POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2023-2025
RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकरी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-८४ ● मुंबई, सोमवार, २७ ऑक्टोबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

मीरा-भाईंदरमध्ये डीसीपींकडून 'मराठीद्वेष' झाल्याचा आरोप

मराठी एकीकरण समितीकडून कारवाईची मागणी

समितीची मागणी

- प्रमोद पार्टे आणि मराठी एकीकरण समितीने या घटनेबद्दल तीव्र संताप व्यक्त केला आहे. त्यांनी डीसीपी राहुल चव्हाण यांच्या या कृतीला 'मराठीद्वेष' मानले आहे.
- समितीने मागणी केली आहे की, अशा अधिकाऱ्यांवर त्वरित थेट शिस्तभंगाची कारवाई करण्यात यावी.
- मराठी भाषेचा अपमान करणाऱ्या अधिकाऱ्यांवर कठोर भूमिका घेऊन योग्य तो न्याय द्यावा, अशी त्यांची अपेक्षा आहे.

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

मीरा-भाईंदरमध्ये पोलीस उपायुक्त राहुल चव्हाण यांच्यावर मराठीद्वेषाचा आरोप करण्यात आला आहे. मराठी एकीकरण समितीचे खजिनदार प्रमोद पार्टे यांनी हा गंभीर आरोप केला आहे. पोलीस आयुक्तालयात झालेल्या एका मार्गदर्शन बैठकीत मराठी भाषेत मार्गदर्शन करण्याची विनंती केल्यावर डीसीपी चव्हाण संतप्त झाले आणि त्यांनी अपमानास्पद भाषा वापरल्याचे पार्टे यांनी म्हटले आहे.

नेमके काय घडले ?

मीरा-भाईंदर पोलीस आयुक्तालयात रविवार (२६ ऑक्टोबर) छठपूजेच्या कार्यक्रमासाठी मार्गदर्शनपर बैठक आयोजित करण्यात आली होती. बैठकीदरम्यान मराठी एकीकरण समितीचे खजिनदार प्रमोद पार्टे यांनी डीसीपी राहुल चव्हाण यांना विनंती केली की, मार्गदर्शन हे मराठी भाषेतून करण्यात यावे. संतप्त प्रतिक्रियाः या विनंतीनंतर डीसीपी राहुल चव्हाण संतप्त झाले, असा आरोप पार्टे यांनी केला आहे. पार्टे यांच्या म्हणण्यानुसार, डीसीपी चव्हाण हे हिंदीत बोलत असताना त्यांनी नम्रपणे उभे राहून मराठीत बोलण्याची विनंती केली. मात्र, डीसीपी चव्हाण यांनी त्यांना थेट "खाली बस", "उभा राहू नको" अशा पद्धतीने ओरडून सर्वांसमोर खाली बसवले. हा मराठी भाषेचा थेट अपमान असून, महाराष्ट्रात मराठी भाषेची मागणी करणे हा गुन्हा आहे का, असा सवाल प्रमोद पार्टे यांनी केला आहे.

पोलिसांकडून स्पष्टीकरण नाही

या गंभीर आरोपांच्या पार्श्वभूमीवर पोलीस उपायुक्त राहुल चव्हाण किंवा मीरा-भाईंदर पोलीस आयुक्तालयाकडून अद्याप कोणतेही अधिकृत स्पष्टीकरण किंवा प्रतिक्रिया देण्यात आलेली नाही.

शंकराच्या पिंडीवर चिकन चे मासाचे तुकडे

उमरोळीतील शिवमंदिरात अपकृत्य करणारा आरोपी पोलिसांच्या जाळ्यात

पालघर पोलीस स्टेशन व स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखेची कामगिरी

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

पालघर पोलीस स्टेशन अंतर्गत मौजे उमरोळी येथे पालघर बोईसर रोड लगत असलेल्या महादेवाचे मंदीरात कोणीतरी अज्ञात इसमाने दिनांक १६/१०/२०२५ रोजी सकाळी ११.०० ते १७.३० वाजेचे दरम्यान, महादेवाच्या पिंडीच्या वर असलेल्या गंगावळयामध्ये जाणीव पुर्वक बॉयलर कोंबडीच्या मासाचे छोटे छोटे तुकडे टाकुन मंदिर तथा उपासनास्थानाची विटंबना करून फियादी यांच्या धार्मिक भावना दुखवुन धार्मिक श्रध्देचा अपमान केलेला आहे म्हणून फिर्यादि नामे जितेश चुनीलाल कुंभार वय - ४५ वर्ष जात झ हिंदु कुंभार, व्यवसाय - व्यापार, रा. घर क्र. ४३०७, उमरोळी पुर्व, नविन जेलच्या बाजुला, ता.जि.पालघर यांचे तक्रारीवरुन पालघर पोलीस ठाणे गु.रजि.नं.- २६४/२०२५, बी.एन.एस.२०२३ चे कलम २९८ प्रमाणे. दि. १६/१०/२०२५ रोजी गुन्हा दाखल केला.

सदर गुन्ह्याचे गांभीर्य पाहता पालघर पोलीस अधीक्षक श्री.यतिश देशमुख भापोसे यांनी गुन्ह्याचे घटनास्थळी भेट देवुन गुन्हा उघडकीस आणण्यासाठी स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखा,पालघर तसेच पालघर पोलीसांना सुचना दिले. पालघर पोलीस स्टेशन चे पथक व स्थानिक गुन्हे शाखा पालघर हे सदर गुन्ह्यातील अज्ञात आरोपीचा शोध घेत तांत्रिक पुराव्यांच्या मदतीने आरोपी नावे सागर सुरेश पाटील वय २९ वर्ष, रा. दहिसर गाव , मनोर, ता. जि. पालघर यास ताब्यात घेण्यात आले. त्यास सदर गुन्ह्याबाबत विचारपूस केली असता त्याने गुन्ह्याची कबुली देवुन सांगितले कि, तो शिवभक्त आसुन तो नित्य नियमाने देवाची पुजा करतो. त्याची लहानपणापासुन गरीब परिस्थिती असुन त्यास ती बदलावयाची होती. दरम्यान त्यास ऐविएटर नावाचं ऑनलाइन गेम खेळण्याची सवय होती. त्या गेम मध्ये तो जवळपास ५ लाख रु हरला. तो नेहमी शिवमंदिर मध्ये जातो तरी देव त्याला मदत करत नाही या रागात त्याने दिनांक १६/१०/२०२५ रोजी १६:०९ वा. बोईसर अवधनगर येथून चिकन घेतले व नेहमीच्या उमरोली येथील शिवमंदिरात जाऊन गंगावल्यात टाकले व घरी निघून गेला.

सदर आरोपीस दिनांक २६/१०/२०२५ रोजी ०४:२८ वा अटक करण्यात आली आहे. त्यास मा. न्यायालयात हजर केले असता मा. न्यायालयाने दिनांक २८/१०/२०२५ पावेतो पोलीस कोठडी देण्यात आली आहे. सदर गुन्ह्याचा पुढील तपास सपोनि/ मल्हार थोरात करीत आहेत. सदर गुन्हा पालघर पोलीस दलाचे पोलीस अधिक्षक श्री.यतीश देशमुख, भापोसे अप्पर पोलीस अधीक्षक सो पालघर. श्री विनायक नरळे, उप विभागीय पोलीस अधीकारी सो, पालघर विभाग. श्रीमती प्रभा राऊळ, यांचे मार्गदर्शनाखाली स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखेचे पोनि/ प्रदिप पाटील , सपोनि/ व्हटकर व स्थानिक गुन्हे शाखेचे पथक तसेच पालघर पोलीस स्टेशनचे पोलीस निरीक्षक/ अनंत पराड ,सपोनि/मल्हार थोरात व पालघर पोलीस स्टेशनचे पथकाने केली.

छत्तीसगडमध्ये पुन्हा नक्षल हिंसाचार

२ ग्रामस्थांची निघृण हत्या

■ **विजापूर। प्रतिनिधी,**

छत्तीसगडच्या बिजापूर जिल्ह्यात नक्षलवाद्यांनी दोन निष्पाप गावकऱ्यांची क्रूरपणे हत्या केल्याची माहिती समोर आली आहे. ही धक्कादायक घटना उसूर पोलीस ठाण्याच्या हद्दीतील नेलाकांकेर गावात घडली असून, या हत्येमुळे संपूर्ण परिसरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. मिळालेल्या नक्षलवाद्यांच्या एका गटाने माहितीनुसार, शुक्रवारी रात्री गावातील रवी कट्टम (२५) आणि तिरुपती सोढी (३८) या दोघांची धारदार शस्त्रांनी हत्या केली. घटनेनंतर नक्षलवादी तत्काळ जंगलाच्या दिशेने फरार झाले. माहिती मिळताच पोलिस दल घटनास्थळी रवाना झाले आणि त्यांनी तपास सुरू केला. विशेष म्हणजे, काही दिवसांपूर्वीच शेकडो नक्षलवाद्यांनी आत्मसर्मपण केले होते, त्यानंतर अशाप्रकारची घटना घडली आहे. यापूर्वी १४ ऑक्टोबर रोजी इलमिडी थाना क्षेत्रातील मुजालकांकेर गावात नक्षलवाद्यांनी भाजप कार्यकर्ता सत्यम पुनेमची गळा दाबून हत्या केली होती. पोलिसांच्या माहितीनुसार, पुनेम हा स्थानिक भाजप मंडळात सक्रिय कार्यकर्ता होता. घटनेच्या ठिकाणाहून मिळालेल्या पत्रकात नक्षलवाद्यांच्या ₹मद्देड एरिया कमिटी₹ने या हत्येची जबाबदारी स्वीकारल्याचे नमूद करण्यात आले होते. पत्रकात पुनेमवर पोलिसांना माहिती पुरवल्याचा आरोप करण्यात आला होता. दरम्यान, बस्तर विभागातील सात जिल्ह्यांमध्ये चालू वर्षभरात सुमारे ४० लोक नक्षल हिंसेचे बळी ठरले आहेत. जानेवारी २०२३ ते डिसेंबर २०२४ या कालावधीत ११ भाजप नेत्यांची हत्या करण्यात आली आहे.

राज्यावर मोठं संकट! पुढील ४८ तास धोक्याची

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

नवरात्र गेली, दसरा गेला आणि आता दिवाळीही गेली. मात्र, राज्यातील पावसाचा जोर कमी होत नाहीये. ऐन दिवाळीला काही भागात जोरदार पाऊस झाला. आज सकाळपासून काही ठिकाणी पाऊस कोसळत असून ढगाळ वातावरण झालंय. त्यामध्येच आता भारतीय हवामान विभागानेही पावसाचा मोठा इशारा दिला. पुढील काही दिवस पावसाचे ढग राज्यावर कायम असणार हे स्पष्ट आहे. पुढील दोन दिवस पुणे शहरासह जिल्ह्यात आणि घाट माथ्यावर जोरदार पावसाची शक्यता वर्तविली असून पुणे वेधशाळेने यलो अलर्ट दिला आहे. आज वादळी वाऱ्यासह पावसाची शक्यता असल्याने पुणे शहरासह जिल्हा आणि घाट विभागासाठी पुणे वेधशाळेने येलो अलर्ट दिला आहे. ४८ तासांचा अलर्ट मुंबईसह उपनगरांना हवामान विभागाने पावसासह वादळी वाऱ्याचा दिला आहे. कमी दाब प्रणालीमुळे राज्यात पावसाला पोषक वातावरण निर्माण झालंय. फक्त पुणेच नाही तर राज्यातील अनेक भागांमध्ये आज वादळी वाऱ्यासह जोरदार पाऊस कोसळण्याचा अंदाज आहे.

कळवा रुग्णालयात धक्कादायक प्रकार, प्रसूतीसाठी आलेल्या महिलांना डॉक्टरांनी थेट...

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**

ठाणे महानगरपालिकेच्या कळव्यातील छत्रपती शिवाजी महाराज रुग्णालयात एक धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. प्रसूतीसाठी आलेल्या काही महिलांना रुग्णालयातील डॉक्टरांनी दाखल करून घेता येणार नाही असे सांगत प्रवेश नाकारला. यामुळे मोठी खळबळ उडाली. प्रसूतीगृहातील खाटांची क्षमता संपल्यामुळे हा प्रकार घडला. यामुळे गरोदर महिला आणि त्यांच्या नातेवाईकांना मोठा मनस्ताप सहन करावा लागला असून, नातेवाईकांनी तीव्र संताप व्यक्त केला आहे.

नेमकं प्रकरण काय ?

कळवा रुग्णालयाच्या प्रसूतीगृहात केवळ २५ खाटांची अधिकृत क्षमता आहे. मात्र, शनिवारी २५ ऑक्टोबरला याठिकाणी ३२ हून अधिक महिला आधीच दाखल होत्या, तर आणखी आठ महिला प्रसूतीच्या प्रतीक्षेत होत्या. यामुळे

रुग्णालयाची क्षमता पूर्णपणे ओलांडली गेली होती. खाटांची उपलब्धता नसल्याने डॉक्टरांना नवीन आलेल्या गरोदर महिलांना रुग्णालयात दाखल करून घेणे शक्य नाही, असे सांगितले. त्यामुळे या रुग्णांना प्रवेश नाकारण्यात आला.

या प्रवेश नाकारलेल्या महिलांना डॉक्टरांनी थेट ठाणे जिल्हा सामान्य रुग्णालय किंवा मुंबईतील केईएम रुग्णालयात उपचारासाठी घेऊन जाण्याचा सल्ला देण्यात आला. प्रसूतीसाठी आलेल्या महिलांना ऐनवेळी दुसऱ्या रुग्णालयात जावे लागल्यामुळे त्यांची आणि त्यांच्या कुटुंबीयांची मोठी धावपळ झाली. रुग्णालयाच्या या भूमिकेमुळे नातेवाईकांमध्ये तीव्र संताप व्यक्त करण्यात येत आहे.

सुमारे ५०० खाटांच्या या कळवा रुग्णालयात केवळ ठाणे शहरच नव्हे, तर भिवंडी, कल्याण, डोंबिवली आणि ठाणे ग्रामीण भागातून मोठ्या संख्येने रुग्ण येतात. त्यामुळे रुग्णालयावर सातत्याने मोठा भार असतो. अपुऱ्या सोयीसुविधा, खाटांची कमतरता आणि व्यवस्थापनातील त्रुटींमुळे आरोग्य सेवांवर ताण पडतो. या संदर्भात रुग्णालयाचे अधिष्ठाता डॉ. राकेश बारोट यांनी स्पष्ट केले की, ठाणे आणि आसपासच्या शहरांमधून अनेकदा शस्त्रक्रिया झालेल्या महिलांनाही कळवा रुग्णालयात पाठवले जाते. ज्यामुळे रुग्णांचा भार वाढतो आणि उपचार करणे कठीण होते. अशा परिस्थितीत महिलांना रुग्णवाहिकेमार्फत दुसऱ्या रुग्णालयात हलवावे लागते.

एलफिन्स्टन पुलाचं पाडकाम रखडलं

नागरिकांना नाहक मनस्ताप, नेमकं कारण काय?

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**

मुंबई आणि वाहतूक कोंडी हे एक समीकरण आहे. अनेक विकासाचे प्रकल्प पूर्ण झाले पण वाहतूक कोंडीची समस्या संपलेली नाही. एल्फिन्स्टन पूल पाडला जातोय पण त्याचं मुख्य पाडकाम रखडलंय. त्या मागचं कारण आहे यंत्रणांमधले मतभेद आणि ते दूर होत नाही तोपर्यंत पाडकाम होणार नाही.. नेमकी अडचण काय आहे, पाहुयात हा रिपोर्ट.

दक्षिण मुंबईची लाईफलाईन असलेल्या १२५ वर्ष जुना ऐतिहासिक एल्फिन्स्टन पुलाचं संपूर्ण पाडकाम अद्याप पूर्ण झालेलं नाही. हे पाडकाम अडलंय. सुरूवातीला हे पाडकाम होऊ नये म्हणून स्थानिकांनी विरोध केला होता. पण त्यानंतर त्यांचा विरोध मावळला. मग सप्टेंबर महिन्यात पूल पाडायला सुरूवात झाली खरी पण त्याचं पाडकाम अडकलंय. तेही सरकारी यंत्रणांमधल्या वादामुळे..

वरळी-शिवडी उन्नत मागार्साठी एल्फिन्स्टन पुलाचं पाडकाम सुरू आहे. पुलावरचा डांबरी थर पूर्ण काढण्यात आलाय. एल्फिन्स्टन पुलाचा काही भाग मध्य रेल्वे आणि पश्चिम रेल्वेच्या अखत्यारित येतो. दोन्ही रेल्वेनं पाडकामाला अद्याप मंजुरी देण्यात आलेली नाही. पुढल्या टप्प्यातल्या पाडकामासाठी रेल्वेची परवानगी आवश्यक आहे. एलफिन्स्टन पुलाच्या पाडकामाला यंत्रणांमधल्या मतभेदाचा फटका बसलाय. पुलाचा रेल्वेवरचा भाग पोलादी, पाडकामामुळे पोलादी आणि सिमेंटचा मलबा तयार होणार आहे. या प्रकल्पाच्या एलफिन्स्टन पुलाच्या भागातील काम वगळता उर्वरित कंत्राट खासगी कंपनीकडे देण्यात आलंय. हा पूल रेल्वेवरचा असल्यानं हे काम महाराष्ट्र रेल इन्फ्रास्ट्रक्चर डेव्हलपमेंट कॉर्पोरेशन म्हणजेच महारेलकडे सोपवलं. 'वे लिव्ह चार्जेस' म्हणून मध्य रेल्वेकडून १० कोटींची मागणी तर पश्चिम रेल्वेकडून तब्बल ५९.१४ कोटी रुपयांची मागणी करण्यात आली आहे. अवाजवी शुल्क देण्यास 'महारेल'ने नकार दिलेला आहे. इत्यादींमुळे पुलाच्या पाडकामाला ब्रेक लागण्याची शक्यता आहे.

ऐन दिवाळीत मुलाचा अपघाती मृत्यू... पण पालकांचा उदात्त निर्णय

सत्यम दुबे ठरला वसईतील सर्वात तरुण अवयवदाता!

■ **वसई। प्रतिनिधी,**

ऐन दिवाळीत एका निष्पाप जीवाचा श्वास थांबला, पण त्याच्या वडिलांच्या एका सेवाभावी निर्णयाने इतरांना जीवनदान दिलं! वसईतील सत्यम दुबे या तरुणाच्या अपघाती मृत्यूनंतर त्याच्या पालकांनी घेतलेला अवयवदानाचा निर्णय संपूर्ण शहराच्या डोळ्यांत पाणी आणणारा ठरला आहे. या निर्णयामुळे सत्यमचं नाव आता अनेकांच्या श्वासांमध्ये जिवंत राहणार आहे.

एकुलत्या एक मुलाचं निधन

२४ वर्षीय सत्यम संतोष दुबे हा आपल्या पालकांचा एकुलता एक मुलगा होता. वसईचा हा तरुण अपघातात मृत्युमुखी पडला; मात्र त्याचे यकृत, मूत्रपिंड, पेशी आणि डोळ्यांचा कॉर्निया असे आजार असलेल्या गंभीर रुग्णांना दान करण्यात आले. त्यामुळे तो वसईतील सर्वात तरुण अवयवदाता ठरला असून, या अवयवांमुळे अनेकांना पुन्हा जगण्याची नवी संधी मिळाली आहे.

भीषण अपघातात मृत्यू

सत्यमचा १७ ऑक्टोबर रोजी वापीजवळ भीषण अपघात झाला. वसईत पालकांसोबत राहणारा सत्यम त्या अपघातात गंभीर जखमी झाला. त्याला तातडीने वापी येथील हरिया

ग्रीन कॉरिडॉरमुळे वाचवला अनमोल वेळ

सत्यमचं यकृत नालासोपारा येथील सिद्धिविनायक मल्टिस्पेशालिटी हॉस्पिटलमधून गिरगाव येथील सर एच.एन. रिलायन्स फाउंडेशन हॉस्पिटलपर्यंत केवळ ४३ मिनिटांत पोहोचवण्यात आलं. दिवाळीच्या गर्दीतही मुंबई ट्रॅफिक पोलिसांनी विशेष ग्रीन कॉरिडॉर तयार केला. दहिसर चेकनाक्यापासून वेस्टर्न एक्सप्रेस हायवे, भुलाभाई देसाई रोड, सेंट स्टीफन्स चर्च जंक्शन, बाबुलनाथ मंदिर आणि सुखसागर जंक्शनपर्यंतचा मार्ग पूर्णपणे मोकळा ठेवण्यात आला. पोलिसांच्या पायलट वाहनाने रुग्णवाहिकेला सुरक्षित मार्गदर्शन करत हा जीवदान देणारा अवयव योग्यवेळी पोहोचवला.

प्रायव्हेट हॉस्पिटलमध्ये दाखल करण्यात आलं. मात्र, डॉक्टरांनी त्याला ब्रेन डेड घोषित केलं. आशा न सोडता, कुटुंबाने त्याला नालासोपारा येथील खासगी रुग्णालयात हलवलं, पण त्याची प्रकृती सुधारली नाही.

दुःखातही सेवाभाव

मुलाच्या निधनाचं दुःख मनात दडपून सत्यमच्या पालकांनी अवयवदानाचा निर्णय घेतला. रुग्णालय प्रशासनाने त्यांच्या धैयार्चं आणि संवेदनशीलतेचं कौतुक केलं. विशेषतः सत्यमच्या आईचं - ज्या मुलाच्या मृत्यूच्या वेदनेत असूनही इतरांना जीवनदान देण्याचा निर्धार त्यांनी केला.

डॉक्टरांच्या मते, अशा तातडीच्या समन्वयामुळे जीवन आणि मृत्यू यात फरक पडतो. त्यांनी दुबे कुटुंबाच्या धैयार्चं आणि पोलिसांच्या तत्परतेचं विशेष कौतुक केलं.

आपल्या मुलाला वाचवू न शकल्याचं, त्याच्या मृत्यूचं दुःख असूनही, दुबे कुटुंबाने घेतलेल्या या निर्णयामुळे सत्यमच्या रूपाने अनेक जीव वाचले आहेत.

भयंकर! कवटी, हाडं, केस अन्...

जंगल परिसरात मानवी अवशेष सापडल्यानं खळबळ

■ **यवतमाळ। प्रतिनिधी,**

राज्यात गुन्हेगारी घटनांमध्ये प्रचंड वाढ झाली असून, यातच आणखी एक हादरवणारी घटना यवतमाळमधून समोर आली आहे. यवतमाळच्या चौसाळा जंगल परिसरात मानवी अवशेष आढळून आल्याने प्रचंड खळबळ उडाली आहे. पोलिसांनी या प्रकरणी मर्ग दाखल केला असून मृताची ओळख पटविण्याचे आव्हान पोलिसांपुढे उभे ठाकले आहेत.

पोलिसांनी घटनास्थळावरून कवटी, हाडे, केस, टी-शर्ट, जीन्स पॅन्ट, लेडीज चप्पल, ब्रासलेट, आदी साहित्य जप्त केले आहे. सदर अवशेष हे १५ ते ३५ वयोगटातील तरुणीचे असावेत असा प्राथमिक अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. हे अवशेष मेडिकल कॉलेजला पाठवण्यात आले असून वैद्यकीय अहवालानंतर ते स्त्री जातीचे की पुरुषाचे हे कळेल. दरम्यान या प्रकरणी पोलिसांनी मृताची ओळख पटवण्याच्या दृष्टीने शोध पत्रिका जारी केली असून, मिसिंग तक्रारी बद्दल माहिती घेतल्या जात आहेत. प्राथमिक माहितीनुसार हे अवशेष पाहता इथं घडलेली घटना दोन ते तीन महिन्यांपूवीर्ची असावी असं म्हटलं जात आहे.

यवतमाळ शहरालगत असलेला चौसाळा परिसर वनक्षेत्राने व्यापलेला आहे. निर्जन परिसर असल्याने या ठिकाणाला गुन्हेगारांनी आपले केंद्र बनवले आहे. या अगोदरही अनेक गंभीर गुन्ह्यांची प्रकरणे येथे उजेडात आली आहे. काही महिन्यांपूर्वी एका मुख्याध्यापिकेने शिक्षक असलेल्या पतीची हत्या करून शाळेतीलच विद्यार्थ्यांकडून मृतदेहाची विल्हेवाट चौसाळा जंगल परिसरातच लावली होती.

तत्पूर्वी लोहारा परिसरातीलच एका युवकाची सुपारी घेऊन चौसाळा जंगलात हत्या झाली होती. गेल्या पाच वर्षात येथे पाच मृतदेह बेवारस अवस्थेत आढळले आहेत. या परिसरात प्रेमी युगल, नशा करणारे तरुण नेहमीच दिसून येतात. या वनपरिक्षेत्रात वनपालाला हे मानवी अवशेष आढळल्यानंतर ग्रामीण पोलीस स्टेशनला माहिती देण्यात आली. ज्यानंतर पोलिसांनी ताबडतोब घटनास्थळी जाऊन मानवी अवशेष, कपडे व इतर साहित्य ताब्यात घेतले आहे. मृत व्यक्ती कोण याचा उलगडा करण्याचे मोठे आव्हान पोलिसांपुढे आहे.

संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

बहीण लाडकी निवडणुकीपुरती!

संपूर्ण देशभरात भाऊबीजेचा सण उत्साहात साजरा होत असताना राज्यातील महायुती सरकारने 'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण' योजनेच्या ई-केवायसीला तात्पुरती स्थगिती देण्याचा निर्णय घेतला आहे. राज्य सरकारच्या या निर्णयाने लाडक्या बहिणी लगेच खूश होतील, असे सत्तेत बसलेल्या काहींना कदाचित वाटत असेल. भाऊबीजेच्या दिवशी राज्य सरकारकडून बहिणींना दिलेली ओवाळणी असे गुणगानही काहीजण लागलीच गाऊ लागलेत. प्रत्यक्षात, तशा कुठल्याही प्रतिक्रिया अद्याप तरी उमटलेल्या नाहीत. लाडकी बहीण योजना ही महायुती सरकारला विधानसभा निवडणुकीत सत्तेत आणणारी गेम चेंजर योजना ठरली, असे मानले जाते. लोकसभा निवडणुकीत पराभवाचा सामना करावा लागल्यानंतर महायुतीने विधानसभा निवडणुकीत विरोधकांना आश्चर्यकारकरित्या क्लीन स्वीप मारला होता. या निवडणुकीत लाडक्या बहिणींनी महायुतीच्या पारड्यात मतांचे भरभरून दान टाकल्याचे म्हटले जाते. सध्याच्या घडीला मतचोरी, मतदार यादीतील गोंधळ असे एक ना अनेक आरोप निवडणूक यंत्रणेवर होत असताना खरोखरच लाडकी बहीण योजना गेम चेंजर ठरली होती का, असेही प्रश्न उपस्थित व्हायला हरकत नाही. तरी कुठल्या आरोपांमध्ये किती तथ्य? याबाबत कुणाला काहीच ठोस सांगता येणार नाही. सगळीकडे सावळा गोंधळ सुरू असताना सर्वसामान्य जनतेला कशाचेही काही देणेघेणे नाही. स्थानिक स्वराज्य संस्थांची निवडणूक होवो अथवा न होवो आम्हाला काहीच फरक पडत नाही. गटारे तुंबली, रस्ते खड्डयात गेलेत, विजेच्या खांबावरील दिवे नादुरुस्त झालेत, कामे करायला नगरसेवकही नाही, तरी आम्हाला काहीच फरक पडत नाही. तुम्ही आश्वासन दिलेय ना त्यानुसार आमच्या खात्यात दरमहा दीड हजार रुपये टाका, तोपर्यंत आम्ही शांत. उद्या हे दीड हजार रुपये मिळणे बंद झाले तरीही कुणी रागाने उसळून रस्त्यावर येईल, अशीही शक्यता आता वाटत नाही, इतकी सर्वसामान्य जनता सुस्त आणि स्वकेंद्रित झाली आहे. त्यामुळेच लाडक्या बहिणींच्या ई-केवायसीचा विषय जेव्हा समोर आला तेव्हाही खडखड झाली नव्हती आणि आता या निर्णयाला तात्पुरती स्थगिती देण्यात आलीय, तेव्हाही या विषयावर फार कुणी समाधान व्यक्त केल्याचे दिसत नाही. काय विरोध, तक्रारवजा सूर लावला जातोय तो विरोधकांकडूनच. खरेतर महायुतीचे सरकार दुर्सयांदा सत्तेत आल्यापासून लाडकी बहीण योजना सुरू ठेवणे हेच राज्यकर्त्यांपुढील मोठे आव्हान बनले आहे. आधीच राज्याच्या तिजोरीत खडखडाट असताना लाडक्या बहिणींना दरमहा दीड हजार रुपये देण्यासाठी कधी सामाजिक न्याय विभागाच्या निधीला हात लावला जातोय तर कधी आदिवासींचा निधी लाडक्या बहिणींसाठी वळता केला जातोय. मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री आपापल्या परीने या सगळ्यांना उत्तर देत असताना फारतर या खात्याच्या मंत्र्यांकडून धुसफूस व्यक्त केली जातेय. त्यापलीकडे काही होताना दिसत नाही. ज्या वेळेला ही योजना महायुती सरकारने आणली, तेव्हा निवडणूक दोन-तीन महिन्यांवर आली होती. त्यामुळे ज्या महिलांनी फॉर्म भरले, त्यांना योजनेत सामावून घेण्यात आले, निकष-अटीशर्ती केवळ कागदांवरच होत्या. सरकारी महिला, पुरुष मंडळींनीही या योजनाचा लाभ घेतल्याचे अनेक पुरावे कालांतराने समोर आले. तेव्हा या योजनेत सहभागी लाभार्थींच्या फेरपडताळणीचा विषय समोर आला. अगदी सुरुवातीच्या टप्प्यात २ कोटी ५६ लाख महिलांनी या योजनेचा लाभ घेतला. यानंतर शासकीय कर्मचारी, निकषात न बसर्णाया महिला, पुरुष आदींची छाटणी करून करून ४५ लाखांच्या वर लाभार्थ्यांना या योजनेच्या बाहेर काढण्यात आले. या सर्व बोगस लाभार्थ्यांना योजनेतून दूर केले असले, तरी त्यांनी जे काही दोन-चार, पाच-सहा हप्ते घेतले असतील, ते परत घ्यायची कुठलीही व्यवस्था राज्य सरकारकडे नसल्याने हे पैसे तसेच सोडून देण्यात आलेत. विरोधकांनी आरोप केले त्याप्रमाणे निवडणुकीच्या आधी सर्वसामान्य मतदारांना दिलेली ही एकप्रकारची लाचच होती, हेच यातून स्पष्ट होते. यानंतर दिवाळीच्या महिनाभरआधी सर्व लाभार्थी महिलांना ई-केवायसी करणे राज्य सरकारने बंधनकारक केले. त्यासाठी दोन महिन्यांची मुदतही दिली. जेणेकरून आणखी कडक छाननी करून बोगस लाभार्थ्यांना या यादीतून बाहेर काढता येईल. ई-केवायसी होत नाही, तोपर्यंत राज्य सरकारने सप्टेंबर महिन्याचा हप्ताही थांबवून ठेवला होता. ऑक्टोबर आला, तरीही सप्टेंबरचा हप्ता बहिणींच्या खात्यात जमा झाला नव्हता. बहुतांश लाभार्थी महिला या ई-केवायसी करण्यात गुंतल्याने त्यांनीही फार खळखळ केली नाही. अंदाजे २ कोटींपैकी आत्तापर्यंत अंदाजे १ कोटी १० लाखांपेक्षा जास्त महिलांची ई-केवायसी प्रक्रिया पूर्ण झाल्याची माहिती महिला व बालविकास विभागाच्या मंत्री अदिती तटकरे यांनी दिली होती. परंतु, ही प्रक्रिया पूर्ण होण्याआधीच दिवाळीच्या तोंडावर पुन्हा सप्टेंबरच्या हप्त्याच्या वितरणाला सुरुवात करण्यात आली. सणासुदीला बहिणी नाराज होऊ नये म्हणून निम्म्याहून अधिक लाभार्थींची ई-केवायसीची प्रक्रिया पूर्ण झालेली नसतानाच हे पैसे सरसकट सर्वांच्याच खात्यात टाकण्यात आले. याचाच अर्थ ई-केवायसीनंतर निकषात न बसणारे जे बोगस लाभार्थी हद्दपार होणार आहेत, त्यांच्याही खात्यात हे पैसे जमा झाले आणि आतातर ही प्रक्रियाच तात्पुरत्या स्वरुपात स्थगित करण्याचा निर्णय सरकारने घेतला आहे. म्हणजेच जोपर्यंत स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका होत नाहीत, तोपर्यंत हे परत न घेता येणारे पैसे अप्रत्यक्ष लाच म्हणून या लाभार्थ्यांच्या खात्यात जमा होतच राहतील. लाडक्या बहिणींना निवडणुकीपुरती वापरून घेणारी ही योजना महायुतीला कितपत फायदा मिळवून देणारी ठरेल, हे निवडणुकीनंतरच कळेल.

कोकणचा कॅलिफोर्निया होतोय की केनिया?

निसर्गसंपन्न प्रदेश म्हणून ओळख असणाऱ्या कोकणचा विकास हा कॅलिफोर्नियाप्रमाणे होणार असल्याच्या वल्गना गेल्या अनेक वर्षांपासून राजकारण्यांकडून केल्या जात आहेत. परंतु, कोकणच्या विकासाची सद्यपरिस्थिती पाहता त्याची वाटचाल ही कॅलिफोर्नियाच्या दिशेने होत आहे की केनियाच्या दिशेने, हा प्रश्न पडल्यावाचून राहत नाही. विविध विकास प्रकल्पांची वर्षानुवर्षे होणारी रखडपट्टी पाहता कोकणची वाटचाल ही प्रगतीच्या दिशेने नाही तर ती अधोगतीच्या दिशेनेच अधिक होत असल्याचा कटू अनुभव अनेकांना येत आहे.

स्वर्गापेक्षा सुंदर आसा, आमचो ह्यो कोकण असे कोकणवासीय नेहमी अभिमानाने सांगतात. निसर्गसंपन्न प्रदेश असणाऱ्या कोकणचो रुबाब भारी, तोरो भारी असे वर्णन केले जाते. ज्या प्रदेशाची तुलना ही स्वर्गाप्रमाणे सुंदर अशी केली जाते त्याचा विकासही उत्तमरित्या होणे अपेक्षित आहे. परंतु, दुर्दैव हे की येथे एकही विकास प्रकल्प यशस्वीरित्या राबविला गेल्याचा अनुभव कोकणवासीयांच्या गाठीशी नाही. मुंबई-गोवा महामार्गाच्या चौपदरीकरणाची १४ वर्षांची रखडपट्टी, कोकण रेल्वेचे विद्युतीकरण केवळ काही टप्प्यांतच झाले आहे. अद्याप ते पूर्ण झालेले नाही. कोकण रेल्वेच्या दुपदरीकरणाचाही प्रश्न प्रलंबित आहे. आशिया खंडातील सर्वात मोठा तेल शुद्धीकरण (रिफायनरी) प्रकल्प कोकणात गेल्या १० वर्षांपूर्वी उभारण्याचे नियोजन होते. अद्याप यासाठी जागेची निश्चितीही झालेली नाही. पाटबंधारे प्रकल्प जवळपास गेल्या २५ वर्षांपासून रखडलेले आहेत. एन्रॉन असो वा दाभोळचा वीज प्रकल्प यातूनही ठोस असे काही कोकणच्या हाती लागलेले नाही. एकतर आधी प्रकल्प रखडले आणि पूर्ण झाले तरी त्यातून काही अपेक्षित असे कोकणवासीयांच्या हाती लागले नाही. त्यामुळे कोकणाची प्रगतीऐवजी अधोगतीच अधिक झाली. त्यामुळे खरेच कोकणचा कॅलिफोर्निया होणार की हेदेखील एक दिवास्वप्नच आहे, असे सध्याच्या घडीला अनेक कोकणवासीयांना वाटू लागले आहे.

कोणत्याही भागाचा विकास होण्यासाठी तेथे दर्जेदार रस्ते, मुबलक प्रमाणात वीज पुरवठा, गतिमान रेल्वे, विमानतळे तसेच अन्य महत्त्वाची दळणवळणांची साधने उपलब्ध असणे आवश्यक असतात. कोकणाचा इतिहास पाहता कोकणवासीयांना या सर्व गोष्टींसाठी अनेक वर्षांपासून प्रतीक्षा आणि संघर्ष करावा लागला आहे. ना येथे महामार्गाचे काम उत्तमरित्या झाले ना रेल्वेचे दुपदरीकरण पूर्ण झाले. चिपी येथे एकमेव विमानतळ आहे. परंतु, त्याचा उपयोग कोकणवासीयांना फारसा होत नाही. याउलट गोव्यातील मोपा विमानतळाचा कोकणवासीय उपयोग सर्वाधिक करतात. कोकणात रुग्णालयेही दर्जेदार नाहीत. अनेकजण उपचारांसाठी गोव्यातील रुग्णालयांमध्ये धाव घेतात. आवश्यक प्रमाणात वीज उपलब्ध नसल्याने, रस्ते तसेच वेगवान दळणवळणासाठीची साधने आवश्यक प्रमाणात नसल्याने अनेक उद्योग कोकणात आलेले नाहीत. कोकणात पाणी मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध आहे, मात्र तरीही वीजनिर्मितीकडे वर्षानुवर्षे दुर्लक्ष झालेले दिसते.

जगाच्या नकाशावर कोकणाला आपले प्रतिबिंब उमटविण्यासाठी मदत करणारा, येथील लाखो भूमिपुत्रांना रोजगार उपलब्ध करून देणारा आणि भारतातील इंधन आयात घटविण्यात सिंहाचा वाटा उचलणारा प्रकल्प म्हणून गेल्या अनेक वर्षांपासून चर्चिला जाणारा कोकणातील तेलशुद्धीकरण (रिफायनरी) प्रकल्प अद्यापही येथे मार्गी लागू शकलेला नाही. जवळपास गेल्या दशकभराच्या काळापासून या प्रकल्पाची नुसती चर्चाच होत आहे. हा प्रकल्प मार्गी लावण्यासाठी प्रत्यक्षात काम होत असल्याचे कुठेच जाणवत नाही. आतंरराष्ट्रीय दर्जाचा हा प्रकल्प मार्गी लावण्यासाठी जे प्रयत्न खरेतर व्हायला हवे होते ते न झाल्यामुळेच कदाचित हा प्रकल्प रखडला की काय, अशी शंका वाटू लागली आहे. हा प्रकल्प चर्चेतही राहिला तोही केवळ स्थानिक कोकणवासीयांच्या विरोधामुळे आणि रोषामुळेच. अन्यथा खरेतर ज्या आंतरराष्ट्रीय कितीर्चा हा प्रकल्प म्हणून या रिफायनरीच्या ख्यातीची जी चर्चा व्हायला हवी होती ती अधिक प्रमाणात न होता, यामुळे कोकणवासीयांचे नुकसान कसे अधिक होईल, याचभोवती चर्चेचा केंद्रबिंदू फिरत राहिला. त्यामुळे हा प्रकल्प जेव्हाही मार्गी लावण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येतो त्यावेळी स्थानिकांचा होणारा रोष आणि विरोधच इतक्या मोठ्या प्रमाणात असतो की प्रकल्पाचे काम सुरू होण्यापूर्वीच ते बंद करावे लागते. प्रकल्पाबाबत स्थानिकांना पूर्णपणे विश्वासात न घेतले गेल्याने, असे होते. प्रकल्पाच्या फायद्यांऐवजी तोट्याबाबत ज्यावेळी अधिक चर्चा होते, त्याचवेळी मोठ्या प्रमाणात स्थानिक विरोध करतात आणि प्रकल्प राबवू देत नाहीत. परिणामी, विकासात अडथळा येतो आणि तो प्रदेश मागासलेला राहतो. इतर प्रदेशांप्रमाणे आपल्या प्रदेशाचा विकास करायचा असेल तर केवळ विरोध करून चालणार नाही. संबंधित प्रकल्प काय आहे, त्याचा नेमका आपल्याला किती लाभ होणार आहे, याचीही माहिती नीट समजून घेणे आवश्यक आहे.

सद्यपरिस्थिती पाहता रिफायनरी प्रकल्पाची ना शासन दरबारी चर्चा होत आहे ना कोकणवासीयांमध्ये. या प्रकल्पाचे भिजत घोंगडे कायम असून आता याबाबतच्या चर्चेला थेट स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांनंतरच मुहूर्त मिळणार असे दिसते. कारण, रिफायनरी प्रकल्प बारसू येथे राबविण्यासाठी गेल्या दोन वर्षांपूर्वी येथे शासनाकडून प्रयत्न झाले होते. शासकीय दरबारी यासाठी हालचालींना सुरुवात होताच स्थानिक पत्रकार शशिकांत वारिशे यांनी याबाबतचे वृत्त प्रसिद्ध करून रिफायनरी प्रकल्प बारसू येथे राबविण्यासाठी सरकार प्रयत्नशील असल्याची जनजागृती त्यांनी केली होती. ५ फेब्रुवारी २०२३ रोजी त्यांनी याबाबतचे वृत्त प्रसिद्ध केले होते आणि त्यात रिफायनरी समर्थक पंढरीनाथ आंबेरकरच्या नावाचाही उल्लेख केला होता, मात्र वृत्त प्रसिद्ध केल्याच्या नेमक्या दुर्सया दिवशीच आंबेरकर याच्या जीपसोबत वारिशेंच्या दुचाकीचा अपघात घडला आणि ७ फेब्रुवारी २०२३ रोजी शशिकांत वारिशेंचा उपचारादरम्यान मृत्यूही झाला. याप्रकरणी पंढरीनाथ आंबेरकरला अटक झाली. संपूर्ण प्रकरणाच्या चौकशीसाठी सरकारकडून एसआयटीही नेमण्यात आली, आरोपीची रवानगी तुरुंगातही करण्यात आली, मात्र शशिकांत वारिशेंच्या मृत्यूनंतर कोकणवासीयांचा संताप इतका अनावर झाला होता की, रिफायनरीसाठी होणारे सर्व प्रयत्न हाणून पाडण्याचा निर्धारच त्यांनी केला होता. नेमके घडलेही तसेच. हा प्रकल्प येथे राबविण्यासाठी जमीन योग्य आहे की नाही, यासाठी करण्यात येणाऱ्या माती परीक्षण आणि भूजल परीक्षण प्रक्रिया २५ एप्रिल २०२३ रोजीपासून सुरू करण्यात आली होती, मात्र या प्रक्रियेला झालेला विरोध पाहता, पुढील काम करण्यास कदाचित सरकारचेही धाडस झाले नसावे. माती आणि भूजल परीक्षण न होऊ देण्याचा अट्टाहास करणाऱ्या कोकणवासीयांनी अक्षरक्षः जमिनीवर झोपून यास विरोध केला. विशेषतः शेकडो स्त्रियांनी याठिकाणी पुढाकार घेतला होता.

जमावाला पांगवण्यासाठी शासकीय स्तरावर सर्व प्रयत्न झाले. पोलिसांकडून लाठीमार करण्यात आला. अनेकांची धरपकड करून त्यांना पोलीस ठाण्यांपर्यंत नेण्यात आले, परंतु याचा काहीच फायदा झाला नाही. याउलट सरकार कोकणवासीयांच्या जीवावर उठले असून याविरोधात आणखी तीव्र आंदोलन करण्याचा निर्धार कोकणवासीयांनी केला. कोकणवासीयांकडून हजारोंच्या संख्येने पुन्हा एकत्र येत सरकारचा निषेध नोंदवण्यात येऊ लागला. स्थानिकांचा वाढता रोष पाहता माती आणि भूजल परीक्षणापुढे अन्य कोणत्याही प्रक्रिया मार्गी लावण्यास सरकारचे तरी सध्या धाडस होताना दिसत नाही. २०२४ हे वर्ष निवडणुकांचे होते. एप्रिल, मे महिन्यांत लोकसभा निवडणुका तर, ऑक्टोबर आणि नोव्हेंबरमध्ये महाराष्ट्राच्या विधानसभा निवडणुका होत्या. ऐन निवडणुकांची रणधुमाळी सुरू असताना कोकणवासीयांचा आणखी रोष ओढवून घेणे हे काही परवडणारे नसल्याने या प्रकल्पाविषयी कोणती चर्चाच झाली नाही. त्यातच आता २०२५ मध्ये स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका डोक्यावर आहेत. त्यामुळे रिफायनरीची चर्चा आता थेट २०२६ सालीच होताना दिसेल. तोपर्यंत या प्रकल्पाचे काहीच खरे नाही.

रिफायनरी प्रकल्पाला कोकणवासीय का विरोध करत आहेत, याचे कारण मुळात सरकारने समजून घेतले पाहिजे. इथे रिफायनरी आली तर निसर्गसंपन्न असणाऱ्या कोकणातील नैसर्गिक संपत्तीचा ऱ्हास होईल, अशी भीती स्थानिकांना आहे. कोकणातील पारंपरिक मासेमारी व्यवसायाचे नुकसान होईल. येथील नैसर्गिक संपत्ती ऱ्हास होण्यास सुरुवात झाली की येथे पिण्याच्या पाण्याचा प्रश्न निर्माण होईल. जगप्रसिद्ध असर्णाया हापूस आंब्याचे सर्वाधिक उत्पादन हे कोकणातून घेतले जाते. आंब्यासोबतच फणस, नारळ, पोफळी, काजू, सुपारी यांनाही मोठ्या प्रमाणात मागणी आहे. त्यामुळे आदी सर्व फळांसाठी आवश्यक असणारे पर्यावरणपूरक प्रकल्प कोकणात राबविण्यात यावेत, अशी मागणी कोकणवासीयांची आहे.

रिफायनरींसारख्या रासायनिक प्रकल्पांची गरज कोकणाला नाही. रासायनिक प्रकल्पांमुळे कोकणातील निसर्गसंपन्नतेला हानी पोहोचत असल्याचा अनुभव याआधीही कोकणवासीयांनी घेतला आहे. चिपळूण येथील लोटे परशुराम रासायनिक प्रकल्पाचे उदाहरण ताजे आहे. या प्रकल्पामुळे निसर्गाला हानी पोहोचत असल्याचा आरोप स्थानिकांकडून करण्यात येत आहे. त्यामुळे कोकणात कोणतेही रासायनिक प्रकल्प नको, तर येथे पर्यावरणपूरक प्रकल्प राबविण्यात यावेत, अशी मागणी कोकणवासीयांची आहे. कोकणातील रत्नागिरी जिल्हा हा फलोत्पादन जिल्हा म्हणून ओळखला जातो, तर सिंधुदुर्ग हा पर्यटनासाठी प्रसिद्ध आहे. त्यामुळे या दोन्ही जिल्ह्यांमध्ये पर्यावरणपूरक आणि पर्यटनावर आधारित प्रकल्प आणण्याची गरज आहे. तेव्हाच आपण कॅलिफोर्नियाच्या दिशेने वाटचाल करू, असे कोकणवासीयांना वाटते. कॅलिफोर्नियाच्या धर्तीवर आपण विकासाची चर्चा करतो, मात्र कॅलिफोर्नियात आजही अनेक वर्षांनंतरही निसर्गसंपन्नता कायम असण्यामागे तेथे रासायनिक प्रकल्प नसणे, हे एकमेव कारण असल्याचे सांगण्यात येते. कॅलिफोर्नियात असलेले उद्योग हे पर्यावरणपूरक प्रकल्पाच्या आधारावरच असल्याने तेथील निसर्गसंपन्नता आजही टिकून आहे. त्यामुळे कोकणातही हेच होणे गरजेचे आहे, असे कोकणवासीयांचे म्हणणे आहे.

सज्जता आणि सज्जनता

'सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ' असं म्हणणारी भगवद्गीता सुख आणि दुःख, जय आणि पराजय या साऱ्याच्या पलीकडे पाहण्याची एक निरामय दृष्टी देते. सामान्यतः सुख-दुःख, शीत-उष्ण हे सारे विरुद्धार्थी शब्द म्हणून समोर येतात; पण कधीकधी त्यांच्यातला विरोध मावळून ते एकमेकांना पूरक ठरतात. दुःखाची झळ लागल्याशिवाय सुखाची किंमत कळत नाही, असं जेव्हा आपण म्हणतो तेव्हा सुख-दुःख एकमेकांसाठी पूरक होऊन जातात. या विरोधाभासात एक अंतःसूत्र सापडतं. प्रपंच-परमार्थ, रामकारण-राष्ट्रकारण, एकांत-लोकांत, शक्ती-भक्ती, सगुण-निर्गुण या साऱ्या संकल्पनाही सामान्यपणे विरोधी वाटाव्या अशाच आहेत. समर्थ रामदास स्वामींनी मात्र या साऱ्या व्यवहारांना विवेकाच्या चौकटीतून पाहिलंय. समत्वानं त्यांचा स्वीकार केलाय आणि त्यांचा एकजिनसी पट आपल्यासमोर मांडलाय. राष्ट्रकारणाच्या मुळाशी रामकारणाचं अधिष्ठान हवं आणि रामकारणाचं अंतिम ध्येय राष्ट्रनिर्माण हेच हवं, याबाबत समर्थ अत्यंत आग्रही होते. 'पहिले ते हरिकथा निरूपण, दुसरे ते राजकारण' असं म्हणणाऱ्या समर्थांनी देव आणि देश याबाबतचे सारे विरोधी पूर्वग्रह खोडून काढले. परमार्थ करणाऱ्यांनी प्रपंच सोडून द्यावा आणि प्रापंचिकांना परमार्थाचं वावडं असावं, हा असाच एक पूर्वग्रह! त्यावर, 'जो प्रपंची सावधान, तो(च) परमार्थ करील जाण' अशी जाणीव त्यांनी समाजाला करून दिली होती. ते एकांतप्रिय होते. 'कल्पनेचा प्रांत तो माझा एकांत' अशी ओळ एखाद्या घळीत, डोंगरमाथ्यावर त्यांना स्फुरली असावी. त्याच समर्थांनी मठ, मंदिरांची स्थापना, भारतभरचा प्रवास यात उदंड लोकसंग्रह केला होता. जो सामर्थ्यवान सत्ताधीश आहे, त्याचं आचरण सज्जनतेचं असावं आणि सज्जनानेही शक्तीची उपासना करावी, हा त्यांचा आग्रह होता. त्यांचा भक्तिमार्ग सगुण रामकथेला ब्रह्माण्ड भेदून पल्याड नेणारा असला, तरी अंतरंगात निरंजन आत्मारामाशी अभिन्नपणे जोडलेला होता. सगुण रक्षून निर्गुण, बोलत जावे, याबाबत आग्रही होता. वरवर विरोधी वाटणाऱ्या या साऱ्या पटात 'सज्जता' आणि 'सज्जनता' या उभ्या-आडव्या धाग्यांचं अंतःसूत्र होतं. समर्थांच्या साहित्यातून त्यांच्या भूमिका मांडणारी सूत्रे शोधण्याचा प्रयत्न या मालिकेतून करू या.

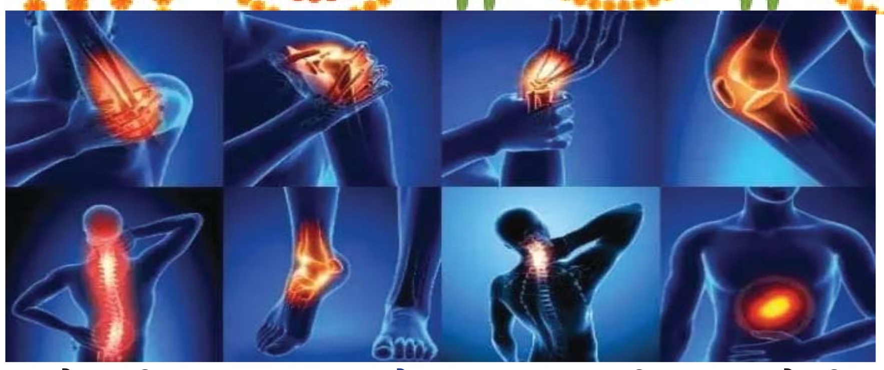
रिल्स बनवणाऱ्या तरुणाईच्या अतिउत्साहाचा जीवघेणा खेळ

सोशल मीडिया आणि रिल्सच्या सध्याच्या काळात रिलस्टार बनण्यासाठी किंवा हजार पाचशे लाईक्स मिळवण्यासाठी धोकादायक रिल्स बनवण्याचा प्रकार तरुणाईत वाढत आहे. सोशल मीडियासाठी कोणतीही सेन्सॉरशिप नसल्याने कोणताही कंटेट क्रिएटीव्हीटीच्या नावाखाली प्रेक्षकांच्या माथी मारला जात आहे. अशा आक्षेपार्ह रिल्स चित्रिकरणांना मिळणारे हजारो व्ह्युज हासुद्धा चिंतेचा विषय आहे. सणासुदीला परंपरागत धार्मिक आनंदसोहळा साजरा करण्यापेक्षा अशा रिल्स बनवून लाईक्स मिळवण्यासाठी कोणत्याही थराला जाण्याची तयारी काही जणांची असते. वाढदिवसाला तलवारीने केक कापण्याच्या रिल्स अधूनमधून व्हायरल होत असतात. या शिवाय महागड्या वाहनांच्या टपावर बसून हत्यारे नाचवत लोकांना दहशतीचे इशारे देणे, खोट्या र्खया बंदुका दाखवून डायलॉगबाजी करणाऱ्यांना आवर घालण्याची गरज आहे. आपण केलेला हा धिंगाणा इतरांनीही पहावा यासाठी त्याचे रिल्स बनवून ते व्हायरल करणारे पोलिसांसाठी डोकेदुखी ठरत आहेत. लखनौमध्ये चालत्या वाहनाच्या टपावर फटाके फोडण्याचा व्हिडीओ नुकताच व्हायरल झाला. या प्रकारामुळे रस्त्यावरच्या इतर वाहनांनाही आग लागण्याचा धोका होताच. मात्र असे रिल्स दहशतीच्याच जोरावर बनवले जातात हे स्पष्ट आहे.

थोड्या थोडक्या रिल्ससाठी आपल्यासोबतच इतरांचाही जीव आपण धोक्यात घालत आहोत, याचे कुठलेही भान अशा तरुणांना नसते. काहीशा लाईक्ससाठी हे प्रकार होत असताना यात फार मोठे थ्रील असल्याचा समज काही तरुणांचा असतो. धाडस, साहस दाखवायला इतरही अनेक सनदशीर योग्य मार्ग असताना हा मूर्खपणा वाढत चालला आहे. रेल्वे रुळावर रिल बनवण्याच्या प्रयत्नात एका १५ वर्षांच्या शाळकरी मुलाला आपला जीव गमवावा लागला. ओडिशामधील पुरी येथे ही घटना घडली. ट्रेनने धडक दिल्यानंतर या तरुणाचा मृत्यू झाला. मंगळवारी जनकदेवपूर रेल्वे स्टेशनजवळ ही घटना घडली. मंगलाघाट येथे राहाणारा शाळकरी मुलगा विश्वजीत साहू हा आईसोबत दक्षिणकाली मंदिरात दर्शनसाठी आला होता. दर्शन घेतल्यावर त्याने रेल्वे रुळावर रिल शूट करण्याचा प्रयत्न केला, त्यावेळी मागून येणाऱ्या रेल्वेकडे त्याचे लक्ष नव्हते आणि दुर्घटना घडली. मागील ऑगस्ट महिन्यात गंजम जिल्ह्यातील बेरहमपूर भागात २२ वर्षीय सागर नावाचा युट्यूबर कोरापूट येथील दुदुमा धबधब्यावर रिल शूट करत असताना वाहून गेला होता. लमतापुट परिसरात मुसळधार पावसानंतर माचकुंडा धरणाचे पाणी सोडण्यात आले होते. धबधब्यात पाण्याचा प्रवाह वाढला आणि ही दुर्घटना घडली. रिल शूट करताना सागरचा तोल गेला आणि तो पाण्याच्या प्रवाहात कोसळला आणि वाहून गेला.

माचकुंडा पोलीस आणि अग्निशमन दलाच्या पथकांनी शोध मोहीम सुरू केली, परंतु तो सापडला नाही. आता दिवाळीनिमित्तही रिल शूट करण्यासाठी फटाक्यांच्या आगीशी खेळ केला जात असल्याचे व्हिडीओ व्हायरल झाले आहेत. इंटरनेटवर फायर शेकहँड नावाचा धोकादायक ट्रेंड व्हायरल होत आहे. हा एक स्टंट आहे. यात दोन व्यक्ती हास्तांदोलन करतात, त्यातून या हातमिळवणीत आगीचा भास निर्माण केला जातो. हा प्रकार इन्स्टाग्राम रील्स आणि यूट्यूब शॉर्ट्समधून सुरू झाला. हस्तांदोलन करण्यापूर्वी आपल्या तळहातावर हँड सॅनिटायझर, पेट्रोल किंवा एअरोसोल स्प्रे यांसारखे ज्वलनशील पदार्थ लावून पेटवले जातात, त्यामुळे काही क्षणांसाठी तळहातातून आगीच्या ज्वाळा उठतात, या प्रकाराला कित्येक व्ह्यूज मिळत असल्याने तरुणाईमध्ये याची धोकादायक क्रेझ दिवाळीनिमित्त वाढताना दिसली. मात्र हा प्रकार आरोग्यासाठी धोकादायक आणि हात भाजून मोठी इजा होण्याची शक्यता असते. डॉक्टरांनी आणि काही सूज्ञ नागरिकांनी हे सोशल मीडियावरच स्पष्ट केले होते. कंटेट, व्हिडीओ चांगला असो वा वाईट, त्याला व्ह्यूज मिळत असल्याने असे धोक्याचे प्रकार वाढले आहेत. एकाने या प्रकाराची सुरुवात केल्यावर वाऱ्याच्या वेगाने असे व्हिडीओ व्हायरल होतात. कित्येकदा त्याच्या परिणामांचा विचार न करता तरुणाई व्ह्यूजसाठी नक्कल करते आणि संकट ओढवून घेते. दिवाळी दिव्यांची रोषणाई करण्यासाठी आहे, आगीशी खेळण्यासाठी नाही, हे या अतिउत्साही तरुणाईला समजत नसावे.

मध्य प्रदेशातील झाबुआ भागातही असाच धोकादायक रिल बनवण्याचा प्रकार समोर आला, ज्यामुळे असे रिल बनवणाऱ्या तरुणाचा जीव धोक्यात आला आहे. झाबुआ जिल्ह्यातील पेटलावद येथे गाय गोहरी अर्थात गोवर्धन पूजेच्या दिवशी एका १८ वर्षीय तरुणाने तोंडात सुतळी बॉम्ब फोडण्याचा मूर्खपणा केला. यातून त्याचा जबडा फाटल्याने जबर दुखापत झाली. टेमरिया गावातील रोहीत नावाच्या या तरुणाला तातडीने रुग्णालयात दाखल केले. रोहीत दिवाळीचा उत्सव पाहाण्यासाठी बाचीखेडा नावाच्या गावात गेला होता. उत्सव संपल्यावर रिल बनवण्यासाठी आणि इतरांचे लक्ष वेधण्यासाठी त्याने तोंडात फटाके फोडायला सुरुवात केली, अतिउत्साहात त्याने सुतळी बॉम्ब तोंडात धरून पेटवला आणि काही कळायचा आत हा बॉम्ब त्याच्या तोंडातच फुटला, पोलिसांनी तातडीने धाव घेऊन त्याला जवळच्या रुग्णालयात दाखल केले, मात्र स्थिती गंभीर झाल्याने त्याला रतलाम येथील मोठ्या रुग्णालयात हलवण्यात आले आहे. रिल्स बनवण्यासाठी निसर्ग, वातावरण, माहिती, मनोरंजन, परंपरा, सणवार, सिनेमा, क्रीडा, साहित्य किंवा इतरही अनेक विषय असताना असा जीवघेणा मूर्खपणा का केला जात असेल? याबाबत रिल्सस्टार, यूट्यूबर आणि तरुणाईचे प्रबोधन होणे गरजेचे आहे.



सांधेदुखीच्या त्रासावर 'हे' आहार ठरतील फायदेशीर

सांधेदुखी ही जगभरातल्या अनेक लोकांना भेडसावणाऱ्या समस्यांपैकी एक. इंग्रजीत आर्थ्रायटीस, अर्थातच संधीवात म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या या आजाराचे शंभरहून अधिक प्रकार आढळतात. ज्यात सांधेदुखी आणि सांध्यांमधील वेदना ही प्रमुख लक्षणं असतात. लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत, स्त्री-पुरुषांमध्ये हा आजार आढळतो. प्रामुख्याने स्त्रियांमध्ये याचं प्रमाण अधिक असून, जसं वय वाढतं तसं आजाराचं प्रमाणही वाढलेलं दिसून येतं. सांधेदुखीने त्रस्त असणाऱ्या लोकांना सांध्यांमध्ये अनेक वेदना दिसून येतात. तसेच चालण्या-फिरण्यासही समस्या होतात. पण आहारात काही बदल करून तुम्ही यापासून सुटका करून घेऊ शकता. आज आम्ही तुम्हाला काही अशाच सुपरफुड्सबाबत सांगणार आहोत. ज्यांच्या मदतीने तुम्ही सांधेदुखीचा समस्या दूर करू शकता.

- **ऑलिव्ह ऑइल :** दररोज २ ते ३ चमचे ऑलिव्ह ऑइलचा आहारात समावेश केल्याने संधीवाताची समस्या कमी होऊ शकते. तुम्ही जेवणामध्ये नेहमीच्या तेलाऐवजी ऑलिव्ह ऑइलचा वापर करू शकता.
- **सिट्रस फ्रूट्स म्हणजेच आंबट फळं :** मोसंबी, संत्री, लिंबू यांसारख्या सिट्रस फ्रूट्समध्ये व्हिटॅमिन सीचं प्रमाण अधिक असतं. जर तुम्हाला सांधेदुखीच्या समस्येचा सामना करावा लागत असेल तर आहारामध्ये या फळांचा समावेश करणं फायदेशीर ठरतं. तसेच प्रयत्न करा की, तुमच्या आहारात जास्तीत जास्त फळं किंवा भाज्यांचा समावेश असेल.
- **दही :** दही संधीवातावर अत्यंत फायदेशीर ठरतं. शरीरातूव सूज दूर करण्यासाठी आणि अर्थरायटिसवर हे अत्यंत फायदेशीर ठरतं.
- **ग्रीन टी :** एक कप ग्रीन टीमध्ये पॉलिफिनॉल्स आणि इतर पोषक घटक मुबलक प्रमाणात असतात. संधीवाताच्या रूग्णांसाठी हे अत्यंत फायदेशीर असतं. यामध्ये मुबलक प्रमाणात ॲन्टीऑक्सिडंट असतात.
- **दलिया :** शरीरातील कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी सर्वात उत्तम पदार्थ म्हणजे, ओट्स आणि हे सांधीवातावरही फायदेशीर ठरतं. सकाळच्या नाश्त्यामध्ये दलियाही अत्यंत फायदेशीर ठरतो.
- **हळद :** आयुवेर्दातही हळदीचे अनेक फायदे सांगण्यात आले आहेत. अल्टरनेटिव मेडिसिन रिव्यूने केलेल्या एका संशोधनामधून समोर आलेल्या निष्कर्षांनुसार, ऑस्टियोआर्थरायटिसच्या रूग्णांनी जर हळदीचा आहारात समावेश केला तर सांध्यांमधील वेदनांपासून सुटका होण्यास मदत होते. याशिवाय आलं, दालचिनी आणि लाल मिरच्याही फायदेशीर ठरतात.
- **होलग्रेन ब्रेड :** होलग्रेन रक्तामधील उफ्ढ-उ रिऐक्टिव प्रोटीनचं प्रमाण नियंत्रणात ठेवण्यासाठी मदत करतं. याचा संबंध डायबिटीस आणि ह्रदयाच्या आरोग्यावरही होत असतो. त्यामुळे होलग्रेन ब्रेड तुमच्या ओव्हरऑल हेल्थसाठी उत्तम असतं.
- **लसूण :** लंडनमधील किंग्स कॉलेजच्या रिसर्चनुसार, योग्य प्रमाणात लसूण खाल्याने आर्थरायटिसचा धोका कमी होतो. तसेच तुम्ही कांद्याचाही आहारात समावेश करू शकता.

आहारातील कडधान्य आरोग्यासाठी उत्तम

बऱ्याचदा आहारात कडधान्य ही वापरली जातात. परंतु, लहान मुले असो किंवा मोठी माणसे असो. अनेकदा कडधान्याचे सेवन करण्यास टाळाटाळ करतात. त्यामुळे कडधान्यामध्ये असलेली जीवनसत्व आणि पोषकतत्वे मिळत नाही आणि त्याचा परिणाम मानवाच्या स्वास्थावर होताना दिसतो. मात्र, ही कडधान्य का खावी? त्याच्यात असे कोणते गुणधर्म आहेत? ज्यामुळे तुमचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते. चला तर जाणून घेऊया कडधान्याचे आरोग्यदायी फायदे

- **हरभरे :** हरभरे आणि हरभऱ्याची डाळ मानवी आरोग्यासह सौंदर्यास देखील उत्तम आहे. यात कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज आणि व्हिटॅमिन्स भरपूर प्रमाणात असतात. रक्तदाब, खोकला आणि कावीळ या आजारावर लाभदायी असून हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ केस आणि त्वचेच्या सौंदर्यावर गुणकारी असते. यामुळे त्वचा उजळण्यास मदत होते.
- **उडीद :** उडदाची डाळ शरीरास थंड असते. उडदाच्या डाळीत कार्बोहायड्रेट, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम व प्रोटीन भरपूर प्रमाणात आढळतात. मुळव्याध, दमा, पक्षाघात आदी आजार असलेल्यांनी त्यांच्या आहारात उडीद डाळीचा जास्त वापर केला पाहिजे. या आरोग्यास फायदा होतो.
- **मूग :** शिजवलेले किंवा भिजवलेल्या मुगामध्ये भरपूर प्रमाणात पोषकतत्त्वे असून ते मानवास आरोग्यवर्धिनी असतात. कोंब आलेल्या मुगामध्ये कॅल्शियम, लोहयुक्त खनिज, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट व व्हिटॅमिन्स यांच्या मात्रा दुपटीने वाढतात. ताप आणि खोकला झालेल्या व्यक्तीसाठी ते लाभदायी असतात.
- **तूरडाळ :** तूरडाळीत खनिज, कार्बोहायड्रेट, लोहयुक्त खनिज, कॅल्शियम यांचे योग्य प्रमाण असते. तसेच तूर डाळ ही पचण्यास उत्तम असते. त्यामुळे लहान बालकांना तूरडाळीचे पाणी पिण्यास देतात. तसेच आजारी व्यक्तीस तुरीच्या डाळीची खिचडी खाण्यास देतात. मात्र, दमा आणि वाताचे आजार असणाऱ्या व्यक्तींना तूरडाळीपासून त्रास होतो.
- **मसूर :** मसूरच्या डाळीचा उपयोग रक्तशुद्धी तसेच रक्तवाढीसाठी होतो. जुलाब, खोकला आणि अपचन यावर मसूरची डाळ लाभदायी असते. तसेच मसूरच्या डाळीचे पीठ चेहऱ्याला लावल्याने चेहरा उजळतो.

वजन कमी करण्यासोबतच 'या' जीवघेण्या आजारापासून बचाव करतो भोपळा

भोपळ्याचं नाव ऐकताच अनेक लोकं नाक-तोंड मुरडतात. कारण अनेकांना याची चव आवडत नाही. परंतु, भाजीव्यतिरिक्त अनेक पदार्थ तयार करण्यासाठी भोपळ्याचा वापर करण्यात येतो. भोपळा प्रामुख्याने गोड पदार्थ तयार करण्यासाठीही वापरण्यात येतो. भोपळ्यामध्ये पोटॅशिअम, बीटा कॅरोटिन, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन के, फायबर यांसारखी अनेक आवश्यक पोषक तत्व आढळून येतात. जाणून घेऊया भोपळ्याच्या आरोग्यदायी फायद्यांबाबत...

- **वजन कमी करण्यासाठी :** भोपळयमध्ये अत्यंत कमी प्रमाणात कॅलरी असतात. तसेच फायबर मुबलक प्रमाणात असते. त्यामुळे वजन कमी करण्यासाठी भोपळा अत्यंत फायदेशीर समजला जातो. ज्या व्यक्ती वाढणाऱ्या वजनामुळे त्रस्त असतील त्यांनी भोपळ्याच्या आपल्या डेली डाएटमध्ये समावेश करणं अत्यंत फायदेशीर ठरतं.
- **प्रोस्टेट कॅन्सरपासून बचाव :** भोपळ्यामध्ये कॅरोटीनॉयड्स आणि झिंक मुबलक प्रमाणात असतं. जे कोलेस्ट्रॉल कमी करतं आणि त्याचबरोबर प्रोस्टेट कॅन्सरपासूनही बचाव करतं.
- **डोळ्यांची दृष्टी वाढविण्यासाठी :** डोळ्यांची दृष्टी वाढविण्यासाठी भोपळा फार मदत करतो. यामध्ये अस्तित्त्वात असलेलं बीटा-कॅरोटीनॉयड आणि ल्यूटिन डोळ्यांचं आरोग्य राखण्यासाठी मदत करतं.
- **हेल्दी स्किनसाठी :** भोपळा स्किन हेल्दी ठेवण्यासाठी मदत करतो. यामध्ये व्हिटॅमिन ई आणि सी असतं. जे एकत्र येऊन ॲन्टीऑक्सिडंट्सच्या रूपात काम करतात. तसेच स्किनचं सूर्याच्या घातक किरणांपासून बचाव करतात.
- **स्पर्म काउंट वाढवण्यासाठी :** भोपळ्याव्यतिरिक्त भोपळ्याच्या बियाही अत्यंत फायदेशीर असतात. यामध्ये झिंक असंत, जे स्पर्म काउंट वाढवण्यासाठी मदत करतं. एका संशोधनातून सिद्ध झाल्यानुसार, भोपळ्याच्या बिया लिबिडोला बूस्ट करण्यासाठी मदत करतात. यामध्ये ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड असतात. जे प्रोस्टाग्लॅंडिन्स नावाचे हार्मोन्ससारखी तत्व ॲक्टिव्ह करण्यासाठी मदत करतात. याव्यतिरिक्त पुरूषांमध्ये टेस्टोस्टेरोनची कमतरता दूर करण्यासाठीही मदत करतात.
- **गरोदर महिलांसाठी फायदेशीर :** भोपळा गरोदर महिलांसाठी गुणकारी असतं. खासकरून त्याच्या बिया. भोपळ्याच्या बियांमध्ये नॉन हिम आयर्न असतं. जे आईच्या पोटात वाढणाऱ्या बाळाच्या विकासासाठी मदत करतात.

कॉफी हे असं पेय आहे जे सकाळी उठल्यानंतर तुम्हाला ताजंतवानं करतं. बऱ्याच जणांना कॉफी प्यायल्यानंतर व्यवस्थित जाग आल्यासारखी वाटते. काहींना तर कॉफीच्या वासानेच बरं वाटतं. कॉफी दुधातून पिण्यापेक्षा ब्लॅक कॉफीचे अनेक फायदे आहेत. ब्लॅक कॉफीला नेहमीच हेल्दी मानलं जातं. या कॉफीमध्ये कॅलरीचं प्रमाण खूपच कमी असतं. तसंच यामध्ये कॅल्शियम आणि पोटॅशियमसारखी पोषकतत्वही असतात. दिवसातून दोन कप ब्लॅक कॉफी प्यायल्यास, तुमच्या शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी करून वजन कमी करण्यासाठी याचा फायदा होतो. मेंदू तल्लख ठेवण्यासाठीही त्याचा उपयोग होतो. यामुळे शरीरामध्ये ऊर्जा राहाते. तसंच याचे अनेक फायदे आहेत जे आम्ही तुम्हाला या लेखातून सांगणार आहोत.

- **ब्लॅक कॉफीचे आरोग्यदायी फायदे :** ब्लॅक कॉफीचे शरीराला वेगवेगळ्या प्रकारे फायदे होतात. कितीतरी वर्षांपासून ब्लॅक कॉफीचा उपयोग शरीराच्या फायद्यासाठी करण्यात येत आहे. नक्की याचा उपयोग आपल्याला कसा वेगळ्या तऱ्हेने करता येऊ शकतो ते जाणून घेऊया.
- **वजन कमी करण्यासाठी ठरते फायदेशीर :** आजकालच्या धावपळीच्या आयुष्यात वजन नियंत्रणात ठेवणं हे खूपच जिकरीचं काम आहे. पण या सर्वात मोठ्या समस्येचा उपाय म्हणजे ब्लॅक कॉफी. तुम्ही व्यायाम करत असल्यास, त्याआधी अर्धा तास तुम्ही ब्लॅक कॉफी घ्या. यामुळे तुमच्या शरीरातील मेटाबॉलिजम हे ५० टक्के वाढतं आणि तुमच्या शरीरातील आणि नाभीवरील चरबी कमी होण्यासाठी याची मदत होते. तुमची चरबी कमी करण्यासाठी तुमची नर्व्हस सिस्टिम व्यवस्थित चालवण्याचं काम ब्लॅक कॉफी करते.
- **स्मरणशक्ती वाढवण्यास होते मदत :** ब्लॅक कॉफी मेंदूसाठी फायदेशीर ठरते. यामुळे नर्व्हस सिस्टिम ॲक्टिव्ह राहतात आणि मानसिक आजारांपासून बचाव होतो. तसंच ब्लॅक कॉफी पिण्याने तुमचा मेंदू तल्लख राहतो आणि स्मरणशक्तीही चांगली राहाते. तसंच सकाळी नियमित ब्लॅक कॉफी प्यायल्याने पार्किन्सनचा धोका ६० टक्के कमी होतो. ब्लॅक कॉफी मेंदूवर चांगला परिणाम करते.
- **वर्कआऊट परफॉर्मन्स वाढवण्यास मदत :** तुम्हाला नेहमी जिममध्ये येण्याआधी तुमचा ट्रेनर ब्लॅक कॉफी पिऊन यायला सांगतो त्याला एक विशिष्ट कारण आहे. ते म्हणजे ब्लॅक कॉफीने तुमचा वर्कआऊट दरम्यान परफॉर्मन्स वाढण्यास मदत मिळते. तुम्हाला वर्कआऊट करण्यासाठी शंभर टक्के एनर्जी मिळते. तसंच तुमच्या शरीरातील रक्तप्रवाह यामुळे वाढतो.
- **यकृतासाठी ठरतं फायदेशीर :** यकृत हा तुमच्या शरीराचा महत्त्वाचा भाग आहे आणि तुमच्या शरीरातील जवळपास ५०० पेक्षा अधिक व्हायटल फंक्शन्स यकृत सांभाळतं. पण तुम्हाला माहीत आहे का तुमचं यकृत चांगलं राखण्यासाठी फायदेशीर ठरतं. यकृताचा कॅन्सर होण्यापासून वाचवण्यासाठीही ब्लॅक कॉफी मदत करते. तसंच हेपेटायटिस, फॅटी लिव्हर यासाठी ब्लॅक का-ॅफी उपयुक्त ठरते. तर ज्या व्यक्ती दिवसभरातून किमान चार कप ब्लॅक कॉफी पितात ते यकृताच्या समस्यांपासून दूर राहण्यास मदत होते.
- **मधुमेह दूर राखण्यास मदत होते :** मधुमेह हा असा आजार आहे जो तुमचं शरीर संपूर्ण पोखरून टाकतो. तुम्ही नियमित ब्लॅक कॉफीचं सेवन केल्यास, मधुमेहापासून दूर राहण्यास मदत होते. दिवसातून दोन कप ब्लॅक कॉफी प्यायल्यास, मधुमेह होण्याची शक्यता कमी होते. शरीरामध्ये तयार होणारं इन्शुलिन वाढवण्यास ब्लॅक कॉफीची मदत होते. यासाठी तुम्हाला अगदी दुधाची कॉफी प्यायल्यासही मदत मिळू शकते. फक्त ही कॉफी शुगरफ्री असावी.
- **तणाव कमी करतं :** कॉफीमध्ये असणारं कॅफेन तुमचा नियमित तणाव कमी करण्यास फायदेशीर ठरतं. आजकाल प्रत्येक क्षणी माणसाला तणावाला सामोरं जावं लागतं. तुमचा मूड चांगला करण्यासाठी ब्लॅक कॉफी फायदेशीर ठरते. यातील कॅफेन तुमच्या हार्मोन्समध्ये ऊर्जा निर्माण करून तुमचा मूड चांगला राहण्यासाठी मदत करतात. तसंच तुमच्या मानसिक स्वास्थ्यासाठीही ब्लॅक कॉफीमधील कॅफेनचा उपयोग होतो. पण याचं अतिसेवन करू नये. त्यामुळे तुमच्या शरीराला हानीही पोहचू शकते. नैराश्यातून बाहेर येण्यासाठीही याचा उपयोग होतो.

नाश्त्यासाठी हेल्दी ठरते गुळपोळी

पारंपारिक पद्धतीने तयार करण्याती येणारी गुळपोळी आपल्या सर्वांनाच आवडते. काही खास सणांसाठी हा पदार्थ तयार केला जातो. ही गुळपोळी फक्त चवीलाच उत्तम नाहीतर आरोग्यासाठीही अत्यंत फायदेशीर ठरते. गहू आणि गुळापासून तयार करण्यात आलेली ही हाय फायबर पोळी शरीरामधील आयर्नची कमतरता भासू देत नाही. तुम्ही ही पोळी तयार करताना तूप लावू शकता. जाणून घेऊया गुळपोळी तयार करण्याची पद्धत...

गुळपोशी तयार करण्यासाठी लागणारं साहित्य

- गव्हाचं पीठ
- गुळ
- पाणी
- खसखस
- तूप ड्रायफ्रुट्स
- बडिशोप

गुळपोळी तयार करण्याची पद्धत...

- सर्वात आधी कोमट पाण्यामध्ये गुळ भिजवून ठेवा. जवळपास अर्ध्या तासातच हा गुळ पाण्यामध्ये व्यवस्थित विरघळून जाईल.
- आता बाउलमध्ये गव्हाचं पीठ आणि थोडं तूप एकत्र करून घ्या. तयार मिश्रण गुळाच्या पाण्यामध्ये व्यवस्थित एकत्र करून घ्या.
- तयार पीठाचे गोळे घेऊन हलक्या हाताने लाटून घ्या. लक्षात ठेवा की, गुळपोळी थोडी जाडसरच लाटावी. तसेच लाटताना त्यावर थोडी खसखस वरून टाका.
- तयार पोळी तव्यावर व्यवस्थित भाजून घ्या. एका बाजून भाज्याल्यानंतर पोळी पलटा आणि तूप लावून दोन्ही बाजूने भाजा.
- गोड गुळाची पोळी खाण्यासाठी तयार आहे. तुम्ही गरम-गरम सर्व्ह करू शकता.
- खास गोष्ट म्हणजे, ही पोळी तुम्ही कधीही खाऊ शकता. याची चव आणि पोष्टिकतेमध्ये काहीही फरक नाही.

गुळपोळीचे आरोग्याला होणारे फायदे :

आयर्नचा उत्तम स्त्रोत... गुळापासून तयार करण्यात आलेली गुळाची पोळी आरोग्यासाठी उत्तम ठरते. गुळामध्ये आयर्न मुबलक प्रमाणात असतं. त्यामुळे गुळपोळी खाल्याने आयर्नची कमतरता भासत नाही.

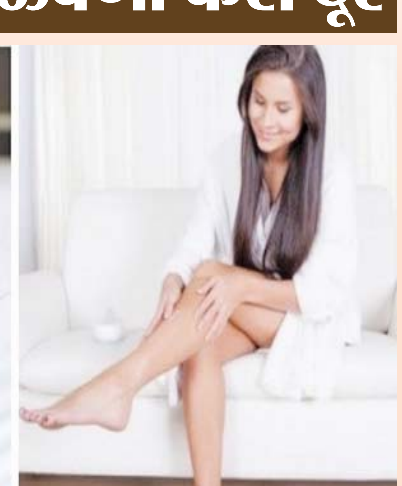
सांधेदुखीवर गुणकारी... जर तुम्हाला बऱ्याच दिवसांपासून सांधेदुखीचा त्रास होत असेल तर नाश्त्यामध्ये गुळाची पोळी आणि दूध खा. यातील पोष्टिक तत्व हाडांसाठी अत्यंत फायदेशीर ठरतात.

सर्दी–खोकल्यावर लाभदायक... पावसाळ्यामध्ये वाढणारं इन्फेक्शन आणि वायरल फ्लूमध्ये गुळाची पोळी अत्यंत फायदेशीर ठरते. यामुळे इम्युनिटी बूस्ट करण्यास मदत होते. तसेच गुळामध्ये निसर्गतःच उष्ण तत्व असल्यामुळे सर्दी-खोकल्यावर गुळ अत्यंत फायदेशीर ठरतो.

पचनक्रियेसाठी गुणकारी... गुळपोळी आयर्न आणि फायबरचा उत्तम स्त्रोत आहेत. ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यासाठी मदत होते. तसेच हे पचण्यास अत्यंत हलकं असतं. याच्या सेवनाने पोट बराच वेळ भरल्याप्रमाणे वाटते. ज्यामुळे तुम्ही ओवरइटिंग किंवा फूड क्रेविंगपासून दूर राहू शकता.

ऊर्जा वाढविण्यासाठी... गुळपोळी एनजीर्चा उत्तम स्त्रोत आहे. याच्या सेवनाने आपल्या शरीराला ऊर्जा मिळण्यास मदत होते. जर तुम्हाला सतत थकवा जाणवत असेल तर आहारामध्ये गुळपोळीचा समावेश करा.

हाताचा कोपरा आणि गुढघ्याचा काळेपणा करा दूर



बऱ्याचदा आपण चेहरा आणि अन्य त्वचेची काळजी घेताना मात्र हाताचा कोपरा आणि गुडघ्याकडे दुर्लक्ष केलं जातं. पण त्यामुळे तुमच्या हाताच्या कोपऱ्यावर आणि गुडघ्यावर काळेपणा आलेला असतो. अर्थात कोणालाही आपल्या शरीरावर आलेला काळा डाग नक्कीच आवडणार नाही. पण याचा उपाय सांगण्यापूर्वी आम्ही तुम्हाला याचं कारण सांगतो. नक्की हा काळेपणा का येतो? तर तणाव, अनियमित जीवनशैली अथवा सूर्याची किरणं डायरेक्ट तुमच्या अंगावर आली तर त्यामुळे तुमच्या त्वचेवर डेड स्किन तयार होऊ लागते आणि त्वचेवर हा काळेपणा यायला सुरुवात होते. त्यामुळे तुम्हाला तुमच्या आवडते स्लिव्हलेस अथवा गुडघ्याच्या वरचे कपडे घालायलाही लाज वाटते. पण आता असं करण्याची गरज नाही. कारण हा काळेपणा दूर करण्यासाठी आम्ही तुम्हाला योग्य उपाय सांगणार आहोत.

१. **घरून निघण्यापूर्वी :** तुमचा हाताचा कोपरा आणि गुढघा या दोन्हीची त्वचा अतिशय संवेदनशील असते त्यामुळे ही त्वचा सूर्याच्या किरणांपासून वाचवणं अतिशय गरजेचं आहे. त्यामुळे घरून निघण्यापूर्वी नेहमी आपल्या हाताच्या आणि गुढघ्याच्या त्वचेला सनस्क्रिन ने प्रोटेक्ट करा. अर्थात सनस्क्रिन लावल्याशिवाय अजिबात घराबाहेर पडून नका. तुम्ही यासाठी ऑईनमेंट चा वापरदेखील करू शकता. कारण यामध्ये विटामिन ई जास्त प्रमाणात आहे. हे तुमच्या त्वचेच्या टेक्स्चरचं संरक्षण करण्यासाठी मदत करतं. तसंच बाहेर जाण्यापूर्वी तुमच्या त्वचेला मॉईस्चराईज करायला विसरू नका. यामुळे तुमची त्वचा व्यवस्थित हायड्रेट राहते.

२. **एक्सफोलिएशन :** गुढघे आणि हाताच्या कोपऱ्यावर काळेपणाने त्रस्त असाल तर त्यातून सुटका मिळवण्यासाठी सर्वोत्कृष्ट उपाय म्हणजे एॅ७ाङ्घ्ॅ३ङ्गल्ल. सुकलेल्या आणि फाटलेल्या अथवा डेड स्किन सेल्सना काढून टाकण्याचं काम यामुळे होतं. अशी समस्या असताना तुम्ही स्क्रब, प्युमाईस स्टोन, वॉशक्लॉथ अथवा लूफाह या गोष्टीचाही वापर करू शकता. शिवाय तुम्ही तुमचा स्वतःचा नैसर्गिक स्क्रबदेखील तयार करू शकता. त्यासाठी तुम्हाला केवळ एक चमचा ब्राऊन शुगर आणि ऑलिव्ह ऑईल समप्रमाणात घेऊन मिक्स करून घ्यायचं आहे. त्यानंतर हे मिश्रण त्वचेवर लावा आणि मग तुम्हाला यातून दिसणारा परिणाम हा अप्रतिम असेल. उत्कृष्ट परिणामासाठी आठवड्यातून एकदा चेहऱ्यावर लावा.

३. **आपल्या त्वचेला द्या योग्य मॉईस्चराईजिंग :** तुम्हाला माहीत आहे का? तुमच्या त्वचा कोरडी असेल तर त्यावर काळेपणा अर्थात होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे तुम्हाला तुमची त्वचा रोज मॉईस्चराईज करण्याची गरज आहे. हे तुम्ही स्क्रबिंग झाल्यानंतर अथवा आंघोळ झाल्यावरही अथवा झोपतानाही करू शकता. तुम्ही असं लोशनही लाऊ शकता ज्यामध्ये शिया बटर, जोजोबा अथवा ऑलिव्ह ऑईल आहे. विश्वास ठेवा यामुळे तुम्हाला उत्कृष्ट परिणाम मिळेल. तसंच तुम्ही अजून एक पर्याय वापरू शकता तो म्हणजे व्हॅसलिन. व्हॅसलिन तुमच्या कोरड्या आणि काळ्या त्वचेवर लावा आणि कॉटनच्या कपड्याने रात्रभर त्वचा झाकून ठेवा. सकाळी उठल्यावर तुम्हालाच यातील फरक जाणवेल.

४. **चांगलं आणि निरोगी डाएट करा फॉलो :** तुमची त्वचा निरोगी राखण्यासाठी गरजेचं आहे ते चांगलं खाणं. उकडलेला पालक, रताळं, गाजर, लेट्युस आणि कोरडे ॲप्रिकोट्स खाल्याने तुम्हाला विटामिन ए आणि ई चांगल्या प्रमाणात मिळतात. तुम्ही जितक्या हिरव्या भाज्या खाल तितकी तुमची त्वचा जास्त चांगली राहील.

५. **लिंबाची जादू :** लिंबू दिसायला तितकं लहान दिसतं त्याचा फायदा मात्र तितकाच मोठा आहे. तुमच्या त्वचेसाठी लिंबासारखा चांगला पर्याय नाही. लिंबू एक नैसर्गिक ब्लिचिंग आहे. यामुळे तुमची त्वचा टाईट राहाते. लिंबाचे स्लाईस करून तुम्ही तुमच्या हाताच्या कोपरा आणि गुढघ्यावर झालेल्या काळेपणावर घासा. साधारण ३-४ तासांसाठी याचा रस गुडघा आणि कोपऱ्यावर लाऊन ठेऊन द्या. त्यानंतर कोमट पाण्याने धुवा. नंतर पुसून त्यावर मॉईस्चराईजर लावा. तुम्हाला लगेचच तुमच्या त्वचेतील फरक दिसून येईल. काळेपणा जाईपर्यंत तुम्ही हा प्रयोग रोज करू शकता. असं केल्याने लवकरच तुमचे काळे डाग निघून जातील.

६. **बेकिंग सोडा :** थोडं आश्चर्य वाटलं ना? बेकिंग सोडा हे नैसर्गिक सौंदर्य घटक आहे. यामध्ये जर तुम्ही लिंबू मिसळलंत तर हे तुमच्या त्वचेवर ब्लिचींगप्रमाणे काम करतं. याचं मिश्रण तुमच्या काळ्या हाताच्या कोपऱ्यावर आणि गुढघ्यावर चांगला परिणाम दिसून येतो. याचा वापर करण्यासाठी तुम्ही यामध्ये दूधदेखील मिसळू शकता. तुम्ही एक चमचा बेकिंग सोडा एका बाऊमध्ये दूध घेऊन त्यामध्ये मिसळा. ही पेस्ट तुम्ही कोपरावर आणि गुडघ्यावर लावा. रोज याचा वापर केल्यास, तुम्हाला याचा चांगला परिणाम मिळतो.

छठ पूजेसाठी १४८ कृत्रिम तलाव... मुंबई महापालिकेकडून ६७ ठिकाणी विविध सुविधा

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

निवडणुकीच्या तोंडावर आलेल्या उत्तर भारतीयांच्या छठ पूजेसाठी सुविधा पुरविण्यात हलगर्जीपण केल्याने मंत्री मंगल प्रभात लोढा यांनी महापालिकेच्या संबंधित अधिकाऱ्यांची चांगलीच खरडपट्टी काढली. त्यानंतर महापालिका यंत्रणा चांगलीच कामाला लागली. महापालिकेने २७ व २८ ऑक्टोबर रोजी होणाऱ्या छठपूजेसाठी गिरगाव, जुहू, दादर चौपाटी आदी ६७ ठिकाणी १४८ कृत्रिम तलाव आणि ४०३ वस्त्रांतरगृह (चेंजिंग रूम) आदींची व्यवस्था केली आहे. गतवर्षी मुंबई महापालिकेने फक्त ३९ ठिकाणी छठ पूजा उत्सव साजरा करण्यासाठी विविध सुविधा दिल्या होत्या. तसेच छठ पूजा उत्सवाच्या काळात भाविकांच्या सुविधेसाठी शहरातील वाहतूक सेवा रात्री उशिरापर्यंत सुरू ठेवावी, अशी मागणी करण्यात आली आहे. त्यानुसार मेट्रो, बेस्ट बस सेवा रात्री उशिरापर्यंत सुरू ठेवण्यासंदर्भात पालिकेकडून संबंधित अधिकाऱ्यांकडे पाठपुरावा करण्यात येणार असल्याचे महापालिकेचे अतिरिक्त आयुक्त अमित सैनी यांनी स्पष्ट केले आहे.

१४८ कृत्रिम विसर्जन स्थळांची सुविधा

समुद्र किनाऱ्यावर तसेच नैसर्गिक जलाशये, तलाव इत्यादी ठिकाणी गर्दी टाळण्यासाठी, मुंबई शहर आणि पूर्व व पश्चिम उपनगरे मिळून सुमारे ६७ ठिकाणी छठ पूजेसाठी व्यवस्था करण्यात आली आहे. तसेच स्वच्छ व सुरक्षित असे एकूण १४८ कृत्रिम विसर्जन तलाव/टाक्यांची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. या एकूण १४८ कृत्रिम विसर्जन तलाव/टाक्यांपैकी सर्वाधिक तलाव व टाक्या या घाटकोपर परिसरात (एन विभाग) ४४, दहिसर (आर/उत्तर विभाग) २२, तर कांदिवली परिसरात (आर दक्षिण विभाग) १६ इतक्या आहेत. यासह उर्वरित ठिकाणी देखील कृत्रिम तलाव व टाक्यांची व्यवस्था करण्यात आलेली आहे. सर्व ठिकाणी पाण्याची उपलब्धताही सुनिश्चित करण्यात आली आहे. गतवर्षी मुंबई महापालिकेने ३९ ठिकाणी उत्सव साजरा करण्यासाठी सुविधा उपलब्ध करून दिल्या होत्या. यावर्षी उत्सव साजरा करण्यासाठीची ठिकाणे आणि कृत्रिम तलावांची संख्या वाढविण्यात आली आहे.

छठ पूजा आयोजित करणाऱ्या संस्था/मंडळांना आवश्यक परवानग्या व समन्वयासाठी एक खिडकी प्रणालीद्वारे सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. संबंधित पोलीस व वाहतूक विभागाशी समन्वय साधण्यासाठी प्रत्येक विभागात समन्वय अधिकारी नेमण्यात आले आहेत.

छठ पूजेच्या काळात अतिरिक्त स्वच्छता कर्मचारी, वाहने व साधनसामग्री उपलब्ध राहतील. पूजा स्थळांवर स्वच्छता, कचरा व्यवस्थापन व धूम्रफवारणी यावर भर दिला जाणार आहे. सर्व पूजास्थळांवर पुरेशा प्रमाणात निर्माल्य कलश आणि तात्पुरत्या प्रसाधनगृहांची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. तसेच सर्व ठिकाणी पूजेसाठी आवश्यकतेनुसार टेबल व खुर्च्यांची व्यवस्था करण्यात आली आहे.

छठ पूजा उत्सवासाठी ४०३ वस्त्रांतरगृह उभारण्यात आले आहेत. सर्व ठिकाणी पुरेशी प्रकाशव्यवस्था आणि पोलीस बंदोबस्त ठेवण्यात येणार आहे. नागरिकांच्या सुरक्षेसाठी वाहतूक पोलीस आणि स्थानिक प्रशासन यांच्यात समन्वय राखण्यात आला आहे. वाहनतळासाठी देखील पोलिसांशी समन्वय साधण्यात येत आहे.

उत्सवस्थळी पिण्याच्या पाण्याची तसेच प्राथमिक वैद्यकीय सुविधांची व्यवस्था करण्यात आली आहे. छठ पूजेच्या काळात सर्व उपाययोजना योग्य रितीने राबवल्या जात आहेत की नाही, हे पाहण्यासाठी संबंधित अधिकारी नियमितपणे क्षेत्र भेट देतील. सर्वांनी सुरक्षिततेचे नियम पाळावेत, स्वच्छतेची काळजी घ्यावी व छठपूजा उत्सव शांततेत व सुसंवादाने साजरा करावा, असे आवाहन मुंबई महापालिका प्रशासनाकडून करण्यात आले आहे. तसेच नागरिकांनी समुद्रात खोल पाण्यात जाऊ नये, कोणत्याही अफवांवर विश्वास ठेवू नये. आपत्कालीन परिस्थितीत मुंबई महापालिकेच्या १९१६ या संपर्क क्रमांकावर संपर्क साधावा, असे आवाहन उप आयुक्त (परिमंडळ २) तथा समन्वय अधिकारी प्रशांत सपकाळे यांनी केले आहे.

पुण्यात २७ ऑक्टोबर पर्यंत वाहतूक अलर्ट

'या' ३ मोठ्या महामार्गांवर भयानक ट्रॅफिक जाम होण्याची शक्यता

पोलिसांच्या सूचना

वाहनचालकांना सकाळी ७ ते ११ आणि सायंकाळी ५ ते रात्री ९ या वेळेत गर्दीच्या वेळेत प्रवास टाळण्याचा सल्ला देण्यात आला आहे. सुरळीत प्रवासासाठी पयार्यी मार्गांचा विचार करावा. वाहनांच्या वाहतुकीचे नियमन करण्यासाठी आणि आपत्कालीन परिस्थितीत प्रवाशांना मदत करण्यासाठी प्रमुख मार्गांवर वाहतूक पोलिस तैनात केले जातील. नागरिकांना वाहतूक नियमांचे पालन करण्याचे, लेन शिस्त राखण्याचे आणि कर्तव्यावर असलेल्या अधिकाऱ्यांना सहकार्य करण्याचे आवाहनही अधिकाऱ्यांनी केले आहे.

■पुणे। प्रतिनिधी,

पुणे राज्य महामार्ग पोलिस अधीक्षक, पिंपरी-चिंचवड वाहतूक आयुक्त आणि पुणे शहर वाहतूक उपायुक्त यांनी संयुक्तपणे जारी केलेल्या या सूचनांमध्ये प्रवाशांना २४ ते २७ ऑक्टोबर दरम्यान त्यांच्या प्रवासाचे काळजीपूर्वक नियोजन करण्याचे आवाहन केले आहे, कारण या काळात महामार्गांवर जास्त गर्दी असू शकते. दिवाळीनंतर वाहनांची गर्दी वाढण्याची शक्यता असल्याने हा इशारा देण्यात आला आहे. प्रवाशांनी गर्दी कमी करण्यासाठी आणि सणानंतर सुरळीत प्रवास सुनिश्चित करण्यासाठी आगाऊ प्रवासाचे नियोजन करावे आणि शक्य असेल तेव्हा सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर करावा असा सल्ला अधिकाऱ्यांनी दिला आहे.

वाहतूक पोलिसांच्या सल्ल्यानुसार काही मार्ग जास्त रहदारीचे क्षेत्र म्हणून ओळखले गेले आहेत. बेंगळुरू-मुंबई राष्ट्रीय महामार्ग (एनएच-४८): कोल्हापुरातून मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे आणि मीरा-भाईंदरच्या दिशेने अवजड वाहतूक अपेक्षित आहे. नाशिक-पुणे राष्ट्रीय महामार्ग (एनएच-५०): नाशिक ते पुणे मार्गे चाकण या मार्गावर विलंब होऊ शकतो. सोलापूर-पुणे राष्ट्रीय महामार्ग (एनएच-६५): सोलापूरहून पुणे आणि आसपासच्या परिसराकडे जाणारी वाहतूक वाढण्याची अपेक्षा आहे.

रहदारी टाळण्यासाठी, गुगल मॅप्स उघडून किंवा स्थानिकांना दिशानिर्देश विचारून प्रमुख महामार्ग टाळा. मुंबई-पुणे मोटरवे, पुणे-बेंगळुरू, पुणे-सोलापूर, पुणे-नाशिक किंवा समृद्धी महामार्गांवर लांब रांगेत थांबण्याऐवजी, तुमच्या गंतव्यस्थानावर पोहोचण्यासाठी उपलब्ध पयार्यी मार्गांचा वापर करा. या वाहतूक कोंडीपासून वाचण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे सकाळी लवकर, म्हणजे पहाटे किंवा मध्यरात्रीपूर्वी तुमचा प्रवास सुरू करणे.

महाराष्ट्रातील कल्याण पोलिसांचा एक अजब कारनामा

२ वर्षांच्या मुलीवर खुनाच्या प्रयत्नाचा गुन्हा दाखल

■कल्याण। प्रतिनिधी,

कल्याण पोलिसांचा एक अजब कारनामा समोर आला आहे. मोहने गावात झालेल्या दगडफेकीच्या घटनेप्रकरणी पोलिसांनी चक्क एका दोन वर्षांच्या चिमुकलीलाच गुन्हेगार ठरवल आहे. या चिमुकलीवर पोलिसांनी चक्क खुनाचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा दाखल केला आहे. यामुळे पोलिसांच्या कारभारावरच प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. ऐन दिवाळीच्या दिवशी कल्याणच्या मोहने गावात. फटाक्यांवरुन वाद झाला. वादाचं रुपांतर हाणामारीत झाले. तुफान दगडफेक आणि तोडफोडही करण्यात आली. पोलिसांच्या मध्यस्थीनंतर हा वाद मिटला खरा मात्र नंतर पोलिसांनी जे केलं त्यामुळे स्थानिकांमध्ये संतापाची लाट उसळली. दगडफेकप्रकरणी पोलिसांनी २५ ते ३० जणांवर गुन्हा दाखल केला. आणि त्यांना कोर्टात हजर केलं. मात्र या गुन्हेगारांच्या यादीमध्ये चक्क एका २ वर्षांच्या चिमुकलीचाही समावेश करण्यात आला. धड रांगताही येत नसेल अशा वयात या चिमुकलीवर पोलिसांनी चक्क खुनाचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा दाखल केलाय. त्यामुळे आरोपींच्या यादीतून चिमुकलीचं नाव वगळावं आणि आम्हाला न्याय द्यावा अशी मागणी या मुलीच्या आईनं केली. तक्रारदारानं दिलेल्या माहितीवरुन गुन्हा नोंदवल्याचा दावा पोलिसांनी केला. या प्रकरणाची चौकशी सुरु असल्याचंही पोलिसांनी म्हटलं. मात्र गुन्हा दाखल करताना पोलिसांना चिमुकलीच्या वयाचंही भान राहीलं नाही का असा सवाल स्थानिक विचारत आहेत. या कारभारामुळे पोलिसांच्या कार्यपध्दतीवरच प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले.

'आपला दवाखाना' योजनेचा बोजवारा

ठाण्यात ४० केंद्रे बंद, ६ महीने कर्मचाऱ्यांचा पगारही रखडला!

■ठाणे। प्रतिनिधी,

नागरिकांना त्यांच्या घराजवळ मोफत आरोग्यसेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी ठाणे महानगरपालिकेने सुरू केलेली महत्त्वाकांक्षी 'वंदनीय बाळासाहेब ठाकरे आपला दवाखाना' योजना आता कोलमडली आहे. एकेकाळी नागरिकांच्या आरोग्याची जबाबदारी उचलणारी ही केंद्रे आता बंद पडल्याने, ठाण्यातील आरोग्यसेवेवर मोठा प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

महापालिकेने शहरभर सुरू केलेल्या ५० केंद्रांपैकी तब्बल ४० दवाखाने बंद झाले असून, काही ठिकाणी या बंद केंद्रांचे रूपांतर व्यापारी आस्थापनांत झाल्याचे धक्कादायक वास्तव समोर आले आहे. एका ठिकाणी तर दवाखान्याचे साडीच्या दुकानात रूपांतर झाल्याने नागरिक आणि राजकीय वर्तुळात संतापाची लाट उसळली आहे.

ठाण्याची लोकसंख्या तब्बल २६ लाखांवर पोहोचली असून, त्यातील ५२ टक्क्यांहून अधिक नागरिक झोपडपट्ट्यांमध्ये आणि चाळीत राहतात. आरोग्य नियमांनुसार, दर ३० ते ४० हजार लोकसंख्येमागे एक आरोग्य केंद्र आवश्यक असते. मात्र, सध्या ठाण्यात एक आरोग्य केंद्र दीड लाख लोकांची सेवा करत आहे. ही तफावत भरून काढण्यासाठी 'आपला दवाखाना' योजना सुरू करण्यात आली होती. या योजनेचे संचालन बंगळुरूमधील 'मेडऑनगो' या खाजगी कंपनीकडे सोपविण्यात आले होते. प्रत्येक रुग्णावर १५० रुपये मोबदला या कंपनीला दिला जात होता.

कंपनीचा करार संपण्यापूर्वीच केंद्रे बंद

या योजनेचा करार ऑक्टोबर २०२५ पर्यंत असतानाही, ऑगस्ट महिन्यातच सर्व केंद्रे अचानक बंद करण्यात आली. कर्मचाऱ्यांना मागील ६ महिन्यांपासून पगार मिळालेला नाही, अशी माहिती समोर आली आहे. परिणामी, सणासुदीच्या काळात अनेक कर्मचाऱ्यांना बेरोजगारी आणि आर्थिक संकटाचा सामना करावा लागत आहे. या पार्श्वभूमीवर भाजप आमदार संजय केळकर यांच्या उपस्थितीत 'जनसेवकाचा जनसंवाद' या कार्यक्रमात नागरिक आणि माजी कर्मचाऱ्यांनी आपली व्यथा मांडली. परिचारिका आणि कर्मचारी यांनी कंपनीच्या गैरव्यवस्थापनाचा पर्दाफाश करत तातडीने हस्तक्षेपाची मागणी केली.

थकित वेतन वसूल करण्याची मागणी

आमदार संजय केळकर यांनी ठाणे महापालिका प्रशासनावर आणि कंपनीवर दोन्हीवर टीकेचा भडिमार केला. ते म्हणाले, कंपनीने कर्मचाऱ्यांचे पगार थकवले आहेत आणि पालिकेच्या निर्देशांकडे दुर्लक्ष केले आहे. महापालिकेने 'मेडऑनगो'वर ५६ लाख रुपयांचा दंड ठोठावल्याचा दावा केला आहे; परंतु अद्याप या कंपनीकडून कोणतीही प्रतिक्रिया आलेली नाही. प्रशासनाने ही रक्कम वसूल करून कर्मचाऱ्यांचे थकित पगार तत्काळ द्यावेत. अन्यथा आम्ही महापालिका मुख्यालयावर मोर्चा काढू.

महापालिकेच्या कार्यप्रणालीवर प्रश्नचिन्ह

केळकर यांनी ठाणे महानगरपालिकेच्या धोरणांवर थेट टीका करताना सांगितले, "महापालिका ही प्रयोगशाळा नाही की इच्छेनुसार योजना सुरू आणि बंद केल्या जातील. नागरिकांना प्रतीकात्मक नव्हे तर स्थिर आणि विश्वासार्ह आरोग्यव्यवस्था हवी आहे." ते पुढे म्हणाले, "काही ठिकाणी बंद दवाखान्यांचे व्यापारी आस्थापनात रूपांतर झाले आहे. एका ठिकाणी तर साडीचे दुकान सुरू झाले आहे. प्रशासनाने तत्काळ कारवाई केली नाही, तर ही जागा कायमस्वरूपी खाजगी स्वार्थाच्या ताब्यात जाऊ शकते."

महापालिकेचे मौन कायम

या सर्व घडामोडींवर ठाणे महानगरपालिकेकडून अद्याप कोणतेही अधिकृत स्पष्टीकरण आलेले नाही. 'आपला दवाखाना' योजनेचे भवितव्य, कर्मचाऱ्यांचे थकित वेतन आणि आरोग्यसेवा पुन्हा सुरू होणार का? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे नागरिकांना अजूनही मिळालेली नाहीत. दरम्यान, ठाण्यातील नागरिकांकडून या योजनेच्या पुनरुज्जीवनाची आणि जबाबदार अधिकाऱ्यांवर कारवाईची जोरदार मागणी केली जात आहे.

कराड शहरात खड्ड्यांमध्ये बसून यमाच्या प्रतिमेचे पूजन... खड्ड्यांविरोधात अनोखे आंदोलन

■कराड । प्रतिनिधी,

कराड शहरातील अनेक रस्त्यांवर मोठ्या प्रमाणात खड्डे पडल्याने रस्त्यांची दुरवस्था झाली आहे. याकडे पालिकेचे लक्ष वेधण्यासाठी शनिवारी शहरातील आंबेडकरवादी चळवळीतील कार्यकर्त्यांनी खड्ड्यामध्ये बसून यमाच्या प्रतिमेचे पूजन केले. तसेच खड्ड्यांभोवती रांगोळी काढून फटाक्यांची आतषबाजी करण्यात आली. फटाक्यांचा आवाज कानावर आदळल्यानंतर तरी पालिका प्रशासनाचे डोळे उघडतील का? असा प्रश्नही या कार्यकर्त्यांनी केला आहे.

यावेळी, भीमशक्ती सामाजिक संघटनेचे जिल्हा अध्यक्ष आनंदराव लादे, जान फाऊंडेशनचे संस्थापक अध्यक्ष जावेद नायकवडी, दत्तात्रय दुपटे, विजय काटरे, संजय कांबळे, विकास लोंढे, दत्तात्रय पवार, मल्हारी गुजले, आसिफ मुल्ला व कार्यकर्ते उपस्थित होते.

कराड शहरातील मुख्य रस्त्यांवर मोठ्या प्रामणात खड्डे पडल्याने दुचाकीस्वारांना अपघातांचा सामना करावा लागत आहे. अनेक अपघात होऊन नागरिकांना शारीरीक दुखापतीबरोबरच वाहनांचेही मोठे नुकसान होत आहे.

याबाबत अनेकदा मागणी करूनही खड्डे बुजवले जात नसल्याने शहरातील आंबेडकरवादी चळवळीतील कार्यकर्त्यांनी एकत्र येत आनोखे आंदोलन करून पालिकेचे लक्ष वेधले आहे.

नव्याने केलेले रस्तेही खड्डेमय झाल्याने पालिका प्रशासनाने संबंधित ठेकेदारावर कारवाई करावी. तसेच खड्ड्यांकडे दुर्लक्ष करणाऱ्या पालिकेच्या अधिकाऱ्यांवरही कारवाई करण्याची मागणी यावेळी आंदोलनकर्त्यांनी केली.

भावाच्या गर्भवती बायकोचाही विचार नाही केला

तिच्यासह लहान भावाला बांबूने बेदम मारलं आणि...

■डोंबिवली। प्रतिनिधी,

अनेक ठिकाणी आपण भावंडांमध्ये असलेलं प्रेम पाहतो... पण अनेक ठिकाणी सख्खे भाऊ एकमेकांचे पक्के वैरी असतात. सख्ख्या भावांमध्ये कधी संपत्तीवरून वाद होतो, तर कधी आई - वडीलांना संभांळण्यावरुन... वाद असतात... आता देखील तीन भावांचे वाद पोलिसांपर्यंत पोहोचले आहेत. दोन भावांकडून लहान भावावर हल्ला करण्यात आला.एवढंच नाही तर, गर्भवती पत्नीलाही भर रस्त्यावर मंगळसूत्र तोडत बेदम मारहाण केली. घराच्या किरकोळ वादातून बांबू आणि दगडाने भावाला मारहाण केली. शिवाय पायाचं नख उपटल्याचा धक्कादायक प्रकार देखील समोर आला आहे.

काय आहे संपूर्ण घटना...

डोंबिवलीतील गोळवली परिसरात सणासुदीच्या काळात एक धक्कादायक प्रकार घडला आहे. दिवाळीच्या दिवशी बाजारातून खरेदी करून घरी परतणाऱ्या दाम्पत्यावर स्वतःच्या सख्या दोन भावांनी हल्ला केला. भावाच्या गर्भवती बायकोला धक्काबुक्की करत तिचं मंगळसूत्र तोडल्याची माहिती समोर आली आहे. या घटनेमुळे परिसरात एकच खळबळ उडाली असून मानपाडा पोलिस ठाण्यात दोन्ही आरोपी भावांवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

डोंबिवली पूर्वेतील गोळवली गावातील चिंधी गल्लीजवळील महाळुबाई बंगल्यासमोर मंगळवारी दुपारी दीड वाजण्याच्या सुमारास ही घटना घडली. तक्रारदार भरत तुळशीराम पाटील (वय ३७) यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, दिवाळी निमित्त पत्नीसह बाजारात खरेदी करून घरी परतल्यावर अचानक त्यांचे सख्खे भाऊ सिताराम तुळशीराम पाटील आणि नितीन तुळशीराम पाटील यांनी त्यांच्यावर हल्ला केला.

भ ा र त ा तुळशीराम पाटील यांनी दिलेल्या पुढील माहितीनुसार, "घरी पोहोचताच सिताराम माझ्याकडे आला आणि काहीही कारण नसताना माझ्या कानशिलात मारली. मी विचारणा केली तरी त्याने ऐकलं नाही. काही क्षणांतच नितीन हातात बांबू घेऊन आला आणि माझ्या सर्व अंगावर फटके मारले. सितारामने दगड घेऊन डोक्यावर प्रहार केला. एवढंच नाही तर त्याने माझ्या पायाचं नख उपटलं. ज्यामुळे मला प्रचंड वेदना झाल्या..."

दोन्ही भाऊ मारहाण करत असताना, भरत यांची पत्नी, पती वाचवण्यासाठी आली. मात्र आरोपी भावांनी तिच्यावरही धक्काबुक्की करत शिवीगाळ केली. एवढंच नाही तर, तिच्या गळ्यातील मंगळसूत्र तोडून टाकलं. या घटनेनंतर भरत पाटील यांनी मानपाडा पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली आहे. दोन्ही आरोपी भावांवर गुन्हा नोंदवण्यात आला असून, या घटनेचा तपास सहाय्यक पोलीस निरीक्षक न ा ग न ा थ ब न सो डे क र त आहेत.

पायात चप्पल तशीच, चेहऱ्यावर चावा घेतल्याच्या जखमा... उल्हास नदीत तरुणाची बॉडी

■रायगड । प्रतिनिधी,

कर्जत तालुक्यातील पोसरी गावाजवळ उल्हास नदीच्या किनारी असलेल्या ओढ्यात एका तरुणाचा मृतदेह आढळून आल्याने परिसरात मोठी खळबळ माजली आहे. शनिवारी (२५ ऑक्टोबर) स्थानिक नागरिक या मार्गाने जात असताना त्यांना पाण्यात तरंगणारा मृतदेह दिसून आला आणि त्यांनी तात्काळ पोलिसांना या घटनेची माहिती दिली.

या घटनेमुळे पोसरी गाव आणि परिसरात भीतीचे व वातावरण निर्माण झाले आहे. कर्जत पोलिस ठाण्याचे अधिकारी या घटनेचा सखोल तपास करत असून, घटनास्थळाचा पंचनामा आणि मृत व्यक्तीच्या ओळखीचा शोध सुरू आहे.

कर्जत पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली असता, ओढ्यात साचलेल्या पाण्यात सुमारे २५ ते ३० वयोगटातील तरुणाचा मृतदेह तरंगताना दिसून आला. मृतदेहाच्या अंगावर कोणतीही बाह्य जखम दिसली नाही, तर त्याच्या पायात चप्पलदेखील तशीच होती. त्यामुळे प्राथमिकदृष्ट्या मारहाणीचा किंवा हिंसाचाराचा संशय कमी मानला जात आहे.

दरम्यान, पाण्यात बुडाल्यामुळे मृतदेहाच्या चेहऱ्यावर आणि कानाच्या भागावर मासे आणि कीटकांनी चावे घेतल्याचे पोलिसांनी सांगितले. त्यामुळे मृत्यू काही तासांपूर्वी किंवा एक दिवस आधी झाला असावा, असा अंदाज व्यक्त केला जात आहे. प्राथमिक तपासानुसार, सदर तरुणाने दारूचे सेवन करून अपघाताने पाण्यात पडल्याची शक्यता नाकारली जात नाही.

मात्र, हा तरुण स्वतःहून त्या ठिकाणी गेला होता की कोणीतरी त्याला तेथे आणले, याबाबत पोलिस तपास करत आहेत. या परिसरात वाहतं पाणी नसल्यामुळे मृत्यू नैसर्गिक की घातपातजन्य, याचे गूढ अद्याप कायम आहे.

सध्या मृत व्यक्तीची ओळख पटलेली नसून तो परप्रांतीय असण्याची शक्यता व्यक्त करण्यात आली आहे. मृतदेह ताब्यात घेऊन कर्जत उपजिल्हा रुग्णालयात शवविच्छेदनासाठी पाठविण्यात आला असून, पोस्टमार्टम अहवालानंतर मृत्यूचे नेमके कारण स्पष्ट होणार आहे.

पोलिसांकडून नागरिकांना आवाहन करण्यात आले आहे की, अशा संशयास्पद प्रकरणांबाबत कोणतीही माहिती असल्यास ती तात्काळ पोलीस ठाण्यात कळवावी.

बुलढाण्यात जुळ्या मुलींची पित्याने केली हत्या, पत्नीचा राग चिमुकल्यांच्या जीवावर बेतला

■बुलढाणा। प्रतिनिधी,

पती-पत्नीमधील वादाचा परिणाम बऱ्याचदा त्यांच्या मुलांवर होतो. पण, त्यामुळे कोणी आपल्या मुलांची हत्या करेल याचा विचारही करणार नाही. अशाच वादातून बुलढाणा जिल्ह्यात ऐन दिवाळी सणाच्या धामधूमीत माणुसकीला काळिमा फासणारी घटना घडली. अंढेरा पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत जन्मदात्या पित्यानेच अडीज वर्षांच्या जुळ्या मुलींची रागाच्या भरात हत्या केल्याची भयंकर घटना समोर आली आहे. ही घटना फक्त देऊळगाव राजा तालुकाच नव्हे, तर संपूर्ण बुलढाणा जिल्ह्यात खळबळ उडवणारी ठरली आहे.

पत्नीचा राग मुलींच्या जीवावर

बेतला

रुई (जि. वाशिम) येथील रहिवासी आणि पुण्यातील एका खासगी कंपनीत काम करणारा राहुल चव्हाण याने आपल्या दोन जुळ्या मुलींचा गळा कापून निर्दय हत्या केली. प्राथमिक माहितीनुसार, राहुल चव्हाण आपल्या पत्नी व मुलींना घेऊन घरच्या दिशेने जात होता. प्रवासादरम्यान नवरा-बायकोमध्ये वाद सुरु झाला. या वादामुळे पत्नीने माहेरी जाण्याचा निर्णय घेतला, तर रागाच्या भरात राहुल आपल्या मुलींसह पुढे निघाला.

स्वतः दिली गुन्ह्याची कबुली

राहुलने खामगावझजालना मार्गावरील अंढेरा फाटा जवळील जंगलात जाऊन मुलींचा गळा कापून निर्दय हत्या केली. या क्रूर घटनेनंतर राहुलने वाशिम पोलिस स्टेशनमध्ये जाऊन हत्येची कबुली दिली. तत्काळ अंढेरा पोलीस घटनास्थळी दाखल झाले व पंचनामा केला. मृत मुलींची नावे अद्याप पोलिसांनी प्रसिद्ध केलेली नाहीत. आरोपी राहुल सध्या अंढेरा पोलीसांच्या ताब्यात असून पुढील तपास सुरू आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी - ७४०००० १४७४. Email : marathiekikaran2021 @gmail.com

Printed , Published and Owned by **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**. Printed at **SOMANI PRINTING PRESS**, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi IndustrialEstate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com