्या जवानांनी गाडी दोरखंडाने बांधून बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला. दोन तास हा प्रकार सुरू होता. बस समुद्रात अडकल्याची चित्रफित सध्या समाजमाध्यमावर वायरल झाली आहे. या घटनेत सुदैवाने कोणतीही जीवितहानी झाली नाही. दरम्यान, आम्ही चालकाला चौकशीसाठी बोलावले असून त्याच्याविरुद्ध जीवितास धोका निर्माण केल्याप्रकरणी भारतीय न्याय संहितेच्या कलम २८१ आणि १२५ अन्वये गुन्हा दाखल केल्याची माहिती गोराई पोलिसांनी दिली. समुद्रकिनाऱ्यावर गाडी नेल्याने ती अडकून पडल्याची अशीच एक घटना जुलै महिन्यात घडली होती. तीन तरुण १३ जुलै रोजी रात्री मुंबईतील जुहू समुद्रकिनारी फिरण्यासाठी गेले होते. मद्याच्या नशेत त्यांनी गाडी थेट समुद्रातच नेली. मात्र त्यांची गाडी वाळूत अडकली. हा प्रकार गस्तीवर असेलेल्या पोलिसांनी पाहिला.

हॉटेल मालकावर गोळीबार करणारा गुंड मयूर हजारेसह साथीदारांना 'मकोका' पुणे ग्रामीण पोलिसांची कारवाई

■पुणे। प्रतिनिधीः

पुणे जिल्ह्यातील खेड तालुक्यात हॉटेल व्यावसायिकाला धमकावून गोळीबार, खंडणी मागणे, तसेच दहशत माजविणारा गुंड मयूर हजारेसह साथीदारांविरुद्ध विशेष पोलीस महानिरीक्षक सुनील फुलारी यांनी महाराष्ट्र संघटित गुन्हेगारी नियंत्रण कायद्यान्वये (मकोका) कारवाई करण्याचे आदेश दिले. मयूर तानाजी हजारे (रा.कणेरसर, ता. खेड, जि. पुणे), अक्षय बबन हजारे (रा. कणेरसर, ता. खेड, जि. पुणे), राहुल उर्फ बंटी साहेबराव डफळ (वय ३५,रा. धामारी, ता. शिरुर, जि. पुणे), गणेश दिलीप गोरडे (वय २३, रा. पूर, ता. खेड, जि.

पुणे), मंगेश विलास दौंडकर (वय ३५, रा. कणेरसर, ता. खेड, जि. पुणे), स्वप्नील रोहिदास गावडे (वय ३०, रा. पूर, ता. खेड, जि. पुणे), शुभम शिवाजी हजारे (वय २१), गौरव राम हजारे (वय २०, रा. कणेरसर, ता. खेड, जि. पुणे) अशी ह्यमकोकाह्व कारवाई केलेल्या गुंडांची नावे आहेत. या प्रकरणात गुन्हा दाखल झाल्यानंतर मयूर हजारे, अक्षय हजारे हे फरार झाले आहेत. दहा आरोपींविरुद्ध खेड पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक सुभाष चव्हाण यांनी न्यायालयात आरोपपत्र दाखल केले आहे. मयूर हजारे याच्यासह साथीदारांविरुद्ध खेड आणि शिक्रापूर पोलीस ठाण्यात दहशत माजविणे, बेकायदा पिस्तूल बाळगणे, खून, पिस्तुलाचा धाक दाखवून खंडणी मागणे, खुनाचा प्रयत्न असे गंभीर स्वरुपाचे गुन्हे दाखल आहेत. १० मे २०१५ रोजी मयूर हजारे आणि साथीदार खेड तालुक्यातील गोसासी गावात असलेल्या एका हॉटेलमध्ये जेवण करण्यासाठी गेले होते. हॉटेल चालकाने त्यांच्याकडे बिल मागितल्याने आरोपींनी त्याला मारहाण केली होती. त्यानंतर हॉटेल व्यावसायिकाकडे दरमहा हप्ता देण्याची मागणी करून मयूर हजारेने पिस्तुलातून दोन गोळ्या झाडून दहशत माजविली होती. या प्रकरणी खेड पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. हजारे याच्यासह साथीदारांविरुद्ध ह्यमकोकाह्व कारवाई करण्याचा प्रस्ताव पुणे ग्रामीण पोलिसांनी तयार केला. कोल्हापूर परिक्षेत्राचे विशेष पोलीस महानिरीक्षक सुनील फुलारी यांनी या प्रस्तावाला नुकतीच मंजुरी दिली.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) 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 IndustrialEstate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com