



मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक

○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष -०५ ● अंक-९७ ● मुंबई, रविवार, ०९ नोव्हेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKI KARAN BATMIPATRA

एलन मस्क पोहोचवणार आता महाराष्ट्राच्या गावागावांमध्ये इंटरनेट सेवा

महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीसांचा पुढाकार



■ मुख्यमंत्र्यांचे किडन आणि ध्येय

मुख्यमंत्री फडणवीस म्हणाले की, महाराष्ट्रात स्टारलिनकशी भागीदारी करून, ते अफिम डिजिटल अंतर भरून काढत आहेत आणि प्रत्येक गाव, प्रत्येक शाळा आणि प्रत्येक आरोग्य केंद्र, कितीही दुर्गम असले तरी, जोडत आहेत. त्यांनी सांगितले की ही भागीदारी तळागाळातील पातळीवर डिजिटल इंडियासाठी मानक निश्चित करेल.

या उपक्रमाअंतर्गत, स्टारलिनक आणि महाराष्ट्र सरकार राज्यातील सर्वात दुर्गम भागांना जोडण्यासाठी एकत्र काम करतील. यामध्ये आदिवासी शाळा, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, आपत्ती नियंत्रण कक्ष, वन चौकी, किनारी क्षेत्रे आणि गडचिरोली, नंदुरबार, धाराशिव आणि वाशिम सारखे आकांक्षी जिल्हे समाविष्ट आहेत.

या उपक्रमामुळे समृद्धी महामार्ग, किनारी वाहने आणि किनारी पोलिस नेटवर्क यासारख्या प्रमुख पायाभूत सुविधा कॉरिडॉरवर कनेक्टिव्हिटी देखील उपलब्ध होईल.

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

महाराष्ट्र सरकारने दुर्गम आणि वंचित भागात उपग्रह-आधारित इंटरनेट सेवा प्रदान करण्यासाठी स्टारलिनक सॉल्यूटिज कम्प्युनिकेशन्स प्रायव्हेट लिमिटेड सोबत इरादा पत्र वर स्वाक्षरी केली आहे. ही भागीदारी डिजिटल इंडियासाठी तळागाळातील मानक स्थापित करेल आणि प्रत्येक गावाला जोडण्याच्या दिशेने एक मोठे पाऊल आहे. एलन मस्कच्या मालकीच्या स्टारलिनक सोबत औपचारिकपणे सहकार्य करणारे महाराष्ट्र हे भारतातील पहिले राज्य बनले आहे. या भागीदारीचे उद्दिष्ट राज्यातील दुर्गम आणि वंचित भागात उपग्रह-आधारित इंटरनेट कनेक्टिव्हिटी आणणे आहे. महाराष्ट्र सरकारने सरकारी संस्था, ग्रामीण समुदाय आणि महत्वाच्या सार्वजनिक पायाभूत सुविधांना उपग्रह-आधारित इंटरनेट सेवा प्रदान करण्यासाठी स्टारलिनक सॉल्यूटिज कम्प्युनिकेशन्स प्रायव्हेट लिमिटेड सोबत इरादा पत्र वर स्वाक्षरी केली आहे. तथापि, भारत सरकारकडून नियामक आणि अनुपालन मंजूरी मिळाल्यानंतरच हे सहकार्य सुरू होईल.

कारावर स्वाक्षरी आणि तंत्रज्ञान

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या उपस्थितीत स्टारलिनकच्या उपाध्यक्ष लॉरेन ड्रेयर आणि महाराष्ट्र

सरकारच्या माहिती तंत्रज्ञान विभागाचे सचिव वीरेंद्र सिंह यांनी छडक वर स्वाक्षरी केली. स्टारलिनकची स्थापना आणि मालकी स्पेसएक्सचे सीईओ एलोन मस्क यांनी केली होती. स्टारलिनक हे लो-अर्थ ऑर्बिटमध्ये जगातील सर्वात प्रगत उपग्रह नक्षत्र मानले जाते. ते विश्वसनीय ब्रॉडबैंड इंटरनेट प्रदान करण्यास, स्ट्रीमिंग, ऑनलाइन गेमिंग, व्हिडिओ कॉल आणि इतर क्रियाकलापांना समर्थन देण्यास सक्षम आहे.

अंमलबजावणी योजना

३०, ६० आणि ९० दिवसांसाठी विशिष्ट टप्पे निश्चित करून ९० दिवसांच्या पायलट प्रकल्पाच्या अंमलबजावणीचे संयुक्त कार्यगट निरीक्षण करेल. मुख्यमंत्र्यांच्या अध्यक्षतेखाली या पायलट प्रकल्पाचा तिमाही आढावा घेतला जाईल. पायलट टप्प्यात सरकारी आणि आदिवासी शाळा आणि प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना हाय-स्पीड सॉल्यूटिज कनेक्टिव्हिटीने जोडण्यावर लक्ष केंद्रित केले जाईल. स्टारलिनकच्या उपाध्यक्ष लॉरेन ड्रेयर यांनी सांगितले की, पारंपारिक पायाभूत सुविधांमुळे मागे राहिलेल्यांना जोडणे हे त्यांचे ध्येय आहे. हा उपक्रम राज्याच्या डिजिटल महाराष्ट्र अभियानाला आणि त्याच्या आपत्ती प्रतिकारक कार्यक्रमांना समर्थन देतो.

मुंबईत पावसानंतर थंडीची चाहूल, दाट धुकं पसरलं... पण हवेची गुणवत्ता घसरली

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईत पावसानंतर आता थंडीची चाहूल लागली आहे. मुंबईत शनिवारी सकाळी दाट धुकं आलं होतं. धुक्यामुळे दृश्यमानता कमी झाली आहे. मागील अनेक दिवसांच्या तुलनेत शहरातील हवेची गुणवत्ता घसरली आहे.

हवेच्या गुणवत्तेत अचानक घट झाली असून एअर क्वालिटी

मुंबईतील हवेची गुणवत्ता कुठे-किती बिघडली?

शनिवारी एक्व्हाय हा ११६ नोंदवला गेला. मागील चांगल्या श्रेणीतील हवेच्या गुणवत्तेनंतर आता यात पुन्हा घट झाली असून हवेची गुणवत्ता मध्यम श्रेणीत आली आहे. कुलाबा (५०), विले पार्ले (८५), बोरिवली (३९) आणि मुलुंड (९५) या भागात हवा इतर शहरांच्या तुलनेत चांगली होती. मात्र, शहराच्या इतर अनेक भागांमध्ये हवेची गुणवत्ता बिघडली आहे.

खराब हवेची नोंद झाली आहे. तेथील एक्व्हाय हा २२२ इतका नोंदवला गेला आहे. ही हवेची गुणवत्ता सर्वात खराब श्रेणीत

भागांतील हवेची गुणवत्ता मध्यम श्रेणीत आहे.

दरम्यान, देशाची राजधानी दिल्लीतील हवेची गुणवत्ता शनिवारी सकाळी अतिशय खराब श्रेणीत होती. अधिकृत आकडेवारीनुसार, सकाळी ८ वाजता दिल्लीचा एक्व्हाय अदक हा ३५५ होता. तर इंडिया गेट इथे ३२२ हवेच्या गुणवत्तेची नोंद झाली आहे.

मुंबई बीडीडीतील ८४६ रहिवाशांना आठवड्याभरात मिळणार घरे

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

बीडीडी चाळीतील रहिवाशांना गणेशोत्सवाच्या मुहूर्तावर वरळीतील घरांच्या चाच्या मिळाल्या आहेत. त्यानंतर आता आणखी ८४६ जणांना पुढील आठवड्यात घरांच्या चाच्या मिळणार आहेत. दादर येथील नायगाव बीडीडी चाळीतील १६० चौरस फुटांच्या घरांत राहणाऱ्या रहिवाशांना ५०० चौरस फुटांचे घर मिळणार आहे. बीडीडी पुनर्विकास प्रकल्पांतर्गत असलेल्या पहिल्या टप्प्यातील पाच इमारती तयार झाल्या आहेत.

ना.म.जोशी मार्ग, बीडीडी चाळ पुनर्विकास प्रकल्पातील पहिल्या टप्प्याचे काम वेगता सुरू आहे. डिसेंबरमध्ये ३४२ रहिवाशांना त्यांच्या हक्काचे घर मिळणार आहे. पहिल्या टप्प्यातील इमारतीचे काम सुरू आहे. सातपैकी दोन इमारतींचे काम झाले असून ३४२ रहिवाशांना येत्या डिसेंबरपर्यंत ताबा देण्यात येणार आहे. तर, पाच इमारतीतील रहिवाशांना मार्च २०२६ नंतर ताबा मिळणार आहे.

वरळी, नायगाव आणि ना.म.जोशी येथील बीडीडी चाळीच्या पुनर्विकासाचे काम सुरू आहे. येथील इमारतींना अग्निशमन दलाचे ना-हरकत प्रमाणपत्र मिळाले आहेत. नायगाव येथील ४२ चाळींचा पुनर्विकास केला जातोय. यातील ३ हजार ३४४ रहिवाशांचे पुनर्वसन २३ मजल्यांच्या २० इमारतीत केले जाणार आहे. येथील दोन टप्प्यात काम सुरू आहे. पहिल्या टप्प्यात आठ तर दुसऱ्या टप्प्यात १२ इमारती बांधल्या जाणार आहेत.

इमारतींमध्ये बांधल्या गेल्या आहेत.

बीडीडी (बॉम्बे डेव्हलपमेंट डायरेक्टोरेट) चाळ पुनर्विकास प्रकल्प हा मुंबईतील वरळी, नायगाव, आणि ना. म. जोशी मार्ग येथील जुन्या चाळींचा पुनर्विकास करण्याचा महाराष्ट्र शासनाचा आणि म्हाडा (महाराष्ट्र गृहनिर्माण व क्षेत्रविकासप्राधिकरण) यांचा महत्वाकांक्षी उपक्रम आहे. याअंतर्गत १६० चौरस फुटांच्या जुन्या खोल्यांपेवजी रहिवाशांना ५०० चौरस फुटांच्या आधुनिक २ बीएचके सदनिका मोफत दिल्या जात आहेत.



९ मजली अत्याधुनिक वसतिगृह

भाईदरपाडा-घोडबंदर रोड परिसरात उभारण्यात येणारे हे वसतिगृह नऊ मजली असून आधुनिक सोयीसुविधांनी युक्त असेल. यामध्ये वाहन पार्किंग, फूड कोर्ट, मनोरंजन व सांस्कृतिक कार्यक्रमांसाठी प्रशस्त सभागृह अशा सर्व आधुनिक सुविधा उपलब्ध असतील. १०० खोल्यांच्या या वसतिगृहात ४०० कार्यरत महिलांना सुरक्षित, आरामदायी आणि परवडणारे निवासस्थान एकाच छताखाली मिळणार आहे. पुढील दोन वर्षात बांधकाम पूर्ण करण्याचे लक्ष्य ठेवण्यात आले आहे.

ठाण्यात कार्यरत महिलांसाठी अत्याधुनिक वसतिगृह भाईदरपाडा येथे भूसंपादन, ५० कोटींचा निधी मंजूर

■ ठाणे। प्रतिनिधी,

ठाणे शहरात नोकरी-व्यवसायानिमित्त वास्तव्यास असलेल्या महिलांसाठी उभारण्यात येणाऱ्या अत्याधुनिक महिला वसतिगृहाचे भूमिपूजन गुरुवारी भाईदरपाडा येथे राज्याचे परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांच्या हस्ते पार पडले. ठाणे महापालिकेतर्फे उभारल्या जाणाऱ्या या उपक्रमाला महापालिकेचे वरिष्ठ अधिकारी व स्थानिक महिला कार्यकर्त्या मोठ्या संख्येने उपस्थित होत्या. या वेळी बोलताना मंत्री प्रताप सरनाईक म्हणाले, मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी राज्यातील लाडक्या बहिणींसाठी एसटी प्रवासात ५० टक्के सवलत आणि पात्र महिलांसाठी दरमहा १५०० रुपयांच्या पेन्शन योजनेसह अनेक उपक्रम राबविले आहेत. याच योजनांचा विस्तार म्हणून ठाणे शहरात वास्तव्यास असलेल्या कार्यरत महिलांसाठी

‘भांडवली गुंतवणूकीसाठी विशेष सहाय योजना’ अंतर्गत ५० कोटी रुपयांचा निधी मंजूर करण्यात आल्याचे त्यांनी सांगितले. हा निधी मिळवण्यासाठी स्थानिक लोकप्रतिनिधी म्हणून स्वतःने विशेष पाठपुरावा केल्याचेही सरनाईक यांनी स्पष्ट केले. या सुविधेमुळे ठाण्यात नोकरी-व्यवसाय करणाऱ्या तसेच बाहेरून येणाऱ्या महिलांना सुरक्षित आणि दजेदार निवासाची सोय होणार आहे. शहराच्या सामाजिक प्रगतीच्या दिशेने ही एक महत्वाची पायरी असल्याचे स्थानिक पातळीवर मानले जात आहे. कार्यक्रमास कार्यकारी अभियंता धनंजय मोदे, माजी नगरसेवक सिद्धार्थ ओवळेकर, माजी नगरसेविका साधना जोशी, विभाग प्रमुख रवी घरत, राजेंद्र पाटील, साजन कासार, कृष्णा भोईर, महिला विभाग प्रमुख रोहिणी ठाकूर आणि मोठ्या संख्येने महिला उपस्थित होत्या.

बीकेसीच्या धर्तीवर वडाळ्यात आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे आर्थिक केंद्र

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

वडाळ्यातील आपल्या मालकीच्या १५० एकर जागेचा विकास वांद्रे-कुर्ला संकुलाच्या धर्तीवर आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे आर्थिक केंद्र म्हणून करण्याचा निर्णय एमएमआरडीएने घेतला आहे. त्यानुसार येथील भूखंडांचा ई लिलाव करून येथे व्यावसायिक आणि काही प्रमाणात निवासी संकुले उभारण्यात येणार आहेत. या निर्णयाच्या अंमलबजावणीला अखेर एमएमआरडीएने सुरुवात केली आहे. वडाळ्यातील भूखंड क्रमांक ४० चा ई लिलाव करण्यासाठी निविदा प्रसिद्ध करण्यात आली.

हा भूखंडाचे क्षेत्रफळ १०८६० चौरस मीटर असून या भूखंडावरील अनुज्ञेय बांधकाम १,०८,६०० चौरस मीटर क्षेत्र उपलब्ध होणार आहे. पात्र निविदाकाराला या भूखंडाचे ८० वर्षांसाठी भाडेतत्त्वावर वाटप करण्यात येणार आहे. एमएमआरडीए वडाळा येथील

वर्षासाठी भाडेतत्त्वावर दिला जाणार असून या ई लिलावातून एमएमआरडीएला किमान १६२९ कोटी रुपये महसूल मिळण्याची शक्यता आहे. देशाची अर्थव्यवस्था पाच लाख कोटी डॉलरपर्यंत नेण्यासाठी केंद्र सरकारने चार महानगरांचा ग्रोथ हब म्हणून विकास करण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यात एमएमआर क्षेत्राचा समावेश आहे.

१५ वर्षांनंतर वडाळ्यातील भूखंडाचा ई लिलाव :

निविदेनुसार या भूखंडाच्या ई लिलावासाठी १,५०,००० रुपये प्रति चौरस मीटर असे राखीव दर निश्चित करण्यात आले आहेत. या राखीव दरानुसार एमएमआरडीएला या भूखंडाच्या ई लिलावातून किमान १६२९ कोटी रुपये इतका महसूल मिळणार आहे. दरम्यान, एमएमआरडीएने २००८ मध्ये वडाळ्यातील दोन भूखंडांच्या ई लिलाव करण्यासाठी निविदा काढल्या होत्या. मात्र आर्थिक मंदीमुळे या ई लिलावास प्रतिसाद न मिळाल्याने २०१० मध्ये याच भूखंडांसाठी पुन्हा ई निविदा काढल्या आणि त्यास प्रतिसाद मिळाला. लोडा समूहाने ४०५३ कोटी रुपयांत भूखंड खरेदी केले आणि त्यावर न्यू कफ परेड नावाने टाऊनशीप उभारली. आता १५ वर्षांनंतर वडाळ्यातील भूखंडाचा ई लिलाव करण्यात येणार आहे. वडाळ्यातील भूखंड विक्रीमुळे एमएमआरडीए होणार मालामाल. ई-लिलावातून १६०० कोटीहून अधिकचा महसूल मिळणार, भूखंड विक्रीसाठी निविदा प्रसिद्ध, व्यावसायिक आणि निवासी संकुले उभारण्यात येणार.

सुरेश रैना, शिखर धवनची कोट्यवधींची मालमत्ता ‘ईडी’कडून जप्त

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

१,००० कोटी रुपयांच्या सट्टेबाजी प्रकरण ईडीने माजी क्रिकेटपटू सुरेश रैना आणि शिखर धवन यांच्या मालमत्ता जप्त केल्या आहेत. रैनाच्या नावावर असलेल्या ६.६४ कोटी रुपयांच्या म्युचुअल फंड गुंतवणुकी व धवनच्या मालकीची ४.५ कोटी रुपयांची स्थावर मालमत्ता जप्त करण्याचा तात्पुरता आदेश जारी करण्यात आला आहे. 1xBet या प्लॅटफॉर्म आणि त्याच्या सरोगेट ब्रँड 1xBat आणि 1xBat स्पॉटिंग लाइन्सशी संबंधित बेकायदेशीर ऑफशोर बेटिंग ऑपरेटिंग्सच्या चौकशीचा भाग

म्हणून ईडीने २००२ च्या मनी लॉर्डरिंग प्रतिबंधक कायदाच्या तरतुदींनुसार रैना व धवन यांच्या मालकीची ११.१४ कोटी रुपयांची मालमत्ता जप्त केली आहे. ईडीच्या चौकशीत असे आढळून आले आहे की या क्रिकेटपटूंनी 1xBet च्या जाहिरातीसाठी जाणूनबुजून परदेशी संस्थांसोबत करार केले होते. या प्रकरणी ईडीने यापूर्वी युवराज सिंग, रॉबिन उथप्पा आणि अभिनेता सोनू सूद, उर्वशी रौतेला, मिमी चक्रवर्ती (तृणमूल कॉंग्रेसचे माजी खासदार) आणि अंकुश हाजरा (बंगाली अभिनेता) यांची चौकशी केली आहे.

पालघर जिल्ह्यातील घोलवड समुद्रकिनारा परिसरात अंमली पदार्थ विक्री करणाऱ्यावर पोलिसांनाकडून कारवाई

■ डहाणू। प्रतिनिधी,

पालघर जिल्ह्यातील अंमली पदार्थ विक्रीवर अंकुश ठेवण्यासाठी जिल्हा पोलीस अधीक्षक यतिश देशमुख यांनी दिलेल्या कठोर सूचनांच्या पाश्र्वभूमीवर तलासरी व घोलवड पोलीस ठाण्यांनी संयुक्त कारवाई करत चरस विक्री करणाऱ्या एका इसमाला अटक केली आहे. या कारवाईत पोलीसांनी १२ लाख ५७ हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे.६ नोव्हेंबर रोजी मध्यरात्री तलासरी पोलीसांना गुप्त माहिती मिळाली की, घोलवड पोलीस ठाणे हद्दीतील चिखला बीच येथे एक इसम चरस विक्रीसाठी येणार आहे.

मिळालेल्या माहितीच्या आधारे पोलीसांनी सापळा रचला. पहाटे सुमारास काळ्या रंगाच्या मोटारसायकलवरून आलेल्या इसमास पोलीसांनी ताब्यात घेतले. चौकशीत त्याने

आपले नाव सायमन जेत्पा वळवी (वय ४०, रा. कैनाड कडुपाडा, डहाणू) असे सांगितले. त्याच्या मोटारसायकलची झडती घेतली असता, हॅडलला लावलेल्या प्लास्टिक पिशवीत ६०० ग्रॅम वजनाचा, १२ लाख रुपये किंमतीचा चरस हा अंमली पदार्थ सापडला.

तसेच त्याच्याकडून मोबाईल फोन आणि मोटारसायकलसह एकूण १२,५७,००० रुपये किंमतीचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला. या प्रकरणी घोलवड

पोलीस ठाणे गुन्हा क्र. १४४/२०२५ अंतर्गत एन.डी.पी.एस. कायदा कलम ८ (क), २० (ब) प्रमाणे गुन्हा दाखल करून आरोपीस अटक करण्यात आली आहे. या गुन्हाचा पुढील तपास सहाय्यक पोलीस निरीक्षक साहेबराव कचरे करत आहेत.

ही कारवाई पोलीस अधीक्षक यतिश देशमुख, अपर पोलीस अधीक्षक विनायक नरळे, तसेच उपविभागीय पोलीस अधिकारी अंकिता कणसे (डहाणू विभाग) यांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यात आली. या पथकात पोलीस निरीक्षक अजय गोरड (प्रभारी अधिकारी) तलासरी पोलीस ठाणे), पोलीस उपनिरीक्षक विकास दसगुडे, हिरामण खोटे, योगेश मुंडे (तलासरी) तसेच पोलीस उपनिरीक्षक परमेश्वर जाधव, अविनाश पाटील, जितेश घाटाड आणि राजेश धारणे (घोलवड) यांनी सहभाग घेतला.



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

निवडणूक की निवडक आयोग?



मतदानमार्गे अहिंसक पद्धतीने होणारे सत्तांतर ही लोकशाहीची सर्वात मोठी ताकद आहे. पण त्यासाठी प्रत्येक मतदाराचा आणि त्याच्या मताचा आदर निवडणूक आयोगाने करायला हवा. बोगस मतदान पूर्णपणे थांबवायला हवे.

भारत हा जगातील सगळ्यात मोठा संविधानावर चालणारा लोकशाहीवादी देश आहे. आपण स्वातंत्र्यानंतर खूप विचारपूर्वक राजेशाही नाही, हुकूमशाही नाही, तर लोकशाहीचा स्वीकार केला. लोकशाही म्हणजे लोकांचे राज्य किंवा लोकांद्वारे चालवलेले शासन, जिथे सत्ता लोकांच्या हातात असते आणि ते मतदानाद्वारे आपले प्रतिनिधी निवडतात. येथे प्रत्येक व्यक्तीला निर्णयप्रक्रियेत सहभागी होण्याचा आणि आवाज उठवण्याचा अधिकार असतो. सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय किंवा इतर क्षेत्रात रक्ताचा एक थेंबही न सांडता झालेले परिवर्तन म्हणजे लोकशाही होय. हे परिवर्तन करण्याचा अधिकार आपल्याला लोकशाहीमध्ये मतदानाद्वारे प्राप्त झाला आहे. दर पाच वर्षांनी केवळ मतपेटीद्वारे लोक आपल्याला नको असलेले सरकार बदलू शकतात आणि हवे ते सरकार निवडू शकतात. म्हणूनच हा देश ‘प्रजासत्ताक’ म्हणून ओळखला जातो. मतदानाद्वारे अहिंसक मार्गे सत्तेचे परिवर्तन ही भारतीय लोकशाहीची सर्वात मोठी ताकद आहे. म्हणूनच प्रत्येक भारतीयाच्या मताला आणि मतदानाला अर्थ आहे. भारतीय निवडणूक आयोग ही देशातील एक संविधानिक व स्वायत्त यंत्रणा आहे. देशातील सर्व निवडणुका पारदर्शी, मुक्त, निष्पक्ष आणि मुदतीत पार पाडण्याची जबाबदारी या केंद्रीय निवडणूक आयोगावर असते. ही संस्था मुख्य निवडणूक आयोगाच्या अध्यक्षतेखाली काम करते आणि सोबत दोन निवडणूक आयुक्त सदस्य म्हणून काम पाहतात. यांची नियुक्ती पंतप्रधानांच्या अध्यक्षतेखालील समितीने शिफारस केल्यानुसार राष्ट्रपती करतात. सन २०१४ मध्ये मोदी सरकार सत्तेत आल्यानंतर देशातील प्रत्येक स्वायत्त यंत्रणा आपल्या ताब्यात घेण्याचे जोरकस प्रयत्न झाल्याचे बोलले जाते. मार्च २०२३ साली सर्वोच्च न्यायालयाने निवडणूक आयुक्तांची नियुक्ती पंतप्रधानांच्या अध्यक्षतेखाली विरोधी पक्षनेते आणि भारताच्या सरन्यायाधीशांचा समावेश असलेल्या समितीद्वारे केली जाईल, असा आदेश दिला. डिसेंबर २०२३ साली सरकारने संसदेत कायदा करून सरन्यायाधीशांच्या जागी पंतप्रधानांनी निवडलेल्या सरकारमधील सदस्यांचा समावेश केला. त्याचप्रमाणे निवडणूक आयुक्तांनी केलेल्या चुकांसाठी त्यांना दोषी ठरवता येणार नाही आणि त्यांच्यावर खटलाही दाखल करता येणार नाही, असा कायदा केला. एक प्रकारे ही निवडप्रक्रिया सरकारने पूर्णपणे हातात घेतली. सन १९९० ते १९९६ च्या काळात टी. एन. शेषन भारताचे दहावे निवडणूक आयुक्त झाल्यानंतर निवडणूक आचारसंहितेची अंमलबजावणी, पात्र मतदारांसाठी मतदान ओळखपत्र, निवडणूक खर्चाला मर्यादा, खर्चाचे हिशेब, स्वतःचे निवडणूक प्रक्रियेवर निवडणूक आयोगाचे संपूर्ण नियंत्रण अशा काही कठोर सुधारणा राबवून निवडणूक आयोगाने आपला दराार निर्माण केला होता. पुढील काळात त्याची अंमलबजावणी होत राहिली. मात्र आता हा दराार कमी झालाय का, या शंकेला वाव आहे. निवडणूक आयोग सातत्याने सरकारच्या दबावाखाली काम करतो असे आरोप होत आहेत. सरकार आपल्या मजीतील अधिकाऱ्यांना नियुक्त्या देऊन त्याला खतपणी घालत आहे. सन २०२४ साली झालेल्या लोकसभा निवडणुकीत व त्यानंतर हरयाणा, महाराष्ट्र व इतर विधानसभा निवडणुकीत मतचोरी झाल्याचा आरोप विरोधकांकडून सातत्याने होत आहे. निवडणूक याद्यांमध्ये मोठा घोड आहे. दुबार-तिबार नावे मतदार याद्यांमध्ये आहेत, अनेक मतदारांची नावे मतदार याद्यांमधून वगळण्यात आली आहेत, बोगस मतदार घुसवण्यात आले आहेत, असे आरोप निवडणूक आयोगावर होत आहेत. संसदेतील विरोधी पक्षनेते राहुल गांधी सातत्याने पुराव्यानिशी या मतदार याद्यांमधील घोळ आयोगासमोर आणि जनतेसमोर मांडत आहेत. मात्र निवडणूक आयोगाला याची समाधानकारक उत्तरे देता येत नसल्याने मतचोरीच्या आरोपांच्या गोंधळात भर पडत आहे. बुधवारच्या पत्रकार परिषदेत राहुल गांधी यांनी हरयाणा निवडणुकीत तब्बल २२ वेळा मतदान करणाऱ्या ब्राझिलियन मॉडेलचा फोटो वापरून केलेला मतचोरीचा ट्रेलर सादर केल्याने खळबळ उडाली आहे. यापूर्वीही महाराष्ट्रातील विरोधी पक्षांनी निवडणूक आयोगाची भेट घेऊन मतदार याद्यांमधील घोळाचा पाढा वाचला. मात्र यावर तत्काळ उपाययोजना करण्याचे सोडून निवडणूक आयोग एकमेकांवर जबाबदारी ढकलताना दिसला, तर सत्ताधारी पक्ष निवडणूक आयोगाच्या वतीने वकिली करत विरोधकांनाच निशाण्यावर घेत बाण मारताना दिसला. असे असले तरी देशात व राज्यात मोठ्या प्रमाणात बोगस मतदार आहेत व ते निवडणूक प्रक्रियेवर प्रभाव टाकत असतात ही बाब दुर्लक्षून चालणार नाही. देशात व राज्यात पारदर्शी निवडणुका घेणे हे निवडणूक आयोगाचे काम आहे. विरोधी पक्ष जर मतदार याद्यांमधील घोळ दाखवून मतदार याद्या स्वच्छ करण्याची मागणी करत असतील, तर आयोगाची जबाबदारी अधिक वाढते. त्यांनी हे आरोप झटकण्यापेक्षा मतदार याद्या स्वच्छ करण्याचे आवाहन आणि आव्हान स्वीकारले पाहिजे. संगणकाच्या व तंत्रज्ञानाच्या युगात आणि एआयच्या जमान्यात दुबार-तिबार मतदार अथवा बोगस मतदार शोधणे, मतदार याद्यांमधील घोळ शोधणे ही निवडणूक आयोगासाठी काही फार कठीण बाब नाही. देशातील प्रत्येक कामासाठी वापरले जाणारे काई निवडणूक आयोगाला पुरावा म्हणून मान्य नाही. निवडणूक काई आधारशी लिंक झाले तरी बोगस व दुबार-तिबार मतदारांची बरीचशी लिंक लागू शकते. राज ठाकरे यांनी एकेका घरात ५० मतदार नोंद झाल्याची, महापालिका आयुक्तांच्या निवासात १५० मतदारांची नोंद झाल्यापासून शौचालयात मतदार नोंदी झाल्याचे दाखले देऊन मतदार याद्या स्वच्छ होत नाहीत तोपर्यंत महापालिका व स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका घेऊ नका, असे आवाहन केले होते. यासाठी विरोधी पक्षांनी नुकताच ‘सत्याचा मोर्चा’ही काढला. आयोग मात्र सत्य शोधायच्या फारशा भानगडीत न पडता तब्बल पाच वर्षे लांब(व)लेल्या निवडणुका सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशाचा दाखला देत याद्यांचा घोळ तसाच घोळत ठेवून तातडीने उरकत आहेत. यावेळी झालेल्या पत्रकार परिषदेत राज्य निवडणूक आयुक्तांना समाधानकारक उत्तरे देता आली नाहीत. ‘आम्ही केंद्रीय निवडणूक आयोगाची विधानसभेची यादी स्वीकारत आहोत, तसेच दुबार मतदारांना डबल स्टार करणार आहोत’”, असे उत्तर त्यांनी दिले. मात्र हे डबल स्टार कधी व कसे होणार, वेगवेगळ्या मतदार याद्यांमधील डबल स्टार कसे शोधणार? त्यांच्याकडून घेतलेल्या शपथपत्राचा फायदा होईल का? या व अशा प्रश्नांची उत्तरे मिळू शकली नाहीत. राज्यातील व देशातील जनतेचा निवडणूक प्रक्रियेविषयीचा विश्वास कायम ठेवायचा असेल तर मतदार याद्यांमधील घोळ दूर करून जनतेचा मतदार प्रक्रियेवरचा विश्वास कायम करावा लागेल. निवडणूक आयोगाला ‘निवडक आयोग’ होऊन सत्ताधाऱ्यांना सोईची भूमिका घेऊन चालणार नाही. सरकारे येतात आणि जातात, पण लोकशाही प्रक्रियेतील या स्वायत्त यंत्रणा जिवंत राहिल्या पाहिजेत. एका मताने अटलबिहारी वाजपेयींचे सरकार संसदेत कोसळले होते. त्यामुळे एका मताचे महत्त्व अनन्यसाधारण असते. प्रत्येक मताचा आणि मतदाराचा आदर निवडणूक आयोगाला करावा लागेल. कोणीही मतदानापासून वंचित राहू नये आणि कोणीही बोगस मतदान करू नये, ही निवडणूक आयोगाची मुख्य जबाबदारी आहे. त्यांना ती पार पाडावीच लागेल.

नाशिकमध्ये दिवसादवळ्या खून, हाणामाऱ्या अवैध धंद्यानी चांगलीच डोके वर काढले होते. नऊ महिन्यांत तब्बल ४६ खून झाल्यामुळे नाशिक बिहार होईल का, असा प्रश्न विरोधी पक्षांकडून उपस्थित केला जात होता. त्याचप्रमाणे सत्ताधारी भाजपच्या शहरातील तिन्ही आमदारांनी नाशिकची गुन्हेगारी नियंत्रणात आणण्यासाठी पोलीस आणि जिल्हा प्रशासनासह थेट मुख्यमंत्र्यांना निवेदन दिले. अनेक पक्ष, संघटनांनी देखील वाढत्या गुन्हेगारीवर चिंता व्यक्त करत आंदोलन केले होते. त्यानंतर मात्र मुख्यमंत्री तसेच गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी पोलिसांना मोकळीक दिल्यानंतर पोलीस प्रशासन अलर्ट मोडवर आले. रस्त्यावरील गुन्हेगारापासून ते सर्वपक्षीय राजकीय क्षेत्रातील बडे गुन्हेगारांवर देखील पोलिसांनी कारवाई केल्याने खऱ्या अर्थाने आता नाशिक जिल्हा कायद्याचा बालेकिल्ला झाला असल्याचा पाठिंबा विविध क्षेत्रातील मान्यवर आणि सर्वसामान्य नागरिकांकडून पोलीस प्रशासनाला समाजमाध्यम, फलकाच्या माध्यमातून मिळत आहे. अनेक वर्षांनंतर बड्या राजकीय नेत्यांना गजाआड केल्याने त्यांचे गुन्हेगारीतील सहकारी सध्या तरी शांत आहेत. काहींनी नाशिकमधील वास्तव्य दुसरीकडे हलविले आहे. त्यांची देखील पोलीस प्रशासनाकडून कसून चौकशी सुरू आहे. नाशिकमध्ये नगर परिषदा निवडणुकीचा बिगुल वाजला आहे. काही दिवसांतच जिल्हा परिषद आणि महापालिका निवडणुका होऊ घातल्या आहेत. या निवडणुकांनंतर लोकप्रतिनिधी म्हणून नाशिक जिल्हा परिषद आणि महापालिकेत कामकाज सुरू करतील; परंतु त्यावेळी यातील काही गुन्हेगारी प्रवृत्तीच्या लोकांकडून पुन्हा दहशत निर्माण करण्याचा प्रयत्न नाकारता येत नाही. मात्र मुख्यमंत्र्यांनी जशी आज मोकळी दिली आहे तशाच प्रकारची मोकळीक पुढील काळातही दिल्यास गुन्हेगारी आटोक्यात येऊ शकते अन्त्या बालेकिल्लाला पुन्हा तडा जाण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे. नाशिक-त्र्यंबकेश्वरमध्ये एका वर्षावर कुंभमेळा येऊन ठेपला आहे. यासाठी प्रशासनाकडून जोरदार तयारी सुरू झाली आहे. कुंभमेळ्यात छोट्या, मोठ्या ठेक्यांसाठी मोठी



नाशिकमध्ये कायदा-सुव्यवस्था स्थायी हवी

स्पर्धा असेल. या स्पर्धेचे गुन्हेगारीत रूपांतर होऊ शकते. त्याचप्रमाणे शिक्षा, दुकानदार, ठेकेदार, हॉटेलचालक या घटकांकडे देखील पोलिसांना लक्ष द्यावे लागणार आहे. पुढील काळातही राज्य शासन पोलिसांना अशाच प्रकारे मोकळीक देतील, परिणामी निवडणुका आणि सिंहस्थ कुंभमेळा निर्विघ्नपणे पार पडेल अशी अपेक्षा यानिमित्ताने व्यक्त करू या.

८६० बेशिस्त शिक्षा चालकांवर कारवाई

शहरात वाहतूक कोंडी आणि गुन्हेगारीसाठी अनेक घटकांमध्ये बेशिस्त शिक्षाचालक हा घटकही जबाबदार आहे. शिक्षा थांब्या व्यतिरिक्त शिक्षा थांबविणे, रस्त्यात कुठेही थांबून प्रवासी बसविणे, शिक्षा चालवताना वेड्या-चाकड्या पद्धतीने चालविणे, प्रवाशाशी असभ्य वर्तन करणे, शिवीगाळ देणे असे अनेक वाईट प्रकार सुरू होते. बेशिस्त शिक्षाचालकांना शिस्त लागावी यासाठी शहरातील कारवाईचा बडगा उभारला. त्यात पोलीस आयुक्त संदीप कर्णिक यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुमारे साडेआठशे शिक्षांवर कारवाई करण्यात आली. याकरिता आयुक्तालयाच्या हद्दीत ८६० शिक्षांची तपासणी करून २४२ गुन्हे, तर ८१७ अदखलपात्र गुन्हे दाखल करण्यात आले. या कारवाईदरम्यान १६ शिक्षा स्कॅप करण्यात येऊन ५ लाख ८२ हजार ९५० रुपयांची दंडात्मक कारवाई करण्यात आली. हेतूपूर्वी पोलीस आयुक्तालय हद्दीत पोलिसांतर्फे चौकाचौकात जाऊन शिक्षाचालकांचे प्रबोधन करण्यात आले. शिक्षाचालकांनी आवश्यक कागदपत्रांसह गणवेश परिधान करण्याबाबत सूचना देण्यात आल्या. सध्या रस्त्यावर असलेल्या शिक्षा चालक गणवेश परिधान केलेले दिसून येत आहे. गेल्या २ दर्याकात अशा प्रकारची मोठी कारवाई पहिल्यांदाच झाल्याने नागरिकांनी समाधान व्यक्त केले. पोलीस आयुक्तालय

हद्दीतील वाहतूक शाखा व पोलीस ठाणे अंतर्गत या कारवाया करण्यात आल्या.

एमडी इग्ज प्रकरणी आमदारांवर देखील आरोप

काही महिन्यांपूर्वी नाशिकमधील एमडी इग्ज प्रकरण राज्यभरात गाजले होते. शहरातील महिला आमदार आणि समर्थकांवर देखील विरोधी पक्षांकडून चांगलेच आरोप करण्यात आले होते. नाशिक शहरात पुन्हा एकदा एमडी इग्ज प्रकरणाने डोके वर काढले आहेत. अमली पदार्थ विरोधी टास्क फोर्सने (एएनटीएफ) नाशिक शहरात पहिली कारवाई केली. यात मुंबई नाका परिसरात कारमधून मॅफेड्रॉनची (एमडी) तस्करी करणाऱ्या सराईतास अटक केली आहे. त्याच्याकडून ६५ हजार रुपयांचे २१.५ ग्रॅम एमडी जप्त केले आहे.

अवैध सावकारही रडारवर

हात उसनवार घेतलेल्या २ कोटी ५६ लाख ७० हजार रुपये रक्कमेच्या बदल्यात ७ कोटी रुपयांची मालमत्ता स्वतःच्या व इतर साथीदारांच्या नावे दस्त नोंदणी करून ताब्यात घेत बळकावल्या प्रकरणी काही दिवसांपूर्वीच शिवसेना ठाकरे गटाचे पूर्व विधानसभा संघटक विशाल सुभाष कदम, सिद्धेश्वर अडे, इतर दोन अशा चौधांवर आडगाव पोलीस ठाण्यात महाराष्ट्र सावकारी अधिनियम कलमनुसार गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. यातील कदम व पाटील या दोघांना अटक केली आहे. अशाच प्रकारे शहर आणि परिसरात अनेक सावकार नागरिकांना लुटण्याचे काम करत आहेत. अशा सावकारांचा पोलीस शोध घेत आहेत. दोन दिवसांपूर्वीच नाशिक दैन्यावर आलेल्या कुंभमेळा मंत्री गिरीश महाजन यांच्यासह पोलिसांनी देखील अन्यायग्रस्त नागरिकांनी पुढे येण्याचे आवाहन केले आहे.

वेगवेगळे

महाराज विविध चमत्कार करून दाखवतात आणि लोकांचा विश्वास संपादन करतात. यातून भक्तांची एक साखळी तयार होते. ही साखळी तोडायची असेल तर चमत्कारांमधील विज्ञान ओळखायला हवे. लोकांना विज्ञान साक्षर करायला हवे.

अंधश्रद्धेविषयी काही बोलण्याआधी सर्वप्रथम, श्रद्धा आणि अंधश्रद्धेमध्ये काय फरक आहे ते जाणून घ्यायला पाहिजे. मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय आणि सर्वोच्च न्यायालयाचे वकील सचिन नायक आणि भोपाळचे सल्लागार मानसोपचारतज्ञ डॉ. प्रीतेश. गौतम यांच्या मते, श्रद्धा ही एक अशी भावना आहे जी एखाद्या व्यक्तीची किंवा तत्त्वाची तपासणी केल्यानंतर स्वीकारली जाते. त्यामागे तर्क असतो. दुसरीकडे, अंधश्रद्धा म्हणजे अशी श्रद्धा ज्याच्या मागे कोणतेही अर्थ नसतो. ज्या चालीरीती आणि श्रद्धांना कोणतेही वैज्ञानिक कारण नसते त्यांना ‘अंधश्रद्धा’ म्हणतात. अंधश्रद्धा ही देश, धर्म, संस्कृती, संसृदाय, प्रदेश, जात किंवा वर्ग-विशिष्ट नसते, ती व्यापक आहे आणि जगाच्या प्रत्येक कोपऱ्यात ती आढळते.

लोके तांत्रिक आणि बाबांच्या जाळ्यात सहज का अडकतात, या प्रश्नाचे उत्तर शोधताना तीन कारणे आढळतात. लोकांच्या समस्या बऱ्या झाल्या की त्यांना वाटते, हे बाबा किंवा देव माणसामुळे झाले. उदाहरणार्थ, समजा एखाद्याला कावीळ झाली आणि ज्या केळीवर मंत्र म्हणण्यात आले होते ती खाल्ल्यानंतर त्यांची कावीळ बरी झाली, तर संबंधित व्यक्तीला वाटते की, केळी खाल्ल्याने ते बरे झाले, जे एवढीही १५ दिवसांत स्वतःहून बरे होणार होते. पण अशा घटनांमुळे लोकांचा विश्वास वाढतो आणि अशा लोकांची एक साखळी तयार होऊ लागते.

शिक्षणाचा स्तर आणि ज्ञानाच्या अभाव हेही एक कारण आहे. ज्ञानाच्या अभावामुळे लोकांना अनेक गोष्टी माहित नसतात आणि ते सहजपणे अशा बाबांच्या जाळ्यात अडकतात. शिवाय दैवी चमत्कार करणाऱ्या बाबांचे पेरलेले भक्त आजूबाजूला असतात आणि ते बाबांच्या नाटकाचे पात्र म्हणून काम करत असतात. बाबा दैवी आहे, अशी बतावणी ते इतरांकडे करतात. त्यामुळे इतर लोकांना बाबा खरोखरच दैवी आहेत असे वाटू लागते. त्यामुळे ते बाबांवर विश्वास ठेवू लागतात. ही मंडळी ब्रेन वॉशिंग करण्यात पटाईत असतात.

चमत्कारामागील विज्ञान ओळखा



लोकांवर त्यांच्या शब्दांचा प्रभाव पडतो. मानसिक आरोग्याच्या समस्यांमुळे पोतदुखीसारखी समस्या उद्भवू शकते. जर तुम्ही पोटाच्या कॅन्सरना दाखवले तर बरं वाटणार नाही, कारण समस्या मानसिक आहे. अशा परिस्थितीत रुग्ण अस्वस्थ होतो आणि नंतर बाबा किंवा देव माणसाकडे गेल्याने त्याला शांती मिळते आणि पोतदुखी बरी होते. अशा प्रकारे त्याची श्रद्धा आणखी मजबूत होते. रुग्णाला वाटते की तो फक्त बाबांमुळेच बरा झाला आहे.

बाबांच्या जाळ्यात अडकल्यास समस्या उद्भवू शकतात. बराच काळ लोकांना हे कळत नाही की ज्या बाबाला ते मानतात तो त्यांची फसवणूक करत आहे. बराच काळ आणि नुकसान सहन केल्यानंतर लोकांना समजते की त्यांची फसवणूक झाली आहे. यानंतर त्यांना राग येतो आणि ते हा राग बाबांवर किंवा त्यांच्या कुटुंबावर काढतात. बाबांनी फसवल्यानंतर, बरेच लोक नैराश्यात जातात आणि काही जण आत्महत्या देखील करतात.

पुढील तीन गोष्टींद्वारे आपण लोकांना मदत करू शकतो. आपण स्वतःला अंधश्रद्धेच्या जाळ्यात अडकण्यापासून वाचवू शकतो.

► **जागरूकता** : लोकांना जाणीव करून दिली पाहिजे की दैवी माता, भूत, आत्मा (जिन) हे सर्व मानसिक आजार आहेत आणि उपचारांद्वारे बरे होऊ शकतात. यासाठी जाणीव जागृती करणारी शिक्षिबरे चालवली पाहिजेत.

► **शिक्षण** : बाबा, तांत्रिक बुवा ही मंडळी अशा अनेक गोष्टी बोलतात आणि करतात ज्यांच्यामागे काहीही तर्क नसतो. ते अशा अनेक युक्त्यांना ‘चमत्कार’ म्हणतात ज्यांच्या मागे खरे तर विज्ञान असते. आपण योग्य शिक्षणाद्वारे हे सर्व जाणून घेऊ शकतो.

► **कायद्याची मदत** : अंधश्रद्धेच्या प्रकरणांसाठी संपूर्ण देशात वेगळा कायदा नाही. यासाठी तुम्ही आयपीसीच्या या तीन कलमांची मदत घेऊ

शकता. कलम ४२० - जर कोणी फसवणूक केली तर त्याचाविरुद्ध कलम ४२० अंतर्गत कारवाई केली जाते. यामध्ये दोषी आढळणाऱ्या व्यक्तीला सात वर्षांपर्यंत तुरुंगवासाची शिक्षा होऊ शकते. कलम ५०८ - आपल्याकडे दैवी शक्ती असल्याचे सांगणे आणि इतरांना विधी करायला लावणे, अशा लोकांना दंडासह एक वर्षाची तुरुंगवासाची शिक्षा होऊ शकते. कलम ५११ आयपीसी - ज्या गुन्हासाठी कोणताही कायदा नाही, त्यासाठी कलम ५११ अंतर्गत शिक्षा दिली जाऊ शकते. यामध्ये, गुन्हाच्या स्वरूपानुसार जन्मठेपेचीही शिक्षा होऊ शकते. आता वरील कलमांची नावे बदलली आहेत.

डॉ नरेंद्र दाभोलकर यांच्या खुनानंतर २०१३ साली महाराष्ट्र हे ‘अंधश्रद्धा निर्मूलन आणि जादूटोणा प्रतिबंधक कायदा’ लागू करणारे पहिले राज्य बनले. ते चमत्काराला चमत्कार मानत नाही तर फसवणूक मानते. चमत्काराच्या नावाखाली विविध विधी करणे कायद्याच्या दृष्टीने फसवणूक आहे आणि असे करणाऱ्या व्यक्तीला शिक्षा आणि दंड होऊ शकतो. यात खालील विविध बाबींचा समावेश आहे - अचोरी प्रथा, दैवी शक्ती, अलौकिक शक्तीचा वापर, काळी जादू इत्यादी. यातील काळी जादू हा भाग समजून घ्यायला हवा.

काळी जादू

काळी जादू म्हणजे काय? सैतान किंवा दुष्ट आत्म्यांशी संबंधित जादूला ‘काळी जादू’ म्हणतात. त्याला ‘जादूटोणा’ असेही म्हणतात. जादूटोणा म्हणजे दुष्ट आणि स्वाधीन हेतूसाठी अलौकिक शक्तीचा वापर करणे आणि एखाद्याचा शारीरिक, मानसिक किंवा आर्थिक नाश करण्यासाठी दुष्ट हेतूने काही विधी करणे. हे विधी पीडितचे केस, कपडे, फोटो वापरून लाल थेट डोळ्यात पाहून केले जाऊ शकतात. काळ्या जादूच्या नावाखाली विविध बनावट प्रकार

केले जातात.

► **पाणी प्रचलन** : यात पाण्यावर मंत्र मारून पाणी पेटवून दाखवले जाते. बाबा आणि तांत्रिक त्यात बेमलूमपणे सोडियमचे तुकडे टाकतात. सोडियमचे तुकडे पाण्यात टाकल्याने सोडियम हायड्रॉक्साईड तयार होते, ज्यामुळे पाण्याचा पृष्ठभागावर आग लागते.

► **काबाईड दिवा** : काबाईड दिवा किंवा ऑसिटिलीन वायू दिवा हा एक साधा दिवा आहे जो ऑसिटिलीन (C2H2) तयार करतो आणि जाळतो, जो कॅल्शियम काबाईड (CaC2) आणि पाण्यातील (H2O) अभिक्रियेद्वारे तयार होतो.

► **लिंबूमधून रक्तस्त्राव** : प्रथम लिंबूमध्ये फेरिक क्लोराइड टोचले जाते. त्यानंतर, ज्या चाकूने ते कापले जाते त्यावर अमोनियम थायोसायनेट लावले जाते. या चाकूने लिंबू कापल्यावर, एक रासायनिक अभिक्रिया होते ज्यामध्ये फेरिक सल्फोसायनेट तयार होते, ज्याचा रंग रक्तासारखा लाल असतो.

► **कावीळ झाडणे** : कावीळ झालेल्या रुग्णाचे हात पाण्याच्या भांड्यात टाकले जातात. यामुळे पाणी पिवळे होते. यामागील कारण म्हणजे हात प्रथम आंब्याच्या सालीच्या पाण्याने धुतले जातात. आंब्याच्या सालीमध्ये पॉलिफेनॉल मोठ्या प्रमाणात आढळते. त्यानंतर, हे हात पाण्याच्या भांड्यात टाकले जातात ज्यामध्ये चुना मिसळला जातो, त्यामुळे पिवळा रंग तयार होतो. मग कावीळ काढून टाकलेली आहे, असे सांगितले जाते.

► **फोटोमधून राख पाडणे** : अनेक तांत्रिक बाबा फोटोमधून राख पाडण्याचा चमत्कार करतात. यामध्ये ते भक्तांसमोर अल्युमिनियमच्या फ्रेममध्ये फोटो ठेवतात. अल्युमिनियमच्या फ्रेमला पाण्याने ओले केल्यानंतर या फ्रेमवर मक्खुरी क्लोराइड लावला जातो. यामुळे रासायनिक अभिक्रिया होते. यामुळे अल्युमिनियम क्लोराइड तयार होते, ज्यामुळे पारा वेगळा होतो. हे दोन्ही राख, अंगाच्या स्वरूपात खाली पडतात. म्हणूनच जादूटोण्याच्या विविध प्रथांना आळा घालण्यासाठी लोक शिक्षित असण्यासोबतच जागरूक असणे आणि लोकांनी वैज्ञानिक दृष्टिकोन बाळगणे खूप महत्त्वाचे आहे.

स्वादाच्या शोधात हरवले ‘स्वच्छ पुणे’



पुण्यातील खाऊगल्ल्या या शहराच्या सांस्कृतिक आणि सामाजिक जीवनाचा एक भाग आहेत. मात्र, खाऊगल्ल्यांमुळे पुणेकरांना खूप त्रासाला सामोरे जावे लागत आहे. रस्त्यांवरील कचरा आणि अस्वच्छ दृश्यांमुळे पुण्याच्या स्वच्छ आणि स्मार्ट सिटी प्रतिमेला धक्का बसत आहे. यामुळे शहराच्या सौंदर्यावर त्याचा परिणाम होताना दिसून येत आहे. त्यामुळे स्वादाच्या शोधात ह्रस्वच्छ पुणे! कुठे तरी हरवताना दिसत आहे. अनेक खाऊगल्ल्यांनी पुणेकरांच्या जिभेचे चोचले पुरवले आहेत. रात्री उशिराही परवडणाऱ्या दरात या खाऊ घालत आहेत. शहरात सध्या १०० हून अधिक खाऊगल्ल्या आहेत. यांचा व्यवसायही तेजीत सुरू असतो. पुणे शहरात किती खाऊगल्ल्या आहेत याचा आकडाही सांगू शकत नाही. कारण प्रत्येक मोठ्या रस्त्यावर खाऊगल्ली आहे. टिळक रस्ता, फर्ग्युसन रस्ता, सारसबाग अशा ठिकाणी खाऊगल्ल्या थाटल्या आहेत. रस्त्यांवर थाटलेल्या स्टॅलमधील उष्टे अन्न रस्त्यावर टाकणं, सांडपाणी तेथेच फेकणे, कचऱ्याचे ढीग होणे यामुळे आरोग्य धोक्यात आले आहे.

स्टॅलधारक आपल्या मालकीचा रस्ता असल्यासारखा रस्त्यावर खुर्च्या टाकून ग्राहकांची सोय करत असतात. खाऊगल्ल्यांचा वाढता पसारा पाहून रस्त्यावर चालणेही कठीण झाले आहे. यासोबतच दुचाकीचे बेकायदेशीर पार्किंग, वाहतुकीचा खोळंबा, अतिक्रमणामुळे अरुंद रस्ता या बेशिस्तोला यंत्रणांकडून होणाऱ्या दुर्लक्षामुळे पाठबळच मिळत आहे. या खाऊगल्ल्यांमध्ये अतिक्रमण, अर्नधिकृत विक्रेते आणि बेशिस्त वाहनचालक या तीन समस्या प्रामुख्याने भेडसावतात. खाद्यपदार्थ विक्रीच्या हातागड्यांसमोर अनेकजण दुचाकी उभ्या करतात. त्यामुळे अधिक वाहतूक कोंडी होते. टिकटिकाणी चहा विक्रेत्यांच्या टपऱ्या आहेत तिथे मोठ्या प्रमाणात नागरिक चहा घेण्यासाठी रस्त्यावर थांबलेले असतात, त्यामुळे सकाळी, सायंकाळी मध्यवस्तीत मोठ्या प्रमाणात वाहतूक कोंडी होते. हातानेच विक्रेत्यांच्या टपऱ्यात नागरिकांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. अस्वच्छतेमुळे ड्रास, कीटक आणि उंदरांचा प्रादुर्भाव वाढत आहे. या असुविधा दूर झाल्या पाहिजेत. फोडणी आणि दुग्धीचा त्रास एवढा होतो की नागरिकांना तिथे बसणेही अशक्य होते. शहरात हॉटेल, खानावळींसह खाऊगल्ल्यांमध्ये अन्नपदार्थ विक्रेत्यांची संख्या वाढत असतानाच या विक्रेत्यांची तपासणी करण्यासाठी अन्न व औषध प्रशासनाकडे पुरेसे मनुष्यबळ उपलब्ध नाही. परिणामी, शहरात होणाऱ्या अन्न पदार्थांची तपासणी होते का, असा प्रश्न उपस्थित होत आहे. एफडीएच्या अन्न निरीक्षकामार्फत तपासणी केली जाते. मात्र, अन्न निरीक्षकांची संख्या कमी असल्याने अन्न तपासणीवर मर्यादा येत आहे. एफडीएकडून परवाना घेणे बंधनकारक असते; परंतु अनेक विक्रेत्यांकडे परवाना नसल्याचे आढळून येते. अनेक अन्न पदार्थांमध्ये पनीर आणि बटरचा वापर अधिक असतो. त्यातच अधिक भेसळ आढळून येते. यामुळे नागरिकांच्या जीवाशी खेळ होत असतो. त्यामुळे याची अधिक तपासणी करणे गरजेचे आहे.

आजकाल जगभरात आत्महत्येचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात वाढले आहे. प्रत्येक माणूस आज कोणत्या ना कोणत्या कारणाने हतबल झालेला आहे. अशा वेळी अनेकदा आत्महत्या करण्याचा विचार त्यांच्या मनात येतो आणि ही लोकं काहीतरी चुकीचे पाऊल उचलतात. जगभरात दरवर्षी आठ लाखपेक्षा जास्त लोक आत्महत्या करतात तर त्यापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक लोक आत्महत्येचा प्रयत्न करतात. आत्महत्या करण्याचा विचार येणं हे खरेतर शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक आजाराचे लक्षण आहे. एखाद्या व्यक्तीच्या मनात जर सारखेच आत्महत्येचे विचार येत असतील तर त्याला Suicidal ideations म्हणले जाते. मात्र हे विचार येण्याची नेमकी कारणे काय आहेत आणि यावरील उपाय काय हे जाणून घेऊयात.

एखाद्याच्या मनात आत्महत्येचे विचार आहेत हे कासे ओळखाल?

या उद्धवतात समस्या- नखातील मळ, घाण पोटात गेल्याने पोटदुखी आणि अपचन यासारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. काही जणांना नखांबरोबर त्याच्या बाजूची त्वचा 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 कमीगणा वाटून घेऊ नका. अतिविश्वास बाळगायला शिका. समस्यांना धाबरून न जाता सामोरे जायला शिका. कोणत्याही गोष्टींची उरसुकता असेल त्यावेळी मन शांत ठेवत हात तोंडाकडे जाऊ देऊ नका.

आपल्या सर्वांना माहिती आहे की, सुंदर केस प्रत्येकालाच आवडतात. त्यासाठी आपण विविध हेअर ट्रिटमेंट सुद्धा करतो. पण सध्या पावसाळ्याचे दिवस सुरु झाले आहेत. अशातच काहींना केसगळतीची समस्या उद्भवू लागते. मात्र केस गळतीपासून दूर राहण्यासाठी तुम्हाला मार्केटमध्ये काही प्रोडक्ट्स ही मिळतात. परंतु खरंतर पावसाळ्यात केसांना काही प्रोडक्ट्स लावणे नुकसानदायक ठरू शकते.

- ▶ पावसाच्या पाण्यात भिजू नका
- ▶ पावसाळ्यात केसांना ब्लो ड्राय करणे
- ▶ ओल्या केसांवर फणी फिरवल्यास होईल नुकसान

आजकालच्या धकाधकीच्या आयुष्यात दिवसभर काम केल्यानंतर रात्री शांतपणे झोप लागणं देखील तितकच महत्वाचं असतं. मात्र, अनेकांना रात्री शांत झोप लागत नाही शिवाय रात्री झोपतून वारंवार जाग येते. या अनिद्रेच्या समस्याला अलीकडे अनेकजण सामोरे जातात. या समस्यांमुळे झोप अपूर्ण राहते आणि दुसरा दिवस देखील खराब जातो. शांत झोप न लागणे, झोपल्यावर सतत जाग येणे या दोन्ही गोष्टी तुमच्या आरोग्यासाठी धोकादायक आहेत. पण तुम्हाला ठाऊक आहे का, जर तुम्हाला रोज रात्री १ ते ४ च्या दरम्यान जाग येत असेल तर ते गंभीर आजाराचे लक्षण असू शकते. ज्याला आपण फॅटी लिव्हर म्हणतो. या आजारात यकृतामध्ये खूप चर्बी जमा होते. आपण झोपल्यानंतर रात्री १ ते ४ च्या दरम्यान आपले यकृत शरीर साफ करण्याचे आणि डिटॉक्स करण्याचे काम वेगाने करते. परंतु या काळात सतत जाग येत असेल तर ही यकृताशी संबंधित समस्या असू शकते. यकृत फॅटी किंवा मॅंड असल्यावर शरीराला डिटॉक्स करण्यासाठी जास्त ऊर्जा लागते. अशावेळी मज्जासंस्था आपल्याला चालना देते आणि आपल्याला जाग येते. तसेच जर यकृत निरोगी

एखाद्याच्या मनात आत्महत्येचे विचार येत असल्याची लक्षण कोणती आहेत ?

- ▶ सतत मृत्यूचा विचार करणे.
- ▶ आपण कोणत्या पद्धतीने आत्महत्या करू शकतो याचा विचार करत राहणं.
- ▶ मित्र-मैत्रिणी , कुटुंब यांच्यापासून सतत वेगळ राहणं.
- ▶ अचानकच वागण्यात बदल होणे.
- ▶ मरण्याविषयी बोलणे, लिहिणे तसेच सारखा तोच विचार करणे.
- ▶ कायम अस्वस्थ वाटत राहणे
- ▶ इतरांवर चिडचिड करणे
- ▶ सततच्या चुकीच्या वागण्यामुळे दारू आणि ड्रगचे प्रमाण वाढते.
- ▶ ज्या गोष्टीत आनंद वाटत होता, आता त्या गोष्टीत रस नसणं.

▶ भविष्याबद्दल निगेटिव्ह कल्पना.

- ▶ छोट्या छोट्या गोष्टी मनाला लावून घेणे
- ▶ सर्वांमध्ये असूनही आपण त्यांच्यामध्ये नाही असे वाटणे
- ▶ **हे उपाय करा**
- ▶ व्यायाम, योग, सकस जेवण
- ▶ नात्यांमध्ये सुसंवाद असावा
- ▶ एकमेकांच्या भावना समजावून घेण्याचा प्रयत्न करायला हवा
- ▶ किमान तीन-चार मित्र/मैत्रिणी असे असावेत, की ज्यांच्याजवळ मनातील भावना व्यक्त करता येतील
- ▶ आवडत्या व्यक्तीची भेट घ्यावी
- ▶ स्वतःला वेळ द्या, स्वतःशी बोला
- ▶ दिवसातून थोडा वेळ स्वतःसाबत घालवा
- ▶ आपण नक्की काय करतो, कसे वागतो, का वागतो, आपली ध्येय, स्वप्ने, आपली संगत यांचा विचार करा
- ▶ आत्महत्येच्या विचारातून बाहेर येण्यासाठी सुसाइड हेल्पलाईनची मदत, समुपदेशन, सकारात्मक विचार आणि वैद्यकीय मदत हे मार्ग आहेत. तर गंभीर प्रकरणात इलेक्ट्रोकन्वल्सिव्ह थेरापी अत्यंत उपयुक्त आहे.

विजन असलेल्या अनेकांमध्ये युनगंड पाहायला मिळतो ज्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतोच शिवाय विचारांचे स्वरूपही नकारात्मक होऊ लागते. अशावेळी तुम्हाला वजन कमी करण्याचे प्रयत्न करत असतानाही केवळ धैर्य व मानसिक तयारी नसल्याने अपयश येऊ शकते. वजन कमी करण्यासाठी महान गोळ्या, औषधे, इंजेक्शन, सर्जरीज किंवा अगदी मन मारून जगायला लावणारे डाएट करण्याची काहीच गरज नाही. उलट तुम्ही हसत खेळत सुद्धा स्वतःला फिट आणि फाईन बनवू शकता. अशा हेल्दी वेट लॉसला प्रोत्साहन देणारे आहारतज्ञ अनेकदा वजन कमी करण्यासाठीच्या डाएटमध्ये सुक्यामेव्याला विशेष स्थान देतात. सुका मेवा म्हणजेच ड्राय फ्रुट्स हे कमी प्रमाणात खाऊनही शरीराची भूक व पोषक सत्त्वांची गरज भागविण्याचे काम करतात. शिवाय यातील फायबरमुळे पचनक्रिया सुद्धा वेगवान होते याचा एकत्रित परिणाम आपल्या वजनावर होऊ शकतो. आज आपण पाच असे ड्रायफ्रूट्स पाहणार आहोत जे वजन कमी करण्यात आपली मदत करू शकतात.

वजन कमी करायचंय तर ‘हे’ पाच ड्रायफ्रूट्स खा

१) **अक्रोड** : आहारतज्ञ तर मानवी मेंदूप्रमाणे दिसणाऱ्या या

व्यक्ती गाढ झोपेत असतो आणि डोळे मिटलेले असताना अंधरुणातून बाहेर पडतो आणि आजूबाजूच्या परिसरात फिरतो, याच स्थितीला झोपेत चालणे म्हणतात. चेन्नईच्या निश्रा इन्स्टिट्यूट ऑफ स्लीप सायन्सेस येथील क्रिटिकल केअर मेडिसीन आणि स्लीप मेडिसीनचे सल्लागार डॉ. एन. रामकृष्णन सांगतात, “झोपेत चालणे एक ‘पॅरासोमनिया’ आहे, अशा स्थितीत व्यक्ती झोपेत असताना बेडवरून उठतात आणि थेट चालायला लागतात.” डॉ. रामकृष्णन पुढे सांगतात, “झोपेत चालणाऱ्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर कोणत्याही प्रकारचे हावभाव दिसत नाहीत आणि ते कोणत्याही गोष्टीवर प्रतिसाद देत नाही किंवा कुणाशीही बोलत नाही. झोपेत चालणाऱ्या व्यक्तीला उठवणे हे खूप अवघड असते आणि विशेष म्हणजे त्यांना याविषयी काहीही आठवत नाही.” “जरी यापासून व्यक्तीला कोणताही धोका नाही, तरी झोपेत चालणे

अनेकदा तुम्ही ऐकलं असेल की, एखाद्याला झोपेत चालण्याची सवय असते पण झोपेत चालणे नेमका काय प्रकार आहे, याविषयी काही तज्ञांनी सविस्तर माहिती दिली.

झोपेत चालणे म्हणजे काय?

ही एक सामान्य स्थिती आहे. जेव्हा

आपण सगळेजण भात आवडीने खातो. अशातच फार महत्त्वाचा मानला जातो. कोरोना व्हासच्या संकटानंतर वजन वाढण्याची समस्या अधिक वाढली गेली आहे. खरंतर वजन कमी करण्यासाठी डाएट फार महत्त्वाचे आहे. मात्र लंचवेळी काही असे फूड्स खाणे टाळणे पाहिजेत अन्यथा लड्डूपणा वाढला जाऊ शकतो. त्यामुळे लंचवेळी कोणते फूड्स खाणे टाळले पाहिजेत हे पाहूयात.

काबोहाईड्रेट रिच फूड्स – जी लोक दुपारी अधिक काबोहाईड्रेट असणारे फूड्स खातात त्यांचे वजन वेगाने वाढते. त्यामुळे तुम्ही असे फूड्स खाणे टाळू ज्यामध्ये कार्ब्सचे प्रमाण अधिक असते.

सकाळी उठताच ‘हे’ पाच ड्रायफ्रूट्स खाऊन वजन कमी होण्याचा वेग वाढवा महिन्याभरात दिसू शकतो बदल

अक्रोडाला सुपरफूड म्हणून संबोधतात. अक्रोडमध्ये ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड्स, ॲंटीऑक्सिडंट्स, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसह आवश्यक पोषक तत्त्वांचा खजिना असतो, 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

नळाला येतयं गढूळ पाणी? मग करा हे उपाय

पावसाळ्याचा दिवसात नळतून मातकट गढूळ पाणी येणे सामान्य असते. कारण पावसाच्या पाण्याने फुल भरलेल्या टाक्या प्रत्येकवेळी साफ केल्या जात नाहीत. यामुळे याच टाकीचे पाणी नळतून थेट आपल्या घरात येते. पण पावसाळ्यात पाण्यातून मेटालिक रस्ट, टॉक्सिक मटेरियल, लेड, अ‍ॅल्युमिनियम, कॅल्शियम, यासारखे बरेच घटक पाण्यात येतात. यामुळे पावसाळ्यात नळंना फिल्टर बसवून घ्यावे. आता तर बाजारात पोटॅबल फिल्टरही आले आहेत. जे आपण नळच नाही तर शॉवर हॅंडवरही लावू शकतो. नळच्या तोटीवरही हे फिल्टर बसवता येतात.

▶ **तुरडी** – पावसाळ्यात बऱ्याचवेळी नळाला गढूळ आणि मातकट पाणी येते. अशावेळी पाणी स्वच्छ करण्यासाठी बादलीत पाणी घेऊन त्यात तुरटीचा एक तुकडा टाकावा.त्यामुळे पाणी स्वच्छ होते.

▶ **बेकींग सोडा/ सोडियम**

घेतल्यानंतर झोपेत चालण्याचा प्रकार कमी होऊ शकतो.

▶ **अपूरी झोप** – झोपेच्या कमतरतेमुळेही झोपेत चालण्याची शक्यता वाढू शकते. झोप कमी होण्याची कारणे ओळखणे आणि त्यावर त्वरित उपचार करणे गरजेचे आहे. यामुळे याचा सकारात्मक परिणाम झोपेत चालण्याच्या समस्यांवर दिसून येईल.

▶ **मानसिक आरोग्याच्या समस्या** – मानसिक आरोग्याच्या समस्या या चिंता, दुःख किंवा तणावाशी संबंधित असू शकतात. झोपेत चालण्याचे हे लक्षण मानसिक आरोग्य तपासून कमी केले जाऊ शकते.

▶ **मेंदूसंदर्भात आजार** – झोपेत चालणे हे लक्षण काही प्रकरणांमध्ये मेंदूशी संबंधित आजारांमुळे दिसून येऊ शकते. आपली शंका दूर करण्यासाठी त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.



झोपेत चालणे नेमका काय प्रकार आहे, वाचा या आजाराची कारणे, लक्षणे आणि उपाय

झोप ही माणसाच्या प्रिय गोष्टींपैकी एक आहे आणि योग्य झोप घेणे चांगल्या आरोग्यासाठी तितकेच गरजेचेसुद्धा आहे. झोपेत असताना स्वप्न पडणे खूप स्वाभाविक गोष्ट आहे, पण तुम्ही झोपेत चालण्याविषयी कधी वाचले आहेत का?

तांदूळचा उपयोग करतो. पण या बासमती तांदूळ चवीसाठी नाही तर आरोग्यासाठीही फायदेशीर आहे हे तुम्हाला माहिती आहे का? याचे नेमके कोणते फायदे होतात हे आपण टिप्समध्ये पाहणार आहोत...

▶ **बासमती तांदूळ** हे मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी खूप फायदेशीर असतात.

▶ **बासमती तांदूळ** ग्लायसेमिक इंडेक्स खूपच कमी असल्याने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहते.

▶ **बासमती तांदूळ**त फायबरचं प्रमाण जास्त असल्यामुळे बद्धकोष्ठता सारख्या पचनाच्या समस्यांपासून मुक्तता मिळते.

बासमती तांदळाचे ‘हे’ आहेत अनेक फायदे, जाणून घ्या कोणते

त्याऐवजी तुम्ही प्रोटीन रिच डाएट खाऊ शकता. जसे की, अंडी, डाळ आणि मासे.

ब्रेड सॅन्डविच – काही वेळेस आपण आपल्याकडे अधिक वेळ नसेल तर लंचमध्ये ब्रेड किंवा सॅन्डविच खातो. भले ते टेस्टी असतात. मात्र आरोग्यासाठी धोकादायक ठरेल. यामुळे शरिरातील फॅट वाढते. काही सॅन्डविचमध्ये चीज आणि सॅच्युरेटेड फॅटचा वापर केला जातो. त्यामुळे तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर लंचवेळी सॅन्डविच खाणे टाळू.

डब्बा बंद फळ किंवा भाज्या – सध्या बदलत्या ट्रेंडमुळे डब्बाबंद फळ-भाज्यांचे सेवन केले जाते. धावपळीच्या लाइफस्टाइलमध्ये ते सोबत घेऊन जाणे सुद्धा सोपे असते. फळ-भाज्या आपल्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात आणि त्यामधून आपल्याला फायबर, व्हिटॅमिन्स आणि ॲन्टिऑक्सिडंट मिळतात. मात्र याचा लाभ तेव्हाच होतो जेव्हा ते ताजे असतात. जर डब्बाबंद फूड्सच्या रूपात ते खाल्ल्यास पोषक तत्व कमी होतील आणि वजन ही कमी होण्यास मदत होणार नाही.



वजन कमी करणे सहज शक्य होत नाही. यासाठी डाएट आणि व्यायाम फार महत्त्वाचा मानला जातो. कोरोना व्हासच्या संकटानंतर वजन वाढण्याची समस्या अधिक वाढली गेली आहे. खरंतर वजन कमी करण्यासाठी डाएट फार महत्त्वाचे आहे. मात्र लंचवेळी काही असे फूड्स खाणे टाळणे पाहिजेत अन्यथा लड्डूपणा वाढला जाऊ शकतो. त्यामुळे लंचवेळी कोणते फूड्स खाणे टाळले पाहिजेत हे पाहूयात.

काबोहाईड्रेट रिच फूड्स – जी लोक दुपारी अधिक काबोहाईड्रेट असणारे फूड्स खातात त्यांचे वजन वेगाने वाढते. त्यामुळे तुम्ही असे फूड्स खाणे टाळू ज्यामध्ये कार्ब्सचे प्रमाण अधिक असते.

डेंग्यूमध्ये चुकूनही खाऊ नयेत हे पदार्थ, रोगप्रतिकारकशक्ती होईल कमी



काय खावे/प्यावे

▶ **नारळ पाणी** – डेंग्यूमध्ये नारळाचे पाणी पिणे फायदेशीर आहे. नारळाच्या पाण्यात इलेक्ट्रोलाइट्स आणि शरीरासाठी आवश्यक पोषक घटक असतात. त्यामुळे नारळ पाणी शरीरातील पाण्याची कमतरता भरून काढते.

▶ **पपईचे पान** – पपईच्या पानात पपेन आणि कायमोपेपेन असते. जे अन्नपचनात मदत करते.तसेच त्यातील औषधी गुणांमुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि तापही उतरतो.



दुधाचे पाकीट घरी आल्यावर सर्वप्रथम आपण ते उकळतो. हे का केले जाते किंवा असे करणे का आवश्यक आहे याचा विचार तुम्ही कधी केला आहे का? दूध उकळल्यानंतर त्याचे पौष्टिक मूल्यही बदलते आणि उकडलेल्या दुधातील खनिजे आणि जीवनसत्त्वे नष्ट होतात असे म्हणतात. कच्चे दूध आणि पाश्चाइन्ड दूध यामध्येही फरक आहे. हा फरक काय आहे आणि दूध उकळणे का आवश्यक आहे, चला जाणून घेऊया.

दूध उकळणे का आवश्यक आहे?

▶ नॅशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नॉलॉजीइन्फर्मेसनच्या अभ्यासानुसार गयीचे दूध ९५ डिग्री सेल्सिअस तापमानात उकळले पाहिजे.

▶ हानिकारक जंतूना मारण्यासाठी दूध हे ७१.७ डिग्री सेल्सियस इतके म्हणजेच उच्च तापमानात १५ सेकंदांसाठी गरम केले जाते

▶ अशा प्रकारे, सुरक्षेच्या कारणास्तव तुम्हाला दूध उकळण्याची गरज नाही, जोपर्यंत ते कच्चे, अनापाश्चाइन्ड दूध नाही.

▶ तसेच महत्त्वाचे म्हणजे दूध गरम केल्यानंतर ते पिण्याचा सर्वात

रात्री अचानक झोपमोड होत असेल तर असू शकतात ‘या’ आजाराची लक्षणे



असेल तर आपल्याला जाग येत नाही.

यकृत फॅटी आणि मॅंड कधी होते?

- ▶ **दैर्निंदिव** आहारात जास्त मसाले, तिखट, तेलकट पदार्थांचे सेवन केल्याने यकृतासंबंधित अशा समस्या उद्भवू शकतात.
- ▶ वजन वाढल्यामुळे देखील यकृत फॅटी होते. त्यासाठी नियमित व्यायाम करावा.
- ▶ मधुमेह आणि थायरॉईडची समस्या असणाऱ्यांना देखील यकृतासंबंधित अशा समस्या उद्भवू शकतात.

यकृतासंबंधित समस्यांपासून अशी करा सुटका

खाल्ल्याने पोटात ॲसिड जमा होते. त्यामुळे अल्सरचा त्रास होऊ शकतो.

▶ **कॉफी** – डेंग्यू रुग्णांनी कॉफीसह केफीन असलेल्या पदार्थांचे सेवन करू नये.त्यामुळे छातीत धडधडू शकते. तसेच अधिक थकवा येतो.

▶ **मांसाहारपासून दूर राहा** डेंग्यू रुग्णांनी नॉनवेज टाळवा. नॉनवेज पकायला जड असते. तसेच त्यातील मसाल्यांमुळेही पोटाचा त्रास बळावण्याची शक्यता असते. त्यामुळे लिक्विड पदार्थ खावे.

पालकांना हादरवणारी बातमी! ६ ते १८ वयोगटातील शालेय मुलांमध्ये “साइलेंट किलर”ची दहशत

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

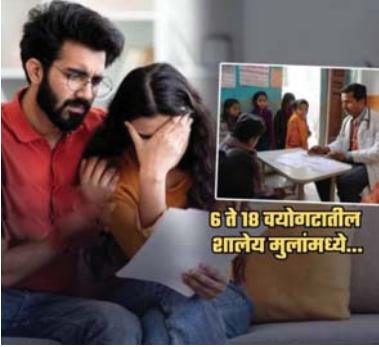
पूर्वी केवळ प्रौढांमध्ये आढळणारा उच्च रक्तदाब (हाय ब्लड प्रेशर) आता मुलांनाही ग्रासू लागला आहे. नुकत्याच केलेल्या एका संशोधनांनुसार देशातील ६ ते १८ वयोगटातील शालेय मुलांमध्ये हायपरटेन्शनचे आणि हाय ब्लड प्रेशरचे प्रमाण झपाट्याने वाढत आहे.

अभ्यासातून धक्कादायक खुलासा

मध्य भारतातील एका अभ्यासात सुमारे १.४ टक्के किशोरांमध्ये उच्च रक्तदाब आढळला आहे. तर महाराष्ट्रामध्ये ही टक्केवारी अधिक आहे. महाराष्ट्रामधील १० शाळांमधील २६०० हून अधिक विद्यार्थ्यांवर झालेल्या सर्वेक्षणात हे प्रमाण ७.५ टक्क्यांपर्यंत पोहोचले आहे.

सामान्य वजनाच्या मुलांनाही त्रास

डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार, उच्च रक्तदाब ही समस्या फक्त लठ्ठ किंवा स्थूल असणाऱ्या मुलांमध्येच आढळते असे नाही, तर तर सामान्य वजनाच्या सुमारे ५ टक्के मुलांमध्येही रक्तदाब वाढलेला आढळून आला आहे.



अभ्यासांनुसार, उच्च रक्तदाब असलेल्या सुमारे ४० टक्के मुलांच्या हृदयाच्या रचनेत सुरुवातीचे बदल दिसून आले आहेत.

हृदय व मूत्रपिंडावर होतोय परिणाम

अनेकदा मुलांमध्ये हायपरटेन्शनची लक्षणे स्पष्टपणे दिसत नाहीत. त्यामुळे हे आजारपण 'सायलेंट किलर' उरत असून, हळूहळू हृदय आणि मूत्रपिंडावर परिणाम करू लागते.

रक्तदाब का वाढतोय?

तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे की, वाढती

निष्क्रिय जीवनशैली, जास्तीचा स्क्रीन टाइम, ताणतणाव, झोपेची कमतरता आणि अस्तंतुलित आहार ही या वाढत्या रक्तदाबाची प्रमुख कारणे आहेत. अधिक मीठ, तळलेले व प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ मुलांच्या रक्तदाबाला थोकादायक पातळीवर नेत आहेत. विशेषज्ञांनी सुचवले आहे की, शाळांमध्ये नियमित आरोग्य तपासणीसह बीपी मापन अनिवार्य केले पाहिजे. वेळेवर निदान आणि जीवनशैलीतील बदल केल्यास या 'सायलेंट किलर'पासून मुलांचे भविष्य सुरक्षित ठेवता येऊ शकते.

साइलेंट किलर का म्हणतात?

हाय ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तदाब) बहुतेक वेळा कोणतीही स्पष्ट लक्षणे दाखवत नाही, म्हणूनच त्याला “साइलेंट किलर” म्हणतात. बहुतेक लोकांना वर्षांनुवर्षे उच्च रक्तदाब असतो तरीही काहीही जाणवत नाही. परंतु जेव्हा रक्तदाब खूप जास्त होतो (हायपरटेन्शन क्रायसिस), तेव्हा काही लक्षणे दिसू शकतात. यातील मुख्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

लक्षणे कोणती?

- सामान्य लक्षणे (जेव्हा दिसतात तेव्हा) :
 - > डोकेदुखी, विशेषतः सकाळी उठल्यावर किंवा तीव्र डोकेदुखी.
- > चक्कर येणे किंवा हलके डोके होणे.
- > छातीत दुखणे किंवा अस्वस्थता.
- > श्वास घेण्यात अडचण किंवा धाप लागणे.
- > उलट्या होणे किंवा मळमळ.
- > दृष्टी अस्पष्ट होणे किंवा दृष्टीत बदल.
- > चिंगा, अस्वस्थता किंवा गोंधळ.
- > नाकालून रक्त येणे (नोजब्लीड).
- > हृदयाचे ठोके अनियमित किंवा वेगवान होणे (पल्पिटेशन).
- > थकवा
- > चेहरा लाल होणे किंवा तापमान वाढल्यासारखे वाटणे.
- आणीबाणीची लक्षणे :
 - > जर रक्तदाब १८१/१२० mmHg पेक्षा जास्त असेल आणि खालील लक्षणे दिसली तर ही हायपरटेन्शन इमर्जन्सी असू शकते :
 - > तीव्र डोकेदुखी किंवा माथयेनसारखी दुखणे.
 - > छातीत किंवा पाठीत तीव्र दुखणे.
 - > सुन्नपणा, कमजोरी किंवा बोलण्यात अडचण.
 - > दृष्टीत बदल किंवा अंधुक होणे.
 - > श्वासाची तक्रार किंवा हृदयविकाराची लक्षणे.
 - > वरील लक्षणे दिसली तर तात्काळ वैद्यकीय मदत घ्या.
- लक्षणे बदलू शकतात**
 - उच्च रक्तदाबाची लक्षणे व्यक्तीपरतेच बदलू शकतात, आणि बहुतेकदा नियमित चेकअपमधूनच समजते. जर तुम्हाला शंका असेल तर डॉक्टरकडे जाऊन रक्तदाब तपासा. जीवनशैली बदल (जसे व्यायाम, आहार, मीठ कमी करणे) आणि औषधे घ्याने ते नियंत्रित करता येते.

मुंबई आशियातील सर्वात ‘आनंदी’ शहर बीजिंग आणि शांघायला मागे टाकत मारली बाजी

■मुंबई। प्रतिनिधी,

‘सुख म्हणजे नक्की काय असते’, असे कुणाला विचारले तर त्याचे उत्तर कुणालाही देता येणार नाही. प्रत्येक सेकंदाला, प्रत्येक घडामोडीतून सुख मिळवता येऊ शकते. एखाद्या सुंदर ठिकाणी भेट देणे, एखाद्या कॅफेमध्ये जाऊन मस्त कॉफीची मजा लुटणे, यातही आनंद मिळवता येऊ शकतो. याच आनंदी शहरांच्या यादीत मुंबईने आशिया खंडात अग्रस्थान प्राप्त केले आहे. विशेष म्हणजे, मुंबईने चीनमधील बीजिंग आणि शांघाय या शहरांना मागे टाकत बाजी मारली आहे.

आशियातील सर्वात आनंदी शहर कोणते, याबाबत नागरिकांकडून त्यांची मते जाणून घेण्यात आली. प्रत्येक शहराची संस्कृती, परंपरा, खाद्यसंस्कृती, नाइटलाइफ, एकूण जीवनमान या सर्व मुद्द्यांवरून ‘टाइम आऊट २०२५’ने आशियातील सर्वात आनंदी शहरांची यादी तयार केली. त्यात मुंबईने अव्वल स्थान प्राप्त केले. विशेष म्हणजे, जगातील सर्वात आनंदी शहरांमध्येही मुंबईने पाचवे स्थान पटकावले आहे. या यादीत संयुक्त अरब अमिराती म्हणजेच



यूएईचे अबूधावी हे शहर अग्रस्थानी आहे. आशियातील सर्वात सुंदर शहरांच्या यादीत मुंबईनंतर बीजिंग आणि शांघाय हे अनुक्रमे दुसऱ्या आणि तिसऱ्या स्थानी आहेत. थायलंडमधील चियांग माय हे चौथ्या आणि व्हिएतनाममधील हनोई पाचव्या स्थानावर आहे. इंडोनेशियाच्या जाकार्तासह साहावा तर हाँगकाँगने सातवा क्रमांक पटकावला आहे. बँकाक, सिंगापूर आणि स्योल ही शहरे अनुक्रमे आठव्या, नवव्या आणि दहाव्या स्थानी आहेत.

‘टाइम आऊट २०२५’ने केलेल्या सर्वेक्षणांनुसार, ९४ टक्के स्थानिक रहिवाशांनी मुंबई आम्हाला सर्वात जास्त आनंद देत असल्याचे नोंदवले. जगातील इतर कोणत्याही शहरापेक्षा मुंबईत आम्हाला सर्वात जास्त आनंद मिळतो, असे ८९ टक्के लोकांनी सांगितले. ८८ टक्के लोकांनी मुंबई अधिक सकारात्मक असल्याचे तर ८७ टक्के

नागरिकांनी मुंबईच्या आनंदात आणखीन भर पडल्याचे मत नोंदवले.

जगातील सर्वात १० आनंदी शहरे

१) अबूधावी (यूएई), २) मेडेलिन (कोलंबिया), ३) केपटाऊन (दक्षिण आफ्रिका), ४) मेक्सिको सिटी (मेक्सिको), ५) मुंबई (भारत), ६) बीजिंग (चीन), ७) शांघाय (चीन), ८) शिकागो (अमेरिका), ९) सेकल (स्पेन), १०) मेलबर्न (ऑस्ट्रेलिया).

आशियातील सर्वात १० आनंदी शहरे

१) मुंबई (भारत), २) बीजिंग (चीन), ३) शांघाय (चीन), ४) चियांग माय (थायलंड), ५) हनोई (व्हिएतनाम), ६) जकार्ता (इंडोनेशिया), ७) हाँगकाँग, ८) बँकाक (थायलंड), ९) सिंगापूर, १०) सेऊल (दक्षिण कोरिया).

बेकायदेशीर बांधकामांवर कारवाई नाही मालेगाव महापालिकेला हायकोर्टाने फटकारले

■मुंबई। प्रतिनिधी,

बेकायदेशीर बांधकामाविरुद्ध कारवाई न करणाऱ्या मालेगाव महानगरपालिकेला उच्च न्यायालयाने फटकारले. इतर सार्वजनिक स्वरूपाची अनेक महत्त्वाची कामे असल्याने बेकायदा बांधकामावर कारवाई करू न शकल्याचा दावा पालिकेने केला. त्याची गंभीर दखल घेत न्यायालयाने पालिकेची कानउघडणी केली. त्यानंतर महापालिकेला ३० दिवसांत बेकायदेशीर बांधकामे पाडण्याचे आणि गरज पडल्यास पोलीस संरक्षण घेण्याचे निर्देश दिले. बेकायदेशीर बांधकामासंदर्भात निहाल अहमद अब्दुल्ला आणि त्यांच्या कुटुंबातील नऊ सदस्यांनी दाखल केलेल्या याचिकेवर न्यायमूर्ती जी. एस. कुलकर्णी आणि न्यायमूर्ती आरती साठे यांच्या खंडपीठापुढे सुनावणी झाली. १९८६ मध्ये अब्दुल्ला यांच्या वडिलांनी खरेदी केलेल्या जमिनीवरील बेकायदेशीर बांधकामाविरुद्ध मालेगाव महानगरपालिकेने कारवाई केली नाही. खरेदीनंतर १९८६ च्या विकास योजनेअंतर्गत भूखंडाला बिगर-कृषी (एनए) प्रमाणानी देण्यात आली होती, असा दावा याचिकाकर्त्यांनी केला.



२००५ मध्ये याचिकाकर्त्यांनी भूखंडावर इमारत बांधण्यासाठी महानगरपालिकेकडून परवानगी मागितली होती, परंतु तो प्रस्ताव फेटाळण्यात आला होता. संबंधित भूखंड पोलीस स्टेशन आणि कर्मचारी निवासस्थानांच्या बांधकामासाठी राखीव असल्याचे कारण त्यावेळी देण्यात आले होते. मात्र जमीन संपादित करण्यासाठी अनेक वर्षे कोणतीही पावले उचलली गेली नाहीत. त्यामुळे तेथील आरक्षण संपुष्टात आल्याचा युक्तिवाद याचिकाकर्त्यांच्या वकिलांनी केला. अनेक व्यक्तींनी पालिका अधिकार्यांची सनमगत करून जमिनीवर अतिक्रमण केले आणि बेकायदेशीर बांधकामे बांधली. जून ते सप्टेंबर २०२१ दरम्यान त्यांनी पालिकेकडे अनेक तक्रारी दाखल केल्या, परंतु कोणतीही कारवाई झाली नाही. याचिकाकर्त्यांनी निदर्शनास आणलेल्या या वस्तुस्थितीची गंभीर दखल घेतली. त्यावर पालिकेच्या वकिलांनी इतर सार्वजनिक कामांचे कारण देत चालढकल करण्याचा प्रयत्न केला.

बिबट्यांचा वाढता कहर रोखण्यासाठी ७०० पिंजरे, २५० कॅमेरे आणि १.२५ कोटींचा निधी मंजूर पकडलेले बिबटे पुन्हा न सोडण्याचा निर्णय

■पुणे। प्रतिनिधी,

आंबेगाव, शिरूर आणि जुन्नर तालुक्यांमध्ये बिबट्यांच्या वाढत्या संख्येमुळे आणि मानवी वस्तीवरील हल्ल्यांमुळे निर्माण झालेल्या दहशतीच्या पार्श्वभूमीवर पुणे जिल्हाधिकारी जितेंद्र डुडी यांनी तातडीच्या उपाययोजना जाहीर केल्या आहेत. पकडलेल्या बिबट्यांना पुन्हा न सोडता त्यांना कायमस्वरूपी स्थलांतरित करण्याचा निर्णय जिल्हाधिकाऱ्यांनी घेतला आहे. त्यांनी शिरूर तालुक्यातील पिंपरखेड आणि जांबूत गावांना भेट देत परिस्थितीची पाहणी केली.

यावेळी त्यांनी ग्रामस्थांशी संवाद साधत, “या भागातील बिबट्यांची संख्या नियंत्रणात आणणे अत्यंत गरजेचे आहे,” असे स्पष्ट केले. सध्या आंबेगाव, शिरूर आणि जुन्नर तालुक्यांमध्ये सुमारे २,००० बिबटे आहेत, तर २०१७ मध्ये ही संख्या फक्त २५० च्या आसपास होती. त्यामुळे किमान १,५०० बिबटे तरी या भागातून स्थलांतरित करणे आवश्यक असल्याचे जिल्हाधिकाऱ्यांनी सांगितले. यासाठी वन विभागाला आवश्यक साधनसामग्री पुरवण्यासाठी १ कोटी २५ लाख रुपयांचा निधी तातडीने मंजूर करण्यात आला आहे. वन विभागाने ५०० नवीन पिंजऱ्यांची मागणी केली होती, परंतु प्रशासनाने एकूण ७०० पिंजऱ्यांची व्यवस्था करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यामुळे प्रत्येक गावात किमान एक ते दोन पिंजरे उपलब्ध होतील.

१० दिवसांत २०० पिंजरे आणि २० दिवसांत सर्व ७०० पिंजरे उपलब्ध करून देण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत. तसेच,



बिबट्यांना ट्रॅक करण्यासाठी २५० कॅमेरे आणि अतिरिक्त गाड्या खरेदी करण्यासही मंजुरी देण्यात आली आहे.

वन विभागाला निर्देश जिल्हाधिकाऱ्यांनी वन विभागाला निर्देश दिले की, “खरेदी प्रक्रिया जलद गतीने पूर्ण करण्यासाठी टेंडर न काढता थेट खरेदी करावी आणि पकडलेले बिबटे पुन्हा सोडू नयेत. बिबट्यांना पकडून स्थलांतरित करण्याचे काम दर आठवड्याला १०, ५०, १०० या टप्प्यांमध्ये पूर्ण करण्याचे उद्दिष्ट ठेवण्यात आले आहे.”

ऊसामुळे बिबट्यांच्या संख्येत वाढ या भागातील शेतकरी आणि ग्रामस्थांनी सांगितले की, “बिबट्यांची संख्या वाढण्यामागे आडसाली ऊसपिकाचे मोठे योगदान आहे. मे-जूनमध्ये लावलेले ऊसपिक १८ महिन्यांपेक्षा अधिक काळ शेतात राहते. या काळात ऊसाच्या झुडपांमध्ये बिबटे सुरक्षितपणे वास्तव्य करतात आणि पिल्लांना जन्म देतात.”

दोन वर्षात बिबट्यांच्या हल्ल्यांत १० जणांचा मृत्यू

गेल्या दोन वर्षात जांबुदगाव आणि पिंपरखेड परिसरात बिबट्यांच्या हल्ल्यांमध्ये

१० जणांचा मृत्यू झाला आहे. ऊसतोड कामगार, शेतात पाणी देण्यासाठी किंवा गवत कापण्यासाठी गेलेल्या शेतकऱ्यांवर हल्ल्यांच्या घटना वाढल्या आहेत. त्यामुळे हा पट्टा ‘बिबट्यांचा हब’ बनल्याचे ग्रामस्थांनी सांगितले.

अखेर 'त्या' नरभक्षक बिबट्याला गोळ्या घातल्या...

■पुणे। प्रतिनिधी,

गेल्या काही आठवड्यांपासून जुन्नर, शिरूर, आंबेगाव आणि खेड तालुक्यांमध्ये भीतीचे सावट निर्माण करणाऱ्या नरभक्षक बिबट्याला अखेर मंगळवारी रात्री शार्पशूटर्सनी गोळ्या घालून ठार केले. या बिबट्याच्या हल्ल्यांमध्ये दोन अल्पवयीन मुले आणि एका वृद्धाचा मृत्यू झाला होता, ज्यामुळे नागरिकांमध्ये प्रचंड संताप आणि दहशत पसरली होती. गेल्या महिन्यात जांबुत गावात बिबट्याच्या हल्ल्यात एका व्यक्तीचा मृत्यू झाला होता. तर रविवारी पिंपळखेड येथे १३ वर्षीय मुलाचा बिबट्याच्या हल्ल्यात मृत्यू झाल्यानंतर संतप्त ग्रामस्थांनी वनविभागाची गाडी जाळली होती. या



घटनांच्या पार्श्वभूमीवर तयार करण्यात आलेल्या विशेष पथकाचे मंगळवारी रात्री शोभमोहीम राबवली. हल्ल्याच्या ठिकाणापासून सुमारे ४००-५०० मीटर अंतरावर बिबट्या दिसताच, त्याला भूल देऊन पकडण्याचा प्रयत्न करण्यात आला. मात्र तो आक्रमक झाला आणि पथकाजवळ



व्हायरल होत आहे.

डॉिवलीतील शेलारनाका परिसरात राहणारा मोहम्मद हुसेने पावटे या २३ वर्षीय तरुणाने गळफास घेऊन आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न केला. वेळीच त्याला पाहिल्याने त्याला कसेबसे खाली उतरवून शेजारी आणि नातेवाईकांनी उपचारासाठी शास्त्रीनगर रुग्णालयात घेऊन आणले. त्याची प्रकृती गंभीर असल्याने डॉक्टरांनी त्याला पुढील उपचारासाठी सायन येथे पाठविले. त्याला नेण्यासाठी रुग्णवाहिका आली. रुग्णासोबत

त्याचे नातेवाईक रुग्णवाहिकेत बसले.

रुग्णवाहिकेत जास्त लोक असल्याने महिला डॉक्टरने मी, नर्स आणि पोलिस घेऊन येते, असे सांगितले. हे ऐकताच संतप्त झालेल्या रुग्णाच्या नातेवाईकांसह नागरीकांनी गोंधळ सुरू केला. गोंधळ पाहून महिला डॉक्टरवर स्वतःला कोडून घेण्याची वेळ आली. सुरक्षा रक्षकांनी समजूत काढण्याचा प्रयत्न केला असता त्यांच्यासोबतही नातेवाईक आणि नागरीकांनी आरेरावी केली. रुग्णाची प्रकृती गंभीर आहे. परंतु डॉक्टरची मानसिकता देखील समजणे महत्त्वाचे आहे. डॉक्टरने सोबत जाण्यास नकार दिला नव्हता असे प्रशासनाचे म्हणणे आहे. मात्र या घटनेच्या व्हिडिओत नातेवाईक आणि नागरीक गोंधळ करून रुग्णालयातील डॉक्टर आणि स्टाफ सोबत आरेरावी करीत शिवीगाळ करीत असल्याचे दिसून येत आहे.

जुन्नर-शिरूर परिसरातील दहशतीचा अंत

येऊ लागला. अखेर रात्री साडेदहाच्या सुमारास शार्पशूटर्सनी त्याच्यावर गोळीबार केला, ज्यात तो ठार झाला. बिबट्याचे वय सुमारे पाच ते सहा वर्षे असल्याचे जुन्नर वनविभागाच्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले. भारतीय वन्यजीव संस्थेच्या आकडेवारीनुसार, जुन्नर वन विभागात प्रत्येक १०० चौ.किमी. क्षेत्रात सुमारे ६ ते ७ बिबट्यांचे वास्तव्य आहे. परिसरातील ऊसशेती, फळबागा, पाण्याची उपलब्धता आणि पाळीव जनावरे यामुळे हा प्रदेश बिबट्यांसाठी अनुकूल अधिवास ठरला आहे. पिंपळखेड आणि जांबुत परिसरात सध्या बिबट्यांची दाट वस्ती असून, मागील दोन दिवसांत प्रत्येकी एक बिबट्या पकडण्यात आला आहे.

मुख्यमंत्रीलाडकी बहीण योजनेत १८

नोव्हेंबरपर्यंत ई-केवायसी पूर्ण करणे अनिवार्य

■ठाणे। प्रतिनिधी,

राज्य शासनाच्या मुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजनेअंतर्गत ठाणे जिल्ह्यातील सर्व

लाभार्थ्यांनी आपली

ई-केवायसी प्रक्रिया

१८ नोव्हेंबरपूर्वी

पूर्ण करणे आवश्यक

असल्याचे आवाहन महिला व

बालकल्याण विभागाचे जिल्हा

कार्यक्रम अधिकारी संजय बागुल

यांनी केले. ही योजना महिलांच्या

आर्थिक सक्षमीकरणासाठी

राज्य सरकारने सुरू केलेली

महत्त्वाची योजना असून पात्र

महिलांना दरमहा आर्थिक मदत

मिळते. हा लाभ अखंडपणे सुरू

राहण्यासाठी ई-केवायसी पूर्ण

असणे बंधनकारक आहे.

ई-केवायसी ही लाभार्थ्यांच्या

आधार क्रमांक आणि बँक

खात्याशी संबंधित माहितीची

पडताळणी करण्याची प्रक्रिया

आहे. ही प्रक्रिया पूर्ण केल्यास

पुढील सर्व अनुदान हप्ते कोणत्याही अडथळ्याशिवाय लाभार्थ्यांच्या खात्यात जमा

होतात.

लाभार्थ्यांनी

खालील ठिकाणी

जाऊन ई-केवायसी

पूर्ण करू शकतात.

संबंधित अंमणवाडी

केंद्र, ग्रामपंचायत

कार्यालय, महिला बालविकास

कार्यालय, कॉमन सर्व्हिस सेंटर

आदी ठिकाणी ई-केवायसी

करता येणार आहे.

“ई-केवायसी करताना आधार कार्ड, बँक पासबुक, नोंदणीकृत मोबाईल क्रमांक असणे गरजेचे आहे. निधारित मुदतीत ई-केवायसी पूर्ण न करणाऱ्या लाभार्थ्यांचे अनुदान तात्पुरते स्थगित राहू शकते. त्यामुळे सर्व पात्र महिलांनी १८ नोव्हेंबरपूर्वी प्रक्रिया पूर्ण करून योजनेतील लाभ घेत राहावेत.”

-संजय बागुल, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी



मुंबईकरांचा प्रवास सुखकर व्हावा, यासाठी वाहतूक व्यवस्थेमध्ये अनेक सुधारणा केल्या जात आहेत. मुंबईमध्ये अॅक्वा लाईन ८ ऑक्टोबरपासून पूर्ण क्षमतेने सुरू झाली आहे. यापूर्वी १० मेगासून बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स ते आचार्य अत्रे चौक (वरली) या दरम्यान वाहतूक सुरू झाली होती. या वाहतूकीमुळे गेल्या महिन्यात प्रवाशांच्या संख्येत लक्षणीय घट झाली आहे. त्यामुळे बेस्टचे आर्थिक नुकसान होत आहे. यासाठी बेस्ट प्रशासनाच्या वतीने बेस्ट प्रवाशांना बेस्टकडे पुन्हा लक्ष्मिवण्यासाठी अभ्यास सुरू आहे. आणि येत्या काही दिवसात बेस्टच्या अतिरिक्त बसेस सोडण्यात येणार आहेत.

प्रवास सुखकर होत आहे. मंत्रालय ते छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनसपर्यंतचा प्रवास सुखकर होत आहे, असे अनिल सौदाळे या प्रवाशाने सांगितले.

सिटीफ्लो फीडर बससेवेमुळेही बेस्ट डबघाईत

मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेडने सिटीफ्लो या खासगी कंपनीसोबत मिळून मेट्रो लाईन ३ (अॅक्वालाईन) साठी छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस, वांद्रे कुर्ला कॉम्प्लेक्स आणि वरली स्टेशनवर विशेष फीडर बस सेवा सुरू केली आहे. मात्र, मुंबईकरांची सेकंड लाईफलाईन असलेल्या बेस्ट बसला जाणूनबुजून डावलले आहे. त्यामुळे बेस्टच्या महसूलातील घट वाढली आहे. परंतु, प्रवाशांना परत आणण्यासाठी अभ्यास सुरू असल्याचे अधिकाऱ्यांनी सांगितले.

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

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