



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

आरोपीच्या पिंजऱ्यात...



वेळीच सावध होणं आणि शहाणपणाने स्वतःची अडचणीतून सुटका करून घेणं हे शहाणपणाचं लक्षण मानलं जातं. राज्याच्या मंत्रिमंडळात पोहोचलेले, वर्षानुवर्ष उपमुख्यमंत्री पदावरून राज्याचा गाडा हाकणान्यांना ही गोष्ट माहीत नाही, असं कसं म्हणता येईल? उलट, सर्वसामान्य माणसापेक्षा अधिक चतुर, प्रसंगावधानी, योग्य वेळी योग्य निर्णय घेण्यासाठी तसा विचार करण्याची असामान्य लवचिकता असल्यानेच ही नेते मंडळी इतकी वर्षं राज्याच्या शीर्षस्थानी राहतात ना? मग तरीही माणिकराव कोकाटेसारख्या प्रकरणात हे स्वतःचा पाय अखेर कंटाळून आपल्या काकांपासून फारकत घेतली आणि स्वतःचं राजकारण सुरू केलं. काकांची ताकद क्षीण केलीच; पण आपण त्यांच्यापासून पूर्ण वेगळे झालो आहोत, हे सिद्ध करण्यासाठी जाहीरपणे त्यांनाच काही खडे बोलही सुनावले! पण, स्वतंत्र पक्षाचं स्वतंत्र राजकारण सुरू केल्यापासून अजितदादांनी घेतलेला एकही निर्णय अजून कौतुकास्पद, राजकीय चातुर्याचं म्हणून वाखाणला गेलेला नाही. उलट, स्वतंत्र झाल्यापासून त्यांच्या आघेष्टांपासून जवळच्या आमदारांपर्यंत, पक्षाच्या अनेक पदाधिकाऱ्यांविरुधात सतत काही ना काही आरोप होतच आहेत आणि प्रत्येकवेळी त्यांना शेवटी सामाजिक, राजकीय दबावापोटी कारवाई करावी लागते आहे. प्रदीर्घ राजकीय कारकीर्द असलेल्या, राज्याच्या सर्वोच्च वतुळांचा मोठा अनुभव असलेल्या नेत्याबाबत सातत्याने असं का घडत? असा प्रश्न आता त्यांच्या समर्थकांसह सर्वसामान्य जनतेतही विचारला जाऊ लागला आहे तो त्यामुळेच. माणिकराव कोकाटे हे काही सरळसाधं व्यक्तिमत्त्व नाही. त्यांची बोलण्यातली अरोरावी, वागण्याबोलण्यातला ताटा, उमट भाव जगाजाहीर आहे. सिन्नर विधानसभा मतदारसंघ हा सहज जातीय ध्रुवीकरण होणाऱ्या महाराष्ट्रातील प्रमुख मतदारसंघातला एक मतदारसंघ. मतदारसंघातील मतदारांची जात विभागणीही अशी, की एखाद्या उमेदवाराला आकड्यांचा खेळ जमवून, सोबत थोडी साधनसामग्री जोडून विजयाची माळ सहज खेचता येते. माणिकराव हे गणित चाणाक्षपणे खेळून मतदारसंघात पाय रोवून आहेत. गेल्या विधानसभा निवडणुकीवेळी अजितदादांनी बारामती मतदारसंघ सोडून अन्य मतदारसंघाचा विचार सुरू केला, तेव्हां त्यांच्या विचारात सिन्नर मतदारसंघ होता. माणिकरावांनीही अगदी मनापासून दादांना याच मतदारसंघात येण्याचं निमंत्रण दिलं. हे लक्षात ठेवून मंत्रिमंडळाची रचना होताना साहजिकपणे दादांनी माणिकरावांची वर्षी प्राधान्याने लावली. माणिकराव म्हणजे वाद, माणिकराव म्हणजे बोलण्यातून संकट उभं करणारं व्यक्तिमत्त्व हे माहीत असूनही दादांनी त्यांचा समावेश आवजून केला. तो पहिल्या महिन्यापासूनच त्यांना भोवतो आहे. कृषी खात्याचं मंत्रीपद असताना शेतकऱ्यांविषयी विधानं, त्यानंतर विधानसभेत कामकाज सुरू असताना भर सभागृहात मोबाईलवर रमी खेळणं यामुळे माणिकराव सतत वादाच्या केंद्रस्थानी आहेतच. या ना त्या कारणांनी माणिकराव स्वतः अडचणीत येतातच, सोबत पक्षालाही अडचणीत आणतात. महायुती सरकारमध्ये अन्य पक्षांना राष्ट्रवादी काँग्रेसला चार गोष्टी सुनाव्याची संधी यानिमित्ताने मिळते. सतत आरोपांच्या पिंजऱ्यात उभं राहावं लागत असल्याने महायुतीतही चार पावलं मागे राहूनच चालावं लागतं, ही बाब माणिकरावांच्या गावीही नसावी. अन्यथा, युतीधर्म पाळण्यासाठी आपल्या पक्षाला नमतं घ्यावं लागू नये, यासाठी त्यांनी काही दक्षता घेतली असती. तेवढा राजकीय अनुभव नक्कीच त्यांच्या गाठीशी आहे. कोकाटे यांना अटक करण्यासाठी नाशिकच्या पोलिसांनी मुंबईकडे कूच केल्याची बातमी हा अग्रलेख लिहित असताना आली आहे. ज्यासाठी हे सारं सुरू आहे, ते प्रकरण तीस वर्षांपूर्वीचं आहे. माणिकराव, त्यांचे बंधू विजय आणि त्यांच्या आणखी काही साथीदारांनी अल्प उत्पन्न गटासाठी बांधलेली घरं अयोग्य कागदपत्रं सादर करून मिळवली, असा आरोप आहे. हा आरोप ग्राह्य धरून कनिष्ठ न्यायालयाने माणिकरावांना दोन वर्षांचा तुरुंगवास आणि पन्नास हजार रुपयांची शिक्षा ठोठावली. माणिकरावांनी त्याविरुद्ध जिल्हा सत्र न्यायालयात दाद मागितली. पण, त्या न्यायालयानेही आधीच्या न्यायालयाचा निकाल कायम केला. भारतीय लोकप्रतिनिधी कायद्यातील कलम आठनुसार कोणत्याही न्यायालयाने कोणत्याही लोकप्रतिनिधीला फौजदारी गुन्ह्यात दोषी ठरवलं, तर त्याला लोकप्रतिनिधी म्हणून अपात्र ठरवलं जातं; पण पूर्ण शिक्षा भोगून आल्यानंतर सहा वर्षं कोणतीही निवडणूक लढवता येत नाही! जयललिता, लालूप्रसाद यादव, राहुल गांधी, महाराष्ट्रात बबनराव घोलप, सुरेश हळदणकर यांच्याविरुधात कायद्याचा याच पद्धतीने वापर झाला आहे. माणिकराव उच्च, सर्वोच्च न्यायालयात दाद मागतीलही. पण, तोपर्यंत त्यांनी मंत्रीपदावर राहणं अनैतिक आहे. त्यांच्या विधिमंडळ सदस्यत्वाबाबतही निर्णय होणं महायुतीच्या प्रतिमेच्या दृष्टीने महत्त्वाचं आहे. युती-आघाड्यांच्या राजकारणात असे पेच येतात. ते सोडवण्यातच खरं कौशल्य असतं. आपल्यामुळे पुढे काय घडणार आहे, त्याचे राजकीय पडसाद काय उमटतील याचा अंदाज घेऊन माणिकराव वेळीच बाजूला झाले असते, तर त्यांचा आब राहिला असताच; शिवाय अनेकांना आरोपीच्या पिंजऱ्यात उभं राहावं लागलं नसतं!

भटक्या कुत्र्यांच्या दहशतीपुढे सामान्य माणूस हतबल

रस्ते, रेल्वे फ्लाट, पादचारी पूल, बस स्टॉप आदींसारखी सार्वजनिक ठिकाणे ही सध्या माणसांसाठी आहेत की भटक्या कुत्र्यांसाठी, हेच आता अनेकांना कळनासे झाले आहे. या सर्व ठिकाणी हमखास ठाण मांडून असणाऱ्या भटक्या कुत्र्यांच्या टोळ्या, तसेच दररोज हजारांच्या संख्येने नोंदवली जाणारी श्वानदंशाची आकडेवारी पाहिल्यास रस्त्यांवर आता माणसांनी फिरायचे की भटक्या कुत्र्यांनी, असा प्रश्न विचारण्याची वेळ आली आहे. दररोज इतक्या मोठ्या प्रमाणात श्वानदंशाची आकडेवारी असतानाही त्यास गांधीयाने न घेणे म्हणजे भटक्या कुत्र्यांच्या जीवनाला मानवी जीवनाच्या तुलनेत अधिक महत्त्व देण्यासारखे आहे. भटक्या कुत्र्यांच्या दहशतीपुढे सामान्य माणूस मात्र हतबल आहे.

देशात भटक्या कुत्र्यांनी दररोज हजारांच्या संख्येने नागरिकांना चावे घेण्याचा विषय सध्या गल्लीपासून ते दिल्लीपर्यंत गाजत आहे. राज्यातील विधिमंडळात चर्चा होण्यापासून ते राजधानी दिल्लीत सुप्रीम कोर्टाने कठोर निर्णय सुनावल्याने गेल्या काही महिन्यांपासून भटक्या कुत्र्यांचा विषय ऐरणौर राहिला आहे. अगदी गल्लीपासून ते दिल्लीपर्यंत या विषयाची चर्चा वारंवार होत असली तरी हा विषय ज्या गांधीयाने घेण्याची अपेक्षा प्रशासनाकडून होती ती मात्र कुठेही दिसत नाही. ती फोल ठरल्याचे फलितच आज वर्षानुवर्षांच्या विविधांगी उपाययोजनांनंतरही भटक्या कुत्र्यांची संख्या काही कमी झालेली नसून त्यात दुर्दैवाने वाढच अधिक नोंदविण्यात येत आहे. याचाच अर्थ भटक्या कुत्र्यांची संख्या वाढली म्हणजे त्यांच्यापासून नागरिकांना होणाऱ्या समस्यांमध्येही वाढ झालेली आहे. तसेच, भटक्या कुत्र्यांची संख्या वर्षानुवर्षं वाढणे म्हणजे प्रशासकीय उपाययोजनांचे हे मोठे अपयश असल्यावर शिकामोर्तब करणेच आहे. भटक्या श्वानांच्या निर्बिजीकरणासाठी लसीकरण होताना क्वचितच कुठे पाहायला मिळते. परंतु याउलट विविध सरकारी रुग्णालयांमध्ये दररोज श्वानदंशांमुळे रेबीजचे लसीकरण करून घेणारे शेकडो नागरिक हे रांगेत उभे असल्याचे चित्र अनेकदा दृष्टिपास पडते. त्यामुळे भटक्या कुत्र्यांचा प्रश्न प्रशासनाने खरेच गांधीयाने घेतला आहे का, याविषयी शंका उपस्थित झाल्याशिवाय राहत नाही.

२०२४ साली भारतात भटक्या कुत्र्यांची आकडेवारी ही १.५३ कोटींच्या घरात होती. २०२५ या सुरू असलेल्या वर्षात ही संख्या जवळपास पाचगुणाने ते २ कोटींच्या सुमारास आहे. याबाबत सर्वेक्षण झालेले नसले तरी विविध संस्थांच्या अहवालात भटक्या कुत्र्यांच्या संख्येत वाढ झाल्याचे प्रकषाने अधोरेखित करण्यात आले आहे. वर्षभरात काही लाखांच्या संख्येने भटक्या कुत्र्यांच्या संख्येत वृद्धी होत आहे. हे फार गंभीर असून असेच सुरू राहिल्यास भविष्यात माणसे कमी आणि रस्त्यांवर भटके कुत्रे जास्त दिसण्याची शक्यता

नाकारता येत नाही. प्रशासकीय स्तरावर भटक्या कुत्र्यांची संख्या नियंत्रणात आणण्यासाठी त्यांच्या निर्बिजीकरणाची प्रक्रिया गेल्या कित्येक वर्षांपासून सुरू असून त्यासाठी कोट्यवधींचा खर्चदेखील झाला आहे. परंतु, या सर्व उपाययोजनांनंतर वर्षानुवर्षं भटक्या कुत्र्यांची वाढणारी संख्या पाहता रोगापेक्षा इलाज भयंकर झाल्याची परिस्थिती आहे. त्यामुळे आता नव्याने ठोस उपाययोजना करण्याची नितांत गरज आहे, हे काही नव्याने सांगण्याची आवश्यकता नाही. कारण, भटक्या कुत्र्यांची संख्या केवळ मुंबईत वाढलेली नसून प्रत्येक राज्यांमध्ये, शहरांमध्ये अशीच भयंकर परिस्थिती आहे.

उदाहरण घ्यायचेच झाल्यास देशाच्या आर्थिक राजधानीचे शहर असणाऱ्या मुंबईचे घेता येईल. एकट्या मुंबई शहरात २०२४ यावर्षी तब्बल १ लाख २८ हजार २५२ नागरिकांना श्वानदंश झाल्याची माहिती खुद्द उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी दिली. नुकत्याच पार पडलेल्या नागपुर येथील विधिमंडळाच्या हिवाळी अधिवेशनादरम्यान विधान परिषद सभागृहात त्यांनी लेखी प्रश्नाच्या उत्तरात ही माहिती दिली. या आकडेवारीनुसार मुंबईत दररोज साडेतीनशेहून अधिक नागरिकांचे भटके कुत्रे लचके तोडत असल्याची गंभीर आकडेवारी आहे. मुंबईत जवळपास ९०,७५७ भटक्या कुत्र्यांची संख्या आहे. तर, संपूर्ण राज्यभरात भटक्या कुत्र्यांची संख्या ४० लाखांच्या आसपास असल्याचे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी नागपुरमधील अधिवेशनादरम्यान स्पष्ट केले. देशाच्या आर्थिक राजधानीचे अगदी महत्त्वाचे शहर असूनही मुंबईतील भटक्या कुत्र्यांच्या वाढत्या संख्येवर ना ठोसपणे उपाययोजना करण्यात आल्या ना त्यांच्यापासून लाखांच्या संख्येने होणाऱ्या दंशांच्या घटना थांबविण्यासाठी प्रयत्न करण्यात आले. त्यामुळे जेथे मुंबईसारख्या महत्त्वाच्या शहरांमध्ये जे अशी गंभीर परिस्थिती आहे तर राज्यातील इतर भागांबाबत न बोललेच बरे.

मुंबईत भटक्या कुत्र्यांची समस्या ही दिवसेंदिवस अधिक जटील बनत चालली आहे. परंतु, मुंबईबरोबरच राज्यात आणि देशातसुद्धा काहीशी सारखीच परिस्थिती आहे, असे म्हटल्यास कदाचित ते चुकीचे ठरणार नाही. महाराष्ट्रामध्ये भटक्या कुत्र्यांची संख्या ४० लाखांच्या आसपास असून, गेल्या ६ वर्षात ३० लाखांपेक्षा जास्त श्वानदंशांच्या घटना घडल्याची धक्कादायक आकडेवारी आहे. ६ वर्षांमध्ये ३० लाखांहून अधिक घडलेल्या श्वानदंशांच्या घटना म्हणजे राज्यात दररोज सरासरी १३६९ नागरिकांना भटके कुत्रे लक्ष्य करत आहेत. २०२१ ते २०२३ या दोन वर्षांच्या काळात राज्यात ३० नागरिकांचा रेबीजमुळे मृत्यू झाल्याची माहिती आहे. २०२३ ते २०२५ ची आकडेवारी अजून प्रसिद्ध झालेली नाही. परंतु, त्या संख्येतही वाढ होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.



पद्धतीने भटक्या कुत्र्यांच्या संख्येत तसेच त्यांचे दंश करण्याचे प्रमाण वाढले आहे, त्या पद्धतीने रेबीजमुळे मृत्यू होणाऱ्यांची संख्याही वाढण्याची भीती नक्कीच आहे. महाराष्ट्र हे देशात प्रगतीच्या दृष्टीने अव्वल क्रमांकाचे राज्य मानले जाते. परंतु, देशातील सर्वात महत्त्वाचे राज्य असूनही येथेदेखील भटक्या कुत्र्यांसाठी ठोस उपाययोजना करण्यात अपयश आल्याचे आकडेवारीतून अधोरेखित होत आहे.

भटक्या कुत्र्यांची दहशत प्रचंड वाढली असून दरदिवशी कुठे ना कुठे या टोळक्यांकडून करण्यात येणाऱ्या हल्ल्यात लहान मुले, ज्येष्ठ नागरिक, महिला आणि माणसे जखमी होतात. राजधानी दिल्लीत गेल्या वर्षी भटक्या कुत्र्यांच्या हल्ल्यांमुळे सहा वर्षीय चिमुर्डीचा मृत्यू झाल्याच्या घटनेनंतर सुप्रीम कोर्टाने याबाबत सुमोटो याचिका दाखल करून घेत त्यात लक्ष घातले होते. जवळपास वर्षभर चाललेल्या सुनावणीनंतर सुप्रीम कोर्टाने शाळा, रुग्णालये, क्रीडा संकुल, बसस्थानक, रस्ते, रेल्वे फ्लाट, पादचारी पूल आदी सर्व प्रकारच्या सार्वजनिक स्थळांवरील सर्व भटके कुत्रे पकडून त्यांची व्यवस्था निवारणार्हात करण्याचे महत्त्वाचे आदेश दिले होते. तसेच, त्यांच्या वाढत्या संख्येवर नियंत्रण आणण्यासाठी त्यांचे तेथेच निर्बिजीकरण करावे, असेदेखील बजावले होते. यासोबतच भटक्या कुत्र्यांना सार्वजनिक ठिकाणी विनापरवाना खाद्य देण्यासदेखील सक्त मनाई केली होती. सुप्रीम कोर्टाच्या या आदेशाचे अनेकांनी स्वागत केले. परंतु, प्राणीप्रेमींनी यास आक्षेप घेतला.

सुप्रीम कोर्टाच्या निर्णयाविरुधात आंदोलने करून विरोधी दर्शविण्यास सुरुवात झाली. भटक्या कुत्र्यांविरुधातील कारवाईला प्राणीप्रेमी संघटनांकडून आतापर्यंत नेहमी विरोध होत आला आहे. भविष्यात तो कायम राहण्याची शक्यता आहे. मुक्या प्रणांयविरुधात कठोर कारवाईचा बडगा उगारण्यात येऊ नये, ही प्राणीमित्रांची भावना स्तुत्य आहे. परंतु, गेल्या काही वर्षांमध्ये भटक्या कुत्र्यांची वाढलेली संख्या आणि त्यांच्याकडून नागरिकांवर होणाऱ्या वाढत्या हल्ल्यांच्या प्रकारांचाही प्राणीप्रेमींनी विचार करणे गरजेचे आहे. प्रशासकीय कारवाईला केवळ विरोध दर्शवून चालणार नाही.

अन्यथा, याविरुधात एकेदिवशी नागरिकांचाही विरोध वाढल्याशिवाय राहणार नाही. अलीकडेच नागपुरातील अधिवेशनादरम्यान जेव्हा गेल्या आठवड्यात गोरगाव येथे पिसाळलेल्या भटक्या कुत्र्यांने एकाच दिवशी २४ नागरिकांना चावे घेतल्याचा प्रकार समोर आला, त्यानंतर हा विषय चर्चेसाठी विधानसभा सभागृहात उपस्थित झाला. काही आमदारांकडून भटक्या कुत्र्यांना प्राणीमित्रांच्या घरात नेऊन सोडण्याचा संताप व्यक्त करण्यात आला होता. केवळ आमदारांचीच अशा प्रकारची भावना नसून अनेकजण भटक्या कुत्र्यांवाबत असाच तीव्र संताप व्यक्त करतात. म्हणून केवळ विरोध करून चालणार नाही, याकडेही प्राणीमित्रांनी लक्ष देण्याची गरज आहे.

परिस्थितीचे गांधीय समजून घेणे आवश्यक आहे. सुप्रीम कोर्टाने रस्त्यांसह सर्व प्रकारची सार्वजनिक स्थळे भटक्या कुत्र्यांपासून मुक्त करण्याचे निर्देश प्रशासनाला दिले आहेत. परंतु, प्रशासकीय स्तरावर याची कशाप्रकारे अंमलबजावणी होते, हे पाहणे महत्त्वाचे ठरेल. प्रशासनाने जर सुप्रीम कोर्टाच्या निर्णयाचे योग्यरित्या पालन केले तर भटक्या कुत्र्यांच्या वाढत्या संख्येवर नियंत्रण येण्याची आशा आहे. परंतु, यात हलगर्जीपणा झाल्यास पालत्या घड्यावर पाणी या म्हणीप्रमाणे भटक्या कुत्र्यांची समस्या आणखी वाढल्याशिवाय राहणार नाही.

महाराष्ट्रातील २९ महानगरपालिकांच्या निवडणुकीत शहरांचा विकास आणि प्रशासनावर राजकारणाचा मोठा प्रभाव दिसून येतो. या निवडणुका नागरिकांच्या जीवनसुलभतेशी थेट जोडलेल्या महत्त्वाच्या प्रश्नांवर केंद्रित आहेत.

कधी होणार, कधी होणार असे म्हणता म्हणता अखेर महाराष्ट्रातल्या २९ महानगरपालिकांचा निवडणूक कार्यक्रम जाहीर झाला. राज्यात सर्वाधिक ९ महानगरपालिका एकट्या मुंबई महानगर प्रदेशात आहेत. याचे कारण अर्थातच सर्वाधिक नागरीकरण व लोकसंख्येचे केंद्रीकरण हे आहे. असे होणे हीसुद्धा एक सामाजिक समस्या असते असे म्हणणाऱ्याला आता वेड्यात काढले जाईल.

राज्यातील सर्व महापालिकांचे वार्षिक अंदाजपत्रक (बजेट) साधारणपणे १ लाख २० हजार कोटींच्या घरात आहे. या प्रचंड निधीचा शहरांच्या विकासासाठी उपयोग करण्याचे सर्वाधिकार स्वतःकडे ठेवण्यासाठी घनघोर राजकीय संघर्ष अटळ आहे. नगरसेवक, महापौर, स्थायी समिती प्रमुख होण्यासाठी अनेकांनी कंबर कसलेली आहे. राज्यपातळीवरचे सर्वच प्रमुख पक्ष त्यात हिरीरीने उतरणार हे ओघाने आलेच.

वार्षिक बजेटपैकी सर्वाधिक सुमारे ७५ हजार कोटी एकट्या मुंबई महानगरपालिकेचे आहे. या खालोखाल नवी मुंबई, ठाणे, नाशिक, पुणे, नागपुर, वसई-खिरार यांचे आहेत. शिवाय या सर्व शहरांत हजार कोटींची विकास कामे सुरू आहेत. यात राज्य व केंद्राचा काही वाटा असला तरी बरीचशी कामे कर्जातून सुरू आहेत. शिवाय या सर्वच शहरांमध्ये विविध उद्देशाने किती बांधकामे सुरू आहेत याची मोजवाद करणे कठीण आहे. नगर नियोजन हा महानगरपालिकांचा विषय असल्याने बांधकाम आराखडे मंजूर करण्यापासून ते वापरण्याची परवानगी देण्याचे सर्वाधिकार त्यांचे असतात. त्यासाठी महापालिकेत सत्ता असणे राजकीय प्रतिष्ठेचे लक्षण आहे.

शहरांच्या राजकारणात उगाच रस घेतला जात नाही. शहरे ही आता गरज बनली आहे. २०२७ ची जनगणना पूर्ण होईल तेव्हा शहरांमध्ये ५० टक्क्यांहून अधिक लोकसंख्या निवास करत हे दिसून येईल. त्यामुळेच विकास गंगेत आपलाही वाटा असावा असाच भल्या भल्यांचा प्रयत्न असतो



आली एकदाची मनपा निवडणूक!

तो उगाच नव्हे. शहर विकासात राजकारण येते ते त्यामुळेच. शहरांच्या मतेपदीवर आपला अधिकार असावा असेही प्रत्येक राजकीय पक्षाला वाटते. त्याचा उपयोग त्यांना विधानसभा व लोकसभा निवडणुकीतसुद्धा होत असतो. निवडणुका पार पडल्या तरी सत्ताचक्र कसेही फिरते. ऐनवेळी नगरसेवक फुटतात, कुठलीशी आघाडी बनवतात, सत्ताधारी बाजू बळकट करतात. स्थायी समितीत (स्टॅंडिंग कमिटी) भल्यामोठ्या विकास प्रकल्पांना मंजूरी देताना सर्वजण कमालीचा एकोपा दाखवतात. म्हणूनच विलासराव देशमुख मुख्यमंत्रीपदी असताना म्हणाले होते, ही स्टॅंडिंग नव्हे तर अंडरस्टॅंडिंग कमिटी असते.

७४ व्या घटनादुरुस्तीने या स्थानिक स्वराज्य संस्थांना मोकळीक व अधिकार मिळाले असे म्हटले जाते. प्रत्यक्षात परिस्थिती काय तर प्रत्येक महानगरपालिकेचा आयुक्त राज्य सरकार नेमते. तो आयुक्तही राज्य सरकारला अधिक जबाबदार राहण्याचा प्रयत्न करतो. पूर्वी अनेक शहरांना अनेक असे आयुक्त मिळाले की, त्यांची त्या शहरांच्या नियोजनावर छाप पडायची. आता राजकीय पक्ष आयुक्तांना किती मोकळीक देतात हा प्रश्नच आहे.

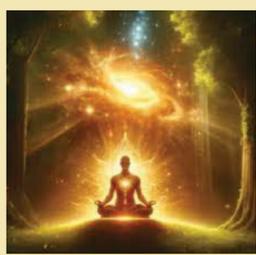
शहरांच्या प्रशासनावर चर्चा ठेवणारे आयुक्त आता अभावाचेच दिसतात. निवडणुका सदस्यांना प्रत्येक गोष्टीत आपला अधिकार चालला पाहिजे असे वाटते. फार संघर्षातून आम्ही निवडणूक जिंकलो, तेव्हा आम्ही ठरवू तीच पूर्वीदशा अशी भावना आहे. स्वतःचे अधिकार वापरणाऱ्या आयुक्तांविरुधात अविश्वास ठराव आणण्याची घाई सुरू होते. आयुक्तांना जबाबदार राहणे अभिप्रेत असलेले प्रशासन राजकीय नेत्यांना अधिक जबाबदार दिसू

लागले आहे. त्यांच्या बदल्या व नियुक्तीचा आयुक्त करू शकतात हे रबरी स्टॅम्प वास्तव आहे. मुंबई महानगरपालिकेतील महत्त्वाच्या पदांवर कोणाच्या नियुक्तीसाठी कोणकोणत्या राजकीय मंडळींनी शिफारसपत्रे दिली याची जंत्री मागे माहितीच्या अधिकारात उघड झाली होती. अशा मार्गाने बदली वा नियुक्ती मिळवलेले प्रशासनातील लोक पालिका आयुक्तांना जबाबदार राहतील याची खात्री नसते. मग आयुक्त तरी शहराच्या प्रत्येक समस्यांची जबाबदारी कशाला देतील हे ओघाने आलेच.

प्रत्येकाने काही मर्यादा पाळल्या तर शहरे राहण्यायोग्य, प्रदुषणमुक्त, स्वच्छ पाणीपुरवठा, उत्तम रस्ते, बाग-बगिचे व आखीव रेखीव वस्त्यांची होतील. पण हे फारच स्वप्नचट झाले. राज्यातल्या २९ पैकी किती महानगरपालिकांमध्ये नगर अभियंता या पदावर सुयोग्य उमेदवार कार्यरत आहेत याची यादी जाहीर व्हायला हवी. शहराच्या नियोजनात कळवीक भूमिका असलेले हे पद रिक्त असेल तर शहरांचा विकास कोणत्या दिशेने सुरू असेल याची कल्पनाच न केलेली बरी.

शहरांमध्ये नियमानुसार व नियमबाह्य रितीने बांधलेल्या वास्तू याची यादी केली तर नियमबाह्य, अनधिकृत बांधकाम केलेल्यांची संख्या जास्त निघेल अशी स्थिती आहे. शहरांची स्वच्छता या निकषावरही फार चांगली स्थिती नाही. त्यामुळेच की काय अलीकडच्या काही स्वच्छता सर्वेक्षणात नवी मुंबई या एका महानगरपालिकेला सातत्याने उत्तम मानांकने प्राप्त झाली. मिरा-भाईंदर, पिंपरी-चिंचवड वगळता इतर महापालिका फार मागे आहेत. अनेक महानगरपालिका त्यांच्या कर्मचाऱ्यांचे

ध्यानमग्न



रात्रीपासूनच एक साधक प्रार्थनामंदिरात गुरुदेवांची वाट बघत बसला होता. पहाटे ध्यान गुरुदेव प्रार्थनामंदिरात आले. ते आसनस्थ झाले. साधक गुरुदेवांशी बोलण्यासाठी अधीर झाला होता. साधकाने हात जोडून बोलण्याची परवानगी मागितली. गुरुदेवांनी सकारात्मक मंद स्मित केलं. साधक म्हणाला, 'मी ध्यान लावण्याचा प्रयत्न करतो, पण अजिबात जमत नाही. ध्यानाला बसलो की भलतेच विचार मनात येतात. वेगळ्याच इच्छा मनात उचंबळून येतात. काही वेळा या इच्छाच इतक्या खऱ्या वाटतात की जणू काही ते घडतच आहे, असे वाटते.' एक क्षण थांबून तो पुढे सांगू लागला, 'डोळे बंद केल्यावर काही वेळा मला उगाचच भूक लागल्यासारखे वाटते आणि गोडगोड पदार्थ मी खातो आहे, असं दिसू लागतं. इतकंच नाही तर ते पदार्थ माझ्या तोंडात जात आहेत असा भास होऊन मी तोंड हलवायला लागतो. मग दचकून डोळे उघडतात आणि मग मी स्वतःला सतत दोष देत राहतो. ध्यानाला बसल्यावर कधी खाणं दिसतं, तर कधी पिणं दिसतं, तर कधी भटकणं दिसतं आणि पाय जोरात हलू लागतात. मला खूप वाईट वाटतं. या कुटल्यासार बहूधा अतृप्त इच्छा मला वेढून टाकतात. गुरुदेव मला ध्यानमग्न व्हायचं आहे. मी काय करू?' मंद स्मित करत गुरुदेव म्हणाले, 'तुम्ही इच्छांच्या पलीकडे गेलात की प्रगाढ ध्यान लावू शकता. यासाठी तुम्ही तुमचा निधारी वाडवत नेला पाहिजे.' साधकाने विचारले, 'गुरुदेव म्हणाले, 'तुमचा मानसिक निधारी वाडविण्यासाठी तुम्ही तुमच्या मनाला सांगायचं, या वेळी माझं मन फक्त ध्यानासाठी आहे. आता या क्षणी ध्यानमग्न होणं ही माझी गरज आहे. आणि म्हणूनच मला मनात निर्माण केलेल्या भासांच्या आणि संभ्रमांच्या वेद्यातून सुटून मला त्याच्या पलीकडे जाणं शिकायचं आहे.' 'आणि यानंतर...' साधकाने अधीर होत विचारलं, 'हे मला जमलं तर... तर यानंतर काय होईल गुरुदेव?' ह्यायानंतर तुमच्या मनात उसळणाऱ्या इच्छांना, भासांना आणि संभ्रमांना रोखू नका. त्यांना मुक्त मुभा द्या आणि त्यांच्यात गुंतू नका.

वेतन कसे वेळेवर होईल याचा चिंतेत आहेत. काहींना मालमत्ता कर वसुलीत, थकबाकी वसुलीत राजकीय हस्तक्षेप आडवा येतो. अनधिकृत बांधकामांना संरक्षण दिल्याने त्यातूनही उत्पन्न मिळवता येत नाही. उत्पन्नाचे स्रोत नीटसे वापरता ना येणे ही अनेक महापालिकांची समस्या आहे. त्यामुळेच मुंबई वगळता इतर सर्व महानगरपालिकांचे बजेट हे राज्याच्या नागरी संस्थांच्या बजेटच्या सरासरीपेक्षाही कमी आहे. खेडी भकास आणि शहरे उदास आहेत ती यामुळेच. महाराष्ट्रातल्या किती महानगरपालिका किती न्यायालयीन प्रकरणांना नेमके का सामोरे जात आहेत याचा तपशील उघड केला तर कार्यक्षमतेचा उत्तम आढावा घेता येईल.

आपल्याकडे राजकारण प्रभावी ठरते. त्यामुळे शहर नियोजन व विकास याची दिशा संकुचित होते. प्रगत देशात महापौरांना खूप अधिकार आहेत. त्यांच्या अधिकारात तेथील सरकारे ढवळाढवळ करत नाहीत. तिकडे लोकसंख्येचे केंद्रीकरण, कठोर वा गैरव्यवस्थापन नाही. रस्ते वाहतूक कोंडी व अनधिकृत व्यावसायिकांनी व्यापून गेलेले दिसत नाहीत. आपल्याकडे अनेक नागरिकच नव्हे तर राजकीय नेते, अधिकारी वर्षा-दोन वर्षातून काही ना काही निमित्ताने विदेश दौरा करून येतात. तिथल्या शिस्तबद्ध शहरांची अफाट तारीफ करतात. मग आपल्या शहरांचे काय यावर मौन असते.

निवडणुका होत राहतील, राजकीय नेते पदे मिळवतील पण शहरांचे भविष्य काय हा प्रश्न आहे. माझे शहर राहण्यायोग्य आणि जीवन सुसह्य करणारे आहे असे सर्वजण केले तर किती शहरांमध्ये चांगल्या प्रतिक्रिया येतील? नाही म्हणायला आता मेट्रो, उड्डाणपुले, भुयारी मार्ग यांची रेलचेल आहे. त्यामुळे एका टिकाणी होणारी वाहतूक कोंडी दुसऱ्या टिकाणी गेली हे ही दिसून येत आहे. शहरातला नागरीक राज्य व देशाच्या उत्पन्नात मोठी भर घालतो. तुलनेने अधिक कर देतो. त्या नागरिकांना घररून कामाच्या टिकाणी जाण्यासाठी व परतण्यासाठी सुरक्षित, विश्वासार्ह व्यवस्था निर्माण करणे, उत्तम आरोग्य सुविधा, मुलाबाळांसाठी दजेदार शिक्षण व्यवस्था व सुसह्य जीवन जगण्याची स्थिती निर्माण करणे हे महापालिकांचे कर्तव्य आहे. या निकषावर आपण नेमके कुठे आहोत याचा आढावा निवडणुकीत घेतला गेला तर ठीक. अन्यथा तुम्ही कोण, कुठचे, तुमचा वर्ग, भाषा व रंग कोणता हे सुरूच राहिल.

प्रत्येक आजारावर खात असाल 'पेनकिलर' तर वेळीच सावध व्हा

आजकालच्या आपल्या लाईफस्टाईलमध्ये आपलं शरीर हे मशीनसारखं काम करत राहातं. रात्री किमान ८ तासाची व्यवस्थित झोप मिळू शकेल याचीही खात्रीही नसते. या सगळ्या गोष्टींमुळे डोकेदुखी, पोटादुखी अथवा कधीकधी शरीरामध्ये पेटके येणं ही अतिशय साधारण बाब झाली आहे. यापूर्वी बऱ्याचदा या सगळ्यापासून सुटका मिळण्यासाठी घरगुती उपाय केले जायचे त्याची जागा आता मात्र एक पेनकिलर घेतली आहे. आयुष्याच्या या धावपळीत आपल्याला जाणवत असलेला त्रासही आपल्याला लगेच बरा करायचा असतो. अशावेळी बरेच जण प्रत्येकवेळी पेनकिलरचा आधार घेतात. पेनकिलर हा सर्वात चांगला आणि सोपा उपाय सर्वांना वाटतो. पण तुम्हाला माहीत आहे का ही सवय सर्वात वाईट सवय ठरू शकते? कशी ते आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत. तुम्ही जर सतत पेनकिलर घेत असाल तर हे नक्की वाचा आणि वेळीच सावध व्हा. पेनकिलरची सवय लागली असेल तर वेळीच व्हा सावध व्हा. पेनकिलरने तुमचा त्रास नक्कीच कमी होतो. डोकेदुखीपासून ते कंबरदुखी, पोटादुखी, पायाचा त्रास या सगळ्यातून लवकर सुटका मिळवायची असेल तर नक्कीच तुम्हाला

सर्वात पहिले समोर काय दिसत असेल तर पेनकिलर. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे मेडिकल स्टोअर्समध्ये डॉक्टरांच्या प्रिस्क्रिप्शनशिवाय तुम्हाला ही पेनकिलर विकत घेता येते. मग आगदी जरासं डोकं दुखलं तरीही काही जण पेनकिलरचा आधार घेतात. पण तुमची ही सवय तुमच्यासाठी नुकसानदायी ठरू शकते. यामुळे तुम्हाला तुमच्या शरीरावर घातक परिणाम सहन करावे लागतात.

पोटदुखीचा त्रास : बऱ्याचदा मासिक पाळीच्या दिवसात होणाऱ्या पोटदुखीपासून सुटका मिळवण्यासाठी मुली पेनकिलरचा आधार घेतात. कधी कधी ठीक आहे पण प्रत्येक महिन्यात अशी सवय लावून घेणं चुकीचं आहे. पेनकिलरचं जास्त सेवन हे पोटामध्ये गॅसची समस्या निर्माण करतात. तसंच यामुळे सतत तुम्हाला जळजळ, आंबट ढेकर येणं आणि उलटी होणे याचाही त्रास होण्याची शक्यता वाढते.

लिहवर प्रभाव : पेनकिलरची सवय आपल्या लिहवर खूपच वाईट परिणाम करते. अधिक प्रमाणात पेनकिलरचं सेवन केल्यास, लिहवरचे सेल्स तुटण्याची भीती असते आणि त्यामुळे भूक कमी लागणं हे सर्वात मोठं लक्षण दिसून येतं. तुम्हाला अशी समस्या निर्माण झाली

तर तुम्ही त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याची गरज आहे अन्यथा त्याचा लिहवरवर अधिक वाईट परिणाम होण्याची शक्यता असते.

वजन वाढण्याची समस्या : पेनकिलर प्रमाणापेक्षा अधिक खाल्ल्यास, तुमचं वजन वाढण्याचीही शक्यता असते. तुम्ही नेहमी पेनकिलर घेत असाल तर तुम्हाला वजनामध्ये नक्कीच फरक जाणवेल तुम्ही पेनकिलर घेणं कमी करा. पण असं करत असाल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायलाही विसरू नका.

कॉन्स्टिपेशन अथवा लूज मोशनस : तुम्ही जी पेनकिलर घेत आहात ती तुमच्या शरीराला प्रत्येकवेळी सूट करेलच असं नाही. बऱ्याचदा पेनकिलरच्या सेवनाने तुम्हाला कॉन्स्टिपेशन अथवा लूज मोशनसच्या त्रासालाही सामोरं जावे लागू शकतं याची माहिती करून घ्या.

रिकाम्या पोटी कधीच घेऊ नका : रिकाम्या पोटी पेनकिलर घेण्याने तुमच्या शरीरामध्ये गॅस आणि अॅसिडिटीचं प्रमाण अधिक वाढतं. त्यामुळे तुमची तब्येत अधिक बिघडण्याची शक्यता निर्माण होते त्यामुळे पेनकिलर घेण्याआधी तुम्ही काहीतरी खाल्लेलं असणं अत्यंत गरजेचं आहे.



साहित्य : १ कप आमटी, १/२ कप पाणी (टीप), धिरड्याचे पीठ (तांदळाचे, ज्वारीचे, असे मिक्स पीठ), चवीनुसार मिरचीची पेस्ट, १/२ टिस्पून लसूण पेस्ट (एन्सिक्क), १/२ टिस्पून जॉर, चवीनुसार मीठ, तेल.

कृती : आमटी एका वाडग्यात घ्यावी. त्यात धिरड्याचे पीठ आणि जॉर घालून मिक्स करावे. आवश्यकतेनुसार पाणी घालावे. चव पाहून मीठ आणि मिरचीपेस्ट घालावी. हवी असल्यास लसूण पेस्ट घालून मिक्स करावे. मिश्रण थोडे पातळसर असावला हवे म्हणजे धिरडे कुरकुरीत होते. नॉनस्टीक तवा तापवून त्यावर तेल घालावे. तवा चांगला तापला कि डावेने भिजवलेले पीठ घालून धिरडे घालावे. मध्यम आचेवर, कडेने तेल सोडून एक बाजू व्यवस्थित होवू द्यावी. कालव्याने बाजू बदलावी आणि दुसरी बाजूसुद्धा भाजावी. तयार धिरडे चटणीबरोबर सर्व्ह करावे.

उच्चरक्तदाब त्याधीग्रस्तांसाठी कॉफी धोकादायक

उच्चरक्तदाब अनेक व्याधींचे कारण ठरत असले तरी यामुळे हृदयरोगाचा अधिक धोका असतो. या पार्श्वभूमीवर आरोग्यतज्ज्ञ रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्याचा सल्ला देतात. नियमित व्यायाम आणि पोषक आहार हे त्यासाठी उपयुक्त ठरते, असे तज्ज्ञांचे मत आहे. योग्य आहार नसेल तर रक्तदाब वाढण्याचा धोका असतो. या व्याधीग्रस्तांनी आहारात सोडियमचे प्रमाण कमी करावे, तसेच अधिक कॉफी पिणे टाळावे, असे नुकत्याच केलेल्या एका संशोधनात स्पष्ट झाले. जपानी संशोधकांच्या म्हणण्यानुसार रक्तदाब धोकादायक पातळीवर असेल तर एका दिवसात दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक कप कॉफी ही रक्तदाब वाढवण्यास कारण ठरते. अमेरिकेतील ह्यार्ट असोसिएशनच्या संशोधनानुसार मद्य हेदेखील रक्तदाब वाढण्याचे एक कारण आहे. या व्याधीग्रस्तांसाठी तर मद्य अधिक धोकादायक आहे. मद्यचा विपरीत परिणाम हृदय, मूत्रिपड, यकृतवारही होतो. त्यामुळे मद्यपानापासून दूर राहण्याचा सल्ला तज्ज्ञ देतात.



कॉफी फेस पॅक

कॉफी ही आपल्या त्वचेच्या समस्यांकरता देखील तितकीच फायदेशीर आहे. होय हे खरयं कॉफीच्या रसात गुणधर्मांविषयीची माहिती खूपच कमी लोकांना आहे. मात्र, हे अगदी खर आहे. कॉफीमध्ये अनेक पोषकद्रव्ये आणि तत्वांचा समावेश आहे. त्यामुळे ही कॉफी आपल्या त्वचेसाठी, टाळूसाठी आणि केसांसाठी खूपच लाभदायी आहे. एका अभ्यासात हे समोर आलं की, कॉफी ही त्वचेला हेल्दी बनवते. कॉफीइक फॅसिड हे असे अँटी ऑक्सिडेंट आहे, जे कोलेजन लेव्हल वाढवते. यामुळे एक प्रकारे तुमच्या चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडत नाही. आता अनेक ब्युटी प्रोडक्टमध्ये कॉफीचा वापर होत आहे. यामुळे त्वचेची काळजी घ्यावी लागते. सामान्य त्वचा, कोरडी त्वचा आणि सेन्सिटिव्ह त्वचा हे त्वचेचे तीन प्रकार आहेत. थंडीमध्ये जर तुम्ही केमिकल्स असणाऱ्या प्रोडक्टचा वापर केला तर तुम्हाला रॅश येणे आणि त्वचा कोरडी पडणे या समस्या जाणवतील. त्यामुळे जर तुम्हाला स्किनवर ग्लो आणायचा असेल तर तुम्ही या कॉफी फेस पॅकचा वापर करू शकता. हा फेसपॅक तुम्ही घरच्या घरी तयार करू शकता. **कॉफी फेस पॅक कसा तयार करायचा?**

विशेष

कॉफी फेस पॅक तयार जातो. सामान्य त्वचा, कोरडी त्वचा आणि सेन्सिटिव्ह त्वचा हे त्वचेचे तीन प्रकार आहेत. थंडीमध्ये जर तुम्ही केमिकल्स असणाऱ्या प्रोडक्टचा वापर केला तर तुम्हाला रॅश येणे आणि त्वचा कोरडी पडणे या समस्या जाणवतील. त्यामुळे जर तुम्हाला स्किनवर ग्लो आणायचा असेल तर तुम्ही या कॉफी फेस पॅकचा वापर करू शकता. हा फेसपॅक तुम्ही घरच्या घरी तयार करू शकता. **कॉफी फेस पॅक कसा तयार करायचा?**

कॉफी फेस पॅक तयार जातो. सामान्य त्वचा, कोरडी त्वचा आणि सेन्सिटिव्ह त्वचा हे त्वचेचे तीन प्रकार आहेत. थंडीमध्ये जर तुम्ही केमिकल्स असणाऱ्या प्रोडक्टचा वापर केला तर तुम्हाला रॅश येणे आणि त्वचा कोरडी पडणे या समस्या जाणवतील. त्यामुळे जर तुम्हाला स्किनवर ग्लो आणायचा असेल तर तुम्ही या कॉफी फेस पॅकचा वापर करू शकता. हा फेसपॅक तुम्ही घरच्या घरी तयार करू शकता. **कॉफी फेस पॅक कसा तयार करायचा?**

आपण बऱ्याच अभिनेत्रींनी नाकाची सर्जरी केल्याचं ऐकतो. बऱ्याच जणांना आपलं नाक बेदब वाटतं. मग अशावेळी नक्की काय करायचं? त्यासाठी आपण मेकअपची मदत घेऊ शकतो. जाड किंवा बेदब नाक हे अनेकांसाठी अडचण ठरू शकते. पण असे नाक असेल तरीही आपण ते सुंदर आणि सुबक करू शकतो. मेकअप करून आपण आपल्या नाकाचं सौंदर्य खुलवू शकतो. पण त्यासाठी नक्की काय करायचं हे आपण या लेखातून पाहणार आहोत. काही जणांच्या नाकाचा आकार हा चेहऱ्याच्या आकारानुसार नसतो. त्यावेळी नक्की काय करायचं? काही जणांना आपल्या नाकाचा आकार अजिबातच आवडत नसतो. त्यामुळे काही जणी सर्जरीचा पर्यायही निवडतात. पण याशिवाय अनेक पर्याय आपल्याकडे असतात. आपण या लेखातून हेच पर्याय पाहणार आहोत.

१. नोज पिन अथवा नथ बदल

आपलं नाक जर बेदब असेल अथवा नाकाचा आकार नीट वाटत नसेल तर आपण जी नोज पिन घालतो अथवा कोणत्याही कार्यक्रमांमध्ये आपण जी नथ घालणार असतो तो आपण बदलू शकतो. यासाठी तुम्ही तुमच्या ब्युटिशियनचा सल्ला घेऊ शकता अथवा तुमच्या घरातील व्यक्तींना फॅशनबद्दल समज असेल तर तुमच्या नाकाच्या आकाराला कोणत्या प्रकारची नोज रिंग अथवा नथ सुटेबल होते आहे हे विचारून घ्या. आपल्या नाकामध्ये जाड अथवा बारीक नथ चांगली दिसते आहे की नाही हे दोन्ही नीट बघून घ्या. या पद्धतीने नाकाचा बेदब आकार तुम्ही सुधारू शकता. तुमच्या नाकाचा आकार अधिक चांगल्या प्रकारे उद्भूत दिसतो.

२. जाड नाकासाठी वापर कॉन्टूर मेकअप काही जणांचे नाक हे जाड असतं. पण हे नाक जर तुम्हाला छोटं दाखवायचे असेल तर मेकअपमधील कॉन्टूरचा आपण उपयोग



करून घेऊ शकतो. बऱ्याच जणांना कॉन्टूर कर्स लावायचं याची माहिती नसते. कारण कॉन्टूर लावणे ही एक प्रकारची कला आहे. तुम्ही कॉन्टूर कर्स वापरायचं हे एकदा शिकून घेतलं तर तुम्ही आपल्या नाकासाठी याचा योग्य वापर करू शकतो. यामध्ये सहसा मॅट ब्रॅन्डचा वापर करण्यात येतो. चेहरा उजळत नाही तर तुमचा फेसकट व्यवस्थित दिसतो.

३. हेअरस्टाईल्सचा घ्या आधार ज्यांचे नाक मोठे असते ते लहान आणि टोकदार दिसण्यासाठी तुम्ही वेगवेगळ्या हेअरस्टाईल्सदेखील करू शकता. हेअरस्टाईल्सचा काही प्रकाराने तुम्हाला तुमच्या नाकाचा आकार लपवता येतो आणि तुम्हाला नाक टोकदार दाखवायचे असेल तर तुम्ही केस एका बाजूला करू शकता. यासाठी तुम्ही उजव्या बाजूला तुमचा भांग पाडा आणि डाव्या बाजूला अधिकाधिक केस मोकळे सोडा. तुमचे केस जर कुरळे असतील तर तुम्हाला ही हेअरस्टाईल अधिक सुंदर दिसेल

लिह्वर हा आपल्या शरीराचा एक महत्त्वाचा भाग आहे जो रक्त शुद्ध करतो आणि शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकतो. तेलकट-मसालेदार अन्न, तूप, लोणी, मलईदार दूध आणि मटण यासारखे आहार घेतल्यास फॅटी लिह्वर होऊ शकते किंवा लिह्वरच्या आजारांचा धोका वाढू शकतो. अल्कोहोलच्या

लिह्वर हा आपल्या शरीराचा एक महत्त्वाचा भाग आहे जो रक्त शुद्ध करतो आणि शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकतो. तेलकट-मसालेदार अन्न, तूप, लोणी, मलईदार दूध आणि मटण यासारखे आहार घेतल्यास फॅटी लिह्वर होऊ शकते किंवा लिह्वरच्या आजारांचा धोका वाढू शकतो. अल्कोहोलच्या

कॉफी फेस पॅक तयार जातो. सामान्य त्वचा, कोरडी त्वचा आणि सेन्सिटिव्ह त्वचा हे त्वचेचे तीन प्रकार आहेत. थंडीमध्ये जर तुम्ही केमिकल्स असणाऱ्या प्रोडक्टचा वापर केला तर तुम्हाला रॅश येणे आणि त्वचा कोरडी पडणे या समस्या जाणवतील. त्यामुळे जर तुम्हाला स्किनवर ग्लो आणायचा असेल तर तुम्ही या कॉफी फेस पॅकचा वापर करू शकता. हा फेसपॅक तुम्ही घरच्या घरी तयार करू शकता. **कॉफी फेस पॅक कसा तयार करायचा?**

कॉफी फेस पॅक तयार जातो. सामान्य त्वचा, कोरडी त्वचा आणि सेन्सिटिव्ह त्वचा हे त्वचेचे तीन प्रकार आहेत. थंडीमध्ये जर तुम्ही केमिकल्स असणाऱ्या प्रोडक्टचा वापर केला तर तुम्हाला रॅश येणे आणि त्वचा कोरडी पडणे या समस्या जाणवतील. त्यामुळे जर तुम्हाला स्किनवर ग्लो आणायचा असेल तर तुम्ही या कॉफी फेस पॅकचा वापर करू शकता. हा फेसपॅक तुम्ही घरच्या घरी तयार करू शकता. **कॉफी फेस पॅक कसा तयार करायचा?**

लवंग भिजवून खाल्ल्याने 'हे' ७ त्रास वेगाने होतात दूर?

लिह्वर हा आपल्या शरीराचा एक महत्त्वाचा भाग आहे जो रक्त शुद्ध करतो आणि शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकतो. तेलकट-मसालेदार अन्न, तूप, लोणी, मलईदार दूध आणि मटण यासारखे आहार घेतल्यास फॅटी लिह्वर होऊ शकते किंवा लिह्वरच्या आजारांचा धोका वाढू शकतो. अल्कोहोलच्या

लिह्वर हा आपल्या शरीराचा एक महत्त्वाचा भाग आहे जो रक्त शुद्ध करतो आणि शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकतो. तेलकट-मसालेदार अन्न, तूप, लोणी, मलईदार दूध आणि मटण यासारखे आहार घेतल्यास फॅटी लिह्वर होऊ शकते किंवा लिह्वरच्या आजारांचा धोका वाढू शकतो. अल्कोहोलच्या

डायबिटीज असल्यास तुमच्या आहाराकडे विशेष लक्ष देण्याचा सल्ला दिला जातो. आपल्या नियमित आहारात पण असे काही पदार्थ असतात ज्यांच्यामुळे स्वादुपिंडात इन्सुलीनचे उत्पादन होण्याचा वेग मंदावतो. परिणामी ब्लड शुगर एकाएकी बुरस्ट होण्याचा धोका असतो. जर डायबिटीजवर वेळीच नियंत्रण ठेवले नाही तर आपले हृदय, मेंदू, डोळे, किडनी, असे सर्वच अवयव धोक्यात येतात. तज्ञांच्या माहितीनुसार डायबिटीजच्या रुग्णांसाठी त्यांच्या किचनमधील हा एक मसाल्याचा पदार्थ चमत्कारिक ठरू शकतो. आहारात या मसाल्याचा समावेश केल्यास डायबिटीज नियंत्रण सोपे होऊ शकते. हा जादुई मसाला कोणता व त्याचे नेमके काय फायदे आहेत? तसेच नियमित आहारात आणून त्यांचा कसा समावेश करू शकतो हे आता आपण पाहूयात..

एम्स रुग्णालयाचे माजी सल्लागार व साओल हार्ट सेंटरचे संस्थापक डॉ. बिमल झांजेर सांगतात की, डायबिटीजच्या रुग्णांसाठी लवंगाचे अगदीच फायदेशीर ठरू शकते. या मसाल्याचे ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो. तसेच यामुळे ब्लड शुगरही नियंत्रणात राहू शकते. **डायबिटीज नियंत्रणात लवंग कशी करते मदत?**

► अँटी डायबिटिक व अँटी-इंफ्लेमेटरी गुणसत्व असणाऱ्या लवंगामुळे इंसुलीनचा स्तर नियंत्रित राहतो. ► अँटी ऑक्सिडंट्स पॅनक्रियाजमध्ये इन्सुलिन तयार

अतिसेवनामुळे लिह्वर खराब होण्याचा धोका देखील वाढतो.

लिह्वर मध्ये बिघाड झाला की त्याची लक्षणे शरीरात दिसू लागतात. भूक न लागणे, उलट्या होणे, झोप न लागणे, दिवसभर थकवा आणि आठवठे येणे, जलद वजन कमी होणे ही लिह्वरच्या समस्यांची लक्षणे असू शकतात. लिह्वर निरोगी ठेवण्यासाठी आहाराची काळजी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

लिह्वर खराब होण्याचा धोका वाटतोय? तर ओव्याचे पाणी ढरेल रामबाण औषध

लिह्वर निरोगी ठेवण्यासाठी ओवा खूप प्रभावी ठरतो. ओवा किचनमध्ये उपलब्ध असलेला असा मसाला आहे जो औषधी गुणधर्मांनी परिपूर्ण आहे. यामध्ये भरपूर मात्रा मध्ये तेल असते. जे अनेक बायोएक्टिव्ह संयुगे बनलेले आहे. या तेलामुळेच त्याचे

वापरायची याची इत्यंभूत माहिती.

१. केसगळतीसाठी केसगळतीसाठी आपण अनेक उपाय करून बघतो. मुलतानी मातीचा वापरही आपण करू शकतो. त्यासाठी एका बाऊलमध्ये दोन चमचे मुलतानी माती घाला. त्यात १ चमचा दही मिसळा आणि १ टी स्पून काळी मिरि पावडर मिक्स करा. पाणी घालून याची व्यवस्थित पेस्ट बनवून घ्या. ब्रश अथवा हाताच्या बोटांनी तुमच्या केसांच्या मुळापासून ही पेस्ट लावा आणि अर्धा तास तशीच राहू द्या. त्यानंतर साध्या पाण्याने केस धुवा. हा हेअरपॅक तुम्ही आठवड्यातून एक वेळा वापरू शकता. याचा चांगला परिणाम तुम्हाला दिसून येईल.

२. विखुरलेल्या (फ्रिजी) केसांसाठी बऱ्याच जणांचे केस फ्रिजी असतात. अशावेळी तुम्ही २ चमचे मुलतानी माती घ्या. त्यामध्ये एक अंड आणि १ चमचा दही मिक्स करा. त्यानंतर त्यामध्ये १ चमचा नारळाचं तेल मिसळा आणि हे सर्व मिश्रण एकत्र मिसळून त्याची पेस्ट करा. ही पेस्ट स्काल्पवर लावा आणि अर्ध्या तासाने साध्या अर्थात गार पाण्याने केस धुवा. अड्याचा वास केसांमध्ये राहू नये यासाठी पाण्यात एक लिंबाचा रस पिळून घ्या आणि त्या पाण्याने आंघोळ करा आणि ५ मिनिट पाणी ओतल्यानंतर तसेच राहा. त्यानंतर पुन्हा आंघोळ करा.

३. कोरड्या केसांसाठी कोरड्या केसांवर कोणत्याही प्रकारची हेअरस्टाईल केली तरी त्याचा लुक चांगला दिसत नाही. पण

औषधी महत्त्व अधिक आहे. ओवा हा एक मसाला आहे जो पाचक फायबरचा चांगला स्रोत आहे. त्यामुळे आतड्यांचे आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. ओव्यामध्ये जबरदस्त उपचारात्मक गुणधर्म आहेत. औषधी गुणधर्मांनी समृद्ध असलेल्या ओव्याचा वापर लिह्वर निरोगी ठेवण्यासाठी खूप प्रभावी ठरतो. आयुर्वेद तज्ज्ञ आचार्य बालकृष्ण यांच्या मते, ओव्याचे पाणी उकळल्यानंतर त्याचा वापर केल्यास लिह्वरच्या आजारांपासून आराम मिळतो. ओवा लिह्वर कसे निरोगी ठेवते आणि त्याचे सेवन केल्याने कोणते रोग बरे होतात ते जाणून घेऊया..

ओव्याचे पाणी लिह्वर बरे करण्यासाठी प्रभावी आहे

जर तुम्ही जास्त मद्य प्यायले असेल किंवा अल्कोहोल प्यायल्याने लिह्वर खराब झाला असेल तर तुम्ही ओव्याचे पाणी प्यावे. दारूच्या व्यसनापासून मुक्त होण्यासाठी ओव्याचे पाणी देखील प्रभावी आहे. ओव्याच्या पाण्याचे नियमित सेवन केल्याने लिह्वरचे कार्य सुरळीत होण्यासह अन्नानुसंध पोषक तत्वांचे शोषण वाढण्यास मदत होते.

ओव्याचे पाणी बनवण्यासाठी १०० ग्रॅम ओवा घ्या आणि ८०० मिली पाण्यात ते पाणी २५० मिली पर्यंत कमी होईपर्यंत उकळा. हे पाणी गाळून बाटलीत भरून ठेवा आणि दररोज जेवणापूर्वी एक कप पाणी प्या. याचे सेवन केल्याने लिह्वर निरोगी राहते आणि दारूच्या व्यसनातूनही सुटका होते.

ओव्याचे पाणी हृदय निरोगी ठेवते

अँटी-ऑक्सिडेंट गुणधर्मांनी समृद्ध असलेले ओव्याचे पाणी हृदयरोग्यांसाठी वरदान आहे. अँटीऑक्सिडेंट खराब कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करते आणि हृदय निरोगी ठेवते.

तुम्हाला जर तुमच्या कोरड्या केसांमध्ये चमक आणि नवी जान आणायची असेल तर तुम्ही नैसर्गिकरित्या आपल्या केसांमध्ये चमक आणू शकता. त्यासाठी तुम्ही १ चमचा मुलतानी माती घ्या त्यात १ चमचा तिळाचं तेल आणि एक चमचा दही मिसळा. हे नीट मिक्स करून ही पेस्ट स्काल्पवर लावून साधारण २० मिनिट्स तशीच ठेवा. त्यानंतर केस नीट धुवा. हा हेअरपॅक तुम्ही आठवड्यातून दोन वेळा नक्की ट्राय करा. त्यामुळे तुमचे केस नक्कीच मऊ मुलायम आणि चमकदार होतील.

४. तेलकट स्काल्पसाठी

तेलकट स्काल्पमुळे केस अधिक चिकट दिसतात. त्यावर अधिक प्रमाणात धूळ साचते. या समस्येपासून सुटका मिळविण्यासाठी मुलतानी मातीचा पॅक नक्कीच उपयोगी ठरतो. ४ चमचे मुलतानी मातीमध्ये एका लिंबाचा रस पूर्ण पिळून घ्या. हे नीट मिक्स करा आणि केसांना लावून साधारण २० मिनिट्स लावा. नंतर साध्या पाण्याने धुवा आणि नैसर्गिकरित्या केसांना सुकू द्या. तुमच्या केसातील तेलकटपणा आपोआप कमी होईल.

५. केसांच्या वाढीसाठी

केसांना मजबूत आणि लांबसडक बनवायचे असेल तर तुम्हाला मुलतानी मातीचा वापर अधिक फायदेशीर ठरू शकतो. त्यासाठी तुम्ही मुलतानी मातीसह रिटा पावडर मिक्स करा. त्यात पाणी घालून त्याती व्यवस्थित पेस्ट करून घ्या. ही पेस्ट केसांच्या मुळापासून लावा. त्यानंतर अर्धा तास केस तसेच ठेवा. नंतर साध्या पाण्याने केस व्यवस्थित धुवा. हा हेअरपॅक तुम्ही आठवड्यातून किमान तीन वेळा लावा आणि मग त्याचा परिणाम पाहू. तुमची केसागळती थांबून तुमचे केस लांबसडक होण्यास याची नक्कीच मदत होते.

पालिकेच्या मतदानामध्ये ठाकरे-शिंदेमध्ये थेट लढत झाली तर... निवडणुकीआधी भाजपाला भलतीच भीती

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**
आशियामधील सर्वात श्रीमंत महानगरपालिका असलेल्या मुंबईची सत्ता मिळवण्यासाठी सर्वच प्रमुख पक्षांनी कंबर कसली आहे. महापालिकेच्या मतदानासाठी एका महिन्याहून कमी कालावधी शिल्लक राहिलेला असताना या महानगरावर प्रशासक म्हणून आपलेच वर्चस्व असावं यासाठी युती आणि आघाडीमध्ये असलेले पक्षी जागावाटपात एकमेकांवर कुरघोडी करू पाहत आहेत. महाविकास आघाडी असो किंवा महायुती असो दोन्हीकडे सध्या अशीच स्थिती दिसून येत आहे. राज ठाकरेंच्या महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेसोबत उद्धव ठाकरें या युतीची तयारी केली असून काँग्रेसचा याला विरोध असल्याने त्यांनी स्वबळाचा नारा दिला आहे.

असं असतानाच दुसरीकडे महायुतीमध्येही अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीला सोडून भारतीय जनता पार्टी आणि एकनाथ शिंदेची शिवसेना एकत्र मुंबई महापालिकेची निवडणूक लढवत असली तरी जागावाटपवरून त्यांच्यातही खटके उडताना दिसत आहे. विशेष म्हणजे जागावाटपाच्या चर्चेदरम्यान भाजपाने शिंदेच्या शिवसेनेसंदर्भात एक भलतीच शंका उपस्थित केल्याची माहिती समोर आली आहे.

भापाला कसली भीती ?
बैठकीदरम्यान मुंबईतील जागावाटपात शिवसेनेकडून सिटिंग जागांवरील आग्रह



दोन्ही पक्षांनी प्रसारमाध्यमांना काय सांगितलं?

भाजप-शिवसेना जागावाटप चर्चेचा दुसऱ्या फेरीत १५० जागांवर एकमत झाल्याचे मुंबई भाजप अध्यक्ष अमित साटम आणि शिवसेनेचे मंत्री उदय सामंत यांनी पत्रकारांना सांगितले. भाजपने २०१७ च्या महापालिका निवडणुकीत जिंकलेल्या सर्व ८२ जागांवर दावा केला असून शिवसेनेला (एकनाथ शिंदे) मात्र जिंकलेल्या ८४ जागा देण्यास ठाम नकार दिल्याचे उच्चस्तरीय सूत्रांनी सांगितले आहे. भाजप-शिवसेनेच्या नेत्यांमध्ये चर्चेची दुसरी फेरी झाल्यानंतरही संपूर्ण जागावाटप झालेली नाही. भाजपने पहिल्या बैठकीत शिवसेनेला केवळ ५२ जागा देऊ केल्या होत्या. आता त्यांनी शिंदेच्या शिवसेनेला २०१७ मध्ये शिवसेनेने जिंकलेल्या ८२ जागा देण्यास नकार दिलाय. हा नकार देण्यामागे एक खास कारण असल्याचे समजते. भाजपाने यासंदर्भात आपली भूमिका बैठकीमध्ये स्पष्ट केली आहे.

कायम ठेवण्यात आल्याचं दिसून आलं. मात्र २०१७ मध्ये संयुक्त शिवसेनेने जिंकलेल्या सर्वच्या सर्व ८४ जागा सोडण्यास भाजपने अगदी स्पष्टपणे नकार दिला आहे. हा नकार देण्याचे मूळ कारण, शिंदे विरुद्ध ठाकरे लढत झाल्यास महायुतीला फटका बसण्याची शक्यता भाजपाने व्यक्त केली आहे. म्हणजेच शिंदे आणि ठाकरे अशी थेट लढत झाली तर ठाकरेंची शिवसेना शिंदेच्या शिवसेनेवर भारी पडू शकते अशी भीती भाजपाला वाटत आहे.

भाजपा आपल्या भूमिकेवर कायम
ज्या जागा शिंदेच्या शिवसेनेला हव्या आहेत, त्या जागांवर शिंदे विरुद्ध ठाकरे

लढत होण्याची शक्यता असल्यानेच जागा सोडण्याबाबत भाजप प्रतिकूल असल्याची माहिती मिळत आहे. शिंदे गटाचं प्राबल्य असलेल्या जागा सोडण्यास भाजपची सहमती असल्याची माहिती समोर आली आहे. बैठक संपतांना १५० प्लस जागांवर भाजपचा दावा कायम असून दुसरीकडे शिंदेकडूनही अधिक जागांसाठी रस्सीखेंच सुरु आहे. मात्र काही जागांवर शिंदेनी थेट ठाकरेंचा टक्कर दिली तर शिंदेच्या सेनेचा निभाव लागणार नाही अशी शंकेची पाल भाजपाच्या मनात चुकचुकत असल्याने त्यांच्याकडून सरसकट ८२ जागा सोडण्यास विरोध होताना दिसतोय.

मुंबई महापालिका जिंकण्यासाठी भाजपाने कसली कंबर? २० शिलेदारांची नाव जाहीर

महापालिका निवडणुकांची घोषणा झाल्यानंतर आता सर्व राजकीय पक्षांकडून तयारी सुरु झाली असून, राज्यात अनेक ठिकाणी युती आणि आघाडीची चाचणी होत आहे. यानंतर सर्वाधिक लक्ष मुंबई महापालिका निवडणुकीवर असणार आहे. सर्वात श्रीमंत महापालिका असणाऱ्या मुंबई महापालिकेची २०१७ नंतर आता थेट २०२५ मध्ये निवडणूक होत आहे. तीन वर्षांपासून प्रलंबित असणारी निवडणूक जिंकत भगवा फडकावण्याचा भाजपाचा पुरेपूर प्रयत्न आहे. यावरून एकनाथ शिंदेच्या शिवसेनेसोबत त्याची जागावाटपवरून रस्सीखेचही सुरु आहे. दरम्यान भाजपाने मुंबई जिंकण्यासाठी तयारी सुरु केली असून, निवडणूक समितीची घोषणा केली आहे. निवडणुकीसाठी २० जणांच्या समितीची घोषणा झाली आहे. या निवडणूक निवडणूक समितीमध्ये दिग्गज नेत्यांचा समावेश आहे.

भाजपाच्या निवडणूक समितीमधील २० नेते कोण आहेत?

- मुंबई भाजप अध्यक्ष अमित साटम,
- आशिष शेंदरे
- कैटरीय मंत्री पियूष गोयल
- राष्ट्रीय सरचिटणीस विनोद तावडे
- राहुल नावकर, विधानसभा अध्यक्ष
- मंगलप्रभात लोढा, कॉन्व्हेनट मंत्री
- प्रवीण दरेकर, गटनेते, विधान परिषद
- अतुल भातखळकर, आमदार
- भाई गिरकर, माजी मंत्री
- योगेश सागर, आमदार
- पराग अळवणी, आमदार
- मिहिर कोटेचा, आमदार
- प्रसाद लाड, आमदार
- मनिषा चौधरी, आमदार
- विनायक, आमदार
- राजेश शिरवडकर, महामंत्री, मुंबई भाजपा
- गणेश खणकर, महामंत्री, मुंबई भाजपा
- आचार्य पवन त्रिपाठी, महामंत्री, मुंबई भाजपा
- श्वेता परुळकर, महामंत्री, मुंबई भाजपा
- प्रभाकर शिंदे, माजी गटनेता, मनपा

कुंभमेळ्यासाठी पूर्वपरवानगीशिवाय झाडे तोडायला बंदी मुंबई उच्च न्यायालयाचा सज्जद दम

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**
नाशिकमध्ये २०२७ च्या सिंहस्थ कुंभमेळ्यासाठी पूर्वपरवानगीशिवाय एकही झाड तोडू नये, असा सज्जद दम मुंबई उच्च न्यायालयाने गुरुवारी दिला. कुंभमेळ्यासाठी प्रस्तावित वृक्षतोडीसाठी अजूनही जनतेच्या सूचना व आक्षेपांचा आढावा घेत असल्याचे महाराष्ट्र सरकारने उच्च न्यायालयात सांगितले.

मुंबई उच्च न्यायालयाचे मुख्य न्यायमूर्ती श्री चंद्रशेखर आणि न्यायमूर्ती गौतम अखंड यांच्या खंडपीठाने झाडे तोडण्यास तूर्तास स्थगिती देण्यास नकार देत राज्य सरकारसह नाशिक महापालिका आणि वृक्ष प्राधिकरणाला नोटीस जारी करत उतर देण्याचे निर्देश दिले. तसेच तूर्तास ही वृक्षतोड सुरु करू नये, असे तोंडी निर्देश प्रशासनाला देत सुनावणी १४ जानेवारीपर्यंत तहकूब ठेवली.

राज्य सरकारने नाशिकच्या तपोवन परिसरात कुंभमेळ्यासाठी २०२६ ते २०२७ दरम्यान येणाऱ्या साधूसाठी उभाण्याचे वेणारे निवासी संकुल बांधण्यासाठी सुमारे १८०० झाडे तोडण्याचा प्रस्ताव मांडला आहे. या वृक्षतोडीला नाशिकबरोबरच विविध भागातून विरोध होत आहे.



राज्य सरकारचे महाधिवक्ता मिलिंद साठे यांनी न्यायालयाला सांगितले की, वृक्ष प्राधिकरणाची प्रक्रिया अजूनही सुरु आहे. नाशिक महानगरपालिका जनतेकडून सूचना आणि अंतिम निर्णय घेतलेला नाही. राज्य सरकारच्या झाडे तोडण्याच्या निर्णयाला आव्हान देणाऱ्या याचिकांवर न्यायालय सुनावणी करत होते. यापैकी एक याचिका नाशिकचे रहिवासी, उद्योजक आणि कृषी व्यावसायिक मधुकर जगताप यांनी दाखल केली आहे. त्यांनी अधिकाऱ्यांना वृक्षतोड थांबवण्याचे निर्देश देण्याची आणि मोट्या प्रमाणावर झाडे तोडण्याची गरज नसलेल्या पथकांनी जागांचा शोध घेण्याची मागणी केली आहे.

दुसरी याचिका नाशिकमधील अधिवक्ता नितीन पद्माकर पंडित यांनी दाखल केली आहे. नागरिकांनी ह्यचिपको आंदोलनहून शैलीतील आंदोलन करून झाडे वाचवण्याचा प्रयत्न केल्याचे न्यायालयाच्या निदर्शनास आणून दिले. मोट्या प्रमाणावर वृक्ष तोड केल्यास जैवविविधतेवर गंभीर परिणाम होईल आणि या प्रदेशातून उगम पावणाऱ्या गोदावरी नदीवरही विपरित परिणाम होईल, असे याचिकेत नमूद केले आहे.

यापूर्वी, राष्ट्रीय हरित लवदाने १५ जानेवारी २०२५ पर्यंत झाडे तोडण्यास स्थगिती दिली होती. साधूसाठी तात्पुरत्या निवासी सुविधांसाठी हिरव्यागार तपोवन परिसरातील झाडे तोडण्याच्या प्रस्तावाबाबत आक्षेप आणि सूचना मागवण्यासाठी नाशिक महापालिकेने ११ नोव्हेंबर रोजी सार्वजनिक नोटीस काढली आहे.

म्हाडाच्या जमिनीवर अतिक्रमण

शिवसेनेचे आमदार मंगेश कुडाळकर अडचणीत... गुन्हा दाखल करण्याचे आदेश

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**
शिवसेना शिंदे गटाचे आमदार मंगेश कुडाळकर यांच्या अडचणीत भर पडली आहे. कुडाळकर यांनी सार्वजनिक सुविधांसाठी राखीव असलेल्या म्हाडाच्या जमिनीवर अतिक्रमण केल्याचा तसेच सार्वजनिक निधीचा गैरवापर केल्याचा आरोप आहे. संबंधित आरोपांची सखोल चौकशी करण्याचे आणि गुन्हे दाखल करण्याचे आदेश भ्रष्टाचार प्रतिबंधक कायद्यांतर्गत विशेष न्यायालयाने लाचलुपचप विशेष विभागाला (एसीबी) दिले आहेत. न्यायालयाचा हा आदेश कुडाळकर यांच्यासाठी मोठा झटका मानला जात आहे. प्रथमदर्शनी म्हाडाने

कुडाळकर यांच्यावर आरोप करीत स्थानिक रहिवासी रमेश सत्यान बोव्या यांनी तक्रार दाखल केली आहे. त्या तक्रारीची दखल घेत मुंबई सत्र न्यायालयातील विशेष न्यायाधीश सत्यनारायण आर. नावदर यांनी सखोल चौकशीचे आदेश दिले आहेत. तक्रारदाराने कुर्ला (पूर्व) येथील सुविधा सेवा आणि उद्यानासाठी राखीव असलेल्या भूखंडावर तीन वेळा आमदार राहिलेल्या मंगेश कुडाळकर यांनी अनधिकृतपणे एक हॉल आणि अनेक व्यावसायिक प्रतिसाधने बांधल्याचा आरोप केला आहे. या आरोपासंदर्भात तक्रारदाराने प्रतिज्ञापत्रासह पुल्यात अनेक कागदपत्रे सादर केली आहेत. आरोपांच्या कागदपत्रांची तसेच म्हाडाने दिलेल्या पत्रव्यवहारासह सादर केलेल्या इतर साहित्याची तपासणी केल्यानंतर न्यायालयाने मंगेश कुडाळकर यांच्या सखोल चौकशीचे आणि गुन्हा दाखल करण्याचे आदेश दिले आहेत.

वैतरणा धरणाजवळ जंगली वेलींनी पाय बांधलेली बाँडी, पाच महिन्यांनी गूढ उकललं

■ **जव्हार । प्रतिनिधी,**
टाण्याच्या मोखाडा पोलिस हद्दीतील वैतरणा धरणाजवळ १२ जुलै रोजी एका अनोखी तरुणाचा मृतदेह आढळला होता. पाय जंगली वेलीने बांधलेले असल्याने पोलिसांनी तपास सुरु केला. तांत्रिक तपास आणि चौकशीच्या आधारे या मृताची ओळख शरद कोंडाजी बोडके (वय ३१, रा. मोहाळे, ता. इगतपुरी, जि. नाशिक) अशी पटली. त्यानंतर लक्ष्मी मोहन येतलामे यांनी दिलेल्या तक्रारीवरून खुनाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला.

तपासात उघड झाले की, जमिनीच्या वादावरून मृत शरद बोडके आणि आरोपी संतोष उर्फ अरुण धात्रक यांच्यात सतत वाद होत होते. शरद यांनी यापूर्वी संतोष याच्या आई-वडिलांना मारहाण केली होती, तसेच त्याच्या मामाचा पाय मोडला होता. या रागातून संतोषने साथीदारांसह कट रचला.



शरद यांना दारू पाजण्याच्या बहाण्याने स्विफ्ट कारने जांभूळपाडा (ता. त्र्यंबकेश्वर) येथे निर्मनुष्य ठिकाणी नेले, त्यांच्या पायांना जंगली वेलीने बांधले आणि कारमध्ये टाकून मोखाडा हद्दीतील वैतरणा धरणाजवळ नेऊन पाण्यात ढकलून दिले. सध्या पाचही आरोपी पोलिसांच्या ताब्यात असून, पुढील तपास मोखाडा सहायक पोलिस निरीक्षक प्रेमनाथ ढोले करीत आहेत.

इगतपुरीतील ५ जणांना अटक
प्रकरणाच्या गांभीर्याने पालघरचे पोलिस अधीक्षक यतीश देशमुख यांच्या मार्गदर्शनाखाली विशेष पथके तयार करण्यात आली. तपास पथकांनी नाशिक जिल्ह्यातील इगतपुरी तालुक्यातील संतोष धात्रक (वय ३६), शिवराम वाय (वय २९), गोकुळ बेंडकोळी (वय २९), गणेश बेंडकोळी (वय २२) आणि संजय पोटकुळे (वय २३) या पाचही आरोपांना अटक केली.

हत्येच्या प्रकरणातील संशयित दीड वर्षांनी अटकेत
दुसरीकडे, मोबाइलमध्ये ल्युडो खेळण्याच्या वादातून दीड वर्षांपूर्वी मुंब्यात एका तरुणाची हत्या झाली होती. या प्रकरणातील एका फरार आरोपीला आंध्र प्रदेशमधून जेरबंद करण्यात मुंब्रा पोलिसांना यश आले आहे. शमशुद्दीन

शरफुद्दीन सैय्यद (२०) असे या आरोपीचे नाव आहे.

मुंब्रा परिसरात राहणारा सुफियान शेख (१९) याची लुडो खेळण्याच्या कारणावरून चाकूने पोटात वार करून हत्या करण्यात आली होती. हा प्रकार १४ जुलै, २०२४ रोजी घडला होता. याप्रकरणी मुंब्रा पोलिस ठाण्यात तीन जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल झाल्यानंतर दोन आरोपींना त्यावेळी पोलिसांनी अटक केली होती. तर, चाकूने वार करणारा शमशुद्दीन फरार होता. हा आरोपी आंध्र प्रदेशमध्ये असल्याची माहिती मिळाल्यानंतर वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक अनिल शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहायक पोलिस निरीक्षक तेजस सावंत यांचे पथक आंध्र प्रदेशला गेले. आरोपी मोबाइलचा वापर करत नसल्याने नेमका तो कुठे आहे, याविषयी काहीच कळत नव्हते. मात्र, पथकाने शोध घेऊन आरोपीला अटक केली.

हाय सिक्कुरिटी, उंच भिंती तरीही 'माल' पोहचलाच! नाशिक रोड जेलमध्ये नेमकं चाललय काय?

■ **नाशिक । प्रतिनिधी,**
राज्याची सुरक्षा यंत्रणा आणि कारागृह प्रशासनासाठी अत्यंत प्रतिष्ठेच्या समजल्या जाणाऱ्या नाशिक रोड मध्यवर्ती कारागृहातून एक धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. कारागृहाच्या कडक बंदोबस्ताला प्रामाण्य लावत आतमध्ये मोट्या प्रमाणात अमली पदार्थांची तस्करी झाल्याचे उघड झाले आहे. कारागृहातील मंडल क्रमांक ७ मध्ये कैद्यांकडून सुमारे १ लाख ७ हजार ८०० रुपये किमतीचे अमली पदार्थ आणि अमली पदार्थ सेवनासाठी लागणारे साहित्य जप्त करण्यात आले आहे. या गंभीर घटनेमुळे नाशिक रोड पोलीस ठाण्यात काल १८ डिसेंबर रोजी दोन कैद्यांसह एका अज्ञात इसमाविरुद्ध एन.डी.पी. एस. कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला असून संपूर्ण पोलीस दलात खळबळ उडाली आहे.

नेमकी घटना काय ?
१० डिसेंबर रोजी सकाळी ९:४० च्या सुमारास कारागृह प्रशासनाकडून नियमित तपासणी सुरु होती. यावेळी मंडल क्रमांक



७ मधील याई क्रमांक १ आणि ४ मध्ये संशयास्पद हालचाली दिसून आल्या. तपासणी पथकाने जेव्हा बंदी दिलीच कचरू सोळुंके याची बारकाईने झडती घेतली, तेव्हा त्याच्याकडे असलेला अमली पदार्थांचा साठा पाहून अधिकाारीही अवाक झाले.

त्याच्याकडे १०४ ग्रॅम चरस, ३१.५ मिलीग्रॅम गांजा सडश पदार्थ, ४ मिलीग्रॅम एम.डी. आणि अमली पदार्थांच्या सेवनासाठी लागणारे १५ रोलिंग पेपर असा एकूण सव्वा लाखांचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला आहे. प्राथमिक तपासात धक्कादायक माहिती समोर आली आहे की, न्यायालयीन कोर्टात असलेल्या स्वप्नील दिनेश उनवणे याच्या सांगण्यावरून एका बाहेरील अज्ञात व्यक्तीने हे अमली पदार्थ अत्यंत बेकायदेशीर मागाने कारागृहाच्या आत पोहोचवले होते.

सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर
कारागृहाच्या तटबंदी आणि घोख यंत्रणा हे अमली पदार्थ आतमध्ये आलेच कसे, हा मोठा प्रश्न आता निर्माण झाला आहे. याप्रकरणी कारागृह हवालदार सुनील सोमा रोडके यांनी किर्याद दिली असून, त्यानुसार नाशिक रोड पोलीस ठाण्यात गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे. या तस्करीच्या मागे कारागृहातील अंतर्गत कोणाचे संलग्नता आहे का? किंवा बाहेरून हे पदार्थ भिंतीवरून फेकले गेले की कच्चा कैद्यांच्या माध्यमातून आत आले? याचा सखोल तपास पोलीस करत आहेत.

वरळी सी-लिकवर २५०च्या स्पीडने कार पळवली अन्... मुंबईत पोलिसांनी चालकाला दिला दणका

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**
मुंबईच्या सौंदर्यात भर घालणाऱ्या वरळी सी-लिकवर वेगाचा थरार दाखवणे एका कार चालकाला चांगलेच महागात पडले आहे. ताशी २५० किलोमीटरपेक्षा अधिक वेगाने आलिशान लॅम्बोर्गिनी कार पळवणाऱ्या चालकावर मुंबई पोलिसांनी मोठी कारवाई केली आहे. पोलिसांनी त्याची लॅम्बोर्गिनी ही कार जप्त केली आहे. या प्रकरणांनंतर आता पोलिसांनी रस्त्यावरील सुरक्षिततेशी तडजोड करणाऱ्यांवर आता केवळ दंड लावून चालणार नाही, तर थेट वाहन जप्तीची कारवाई केली जाईल, असा सज्जद दम दिला आहे.



एक व्हिडीओ तुफान व्हायरल झाला होता. या व्हिडीओमध्ये एक पिवळ्या रंगाची लॅम्बोर्गिनी कार वरळी सी-लिकवर वाऱ्याच्या वेगाने धावताना दिसत होती. विशेष म्हणजे, वरळी सी-लिकवर वाहनांसाठी कमाळ वेग मर्यादा ताशी ८० किलोमीटर इतकी निश्चित करण्यात आली आहे.

मात्र, या कारने मर्यादेच्या तब्बल तिप्पट म्हणजेच २५० किमी प्रतितास पेक्षा जास्त वेगाने वरळी सी-लिकवर कार चालवल्याचा व्हिडीओ समोर आला आहे. हा प्रकार केवळ वाहतूक नियमांचा उल्लंघन नसून इतर प्रवाशांच्या जीवाशी

याप्रकरणी वरळी पोलिसांनी अज्ञात व्यक्तीविरुद्ध गुन्हा दाखल केला होता, जो आता फौज अडवण्याला या चालकाच्या नावाने नमूद करण्यात आला आहे. त्याच्यावर निष्काळजीपणे वाहन चालवणे आणि इतरांचा जीव धोक्यात घालणे यासारख्या गंभीर कलमान्वये गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे. तसेच, तो व्हायरल व्हिडीओ नक्की कधीचा आहे आणि कारची कागदपत्रे कायदेशीर आहेत का, याचाही सविस्तर तपास पोलीस करत आहेत.

खेळणारा होता. हा व्हिडीओ व्हायरल झाल्यानंतर एका युजरने सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरून मुंबई पोलिसांकडे याची तक्रार केली. या तक्रारीची गंभीर दखल घेत वरळी पोलिसांनी तातडीने तपास सुरु केला. पोलिसांनी तपासाद्वारे आणि सी-

लिकवरील सीसीटीव्ही फुटेजच्या मदतीने कारचा शोध घेतला. या तपासात ही कार एमएच ७० एफ १९४५ या क्रमांकाची असल्याचे स्पष्ट झाले. पोलिसांनी या कारच्या नंबरवरून मालकाचा शोध घेतला असता, ही कार अहमदाबाद येथील व्यावसायिक नीरव पटेल यांच्या मालकीची असल्याचे समोर आले. मात्र, ज्यावेळी हा प्रकार घडला, त्यावेळी कार नीरव पटेल नाही तर फौज अडवण्याला नावाचा एक कार डीलर चालवत होता. मिळालेल्या माहितीनुसार, कारची टॉप स्पीड किती आहे हे तपासण्यासाठी त्याने टेस्ट ड्राईव्ह घेतली. यासाठी त्याने सी-लिकचा वापर केला आणि इतक्या वेगाने गाडी पळवली.

सापळा कसा रचला?

महाराष्ट्राच्या तुलनेत गोव्यात दारूचा कमी कर असल्याने तिथून गोव्या प्रमाणात अवेध दारू तस्करी केली जाते. कल्याण भारी पथकाला गोपनीय सूत्रांकडून याबद्दलची माहिती मिळाली होती. एका मोठ्या कंटेनरमधून विदेशी मद्याची मोठा साठा भिवंडी बायपासमार्गे मुंबईच्या दिशेने रवाना होणार आहे, अशी माहिती राज्य उत्पादन शुल्क विभागाच्या गुप्तचर यंत्रणेला मिळाली होती. या माहितीची गांभीर्याने दखल घेत उत्पादन शुल्क विभागाच्या पथकाने भिवंडी बायपास परिसरात मोठ्याच्या ठिकाणी सापळा रचण्यात आला. हा संशयास्पद कंटेनर दिसताच पथकाने त्याला थांबवण्याचा इशारा केला. सुरवातीला चालकाने पळ काढण्याचा प्रयत्न केला. मात्र सतर्क पथकाने शिताफीने कंटेनर अडवला.

आधी घरगुती सामान, मग रिकामे बॉक्स अन् त्यानंतर सापडलं असं काही की अधिकारीही चक्रावले

■ **मुंबई । प्रतिनिधी,**
महाराष्ट्रात सध्या निवडणुकांचे विगुल वाजले आहे. येल्या १५ जानेवारीला महापालिकांच्या निवडणुकांसाठी मतदान पत्र पडणार आहे. तर दुसरीकडे सरत्या वषाला निरोप देण्यासाठी होणाऱ्या थर्टी फर्स्टच्या पाट्यांची जोरदार तयारी सुरु झाल्याचे पाहायला मिळत आहे. याच पार्श्वभूमीवर आता राज्य उत्पादन शुल्क विभागाने अवेध मद्य तस्करांच्या मुसक्या आवळण्यास सुरुवात केली आहे. कल्याण उत्पादन शुल्क भारी पथकाने भिवंडी बायपासवर एका मोठी कारवाई केली आहे. या कारवाईत गोव्याहून महाराष्ट्रात बेकायदेशीररीत्या आणलेला विदेशी दारूचा कंटेनर जप्त केला आहे. या कारवाईत एकूण १ कोटी ६ लाख रुपयांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे. त्यामुळे आंतरराज्यीय मद्यतस्करांचे मोठे रॅकेट उद्ध्वस्त झाल्याची शक्यता



वर्तवण्यात येत आहे. १ कोटी रुपयांहून अधिक किमतीचा साठा जप्त या कंटेनरची झडती घेतली असता सुरुवातीला त्यात काही घरगुती वस्तू आणि रिकामे बॉक्स दिसले. मात्र त्यानंतर अधिक सखोल तपासणी केली असता आतमध्ये विदेशी मद्याचे तब्बल ७११ बॉक्स अत्यंत चलाखीने लपवून ठेवल्याचे उघड झाले. याची दारूची

किंमत अंदाजे ७० लाख रुपये असल्याची माहिती समोर आली आहे. यावेळी ३० लाख रुपयांचा कंटेनर आणि मोबाईल जप्त करण्यात आले आहे. यामुळे या कारवाईत सुमारे १ कोटी रुपयांहून अधिक किमतीचा साठा जप्त करण्यात आला आहे. यावेळी कंटेनर चालक आसिफ खान याला अटक करण्यात आली. त्याच्या प्राथमिक चौकशीतून धक्कादायक माहिती समोर आली आहे. निवडणुकांच्या काळात आणि ३१ डिसेंबरसाठी मद्याची मागणी वाढते, याचा फायदा घेऊन गोव्यातील स्वस्त दराची दारू महाराष्ट्रात चढवून देण्यात हा डाव होता. शासनाचा लाखो रुपयांचा महसूल बुडवून ही तस्करी केली जात होती, अशी माहिती आसिफ खान यांनी पोलिसांना दिली. आता या तस्करीचा मुख्य सूत्रधार कोण आहे आणि हा साठा कोणाला पुरवला जाणार होता, याचा तपास आता वेगाने सुरु आहे.

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

Printed & Published and Owned by Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik. Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE - Gala No. 4, Near N.K. Industrial Estate, Near Pravasi Industrial Estate, 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