

सावधान! सायबर पोलिसांनी दिली इशारा फोन कॉलवरून रिकामी होऊ शकतात बँक खाती

“जागरूकता हीच सुरक्षा आहे. सतर्क राहा आणि इतरांनाही सुरक्षित राहण्यास मदत करा.”
संजय शिर्, उपमहानिरीक्षक (डीआयजी), सायबर सेल, महाराष्ट्र

त्वरित सायबर पोलिसांना कळविण्याचे आवाहन केले आहे.

पोलिसांच्या माहितीनुसार, या दोन्ही स्कॅममध्ये गुन्हेगार लोकांच्या भीती, लालच किंवा घाईचा फायदा घेतात. मागील काही महिन्यांत अशा हजारो घटना घडल्या असून लाखो रुपयांची फसवणूक झाली आहे.

कॉल मर्जिंग स्कॅम – कॉल जोडून ओटीपी चोरी

या फसवणुकीत ठग स्वतःला बँक किंवा सेवा पुरवठादार (Service Provider) यांचा अधिकारी म्हणून सादर करतात. ते बळी पडणाऱ्याला सांगतात की त्यांचे खाते हॅक झाले आहे किंवा एखादा संशयास्पद व्यवहार सुरू आहे.

यानंतर ते कॉन्फ्रन्स कॉल सेटअप करून त्यात खऱ्या बँकेची लाईन मर्ज करतात. त्यामुळे बळी पडणारा व्यक्ती समजतो की तो बँकेशी बोलत आहे, पण प्रत्यक्षात ठग मधेच ओटीपी अडवतात

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

महाराष्ट्र सायबर पोलिसांनी नागरिकांना दोन नव्या सायबर फसवणुकींबाबत — “कॉल मर्जिंग स्कॅम” आणि “सिम स्वॅप फ्रॉड” — सतर्क राहण्याचा इशारा दिला आहे. या संदर्भात पोलिसांनी दोन स्वतंत्र सूचना (ॲडव्हायजरी) जारी केल्या आहेत.

या दोन्ही फसवणुकींमध्ये सोशल इंजिनअरिंग तंत्राचा वापर करून ओटीपी (OTP) इंटरसेप्ट केला जातो, फोन नंबर चोरी केला जातो आणि बळी पडलेल्या व्यक्तीची बँक खाती रिकामी केली जातात. पोलिसांनी नागरिकांना सावध राहण्याचे, सर्व आर्थिक व्यवहारांची पडताळणी करण्याचे आणि कोणतीही घटना घडल्यास

आणि बँक खात्यातील पैसे उडवतात.

लक्षात ठेवा:

- ▶ बँक कधीही फोनवर ओटीपी किंवा पीन विचारत नाही.
- ▶ कॉल मर्ज करण्याची कोणतीही विनंती ही फसवणुकीचा इशारा असते.
- ▶ सायबर गुन्हेगार विश्वास आणि तंत्रज्ञानाचा गैरवापर करतात.

सिम स्वॅप फ्रॉड – तुमचा नंबर, त्यांची सिम!

या प्रकारात ठग तुमची वैयक्तिक माहिती (उदा. आधार क्रमांक, पत्ता इ.) चोरी करतात आणि मोबाईल कंपनीकडे फोन करून नवीन सिम कार्ड जारी करून घेतात. यामुळे तुमची जुनी सिम बंद होते आणि ठगांच्या हाती नवीन सिम येते.

बाँके चो

ओटीपी व व्यवहार संदेश त्या सिमवर येतात, आणि ठग तुमच्या बँक खात्यातून पैसे काढतात.

अनेक वेळा ठग बनावट ओळखपत्रांचा वापर करून ड्रिप्लिकेट सिम घेतात. एकदा ही सिम सक्रिय झाली की, पीडित व्यक्तीची खरी सिम बंद होते आणि सर्व संदेश व ओटीपी ठगांना मिळू लागतात.

सायबर पोलिसांचा सल्ला:

- ▶ कोणालाही आपली वैयक्तिक माहिती, ओटीपी, किंवा बँक तपशील देऊ नका.
- ▶ सिम अचानक बंद झाली तर त्वरित मोबाईल कंपनी आणि बँकेशी संपर्क साधा.
- ▶ कोणतीही शंका आली तर सायबर क्राईम हेल्पलाइन - ९१३० वर संपर्क करा किंवा www.cybercrime.gov.in या संकेतस्थळावर तक्रार नोंदवा.

केलेल्या कामामध्ये बेजबाबदारपणा महानगरपालिकेच्या संबंधित अभियंता व शिपाई यांना तत्काळ नोटीसा बजावण्यात आल्या

■ **वसई। प्रतिनिधी,**

एमबीएमसीच्या मुख्यालयात दिनांक ३० ऑक्टोबर २०२५ रोजी मा. आयुक्तांच्या दालना जवळील सभागृहात सर्व पक्षीयांनी पट्ट बाबत घेतलेल्या बैठकीत माजी महापौर मा. श्रीम. ज्योत्सना हसनाळे यांना पिण्यासाठी देण्यात आलेले पाणी दूषित असल्याचे निदर्शनास आले. याबाबत त्यांनी प्रसार माध्यमातून तक्रार केली होती. या घटनेची गंभीर दखल मिरा भाईंदर महानगरपालिका मा. आयुक्त तथा प्रशासक राधाबिनोद अ. शर्मा (भा.प्र.से.) यांनी त्वरित घेतली असून तात्काळ संबंधित शाखा अभियंता, कनिष्ठ अभियंता व शिपाई यांना नोटीसा बजावण्यात आल्या आहेत. सदर नोटीसींच्या अनुषंगाने प्राप्त होणा-या खुलाशावर नियमोचित

कार्यवाही करणेबाबत मा. आयुक्त यांनी निर्देशित केले आहे. तथापि आपल्या मिरा-भाईंदर शहरास स्टेम प्राधिकरण व एमआयडीसी ह्या प्राधिकरणाकडून पाणीपुरवठा होत आहे. सदरचा पाणीपुरवठा हा संबंधित प्राधिकरणाकडून शुद्धीकरणाची संपूर्ण प्रक्रिया पूर्ण करूनच मिरा भाईंदर शहराला शुद्ध पाणीपुरवठा होत असतो. सदरचा पाणीपुरवठा शहरांमध्ये होत असताना त्यामध्ये टप्प्याटप्प्याने क्लोरीनेशन केले जाते. तसेच शहरांमध्ये पाणीपुरवठा करण्याचा जलकुंभामध्ये सुद्धा अॅडिशनल क्लोरीनेशन केले जाते. त्याचप्रमाणे फाटक मुख्य कंट्रोल व सर्व जलकुंभावर क्लोरीनेशन करून त्यांची वेळेवेळी तपासणी केली जाते. अशा प्रकारे शहरांमध्ये कायमच शुद्ध पाणीपुरवठा होत असतो. मिरा भाईंदर महानगरपालिका शहरात आणि कार्यालयात सुद्धा शुद्ध पाणी पुरवठा करण्यास कटिबद्ध आहे.

‘किल्ल्यांवर नमो सेंटर बांधले तर फोडून टाकू’ राज ठाकरे यांची एकनाथ शिंदेंना चेतावणी

■ **पुणे। प्रतिनिधी,**

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे (मनसे) प्रमुख राज ठाकरे यांनी उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांना ऐतिहासिक किल्ल्यांवर नमो पर्यटन केंद्र उभारण्याच्या योजनेबाबत खुली धमकी दिली आहे. मुंबईत आयोजित एका कार्यक्रमात मनसे कार्यकर्त्यांशी बोलताना राज ठाकरे म्हणाले की, जर असे केंद्र उभारले तर आम्ही ते फोडून टाकू. राज ठाकरे म्हणाले की, काही वृत्तपत्रांमध्ये बातम्या आल्या आहेत की राज्य सरकार छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या किल्ल्यांवर ‘नमो टुरिझम सेंटर’ उभारण्याचा विचार करत आहे. त्यांनी सांगितले की ही योजना शहरी विकास विभागाच्या अंतर्गत होत असून त्या विभागाचे प्रमुख एकनाथ शिंदे आहेत.

डिप्टी सीएम शिंदेवर टीका

उपमुख्यमंत्री शिंदे यांच्यावर टीका करताना ठाकरे म्हणाले की, फक्त उपमुख्यमंत्री राहण्यासाठी किती चापलूसी करावी लागते? त्यांनी टोला लगावला की कदाचित तंत्रप्रधानांनाही कल्पना नसेल की इथे किती खुशामत केली जाते आहे.

राज ठाकरे म्हणाले झ नमो सेंटर फोडून टाकू

राज ठाकरे यांनी एकनाथ शिंदेंना थेट इशारा देत म्हटले की, एक नमो सेंटर उभारून बघा, आम्ही ते उद्ध्वस्त करू. त्यांनी जोर देऊन सांगितले की हे साधे ठिकाण नाहीत, हे महाराष्ट्रासाठी पवित्र स्थळ आहेत. असेही वृत्त आहे की राज्य सरकारने या केंद्रांसाठी २० कोटी रुपयांचा निधी मंजूर केला आहे.

शिंदे का आले निशाण्यावर ?

माहितीनुसार, छत्रपती शिवाजी महाराजांचे चार प्रमुख किल्ले रायगड, प्रतापगड, शिवनेरी आणि सोलहेर येथे आहेत. या ठिकाणी ह्यनमोह नावाने पर्यटन माहिती केंद्र उभारण्याची तयारी सुरू आहे. शिंदे यांच्यावर थेट हल्ला करण्यात आला कारण पर्यटन विभाग शिवसेने (शिंदे गट) कडे आहे.

ईव्हीएमवर प्रश्नचिन्ह

मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे यांनी आपल्या पक्षाच्या

पदाधिकाऱ्यांच्या सभेत ईव्हीएमबाबतही प्रश्न उपस्थित केले. त्यांनी म्हटले की ईव्हीएमचा वापर फक्त भारतात आणि काही आफ्रिकी देशांमध्ये होतो, बाकी सर्व देशांमध्ये मतदानासाठी मतपत्रिकेचा (बॅलेट पेपर) वापर केला जातो.

राज ठाकरे यांनी दावा केला की अनेक मतदारांच्या नावांची मतदार यादीत अनेक वेळा नोंद आहे. त्यामुळे मनसे कार्यकर्त्यांनी घराघरांत जाऊन मतदार यादीची तपासणी करावी, असे आवाहन त्यांनी केले.

मुंबई-अहमदाबाद राष्ट्रीय महामार्गालगत अमली पदार्थाच्या फॅक्टऱ्यांवर मनपाची मोठी कारवाई ठरली

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

मुंबई-अहमदाबाद राष्ट्रीय महामार्गालगत वसईझविरार परिसरातील गावांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर वाढत असलेल्या अमली पदार्थाच्या अड्ड्यांना नष्ट करण्यासाठी स्थानिक महानगरपालिका आणि पोलिस अधिकाऱ्यांनी आता कार्ययोजना तयार करण्यास सुरुवात केली आहे.

या कारवाईतून हे स्पष्ट झाले आहे की या अमली पदार्थाच्या फॅक्टऱ्यांची मुळे या भागातील मोठ्या प्रमाणावर झालेल्या अवैध बांधकामांमध्ये आहेत. हे लक्षात घेऊन वसईझविरार महानगरपालिका आयुक्त मनोज कुमार सूर्यवंशी यांनी सांगितले की, अशा अवैध बांधकामांचे सर्वेक्षण करून त्यांच्यावर कठोर कारवाई करण्यात येणार आहे.

अवैध बांधकामातून चालतात रासायनिक फॅक्टऱ्या

वसईझविरार शहर आणि शहरालगतच्या मुंबईझअहमदाबाद राष्ट्रीय महामार्ग परिसरात मोठ्या प्रमाणावर अनधिकृत बांधकामे होत आहेत. ही बांधकामे बहुधा औद्योगिक कारखाने उभारण्यासाठी केली जातात. मात्र काही ठिकाणी रासायनिक आणि इतर प्रकारच्या फॅक्टऱ्या चालवल्या जात असल्याचे समोर आले आहे.

मुंबई पोलिसांनी जप्त केल्या १४ कोटीच्या अमली पदार्थांचा साठा

अलीकडेच मुंबई पोलिसांनी मुंबईझ

अहमदाबाद महामार्गालगत नालासोपारा येथील पेल्लार भागातील रशीद कंपाउंडमध्ये छापा मारला. तेथे रासायनिक फॅक्टरीच्या नावाखाली एमडी ड्रग्स तयार करणारी कंपनी चालवली जात असल्याचे उघड झाले. या ठिकाणाहून १४ कोटी रुपयांच्या अमली पदार्थांचा साठा जप्त करण्यात आला. या कारवाईतून हे स्पष्ट झाले की संबंधित फॅक्टरी अवैध बांधकामातच सुरू होती. स्थानिक नागरिकांनी प्रतिक्रिया देताना सांगितले की अशा अवैध बांधकामांचा वापर अमली पदार्थांच्या उत्पादनासाठी केला जात आहे, जे अत्यंत धोकादायक आहे.

मनपाची अवैध बांधकामांवर कारवाई

आता महानगरपालिकेने अवैध बांधकामांविरुद्ध मोहीम सुरू केली आहे. महामार्गालगत तसेच शहरातील अवैध बांधकामांवर कारवाई केली जाणार असल्याचे

मनपाने सांगितले आहे. अलीकडेच या संदर्भात झालेल्या बैठकीत मनपाने जाहीर केले की संयुक्त कार्ययोजना तयार करून पोलिस आणि मनपा अधिकारी एकत्रित कारवाई करतील.

पेल्लारमधील कारवाईसाठी वन विभागाला पत्र

मुंबई पोलिसांनी नुकतीच नालासोपारा पेल्लार येथील रशीद कंपाउंडमधील एका औषध फॅक्टरीवर कारवाई केली होती. ही फॅक्टरी अवैध बांधकाम असलेल्या झोपडपट्टी भागात उभारली गेली होती. मनपाच्या अतिक्रमणविरोधी पथकाचे या ठिकाणाची पाहणी केली होती. मात्र ही जमीन वन विभागाची असल्याने मनपाने वन विभागाला पत्र पाठवून कारवाई करण्याची विनंती केली आहे. पत्रात नमूद केले आहे की या कारवाईसाठी आवश्यक मनुष्यबळ मनपामार्फत उपलब्ध करून दिले जाईल.

८८ अनधिकृत बांधकामांवर मोहीम

सध्या ८८ अवैध बांधकामांविरुद्ध कारवाईचा अभियान सुरू आहे. अलीकडे झालेल्या नव्या बैठकीत पुन्हा एकदा ठरविण्यात आले आहे की नवीन बांधकाम करणाऱ्यांवरही कारवाई करण्यात येईल.

“यासाठी अधिकाऱ्यांना स्पष्ट निर्देश देण्यात आले आहेत आणि पोलिसांची मदत घेण्यात येणार आहे.”

-मनोज कुमार सूर्यवंशी, आयुक्त, वसई-विरार महानगरपालिका

अनेक राज्यांना पावसाचा हाय अलर्ट

■ **वसई। प्रतिनिधी,**

भारतीय हवामान विभागाकडून देशासह महाराष्ट्रात पुन्हा एकदा पावसाचा इशारा देण्यात आला आहे, अनेक राज्यांमध्ये हवामान विभागाकडून अतिमुसळधार पावसाचा अंदाज वर्तवण्यात आल्याने पुन्हा एकदा चिंता वाढली आहे. मोठा चक्रीवादळाचा प्रभाव हळुहळू कमी होत आहे. मात्र त्यामुळे आता पुन्हा एकदा कमी दाबाचा पट्टा निर्माण झाल्याने अनेक राज्यांमध्ये अतिमुसळधार तर काही राज्यांमध्ये हलक्या ते मध्यम स्वरूपाच्या पावसाचा इशारा देण्यात आला आहे, या पार्श्वभूमीवर हवामान विभागाकडून सतर्कतेचे आवाहन करण्यात आलं आहे. हवामान विभागानं दिलेल्या माहितीनुसार आज पूर्वीवर राज्यांमध्ये अतिमुसळधार पावसाचा इशारा देण्यात आला आहे, ज्यामधल अरुणाचल प्रदेश, आसाम, मेघालय, नागालँड, मणिपूर, मिझोरम आणि त्रिपुरा या राज्यांतील अनेक भागांमध्ये पुढील दोन दिवस मुसळधार ते अतिमुसळधार पाऊस पडू शकतो असा अंदाज हवामान विभागाकडून वर्तवण्यात आला आहे.

दहावी आणि बारावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी महत्त्वाची बातमी! बोर्ड परीक्षेच्या तारखा जाहीर

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

सिबीएसई बोर्डाच्या अधिकृत वेबसाइटवर cbse.gov.in विद्यार्थ्यांना विषयानुसार परीक्षेचे वेळापत्रकाची माहिती मिळणार आहे. शिवाय हे वेळापत्रक विद्यार्थी किंवा पालक डाऊनलोडही करू शकतात.

बोर्डाच्या वेळापत्रकानुसार, सिबीएसई १० वी परीक्षा यंदा १७ फेब्रुवारी ते १० मार्च २०२६ मध्ये असणार आहे. तर, सिबीएसई १२ वी परीक्षा १७ फेब्रुवारी ते ९ एप्रिल २०२६ पर्यंत असणार आहे. विषयानुसार परीक्षेसाठी नियोजित तारखेच्या दिवशी सकाळी १०:३० ते

दुपारी १२:३० आणि दुपारी ०१:३० वाजेपर्यंत पेपर असणार आहे. यावर्षी सिबीएसई बोर्डाने दिलेल्या माहितीनुसार २०४ विषयांसाठी भारत आणि जगभरातील २६ देशांतून २०२६ पर्यंत असणार आहे. तर दहावी बोर्ड परीक्षा २० फेब्रुवारी २०२६ ते १८ मार्च २०२६

महाराष्ट्र राज्य बोर्ड परीक्षा कधीपासून ?

महाराष्ट्र स्टेट बोर्डानेही परीक्षेच्या तारखा जाहीर केला असून १२ बोर्ड परीक्षा १० फेब्रुवारी २०२६ ते १८ मार्च २०२६ पर्यंत असणार आहे. तर दहावी बोर्ड परीक्षा २० फेब्रुवारी २०२६ ते १८ मार्च २०२६

वसई-विरार पालिकेच्या सहायक आयुक्तांवर गुन्हा दाखल

■ **वसई। प्रतिनिधी,**

विरार पूर्वेला एक अनधिकृत इमारत कोसळून १७ निष्पाप नागरिकांचा बळी गेल्याची दुर्घटना दोन महिन्यांपूर्वी घडली आहे. या इमारत दुर्घटना प्रकरणाला आता नवे वळण मिळाले असून गुन्हे शाखा युनिट ३ ने या घटनेच्या तपासात महापालिकेचे प्रभाग समिती (सी) चे सहायक आयुक्त गिल्सन गोन्साल्विस यांच्यावर निष्काळजीपणा केल्याचा ठपका ठेवत विविध कलमानुसार गुन्हा दाखल केला आहे. पालिकेच्या अधिकऱ्यांवरच गुन्हा दाखल झाल्याने मोठी खळबळ उडाली आहे.

गुन्हे शाखेच्या तपासामध्ये असे दिसून आले की, इमारत जीर्ण झाल्यावर मे २०२५ मध्ये सहायक आयुक्त गिल्सन गोन्साल्विस यांनी इमारतीला नोटीस पाठविली होती. परंतु त्यानंतर ती इमारत रिकामी का करून घेतली नाही आणि विकासकावर त्याच वेळी एमआरटीपी अंतर्गत गुन्हा का दाखल केला नाही. त्याच वेळी इमारत रिकामी केली असती, तर १७ लोकांचा जीव वाचला असता. मात्र गोन्साल्विस यांनी या प्रकरणात निष्काळजीपणा केला असल्याचे आढळून आल्यानंतर पोलिसांकडून ही कारवाई करण्यात आली आहे.याप्रकरणी गुन्हे शाखा युनिट ३ ने या संपूर्ण प्रकरणात पुरावे आणि जबाबांच्या आधारावर चार हजार पानांचे आरोपपत्र न्यायालयात दाखल केले आहे.या प्रकरणात महापालिकेच्या इतर अधिकऱ्यांची ही चौकशी सुरू असून जर त्यात ते दोषी आढळून आल्यास त्यांच्यावर ही गुन्हा दाखल केला जाईल असे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक शाहूराज रणवरे यांनी सांगितले आहे.

या दुर्घटनेनंतर पोलिसांनी बांधकाम व्यावसायिक नितल साने आणि जागा मालकासह ५ जणांविरुधात गुन्हा दाखल केला होता.या घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेऊन पोलीस आयुक्त निकेत कौशिक यांनी या प्रकरणाचा तपास हा गुन्हे शाखा युनिट-३ कडे सोपविला आहे. आतापर्यंत या प्रकरणात पोलिसांनी विकासकासह पाच आरोपींना अटक केली होती.

तळोजात २१ वर्षीय विवाहितेनं संपवलं जीवन, सासरच्या सहा जणांवर गुन्हा

■ **नवी मुंबई । प्रतिनिधी,**

हुंडाबळीविरोधी कडक कायदे असतानाही छळामुळे आणखी एका विवाहितेने आत्महत्या केल्याची हृदयद्रावक घटना तळोजातील नावडे परिसरात उघडकीस आली आहे. वैशाली विनायक पवार (२१) असे या विवाहितेचे नाव होते. या विवाहातच तिने सासरच्या शारीरिक व मानसिक छळाला कंटाळून राहत्या घरात गळफास

येाची गंभीर दखल घेऊन मृत विवाहितेच्या सासरकडील सहा जणांविरुधात हुंडाबळीचा गुन्हा दाखल करून पती व सासू-सासरे यांना अटक केली आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, वैशालीचे लग्न १० मे २०२३ रोजी तळोजा येथील नावडे गावात राहणाऱ्या उमेश पवार यांच्याशी झाले होते. लग्नावेळी पती व सासरकडील नातेवाईकांच्या मागणीनुसार वैशालीच्या कुटुंबाने अडीच लाख रुपयांचा हुंडा व सोन्याचे दागिने दिले होते. मात्र तरीही कारखरेदीसाठी माहेरहून आणखी एक लाख रुपये आणावेत, यासाठी वैशालीचा छळ करण्यात येत होता.

मात्र त्यानंतरही वैशालीचा पती उमेश पवार, सासू अरुणा पवार, सासरे रमेश पवार, नणंद सोनू राठोड, दुसरी नणंद नेहा राठोड व मेहुणा कृष्णा राठोड हे सर्वजण तिला पैशांसाठी सतत छळत होते. पती व नातेवाईकांकडून सतत होणारी मारहाण, शिवीगाळ आणि आर्थिक छळामुळे वैशाली मानसिकदृष्ट्या खचली होती. याच वेळाला कंटाळून वैशालीने मंगळवारी सकाळी ९ वाजण्याच्या सुमारास नावडे गाव येथील त्रिवेणी संकुलातील घरात गळफास घेऊन आत्महत्या केली. तळोजा पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेऊन वैशालीचा मृतदेह पनवले येथील उपजिल्हा रुग्णालयात पाठवून दिला.

वडिलांच्या तक्रारीनंतर गुन्हा
या घटनेनंतर वैशालीचे वडील विनायक राठोड यांनी तळोजा पोलिस ठाण्यात वैशालीच्या पतीसह सासू-सासरे, नणंद व इतरांविरुधात तक्रार दाखल केली. तळोजा पोलिसांनी बीएनएस कलम ८०(२), ३(५) हुंडाबळी प्रतिबंधक कायद्यानुसार गुन्हा दाखल केला. तसेच पती उमेश पवार, सासरा रमेश पवार व सासू अरुणा पवार या तिघांना अटक केली.





संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

सरदार पटेलांची दूरदृष्टी व राष्ट्रीय एकात्मता



एक संघराज्य, जे सामायिक वारसा, इतिहास, परंपरा आणि सांस्कृतिक बंधांनी जोडलेले आहे. आजही भारतात, विविधता वाढत असलेल्या आणि नव्या पिढीच्या आकांक्षा-विचारधारा बदलत असलेल्या काळातसुद्धा, पटेल यांचा तोच विश्वास भारताचा आधारस्तंभ म्हणून टिकून आहे.

दरवर्षी ३१ ऑक्टोबर रोजी, स्वतंत्र भारताचे पहिले उपपंतप्रधान आणि गृहमंत्री सरदार वल्लभभाई पटेल यांच्या जयंतीनिमित्त भारतात राष्ट्रीय एकता दिन साजरा होतो. १९४७ मध्ये भारत स्वतंत्र झाल्यानंतर देशात साधारण ५६० पेशा जास्त संस्थाने होती. या सगळ्या संस्थानांचे भारतात विलीनीकरण करून एकसंध राष्ट्र बनवण्याचे महान कार्य सरदार वल्लभभाई पटेल यांनी केले. अशाप्रकारे, १९४७ नंतर भारताचे एकसंध प्रजासत्ताक उभे करण्यात, पटेल यांच्याइतकी निर्णायक भूमिका खचितच इतर कुणी बजावली असेल. पटेल यांचा वास्तववादी दृष्टिकोन, संयम आणि दृढनिश्चयाने देशाला फाळणीनंतर विभाजित होण्यापासून वाचवले. भारत स्वतंत्र झाल्यानंतर जुनागढ, हैदराबाद आणि जम्मू-काश्मीरसारखी संस्थाने, भारतात सामील व्हावे की स्वतंत्र राहावे, अशा द्विधा मनस्थितीत होती. त्या संस्थानांचे राजे किंवा शासक भारतात विलीन होण्यास तयार नव्हते. पण सरदार वल्लभभाई पटेल यांचे मनधरणीचे राजनैतिक कौशल्य आणि खंबीर निधार्मांमुळे, या राज्यांना अखेरीस भारतात सामील व्हावे लागले. सरदार वल्लभभाई पटेल यांनी पुरस्कार केलेले राष्ट्रीय एकतेचे तत्त्वज्ञान म्हणजे एकाच प्रकारचा धर्म, भाषा, संस्कृती किंवा विचारसरणी लादण्याचा प्रयत्न नव्हता. भारताचे सामर्थ्य हे विविधतेतून निर्माण झालेल्या एकतेत आहे, हे त्यांच्या एकतेचे तत्त्वज्ञान होते. मने आणि हृदयांनी जोडलेले संघराज्य या रूपात त्यांनी भारताला पाहिले. एक असे संघराज्य, जे सामायिक वारसा, इतिहास, परंपरा आणि सांस्कृतिक बंधांनी जोडलेले आहे. आजही भारतात, विविधता वाढत असलेल्या आणि नव्या पिढीच्या आकांक्षा-विचारधारा बदलत असलेल्या काळातसुद्धा, पटेल यांचा तोच विश्वास भारताचा आधारस्तंभ म्हणून टिकून आहे. सरदार पटेल यांची जयंती राष्ट्रीय एकता दिन म्हणून साजरी करण्याचा, २०१४ मध्ये घेतलेला निर्णय म्हणजे- भारताची एकता ही कायमस्वरूपी टिकणारी वस्तुस्थिती नसून, ती देशाच्या पुनर्निर्मितीसाठी सतत प्रयत्न करावी लागणारी, जपावी लागणारी आणि वाढवावी लागणारी प्रक्रिया आहे, हे सांगणारी भावना आहे. या दिवशी, देशभरातील शाळा, नागरी संस्था आणि नागरिक, राष्ट्रीय एकात्मता जपण्याची शपथ पुन्हा एकदा घेत असतात. ‘रन फॉर युनिटी’ हे एकता दौडीचे कार्यक्रम पटेलांच्या सामूहिक कृतीच्या आवाहनाला मूर्त रूप देतात... देशभक्ती ही केवळ भावना न राहता ती सहभागात रूपांतरित होणे आवश्यक आहे, याची आठवण करून देतात. यावर्षी १५० वी जयंती साजरी होत असून, पटेल यांच्या राष्ट्र उभाणीच्या वारशाला भव्य आदरांजली अर्पण करणाऱ्या १८२ मीटर उंच ‘स्टॅच्यू ऑफ युनिटी’ या एकतेच्या पुतळ्याजवळील एकता नगर येथे विशेष कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. यामध्ये सांस्कृतिक संचलन, राज्यांचे चित्रत्र आणि ९०० हून अधिक कलाकारांचे सादरीकरण होणार आहे. भारताची ताकद एका सुरात बोलणाराऱ्या त्याच्या अनेक आवाजांमध्ये आहे, या विचाराचा जणू हा सोहळाच असेल. भारतासारख्या विविध भाषा, धर्म आणि परंपरा एकत्र नांदत असलेल्या देशात, संस्कृती हीच लोकांना एकत्र बांधणारा सर्वात शाश्वत आणि मजबूत दुवा ठरला आहे. प्रादेशिक सांस्कृतिक केंद्रांपासून ते राष्ट्रीय संग्रहालयांपर्यंत, संस्कृती मंत्रालयांतर्गत कार्यरत विविध संस्था, देशाचा सांस्कृतिक वारसा सर्वांसाठी खुला आणि सर्वसमावेशक ठेवण्यासाठी काम करतात. म्हणजेच यामुळे, प्रत्येक प्रदेशाला भारताच्या राष्ट्रीय वाटचालीत आपला स्वभाव आणि त्यात निश्चित असल्याची हमी मिळत राहील. ‘एक भारत, श्रेष्ठ भारत’सारखे उपक्रम देशातील विविध राज्ये आणि केंद्रशासित प्रदेश यांना संस्थांच्या माध्यमातून एकमेकांशी परस्पर जोडतात. त्यामुळे त्यांच्यातील भाषा, खाद्यसंस्कृती, कला आणि परंपरांची देवाणघेवाण होऊन परस्पर सामंजस्य, ऐक्य आणि आपुलकी अधिक दृढ होते. महाराष्ट्रातील विद्यार्थी जेव्हा ‘बिहू’ शिकतात किंवा आसाममधील तरुण कलाकार पुण्यात ‘लावणी’ सादर करतात, तेव्हा ते वल्लभभाई पटेल यांच्या, एकमेकांना जाणून घेणे आणि समजून घेणे हेच एकतेकडे जाणारे पहिले पाऊल आहे, या विचाराची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी करतात. पर्यटन देखील एकसंधतेचे-एकोपा जणण्याचे एक माध्यम आहे. ‘देखो अपना देश’ मोहीम (आपला देश पहा-उपक्रम) आणि नव्या स्वरूपात विकसित केलेला ‘इन्फ्रेडिबल इंडिया’ हा डिजिटल मंच, नागरिकांना आपल्या देशाची विविधता जाणून घेण्यासाठी आणि अनुभवण्यासाठी उद्युक्त करते- मग ते पंजाबमधील सुवर्ण मंदिर असो, केरळची शांत बॅकवॉटर (पाणथळ कालवे) असोत, आसाममधील चहाचे हिरवे मळे असोत किंवा राखस्थानचे विशाल वाळवंट असो. एकट्या २०२४ या वर्षातच, देशातील विविध भागांना भेट देणाऱ्या भारतीया पर्यटकांची संख्या २९४ कोटीहून अधिक झाली. ही बाब, भारतीय नागरिकांमध्ये आपल्या देशाबद्दलची वाढती जिज्ञासा आणि अभिमान दर्शवते. ‘स्वदेश दर्शन’ आणि ‘प्रसाद’ (PRASHAD-Pilgrimage Rejuvenation And Spiritual, Heritage Augmentation Drive) सारखी तीर्थक्षेत्र आणि आध्यात्मिक पर्यटन विकास योजना, या योजना फक्त पर्यटनविषयक पायाभूत सुविधा उभारण्यापुरत्या मर्यादित नसून, या स्थानिक लोकांसाठी रोजगार आणि उदरनिवार्हाच्या नव्या संधी निर्माण करतात. जेव्हा नागालॅंडमधील एखादी महिला गुजरातमधील पर्यटकांसाठी होमस्टे, ही पर्यटकांसाठी घरगुती निवास व्यवस्था चालवते किंवा जोधपूरमधील एखादा कारागीर तामिळनाडूमधील प्रवाशांना हस्तकला उत्पादने विकतो, तेव्हा अशा देवाणघेवाणीच्या वेळी लोक फक्त वस्तूचे आदानप्रदान करत नाहीत, तर ते असे अनुभव देखील एकमेकांना देतात जे परस्पर सामंजस्य आणि जिव्हाळा वाढवून आपल्या प्रजासत्ताकाला अधिक एकसंध, घट्ट बांधून ठेवतात. सरदार पटेल यांनी शिकवलेली एकता ही एक वेळची गोष्ट नसून, प्रत्येक पिढीने सतत जपायची आणि पुरस्कृजीवित करायची जबाबदारी आहे. अनास्था, अज्ञान आणि प्रादेशिकतेसारख्या समाजाचे तुकडे करणाऱ्या प्रवृत्तींपासून त्या एकतेचे रक्षण केले पाहिजे. ‘आझादी का अमृत महोत्सव’ मधील ‘पंच प्राण’ म्हणजेच पाच संकल्प, भारत २०४७ मधील स्वातंत्र्याच्या शताब्दीकडे वाटचाल करत असताना, राष्ट्रीय एकात्मतेची शपथ त्या प्रवासाच्या केंद्रस्थानी ठेवतात. थोडक्यात एकता ही या नवीन भारतनिर्मितीच्या प्रयत्नांची मुख्य प्रेरणा आहे. भारत, २०२५ मध्ये सरदार पटेल यांची दीडशेवी जयंती साजरी करत असताना, या लोहपुरुषाला वाढायची खरी आदरांजली म्हणजे त्यांच्या स्मारकांची उभारणी... त्यांच्या स्मृती जतन करणे नव्हे, तर देशातील प्रत्येक नागरिकाला- मग तो कोणत्याही प्रांत, भाषा किंवा समाजातील असो- भारताच्या एकत्रित राष्ट्रीय प्रवासाचा अविभाज्य भाग असल्याची जाणीव निर्माण करून देणे, ही आहे. कोणतीही कृती- मग ती सांस्कृतिक कार्यक्रमात भाग घेणे असो, संग्रहालयाला भेट देऊन आपल्या वारशाचा अनुभव घेणे असो किंवा विविध राज्यांमध्ये प्रवास करून वेगवेगळ्या संस्कृती जाणून घेणे असो- अशा प्रत्येक सहभागामुळे भारताच्या या प्राचीन संस्कृतीला जोडून ठेवणारे, मनांना एकत्र बांधणारे अदृश्य बंध अधिक मजबूत होतात. सरदार पटेल यांच्याच शब्दांत सांगावचे झाल्यास आणि पंतप्रधान मोदींनी केलेल्या या शब्दांच्या पुनरुच्चारणात म्हटल्याप्रमाणे, ‘एक भारत, श्रेष्ठ भारत’ या संकल्पनेत भारताच्या नियतीचे खरे सार सामावले आहे- कारण ‘एकता’ ही केवळ या संकल्पनेचे ध्येयच नव्हे, तर ही संकल्पना साध्य करण्याचे माध्यमही आहे.

महाराष्ट्रातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीचे पडघम वाजू लागल्यामुळे सगळ्याच राजकीय पक्षांनी सावध पवित्रा घ्यायला सुरुवात केली आहे. केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा गणेशोत्सवात जेव्हा मुंबई भेटीवर आले होते तेव्हा त्यांनी यावेळी मुंबईचा महापौर हा भाजपचा व्हायला हवा, असे आवाहन भाजपच्या कार्यकर्त्यांना केले होते. कालही ते मुंबईत आले होते तेव्हा त्यांनी आगामी निवडणुकांमध्ये असे लढा की विरोधक शिल्लक राहता कामी नये, असे आवाहन भाजपच्या कार्यकर्त्यांना केले. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी अलीकडेच जाहीर केले आहे की, मुंबई महापालिका महायुती म्हणून लढवली जाईल, पण इतर महापालिका आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये भाजप स्वबळावर लढेल. त्यामुळे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे अस्वस्थ झाले. त्यांनी शनिवारी थेट दिल्ली गाठली आणि आपली चिंता पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्याकडे व्यक्त केली. एकनाथ शिंदे यांना मुंबईमध्ये महायुती म्हणून लढताना समसमान जागा हव्या आहेत, त्याच वेळी राज्यातील सगळ्याच स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये महायुती म्हणून निवडणुका लढविण्यात याव्यात, अशी विनंती झाली पंतप्रधान मोदीकडे केली आहे. अर्थात, याविषयी आपण अमित शहा आणि देवेंद्र फडणवीस यांच्याशी बोलतो, असे आश्वासन मोदींनी शिंदे यांना दिले. एकनाथ शिंदे यांचा आता कसोटीचा काळ आहे. भाजपने त्यांच्या हाती खरी शिवसेना बहाल करण्यासाठी मदत केली, पण आता त्यांना खऱ्या शिवसेनेसारखी वाणपूक देणार का, ते पहावे लागेल.

भाजपला जेव्हा शिंदेंची गरज होती, त्यावेळी त्यांनी त्यांच्या बंडाला प्रोत्साहन आणि बळ दिले. त्यामुळे शिवसेना फुटली, परिणामी उद्धव ठाकरे यांनी आपले सरकार अल्पमतात जाणार या भीतीने अगोदरच राजीनामा दिला आणि रातोरात वर्षा बंगला सोडला. त्यावेळी भाजपने एकनाथ शिंदे यांना गुवाहाटीपर्यंत नेले, तिथून परत आणल्यावर आपल्यासोबत घेऊन राज्यात महायुतीची सत्ता स्थापन केली. मी पुन्हा येईन, असा आत्मविश्वास जाहीरपणे व्यक्त केलेले देवेंद्र फडणवीस यांना वाटत



होते की, आपणच पुन्हा मुख्यमंत्री होऊ, पण झाले भलतेच, जे पाहणे म्हणून सोबत आले होते, त्यांना मुख्यमंत्रीपदी बसवण्यात आले. त्यामुळे राज्यातील फडणवीस आणि भाजपचे नेते, कार्यकर्ते नाराज झाले. पण एकनाथ शिंदे यांना मुख्यमंत्रीपदी बसवण्याचा निर्णय केंद्रातून झाला होता. अर्थात, तो मोदींशी विचारविनिमय करून अमित शहांनी घेतलेला होता. याच न्यायाने आपल्याला २०२४ साली झालेल्या राज्यातील विधानसभा निवडणुकीतील विजयानंतर मुख्यमंत्रीपद मिळेल, असे शिंदेंना वाटत होते. इतकेच नव्हे तर त्यांनी त्यासाठी जोरदार तयारी चालवलेली होती. लोकसभा निवडणुकीत महायुतीचा सफाया झाला होता, पण विधानसभा निवडणुकीनंतर केंद्रातील भाजपच्या प्रमुख नेत्यांनी मध्य प्रदेशमध्ये यशस्वी ठरलेली ‘लाडली बहेन’ ही योजना ‘मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण’ म्हणून महाराष्ट्रात आणली. त्याचा परिणाम होऊन महायुतीला विधानसभा निवडणुकीत आश्चर्याचा धक्का देणारे यश मिळाले. मी मुख्यमंत्री असताना ही योजना लागू केली, त्यामुळे मोठे यश मिळाले, मी राज्यातील बहिणींचा लाडका भाऊ आहे, त्यामुळे मुख्यमंत्रीपद मलाच मिळायला हवे, असा हट्ट एकनाथ शिंदे यांनी धरला, पण त्याचा काही उपयोग झाला नाही. कारण भाजपकडे जागा जास्त होत्या आणि त्यावेळी अजित पवार सोबत असल्यामुळे भाजपला चिंता नव्हती. त्यामुळे उपमुख्यमंत्रीपदावर राजी होण्याशिवाय

शिर्दिकडे पर्याय नव्हता.

स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये कुठलाही पक्ष आपल्या स्थानिक पातळीवरील कार्यकर्त्यांना जास्तीत जास्त संधी देऊन आपला पक्ष अधिक बळकट करत असतो. भाजप हा राष्ट्रीय पक्ष आहे, त्यांनी एकनाथ शिंदे आणि अजित पवार यांना गरज होती, म्हणून सोबत घेतले आहे. त्यांना मोठे करण्यासाठी नाही. त्यामुळे आपल्या कार्यकर्त्यांना जास्तीत जास्त संधी देऊन राज्यात आपले स्थान मजबूत करण्याचा भाजपचा प्रयत्न असेल. शिंदे यांची मुख्य लढत ही उद्धव ठाकरे यांच्या नेतृत्वाखालील शिवसेनेशी असेल तर अजित पवार यांची मुख्य लढत ही शरद पवार यांच्या राष्टवादी काँग्रेसशी असेल. कारण ते एकमेकांचे कडेव प्रतिस्पर्धी आहेत. दुसऱ्या बाजूला उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांसाठी एकत्र येतील, असे वातावरण निर्माण होत आहे. ते जर एकत्र आले तर त्याचा मोठा फटका एकनाथ शिंदे यांना बसू शकतो, त्यामुळेच ते पुढील निवडणुकांना एकट्याने सामोरे जावू इच्छित नसावेत. त्यामुळेच त्यांनी राज्यातील महापालिकांच्या निवडणुका एकत्र महायुतीच्या माध्यमातून लढण्याची विनंती पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना केली असावी. एका बाजूला ठाकरे बंधू एकनाथ शिंदे यांना मागे खेचण्यासाठी सज्ज होत आहेत, तर दुसऱ्या बाजूला राज्यातील भाजपचे नेते आपल्याच लोकांना निवडणुकीत एकत्र येऊन जास्तीत जास्त संधी कशी मिळेल यासाठी जोर लावत आहेत. त्यामुळे शिंदे यांची कोंडी होताना दिसत आहे. त्यामुळे शिंदेंनी थेट केंद्रीय नेतृत्वाकडे धाव घेतली असावी, पण तिथेही प्रश्न त्यांना विचार करण्याचे आश्वासन देण्यात आले आहे. राष्ट्रीय पक्ष आपला विस्तार आणि प्रभाव वाढण्यासाठी प्रादेशिक पक्षांची मदत घेत असतो, पण त्याचे धोरण त्या पक्षांना मोठे करण्याचे नसते. उपयोग करण्याचे असते. पूर्वीच्या शिवसेनेला भाजपकडून तोच अनुभव आला. आता त्यांची जागा एकनाथ शिंदे यांनी घेतली आहे. भाजपने भिडू बदलला, पण धोरण कसे बदलणार ?

वैद्यकीय अहवाल बदलण्यासाठी दबाव टाकणारे नरराक्षस

वैद्यकीय अहवाल बदलण्यासाठी दबाव टाकणे म्हणजे एखाद्या हत्येपेक्षा मोठा गुन्हा मानायला हवा. न्यायालय वैद्यकीय अहवालांवर विश्वास ठेवते. त्यामुळे खरा आरोपी निर्दोष सुटू शकतो. पुण्यात पोर्शे कार दुर्घटनेत रक्ताचे नमुने बदलण्याचा डॉ. अजय तावरे आणि डॉ. श्रीहरी हळनोर यांना तुरुंगवास भोगावा लागला. तर फलटण उपजिल्हा महिला डॉक्टरवर पोस्ट मॉर्टेम रिपोर्टमध्ये बदल करण्यासाठी वारंवार दबाव येत असल्याचे आरोप झाले आहेत. याचाच अर्थ सत्तेचा माज आणि पेशाची लाच देऊन अहवाल बदलता येतो, हे भयानक वास्तव समोर येत आहे. त्यामुळे आपल्या राजकीय, सामाजिक, वैद्यकीय प्रभावाचा वापर करून दबाव आणण्यांची जागा जेलमध्येच असायला हवी.

ही घटना पोर्शे १९ मे २०२४ रोजीची. पुण्यातील कल्याणीनगरमध्ये एका अलिशान पोर्शे गाडीने एक तरुण आणि एक तरुणी अशा दोन इजिप्तीअना चिरडले. ज्या युवकांना हा उपघात केला तो मध्यधुंद अवस्थेत होता आणि अल्पवयीन होता, शिवाय तो श्रीमंत घरातील होता. त्यामुळे तो मध्यधुंद अवस्थेत नव्हता असा रक्ताचा अहवाल देण्यासाठी त्या मुलाच्या वडिलांनी डॉक्टर डॉक्टरांना पैसे दिले आणि या दोन्ही डॉक्टरांनी पैशांसाठी डॉन्टरी पेशाची मूल्ये आणि तत्वे पायदळी तुडवली. या प्रकरणात रक्ताचे नमुने बदलण्याचा आरोप असलेले पुण्यातील ससून रुग्णालयातील फॉरेन्सिक सायन्स विभागाचे तत्कालीन प्रमुख डॉ. अजय तावरे, कॅन्जुअल्टी मेडिकल ऑफिसर (सीएमओ) डॉ. श्रीहरी हळनोर यांची वैद्यकीय नोंदणी यंदा एप्रिलमध्ये महाराष्ट्र मेडिकल काउन्सिलने (एमएससी) रद्द केली. या दुर्घटनेनंतर तपास सुरू झाल्यानंतर दोघी आढळलेल्या या दोन्ही डॉक्टरांना २७ मे २०२४ रोजी अटक करून त्यांची रवानगी येरवडा मध्यवर्ती रुग्णालयात करण्यात आली होती. डॉ. अजय तावरेच्या सूचनेनंतर डॉ. श्रीहरी हळनोर यांनी रक्ताचे नमुने बदलले होते. याच मुलाच्या रक्ताचे नमुने आंध्र जिल्हा रुग्णालयात तपासले असता अहवालात तफावत आढळली. त्यामुळे या डॉक्टरांचा नमुने बदलून चुकीचा अहवाल देण्याचा घोटाळा उघड झाला.

दुसरी ताजी घटना २३ ऑक्टोबर २०२५ रोजीची आहे. डॉ. संपदा मुंडे या डॉक्टर तरुणीने आत्महत्या केली. सातारा जिल्ह्यातील फलटण उपजिल्हा रुग्णालयात ती वैद्यकीय अधिकारी होती. फलटणमधील एका हॉटेलमध्ये तिने २३ ऑक्टोबरच्या रात्री गळफास घेऊन आयुष्याची अखेर केली. तिने आत्महत्येपूर्वी हाताच्या तळव्यावर सुसाईड नोट लिहिली होती. डॉक्टराने आत्महत्या करण्यापूर्वी हातावर दोघांची नावे लिहिली आहेत. यात पोलीस निरीक्षक गोपाल बद्दने याचे नाव आहे. त्याने तिच्यावर अनेकदा लैंगिक अत्याचार केल्याचा आरोप केला. तसेच दुसरे नाव प्रशांत बनकर याचे होते. तो सॉफ्टवेअर इजिप्तीअर असून तो मानसिक आणि शारीरिक छळ करायचा, असा आरोप आहे. डॉ. संपदा मुंडे प्रशांत बनकर यांच्या घरात भाड्याने राहात होती. या प्रकरणात पोस्ट मॉर्टेम रिपोर्ट बदलण्यासाठी तिच्यावर राजकीय आणि पोलिसांचा दबाव होता, असा गंभीर आरोप मृत डॉक्टर संपदा मुंडे हिच्या नातेवाईकांनी केला आहे.

वरील दोन्ही घटनांकडे बारकाईने पाहिले तर वैद्यकीय अहवाल बदलण्यासाठी दबाव येतो, हे स्पष्ट होते. शिवाय वैद्यकीय अहवाल बदलला जाऊ शकतो, हेही स्पष्ट होते. कारण पुण्यातील कल्याणीनगरमधील पोर्शे कार दुर्घटनेत रक्ताचे नमुने बदलण्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. आरोपीला वाचवण्यासाठी आणि पैशांच्या लोभापायी वैद्यकीय अहवाल बदलला जात असेल ती खूप मोठी गंभीर बाब आहे. किंबहुना, हा एखाद्या हत्येपेक्षा मोठा गुन्हा आहे. कारण एखाद्या हत्येनंतर आरोपीला वाचवण्यासाठी वैद्यकीय मूल्ये आणि तत्वे पैशासाठी पायदळी तुडवली जात असतील तर विश्वास कुणावर ठेवायचा, असा प्रश्न उपस्थित होतो. न्यायालय वैद्यकीय अहवालांवर विश्वास ठेवते. आणि जर वैद्यकीय अहवालांमध्येच हेराफेरी केली असेल, तर त्याचा परिणाम कदाचित योग्य व्यक्तीला न्याय न मिळण्यात होऊ शकतो. डॉ. संपदा मुंडे ही शर्वविच्छेद (पोस्ट मॉर्टेम) करायची. अशावेळी तिच्यावर कायम चुकीचे रिपोर्ट देण्यासाठी दबाव असायचा, असा आरोप मृत डॉक्टरांच्या काकांनी तसेच आतेभावांने माध्यमांशी बोलताना केला आहे. या संपदा यांना एका खासदाराच्या दोन पीएंचे फोन वायचे, पोलिसांकडून दबाव यायचा, असे आरोप आहेत. हे जरी आरोप असले, सिद्ध झालेले नसले तरी त्या डॉक्टरने याआधी अशा तक्रारी तिच्या नातेवाईकांकडे केल्या होत्या. याचाच अर्थ कुठे तरी पाणी मुरतयं! आता हे भ्रष्टाचाराचे पाणी कुठे मुरतयं हे शोधण्याची जबाबदारी पोलिसांची आहे.

डॉ. संपदा मुंडे आत्महत्या प्रकरणात तिच्या नातेवाईकांनी केलेल्या आरोपानंतर लगेचच राजकीय आरोप-प्रत्यारोप होऊ लागले. वास्तविक



तो खासदार कुठल्या पक्षाचा होता, हा मुद्दा नाहीच तर एखादा खासदार, पोलीस अहवाल बदलण्यासाठी दबाव टाकतो, हेच अनैतिक आहे. हे वैद्यकीय व्यवसाय आणि लोकप्रतिनिधी या दोघांसाठी लांछनास्पद आहे. म्हणूनच त्या आरोपाची सखोल चौकशी व्हायला हवी. ज्या खासदाराच्या पीएंचा उल्लेख आहे, त्यांचे सीडीआर रेकॉर्ड काढले तरी वास्तव समोर येईल. मग त्यांच्या फोनवरून कुणा खासदाराने फोन केला असेल, दबाव टाकला असेल तर दूध का दूध आणि पानी का पानी होऊन जाऊ शकते. मात्र, त्या खासदाराला उगाचच गुंतवण्याचा प्रयत्न होत आहे, असे म्हणून आरोपातील हवा काढण्याचा प्रयत्न केला जात असेल तर सरकार याबाबत गंभीर नाही, असे खेदाने म्हणावे लागेल. डॉ. संपदा मुंडे दोन वर्षांपासून शर्वविच्छेदनाचे काम करत होती. तिच्या नातेवाईकांच्या आरोपांप्रमाणे तिच्यावर वारंवार पोस्ट मॉर्टेम रिपोर्ट, तसेच इतर अहवाल बदलण्यासाठी दबाव येत होता म्हणजे काही रिपोर्ट बदलले गेलेही असतील. हे रिपोर्ट-अहवाल बदलण्यासाठी दबाव येत होता म्हणजे काहीतरी चुकीचे घडले असेल आणि ते निस्तरण्यासाठी डॉक्टरवर दबाव टाकला असेल, याची शक्यता नाकारता येत नाही.

म्हणूनच डॉ. संपदा मुंडे आत्महत्या प्रकरणाची आणि अहवाल बदलण्यासाठी वेगळा दबावाची निष्पक्ष चौकशी व्हायला हवी. सखोल चौकशी होईल आणि पीडित किंवा पीडितेच्या कुटुंबीयांना न्याय मिळेल, अशी राजकीय गुळगुळीत झालेल्या नेहमीसारख्या उत्तरांची अपेक्षा नाही. अशा प्रकरणात कुणाचा तरी जीव गेल्यावर न्याय मिळेल, हे वक्तव्य चुकीचे आहे. अलीकडेच अहिल्यानगरमधील एका प्रकरणात कोट्यांचे आदेश दिल्यानंतर सहा डॉक्टरांवर तब्बल चार वर्षांनंतर गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. अहिल्यानगरमधील अशोक खोकराळे यांचे वडील बबनराव खोकराळे (७९) यांना घशात खवखव आणि बद्धकोष्ठतेचा त्रास होत होता. ही घटना आहे १३ ऑगस्ट २०२० रोजीची. तो काळ कोविड काळाचा होता. त्यांना डॉ. पांडुरे यांच्या पिटिशनच्या हाऊस येथील कोविड सेंटमध्ये दाखल करण्यात आले. त्यांचे सर्व रिपोर्ट नॉर्मल होते तरीही त्यांना निरीक्षणाखाली ठेवले. अचानक १४ ऑगस्टला अशोक खोकराळे यांना न कळवताच त्यांच्या रुग्ण वडिलांना ८४ हजार रुपयांचे बिल घेतले, पण अशोक खोकराळे यांच्याकडे आजपर्यंत त्यांच्या वडिलांना मृतदेह सुपूर्द केलेला नाही.

अखेर खोकराळे कोर्टात गेल्यानंतर वैद्यकीय समिती स्थापन करण्यात आली. यात समितीने डॉक्टरांकडून गैरव्यवहार, निकाळजीपणा आणि हलगर्जीपणा केल्याचे नमूद केले. तरीही अहिल्यानगर पोलीस अशोक खोकराळे यांची तक्रार घेत नव्हते. त्यामुळे फेब्रुवारी २०२२ मध्ये खोकराळे यांनी क्रिमिनल रिट पिटिशन फाईल केल्यावर १५ ऑक्टोबर २०२५ रोजी कोर्टाने अहिल्यानगर पोलिसांना बोलावून चार दिवसांत गुन्हे दाखल करण्याचे आदेश दिले. त्याप्रमाणे १८ ऑक्टोबर रोजी पोलिसांनी स्वतःहून गुन्हे दाखल केले. या प्रकरणातही डॉक्टरांनी वैद्यकीय अहवाल बदलण्याचा आरोप आहे. पुण्यातील पोर्शे कार दुर्घटनेत रक्ताचे नमुने बदलण्यात आले, शिवाय फलटणमधील महिला डॉक्टरच्या आत्महत्येच्या प्रकरणातही वैद्यकीय अहवाल बदलण्यासाठी प्रचंड दबाव येत असल्याचा आरोप केला जात आहे. खोटा वैद्यकीय अहवाल देण्यासाठी दबाव म्हणजे सत्य घटना लपवण्याचा प्रकार आहे. खरं तर न्यायालयाने अशा घटनांची स्वतःहून दखल घेत सुमोदी यांच्या दाखल करून घेतली तरच अशा प्रकारांना आळा बसेल असे वाटते.

निम्म्या देशाची छाननी

देशातल्या एकूण मतदारांपैकी साधारण निम्म्या मतदारांच्या मतदार याद्यांतील नोंदींची सखोल छाननी निवडणूक आयोगाने सोमवारी जाहीर केली. १२ राज्यांतल्या सुमारे ५१ कोटी मतदारांची छाननी या टप्प्यात होणार आहे. पहिला टप्पा केवळ बिहार राज्याचा झाला (आणि तो बराच गाजला!) निवडणुकीच्या ऐन तोंडावर २४ जून २०२५ रोजी निवडणूक आयोगाने तिथल्या मतदार याद्यांची छाननी जाहीर केली. ऑक्टोबर - नोव्हेंबरदरम्यान तिथे निवडणुका होणार हे आयोगाला माहीत होतं. तरीही त्यांनीही छाननी जाहीर केली आणि स्वतःलाच आरोपीच्या पिंजऱ्यात उधं केलं. विरोधक आधीच मतदारांचे वेगवेगळे आकडे मांडून प्रश्न उपस्थित करत होते. ‘वोट चोरी’च्या मुद्द्यावरून निवडणूक आयोगाला लक्ष्य करत होते. त्या वातावरणात सगळ्यांचे लक्ष वळवण्यासाठी का होईना, पण आयोगाने घाईघाईने ही छाननी जाहीर केली. त्यासाठीचे निकष, कार्यपद्धतीबाबत अंतिम निर्णय झाले नसताना, मार्गदर्शक कार्यप्रणाली तयार नसताना झालेल्या घोषणेमुळे विरोधकांचं फावलं. त्यांनी आयोगाला जागोजागी खिंडीत पकडलं. मतदाराच्या नोंदणीसाठी ग्राह्य धरल्या जाणाऱ्या कागदपत्रात आधार काडाचां समावेश असणार की नाही, हा मुद्दा तर सर्वोच्च न्यायालयापर्यंत गेला. सर्वोच्च न्यायालयाने दिलेले निर्देश आयोगाला मान्य करावे लागले. व्यक्तीची नागरिकता मान्य किंवा अमान्य करण्याचा अधिकार निवडणूक आयोगाला असू शकतो का? हा प्रश्नही त्या छाननी दरम्यान उपस्थित झाला होता. पालकच्या कागदपत्रांच्या आधारे त्यांच्या वारसांच्या नोंदी अधिकृत ठरविण्याचा मुद्दाही शेवटी न्यायालयातच पोहोचला. बिहारमध्ये अनाथाश्रमात वाढलेल्या अनेक मुलांनी आयोगाच्या या तरतुदीला आव्हान दिलं. हा मुद्दाच नोंद अधिकृत वा अनधिकृत ठरवण्याच्या यादीत वाळवा, अशी त्यांची मागणी होती. त्याची तड कशी लागली, ते समजलं नाही, त्यामुळे, दुसरा टप्पा सुरू होण्यापूर्वी आयोगाने पहिल्या टप्प्यात उपस्थित झालेल्या प्रश्नात आणखी त्यावर आयोगाने घेतलेली भूमिका आपल्या वेबसाईटवर सुस्पष्टपणे मांडावी; त्यातून पुन्हा कोणाला नवं प्रश्न उपस्थित करण्याची संधी मिळणार नाही, अशी सूचना केली जाते आहे. या टप्प्यासाठी आयोगाने स्वतःला पुरेसा वेळ दिला आहे, ही समाधानाची बाब आहे. दुसऱ्या टप्प्यात ज्या केंद्रशासित प्रदेशांचा आणि राज्यांचा समावेश आहे, त्यात राखस्थान, तामिळनाडू, उत्तर प्रदेश आणि पश्चिम बंगाल ही मोठी राज्ये आहेत. तामिळनाडू आणि पश्चिम बंगाल ही विरोधी पक्षांची सरकार असलेली राज्ये आहेत. या दोन्ही राज्यातले सत्ताधारी पक्ष आणि त्यांचे नेते, म्हणजे तिथले मुख्यमंत्री किती आक्रमक आहेत, याची कल्पना पूर्ण देशाला आहे. बिहारच्या छाननिवेळी विरोधकांनी काही विशिष्ट मतदारांची नावं यादीतून घाऊकरीत्या वगळली जात आहेत, असा आरोप केला होता. पण, छाननी होऊन निवडणुका घोषित झाल्या, तरी त्या तक्रारीचा कोणी पुनर्रचार केलेला दिसत नाही. तो आरोप किती पोकळ होता, हे यावरून लक्षात येतं. आता तामिळनाडूचे मुख्यमंत्री स्टॅलिन यांनीही ‘श्रमिक, अनुसूचित जाती, अल्पसंख्याक आणि महिलांची नावं या छाननीच्या माध्यमातून कमी करण्याचा डाव आहे’, असा आरोप केला आहे. पश्चिम बंगालमध्ये घुसखोरीचा मुद्दा खूपच संवेदनशील आहे, हा छाननीच्या निमित्ताने घुसखोरांची घाऊक प्रमाणात नावं घुसवली जातील किंवा नको असलेल्या जनसमूहांची नावं वगळली जातील, अशी भीती व्यक्त केली जात आहे. निवडणूक आयोगाची या दोन्ही राज्यात कसोटी आहे. सर्व पक्षांचा विश्वास प्राप्त करणं आणि सर्वोच्या सहकार्याने देशभर ही छाननी प्रक्रिया पूर्ण करणं हे मुख्य निवडणूक आयुक्त ज्ञानेश कुमार यांच्या पुढचं आव्हान असणार आहे ते या अर्थानेच.

नैसर्गिक दह्यापासून ताक तयार केले जाते. ताक आंबट-गोड आणि अतिशय चविट लागते. पण तुम्हाला माहित आहे का की ताक देखील भरपूर प्रमाणात पोषक असते. होय, ताक सेवन आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. ताक सेवन केल्याने शरीर हायड्रेट राहते, पोटाशी संबंधित समस्या दूर होतात आणि अनेक आजारांपासूनही बचाव होतो. कारण ताकामध्ये पोटॅशियम, व्हिटॅमिन बी१२, कॉल्शियम, फॉस्फरस सारखे घटक असतात. पण ताक मर्यादित प्रमाणात सेवन करावे, कारण ताक जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने आरोग्यालाही हानी पोहोचते. ताक उन्हाळ्यात आपल्या शरीराला थंडावा देते. रोज ताक सेवन करण्यापूर्वी हे ७

ताकचे हे ७ तोटे जाणून घ्या...

फ्रीज साफ करताना या गोष्टी लक्षात ठेवा

भाज्या आणि फळे ताजी ठेवण्यासाठी रेफ्रिजरेटरचा वापर केला जातो. फ्रीजमध्ये वस्तू लवकर खराब होत नाहीत. म्हणूनच आजकाल रेफ्रिजरेटर हा स्वयंपाकघरातील महत्त्वाचा भाग आहे. त्याशिवाय स्वयंपाकघर अपूर्ण वाटतं. जर तुम्ही रेफ्रिजरेटर स्वच्छ ठेवला नाही तर गोष्टी लवकर खराब होतील. म्हणूनच फ्रीज साफ करणे खूप महत्त्वाचे आहे. फ्रिज महिन्यातून एकदा डीप क्लीन करणे आवश्यक आहे. तसेच जर तुमच्याकडे वेळ असेल तर आठवड्यातून एकदा स्वच्छ करा. रेफ्रिजरेटर साफ करणे इतके सोपे कधीच नव्हते. थोडासा निष्काळजीपणा फ्रीज खराब करू शकतो. म्हणून आज या लेखात आम्ही तुम्हाला फ्रिज साफ करताना कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात ते सांगणार आहोत.

► **स्वीच बंद करा** – फ्रीज साफ करण्यापूर्वी तुम्ही रेफ्रिजरेटर बंद केले पाहिजे. तुम्ही अनप्लग न केल्यास, साफस्फाई करताना तुम्हाला विजेचा धक्का लागू शकतो. त्यामुळे मेन स्वीच बंद करायला विसरू नका. तसेच फ्रीजचे सर्व सामान स्वयंपाकघरात एका बाजूला

पावसाळ्यात डास टाळण्यासाठी हे उपाय करा

पावसाळा आला आहे. या हंगामात पावसामुळे पाण्याची पातळी वाढते. एका ठिकाणी साचलेल्या पावसाच्या पाण्यात डासांची उत्पत्ती होते. याशिवाय, पावसाळ्यात तापमान आणि वातावरणातील आर्द्रता वाढल्याने डासांची पैदास आणि पुनरुत्पादनाला चालना मिळते.

► **लसूण**– स्वयंपाकघरात उपस्थित असलेल्या लसूणमध्ये अनेक नैसर्गिक गुणधर्म असतात. लसूण केवळ आरोग्यासाठीच नाही तर डासांना दूर ठेवण्यासाठीही गुणकारी आहे. लसणात असलेले सल्फर डासांना मारते. लसणात लवंगा मिसळ आणि पाण्यात

उकळ. हे पाणी स्त्रे बाटलीत भरून घरात शिंपडा, डास पळून जातील.

► **अल्कोहोल**– मॉस्किटो रिप्लेंटसाठी हा उपाय प्रभावी आणि कार्यक्षम आहे. ज्या ठिकाणी डास लपण्याची चिन्हे असतील त्या ठिकाणी थोड्या प्रमाणात अल्कोहोल शिंपडा. डासांना तीव्र वास आवडत नाही. अशा परिस्थितीत दारूच्या वासाने डास पळून जातील.

► **कडुलिंबाचे तेल**– कडुलिंबात अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. कडुलिंबाच्या तेलात नारळचे तेल समान प्रमाणात मिसळून ते

वामकुक्षी घेताय? दुपारची झोप मेंदूसाठी घातक की फायदेशीर?

दुपारची झोप घातक की फायदेशीर?

नवीन संशोधनानुसार, दुपारच्या झोपेचा शरीराची ऊर्जा, विशेषतः मेंदूसोबत घनिष्ट संबंध असल्याचं समोर आलं आहे. युनिव्हर्सिटी कॉलेज ऑफ लंडन आणि युनिव्हर्सिटी ऑफ रिपब्लिक ऑफ उरुवे येथील संशोधकांनी नुकत्याच केलेल्या अभ्यासात वामकुक्षी आणि मेंदू यांच्यात मजबूत संबंध आढळून आला. नव्या संशोधनानुसार, वामकुक्षी म्हणजेच दुपारच्या वेळेची डुलकी मेंदूच्या आरोग्यासाठी लाभदायक आहे. यामुळे स्मृतिभ्रंश आणि न्युरोडीजनरेटिव्ह रोगांचा कमी धोका होतो, असा अभ्यासात आढळून आला आहे. संशोधनानुसार, नियमित वामकुक्षी

घेतल्यामुळे मेंदूचं संकुचन होण्याचं प्रमाण कमी होतं आणि त्यामुळे मेंदूचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते.

दुपारच्या वेळी झोप घेणं फायदेशीर

याआधी डुलकीचे फायदेशीर परिणाम दिसून आले आहेत. पण, डुलकी आणि मेंदूच्या आरोग्याचा थेट संबंध सापडल्याचं पहिल्यांदाच समोर आलं आहे. लोकांच्या झोपण्याच्या सवयी निश्चित करण्यासाठी, शास्त्रज्ञांनी १7 लोकांच्या डीएनए वर मॅडिलियन रॅडमाइजेशन तंत्राचा वापर केला. हे तंत्र शरीरासाठी घातक घटक आणि रोगांमधील संबंध तपासण्यासाठी वापरलं जातं. या संशोधनामध्ये सहभागी लोकांच्या मनागटावर परिधान केलेल्या एक्ससीरोमीटरद्वारे रेकॉर्ड केलेल्या

शरीरावर चांगले लावा. द्रावण लावल्यानंतर सुमारे ८ तास डास दिसणार नाहीत आणि त्वचेवर त्याचा कोणताही दुष्परिणाम होणार नाही.

► **कापूर**– कपूर जाळून खोलीच्या खिडक्या आणि दरवाजे अर्ध्या तासासाठी बंद करा. नंतर खोली उघडा, यामुळे आजूबाजूला असलेले डास मरतील किंवा खोलीतून बाहेर पळतील.

...फळं की फळांचा ज्यूस?

आरोग्यासाठी फायदेशीर काय?

वजन कमी करण्याकरता फळ खाणे आहे लाभदायक

फळे खाल्ल्याने शरीराला अनेक फायदे होतात. फळामध्ये भरपूर फायबर असते जे पचनसंस्थेसाठी खूप चांगले असते. तसेच वजन कमी करण्यात आणि रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यात फळ्याची भूमिका महत्त्वाची असते. फळांमध्ये असलेले जीवनसत्त्वे, खनिजे, अँटिऑक्सिडंट्स आणि फायटोकेमिकल्स शरीरातील जुनाट आजार दूर करण्यासाठी खूप फायदेशीर ठरतात . यामध्ये तुम्ही बेरी, सफरचंद, पीच, संत्री , मोसंबी आणि द्राक्षे खाऊ शकता. तुम्हाला संतुलित आहार घेणे आवश्यक आहे, ज्यामध्ये कडधान्य, भरपूर पालेभाज्या, प्रथिने यांचा समावेश असणे शरीराच्या दृष्टीने गरजेचे आहे. फळे खाल्ल्याने लठ्ठपणा आणि आजारांचा धोकाही कमी होतो. फळे आणि भाज्या खाल्ल्याने शरीराला भरपूर आहार मिळतो. यासोबतच फळे खाल्ल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते. फळांमध्ये कॅलरीज कमी असतात आणि फायबरचे प्रमाण जास्त प्रमाणात न घेता तुम्हाला लवकर ताजेतवाने वाटते.

फळांचा ज्यूस प्यावा कि नाही

फळांचा ज्यूस पिताना काही गोष्टींची विशेष काळजी घ्या की, ज्यूस फक्त एका फळापासून बनत नाही, त्यात अनेक फळे मिसळलेली असतात. जर तुम्हाला अनेक फळांची चव चाखायची असेल तर तुम्ही ज्यूस पिऊ शकता. पण फळांचा ज्यूस बनवल्यानंतर त्यातील फायबरचे प्रमाण कमी होते. फळांचा ज्यूस बनवताना त्यातील पोषक घटक देखील कमी होतात. त्यात असलेली साखर आणि कॅलरीजही वाढतात. बाजारात उपलब्ध असणारे पॅकटमधील ज्यूस आरोग्यासाठी अत्यंत हानिकारक असू शकतात. तुम्ही फळांचा ज्यूस ज्या वेळी पिता त्यावेळी त्यात असणारे सर्व फायबर नष्ट होतात. परिणामी शरीरातील साखरेचे प्रमाण वेगाने वाढते किंवा अचानकच खूप कमी होते. सतत फळांचा ज्यूस पिल्याने तुमचे वजन वाढण्याचा धोकाही मोठ्या प्रमाणात असतो. तुम्हाला फळे चावून खाणे आवडत नसल्यास तुम्ही फळांची स्मूदी देखील पिऊ शकता.

भोपळा आवडत नसेल तर फक्त भोपळ्याच्या बिया खा

भोपळा ही अतिशय पौष्टिक भाजी आहे, जी खाल्ल्याने आरोग्यासाठी अनेक फायदे होतात. पण अनेकदा भोपळ्याचे नाव ऐकताच लोकांचे नाक-तोंड मुरडायला लागतात. यामुळे तुम्ही अनेक पोषक तत्वांपासून वंचित राहू शकता. अशा परिस्थितीत भोपळ्याच्या बिया खाल्ल्यानेही फायदा होऊ शकतो. चला जाणून घेऊयात भोपळ्याच्या बियांचे फायदे.

हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते :

भोपळ्याच्या बिया हृदयाच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर मानल्या जातात. कारण त्यात फायबर आणि अँटीऑक्सिडंट असतात. तर मोनोसॅच्युरेटेड फॅटी अॅसिड त्यांच्या बियांमध्ये आढळतात. जे खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते. यामध्ये मॅग्नेशियम देखील आढळते, जे हृदय सक्रिय ठेवण्यास मदत करते.

हाडे मजबूत करण्यासाठी उपयुक्त :

भोपळ्याच्या बियांमध्ये कॉल्शियम आढळते, ज्यामुळे हाडे निरोगी राहण्यास मदत होते. तसेच हाडांशी संबंधित आजार होण्यापासून रोखतात. यामध्ये फॉस्फरस आणि झिंक देखील आढळतात, त्यामुळे ऑस्टियोपोरोसिस सारख्या आजाराशी लढण्यासाठी हे फायदेशीर मानले जाते.

वजन कमी करते : भोपळ्याच्या बिया चयापचय वाढवतात. त्या हळूहळू पचतात. त्यामुळे पोट जास्त काळ भरलेले राहते आणि वजन कमी होण्यास मदत होते. तसेच यामध्ये कॅलरी कमी आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, त्यामुळे तुम्ही हे खाल्ल्याने वजनही कमी होऊ शकते. .

तणाव दूर करण्यास मदत : जर तुम्ही तणावाचा सामना करत असाल तर भोपळ्याच्या बियांचा आहाराने समावेश करावा. कारण त्यामध्ये ट्रायटोफॅन अमिनो अॅसिड आढळते जे तणाव कमी करण्यास मदत करते.

बीपी नियंत्रित करते : भोपळ्याच्या बियांमध्ये अनेक खनिजे आढळतात. जसे मॅग्नेज, तांबे, जरस्ट आणि फॉस्फरस जे रक्तदाब नियंत्रणात ठेवतात. भोपळ्याच्या बियांमध्ये असलेले खनिजे रक्तातील मीठाचे प्रमाण सामान्य ठेवण्यास मदत करतात, ज्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो.

मधुमेहासाठी फायदेशीर : भोपळ्याच्या बिया मधुमेहाच्या रुग्णांसाठीही फायदेशीर ठरतात.

उपवास - खरा अर्थ काय?

भारतीय आणि उपवास यांचे नाते आपण चांगलेच जाणून आहोत, त्यातही इतर गोष्टींप्रमाणेच महाराष्ट्र यातही आघाडीवर आहे. अनेक देवदेवता, त्यांची नवरात्रे, शिवाय रामनवमी, हनुमानजयंती, जन्माष्टमी, गणेशजयंती असे अनेक उपवास, याखेरीज महाशिवरात्र, आषाढी आणि कार्तिकी एकादशी, मासिक नियमित उपवासंमध्ये चतुर्थी, दोन एकादश्या, प्रदोष आणि शिवाय साप्ताहिक ज्याचा त्याचा सोमवार ते रविवार असा कोणताही वार, अशी ही न संपणारी जंत्री आहे.

बर उपवास का करता असं विचारलं तर त्याचं पटेल असं उत्तर कोणालाही सांगता येत नाही. आमच्या घरची पद्धत आहे. लहानपणापासून करत आलो आहोत, आहे देवाचं असं मधेच सोडता येतं का अशी उत्तरं मी अनेक वर्षं रुग्णांकडून ऐकत आले आहे. उपवास म्हणजे जवळ बसणे म्हणजे काय तर शरीराची, खाण्याची चिंता सोडून सगळे तनमन देवाशी एकाग्र करून देवाच्या जवळ बसणे. आपल्यापैकी किती जण असा उपवास करतात सांग पाहू? उलट भजन, कीर्तन करून येणाऱ्या बायकांची चर्चा ऐकली तर हसू येते. चला, जाताजाता मला केळी, खजूर आणि राजगिरा लाडू घ्यायचे आहेत, घरी जाऊन खिचडी परतायची आहे असे संवाद ऐकू येतात. काही विशेष उपवास म्हणजे जे सामान्यपणे सगळ्या कुटुंबाने करणे अपेक्षित असते, तेव्हातर विचारूच नका, बायकांचा पूर्ण दिवस स्वैप्याकघरात जातो. उपासाला चालणारे असे म्हणून जेव्हादे काही पदार्थ असतील ते सगळे ताटात अवतीर्ण होतात. साबुदाणा, शेंगदाणे, भगर, राजगिरा, बटाटे, रताळी काही काही बाकी ठेवलं जात नाही. त्यामुळे उलट नेहमीच जेवण परवडल असं आपलं पोट म्हणत असेल. त्यामुळेच 'एकादशी आणि दुपट खाशी' ही जी म्हण आपल्याकडे उपासाच्या बाबतीत वापरली जाते ती बरोबरच आहे . उपवासाचे सगळे पदार्थ खाऊन पित वाढते, बटाटे खाऊन पोट गुबारत, गच्च होतं. मग दुसऱ्या दिवशी कोणाचं डोकं दुखत, कोणाला उलट्या होतात, कोणाला जुलाब होतात तर कोणाला अजीर्ण नाहीतर मलबद्धता!! इतके त्रास करून उपास करा असं कोणता देव सांगतो सांगा बर? खरं तर उपवास किंवा लंघन ही एक अतिशय उपयोगी अशी चिकित्सा म्हणून आयुर्वेदानेही वर्णन केली आहे. काही आजार असे असतात की ज्यात अन्न खाण्याने किंवा नियमित आहार घेण्यामुळे दोष आणि पर्यायाने रोग आजार ही वाढतो म्हणून मग पूर्ण उपास किंवा केवळ गरम पाणी, फक्त दूध, पेज, पातळ तांदू किंवा कढण असा आहार वैद्याकडून सुचवला जातो, जो औषधाचा परिणाम अधिकच सुधारण्यास मदत करतो.



डेली डाएटमधून इतक्या कॅलरी करा कमी...

जर तुम्ही हेल्दी असाल आणि तरी सुद्धा तुम्हाला वजन कमी करायचं असेल किंवा फिट राहायचं असेल तर डेली डाएटमधून दररोज काही कॅलरी कमी करून तुम्ही वजन कमी करू शकता. तसेच कॅलरी कमी केल्याने तुमचं आरोग्यही चांगलं राहील. याआधी झालेल्या अनेक रिसर्चमधून ही बाब समोर आली आहे की, लो-कॅलरी डाएटचं सेवन करून आरोग्याशी संबंधित अनेकप्रकारच्या समस्या दूर होतात. अशात तुमचं वय वाढलं तरी तुम्ही तरूण दिसाल.

डाएटमधून किती कॅलरी कमी कराव्या

नुकत्याच झालेल्या एका नव्या रिसर्चमधून समोर आले आहे की, डेली डाएटमध्ये दररोज केवळ ३०० कॅलरी कमी करून शरीरात कलेस्ट्रॉलचं प्रमाण, ब्लड प्रेशरचं प्रमाण आणि ब्लड शुगरचं प्रमाण चांगलं होतं. सोबतच अनेकप्रकारच्या मेटाबॉलिकज्मशी संबंधित आजार तुमच्या जवळही भटकणार नाहीत. केवळ वेट लॉस नाही तर आरोग्यही चांगलं राहतं द लॅसेट डायबिटीस

अॅन्ड इंडोक्रिनोलॉजी नावाच्या जर्नलमध्ये प्रकाशित या रिसर्चमध्ये या गोष्टीचं समर्थन करण्यात आले आहे की, कमी कॅलरीचं सेवन केल्याने केवळ वजन कमी होतं असं नाही तर तुमचं आरोग्यही चांगलं राहतं आणि शरीरात कॉम्प्लेक्स मेटाबॉलिक बदलही होत नाहीत. रिसर्चमध्ये ही गोष्ट सिद्ध करण्यात आली आहे की, जर तुम्ही तुमच्या दररोजच्या कॅलरी इन्टेकमध्ये कमतरता आणाल तर यासोबतच वजनच कमी होईल तर डायबिटीस आणि हृदयाशी संबंधित धोकाही कमी होतो.

२ वर्ष कॅलरी इन्टेकमध्ये २५ टक्के घट

या रिसर्चमध्ये अभ्यासकांनी २१ ते ५० वयोगटातील २०० महिला आणि पुरुषांची निवड केली आणि त्यांना दोन वेगवेगळ्या ग्रुपमध्ये विभागण्यात आले. एका ग्रुपला सांगण्यात आलं की, त्यांना २ वर्षांपर्यंत कॅलरी रिस्ट्रिक्शनची प्रॅक्टिस करायची आहे. या लोकांना सांगण्यात आले की, ते त्यांना हवं ते खाऊ शकतात. पण एक अट आहे. ती म्हणजे त्यांना त्यांच्या रोजच्या कॅलरी इन्टेकमध्ये २५ टक्के घट

करायची होती. तेच दुसऱ्या ग्रुपला सामान्य रूपाने खाणं-पिणं करण्यास सांगण्यात आलं.

७१ टक्के लोकांचं वजन १० टक्के घटलं

ज्या ग्रुपमधील लोकांना कॅलरी कमी करण्यास सांगण्यात आले होते, त्यांच्यातील जास्तीत जास्त लोक २५ टक्के कॅलरी कमीकरून टॉर्गेट पूर्ण करू शकले नाहीत आणि २ वर्षांत त्यांनी सारसरी कॅलरीमध्ये ११.९ टक्के घट केली होती. जी दररोजच्या ३०० कॅलरीच्या बरोबरीत आहे. अभ्यासकांना आढळलं की, केवळ १ वर्षातच या ग्रुपमधील लोकांच्या कोलेस्ट्रॉल आणि ब्लड प्रेशरमध्ये कमतरता आढळली. सोबतच साधारण ७१ टक्के लोक त्यांचं वजन १० टक्क्यांपर्यंत कमी करण्यात यशस्वी ठरले.

प्रोसेस्ड फूड करा अर्कॉइड

डाएटमध्ये हेल्दी करणे जसे की, फळ आणि भाज्यांचं जास्त सेवन करावं आणि प्रोसेस्ड फूड खाणं कमी करावं. हे दोन्ही प्रभावी उपाय आहेत. या माध्यमातून तुम्ही कॅलरी कमी करू शकता आणि हेल्दी राहू शकता.

पालक खा आणि केसगळती टाळा

थंडीच्या दिवसात पालक फक्त आरोग्यासाठी आणि डोळ्यांच्या दृष्टीसाठीच नाहीतर केसांच्या वाढीसाठीही उपयुक्त आहे पालक. कारण आपण नेहमीच हा सल्ला ऐकत असतो की, आहारात पालेभाज्यांचा समावेश करा. पालेभाज्यांमधील हिरव्यागार पालकाच्या सेवनाने ना फक्त तुमचे केस झटपट वाढतात तर केसगळतीही कमी होते. चला जाणून घेऊया पालकाचा वापर करून केस कसे होतील निरोगी आणि लांबसडक.

पालकांमध्ये आर्बन, व्हिटॅमीन ए, मॅग्नेज, झिंक, ओमेगा-३ फॅटी एसिड आणि फोलेट असते. जे केसांच्या वाढीत मदत करते. यातील व्हिटॅमीन ए त्वचेतील सीबमच्या निर्मितीत मदत करते. ज्यामुळे तुमचे स्कॅल्प निरोगी राहते. सीबम खरंतर एक तेलकट आणि मेणासारके तत्त्वे असते जे त्वचेतील सिबेसियस ग्लॅंडमधून उत्सर्जित होते.

केसांच्या वाढीमध्ये आर्बनची भूमिका

केसांच्या वाढीसाठी आर्बनची महत्त्वपूर्ण भूमिका असते आणि पालकाच्या भाजीत मोठ्या प्रमाणात आर्बन असते. आर्बन हे केसांच्या मुळापर्यंत जाऊन ऑक्सीजन पोचवते. ज्यामुळे केस निरोगी आणि मजबूत राहतात.

केसांना ठेवते निरोगी

पालकांमध्ये अँटी-ऑक्सीडंट्स हे जास्त असतात ज्यामुळे केस निरोगी राहतात आणि त्यांचे कोणत्याही प्रकारे नुकसान होत नाही. केसांच्या स्कॅल्पला निरोगी ठेवण्यात मदत करते. ज्यामुळे आपोआपच केसांची गळती कमी होते.

कोंड्यापासून मुक्तता

पालकाच्या सेवनाने आणि वापराने केसातील कोंडाही दूर होतो. यासाठी पालकामधील अँटी-ऑक्सीडंट आणि अँटी-इंफ्लेमेट्री घटक उपयोगी पडतात. कारण केसांच्या गळतीमागील मुख्य कारण असते ते केसातील कोंडा.

केसांसाठी घरगुती पालक पॅक

पालकाचा उपयोग तुमच्या केसांसाठी फक्त सेवनानेच नाहीतर पालकांपासून बनवलेल्या पॅकनेही होतो. पालकापासून बनवलेला खालील पॅक तुम्ही केसांना लावू शकता. ज्यामुळे तुम्हाला केस निरोगी ठेवून चांगला परिणामही दिसून येईल.

जेवणाची चव वाढविणाऱ्या चक्रीफुलाचे असेही गुणकारी फायदे

गरम मसाल्यांसाठी प्रसिद्ध असलेलं राष्ट्र म्हणजे भारत. त्यामुळे प्रत्येक भारतीय व्यक्तीच्या स्वयंपाक घराामध्ये गरम मसाल्याचे पदार्थ हमखास आढळतात. जेवणाची चव वाढविणाऱ्या या पदार्थांपैकी काहींचा वापर आजीबाईच्या बटव्यासाठीही केला जातो. त्यामुळे चवीसोबतच हे पदार्थ गुणकारी असल्याचं दिसून येतं. मसाल्याच्या पदार्थांमध्ये मलत्वाचा मानला जाणारा घटक म्हणजे चक्रीफूल. चक्रीफूल केवळ मसाल्याची चव वाढवत नसून त्याचे अन्यही काही गुणधर्म आहेत. इशा त्यागी यांनी चक्रीफूलाचे काही गुणधर्म सांगितले आहेत. ते पुढील प्रमाणे -

१. वाढत्या वयाची लक्षणं थांबविण्यासाठी -

वय वाढायला लागलं की त्याच्या खुणा चेहऱ्यावर आपोआप दिसू लागतात. त्यामुळे अनेक वेळा तरुणी

किंवा महिला प्रसाधनांचा वापर करून वाढत्या वयाच्या खुणा लपविण्याचा प्रयत्न करतात. मात्र आपल्या आहारात समावेश केलेल्या पदार्थांमुळेदेखील ही समस्या टाळता येऊ शकते. रोजच्या जेवणामध्ये वापरण्यात येणाऱ्या मसाल्यामध्ये चक्रीफूल हे महत्वाचं काम करत असतं. चक्रीफूल वाढत्या वयाच्या खुणा लपविण्याचं काम करतं. यामध्ये व्हिटामिन ‘ए’ आणि ‘सी’ चे प्रमाण मोठ्या प्रमाणावर असतात. त्यासोबतच त्यात अँटी ऑक्सिडेंटचे गुणही असतात.

चक्रीफुलामध्ये शरीरातील प्री

रेडिकल्सला नियंत्रणात आणण्याची क्षमता असते. त्यामुळे वाढत्या वयाची लक्षणं रोखण्याचं काम चक्रीफुलामध्ये असते.

२. सर्दी-खोकल्यावर गुणकारी -

कोणत्याही ऋतूमध्ये होणारा आजार म्हणजे सर्दी आणि खोकला. काही जणांना थंड पदार्थांचं सेवन केल्यानंतरही लगेच सर्दी-खोकल्याची समस्या निर्माण होते. अशावेळी चक्रीफूल हे फायदेशीर ठरते. चक्रीफूलमध्ये थाइमो आणि एथोल याचे गुणधर्म असतात. त्यामुळे सर्दी किंवा खोकल्यावर चक्रीफूल गुणकारी आहे. त्यासोबतच शरीरामध्ये उष्णता वाढविण्याचं काम चक्रीफूल करते.

३.पचनक्रिया सुधारते-

उशीरा जेवण झाल्यामुळे किंवा एखाद्या वेळी चुकीचे पदार्थ खालल्यामुळे अनेक वेळ अपचन, पोटात गॅस होणे, पोटदुखी या सारख्या समस्या निर्माण होता. मात्र या समस्यांवर तोडगा काढण्यासाठी चक्रीफूल फायदेशीर ठरते. चक्रीफुलामुळे पचनक्रिया सुधारते. त्यामुळे आपल्या आहारात चक्रीफूलाचा समावेश करायला हवा



मुंबईतील ४८ ब्लॅक स्पॉटवरील अपघात टाळण्यासाठी २० कोटींचा खर्च

शहर आणि उपनगरातील ४८ ‘ब्लॅक स्पॉट’ : माटुंगा पूर्व किंग सर्कल वाहतूक चौक, चेंबूर अमर महल जंक्शन, टिळक नगर, कांजूरमार्ग येथील पूर्व द्रुतगती महामार्ग, जोगेश्वरी- विक्रोळी लिंक रोडचा छेदभाग, घाटकोपर-अंधेरी लिंक रोड, घाटकोपर (पूर्व) यांचा छेदभाग, घाटकोपर पूर्व छेडा नगर वाहतूक चौक, शीव-पनवेल महामार्ग आणि घाटकोपर-मानखुर्द लिंक रोड, पश्चिम द्रुतगती महामार्ग आणि शीव-वांद्रे जोडरस्त्याचा छेदभाग आणि पूर्व द्रुतगती महामार्ग, प्रियदर्शिनी वाहतूक चौक, शीव-चेंबूर, सांताक्रुज चेंबूर जोडरस्ता आणि लालबहादूर शास्त्री मार्ग, कुर्ला पश्चिमचा छेदभाग, अंधेरी पूर्व साकीनाका वाहतूक चौक, हाजीअली जंक्शन या ठिकाणी ४८ हव्ब्लॅक स्पॉट आढळून आले आहेत.

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**
गेल्या काही वर्षांत मुंबईमध्ये वाढत्या लोकसंख्येसोबत वाहनांची संख्या वाढत आहे. त्यामुळे रस्त्यांवरील अपघाताच्या संख्येत आणि मोठी जीवित हानी यांमध्ये देखील वाढ होत आहे. मुंबईतील प्रमुख हायवे, रस्ते, जंक्शन येथील ४८ ठिकाणी सलग तीन वर्षांत वाहन अपघातांच्या संख्येत आणि जीवित हानी यांमध्ये वाढ झाल्याचे निदर्शनास आले आहे. असे ४८ ‘ब्लॅक स्पॉट’च्या ठिकाणी तातडीने २० कोटी रुपये खर्चून ठोस उपाययोजना करून वाहन अपघात आणि जीवित हानीचे प्रमाण शून्यावर आणण्यात येणार आहे. त्यासाठी मुंबई महापालिकेने तसा प्रस्ताव तयार केला असून त्यासाठीच्या निविदा प्रक्रियेला पालिका आयुक्त भूषण गगराणी यांच्याकडून मान्यता देण्यात आल्याचे सूत्रांकडून समजते. रस्ते वाहतूक आणि राष्ट्रीय महामार्ग मंत्रालयाच्या,



नियमानुसार अपघातप्रवण क्षेत्र (ब्लॅकस्पॉट) याचा अर्थ राष्ट्रीय महामार्ग-राज्य महामार्ग-शहरी रस्त्यांवरील ५०० मीटर अंतराचा असा पट्टा की, जेथे सलग तीन वर्षांपासून किमान पाच गंभीर वाहन अपघात घडतात किंवा सदर अपघातांमुळे मोठी (१० व्यक्तींचा किंवा त्यापेक्षा अधिक व्यक्तींचा मृत्यू) जीवित हानी होते, असे ४८ ‘ब्लॅक स्पॉट’ मुंबईत

असल्याचे महापालिका यंत्रणेला निदर्शनास आले आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे जे ४८ ‘ब्लॅक स्पॉट’ आढळून आले आहेत, त्यांची संख्या दोन वर्षांपूर्वी फक्त २० एवढी होती. मात्र सदर गंभीर बाबीकडे महापालिकेचे, संबंधित यंत्रणेचे काहीसे दुर्लक्ष झाल्याने अथवा कानाडोळा झाल्याने सदर संख्या २० वरून वाढून थेट ४८ वर गेल्यानंतर पालिकेला जाग आली असल्याचे दिसून येते. आता पालिका प्रशासनाने सदर बाब गांभीर्याने घेतली असून ४८ ‘ब्लॅक स्पॉट’ च्या ठिकाणी, पादचाऱ्यांना रस्ता ओलांडण्यासाठी आवश्यक उपाययोजना करणे, वाहतुकीचा वेग मर्यादीत ठेवण्यासाठी गतिरोधक व झेब्रा क्रॉसिंग पट्ट्यांची व्यवस्था करणे आदी उपाययोजना केल्या जाणार असून त्यासाठी २० कोटी रुपयांचा खर्च करण्यात येणार आहे.

लाडकी बहीण योजनेमुळं 5 हजार उमेदवारांच्या भरतीला फटका? निधीचं कारण देत भरती प्रक्रियेला खो

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
लाडकी बहीण योजना ही महाराष्ट्र सरकारची महत्त्वाकांक्षी योजना आहे. विधानसभा निवडणुकांच्या तोंडावर महायुती सरकारने लाडकी बहीण योजना जाहीर केली होती. लाडक्या बहिणीच्या निधीमुळं अनेकदा इतर विभागाला निधी कमी पडत असल्याचा आरोप महाविकास आघाडीकडून करण्यात येतो. तसंच, अनेकदा सरकारमधील मंत्र्यांनीही याबाबत सूचक चकचक केले होते. आता या योजनेचा फटका प्राध्यापक भरतीला बसला असल्याचे समोर येतेय.

मुख्यमंत्री
मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी प्राध्यापकांची ५ हजार १२ पदे भरण्यास मान्यता दिली आहे. मात्र वित्त विभागाकडून

विद्यापीठांची कामगिरी खालावण्याची भीती
► लाडकी बहीण योजनेवर दरवर्षी सुमारे ३६ हजार कोटी रुपये खर्च होत आहेत. जीएसटीचे दर कमी झाल्याने उत्पन्नाचे मार्ग
► कमी झाल्याने निधीची कमतरता आहे. प्राध्यापक भरतीची प्रक्रिया वेळखाऊ आहे. त्यामुळे ५ हजार १२ पदे तातडीने न भरल्यास पुढील वर्षी राष्ट्रीय मानांकनामध्ये राज्यातील विद्यापीठांची कामगिरी अधिकच खालावण्याची शक्यता चंद्रकांत पाटील यांनी व्यक्त केली. भरतीबाबत मुख्यमंत्र्यांनी वित्त विभागाच्या सचिवांशी चर्चा केली. त्यानंतरही वित्त विभाग हालचाल करत नसल्याने भरती रखडली आहे.
► राज्यामध्ये ८४ विद्यापीठे असून, त्यामध्ये १२ शासकीय विद्यापीठे आहेत. या विद्यापीठांशी जवळपास सहा हजार महाविद्यालये संलग्न आहेत. विद्यापीठे व शासकीय महाविद्यालयांमध्ये तब्बल ११ हजार प्राध्यापकांची पदे रिक्त आहेत. ही पदे भरण्यासंदर्भात उच्च व तंत्र शिक्षण विभागाने दोन वर्षांपूर्वी निर्णय घेतला होता. मात्र
► प्राध्यापकांची पदे ही महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगामार्फतच भरण्यात यावी, असे आदेश तत्काल राज्यपालांनी दिल्याने भरती रखडली होती.

निधीचे कारण देत भरती प्रक्रियेत खो घालण्यात येत आहे. भरती प्रक्रियेला खो घालण्यात येत आहे. भरती प्रक्रियेला खो घालण्यात येत आहे.

कोर्टांची खैरात
मुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजनेतील अपात्र महिलांवर जवळपास ४ हजार कोटींची

खैरात झाल्याची बाब माहिती अधिकारातून उघडकीस आली आहे. मंत्री आदिती तटकरे यांनी दिलेल्या माहितीनुसार २६.३ लाख अपात्र महिलांना योजनेतून वगळले. 'द यंग व्हिस्सलर्सोअर्स' फाऊंडेशनचे कार्यकर्ते जिंतेंद्र घाडगे यांनी अपात्र लाभार्थ्यांना वितरित झालेल्या निधीचे अंदाजे प्रमाण कुत्रिम बुद्धिमत्तेच्या (एआय) मदतीने मोजले आहे. विशेषणानुसार, पडताळणी प्रक्रिया पूर्ण होण्यापूर्वी सरकारने ३,७८० कोटी ते ४ हजार ३३८ कोटी दरम्यानची रक्कम अपात्र अर्जदारांना वितरित केली असण्याची शक्यता आहे.

नुकसानग्रस्त मत्स्य व्यावसायिकांना मदत... मत्स्यबीज शेतीसाठी प्रती हेक्टर १०,०००

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
राज्यात जून ते सप्टेंबर या कालावधीत झालेल्या अतिवृष्टीमुळे शेत पिकांसह मत्स्य व्यवसायालाही फटका बसला आहे. शेतकऱ्यांप्रमाणे मत्स्य व्यवसायिकांना आर्थिक मदतीसाठी राज्य सरकारने निकष जारी केले आहेत. यात मत्स्यबीज शेतीसाठी प्रती हेक्टर १० हजार रुपये, बोटींची अंशतः दुरुस्तीसाठी ६ हजार रुपये मिळणार आहेत. याबाबत बुधवारी शासन निर्णय जारी करण्यात आला. राज्यातील बहुतांश जिल्ह्यांमध्ये जून ते सप्टेंबर या कालावधीत मोठ्या प्रमाणावर अतिवृष्टी व पुरामुळे आपत्ती उद्भवली होती. अतिवृष्टी व धरणातील पाणी विसगामुळे



जलाशयातील मत्स्यसाठी, मत्स्यबीज, नौका व जाळी यांचे नुकसान झाले आहे. याच बरोबर मत्स्यबीज केंद्राचे नुकसान झाले आहे. नैसर्गिक आपत्तीमुळे बाधित होणाऱ्या मत्स्य व्यावसायिकांना केंद्र शासनाच्या राष्ट्रीय नैसर्गिक आपत्ती प्राधिकरणाच्या निकषाच्या

धर्तीवर द्यावयाच्या मदतीचे दर व निकष निश्चित करण्यात आले आहेत.
एनडीआरएफच्या निकषानुसार मिळणार मदत
► बोटी - ६ हजार रुपये (बोटींची अंशतः दुरुस्ती)
► जाळी - १५,००० रुपये (पूर्णतः नष्ट झालेल्या बोटींसाठी)
► अंशतः बाधित झालेल्या जाळ्यांच्या दुरुस्तीसाठी ३ हजार
► पूर्णतः नष्ट झालेल्या जाळ्यांसाठी ४ हजार रुपये
► मत्स्यबीज शेतीसाठी निविष्टा १० हजार रुपये प्रति हेक्टर

नालासोपाऱ्यात मतदार यादीतील गंभीर त्रुटी पुन्हा एकदा उघडकीस

■ **विरार। प्रतिनिधी,**
नालासोपाऱ्यात मतदार यादीतील गंभीर त्रुटी पुन्हा एकदा उघडकीस आली आहे. नालासोपारा विधानसभा मतदार संघातील मतदार यादीत तब्बल ४९ मतदारांच्या नावासमोर पती किंवा वडिलांच्या रकान्यात एकाच व्यक्तीचे नाव प्रवीण प्रमोद देवधर नोंदवले गेल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकारामुळे मतदार यादीची विश्वासार्हता आणि निवडणूक विभागाच्या कामकाजावर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. यापूर्वीही नालासोपारा येथील सुषमा गुप्ता या मतदार महिलांचं नाव मतदार यादीत तब्बल सहा वेळा नोंदवलं गेलं होतं. त्या प्रकारणाची चौकशी सुरू असतानाच आता पुन्हा नव्या घोळामुळे मतदारांमध्ये संताप आणि संभ्रम निर्माण झाला आहे. स्थानिक नागरिकांच्या मते, अशा चुका वारंवार घडत असल्याने निवडणूक प्रक्रियेवरील लोकांचा विश्वास डळमळीत होत आहे. दरम्यान, या नव्या घोळ्याबाबत बहुजन विकास आघाडीचे माजी सभापती निलेश देशमुख यांनी गंभीर आरोप केला आहे. त्यांनी सांगितलं

की, या मतदार यादीत जाणीवपूर्वक फेरफार करून मतदारांवर प्रभाव टाकण्याचा प्रयत्न केला जात आहे. प्रवीण देवधर हे भाजपा पदाधिकारी असून, त्यांच्या नावाचा वापर अनेक मतदारांच्या नातेसंबंधाच्या रकान्यात करून निवडणूकपूर्व वातावरणात गोंधळ निर्माण केला जात आहे. ही भाजपाची मतदार परिणाम घडवून आणण्याची खेळी आहे, असा आरोप देशमुख यांनी केला आहे. या प्रकारानुसार निवडणूक विभागकडून अद्याप कोणतीही अधिकृत प्रतिक्रिया मिळवलेली नाही. मात्र, या प्रकारांनंतर स्थानिक मतदारांनी संपूर्ण मतदार यादीची पुर्तपासणी करण्याची आणि जबाबदार अधिकाऱ्यांवर कडक कारवाई करण्याची मागणी केली आहे. राजकीय वातावरण आधीच तापलेलं असताना नालासोपाऱ्यातील या नव्या घोळामुळे आगामी निवडणुकीपूर्वी राजकीय पक्षांमध्ये आरोप-प्रत्यारोपांचा सूर अधिकच चढणार आहे. मतदार यादीतील अशा प्रकारच्या त्रुटी दुरुस्त करून पारदर्शक निवडणूक प्रक्रिया राखण्याची जबाबदारी आता प्रशासनावर आहे.

नवी मुंबईत शौचाचल, रस्त्यावर अन्न आयुक्तांच्या बंगल्यात १५० मतदारांची नोंद

■ **नवी मुंबई। प्रतिनिधी,**
मतदार याद्यांमधील घोळ आणि दुबार नावांच्याविरोधात महाविकास आघाडी आणि महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना आक्रमक झाली आहे. येत्या 1 नोव्हेंबर रोजी मुंबईत राज्य निवडणूक आयोगाविरोधात मोर्चा काढला जाणार आहे. त्यासाठीची तयारी सर्व विरोधी पक्षांकडून सुरू आहे. त्यातच नवी मुंबईमध्ये मतदार याद्यांमधील धक्कादायक माहिती समोर आली आहे. चक्क नवी मुंबई महापालिका आयुक्त डॉ. कैलास शिंदे यांच्या शासकीय निवासस्थानी तब्बल 150 मतदारांच्या नावांची नोंद सापडली आहे. महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे नेते गजानन काळे यांनी ही बाब उघड केली आहे.



नवी मुंबई महापालिका आयुक्तांचे निवासस्थान नेरूळ रेल्वे स्थानका समोर असून या पत्त्यावर तब्बल 150 मतदारांची नोंद करण्यात आली आहे. मतदार यांदा मधील 150 मतदारांचा पत्ता हा नेरूळ रेल्वे स्टेशन, मनपा आयुक्त निवास असल्याचे समोर आले आहे. त्यामुळे चक्क महापालिका आयुक्तांच्या निवासस्थान असलेल्या पत्त्यावर मतदारांची नोंद झाल्याने परत एकदा निवडणूक आयोगाच्या कारभारावर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. या आधी महापालिका सार्वजनिक शौचालयात मतदारांची नोंद आढळली आहे. त्यानंतर पामबीच रोडवर 250 मतदारांची नोंद झाली असून आता महापालिका आयुक्तांच्या निवासी पत्त्यावर 150 मतदारांची नोंद सापडली आहे, असे मनसे नेते उपस्थित केले आहे.

मतदार याद्यांमधील घोळाबद्दल महाविकास आघाडी आणि महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना आक्रमक झाली आहे. शरद पवार, उद्धव ठाकरे, राज ठाकरे, बाळासाहेब थोरात, विजय वडेरीवार या नेत्यांनी 15 आणि 16 ऑक्टोबर रोजी राज्य निवडणूक आयोगाची भेट घेतली होती. या भेटीत त्यांनी मतदार याद्यांमध्ये असलेला घोळ दुरुस्त केल्याशिवाय स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुका घेऊ नका असे आवाहन आयोगाला केले. आता या विरोधात येत्या 1 नोव्हेंबरला सत्याचा मोर्चा मुंबईत निघणार आहे.

दिवाळीचा गृहपात न केल्याने ८वीच्या विद्यार्थिनीला शिक्षिकेकडून मारहाण

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
दिवाळीच्या सुट्टीसाठी दिलेला गृहपात पूर्ण न केल्यामुळे घाटकोपरमधील एका खासगी शिकवणीच्या शिक्षिकेने १३ वर्षीय विद्यार्थिनीला मारहाण केल्याची घटना उघडकीस आली आहे. हा प्रकार २५ ऑक्टोबर रोजी घाटकोपर (पश्चिम) येथील गुरुनानक नगर परिसरातील खासगी शिकवणी 'खडका क्लासेस'मध्ये घडला. लक्ष्मी दीपक खडका असे आरोपी शिक्षिकेचे नाव असून त्यांनी इयत्ता आठवीत शिकणाऱ्या विद्यार्थिनीला वर्गात लाकडी छडीने मारहाण केली, ज्यामुळे तिच्या हातावर जखमा झाल्या, असे मिड-डेने पोलिसांच्या हवाल्याने वृत्त दिले आहे. घरी परतल्यावर मुलीच्या हातावर लाल डाग वडिलांनी



बघितले. त्यांनी चौकशी केली असता मुलीने घडला प्रकार सांगितला. या घटनेमुळे संतस झालेल्या वडिलांनी घाटकोपर पोलीस ठाण्यात धाव घेत तक्रार दाखल केली. **शिक्षिकेला नोटीस, लवकरच चौकशीसाठी बोलावणार** तक्रारीच्या आधारे पोलिसांनी आरोपी शिक्षिकेविरुद्ध भारतीय न्याय संहिता (इटर) कलम ११८(१) अंतर्गत गुन्हा दाखल केला आहे. हे कलम धोकादायक शस्त्रास्त्र किंवा साधनांच्या साहाय्याने एखाद्याला दुखापत केल्यास लागू होते. तसेच बालकांच्या काळजी व

संरक्षण कायदा, २०१५ च्या कलम ७५ अंतर्गतही कारवाई करण्यात आली आहे, ज्यामध्ये मुलांच्या काळजी वा देखरेखीची जबाबदारी असणाऱ्या व्यक्तीने कूरता केल्यास शिक्षा होते. वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक सतीश जाधव यांनी सांगितले की, “शिक्षिकेला कायदेशीर प्रक्रियेअंतर्गत नोटीस देण्यात आली असून तिला चौकशीसाठी लवकरच बोलावले जाणार आहे. पीडित मुलीचा जबाब नोंदवला असून वर्गात उपस्थित इतर विद्यार्थी आणि कर्मचाऱ्यांचेही जबाब घेतले जात आहेत.” असे त्यांनी सांगितले. प्राथमिक चौकशीत मुलीला लाकडी छडीने हातावर दोन वेळा मारण्यात आले असून त्यामुळे हातावर खोल निशाण आणि जखम झाल्याचे समोर आले आहे.

हायकोर्टच्या व्हर्च्युअल सुनावणीआधी वकिलाचा तोल सुटला, तिला जवळ ओढलं आणि..

■ **नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,**
व्हर्च्युअल सुनावणीशी संबंधित एक व्हिडिओ सोशल मीडियावर वाऱ्यासारखा पसरलाय. फेसबुक, ट्वीटर, इन्स्टाग्राम अशा प्लॅटफॉर्मवर तो प्रचंड चर्चेत आहे. हा व्हिडिओ कोणत्याही कायदेशीर युक्तिवादाशी संबंधित नाहीय. तर ऑनलाइन सत्र सुरू होण्यापूर्वी एका वकीलाच्या अयोग्य वैयक्तिक वर्तनामुळे या व्हिडीओची जास्त चर्चा होतेय. काय घडलाय नेमका प्रकार ?
ही घटना मंगळवारी १४ ऑक्टोबर २०२५ रोजी घडल्याचे सांगितले जाते, जेव्हा न्यायालयाचे सत्र सुरू झाले नव्हते आणि सर्वजण न्यायमूर्तीच्या आगमनाची प्रतीक्षा करत होते. दिल्ली उच्च न्यायालयाच्या एका सुनावणीआधीचा हा व्हिडीओ असल्याचे म्हटलं जातंय.

व्हिडिओमध्ये वकील आपल्या खोलीत कायद्याच्या पोशाखात बसलेला दिसतो, कॅमेरापासून काहीसा बाजूला, ज्यामुळे त्याच्या चेहऱ्याचा फक्त एक भाग दिसतो. त्याच्या समोर साडी नेसलेली एक महिला उभी आहे. वकील तिचा हात ओढून तिला जवळ खेचतो. महिला संकोच वाटत असल्याचे आणि ती प्रतिकार करत असल्याचे दिसते, तरीही वकील तिला गलावर चुंबन देतो, आणि नंतर ती मागे सरकते.हा व्हिडिओ अवघ्या दोन तासांत 89.7 हजारांहून अधिक वेळा पाहिला गेला आहे.
वकील आणि महिलांची ओळख अद्याप स्पष्ट झालेली नाही. इी 24 तास या व्हिडीओची पुष्टी करत नाही. नेटिव्ह्जन्सनी यावर वेगवेगळ्या प्रतिक्रिया दिल्या आहेत. सर्वोच्च न्यायालयाचे वकील शशांक शेखर झा

ताम्हिणी घाट परिसरात दगड डोक्यात आदळल्याने महिलाचे मृत्यू

■ **रायगड। प्रतिनिधी,**
ताम्हिणी घाट परिसरात सुरू असलेल्या मुसळधार परतीच्या पावसामुळे अनेक ठिकाणी दरड आणि दगड कोसळण्याच्या घटना घडत आहेत. याच पार्श्वभूमीवर आज सकाळी ताम्हिणी घाटात एक हृदयद्रावक अपघात घडला. पुण्याहून माणगावकडे जात असलेल्या एका कारवर डोंगरावरून पडलेला दगड थेट कारच्या सनरूफमधून आत घुसल्याने कारमधील महिलांचा जागीच मृत्यू झाला.
मृत महिलेचे नाव स्नेहल गुजराती (वय ४२) असे असून, त्या आपल्या कुटुंबासह प्रवास करत होत्या. मिळालेल्या माहितीनुसार, घाटात त्या वेळेस जोरदार पाऊस सुरू होता. अचानक डोंगरकड्यावरून काही दगड खाली पडले. काही दगड कारच्या टपावर आदळले, मात्र एका मोठ्या दगडाने थेट सनरूफची काच फोडून आत प्रवेश केला. हा दगड थेट स्नेहल यांच्या डोक्यात आदळला. त्यांच्या डोक्याला जबर मार लागला. या गंभीर जखमेमुळे त्यांचा जागीच मृत्यू झाला.
अपघातानंतर कारमधील त्यांचे पती आणि मुलगा किरकोळ जखमी झाले असून त्यांना जवळच्या रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले



आहे. स्थानिक नागरिक आणि पोलिसांनी तत्काळ घटनास्थळी धाव घेत बचावकार्य सुरू केले. परंतु, रुग्णालयात पोहचण्यापूर्वीच स्नेहल यांचा मृत्यू झाल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले.
या घटनेनंतर रायगड जिल्हाधिकारी कार्यालयाने तात्काळ त्या भागातील रस्त्यांची पाहणी व सुरक्षा उपाययोजनांचे आदेश दिले आहेत. ताम्हिणी घाट परिसरात गेल्या काही दिवसांपासून झालेल्या मुसळधार पावसामुळे डोंगरकड्यांवर साचलेली माती आणि सैल दगड घसरत आहेत. यामुळे प्रशासनाने नागरिकांना 'अत्यावश्यक कारणाशिवाय घाटमार्गावरून प्रवास करू नये' असे आवाहन केले 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 (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 संबंधित वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com