

# मराठी दैनिक मराठी एकीकरण

## बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेटे

● वर्ष - ०५ ● अंक - १४७ ● मुंबई, सोमवार, २९ डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ - ८ ● मूल्य - ५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## जे कर्नाटक पोलिसांना जमलं नाही ते महाराष्ट्र पोलिसांनी केलं बंगळूरुत जाऊन थेट केलं पर्दाफाश... मोठ्या कारवाईने खळबळ

■ मुंबई। प्रतिनिधी,  
महाराष्ट्राच्या अंमली पदार्थ विरोधी टास्क फोर्सने आंतरराज्य ड्रग तस्करीच्या विरोधात आतापर्यंतची सर्वात मोठी आणि धाडसी कारवाई केली आहे. नवी मुंबईतील एका छोट्या दुक्यावरून सुरू झालेला तपास थेट कर्नाटकच्या राजधानीपर्यंत पोहोचला. जिथे भरवस्तीत चालणारे एमडी ड्रग बनवणारे तीन कारखाने पोलिसांनी शोधून काढले. त्यानंतर ते पूर्णपणे नष्ट केले.

**तपास कसा झाला?**  
बंगळूरुमध्ये पोहोचलेल्या पथकाने स्थानिक पोलिसांच्या मदतीने संशयितांवर पाळत ठेवली. यावेळी पोलिसांनी मूळ राजस्थानचे रहिवासी असलेल्या पण गेल्या काही काळापासून बंगळूरुमध्ये स्थायिक झालेल्या सूरज रमेश यादव आणि मालखान रामलाल बिश्नोई या दोन मुख्य तस्करांना बेड्या ठोकल्या. त्यांची कडक चौकशी केली असता, त्यांनी शहरातील गजबजलेल्या वस्तीत सुरू असलेल्या कारखान्यांची माहिती दिली.



या मालाची किंमत ५५ कोटी ८८ लाख ९० हजार रुपये इतकी आहे. ड्रग बनवण्यासाठी लागणारे सेंट्रीफ्यूज मशीन, हिटर्स, विविध रसायने आणि पॅकिंगचे साहित्य जप्त करण्यात आले आहे.

आता तपासात असे समोर आले आहे की, या कारखान्यांमध्ये तयार होणारे ड्रग केवळ महाराष्ट्र किंवा कर्नाटकच नव्हे, तर भारतातील अनेक राज्यांमध्ये वितरित केले जात होते. या काळ्या धंद्यातून आरोपींनी बंगळूरु शहरात मोठ्या प्रमाणात स्थावर मालमत्ता खरेदी केल्याचे प्राथमिक तपासात उघड झाले आहे. या प्रकरणातील ४ आरोपी सध्या कोर्टात आहे. मुख्य सूत्रधारांसह इतर २ आरोपींच्या अटकसाठी पोलिसांची पथके विविध राज्यांत रवाना झाली आहेत.

ही कामगिरी अप्पर पोलीस महासंचालक सुनील रामानंद, विशेष पोलिस महानिरीक्षक शारदा राऊत आणि पोलिस उप महानिरीक्षक प्रवीणकुमार पाटील यांच्या थेट मार्गदर्शनाखाली पार पडली.

या कारवाईची टिपणी नवी मुंबईतील वाशी येथे पडली होती. वाशी पोलिसांनी काही दिवसांपूर्वी एमडी ड्रग जप्त केले होते. या गुन्हाचा सखोल तपास करत असताना पोलिसांना तांत्रिक विश्लेषणाद्वारे असे आढळून आले की, या ड्रगचा पुरवठा हा कर्नाटक राज्यातील बंगळूरु शहरातून होत आहे. या माहितीची गांभीर्याने दखल घेत महाराष्ट्र अंमली पदार्थ विरोधी टास्क फोर्सने एक विशेष पथक तयार करून बंगळूरुला रवाना केले.

येथे आर जे इव्हेंट नावाच्या फॅक्टरीच्या आडोशांने ड्रगची निर्मिती केली जात होती. तर एनजी गोलाहळी भाग असलेल्या या टिकाणी रसायनांच्या साहाय्याने एमडी तयार करण्याचे काम सुरू होते. त्यासोबत येरगनाहळी कन्नूर येथील एका निवासी आरसीसी बंगल्यात चोरट्या मार्गाने प्रयोगशाळा उभारण्यात आली होती. पोलिसांनी जेव्हा या तिन्ही टिकाणांवर छापे टाकले, तेव्हा तेथील दृश्य पाहून

अधिकारीही थक्क झाले. या टिकाणी रहिवासी भागात मोठ्या प्रमाणावर घातक रसायने आणि यंत्रसामग्री वापरून एमडी तयार केले जात होते. एमडी ड्रग जप्त या कारवाईत २१ किलो ४०० ग्रॅम एमडी ड्रग जप्त केले आहेत. यामध्ये ४ किलो १०० ग्रॅम तयार स्वरूपातील, तर १७ किलो द्रव स्वरूपातील ड्रगचा समावेश आहे. आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत

## मुंबईतील हवा आरोग्यासाठी घातक गुणवत्ता निर्देशांक २००च्यावर, धक्कादायक स्थिती थेट...

महापालिकेकडून सांगितले जात आहे की, प्रदूषण रोखण्यासाठी आमच्याकडून प्रयत्न केले जात आहेत. मात्र, हवा अधिक घातक बनताना दिसत आहे. वाढी पूर्वी येथील नव्या मुंबई उच्च न्यायालयाच्या इमारत बांधकामस्थळी वायू प्रदूषण नियंत्रणात गंभीर नुडी आढळल्या. बीएमसीच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांच्या तपासणीत नियमांचे पालन होत नसल्याचे स्पष्ट झाले. याआधीच कारणे दाखवा नोटीस दिल्यानंतरही सुधारणा न केल्याने "स्टॉप वर्क" नोटीस देण्याची तयारी.



■ बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक  
मुंबईत गेल्या काही दिवसांपासून प्रदूषणात प्रचंड वाढ झाली. नागरिकांच्या आरोग्याच्या प्रश्न निर्माण झाला असून श्वसनाच्या समस्या निर्माण होत आहेत. कोटांने देखील प्रशासनाला फटकारे आहे. हवा विषारी बनलीये. हवेची गुणवत्ता खालावली असून अनेक टिकाणी हवा गुणवत्ता निर्देशांक २०० च्या वर गेला आहे, परिणामी सर्दी-खोकला आणि श्वसनाचे विकार वाढले आहेत. लहान मुलांच्या आरोग्याच्या समस्या निर्माण होत आहेत. वाहनांची वाढती संख्या, बांधकाम, धूळ आणि हवामानातील बदल हे प्रमुख कारण असल्याचे बोललं जातंय, विशेषतः चेंबूर आणि वडाळासारख्या भागांवर गंभीर परिणाम झाला आहे. अर्मानियासारखे विषारी वायू आहेत, इथे एकूण २१७ च्या वर पोहोचला आहे. यामुळे मुंबईकरांना श्वसनाचे त्रास, घसा दुखणे, सर्दी, खोकला आणि तापाच्या तक्रारी जाणवत आहेत.

वाहनांची संख्या वाढल्याने प्रदूषण वाढले आहे तर बांधकाम प्रकल्पांमुळे उडणारी धूळ हे एक मोठे कारण आहे. कमी वेगाचे वारे प्रदूषकांना शहरात रोखून ठेवत असल्यानेही वायू प्रदूषण मुंबईसाठी जटील समस्या बनत चाललीये, नियमांचे पालन न करणाऱ्या बांधकाम साइट्सना मनपाकडून नोटीस पाठवल्या जात आहेत. मात्र, त्याने वायू प्रदूषण कमी होणार का हा मुद्दा प्रश्न आहे. बांधकामस्थळी धूळ नियंत्रण व इतर प्रतिबंधात्मक उपाय राबवले नसल्याचे निरीक्षण. जुटीचे फोटो-व्हिडीओ रेकॉर्डिंग करून अहवाल तयार करण्याचे आदेश. पुढील आठवड्यात अधिकृतपणे काम बंद नोटीस बजावली जाण्याची शक्यता. काही दिवसांपूर्वीच हायकोर्टाने प्रदूषण नियंत्रणाच्या हिासाळ अंमलबजावणीवर नाराजी व्यक्त केली होती. बीएमसी आयुक्त भुषण गमरणी यांनाही याप्रकरणी न्यायालयाने हजर राहण्यास सांगितले होते.

## नवीन वर्षाच्या पार्श्वभूमीवर महापालिका प्रशासनाकडून कसून तपासणी ५९ टिकाणी थेट कारवाई

■ मुंबई। प्रतिनिधी,  
थर्टी फर्स्ट म्हटले की, लोकांमध्ये एक वेगळाच उत्साह असतो. मुंबईमध्ये गोव्यात थर्टी फर्स्टचे खास सेलिब्रेशन केले जाते. मुंबईमध्ये काही टिकाणी थर्टी फर्स्टच्या पाट्यांचे आयोजन केले जाते. नव्या वर्षाचा उत्साह लोकांमध्ये प्रचंड बघायला मिळतो. प्रशासनाकडूनही नव्या वर्षाची जय्यत तयारी केली जात आहे. सर्व गोष्टींवर बारीक लक्ष ठेवण्यात येतंय. नव्या वर्षाच्या उत्साहाला कोणत्याही प्रकारचे गालबोट लागू नये, याकरिता प्रयत्न केली जात आहेत. महापालिकेकडूनही नवीन वर्षाच्या सेलिब्रेशनसाठी काही तपासण्या केल्या जात आहेत. थर्टी फर्स्ट आणि नववर्ष स्वागतासाठी होणाऱ्या पाट्यांच्या पार्श्वभूमीवर पालिकेने मुंबईत



नवीन वर्षाच्या पार्श्वभूमीवर हॉटेल, बार, रेस्टॉरंट, पब यांची कसून तपासणी केली जात आहे. मुंबईत हॉटेल, बार, रेस्टॉरंट आणि पबमध्ये नवीन वर्षाच्या पाट्यांचे खास सेलिब्रेशन ठेवले जाते. नवीन वर्षाचे पध्दतीने स्वागत करण्यासाठी लोकही मोठ्या संख्येने घराबाहेर पडतात आणि महागाई तिफटे खरेदी करतात. मुंबईकरांसाठी नवीन वर्षाचा प्रवास सुखकर व्हावा, याकरिता रात्री उशिरा विशेष लोकही धावतात. प्रशासनाकडून सध्या सर्व नियोजन केले जात आहे.

गेल्या पाच दिवसांत तब्बल १ हजार २२१ हॉटेल, बार, रेस्टॉरंट, पब आणि आस्थापनांमधील अग्निशुरक्षेची तपासणी केली. यामध्ये अग्निशमन यंत्रणा

सुरू नसल्यामुळे ५९ टिकाणी कारवाई करण्यात आली तर २० जणांना नोटीस बजावण्यात आली. थर्टी फर्स्ट आणि नववर्ष स्वागतासाठी रेस्टॉरंट,

## मुंबईत ५ वर्षात पोलीस दलातील ५८ अधिकाऱ्यांवर कारवाई

■ मुंबई। प्रतिनिधी,  
मुंबई पोलीस दलात शिस्तभंग आणि गंभीर प्रकरणांबाबत कठोर भूमिका घेतली जात असल्याचे चित्र समोर आले आहे. गेल्या सहा वर्षात विविध कारणांमुळे एकूण ५८ पोलीस अधिकाऱ्यांवर निलंबनाची कारवाई करण्यात आली असून, त्यापैकी ५३ अधिकाऱ्यांना चौकशीअंती पुन्हा सेवेत रुजू करून घेण्यात आले आहे. या मागिल नेमकं कारण काय ?  
पोलीस दलातील अधिकारी कधी कधी आर्थिक नैतक्यवहार, शिस्तभंग, अधिकारांचा गैरवापर किंवा अन्य गंभीर आरोपांमध्ये अडकतात. अशा प्रकरणांमध्ये दोष गंभीर स्वरूपाचा असल्यास संबंधित अधिकाऱ्यांवर तात्काळ निलंबनाची कारवाई केली जाते. सन २०२० ते ऑक्टोबर २०२५ या कालावधीत मुंबई पोलीस



**निलंबितांमध्ये कोणकोणत्या पदावरील अधिकाऱ्यांचा समावेश आहे?**  
निलंबित करण्यात आलेल्या अधिकाऱ्यांमध्ये विविध पदावरील कर्मचाऱ्यांचा समावेश आहे. या कारवाईत तब्बल ३१ पोलीस उपनिरीक्षक, १५ सहाय्यक पोलीस निरीक्षक आणि १३ पोलीस निरीक्षकांचा समावेश असल्याची माहिती समोर आली आहे. यावरून वरिष्ठ ते मध्यम स्तरावरील अधिकाऱ्यांपर्यंत शिस्तभंगाच्या कारवाईची व्याप्ती असल्याचे स्पष्ट होते. हे आकडे फक्त मुंबईतील असून पूर्ण महाराष्ट्रमधील आकडेवारी आश्चर्यचकित करणारी असू शकते.

दलातील ५८ अधिकाऱी गंभीर विभागीय चौकशी आणि प्रकरणांत सापडले होते. त्यामुळे त्यांना सेवेतून तात्पुरते दूर करण्यात आले.  
**निम्म्याहून अधिक अधिकाऱ्यांना दिलासा दरम्यान,** निलंबनानंतर गंभीरता कमी असल्याचे

आढळल्याने पुन्हा सेवेत घेण्यात आले आहे. मात्र, उर्वरित अधिकाऱ्यांबाबत चौकशी अद्याप सुरू असल्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.  
**सुव्यवस्था राखण्याची जबाबदारी पोलीस दलावर मग...**  
मुंबईसारख्या संवेदनशील महानगरात कायदा आणि सुव्यवस्था राखण्याची जबाबदारी पोलीस दलावर असते. त्यामुळे पोलिसांकडून कोणत्याही चुक झाल्यास त्यावर तात्काळ आणि कडक कारवाई केली जाते. ही आकडेवारी पाहता, पोलीस प्रशासन शिस्त राखण्यासाठी सजग असल्याचे दिसून येते, तर दुसरीकडे चौकशी पूर्ण झाल्यानंतर निर्दोष अधिकाऱ्यांना पुन्हा संधी देण्याची भूमिका देखील घेतली जात असल्याचे स्पष्ट होते.

## पुण्यानंतर आता नाशिकच्या जेलमधून उमेदवार निवडणुकीच्या रिंगणात मोठ्या पक्षाचा नेता

■ नाशिक। प्रतिनिधी,  
पुण्यातील मोठा गँगस्टर आणि आंदेकर टोळीचा म्होरक्या बंडू आंदेकर जेलमधून निवडणुक लढणार आहे. अजित पवारांच्या राष्ट्रवादीकडून त्याला उमेदवारी देण्यात आली आहे. पुण्यातील भवानी पेट क्षेत्रीय कार्यालयात बंडू आंदेकरनं पोलीस बंदोबस्तात उमेदवारी अर्ज दाखल केला. पुण्यातील मोठ्या गँगस्टरनंतर आता नाशिकच्या जेलमध्ये असलेला उमेदवार निवडणुकीच्या रिंगणात उतरला आहे. हा उमेदवार शिवसेना शिंदे गटाचा मोठा नेता आहे. एका मोठ्या प्रकरणात

दरम्यान, पुण्यातील आणुष केमकर हत्या प्रकरणात बंडू आंदेकर सध्या न्यायालयीन कोर्टात आहे. बंडू आंदेकर आणि त्यांच्या कुटुंबातील लक्ष्मी उदयकांत आंदेकर आणि सोनाली वनराज आंदेकर यांना महापालिका निवडणुकीसाठी उमेदवारी अर्ज दाखल करायला विशेष न्यायालयाने सशर्त परवानगी दिली आहे. मात्र उमेदवारी अर्ज दाखल करताना मिरवणूक, भाषण, घोषणाबाजी करायला कोर्टाने बंडू आंदेकरनं मनाई केली आहे.



याला अटक झाली आहे. बोगस कॉल सेंटरप्रकरणी नाशिक कारागृहात असलेले शिंदे गटाचे माजी महापौर ललित कोल्हे जळगाव महानगरपालिकेची निवडणूक लढविणार आहेत. त्यामुळे आवश्क प्रक्रियेसाठी नाशिकातून जळगाव कारागृहात आणण्याची परवानगी न्यायालयाने दिली आहे. २९ डिसेंबर २०२५

ते ३ जानेवारी २०२६ दरम्यान त्यांना आणण्यात येणार असल्याची माहिती समोर आली आहे. दरम्यान, बोगस कॉल सेंटरप्रकरणी संशयितांविरोधात दोषारोपपत्र न्यायालयात करण्यात आले आहे. बोगस कॉल सेंटर प्रकरणात कोल्हे हे नाशिक कारागृहात आहेत. त्यांनी महापालिका

ललित कोल्हे यांना कोणत्याही माध्यमांशी बोलण्यावर न्यायालयाने बंदी घातली आहे. प्रभाग क्रमांक ११ मध्ये त्यांच्याविषयी सहानभूती असून त्यांच्याविषयी जनतेचे प्रेम कमी झालेलं नाही त्यामुळे जनतेच्या आग्रहामुळे ते निवडणूक लढणार असल्याची माहिती शिवसेनेच्या नेत्या त्यांच्या पत्नी सरिता माळी यांनी दिली आहे. त्यामुळे ललित कोल्हे यांचा जळगाव महानगरपालिकेची निवडणूक लढण्याचा मार्ग मोकळा झाला असून जनता त्यांच्या बाजूने कौल देते की नाही हे पाहणं महत्त्वाचं ठरणार आहे.

## ज्याला 'खास मित्र' मानलं, त्यानेच... सोलापुरातील तृतीयपंथी उमेदवाराच्या हत्येचं गूढ उकललं

**तांत्रिक तपास करत पोलिसांनी आरोपीचा शोध लावला**  
सोलापूर पोलीस दलातील गुन्हे शाखेकडील स.पो.नि. शंकर धायगुडे, स.पो. नि. विजय पाटील, स.पो. नि. रौलेरा खेडकर, स.पो.नि. दत्तात्रय काळे, पो.उपनि. मुकेश गायकवाड, ग्रेड पो. उपनि. शामकांत जाधव व त्यांचे पोलीस पथक तसेच सदर बझार पो. स्टे. कडील सपोनि सागर काटे व त्यांचे पोलीस पथक यांनी तांत्रिक माहितीचे फुटेजची तपासणी केली होती. तीन संशयीत इसमांनी खून केला आणि आरोपी हे लातूर जिल्ह्याचे दिशेने गेल्याचे खात्रीशीर दिसून आले. सोलापूर गुन्हे शाखेच्या पोलिसांना गोपनीय माहिती मिळाली. तिन्ही संशयीत आरोपी लातूर शहरातील विवेकानंद चौक येथील पाण्याचे टाकी जवळील परिसरात आहेत. सोलापूर पोलिसांना ताबडतोब सिधा जणांना लातूर येथून ताब्यात घेतले.



■ सोलापूर। प्रतिनिधी,  
सोलापुरात तृतीय पंथी अयुब सय्यद याचा शुक्रवारी रात्रीच्या सुमारास खून झाला होता. शनिवारी दुपारी ही घटना उघडकीस आल्याने सोलापुरात खळबळ उडाली होती. सोलापूर पोलिसांनी या खुनाचा गुन्हा सहा तासांत गुन्हा उघडकीस आणून मोठी कामगिरी केली आहे. सीसीटीव्हीच्या आधारे पोलिसांनी तीन संशयीत आरोपींना लातूर येथून अटक करून खुनाचा गुन्हा उघडकीस आणला आहे. चोरी करण्याच्या उद्देशाने तृतीयपंथीचा तीन जणांनी उशीने तोंड दाबून खून केला होता. खून केल्यानंतर तीन संशयीत आरोपींनी सर्व सोनं लंपास केले होते.

ता. रेणापूर जि. लातूर) अशी अटक केलेल्या आरोपींची नावे आहेत. **खुनाच्या गुन्हातील संशयित आरोपी इजिनिअरिंगचे विद्यार्थी**  
पोलिसांनी ताब्यात घेतलेल्या तीन आरोपींपैकी एक संशयीत आरोपी आफताब इसाक शेख हा तृतीयपंथीचा खास मित्र होता. चारंवार तृतीयपंथी आणि त्या आरोपीच्या भेटी झाल्या होत्या. तृतीयपंथी अयुब सय्यद याकडे मोठ्या प्रमाणात सोन आणि भरपूर पैसा असल्याने आफताबच्या नियतीत खोट निर्माण झाली होती. आफताब हा लातूर जिल्ह्यात मजुरीचे काम करत होता. इजिनिअरिंगच्या दोन मित्रांना सोबत घेतलं त्याने अयुबच्या घरातील सोन आणि पैसा चोरी करण्याचा डाव रचला होता. त्यामध्ये तीन आरोपींनी अयुब सय्यदचा उशीचा साहाय्याने तोंड दाबून खून केला आणि दागिने रोख रक्कम तसेच तृतीयपंथी अयुबची दुचाकी चोरून घेऊन गेले. यशराज कांबळे आणि वैभव पनगुले हे दोघे लातूर जिल्ह्यातील एका अभियांत्रिकी महाविद्यालयात इजिनिअरिंगचे शिक्षण घेत आहेत.

## मराठी अभिनेत्रीला दीड कोटीची खंडणी घेताना पकडलं रंगेहाथ... बिल्डरकडून गुन्हा दाखल

■ मुंबई। प्रतिनिधी,  
मुंबई पोलिसांच्या खंडणीविरोधी पथकाने गोरेगाव इथल्या एका बिल्डरकडून १० कोटी रुपयांची खंडणी मागितल्याच्या आरोपावरून दोन महिलांना अटक केली आहे. याच खंडणीचा पहिला हप्ता दीड कोटी रुपये स्वीकारताना या महिलांना मुंबई गुन्हे शाखेने रंगेहाथ पकडलं. खंडणी प्रकरणात मराठी अभिनेत्री हेमलता पाटकर यांच्यावरही गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. अटकेतल्या दोन्ही महिलांना सोमवारपर्यंत पोलीस कोर्टाडी सुनावण्यात आली आहे. पहिल्या पोलीस कोर्टाडीची मुदत संपल्यानंतर आरोपींना शनिवारी एस्प्लेनेड न्यायालयात हजर करण्यात आलं होतं. त्यानंतर न्यायालयाने त्यांना सोमवारपर्यंत पोलीस कोर्टाडी सुनावली आहे.

**मराठी अभिनेत्रीविरोधात गुन्हा**  
अटक करण्यात आलेल्या आरोपींची ओळख कांदिवली इथल्या रहिवासी हेमलता आदित्य पाटकर उर्फ हेमलता बाणे (वय ३९ वर्षे) आणि सांताक्रूझ इथल्या

गोरेगाव पश्चिम इथले रहिवासी असलेले तक्रारदार अरविंद गोयल (वय ५२ वर्षे), जे पेशाने बांधकाम व्यावसायिक आहेत, यांनी आरोप केला आहे की, आरोपींनी त्यांच्या मुलावर आंबोली पोलीस ठाण्यात दाखल झालेला फौजदारी खटला मिटवण्यासाठी १० कोटीची मागणी केली. बिल्डरने याप्रकरणे गुन्हे शाखेकडे तक्रार दाखल केली. रहिवासी अमरिना इक्बाल झवेरी उर्फ एलिस उर्फ अमरिना मॅथ्यू फर्नांडिस (वय ३३ वर्षे) अशी झाली आहे. हेमलता पाटकर या मराठी अभिनेत्री आहेत. पोलिसांनी न्यायालयाला सांगितलं की, हेमलता पाटकर यांच्या विरोधात मेघवाडी

पोलीस ठाण्यात भारतीय दंड संहितेच्या कलम ४५२, ३२३ आणि ५०४ अंतर्गत यापूर्वीच एक फौजदारी गुन्हा दाखल आहे. तपास अधिकाऱ्यांनी न्यायालयाला सांगितलं की, त्यांनी यापूर्वी असे किती गुन्हे केले आहेत, याची पडताळणी करणं आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांनी वाढीव पोलीस कोर्टाची मागणी केली.  
**तपासात सहकार्य नाही-पोलीस**  
अभियोजन पक्षाच्या म्हणण्यानुसार, खंडणीची रक्कम कशी घ्याची होती, याचा तपशीलवार लेखी पुरावा तक्रारदाराने सादर केला आहे. पोलिसांनी सांगितलं की, हेमलता पाटकर यांचे हस्ताक्षरांचे नमुने अद्याप गोळा करायचे आहेत, तर अमरिना झवेरी यांचे आवाजाचे नमुने घेणेही बाकी आहे. तपास अधिकाऱ्यांनी पुढे सांगितलं की, दोन्ही आरोपी महिला तपासात सहकार्य करत नाहीत. आरोपींनी इतर फवार आरोपींसोबत मिळून इतर पीडितांकडूनही खंडणी उकळली असावी, असाही पोलिसांना संशय आहे.



गोरेगाव पश्चिम इथले रहिवासी असलेले तक्रारदार अरविंद गोयल (वय ५२ वर्षे), जे पेशाने बांधकाम व्यावसायिक आहेत, यांनी आरोप केला आहे की, आरोपींनी त्यांच्या मुलावर आंबोली पोलीस ठाण्यात दाखल झालेला फौजदारी खटला मिटवण्यासाठी १० कोटीची मागणी केली. बिल्डरने याप्रकरणे गुन्हे शाखेकडे तक्रार दाखल केली. रहिवासी अमरिना इक्बाल झवेरी उर्फ एलिस उर्फ अमरिना मॅथ्यू फर्नांडिस (वय ३३ वर्षे) अशी झाली आहे. हेमलता पाटकर या मराठी अभिनेत्री आहेत. पोलिसांनी न्यायालयाला सांगितलं की, हेमलता पाटकर यांच्या विरोधात मेघवाडी



संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

## भाजपविरोध कि भारतविरोध?

‘नेत्यांना त्यांच्या विदेश दौऱ्यात देशाची महती आणि प्रगती सांगता येत नसेल, तर किमान त्यांनी देशाचा अपमान तरी करू नये’, अशी सर्वसाधारण अपेक्षा असते. राहुल गांधी मात्र याकडे सोयीस्कर दुर्लक्ष करत असल्याचे अनेकदा सिद्ध झाले आहेत. उलट ‘राहुल गांधी यांचे विदेश दौरे आणि भारताचा अपमान’, असे समीकरण बनले आहे. याची प्रचीती त्यांच्या नुकत्याच झालेल्या जर्मनीच्या दौऱ्यात पुन्हा एकदा आली. राहुल गांधी यांनी गेल्या आठवड्यात जर्मनीच्या दौऱ्यात उघडलेल्या मुकाफळ्या ‘व्हिडिओ’ काँग्रेसने नुकताच प्रसारित केला. यामध्ये गांधी यांनी नेहमीप्रमाणे भाजप, संघ, सरकारी यंत्रणा आदींवर टीका केली. त्यांनी ‘भाजपला राज्यघटनेची मूळ भावना संपवायची आहे, जी सर्व नागरिकांना समान अधिकार देते’, असा आरोप केला. असेच विधान त्यांनी यापूर्वी अमेरिकेसह अनेक देशांमध्ये केले आहे. गांधी यांना असा आरोप करायला नेहमी विदेशी भूमी का लागते?, हे त्यांनाच टाऊक; पण त्यांची विधाने आरोप-प्रत्यारोपापुरतीच मर्यादित नाहीत, हे सर्वप्रथम लक्षात घ्यायला हवे. यातील विचार आणि हेतू किती भयानक आहेत?, हे जाणून घेतले पाहिजे. ती भयानकता त्यांनी या वर्षीच्या जानेवारी महिन्यात केलेल्या विधानात प्रतिबिंबित झाली होती. ते म्हणाले होते, ‘‘भाजप आणि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ यांनी देशातील प्रत्येक संस्था स्वतःच्या कक्षात घेतली आहे. त्यामुळे आता काँग्रेसची लढाई केवळ भाजप आणि संघ यांच्याशीच नव्हे, तर ‘इंडियन स्टेट’शीही (भारतीय राज्ययंत्रणेशीही) आहे.’’ त्यावर भाजपने जोरदार टीका केली होती. भाजपचे तत्कालीन अध्यक्ष जे.पी. नड्डा म्हणाले होते की, हे गुपित नाही की, राहुल गांधी आणि त्यांच्या परिसंस्थेचे शहरी नक्षलवादी अन् ‘डीप स्टेट’ यांच्याशी जवळचे संबंध आहेत, जे भारताला अपकीर्त करू इच्छितात आणि न्यून लेखू इच्छितात. त्यांच्या वारंवार केलेल्या कूर्तीमुळेही हा विश्वास दृढ झाला आहे. त्यांनी जे काही केले किंवा सांगितले, ते भारताचे तुकडे करण्याच्या आणि आपल्या समाजाचे विभाजन करण्याच्या दिशेने आहे. या प्रकृतीत राहुल गांधी यांचाविरुद्ध आसाममधील गौहती येथे गुन्हाही नोंदवण्यात आला होता. गांधी यांनी यापूर्वीही ‘भारत हे राष्ट्र नाही, तर राज्यांचा समूह आहे’, अशा आशयाचे विधान केले होते. थोडक्यात ते जे काही बोलतात, ती केवळ ‘बडबड’ म्हणून घटनात्मक पदावरील व्यक्तीने देश-विदेशात जाऊन असा विधान करणे घटनात्मक आहे का? याचीच जाळत जाचपणी व्हायला हवी. ‘भाजपला राज्यघटनेची मूळ भावना संपवायची आहे, जी सर्व नागरिकांना समान अधिकार देते’, असा आरोप करण्यापूर्वी निदान गांधी यांच्यासारख्या ‘विचारवंतांनी’ तरी इतिहासात डोकावून पहाण्याची तसदी घ्यायला हवी होती. मग त्यांच्याच लक्षात आले असते की, आपण ज्या राज्यघटनेची मूळ भावना संपवली जात असल्याचा आरोप करत आहोत, ती राज्यघटना संपवण्यासाठी आपल्या पक्षांने ७ दशके कसून प्रयत्न केले आहेत. त्यांच्या हेही लक्षात आले असते की, त्यांच्याच आजीने देशात आणीबाणी लागू करून राज्यघटना संपवली होती. त्यांना हेही उमगले असते की, त्यांच्या आजीने डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या मूळ राज्यघटनेत मनमानी पालट करून ‘समाजवाद’ आणि ‘सेक्युलर’ हे शब्द घुसवून राज्यघटनेच्या मूळ ढाच्यालाच धक्का लावला आहे. त्यांच्या वडिलांनी शहाबाजी प्रकरणात केवळ कायदा वाकवला नाही, तर याच राज्यघटनेला वाकवल्या दाखवल्या होत्या. गांधी यांना हा इतिहास आठवत नसेल, तर जनतेने त्यांना त्याची आठवण करून द्यायला हवी. दुसरी गोष्ट राज्यघटनेद्वारे देशातील सर्व नागरिकांना समान अधिकार दिला जात असल्याचे विधान ते एकीकडे करतात; पण दुसरीकडे ‘समान नागरी कायद्या’ला मात्र जोरदार विरोध करतात. या दुटप्पीपणाला काय म्हणावे? एकूणच राहुल गांधी हे सर्व एका व्यापक षडयंत्राच्या अंतर्गत करत आहेत, असे चित्र दिसते. या षडयंत्रामागे ते विदेशी लोक आहेत, जे भारताला ‘राष्ट्र’ तर मानत नाहीत; पण त्यांना भारतामध्ये राष्ट्रीयत्वाची भावना रूजूही द्यायची नाही. राहुल गांधी यांचेही ‘भारत हे राष्ट्र नाही’, असेच म्हणणे आहे. म्हणूनच ‘भारत तरे तुकडे होई’, अशी घोषणा देण्याची शहरी नक्षलवाद्यांच्या समर्थकांना बहुधा त्यांनी कधी विरोध केला नसावा! म्हणजे देशाचे तुकडे करणे, हे राज्यघटनाविरोधी नाही; पण अखंड हिंदु राष्ट्राची मागणी करणे, हे राज्यघटनाविरोधी नाही. राहुल गांधी एवढ्यावरच थांबले नाहीत, तर त्यांनी नेहमी लोकशाही अस्थिर करण्यासाठी आणि देशात अराजकता निर्माण करण्यासाठी निवडणुकांच्या वैधतेवर आरोप केले आहेत. त्याही पुढे जाऊन थेट राज्यघटनेने निर्माण केलेल्या निवडणूक आयोगावर शक्य तितक्या खालच्या स्तरावरील आरोप करून त्यांनी राज्यघटनेची खिल्ली उडवली आहे. स्वपक्षाच्या सरकारने संमत केलेले विधेयक पटले नाही; म्हणून भर पत्रकार परिषदेत ते फाडून टाकून त्यांनी सरकार अस्तित्वात आणण्याचा राज्यघटनेवरच फुली मारली आहे. एवढेच काय; पण ‘सर्जिकल स्ट्रॉइक’ विषयी पुरावे मागून त्यांनी सैन्याच्या शौर्याबद्दलही शंका घेतली आहे. अशा माणसाच्या तोंडी राज्यघटनेचे रक्षण, लोकशाहीरक्षण वगैरे शब्द शोभून दिसत नाहीत. आता वेळ आली आहे, ती या प्राचीन भारत देशाचे महत्त्व जगाला पुन्हा एकदा पटवून देण्याची! भारत हे ‘हिंदु राष्ट्र’ म्हणून सहस्रो वर्षांपासून अस्तित्वात आहे. त्याची प्रथा, परंपरा, इतिहास आदी एक आहे. चंद्रगुप्त मौर्य, पुष्यमित्र शुंग, सम्राट विक्रमादित्य आदी तेजस्वी राजांनी हे राष्ट्र परकीय संकटांपासून वाचवले आहे. अशा तेजस्वी भारताला ‘राष्ट्र’ न मानणाऱ्यांचा खरेतर धक्कारच व्हायला हवा. इंग्रजांनी ज्याप्रमाणे भारतात ‘फोडा आणि राज्य करा’, ही कुनीती अवलंबली, तशीच कुनीती काँग्रेस आणि राहुल गांधी हे धर्म, जात, प्रांत अन् भाषा यांच्या माध्यमातून अवलंबत आहेत. गांधी यांचे विदेश दौरे यासाठीच असतात. भारतामध्ये कधी नव्हे ती राष्ट्रप्रेम्याची भावना रुजत चालली आहे. ती एकदा का रुजली की, मग काँग्रेस, पुरोगामी, निधमीवादी, साम्यवादी आदींची दुकाने बंद होतील, ही भीती त्यांच्या मनात आहे. त्यामुळे राहुल गांधी यांचा भाजपविरोध हे केवळ निमित्त आहे, मूळ विरोध भारताच्या अस्तित्वाला आहे, असे म्हटल्यास चूक काय? भाजपविरोधाच्या नावाखाली भारतविरोध जनता खपवून घेणार नाही, हे काँग्रेसने लक्षात ठेवावे!

अमुक ठिकाणी एका उमेदवाराने एका मताला पंधरा हजार रुपये दिले. त्याच्या विरोधी उमेदवाराने पंधरा हजार दिले. प्रवास खर्चाचे १००० रुपये ऑनलाईन पाठवले. नगरपालिकेच्या दोन तारखेच्या निवडणुकीत मतदान केल्यानंतर २० तारखेला दुबार मतदान करणाऱ्या मतदाराला ४५ हजार रुपये मिळाले. आता हीच व्यक्ती महापालिकेच्या निवडणुकीत मतदान करायला पुन्हा मुंबईला जाईल ते वेगळंच. कॉलनीतल्या बायका नटूनथटून संध्याकाळी कॉलनीच्या तोंडाशी येऊन उभ्या राहिलेल्या गाडीत बसत होत्या. ज्यावेळी त्यांनी स्वयंपाकपाण्याला लागायचं त्या वेळेला या कुठे निघाल्या असे विचारले असता उमेदवाराच्या गाडीतून या सगळ्या ढाब्यावर जेवायला निघाल्या होत्या. एमआयडीसीत युनिट चालवणारा मित्र म्हणाला, गेला महिनाभर निवडणुकीमुळे फॅक्टरी चालवणं अवघड झालं आहे. कारण शहरात दिवसाचे एका उमेदवाराकडे सहस्रो आणि दुसऱ्या उमेदवाराकडे सहस्रो असे बाराशे रुपये रोज मिळत आहेत. त्यामुळे महिना झाला कामगार कामालाच येत नाहीत. एका मोट्या दारू दुकानदाराची बायको निवडून आली म्हणून ड्रम भरून दारू सेलिब्रेशनसाठी उपलब्ध करण्यात आली आहे. पुढे तोच नगराध्यक्ष झाला, उगाच पुढाऱ्याला मतदान करायचं आणि मग ठेकेदारांना, गुंडांना सोसायचं.

आज ‘भवताल’मध्ये आपण अवतीभवती सुरू असलेल्या चर्चा, गाँसिप इथे रेकॉर्डवर का आणत आहोत? असा प्रश्न वाचकांना पडू शकतो. ही नुसती वाक्य नाहीयेत. या प्रत्येक वाक्यागणिक इथे लोकशाहीचा खात्मा होत आहे. ज्या देशातले लोक भ्रष्ट होऊ शकतात, असतात त्या देशांमध्ये निवडणुका नावाचा इव्हेंट पार पडतो आणि निवडून येणारे सगळे हे असेच गुंड, ठेकेदार, भ्रष्टाचारी. जिथे महिला राखीव झाल्या आहेत तिथे अशांच्या मतदान असंच चित्र दिसणार आहे आणि मग निवडून येणारे हे गुंड, मोठे ठेकेदार अधिक भ्रष्टाचार करणार हे गृहीत आहे. आजच्या तारखेला हे कोणत्या पक्षाचे आहेत याच्याशी काहीच नावाला देणेंपण नाही. कारण पक्षांची वैचारिक दिवाळखोरी निघाली आहे. सर्व पक्ष एकच झालेले आहेत. जो जास्त पैसे खर्च करतो, जो जास्त खाऊ-पिऊ

## लोकांनीच मांडला का लोकशाहीचा बाजार?

पैसे, आभिषे आणि दहशतीच्या जोरावर घाललेल्या निवडणुकांच्या वास्तवातून आजची लोकशाही किती खोलवर कुजली आहे, याचे अस्वरूप करणारे चित्र सध्या दिसतंय. हे केवळ गाँसिप नसून लोकशाहीच्या मूल्येची रोज लिहिली जाणारी नोंद आहे.

घालतो त्याला मत द्यायचं असा ट्रेंड आहे आणि हा ट्रेंड आणखीन लोकशाही संपवत आहे. कालच एका प्रकरणाच्या सुनावणीदरम्यान सर्वोच्च न्यायालय उद्दिन होऊन असं म्हणालं की, उद्या लोक रस्त्यामध्ये पोलीस संरक्षणात बांधकाम करतील आणि कायदातली तांत्रिकता दाखवून रस्ता ताब्यात घेतील आणि असं झालं तर मला आश्चर्य वाटणार नाही. कधीतरी कायदातली तांत्रिकता न दाखवता कायदा पाळून देशात बांधकाम होणार का? जे भ्रष्ट मार्गाने जाऊन मतदान करतात ते भ्रष्ट मार्ग अवलंबून निवडणुका जिंकतात. अशा देशात उद्या चुकून हुकूमशाही आली काय आणि लोकशाही राहिली काय याला काहीच अर्थ उरलेला नाही. तत्त्वशून्य आणि वैचारिकताशून्य पक्ष हे अशा प्रकारचे धंदावाणी करणाऱ्या लोकांचे खालपासून वरपर्यंतचे अड्डे झाले आहेत. निवडणुकांदरम्यान आपण लोकशाही म्हणून, लोक म्हणून जर असे भ्रष्ट वागणार असू तर पाच वर्षे ग्रामपंचायत, नगरपालिका, पंचायत समिती, जिल्हा परिषद, वेगवेगळ्या विकास सोसायटी, सहकारी बँका, विधानसभा, संसद या सर्वच ठिकाणी असे गुंड, भ्रष्टाचारी, तत्त्वशून्य, शिक्षणाचा मागमूस नसलेली मंडळी नेते म्हणून दिसतील. जगांमध्ये चाललेल्या आर्थिक उलाढालींचा अभ्यास नसलेले, संविधानाशी काही देणेंपण नसलेल्या मंडळींना धोरणं कशी बनतात? कायदा असतो कसा? बिल म्हणजे काय? त्यावरच्या चर्चेत काय आणि कसं बोलवलं, तो पाठ्यसाठी, त्याप्रमाणे कामकाज होण्यासाठी कोणती भूमिका घ्यावी? याबाबतही गांधीच असेल. देशाच्या सभासुद्धात हे पोहोचले तर देश पूर्ण रसातळला जाईल? जातीचे गुणाला देणेंपण नाही. कारण पक्षांची वैचारिक दिवाळखोरी निघाली आहे. सर्व पक्ष एकच झालेले आहेत. जो जास्त पैसे खर्च करतो, जो जास्त खाऊ-पिऊ

करायच्या आणि मतदान मिळवायचं देशाच्या विविध सभागृहांमध्ये लोकप्रतिनिधी म्हणून जाऊन बसायचं आणि सर्व प्रकारे कायदे कोळून घ्यायचे, धोरणांना धाब्यावर बसवायचं आणि संवर्ग पद्धतीने आपला धंदा-पाणी उरकायचा याला जर आपण यापुढे लोकशाही म्हणणार, तर खरी लोकशाही आता संपलेली आहे. संविधानाच्या आड राहून लोकांना अडवण्यासाठी किंवा लोकांना भयभीत करण्यासाठी पोलिसांचा, प्रशासनाचा हवा तसा वापर करायचा. त्यांनाही आपल्या भ्रष्टाचारात सहभागी करून घ्यायचं आणि तथाकथित राजकारण करायचं आणि स्वतःला राजकारणी म्हणायचं. नागरिक आता नागरिक राहिलेले नसून ते ग्राहक झालेले आहेत. याचं भान नागरिकांना अजून आलेलं नसलं तरी त्यांना हाकणाऱ्या पक्षांना, कंपन्यांना आणि पुढाऱ्यांना खूप चांगलं हे माहित झालं आहे. मुळातच भ्रष्ट असणारे असले लोक अतिशय प्रामाणिकपणे भ्रष्ट मार्गाने घेतलेल्या पैशाला जागून मतदान आपल्याला करतील याची इथल्या पक्षांना खात्री झालेली आहे आणि यातून यदाकदाचित आपला विरोधी उमेदवार निवडून आलाच तर त्यालाही पुन्हा पैसे देऊन विकत कसा घ्यायचा याचं तंत्र इथे देशाच्या सर्वोच्च पदावर बसलेल्या नेत्यांपासून सगळ्यांना अदावत झालं आहे आणि ते तंत्र वापरण्याला इथल्या लोकांचा किंवा न्यायालयांचाही विरोध दिसत नाही. असे आपले पक्ष निवडून आल्यानंतर पक्ष सोडून जाणारे नेते आणि पक्षांतर् बंदीचा कायदा मोडणाऱ्या नेत्यांना त्यांचा संपूर्ण कार्यकाल होईपर्यंत तारीख वर तारीख देऊन सत्ताधाऱ्यांना खुश कसे करायचे याचे तंत्रज्ञान इथल्या न्यायासनाला आणि न्यायव्यवस्थेला, न्यायदानत मदत करणाऱ्या वकील यंत्रणेला अवगत झाले आहे. कसलेच भय किंवा कसलीच नैतिकता समाज व्यवस्थेमध्ये शिल्लक



राहिलेली नाही. अशा एका नैतिक अधःपतन झालेल्या काळामध्ये आपण संविधान आणि संविधानिक मूल्य जपण्याच्या भूमिका घेण्याचा, चळवळ टिकवण्याचा लोकहिताचा प्रयत्न करतो आहोत. प्रचंड असे वादळ होत असताना हातात मिणमिणात दिवा घेऊन, तो विडू नये म्हणून आपल्याच हाताची ओंजळ करून तो पुढे घेऊन जाण्याचा प्रयत्न काही लढणारे कार्यकर्ते करतात तेव्हा इतिहास यांची तरी नोंद ठेवेल का? अशी काळजी वाटते. कारण धोरणांची नावे, गावांची नावे, कायद्याची नावे बदलणारे, आकडेवारीमध्ये फेरफार करणारे, कोणत्याही प्रकारचा विधीनिषेध न राहिलेले सत्ताधारी प्रशासन आणि त्यांना तारीख वर तारीख देऊन अप्रत्यक्षरीत्या पाठीशी घालणाऱ्या न्यायासनासमोर आपल्याला नतमस्तक व्हावे लागते आणि अशा वेळेला लढणारे आपण लोक आगतिक होतो. निराश होतो. स्त्रियांची सुरक्षा, पर्यावरणाचे रक्षण, तरुणांच्या हाताला काम, शेतकऱ्यांना हमीभाव, कामगारांच्या मानवी अधिकाराचे संरक्षण, महागाई हे आणि असे जगण्याचे मूलभूत प्रश्न सर्वसाधारण जनतेसमोर आवासून उभे असताना तात्पुरत्या मिळणाऱ्या निवडणुकीतील आमिषाला बळी पडून, आपण नागरिक आहोत याचा विस्तर पडलेल्या या पक्षांच्या ग्राहकांना खऱ्या अर्थाने जागे करण्याचे आणि लोकशाही वाचवण्याचे सगळ्यात मोठे आव्हान या देशासमोर उभे आहे. सगळीच मांडणी नव्याने करावी लागणार आहे आणि म्हणूनच खऱ्या संविधानाच्या संदर्भात वैचारिक स्पष्टता असणाऱ्या, लोकशाहीवर दृढविश्वास असणाऱ्या तरुण नेतृत्वाला काही याकडे दुर्लक्ष होऊ देता कामा नये असे न्यायालयाच्या निरीक्षणांनंतर सरकारच्या लक्षात आणून देण्याचा न्यायालयाने प्रयत्न केला. मुंबई महापालिका आयुक्त भूषण गगराणी आणि राज्य प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या अधिकाऱ्यांना न्यायालयात हजर राहण्याचे समन्स न्यायालयाने बजावले आहे आणि त्यात ते काय सांगतात त्यावर पुढील भूमिका ठरेल. न्यायालयाने म्हटले आहे, ही महापालिका आयुक्त आणि एमपीसीबी अधिकाऱ्यांनी वैयक्तिकदृष्ट्या हजर राहून या अनारथेप्रती स्पष्टीकरण दिले पाहिजे. आता अनेक ठिकाणी बांधकाम थांबवण्याच्या नोटिसा देण्यात आल्या असून अनेक बांधकामे थांबवण्यात आली. ही बांधकामे धूळ आणि डेब्रिस म्हणजे मलबा तयार करत होती. त्यामुळे परिसरातील नागरिकांना श्वास घेण्यासही त्रास होत होता. न्यायालयाचा आदेश म्हणजे मुंबई महापालिका आणि प्रदूषणाबाबत साऱ्याच उदासीन यंत्रणांना चपराक आहे. कारण अशी प्रदूषणाबाबतची बेफिकिरी आपण उतर प्रदेशात किंवा अन्य राज्यात पाहतो. पण मुंबईसारख्या सुशिक्षित आणि विकासाच्या वाटेवर धावणाऱ्या शहरात न्यायालयच काय कुणीही खपवून घेणार नाही. प्रदूषण आटोक्यात आणण्यावर जी मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत त्याकडे सर्रास दुर्लक्ष केले जाते, हे न्यायालयाचे निरीक्षण आहे आणि हे आपल्या सुनियोजित शहर म्हणून आणि सुजाण नागरिकांप्रती असलेल्या जबाबदारीकडे कसे दुर्लक्ष करतो याचे व्यवच्छेदक लक्षण आहे. मुंबईच नव्हे तर नवी मुंबई हेही प्रदूषणाचे आगर होत आहे आणि याचीही दखल न्यायालयाने घेतली. मुंबईतील प्रदूषणाकडे सर्रास दुर्लक्ष होण्याचे कारण आणि देखरेखीकडे संपूर्ण दुर्लक्ष होण्याचे कारण म्हणजे बांधकाम करण्याची घाई आणि त्यासाठी प्रदूषणाकडे साफ दुर्लक्ष करण्याच्या यंत्रणांना लागलेली सवय. कारण प्रदूषणाकडे दुर्लक्ष करून लोकांना श्वास घेण्यास त्रास होत आहे याकडे डोळेझाक करून कामे आटपायची घाई नडत आहे. मुंबईतील हवेची खराब गुणवत्ता याला सरकार तर काही करू शकत नाही. पण बांधकामे थांबवून आणि प्रदूषणाच्या गाईंलाहऱ्हासकडे दुर्लक्ष न करता त्यांचे अनुपालन करणे हे तर सरकारच्या हातात आहे. असे झाले तरी कितीतरी मुंबईची हवा नागरिकांसाठी सुसह्य होईल. वाद्रे-कुर्ला प्रकल्प आणि मेट्रो प्रकल्प आणि बुलेट ट्रेन या तीन प्रकल्पांची पाहणी केली असता असे निर्दर्शनास आले, की संपूर्ण ठिकाणी अनुपालन केले जात नव्हते आणि एअर पोल्यूशन म्हणजे प्रदूषणाची मार्गदर्शक तत्त्वे धाब्यावर बसवली जात होती. महापालिका आणि एमपीसीबीच्या अधिकाऱ्यांनी महापालिकेच्या निष्क्रियतेबाबत स्पष्टीकरण द्यावे असे न्यायालयाने राज्य सरकारला खडसावले. अर्थात मुंबई महापालिकेला विकासाकामे हवीत आणि ती नागरिकांच्या दृष्टीने सोयीची आहेत आणि मुंबईकरांना जलद प्रवास करण्याकरिता ही बुलेट ट्रेन आणि मेट्रो हवीच आहे. पण त्याचवेळी पर्यावरणाची काळजी आणि रेल्वे विस्तार, कोस्टल रोड तसेच नवी मुंबई विमानतळ कारताना प्रदूषणाचा विचार व्हावा असा न्यायालयाचा विचार योग्यच आहे पण अशी कामे कारताना प्रदूषणाकडे दुर्लक्ष होता कामा नये असे न्यायालयाचे मत आहे आणि न्यायालय विकासाच्या विरोधात नाही पण पर्यावरणपूरक मुंबईच्या ऐतिहासिक ओळखीला धक्का न लावता तो केला जावा असे न्यायालयाचे मत आहे. विकास थांबवता येणार नाही. प्रदूषणाच्या प्रश्नाकडे दुर्लक्ष करता येणार नाही हेच न्यायालयाने सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. काही वर्षांपूर्वी मुंबईला विकास हवा की विनाश असा प्रश्न आला पक्षांनी चालवला होता. पण मुंबई आता जागतिकदृष्ट्या सर्वात वेगाने होणारे विकसित शहर आहे, जसे अधोरेखित झाले तशी ही चर्चा मागे पडली. पण मुंबई आता विकासाच्या वाटेवर आहे त्यामुळे येथील प्रदूषणाच्या प्रश्नाकडे दुर्लक्ष करूही चालणार नाही हेही स्पष्ट झाले आहे. न्यायालयाने आता जो आदेश दिला आहे तो या आनुषंगाने आहे, की मुंबईचा चेहरा बदलत आहे हे मान्य करायला हवे, पण लोकांचा जीवही तितकाच महत्त्वाचा आहे आणि त्याकडे डोळेझाक करता येणार नाही. अन्याया हरिद्वार किंवा उत्तराखंडसारखी परिस्थिती इथेही निर्माण होईल. तशी ती होऊ द्यायची नाही हे आपल्या हाती आहे. सुरक्षित मुंबई हे देवेंद्र फडणवीस यांचे मिशन आहे. त्याला बाजूला टाकून काहीच करता येणार नाही हेच न्यायालयाने ताज्या आदेशात सांगितले. दिल्ली, मुंबई आणि अन्य कोणतेही मेट्रो महानगर येथील प्रदूषणाची तीच कारणे आहेत म्हणजे विकासाच्या वेगात आपण हरवून चाललो आहोत आणि त्यात आपल्याला फक्त वेग मागे पडू नये इतकीच चिंता आहे. दिल्ली, मुंबई असे लोकांना नाशक, पुणे तेथे आपले एकच ध्येय आहे ते म्हणजे या संपूर्ण पुढे निघून जायचं. पण त्यात आपण आपल्याच नागरिकांचा जीव धोक्यात घालत आहोत याचं भानही असू द्या.

चिंता असणारी आई आणि बाई म्हणून आपण लढवय्ये बनणार का? हा खरा प्रश्न आहे आणि त्यासाठी वैयक्तिक आयुष्यात छोटे-छोटे निर्णय नैतिकतेचं भान ठेवून घेणे आणि स्वतःलाच नैतिक नेतृत्व म्हणून समाजासमोर सादर करणे गरजेचे आहे. कोणीतरी मसिहा येईल. तो बुद्ध, कृष्ण, ज्ञानदेव, तुकाराम, महात्मा गांधी किंवा बाबासाहेब आंबेडकर असेल आणि हे आपल्याला यातून वाचवतील अशा भ्रमात न राहता, आपण त्यांनी आखून दिलेल्या, त्यांनी जगलेल्या मार्गाने जाऊन हा देश, इथली लोकशाही, इथले समाजभान, इथलं पर्यावरण, इथला माणूस जगवण्याचा आणि टिकवण्याचा प्रयत्न करूया. काल एक नेते भाषण करत असताना म्हणाले की, आम्ही रात्री नऊ ते सकाळी नऊ भ्रष्टाचारी अधिकार्याला ‘झोपमोड आंदोलन’ करून सतत फोन करूया, भ्रष्टाचार का करत आहोत? त्यांची काय अडचण आहे, त्यांना काही त्रास आहे का? वगैरे वगैरे विचारून भंडावून सोडायचं, असे आंदोलन उभारण्याचा प्रयत्न केला होता. शाळेत उशिरा येणाऱ्या शिक्षकांचे गावाच्या वेशीवर स्त्रियांनी आरती करून स्वागत करायचे, असेही आंदोलन उभारण्याचा प्रयत्न स्त्रियांनी केला होता. गटविकास अधिकाऱ्यांच्या भ्रष्टाचाराच्या विरोधात पंचायत समितीच्या दारात भजन करायचा कार्यक्रम साताऱ्यात आम्ही केला होता. अलीकडे समाजामध्ये सतत सक्रिय असणारे लोक प्रत्यक्ष जमीनस्तरावर उतरून भाषणाला येत नाहीत आणि आंदोलनालाही येत नाहीत आणि चुकून आलेच तर येण्या-जाण्याचा प्रवास खर्च मागतात. दिवस बुडला म्हणून पैसे मागतात. त्यामुळे सुपारी आंदोलकांचाही सुळसुळट झाला आहे. म्हणूनच पूर्वी म्हणायचे यथा राजा तथा प्रजा. पण आता म्हणावे लागते की ज्या लायकीचे लोक त्याच लायकीचे सरकार, प्रशासन आणि न्यायसम असणार आहे. हे लोकही आपल्या नैतिकता हरवलेल्या घरातूनच संस्कारित होऊन गेलेले लोक आहेत. त्यामुळे आपली घरं आधी नैतिकतेच्या आधारावर आणि वैचारिकतेवर कशी करण्याची संधी उपलब्ध झाली आहे. यानुन धर्म-जातीपलीकडे जाऊन देश घडवण्यासाठी नेते म्हणून, तरुण म्हणून, युवक म्हणून, आपल्या लेकराबाळांची



## भावना शत्रुत्वाची

बांगलादेशमधील अराजकता आणि सतत वाढणाऱ्या हिंसाचारांमुळे तिथल्या हिंदू अल्पसंख्याक समुदायाचे जीवन संकटात सापडले आहे. गेल्या आठवड्यातील एका घटनेचे पडसाद भारतातही उमटले. बांगलादेशातील मैमनसिंग जिल्ह्यातील भातुका येथे घडलेली ही घटना. दीपुचंद्र दास नावाच्या हिंदू तरुणाची जमावाने क्रूरपणे हत्या केली. मृत्यूनंतर त्याचा मुतदेव झालेला लटकवून जाळून टाकण्यात आला. या घडलेल्या घटनेनंतर भारतातील हिंदूमध्येही संतापाची लाट पसरली. मुंबई, दिल्लीसह देशातील अनेक भागांत बांगलादेश सरकारविरोधात निदर्शने झाली. पण, हे कांही थांबेल? या आशेवर बांगलादेशातील अल्पसंख्याक समाज जीव मुठीत घेऊन जगत आहे. अलीकडेच ढाका येथे शेख हसीना गटाचे कट्टर विरोधक ‘इफ्फिलाब मंच’चे नेते शरीफ उस्मान हादी यांची अज्ञात लोकांनी हत्या केल्यानंतर भीषण हिंसाचारात उमटल्या. या हिंसाचारात हिंदू आणि इतर अल्पसंख्याकांना लक्ष्य केले गेले. लुटमार, त्यांच्या घरांची जाळपोळ आणि त्यांच्यावर सामूहिक अत्याचारांच्या घटनेमुळे हिंदू समाज भयभीत झाला. तसे पाहू गेल्यास बांगलादेशाच्या माजी पंतप्रधान शेख हसीना सत्तेवरून पाउजतार झाल्यानंतर या वर्षीच्या पहिल्या तीन महिन्यांची जी आकडेवारी समोर आली, ती तिथल्या अल्पसंख्याक समाजाची चिंता वाढवणारी आहे. जानेवारी ते मार्च या तीन महिन्यांत अल्पसंख्याक; विशेषतः हिंदू महिलांवरील बलात्काराचे ३४२ गुन्हे नोंदवले गेले. मैमनसिंगमधील दीपु दास याच्या गृहपातळ हत्येच्या घटनेनंतर भारत सरकारने गंधीर दखल घेत बांगलादेश सरकारला सुनावले. रणधीर जयसवाल यांनी एका धक्कादायक आकडेवारीचा दाखला दिला. बांगलादेशातील अंतरिम सरकारच्या कार्यकाळात हिंदू, ख्रिश्चन आणि बौद्ध अल्पसंख्याकार्किरुद्ध हिंसाचाराच्या तब्बल तीन हजारांहून अधिक घटनांची नोंद झाली, असे जयसवाल यांनी म्हणून सांगितले. बांगलादेशात अल्पसंख्याकार्किरुद्ध पसरलेली शत्रुत्वाची भावना आणि हिंसाचार हा केवळ चिंतेचा विषय नसून तो गंधीर आंतरराष्ट्रीय प्रश्न बनत चालला आहे, हे यावरून दिसून येते. बांगलादेशाच्या निर्मित्तीला भारत कारणीभूत असल्याने गेल्या ५० वर्षांपासून भारताचे बांगलादेशसोबत मैत्रीचे संबंध होते. भारताला पूरक असलेली शेख हसीना यांची सत्ता उलथवून टाकण्यासाठी बांगलादेशातील आंदोलकांना चीनकडून छुप्या पद्धतीने रसद पुरवली गेली होती, याचे पुरावे आता समोर येत आहेत. त्यामुळे, विद्यमान सरकारच्या पदराआडून चीनच्या कुरघोड्या सुरू आहेत, हे उघड आहे. भारताबद्दल सहानुभूती बाळगणारा मोहम्मद युनुस यांच्यासारखा नेता सध्या बांगलादेशचा हंगामी पंतप्रधान आहे, असा समज सुरुवातीला होता. पण, शेख हसीना सरकारचे पतन झाल्यापासूनच दोन्ही देशांतील संबंधात कटुता येणे

सुरू झाले होते. पाकिस्तानला धडा शिकविण्यासाठी भारताने ‘ऑपरेशन सिंदूर’ मोहीम यशस्वीरीत्या राबवली. परंतु, शेजारी असलेल्या बांगलादेशाने भारतासोबत व्यापार युद्ध सुरू केले. भारतात आयात केल्या जाणाऱ्या वस्तूवर शुल्क लागण्याची घोषणा करून बांगलादेशानेच या व्यापार युद्धाची सुरुवात केली. भारताने त्याला प्रत्युत्तर म्हणून बांगलादेशात निर्यात केल्या जाणाऱ्या वस्तूवर निर्यातशुल्क लागण्याची घोषणा केली. बांगलादेशाचे एवढ्यात समाधान झाले नाही म्हणून काय, भारताशी झालेला १८० कोटींचा संरक्षण करार रद्द केला. त्यामुळे, बांगलादेशातील बहुसंख्याक मुस्लीम समाजाचाच नव्हे; तर सरकारचा भारतविरोधी द्वेष जगासमोर आला आहे. बांगलादेशच्या २०२२ च्या जनगणनेनुसार, बांगलादेशात हिंदू धर्मीय हे दुसऱ्या क्रमांकाचे सर्वात मोठे धर्मीय आहेत. बांगलादेशातील ६४ पैकी ६१ जिल्हांमध्ये हिंदू धर्मीय राहतात. बांगलादेशातील एकूण लोकसंख्येच्या सुमारे ७.९५ टक्के लोक हिंदू आहेत. भारत आणि नेपाळनंतर बांगलादेशमध्ये जगातील तिसऱ्या क्रमांकाची हिंदू लोकसंख्या असल्याचे मानले जाते. बांगलादेशात पसरलेल्या अत्याचारांच्या सर्वाधिक बळी अल्पसंख्याक हिंदू महिला आहेत. १२ फेब्रुवारी २०२६ रोजी बांगलादेशमध्ये सार्वत्रिक निवडणुका होत आहेत. त्यापूर्वी, हिंदूसह धार्मिक अल्पसंख्याकांना जिवंत जाळण्यासारखे भयानक प्रकार वारंवार घडत आहेत, हा चिंतेचा विषय आहे. बांगलादेशातील दासवेलेली कायदा-सुव्यवस्था हेसुद्धा त्यातील एक कारण आहे. हसीना यांनी भारतात आश्रय घेतला असल्याचा राग म्हणून बांगलादेशातील हिंदूंना टार्गेट केले जात आहे का? या मुद्द्यावर मातांतरे असू शकतात; परंतु, हसीना यांच्याविरोधातील मुख्य राजकीय पक्ष बांगलादेश नॅशनलिस्ट पार्टीचे कार्यवाहक अध्यक्ष तारिक रहमान यांनी ‘हिंदू-मुस्लीम करू नका, ते सगळे बांगलादेशाचे नागरिक आहेत,’ असे केलेले वक्तव्य आशादायक आहे. माजी पंतप्रधान खलिदा झिया यांचे रहमान हे ज्येष्ठ पुत्र असून १७ वर्षांनी लंडनमध्ये यांचे पुरतले आहेत. ‘हा देश डोंगराळ आणि मैदानी भागातील लोकांचा, मुस्लीम, हिंदू, बौद्ध आणि ख्रिश्चनांचा आहे. आम्हाला एक सुरक्षित बांगलादेश निर्माण करायचा आहे; जिथे प्रत्येक महिला, पुरुष आणि मूल घराबाहेर पडू शकेल आणि सुरक्षितपणे परत येऊ शकेल’, असे रहमान यांचे बांगलादेशी नागरिकांना संबोधून केलेले भाषण चर्चेचा विषय ठरला आहे. बांगलादेशींच्या मनात भारताविरोधातील आणि हिंदू धर्मीयांविरोधातील शत्रुत्वाचा वाढलेला भाव व ते कितीतपत कमी करतात, हे येणाऱ्या काळात दिसून येईल. बांगलादेशातील हिंसाचाराच्या घटनांना केवळ माध्यमाची अतिशयोक्ती किंवा राजकीय हिंसा म्हणून दुर्लक्षित केले जाऊ शकत नाही, हे बांगलादेशाला पुन्हा टणकणून सांगण्याची हीच वेळ आहे.



## हवा मुंबईची

वायुप्रदूषणाची अखेर मुंबई उच्च न्यायालयाने दखल घेतली. प्रथम दर्शनी अहवालात कोणत्याही निकषाचे पालन केले नाही असे नमूद केले. हवेची गुणवत्ता राखण्याबाबत जे काही निकष आहेत त्यांचे अनुपालन केले जात नाही आणि प्रदूषण नियंत्रणाबाबत ज्या काही मार्गदर्शक सूचना आहेत यांचे पालन केले जात नाही असे न्यायालयाच्या निर्दर्शनास आले. ही गंधीर बाब आहे आणि राज्य सरकारला त्याचे उत्तर द्यावे लागणार. ३६ स्थळांचा उल्लेख न्यायालयाने आपल्या आदेशात केला आणि त्यासाठी कारण दिले, ते मुंबईतील बांधकामे आणि विकास प्रकल्पाची कामे. सबका साथ सबका विकास ही घोषणा मोदी सरकारची आहे आणि त्यानुसारच राज्य सरकार आणि केंद्र सरकार काम करते, त्याबद्दल त्यांचे कौतुक करायला हवे. पण त्याचवेळी लोकांना श्वास घेता येऊ नये असा विकास उपयोगाचा नाही याकडे दुर्लक्ष होऊ देता कामा नये असे न्यायालयाच्या निरीक्षणांनंतर सरकारच्या लक्षात आणून देण्याचा न्यायालयाने प्रयत्न केला. मुंबई महापालिका आयुक्त भूषण गगराणी आणि राज्य प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या अधिकाऱ्यांना न्यायालयात हजर राहण्याचे समन्स न्यायालयाने बजावले आहे आणि त्यात ते काय सांगतात त्यावर पुढील भूमिका ठरेल. न्यायालयाने म्हटले आहे, ही महापालिका आयुक्त आणि एमपीसीबी अधिकाऱ्यांनी वैयक्तिकदृष्ट्या हजर राहून या अनारथेप्रती स्पष्टीकरण दिले पाहिजे. आता अनेक ठिकाणी बांधकाम थांबवण्याच्या नोटिसा देण्यात आल्या असून अनेक बांधकामे थांबवण्यात आली. ही बांधकामे धूळ आणि डेब्रिस म्हणजे मलबा तयार करत होती. त्यामुळे परिसरातील नागरिकांना श्वास घेण्यासही त्रास होत होता. न्यायालयाचा आदेश म्हणजे मुंबई महापालिका आणि प्रदूषणाबाबत साऱ्याच उदासीन यंत्रणांना चपराक आहे. कारण अशी प्रदूषणाबाबतची बेफिकिरी आपण उतर प्रदेशात किंवा अन्य राज्यात पाहतो. पण मुंबईसारख्या सुशिक्षित आणि विकासाच्या वाटेवर धावणाऱ्या शहरात न्यायालयच काय कुणीही खपवून घेणार नाही. प्रदूषण आटोक्यात आणण्यावर जी मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत त्याकडे सर्रास दुर्लक्ष केले जाते, हे न्यायालयाचे निरीक्षण आहे आणि हे आपल्या सुनियोजित शहर म्हणून आणि सुजाण नागरिकांप्रती असलेल्या जबाबदारीकडे कसे दुर्लक्ष करतो याचे व्यवच्छेदक लक्षण आहे. मुंबईच नव्हे तर नवी मुंबई हेही प्रदूषणाचे आगर होत आहे आणि याचीही दखल न्यायालयाने घेतली. मुंबईतील प्रदूषणाकडे सर्रास दुर्लक्ष होण्याचे कारण आणि देखरेखीकडे संपूर्ण दुर्लक्ष होण्याचे कारण म्हणजे बांधकाम करण्याची घाई आणि त्यासाठी प्रदूषणाकडे साफ दुर्लक्ष करण्याच्या यंत्रणांना लागलेली सवय. कारण प्रदूषणाकडे दुर्लक्ष करून लोकांना श्वास घेण्यास त्रास होत आहे याकडे डोळेझाक करून कामे आटपायची घाई नडत आहे. मुंबईतील हवेची खराब गुणवत्ता याला सरकार तर काही करू शकत नाही. पण बांधकामे थांबवून आणि प्रदूषणाच्या गाईंलाहऱ्हासकडे दुर्लक्ष न करता त्यांचे अनुपालन करणे हे तर सरकारच्या हातात आहे. असे झाले तरी कितीतरी मुंबईची हवा नागरिकांसाठी सुसह्य होईल. वाद्रे-कुर्ला प्रकल्प आणि मेट्रो प्रकल्प आणि बुलेट ट्रेन या तीन प्रकल्पांची पाहणी केली असता असे निर्दर्शनास आले, की संपूर्ण ठिकाणी अनुपालन केले जात नव्हते आणि एअर पोल्यूशन म्हणजे प्रदूषणाची मार्गदर्शक तत्त्वे धाब्यावर बसवली जात होती. महापालिका आणि एमपीसीबीच्या अधिकाऱ्यांनी महापालिकेच्या निष्क्रियतेबाबत स्पष्टीकरण द्यावे असे न्यायालयाने राज्य सरकारला खडसावले. अर्थात मुंबई महापालिकेला विकासाकामे हवीत आणि ती नागरिकांच्या दृष्टीने सोयीची आहेत आणि मुंबईकरांना जलद प्रवास करण्याकरिता ही बुलेट ट्रेन आणि मेट्रो हवीच आहे. पण त्याचवेळी पर्यावरणाची काळजी आणि रेल्वे विस्तार, कोस्टल रोड तसेच नवी मुंबई विमानतळ कारताना प्रदूषणाचा विचार व्हावा असा न्यायालयाचा विचार योग्यच आहे पण अशी कामे कारताना प्रदूषणाकडे दुर्लक्ष होता कामा नये असे न्याया



निरोगी राहण्यासाठी सकाळचा नाश्ता हा महत्त्वाचा असतो. सकाळच्या नाश्याची प्रत्येकाला फार गरज असते. कारण यातूनच तुम्हाला संपूर्ण दिवसभर काम करण्याची ऊर्जा मिळते. त्यामुळे तुमचे शरीर दिवसभर ताजेतवाने राहते. सकाळच्या नाश्याला न्याहारी किंवा ब्रेकफास्टही म्हटले जाते. तज्ञांच्या मते सकाळचा नाश्ता अधिक पौष्टिक असतो. यामुळे वजन नियंत्रित ठेवण्यासोबत शरीराला पर्याप्त प्रमाणात ऊर्जा मिळते. याव्यतिरिक्त, सकाळी लवकर न्याहारी केल्याने चयापचय संबंधित फायदे होतात. पण आता धकाधकीच्या जीवनशैलीत आपण

आपल्या दैनंदिन गोष्टीकडे जीवनाकडे दुर्लक्ष करतो आणि त्याचे असंख्य दुष्परिणाम आपल्या आरोग्यावर होतात. आजच्या लेखात आपण सकाळचा नाश्ता टाळल्यास आपल्या आरोग्यावर त्याचे काय दुष्परिणाम होऊ शकतात आणि नाश्यामध्ये नेमके घटक असावेत? याविषयीची माहिती पाहणार आहोत.

- ▶ सकाळचा नाश्ता टाळल्याने वजन वाढू शकते. दिवसभरातील काम करण्यासाठी शरीराला ऊर्जेची गरज असते. त्यामुळे सकाळी प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा नाश्ता करावा. ज्यामुळे शरीराला आवश्यक ऊर्जा मिळेल. पण कामाच्या गडबडीमध्ये किंवा वजन कमी करण्याच्या हेतूने नाश्ता टाळला जातो, याउलट नाश्ता टाळल्याने वजन वाढू शकते. कारण नाश्ता केला नाही तर सतत भूक लागते, त्यामुळे काही तरी खात राहिल्याने वजन वाढू शकते.
- ▶ सकाळी नाश्ता न केल्यास शरीरात ऊर्जेची कमतरता जाणवते. नाश्ता न केल्यास दिवसभर थकवा जाणवू शकतो तसेच ऊर्जेची कमतरता जाणवल्याने कोणत्याही कामात लक्ष केंद्रित करणे कठीण होते.
- ▶ नाश्ता न केल्यास शरीरात प्रोटीनची कमतरता निर्माण होऊन केराटीनची पातळी अनियंत्रित होते, ज्यामुळे केशांची वाढ थांबून केशगळती होऊ शकते.
- ▶ नाश्ता टाळल्यास डोकेदुखी, मायग्रेनचा त्रास होऊ शकतो. नाश्ता टाळल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण अनियंत्रित होते, यावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी काही हॉर्मोन रिलीज केले जातात. ज्यामुळे मायग्रेन, डोकेदुखीचा त्रास होऊ शकतो.

अलीकडे १० पैकी ९ लोकांचे आरोग्य हे वैद्यका जीवनशैलीमुळे बिघडलेले असते. एकाच खुर्चीवर कित्येक तास बसून काम करताना फक्त मानसिकच नव्हे तर शारीरिक ताण सुद्धा वाढत असतो. व्यायाम नसल्याने साहजिकच शरीरातील काही भागांना विशेषतः सांध्यांना मुबलक प्रमाणात पोषक सत्वांचा पुरवठा होत नाही. त्याशिवाय हाडांना सांपून ठेवण्याच्या मांसपेशींना सुद्धा या सवयी दुर्बल करत असतात. अशावेळी तुम्ही एखादी चुकीची किंवा अचानक केलेली हालचाल सुद्धा असह्य वेदनांना कारण ठरू शकते.

१) **दूध:** शरीराची बहुतांश दुखणी ही कॉल्शियमच्या कमतरतेमुळे उद्भवलेली असतात. दूध हे कॉल्शियमचे समृद्ध स्रोत मानले जाते त्यामुळे तुम्ही दिवसातून एकदा जरी दूध पिण्याची सवय लावली तरी तुम्हाला याचा प्रभाव तुमच्या शरीराच्या बांधणीवर व लवचिकतेवर पाहायला मिळू शकतो.

२) **कोबी:** कोणत्याही रूपात कोबी खाल्ल्याने आपल्याला व्हिटॅमिन अ, उ, ड यांचा मुबलक पुरवठा शरीराला देता येतो. काच्य कोबी खाणे कधीही उत्तम. यातील

दाहविरोधी गुणधर्मांमुळे आपल्याला सांधेदुखी कमी करण्यात मदत होऊ शकते.

३) **सुकामेवा:** काजू, अक्रोड यामध्ये ओमेगा ३ फॅटी अॅसिडमुळे सांधेदुखी कमी होण्यास व हाडे मजबूत होण्यास मदत मिळू शकते.

४) **ब्रोकोली:** ब्रोकोली मध्ये सुद्धा अॅटी इन्फ्लेमेटरी सत्वांचा साठा असतो, यामुळे कार्टिलेजचे होणारे नुकसान

टोळाव्यास मदत होऊ शकते, या प्रभावाने कंबर दुखी व पाठदुखीला सुद्धा दूर करता येऊ शकते.

५) **कडधान्य:** कडधान्यांमधील अॅटी इन्फ्लेमेटरी गुणांमुळे तुम्हाला पाठदुखी

दूर करता येऊ शकते. शिवाय जर तुम्हाला व्हीसीहेशतः पाठ किंवा कंबरला दुखापत झाली असेल तर या टिकाण्याच्या मांसपेशींचे नुकसान काढण्यासाठी सुद्धा कडधान्यांची मोटी मदत होऊ शकते.

६) **मासे, (पडवे):** माशांमध्ये मुळतच ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड व तेलाची मूल्ये अधिक असतात यामुळे मांसपेशींना वंगण मिळू शकते ज्यामुळे आओपापच हाडांची लवचिकता वाढून आपल्याला विना पाठदुखी हालचाल करता येते.

७) **ऑलिव्ह ऑइल:** दाह व युरिक अॅसिडचे प्रमाण कमी करण्यासाठी ऑलिव्ह ऑइल हा नियमित तेलासाठी उत्तम पर्याय ठरतो. आपण कमी प्रमाणात का होईना ऑलिव्ह

करता येते.

८) **ऑलिव्ह ऑइल:** दाह व युरिक अॅसिडचे प्रमाण कमी करण्यासाठी ऑलिव्ह ऑइल हा नियमित तेलासाठी उत्तम पर्याय ठरतो. आपण कमी प्रमाणात का होईना ऑलिव्ह

१) वाफ घेतल्याने ताण कमी होतो. तसेच वाफ घेतल्याने चेहऱ्यावरील त्वचेच्या रक्त परिसंचरणता सुधारते. याने त्वचा रक्त वाहिन्यांना परसण्यात मदत मिळते आणि पेशींमध्ये रक्त प्रवाह वाढतो. अशांने त्वचेला पोषक तत्व आणि ऑक्सीजन अधिक प्रमाणात मिळते आणि त्वचा तरुण दिसू लागते.

२) त्वचेवरील डेड स्कीन स्वच्छ करण्यासाठी आणि नैसर्गिक रीत्या त्वचा चमकदार व्हावी यासाठी वाफ घेणे एक योग्य उपाय आहे. याने कोणतेही ब्युटी प्रोडक्ट्स न वापरता आपण ग्लोइंग स्किन मिळवू शकता.

३) चेहऱ्यावर वाफ घेतल्याने त्वचेत आढळणारे टॉक्सिन हटण्यास मदत मिळते. केवळ चेहऱ्यावरील वाफाने देखील शरीरात विषाक्त पदार्थांपासून मुक्ती मिळू शकते.

४) चेहऱ्यावरील मृत त्वचा हटवण्यासाठी आणि सुरकुत्या कमी करण्यासाठी वाफ घ्यावी. याने त्वचा ताजोतवाने दिसते आणि त्वचेवरील ओलावादेखील कायम राहण्यास मदत मिळते. ड्राय स्कीन असणाऱ्यांसाठी वाफ घेणे फायदेशीर ठरेल.



सायलेंट किलर आहे ऑस्टियोपोरोसिस अजिबात दुर्लक्ष करू नका

उत्तम आरोग्यासाठी हाडे मजबूत असणे खूप महत्त्वाचे आहे. शरीराला आधार देण्यासोबतच अवयवांचे रक्षणही करण्याचे काम हाडे करत असतात. वृद्धत्व किंवा वैधी जीवनशैलीमुळे ऑस्टियोपोरोसिस होऊ शकतो, हा असा आजार आहे ज्यामध्ये हाडे पोकाळ होतात. रोग गंभीर होण्याच्या १ महिन्यापूर्वी त्याची ७ प्रमुख लक्षणे दिसून येतात.

**ऑस्टियोपोरोसिस म्हणजे काय?**

डॉ. चिंतन हेगडे, वरिष्ठ सल्लागार, ऑर्थोपॅडिक्स, प्रिस्टाइन केअर यांनी सांगितले की, ऑस्टियोपोरोसिसमध्ये हाडांची घनता कमी होते आणि हाडांच्या ऊती खराब होऊ लागतात. त्यामुळे फ्रॅक्चरचा धोका वाढतो. त्याच्या काही लक्षणांवर बारकाईने लक्ष ठेवले पाहिजे.

**ऑस्टियोपोरोसिसची सुरुवातीची लक्षणे**

- ▶ पाठीचा कणा, मनगट, कूल्हे सहजपणे फ्रॅक्चर होतात
- ▶ कमरेला वाकल्यामुळे उंची कमी होते
- ▶ पाठदुखी
- ▶ हाडे-सांधे दुखणे
- ▶ कमकुवत हाताची पकड
- ▶ हिरड्या आणि दात कमकुवत होणे
- ▶ कमकुवत नखे

चुकीचे पोस्चर टिप्स हाडांमध्ये येईल ताकद डॉ. चिंतन हेगडे म्हणाले की, कॉल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी समृद्ध आहारातून टिप्स हाडे मजबूत होतात. दुग्धजन्य पदार्थ, हिरट्या पालेभाज्या, सुकामेवा आणि फोर्टिफाइड पदार्थांचा आहारात समावेश करा.

**नियमित एक्सरसाइज आणि औषधे**

ऑस्टियोपोरोसिस टाळण्यासाठी चालणे, जाईंग, डांस यांसारखे वजन उचलण्याचे व्यायाम केले पाहिजेत. यामुळे हाडांची घनता आणि ताकद सुधारते. त्याच वेळी, डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर, आपण हाडांची झीज रोखणारी औषधे शोधू शकता. **काय करावे काय टाळावे दारू** धूम्रपानामुळे तरुण वयातही हाडे कमकुवत होऊ शकतात. त्यामुळे या सवयी लगेच सोडा. त्याच वेळी, पडणे आणि घसरण्याचा धोका कमी करण्यासाठी, हँडल्स पकडून चढणे, उजेडात चालणे यासारख्या गोष्टींची काळजी घ्या. **बोन गॅंठीटी टेस्टिंग करावी** वृद्ध व्यक्तींना हाडांची झीज होण्याचा धोका जास्त असतो. म्हणूनच डॉक्टर ६५ वर्षांवरील महिला आणि ७० वर्षांवरील पुरुषांना हाडांची घनता चाचणी करण्याची शिफारस केली जाते.

## घरी बसून मांड्या झाल्या असतील जाड तर फक्त ५ मिनिटं करा हा व्यायाम

महिलांमध्ये शरीराचे वाढलेले वजन हे नितंब आणि मांड्यांमध्ये दिसून येते. या मांड्या जास्त वाढल्या की, तुम्हाला चालताना याचा त्रास होतो. घरी बसून तुमच्याही मांड्या अशात जाड दिसू लागल्या असतील तर तुम्ही फक्त दिवसातील ५ मिनिटं काढा आणि आम्ही सांगतो तो सोपा व्यायाम करा. अगदी गाणी ऐकत ऐकतही तुम्हाला हा व्यायाम करता येईल. मग जाणून घेऊया हे व्यायाम...

▶ **प्ली स्कॉट्स** - दोन पायांमध्ये अंतर घ्या. पायाचे समोरच्या दिशेला असून घ्या. कमरेवर हात ठेवून तुम्हाला स्कॉट्सप्रमाणे खाली बसायचे आहे. असे करताना तुम्हाला पूर्ण खाली बसायचे नाही. तर तुमच्या नितंबावर आणि मांड्यांवर ताण येईल एवढे बसायचे आहे. असे करताना तुम्हाला कंबरच्या खाली ताण येणेही अगदी स्वाभाविक आहे. सगळ्यात आधी १० प्ली स्कॉट्सने सुरुवात करा. त्यानंतर तुम्ही हे स्कॉट्स वाढवू शकता. पण जर तुम्हाला हा व्यायाम करून काहीच बदल जाणवत



नसेल याचा अर्थ तुमच्या शरीराला याची सवय झाली आहे. त्यामुळे तुम्ही हा व्यायामप्रकार एक दिवस आड करा.

▶ **प्ली स्कॉट्स** वेगळ्या प्रकार - आता हा प्रकार प्ली स्कॉट्सचाच एक प्रकार आहे. तुम्हाला अगदी



तसेच तुमच्या पायांमध्ये अंतर घ्यायचे आहे. आता तुम्हाला नमस्कार करून अगदी खाली बसायचे आहे. पायांमध्ये जितके जास्त अंतर घ्याल तितकाच तुम्हाला याचा परिणाम जाणवेल. आता खाली बसताना तुम्हाला अगदी थोडे थोडे स्वतःला वर

उचलायचे आहे. असे करताना तुम्हाला मांड्याचा आत आलेला ताण अगदी सहजच जाणवेल. तुम्हाला जितका वेळ स्वतःला वर उठवून घरणे शक्य आहे. तितके तुम्ही करा. हा व्यायाम तुमच्या मांड्यावरील अतिरिक्त मांस नक्कीच कमी करते. ▶ **लेग सीडर** - आता जर तुम्ही फाचक आळशी असाल तर तुम्ही झोपून हा व्यायाम करू शकता. तुम्हाला तुमची पाठ टेकवायची आहे. पाय ९० अंशावर वर उचलून तुम्हाला ते आत बाहेर करायचे आहे. तुम्ही तुमचा पाय जितका स्ट्रेज करू शकता तितका तुम्हाला करायचा आहे. यामुळेही तुमच्या मांड्यांच्या आत ताण आलेला तुम्हाला जाणवेल. ▶ **स्पॉट जाईंग** - आता तुम्हाला जर बाहेर जाणे शक्य नसेल तर तुम्ही एकाच ठिकाणी उभे राहून स्पॉट जाईंग अगदी आरामात करू शकता. स्पॉट जाईंग हा एक प्रकारे कार्डिओ व्यायाम प्रकार आहे. यामुळेही तुमच्या कॅलरीज बर्न होतात आणि तुमच्या मांड्यांवरील अतिरिक्त फॅटही कमी होते.

सध्याच्या धावपळीच्या आणि व्यस्त जीवनात बहुतेक लोक त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात. दुसरीकडे, कोरोना महामारीमुळे अनेकांच्या जीवनशैलीत खूप बदल झाला आहे. वर्क फ्रॉम होम, व्यायामाचा अभाव यामुळे अनेक लोकांच्या आरोग्यावर खूप वाईट परिणाम होत आहे. सकस आहाराची कमतरता आणि दीर्घकाळ घरात राहिल्यामुळे लोक अशक्तही होऊ लागले आहेत.

**पार्यया चढताना तुम्हाला दम लागतो का?**

अनेकांना काही पाऊल चालल्यावर किंवा एखादा लहान काम करताना दम लागतो. काही जण शरीराची थोडी जास्त हालचाल झाल्यावर अस्वस्थ होतात आणि त्यांना श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागतो. मात्र, याकडे दुर्लक्ष करू नका. हे, धोकादायक आजाराचे

गंभीर लक्षण असू शकते. मानवाला जगण्यासाठी श्वासोच्छ्वास ही अत्यंत महत्त्वाची क्रिया आहे. म्हणूनच जेव्हा जेव्हा तुमच्या शरीरात एखादा धोकादायक आजार येतो तेव्हा सर्वप्रथम तुम्हाला त्रास होऊ लागतो.

**'या' ५ पैकी एका गंभीर आजाराचा धोका**

हेल्थ डायरेक्ट नुसार, फुफ्फुसांचे आजार, हृदयविकार, फुफ्फुसांत किंवा हृदयामध्ये संसर्ग, फॅाक अर्टक आणि फुफ्फुसांच्या रक्तवाहिन्यात अडथळ्यां यामुळे श्वासोच्छ्वासाचा त्रास होऊ शकतो आणि तुम्ही पायच्या चढून किंवा वेगाने चालता तेव्हा श्वासोच्छ्वासाचा त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे या पाच गंभीर आजारांचा धोका असल्याने यावर वेळीच उपाय करा. **याकडे दुर्लक्ष करण्याची चूक**

**पार्यया चढताना तुम्हाला दम लागतो का? 'या' ५ पैकी एका गंभीर आजाराचा धोका**

**करू नका** अनेक लोक जिने चढण्याऐवजी लिफ्ट वापरण्यास प्राधान्य देतात, कारण दोन-चार पायच्या चढतात त्यांचा श्वास फुलायला लागतो. काही पाऊल चालल्यावर त्यांना दम लागतो आणि त्यांच्या हृदयाचे ठोकेही वाढतात. पायच्या चढताना धाप लागणे ही सामान्य गोष्ट आहे, पण जर एखाद्या व्यक्तीला असे जास्त

वेळ होत असेल तर याकडे वेळीच लक्ष देण्याची गरज आहे. यावर घरगुती उपाय जाणून घ्या. **छातीत दुखत असेल तर ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या** श्वासोच्छ्वास करण्यास त्रास होत असेल किंवा खोकला, छातीत दुखणे, छातीत गच्च वाटणे, वारंवार शिंका येणे, नाक बंद होणे आणि पसा खवखवणे यामुळे तुम्हाला

अस्वस्थ वाटत असेल तर या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नका, आणि वेळीच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. **बदलत्या ऋतूत काळजी घ्या** सध्या हवामान खूप वेगाने बदलत आहे. बदलत्या हवामानात श्वसनाचे आजार खूप धोकादायक ठरतात. अशा वेळी हृदयस आणि बॅक्टेरियाचा धोका वाढतो. ज्यामुळे तुमच्या विंडपाइमध्ये सूज येऊ लागते. त्यामुळे बदलत्या वातावरणात आरोग्याची विशेष काळजी घ्या. **धूम्रपान करू नका किंवा जंक फूड खाऊ नका** धूम्रपान, मद्यपान, जास्त जंक फूड खाल्ल्याने श्वासोच्छ्वासासंबंधित आजारांचा त्रास वाढू शकतो. अशा वेळी बाहेरचे अन्नपदार्थ खाणं टाळा. यामुळे हा गंभीर आजार होऊ शकतो.

**फुफ्फुसांना डिटॉक्स करा, सकस आहार घ्या** बदलत्या वातावरणात फुफ्फुसांच्या संसर्गापासून बचाव करण्यासाठी तसेच डिटॉक्सिंग करा. यासाठी अँटीऑक्सिडंट्स युक्त योग्य आहार घेणं आवश्यक आहे. यामुळे हळद, टोमॅटो, लिंबूवर्गीय फळे, भोपळा, सफरचंद, बोटरूट यांचा आहारात समावेश करा. **आतं ठेरेल रामबाण उपाय** जर तुम्हाला श्वासोच्छ्वासासंबंधित त्रास जाणवत असेल तर आलं हा रामबाण उपाय ठरेल. यामुळे फुफ्फुसांमधील संसर्ग कमी करण्यात मदत होईल. यासाठी आले, लिंबू आणि मधाचा बनवलेला हबॅल चहा रोज प्या. हा चहा फुफ्फुसातील नस्रांना आराम देण्यासोबतच डिटॉक्स होण्यास मदत करतो.

## थायरॉईड हा एक आजार आहे ज्यामध्ये शरीरात आयोडीनची कमतरता असल्याने थायरॉईड ग्रंथीला सूज येते. थायरॉईड नियंत्रणात न राहिल्यास अनेक आजारांचा धोका वाढू शकतो.

## हार्मोन्स नियंत्रणात ठेवण्यासाठी धण्याचे पाणी कसे प्यावे

थायरॉईड हा एक आजार आहे ज्यामध्ये शरीरात आयोडीनची कमतरता असल्याने थायरॉईड ग्रंथीला सूज येते. थायरॉईड नियंत्रणात न राहिल्यास अनेक आजारांचा धोका वाढू शकतो.

हार्मोन्स नियंत्रणात ठेवण्यासाठी धण्याचे पाणी कसे प्यावे

हार्मोन्स नियंत्रणात ठेवण्यासाठी धण्याचे पाणी कसे प्यावे

हार्मोन्स नियंत्रणात ठेवण्यासाठी धण्याचे पाणी कसे प्यावे

लागतो. थायरॉईड रोग पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना जास्त प्रभावित करतो. आहारात सोया पावडर, सोया प्रोटीन आणि सोया कॅम्पूल्चे जास्त सेवन केल्याने थायरॉईडचा त्रास होऊ शकतो. जेव्हा थायरॉईड ग्रंथी सक्रिय झाल्याने ती ३ व टी ४ हे हॉर्मोन्स शरीरात अधिक स्रवतात तेव्हा शरीर सर्वच प्रक्रियांसाठी मागणी करू लागते याला हाइपरथायरायडिझम असेही म्हणतात. थायरॉईड मुख्यतः आपल्या खराब जीवनशैलीचा परिणाम असला तरी काही घटनांमध्ये अनुवांशिक थायरॉईड झाल्याचे सुद्धा

लागतो. थायरॉईड रोग पुरुषांपेक्षा स्त्रियांना जास्त प्रभावित करतो. आहारात सोया पावडर, सोया प्रोटीन आणि सोया कॅम्पूल्चे जास्त सेवन केल्याने थायरॉईडचा त्रास होऊ शकतो. जेव्हा थायरॉईड ग्रंथी सक्रिय झाल्याने ती ३ व टी ४ हे हॉर्मोन्स शरीरात अधिक स्रवतात तेव्हा शरीर सर्वच प्रक्रियांसाठी मागणी करू लागते याला हाइपरथायरायडिझम असेही म्हणतात. थायरॉईड मुख्यतः आपल्या खराब जीवनशैलीचा परिणाम असला तरी काही घटनांमध्ये अनुवांशिक थायरॉईड झाल्याचे सुद्धा

दिसून आले आहे. जर आपल्यालाही हा त्रास असेल तर आज आपण त्यावर सोपा घरगुती उपाय पाहणार आहोत.

**थायरॉईडवर उपाय जाणून घेण्याआधी थायरॉईडची लक्षणे जाणून घेऊयात.**

- ▶ वजनात अचानक वाढ होणे
- ▶ मांसपेशी कमकुवत होणे
- ▶ ताण व थकवा जाणवणे
- ▶ हृष्टी कमजोर होणे
- ▶ डोळे चुरचुरणे
- ▶ चिडचिड
- ▶ झोप न लागणे

**धण्याच्या पाण्याने थायरॉईड कमी होऊ शकतो का?**

थायरॉईडवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी अनेक औषधे बाजारात उपलब्ध आहेत पण त्यातील सर्वात गुणकारी व त्याहूनही सुरक्षित औषध तुम्हाला किचनमध्येच सापडेल. हे औषध म्हणजे धण्याचे पाणी. आयुर्वेदिक तज्ञ व

योग गुरु श्री नित्यानंदम यांच्या माहितीनुसार थायरॉईडवर उपचारासाठी धण्याचे पाणी गुणकारी ठरू शकते. या पाण्यात विविध प्रकारचे अँटी ऑक्सिडंट्स असतात, ज्यामुळे औषधीय सत्व शरीराला लाभतात. धण्यामध्ये असणाऱ्या खनिज व व्हिटॅमिनमुळे सुद्धा थायरॉईड वाढवणारे हार्मोन्स कमी होण्यास मदत होते.

**धण्याच्या पाण्याचे सेवन कसे करावे?**

जर आपल्याला थायरॉईडचा त्रास असेल तर दिवसातून निदान दोन वेळा तरी धण्याच्या पाण्याचे सेवन करावे. यासाठी धण्याची पावडर पाण्यात मिसळूनही आपण सेवन करू शकता. किंवा तुम्ही जेव्हा पाणी पिणार असाल त्याच्या काही वेळे आधी धण्याच्या बिया पाण्यात टाकून उकळून घ्या. धण्याचा बिया काही वेळ पाण्यात भिऊन मग उकळल्यास अधिक फायदा होऊ शकतो.

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वाहिर आलेले पोट किंवा लड्डुणामुळे लटकणारी चरबी खूपच वाईट दिसते हे तर तुम्ही देखील मान्य करात. जगभरातील करोडो लोक या समस्यांशी झुंजत आहेत. त्यामुळे, हृदयविकार, पक्षाघात, स्लीप एपनिया फॅटी लिव्हर आणि अनेक आजार होतात. जर तुम्हाला मिटाई खूप आवडत असेल आणि तुम्ही प्रमाणाच्या बाहेर गेड खात असाल तर नक्कीच आयुष्यात कधी ना कधी तुम्हालाही वाढलेल्या पोटाचा सामना करावा लागेल. पोट वाढले की त्यावर सामान्य उपाय म्हणजे

वजन कमी करण्यावर भर देणे. पण लोकांना वजन कमी करणे खूप कठीण जाते, कारण यासाठी त्यांना साखरयुक्त आणि चरबी वाढवणारे पदार्थ सोडून द्यावे लागतात. हे पदार्थ सोडले तर कारण खाय, आयुष्यात मज्जा नाय असे विचार त्यांना सगळू लागतात. तुम्ही देखील अशाच व्यक्तींपैकी एक असाल तर आज आम्ही तुम्हाला असे काही गोड पदार्थ सांगणार ज्या खाल्ल्याने मिटाईची तल्लफ शमवता येते. हे गोड पदार्थ खाल्ल्याने चरबी एक इंचही वाढणार नाही.

**मेवा** - सुक्या मेव्यामध्ये सर्व जीवनसत्त्वे आणि खनिजे असतात. बदाम, काजू, अक्रोड इत्यादींसोबत मनुका खाल्ल्याने मिटाईची लालसा कमी होऊ शकते. उच्चक संशोधनानुसार, त्यात नैसर्गिक साखर असते आणि ती भूक कमी करण्यासाठी ओळखली जाते. त्यामुळे गोड असूनही वजन वाढत नाही. मात्र, तरीही हे नियंत्रणातच खावे.

**गूळ** - गूळ खाल्ल्याने खराब पचनक्रियाही दूर होते. साखरेला हा एक उत्तम पर्याय आहे. हे खाल्ल्याने

**फळे** - गोड खाण्यासोबतच जर पोषण मिळाले तर किती भारी ना, मंडळी यासाठी सफरचंद, केळी, आंबा इत्यादी फळे खा. यामध्ये नैसर्गिक साखर असते, जी मर्यादित प्रमाणात खाल्ल्यास नुकसान करत नाही आणि वजन नियंत्रणात ठेवते.

**गूळ** - गूळ खाल्ल्याने खराब पचनक्रियाही दूर होते. साखरेला हा एक उत्तम पर्याय आहे. हे खाल्ल्याने

**फळे** - गोड खाण्यासोबतच जर पोषण मिळाले तर किती भारी ना, मंडळी यासाठी सफरचंद, केळी, आंबा इत्यादी फळे खा. यामध्ये नैसर्गिक साखर असते, जी मर्यादित प्रमाणात खाल्ल्यास नुकसान करत नाही आणि वजन नियंत्रणात ठेवते.

**गूळ** - गूळ खाल्ल्याने खराब पचनक्रियाही दूर होते. साखरेला हा एक उत्तम पर्याय आहे. हे खाल्ल्याने

# आता लोकल प्रवास सुरसाट...

वांद्रे ते अंधेरी, कल्याण-कर्जत, पनवेल-कळंबोली... नव्या ७४९ लोकल फेऱ्या

## ■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबई उपनगरी रेल्वे आणि लांब पल्ल्यांच्या गाड्यांमधून सर्वसामान्यांच्या सुकर आणि सुरक्षित प्रवासासाठी मध्य आणि पश्चिम रेल्वेने राष्ट्रीय योजनेच्या अंमलबजावणीला सुरुवात केली आहे. नव्या मेगा टर्मिनसच्या बांधणीसह विद्यमान टर्मिनसमध्ये फ्लॉट विस्तार आणि नव्या मार्गांचा उभारण्यात येत आहेत. त्यामुळे २०३० पर्यंत मध्य आणि पश्चिम रेल्वेवर नव्या ७४९ लोकल फेऱ्या आणि १३३ नव्या मेल-एक्सप्रेस सेवेत येणार आहेत.

मुंबईसह देशातील प्रमुख ४८ शहरांमधील रेल्वे क्षमता दुप्पट करण्याची राष्ट्रीय योजना केंद्र सरकारने हाती घेतली आहे. यासाठी वापरत असलेल्या पायाभूत सुविधांमध्ये वाढ करून सन २०३० पर्यंत नव्या रेल्वेगाड्या चालवण्यात येणार आहेत. तत्काळ, अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन अशा तीन टप्प्यांत प्रवासी वहनक्षमतेत वाढ होणार आहे.

पनवेल-कळंबोली मेगा टर्मिनससह लोकमान्य टिळक टर्मिनस-दोन, कल्याण, परळ टर्मिनस यांमुळे एकूण २२ फ्लॉट आणि ३६ मार्गांचा रेल्वेगाड्या हाताळण्यासाठी उपलब्ध होणार आहेत. त्यामुळे नव्या ६८ मेल-एक्सप्रेस हाताळण्या शक्य होणार आहे. यात ३०



एक्सप्रेसच्या प्राथमिक देखभालीचा समावेश आहे. सध्या मध्य रेल्वेवरील मुंबईतून ८२ मेल-एक्सप्रेस धावतात. १५ डब्यांसाठी फ्लॉट विस्तार, कल्याण यार्डातील कामे, कल्याण-कसारा आणि कल्याण-कर्जत तिसरी-चौथी मार्गिका, पनवेल फ्लॉट क्रमांक ४ची पुनर्बांधणी ही कामे पूर्ण झाल्यानंतर ५८४ नव्या लोकल फेऱ्या चालवणे शक्य होणार असल्याचे मध्य रेल्वेच्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले.

मुंबई सेंट्रल ते डहाणू रोडदरम्यान रेल्वे मार्गिकांचे जाळे वाढवण्यात येत आहे. यासाठी विरार ते डहाणू रोड तिसरी-चौथी मार्गिका, बोरिवली ते विरार पाचवी-सहावी मार्गिका आणि मुंबई सेंट्रल ते बोरिवली पाचवी-सहावी मार्गिका, नायगाव-जुंजुनू दुहेरी मार्गिका असे एकूण ७ हजार ३३ कोटी रुपयांचे प्रकल्प आहेत. नव्या वर्षाच्या मध्यावधीपर्यंत तीन फ्लॉटांचे जोगेश्वरी टर्मिनस वापरत येणार आहे. दोन फ्लॉटांचे वसई रोड येथील नवे टर्मिनस

डिसेंबर २०२७ पर्यंत सुरू होणार आहे.

तत्पूर्वी, विद्यमान दादर, वांद्रे आणि मुंबई सेंट्रल टर्मिनसमध्ये नव्या चार मार्गिकांची भर पडणार आहे. परिणामी आवश्यकतेनुसार विद्यमान मेल-एक्सप्रेसला रोज ७० डबे जोडण्याचे पश्चिम रेल्वेचे नियोजन आहे. टर्मिनस आणि रुळांचे जाळे विस्तारल्यानंतर लोकल आणि मेल-एक्सप्रेस वाहतूक स्वतंत्र होणार असून त्यामुळे १६५ नव्या लोकल सुरू करणे शक्य होणार आहे. त्याचबरोबर गोरेगाव-बोरिवली हार्बर मार्गिका कार्यान्वित होईल. वांद्रे ते अंधेरीदरम्यान १५ डबा लोकल फेऱ्या वाढवण्यात येणार आहेत.

नव्या रेल्वेगाड्या सुरू करण्यापूर्वी रेल्वे स्थानकांतील प्रवासी क्षमतेत वाढ करण्यासाठी आवश्यक तिथे डेकची उभारणी करण्यात येत आहे. सिमनलचे अद्यवतीकरणसह गाड्यांना हाताळण्यासाठीच्या विविध सुविधांची उभारणी विभागीय स्तरावर करण्यात येत आहे, असे रेल्वे अधिकाऱ्यांनी सांगितले.

## आसनगाव - कसारा मार्गावर गर्दी कमी होणार पुढच्या वर्षी मध्य रेल्वेची मोठी सुविधा

आसनगाव - कसारा - टिटवाळ या मार्गावरून लोकल प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांसाठी महत्त्वाची बातमी आहे. या मार्गावर लवकरच तिसरी लाईन सुरू होणार असून याचा प्रवाशांना मोठा फायदा होणार आहे.

मुंबईतून कल्याण, कसारा मार्गाकडे प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांसाठी महत्त्वाची बातमी आहे. आसनगाव आणि कसारा दरम्यानच्या बहुप्रतिक्षित तिसऱ्या मार्गाची पहिला टप्पा लवकरच सुरू होणार आहे. यामुळे प्रवाशांना मोठा दिलासा मिळणार आहे. २०२६ मध्ये तिसऱ्या मार्गाची पहिला टप्पा सुरू होण्याची अपेक्षा आहे.

कसारा, आसनगाव मार्गावर प्रवाशांना दिलासा टिटवाळ, कसारा आणि आसनगाव स्थानकांतील प्रवाशांना सर्वाधिक फायदा होईल. या मार्गावर तुडुंब गर्दी अस्तंते. अशात ही तिसरी लाईन आसनगाव, कसारा मार्गावरील प्रवाशांसाठी फायदेशीर ठरले. या तिसऱ्या लाईनचं काम अंतिम टप्प्यात आहे. कसारा आणि आसनगाव दरम्यानचा पहिला टप्पा २०२६ मध्ये कार्यान्वित होईल, अशी माहिती, मध्य रेल्वेच्या प्रवक्त्यांनी दिली आहे.

कसारा-आसनगाव मार्गावर लोकलसाठी तिसरी लाईन आसनगाव - कसारा सेवेच्या मार्गील १६६ वर्षांपासून कार्यरत आहे. मुंबई अर्बन ट्रान्स्पॉर्ट प्रोजेक्ट अर्थात टवळद अंतर्गत येणाऱ्या या नवीन प्रकल्पाचं उद्देश्य या अतिशय गर्दीच्या उपनगरीय मार्गावरील गर्दी कमी करणं आणि रेल्वे वाहतूक सुधारणं हा आहे. कल्याण आणि कसारा दरम्यान ६७ किमी अंतर आहे. त्यात कल्याण - कसारा मार्गातील आसनगाव - ते पुढे कसारा मार्ग ३५ किमी लांबीचा आहे. याच मार्गावरून केवळ दोन ट्रेक्टर उपनगरीय आणि लांब पल्ल्याच्या अशा दोन्ही गाड्या धावतात. त्यामुळेच तिसरी लाईन झाल्यास याचा येथील प्रवाशांना फायदा होईल.

आसनगाव - कसारा ही तिसरी लाईन उपनगरीय लोकलसाठी असेल. कसारा - आसनगाव या तिसऱ्या प्रकल्पाला २०११ च्या अर्थसंकल्पात मंजुरी देण्यात आली होती. त्यानंतर २०१६ मध्ये या लाईनचं काम सुरू झालं. आता बांधकाम अंतिम टप्प्यात आलं असून २०२६ पर्यंत ते पूर्ण होणार असल्याची माहिती रेल्वे अधिकाऱ्यांकडून देण्यात आली आहे. ही तिसरी लाईन एकदा पूर्ण झाल्यानंतर कसारा येथे अतिरिक्त गाड्या चालवता येतील. या अतिरिक्त लोकलमुळे गर्दी कमी होईल आणि प्रवाशांना काहीसा दिलासा मिळेल.

## रेस्टॉरंट, हॉटेल्सवर करडी नजर

# नववर्षासाठी एफडीए सज्ज

### ग्राहकांच्या आरोग्याशी खेळत तर याद राखा

नववर्षांनिमित्त अन्न पदार्थांची मोठ्या प्रमाणात मागणी वाढते. या दिवशी अन्न पदार्थांच्या मागणीत वाढ होत असून ग्राहकांना निकट दजाचं अन्न पदार्थ दिले जाऊ नये, यासाठी एफडीएच्या टीम मुंबईभर तपासणी करणार आहे. नागरिकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने हॉटेलमधील स्वच्छतेला विशेष महत्त्व असून या संदर्भात हॉटेल व्यवसायिकांमध्ये जनजागृती व प्रबोधन करणं. तपासणीदरम्यान मुदतबाह्य कच्च्या मालाचा वापर, अन्न पदार्थांमध्ये खाद्य व अखाद्य रंगांचा वापर तसेच स्वच्छतेच्या निकषांचे पालन होत आहे की नाही, याची काटेकोर तपासणी केली जाईल. यासाठी अन्न व औषध प्रशासन विभागाने राज्यभर मोठी मोहीम हाती घेतली आहे.



FOA MAHARASHTRA  
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION

### ■ मुंबई. प्रतिनिधी,

थर्टी फर्स्टचा जल्लोष, नवीन वर्षांचे स्वागत यात मुंबईकरांसह पर्यटक न्हाहून निघतात. थर्टी फर्स्ट अन्न नवीन वर्षांचे स्वागत करण्यासाठी बहुतांश मुंबईकर हॉटेल-रेस्टॉरंट क्लबमध्ये चमचमीत पदार्थांवर ताव मारतात. मात्र, हॉटेल, रेस्टॉरंट, क्लबमध्ये येणाऱ्या ग्राहकांना निकट दजाचे अन्नपदार्थ दिल्याचे निदर्शनाला येताच संबंधितांवर कठोर कारवाई करण्यात येईल, असा इशारा अन्न व औषध प्रशासन विभागाने दिला आहे.

दरम्यान, अन्न सुरक्षा अधिकारी आपल्या कार्यक्षेत्रातील रेस्टॉरंट्स, हॉटेलस आणि खाद्य आस्थापनांची सखोल तपासणी करतील, असे निर्देश अन्न व औषध प्रशासनमंत्री नरहरी

झिरवाळ यांनी दिले आहेत.

### मुंबईत रात्रभर जल्लोष

जगभरात २५ डिसेंबरपासून नाताळ सुरू झाला असून ३१ डिसेंबरला २०२५ या वर्षाला निरोप देण्यासाठी थर्टी फर्स्ट आणि २०२६ या नवीन वर्षांचे स्वागत करण्यासाठी मुंबईकर पर्यटक ३१ डिसेंबरला रात्रभर जल्लोष करतात. ३१ डिसेंबर वर्षाचा अखेरचा दिवस आणि १ जानेवारी नवीन वर्षाची सुरुवात या पार्श्वभूमीवर मोठ्या उत्साहात व जल्लोषात साजरा केला जातो. या दिवशी नागरिक मोठ्या प्रमाणात हॉटेल, रेस्टॉरंट, क्लब या ठिकाणी जाऊन अन्न पदार्थांचा आस्वाद घेत असतात.

### उत्कृष्ट हॉटेल्सला पुरस्कार

उत्तम स्वच्छता व अन्नसुरक्षा मानकांचे पालन करणाऱ्या हॉटेल आस्थापनांना

प्रोत्साहन देण्यासाठी जिल्हा व राज्यस्तरावर उत्कृष्ट हॉटेल्सना पुरस्कार देण्यात येणार आहेत.

जिल्हास्तरावरील पुरस्कार २६ जानेवारी २०२६ रोजी संबोधित जिल्हाच्या पालकमंत्री यांच्या हस्ते प्रदान करण्यात येतील तर राज्यस्तरावर उत्कृष्ट ठरलेल्या हॉटेल्सचा सन्मान मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस यांच्या हस्ते करण्यात येणार असल्याची माहिती झिरवाळ यांनी दिली.

### विशेष मोहीम

मंत्रो झिरवाळ यांच्या संकल्पनेतून ह्यास्वागत नववर्षाचं, संकल्प हॉटेल स्वच्छतेचा ह्या विशेष उपक्रम २६ डिसेंबर ते १५ जानेवारी या कालावधीत राज्यभर राबवण्यात येत आहे. या मोहिमेचा सविस्तर अहवाल मंत्री कार्यालयात सादर करण्याचे निर्देशही त्यांनी दिले.

## भीमाशंकर मंदिर तीन महिन्यांसाठी बंद... ९ जानेवारीपासून अंमलबजावणी

### ■ पुणे. प्रतिनिधी,

राज्यातील प्रसिद्ध श्रीक्षेत्र भीमाशंकर मंदिरातील सभामंडप व पायरी मार्गाच्या बांधकामासह सर्व कामे पूर्ण होण्यासाठी मंदिर तीन महिने बंद ठेवण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. श्रीक्षेत्र भीमाशंकर मंदिरातील अनेक कामे सुरू आहेत. भाविकांना त्याचा त्रास होऊ नये म्हणून हे मंदिर बंद ठेवण्याचा निर्णय घेण्यात आला. ९ जानेवारी २०२६ पासून त्याची अंमलबजावणी होणार आहे. मात्र, महाशिवरात्रीच्या कालावधीत आठवडाभर मंदिर भाविकांसाठी उरू ठेवण्यात येणार आहे. जिल्हा प्रशासन, श्रीक्षेत्र भीमाशंकर देवस्थान संस्थानचे विश्वस्त, स्थानिक दुकानदार आणि भीमाशंकर ग्रामस्थ यांच्या उपस्थितीत २३ डिसेंबर रोजी झालेल्या संयुक्त बैठकीत



हा निर्णय सवानुमते घेण्यात आला. मंदिर ९ जानेवारीपासून पुढील तीन महिन्यांसाठी भाविकांच्या दर्शनासाठी बंद राहणार आहे. १२ ते १८ फेब्रुवारी दरम्यान महाशिवरात्रीचा कालावधी वाळटा मंदिर दर्शनासाठी बंद राहील, अशी माहिती जिल्हाधिकारी जितेंद्र डुंडी यांनी दिली.

२०२७ मध्ये नाशिक-त्र्यंबकेश्वर येथे सिंहस्था कुंभमेळा होणार आहे. त्याआधी

लाखो भाविक भीमाशंकरला दर्शनासाठी येण्याची शक्यता आहे. या पार्श्वभूमीवर पायाभूत सुविधा, सभामंडप, सुरक्षित प्रवेश-निर्गमन व्यवस्था आणि गर्दी नियंत्रणाची कामे वेळेत पूर्ण करणे प्रशासनासाठी अत्यावश्यक असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे.

मंदिर भाविकांच्या दर्शनासाठी बंद असले तरी श्री भीमाशंकराची नित्य पूजा, अभिषेक आणि धार्मिक विधी परंपरेनुसार नियमितपणे सुरू राहणार आहेत. बांधकाम यंत्रणा, अधिकृत अधिकारी-कर्मचारी आणि भीमाशंकर ग्रामस्थ वगळता अन्न कोणालाही मंदिर परिसरात प्रवेश दिला जाणार नाही. भाविकांनी या निर्णयाचे गंभीर लक्षत घेऊन प्रशासनाला सहकार्य करावे, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

## नारंगी बायपास रस्त्यावरील दुभाजकांची अवस्था दिवसेंदिवस खराब

### ■ वसई. प्रतिनिधी,

विरार पूर्वकडील नारंगी बायपास रस्त्यावरील दुभाजकांची अवस्था दिवसेंदिवस खराब होत चालली आहे. दुभाजकांची नियमित देखभाल व वेळेवर दुरुस्ती न झाल्यामुळे अनेक ठिकाणी ते तुटलेल्या व धोकादायक अवस्थेत आहेत. याचा थेट फटका वाहनचालकांना तसेच पादचाऱ्यांना बसत असून अपघातांची शक्यता वाढली आहे.

वसई- विरार शहर महानगरपालिकेच्या हद्दीत बहुतांश प्रमुख रस्त्यांवर दुभाजक उभारण्यात आले आहेत. मात्र, नारंगी बायपास रस्त्यावर असलेल्या दुभाजकांकडे प्रशासनाचे दुर्लक्ष झाल्याचे दिसून येत आहे. दुभाजकांवरील झाडे झुडूपची देखभाल न



केल्याने ती सुकून गेली असून परिसराचे सौंदर्यही कमी झाले आहे. याशिवाय दुभाजकांवरील रंग पूर्णपणे फिका पडल्याने रात्रीच्या वेळी ते स्पष्ट दिसत नाहीत. परिणामी, दुचाकी व चारचाकी वाहनचालकांना अडचणीचा सामना करावा लागत आहे. स्थानिक नागरिक व वाहनचालकांनी याबाबत तक्रारी करूनही अद्याप टोस कार्यवाही झालेली नाही. या दुरवस्थेमुळे किरकोळ अपघातांचे प्रमाण वाढले आहे. काही

भागातील दुभाजक तुटल्यामुळे वाहनचालक कशीही गाडी चालवतात, यामुळे मोठ्या प्रमाणात वाहतूक कोंडी निर्माण होते आणि अपघात होण्याची शक्यताही वाढते.

या पार्श्वभूमीवर संबंधित विभागाने तातडीने दुभाजकांची दुरुस्ती करावी, नव्याने रंगकाम करावे तसेच दुभाजकांवरील झाडे झुडूपची वेळेवेळी पाहणी करावी. तसेच अनेक ठिकाणी या दुभाजकांवरील दिवे पूर्णपणे बंद आहेत किंवा अर्धवट पेटतात, त्यामुळे रात्री रस्त्यावर अंधार पसरतो. कमी प्रकाशामुळे वाहनचालकांना समोरील वाहने, दुभाजक व वळणे नीट दिसत नाहीत. प्रशासनाने या समस्येकडे लक्ष द्यावे आणि त्वरित उपाययोजना करावी अशी मागणी नागरिकांनी केली आहे.

## थोडेथोडे नव्हे, तर तीन पोती टपाल जप्त पोस्टमन दादाने पत्रच वाटप केले नाही, काय कारण?

### ■ विरार. प्रतिनिधी,

यवतमाळ: आजच्या इंटरनेटच्या जगातही पोस्टाचे महत्त्व कायम आहे. रोज येणाऱ्या पोस्टमनची वाट आपण पाहत असतो. कुरिअरच्या स्पॅरेंतही पोस्टाच्या लाल पेट्टीत साधे पोस्टकार्ड टाकले तरी ते संबंधित व्यक्तीला मिळणारच हा विश्वास अजूनही कायम आहे. मात्र या विश्वासाला तडा देण्याचे काम पांढरकवडा येथे उघडकीस आल्याने खळबळ उडाली आहे.

मागील वर्षभरापासून काही महत्त्वाची कागदपत्रे असलेली रजिस्टर, पुस्तकांचे टपाल मिळत नसल्याचे लक्षात आले. याविषयी पांढरकवडा येथील ज्येष्ठ विधीज्ञ गाडी इबादुल्ला खान यांनी पोस्टमास्तरकडे २२ डिसेंबरला तक्रार दाखल केली. सुरुवातीला पोस्टमास्तर यांनी उडवाउडवीची उत्तरे दिली.

नंतर त्यांनी आपल्या कर्मचाऱ्यांना तक्रारकर्ते अॅड. खान यांच्याबरोबर पोस्टमन सतीश धुवं यांच्या घरी पाठविले. कर्मचाऱ्यांनी झडती घेतली असता



वाटप न केलेल्या टपालांची तीन पोती दडवून ठेवल्याची आढळून आली.

कर्मचाऱ्यांनी पोती उघडून पाहिली असता त्यांना अनेकांचे आधारकार्ड, एटीएम कार्ड, वाहनपरवाना, नोकरीचे कॉल, जीवन विमा पॉलिसीसह महत्त्वाच्या नोटीस आढळून आल्या. हे सर्व घेऊन कर्मचारी टपाल कार्यालयात आले. या प्रकरणाची मुख्य डाकघर अधीक्षक मोहन निकम (यवतमाळ) यांनी वणी येथील उपविभागीय पोस्टमास्तर अशोक मुंडे यांच्यावर चौकशीची जबाबदारी सोपविली आहे. चौकशीचा अहवालही अधीक्षकांना देण्यात आला आहे. एका पोस्टमनच्या घरातून वाटप न करण्यात आलेल्या टपालांची तीन पोती जप्त करण्यात आली आहेत.

## बाप की कसाई? आयुष्य फक्त ३ दिवसांचं ठरलं... जळगावात चौथी मुलगी झाली म्हणून ३ दिवसांच्या चिमुकलीची पाटाने ठेचून हत्या



■ जळगाव. प्रतिनिधी, मुलीला लक्ष्मीचे रूप मानले जाते, पण जळगावच्या जामनेर तालुक्यातील मोराड गावात एका नराधम पित्याने केवळ 'मुलगा हवा' या हट्टापायी आपल्या तीन दिवसांच्या चिमुकलीचा जीव घेतला आहे. चौथीही मुलगीच झाल्याचा राग अनावर झाल्याने जन्मदाल्या पित्यानेच मुलीच्या डोक्यात लाकडी पाट मारून तिची निर्घृण हत्या केली.

### मुलगा हवा होता, पण चौथीही मुलगीचं...

मिळालेल्या माहितीनुसार, २६ वर्षीय आरोपी कृष्णा लालचंद राठोड याला आधीच तीन मुली होत्या. त्याला चौथ्या वेळी मुलगा होईल अशी अपेक्षा होती. मात्र, त्याच्या पत्नीने पुन्हा एका मुलीलाच जन्म दिला. अवघ्या

शवविच्छेदन अहवालाने गुपित फोडले ही हत्या लपवण्यासाठी आरोपी आणि त्याच्या कुटुंबीयांनी सुरुवातीला एक बनाव रचला. ३ आघोळ घालत असताना मुलगी अचानक हातातून निसटून खाली पडली आणि तिचा मृत्यू झाला, ३ अशी खोटी माहिती त्यांनी पोलिसांना दिली. सुरुवातीला पोलिसांनी अकराव्या मृत्यूची नोंद केली होती. मात्र, डॉक्टरांनी दिलेल्या शवविच्छेदन अहवालाने सर्वांनाच धक्का दिला. मुलीच्या डोक्यावर झालेली जखम ही पडल्यामुळे नसून, कोणत्या तरी जड वस्तूने प्रहार केल्यामुळे झाली असल्याचे स्पष्ट झाले.

तीन दिवसांच्या या चिमुकलीचा चेहरा पाहून आनंद व्यक्त करण्याऐवजी कृष्णा संतापला. याच रागाच्या भरात त्याने घरातील लाकडी पाट उचलून त्या चिमुकलीच्या डोक्यात घातला. या भीषण हल्ल्यात त्या निष्पाप जीवाचा जागीच अंत झाला.

आरोपी पित्याने दिली गुन्हाची कबुली शवविच्छेदन अहवाल समोर आल्यानंतर पहर पोलिसांनी आपला तपासाचा मोर्चा कृष्णा राठोडकडे वळवला. धक्कादायक बाब म्हणजे, पोस्टाच्या गोळ्याची हत्या झाली असूनही कुटुंबातील एकही सदस्य तक्रार द्यायला तयार नव्हता. अशा परिस्थितीत पोलिसांनी स्वतः फिऱ्यादी होत कृष्णाविरुद्ध खुनाचा गुन्हा दाखल केला. पोलिसांनी पोलिसी खाक्या दाखवताच कृष्णाने आपला गुन्हा कबूल केला. चौथी मुलगी झाल्याच्या

वैफल्यातून आपण हे कृत्य केल्याचे त्याने सांगितले.

### कठोर शिक्षेची मागणी

या अमानवीय कृत्यामुळे मोराड गावावर शोककळा पसरली आहे. ज्या पित्याने मुलीचे रक्षण करायला हवे होते, तोच तिचा काळ बनल्याने सर्वत्र हळहळ व्यक्त होत आहे. पोलिसांनी आरोपी कृष्णा राठोडला अटक केली असून त्याला कठोरत कठोर शिक्षा द्यावी, अशी मागणी ग्रामस्थांनी केली आहे. मुलगा आणि मुलगी असा भेदभाव करणाऱ्या मानसिकतेने एका चिमुकलीचा बळी घेतल्याने पुन्हा एकदा समाजव्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

या घटनेमुळे संपूर्ण महाराष्ट्र हादरला असून परिसरात तीव्र संताप व्यक्त केला जात आहे.

## ३ दिवसांत एकच उमेदवारी अर्ज दाखल

### ■ विरार. प्रतिनिधी,

वसई-विरार शहर महानगर पालिकेच्या सार्वत्रिक निवडणुकीसाठी निवडणूक उमेदवारी अर्ज दाखल करण्याच्या प्रक्रियेला २४ डिसेंबरपासून सुरू झाली आहे. मात्र तब्बल ३ दिवसांत पालिकेच्या निवडणुकीच्या रिंगणात उतरणाऱ्या एकाच उमेदवाराचा उमेदवारी अर्ज दाखल झाला आहे. यामुळे राजकीय वतुळत गुप्तता पाळली असल्याचा अंदाज तज्ञांनी व्यक्त केला आहे.

वसई-विरार शहर महानगर पालिकेची २०२५ मध्ये सार्वत्रिक निवडणूक प्रक्रिया पार पडली होती. त्यानंतर २० जून २०२० मध्ये विजेत्या उमेदवारांचा कालावधी संपुष्टात आला होता. यामुळे तब्बल पाच वर्षे पालिकेचे कामकाज प्रशासकीय राजवटीखाली चालत होते. यामुळे शहरातील अनेक समस्या ज्वलंत उभ्या राहिल्या होत्या. याच पार्श्वभूमीवर वसई- विरार पालिकेची २०२५ ची सार्वत्रिक निवडणूक जाहीर झाली आहे. यासाठी शहरातील



विविध राजकीय बऱ्या नेत्यांनी आपला ताकद पणाला लावली आहे. या निवडणूक प्रक्रियेसाठी उमेदवाराने आपला उमेदवारी अर्ज भरण्यासाठी निवडणूक विभागाने २४ डिसेंबरपासून प्रक्रिया सुरू केली आहे.

मात्र २६ डिसेंबरपर्यंत एकाच इच्छुक उमेदवाराने आपला उमेदवारी अर्ज दाखल केला आहे. नालासोपारा आचोळे येथून हा अर्ज दाखल झाला असल्याची माहिती निवडणूक विभागाच्या अधिकार्यांनी दिली आहे. यामुळे वसई-विरार पालिकेच्या निवडणुकीत बाकीच्या पक्षांनी गुप्तता पाळली आहे, असे या तीन दिवसांच्या घडामोडींवरून समोर आले आहे. वसई-विरार शहरात ११ लाख २७ हजार ६३७ मतदार आहेत. या मतदारांच्या हाती इच्छुक उमेदवारांचे भविष्य दडले आहे. याच उमेदवारांतून शहराचा महापौर निवडला जाणार आहे.



## क्रेनचा विजेच्या तारांना स्पर्श... धक्का इतका जोरदार थेट चौघा बाप लेकांचा जागीच मृत्यू, धक्कादायक घटनेने धाराशिवमध्ये सर्वच हादरले

### ■ धाराशिव. प्रतिनिधी,

धाराशिव (उस्मानाबाद) जिल्ह्यातील तुळजापूर तालुक्यातील केशोराव गावात धक्कादायक घटना घडली. विजेच्या झटक्याने बाप-लेकांसोबत दोन जणांचा जागीच मृत्यू झाल्याची हृदयद्रावक घटना घडल्याचे समोर आले आहे. यात दोन शेतकरी कुटुंबातील वडील आणि मुलाच्या जोडीचा समावेश आहे.

ही घटना गणपती साखरे यांच्या शेतात घडली. नेमकं काय घडलं जाणून घ्या सविस्तर...

नेमकं काय घडलं शेतातील विहिरीतून सवमसिंबल मोटार बाहेर काढण्यासाठी क्रेनचा वापर केला जात होता. क्रेनच्या वरच्या भागाचा महावितरणच्या हायव्होल्टेज वीजवाहिनीला स्पर्श झाला आणि त्यातून क्रेनमध्ये करंट उतरला. यात

मोटार काढण्याचे काम करणाऱ्या चौघांचाही क्षणार्धात मृत्यू झाला. या घटनेने संपूर्ण गावावर शोककळा पसरली असून परिसरात हळहळ व्यक्त केली जात आहे. घटनेची माहिती मिळताच ग्रामस्थांनी घटनास्थळी मोठ्या संख्येने गर्दी केली. तुळजापूर पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेऊन पंचनामा केला असून पुढील तपास सुरू आहे. मृतदेह

शवविच्छेदनासाठी तुळजापूरच्या ग्रामीण रुग्णालयात पाठवण्यात आले आहेत. मृत्यू झालेल्या चौघांची नावे या दुर्दैवी अपघातात दोन कुटुंबांवर मोठे संकट कोसळले आहे. एकाच वेळी चार जण गेल्याने गावात दुःखाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. मृत्यू झालेल्या चौघांमध्ये कासिम कोंडिबा फुलारी (वय ५४), रतन कासिम

फुलारी (वय १६), रामलिंग नागनाथ साखरे (वय ३०) आणि नागनाथ साखरे (वय ५५) यांचा समावेश आहे. या घटनेमुळे नळदुःख परिसरातही हळहळ व्यक्त होत आहे. विजेच्या धक्क्यामुळे होणारे अपघात टाळण्यासाठी शेतकऱ्यांनी वीजवाहिनीपासून सुरक्षित अंतर राखणे गरजेचे असल्याचे पुन्हा एकदा या घटनेने अधोरेखित केले आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग 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, नवघर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, 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 संबंधित वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com