

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

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

● वर्ष -०५ ● अंक-९२ ● मुंबई, मंगळवार, ०४ नोव्हेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKI-KARAN BATMIPATRA

काशिमीरा येथील आरएमसी प्लांट पुन्हा सुरू

सर्वपक्षीय शिष्टमंडळाची सर्वोच्च न्यायालयात जाण्याची प्रशासनाकडे मागणी

या पार्श्वभूमीवर परिसरातील सर्वपक्षीय शिष्टमंडळाने महापालिका प्रशासनाची भेट घेऊन न्यायालयाच्या निर्णयाला सर्वोच्च न्यायालयात आव्हान देण्याची मागणी केली. स्थानिकांच्या तक्रारीनंतर परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनीही महापालिकेकडे लेखी मागणी करून आरएमसी प्लांट्स बंद करण्याचे आवाहन केले होते. त्यानुसार महापालिकेने ५ पैकी ३ आरएमसी प्लांट्स बंद केले, तर दोन सुरू ठेवले. मात्र, ११ सप्टेंबर रोजी मेसर्स आरडीसी कॉन्क्रीटच्या गाडीखाली शाळकरी मुलाचा मृत्यू झाल्यानंतर परिस्थिती गंभीर बनली.



■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक
काशिमीरा परिसरातील माशाचा पाडा येथे असलेले पाच आरएमसी (रेडी मिक्स कॉन्क्रीट) प्लांट्स काही महिन्यांपूर्वी ठाणे महानगरपालिकेने बंद केले होते. मात्र, या निर्णयाविरोधात मेसर्स आरडीसी कॉन्क्रीट कंपनीने उच्च न्यायालयात दावा दाखल केला होता. न्यायालयाने कंपनीच्या बाजूने निर्णय देत प्लांट पुन्हा सुरू करण्याचे आदेश दिल्याने आरडीसी प्लांट आता पुन्हा सुरू करण्यात आला आहे.
या घटनेविरोधात नागरिक आणि विविध राजकीय पक्षांनी आंदोलन छेडले. मुलाला न्याय मिळावा आणि सर्व आरएमसी प्लांट्स बंद करावेत, अशी मागणी करण्यात आली. त्यानंतर महापालिकेने सर्व प्लांट्सना

नोटिसा देऊन तात्पुरते बंद करण्याचा निर्णय घेतला. मात्र, आरडीसी कॉन्क्रीट कंपनीने हा निर्णय उच्च न्यायालयात आव्हान दिला आणि न्यायालयाने महापालिकेविरुद्ध निर्णय देत कंपनीच्या बाजूने निकाल दिला. तसेच कंपनीने मृत मुलाच्या कुटुंबाला ५ लाखांची आर्थिक मदत देण्याचे जाहीर केले आहे.
आरोग्यविषयक समस्या वाढल्या
काशिमीरा परिसरातील माशाचा पाडा भागात पाच वेगवेगळ्या कंपन्यांचे आरएमसी प्लांट्स सुरू आहेत. या प्लांट्सच्या आजूबाजूला घनदाट नागरी वस्ती, शाळा आणि इतर शासकीय संस्था असल्याने मोठ्या प्रमाणात धूळ प्रदूषण आणि आरोग्यविषयक समस्या निर्माण झाल्या आहेत. त्यामुळे

स्थानिक नागरिकांकडून या प्लांट्सना बंद करण्याची मागणी वारंवार करण्यात येत होती. **महापालिकेच्या निर्णयाकडे लक्ष**
दरम्यान, न्यायालयाच्या या निर्णयानंतर मयत मुलाचे कुटुंबीय, स्थानिक नागरिक आणि सर्वपक्षीय शिष्टमंडळाने महापालिकेच्या अधिकाऱ्यांची भेट घेतली. यावेळी शिष्टमंडळाने, महापालिकेच्या वकिलाने न्यायालयात योग्य प्रकारे बाजू मांडली नाही, असा आरोप केला. उच्च न्यायालयाच्या निकालाला सर्वोच्च न्यायालयात आव्हान द्यावे आणि नियमांचे उल्लंघन करणारे सर्व आरएमसी प्लांट्स कायमस्वरूपी बंद करावेत, अशी मागणी नागरिक आणि पदाधिकाऱ्यांनी प्रशासनाकडे केली आहे.

राज्यात ५ नोव्हेंबरला नगरपालिका, १५ डिसेंबरला जिल्हा परिषद, १५ जानेवारीला महानगरपालिका आणि...

■मुंबई। प्रतिनिधी,
स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांचा कार्यक्रम लवकरच जाहीर होऊ शकतो. टप्प्या टप्प्याने प्रभाग रचना आणि निडणुक याद्या जाहीर केल्या जात आहेत. निवडणूक आयोगाने अद्याप कोणत्याही तराखांची घोषणा केलेला नाही. अशातच महाराष्ट्रातील एका बड्या नेत्याने जिल्हा परिषदा, नगर परिषद आणि महापालिका निवडणुकांच्या संभाव्य तराखा जाहीर केल्या आहेत. माजी गृहमंत्री दिलीप वळसे पाटील यांनी आगामी जिल्हा परिषदा, नगर परिषद



आणि महापालिका निवडणुकांच्या या संभाव्य तराखा जाहीर केल्या आहेत. ५ नोव्हेंबर ला नगरपालिका, नगरपंचायत निवडणूक जाहिर होतील तर १५ डिसेंबरला जिल्हा परिषद,पंचायत समिती मतदान होईल आणि जिल्हा परिषदेच्या

निवडणुका सुरू असताना महानगरपालिकांच्या निवडणुका जाहिर होऊन १५ जानेवारी मतदान होईल आणि ३१ जानेवारी सर्व निवडणुका पूर्ण होतील असा दावा वळसे पाटलांनी केला आहे. निवडणूकीच्या तराखा जाहीर करण्याचा अधिकार निवडणूक आयोगाचा आहे मात्र आमच्याकडील माहितीनुसार या तराखा असल्याचं सांगत त्यांनी कार्यकर्त्यांना कामाला लागण्याच्या सूचना दिल्यात. मात्र त्यांच्या या दाव्यामुळे त्यांना निवडणुकीच्या तराखा कोणी सांगितल्या असा प्रश्न उपस्थित होत आहे.

जिल्ह्यात राष्ट्रवादी काँग्रेस अजित पवारांच्या पक्षात नाराजी नाट्य

पुणे जिल्ह्यात राष्ट्रवादी काँग्रेस अजित पवारांच्या पक्षात नाराजी नाट्य पाहायला मिळतंय. खेडचे माजी आमदार दिलीप मोहिते यांनी पक्ष नेतृत्वावरती नाराजी व्यक्त करत माजी मंत्री दिलीप वळसे पाटील आणि माजी खासदार शिवाजी आढळराव पाटील यांच्यावरती निशाणा साधला आहे. ज्यांच्या सोबत २० वर्ष संघर्ष केला त्यांना तुम्ही तिकीट दिलं त्यांचा प्रचार करायला लावला मात्र त्यांनी कायम आमच्या विरोधात काम केलं. असं म्हणत माजी खासदार शिवाजी आढळराव पाटलांवरती मोहिते यांनी टीका केली. तर ज्यांना तुम्ही मंत्री पद दिले त्यांनी पक्ष वाढीसाठी कुठलेही काम केले नाही योगदान दिलं नाही अशा शब्दात नाव घेता माजी मंत्री दिलीप वळसे पाटलांवरती ही मोहिते पाटलांनी निशाणा साधलाय. त्यामुळे अजित पवारांच्या राष्ट्रवादी काँग्रेस पक्षातील अंतर्गत खदखद समोर येताना दिसतेय.

'तुमच्यावर मनी लॉड्रिंगचा गुन्हा दाखल' अभियंत्याला फसवून ९ लाखांचा गंडा



■अहिल्यानगर। प्रतिनिधी,
सायबर गुहेगारानीं आता डिजिटल अरेस्टच्या नव्या जाळ्यात नागरिकांना अडकवण्यास सुरुवात केली असून, शहरातील एका अभियंत्याला तब्बल 8 लाख 80 हजारांचा गंडा घालण्यात आला आहे. मनी लॉड्रिंगचा बनावट गुन्हा दाखल असल्याचा बनाव करून आणि मुंबई सायबर सेलच्या नावाखाली भोती निर्माण करत हा प्रकार २४ ऑक्टोबर रोजी घडला.

'तुमच्याकडून अवैध पार्सल पाठवण्यात आलं आहे, आणि तुमच्यावर मनी लॉड्रिंगचा गुन्हा दाखल झाला आहे. तुम्हाला डिजिटल अरेस्ट केलं आहे', असं सांगत एका अभियंत्याला फसवलं याप्रकरणी ५१ वर्षीय अभियंत्याने सायबर पोलिस ठाण्यात फिर्याद दाखल केली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, फियादीला विजय पाल नावाच्या व्यक्तीचा फोन आला. त्याने सांगितलं की, 'तुमच्याकडून अवैध पार्सल पाठवण्यात आलं आहे आणि तुमच्यावर मनी लॉड्रिंगचा गुन्हा दाखल झाला आहे. मुंबई सायबर सेलने तुम्हाला डिजिटल अरेस्ट केलं आहे'.

यानंतर व्हिडिओ कॉलद्वारे डिजिटल अरेस्ट दाखवून फियादीकडून गुन्हा मिटवण्यासाठी मोठी रक्कम मागवली. भोतीपोटी अभियंत्याने

कातूर पठार मल्टीस्टेट को-ऑप क्रेडिट सोसायटीच्या खात्यातून ८ लाख ८० हजार रुपये राज आनंद ब्लुडार्ट नावाच्या खात्यावर ऑनलाईन पाठवले. नंतर फसवणूक झाल्याचं लक्षात येताच त्यांनी सायबर पोलिस ठाण्यात धाव घेतली. याप्रकरणी अज्ञात आरोपींविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, पुढील तपास पोलिस निरीक्षक मोरेश्वर पेंदाम करत आहेत.

डिजिटल अरेस्टचा दुसरा प्रकार
याआधीच जिल्ह्यात श्रीरामपूर येथील डॉक्टरांची तब्बल ७ कोटी रुपयांची फसवणूक डिजिटल अरेस्टच्या नावाखाली करण्यात आली होती. आता पुन्हा अशा स्वरूपाची घटना घडल्याने नागरिकांमध्ये मोठी धास्ती निर्माण झाली आहे. पोलिसांनी कोणत्याही सरकारी यंत्रणेकडून व्हिडिओ कॉलद्वारे डिजिटल अरेस्ट केली जात नाही, असा इशारा दिला आहे.

सायबर पोलिसांनी इशारा दिला आहे. अनेकदा व्यक्तीकडून येणारे कॉल, मेसेज, ईमेल यावर विश्वास ठेवू नका. मनी लॉड्रिंग,डिजिटल अरेस्ट, डउ अपडेट अशा नावाखाली पैसे मागणारे हे सर्व प्रकार दाखवून फियादीकडून गुन्हा मिटवण्यासाठी मोठी रक्कम मागवली. भोतीपोटी अभियंत्याने



हात बांधले, छातीवर पाय ठेवला, संभाजीनगरमध्ये गतिमंद चिमुकल्या विद्यार्थ्याला कुकरच्या झाकणाने मारहाण
■छत्रपती संभाजीनगर। प्रतिनिधी,
छत्रपती संभाजीनगर जिल्ह्यातील मांडकी गावातून एक संतापजनक घटना समोर आली आहे. चैतन्य कानिफनाथ निवासी गतिमंद विद्यालयात गतिमंद मुलांना अमानुष मारहाण करण्यात आली आहे. या घटनेचा व्हिडिओ व्हायरल आला आहे. या अमानवी क्रत्यामुळे संताप व्यक्त केला जात आहे. संबंधितांवर कारवाई करण्याची मागणी केली जात आहे.
या व्हायरल व्हिडिओत शिपाई एका लहान मुलाला बेदम मारहाण करताना दिसत आहे. विद्यार्थ्याचं हात पाय बांधून त्याला कुकरच्या झाकणाने मारहाण केल्याचंही या व्हिडिओत दिसत आहे. तसंच केअर टेकरनेही मारहाण केल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. या घटनेचं सीटीटीव्ही फुटेज पोलिसांकडे जमा करण्यात आले आहे. याप्रकरणी चिखलठाणा पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. दिलेल्या तक्रारीनुसार मारहाण करणारा आरोपी प्रदीप देहाडे हा विद्यार्थ्यांच्या छातीवर पाय ठेवून त्यांना मारहाण करत असल्याचं म्हटलं आहे.
या घटनेचे सीसीटीव्ही फुटेज पोलिसांकडे जमा करण्यात आले आहेत.

बेटी पढी पर बची नही... संपदाला न्याय देण्यासाठी डॉक्टरांचं काम बंद आंदोलन मुंबईपासून संभाजीनगरपर्यंतच्या हॉस्पिटलमध्ये आरोग्य सेवा कोलमडली



छत्रपती संभाजीनगरमध्येही मार्डचं काम बंद आंदोलन
डॉक्टर संपदा मुंडे आत्महत्या प्रकरणी छत्रपती संभाजीनगर घाटीतील मार्ड या संघटनेच्या वतीने काम बंद आंदोलन सुरू आहे. अत्यावश्यक सेवा वगळता ओपीडी आणि इतर सेवा बंद करण्यात आली. बंद पुकारल्याने रुग्ण सेवेवर परिणाम होणार आहे. संपदा मुंडे यांना न्याय मिळावा या मागणीसाठी मार्ड संघटनेचे सर्व डॉक्टर आक्रमक झाले आहेत.

■कराड। प्रतिनिधी,
साताऱ्यातील फलटण डॉक्टर महिलेच्या मृत्यूनंतर येथील एका रुग्णालयात कार्यरत असलेल्या डॉक्टर महिलेने आत्महत्या केली, ते प्रकरण अजूनही तापलं आहे. त्या डॉक्टरने आत्महत्येपूर्वी सुसाईड नोट लिहून दोघांची नावे नमूद केली, त्यांना अटकही करण्यात आली. मात्र फलटणमधील डॉक्टर महिलेच्या मृत्यूनंतर राज्यभरात डॉक्टरांच्या विविध संघटनानंकडून काम बंद आंदोलन केलं जात आहे. या आत्महत्या प्रकरणाचा तपास योग्य दिशेने होत नसल्याचा आरोप डॉक्टरांचा आहे. डॉक्टरांच्या सुरक्षिततेच्या

दृष्टिकोनातून उपाययोजना करण्याची मागणी डॉक्टर संघटनांकडून केली जात आहे. काम बंद आंदोलनामुळ आरोग्य सेवा कोलमडण्याची शक्यता आहे.

नायर रुग्णालयात डॉक्टर आक्रमक
दरम्यान डॉ. संपदा मुंडे प्रकरणी मुंबईतील नायर रुग्णालयात डॉक्टर आक्रमक झाले असून ओपीडी पूर्णपणे बंद करत रुग्णालय परिसरात आंदोलन सुरू केले आहे. फलटण येथील डॉ. संपदा मुंडे आत्महत्येनंतर राज्यभरात वैद्यकीय क्षेत्रात संतापाची लाट आहे. मुंबईतील नायर रुग्णालयात रेसिडेंट डॉक्टर आणि एमडी विद्यार्थीने आंदोलन सुरू केले. बेटी पडी पर बची नहीं “नो सेफ्टी, नो सर्विस!” अश्या आशयाचे पोस्टर हातात घेत रेसिडेंट डॉक्टर आणि एमडी विद्यार्थी आंदोलनात उतरले आहेत.

तक्रारीनुसार सीसीटीव्ही फुटेजमध्ये मारहाण करणारा आरोपी प्रदीप देहाडे हा विद्यार्थ्यांच्या छातीवर पाय ठेवून त्यांना मारहाण करत असल्याचं दिसत असल्याचे सांगण्यात आले आहे. या संपूर्ण प्रकरणात संबंधितांनी चिकलठाणा पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली असून, पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. दरम्यान हा प्रकार समोर कसा आला आणि याबाबत सर्वात आधी प्रशासनाकडे तक्रार करणारे प्रतिम घंघाळे यांनी विद्यालय प्रशासनावर गंभीर आरोप केले आहेत. तसेच मुलांना होणाऱ्या मारहाणीसाठी जबाबदार देखील असल्याचा आरोप केला आहे.



महाराष्ट्र दिवाळखोरीच्या उंबरठ्यावर



महाराष्ट्राची ऐक्याकळची समृद्ध, न्यायनिष्ठ आणि विचारप्रधान परंपरा आज गाळत रुतली आहे. पुरोगामी, प्रगतिशील ओळख असलेला हा प्रदेश आता आर्थिक, सामाजिक आणि नैतिक दिवाळखोरीच्या उंबरठ्यावर उभा आहे.

मुंबईत गुरुवारी रोहित आर्या नावाच्या एका व्यक्तीने शासनाकडे थकित आपले दोन कोटी रुपयांचे बिल मिळावे म्हणून १७ मुलांना ओलीस ठेवल्याची भयंकर घटना घडली. पोलिसांनी आर्याचे एकाऊटर करून सर्व मुलांची सुखरूप सुटका केली. पण रोहित आर्यावर आपले थकित पैसे मिळवण्यासाठी या अतिरेकी पद्धतीने वागण्याची वेळ का आली? सर्वसामान्य लोकांना लोकशाहीत आपण मानण्या मान्य करून घेण्यासाठी न्याय मिळवण्यासाठी धरणे, आंदोलन, उपोषण असे विविध संवैधानिक मार्ग दिलेले आहेत. रोहित आर्या याने या सर्व आयुधांचा वापर केला होता. पण त्याला न्याय मिळाला नाही म्हणून त्याला हा चुकीचा मार्ग निवडावा लागला. रोहित आर्या हा मुख्यमंत्री 'माझी शाळा सुंदर शाळा' अभियानातील पीएलसी स्वच्छता मॉनिटर प्रकल्पाचा संचालक होता. महाराष्ट्राच्या मुख्यमंत्र्यांच्या अधिकृत सोशल मीडिया हँडलवर मुख्यमंत्री आणि शिक्षण मंत्र्यांसोबत त्याचे फोटोही आहेत. त्याने केलेल्या कामाचे पैसे मिळावेत म्हणून तो सातत्याने पाठपुरावा करत होता. या संदर्भात अनेक बैठकाही झाल्या होत्या. पण पैसे मिळाले नाहीत म्हणून त्याने तत्कालीन शालेय शिक्षण मंत्री दीपक केसरकर यांच्या निवासस्थानाबाहेर उपोषणही केले होते. यापुढीही जलजीवन मिशनच्या केलेल्या कामाची थकीत देयके मिळत नसल्याने सांगलीच्या हर्षल पाटील आणि ४० कोटींहून अधिकचे बिल थकल्याने पी. व्ही. वर्मा या कंत्राटदाराने नागपुरात आत्महत्या केली. विशेष म्हणजे हे वर्मा शिक्षणोत्ती सुपरस्टार प्रभास याचे मेहुणे होते. राज्यात सर्वजनिक बांधकाम विभागासह विविध विभागांची कामे करणाऱ्या कंत्राटदारांची जवळपास ९० हजार कोटी रुपयांहून अधिकची देयके थकली आहेत. त्यामुळे कंत्राटदार कर्जबाजारी झाले आहेत. टेंडर निघाल्यापासून काम होईपर्यंत सत्ताधारी आणि अधिकाऱ्यांनी वेळोवेळी टक्केवारी घेतली, पण ठेकेदाराला बिले मात्र मिळत नाहीत. अंशतः बिल मिळवण्यासाठीही अगोदर १० टक्क्यांपासून ३० टक्क्यांपर्यंत पैसे द्यावे लागतात. काम करण्यासाठी काढलेल्या कजाची बीजा, सरकारने थकवलेली देयके आणि बिलं काढण्यासाठी द्यावी लागणारी टक्केवारी अशा तिहेरी संकटात अडकलेले कंत्राटदार नैराश्यातून आत्महत्यांसाठीही पावले उचलत आहेत. फलटण येथील वैद्यकीय अधिकारी डॉ. संपदा मुंडे यांनी पोलीस अधिकाऱ्याकडून केल्या जाणाऱ्या अत्याचाराला आणि भाजपचे माजी खासदार व त्यांच्या पीएकडून खोटे मेडिकल रिपोर्ट देण्यासाठी टाकल्या जाणाऱ्या दबावाला कंटाळून आत्महत्या केली. आत्महत्येपूर्वी तिनेही आपल्या छळाबद्दल सरकार दरबारी तक्रारी करून न्यायाची मागणी केली होती. मुर्दाड प्रशासनाने तिच्या तक्रारीची दखल घेतली नाही. त्यामुळे आपल्या तळहातावर सुसाड नोट लिहून एका डॉक्टर तरुणीने आपली जीवनयात्रा संपवली. तिच्या आत्महत्येला जबाबदार असणाऱ्या माजी खासदार आणि त्याच्या पीएला अटक करणे तर दूरच त्यांची साधी चौकशीची सध्या अद्याप झाली नाही. या घटनेनंतर फलटण पोलीस आणि खासदारांनी अनेकांचा छळ केल्याचे समोर आले, पण कारवाई शून्य. माजी खासदारांचा बचाव करण्यासाठी महिला आयोग आणि जयकुमार गोरेसारख्या मंत्र्यांनी पीडित डॉक्टरच्या चारित्र्यावर शिंतेडे उडवून तिची बदनामी करून आपली बौद्धिक दिवाळखोरी दाखवून दिली आहे. सत्ताधारी महायुतीचे काही मंत्री आणि आमदार जनतेचे प्रश्न सोडवून त्यांना दिलासा देण्याऐवजी प्रक्षोभक आणि भडकावण वक्तव्ये करत असतात. मंत्री नितेश राणे, आ. गोपीचंद पवळकर, आ. संग्राम जाताप हे यासाठी कुप्रसिद्ध आहेत. हिंदू धर्मीयांच्या दुकानातून खरेदी करा, असे फतवे काढले जातात. या लोकांची विखारी वक्तव्ये समाजात धार्मिक विद्वेषाचे विष पेरत असून ती गरीबांच्या जीवावर उठली आहेत. सिंधुदुर्गच्या बांदा येथील गरीब फूल विक्रेता आपताब कमरुद्दीन शेख या गरीब फूल विक्रेत्याने भाजप कार्यकर्त्यांनी केलेल्या छळाला कंटाळून आत्महत्या केली आहे. हा सत्ताधारी वाचाळवीरांनी पेरलेल्या विषाने घेतलेला बळी आहे. सरकारने यांच्या जिभेला लगाम घातला नाही तर अशा घटनांची पुनरावृत्ती होण्याचा धोका आहे. सरकारी आकडेवारीनुसार राज्यात दररोज आठ शेतकरी आत्महत्या करतात. सत्ताधऱ्यांच्या छळाला कंटाळून डॉक्टर, ठेकेदार आत्महत्या करत आहेत. सरकारने आरक्षणाच्या नावाने समाजघटकांना एकमेकांसमोर उभे केले आहे. आरक्षण मिळावे म्हणून अनेक तरुणांनी आत्महत्या केल्या आहेत. अलीकडच्या काळात आपले आरक्षण वाचावे म्हणून काही ओबीसी तरुणांनी आत्महत्या केल्या आहेत. कट्टरवाद्यांच्या छळाला कंटाळून फूल विक्रेत्याने मृत्यूला कवटाळले, नोक्या मिळत नसल्याने तरुण, अत्याचाराला कंटाळून महिला यांचे देत आहेत. सरकार प्रशासनकडून न्याय मिळत नाही. भ्रष्टाचाराची बजबजपुरी वाढली आहे. अन्यायाची सरकार दरबारी दखल घेतली जात नाही. प्रशासन गेंड्याच्या कातडीचे झाले असून पैशाशिवाय काहीच कामे होत नसल्याने राज्यातील जनतेमध्ये प्रचंड नैराश्याचे वातावरण आहे. लोक हताश झाले आहेत. त्यातून आत्महत्येसारखी टोकाची पावले ते उचलत आहेत. महायुतीच्या गलथानपणामुळे राज्यात जगणे महाग आणि मरण स्वस्त झाले आहे. राज्यातील प्रत्येक यंत्रणा आज सत्तेच्या दबावाखाली आहे. पोलीस दल राजकीय आदेशावर चालते, प्रशासन पक्षभक्ती दाखवते आणि सरकारच्या घोषणा फक्त हेडलाइनसाठीच आहेत. विकासाचे अंकडे बनावट असून वास्तवात बेरोजगारी, महागाई आणि असमाप्ता आकाशाला भिडली आहे. आज परिस्थिती इतकी भयावह आहे की, समाजातील प्रत्येक घटक कुठल्या ना कुठल्या प्रकारात त्रस्त आहे. त्याला मदत करून दिलासा देण्याऐवजी सत्तेभक्ती बसलेले लोक वेगवेगळे वाद निर्माण करून मूळ मुद्द्यापासून लक्ष दुसरीकडे वळविण्याचा प्रयत्न करत आहेत. सरकारची कामकाजाची पद्धत म्हणजे आजार रेड्याला आणि इंजेक्शन पखाल्याला अशीच आहे. सरकार फक्त वेळ मारून नेण्यात आणि लोकांची फसवणूक करण्यातच व्यस्त आहे. बहुमत मिळाले म्हणजे आता आम्ही राजे, असे नसते. याची जाणीव सत्ताधऱ्यांना ठेवावी लागेल. सरकारला प्रामाणिकपणा, संवेदनशीलता आणि जबाबदारीच्या तत्त्वांवर उभे राहावे लागेल आणि न्याय, समता आणि मानवी प्रतिष्ठेच्या मार्गावरून चालावे लागेल हेच लोकशाहीला अभिप्रेत आहे. जर शासनाने अजूनही डोळे उघडले नाहीत, तर जनतेमधील निराशा, सरकारविरोधातील असंतोष वाढत जाईल. जेव्हा नैतिकमूल्यांचा न्हास होतो तेव्हा साम्राज्य कितीही भव्य असले तरी ते कोसळते. आज महाराष्ट्र त्या उंबरठ्यावर उभा आहे. आर्थिक दिवाळखोरी तर दूर कारका येईल, पण सत्तेची नैतिक दिवाळखोरीतून सुटका कधी आणि कशी होईल, हा खरा प्रश्न आहे.

संपादकीय/लेख

गावांचा कायापालट अन् देशाचा विकास



नगरिकाला मिळेल. यातून खऱ्या अर्थाने गावात सामाजिक एकता निर्माण होण्याला मदत होते. कोणत्याही देशाच्या विकासासाठी त्या देशातील गावांचा कायापालट अतिशय महत्वाचा असतो. त्यासाठी गावात पायाभूत सुविधा असणे आवश्यक आहे. आजही गावामध्ये स्वच्छ पिण्याच्या पाण्याचा अभाव दिसून येतो. तेव्हा नगरिकांना स्वच्छ पाणी, आरोग्याच्या सुविधा, शौचालये, शिक्षण, स्वच्छता, लाईट व्यवस्था, रस्ते, दुकाने, लघु उद्योग, पारंपरिक उद्योग, सामूहिक शेती करणे, कुक्कुट पालन, वगैरे पालन व व्यावसायिक शिक्षण अशा सुविधा असणे गरजेचे आहे. म्हणजे नगरिक गाव सोडून शहरात जाणार नाहीत. महत्वाचे म्हणजे गावात विविध राजकीय पक्ष आपल्या पक्षाचे काम करीत असले तरी गावाच्या विकासासाठी राजकारण बाजूला करून एकत्रित काम केले पाहिजे. आपला देश हा शेतीप्रधान असल्याने शेतीचे उत्पन्न कसे वाढेल यापद्धतीने प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. तसेच स्थानिक महिलांचे नोंदणीकृत महिलापंगड स्थापन करून महिला मंडळाच्या माध्यमातून विकासासाठी शासकीय विकास योजना राबविणे. त्यासाठी महिलांना योग्य प्रशिक्षण देण्यात यावे. केवळ आश्वासने देऊन गावाचा विकास होणार नाही तर नागरिकांनाची पूर्तता केल्यास गावाचा विकास होईल. यासाठी गावातील अशिक्षितांच्या मनातील जातीचे उच्चाटन व्हायला हवे. शेतीला पूरक जोडधंदे निर्माण केले पाहिजेत. त्यामुळे शेतकरी राखला आर्थिक बळ मिळेल. निसर्गाचे संतुलन साधण्यासाठी प्रत्येक वर्षी पावसाळ्यात झाडे लावली पाहिजेत. त्याचप्रमाणे त्यांचे संगोपन करण्यात यावे. पावसाचे पाणी जमिनीत जिरवायला पाहिजे. त्यासाठी टिकटिकाणी बांध घालायला हवे. यातूनच गावांचा कायापालट होतो. गावातील आजच्या परिस्थितीचा अभ्यास केल्यास काही गावांमध्ये आजही पायाभूत सुविधांचा अभाव दिसून येतो. थोडक्यात सांगायचे तर गावातील रावणमुळे गावातील वाड्या पायाभूत सुविधांपासून वंचित आहेत, मग सांगा गावांचा विकास होणार कसा ? तेव्हा अंतर्गत वाद बाजूला सारून गावांचा कायापालट होणे गरजेचे आहे. त्यासाठी गावच्या ग्रामसेवकांनी आपली भूमिका निःपक्षपातीपणे पार पाडली पाहिजे. कारण ग्रामसेवक हा त्या गावाचा ग्रामिकांचा अधिकारी असून गावच्या प्रशासनात महत्वाची भूमिका वाच पाडावी लागते.

सोन्यात गुंतवणूक करण्याचा हाच सुवर्णकाळ

सोऱ्याऱ्या दरात ढोत असलेली घट ढी
गुंतवणूकदारांसाठी डोकेदुखी ठरत आहे.
तुम्ही सोऱ्याऱ्या खरेदी दीर्घकाऱ्या गुंतवणूक
म्हणून केली असले तर घाबरण्याचे कारण
नाही. पण जर तुम्ही अल्पकालीन ढोत
असलेला नफा पाढून यात गुंतवणूक केली
असेल तर संथंम बाळगण्याची आवश्यकता
आहे. जागतिक स्तरावर घडत असलेल्या
घडामोडी पाहता सोऱ्याऱ्या दरांचा आलेख
हा चढताच राहील, असे संकेत मिळत
आहेत. सध्या सोऱ्याऱ्या दरात ढोत
असलेल्या चढउताराचे विश्लेषण हे ढाहेल्ली
करेकानढा असे केले जात आहे. त्यामुळे
गांगल्या गुंतवणूकदारांसाठी सोऱ्यात
गुंतवणूक करण्याचा ढाच सुवर्णकाल आहे.

विक्रमी पातळीवर गेलेले सोन्याचे दर घसरू लागले आहेत. येत्या काही काळात सोन्याच्या दरात होणारी घसरण काही प्रमाणात अशीच सुरू राहणार आहे. दिवाळीमध्ये सोन्याचा दर विक्रमी पातळीवर असतानाही भारतीयानी सोने खरेदीत कुठेही हात आखडता घेता नाही. सीएनबीसीच्या एका रिपोर्टनुसार, येत्या दिवाळीत भारतीयानी ११ अब्ज डॉलर्सचे सोने खरेदी केले आहे. हा आकडा भारतीयाना सोन्याच्या गुंतवणुकीवरील असलेला विश्वास दर्शवत आहे. पण अचानक सोन्याच्या दरात होत असलेली घट अनेक किरकोळ गुंतणूकदारांसाठी चिंतेची बाब बनली आहे. सोन हे भारतीय संस्कृतीचे आणि अर्थव्यवस्थेचे अविभाज्य अंग आहे. पारंपरिक दृष्टिकोनातून सोन हे केवळ अलंकारांसाठी नाही, तर संपत्ती, सुरक्षितता आणि प्रतिष्ठेचे प्रतीक आहे. प्रत्येक भारतीय घरात सोन्याचे स्थान वेगळं आहे. विवाहसोहळ्यांपासून ते सणवारांपर्यंत, सोन्याशिवाय समारंभ अपूर्ण वाटतो. परंतु, सोन्याचे महत्त्व केवळ भावनिष्ठ नाही, ते आर्थिकदृष्ट्याही अत्यंत प्रभावी आहे. जागतिक स्तरावर घडणाऱ्या घडामोडीमुळे सोन्याच्या दरातील चढउतार अशीच सुरू राहणार असल्याचा अंदाज कमोडिटी मार्केट अभ्यासक आणि तज्ज्ञानी वर्तवला आहे. पण सोन्याच्या दरात अचानक झालेली वाढ आणि आता सतत होत असलेली घट यामागचे कारण काय आहे, हे आपण समजून घेतलं पाहिजे. सोन्याचे दर हे किरकोळ बाजारातील मागणी आणि पुरवठ्यावर अवलंबून नसतात. हे दर अमेरिकेच्या कामेक्स म्हणजे न्यूयॉर्क स्थित असलेल्या कमोडिटी एक्सचेंजमधून जाहीर होतात. याआधी हे दर लंडनच्या बूलिअन मार्केटमध्ये जाहीर होत असत. अमेरिकेत भाव जाहीर झाल्यानंतर त्याचा परिणाम भारताच्या एमसीएक्स म्हणजेच कमोडिटी मार्केटवर दुसऱ्या दिवशी दिसून येतो. त्यामुळे जागतिक कमोडिटी मार्केटवर अमेरिकेचा प्रभाव असल्याने सोन्याचे विश्लेषण करताना डॉलरला विशेष महत्त्व दिले जाते.

सध्या सोन्याच्या दरात होत असलेल्या घसरणीमागे अनेक महत्त्वाचे फॅक्टर आहेत. पण त्यातले दोन फॅक्टर सध्याच्या घसरणीला कारणीभूत आहेत. त्यामध्ये पहिला फॅक्टर म्हणजे २९ ऑक्टोबरला झालेली एक्सपायरी. क्मोडिटी मार्केटमध्ये सोने हे कमी-दरकट स्वरूपात विकले जाते. अमेरिकेच्या कार्मिकसंघाने हे कॉन्ट्रॅक्ट दर महिन्याच्या २९ तारखेला एक्सपायरी होतात. याचाच अर्थ सोन्याच्या खरेदी कराराची या महिन्याची मुदत २९ ऑक्टोबरला संपली आहे. त्यामुळे एक्सपायरी डेट जवळ आल्याने जागतिक बाजारात नफा वसुली झाल्याचे पाहायला मिळते. ज्या गुंतवणूकदारांनी सोने हे कमी किमतीत खरेदी केले होते, त्यांनी ते सोने कॉन्ट्रॅक्ट संपण्याआधी विकून टाकले आणि आपला प्रॉफिट बूक केला. याचाच परिणाम



म्हणून सोन्यात गेल्या आठवडाभरात घसरण दिसून आली.

दुसरा फॅक्टर म्हणजे, अमेरिका आणि चीन यांच्यात सुरु असलेल्या बैठका. इथेच समजून घेतलं पाहिजे की, अमेरिकेच्या आणि चीनच्याच सुरु असलेल्या व्यापार युद्धामुळे सोन्याचे दर वाढत आहेत. जागतिक स्तरावर चीन हा सोन्याची खरेदी करणारा सर्वात मोठा प्लेअर आहे. तसेच जागतिक स्तरावर असलेली डॉलरची दादागिरी मोडून काढण्यासाठी चीन आटोकट प्रयत्न करत आहे. अमेरिकेत राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांचे सरकार आल्यापासून चीन आणि अमेरिकेच्या यांच्यातील व्यापार युद्ध शिंशला पोहोचले आहे. अमेरिकेने चीनवर २०० टक्के टॅरिफ लावल्यानंतर चीननेही अमेरिकेला निर्यात होणाऱ्या दुर्मिळ आणि अतिशय महत्त्वाच्या खनिजांवर निर्यात बंदी लागू केली आहे. अमेरिकेत या खनिजांचा वापर अवकाश संशोधन साहित्य बनवण्यासाठी तसेच शस्त्र बनवण्यासाठी, इलेक्ट्रॉनिक गॅझेट बनवण्यासाठी होत असतो. पण चीनने जशास तसे उत्तर म्हणून या खनिजांच्या निर्यातीवर बंदी घातल्याने अमेरिका आणि चीन यांच्यातील संबंध अधिकच ताणले गेले आहेत आणि परिणामी ट्रम्प यांनी आणखी १०० टक्के टॅरिफ चीनवर लादण्याची धमकी दिली आहे. यामुळे जागतिक स्तरावर पुन्हा अस्थिरता निर्माण झाल्याने मध्यला काळात सोन्याचे दर वाढल्याचे पाहायला मिळाले. याच पार्श्वभूमीवर अमेरिकन राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प आणि चीनचे राष्ट्राध्यक्ष शी जिनपिंग यांची ३० ऑक्टोबरला महत्त्वपूर्ण बैठक पार पडली. या बैठकीत दोन्ही देशांच्या सरकारात्मक चर्चा झाल्याचे खुद्द डोनाल्ड ट्रम्प यांनी सांगितले. याशिवाय अमेरिकेने चीनवरील १० टक्के टॅरिफ कमी करण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यामुळे दोन्ही बलाढ्य राष्ट्रांमधील झालेली ही सकारात्मक चर्चा इवटिरी मार्केटसाठी चांगली बाब असल्याचे सांगितले जात आहे. त्यामुळे याचा नकारात्मक परिणाम सोन्याच्या दरावर होण्याची शक्यता आहे. येत्या काही काळात सोन्याच्या दरावर असाच दबाव राहण्याची शक्यता आहे.

एकीकडे चीनसोबत अमेरिकेची सकारात्मक बैठक होत असली तरी दुसरीकडे भारतासोबतही अमेरिका व्यापारी धोरणांवरून वाटाघाटी करत आहे. रशियासोबतही अमेरिकेच्या बैठका सुरू आहेत. इतर दोन्ही महत्त्वाच्या बैठकांमध्ये टॅरिफ वॉरवर नियंत्रण होणार आहे. त्यामुळे सोन्यामध्ये गुंतवणूक करणारे गुंतवणूकदार या बैठकांच्या निष्कर्षाची वाट पाहत आहेत. जर या बैठकांमध्ये अमेरिकेने टॅरिफबाबत तडजोड करण्याची भूमिका घेतली तर इन्व्हॉयट मार्केटसाठी ही चांगली बातमी असल्याने आपसूकच सोन्यातील गुंतवणूक काही प्रमाणात घटण्याची शक्यता आहे. याचाच परिणाम म्हणून गेल्या काही दिवसांपासून जागतिक स्तरावरील सोन्याच्या दरात ८.५ टक्के तर भारतीय सोन्याच्या बाजारत जवळपास ९ टक्के घसरण झाली आहे.

अमेरिकेत सध्या सतत बदलत असलेल्या
आर्थिक धोरणांमुळे अस्थिरता आहे.

अशावेळी अमेरिकेतील एक लांबी सतत सोने विकत आहे. तर या लांबीचा भाग असलेले युरोपीय देश आणि जपानदेखील सोने विकत आहे. डॉलरचे बचस्व कायम राखण्यासाठी अमेरिकन लांबीने सोन्याच्या बाजारात विक्रीचा धडाका लावला आहे. तर याउलट चीनने मात्र सोने खरेदी करण्यासाठी आपल्या तेलीगरीची दार उघडली आहेत. अनेक सेंट्रल बँकांनी गेल्या काही दिवसांपासून मोठ्या प्रमाणात सोन्याची खरेदी केली आहे. ट्रेंडिंग इकोनॉमिक्स या वेबसाईटनुसार, एकट्या चीनचा २०२५ च्या दुसऱ्या तिमाहीत सोन्याचा साठा अंदाजे २२९८.५३ टनांपर्यंत पोहोचला आहे. तर २०२५ च्या दुसऱ्या तिमाहीत भारतातील सोन्याचा साठा ८७९.६० टनांवरून ८८० टनांपर्यंत (१०० अब्ज डॉलर्स) वाढला आहे. दुसरीकडे रशिया-युक्रेन युद्ध हे थांबण्याचा नाव घेत नाहीये. अमेरिकेने सुसंरक्षित नॉर्वे वॉरही इतक्यात थंबविले असून तज्ज्ञांना वाटत नाही. अशातच भूराजकीय अस्थिरता आणखी वाढण्याची शक्यता आहे. अमेरिकाने व्हेनेझुएलावर आक्रमण करण्याची तयारी केली आहे. चीन आणि तैवानमधील तणाव पुन्हा वाढू लागला आहे. त्यामुळे हे सर्व फॅक्टर्स बघता येत्या काळात सोन्याच्या दरात पुन्हा वाढ होण्याची शक्यता आहे. अर्थात सोन्याच्या दरात किती वाढ होईल याचे भाकित करणे कठीण आहे. पण येत्या काळात सोन्याचा आलेख चढताच राहील असा अंदाज वर्तवला जात आहे.

किरकोळ गुंतवणूकदारांसाठी हा काळ अतिशय संप्रमात टाकणारा आहे. दिवाळीनंतर सोन्याच्या दरात झालेली घट ही किरकोळ गुंतवणूकदारांसाठी चिंतेची बाब बनली आहे. अनेक मंडळींनी इक्विटी मार्केटमधून पैसे काढून सोन्यात गुंतवले आहेत. परंतु १७ ऑक्टोबरपासून सोन्याच्या दरात होत असलेल्या घट ही गुंतवणूकदारांसाठी डोकेदुखी ठरत आहे. तुम्ही सोन्याची खरेदी दीर्घकालीन गुंतवणूक म्हणून केेली असेल तर घाबरण्याचे कारण नाही. पण जर तुम्ही अल्पकालीन होत असलेला नाफा पाहून यात गुंतवणूक कराली असेल तर संयम बाळगण्याची आवश्यकता आहे. जागतिक स्तरावर घडत असलेल्या घडामोडी पाहता सोन्याच्या दरांचा आलेख हा चढतच राहील, असे संकेत मिळत आहेत. सध्या सोन्याच्या दरात होत असलेल्या चढउताराचे विश्लेषण हे व्हॉल्टी करेकशाना घेतले आहे. सध्या सोन्याच्या दरात होत असलेल्या चढउताराचे विश्लेषण हे व्हॉल्टी करेकशाना घेतले आहे. सध्या सोन्याच्या दरात होत असलेल्या चढउताराचे विश्लेषण हे व्हॉल्टी करेकशाना घेतले आहे. सध्या सोन्याच्या दरात होत असलेल्या चढउताराचे विश्लेषण हे व्हॉल्टी करेकशाना घेतले आहे.

सोऱ्यातील गुंतवणूक ही सर्वच काळात सुरक्षित गुंतवणूक म्हणून मानली जाते. गेल्या २० वर्षांचा अभ्यास केला तर सोऱ्यातील गुंतवणुकीला कायमच चांगला परतावा मिळाला आहे. सध्या सोऱ्याचे स्वरूप बदलले आहे. मागच्या काही वर्षांत सोऱ्याच्या दागिन्यांमधील गुंतवणुकीपेक्षा डिजिटल गोल्ड, ईटीएफमध्ये मोठ्या प्रमाणात गुंतवणूक वाढली आहे. गोल्ड एसआयपी हा नवा पर्याय खुला झाल्याने अनेक तरुण गुंतवणूकदार दीर्घकाळासाठी सोऱ्यात पैसे गुंतवत आहेत. पण २०२० पासून सोऱ्यात सुरू झालेले चढउतार जेवढे गुंतवणूकदारांना आकर्षित करत आहेत, तेवढे तसे गुंतवणूकदारांसाठी जोखमीचेदेखील ठरत आहेत. २०२६ पर्यंत सोऱ्याच्या दरात आणखी २५ टक्के भाववाद होण्याचा अंदाज वर्तवला जात आहे. त्यामुळे सध्या घसरण होत असली तरी सोऱ्यात आधीच गुंतवणूक केलेल्या गुंतवणूकदारांनी संयम बाळगण्याची आवश्यकता आहे.

संधीसाधूंचा मोर्चा

महाराष्ट्र १९८७-१९८८
विरोधकांनी काल
मुंबईच्या फॉरन स्ट्रीटवरून
महापालिका कार्यालयापर्यंत
सत्याचा मोर्चा काढला.
मनसे, शिवसेना उबाठा गट,
शेकाप, माकप आणि इतर
विरोधी पक्ष असे, ज्यांना
महाराष्ट्रच्या राजकारणात
काहीही किंमत नाही ते या
मोर्चात सामील झाले होते.
या मोर्चावर उद्धव ठाकरे,
राज ठाकरे आणि अन्य
नेते त्यात शरद पवार गटाचे
जयंत पाटील आदी सहभागी
झाले होते. मोर्चाचा नाव दिले
होते सत्याचा मोर्चा. पण हा
खरा संधीसाधूचा आणि
असत्याचा मोर्चा होता. कारण
मोर्चात जे सहभागी झाले होते
त्यांनी कशा प्रकारे भाजपला
फेसवून आणि भाजपच्या
कुबड्या घेऊन सत्ता हस्तगत
केली होती, हे दिसले आहे.
राज ठाकरे यांनी तर आपल्या
भाषणात 'दुबार मतदारांना
दिसताच 'क्षत्री ठोक' असा
दिव्य संदेश दिला. पण राज हे
अशा बोलण्यासाठीचे प्रसिद्ध
आहेत. काहीही न करता
आपल्या वादविवादांनी
इस्टेट भोगत दुसऱ्यांना
आपसात लढवायचे आणि
स्वतः पोळी भाजून घ्यायची
याशिवाय त्यांनी काहीही
केले नाही. राज यांची अशी
गत तर उद्धव ठाकरे यांची
तर दुसरीच गत आहे. त्यांना
महापालिकाही हातातील
जाऊ द्यायची नाही, म्हणून
त्यांना ही संधी वाटली
तर नवल नाही. त्यामुळे
त्यांनीही राज यांच्या मदतीने
महापालिका ताब्यात घेण्याचा
निष्काराच आणि शेवटचा
प्रयत्न चालवला आहे. त्यामुळे
त्यांचे भाषणही भडकाऊ
झाले. पण जो माणूस
मुख्यमंत्री असतानाही केवळ
घरी बसून सरकार चालवत
होता आणि त्यासाठी फेसबुक
लाईव्ह करत होता आणि
लोकांना उपदेशाचे डोस
पातत होता, त्याने लोकांना
आज भडकावणे आणि
लोकांनी त्यांच्यावर विश्वास
ठोकून त्याच्या पाठीमागे जावे
यासारखा भावउपेक्षा नाही.
राज आणि उद्धव हे दोघेही
संपलेले आहेत, किमान
महापालिका तरी वाचवावी,
यासाठी त्यांचे अपयशी
प्रयत्न चालू आहेत. शेकापचे
सरे पदाधिकारी भाजपमध्ये
सामील झाले आहेत. त्यामुळे
जयंत पाटील(शेकाप) हे
कश्याच्या आभारे या मोर्चात
सामील झाले ते त्यांनाच
ठाऊक. मुख्य प्रश्न आहे
तो ठाकरे बंधूंचा. उद्धव
आणि राज यांच्या हातात
काहीही गमावण्यासारखे
उरले नाही. त्यामुळे त्यांनी हा
मोर्चा काढला आणि त्याला
नाव दिले सत्याचा मोर्चा.
पण तो असत्याचा मोर्चा
आणि आपली शेवटची पत
पुन्हा मिळवण्यासाठी प्रयत्न
आहे हे सिद्ध झाले. फेक
नॉरिटव्ह सेट करण्यासाठी
यावेळी विरोधकांनी मोर्चात
मत्तचोरीचा आरोप आणला
होता. दुबार मतदारांना दिसता
क्षणी ठोका, असे राज यांनी
आवाहन केले, तर उद्धव
यांनीही जवळपास तसेच
केले. पण या मोर्चात सामील
झालेले राष्ट्रवादी(शरद
पवार) गटाचे शरद पवार
यांनी मागे एकदा माथाडी
कामगारांना दोनदा मतदान
करण्याचा सल्ला दिला होता.
आधी एकदा साताप्यात
मतदान करा आणि पुन्हा नवी
मुंबईत मतदान करा, असा
अजब सल्ला दिला होता.
तेच विरोधक आता दुबार
मतदारांबाबत धमकीचा
इशारा देत आहेत. त्यात
मत्तचोरीही आरोप आहेत.
हे आरोप करून राहुल गांधी
वारंवार प्रसिद्धी मिळवत
असतात. पण राहुल गांधी
हे आरोप कधीही सिद्ध करू
शकलेले नाहीत. तोच किता
उद्धव ठाकरे आणि आता तर
राज यांनीही गिरवला आहे.
पण यात दोघांचेही नुकसान
आहे. कारण मत्तचोरीचा
आरोप वारंवार करूनही
एकदाही सिद्ध होऊ शकलेला
नाही.

टोमॅटोमध्ये कोणते पौष्टिक घटक असतात? गर्भवती आणि मधुमेहाच्या रुग्णांनी टोमॅटो खावेत का?

काही महिन्यांपासून टोमॅटोचे भाव गगनाला भिडले होते. उत्पादन कमी झाल्यामुळे टोमॅटो चक्क १५० ते २०० रुपये किलोनी विकले गेले. त्यामुळे अनेकांनी टोमॅटोचा वापर काटकसरीने केला; पण आता मात्र टोमॅटोचे भाव कमी होताना दिसत आहे. त्यामुळे न्यूट्रिशनचे पॉवरहाऊस असणारा टोमॅटो तुम्ही आता बिनधास्त खाऊ शकता.

मुंबईच्या नानावटी मॅक्स सुपर स्पेशॅलिटी हॉस्पिटलच्या आहारतज्ज्ञ व न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. उषाकिरण सिसोदिया सांगतात, ‘टोमॅटोमध्ये व्हिटॅमिन सी, पोटॅशियम, फोलेट व व्हिटॅमिन केचे प्रमाण चांगले असते. त्याशिवाय यात व्हिटॅमिन ई, थायामिन, नियासिन, व्हिटॅमिन बी ६, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस व तांब्याचाही समावेश असतो. मात्र, पावसाळ्यात टोमॅटो खताताना काळजी घेणे गरजेचे आहे. टोमॅटो चांगले धुऊन खावेत आणि शक्य असेल, तर कोटकनाशकांचा प्रभाव दूर ठेवण्यासाठी ऑर्गॅनिक पद्धतीने पिकवलेल्या टोमॅटोचा वापर करावा.

१०० ग्रॅम टोमॅटोमध्ये कोणते पौष्टिक घटक असतात
याविषयी सिसोदिया खालीलप्रमाणे सांगतात :
कॅलरी- २२ कॅलरीज
कबोदिक- ४.८ ग्रॅम
साखर- ३.२ ग्रॅम
प्रोटीन्स- १.१ ग्रॅम
फॅट- ०.२ ग्रॅम
फायबर - १.५ ग्रॅम
हृदयाचे आरोग्य सुधारणे -
LDL (Low-Density Lipoprotein) कोलेस्टेरॉल आणि रक्तदाब कमी करण्यासाठी

टोमॅटो फायदेशीर आहे.
कर्करोगाचा धोका कमी करणे-
टोमॅटोच्या सेवनामुळे कर्करोगाचा धोका कमी करता येऊ शकतो. विशेषतः टोमॅटोमध्ये अतिप्रमाणात असलेल्या लाइकोपेनमुळे प्रोस्टेट कर्करोगाचा धोका टाळता येतो.

पचनक्रिया आणि डोळ्यांचे आरोग्य -
टोमॅटोमध्ये फायबर असल्यामुळे पचनक्रिया सुरळीत राहते आणि टोमॅटोमधील बीटा कॅरोटीन आणि ल्युटिन आपल्या डोळ्यांच्या चांगल्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.
भरपूर व्हिटॅमिन्स आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स- टोमॅटोमध्ये भरपूर व्हिटॅमिन्स आणि ॲंटीऑक्सिडंट्स असतात; जे आपल्या आरोग्यासाठी चांगले असतात.

मधुमेह असणारे लोक टोमॅटो खाऊ शकतात का?
सिसोदिया सांगतात, ‘टोमॅटोमध्ये ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो आणि पोषक घटक भरपूर प्रमाणात असतात. तसेच रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित राहते. त्यामुळे मधुमेह असणारे लोकही टोमॅटो खाऊ शकतात.’
गर्भवती महिलांनी टोमॅटो खावेत का?
‘टोमॅटोमध्ये फोलेटचे प्रमाण अधिक असते. फोलेट हे बाळाच्या न्यूरल ट्युबच्या विकासासाठी

चांगले असते. न्यूरल ट्युब म्हणजे गर्भांमध्ये एक नळी तयार होते. टोमॅटोमध्ये असलेले पोषक घटक आई आणि बाळ या दोघांच्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर असतात.

टोमॅटो खाण्यापूर्वी काही गोष्टी जाणून घेणे गरजेचे
काही लोकांना टोमॅटोची ऍलर्जी असू शकते. त्यामुळे त्वचेशी संबंधीत आजार किंवा पचनक्रियेत अडथळा निर्माण होऊ शकतो.
टोमॅटोमधील सायट्रिक ऍसिडमुळे विषडू शकते पोट
टोमॅटोचे चुकूनही अतिसेवन करू नये. त्यामुळे पचनक्रियेत अडथळा निर्माण होऊ शकतो. टोमॅटोविषयी लोकांचे अनेक गैरसमज आहे. त्याविषयी बोलताना सिसोदिया सांगतात- ‘टोमॅटोमध्ये कॅलरीज आणि फॅट्स कमी असतात. शिजवलेल्या टोमॅटोपेक्षा कच्चे टोमॅटो जास्त पौष्टिक असतात. परंतु, टोमॅटोमुळे किडनी स्टोन होतो इत्यादींसारखे अनेक गैरसमज आहेत; जे दूर करणे गरजेचे आहे.’

अळूची पाने खाने आपल्या आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर असते. बाजारात सहज उपलब्ध होणारी ही भाजी फारशी लोकप्रिय नसते, परंतु या पानांमध्ये ए. बी, सी, कॉल्शियम, पोटॅशियम आणि ॲंटी ऑक्सिडन्टचे प्रमाण भरपूर असते; जे आपल्या शरीरासाठी फायदेशीर असतात. त्यामुळे आहारात याचा समावेश केल्याने शरीराच्या अनेक समस्यांपासून सुटका होण्यास मदत होते.

जिरा खाण्याचे भरमसाठ फायदे आहेत

डॉ. कोले स्ट्रॉल कमी करते - शरीरात बॅड कोलेस्ट्रॉल वाढण्याची समस्या आहे त्यांच्यासाठी जिरें वरदानाच आहेत. हे कोलेस्ट्रॉल सुधारण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. ज्यामुळे तुम्ही हृदयाशी संबंधित आजारांपासून दूर राहू शकता. हे रक्तातील हानिकारक ट्रायग्लिसराइड्स देखील कमी करते. वजन कमी करण्यास उपयुक्त - तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर जिरें तुमच्यासाठी खूप फायदेशीर ठरू शकते. तुम्ही तुमच्या वजन कमी करण्याच्या प्रवासात जिऱ्याच्या पाण्याचा समावेश करू शकता, जे वजन कमी

अळूची पानं या विकारांवर रामबाण उपाय

अळूची पाने खाने आपल्या आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर असते. बाजारात सहज उपलब्ध होणारी ही भाजी फारशी लोकप्रिय नसते, परंतु या पानांमध्ये ए. बी, सी, कॉल्शियम, पोटॅशियम आणि ॲंटी ऑक्सिडन्टचे प्रमाण भरपूर असते; जे आपल्या शरीरासाठी फायदेशीर असतात. त्यामुळे आहारात याचा समावेश केल्याने शरीराच्या अनेक समस्यांपासून सुटका होण्यास मदत होते.

अळूच्या भाजीचे दोन प्रकार आहेत. रांटी आणि लागवड केलेली. लागवड केलेल्या प्रकाराच्याही दोन जाती असतात. त्यापैकी एकाची पाने आणि देठ हिरव्या रंगाचे; तर दुसरे जांभळ्या रंगाचे असतात. अळूची पाने ही दिसायला कमळसारखी असून, देठ लांब असतो.

अळूची पाने ही पित्त आणि कफनाशक असून, भरपूर प्रमाणात असलेल्या लोह तत्त्वांमुळे शरीरात रक्त वाढण्यास मदत होते.

करण्यास मदत करेल. पचनाला चालना देते. वजन कमी करण्यासाठी डॉक्टर पाणी जास्त पिण्याचा सल्ला देतात. तेव्हा जिरें पाण्यात उकळून ते पाणी तुम्ही पिऊ शकता. पचनक्रिया निरोगी ठेवण्यासाठी - जिऱ्याचा वापर औषधी वनस्पती म्हणून केला जातो. त्यामुळे अपचनापासून आराम मिळतो. जिरें पचनाला चालना देते, त्यामुळे अन्न लवकर पचते. जिरेंमध्ये व्हिटॅमिन-ए, व्हिटॅमिन-सी, कॉपर, मॅंगनीज, ॲंटीऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोधी गुणधर्म असतात. जे शरीराला जळजळ होण्यापासून वाचवते. जिऱ्याच्या पाण्याचे सेवन करून तुम्ही शरीराला डिटॉक्सिफाई करण्यास मदत करू शकता. निद्रानाशायर उपचार - जिऱ्यामध्ये असलेले गुणधर्म झोपेची समस्या दूर करण्यात मदत करतात. हे सहजपणे तणावाची लक्षणे कमी करू शकतात. जिऱ्याच्या पाण्यात मेलाटोनिन देखील असते, ज्यामुळे चांगली झोप येते. जिऱ्याचे सेवन कसे करावे - भारतीय कुटुंबांमध्ये जिरें खूप लोकप्रिय आहे आणि लोक भाज्या, करी, करी, सुप, दही आणि ताक इत्यादींमध्ये जिरें घालतात आणि ते मोठ्या उसाहाने खातात. अशा प्रकारे जिऱ्याचे सेवन करा एक ग्लास पाण्यात एक चमचा जिरें टाका आणि त्यात चवीनुसार मीठ आणि लिंबू टाकल्यानंतर प्या. एक कप गरम पाण्यात अर्धा चमचा जिरें टाका आणि थंड झाल्यावर प्या.



◆ साहित्य : 250 ग्रॅम पनीर, काळी मिरी पावडर, लाल तिखट, लसूण पावडर, चाट मसाला, चवीनुसार मीठ, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, १ टीस्पून मैदा, १/२ कप मैदा, १/२ कप कॉर्न फ्लोअर, चवीनुसार मीठ, पाणी, ब्रेड crumbs, तळण्यासाठी तेल.
◆ कृती : पनीरचे छोटे चौकोनी तुकडे करून त्यात काळी मिरी पावडर, लाल तिखट, लसूण पावडर, चाट मसाला, मीठ, कोथिंबीर घाला. सर्वकाही चांगले एकत्र करा आणि मैदा घाला. ते चांगले फेकून मिश्रण मॅरीनेट करण्यासाठी सुमारे 10-15 मिनिटे विश्रांती घ्या. पीठ बनवण्यासाठी मैदा, कॉर्न फ्लोअर, मीठ घ्या आणि एका वेळी थोडे पाणी घालून थोडे घट्ट पीठ बनवा. मॅरीनेट केलेले पनीर पिठात टाका आणि चांगले कोट करा. पनीरचे चौकोनी तुकडे ब्रेड क्रम्ब्सने चांगले कोट करा. कढईत तेल मध्यम आचेवर गरम करा. पनीरचे चौकोनी तुकडे गरम तेलात टाका आणि आचेवर चांगले तळा. पनीरला सर्व बाजूंनी छान सोनेरी रंग आला की बाहेर काढा, जास्तीचे तेल काढून टाका आणि डिशमध्ये ठेवा. पनीर पॉपकॉर्न सर्व तयार आहेत. तुम्ही हे जसे आहे तसे किंवा सॉस सोबत देखील घेऊ शकता.

या लोकांनी काजू मुलीच खाऊ नये

खाणे रोगांमध्ये हानिकारक मानले जाते.

तसं तर आहारात सुके मेवे खाणे फायदेशीर मानले जाते परंतु काही ड्राय फ्रूट्स फायदा देण्याऐवजी नुकसान करू शकतात. जसे याचे सेवन केल्याने हाय बीपी, हार्ट संबंधी आजार अशा समस्या वाढू शकतात. ड्राय फ्रूट्समध्ये काजू एनर्जी देणारा मेवा आहे. याचे सेवन केल्याने खूप फायदे देखील होतात. यात प्रोटीन, व्हिटॅमिन्स, कॅल्शियम, आयरन भरपूर प्रमाणात आढळतं. हे सर्व पोषक घटक शरीराला हेल्टी ठेवण्यास मदत करतात.

काजूमध्ये फायबर मुबलक प्रमाणात आढळते. ज्याचे सेवन केल्याने पचनक्रिया मजबूत होते, दिवसातून ४ ते ५ काजू खाल्ल्यास फायदा होतो. हे खाल्ल्याने बद्धकोष्ठता आणि गॅस सारख्या समस्यांमध्येही आराम मिळतो. काजूमध्ये कॉल्शियम आणि मॅग्नेशियम चांगल्या प्रमाणात आढळते, त्यामुळे हाडेही मजबूत होतात. एका संशोधनादरम्यान असे आढळून आले आहे की काजू

खाणे रोगांमध्ये हानिकारक मानले जाते.

काजू हृदयाच्या रुग्णांसाठीही हानिकारक
काजू खाल्ल्याने हृदयाच्या समस्या वाढतात, हे एक अस्वास्थ्यकर अन्न आहे कारण त्यात जास्त प्रमाणात चरबी असते ज्याला ट्रायग्लिसराइड म्हणतात. १०० ग्रॅम काजू खाल्ल्याने चरबी ४७ टक्के वाढते, तर १०० ग्रॅम काजूमध्ये १२ चमचे तेल असते. त्यामुळे हृदयरोग्यांनी काजू खाऊ नयेत.

लठ्ठपणा टाळण्यासाठी काजू खाऊ नका
ज्याचे वजन जास्त आहे त्यांनी देखील काजू खाऊ नये कारण काजूमध्ये १८ ग्रॅम प्रथिने आणि ५५३ कॅलरीज असतात, जे खूप जास्त असते. जे लोक लठ्ठ आहेत त्यांनी काजू खाऊ नयेत.
काजूमुळे शरीरातील टॉक्सिन्सचे प्रमाण वाढते
काजू शरीरातील टॉक्सिन्सचे प्रमाण वाढवण्याचे काम करते. कारण त्यात उरशिओल असते. अशी समस्या असल्यास काजूचे सेवन कमीत कमी करा.

खजूराला ‘वंडरफूड’ असं म्हटलं जातं. खजूर खाण्याचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. खजूरामध्ये लोह, मिनरल्स, एनर्जी मिळू शकते. यासाठीच उपवासाला खजूर खाण्याची पद्धत आहे. या फळ्याच्या ताऱ्या आणि पिकलेल्या फळाला खजूर असं म्हणतात तर त्याच्या सुकवलेल्या फळाला खारीक असं म्हणतात.

अतिवजन असलेल्या अनेकांमध्ये न्युनगंड पाहायला मिळतो ज्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतोच शिवाय विचारांचे स्वरूपही नकारात्मक होऊ लागते. वजन कमी करण्यासाठी महाग गोळ्या, औषधे, इंजेक्शन, सर्जरीज किंवा अगदी मन मारून जगायला लावणारे ड्राएट करण्याची काहीच गरज नाही. उलट तुम्ही हसत खेळत सुद्धा स्वतःला फिट आणि फाईन बनवू शकता. अशा हेल्टी वेट लॉसला प्रोत्साहन देणारे आहारतज्ञ अनेकदा वजन कमी करण्यासाठीच्या ड्राएटमध्ये सुक्यामेव्याला विशेष स्थान देतात. सुका मेवा म्हणजेच ड्राय फ्रुट्स हे कमी प्रमाणात खाऊनही शरीराची भूक व पोषक सत्त्वांची गरज भागविण्याचे काम करतात. आज आपण पाच असे ड्रायफ्रुट्स पाहणार आहोत जे वजन कमी करण्यात आपली मदत करू शकतात.

वजन कमी करायचंय तर ‘हे’ पाच ड्रायफ्रूट्स खा
१) अक्रोड : आहारतज्ञ तर मानवी मेटूड्रामाचे दिवसाच्या या अक्रोडाला सुपरफूड म्हणून संबोधतात. अक्रोडमध्ये ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स, ॲंटीऑक्सिडंट्स, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसह आवश्यक पोषक तत्त्वांचा खजिना असतो,

दररोज रात्री दोन खजूर पाण्यात भिजवून ठेवा आणि सकाळी त्याचे सेवन करा.
हृदयासाठी उत्तम - खजूरामध्ये असलेले फायबर्स तुमच्या हृदयाच्या आरोग्यासाठी उत्तम असतात. शिवाय त्यामध्ये मुबलक प्रमाणात मॅग्नेशियमदेखील असते. एका संशोधनानुसार जर एखाद्या व्यक्तीने दररोज १०० ग्रॅम मॅग्नेशियम असलेले पदार्थ सेवन केले तर त्याला हृदयरोग होण्याचा धोका कमी होतो. त्यामुळे जर तुम्हाला हृदयाचे आरोग्य सांभाळायचे असेल तर दररोज दोन खजूर जरूरा खा.
रक्तदाब नियंत्रित राहतो - खजूरामध्ये मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियम भरपूर असते. ज्यामुळे तुमचा रक्तदाब नियंत्रित राहतो. जर तुम्हाला हाय ब्लड प्रेशर अथवा लो ब्लड प्रेशरचा त्रास होत असेल तर दोन खजूर रोज खाण्याची सवय स्वतःला लावा.
ॲनिमियाचा त्रास कमी होतो - जर तुम्हाला रक्ताच्या कमतरतेमुळे अथवा रक्तातील लोहाचे प्रमाण कमी असल्यामुळे अशक्तपणा जाणवत असेल. तर तुम्हाला

या समस्येवर लवकर उपाय करण्याची गरज आहे. कारण रक्ताच्या कमतरतेमुळे अनेक आरोग्यसमस्या डोकं वर काढतात. खजूरामध्ये भरपूर प्रमाणात लोह असतं. जर तुम्ही दररोज दोन खजूर खाण्याची सवय लावली तर तुमचा अशक्तपणा कमी होतो.
सेक्स लाईफ सुधारते - खजूरामध्ये असलेल्या पोषक घटकांमुळे स्पर्म काऊंट वाढतो. बाळ जन्माला येण्यासाठी पुरुषांमध्ये शुक्रार्णूंची संख्या आणि गुणवत्ता चांगली असणे गरजेचं आहे. कारण या कारणांमुळे आजकाल अनेक जोडप्यांना वंधत्वाला सामोरं जावं लागत आहे. मात्र संशोधनानुसार जर तुम्ही खजूर खात असाल तर तुमचं सेक्स लाईफ चांगलं होऊ शकतं. यासाठीच बाळ्यासाठी प्रयत्न करणाऱ्या आणि वैवाहिक जीवन सुखाचं असावं असं वाटणाऱ्या पुरुषांनी दररोज खजूर खाल्ल्यास त्यांना फायदा होऊ शकतो.
डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते - दररोज

ज्यामुळे तुमचे वजन नियंत्रित करताना तुम्ही तुमच्या शरीराचे पोषण मात्र कमी करत नाही याची खात्री होते. अक्रोडमधील फायबरमुळे चयापचय क्रिया सुद्धा वेगाने होण्यास मदत होते.
२) बदाम : मॅग्नेशियम, सेलेनियम आणि झिंक बदाममध्ये आढळतात. पाण्यात भिजवलेले बदाम खाल्ल्याने पचनास मदत होते. यामध्ये आढळणारे

फायटिक ॲसिड्स सहज पचतात. शिवाय पोट भरल्याची भावना निर्माण करतात यामुळे वारंवार अनावश्यक खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते.
३) पिस्ता : चटपटीत पिस्ता हा गोड खाणे आवडत नसलेल्यांसाठी बेस्ट पर्याय आहे. शिवाय जर आपल्याला डायबिटीज किंवा थायरॉईडसारखे त्रास असतील तरीही पिस्ता खाता येऊ

४) काळे मनुके : काळे मनुके हा वजन कमी करण्याचा वर्षानुवर्षे वापरला गेलेला फाट आहे. सकाळी उठल्यावर चार ते पाच काळे मनुक पाण्यात भिजून खाल्ल्यास याचे कमाल फायदे मिळू शकतात. यामुळे पचनाचा वेग तर वाढतोच पण तुम्हाला बद्धकोष्ठचा त्रास असेल तर त्यावरही चटकन उत्तर मिळते.
५) काजू : काजूमधील मॅग्नेशियम, फॅट्स आणि कार्ब्स मेटॅबॉलिज्म सुधारण्याचे काम करतात ज्याचा फायदा तुम्हाला वजन कमी करण्यास होऊ शकतो. काजू हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहेत काजूमध्ये कॅलरी जास्त असल्यामुळे, दररोज योग्य प्रमाणात खाल्ल्यासच यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

आजकाल चिकुनगुनिया आणि डेंग्यू तापाने अनेक लोक या आजाराचे बळी पडू लागले आहेत. कोणत्याही प्रकारच्या तापामुळे अंमडुखी वाढते. वेदना बहुतेक हात आणि पायांमध्ये होतात. पेटके वाढतात. यामध्ये सर्वात मोठी चिंतेची बाब म्हणजे आजकाल ताप आला की, प्लेटलेट्स झपाट्याने कमी होतात, ही आरोग्यासाठी धोक्याची घंटा आहे. प्लेटलेट्स कमी असल्यास, रक्तस्त्राव किंवा फुफ्फुस आणि यकृत पाण्याने भरण्याचा धोका जास्त असतो. त्यामुळे हे जीवधेणे देखील असू शकते. त्यामुळे जर एखाद्याला ताप येत असेल तर आयुर्वेदिक उपाय यावर प्रभावी ठरू शकतात. त्याचा वापर करून तुम्ही दिव्यकालीन ताप सहज बरा करू शकता. यामध्ये सर्वात मोठी गोष्ट

म्हणजे याचे कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत. चला तर मग जाणून घेऊयात ताप मुळपासून दूर करण्यासाठी सर्वात प्रभावी आयुर्वेदिक उपाय नेमके कोणते आहेत. आणि हे आजारावर कशा प्रकारे काम करतात.

या आयुर्वेदिक उपायाने ताप दूर होईल : अनेकदा आपण एखादा आजार झाला की डॉक्टरकडे जातो. आणि महागडी औषधे घेतो. मात्र, ही महागडी औषधे असूनही कोणत्याही प्रकारचा ताप दूर करण्यासाठी आयुर्वेदिक औषधांची मदत घ्यावी, असे आयुर्वेदतज्ञ

डॉक्टर तापासाठी औषधांचा वारंवार वापर केल्यानेही गंभीर दुष्परिणाम होऊ शकतात. अशा परिस्थितीत खुबकला, काशनी, गिलांय, काळे मीठ आणि सेलरी घेऊन आयुर्वेदिक औषध तयार करता येते.

असे आयुर्वेदिक औषध तयार करा : हे आयुर्वेदिक औषध तयार करण्यासाठी खुबकला, काशनी, गिलांय आणि अजवाईन प्रत्येकी १०० ग्रॅम घ्या. आणि त्यात किंचित काळे मीठ घेऊन हे सर्व मिश्रण सर्व मातीच्या भांड्यात चांगले शिजवून घ्या. यानंतर याचे

दिवसातून दोनदा सेवन करा. याच्या मदतीने दिव्यकालीन ताप पूर्णपणे नाहीसा होऊ शकतो.

प्लेटलेट्स वाढवण्यास उपयुक्त : आयुर्वेदिक तज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, आजकाल येणारा ताप शरीराला पूर्णपणे अशक्त करतो. यापैकी डेंग्यू, विषाणूजन्य आणि चिकु नगुनियांमुळे होणारे ताप अधिक धोकादायक मानले जातात. यामध्ये

रुग्णाच्या प्लेटलेट्स झपाट्याने कमी होतात. अशा परिस्थितीत हे आयुर्वेदिक मिश्रण प्लेटलेट्स वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते.

नखे कुरतडण्याची सवय आहे?

या उद्ध्वतात समस्या- नखातील मळ, घाण पोटात गेल्याने पोटादुखी आणि अपचन यासारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. काही जणांना नखांबरोबर त्यांच्या बाजूची च्वचा खाण्याचीही सवय असते. यामुळे नखांना नखुडें होण्याची शक्यता असते.
असा करा उपाय - काही मोठ्या व्यक्तींना देखील नखे खाण्याची इच्छा होते. याचे निरीक्षण करावे, समजा एखाद्या गोष्टीचा ताण आल्यावर किंवा एखाद्या गोष्टीची भीती वाटल्यावर नखे कुरतडली जातात. मात्र, अशावेळी शांतपणे विचार करा. स्वतःबाबत कोणत्याही प्रकारचा कमीपणा वाटून घेऊ नका. अतिविश्वास बाळगायला शिका. समस्यांना घाबरून न जाता सामोरे जायला शिका. कोणत्याही गोष्टीची उत्सुकता असेल त्यावेळी मन शांत ठेवत हात तोंडाकडे



पंचवटी एक्सप्रेस परंपरेचा सुवर्ण अध्याय... सुवर्णमहोत्सवी वर्षात दाखल

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**
मध्य रेल्वेची प्रतिष्ठित आणि ऐतिहासिक गाडी ‘पंचवटी एक्सप्रेस’ शनिवारी (१ नोव्हेंबर २०२५) आपल्या सुवर्णमहोत्सवी वर्षात दाखल झाली आहे. १ नोव्हेंबर १९७५ रोजी प्रथम धावलेली ही गाडी गेल्या पाच दशकांपासून मुंबई-नाशिक-मनमाड दरम्यान हजारो प्रवाशांच्या जिवनाचा अविभाज्य भाग ठरली आहे.

वेळेची अचूकता, विश्वासार्हता, वेग आणि सुरक्षितता या गुणांसाठी ओळखली जाणारी ही गाडी आजही प्रवाशांची पहिली पसंती आहे. त्या काळात औद्योगिक देवाणघेवाण वाढल्याने मुंबई, नाशिक आणि मनमाड दरम्यान एक वेगवान आणि आरामदायक दैनंदिन रेल्वे आवश्यक होती. अशा परिस्थितीत १ नोव्हेंबर १९७५ रोजी पंचवटी एक्सप्रेसची पहिली फेरी धावली आणि ती

लगेचच नोकरदार, व्यापारी, विद्यार्थी व शासकीय कर्मचाऱ्यांची जीवनेरेखा ठरली. **आवश्यकतेतून जन्मलेली गाडी** १९७५ साली मुंबई-नाशिक मार्गावरील वाढत्या प्रवासी ताणाला उत्तर म्हणून मध्य रेल्वेने ‘पंचवटी एक्सप्रेस’ सुरू केली. गाडीचे नाव ‘पंचवटी’ म्हणजेच प्रभू श्रीरामांनी वनवासकाळात वास्तव केलेलं नाशिकमधील पवित्र स्थळ यावरून देण्यात आले. त्यामुळे

नाशिककरांशी या गाडीचे भावनिक नाते तत्काळ जुळले. **पाच दशकांचा सुवर्ण प्रवास** गेल्या ५० वर्षांत पंचवटी एक्सप्रेसमध्ये मोठ्या प्रमाणावर बदल झाले. आधुनिक डबे, एसी चेअर कार, अधिक वेगवान इंजिन, उत्तम स्वच्छता आणि सुरक्षेची सुधारणा. वेळेचे काटेकोर पालन आणि सातत्यपूर्ण सेवा यामुळे ती मध्य रेल्वेतील आदर्श गाडी म्हणून ओळखली जाते.

मुंबई-नाशिक प्रवाशांची जीवनवाहिनी सुमारे २५८ किलोमीटरचा प्रवास अवघ्या ४ तास ४५ मिनिटांत पूर्ण करणारी पंचवटी एक्सप्रेस ही व्यापारी, नोकरदार, विद्यार्थी, औद्योगिक कामगार आणि शेतकरी या सर्व घटकांसाठी महत्त्वाची दुवा ठरली आहे. नाशिकच्या द्राक्ष, कांदा आणि उद्योग क्षेत्राशी निगडित हजारो प्रवाशांचं या गाडीशी नातं पिढ्यान्पिढ्या टिकून आहे.

“पंचवटी एक्सप्रेस ही फक्त मुंबई-नाशिक-मनमाडदरम्यान धावणारी रेल्वे नाही. ती आमच्या आयुष्याचा एक भाग आहे. रोजच्या प्रवासात निर्माण झालेल्या मैत्री, गप्पा, संघर्ष आणि आठवणी या सर्व या गाडीशी जोडल्या आहेत. ती आमची हृमोबाईल कुटुंबाह आहे.”
-**राहुल कुलकर्णी, लासलागवा**

शुद्ध सांडपाण्याचा वापर बंधनकारक होणार राज्य सरकारचे धोरण जाहीर

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
राज्य सरकारने सांडपाणी शुद्ध करण्याचे सर्वेकष धोरण जाहीर केले आहे. यामुळे लवकरच गृहनिर्माण संस्था आणि औद्योगिक वसाहतींना बागकाम, प्रसाधनगृहातील फ्लशिंग, वाहन धुणे तसेच अग्निशमन यासाठी लागणाऱ्या पाण्यासाठी शुद्ध केलेल्या सांडपाण्याचाच वापर करावा लागणार आहे. गोड्या पाण्याच्या वापरावर मर्यादा घालून शुद्ध पाण्याच्या वापराला पर्याय उपलब्ध करून देणे हा या धोरणाचा उद्देश आहे.

या धोरणानुसार सर्व महानगरपालिका आणि ‘अ’ वर्गातील नगरपरिषदांनी गोड्या पाण्याचा वापर कमी करण्यासाठी हे धोरण स्वीकारून अंमलात आणावे, असे सांगण्यात आले आहे. पाणीटंचाई आणि भविष्यातील जलव्यवस्थापन लक्षात घेता, सांडपाण्याचे शुद्धीकरण करून त्याचा पुन्हा वापर केव्हास गोड्या पाण्याचे संवर्धन होईल, पर्यावरणीय समतोल राखला जाईल तसेच सामाजिक आणि आर्थिकदृष्ट्या फायदेही मिळतील, असे सरकारचे म्हणणे आहे.

या धोरणात सार्वजनिक-खासगी भागीदारी (पीपीपी) किंवा ‘हायब्रिड अ‍ॅन्युइटी मॉडेल’द्वारे सांडपाणी शुद्धीकरण प्रकल्प उभारण्याचा प्रस्ताव आहे. जर हे दोन्ही पर्याय अभावीत आणता आले नाहीत, तर संबंधित नागरी संस्था आणि राज्य सरकारच्या गुंतवणुकीनून हे प्रकल्प उभारले जाऊ शकतात.

शुद्ध केलेले सांडपाणी वापरयोग्य असेल तर ते प्राधान्याने ऊर्जा प्रकल्पांना, उद्योगांना आणि औद्योगिक वसाहतींना दिले जाईल. त्याशिवाय शेती, सिंचन तसेच नद्यांमध्ये किंवा ओढ्यांमध्ये



या धोरणात नमूद केले आहे की, दुसऱ्या स्तरावर शुद्ध केलेले सांडपाणी इतर सर्व कामांसाठी वापरावे, तर तिसऱ्या स्तरावर शुद्ध केलेले पाणी पेयजलासाठीही वापरता येईल. महाराष्ट्र औद्योगिक विकास महामंडळाला (एमआयडीसी) आपल्या औद्योगिक क्षेत्रांमध्ये कार्यरत उद्योगांशी चर्चा करून सांडपाणी शुद्धीकरण प्रकल्प उभारणे आणि जवळच्या महानगरपालिकांकडून शुद्ध पाणी घेणे याबाबत पुढाकार घेण्यास सांगण्यात आले आहे. याशिवाय, डेटा सेंटरसाठी शुद्ध पाण्याचा वापर करण्यास प्रोत्साहन दिले जाणार आहे. त्याचप्रमाणे बांधकामे, रस्ते धुणे, बागांना पाणी देणे, सार्वजनिक प्रसाधनगृहे आणि शहरांतील अग्निशमन या कामांसाठीही शुद्ध सांडपाणी वापरण्याची शिफारस केली जाणार आहे.

सोडण्यासाठीही या पाण्याचा वापर करता येईल. सांडपाण्याचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध असल्याने त्याचा वापर शक्य आहे. उदाहरणार्थ, मुंबईतच दररोज तब्बल २,६३२ दशलक्ष लिटर (एमएलडी) सांडपाणी निर्माण होते. राज्याच्या २०१९ च्या जलधोरणानुसार, पुढील पाच वर्षांत किमान ३० टक्के शुद्ध केलेले पाणी पुन्हा वापरणे बंधनकारक करण्यात आले आहे, ज्यामुळे गोड्या पाण्याचा वापर कमी होऊ शकेल.

घरकुल लाभार्थ्यांचा हप्त्यात नवीन प्रणाली ठरतेय अडथळा

■ **जव्हार। प्रतिनिधी,**
जव्हार तालुक्यात सन २०२५ ते २०२६ या आर्थिक वर्षात ११ हजार ४८६ घरकुले मंजूर झाली आहेत. जी मागील काही वर्षांच्या तुलनेत तिप्पट आहेत. या उपक्रमांमुळे सर्व लाभार्थ्यांमध्ये समाधानही व्यक्त केले जात आहे. मात्र, ऐन दिवाळीत घरकुल लाभार्थ्यांना हप्त्याच्या या नवीन प्रणालीमुळे आर्थिक अडचणीला सामोरे जावे लागले आहे. जव्हार तालुक्यात घरकुल लाभार्थीना जलद, पारदर्शक व डिजिटल पद्धतीने निधी वितरित करण्यासाठी लागू करण्यात आलेल्या ह्यएसएनए स्पशंढ्हा फटका बसत आहे. गेल्या महिनाभरापासून ६० टक्के पेक्षा अधिक लाभार्थी अनुदानकाडे ढोळे लावून बसले आहे. दिवाळीत अनुदान

लाभार्थीनी पदरमोड व उसनवारी करत घरकुलाचे काम पूर्णत्वाकडे नेले आहे. गेल्या महिन्यात संबंधित अभियंता यांनी प्रत्यक्ष पाहणी करत फोटो काढून ते संकेतस्थळावर अपलोडही केले. परंतु स्पशं प्रणालीद्वारे अनुदान वितरण करण्याची भूमिका घेण्यात आल्याने लाभार्थी त्रस्त झाले आहे. **उसनवारीने घराचे काम** दिवाळीत अनुदान जमा होईल, या अपेक्षेने काहीनी नातल्यांकडून उसनवारी करून घराचे काम केले होते. अनुदान न जमा झाल्याने नातल्यांकनी नाराजी ओढून घ्यावी लागली आहे. शिवाय राखून ठेवलेले पैसे खर्च झाल्याने सण साजरा करतांना आर्थिक कोंडी असल्याने घरकुल लाभार्थीना अनुदानाचा हप्ता मिळण्यास मोठा विलंब झाला. जव्हार तालुक्यात जवळपास सहा हजार पेक्षा जास्त

८ महिन्यांच्या गरोदर तलाठीची शेतकऱ्यांसाठी धाव शेताच्या बांधावर जाऊन केले पंचनामे

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
जून ते सप्टेंबर या कालावधीत राज्यात झालेल्या अतिवृष्टीमुळे लाखो शेतकऱ्यांचे संसार उद्ध्वस्त झाले. संकटात सापडलेल्या शेतकऱ्यांना मदतीचा हात म्हणून राज्य सरकारने ३१ हजार ६२८ कोटीचे पॅकेज जाहीर केले. शेतकऱ्यांना तातडीने मदत मिळावी यासाठी युद्धपातळीवर पंचनामे करण्याचे आदेश राज्य सरकारने दिले आहेत. राज्य सरकारच्या आदेशानंतर शेतकऱ्यांना लवकरात लवकर मदत मिळावी यासाठी तलाठी, कृषी अधिकारी आदींनी पंचनाम्यास सुरुवात केली. पंचनामे वेळेत पूर्ण करण्यासाठी आठ महिन्यांची गरोदर असताना तलाठी चैताली चिवटे यांनी शेतकऱ्यांच्या मदतीसाठी धाव घेतली. चैताली चिवटे यांच्या कामाचे मदत व पुनर्वसन मंत्री पंचनामे करण्याचे आदेश राज्य सरकारने दिले आहेत.

६ महिन्यात १३१ टॅक्सवर कारवाई, ७ लाख ८३ हजारांचा दंड

■ **वसई। प्रतिनिधी,**
व स ई - वि रार , नालासोपारा शहरात टॅकर चालकांच्या बेदरकार आणि निष्काळजीपणामुळे गेल्या वर्षभरात अनेक लहान मोठ्या अपघातांच्या घटना घडल्या आहेत. या अपघातात काही नागरिक गंभीर जखमी झाले आहेत. तर, काहीना जीव देखील गमवावा लागला आहे. नागरिकांच्या वाढत्या तक्रारींनंतर परिवहन विभागाने कारवाईची मोहीम सुरू केली होती. शहरात सहा महिन्यात १३१ टॅकरवर कारवाई करीत ७ लाख ८३ हजारांचा दंड वसूल केला आहे. वसई-विवार शहरात अनेक टॅकर चालक सर्रासपणे वाहतुकीच्या नियमांचे उल्लंघन करत वाहने चालवतात. यामुळे सातत्याने टॅकर अपघाताच्या

आहेत. या बेदरकार टॅकरमुळे २२ सप्टेंबर रोजी विवार टॅकर अपघातात प्रताप नाईक (५५) यांचा मृत्यू झाला होता. तर ३१ जुलै रोजी नालासोपारा येथे राहणारे संदीप खांबे (४४) हे दुचाकीवरून मुलीला शाळेत सोडण्यासाठी गेले असताना भरधाव वेगाने जाणाऱ्या टॅकरची धडक लागून त्यांचा अपघात घडला होता. यात संदीप यांचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला होता. या घटनेनंतर नागरिकांनी संताप व्यक्त केला होता. अखेर परिवहन विभागाने ही बेदरकार टॅकरवर कारवाईची मोहीम हाती घेतली आहे. या मोहिमेंतर्गत सात महिन्यात १३१ टॅकरवर कारवाई करण्यात आली आहे. तर टॅकर चालकांकडून ७ लाख ८३ हजार रुपये दंड वसूल करण्यात आला आहे.

राष्ट्रीय तिरंदाजाचा कोटा स्टेशनवर अपघाती मृत्यू

■ **नाशिकरोड। प्रतिनिधी,**
तिरंदाजीतील राष्ट्रीय दर्जाचा खेळाडू आणि दिंडोरीचा भूमिपुत्र अर्जुन सोपवणे (२०) याचा रात्रस्थानातील कोटा स्टेशनवर रेल्वेतून उतरताना फलाट आणि गाडीच्या सापटीत पडून अपघाती मृत्यू झाला. शनिवारी (दि. १) रात्री ही दुर्घटना घडली. अर्जुन हा दिंडोरी तालुक्यातील खेडगाव येथील कला व वाणिज्य महाविद्यालयात शिक्षण घेत होता. त्याच्या अपघाती मृत्यूने क्रीडाविश्व हळदळले आहे. प्राप्त माहितीनुसार, अर्जुन पंजाबमधील भटिंडा येथे तिरंदाजीच्या आंतरविद्यापीठीय सामन्यात भाग घेण्यासाठी सहकाऱ्यांसह गेला होता. स्थानेनंतर सर्वजण शक्र बस्ती-मुंबई सेंट्रल रेल्वेने एसी स्पेशल डब्यातून मुंबईला पत्र येत होते. रेल्वे शनिवारी रात्री पावणेनऊच्या दरम्यान कोटा स्टेशनवर पोहोचली. त्यावेळी काही सदस्य उतरण्यासाठी दरवाजाकडे आले. गाडीचा वेग कमी होत असताना अर्जुनचा पाय घसरला आणि रेल्वे आणि प्लॅटफॉर्मच्या मध्ये तो अडकला. गंभीर अवस्थेत त्याला रुग्णालयात नेण्यात आले. मात्र, मध्यरात्रीच्या सुमारास त्याने शेवटचा श्वास घेतला. राज्य आणि राष्ट्रीय तिरंदाजी स्पर्धांमध्ये आठ सुवर्णपदके जिंकली होती. या घटनेने क्रीडा क्षेत्रातून हळदळ व्यक्त करण्यात येत आहे. सोमवारी अर्जुनच्या मृतदेहावर शोकाकुल वातावरणात अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

असा झाला पदाफश
प्रमाणपत्राक तफावत आढळल्याने पोलिसांनी संशयिताने एकलहरे औष्णिक वीज निर्मिती केंद्र येथे सादर केलेल्या चारित्र्य पडताळणी प्रमाणपत्राची प्रत मागवेली. त्यात शुभराज पत्की यांच्याऐवजी भारतरसिंग कालसिंग पराडके यांची डिजिटल स्वाक्षरी आढळून आली. त्याशिवाय प्रकरण क्रमांक, दिनांक, भजकूर, वास्तव्याचा कालावधी आणि शेरा आदीबाबींत फेरफार करून चारित्र्य पडताळणी प्रमाणपत्राचे बनावटीकरण करून नोंदरी झाल्याची

नोकरीसाठी कामगाराकडून बनावट प्रमाणपत्राचा जुगाड औष्णिक वीज केंद्रातील धक्कादायक प्रकार उघड

■ **नाशिकरोड। प्रतिनिधी,**
एकलहरे औष्णिक वीज केंद्रात नोकरी मिळविलेल्या कामगाराने बनावट चारित्र्य पडताळणी प्रमाणपत्र सादर केल्याची धक्कादायक बाब उघडकीस आली आहे. शहर पोलिस आयुक्त संदीप कर्णिक यांनी नागरिकांना तक्रारी करण्यासाठी उपलब्ध करून दिलेल्या व्हॉट्सअप क्रमांकावर प्राप्त तक्रारीची नाशिकरोड पोलिस ठाण्याचे वरिष्ठ निरीक्षक जितेंद्र सपकाळे यांनी केलेल्या चौकशीतून हा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला. संशयित भानुदास बहिरू दोकणे (रा. न्यू सामनगाव,

एकलहरे रोड) याच्या विरोधात पोलिस हवालदार विशाल साळुंखे यांनी दिलेल्या फिकादीवरून महाराष्ट्र पोलिस, एकलहरे औष्णिक वीज निर्मिती केंद्र आणि शासनाची फसवणूक केल्याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. संशयित भानुदास दोकणे याने एकलहरे औष्णिक वीजनिर्मिती केंद्रात एस. एस. जी. इंजिनीअरिंग अँड कॉन्स्ट्रक्ट मार्फत नोकरी मिळविली होती. या कामासाठी पोलिस विभागाकडील आवश्यक असलेले चारित्र्य पडताळणी प्रमाणपत्र संशयित भानुदास दोकणे याने सादर केलेले होते.

मात्र संशयित दोकणे याच्या विरोधात माळेगाव, सिन्नर या पोलिस ठाण्यात फौजदारी गुन्हा दाखल असतानाही त्याने ही पोलिसांकडील चारित्र्य पडताळणी प्रमाणपत्र मिळवून ते सादर केलेले असल्याची तक्रार शहर पोलिस आयुक्तांनी उपलब्ध करून दिलेल्या व्हॉट्सअप क्रमांकावर शहर पोलिसांना प्राप्त झाली होती. या तक्रारीची गोपनीय शाखेचे पोलिस हवालदार विशाल साळुंखे यांच्या मार्फत शहानिश केली असता, संशयित दोकणे याने बनावट चारित्र्य पडताळणी प्रमाणपत्र सादर केल्याचा प्रताप उजेडात आला.

नवी मुंबईचे २ तरुण अलिबागच्या समुद्रात बुडाले

■ **अलिबाग। प्रतिनिधी,**
नवी मुंबई येथून पर्यटनासाठी आलेल्या चार मित्रांपैकी दोन तरुण अलिबाग समुद्रात बेपत्ता झाल्याची घटना १ नोव्हेंबर रोजी संध्याकाळी घडली. शनिवारपासून शोधमोहीम सुरू असताना देखील दोघांचा शोध लागलेला नाही. बेपत्ता तरुणांची नावे शशांक सिंग (१९) आणि पलाश पखर (१९) अशी आहेत. मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, चार मित्र सायंकाळी साडेसहा वाजता अलिबाग समुद्रकिनारी फेरफटका मारण्यासाठी गेले होते. त्यापैकी एक मित्र लांब खडकावर गेला असता पडला. मदतीसाठी त्याने मित्रांना हाक मारली. हे पाहून दुसऱ्या मित्राने त्याला वाचवण्याचा प्रयत्न केला;

मात्र दोघेही पाण्यात गटांगळ्या खाऊ लागले. तिसऱ्या मित्राने दोघांना बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला, पण यश आले नाही. त्यानंतर त्यांनी आरडाओरड करून जवळच क्रिकेट खेळणाऱ्या स्थानिक तरुणांना घटनेची माहिती दिली. घटनेची माहिती मिळताच अलिबाग पोलिस निरीक्षक किशोर साठे आणि तहसीलदार विक्रम पाटील यांनी तात्काळ घटनास्थळी धाव घेतली. स्थानिकांच्या मदतीने बोट, जेट-स्की आणि ड्रोनच्या सहाय्याने शोध मोहीम राबवण्यात आली.

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 बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेत्रच्या अधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com