



संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

भटक्या प्राण्यांचा उच्छाद!



देहलीतील भटक्या कुत्र्यांची समस्या इतकी गंभीर झाली आहे की, नाईलाजाने यामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाला लक्ष घालावे लागले. सर्वोच्च न्यायालयाने स्वतःहून या प्रकरणी याचिका प्रविष्ट केली. ही याचिका काही मासांपूर्वीच प्रविष्ट झालेली होती आणि त्यावर सुनावणीही झाली; मात्र सर्वोच्च न्यायालयाने याविषयीचा निर्णय राखून ठेवला होता. २ दिवसांपूर्वी याविषयीचे निर्देश न्यायालयाने दिले आहेत. या प्रकरणी निर्णय देताना सर्वोच्च न्यायालयाने केवळ देहलीपुरतीच विचार न करता देशातील सर्व राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेश यांना पक्षकार केले. त्यामुळे प्रत्येक राज्याला राज्यातील भटक्या प्राण्यांच्या समस्यांची माहिती न्यायालयाला द्यावी लागणार आहे. जुलै २०२३ मध्ये देहलीतील ५१ सहस्र ७७३ जणांचा भटक्या कुत्र्यांनी चावा घेतला. याविषयीची वृत्ते त्या त्या वेळी वृत्तपत्रे आणि वृत्तवाहिऱ्या यांवर प्रसारित झाली; मात्र त्यानंतरही राज्य सरकारांनी त्या विरोधात कोणतीही ठोस कारवाई केली नाही. परिणामतः दिवसेंदिवस ही समस्या अधिकच गंभीर होत गेली. रेल्वेस्थानके, बसस्थानके, सार्वजनिक रुग्णालये, शैक्षणिक संस्था यांच्या परिसरात कुत्र्यांच्या टोळ्यांचा वावर वाढत गेला. जुलै २०२५ पर्यंत देहलीत भटक्या कुत्र्यांनी नागरिकांचा चावा घेतल्याची संख्या ४४ सहस्रांहून अधिक झाली. त्यामुळे शेवटी या प्रकरणात सर्वोच्च न्यायालयाने हस्तक्षेप केला. तमिळनाडूमध्ये वर्ष २०१९ मध्ये भटक्या कुत्र्यांनी वर्षभरात ८ लाख ४ सहस्र नागरिकांचा चावा घेतल्याची माहिती एका खटल्यांतर्गत न्यायालयात सादर करण्यात आली. भटक्या कुत्र्यांची ही समस्या केवळ देहलीपुरती मर्यादित राहिलेली नाही, तर देशातील सर्वच भागांची समस्या झाली आहे. या प्रकरणात न्यायालयाने सर्व राज्यांतील भटक्या प्राण्यांची समस्या आणि त्यावरील उपाययोजना याविषयीची माहिती मागवल्यामुळे पुढील काही दिवसांत या दृष्टीने प्रशासन काही ना काही कारवाई करण्याची शक्यता आहे. राज्यातून माहिती प्राप्त झाल्यावर त्यावरून सर्वोच्च न्यायालय पुढील निर्देश देईल, हे आघाने आलेच; परंतु केवळ न्यायालयाच्या निर्देशाने गेंड्याच्या कातडीच्या व्यवस्थेमध्ये पालट होईल, असेही नाही. ही समस्या खरोखरच सोडवायची असेल, तर यापुढे तरी सरकार आणि प्रशासन यांच्या स्तरावर याविषयी गांभीर्याने कार्यवाही करावी लागेल. स्थानिक स्वराज्य संस्थांपासून महानगरपालिकांपर्यंत मोकाट प्राण्यांसाठी कोंडवाडा ही पद्धत वर्णानुवर्षे आहे. मोकाट जनावरे पकडून कोंडवाड्यात बंद करायची आणि त्यांच्या मालकांना दंड आकारायचा. कुत्रे असतील, तर त्यांचे निर्बिजीकरण करायचे, ही त्यावरील उपाययोजना ठरलेली आहे; मात्र समस्या ही आहे की, त्यानुसार कार्यावाही होत नाही. असे झाले असते, तर देशातील उच्च न्यायालये किंवा सर्वोच्च न्यायालय यांच्यापर्यंत ही समस्या गेली नसती. सामाजिक माध्यमांवर भटक्या कुत्र्यांनी लहान मुलांना घेरून लचके तोडल्याच्या काही घटना हृदय पिळवटून टाकणाऱ्या पहायला मिळतील. समस्या इतकी पुढे गेली आहे की, सकाळी व्यायामासाठी निघणाऱ्या नागरिकांनाही भटक्या कुत्र्यांपासून वाचण्यासाठी समवेत एक काटी घेऊन जावी लागते. अनेक शहरांमध्ये रात्री-अपरात्री कामावरून येणाऱ्या नागरिकांना भटक्या कुत्र्यांच्या टोळ्यांचा सामना करावा लागतो, तर मोकाट गुरे मोठ्या संख्येने रस्त्याच्या मध्यभागी बसलेली आढळतात. रस्त्यांवर बसणारी गुरे ही समस्या केवळ ग्रामीण भागांमध्ये नाही, तर अगदी राज्य आणि राष्ट्रीय महामार्ग इथपर्यंत भेडसावू लागली आहे. देहलीतील प्रकरणाच्या निमित्ताने सर्वोच्च न्यायालयाने सर्व राज्यांना यावरील उपाययोजनांचा आढावा मागितला आहे. यावरील उपाययोजना यापूर्वी निश्चित करण्यात आली आहे; मात्र अडचण ही आहे की, ही समस्या म्हणजे 'लष्कराच्या भाकऱ्या भाजण्या'सारखी स्थिती प्रशासनाला वाटत आहे. शहरांतील विकासकार्मांसाठी जेव्हा निधी व्यय केला जातो, तेव्हा त्यातून मोठ्या प्रमाणात आर्थिक मलिदा भ्रष्ट अधिकाऱ्यांना खाता येतो; मात्र मोकाट प्राण्यांना पकडण्याच्या कारवाईत तेवढ्या प्रमाणात भ्रष्टाचार करून पैसा कमवण्याला वाव नसल्यामुळे अनेक ठिकाणी या कारवाईकडे दुर्लक्ष केले जाते. मोकाट गुरांना ठेवण्यासाठी कोंडवाडे तर आहेत; मात्र गुरांना पकडल्यास त्यांना घेण्यासाठी त्यांचे मालक पुढे येत नाही. त्यामुळे त्या गुरांचे पालन-पोषण करण्याचे दायित्वही प्रशासनाकडे येते. भटक्या कुत्र्यांना पकडल्यास त्यांना कुठे ठेवायचे किंवा ठेवण्याचे, ही समस्याही प्रशासनापुढे आहे. यांवर काळानुरूप उपाययोजना करणे, तसेच किचकट प्रक्रिया सोपी करणे आवश्यक आहे. ग्रामीण आणि शहरी भागांमध्ये अनेक ठिकाणी गोशाळा आहेत, त्यांच्याशी प्रशासनाने संपर्क ठेवल्यास मोकाट गुरांचे पालन-पोषण त्यांच्याकडे सोपवणे, हा एक त्यावरील चांगला मार्ग आहे. अशा प्रकारे मोकाट गुरांना घेणाऱ्या गोशाळांना अनुदान देण्यासाठी सरकारने प्राधान्याने विचार केल्यास ही समस्या चांगल्या प्रकारे सुटू शकेल. भटक्या कुत्र्यांवर निर्बिजीकरण हाच चांगला मार्ग आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या क्षेत्रातील भटक्या कुत्र्यांची मोजणी करून त्यांना क्रमांक देणे आणि त्यांच्या संख्येच्या प्रमाणात किती कुत्र्यांचे निर्बिजीकरण करायला हवे, याचे धोरण सरकारने ठरवणे आवश्यक आहे. सरकारकडील आकडेवारीनुसार सध्या भारतात ६ कोटींहून अधिक भटक्या कुत्र्या आहेत आणि प्रतिवर्षी १ कोटी ८२ लाख लोकांना भटक्या कुत्र्या चोवतात. भटक्या कुत्र्यांनी चावल्यामुळे मृत्यू झालेल्या नागरिकांमध्ये ५० ते ६० टक्के प्रमाण हे १५ वर्षांखालील मुलांचे आहे. यावरून तरी सरकारने भटक्या कुत्र्यांच्या नियंत्रणाकडे गांभीर्याने पहायला हवे. भटक्या प्राण्यांचा प्रश्न हा केवळ रस्त्यांवरील वाहतुकीची समस्या यांपुरता मर्यादित राहिलेला नाही, तर ती एक जीवधेणी समस्या झाली आहे. मुंबईमध्ये जे.जे. रुग्णालय, के.ई.एम्. रुग्णालय यांसह बहुतांश रुग्णालयांमध्ये भटक्या मांजरांनीही तितकाच उच्छाद मांडला आहे. ही मांजरे थेट रुग्णांच्या पलंगांपर्यंत जातात. रुग्णालयांत घाण करतात. महाराष्ट्राचे मंत्रालय, मुंबई उच्च न्यायालय, छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस, अझाद मैदान या महत्त्वाच्या ठिकाणांसह अनेक सार्वजनिक ठिकाणी काही प्राणीमित्र भटक्या मांजरांना खाद्य देतात. काही ठिकाणी तर प्राणीमित्र पोल्ट्रीमधील शिल्लक राहिलेले मांसांचे तुकडे रेल्वेस्थानकांवर आणून कुत्रे आणि मांजरी यांना खायला घालतात. त्यामुळे सार्वजनिक ठिकाणी या मोकाट प्राण्यांचा उच्छाद दिवसेंदिवस वाढत आहे. प्रशासनाच्या अकार्यक्षमतेमुळे या छोट्या समस्यांनी गंभीर रूप धारण केले आहे. त्यामुळे या सर्व समस्यांवर आता गंभीरपणे आणि नियोजनबद्ध कार्यवाही करणे, हाच एकमात्र उपाय आहे. सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशांचे गांभीर्य ओळखून प्रत्येक राज्याने जनहितासाठी भटक्या कुत्र्या आणि जनावरे यांवरील उपाययोजनांचे धोरण निश्चित करून त्यावर कालबद्ध कार्यवाही करणे आवश्यक आहे!

कोकणावर हवामानबदलाचे सावट

कोकणाला निसर्गाने सौंदर्य, संपन्नता आणि समृद्ध संस्कृती दिली. पण हाच निसर्ग आता कोकणावर रागावल्यासारखा वाटतो आहे. गेल्या दशकभरात समुद्र अधिकच आक्रमक झाला आहे. पाऊस आपले वेळापत्रक विसरला आहे आणि शेतकरी, मच्छीमार, व्यापारी, पर्यटन व्यावसायीक या सर्वांच्याच उपजीविकेवर संकटाचे काळे ढग घोंगावत आहेत. हवामान बदल ही आता शास्त्रज्ञांच्या परिषदांपुरती मर्यादित संकल्पना राहिलेली नाही; ती कोकणातील प्रत्येक घराच्या, प्रत्येक हंगामाच्या वास्तवात उतरली आहे. गेल्या काही वर्षांत मे-जूनमध्येच वादळांची मालिका सुरू होते, जी पूर्वी ऑक्टोबर-नोव्हेंबरपूर्वी मर्यादित असे. यदा तर मे महिन्यातच वादळी पाऊस आणि समुद्राचा कहर सुरू झाला आणि दिवाळीपर्यंत तो थांबला नाही. 'हवामान बदलाचे परिणाम' हा शासकीय अहवालातला शब्दप्रयोग आता इथल्या 'जगण्याचा अनुभव' झाला आहे. रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग किनाऱ्यावरची बंदरे गेल्या काही दिवसांत नुसती नौकांनी भरून गेली. स्थानिक मच्छीमारांच्या उपजीविकेवर घाला घालणाऱ्या अवेध पर्ससीन आणि एलईडी मच्छीमारीला रोखण्यासाठी यंत्रणांची झोप अजूनही पूर्ण उडालेली नाही. परिणाम असा की, पारंपरिक मच्छीमार जीव धोक्यात घालून समुद्रात जातात, कारण बाजारात माशांचे दर वाढतात, पण त्यांची कमाई मात्र घटते. जीव आणि पोटा या दोन्हीच्या संग्रामात हे लोक रोज उतरतात. पर्यटन हा कोकणच्या अर्थव्यवस्थेचा दुसरा मोठा आधारस्तंभ. पण सलग वादळी पाऊस, वाऱ्याचे झोत, सागरी वाहतुकीवर बंदी यामुळे पर्यटन हंगाम धड सुरू होण्याआधीच कोलमडला. पॅरासेलिंग, स्कुबा डायव्हिंग, सिंधुदुर्ग किल्ला दर्शन. खाईंमध्ये वॉटरस्पोर्ट्स सुरू ठेवणाऱ्या काही मंडळींचा उत्साह टिकला असला तरी पर्यटकांचा हिर्मोड झाला. दिवाळीसारख्या गर्दीच्या काळातही कोकणात हॉटेलांचे दर कमी झाले पण पर्यटक थांबले नाहीत. समुद्रकिनारे पर्यटकांनी बहरले नाहीत. शेतीच्या बाबतीत तर दुहेरी आघात बसला. अवेळी पुरविसामुळे भातपीक वाकले, शेतात उभे राहिलेले पिक वाया गेले. हातातोंडाशी आलेले उत्पादन गमावल्याने शेतकऱ्यांच्या डोळ्यांतील आशा पाणावल्या. फक्त भात नव्हे तर आंबा, सुपारी, फणस, भाजीपाला या सगळ्याच पिकांवर हवामान बदलाने आपले हात साफ फिरवले आहेत. सरकारकडे आकडे आहेत, समित्या आहेत, अहवाल आहेत पण कुती कोठे आहे? हवामान बदलाचे कोकणातील परिणाम हे आता फक्त पर्यावरणाचा प्रश्न नाही;

तो रोजगार, अर्थव्यवस्था आणि सामाजिक सुरक्षितेचा प्रश्न झाला आहे. या संकटावर फक्त आपती मदत देऊन निभाव लागणार नाही. धोरणात्मक आणि दीर्घकालीन हस्तक्षेप गरजेचा आहे. सर्वप्रथम मासेमारीसाठी कायदे आणि तंत्रज्ञान दोन्ही अद्ययावत करणे आवश्यक आहे. समुद्रात उतरणाऱ्यांच्या सुरक्षेसाठी यंत्रसामग्री, हवामानाची अचूक पूर्वसूचना आणि अवेध मच्छीमारीवर कठोर नियंत्रण हवे. शेतकऱ्यांसाठी हवामान-प्रतिरोधक बियाण्यांचा प्रसार, जलसंधारणावर आधारित शेती, आणि खरी मदत देणाऱ्या विमा योजनांच्या अंमलबजावणीची गरज आहे. पर्यटन क्षेत्रासाठी 'बारमाही' आणि हवामानावर अवलंबून नसणारे मॉडेल्स उभे करणे गरजेचे आहे. जसे की ग्रामीण, निसर्ग, कृषी पर्यटन किंवा स्थानिक वारसा केंद्रीत प्रकल्प. गोव्याच्या धर्तीवर नाही, तर कोकणच्या स्वतःच्या परंपरा, चवी, संस्कृती आणि कलात्मक वारशावर आधारित पर्यटन हेच टिकाऊ ठरेल. सिंधुदुर्गातील 'सी-वर्ल्ड' सारखा प्रकल्प विकसित करण्याचे स्वप्न आता केवळ प्रस्तावित न राहता प्रत्यक्षात आणावे लागेल. कासव जत्रा, पतंगमहोत्सव, फूड फेस्टिवल अशा संकल्पनावर आधारित पर्यटन उपक्रमांना शासनाकडून प्रोत्साहन, प्रसिद्धी आणि आर्थिक सहकार्य मिळाले तर या व्यवसायाला चालना मिळेल. हवामान बदलावर मात करण्यासाठी शासन, स्थानिक संस्था, संशोधक आणि नागरिक यांचा एकत्रित सहभाग आवश्यक आहे. ग्रामपातळीवर हवामान साक्षरता निर्माण झाली पाहिजे. पावसाचे दिवस कमी झाले पण पाऊस वाढला, उन्हाळ्या दीर्घ झाला पण आंबा मोहरला नाही अशा निरीक्षणांचा दस्तऐवज तयार झाला पाहिजे. प्रत्येक तालुक्यात हवामान बदल प्रतिसाद योजना कार्यान्वित झाली पाहिजे. कोकण हे महाराष्ट्राचे फुफ्फुस आहे - त्याच्या किनाऱ्यावरील जीवसृष्टी, जंगल, नद्या, खाऱ्या आणि शेती ही राज्याच्या पर्यावरणाची संतुलनाचा कणा आहेत. त्या कण्याला तडा गेला तर त्याचा परिणाम संपूर्ण राज्यावर होईल. आज कोकणावर आलेले हे सावट फक्त कोकणाचे नाही; ते संपूर्ण समाजाला दिलेला इशारा आहे. हवामान बदलाच्या या त्सुनामीसमोर कोकणाला वाचवायचे असेल, तर आपत्तीला तसेच प्रतिस्पर्धा देणारे 'प्रोअॅक्टिव्ह' प्रशासन हवे. कारण निसर्गाचा राग जेव्हा संतापात बदलतो, तेव्हा माणसाचे सारे तंत्रज्ञान आणि सर्व योजना पाण्यात जातात. कोकण अजूनही उभा आहे, पण हादरलेला आहे. आता त्याला आधार हवा संवेदनशील, शास्त्रीय आणि दूरदृष्टी असलेल्या शासनाचा आणि जगणूक समाजाचा.

भारत देशामध्ये आतापर्यंत पाचवेळा नोटबंदी करण्यात आली. देशामध्ये नोटबंदी ही बेकायदेशीर नसली तरी देशात भारत सरकार आणि रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाचे अधिकारी यांच्यात चर्चा होऊन देशात नोटबंदी केली जाते. तेव्हा देशात आतापर्यंत केव्हा नोटबंदी करण्यात आली, त्याविषयी माहिती जाणून घेऊया.

जेणेकरून देशातील सर्वसाधारण नागरिकांना नोटबंदी म्हणजे काय हे जाणून घेऊ. तसेच सरकारने आतापर्यंत ज्या ज्या वेळी देशात नोटबंदी केली त्या काळात काळा पैसा चलनातून नष्ट करणे व बनावट नोटांना आळा घालणे ही नोटबंदीची प्रमुख उद्दिष्टे होती. भारत देशातील काळा पैसा नष्ट करण्यासाठी, रोख स्वरूपात होणाऱ्या बेहिशेबी व्यवहाराला आणि कर चुकवण्यावर आळा बसण्यासाठी आपल्या देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी ८ नोव्हेंबर, २०१६ रोजी रात्री ८.३० वाजता नोटबंदीची घोषणा केली. नोटबंदीला आज नऊ वर्षे पूर्ण होत आहेत. तत्काल नोटबंदीचा निर्णय घेतल्यामुळे नोट बदलण्यासाठी बँकेच्या बाहेर लांब रागेत उभे राहण्याची लोकांवर वेळ आली.

तसेच एटीएममध्ये खडखडाट झाल्याने स्वतःचे पैसे असून सुद्धा पैसे मिळत नसल्यामुळे लोक चिंताग्रस्त होऊ लागले. सन २०१८ च्या रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाच्या अहवालांनुसार रुपये १५.४१ लाख कोटींच्या नोटा सरकारी तिजोरीत जमा झाल्या तरी अनेक लोकांना आपला जीव गमवावा लागला. यात महात्मा गांधींचा फोटो असणारी रुपये ५०० आणि १००० रुपयांच्या नोटा रद्द करण्याचा निर्णय घेतला, तर ५०० आणि १००० रुपयांच्या नवीन नोटा चलनात आणण्याची नवीन घोषणा केली. मात्र भारतीय रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियांनी १९ मे, २०२३ रोजी २००० रुपयांची नोट बंद केली. यामुळे नोटा बदलण्यासाठी बँकांच्या बाहेर रांगा लागू लागल्या. म्हणजे मागील नऊ वर्षांत नेमके काय साध्य केले याचा सर्वांनी विचार करणे आवश्यक आहे. जेणेकरून आपल्याला आर्थिक फायदा किती झाला हे सहज समजेल. त्यासाठी प्रत्येकांनी आत्मनिर्भर होणे गरजेचे आहे.

काळा पैसा, बनावट पैसा आणि करचुकवेगिरी

देशातील नोटबंदी



रोखण्यासाठी आपला देश स्वातंत्र्यापूर्वी १२ जानेवारी १९४६ रोजी ब्रिटिश सरकारच्या कार्यकाळात आणि रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडियाचे तत्कालीन गव्हर्नर चिंतामण द्वारकानाथ देशमुख यांनी ५००, १,००० आणि १०,००० रुपयांच्या नोटा चलनामधून रद्द करण्याचा निर्णय घेतला. त्यानंतर १९५४ साली पुन्हा ५००, १,००० आणि १०,००० रुपयांच्या नोटा चलनामध्ये आणण्यात आल्या. दुसऱ्या महायुद्धानंतर काळाबाजार रोखणे हा यामागील मुख्य उद्देश होता. सन १९७० मध्ये भारताचे माजी सरन्यायाधीश कैलाश वांचू यांच्या नेतृत्वाखाली काळ्या पैशाला आळा बसण्यासाठी चौकशी समिती स्थापन केली.

१६ जानेवारी, १९७८ रोजी देशाचे तत्कालीन पंतप्रधान मोरारजी देसाई (जनता पक्षाचे आघाडी सरकार) यांच्या सरकारने रुपये १,०००, रुपये ५,००० आणि रुपये १०,००० च्या नोटा भारतीय चलनातून रद्द केल्या. त्यामुळे देशातील नोटाबंदीमुळे आपण काय कमावले आणि काय गमावली याचा विचार आपण सर्वांनी आजच्या दिनी करणे गरजेचे आहे. कोणतीही गोष्ट करीत असताना आपली दूरदृष्टी असते. ती सफल झाली का? याचा सुद्धा विचारविनिमय व्हायला हवा. तसेच देशपातळीवर काम करीत असताना देशातील नागरिकांच्या हिताच्या दृष्टीने काम करणे गरजेचे असते. नोटबंदीमुळे लागलीच रोख रकमेचा तुटवडा जाणवतो. बँकेत पैसे काढण्यावर बंदने घालण्यात येतात. यामुळे देशातील गरीब नागरिकांना जास्त त्रास होतो. मात्र नोटबंदीची वेळ येऊ नये म्हणून ठोस उपाययोजना आखणे गरजेचे आहे. देशातील नोटबंदीचा विचार करता, देशातील काळा पैसा नष्ट करणे, बनावट चलनी नोट आणि कर चुकवेगिरीवर

नियंत्रण ठेवणे अथवा आळा घालणे होय. बऱ्याच वेळा काळा धन म्हणतो मात्र सातासमुद्रापार गेल्याने जुन्या नोटाच बँकेत जमा होतात दिसतात. नोटबंदीमुळे बँक व्यवहारांना मर्यादा आल्याने डिजिटल व्यवहारांमुळे हे शक्य झाल्याचे बोलले जाते. यामुळे बँकेतील डिजिटल व्यवहारामध्ये वाढ झाल्याने बँकेतील आर्थिक व्यवहाराला प्रोत्साहन मिळते. बँकांमध्ये सुद्धा पैसा जमा होतो. बँकिंग व्यवहारामध्ये वाढ झाल्याने सरकारी महसूल वाढण्याला मदत होते. याचा परिणाम कर चुकवेगिरीला आळा बसून आर्थिक विषमता कमी होण्याला मदत होते. असे जरी असले तरी काळा पैसा जमा करणे एक आवाहन असते. तेव्हा मोठ्या प्रमाणात आर्थिक व्यवहार करीत असताना यातून मिळणारा पैसा देशाबाहेर जाणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. त्यासाठी अगोदर निबंध घालणे गरजेचे आहे.

तसेच बनावट चलनावर नियंत्रण असायला हवे. तेव्हा देशात नोटबंदी जरी करण्यात आली तरी देशात नोटबंदी करण्याची वेळ सरकारवर का आली याचा लोकांसाठीही प्रधान देशातील नागरिकांनी गांभीर्याने अभ्यास करणे गरजेचे आहे. नोटबंदीमुळे देशातील सर्वसाधारण नागरिकांचे कसे हाल होतात हे मी स्वतः पाहिले आहे. पाचशेच्या दोन नोटा बँकेत बदलताना जवळ जवळ दोन तास मला रागेत उभे राहावे लागले होते. काही प्राध्यापक मंडळी कोर्ससाठी मुंबईमध्ये आली होती. त्यांच्या जवळ पाचशेची नोट होती. मात्र रात्री १२ नंतर बंदी घाटल्यामुळे त्यांना घरी जाण्यासाठी प्रत्येकी तीनशे रुपये दिले होते. त्यांनी मात्र अजूनपर्यंत दिले नाहीत. हा नोटबंदीचा फटका मला बसला. तेव्हा देशात नोटबंदी करताना देशातील नागरिकांना विश्वासात घेऊन देशात सरकारने नोटबंदी करावी.

ज्येष्ठ नागरिकांचा न्यायासाठी प्रयास आणि प्रवास



हॉस्पिटलच्या डॉक्टरांनी नंतर स्पष्ट केले की, ही केसशीटमधील लेखन चूक आहे; प्रत्यक्षात आजाराची लक्षणे केवळ 'दोन-अडीच आठवड्यांपासून' होती. मात्र, कंपनीने या सुधारित माहितीचा विचार न करता आपला निर्णय कायम ठेवला.

दुवे यांनी प्रथम विमा लोकपालाकडे तक्रार दाखल केली, पण जुलै २०१७ मध्ये ती फेटाळली गेली. न घाबरता त्यांनी पुढे जिल्हा ग्राहक मंचात तक्रार दाखल केली, ज्यात त्यांनी दावा नाकारला जाणे, पॉलिसी रद्द करणे आणि त्यातून झालेला मानसिक त्रास याबाबत न्याय मागितला. जिल्हा मंचाने त्यांचा दावा मान्य करून ४.८१ लाख रुपये देण्याचा आदेश दिला; परंतु दुवे यांना ही नुकसानभरपाई अपुरी वाटली. त्यांनी कर्नाटक राज्य ग्राहक आयोगात अपील केले. राज्य आयोगाने त्यांच्या याचिकेला मान्यता देत ९.२ लाख रुपये (६% व्याजासह) देण्याचे ठरवले, तसेच ३२ हजार रुपये लॉयल्टी कूपन लाभ आणि ५० हजार रुपये मानसिक त्रास व न्यायालयीन खर्च देखील मंजूर केले. निवा बुपाला एनसीडीआरसीसमोर आवाहन दिले. त्यांनी म्हटले

की पॉलिसी आधीच रद्द झाली आहे आणि त्यामुळे आता त्यांची कोणतीही जबाबदारी नाही. तथापि, एनसीडीआरसीने कंपनीचे सर्व युक्तिवाद फेटाळले. आयोगाने ठरवले की निवा बुपाला अन्यायकारक आणि मनमानीपणे कारवाई केली आणि अपोलो हॉस्पिटलने दिलेले सुधारित वैद्यकीय पुरावे लक्षात न घेणे हे गंभीर त्रुटीचे उदाहरण आहे. अखेर, ३ ऑक्टोबर २०२५ रोजी एनसीडीआरसीने राज्य आयोगाचा निर्णय कायम ठेवला.

निवा बुपाला पुढील रक्कम दोन महिन्यांच्या आत देण्याचे आदेश दिले :

₹.९,२०,८२७ - प्रलंबित वैद्यकीय दावा (६% व्याजासह) ₹.३२,००० - लॉयल्टी कूपन लाभ ₹.५०,००० - मानसिक त्रास व न्यायालयीन खर्च या प्रकरणातून असे स्पष्ट होते की, वयोवृद्ध नागरिकांबरोबर विमा कंपन्यांनी प्रामाणिकपणे व न्याय्यतेने वागणे किती महत्त्वाचे आहे. एक साधी लेखन चूक ज्यामुळे वर्षभराचे धोरण चूक संघर्ष लागले, अखेरीस न्याय मिळवून दुवे यांनी दाखवून दिले की सत्य आणि चिकाटीचे फळ मिळतेच. यांच्या संघर्षाने याच न्यायव्यवस्थेवरील विश्वासाने दाखवून दिलं, "वय कितीही

असो, न्यायावरचा विश्वास जिवंत ठेवा कारण सत्य शेवटी जिंकतंच." दुसरे म्हणजे धैर्य, चिकाटी आणि न्याय मिळवण्याचा प्रवास आहे - ज्यातून प्रत्येक ग्राहक, विशेषतः ज्येष्ठ नागरिकाने, आपल्या हक्कांसाठी कधीही मागे हटू नये.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आरोग्य विमा संदर्भातील काही महत्त्वाच्या दिशा-निर्देशांची यादी खाली देत आहे - हे पूर्णपणे भारतीय विमा नियामक आणि विकास प्राधिकरण (स्कळअक) ने जारी केलेल्या नियमांवर व न्यायाधिकरण यांनी घेतलेल्या निर्णयांवर आधारित आहेत.

१. वयावर आधारित प्रवेश मर्यादा काढणे १ एप्रिल २०२४ पासून आरोग्य विमा पॉलिसी खरेदीसाठी कोणतीही ल्हउच्च वयाची मर्यादा(अपर एज लिमिट) नाही असे आयआरडीएआयने निर्देश केले आहेत. विमा कंपन्यांनी वयाच्या सर्व गटांसाठी आरोग्य विम्याचे पर्याय उपलब्ध ठेवावे, ज्यात विशेषतः ज्येष्ठ नागरिकांचा समावेश असावा. २. पहिल्यापासून अस्तित्वातील आजार (प्री-एक्झिस्टिंग डिजिजेस) व प्रतीक्षा कालावधी कमी करणे. पूर्वी काही पॉलिसींत पूर्व अस्तित्वातील आजारांसाठी

प्रतीक्षा कालावधी ४ वर्षांपर्यंत होता, पण नवीन नियमांनुसार तो ३ वर्षे (३६ महिने) करण्यात आला आहे. विशिष्ट आजार किंवा प्रक्रियांसाठीदेखील प्रतीक्षा कालावधी कमी करण्यात आला आहे. ३. प्रीमियम वाढीस मर्यादा आणि पॉलिसी स्थिरता. ३० जानेवारी २०२५ रोजी आयआरडीएआयने निर्देश दिले की, ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आरोग्य विमा पॉलिसींमध्ये वषातून प्रीमियम १० % पेक्षा अधिक वाढ करू शकत नाही - जर तसे करायचे असेल तर पूर्व मंजूरी आवश्यक आहे. पॉलिसी बंद किंवा बदल करण्यापूर्वी देखील विमाधारकांना माहिती आणि पर्याय देणे अनिवार्य आहे. ४. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी वेगळी योजना/उपाय व ग्राहक सहाय्यता ठरविणे. विमा कंपन्यांनी ज्येष्ठ नागरिकांसाठी विशेष प्रकारच्या पॉलिसी मॉडेल्स तयार कराय्यात व त्यांच्यासाठी समर्पित दावा/तक्रार निवारण चॅनेल असावेत. पॉलिसी ग्राह्य करण्याआधी, विमाधारक त्यातील अटी-शर्ती, अपवाद, प्रतीक्षा कालावधी, नेटवर्क हॉस्पिटल यादी इत्यादी नोट समजवून घ्याव्यात. ५. वैकल्पिक चिकित्सा (आयुष्य) व उप-मर्यादा कमी करणे अनेक पॉलिसींमध्ये आयुर्वेद, योग, नॅचुरोपॅथी, सिद्ध, यूनानी, होमिओपॅथी (आयुष्य) उपचारांसाठी उप-मर्यादा होती - नवीन नियमांनुसार त्यावर कमी मर्यादा किंवा समतुल्य सुविधा देण्याबाबत निर्देश दिले आहेत.

पावटा खिचडी



साहित्य

: ओले पावटे, तांदूळ, ओला लसूण, हिरवी मिरची, आले, कोथिंबीर, कांदा, तूप, अख्खा गरम मसाला, गोडा मसाला, गुळ, हळद, मीठ.

कृती : ओले पावटे हळद मीठ घालून किंचित उकडून घ्यावेत. १ वाटी तांदूळ धुवून, निथळवून घ्यावा. ओला लसूण, हिरवी मिरची, आले, कोथिंबीर याचे वाटण करून घ्यावे. कांदा चिरून घ्यावा. तूप गरम करून त्यात अख्खे मसाले घालून, परतून मग त्यात कांदा घालावा. ते लालसर झाल्यावर त्यावर हिरवे वाटण घालून परतावे. तांदूळ आणि पावटे घालून पुन्हा परतून घ्यावे. गोडा मसाला, गुळ, मीठ घालून दोन वाट्या पाणी घालावे. बाजूने थोडे तूप सोडावे. कुकरमध्ये शिड्डी काढावी. पावटाभात तयार आहे.

ॲलर्जी असणाऱ्या त्वचेसाठी मेकअप

त्वचा संवेदनशील असेल तर अनेक अडचणींना तोंड द्यावं लागतं. कोणतही मेकअप प्रॉडक्ट वापरण्यापूर्वी त्याचं त्वचेवर परीक्षण करणं गरजेचं ठरतं. ॲलर्जीमुळे अनेक मेकअप प्रॉडक्ट वापरणं अवघड होऊन बसतं. ॲलर्जिक त्वचेचा मेकअप कसा करावा याविषयी...



ॲलर्जिक त्वचा असणाऱ्या व्यक्तींनी मेकअपची सुरुवात क्लिंजिंग आणि मॉइश्चरायझिंगने करावी. त्यानंतर फाऊंडेशनचा अल्पत पातळ थर लावून घ्यावा.

नंतर चोक्बोसच्या थोडं खाली, नाकाच्या दोन्ही बाजूला आणि कपाळाच्या बाजूंना ब्रॉजर लावा. नाकाला अधिक उठाव येण्यासाठी कॉन्चूर

मेकअप करा. ॲलर्जिक त्वचा असणाऱ्यांनी डोळ्यासाठी मेकअपची उत्पादनं खरेदी करताना सावधगिरी बाळगावी. टिशू आणि मेकअप ब्रशचा वापर

टाळण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करावा. त्याऐवजी सुती रुमालाचा वापर करावा. ॲलर्जीमध्ये डोळ्यांखालच्या त्वचेवर सर्वात जास्त परिणाम होतो. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी अंडर आय क्रीम लावावं.

कोणत्याही उत्पादनाचा वापर करण्यापूर्वी ते तुमच्या त्वचेसाठी कितपत उपयोगी ठरेल याची माहिती घ्या.

ॲलर्जिक स्कीन असणाऱ्यांनी शक्यतो स्वतःचे मेकअप प्रॉडक्ट इतरांबरोबर शेअर करू नयेत.

भात खाल्ल्याने वजन वाढते, पोट सुटते म्हणून तुम्हीही भात खाणे टाळता का? मग भातासंबंधित असलेले तुमचे समज-गैरसमज दूर करण्याची गरज आहे. सेलिब्रेटी न्यूट्रिशनिस्ट ऋजुता दिवेकर सांगते आहे वरण-भात खाण्याचे महत्त्व आणि फायदे...

‘या’ फायद्यांसाठी आहारात भाताचा अवश्य समावेश करा!

हृदयाचे आरोग्य जपण्यासाठी वरण भात खाल्ल्याने तुमच्या हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. तर ब्लड शुगर नियंत्रित राहते. इतकंच नाही तर वरण भात पचालाही हलका असतो. त्याचबरोबर रात्रीची झोपही नीट येण्यास मदत होते. तसंच भात खाल्ल्याने पोटातील आतडे मजबूत होतात आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होण्यास मदत होते.

विविध फायदे भातात अमिनो अॅसिड भरपूर प्रमाणात असते. जे मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. याचा प्रभाव मसल्सवरही होतो. वर्कआऊट करत असाल तर भात खाणे लाभदायी आहे. कारण

भात खाल्ल्याने वर्कआऊटचे परिणाम लवकर दिसून येतात. भातात मेथिओनिन, व्हिटॅमिन बी१ आणि रेजिस्टेंट स्टार्च असतात. मेथिओनिनमध्ये असलेल्या अमिनो अॅसिडमध्ये सल्फरचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे त्वचेच्या अनेक समस्या दूर होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर वाढत्या वयाचा परिणाम कमी करण्यासाठीही भात खाणे फायदेशीर ठरते.

त्वचेसाठीही फायदेशीर लिफ्टरमधील विषद्रव्य (टॉक्सिन्स) बाहेर टाकण्यासही मदत होते. चेहऱ्यावर येणाऱ्या सुरकुत्या, केस पांढरे होणे यावर उपाय म्हणूनही भात खाल्ला जातो. कॅन्सर सारख्या दुर्धर आजारावर देखील भात खाणे फायदेशीर ठरते.



जीवनशैलीतील ‘या’ बदलांमुळे तुम्ही निरोगी दीर्घायुषी व्हाल!

रात्री झोपण्यापूर्वी अनेक जण सकाळी लवकर उठून व्यायाम करण्याचा विचार करतात. मात्र सकाळी लवकर उठणे शक्य होत नाही. आपल्या धकाधकीच्या आणि गुंतागुंतीच्या जीवनशैलीचा आपल्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे. त्यामुळे या धावपळीतून रवतःसाठी वेळ काढणे गरजेचे आहे. तर आपल्या जीवनशैलीत काही लहान सहान बदल केल्यास तुम्हाला निरोगी दीर्घायुषी लाभेल. पाहूया काय आहेत ते बदल...

शारीरिक हालचाली बंद करू नका : वाढत्या वयानुसार अवयवांचे काम करणे काहीसे मंदवते. पण तुम्ही थांबू नका. हालचाल, काम करणे बंद करू नका. जिने चढा. चाला, फिरा. असा काहीना काहीतरी शारीरिक हालचाली चालू राहू. घा. त्यामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होईल. **वजन नियंत्रित ठेवा :** सात्विक, संतुलित आहार घ्या. त्यामुळे वजन गरजेपेक्षा अधिक वाढणार नाही.

आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळे यांचा समावेश करा.

मांसाहारी पदार्थ तुम्हाला आवडत असतील तर जरूर खा. पण त्याचा अतिरेक टाळा. त्याचबरोबर दूध, अंडी अवश्य खा. त्यामुळे शरीराला प्रोटीन्स भरपूर प्रमाणात मिळतील. अशा संतुलित आहाराचे वजन नियंत्रित राहील.

आनंदी रहा : घरी किंवा ऑफिसमध्ये नेहमी गंभीर राहणे गरजेचे नाही. तुम्ही कुटुंबातील सदस्यांसोबत, मित्रमंडळींसोबत हसत खेळत राहू शकता. त्यामुळे तुमचे शरीर-मन रिलॅक्स होईल. थकवा दूर होईल आणि तुम्ही प्रसन्न रहाल.

भावना शेअर करा : भावभावना, अनुभव शेअर केल्याने मन मोकळे होते. भावना, विचारांचे आदान प्रदान झाल्याने नवीन काही शिकायला मिळते.



ॲंझॉइड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची ही आहे सोपी पद्धत

ॲंझॉइड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची एक सोपी पद्धत पाहूया, ज्यामुळे तुमच्या फोनवर येणारे अनावश्यक आणि अनोळखी कॉल्स थांबवता येतात. अनोळखी फोन नंबर अनेकदा डोकेदुखी ठरू शकतात. त्यामुळे जर तुम्हाला ॲंझॉइड फोनवर अनावश्यक आणि अनोळखी नंबर ब्लॉक करायचे असतील तर आम्ही तुम्हाला त्याची एक सोपी पद्धत सांगणार आहोत. गुगलच्या फोन ॲपवर बाय डिफॉल्ट एक पद्धत उपलब्ध आहे. परंतु इतर कंपन्यांची पद्धत वेगवेगळी आहे.

आम्ही तुम्हाला ॲंझॉइड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची पद्धत सांगणार आहोत, ज्याची सुरुवात गुगल फोन ॲपपासून करून जे गुगल पिक्सल वनप्लस आणि नोकियाच्या स्मार्टफोन्समध्ये आधीपासून इंस्टॉल करण्यात आलेलं असतं. तुम्ही हे गुगल प्ले स्टोअरवरून देखील तुमच्या ॲंझॉइड डिव्हाइसवर डाऊनलोड करू शकता. आम्ही या आर्टिकलमध्ये सॅमसंग आणि शाओमी फोनवरदेखील अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची पद्धत सांगितली आहे.

गुगल फोन ॲपवर अनोळखी नंबर कसे ब्लॉक करायचे

■ गुगल फोन ॲप असलेल्या ॲंझॉइड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्यासाठी :
■ फोन ॲप ओपन करा.
■ डायलर सचं बारच्या वरच्या बाजूला उजवीकडे श्री डॉट बटन प्रेस करा.
■ सेटिंग्सवर टॅप करा आणि ब्लॉक नंबर वर जा.

■ अनोनन ऑप्शन टर्न ऑन करा. लक्षात असू द्या ॲंझॉइडमध्ये अनोननचा अर्थ ते नंबर नव्हे जे तुमच्या फोनमध्ये सेव्ह केले गेले नाहीत. तर त्याचा अर्थ जे तुमच्या कॉलर आयडीमध्ये प्रायव्हेट किंवा अनोनन म्हणून फ्लॅश होतात.



हाडांचे आरोग्य चांगले राहावे, याकरिता कॉल्शियमच्या सप्लिमेंट आपण घेतो, आणि आपण घेत असलेले कॉल्शियम शरीरामध्ये शोषले जावे याकरिता ‘ड’ जीवनसत्त्वाचे सप्लिमेंटदेखील आपण घेत असतो. ही दोन्ही तत्त्वे आपल्या शरीरातील हाडांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने जरी महत्त्वाची असली, तरी प्रसंगी एखाद्या लहानशा अपघातामुळे किंवा पडल्याने होणारी हाडांची फ्रॅक्चर्स या सप्लिमेंट्समुळे टाळता येऊ शकत नसल्याचे नुकत्याच प्रसिद्ध झालेल्या एका शोधनिबंधात

‘ड’ जीवनसत्त्व आणि कॅल्शियमचे सप्लिमेंट्स घेतल्याने फ्रॅक्चर्स टाळता येऊ शकतात का?

म्हटले आहे. हा शोधनिबंध जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल असोसिएशनतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आला आहे. ज्या व्यक्तींची हाडे ठिसूळ झालेली आहेत, त्यांची हाडे अगदी लहानशा अपघातांनदेखील फ्रॅक्चर होऊ शकतात. हाडांची झीज कमी व्हावी याकरिता अशा व्यक्तींना कॉल्शियम आणि ‘ड’ जीवनसत्त्वाची सप्लिमेंट दिली जातात. पण या सप्लिमेंटचा उपयोग फ्रॅक्चर होण्यासाठी कितपत होऊ शकतो याबद्दल शास्त्रज्ञांच्या

मिश्र प्रतिक्रिया आहेत. या अनुषंगाने चीनमधील तिआनजिन हॉस्पिटलमधील शास्त्रज्ञांनी एक सर्वेक्षण केले. या सर्वेक्षणांतर्गत, पन्नास वर्षे वयापेक्षा जास्त वय असणाऱ्या वृद्ध व्यक्तींचे निरीक्षण करण्यात आले. या सर्व व्यक्ती ‘ड’ जीवनसत्त्व व कॉल्शियम सप्लिमेंट घेणाऱ्या होत्या. या व्यक्तींच्या चाचण्या करण्यात येऊन, त्याद्वारे हे निदान करण्यात आले की, ‘ड’ जीवनसत्त्व व कॉल्शियमच्या सप्लिमेंट घेऊनदेखील या व्यक्तींना एखाद्या इजेमुळे हाडे फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता होती.

खेळानंतर स्नॅक्सचे सेवन मुलांसाठी घातक

अनेक मुले खेळून आल्यानंतर जास्त स्नॅक्स सेवन करतात, त्यांच्यात त्यामुळे अनावश्यक उष्मांक वाढतात. परिणामी त्यांना आवश्यक असलेला आरोग्यावरील परिणाम साध्य होताना दिसत नाही, त्यानंतर मग आहारात बदल करण्याची वेळ येते, असे एका संशोधनात दिसून आले आहे. ‘अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ बिहॅवियर’ या नियतकालिकात म्हटले आहे की, मुलांमध्ये खेळत असताना प्रत्येक खेळानंतर १७० उष्मांक जाळले जातात. हे खरे असले तरी खेळानंतर मुले अंदाजे २१२ उष्मांक घेतात. शाळेत खेळानंतर मुले दमतात व त्या नादात ते जास्त स्नॅक्स सेवन करतात. तरुणांच्या क्रीडा स्पर्धा, वाढदिवस यात स्नॅक्स सेवन करण्याची संस्कृतीच अमेरिकेत रूढ आहे, असे ब्रिगहॅम यंग विद्यापीठाच्या प्रमुख संशोधक लोरी स्पुअन्स यांचे म्हणणे आहे. खेळून आल्यानंतर मुलांनी गोड पदार्थ सेवन केल्याने त्यांच्यात उष्मांक वाढतात. या संशोधनानुसार तिसरी-चौथीतील मुले फुटबॉल, फ्लॅग फुटबॉल, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल खेळतात. त्यांचे हे खेळ शारीरिक व्यायाम देणारे असले तरी नंतर ते उष्मांक वाढवणारे स्नॅक सेवन करतात त्यामुळे हवा तो परिणाम साध्य होत नाही. आईवडीलच या मुलांना ८० टक्के वेळा स्नॅक्स घेऊन देतात. ९० टक्के वेळा गोड शीतपेयेही घेऊन देतात, त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो.

संशोधकांच्या मते खेळानंतरच्या स्नॅक्समधून २६ ग्रॅम साखर पोटात जाते. यात साखरयुक्त शीतपेये व इतर पेये मोठी घातक ठरतात. मुलांनी वयाच्या पाचव्या वर्षापासून साठ मिनिटे तरी खेळले पाहिजे. त्याबरोबर जर उष्मांक अतिरिक्त वाढत असतील तर ते घातक आहे त्यामुळे मुलांना



अशा पद्धतीने घरीच तयार करा फाऊंडेशन पावडर

सध्या लग्नसराईचा काळ सुरू आहे. आज कोणा मैत्रिणीचा साखरपुडा आहे तर उद्या मित्रांचं लग्न. घरातही कोणत्या ना कोणत्या नातेवाईकांचे लग्न असतेच. या सगळ्यात प्रत्येक वेळी पार्लरमध्ये जाऊन मेकअप करणं परवडणारं असतंच



असं नाही.

साहित्य :

■ ऑलीव ऑईल
■ जोजोबा ऑईल
■ बदामाचे तेल
■ चेहऱ्याला लावायची पावडर
■ कोको पावडर

कृती :

चेहऱ्याला लावायच्या पावडरमध्ये

कोको पावडर, ऑलीव

ऑईल, जोजोबा

ऑईल, बदामाचे

तेल योग्य प्रमाणात

टाका. हे मिश्रण जास्त

जाड ही नको आणि

जास्त पातळ ही नको.

तयार झालेली पावडर

बॉक्समध्ये टाकून सेट

करा. १० मिनिटात

तयार आहे घरच्या घरी

फाऊंडेशन पावडर.

जगामध्ये सर्वप्रथम ज्या भाज्या पेरल्या आणि उगवल्या गेल्या त्यामध्ये काकडी या फळभाजीचा समावेश आहे. काकडीची पैदास भारतामध्ये सर्वात आधी उत्तर भारतामध्ये सुरू झाली. वर्तमान काळामध्ये संपूर्ण जगामध्ये मोठ्या प्रमाणावर उगवल्या जाणाऱ्या भाज्यांमध्ये टोमॅटो, कांदे आणि फुलकोबी पाटोपाट काकडीची पैदास सर्वात जास्त होत असते. अनेक जीवनसत्त्वे आणि क्षार यांनी परिपूर्ण असलेली ही फळभाजी आजकालच्या काळामध्ये ‘सुपर फूड’च्या श्रेणीपर्यंत येऊन टेपली आहे.



काकडी हा

एक लो कॅलरी अन्नपदार्थ असून, शंभर ग्रॅम काकडीमध्ये केवळ पंधरा कॅलरीज आहेत. वजन कमी करण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी काकडीचा समावेश आपल्या आहारामध्ये अवश्य करायला हवा. यामध्ये अ, बी१, बी६, क ही जीवनसत्त्वे असून, काकडी

पोटॅशियमचीदेखील उत्तम स्रोत आहे. शंभर ग्रॅम काकडीमध्ये सुमारे १४७ ग्रॅम पोटॅशियम असते, त्यामुळे याच्या सेवनाने रक्तदाब नियंत्रित होण्यास मदत मिळते. हृदयाच्या स्वास्थ्यासाठी देखील काकडीचे सेवन करणे चांगले.

काकडीमध्ये ९५ टक्के पाणी असल्याने याच्या सेवनाने

ब्राऊन राईस खा आणि निरोगी राहा

तुम्हाला भात मनापासून आवडत असेल, पण वजन वाढेल या भीतीने तुम्ही तुमच्या आवडत्या अन्न पदार्थापासून लांब राहत असाल, तर आता तुम्हाला तुमचा मोह आवरण्याची जरासुद्धा गरज नाही. तुम्ही तुमच्या आहारामध्ये ब्राऊन राईस समाविष्ट करा आणि वजन वाढेल याची काळजी न करता भाताचे सेवन करा. ब्राऊन राईस म्हणजे नक्की काय, तर पॉलिश न केलेल्या, अन-रिफाईन्ड तांदळाला ब्राऊन राईस असे म्हटले जाते. तांदळाच्या दाण्याला सालीची दोन ते तीन आवरणे असतात. ब्राऊन राईस तयार करण्यासाठी तांदळावरील केवळ सर्वात बाहेरची, जाडसर असलेली साल काढली जाते. बाकीच्या पातळ साली तांदळावर तशाच ठेवल्या जातात, म्हणूनच हा तांदूळ दिसायला ‘ब्राऊन’, म्हणजेच भुरकट रंगाचा दिसतो. पांढरा तांदूळ तयार होताना त्यावरील सर्वच सालीची आवरणे काढून टाकली जातात, त्यामुळे तो तांदूळ शुभ्र पांढरा दिसतो. पण पांढऱ्या तांदळांमध्ये केवळ स्टार्च असतो.

ब्राऊन राईस आणि पांढऱ्या तांदळांमध्ये कॅलरीज आणि कर्बोदकांचे प्रमाण जरी एकसमान असले, तरी पांढरा तांदूळ बनवण्याच्या प्रक्रियेमध्ये, त्यामध्ये असलेले बी३, बी१, बी६, ही जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, लोह, फायबर आणि फॅटी अॅसिड्स ही पोषक तत्त्वे पूर्णतः नष्ट होऊन जातात. त्यामुळे पांढऱ्या तांदळापेक्षा ब्राऊन राईसचे सेवन आरोग्यास अधिक हितकारी असल्याचे आहारतज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. ब्राऊन राईस मध्ये कर्बोदक, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, थियामीन,

फॉस्फरस, पोटॅशियम इत्यादी महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे असून, याचे सेवन शरीराच्या आरोग्यासाठी अतिशय फायद्याचे आहे.

ब्राऊन राईसमध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणावर असून, यामुळे रक्तामधील घातक कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच रक्तामधील शुगर नियंत्रित होते.

त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्यांना याच्या सेवनाने विशेष फायदा मिळतो. फायबरचे प्रमाण यामध्ये जास्त असल्याने भूक शमते, तसेच अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठ किंवा पचनाशी निगडित इतर समस्या दूर होतात. फायबरमुळे कोलोन आणि पचनेन्द्रियाचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत होते व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित राहिल्याने हृदयाचे आरोग्यदेखील चांगले राहते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्त्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा तज्ज्ञांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायरॉईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

अनेक गुणांचा खजिना : काकडी

शरीरामध्ये पाण्याची कमतरता होत नाही. तसेच यामुळे शरीराचे तापमान देखील नियंत्रित राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये अनेक रोगोपचारक गुण आहेत. यामध्ये असलेले पॉलीफेनोल्स अनेक तऱ्हेच्या कर्करोगांपासून शरीराचा बचाव करण्यास सक्षम आहेत. काकडीमध्ये पाणी आणि फायबर मोठ्या प्रमाणावर असल्यामुळे याच्या सेवनाने शरीरातील घातक पदार्थ बाहेर टाकले जाऊन शरीराची पचनक्रिया सुरळीत राहते. काकडीचा रस दररोज घेतल्याने गॅसेस, अॅसिडिटी, छातीत जळजळ अशा अपचनाशी निगडित तक्रारींना आळा बसतो. काकडी सिलीकाचे उत्तम स्रोत आहे. सिलीकामुळे शरीरातील कनेक्टिव्ह टिशू बळकट होतात. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी काकडीच्या

रसाचे सेवन विशेष फायद्याचे आहे. काकडीमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणावर असून काकडी त्वचेकरिता देखील चांगली आहे. काकडीमधील अॅस्कार्बिक अॅसिड आणि ‘क’ जीवनसत्त्वामुळे शरीरामध्ये कोलाजेनचे निर्माण होऊन त्यामुळे त्वचा सुंदर ‘ब’ नितळ दिसू लागते. तसेच याच्या नियमित सेवनाने केसांचे आरोग्यदेखील चांगले राहते. काकडी विकत घेताना नेहमी गडद हिरव्या रंगाची काकडी निवडावी. सालांवर डाग असलेली, हाताला नरम लागणारी आणि जाडसर दिसणारी काकडी घेऊ नये. काकडी फ्रीजमध्ये स्टोअर करावी, मात्र कोणत्याही प्रकारची फळे काकडीजवळ ठेवू नयेत, अन्यथा काकड्या लवकर पिवळ्या पडतील व त्यांची गुणवत्तादेखील कमी होईल.



केले

सेवन उपयुक्त ठरते. या रसाच्या नियमित सेवनाने मलेरिया आणि कॅलरासारख्या रोगांची प्रतिकारशक्ती शरीरामध्ये निर्माण होत असते. लिंबामध्ये ‘क’ जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणावर असून, यामध्ये ‘इ’ आणि ‘अ’ जीवनसत्त्वे, तांबे, क्रोमियम आणि भरपूर प्रमाणात अँटी ऑक्सिडंट्स असतात. लिंबाच्या फोडी रात्री झोपताना झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्याने खोलीतील हवा जंतुमुक्त होते, तसेच खोलीमध्ये लिंबाचा मन प्रसन्न करणारा सुवासही दरवळत राहतो. रात्री झोपण्यापूर्वी लिंबाच्या फोडी झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्या गेल्यास सदी-पडसे किंवा एखादी ॲलर्जी लवकर बरी होण्यास मदत होते.

आता ‘भुयारी रोड नेटवर्क’ ... सुमारे ७० किलोमीटर लांबीचा भूमिगत कॉरिडॉर

भुयारी रस्ता नेटवर्कच्या अंमलबजावणीचे टप्पे

- ▶ **पहिला टप्पा** : वरली सी लिंक- बीकेसी- विमानतळ लूप (सुमारे १६ किमी) मुंबई कोस्टल रोडला बीकेसी आणि विमानतळाशी जोडणारा मार्ग, तसेच मुंबईअहमदाबाद हाय-स्पीड रेल्वे कॉरिडॉरशी एकत्रित होणारा भाग. या टप्प्यात पश्चिम द्रुतगती महामार्ग व एस.व्ही. रोडवरील कौडी कमी करण्यावर भर असेल.
- ▶ **दुसरा टप्पा** : पूर्व-पश्चिम जोडणी (सुमारे १० किमी)पूर्व द्रुतगती मार्ग आणि पश्चिम द्रुतगती मार्ग यांना जोडून क्रॉस-शहर प्रवासाचा कालावधी मोठ्या प्रमाणात कमी करणे.
- ▶ **तिसरा टप्पा** : उत्तर-दक्षिण जोडणी (सुमारे ४४ किमी)संपूर्ण मुंबईभर अखंड भूमिगत मार्ग तयार करून प्रवासी आणि मालवाहतुकीसाठी नवी जोडणी उभारणे.

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

शहर आणि उपनगरातील वाहतूककोंडीवर उपाययोजना करण्यासाठी मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्रधिकरणने (एमएमआरडीए) आणखी एक पाऊल पुढे टाकले आहे. त्यानुसार प्रस्तावित एकात्मिक भुयारी रस्ता प्रकल्पासाठी सविस्तर प्रकल्प अहवाल (डीपीआर) तयार करण्याची प्रक्रिया सुरू केली आहे. रस्ते जाळे, मेट्रो रेल्वेसोबत आता भुयारी रोड नेटवर्क हे मुंबईसाठी तिसरे प्रवासाचे माध्यम ठरणार आहे. या प्रकल्पांतर्गत, मुंबई कोस्टल रोड, बांद्रा-कुर्ली कॉम्प्लेक्स (बीकेसी) येथील हाय-स्पीड रेल्वे (बुलेट ट्रेन) स्थानक आणि छत्रपती शिवाजी महाराज आंतरराष्ट्रीय विमानतळ (टी-२) यांना जोडणारा सुमारे ७० किलोमीटर लांबीचा भूमिगत कॉरिडॉर उभारण्याचा एमएमआरडीएचा संकल्प

डीपीआर तयार करण्याची प्रक्रिया सुरू



आहे. यामुळे पश्चिम द्रुतगती महामार्ग आणि एस. व्ही. रोडवरील वाहतूककोंडी मोठ्या प्रमाणात कमी होणार आहे. प्रकल्प कार्यान्वित झाल्यानंतर भूमिगत मार्गामुळे वाहतुकीवरील दाब कमी होईल. अवजड वाहनांची हालचाल भुयारी रस्ता मार्गे

कमी होऊन प्रदूषणात घट होणार आहे. मुंबईतील दाटीचे बांधकाम व मर्यादित जागा लक्षात घेता, भूमिगत मार्ग ही वाहतुकीची क्षमता वाढवण्यासाठी व्यवहार्य पर्याय ठरणार आहे. प्रकल्पाची अंमलबजावणी वाहतुकीच्या आवश्यकतांनुसार व भविष्यातील मागणी लक्षात घेऊनच टप्प्याटप्प्याने केली जाईल. प्राधिकरणाचे अध्यक्ष आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी ३० सप्टेंबर रोजी प्रकल्पाच्या पहिल्या टप्प्यासाठी टेक्नो-इकॉनॉमिक फिजिबिलिटी स्टडी आणि डीपीआर तयार करण्यासाठी सल्लागार नेमण्यास मंजुरी दिली आहे. त्यानुसार निविदा १० ऑक्टोबर रोजी काढण्यात आली असून, १७ ऑक्टोबर रोजी प्री-बिड मीटिंग घेण्यात आली, तर १७ नोव्हेंबर रोजी निविदा उघडण्यात येणार आहेत.

“हनुमारी रस्ता नेटवर्कमुळे मुंबईतील वाहतुकीचा चेहरामोहरा बदलणार आहे. हे नेटवर्क विद्यमान रस्त्यांवरील ताण कमी करून पूर्व-पश्चिम व उत्तर-दक्षिण जोडणी सशक्त करेल. सध्या या प्रकल्पाचा सविस्तर प्रकल्प अहवाल (डीपीआर) तयार केला जाणार आहे. ज्यामध्ये तांत्रिक व्यवहार्यता, पर्यावरणीय परिणाम आणि आर्थिक व्यवहार्यता यांचा सखोल अभ्यास केला जाईल. डीपीआर अंतिम होऊन मंजूर झाल्यानंतर, प्रकल्पाची अंमलबजावणी वाहतुकीच्या गरजेनुसार आणि भविष्यातील वाढत्या मागणीच्या दृष्टीने टप्प्याटप्प्याने करण्यात येईल. हे नेटवर्क हनुमई इन मिनिट्सह या संकल्पनेला मूर्त रूप देईल. जिथे रस्ते, मेट्रो, कोस्टल आणि भुयारी रस्ता या चार स्तरांमधील समन्वयामुळे अखंड, जलद आणि शांतच प्रवास शक्य होईल.”

डॉ. संजय मुखर्जी - आयुक्त, एमएमआरडीए

शहाड उड्डाणपुलाच्या दुरुस्तीला वेग... डांबर काढणी पूर्ण, पर्यायी मार्गाची दुरुस्तीही युद्धपातळीवर

■**उल्हासनगर। प्रतिनिधी,** शहाड उड्डाणपुलाच्या दुरुस्तीचे काम आता अक्षरशः 'स्पीड मोड'वर आले असून, केवळ तीन दिवसांत जुन्या डांबराची पूर्ण काढणी करण्यात आली आहे. पुढील टप्प्यासाठी ब्रिजची साफसफाई आणि पुष्टभाग तयार करण्याची प्रक्रिया वेगाने सुरू असून, लेयरिंगचे काम लवकरच आरंभ होणार आहे. दरम्यान, वाहतूककोंडीचा ताण कमी करण्यासाठी पर्यायी मार्गाची दुरुस्तीही उल्हासनगर महापालिकेकडून युद्धपातळीवर हाती घेण्यात आली आहे.



शहाड ब्रिजवरील जुन्या डांबर काढण्याचे काम सलग तीन दिवस सुरू होते आणि आता ते पूर्ण झाले आहे. पुढील टप्प्यात ब्रिजवरील पूढभाग तयार करून लेयरिंग सुरू करण्याचा मनषा व ठेकेदाराचा मानस आहे. हे काम नियोजित वेळेत पूर्ण व्हावे, यासाठी आमदार कुमार आयलानी स्वतः रोजच्या पाहणीत सहभागी होत आहेत. त्यांच्या निदर्शानुसार ठेकेदाराने मनुष्यबळ वाढवले असून, एवूक सहा जेसीबी व अतिरिक्त कर्मचारी यांच्या मदतीने कामाचा वेग दुपटीने वाढवण्यात आला आहे.

सुधारण्यासाठी आवश्यकतेनुसार अतिरिक्त साहित्य आणि मनुष्यबळ उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. पर्यायी मार्गावर काही ठिकाणी पाइपलाईन गळती आढळली आहे. जलपुरवठा विभाग या सर्व ठिकाणांची गळती प्राधान्याने बंद

करत असून, त्यानंतर लगेचच त्या भागाचे खड्डे भरून रस्ता सुरळीत केला जाणार असल्याचे पालिकेमार्फत सांगण्यात आले आहे. **पर्यायी मार्ग दुरुस्तीला जोर** शहाड उड्डाणपूल बंद असल्याने ब्रिजखालील पर्यायी

तसेच वाहनचालकांना अडथळा निर्माण करणारे उखडलेले भाग यांची दुरुस्ती वेगाने होत आहे. **नागरिकांना दिलासा मिळणार** शहाड ब्रिजवरील तसेच पर्यायी मार्गावरील काम ठरलेल्या वेळेत पूर्ण झाल्यास येथील वाहतूककोंडी मोठ्या प्रमाणात कमी होईल, असा नागरिकांना दिलासा मिळण्याची शक्यता आहे. प्रशासन आणि लोकप्रतिनिधी या दोन्ही स्तरांवर कामाला मिळालेला वेग पाहता, शहाड उड्डाणपूल नियोजित वेळेत वाहतुकीसाठी खुला होईल, अशी अपेक्षा वाढली आहे.

लाडक्या बहिणींना ई-केवायसी अनिवार्य शेवटची तारीख समोर, मुदत उलटली तर लाभार्थ्यांना थेट...

■ठाणे। प्रतिनिधी,

राज्य सरकारने सुरू केलेल्या 'माझी लाडकी बहीण' योजनेसाठी ठाणे जिल्ह्यातून २५ जुलैपर्यंत तब्बल १४ लाख ६५ हजार ८७६ अर्ज सादर झाले आहेत. त्यापैकी १४ लाख ४१ हजार ७९८ अर्ज पात्र ठरले आहेत, तर २४ हजार ७८ अर्ज अपात्र ठरले असल्याची माहिती जिल्हा प्रशासनाने दिली. तर लाभार्थ्यांनी ई-केवायसी प्रक्रिया १८ नोव्हेंबरपर्यंत भरण्याचे आवाहन केले आहे.

राज्य सरकार दरमहा १,५०० रुपयांचे अनुदान पात्र महिलांच्या खात्यात जमा करत आहे. या योजनेचा लाभ नियमितपणे मिळावा यासाठी ई-केवायसी प्रक्रिया १८ नोव्हेंबरपर्यंत पूर्ण करावी लागणार आहे. ई-केवायसी म्हणजे लाभार्थ्यांच्या आधार व बँक खात्याशी संबंधित माहितीची पडताळणी. ही प्रक्रिया पूर्ण नसल्यास अनुदानाची पुढील रक्कम तात्पुरती स्थगित राहू शकते.

लाभार्थ्यांनी संबंधित अंगणवाडी केंद्र, ग्रामपंचायत, महिला बालविकास कार्यालय



किंवा जवळच्या कॉमन सर्व्हिस सेंटर (सीएससी) येथे जाऊन ही प्रक्रिया पूर्ण करावी. या लाभार्थ्यांनी निर्धारित मुदतीत ई-केवायसी पूर्ण केली नाही, त्यांच्या खात्यातील अनुदान रक्कम तात्पुरती स्थगित राहू शकते, असे महिला व बालकल्याण विभागाचे जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी संजय बागुल यांनी कळवले आहे. या योजनेत ठाणे जिल्ह्यातील १,१५,६९६ महिलांनी ऑनलाईन अर्ज सादर केले आहे. त्यापैकी १,०२,६११ अर्ज पात्र ठरले आहेत. तसेच विशेष विकसित 'नारी शक्ती दूत' अॅपच्या माध्यमातून ५,५०,१८० अर्ज प्राप्त झाले आहेत, त्यातील ५,३९,१८७ पात्र, तर १०,९९३ अपात्र ठरले आहेत.

लाडकी बहीण योजनेच्या लाभार्थी किती?

लाडकी बहीण योजना गेल्या वर्षी जुलैमध्ये सुरू झाली. २८ जून २०२४ रोजी राज्य मंत्रिमंडळकडून मंजुरी मिळाल्यानंतर जुलै महिन्यापासून महिलांच्या खात्यात हप्ता जमा होण्यास सुरुवात झाली होती. ऑक्टोबर २०२४ पर्यंत राज्यभरात अर्ज करणाऱ्या लाडक्या बहिणींची संख्या थेट २ कोटी ५६ लाखांवर पोहोचली होती. ऑक्टोबर-नोव्हेंबर महिन्यात झालेल्या विधानसभा निवडणुकीच्या वेळी मात्र ही योजना तात्पुरती स्थगित करण्यात आलेली, मात्र महायुती सरकारसाठी लाडकी बहीण योजना गेमचेंजर ठरली होती.

गैरप्रकारांना आळा घालण्यासाठी टीईटी परीक्षेकरिता आधुनिक तंत्राचा वापर

■उरण। प्रतिनिधी,

शिक्षक पात्रता परीक्षेत (टीईटी) बोगस उमेदवारांसह इतर कोणतेही गैरप्रकार रोखण्यासाठी राज्य परीक्षा परिषदेकडून काटेकोर उपाययोजना केल्या जाणार आहेत. यामध्ये परीक्षार्थी उमेदवारांची प्रत्यक्ष तपासणी करण्यासाठी अद्यावत तंत्रज्ञानाची जोड देण्यात आली असून 'फोटो व्ह्यू' आणि 'कनेक्ट व्ह्यू' या दोन नव्या प्रणाली परीक्षा परिषदेने उपाययोजनांमध्ये समाविष्ट केल्या आहेत. राज्य परीक्षा परिषदेतर्फे यावर्षी २३ नोव्हेंबर रोजी 'टीईटी' आयोजित करण्यात आली आहे. सर्वोच्च



न्यायालयाने 'टीईटी' अनिवार्य असल्याबाबत दिलेल्या निर्णयानंतर या परीक्षेचे महत्त्व वाढले आहे. तसेच, केंद्रप्रमुख भरती परीक्षेतही 'टीईटी' उत्तीर्ण असणे आवश्यक करण्यात आले आहे.

त्यामुळे गेल्या वर्षीच्या 'टीईटी'च्या तुलनेत यंदा 'टीईटी'च्या नोंदणीमध्येही लक्षणीय वाढ झाली आहे. 'टीईटी' मध्ये २०१८ आणि २०१९ या दोन वर्षांत अनेक गैरप्रकार उघडकीस आले होते. या पार्श्वभूमीवर गेल्यावर्षीपासून राज्य परीक्षा परिषदेने गैरप्रकार रोखण्यासाठी अत्यंत काटेकोर उपाययोजना करण्यात सुरुवात केली आहे. गेल्यावर्षी केलेल्या उपाययोजनांमध्ये यंदा दोन नव्या प्रणालींची भर घालण्यात आली आहे. यामध्ये 'फोटो व्ह्यू' प्रणाली उमेदवार पडताळणीसाठी, तर 'कनेक्ट व्ह्यू' प्रणाली वेगवान संपर्कासाठी वापरली जाणार आहे.

राज्य परीक्षा परिषदेतर्फे ह्यटीईटीह्वे प्रवेशपत्र उमेदवारांना १० नोव्हेंबर ते २३ नोव्हेंबर या कालावधीत <https://mahatet.in/> या संकेतस्थळावर उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. दिलेल्या मुदतीत प्रवेशपत्र उपलब्ध करून घेतल्यास त्याची सर्वस्वी जबाबदारी उमेदवारांची असेल, असे प्रसिद्धिपत्रकाद्वारे स्पष्ट केले.

नवी मुंबईत वेगवेगळ्या अपघातात तिघांचा मृत्यू

■नवी मुंबई। प्रतिनिधी,

नवी मुंबई पोलीस आयुक्तालयाच्या हद्दीत रविवारी तीन वेगळ्या अपघातांत तिघांचा मृत्यू झाला आहे. पहिला अपघात कळवेली परिसरात रविवारी सकाळी पाणगेनऊ वाजण्याच्या सुमारास घडला. अनिता मंगेश सरफरे (४२) या आपल्या पतीसह मोटारसायकलवरून अलिबाग येथील आजारी वडिलांना भेटण्यासाठी निघाल्या होत्या. सायन-पनवेल महामार्गावरील पुरुषार्थ पेट्रोल पंपजवळ भरधाव डंपरने त्यांच्या दुचाकीला जोरदार धडक दिली. यात अनिता सरफरे गंभीर जखमी झाल्या. रुग्णालयात उपचारादरम्यान त्यांचा मृत्यू झाला. या अपघातानंतर कळवेली पोलीसांनी डंपरचालक छोटन यादव यास अटक केली आहे.

दुसरा अपघात तळोजा येथील नावडे गावासमोरील रस्त्यावर

सकाळी घडला. रस्ता ओलांडत असताना अज्ञात वाहनाने पादचारी मिलिंद भिकाजी रुपडकर (५५) यांना जोरदार धडक दिली. धडकेनंतर वाहन त्यांच्या अंगावरून गेल्याने त्यांचा जागीच मृत्यू झाला. या घटनेनंतर वाहनचालक पसार झाला असून, तळोजा पोलीस त्याचा शोध घेत आहेत. तिसरा अपघात रविवारी रात्री सीवूड्स रेल्वे ब्रिज जवळ घडला. करावे गावात राहणारा प्रदीप अशोक सोलंकी (२८) हा आपल्या बुलेटवरून करावे गावाकडे जात असताना सावळा चौकाजवळ भरधाव स्कुटीने त्याला धडक दिली. गंभीर जखमी अवस्थेत त्याला रुग्णालयात दाखल करण्यात आले, मात्र उपचारादरम्यान त्याचा मृत्यू झाला. या प्रकरणी एनआरआय पोलीसांनी स्कुटीचालक यज्ञेश्वर रमेश कोळी याच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे.

पोलीसांना खबर लागली, संभाजीनगरात इमारतीमध्ये छापा टाकताच दोघी सापडल्या

■छत्रपती संभाजीनगर। प्रतिनिधी,

शहरातील रांजणगाव शिवारात डिंगडॉंग हॉटेलच्या शेजारी दोन मजली इमारतीमध्ये सुरू असलेल्या सेक्स रॅकेटचा पोलीसांनी पदार्पण केला आहे. यात दोन तरुणींची सुटका करण्यात आली असून २७ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे. तीन जणांच्या विरोधात एमआयडीसी वाळूज पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. हॉटेल मालक विकी हायलिंगे, सागर, राहुल बनकर, राहणार रांजणगाव असे गुन्हा दाखल झालेल्या व्यक्तींची नावे आहेत. ग्राहक मिलिंद पोपट पवार, राहणार खेडी, तालुका वैजापूर आणि ललित विजय बडगुजर, राहणार साईनगर छत्रपती संभाजीनगर, यांना ताब्यात घेण्यात आले आहे. या प्रकरणी पोलीस उपायुक्त पंकज आतुलकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली विशेष पथकाने कामगिरी केली. एमआयडीसी वाळूज पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत हॉटेल डिंगडॉंग शेजारी एक इमारतीत वेश्या व्यवसाय सुरू असल्याचं समजलं. इमारतीत गरजू महिलांना डांबून ठेवण्यात आले असल्याची खात्रीलायक माहिती मिळाली. पोलीस निरीक्षक प्रविणा यादव यांनी



या माहितीची खात्री केली. त्यानुसार पोलीस उपनिरीक्षक वैभव मोरे यांच्यासह पथक तयार करण्यात आले. शुक्रवारी रात्री नऊ वाजताच्या सुमारास ठरल्यानुसार पोलीसांनी छापा टाकला. यात दोन तरुणी इमारतीमध्ये आढळून आले. पोलीसांनी दोन्ही तरुणींची सुटका केली. तर दोन ग्राहकांना ताब्यात घेण्यात आले. त्यांच्याकडून मोबाईल पैसे व इतर साहित्य जप्त करण्यात आले.

या प्रकरणी पोलीसांनी तरुणींना विचारपूस केली असता संबंधित व्यक्तीने केटरिंग काम सांगून बोलावले होते. या ठिकाणी जबरदस्तीने वेश्या व्यवसाय करून घेत होते. दरम्यान तीन जणांच्या विरुद्ध एमआयडीसी पोलीस ठाण्यामध्ये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. प्रकरणातील तीनही आरोपी फरार असून पोलीस आरोपींचा शोध घेत आहेत.

अंधेरीमध्ये मांजरीवर लैंगिक अत्याचार

दुसरीकडे, मुंबईतील अंधेरी भागात साकीनाका परिसरात एका १० वर्षीय व्यक्तीकडून मांजरीवर लैंगिक अत्याचार करण्यात आल्याचा किडसवाण प्रकार समोर आला आहे. नागरिकांनी सुलेमान सोनी या विकृताला पकडून पोलीसांच्या ताब्यात दिल्यानंतर त्याला अटक करण्यात आली आहे. साकीनाका पोलीसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, चांदिवलीच्या संघर्षनगर परिसरात शुक्रवारी ही घटना घडली होती. वस्तीच्या शेजारी असलेल्या शेड वजा घरातून मांजरीच्या ओरडण्याचा आवाज ऐकल्याचे एका स्थानिक नागरिकाच्या लक्षात आले. त्याने इतर नागरिकांना याबाबत सांगितले असता सगळे त्या घरात गेले. यावेळी सुलेमान मांजरीवर लैंगिक अत्याचार करत असल्याचे आढळले. स्थानिकांनी त्याला पकडून घटनेची माहिती पोलीसांना दिली. साकीनाका पोलीसांनी सुलेमानला अटक केली असून मांजरीला रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे.

चारित्र्याच्या संशयावरून सतत वाद, डोक्यात तिडीक गेल्यानं ठाण्यात बायकोला धारदार चाकूने संपवलं

■ठाणे। प्रतिनिधी,

चारित्र्याच्या संशयातून राहत्या घरातच पतीने पत्नीची चाकूने गळ्या चिरून हत्या केल्याची धक्कदायक घटना समोर आली आहे. ही घटना कल्याण तालुक्यातील वरप गावातील हायप्रोफाईल सोसायटी असलेल्या विश्वजीत प्रिअर्स सोसायटीत घडली आहे. खळबळजनक बाब म्हणजे पत्नीची हत्या केल्यानंतर पतीने त्याच चाकूने स्वताःवर वार करत आत्महत्याचा प्रयत्न केला आहे. या प्रकरणी कल्याण ग्रामीण तालुका पोलीस ठाण्यात पतीवर हत्येचा गुन्हा दाखल करत पोलीसांनी तपास सुरू केला आहे. विद्या संतोष पोहळ (वय ४०) असं मृत्यू झालेल्या पत्नीचं नाव

आहे. तर संतोष पोहळ (वय ४१) असं पत्नीला ठार मारून स्वताःवर चाकूने वार करत गंभीर जखमी झालेल्या आरोपी पतीचं नाव आहे. पतीची प्रकृती गंभीर असून त्याच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू असल्याची माहिती वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक पंकज गिरी यांनी दिली आहे.

आलिशान सोसायटीमध्ये पत्नीची हत्या मिळालेल्या माहितीनुसार, आरोपी पती संतोष पोहळ हे मृतक पत्नी आणि दोन मुलांसह कल्याण-मुंबाड मार्गावरील वरप गावातील विश्वजीत प्रिअर्स या आलिशान सोसायटीत राहत होते. हल्लेखोर संतोष हा ड्रायव्हर म्हणून कार्यरत होता. तर त्याची पत्नी मृतक



विद्या ही टाटा मोटर्समध्ये कार्यरत होती. त्यातच काही दिवसांपासून दोघांमध्ये चारित्र्याच्या संशयावरून सतत वाद सुरू होते. याच वादातून पुन्हा दि. ६ नोव्हेंबर रात्रुवारी रात्री १० वाजल्याच्या सुमारास राहत्या घरातच वाद विकोपाला जात संतापाच्या भरात संतोषनं पत्नीवर धारदार चाकूने अनेक वार करून गळही

चिरला, त्यानंतर स्वतःवरही वार करत आत्महत्याचा प्रयत्न केला. **उपचारादरम्यान दुर्दैवी मृत्यू** घटनेची माहिती मिळताच कल्याण तालुका ग्रामीण हद्दीतील म्हारळ पोलीस चौकीचे अधिकारी दत्तात्रय नलावडे व पथक घटनास्थळी दाखल होऊन पंचनामा करत घटनेचा तपास सुरू केला असता, प्राथमिक तपासात वैवाहिक वाद आणि संशयातून ही घटना घडल्याचं स्पष्ट झालं आहे. तर गंभीर जखमी अवस्थेत दोघांनाही तात्काळ उल्हासनगर येथील मध्यवर्ती शासकीय रुग्णालयात दाखल करण्यात आलं. मात्र, पत्नी विद्या यांचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला, तर संतोषची प्रकृती चिंताजनक असल्याचं डॉक्टरांनी

सांगितलं. **घटनेनं परिसरात भीतीचं वातावरण** दरम्यान, या धक्कादायक घटनेमुळे कल्याण तालुक्यात मोठी खळबळ उडाली आहे. शांत आणि सुरक्षित मानल्या जाणाऱ्या विश्वजीत प्रिअर्ससारख्या प्रतिष्ठित सोसायटीत घडलेल्या या प्रकारामुळे रहिवाशांमध्ये भीती आणि अस्वस्थता निर्माण झाली आहे. या गंभीर घटनेचा अधिक तपास पोलीस पथक करीत असल्याची माहिती वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक पंकज गिरी यांनी दिली आहे.



हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, 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 याच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com