POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2023-2025

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष -०५ ● अंक-११४ ● मुंबई, बुधवार, २६ नोव्हेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

ॲनिमिया आणि थॅलेसेमिया तपासणी शिबिर

आश्रय ट्रस्ट मुंबई विभाग समिती, आणि निर्मला निकेतन महाविद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने ॲनिमिया व थॅलेसेमिया तपासणी शिबिर यशस्वीरीत्या संपन्न

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

न्यू मरीन लाईन्स- सोमवार दिनांक २४. ११. २०२५ रोजी मुंबईतील न्यू मरीन लाईन्स येथील कॉलेज ऑफ होम सायन्स निर्मला निकेतन (ऑटोनॉमस) च्या कौन्सिलिंग कमिटी आणि नॅशनल सर्व्हिस स्कीम (एनएसएस) युनिटने आश्रय ट्रस्ट मुंबई विभाग समिती यांच्या सहकार्याने सर्व अंतिम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी ॲनिमिया व थॅलसेमिया तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. या शिबिराला लायन्स क्लब ऑफ बॉम्बे क्विन्सवे यांचे विशेष सहकार्य लाभले. आश्रय ट्रस्ट तर्फे राबविण्यात येणार थॅलसेमिया मुक्तअभियान यासाठी रु. २३,०००/- (रुपये तेवीस हजार) ची देणगी लायन्स क्लब ऑफ बॉम्बे क्वीन्सवे यांच्याकडून देण्यात आली.

या शिबिराचा मुख्य उद्देश ज्युनियर कॉलेज, ग्रॅज्युएट, पोस्ट ग्रॅज्युएट, डिप्लोमा आणि सर्टिफिकेट प्रोग्राम्सच्या अंतिम वर्षात शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये ॲनिमिया व थॅलेसेमिया या गंभीर आरोग्यविषयक समस्या ओळखणे आणि त्याबाबत जागरूकता वाढविणे हा होता. विद्यार्थ्यांना ॲनिमिया आणि थॅलसेमियाच्या बाबतीत विशेषतः वैयक्तिक आरोग्याबद्दल जागरूकता वाढविण्यासाठी ॲनिमिया आणि थॅलसेमिया मोफत तपासणी उपलब्ध करून देण्यात आली होती. तपासणी विद्यार्थ्यांनी स्वेच्छेने करणे अपेक्षित होते. एकूण प्रतिसाद अत्यंत उत्साहवर्धक होता ११५ विद्यार्थ्यांनी स्वतःची तपासणी करून घेतली. हे अतिशय यशस्वी ठरले आणि विद्यार्थ्यांना त्यांच्या आरोग्याबद्दल विशेषतः थॅलेसेमिया आणि ॲनिमिया च्या संदर्भात जागरूकता वाढविण्यास मदत झाली.

या कार्यक्माचे आयोजन कॉलेज ऑफ होम सायन्स निर्मला निकेतन (ऑटोनॉमस) च्या डॉ. आशा मॅथ्यू (प्राचार्या), नोएला डायस (व्यवस्थापक), डॉ. मिनेली रॉड्रीग्स (सहाय्यक प्राध्यापक), फातिमा कादर (ठ.र.र. कार्यक्रम अधिकारी), सबिता पेरेरा (समुपदेशक), रोंडा डीवेचा (सहाय्यक प्राध्यापक), डॉ. शीतल जोशी (सहाय्यक प्राध्यापक),ख्याती संपत (सहाय्यक प्राध्यापक) त्याचप्रमाणे लायन्स क्लब ऑफ बॉम्बे क्वीन्सवे चे महासंचालक- श्री. फिरोज कात्रक, श्रीमती कात्रक, रोशन मिनोचर, नर्गिस संजना यांचा देखील या कार्यक्रमात मोलाचा सहभाग लाभला. आश्रय ट्रस्ट (मुंबई विभाग समिती) मनीषा सरकार, केतकी सुभाष सरमळकर (उपाध्यक्ष, आरोग्य विभाग - मुंबई जिल्हा समिती),दीपा बजाज थराड,डॉ. दर्शना मिरगल उपस्थित होत्या.

महाराष्ट्र सरकारचा मोठा आदेश

सार्वजनिक ठिकाणांवरून भटके कुत्रे हटवा, स्थानिक संस्थांनाही तात्काळ कारवाईचे निर्देश

■मुंबई। प्रतिनिधी,

भटक्या कुत्र्यांचे हल्ले दिवसेंदिवस वाढत आहेत. या पार्श्वभूमीवर ७ नोव्हेंबर रोजी देशभरातील सार्वजनिक ठिकाणांहून भटक्या कुत्र्यांना तात्काळ हटवण्याचा निर्णय सुप्रीम कोटार्ने दिला होता. आता महाराष्ट्र सरकारनेही याबाबत कठोर भूमिका घेत सोमवारी (दि. २४) नवा शासन निर्णय काढला आहे. भटक्या कुत्र्यांना पकडून निर्बंधित ठिकाणी स्थलांतरित करण्याचा निर्देश देण्यात आला आहे. यानुसार महापालिका, नगरपरिषद आणि नगरपंचायतींना तात्काळ कारवाई बंधनकारक करण्यात आली आहे.

सार्वजनिक स्थळावरुन कुत्र्यांना हटवा

शासन निर्णयानुसार स्थानिक संस्थांनी भटक्या कुत्र्यांना पकडणे, त्यांचे निर्जंतुकीकरण, लसीकरण करणे आणि नंतर त्यांना निवाराकेंद्रात स्थलांतरित करणे बंधनकारक असणार आहे. राज्यातील सर्व स्थानिक स्वराज्य संस्थांना शाळा, रुग्णालये, बस डेपो, रेल्वे स्थानके, क्रीडांगणे अशा सार्वजनिक ठिकाणांवरून भटक्या कुत्र्यांना हटवण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत.

खाऊ घालणाऱ्यांवर कारवाई

कुत्र्यांना पकडल्यानंतर पूर्वीच्या सार्वजनिक ठिकाणी परत सोडता येणार नाही, असेही निर्णयात स्पष्ट नमूद करण्यात आले आहे. त्याचबरोबर, प्रत्येक शहरात कुत्र्यांसाठी निश्चित फीडिंग झोन तयार करणे आवश्यक असेल. त्या झोनबाहेर भटके कुत्रे खाऊ घालणाऱ्यांवर कारवाई करण्यात येईल. भटक्या कुत्र्यांसंबंधी तक्रार करता यावी, यासाठी प्रत्येक स्थानिक संस्थेने हेल्पलाईन सुरू करणे अनिवार्य करण्यात आले आहे. या तक्रारींच्या नोंदी आणि प्रतिसादावर देखरेख ठेवली जाणार असून, नियमांची योग्य अंमलबजावणी व्हावी, म्हणून नवी मुंबईस्थित राज्य समन्वयक नेमण्यात आला आहे.

अँटी-रेबीज लसीचा साठा बंधनकारक

शासन निर्णयानुसार कुत्रा चावण्याच्या घटनांचा विचार करून रुग्णालयांनी अँटी-रेबीज लस आणि इम्युनोग्लोब्युलिन्सचा साठा ठेवणे बंधनकारक आहे. आदेशांचे पालन न करणाऱ्या अधिकाऱ्यांवर वैयक्तिक कारवाई केली जाऊ शकते, असा इशाराही सरकारने दिला आहे.

अंमलबजावणीत मोठे आव्हान

प्राणीतज्ज्ञांच्या मते, वास्तविक स्थिती पाहता या आदेशाची अंमलबजावणी करणे कठीण आहे. कारण मुंबईमधील निवाराकेंद्राची संख्या ही कुत्र्यांपेक्षा फारच कमी आहे. त्यामुळे नव्या निवाराकेंद्राची उभारणी करणे हे स्थानिक संस्थांसाठी आव्हानाचे असेल.

कारमध्येच गर्भलिंग चाचणी!

नाशिकच्या बड्या डॉक्टरचे भांडाफोड, सारेच चक्रावले

■नाशिक। प्रतिनिधी,

नाशिक जिल्ह्यातून अतिशय धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. नाशिकमध्ये अवैध गर्भलिंग निदान करणारं रॅकेट उघड झालं आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे डॉक्टर कारमध्ये पोर्टेबल सोनोग्राफी मशिनच्या साहाय्याने गर्भलिंग निदान करत असल्याचं समोर आळं आहे.

नाशिकमध्ये हा प्रकार घडल्याने मोठी खळबळ उडाली आहे. चाळीसगावचे डॉ. बाबासाहेब पाटील यांच्यावर ढउढठऊ्ळ कायद्यान्वये गुन्हा दाखल झाला आहे. १७ मार्च रोजी हा सगळा प्रकार नाशिकच्या इंदिरानगर पोलिसांच्या वाहन तपासणीच उघडकीस आळा होता. मंगळवारी हा गुन्हा सिद्ध झाला आहे. या प्रकरणात पुढील कारवाई केली जाणार आहे.

चारचाकीत पोर्टेबल सोनोग्राफी यंत्र बाळगून गर्भलिंग निदान केल्याचं उघड झालं आहे. इंदिरानगर पोलिसांच्या वाहन तपासणीत १७ मार्च रोजी प्रकार उघडकीस आला होता. सोनोग्राफी यंत्राची विनापरवानगी विक्री केल्याबद्दल GE Healthcare कंपनीही सहआरोपी आहेत. पोर्टेबल सोनोग्राफी यंत्र नाशिक पोलिसांकडून जप्त करण्यात आले होते.

महापालिकेच्या चौकशीत कलम ३, ६, १८, २३, २५, २६, २९ अन्वये गुन्हा सिद्ध झाला आहे. दोषी ठरल्यास डॉक्टरला पाच वर्षांपर्यंत शिक्षा व वैद्यकीय प्रमाणपत्र रद्द होण्याची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. आरोपी डॉक्टरांविरोधात पुण्यातही तक्रार दाखल आहे. परवानगीशिवाय यंत्र विक्री व वाहतूक करत गुन्हेगारी केल्यानं वैद्यकीय क्षेत्रात खळबळ उडाली आहे.

मोखाड्यात रुग्णवाहिकेने अर्ध्यावरच सोडल्याने प्रसूत महिलेची पायपीट अन्...

■पालघर। प्रतिनिधी,

महिला व बालविकास मंत्रालयाकडून राज्यातील महिलांसाठी वेगवेगळ्या उपाययोजना करण्यात येतात. राज्य सरकारने महिलांसाठी राबवलेली लाडकी बहीण योजना चचेर्चा विषय बनली आहे. मात्र राज्य सरकारने महिलांच्या आरोग्यासाठी, गर्भवती महिलांसाठी आणि बालसंगोपनासाठी योजना राबवत असते. मात्र आजही ग्रामीण भागातील आणि आदिवासी पाड्यातील महिलांना अनेक गोष्टींसाठी संघर्ष करावा लागत असल्याचे दिसून येत आहे. पालघर जिल्ह्याच्या मोखाडा तालुक्यातील एका गर्भवती महिलेला प्रसूतीच्या तीन दिवसांनी दोन किलोमीटर पायपीट करावी लागली. कारण काय तर, रुग्णवाहिकेने घनदाट जंगलात गर्भवती मातेला सोडून निघून गेली. याप्रकरणी परिसरातून संताप व्यक्त करण्यात येत असून संबंधित रुग्णवाहिका चालकावर कारवाई करण्याची मागणी गावकऱ्यांकडून होत आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, मोखाडा तालुक्यातील अति दुर्गम असलेल्या आमला गावातील महिला सविता बारात (सासरचे नाव सविता बांबरे) हिला १९ नोव्हेंबर रोजी प्रसुतीसाठी खोडाळा प्राथमिक आरोग्य केंद्रात दाखल करण्यात आले होते. मात्र सदर महिलेची तिथे सुलभ प्रसूती शक्य नसल्याने तिला पुढे मोखाडा ग्रामीण

रुग्णालयात संदर्भ सेवा देण्यात आली होती. तिथे तिची प्रसूती सुलभतेने झाली, मात्र बाळाच्या सुरक्षेच्या दृष्टीने महिलेला जव्हार येथील कॉटेज रुग्णालयात हलविण्यात आले होते. त्यानंतर कॉटेज रुग्णालयाच्या व्यवस्थापनाने महिलेला उद्भवलेल्या समस्यांचे निराकरण करून बाळ आणि बाळंतीनीला घरी पाठवण्यासाठी त्यांच्याकडील रुग्णवाहीका उपलब्ध करून दिली.

सविता बारात ही आपल्या बाळासह आणि कुटुंबियांसोबत घरी जाण्यासाठी निघाली. मात्र रुग्णवाहिका चालकाने आडमुठेपणा करत बाळ आणि बाळंतीनीला प्रथम सूर्यमाळ घाटात अर्ध्यावरच सोडले. त्यावेळी सविताने व तिच्या पतीने रुग्णवाहिका चालकाच्या हातापाया पडून घरापर्यंत सोडण्याची विनंती केली. त्यानंतर रुग्णवाहिका चालकाने बाळ आणि बाळंतीनीला त्यांच्या घरापासून दोन किलोमीटर अंतरावर म्हणजेच आमला फाटा येथे सोडून दिले आणि रुग्णावाहिका घेऊन माघारी फिरला. त्यामुळे सविताला आपल्या बाळाला छातीशी कवटाळून डोंगर उताराची वाट अनवाणी तुडवीत घरापर्यंत प्रवास करावा लागला. या सर्व घटनेवर सविताच्या कुटुंबियांसह ग्रामस्थांनी संताप व्यक्त केला आहे.

राज्यासह जव्हार आणि मोखाड्यात सध्या बिबट्यांचा वावर आणि हल्ले वाढले आहेत. असे असतानाच एका बाळंतीनीला अशा पद्धतीने निर्जनस्थळी तिच्या नवजात बालकासोबत सोडून रुग्णवाहिकेचा चालक निघून गेल्याने ग्रामस्थांकडून संताप व्यक्त करण्यात येत आहे. दोन किलोमीटर पायपीट करताना जर बाळंतीनीच्या जीवाला काही झाले असते तर त्याला जबाबदार कोण? असा प्रश्न उपस्थित केला जात आहे. तसेच माणूसकीला काळीमा फासणाऱ्या या घटनेने स्थानिक आरोग्य प्रशासनावर चांगलेच ताशेरे ओढण्यात येत असून संबंधित रुग्णावाहिका चालकावर कारवाई करण्यात यावी, अशी मागणी स्थानिकांकडून केली जात आहे.

भीषण अपघातात ट्रकचालक गंभीर जखमी

■विरार। प्रतिनिधी,

मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावर सोमवारी पहाटे ट्रकचा भीषण अपघात झाल्याची घटना घडली आहे. वसईच्या दिशेने येणारा ट्रक महामार्गावर असर्णाया खांबाला येऊन धडकल्यामुळे हा अपघात घडला आहे. तर या अपघातात ट्रकचालकाच्या पायाला गंभीर दुखापत झाली आहे. वसई पूर्वेच्या भागातून मुंबई-अहमदाबाद महामार्ग गेला आहे. या महामार्गावरून मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पालघर तसेच गुजरात अशा विविध महत्त्वाच्या ठिकाणांना हा महामार्ग जोडला जातो. त्यामुळे या मार्गावर हलक्या तसेच अवजड वाहनांची मोठी वर्दळ असते. पण वाहनांच्या वाढत्या वर्दळीमुळे या भागात वाहने एकमेकांना धडकने, वाहने उलटणे, वाहनांचे अपघात होणे, असे प्रकार सर्रास घडत असतात. सोमवारी पहाटे अशीच एक भीषण अपघाताची घटना मुंबई अहमदाबाद महामार्गावर घडली आहे.

टीईटी परीक्षा पेपरफुटीप्रकरणी मुख्य सूत्रधारासह ११ जणांना अटक

स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखेची कारवाई

■कोल्हापूर। प्रतिनिधी,

टीईटी (शिक्षक पात्रता परीक्षा) पेपरफुटी रॅकेट प्रकरणात स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखेने तपासाची गती वाढवून मुख्य सूत्रधारासह आणखी ११ जणांना अटक केली आहे. त्यामुळे या प्रकरणात अटक करण्यात आलेल्या आरोपींची संख्या आता १८ वर पोहोचली आहे. या रॅकेटमार्फत विद्यार्थ्यांना परीक्षेपूर्वीच पेपर पुरवण्याचे आश्वासन देऊन मूळ शैक्षणिक कागदपत्रे आणि रोख रक्कम घेत फसवणूक केल्याचे समोर आले आहे.

पोलीस अधीक्षक योगेशकुमार यांनी प्राप्त माहितीच्या आधारे स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखेचे पोलीस निरीक्षक रवींद्र कळमकर यांच्या पथकाने मुरगुड पोलीस ठाण्याच्या मदतीने २३ नोव्हेंबर रोजी रात्री साडेबारा वाजण्याच्या सुमारास सोनगे (ता. कागल) येथील शिवकृपा फर्निचर मॉलवर छापा टाकला. त्यावेळी सात आरोपींना ताब्यात घेण्यात आले, तर मुख्य आरोपी महेश भगवान गायकवाड हा फरार झाला होता.

या घटनेबाबत मुरगुड पोलीस ठाण्यात गुन्हा नोंदविण्यात आला आहे. ताब्यात घेतलेल्या आरोपींची २५ नोव्हेंबरपर्यंत पोलीस कोठडी मंजूर करण्यात आली आहे. पोलीस कोठडीत मिळालेल्या पुराव्यांवरून आणि तपासाच्या आधारे आणखी ११

जणांचा सहभाग उघडकीस आला असून त्यांना अटक करण्यात आली आहे. त्यात रोहित पांडुरंग सावंत, अभिजीत विष्णू पाटील, संदीप भगवान गायकवाड, अमोल पांडुरंग जरग, स्वप्नील शंकर पोवार, रणधीर तुकाराम शेवाळे, तेजस दीपक मुळीक, प्रणय नवनाथ सुतार, संदीप शिवाजी चव्हाण, श्रीकांत नथुराम चव्हाण, तसेच मुख्य आरोपी महेश गायकवाड यांचा समावेश आहे.

या कारवाईत स्थानिक गुन्हे अन्वेषण शाखेचे पोलीस निरीक्षक रवींद्र कळमकर, पोलीस उपनिरीक्षक जालिंदर जाधव, संतोष गळवे, मुरगुड पोलीस ठाण्याचे सहायक पोलीस निरीक्षक शिवाजी करे तसेच पोलीस कर्मचारी व सायबर शाखेचे अधिकारी यांचे विशेष योगदान आहे. या प्रकरणाचा पुढील तपास सुरू असून आणखी आरोपींचा सहभाग उघडकीस येण्याची शक्यता पोलिसांकडून व्यक्त करण्यात आली आहे.

भावाचे लग्न १५ दिवसांवर असताना प्रसिद्ध फुटबॉल खेळाडूचा सापडला मृतदेह

जे जे रुग्णालयात शवविच्छेदनासाठी मृतदेह

पालघर पोलिसांनी सागरचा मृतदेह मुंबईतल्या जे जे रुग्णालयात शवविच्छेदनासाठी पाठवला आहे. शवविच्छेदनाचा अहवाल पुढे आल्यानंतर स्पष्ट होईल की, कारण नेमके काय आहे आणि त्यानुसार पोलिस पुढील कारवाई करतील. तब्बल दोन वर्षांपासून सागर तणावात असल्याची माहिती कुटुंबियांनी दिली आहे. पालघरचे पोलीस अधीक्षक यतिश देशमुख यांनी याबद्दलची सविस्तर माहिती दिली.

■पालघर। प्रतिनिधी,

पालघर तालुक्यातील मेंढवन खिंडीतील जंगलात मुंबईतील माजी अंडर-१६ फुटबॉलपटू सागर सोरती (वय ३५) याचा मृतदेह झाडाला लटकलेल्या अवस्थेत आढळल्याने एकच खळबळ उडाली. या प्रकरणी कासा पोलीस ठाण्यात मृत्यूची नोंद करण्यात आली आहे. सागर हा १५ नोव्हेंबरला पुणे येथे फुटबॉल खेळायला जात आहे, असे सांगून घराबाहेर पडला होता. त्यानंतर दुसऱ्या दिवसापासून तो कुटुंबियांच्या संपर्कात नव्हता. कुटुंबियांकडून सागरचा शोध घेतला जात होता. पुण्याला तो गेलाच नसल्याचीही माहिती त्याच्या कुटुंबियांना मिळाली. सागरच्या लहाण्या भावाचे लग्न 15 दिवसावर असल्याने कुटुंबियांकडून लग्नाची जोरदार तयारी सुरू असतानाच सागर गायब झाल्याने कुटुंबात एकच खळबळ उडाली.

प्रसिद्ध फुटबॉलपटूचा सापडला मृतदेह

सागरचा शोध सुरू असतानाच मेंढवन खिंडीतील जंगलात त्याचा मृतदेह झाडाला लटकलेल्या अवस्थेत आढळून आला. दौरीच्या मदतीने त्याने स्वतः संपवले. पोलिसांना याची माहिती मिळताच पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली. सागरच्या जवळ त्याचा मोबाईल फोन पोलिसांना आढळून आला. फोनवरून पोलिसांना समजले की, हा फुटबॉलपटू सागर सोरती आहे. पोलिसांनी कुटुंबियांना याबद्दलची माहिती दिली.

मोबाईलमुळे तपासात माहिती

कुटुंबियांनी सांगितले की, तो गेल्या दोन वर्षांपासून कोणत्यातरी कारणाने मानसिक तणावात होता. हेच नाही तर लहान भावाचे लग्न तोंडावर असताना कुटुंबियांनी त्याला नवीन कपडे शिवण्यास सांगितले असता त्याने नकार दिला होता. त्यामुळे कुटुंबिय चिंतेत होते. त्यामध्येच फुटबॉल मॅचसाठी पुण्याला जात असल्याचे सांगून तो घराबाहेर पडला आणि त्याचा संपर्क झालाच नाही.

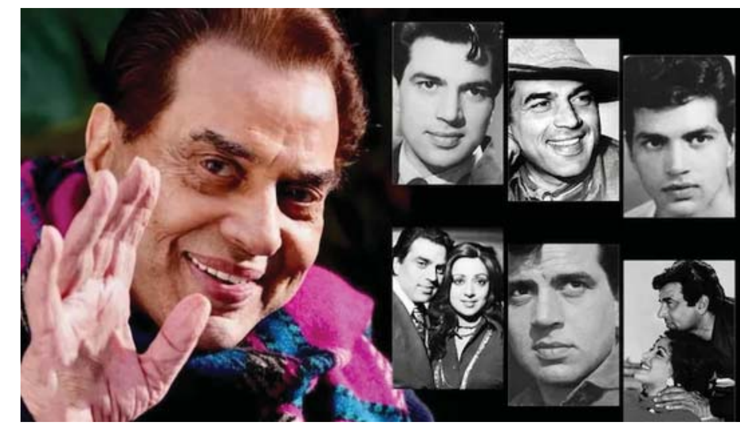
संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

महाराष्ट्रात लोकशाहीला घराणेशाहीचा रोग

नगरपालिका आणि नगरपंचायत या स्थानिक स्वराज्य संस्था लोकशाहीचा पाया आहेत. छोट्या शहरांतील लोकांच्या मूलभूत गरजांवर, नागरी सुविधांवर आणि स्थानिक विकासकामांवर या निवडणुकांचा थेट परिणाम होत असल्याने त्या लोकशाहीची खरी कसोटी मानल्या जातात.

सत्तेच्या मदतीने उभारलेल्या 'प्रायव्हेट लिमिटेड' कौटुंबिक राजकीय साम्राज्यांचे संरक्षण करण्यासाठीच या निवडणुकांचा जणू साधन म्हणून वापर केला जात आहे. लोकसभा, विधानसभेपासून ग्रामपंचायत निवडणुकीपर्यंत प्रत्येक निवडणुकीत आपल्या नातेवाईकांना उमेदवारी देणे ही नवी राजकीय प्रथा बनली आहे. घराणेशाहीविरोधी भूमिका घेऊन बेंबीच्या देठापासून ओरडणारे नेते आणि पक्षच आज या प्रवृत्तीचे प्रमुख पुरस्कर्ते झाले आहेत. त्यांनी केवळ घराणेशाहीचा स्वीकारच केलेला नाही, तर तिच्या विस्ताराचे प्रमुख वाहक बनले आहेत. लोकशाहीच्या मूल्यांचा गळा घोटणारी ही जनविरोधी प्रवृत्ती महाराष्ट्राच्या राजकारणाचे कटू आणि चिंताजनक वास्तव बनली आहे. कधी काळी नेते आपल्या मतदारसंघाला कुटुंब समजून राजकारण करत होते. पण आता कुटुंबालाच मतदारसंघ म्हणून राजकारण करणारी राजकारण्यांची नवी जमात उदयास आली आहे. सरपंचापासून आमदारकी खासदारकीपर्यंत सर्व पदे यांचे कुटुंबीय आणि नातेवाईकांनाच हवी आहेत. स्थानिक स्वराज्य संस्थांपासून बँका, साखर कारखाने, सूत गिरण्यांवर यांचेच वर्चस्व. कोणी कोणती निवडणूक लढवायची हे आता जनतेच्या मतांवर नाही, तर सत्ताधाऱ्यांच्या घरातल्या 'कुटुंब बैठकां'त ठरते. स्वतः आमदार व मंत्री, पत्नी नगराध्यक्ष; भाऊ जिल्हा परिषद सदस्य; वहिनी पंचायत समिती सभापती; पुतण्या नगरसेवक, मामा, मावसभाऊ, भाचे, मामेभाऊ बँका, बाजार समित्या, कारखाने दूध संघाचे संचालक. अशी काही डझन उदाहरणे राज्यात आहेत. लोकांनी लोकांसाठी चालवलेले लोकांचे राज्य ही लोकशाहीची व्याख्या राजकारण्यांनी बदलली असून आमच्या घराण्यातील लोकांनी राज्य करण्यासाठी सर्वांनी सतरंज्या उचला, अशी नवी व्यवस्था निर्माण केली आहे. नांदेड जिल्ह्यातील लोहा नगरपरिषदेच्या नगराध्यक्षपदासाठी भाजपने गजानन सूर्यवंशी यांना उमेदवारी दिली आहे, तर नगरसेवकपदासाठी गजानन यांच्या पत्नीला, भाऊ सचिन सूर्यवंशी, त्याची पत्नी सुप्रिया सूर्यवंशी, मेहुणा युवराज वाघमारे, भाच्याची पत्नी रिना अमोल व्यवहारे या सर्वांना उमेदवारी दिली आहे. आमच्या पक्षात घराणेशाही चालत नाही असे म्हणणाऱ्या भाजपने एकाच घरातील सहा जणांना उमेदवारी देऊन घराणेशाहीचा नवा आदर्श घालून दिला आहे. सूर्यवंशी यांच्याकडे 'गाई, म्हशी' असत्या तर भाजपने त्यांनाही उमेदवारी दिली असती! मंत्री गिरीश महाजनांच्या पत्नी साधना महाजन आणि जयकुमार रावल यांच्या मातोश्री नयनकुंवर रावल या नगराध्यक्षपदी बिनविरोध निवडून आल्या आहेत. यांच्या विरोधातील उमेदवारांनी अर्ज मागे किंवा त्यांचे अर्ज बाद करण्यात आले. यांच्यासोबतच मंत्री संजय सावकारे यांच्या पत्नी, आकाश फुंडकर यांच्या वहिनी, राज्यमंत्री इंद्रनील नाईक यांच्या पत्नी, पाचोऱ्याचे शिवसेना आमदार किशोर पाटील, चाळीसगावचे भाजप आमदार मंगेश चव्हाण, बुलढाण्याचे शिवसेना आमदार संजय गायकवाड यांच्या पत्नी नगराध्यक्षपदाची निवडणूक लढवत आहेत. वर्षभरापूर्वी झालेल्या विधानसभा निवडणुकीत लाखाच्या वर मते घेऊन हे सर्वजण आमदार झाले. हजारो कार्यकर्ते असणाऱ्या या लोकनेत्यांना नगराध्यक्षपदासाठी स्वतःच्या पत्नीशिवाय दुसरा लायक उमेदवार मिळाला नाही. विरोधकांना धमकावणे, अर्ज भरू न देणे, प्रशासनाला हाताशी धरून अर्ज बाद करणे, उमेदवारांना जीवे मारण्याच्या धमक्या देणे हे प्रकार राज्यात सर्रासपणे सुरू आहेत. सोलापूरच्या अनगरमध्ये घडलेला ह्यरिअल-टाइम जंगलराजह्न तर घराणेशाही आणि गुंडशाहीच्या संगनमताने निर्माण झालेल्या भीषण व्यवस्थेचे लाजिरवाणे उदाहरण आहे. घराणेशाही आणि गुंडशाही या परस्परपूरक प्रवृत्ती आहेत. जिथे घराणेशाही असते तिथे कुटुंबाचा विजय सुनिश्चित करण्यासाठी बऱ्या-वाईट मार्गांचा अवलंब केला जातो. गुंड, बदमाश आणि दबंग घटकांचे सहकार्य घेतले जाते. सत्ता मिळाल्यानंतर तीच सत्ता या गुंडबदमाशांचे रक्षण करण्यासाठी वापरली जाते. ही परस्परावलंबी रचना राज्यात स्थिरस्थावर होत आहे. उत्तर प्रदेश-बिहारमधील 'बाहुबली संस्कृती'प्रमाणे काही मतदारसंघांत काही कुटुंबच समांतर सरकार चालवत असल्याचे चित्र दिसत आहे. 'जंगलराज'च्या विरोधात बिहार निवडणूक लढवणाऱ्या भाजपने महाराष्ट्रात जंगलराज आणले आहे. राजमाता जिजाऊ, पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकरांच्या महाराष्ट्रात एका महिलेला बंदूकधारी पोलिसांच्या संरक्षणात पहाटेच्या अंधारात निवडणूक अर्ज भरण्यासाठी जावे लागते हे महाराष्ट्रात कायद्याचे राज्य नाही तर जंगलराज आल्याचा जिवंत पुरावा आहे. सोलापूर जिल्ह्यातल्या अनगर नावाच्या एका गावात ही परिस्थिती आहे. नगरपंचायतीच्या १७ जागा बिनविरोध निवडून येतात. सत्ताधाऱ्यांच्या उमेदवाराविरोधात एकही उमेदवार अर्ज दाखल करू शकत नाही. गेल्या अनेक वर्षांपासून इथे एका कुटुंबाच्या विरोधात कोणी अर्ज दाखल करू शकले नाही. म्हणजे इथे कोणत्या प्रकारची दहशत असेल याची कल्पना आपण करू शकतो. पुणे जिल्ह्यातील राजगुरूनगर नगरपरिषदेच्या नगरसेवकपदाच्या जागेसाठी चक्क लिलाव झाल्याचे समोर येत आहे. एका प्रभागात पुरुषांच्या जागेसाठी १ कोटी ३ लाखांची, तर महिलांच्या जागेसाठी २२ लाखांची बोली लागली. निवडणूक आयोगाने नगरसेवकपदाच्या उमेदवाराला पाच लाखांच्या आसपास खर्चाची मर्यादा घालून दिली आहे. त्यापेक्षा जास्त खर्च केला तर कारवाई होते. उमेदवारीही रद्द केली जाते. पण इथे कोट्यवधी रुपयांत लोकशाहीचा लिलाव सुरू असताना राज्य निवडणूक आयोग झोपा काढत आहे. त्यामुळे भविष्यात निवडणुकीची जागा ही लिलाव प्रक्रिया घेण्याचा धोका आहे. ही लाजिरवाणी प्रथा लोकशाही प्रकियेची थट्टा उडवणारी आहे. घराणेशाही आणि गुंडशाही यांची सांगड ज्या पद्धतीने स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या मुळावर वार करत आहे हा लोकशाहीचा गळा घोटण्याचा प्रकार आहे. सत्ता काही निवडक कुटुंबांच्या हातात केंद्रित झाली की सत्तेची यंत्रणा लोकांचा आवाज ऐकण्यासाठी नव्हे तर दाबण्यासाठी काम करू लागते. त्यामुळेच ''सत्ता ही लोकांची असते, कुटुंबांची नाही'' ही मूलभूत जाणीव नव्याने घडवणे आजच्या महाराष्ट्रासाठी अत्यावश्यक बनले आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांपासून राज्याच्या सर्वोच्च सत्ताकेंद्रांपर्यंत पारदर्शकता, जबाबदारी आणि जनतेशी निष्ठा या मूल्यांना अग्रक्रम दिला नाही तर लोकशाहीवरचे संकट आणखी गडद होणार आहे. आज राज्याला सामूहिक जागृतीची, लोकशाहीवरील अढळ निष्ठेची आणि भ्रष्ट सत्ताव्यवस्थेला आव्हान देण्याच्या धैर्याची गरज आहे. ही रोगट व्यवस्था मोडून पुढील पिढ्यांसाठी स्वच्छ, उत्तरदायी आणि खऱ्या अर्थाने लोकाभिमुख राजकारणाचा मार्ग तयार करणे हीच आजच्या काळाची तातडीची व ऐतिहासिक जबाबदारी आहे. ही जबाबदारी पार पाडण्यात आपण कमी पडलो तर महाराष्ट्राचे महानपण केवळ इतिहासापुरते उरेल, वर्तमान कमकुवत होईल आणि भविष्य अंधकारमय असेल...



बॉलिवूडच्या 'हीमॅन'ला अलविदा...

सत्तरच्या दशकातल्या 'राजा जानी' चित्रपटातला खलनायक प्रेम चोप्रा हेमामालिनीच्या मागेपुढे उड्या मारल्यासारखं अंगविक्षेपी नाच बळेबळेचं करतोय आणि धर्मेंद्र एका झाडाच्या आडून हेमा मालिनीची ही पडद्यावरची 'जळवेगिरी' पाहून उसासे टाकतोय...या प्रसंगात धर्मेंद्रला त्याच्या प्रेमाप्रती वाटलेली इर्ष्या त्याच्या हेमाविषयी असलेल्या प्रेमातूनच आली असावी इतकी अस्सल आहे. ही इर्ष्या अभिनय नसावी, स्वतःमधल्या जाणिवा, संवेदनांना त्याने पडद्यावर आणि पडद्यामागेही नेहमीच खुल्या मनाने स्वीकारले. कातळ देहाच्या, हळव्या मनाच्या ही मॅन हिरोला भावपूर्ण निरोप. धर्मेंद्र हा नितळ मनाचा माणूस त्याला पटेल, रुचेल असंच आयुष्य जगला, त्यानं कधीही आपल्या स्वतःशी तडजोड केली नाही, मीनाकुमारीच्या प्रेमाला नकार देणारा धर्मेंद्र विवाहित होताच, पण स्वप्नसुंदरी हेमाच्या सौंदर्य अदाकारी आणि स्वभावाने या पंजाबी पहाडी मातीतल्या मजबूत माणसाला भेदून कोमल हृदयात जागा मिळवली होती. प्रकाश कौर ही पहिली पत्नी असतानाही जात बिरादरी, समाज आणि कुटुंब तसेच दुनियेच्या विरोधात जाऊन त्याने हेमाशी लग्नगाठ बांधली...सत्तरच्या दशकात सिने नियतकालिकांचे रकानेच्या रकाने धरम आणि हेमाच्या रोमँटिक किस्से कहाण्यांनी भरून गेले होते. शोलेच्या सेटवर हेमाला बाहुपाशात घेऊन बंदुकीचा नेम धरून झाडावरचा आंबा पाडण्याचा सीन त्याने बरेचदा मुद्दामहून रिटेकवर रिटेक घेऊन पूर्ण केल्याच्या कहाण्या त्यावेळी सांगितल्या जात होत्या.

शोलेच्या पडद्यावरचा तो नेम जरी आंब्यावर असला तरी टार्गेट हेमाच होती. या प्रेमकहाणीला सुरुवात खूप आधीच झाली होती, सीता और गीताच्या सेटवर धर्मेंद्र हेमाच्या प्रेमात पडला होताच, पण त्याच वेळी हरीभाई अर्थात संजीवकुमारही हेमा मालिनीसोबतच्या स्वप्नरंजनात अडकला होता. त्यामुळेच वीरूच्या भूमिकेसाठी त्याने जीपी सीप्पींना गळ घातली होती, परंतु त्याच्या नशिबी ठाकूर बलदेवसिंहच होता. हिंदी पडद्यावर हा पंजाबी गबरू जवान दाखल झाला त्यावेळी खूप आधी अशोक कुमार, दिलीप कुमार, देव आनंद, राजेंद्र कुमार, राजेश खन्ना आणि सत्तर ऐंशीपर्यंत अमिताभ अशा मोठ्या दिग्गजांचा सामना त्याला करावा लागला. या गर्दीत स्वतःचे वेगळे अस्तित्व साकारणं कठीण होतंच, त्याचा पहिलाच 'दिल भी तेरा हम भी तेरे' १९६० मध्ये प्रदर्शित झाला, त्यावेळी झाडाची फांदी हातात घेऊन नायिकेच्या मागेपुढे करत हळूवार प्रेमालाप करणाऱ्या राजेंद्र कुमार स्टाईल प्रेमपटांचा सुकाळ होता. राजेश खन्नाने हा संपूर्ण पडदा ताब्यात घ्यायला अजून एका दशकांचा अवकाश होता. दिलीप कुमार, अशोक कुमारकडे संवादफेक होती, खिशात हात घालून, सिगारेट शिलगावण्याची स्टाईल होती. बलराज साहनींकडे कमालीची परिणामकारक नजर आणि मेथड अभिनय होता. राजेंद्र कुमार तर 'ज्युबली कुमार' म्हणून ओळखला जाऊ लागला होता.

राजेश खन्नांवर तरुणी काळीज ओवाळून टाकत होत्या. देव आनंदच्या मफलरमध्ये तत्कालीन तरुण तरुणींचा जीव घुटमळला होता. धर्मेंद्रकडे यापैकी काहीच नव्हतं. 'आया है मुझे फीर याद वो जालीम गुजरा जमाना बचपन का...' या गाण्यातील निर्व्याज बालपणाच्या आठवणींचा विरह त्यासाठी पडद्यावर दिग्दर्शकांकडून आखण्यात आला होता. 'बहना नें भाई के कलाई पे प्यार बांधा है...' अशी बहिणीची कौटुंबिक साद त्यासाठी होती. त्याची चुकीची आणि धोकादायक अशी ओळख झालेल्या 'कुत्ते कमिने, मैं तेरा खून पी जाऊंग' या अँग्री हिमॅनपणापासून तो खूपच दूर होता. हृषीकेश मुखर्जींनी 'अनुपमा' बनवायला घेतल्यावर त्यातल्या तत्कालीन हिरोची इमेज झालेल्या हळूवार मनाच्या प्रोफेसर अशोकच्या भूमिकेसाठी शर्मिला टागोरसोबत त्याची निवड झाली. यातील 'न तुम हमें जानो...न हम तुम्हे जाने...' हा हेमंत कुमारांचा खोल गहिरा शांत स्वर धर्मेंद्रची ओळख होऊ पाहत होता, पण काळाच्या मनात वेगळंच होतं. हिंदी पडद्यावरचा ॲक्शन हिरोचा अवकाश धर्मेंद्र या नावाने भरायचा होता. धर्मेंद्र देओल नावाच्या या देखण्या तरुणासाठी 'दिल भी तेरा, हम भी तेरे...' ही पहिली संधी होती. या संधीचं सोनं झालं, पण धर्मेंद्रसोबत तत्कालीन दिग्गज अभिनेते बलराज साहनी यांच्या संवेदनशील अभिनयापुढे हा उमदा तरुण झाकोळला गेला. विद्रोह हा धर्मेंद्रचा स्थायीभाव असावा...म्हणूनच तर सत्तरच्या दशकात 'बदला घेण्याच्या' कथानकातल्या दिग्दर्शकांची पहिली पसंती धर्मेंद्रच होता. 'मेरा गाँव मेरा देश'चं कथानक कमालीच्या समानतेमुळे पुढच्या 'शोले'साठी दिशादर्शक ठरलं होतं. यात स्मार्ट, हँडसम मात्र तेवढाच निर्दयी विनोद खन्नाचा दरोडेखोर व्हीलन पडद्यावर गाजत होता. 'मार दिया जाए...के छोड दिया जाए' गाण्यात काताळी भिंतीच्या आधाराने बांधलेल्या धर्मेंद्रची सोडवणूक करताना धर्मेंद्रच्या डोळ्यातला अंगार चेतवला गेला असावा, याच निर्खायाची धग त्याच्या पहलाज निहलानीच्या ऐंशीच्या दशकातील 'आग ही आग' पर्यंत कायम होती.

ऋषीकेश मुखर्जींसाठी 'अनुपमा' आणि 'चुपके चुपके'त प्रोफेसर परिमल त्रिपाठी झालेल्या धर्मेंद्रची ही सोज्वळ इमेज कायम राहिली नाही. 'मेरा गाँव...'मधला अँग्री हिमॅन धर्मेंद्र लोकांच्या पसंतीस उतरत गेला, ही जागा आणखी कोणाचीही नव्हती, अपवाद जंजिरमधला अमिताभ आणि कालीचरणातल्या शत्रुघ्न सिन्हाचा, परंतु धर्मेंद्र भाव खाऊन गेला. अभिनय जुगलबंदीसाठी प्रसिद्ध असलेले राजकुमार, अमिताभ, दिलीपकुमारांसारखे खर्जातले संवादकौशल्य त्याच्याकडे पुरेसे नसावे, म्हणूनच हाणामारीने भरलेल्या सिनेपटांना त्याने आपलेसे केले, त्याची ही निवड रास्तच ठरली, 'आँखे', 'शिकार' अशा नावांच्या चित्रपटांनी त्याच्यातल्या ॲक्शन हिरोला पुरेपूर संधी दिली, ही सिनेपरंपरा पुढे ऐंशी नव्वदपर्यंत सुरू होती. 'मेरा गाँव मेरा देश' नंतर आलेल्या डाकूपटांचा 'शोले' सर्वोच्च आविष्कार होता. शोलेतल्या वीरूच्या सोबतीला जयची संधी अमिताभला धर्मेंद्रनेच देऊ केली होती. तर राज कपूरच्या निव्वळ प्रेमपटांसाठी धर्मेंद्रचा चेहरा फीट नसल्याने आणि कपूर घराण्यातून शशी, शम्मी अशी घरचीच मंडळी असल्याने 'मेरा नाम जोकर'मधील 'गेस्ट अपियरन्स' वगळता धर्मेंद्र 'आर के'च्या चित्रपटातून तुरळकच दिसला.

धर्मेंद्रची ॲक्शन हिरोची जागा घेईल, असा फिरोज खान एकमेव त्याकाळी हिंदी पडद्यावर होता, पण ही जागा धर्मेंद्रचीच हक्काची होती. सत्तरच्या दशकात शोले रिलिज झाल्यावर धर्मेंद्रपर्व खऱ्या अथार्ने सुरू झाले, पण अजूनही सुपरस्टारपदाचा मालक राजेश खन्नाच होता. पडद्यावरची संगीतमय जादू, किशोर आणि आरडी बर्मनने राजेशच्या पदरात भरभरून टाकली होती. अशा वेळी धर्मेंद्रने किशोरच्या स्वरात राखीसोबत 'पल पल दिल के पास...तुम रहती हो' पडद्यावर केलं आणि ब्लॅकमेलनंतर ही जादू बदलली. त्याआधी नाही म्हणायला 'आज मौसम बडा बेईमान है...' असं रफीने धर्मेंद्रकडून मुमताजसाठी म्हटलं होतं, पण सत्तरच्या दशकात त्याच्या सोबतीला एव्हाना ड्रीमगर्ल झालेली हेमा दाखल झाली होती. हेमा आणि धर्मेंद्र हे प्रेमप्रकरण कॅमेऱ्यासमोर आणि कॅमेऱ्यामागेही गाजत राहिलं. सौंदर्य हेमासारखं असावं तर पुरुषत्व धर्मेंद्रसारखं... पडद्यावर हा नियमबदल धर्मेंद्रने केला होता. 'सीता और गीता'पासून सुरू झालेला प्रेमप्रवास १९८१ च्या 'आसपास'मधल्या 'तुम जो चले गए तो...होगी बडी खराबी...' पर्यंत कायम सुरू राहिला. ऐंशीच्या दशकापर्यंत अमिताभयुग संपुष्टात आल्यावर जितेंद्र, मिथुन, ऋषी, सन्नी असे नवे तरुण पडद्यावर दाखल झाल्यावर धर्मेंद्रने थोडं आवरतं घेतलं आणि वयाप्रमाणे भूमिका स्वीकारल्या. त्याच्या 'कुत्ते कमिने, मैं तेरा खून पी जाऊंगा...' सारख्या हिंसेची सुरुवात जरी सत्तरच्या दशकात झाली असली तरी ऐंशीच्या दशकाने ही हिंसा पडद्यावर कमालीच्या टोकाला नेली. बर्निंग ट्रेन, धरमवीर, शालीमार, सम्राट ही अशा चित्रपटांची उदाहरणे घ्यावीत, तर नव्वदच्या दशकात 'टाडा', 'गुंडा' अशी थोडी आडवळणं धर्मेंद्रने घेतली असली तरी मिथुनसारखा तो वाहावत गेला नाही. अंगभूत नृत्यकौशल्याचा हळूवारपणा त्याच्यात नव्हताच त्यामुळे तो त्या वाटेला कधी गेलाच नाही, तोच कित्ता चिरंजीव सनी दओलनेही गिरवला, आपली बलस्थाने आणि मयार्दा सैनिकी शरीरयष्टीच्या धर्मेंद्रला पुरती ज्ञात होती, म्हणूनच प्रणयाराधनेत तो तेवढा रमला नाही, मात्र हेमामालिनीच्या हदयातली जागा त्याने जितेंद्र, संजीवकुमार अशा कित्येक स्पर्धकांना मागे ठेवून मिळवली होती.

धर्मेंद्रचा हिरोपणाचा काळ त्याच्यासाठी प्रतिकूल सिनेसंकल्पनांचा होता. कलात्मक किंवा चरित्र नायकाची भूमिका त्याच्या वाट्याला तेवढी आलीच नाही किंवा त्याने हा धोका जाणीवपूर्वक पत्करला नाही. असं सगळं असतानाही धर्मेंद्रने आपल्या जीवनाचा रसास्वाद आपल्या पद्धतीने घेतला. आपल्या जगण्यातील 'जाम' आणि 'जिंदगी की शाम' आपल्या पद्धतीने सेलिब्रेट करण्यात त्याने कधीही तडजोड केली नाही. व्यावसायिक स्पर्धा असतानाही त्याची समकालीनांसोबतची त्याची मनस्वी मैत्री कायम राहिली. एका टॅलेंट हंट स्पर्धेतून धर्मेंद्र हा अँग्री ही मॅन हिंदी पडद्याला गवसला. धर्मेंद्रने कधी त्याच्या संघर्षाच्या काळाचे व्यावसायिक भांडवल केले नाही. आपल्या हलाखीच्या परिस्थितीचे गोडवे गायले नाहीत. ऑन आणि ऑफ स्क्रीन असे दोन चेहरे त्याचे नव्हते. त्यामुळेच नृत्य आणि रोमान्स हा प्रांत आपला नसल्याचे त्याने कबूल करत विनोदी व्यक्तीरेखांनाही जवळ केले. लुधियानातल्या एका शेतकरी कुटुंबात जन्मलेल्या धर्मेंद्रने आयुष्याच्या संध्याकाळी पुन्हा शेतातल्या मातीत, हिरवळीत रमणे पसंत केले. लॉकडाऊनमध्ये त्याने आपल्या घराजवळच्या फार्महाऊसमध्ये भाजीपाल्याची बाग फुलवली. हेमा मालिनीमुळे पहिली पत्नी प्रकाश कौरसोबत झालेल्या नातेसंबंधातील बेबनावालाही त्याने स्वीकारले. मुले सनी, बॉबी, अभय यांच्यासोबत असलेल्या या कौटुंबिक अपराधबोधालाही त्याने नाकारले नाही. कातळदेहाच्या पुरुषाचेही मन हळवे, कोमलही असू शकते, हा विश्वास त्याने हिंदी पडद्याला पहिल्यांदा दिला, त्या हळव्या मनाच्या ही मॅनला अलविदा...

नक्षलवादाला पोसणारी परिस्थिती बदलायला हवी

छत्तीसगड-आंध्र प्रदेशच्या सीमेवर सुरक्षा दलांना सातत्याने मोठे यश मिळत आहे. सुरक्षा जवानांच्या संयुक्त कारवाईत परवा ३ महिला नक्षवाद्यांसह एकूण ७ नक्षलवाद्यांना कंठस्नान घालण्यात आले. ठार झालेल्यांमध्ये पॉलिटब्युरो सदस्य आणि संघटनेचा सरचिटणीस देवजी याचा समावेश असल्याचे म्हटले जात आहे. अर्थात यावर अधिकृत शिक्कामोर्तब व्हायचे बाकी आहे. पण, या कारवाईच्या बरोबर एक दिवस आधी दंडकारण्यात लपून तब्बल ५०० हून अधिक सुरक्षा जवानांचा बळी घेणारा पीपल्स लिबरेशन गुरिला आमीर्चा म्होरक्या आणि जहाल नक्षलवादी नेता माडवी हिडमा व मेत्तुरी जोगा राव उर्फ टेक शंकरला संपवण्यात सुरक्षा दलाला यश आले. हिडमासोबत त्याची पत्नी राजे उर्फ राजक्का आणि इतर ६ नक्षलींचाही खात्मा करण्यात आला होता. छत्तीसगड, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र आणि तेलंगणाच्या निबीड अरण्यात सुरक्षा दलाच्या जवानांना मिळत असलेले हे यशच सांगते की या भागात मागच्या सहा दशकांमध्ये भीतीचे दुसरे नाव बनलेला लाल दहशतवाद आता शेवटच्या घटका मोजत आहे. हिडमा हा अत्यंत आक्रमक माओवादी होता. त्याच्या डोक्यावर १० कोटींचे इनाम होते. हिडमाचे शिक्षण सातवीपर्यंत झाले असले तरी त्याला अनेक भाषा अवगत होत्या. यामध्ये प्रामुख्याने आदिवासी बोलींचा जास्त समावेश होता. त्यामुळेच जंगलाच्या आजूबाजूच्या पाड्यांसोबत चांगला संपर्क ठेवून, छुपी यंत्रणा निर्माण करुन तो इतकी वर्षे तग धरु शकला.

जंगलात पोलीस दल घुसण्याआधीच हिडमाला त्याची माहिती व्हायची आणि तो या जवानांना ठार करण्यासाठी जाळे विणायचा. हिडमा नेतृत्व करत असलेल्या बटालियन क्रमांक १ मध्ये १८०० हून अधिक सदस्य होते, यावरुन त्याच्यावर इतर नक्षलवाद्यांचा असलेला विश्वास दिसून येतो. जंगलात शिरणाऱ्या किंवा आपल्या वाट्याला जाणाऱ्या प्रत्येक सुरक्षा दलाच्या जवानाला त्याने निवडून निवडून मारले होते. त्याच्याकडे व त्याच्या साथीदारांकडे आधुनिक शस्त्रे होती व सर्वजण छुपे युद्ध अर्थात गुरिला वॉर लढण्यात पटाईत होते. याच बटालियनच्या जोरावर हिडमाने गेल्या अनेक वर्षांत अबूझमाडच्या जंगलात लाल दहशत निर्माण केली होती. देवजी याच्या बाबतीतही हेच म्हणावे लागेल. २१ मे २०२५ रोजी भाकप माओवादी संघटनेचा सरचिटणीस अर्थात सेंट्रल मिलिटरी कमांडचा प्रमुख बसवराजू याचा सुरक्षा दलाने खात्मा केला होता. बसवराजूच्या रुपात नक्षलवादी चळवळीच्या चार दशकांच्या इतिहासात पहिल्यांदाच माओवाद्यांचा सर्वोच्च नेता ठार झाला होता. नेतृत्वहीन झालेल्या या संघटनेचे नेतृत्व नेमके कुणाकडे जाईल याकडे सर्यांचे लक्ष लागून होते.यानंतर या पदावर सप्टेंबर महिन्यात तिप्पिरी तिरुपती उर्फ देवजी उर्फ संजीव याची निवड करण्यात आली होती.

गडचिरोली जिल्ह्याच्या सीमेलगत असलेल्या इंद्रावती नॅशनल पार्कच्या जंगलात झालेल्या बैठकीत पॉलिट ब्युरो सदस्यांच्या उपस्थितीत ही निवड करण्यात आली होती. यावेळी भूपती, माडवी, हिडमा, सुजाता, कादरी, सत्यनारायणा यांसारखे नक्षली नेते उपस्थित होते. दंडकारण्यात सुरक्षा दलांवर मागील ३० ते ४० वर्षांत मोठे हल्ले घडविण्याच्या घटनांचे नियोजन करणारे हे सगळे मास्टरमाइंड होते. त्यापैकी अनेकांना सुरक्षा दलाच्या जवानांनी यमसदनी धाडले आहे. एकेकाळी देशातील १८२ जिल्ह्यांमध्ये पसरलेला नक्षलवाद आता ११ जिल्ह्यांमध्येच उरला आहे. हे घसरते आकडे सरकारच्या धोरणात्मक दृढनिश्चयाचे, सुरक्षा दलांच्या धाडसाचे आणि स्थानिक समुदायांच्या सहकार्याचे परिणाम आहेत. केंद्र आणि राज्य सरकारची बहुआयामी धोरणे, सुरक्षा यंत्रणा, स्थानिक विकासाच्या योग्य दिशेने वाटचाल करत असल्याचे यातून दिसून येत आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, सरकारच्या प्रयत्नांमुळे, मोठ्या संख्येने नक्षलवादी आत्मसमर्पणदेखील करत आहेत.आयुष्य जगण्यासाठी बंदूक आता कुचकामी ठरत असल्याचे त्यांनाही वाटू लागले आहे. यावर्षी मार्चमध्ये विजापूरमध्ये ५० नक्षलवाद्यांनी आत्मसमर्पण केले तेव्हा केंद्रीय गृहमंत्री अमित शहा यांनी त्यांच्या निर्णयाचे स्वागत करताना नलक्षवाद्यांचे पुनर्वसन करून त्यांना मुख्य प्रवाहात सामावून घेण्याचे आश्वासन दिले होते.

सोबतच ३१ मार्च २०२६ पर्यंत देश नक्षलवादमुक्त करण्याचीही ग्वाही दिली होती. निःसंशयपणे सुरक्षा दलांच्या सुनियोजित कारवायांमुळे नक्षलवाद कमकुवत झाला आहे, परंतु या जिल्ह्यांमध्ये नक्षलवादाला जन्म देणारी परिस्थितीदेखील बदलण्याची गरज आहे. इतर जिल्ह्यांच्या तुलनेत विकासात्मक विसंगती, खाणकामांतून होणारे नैसर्गिक संपत्तीचे अनियंत्रित शोषण, या प्रकल्पांमुळे होणारे स्थानिकांचे विस्थापन, त्यातून निर्माण होणारी उपासमारीची समस्या, आदिवासी समुदाय आणि राज्य सरकारमधील विश्वासाचा अभाव या समस्यांनी हे जिल्हे त्रस्त आहेत. येथील आदिवासींना अजूनही मूलभूत आरोग्यसेवा मिळत नाही, शाळांअभावी शिक्षणाची आबाळ आहे. कल्याणकारी योजना आदिवासींपर्यंत पोहोचत नाहीत, प्रशासकीय बाबूंकडून होणारा छळ आदी गोष्टीही आदिवासींमधील रोष वाढवण्यासाठी कारणीभूत आहेत. अनेक दुर्गम गावांमध्ये, गावकरी नागरी संस्थांऐवजी सुरक्षा दलांच्या माध्यमातून शासन अनुभवतात. विकास आणि वास्तवातील अंतर हेच आदिवासींमध्ये असंतोष निर्माण करणारे प्रमुख कारण आहे. तरूण रक्ताला नाईलाजाने हाती बंदूक घेऊन न्याय मागावा लागतो. या जिल्ह्यात नक्षलवादाचा प्रभाव कमी होत असला तरी, जोपर्यंत विकासाची गंगा या भागातून वाहणार नाही, आदिवासी मुख्य प्रवाहात येणार नाहीत, तोपर्यंत नक्षलवादाचा धोका इथे कायम असेल. केंद्र सरकारने नक्षलवाद संपवण्यासाठी लक्ष्य निश्चित केले आहे आणि त्या दिशेने पावले वेगाने उचलली जात आहेत. परंतु ही लढाई केवळ बंदुकीच्या जोरावर जिंकता येणार नाही, जेव्हा कैक दशकांपासून लाल दहशत, मागासलेपणा सहन करणाऱ्या भागात विकासाचा प्रकाश पोहोचेल तेव्हाच या लाल दहशतीविरोधात खरा विजय साजरा होईल.

अनित्य आणि अनात्माला जाणण्यातून 'दुःखसत्या'चा बोध होत असतो. हा दुःखसत्याचा शोध प्रज्ञेला स्पर्श करायला लावणारा महत्त्वाचा बोध म्हणता येईल. प्रज्ञेचा प्रवास हा निब्बाणाकडे जाताना बुद्धधम्मातील चार आर्य सत्यांच्या अनुषंगाने दुःखसत्याचा बोध उपयोगी ठरत असतो. एखादा वैद्य जसा रोग्याकडे तटस्थतेने पाहतो तशा तटस्थतेने स्वतःचे 'मन' आणि शरीराकडे म्हणजेच 'नामरूपा'कडे आपल्याला पाहता आले तर अनात्मबोध पुष्ट होत जातो. मनाला आसक्तीचे, द्वेषाचे, मूढपणाचे, अडाणीपणाचे रोग झालेले असतात. हे रोग निघण्यासाठीचे प्रयत्न करायचेच, पण 'भोगणे' (आस्वादन) मात्र नको. त्यामुळे ज्ञानमार्ग प्रशस्त होतो. सातत्याने नामरूपामधून म्हणजेच शरीरदेह आणि मनामधून तरंग स्पंदने सुरू असतात. पृथ्वी, जल, अग्नी आणि वायू या चार घटकांनी बनलेले शरीर आणि त्या शरीरानेच संज्ञा, विज्ञान, संखारा आणि वेदना असे स्कंध निर्माण करून सातत्याने शरीर आणि मनाची 'भोगण्या'ची प्रक्रिया सुरू असते. परंतु हे पाचही स्कंध हे 'अनित्यते'चे तरंग असतात. ही अनित्यता असूनही ज्या वेळेला एखादी व्यक्ती तिला 'नित्य' समजायला लागते त्यावेळेला दुःखाचा आगडोंब उसळत जातो. अनित्य आणि अनात्म या दोन्ही बाबी ज्ञानमार्गावरती बुद्धिवादाने समजून घेण्यापेक्षा अनुभूतीला जाणणाऱ्या जर असतील तर त्यामधून दुःख सत्याचा बोध होतो. दुःख सत्याचा बोध झाल्यानंतर त्या दुःखाला दूर सारण्याचे उपाय देखील सापडायला लागतात.

बो-टाय पास्ता सॅलड

साहित्य : १ वाटी बो-टाय पास्ता (टायचा बो अर्थात गाठीप्रमाणे आकार असलेला पास्ता), १०० ग्रॅम बोनलेस चिकन, ३ ब्रेड स्लाइस, ४-५ लसूण पाकळ्या, ५० ग्रॅम ऑलिव्ह तेल, १०० ग्रॅम प्रोसेस्ड चीझ, २ अंड्यांचे पिवळे बलक, मीठ चवीनुसार, ८-१० लेट्युसची पाने, हवे असल्यास चिली फ्लेक्स.

कृती : सगळ्यात आधी पास्ता मिठाच्या उकळत्या पाण्यातून उकडून घ्या. बो-टाय पास्ता मिळाला नाही किंवा आवडत नसेल तर मॅक्रोनी किंवा तुमच्या आवडीचा पास्ता घेता येईल. पास्ता उकडल्यावर लगेचच पाण्याखाली गार करा आणि थोडं तेल लावून फ्रीजमध्ये ठेवा. लसणीचे बारीक बारीक तुकडे करून घ्या. चिकनला मीठ, मिरपूड लावून पॅनमध्ये थोड्याशा ऑलिव्ह तेलात शिजवून घ्या. ब्रेड स्लाइसचे छोटे छोटे चौकोनी तुकडे करून ते पॅनमध्ये भाजून घ्या. यात थोडंसं तेल आणि लसूण घालून त्याला छान लसणीचा स्वाद येऊ द्या. चीझ किसून ठेवा. अंड्याचे पिवळे बलक चांगले लुसलुशीत होईपर्यंत फेटून घ्या. त्यात चीझ घाला आणि थोडंसं ऑलिव्ह तेल घाला. मिश्रण फेटून घ्या.

एका बाऊलमध्ये लेट्युसची पाने, पास्ता, चिकन आणि ब्रेडचे तुकडे एकत्र टॉस करा. त्यावर बनवलेले चीझ आणि अंड्याचे ड्रेसिंग वाढा. आता हे सॅलड थंड करून पेश करा.

फेस स्क्रब डोळ्यांच्या पापण्यांवर वापरणे योग्य आहे का?

जर तुम्ही वारंवार मेकअप करीत असाल तर शक्य असेल तेव्हा मेकअप करणे टाळा. प्रत्येकवेळी मेकअप केल्यावर तो एखाद्या चांगल्या क्लिनझरने काढून टाका. ब्युटी एक्स्पर्ट आश्मीन मुंजल यांच्याकडून जाणून घेऊयात डोळ्यांच्या पापण्यांची निगा कशी राखावी.

संपूर्ण चेहऱ्यात डोळे हा फार नाजूक अवयव आहे. त्यात डोळ्यांच्या पापण्या हा तर अति संवेदनशील भाग आहे. त्यामुळे निरोगी राहण्यासाठी व सौंदर्य टिकवण्यासाठी त्यांची डोळ्यांची योग्य निगा राखणे फार गरजेचे आहे.

जर तुम्ही वारंवार मेकअप करीत असाल तर शक्य असेल तेव्हा मेकअप करणे टाळा. प्रत्येक वेळी मेकअप केल्यावर तो एखाद्या चांगल्या क्लिनझरने काढून टाका. ब्युटी एक्स्पर्ट आश्मीन मुंजल यांच्याकडून जाणून घेऊयात डोळ्यांच्या पापण्यांची निगा कशी राखावी.

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे डोळ्यांच्या पापण्यांवर कधीही स्क्रब वापरू नका. कारण तुमच्या पापण्यांवरील अतिसंवेदनशील त्वचा व पापण्यांवरील केस यावर अति सौंदर्यप्रसाधनांचा वापर केल्यामुळे त्यांचे नुकसान होऊ शकते. खरं तर पापण्यांना फार स्वच्छतेची गरज नसते व पापण्यांवर फेस स्क्रब तर मुळीच वापरू नयेत.

तसेच चेहऱ्यासाठी वापरण्यात येणारे फेस स्क्रब डोळ्यांच्या पापण्यांसाठी योग्य नसतात. कारण ते पापण्यांच्या त्वचेसाठी त्रासदायक ठरू शकतात. मात्र जर तुमच्या भुवयांच्या केसांमध्ये कोंडा असणे किंवा तुम्हाला पापण्यांजवळील त्वचा कोरडी असण्याची समस्या असेल तर तुम्ही अगदी सौम्य स्क्रब वापरू शकता. यासाठी अति दाणेदार अथवा खरखरीत नसलेले एखादे सौम्य ॲप्रिकॉट स्क्रब तुम्ही घेऊ शकता. या स्क्रबचा काही भाग घ्या व त्यामध्ये थोडे मॉश्चरायझर मिसळून तुम्ही त्याचा हलक्या हाताने तुमच्या पापण्यांवर मसाज करू शकता. हा मसाज करताना एक गोष्ट नेहमी लक्षात ठेवा हा मसाज क्लॉकवाइज करावा.

जर तुमच्या पापण्यांवरील केस पातळ व कमजोर असतील तर मात्र तुमच्या डोळ्यांच्या आजूबाजूला कोणतेही सौंदर्यप्रसाधने वापरू नका. जर तुमच्या पापण्यांवरील केस दाट असतील व तुम्हाला कोरड्या त्वचेची समस्या असेल तर तुम्ही वर दिलेले मिश्रण वापरू शकता. डोळ्यांच्या पापण्यांवर कोरफडाचे जेल अथवा मास्क वापरणे योग्य ठरेल.

सकाळची न्याहारी किती आवश्यक आहे!

सकाळची न्याहारी शरीरासाठी किती आवश्यक आहे, हे सर्वजण जाणत असूनही अनेक लोक सकाळच्या नाश्त्याकडे दुर्लक्ष करून घराबाहेर पडतात. त्याचे दुष्परिणाम मग त्यांच्या शरीरावर होतात.

सकाळचा नाश्ता निरोगी राहण्यासाठी फार महत्त्वाचा आहे. नाश्ता शरीरात ऊर्जा निर्माण करतो. नाश्ता करणारे लोक नाश्ता न करणाऱ्या लोकांपेक्षा अधिक धडधाकट असतात. सकाळी उठल्यानंतर एक तासात नाश्ता करायला हवा. नाश्ता केल्याने मेंदूला चालना मिळते व एकाग्रता वाढायलाही मदत होते. शाळा-कॉलेजांत जाणारी बरीचशी मुले जी नाश्ता करत नाही, त्यांचे लक्ष अभ्यासात केंद्रित होत नाही. पण समतोल नाश्ता घेतला तर अनेक आजारांपासून आपला बचाव होऊ शकतो.

सकाळच्या नाश्त्यात प्रथिने, खनिज, व्हिटॅमिन, फायबर, कार्बोहायड्रेट इत्यादी घटकांचा समावेश करा. नाश्त्यामध्ये भाज्या, फळं, दूध, मोड आलेले कडधान्य, पनीर, दही, सालीच्या डाळी इत्यादींचा समावेश करा. तसेच संमिश्र भाज्या मिळवलेले पोहे, ओट्स, उपमा, दालिया, चिलाल चपाती, इडली, उकडलेले अंडे इत्यादी घेऊ शकता.

सकाळचा नाश्ता केल्यास हृदयरोग, अल्सर, मधुमेह, लठ्ठपणा यासारख्या आजारापासून बचाव होऊ शकतो.

आपल्याला होते फूड ॲलर्जी, तर हे करा

जेव्हाही आपले शरीर खाण्याप्रती अधिक क्रियाशील होते तेव्हा फूड ॲलर्जीची तक्रार होऊ शकते. अशात काही प्रोटीनयुक्त आहारदेखील आपल्या शरीराला नुकसान करू शकतात कारण काही लोकांची प्रतिकारशक्ती काही पदार्थांना प्रतिसाद देऊ शकत नाही आणि त्याचे दुष्परिणाम म्हणून ॲलर्जी दिसून येते. मुख्यतः लोकांना मैदा, सोया, अंडी, मासे, शेंगदाणे, काही विशिष्ट मसाले किंवा एखाद्या तेलाच्या प्रकारची ॲलर्जी असते. कधी कधी ॲलर्जी टेस्ट मध्येही ॲलर्जी नेमकी कसली आहे हे कळून येत नाही. अशात ते आपल्यालाच शोधून काढायला हवे. एकदा ॲलर्जी कोणत्या पदार्थाची आहे समजल्यावर पथ्ये पाळणे आवश्यक असतं.

सामान्यतः ॲलर्जीची ही लक्षणे असतात
- खाज सुटणे
- अतिसार
- डोळे, ओठ आणि चेहऱ्यावर सूज येणे
- श्वास घ्यायला त्रास होणे
- हृदयाच्या ठोक्यांची गती वाढणे

यापासून वाचण्यासाठी
- जर आपल्या खाण्यामुळे त्रास होत असेल तर खाण्याशी संबंधित सर्व धान्य टाळावे.
- बाहेर आहार घेताना विशेष काळजी घ्यावी.

लंचनंतर अजिबात नका करू हे काम

ब्रश करणे : लंचनंतर ब्रश करणे योग्य नाही. कारण आपण सिट्रस असलेला आहार घेतला असल्यास ब्रश केल्याने दातांवरील ती परत निघून जाते ज्याला इनेमल असे म्हणतात.

अधिक पाणी पिणे : आपण जेवल्यानंतर अधिक मात्रेत पाणी पित असल्यास पाचक प्रणालीवर याचा गंभीर प्रभाव होतो. यामुळे अनेक रोग उद्‌भवण्याची शक्यता असते. खरं म्हणजे जेवताना आणि जेवण झाल्यावर लगेच पाणी पिणे विष समजले जाते. जेवण झाल्यावर कमीत कमी अर्धा किंवा तासाभरानंतर पाणी पिणे योग्य आहे.

फिरणे : काय आपण ही लंच घेतल्यानंतर फेऱ्या मारता? पण ही एक हानीकारक सवय आहे जी लगेच थांबवायला हवी. तज्ज्ञांप्रमाणे आमची पाचक प्रणाली इतकी मजबूत आहे की लंचमध्ये आपण कितीही अटरम- शटरम खाल्लं असेल तरी सर्वकाही पचून जातं. या दरम्यान आमची प्रणाली आहाराला पचवून सर्व आवश्यक पोषण आम्हाला ऊर्जेच्या रूपात देतं. पण आमचे हे सिस्टम जरा संवेदनशील असल्यामुळे तेव्हा त्याला आपले कार्य सुरळीतरीत्या पार पडण्यात अडथळा निर्माण होतो जेव्हा आपण त्याला यातना देतात. म्हणून दुपारी लंच केल्यानंतर फिरणे किंवा काही हेवी कार्य करण्याऐवजी १५ ते २० मिनिटे आराम करण्याचा सल्ला दिला जातो.

ड्रायव्हिंग : जेवण पचवण्यासाठी अधिक रक्ताची गरज असते, ज्यासाठी मेंदू मदत करतं. परंतु जेवल्यानंतर आपण ड्रायव्हिंग करत असाल तर मेंदू त्यावर आपलं लक्ष केंद्रित करतो आणि जेवण पचवण्यात त्याची मदत मिळत नाही.

झोपणे : लंचनंतर लगेच झोपल्याने पचन संबंधी रोग होऊ शकतात. याने आपल्या गॅससंबंधी समस्याही उद्‌भवू शकते.

फोनचे ब्लूटूथ नेहमी ऑन असते?
मिनिटात होऊ शकते डिव्हाइस हॅक, असे राहा सेफ

जर तुम्ही तुमच्या फोनमध्ये नेहमी ब्लूटूथ चालू ठेवत असाल तर, सावध व्हा. कारण, यामुळे तुमचा फोन हॅक देखील होऊ शकतो. जाणून घेऊया याबद्दल सविस्तर. ब्लूटूथ सर्व फोनमध्ये असते आणि बरेच लोक ते सतत वापरतात सुद्धा. स्मार्टफोन, टॅबलेट आणि लॅपटॉपमध्ये ब्लूटूथ आधीच दिलेले आहे. एका डिव्हाइसवरून दुसऱ्या डिव्हाइसमध्ये फाइल ट्रान्सफर करण्यासाठी ब्लूटूथची आवश्यकता असते. पण तुम्हाला माहीत आहे का ? डिव्हाइसमध्ये असलेले ब्लूटूथ जितके सोयीस्कर आहे तितकेच ते धोकादायकसुद्धा असू शकते. हॅकर्स ब्लूटूथद्वारे तुमचे डिव्हाइस हॅक करू शकतात. त्याला ब्लूबगिंग असेही म्हणतात. ब्लूटूथ हॅकिंग कसे केले जाते आणि त्यापासून तुम्ही कसे सुरक्षित राहू शकता, याबद्दल ही महत्त्वाची माहिती.

ब्लूटूथ हॅकिंग कसे काम करते?

हॅकर्स एक विशिष्ट सॉफ्टवेअर वापरतात, जे आपोआप ब्लूटूथने सुसज्ज असलेली उपकरणे शोधतात. हॅकर्स हेदेखील पाहू शकतात की, तुमचे डिव्हाइस आधी कोणत्या नेटवर्कशी कनेक्ट केले गेले आहे. फोन आधीपासून कनेक्ट केलेले नेटवर्क पुरेसे विश्वासार्ह मानतो आणि भविष्यात त्यांच्याशी आपोआप कनेक्ट होतो. सायबर गुन्हेगारांना तुमच्या डिव्हाइसचे विश्वसनीय नेटवर्क माहीत असल्यास, ते त्याद्वारे तुमच्या डिव्हाइसशी कनेक्ट होतात. यानंतर तुमचे डिव्हाइस हॅक होते. त्यानंतर हॅकर्स डिव्हाइसमध्ये मालवेअर इन्स्टॉल करतात. याद्वारे हॅकर्स तुमची हेरगिरी करतात. तुमचे मेसेजेस वाचतात आणि डेटा देखील चोरू शकतात.

यापासून सुरक्षित कसे राहायचे?

डिव्हाइस वापरात नसताना ब्लूटूथ डिसेबल करा. तुम्हाला फाइल्स ट्रान्सफर करायच्या असतील तर, तुम्ही एयर ड्रॉप किंवा फास्ट शेयर वापरू शकता. ब्लूटूथ सेवांची प्रवेशक्षमता मर्यादित करा. हे ब्लूबगिंग टाळते. तुमच्या स्मार्टफोन, टॅबलेट आणि ब्लूटूथ सक्षम संगणकांवर तुमच्याकडे ॲंटीमालवेअर ॲप स्थापित असल्याची खात्री करा. एखाद्या हॅकरने तुमच्या डिव्हाइसमध्ये शिरण्याचा प्रयत्न केल्यास, ॲंटी-मालवेअर ॲप तुमची गोपनीयता आणि वैयक्तिक डेटा संरक्षित करताना संशयास्पद ॲक्टीव्हीटीज शोधू आणि ब्लॉक करू शकतो.

वजन घटवण्यासाठी 'पीनट बटर' उपयुक्त

सँडविचमध्ये लावण्यासाठी एक अतिशय पौष्टिक 'स्प्रेड' म्हणून 'पीनट बटर' म्हणजेच शेंगदाण्यांपासून तयार केले गेलेले बटर अतिशय लोकप्रिय होऊ लागले आहे. अतिशय पौष्टिक तत्त्वांनी परिपूर्ण असे पीनट बटर वजन घटवण्यासाठीही उपयुक्त असल्याचे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. पीनट बटरमध्ये असणारी प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि क्षार वजन घटवण्यास सहाय्यक आहेत. पीनट बटरच्या सेवनाने भूक लवकर शमत असून, त्यामुळे अन्नाचे सेवन आपोआपच कमी होते. याच्या सेवनाने शरीराची चयापचय शक्ती वाढत असून, त्यामुळेही वजन घटण्यास मदत होते. पीनट बटर पोळीबरोबर, भाकरीबरोबर किंवा गव्हापासून तयार केलेल्या ब्रेडसोबत खाता येऊ शकते. फळे किंवा कच्च्या भाज्यांच्या कापांच्या सोबतही हे बटर खाता येते. सकाळच्या नाश्त्यामध्ये ओटमिल घेत असल्यास किंवा दह्यामध्ये मिसळूनही पीनट बटरचे सेवन करता येते. मात्र वजन घटवताना पीनट बटर आहारामध्ये समाविष्ट करताना त्यामध्ये इतर 'ॲडीटिव्ह' असणार नाहीत याची काळजी घेणे आवश्यक आहे. पीनट बटर बाजारातून आणण्यापेक्षा घरी तयार करणे अधिक चांगले. हे बटर बनवण्यासाठी शेंगदाणे भाजून घ्यावेत आणि त्यांची साले काढून घ्यावीत. त्यानंतर शेंगदाणे मिक्सरमध्ये घालून थोडेसे शेंगदाण्याचे तेल घालावे, त्यानंतर मिक्सर सुरू करून शेंगदाणे तीन ते चार मिनिटे मिक्सरवर वाटावेत. तयार झालेल्या शेंगदाण्याच्या पेस्टला पीनट बटर म्हटले जाते. यामध्ये चवीला थोडेसे मीठ घालावे. तसेच आवडत असल्यास किंचित मध आणि दालचिनीची पूडही यामध्ये घालता येऊ शकते.

चेहरा उजळण्यासाठी कांदा आणि लसणाचा फेसपॅक

सुंदर, नितळ, गोरी त्वचा कोणाला नको असते. यासाठी लोक चेहऱ्यावर विविध प्रयोग करत असतात. मात्र कांदा आणि लसूणचा फेसपॅक तुम्ही कधी ट्राय केलाय का?

त्वचा उजळण्यासाठी लसूण फायदेशीर : लसूणमध्ये व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन बी६, सेलेनियम, झिंक असते. त्वचेवरील मुरुमे हटवण्यासाठी लसूण फायदेशीर आहे. लसणाच्या पेस्टमध्ये मध मिसळून हा पॅक लावल्यास चेहऱ्यास फायदा होता. पिंपल्सच्या जागी लसूणचा रस लावा, पिंपल्स लवकर बरे होतील आणि डाग राहणार नाहीत.

त्वचेसाठी वरदान आहे कांदा : कांद्यामध्ये अनेक व्हिटॅमिन असतात. याशिवाय ॲंटीऑक्सिडंट्सही असतात. कांद्याच्या रसात ॲंटी सेप्टिक, ॲंटी-बॅक्टेरियल यासारखे गुण असतात. ज्यामुळे त्वचेवरील मुरुमे निघून जातात.

कसा करावा वापर : तुम्ही रोजच्या डाएटमध्ये कच्च्या कांद्याचा वापर करू शकता. कांदा त्वचेसाठी चांगला. याशिवाय तुम्ही कांदा किसून त्याचा फेसपॅक बनवून वापरू शकता. तसेच कांद्याच्या रसाचाही वापर करू शकता.

घरगुती लिपस्टिक तयार करणे इतके सोपे

बाजारात मिळणारे कॉस्मेटिक महाग तर असतातच पण आपल्या स्कीनवर विपरित परिणाम करणारे असतात. त्यातून ओठ हे तर सर्वात नाजूक असतात, यावर रोज बाजारातील लिपस्टिक लावली तर ओठ काळे पडू लागतात. म्हणून येथे आम्ही सोपी पद्धत सांगत आहोत ज्याने आपण घरी लिपस्टिक तयार करू शकता.

साहित्य : एक बीट, १/२ कोकोनट ऑइल, १/२ चमचा मधमाश्यांचे मेण, १/२ चमचा कोको बटर

कृती : बिटाचे पातळ काप करून वाळू द्या. डिहायड्रेटरमध्ये हे काप १२० डिग्रीवर ८ तास ठेवून वाळवू शकता. नंतर मिक्सरमधून वाटून पावडर तयार करा. मंद आचेवर एका भांड्यात अर्धा ते १ कप पाणी टाकून त्यात मेण, कोकोबटर, कोकोनट ऑइल आणि बीट पावडर मिसळा. चांगले ढवळा. गडद रंगासाठी अधिक पावडर किंवा वाळलेल्या चेरीज वापरू शकता. घट्ट झाल्यावर मऊ कपड्याने गाळून घ्या. लिप कंटेनरमध्ये हे मिश्रण ओतून घ्या. थंड होऊ द्या. आपले लिपस्टिक तयार झाले. हे पूर्णपणे नैसर्गिक असल्यामुळे ओठ काळे पडणार नाहीत.

'ब्लॅक टी'चे असेही फायदे

ब्लॅक टीमुळे शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. भारतात सर्वाधिक प्यायले जाणारे पेय म्हणून चहाचा पहिला क्रमांक लागतो. चहा, कॉफी म्हटले की अनेक जण दुधाचा चहा, कॉफीला पसंती देतात. दुधाच्या चहाच्या तुलनेत खूप कमी लोकांना ब्लॅक टी आवडते. तुलनेने ब्लॅक टी चवीला चांगली लागत नसली तरी तिचे अनेक फायदे आहेत. बाजारात अनेक प्रकारच्या ब्लॅक टी उपलब्ध आहेत. घरात बनवली जाणारी ब्लॅक टी लिंबू रस टाकून घेता येते. बाजारात इंग्लिश ब्रेकफास्ट टी, अर्ल ग्रे टी, आसाम टी, दार्जिलिंग टी, निलगिरी टी असे चहाचे अनेक प्रकार उपलब्ध आहेत.

काही दिवसांपूर्वी अमेरिकेतील कॅलिफोर्निया युनिव्हर्सिटीत एक संशोधन करण्यात आले होते. या संशोधनाचा अहवाल युरोपियन जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनमध्ये पब्लिश करण्यात आला होता. या अभ्यासानुसार ब्लॅक टीमध्ये विविध प्रकारचे विशेष तत्त्व असल्याचे सिद्ध झाले आहे. ब्लॅक टीमधील चहाचे विशेष तत्त्व पोटात जाऊन मोठा प्रभाव पाडतात. ब्लॅक टीमुळे वजन घटवण्यास मदत होते. तसंच शरीरातील टॉक्सिंस, विषारी घटक बाहेर निघण्यास मदत होते. विषारी द्रव्ये शरीरातून बाहेर निघाल्यामुळे कोणताही आजार बळावण्याची शक्यता कमी होते. टॉक्सिंस शरीरातून बाहेर पडल्यामुळे आरोग्यही उत्तम राहण्यास मदत होते.

चहात ॲण्टी ऑक्सिडेंट सर्वाधिक असतात. अनेक संशोधनांतून संशोधकांनी ब्लॅक टी आणि ग्रीन टीमध्ये प्रोबायोटिक्स तत्त्व आढळून येत असल्याचे सांगितले आहे. प्रोबायोटिक्स तत्त्व शरीरात प्रतिरोधक सूक्ष्मजीवांच्या वाढीसाठी मदत करतात. ब्लॅक टी वजन नियंत्रणात ठेवून अनेक आजारांपासून बचावही करते.

ब्लॅक टीमध्ये दूध आणि साखर नसल्याने शरीरात फॅट जमा होत नाही. चहातील ॲण्टीऑक्सिडेंट शरीरातील अतिरिक्त चरबी न वाढू देण्याचे काम करते. एका संशोधनातून दिवसांतून तीन वेळा ब्लॅक टी पिण्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहत असल्याचे समोर आले आहे. डोकेदुखी होत असल्यास ब्लॅक टीमध्ये लिंबू टाकून प्यायल्याने डोकेदुखीत आराम मिळतो.

इंटरनेटवरील नको त्या गोष्टींपासून मुलांना असे ठेवा दूर

आजच्या डिजिटल जगात, इंटरनेटचा वापर थोरा-मोठ्यापासून ते लहान मुलापर्यंत प्रत्येक व्यक्ती करतो. लहान मुलांना इंटरनेटवर सहसा ऑनलाइन व्हिडीओ किंवा त्यांच्या वयोगटाशी संबंधित कार्टून इत्यादी यूट्यूबवर पाहायला आवडते. मात्र इंटरनेटवर अनेक प्रकारचे कंटेंट उपलब्ध असतात. ज्यामुळे मुले भरकटू शकतात. असे होऊ नये याकरिता मुलांच्या इंटरनेट ॲक्टिव्हिटीवर लक्ष ठेवणे आणि त्यासाठी सुरक्षित पद्धतींचा अवलंब करणे अत्यंत आवश्यक आहे. तुम्हालाही तुमच्या मुलांचा इंटरनेट वापर सुरक्षित ठेवायचा असेल तर, ही माहिती तुमच्यासाठी. यामध्ये आज आम्ही चुकीच्या कंटेंटपासून मुलांचे संरक्षण करण्याच्या काही सोप्या टिप्स सांगणार आहोत. जाणून घेऊया.

पॅरेंट्स कंट्रोल्स वापरा :

आजकाल गुगलसह यूट्यूब आणि इंस्टाग्रामसारख्या अनेक प्लॅटफॉर्मवर पेरेंट्स कंट्रोल सुविधादेखील उपलब्ध आहे. तुमची मुले नियमितपणे वापरत असलेले ॲप्स नियंत्रित करण्यासाठी तुम्ही याचा वापर करू शकता.

मुलांना इंटरनेट सुरक्षिततेबद्दल शिकवा

हे सर्वात महत्त्वाचे काम आहे. कारण मुलांच्या ॲक्टिव्हिटीवर लक्ष ठेवणे सोपे काम नाही. अशात, मुलांना इंटरनेटवरील धोक्यांची माहिती देणे आणि त्यांना इंटरनेट वापरण्याच्या योग्य मार्गांची जाणीव करून देणे आवश्यक आहे. यासोबतच मुलांना ऑनलाइन पेमेंट आणि मालवेअरच्या धोक्यांबाबत आवश्यक माहिती दिली पाहिजे.

स्वतंत्र ई-मेल आयडी तयार करा :

तुम्ही मुलांसाठी वेगळा ई-मेल आयडी देखील तयार करू शकता, त्यामुळे वेब ब्राऊझिंग दरम्यान अनावश्यक जाहिराती टाळता येतील. यासोबतच तुमची मुलं कोणत्या प्रकारचा कंटेन्ट पाहत आहे याची अचूक माहितीही तुम्हाला मिळेल. त्याच वेळी, नवीन ई-मेल आयडीवरून ब्राऊझरच्या मदतीने तुम्ही असुरक्षित वेबसाइट आणि कुकीज बंद करू शकता.

स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी 'हाकिनी योगमुद्रा' उपयुक्त

नववर्षाचा उल्लास आता सरला आहे आणि विद्यार्थी वर्गाला आता वेध लागले आहेत ते लवकरच येणार असलेल्या वार्षिक परीक्षांचे. सर्वसाधारणपणे मार्च ते एप्रिल महिन्यांच्या दरम्यान होणार असलेल्या या परीक्षांची तयारी, विद्यार्थी आतापासून करण्यास सुरुवात करीत असतात. पालकही या काळामध्ये मुलांच्या खाण्या-पिण्याची, त्यांच्या तब्येतीची काळजी घेण्यामध्ये कोणतीही कसर बाकी ठेवत नाहीत. या काळामध्ये मुलांची स्मरणशक्ती चांगली राहावी याकरिता योग्य आहार, नियमित आणि पुरेशी झोप मुलांना मिळणे आवश्यक असते. यामुळे शारीरिक आणि मानसिक तणाव दूर होण्यास मदत होते. मुलांची स्मरणशक्ती चांगली राहावी, याकरिता योगसाधनेची मदतदेखील घेता येऊ शकेल. मेंदू सक्रिय राहून स्मरणशक्ती चांगली राहावी याकरिता योगसाधनेमध्ये हाकिनी मुद्रा सांगितली गेली आहे.

एखाद्या गोष्टीचा विसर पडत असल्यास ही मुद्रा लावून त्या वस्तूचे स्मरण करण्याचा प्रयत्न केल्याने ती गोष्ट आठवण्याची शक्यता मोठी असते. विद्यार्थ्यांच्याखेरीज ज्यांना वारंवार काही ना काही गोष्टी विसरण्याची सवय असते, त्यांच्यासाठी देखील ही मुद्रा लाभदायी आहे. ही मुद्रा करण्यासाठी दोन्ही हातांच्या पाचही बोटांचे अग्रभाग जुळवावे. त्यानंतर डोळे वरच्या बाजूला फिरवून त्यांवर अगदी हलका ताण द्यावा. श्वास घेत आपली जीभ हिरड्यांना टेकवावी. त्यानंतर श्वास सोडत जीभ पूर्वस्थितीत आणावी. ही मुद्रा करताना श्वासोच्छ्‌वास दीर्घ असावा. विद्यार्थ्यांकरिता स्मरणशक्ती वाढवण्याच्या दृष्टीने ही मुद्रा अतिशय लाभदायक आहे.

रिक्षाचालकाचा संतापजनक प्रकार

‘जीपे’ नंबरवरून मुलीचा पाठलाग, इंस्टाग्रामवर मेसेज, स्थानिकांनी दिला चोप

डिजिटल पेमेंटही असुरक्षित?
या प्रकरणानंतर डिजिटल पेमेंट ॲप्समधील सुरक्षा आणि गोपनीयतेवर मोठे प्रश्नचिन्ह उभे राहिले आहे. पेमेंट करताना मोबाईल नंबर आणि नाव दिसणे कितपत सुरक्षित आहे, याबाबत नागरिक चिंता व्यक्त करत आहेत.

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

सध्या डिजिटल पेमेंट आणि सोशल मीडियाच्या युगात ऑनलाइन व्यवहार करणेही काही मुलींकरिता धोकादायक ठरत असल्याची गंभीर बाब मीरा रोड परिसरातून समोर आली आहे. डिजिटल पेमेंटमधून मिळालेल्या माहितीचा गैरवापर करून एका ऑटो-रिक्षा चालकाने १७ वर्षीय अल्पवयीन मुलीचा पाठलाग केल्याची धक्कादायक घटना उघड झाली आहे. या रिक्षा चालकाने जीपे वर दिसलेल्या मोबाईल नंबरच्या आधारावर मुलीचा इंस्टाग्राम आयडी शोधून तिला सतत मेसेज करत त्रास दिला. अखेर, स्थानिकांनी त्याला पकडून चांगलाच चोप दिला. संपूर्ण प्रकाराचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाला असून नागरिकांमध्ये संतापाची लाट आहे.

जीपे नंबरवरून पाठलाग

ही घटना gemsofmbmc या इंस्टाग्राम पेजवर शेअर करण्यात आलेल्या व्हिडिओमुळे समोर आली. माहितीप्रमाणे, १७ वर्षीय मुलीने २३ नोव्हेंबर रोजी रात्री रिक्षाने प्रवास करून जीपे द्वारे भाडे भरले. पेमेंटचे नोटिफिकेशन मिळताच ऑटोचालकाने तिचा मोबाईल नंबर सेव्ह केला आणि अवघ्या काही मिनिटांत अश्लाघ्य आणि त्रासदायक संदेश पाठवायला सुरुवात केली.

एकटीला भेटण्याचा आग्रह

इथेच थांबण्याऐवजी त्या रिक्षाचालकाने तिचे इंस्टाग्राम खाते शोधून काढले आणि रात्रभर तिला मेसेज करून जवळच्या गार्डनमध्ये ह्लएकटी ये, भेटूयाह्ल असा आग्रह धरत राहिला. या प्रकारामुळे मुलगी आणि तिच्या कुटुंबीयांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले.

दुसऱ्या दिवशी थेट सोसायटीबाहेर हजर

२४ नोव्हेंबर रोजी दुपारी सुमारास ३ वाजता तो ऑटोचालक थेट मुलीच्या सोसायटीबाहेर येऊन उभा राहिला. मुलीच्या मैत्रिणींनी त्याच्याशी चॅटद्वारे संवाद साधून त्याच्या उद्देशांची खातरजमा केली. चॅटमध्येही तो मुलीला एकटीच भेटण्याचा आग्रह करत असल्याचे स्पष्ट झाले.

रिक्षाचालकाला बेदम मारहाण

जेव्हा हा रिक्षाचालक पुन्हा सोसायटीबाहेर आला, तेव्हा मुलीने स्थानिकांना संपूर्ण प्रकार सांगितला. त्यांनी तात्काळ हस्तक्षेप करून त्याला पकडले आणि जोरदार चोप देऊन माफी मागायला लावली. या घटनेचा व्हिडिओ मोठ्या प्रमाणावर व्हायरल होत असून लोकांमध्ये संताप व्यक्त केला जात आहे.

गेल्या ३ वर्षांतील स्फोटांची पोलीस करणार फेरतपासणी

देशविरोधी, दहशतवादी घटकांच्या सहभागाची होणार चौकशी

■मुंबई। प्रतिनिधी,

दिल्लीत झालेल्या कार स्फोटाच्या पार्श्वभूमीवर गेल्या तीन वर्षात अपघाताने लागलेल्या आगीच्या घटना, स्फोट, रासायनिक आणि गॅस सिलिंडर स्फोटांची पुनर्तपासणी करण्याचा निर्णय महाराष्ट्र पोलिसांनी घेतला आहे.

या घटनांत अनेक जणांचा मृत्यू झाल्याने, त्या अपघात म्हणून दाखवलेल्या घटनांमध्ये कुठे देशविरोधी किंवा दहशतवादी घटकांचा सहभाग तर नव्हता ना, याचीही चौकशी केली जाणार आहे, अशी माहिती एका वरिष्ठ पोलीस अधिकाऱ्यांनी सोमवारी दिली.

लाल किल्ल्याजवळ झालेल्या कार स्फोटात १५ जणांचा मृत्यू झाल्यानंतर खबरदारीचा उपाय म्हणून राज्यातील सर्व युनिट्सच्या प्रमुखांना म्हणजेच महानगरांचे पोलीस आयुक्त आणि जिल्ह्यांचे पोलीस अधीक्षक यांना या तपासाचे आदेश देण्यात आले आहेत.

गेल्या तीन वर्षात अपघात समजून सोडून दिलेल्या आगीच्या घटना, स्फोट, रासायनिक आणि सिलिंडर स्फोटाच्या घटनांचा तपास पुन्हा सुरू करून त्यांचा सर्व बाजूंनी आढावा घ्यावा, असे निर्देश देण्यात आल्याचे अधिकाऱ्यांनी वृत्तसंस्थेला सांगितले.

काश्मिरींची तपासणी

महाराष्ट्रात राहणाऱ्या काश्मिरी विद्यार्थ्यांची तपासणी करून त्यांच्या यादीचे अद्ययावतीकरण करण्याचे कामही पोलिसांकडून करण्यात येईल, असे त्यांनी सांगितले. काश्मिरी विद्यार्थ्यांची पार्श्वभूमी तपासणे आणि शैक्षणिक संस्थांशी नियमित संपर्क ठेवून अद्ययावत माहिती मिळवत राहणे, असे या निर्देशांत विशेषतः नमूद केले आहे.

‘एमएमसी’ समितीत कोण?
नक्षल संघटनेची महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश आणि छत्तीसगड तीन राज्य मिळून विशेष विभागीय समिती आहे. एकेकाळी मिलिंद तेलतुंबडेकडे या समितीचे नेतृत्व होते. मात्र, त्याच्या मृत्यूनंतर केंद्रीय समिती सदस्य रामधेर यांच्याकडे ही जबाबदारी सोपविण्यात आली. सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, समितीमध्ये एटापल्ली तालुक्यातील जहाल महिला सदस्य रानू आणि उमेश वड्डे याच्यासह २० ते २५ सदस्य आहेत. त्यामुळे यातील किती जण आत्मसमर्पण करणार, हे पत्रकात स्पष्ट करण्यात आलेले नाही.

नक्षलवाद्यांच्या ३ राज्यांच्या समितीची विनंती

१५ फेब्रुवारीपर्यंत वेळ द्या, आम्हीही शरण येणार!

■गडचिरोली। प्रतिनिधी,

नक्षल संघटनेचा म्होरक्या भूपती आणि रूपेशचे शेकडो सहकाऱ्यांसह आत्मसमर्पण व त्यानंतर सहा दिवसांपूर्वी चकमकीत हिडमाचा झालेला मृत्यू. यामुळे धास्तावलेल्या नक्षलवाद्यांच्या महाराष्ट्र, मध्यप्रदेश आणि छत्तीसगड (एमएमसी) समितीने तिन्ही राज्यांच्या मुख्यमंत्र्यांकडे आत्मसमर्पणासाठी १५ फेब्रुवारी २०२६ पर्यंतची वेळ मागितली आहे. ‘एमएमसी’चा प्रवक्ता अनंत याने याबाबत प्रसिद्धीपत्रक जारी केले आहे. केंद्रीय गृहमंत्र्यांनी दिलेली नक्षलमुक्त भारताच्या ‘डेडलाईन’ला अवघ्या चार महिन्यांचा कालावधी शिल्लक आहे. त्यामुळे सुरक्षा दलांनी नक्षलविरोधी मोहीम अधिक तीव्र केली आहे. गेल्या वर्षभरात सुरक्षा यंत्रणांच्या कारवाईत ३५० हून अधिक नक्षलवादी ठार झाले आहे. यात महासचिव बसवराजू आणि हिडमासह सहा केंद्रीय समिती सदस्यांचा समावेश आहे. सोबतच भूपती आणि रूपेशसारख्या वरिष्ठ नेत्यांनी शेकडो सहकाऱ्यांसह आत्मसमर्पण केले आहे.

मुदतीची विनंती

तत्पूर्वी शांतता चर्चा आणि शस्त्रसंधीवरून नक्षल संघटना दोन गटात विभागली गेली होती. मात्र, हिडमाच्या मृत्यूनंतर उर्वरित नेते दहशतीत असून लवकरच तेही आत्मसमर्पण करतील अशी चर्चा आहे. दरम्यान, नक्षल्यांच्या ‘एमएमसी’ विशेष विभागीय समितीने एक पत्रक जारी केले असून त्यांनी यात महाराष्ट्राचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, मध्य प्रदेशचे मुख्यमंत्री मोहन यादव आणि छत्तीसगडचे मुख्यमंत्री विष्णुदेव साय यांचा उल्लेख करून आत्मसमर्पणासाठी १५ फेब्रुवारी २०२६ पर्यत वेळ देण्यात यावी, अशी विनंती केली आहे.

पीएलजी सप्ताह

भूपती आणि चंद्रन्नासारख्या मोठ्या म्होरक्यांनी शस्त्रे खाली ठेवली. त्यामुळे आमच्यापुढे आत्मसमर्पणाशिवाय पर्याय नाही. परंतु समितीतील इतर सदस्यांना हा निर्णय कळवण्यासाठी आम्हाला वेळ हवा आहे. अनेक सदस्य भूमिगत असल्याने त्यांच्यापर्यंत हा संदेश पोहोचण्यासाठीही वेळ लागणार आहे. त्यामुळे आम्हाला १५ फेब्रुवारीपर्यंत मुभा हवी आहे. या काळात आम्ही कुठली हिंसा करणार नाही. ‘पीएलजी’ सप्ताह पाळणार नाही, असेही समितीचे म्हणणे आहे. त्यामुळे तीन राज्यातील प्रमुख यावर काय निर्णय घेणार याकडे सुरक्षा यंत्रणांचे लक्ष लागले आहे.

विरार-नायगावमधील नारिंगी, जूचंद्र उड्डाणपुलांची ९० टक्के कामे पूर्ण

■वसई। प्रतिनिधी,

विरारच्या नारिंगी आणि नायगाव जूचंद्र येथील रेल्वे फाटकावर निर्माण होणारी वाहतूक कोंडी लवकर सुटणार आहे. मागील पाच ते सहा वर्षांपासून रखडलेल्या उड्डाणपुलांची कामे आता अंतिम टप्प्यात आली असून जवळपास ९० टक्के काम पूर्ण झाले आहे. नारिंगीचा पूल डिसेंबर, तर जूचंद्र पूल जानेवारी अखेरपर्यंत पूर्ण करण्यात येणार असल्याची माहिती सार्वजनिक बांधकाम विभागाने दिली आहे.

वाहतूक कोंडीतून सुटका व्हावी यासाठी सार्वजनिक बांधकाम विभागाकडून दोन्ही ठिकाणी उड्डाणपूल तयार करण्याचे काम हाती घेतले होते. यात नायगाव पूर्वेतील जूचंद्र परिसरात असलेल्या एल सी क्रमांक ९ या रेल्वे फाटकावर १ हजार ३८६ मीटर लांबीचा हा उड्डाणपूल तयार करण्यात येत असून आतापर्यंत

चाळीसहून अधिक काँक्रिट कॉलम उभे करून गर्डरही टाकण्यात आले आहेत. तसेच दोन्ही बाजूने उतार मार्ग व रेल्वेच्या जवळील काम ही सुरू असून लवकरच ते पूर्ण केले जाणार आहेत. जानेवारी अखेरपर्यंत हे काम पूर्ण होईल. तसेच विरार येथे नारिंगी उड्डाणपूल तयार करण्याचे काम सुरू करण्यात आले आहे. हा ७२५ मीटर लांबीच असून १४ मीटर रुंद आहे. यासाठी २४ कोटी रुपये खर्च केला जाणार आहे. मात्र मागील चार ते पाच वर्षांपासून विविध प्रकारच्या अडचणीमुळे या पुलाचे काम पूर्ण होऊ शकले नव्हते. आता येथील अडचणी दूर झाल्या असून काम अंतिम टप्प्यात आहे. डिसेंबर अखेरीस हे काम पूर्ण करून पूल वाहतुकीला खुला केला जाईल अशी माहिती सार्वजनिक बांधकाम विभागाने दिली आहे. नायगाव जूचंद्र व विरार नारिंगी येथून रेल्वे मार्गिका गेल्या आहेत. या मार्गिकेवरुन स्थानकांचा ये-जा करण्याचा एकमेव मार्ग आहे. त्यामुळे या भागात रेल्वेकडून फाटक बसविण्यात आले आहे. जेव्हा मालगाड्या, लोकल येतात तेव्हा फाटक बंद होते. सुरुवातीला दोन्ही भागात रहदारी कमी होती. मात्र वाढत्या नागरिकरणामुळे येथील वाहनांची वर्दळ अधिकच वाढली आहे. त्यामुळे या भागात सातत्याने वाहतूक कोंडी निर्माण होत आहे. याचा प्रचंड त्रास या भागातील नागरिक व येथून प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांना सहन करावा लागत होता. याशिवाय कोंडीमुळे रेल्वेचे वेळापत्रक ही कोलमडून जात होते.

गॅस गळतीमुळे घाटकोपर येथील चाळीत आग... ४ मुलांसह ६ जण जखमी

■मुंबई। प्रतिनिधी,

घाटकोपर पूर्वकडील पंतनगर येथे सोमवारी (२४ नोव्हेंबर) दुपारच्या सुमारास एका चाळीतील तळमजला अधिक एकमजली घरच्या वरच्या घरात गॅस सिलिंडरमधून गॅस गळती होऊन आग लागल्याची घटना घडली. या दुर्दैवी घटनेत एकाच कुटुंबातील ६ जण जखमी झाले आहेत, ज्यात ६ ते १० वयोगटातील ४ लहान मुलांचा समावेश आहे. सर्व जखमींवर नजीकच्या राजावाडी रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. सुदैवाने कोणतीही जीवित हानी झाली नाही.

प्राप्त माहितीनुसार, घाटकोपर पूर्वेकडील पंतनगर, ९० फिट रोड, साई नगर चाळ क्र. १० मध्ये तळमजला अधिक एक मजली घरात वरच्या मजल्यावर मुखिया हे कुटुंब राहते. या घरात सोमवारी दुपारी १२.३० वाजताच्या सुमारास घरातील गॅस सिलिंडरचा रेग्युलेटर बसवताना काहीतरी चूक झाली आणि त्या गडबडीत कुठेतरी गॅस गळती होऊन सिलिंडरमधील गॅस पसरला. परंतु हे मुखिया कुटुंबियांच्या लक्षात आले नाही आणि घरात पसरलेल्या गॅसचा जेव्हा आगीशी संपर्क झाला, तेव्हा आग लागली, अशी माहिती समोर येत आहे.

या आगीत प्रतिक कुमार मुखिया (१० वर्षे) १० ते १२ टक्के भाजला, गौरी मुखिया (१० वर्षे) १० ते १२ टक्के भाजली, प्रशांत विश्वकर्मा (९ वर्षे) २ ते ३ टक्के भाजला पूजा मुखिया (६ वर्षे) १० ते १२ टक्के भाजली, तर, नागेश्वर मुखिया (४५ वर्षे) ५५ टक्के भाजले आणि दौलती देवी मुखिया (४० वर्षे) १५ टक्के भाजले, असे सहा जण आगीत भाजल्याने परिसरात खळबळ उडाली. स्थानिकांनी तत्काळ घटनास्थळी धाव घेतली, तसेच अग्निशमन दलाचे पथकही घटनास्थळी दाखल झाले. त्यानंतर सर्व जखमींना तत्काळ नजीकच्या राजावाडी रुग्णालयात उपचारातही नेण्यात आले. दरम्यान, या आगीत घरातील सामान जळाले असून कोणतीही वित्तीय हानी आणि जीवित हानी झाली नाही. अग्निशमन दलाने एका तासात आगीवर नियंत्रण मिळविले आणि आग विझविली. त्यामुळे पुढील अनर्थ टाळणे शक्य झाले. मात्र ही घटना का आणि कशी घडली, याबाबत स्थानिक पोलीस, अग्निशमन दलाचे संबंधित अधिकारी तपास करीत आहेत.

श्वान खोदू लागले माती, अचानक तरुणीचा दिसला हात

पुरलेला मृतदेह पोलिसांनी बाहेर काढला, घटनास्थळी बॅग, सिंदूर...

■मुंबई। प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशातील प्रयागराज जिल्ह्यात लखराव गावात एक धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. एका तरुणाने त्याच्याच मैत्रिणीची हत्या केली. त्यानंतर त्याने तिचा मृतदेह एका बागेत पुरला. या घटनेची माहिती पोलिसांना समजताच पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली आणि सर्व तपास करून घटनास्थळावरील काही वस्तू आपल्या ताब्यात घेतल्या. तेव्हा पोलिसांचे पथक श्वानांसह घटनास्थळी दाखल झाले होते. तेव्हा त्याच ठिकाणी मृतदेहाचा हात बाहेर दिसला आणि तो हात दुसरा तिसरा कोणाचा नसून हत्या करण्यात आलेल्या तरुणीचा होता. तिचं नाव साक्षी यादव (वय १७) असे आहे. तर आरोपीचे नाव हर्षवर्धन सिंह असून तो सैन्यदलात कार्यरत असल्याची माहिती समोर आली.

नेमकं प्रकरण काय?

दरम्यान, पोलिसांनी घटनास्थळावरून मृतदेह ताब्यात घेतला आणि नंतर शवविच्छेदनासाठी पाठवला. अशातच या मृतदेहाला काही दिवस उलटून गेले होते. तरुणीची १० नोव्हेंबर दिवशी हत्या झाली होती आणि मृतदेह जमिनीत पुरण्यात आला होता. त्याच ठिकाणी तरुणीची बॅग पडली होती. पोलिसांनी एक पथक तयार केलं आणि तपासातून खळबळजनक प्रकार उघडकीस आला.

संबंधित प्रकरणात एका वृत्तमाध्यमानुसार, तरुणी साक्षीचा मृतदेह पोलिसांनी ताब्यात घेतला. घटनास्थळी तरुणीच्या काही वस्तू पडलेल्या होत्या. पोलिसांनी त्या वस्तू आपल्या ताब्यात घेतल्या. तेव्हा त्या बॅगेवर तरुणाचे नाव लिहिलेलं आढळून आलं. तेव्हाच पोलिसांना या प्रकरणात एक भलताच संशय आला. पोलिसांनी घटनास्थळावरील सर्वच सीसीटीव्ही तपासले असता, तरुणी साक्षी ही हर्षदच्या मोटारसायकलवर दिसली. त्यानंतर पोलिसांनी तपास केल्यानंतर आरोपी हर्षवर्धनला आपल्या ताब्यात घेतलं.

दरम्यान, हर्षवर्धनचं नुकताच विवाह ठरला होता. पण त्याच्यावर साक्षीचे जीवापाड प्रेम होते. ते एकमेकांना आधीपासून ओळखत होते. त्यांची सोशल मीडियावर मैत्री अधिकच घट्ट झाली होती. त्यानंतर मैत्रीचे प्रेमात रुपांतर झाले. हर्षवर्धनचा विवाह ठरल्याने साक्षीने त्याला विवाह करण्यास विरोध केला, पण नंतर हर्षवर्धनने तिला भेटायला बोलावले आणि मोटारसायकलवर बसवून एका बागेत नेत तिची हत्या केली आणि नंतर तिचा मृतदेह पुरला.

या घटनेनंतर पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली, तेव्हा श्वान देखील आले होते. तेव्हा त्यांनी माती उकरण्याचा प्रयत्न केला असता, मृत तरुणीचा हात दिसून आला होता. त्याच ठिकाणी अनेक वस्तू छिन्न विच्छिन्न पडलेल्या होत्या. त्या ठिकाणी तरुणीची बॅग देखील होती. त्या बॅगेत एक सिंदूर असल्याचे सांगण्यात येत होते.

३ लग्न अन् एक गर्लफ्रेंड, बोपदेवच्या नराधमाचे धक्कादायक कारनामे समोर
पुण्यातील बोपदेव घाट सामूहिक अत्याचार प्रकरणातील मुख्य आरोपी अख्तर शेख याचे धक्कादायक कारनामे पोलीस चौकशीत उघडकीस आले आहेत. अख्तर शेखनं आतापर्यंत ३ महिलांशी लग्न केल्याची माहिती उघडकीस आली आहे, यातील दोन महिला नागपुरातील तर एक उत्तर प्रदेशातील आहे. याशिवाय आणखी एका तरुणीशीही त्याचे संबंध असल्याचं चौकशीत समोर आलंय. गुन्हा करताना त्याने गांजा प्यायलेला असल्याची माहिती पोलिसांनी न्यायालयात दिली आहे. या प्रकरणी अख्तरला २३ तारखेपर्यंत पोलिस कोठडी सुनावण्यात आली आहे.

इंजिनिअर पत्नीवर पतीने ३ मित्रांना करायला लावले अत्याचार

■पिंपरी चिंचवड। प्रतिनिधी,

पुण्यात सॉफ्टवेअर इंजिनअर असलेल्या ३० वर्षीय विवाहितेवर पतीसह चौघांनी अत्याराच केल्याची खळबळजनक घटना घडलीय. धक्कादायक बाब म्हणजे सॉफ्टवेअर इंजिनिअर असलेल्या पतीने तिच्यावर अनैसर्गिक अत्याचार केले.

त्यानंतर आपल्याच मित्रांना तिच्यावर वेगवेगळ्या दिवशी लैंगिक अत्याचार करायला लावले. याशिवाय त्याचं शूटिंगही केलं. यानंतर पती तिला ब्लॅकमेल करत होता.

याबाबत मिळालेली माहिती अशी की, सॉफ्टवेअर इंजिनिअर असलेल्या ३० वर्षीय महिलेनं पोलिसात तक्रार दिली आहे. या तक्रारीनुसार पतीने सप्टेंबर २०२३ ते एप्रिल २०२४ या कालावधीत मित्रांसोबत मिळून अत्याचार केल्याचं म्हटलं आहे. महिला आणि तिचा पतीसुद्धा सॉफ्टवेअर इंजिनिअर आहे. पतीने जबरदस्तीने तिच्याशी अनैसर्गिक संबंध ठेवले.

पतीने त्याच्या मित्रांना पत्नीसोबत संबंध ठेवायला सांगितले. वेगवेगळ्या दिवशी लैंगिक अत्याचार करत त्याचे शूटिंगही केले. या अत्याचाराचे व्हिडीओ तिला दाखवून ते व्हायरल करण्याची धमकी दिली. जेव्हा अनैसर्गिक संबंधाला तिने नकार दिला तेव्हा पतीने तिला शिवीगाळ केली. या प्रकरणी गुन्हा दाखल झाला असून पोलीस अधिक तपास करत आहेत.

आधी फसवून दारू पाजली अन् अत्याचार

महिला होमगार्डवर ४ जणांकडून सामूहिक लैंगिक अत्याचार!

■मुंबई। प्रतिनिधी,

आजच्या काळात सुद्धा, महिलांवर लैंगिक अत्याचाराचं वाढतं प्रमाण पाहायला मिळतंय. कठोर सुरक्षाव्यवस्था असूनही बलात्काराच्या बऱ्याच घटना घडल्याच्या बातम्या समोर येत असतात. कर्नाटतच्या कोप्पल जिल्ह्यातील मदलूर गावातून अशीच एक घटना घडल्याचं वृत्त समोर आलं आहे. येथे, एका ३९ वर्षीय महिला होमगार्डसोबत नराधमांनी घृणास्पद कृत्य केल्याची माहिती आहे. पीडितेच्या ओळखीच्या एका पुरुषाने तिची फसवणूक करत तिला दारू पाजली आणि त्याच्यासह चार आरोपींनी मिळून तिच्यावर सामूहिक बलात्कार केला.

घटनेनंतर, पीडितेने कसंबसं पोलिसांच्या इमरजेन्सी रिस्पॉन्स सपोर्ट सिस्टमला फोन केला. घटनेची माहिती मिळताच, पोलीस तातडीने घटनास्थळी पोहोचले आणि त्यांनी पीडितेला गंभीर अवस्थेत येलबुर्गाच्या सरकारी रुग्णालयात उपचारांसाठी नेलं. मात्र, पीडितेची प्रकृती आणखी खालावत गेली. त्यानंतर, सरकारी रुग्णालयातील डॉक्टरांनी तिला कोप्पलच्या ड्क्टर रुग्णालयात रेफर केलं. सध्या, पीडितेची प्रकृती गंभीर असल्याचं सांगितलं जात आहे.

रुग्णालयात आपल्या पत्नीला भेटायला गेलेल्या पतीच्या वेदना सुद्धा स्पष्टपणे दिसत होत्या. त्यावेळी, पती म्हणाला की "माज्या पत्नीसोबत खूपच वाईट घटना घडली आहे. खरं तर, माज्या पत्नीला अपघात झाल्याचं मला सांगण्यात आलं होतं." पोलिसांनी आता या प्रकरणातील चारही आरोपींना अटक केली असून त्यांना न्यायालयात हजर करण्यात आलं. तिथून त्यांना न्यायालयीन कोठडीत पाठवण्यात आलं आहे.

४ जणांनी केला सामूहिक बलात्कार
पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, पीडित महिला कुश्टगी शहरात तिच्या नातेवाईकांना भेटायला गेली होती. त्यानंतर, पीडितेच्या ओळखीची लक्ष्मण केंचप्पा करगुली नावाची व्यक्ती तिला बाईकवर बसवून एका निर्जन ठिकाणी घेऊन गेली. प्राथमिक तपासावरून, पीडिता आणि आरोपी एकमेकांना आधीपासून ओळखत असल्याचं समोर आलं. पीडितेने पोलिसांकडे तक्रार करताना सांगितलं की, आरोपी लक्ष्मणने तिला ज्यूस असल्याचं सांगून दारू पाजली आणि नंतर, चार जणांनी मिळून पीडितेवर बलात्कार केला.

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