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 ○कार्यकरी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-४२ ● मुंबई, रविवार,१४ सप्टेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

प्रत्येकाला पगार + 50 हजार रुपये द्या!

HC चा BMC ला दणका; 'या' कर्मचाऱ्यांना मोठा आर्थिक लाभ

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

स्वच्छता कर्मचाऱ्यांचे दोन महिन्यांचे वेतन रखडवणे मुंबई महापालिकेला चांगलेच महागात पडले आहे. प्रदीघ लढाईनंतर महापालिकेच्या 580 स्वच्छता कर्मचाऱ्यांना सेवेत परत घेण्यात आले आहे. तसेच या कर्मचाऱ्यांना थकबाकीही दिली नाही. यावर पालिकेने लवकरच वेतन आणि थकबाकी देण्याचे आश्वासन उच्च न्यायालयाला दिले आहेत.

त्यानंतर न्यायालयाने प्रत्येक कामगाराला 50 हजार रुपये भरपाई देण्याचे निर्देश महापालिकेला दिलेत.

महत्त्वाचे मुद्दे

- मुख्य मुद्दा काय आहे?
- उच्च न्यायालयाने काय निर्णय दिला?
- महापालिकेने न्यायालयात काय आश्वासन दिले?

उच्च न्यायालयाने काय निर्णय दिला?

उच्च न्यायालयाने (न्यायमूर्ती मिलिंद जाधव यांच्या एकलपीठाने) महापालिकेच्या विलंबाबद्दल चिंता व्यक्त केली आणि प्रत्येक कर्मचाऱ्याला 50 हजार रुपये भरपाई देण्याचे निर्देश दिले. याचिका निकाली काढताना, महापालिकेचे आश्वासन पूर्ण न केल्यास कर्मचाऱ्यांना पुन्हा न्यायालयात येण्याची मुभा दिली.

पालिकेने काय मंजूर केलं

न्यायालयाने यासंदर्भात नाराजी व्यक्त केल्यानंतर पालिकेने 580 कामगारांना थकीत देण्याचे मान्य केले. तसेच मृत कर्मचाऱ्यांच्या वारसांना दावा करण्याची मुभा दिली. तसेच जुलैपासून कामावर असलेल्या कर्मचाऱ्यांचे मासिक वेतन ऑक्टोबर 2025 पासून नियमित देण्यात येईल, अशी हमी पालिकेने दिली. तसेच काही गायब कर्मचाऱ्यांशी संपर्क साधण्यासाठी जाहिरात दिल्याचेही पालिकेने न्यायालयाला सांगितले.

मुंबई महापालिकेतील स्वच्छता कर्मचाऱ्यांच्या प्रकरणाचा मुख्य मुद्दा काय आहे?

मुंबई महापालिकेने 580 स्वच्छता कर्मचाऱ्यांना दोन महिन्यांचे वेतन रखडवले, ज्यामुळे उच्च न्यायालयाने प्रत्येक कर्मचाऱ्याला 50 हजार रुपये भरपाई देण्याचे निर्देश दिले. कर्मचाऱ्यांना सेवेत परत घेण्यात आले असले तरी थकबाकी वेतन आणि इतर लाभ मिळाले नाहीत.

काय आहे प्रकरण?

8 नोव्हेंबर 2023 रोजी, उच्च न्यायालयाने औद्योगिक न्यायालयाचा निर्णय कायम ठेवला. औद्योगिक न्यायालयाने 580 कर्मचाऱ्यांना कायमस्वरूपी करण्याचा आणि त्यांना दोन महिन्यांत पगार देण्याचे आदेश दिले. महापालिकेने याविरोधात सर्वोच्च न्यायालयात अपील केले. सर्वोच्च न्यायालयाने पालिकेचे अपील फेटाळल्यानंतर औद्योगिक न्यायालयाच्या आदेशाचे चार महिन्यांत पालन करण्याचे निर्देश दिले. मात्र, न्यायालयाच्या आदेशाचे पालन न केल्याने सफाई कामगार उच्च न्यायालयात गेले. 580 पैकी 217 कामगारांना सेवेत घेतल्यासंदर्भात पत्रे देण्यात आली आहेत. त्यांचे पगार गेले दोन महिन्यांपासून थकले आहेत. 363 कामगारांना सेवेत घेतल्याची पत्रे देण्यात आली नाहीत. त्यापैकी 77 कामगार कामगारांचा मृत्यू झाला. त्यांना कोणताही आर्थिक लाभ मिळाला नाही, असे कामगारांनी याचिकेत म्हटले होते.

न्यायालयाने काय म्हटलं?

महापालिका कामगारांना पगार देण्यास दोन महिन्यांच्या विलंबाबद्दल न्यायमूर्ती मिलिंद जाधव यांच्या एकलपीठाने चिंता व्यक्त केली. कर्मचाऱ्यांना कायमस्वरूपी केल्याची नोंद घेत न्यायालयाने पालिकेचे कर्मचाऱ्यांना दोन महिने वेतन न देण्याच्या अपयशाची गंभीर नोंदही घेतली. याचिका निकाली काढताना न्यायालयाने महापालिकेने दिलेले आश्वासन पूर्ण न केल्यास पुन्हा न्यायालयात येण्याची मुभा कामगारांना दिली. 1996 मध्ये, सर्वोच्च न्यायालयाने महापालिकेला या सर्व कामगारांना कायमस्वरूपी नोकरी आणि आर्थिक लाभ देण्याचे निर्देश दिले होते.

महापालिकेने न्यायालयात काय आश्वासन दिले?

महापालिकेने 580 कर्मचाऱ्यांना थकीत वेतन आणि इतर लाभ देण्याचे मान्य केले. मृत कर्मचाऱ्यांच्या वारसांना दावा करण्याची मुभा दिली. जुलैपासून कामावर असलेल्या कर्मचाऱ्यांचे मासिक वेतन ऑक्टोबर 2025 पासून नियमित देण्यात येईल, अशी हमी दिली. तसेच, काही गायब कर्मचाऱ्यांशी संपर्क साधण्यासाठी जाहिरात दिल्याचे सांगितले.

भिवंडीत तीन नियमबाह्य डॉक्टरांविरोधात गुन्हे दाखल

■भिवंडी। प्रतिनिधी,

भिवंडीतील झोपडपट्टी विभागातील गरीब अशिक्षित नागरिकांच्या निरक्षरतेचा गैरफायदा घेऊन नियमबाह्य डॉक्टर दवाखाने थाटून बसले आहेत. याबाबत अनेक तक्रारी प्राप्त झाल्याने आयुक्त अनमोल सागर यांनी बोगस डॉक्टरांवर गणेशोत्सवानंतर कठोर कारवाईचे निर्देश दिले होते. पालिकेचे मुख्य वैद्यकीय अधिकारी डॉ.संदीप गाडेकर, बोगस डॉक्टरांवर कारवाई करर्णाया पथकाचे नियंत्रण अधिकारी डॉ.जयवंत धुळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली वैद्यकीय पथकाने पंच आणि पोलीस पथकासह केलेल्या कारवाईत तीन बोगस डॉक्टरांविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. डॉ.जयवंत धुळे यांनी दिलेल्या माहिती नुसार वैद्यकीय अधिकारी डॉ.राजकुमार शर्मा, डॉ. प्रिया फडके, डॉ.शोएब अंन्सारी, लिपीक शैलेश शंकर खाने, शिपाई अरविंद जाधव यांसह पंच योगेश धनगर, वकी अली आगा आणि पोलिस पथकातील सहाय्यक पोलीस उपनिरीक्षक राजे, महिला पोलिस फर्डे, पोलीस शिरसागर, गभाळे, जागले या पथकाने सायंकाळी सात ते रात्री दहा वाजता दरम्यानच्या चार तासात ही कारवाई केली. कारवाईत नागाव परिसरातील ज्योत्स्ना नगर येथील भक्तीसागर बिल्डींग येथे भिमराव ग्यानबा कावडे यांच्याकडील वैद्यकीय प्रमाणपत्र तपासले असता त्यांनी एन.ई.एच.एन.या पदवीचे सर्टिफिकेट दाखवले. त्यामध्ये या पदवीधारक व्यक्ती ग्रामीण भागामध्ये नॅचरोपॅथी, योगा आणि ॲक्युपंक्चर इत्यादी पध्दतीचे उपचार देऊ शकतात, त्यांना शहरी भागात कुठल्याही प्रकारे ॲलोपॅथी औषधे आणि उपचार पध्दतीचा अवलंब करण्याची परवानगी नसताना डॉ. भिमराव कावडे यांच्या क्लिनिकची पंचांसमक्ष झडती घेतली असता त्यांचे ताब्यात खालीलप्रमाणे अनेक ॲलोपॅथीचे वैद्यकिय उपकरणे आणि औषधे मिळुन आली. त्यानंतर शांतीनगर परिसरातील आझाद नगर येथील सिध्दीकी क्लिनिक या मोहम्मद शमीम सिध्दीकी यांच्या दवाखान्यावर कारवाई केली. त्यांच्याकडे बी.ई.एम.एस.या पदवीचे प्रमाणपत्र आढळून आले. त्यांनीही वरील प्रमाणे शहरी भागात परवानगी नसताना ॲलोपॅथीचे उपचार करण्यासाठी वैद्यकिय उपकरणे आणि औषधे बाळगून असल्याचे आढळून आले.

मुंबईतील गणेश विसर्जनात चोरलेले 45 मोबाईल दिल्लीत पकडले; चोरांना घेतले ताब्यात

■मुंबई । प्रतिनिधी,

आजकाल मोबाईलच्या किंमती गगनाला भिडल्याने चोरांना त्याचा मोठा फायदा होत आहे. गदीर्चा फायदा घेत मोबाईल चोरी करणे हा एक गैरव्यवसाय बनला आहे. मुंबईत अनंत चतुर्दशीच्या गणेश विसर्जन मिरवणुकीदरम्यान गदीर्चा फायदा घेत अनेक लोकांचे मोबाईल चोरीला गेले होते. त्यापैकी 45 मोबाईल दिल्लीत जप्त करण्यात आले आहेत. हे सर्व मोबाईल नेपाळमध्ये विकण्यासाठी घेऊन जात असताना दिल्ली पोलिसांनी चोरांना ताब्यात घेतले आहे. यामुळे मोबाईल चोरीचे एक मोठे रॅकेट देखील समोर येण्याची शक्यता आहे.

मुंबई पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, दिल्ली पोलिसांनी हजरत निजामुद्दीन रेल्वे स्टेशनवर सापळा रचून चार आरोपींना अटक केली आहे. यात मोहम्मद शकील, मोहम्मद शफीक, शमशुल हसन आणि दिलशाद यांचा समावेश आहे. याआधी मुंबई पोलिसांनी 6 सप्टेंबर रोजी कामरान उर्फ सादिक नावाच्या एका आरोपीला अटक केली होती, त्याच्याकडूनच या टोळीची माहिती मिळाली. अटक केलेल्या आरोपींवर उत्तर प्रदेश, राजस्थान आणि जम्मू-काश्मीरमध्येही मोबाईल चोरीचे अनेक गुन्हे दाखल आहेत. या टोळीचे उत्तर प्रदेशमधील बहराइच शहरात मोठे नेटवर्क आहे, ज्याच्या मदतीने मुंबईसह देशाच्या इतर भागांतून चोरलेले मोबाईल नेपाळ आणि बांगलादेशमध्ये विकले जातात.

चोरलेले मोबाईल परदेशात का विकले जातात?

जेव्हा मोबाईल चोरीची तक्रार दाखल होते, तेव्हा पोलीस त्या मोबाईलचा IMEI नंबर वापरून त्याला शोधण्याचा प्रयत्न करतात. जो कोणी त्या मोबाईलमध्ये सिम कार्ड टाकेल, त्याची माहिती पोलिसांना मिळते. पण, एकदा मोबाईल परदेशात गेला की तो शोधणे पोलिसांसाठी खूप अवघड होते. त्यामुळेच, मोबाईल चोरणारे गुन्हेगार चोरीचे मोबाईल नेपाळ आणि बांगलादेशसारख्या देशांमध्ये पाठवतात, तसेचत ते पुढे दुबई किंवा इतर देशांमध्ये विकले जातात अशी माहिती समोर येत आहे.

पंतप्रधान मोदींच्या आईचा अकव्हिडिओ कोणी बनवला? दिल्ली पोलिसांची कारवाई

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि त्यांच्या दिवंगत आई हिराबेन यांचा डीपफेक व्हिडिओ वादाला मोठे राजकीय वळण लाभले आहे. भाजपच्या तक्रारीवरून दिल्ली पोलिसांनी नॉर्थ अव्हेन्यू पोलिस स्टेशनमध्ये काँग्रेस आणि त्यांच्या आयटी सेलविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे.पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि त्यांच्या दिवंगत आई हिराबेन मोदी यांची प्रतिमा मलिन करणाऱ्या डीपफेक व्हिडिओबाबत दिल्ली पोलिसांनी मोठी कारवाई केली आहे. भाजपच्या तक्रारीवरून, काँग्रेस आणि काँग्रेस आयटी सेलविरुद्ध नॉर्थ अव्हेन्यू पोलिस ठाण्यात एफआयआर दाखल करण्यात आली आहे. ही तक्रार भाजप दिल्ली निवडणूक सेलचे संयोजक संकेत गुप्ता यांनी दिली आहे. त्यांनी आरोप केला की १० सप्टेंबर २०२५ रोजी संध्याकाळी ६:१२ वाजता काँग्रेसच्या अधिकृत सोशल मीडिया हँडल आयएनसी बिहारवरून प्लॅटफॉर्म एक्स (ट्विटर) वर एआयने तयार केलेला बनावट व्हिडिओ प्रसिद्ध करण्यात आला. सोशल मीडियावर व्हायरल होणाऱ्या या व्हिडिओमध्ये पंतप्रधान मोदी आणि त्यांच्या आईची प्रतिमा अपमानास्पद पद्धतीने दाखवण्यात आली आहे. भारतीय जनता पक्षाने आपल्या तक्रारीत म्हटले आहे की हा व्हिडिओ केवळ पंतप्रधान नरेंद्र मोदींच्या प्रतिष्ठेला मलिन करण्यासाठी नाही तर एका महिलेच्या प्रतिष्ठेचा आणि मातृत्वाचा घोर अपमान आहे. भाजपने याला राजकारणाच्या मर्यादेपलीकडे जाऊन एखाद्याच्या वैयक्तिक जीवनावर आणि त्यांच्या कुटुंबावर हल्ला असल्याचे म्हटले आहे.

लालबागचा राजाची दानपेटी नव्हे, कुबेराचा खजिना; सोन्या-चांदीच्या दागिन्यांचा लिलाव, ₹ 1,65,00,000 हून अधिक कमाई

■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबईतील प्रसिद्ध गणेशोत्सव मंडळांपैकी एक असणाऱ्या आणि अनेकांचं श्रद्धास्थान असणाऱ्या लालबागचा राजा या गणेशोत्सव मंडळानं नुकतंच बाप्पासाठी दान स्वरुपात आलेल्या दागिन्यांचा आणि भाविकांनी दान केलेल्या वस्तूंचा लिलाव केला. गणपती विसर्जनानंतर लालबागचा राजा सार्वजनिक गणेशोत्सव मंडळाच्या वतीनं एका जाहीर कार्यक्रमामध्ये ही लिलाव प्रक्रिया पार पडली. प्राथमिक माहितीनुसार या लिलावात एकूण 108 वस्तूंवर बोली लाण्यात आली आणि सर्वाधिक किंमत एका सोन्याच्या बिस्कीटासाठी मोजण्याचत आली. सोन्याचं हे 10 तोळ्यांचं बिस्कीट तब्बल 11 लाख 31 हजार रुपयांना विकलं गेलं. मंडळाकडून करण्यात आलेल्या या लिलावातून तब्बल 1 कोटी 65 लाख 71 हजार इतकी मोठी रक्कम जमा झाली, ज्यामध्ये बोली लावण्यासाठी आलेल्या उपस्थितांनी सोन्या- चांदीच्या दागिन्यांसह काही मौल्यवान वस्तूंवरही बोली लावली. लालबागच्या राजाचरणी दरवर्षी मोठ्या संख्येनं भाविक दान देतात. अनेकजण आपल्या मनोकामना पूर्ण झाल्याच्या भावनेनं गणरायाचरणी अमाप गोष्टी, पैसाअडका दान करतात. याच वस्तूंचा मंडळाच्या वतीनं दरवर्षी लिलाव केला जातो. यंदाच्याही वर्षी ही लिलाव प्रक्रिया पार पडली आणि त्याला उपस्थितांनी उत्तम प्रतिसाद दिला अशी माहिती मंडळाचे अध्यक्ष बाळासाहेब कांबळे यांनी वृत्तसंस्थेशी संवाद साधताना दिली. या लिलाव प्रक्रियेमध्ये बोली लावणाऱ्यांमध्ये पनवेलच्या अशोक चोरडिया यांचंही नाव पुढे आलं, ज्यांनी चांदीच्या एका मोदकासाठी 61000 रुपये मोजले. तर, मुलुंडचे रहिवासी नागेश देसाई यांचाही या यादीत समावेश होता. ज्यांनी, 50,000 रुपयांमध्ये 56 ग्रॅम चांदीची गणपतीची मूर्ती खरेदी केली. या मूर्तीवर प्राथमिक किंमत 5000 रुपयांपासून सुरू करण्यात आली होती. तर, गोरेगावच्या सुयोग वार्जे यांनी नातेवाईक अनिल म्हात्रे यांच्या वतीनं चांदीचा मूषक खरेदी करण्यासाठी 38,000 रुपयांची बोली लावली. चांदीची गदा (25000 रुपये), चांदीचा मोदक (41000), चांदीचा नारळ (35000 रुपये) अशा स्वरुपात ही लिलाव प्रक्रिया पुढे गेली. फक्त चांदीच्याच वस्तू नव्हे, तर सोन्याचा हार, सोनसाखळी, अंगठ्या, सोन्याची बिस्कीटं, क्रिकेटची बॅट या आणि अशा अनेक वस्तू या लिलावामध्ये पाहायला मिळाल्या. दरम्यान, मंडळाच्या अध्यक्षांकडून देण्यात आलेल्या माहितीनुसार या प्रक्रियेमध्ये सहभागी प्रत्येकाच्या वाट्याला काहीतरी येईल याची खात्री मंडळाकडून केली जाते.

पोलीस बंदोबस्तात एलफिन्स्टन पुलाच्या पाडकामाला सुरुवात; नागरिकांच्या विरोधाला डावलले

■मुंबई । प्रतिनिधी,

परळ आणि प्रभादेवी यांना जोडणारा पूर्व-पश्चिम पूल पाडण्यात येणार आहे. त्यासाठी शुक्रवारपासून (12 सप्टेंबर) हा पूल वाहतुकीसाठी बंद करण्यात येणार आहे. शिवडी कनेक्टर पूल उभारण्यासाठी मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरण हा पूल बांधत असून त्यासाठी जुना एलफिन्स्टन पूल पाडायला सुरवात कली आहे. या पाडकामाला स्थानिक रहिवाशांनी पुनवर्सनाच्या मुद्यावर विरोध केला आहे. हा विरोध पाहता राज्याचे उपमुख्यमंत्री शिंदे यांनी गुरुवारी (11 सप्टेंबर) या पाडकामादरम्यान बाधित होणाऱ्या दोन इमारतींमधील रहिवाशांचे पुनर्वसन सरकार करणार असल्याचे जाहीर केले. पण, शुक्रवारी (12 सप्टेंबर) भाजपचे वडाळ्याचे आमदार कालिदास कोळंबकर यांनीदेखील या पाडकामाला विरोध केला. मात्र, स्थानिक रहिवाशांच्या विरोधाला डावलत प्रशासनाकडून पोलीस बंदोबस्तात या पुलाच्या पाडकामाला सुरुवात केली आहे.

वरळी-शिवडी कनेक्टर उभारणीसाठी एलफिस्टन ब्रिज पाडण्यात येणार असून पिलर उभारणी करताना लक्ष्मी निवास आणि हाजी नुरानी चाळ या दोन इमारती बाधित होणार आहे. या दोन इमारतींमधील रहिवाशी प्रकल्पग्रस्तांची त्याच परिसरात म्हाडाकडे उपलब्ध असलेल्या सदनिकांमध्ये पुनर्वसनाची मागणी होती. याआधी या प्रकल्पासाठी एकूण 19 इमारती बाधित होणार होत्या. पण, टटपॠअने रचनात्मक बदल करून 17 इमारती प्रकल्पाच्या मागार्मुळे बाधित होणार नाही याची काळजी घेतली आणि मार्ग बदलला. त्यामुळे, फक्त रहिवाशांचे पुनर्वसन सुलभ झाले नाही. तर, सुमारे पुनर्वसनावर होणारा 5200 कोटी रुपयांचा खर्च वाचवला. तसेच, या निर्णयामुळे प्रकल्पाची गती वाढून तो निर्धारित वेळेत पूर्ण होऊ शकेल.

गुरुवारी रात्री उशिरा झालेल्या बैठकीनंतर स्थानिक नागरिकांचे जवळच पुनवर्सन करण्यात येणार असल्याचे आश्वासन उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी दिले. त्यानंतर शुक्रवारी सकाळी एल्फिन्स्टन पूल पाडण्याच्या निर्णयावर भाजप आमदार कालिदास कोळबंकर यांनी आक्षेप घेतला. पुलाच्या नव्या बांधकामाला त्यांनी विरोध नसल्याचे स्पष्ट केले, पण या प्रक्रियेत बाधित होणाऱ्या स्थानिकांना लिखित स्वरूपात योग्य आश्वासन मिळाले पाहिजे, अशी त्यांची ठाम भूमिका आहे. मात्र, स्थानिक रहिवाशांच्या विरोधाला डावलत प्रशासनाकडून पोलीस बंदोबस्तात या पुलाच्या पाडकामाला आज (12 सप्टेंबर) सुरुवात केली आहे.

ठाणे जिल्हा परिषदेची 'डोअरस्टेप डिलिव्हरी' योजना आहे तरी काय?

■ठाणे। प्रतिनिधी,

ठाणे जिल्हा परिषदेने 'डोअरस्टेप डिलिव्हरी' नावाची नवीन योजना सुरू केली आहे, ज्यामुळे जिल्ह्यातील लोकांना घरबसल्या विविध सरकारी प्रमाणपत्रे मिळवणे सोपे होईल. एका वरिष्ठ अधिकाऱ्याने गुरुवारी जाहीर केले की, ही योजना ८० वेगवेगळ्या विभागांच्या ४०२ सेवा ४३१ गावांमध्ये पुरवते. झेडपीचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी रोहन घुगे यांच्या मते, ही नवीन प्रणाली सुशासनाचे खरे स्वरूप आहे. कार्यक्रमाच्या लाँचपासून, ४,१३० अर्ज प्राप्त झाले आहेत, ज्यात ३,६५९ लोकांना आधीच या सेवेचा लाभ मिळाला आहे. उपलब्ध प्रमाणपत्रांमध्ये जन्म, मृत्यू आणि विवाह नोंदणी, तसेच दारिद्र्यरेषेखालील स्थिती, ग्रामपंचायत उत्पन्न आणि मालमत्ता बदलांशी संबंधित कागदपत्रे यांचा समावेश आहे. याव्यतिरिक्त, रहिवासी जात आणि अधिवास प्रमाणपत्रे, उद्योग आधार, पॅन अपडेट्स, शिष्यवृत्ती अर्ज आणि पासपोर्टसाठी प्रतिज्ञापत्रे यासाठीही अर्ज करू शकतात. ही योजना आपले सरकार सेवा केंद्रांच्या एजंट्सद्वारे चालवली जाते. लोकांना फक्त एक वेळ निश्चित करावी लागेल आणि एक ऑपरेटर त्यांच्या घरी जाऊन आवश्यक कागदपत्रे स्कॅन करून ऑनलाइन अर्ज प्रक्रिया पूर्ण करेल. एकदा विनंती मंजूर झाल्यावर, अधिकृत प्रमाणपत्रे थेट व्यक्तीच्या घरी पोहोचवली जातात. घुगे यांनी सर्व नागरिकांना या नाविन्यपूर्ण प्रणालीचा लाभ घेण्यासाठी अधिकृत वेबसाइटवरून वेळ निश्चित करण्याचे किंवा दिलेल्या हेल्पलाइन नंबरवर कॉल करण्याचे आवाहन केले आहे.

संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

धनखड मौन सोडतील का?

सी.पी. राधाकृष्णन यांनी शुक्रवारी भारताचे १५ वे उपराष्ट्रपती म्हणून शपथ घेतली. राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी राष्ट्रपती भवनात राधाकृष्णन यांना उपराष्ट्रपतीपदाची शपथ दिली. या शपथविधी सोहळ्याला पंतप्रधान नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा, संरक्षणमंत्री राजनाथ सिंह आणि अनेक राज्यांचे मुख्यमंत्री उपस्थित होते. सोबतच माजी राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद, माजी उपराष्ट्रपती हमीद अन्सारी तसेच व्यंकय्या नायडू देखील समारंभाला उपस्थित होते. पण, या सोहळ्यात सर्वांच्या नजरा खिळल्या होत्या, त्या माजी उपराष्ट्रपती जगदीप धनखड यांच्याकडे. उपराष्ट्रपतीपदाचा राजीनामा दिल्यानंतर धनखड तब्बल 53 दिवसांनी पहिल्यांदाच कुठल्या एखाद्या सार्वजनिक कार्यक्रमात दिसून आले. त्यामुळे भलेही हा कार्यक्रम सी.पी. राधाकृष्णन यांच्या शपथविधीचा होता मात्र, या शपथविधी कार्यक्रमानंतर सर्वाधिक चर्चा ही जगदीप धनखड यांच्याच नावाची होती. जेव्हा या कार्यक्रमाचे अधिकृत लाईव्ह स्ट्रिमिंग सुरू झाले, तेव्हा सगळ्यात पहिल्या फ्रेममध्ये उपराष्ट्रपतीपदाची शपथ घेण्यास तयार खुर्चीत बसलेले सी.पी. राधाकृष्णन दिसले. पुढची फ्रेम येताच माजी उपराष्ट्रपती जगदीप धनखड यांचे सर्वांना दर्शन झाले. यावेळी धनखड यांच्या चेर्हयावर पाहुण्यासारखे भाव दिसून येत होते.

गृहमंत्री अमित शहा हे जगदीप धनखड यांच्या येण्याआधीच सभागृहात उपस्थित होते. त्यामुळे धनखड सभागृहात येताच त्यांनी त्यांना औपचारिक अभिवादन केले. सर्वोच्च न्यायालयाचे सरन्यायाधीश भूषण गवई यांनीही जगदीप धनखड यांची भेट घेत त्यांच्या तब्येतीची विचारपूस केली. सी.पी. राधाकृष्णन शपथविधी सोहळ्यासाठी सभागृहात पोहोचताच धनखड यांनी उभे राहून त्यांचे गूढयुक्त स्मितहास्याने अभिनंदन केले. त्यानंतर राधाकृष्णन यांचा हात हातात घेऊन काही क्षण त्यांच्याशी संवाददेखील साधला. यावेळी धनखड यांनी कदाचित पक्षश्रेष्ठींनी दिलेली जबाबदारी यशस्वीरित्या पेलण्यासाठी राधाकृष्णन यांना ऑल द बेस्ट म्हटले असावे. एका रांगेत पंतप्रधान आणि इतर मंत्री होते, तर दुर्सया रांगेत माजी राष्ट्रपती, सरन्यायाधीश, लोकसभा अध्यक्ष, माजी उपराष्ट्रपतींसह धनखड बसले होते. दोघांमध्ये बरेच अंतर होते, हे अंतरच बरेच काही सांगून जात होते. सर्वांशी हसतमुखाने संवाद साधण्याच्या प्रयत्नात असलेल्या धनखड यांच्या वागण्यात पूर्वीइतका मोकळेपणा नव्हता. कार्यक्रमानंतर प्रसार माध्यमांच्या प्रतिनिधींनी धनखड यांच्याशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न केला, परंतु त्याआधीच ते तिथून निघून गेले होते.

या कार्यक्रमाला लोकसभेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी यांनाही निमंत्रण होते. परंतु ते कार्यक्रमाला गैरहजर होते. त्यावर प्रसार माध्यमांनी प्रश्न उपस्थित करताच मुद्दा हा नाही की राहुल गांधी तिथे होते की नव्हते. नोंद घेण्यासारखी गोष्ट ही आहे की जगदीप धनखड तिथे होते. अखेर त्यांना त्यांच्या घरातून बाहेर पडण्याची परवानगी पक्षश्रेष्ठींकडून देण्यात आली. आता पुढचा प्रश्न असा आहे की त्यांना बोलण्याची परवानगी कधी दिली जाईल? असा सवाल काँग्रेसकडून उपस्थित करण्यात आला. खरोखरच हा अत्यंत महत्त्वाचा प्रश्न आहे. माजी उपराष्ट्रपती जगदीप धनखड यांनी २१ जुलै रोजी अचानक तब्येतीच्या कारणास्तव राजीनामा दिला. परंतु, त्यांच्या राजीनाम्याचे खरे कारण वेगळेच होते. दिल्ली उच्च न्यायालयाचे माजी न्यायाधीश यशवंत वर्मा यांच्यावर महाभियोग प्रस्ताव दाखल करण्यास विरोधकांना दिलेली मंजुरी त्यांच्या अंगलट आल्याचे म्हटले जाते.

राष्ट्रपती-न्यायपालिका वादात त्यांनी परखडपणे मत व्यक्त केले होते किंवा पक्षश्रेष्ठींशी झालेल्या मतभेदाचे इतरही कुठले कारण असू शकते. त्यातूनच एकतर स्वतःहून राजीनामा द्या नाहीतर अविश्वास प्रस्तावाला समोरे जा, असा दम त्यांना भरण्यात आला. अखेर धनखड यांनी राजीनामा देण्याचा पर्याय निवडला, असे म्हटले जाते. राजीनामा दिल्यानंतर जगदीप धनखड अज्ञातवासात निघून गेले. जोपर्यंत धनखड पदावर होते, तोपर्यंत ते राज्यसभा पक्षपाती पद्धतीने चालवत असल्याचा आरोप विरोधक सातत्याने करत होते. विरोधकांना प्रस्ताव मांडू न देणे, त्यांना बोलू न देणे किंवा बोलण्यास पुरेसा वेळ न देणे, बोलताना माइक बंद करणे, प्रश्न उपस्थित करू न देणे, आवाज करर्णाया विरोधकांना धाक दाखवणे वा त्यांच्यावर कारवाई करण्याचे अनेक प्रकार त्यांनी केले होते.

अखेर गेल्या हिवाळी अधिवेशनात कंटाळून इंडिया आघाडीने धनखड यांच्याविरुद्ध अविश्वास प्रस्तावाची नोटीसदेखील काढली होती. तेच विरोधक धनखड गायब होताच प्रश्न विचारू लागले होते. कालपरवा तंदुरुस्त दिसर्णाया धनखड यांना अचानक प्रकृतीची नेमकी कोणती समस्या उद्भवली, धनखड नेमके आहेत कुठे याची माहिती सरकारने द्यावी, अशी मागणी राज्यसभेत अनेकदा केली. परंतु याचे उत्तर कुणालाही मिळाले नाही. काही दिवसांपूर्वी धनखड यांनी सरकारी निवासस्थान खाली केल्याच्या बातम्या आल्या, पण तेवढ्यापुरत्याच. विरोधकांना बोलू न देता स्वतःचे गाडे हाकर्णाया धनखड यांचे मौन त्यांच्या स्वतःच्या प्रतिमेला अनुसरून नाही. धनखड यांचा कार्यकाळ ऑगस्ट 2027 पर्यंत होता. कार्यकाळ पूर्ण होण्याआधी राजीनामा देणारे ते पहिले उपराष्ट्रपतीही नाहीत. पण, त्यांनी ज्या पदाचा राजीनामा दिला ते संवैधानिक पद कुणाच्या दबावाखाली येऊन राजीनामा देण्यासारखेही नाही. त्यामुळे अज्ञातवासातून बाहेर आलेल्या धनखड यांनी आपले मौन तोडून देशाला अनपेक्षित राजीनाम्याचे कारण सांगितले पाहिले. ते सत्यपाल मलिक यांच्यासारखे धाडस दाखवतील की मौन बाळगणे पसंत करतील?

सरन्यायाधीशांचा फटाका!

राजधानी दिल्लीतील प्रदूषणाची चर्चा नेहमीच होत असते. वाहनांच्या माध्यमातून होत असलेले प्रदूषण, पीकं काढल्यानंतर हरियाणा शेतातील पाचट जाळल्याने होणारे प्रदूषण, दिवाळी-दसरा हे सण जवळ आल्यावर फटाक्यांच्या माध्यमातून होणारे प्रदूषण अशी अनेक निमित्त. हे रोखण्यासाठी न्यायालयाचे उंबरठेही झिजविले जातात. अशा वेळी प्रदूषणाची समस्या काय केवळ राजधानीतील दिल्लीकरांनाच भेडसावते?. देशातील अन्य भागांतील लोकांना प्रदूषणाचा त्रास होत नाही का? असे विविध प्रश्न सर्वसामान्य वर्गाकडून उपस्थित केले जातात. सर्वोच्च न्यायालयाचे अनेक न्यायाधीश आले आणि पदमुक्त होऊन गेलेही. पण कोणीही याकडे गांभीयार्ने पाहिले नाही. कदाचित त्यांचे याकडे लक्ष वेधले गेले नसावे; परंतु सर्वोच्च न्यायालयाचे विद्यमान सरन्यायाधीश भूषण गवई यांनी फटाक्याच्या प्रदूषणाशी एका सुनावणीदरम्यान सर्वसामान्यांच्या भावनेला हात घालत अप्रत्यक्षरीत्या कानउघडणी करण्याचा प्रयत्न केला आहे. या सुनावणीवेळी गवई यांनी सरसकट देशभरात फटाक्यांवर बंदी घालण्याबाबत मत व्यक्त केले. दिवाळी अवघ्या महिन्याभरावर आलेली असताना देशाच्या सर्वोच्च न्यायालयात फटाक्यांवर देशव्यापी बंदी घालण्याबाबत सुनावणी चालू असल्यामुळे फटाके उत्पादक, वितरक आणि ग्राहक अशा तिघांचेही लक्ष या सुनावणीकडे लागले आहे. विशेषतः फक्त राजधानी दिल्लीसंदर्भात ही बंदीची याचिका सुनावणीसाठी आलेली असताना गवईंनी त्यावरूनही परखड मत व्यक्त केले. बंदी दिल्लीसाठीच का? संपूर्ण देशभरासाठी बंदी घातली जायला हवी, अशी ठाम भूमिका त्यांनी मांडली. जर दिल्लीतल्या नागरिकांना स्वच्छ हवेचा अधिकार असेल, तर मग इतर शहरांमधल्या नागरिकांनाही तसा अधिकार का नाही? असा सवाल सरन्यायाधीशांनी उपस्थित केला आहे. राजधानी दिल्लीतील प्रदूषण ही एक मोठी समस्या दरवर्षी चचेर्ला येत असते. एकीकडे दिवाळीमुळे फटाक्यांचा होणारा धूर आणि दुसरीकडे पंजाब, हरियाणा या राज्यांमध्ये पाचट जाळल्याने होणारा धूर यामुळे दिल्लीमध्ये दरवर्षी या काळात वायू प्रदूषणाची मोठी समस्या उद्भवते. त्यामुळे अनेकदा सरकारला रस्त्यावर येणारी वाहने मर्यादित करण्यासाठी पावलेही उचलावी लागतात. या पार्श्वभूमीवर सर्वोच्च न्यायालयात दिल्लीत फटाक्यांवर बंदी घातली जावी, अशी मागणी करणारी याचिका दाखल झाली असून त्यावर सुनावणी चालू आहे. सर्वोच्च न्यायालयात याचिका फक्त दिल्लीसाठी दाखल झाली असली, तरी फटाक्यांवरील बंदी फक्त दिल्लीसाठी लागू करता येणार नाही. दिल्लीतले नागरिक देशातले उच्चभ्रू असल्याचे मानून आपल्याला फक्त दिल्लीसाठी फटाके बंदीचे धोरण आखता येणार नाही. अमृतसरमधील वायू प्रदूषण हे दिल्लीपेक्षा भयानक आहे. जर फटाक्यांवर बंदी घालायची असेल, तर ती संपूर्ण देशात घातली जायला हवी, असे सांगत प्रदूषण केवळ राजधानी दिल्लीचीच नाही, तर संपूर्ण देशाची समस्या असल्याचे स्पष्ट केले आहे. राजधानी दिल्ली हा देशाचा केवळ एक भाग आहे. या भागात असलेल्या संसदेच्या माध्यमातून देशाचा कारभार चालविला जातो. राष्ट्रपती, पंतप्रधान, खासदार आदी देश चालविणारी मंडळी राजधानी दिल्लीत वावरत असली तरी या देशातील सर्वच भागांतील प्रदूषणाचा गांभीयार्ने विचार करण्याची वेळ आली आहे. दिल्ली ही राजधानी असली, तरी दिल्ली म्हणजे सर्व देश नव्हे. वाहनांची दिवसेंदिवस वाढत चाललेली संख्या व त्यातून वाढत चाललेला प्रदूषणाचा आलेख यावरही देशपातळीवर विचारमंथन होणे आवश्यक आहे. देशातील रासायनिक कंपन्या, कारखाने यामुळे हवेतील तसेच पाण्यात वाढते प्रदूषण सजीवांच्या अस्तित्वावर प्रश्नचिन्ह निर्माण करू लागले आहे. फटाके हा प्रदूषण वाढविणारा एक भाग आहे, ते प्रदूषणाचे मूळ नाही. फटाके ठरावीक कालावधीपुरतेच वाजविले जातात. त्यामुळे सणाच्या वेळी फटाके वाजविल्याने निर्माण होणारे प्रदूषण क्षणिक आहे. काही कालावधीपुरतेच आहे; परंतु रासायनिक उद्योग, कारखाने, वाढत्या वाहनांमुळे रस्त्यारस्त्यांवर, गल्लोगल्ली वाढत चाललेले प्रदूषण ही समस्या बाराही महिने अस्तित्वात आहे. त्यावर ठोस तोडगा काढला, तर राजधानी दिल्लीच नाही तर देशातील प्रदूषणाच्या समस्येवर बऱ्याच अंशी तोडगा काढणे शक्य होईल. दिल्लीतील प्रदूषणाचा इतका मोठा गाजावाजा केला जातो की, राष्ट्रापुढे अन्य समस्याच शिल्लक राहिल्या नसाव्यात. आजवर केवळ दिल्लीतीलच प्रदूषणाची चर्चा होत असते. वाहनांच्या धुराची समस्या निर्माण झाली, की लगेच बोंब होते. दिल्लीत सम-विषम पार्किंग, सम-विषम क्रमाकांची वाहने रस्त्यावर आणावीत, असे निर्णयही तत्काळ घेण्यात येतात. मग हेच निर्णय, याच उपाययोजना देशाच्या कानाकोपऱ्यात का लागू केल्या जात नाहीत?, यावर आजतागायत कोणी गांभीर्याने भूमिका मांडलीच नाही. देशाचे सरन्यायाधीश भूषण गवई यांनी मांडलेल्या परखड भूमिकेचे देशाच्या कानाकोपऱ्यात स्वागत करण्यात आले आहे. देशातील सर्वसामान्यांची भूमिका सरन्यायाधीशांनी परखडपणे मांडली आहे. हे म्हणजे प्रचलित व्यवस्थेचे सोनारानेच कान टोचावे अशातला प्रकार आहे. देशातील नद्या प्रदूषित झाल्या आहेत. गंगा नदीच्या स्वच्छतेवर कोट्यवधींचा खर्च झाला, मग देशाच्या कानाकोपऱ्यात वाहणाऱ्या अन्य नद्यांची स्वच्छता कधी होणार? या नद्यांनी अजून किती काळ प्रदूषणाचा शिक्का घेऊन वाहत बसायचे? सम-विषम पार्किंग व्यवस्थेने राजधानी दिल्लीतील वाहन पार्किंग समस्येवर तोडगा निघत असेल, तर हाच फॉर्म्यूर्ला देशाच्या कानाकोपऱ्यात राबविणे आवश्यक आहे. वाहनांची रस्त्यावरील वाढती संख्या पाहून सम-विषम नंबर प्लेटची वाहने रस्त्यावर आणण्याने प्रदूषण नियंत्रणात येणार असेल, तर राजधानी दिल्लीतच नाही तर देशाच्या कानाकोपऱ्यात या उपायांची अंमलबजावणी होणे आवश्यक आहे. केवळ राजधानी दिल्लीतीलच समस्यांवर प्रकाशझोत न ठेवता सर्वच देशांतील समस्या सोडवण्याला प्राधान्य दिले पाहिजे. देशाच्या सरन्यायाधीशांनी परखड भूमिका मांडताना सर्वांच्याच डोळ्यांत झणझणीत अंजन घातले आहे.

विद्यार्थ्यांची प्रगती कशी होणार?

विद्यार्थ्यांची प्रगती होण्यासाठी विद्यार्थ्यांच्या समस्या समजून घेऊन अध्यापकांनी योग्य मार्गदर्शन करणे गरजेचे आहे. मात्र काही ठिकाणी स्वतःला अतिहुशार समजणारे अध्यापक तुला काहीच येत नाही असे सांगून विद्यार्थ्यांचे खच्चीकरण करत असतात. तेव्हा अध्यापकांनी विद्यार्थ्यांची प्रगती साधण्यासाठी विद्यार्थ्यांशी सकारात्मक संबंध निर्माण करून त्यांना प्रोत्साहित करायला हवे. देशाच्या विकासातील खरा केंद्र बिंदू हा विद्यार्थी असतो. तेव्हा चांगले विद्यार्थी घडविले पाहिजे. आजचे विद्यार्थी हे उद्याचे सुजाण नागरिक आहेत. तेव्हा देशाच्या सर्वांगीण विकासासाठी सुजाण नागरिकांची गरज असते. ते प्रामाणिकपणे घडविले गेले पाहिजे. हे घडविण्याचे महान कार्य अध्यापक करीत असतात. प्राथमिक शिक्षण असो किंवा उच्च शिक्षण असो अध्यापकांनी अभ्यासक्रम लक्षात घेऊन अध्ययन केले पाहिजे. दुदैर्वाने काही ठिकाणी आज तसे होताना दिसत नाही. प्राथमिक, माध्यमिक विभागातील प्रगती अतिशय उत्तम प्रकारची विद्यार्थ्यांची असून काही उच्च शिक्षणाचा विचार करता विद्यार्थी पास होण्यासाठी अतिशय जीवाची पराकाष्ठा करताना दिसत आहेत. तेव्हा अशी वेळ विद्यार्थ्यांवर का आली याचा सुद्धा विचार होणे गरजेचे आहे. यात अध्यापक कुठे कमी पडतात का किंवा विद्यार्थी मागे का राहतात याचा सुद्धा विचार होणे आवश्यक आहे. विद्याथ्यार्ला काहीच येत नाही असे सांगून मूळ विषयाला बगल दिली जाते. असे किती दिवस चालणार? यात शालेय किंवा महाविद्यालयीन व्यवस्थापन समितीची अतिशय महत्त्वाची जबाबदारी असते. ती जबाबदारी त्यांनी योग्य प्रकारे पार पाडली पाहिजे. बऱ्याच ठिकाणी समिती नावालाच असल्याची

वर्तमानपत्रामध्ये वाचायला मिळते. जर समितीने आपले काम पारदर्शक केल्यास असा विषय लिहिण्याची वेळ येणार नाही. अध्यापन पदाची पात्रता असून आज कायमस्वरूपी अध्यापक लाखाच्या घरात पगार घेतात, तर कंत्राटी अध्यापकांना तुटपुंज्या पगारावर समाधान मानावे लागते. ही अध्यापकांची आर्थिक विषमता दूर होणे गरजेचे आहे. प्रत्येक अध्यापक पदवीधरांना पूर्ण वेतनी पगार मिळालाच पाहिजे. त्याच बरोबर अध्यापकांना शाळाबाह्य कामांपासून दूर ठेवावे. महत्त्वाची बाब म्हणजे, जी मुले शिष्यवृत्ती परीक्षा पास होऊन शिष्यवृत्ती मिळवतात तीच मुले उच्च शिक्षण घेताना पास होण्यासाठी धडपडताना दिसतात. तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीचा चिकित्सकपणे अभ्यास होणे गरजेचे आहे. मात्र फार कमी प्रमाणात आपल्या देशात प्रगती होताना दिसून येते. त्यामुळे अनेक पालक आपल्या मुलांना उच्च शिक्षणासाठी परदेशात पाठवीत आहेत. सन २०२५ मध्ये घेण्यात आलेल्या महाराष्ट्र राज्य सामायिक प्रवेश परीक्षेत १४ विद्यार्थ्यांना १०० टक्के गुण मिळाले. महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक मंडळ पुणे यांच्या मार्फत फेब्रुवारी-मार्च २०२५ मध्ये घेण्यात आलेल्या दहावी आणि बारावीच्या परीक्षेचा निकाल मे महिन्यामध्ये लागला. यात बारावीच्या एकाही विद्याथ्यार्ला १०० टक्के गुण संपादन करता आले नाही मात्र दहावीच्या २११ विद्यार्थ्यांनी १०० टक्के गुण संपादन केले आहेत. असे असताना उच्च शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांची अभ्यासातील प्रगती काही खालावल्यासारखी वाटते. उलट माध्यमिक, उच्च माध्यमिक आणि उच्च शिक्षण देणाऱ्या अध्यापकांच्या आर्थिक परिस्थितीचा अभ्यास केला तर काही परिस्थिती गृहीत धरून याला जबाबदार कोण? याचे उत्तर आपणा सर्वांना शोधावे लागेल. कारण शेवटी विद्यार्थ्यांच्या भवितव्याचा प्रश्न आहे. वर्षभर अभ्यास करून विद्यार्थी उत्तीर्ण होत नसतील तर दोष कोणाला द्यायचा हा खरा प्रश्न आहे. त्याचप्रमाणे पालकांनी एकत्र येऊन आपली मुले कुठे कमी पडतात? मुले अभ्यास करीत नाहीत का? किंवा कशाप्रकारे अध्यापक अध्ययन करतात याचा बारकाईने अभ्यास होणे आवश्यक आहे. आजची मुले ही उद्याची सुजाण नागरिक आहेत. हे विसरता कामा नये. असेच जर चालले तर अध्यापकांची सुद्धा परीक्षा होणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांच्या विषयाचे ज्ञान लक्षात येईल. म्हणजे यातूनच चांगले विद्यार्थी घडू शकतात. यासाठी अध्यापकांची मानसिक तयारी झाली पाहिजे.

अध्यापकांनी विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीचे मूल्यांकन करावे. त्यानंतर मूल्यांकनाचे निरीक्षण करून विद्यार्थ्यांना योग्य त्या सूचना द्याव्यात. यात अध्यापक तसेच विद्यार्थ्यांचा चांगला फायदा होतो. त्यासाठी अध्यापनामध्ये मूल्यांकनाला महत्त्व आहे. विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीच्या दृष्टीने नियमित मूल्यांकन होणे गरजेचे आहे. अध्यापकांनी सुद्धा आपल्या शैक्षणिक धोरणांचे मूल्यांकन करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. यामुळे विद्यार्थी सुद्धा जबाबदारीने शिक्षण घेऊन स्वतःची प्रगती करू शकतात. त्यांना मूल्यांकनामुळे त्यांच्या हक्कांची जाणीव निर्माण होते. काही अध्यापक जाणूनबुजून विद्यार्थ्यांना त्रास देतात. याचा परिणाम विद्यार्थी टेन्शनमध्ये येतात. अशा अध्यापकांना सुद्धा धडा शिकविणे आवश्यक आहे. मात्र आपल्या मुलांना पुढे त्रास अध्यापक देतील म्हणून पालकवर्ग तक्रार करायला पुढे येत नाही. ही वस्तुस्थिती आहे. तेव्हा शैक्षणिक संस्थेतील शिक्षण समितीने सतर्क राहणे गरजेचे आहे. तेव्हा अध्यापकांनी आपल्या विषयाच्या अभ्यासक्रमाची चांगली तयारी करावी. निःपक्षपातीपणे अध्ययन करावे. तरच चांगले विद्यार्थी घडून देशाची प्रगती होण्याला मदत होईल. मात्र आजची परिस्थिती काहीशी वेगळी दिसते. त्यात बदल होणे गरजेचे आहे. अन्यथा विद्यार्थ्यांचे भवितव्य धोक्यात येऊ शकते.

सगुण-निगुर्ण: प्रेम, शांती व सौहार्द

समाजात प्रेम, शांती आणि सौहार्द यांचे कायम वास्तव्य असले पाहिजे. सर्व जण आपसात भाऊ आहेत ही भावना जेव्हा सर्वत्र पसरते, तेव्हाच आपण सुखाने, समृद्धीने, गुण्यागोविंदाने एकत्रित राहू शकतो. हे साध्य करण्यासाठी संतांचे मार्गदर्शक उपदेश अमूल्य आहेत. संत कबीरदास स्पष्ट करतात - बीज बोए बभूलके, आम कहाँसे पाए? म्हणजे, जर तुम्ही बाभळीचे काटेरी बी पेरले, तर त्यातून गोड आंबा कधीच येणार नाही. हीच तत्त्वज्ञानाची गोष्ट संत तुकोबारायांच्या शब्दांतही ऐकू येते - पेरी कडू जिरे मागे अमृत फळे। अर्के वृक्षा केळी कैसे येती? कडू जिरे पेरून मधुर फळाची अपेक्षा करणे निरर्थक आहे. काटेरी झाडावर केळी कशी फुलेल? संत एकनाथ महाराज यांनी सांगितले की, केले कर्म तेचि भोगा आले। उपजले मेले ऐसे किती। आपण जे पेरतो तेच कापायला मिळते. हे जीवनाचे मूलभूत सत्य आहे. इस्लाम धमार्तील प्रेषितांचा उपदेश दुनिया आखिरतकी खेती आहे हा याच सत्याकडे निर्देश करतो. जग हे शेतासारखे आहे; आपण जे बी पेरू, तेच उगवते.

माणसामाणसात जात, धर्म, संपत्ती, सत्ता यावरून भेद निर्माण करणे, एकमेकांवर काटे टाकणे, हे प्रेमाच्या भावनेला मुरड घालते. अशा वातावरणात मैत्री व सौहार्द टिकू शकत नाही. म्हणूनच, समाजात प्रेम, करुणा आणि ऐक्याचा संदेश पसरवणे अत्यावश्यक आहे. हे सर्व प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःपासून सुरू करावे. जर आपण आपले विचार, वचन आणि कमार्तून प्रेम, सहानुभूती, समजूतदारपणा, क्षमाशीलता आणि दयाबुद्धी ही शुद्ध बियाणे पेरली, तरच शांती, सौहार्द आणि समृद्धी या गोड फळांची प्राप्ती होऊ शकते. संतांचे उपदेश आपल्याला योग्य मार्ग दाखवतात, पण तो मार्ग अवलंबण्याचे काम प्रत्येकाच्या स्वतःच्या हातात आहे. प्रत्येकाने आपल्या कमार्ची पूर्ण जबाबदारी स्वीकारली पाहिजे. प्रेमाचे बीज भूमीत रुजवा, जेणेकरून भविष्यात सौहादार्चे छायादार वृक्ष बहरू शकतील. अन्यथा, काटे टोचल्यावर पश्चात्ताप करण्याची वेळ येईल. सामाजिक एकात्मता, स्थैर्य आणि सुख यासाठी प्रेम आणि शांतीचा मार्ग निवडणे हेच खरे तत्त्वज्ञान आणि सुखाचे साधन आहे. हाच संतवाणीचा सारांश आहे.

गुजराती समोसा

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

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

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

गुलाबपाणी : केसांना सतेज करणारा नैसर्गिक उपाय!

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

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

गुलाबपाणी कसे ठरते फायदेशीर?

गुलाबाच्या पाकळ्या पाण्यात मिसळून लावल्यास त्वचेला हायड्रेट करतात, पण त्यासोबतच त्वचेला सतेज करण्यास, मॉईश्चराईज्ड करण्यास मदत करतात. मात्र गुलाबाच्या पाकळ्या पाण्यात मिसळून केसांना लावल्यास टाळूवरील अतिरिक्त तेल प्रमाणात राहण्यास मदत होते. सोबतच टाळूवरील pH balance राखण्यास मदत होते. यासोबतच व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स आणि ॲण्टीऑक्सिडंट घटक यांचा मुबलक साठा असतो. गुलाबातील इसेन्शियल ऑईल शुष्क त्वचेची समस्या आटोक्यात ठेवण्यास मदत करते. त्यामुळे शाम्पूसोबत त्याचा वापर केल्यास टाळूवरील त्वचा मॉईश्चराईज्ड होण्यास मदत होते तसेच हेअर फोलिकल्स मजबूत होतात.

फ्रिझी आणि निस्तेज केसांवर कशाप्रकारे वापराल गुलाब पाणी?

निस्तेज केसांसाठी

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

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

फ्रिझी हेअर

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

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

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

पोटासंबंधी आजार

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

बीपीची समस्या

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

श्वासासंबंधी आजार

खोकल्याची समस्या असल्यास हिंगाचे सेवन फायदेशीर आहे. हिंग सामान्य खोकला, कोरडा खोकला, इंफ्लूएंजा, ब्रोन्काइटिस आणि दमा सारख्या आजारापासून दूर ठेवतं. डाळ, सांभार आणि भाज्यामध्ये हिंग वापरलं जाऊ शकतं. श्वासासंबंधी आजार असल्यास हिंगात जरासं पाणी मिसळून छातीला लावल्याने आराम मिळतो. याव्यतिरिक्त खोकला आणि दमा सारख्या आजारात आपण हिंगात मध मिसळून सेवन करू शकता.

मासिक धर्म

अनेक महिलांना मासिक धर्म दरम्यान वेदना सहन कराव्या लागतात. दररोज हिंगाचे सेवन केल्याने या दरम्यान होणाऱ्या वेदनांपासून मुक्ती मिळते.

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

डोकेदुखी

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

अनशापोटी करा गुळाचे सेवन

अनशापोटी गूळ खाल्ल्यास ४ फायदे होतात. आपल्यापैकी बहुतेक लोक रात्री जेवल्यानंतर गूळ खातात. त्यामुळे जेवण पचण्यास मदत होते. अनशापोटी गूळ खाल्ल्यावर कोमट पाणी प्यायल्यास त्याचे आरोग्यासाठी अनेक फायदे असतात.

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

रक्त साफ होते : सकाळी अनशापोटी गूळ खाऊन कोमट पाणी प्यायल्यास रक्त स्वच्छ होते. त्यामुळे नवीन रक्त तयार होते. हृदयरोग होण्याचा धोका दूर ठेवण्यासही गुळाच्या सेवनाचा फायदा होता.

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

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

'या' चुका टाळल्या तर लग्नात वधूचा मेकअप होणार नाही खराब!

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

हेअर कलर : बदलत्या काळानुसार रोज नवनवी ट्रेंड बाजारात येत असतात. सध्या तरुणाईमध्ये हेअर कलर करण्याची क्रेझ दिसून येत आहे. त्यामुळे बऱ्याच तरुणी वेगवेगळ्या रंगांनी केस कलर करत असतात. पण काही वेळेस उत्सुक होऊन केलेला हेअर कलर त्यांचा चेहऱ्याला शोभून दिसत नाही. त्यामुळे लग्नासाठीचा लुक खराब होऊ शकतो. हेअर कलर व्यवस्थित सेटल होण्यासाठी १० ते १५ दिवस लागतात. त्यामुळे लग्नाच्या ४ ते ५ दिवस आधी हेअर कलर केल्यास जो लूक आपल्याला अपेक्षित आहे तो मिळणार नाही. म्हणूनच लग्नापूर्वी जर केस कलर करायचे असतील तर निदान महिनाभर आधी कलर करावेत.

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

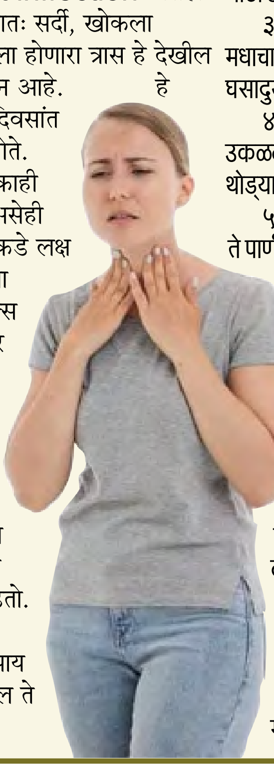
लग्नापूर्वी सुंदर दिसण्यासाठी केलेले उपाय : लग्नात सुंदर दिसावं ही प्रत्येक तरुणीची इच्छा असते. त्यामुळे बऱ्याच वेळा मुली फेशिअल, ब्लिच, क्लीनअप असे नानाविध प्रकार करतात. पण लग्नाच्या ४-५ दिवसआधी ब्यूटी ट्रीटमेंट करणं नुकसानदायक ठरत. कारण काही मुलींची स्कीन सेन्सिटीव्ह असते, काहींची ड्राय तर काहींची ऑइली असते. त्यामुळे अशा त्वचेसाठी वेगवेगळ्या ब्युटी ट्रीटमेंट असतात. मात्र काही वेळा योग्य प्रोडक्ट किंवा क्रीम न वापरल्यामुळे त्याचा परिणाम चेहऱ्यावर होऊ शकतो. चेहऱ्यावर लाल पूरळ किंवा पुटकुळ्या येऊ शकतात.

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

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

घसादुखीवर 'हे' झटपट घरगुती उपाय नक्की येतील कामी

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



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

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

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

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

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

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

जेवण केल्यानंतर लगेच झोपण्याचे दुष्परिणाम

अवेळी, तसेच लगेच झोपे येणे धोकायदायक आहे, अशी झोप टाळली पाहिजे, कारण दुपारी जेवल्यानंतर एक छोटी डुलकी घ्यायची सवय काहींना असते. जेवल्यावर लगेच झोपणे धोकादायक ठरू शकतं. कारण जेवल्यानंतर, नाष्टा केल्यानंतर किंवा काहीही खाल्ल्यानंतर झोपणं हे शरीराच्या आरोग्यासाठी हानीकारक मानलं जातं.

चयापचय म्हणजे पचनास अडथळा : जेवल्यावर तातडीने झोपल्यास पोटात गेलेल्या अन्नाचं योग्य पद्धतीने पचन होत नाही. यामुळे शरीरात एक विशिष्ट प्रकारचं आम्ल तयार होतं आणि ते छातीत जातं. यामुळे अनेक वेळा आंबट ढेकरही येतात. शिवाय अन्नाचं योग्य पद्धतीने पचन न झाल्यास अनेक आजार जडू शकतात.

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

ॲसिडीटीचा त्रास वाढतो : ॲसिडीटीमुळे शरीराला फार त्रास होतो, शिवाय झोपही लागत नाही. तातडीने झोपल्याने पोटात आम्ल तयार होतं. यामुळे ॲसिडीटी होण्याची दाट शक्यता असते.

हृदयासंबंधीचे आजार बळावतात : जेवल्या जेवल्या झोपल्याने पचनक्रिया बिघडते. याचा परिणाम रक्तदाब आणि रक्तातील साखरेचं प्रमाण वाढतं. यामुळे हृदयावर परिणाम होऊन त्यासंबंधीचे आजार बळावू शकतात. त्यामुळे जेवल्यावर तातडीने झोप घेणे धोकेदायक आहे.

चमकदार दातांसाठी झोपण्याच्या वेळेस करा ही कामे

आजच्या जाहिरातीच्या युगात सारेच टुथपेस्ट ब्रॅण्ड चमकदार दातांचा दावा करतात. डेण्टिस्टकडे चमकदार दातांसाठी अनेक ट्रीटमेंट उपलब्ध असतात. पण अनेक घरगुती उपायांनीही तुम्ही तुमचे दात चमकदार बनवू शकता.

नारळाचे तेल ऑरगॅनिक आणि नॅच्युरल टीथ व्हाईटनर आहे. नारळाच्या तेलाने तुम्ही तुमचे दात चमकवू शकता. यासाठी थोडेसे नारळाचे तेल घेऊन १५ मिनिटे तोंडात ठेवा. त्यानंतर साध्या पाण्याने चूळ भरा. यामुळे फायदा होईल. दात चमकवण्यासाठी सोपा उपाय म्हणजे स्ट्रॉबेरीज. स्ट्रॉबेरीच्या गरात चिमूटभर बेकिंग सोडा मिसळा. हे मिश्रण ब्रशवर घेऊन दात घासा. यामुळे दातांवरील पिवळेपणा दूर होईल. ॲपल सिडार व्हिनेगरही दात चमकावण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. याचे काही थेंब दातांवर चोळा. अधिक फायद्यासाठी सकाळी ब्रश करण्याआधी या व्हिनेगरने दात चोळा.

नाश्त्यामध्ये ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स खाणे शरीरासाठी हानीकारक

सकाळच्या नाश्त्यामध्ये अधिक जणांना ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स आणि अनेक तळलेले पदार्थ खाण्याची सवय असते. मात्र हे पदार्थ फुफ्फुसाच्या कॅन्सरला कारणीभूत ठरत असल्याचे नव्या संशोधनात समोर आलेय. व्हाईट ब्रेड, कॉर्नफ्लेक्स असे ग्लायसेमिक इंडेक्सयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने फुफ्फुसाचा कॅन्सर वाढण्याची शक्यता असते. संशोधनादरम्यान ज्यांना हा आजार झाला होता अशा एक हजार ९०५ जणांना समाविष्ट केले होते. त्याचबरोबर दोन हजार ४१३ स्वस्थ व्यक्तींचेही निरीक्षण करण्यात आले. यादरम्यान त्यांच्या आहाराच्या सवयी जाणून घेतल्या. शोधकर्त्यांचे म्हणणे आहे की तंबाखू तसेच धूम्रपान न करणाऱ्या लोकांमध्येही फुफ्फुसाच्या कॅन्सरची लक्षणे आढळली. ज्यावरून त्यांच्या आहाराच्या सवयी या कॅन्सरसाठी कारणीभूत असल्याची शक्यता आहे.

शरीरात युरिक ॲसिडचे प्रमाण वाढले असेल तर या नॅचरल ड्रिंक्सने बॉडीला करा डिटॉक्स

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

नारळपाणी

युरिक ॲसिडच्या स्तराला नियंत्रित करण्याचा सर्वात उत्तम उपाय पाणी आहे. पाण्याशिवाय नारळपाणी देखील युरिक ॲसिडला नियंत्रित करतो. हे युरिक ॲसिडला पातळ करून किडनीला उत्तेजित करतात ज्यामुळे शरीरातून युरिक ॲसिड मूत्राच्या माध्यमाने बाहेर निघून जाते.

मोसंबी आणि पुदिना

या ड्रिंकमध्ये पर्याप्त मात्रेत व्हिटॅमिन असतात, जे युरिक ॲसिडच्या स्तराला कमी करण्यास मदत करतात. याचे सेवन करण्यासाठी मोसंबीचे साल काढून त्याच्या बारीक बारीक फोडी करून त्यात लिंबाचा रस आणि पुदिन्याचे पान घालावे व या मिश्रणाला मिक्सरमधून फिरवून त्याचा ज्यूस काढावा व त्याचे सेवन करावे.

ब्लॅक चेरी आणि चेरी

ब्लॅक चेरी आणि चेरीचा ज्यूस युरिक ॲसिडमुळे होणारे संधिवात किंवा किडनी स्टोनच्या समस्येसाठी योग्य आहे. ब्लॅक चेरी युरिक ॲसिडच्या सीरम स्तराला कमी करून संधिवात आणि किडनीहून क्रिस्टल दूर करण्यास मदत करते. यात अँटीऑक्सिडेंट आणि अँटी इंफ्लेमेंटरी गुणदेखील असतात, जे युरिक ॲसिडला कमी करण्यास मदत करतात.

खिऱ्याचे सूप

खिऱ्याचे सूप शरीराला हायड्रेड ठेवण्यासोबत युरिक ॲसिडच्या स्तराला कमी करतो. याचे सेवन करण्यासाठी एका भांड्यात खिऱ्याचा ज्यूस, पाव कप योगर्ट, पुदिन्याचे पान आणि लिंबाचा रस घालून मिक्सरमधून फिरवून घ्या आणि थोड्या वेळाने गार झाल्यावर त्याचे सेवन करा.

सेबचा सिरका

सेबचा सिरका शरीरातून युरिक ॲसिडला दूर करण्यास मदत करतो. अँटीऑक्सिडेंट आणि एंटीइंफ्लेमेंटरी गुणांमुळे हे शरीरात क्षारीय ॲसिड संतुलन बनवून ठेवतो. हा सिरका रक्ताच्या पीएच वॉल्यूमला वाढवून युरिक ॲसिडला कमी करण्यास मदत करतो.

अननसाचा ज्यूस

या ज्यूसमध्ये व्हिटॅमिन सी सोबत इतर अँटीऑक्सिडेंट असतात जे युरिक ॲसिडच्या स्तराला कमी करून शरीरातून बाहेर काढण्यात मदत करतात. याचे सेवन केल्याने शरीराला दुसरे इतर फायदेदेखील मिळतात.

3472000000 रुपयांची मुंबईतील सर्वात मोठी प्रॉपर्टी डील!
RBI ने कुणाकडून खरेदी केला 4 एकरचा भूखंड

■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबईत या वर्षातील सर्वात मोठी प्रॉपर्टी डील झाली आहे. मुंबईतील सर्वात महागड्या आणि प्रमुख ठिकाणांपैकी एक असलेल्या नरिमन पॉइंटमध्ये रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाने 4.61 एकर जमीन खरेदी केली आहे. 3472000000 रुपयांना हा व्यवहार झाला आहे. या प्रॉपर्टी डीलची मुंबईच्या रिअल इस्टेट मार्केटमध्ये जोरदार चर्चा आहे. ही जमीन मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड कडून 3,472 कोटी रुपयांना खरेदी करण्यात आली आहे. या वर्षातील हा सर्वात मोठा जमीन करार मानला जातो. हे ठिकाण राज्य सरकारच्या सचिवालय मंत्रालय, मुंबई उच्च न्यायालय आणि अनेक मोठ्या कंपन्यांच्या मुख्यालयाजवळ आहे, त्यामुळे त्याचे महत्त्व आणखी वाढते. गेल्या वर्षी, एमएमआरसीएलने ही जमीन विकण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय निविदा काढण्याचा निर्णय घेतला होता. नरिमन पॉइंटमधील कोणत्याही जमिनीचा लिलाव होण्याची ही पहिलीच वेळ होती. परंतु या वर्षी जानेवारीमध्ये, रिझर्व्ह

बँकेने त्यांचे मुख्यालय विस्तारण्यासाठी ही जमीन खरेदी करण्यास रस दाखवला. यानंतर, एमएमआरसीएलने निविदा रद्द केली आणि आरबीआयच्या प्रस्तावाला मान्यता दिली.

हा करार 5 सप्टेंबर रोजी अधिकृतपणे नोंदणीकृत झाला. त्यासाठी 208 कोटी रुपयांपेक्षा जास्त मुद्रांक शुल्कही भरण्यात आले. हा करार आरबीआयसाठी खूप महत्त्वाचा आहे कारण त्यामुळे मुंबईतील त्याच्या मालमत्तेत बरीच भर पडेल. आरबीआयचे मुख्यालय आणि मिंट रोडवर अनेक महत्त्वाच्या इमारती आधीच आहेत. आता या नवीन जमिनीवर भविष्यात संस्थात्मक विकास केला जाणार आहे. आर्थिक राजधानीत रिझर्व्ह बँकेची ताकद आणखी वाढणार आहे. मुंबईत मेट्रो प्रकल्पांचे नियोजन आणि बांधकाम करणारी एमएमआरसीएल बऱ्याच काळापासून त्यांच्या मालकीच्या जमिनीचा चांगल्या प्रकारे वापर करून महसूल वाढवण्याचा प्रयत्न करत आहे. या करारामुळे त्यांना मेट्रो विस्तारासाठी निधी उभारण्यास मदत होईल. वांद्रे-कुर्ला कॉम्प्लेक्स आणि लोअर परळ सारखे नवीन व्यवसाय केंद्र वेगाने वाढत असतानाही, नरिमन पॉइंटमधील जमीन अजूनही खूप महाग आणि मागणीत आहे हे या करारावरून सिद्ध होते असे रिअल इस्टेट तज्ञांचे म्हणणे आहे.

1. आरबीआयने मुंबईत कोणती जमीन खरेदी केली आहे?

रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडिया (आरबीआय) ने मुंबईच्या नरिमन पॉइंट येथे ४.१६ एकर (सुमारे १६,८३२ चौरस मीटर) जमीन खरेदी केली आहे. ही जमीन मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड (टटफ्छछ) कडून खरेदी करण्यात आली असून, आरबीआयच्या नवीन कार्यालय संकुलासाठी वापरली जाणार आहे.

2. या प्रॉपर्टी डीलची किंमत किती आहे?

हा व्यवहार ३,४७१.८२ कोटी रुपयांना झाला आहे, जो प्रति एकर सुमारे ८३४ कोटी रुपयांचा आहे. हा या वर्षातील मुंबईतील सर्वात मोठा जमीन करार मानला जातो. करार नोंदणीसाठी २०८.३ कोटी रुपयांपेक्षा जास्त मुद्रांक शुल्क भरले गेले.

3. हा करार कधी नोंदणीकृत झाला?

हा करार ५ सप्टेंबर २०२५ रोजी अधिकृतपणे नोंदणीकृत झाला. गेल्या वर्षी टटफ्छछ ने ही जमीन विकण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय निविदा काढली होती, परंतु जानेवारी २०२५ मध्ये आरबीआयने रस दाखवल्यानंतर निविदा रद्द करून सरळ विक्रीला मान्यता देण्यात आली.४. नरिमन पॉइंटचे स्थान कशासाठी महत्त्वाचे आहे?

नरिमन पॉइंट हे मुंबईतील सर्वात महागडे आणि प्रमुख व्यावसायिक ठिकाण आहे. ही जमीन राज्य सरकारच्या सचिवालय, मंत्रालय, मुंबई उच्च न्यायालय आणि अनेक मोठ्या कंपन्यांच्या मुख्यालयाजवळ आहे. वांद्रे-कुर्ला कॉम्प्लेक्स आणि लोअर परळसारखी नवीन केंद्रे वाढत असली तरी, नरिमन पॉइंटची मागणी आणि किंमत अजूनही उच्च आहे.

कल्याण रेल्वे स्टेशनवर चोरांचा धुमाकूळ

■कल्याण । प्रतिनिधी,

कल्याण रेल्वे स्टेशनवर चोरीच्या दोन वेगवेगळ्या घटनांची नोंद झाली आहे, ज्यात दोन प्रवाशांकडून एकूण ७५,००० रुपयांचे मौल्यवान सामान चोरीला गेले. दोन्ही पीडितांनी कल्याण लोहमार्ग पोलीस ठाण्यात तक्रारी दाखल केल्या आहेत, ज्यामुळे प्रवाशांमध्ये वाढती चिंता दिसून येत आहे. पोलिसांच्या अहवालानुसार, गुन्हेगार सहप्रवाशांसारखे वागून आणि हुशारीने प्रवाशांकडून वस्तू चोरत आहेत. हे चोर सहसा प्रवाशांशी मैत्रीपूर्ण संवाद साधतात, भावनिक कथा सांगतात आणि त्यांचा विश्वास जिंकतात. चोरीच्या या घटना स्टेशनच्या प्लॅटफॉर्मवर आणि स्कायवॉकवर वारंवार घडत आहेत. एका घटनेत, स्कायवॉकवर वाट पाहत असलेल्या एका प्रवाशाजवळ एक माणूस आला आणि त्याने आर्थिक संकटात असल्याचा दावा करत एक भावनिक संवाद सुरू केला. या संभाषणादरम्यान, चोराने ६०,००० रुपयांची १० ग्रॅमची सोन्याची अंगठी चोरली, पण पीडिताला याची जाणीव झाली नाही. तो माणूस गायब झाल्यावरच प्रवाशाने चोरी झाल्याचे लक्षात घेतले आणि लगेच पोलीस तक्रार दाखल केली. सहायक पोलीस निरीक्षक कांबळे या प्रकरणाचा तपास करत आहेत.

दुसऱ्या घटनेत, स्टेशनवर बसलेल्या एका प्रवाशाचा १५,००० रुपयांचा मोबाईल फोन चोरीला गेला. चोराने कोणालाही संशय न येऊ देता फोन घेतला. उपनिरीक्षक मोहिते या प्रकरणाची चौकशी करत आहेत. दरम्यान, नियमित पोलीस गस्त असूनही अशा चोऱ्यांमध्ये वाढ झाल्याने प्रवाशांमध्ये स्टेशनवर सुरक्षिततेची भीती निर्माण झाली आहे.

मुंबईत भरधाव गाडीच्या धडकेत तिघे गंभीर जखमी, तरुण-तरुणी नशेत तर चालक पसार

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईतील घाटकोपर येथे भीषण अपघाताची घटना घडल्याचे समोर आले आहे. घाटकोपरच्या एलबीएस मार्गावर भरधाव वेगाने आलेल्या गाडीने नियंत्रण सुटल्यामुळे थेट फुटपाथ ओलांडत दुकानाच्या कठड्यावर जाऊन धडक दिली. या धडकेचा आवाज इतका मोठा होता की परिसरातील नागरिक तातडीने बाहेर धावले. या अपघातामध्ये तिघेजण गंभीर जखमी झाल्याचे समोर आले आहे. यावेळी गाडीत असलेले तिघेजण नशेत असल्याचे स्थानिकांनी आरोप केले आहेत. घटनेची माहिती मिळताच पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली आहे. यावेळी चालक तरुणाने घटनास्थळावरून पसार

झाल्याचे समोर आले आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, शनिवारी सकाळी 6 वाजता हा अपघात झाल्याचे समोर आले आहे. अपघातग्रस्त गाडीमध्ये दोन तरुणी आणि एक तरुण होते. अपघाताच्या वेळी तिघेही नशेत असल्याचा स्थानिक नागरिकांचा आरोप आहे. गाडी वेगात असल्याने चालकाचे वाहनावरील नियंत्रण सुटले आणि गाडीने रस्त्यावरील बॅरिकेटिंग तोडून थेट फुटपाथ ओलांडला. यावेळी गाडी दुकानाच्या कठड्यावर आदळली त्यामुळे याठिकाणी मोठे नुकसान झाल्याचे पाहायला मिळाले. अपघातानंतर जखमींना तातडीने रुग्णालयात हलवण्यात आले असून त्यांची ते गंभीर असल्याचे सांगण्यात आले आहे. या प्रकरणातील धक्कादायक बाब म्हणजे अपघातानंतर कार चालवणारा तरुण घटनास्थळावरून रिक्षात बसून फरार झाला. त्यामुळे परिसरात मोठी संतापाची लाट उसळली आहे. अपघातानंतर तो जबाबदारी टाळून निघून गेल्याचे एका व्हिडीओमधून समोर आले. पण, त्याच्यासोबत असलेल्या दोन तरुणी मात्र त्याठिकाणी थांबल्या होत्या.

घटनेची माहिती मिळताच पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत परिस्थितीचा आढावा घेतला. यावेळी तिथे असलेल्या दोन्ही तरुणींना पोलिसांनी ताब्यात घेतले आहे. सध्या पोलीस त्यांची चौकशी करत आहेत. पोलिसांनी फरार झालेल्या तरुणाचा शोध घेण्यासाठी प्रयत्न सुरु केले आहेत. या अपघातामुळे पुन्हा एकदा मुंबईतील रस्त्यांवर होणाऱ्या अशा अपघाताचा मुद्दा समोर आला आहे. मद्यपान करून वाहन चालवल्यामुळे अपघातांची संख्या वाढत असून निष्पापांचे जीव धोक्यात येत आहेत. घाटकोपरमधील या अपघाताने नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. पोलिसांनी याप्रकरणी गुन्हा नोंदवला असून संबंधित चालकाला लवकरच गजाआड करण्याचा इशारा दिला आहे.

मुंबई लोकलच्या वेळापत्रकात सुधारणा होणार? रेल्वे प्रशासन खर्च करणार 7 हजार कोटी,
3 नवीन रेल्वे मार्गिका...

■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबईकरांचा प्रवास अधिक सोप्पा व आरामदायी होणार आहे. रेल्वे प्रशासनाकडून विविध प्रकल्पाचे काम हाती घेण्यात येत आहे. मुंबईसह उपनगरात रेल्वे प्रकल्पाचे काम वेगाने सुरू आहेत. नवीन रेल्वे मार्गिकेसाठी 7 हजार 453 कोटी रुपयांचा खर्च अपेक्षित आहे. मुंबईतील उपनगरीय रेल्वेमार्गापासून लांबपल्ल्याच्या गाड्या स्वतंत्र चालविण्याच्या दृष्टीने मुंबई रेल्वे विकास महामंडळाने पाऊल उचलले आहे. यासाठी नवीन मार्गिका उभारण्याचा आराखडा असून, 'एमयूटीपी-3 ब'अंतर्गत 14 हजार 907 कोटी रुपयांचा खर्च अपेक्षित आहे. हा खर्च राज्य आणि केंद्र शासन 50-50 टक्के करणार असून राज्य शासनाने त्यापैकीच्या 7 हजार 453 कोटी रुपयांच्या खचार्ला मंजुरी दिली. 'एमयूटीपी-3 ब'चा मुख्य उद्देश मुंबईतील मुख्य व उपनगरीय मार्ग पूर्णपणे स्वतंत्र करण्याचा आहे. यामुळे उपनगरीय लोकल सेवा अधिक सुरळीत व नियमित चालवता येतील. या प्रकल्पांतर्गत बदलापूर- कर्जत दरम्यान तिसऱ्या आणि चौथ्या मागार्ची उभारणी, आसनगाव कसारा दरम्यान चौथी मार्गिका तसेच पनवेल-वसई दरम्यान नवीन उपनगरीय मार्गिका

तयार करण्यात येणार आहे.

प्रस्तावित मार्गिका नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळ व पनवेल रेल्वे टर्मिनसशीही जोडल्या जाण्याची शक्यता आहे. नवीन मार्गिकांमुळे लोकलच्या वेळापत्रकामध्ये सुधारणा होणे अपेक्षित आहे.

FAQ

1. MUTP-3B प्रकल्प म्हणजे काय आणि त्याचा मुख्य उद्देश काय आहे?

MUTP-3B हा मुंबई अर्बन ट्रान्सपोर्ट प्रोजेक्टचा तिसरा टप्पा 'बी' असून, मुंबईतील उपनगरीय रेल्वेमार्ग आणि लांब पल्ल्याच्या गाड्या पूर्णपणे स्वतंत्र करण्याचा उद्देश आहे. यामुळे उपनगरीय लोकल सेवा अधिक सुरळीत आणि नियमित होईल. हा प्रकल्प मुंबई रेल्वे विकास महामंडळाने (MRVC) हाती घेतला आहे.

2. MUTP-3B प्रकल्पाचा एकूण खर्च किती आहे आणि निधी कसा वाटला जाईल?

प्रकल्पाचा एकूण खर्च १४,९०७ कोटी रुपये आहे. हा खर्च केंद्र आणि राज्य सरकार ५०-५०% विभागून करणार असून, राज्य शासनाने त्यापैकी ७,४५३ कोटी रुपयांना मंजुरी दिली आहे. नवीन रेल्वे मार्गिकांसाठी ७,४५३ कोटी रुपयांचा खर्च अपेक्षित आहे.

3. MUTP-3B अंतर्गत कोणत्या नवीन मार्गिकांचा समावेश आहे?

या प्रकल्पांतर्गत बदलापूर-कर्जत दरम्यान तिसरी आणि चौथी मार्गिका, आसनगाव-कसारा दरम्यान चौथी मार्गिका आणि पनवेल-वसई दरम्यान नवीन उपनगरीय मार्गिका उभारली जाणार आहे. हे मार्ग मुंबईतील मुख्य आणि उपनगरीय मार्ग स्वतंत्र करतील.

भिवंडीतील अतिक्रमण वाहतूक कोंडीच्या समस्येवर आयुक्त व आमदारांचे रस्त्यावर सर्वेक्षण

■ भिवंडी । प्रतिनिधी,

भिवंडी शहरातील नागरिक वाहतूक कोंडीमुळे व रस्त्यांवरील अतिक्रमणामुळे त्रस्त असतात. यापासून नागरिकांची सोडवणूक करण्यासाठी अनेक उपाययोजना पालिका व वाहतूक पोलिस प्रशासना कडून राबवल्या जात असताना, भिवंडी शहरातील अवजड वाहनांच्या वाहतुकीस कायमस्वरूपी बंदी घालण्यात आली आहे. मात्र अजून देखील त्यामध्ये पहिजा तेवढा बदल दिसून येत नाही. यावर तोडगा म्हणून आमदार रईस शेख यांनी शहरातील वाहतूक कोंडी सोडवण्यासाठी मुंबई येथील वाहतूक कोंडी संदर्भात काम करणाऱ्या डब्ल्यू आर एम या संस्थेची मदत घेतली आहे. यासंदर्भात, शनिवारी आमदार रईस शेख पालिका आयुक्त अनमोल सागर, डब्ल्यू आर एम संस्था प्रतिनिधी व पालिका अधिकारी यांच्या सोबतीने वंजारपट्टी नाका ते कल्याण नाका परिसरातील रस्त्यांवर प्रत्यक्ष जाऊन सर्वेक्षण करत वाहतूक कोंडीच्या सोडवणुकीसाठी उपाययोजना करण्याच्या प्रयत्न केला आहे. भिवंडी शहरातील वाहतूक कोंडीची समस्या सोडवण्यासाठी आमचा प्रामाणिक प्रयत्न असून त्यासाठी आम्ही मुंबई येथील एका संस्थेची मदत घेतलेली आहे.वाहतूक कोंडी सोडवण्यात एका दिवसात यश येणार नसले तरी आपल्या प्रयत्न ांना तंत्रज्ञानांची जोड दिली तर यात नक्की यश मिळू शकते.त्यासाठी पालिका आयुक्त सहकार्य करीत असल्याची प्रतिक्रिया आमदार रईस शेख यांनी दिली आहे. वाहतूक कोंडी एका दिवसात कमी होणार नाही. त्यासाठी आज आम्ही सर्वेक्षण करून कोणकोणते बदल करता येणे शक्य आहे त्याची पडताळणी केली आहे. शहरात अतिक्रमण ही समस्या मोठी असली तरीसुद्धा रस्त्यात वाहतूक कोंडी फक्त अतिक्रमणामुळे नव्हे तर रस्त्यावरील वाहन संख्या वाढीमुळे सुद्धा होत आहे.वाहतूक कोंडी सोडवत असतानाच रस्त्यावरील अतिक्रमण हटवण्याची कारवाई देखील सुरू केली जाणार आहे.

साडेतीन वर्षाच्या मुलाच्या फुफ्फुसात LED बल्ब, डॉक्टरांच्या प्रयत्नांनी चिमुकला बचावला, पण बल्ब आत गेलाच कसा?

■मुंबई । प्रतिनिधी,

साडे तीन वर्षांच्या राहुलला (नाव बदलेले आहे) गेल्या तीन महिन्यांपासून खोकला आणि श्वसानाचा त्रास बोत होता. सुरुवातीला पालकांनी निदान केले. त्यामध्ये न्यूमोनिया आजार झाल्याच उघडकीस आलं. त्यानंतर त्याला अँटीबायोटिक्सचा औषधोपचार सुरु केला. तरीही त्रास काही कमी धाला नाही त्या लक्षणांनी राहुलला आणखी त्रास होऊ लागला. असं असताना त्याचा सीटी स्कॅन करण्यात आला. ज्यामध्ये धक्कादायक माहिती समोर आली.

राहुलच्या डाव्या ब्रोन्कसमध्ये खोलवर धातूचा भाग असल्याचे आढळून आले. कोल्हापूरात फ्लेक्सिबल ब्रॉन्कोस्कोपीच्या अयशस्वी प्रयत्नांनंतर मुलाला जसलोक हॉस्पिटलमध्ये आणण्यात आले. जेथे ब्रॉन्कोस्कोपीमध्ये गिळण्यात आलेला एलईडी बल्ब ब्रोन्कसमध्ये आढळून आला. त्यानंतर डॉ. विमेश राजपूत आणि डॉ. दिव्य प्रभात यांनी मिनी थोरॅकोटॉमी (४ सेमी कट) केली, ज्यामुळे खेळण्यांच्या गाडीतून गिळलेला एलईडी बल्ब यशस्वीरित्या काढून टाकण्यात आला आणि मुलाच्या फुफ्फुसांचे कार्य पूर्ववत करण्यात आले. ॲनेस्थेसियोलॉजी सल्लागार डॉ. अनुराग जैन यांनी या शस्त्रक्रियेला मोठे सहकार्य केले.

या केसबाबत मत व्यक्त करत जसलोक हॉस्पिटलमधील थोरॅसिस सर्जन डॉ. विमेश राजपूत म्हणाले, आम्ही ऑपरेट केलेली ही सर्वात दुर्मिळ केस होती. एलईडी बल्ब फुफ्फुसामध्ये खोलवर गेला होता आणि समकालीन उपचार पद्धती तो बल्ब बाहेर काढण्यामध्ये अयशस्वी ठरल्या. काळजीपूर्वक नियोजन केलेल्या मिनी थोरॅकोटॉमीसह आम्ही सुरक्षितपणे एलईडी बल्ब बाहेर काढला आणि मुलाला जीवनदान मिळाले."

ईएनटी सर्जन डॉ. दिव्य प्रभात म्हणाल्या, मुलांमध्ये अस्पष्ट आणि सतत दिसणाऱ्या श्वसनसंबंधित लक्षणाकडे कधीही दुर्लक्ष करू नये. यामुळे अनेकदा न्यूमोनिया किंवा इतर सामान्य आजारांमुळे अशा

केसचे निदान होण्यास विलंब होतो. प्रगत इमेजिंगद्वारे लवकर निदान केल्यास परिणामांमध्ये लक्षणीय सुधारणा होऊ शकते आणि गुंतागूंत टाळता येऊ शकते."

चीफ मेडिकल ऑफिसर डॉ. मिलिंद खडके म्हणाले, ह्मुलांनी एखादी वस्तू गिळणे हे पालकांच्या लक्षात न येणे स्वाभाविक आहे. वेळेवर वैद्यकीय लक्ष आणि स्पेशलिस्ट हस्तक्षेप फुफ्फुसाचे दीर्घकालीन नुकसान होण्याला प्रतिबंध करण्यासाठी महत्त्वाचे आहे. ही केस पालकांना व आरोग्यसेवा प्रदात्यांना मुलांमध्ये गंभीर, अनिश्चित श्वसनसंबंधित समस्या आढळून आल्यास दक्ष राहण्याची आठवण करून देते."

आभार व्यक्त करत, मुलाचे वडील अविनाश पाटील म्हणाले, "आम्हाला किती दिलासा मिळाला आहे ते शब्दात सांगता येऊ शकत नाही. तीन महिने आम्ही सतत भीतीच्या वातावरणात जगत होतो, आमच्या मुलाला काय झाले आहे हे आम्हाला कळत नव्हते. जसलोक हॉस्पिटलमधील अविश्वसनीय टीमचे आभार, राहुल आता मोकळा श्वास घेत आहे आणि पुन्हा हसत आहे. या हॉस्पिटलने आमच्या मुलाला नवीन जीवन दिले आहे आणि आम्ही नेहमी त्यांचे आभारी राहू." या प्रकरणातून पुन्हा एकदा लहान मुलांची विशेष काळजी घेणे किती महत्त्वाचे आहे, हे अधोरेखित झाले आहे.

मुलांनी वस्तू गिळली आहे हे कसे ओळखावे?

मुलाने एखादी वस्तू गिळली असल्याचे लक्षणांमधून समजते, जसे की खोकला, श्वास घेण्यात अडचण, गळ्यात दुखणे, जास्त थुंथणे, रक्त येणे किंवा पोटदुखी. काही मुलांमध्ये लक्षणे दिसतच नाहीत, म्हणून संशय असल्यास ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा. ३ वर्षांखालील मुलांमध्ये हे सामान्य असते, कारण ते वस्तू तोंडात घालून तपासतात.

श्वसन समस्या कधी धोकादायक ठरते?

जर वस्तू श्वासनलिकेत (एअरवे) अडकली असेल, तर खोकला, श्वास रोखणे किंवा श्वास घेण्यात तीव्र अडचण होऊ शकते. हे फुफ्फुसांमध्ये (जसे की ब्रॉन्कसमध्ये) अडकल्यास न्यूमोनियासारखे आजार होतात. असा त्रास असल्यास तात्काळ हॉस्पिटलात न्या; विलंबाने जीवाला धोका होऊ शकतो.

निदान कसे होते?

सीटी स्कॅन, एक्स-रे किंवा ब्रॉन्कोस्कोपीद्वारे वस्तूची जागा शोधली जाते. एक्स-रे मध्ये प्लास्टिक किंवा लाकडी वस्तू दिसत नाहीत, म्हणून डॉक्टरांना लक्षणे आणि संशयित वस्तूची माहिती द्या. प्रगत इमेजिंगमुळे लवकर निदान शक्य होते.

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