



संपादकीय

दिपक मोरेश्वर नाईक

निवडणूक सुधारणा



सुमारे ५० पैशाही जास्त वर्षांपूर्वी, भारतीय राजकारणाच्या एका ज्येष्ठ ब्रिटिश अभ्यासकांनी असे उपरोधिक निरीक्षण नोंदवले होते की, निवडणुका ही अशी एक गोष्ट आहे जी 'भारतीय लोक चांगल्या प्रकारे करतात'. त्यावेळी, भारतीय लोकशाही कायमस्वरूपी स्थिति होईल किंवा 'निर्यात्रित' होईल, (जी पूर्णपणे चुकीचीही नव्हती) अशी भीती होती. अशा पार्वभूमीवर, निवडणूक प्रक्रियेची पवित्रता ही सार्वजनिक जीवनातील दिलासादायक बाब मानली जात होती. या लोकशाहीच्या मूलभूत स्तंभाला १९७७ मध्ये अंतिम मान्यता मिळाली, जेव्हा आणीबाणीचे सावट असूनही भारतातील मतदारांनी हुकूमशाही शासनाला सत्तेतून दूर केले. स्वातंत्र्यानंतरच्या गेल्या सात दशकांमध्ये विधिमंडळात लोकइच्छा प्रतिबिंबित होईल याची खात्री करण्याची भारतीय निवडणूक आयोगाची क्षमता वारंवार चाचपून पाहिली जात आहे. खरे तर, या मार्गावर विचलित झाल्याच्या काही अपवादामक घटना घडल्या आहेत. १९७२ची पश्चिम बंगाल विधानसभा निवडणूक आणि १९८७ ची जम्मू आणि काश्मीर निवडणूक ही त्यातील दोन उल्लेखनीय उदाहरणे आहेत, तरीसुद्धा भारतातील निवडणुकांचा एकूण अनुभव राजकीय व्यवस्थेची वैधता टिकवून ठेवण्यास मदत करणारा ठरला आहे. 'फ्रस्ट पारट ड पोस्ट' या एकल विजेता मतदान नियम प्रणालीमुळे अनेकदा विधिमंडळातील बहुमत अतिशयोक्तीपूर्ण दिसते आणि त्यामुळे पराभूत झालेले काहीजण प्रचारातील स्वतःच्या अनुभवांशी निकाल न जुळवल्याने अविश्वसनीय दावे करतात. १९७१ मध्ये, एका पराभूत पक्षाने असा अग्रह धरला, की सोव्हिएत बनावटीची 'अहंश शार्ड' वापरल्याने इंदिरा गांधी यांचा मोट्या फरकाने विजय झाला. २००९ च्या सार्वत्रिक निवडणुकीनंतर ईव्हीएममध्ये उपग्रहाद्वारे फेरफार करण्याचे असेच अविश्वसनीय दावे करण्यात आले होते. एकेकाळी, षडयंत्र सिद्धांतकारांची मक्कंदारी असलेली ही बाब गेल्या वर्षभरात मुख्य प्रवाहात आली आहे. स्वतःच्या पक्षातील आकडेवारी तज्ज्ञांचे अंदाज आणि जनमताचा कौल यामधील तफावतीमुळे प्रोत्साहित होऊन विरोधी पक्ष नेत्यांनी मतदार याद्यांच्या विश्वासार्हतेवर प्रश्न उपस्थित केले आहेत. विशेष सखोल पुनर्निरीक्षण (रकम) प्रक्रियेच्या नावाखाली अल्पसंख्याक मतदारांना 'ते भारतीय नसतील' या कारणावरून वाळत्याचा विचार निवडणूक आयोग करत असल्याचे जोरकस आरोप झाले आहेत. हा वाद पश्चिम बंगालमधील राजकीय पक्षांमध्ये संघर्षाचा विषय बनला आहे तसेच तो आसाम आणि ईशान्य भारतातील इतर राज्यांमध्येही पसरण्याची शक्यता आहे. संविधानातील कलम ३२१ आणि लोकप्रतिनिधित्व कायद्यानुसार निवडणूक आयोगाला संरचनात्मक हानीसह खोडसाळ धमक्या देत असेल आणि ज्यांच्या सभ्य वर्तनावर व्यवस्था पूर्णपणे अवलंबून आहे अशा कनिष्ठ दर्जाच्या सरकारी अधिकाऱ्यांना त्यांच्या सैव्यधार्मिक जबाबदाऱ्या पार पाडण्यापासून रोखत असेल तर हे चांगल्या राजकारणाच्या मोट्या उद्दिष्टाला पोषक नाही. पश्चिम बंगालमधील सध्याच्या विशेष सखोल पुनर्निरीक्षण प्रक्रियेवर सत्ताधारी पक्षाचे वर्तन लज्जास्पद आहे. अचूक मतदार याद्या अस्तित्वात असणे, ही लोकशाहीची मूलभूत पूर्वअट आहे हे सांगायची खरे तर आवश्यकताच नाही. वंचित समुदायांच्या सदस्यांना मतदान केंद्रापासून दूर राहण्यास भाग पाडले, तेव्हा साहजिकच आक्रोश होतो. मात्र, जेव्हा मतदार यादीत मोट्या प्रमाणावर मतदारांची नावेच समाविष्ट केलेली नसणे किंवा दुहेरी-तिहेरी नोंदणी असणे यामुळे निकालावर परिणाम होऊ शकतो, याबाबतचा आक्रोश तुलनेने कमी असतो. मतदार ओळखपत्रे आणि छायाचित्रांच्या माध्यमातून बनावट मतदानाचा प्रश्न सोडवण्याचा प्रयत्न निवडणूक आयोगाने केला आहे. मात्र, फसवणूक करणाऱ्यांनी मृत किंवा कायमस्वरूपी स्थलांतरित झालेल्या व्यक्तींच्या नावाने मतदान करून प्रणालीतून पळवाट काढण्याचे मार्ग देखील शोधले आहे. पूर्व भारतात याशिवाय आणखी एक समस्या म्हणजे भारतीय निवडणुकांमध्ये मतदान करण्यास अपात्र असलेल्या व्यक्तींची नावे मतदार यादीत समाविष्ट करणे. सध्या सुरू असलेली विशेष सखोल पुनर्निरीक्षण प्रक्रिया, ही पहिलीच वेळ नाही जेव्हा निवडणूक आयोग मतदार यादीचे पुनरीक्षण करत आहे. जरी अशा मोट्या प्रमाणावरील तपासणीसाठी दर दहा वर्षांनी, अशी ठरावीक वेळ मर्यादा निश्चित नसली, तरी असा कालावधीक आढावा घेतला नाही, तर निवडणुकीचे निकाल मतदारांची इच्छा अचूकपणे प्रतिबिंबित करणार नाही. २० व्या शतकाच्या सुरुवातीच्या दशकात, आयर्लंडच्या संदर्भात लोकांना 'लवकर मतदान करा आणि वारंवार मतदान करा' असा सल्ला दिला जात होता. भारतातील काही भागांत मृत व्यक्तींनी मतदान करणे किंवा एका उमेदवाराचे मत सहजपणे त्याच्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या मतांमध्ये रूपांतरित करणे यांसारख्या नावीन्यपूर्ण पद्धती कशा प्रचलित आहेत याचा अभ्यास केला तर आश्चर्य वाटेल. विशेष सखोल पुनर्निरीक्षण प्रक्रियेमुळे या सर्व सर्जनशील राजकारणाच्या उदाहरणांचा पूर्णतः अंत होणार नाही, पण भारत निवडणुका योग्य प्रकारे घेतो या जागतिक विश्वासाला अधिक बळ मिळेल. येणाऱ्या दशकात कोणत्याही राज्याबद्दल किंवा प्रदेशाबद्दल असे म्हटले जाऊ नये की तिथे निवडणुका घेतल्या जात नाहीत, तर त्या केवळ व्यवस्थापित केल्या जातात, हीच अपेक्षा.



संसदेच्या हिवाळी अधिवेशनाच्या पहिल्याच दिवशी विरोधी पक्षांनी लोकसभेत मतदारसूचीच्या विशेष सखोल पुनरावलोकनाला जोरदार विरोध केला. सभागृह चालू झाल्यावर विरोधकांनी विशेष सखोल पुनरावलोकनाविषयी चर्चा करण्याची मागणी करत सभागृहात घोषणा दिल्या. २ वेळ सभागृह बंद पाडल्यानंतरही विरोधकांनी गदारोळ चालूच ठेवल्याने लोकसभेचे कामकाम दिवसभरासाठी स्थगित करण्यात आले. संसदेतील हा प्रकार म्हणजे विरोधक कुचकामी असल्याचे लक्षण आहे. केवळ घोषणा देणारे नव्हे, तर अयोग्य आणि चुकीच्या कामांची सत्ताध्याऱ्यां जाणीव करून देणारे विरोधक असायला हवेत. संसदेच्या पहिल्या दिवशी झालेल्या या गदारोळाविषयी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी लोकसभेमध्ये 'संसदेत नाटके नकोत, तर काम करा. विरोधकांनी सभागृहात जोरदारपणे सूत्रे उपस्थित करावीत', असे म्हटले. खरेतर सभागृहाचा दर्जा सभागृहात विरोधकांची संख्या किती आहे ? यावरून ठरत नाही, तर विरोधक कशा प्रकारे सूत्रे मांडतात, यावरून ठरतो. विषयानुरूप विरोधकांना आक्रमक ढावेच लागते. सत्ताधारी चुकीच्या बाजूला झुकत असतील, सत्तेच्या बळांने अयोग्य कृती करत असतील, तर त्यांवर वचक ठेवण्याचे काम विरोधकांनी करावे. समाजाच्या हितासाठी सभागृह दणाणून सोडणारा विरोधक असावा. सत्ताध्याऱ्यांनी राज्यकारभार जनहितासाठीच करायला हवा, यासाठी त्यांच्यावर वचक ठेवण्यासाठी देशपातळीवर संसद आणि राज्यपातळीवर विधीमंडळ यांसारखे टिकाण आहे; मात्र मागील काही वर्षांतील संसद किंवा विधीमंडळे यांतील वादविवादांत समाजहितापेक्षा राजकीय झालर पहायला मिळते.

विरोधी पक्ष म्हणूनही दायित्व मोठे!

विरोधकांनी विशेष सखोल

पुनरावलोकनाविषयी चर्चा करण्याची मागणी करत सभागृहात घोषणा दिल्या. वर्ष २००४ मध्ये महाराष्ट्रात काँग्रेस-राष्ट्रवादी काँग्रेस यांची सत्ता असतांना सत्ताध्याऱ्यांनी 'महाराष्ट्र नरबळी आणि इतर अमानुष, अघोरी व जादूटोणा यांना प्रतिबंध अन् समूळ उच्चाटन' करण्यासाठी महाराष्ट्राच्या विधीमंडळामध्ये विधेयक आणले; मात्र या विधेयकामध्ये अनेक त्रुटी होत्या. त्यामुळे विधीमंडळात सत्ताध्याऱ्यांचे संख्याबळ असूनही त्या वेळी शिवसेना-भाजप युतीने हा कायदा विधीमंडळात संमत होऊ दिला नाही. त्या वेळी युतीच्या नेत्यांनी सभागृहात ज्या प्रकारे अभ्यासपूर्ण विषय मांडला, त्याची उत्तरे सत्ताध्याऱ्यांपैकी कुणालाही सभागृहात देता आली नाहीत. परिणामतः हे विधेयक बारगळले. पुढे वर्ष २०१३ मध्ये महाराष्ट्र अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीचे अध्यक्ष नरेंद्र दामोदरकर यांची हत्या झाल्यावर त्यांच्या सहानुभूतीपर हा कायदा विधीमंडळात पारित करण्यात आला; मात्र हा कायदा पारित करण्यापूर्वी त्यातील चुकीची १७ कलमे वाळवी लागली. सभागृहात विरोधकांची शक्ती काय असते, हे दर्शवणारे हे उदाहरण आहे. विरोधक जितके अभ्यासू आणि आक्रमक, तितकी सभागृहात शिस्त टिकून राहते. मुळ्यत सभागृह नियमानुसार चालण्यासाठीचे नियंत्रण विरोधी पक्षाने ठेवायचे असते; परंतु मागील काही वर्षांपासून सभागृहात तसे कामकाज होताना दिसत नाही.

राष्ट्रीयत्व सोडल्यावर कोणते हित साधणार ?

मतदारसूचीच्या विशेष सखोल पुनरावलोकनाला विरोधकांचा विरोध असेल, तर तो का आहे ? हे विरोधकांनी सभागृहात अभ्यासपूर्ण मांडायला हवे. त्यातील त्रुटी सरकारला दाखवून द्यायला हव्यात. यामध्ये सत्ताधारी विरोधकांना संधी नाकारत असतील, तर विरोधकांना सभागृहाचे कामकाज चालू न देण्याइतकाही विरोध करता येतो.

हा खरा लोकशाहीयुक्त कारभार आहे; परंतु काँग्रेस महाआघाडीतील राजकीय पक्षांची भूमिका अशी नाही, तर या विषयाला राजकीय कलाटणी देण्याचा त्यांचा प्रयत्न आहे. मतदारसूचीच्या विशेष सखोल पुनरावलोकनाला विरोध हा केवळ राजकीय विषय नाही, तर राजकारणासाठी देशहितालाही बगल देण्याचा हा प्रकार केवळ लोकशाहीसाठी नव्हे, तर राष्ट्रासाठीही धोकादायक आहे. मतदारसूची विशेष सखोल पुनरावलोकनाद्वारे दुबार, बोगस, मृत्यू झालेल्या मतदारांच्या नावांचा शोध घेतला जात आहे. काही मतदारांची नावे वेगवेगळ्या मतदारसंघात आहेत. अशी नावे रहित करून मतदारसूचीत सुधारणा करण्यासाठी हा कार्यक्रम राबवला जात आहे. यातून बोगस मतदानाला आवळ बसेल आणि अपप्रकारही थांबतील; परंतु विरोधकांनी मतदारसूचीच्या विशेष सखोल पुनरावलोकनाचा संबंध राष्ट्रीय नागरिकत्व नोंदणीशी ('एन्आर्सी'शी - 'नॅशनल रजिस्ट्रेशन ऑफ सिटीझन्स'शी) जोडला आहे. 'मतदारसूचीद्वारे नागरिकत्वाची पडताळणी केली जाणार आहे', असा विरोधकांचा आरोप आहे. नागरिकत्वाची पडताळणी झाली, तर ज्यांना नागरिकत्वाचे पुरावे देता येणार नाहीत, त्यांची नावे मतदारसूचीतून वगळली जातील आणि यामध्ये देशात अनेक वर्षांपासून रहाणारे मात्र देशाचे नागरिकत्व नसलेले रोहिंया अन् घुसखोर मुसलमान यांचा समावेश असू शकतो. हेच काँग्रेस महाआघाडीचे दुष्णणे आहे; कारण अशा प्रकारच्या अनेक घुसखोरांची नावे मतदारसूचीत समाविष्ट झाली आहेत. भारताचे नागरिक नसले, तरी हे नागरिक मतदान मात्र करत आहेत. ही सर्व कोंग्रेसची 'व्हीट बॅक' (एकगड्ड मते) आहे. त्यामुळे अशा नागरिकांचा शोध घेणे, त्यांचे नाव मतदारसूचीतून वगळणे, हे काँग्रेसच्या हिताचे असले, तरी काँग्रेसच्या राजकीय हितसंबंधांना

बाधा आणणारे आहे. त्यामुळेच काँग्रेस आणि मित्रपक्ष विशेष सखोल पुनरावलोकनाला विरोध करत आहेत. काँग्रेसला राष्ट्रीयत्वाची मोठी परंपरा आहे. लोकमान्य टिळक, लाल बहादूर शास्त्री, नेताजी सुभाषचंद्र बोस, लाला लजपतराय आदी प्रखर राष्ट्रभिमानी व्यक्तींची काँग्रेसला परंपरा आहे. काँग्रेसच्या प्रारंभीच्या काळात जशी राष्ट्रीयत्वाची व्यक्तिमत्त्वे होती, तशीच संसदेत सर्वाधिक सत्ताधारीपदाचा कार्यभार भूषवण्याची काँग्रेसची परंपरा आहे; मात्र सद्यःस्थितीत काँग्रेस राष्ट्रीयत्वापासून दूर गेली आहे. संसदेचा सर्वाधिक अनुभव असूनही विरोधी पक्ष म्हणून काम करण्यास अपयशी ठरत आहे. काँग्रेस सत्ताधारी म्हणून अपयशी ठरल्यामुळेच नागरिकांनी त्यांना सत्ताच्युत केले. आता विरोधी पक्ष म्हणून तरी काँग्रेसने स्वतःचे कर्तव्य पार पाडावे, अशी नागरिकांची अपेक्षा आहे; परंतु सत्ताकाळात काँग्रेसने केले, तेच विरोधी पक्ष म्हणून काँग्रेस करत आहे. हिंदुविरोधी भूमिका ही राष्ट्रीयत्वाच्या विरोधातील भूमिका ठरते; कारण हिंदु संस्कृतीची नाळ ही मातृभूमीशी जोडलेली आहे. काँग्रेसला मात्र हे लक्षात येत नाही, हेच काँग्रेसच्या 'हासाचे कारण आहे. सत्ताधारी किंवा विरोधी पक्ष अशी स्थाने पालटत राहिली, तरी राष्ट्रीयत्वाची भावना कायम असेल, तर कुठेही असले, तरी देशाच्या हिताची भूमिका बजावता येते; परंतु राष्ट्रीयत्वच सोडले, तर संसदेत असले, तरी त्यातून देशहित साधले जाणार नाही. काँग्रेसने राष्ट्रीयत्व सोडले आहे. त्यामुळे ती सत्ताधारी म्हणून आणि विरोधक म्हणून कोणत्याही भूमिकेतून राष्ट्रहित साधू शकत नाही, या स्थितीला आली आहे. सध्या सत्ताध्याऱ्यांचे पंतप्रधान म्हणून नरेंद्र मोदी यशस्वीपणे कार्य पार पाडत आहेत; परंतु आता विरोधक म्हणूनही राष्ट्रहित साधणारा विरोधी पक्ष निवडणे आवश्यक आहे.

नाईट ऑफ फायर डे ऑफ शेम!



एरवी गोवा हे तसे शांत राज्य. तिथे गुन्हेगारीचे प्रमाण कमी आहे. अर्थात अगदी उत्तर प्रदेश किंवा बिहारसारखी परिस्थिती नाही. पण तिथे क्लब संस्कृती रुजली आहे. या क्लब संस्कृतीत तल्लीन झालेले २५ जण या क्लबमध्ये जीवनाचा आनंद घेत असतानाच मृत्युमुखी पडले. ही घटना घडल्यानंतर आता या क्लबच्या उभारणीत अनेक गोष्टी समोर येत आहेत. या संपूर्ण घटनेला जबाबदार आहेत ती गोव्यातील भ्रष्टाचार आणि बेकायदा बांधकामे आणि त्यात बरबटलेले अनेकांचे हात. बर्च या उत्तर गोव्यातील लोकप्रिय क्लबमध्ये शनिवारी झालेल्या आगीच्या दुर्घटनेत २५ जण होरपळून ठार झाले. बेली डान्स चालू असताना हा प्रकार घडला आणि पहिला मजला आगीने संपूर्ण वेढला गेला. हा क्लब मिठागराच्या जमिनीवर बांधला होता आणि त्याच्यातून येण्या-जाण्यासाठी फारच चिंचोळा मार्ग होता. त्यामुळे डीजे सुरू असताना १५० लोक त्या अरुंद जागेत जमले होते आणि नंतर नृत्यांगनांनी हातात मेणबत्त्या घेऊन नाच सुरू केला आणि तेच खरे कारण होते असे सांगण्यात आले. हे तात्कालिक कारण झाले. नाच सुरू असताना फटाकेही फोडले जात होते. त्यामुळे आगीच्या ज्वाळांत लाकडी सिलिंग सापडले आणि आगीचा भडका उडाला. काही लोक खालच्या मजल्याकडे धावले; परंतु बेसमेंट किचनची जागा अरुंद असल्यामुळे २३ लोक गुदमरून मरण पावले. दोन जळलेले मृतदेह नंतर जिन्यावर सापडले. मुळ्यत हा क्लब अत्यंत अरुंद जागेत होता आणि ही दुर्घटना घडण्यास खरे कारण आहे ते क्लब मालकाची अनिवार भूक आणि सगळे नियम धाव्यावर बसवून केलेली कामे. क्लबचा मालक सौरभ आणि गौरव लुथरा हे आहेत. गोव्यात झालेल्या या अग्नितांडवानंतर सर्वत्र शांतता होती. गोवा हे पर्यटन राज्य म्हणून विकसित आहे. तेथील अर्थव्यवस्थेही पर्यटनावरच चालते. पण ७ डिसेंबर हा दिवस गोव्याच्या पर्यटनाच्या इतिहासात काळा दिवस म्हणून गणला जाईल. जे लोक गोव्यात नव वर्ष साजरे करण्यासाठी येतात त्यांच्यावर आपल्या प्रियजनांसाठी शवपेटिका घेऊन जाण्याची वेळ आली. अनेक वर्षांपासून गोव्यातील नाईट लाईफ आणि क्लब संस्कृतीबद्दल आवाज उठवले जात आहेत. तेथे अनेकांना या नाईट लाईफचा मोह होतो आणि परिणामी दुर्घटना घडून त्यांचे जीव जातात. कालची घटना अशीच म्हणावी लागेल. एक तर गोव्यात बेकायदा बांधकामांवर कुणीही राजकीय नेता आवळ घालू शकत नाही. गोव्यातील जो बीच साइडचा पट्टा आहे तो बेकायदेशीर आहे आणि त्याविरोधात सातत्याने आवाज उठवला तरीही राजकीय पक्ष त्याविरोधात कुणालाही कारवाई करू नत नाहीत. गेली अनेक वर्षे गोवा बेकायदा बांधकामे, परवानाविरहित शॅक्स आणि नाईट क्लबज यांच्याशी लढत देत आहे. आगीच्या नियमांची पायमल्ली हे तर गोव्यातील रोजचे जीवन झाले आहे. या क्लबबद्दल फायर सेफ्टी नव्हती. त्यामुळे आग लागली, त्यात २५ जणांचे नाहक बळी गेले आणि येथील बेसमेंट तर पैसा आणि त्याच्या जोरावर राजकीय संरक्षण आणि नोकरशाहीचे वरदान यामुळे कायद्याचे राज्य पायाखाली तुडवले गेले आहे. त्यातून अशा अनेक दुर्घटना घडल्या आहेत. प्रत्येकवेळी नोकरशाही आगीपासून सुरक्षा यंत्रणा पुरवण्यात अपयशी ठरते आणि तरीही दुर्घटना घडली. सारे काही आलबेल होते. त्यामुळे बेसमेंट तर मृत्यूचे सापळे झाले आहेत. गोव्याच्या जीवनशैलीचा इथे गैरफायदा घेण्याची वृत्ती दिसून येते. गोव्यातील आगीची दुर्घटना ही केवळ प्रशासनाचे अपयश म्हणून पाहता येणार नाही, तर परवाने नसतानाही अशा क्लबमधून पैसा कमावण्याची भूक आहे. त्यामुळे २५ जणांचे हकनाक बळी गेले तरीही कुणालाही राजकीय फरक पडणार नाही. आता अशी धक्कायदायक माहिती समोर आली आहे, की या क्लबला सेफ्टी विलअरन्स नव्हते. प्राथमिक सेफ्टी नॉर्म्स म्हणजे सुरक्षाविषयक निकषांचे पालनही करण्यात आले नाही. गोवा हे पर्यटन राज्य आहे आणि त्यामुळे येथे प्रत्येक पर्यटकांचा सन्मान झाला पाहिजे. पण नोकरशाही आणि क्लब मालकांची बेवर्षाई यामुळे लोकांचे जीव अपुरक्षित आहेत. कालची दुर्घटना ही प्रशासकीय अपयशाचे आणि सेफ्टी नॉर्म्स म्हणजे सुरक्षेचे निकष पालन न करता मिळवलेले परवाने आणि त्यातून प्रशासनाची झालेली चांदी यांचे उदाहरण ठरावे. अधिकाऱ्यांनी असे सांगितले आहे, की त्यांना या क्लबकडे सुरक्षा निकषांची कमतरता आहे याची कल्पनाही नव्हती. ते खोटे बोलत आहेत किंवा त्यांना प्रशासकीय अपयशाची कल्पनाच नव्हती. सरकारने काही अधिकाऱ्यांना निलंबित केले आहे आणि तातडीची मदत देऊ केली आहे. ते तर झालेच पण खरा प्रश्न हा आहे, की गोव्यातील प्रशासनाला स्वतःच्या जबाबदारीची जाणीव कधी होणार आणि कधी निरपराध लोकांचे जीव जाण्याचे थांबणार. या दुर्घटनेची व्याप्ती पाहता आता यात सरकारने ठोस काहीतरी करण्याची अपेक्षा आहे. गोव्यात राजकीय पक्ष नेहमीप्रमाणे राजकारणात गुंतले आहेत आणि त्यांच्यात भाजपविरोधात आग ओकणे सुरू झाले आहे, पण एक राजकीय पक्ष यास जबाबदार नाहीत तर येथील व्यवस्था आणि वर्षानुवर्षे चाललेले कुप्रशासन यास जबाबदार आहे. गोव्यात ऐन पर्यटन हंगामात ही दुर्घटना घडल्याने अर्थव्यवस्थेवर विपरीत परिणाम होण्याची शक्यता आहे. कारण हाच हंगाम गोव्यातील पर्यटनाला खऱ्या अर्थाने बहर येतो. त्याच काळात ही दुर्घटना घडल्याने गोव्याच्याच नाही तर भारताच्याच एकूण अर्थव्यवस्थेवर याचा परिणाम होणार आहे.

आजही 'नकोशी'च!

मुलींच्या शिक्षणाला प्रोत्साहन मिळवं, 'मुलाचं, की घरातल्या मुलीचं शिक्षण' यात मुलींचं शिक्षण बाजूला पडू नये, यासाठी केंद्र सरकारने' बेटी बचाव-बेटी पढाव' ही महत्त्वाकांक्षी योजना आखली. त्यासाठी चांगल्या निधीची तरतूद केली. योजनेचा निधी केंद्रातून राज्यात, राज्यातून जिल्ह्याजिल्ह्यांत गेला, पण त्यानंतर तिथे तो खर्चच झाला नाही, अशी माहिती केंद्र सरकारच्या महिला आणि बालविकास विभागाच्या एका अहवालात देण्यात आली आहे. अहवालात म्हटलं आहे, की योजनेच्या गेल्या अकरा वर्षांत मूळ तरतुदीच्या एक तुलीपयस निधीही कधी खर्च झाला नाही! सन २०२४-२५ मध्येही ३१ डिसेंबरपर्यंत एकूण योजनेच्या फक्त १३ टक्के निधीच खर्च झाला आहे!!! हा आतापर्यंतचा सर्वात कमी खर्च आहे. देशाच्या तुलनेत महाराष्ट्रात परिस्थिती बरी आहे. पण, ज्या राज्यात याची सर्वाधिक गरज आहे, तिथेच अगदी खालच्या स्तरावर उदासीनता दिसते आहे. अगदी खालच्या स्तरावर असलेली उदासीनता ही प्रशासकीय पातळीवरची उदासीनता असते. या स्तरावरील अधिकारी आणि कर्मचारी वर्ग म्हणजे समाजाच्या पारंपरिक मानसिकतेचं प्रतीक असतो. त्यांच्या मानसिकतेवर आणि कार्यक्षमतेवरच कोणत्याही योजनेची अंमलबजावणी आणि यश अवलंबून असतं. त्यामुळे, योजनेच्या माध्यमातून समाजात कोणताही बदल घडवायचा असतो, तेव्हा या पातळीवरच्या प्रशासनिक यंत्रणेचं प्रबोधन, संवेदनीकरण फार महत्त्वाचं असतं. या योजनेच्या अंमलबजावणीत राष्ट्रीय पातळीवर कुठे कमतरता दिसते आहे, ते शोधून तिथल्या कर्मचारी वर्गाचे प्रशिक्षण वर्ग तातडीने आयोजित केले पाहिजे. त्यांच्या दृष्टिकोनात बदल होणार नाही, तोपर्यंत योजनेच्या अंमलबजावणीला गती येणार नाही. गती येणार नाही, तोपर्यंत तिची प्रभावी अंमलबजावणी होणार नाही. अंमलबजावणी झालीच नाही, तर मुलींच्या शिक्षणाला, तिच्या आत्मनिर्भर होण्याला जो रेटा द्यायचा आहे, तो मिळणार नाही. हा रेटा प्रत्यक्ष कुटुंबापर्यंत पोहोचलाच नाही, तर मुलगी 'नकोशी'च राहील आणि त्यामुळे

स्त्रीभूषणहत्या होतच राहतील. त्यातून समाजाचा तोल बिघडेल आणि नवे गंभीर प्रश्न आणखी गंभीर होत जातील. हुंडा प्रथा ही मुलगी 'नकोशी' होण्याचं एक महत्त्वाचं कारण आहे, हे लक्षात घेऊन हुंडाविरोधी चळवळी उभ्या राहिल्या. शाळा पातळीपर्यंत त्याबाबतचं प्रबोधन केलं गेलं. हुंडा प्रथेला प्रतिबंध करणारे कायदेही केले गेले. विवाहानंतर हुंड्यासाठी त्रास दिला गेला, तर त्यासाठीही कडक कायदा केला गेला. विवाहित तरुणी ज्या कोणाचं आरोपी म्हणून नांव घेईल, त्याच्या थेट तुरुंगवारीची तरतूद कायद्यात केली गेली. अनेक घटनांत कुटुंबच्या कुटुंब तुरुंगाची हवा खाऊन आली. त्याने हुंडाबळीच्या पूर्वीच्या संख्येत घट झाली. पण, थोडीशीच. त्या प्रथेचं निर्मूलन अजूनही झालेलं नाही. मुंबईसारख्या पुढारलेल्या शहरात तर हुंड्याबाबतच्या तक्रारीत ४०९ टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. हुंड्यासाठी सासरी शारीरिक व मानसिक छळ होत असल्याच्या २०२२ मध्ये जेवढ्या तक्रारी पोलिसांत नोंदवल्या गेल्या, त्यात २०२३ मध्ये ४०९ टक्क्यांनी वाढ आहे! अपहरणाच्या गुन्हांतही देशात दिल्ली खालोखाल मुंबई दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. बलात्काराच्या गुन्हांत मुंबईचा क्रमांक देशात तिसरा आहे. पहिला क्रमांक दिल्लीचा आणि दुसरा जयपूरचा आहे. महिलांची प्रेष्टिछा, सुरक्षितता आणि त्यांचं उन्नयन यासाठी देशपातळीवर प्राधान्याने मोहीम उघडण्याची गरज आहे. मुंबईकरांनीच त्यासाठी पुढाकार घेणं योग्य ठरेल.



तुमचेही पोट सुटले? पण जीमला जाऊन वर्कआऊट करण्यासाठी तुम्हाला फारसा वेळ नाही? पण सुटलेल्या पोटाचे काहीतरी करावे लागेल असे तुम्हाला मनापासून वाटत असेल तर तुम्ही अगदी सोपे ३ व्यायामप्रकार करून तुमच्या पोटावरील चरबी कमी करू शकता. हे व्यायाम तुम्ही मनापासून केले तर तुम्हाला हवे असलेले अँब्जही या व्यायामाने मिळू शकतील. मग आता आपण पाहूया हे ३ चमत्कार करणारे व्यायामप्रकार. करूया सुरुवात

क्रंचेस

आता पहिला व्यायामप्रकार तुम्हाला करायचा आहे तो म्हणजे क्रंचेस. हा व्यायाम प्रकार तुम्हाला अगदी सहज कुठेही करता येतो. यासाठी तुम्हाला

आवश्यकता आहे ती मॅटची. पाठीवर झोपून तुम्हाला गुडघ्यात पाय दुमडून घ्यायचे आहेत. हात मानेखाली किंवा ९० अंशावर घेऊन तुम्हाला कोणताही आधार न घेता उठायचे आहे. जर तुम्ही अगदीच व्यायाम करणारे नसाल तर तुम्हाला पहिल्यावेळी थोडा त्रास होईल. पण कालांतराने तुम्हाला याची अगदी सवय होईल.

पहिल्यांदा तुम्ही १० क्रंचेसपासून व्यायामाला सुरुवात करा. पुढे हा आकडा वाढवा. हा व्यायाम प्रकार करताना तुम्हाला तुमच्या पोटाच्या वरील भागावर ताण आलेला जाणवेल.यामुळे तुमचे पोटाचे स्नायू ताणले जातात. पोटाच्या भागात साचलेली चरबी कमी करण्यास हा व्यायाम प्रकार मदत करतो.

हाफ क्रंचेस

बेड टी घेण्याची सवय आहे का?



सकाळी उठल्याबरोबर काही लोकांना बेड टी घेण्याची सवय असते. एवढेच नाही तर तो बेड टी पिण्यापूर्वी ब्रशही करत नाही. अशा लोकांचा असा विश्वास आहे की बेड टी प्यायल्यानंतरच त्यांची सकाळ चांगली सुरू होते. आणि तो दिवसभर उत्साही राहील. मात्र, बेड टीची सवय लागल्यामुळे स्नायू आणि डोकेदुखीसारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. पण आज आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत की ब्रश न करता चहा पिणे दातांसाठी चांगले आहे का? त्याचा पोटावर काय परिणाम होतो हे सांगणार आहोत.

८-९ तासांच्या झोपेनंतर आपण सकाळी उठतो तेव्हा आपल्या तोंडात अनेक प्रकारचे बॅक्टेरिया जमा होतात. अशा परिस्थितीत जर तुम्ही ब्रश न करता चहा प्यायला तर त्रास होतो. त्यामुळे अँसिडची पातळी वाढते. यामुळे हिरड्या आणि दातांना खूप नुकसान होते. एवढेच नाही तर तोंडात कॅक्टि निर्माण होण्याचा धोकाही वाढतो आणि हिरड्यांशी संबंधित अनेक समस्या तुमच्या मागे लागतात. त्यामुळे बेड टी करण्यापूर्वी दात घासण्यास विस्मर नका. रिकाम्या पोटी चहा पिणे आरोग्यासाठी धोकादायक मानले जाते. असे केल्याने तुम्हाला आरोग्याच्या अनेक समस्या उद्भवू शकतात. चला जाणून घेऊया ब्रश न करता चहा पिण्याची सवय आरोग्यासाठी का हानिकारक आहे?

सकाळी उठल्याबरोबर ब्रश ना करता चहा प्यायल्याने अँसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो. जर तुम्ही दररोज असा चहा प्यायला तर ते तुमच्या पोटातील अँसिडची पातळी वाढवू शकते, ज्याचा तुमच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. ब्रश न करता चहा प्यायल्यानेही दात खराब होतात. ब्रश न करता चहा प्यायल्यानेही डिहायड्रेशन होऊ शकते, ही एक मोठी समस्या आहे. यामुळेच प्रत्येकाने सकाळी उठल्याबरोबर दात घासल्याशिवाय चहा पिणे टाळवू.

सकाळी चहा पिण्याची योग्य पद्धत कोणती?

जर तुम्हाला सकाळी उठल्यावर लगेच चहा पिण्याची सवय असेल तर या सवयीत थोडा बदल करा. चहा पिण्याऐवजी, अंथरुणातून उठल्याबरोबर भरपूर पाणी प्या. रिकाम्या पोटी पाणी पिणे आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. चहा पिण्यापूर्वी पाणी प्यायल्याने चहाचा शरीरावरील प्रभाव कमी होतो. पाणी प्यायल्यानंतर १५ ते २० मिनिटांनी चहा प्यायल्याने होणारा अँसिडिक प्रभाव तुमच्या शरीराला हानी पोहोचवत नाही. हे देखील लक्षात ठेवा की चहा पिताना किंवा चहा प्यायल्यानंतर लगेचच, आपण पाण्याचे सेवन अजिबात करू नये. चहा प्यायल्यानंतर २०-२५ मिनिटांनीच पाणी पिणे चांगले. चहा पिण्याआधी १५-२० मिनिटे पाणी प्यायल्यास बरे होईल.

शरीर निरोगी आणि तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी ज्यूसचं सेवन करणे खूप फायदेशीर मानले जाते. ज्यूस केवळ शरीराला ऊर्जा देण्याचं काम करत नाही तर त्यामध्ये असलेले पोषक तत्व शरीराला अनेक आजारांपासून वाचवतात.

बहुतेक लोकांना मोसंबी आणि डाळिंबाचा रस पिणं पसंत करतात. पण हा रस जास्त गोड असल्याने मधुमेह आणि कोलेस्ट्रॉलची पातळी वाढू शकते. कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्यासाठी किंवा नियंत्रित करण्यासाठी अननसाचा रस अधिक फायदेशीर ठरू शकतं. अननसात 'अ' आणि 'क' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असतात. हे कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतात. अननस हे लिंबूवर्गीय फळ असून ते चरबी कमी करण्यास देखील मदत करतं. चला जाणून घेऊया अननसामुळे कोलेस्ट्रॉलची पातळी कशी कमी होते.

कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते

उच्च कोलेस्टेरॉलमुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी जमा होऊ लागते. यामुळे हृदयविकाराचा झटका, स्ट्रोक, मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब होऊ शकतो. लिंबूवर्गीय फळ कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करतात. ज्यामध्ये अननस हा उत्तम पर्याय मानला जाऊ शकतो. अननसामध्ये व्हिटॅमिन ए' आणि 'सी' मोठ्या प्रमाणात आढळतं. ते कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यात खूप मदत करतात. अननसात भरपूर जीवनसत्त्व, फायबर आणि प्रोटीन घटक असतात. याच्या सेवनाने रक्तातील कोलेस्टेरॉल कमी होऊ शकतं.



अननसाच्या सेवनाने खरंच कोलेस्ट्रॉल वाढतयं?

३ व्यायामप्रकार आठवड्याभरात करतील चमत्कार



वर जो प्रकार पाहिला तो फुल तुम्ही तुमचे अंग पूर्ण उचलत होता. फक्त तुमचे खांदी वर येतील एवढचं क्रंचेसमधील होता. असे करताना पण आता तुम्हाला या व्यायामप्रकारात

शरीर उचलायचे आहे. असे करताना

उत्तम आरोग्यासाठी खास उपाय

आपले आरोग्यही सांभाळणेही तेवढेच महत्त्वाचे असते. त्यामुळे उत्तम आरोग्यासाठी काही खास उपाय केल्यास तुमचे आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते.

आहार -

दैनंदिन जेवणात स्निग्ध पदार्थ, खनिज या घटकतत्वांनी युक्त सकस आणि संतुलित ताजा आहार व्यक्तीला मिळवल्यास आरोग्य चांगले राहते. तुमचा

आहार जेवढा चांगला तेवढे तुमचे आरोग्य उत्तम राहिल.

स्वच्छता - जेवण बनवताना स्वच्छतेला अधिक महत्त्व द्यावे. स्वच्छतेमुळे आरोग्याला पोषक स्थिती निर्माण होते. कारण अस्वच्छतेमधून मलेरिया, गॅस्ट्रो यासारखे हानिकारक रोग उद्भवतात. वैयक्तिक आणि सार्वजनिक पातळीवर स्वच्छतेची विशेष काळजी घेतली पाहिजे.

मनोरंजन - मनोरंजनातून व्यक्तीला आनंद मिळतो. मानसिक स्वास्थ्य लाभते. सुखी जीवनासाठी नेहमी आनंदी राहणे महत्त्वाचे आहे. मानसिक आरोग्य चांगले

राहण्यासाठी मनोरंजनाच्या गोष्टी करा.

व्यायाम - नियमित व्यायाम हा चांगल्या आरोग्याचा दुसरा मंत्र आहे. व्यायाम केल्याने आरोग्याचा दर्जा वाढतो. नियमित व्यायाम केल्याने तुमची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि तुमचे आरोग्यही उत्तम राहते.

विश्वांती - आरोग्यासोबत विश्वांती देखील तितकीच महत्त्वाची असते. आरोग्य आणि विश्वांती या दोघांचा सहसंबंध आहे. योग्य वेळी विश्वांती घेतल्याने तुम्ही उत्साही राहता. नियमित झोप ही तेवढीच महत्त्वाची आहे. शरीर जेव्हा थकते त्या वेळी योग्य विश्वांती घ्या.

आहारातील कडधान्य आरोग्यासाठी उत्तम

बऱ्याचदा आहारात कडधान्य ही वापरली जातात. परंतु, लहान मुले असो किंवा मोठी माणसे असो. अनेकदा कडधान्याचे सेवन करण्यास टाळटाळ करतात. त्यामुळे कडधान्यामध्ये असलेली जीवनसत्व आणि पोषकतत्वे मिळत नाही आणि त्याचा परिणाम मानवाच्या स्वास्थ्यावर होताना दिसतो. मात्र, ही कडधान्य का खावी? त्याच्यात असे कोणते गुणधर्म आहेत? ज्यामुळे तुमचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते. चला तर जाणून घेऊया कडधान्याचे आरोग्यदायी फायदे

हरभरे

हरभरे आणि हरभऱ्याची डाळ मानवी आरोग्यासह सौंदर्यास देखील उत्तम आहे. यात काबोहायड्रेट, प्रोटीन, कॉल्शियम, लोहयुक्त खनिज आणि व्हिटॅमिन भरपूर प्रमाणात असतात. रक्तदाब, खोकला आणि कावीळ या आजारावर लाभदायी असून हरभऱ्याच्या डाळीचे पीठ केस आणि त्वचेच्या सौंदर्यावर गुणकारी असते. यामुळे त्वचा उजळण्यास मदत होते.

उडीद

मूग

शिजवलेले किंवा भिजवलेल्या मुगामध्ये भरपूर प्रमाणात पोषकतत्वे असून ते मानवास आरोग्यवर्धिनी असतात. कोंब आलेल्या

शिजवलेले किंवा भिजवलेल्या मुगामध्ये भरपूर प्रमाणात पोषकतत्वे असून ते मानवास आरोग्यवर्धिनी असतात. कोंब आलेल्या

मुगामध्ये कॉल्शियम, लोहयुक्त खनिज, प्रोटीन, काबोहायड्रेट व व्हिटॅमिन यांच्या मात्रा दुपटीने वाढतात. ताप आणि खोकला झालेल्या व्यक्तीसाठी ते लाभदायी असतात.

तूरडाळ

खनिज, काबोहायड्रेट, लोहयुक्त खनिज, कॉल्शियम यांचे योग्य प्रमाण असते. तसेच तूर डाळ ही पचण्यास उत्तम

असते. त्यामुळे लहान बालकांना तूरडाळीचे पाणी पिण्यास देतात. तसेच आजारी व्यक्तीस तुरीच्या डाळीची खिचडी खाण्यास देतात. मात्र, दमा आणि वाताचे आजार असणाऱ्या व्यक्तींना तूरडाळीपासून त्रास होतो.

मसूर

मसूरच्या डाळीचा उपयोग रक्तशुद्धी तसेच रक्तवाढीसाठी होतो. जुलाब, खोकला आणि अपचन यावर मसूरची डाळ लाभदायी असते. तसेच मसूरच्या डाळीचे पीठ चेहऱ्याला लावल्याने चेहरा उजळतो.



डासांना घालवण्यासाठी हे घरगुती उपाय अवलंबवा

वातावरण तापले की घरामध्ये डासांची संख्या वाढू लागते. अशा स्थितीत बाजारात मिळणारी रसायने, फवारणी, रिफिलही काम करत नाहीत. तुम्हालाही त्रास होत असेल तर हे उपाय करून तुम्ही डासांपासून सुटका मिळवू शकता.चला तर मग जाणून घेऊ या.

► **कापूर** - खोलीत कापूर जाळून १० मिनिटांसाठी खिडक्या आणि दरवाजे बंद करा. सर्व डास पळून जातील.

► **लसूण** - लसणाचा तोंत्र वास डासांना दूर ठेवतो. लसणाचा रस अंगावर लावावा किंवा फळांच्या समावेशाला

► **लिंबू आणि निलगिरी तेल**- जेव्हा डासांपासून बचाव करण्याचा रिफिलमधील द्रव संपेल तेव्हा त्यात लिंबाचा रस आणि निलगिरीचे तेल भरा. हे हात आणि पायांवर देखील

घरात फवारणी करा डास घरातून बाहेर पळतील.

► **लॅव्हेंडर**- हे केवळ सुगंधीच नाही तर डासांना दूर करण्याचा एक उत्तम मार्ग आहे. या फुलाचा सुगंध गुणकारी असून त्यामुळे डास पळून जातात. हा घरगुती उपाय वापरण्यासाठी, नैसर्गिक फ्रेशनर म्हणून खोलीत लॅव्हेंडर तेल शिंपडा.

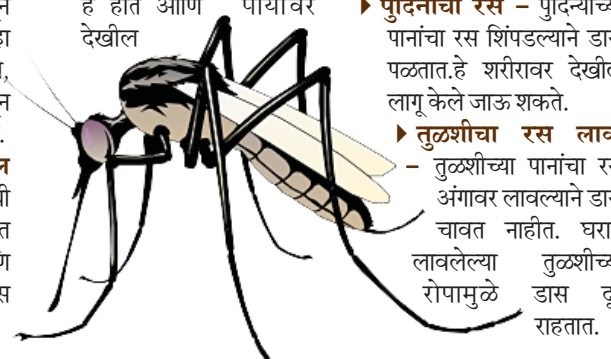
► **ओवा आणि मोहरीचे तेल** - मोहरीच्या तेलात ओव्याची पूड मिसळवू आणि त्यात पुड्याचे तुकडे भिजवा आणि खोलीत उंचीवर ठेवा. डास जवळही येणार नाहीत.

लागू केले जाऊ शकते.

► **कडुलिंबाचे तेल** - डासांच्या त्रासापासून मुक्त होण्यासाठी हात आणि पायांना कडुलिंबाचे तेल लावा किंवा खोबरेल तेलात कडुलिंबाचे तेल मिसळून दिवा लावा.

► **पुदिनाचा रस** - पुदिनाच्या पानाचा रस शिंपडल्याने डास पळतात.हे शरीरावर देखील लागू केले जाऊ शकते.

► **तुळशीचा रस लावा** - तुळशीच्या पानांचा रस अंगावर लावल्याने डास चावत नाहीत. घरात लावलेल्या तुळशीच्या रोपांमुळे डास दूर राहतात.



तुमच्या ओटी पोटात तुम्हाला थोडी कळ आलेली जाणवेल.

तुमच्या ओटीपोटावरील फॅट कमी करण्यासाठी हा व्यायाम प्रकार मदत करतो. क्रंचेसप्रमाणेच तुम्हाला यामध्ये रिपिटेशन वाढवायचे असतात. म्हणजे सुरुवातीला १० आणि मग नंतर तुम्ही तुमच्या शरीराच्या क्षमतेनुसार हा व्यायाम करू शकता. असे करताना तुमची मान दुखत असेल तर तुम्ही काहीतरी चुकीचं करत आहात.तुम्हाला हा ताण तुमच्या पोटावर येऊ द्यायचा आहे मानेवर नाही. तुम्ही जर हा व्यायाम प्रकार १५ दिवस करून पाहिलात तरी तुम्हाला तुमच्यामध्ये झालेला बदल जाणवेल.

लेग रेस

हा व्यायामप्रकार दिसायला

आणि करायला सोपा वाटत असला तरी तुम्हाला हा व्यायामप्रकार फारच फायदेशीर आहे. मॅटवर पाठीवर झोपून तुम्हाला तुमचे दोन्ही पाय ९० अंशावर उचलायचे आहेत. पाय खाली आणताना तुम्हाला हळू आणायचा आहे. कारण असे केल्यानंतरच तुम्हाला ओटीपोटात ताण आलेला अगदी सहजपणे जाणवेल. आता या व्यायामाची सुरुवात तुम्हाला १० पासून करायची आहे. त्यानंतर तुम्ही ते वाढवू शकता. ज्यांना व्यायामाला अगदीच वेळ काढता येत नसेल तर अशांनी किमान हे ३ व्यायामप्रकार करायला काहीच हरकत नाही. तुम्ही जर तुमचा डाएट आणि व्यायामाचे सातत्य कायम ठेवले तर तुम्हाला तुमच्या पोटाचा घेर नक्कीच कमी झालेला दिसेल.

रात्री गाढ झोप मिळत नाही?



काही जणांचा वेळ रात्री उशिरापर्यंत मोबाइलवर जात असल्यानं त्यांची झोप पूर्ण होत नाही. तर काहीना तणावामुळे झोप येत नाही. पुरेशा प्रमाणात झोप न मिळाल्यास कित्येक गंभीर आजारांना आयत निर्मंज्रण मिळते. आजारांची लागण होऊ नये, यासाठी योग्य प्रमाणात झोप घेणे गरजेचं आहे. रात्री अंथरूणात गेल्यानंतर बऱ्याचदा झोप येत नसल्यानं तुम्ही वारंवार कुस बदलत राहा. या समस्यातून सुटका मिळवायची असल्यास एक खास पेय झोपण्यापूर्वी प्यायल्यास तुम्हाला झोप येण्यास मदत मिळेल. हे पेय झोपताना १५ मिनिटांपूर्वी प्यावे. यानंतर काही वेळानं तुम्हाला नक्कीच झोप येईल.

खास पेयांचा नाव काय आहे?

‘डर्टी लेमन ड्रिंक’ असं या पेयाचं नाव आहे. बऱ्याच जणांनी या पेयाचं नाव ऐकलेही असेल. हे पेय प्यायल्यानंतर झोप येण्यास मदत होते, याबाबतची माहिती खूपच लोकांना आहे. या ड्रिंकमध्ये लिंबूच्या रसाचा अधिक वापर केला जातो. संशोधनानुसार, लिंबूच्या रसाचं सेवन केल्यास चांगली झोपही येते आणि सोबतच ताणतणाव कमी होण्यासही मदत मिळते. या पेयामध्ये लिंबूव्यतिरिक्त अन्य सामग्रीचाही वापर केला जातो. ज्यामुळे अंथरूणात पडल्या-

पडल्या आपल्याला झोप येते.

‘डर्टी लेमन ड्रिंक’मध्ये

वापरली जाते ‘ही’ सामग्री?

‘डर्टी लेमन ड्रिंक’मध्ये लिंबू रसाव्यतिरिक्त अन्य सामग्रीचाही वापर केला जातो. या ड्रिंकमध्ये पाणी, ताज्या हळदीची पेस्ट, गुलाब पाणी, कॅमोमाईलचं फुलाचा वापर केला जातो. या सामग्रीचं मिश्रण करून हे ड्रिंक तयार केलं जातं. या पेयामुळे मानसिक शांतता मिळण्यास मदत होते आणि तुम्हाला झोप देखील येते.

‘डर्टी लेमन ड्रिंक’ची रेसिपी

सामग्री : फिल्टर्ड पाणी, दोन लिंबू, ताज्या हळदीची पेस्ट, गुलाब पाणी, कॅमोमाईल फूल

ड्रिंक तयार करण्याची पद्धत

: सर्वात आधी एका ग्लासमध्ये फिल्टर्ड पाणी घ्या. त्यामध्ये दोन चमचे लिंबूचा रस मिस्र करा. यानंतर गुलाब पाण्याचे पाच ते सहा थेंब मिस्र करा. हळदीची पेस्ट संपूर्ण मिश्रणात चांगल्या पद्धतीनं एकजीव करा. आता या मिश्रणामध्ये पाच मिनिटांसाठी कॅमोमाईलचं फूल ठेवून द्यावं. त्यानंतर ड्रिंक दुसऱ्या ग्लासमध्ये गाढवू घ्या. ही झाली डर्टी लेमन ड्रिंकची रेसिपी.

डर्टी लेमन ड्रिंक : झोपेसाठी

कसं ठरतं फायदेशीर

‘डर्टी लेमन ड्रिंक’ तयारी करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या सामग्रीमध्ये कित्येक औषधी गुणधर्म आहेत. ही औषधी गुणधर्म आपल्या आरोग्याला अतिशय फायदेशीर ठरतात. लिंबूमध्ये शरीर डिटॉक्स करण्यासह मनाला शांतताही देण्याचेही गुणधर्म आहेत. ज्यामुळे आपल्याला झोप येण्यास मदत होते. झोप येण्यासाठी आपल्या मेंदूतील पेशी सक्रिय करण्याचं काम गुलाब पाणी करते. हळदीतील गुणधर्मांमुळे शरीर तणावमुक्त होते. झोपेसाठी कॅमोमाईलचं फूल अतिशय उपयुक्त मानलं जातं. या सर्व सामग्रीचा वापर करून ‘डर्टी लेमन ड्रिंक’ तयार केलं जातं. या ड्रिंकमुळे झोपेशी संबंधित सर्व समस्या दूर होऊन चांगली झोप येण्यास मदत मिळू शकते.

सायलेन्ट हार्ट अटॅकची लक्षणे, दुर्लक्ष केल्यास जीवाला धोका!



अनेक लोकांना वाटतं की, जेव्हा हार्ट अटॅक येईल तेव्हा त्यांच्या छातीत जोरात वेदना होतील आणि त्यांना काळख की, त्यांना हार्ट अटॅक आलाय. पण अनेकदा हार्ट अटॅक कोणत्याही लक्षणांशिवायही अचानक येत असतो. याला सायलेन्ट हार्ट अटॅक म्हटलं जातं. याआधी तुमच्यात काही लक्षणे दिसतात, ज्यांवर वेळीच लक्ष देऊन उपचार घेतले पाहिजेत.

छातीत प्रेशर

जर तुमच्या छातीत ब्लॉकिंग असतील तर तुम्हाला छातीत दबावाची जाणीव होईल. अशात छातीत वेदना आणि प्रेशरही जाणवू शकतं. जर अशी काही लक्षणे दिसत असतील तर तुमच्यासाठी चिंतेची बाब आहे.

हात आणि खांदीदुखी

छातीत कळ येणे आणि खांद्या-हाताकडे वेदना हळूहळू वाढत जाणे हार्ट अटॅकचं लक्षण आहे. अशात अनेकदा हार्ट अटॅक होतं की, छातीत काही वेदना होत नाहीत. पण खांदी किंवा हातांमध्ये वेदना होते.

अचानक कमजोरी

जर तुम्हाला अचानक चक्कर येत असेल किंवा तुम्हाला नीट उभंही राहता येत नाही अशी कमजोरी वाटत असेल, तर वेळीच आजुबाजुच्या लोकांना याची कल्पना द्या आणि डॉक्टरांना बोलवण्यास सांगा.

जवड्यामध्ये वेदना

नेहमीच जवड्यामध्ये किंवा घशात थंडी आणि सॅन्सिटिव्हिटीमुळे वेदना होतात. पण जर छातीला मधोमध वेदना होत असेल आणि हा त्रास हळूहळू जवड्याकडे सरकत असेल तर हे हार्ट अटॅकचं लक्षण असू शकतं.

पाय आणि तळपायावर सूज

जर तुमच्या पायांवर सूज असेल तर याचा अर्थ होतो की, हार्ट योग्यप्रकारे ब्लड पंप करू शकत नाहीये. हार्टफेलरच्या आधी किडनी कमजोर होऊ लागते. ज्यामुळे पायांवर सूज येते. या लक्षणाकडे दुर्लक्ष करून अजिबात चालणार नाही. वेळीच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

आगामी महापालिका निवडणूक पुन्हा लांबणीवर? अंतिम मतदार याद्यांच्या घोळ्याचा फटका बसणार?

■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

आगामी महापालिका निवडणुकीवर पुन्हा वादळ घोंगावत आहे. महापालिका निवडणूक पुन्हा लांबणीवर पडण्याची दाट शक्यता आहे. मतदार याद्यांचा घोळ अजून निस्तारलेला नाही. मुंबईतच लाखो दुबार मतदार सापडले असून मतदार याद्यांची शुद्धी झालेली नाही. अनेक ठिकाणी अशीच परिस्थिती आहे. मतदार याद्या जाहीर

करण्याची अंतिम तारीख 10 डिसेंबर होती. त्यानंतर निवडणूक पुढील आठवड्यात घोषीत होण्याची शक्यता होती. पण अजून निवडणूक याद्यांचा घोळच निस्तारलेला नसल्याने आणि मतदार यादी जाहीर करण्यासाठी अंतिम मुदत वाढवण्यात देण्यात आल्याने महापालिका निवडणूक पुढे जाण्याची शक्यता वर्तवण्यात येत आहे.

अंतिम मतदार याद्या जाहीर करण्यास मुदतवाढ महापालिकांच्या अंतिम मतदार याद्या जाहीर करण्यास 5 दिवसांची मुदतवाढ देण्यात आली आहे. राज्य निवडणूक आयोगाने अखेरच्या टप्प्यात याविषयीचा आदेश दिला. मतदार याद्या जाहीर करण्यास उशीर होत असल्याने आणि त्यावर पुन्हा आक्षेप आणि हरकती आल्यास महापालिका

निवडणूक कार्यक्रमात व्यत्यय येण्याची आणि महापालिका निवडणूक पुढे ढकलण्याची शक्यता वर्तवण्यात येत आहे.

महापालिकांच्या मतदार याद्यातील त्रुटी दूर करण्यासाठी मतदार याद्यांमध्ये दुरुस्ती करण्यासाठी ही मुदत वाढ देण्यात आली आहे. जर त्यानंतर राजकीय पक्षांनी तीव्र आक्षेप घेतल्यास अथवा काही उमेदवार या मतदार याद्यांमधील घोळप्रकरणी न्यायालयात गेल्यास संभावित वेळापत्रक सुद्धा बाधित होण्याची भीती व्यक्त होत आहे. महापालिका निवडणूक लांबणीवर जाण्याची शक्यता आहे. महापालिकांच्या अंतिम मतदार याद्या जाहीर करण्याच्या वेळापत्रकातील बदलामुळे असा निर्णय होण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

पेल्हार येथे ५० गुंटे जागेतील असलेली ८ औद्योगिक आस्थापने अतिक्रमण जमीनदोस्त

■ **वसई। प्रतिनिधी,**

वनविभागाच्या जागेत अतिक्रमण करून बेकायदेशीर अनधिकृत बांधकामे उभारण्यात आली होती. ती अनधिकृत बांधकामे निष्कसित करण्यासाठी वनविभागाने मोहीम सुरू केली आहे. नुकताच नालासोपारा पूर्वेच्या पेल्हार परिसरातील ५० गुंटे जागेत असलेली ८ औद्योगिक आस्थापने जमीनदोस्त करण्यात आली आहेत. मुंबई अहमदाबाद राष्ट्रीय महामार्गावर लागूनच मोठ्या प्रमाणात जंगल पट्टा गेला आहे. हा जंगल परिसर मांडवी आणि तुंगरेश्वर वनविभागाच्या अखत्यारीत येतो. मात्र, मागील



काही वर्षात पेल्हारसह अन्य ठिकाणच्या वनविभागाच्या जागेत अतिक्रमण वाढू लागले आहे. विशेषतः अतिक्रमण करून त्या ठिकाणी शेड व बांधकाम करून औद्योगिक वसाहती तयार केल्या जात आहेत. आता वनविभागाच्या जागेत उभारण्यात आलेल्या अनधिकृत बांधकामांच्या

विरोधात वनविभागाच्या पथकाने कारवाई सुरू केली आहे. नुकतीच मांडवी वनक्षेत्रांतगत येर्णाया बेलदार बेट मधील सर्व क्रमांक ३३० मधील ५० गुंटे जागेत तयार केलेले अनधिकृत बांधकामे जमीनदोस्त केली आहेत. ही कारवाई वनपरिक्षेत्र मांडवीचे अधिकारी व कर्मचारी, भालिवली गस्ती पथक, दहिसर गस्ती पथक, तसेच वनविभागातील इतर सहाय्यक कर्मचारी यांनी केली आहे. कोणत्याही प्रकारचा अडथळा निर्माण होऊ नये यासाठी मोठ्या प्रमाणात पोलिसांचा फौजफाटा तैनात करण्यात आला होता.

ग्रामीण भागातही ३० हजार दुबार मतदार

■ **पालघर। प्रतिनिधी,**

मतदार याद्यांमधील दुबार नावावरून सर्वत्र राजकीय वातावरण तापले असताना, पालघर जिल्ह्यातील ५७ जिल्हा परिषद गटांसाठी प्रसिद्ध करण्यात आलेल्या मतदारायाद्या मध्ये सुद्धा २९ हजार ७७० मतदारांची नावे दुबार असल्याचे समोर आले आहे. त्या अनुषंगाने राज्य निवडणूक आयोग आणि शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनेनुसार मतदारांच्या दुबार नावाबाबत प्रशासनाकडून कार्यवाही सुरू आहे. पालघर जिल्ह्यातील जिल्हा परिषदेच्या ५७ गट आणि पंचायत समितीच्या ११४ गणासाठी राखीव जागा आणि महिला आरक्षण जाहीर करण्यात आले आहे.

तसेच आगामी निवडणुकीसाठी मतदान केंद्रनिहाय मतदार याद्या सुद्धा प्रसिद्ध करण्यात आल्या आहेत. जिल्हा परिषदेच्या निवडणुकीसाठी एकूण १२ लाख २२ हजार ९१३ मतदार आहेत. यापैकी ६ लाख १० हजार ९०८ पुरुष मतदार असून, ६ लाख ११ हजार ९०९ महिला मतदारांचा समावेश आहे. यामध्ये जवळपास ३० हजार मतदारांची नावे दुबार आहेत. दरम्यान, पालघर जिल्हा परिषदेच्या एकूण ५७ जागा असून, यापैकी ३७ जागा या अनुसूचित जमाती (एसटी) प्रवर्गाच्या सदस्यांसाठी राखीव ठेवण्यात आल्या आहेत. तर नागरिकांच्या मागास प्रवर्ग (ओबीसी) साठी १५ आणि अनुसूचित जाती प्रवर्ग (एसटी) साठी १ जागा

नव्या आरक्षणांमुळे अनेकांच्या आशा पल्लवीत

जिल्हा परिषद निवडणुकीसाठी जाहीर करण्यात आलेले राजकीय आरक्षण ५० टक्क्यांवर गेले असल्याने, या ठिकाणी नव्याने आरक्षण काढण्यात येणार आहे. जाहीर करण्यात आलेल्या आरक्षणांमध्ये जिल्हा परिषदेच्या माजी अध्यक्ष सभापतींसह अनेक दिग्गज सदस्यांचे निवडणुकीची तयारी असलेले गट हातून गेले होते. काही ठिकाणी प्रवर्गाची वर काही ठिकाणी महिला आरक्षणाची अडचण अनेक माजी पदाधिकाऱ्यांना निर्माण झाली होती. आता राखीव जागांचे आरक्षण आणि पयाथाने महिला आरक्षण बदलणार आहे. त्यामुळे पुढे एकाच आल्या आघाडीच्या गटात निवडणूक लढायला मिळेल या आशेने काही माजी पदाधिकाऱ्यांनी पूर्वीच्याच गटात निवडणुकीची तयारी चालवली आहे.

वैद्यकीय क्षेत्रात खळबळ

■ **बदलापूर। प्रतिनिधी,**

सह्याद्री सुपर स्पेशालिस्ट हॉस्पिटलमधील तीन डॉक्टरांविरोधात गुन्हा दाखल झाल्याची माहिती समोर आली आहे. डॉ. योगेश मिंडे, डॉ. अनंत ठाणगे आणि डॉ. मनीष वाधवा या तिघांची नावे या प्रकरणात आहेत. ही कारवाई प्रवीण समजीस्कर याच्या मृत्यू प्रकरणाशी संबंधित आहे. प्रवीण समजीस्कर याचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला होता. कुटुंबीयांनी डॉक्टरांच्या हलगर्जीपणा आणि निष्काळजीपणामुळे हा मृत्यू झाल्याचा आरोप केला होता. कुटुंबासोबत काही समाजसेवकांनीही गेल्या वर्षभरपासून आरोग्य विभागाकडे सातत्याने पाठपुरावा केला. मिळालेल्या माहितीनुसार, प्रवीण समजीस्कर दुचाकीवरून पडल्याने त्याच्या चेहऱ्यावर किरकोळ दुखापत झाली होती. ही जखम साधी असतानाही हॉस्पिटलमधील डॉक्टरांनी त्याच्यावर शस्त्रक्रिया करण्याचा निर्णय घेतला. मात्र शस्त्रक्रिया करणायााधीच त्याचा मृत्यू झाला. या घटनेनंतर कुटुंबीयांनी मृत्यू संशयास्पद असल्याने तक्रारी केल्या होत्या. आरोग्य विभागाच्या चौकशीनंतर डॉक्टरांचा हलगर्जीपणा ठळकपणे समोर आला. त्यानंतर बदलापूर पश्चिम ठाण्यात तिन्ही डॉक्टरांविरोधात गुन्हे दाखल करण्यात आले. एकाच वेळी तीन डॉक्टरांवर केस नोंद नोंदवल्याने बदलापूर वैद्यकीय क्षेत्रात मोठी खळबळ उडाली आहे.

मुंबईतील भांडीविक्रेत्याची २५ लाखांची फसवणूक, प्रकरण काय?

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

खोदकामात मिळालेले पुरातन सोने खरेदी करणे मालाड येथील भांडी विक्रेत्याला चांगलेच महागात पडले आहे. भांडी खरेदी करण्यासाठी नियमित येणाऱ्या व्यक्तीने नाशिक येथे खोदकामात सुमारे एक किलोच्या बोरमाळ स्वस्तात देण्याच्या बहाण्याने भांडी विक्रेत्याकडून २५ लाख रुपये घेतले. प्रत्यक्षात या बोरमाळ तपासल्या असता, त्या सोन्याच्या नसून, तांब्याच्या असल्याचे उघडकीस आले. याप्रकरणी मालाड पोलिस ठाण्यात तिघांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

मालाड येथे भांड्यांचे दुकान असलेल्या विक्रेत्याकडे मोहन उर्फ सिरोही काका नावाची व्यक्ती आली. त्याने तीन स्टीलचे ग्लास खरेदी केले. मारवाडी भाषेत बोलत असल्याने, भांडी विक्रेत्याने त्याला राजस्थानचा आहे का? असे विचारले. त्याने राजस्थानच्या सिरोही

येथील असल्याचे सांगत ग्लास घेऊन निघून गेला. दोन दिवसांनी पुन्हा दुकानात येऊन त्याने दोन स्टीलच्या वाट्या खरेदी केल्या आणि यावेळी त्याने चांदीचे एक नाणे दाखवले. नाशिक येथे खोदकाम करताना हे नाणे पाडल्याचे तो म्हणाला. तिसऱ्याला मोहन पुन्हा आला. मात्र, यावेळी एक तरुण त्याच्यासोबत होता. आपला भाचा असल्याची ओळख त्याने करून दिली. यावेळी येताना सोबत एक सोन्याची बोरमाळ आणली होती. यातील दोन मणी काढून भांडी विक्रेत्याला दिले आणि तपासणी करून घ्यायला सांगितले. भांडीविक्रेत्याने दोन मण्यांची तपासणी केली असता, ते खरे असल्याचे स्पष्ट झाले.

भांडी विक्रेत्याचा विश्वास बसल्याचे पाहून मोहनने सुमारे एक किलो वजनाच्या अनेक बोरमाळ असून, स्वस्तात देण्याचे आमिष दाखवले. सध्या सोन्याचे दर वाढत असताना स्वस्तात सोने मिळत असल्याचे

पाहून व्यापाऱ्याने खरेदी करण्याची तयारी दर्शवली. एक किलोच्या जवळपास वजन असलेल्या या बोरमाळ २५ लाखांना घेण्याची तयारी त्यांनी दर्शवली.

मोहनने भांडीविक्रेत्याला पैसे घेऊन नॅशनल पार्क जवळ बोलावले. या ठिकाणी भांडी विक्रेता पोहोचल्यानंतर पत्नी साईधाम मंदिर ठाकूर कॉम्प्लेक्स जवळ सोने घेऊन उभी असल्याचे सांगत मोहन त्याला रिक्षाने घेऊन गेला. या ठिकाणी २५ लाख देऊन भांडी विक्रेत्याने सोन्याच्या बोरमाळ घेतल्या. दुसऱ्या दिवशी या माळ त्याने सोनाराकडे दिल्या, त्यावेळी यात सोने नसून तांबे आणि निकेल धातू असल्याचे उघडकीस आले. फसवणूक झाल्याचे लक्षात येताच, भांडी विक्रेत्याने मोहनला संपर्क करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र, त्याचा फोन बंद येत होता. खोटे सोने देऊन २५ लाखांची फसवणूक केल्याप्रकरणी मालाड पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

नायलॉन मांजा विक्री करणाऱ्या युवकास अटक

■ **नाशिक। प्रतिनिधी,**

घातक नायलॉन मांजा वाहतूक, साठा व विक्री करण्यास बंदी असतानाही त्याची विक्री करणाऱ्या एका युवकास नाशिक शहर गुन्हे शाखा युनिट १ च्या पथकाने सापळा रचून अटक केली. पथकाने त्याच्या ताब्यातून ६० हजारांचे ६० गट्टू जप्त केले. अक्षय प्रभाकर देवळेकर (वय २९, रा. काटेगल्ली लेन नं. २, त्रिकोणी गार्डन शेजारी, नाशिक) असे अटक केलेल्या संशयिताचे नाव आहे.

पोलीस आयुक्त संदीप कर्णिक यांनी शहरात बेकायदेशीररित्या नायलॉन मांजा विक्री करणाऱ्या विक्रेत्यांवर कारवाई करण्याचे आदेश दिले आहेत. त्या अनुषंगाने गुन्हे शाखा युनिट क - १ नाशिक शहर कडील पोलीस अधिकारी व अंमलदार नायलॉन मांजा विक्री

करणाऱ्यांचा शोध घेत आहेत. अंमलदार नितीन जगताप, विलास चारोस्कर यांना टाकळी रोड, आढाव मळा येथील मोकळ्या जागेत आडोश्याला एक युवक पतंग उडविण्यासाठी बंदी असलेला नॉयलॉन मांजा विक्री करीत आहे. ही बाब त्यांनी वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक डॉ. अंचल मुदगल यांना सांगितली. त्यानुसार गुन्हे शाखा युनिट क्र. १ कडील पथकाने टाकळीरोड, आढाव मळा येथे सापळा रचला. पथकास अक्षय प्रभाकर देवळेकर हा पांड्या रंगाच्या गोमीमध्ये नॉयलॉन दोऱ्याची विक्री करताना मिळून आला. पथकाने त्यास ताब्यात घेतले. त्याच्याकडून ६० गट्टू जप्त केले. याप्रकरणी भद्रकाली पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. ही कामगिरी गुन्हे शाखेचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक डॉ. अंचल मुदगल, पोलीस

तपोवन वृक्षतोडीबाबत चर्चा ठरली निष्फळ प्रशासन-पर्यावरणप्रेमी आपापल्या मुद्द्यांवर ठाम

■ **लासलगाव। प्रतिनिधी,**

लासलगाव येथे होणाऱ्या कुंभमेळ्यासाठी येथील तपोवनातील वृक्षतोडीसंदर्भात सोमवारी नाशिक महापालिकेत महत्त्वाची बैठक निष्फळ ठरली. पर्यावरणाचे प्रतिनिधी व मनपा अधिकारी आपापल्या मुद्द्यांवर ठाम राहिले.

कुंभमेळ्याच्या निमित्ताने साधुग्राम उभारणीसाठी तपोवनातील वृक्षतोड करावी लागणार, ही मनपा प्रशासनाची भूमिका ठाम आहे. मात्र, पर्यावरणप्रेमींचा या भूमिकेला विरोध आहे. तपोवनातील एकही झाड तोडून देणार नाही, असा आक्रमक पवित्रा आंदोलकांनी घेतला आहे.

नाशिक महापालिका प्रशासनाकडून झाडांबाबत कोणतीही योग्य माहिती मिळाली नसल्याचा आरोप पर्यावरणप्रेमींनी केला आहे, तर एक्झिबिशन सेंटरसाठी झाड तोडणार नसल्याचा खुलासा मनपा आयुक्तांनी केला. मात्र, त्याबाबतचा जीआर काढण्याची मागणी पर्यावरणप्रेमींनी केली



आहे. बैठक निष्फळ झाल्याने पर्यावरणप्रेमींचे आंदोलन सुरूच आहे, तर पालिका आयुक्तांनी पर्यावरणप्रेमींशी चर्चा सुरूच राहणार असल्याची माहिती दिली आहे.

नाशिक महानगरपालिकेच्या आयुक्त मनीषा खत्री म्हणाल्या की, आम्ही बैठक बोलावली होती. अजूनही काही

पर्यावरणप्रेमीसोबत बैठक घेणार आहोत. काही गोष्टींवर चर्चा झाली. साधुग्रामसाठी झाडी तोडणे हे काही लोकांना मान्य आहे. मात्र काही लोकांना मान्य नाही. आजच्या बैठकीचे व्हिडीओ शूटिंग करण्यात आले आहे. आता सर्व झाडांचा सर्व्हे झाला आहे. अजून उद्यान विभागाच्या अधिकाऱ्यांचा सर्व्हे बाकी आहे.

जुने झाडी काढणार नाही. वृक्ष प्राधिकरणाची बैठक होईल, त्यानंतर किती झाडे तोडणार याबाबत आकडा सांगितला जाईल. गेल्या कुंभमेळ्यामध्ये तीन शेड उभे केले होते. आता देखील तंबू उभे करावेच लागणार आहेत. मात्र, त्याबाबत अद्याप निर्णय झालेला नाही.

ही जागा खरेदी केलेली आहे. इथे रिक्रियेशन सेंटर उभे करायचे, असा निर्णय मनपाच्या सर्वसाधारण सभेत झाला होता. २०१६ च्या सर्वसाधारण सभेत हा निर्णय घेण्यात आला होता. ११ वर्ष जागेचा वापर करावा. नंतर एक वर्ष ती जागा कुंभमेळ्यासाठी वापरली जाणार, असा निर्णय घेण्यात आला होता, अशी माहिती त्यांनी दिली आहे.

६७६ रिक्षांवर कारवाई ४१ रिक्षांना कायमचा ब्रेक



■ **नाशिक। प्रतिनिधी,**

शहरातील बेशिरत रिक्षाचालकांवर नाशिक शहर पोलिसांकडून कारवाई केली जात असून, नोव्हेंबर महिन्यात बेशिरत रिक्षाचालकांविरुद्ध राबविण्यात आलेल्या मोहिमेत ३३४ रिक्षाचालक-मालकांवर गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. पोलिसांनी ६७६ रिक्षांवर कारवाई करत ४१ रिक्षा भंगारामध्ये जमा केल्या आहेत. बेशिरत रिक्षाचालकांविरुद्ध कारवाईची मोहीम यापुढेही अशीच सुरू राहणार आहे, अशी माहिती शहर वाहतूक शाखेकडून देण्यात आली आहे.

नाशिक शहर पोलिसांनी क्षमतेपेक्षा जास्त प्रवाशांची रिक्षामधून वाहतूक करणे, गणवेश, बिल्ला, लायसन्स, परमिट सोबत न बाळगणे, वाहतुकीच्या नियमांची सर्रास पायमल्ली करणाऱ्या बेशिरत

रिक्षाचालकांविरुद्ध कारवाईचा बडगा उगारला आहे. केवळ वाहतूक पोलीसच नाही तर प्रत्येक पोलीस ठाण्याच्या प्रभारी पोलीस निरीक्षकाला त्यांच्या हद्दीत अशाप्रकारे रिक्षाचालकांचे कृत्य खपवून घेऊ नये, असे आदेश पोलीस आयुक्त संदीप कर्णिक यांनी दिले आहेत.

यामुळे नोव्हेंबर महिन्यात पोलीस उपायुक्त किरिथिका सी.एम. सहायक पोलीस आयुक्त अद्विता शिंदे यांच्या नेतृत्वाखाली मोहीम राबविली जात आहे. ई-चलानद्वारे मागील महिनाभरात बेशिरत रिक्षाचालक, कारचालक, दुचाकीचालक, मालवाहू वाहनचालकांविरुद्धही कारवाई करण्यात आली. अशा सुमारे ९ हजार ८५७ केसेस करत तब्बल ६८ लाख ८० हजार रुपयांचा दंड ठोठावण्यात आला आहे.

अशी आहे कारवाई

- ▶ ट्रीपल सीट झ १९१३
- ▶ गणवेश टाळणे झ १,५९६
- ▶ रॉग साइड- १,५२९
- ▶ रहदारीला अडथळा : १०७३
- ▶ फ्रंट सीट प्रवासी : ८३०
- ▶ सिग्नल उल्लंघन : ७०६
- ▶ काळी फिल्म लावणे : ५११
- ▶ मोबाईलचा वापर : २२३
- ▶ फॅन्सी नंबर प्लेट : १४४
- ▶ कर्णकर्मिय सायलेंसर : ३४

एमपीएससीने संयुक्त परीक्षा पुढे ढकलली... आता ४ व ११ जानेवारीला परीक्षा



व्यस्त राहणार आहेत. त्यामुळे २१ डिसेंबरची संयुक्त पूर्व परीक्षा होणार की पुन्हा पुढे ढकलली जाणार, असा संभ्रम विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण झाला होता. मात्र, आता २१ डिसेंबरची परीक्षा पुढे ढकलण्यात आली असून ती आता ४ जानेवारीला होणार आहे. महाराष्ट्र लोकसेवा

आयोगामार्फत दरवर्षी पोलीस उपनिरीक्षक (पीएसआय), राज्य कर निरीक्षक (एसटीआय) आणि सहायक कक्ष अधिकारी (एसएसओ) यासाठी संयुक्त पूर्वपरीक्षा घेतली जाते. यंदा ६७४ पदांसाठी जाहिरात देण्यात आली. यामध्ये सहायक कक्ष अधिकारी ३, राज्य कर निरीक्षक २७९ पदे आणि पोलीस उपनिरीक्षकाच्या ३९२ पदांचा समावेश आहे. सुरुवातीला संयुक्त पूर्व गट ह्यबद्ध २०२५ (अराजपात्रित) परीक्षा ९ नोव्हेंबरला होणार होती.

मात्र, महाराष्ट्राच्या काही भागात आलेल्या पूर परिस्थितीमुळे राज्यसेवा परीक्षा पुढे ढकलण्यात आली.

सदर निर्णयानुसार विषयांकित दोन्ही परीक्षेचा सुधारित दिनांक पुढीलप्रमाणे आहे. महाराष्ट्र गट-ब (अराजपत्रित) सेवा संयुक्त पूर्व परीक्षा - २०२५ दिनांक ०४ जानेवारी २०२६ रोजी होणार असून महाराष्ट्र गट-क सेवा संयुक्त पूर्व परीक्षा- २०२५ दिनांक ११ जानेवारी २०२६ रोजी होणार आहे.

वसईत ज्वेलर्स मालकावर चाकूहल्ला

■ **विरार। प्रतिनिधी,**

वसईच्या एका ज्वेलर्स मालकावर चाकूने हल्ला करण्यात आला आहे. हल्ला व्यक्तीने केलेल्या या हल्ल्यात मालक कालू सिंग गंभीर जखमी झाला असून त्याला रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे. हल्लेखोराचा शोध घेण्यासाठी काळूसिंग याला उपचारासाठी खालसी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे. भर दुपारी गर्दीच्या ठिकाणी घडलेल्या या घटनेमुळे एकच खळबळ उडाली आहे. हल्लेखोराने दुकानातून हल्ल्या मागील गूढ वाढले आहे. वैयक्तिक वादातून ही हत्या केली असण्याची शक्यता वर्तविण्यात येत आहे. घटनेची माहिती मिळताच वालीव पोलीस, गुन्हे शाखेचे पथक तसेच परिमंडळ २ च्या पोलीस उपायुक्त पूर्णिमा चौगुले श्रींगी घटनास्थळी दाखल झाल्या. हल्लेखोराला पकडण्यासाठी आम्ही नाकाबंदी लावली आहे. तसेच विशेष तपास पथक स्थापन केले आहे. हल्लेखोराला लवकरच पकडू असा विश्वास परिमंडळ २ च्या पोलीस उपायुक्ता पूर्णिमा चौगुले-श्रींगी यांनी व्यक्त केला आहे.



उपनिरीक्षक चेतन श्रीवंत, हवालदार महेश साळूके, रवींद्र आढाव, अंमलदार नितीन जगताप, विलास चारोस्कर, राम बर्डे, चालक समाधान पवार यांनी केली.

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 राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेत्र्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी मंडधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com