POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2023-2025

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष -०५ ● अंक-१३५ ● मुंबई, बुधवार, १७ डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

मुंबई महापालिका निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर महायुतीच्या नेत्यांची महत्त्वाची बैठक पार पडली. मुंबई महापालिका निवडणुकीत भाजप आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांची शिवसेना एकत्र निवडणूक लढवणार आहेत. पण महायुतीमधील घटकपक्ष असलेल्या राष्ट्रवादी काँग्रेसला सोबत घेण्यास भाजपने विरोध केला आहे. राष्ट्रवादी काँग्रेसचे नेते नवाब मलिक हे मुंबई महापालिका निवडणुकीचं नेतृत्व करत आहेत. त्यामुळे नवाब मलिक यांच्यासोबत युती करु शकत नाही, अशी भूमिका भाजपने घेतली आहे. त्यामुळे आता भाजप आणि शिवसेनेची महायुती मुंबई महापालिका निवडणूक एकत्र लढणार आहे.

जागावाटपाबाबत महत्त्वाचा निर्णय

महायुतीच्या १४२ जागांचा तिढा सुटला, कोण किती जागा लढवणार?

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

राज्य निवडणूक आयोगाने मंगळवारी पत्रकार परिषद घेऊन राज्यातील मुंबईसह २९ महापालिकांची निवडणूक जाहीर केली. यानंतर आता पडद्यामागे राजकीय घडामोडींना वेग आला आहे. महायुतीच्या गोटात तर प्रचंड घडामोडी सुरु आहेत. भाजप आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेत गेल्या अनेक दिवसांपासून मुंबई महापालिका निवडणुकीची तयारी सुरु होती. निवडणूक जाहीर होताच दुसऱ्यात दिवशी दोन्ही पक्षांच्या नेत्यांची एकत्र बैठक घेत जागावाटपावर चर्चा केली आहे. या जागावाटपात महत्त्वाचा निर्णय झाल्याची माहिती सूत्रांकडून मिळत आहे. मुंबईत शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे यांच्या पक्षाची ताकद आहे. तसेच ठाकरेंचा पक्ष मनसेसोबतही निवडणूक लढण्याच्या तयारीत आहे. त्यामुळे भाजप समोर मोठं आव्हान आहे. या आव्हानाचा सामना करण्यासाठी भाजपला एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेनेची गरज आहे. त्यामुळे अतिशय खेळीमेळीने आणि समजूतदारपणे दोन्ही पक्षांच्या नेत्यांची आजची बैठक पार पडल्याची माहिती आहे. तर जागावाटपावरुन खटके उडणार नाही याची देखील काळजी घेतली जाणार असल्याची माहिती आहे. त्यामुळे शिंदेंच्या शिवसेनेची देखील या निवडणुकीत बार्गेनिंग पावर बघायला मिळत आहे. आजच्या बैठकीत काय घडलं, याची सविस्तर माहिती जाणून घेऊयात. विशेष म्हणजे मतदान अवघ्या महिन्याभरावर येऊन ठेपलं असल्याने शिवसेना आणि भाजपच्या नेत्यांची आज जागावाटपावर महत्त्वाची बैठक पार पडली. या बैठकीत मुंबईतील जागावाटपाबाबत सविस्तर चर्चा झाली. विशेष म्हणजे या बैठकीत भाजपने शिवसेनेला ५२ जागांचा प्रस्ताव दिल्याची चर्चा आहे. पण शिवसेनेची १२५ जागांची मागणी आहे. याबाबत पुढच्या बैठकीत चर्चा होणार आहे. पण आजच्या जागावाटपाच्या पहिल्या बैठकीत १४२ जागांता तिढा सुटल्याची माहिती सूत्रांनी दिली आहे.

महापालिका निवडणुकांची अधिसूचना जाहीर

२२७ जागांसाठी मुंबईत मतदान

■पुणे। प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेसह राज्यातील तब्बल २९ महानगरपालिकांच्या सार्वत्रिक निवडणुकांचा कार्यक्रम अखेर जाहीर करण्यात आला आहे. १५ जानेवारी २०२६ रोजी मतदान, तर १६ जानेवारी २०२६ रोजी मतमोजणी होणार असल्याची घोषणा राज्य निवडणूक आयुक्त दिनेश वाघमारे यांनी सोमवारी (दि.१५) पत्रकार परिषदेत केली. या निवडणुकांसाठी संबंधित महानगरपालिका क्षेत्रांत आचारसंहिता लागू झाली आहे. सह्याद्री अतिथिगृहात आयोजित पत्रकार परिषदेत बोलताना वाघमारे म्हणाले की,"बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या २२७ जागांसह एकूण २,८६९ जागांसाठी या निवडणुका होणार आहेत. निवडणूक प्रक्रिया ही सर्वोच्च न्यायालयाच्या अंतिम निकालाच्या अधीन राहून राबवली जाणार आहे."

मतदान पद्धतीत महत्त्वाचा फरक

- मुंबई महानगरपालिकेत – एक सदस्यीय प्रभाग पद्धत
  - प्रत्येक मतदाराला एकच मत
- इतर २८ महानगरपालिकांमध्ये – बहुसदस्यीय प्रभाग पद्धत
  - प्रत्येक प्रभागात ३ ते ५ जागा, त्यानुसार मतदारांना ३ ते ५ मते द्यावी लागणार आहेत.

नामनिर्देशनपत्रे ऑफलाईनच

महानगरपालिका निवडणुकांसाठी नामनिर्देशनपत्रे व शपथपत्रे ऑफलाईन पद्धतीनेच स्वीकारली जाणार आहेत. संगणकीय प्रणाली उपलब्ध असली तरी राजकीय पक्षांच्या मागणीनुसार हा निर्णय घेण्यात आल्याचे आयोगाने स्पष्ट केले.

जातवैधता प्रमाणपत्राबाबत अट

राखीव जागांवर निवडणूक लढवणाऱ्या उमेदवारांना जात प्रमाणपत्र आवश्यक असणार आहे. जातवैधता प्रमाणपत्र नसल्यास अर्ज केल्याचा पुरावा द्यावा लागेल. तसेच, निकालानंतर ६ महिन्यांत जातवैधता प्रमाणपत्र सादर करणे बंधनकारक असणार आहे.

मतदारसंख्या व ईव्हीएम व्यवस्था

- या निवडणुकांसाठी ३ कोटी ४८ लाख ७८ हजार १७ मतदार आणि ३९,१४७ मतदान केंद्रे उपलब्ध करण्यात येणार आहेत.
- ईव्हीएम व्यवस्थेत ४३,९५८ कंट्रोल युनिट्स, ८७,९१६ बॅलेट युनिट्स असणार आहेत.
- तर मुंबईसाठी १०,१११ मतदान केंद्रे, ११,३४९ कंट्रोल युनिट्स आणि २२,६९८ बॅलेट युनिट्स उपलब्ध करून देण्यात आली आहेत.

दीर्घकाळ प्रलंबित असलेल्या महानगरपालिका निवडणुकांचा कार्यक्रम जाहीर झाल्याने राज्यातील राजकीय घडामोडींना आता वेग येण्याची शक्यता आहे.

अधिसूचना व मतदानाची वेळ

राज्य निवडणूक आयुक्तांनी सांगितले की, मुंबई महानगरपालिका निवडणुकीची अधिसूचना १६ डिसेंबर २०२५ आणि उर्वरित २८ महानगरपालिकांची अधिसूचना १८ डिसेंबर २०२५ रोजी प्रसिद्ध केली जाईल. सर्व महानगरपालिकांसाठी १५ जानेवारी २०२६ रोजी सकाळी ७.३० ते सायंकाळी ५.३० या वेळेत मतदान होईल. अधिसूचना प्रसिद्ध करण्याची प्रक्रिया संबंधित महानगरपालिका आयुक्त त्यांच्या स्तरावर पार पाडतील.

महानगरपालिका क्षेत्रात आचारसंहिता लागू

निवडणूक कार्यक्रम जाहीर होताच संबंधित महानगरपालिका क्षेत्रांत आचारसंहिता लागू झाली आहे. या काळात धोरणात्मक निर्णय घेण्यावर निर्बंध असणार आहेत. मतदारांवर प्रभाव टाकणाऱ्या घोषणा किंवा कृतीला मनाई करण्यात आली आहे. मात्र, नैसर्गिक आपत्ती व आपत्कालीन मदतीसाठी सूट असेल. आचारसंहितेचे पालन ४ नोव्हेंबर २०२५ रोजी राज्य निवडणूक आयोगाने जारी केलेल्या आदेशांनुसार करणे बंधनकारक असेल.

आरोग्य क्षेत्रात डिजिटल क्रांती! मुंबईकरांसाठी हेल्थ चॅटबॉट

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेमार्फत पुरवण्यात येणाऱ्या सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातील सुविधांना आता तंत्रज्ञानाचीही जोड उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. महानगरपालिकेने डिजिटल सेवांच्या दिशेने महत्त्वपूर्ण पाऊल टाकले आहे. नागरिकांच्या आरोग्य सुविधेसाठी ह्यहेल्थ चॅटबॉटह्णची सुविधा पालिकेने उपलब्ध करून दिली आहे. या डिजिटल सुविधांचे लोकार्पण राज्याचे माहिती तंत्रज्ञान, सांस्कृतिक कार्य मंत्री तथा मुंबई उपनगर जिल्ह्याचे पालकमंत्री आशिष शेलार यांच्या हस्ते सोमवारी करण्यात आले. मुंबई महानगरपालिकेच्यावतीने डिजिटल पुढाकार अंतर्गत नागरिकांना आरोग्य क्षेत्रासाठी चॅटबॉटची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. या डिजिटल पुढाकाराच्या माध्यमातून आरोग्य क्षेत्रात पारदर्शकता वाढवतानाच आरोग्य सुविधांची पोहच आणि कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहे. सार्वजनिक आरोग्याशी संबंधित माहिती सहजशक्य आणि डिजिटल पद्धतीने उपलब्ध करून देण्याचे निर्देश पालिका आयुक्त तथा प्रशासक भूषण गगराणी यांनी दिले होते.

पारदर्शक माहितीमुळे वेळेची बचत

डिजिटल पद्धतीने सुविधा उपलब्ध करून दिल्यामुळे नागरिकांना अतिशय पारदर्शकपणे माहिती उपलब्ध होणार आहे. बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या कामकाजात अधिकाधिक माहिती तंत्रज्ञानाचा उपयोग केला जात आहे. याचा एक भाग म्हणून डिजिटल पद्धतीने ऑनलाइन सुविधा उपलब्ध करून देण्यासह अद्ययावत माहिती उपलब्ध करून देण्यासाठी आरोग्य विभाग अंतर्गत घेतलेला हा पुढाकार नागरिकांसाठी महत्त्वाचा ठरेल. अधिकाधिक तंत्रज्ञानस्नेही पुढाकारांमुळे नागरिकांच्या वेळेची बचत होईल तसेच आरोग्य क्षेत्रातील आपत्कालीन प्रसंगीचे निर्णय घेण्यासाठी ही सुविधा महत्त्वाची ठरणार आहे.

सर्व माहिती एकाच क्रमांकावर उपलब्ध

नागरिकांना आरोग्याच्या दृष्टीने प्रतिबंधात्मक काळजी घेण्यापासून ते संपूर्ण आरोग्य सेवांची माहिती देण्यासाठी ९८९२९९३३६८ हा चॅटबॉट क्रमांक उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. या पुढाकार अंतर्गत आजाराबाबत जनजागृती, आरोग्य क्षेत्रातील मोहिमेची माहिती, नजीकची आरोग्य सुविधा, नोंदणीबाबत माहिती, आरोग्य प्रमाणपत्र तसेच परवान्याबाबतची माहिती, आरोग्य केंद्राच्या ठिकाणी भेटीची ऑनलाइन पद्धतीने नोंदणी, जन्म आणि मृत्यू दाखल्यासाठी अजार्ची माहिती, विवाह नोंदणीची माहिती, अपंगत्व प्रमाणपत्र, आरोग्य परवाने तसेच प्रसूतिगृहाशी संबंधित परवाने मिळवणे, ऑनलाइन नोंदणी आणि सेवा नोंदणी याची माहिती मिळणार आहे. दरम्यान, येत्या काळात आरोग्य सुविधांचे संकेतस्थळ आणि डॅशबोर्डही उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे.

रात्र वैऱ्याची! शेवटची लढाई...

मुंबईत रातोरात पोस्टर लागले... रहिवासी म्हणतात, हे शब्द तर...

'मराठी माणसा जागा हो! रात्र वैऱ्याची आहे! ही तुज्या अस्तित्वाची शेवटची लढाई आहे!', असा मजकूर पोस्टरवर आहे. 'पायाखालची जमीन एकदा गेली की ती परत मिळत नसते. मराठी माणसा मुंबई वाचव! ही तुज्या अस्तित्त्वाची लढाई आहे. यावेळी तुला मराठीसाठी एकत्र यावंच लागेल!', असं आवाहन पोस्टरमधून करण्यात आलं आहे. 'मराठी माणसा जागा हो! तुझी मुंबई तुज्यापासून तोडली जात आहे! यावेळी तुला मराठीसाठी एकत्र यावंच लागेल!', अशा आशयाचे पोस्टर लावण्यात आहेत.

■मुंबई। प्रतिनिधी,

निवडणूक आयोगानं काल पत्रकार परिषद घेत महापालिका निवडणुकीचं वेळापत्रक जाहीर केलं आहे. मुंबई, ठाण्यासह सगळ्या महापालिकांमध्ये १५ जानेवारी २०२६ रोजी मतदान होणार असून १६ जानेवारीला मतमोजणी होऊन निकाल जाहीर केला जाईल. या पार्श्वभूमीवर आता सगळ्याच राजकीय पक्षांनी निवडणुकीसाठी कंबर कसली आहे. मुंबईत महायुती विरुद्ध ठाकरे बंधू असा मुकाबला होण्याची दाट शक्यता आहे.

गेल्या सहा महिन्यांत ठाकरे बंधूंच्या भेटीगाठी वाढलेल्या आहेत. अनेक वर्षांपासून उद्धव आणि राज ठाकरे यांच्यात कटुता होती. त्यामुळे दोन्ही कुटुंबाचे संबंधदेखील बिघडले. पण मागील सहा महिन्यांत परिस्थिती बरीच बदलली आहे. शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे आणि मनसे मुंबईसह अनेक महापालिकांमध्ये युती करुन लढण्याची दाट शक्यता आहे. विशेष म्हणजे यासाठीची वातावरण निर्मिती जमिनीवर सुरु झालेली आहे.

शिवसेनेचा बालेकिल्ला असलेल्या मागाठाण्यातील अनेक प्रभागांमध्ये गेल्या दोन दिवसांत अनेक ठिकाणी काळ्या रंगांचे पोस्टर लागले आहेत. लहान मोठ्या आकाराचे कागदी पत्रक प्रभाग क्रमांक ४, ५, ११ मध्ये लावण्यात आले आहेत. दहिसर पूर्वेकडे असलेल्या रावळपाड्याच्या अखेरच्या बस थांब्यापासून ते अगदी बोरीवली रेल्वे स्थानकापर्यंत कागदी पत्रक लागले आहेत. काळ्या रंगाच्या पोस्टरवरुन मराठी माणसांना एकजूट राखण्याचं आवाहन करण्यात आलं आहे.

पश्चिम उपनगरात येणाऱ्या दहिसर पूर्वेतील रावळपाडा, अशोकवन, बोरिवली पूर्वेतील सावरपाडा, बोरिवली रेल्वे स्थानक, कांदिवली पश्चिमेला असलेल्या चारकोप परिसरात अनेक ठिकाणी पोस्टर चिकटवण्यात आले आहेत. या पोस्टरवर कोणत्याही पक्षाचा, नेत्याचा उल्लेख नाही. ते कोणी लावले याचीही कल्पना नाही. रातोरात हे पोस्टर लावण्यात आले. त्यामुळे त्याबद्दलचं गूढ कायम आहे. जमीन परत गेली की परत मिळत नसते, ही अखेरची संधी, असे शब्द मनसे प्रमुख राज ठाकरेंनी गेल्या काही महिन्यांत बऱ्याचदा वापरले होते. त्यामुळे या पोस्टरमागे मनसे असावी, अशी चर्चा परिसरातील रहिवाशांमध्ये आहे.

महापालिकेच्या प्रभाग क्रमांक ४, ५, ११, १८ मध्ये कागदी पत्रक चिकटवण्यात आले आहेत. या सगळ्या जागा २०१७ मध्ये शिवसेनेनं जिंकल्या होत्या. यापैकी प्रभाग क्रमांक ४ चा अपवाद सोडता अन्य सगळ्याच प्रभागाचे माजी नगरसेवक शिवसेनेतील फुटीनंतर एकनाथ शिंदेंसोबत गेले. त्यामुळे यंदाच्या निवडणुकीत ठाकरेसेनेसमोर मोठं आव्हान आहे.

भटक्या कुत्र्यांची अचूक संख्या समजणार

बीएमसी वापरणार एआय तंत्रज्ञान प्लॅटफॉर्म

१० हजार कुत्र्यांची माहिती मिळणार

भटक्या कुत्र्यांचे निर्बिजीकरण केल्यानंतरही ही संख्या वाढत असल्याने या वाढत्या संख्येचे व्यवस्थापन करण्यासाठी महापालिकेने एआय तंत्रज्ञान प्रणाली विकसित केली आहे. महापालिकेच्या पशुवैद्यकीय विभागाने या प्रणालीद्वारे १० हजार भटक्या कुत्र्यांचे व्यवस्थापन करण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार ११ महिन्यांच्या कालावधीसाठी या प्रणालीचा वापर करण्यात येणार असून पुढील तीन वर्षांची देखभाल करण्यासाठी प्रायोगिक तत्त्वावर प्रयोग राबवला जाणार असून त्यासाठी पावणेदोन कोटी रुपये खर्च केले जाणार आहे.

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईतील भटक्या कुत्र्यांच्या संख्येचे व्यवस्थापन करण्यासाठी पालिका प्रशासनाने एआय तंत्रज्ञान प्लॅटफॉर्म विकसित केला आहे. या प्लॅटफॉर्मच्या मदतीने भटक्या कुत्र्यांबाबतचा तपशील मिळू शकणार आहे. या प्रणालीचा वापर महापालिकेचे शेल्टरस, एनजीओ, पशु काळजीवाहक, पशू वैद्यक इत्यादींना एकत्र जोडण्यासाठी व भटक्या कुत्र्यांची माहिती गोळा करण्यासाठी महत्त्वाची ठरणार आहे.

गोरेगाव पश्चिम येथे एका भटक्या कुत्र्यांने आठ ते दहा जणांवर हल्ला करत त्यांच्या चेहऱ्याचे, तोंडांचे लचके तोडले. त्यामुळे या हल्लेखोर भटक्या कुत्र्यांचा शोध घेण्यासाठी दोन दिवस पी दक्षिण विभागासह पशु वैद्यकीय विभागाचे पथक तळ ठोकून होते. भटक्या कुत्र्यांची नसबंदी करूनही त्यांची संख्या आणि त्यांचा उपद्व्याप वाढत असला तरी प्राणीप्रेमी संस्थांमुळे कारवाई करण्यास महापालिका प्रशासनाला अडथळे येत आहेत.

स्माईल कौन्सिल बिझनेस इन्क्युबेशन सेंटरच्या माध्यमातून तयार होणारी विविध उत्पादने, सेवा व सुविधा यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी निविदा न मागवता प्रायोगिक तत्त्वावर खरेदी व वापरात आणण्यास मंजुरी प्राप्त झाली आहे. स्माईल कौन्सिलच्या या तुकडीमध्ये इंडिकेअर एआय सोल्युशन्स प्रायव्हेट लिमिटेड या इक्युवेटीचा समावेश करण्यात आला आहे. या नवउदमी इंडिकेअर एआय सोल्युशन प्रायव्हेट लिमिटेड कंपनीने भटक्या श्वानांच्या संख्येचे व्यवस्थापन करण्यास मदत करण्यासाठी एआय तंत्रज्ञान प्रणाली विकसित केली असल्याची माहिती पालिका अधिकाऱ्यांनी दिली आहे.

४५ वर्षाच्या व्यक्तीने उच्च न्यायालयाच्या गेटसमोर स्वत: पेटवून घेतले

■मुंबई। प्रतिनिधी,

कणकवली येथील जमिनी संपादनात नुकसानभरपाई तसेच एका महिला वकिलाकडून झालेल्या फसवणुकीबाबत विविध शासकीय दरबारी दाद मागूनही न्याय मिळत नसल्याने नैराश्यातून प्रकाश सावंत नावाच्या एका ४५ वर्षाच्या व्यक्तीने सोमवारी (१५ डिसेंबर) दुपारी मुंबई उच्च न्यायालयाच्या गेटसमोरच अंगावर रॉकेल ओतून स्वतःच्या पेटवून घेतले. त्यात प्रकाश सावंत हे ५० ते ६० टक्के भाजले असून त्यांच्यावर जी.टी. रुग्णालयातील अतिदक्षता विभागात उपचार सुरू आहेत. मात्र या घटनेने परिसरात प्रचंड खळबळ उडाली.

प्रकाश सावंत हे विरार येथे राहत असून त्यांची एका केससंदर्भात वकील स्नेहा हरणे यांच्याशी ओळख झाली होती. नरडवे महमदवाडी प्रकल्पामुळे प्रकाश सावंत यांची कणकवलीची जागा शासनाने घेतली होती. या जागेचा मोबदला मिळावा यासाठी प्रकाश सावंत यांनी २०२१ साली स्नेहा हरणे यांना ६ लाख ८० हजार रुपये दिले होते. मात्र स्नेहा हरणे यांनी ही रक्कम त्यांना परत केली नाही. याबाबत प्रकाश सावंत यांनी बार कॉन्सिल ऑफ महाराष्ट्र आणि गोवा येथे स्नेहा हरणे यांच्याविरुद्ध तक्रार दाखल केली होती. तसेच कणकवलीचे तहसिलदार रमेश पवार यांच्याकडून पाच ते सहा वेळा हक्कसोड लिहून घेतले होते. याच दरम्यान न्या. जोशी यांनी स्नेहा हरणे यांना वॉर्निंग देऊन त्यांना सर्व रक्कम व्याजासहीत देण्याचे आदेश दिले होते.

न्या. जोशी यांच्या आदेशानंतर स्नेहा हरणे यांनी प्रकाश सावंत यांना ६ लाख रुपये दिले आणि मात्र उर्वरित रक्कम दिली नव्हती. त्यामुळे प्रकाश सावंत यांनी बार कॉन्सिलसह मुख्यमंत्री सचिवालय, मंत्री राधाकृष्ण विखे-पाटील, कोकण विभाग अधिकारी, प्रधान सचिव विधी न्याय विभाग, विरार पोलीस ठाण्यात अनेकदा तक्रार अर्ज केला होता, मात्र त्यांच्या तक्रारीची दखल कोणीही गांभीर्याने घेतली नाही. त्यामुळे नैराश्यात असलेले प्रकाश सावंत हे आज दुपारी अडीच वाजता उच्च न्यायालयाच्या गेट क्रमांक चारसमोर आले आणि त्यांनी रॉकेल ओतून स्वतःला पेटवून घेतले. हा प्रकार तिथे उपस्थित पोलिसांच्या लक्षात येताच त्यांनी आग विझविण्याचा प्रयत्न केला. मात्र या आगीत प्रकाश सावंत हे ५० ते ६० भाजले. त्यामुळे त्यांना तातडीने जी.टी. रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. प्रकाश सावंत यांची प्रकृती गंभीर असल्याने त्यांच्यावर अतिदक्षता विभागात उपचार सुरू आहेत. दरम्यान, या घटनेची पोलिसांनी नोंद करून तपास सुरू केला आहे.

कर्ज फेडण्यासाठी सावकाराने शेतकऱ्याला किडनी विकायला लावली

■चंद्रपूर। प्रतिनिधी,

चंद्रपूरातून माणुसकीला काळिमा फासणारी धक्कादायक घटना पुढे आली आहे. कर्जाचा परतावा करण्यासाठी सावकाराने शेतकऱ्याला किडनी विकायला लावली. या क्रूर प्रकाराने महाराष्ट्र हादरला आहे. जिल्हातील नागभीड तालुक्यात येणाऱ्या मिंथुर गावात हा प्रकार घडला. बळीराजाच्या वेदना पाहून दगडालाही पाझर फुटेल. मात्र सरकार, प्रशासनाला बळीराजाचं आभाळाएवढं दुःख कधी दिसलंच नाही.

सावकारीला बळीराजा हरला

चंद्रपूर जिल्हातील या कर्जबाजारी शेतकऱ्याची वेदना आभाळाला भिडणारी आहे. सावकारी कर्जाच्या जाळ्यात अडकलेल्या या शेतकऱ्याला कर्ज फेडण्यासाठी स्वतःची किडनी विकण्याचा वेदनादायी प्रसंग ओढवला आहे. या शेतकऱ्याचं नाव आहे रोशन सदाशिव कुडे. ते चंद्रपूर जिल्हातील मिंथुर गावातील रहिवाशी आहेत. निसगार्ला जिंकणारा बळीराजा सावकारीला मात्र पुरता हरला आहे.

सावकारापुढे पोलीस विभाग हतबल –

अन्याय झाला की सामान्य माणूस पोलीस

स्टेशन गाठतो. येथे न्याय मिळेल ही अपेक्षा असते. मात्र कुडे यांच्याबाबत तसं घडलं नाही. कुडे यांनी सांगितलं, पोलीस अधिक्षकांकडे मी तक्रार दिली. मात्र त्यांच्याकडून कुठलीच कारवाई करण्यात आलेली नाही. पोलिसांनी वेळीच लक्ष दिलं असतं, तर कुडे यांच्यावर दुदैवी प्रसंग ओढवला नसता.

...तर मंत्रालयापुढे कुटुंबासह आत्मदहन

एक लाख कर्ज घेतलं होतं. त्याचे ७४ लाख झाले. शेतकऱ्याचं अजूनही कर्ज पूर्णपणे फिटलेलं नाही. पैशासाठी तगादा सुरूच आहे. कजार्साठी किडनी गेली. आता हाती काहीच उरलं नाही. आता मंत्रालयात पुढे संपूर्ण कुटुंबासह आत्मदहन करू, असं शेतकरी कुडे यांनी म्हटलं आहे.

एक लाखाचं कर्ज ७४ लाखांवर गेलं

रोशन कुडे यांच्याकडे चार एकर शेती आहे. या शेतीवरच त्यांचा कुटुंबाच्या उदरनिर्वाह चालतो. निसर्गाचा लहरीपणामुळे शेती फायदेशीर ठरली नाही. त्यामुळे शेतीपूरक व्यवसाय करण्याचं त्यांनी ठरवलं. दुग्ध व्यवसायातून थोडी मिळकत होईल म्हणून त्यांनी गाई खरेदी केल्या. यासाठी त्यांनी दोन सावकाराकडून ५०-५० हजार रुपये घेतले. येथेही त्यांना नशिबाने धोका दिला. खरेदी केलेल्या गाई मरण पावल्यात. त्यात शेतीही पिकेना. कर्जाचा डोंगर वाढत गेला. सावकार घरी येऊन नको ते बोलू लागले. कजार्तून मुक्त होण्यासाठी त्यांनी दोन एकर जागा विकली. ट्रॅक्टर आणि घरातील सामान विकलं. मात्र कर्ज काही संपेना. एक लाखाचे कर्ज ७४ लाखावर गेलं. सावकाराकडून भरमसाठ व्याजासह वसुली केली जात आहे. एका लाखावर दिवसाला १० हजार प्रमाणे व्याज घेतलं जात असल्याने शेतकऱ्याने एक लाख घेतलेलं कर्ज तब्बल ७४ लाखांवर गेलं. शेवटी कर्ज घेतलेल्या एका सावकाराने किडनी विकण्याचा सल्ला दिला. एका एजंटने रोशन कुडे यांना कोलकत्ता येथे नेलं. कुडे यांची वैद्यकीय तपासणी करण्यात आली. तपासणीनंतर कंबोडिया येथे त्यांच्यावर शस्त्रक्रिया झाली आणि किडनी काढण्यात आली. ही किडनी कुडे यांनी आठ लाखाला विकली.

संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

शेतकरी केंद्रित महसूल क्रांती!

शेत आणि पाणंद रस्त्यांचे मजबुतीकरण करताना 'शिव-पाणंद मोहीम' ही जिवंत सातबाराची साथीदार मोहीम आहे. गावागावांत तलाठी, ग्रामसेवक, शेतकरी यांच्या समन्वयाने शेतरस्ते आणि पाणंद रस्त्यांचे मजबुतीकरण, ड्रेनेज, पाण्याचा निचरा या कामांना गती दिली. अनुभवातून मी सांगतो, ज्या प्रमाणे गृह विभाग जनतेच्या जीविताचे रक्षण करते. कायदा व सुव्यवस्था सांभाळते. अगदी त्याच पद्धतीने महसूल विभाग महाराष्ट्रातील चौदा कोटी जनतेच्या मालमत्तेचे रक्षण करते. महसूल मंत्रिपदाच्या, आज पूर्ण होणाऱ्या या एक वर्षाच्या माझ्या वाटचालीत मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांचे मला मिळालेले मार्गदर्शन सर्वसामान्यांना दिलासा देण्यासाठी महत्त्वाचे ठरत आहे. मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी मी महसूल मंत्री झाल्याबरोबर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी वर्षभराचा आराखडा मला दिला. महसूल अधिकाऱ्यांच्या परिषदा घेण्याच्या सूचना केल्या. तोच महसूल विभागाचा रोड मॅप आहे. महसूल खात्याची जबाबदारी स्वीकारताना मी शब्द दिला होता; हा विभाग शेतकऱ्यांचा शत्रू वाटता कामा नये. आज, मंत्रिपदाचा एक वर्षाचा कार्यकाळ पूर्ण करताना निर्धास्तपणे सांगू शकतो की, गेल्या बारा महिन्यांत महसूल विभागाने शेतकऱ्यांच्या जीवनात रुजलेल्या दुःखांना हात घातला आणि त्यातून निर्माण झाला आहे शेतकरी-हिताचा एक स्पष्ट, ठोस आणि परिणामकारक पॅटर्न. शेतकऱ्याच्या हातात खरे मालकीपत्र सातबारा हा शेतकऱ्याच्या आयुष्याचा श्वास आहे. पण दशकानुदशके वारस नोंद न झाल्याने, हिस्सा न पडल्याने, बोजा न सुटल्याने लाखो सातबारे मृत झाले होते. बँकेने कर्ज नाकारले, पीकविमा मिळाला नाही, जमीन विकता आली नाही. आम्ही ठरवले की, ३१ मार्च २०२६ पर्यंत राज्यातील प्रत्येक सातबारा जिवंत करायचा. आज लक्षावधी सातबाऱ्यांवर वारस नोंदी पूर्ण झाल्या आहेत. 'जिवंत सातबारा' ही केवळ मोहीम नाही, ही शेतकऱ्यांच्या पिढ्यानपिढ्यांच्या मालमत्तेची हमी आहे. शेत आणि बांध यांच्यातील रस्ता हा महाराष्ट्रातील सर्वात मोठा भांडणाचा विषय राहिला आहे. सहा फूट, आठ फूट, दहा फूट... यावरून मारामाऱ्या, कोर्टकचेरी. आम्ही एका रात्रीत निर्णय घेतला: यापुढे शेत आणि बांध यांच्यातील रस्ता किमान बारा फूट रुंद असेल आणि त्याची नोंद ९० दिवसांत सातबारावर करणे बंधनकारक. आजवर २ लाख १० हजारांहून अधिक शेतरस्त्यांची नोंद पूर्ण झाली. आता ट्रॅक्टर, ट्रॉली, हार्वेस्टर शेतात सहज पोहोचते. शेतमाल वेळेत बाजारात जातो. शेतकऱ्याच्या उत्पन्नात थेट वाढ होईल. शेत आणि पाणंद रस्त्यांचे मजबुतीकरण करताना 'शिव-पाणंद मोहीम'ही जिवंत सातबाराची साथीदार मोहीम आहे. गावागावांत तलाठी, ग्रामसेवक, शेतकरी यांच्या समन्वयाने शेतरस्ते आणि पाणंद रस्त्यांचे मजबुतीकरण, ड्रेनेज, पाण्याचा निचरा या कामांना गती दिली. अतिवृष्टी किंवा पुरामुळे खरडून गेलेल्या शेतजमिनीला पूर्वस्थितीत आणण्यासाठी माती, गाळ, मुरूम मोफत पुरवले. शेत हिस्सेवाटपाची मोजणी फी अवघ्या २०० रुपयांवर आणली. वर्ग-२च्या जमिनींवरही आता पीककर्ज मिळणार आहे. शेतकरी व शेतीहिताला सर्वोच्च प्राधान्य, गरीबांसाठी घरे, मालमत्ता रक्षण, पर्यावरण संरक्षण, विद्यार्थी हित, विस्थापितांना आधार, शासकीय कामात प्रोत्साहनासाठी कर्मचारी-अधिकाऱ्यांना पदोन्नती, गतिमान व पारदर्शी प्रशासनासाठी कठोर निर्णय घेतले. उदाहरण द्यायचे, तर वाळू धोरण, कृत्रिम वाळू धोरण, घरकुलांसाठी दहा टक्के वाळू, मुख्यमंत्री बळीराजा पाणंद रस्ते योजना, राज्यातील वाढत्या शहरीकरणाच्या पार्श्वभूमीवर तुकडेबंदी कायद्यामुळे जवळपास साठ लक्ष कुटुंबांना, म्हणजे सुमारे तीन कोटी नागरिकांच्या घरांत आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले. हा क्रांतिकारी निर्णय आहे. एक जानेवारी २०२६ पर्यंत नागरी क्षेत्रांमध्ये जे तुकडे झाले आहेत, त्यात एक गुंठा आकारापर्यंतच्या तुकड्यांना कायदेशीर दर्जा देण्यासाठी तुकडेबंदी कायदा शिथिल करून, त्याच्या वापराबाबतची कार्यपद्धती ठरवली आहे. वन डिस्ट्रिक वन रजिस्ट्रेशन. ७७३ अधिकाऱ्यांच्या पदोन्नती, सेवाज्येष्ठता सूची, महापालिका व नगरपरिषद क्षेत्रात नकाशा योजना, स्वामित्व योजना, शेताच्या बांधावरील शेतरस्ते १२ फूट करण्याचा निर्णय, विद्यार्थ्यांच्या शपथपत्रासाठी स्टॅम्पची गरज काढून टाकली, मोजणी करायला खासगी सर्व्हे नियुक्तीस मान्यता, २०११ पूर्वीच्या सर्व घरांना मालकी हक्क देणे, मुंबई शहर आणि मुंबई उपनगरासाठी दस्तनोंदणी कार्यक्षेत्र एक केल्याने एकाधिकार संपला, रेडीरेकनरसाठी झोनिंग, व्हर्टिकल सातबारा, वृत्त शेतकऱ्यांची नावे काढून नवीन वारसांना स्थान देणारे जिवंत सातबारा अभियान, नागरिकांच्या सुविधेसाठी छत्रपती शिवाजी महाराज महाराजस्व अभियान, जमीन एन एकरण्याची सुलभ कार्यवाही, दुय्यम निबंधक कार्यालय यांचे आधुनिकीकरण, गावठाण मोजणी, डिजिटल ७/१२ ला कायदेशीर मान्यता, सिंधी विस्थापित भूमिहीनांचे नियमितीकरण, विभागीय आयुक्तस्तरावर सहा दक्षता पथके स्थापन झाली. मराठवाड्यातील इनाम जमिनी हावितभोगवटादार वर्ग-२मधून मुक्त करण्यात आल्या. यामुळे लाखो कुटुंबांना कायदेशीर मालकी हक्क मिळून जमिनी विकणे, खरेदी करणे किंवा गहाण ठेवणे सुलभ होईल. दशकानुन जुना असलेला मदतमाश इनाम जमिनींच्या हस्तांतरणाचा प्रश्न सुटला. भोगवटदार वर्ग-२ च्या जमिनी अकृषिक कारणासाठी बँकांकडे गहाण ठेवताना आकारल्या जाणाऱ्या तारण शुल्काला कायदेशीर आधार मिळाला. २७ फेब्रुवारी २००९ पासून आकारले गेलेले तारण शुल्क या निर्णयामुळे कायदेशीररीत्या वैध ठरले. जमिनीच्या अकृषिक वापरानंतर ह्यासनदची अट रद्द झाल्याने ह्यासनदह्यऐवजी नाममात्र प्रीमियम (अधिमूल्य) आकारला जाईल. महसूल मंत्रांकडील अर्धन्यायिक अधिकार राज्यमंत्री आणि सचिव (अपील) यांना प्रदान करण्यात आले. यामुळे १३ हजारांहून अधिक प्रलंबित अर्धन्यायिक प्रकरणे निकाली तर निपटतील, शिवाय नायब तहसीलदार ते मंत्रिस्तरावरील अपील ९० दिवसांच्या आतच निकाली काढण्याचे नियोजन केले जाईल. मुख्यमंत्री बळीराजा शेत/पाणंद रस्ते योजनाह राबविण्यास मान्यता मिळाली. आता शेतकऱ्यांना शेतापर्यंत पोहोचण्यासाठी बारमाही आणि मजबूत रस्ते उपलब्ध करून देणे, रस्त्यांसाठी लागणारी तातडीची मोजणी, पोलीस बंदोबस्त शुल्क आणि गाळ, माती, मुरूम यासाठीचे स्वामित्व शुल्क (रॉयल्टी) पूर्णपणे माफ होईल. तसेच गाव नकाशावर दर्शविलेल्या रस्त्यांवरील अतिक्रमणे या योजनेंतर्गत त्वरित हटविली जातील. काही बदल ऐतिहासिक, काही निर्णय क्रांतिकारी आहेत. सर्वांची गोळाबेरीज केली तर सकारात्मक प्रक्रियेची सुरुवात झाली. अनेक नवे सकारात्मक व कालानुरूप बदल होत आहेत. जनतेच्या विधायक सूचना आमच्यासाठी मार्गदर्शक आहेत. क्लिष्ट कायदे रद्द केले जात आहेत. जनताकेंद्रित महसूल प्रशासन निर्माण करण्याचा ध्यास आहे. सद्यस्थितीत महसूल विभाग हा राज्यातील नागरिकांना सर्वाधिक ऑनलाइन सेवा उपलब्ध करून देणारा विभाग ठरला असून, महसूल विभागाच्या सुमारे अकराशे सेवा हमी कायद्यांतर्गत आणल्या जात आहेत. महसूल विभाग केवळ प्रशासकीय यंत्रणा म्हणून काम करत नाही, तर शेतकऱ्यांच्या सुख-दुःखात सहभागी होणारे एक संवेदनशील कुटुंब म्हणून पाऊल टाकत आहे.

सर्वांसाठी आरोग्य-सामाजिक न्याय आणि मानवकल्याणाचा मार्ग

आंतरराष्ट्रीय सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण दिन मानवाच्या मूलभूत आरोग्य-अधिकाराची आणि सामाजिक न्यायाच्या मूल्यांची जागतिक पातळीवर आठवण करून देतो. 'सर्वांसाठी आरोग्य' ही संकल्पना सुरक्षित आणि मानवतावादी समाजाची गरज असल्याचा संदेश हा दिवस देतो.

आंतरराष्ट्रीय सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण दिन दरवर्षी १२ डिसेंबर रोजी संपूर्ण जगभर साजरा केला जातो. आजच्या २१व्या शतकातील वेगाने बदलणाऱ्या जगामध्ये आरोग्यसेवा हे केवळ उपचाराचे क्षेत्र राहिलेले नाही, तर ते सामाजिक न्याय, समानता, आर्थिक प्रगती, स्त्री-पुरुष समता, सामाजिक सुरक्षितता, मानवाधिकार आणि एकूण जीवनमान यांचे केंद्रबिंदू बनले आहे.

जगभरातील सरकारे, धोरणकर्ते, आरोग्य तज्ज्ञ, समाजशास्त्रज्ञ, आंतरराष्ट्रीय संघटना आणि स्वयंसेवी संस्था या सर्वांनी अनुभवलेले हे वास्तव आहे की, समाजाच्या विकासाचा मार्ग आरोग्याच्या पायावर उभा असतो. म्हणूनच 'सर्वांसाठी आरोग्य' ही कल्पना केवळ एखादा उद्देश नसून मानवकल्याणाचा मूलभूत पाया आहे. सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षणाची संकल्पना म्हणजे कोणत्याही व्यक्तीला आरोग्यसेवेची उपलब्धता आर्थिक अडचणींच्या भीतीशिवाय, भेदभावाशिवाय, समान संधींनी आणि उच्च गुणवत्तेत मिळणे होय. आरोग्यसेवेचा खर्च कुटुंबाला आर्थिक संकटात ढकलणार नाही, सामान्य माणूस उपचारासाठी कर्जबाजारी होणार नाही, ग्रामीण व दुर्गम भागातील लोकांना शहरातील लोकांच्या बरोबरीने आरोग्यसेवा मिळेल, स्त्री-पुरुष, आदिवासी, दलित, अल्पसंख्यांक, स्थलांतरित, दिव्यांग, वृद्ध, बालक, गर्भवती, माता या सर्व सामाजिक घटकांना समानतेने आणि सन्मानाने आरोग्यसेवा मिळेल, हीच सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षणाची सार्थ संकल्पना आहे.

जागतिक स्तरावर पाहता, गरीब व श्रीमंत देशांतील आरोग्य सुविधांमधील दरी चिंताजनक आहे. काही देशांमध्ये उच्च दर्जाचे वैद्यकीय तंत्रज्ञान, यंत्रसामग्री, डॉक्टर, संशोधन, औषधे यांच्या उपलब्धतेमुळे नागरिकांचे आरोग्य सुरक्षित असते; तर दुसऱ्या बाजूला अनेक देशांमध्ये लोकांना प्राथमिक आरोग्यसेवेसाठीही संघर्ष करावा लागतो. आफ्रिका आणि दक्षिण आशियातील अनेक देशांमध्ये आजही माता-मृत्यूदर, बाल-मृत्यूदर, कुपोषण, संसर्गजन्य आजार, अपुरी लसीकरण सेवा, मानसिक आरोग्याविषयीची भीती, गैरसमज आणि कमी गुंतवणूक यामुळे आरोग्यसेवा असमान आहे. यामुळे सामाजिक असमतोल वाढतो, गरिबी वाढते आणि लोकसंख्येचा मोठा भाग आर्थिकदृष्ट्या मागे राहतो. सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण हा या असमानतेला कमी करणारा व्यापक उपाय आहे. 'कोणालाही मागे न ठेवणे' ही संयुक्त राष्ट्रांची शाश्वत विकास ध्येयांची मुख्य संकल्पना सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षणाच्या माध्यमातूनच साकार होऊ शकते. सामाजिक विज्ञान असे सांगते की, समाजातील कोणतीही सेवा सार्वत्रिक केली तर समाजातील दुर्बल घटकांना सर्वाधिक लाभ होतो, कारण ते पूर्वीपासूनच वंचित असतात. म्हणून सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण म्हणजे सामाजिक न्यायाचा सर्वात प्रभावी मार्ग होय.

भारताच्या संदर्भात पाहता, आरोग्यसेवेची आव्हाने अनेक आहेत, पण संधीही तितक्याच मोठ्या आहेत. भारतासारख्या विशाल लोकसंख्येच्या देशात आरोग्यसेवा ही सर्वात मोठी सामाजिक गुंतवणूक आहे. गेल्या काही दशकांत भारताने बाल-मृत्यूदर, माता-मृत्यूदर, लसीकरण, संसर्गजन्य रोगांवरील नियंत्रण, आयुमार्नातील वाढ, ग्रामीण आरोग्य सेवा, डिजिटल आरोग्य नोंदी, टेलिमेडिसिन, आयुष्मान भारत योजना, जनऔषधी योजना आदी क्षेत्रांत महत्त्वपूर्ण प्रगती केली आहे. तरीसुद्धा ग्रामीण-शहरी दरी, खासगी-सरकारी आरोग्य क्षेत्रातील असमानता, आर्थिक बोजा, वैद्यकीय शिक्षणातील तफावत, सार्वजनिक आरोग्यावरील कमी खर्च, मानसिक आरोग्याविषयी जागरूकतेचा अभाव, पोषणाच्या समस्या, समाजातील आरोग्याबाबतचे गैरसमज, तसेच सामाजिक स्तरांमध्ये असलेली दीर्घकालीन विषमता अजूनही गंभीर मुद्दे आहेत.

भारतातील बहुसंख्य कुटुंबे आजही आरोग्यसेवेवर मोठा खर्च स्वतःच्या खिशातून करतात आणि अनेकदा हा खर्च कुटुंबांना गरीब करतो. कर्ज काढणे, सोनं गहाण ठेवणे, शेती विकणे, मुलांच्या शिक्षणात कपात करणे हे वास्तव आजही मोठ्या प्रमाणावर पाहायला मिळते. समाजशास्त्रज्ञ या परिस्थितीला ह्यमेडिकल पावर्टी ट्रॅपह्ण म्हणतात. लोक आजारी पडतात म्हणून गरीब होतात आणि गरीब असल्यामुळे आरोग्यसेवा मिळवू शकत नाहीत हे दुष्टचक्र तुटण्यासाठी सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण अत्यावश्यक आहे.

आरोग्य क्षेत्रातील सुधारणा ही केवळ सरकारची जबाबदारी नाही; ती संपूर्ण समाजाची सामूहिक जबाबदारी आहे. शाश्वत सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्था उभी करायची असेल, तर आरोग्यसेवा, शिक्षण, पोषण, स्वच्छता, रोजगार, पर्यावरण, सामाजिक सुरक्षा आणि स्थानिक शासन हे सर्व घटक एकमेकांशी जोडले गेले पाहिजेत. समाजशास्त्रात याला 'इंटरसेक्शनॅलिटी ऑफ हेल्थ' असे म्हटले जाते.

एका व्यक्तीच्या आरोग्यावर अनेक स्तरांवरील घटकांचा प्रभाव असतो आणि म्हणूनच सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण ही सर्वसमावेशक धोरणात्मक चौकट आहे. यामध्ये सरकारी गुंतवणूक वाढवणे, सार्वजनिक आरोग्य केंद्रांची मजबुती, डॉक्टर-नर्सचा योग्य प्रमाणात पुरवठा, औषधांची उपलब्धता, आपत्कालीन सेवा, प्रतिबंधात्मक आरोग्य उपाय, पोषण कार्यक्रम, स्वास्थ्य शिक्षण, डिजिटल आरोग्याची सुधारणा, रोड नेटवर्क, रुग्णवाहिका सेवा, मानसिक आरोग्य सुधारणा, सामाजिक सुरक्षा योजना, महिला-सशक्तीकरण आणि आरोग्यावर केंद्रित संशोधन यांचा समावेश होतो.

तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातून आरोग्यसेवा अधिक लोकांपर्यंत पोहोचण्याची मोठी क्षमता निर्माण झाली आहे. टेलिमेडिसिन, ई-हेल्थ रेकॉर्ड्स, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, मोबाईल हेल्थ ॲप्स, डिजिटल आरोग्य नोंदी, ऑनलाइन सल्लामसलत, आरोग्यविषयक माहितीचा प्रसार या सर्व माध्यमांनी ग्रामीण व दुर्गम भागातील लोकांसाठी आरोग्यसेवा अधिक सुलभ केली आहे. परंतु डिजिटल दरीही एक सामाजिक वास्तव आहे. समाजातील आर्थिक विषमता डिजिटल साधनांच्या वापरावर परिणाम करते. म्हणून डिजिटल आरोग्य उपाय हे ह्यसार्वत्रिक आरोग्यह्ण या चौकटीत बसवणे आवश्यक आहे.

सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण दिन हा केवळ स्मरणाचा दिवस नसून सामूहिक संकल्पाचा दिवस आहे. हा दिवस मानवाधिकारांची, सामाजिक न्यायाची, समानतेची, सर्वसमावेशक विकासाची आणि माणुसकीच्या मूल्यांची आठवण करून देतो. आरोग्यदायी समाजच प्रगत समाज असतो. आर्थिक विकासाचा पाया आरोग्य असतो. शिक्षण, रोजगार, उत्पादन, अर्थव्यवस्था, सामाजिक स्थैर्य या सर्वांवर आरोग्याचा थेट परिणाम असतो. म्हणून आरोग्यसेवा ही 'खर्च' नसून 'गुंतवणूक' आहे. ज्या देशांनी आरोग्य क्षेत्रात व्यापक गुंतवणूक केली, ते देश अधिक स्थिर, सक्षम आणि समृद्ध झाले आहेत. सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षण ही भविष्यातील पिढ्यांसाठी सर्वात मोठी देणगी आहे. या दिनानिमित्त आपण सर्वांनी असा विचार करणे आवश्यक आहे की समाजातील प्रत्येक व्यक्तीला समानतेने, सन्मानाने आणि सुरक्षिततेने आरोग्यसेवा मिळावी. आरोग्य ही विशेषाधिकाराची गोष्ट नसून समान अधिकार आहे आणि तो अधिकार सर्वांना मिळाला पाहिजे.

ह्यसर्वांसाठी आरोग्यह्ण ही संकल्पना फक्त घोषवाक्य न राहता जीवनाचा मूलभूत मार्ग बनायला हवी. जेव्हा समाजातील शेवटच्या घटकापर्यंत आरोग्यसेवा पोहोचेल, तेव्हा खऱ्या अर्थाने समाज आरोग्यपूर्ण, न्यायपूर्ण आणि मानवतावादी बनेल. सार्वत्रिक आरोग्य संरक्षणाच्या माध्यमातून आपण अशीच एक निरोगी, समृद्ध, समतामूलक आणि न्यायप्रेमी जगाची निर्मिती करू शकतो, आणि हीच १२ डिसेंबरच्या या दिवसाची खरी प्रेरणा आहे.

मालवणी महोत्सवातून अर्थप्राप्ती

कोकणातील मालवणी महोत्सव प्रामुख्याने मुंबई, ठाणे, पुणे इत्यादी जिल्ह्यांत स्थानिक नेते आयोजित करतात. यामुळे कोकणातील दशावताराला सुद्धा चांगले दिवस आलेले आहेत. मात्र त्यांच्या अनुदानात वाढ होणे गरजेचे आहे. कोकणी माणूस कोकणची संस्कृती जोपासण्याचा प्रयत्न करतो. ज्या ठिकाणी मालवणी महोत्सव आयोजित करण्यात येतो.

कोकणातील मालवणी महोत्सवाचा विचार करता इतर जिल्ह्यात मागील ३५ वर्षांपासूनचे आयोजन केले जाते. यामुळे कोकणातील मालवणी संस्कृती, विविध खाद्यपदार्थ आणि दशावतार नागरिकांपर्यंत पोहोचवून रिकाम्या हाताना काम व रोख उत्पन्न मिळते. यातून कोकणच्या अर्थव्यवस्थेला चालना मिळत आहे. तेव्हा आयोजित करण्यात येणाऱ्या मालवणी महोत्सवासाठी नागरिक मोठ्या संख्येने आकर्षित कसे होतील त्या दृष्टीने प्रयत्न व्हायला हवे. तसेच स्टॉलधारकांनासुद्धा सवलती मिळायला हव्यात. यामुळे कोकणी खाद्यपदार्थ अगदी कमी किमतीत लोकांना मिळू शकतात. याचा परिणाम खाद्यपदार्थांना मागणी वाढल्याने चांगल्याप्रकारे अर्थप्राप्ती होऊ शकते. मालवणी महोत्सव हा कोकणापुरता मर्यादित राहिला नसून आता कोकणाबाहेर जाऊन आपल्या संस्कृतीचे दर्शन देत आहे. त्यामुळे कोकणातील खाद्यपदार्थांची चव देशविदेशातील नागरिकांना चाखायला मिळत आहे. यामुळे इथल्या खाद्यपदार्थांना बऱ्यापैकी चांगले दिवस आलेले दिसतात. मालवणी महोत्सवामुळे स्थानिक लोकांना रोजगार मिळत असून त्यांना चांगले उत्पन्न मिळत आहे. त्यामुळे कोकणच्या अर्थव्यवस्थेला चालना मिळत आहे. तेव्हा हंगामात महोत्सव आयोजित न करता वर्षातून किमान तीन ते चार वेळा मालवणी महोत्सव आयोजित करण्यात यावा. म्हणजे अधिक आर्थिक बळ मालवणी महोत्सवातून कोकणी माणसाला मिळेल. यातूनच कोकणी माणसाला चांगल्याप्रकारे अर्थप्राप्ती होऊन आपला आर्थिक विकास साधू शकतात. यासाठी कोकणातील कोकणी माणसाने आपापसातील वाद बाजूला सारून मालवणी महोत्सवामध्ये सहभागी झाले पाहिजे. कोकणात पर्यटन महोत्सवाबरोबर मालवणी महोत्सव सुद्धा कोकण विकासाचे योग्य पाऊल समजले जात आहे. त्यामुळे बऱ्यापैकी अर्थप्राप्ती कोकणी माणसाला होत आहे. महत्त्वाची बाब म्हणजे, स्थानिक लोकांच्या रिकाम्या हातांना काही दिवस काम मिळत असून, महाराष्ट्र शासनाच्या महसुलात वाढ होत आहे. वाहतूकधारांना सुद्धा त्याचा चांगला फायदा होत आहे. ही समाधानाची बाब असली तरी त्यांना शासनस्तरावर पुरेसे अनुदान मिळणे गरजेचे आहे. प्रामुख्याने मालवणी महोत्सव केव्हा सुरू झाला हे निश्चितपणे सांगता येत नसले तरी मागील २८ वर्षे हा मालवणी महोत्सव दरवर्षी ऑक्टोबर/नोव्हेंबरमध्ये बोरिवलीतील भोसले मैदानाच्या प्रांगणात सुरू असतो. सन २०२५ साली बोरिवलीमध्ये मालवणी महोत्सव आयोजित करण्यात आलेला होता. त्याचे २८ वे वर्षे होते. तसेच मुंबईमध्ये विविध ठिकाणी मालवणी महोत्सव ऑक्टोबर ते मे महिन्यात आयोजित करण्यात येतो. यामध्ये कोकणी संस्कृती व कोकणातील खाद्यपदार्थ विक्रीसाठी ठेवण्यात येतात. जवळजवळ एका ठिकाणी दहा ते बारा दिवस महोत्सव सुरू असतो. मात्र, त्याचे भाडे दीड ते दोन हजार रुपये एका स्टॉलमागे असते. काही ठिकाणी कोकणातील उद्योजकाकडून भाडे घेत नाहीत. मात्र, येण्या-जाण्याचा वाहतूक खर्च, टोल आणि हमालीमुळे खाद्यपदार्थांचे दर वाढवावे लागतात. त्यामुळे कोकणात जी खाज्याची पुडी पंचवीस रुपायाला मिळते त्या पुडीला सत्तर ते ऐंशी रुपये द्यावे लागतात. असे असले तरी बऱ्याच वेळा पावसाचे सावट किंवा अचानक पाऊस आल्याने मालाचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान होते. त्यामुळे कोकणी माणसाबरोबर आयोजक सुद्धा चिंतेत असतात. अशा वेळी त्यांना नुकसानभरपाई म्हणून शासकीय स्तरावर आर्थिक मदत मिळणे गरजेचे असते. ज्या ठिकाणी मालवणी महोत्सव आयोजित करण्यात येतो, त्या ठिकाणच्या महानगरपालिकेला महसूल द्यावा लागतो. तशी त्यांनी सुद्धा नुकसानभरपाई दिली पाहिजे. कारण त्यांचीच परवानगी घेऊन त्यांनाच अनामत रक्कम भरावी लागते. तेव्हा त्यांनी स्टॉल व इतर सुविधा सुद्धा चांगल्या प्रकारे दिल्या पाहिजेत. जेणेकरून माल सुरक्षित राहिला पाहिजे. तसेच मालवणी महोत्सवाची जाहिरात करायला हवी. म्हणजे मोठ्या प्रमाणात नागरिक येऊ शकतात.

जात हरेल, प्रेम जिंकेल

नांदेडमधील विदारक ऑनर किलिंग प्रकरण प्रेम, स्वातंत्र्य आणि समानतेला शत्रू ठरणाऱ्या जातीय हिंसेचे भयावह चित्र उभे करते. त्या तरुणीच्या धाडसी कृतीने मात्र जात, द्वेष आणि दहशतीपेक्षा प्रेम मोठे असल्याचा संदेश मिळतोय...

नांदेडमध्ये पद्मशाली समाजातील एका तरुणीचे बौद्ध समाजातील मुलावर प्रेम होते ही गोष्ट घरात कळली. त्यामुळे चिडून गेलेल्या भावाने बहिणीला पोलीस ठाण्यात त्या मुलाविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यासाठी नेले असता तिथे उपस्थित असणाऱ्या पद्मशाली समाजातीलच दोन पोलीस कॉन्स्टेबलनी त्या मुलीला त्या बौद्ध समाजातील मुलाविरुद्ध गुन्हा दाखल करत नाही म्हणून तिच्या भावाला उचकवले. ते पोलीस कॉन्स्टेबल असे म्हणाले की, 'तुझी बहीणच तुझ्या ताब्यात नाही तर मग जा की तुझ्या बहिणीचे ज्या मुलावर प्रेम आहे त्याला मारून मग तक्रार दाखल करायला तूच ये.' 'तसेच करतो' असे म्हणून परत गेलेल्या भावाने वडिलांसह त्या बौद्ध समाजातील मुलावर गोळीबार केला. गोळीबारानंतरही तो मयत झाला नाही म्हणून अतिशय क्रूरपणे त्याच्या डोक्यात फरशी घालून त्याला मारून टाकले. ही घटना सदर मुलीला कळल्यानंतर ती मुलगी त्या ठिकाणी गेली. तिने त्या प्रेतासोबत सौभाग्याचे प्रतीक असणारा मळवट भरला आणि प्रतीकात्मक पद्धतीने स्वतःचे लग्न त्या प्रेतासोबत स्वतःच लावून घेतले. आता आपण सासरीच राहणार असल्याचे सांगितले.

याबाबतचे दोनही व्हिडिओ महाराष्ट्रात समाज माध्यमांवर व्हायरल झाले आणि संपूर्ण महाराष्ट्र सुन्न होऊन हा प्रकार अनुभवत होता. जातीसाठी क्रूरपणे हिंसा करण्यात आली परंतु प्रेमासमोर 'जात' हरली आणि मृत्यू पश्चात प्रेम जिंकले आहे. आपल्याकडे हे असे का व्हावे? मागच्याच आठवड्यात आपण जाती अंताच्या संदर्भात 'भवताल' या आपल्या सदरामध्ये चर्चा केली. अलीकडे बदललेल्या अर्थव्यवस्थेत आरक्षणामुळे, मिळालेल्या शिक्षणाच्या संधीमुळे, नोकरीच्या संधीमुळे मोठ्या प्रमाणावर सर्व जाती धर्मातील मुलं-मुली एकत्र शिकतात. कोल्हापूर पुण्यासारख्या ठिकाणी हॉस्टेलवर राहतात. त्यांच्यामधली मैत्री आणि वयोमानाप्रमाणे प्रेमात पडणे हे स्वाभाविक आहे. देशपातळीवर आरएसएसच्या माध्यमातून कितीही फॅसिस्टवादी प्रवृत्ती धर्मांध, जात्यांध राजकारण करून समाजामध्ये फूट पाडत असली तरीही मोठ्या प्रमाणावर आंतरजातीय, आंतरधर्मीय लग्ने, प्रेमविवाह, परिचय विवाह होत आहेत.

एका बाजूला समाज माध्यमांमुळे, 'एआय'मुळे जग हे 'ग्लोबल व्हिलेज' झाले आहे असे आपण म्हणतो आहे आणि दुसरीकडे मात्र तंत्रज्ञानाचा गैरवापर करून जातीचे तुष्टीकरण, जातीच्या नावावर माणसांमध्ये ध्रुवीकरण होते आहे. असे दृढीकरण करून आपल्या राजकीय पोळ्या भाजण्याचे काम राजकीय पक्ष करत आहेत. काही राजकीय पक्षांचा तो उघड अजेंडा आहे. तर काही पक्ष या गोष्टी आडून छुप्या पध्दतीने जातीयवादी होत आहेत; जीवावर उठत आहेत. सर्वच पक्ष संविधानाची शपथ घेऊन सत्तेत येतात. राजकारण करतात. परंतु सत्तेत असणारे किंवा विरोधात असणारे सर्वच पक्ष पक्षांतर्गत स्त्रीविरोधी आणि जातीचे राजकारण करणारे आहेत. त्याचाच परिणाम म्हणून सर्वसामान्य माणसे दिवसेंदिवस बंदिस्त होत आहेत, जातीवादी होत आहेत. नेते, अभिनेते मात्र त्यांच्या कुटुंबातील त्यांच्या वैयक्तिक लग्नाच्या संदर्भात अगदी आंतरधर्मीय, आंतरजातीय लग्न सहजपणे मान्य करताना दिसतात. सेलिब्रेट करताना दिसतात. त्याची भली मोठी यादी देता येऊ शकते. परंतु सर्वसामान्य कुटुंबातील मुले प्रेमात पडून आपल्या चॉईसने आंतरधर्मीय, आंतरजातीय लग्न करण्याचा प्रयत्न करत असतील, प्रेमात पडत असतील तर त्याला मात्र विरोध होतो आहे, त्यामुळे मारहाण, खून होत आहेत.

अमक्या लोकांकडून सामान घेऊ नका; तमक्या जातीच्या लोकांकडे जावू नका असे मोठे बोर्ड गावोगावी लावले जात आहेत. कधी नव्हे ते सर्वसामान्य लोक त्याप्रमाणे वागून आपली देशभक्ती व्यक्त करत आहेत. अतिशय नियोजन पद्धतीने मुळातच असलेली ही जात अधिक कट्टर कशी होईल, बंदिस्त कशी होईल, प्रत्येक जात मस्तवाल कशी होईल यासाठी कार्यक्रम आखले जात आहेत. जात पंचायती बळकट होत आहेत. जातींचे मेळावे होत आहेत. वधु-वर मेळावे करून आपल्याच जातीतल्या मुला- मुलींची लग्न कशी होतील? यासाठी गावागावात प्रयत्न केले जात आहेत.

'काश्मीर फाईल', 'केरला स्टोरी' असे सिनेमे विशिष्ट राजकीय पक्ष सामान्य लोकांना गाड्या भरभरून थिएटरवर नेऊन मोफत दाखवीत आहेत. 'लव जिहाद'च्या भयावह अशाच घटना रंगवून समाज माध्यमांवर व्हायरल केल्या जात आहेत.

लहान-सहान, किरकोळ कारणावरून कुरापत काढून दलित, अल्पसंख्यांक व्यक्तींना हेरून मॉबलिंचींग करून मारण्याच्या घटनाही याच दरम्यान घडल्या आहेत. समाज माध्यमांवर अकाउंट हॅक करून संदेश आणि पोस्ट चुकीच्या पद्धतीने व्हायरल करून विशिष्ट जाती- धर्मातील युवकांना टार्गेट करून त्यांना गुन्हेगार ठरविले जात आहे. या सगळ्या षडयंत्राचा भाग म्हणजे आंतरधर्मीय, आंतरजातीय होणाऱ्या प्रेमविवाहातील जोडप्यांना विरोध करणे, मारून टाकणे; तेही त्यांच्या जवळच्याच नात्यातील व्यक्तींकडून होत आहे. अवतीभवतीचे सामाजिक, राजकीय वातावरण संपूर्ण देशभरात विखारी-विषारी झाले आहे; सलोखा बिघडत चालला आहे. म्हणूनच अशा काळात कायद्याने समाजाला शिस्त लावण्यासाठी राजकीय इच्छाशक्ती दाखवावी लागते. परंतु जेव्हा सत्ताधारीच असे विखारी आणि विषारी वातावरण निर्माण करत असतात, पसरवीत असतात तेव्हा जनसामान्यांनाच सामूहिक शहाणपण दाखवावे लागते. कायद्याचे रक्षक असणाऱ्या संवेदनशील वकिलांनी आणि सामाजिक संस्था, संघटनांनी, न्यायाधीशांनी सक्रिय होऊन प्रोॲक्टिव्हली मॉबलिंचींग, ऑनर किलिंग या संदर्भातला स्वतंत्र कायदा व्हावा यासाठी प्रयत्न करावा लागेल. त्यानुसार सामाजिक, राजकीय वास्तवामुळे विषारी, विखारी आणि हिंसक होत चाललेल्या जातीय मानसिकतेला आळा बसवावा लागेल.

केंद्र सरकार आणि राज्य सरकार या दोन्ही पातळीवर कायदा होण्यासाठीचे बील वाट पाहत आहे. सदर कायद्याच्या केलेल्या ड्राफ्टमध्ये केवळ हत्या करणाऱ्या जवळच्या नातेवाईकांवर गुन्हा दाखल होत नाही तर हत्येसाठी उचकविणाऱ्या व्यक्ती, व्यक्तींचा समूह, जात पंचायती, जात पंचायतीचे पदाधिकारी, भावकी, ज्यांनी त्या हत्या करण्यासाठी उचकवले त्यांनाही सहआरोपी करण्यात यावे असे या नवीन प्रलंबित असणाऱ्या कायद्यामध्ये म्हटले आहे. त्यामुळे सामूहिकपणे जातीचे संघटन करून असं विधानिकपणे सामाजिक दहशत माजवून आंतरजातीय, आंतरधर्मीय लग्न केलेल्या जोडप्यांच्या कुटुंबीयांना बहिष्कृत करण्याची भीती घालून, उचकवून हत्येला प्रवृत्त करत असतील तर हत्या करणाऱ्या व्यक्तीहूनही अधिक तीव्र असा हा गुन्हा आहे असे प्रस्तावित कायद्यात नमूद करण्यात आले आहे. आणि म्हणून हा कायदा अस्तित्वात येणे ही काळाची गरज आहे. याबाबत जनसामान्यातून आणि संविधान टिकावे असे वाटणाऱ्या नागरिकांमधून या कायद्याची मागणी व्हायला हवी आहे. तर आणि तरच अशा घटना आपण रोखू शकू. केवळ अशा घटना घडल्यानंतर पीडित व्यक्तींसाठी नक्राश्रू ढाळणे पुरेसे नाही. त्यामुळे दोन्ही कुटुंब जातीसारख्या, असंविधानिक, अवैज्ञानिक विचार आणि व्यवस्थेमुळे उद्ध्वस्त होतात. जाती संपवण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावा लागेल. आंतरधर्मीय, आंतरजातीय लग्न हे त्यावरील उत्तर आहे. कमीत कमी तरुण जोडप्यांची वाताहत न होता त्यांच्या कुटुंबीयांची बरबादी न होता आपण हा सलोखा कसा टिकवणार हे काळच ठरवेल. परंतु नांदेडमधील त्या तरुणीच्या कृतीने त्या तरुणाच्या मृत्यूपश्चात जात संपेल आणि प्रेम जिंकेल हा विश्वास दिला आहे; तिच्यासोबत आपण उभे राहूया.

आतापर्यंत उत्तर भारतामध्ये समगोत्रातील किंवा सगोत्रातील लग्न किंवा आंतरधर्मीय, आंतरजातीय लग्न याच्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर ऑनर किलिंग आणि खरंतर शेमफुल किलींग्ज होत होती; परंतु पुरोगामी महाराष्ट्रात २०१४ सालापासून जवळजवळ प्रत्येक जिल्ह्यात या पद्धतीच्या झालेल्या हत्यांबाबत गुन्हा दाखल झाला आहे. हा केवळ २०१४ सालापासून फॅसिस्ट विचाराची सत्ता राज्यात आणि केंद्रात आहे आणि याच काळामध्ये सर्वाधिक या प्रकारचे गुन्हे दाखल झालेले आहेत; हा केवळ योगायोग म्हणता येत नाही.

उकडवून स्वादिष्ट कॉर्न बॉल्स बनवा

स्वीट कॉर्नपासून अनेक प्रकारचे पदार्थ बनवता येतात. लोकांना भुट्टा देखील आवडतो आणि तो आरोग्यासाठी देखील फायदेशीर ठरू शकतो. स्वीट कॉर्न चवीला काहीसा गोड असतो. ते उकडवून खाऊ शकता किंवा काही स्नॅक्स देखील बनवू शकता. थाई स्वीट कॉर्न रेसिपी देखील बनवू शकता. ही रेसिपी करायला खूप सोपी आहे. चला तर मग साहित्य आणि कृती जाणून घेऊ या.

साहित्य : कणीस, लेमन ग्रास (लेमन ग्रासचे भारतीय नाव), लिंबाचा रस, बेकिंग पावडर, काळी मिरी, करी पेस्ट, नारळ पावडर, कॉर्न फ्लोअर आणि मीठ.

पाककृती : वाफवलेले कॉर्न बॉल्स बनवण्यासाठी कॉर्न पाच मिनिटे उकडवा. आता कॉर्नमधील पाणी पिळून घ्या. नंतर उकडलेले कॉर्न ग्राइंडरमध्ये बारीक करून पेस्ट तयार करा. या कॉर्न पेस्टमध्ये नारळाची दूध पावडर, चिरलेला लेमनग्रास, लिंबाचा रस, हिरवी करी पेस्ट, कॉर्नफ्लोअर, बेकिंग पावडर, काळी मिरी पावडर आणि मीठ घाला.

सर्व साहित्य चांगले मिसळा आणि या मिश्रणाचे छोटे गोळे बनवा. कॉर्न बॉल्स स्टीमरमध्ये १०-१२ मिनिटे शिजवा. स्टीम कॉर्न बॉल्स तयार आहेत. चटणीसोबत सर्व्ह करा.

या '3' घरगुती फ्रूट मास्कने करा सनटॅनच्या समस्येला अलविदा!

उन्हात काळवंडलेली त्वचा पुन्हा तजेलदार करण्यासाठी ब्युटीपार्लरच्या ट्रीटमेंटपेक्षा करा हे घरगुती उपाय. वीकेंडला घरच्या घरी काही फळांच्या मदतीने त्वचा (exfoliate) मोकळी करून सौंदर्य खुलवण्यासाठी कॉस्मोलॉजिस्ट यांनी सुचवलेले हे काही उपाय नक्की अजामावून पाहा.

कलिंगड आणि काकडीचा मास्क

कलिंगडामध्ये पाण्याचा अंश अधिक असतो. त्यामुळे त्वचा मऊ आणि तजेलदार राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये पाणी मुबलक असल्याप्रमाणेच ब्लिचिंग क्षमताही आढळते. यामुळे टॅन कमी करण्यास आणि त्वचेचा रंग हलका करण्यास मदत होते.

कसा बनवाल

▮कलिंगड आणि काकडीचा पल्प एकत्र करा. तयार मिश्रण चेहऱ्यावर लावा.

▮rq मिनिटांनंतर चेहरा थंड पाण्याने स्वच्छ करा.

पीच आणि टोमॅटोचा मास्क

पीचमध्ये पोटॅशियम, मॅग्नेशियम आणि व्हिटॅमिन सी मुबलक प्रमाणात आढळते. यामुळे त्वचेचे पोषण होते. पीचमधील मॉईश्चरायझिंग घटक आणि टोमॅटोमधील क्लिन्जिंक करण्याचे गुणधर्म त्वचेला अधिक तजेलदार बनवते.

कसा कराल हा पॅक

▮एक पीच आणि टोमॅटो यांची एकत्र पेस्ट करावी.

▮यामध्ये एक चमचाभर मध मिसळा.

▮तयार मिश्रण चेहऱ्यावर लावावे. त्यानंतर अर्ध्या तासाने चेहरा कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवा.

▮अशा घरगुती मास्कचा नियमित आणि योग्य पद्धतीने वापर केल्यास त्वचा अधिक तजेलदार होण्यास मदत होते. टॅन काढण्यासोबतच सौंदर्य खुलवण्यास या मास्कचा उपयोग होतो.

ॲव्हॅकॅडो आणि पपई

ॲव्हॅकॅडोमध्ये व्हिटॅमिन ई घटक मुबलक असल्याने त्वचा आरोग्यदायी राहण्यास तसेच उजळण्यास मदत होते. पपई टॅन कमी करण्यास मदत करते. तसेच व्हिटॅमिन ए घटक त्वचेला पोषण देतात.

कसा बनवाल मास्क

▮एका मोठ्या वाटीमध्ये चार टीस्पून ॲव्हॅकॅडोची पेस्ट आणि पपईची पेस्ट मिसळा.

▮त्यामध्ये १ टीस्पून बदामाचे तेल आणि ३-४ थेंब ylang-ylang essential oil मिसळा.

▮या पॅकने चेहऱ्यावर आणि मानेवर मसाज करा. हा मास्क ५-१० मिनिटे ठेवा.

▮त्यानंतर थंड पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवा. थोड्या वेळाने चेहरा सुती कापडाने कोरडा करा. त्यानंतर चेहऱ्यावर मॉईश्चरायझर लावा.

▮हा उपाय नियमित करा.

केवळ स्वाद नव्हे तर गुणांनीही परिपूर्ण उसाचा रस

उन्हाळ्याची काहिली आता चांगलीच जाणवू लागली आहे आणि त्यामुळे साहजिकच लोकांची पावले आईस्क्रीम पार्लर, थंड पेये विकणाऱ्या दुकानांकडे वळू लागली आहेत. त्यातच उसाच्या गुऱ्हाळांनी म्हणजे रसवंतीगृहांनी त्यांचे संसार सुरू केले असून थंडगार, स्वादिष्ट आणि आले-लिंबू घालून केलेला गारेगार रस पिण्यासाठी गर्दी होऊ लागली आहे.

उसापासून मिळणारा हा नैसर्गिक रस केवळ स्वादिष्टच नाही तर आरोग्यासाठी खूपच फायदेशीर आहे. अँटीऑक्सिडंटनी समृद्ध असा हा रस रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविणारा आहे. आयर्न, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम व अन्य इलेक्ट्रोलाईट्सचे प्रमाण या रसात पुरेसे असते, त्यामुळे डीहायड्रेशन झालेल्यांना रस पिणे फार उपयुक्त ठरते. सर्वसामान्य सर्दी आणि अन्य किरकोळ साथीचे आजार रोखण्यास रस पिणे फायद्याचे आहे तसेच ताप उतरवण्यासाठी सुद्धा रस पिण्याचा उपयोग होतो कारण उसाचा रस शरीरात प्रोटीनची पातळी वाढवितो. उसाच्या रसात कर्बोदके, प्रथिने, शिवाय आयर्न, पोटॅशियम अधिक मात्रेत असते यामुळे एक ग्लास उसाचा रस शरीरातील ऊर्जेची पातळी वाढवितो आणि शरीराचा थकवा दूर करतो. रक्तातील प्लाझ्मा आणि अन्य तरल पदार्थ वाढवितो. मूत्रपिंडाच्या विकारात म्हणजे किडनी स्टोनमध्ये रस पिणे फायद्याचे आहे. तसेच हा रस दात किडणे आणि श्वास दुर्गंधी रोखणारा आहे. यकृत म्हणजे लिव्हरला बळ देणारा असल्याने कावीळ झाल्यास उसाचा रस द्यावा, असे सांगितले जाते. आयुर्वेदानुसार उसाच्या रसाचे सेवन बद्धकोष्ठता दूर करणारे आहे आणि रसात असलेल्या क्षारांमुळे पित्त, पोटातील जळजळ दूर होते. उसाच्या रसात ए तसेच सर्व प्रकारची बी व्हिटॅमिन्स असतात, म्हणूनही उसाचा रस आरोग्यवर्धक ठरतो. फक्त रसवंतीगृहात रस पिताना उघड्यावरच बर्फ घालणे टाळावे तसेच रसवंतीगृहाची तेथील ग्लास, रस पिळणारे चरक यांची स्वच्छता आहे याची खात्री करून घ्यावी.

ग्रीन कॉफीदेखील आरोग्यासाठी लाभदायक

सकाळी उठल्यावर वाफाळत्या कॉफीचा कप कोणाला नकोसा असेल? विशेषतः थंडीमध्ये किंवा पावसाच्या दिवसांमध्ये कॉफी मिळाली की मोसमाचा आनंद आणखीनच वाढतो, आणि शरीराची मरगळ दूर होऊन शरीरामध्ये नवे चैतन्य येते. पण केवळ शरीराची मरगळ दूर करणे आणि शरीरामध्ये चैतन्य निर्माण करणे एवढ्यापुरताच कॉफीचा उपयोग नाही. कॉफीचे सेवन आपल्या आरोग्याच्या दृष्टीने देखील फायद्याचे ठरण्यासाठी ग्रीन टीप्रमाणेच ग्रीन कॉफीचे सेवन करणे गरजेचे आहे. कॉफीच्या बिया भाजण्याच्या आधी हिरव्या असतात. याच बियांपासून तयार केली गेलेली कॉफी आरोग्यासाठी उपयुक्त असल्याचे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. ही कॉफी आरोग्याच्या दृष्टीने कशाप्रकारे उपयोगी आहे हे जाणून घेऊ या.

ग्रीन कॉफीमध्ये कॅफीनचे प्रमाण कमी असते. तसेच यामध्ये असलेले क्लोरोजेनिक ॲसिड वजन घटविण्यास सहाय्यक आहे. या तत्त्वामुळे शरीराच्या चयापचय शक्तीला चालना मिळत असून, शरीरातील ब्लड शुगर लेव्हल नियंत्रित राहण्यास मदत होते. शरीरातील साठून राहिलेले ग्लुकोज आणि चरबीचे प्रमाण या कॉफीच्या सेवानाने कमी होऊ लागते. त्यामुळेच संतुलित आहार आणि नियमित व्यायाम यांच्या जोडीने ग्रीन कॉफीचे सेवन वजन घटविण्याच्या दृष्टीने फायद्याचे ठरते. क्लोरोजेनिक ॲसिडमध्ये पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असून यामध्ये सोडियमचे प्रमाण कमी असते. यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे ग्रीन कॉफीच्या बिया कच्च्या आणि कोणत्याही प्रक्रिया केलेल्या नसल्यामुळे यांच्यामध्ये अँटी ऑक्सिडंट्सचे प्रमाण अधिक असते. म्हणूनच ग्रीन कॉफीच्या सेवनाने शरीरावर हानीकारक फ्री रॅडिकल्सचा प्रभाव कमी होतो. तसेच ग्रीन कॉफीमध्ये असणारे राहिडिक ॲसिड त्वचेला आर्द्रता प्रदान करणारे आहे.

पासवर्ड आठवतच नाहीये? काळजी नको, पासवर्डशिवाय अनलॉक करा मोबाईल, पाहा ट्रिक्स

सुरक्षिततेच्या दृष्टीने प्रत्येकजण स्मार्टफोनला लॉक ठेवतो. फोनमध्ये अनेक वैयक्तिक आणि महत्त्वाच्या गोष्टी सेव्ह असतात. या गोष्टी कोणी पाहू नयेत, अशी युजर्सची इच्छा असते. यामुळेच मोबाईल लॉक करणे ही पयार्यापेक्षा गरज बनली आहे. पण जर तुम्ही तुमचा पासकोड विसरलात तर? तुमचा सर्व डेटा देखील करप्ट होऊ शकतो. विसरलेला पासकोड परत मिळवणे अनेकांसाठी कठीण असते. ही समस्या तुम्ही आधीच सोडवली तर बरे. आज आम्ही तुम्हाला अशा पद्धतीबद्दल सांगत आहोत, ज्याद्वारे तुम्ही पासवर्ड न टाकता तुमचा फोन अनलॉक करू शकता. परंतु, पिन किंवा पासवर्ड सेट करण्यापूर्वी तुम्हाला ही पद्धत करावी लागेल.

स्मार्ट लॉकसह अनलॉक करा : हे एक अँड्रॉइड फीचर आहे, जे तुम्हाला काही विशिष्ट परिस्थितींमध्ये लॉक स्क्रीन सुरक्षिततेला बायपास करण्याची परवानगी देते. यासाठी तुम्हाला सेटिंगमध्ये जाऊन सिक्युरिटीमध्ये जावे लागेल. यानंतर तुम्हाला स्मार्ट लॉकमध्ये जावे लागेल. तो तुमचा फोन लॉक लक्षात ठेवेल. पिन सेट करण्यापूर्वी हे करणे आवश्यक असेल.

ऑन-बॉडी डिटेक्शन : येथे तुम्हाला ऑन-बॉडी डिटेक्शनसह पासवर्डशिवाय तुमचे विद्यमान लॉक अनलॉक करण्यासाठी ५ पर्याय दिले जातील. यामध्ये तुम्ही फोन हातात घेतला आहे की नाही हे फोनला कळेल. फोन तुमच्या हातात किंवा खिशात असल्यास फोन आपोआप अनलॉक होईल.

विश्वसनीय ठिकाणे : तुमचा फोन आपोआप अनलॉक होईल असे स्थान तुम्ही निवडू शकता.

विश्वसनीय उपकरणे : विश्वासार्ह फिटनेस ट्रॅकर किंवा कारसारख्या अन्य ब्लूटूथ उपकरणाशी कनेक्ट केल्यावर तुमचा फोन आपोआप अनलॉक होईल.

विश्वासार्ह चेहरा : फोन अनलॉक करण्यासाठी फेशियल रेकग्निशन वापरा.

व्हॉइस मॅच : तुमचा फोन तुमचा आवाज ओळखताच, तो तुमचा फोन अनलॉक करेल. हे वैशिष्ट्य अँड्राइड ८ ओरियो नंतर बंद करण्यात आले होते परंतु ते अद्याप जुन्या उपकरणांवर काम करते.

उच्च रक्तदाब नियंत्रणासाठी सोप्या टीप्स

संशोधनात असे आढळून आले आहे की, दहामधून सात तरुणांना ब्लडप्रेशर जास्त असल्यामुळे हार्ट अॅटॅक किंवा स्ट्रोक येण्याची शक्यता जास्त असते. झोप कमी होणे, स्ट्रेस, डिप्रेशन, जास्त मीठ असलेले फास्ट फूड आणि डेस्क जॉब ही याची मुख्य कारणे आहेत. म्हणून...

▮आठवड्यातून ३-४ दिवस कमीत कमी २० मिनिटे जॉगिंग करावी. जॉगिंग केल्याने ऑक्सिजन घेण्याच्या प्रक्रियेत सुधारणा होते आणि ब्लडप्रेशर नियंत्रित राहतो.

▮रोज कमीत कमी ३० मिनिटांचे ब्रिस्क वॉक करावे.

▮एरोबिक केल्याने हाय ब्लडप्रेशर कमी होते.

▮तणावरहित राहण्यासाठी प्राणायाम, कपालभाती करावे.

चमकदार त्वचेसाठी हे स्क्रब वापरून बघा

आपल्या चेहऱ्यावरील चमक हळूहळू कमी होत आहे, तर काळजी करू नका. आम्ही आपल्याला काही घरगुती स्क्रबबद्दल सांगत आहोत ज्यांना वापरून आपण आपल्या चेहऱ्यावरील चमक परत मिळवू शकता. चला तर मग वेळ न गमावता जाणून घेऊया की, आपण घरगुती स्क्रब कसा तयार करू शकता...

साखर आणि लिंबू – एक चमचा साखर घेऊन त्यामध्ये अर्धा चमचा लिंबाचा रस मिसळा. आता हळुवार हाताने याला आपल्या चेहऱ्यावर लावा आणि काही वेळ स्क्रब करून आपला चेहरा स्वच्छ धुवा.

संत्र्याच्या सालीचे स्क्रब – संत्र्याची साल आपल्या त्वचेला तजेलपणा आणण्यासाठी उपयुक्त आहे. यासाठी आपल्याला संत्र्याच्या सालीला वाळवून वाटून भुकटी करायची आहे. या भुकटीमध्ये थोडेसे कच्चे दूध मिसळून आपण चेहऱ्यावर लावू शकता. संत्र्याच्या सालाची भुकटी किंवा पावडर चांगले स्क्रब म्हणून काम करतं.

तांदळाच्या पिठाचे स्क्रब – तांदळाचे पीठ आणि दही सम प्रमाणात मिसळून घ्या. आता हे चेहऱ्यावर लावून हळुवार हाताने मालिश करा आणि काही वेळ तसेच ठेवून नंतर स्वच्छ पाण्याने धुऊन घ्या.

बेकिंग सोडा स्क्रब – घरच्या घरी आपला चेहरा उजळवायचा असल्यास २ मोठे चमचे बेकिंग सोडा, १ लहान चमचा दालचिनी पूड, अर्धा लिंबाचा रस आणि मध मिसळा. या पेस्टला आपल्या त्वचेवर ५ मिनिटे लावा. लक्षात ठेवा की या पेस्टचा वापर आठवड्यातून दोन वेळापेक्षा जास्त करू नये.

पेरूची पानेदेखील उपयुक्त असतात, नक्की वाचा याचे फायदे

पेरू औषधी गुणधर्मांने समृद्ध आहे. याच्या सेवनाने बरेच आरोग्यदायी फायदे मिळतात. उलट्या रोखण्यासाठी पेरू फायदेशीर आहे तसेच हृदयरोगापासूनदेखील बचाव होतो. तसे तर हे भारतात मिळणारे एक साधे फळ आहे, ज्याचे प्राचीन संस्कृत नाव अमृत किंवा अमृत फळ आहे. वाराणसीमध्ये याला लोक अमृत नावानेच संबोधित करतात. पेरूप्रमाणेच त्याची पानेदेखील खूप उपयुक्त असतात. यामध्ये अँटी ऑक्सिडन्ट, अँटी बॅक्टेरियल आणि अँटी इन्फ्लमेन्टरी गुणधर्म असतात, जे आपले अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. चला जाणून घेऊया पेरूच्या पानाचे फायदे.

पोटदुखी आणि उलट्यामध्ये आराम देतो : पेरूच्या पानात अँटी बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात, याच्या पानाच्या पाण्याचे सेवन केल्याने आपल्या पोटाचे दुखणे दूर होऊ शकते. तसेच उलट्यापासून देखील आराम मिळतो. यासाठी पेरूच्या ५-६ पानांना १० मिनिटे उकळवून घ्या आणि नंतर गाळून त्याचे पाणी प्या.

सांधेदुखीचा त्रास दूर होतो : सांधेदुखीमध्येदेखील पेरूची पाने फायदेशीर आहेत. यासाठी आपण पेरूची पाने वाटून त्याचा लेप बनवा आणि त्या लेपाला सांध्यावर लावा, यामुळे आपल्याला वेदनेपासून आराम मिळेल.

मधुमेहातदेखील फायदेशीर : पेरूची पाने पाण्यात टाकून प्यायल्याने हे मधुमेहासाठी फायदेशीर मानले जाते. वास्तविक हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करतं. याशिवाय हे शरीरातील जटिल स्टार्च साखरेमध्ये बदलण्यापासून रोखते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

दातदुखी, हिरड्यांची सूज कमी करते : पेरूच्या पानाचे पाणी दात दुखणे, हिरड्यांची सूज आणि तोंड येण्यापासून आराम देण्याचे काम करते. यासाठी पाने उकळवून त्या पाण्याने गुळण्या करा. असे केल्यास आपल्याला आराम मिळेल.

उपाशीपोटी लसूण खाण्याचे फायदे

बद्धकोष्ठता आणि गॅसच्या त्रासापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी लसूण एक चमत्कारी औषध ठरेल. आयुर्वेदात लसूण हे चमत्कारिक गुणधर्म असलेले औषध म्हणून वर्णिले आहे, याचे बरेच फायदे आहेत. हे फक्त जेवण्याची चवच वाढवत नाही, तर शरीरास निरोगी ठेवण्यासदेखील मदत करते. याच कारणामुळे बऱ्याच घरगुती उपचारांमध्ये लसणाचा वापर केला जातो.

वास्तविक लसणामध्ये अनेक प्रकारच्या पोषक घटकांचा समावेश आहे. यामध्ये कॅल्शियम ते तांबे, पोटॅशियम, फॉस्फरस, आयर्न आणि व्हिटॅमिन ई १ इत्यादींचा समावेश आहे. आपण लसणाचा वापर कोणत्याही प्रकारे करू शकतो. ते फायदेशीर आहेच; पण उपाशीपोटी खाल्ल्याने हे खूप फायदेशीर आहे. चला उपाशीपोटी याच्या सेवनाचे फायदे जाणून घेऊया.

रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत करतं – लसणाला प्रतिकारकशक्ती बळकट करण्यासाठी प्रभावी मानले आहे. अभ्यासात आढळून आले आहे की जे लोक दररोज लसणाचे सेवन करतात, त्यांना इतर लोकांपेक्षा सर्दी-पडसे कमी होते. सकाळी उपाशीपोटी त्याचे सेवन करणं जास्त फायदेशीर आहे.

उच्च रक्तदाब असल्यास फायदेशीर – ज्या लोकांना उच्च रक्तदाबाची समस्या आहे, त्यांनी दररोज उपाशीपोटी लसणाचे सेवन करावे, कारण यामध्ये रक्तदाब नियंत्रित करण्याचे गुणधर्म आढळतात. लसूण चावून खाल्ल्याने उच्च रक्तदाबात आराम मिळतो.

हृदयाचा धोका कमी होतो – लसूण हृदयरोगाच्या धोक्याला कमी करतं. जर हृदयाच्या रोगापासून वाचायचे असल्यास दररोज सकाळी लसणाचे सेवन करावे. मधासहदेखील लसणाचा सेवन करू शकतो. यामुळे रक्ताभिसरण योग्य राहते.

पोटाशी निगडित त्रासापासून सुटका – दररोज उपाशीपोटी लसणाचे सेवन केल्यास पोटाशी निगडित त्रास जसे की बद्धकोष्ठता आणि गॅसपासून आराम मिळू शकतो. यामुळे पाचक प्रणालीदेखील चांगली राहील. जे लोक ॲसिडिटीच्या त्रासामुळे त्रस्त झाले आहेत, त्यांना भाजके लसूण खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

वजन कमी करण्यासाठी दिवसाला किती पोळ्या खाव्यात?

आपल्या दररोजच्या कॅलरीच्या प्रमाणाला लक्षात घेता पोळी किंवा भाकरीचे सेवन करावे. यामुळे आपल्या वाढत्या वजनाला कमी करण्यास मदत मिळेल. वजन कमी करण्यासाठी लोक आपल्या आहाराची काळजी घेतात. वास्तविक शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी करण्यासाठी कार्बोहायड्रेट घेणे टाळावे लागते. कार्बोहायड्रेटमुळे वजन झपाट्याने वाढते. पण कार्बोहायड्रेट हे आवश्यक मायक्रोन्यूट्रिएंट आहे, ज्याला वगळून चालणार नाही.

भारतातील आहाराबद्दल बोलायचे झाल्यास पोळी आणि भात हे कार्बोहायड्रेटचे चांगले स्त्रोत आहेत. जवळजवळ प्रत्येक घरात भात आणि पोळ्या नियमितपणे लोक खातात. परंतु जेव्हा वेळ येते वजन कमी करण्याची, तेव्हा लोकांना हे जाणून घ्यायचे असते की, दररोज किती पोळ्या खाव्या, जेणेकरून वजन वाढणार नाही. चला तर मग जाणून घ्या –

गव्हामध्ये पौष्टिक घटक आढळतात :

पोळ्यांमध्ये फक्त कार्बोहायड्रेटचं नव्हे तर इतर आवश्यक पोषक घटक देखील आढळतात. गहू हा प्रथिने, फॅट, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, फॉलेट आणि लोहाचा सर्वात चांगला स्त्रोत आहे. पोळी किंवा चपाती खाल्ल्याने शरीरास सर्व पोषक घटक मिळतात.

दिवसात किती पोळ्या किंवा भाकऱ्या खाव्या?

कार्बोहायड्रेट, प्रथिनं आणि फॅट किंवा चरबीला मायक्रोन्यूट्रिएंट म्हणतात. शरीरातील विविध कार्ये करण्यासाठी आपल्या शरीरास यांची गरज पडते. सर्वप्रथम आपल्याला हे ठरवावे लागणार की आपल्याला दररोज किती प्रमाणात कार्बोहायड्रेट घ्यायचे आहे. त्यानुसारच आपण दिवसाचा पोळीचा किंवा भाकरीचा आहार ठरवावा. ६ इंचाच्या लहान पोळीमध्ये ७१ कॅलरी आढळते. आपण दुपारच्या जेवणात ३०० कॅलरी घेतो, तर आपण दोन पोळ्या खाऊ शकतो. यापासून आपल्याला १४० कॅलरीज मिळतात आणि बाकीच्या कॅलरी आपल्याला सॅलड आणि भाज्यांपासून मिळते. लक्षात ठेवा की पोळीशिवाय आपण ज्या भाज्या आणि फळ घेत आहात त्यांच्यामध्ये देखील कार्बोहायड्रेट आढळते. म्हणून आपल्या कॅलरीच्या सेवन करण्यावरच हे अवलंबून आहे की आपल्याला दिवसात किती पोळ्या खायला हव्या. दिवसातून चार पोळ्या खाणे वजन कमी करण्यासाठी चांगले मानले जातो.

पोळीचे इतर पर्याय :

जर आपण वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्नरत आहात, तर आपण गव्हाच्या पोळीव्यतिरिक्त ज्वारीची किंवा बाजरीची भाकरी देखील खाऊ शकता. या भाकऱ्या गव्हाच्या पोळीपेक्षा आरोग्यवर्धक असतात आणि यामध्ये कार्बोहायड्रेट कमी तर इतर पोषक घटक मुबलक प्रमाणात असतात.

हे लक्षात घ्या :

आहारात फक्त कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण कमी केल्याने वजन कमी होत नाही. यासाठी आपल्याला इतर गोष्टी जशा की आपली जीवनशैली, झोपण्याची पद्धत आणि नियमितपणे व्यायामाची दिनचर्या या गोष्टी देखील आवश्यक आहेत. निरोगी आणि संतुलित आहारासह या गोष्टीकडे लक्ष द्यायला हवं.

किचन स्वच्छ ठेवण्यासाठी काही टीप्स

दररोज नोकरी किंवा व्यवसायामुळे आपल्याला आपल्या कामामधून वेळ मिळत नाही. अशा वेळी आपल्याला दररोज किचन साफ करणे जमत नाही. त्यामुळे ज्या गृहिणी कामामध्ये व्यस्त असतात, अशा गृहिणींसाठी काही खास टीप्स...

▮**डायनिंग टेबल :** डायनिंग टेबल हे दररोजच्या जेवणामुळे घाण झालेले असते. त्यामुळे डायनिंग टेबलला स्वच्छ करण्यासाठी नीलगिरीच्या तेलाचा वापर करू शकता. टेबलमधून दुर्गंधी येत असल्यास एखाद्या कापडावर नीलगिरी तेलाचे काही थेंब टाकून त्याने पुसून घ्या. ▮**फ्रीज:** फ्रीजचे दार उकडलेल्या बटाट्याच्या सालींनी स्वच्छ केले जाऊ शकते. ▮ **नळ :** किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी टूथपेस्ट लावा आणि गरम पाण्याने धुऊन टाका. ▮**कचऱ्याचा डबा :** किचनमध्ये जिथे कचऱ्याचा डबा ठेवतो, ती जागा नियमितपणे फिनेल टाकून स्वच्छ करावी. कारण सर्वात जास्त घाण त्या जागेवर जमते. त्यामुळे बॅक्टेरिया पसरतात. किचनमध्ये नेहमी झाकण असलेले कचऱ्याचे डबे वापरा. ▮ **मिक्सर :** मिक्सर वापरताना तो वापरून झाल्यावर त्यावरील घाण साफ करून त्याला कव्हर घालून ठेवा. त्यामुळे त्यावर धूळ जमा होत नाही. ▮ **स्टोव्ह :** स्टोव्ह स्वच्छ करण्यासाठी संत्र्याचे साल वापरा. त्याने स्टोव्हला रॉकेलचा जास्त वास येत नाही.

अखेर नको तेच होणार, ३१ डिसेंबर नंतर थेट... लाडक्या बहिणींसाठी आली मोठी अपडेट

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

आर्थिक परिस्थिती कमकुवत असलेल्या राज्यातील कोट्यवधी महिलांना ह्यमुख्यमंत्री लाडकी बहीण योजनेह्ममुळे मोठा दिलासा मिळाला आहे. दर महिन्याला त्यांच्या खात्यात १५०० रुपये जमा होतात, त्यामुळे अनेक महिला सक्षमपणे त्यांच्या पायावर उभ्या राहू शकल्या आहेत. मात्र ही योजना सुरू करताना काही अटी घालण्यात आल्या होत्या, या अटींना डावलून ज्या महिला पात्र नाहीत, त्या देखील या योजनेचा लाभ घेत असल्याचं समोर आलं होतं. त्यानंतर राड्यातील लाडक्या बहिणींना ई–केवायसी करण्यास सांगण्यात आलं, त्यामुळे अटी डावलणाऱ्या, अपात्र महिला योजनेचा गैरफायदा घेऊ शकणार नाहीत.

ज्या लाभार्थी महिलांची केवायसी असणार त्यांनाच यापुढे लाडकी बहीण योजनेचा लाभ मिळणार आहे. समजा एखादी महिला पात्र असूनही जर तीने केवायसी केली नाही तर तिचं नाव या योजनेतून वगळलं जाण्याची शक्यता आहे. खरंतर नोव्हेंबरपर्यंतच ई–केवायसीची मुदत होती, मात्र लाखो महिलांचे ई–केवायसी न झाल्याने ही मुदत वाढवून देण्यात आली होती. याचसंदर्भात एक मोठी अपडेट समोर आली आहे.

लाडकी बहीण योजनेचे सध्या अडीच कोटी लाभार्थी आहेत. दरमहिन्याला या महिलांच्या खात्यात १५०० रुपये सरकारकडून जमा केले जातात. मात्र ईकेवायसीची अट टाकल्यामुळे अनेक महिलांना अडचणींचा सामना करावा लागत आहे. त्यांच्याच मदतीसाठी अंगणवाडी सेविका या पुढे आल्या असून त्यांच्या सहाय्याने लाडकी बहीण योजनेच्या लाभार्थी महला ई–केवायसी प्रक्रिया पूर्ण करता येऊ शकेल.

३१ डिसेंबरपर्यंत करा ई-केवायसी नाहीतर...

लोकप्रिय ठरलेल्या लाडकी बहीण योजनेतील बोगस लाभार्थी वगळण्यासाठी महिला व बालविकास विभागाकडून ईकेवायसी बंधनकारक करण्यात आले. ईकेवायसीची मुदत 18 नोव्हेंबरपर्यंत होती, मग ती वाढवून ३१ डिसेंबरपर्यंत मुदतवाढ देण्यात आली. मात्र त्यानंतरही अनेक महिलांना ईकेवायसी करण्यात अडचणी येत आहेत. यासाठी संगणकीय प्रणालीत सुधारणा केल्यानंतर आता या ईकेवायसीची जबाबदारी अंगणवाडी सेविकांवर सोपविण्यात आली आहे. त्याअंतर्गत ज्या महिलांचे ईकेवायसी अद्यापही झालेले नाही अशा महिलांच्या घरोघरी जाऊन त्यांची कागदपत्रे गोळा करून त्यांचे ईकेवायसी हे अंगणवाडी सेविकांकडून केले जाणार आहे. ई-केवायसीची प्रक्रिया अनेक महिलांकडून अपूर्ण राहिल्यामुळे त्यांना योजनेचा प्रत्यक्ष लाभ मिळण्यात अडथळे येत होते. मात्र, आता अंगणवाडी सेविका स्वतः या महिलांच्या घरी जाऊन आवश्यक कागदपत्रे तपासतील. या अंगणवाडी सेविकांच्या मदतीने ई-केवायसी प्रक्रिया पूर्ण करणे सुलभ होणार आहे. मात्र लाडक्या बहिणींनी ३१ डिसेंबरपर्यंत ई-केवायसी केली नाही, तर मात्र त्यांना या योजनेतून वगळण्यात येणार आहे. त्यामुळे ई-केवायसी पूर्ण न करणाऱ्या महिलांना लाडकी बहीण योजनेअंतर्गत मिळणारे दरमहा १५०० रुपये मिळमआर नाही, त्यांच्या खात्यात हे पैसे जमा होणार नाहीत.

'छडी लागे छम छम' बंद! शिक्षण विभागाने जारी केली नवी नियमावली
विद्यार्थ्यांना शारीरिक, मानसिक शिक्षा दिल्यास थेट कारवाई

■मुंबई । प्रतिनिधी,

शिक्षकांकडून विद्यार्थ्यांना होणारी मारहाण, मानसिक तसेच शारीरिक छळ यामुळे महाराष्ट्र शासनाच्या शालेय शिक्षण विभागाने विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी आणि त्यांच्या हक्कांचे संरक्षण करण्यासाठी कठोर नियमावली जारी केली आहे. या नियमांनुसार, आता राज्यातील कोणत्याही शाळेत, कोणत्याही विद्याथ्यार्ला शारीरिक किंवा मानसिक त्रास देणारी शिक्षा करणे पूर्णपणे बेकायदेशीर ठरवण्यात आले आहे. आता शालेय शिक्षण विभागाने सर्व शाळांसाठी नियमावली जारी करत विद्यार्थ्यांना शारीरिक आणि मानसिक शिक्षा देण्यास बंदी घातली आहे. राज्य शिक्षण विभागाने जारी केलेल्या नवीन निदेर्शानुसार, महाराष्ट्रातील शाळांना आता अधिक कठोर बाल सुरक्षा आराखड्याचे पालन करावे लागेल. काही दिवसांपूर्वी वसई येथील एका शाळेतील सहावीच्या वर्गात शिकणाऱ्या विद्यार्थिनीचा शाळेत उशिरा आल्याबद्दल शिक्षा म्हणून १०० उठाबशा करायला लावल्यामुळे मृत्यू झाला. या प्रकाराची सरकारनेही गांभीयार्ने दखल घेतली असून वसई येथील या शाळेची नोंदणी रद्द करण्यात आली आहे. त्याशिवाय शालेय शिक्षण विभागाने सर्व शाळांसाठी नियमावली जारी करत विद्यार्थ्यांना शारीरिक आणि मानसिक शिक्षा देण्यास बंदी घातली आहे. राज्य शिक्षण विभागाने जारी केलेल्या नवीन निर्देशांनुसार महाराष्ट्रातील शाळांना आता अधिक कठोर बाल सुरक्षा आराखड्याचे पालन करावे लागेल. ज्यात शारीरिक शिक्षा आणि मानसिक छळावर बंदी घालण्यात आली आहे. त्याशिवाय जर अशा घटना घडल्या तर या गंभीर प्रकरणांमध्ये पोलिसांना वेळेत अहवाल देणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. हे निर्देश केंद्र सरकारच्या 'शालेय सुरक्षा आणि संरक्षणावरील मार्गदर्शक तत्त्वे (२०२१)' सर्व शाळांवर, मग त्या कोणत्याही मंडळाच्या किंवा व्यवस्थापनाच्या असोत, त्यांच्यासाठी हे नियम बंधनकारक आहेत. विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षेसाठी शाळा प्रमुख, कर्मचारी आणि व्यवस्थापनावर थेट जबाबदारी निश्चित करण्यात आली आहे. दरम्यान, सर्व शाळांनी सुलभ पायाभूत सुविधा आणि सोयीसुविधा सुनिश्चित केल्या पाहिजेत आणि तक्रारींवर त्वरित प्रतिसाद देणारी स्पष्ट, पारदर्शक तक्रार निवारण यंत्रणा कार्यान्वित केली पाहिजे. शाळा प्रमुखांनी सुरक्षिततेशी संबंधित कोणतीही घटना तत्काळ नोंदवणे, सीसीटीव्ही फुटेज, उपस्थिती नोंदी आणि लेखी तक्रारींसारखे पुरावे जतन करणे आणि प्राथमिक चौकशी करणे आवश्यक आहे. लैंगिक गुन्ह्यांपासून मुलांचे संरक्षण (पोक्सो) कायदा किंवा बाल न्याय कायद्यांतर्गत येणाऱ्या गंभीर प्रकरणांमध्ये शाळांनी २४ तासांच्या आत पोलिसांत तक्रार दाखल करणे आवश्यक आहे, असेही नमूद करण्यात आले आहे.

- शिक्षक आणि शाळेतील कर्मचाऱ्यांना, विद्यार्थ्यांना शारीरिक किंवा मानसिक शिक्षा करणे.
- प्रतिबंधित कृत्यांमध्ये मारहाण करणे किंवा कानशिलात लगावणे, कान किंवा केस ओढणे.
- विद्यार्थ्यांना उठाबशा काढायला लावणे, त्यांना जास्त वेळ उन्हात किंवा पावसात वर्गाबाहेर उभे करणे.
- विद्यार्थ्यांना ढकलणे, त्यांना गुडघे टेकवत जमिनीवर बसायला लावणे.
- शिक्षेच्या स्वरूपात अन्न किंवा पाणी जप्त करणे आणि वारंवार तोंडी अपमान करणे किंवा धमक्या देणे.
- खासगी संदेश, चॅट किंवा सोशल मीडियाद्वारे विद्यार्थ्यांशी वैयक्तिक संवाद टाळणे.
- पालकांच्या आणि संस्थेच्या परवानगीशिवाय विद्यार्थ्यांचे फोटो अथवा व्हिडीओ घेणे किंवा ते वापरणे.

शाळा प्रशासनावर थेट फौजदारी कारवाई

शाळेत विद्यार्थी सुरक्षेचा भंग झाल्यास संबंधित शिक्षक, मुख्याध्यापक किंवा शाळा व्यवस्थापनाविरोधात २४ तासांच्या आत पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. घटना लपवण्याचा किंवा दिरंगाई करण्याचा प्रयत्न झाल्यास शाळा प्रशासनावरही थेट फौजदारी कारवाई होणार आहे. विद्यार्थांच्या सुरक्षेच्या दृष्टीने हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

फोटो आणि मेसेजबाबत कडक नियम

तसेच आता विद्यार्थ्यांना टोमणे मारणे, शिवीगाळ करणे, अपमान करणे किंवा त्यांच्यात न्यूनगंड निर्माण होईल असे मानसिक त्रास देणारे वर्तन करणे यावर सक्त बंदी घालण्यात आली आहे. त्यासोबतच शैक्षणिक कामगिरी, जात, धर्म, लिंग, भाषा, अपंगत्व किंवा सामाजिक-आर्थिक स्थिती या कोणत्याही आधारावर विद्यार्थ्यांमध्ये भेदभाव करणे हा देखील गुन्हा मानला जाईल. हा नियम शिक्षक, मुख्याध्यापक, तसेच तात्पुरते किंवा कंत्राटी काम करणारे कर्मचारी सर्वांना लागू असेल. विद्यार्थ्यांच्या सुरक्षिततेसाठी कर्मचाऱ्यांवर खास निर्बंध लावण्यात आले आहेत. शिक्षकांनी कामाशिवाय विद्यार्थ्यांशी वैयक्तिक मेसेज, चॅट किंवा सोशल मीडियावर बोलणे बंद करायचे आहे. विद्यार्थ्यांचे फोटो किंवा व्हिडिओ त्यांच्या पालकांच्या परवानगीशिवाय वापरता येणार नाहीत. तसेच मुलांचे मार्कशीट किंवा इतर खासगी माहिती खूप काळजीपूर्वक गोपनीयता राखून हाताळावी. शाळेत तक्रार निवारण यंत्रणा तयार करणे गरजेचे असून या ठिकाणी ठरलेल्या वेळेत तक्रारी सोडवणं गरजेचे असणार आहे.

हजारो सेवानिवृत्त मुख्याध्यापिका, शिक्षिका रस्त्यावर उतरणार... शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचारी पेन्शनर्स असोसिएशनचा इशारा

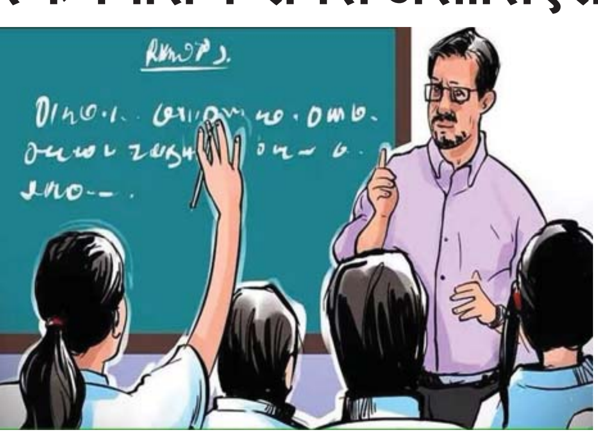
■मुंबई । प्रतिनिधी,

सातव्या वेतन आयोगाच्या थकबाकीसह सुधारित निवृत्तीवेतन यासह विविध मागण्या तातडीने मान्य करा, नाहीतर मुंबई मनपाच्या खासगी प्राथमिक अनुदानित शाळातून सेवानिवृत्त झालेल्या ६० ते ८५ या वयोगटातील हजारो मुख्याध्यापिका, शिक्षिका, लिपिक आणि सेविका कुटुंबीयांसोबत रस्त्यावर उतरू, असा इशारा शिक्षक–शिक्षकेतर कर्मचारी पेन्शनर्स असोसिएशनने राज्य सरकारला दिला आहे.

मुंबई महानगरपालिकेने सेवानिवृत्त कर्मचाऱ्यांना सातव्या वेतन आयोगाचे लाभ दिलेले आहेत. त्या कर्मचाऱ्यांना सातव्या वेतन आयोगानुसार संपूर्ण थकबाकीसह सुधारित सेवानिवृत्ती वेतन, कुटुंब निवृत्तीवेतन, उपदान, अंश राशीकरण यांचे लाभ दिलेले आहेत. त्याच धर्तीवर मुंबई महापालिकेच्या खासगी प्राथमिक अनुदानित शाळातील सेवानिवृत्त कर्मचाऱ्यांना हे लाभ मिळावेत, यासाठी गेल्या दोन वर्षांपासून विविध माध्यमातून सातत्याने पाठपुरावा सुरू आहे. परंतु प्रशासनाच्या आडमुठ्या भूमिकेमुळे सर्व सेवानिवृत्त कर्मचारी आणि त्यांचे कुटुंबीय या लाभांपासून वंचित आहेत. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये प्रचंड नाराजी पसरली आहे. त्यांच्या संतापाचा कडेलोट करू नका, असाही इशारा असोसिएशनने दिला आहे.

वृद्ध बहिणींना वाऱ्यावर सोडू नका

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री अजित पवार आम्ही तुमच्या ज्येष्ठ आणि वयस्कर बहिणी आहोत की नाही, असा प्रश्न या हजारो महिला मुख्याध्यापिका, शिक्षिका विचारत आहेत. आमच्या हक्कांच्या लाभापासून महापालिका प्रशासनाने आम्हाला वंचित ठेवले आहे. त्यामुळे हजारो कर्मचाऱ्यांचे प्रचंड आर्थिक नुकसान होत आहे. महानगरपालिकेकडे पैसे नाहीत असे कारण देऊन या हजारो महिला कर्मचाऱ्याची लाखो रुपयाची थकबाकी प्रशासनाने प्रलंबित ठेवली आहे. मात्र, मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्र्यांपासून शिक्षण सचिव, शिक्षण उपसंचालक, शिक्षण आयुक्त महापालिका आयुक्त, अतिरिक्त आयुक्त, उपायुक्त शिक्षण, शिक्षणाधिकारी यांच्याकडे पत्रव्यवहार करूनही न्याय मिळालेला नाही. त्यामुळे या कर्मचाऱ्यांनी आंदोलनाचा पवित्रा घेतला आहे, असे संघटनेने म्हटले आहे.



"महानगरपालिका प्रशासन खासगी प्राथमिक शाळेतील शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना सापत्नपणाची वागणूक देत असून त्यांची लाखो रुपयांची थकबाकी शिल्लक आहे. ६० ते ८५ वयातील हे वृद्ध नागरिक सेवानिवृत्त कर्मचारी आता आपल्या कुटुंबीयांसोबत लवकरच आझाद मैदान येथे आंदोलन करणार आहेत."

विजय पाटील, अध्यक्ष, शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचारी पेन्शनर्स असोसिएशन

५५ वर्षीय नवरदेव, अविवाहित असल्याचं सांगून ४ लग्न केले, पण तिसऱ्या पत्नीने चांगलीच अद्दल घडवली

■मुंबई । प्रतिनिधी,

छत्तीसगडमधील दुर्ग पोलिसांनी गुजरातच्या अहमदाबाद येथून ५५ वर्षीय बिरेन कुमार सोलंकी या फसवणूक करणाऱ्या नवरदेवाला अटक केली आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे बिरेन स्वतःला अविवाहित सांगून चार महिलांशी लग्न करून त्यांच्याकडून लाखोंचे पैसे आणि दागिने उकळले आहेत. सर्वात आश्चर्य म्हणजे बिरेनचे तीन मोठे मुलं आहेत आणि त्यातील मोठ्या मुलाचे वय ३५ वर्षे आहे. तरीही त्याने स्वतःला 'अविवाहित' असल्याचे सांगत महिलांना विश्वासात करुन लग्न केले.

ऑनलाइन जाहिरात देऊन केली फसवणूक

२०१९ मध्ये बिरेनने विवाहासाठी ऑनलाइन मॅट्रिमोनियल जाहिरात दिली होती. त्याच जाहिरातीमधून दुर्गच्या शिक्षिकेची त्याच्याशी ओळख झाली. त्याने स्वतःला अविवाहित आणि एका प्रायव्हेट कंपनीत उच्च पदावर असल्याचे सांगितले. काही भेटीनंतर दोघांनी एका वर्षात लग्न करण्याचे ठरवले. शिक्षिका दुर्गला परतल्यानंतर बिरेनने लग्नाआधी लिव्ह–इनमध्ये राहण्याचा प्रस्ताव मांडला. तीही तयार झाली आणि २०२० ते २०२३ दरम्यान दोघे एकत्र राहिले. या काळात आरोपीने आपल्या आधीच्या लग्नाबाबत आणि कुटुंबाबतची माहिती पूर्णपणे लपवून ठेवली.

३ मे २०२३ रोजी दुर्गमधील एका हॉटेलमध्ये त्यांचे लग्न झाले. त्यानंतर शिक्षिका जेव्हा गुजरातला गेली, तेव्हा बिरेनने तिला ना आपल्या घरी नेले, ना आपल्या नातेवाईकांना भेटायला दिले. नंतर चौकशीत उघड झाले की तो ज्या गावाचे नाव सांगत होता, तिथे त्याचे कोणतेही कुटुंबच नाही. लग्नानंतर तो शिक्षिकेला एका वेगळ्या घरात घेऊन गेला आणि काही दिवसांत तिला पुन्हा दुर्गला पाठवले. दरम्यान घर घेण्याचे एटक हप्ते, गोल्ड लोन अशा कारणांनी तो सतत पैशांची मागणी करत राहिला.

तिसऱ्या लग्नानंतर एक महिन्यातच चौथं लग्न

शिक्षिकेशी (तिसरी पत्नी) लग्न केल्यानंतर फक्त एका महिन्यात, जून २०२३ मध्ये त्याने गुजरातमधील एका सरकारी महिला डॉक्टरशी चौथं लग्न केलं. त्यानंतर शिक्षिकेला त्याच्या पहिल्या दोन लग्नांची आणि तीन मोठ्या मुलांची माहिती मिळाली. मुलांचे वय अनुक्रमे ३५, २७ आणि २५ वर्षे आहे.

पीडित शिक्षिकेच्या मते, आरोपीचे केवळ एका पत्नीशीच अधिकृतरीत्या घटस्फोट झाले होते. पैशांबद्दल बोलल्यावर बिरेन नेहमी शिवीगाळ करून 'आपलं नातं नाहीच' असं म्हणत असे. त्याने घर आणि दागिने विकल्याचा खोटा दावा केला होता. त्याचे आधार आणि मतदान ओळखपत्र वेगवेगळ्या नावांनी बनवलेले आढळले. बिरेनचे खरे नाव दिलीप सिंह झाला असे असल्याचे निष्पन्न झाले. मोहननगर पोलिसांनी त्याच्याविरुद्ध फसवणुकीचा गुन्हा दाखल करून अटक केली असून प्रकरणाचा पुढील तपास सुरू आहे.

दुर्गच्या शिक्षिकेने बिरेन कुमारचा पदार्फाश केला

या प्रकरणाचा भंडाफोड दुर्ग येथील एका महिला शिक्षिकेमुळे झाला. पीडित शिक्षिकेने पोलिसांकडे तक्रार देताना सांगितले की, ती आणि बिरेन चार वर्षे रिलेशनशिपमध्ये होते. २०२३ मध्ये दोघांचे लग्न झाले. लग्नावेळी बिरेन गुजरातहून एकटाच आला आणि वऱ्हाड न आणण्याचे कारण म्हणून ट्रेनची तिकीट मिळाली नसल्याचे सांगितले. लग्नानंतर त्याने शिक्षिकेला सतत दिशाभूल करत ३२ लाख रुपये आणि १२ लाखांचे दागिने घेतले. तपासादरम्यान पोलिसांना समजले की बिरेन यापूर्वीही अनेक महिलांशी लग्न करून त्यांची फसवणूक करत होता. त्यानंतर अहमदाबादमधून त्याला ताब्यात घेण्यात आले.

रात्री उशीरा प्रियकराला भेटण्यासाठी गेली
अचानक वाट चुकली अन् नंतर...

■मुंबई । प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशच्या गोरखपूर येथून एक धक्कादायक बातमी समोर आली आहे. येथील शाहपूर पोलीस स्टेशन हद्दीतील पादरी बाजारात एक तरुणी तिच्या प्रियकराच्या घरी जाण्यासाठी निघाली आणि रस्त्यावरून जात असताना वाट चुकली. अखेर, ती मदतीसाठी पोलीस स्टेशनमध्ये पोहोचली. संबंधित घटना गुरूवारी घडली असून या प्रकरणामुळे स्थानिकांमध्ये वेगवेगळ्या चर्चा होत आहेत.

पीडितेने पोलिसांना काय सांगितलं ?

पोलीस ठाण्यात पोहोचल्यानंतर, तिने पोलिसांनी सत्य घटना सांगण्यास टाळाटाळ केली आणि त्यांची दिशाभूल करण्याचा प्रयत्न केला. पीडिता पोलिसांना म्हणाली की, ती संगम चौराहा येथील मानस विहार कॉलनीची रहिवासी आहे आणि आता ती रस्ता चुकली आहे. परंतु, पोलिसांना तिच्यावर संशय आला आणि त्यांनी तरुणीची सखोल चौकशी केली. कठोर चौकशी केली असता तरुणीने पोलिसांना अखेर सत्य सांगितलं. पीडितेने पोलिसांना सांगितलं की ती मूळची देवरिया जिल्ह्यातील रहिवासी असून सध्या गोरखपूरच्या बेतियाहाता परिसरात भाडेतत्त्वावर राहते. या काळात, संगम चौराहा परिसरातील एका तरुणाशी तिची ओळख झाली आणि कालांतराने त्यांच्यात प्रेमसंबंध निर्माण झाले. गुरुवारी रात्री त्यांचे फोनवर बोलणे झालं आणि त्यानंतर, ती तिच्या प्रियकराला भेटण्यासाठी मानस विहार कॉलनीत पोहोचली. मात्र, तरुणाचं घर शोधत असताना ती रस्ता चुकली. त्यावेळी, तिने खूप वेळा तिच्या प्रियकराला फोन करून संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला, पण तरुणाने तिचा फोन उचलला नाही.

परिस्थितीचं गांभीर्य लक्षात घेता पोलिसांनी तरुणीच्या कुटुंबियांशी संपर्क साधला. तिच्या घरातील लोक पादरी बाजार पोलीस ठाण्यात पोहोचले आणि पोलिसांनी त्यांना संपूर्ण माहिती सांगून तरुणीला त्यांच्याकडे सोपवलं. पोलीस अधिकाऱ्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, तरुणी पूर्णपणे सुरक्षित आहे. रात्री उशीरा आपल्या प्रियकराला भेटायला गेलेली तरुणी अचानक रस्ता चुकल्यामुळे पोलीस स्टेशनमध्ये पोहोचते, हे प्रकरण आता परिसरात चर्चेचा विषय ठरत आहे.

प्रियकराचं घर शोधताना रस्ता चुकली अन्...

मिळालेल्या माहितीनुसार, गुरुवारी रात्री जवळपास 11:30 वाजताच्या सुमारास एका तरुणी पादरी बाजार परिसरात फिरताना दिसली. ती आपल्या प्रियकराच्या शोधात मानस विहार कॉलनीमध्ये पोहोचली होती. मात्र, प्रियकराच्या घराचा शोध घेऊन आणि त्या ठिकाणी बराच वेळ वाट पाहून सुद्धा तिला तरुणाबद्दल काहीच कळलं नाही. अचानक रस्ता चुकल्यामुळे आणि रात्री उशीरा ती एकटीच असल्याने ती खूप घाबरली. दरम्यान, तिला बाजाराच्या परिसरात पोलीस स्टेशन दिसलं.

१३ वर्षे महिलेसोबत शरीरसंबंध, लग्नाचे आमिष दाखवून ३ वेळा गर्भपात, मॅनेजरनं कांड करूनही...

नेमकं प्रकरण काय?

न्यायाधीश एस. एस. आडकरांनी सांगितलं की, जेव्हा संबंध सुरु झाले होते तेव्हा त्या महिलेचं वय हे सुमारे ३० वर्षे होते. ती एक प्रौढ महिला होती आणि तिच्यासोबत सुरु असलेल्या सर्व गोष्टींची तिला जाणीव देखील झाली होती, त्यामुळे महिलेची फसवणूक झाली असं म्हणता येणार नाही. न्यायाधीशांनी असेही स्पष्ट केले की, जर तिला खोटी माहिती दिली असती तर, तिने तिला ताबडतोब पोलीसात तक्रार करायला हवी होती, पण तिने तक्रार दाखल केली नाही. सर्वोच्च न्यायालयाच्या अशाच काही निर्णयांचा दाखला देताना न्यायाधीशांनी निष्कर्ष काढला की, लग्नाच्या खोट्या आश्वासनाखाली आणि फसवणूक सिद्ध करण्यासाठी कसलीही जबरदस्ती करणे गरजेचं नाही. याच प्रकरणात न्यायाधीश पुढे म्हणाले की, वरील बाब लक्षात घेता, या प्रकरणातील दोघांचे शरीरसंबंध संमतीचेच होते. पीडितेला कोणत्याही प्रकारे जबरदस्ती, दिशाभूल किंवा चुकीची माहिती देण्यात आली नव्हती. तिने जे काही केलं ते तिने स्वतःच्या मर्जीनेच केलं आहे. माटुंगा पोलीस ठाण्यात २०१४ मध्ये दाखल झालेल्या एफआयआरने या प्रकरणाची सुरुवात झाली. महिलेच्या तक्रारीनुसार, ही घटना २००० ते २०१३ दरम्यान घडल्याची माहिती समोर आली आहे. संबंधित प्रकरणात सरकारी वकिलांनी असा युक्तीवाद केला की, आरोपी ज्या कंपनीत काम करत होती, तिथेच आरोपी हा मॅनेजर म्हणून कार्यरत होता. आरोपीने आजारी असल्याचे भासवून महिलेला त्याच्या घरी नेले आणि नंतर तिच्याशी लैंगिक संबंध ठेवण्यास सुरुवात केली. नंतर त्याने आपलं महिलेवर प्रेम असल्याचं सांगितलं होतं. त्याने लग्नाचं देखील आश्वासन दिलं आणि तिच्यावर लैंगिक शोषण केलं.

■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबई सत्र न्यायालयाने एका विवाहित कॉर्पोरेट मॅनेजरला ३० वर्षीय महिलेनं दाखल केलेल्या खटल्यातून निर्दोष मुक्त केलंय. आरोपीने लग्नाचे खोटे आमिष दाखवून तिच्याशी १३ वर्षे नातेसंबंध ठेवले आणि नंतर तिचा तीन वेळा गर्भपात केल्याचा धक्कादायक आरोप तिने केला आहे. न्यायालयाने आपल्या निकालात म्हटलं की, हे नातेसंबंध हे दोघांच्याही संमतीने झाले होते. महिला ही सुशिक्षित होती, तिला आरोपीच्या विवाहित असण्यासह त्याची इतर संपूर्ण परिस्थितीची जाणीव देखील होती. न्यायालयाने म्हटलं की, आरोपीने तिच्याशी विवाह न केल्याने महिलेनं रागाच्या भरातच एफआरआय दाखल केला होता.

महिला तीन वेळा गर्भवती

आरोपीने तिला २००१, २०१० आणि २०१२ मध्ये महिला तीन वेळा गर्भवती राहिली होती, असे पुरावे सरकारी वकिलांनी सादर केले होते. आरोपीच्या आग्रहावरून तिने तिन्ही

वेळा गर्भपात केल्याचं सांगितलं जातंय. जेव्हा आरोपीने तिच्याशी लग्न करण्यास नकार दिला होता, तेव्हा त्यांचे संबंध बिघडले. २०१३ मध्ये आरोपीने महिलेला धमकी देखील देण्यात आली.

सरकारी वकिलांनी केलेल्या युक्तीवादानंतर सात साक्षीदारांची तपासणी करण्यात आली होती. या प्रकरणात न्यायाधीशांनी असा निर्णय दिला की, सरकारी वकिलांना त्यांचा खटला देखील सिद्ध करण्यास अपयश आलं. त्यांनी आरोपीच्या विवाहाच्या जीवनाबाबत तफावता असल्याचे निदर्शनात आणून देण्यास सांगितली होती.

तिने कबूल केलं की, २००१–०२ मध्ये आरोपीच्या पत्नीला भेटली होती. याचा अर्थ असा की, जेव्हा तिने पहिल्यांदा आरोपीशी लैंगिक संबंध ठेवले तेव्हा तिला आरोपी हा विवाहित असल्याची पूर्णपणे कल्पना देखील होती. याच प्रकरणात न्यायाधीशांनी स्पष्ट केलं की, महिलेनं केवळ संबंध चालू ठेवलेच नाहीतर आरोपीच्या मुलाच्या जन्मानंतर कंपनीत मिठाई देखील वाटली होती, हे मान्य केलं होतं.

या प्रकरणात, न्यायालयाने स्पष्ट केलं की, महिलेला लग्नाचं आमिष दाखवून पुरुषाशी लैंगिक संबंध ठेवणे ही फसवणूक नाही, तसेच जर संबंध सहमतीने असतील तर पीडितेला परिस्थितीची पूर्णपणे जाणी असेल, महिलेनं जर स्वतःच्या मर्जीने संबंध ठेवल्याने आरोपीची निर्दोषणे सुटका करण्यात आली होती.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक – डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय – गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक – डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी – ७४०००० १४७४. Email : marathiekikaran2021 @gmail.com

Printed , Published and Owned by **Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik**. Printed at **SOMANI PRINTING PRESS**, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi IndustrialEstate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building , Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com