



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

बिहारमध्येही मतचोरीचा महाराष्ट्र पॅटर्न



जमिनीवरील राजकीय हवा आणि निकाल यातील भीषण दरी ही केवळ अनाकलनीयच नाही तर अविश्वसनीय आणि लोकशाही प्रक्रियेवरील विश्वास डळमळीत करणारी आहे. या निवडणुकीत एकतर्फी विजय मिळवल्याबद्दल नितीश कुमारांचे नाही तर ज्ञानेश कुमारांचे अभिनंदनच.

हरयाणा आणि महाराष्ट्रातील विधानसभा निवडणुकीत भारतीय जनता पक्ष व त्यांच्या सहयोगी पक्षांनी मिळवलेला प्रचंड विजय हा स्वतः भाजपच्या नेत्यांच्या अपेक्षेपलीकडचा होता. जनमानस स्पष्टपणे विरोधात असताना एवढे एकतर्फी आणि राक्षसी बहुमत मिळणे हे केवळ आश्चर्यकारक नाही तर लोकशाहीच्या मूलभूत तत्त्वांचा प्रश्नांकित करणारे आहे. या दोन्ही राज्यांतील अनपेक्षित निकालांच्या धक्क्यातून देश अजून सावरतही नाही तोच शुक्रवारी घोषित झालेल्या बिहार विधानसभा निवडणुकीच्या निकालांनी त्या संशयाला आणखी बळ दिले. बिहारसह देशभरातून हे निकाल जमिनीवरील राजकीय स्थितीशी सुसंगत नाहीत असा सार्वत्रिक सूर आहे. जमिनीवरील राजकीय हवा आणि निकाल यातील भीषण दरी ही केवळ अनाकलनीयच नाही तर अविश्वसनीय आणि लोकशाही प्रक्रियेवरील विश्वास डळमळीत करणारी आहे. अत्यंत अटीतटीच्या या निवडणुकीत एकतर्फी विजय मिळवल्याबद्दल नितीश कुमारांचे नाही तर ज्ञानेश कुमारांचे अभिनंदनच केले पाहिजे. जमिनीवरील राजकीय परिस्थिती, लोकभावना विरोधात असताना एनडीएने २४३ जागांपैकी २०२ जागांवर विजय मिळवला. भाजप आणि जदयूने प्रत्येकी १०१ जागा लढवल्या. भाजपने ८९ व संयुक्त जनता दलाने ८५ जागांवर विजय मिळवला. भाजप जदयूने लढवलेल्या जागांपैकी जवळपास ९० टक्के विजय मिळवला आहे. या विजयाचे श्रेय भाजप आणि माध्यमांनी देशाचे गृहमंत्री अमित शहा यांना दिले. पण या चाणक्यानेही निवडणूक प्रचारात “अब की बार १६० पार”चा नारा दिला होता. म्हणजे त्यांनाही माहीत होते की, एनडीए २०० जागा मिळवू शकत नाही. तरीही हा चमत्कार झाला यावर बिहारच्या जनतेप्रमाणे त्यांचाही विश्वास बसत नसेल. देशभरातील लोक विशेषतः तरुणाई आणि जेन झी याबाबत मोठ्या प्रमाणात सोशल मीडियावर व्यक्त होत आहे. आम आदमी पक्षाने लोकप्रिय घोषणा करून योजनांच्या माध्यमातून दिल्ली आणि पंजाबमध्ये मोठा विजय मिळवला. पंतप्रधानांनी त्यावर ‘रेवडी’ कल्चर म्हणून जोरदार टीका केली. पण मध्य प्रदेश आणि महाराष्ट्रातील निवडणुकांमध्ये त्यांच्या पक्षाने हेच ‘रेवडी कल्चर’ आत्मसात करून कोट्यवधी मतदारांच्या खाल्यात पैसे टाकले. बिहारमध्ये तर निवडणूक प्रक्रिया सुरू झाल्यावर जवळपास एक ते दीड कोटी महिलांच्या खाल्यात प्रत्येकी १० हजार रुपये टाकले. जवळपास १ कोटी ७० लाख कुटुंबांचे १२५ सुनिश्चिपतचे वीज बिल माफ केले. वृद्धांना मिळणाऱ्या ४०० रुपये पेन्शनमध्ये वाढ करून ती १,१०० रुपये करून १ कोटी १० लाख ज्येष्ठ नागरिकांना प्रभावित केले. म्हणजे जवळपास ४ कोटींहून अधिक मतदारांना विविध सरकारी योजनांच्या नावाखाली निवडणूक प्रक्रिया सुरू असताना ३० हजार कोटी रुपयांचा थेट आर्थिक लाभ देऊन त्यांची मते मिळवली याला मत खरेदीच म्हणावे का? विरोधी पक्षांनी या संदर्भात निवडणूक आयोगाकडे दाद मागितली. आयोगाने याला पायबंद घालण्याऐवजी मोकळीक दिली. ही संपूर्ण प्रक्रिया पाहिली तर हा योजनांचा लाभ नव्हता तर अधिकृतपणे जनतेचा पैसा वापरून मते खरेदी करण्याचा प्रकार होता. चोरून लपून मतदारांना पैसे वाटण्याचे दिवस गेले असून आता निवडणूक आयोगाच्या कुपेने सरकारी तिजोरीतून मते खरेदी करण्याचा नवा ‘ज्ञानेश पॅटर्न’ आला आहे. हा पॅटर्न लोकशाहीसाठी अत्यंत घातक आहे. निवडणूक आयोग ही संवैधानिक आणि स्वायत्त संस्था आहे. देशात निष्पक्ष आणि पारदर्शक निवडणूक पार पाडण्यासाठी या आयोगाची स्थापना झाली होती. टी. एन. शेषन यांनी मुख्य निवडणूक आयुक्त असताना आदर्श आचारसंहितेची कठोर अंमलबजावणी करून निवडणूक आयोगाचा लौकिक आणि प्रतिष्ठा जपली होती. पण दुर्दैवाने राजीव कुमार आणि ज्ञानेशकुमार यांच्यासारख्या निवडणूक आयुक्तांनी आयोगाची प्रतिष्ठा धुळीस मिळवली आहे. या दोघांच्या काळात आयोग निष्पक्षपणे नाही तर सत्ताधारी पक्षाच्या बाजूने काम करत आहे, असे चित्र निर्माण झाले. राहुल गांधी यांनी कर्नाटक, महाराष्ट्र आणि हरयाणा निवडणुकीतील गैरप्रकारांचा पर्दाफाश करून आयोगाचे वस्त्रहरण केले. २०१९ आणि २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकीसह अनेक निवडणुकांमध्ये आयोगाची भूमिका भाजपच्या सहकारी पक्षाप्रमाणे राहिलेली देशाने पाहिली आहे. पंतप्रधानांसह केंद्रीय मंत्री आणि सत्ताधारी पक्षाच्या नेत्यांनी शेकडो वेळा आचारसंहितेचा भंग केला. अनेक राज्यांमध्ये दलित अल्पसंख्यांक मतदारांना प्रशासन मतदान केंद्रापर्यंत येऊ देत नाही याचे हजेराी व्हिडीओ आपण सोशल मीडियावर पाहिले, पण कारवाई शून्य. सदोष मतदार याद्या, बोगस मतदारांची नावे, मतदारांची नावे चुकीच्या पद्धतीने वगळणे, बोगस नावांचा समावेश करणे, एकाच मतदाराचे अनेक बुध्दवर अनेक मतदारसंघांत इतकेच नाही, तर अनेक राज्यांच्या मतदार यादीत नावे समाविष्ट करण्याचे प्रकार समोर आले आहेत. हरयाणाच्या मतदार यादीत ब्राझीलच्या मॉडेलचे नाव २२ ठिकाणी असल्याचे राहुल गांधींनी समोर आणले. बिहार निवडणुकीच्या तोंडावर निवडणूक आयोगाने स्पेशल इन्स्टिट्यूट रिव्हिजनच्या नावाखाली मतदार यादी सुधारणांचा कार्यक्रम हाती घेतला. यासंदर्भात विरोधी पक्षांनी आवाज उठवला, रस्त्यावर उतरून आंदोलने केली. सर्वोच्च न्यायालयाचे दार ठोठावले, पण फारसा उपयोग झाला नाही. जवळपास ६५ लाख मतदारांची नावे यादी वगळण्यात आली. तसेच २१ लाख ५० हजार नवीन मतदारांची नावे सामाविष्ट करण्यात आली. फेब्रुवारीत दिल्ली विधानसभेत मतदान केलेल्या अनेक भाजप नेते आणि कार्यकर्त्यांनी बिहार विधानसभा निवडणुकीत मतदान केल्याची छायाचित्रे या नेत्यांनी आणि पदाधिकाऱ्यांनी आपल्या सोशल मीडिया पोस्टवरून समोर आले. यामुळे रक्तसंदर्भातील आरोपात तथ्य होते हे स्पष्ट आहे. महाराष्ट्र, हरयाणात वोटचोरी यशस्वी झाल्याने निर्ढावलेल्या आयोगाने बिहारमध्ये डाका घातला. व्हॅनेझुएला, तुर्कस्तान, उत्तर कोरिया, रशिया या देशांही नियमितपणे निवडणुका होतात; पण प्रत्येकवेळी सत्ताधारी पक्ष ८०-९० टक्के मते मिळवून विजयी होतो. अलीकडील बांगलादेशच्या निवडणुकीत शेख हसिना यांच्या पक्षाने ९० टक्क्यांहून अधिक मते घेतली. पण त्यामुळे तिथली लोकशाही बळकट झाली असे कोण म्हणेल? या देशांत निवडणुका होतात. पण लोकशाही आहे अशी परिस्थिती राहिलेली नाही. हीच भीषण समानता महाराष्ट्र आणि बिहारच्या निकालांत दिसू लागली आहे. सत्ताधारी भाजप आघाडीने जवळपास ९० टक्के जागा जिंकल्याचा पॅटर्न जितका अविश्वसनीय आहे, तितकाच तो अस्वस्थ करणारा आणि लोकशाहीच्या भवितव्याबाबत धोक्याची घंटा वाजवणारा आहे. भारताला फक्त “मदर ऑफ डेमोक्रेसी” म्हणून चालणार नाही; त्या उपाधीचा मान राखण्यासाठी निष्पक्ष, पारदर्शक आणि शिष्टाचाराने निवडणुका घेणे ही निवडणूक आयोगाची मूलभूत जबाबदारी आहे. परंतु आयोग स्वतःची भूमिका पार पाडण्यात सातत्याने अपयशी ठरत असल्याचे चित्र अस्वस्थ करणारे आहे. अशा वेळी नागरिकांनीच जागरूक होणे, प्रश्न विचारणे आणि लोकशाही संस्थांकडून उत्तरदायित्वाची मागणी करणे अत्यावश्यक झाले आहे. लोकशाही टिकणार की केवळ निवडणुकांपुरती उरणार? हा सद्यस्थितीतील सर्वात महत्त्वाचा प्रश्न आहे.

मोठ्या धेंडांना कायदा वेगळा आणि सामान्य जनतेला कायदा वेगळा अशी राज्यांतील व देशांतील परिस्थिती आहे? यासंबंधीचे सगळेच प्रश्न अनुरितितच राहणार आहेत का? की सगळ्या गोष्टी पैशाच्या आणि सत्तेच्या चष्म्यातूनच आपण पाहणार आहोत?

सध्या महाराष्ट्रात आणि देशात विकासयुग अवतरले आहे. त्यामुळे या विकासासाठी जमिनी या सोन्याच्या खाणी ठरत आहेत. मग त्या त्या शेतजमिनी असोत, शासकीय जमिनी असोत, आदिवासी जमिनी असोत, वन वा वतन जमिनी असोत, डोंगर असोत किंवा नद्या, नाले, समुद्रकाठच्या जमिनी असोत... त्या साम-दाम-दंड-भेदाने आपल्याकडे कशा येतील याचा विचार धनिक, उद्योजक, राजकारणी, बिल्डर आणि दलालमंडळी करत आहेत. मग तिथे सर्व प्रस्थापित कायदे मोडीत काढून फक्त फायद्याचा विचार होतो. या वाहत्या गंगेत हात धुवून घेण्यासाठी शासकीय अधिकाऱ्यांपासून राजकारण्यांपर्यंत सर्वत्र लाइन लावते आणि सर्वच जण या विकासाचे लाभार्थी बनून जातात. सध्या चर्चेत असणारे पुण्यातील मुंडवा जमिनीचे प्रकरण हिमनगाचे एक टोक आहे. बाकी सर्व जमिनीखाली आणि पाण्याखाली गाडलेलेच राहणार आहोत.

पुण्यातील मोक्याच्या ठिकाणच्या मुंडव्यातील आधी महार वतन असणाऱ्या आणि नंतर राज्य सरकारने ताब्यात घेऊन केंद्र सरकारने बॉटनिकल गार्डनला दिलेली ४० एकर जागा शासनाची परवानगी न घेता फेरफार करून पार्थ पवार यांच्या अमेडिया कंपनीला विकण्यात आली. विशेष म्हणजे साधारण १८०० कोटी बाजारमूल्य असणारी ही जागा केवळ ३०० कोटी रुपयांना या अमेडिया कंपनीला देण्यात आली आणि येथे प्रस्थापित आयटी पार्क दाखवून २१ कोटी रुपयांची स्टॅम्प ड्युटी रद्द करत केवळ ५०० रुपयांच्या स्टॅम्पपेपरवर या जमिनीची नोंदणी करण्यात आली. या व्यवहारातील ३०० कोटी रुपये कुठेही कागदोपत्री दिल्याची नोंद नाही. ही शासकीय जमीन निष्ठाधिकाऱ्यासारख्या सक्षम अधिकाऱ्याकडून वा शासनाकडून अधिकृतरीत्या

जमीन, प्रकल्प आणि पैसा...



हस्तांतरित केल्याचे पुरावे नाहीत. शिलत तेजवानी यांनी महार वतन म्हणून मिळालेल्यांच्या वंशजांकडून पॉवर ऑफ अटर्नी मिळवून हा व्यवहार केल्याचे बोलले जाते. जमीन गैरव्यवहार उघडकीस आल्यानंतर अमेडिया कंपनीच्या ९९ टक्के भागीदार असणाऱ्या मालक पार्थ पवारवर कारवाई न करता केवळ कागदोपत्री १ टक्के भागीदारी असणाऱ्या दिग्विजय पाटलांसह शिलत तेजवानी, तहसीलदार सूर्यकांत येवलेसह इतर काहींवर भारतीय न्याय संहितेच्या कलम ३१६(५), ३१८ (४) आणि ३(५) खाली गुन्हा दाखल झाला आहे. इतका मोठा शासकीय जमिनीचा व्यवहार करण्याचा अधिकार फक्त तहसीलदार दर्जाच्या अधिकाऱ्याला आहे का? यात आणखी कोणत्या अधिकाऱ्यांचा समावेश आहे? कागदपत्रांमध्ये बँक व्यवहाराचा उल्लेख नाही. म्हणजे ३०० कोटींचा रोखीने व्यवहार झाल्याचा संशय आहे. पण हा पैसा आला कुठून? हेही प्रश्न अनुरितित आहेत. ही फार मोठी साखळी आहे. ती उलगडायला पाहिजे. पण तसे होणार नाही.

पुण्यातीलच बोपोडीमधील १४ एकरच्या आसपास राज्य सरकारच्या कृषी खात्याची जमीन याच अमेडिया कंपनीने अनधिकृतरीत्या ताब्यात घेतली आहे. या सगळ्या व्यवहारांमध्ये मोठा आशीर्वाद आणि सरकारी पाठबळ असल्याशिवाय काहीच होऊ शकत नाही. व्यवहार रद्द केला म्हणून कारवाई करायची नाही का? की मोठ्या धेंडांना कायदा वेगळा आणि सामान्य जनतेला कायदा वेगळा अशी राज्यांतील व देशांतील परिस्थिती आहे? सरकारने सरसकट सरकारी जमिनी कवडीमोल भावाने खासगी उद्योजकांना देण्याचा धडाका लावला असताना या पाथालाही तोच न्याय लावलाय का? हे सगळे प्रश्न अनुरितितच राहणार आहेत

शासकीय जमिनींसोबत खासगी जमिनीची लूटमार हा मोठा विषय आहे. सरकार नवनेवे प्रकल्प जाहीर करते आणि पहिला वरवंटा फिरतो तो शेतकऱ्यांवर! प्रकल्प जाहीर होणार हे आधी माहीत होते ते सत्ताधारी, राजकारणी, सरकारी बाबू, कॉन्ट्रॅक्टर, दलाल यांना.

का? की सगळ्या गोष्टी पैशाच्या आणि सत्तेच्या चष्म्यातूनच आपण पाहणार आहोत का?

हा व्यवहार रद्द झाल्याची घोषणा सरकारला करावी लागली. त्यामुळे हा व्यवहार पूर्ण झाला होता हे स्पष्ट आहे. त्यामुळेच सरकारला तो रद्द करण्याची नामुष्की ओढवली. सरकार एका महिन्यात तपास करून कारवाई करणार आहे. पण खुद्द वडील उपमुख्यमंत्री म्हणून सत्तेत असताना योग्य तपास होऊन कारवाई होईल ही शक्यता दुरापास्त आहे. शासकीय जमिनींचे अशा प्रकारे बेकायदेशीररीत्या हस्तांतरण होते आणि वरिष्ठ पातळीवर काही सुगावा लागत नाही आणि माध्यमांमध्ये बोलबाला झाल्यानंतर सरकारला माघार घ्यावी लागते हे दुर्दैवी आहे.

सरकार स्वतःची क्लीन इमेज तयार करण्यासाठी सगळ्याच प्रकरणात क्लीनचिट देताना दिसत आहे. या प्रकरणातील मोठ्या हस्तींना वाचवण्याचे सर्व प्रयत्न राजसत्तेकडून झालेले आहेत. पुण्यातीलच जैन बोंडिंग जमीन गैरव्यवहार प्रकरणातही सरकारमधीलच मंत्री असताना कुणावरही कारवाई झाली नाही आणि व्यवहार रद्द करून सगळे क्लिअर केले गेले. फलटण डॉक्टर आत्महत्या प्रकरणातही सरकार तपासाआधीच माजी खासदाराला क्लीनचिट देते आणि तपासातली हवाच काढून घेते. क्लीनचिटच्या नादात आपण न्याय विसरून चाललो आहोत. प्रकल्पांच्या, विकासाच्या व सत्तेच्या नावाखाली हे होत असेल तर ते अधिक भयावह आहे.

जमिनींसोबत खासगी जमिनीची लूटमार हा मोठा विषय आहे. सरकार नवनेवे प्रकल्प जाहीर करते आणि पहिला वरवंटा फिरतो तो शेतकऱ्यांवर! प्रकल्प जाहीर होणार हे आधी माहीत होते ते सत्ताधारी, राजकारणी, सरकारी बाबू, कॉन्ट्रॅक्टर, दलाल यांना.

जनतेकडे या प्रकल्पाची माहिती पोहोचण्याआधीच कवडीमोल भावाने जमिनी लुटण्याचा खेळ सुरू होतो. मग याच जमिनी दामदुप्पट भावाने सरकारलाच विकल्या जातात. अगदी किरकोळ भावात ही जमिनीची लयलूट सुरू आहे. यासाठी सर्व कायदे गुंडाळून ठेवले जातात. हेच याआधीच्या प्रकल्पापासून समृद्धी-बडोदा हायवेत झाले. तेच आता वाढवण बंदर, शक्तिपीठ महामार्ग, पॉवर प्रोजेक्ट आणि इतर प्रकल्पांबाबत हे सुरू आहे.

सगळेच प्रकल्पांचे लाभार्थी होतात, मात्र मूळ मालक असलेला शेतकरी भरडला जातोय. प्रकल्पाच्या नावाखाली शेतकऱ्यांना कसे लुटले जातेय याचा सूरस कथा सर्व सरकारी कार्यालयात पाहायला मिळतील. आता या जमिनींना इतका सोन्याचा भाव आला आहे की दिसतील त्या जमिनी ओरपण्याचे काम सुरू झाले आहे. यातूनच मुंबईतील खंडणी संस्कृती मागे पडून नवी विकासनगरी असलेल्या सुसंस्कृत पुण्यात कोयता गँगचा कहर सुरू झाला आहे. हाच कोयता गँगचा काटा समृद्ध सांगलीकडे सरकताना दिसतोय. भविष्यात राज्यभरात हे लोण पसरायला वेळ लागणार नाही. गोरगरीबांच्या जमिनी ओरबाडून विकासाचे इमले बांधायच्या स्पर्धेतून हा कहर सुरू आहे. याला राजाश्रय मिळाल्याशिवाय हे शक्य नाही. एकीकडे निसर्गाच्या कहराने शेती अडचणीत आली असताना या सुलतानी संकटामुळे हाती असलेले वावरही हातून निघून जातेय की काय, अशी परिस्थिती आहे.

धर्मासाठी लढणाऱ्या सरकारने शेतकरी आणि सरकारी धर्मासाठीही आता जागले पाहिजे. ‘रयतेच्या काडीलाही धक्का लागता कामा नये’, असे छत्रपती शिवाजी महाराजांनी सैन्याला सांगितले होते. याच छत्रपतींच्या आशीर्वादाने सत्तेत आलेल्या सरकारने रयतेच्या खासगी आणि सार्वजनिक संपत्तीचे रक्षण करण्याचे आद्य कर्तव्य पार पाडले पाहिजे. या सरकारने आपल्या जमिनीचे बेकायदा व्यवहार थांबवले पाहिजेत. ‘हे लुटीचे सरकार’ म्हणून शिवका लागणे सरकारसाठी कलंक असेल. सरकारने हा कलंक जरूर पुसावा. त्यासाठी सत्तेची दादागिरी मोडून काढावी लागेल.

वेगळा माणूस घडवणारी कृत्रिम बुद्धिमत्ता

कृत्रिम बुद्धिमत्तेचे माणसाला जितके आकर्षण वाढत आहे, तितकेच भयही वाढत आहे. माणूस जेव्हापासून भाषा शिकला, लेखन कला शिकला तेव्हापासूनच हे भय उदयाला आले आहे. मात्र या भयावर मात करत मानवाने प्रत्येक आव्हान पेलले आहे.

दाखल झाले आहे. ‘कृत्रिम बुद्धिमत्ता’ अथवा ‘एआय’ या नावाने ते ओळखले जाते. मूळ स्वरूपात एआय हा एक विस्तृत भाषा प्रारूपांचा संग्रह आहे. या तंत्रज्ञानाच्या बाबतीत अजूनही काही ठामपणे सांगता येत नसले तरीही आणि ते साधारण बुद्धिमत्तेच्या मार्गाने चालले आहे का? हे सांगण्याची अद्याप वेळ आलेली नसल्यामुळे असे म्हणता येईल की, हे प्रारूप आपल्या संस्कृतीला मान्य झाले की त्याचे विविध उपयोग कळतील आणि मानवाला ते उपयोगीही पडू शकेल. माणसाने तंत्रज्ञानाच्या बाबतीत आजवर अनेकदा हे करून दाखवलेले असल्याने तो पुन्हा एकदा हे नवे तंत्रज्ञानही पूर्णपणे आत्मसात करील, यात शंका नाही.

मानवाचे सर्वात पहिले आकलन असलेले तंत्रज्ञान म्हणजे भाषा हे होते. या भाषेमधूनच आपण जिथे आहोत तिथपर्यंत पोहोचलो आहोत. जगाच्या विविध संस्कृती आणि विविध भाषांशी संवाद सुरू झाल्यानंतर दोन्ही भाषांमधील काही शब्द दोन्ही भाषांमध्ये सामान्य झाले. आधी भाषा आणि नंतर लेखन यांच्यामधून आपल्या मेंदूमधील विचार कागदावर मांडता आले आणि आपण ते वाचूही शकलो. हे वितरण केले गेलेले आकलन



होते, ज्ञान होते, हे लक्षात घ्या. इथपर्यंत आल्यानंतर संस्कृतीनेच या साधनांचा उपयोग आपल्याला जगण्यासाठी फायदेशीर ठरेल, अशी खात्री दिली. तरीही आपली नव्या आकलन तंत्रज्ञानाची भीती मात्र कमी झालेली नाही. सुप्रसिद्ध माध्यम तत्त्वचिंतक मार्शल मॅक-लुहान यांनी असे मांडले की, माध्यमे म्हणजे माणसाचा विस्तार असतात; मात्र हा विस्तार करताना पूर्वीच्या काही कामांना ‘कात्री’ लावावी लागते. माणूस लिहिता झाल्यामुळे त्याची स्मरणशक्ती काहिशी कमी झाली असली तरी त्यामुळेच माणूस विज्ञान, इतिहास आणि साहित्य यात सक्षम होऊ शकला. माणूस लिहिता झाल्यामुळे त्याची सांस्कृतिक ओळख काहीशी धूसर होत गेली आणि छपाईच्या तंत्रज्ञानाने तर अनेकांच्या सत्यवचनी अधिकारशाहीला वचक बसवला. आता कृत्रिम बुद्धिमत्तेने आणलेल्या विस्तृत भाषा प्रारूपांमुळे तर्कशुद्धता, निर्मितीक्षमता आणि गंभीर विचार या माणसाच्या निसर्गदत्त प्रतिष्ठा-त्रयीवर आघात होण्याची भीती घोषावते आहे.

विस्तृत भाषा प्रारूपे ही आजवरच्या कोणत्याही आकलन साधनापेक्षा अधिक घातक आहेत. त्यामुळे ही आजचीच भीती आहे असे नाही, तर त्यांनी

येण्याची जी वेळ साधली आहे ती भीती वाढवणारी का आहे, त्यामागील कारणेही समजून घेतली पाहिजेत.

पहिला मुद्दा म्हणजे आपण माणूस आणि तंत्रज्ञान यांच्यात फरक दाखवू शकत नाही. दुसरे असे की, हे तंत्रज्ञान माणसाला बदलण्याची भाषा करीत आहे, त्याची क्षमता वाढवण्याची नाही. तिसरे कारण म्हणजे हे प्रारूप कोणत्याही संस्कृतीपेक्षा अधिक वेगाने वाढते आहे. चौथे कारण असे की, माणूस आतापर्यंत या तंत्रज्ञानाला पूर्णपणे समजून घेऊ शकलेला दिसत नाही. पाचवे आणि महत्त्वाचे कारण म्हणजे हे तंत्रज्ञान सरळ सरळ माणसाच्या नैसर्गिक श्रद्धांवर आणि त्याच्या ‘विशिष्ट’ असण्यावर आघात करीत आहे.

एआयच्या संदर्भातील सुरुवातीच्या काही अभ्यासांमध्ये असे दिसले अथवा दाखवले गेले आहे की, या तंत्रज्ञानामुळे मानवी मेंदू सडण्याचे प्रकार होत असून माणूस या तंत्रज्ञानाचा केवळ उपभोग घेणारा मूर्ख ठरणार आहे. एका अमेरिकन विद्यापीठाच्या अभ्यासात एआय माणसाला मूर्ख बनवते आहे, असे म्हटले असले तरी तेथील अभ्यासाची व्याप्ती केवळ मोजक्या माणसांची होती. दुसऱ्या एका विद्यापीठाच्या अभ्यासात असे दिसले की ‘चॅट

जोडतो तो धर्म

भक्तांचं हृदय हेच मंदिर आहे. ‘श्रद्धा’ नि ‘विश्वास’ या दोन पावलांनी भगवंत वा सद्गुरूकडं गेलं, की तो अनंत पावलांनी येऊन संकटमुक्त करतो. संत बहेणाबाईला सद्गुरू तुकोबांच्या स्वप्नदर्शनानंतर त्यांच्या साक्षात सगुण दर्शनाची लागलेल्या विलक्षण ओढीची आसच ही ‘सगुण भेट’ घडवते. बहेणासाठी ती सुखाचा परमावधी. पांडुरंगच तुकोबांचं रूप घेऊन आलाय, या भावनेनं बहेणेचं मन धावतंय हे ध्यानी येताच पतीदेवांनी निषेधाचं अस्त्र उपसलं. तिच्या माता-पित्यास म्हटलं, न पाही मी मुख सर्वथा इयेचे, हीनत्व आमुचें कोण फेडी, भंडिमा सोसून कोण राहें तेथे, ऐसिया स्त्रीयेस कोण पाळी... अखेर बहेणा देवाला विनवते, तुझी भक्ती घडे पतिव्रता धर्म, ऐसे मेवशयामा विचारावे. पतीधर्म सांभाळून सद्गुरू तुकोबा भेटीचा बहेणेचा हा अंतरंगभाव विशेषच. पती स्वधर्म विसरून बहेणेचा त्याग करायला निघाला असताना त्याला दूषण न देता ‘पत्नीधर्म पालन संस्कार’ तिला संसार तोडू देत नाहीत. ‘जोडतो तो धर्म नि तोडतो तो अधर्म.’ बहेणा हे आचार-विचारातून सिद्ध करते. जातीचं कवच भेदणं सोपं नसतं, या वास्तवाचं भान राखत ती संसार सांभाळते. पतीला न त्यागता आत्मशक्ती जागवत सद्गुरूंना साद घालते. पतीदेवात पुढं प्रयत्नपूर्वक परिवर्तन घेवून आणते. नात्यांना जोडून ठेवतं तेच खरं गोत्र. या बहेणेच्या ‘मधुराभक्तिपर’ अभंगातील ‘परपुरूष’ हा तर ‘परमात्मा.’ त्याला जवळ केलं की माणसाच्या सर्व संसार-दुःखाची होळी होते, हा आत्मविश्वास जागवला. अभंगवाणीतून आपलं भावविश्व व्यक्त केलं. आत्मज्ञानाची ओळख करून देणारे ‘गुरुमहिमा’, ‘पंढरीमहिमा’, ‘संतमहिमा’ गातानाही बहेणाबाईंनी आपल्या रचनातून हृदयंत, प्रतिमांची बहार केली आहे. अंतःकरण शुद्धीचं महत्त्वही या प्रतिमादर्शनातून सांगितलंय. एकदा बहेणेच्या त्यागाचा विचार करून पतीनं राममहरीच निघून जायचं ठरवलं असताना रात्री त्यांच्या सर्वांगाचा भयानक दाह कशानेच शमेना, तेव्हा त्यांनी अखेर तुकोबांना मनोमन विनवलं. तेव्हा संत तुकोबांनी स्वप्नदर्शनातून सांगितलं, ‘पत्नीला सोडून न जाण्यातच तुझं कोटकल्याण आहे.’

शेवयांचा उपमा

सकाळचा नाश्ता म्हटले की, पोहे, उपमा, शिरा हे ठरावीक पदार्थ खायला मिळतात. एका सकाळी आपल्याला शेवयांचा उपमा करता येईल. खवव्यांना आवडेल अशी ही स्वादिष्ट डिश आहे.

साहित्य : शेवया, नारळ, मटार, चणाडाळ, टोमॅटो, लाल मिरची, गोडतेल, कडीपत्ता, कांदे, मोहरी, हिंग, मीठ, जिरे.

कृती : कढईत शेवयांचा चुरा तांबूस रंग येईपर्यंत भाजा. भाजताना तेल नको. पाणी गरम करून ठेवा. एका पातेल्यात तेल गरम करून त्यात हिंग, मोहरी, जिरे, मिरच्यांचे तुकडे, कडीपत्ता, भिजलेली डाळ, कांदा, हळद सर्व टाकून लालसर होईपर्यंत परतून घ्यावे. त्यात गरम केलेले पाणी टाकून मीठ टाकावे. चवीला साखर, कोथंबीर, नारळाचा चव घालून उकळोवे. उकळलेल्या पाण्यात भाजलेल्या शेवयांचा चुरा घालावा व त्या शिजवाव्यात.



आपणासदेखील असं वाटत की आपले वय कमी आहे, पण सुरकुत्यामुळे चेहऱ्यावरील चार्म गमावत आहे, तर त्यामागे बरीच कारणे असू शकतात.

चला तर मग चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्यामागील कारणे जाणून घेऊया.

सुरकुत्या सरत्या वयाचा एक भाग आहे. कॉलेजनचे उत्पादन वेळेनुसार कमी होतं, ज्यामुळे आपली त्वचा लवचिकता गमावून बसते.

सरत्या वयासह सुरकुत्या होणे स्वाभाविकच आहे, पण ज्यामुळे अकालीच सुरकुत्या दिसू लागतात. यामधील काही तर आपल्या दररोजच्या सवयीमुळे देखील असू शकत. जसे की साखरेचे सेवन किंवा सूर्याच्या प्रकाशात जास्त काळ राहिल्यामुळे आपल्या त्वचेवर फाईन लाइन्स दिसू लागतात.

तथापि अद्याप उशीर झालेला नाही. आपण इच्छित असल्यास आपल्या दिनचर्येत आवश्यक बदल करून या सुरकुत्यांना चेहऱ्यावर येण्यापासून रोखू शकता.



आपल्या त्वचेला घासणे : जर

आपण जोराने आपल्या चेहऱ्याला मेकअप वाईप किंवा टॉवेलने चोळत असाल किंवा आयलायनर लावण्यासाठी आपल्या डोळ्याच्या भोवतीच्या त्वचेला ताणत असाल, तर यामुळे देखील सुरकुत्या येऊ शकतात. वारंवार असे करण्याची सवय आपल्या त्वचेसाठी नुकसानदायी होऊ शकते.

पुरेशी झोप न घेणे : आपण झोप घेता त्यावेळी कॉर्टिसॉल(तणावाचे हार्मोन)ची पातळी स्वाभाविकरीत्या कमी होते. हे आपल्या त्वचेला दिवसभराच्या तणावापासून मुक्त होण्यासाठी नैसर्गिकरीत्या त्वचेला या चक्रातून जाऊ देतं. जर आपल्याला आवश्यक सौंदर्यवर्धक झोप मिळत नसेल तर आपण या चक्रात व्यत्यय आणत आहात. कॉर्टिसॉलचे उच्च स्तर कॉलेजन तोडून सुरकुत्या वाढवतात.

प्रदूषण : आपल्या सर्वांसाठी प्रदूषणाची वादती पातळी वाईट आहे, हे तर सर्वांनाच माहीत आहे. धूर, धूळ आणि धुकं

चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्या मागील मुख्य ७ कारणे

यापासून त्वचेच्या फ्री रॅडिकल्सला नुकसान होतं. यामुळे अकाली वृद्धत्व आणि सुरकुत्या येऊ लागतात. नकारात्मक प्रभावाला कमी करण्यासाठी दिवसाच्या शेवटी आपल्या चेहऱ्याला स्वच्छ करावे.

आपली झोपण्याची स्थिती : जर आपल्याला पोटावर किंवा हाताला उशीखाली दाबून झोपण्याची सवय असल्यास, बराच काळ असे केल्यानं आपल्या चेहऱ्यावर काही डाग येऊ शकतात. याचा परिणाम रात्रभर दिसून येत नाही, पण नंतर लक्षात येतो. यापासून वाचण्यासाठी पाठीवर झोपण्याचा प्रयत्न करा आणि त्वचेच्या सुरकुत्यांना कमी करण्यासाठी रेशीम किंवा सॅटिनची उशी वापरा.

उच्च साखरयुक्त आहार घेणे :



साखर आपले वजन वाढवण्यात आणि त्वचेला अकाली वृद्ध करण्यात योगदान देते. साखर विरघळल्यावर ही ग्लायकेशन नावाच्या प्रक्रियेतून जाते. मुळात, ही कॉलेजन आणि इलॅस्टीनला बांधते आणि त्यांना कमकुवत करते. यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या दिसून येतात.

सनस्क्रीन न लावणे : सूर्यापासून निघणारे यूव्ही किरण आपल्या त्वचेवरील सुरकुत्यांसाठी सर्वात जास्त जबाबदार असतात. असुरक्षित असणाऱ्या अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाशाच्या संपर्कात येऊन कॉलेजन खराब होऊ शकतं, ज्यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या होऊ शकतात. म्हणून आपल्या त्वचेला वाचवण्यासाठी नेहमी सनस्क्रीन वापरा.

डिहायड्रेड त्वचा : आपल्या त्वचेला सुरकुत्यापासून वाचवण्यासाठी नेहमी हायड्रुरोनिक ॲसिड असणाऱ्या उत्पादनांचा वापर करावा. हे आपल्या त्वचेतील ओलावा टिकवून ठेवते, ज्यामुळे डोळ्यांच्या भोवती बनणाऱ्या फाईन लाइन्स कमी होतील. तसेच स्वतःलादेखील आतून हायड्रेट ठेवा. दिवसभरातून किमान ८ ग्लास पाणी पिण्याचा नियम बनवा.

इन्स्टाग्रामवरून करायचा आहे का व्हिडीओ कॉल, मग फॉलो करा या स्टेप्स

इन्स्टाग्रामवर व्हिडीओ कॉलिंग हे जबरदस्त फीचर जोडण्यात आलं आहे. याच्या माध्यमातून तुम्ही व्हिडीओ कॉल करून तुमच्या मित्रांशी संवाद साधू शकता.

इन्स्टाग्राम आपल्या कॅटेंट आणि फीचर्सच्या जोरावर सध्या एक लोकप्रिय सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म बनलं आहे. या प्लॅटफॉर्मवर फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करण्यासोबतच व्हिडीओ कॉलदेखील करता येतो. जर तुम्हालादेखील हे फीचर वापरायचं असेल आणि जर तुम्हाला पद्धत माहीत नसेल तर टेंशन घेऊ नका. आम्ही तुम्हाला या आर्टिकलमध्ये व्हिडीओ कॉल करण्याची पद्धत सांगणार आहोत, ज्यामुळे तुम्ही तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी फेस-टू-फेस संवाद साधू शकता.

इन्स्टाग्राममध्ये अशाप्रकारे करा व्हिडीओ कॉल

● तुमच्या मोबाईलमध्ये इन्स्टाग्राम ॲप ओपन करा.

● उजवीकडे असलेल्या मेसेज आयकॉनवर क्लिक करा.

● व्हॅट लिस्टमधून तो कॉण्टॅक्ट निवडा, ज्याला तुम्हाला व्हिडीओ कॉल करायचा आहे.

● त्यानंतर उजवीकडे असलेल्या कॅमेरा आयकॉनवर क्लिक करा.

● त्यानंतर व्हिडीओ कॉल सुरू होईल.

● अशाप्रकारे तुम्ही व्हिडीओ



कॉलच्या माध्यमातून तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी बोलू शकता. व्हिडीओ कॉल दरम्यान तुम्ही काय करू शकता...

● व्हिडीओ कॉलदरम्यान तुम्ही फोनचा कॅमेरा रिव्ह करू शकता.

● मायक्रोफोन आयकॉनवर क्लिक करून तुम्ही माइक म्यूट करू शकता.

● स्माइली फेस आयकॉनवर टॅप करून तुम्ही व्हिडीओ कॉलमध्ये इफेक्ट ॲड करू शकता.

लक्षात असू द्या व्हिडीओ कॉल करण्यापूर्वी वाय-फाय किंवा डेटा कनेक्शन सुरळीत असेल याची काळजी घ्या. ज्यामुळे तुम्ही अगदी सहज व्हिडीओ कॉलिंग करू शकाल. तसेच तुम्हाला व्हिडीओ क्वालिटीदेखील चांगली मिळेल. विशेष म्हणजे कॉलिंग दरम्यान तुम्ही ४ लोकांना जोडू शकता आणि चार लोकांशी एकाचवेळी बोलू शकता. महत्वाची बाब म्हणजे ज्यांना व्हिडीओ कॉल करायचा आहे, त्यांनी इन्स्टाग्राम नोटिफिकेशन ऑन केलेल्या असल्यात, तसेच ते ऑफलाइन असल्यास व्हिडीओ कॉल नोटिफिकेशन त्यांना जाणार नाहीत. सोशल मीडिया ॲप इन्स्टाग्रामनं गेल्या वर्षी किशोरवयीन मुलांचा विचार करून नाइट टाइम नज फीचर लॉंच केलं होतं. ही सुविधा रिमाइंडरप्रमाणे चालते. जेव्हा किशोरवयीन मुलं १० मिनिटपेक्षा वेळ घालवतील तेव्हा त्यांना ॲप बंद करण्याचा रिमाइंडर मिळेल.

जपा संत्र सेवनाचा मंत्र !

संत्री खाताना काळजी घ्यावी. सर्दी, खोकला झाला असेल तर अति आंबट चवीचे व कच्चे संत्रे खाऊ नये, त्यामुळे खोकला अधिकच वाढू शकतो. आंबट गोड चवीची, पिवळ्या केशरी रंगाची संत्री सगळ्यांच्या आवडीची असतात. संत्र्यात भरपूर प्रमाणत ‘अ’, ‘ब’ आणि ‘क’ जीवनसत्त्व असतं. साधारण थंडीत संत्र्यांचा हंगाम सुरू होतो. महाराष्ट्रात नागपूरमध्ये संत्र्याचं पीक मोठ्या प्रमाणात घेतलं जातं. संत्र्यापासून ज्यूस, जॅम, जेली, अन्तर , सुगंधी तेल, चूर्ण असे अनेक पदार्थ तयार केले जातात. पण फक्त खाद्यपदार्थ किंवा सौंदर्य पदार्थांच नाही, तर आरोग्याच्या अनेक समस्यांवर संत्रे फायदेशीर आहे. चला तर या संत्र्याचे फायदे जाणून घेऊयात.

■ भूक मंदावणे, पोटात गॅस होणे अशा समस्यांवर संत्र्याचा रस प्यायल्यास खूप आराम पडतो.

■ मळमळल्यासारखं होत असल्यास संत्र्याची साल हुंगल्यास लगेच आराम पडतो.

■ पचनशक्ती वाढवण्यासाठी संत्रं खावे.

■ मलावरोधाचा त्रास होत असल्यास रात्री झोपण्यापूर्वी संत्र्याच्या फोडी पांढऱ्या सालीसकट खाव्यात, सालीतील तंतुमय पदार्थांमुळे शोचास साफ होत.

■ संत्र्यामध्ये असणाऱ्या ‘क’ जीवनसत्त्वामुळे दातांच्या अनेक समस्या दूर होतात.

■ थकवा, अशक्तपणा जाणवत असल्यास संत्रे खावे.

■ हंगाम संत्री आवर्जून खावी, कारण त्वचेचे सौंदर्य सुधारण्यासाठी संत्रे मदत करते.

■ संत्रे ही थंड असतात. अति उष्णतेचा त्रास झाल्यास संत्र्याचा रस प्यावा.

■ संत्र्याची साल वाळवून त्यापासून चूर्ण तयार करावे. हे सूक्ष्म चूर्ण चेहऱ्यावर लावल्यास मुरुमे व पुटकुळ्या दूर होऊन त्वचा कातियुक्त होते.



■ संत्र्याच्या नियमित सेवनामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. पण संत्री खाताना काळजी घ्यावी, सर्दी, खोकला झाला असेल तर अति आंबट चवीचे व कच्चे संत्रे खाऊ नये, त्यामुळे खोकला अधिकच वाढू शकतो.

त्यायामापूर्वी अशी घ्या त्वचेची काळजी

आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी त्यायाम करतो. पण त्यामध्ये आपल्या त्वचेची काळजी घेतली जात नाही. असे बरेच कमी लोक असतात, जे वर्क आऊटसच्या पूर्वी आपल्या त्वचेची योग्यरीत्या काळजी घेतात. असं करणं फार महत्वाचं असत. कारण वर्क आऊटसच्या

त्वचा तज्ञ म्हणतात की, जेव्हा आपण वर्क आऊटसाठी जात असाल तेव्हा मेकअपपासून शक्य असेल तेवढे वाचावे. हे आपल्या छिऱ्या आणि घामाच्या ग्रंथांना अवरोधित करतात, यामुळे आपल्या त्वचेला श्वास घ्यायला अडचण होते. म्हणून आपण वर्क आऊट करायला जाण्यापूर्वी आपल्या त्वचेला चांगल्या प्रकारे स्वच्छ करून घ्या. यासाठी आपण एखाद्या फेसवॉशने चेहरा स्वच्छ करणे अधिक चांगले राहील.

मॉइश्चरायझिंग करणे आवश्यक

त्वचेची काळजी घेणारे तज्ञ म्हणतात की, त्वचा स्वच्छ केल्यावर तिला मॉइश्चराइझ करणे देखील आवश्यक आहे. वास्तविक वर्क आऊट्स दरम्यान आपल्या त्वचेमधून भरपूर घाम येतो, जे आपल्या त्वचेचे निर्जलीकरण करतो. अशा परिस्थितीत त्वचेचा ओलावा टिकवून ठेवण्यासाठी मॉइश्चराइझ करणं

दरम्यान भरपूर घाम येतो आणि जर आपली त्वचा स्वच्छ नसेल तर घाणेरड्या त्वचेवर घामामुळे बॅक्टेरिया अधिक वाढू शकतात. याशिवाय त्यायामाच्या दरम्यान आपल्या त्वचेचे निर्जलीकरण होते. चला तर मग आज आम्ही आपल्याला सांगत आहोत की, त्यायामापूर्वी त्वचेची काळजी कशी घ्यावी...

आवश्यक असतं. म्हणून जेव्हा आपण आपला चेहरा स्वच्छ कराल तेव्हा आपल्या चेहऱ्यावर मॉइश्चरायझर आणि लिप बाम लावा, कारण वर्क आऊट केल्यावर आपले ओठ कोरडे होतात आणि फाटतात.

एसपीएफ संरक्षणाला दुर्लक्षित करू नका

त्वचा तज्ञ म्हणतात की, प्री-वर्क आऊट त्वचेची काळजी घेताना सूर्याच्या किरणांपासून संरक्षण करणे देखील महत्वाचे आहे. जर आपण वर्क आऊट दरम्यान मैदानी व्यायाम करण्याची योजना आखत असाल, तर जसे की बागेत जाऊन धावणे किंवा बाहेरच योगा करत असाल तर बाहेर जाण्यापूर्वी सनस्क्रीन लावणे विसरू नका.

ॲंटीपर्सिपरंट लावा : हे खरे आहे की आपल्याला व्यायामशाळेत किंवा वर्क आऊट्स करताना खूप घाम गाळवा लागतो. तर आपल्या बगलेला ॲंटीपर्सिपरंट रोलऑन करून बॅक्टेरिया आणि जंतांचे घर होण्यापासून संरक्षण करा.



निरोगी आणि सुदृढ आरोग्य हवं असेल तर आहारात पौष्टिक पदार्थांचा समावेश करा, असा सल्ला कायमच डॉक्टरांकडून दिला जातो. त्यासोबत सकाळचा नाश्ता भरपेट करावा, दुपारचं जेवण थोडं कमी करावं आणि रात्रीचं जेवण अत्यंत हलकं घ्यावं, असंही म्हटलं जातं. मात्र, अनेकदा आपण याकडे दुर्लक्ष करतो. अनेकदा काही जण रात्रीच्या जेवणात मसालेदार पदार्थ, फास्टफूड यांचा समावेश करतात. मात्र, ते शरीरासाठी अत्यंत चुकीचं आहे. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी कोणत्या पदार्थांचं सेवण करणं टाळलं पाहिजे, हे जाणून घेऊयात.

भात : अनेकांना रात्री भात खाल्ल्याशिवाय झोप येत नाही. मात्र, रात्रीच्या वेळी भात खाल्ल्यामुळे शरीरात अतिरिक्त चरबी निर्माण होण्याची शक्यता असते. रात्री भात खाल्ल्याने पोटाकडील चरबी वाढते. **फास्ट फूड/तेलकट पदार्थ :** पिझ्झा, बर्गर, फ्राईज यासारखे फास्ट फूड आणि तळलेले पदार्थ रात्रीच्या वेळी खाणे टाळा. अपचन किंवा ॲसिडिटीमुळे निद्रानाश होऊ शकतो. **चॉकलेट :** काही जणांना रात्री जेवण झाल्यावर गोड खाण्याची सवय असते. त्यामुळे बऱ्याच वेळा चॉकलेट



खाल्लं जातं. मात्र, चॉकलेट हे कितीही आवडीचे असले तरी झोपण्यापूर्वी ते खाऊ नका. कारण चॉकलेटसमथ्येही काही प्रमाणात कॅफेन असते. तेव्हा रात्रीच्या वेळी चॉकलेटच्या अतिसेवनामुळे झोपेवर परिणाम होऊ शकतो. **मांसाहारी पदार्थ :** रात्रीच्या वेळी मांसाहार पूर्णपणे वर्ज्य करावा. कारण, मांस पचायला २४ ते ७२ तासांचा कालावधी लागतो. यामुळे वजन तर वाढतेच, पण रात्री अपचनामुळे झोपमोडही होऊ शकते. तेव्हा मांसाहार करणे टाळा. **चायनीज पदार्थ :** चायनीज पदार्थांमध्ये एमएसजी अर्थात मोनोसोडियम ग्लुटामेट असते.

आरोग्याच्या दृष्टीने तो घातक असतोच पण त्यामुळे निद्रानाशही होऊ शकतो. दरम्यान, रात्री जेवण केल्यानंतर एक-दोन तासांतच आपण झोपी जातो, त्यामुळे पचनक्रिया मंदावते. अशावेळी फारच कमी खाणे किंवा हलके-फुलके खाणे फायद्याचे ठरेल. अनेक पदार्थ हे पचायला जड असतात, त्यामुळे रात्री शक्यतो कमी खाण्याचा सल्ला दिला जातो. तेव्हा रात्री जेवताना काही पदार्थ खाणे हे आवर्जून टाळते पाहिजे.



प्रत्येक व्यक्तीला दररोज पुरेशी विश्रांती मिळणे आवश्यक असते. व्यक्तीनुसार झोपेचे प्रमाण बदलत असले तरीही चांगल्या आरोग्यासाठी किमान सात तासांची झोप घेणे आवश्यक असते. ही झोप सलग असली पाहिजे. झोपेमध्ये खंड पडला तर शरीराला त्याचा फारसा उपयोग होत नाही. अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. मात्र, ही सवय कालांतराने आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. झोप पूर्ण झाली नाही तर व्यक्तीच्या शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतात. अपुऱ्या झोपेमुळे उद्बभ्वागारी काही लक्षणे पाहूयात...

अपुऱ्या झोपेमुळे होतात हे त्रास

■ **भावनिक अस्वस्थता**

: पुरेशी झोप न झाल्यामुळे व्यक्ती विनाकारण चिडचिड करते. बऱ्याच काळापासून शरीराला आवश्यक असणारी विश्रांती मिळाली नाही तर त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या भावनांवर होतो. त्यामुळे व्यक्तीचा मूड सातत्याने बदलत राहतो.

■ **विसरभोळेपणा** : योग्य तितकी झोप न झाल्यास व्यक्तीमध्ये विसरभोळेपणा वाढतो. याचे प्रमाण काही वेळा इतके वाढते की अगदी काही काळापूर्वी तुम्ही केलेली गोष्टही तुम्हाला सहज आठवनाशी होते.

■ **नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे** : अपुरी झोप ही तुमच्या स्मरणशक्तीवर परिणाम करते. झोप झाली नसल्यास मेंदूला जास्त ताण द्यावा लागतो आणि त्यामुळे नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे निर्माण होण्याची शक्यता असते.

■ **अकाली वृद्धत्व** : आपण लवकर वयस्कर व्हावे असे कोणत्याच व्यक्तीला वाटत

नाही. मात्र पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींच्या त्वचेवर लवकर सुरकुत्या पडतात. त्यामुळे व्यक्ती वयस्कर दिसू लागतात.

■ **लठ्ठपणा** : पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींचे शारीरिक गणित बिघडते. अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही. तसेच त्यांना वारंवार भूक लागण्याचीही शक्यता असते. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढू शकतो.

■ **कर्करोग होण्याची शक्यता** : अपुऱ्या झोपेमुळे आपल्या शरीराचे नव्हे तर मेंदूचे कार्यही बिघडते. अपुरी झोप ही प्रोस्टेट कर्करोग, स्तनांचा कर्करोग यांसारख्या आजारांना कारणीभूत ठरू शकते.

■ **कमी प्रतिकारशक्ती** : अपुऱ्या झोपेमुळे शरीरातील प्रतिरक्षकशक्ती कमी होऊ शकते. त्यामुळे अशा लोकांना संसर्गजन्य आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.



पोटाचा घेर कमी करायचा आहे?

मग जाणून घ्या घोसाळी खाण्याचे फायदे

गौरी -गणपतीसारखे सण, उत्सव आले की अनेक घरांमध्ये घोसाळ्याच्या भज्यांचा वास घमघमू लागतो.

साधारणपणे आपल्याला कांदाभजी, बटाटाभजी, पालकभजी असे भज्यांचे प्रकार माहीत आहेत.

मात्र, या सगळ्यांमध्ये घोसाळ्याची भजीदेखील तितकीच खुमासदार लागतात.

घोसाळ्याची भजी खाण्यासाठी लोक नाकं मुरडतात. मात्र,

गुणकारी आहे. त्यामुळे त्याचे नेमके फायदे कोणते ते जाणून घेऊयात.

■ लघवी साफ होते. ■ कफ झाल्यास घोसाळ्याचा रस प्यावा. त्यामुळे उलटी होऊन कफ बाहेर पडतो. ■ पोट साफ होतं. ■ जखम बरी होते. ■ पोटाचा घेर कमी होतो. ■ मूतखड्यावर गुणकारी ■ थकवा दूर होतो.



हिरवाळ ऋतू सुरू झाला की बाजारात ऊस, संत्री, गाजर, हरभरा, आवळे अशी फळे दिसू लागतात.

या सगळ्यांमध्ये अनेकांचं लक्ष वेधून घेतो तो म्हणजे हरभरा. हिरवागार हरभरा पाहिला की महिला वर्गाच्या डोव्यात अनेक वेगवेगळ्या भन्नाट रेसिपी घुमू लागतात.

मग संपूर्ण हिरवाळ ऋतू संपेपर्यंत ओल्या हरभऱ्याची चटणी, धावणं, पाल्याची भाजी असे वेगवेगळे प्रकार प्रत्येकाच्या स्वयंपाक घरात होऊ लागतात. या ओल्या हरभऱ्याचे अनेक गुणकारी फायदे आहेत. विशेष म्हणजे केवळ ओल्या हरभऱ्याचेच नव्हे, तर चणे किंवा हरभरा डाळीचं पीठ (चणाडाळीचं पीठ) हेदेखील शरीरासाठी बहुगुणी ठरत असल्याचं दिसून येतं.

‘या’ व्यक्तींनी हरभरा खाऊ नये

■ हरभरा डाळ पचण्यास जड आहे. तसंच ती उष्ण, तुरट-गोड चवीची आहे. त्यामुळे वातदोष वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच, वातप्रकृतीच्या व्यक्तींनी हरभरा डाळ किंवा हरभऱ्याचं सेवन करू नये.

■ हरभरा पचण्यास जड आहे. त्यामुळे पचनशक्ती मंद असणाऱ्यांनी किंवा अपचनचा त्रास होणाऱ्यांनी हरभऱ्याचं सेवन टाळावं. तसंच डाळीच्या पिठापासून केलेले पदार्थ देखील जास्त खाऊ नयेत.



हरभरा खाण्याचे ‘हे’ फायदे वाचून व्हाल चकित!

■ हरभऱ्यामध्ये मॅलिक ॲसिड, ॲक्झालिक ॲसिड यांचं प्रमाण असल्यामुळे आम वाल्या (उलटी), अपचन या समस्या दूर होतात.

■ हरभरा स्नायूवर्धक आहे. त्यामुळे व्यायाम करणाऱ्यांनी हरभऱ्याचं नियमित सेवन केल्यास फायदेशीर ठरू शकतं.

■ ओल्या हरभऱ्याच्या पानांमध्ये लोहाचं पुरेपूर प्रमाण असतं. त्यामुळे शरीरात लोहाची कमतरता असलेल्या व्यक्तींनी हरभऱ्याच्या पानांची भाजी खावी.

■ कोणत्याही प्रकारचा त्वचाविकार असल्यास हरभरा डाळीचे पीठ प्रभावी जागेवर लावावे.

■ डाळीच्या पिठाने रंग उजळतो. चेहऱ्यावर मुरुमे असतील तर एक चमचा दही घेऊन त्यात थोडंसं डाळीचं पीठ घालावं. त्यानंतर हा लेप चेहऱ्यावर लावावा. यामुळे चेहऱ्यावरील मुरुमं कमी होतात.

■ केस रक्ष किंवा कोरडे असतील तर डाळीच्या पिठाने केस धुवावेत.

■ घाम येऊन शरीरातून दुर्गंधी येत असल्यास अंधोळ करताना डाळीच्या पिठाचा लेप लावावा.

नावडते असले तरी आठवड्यातून एकदा कारले खावेच!

‘कडू कडू कारले, बाजारात फिरले त्याला पाहून नाक भेंडीने मुरडले’. लहानपणी भाज्यांवर आधारित एका ‘बडबड गीता’मध्ये कारल्याचे वर्णन अशाप्रकारे केले होते. कारले किंवा कारल्याची भाजी म्हटली की सगळेच नाक मुरडतात, पण ही कारली कितीही कडू असली तरी आरोग्य मात्र उत्तम ठेवतात. कारल्यामध्ये

कॅल्शियम, लोह, फॉस्फरस ‘अ’, ‘क’ जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. आपल्याकडे कारल्याची भाजी सहसा कोणी करत नाही, केलेीच तर मीठ टाकून तिच्यामध्ये

असलेले सारे पौष्टिक घटक काढून टाकतात. कारल्यालं पाणी काढून टाकलं की ती कमी कडू लागते, असा अनेक गृहिणींचा समज आहे. पण, यामुळे

भाजीतील जीवनसत्त्व पूर्णपणे वाया जाते याची कल्पना त्यांना नसते. कारल्याला आयुर्वेदात खूप महत्त्व आहे. फक्त भाजीसाठीच नाही तर औषधांमध्येही कारल्याचा

वापर केला जातो. कारले कितीही नावडते असले तरी आहारात आठवड्यातून किमान एकदा तरी या फळभाजीचा समावेश असल्याच पाहिजे.

कारल्याचे फायदे

■ कारल्याच्या रसांमुळे रक्त शुद्ध होते, त्यामुळे त्वचाविकार होण्याचा धोका कमी होतो.

■ कावीळ झाल्यास ताज्या कारल्यांचा रस सकाळ-संध्याकाळ घेतल्यास यामुळे कावीळ दूर होते.

■ यकृताच्या सर्व विकारांमध्ये कारल्याचा रस फायदेशीर असतो.

■ जंत किंवा कृमींचा त्रास असल्यास कारल्याची भाजी किंवा रस घेतल्यानं कृमींचा त्रास क

शक्तीपीठ महामार्गाला विरोध कायम कोल्हापूरमधून जाणारा ११० किमी अंतराचा रस्ता वादामुळे रखडला

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**

राज्यांचा विकास झपाट्याने होत असून राज्याला जोडण्यासाठी शक्तीपीठ महामार्ग प्रकल्प होऊ घातला आहे. मात्र शक्तीपीठ महामार्गाला कोल्हापूर जिल्ह्यातील ६ तालुके ६१ गावांतील शेतकऱ्यांचा विरोध कायम आहे. त्यामुळे जमीन संपादनासाठी तरतुद केलेला २० हजार कोटींचा निधी मार्च २०२६ पर्यंत वापरात न आणल्यास वापरविना पडून राहण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे.

राज्याच्या विकास कामांना गती देण्यासह महाराष्ट्र राज्य अंतर्गत जोडण्यासाठी महामार्गाची निर्मिती केली जात आहे. त्यापैकी एक शक्तीपीठ महामार्ग एक आहे.

वर्धा येथील पवणारपासून सिंधुदुर्ग जिल्ह्याला जोडण्यासाठी राज्य सरकारने ८०३ किमीचा शक्तीपीठ प्रकल्प हाती घेतला. १२ जिल्ह्यातून जाणारा सहा पदरी प्रस्तावित प्रकल्प सरकारचा महत्वाकांक्षी प्रकल्प मानला जातो. माहूर, तुळजापूर, कोल्हापूर, आंबाजोगई, औढा- नागनाथ, परळी- वैजनाथ, पंढरपूर, कारंजा, अक्कलकोट, गाणगापूर, नरसोबाची वाडी, औदुंबर, कणेरी, पट्टणकोडोली, सिद्धारमेश्वर, आदमापूर आणि पत्रादेवी अशी तिर्थक्षेत्र या महामार्गाद्वारे जोडण्यात येणार आहे. सुमारे ८४०० हेक्टर जमीन प्रकल्पात येणार असून सरकारने २०२४ मध्ये या प्रकल्पात येणाऱ्या गावांची नावे जाहीर केली. दरम्यान, कोल्हापूर व सातारा या दोन जिल्ह्यांदरम्यान शक्तीपीठ प्रकल्प उभारण्याचा



शक्तीपीठ महामार्गाबाबत मोठी अपडेट

आराखडा तयार केला. मात्र गाव आणि गट जाहीर झाल्यानंतर रस्त्यासाठी जमीन गेल्या तर आम्ही भूमीहीन होऊ, असा आरोप करत शेतकऱ्यांनी प्रस्तावित शक्तीपीठाला तीव्र विरोध केला.

त्यामुळे दोन्ही जिल्ह्यांच्या सीमांवरील ११० किमी अंतराच्या निश्चितीबाबतचा वाद मिटला नसल्याने प्रकल्पाची कामे रखडली आहेत. जमीन संपादन, पर्यावरणीय परवानग्या आणि तांत्रिक सर्वेक्षण यांसारख्या प्राथमिक प्रक्रिया देखील थांबल्या आहेत. या प्रकल्पासाठी केंद्र आणि राज्य सरकारकडून मिळून २० हजार कोटी रुपयांचा निधी मंजूर करण्यात आला होता. मात्र, काम सुरू न झाल्याने हा निधी वापरण्यावर निर्बंध आल्याची माहिती नगर विकास विभागातील वरिष्ठ अधिकार्याने दिली.

नाशिक कुंभमेळ्यासाठी जळगाव विमानतळाचा विस्तार २५०० मीटरपर्यंतच्या धावपट्टीसाठी ३० कोटी

■ **जळगाव। प्रतिनिधी,**

नाशिक येथे होणाऱ्या सिंहस्थ कुंभमेळ्यासाठी येणाऱ्या भाविकांच्या सोयीसाठी जळगाव विमानतळाचा विस्तार करण्याचे नियोजन करण्यात येत आहे. जिल्हाधिकारी रोहन घुगे यांनी विमानतळ परिसराची पाहणी करून सुरक्षा, पायाभूत सुविधा आणि प्रवासी सुविधा यांचा आढावा घेतला. त्यांनी विमानतळ संचालक हर्ष त्रिपाठी यांच्यासोबत विस्तारीकरणाच्या विविध बाबींवर सविस्तर चर्चा केली.

विमानतळ संचालक त्रिपाठी यांनी महापालिकेकडून पाणीपुरवठा सुनिश्चित करण्याची, बाहेरील रस्त्यांवरील अपुरा प्रकाश आणि विजेचे खांब दुरुस्त करण्याची तसेच धावपट्टी विस्ताराची गरज अधोरेखित केली. दरम्यान, कुंभमेळ्याच्या पाश्र्वर्भूमीवर जिल्हाधिकारी घुगे यांनी विविध विभागप्रमुखांची बैठक घेतली. या बैठकीत रेल्वे



वाहतूक व्यवस्था, महामार्ग स्थिती, नाशिकसाठी वाहतुकीचे नियोजन आणि विमानतळ सुविधांचा विस्तार याबाबत चर्चा झाली.

विमानतळ टर्मिनल विस्तारीकरणासाठी ३० कोटी रुपयांचा निधी मंजूर करण्यात आला असून दोन मोठी व एक लहान विमानांची व्यवस्था होणार आहे. सध्या १,७५० मीटर धावपट्टी असून ती २,५०० मीटरपर्यंत वाढवण्याची गरज असल्याचे सांगण्यात आले.

जळगावहून सध्या पुणे, मुंबई, हैदराबाद, अहमदाबाद आणि गोवा या शहरांसाठी विमानसेवा सुरू आहे. इंडिगो कंपनीने सेवा सुरू केल्यास दिल्ली, सूरत, इंदूर आणि नागपूरसारख्या प्रमुख शहरांनाही थेट जोडणी मिळू शकेल, अशी अपेक्षा आहे.

पक्ष नेत्यांकडून अजून उमेदवारीचा पत्ता नाही इच्छुकांचा आचारसंहितेपूर्वी सोशल मीडियावर केला प्रचार सुरू

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

मुंबई महापालिकेची निवडणूक जानेवारी महिन्यात होण्याची शक्यता आहे. त्यासाठी आरक्षण सोडत पार पडली असून लवकरच मतदान प्रक्रियेबाबतचा कार्यक्रम जाहीर होईल आणि आचारसंहिता लागेल. एकदा आचारसंहिता लागली की, प्रचार करता येणार नाही. त्यामुळे आरक्षण सोडत जाहीर झाल्यावर अनेक राजकीय पक्षाच्या इच्छुक उमेदवारांनी त्यांच्या पक्ष नेत्यांकडून उमेदवारी जाहीर झालेली नसतानाही अगोदरच सोशल मीडियावर आपल्या प्रचार आणि प्रसार करणाऱ्या सुरुवात केल्याचे निदर्शनास येते.

एकदा का आचारसंहिता लागली की, त्यानंतर पुरुष किंवा महिला उमेदवार असेल त्यांना आणि त्यांच्या पक्षाला निवडणूक खर्चाचा दररोजचा हिशोब निवडणूक विभागाला देणे बंधनकारक असणार आहे. तसेच, निवडणूक विभागाने ठरवून



दिलेल्या मर्यादेच्या वर निवडणूक खर्च करणे शक्य नाही. त्यामुळे आचारसंहिता लागू होण्यापूर्वीच सोशल मीडिया, न्यूज चॅनल, वेब पोर्टल, फेसबुक, होर्डिंग्ज, बॅनर्स आदींच्या माध्यमातून जेवढा फुकट प्रचार आणि प्रसार करणे शक्य आहे, त्याचा फायदा करून घेण्यात माजी नगरसेवक आणि इच्छुक उमेदवार व्यस्त झाले आहेत. एवढेच नव्हे तर काही इच्छुक उमेदवारांनी पक्षनेत्यांनी परवानगी मिळाल्याचे गृहीत धरून अगोदरच बॅनर्स, होर्डिंग्ज लावण्यास सुरुवातही करून टाकली आहे.

विशेषतः ज्या माजी नगरसेवकांची आरक्षणांमुळे विकेट पडली, ते आता महिला आरक्षण पडल्याने आपल्या पत्र

ीचे फोटो सोशल मीडिया आणि होर्डिंग्जवर झळकवत असल्याचे निदर्शनास येते.

काही माजी नगरसेवकांनी आतापासूनच त्यांना उमेदवारी मिळणार हे गृहीत धरून रस्त्याच्या किनारी, झाडांवर होर्डिंग्ज लावले आहेत. तर काहींनी वाढदिवसाचे निमित्त करून निवडणुकीत आपणच उमेदवार असणार असे गृहीत धरून हल्लाखंड दिखाई की, रसमह सुरू केली आहे. तेवढीच मतदाराना मतदानापूर्वी तोंडओळख करून दिली जात आहे. मात्र काही माजी नगरसेवकांच्या पदाधिकारी आणि कार्यकर्त्यांनी तर आरक्षण सोडतही आपला हक्काचा नगरसेवक (जो आता माजी नगरसेवक आहे) वाचला. त्याला पुन्हा निवडणूक लढविण्याची संधी मिळणार, तोच पुन्हा नगरसेवक होणार म्हणून तेव्हापासूनच फटाके फोडून, गल्लीबोळीत भेटीगाठी घडवून आणत जल्लोष सुरू केला असल्याचे निदर्शनास येते.

संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानमधील अतिक्रमित नागरिकांच्या पुनर्वसनासाठी जागा शोधा... उच्च न्यायालयाचे आदेश

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यान (एसजीएनपी) परिसरातील अतिक्रमण करणाऱ्या नागरिकांचे पुनर्वसन करण्यासाठी या भागापासून दूरवर ९० एकरच्या तीन पर्यायी जागा शोधण्याचे आदेश मुंबई उच्च न्यायालयाने राज्य सरकारला दिले. नॅशनल पार्कमध्ये अतिक्रमण करणाऱ्यांचे पुनर्वसन करण्यास राज्य सरकारला विलंब झाला



आहे, असेही न्यायालयाने म्हंटले आहे.

मुंबई उच्च न्यायालयाचे मुख्य न्यायमूर्ती श्री. चंद्रशेखर आणि न्या. गौतम अखंड

ही सुनावणी 'कन्झर्वेशन अॅक्शन ट्रस्ट' या स्वयंसेवी संस्थेने दाखल केलेल्या अवमान याचिकेवर झाली होती. या याचिकेत सरकारने १९९७ मध्ये 'बॉम्बे एन्व्हायर्नमेंटल अॅक्शन ग्रुप' यांच्या सार्वजनिक हित याचिकेवरील आदेशाचे पालन न केल्याचा मुद्दा उपस्थित केला होता. याचवेळी 'सम्यक जनहित सेवा' या झोपडपट्टीवासीयांच्या संस्थेची संबंधित जनहिता याचिकेवर न्यायालय सुनावणी घेत होते, ज्यात पात्र अतिक्रमण करणाऱ्या रहिवाशांच्या पुनर्वसनाची मागणी करण्यात आली आहे.

यांच्या खंडपीठाने हा आदेश दिला. सरकारने मरोळझमरोशी भागातील प्रस्तावित पुनर्वसन जागा नियमित करण्यासाठी अतिरिक्त वेळ मागितला होता. मात्र याचिकाकर्त्यांनी

दाखवून दिले की ही, जागा आरे कॉलनीच्या पर्यावरणीय संवेदनशील क्षेत्रात येते. न्यायालयाने नमूद केले, 'पर्यायी जमीन संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानाच्या परिसरात नसावी,'

तसेच सरकारच्या दोन दशकांहून अधिक काळ चाललेल्या निष्क्रियतेवर कोर्टाने नाराजी व्यक्त केली.

राज्याचे महाविधक्ता बीरेंद्र सराफ यांनी सांगितले की,

संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानाजवळ पुनर्वसनासाठी आवश्यक जमीन उपलब्ध आहे, मात्र ती ह्यहरित पट्ट्याहून येत असल्याने काही प्रक्रिया पूर्ण कराव्या लागतील. यावर याचिकाकर्त्यांचे वकील झमण अली यांनी म्हटले की, मरोळझमरोशी क्षेत्र आरेच्या अतिसंवेदनशील क्षेत्रात आहे. जिथे बांधकामास परवानगी नाही आणि हा मुद्दा सध्या सर्वोच्च न्यायालयात प्रलंबित आहे.

बेपत्ता मुलीच्या तपासासाठी पोलिसांकडून दिरंगाई, छत्रपती संभाजीनगरात मानसिक तणावामुळे आईचे टोकाचे पाऊल

■ **छत्रपती संभाजीनगर। प्रतिनिधी,**

छत्रपती संभाजीनगरमधून एक खळबळजनक बातमी समोर आली आहे. यात शहरातील उस्मानपुरा भागात रेखा राजू जाधव या ५० वर्षीय महिलेने घरात गळफास घेऊन आत्महत्या केलीय. घटनेनंतर नागरिकांनी मृतदेह थेट ठाण्यात आणत रात्री ९ ते ११ वाजेपर्यंत ठिठ्या मांडला. यामुळे उस्मानपुरा पोलिस ठाण्यासमोर तणाव निर्माण झाला. या प्रकरणी मृत महिलेचा मुलगा विजय राजू जाधव याच्या फिजार्दीवरून आठ जणांविरुधात आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, जाधव

यांची २१ वर्षांची विवाहित मुलगी ८ नोव्हेंबर रोजी घरातून निघून गेल्यापासून घरात तणावाचे वातावरण होते. बेपत्ता तरुणीच्या पतीने उस्मानपुरा ठाण्यात बेपत्ता झाल्याची तक्रार दिली होती. दरम्यान, मुलगी बुलढाण्यात असल्याची माहिती ९ नोव्हेंबर रोजी पोलिसांना मिळाली. गल्लीतील एका व्यक्तीने तिला पळून नेल्याचे समोर आले, अशी माहिती नातेवाइकांनी दिली. परंतु रात्री उशीर झाल्याने पोलिसांनी दुसऱ्या दिवशी जाण्याचे सांगितले. याच वेळी मुलीने जागा बदलल्याने ती सापडू शकली नाही. या सर्व घटनांमुळे रेखा या तणावात असल्याचे नातेवाइकांचे म्हणणे आहे.

दरम्यान, मुलगी बेपत्ता झाल्यानंतर



वाढलेल्या मानसिक तणावामुळे रेखा जाधव यांनी घरातच गळफास घेतल्याचे कुटुंबीयांचे म्हणणे आहे. पोलिसांनी माहिती मिळताच त्या ठिकाणी जाऊन मुलीसह इतर संशयितांना ताब्यात घेतले असते तर ही वेळ आली नसती, असे नातेवाइकांचे म्हणणे आहे. मृत महिलेचा मुलगा शिक्षाचालक असल्याची माहिती देण्यात आली आहे. दरम्यान, महिलेच्या आत्महत्येनंतर नातेवाइकांनी पोलिस स्टेशनसमोर मोठी गर्दी केली होती. वेळीच जर पोलिसांनी कारवाई केली

असती तर हि घटना घडलीच नसती असे नातेवाइकांचे म्हणणे आहे.

दागिने खरेदी करणाऱ्या बहाणाने हातचलाखी करत आपल्या कडील नकली अंगठीची अदलाबदली करून असली सोन्याच्या अंगठी गायब करणाऱ्या तरुणीने जळगावमधे औरंगाबाद येथे ही काही सराफा दुकानदारांना गंडविल्याची घटना सीसीटीव्ही कॅमेरात कैद झाली आहे.

जळगाव शहरातील रतनलाल सी बाफना ज्वेलर्स, भंगाळे गोल्डसह काही सराफा दुकानात एक सुंदर तरुणी अंगठी खरेदी करणाऱ्या निमित्ताने येते. यावेळी दुकानातील अंगठ्या पाहत असताना, सोबत आणलेल्या नकली अंगठ्याची

अदलाबदल करून पसार होण्यात ही महिला यशस्वी झाली. सोन्याच्या दुकानातून असली अंगठ्या लंपास करण्यात ती यशस्वी झाली असली तरी तिची संपूर्ण हातचालखी सीसीटीव्ही कॅमेरात कैद झाली आहे.

या घटनेच्या बाबत जळगाव मधील शनिपेट पोलिस ठाण्यात या अज्ञात महिलेच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून सदर महिलेचा पोलीस शोध घेत आहे. सदर महिला कोणाला आढळून आल्यास या महिलेची माहिती तातडीने पोलिसांना कळवावी, असे आवाहन रतनलाल बाफना ज्वेलर्सचे व्यवस्थापक मनोहर पाटील यांनी केले आहे.

तुर्भे परिसरात मोबाईल चोरीच्या संशयावरून तरुणाची हत्या

■ **नवी मुंबई। प्रतिनिधी,**

तुर्भे परिसरात मोबाईल चोरीच्या केवळ संशयावरून दोन व्यक्तींनी एकाच परिसरातील तरुणावर बेदम मारहाण करून त्याचा खून केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. मृत व्यक्तीचे नाव सुधाकर पाटोळे असून, तुर्भे पोलिसांनी संशयित अर्जुन अडागळे आणि विधान मंडळ या दोघांना अटक केली आहे. न्यायालयाने त्यांना १० नोव्हेंबरपर्यंत पोलीस कोठडीत ठेवण्याचे आदेश दिले आहेत.

घटनेनुसार, सहा नोव्हेंबर रोजी सकाळी सातच्या सुमारास तिघेही नवजीवन विद्यालयाजवळील सार्वजनिक स्वच्छतागृहाजवळ भेटले. यावेळी अडागळे याचा मोबाईल हरवला. परिसरात शोधूनही मोबाईल न सापडल्याने तो मोबाईल सुधाकर पाटोळे यांनी घेतल्याचा संशय अडागळेला आला. विचारणा

करताच वादावादी झाली आणि दोघा संशयितांनी शिवीगाळ करत त्याला धमकावले.

वाद वाढताच अडागळे आणि मंडल यांनी रागाच्या भरात जवळच पडलेले बांबू आणि पाइप उचलून सुधाकरवर बेदम मारहाण केली. मारहाणीत तो गंभीर जखमी होऊन बेशुद्ध पडला.

आरोपी दोघेही त्याला तिथेच सोडून पळून गेले. माहिती मिळताच तुर्भे एमआयडीसी पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली. सुधाकरला तातडीने वाशीतील प्रथम संदर्भ रुग्णालयात नेले असता डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केले. प्रत्यक्षदर्शींच्या माहितीच्या आधारे पोलिसांनी दोन्ही संशयितांना ताब्यात घेतले. चौकशीदरम्यान त्यांनी गुन्हाची कबुली दिली असून हा सर्व प्रकार मोबाईल चोरीच्या संशयातून झाल्याचे सांगितले.

जालन्यात अनैतिक संबंधातून भयंकर गुन्हा उघड! भावानेच वहिनीसाठी भावाचा जीव घेतला

■ **जालना। प्रतिनिधी,**

नात्याला काळिमा फासणारा प्रकार जालना जिल्ह्यात उघडकीस आला आहे. अनैतिक संबंधांतून घडणाऱ्या गुन्हांमध्ये वाढ होताना दिसतेय. जालन्यातही असाच एक प्रकार उघडकीस आला आहे. प्रेमप्रकरणात अडथळा ठरत असल्याने भावजयीच्या मदतीने भावाचा खून केल्याची घटना घडली आहे. या घटनेने परिसरात एकच खळबळ उडाली आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, प्रेमप्रकरणात अडथळा ठरत असल्याने भावजयीच्या मदतीने भावाने भावावर कुऱ्हाडीने वार करून खून केल्याची घटना घडली आहे.

इतकंच नव्हे तर खून केल्यानंतर त्याचा मृतदेह गोणीत भरला. त्यात दगड टाकून तो मृतदेह दुचाकीवर नेऊन तलावातील पाण्यात फेकण्यात आला आहे. ही घटना जालन्यातील बदनापूर तालुक्यातील सोमठाणा येथे घडली आहे.

३० वर्षीय परमेश्वर तायडे असं मृत व्यक्तीचं नाव आहे. २८ वर्षीय ज्ञानेश्वर तायडे आणि मृताची पत्नी मनीषा परमेश्वर तायडे अशी आरोपींची नावे आहेत. त्यांना पोलिसांनी ताब्यात घेतले आहे.या प्रकरणी बदनापूर पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला असून अधिक तपास सुरू आहे.

१२ नोव्हेंबर रोजी जनावरांसाठी असलेल्या मुरघासाच्या पोल्यात एक मृतदेह पाण्याबाहेर आला होता. यावेळी पोलिसांनी

आणि नागरिकांनी हा मृतदेह पाण्याबाहेर काढला. चौकशी केली असता मृतदेहाची ओळख पटली होती. दरम्यान, मृताच्या वडिलांनी दिलेल्या फिजार्दीवरून गुन्हा दाखल करण्यात आला होता.

पोलिसांनी तपासाची सूत्रे फिरवली असता हा खून त्याच्याच भावाने भावजयीच्या मदतीने केला असल्याची माहिती पुढे आली. मृताचा भाऊ ज्ञानेश्वर राम तायडे आणि आरोपीची पत्नी हिला ताब्यात घेऊन विचारपूस केली. यात मृत परमेश्वर तायडे हा पत्र आणि लहान भाऊ ज्ञानेश्वर तायडे यांच्या अनैतिक संबंधांस अडथळा होत असल्याचं कारण समोर आलं आहे.

त्याने वारंवार तिचे शारीरिक शोषण करायला सुरुवात केली. काही दिवसांपूर्वी तरुणीने त्याला लग्नाबाबत विचारणा केली. त्याने लग्नास नकार दिला. तरुणीने सोनेगाव पोलिस ठाणे गाठले. प्रकरण खापरखेडा पोलिस ठाण्याच्या हद्दीतील असल्याने तरुणीला खापरखेडा पोलिस ठाण्यात तक्रार देण्यास सांगण्यात आले. तरुणीने खापरखेडा पोलिसांत तक्रार दिली. पोलिसांनी बलात्कारासह वि वि व ६ १ क ला म्ान न्वये गुन्हा दाखल करून शुभमचा शोध सुरू केला आहे.



लग्नासाठी बनला बनावट आरपीएफ एएसआय, गावकरीही फसले... कल्याण रेल्वे स्थानकावर फुटलं बिंग

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**

लहानपणापासून पोलिस होण्याची इच्छा होती, एक आरोपी मात्र पोलिस होऊ शकला नाही. कुठेही काम करून स्वतःचा गुजारा करीत असताना वयोवृद्ध आई वडिलांना त्याने सांगितले मी पोलिस झालो आहे. पण कल्याण स्टेशनवर आरपीएफची वर्दी घालून फिरत असताना त्याला आरपीएफ आणि जीआरपी पोलिसांनी अटक केली आहे. अविनाश जाधव असे या तरुणाचे नाव असून तो धाराशीव जिल्हयातील भूम येथे राहणारा आहे.

आरपीएफची वर्दी घालून तो फिरत होता

कल्याण रेल्वे स्टेशन नेहमी प्रवाशांनी गजबजलेले असते. बुधवारी प्रवासी ये जा करीत होते. आरपीएफ आणि जीआरपी पोलिस गस्त घालत होते. याच दरम्यान आरपीएफचा एक एएसआय स्टेशनवर फिरताना दिसून आला. आरपीएफच्या जवानांनी कल्याण स्टेशनवर फिरत असलेल्या या आरपीएफ अधिकाऱ्याला पाहून आश्चर्य चकित झाले. कल्याणमध्ये हा आरपीएफ अधिकारी कधी दिसलाच

नाही.

हा इतर ठिकाणचा आहे का? याची विचारपूस करण्यासाठी एका आरपीएफ जवानाने त्याची विचारपूस केल्यानंतर त्याची बोबडीचं वळली. त्यानंतर धक्कादायक माहिती समोर आली. हा आरपीएफ अधिकारीच नव्हता तर केवळ आरपीएफची वर्दी घालून तो फिरत होता.

आरपीएफच्या जवानांनी त्याला पकडून जीआरपीच्या ताब्यात दिले. कल्याण जीआरपीचे वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक पंढरीनाथ कांदे यांनी या प्रकरणाचा

तपास सुरू केला आहे. आरपीएफची वर्दी घालून वर्दीवर एएसआय वन स्टार अशी फित लावली होती. पकडण्यात आलेल्या तरुणाचे नाव अविनाश जाधव असे आहे. तो धाराशीव येथील भूमचा राहणारा आहे. त्याने एफवायबीए पर्यंतचे शिक्षण घेतले आहे. तो हॉटेलमध्ये साफ सफाईचे काम करून त्याचा गुजारा करीत होता.

गावी त्याचे आई वडिल असून ते शेती करतात. पोलीस बनण्याची क्रेझ आणि लग्न जमत नसल्याने त्याने हे धक्कादायक कृत्य केल्याचे कळते आहे. एवढच नाही,

त्याच्या गावकऱ्यांनीही त्याचा आरपीएफ जवान म्हणून सत्कारही केला होता. लहानपणापासून पोलिसच्या वर्दीची क्रेझ असल्यामुळे तो कल्याणमध्ये आरपीएफची वर्दी घालून फिरत असताना आढळून आला. कल्याण जीआरपी आणि आरपीएफ पोलिसांनी त्याला अटक केली आहे. दरम्यान अविनाश याने आरपीएफची वर्दी घालून काही गैर कृत्य केल्याचे पोलिस तपासात अद्यापपर्यंत निष्पन्न झालेले नाही. परंतु या संदर्भात पोलिसांचा तपास सुरू आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (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 राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेत्रच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com