



संपादकीय...

संपादक

दिपक मोरेश्वर नाईक

...आता रामराज्याचा धर्मध्वज फडकवा!



मार्गशीर्ष शुक्ल पंचमीला यंदा ८ सहस्र ८०० वर्षांनी आलेल्या सीता स्वयंवराच्या मुहुर्तावर भारताच्या राष्ट्रनिर्माणाचा दिव्य स्रोत प्रदान करणाऱ्या अयोध्या नगरीतील मयार्दापुरुषोत्तम श्रीरामाच्या मंदिराची उभारणी पूर्ण होऊन अंतिमतः कळसावर सुवर्णकिनार असलेल्या चैतन्यमय धर्मध्वजाची स्थापना झाली. हा अलौकिक दैवी धर्मध्वज सनातन धर्माच्या पुनरुत्थानाचे, पुनर्जागरणाच्या आरंभाचे प्रतीक ठरणार आहे. सनातन धर्मांमध्ये धर्मध्वजाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. ध्वज हे राष्ट्राच्या अस्तित्वाचे सन्मानचिन्ह आहे. ‘राष्ट्र हे रामराज्याचे प्रतीक हवे’, असे आपली सनातन परंपरा सांगते. श्रीरामाच्या सैन्यध्वजाप्रमाणे दैवी कोविदार वृक्ष, सूर्यवंशी रघुवंशाचे प्रतीक असलेला तेजोयम सूर्य आणि ब्रह्मांडाचे बीजाक्षर, बीजमंत्र, बीजध्वनी ‘ॐ’ चिन्हांकित असलेला धर्मध्वज श्रीराममंदिराच्या कळसावर स्थानापन्न होणे, ही येत्या काळात भारतातील राष्ट्रीयत्वाच्या भावनेचा परिपोष होण्याची नांदी आहे. आता रामलल्ला केवळ मंदिरातच आलेले नाहीत, तर ते दरबारात स्थानापन्न झाले आहेत. येत्या काळात हिंदु राष्ट्राच्या माध्यमातून होणाऱ्या धर्मसंस्थापनेच्या कार्यासाठी श्रीराममंदिर कळसरस्थित हा धर्मध्वज श्रीरामाचे चैतन्यमयी दैवी तत्त्व वातावरणात प्रक्षेपित करत राहील आणि रामरायाच्या कृपाशीवादाने लवकरच रामराज्याची स्थापनाही होईल, यात शंकाच नाही! दिव्य, भव्य आणि नव्य (नव्या) अयोध्यानगरीत संत-महंतांच्या उपस्थितीत पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्यासह प.पू. सरसंघचालक डॉ. मोहनजी भागवत यांच्या शुभहस्ते २५ नोव्हेंबर २०२५ या दिवशी झालेली धर्मध्वजाची स्थापना हा श्रीरामाचे भक्त आणि देशभक्त यांच्यासाठी परम सौभाग्याचा दिवस आहे. हा दिवस खऱ्या अर्थाने ऐतिहासिक यासाठी आहे की, या धर्मध्वजाच्या साक्षीने, या धर्मध्वजाच्या चैतन्याने, या धर्मध्वजाच्या परमपावन दर्शनाने आणि या धर्मध्वजाच्या अलौकिक दैवी अस्तित्वाने येत्या काळात हिंदूंना राष्ट्राचे पुनरुत्थान, पुनरुभारणी अन् पुनर्रचना करण्याची प्रेरणा मिळणार आहे. रामरायांना अभिप्रेत असलेले सनातन राष्ट्र खऱ्या अर्थाने तेव्हाच अस्तित्वात येईल, जेव्हा ते पुन्हा एकदा रामराज्य होईल. हे राष्ट्र ‘रामराज्य’ म्हणजेच ‘आदर्श राज्य’ होण्यासाठी लागणारी दैवी ऊर्जा हा धर्मध्वज अखंडितपणे प्रत्यक्ष रामरायाकडून पुरवणार आहे. जसे श्रीराममंदिराची उभारणी झाल्यावर कोट्यवधी देशभक्तांच्या मनात हिंदु राष्ट्राच्या पुनरुत्थापनेची निश्चिती झाली, तसेच आता त्याच्याच कळसावरील धर्मध्वजाच्या स्थापनेने हिंदु राष्ट्राच्या कार्याला गती मिळेल, याची निश्चिती झाली आहे. या निमित्ताने पंतप्रधान मोदी यांनीही नेमकेपणाने परकीय दास्यत्वाची मानसिकता उलथवून स्वत्वाची, स्वदेशत्वाची, या मातीत असलेल्या मूळ तत्त्वांची जाणीव दृढ करण्याचे केवळ आवाहनच केलेले नाही, तर समयमर्यादाही दिली, हे चांगले झाले. पंतप्रधान मोदी यांनी या पावन प्रसंगाला राष्ट्रनिर्माणाच्या धाग्याने अलगदपणे जोडून भारति्यांना अत्यंत व्यापक अशा राष्ट्रनिर्माणाचे ध्येय दिले. रामरायाच्या अलौकिक गुणवर्णनाने त्यांनी रामभक्तांमध्ये भावसुमने प्रवृत्तिले केलीच; परंतु त्याचसमवेत त्यांच्यात राष्ट्रभक्तीची नवी बिजेही पेरली. पुढील १० वर्षांत पाश्चात्यांच्या मानसिक दास्यत्वापासून भारताला मुक्ती करण्याचे मोदी यांनी दिलेल्या ध्येयाचे आयाम राष्ट्राच्या शैक्षणिक अभ्यासक्रमाच्या पालट्यापासून चालू होतात आणि नागरिकांच्या दैनंदिन आहार-विहारापासून ते थेट धर्माचरणापर्यंत जाऊन पोचतात. मोदी यांनी अंतरंगात श्रीरामाचे तत्त्व जागृत करण्याचे आवाहन केले, जे भावी स्वयंपूर्ण भारताचा पाया आहे. प.पू. सरसंघचालक डॉ. मोहनजी भागवत यांनी त्यांच्या भाषणात उल्लेख केला की, जग आज भारताकडे ‘मार्गदर्शन करणारा देश’ म्हणून आशेने पहात आहे. हे दायित्व भारताला स्वतःमध्ये निर्माण करायचे असेल, तर मयार्दापुरुषोत्तम श्रीरामतत्त्वाचा धर्मध्वज प्रत्येक भारतियाने त्याच्या मनमंदिरात स्थापन करायला हवा. ‘श्रीरामाचा दरबार’ आता अस्तित्वात आला, म्हणजे त्याचे राज्य चालू झाले आहे. त्यामुळे आता खऱ्या अर्थाने भारतात रामराज्य अवतरित करण्याचे दायित्व शासनासह प्रजाजनांचे आहे. पंतप्रधानांनी आवर्जून नव्याने बांधण्यात आलेल्या सप्तर्षीसह रामपरिवारातील अन्य मंदिरांत जाण्याचे आवाहन केले. माता शबरी, निषादराज, परमभक्त हनुमान, शेषावतार लक्ष्मण आदी सारे अत्युच्च गुणांचे आदर्श आहेत, ज्यांच्यामुळे रामराज्य अवतरित झाले आहे. येणाऱ्या काळात भारतात रामराज्य येण्यासाठी या गुणांनी युक्त व्यक्तींच्या सामूहिक शक्तीची चेतना आवश्यक असल्याचा उल्लेख त्यांनी केला. ‘पुढील १ सहस्र वर्षांचा विचार आपल्याला करायचा आहे’, असे पंतप्रधान म्हणाले. त्यासाठी कितीही संकटे आली, तर त्यामुळे विचलित न होता कार्यरत राहण्याचे आवाहन सरसंघचालकांनी केले. आध्यात्मिकदृष्ट्याही पुढील १ सहस्र वर्षे येणारे हिंदु राष्ट्र टिकणार आहे. असे आदर्श राज्य चालण्याची आदर्श व्यवस्था निर्माण करण्यासाठी हिंदूंनी आता आरंभ केला पाहिजे. तो स्वतःपासूनच आधी केला पाहिजे. त्यासाठी रामभक्तीचा पाया भक्कम हवा, तरच श्रीरामाच्या कृपेने त्याला अपेक्षित अशा रामराज्याच्या दिशेने आपली वाटचाल पक्की होईल. अश्वमेध यज्ञ करून पूर्ण पृथ्वी पादाक्रांत केलेल्या श्रीरामाने १० सहस्र वर्षे राज्य केले. पूर्ण विश्वाने रामराज्याला मान्यता दिली होती. आताच्या भारताला केवळ आर्थिक नव्हे, तर आध्यात्मिक विकास साधूनच पुढील सहस्रो वर्षांचा पाया रचता येईल. नीतीमान प्रजा आणि धर्माचरणी राजा, हे रामराज्याचे मूलभूत आधारस्तंभ होते. तिरप्या शतकात विक्रमादित्याने आणि ६ व्या शतकात स्कंधगुप्त राजाने अयोध्येत श्रीरामाचे मंदिर बांधले होते, १२ व्या शतकात मेघसेतू राजाने येथे मंदिर बांधले होते, जे बाबरांनी उद्ध्वस्त केले. गेल्या ५०० वर्षांत कोट्यवधी रामभक्त, देशभक्त आणि संत यांनी श्रीराममंदिराच्या उभारणीसाठी केलेल्या असीम त्यागातून आजचे श्रीराममंदिर उभे राहिले. श्रीराममंदिरासाठी संघर्ष आणि प्राणांचे बलीदान दिलेल्या शेकडो नागरिकांच्या आत्म्याला आता शांती लाभली असेल, यात शंकाच नाही; परंतु जसे केवळ भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यावर समाधान मानून चालणार नव्हते, तर देश घडवण्याचे कार्य महत्त्वाचे होते, अगदी तसेच केवळ देवतेचे तत्त्व कार्यरत झाले, म्हणून देव आणि देश भक्तांनी समाधान मानून चालणार नाही, तर आता खऱ्या अर्थाने त्यांना आदर्श राष्ट्रउभारणीसाठी तन अन् मन अर्पण करावे लागणार आहे. देशाच्या कानाकोपऱ्यात ह्याआदर्श व्यवस्थाह्म निर्माण करण्यासाठी त्यांना कार्यरत रहावे लागणार आहे. रामराज्यात सर्वांना समान न्याय होता, महिला सुरक्षित होत्या आणि कठोर आज्ञापालन होते. हे सारे शासनाला प्रत्यक्षात उतरवण्यासाठी कठोर मेहनत घ्यावी लागणार आहे. राजाला प्रजेविषयी आणि प्रजेला राजाविषयी धाक अन् प्रेम दोन्ही होते. अशी स्थिती निर्माण करण्यासाठी शासन आणि जनता दोघांनाही धाक घ्यावे लागणार आहेत. सुरक्षा हे राष्ट्राचे प्रथम कर्तव्य असेते, त्या दिशेने भारताचे प्रयत्न चालू झाले आहेतच; परंतु अद्यापही सर्व प्रकारच्या अंतर्गत जिहादरूपी रावणांना मिटवण्यासाठी शासनाची ‘शून्य सहनशक्ती’ची भूमिका तीव्र झालेली नाही. हत्या, बलात्कार, गुन्हेगारी आणि भ्रष्टाचार यांनी टोक गाटलेले आहे. या गुन्हेगरांना रामनामाचा अखंड जप करण्याची शिक्षा दिली, तरच त्यांच्यात अंतर्बाह्य पालट होऊ शकतो. ‘आता श्रीराममंदिरावर फडकलेला धर्मध्वजच ही प्रेरणा शासन, प्रशासन आणि जनता यांना देईल’, अशी आशा या निमित्ताने करायला हरकत नाही. ‘मोदी यांना वर्ष २०४७ मध्ये अपेक्षित असलेला ‘विकसित भारत’ हा ‘विश्वगुरु भारत’ असायला हवा’, असे या धर्मध्वजाकडून येणाऱ्या वायूलहरी सांगत आहेत. ह्यायेत्या काही वर्षांत ‘आर्थिक महासत्ता’ होणारा भारत ‘आध्यात्मिक महासत्ता’ म्हणून गणला जावा’, असे हा डौलाने फडकणारा धर्मध्वज सांगत आहे. त्याची हाक ऐकून त्याचा यथोचित सन्मान राखण्यासाठी आता शासनासह प्रत्येक देशभक्त आणि देवभक्त यांनी संघटितपणे रामनामाचा जयघोष अंतरी ठसवायला हवा!

२६ नोव्हेंबर २००८ रोजी मुंबईवर झालेल्या दहशतवादी हल्ल्याला आज बरोबर सतरा वर्षे पूर्ण झाली. कटू आठवणी खरेतर उगाळत बसू नयेत. ही आठवणही तो हल्ला, कसाब, त्याचे दुःसाहस, त्यात शहीद झालेले करकरे-साळकर-कामटे हे अधिकारी किंवा तुकाराम ऑबळेंसारख्या शूर शिपायाने स्वतःच्या बलिदानाने पकडून दिलेला ढळढळीत पुरावा या अंगाने काढायची नाहीच आहे. मुंबई वाचवण्यासाठी या थोर सुपुत्रांनी दिलेले बलिदान कृतज्ञतापूर्वक सतत आपल्या स्मरणात राहणारच आहे. आठवण करायची यासाठी, की मुंबईवरील या हल्ल्यानंतर दहशतवादी कारवायांचा बंदोबस्त किती झाला आणि काहीच दिवसांपूर्वी त्याचे दिल्लीत दिसलेले रूप नक्की कसे समजायचे? याचे भविष्याच्या दृष्टीने आकलन होण्यासाठी. २००८ मध्ये मुंबईवर झालेल्या हल्ल्यानंतर २०१० मध्ये पुण्यात जर्मन बेकरीजवळ बॉम्बस्फोट झाला. त्यानंतर सप्टेंबर २०११ मध्ये दिल्ली उच्च न्यायालयाजवळ साखळी बॉम्बस्फोट झाले. दिल्लीतल्या त्या बॉम्बस्फोटात ३० जणांचे बळी गेले. २०११ ते २०२५ अशी सुमारे १४ वर्षे दिल्ली शांत राहिली. त्यानंतर या महिन्यात, १० नोव्हेंबर रोजी लाल किल्ला मेट्रो स्टेशनच्या पार्किंग आवारात स्फोटक रसायनांच्या गाडीच्या स्फोटाने देशाला हादरा दिला. त्यात १३ जण ठार, तर ३० जण जखमी झाले. १४ वर्षांपूर्वी दिल्लीत झालेल्या बॉम्बस्फोटात ३० जण ठार झाले होते! मुंबईवरील हल्ल्यानंतर १७ वर्षांनी आणि दिल्लीतील हल्ल्यानंतर १४ वर्षांनी झालेल्या या बॉम्बस्फोटांमध्ये दहशतवादी कारवाया झाल्याच नाहीत, असे नाही. ज्या झाल्या, त्या मुख्यतः जम्मू-काश्मीरच्या खोऱ्यात झाल्या. ७-८ जणांपेक्षा अधिक बळी गेल्याच्या दुर्घटना देशाच्या अन्य भागांत कुठे झाल्या नाहीत. १९८९ पासून धुमसत असलेल्या जम्मू - काश्मीरमध्येच त्या होत होत्या. पठाणकोट, पुलवामा आणि पहलगाम ही त्याची ठळक उदाहरणे होती. मुस्लीम दहशतवादाशी सुरू असलेले भारताचे युद्ध अद्याप संपलेले नाही, भारतात अन्यत्र कुठे काही खूप गंभीर, मोठे स्फोट होऊ शकले नसले, भारतीय सुरक्षा यंत्रणांनी त्यांना रोखले असले, तरी हा वडवानल शमलेला नाही याची साक्ष म्हणजे जम्मू-काश्मीरमधील या साखळ्या घटना होत्या.

दहशतवादी कारवाया दरवेळी देशाबाहेरून येऊनच केल्या जातील, असे नाही. त्यासाठी इथल्याच माणसांचा पद्धतशीर उपयोग केला जातो. हे यापूर्वी सिद्ध झाले आहे. देशात त्या दृष्टीने सतत धरपकड सुरू असते. वेगवेगळे छोटेमोठे कट, कटाची तयारी, निरोपांची देवाणघेवाण, घातपाती

‘मणीपूर आणि अफू लागवड’ हे जणू समीकरणच झाले आहे. अफूच्या माध्यमातून मिळणाऱ्या लाखी-कोट्यवधी रुपयांच्या माध्यमातून गुन्हेगारी पोसली जाते. यातूनच अमली पदार्थ माफियांची मोठ्या प्रमाणात निर्मिती होते आणि शेवटी संपूर्ण देशासाठी ती डोकेदुखीच ठरते. अफूची शेती असो किंवा अमली पदार्थांचा व्यापार असो, यातून मिळणारा पैसा कुठे जातो? तर मणीपूर सातत्याने अस्थिर आणि अशांत ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणाऱ्या यंत्रणांना किंवा तत्सम समर्थकांना! या अर्थपुरवठ्यामुळे सशस्त्र गट काहीच होतात. त्यामुळेच मणीपूरमध्ये वारंवार हिंसाचार निर्माण होतो. जातीय



स्मरण २६/ ११ चं

कारवायांच्या योजना सुरक्षा यंत्रणांकडून उघड होत असतात. शहरी-ग्रामीण भागातून तरुणांना ताब्यात घेतले जात असते. त्यामुळे, हा कर्करोग देशात सर्वत्र पसरला असल्याची जाणीव सुरक्षा यंत्रणांना आहे. त्यानुसार ते दक्षही आहेत. तरीही दिल्लीसारख्या घटना घडतात. अशा घटना घडल्या, की सुरक्षा यंत्रणांना; पयार्याने सरकारला दोष दिला जातो. पण, दक्षतेला मयार्दा असतात. कोणतीही प्रतिबंधात्मक यंत्रणा जगात कुठेही, कधीही पूर्णपणे सुरक्षित, खात्रीशीर हमीची असू शकत नाही, यावर तज्ञांचे एकमत आहे. दुसरे, दहशतवादाविरुद्धचा लढा केवळ सैन्याने, सुरक्षा यंत्रणांनी लढायचा नसतो. अशा यंत्रणा त्याला कधीच पुऱ्या पडू शकत नाहीत. हा लढा सतर्कतेने, सावधानतेने, सामाजिक ऐक्याने लढायचा असतो. त्याची जबाबदारी बरीचशी नागरिकांवरच असते. दहशतवादाचे संकट नागरिकांनी किती समजावून घेतले आहे, त्याच्या कारणांना पुष्टी मिळणार नाही, असे सामाजिक सौहार्द किती आहे, ह्यानागरिकह्म म्हणून असलेल्या आपल्या कर्तव्यांना शालेय शिक्षणातून किती बिंबवले जात आहे, यावर या लढ्याचे यश बहुतांश अवलंबून असते. दिल्ली बॉम्बस्फोटांमागे डॉक्टरांची मोठी साखळी असल्याचे उघड झाले आहे. डॉक्टर हा समाजातला सर्वांत सुरक्षित, सर्वाधिक जबाबदार घटक मानला जातो. इतके उच्च शिक्षण घेतलेले तरुण दहशतवादी कारवायांत सतत सामील होतात? असा प्रश्न आज अनेक ठिकाणी आश्चर्याने ऐकायला मिळतो. समाजाची स्मरणशक्ती

मणीपूर अफूमुक्त होणारच!



द्वेष भडकतो. मणीपूरमध्ये गेल्या २ वर्षांपासून मोठ्या प्रमाणात रक्तर्जित कारवाया चालूच आहेत. त्यामागे अमली पदार्थांचा वाटा मोठ्या प्रमाणात आहे. मणीपूरला अशांत, हिंसक आणि अस्थिर करण्याचे अन् त्याला त्याच स्थितीत ठेवण्याचे मूळ अफूसारख्या अमली पदार्थांच्या शेंतीत आहे, हेच प्रकर्षाने दिसून येते. हा हिंसाचार रोखायचा असेल, तर मुळावरच घाव घालायला हवा. हे यंत्रणांच्या लक्षात आल्याने त्या आक्रमकपणे कारवाई करत आहेत. हे केवळ मणीपूरचे झाले; पण अशा शेंतीतून निर्माण झालेला माल भारतातून म्यानमार, चीन, अफगाणिस्तान, पाकिस्तान या देशांमध्येही मोठ्या प्रमाणात पाठवला जातो, हेही तितकेच खरे. हे भारतासाठी धोकादायक आहे. याचा परिणाम आपण पहातच आहोत. प्रतिदिन भारतातील विविध आंतरराष्ट्रीय विमानतळांवर अमली पदार्थ तस्करी करणाऱ्यांना अटक केली जाते. हे प्रमाण आधी अत्यल्प होते; पण आता दिवसेंदिवस यात वाढ होत आहे.

आसाममधील सुरक्षादलांचे परिश्रम! मणीपूरमध्ये ‘आसाम रायफल’ कृतीशील झाले असून त्याने बेकायदेशीर व्यापाराच्या विरोधात शून्य-सहिष्णुतेची भूमिका घेतली आहे. ही भूमिका निश्चित कोतुकास्पद आहे. अफूच्या शेंतीची न्यून होत जाणारी लागवड ही या रोखटोक्त भूमिकेमागील अपेक्षित फलनिष्पत्ती आहे. ह्याआसाम रायफलसह्मने या कारवाईसाठी घेतलेले परिश्रम पुष्कळ आहेत.

दुबळी असते, म्हणून असे प्रश्न विचारले जात असावेत. अन्यथा, सन २००० मध्ये उघड झालेल्या इंडियन मुजाहिदीनच्या कटातले रियाज भटकळ किंवा अब्दुल सुभान कुरेशी हे अभियंते होते, याचे विस्मरण झाले नसते आणि दिल्ली बॉम्बस्फोटातल्या संशयित डॉक्टरांचा आश्चर्यही वाटलं नसते!

प्रश्न व्यावसायिक शिक्षणाचा नाही. शिक्षणातून पेरल्या जाणाऱ्या मूल्यांचा आहे. भारताला सर्वसमावेशक दृष्टिकोन देणाऱ्या शिक्षणाशिवाय पर्याय नाही. आपला समाज बहुजातीय, बहुधार्मिक, बहुसांस्कृतिक आहे आणि तेच या देशाचे वास्तव आहे, हे सर्व प्रकारच्या शिक्षणातून ठसवले गेले पाहिजे. समरसता हाच इथल्या जगण्याचा मूलमंत्र असू शकतो, हे या शिकवणुकीचे सूत्र असले पाहिजे. विशिष्ट धार्मिक, भाषिक अल्पसंख्याकांच्या शिक्षण संस्थांना अजिबात मान्यता देता कामा नये. अशा संस्थांतून वेगवेगळ्या अस्मितांचे पोषण होते आणि त्यातून अतिरेकी ध्रुवीकरण होते. या देशाच्या ऐक्याला ते सर्वाधिक घातक ठरते. नव्या आंतरराष्ट्रीय राजकारणात भारताला पूर्व आणि पश्चिम अशा दोन्ही बाजूने इस्लामी दहशतवादाचा धोका आहे. अमेरिका-पाकिस्तान-चीन या त्रैराशिकात पाकिस्तान केवळ भारताविरोधातले शस्त्र म्हणून या दोन्ही प्रबळ सत्तांकडून फायदे उकळतो आहे. पाकिस्तान आणि बांगलादेश हे दोन्ही देश अशा स्थितीत आले आहेत, की ते कोणाच्याही हातचं बाहुले बनायला उत्सुक आहेत. ज्यांना भारताची प्रगती रोखायची आहे, आंतरराष्ट्रीय पातळीवर महासत्ता म्हणून भारताला वाढू घ्यायचे नाही असे देश या दोन्ही देशांना भारपेट मदत देऊन भारताविरोधात जिवंत ठेवताहेत. ह्याहिंदू-मुस्लिमह्म हत्यार सोडले, तर या दोन्ही देशांकडे भारताला त्रास देण्यासाठी अन्य कुठलेही हत्यार नाही! भारतविरोधी दहशतवादाला इस्लामचा रंग सहज मिळतो, याचे कारण हेच आहे. भारताला देशांतर्गत दहशतवादी कारवायांना आळा घालायचा असेल, तर सुरक्षा यंत्रणांना कितीही सुसज्ज केले, त्यांना अत्याधुनिक यंत्रणा अर्ग शस्त्र दिली, तरी त्याला मयार्दाच अस्परण. या यंत्रणांना खरे बळ देशातल्या धार्मिक सलोख्याने मिळेल. त्या दिशेने धोरणे आखली, तर भारताची देशांतर्गत आणि सीमेवरील अशी दोन्ही आघाड्यांवरची डोकेदुखी मिटेल. आर्थिक, सामाजिक प्रगतीकडे लक्ष केंद्रित करता येईल. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी देशातल्या १४० कोटी जनतेसमोर जे स्वप्न ठेवत आहेत, जे संकल्प सोडत आहेत, त्या दिशेने आपण आश्चर्यकारक वेगाने जाऊ शकू. महाराष्ट्राला २६/११ ची आठवण करायचीच असेल, तर ती या पद्धतीने करायला हवी.

सामाजिक माध्यमे किंवा विज्ञापने यांद्वारे आमीष दाखवून भुलवलेही जाते. त्यामुळे अल्प कालावधीत अधिक उत्पन्न देणाऱ्या आणि श्रीमंत करणाऱ्या पिकाच्या लागवडीसाठी अनेक शेतकरी प्रयत्न करतात. अफू म्हणजे सध्याच्या काळात कमाईचा मोठा पर्याय झाला असल्याने अनेक ठिकाणी ही शेती लपूनछपून केली जाते. अशी ठिकाणे शोधून काढणे हे संबधित यंत्रणांसमोरील मोठे आव्हानच आहे.

अफूसाठी वृक्षतोड मोठ्या प्रमाणात करावी लागते. यामुळे मातीची गुणवत्ताही खालावली जाते. पयार्याने अन्य शेतपिकांवरही याचा परिणाम होतो. पर्यावरणीय संकट, सामाजिक अस्थिरता, तसेच सार्वजनिक आरोग्यावर होणारा परिणाम पहाता शेतकर्त्यांनीही अफूच्या शेंतीपेक्षा पयार्या शेंतीकडे वळणे कालयुसंगत ठरेल.

कठोर कारवाईच हवी! महाराष्ट्र शासनाने गुटखाबंदीसाठी नुकतेच एक कठोर धोरण अवलंबण्याचे ठरवले आहे. गुटखा आस्थापनांचे मालक, प्रमुख संचालक आणि सूत्रधार यांच्या विरोधात मकोका लागू करण्याचा विचार शासन करत आहे. यासंदर्भातील प्रस्ताव लवकरच निर्णयासाठी पाठवण्यात येणार आहे. शासन कठोर कार्यावलीसह प्रभावीपणे जनजागृती मोहिमाही राबवणार आहे. असे झाल्यास शासनाला गुटखा विक्रीबंदीच्या मोहिमेत मोठ्या प्रमाणात यश मिळू शकते. शिक्षेच्या भीतीपोटी माणूस चुक करण्याचे टाळतो, या नियमानुसार जितकी कारवाई किंवा शिक्षा कठोर, तितके गुन्हेगारीचे प्रमाण न्यून होते. हे सूत्र सर्वच स्तरांवर लक्षात घ्यायला हवे. अमली पदार्थांचे लोण आता शाळा-महाविद्यालयांपर्यंत पोचलेले आहे. संपूर्ण देशाला, पयार्याने सरकाराची संपूर्णला पोखरण्याचे सामर्थ्य या अमली पदार्थांच्या तस्करीत दडलेले आहे, हे गंभीर आहे. केंद्र आणि राज्य सरकारांनी ‘अमली पदार्थमुक्त भारत’ हे स्वप्न साध्य करण्यासाठी तत्परतेने पावले उचलली पाहिजेत.

राष्ट्रीय चेतनेचा उदय

अयोध्येतील राम मंदिराच्या शिखरावर धर्मध्वज विराजमान झाला तो दिवस मंगळवार २५ नोव्हेंबर २०२५. या भव्य मंदिरावर धर्मध्वज फडकवणे हा केवळ धार्मिक क्षण नाही, तर सनातन श्रद्धेच्या जागतिक प्रतिष्ठेचा पुरावा आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी मंदिराच्या शिखरावर ध्वजारोहण करताच, ‘जय श्री राम’च्या भावनिक जयघोषात उपस्थित विशाल जनसमूह हेलावला. धर्मध्वज फडकवण्याच्या ऐतिहासिक क्षणाने संपूर्ण अयोध्यानगरी भक्तीने भारावून गेली. शहरातील सर्व प्रमुख रस्त्यांवर, धर्मपाठासह, भाविकांमध्ये ‘जय श्री राम’चा जयघोष दुमदुमला. हे केवळ मंदिराचे बांधकाम पूर्ण झाल्याचेच नव्हे, भारताच्या सांस्कृतिक जाणिवेचे प्रतीक होते. दुसऱ्या बाजूला हा क्षण पाच शतकांपासून चालत आलेल्या संघर्षांच्या सार्थकतेचेच प्रतीक ठरतो. १५२८ मध्ये मोगल शासक बाबरचा सेनापती मीर बाकी याने प्रभू श्री रामचंद्रांच्या जन्मस्थानाचे पवित्र मंदिर उद्ध्वस्त करून त्यावर बाबरी मशीद बांधली. संघर्षाची बीजे रोवली गेली ती तेव्हापासूनच. तो संघर्ष केवळ जमिनीच्या तुकड्यासाठी नव्हता, तर ‘आस्था’ आणि ‘अनास्था’ यांच्यातला होता. भारताच्या आत्म्यावरचे ते आक्रमण होते. श्री रामभक्तांनी तेव्हापासूनच रामजन्मभूमी मुक्त करण्यासाठी अविरत संघर्ष केला, प्रसंगी बलिदानही दिले. इतिहासातील तोंडीनुसार, या संपूर्ण काळात नव्वील ७६ मोठे संघर्ष झाले आणि असंख्य कारसेवकांचे, साधू-संतांचे रक्त सांडले. १८५३ मध्ये हिंदू-मुस्लीम समाजात यावरून पहिला मोठा वाद झाला. त्यानंतर १८८५ मध्ये महंत रघुवर दास यांनी न्यायालयाचा दरवाजा ठोठावला. ९० च्या दशकात विश्व हिंदू परिषदेच्या नेतृत्वाखाली श्री रामजन्मभूमी आंदोलन उभे राहिले. ‘श्री रामलला हम आयेंगे, मंदिर भव्य बनायेंगे’ ही घोषणा देशव्यापी झाली. मग ६ डिसेंबर १९९२ ची घटना असो, वा त्यानंतरचा न्यायालयीन लढा; प्रत्येक टप्पा हा या यज्ञातील एका आहुतीसारखाच होता. ५०० वर्षांच्या संघर्षाचा निर्णायक क्षण आला तो ९ नोव्हेंबर २०१९ रोजी. भारताच्या सर्वोच्च न्यायालयाने ऐतिहासिक आणि एकमताने निर्णय देत, वादग्रस्त जमीन श्रीराम मंदिराला देण्याचा स्पष्ट आदेश दिला. त्यानंतर ५ ऑगस्ट २०२० रोजी पंतप्रधान मोदींच्या हस्ते या भव्य मंदिराचे भूमिपूजन झाले आणि बांधकामाची सुरवात झाली. भगवान राम जन्मभूमीवर भव्य मंदिर बांधण्याची इच्छा पूर्ण होण्यास इतका कालावधी का लागला? त्याची अनेक कारणे आहेत. स्वातंत्र्यानंतर सर्वोच्च प्राथमिकता असूनही, संकुचित राजकीय विचारांमुळे ती दुर्लक्षित राहिली. कोणत्याही स्वाभिमानाी राष्ट्राची प्राथमिक जबाबदारी म्हणजे स्वातंत्र्य मिळताच आक्रमणामुळे बाधित झालेल्या पुरातन वारसा जपण्यासाठी ते अवशेष पुसून टाकणे. जगभरातील अनेक देशांनी हेच केले आहे. रशियन साम्राज्याने बांबलेले ऑर्थोडॉक्स चर्च पाडण्याचा पोलंडचा निर्णय हे एक उदाहरण त्यासाठी देता येईल; परंतु भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर सांस्कृतिक वारशाचा अभिमान असलेले राजकीय नेतृत्व नसल्याने अनेक वर्षे राम मंदिराच्या निर्माणकडे आपण लक्ष दिले नाही. हिंदुधर्मियांचे आस्थेचे स्थान असलेले राम मंदिर अयोध्येत बांधून पूर्ण झाले, ते केवळ न्यायव्यवस्थेने वाद सोडवण्याचा निर्णय घेतल्यामुळे नाही, तर मोदी सरकारने अनुकूल धार्मिक सलोख्याची परिस्थिती निर्माण केले्यामुळे न्यायव्यवस्था ती सोडवू शकली. याउलट, आधीच्या बहुतेक केंद्र सरकारांनी अशा परिस्थितीत कोणतीही ठोस पावलं उचललेली दिसली नाहीत. हे संकुचित राजकारण तसेच मॅकॉलेच्या शिक्षण व्यवस्थेतून जन्मलेल्या मानसिकतेमुळे होते, ज्याचा उल्लेख पंतप्रधान मोदी यांनी अयोध्येतील आपल्या भाषणातून केला होता.



अपसाइड-डाऊन केक

साहित्य : मैदा ३ कप, बेकिंग पावडर ४ सपाट चमचे, तूप किंवा लोणी १ वाटी, साखर ३०० ग्रॅम, ४ अंडी, १ कप दूध, व्हॅनिला इसेन्स १ चमचा. अननसाच्या चकत्यांचा डबा, काजू, चेरी किंवा खजूर.

कृती : अननसाच्या चकत्या फडक्यावर दोन तास पसरून सुकत ठेवाव्यात. केकच्या भांड्याला नेहमीप्रमाणे सर्व बाजूंनी डालडा व मैदा लावतो, तसे न करता फक्त बाजूंनीच डालडा व मैदा लावावा. खाली फक्त डालडाच लावावा. नंतर अननसाच्या चकत्या भांड्याच्या तळावर एकमेकांना लागून बसवाव्यात. चकत्यांच्या मधील भोकांत चेरी किंवा खजूर यापैकी काहीही भरावे व चकत्या सोडून तो मोकळ्या भाग राहतो, त्यात काजूचे तुकडे भरावे. नंतर फाऊंडेशन केकप्रमाणे मिश्रण तयार करून ते त्या चकत्यांवर ओतावे व ओव्हनमध्ये ठेवून केक भाजून घ्यावा. भांड्यातून केके काढून घेऊन डिशमध्ये ठेवताना खालची बाजू (म्हणजे अननसाच्या चकत्या असलेली) वर करून ठेवावी. अननसाच्या चकत्या व फळे यांच्यामुळे त्या बाजूवर चांगले डिझाइन दिसेल.

चमकदार नितळ त्वचेसाठी घरगुती नैसर्गिक उपाय



भरपूर पाणी घ्या : भरपूर पाणी प्यावे जेणे करून आंतरिक स्वच्छता होऊन शरीरातील घाण बाहेर पडून शरीरात नव्या पेशींची निर्मिती होते आणि त्वचा तजेल होते.

ताजा रस घ्या : दररोज कमीत कमी २ ग्लास ताज्या फळांचा रस प्यायला पाहिजे. रस त्वचेला पोषण देऊन त्वचेला तेजवान आणि सुंदर करतो.

चांगली झोप : आपण नेहमीच कामाच्या ताणतणावात असतो. त्यामुळे थकवा येतो आणि झोप पण पुरेशी होत नसल्याने त्याचा परिणाम आपल्या त्वचेवर दिसून येतो. त्यासाठी किमान ८ तासांची झोप हवी.

लिंबू : आपल्या आहारात लिंबाचा वापर करावा. लिंबात विटॅमिन सीचा समावेश असतो. विटॅमिन सी शरीरातील घाण बाहेर काढण्यात मदत करते. लिंबाच्या रसाला करवावे किंवा सॅलडवर टाकून सेवन गरम पाण्यातदेखील शकता.

अक्रोड : अक्रोड यात ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड असते. हे त्वचेसाठी खूप फायदेशीर असते. अक्रोडच्या तेलाने त्वचेवर चांगली मॉलिश केल्याने त्वचेचा रंग उजळून तारुण्य येतं.

संत्रा : संत्र्यामुळे त्वचा

उजळते. संत्र्याच्या रसाचे सेवन केल्यास त्वचेला फायदा होतो. तसेच संत्र्याच्या सालीची पेस्ट बनवून लावल्याने त्वचा तजेल आणि चमकदार होते.

डाळी : डाळीत प्रथिने भरपूर असतात. दररोज डाळीचे सेवन केल्याने शरीरातील त्वचेच्या नव्या पेशी बनतात. या पेशी त्वचेला चमकदार आणि तेजस्वी करतात.

डाळिंब : डाळिंबामध्ये अँटीऑक्सिडेंट आढळतात. हे त्वचेस ब्रण आणि कुठल्या ही जखमा त्वरित बरे करण्यास मदत करतात. डाळिंबाच्या रसाचे दररोज सेवन केल्याने शरीरात रक्ताची वाढ होऊन त्वचेचा रंग उजळतो आणि त्वचा सतेज दिसते.

अंडी : अंडी आपल्या शरीराला धड धाकट करतात. त्यासोबत त्वचेचेही रक्षण करते. त्वचेला तेजाळ आणि सुंदर करते. दररोज आपल्या आहारात अंड्यांचे सेवन केल्याने चमकदार त्वचा होते.

केळीचे मास्क : केळींना मॅश करून त्यात मध आणि लिंबाचा रस मिसळून ही पेस्ट मानेवर आणि चेहऱ्यावर लावा. १५ मिनिटे राहू ह्या नंतर थंड पाण्याने धुवून घ्या. आठवड्यातून किमान एकदा असे केल्याने त्वचा चमकदार सतेज होते.

मासे : माशांमध्ये ओमेगा ३ सत्त्व आढळते. हे त्वचेसाठी अतिशय महत्वाचे जीवनसत्त्व आहे.

टोमॅटो : टोमॅटोचे जेवण्यात नियमित सेवन केल्याने शरीर तरुण राहाते. त्वचेचं फ्री रॅडिकल्सपासून संरक्षण होतं आणि त्वचा उजळते.

ग्रीन टी : हा एक हर्बल चहा आहे. जे सूर्यापासून बर्न होत असलेल्या त्वचेसाठी प्रभावी आहे. याचे सेवन केल्याने त्वचेवरील डाग, ब्रण, दूर होतात. त्वचा मऊ होते.

व्यायाम करून करता येतो

कर्करोगाला अटकाव

आपल्याला बराच मोकळा वेळ असूनही शारीरिक हालचाली व व्यायाम करण्यास नेहमीच नकारघंटा असते, पण जे लोक व्यायाम करतात त्यांच्यात सात प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो असे अभ्यासातून दिसून आले आहे. कर्करोगावर आतापर्यंत करण्यात आलेल्या संशोधनाचा आढावा घेऊन हा निष्कर्ष काढण्यात आला असून त्यामुळे या रोगावरील उपचाराची दिशा बदलता येऊ शकते. अमेरिकेतील नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिट्यूटच्या वैज्ञानिकांनी केलेल्या संशोधनानुसार शारीरिक व्यायामाने कर्करोगाची जोखीम कमी होते.

आतापर्यंत जे संशोधन अहवाल या विषयावर लिहिले गेले त्यातून हीच गोष्ट अधोरेखित होते. क्लिनिकल ऑन्कोलॉजी या नियतकालिकात मागील शोधनिबंधातील माहितीचा आढावा घेऊन लिहण्यात आलेल्या संशोधन लेखात म्हटले आहे की, साडेसात लाख लोकांचा

अभ्यास करून हा निष्कर्ष काढण्यात आला आहे.

पंधरा प्रकारचे कर्करोग व व्यायाम-शारीरिक हालचाली यांचा संबंध यात तपासण्यात आला असता त्यात असे दिसून आले की, रोज अडीच ते पाच तास व्यायाम मध्यम हालचाली करणाऱ्या किंवा रोज १.२५ ते २.५ तास जोरदार हालचाली करणाऱ्या लोकांमध्ये कर्करोग कमी असतो. मध्यम हालचालीसह व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये चर्बीचे ज्वलन तीन ते सहा पट जास्त वेगाने होते.

जे लोक बसून राहतात त्यांच्यात ही शक्यता फार कमी असते. जे लोक जास्त वेगाने हालचाली करतात त्यांच्यातही चर्बीचे ज्वलन वेगाने होते, त्यामुळे त्यांच्यात कर्करोगाची शक्यता कमी होते. शारीरिक हालचाली व व्यायामामुळे आतड्याच्या कर्करोगाची शक्यता पुरुषात ८ टक्के कमी होते. स्तनाच्या कर्करोगाची शक्यता ६ ते १० टक्के, मूत्रपिंडाच्या कर्करोगाची शक्यता ११ ते १७ टक्के, यकृताच्या कर्करोगाची शक्यता १८-२७ टक्के कमी होते.

उत्तम झोपेसाठी या तीन वस्तू

दिवसभर काम आणि थकवा आल्यावर प्रत्येकाला रात्री गाढ झोप हवी असते. जर तुम्हालाही चांगली झोप हवी असेल तर या गोष्टींकडे लक्ष देणे फारच गरजेचे आहे की झोपण्याअगोदर कोणत्या वस्तूंचे सेवन केले पाहिजे आणि कोणते नाही. आम्ही तुम्हाला अशा काही खाद्यपदार्थांबद्दल सांगत आहोत ज्यांचे सेवन केल्याने तुम्हाला चांगली झोप येईल आणि काही वस्तूंचे सेवन केल्याने तुमची झोप उडू शकते.

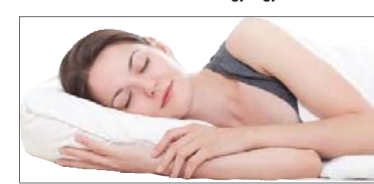
या पदार्थांमुळे येते चांगली झोप

● **चेरी** - चेरी त्या नॅचरल वस्तूमधून एक आहे ज्यात मेलाटोनिन केमिकल असतो. हे केमिकल तुमच्या बाँडीतील इटर्नल क्लॉकला कंट्रोल करतो आणि तुम्हाला चांगली झोप देण्यास मदत करतो.

● **दूध** - दुधात अमीनो ॲसिड ट्रिप्टोफॅन असतो जो मेंदूत रासायनिक सेरोटोनिनचा अग्रदूत असतो.

● **जामिनिन राईस** - यात भरपूर प्रमाणात ग्लायसेमिक इंडेक्स असतो, ज्याचा अर्थ

असा आहे की, शरीर हळूहळू पचन करून हळूहळू रक्तात ग्लुकोज निर्माण करतो. या पदार्थांच्या सेवनापासून दूर राहा



● **वाइन** - दारू तुमच्या सिस्टममध्ये लवकर मेटाबोलाइझ होते आणि अस्वस्थतेचे कारण बनते. झोपण्याअगोदर दारूचे सेवन नाही केले पाहिजे.

● **कॉफी** - यात कॉफीन असत जे सेंट्रल नर्व्हसला उत्तेजित करते. झोपताना कॉफीचे सेवन करणे टाळावे.

● **डार्क चॉकलेट** - चॉकलेटमध्ये फक्त कॅलरीजच नव्हे तर कॉफीन देखील असत. उदाहरणासाठी, १.५५ ॲस हर्शे मिल्क चॉकलेटमध्ये किमान १२ मिलीग्राम कॉफीन असतं.

पासवर्ड न टाकताच लॉगिन करा गुगल अकाऊंट

गुगलनं पासकीज फिचर खासगी अकाऊंटसाठी सादर केलं आहे. त्यामुळे आता तुम्हाला पासवर्ड न टाकताच गुगल अकाऊंटमध्ये लॉगिन करता येईल. चला पाहूया कसं वापरायचं हे फिचर.

गुगलनं खासगी अकाऊंटची सिक्वोरिटी वाढवण्यासाठी पासकीज फिचर सादर केलं आहे. हे फिचर गेल्या वर्षी रोलआऊट करण्यात आलं होतं आणि आता पर्सनल गुगल अकाऊंटसाठी हा डीफॉल्ट ऑप्शन बनवण्यात आला आहे. पासकीज पासवर्ड पेक्षा ४० टक्के फास्ट आहे आणि

जास्त सुरक्षितदेखील आहे. गुगल आता युजर्सना अकाऊंटमध्ये साइन इन करण्यासाठी पासकीज बनवण्यासाठी प्रोत्साहित करेल.

पर्सनल गुगल अकाऊंटसाठी पासकीज

पासकीज म्हणजे काय? तुमचं डिव्हाइस अनलॉक करण्यासाठी वापरले जाणारे फिंगरप्रिंट, फेस स्कॅन किंवा पिन म्हणजे पासकीज. 'पासवर्डलेस' भविष्याकडे वाटचाल करण्यासाठी गुगलनं ही सिस्टम सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यामुळे कठीण पासवर्ड लावत ठेवण्याचं झंझट राहणार नाही. पासकीजच्या



मदतीनं तुम्ही पासवर्ड न टाकता सहज तुमच्या गुगल अकाऊंटमध्ये लॉगिन करू शकता.

गुगल अकाऊंटसाठी पासकीज कशी सेटअप करायची

● गुगल लवकरच युजर्सना पासकीज बनवण्यास आणि वापरण्यास सांगेल. हे फिचर वापरण्यासाठी:

● तुमच्या गुगल अकाऊंटवर

जा आणि 'सिक्वोरिटी' टॅब ओपन करा.

● तिथे तुम्हाला स्टार्ट युजिंग पासकीजचा पर्याय दिसेल. त्याची निवड करा आणि तुमच्या डिव्हाइसचं डीफॉल्ट ऑथेंटिकेशन तुमची पासकीज बनेल.

● यात फेस अनलॉक (फेस आयडी), फिंगरप्रिंट आणि पिनचा देखील समावेश करण्यात आला आहे.

● जर तुम्ही तुमच्या लॅपटॉप किंवा पीसीवरून एखाद्या वेबसाइटवर लॉगिन करू पाहत असाल तर तुम्हाला तुमचा

मोबाइल जवळ बाळगावा लागेल. गुगल तुम्हाला तुमचा फोन अनलॉक करण्यास सांगेल आणि मग तुम्ही वेबसाइटवर साइन इन करू शकाल.

पासवर्ड बंद होणार नाही

गुगल पासवर्ड पूर्णपणे हटवत नाही आणि हे फक्त नवीन सिक्वोरिटी फिचर आहे. त्यामुळे तुम्ही पासवर्ड वापरणं सुरू ठेवू शकता आणि गुगल अकाऊंटमध्ये 'स्क्रिप पासवर्ड व्हेन पॉसिबल' पर्याय निवडून पासकीज फिचर बंद देखील करू शकता. हा तुमच्या गुगल अकाऊंटमध्ये डीफॉल्ट पर्याय असेल.

धकाधकीच्या जीवनात ग्रीन टीचे फायदे

आजचे धकाधकीचे जीवन, बदलती जीवनशैली, बदलते आहार यांमुळे अनेक आजार डोकं वर काढत आहेत. एवढंच नाही तर वाढत्या कामाच्या तणावामुळे गेल्या काही वर्षांपासून ग्रीन टी नियमित पिण्याच्या संख्येतसुद्धा वाढ होताना दिसत आहे. योग्य आणि नियमित प्रमाणात ग्रीन टीचे सेवन शरीरास हितकारक ठरू शकते.

परंतु ग्रीन टीचे प्रमाणाबाहेर सेवन केल्यास ते आरोग्यास घातकदेखील ठरू शकते. ग्रीन टीमध्ये थेनोईन तत्त्व जास्त प्रमाणात असतात, त्यामुळे अमिनो ॲसिड बनते. अमिनो ॲसिड शरीरात ताजेपणा कायम ठेवण्यास मदत करते. तसेच तुम्हाला थकवा जाणवत नाही. सध्या तरुणांमध्ये आणि वृद्धांमध्ये कॅल्शियमची समस्या वेगाने वाढत आहे. ग्रीन टीमध्ये कॅफीन असते जे दातांवरील किटाणू मारण्यास सक्षम असते. बॅक्टेरिया कमी झाल्याने अधिक काळापर्यंत तुमचे दात चांगले राहतात. सतत वाढत्या कामामुळे, दररोजच्या व्यस्त वेळापत्रकामुळे रस्तदाबाच्या समस्यांमध्ये झपाट्याने वाढ होत आहे. रस्तदाबाचा त्रास असल्यास श्वर ग्रीन टी फायदेशीर आहे. त्याचप्रमाणे हृदयरोग असणाऱ्यांसाठी ग्रीन टीचे सेवन फायदेशीर ठरते. वजन कमी करण्यासाठी ग्रीन टी उपयोगी ठरते. ग्रीन टी प्यायल्याने शरीरातील मेटाबॉलिज्म रेट वाढतो ज्यामुळे पाचनक्रिया सुरळीत होते.



पिअर्सिंग करताना घ्या 'या' गोष्टींकडे लक्ष

बाजारामध्ये सध्या नवनवीन फॅशनवा ट्रेण्ड येत आहे. प्रत्येक ऋतूप्रमाणे हा ट्रेण्ड बदलत जातो. विशेष म्हणजे आजची तरुणाईदेखील हा फॅशन ट्रेण्ड उत्तमरित्या कॅरी करताना दिसत आहे. त्यातच मग पाहायला गेलं तर आज प्रत्येक तरुणाईच्या अंगावर टॅटू किंवा पिअर्सिंग दिसून येतात. अनेक जण आवड म्हणून तर काही जण केवळ फॅशन म्हणून या गोष्टी करतात. सध्या

● **संसर्ग होणे** -

पिअर्सिंग करताना विशेष काळजी घेतली पाहिजे. त्यासोबतच एखाद्या एक्सपर्ट व्यक्तीकडून हे करून घ्यावं. कारण अनेक वेळा हलगर्जीपणामुळे पिअर्सिंग करताना रक्तात संसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे जर संसर्ग झाल्याची शक्यता निर्माण झाल्यास त्वरित डॉक्टरांकडे जावे.

● **ॲलर्जी होणे**-

विशिष्ट धातूचा वापर करून शरीरावर बॉडी पिअर्सिंग करण्यात येतं. काही जणांची त्वचा सेन्सेटिव्ह असते. त्यामुळे अशा व्यक्तींना या धातूपासून ॲलर्जी होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे अनेक वेळा बॉडी पिअर्सिंग केल्यानंतर सूज

तरुणाईमध्ये पिअर्सिंगची मोठ्या प्रमाणावर क्रेझ दिसून येत आहे. मात्र, पिअर्सिंग करताना काही गोष्टींची विशेष काळजी घेतली पाहिजे. पिअर्सिंग म्हणजे शरीरावरील काही भागांवर रिंग किंवा अन्य एखाद्या दागिना टोचून घेणे. यामध्ये अनेक जण कान, नाक, भुवयी किंवा ओठांवर टोचून घेतात. मात्र, अनेक वेळा शरीरावर टोचून घेतल्यानंतर त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास अनेक समस्या निर्माण होऊ शकतात.

रक्तस्त्राव होण्यास सुरुवात होते. त्यामुळे पिअर्सिंग करताना विशेष काळजी घेण्याची गरज असते.

● **तज्ज्ञ व्यक्तीकडून पिअर्सिंग करावे** -

पिअर्सिंग कधीही या क्षेत्रातील तज्ज्ञ किंवा योग्य प्रशिक्षित व्यक्तीकडून करून घ्यावं. कमी अनुभवी व्यक्तीकडून पिअर्सिंग करून घेतलं. तर त्याचा थेट परिणाम तुमच्या शरीरावर होऊ शकतो. चुकीच्या ठिकाणी पिअर्सिंग करून घेतल्या तर या ठिकाणाचा भाग मृत होण्याची शक्यता असते.

विमानतळ, रेस्टॉरंट, कॉर्पोरेट ऑफिस किंवा शहरातील काही टॉयलेटमध्ये हात सुकवण्यासाठी हँड ड्रायरचा वापर केला जातो. ओले हात वापरामुळे हवेतील 'बॅक्टेरियल पॉथजीन्स स्प्रेडर्स' धारामध्ये शिरू शकतात. ज्यामुळे आरोग्य धोक्यात येण्याची शक्यता आहे. हँड ड्रायरच्या वापराने हातावर अधिक बॅक्टेरिया येण्याची शक्यता असते.

टॉयलेटमध्ये असणाऱ्या हवेत फ्लोटिंग बॅक्टेरिया असतात. त्यापैकी आपण हँड ड्रायरचा वापर करतो, त्या वेळी ते बॅक्टेरिया हातावर चिकटण्याची शक्यता असते. या बॅक्टेरियामुळे अनेक आजाराही होऊ शकतात, असे सेंट जॉर्ज रुग्णालयाचे

हॉटेल, शिफ्टमध्ये, हँड ड्रायर खाली हात सुकवणं सर्वाधिक धोकादायक असल्याचं एका संशोधनातून समोर आलंय. टॉयलेटमध्ये हँड ड्रायरमुळे हात आणि शरीरावर बॅक्टेरिया चिकटण्याची शक्यता जास्त असून तज्ञ डॉक्टरांनी याला दुजोरा दिला आहे.

मायक्रोबायोलॉगी जर्नलमध्ये छापण्यात आलेल्या

काळे, दाट, सुंदर केसांसाठी ऑलिव्ह ऑइलचा वापर

जास्त उन्हात केसांच्या अनेक समस्या निर्माण होतात. शरीराची विशेष काळजी घेणं या वेळी गरजेचं असतं. गर्मीमुळे घाम, ओलसरपणामुळे केस अधिकच खराब व्हायला लागतात. त्यात बदललेल्या जीवनशैलीचा आणि खाण्या-पिण्याचा परिणाम... अशात केसांची योग्य ती काळजी घेणं गरजेचं असतं... त्यासाठी ऑलिव्ह ऑईल उपयुक्त आहे.

● ऑलिव्ह ऑइलनं केसांची मसाज करा, हे एक उत्तम कंडिशनर आहे. ● ऑलिव्ह ऑइल एक अँटी ऑक्सिडेंटचं काम करतं. त्यामुळं डँड्रफ आणि केस पांढरे होण्यापासून वाचतात. ● जर

आपण केसांसाठी होममेड ट्रिटमेंट घेऊ इच्छिता तर ऑलिव्ह ऑइल बेस्ट आहे. ते आपले केस हेल्दी करतात.

● ऑलिव्ह ऑइलमध्ये मोनो सॅच्युरेटेड फॅटी ॲसिड असतं. जे केसांना नैसर्गिक ओलावा देतं.

● ऑलिव्ह ऑइल त्वचेसाठीही फायद्याचे आहे. यानं मालिश केल्यास त्वचेतील ओलावा टिकून राहतो.



एका संशोधनानुसार, हँड ड्रायरखाली हात सुकवल्याने आपल्या स्वच्छ हातावर पुन्हा जंतू किंवा बॅक्टेरिया बसण्याची शक्यता असते. ड्रायरच्या वापरामुळे हवेतील 'बॅक्टेरियल पॉथजीन्स स्प्रेडर्स' धारामध्ये शिरू शकतात. ज्यामुळे आरोग्य धोक्यात येण्याची शक्यता आहे. हँड ड्रायरच्या वापराने हातावर अधिक बॅक्टेरिया येण्याची शक्यता असते.

टॉयलेटमध्ये असणाऱ्या हवेत फ्लोटिंग बॅक्टेरिया असतात. त्यापैकी आपण हँड ड्रायरचा वापर करतो, त्या वेळी ते बॅक्टेरिया हातावर चिकटण्याची शक्यता असते. या बॅक्टेरियामुळे अनेक आजाराही होऊ शकतात, असे सेंट जॉर्ज रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. मधुकर गायकवाड यांनी सांगितलं. सशोधकांनी एक प्लेट ३० सेकंद हँड ड्रायरखाली धरली. या प्लेटवर १८ ते ६० विविध बॅक्टेरिया जमा झालेले दिसले. पण हँड ड्रायरच्या आतील बाजूस मात्र कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया होते. हँड ड्रायर बंद करूनही प्लेट दोन मिनिटे धरली. त्या प्लेटवर कमी प्रमाणात बॅक्टेरिया आढळून आले. ही प्लेट पुन्हा टॉयलेटमध्ये फेन सुरू ठेवून २० मिनिटे धरण्यात आली. या प्लेटवर १५ बॅक्टेरिया सापडले. मात्र, या मशीनशिवाय आपण टॉवेल किंवा टिशू वापरू शकतो आणि या मशीनचा वापर टाळू शकतो, असा सल्ला तज्ज्ञांनी दिलाय.

डायबेटिसपासून स्वताचे रक्षण करण्यासाठी हे टाळा

सध्या जगातील सर्वात जास्त भेडसावणारी समस्या म्हणजे डायबेटिस... जगात भारत हा डायबेटिसचा मोठा बळी आहे. भारतात डायबेटिसग्रस्त लोकांची संख्या नवनवे आकडे पार करतेय. डायबेटिस पूर्णपणे बरा करता येत नसला तरी काही प्रमाणात रोखला जाऊ शकतो. त्यापासून स्वतःचे रक्षण करता येते. त्यामुळे तुम्ही या विकाराचे बळी होऊ नये म्हणून काही काळजी घेणे आवश्यक आहे.



● **वजन घटवा** तुम्ही जर स्थूल असाल तर तुमचे वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करा. जास्त वजन हे डायबेटिस होण्यासाठी पूरक असते. वजन घटवल्याने शरीरात तयार होणाऱ्या इन्शुलिनमध्ये वाढ होते आणि त्यामुळे मधुमेहाचा धोका कमी होण्यास मदत होते.

● **नाश्ता करा** सकाळी उठल्यानंतर दोन ते तीन तासांत नाश्ता करण्याची सवय स्वतःला लावून घ्या. यामुळे डायबेटिसचा धोका कमी होण्यास मदत होते. नाश्ता करणे अजिबात टाळू नका.

● **तंतूमय (फायबर) पदार्थांचे सेवन करा**

आहारात फळे, भाज्या, डाळी आणि टणक कवचाच्या फळांचा समावेश करा. तंतूमय पदार्थांचा आहारात समावेश असणे फार गरजेचे आहे. आहारातून शरीरात येणाऱ्या शर्करेचे प्रमाण कमी करण्यास हे पदार्थ मदत करतात.

● **शारीरिक**

नियमित व्यायाम करणे तुमच्या आरोग्यासाठी गरजेचे आहे. व्यायामामुळे केवळ वजन कमी होते असे नाही, तर शरीरात उत्पन्न होणारे इन्शुलिन योग्य पद्धतीने वापरले जाते. त्यामुळे डायबेटिसचा धोका कमी होतो.

● **धूम्रपान टाळा** तुम्ही जर धूम्रपान करत असाल तर ते आताच बंद करा. टाईप २ चा डायबेटिस धूम्रपानामुळे होण्याची मोठ्या प्रमाणात शक्यता असते. त्यामुळे या कारणाला बगल देणे गरजेचे आहे.



मुंबई, पुण्यासाठी खूशखबर!

बदलापूर ते कर्जत तिसऱ्या, चौथ्या मार्गिकेला मंजुरी पुणे मेट्रोच्या 'फेज २'चा विस्तार होणार

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

पुणे मेट्रोच्या फेज -२ कामाला केंद्रीय मंत्रिमंडळाने मंजुरी दिली असून या प्रकल्पामध्ये 'लाईन-४' हे खराडी-हडपसर-स्वारगेट-खडकवासला या मार्गावरील मेट्रोचे काम करण्यात येणार आहे. तर 'लाईन ४ए'मध्ये नळस्टॉप, वारजे ते माणिकबाग मेट्रोचे काम करण्यात येणार आहे. तसेच कल्याण पुढील बदलापूर आणि कर्जत यादरम्यान तिसऱ्या आणि चौथ्या मार्गिकेलाही केंद्र सरकारने मंजुरी दिली आहे. बदलापूर - कर्जत तिसरी आणि चौथी मार्गिका (३२ किमी) आणि गुजरात येथील देवभूमी द्वारका (ओखा) - कनालस दुहेरीकरण (१४१ किमी) या दोन्ही प्रकल्पांच्या अंमलबजावणीचा अंदाजित खर्च २,७८१ कोटी रुपये आहे.

मंत्रिमंडळाच्या बैठकीनंतर रेल्वेमंत्री अश्विनी वैष्णव यांनी सांगितले की, 'लाईन २ए' (वनाज, चांदणी चौक) आणि 'लाईन-२बी' (रामवाडी, वाघोली/विठ्ठलवाडी) या कामाला मंजुरी मिळाली आहे. 'फेज-२' हा दुसरा मोठा प्रकल्प आहे. एकूण ३१.६३६ किमी लांबीच्या आणि २८ एलिव्हेटेड स्टेन्स असलेल्या 'लाईन्स ४' आणि '४अ'मध्ये पूर्व, दक्षिण आणि पश्चिम पुण्यातील आयटी हब, व्यावसायिक क्षेत्रे, शैक्षणिक संस्था आणि निवासी



प्रकल्पांना जोडण्यात येणार आहेत. हा प्रकल्प पाच वर्षांत पूर्ण होणार आहे. त्यासाठी अंदाजे ९,८५७.८५ कोटी खर्च येईल.

प्रवासी वाढीचा अंदाज

'लाईन ४' आणि '४अ'वरील एकूण दैनिक प्रवासी संख्या २०२८ मध्ये ४.०९ लाखांपर्यंत पोहोचण्याची अपेक्षा आहे. खराडी-खडकवासला कॉरिडोरवर २०२८ मध्ये ३२.३ दशलक्ष प्रवासी असतील. येत्या काही दशकांमध्ये ह्यलाईन ४हून आणि ह्य४ अहूनवरील प्रवासी संख्येत लक्षणीय वाढ होईल, असा अंदाज आहे.



मैलाचा दगड

मेट्रोच्या प्रकल्पाची महामेट्रोकडून (महाराष्ट्र मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड) अंमलबजावणी करण्यात येईल. त्यामध्ये सर्व नागरी, विद्युत, यांत्रिक आणि प्रणालींचे काम होईल. यापूर्वी सर्वेक्षण आणि तपशीलवार डिझाइन, सल्लागार सेवा यासारखी कामे सुरू आहेत. नव्या मंजुरीनंतर पुणे मेट्रोचे जाळे हे १०० किमीहून अधिक होणार आहे. हा एक मैलाचा दगड असेल. हे पुण्यासाठी आधुनिक, एकात्मिक आणि शाश्वत शहरी वाहतूक व्यवस्थेसाठी महत्त्वाचे पाऊल आहे.

केंद्र सरकारने बदलापूर ते कर्जतपर्यंतच्या तिसऱ्या आणि चौथ्या रेल्वे मार्गिकांना मंजुरी दिली आहे. बदलापूर-कर्जत कॉरिडोरने लोकल वाहतुकीला मोठा फायदा होणार आहे. त्यामुळे मुंबई आणि उपनगरातील नागरिकांना मोठा दिलासा मिळणार आहे. या प्रकल्पाला १,३२४ कोटी रुपयांचा निधी लागणार आहे. यात गुजरात येथील देवभूमी द्वारका (ओखा) - कनालस दुहेरीकरण (१४१ किमी) आणि बदलापूर - कर्जत तिसरी आणि चौथी मार्गिका (३२ किमी) अशा दोन्ही प्रकल्पांच्या अंमलबजावणीचा अंदाजित

खर्च २,७८१ कोटी रुपये आहे.

मेट्रो-रेल्वे-बस सेवा एकत्रित

मेट्रोच्या लाईन्स पुण्याच्या व्यापक वाहतूक व्यवस्थेच्या नियोजनाचा (सीएमपी) एक आवश्यक भाग आहेत. खराडी बायपास हा नळ स्टॉप (लाईन २) आणि स्वारगेट (लाईन १) येथे कार्यरत आणि मंजूर कॉरिडॉरशी जोडला जाणार आहे. हडपसर रेल्वे स्टेशनवर एक इंटरचेंजही सुरू करण्यात येणार आहेत. ते लोणी काळभोर आणि सासवड रोडकडे येणाऱ्या कॉरिडॉरशी जोडण्यात येणार आहे. त्यामुळे मेट्रो, रेल्वे आणि बसची सेवा एकत्रित आणि सुलभपणे जोडली जातील, अशी माहिती वैष्णव यांनी दिली. खराडी आयटी पार्कपासून ते खडकवासल्याच्या पर्यटन क्षेत्रापर्यंत आणि हडपसरच्या औद्योगिक केंद्रापासून ते वारजेच्या निवासी समूहापर्यंत 'लाईन्स ४' आणि '४अ' विविध क्षेत्रांना जोडण्यात येणार आहेत. सोलापूर रोड, मगरपट्टा रोड, सिंहगड रोड, कर्वे रोड आणि मुंबई-बंगळुरू महामार्गावरून जाणारा हा प्रकल्प पुण्यातील मार्गांवर होणारी सर्वात मोठी वाहतूक कोंडी कमी करेल. त्यातून सुरक्षितता वाढून पर्यावरण आणि दीर्घकाळसाठी होणाऱ्या विकासाला प्रोत्साहन मिळेल, असा विश्वास रेल्वेमंत्र्यांनी व्यक्त केला.

मुंबईकरांसाठी महत्वाची बातमी, मध्य रेल्वेवर घेतला जाणार सलग १८ तासांचा मेगा ब्लॉक

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

लोकल ट्रेनला मुंबईची लाईफलाईन मानलं जातं. जर लोकला पाच मिनिटं वेळ झाला तर रेल्वे स्थानकांवर प्रवाशांची प्रचंड गर्दी पहायला मिळते, दूरवरून ऑफिसला येणाऱ्या लोकांसाठी मुंबईमध्ये लोकल हाच एकमेव आणि स्वस्त वाहतुकीचा पर्याय आहे. मात्र आता मुंबईकरांसाठी एक महत्वाची बातमी समोर आली आहे, ती म्हणजे मध्य रेल्वेवर तब्बल 18 तासांचा एक सलग मेगा ब्लॉक घेतला जाणार आहे. यामुळे लोकलचं वेळापत्रक कोलमडण्याची शक्यता असून, प्रवाशांचे हाल होऊ शकतात. या 18 तासांच्या सलग एक मेगा

प्रवाशांचे हाल

दरम्यान या मेगा ब्लॉक काळात प्रवाशांचे हाल होण्याची शक्यता आहे. या ब्लॉकचा परिणाम हा लोकल रेल्वेसह लांब पल्ल्यांच्या गाड्यांवर देखील होऊ शकतो. त्यामुळे या काळात प्रवाशांना रेल्वेचं वेळापत्रक पाहूनच प्रवास करावा लागणार आहे.

ब्लॉकसोबतच इतर छोटे-छोटे आणखी सात ब्लॉक देखील घेतले जाणार आहेत, त्यामुळे या काळात रेल्वेचं वेळापत्रक पाहूनच प्रवाशांना प्रवास करावा लागणार आहे. मुंबईतील प्रसिद्ध असलेला एल्फिन्स्टन ब्रिजच्या पाडकामासाठी हा मेगा



ब्लॉक घेण्यात येणार आहे. ब्रिटिशकालीन एल्फिन्स्टन पुलाचा रेल्वे मार्गिकेवरील लोखंडी सांगाडा हटवण्यासाठी मध्य रेल्वेने एकूण आठ ब्लॉक घेण्याची तयारी दर्शवली आहे. यापैकी एक ब्लॉक सलग 18 तासांचा घेण्यात येणार आहे.

या ब्लॉकमुळे लोकल ट्रेन आणि मेल-एक्सप्रेसची प्रवासी सेवा दिवसरात्र कोलमडण्याची शक्यता आहे. महारेलच्या विनंतीनुसार एल्फिन्स्टन पुलाच्या पाडकामासाठी एक सलग 18 तासांचा मेगा ब्लॉक तर इतर छोटे-छोटे दोन -दोन तासांचे

एकूण सात ब्लॉक घेण्यात येणार आहेत, यासाठी मध्ये रेल्वेच्या विभागीय पातळीवरून मंजुरी देण्यात आली आहे. वरळी-शिवडी उन्नत मार्गाच्या कामासाठी १२५ वर्षा जुना असलेला एल्फिन्स्टन पूल पाडण्याचं काम सुरू आहे. पुलाचा पूर्व आणि पश्चिमेकडील भाग जमीनदोस्त करण्यात आला आहे, मात्र रेल्वे मार्गिकेवरील लोखंडी सांगाडा हटवण्याचे काम जवळपास महिनाभरापासून ठप्प आहे. आता त्यासाठीच मध्य रेल्वेवर सलग 18 तासांचा मेगा ब्लॉक घेतला जाणार आहे. त्यामुळे मध्य रेल्वेचं वेळापत्रक कोलमडण्याची शक्यता आहे.

मांजरीची पिल्ले समजून जंगलातून आणली बिबट्याची पिल्ले

■ **जळगाव। प्रतिनिधी,**



लहान मुले ही निष्पाप असतात, मुक्या प्राण्यांबाबत त्यांच्या मनात विशेष प्रेम व आकर्षण असते, याचे प्रत्यंतर सातपुड्यात बकऱ्या चारणाऱ्या चार लहान मुलांच्या कृतीवरून दिसून आले. सातपुड्याच्या जंगलात बकऱ्या चारण्यासाठी गेलेल्या मुलांनी जंगलातून मांजरीसारखी दिसणारी चवक बिबट्याची तीन पिल्ले घरी आणण्याची घटना घडल्याने गावात खळबळ उडाली.

सातपुड्यातील रावेर तालुक्यातील पालजवळ ही घटना घडली. सातपुड्यातील पालजवळील रुंदा बुंदा गावातील

चार लहान मुले बकऱ्या चारण्यासाठी पालजवळील जंगलात गेली होती. तेथे त्यांना मांजरीसारखी दिसणारी तीन लहान पिल्ले दिसली. ही मांजरीची पिल्ले असावीत, असे समजून ती घरी सांभाळण्यासाठी नेण्याचा विचार त्यांच्या बालबुद्धीने केला. त्यामुळे या मुलांनी ही पिल्ले उचलून गावात

आणली. या पिल्लांना घेऊन मुले गावात आली असता गावकऱ्यांचे लक्ष या पिल्लांकडे गेले आणि ती पिल्ले मांजरीची नसून बिबट्याची आहेत, हे त्यांच्या लक्षात येताच ते हादरले. वन्यजीवांच्या पिल्लांना स्पर्श करणे धोकादायक ठरू शकते ही बाब त्या लहान मुलांना गावकऱ्यांनी समजावून सांगितली व जेथून ही पिल्ले आणली तेथे लगेच ठेवून येण्यास सांगितले. त्यानुसार या मुलांनी जंगलातून आणलेल्या ठिकाणी परत जात ती पिल्ले त्याच जागेवर सुरक्षित ठेवली. ही कामगिरी निधीकपणे पार पाडून ही मुले गावात परतताच गावकऱ्यांनी सुटकेचा निःश्वास सोडला.

चवक पोलीस ठाण्याचीच जागा हडपली!



■ **पालघर। प्रतिनिधी,**

वसई पोलीस ठाण्याच्या मालकीची जमीन हडप करून खासगी कंपनीच्या नावे केली. तसेच राजकीय वरदहस्त असलेल्या एका स्थानिक नेत्याची अनधिकृत इमारतसुद्धा नियमित करण्यात आली. दहा वर्षांपूर्वी घडलेल्या या प्रकरणात चौकशीअंती बुधवारी वसई पोलीस ठाण्यात सात जणांविरोधात फसवणूक, बनावट दस्तऐवज तयार करणे आणि भ्रष्टाचार प्रतिबंधक कायद्याच्या कलमान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. यामध्ये संबंधित कंपनीचे व्यवस्थापक संचालक माजी नगरसेवक जमील शेख, तत्कालीन महापालिका आयुक्त, तत्कालीन उपायुक्त, नगररचना संचालक, वास्तुविशारद, पुरातत्त्व विभागाचे अधीक्षक यांचा समावेश आहे.

वसई पोलीस ठाण्याच्या मालकीची १ हेक्टर ८४ गुंटे जागा आहे. या जागेचा सातवारा उतारा सर्वेक्षण क्रमांक ९ व अंतर्गत शासकीय जमीन पोलीस विभागाच्या नावे आहे. या ठिकाणी पोलीस ठाणे आणि पोलीस कर्मचाऱ्यांची वसाहत आहे. या ठिकाणी पोलीस ठाण्याची अथवा पालिकेची कोणतीही विनापरवानगी न

घेता अनधिकृत रस्ता तयार करण्यात आला असून तो ग्रॅंड लॉजिस्टीक प्रायव्हेट लिमिटेड या कंपनीच्या नावे करण्यात आल्याचा आरोप आहे. महाराष्ट्र नगररचना अधिनियम अंतर्गत रस्त्या निष्कासित करून संबंधित विभागांना हस्तांतरण करणे बंधनकारक होते. मात्र गैरमागाने दस्तऐवज तयार करून ते पोलीस विभाग, विभागीय आयुक्त, नगरपालिकेचे प्रशासन आणि कोकण विभागाकडे सादर करून दिशाभूल करण्यात आली. या प्रकरणी पोलीस कर्मचाऱ्याची पत्र 1 सुकेशीनी कांबळे यांनी तक्रार करून पाठपुरावा सुरू केला होता. हा घोटाळा करण्यासाठी वसई पोलीस ठाण्याच्या मूळ नकाशा देखील गायब करण्यात आला होता. त्यावर अनेक आंदोलने, तक्रारी देखील झाल्या. त्या प्रकरणी पोलिसांतर्भे चौकशी सुरू होती. चौकशी अंती आणि १० वर्षांच्या पाठपुराव्या नंतर अखेर वसई पोलीस ठाण्यात बुधवारी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

तयार करण्यात आलेला अनधिकृत रस्ता माजी स्वीकृत नगरसेवक जमील शेख यांच्या खासगी निवासस्थानी जाण्यासाठी आहे. त्यांचे खासगी निवासस्थान सर्वे क्रमांक ११ अ आणि ब या

जागेत आहे. मात्र त्याला लागूनच वसईचा ऐतिहासिक किल्ला असून वसई किल्ल्याच्या परिसरात हे बांधकाम करण्यात आलेले आहे. हे बांधकाम अनधिकृत असून ते देखील त्यावेळी नियमित करण्यात आल्याचा आरोप आहे. त्यामुळे या प्रकरणी पोलीस आयुक्तालयातील वसई विभागात कार्यरत सहाय्यक पोलीस आयुक्त नवनाथ घोरगे यांच्या फियादीनंतर पोलीस ठाण्याची जागा हडपून अनधिकृत रस्ता तयार करणे आणि अनधिकृत निवासी बांधकाम नियमित करणे या प्रकरणी वसई विहार महापालिकेचे माजी सभापती अफीफ शेख यांचे वडील जमील शेख आणि त्यांच्या ग्रॅंड लॉजिस्टीक प्रायव्हेट लिमिटेड प्रायव्हेट लिमिटेड करून पाठपुरावा सुरू केला होता. त्यावर अनेक आंदोलने, तक्रारी देखील झाल्या. त्या प्रकरणी पोलिसांतर्भे चौकशी सुरू होती. चौकशी अंती आणि १० वर्षांच्या पाठपुराव्या नंतर अखेर वसई पोलीस ठाण्यात बुधवारी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

६ महिन्यांचा संसार, कौमार्य चाचणी अन् पतीचे अफेअर नाशिकमध्ये विवाहितेने संपवलं जीवन



■ **नाशिक। प्रतिनिधी,**

महाराष्ट्रात विवाहितेच्या आत्महत्येचे प्रमाण वाढत आहे. गौरी गजें प्रकरण ताजे असतानाच नाशिकमध्येही अशीच धक्कादायक घटना घडली. केवळ सहा महिन्यांच्या वैवाहिक जीवनातच पैंशाची मागणी, मानसिक-शारीरिक छळ आणि कौमार्य चाचणीसारख्या अमानवी कृत्यांचा सामना करत २७ वर्षीय नेहा बापू डावरे हिने विष प्राशन करून आत्महत्या केली. पंचवटी परिसरात बुधवारी (दि. २६) ही घटना उघडकीस आली, तर गुरुवारी तिच्या पतीसह सासरच्या चार जणांना अटक करण्यात आली.

लग्नानंतर लगेचच सुरू झाला छळ

नेहा डावरे हिचे यावर्षी जूनमध्ये संतोष पवारशी लग्न झाले. मात्र काही दिवसातच तिच्यावर पैंशासाठी दबाव टाकणे, मानसिक त्रास देणे, शारीरिक छळ करणे आणि चारित्र्यावर संशय घेणे अशी अत्याचारांची मालिका सुरू झाली. या वातावरणात तिचे दैनंदिन आयुष्य असह्य बनले होते. आत्महत्या करण्यापूर्वी नेहाने सात पानी सुसाईड नोट लिहिली. सासरचे लोक ती नष्ट करतील या भीतीने तिने त्या चिट्ठेचे फोटो काढून व्हॉट्सअॅपवर आपल्या भावाला पाठवले. या चिट्ठीत सहा महिन्यांच्या संसारातील प्रत्येक अत्याचाराचा तिते खुलासा केला आहे.

सहा महिन्यांत उद्ध्वस्त झालेल्या या संसाराने समाजातील महिलांवरील छळ, संशयाची साखळी आणि अमानवी प्रथांची भयावहता पुन्हा अधोरेखित केली आहे. आता या प्रकरणाचा पुढील तपास पोलिसांकडून सुरू असून, आरोपींवर कठीर कारवाईची मागणी होत आहे.

सुसाईड नोटमधील धक्कादायक मुद्दे

► **हुंड्याच्या मागणी** : नेहाने लिहिले की, ६ जून २०२५ रोजी झालेल्या तिच्या लग्नात माहेरच्यांनी १५ लाख रुपये खर्च केले आणि २ हजार लोकांमध्ये लग्न लावले. हुंडा प्रथा बंद असूनही सासरकडून सोऱ्याची मागणी झाली आणि ती पूर्ण करावी लागली.

► **नवऱ्याच्या विवाहपूर्व प्रेमसंबंधांचा त्रास** : सुसाईड नोटनुसार, लग्नापूर्वी तिच्या नवऱ्याचे एका मुलीसोबत प्रेमसंबंध होते. त्याने त्या मुलीसोबतचे अश्लील फोटोही नेहाला दाखवले आणि मानसिक त्रास दिला. नेहाच्या म्हणण्यानुसार, ह्यासारख्या लोकांनी माझी फसवणूक केली.ह्या सासरचे लोक नेहाला वारंवार माहेरून पैसे आणायला सांगत. त्यांच्या दबावामुळे नेहाने २० हजार रुपये आणि भावाची गाडी पतीला दिल्याचा उल्लेखही चिट्ठीत केला आहे.

► **वरित्रावर संशय, कौमार्य चाचणी** : नेहाच्या चिट्ठीत सर्वात धक्कादायक आरोप म्हणजे कौमार्य चाचणी. पाळी आली असल्याचे सांगितल्यावर सासू संशय घेत होती. त्यामुळे नणंदेने तिची कौमार्य चाचणी केल्याचा धक्कादायक उल्लेख तिने केला आहे. पती सतत तिच्या चारित्र्यावर शंका घेत असे. ह्यासाठी कोणी ठेवलेला यार असेलह असं तो तिला नियमित ठोमणे मारत असे. नेहाने लिहिले आहे की नवरा रात्री झोपू देत नसे. शिबीगाळ सतत चालत असे. दोन वेळ मारहाणही केली. आजारी असताना देखील काम करून घ्यायचे तर नणंदा छोटे सांगून याद निर्माण करत असे. या सवामुळे तिचे आयुष्य दररोज अधिकच असह्य बनत होते.

► **मन ठेवावून टाकणारी शेवटची ओळ** : चिट्ठीच्या शेवटी तिने आई-वडिलांसाठी लिहिलेले शब्द काळीज पिळवटून टाकतात.

ह्यामुळे मला खूप प्रमाने वाढवलंहणू पण माझं नशीब खराब होतं म्हणून नवरा आणि सासर चांगले भेटले नाहीत. रोज थोडं थोडं मरण्यापेक्षा मी विष पिऊन स्वतःला संपवते आहे.ह्या या चिट्ठीत नेहाने आपल्या सहा महिन्यांच्या संसारातील प्रत्येक अत्याचाराचा तपशीलवार उल्लेख केला आहे. सध्या पंचवटी पोलिस ठाण्यात अकरासतात मृत्यूची नोंद करण्यात आली असून, शवविच्छेदन अहवालांनंतर पुढील कायदेशीर कारवाई केली जाणार आहे.

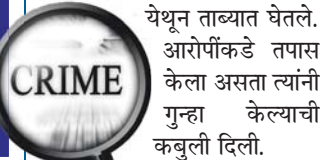
► **नातेवाईकांचा आक्रोश** : नेहाच्या मृत्यूनंतर तिच्या नातेवाईकांनी पंचवटी पोलिस ठाण्यासमोर जमून संताप व्यक्त केला. जबाबदारांवर कठोर कारवाई व्हावी, पीडितेला न्याय मिळावा, अशी त्यांनी जोरदार मागणी केली.

► **पोलिसांची तातडीची कारवाई** : तक्रारीनुसार पोलिसांनी नेहाचा पती संतोष पवार, सासू जिजाबाई पवार, नणंद शीतल अशोक अहिरे, मीनाक्षी शीतल अहिरे आणि भारती दत्ताम पवार यांना अटक केली आहे. छळ, आत्महत्येस प्रवृत्त करणे आणि इतर गंभीर आरोपांखाली गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

घरफोडी करणाऱ्या २ सराईत चोरट्यांना अटक

■ **भाईंदर। प्रतिनिधी,**

काशीमिरा पोलिसांनी अनेक जिल्ह्यात घरफोडी करून चोरी करणाऱ्या दोन सराईत चोरट्यांना अटक केली आहे. या आरोपींकडून १५ लाखांचा महामाल जप्त करण्यात आला आहे. तर आरोपी हे ज्या घरात घरफोडी करायची आहे, त्याची रेकी करून नजर ठेवायचे. त्यानंतर मार्स्क व हेल्मेट घालून घरफोडी करायचे. काशीमिरा पोलीस ठाणे हद्दीतील शिवनेरी चाळ, पेणकरपाडा येथे राहणारे योगेश म्हात्रे यांच्या घराचे कुलूप तोडून घरातील कापटातील सोन्याचे दागिने चोरी करून नेल्याबाबत २९ ऑक्टोबर रोजी घरफोडीचा गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. या गुन्ह्याची वरिष्ठ पोलिसांनी गंभीर दखल घेवून गुन्ह्यातील आरोपीचा शोध घेण्याच्या सूचना दिल्या होत्या. या गुन्हाच्या तपासादरम्यान पोलिसांनी घटनास्थळावरील तसेच आजूबाजूच्या परिसरातील जवळपास १०० ते १२५ सीसीटीव्ही फुटेज तपासले. त्यावरून आरोपी जगनसिंग तारासिंग कल्याणी (कलानी) ऊर्फ पांजी (३९) याला नाशिक शहरातून ताब्यात घेतले आहे. तर दुसरा आरोपी हनुमंत बापुराव तांबे (३१) याला पाटोदा येथून ताब्यात घेतले. आरोपींकडे तपास केला असता त्यांनी गुन्हा केल्याची कबुली दिली.



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