

मुसळधार पावसामुळे मुंबई, पुण्यातील शाळांना आजही सुट्टी जाहीर?

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

राज्यातील मुंबई आणि पुणेसारख्या शहरांमध्ये रविवारपासून मुसळधार पाऊस पडत आहे. भारतीय हवामान विभागाने मुंबईत आज अर्रिज अलर्ट जारी केला होता. सप्टेंबरमध्ये मध्यम पाऊस पडेल असेही सांगण्यात आलं आहे. मुसळधार पावसाची शक्यता लक्षात घेता विद्यार्थी, पालक आणि कर्मचाऱ्यांच्या सुरक्षिततेचा विचार करून शाळा बंद ठेवण्याची मागणी केली जात आहे. मुसळधार पावसाच्या पाश्र्वभूमीवर सोमवारी सकाळच्या सत्रात भरलेल्या शाळा लवकर सोडण्यात आल्या, तर दुपारी भरणाऱ्या शाळांना आधीच सुट्टी जाहीर करण्यात आली. पुढील २४ तासांसाठी अर्रिज अलर्ट पुढील २४ तासात रायगड व पुणे घाट परिसरांना रेड अलर्ट तर पालघर, ठाणे, मुंबई शहर,



मुंबई-उपनगरातील शाळांना सुट्टी जाहीर

१६ सप्टेंबरला शाळांना सुट्टी

मिळालेल्या माहितीनुसार, जर हवामानाची स्थिती अशीच राहिली तर विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेचा विचार करता उद्या १६ सप्टेंबर रोजी शाळा बंद राहण्याची शक्यता आहे. अर्रिज अलर्ट आणि मुसळधार पाऊस आणि वादळाच्या शक्यतेमुळे मुंबई, ठाणे, रायगड, पुणे आणि रत्नागिरी यासारख्या महाराष्ट्रातील जिल्ह्यांमध्ये विद्यार्थ्यांना शाळांना सुट्टी मिळण्याची शक्यता आहे. अद्याप याबाबत कोणतीही अधिकृत घोषणा करण्यात आलेली नाही. बृहमुंबई महानगरपालिकेने अद्याप या भागातील शाळांना सुट्टी जाहीर केलेली नाही. पुढील सूचना आणि तपशीलांसाठी विद्यार्थी आणि पालकांनी शाळा व्यवस्थापनाशी संपर्क साधणं गरजेचं आहे.

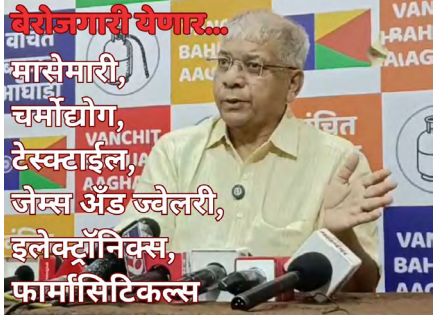
मुंबई उपनगर, रत्नागिरी आणि अलर्ट देण्यात आला असल्याची सातारा घाट या जिल्ह्यांना अर्रिज माहिती हवामान विभागाकडून

देण्यात आली आहे. ठळक आणि रळक यांनी आपत्कालीन परिस्थितीकरिता सतर्क राहण्याच्या सूचना जिल्हा प्रशासनाला देण्यात आल्या असल्याचे राज्य आपत्कालीन कार्य केंद्राकडून कळविण्यात आले आहे. त्याचप्रमाणे, पुणे शहरातही रविवारी रात्री उशिरा मुसळधार पाऊस पडला, ज्यामुळे पहाटे ४ वाजताच्या सुमारास आयएमडीने रेड अलर्ट जारी केला. रिपोर्ट्सनुसार, विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षेसाठी शहरातील अनेक शाळांनी आज (१५ सप्टेंबर २०२५) सुट्टी जाहीर केली आहे. हडपसरमधील बहुतेक शाळा आज बंद होत्या. पुणे महानगरपालिका आणि प्रशासनाने नागरिकांना आपत्कालीन परिस्थितीत बाहेर न पडण्याचे आवाहन केले आहे. पाऊस सुरूच राहिल्याने शहरातील परिस्थिती पुढील काही तास अशीच राहण्याची शक्यता आहे. मुंबईत १५ सप्टेंबर २०२५ मध्यरात्री १२ वाजेपासून ते सकाळी ८ वाजेपर्यंत सर्वाधिक पावसाची नोंद झालेली १० ठिकाणं (पावसाची आकडेवारी मिलिमीटरमध्ये) १) पाली चिंबई, महानगरपालिका शाळा, वंद्रे - १७६ २) वरळी अग्निशमन केंद्र - १७० ३) आदर्श नगर महानगरपालिका शाळा - वरळी १६८ ४) वंद्रे अग्निशमन केंद्र - १६७ ५) फ्रॉसबेरी जलाशय - १६७ ६) दादर अग्निशमन केंद्र - १६० ७) कुलाबा अग्निशमन केंद्र - १५९ ८) सुपारी टॅक महानगरपालिका शाळा, वंद्रे - १५८ ९) खार दांडा महानगरपालिका शाळा, पाली हिल - १४८ १०) ए विभाग कार्यालय - १३७

टॅरिफचे दुष्परिणाम, बेरोजगारी येणार; आंबेडकरांनी मासेमारीपासून वस्त्रोद्योगपर्यंतची आकडेवारीच सांगितली

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

अमेरिकेकडून भारतावर ५० टक्के आयात शुल्क (टॅरिफ) लावण्याचे सुतोवाच केले जात आहे. याचा फटका भारतातील मासेमारी, चर्मोद्योग, टेक्स्टाईल, जेम्स अँड ज्वेलरी, इलेक्ट्रॉनिक्स, फार्मासिटिकल्स आणि आयटी क्षेत्रालाही येणाऱ्या काळ्यात बसण्याचा धोका असल्याचे प्रकाश आंबेडकर यांनी म्हटले आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्याकडून देशातील फक्त एकाच कंपनीला फायदा मिळवून देण्याच्या धोरणामुळे देशातील उद्योग व्यवसायिक आणि कामगारांना बेरोजगार होण्याची वेळ येणार आहे, असा धोकाचा इशारा वॉचिंत बहुजन आघाडीने दिले आहे. वॉचिंत बहुजन आघाडीचे प्रमुख माजी खासदार प्रकाश आंबेडकर यांनी आज पत्रकार परिषद घेत भारतीय जनतेला सावधानतेचा इशारा दिला आहे. पंतप्रधान मोदी यांना सांभाळायचे की आपले उद्योग, व्यवसाय आणि रोजगार जपायचे याचा निर्णय घेण्याची वेळ आली असल्याचे सांगत त्यांनी भारतीय नागरिकांना मोठे आवाहन केले आहे. भारत रशियाकडून तेल खरेदी करत आहे. याचा फायदा अंबानी यांना झाला असून, त्याचा तोटा सामान्य भारतीयांना होणार आहे, असा दावा प्रकाश आंबेडकर यांनी केला. ते म्हणाले, हूरशियाकडून तेल खरेदी सुरू असल्यामुळे अमेरिकेसोबतचे भारताचे संबंध खराब झाले. अमेरिकेबरोबर संबंध खराब झाल्याने ५०% टॅरिफ लावण्यात आले आहे. भारताचा अमेरिकेसोबत मोठा व्यापार हा टेक्स्टाईल, जेम्स अँड ज्वेलरी, इलेक्ट्रॉनिक्स, फार्मासिटिकल्स आणि पेट्रोलियम पदार्थांमधील आहे. भारतातील वस्त्रोद्योगातील (टेक्स्टाइल्स) ५० ते ६०% माल हा अमेरिकेला जात होता, नव्या टॅरिफ धोरणामुळे तो आता जाणार नाही अशी



परिस्थिती आहे. त्यामुळे एक कोटी १० लाख लोकांच्या रोजगारावर परिणाम होणार आहे, ते पुढील काही दिवसांत बेरोजगारी होतील, असा अंदाज प्रकाश आंबेडकर यांनी वर्तवला केला. जेम्स अँड ज्वेलरीची भारतातील इंडस्ट्री ट्रम्प टॅरिफमुळे कोसळणार आहे. या उद्योगामध्येही मोठ्या प्रमाणात बेरोजगारी निर्माण होणार आहे. इलेक्ट्रॉनिक्समध्ये एक लाख ८७ हजार, फार्मासिटिकल्स उद्योगांमध्ये एक लाख ६२ हजार आणि इतरही उद्योगांमध्ये लाखोवर बेरोजगारी निर्माण होणार असल्याचे संकेत प्रकाश आंबेडकरांनी आकडेवारीसह दिले आहेत. अमेरिकेने टॅरिफ वाढवल्यामुळे भारताचा माल अमेरिकेला विकला गेला नाही तर येत्या सहा महिन्यात ३ कोटी भारतीयांना आपली नेकरी गमवावी लागणार आहे, असा दावा प्रकाश आंबेडकर यांनी केला. मासेमारीच्या उद्योगावर अमेरिकेच्या टॅरिफमुळे मोठा परिणाम होणार असल्याचा धोका प्रकाश आंबेडकरांनी व्यक्त केला. ते म्हणाले की, भारतातील एकूण मासे निर्यातीपैकी ९२ टक्के हिस्सा अमेरिकेला जातो. वाढलेल्या टॅरिफमुळे आता मासेमारी उद्योग संकटात सापडणार आहे.

ऐन दिवाळीआधी रेल्वेने ऑनलाईन टिकीट बुकिंग नियमांमध्ये केले बदल



■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

ऑक्टोबरमध्ये दिवाळीचा सण आहे. यानिमित्ताने लोक मोठ्या प्रमाणात प्रवास करतात. प्रत्येकाला आपल्या घरी जाण्याची ओढ असते. प्रवासासाठी बहुतेकांची पसंती रेल्वेला असते. ऐन दिवाळीच्या आधी रेल्वेने ऑनलाईन टिकीट बुकिंगच्या नियमांमध्ये हे बदल लागू केले जाणार आहेत. रेल्वेचे टिकीट काढण्यासाठी लांबच लांब रागेत उभे राहणे सहसा आता कोणाला पसंत नाही. रेल्वेचे टिकीट काढण्यासाठी आता अनेकांकडून

आय आर सीटीसी वेबसाईट आणि मोबाईल ॲपचा पर्याय निवडला जातो. रेल्वेने याच ऑनलाईन टिकीट बुकिंगच्या नियमांमध्ये येत्या १ ऑक्टोबर २०२५ पासून बदल करण्याचा निर्णय घेतला आहे. १ ऑक्टोबरपासून रेल्वे रिव्हर्सेशन सुरू झाल्यानंतर पहिल्या १५ मिनिटांमध्ये ऑनलाईन टिकीट काढण्याची परवानगी त्याच युजर्सला असेल ज्यांचे आधार व्हेरिफिकेशन झालेले आहे. हा नियम आयआरसीटीसी वेबसाईट आणि मोबाईल ॲप यांना लागू होणार आहे. रेल्वेने १ जुलैपासून तत्काळ टिकीट बुकिंगसाठी आधार व्हेरिफिकेशन आधीच लागू केले आहे. आता त्यात आणखी एक बदल केला आहे. आता ऑनलाईन आरक्षण करण्यासाठी आधार व्हेरिफिकेशन आवश्यक करण्यात

आले आहे. सामान्य प्रवाशांना टिकीट बुक करता यावे यासाठी रेल्वेने हा निर्णय घेतला आहे. काही एजंट टिकीट बुकिंग सुरू झाल्यानंतर सॉफ्टवेअरच्या मदतीने टिकीट बुक करतात. ज्यामुळे सामान्य प्रवाशांना आणि युजर्सला रेल्वे आरक्षणापासून वॉचिंत राहावे लागत होते. त्यामुळे आता आधार व्हेरिफिकेशन असेल त्याच युजर्सला टिकीट बुक करता येणार आहे. रेल्वे रिव्हर्सेशन काउंटरवरील टिकीट बुकिंगच्या वेळेत कोणताही बदल करण्यात आलेला नाही. त्यामुळे पहिल्या १५ मिनिटांत आधार व्हेरिफिकेशन युजर्स आणि त्यानंतर १० मिनिटांपर्यंत सर्वसामान्य प्रवाशांना एजंटपेक्षा अधिक प्राधान्य मिळेल.

रस्त्यावरून जाताना बिल्डिंगचा सज्जा कोसळला, ठाण्यात महिला दगावली, एक जखमी

■ **ठाणे । प्रतिनिधी,**

ठाणे जिल्ह्यातील मुंब्रा इथे इमारत कोसळून मोठी दुर्घटना घडली आहे. मध्यरात्री साडे बारा वाजण्याच्या सुमारास मुंब्रा येथील एका इमारतीच्या सज्जाचा भाग कोसळला. यात एक महिला जखमी झाली असून, एका महिलेचा मृत्यू झाला आहे. मुंब्रातील लकी कंपाऊंड येथील ४ विंगमधील ही इमारत ग्राउंड फ्लस् तीन मजल्यांची आहे. लकी कंपाऊंडमधील ही इमारत २५ वर्ष जुनी आहे. सध्याचा इमारतीचा काही भाग हा धोकादायक स्थितीत आहे. या इमारतीत एक टेरेस रूम आहे. रूम नंबर ४०४ चा बाहेरील भाग कोसळला. दोन्ही महिला या इमारतीच्या बाजूने जात होत्या. त्यावेळी इमारतीच्या सज्जाचा



भाग खालून जाणाऱ्या त्या दोन महिलांवर पडल्याने त्या जखमी झाल्या होत्या. या दुर्घटनेत त्या दोन महिला जखमी झाल्या होत्या. त्यापैकी एका महिलेचा मृत्यू झाला असून एक जखमी आहे. जखमी असलेल्या इलमा जेहरा जमाली, वय वर्ष २६, यांना काळखेकर रुग्णालयात उपचाराकरता दाखल केलं आहे. तर नाहीद जैनउद्दीन जमाली, वय वर्ष ६२, असं मृत महिलेचं नाव आहे. या वृद्ध महिलेला जखमी अवस्थेत स्थानिक नागरिकांनी बिलाल रुग्णालयात दाखल केलं होतं, मात्र डॉक्टरांनी महिलेला तपासून मृत घोषित केलं. दोन्ही महिला सना टॉवर, मदिना मजिद जवळ, दौलत नगर, कोसा, मुंब्रा या ठिकाणी वास्तव्यास होत्या.

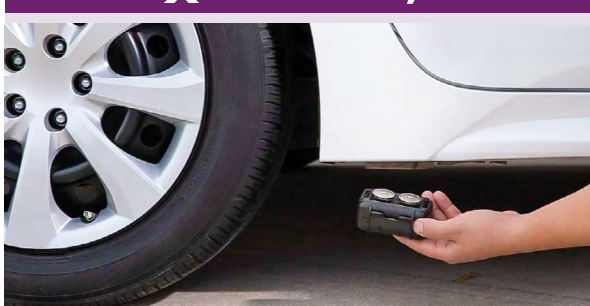
आपत्ती व्यवस्थापन कक्ष, तसेच मुंब्रा प्रभाग समितीचे अधिकारी घटनास्थळी दाखल झाले. धोकादायक ठरलेला सज्जा आणि रूम नंबर ४०४ मधील विंडो ग्रील अग्निशमन दल आणि आपत्ती व्यवस्थापन कर्मचाऱ्यांनी तात्काळ हटवली आहे. सुरक्षेच्यादृष्टीने संपूर्ण इमारत रिकामी करून सोल करण्यात आली आहे, तसेच रहिवाशांनी तात्पुरती राहण्याची व्यवस्था स्वतःच्या नातेवाईकांकडे केली आहे. या घटनेच्या पुढील तपासासाठी मुंब्रा प्रभाग समिती व अतिक्रमण विभाग कार्यरत असून, भविष्यातील अशा दुर्घटना टाळण्यासाठी आवश्यक ती कार्यवाही करण्यात येणार असल्याचं प्रशासनाकडून सांगण्यात आलं आहे.

हैदराबाद गॅझेटला आव्हान देणारी याचिका कोर्टाने स्वीकारली

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

मनोज जरंगे पाटील यांनी आझाद मैदान येथे मराठा समाजाला कुणबी प्रमाणपत्र देण्यासाठी उपोषण करत सरकारला जरीस आणले होते, त्यानंतर सरकारने मराठावड्यातील मराठा समाजाला कुणबी प्रमाणपत्र देण्यासाठी तसेच, हैदराबाद गॅझेट लागू करण्याची व पश्चिम महाराष्ट्रातील मराठा बांधवांसाठी सातारा गॅझेट लागू करण्याची मागणी मान्य केली, त्यानंतर हे गॅझेट लागू करण्याची प्रक्रिया सुरू झाली मात्र, अशातच आता हैदराबाद गॅझेटला आव्हान देणारी याचिका कोर्टाने स्वीकारली, मराठा समाजाला आरक्षण देण्यासाठी केलेली अधिसूचना बेकायदेशीर आहे ती रद्द करण्यात यावी अशी मागणी याचिकेत करण्यात आली आहे. तसेच कुनबी प्रमाणपत्र कोणालाही दिले जाऊ नये, असा उल्लेखही याचिकेत केला गेला आहे. मुंबईत आझाद मैदानात ५ दिवस उपोषणांतर सरकारने मनोज जरंगेच्या मागण्या मान्य करत उपोषण सोडण्यासाठी विनंती केली होती, त्यानंतर मनोज जरंगे यांनी आम्ही विजयी झालो अस बोलत सरकारच्या निर्णयाचे स्वागत करत उपोषण मागे घेतले होते. मात्र, आता हैदराबाद गॅझेटला आव्हान देणारी याचिका कोर्टाने स्वीकारली, मराठा समाजाला आरक्षण देण्यासाठी केलेली अधिसूचना बेकायदेशीर आहे ती रद्द करण्यात यावी अशी मागणी याचिकेत करण्यात आली आहे. तसेच कुनबी प्रमाणपत्र कोणालाही दिले जाऊ नये, असा उल्लेखही याचिकेत केला गेला आहे. यासंदर्भात मराठा आरक्षण जीआरवर २५ सप्टेंबर रोजी सुनावणी होणार आहे. यावर आता मराठा समाज आणि आंदोलक मनोज जरंगे पाटील यांची काय प्रतिक्रिया येते हे पाहणे महत्वाचे आहे.

महिलांच्या सुरक्षिततेसाठी मोठा निर्णय; महाराष्ट्रातील ९५,००० वाहनांना बसवले GPS ट्रॅकिंग



■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

विशेषतः महिला आणि लहान मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी एक महत्वाचे पाऊल उचलत महाराष्ट्रात आता जवळपास ९५,००० सार्वजनिक वाहनांना GPS ट्रॅकिंग डिव्हाइस बसवण्यात आले आहेत. या डिव्हाइसमुळे रिसाल-टाइम मॉनिटरिंग शक्य झाले असून, वाहनात एक रडर अलर्ट बटन देखील आहे, अशी माहिती अधिकाऱ्यांनी दिली.

कसे काम करते हे तंत्रज्ञान?

महाराष्ट्र मोटार वाहन

आणि तांत्रिक सहाय्यक टीम कार्यरत आहेत.

नियमावली आणि पुढील पाऊल

हे ट्रॅकिंग डिव्हाइस बसवण्याचा नियम २८ नोव्हेंबर २०१६ रोजीच्या केंद्रीय सरकारच्या अधिसूचनेनुसार सेंट्रल मोटर व्हेईकल्स रूल्स, १९८९ च्या १२५H नियमांतर्गत अनिवार्य करण्यात आला होता. १ जानेवारी २०१९ नंतर नोंदणी झालेल्या दुचाकी, ई-रिक्षा आणि तीन-चाकी वगळता सर्व सार्वजनिक सेवा वाहनांना VLTDS आणि इमर्जन्सी बटणे बसवणे बंधनकारक आहे.

२०२४ पासून कार्यान्वित झाला आहे आणि तेव्हापासून स्कूल बस, टुरिस्ट टॅक्सी आणि इतर बससारख्या वाहनांवर लक्ष ठेवले जात आहे. महाराष्ट्रात सुमारे ४.९ कोटी नोंदणीकृत वाहने असली, तरी अनेक जुन्या वाहनांना अजूनही VLTDS बसवण्यात आलेले नाहीत. या योजनेसमोर एक मोठे

मुंबई लोकल आता हायटेक होणार, लोकलमधील मालडब्बे आता...



■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

मुंबईकरांची जीवनवाहिनी म्हणजे लोकल आता हायटेक होणार आहे. मुंबई रेल्वे विकास महामंडळकडून तयार करण्यात येणाऱ्या १२ आणि १५ डब्बांच्या एसी लोकलमधील मालडब्बेही वातानुकूलित असणार आहेत. त्यामुळे मुंबई लोकल आता हळूहळू अपग्रेड होतंय. मुंब्रा येथे झालेल्या लोकल अपघातांतर मुंबईसह कक्ष बीएसएनएलने (भारत संचार निगम लिमिटेड) स्थापन केला असून, त्याला निर्भया फंडमधून अंशतः निधी मिळाली आहे. हा निधी सार्वजनिक ठिकाणी आणि वाहतुकीतील महिलांच्या सुरक्षिततेसाठी असलेल्या प्रकल्पांना मदत करतो

सामानाची व पदार्थांची ने-आण केली जाते. त्यामुळे एसीच्या डब्ब्यात तो वास पसरू नये याचीही काळजी प्रशासनाकडून घेण्यात येणार आहे. यासाठी स्वतंत्र डबा आणि स्वतंत्र वातानुकूलित यंत्रणा अशी व्यवस्था असणार आहे.

लोकलच्या आधुनिकीकरणासाठी एमआरव्हीसीने दोन हजार ८५६ पूर्ण एसी वंदे मेट्रो डब्बांची खरेदी करण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार १२ आणि १५ डब्बांच्या लोकल तयार करण्यात येत आहे. तसेच, १८ डब्बांच्या लोकलचीही चाचपणी करण्यात येत आहे. या लोकलसाठी निविदाप्रक्रिया सुरू करण्यात आली आहे. नव्याने तयार होणाऱ्या १२ आणि १५ डब्बांच्या एसी लोकलमध्ये मालडब्बाची विशेष व्यवस्था असेल. नव्याने तयार करण्यात येणाऱ्या लोकलमध्ये एका डब्बातून अन्य डब्ब्यात जाण्याची व्यवस्था असणार आहे. मालडब्बासाठी लोकलच्या पुढे आणि मागे स्वतंत्र डबे असणार आहेत. त्यामुळे मालडब्बातील विविध वस्तूंचा वास इतरत्र पसरणार नाही. सध्या लोकलमध्ये असलेल्या डब्बाप्रमाणे याची रचना असून येथील तापमान नियंत्रित ठेवण्यासाठी स्वतंत्र यंत्रणा असणार आहे.



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

महाराष्ट्रावर मुसळधार संकट



महाराष्ट्रासमोरील पावसाचे संकट कायम असताना सप्टेंबरच्या मध्यातील हा परतीचा पाऊस नाही, हेही स्पष्ट व्हावे. ऋतुचक्र एक दीड महिना पुढे सरकल्याने यंदाही पाऊस दिवाळीपर्यंत ठाण मांडून बसणार आहे. त्यामुळे मागील काही दशकांत दिवाळीतील सुगीच्या पिकांवरील संकट दरवर्षी गडद होत आहे. पावसामुळे कोकणात भात, मराठवाड्यात सोयाबीन आणि इतर पिकांना धोका निर्माण झाला आहे. हवामान खात्याने राज्यात पुढील चार दिवसात पुन्हा मुसळधार पावसाची शक्यता वर्तवली गेल्याने शेतकरी धास्तावला असताना भारत-पाकिस्तान क्रिकेट, मराठा आरक्षणाच्या मुद्याचे भावनिक राजकारणातच सरकार आणि विरोधकही अडकून पडले आहेत.

यंदाच्या अतीवृष्टीचे पंचनामे पूर्ण झालेले नसतानाच पावसाचे पुन्हा नवे संकट राज्यावर आले आहे. राज्यात पुन्हा मुसळधार पावसाला सुरुवात झाली आहे. शनिवारी राज्यात अनेक ठिकाणी मुसळधार पाऊस झाल्याने शेतकऱ्यांचे नुकसान झाले. ठाणे रायगड आणि कोकणातही सातत्याने असलेल्या ढगाळ वातावरणामुळे किडीचा प्रादुर्भाव वाढला आहे. त्यातच हवामान विभागाने पुढील चार दिवस मुसळधार पावसाची शक्यता वर्तवली आहे. बंगालच्या उपसागरात कमी दाबाचे क्षेत्र निर्माण झाल्याने संपूर्ण राज्यात अतिवृष्टीचा इशारा देण्यात आला आहे. शनिवारी अनेक ठिकाणी हलक्या ते मध्यम स्वरूपाचा पाऊस झाला तर मुंबईसह ठाणे, पालघर, रत्नागिरी, रायगडमध्ये मुसळधार पावसाचा इशारा आहे.

जळगाव, नाशिक, अहिल्यानगर, पुणे, कोल्हापूर घाट परिसर, सातारा, सांगली, छत्रपती संभाजीनगर, जालना, परभणी, बीड, लातूर, धाराशिव या ठिकाणी मेघगर्जनेसह पावसाची शक्यता आहे. अकोला, अमरावती, भंडारा, बुलढाणा, चंद्रपूर, गडचिरोली, गोंदिया, नागपूर, वर्धा, वाशिम, यवतमाळ विजांसह मुसळधार पावसाचा इशारा हवामान विभागकडून देण्यात आला आहे. सर्वात जास्त भातशेती लागवड करण्यात आघाडीवर असलेल्या पेण तालुक्यातील भातशेतीला करपा रोगाची लागण झाली आहे. पेणच्या जोहे भागात भाताचे तण या करपा रोगामुळे तांबूस रंगाचे झाले असून काही ठिकाणी तण सुकलेल्या पेंढ्यासारखे होण्यास सुरुवात झाली आहे.

पीक ऐन भरात असताना हा रोग पडल्याने कोकणातील शेतकरी धास्तावला आहे. यंदा मे महिन्यातच पावसाने हजेरी लावली आणि त्यानंतर पावसाने जवळपास वीस दिवस विश्रांती घेतली होती. त्यामुळे पेरणी करायची किंवा नाही या संभ्रमात शेतकरी होता. त्यानंतरही पावसाने वारंवार हूल दिली. जूनमध्ये ही हुलकावणी सुरू होतीच, त्यामुळे कृषी विभागाने शेतकऱ्यांना पेरणीची घाई न करण्याचा सल्ला दिला. पुढे जुलैमध्ये पावसाने जोरदार बरसणे सुरू केल्यानंतर पेरण्या झाल्या. मात्र त्यानंतर मराठवाडा, विदर्भातून ऑगस्टमध्ये पाऊस कमी होत गेला, हा कमी झालेला पाऊस आणखी तुरळक होऊन दिवाळीपर्यंत परतीच्या बेतात येणे गरजेचे होते. मात्र यंदा पावसाचा मुक्काम दिवाळीपर्यंतही लांबवणार असल्याने आणि तोही मुसळधार असल्याने शेतकरी चिंतेत आहेत.

सप्टेंबरमध्ये पावसाची थोडी उघडीप सूर्यप्रकाशामुळे पिकांसाठी पोषक असते. मात्र यंदा कोकणातील विशेषतः ठाणे आणि रायगड जिल्ह्यातही सूर्यदर्शनच होत नसल्याने पिकांवर कीडीचा प्रादुर्भाव सुरू झाला आहे. कृषी विभागकडून गावागावात कीडरोगावरील उपाययोजनांची पत्रके लावली जात आहेत. भातशेतीची अधीअधिक कामे संपलेली असताना शेतकऱ्यांसमोर हे नवे संकट उभे राहिले आहे. मागच्या वर्षीही अखेरच्या पावसामुळे निम्म्याहून अधिक भातपीक वाया गेले होते, असेच संकट यंदाही भातपिकावर आहे. मुसळधार पाऊस पुन्हा झाल्यास यंदा भातपिकाचे उत्पादन कमालीचे घटणार आहे. रायगड ठाण्यात मागील दोन महिन्यांचेच जुने पीक पंचनामे अद्याप पूर्ण झालेले नाहीत, त्यातच पीककजार्चा प्रश्न आहेच, त्यातून पेण तालुक्यातील ओला दुष्काळ जाहीर करण्याची मागणी होत आहे. भातावरील कीड रोग सर्वेक्षणाच्या कामालाही वेग यायला हवा.

मराठवाड्यातही परिस्थिती बिकट आहे. धाराशिव, नांदेड, लातूरमध्ये पावसाच्या तडाख्याने पिके पाण्यात गेली आहेत. नांदेड, लातूर आणि धाराशिव जिल्ह्यांतील 10 मंडळात बुधवारी रात्री झालेल्या मुसळधार पावसामुळे खरीप हंगाम आणखी संकटात लोटला आहे. यामुळे जुन्या पंचनाम्यांना वेग देण्याची गरज असून त्यानंतर या पुन्हा नव्या नुकसानाचा विचार करता येणार आहे. मराठवाड्यात वार्षिक सरासरीच्या 100 टक्के पावसाची नोंद सप्टेंबरमध्येच झाली आहे. कमी कालावधीत पावसाची सरासरी वाढल्याने यंदा खरीप हंगामाचा चिखल होत आहे. नुकसानाच्या नव्या पंचनाम्यात सातत्याने भर पडत असून मागील आठवडा दिवसांत मराठवाड्यात जवळपास एक लाख हेक्टरवरील पिकांचे आणि तेवढ्याच संख्येने शेतकऱ्यांचे नुकसान झाले आहे. यात जिरायती, बागायती आणि फळपिकांचाही समावेश आहे. मागील तीन महिन्यातील अतीवृष्टीने झालेले निम्मेच पंचनामे मराठवाड्यात अद्याप पूर्ण झाले आहेत. हे नुकसान भरून निघत नाही तोच पुन्हा अतिवृष्टीचे संकट मराठवाड्यावर आहे. जालना, छत्रपती संभाजीनगर, धाराशिव हे जिल्हे पंचनाम्यात मागे आहेत. मराठवाडा, विदर्भ आणि कोकणातील शेतकऱ्यांसमोर पावसाच्या लांबलेल्या मुक्कामामुळे उभ्या राहिलेल्या संकटातून शेतकऱ्याला दिलासा देण्यासाठी सरकार आणि प्रशासनानेही तातडीने धोरणात्मक मदत जाहीर करण्याची गरज आहे. अन्यथा जसजसे पीककर्ज, थकबाकी, धान्य साठवण्याचा प्रश्न तसेच, रोगामुळे उत्पादनाचे नुकसान आणि हमीभावाची दरवर्षीची समस्या जसजशी गडद होत जाईल तसतसा शेतकरी मेटाकुटीला येणार आहे, त्याला तातडीने दिलासा देण्याची गरज आहे.

भारतीय परदेशात असुरक्षित का बनले ?



ऑस्ट्रेलियाच्या अनेक शहरांमध्ये 31 ऑगस्ट आणि 1 सप्टेंबर रोजी मोठ्या संख्येने ऑस्ट्रेलियाचे नागरिक रस्त्यांवर उतरले होते. त्यांनी इतर देशांतील नागरिकांना मोठ्या प्रमाणात ऑस्ट्रेलियात येण्याची परवानगी देता कामा नये, अशी मागणी लावून धरली. अर्थातच त्यांचे हे आंदोलन शांततेत होते तरी यात त्यांचा खरा रोख भारतीयंवर होता. भारतीयामुळे आपल्या नोकऱ्या जातात, आपल्याकडील घरे महाग झाली आहेत, घरांचे भाडे वाढले आहे, महागाई वाढली आहे, याकडे त्यांनी लक्ष वेधले. मुख्य म्हणजे ऑस्ट्रेलियातील अनेक शहरांमधून त्यांचे मोर्चे निघाले. हे पाहून कुणालाही धडकी भरावी. या मोर्चाची बातमी केवळ ऑस्ट्रेलियापुरती मर्यादित नव्हती तर जगभर गेली होती. याला वंशभेदाचाही रंग दिला गेला.

ऑस्ट्रेलियामध्ये वंशभेद मानला जातो. ब्रिटन, अमेरिका, ग्रीक आदी देशांचा अपवाद वगळता इतर देशांतील लोक काळे, असा ऑस्ट्रेलियातील लोक भेद मानतात. त्यातही भारतीयांसह आशियाई लोकांची गणती आजही काळ्या लोकांमध्ये होते. हे सांगायचं कारण म्हणजे गेल्या 14-15 वर्षांत ऑस्ट्रेलियात भारतीयंवरील हल्ले वाढू लागले आहेत. त्यातही विद्यार्थ्यांना लक्ष्य केले जात आहे. 2009 मध्ये अनेक भारतीय विद्यार्थ्यांवर जीवघेणे हल्ले झाले होते. तरीही भारतीय नोकरीसाठी ऑस्ट्रेलियात जात आहेत, त्यांचे स्वागत केले जात आहे आणि ते त्या देशाच्या विकासाला मोठा हातभार लावत आहेत, हे वास्तव आहे. तरीही ऑस्ट्रेलियातील नागरिकांना भारतीय आपले का वाटत नाहीत, हा प्रश्नच आहे.

सिडनी, मेलबर्न, ब्रिस्बेन, कॅनबेरा, पर्थ, होबार्ट, अँडलेड आदी ऑस्ट्रेलियामधील आठ मोठ्या शहरांमध्ये परदेशी नागरिकांविरोधात आणि त्यांना दिल्या जात असलेल्या प्रवेशाविरोधात ऑस्ट्रेलियातील नागरिकांनी प्रचंड नाराजी व्यक्त केली. ऑस्ट्रेलियामध्ये येणाऱ्यांमध्ये ग्रीक आणि इटालियन्सची संख्या जास्त असते. मात्र, पाच वर्षांपासून ग्रीकखालोखाल भारतीयंचे प्रमाण वाढले आहे. ही त्यांच्यासाठी चिंतेची

बाब आहे. इथल्या लोकांची मुख्य चिंता म्हणजे भारतीय आणि आशियाई नागरिक ऑस्ट्रेलियाची शिस्त पाळत नाहीत. अनेक भारतीय कामाची माहिती असलेले खोटे प्रमाणपत्र घेऊन गेलेत आणि ऑस्ट्रेलियन नागरिकांच्या नोकऱ्यांवर गदा आणत असल्याचा आरोप होत आहे. एवढेच नाही तर भारतीय धार्मिक वृत्तीसाठी मोठ्या प्रमाणात एकत्र येतात. ऑस्ट्रेलियातील चर्च आठवड्यातून एकदा रविवारी दोन तास खुले केले जातात. तर भारतीय मंदिर, गुरुद्वारा आठवडाभर खुले असतात. यामुळे ऑस्ट्रेलियातील लोकांमध्ये धार्मिक असुरक्षितता वाढत आहे. ऑस्ट्रेलियातील दुसरी मोठी लोकसंख्या भारतीयंची आहे. यापूर्वीही ऑस्ट्रेलियात भारतीय होते. मात्र, आता ते एकगट्टा दिसू लागले आहेत. देशपेक्षा त्यांना देशाचा नेता मोठा वाटू लागला आहे. नेत्याच्या नावाने घोषणा दिल्या जात आहेत. यामुळे ऑस्ट्रेलियातील शांततेचा भंग झाल्याच्या तक्रारी केल्या जात आहेत. ऑस्ट्रेलियाची लोकसंख्या अडीच कोटी आहे. त्यातील 3.2 टक्के लोक भारतीय आहेत. एवढे असूनही त्यांचा धार्मिक उन्माद वाढत असल्यामुळे ऑस्ट्रेलियात कुठेतरी असुरक्षिततेची भावना वाढीस लागू लागली आहे, असे तेथील भारतीयांनी भारतीय वृत्ताविहिन्यांशी बोलताना सांगितले आहे. 2013 ते 2023 या दहा वर्षांत ऑस्ट्रेलियातील भारतीय लोकसंख्या दुप्पट म्हणजे पावणे नऊ लाख झाली आहे. पाच वर्षांत ऑस्ट्रेलियात येणाऱ्या भारतीयांची संख्या प्रचंड वाढली

आहे, हे तेथील नागरिकांसाठी चिंता आणि भीतीची बाब बनली आहे. तरीही गेल्या महिन्यात एक अशी घटना घडली गेल्यामुळे सरकार आणि ऑस्ट्रेलियाचे लोक जास्त सावध झाले. पॅलेस्टिनिनींना पाठिंबा देण्यासाठी ऑस्ट्रेलियात लाखोहून अधिक समर्थकांची रॅली काढण्यात आली होती. यात चक्क ऑस्ट्रेलियन झेंडा जाळण्यात आला. ही खूप गंभीर बाब होती. पॅलेस्टाईनवरील हल्ल्याचा ऑस्ट्रेलियाशी संबंध नाही. तरीही त्यांच्या समर्थनार्थ रॅली काढून ज्या देशात रोजगारीसाठी येता, नोकरी-व्यवसाय करता जगता त्याच देशाचा झेंडा जाळता, ही बाब ऑस्ट्रेलियन लोकांच्या पचनी पडली नाही. त्यामुळे परदेशी नागरिकांविरोधात रॅलीला जोर मिळाला. दीड-दोन महिन्यांपूर्वी वंचित आघाडीचे अध्यक्ष प्रकाश आंबेडकर यांनी एक महत्त्वाचे विधान केले होते आणि त्याकडे आपण जमेल तेवढे दुर्लक्ष केले होते. ते म्हणाले होते, बाहेरच्या देशात जाणे, तेथील भारतीयांना संबोधित करणे हा धोकादायक खेळ पंतप्रधान नरेंद्र मोदी करत आहेत. आधीच परदेशातील अनेक देशांची लोकसंख्या कमी आहे आणि भारतीय वाढत आहेत. अशावेळी पंतप्रधान मोदींचे प्रचंड प्रमाणात स्वागत करणे, त्यांच्यासाठी रॅली आयोजित करणे आणि तेथील भारतीयांना पंतप्रधान मोदींनी संबोधित करणे यामुळे तेथील मूळ लोकांमध्ये असुरक्षिततेची भावना निर्माण होते. याबद्दलचा त्यांनी एक अनुभवही कथन केला आहे. भविष्यात

हे इमिग्रंट म्हणजे परदेशातून आलेले लोक आमच्या पिढीवर राज्य करतील, अशी भीती त्यांना वाटत आहे. नेमकी हीच भीती मोदी वाढवत आहेत, असे प्रकाश आंबेडकर म्हणाले होते. नेमके हेच खरे उतर असल्याचे दिसून येत आहे. ऑपरेशन सिंदूरनंतर भारतासोबत एकही राष्ट्र सक्षमपणे उभे राहिले नाही, याचे हेही एक कारण आहे. भाजपच्या धार्मिक राजकारणामुळे जगात भारताबद्दल भीतीचं वातावरण निर्माण झाल्याचे प्रकाश आंबेडकर यांनी म्हटले आहे.

न्यूझीलंडमध्येही असेच भारतविरोधी वारे वाहू लागले आहेत. न्यूझीलंडमध्ये तिसरी लोकसंख्या भारतीयांची आहे. आयर्लंडमध्येही काही वेगळे घडत नाही. तिथे तर भारतीयांची संख्या फार नव्हती. 2015 मध्ये 20 हजार भारतीय होते. ती संख्या आता 84 हजार झाली आहे. तेथील लोकदेखील असुरक्षित बनू लागले आहेत. त्यामुळे जुलैनंतर भारतीयांवर हल्ले वाढले आहेत. अमेरिकेत काही वेगळे घडत नाही. अमेरिकेत वैकायदा वास्तव्य करणाऱ्या अनेक भारतीयांना यंदा हातात बेडी घालून पाठवण्यात आले होते. यापेक्षा लाजिरवाणी बाब कोणती असू शकेल. भारतीयांमुळे आम्ही बेकार होत आहोत, ही बाब अमेरिकेत रजू लागली आहे. म्हणून अमेरिकेचे अध्यक्ष डॉनाल्ड ट्रम्प यांच्या ह्या अमेरिकन फस्ट ह्या धोरणाला जबरदस्त पाठिंबा मिळाला.

अमेरिकेतील विद्यार्थ्यांनी अभ्यास केला नाही आणि मेहनत केली नाही तर भारतीय तुमच्या नोकऱ्या घेतील, असे विधान अध्यक्ष डॉनाल्ड ट्रम्प यांनी केले होते. ट्रम्प यांचा हा इशारा अमेरिकेच्या लोकांनी गांभीर्याने घेतला. भारतीयांची संख्या वाढणे, त्यांना नागरिकत्वाचा दर्जा मिळणे, त्यांना मतदानाचा हक्क मिळणे, सत्तेत सहभाग असणे यामुळे स्थानिकांमध्ये असुरक्षिततेची भावना दिवसेंदिवस दोन गटांकडे लागत आहे. जुलैमध्ये अमेरिकेतील एका व्हिडीओने धुमाकूळ घातला होता. तुम्ही आमच्या देशात का येता, असा सवाल एका अमेरिकन नागरिकाने भारतीयाला विचारला होता. अमेरिकेत 50 लाखोहून अधिक भारतीय आहेत.

वर्षे मुंबईतील सांस्कृतिक लढा



चनीरोडला मधल्या पुलावरून खाली उतरले की पूर्वेला केळेवाडीच्या अरुंद रस्त्यावर सहा मजली इमारत उभी राहिलेली दिसते. या इमारतीला ९० वर्षांचा सांस्कृतिक इतिहास आहे. मुंबई मराठी साहित्य संघाची ही इमारत शताब्दीकडे वाटचाल करत आहे. मुंबईतील साहित्यिक आणि सांस्कृतिक क्षेत्राचा ही इमारत मानबिंदू आहे. सध्या ही संस्था चर्चेत आली आहे ती या संस्थेच्या पंचवार्षिक निवडणुकीमुळे. या आधी या संस्थेमध्ये निवडणूक होऊन गेली तरी फार चर्चा होत नव्हती. मात्र यंदा ही निवडणूक गाजत आहे. मुंबई मराठी साहित्य संघाचा जन्म २१ जुलै १९३५ रोजी झाला. न्या. गोविंद रानडे यांनी सन १८७८ मध्ये ग्रंथकारांची सभा पुण्यामध्ये आयोजित केली होती. ही अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाची सुरुवात मानली जाते. मात्र यात सातत्य नव्हते. १८७८ नंतर मग १८८५ मध्ये ही सभा झाली. त्यानंतर १९०५ मध्ये ही सभा झाली. साताऱ्यामध्ये लेखक मंडळी एकत्र जमली आणि हे संमेलन पहिले संमेलन मानले गेले. १९१२ मध्ये अकोल्यातील संमेलनात घटना तयार झाली आणि त्यानुसार महाराष्ट्र साहित्य परिषदेचे कार्यालय मुंबईत आले. हे कार्यालय सुमारे २० वर्षे मुंबईत होते. मग ते पुण्याला हलवले. यावेळी मुंबईमध्ये साहित्यिक क्षेत्रामध्ये पोकळी निर्माण झाल्याची जाणीव झाली. त्यातूनच मुंबई मराठी साहित्य संघाला चालना मिळाली. १९३४ मध्ये मुंबई मराठी साहित्य संमेलन पार पडले आणि त्यानंतर या संमेलनातून साहित्य संघ जन्माला आला. महानगरीमध्ये मराठी साहित्य आणि संस्कृतीचा जागर व्हावा याच उद्देशाने ही संस्था कार्यान्वित झाली. या संस्थेचे कार्यालय डॉ. अ. ना. भालेराव यांच्या निवासस्थानी होते. साहित्यसोबतच मुंबई मराठी साहित्य संघाने नाट्यक्षेत्रालाही हातभार लावला. नव्या नाटकांच्या निर्मितीचा प्रारंभ, नाट्यगृहाची सोय करण्यासाठी नाट्यमंदिर बांधण्याचा संकल्पही साहित्य संघाने केला. साहित्य संघाने या नाट्यमंदिरासाठी एप्रिल १९४४ मध्ये १५ दिवसांचा शासनाव्यतिरिक्त नाट्य महोत्सवाची आयोजित केला. यातून ४६ हजार रुपयांचा निधी जमा झाल्याच्या नोंदी आढळतात. याच वर्षी साहित्य संघाच्या घटनेत फेरफार होऊन संघाच्या उद्देशाची कलमे स्पष्ट करण्यात आली. संस्थेची नोंदणी करण्याचे ठरले. त्यानंतर चर्चा मंडळ्याचा बैठकी सुरू झाल्या. संघाच्या सन १९४९ च्या वार्षिक साधारण सभने दिलेल्या आदेशानुसार जागेची निश्चिती करण्यात आली. १९५० मध्ये साठेखत करण्यात आले मात्र जागा ताब्यात यायला आणखी काही कालावधी गेला. २२ ऑक्टोबर १९५२ ला खरेदीखत झाले. त्यानंतर २७ ऑक्टोबर १९५२ ला भूमिप्रवेश सोहळा झाला. साहित्य संघाच्या या स्वतःच्या जागेसाठी साहित्य, सांस्कृतिक क्षेत्रातील अनेकांनी मेहनत

घेतली. केवळ जमीन मिळाली म्हणजे वास्तू उभी राहत नाही. ही वास्तू उभी राहावी यासाठीही अनेकांनी प्रयत्न केले. या वास्तूमध्ये खुर्च्या आणण्यापासून अनेकांनी निःस्वार्थी मोनोवृत्तीने मेहनत केली. डॉ. भालेराव यांनी संस्थेवरील जागा खरेदीचे कर्ज फेडण्यासाठी स्वतःचे घरही विकण्याची तयारी दर्शवली होती. त्यांच्या निधनानंतर सन १९५६ मध्ये सामान्य माणसाला साहित्य संघासाठी हातभार लावता यावा यासाठी देणगीची तिकीट काढण्यात आली. या काळात तहहयात सभासदांची संख्याही वाढली होती. नाट्योत्सव, नाट्यशाखेची नाटके, देणग्या यातून मोठी रक्कम जमा होऊन कर्ज फिटले. हे पाहायला डॉ. भालेराव हयात नव्हते, मात्र यामुळे सामान्य मुंबईकर मराठी माणसाची साहित्य संघाशी नाळ जुळूळी गेली. साहित्य संघाची वास्तू उभी राहिल्यानंतर या वास्तूने अनेक ऐतिहासिक क्षण अनुभवले. गो. ब. देवल यांच्या जन्मशताब्दीपासून या संस्थेमध्ये अनेक कार्यक्रम झाले. सरकारने १९५५ मध्ये हौशी नाट्य संस्थांच्या नाटकांच्या स्पर्धा सुरू केल्या त्याही याच संस्थेमध्ये सादर करण्यात आल्या. सन १९५८ पासून डॉ. अ. ना. भालेराव व्याख्यानमाला संस्थांमध्ये सुरू करण्यात आली. १९५८ मध्ये संघाने बालनाट्य शाखा सुरू केली. रत्नाकर मतकरींच्या गाजलेल्या मधुमंजरी आणि चेटकीण या नाटकाचा पहिला प्रयोग साहित्य संघ मंदिरात झाला होता. मग जादूचा वेल या नाटकाचाही प्रयोग झाला. मुंबईमध्ये बालनाट्य चळवळ विस्तारण्यामध्ये साहित्य संघाचा महत्त्वाचा वाटा आहे. महाराष्ट्राच्या मराठी भाषक राज्याच्या मागणीची सुरुवात मराठी साहित्य संमेलनातून झाली. साहित्य संघाच्या माध्यमातून आयोजित केल्या जाणाऱ्या मुंबई उपनगर मराठी साहित्य संमेलनाच्या १९४५ मध्ये भरलेल्या नवव्या अधिवेशनापासून ही मागणी होत होती, अशा नोंदी आढळतात. यावरून साहित्य संघाचा इतिहास लक्षात येतो. प्रा. अ. बा. गजेंद्रगडकर, दाजीसाहेब तुळजापूरकर, श्री. म. वंदे, रामराव विजयकर, भास्करराव जाधव, भा. सी. सुकथनकर, र. धो. कर्वे, खं. सा. दौंडकर असे मुंबईच्या विविध समाजातील थोर कार्यकर्ते संघाच्या बाल्यावस्थेत संघाला लाभल्याने त्यांच्या विविध गुणांचा संस्थेला फायदा झाल्याचे साहित्य संघाच्या संकेतस्थळावरच स्पष्ट नमूद आहे. त्यामुळे या संस्थेबद्दल अल्पकाळात सार्वत्रिक आपुलकी निर्माण झाली, प्रतिष्ठा वाढली होती. मात्र आता शतकी वाटचाल करत असताना अचानकपणे या संस्थेपासून त्यांचे सभासद लांब गेले आहेत का, युवावर्ग येथे वळत नाही का असा प्रश्न पडावा अशी स्थिती निर्माण झाली आहे. पटावर नेमलेले नियमित कार्यक्रम साजरे करायचे म्हणून केले जातात, असेही या संस्थेची सभासद मंडळी सांगतात. यामध्ये प्रामुख्याने ज्येष्ठ नागरिकांचा समावेश आहे.

ज्या संस्थेसाठी एकेकाळी सामान्य माणसाने सडळ हस्ते मदत केली तिथे आज लोक फिरकत नाहीत याचे कारण नेमके काय आहे? लोकांच्या हातात मनोरंजनाचे साधन आले हा मुद्दा असला तरी संस्थेशी बांधून ठेवण्यासाठी पदाधिकार्यांनी प्रयत्न करणेही गरजेचे आहे. आज हेच प्रयत्न होत नसल्याने त्याचा गैरफायदा एखाद्या राजकीय पक्षाकडून घेतला जाण्याची शक्यता आहे.

गिरगावातून मराठी माणसाचे अस्तित्व कमी झाले असतानाच मराठी माणसाच्या अभिमानाचा विषय असलेली ही संस्था आज इतर भाषक समाजाच्या हातात जाण्याची भीतीही आहे. गिरगावातील जमिनीचा दर पाहता या जागेवर मॉल उभा राहील, त्यात एखादी खोली मराठीच्या नावाने ठेवण्यात येईल किंवा सेंट्रल सिनेमाप्रमाणेच मराठीपणाचा ठसा साहित्य संघाच्या वास्तूवरून पुसला जाईल, अशीही भीती व्यक्त होत आहे. सेंट्रल सिनेमाचे उदाहरण गिरगावकरांच्या मनामध्ये ताजे असल्याने साहित्य संघाची वास्तू अमराठी लोकांच्या हातात किंवा एखाद्या बिल्डरच्या हातात जाऊ नये, ही तळमळ व्यक्त केली जात आहे. सध्याच्या निवडणुकीमध्ये उभ्या असलेल्या दोन गटांकडे पाहिले तर मराठीपणाच्या लढ्यात साथ देणाऱ्या या संस्थेचे अस्तित्व टिकावे म्हणून खरोखरच प्रयत्न होईल का, अशी शंकाही काही जुनेजाणते सभासद व्यक्त करत आहेत. काहींनी तर या पंचवार्षिक निवडणुकीमध्ये मतदान न करण्याचा निर्णय घेतला आहे. या दोन्ही गटांमधील मंडळी या जुन्याजाणत्या सभासदांच्या ओळखीचीच आहेत. मात्र साहित्य संघाकडून साहित्यिक, सांस्कृतिक कार्यक्रम, नाटके, नाटकांच्या तालमी, नव्या नाटकांना प्रोत्साहन, साहित्य वतुळीतील मंडळींशी चर्चा, सत्कार, गप्पा अशा उपक्रमांची अपेक्षा असताना सातत्याने संस्था कशी टिकवायची हा प्रश्न कार्यकारी मंडळीतील काही व्यक्तींकडून उपस्थित केला जात आहे. ज्या संस्थेमध्ये मुंबईच्या साहित्य सांस्कृतिक वतुळीतील थोर, महनीय मंडळी वावुरली त्या संस्थेच्या कार्यक्षेत्र पदासाठी आज त्या दजाची मंडळी मिळत नाहीत हे वास्तव यासाठी आणि सत्तरी ओलांडलेल्या सभासदांना बोचत आहे. अरुण नाईकांसारखे ज्यांचे वाडवडील या संस्थेशी जोडलेले होते, ते संस्थेच्या या स्थितीबद्दल नाराजी व्यक्त करत आहेत. एकीकडे मतकोट्याचा आरोप तर दुसरीकडे मतपत्रिका घ्यानी जाऊन मागणे असे नाट्य इथे रंगल्याने जन्मापासून या संस्थेशी जोडले गेलेले हाताश झाल्याचे चित्र आहे. या संस्थेच्या निवडणुकीमध्ये राजकीय हस्तक्षेप होत असल्याने साहित्य संघ संपला, अशा प्रतिक्रिया सभासदांमधून उमटत आहेत. राजकीय व्यक्तींचा आधार घेणारे उमेदवार येत्या काळात साहित्य संघ टिकवतील का, हा त्यांच्यासमोर प्रश्न आहे. तर खुर्चीची इच्छा धरून संस्थेच्या पदांवरून दूर न होणाऱ्या काही व्यक्तींनी संस्थेच्या भल्यासाठी नेमके काय केले, हाही प्रश्न विचारला जात आहे. संस्थेचे कामकाज मराठीपण टिकून असलेल्या उपनगरांमध्ये वाढवायला हवे, महामुंबईत पसरायला हवे, केवळ यादीतील कार्यक्रम पार पाडले म्हणजे संस्थेचे काम झाले हा विचार दूर करून नवीन प्रयोग करायला हवे, याची जाणीव संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांना होणे आवश्यक आहे. डॉ. भालेराव आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी उभी केलेली ही संस्था, त्यासाठीची त्यांची तळमळ पुन्हा एकदा या सभासदांना पाहायची इच्छा आहे. ही निवडणूक त्यासाठीच महत्त्वाची आहे. या पार्श्वभूमीवर या संस्थेचा पायाभरणीत सहभाग असलेल्यांचे वारस ही संस्था आता बंदच व्हावी, अशीही तीव्र प्रतिक्रिया देत आहेत, हे विसरता येणार नाही.

वेट लॉस करण्यासाठी ॲपल साइडर विनेगर पिताय?

हृदयविकाराचा अनेक घरात सफरचंदाच्या विनेगरचा वापर केला जातो. हे विनेगर सफरचंदाच्या रसापासून तयार केल्या जातं. घरात बनणाऱ्या विविध व्यंजनांचा स्वाद वाढवण्यासाठीही ते वजन कमी करण्यापर्यंत ॲपल साइडर विनेगर चे अनेक फायदे आहेत. त्यामुळे या ड्रिंकला पावरफुल ड्रिंक असेही म्हटले जाते. यात विटॅमिन सोबत अनेक पोषक तत्व असतात. हे विनेगर अनेक रोगांविरूद्ध लढण्यास मदत करतात. मात्र या विनेगरचा जर का तुम्ही व्यवस्थित वापर केला नाही तर तुम्हाला समस्याही उद्भवू शकतात. ॲपल साइडर विनेगर हे ब्लंड शुगर कमी करण्यासाठी, वजन कमी करण्यासाठी,कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी, इन्सुलिटी वाढवण्यासाठी, ब्लड प्रेशर कमी करण्यासाठी अशा अनेक समस्यांवर उपायकारक आहे. पण प्रत्येक गोष्टीचे काही फायदे आणि तोटे असतात त्याचप्रमाणे ॲपल साइडर

विनेगरचेही काही तोटे आहेत. मात्र विनेगरचे तोटे तुम्हासा तेव्हा अनुभवायला मिळतील जेव्हा तुम्ही त्याचा योग्य उपयोग करणार नाहीत. त्यामुळे प्रत्येकासाठी विनेगरचं योग्य प्रमाण, त्याचा योग्या वापर याबाबत माहिती असणे फार महत्वाचे ठरते. विनेगरचे तोटे होऊ शकतो गॅस्ट्रोपेरिसिस - ॲपल साइडर विनेगर शरीरातील वाढत्या कॅलरीजला नियंत्रणात ठेवते. मात्र यामुळे गॅस्ट्रोपेरिसिस होऊ शकतो. या समस्येत पोटांच्या नसा व्यवस्थित काम करत नाहीत. एनसोबीआयच्या एका रिपोर्टनुसार, शुगर पेशंट्समध्ये ही समस्या उद्भवण्याची शक्यता जास्त असते. अशात विनेगरचा उपयोग करणं शरीरासाठी हानिकारक ठरते. यामुळे हृदयावर सुजन येऊ शकते. एका स्टडीनुसार ॲपल साइडर विनेगरचं अधिक सेवन केल्याने तुमच्या दातांना पिवळेपणा

वाढतोय. यात असलेलं ॲसिड दातांची सेंसिटीविटी वाढवतात. चेहऱ्याची त्वचा आणि गळ्यात जळजळ होणे ॲपल साइडर विनेगरमुळे गळ्यात जळजळ होणे आणि त्वचेची आग होणे यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात. त्यामुळे त्याचा योग्य उपयोग करणे गरजेचे आहे. विनेगरचा योग्य उपयोग कसा करावा विनेगर घेण्याचं प्रमाण सुरुवातील थोडे असावे. नंतर हळूहळू तुमच्या क्षमतेनुसार त्याचे प्रमाण वाढवत न्यावे. पाण्यात २ मोठे चमचे विनेगर घालून त्याचा उपयोग करावा. विनेगरचं सेवन केल्यानंतर पाण्याचा गुरारे करावे. तसेच विनेगरचा सरळ त्वचेवर उपयोग करू नये. त्यामुळे चेहऱ्यावर रंशेस येऊ शकतात.



चाळीस वर्षापेक्षा कमी वय असेल तर वुकूनही मद्यपान करू नका

मद्यपान आरोग्यासाठी हानिकारक आहे. पण तुम्हाला माहित आहे का की, एका विशिष्ट वयानंतर याचे सेवन केले तर ते फायदेशीर देखील ठरू शकते.मात्र या उलट कमी वयाच्या लोकांनी मद्यपान केल्यास त्याचे परिणामही भोगावे लागू शकतात. होय, नुकत्याच झालेल्या एका संशोधनात ही बाब समोर आली आहे. ग्लोबल बर्डन ऑफ डिसीज जगभरातील आजार आणि मृत्यूच्या कारणांचा डेटा तयार करतात आणि नुकत्याच त्यांच्या अभ्यासातून समोर आले आहे. लॅसेट या वैद्यकीय जर्नलमध्ये हा अभ्यास प्रकाशित झाला आहे. चार वर्षांपूर्वीच्या एका अभ्यासात असे म्हटले आहे की, एखादी व्यक्ती अधूनमधून मद्यसेवन करतो, त्यामुळेही जास्त नुकसान होते. पण नुकत्याच समोर आलेल्या अभ्यासात असे म्हटले आहे की, दारूच्या सेवनामुळे वृद्धापेक्षा तरुणांना जास्त नुकसान होते. ठराविक वयानंतर, जर मर्यादित प्रमाणात सेवन केले तर त्याचा फायदा होऊ शकतो. रेड वाईन मर्यादित प्रमाणात प्यायल्याने हृदयविकार, स्ट्रोक आणि मधुमेह यांसारख्या आजारांचा धोका कमी होऊ शकतो, असे या अभ्यासात म्हटले आहे. युनिव्हर्सिटी ऑफ वॉशिंग्टन स्कूल ऑफ मेडिसिनच्या प्रोफेसर डॉ इमैनुएला गार्किडी यांच्या मते, मद्यपान करताना वय खूप महत्त्वाचे असते. या अहवालानुसार 15 ते 39 वर्षे वयोगटातील मद्यपान करणाऱ्यांना अधिक नुकसान होण्याची शक्यता असते. तर 40 वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या किंवा वृद्धांनी कमी प्रमाणात सेवन केल्यास त्यांना फायदा होऊ शकतो. 2020 मध्ये 204 देशांतील एकूण 1.34 अब्ज लोकांनी मद्यपान केल्याचे अभ्यासात पुढे म्हटले आहे. त्यापैकी 5१% लोक 15 ते 39 वयोगटातील होते. आणि या सर्वांना दारूच्या सेवनामुळे कोणत्या ना कोणत्या आजाराला सामोरे जावे लागत आहे.

कानातही दिसतात हृदयविकाराच्या धोक्याची लक्षणे



हृदयविकाराचा झटका हे जगभरातील मृत्यूचे सर्वात मोठे कारण बनले आहे. दरवर्षी हृदयविकाराच्या झटक्याने सुमारे दोन कोटी लोकांना आपला जीव गमवावा लागतो. जीव गमावण्याचे कारण म्हणजे सुरुवातीच्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करणे हे देखील आहे. छातीत जळजळ म्हणून लक्षणांचा गैरवापर करणे सामान्य आहे. अशा परिस्थितीत, हृदयविकाराच्या झटक्याची काही धोक्याची चिन्हे आहेत, ज्यावर त्वरित वैद्यकीय मदत घेणे गरजेचे आहे. हृदयविकाराच्या या लक्षणांवर लक्ष ठेवा - यूपस सीडीसीच्या मते, हृदयविकाराचा झटक्यामुळे सहसा छातीच्या मध्यभागी किंवा डाव्या बाजूला अस्वस्थता किंवा वेदना होते जी काही मिनिटांपेक्षा जास्त काळ टिकते किंवा निघून जाते आणि परत येते. या अस्वस्थतेदरम्यान, छातीवर दबाव जाणवतो, जसे की दाबल्यासारखं, भरपूर वेदना. या काळात तुम्हाला अशक्तपणा, चक्कर येणे किंवा अशक्त वाटू शकते. तुम्हाला सतत घाम येऊ शकतो. अमेरिकन हार्ट असोसिएशन (AHA) च्या सल्ल्यानुसार, हृदयविकाराच्या झटक्याची लक्षणे पुरुष आणि महिला दोघांमध्ये वेगवेगळी असू शकतात. पुरुषांप्रमाणेच, स्त्रियांमध्ये हृदयविकाराचा झटका येण्याचे सर्वात सामान्य लक्षण म्हणजे छातीत दुखणे किंवा अस्वस्थता आहे. परंतु स्त्रियांमध्ये काही लक्षणे पुरुषांपेक्षा वेगळी असतात, विशेषतः श्वास लागणे, मळमळ

होऊन उलट्या होणे आणि पाठ दुखणे. फ्रॅंक्स चिन्हाचा अर्थ काहीतरी वेगळा असू शकतो - फ्रॅंक्स चिन्हामागे अनेक सिद्धांत आहेत. अहवालांनुसार फ्रॅंकेचे चिन्ह सेरेब्रल इन्फेक्शनचे भविष्यसूचक असू शकते. हे अकाली वृद्धत्व, त्वचा आणि रक्तवहिन्यांसंबंधी तंतूंच्या नुकसानीशी देखील संबंधित असू शकते. हृदयविकाराच्या झटक्यासाठी अनेक जोखीम घटक आहेत - मेयो क्लिनिकच्या मते, ४५ वर्षे व त्याहून अधिक वयाच्या पुरुषांना आणि ५५ वर्षे व त्याहून अधिक वयाच्या स्त्रियांना हृदयविकाराचा झटका येण्याचा धोका तरुण पुरुष आणि स्त्रियांपेक्षा जास्त असतो. याव्यतिरिक्त, उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्टेरॉल, लठ्ठपणा, मधुमेह आणि मेटाबॉलिकजम सिंड्रोम यांसारख्या पूर्व-अस्तित्वातील परिस्थिती असलेल्या लोकांना हृदयविकाराचा धोका जास्त असतो. तंबाखूचे सेवन, मद्यपान, शारीरिक हालचालींचा अभाव, ताणतणाव, खराब आहार यासारख्या जीवनाशैलीच्या काही सवयी देखील हृदयविकाराचा धोका वाढवण्याचे काम करतात. हृदयविकाराचा धोका कसा कमी करायचा? हृदयविकार टाळण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करणे होय. याशिवाय हलका आणि सकस आहार घ्या, दररोज व्यायाम करा, तणावापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करा आणि हृदयाला कमकुवत करणारे इतर जुनाट आजार टाळा.

आतडी साफ व खराब कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करतात, हृदय, डोळे तेज व मेंदू तल्लख होतो, सकाळी रिकाम्या पोटी खा हे 5 पदार्थ

काही लोकांना सकाळी ज्यूस पिणे खूप आवडते व हेल्दी आहे असे वाटते. पण सकाळी रिकाम्या पोटी संत्र्याचा किंवा मोसंबीचा रस पिणे ही खरोखरच आरोग्यदायी कल्पना नाही हे तज्ज्ञांचे ठाम मत आहे. लिंबूवर्गीय फळांमध्ये फळांची असिड्स असतात आणि त्यामुळे हीटबर्न किंवा ॲसिडिटी होऊ शकते. फॅट टू स्लिमकी डायरेक्टर आणि न्यूट्रिशनिस्ट ॲंड डाइटेशियन शिखा अग्रवाल शर्मा आपल्याला सांगतात की, तुम्हाला तुमचे पोट, आतडे आणि संपूर्ण प्रणाली निरोगी ठेवायची असेल तर सकाळी सर्वप्रथम काय खावे.

करून पिण्याचा सल्ला दिला जातो. मधामध्ये मिनरल्स, व्हिटॅमिन्स, फ्लेव्होनॉइड्स आणि एन्झाईम्स असतात जे तुमचे पोट साफ करण्याचे काम करतात. कोमट पाण्यासोबत मध घेतल्याने शरीरात साचलेली विषारी द्रव्ये बाहेर पडण्यास मदत होते. पपई - जर तुम्ही बद्धकोष्ठता किंवा मूळव्याधचे रुग्ण असाल तर पोट साफ होण्याचा किंवा संडास सहजासहजी पास होण्यासाठी हा सर्वोत्तम मार्ग आहे. रिकाम्या पोटी पपई खाल्ल्याने आतडे स्वच्छ आणि मजबूत होण्यास मदत होते. हे पिवळे फळ केवळ शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत करत नाही तर खराब कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास देखील मदत करते.

दलिया -जर तुम्ही वजन कमी करत असाल किंवा हृदयाचा किंवा संडास सहजासहजी त्रस्त असाल तर सकाळी ओट्स किंवा दलिया खाण्यापेक्षा चांगला पर्याय काहीही नाही. हे तुमच्या शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकते आणि तुमची आतडे निरोगी ठेवते. कमी कॅलरी आणि जास्त फायबर असलेले ओट्स किंवा दलिया जास्त काळ तुमचे पोट भरलेले ठेवते. कलिंगड - फळे हा नेहमीच नाशत्यासाठी चांगला पर्याय असतो आणि कलिंगड या यादीत अग्रस्थानी असते. १0% पाण्याने बनलेले हे फळ शरीराला डिहायड्रेशनपासून वाचवते. हे केवळ साखरेचे पदार्थ खाण्याचीच इच्छा कमी करत नाही तर कॅलरी देखील कमी करते. कलिंगडमध्ये भरपूर इलेक्ट्रोलाइट्स असतात आणि त्यात लाइकोपीन देखील असते जे हृदय आणि डोळ्यांचे आरोग्य वाढवते किंवा दृष्टी तेज करते. भिजवलेले बदाम मॅग्नेशियम, व्हिटॅमिन ई, प्रथिने, फायबर, ओमेगा 3 आणि ओमेगा 6 फॅटी ॲसिडने समृद्ध बदाम नेहमी रात्रभर पाण्यात भिजवावे. बदामाच्या वरील सालीमध्ये टॅनिन असतात जे तुमच्या शरीरातील पोषक तत्वांचे शोषण रोखतात. म्हणून, ते खाण्यापूर्वी त्याची साल नेहमी काढली पाहिजे. बदाम शरीराला योग्य पोषण देईल आणि तुमचा मेंदू किंवा बुद्धा तीक्ष्ण होण्यास मदत करेल.

'या' पाच सवयींमुळे तुमची पीरियड सायकल डिस्टर्ब होऊ शकते...

तुमची मासिक पाळी ही वेळेवर येत नसेल तर काय आहेत त्याची कारणे हेच शोधण्याचा आग्रह आज प्रयत्न करणार आहोत. तुमच्यात कोणत्या अशा वाईट सवयी आहेत की, ज्यामुळे तुमची पीरियड सायकल डिस्टर्ब होते ते सविस्तर जाणून घेऊया. मासिक पाळीच्या काळातील आरोग्य बहुतेक महिलांना मासिक पाळीशी निगडित अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. त्यात मासिक पाळी उशीरा येणे, मासिक पाळी अनेक महिने न येणे अशा वेगवेगळ्या गोष्टी असतात. जर तुमच्या मासिक पाळीत काही महिन्यांचे अंतर पडले किंवा मासिक पाळी दरम्यान अति त्रास व्हायला लागला तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा लागतो. खरं तर तुम्हाला मासिक पाळीत असा त्रास होणे हे तुमच्या काही वाईट सवयींचे प्रमुख लक्षण असू शकते. तुम्ही जर का या सवयी बदलण्याचा प्रयत्न केला आणि त्या सुधारण्यावर भर दिला तर तुमची पीरियड सायकल सुरळीत होऊ शकते. अन्यथा ही समस्या काळानुसार अधिक प्रमाणात वाढू शकते. जाणून घेऊया कोणत्या अशा सवयी

आहेत ज्या मासिक पाळीत अडथळा उरतात. 1) अति झोप घेणे अमेरिकन मॉडेल रेचेल फिंचने खुलासा केला की, एका महिलेला तिच्या करिअरच्या सुरुवातीला जवळपास 12 तास झोपण्याची सवय होती. या सवयीमुळे तिच्या जीवनशैलीवर अनेक विपरीत परिणाम झाले. त्यापैकी एक म्हणजे खूप महिने मासिक पाळी न येणे. त्यामुळे अति झोप घेणे टाळावे.

जेव्हा तुमच्या वजनात एकदम झपाट्याने बदल होतो, तेव्हा त्याचा परिणाम तुमच्या मासिक पाळीवर देखील होतो. झपाट्याने वजन कमी झाल्यामुळे किंवा वाढल्यामुळे शरीरात अनेक बदल होतात. त्यामुळे तुमची पीरियड सायकल देखील बदलू शकते. म्हणजेच काय तर तुम्ही आवश्यकतेपेक्षा जास्त व्यायाम करत असाल किंवा तुमच्या वजनाकडे अजिबात लक्ष दिले नाही तर त्यामुळे देखील तुमची मासिक पाळी अनियमित होऊ शकते.

लागतो. तुम्ही जर सतत बाहेरचे जंक फूड जास्त खात असाल किंवा तुमच्या आहारात आवश्यक त्या पोषक तत्वांचा समावेश नसेल तर त्याचा परिणाम तुमच्या मासिक पाळीवर होतो.

4) मानसिक तणाव तुम्ही घेत असलेल्या मानसिक तणावामुळे तुमच्या शरीराचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान होते. आरोग्यासाठी हानीकारक असणारा मानसिक ताण हा देखील पीरियड सायकलवर परिणाम करू शकतो. त्यामुळे तुमच्यासाठी तणाव कमी करून तणावमुक्त राहणे फार गरजेचे आहे. जर का तुम्ही जास्त मानसिक ताण घेतला तर तुमच्या मासिक पाळीवर होऊ शकतो.

5) गर्भनिरोधक गोळ्यांचे अतिसेवन अनेक मुली लग्नाआधी गर्भधारणा टाळण्यासाठी गर्भनिरोधक गोळ्या मोठ्या प्रमाणात घेतात. गर्भनिरोधक गोळ्यामुळे तुमच्या शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन बिघडते. त्यामुळे मग तुम्हाला अनियमित मासिक पाळीची समस्या उद्भवते. तुम्ही जर का तुमच्या या सवयी बदलण्याचा प्रयत्न केला तर तुमची मासिक पाळी नियमित येऊ शकते.

योग करताना महिलांनी काळजी घ्यावी, ‘ही’ योगासने महिलांसाठी उपयुक्त

योग हा प्रत्येकासाठीच फायदेशीर आहे. पण काही योगाचे प्रकार असे आहेत की ते स्त्रियांनी आवर्जून करायला हवेत. योगामुळे अनेक महिलांचे आयुष्य सुखकारक झाले आहे. योग करण्याकडे महिलांचा कल पूर्वीपेक्षा जास्त वाढत आहे. पण सर्वच योग प्रकार महिलांसाठी असतात असे नाही. गर्भवती महिलांनी वैद्यकीय सल्ल्यानेच योगासने करावीत.

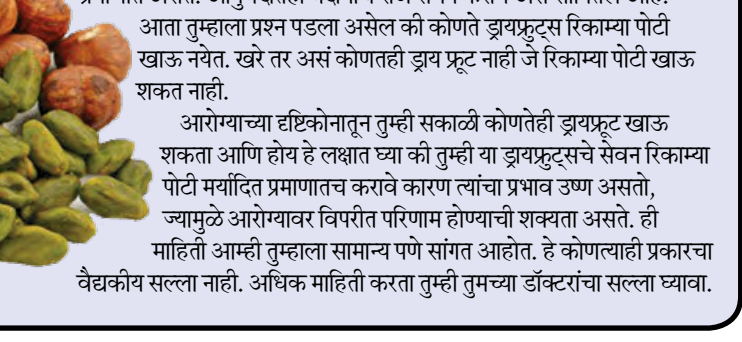
महिलांसाठी काही उपयुक्त योगासने पुढीलप्रमाणे तुबंधासन : मानसिक आरोग्यासाठी हे आसन फायदेशीर असून, मानसिक ताण कमी करण्याचे कार्य करते. पाठीच्या कण्याला आराम देऊन मजबूत बनवण्याचे काम हे आसन करते. मासिक पाळीदरम्यान, तसेच रजोनिवृत्तीच्या काळातही हे आसन उपयोगी ठरते. कंठ अथवा मानेच्या संबंधित तक्रारी असल्यास हे आसन करू शकते.

उत्तानपादासन : या आसनाने पोटाशी संबंधित विकार बरे होण्यास मदत होते. कमी रक्तदाब, शरीराला, मानाला जाणवणारी सुस्ती यामध्येही हे आसन फायदेशीर ठरते. चेहऱ्यावरील पॉटिकाना अटकाव

कण्यातही हे आसन फायदेशीर ठरते. कसे गळणे, पांढरे होणे या गोष्टी थांबवण्यातही या आसनामुळे मदत होते. कमरेचे दुखणे, हार्निया आणि उच्च रक्तदाब यापैकी कोणताही त्रास असल्यास हे आसन करू नये. उत्तान-मंडूकासन : पाठीच्या दुखण्यात या आसनामुळे विशेष फायदा होतो. तसेच गुडघेदुखीच्या तक्रारी उद्भवत नाहीत. याशिवाय गळ्यालादेखील हे आसन व्यायाम देते, तसेच खांदीदुखीमध्येही उपयोगी आहे. किडनीच्या तक्रारीमध्येही हे आसन उपयोगी आहे. कंबर, गुडघा तसेच खांद्याच्या तक्रारी असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये. वज्रासन : हे एकमेव आसन आहे जे जेवण झाल्यानंतरही करता येते. याने जेवण पचण्यास मदत होते. या आसनाने ओटीपोटातील रक्ताभिसरण सुधारते. जननेंद्रियांचे आरोग्य चांगले राहते. पाठीच्या कण्यातील दोष गट होतात. गुडघेदुखी असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये.

उष्ठासन : महिलांना मासिक पाळीच्या तक्रारीतही हे आसन फायदेशीर आहे. हे आसन गुडघे, मूत्रपिंडे, किडनी,

यकृत, लिव्हर, फुफ्फुसे, मानेचा भाग यांना चांगला व्यायाम मिळतो. या आसनामुळे बद्धकोष्ठता, अपचन, पित्त दूर होण्यास मदत होते. हर्नियाचा त्रास असणाऱ्यांनी हे आसन करू नये. पाहस्तासन : जांघा, पोटाच्या यांच्या स्नायूंना हे आसन बळकटी देते. या आसनामुळे बद्धकोष्ठता, गॅस, लठ्ठपणा, मधुमेह, भूक न लागणे हे पोटाशी संबंधित विकार कमी होण्यास मदत होते. सुषुम्ना नाडीवर ताण येत असल्याने ती मजबूत होते आणि पूर्ण शरीरामध्ये ऊर्जेचे संतुलन कायम राहते. ॲसिडिटी, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मायग्रेन, कंठरेचे दुखणे, आणि सायटिकाच्या वेदना होत असतील, तर हे आसन अजिबात करू नये.



सायबर भामट्यांनी सोडले खात्यात केवळ ८६ रुपये; बोलण्यात गुंतवून पाटवली लिंक

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

सायबर भामट्यांच्या जाळ्यात अडकलेल्या बेस्टच्या ५० वर्षीय वाहकाच्या खात्यातील ७ लाख रुपयांवर डल्ला मारत केवळ ८६ रुपये शिल्लक राहिल्याचे समोर आले. याप्रकरणी रफी अहमद किडवाई मार्ग पोलिसांनी अज्ञात व्यक्तींवरोधात गुन्हा नोंदवला आहे. तक्रारदार १३ ऑगस्टला नियोजन कार्यालयात असताना त्यांना अनोळखी मोबाईल नंबरवरून कॉल आला. समोरील व्यक्तीने तो बँक ऑफ इंडियाचा कर्मचारी बोलत असल्याचे सांगून तक्रारदार यांना त्यांच्या बँक ऑफ इंडियामधील बँक

खात्याची केवायसी अपडेट नाही, ती अपडेट करण्यासाठी कॉल करून, त्या व्यक्तीने मोबाईलवर आलेला ओटीपी द्या, असे सांगितले. तक्रारदाराने त्याला ओटीपी देण्यास नकार देत स्वतः केवायसी अपडेट करेन, असे सांगितले. कॉल करण्याच्या सायबर ठगाने त्यांना बोलण्यात गुंतवून व्हॉट्सएपवर लिंक पाठवून त्यावर क्लिक करण्यास सांगितले. तक्रारदार यांनी मोबाईलवर बँकेच्या नावाने आलेल्या ऍपची लिंक क्लिक केली. त्यांच्या मोबाईलमध्ये बँकचे ऍप दिसू लागले. कॉलरने तक्रारदार यांना जन्मतारीख, मोबाईल क्रमांक अशी वैयक्तिक माहिती



भरण्यास भाग पाडले. त्यानंतर ठगाने तक्रारदार यांच्या बँक खात्यातून ९ व्यवहार करत एकूण ६ लाख ८३ हजार ६९९ रुपये लंपास केले. दुसऱ्या दिवशी दुपारी पगार

जमा झाला का? हे पाहण्यासाठी तक्रारदार यांनी बँक खाते तपासले असता पगार खात्यात जमा झाला होता. पण, खात्यात अवघे ८६ रुपये शिल्लक असल्याचे दिसले. सायबर फसवणूक झाल्याची खात्री पटल्याने त्यांनी तक्रार नोंदविण्याकरिता सायबर हेलपलाईन क्रमांक १९३० यावर बऱ्याचवेळी फोन केला. पण, फोन लागत नसल्याने आणि व्यस्त येत असल्याने त्यांनी बांद्रा येथील सायबर क्राईम येथे कार्यालयात जात तक्रार नोंदवली. त्यानंतर त्यांनी रफी अहमद किडवाई मार्ग पोलिस ठाण्यात तक्रार दिली. याप्रकरणी पोलिसांनी गुन्हा नोंदवत तपास सुरू केला आहे.

'कार्यालयांची जागा विकून मेट्रोकडून राजकीय पक्ष, रिझर्व्ह बँकेची फसवणूक'



■ मुंबई। प्रतिनिधी:

नरिमन पॉइंट येथील मंत्रालयासमोरील काँग्रेस पक्ष कार्यालयाची जागा परस्पर रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाला विकून मेट्रो कॉर्पोरेशनने राजकीय पक्षांसह रिझर्व्ह बँकेचीही फसवणूक केली, असा आरोप काँग्रेसचे प्रदेश प्रवक्ते सचिन सावंत यांनी शनिवारी केला. हा व्यवहार रद्द करून दिलेल्या आश्वासनानुसार काँग्रेसला त्याच ठिकाणी नवीन कार्यालय बांधून द्यावे; अन्यथा न्यायालयाचा दरवाजा ठोठावण्याचा इशाराही त्यांनी दिला. दादरमधील टिळक भवन येथे आयोजित पत्रकार परिषदेत ते बोलत होते. या वेळी

आ. विकास ठाकरे, प्रदेश काँग्रेसचे वरिष्ठ उपाध्यक्ष संघटन व प्रशासन ऍड. गणेश पाटील, प्रदेश उपाध्यक्ष रमेश शेठ्टी, आदी उपस्थित होते. काँग्रेसच्या गांधी भवनसह विविध राजकीय पक्षांची कार्यालये होती. मेट्रो ३ च्या कामासाठी अन्य ठिकाणी स्थलांतरित केली. काम पूर्ण झाल्यावर त्याच जागेत एमएमआरडीए व मेट्रो रेल कॉर्पोरेशनने इमारत बांधून कार्यालये देण्याचा २१ ऑक्टोबर २०१५ रोजी शासन आदेश काढला; तर, तत्कालीन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनीही तात्पुरत्या हस्तांतरित करण्याचे पत्र २ डिसेंबर २०१६ रोजी दिले होते, असे सावंत यांनी सांगितले. मेट्रो कॉर्पोरेशन व सरकारने काँग्रेससह राजकीय पक्षांना अंधारात ठेवून, त्यांच्याशी कोणतीही चर्चा न करता ही जागा परस्पर रिझर्व्ह बँकेला ३,४०० कोटी रुपयांना विकली, असा आरोप केला.

प्रेमाच्या बहाण्याने महिलेचा पैशांसाठी त्रास; विवाहित तरुणाने उचलले टोकाचे पाऊल, धायरीतील घटना



■ पुणे। प्रतिनिधी:

प्रेमाचा बहाणा करून पैशांसाठी त्रास दिल्याने तरुणाने गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याची घटना धायरी भागात घडली. तरुणाला आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याच्या आरोपावरून महिलेला अटक करण्यात आली आहे. या प्रकरणी महिलेच्या मुलींवरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. गणेश अंकुश रायकर (३५, रा. रायकर मळा, धायरी, सिंहगड रस्ता) असे आत्महत्या केलेल्या

तरुणाचे नाव आहे. याप्रकरणी सपना राजाराम कदम (४० रा. धायरी) हिला अटक करण्यात आली आहे. तिची मुलगी संजना काशीद हिच्याविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. याबाबत गणेश रायकर यांच्या पत्नीने नांदेड सिटी पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, गणेश विवाहित आहेत. आरोपी सपना कदम धायरीतील रायकर मळा परिसरात राहायला आहे. आरोपी

कदमने गणेश यांना प्रेमाच्या जाळ्यात ओढले. त्यानंतर त्यांना धमकावून पैसे उकळण्यास सुरुवात केली. सपना, तिची मुलगी संजना यांनी त्यांना वारंवार त्रास दिला. त्यांच्या त्रासामुळे शनिवारी (दि. १३) गणेश यांनी राहत्या घरात आत्महत्या केल्याचे गणेश यांच्या पत्नीने पोलिसांकडे दिलेल्या फिर्यादीत म्हटले आहे. आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याप्रकरणी आरोपी सपना कदम, संजना काशीद यांच्यासह कोमल काशीद, सारिका मोझे, शिवाजी मोझे आणि संतोश शेळार यांच्याविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सपनाला अटक करण्यात आली असून, पोलिस उपनिरीक्षक दत्तात्रय सावंत पुढील तपास करत आहेत.

एकाच पावसामुळे १३ गावांमधील १७३ कुटुंबे उघड्यावर, शेतपिकांचेही नुकसान

■ इंदापूर। प्रतिनिधी:

रविवारच्या रात्रीपासून सोमवारच्या सकाळपर्यंत पावसाने तालुक्यात मे महिन्यानंतर आणखी एकदा घातलेल्या सर्वदूर श्रेमानामुळे ओढे- नाले पाण्याने भरून पूरसदृश्य परिस्थिती निर्माण झाली आहे. इंदापूर तालुक्यातील १३ गावांमध्ये पूरसदृश्य परिस्थिती निर्माण होऊन १७३ कुटुंबे बाधित झाली आहेत. चार गावांमधील ७ जनावरे मृत्युमुखी पडली आहेत. सणसरमधीत बाधित कुटुंबांची संख्या सर्वाधिक (८०) आहे. इंदापूर शहरात देखील व्यापारी सावली, देवालयामध्ये पाणी घुसले आहे. शाळांना सुट्ट्या देण्यात आल्या आहेत. पुणे परिसरातील घाटमाथा व उजनी धरण क्षेत्रात



झालेल्या मुसळधार पावसामुळे धरणातील पाणीपातळी उच्चतम पातळीवर पोहचली असल्याने पूर नियंत्रणासाठी धरण व्यवस्थापनाने सोमवारी विसर्ग सुरू केला आहे. आवश्यकतेनुसार तो वाढवण्यात येणार असल्याने लोकांनी नदीपात्रात जाऊ नये, सखल भागातील जनावरे व साहित्य सुरक्षित ठिकाणी हलवावे असे आवाहन प्रशासनाने केले आहे.

सविस्तर वृत्त असे की, गेल्या दोन दिवसांत इंदापूर तालुका व शहर परिसरात कमी जास्त प्रमाणात पाऊस चालूच आहे. मात्र रविवारी रात्री दहा वाजल्यापासून सोमवारी सकाळी साडेसात वाजेपर्यंत सर्वदूर मुसळधार पाऊस झाला. भिंगवण (४६ मि.मी.), इंदापूर. (६४ मि.मी.), लोणी देवकर (६५ मि.मी.), बावडा

(४९ मि.मी.), काटी (५२ मि.मी.), निमगाव केतकी (४९ मि.मी.), अंशुर्णे (४० मि. मी.), सणसर. (६२ मि.मी.), पळसेदेव (५२ मि.मी.) एवढ्या पावसाची नोंद या एका दिवसाच्या पावसामुळे झाली. शेटफळ गढे गावात एकाच रात्रीत १५६ मिलीमीटर पाऊस झाला. गावात झालेल्या पावसाचे व वरून येणारे पाणी तेथील ओढ्यात पाणी बसले नाही. त्यामुळे नजीकच्या आठ ते नऊ घरात पाणी घुसले. वरच्या भागातील पाणी मदनवाडी तलावातून उजनी धरणकडे पाणी जाताना डाळज भागातील पूरसदृश्य परिस्थिती निर्माण होवून शेतीचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले.

मात्रिकाच्या सल्ल्यानुसार त्यानं आजीचा खून केला; पोलिसांना समजेल का म्हणून कौल लावला, पण..

■ सातारा। प्रतिनिधी:

आई, बहिणीला त्रास देणाऱ्या आजीचा काटा कसा काढावा म्हणून ह्यटोह येडेनिपाणीत जाऊन मात्रिकाला भेटला. मात्रिकाच्या सल्ल्यानुसार त्यानं आजीचा खून केला. दुसऱ्या दिवशी पुन्हा जाऊन मात्रिकाला भेटला. पोलिसांना समजेल का म्हणून मात्रिकानंही कौल लावून बिनधास्त जाण्यास सांगितलं, पण पोलिसांची तांत्रिक माहिती वरचढ ठरली अन् अल्पवयीन नातू जाळ्यात सापडला. त्याच्या माहितीरून मात्रिकालाही बेड्या ठोकल्या. पुजारी आनंदा तांदळे (रा. येडेनिपाणी) असे दहिंवडी पोलिसांनी अटक केलेल्या मात्रिकाचे नाव आहे. याबाबत माहिती अशी की, माण



तालुक्यातील माडी येथे आईला आणि बहिणीचा आजी छळ करून उपाशी ठेवत होती. याचा राग अल्पवयीन नातवाला होता. त्यातून त्याने आजीचा जाचातून आई, बहिणीची सुटका करण्याचा विचार करत होता. एके दिवशी तो सांगली जिल्ह्यातील वाळवा तालुक्यातील येडेनिपाणी येथील देवर्षि पुजारी आनंदा दत्तात्रय तांदळे यांच्याकडे गेला. त्याने मात्रिकाला ह्याआजीचा

खून करायचा आहे, काय करावे लागेल? म्हणून विचारले. यावर पुजाराने सांगितले की, ह्याखून करताना एकट्याने जायचं. कोणालाही बरोबर घ्यायचे नाही. नाहीतर पोलिसांना समजते. म्हणुन पुजाराने सांगितल्याप्रमाणे नातू याने मध्यरात्री आजीची म्हैस सोडून दिली. म्हैस शोधण्यासाठी आजी घरामागे आली असताना त्याने आजीच्या डोक्यात बॅट मारून खाली पाडले. त्यानंतर

डोक्यात दगड घालून खून केला. पोलिस अधीक्षक तुषार दोषी, उपविभागीय पोलिस अधिकारी रणजित सावंत यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहायक पोलिस निरीक्षक दत्तात्रय दराडे करत आहेत. खुनानंतर दुसऱ्या दिवशी पुन्हा स्वर्णिल मोटे पुजाऱ्याकडे गेला आणि सगळ्या प्रकार सांगितला. हद्देवाला कौल लावा. पोलिसांना माझा संशय येईल का? म्हणून विचारले. त्यावेळी पुजाराने कौल लावला आणि सांगितले की, ह्याआता उजवा कौल दिला आहे. तू केलेला प्रकार पोलिसांना समजणार नाही. तू आता बिनधास्त राहा. ह्या परतु दहिंवडीचे सहायक पोलिस निरीक्षक दत्तात्रय दराडे यांनी तांत्रिक बाबी तपासल्या.

मोनो रेल्वे पुन्हा बंद पडली, भर पावसात प्रवाशांना काढले बाहेर

■ मुंबई। प्रतिनिधी:

आठवड्याच्या पहिल्याच दिवशी मोनो रेल्वेने प्रवास करणाऱ्या मुंबईकरांना त्रास सोसावा लागला. चेंबूरच्या दिशेने निघालेली मोनो रेल्वे वडाळा परिसरातच अचानक बंद पडली. रेल्वे सेवा विस्कळीत झाल्याने प्रवाशी अडकले. भर पावसात प्रवाशांना बाहेर काढण्यात आले आणि चेंबूरकडून आलेली मोनो रेल्वे थांबवून त्यात बसवण्यात आले. मिळालेल्या माहितीनुसार, मोनो रेल्वे चेंबूरच्या दिशेने जात होती. वडाळा स्थानकात पोहचण्यापूर्वीच मोनो रेल्वे



अचानक बंद पडली. पावसाचा जोर वाढलेल्या असतानाच अचानक मोनो रेल्वे बंद पडल्याने प्रवाशी घाबरले. मोनो बंद पडल्याची माहिती कळताच अग्निशमक दलाला पाचारण करण्यात आले. चेंबूरकडून आलेली मोनो रेल्वे थांबवण्यात आली. बंद पडलेल्या मोनो रेल्वेतून लोकांना बाहेर काढण्यात आले आणि दुसऱ्या

मोनोमध्ये बसवण्यात आले. तांत्रिक बिघाड झाल्याने मोनो रेल्वे बंद पडली होती. वीज पुरवठ्याची समस्या असल्याचे समजते. महिनाभरापूर्वीच मोनो रेल्वे बंद पडल्याची घटना घडली होती. अचानक वीज पुरवठा बंद झाल्याने मोनो एका बाजूने कलंडली होती. त्यातून तब्बल ७५० लोक प्रवास करत होते. अग्निशमक दलाच्या जवानांनी वेळीच धाव घेतल्याने मोठी दुर्घटना टळली होती. महिनाभरातच दुसऱ्यांदा मोनो बंद पडण्याची घटना घडली आहे.

प्रभादेवी तिकीट कार्यालयाचे स्थलांतर कुठे? २ ते ३ दिवसांमध्ये जागा निश्चित करणार



■ मुंबई। प्रतिनिधी:

अटल सेतू आणि वरळी सी लिंक जोडणीसाठी प्रभादेवी येथील रेल्वे पूल शुक्रवारी मध्यरात्रीपासून बंद करण्यात आला. आता त्याच्या मध्यभागी असलेले पश्चिम रेल्वेचे तिकीट बुकिंग कार्यालय स्थलांतर करण्याची तयारी रेल्वेकडून सुरू आहे. येत्या २ ते ३ दिवसांमध्ये जागा निश्चित करून त्याठिकाणी ते स्थलांतरित होईल, असे वरिष्ठ रेल्वे अधिकाऱ्यांनी सांगितले. एप्रिल महिन्यात पूल बंद करून पाडण्यात येणार असल्याने

तिकीट बुकिंग काउंटर स्थलांतरित करण्याची प्रक्रिया सुरू करण्यात आली होती; परंतु पुलाच्या पाडकामास विलंब झाल्याने हे कार्यालय स्थलांतरास स्थगिती देण्यात आली होती. आता ती पुन्हा सुरू करण्यात येणार आल्याचे अधिकाऱ्याने सांगितले. दरम्यान, मध्य रेल्वेने मात्र त्यांचे तिकीट कार्यालय अगोदरच नवीन जागेचे स्थलांतरित केले आहे. प्रभादेवी येथील पूल सध्या पादचाऱ्यांसाठी सुरू असून ते मध्य आणि पश्चिम रेल्वेच्या स्टेशनवर पोहोचतात. प्रभादेवी स्टेशनवर जाण्यासाठी तसेच तिकीट काढण्यासाठी पुलाच्या मध्य भागी असलेल्या तिकीट कार्यालयाचा पर्याय प्रवाशांसाठी सोयीस्कर ठरत होता. त्यामुळे तशीच एखादी जागा शोधण्याची सुरुवात असल्याचे अधिकारी

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