



संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

बिघडलेल्या हवेचे वर्तमान



मुंबईची हवा सध्या पूर्ण बिघडली आहे. राजकारणाने नाही; हवेतील धुलीकणांनी. राज्यात नगरपालिका आणि नगरपंचायतींच्या निवडणुका सुरू असल्याने राजकीय धुरव्ळा सध्या महाराष्ट्राच्या ग्रामीण भागात उडतो आहे. मुंबईलगतच्या लिह्लामध्ये नेत्यांच्या झुंजी लागल्या आहेत. पण, महानगरपालिकांच्या क्षेत्राने वेढलेल्या मुंबईपासून या नगरपालिका थोड्या अंतरावर असल्याने त्या मैदानावरची धूळ मुंबईत पोहोचण्याचा प्रश्न नाही. मुंबईची हवा बिघडली आहे, ती मुंबईतल्याच घटकांमुळेच. सरकारी यंत्रणांनी याही बाबतीत आपल्यावरची जबाबदारीची धूळ झटकताना इथिओपियातील ज्वालामुखीचं कारण पुढे करून पाहिलं. पण, न्यायालयाने ऐकलं नाही. इथियोपियातल्या ज्वालामुखीतून उडालेल्या राखेचा काही अंश भारतीय अवकाशात आला आणि त्याचा काही भाग मुंबईच्या आकाशात पसरल्याने या आठवड्यात विमानसेवा विस्कळीत झाली होती, हे खरं. पण, न्यायालयाने या यंत्रणांना सुखासुखी सोडलं नाही. 'त्या राखेचं कारण सांगू नका. राख आली असली, तरी तिकडे ज्वालामुखीचा उद्रेक होण्याआधीही इथली हवा बिघडलेलीच होती. त्याचं कारण काय ते सांगा', असं न्यायालयानेच खडसावल्याने यंत्रणांना दुसरं कारण पुढे करावं लागलं. उगीच परकीय कारणांवर जबाबदारी झटकून मोकळं कशाला व्हायचं? बरं, या यंत्रणांना वायू प्रदूषण मान्य नाही, असं नाही. हे प्रदूषण कमी करण्यासाठी करावयाच्या उपाययोजनांची यादी त्यांनी करून ठेवली आहे. वायू प्रदूषण कपाती पातळीपर्यंत सहन करायचं, प्रदूषणाची पातळी सलग तीन दिवसांपेक्षा अधिक २०० एक्युआयपेक्षा वर राहिली, तर कोणी काय करायचं हेही उरलं आहे. अधिकाऱ्यांच्या संयुक्त जबाबदाऱ्याही निश्चित आहेत. पण, तरीही 'शक्यतो काहीच करावं लागलं नाही तर उत्तम' या मुरलेल्या वृत्तीने इथिओपियाच्या ज्वालामुखीवर खापर फोडण्याचा प्रयत्न झाला. हवेतलं वायू प्रदूषण मोजण्यासाठी मुंबईत अनेक टिकाणी मापन यंत्र बसवलेली आहेत. महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ, आयआयटी बॉम्बे आणि महानगरपालिका या तीनही यंत्रणांची यंत्र हवेची गुणवत्ता तपासत असतात. पण, दुदैवाने त्यात कुठेही सुसूत्रता दिसत नाही. अनेक यंत्र एकेतर नादुरस्त किंवा बंदच आहेत की काय कोणास ठाऊक? कारण, या यंत्रणांच्या अनेक केंद्रांवरची हवेच्या गुणवत्तेची आकडेवारी या महत्त्वाच्या दिवसांतही उपलब्ध नाही! याच यंत्रणेला न्यायालयाने आता सर्व बांधकामांच्या टिकाणी हवेची शुद्धता मापक यंत्र बसवण्याचे आदेश दिले आहेत. बांधकामांच्या टिकाणांची हवेची गुणवत्ता तपासा, जिथे हवा धोक्याच्या पातळीपर्यंत प्रदूषित असेल, तिथली बांधकामं तातडीने काही काळ थांबवा, असं न्यायालयाने आदेशात म्हटलं आहे. हे आदेश देताना अर्थात प्रकल्पाच्या आर्थिक गणिताचा विचार करायची सूचनाही केली आहे. न्यायालयाने दाखवलेली ही काळजी यंत्रणांसाठी (आणि संबंधित कंत्राटदारांसाठीही) पळवाट म्हणून उपयोगाला येईल, यात शंका नाही. दिल्लीतलं वायू प्रदूषण कमी दाखवण्यासाठी तिथल्या यंत्रणांनी हवेच्या गुणवत्ता मापक यंत्रांच्या भोवती पाणी मारण्यासाठी कसे टँकर लावले होते, हे आपण पाहिलेच आहेत. असे उपाय जे करतात, तेही याच प्रणुषित हवेतून श्वास घेतात. पण, आपल्याकडे स्वतःच्या आणि इतरांच्या जगण्याच्या गुणवत्तेचा विचारच नसल्याने केवळ काही आम्हापाोटी अशा गोष्टी केल्या जातात. आपण आपल्याबरोबरच इतरांचं आरोग्यही पणाला लावतो आहोत, याची जाणवत यांना नसते. त्यामुळे, मुंबईतही वेगळं काही घडेल, असं मानायला मन धजावत नाही. दिल्लीच्या वायू प्रदूषणाची तक्रार वर्षानुवर्ष आहे. उत्तर प्रदेश, हरियाणा, पंजाब अशा जवळच्या राज्यांतील शेतकऱ्यांनी त्यांच्या शेतातलं धसकट पेटवल्याने होणाऱ्या धुराने दिल्लीतही हवा बिघडते, असं वर्षानुवर्ष सांगितल्यानंतर यावरही या यंत्रणांनी वाहनांच्या वाढत्या उत्सर्जनाने हे प्रदूषण होतं आहे, असं सांगायला सुरुवात केली आहे. दिल्लीत घरात हवा शुद्ध करणारी यंत्र लागली आहेत. लोक ऑक्सिजनची पिशवी घेऊन, त्याची नळी नाकाला लावून फिरत नाहीत. पण ते दिवसही फार दूर नसतील. दिल्लीशी स्पर्धा करणाऱ्या मुंबईतही वेगळं काही घडणार नाही. समुद्रकिनारी असल्याचा फायदा नेहमी मिळत राहिलच असं नाही. ला निनाच्या प्रभावाने वाऱ्याच्या दिशा सतत बदलत आहेत. हे वारेच मुंबईचा श्वास कोडल्याशिवाय राहणार नाहीत! महापालिकेने सध्या मुंबईतल्या वायू प्रदूषणाचं खापर शहरातील बांधकामांवर फोडलं असलं तरी ते एकमेव कारण नाही. कारवाईला जे सोपं असतं, ते कारण नेहमी पुढे केलं जातं. मुंबईतल्या प्रदूषणाला कारण वाहतूक कोडींच आहे. सार्वजनिक व्यवस्था पंगू केल्याने मुंबईकरांना रोजच्या प्रवासासाठी खासगी गाड्या किंवा भाड्याने रिक्शा-टॅक्सी वापरण्याशिवाय पर्याय राहिलेला नाही. मुंबई वाढते आहे आणि मुंबईची आदर्शवत 'बेस्ट' सेवा रोडावते आहे.

या सेवेच्या गाड्यांमध्ये वर्षागणिक वाढ व्हायला हवी होती, जुन्या मार्गांचे विस्तार व्हायला हवे होते, नवे मार्ग सुरू व्हायला हवे होते. प्रत्यक्षात यातलं काहीच होत नाही. रस्त्यांवरील अतिक्रमणांनी मार्गांवर बस चालणं अवघड झालं आहे. ही सेवा उलट्या पायाने पळते आहे! त्यामुळे, मुंबईत गेल्या दहा वर्षांत चारचाकी वाहनांमध्ये तिप्पट आणि दुचाकींमध्ये पाचपटीपेक्षा अधिक वाढ झाली आहे. रिक्शा-टॅक्सी बहुतांश सीएनजीवर चालताहेत. पण, सीएनजीसाठी त्यांना लांबच लांब रांगा लावाव्या लागताहेत. अनधिकृत रिक्षांचा सुखसुळाट, तर इतका आहे, की त्यांची संख्या एकूण संख्येच्या ३० टक्क्यांपेवढी असावी, असा अंजद आहे. मेट्रोच्या वापराचे आकडे जाहीर होतच असतात. तात्पर्य, मुंबईच्या हवेची गुणवत्ता वाहतुकीची गुणवत्ता सुधारल्याशिवाय शक्य नाही. ती सुधारणं महापालिकेला सहज शक्य आहे. त्यांनी ही जबाबदारी आपली मानली तर!

जगातल्या सर्वात शक्तिशाली राष्ट्राध्यक्षाने नुकताच भारताचा दौरा केला. रशियाचे राष्ट्राध्यक्ष व्लादिमिर पुतिन असे त्यांचे नाव आहे. पुतिन यांचा हा दौरा अतिशय द्णदणीत उरला. २३ व्या भारत-रशिया वार्षिक शिखर परिषदेसाठी पुतिन २ दिवसांच्या भारत दौऱ्यावर आले होते. मागच्या तीन वर्षांहून अधिक काळापासून धुमसत असलेले रशिया-युक्रेन युद्ध, भारताने पाकिस्तानात घुसून केलेले ऑपरेशन सिंदूर, अमेरिकन राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांनी छेडलेल्या टॅरिफ वॉरमुळे असंतुलित झालेली आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठ आणि रशियासोबतचे आर्थिक व्यवहार थांबवण्यासाठी भारतावर अमेरिकेकडून सातत्याने टाकण्यात येत असलेला प्रचंड दबाव अशा एक ना अनेक कारणांची गडद छडा या दौऱ्याला होती. त्यामुळेच गुरुवारी रात्री भारताची राजधानी नवी दिल्लीत पुतिन यांनी पाऊल ठेवताच किंबहुना त्याआधीपासूनच संपूर्ण जगाचे लक्ष या दौऱ्याकडे लागले होते. आजघडीला तीन वर्ष उलटूनही जगाला रशिया-युक्रेन युद्ध थांबवता आलेले नाही. मी सत्तेत येताच चुटकीसरशी हे युद्ध थांबवू शकतो अशा बाता डोनाल्ड ट्रम्प यांनी मरल्या होत्या. अमेरिकेची सत्ता हाती घेताच ट्रम्प यांनी युक्रेनला रशियाविरोधात अब्जावधी डॉलर्सची युद्धसामुग्री पुरवली, स्वतःसह युरोप, आशियातील देशांकरीब असंख्य व्यापारी निर्बंध लादून रशियाची आर्थिक कोंडी केली. तरीही पुतिन यांनी माधार न घेता हे युद्ध सुरूच ठेवले आहे. अखेर ट्रम्प यांना पुतिन यांची भेट घेऊन त्यांच्यापुढे शांतता प्रस्ताव ठेवण्याची पाळी आली आहे.

रशियाने युक्रेनकडून जिंकलेला एक पंचमार्ग प्रदेश रशियाच्याच ताब्यात राहील अशा आशयाचा हा शांतता प्रस्ताव असून त्याला पुतिन यांनी सहमती द्यावी म्हणून ट्रम्प विनवण्या करताहेत. राजनैतिकदृष्ट्या पुतिन यांचा हा खूपच मोठा विजय आहे.

म्हणूनच ते सध्याच्या घडीचे सर्वात शक्तिशाली राष्ट्राध्यक्ष



भारत-रशिया मैत्रीचा नवा अध्याय

उरतात. कारण आपल्या अटीवर त्यांनी अख्ख्या जगाशी पंगा घेत सर्वानाच नामोहरम केले. भारत हा रशियाचा साठच्या दशकांपासूनचा स्ट्रॅटॅजिक पार्टनर आहे. १९६५ च्या भारत-पाक युद्धावेळी अमेरिकेने भारताला युद्धसामुग्री देण्यास नकार दिला तेव्हा रशिया भारताच्या मदतीला पहिल्यांदा धावून आला होता. तेव्हापासून भारत-रशिया मैत्रीने मागे वळून बघितलेले नाही. जेव्हा जेव्हा काश्मीरचा मुद्दा संयुक्त राष्ट्रात आला, तेव्हा तेव्हा रशिया भारताच्या बाजूने उभा राहिला. केवळ युद्धसामुग्रीच नाही, तर आधुनिक तंत्रज्ञान देवून रशियाने भारताला आत्मनिर्भरतेच्या मार्गावर चालायला मदत केली. आजही भारत ज्या युद्धसामुग्रीच्या जीवावर शत्रूशी दोन हात करायला सज्ज होतो, त्यापैकी ६० टक्क्यांहून अधिक युद्धसामुग्री मग ती एसयू ३० एमकेआय, मिग २१,२९ लढाऊ विमाने असोत, ब्रह्मोससारखी सुपरसॉनिक मिसाईल्स, एस ४०० क्षेपणास्त्रप्रणाली असोत किंवा टी ७२ सारखे टँक असोत सर्वकाही रशियाकडून आयात केलेली किंवा रशियासोबतच्या भागीदारीत विकसित केलेली युद्धसामुग्री आहे.

काही वर्षांपूर्वी भारताने रशियाकडून एस ४०० संरक्षण प्रणाली विकत घेऊ नये म्हणून अमेरिकेने प्रचंड दबाव टाकला होता. परंतु भारताने ही क्षेपणास्त्रे

खरेदी केलीच. त्याचा फायदा आपल्याला झाला. एस ४०० संरक्षण प्रणालीमुळे ऑपरेशन सिंदूरवेळी भारतीय सीमा सुरक्षित राखण्यात मदत झाली. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि व्लादिमिर पुतिन यांच्यातील संबंधही जुने आहेत. तत्कालीन पंतप्रधान अटलबिहारी वाजपेयी यांच्यासोबत रशियाला गेलेल्या शिष्टमंडळात तेव्हाचे गुजरातचे मुख्यमंत्री नरेंद्र मोदी होते. तेव्हापासून जडणघडण होत असलेल्या या दोन्ही मित्र राष्ट्रांच्या नेत्यांमधील परस्पर संबंध आणि विश्वासही प्रत्येक भेटीगाडीतून दृढ होत गेलेला आहे. मागच्या १० वर्षांमध्ये २० हून अधिकवेळा या दोन राष्ट्रप्रमुखांमध्ये वातालाप झालेला आहे. यावरून कुठल्याही विषयावर सहज संवाद साधण्यास हे दोन राष्ट्रप्रमुख किती सक्षम आहेत, हे दिसून येते. म्हणूनच रशिया-युक्रेन युद्ध सुरू झाल्यापासून पंतप्रधान मोदींनी हे युद्ध थांबवण्यास मध्यस्थी करावी म्हणून सातत्याने दबाव टाकला जात आहे.

पुतिन यांच्यासोबत झालेल्या द्विपक्षीय भेटीतही पंतप्रधान मोदींनी भारत याविषयात तटस्थ नसून शांततेच्या बाजूने असल्याची भूमिका पुतिन यांच्यासमोर उघडपणे मांडली हे बरेच झाले. तर, दुसरीकडे भारताच्या प्रगतीसाठी रशिया यापुढेही कच्चे तेल, नैसर्गिक वायू कोळसा व इतर ऊर्जा साधने पुरवतच राहील, असे पुतिन यांनी पत्रकार



पोटगी ठीक... पण संस्कारांचे काय?

आणि त्यामुळेच भारतीय समाजाचे नैतिक संतुलन ढासळत गेले. व्यक्तीवादावर आधारित विचारसरणीमुळे शिक्षणाने रोजगार तर दिला; पण संस्कारांची पाटी कोरीव ठेवली. आतारत तंत्रज्ञानाच्या युगात पालक वृद्ध झाले की, त्यांना वृद्धाश्रमात ठेवणे, ही 'नवी सामान्य' (न्यू नॉर्मल) गोष्ट झाली आहे. वेगाने पालटणाऱ्या आजच्या कालपद्धतीनुसार ज्येष्ठ नागरिकांही स्वतःच्या अधिकाऱ्यांविषयी जागरूक आहेत. कायद्याचाही त्यांना पाठिंबा आहे. पोटगी मिळेलही; पण समाजातून बेपत्ता झालेली आपुलकी, घरोबा, स्नेह, बांधीलकी कोण आणि कुठे शोधणार? तिन्ही सांजेला म्हटली जाणारी स्तोत्रे, श्लोक शिकवण्यांमुळे होईनाशी झाली, तसे ज्येष्ठाना रिक्ामेपणा आला. आता उडल्यावर भूमीवंदन नाही, स्नानानंतर वडीलधर्घायाना वाकून नमस्कार नाही, त्यानंतर पाटीवर मिळणारी आशीर्वादांची थाप आणि अनुभवाचे शब्दही नाहीत. त्यामुळे आता जीवनात 'राम'ही राहिलेला दिसत नाही, आहे तो केवळ 'मोबाईल' ! तंत्रज्ञानाच्या युगात अग्रभागी असलेली कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय) बोट दाबल्यावर घडाघडा माहिती देत असल्याने वाढवडिलांचे अनुभव जुन्या गोधडीप्रमाणे गुंडाळून माळ्यावर पडले आहेत. 'एआय' माहिती देईल, मनोरंजन करेल; पण नुकतेच जन्मलेले तंत्रज्ञान ७०-८० वर्षांच्या प्रायोगिक, तरीही मायेच्या अनुभवापुढे सपशेल फोल आहे, याची जाण कुणाला राहिली आहे का? याचा शोध घ्यावा लागेल. धर्मशिक्षण हा समाजाच्या नैतिक रचनेचा गाभा आहे. ते बंद झाले की, समाज स्वाधी आणि निर्जीव होतो. पुण्यातील ज्येष्ठ नागरिकांनी केलेल्या तक्रारी त्याच स्वाधीपणाचे आणि निर्जिवंतेचे लक्षण! हिंदूंना हिंदु धर्माचे शिक्षण न मिळाल्याने काय गत होत? त्याचे हे चित्र आहे.

धर्माचे शिक्षण म्हणजे केवळ धार्मिक ग्रंथ वाचन नव्हे, तर धर्माधिष्ठित मूल्य आत्मसात् करणे. जेव्हा धर्माचे शिक्षण मिळते, तेव्हा माणूस 'हक्क' नाही, तर स्वतःची 'कर्तव्ये' पाहू लागतो आणि हाच भाव समाजाला पुन्हा नैतिकतेकडे नेऊ शकतो. भारतीय समाजातील कुटुंबसंस्था शतकानुशतके सशक्त राहिली;

परिषदेत ट्रम्प यांच्या नाकावर टिचून सांगितले. पुतिन यांच्या भेटीत अनेक महत्त्वाचे करार भारताला अपेक्षित आहेत. दोन्ही देशांत सर्वसमावेशक मुक्त व्यापार करारावर वाटाघाटी सुरू आहेत. अमेरिकेच्या आयातशुल्कवादीमुळे भारतीय मासे निर्यात, गारमेट, सौंदर्यप्रसाधने आदी निर्यातीला फटका बसला ही कसर भारताला भरून काढायची आहे. सहाव्या पिढीची एसयू ५७ लढाऊ विमाने, त्यांचे स्टेल्थ ईंजिन, न्यूक्लियर पाणबुडी, एस ५०० क्षेपणास्त्रे आदींच्या खरेदी-तंत्रज्ञानावरही दोन्ही देशांमध्ये चर्चा सुरू आहे. भारत-रशियात सध्याच्या घडीला ६८ अब्ज डॉलरचा व्यापार होतो. या तुलनेत रशिया-चीनचा व्यापार २४५ अब्ज डॉलर म्हणजेच भारताच्या चौपट आहे. त्यातही भारताच्या व्यापारात मोठी तूटही आहे. भारत ६१ अब्ज डॉलरच्या वस्तू ज्यामध्ये शस्त्रास्त्रे आणि कच्चे तेल रशियाकडून खरेदी करतो तर रशियाला केवळ ७ अब्ज डॉलरच्याच वस्तू विकतो.

ही तूट भरून काढणे व व्यापार दुपटीने वाढवणे भारतापुढील टागॅट असले पाहिजे. पुतिन यांच्या हाती २०३६ पर्यंत रशियाच्या राष्ट्राध्यक्षपदाच्या दौऱ्या असतील. त्यांचा भारताकडे बघण्याचा दृष्टिकोनही सकाशक्यक आहे. रशिया-चीन संबंधांत रशिया हा लहान भावाच्या भूमिकेत असतो, परंतु भारताच्या नजरेतून रशिया जागतिक पटलावर भारतासाठी नेहमीच मोठा आधारस्तंभ राहिलेला आहे. पुतिन यांना गाई ऑफ ऑनर देवून भारताने ते दाखवूनही दिले आहे. सख्य भाव आणि विश्वास हे गीतेचे सार आहे. गीतेमध्ये कृष्ण अर्जुनाच्या सखा (मित्र) बनून त्याला योग्य वेळी मार्गदर्शन करतो, त्याचे दुःख समजून घेतो आणि त्याला आध्यात्मिक उन्नतीसाठी मदत करतो. हाच भाव पंतप्रधान मोदींच्या मनात पुतिन यांच्या हाती भगवद्गीता सोंपवताना असेल तर काढण्याचा जागतिक अतिश्रुतेच्या साध्यात दोन्ही देशांतील हे मैत्रीपर्व आणखीनच वृद्धिंगत होईल, अशी अपेक्षा बाळगायला हरकत नाही.

कुटुंबविघटनाचे षड्यंत्र!

सध्याचे युग माहिती-तंत्रज्ञानाचे आहे. या युगात रमणाऱ्या प्रत्येकाच्या हातात भ्रमणभाषसंच दिसतोच! जणू भ्रमणभाषने सर्वांचे आयुष्यच व्यापून टाकले आहे. अगदी १-२ वर्षांच्या मुलांना जेवण भरवतांना आई त्यांच्या हातात भ्रमणभाष देतांना दिसते आणि आयुष्याचा शेवट जवळ आलेला असतांनाही हातात जपमाळ किंवा पोथी वगैरे नव्हे, तर भ्रमणभाष घेऊनच श्वास मोजणारे वृद्ध आपल्याला पहायला मिळतात. काही वर्षांपूर्वी वृद्धांनी भ्रमणभाष हाताळण्याचे प्रमाण अगदी नगण्य होते; पण आता सर्वांनीच ते तंत्रज्ञान आत्मसात् केलेले असल्याने ७० - ८० वयाचे वृद्धही तरुण पिढीप्रमाणे भ्रमणभाषच्या जाळ्यात अडकतच चालले आहेत. खरेतर जे वय सर्वांतून मुक्त होण्याचे असते, त्याच वयात पुन्हा सर्व गोष्टींमध्ये अडकणे, म्हणजे आयुष्य व्यर्थ चालवणे होय. ब्रिटनमधील 'नॅशनल गेमिंग डिसऑर्डर सेंटर'मध्ये वृद्धांचे उपचार घेण्याचे प्रमाण वाढत आहे. आधी तेथे केवळ किशोरवयीन मुलेच येत असत. ब्रिटनमधील स्थिती आता भारतातही निर्माण होत आहे. खरे पहाता ब्रिटनने भारताच्या विरोधात अनेकदा वैचारिक तंत्रे अवलंबण्याचा प्रयत्न केला. त्याचाच उलट परिणाम म्हणून तेथेही आता तशीच स्थिती निर्माण होत आहे. वृद्ध लोक दिवसातील अधिकाधिक काळ भ्रमणभाषमध्येच डोके खुपसून बसलेले असतात. जणू काही सर्व इंद्रिये त्या भ्रमणभाषमध्येच एकवटली जातात. त्यामुळे त्यांना स्थळ, काळ, वेळ यांचे भान उरत नाही. साहजिकच शरिरावर ताण येऊन दुखणी-खुपणी अधिक बळावतात. घटोन्घटे मालिका, चित्रपट पहाणे, 'रिस्स'मध्ये डोके खुपसणे, या व्यतिरिक्त वृद्ध लोक काहीच करत नाहीत आणि म्हणूनच विविध व्याधी पदरी पाडून घेतात. त्यांचे हात-पाय, डोळे, पाठ सर्व जणच असहकार पुकारतात. शारीरिक आणि मानसिक व्याधी जडतात. मग काय उरलीसुरली सर्वच वर्षे पलंगावर झोपून काढण्याची वेळ उद्धवते. अशा स्थितीत पूर्णत्वाकडे वाटचाल करणे तर दूरच; पण माया, तंत्रज्ञान यांच्या विळख्यात अडकून आयुष्य रडतखडत जगण्याची वेळ त्यांच्यावर येते. खरेतर निवृत्तीनंतरचा काळ किंवा वृद्धापकाळ यांत मनन, चिंतन, वाचन करणे, तसेच सामाजिक संवाद साधणे, छंद जोपासणे किंवा धार्मिक मार्गाने सहभागी होणे, असे व्हायला हवे; पण या सगळ्यांना हद्दपार केले आहे, ते भ्रमणभाषने! मुलेही आई-वडिलांची कटकट नको; म्हणून त्यांना महागडे भ्रमणभाष किंवा आयफोनसारखे भ्रमणभाष घेऊन देतात. 'एकदा का त्यांच्या हातात हे भ्रमणभाषरूपी खेळणे दिले की, आपण सुटलो!', असा त्यांचा भ्रम झालेला असतो; पण ते सुटणे नसते, तर अडकणे आणि अडकवणे असते. हे तरुण पालक आणि वृद्ध यांच्या लक्षात येत नाही. तंत्रज्ञानाचा वापर थांबवणे तर काही शक्य नाही; पण मर्यादा राखणे किंवा समतोल ठेवणे आवश्यक आहे. ज्येष्ठांकडे तर अनुभव आणि ज्ञान यांचा समृद्ध खजिना असतो. हा खजिना भ्रमणभाषलाली मागे टाकेल; पण कालौघात माहिती आणि तंत्रज्ञानाच्या अतिरेकापुढे ज्येष्ठांचा ज्ञानरूपी खजिनाच लोप पावत चालला आहे. 'आजीबाईचा बटवा' तर कुठे हरवला आहे कुणास ठाऊक! हे परिणाम अधिक हानीकारक आहेत. त्यामुळे तंत्रज्ञानाच्या आहारी न जाता आपल्या कुटुंबाची वीण, तसेच शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य जपणे, हे सर्वस्वी ज्येष्ठांच्या हातात असते. वृद्धांनी भ्रमणभाषच्या मागे जाऊन व्यसनी होऊ नये, ही काळाची आवश्यकता आहे. भ्रमणभाषमुळे दिवसेंदिवस कुटुंबविघटनही उद्ध्वस्त होत आहे. अर्थात् याला दोष भ्रमणभाषचा नव्हे, तर त्याच्या माध्यमातून अजेंडा चालवण्या साम्यवाद्यांचा आहे. त्यांचे कपट खरेतर वेळीच लक्षात घेऊन सतर्क राहायला हवे होत; पण 'साम्यवाद्यांच्या कारस्थानांना, तसेच लादल्या जाणाऱ्या पाश्चात्य विकृतीच्या विचारसरणीला माणूस भुलत चालला आहे आणि स्वतःचा पायांवर धोंडा मारून घेत आहे', असे म्हटल्यास वावगे काय? आज ज्येष्ठांच्या हातात भ्रमणभाषचा अतिरेकी वापर झाल्याने ते अप्रत्यक्षरित्या पंगू झाले आहेत. भ्रमणभाषमुळे तरुण पिढीची तर वाताहत झाली आहे आणि होतही आहे. लहान मुलांच्या हातीही खेळण्यापेक्षा अधिक काळ भ्रमणभाषच असतो. थोडक्यात काय, तर कुणालाही कुणाविषयी कसलेही सुवेरसुतक उरलेले नाही. 'मी आणि माझा भ्रमणभाष' इतक्याच विश्वात आज प्रत्येक जण रमत आहे. याचा अपलाभ घेत साम्यवाद्यांनी पद्धतशिरपणे कुटुंबव्यवस्थेला सुरुंग लावला. कुटुंबव्यवस्था विभक्त होत चालल्याने विवाहव्यवस्थाही कोलमडली. परिणामी समाज अधोगतीकडे वाटचाल करत आहे. आई-वडील नोकरीसाठी कार्यालयात, मुले पाळण्याघरात किंवा घरात एकटी, तर वृद्ध वृद्धाश्रमात दिसतात. ज्येष्ठ व्यक्ती नवी पिढी घडवते, हे चित्र दुदैवाने कोणत्याही घरात दिसून येत नाही. पाश्चात्य वैशेषीय करणाऱ्यात धन्यता मानणाऱ्या आई-आजीकडे पाहून मुलगी/नात काय धडा घेणार? सिगारेट ओढणे आणि दारू पिणे यांमुळे प्रतिष्ठा टिकवता येत असल्याचा उपदेश(?) देणाऱ्या वडिलांचा मुलगा अस्मिताशून्यच निपजरणार! अशा रिस्थिती या देशाचे उद्दिष्टच 'राष्ट्राचे पुनर्निर्माण करणे' हे आहे, ते साध्य करणार कोण? राष्ट्रोद्धाराची धुरा हाती कोण कोण? राष्ट्राप्रमाणे धर्मही संकटातच आहे. विशेषतः हिंदु धर्माच्या संदर्भात हे अधिक प्रमाणात आहे; कारण आज हिंदु धर्मनिष्ठ नाही. त्यामुळे तो संस्कृतीला अगदी सहजनेते लाथाडून पाश्चात्य विकृतीला डोक्यावर घेऊन नाचवत आहे. अजाणतेपणी हिंदु संस्कृतीच करत आहे. ज्येष्ठांच्या संदर्भातील वरील शोकांतिका पाहिली, तर त्यात अधिक प्रमाण हे हिंदूंचे असते; कारण या वयात त्यांना कुणीही वाली नसतो. याउलट अन्य धर्मियांमध्ये एखाद्याने कितीही विवाह केले आणि अनेक मुले जन्माला घातली, तरी ती मुले त्यांच्या पालकांना कधीच अंतर देत नाहीत; कारण ती धमार्शी बांधील अन् एकनिष्ठ असतात. शेवटपर्यंत त्यांचे संगोपन करण्यात धन्यता मानतात; पण धर्मपालनाअभावी हिंदूंना दागित्वाचाच विसर पडतो आणि मग त्यात होरपळले जातात ते ज्येष्ठ अन् लहान मुले! साम्यवाद्यांनी भारतीय संस्कृती नष्ट करण्याचे बीज पेरले; पण भारतीयांनी, पयार्यांने हिंदूंनी सदसद्दिवेकबुद्धी गहाण ठेवून केवळ तंत्रज्ञानाच्या जोरावर ते अयोग्यरित्या आत्मसात् करून वृद्धींगत केले. तंत्रज्ञान मनुष्याचा उद्धार करत नाही, हे लक्षात घेतले पाहिजे. त्यामुळे तंत्रज्ञानाच्या पावलावर पाऊल न टाकता धर्माच्या बळावर तंत्रज्ञानाला गवसणी घालणेच राष्ट्रहितकारक ठरेल. भारतीय संस्कृती आणि

कुटुंबव्यवस्था उद्ध्वस्त करण्याचे साम्यवाद्यांचे षड्यंत्र उलथवून लावण्यासाठी राष्ट्रनिष्ठ होणे कालसुसंगत आहे. अन् धर्मनिष्ठ यातूनच आत्मोद्धार ज्येष्ठांनी जाणवावे.



मिक्सड फ्रूट ज्यूस हा सकाळची सुरुवात करण्याचा एक लोकप्रिय मार्ग आहे. बरेच लोक हे आरोग्यासाठी फायदेशीर मानतात, परंतु हा रस आपल्यासाठी खरोखर चांगला आहे की हानी होऊ शकतो? हे जाणून घेऊ

करण्यास, रक्तदाब नियंत्रित करण्यास आणि ऊर्जा पातळी राखण्यास मदत करतात.

२. भरपूर प्रमाणात ॲंटीऑक्सिडंट्स: अनेक फळांमध्ये ॲंटीऑक्सिडंट असतात जे शरीराला मुक्त रॅडिकल्सपासून वाचवतात, ज्यामुळे कर्करोग, हृदयविकार आणि इतर आरोग्य सम स्या टाळण्यास मदत होते.

३. हायड्रेशन: ज्यूसमध्ये पाण्याचे प्रमाण जास्त असते, जे शरीराला हायड्रेट ठेवण्यास मदत करते.

४. ऊर्जेचा स्रोत: फळांमध्ये असलेली नैसर्गिक साखर शरीराला ऊर्जा पुरवते.

मिश्र फळांच्या रसाचे तोटे:

१. साखरेचे प्रमाण जास्त: अनेक रसांमध्ये नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे वजन वाढू शकते, रक्तातील साखरेची पातळी वाढू शकते आणि दात किडतात.

२. फायबरचा अभाव: रस बनवताना फायबर वेगळे होतात, ज्यामुळे पचन मंदावते आणि बद्धकोष्ठता होऊ शकते.

३. पोटात गॅस: काही फळांच्या मिश्रणामुळे पोटात गॅस किंवा अपचनाची समस्या होऊ शकते.

४. ऍलर्जी: काही लोकांना फळांची ऍलर्जी असू शकते, त्यामुळे रस पिण्यापूर्वी

या ६ लोकांनी चुकूनही खाऊ नये आलू बुखारा

आलू बुखारा हे एक

स्वादिव्हा आणि पौष्टिक फळ आहे जे अनेक आरोग्यदायी फायदे देते. परंतु, हे फळ काही लोकांसाठी हानिकारक देखील असू शकते.

तुम्ही यापैकी कोणत्याही प्रकारात मोडत असाल तर तुम्ही आलू बुखारा खाणे टाळावे.

कोणत्या लोकांनी आलू बुखारा खाणे टाळावे?

१. ऍलर्जी असलेले लोक: काही लोकांना आलू बुखाराची ऍलर्जी असते. यामुळे त्वचेवर पुरळ उठणे, खाज येणे, सूज येणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे, पोटादुखी यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात. जर तुम्हाला आलू बुखाराची ऍलर्जी असेल तर तुम्ही ते खाणे टाळावे.

२. मधुमेह असलेले लोक: आलू बुखारामध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त असते. हे फळ मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी धोकादायक ठरू शकते, कारण ते त्यांच्या रक्तातील साखरेची पातळी वाढवू शकते.

३. पोटाची समस्या असलेले लोक: आलू बुखारामध्ये जास्त प्रमाणात फायबर असते. पोटाच्या समस्या असलेल्या लोकांसाठी या फळामुळे पोटादुखी, गॅस, अपचन यांसारख्या समस्या उद्भवू शकतात.

४. किडनीच्या समस्या असलेले लोक: आलू बुखारामध्ये पोटॅशियम जास्त प्रमाणात असते. हे फळ मूत्रपिंडाच्या समस्या असलेल्या लोकांसाठी हानिकारक असू शकते, कारण ते त्यांच्या मूत्रपिंडावर अतिरिक्त दबाव टाकू शकते.

५. गर्भधारणा आणि स्तनदा मातां: गर्भदर स्त्रिया आणि स्तनदा मातांनी आलू बुखारा खाण्यापूर्वी त्यांच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. या फळामुळे गर्भधारणेदरम्यान आणि स्तनपानादरम्यान काही समस्या उद्भवू शकतात.

६. औषधे घेत असलेले लोक: तुम्ही कोणतीही औषधे घेत असाल, तर तुम्ही

येतील.

लसूण खूप फायदेशीर आहे: लसूण लहान मुलांचे कफ दूर करण्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. याच्या मदतीने छातीचा कफ सहज काढता येतो. यामुळे खोकलाही बरा होतो. यासाठी लसणाच्या दोन पाकळ्या ठेचून रिकाम्या पोटी मुलाला द्या. यासोबतच लसणाच्या काही पाकळ्या धाग्यात बांधून मुलांच्या गळ्यात घाला, यामुळे त्यांच्या छातीत कफ जमा होण्यापासून बचाव होईल.

आरोग्यदायी हळद : हळदीमुळे आपले आरोग्य निरोगी राहते. त्याचा तापमानवाढ प्रभाव असतो आणि त्यात कवयूॅमिन नावाचे संयुग असते जे श्लेष्मा पातळ करण्यास आणि शरीरातून बाहेर काढण्यास मदत करते. तुम्ही कच्ची हळद बारीक करून त्याचा रस काढू शकता आणि त्याचे काही थेंब मुलांच्या घशात टाकू शकता. लक्षात ठेवा की यानंतर काही काळ काहीही खाऊ किंवा पिऊ नका. यासोबतच कोमट पाण्यात हा रस मिसळा आणि नंतर गुळणे करा. यामुळे श्लेष्मा देखील निघून जाईल.

मोहरीचे तेल प्रभावी आहे: तुम्ही मोहरीच्या तेलाच्या साहाय्याने मुलांच्या छातीचा कफ देखील काढून टाकू शकता. यासाठी मोहरीचे तेल कोमट गरम करून बाळाच्या छातीला मसाज करा. कफ वितळून बाहेर पडेल.

मुलांमध्ये खोकल्याची लक्षणे ओळखता मुलांच्या छातीत कफ जमा होण्याची अनेक लक्षणे दिसतात. वेळीच ओळखले तर उपचार सहज होऊ शकतात. अशा काही लक्षणांबद्दल जाणून घेऊया.

छातीत दुखणे

छातीत जडपणा जाणवणे.
छातीत घटपणा किंवा पेटके जाणवणे.
खोकताना मुलांच्या तोंडात कफ किंवा श्लेष्मा येणे.
मुलांना वारंवार ताप येतो.
मुलांमध्ये डोकेदुखी होणे.
घशात वेदना किंवा जळजळ होणे.
श्वास घेताना छातीतून आवाज येणे.

या उपायांनी करा छातीत कफाची समस्या दूर

छातीत जड होणे किंवा छातीत कफ येणे ही समस्या काही घरगुती उपाय करून सहज दूर करता येते. या घरगुती उपायांनी मुलांना तात्काळ आराम तर मिळेलच, पण औषधांचे दुष्परिणामही टाळता

कृती:

सर्वप्रथम काकडी धुवून सोलून घ्या. काकडी किसून घ्या. किसलेल्या काकडीत अर्धा कप रवा, २ बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, २ चमचे खोबरे पुड, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, १ चमचा गरम मसाला, अर्धा चमचा कोरडी कैरी पावडर, चवीनुसार मीठ आणि थोडे पाणी घाला. सर्व साहित्य चांगले मिसळून चिला पीठ तयार करा. गॅस पेटवून पॅन गरम करा. पॅनमध्ये बटर घाला आणि ते सर्वत्र पसरवा. एका मोठ्या चमच्याने पीठ घ्या आणि पॅनवर गोल आकारात पसरवा. पिठावर वर चीज आणि लोणी घाला. चिला दोन्ही बाजूंनी नीट शिजवून घ्या. तुमचा गरमागरम काकडीचा चिला तयार आहे. चटणीसोबत सर्व्व करा. काकडी चिला हा एक आरोग्यदायी आणि चवदार नाश्ता आहे जो तुमचे वजन कमी करण्यात मदत करेल. हे बनवायला सोपे आहे आणि तुम्ही तुमच्या आवडीनुसार सानुकूल देखील करू शकता.

साहित्य:

४ काकडी, अर्धा कप रवा, २ हिरव्या मिरच्या, २ टीस्पून नारळ पावडर, १ टीस्पून गरम मसाला, चमचा आमसुल पावडर, मीठ, (बेकिंगसाठी)

वजन कमी करण्यासाठी खूप फायदेशीर आहे काकडीचा चीला

वजन कमी करण्यासाठी अनेक प्रकारचे पथ्य पाळले जाते, परंतु वजन कमी करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे निरोगी आहार. जर तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर न्याहारीमध्ये भरपूर फायबर असले पाहिजे जे तुम्हाला दीर्घकाळ भूकेपासून दूर ठेवेल. आज आम्ही तुमच्यासाठी एक अप्रतिम रेसिपी घेऊन आलो आहोत - काकडीचा चिल्ला! काकडी चिला अप्रतिम चवीला, वजन कमी करण्यास मदत करते आणि तुमचे शरीर हायड्रेट ठेवते. चला तर मग जाणून घेऊया काकडीचा चिला कसा बनवायचा

या गोष्टी आत्मसात केल्यावर निघून जाईल डोळ्यांवरून जास्त नंबर असलेला चष्मा

या आर्टिकलमध्ये, आपण नैसर्गिकरित्या डोळ्यांची दृष्टी वाढण्याकरिता सोपे उपाय जाणून घेणार आहोत. खाण्यापिण्यामध्ये बदल, जीवनशैलीची सवय आणि डोळ्यांचा व्यायाम सहभागी आहे. जे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारायला मदत करते.

दृष्टी कशी वाढवावी- आरोग्यादायी डोळ्यांसाठी चांगला सकस आहार घेणे गरजेचे असते. व्हिटॅमिन ए, सी आणि ई, जिंक आणि सेलेनियम सारखे पोषक तत्व डोळ्यांसाठी आवश्यक असतात. तुम्ही हिरव्या पालेभाज्या, ड्रायफ्रूट्स, फळे हे देखील आहारात सहभागी करू शकतात.

धूम्रपान करू नये- धूम्रपान डोळ्यांच्या आरोग्यावर वाईट प्रभाव पडतो. तसेच यामुळे मैक्यूलर डिजनरेशन, मोतीबिंदू, ग्लूकोमा, डायबिटिक रेटिनोपैथी आणि ड्राई आई सिंड्रोम सारखी वयाशी संबंधित समस्या वाढवतात. त्यामुळे धूम्रपान करणे टाळावे.

स्क्रीन टाइम कमी करावा- जास्त वेळ स्क्रीन पाहिल्यास डोळ्यांना कोरडेपणा येतो,



तणाव आणि थकवा सारखी समस्या निर्माण होते. तुम्ही जर स्क्रीन पाहत असाल तर थोड्या थोड्या वेळाने ब्रेक घ्यावा.

हाइड्रेट राहा- डहाइड्रेशन मुळे डोळे कोरडे पडणे, चिडचिड होणे आणि शरीरात थकवा जाणवतो. डोळ्यांना हाइड्रेट ठेवावे व या लक्षणांपासून वाचण्यासाठी योग्य प्रमाणात पाणी प्यावे.

प्रोटेक्टिव आय वियर- बाहेर गेल्यावर, णत सुरक्षा असणारे उन्हाचे चष्मे देखील घाट णत किरणांपासून डोळ्यांचे रक्षण करतात. योग्य झोप, डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. ज्यामुळे डोळ्यांचा तणाव कमी होतो. तसेच डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी सात ते आठ तास व्यवस्थित झोप घ्यावी.

मिक्सड फ्रूट ज्यूस प्यावा की नाही?

जाणून घ्या त्याचे ४ फायदे आणि तोटे

मिश्र फळांच्या रसाचे फायदे:

१. जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचा खजिना: विविध फळांच्या मिश्रणातून बनवलेल्या ज्यूसमध्ये व्हिटॅमिन ए, सी, के, बी-कॉम्प्लेक्स, फायबर, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम यांसारखे पोषक घटक असतात. हे पोषक घटक रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास, पचन सुधारण्यास, हाडे मजबूत

पावसाळ्यात

मुलांच्या छातीत

सतत कफ जमा

होतो, त्यामुळे मुलांच्या

फुफ्फुसात आणि

क्षसनमार्गाच्या खालच्या भागात कफ

जमा होऊ लागतो. या हंगामात मुले

अनेकदा कफामुळे छातीत जडपणा झाल्याची तक्रार

करतात. ही परिस्थिती लहान मुलांसाठी खूप वेदनादायक आहे.

ज्या मुलांची प्रतिकारशक्ती कमकुवत आहे अशा मुलांना या समस्येचा

जास्त त्रास होतो. अशा परिस्थितीत, ही परिस्थिती आपण वेळीच

ओळखणे आणि त्याचे निराकरण करणे खूप महत्वाचे आहे. आज

या लेखात आम्ही तुम्हाला सांगत आहोत की तुम्ही तुमच्या

मुलांना कफापासून कसे वाचवू शकता.

मुलांच्या छातीत जमा झालेला कफ या घरगुती उपायांनी करा दूर



नाशिक नंतर ठाणे, पालघरमध्येही १०० वर्षे जुन्या झाडांची कत्तल?

सावर, साग, करवंद वृक्षांवर कुऱ्हाड

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक,**

नाशिक जिल्ह्यातील गोदावरी येथील तपोवनात असणाऱ्या वृक्ष तोडीचा मुद्दा गाजत असताना मियावाकी जंगल उभारणीसाठी पालघर तालुक्यातील दहिसर वनपरीक्षेत्रातील वृक्षतोडीनं अनेकांच्या भुवया उंचावल्या आहेत. दुवैस गावाच्या हद्दीत मुंबई अहमदाबाद महामार्गालगतच्या वनविभागाच्या जागेतील लाखो झाडांची कत्तलीचा प्रकार उघडकी आला आहे.

सावर, साग, करवंद, ऐन, पलस, जांभूळ, हुम, वेहळा, चुक्षी सारख्या विविध स्थानिक प्रजातीची एक लाखांपेक्षा अधिकच्या संख्येने असलेल्या जिवंत आणि चार ते पाच फूट उंचीच्या झाडांची बळी देण्यात आला आहे. लाखो झाडांची कत्तल करण्यासाठी सहकार्य करणाऱ्या वन विभागाचे अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांविरोधात गुन्हे दाखल करण्याची मागणी ग्रामस्थांनी केली आहे. या झाडांची कत्तल केली

जाणार असून या झाडांच्या बदल्यात नवीन झाडे लावली जाणार असं सांगण्यात आलंय पण, ती कुठे लावणार, किती लावणार याबाबत काहीच स्पष्टता पालिकेकडे नाही.

मॅटल हॉस्पिटल परिसरातील झाडांची कत्तल केली जाणार यामुळे ठाणेकरांमध्ये एकच संतापाची लाट पसरलीये. यांवर वृक्षप्रेमी देखील नाराज असून लवकरच ते याबाबत मोठे आंदोलन उभारणार असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. तर, रुग्णालयातील एकही झाड तोडले गेले नाही. ठाणे महानगरपालिकेने या ठिकाणी वृक्षांवर आकडेवारी लावलेली आहे व सूचना देखील लावल्या आहेत. तीन जुन्या इमारती पाडण्यात आल्या आहेत येणाऱ्या काळात सुसज्ज असे रुग्णालय या ठिकाणी बांधण्यात येणार असल्याचं ठाणे मनोरुग्णालयाच्या उपवैद्यकीय अधीक्षक अर्चना गडकरी यांनी स्पष्ट केलं आहे. त्यामुळं येत्या काळात या परिस्थितीवर नागरिकांसह अनेकांचच लक्ष असेल.

परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांची मोठी घोषणा... मेट्रो-४ चे लोकार्पण डिसेंबरमध्येच होणार !



मेट्रो स्टेशनबाहेरच एसटी, बस आणि रिक्शा

ज्या ज्या ठिकाणी मेट्रोचे पिलर आले आहेत, त्या ठिकाणी एमएमआरडीएच्या वतीने नवीन डिझाईन तयार करण्यात आले आहे. त्यामुळे प्रवासी मेट्रो स्टेशनवरून खाली उतरल्यावर त्यांना सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थेची सुविधा तत्काळ उपलब्ध होणार आहे. या ठिकाणी रिक्शा, एसटी आणि परिवहन बसेसना उभे राहण्याची परवानगी देण्यात आली आहे, तर खासगी वाहनांना मेट्रोच्या परिसरात थांबण्यास मज्जाव करण्यात आला असल्याची माहिती सरनाईक यांनी दिली.

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**

मेट्रो-४ या प्रकल्पाचे काम जवळपास पूर्ण झाले असून याच महिन्यात म्हणजे डिसेंबरमध्येच या मेट्रो मार्गाचें लोकार्पण करण्याचा आमचा मानस आहे, अशी घोषणा राज्याचे परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक

यांनी केली आहे. त्यामुळे याच महिन्यात मेट्रो-४ ही ठाणेकरांच्या सेवेत दाखल होण्याची शक्यता आहे. शुक्रवारी एमएमआरडीए, महापालिका आणि इतर अधिकाऱ्यांची ओव्ढा-माजिवडा मतदारसंघातील विविध विकासकामांचा आढावा घेण्यासाठी ठाणे महापालिका मुख्यालयात एक बैठकीत बोलावली होती. या बैठकीत सरनाईक यांनी ही माहिती दिली. वडाळा-घाटकोपर ते गायमुख असा मेट्रो-४ प्रकल्प कधी सुरू

होणार, याची सर्वांनाच प्रतीक्षा आहे. मेट्रो-४ हा मार्ग मुंबईहून तीनहात नाका मार्गे घोडबंदरला जोडण्यात आला आहे. मेट्रोच्या कामामुळे दररोज घोडबंदर महामार्गावर वाहतूककोंडी होत असून या कोंडीमुळे नागरिक अतिशय त्रस्त झाले आहेत. काही दिवसांपूर्वीच मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या उपस्थितीत मेट्रोचे ट्रायल रन घेण्यात आले होते.

‘ही चर्चा करण्याची जागा आहे का? रस्ता तुझ्या बापाचा आहे का?’ कोल्हापुरात एसटी चालकाला शिवीगाळ करत काठीने मारहाण, वाहकालाही धक्काबुक्की

■ **कोल्हापुर। प्रतिनिधी,**

कोल्हापूर जिल्ह्यातील पन्हाळा तालुक्यातील भाचरवाडी येथे एसटी चालकाला शिवीगाळ करत काठीने मारहाण आणि एसटी वाहकाला धक्काबुक्की झाल्याची गंभीर घटना समोर आली आहे. हा संपूर्ण प्रकार मोबाईलमध्ये कैद झाला असून सोशल मीडियावर वेगाने व्हायरल होत आहे.

याबाबत अधिक माहिती अशी की, भाचरवाडी येथे अरुंद रस्त्यावर एसटी बस आणि स्कूल बस एकमेकांना पास होण्यासाठी थांबल्या होत्या. दोन्ही बसचालकांमध्ये चर्चेचे होत असतानाच मागून मोटारसायकलवर येणारा विनायक विष्णू रेडेकर (भाचरवाडी) अचानक पडिला. दोन बस रस्त्यात थांबल्याने वेळकाढूपणा होत असल्याचा आरोप करून त्याने संताप व्यक्त केला. त्याने एसटी बसच्या चालकाला “ही



चर्चा करण्याची जागा आहे का? रस्ता तुझ्या बापाचा आहे का?’ अशा म्हणत शिवीगाळ करण्यास सुरुवात केली.

एसटी चालकाला मारहाण आणि वाहकाला धक्काबुक्की

त्यानंतर त्याने काठीने चालकाच्या खांद्यावर मारहाण केली. शिवाय विनायक रेडेकर याची समजुत काढण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या एसटी वाहक दिनकर पाटील यांना देखील त्याने धक्काबुक्की केल्याची माहिती समोर येत आहे. दोघेही सरकारी कर्तव्य बजावत असताना झालेल्या या हल्ल्यामुळे एसटी कर्मचाऱ्यांमध्ये संतापाची भावना

निर्माण झाली आहे.

पन्हाळा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल

नागरिकांनी या घटनेचा व्हिडिओ रेकॉर्ड केला असून तो सोशल मीडियावर मोठ्या प्रमाणावर व्हायरल होत आहे. या व्हिडिओमध्ये आरोपी रेडेकर काठीने मारहाण करताना आणि शिवीगाळ करताना दिसून येत आहे. या प्रकरणी पन्हाळा पोलीस ठाण्यात विनायक विष्णू रेडेकर विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. पोलिसांनी तपास सुरू केला असून आरोपीवर कठोर कारवाई करण्याची मागणी नागरिकांनी केली आहे.

नराधम वृद्धाच्या संतापजनक प्रकार, महिलांनी चोपला तर पोलिसां तर पोलिसांनी...



कोल्हापुरात एका अल्पवयीन मुलीचा पाटलाग करत अश्लील हावभावाने एका वृद्धाने विनयभंग केल्याची घटना घडली होती. यावेळी उपस्थिती महिलांनी राग अनावर झाल्याने ६० वर्षांच्या या वृद्धाला बेदम चोप दिला आहे. त्यानंतर मुलीच्या आईने पोलिसांना याची माहिती देऊन त्या वृद्धाला पोलिसांच्या

ताब्यात देखील दिले आहे. कोल्हापूर जिल्ह्यातील हातकणंगले तालुक्यातील खोतवाडी (ता. हातकणंगले) येथे शाळेतील साडेआठ वर्षाच्या अल्पवयीन मुलीच्या बाबतीत ही घटना घडली आहे. गेल्या सहा महिन्यांपासून पाटलाग करून छेड काढणाऱ्या या ६० वर्षीय वृद्धाला स्थानिक महिलांनी चांगलाच चोप देऊन शहापूर पोलिसांच्या ताब्यात दिले. दशरथ भाऊ सोनटक्के (रा. चौदेश्वरी कॉलनी, वारदाळ, ता. हातकणंगले) असे या संशयिताचे नाव आहे. पंडित मुलीच्या आईने शहापूर पोलिस ठाण्यात फिर्याद नोंदवली असून, पोक्सो कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. मंगळवारी दुपारी उघडकीस आलेल्या या घटनेमुळे परिसरात खळबळ उडाली असून, पालकांमध्ये भीतीचे वातावरण पसरले आहे.

पोलिसांचा कॅफेवर छापा, कॉलेज तरुण-तरुणी विचित्र अवस्थेत सापडले, स्पेशल रुम अन् दर तासाला...

■ **कोल्हापूर। प्रतिनिधी,**

गुन्हेगारीच्या घटनांमध्ये वाढ होत असलेल्या इचलकरंजी शहरात असून एक घटना उघडकीस आली आहे. शहराच्या मध्यवर्ती भागामध्ये असणाऱ्या एका कॅफेमध्ये पोलिसांनी छापा टाकल्यानंतर धक्कादायक दृश्य पोलिसांच्या निदर्शनास आले आहे. अश्लील कृत्यासाठी या कॅफेमध्ये चक्क स्पेशल जागा तयार करण्यात आली होती. याप्रकरणी पोलिसांनी तात्काळ कारवाई करून कॅफेचालकावर कारवाई केली आहे.

तोतया ग्राहकाच्या मदतीने

गैरप्रकाराचा पदाफांश

इचलकरंजी शहरात शाळ-कॉलेज परिसरात कॅफेची संख्या झपाट्याने वाढली आहे. त्यातच काही ठिकाणी तरुण-तरुणींना आकर्षित करून बेकायदेशीर



धंदे चालवले जात असल्याच्या तक्रारी पोलिसांकडे पोहोचल्या होत्या. त्यामुळे खात्रीशीर माहितीच्या आधारे निर्भया पथकातील कर्मचारी 'तोतया ग्राहक' बनून कॅफेत घुसले. तिथे जोडप्यांसाठी दोन स्वतंत्र रुम्स, वाढदिवसासाठी वेगळी खोली आणि सर्वात धक्कादायक 'स्पेशल रुम'ची व्यवस्था आढळली. या रुममध्ये कंडोम पॅकिट सापडली आहेत. तर बाथरूममध्ये अश्लील कृत्यांसाठी

मिळालेल्या माहितीनुसार, इचलकरंजी शहराच्या मध्यवर्ती झेंडा चौक परिसरातील प्रसिद्ध 'कॅफे अड्डा'वर कोल्हापूर निर्भया पथकाने शुक्रवारी सायंकाळी अचानक छापा टाकून बेकायदेशीर आणि अश्लील कारभार घडवून आणला. कॅफेच्या नावाखाली जोडप्यांना ३५० रुपये प्रति तास भाड्याने 'स्पेशल रुम' उपलब्ध करून देऊन अश्लील कृत्यांना प्रोत्साहन दिल्याचे धक्कादायक सत्य उघड झाले. या कारवाईत कॅफे मालक संकेत शिवपुत्र हुबळे (वय २५, रा. कोरोबी) आणि व्यवस्थापक शैलेश अनिल चंदूर (वय २६, रा. शोळे मळा) यांना ताब्यात घेऊन गावभाग पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

अनुकूल वातावरण तयार केलेले होते. छापा पडताच उपस्थित तरुण-तरुणींमध्ये एकच खळबळ उडाली, अनेकजण बाहेर पडण्याचा प्रयत्न होते.

तपासात समोर आल्या धक्कादायक बाबी...

जिल्हा पोलीस अधीक्षक योगेशकुमार गुप्ता, अप्पर पोलीस अधीक्षक अण्णासाहेब जाधव आणि उपविभागीय अधिकारी विक्रान्त गायकवाड यांच्या

मार्गदर्शनाखाली निर्भया पथक प्रमुख पोलीस उपनिरीक्षक संभाजी भोस्कर, महादेवी पुजारी, प्रियंका चौगुले व सिद्धार्थ शेठे यांच्या पथकाने ही कारवाई केली. तपासात कॅफेची बाहेरील दारे बंद करून गोपनीय प्रवेशमार्ग, सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांची दिशा बदललेली असल्याचे निष्पन्न झाले. कारवाईदरम्यान काही कॉलेज विद्यार्थी-विद्यार्थिनी आणि बाहेरगावातील ग्राहक आढळले.

मध्य रेल्वेच्या ‘मिशन ३००० एमटी’ला चालना... ट्रॅक्शन सिस्टम अपग्रेडेशनमध्ये मोठी झेप

■ **सोलापूर। प्रतिनिधी,**

मध्य रेल्वेच्या आधुनिकीकरणाला वेग देत सोलापूर विभागाने भारतीय रेल्वेच्या १*२५ kV ते २*२५ kV ऑटो-ट्रान्सफॉर्मर फीडिंग सिस्टम अपग्रेडेशन प्रकल्पांतर्गत मोठी कामगिरी केली आहे. मुंबई-चेन्नई सुवर्ण चतुर्भुज मार्गावरील या महत्त्वपूर्ण प्रकल्पाचा भाग म्हणून गौडगाव ट्रॅक्शन सब-स्टेशनसाठी प्राप्त झालेल्या पहिल्या स्कॉट ट्रान्सफॉर्मरच्या कमिशनिंग प्रक्रियेची सुरुवात यशस्वीरीत्या झाली.

गौडगाव टीएसएस येथे १२० टन वजनाच्या स्कॉट ट्रान्सफॉर्मरची रेल्वे ट्रॅक्शनने केलेली क्रॉसिंग प्रक्रिया अत्यंत जटिल असूनही ४ डिसेंबर २०२५ रोजी दुपारी १२:३० ते ३:१५ या वेळेत सुरळीत पार पडली. या प्रक्रियेत ९५/१०० एमव्हीए क्षमतेचा स्कॉट ट्रान्सफॉर्मर असलेला पुलर-ट्रेनर सुरक्षितरीत्या ट्रॅक ओलांडण्यात यशस्वी ठरला, तर १२.३ एमव्हीए क्षमतेचे ४ ऑटो ट्रान्सफॉर्मर वाहून नेणारे ट्रॅक्सेडोखील सुरक्षितरीत्या पुढे गेले. या संपूर्ण



ऑपरेशनदरम्यान इलेक्ट्रिकल टीआरडी, इलेक्ट्रिकल कन्स्ट्रक्शन, सिव्हिल इंजिनियरिंग विभागांचे वरिष्ठ अधिकारी व तांत्रिक कर्मचारी उपस्थित होते. गौडगाव लूप लाईनवर आवश्यकतेनुसार तांत्रिक सहाय्यासाठी एक टॉवर वॉन तैनात करण्यात आला होता. याशिवाय, २४ कामगार, ६ फ्लॅगमन, २ एक्स्कॅव्हेटर्स, २ पुलर, १ रोलर आणि १ पॉवर पॅक यांच्या समन्वयातून ही प्रक्रिया वेळेत आणि सुरक्षितरीत्या पूर्ण करण्यात आली.

ट्रॅक्शन सिस्टम म्हणजे रेल्वे इंजिनला शक्ती व गती

प्रदान करणारी संपूर्ण यंत्रणा होय. यात ट्रॅक्शन मोटर्स, पॉवर सप्लाय, कंट्रोल सिस्टम, ट्रान्सफॉर्मर्स व कन्व्हर्टरस यांचा समावेश होतो. या यशस्वी अपग्रेडेशनमुळे मध्य रेल्वेच्या भविष्यातील उच्च वेग आणि उच्च वहनक्षमता या दोन्ही महत्त्वाच्या उद्दिष्टांना मोठी चालना मिळणार आहे.

गौडगाव हे पहिले स्थानक

मध्य रेल्वेमधील हा पहिला स्कॉट ट्रान्सफॉर्मर असून दौंड-सोलापूर आणि सोलापूर-वाडी विभागासाठी उभारण्यात येणाऱ्या ६ सब-स्टेशन्सपैकी गौडगाव हे पहिले स्थानक ठरले आहे. १*२५ kV वरून २*२५ kV प्रणालीमध्ये अपग्रेडेशन झाल्याने विभागीय वेग १६० किमी प्रतितासपर्यंत वाढणार आहे. 'मिशन ३००० एमटी' अंतर्गत मालवाहतूक क्षमता मोठ्या प्रमाणात वाढणार असून सुवर्ण चतुर्भुज मार्गावरील ऑपरेशनल क्षमता व विश्वासाहर्तेत मोठी सुधारणा अपेक्षित आहे. उच्च क्षमतेच्या ट्रेन ऑपरेशन्ससाठी हे अपग्रेडेशन निर्णायक ठरणार आहे.

पुण्यात भरदिवसा जादूटोणा?

बंद घराच्या दारात दही, भात, लिंबू ठेवून नारळ फोडलं



■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

पुणे जिल्ह्याच्या खेड तालुक्यातील कडुस गावात भरदुपारी काही संशयितांनी बंद घरासमोर जादूटोणा केल्याचा प्रकार समोर आल्यानंतर गावात एकच खळबळ उडाली. हा संपूर्ण प्रकार तेथील सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाल्यामुळे नागरिकांमध्ये भीती आणि संतापाची भावना निर्माण झाली आहे.

तर 'मुंबईहून आलोय' उत्तर

घटना घडत असताना काही नागरिकांनी त्या पुरुषाला विचारपूस केली असता तो “मुंबईहून आलोय” असे सांगून तिथून निघून गेला. मात्र त्याने कोणत्या कारणासाठी हे कृत्य केले, कोणाच्या सांगण्यावरून केले, याबद्दल काहीही स्पष्ट केले नाही.

जमिनीच्या वादातून जादूटोणा ?

याबाबत अधिक माहिती अशी की, कडुस गावातील लोकवस्तीतील एका जुन्या बंद घरासमोर हातात पिशवी घेऊन एक पुरुष भरदुपारी काहीतरी विधी करत होता. दारात दहीझ भात, लिंबू ठेवून त्यावर हळदझ कुंकू लावले आणि त्यानंतर नारळ फोडले. इतकंच नव्हे तर या पुरुषासोबत एक चेहरा बांधलेली महिला सुद्धा होती. ही संपूर्ण घटना सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाली आहे.

नागरिकांनी प्रश्न विचारला

मौजमजेसाठी दागिने चोरणारा अड्डल चोर जाळ्यात दरम्यान, पुण्यात मौजमजेच्या हव्यासातून दागिने चोरणाऱ्या अड्डल चोराला फुरसुंगी पोलिसांनी अटक केली आहे. राहुल उत्तम पठारे असे आरोपीचे नाव असून तो पुण्यातील विविध दुकानात जाऊन सोन्याचे दागिने चोरत होता. चोरी केलेले दागिने विकून मिळालेला पैसा तो नर्विकवर खर्च करत असल्याचे तपासात उघड झाले. पोलिसांनी आरोपीकडून 6 लाख रुपये किमतीचे सुमारे 5 ठोके सोने जप्त केले असून पुढील तपास फुरसुंगी पोलीस करत आहेत.

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