POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2023-2025

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष -०५ ● अंक-१४९ ● मुंबई, बुधवार, ३१ डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

महिना आणि वेळ तीच, फक्त ठिकाण वेगळे...

वर्षभरानंतर मुंबईत पुन्हा सेम टू सेम तशीच भयानक बस दुर्घटना, चौघांचा मृत्यू

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

वर्षभरापूर्वी मुंबईत जशी दुर्घटना घडली होती तशीच सेम टू सेम भयानक दुर्घटना पुन्हा घडली आहे. वेळ आणि महिना तोच आहे. मुंबईत पुन्हा एक भयानक दुर्घटना घडली आहे. बेस्ट बस गर्दीत घुसली. या बेस्ट बसने ११ जणांना चिरडले आहे. या घटनेत दोघांचा मृत्यू झाला आहे. भांडूप रेल्वे स्थानक परिसरात ही दुर्घटना घडली आहे. घटनास्थळी प्रचंड गर्दी झाली. भांडूप पश्चिम येथे रेल्वे स्थानक परिसरात बस्ट बस थांबातात. यामुळे नेहमीच येथे बस पकडण्यासाठी प्रवाशांची मोठी गर्दी असते. २९ डिसेंबर रोजी रात्री ९.३० च्या सुमारास एक मोठी दुर्घटना घडली. बेस्टच्या एमएच ०१, सीवी ६५१५ या क्रमांकाच्या इलेक्ट्रीक बसने ११ प्रवाशांना चिरडले आहे. बस मागे घेत असताना चालकाचे बसवरील नियंत्रण सुटले आणि बस गर्दीत घुसली. रात्रीची वेळ असल्यामुळे स्टेशन परिसरात प्रवाशांची मोठी गर्दी होती त्यावेळी ही घटना घडली आहे. बस खाली येऊन दोन महिलांचा मृत्यू झाला आहे. घटनास्थळी पोलीस आणि रुग्णवाहिका दाखल झाल्या.

९ डिसेंबर २०२४, वेळ ९.४५, ठिकाण कुर्ला रेल्वे स्थानक

९ डिसेंबर २०२४ रोजी रात्री ९.४५ च्या सुमारास कुर्ला रेल्वे स्थानक परिसरात मोठी बस दुर्घटना घडली होती. एका खाजगी बेस्ट बसने नियंत्रण सुटले आणि या भरधाव बसने रस्त्यावरील अनेक लोकांना आणि वाहनांना चिरडले. यात ४९ जण जखमी झाले होते. यात सात जणांचा मृत्यू झाला. पंचवीस ते पंचवीस वाहनांचेही नुकसान झाले. अपघातानंतर चालक पळून गेला होता.

कोस्टल रोडवर मर्सिडीजचा भीषण थरार!

सुसाट कार थेट खांबावर धडकली, पाठोपाठ दोन टॅक्सींचाही... नेमकं काय घडलं?

वाहतुकीचा खोळंबा आणि पोलिसांची धाव

अपघाताची माहिती मिळताच कोस्टल रोडचे आपत्कालीन पथक आणि पोलीस घटनास्थळी दाखल झाले. अपघातग्रस्त वाहने रस्त्याच्या मधोमध असल्याने वाहतुकीत अडथळा निर्माण झाला होता. पथकाने क्रेनच्या साहाय्याने मर्सिडीज आणि दोन्ही टॅक्सी बाजूला केल्या. त्यानंतर सुमारे तासाभराने या मार्गावरील वाहतूक पुन्हा सुरळीत सुरू झाली. कोस्टल रोडवर वेगमर्यादेचे उल्लंघन केल्यामुळे हे अपघात घडत असल्याचे प्राथमिक दर्शनी दिसत असून, पोलीस या प्रकरणाचा अधिक तपास करत आहेत.

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईची नवी जीवनवाहिनी समजल्या जाणाऱ्या कोस्टल रोडवर आज दुपारी अपघाताचा भीषण थरार पाहायला मिळाला. वरळी परिसरात भरधाव वेगातील एका आलिशान मर्सिडीज कारचा भीषण अपघात झाला असून, या घटनेत एकूण तीन गाड्यांचा चक्काचूर झाला आहे. या विचित्र अपघातामुळे कोस्टल रोडच्या उत्तर वाहिनीवर वाहतुकीचा मोठा खोळंबा झाला होता.

मर्सिडीज थेट खांबावर आदळली!

मिळालेल्या माहितीनुसार, हा अपघात वरळी येथील नमन इमारतीसमोर कोस्टल रोडच्या उत्तर दिशेकडील मार्गावर घडला. दुपारच्या सुमारास एक मर्सिडीज कार सुसाट वेगाने जात असताना अचानक चालकाचे कारवरील नियंत्रण सुटले. नियंत्रण सुटलेली ही आलिशान कार रस्त्या कडेला असलेल्या विद्युत खांबावर जोरात जाऊन आदळली. हा आघात इतका भीषण होता की कारच्या पुढच्या भागाचे प्रचंड नुकसान झाले.

एकामागून एक दोन टॅक्सी भिडल्या

मर्सिडीजचा अपघात घडताच मागून येणाऱ्या वाहनचालकांची त्रेधातिरपीट उडाली. मर्सिडीजने अचानक घेतलेल्या वळणामुळे आणि धडकेमुळे मागून येणाऱ्या दोन टॅक्सींना स्वतःला सावरता आले नाही आणि त्या एकमेकींवर जोरात आदळल्या. काही क्षणातच कोस्टल रोडवर गाड्यांच्या काचांचा खच पडला आणि प्रवाशांमध्ये भीतीचे वातावरण पसरले.

ब्रीच कँडी रुग्णालयात उपचार सुरू

या अपघातात मर्सिडीजमधील एका महिला प्रवाशाच्या डाव्या खांद्याला गंभीर दुखापत झाली आहे. त्यांना तातडीने उपचारासाठी जवळच्या ब्रीच कँडी रुग्णालयात हलवण्यात आले. तसेच, टॅक्सी चालकालाही किरकोळ दुखापत झाली असून त्यांच्यावर प्रथमोपचार करण्यात आले आहेत. सुदैवाने या भीषण अपघातात कोणतीही जीवितहानी झालेली नाही.

शिवडीत एकामागून एक ४ धमाके, गुरुकृपा चाळीत आगीचं तांडव... ५-६ घरे खाक

मुंबईत आज एका बाजूला महापालिका निवडणुकीच्या उमेदवारी अर्ज भरण्याचा शेवटचा दिवस असल्याने राजकीय वातावरण तापले आहे. सर्वच पक्षांचे दिग्गज नेते आणि कार्यकर्ते शक्तीप्रदर्शनात मग्न असतानाच, वडाळ्यातील शिवडी परिसरातून एक काळजाचा ठोका चुकवणारी दुर्घटना समोर आली आहे. शिवडीच्या रेतीबंदर रोडवरील गुरुकृपा चाळीत गॅस सिलेंडरचे एकामागून एक ४ भीषण स्फोट झाले असून, या आगीत ५ ते ६ कुटुंबांचे संसार डोळ्यादेखत जळून खाक झाले आहेत.

बंद घरात ठिणगी पडली अन्...

मिळालेल्या माहितीनुसार, ही घटना आज दुपारी ३:१५ च्या सुमारास घडली. रेतीबंदर रोडवर असलेल्या गुरुकृपा चाळीतील एका बंद घरात अचानक शॉर्ट सर्किट झाले. घराला कुलूप असल्याने आगीची ठिणगी पडल्याचे कोणाच्याही लक्षात आले नाही. काही क्षणातच या आगीने घरातील लाकडी सामान आणि कापडांना विळखा घातला. आगीची धग वाढताच त्या घरातील गॅस सिलेंडरचा प्रचंड मोठा स्फोट झाला. हा आवाज इतका भीषण होता की, परिसरातील नागरिकांना सुरुवातीला भूकंप झाल्याचा भास झाला.

स्फोटांची मालिका आणि नागरिकांची पळापळ

पहिल्या स्फोटानंतर आग वेगाने शेजारच्या घरांमध्ये पसरली. चाळीतील घरे एकमेकांना खेटून असल्याने आगीने रौद्र रूप धारण केले. दुर्दैवाने, आगीची झळ लागल्याने बाजूच्या घरांमध्ये असलेले आणखी तीन सिलेंडर एकामागून एक फुटले. स्फोटांच्या या मालिकेमुळे संपूर्ण गुरुकृपा चाळ धुराच्या लोटांनी वेढली गेली. जीवाच्या आकांताने नागरिक घराबाहेर पडले आणि परिसरात एकच पळापळ सुरू झाली.

यंत्रणांकडून युद्धपातळीवर बचावकार्य

घटनेची माहिती मिळताच अग्निशमन दलाच्या गाड्यांनी घटनास्थळी धाव घेतली. खबरदारीचा उपाय म्हणून संपूर्ण परिसराचा विद्युत पुरवठा खंडित करण्यात आला आहे. अग्निशमन दलाच्या जवानांसोबतच शिवडी पोलीस, मुंबई महापालिकेचा वॉर्ड स्टाफ आणि बेस्टचे कर्मचारीही तातडीने मदतीसाठी पोहोचले आहेत. आगीवर नियंत्रण मिळवण्याचे काम युद्धपातळीवर सुरू असून पोलिसांनी परिसराची नाकेबंदी केली आहे.

'बेस्ट'ने प्रवासाचा आनंदही रात्रभर... पर्यटकांसाठी बेस्ट उपक्रमाच्या जादा बसेस

मुंबई : नववषार्चे स्वागत अन् सरत्या वषार्ला निरोप देण्यासाठी मुंबईकर सज्ज झाला आहे. थर्टी फर्स्टचा आनंद पर्यटकांना मनसोक्त लुटता यावा यासाठी बेस्ट उपक्रमाच्या जादा बसेस ३१ डिसेंबरला धावणार आहेत. गेटवे ऑफ इंडिया, जुहू चौपाटी, गिरगाव चौपाटी, गोराई खाडी, समुद्रकिनारी जाण्यासाठी बेस्ट उपक्रमाने पर्यटकांसाठी जादा बसेस उपलब्ध केल्या आहेत. बुधवार, ३१ डिसेंबर रोजी रात्री १० ते गुरुवार, १ जानेवारी २०२६ ला पहाटेपर्यंत बेस्ट बसेस पर्यटकांच्या सेवेत धावणार आहेत. विशेष म्हणजे ५ दुमजली बसेस प्रवासी सेवेत चालवण्यात येणार आहेत. मुंबईकरांच्या सेवेसाठी बेस्ट उपक्रमामार्फत रात्री उशिरापर्यंत जादा बसगाड्या चालवण्यात येतात. यंदा पर्यटकांची गर्दी लक्षात घेऊन जादा गाड्यांबरोबर ह्यहेरिटेज टूरह्ण या बसमार्गांवर बुधवारी रात्री ते ते गुरुवारी नववर्षाच्या पहाटेपर्यंत चालवण्यात येणार आहे तर या दिवशी काही गाड्यांच्या मार्गात बदल केले जाणार आहेत.

या मार्गावर बसगाड्या धावणार

- बस क्र - ए २१ - डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी चौक ते देवनार आगार (३ बस)
- बस क्र सी ८६ - डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी चौक ते वांद्रे आगार (३ बस)
- बस क्र ए - ११२ - डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी चौक ते चर्चगेट स्थानक (३ बस)
- बस क्र - ए ११६ - डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी चौक ते छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस (५ दुमजली बस)
- बस क्र २०३ - अंधेरी स्थानक पश्चिम ते जुहू चौपाटी (२ बस)
- बस क्र २३१ - सांताक्रूझ स्थानक पश्चिम ते जुहू बस स्थानक (४ बस)
- बस क्र - ए २४७ व ए २९४ - (बोरिवली बस स्थानक (पश्चिम) ते गोराई बीच (२ बस)
- बस क्रमांक २७२ - मालाड स्थानक पश्चिम ते मार्वे चौपाटी (२ बस)

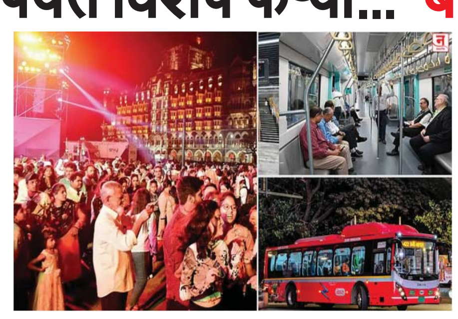
मुंबईकरांचे 'थर्टी फर्स्ट' सेलिब्रेशन धमाकेदार!

मेट्रो 'ॲक्वा'च्या पहाटेपर्यंत विशेष फेऱ्या... 'बेस्ट'च्याही जादा बसेस

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

नववर्षाच्या स्वागतासाठी मुंबईकर सज्ज झाला असून ३१ डिसेंबरला घराबाहेर पडणाऱ्या मुंबईकरांचा प्रवास सुखकर आणि सुरक्षित व्हावा, यासाठी मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशनने महत्त्वाचा निर्णय घेतला आहे. ३१ डिसेंबरच्या रात्री सेलिब्रेशनसाठी बाहेर जाणाऱ्या प्रवाशांसाठी मेट्रोची 'ॲक्वालाईन' (मेट्रो-३) रात्रभर सुरू राहणार आहे. यामुळे मध्यरात्री घरी परतणाऱ्या प्रवाशांना आता टॅक्सी किंवा रिक्षाच्या प्रतीक्षेत राहण्याची गरज भासणार नाही.

ही विशेष सेवा ३१ डिसेंबरला रात्री १०:३० वाजल्यापासून सुरू होणार आहे. ही सेवा १ जानेवारी २०२६ रोजी पहाटे ५:५५ वाजेपर्यंत सातत्याने सुरू राहणार आहे. त्यानंतर, १ जानेवारीची नियमित मेट्रो



सेवा सकाळी ५:५५ वाजल्यापासून नेहमीप्रमाणे सुरू होणार आहे. म्हणजेच मुंबईकरांना ३१ डिसेंबरच्या सकाळी सुरू झालेली सेवा थेट १ जानेवारीच्या रात्रीपर्यंत सलग उपलब्ध मिळणार आहे. त्यामुळे प्रवाशांना मोठा दिलासा मिळाला आहे.

महिला, कुटुंबीयांसाठी सुरक्षित प्रवास

नववर्षाचे स्वागत करण्यासाठी मुंबईत मोठ्या प्रमाणावर गर्दी होते. अशावेळी रस्त्यांवरील वाहतूककोंडी टाळण्यासाठी आणि प्रवाशांना विनासायास प्रवास करता यावा, यासाठी हे नियोजन करण्यात आले आहे. विशेषतः महिला आणि कुटुंबीयांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने मेट्रोचा हा रात्रभराचा प्रवास अत्यंत सोयीचा ठरणार आहे. मेट्रो प्रशासनाने प्रवाशांना आवाहन केले आहे की, नववषार्चा आनंद साजरा करताना मेट्रोच्या नियमांचे पालन करावे आणि या विशेष सुविधेचा लाभ घ्यावा.

ड्रग्जमाफियांवर बडगा; मुंबईत वर्षभरात १६०० किलोंचा साठा जप्त, 'थर्टी फर्स्ट'निमित्त सतर्कता

मुंबई : ड्रग्जमुक्त मुंबई मोहिमेत मुंबई पोलिसांनी वर्षभरात अमली पदार्थाचा सुमारे एक हजार सहाशे किलोंचा साठा हस्तगत केला आहे. वेगवेगळ्या प्रकारच्या या अमली पदार्थाची किंमत सुमारे ८०० कोटी रुपये असून, १,३८६ जणांविरुद्ध गुन्हे दाखल करून अटक करण्यात आल्याची माहिती पोलिस उपायुक्त नवनाथ ढवळे यांनी दिली. ह्य नशामुक्त भारत ह्ण मोहिमेच्या धर्तीवर राज्य सरकारने महाराष्ट्रात नशामुक्त राज्य ही मोहीम राबवली. याचाच भाग म्हणून पोलिस आयुक्त देवेन भारती यांच्या नेतृत्वाखाली मुंबई पोलिस आणि अमली पदार्थविरोधी पथकाने पुरवठादार, तस्कर, विक्रेते आणि सेवन करणारे यांची साखळी उद्ध्वस्त करण्यासाठी धडक कारवाई केली. डिसेंबर महिन्यात प्रामुख्याने अमली पदार्थाची आवक वाढते. त्यामुळे पोलिसांना अधिक सतर्क राहावे लागते. त्यानुषंगाने पोलिसांनी या महिन्यात अधिक वेगाने कारवाई केली. या महिन्यात आत्तापर्यंत पोलिसांनी ७० गुन्हे दाखल करून १६० कोटींचे अमली पदार्थ जप्त केले. पोलिसांची विशेष पथके तैनात करण्यात आली असून, ड्रग्ज सेवनापासून तस्करी करण्यापर्यंत सर्वांवर नजर असल्याचे पोलिसांनी म्हटले आहे. नाताळ आणि थर्टी फर्स्टच्या पार्श्वभूमीवर डिसेंबर महिन्यात ड्रग्जची आवक वाढत असल्याने पोलिसांच्या कारवाईलाही वेग आला आहे. एकट्या डिसेंबर महिन्यातच पोलिसांनी १६० कोटी रुपयांपेक्षा जास्त किंमतीचे अमली पदार्थ जप्त केले आहेत. वर्षभराच्या कारवाईची माहिती पोलिस उपायुक्त नवनाथ ढवळे यांनी दिली आहे. २०२५ मध्ये मुंबई पोलिसांनी अमली पदार्थविरोधी कारवाईत १०९६ गुन्हे दाखल केले आहेत. यामध्ये १,३८६ आरोपींना अटक करण्यात आली असून, यामध्ये पुरवठादारांपासून सेवन करणाऱ्यांपर्यंतच्या व्यक्तींचा समावेश आहे. या गुन्ह्यांमध्ये सुमारे १,६५३ किलोचे अमली पदार्थ जप्त करण्यात आले आहेत. आंतरराष्ट्रीय बाजारात या ड्रग्जची किंमत ८१४ कोटी रुपये असल्याची माहिती ढवळे यांनी दिली. अमली पदार्थविरोधी कायद्यान्वये दोन आरोपींना स्थानबद्ध करण्यात आले आहे. अमली पदार्थ तस्करी आणि विक्रीला लगाम बसावा, यासाठी यामध्ये सक्रिय असलेल्या टोळ्यांविरुद्ध कडक कारवाई करण्याच्या अनुषंगाने जुलै २०२५ मध्ये अमली पदार्थ टोळ्यांविरुद्ध मोक्का लावण्याची तरतूद राज्य सरकारने केली. त्यानुसार अमली पदार्थ विरोधी पथकाने अमली पदार्थ तस्करीतील दोन टोळ्यांविरोधात मोक्का अंतर्गत कारवाई करून न्यायालयात दोषारोपपत्र दाखल केले आहे.

रेबीजच्या भीतीने गावकरी रुग्णालयात, नेमकं काय घडलं?

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशातील बदायूं जिल्ह्यातील पिपरौली गावात म्हशीच्या मृत्यूनंतर एकच खळबळ उडाली आहे. कुत्र्याने चावलेल्या म्हशीच्या दुधाचा वापर तेराव्याच्या जेवणासाठी करण्यात आल्याची माहिती समोर येताच रेबीजच्या भीतीने तब्बल २०० हून अधिक ग्रामस्थांनी रुग्णालयात धाव घेत लसीकरण करून घेतले. पिपरौली गावात २३ डिसेंबर २०२५ रोजी एका ग्रामस्थाच्या तेराव्याचे जेवण ठेवण्यात आले होते. या जेवणासाठी मोठ्या प्रमाणात गावकरी उपस्थित होते. जेवणात इतर पदार्थांसह रायता वाढण्यात आला होता. तो रायता अनेकांनी खाल्ला. मिळालेल्या माहितीनुसार, ज्या म्हशीच्या दुधाचा वापर रायता तयार करण्यासाठी करण्यात आला होता, त्या म्हशीला काही दिवसांपूर्वी कुत्रा चावला होता. त्यानंतर काही दिवसांतच ती म्हैस आजारी पडली आणि २६ डिसेंबर २०२५ रोजी तिचा मृत्यू झाला. नंतर समोर आले की, संबंधित म्हशीचे दूध इतर म्हशींच्या दुधात मिसळून तो रायता तयार करण्यात आला होता. ही माहिती गावात पसरताच ह्यआपण खाल्लेला रायता धोकादायक तर नाही ना ?ह्ण या शंकेमुळे गावक ्यांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले. भीतीपोटी शनिवारी दुपारी साडेबारा वाजण्याच्या सुमारास मोठ्या संख्येने गावकरी उझानी येथील सामुदायिक आरोग्य केंद्रात पोहोचले. खबरदारी म्हणून रेबीज लसीकरणाची मागणी करण्यात आली. एकाच वेळी मोठी गर्दी झाल्याने काही काळ रुग्णालय परिसरात गोंधळाचे वातावरण होते. आरोग्य विभागाकडून जशोदा, धरमपाल, कौशल कुमार, अनमोल, कमलेश, मोनिका, सर्वेश, संगीता यांच्यासह सुमारे २०० ग्रामस्थांना रेबीजची लस देण्यात आली. डॉक्टरांनी दुधामार्फत रेबीज पसरण्याची शक्यता अत्यंत कमी असल्याचे स्पष्ट केले. मात्र ग्रामस्थांमधील भीती लक्षात घेऊन खबरदारी म्हणून लसीकरण करण्यात आले.

नागपूरच्या हॉटेलमध्ये घडला अनर्थ!

काच रात्रीत मुलगा, सून अन् सासूचं आयुष्य कसं संपल?

नेमकी घटना काय?

सूरज आणि त्याची आई जयंती हे बेंगळुरूहून नागपूरला आले होते. वर्धा रोडवरील एका नामांकित हॉटेलमध्ये त्यांनी मुक्काम ठोकला होता. शनिवारी सूरजने हॉटेलच्या खोलीतील छताच्या पंख्याला गळफास लावून आत्महत्या केली. त्याच वेळी त्याच्या आईनेही टोकाचे पाऊल उचलले. हॉटेल कर्मचाऱ्यांच्या सतर्कतेमुळे ही घटना उघडकीस आली. मात्र तोपर्यंत सूरजचा मृत्यू झाला होता. कौटुंबिक वादामुळे ही घटना घडली.

■नागपूर। प्रतिनिधी,

महाराष्ट्राची उपराजधानी नागपूरमधून एक काळजाचा थरकाप उडवणारी घटना समोर आली आहे. बेंगळुरुतील एका नवविवाहित तरुणाने नागपूरमधील हॉटेलमध्ये गळफास घेऊन आत्महत्या केली. सूरज शिवण्णा असे आत्महत्या करणाऱ्या तरुणाचे नाव आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे मुलाला मरताना पाहून त्याच्या आईनेही विष प्राशन करून आत्महत्येचा प्रयत्न केला. सध्या त्यांची प्रकृती चिंताजनक असून त्यांच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत.

सूरज आणि गणवी यांचा विवाह २९ ऑक्टोबर २०२५ रोजी मोठ्या उत्साहात झाला होता. लग्नानंतर हे जोडपे हनिमूनसाठी श्रीलंकेला गेले होते. मात्र, तिथेच त्यांच्यात वादाची ठिणगी पडली. त्यानंतर त्यांना हनिमून अर्धवट सोडून मायदेशी परतावे लागले. परतल्यानंतर गणवीच्या माहेरच्यांनी तिच्या सासरच्या लोकांवर अनेक आरोप केले. सासरच्या मंडळींकडून तिचा सतत अपमान आणि छळ केला जात होता, असा आरोप गणवीच्या माहेरच्यांनी केला होता. मानसिक त्रासाला कंटाळून गणवीने मंगळवारी आत्महत्येचा प्रयत्न केला. उपचारादरम्यान तिला ब्रेनडेड घोषित करण्यात आले. त्यानंतर ती व्हेंटिलेटरवर होती आणि गुरुवारी तिचा मृत्यू झाला.

गणवीच्या मृत्यूनंतर तिच्या पालकांनी सूरज आणि त्याच्या कुटुंबाविरुद्ध हुंड्यासाठी छळ आणि आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याचा गुन्हा बेंगळुरूमध्ये दाखल केला. संतप्त नातेवाईकांनी सूरजच्या घरासमोर निदर्शने करत त्याला अटक करण्याची मागणी केली होती. या सामाजिक दबावाला आणि कायदेशीर कचाट्याला घाबरून सूरज आपल्या आईसह नागपूरला निघून आला होता. नागपूरला आल्यानंतर त्याने हॉटेलमध्ये पंख्याला गळफास लावून आत्महत्या केली.

सूरजचा भाऊ संजय शिवण्णा याने या घटनेची माहिती नागपूर पोलिसांना दिली. सूरजची आई जयंती यांची प्रकृती अत्यंत गंभीर असून त्या मृत्यूशी झुंज देत आहेत. नागपूर पोलीस सध्या बेंगळुरू पोलिसांच्या संपर्कात आहेत. या संपूर्ण प्रकरणाचा सखोल तपास सुरू आहे. एका सुखी संसाराचा असा करुण अंत झाल्याने हळहळ व्यक्त केली जात आहे.

दुर्मिळ चौसिंगा हरणाला गोळ्या घातल्या... पानशेतच्या रस्त्यावर रक्ताचे सडे

चौघांना शिकाऱ्यां विरोधात पोलिसांची मोठी कारवाई

हरिणाच्या मांसासह सापडले शिकारी

समीर पिलाणे, नवनाथ पावले, गणेश लोहकरे व पांडुरंग कदम यांनी सरकारी वनक्षेत्रा शेजारच्या खाजगी मालकी जंगलात चौसिंगा हरिणाला बंदुकीने गोळ्या घालून ठार मारले. वनरक्षक राजेंद्र निबोंरे यांच्या जागृतेमुळे आरोपी शिकार केलेल्या हरिणाच्या मांसासह सापडले. त्यांच्याकडून बंदुकीसह इतर हत्यारे जप्त करण्यात आली आहेत. वन्यप्राण्यांची शिकार केल्या प्रकरणी वन्यजीव अधिनियम १९७२ च्या कलमाखाली वन्यप्राण्यांची निघृण शिकार करणाऱ्यास ७ वर्ष कारावास व २५ हजार रुपये दंड अशा शिक्षेची तरतूद आहे असं राजगडचे वनपरिक्षेत्र अधिकारी अनिल लांडगे म्हणाले. हा गुन्हा अजामीनपात्र असुन दखलपात्र आहे. वन्यप्राण्यांच्या शिकारीला आळा घालण्यासाठी शिकाऱ्यांवर कडक कारवाई करण्यात येणार आहे त्यासाठी वन विभागाची पथके, गुप्तहेर सज्ज केले आहेत असंही त्यांनी सांगितलं. शिकारीची माहिती मिळताच पुणे वनविभागाचे उपवनसंरक्षक महादेव मोहिते व सहाय्यक वनसंरक्षक शितल राठोड, यांच्या देखरेखीखाली राजगडचे वनपरिक्षेत्र अधिकारी अनिल लांडगे वनपरिमंडळ अधिकारी स्मिता अर्जुन, दया डोमे, वैशाली हाडवळे, मंजुषा घुगे, वनरक्षक राजेंद्र निंभोरे, वनरक्षक ए. आर. सोनकांबळे, वनरक्षक एस. एन. कांबळे, वनरक्षक वाय. बी. टिकोळे, वनरक्षक सुनिल होलगिर, वनरक्षक निखील रासकर, वनरक्षक एस. के. भैलुमे, वनरक्षक बी. एल. जगताप, वनरक्षक स्वप्निल उंबरकर, वनरक्षक अर्चना कोरके, वनरक्षक अमोल गायकवाड, वनरक्षक संतोष रणसिंग, वनरक्षक विकास निकम यांच्या पथकाने घटनास्थळी धाव घेतली . रात्री उशिरापर्यंत या प्रकरणी सखोल तपास सुरू होता.

■राजगड। प्रतिनिधी,

राजगड, पानशेत तसेच पश्चिम हवेली सिंहगड भागात वन्यप्राण्यांच्या शिकाऱ्यांनी धुमाकूळ घातला आहे. राजगडच्या पानशेत रस्त्यावरील ओसाडे येथे दुर्मिळ चौसिंगा हरिणाची बंदुकीने गोळ्या घालून शिकार करण्यात आली. अखेर रक्ताळलेल्या हातांनी हरिणाच्या मांसाची वाटणी करणाऱ्या चौघांना राजगड तालुका वन विभागाने अटक केली. या घटनेमुळे पानशेत सिंहगड भागात खळबळ उडाली आहे ऐन नविन वर्षाच्या तोंडावर पर्यटकांची वर्दळ असलेल्या या परिसरात शिकारीचा प्रकार घडल्याने वन विभाग अलर्ट झाले आहे.

राजगड वन विभागाचे वन रक्षक राजेंद्र निबोंरे हे जंगलात गस्तीवर असताना काल रविवारी (२८) रोजी दुपारी चार वाजण्याच्या सुमारास हा प्रकार उघडकीस आला. समीर वसंत पिलाणे (वय ३६), गणेश बबनराव लोहकरे (३८) दोघे राहणार रा.ओसाडे, नवनाथ चंद्रकांत पवळे (वय ४०, रा. सोनापुर, ता. हवेली) व पांडुरंग दत्तात्रय कदम (वय ४७, रा. निगडे मोसे,ता. राजगड) अशी अटक करण्यात आलेल्या शिकाऱ्यांची नावे आहेत.

या प्रकरणी राजगड तालुका वन विभागाचे वन परिक्षेत्र अधिकारी अनिल लांडगे तपास करत आहेत. वन्यजीव अधिनियम कायद्यानुसार चौघा शिकाऱ्यां विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

यापूर्वी या आणि इतर शिकाऱ्यांनी कोणत्या कोणत्या जंगलात, खाजगी रानात वन्यजीवांची शिकार केली आहे का? इतर शिकारी आहेत का? बंदुकीला परवाना आहे का? आदी बाबींचा सखोल तपास वन विभागाची पथके करत आहेत.

संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

नेत्यांना लागली बंडखोरीची चिंता

गेल्या पाच दिवसांत दक्षिण महाराष्ट्रातील महापालिका निवडणुका युती-आघाड्यांच्या फेरबदल आणि बंडखोरींनी गाजल्या. कोल्हापुरात महायुतीच्या फॉर्म्युल्याने स्थिरता येईल, इचलकरंजीत नव्या आघाडीमुळे स्पर्धा वाढेल, तर सांगलीत भाजपची एकजूट विरुद्ध दोन राष्ट्रवादी आणि काँग्रेस एकत्र आले, तर भाजपला मोठा धक्का पोहोचू शकतो.

दक्षिण महाराष्ट्रातील सांगली, कोल्हापूर आणि इचलकरंजी महापालिका निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर गेल्या चार, पाच दिवसांत राजकीय हालचालींनी वेग घेतला आहे. महायुती आणि महाविकास आघाडीतील जागावाटपाचे तिढे, उमेदवारी याद्यांतील बदल, बंडखोरीची शक्यता आणि नव्या आघाड्यांच्या घोषणा यांनी निवडणुकीचे वातावरण अधिक तापले आहे. नेत्यांना बंडखोरीची चिंता असून कोणतेही आश्वासन देऊन एखाद्याला थांबवले तरी तो वचपा काढेल काय याची चिंता आहे. नामनिर्देशन प्रक्रियेच्या शेवटच्या टप्प्यात अर्ज दाखल करण्याची गर्दी वाढली असून, आज शेवटची मुदत आहे. कोल्हापूर, सांगली आणि इचलकरंजी या तीन महापालिकांच्या निकालाकडे दक्षिण महाराष्ट्राचे लक्ष लागले आहे. कोल्हापूर महापालिकेत महायुतीच्या जागावाटपाचा तिढा अखेर सुटला असून, अंतिम फॉम्युर्ला ठरला आहे. ८१ जागांपैकी ७९ जागांवर एकमत झाले असून, भाजपला ३५, शिवसेनेला ३१ आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसला १५ जागा मिळणार आहेत. जनसुराज्य शक्ती पक्षाला सामावून घेण्याचा विचार सुरू आहे. मंत्री हसन मुश्रीफ, प्रकाश आबिटकर आणि चंद्रकांत पाटील यांच्या बैठकीत हा निर्णय घेण्यात आला आहे. उर्वरित दोन जागांवर ११ वाजेपर्यंत निर्णय अपेक्षित आहे. काँग्रेस आमदार सतेज पाटील यांनी कार्यकर्त्यांना कडक इशारा दिला आहे. चार सदस्यांच्या पॅनेलमध्ये एकटाच उमेदवार निवडून आल्यास आणि इतर तिघे पराभूत झाल्यास, विजयी नगरसेवकाचा त्याच दिवशी राजीनामा घेतला जाईल. काँग्रेसने पहिली यादी जाहीर केली असून, ४८ उमेदवारांमध्ये २९ नवे चेहरे आहेत. शिवसेना (ठाकरे गट)ला सात जागांवर समाधान मानावे लागेल, तर दुसरी यादी सोमवारी रात्री जाहीर झालेली असेल. हे बदल महाविकास आघाडीची एकजूट दाखवतात, परंतु महायुतीच्या अंतिम घोषणेनंतर स्पर्धा अधिक तीव्र होईल. इचलकरंजी महापालिकेत प्रथमच होत असलेल्या निवडणुकीत राजकीय घडामोडी वेगवान आहेत. राष्ट्रवादी काँग्रेस (अजित पवार गट)ने महायुतीत पुन्हा प्रवेश केला असून, त्यांना दोन जागा मिळणार आहेत. यामुळे भाजप, शिवसेना (शिंदे गट) आणि राष्ट्रवादी एकत्र येण्याचा मार्ग मोकळा झाला. सुरुवातीला भाजप-शिवसेना युतीसाठी ५४ आणि ११ जागांचा फॉर्म्युला ठरला होता. मात्र, महाविकास आघाडीला धक्का बसला; शिवसेना (उबाठा गट)ला केवळ दोन जागा मिळाल्याने त्यांनी स्वबळावर २५ ते ३० जागा लढवण्याचा निर्णय घेतला. शिव-शाहू आघाडीला मोठा धक्का बसला असून, जागावाटपावर एकमत न झाल्याने आम आदमी पार्टी (आप) आणि स्वाभिमानी पक्ष बाहेर पडले. या दोन्ही पक्षांनी वंचित बहुजन आघाडीसोबत 'इचलकरंजी परिवर्तन आघाडी' स्थापन केली असून, ते सर्व ६५ जागालढवणार आहेत. आर्थिक निकषावर उमेदवारी निश्चित होत असल्याचा आरोप करून हेमंत वणकुंद्रे आणि जनार्दन गायकवाड यांनी पत्रकार परिषद घेतली. उद्धव सेना आणि मनसेही आज बैठक घेऊन भूमिका जाहीर करतील. भाजपमध्ये निष्ठावंतांना डावलल्याने बंडखोरी सुरू झाली असून, नाराज इच्छुक विरोधी पक्षांसोबत चर्चा करत आहेत. यादी जाहीर झाल्याने मुख्यमंत्र्यांनी संभाव्य यादीला स्थगिती दिली असून, दोन दिवसांत नवीन नावे निश्चित होणार आहेत. आवाडे आणि हाळवणकर गटांच्या बैठकीत ९० टक्के नावे ठरली होती, परंतु वादांमुळे मुंबईत उच्चस्तरीय बैठक झाली. माजी उपनगराध्यक्ष महावीर जैन यांनी शिव-शाहू आघाडीत प्रवेश केला. अर्ज विक्रीत विक्रम नोंदला गेला असून, शेवटच्या दिवसापर्यंत अर्जांचा पाऊस पडण्याची शक्यता आहे. पक्षांच्या याद्या प्रलंबित असल्याने उमेदवारी दाखल करण्यास विलंब होत आहे. सांगली महापालिकेत भाजपमधील अंतर्गत कलह टोकाला गेला आहे. आमदार गाडगीळ, खाडे या दोघांसह पालकमंत्री समर्थक निवडणूक प्रमुख शेखर इनामदार असा सत्तारूढ गटाचा वाद टोकाचा झाला आहे. त्यात काँग्रेसमधून आलेल्या जयश्री मदन पाटील आणि पृथ्वीराज पाटील यांना जागा सोडताना हा वाद टोकाला गेला. रविवारी रात्री हा वाद सुटला असल्याचे सांगितले जात आहे. अनेक प्रभागात त्यांचे उमेदवार निश्चित झाले आहेत. उमेदवारांना अर्ज भरण्याच्या सूचना देण्यात आल्या असून, यादी अधिकृतपणे जाहीर झालेली नाही; परंतु प्रभाग १५ वगळता अन्य प्रभागांतील नावे स्पष्ट झाली आहेत. आरपीआय (आठवले गट) ला एक जागा आणि जनसुराज्य शक्ती पक्षाला ४ जागा मिळाल्या आहेत. महायुती तुटली असून, शिवसेना (शिंदे गट) स्वबळावर लढेल, कारण जागावाटपात यश आले नाही. राष्ट्रवादीनेही स्वबळाचा निर्णय घेतला. उमेदवारी यादी २९ डिसेंबरला रात्री जाहीर होईल, तर एबी फॉर्म ३० डिसेंबरला देण्यात येतील. काँग्रेस, राष्ट्रवादी (शरद पवार) अजित पवार या प्रमुख पक्षांनी भाजपातील नाराजांना लक्ष्य केले आहे. निवडणुकीसाठी ७८ जागांसाठी १९८५ उमेदवारी अर्जांची विक्री झाली असून, २५ उमेदवारांनी अर्ज दाखल केले आहेत. शनिवारी १७ आणि पहिल्या दिवशी ८ अर्ज दाखल झाले. सहा निवडणूक निर्णय अधिकारी कार्यालयांत गर्दी असून, प्रशासनाने पारदर्शक प्रक्रियेसाठी सीसीटीव्ही, पोलीस बंदोबस्त आणि मदत कक्षाची व्यवस्था केली आहे. आयुक्त सत्यम गांधी यांनी कर्मचाऱ्यांच्या हलगर्जीपणावर कडक कारवाईचा इशारा दिला असून, निवडणूक पारदर्शक आणि अचूक होण्यासाठी मनोबल वाढवण्याचे आश्वासन दिले आहे.

स्त्री मुक्ती आणि शिक्षण

स्त्रीसत्ताक कालखंडाच्या पतनानंतर आजतागायत स्त्री मुक्तीचा प्रश्न अनुत्तरित आहे. सापेक्ष समतावादी समाजाची प्रेरणा घेऊन तो पुढे विकसित होणे गरजेचे होते. परंतु तसे न होता विषमताधिष्ठित पुरुषसत्ताक वर्ण व्यवस्था अस्तित्वात आली.

स्त्रियांच्या दुय्यमत्वतेचा व गुलामगिरीचा प्रश्न स्वरूप बदलून कार्यरत आहे. स्त्रियांची गुलामगिरी संस्कृतीचा भाग बनली. तीच आदर्श नीतिमत्ता, मूल्य बनल्यामुळे समाजाचा जगण्याचा भाग बनली. कालबाह्य नीतिमूल्ये, संस्कृती, विवेकशून्यरीत्या कुटुंबाचा भाग बनते तेव्हा तिच्या विरोधातला संघर्ष जिकिरीचा बनतो. स्त्री गुलामगिरीच्या बेड्या भारतात कुटुंब रचनेने जखडून ठेवल्या आहेत. भारतातील कुटुंब रचनेचा आधार जातीसंस्था असल्यामुळे स्त्रियांची गुलामगिरी घट्ट झाली. स्त्रियांवर बंधने लादून जातीव्यवस्थेचे सातत्य टिकवले गेले. स्त्री-पुरुष विषमतेचा प्रश्न भारतापुरता मर्यादित नाही. जगभर त्या-त्या व्यवस्थेत स्त्रियांचा प्रश्न आवासून उभा आहे, हे नुकतेच प्रसिद्ध झालेल्या जागतिक विषमता अहवाल २०२५ ने पुढे आणले आहे. स्त्रियांची मिळकत, संपत्ती व शिक्षण यातील विषमता या अहवालात स्पष्ट केली आहे.

जागतिक विषमता अहवाल २०२५ ने भारतात टोकाची विषमता असल्याचे निदर्शनास आणले आहे. भारतातील १० टक्के लोकांकडे ५८ टक्के आणि खालच्या ५० टक्के लोकांकडे केवळ १५ टक्के मिळकत आहे. सर्वात वरच्या १ टक्के लोकांकडे ४० टक्के संपत्ती एकवटली आहे. सर्वाधिक विषमता असलेल्या देशात भारताची गणना होते. युरोपीय (भांडवली देश) देशाच्या तुलनेत वंश, जात, वर्ग अशा बहुपदरी व्यवस्था असलेल्या देशात विषमतेचे प्रमाण जास्त व दरी टोकाची आहे. विषमतेची सर्वाधिक दरी व प्रमाण स्त्रियांचे आहे. विविध देशातील स्त्रियांच्या शोषणाचे प्रमाण भिन्न आहे. भारत व भारतासारख्या समकक्ष देशात स्त्रियांची आर्थिक विषमता विदारक आहे. विषमता अहवालाप्रमाणे या देशातील पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांचे उत्पन्न केवळ २० टक्के आहे. १९९० ते २०२५ या ३५ वर्षांच्या काळात या स्त्रियांच्या मिळकतीत ०.४ टक्के वाढ झाली आहे. यातून स्त्रियांचे टोकाचे आर्थिक शोषण व त्याचे सातत्य स्पष्ट होते. विषमतेची कारणमीमांसा अहवालात पुढीलप्रमाणे केली आहे. गरोदर व बालसंगोपन, कौटुंबिक रचना, संस्कृती, साधनांचा अभाव, शिक्षणाचा अभाव इत्यादी प्रमुख कारणांमुळे स्त्रियांना दुय्यमत्व प्राप्त होते, असे हा अहवाल म्हणतो. भारतात स्त्रियांची गुलामी तिहेरी व जाती श्रेणीबद्ध असल्याचे शरद पाटील सांगतात.

युरोपमध्ये माध्यमिक शिक्षणातील लिंगअभावी फरक नाहीच्या बरोबर आहे. मुलींचे शिक्षणाचे प्रमाण युरोपमध्ये ९८ टक्के आहे. परंतु भारतासारख्या देशात प्राथमिक शिक्षणापासूनच लिंगअभावी फरक दिसून येतो. आर्थिक सामाजिक परिस्थितीचा सर्वाधिक परिणाम मुलींच्या शिक्षणावर होतो. पारंपरिक कौटुंबिक उत्पादनात व घरकामात मदत, लहान भावंडांना सांभाळणे, शाळेचे अंतर जास्त असणे, अध्यापनाची भाषा अशा अनेक कारणांनी मुली प्राथमिक शिक्षण पूर्ण करू शकत नाही. व्ही. सी. पांडे यांनी त्याच्या Girls Primary Education या पुस्तकात विकसनशील देशातील मुलींच्या प्राथमिक शिक्षणाचे प्रमाण मांडले आहे. ३८ विकसनशील देशात भारत आठव्या क्रमांकावर आहे. ६ ते १४ वर्षांतील मुलींचे शिक्षणाचे प्रमाण चढत्या वर्गाप्रमाणे कमी-कमी होत जाते. आर. के. राव यांनी Women and Education या पुस्तकात जातीचा प्रभाव मुलींच्या शिक्षणावर कसा होतो हे मांडले आहे. त्यांच्या मते तळाशी असलेल्या जातीतील मुलींचे गळतीचे प्रमाण इतर मुलींच्या तुलनेत जास्त आहे.

स्वातंत्र्योत्तर भारतातील शिक्षण प्रवास जातवर्गीय लिंगभावी राहिल्यामुळे शिक्षणाचे सार्वत्रिकीकरण होऊ शकलेले नाही. सार्वत्रिकीकरण विरोधी धोरणाचा सर्वाधिक परिणाम मुलींच्या शिक्षणावर होतो. चढता वर्ग व वाढत्या वयाप्रमाणे मुलींचे प्रवेश प्रमाण कमी-कमी होत असल्याचे युडायस २४-२५ च्या आकडेवारीवरून स्पष्ट होते. महाराष्ट्रातील मुलींची प्रवेश टक्केवारी ६ ते १३ वयातील (१ली ते ८वी) १०० टक्के, १४ ते १५ (९वी ते १०वी) ८६.५ टक्के आणि १६ ते १७ (११वी ते १२वी) ५० टक्के प्रमाण होते. ही आकडेवारी सरकारी आहे. यात शाळाबाह्य मुलींचा सहभाग नाही. इतर सर्वेक्षण व अभ्यासातून उच्च प्राथमिक शिक्षणापर्यंत ५० टक्क्यांच्या आसपास मुली शिक्षण प्रवाहाच्या बाहेर होतात. ही स्थिती मुलींना परंपरेच्या चौकटीत ढकलण्यास पूरक ठरते.

सत्ताधारी वर्गाच्या धोरणाचा भाग म्हणून मोठ्या प्रमाणात मुलींची गळती व शाळाबाह्यतेचा प्रश्न उभा झाला आहे. दुसरे कारण सामाजिक आणि सांस्कृतिक आहे. भारताची कुटुंब रचना स्त्रियांना जखडून ठेवणारी आहे. सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत ती सतत कामात राहण्याची रचना अस्तित्वात आली आहे. स्वतःच्या मूलभूत व नैसर्गिक गरजा बाजूला ठेवून घरकाम व आर्थिक उत्पादनात तिला झोकून द्यावे लागते. (आदिवासी) दुर्गम भाग, (शेतमजूर वा अन्य श्रमाची कामे) ग्रामीण स्त्री, (कौटुंबिक पारंपरिक उत्पादन) ग्रामीण निम्न उत्पन्न गटातील स्त्री, (बांधकाम मजूर वा अन्य श्रमाची कामे) शहरी झोपडपट्टीतील स्त्री, (स्वच्छता व सेवा) दलित स्त्री, (वेतनावलंबी) मध्यमवर्गीय स्त्री, (व्यवसाय वा उच्च पदस्थ) उच्च मध्यमवर्गीय स्त्री, (व्यवस्थापन) उच्चवर्गीय स्त्री या विविध स्तरातील स्त्रियांचे उत्पन्नाचे साधन, सुविधा व साधनाची उपलब्धता भिन्न आहे, परंतु घरकाम, गरोदर व संगोपन आणि सेवेची जबाबदारी समान आहे. सर्वात निम्न स्तरांतील स्त्रियांचे श्रम व वेळ सर्वाधिक व प्रतिष्ठा न्यूनतम अशी व्यवस्था अस्तित्वात आली आहे. लैंगिक संबंधात पती स्वामित्व गाजवतो, पत्नीची इच्छा-अनिच्छा ग्राह्य धरल्या जात नाहीत. समाजात पुरुषांच्या भोगवादी नजरेचा सामना स्त्रियांना सातत्याने करावा लागतो. तिला तिचा पती निवडायचा व सोडायचा अधिकार समाजाने मान्य केलेला नाही. सीतेच्या स्वयंवरानंतर पती निवडायचा व सोडायचा अधिकार पुरुषकेंद्रित झाला आहे.

स्त्रियांच्या गुलामगिरीला समाजमान्यता मिळवण्यासाठी संस्कृती आकाराला आणली गेली. रूढी, परंपरा, चालीरीती, धर्म, सण, उत्सव यातून प्रसवणारी नीतिमूल्ये स्त्री-पुरुष विषमतेचे दृढीकरण करतात. विषमतेच्या नीतिमूल्यांचे गौरवीकरण करून हेच उच्च दर्जाचे नीती, मूल्य आहेत असे बिंबवले जाते. त्यामुळे स्त्रियांचे दुय्यमत्व कुटुंब व समाजाचे जैविक अंग बनले. स्त्रीमुक्तीसाठी ही व्यवस्था बदलने गरजेचे आहे. शिक्षण व्यवस्था हा बदल घडवू शकते का? शिक्षण व्यवस्था प्रत्यक्ष बदल घडवू शकत नसली, तरी बदलाची पार्श्वभूमी तयार करु शकते. शिक्षणातून पिढ्या घडवल्या जातात. त्या विषमतेच्या समर्थनात घडवल्या जात आहेत. तशाच त्या समतेच्या समर्थनात घडवल्या जाऊ शकतात. स्त्री मुक्तीचा प्रश्न राजकीय, सामाजिक, आर्थिक व सांस्कृतिक आहे. तो जातवर्गीय लिंगभावी आहे. स्त्री-पुरुष समता, जातीअंताचा भौतिक, सांस्कृतिक ढाचा आणि आर्थिक समतेची नीती, मूल्य शिकवावी लागतील. विज्ञान, सामाजिक शास्त्र, इतिहास, भाषा इत्यादी विषयांकडे त्या अंगाने बघावे लागेल. समाज बदलण्याची अंगभूत क्षमता शिक्षणात असते. त्या अंगाने शिक्षणाकडे बघण्याची गरज असते. लेखमालेतील हा शेवटचा लेख स्त्री मुक्तीसाठी आसुसलेल्या सर्व स्त्री-पुरुषांना अर्पण करून निरोप घेतो.

काँग्रेस कल्चर

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ आणि भारतीय जनता पक्षाच्या विरोधकांची अवस्था 'कळतं पण वळत नाही' अशी असल्याचा आणखी एक पुरावा परवा मध्य प्रदेशचे माजी मुख्यमंत्री, काँग्रेसच्या केंद्रीय कार्यकारिणीचे सदस्य आणि खासदार दिग्विजय सिंह यांच्या विधानाने दिला. दिग्विजय सिंह हे काही नवखे नेते नव्हेत. वयाची ८० पार केलेले, सारी हयात काँग्रेसमध्ये घालवलेले, संघटनेतल्या बहुतेक पदांवर काम केलेले विचारी, ज्येष्ठ नेते आहेत. सत्तेच्या खेळापलीकडेही राजकारणाचं अस्तित्व असतं, याची जाण असलेल्या आणि त्या राजकारणात कायम रस घेणाऱ्या देशातल्या निवडक नेत्यांमध्ये दिग्विजय सिंह यांचं नांव घेतलं जातं. त्यामुळे, त्यांच्या वक्तव्याला माध्यमांनी दिलेलं महत्त्व योग्यच आहे. फक्त ते राहुल गांधींविरोधी आहे किंवा पुढच्या वर्षी जूनमध्ये त्यांची राज्यसभेची मुदत संपते आहे म्हणून आहे, या टीकेला किंवा निष्कर्षाला काही अर्थ नाही. अशा झटपट, उथळ निष्कर्षाने त्यांचा अवमान होतोच; पण त्यांनी जे वक्तव्य केलं आहे, त्याचं गांभीर्यही नष्ट होतं. दुर्दैवाने राजकारणात सर्वत्रच सध्या अशा झटपट विश्लेषकांचं पेव फुटलं असल्याने राजकारणातल्या अनेक घडामोडींची तटस्थ, गांभीर्यपूर्ण दखल घेतली जात नाही. दिग्विजय सिंह यांनी केंद्रीय कार्यकारिणीच्या बैठकीला जाण्यापूर्वी केलेल्या विधानाचीही तशीच वासलात लागू नये. अनुभवी राजकारणी काय बोलतो याला महत्त्व असतंच; पण, तो ते कधी बोलतो याला जास्त महत्त्व असतं. कार्यकारिणीच्या बैठकीला जाण्यापूर्वी एवढं महत्त्वाचं बोलण्यामागे दिग्विजय सिंह यांचा हेतू आता संघ किंवा भाजपचं कौतुक करण्याचा नाही. त्याबाबत ते जे बोलले, ते सर्वसामान्यच आहे. काँग्रेसचे अनेक नेते खासगी किंवा एखाद्या बिगरराजकीय कार्यक्रमात ते बोलतच असतात. संघ आणि भाजपच्या गुणांचा उल्लेख करताना दिग्विजय सिंह यांची इच्छा स्वजनांनी त्यापासून धडा घ्यावा, अशी आहे. काँग्रेसच्या नेतृत्वात गेल्या पन्नास-साठ वर्षांत अनेक बदल झाले. पण, संघटनात्मक कार्यपद्धती बदलली नाही. राहुल गांधी यांच्या कार्यकाळातही त्यात काही बदल नाही, हे दिग्विजय सिंह यांनी उघड केलं आहे. ते अधिक महत्त्वाचं आहे. कारण काँग्रेसच्या ऱ्हासाचं कारणच ते आहे. दिग्विजय सिंह आज जे बोलताहेत, ते यापूर्वी कोणी बोललं नाही, असं नाही. काँग्रेसमध्ये हा मुद्दा वारंवार चर्चिला गेला आहे. काँग्रेसची अंतर्गत बाब म्हणूनही आणि विरोधकांनी याच मुद्द्यावर काँग्रेस विरोध विरोधात जनमत तयार केलं म्हणूनही. पण, काँग्रेसमधल्या तोंडपूज्या नेत्यांनी उलट असे मुद्दे मांडणाऱ्यांच्या विरोधात हल्ले केले आणि 'इंदिरा इज इंडिया, इंडिया इज इंदिरा' सारखी विधानं केली. त्याकाळी या विधानावरून देवकांत बरुआ यांची माध्यमं आणि विरोधकांनी टिंगल केली. पण, काँग्रेसमध्ये मात्र इंदिरा गांधी यांना बळ मिळालं. बरुआ यांची री ओढण्यात चढाओढ लागली. जे त्यापासून दूर राहिले, ते नंतर बाजूला फेकले गेले! बरुआ किंवा तत्सम नेत्यांचे दिवस चांगले गेले; पण पक्षाचं नुकसान झालं. हे नुकसान कोणीच वेळीच लक्षात न घेतल्याने पक्षाची आज अशी अवस्था झाली आहे.

ठाकरे बंधूंचे ऐक्य, मराठी माणसाच्या हिताचे काय?

उद्धव-राज ठाकरे यांच्या युतीने फक्त मतांसाठी मराठी जनतेचा वापर न करता प्रत्यक्षात मराठी माणसासाठी भरीव काम केले तरच मुंबईत उरलसुरलेला मराठी टक्का टिकून राहणार आहे. यामुळे उद्धव यांची शिवसेना आणि राज यांच्या मनसेपुढे भाजपसारख्या बलाढ्य पक्षाचे आव्हान जरी असले तरी त्याबरोबर मराठी माणसांच्या अपेक्षांचे ओझेही त्यांना वाहून न्यावे लागणार आहे. त्यासाठी मराठी माणसाला रोजगार मिळवून देण्यासाठी या दोघा पक्षांना मैदानात उतरावे लागणार आहे. शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी जशी मराठी माणसांसाठी कठोर पावले उचलली तशी उचलावी लागतील. त्यासाठी दोन्ही भावांना पुन्हा नव्याने सुरुवात करावी लागेल.

शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाचे प्रमुख उद्धव ठाकरे आणि मनसे प्रमुख राज ठाकरे यांनी २४ डिसेंबर २०२५ रोजी आगामी महानगरपालिका निवडणुकांसाठी युती केल्याचे जाहीर केले आणि महाराष्ट्रातील तमाम मराठी जनतेचे डोळे पाणावले. गेली २० वर्षे ज्या क्षणाची मराठी माणूस डोळे लावून वाट पाहत होता तो क्षण याही देही याची डोळा अनुभवण्याचे भाग्य त्याला लाभले. काहींनी तर सरत्या वर्षात ठाकरे बंधूंनी मराठी माणसाला अविस्मरणीय भेट दिल्याचेही भाव व्यक्त केले. या सगळ्यांवरून ठाकरे ब्रँण्ड मराठी माणसाला आजही किती जवळचा आणि आश्वासक वाटतोय हे पुन्हा एकदा अधोरेखित झालं.

हे सगळं जरी खरं असलं तरी गेल्या काही वर्षात शिवसेना उद्धव बाळासाहेब ठाकरे पक्षाची आणि राज ठाकरेंच्या मनसेची झालेली वाताहत आणि शिवसेना आमचीच या थाटात कायम वावरणारे उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे आणि मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी या युतीचा काहीही परिणाम होणार नसल्याचे केलेले भाकीत विचार करण्यासारखेच आहे. कारण गेल्या काही वर्षात ज्यापद्धतीने भाजपने तोडा फोडा धोरण वापरून बाळासाहेबांच्या शिवसेनेची जी अवस्था केली ती मराठी माणसाच्या काळजाला भेदून गेली आहे. आमच्याच महाराष्ट्रात आमच्याच मुंबईत मराठी माणसाचा आधारस्तंभ म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या शिवसेनेचे दिल्लीश्वरांच्या आदेशाने जे लचके तोडले गेले, शिवसेनेचे पक्षचिन्हही हिसकावून घेण्यात आले. या घटना म्हणजे मराठी माणसाच्या हृदयाला झालेली कधीही भरून न येणारी भळभळणारी जखम आहे. पण त्यानंतरही ज्यापद्धतीने भाजपने सत्तेत राहण्यासाठी विरोधकांना न जुमानता जे काही दाम, दंड, भेद वापरून विजय मिळवले ती अस्सल राजकारणाची रणनीती आहे. बिहारच्या धर्तीवर महाराष्ट्रातही लाडकी बहीणसारख्या योजना वापरून महिलांना घरबसल्या पैसे देण्याचे काम करत देवाभाऊ, शिंदे आणि अजितदादांनी विजय मिळवलाच.

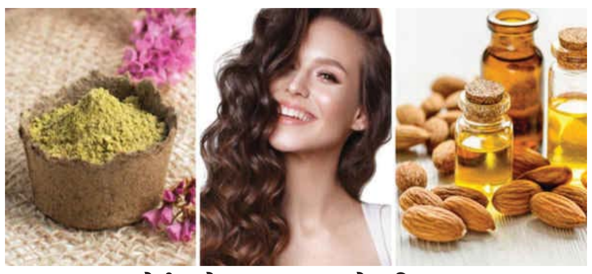
या खेळीने महाराष्ट्रातील महिला ज्या कायम राजकारणापासून दूर होत्या त्याही आता राजकारणात रस घेऊ लागल्या आहेत. त्यातून भाजपने स्वतःसाठी महिलांचा वेगळा असा मतदार तयार केला. नंतर जरी त्याचा भार सरकारी तिजोरीवर पडला असला तरी त्यातूनही सुवर्णमध्य साधत भाजपने पात्र लाडक्या बहिणींना पैसे दिलेच. याउलट या काळात उद्धव बाळासाहेब ठाकरेंची शिवसेना फक्त सत्ताधार्यांवर आरोप-प्रत्यारोपच करत राहिली. याचा कंटाळा जनतेला आला. आणि बरेच मराठी मतदार शिंदेंकडे वळले. शिंदे हे सच्चे शिवसैनिक असल्याने शिवसेना ही भावनांवर चालते हे त्यांना चांगलेच ठाऊक आहे. त्यामुळे सच्च्या शिवसैनिकांना साद घालत त्यांनी त्यांची शिवसेना अधिकच बळकट केलीय आणि करत आहेत. याउलट उद्धव ठाकरे काही काळासाठी जवळजवळ या सगळ्या रहाटगाड्यातून जरा लांबच राहिले. पण खिंड लढवली ती संजय राऊतांनी. २०१९ पासून दररोज न चुकता, ऊन-वारा-पावसाची तमा न बाळगता हा एकटा गडी दररोज दिल्लीत बसलेल्या मोदी-शहा आणि राज्यातील देवाभाऊ सरकारची कुंडली काढतोय. मराठी माणसासाठी हेही नसे थोडके. त्यातून शिवसेना जिवंत असल्याचे दाखवून देण्याचे कार्य राऊतांनी केलं. पण या मधल्या काळात मराठी माणसाच्या अस्तित्वावरच अमराठी जनतेकडून वारंवार घालाही घालण्यात आला. कधी मांसाहार करता म्हणून जैन, गुजरातींच्या बिल्डिंगमध्ये मराठी माणसाला प्रवेश नाकारण्यात आला. पण भाजपने यावर काहीही उपाययोजना केल्याच नाहीत. उलट उगी उगी करत वेळ मारून नेली. कारण मुंबईत भाजपची मदार मराठी माणसावर नसून कामधंद्यासाठी मुंबईत पिढ्यानपिढ्या बस्तान बसवलेल्या अमराठी जनतेवरच आहे. यामुळे मराठी माणसाचा आवाज ऐकणारा कोणी नाही ही भावना मराठी जनतेची आहे. पण प्रत्येकवेळी धावून आली ती मनसे. यामुळे आज मराठी माणसासाठी आशेचा किरण ठरलेत ते मनसेप्रमुख राज ठाकरे ना की उद्धव ठाकरे. कारण उद्धव यांचा तसा दबदबा आता राहिलेला नाही.

बरं एवढ्यावरच मराठी माणसाची अवहेलना थांबलेली नाही. तर बऱ्याच कंपन्यांनी मराठी मुलांना काम न देण्याच्या जाहिरातीही केल्या. त्यावेळीही कंपनी मालकाला अद्दल घडवण्यात मनसेचे कार्यकर्ते पुढे होते. यामुळे मराठी माणसावर कुठे अन्याय झाला तर त्यांच्या मदतीला धावणारी एकमेव मनसे उरली आहे. ही भावना आज प्रत्येक मराठी माणसाची आहे. पण याचदरम्यान मराठी बोलण्यावरून जे काही खळखट्ट्याक मनसेवाल्यांनी अमराठींबरोबर केले त्यामुळे मराठी माणसाबद्दल अमराठी माणसाच्या मनात कायमची अढीही निर्माण केली आहे. यामुळे तुम्ही मुंबई सोडून जा आम्ही ती सांभाळू असे कितीही राज यांनी कोकलून सांगितले तरी आजही मुंबईत बिजनेस, कामधंदा करणारे कंपन्या चालवणारे हेच अमराठी आहेत. ज्यांच्याकडे आपला मराठी माणूस नोकरी करतोय. कारण ही पैशाची ताकद आहे. हीच ताकद भाजपचीही आहे.

यामुळे जर उद्धव-राज यांच्या युतीने फक्त मतांसाठी मराठी जनतेचा वापर न करता प्रत्यक्षात मराठी माणसासाठी भरीव काम केले तरच मुंबईत उरलसुरलेला मराठी टक्का टिकून राहणार आहे. यामुळे उद्धव शिवसेना आणि राजच्या मनसेपुढे भाजपसारख्या बलाढ्य पक्षाचे आव्हान जरी असले तरी त्याबरोबर मराठी माणसांच्या अपेक्षांचं ओझंही त्यांना वाहून न्यावे लागणार आहे. त्यासाठी मराठी माणसाला रोजगार मिळवून देण्यासाठी या दोघा पक्षांना मैदानात उतरावे लागणार आहे. मुंबई, पुण्याकडील महागड्या नामांकित शिक्षण संस्थेमध्ये मराठी विद्यार्थ्यांपेक्षा परराज्यातून येणाऱ्यांचाच आकडा मोठा आहे. कारण त्यांच्या लाखोतील फी मराठी पालकांच्या आवाक्याबाहेर आहेत. यामुळे कौशल्य आणि बुद्धी असूनही अशा संस्थांमध्ये मराठी मुलं प्रवेश घेऊ शकत नाहीत. यामुळे या संस्थांमध्ये मराठी मुलांसाठी राखीव जागांसाठी ठाकरे बंधूंनी पुढाकार घेतल्यास येणारी सगळीच मराठी पिढी जन्मभर ठाकरेंच्या ऋणात राहील. तर दुसरीकडे मुंबई, पुण्यात घराच्या किमती गगनाला भिडत असल्याने येथील म्हाडाची घरे फक्त मराठी जनतेलाच मिळावी यासाठी ठाकरे युतीने कंबर कसल्यास मराठी जनता आपल्या राज्यात मोकळा श्वास घेऊ शकेल. मुंबईत घर घेणं परवडत नाही म्हणून विरार, वसई, पालघर, पनवेल आणि गावाकडे निघालेल्या मराठी लोकांचं स्थलांतर थांबेल. तसेच उठसुठ मारझोड करून अमराठी लोकांना मराठी बोलण्यास भाग पाडण्यापेक्षा मनसेने त्यांना प्रेमाने मराठी कार्यक्रमात आमंत्रण द्यावे. प्रेमाने जग जिंकता येतं हे सूत्र बाळगावं. कारण आता मुंबईत मराठी टक्का असाही कमी होतोय. अशावेळी सगळ्यांबरोबर मिळून मिसळून राहिल्यानेच मुंबई व मराठीची अस्मिताही टिकून राहणार आहे. ठाकरे-भाजप यांच्या आरोप-प्रत्यारोपाला वैतागून शिंदेंकडे वळलेल्या मराठी मतदारांना याच मार्गाने उद्धव-राज यांची युती परत आपल्याकडे खेचून आणू शकते. हे मात्र त्रिवार सत्य आहे.

उद्धव आणि राज ठाकरे हे दोन्ही बंधू वीस वर्षांनंतर एकत्र आल्यानंतर बुधवारी महाराष्ट्रात विविध ठिकाणी त्यांच्या समर्थकांकडून फटाके वाजवून आणि पेढे वाटून आनंद साजरा करण्यात आला, पण गेल्या वीस वर्षात दोन्ही बाजूंमध्ये जो दुभंग निर्माण झालेला आहे, तो सांधण्यासाठी हा एक दिवसाच्या आनंदाचा लेप पुरेसा नाही. त्यासाठी दोन्ही भावांना खूप मेहनत घ्यावी लागणार आहे. विशेषतः कार्यकर्त्यांची मने सांधणे मोठे काम आहे. त्यांना वाटत असेल की, आता आम्ही मराठी माणूस आणि मुंबईच्या हितासाठी एकत्र आलो आहोत, असे लोकांना सांगितले म्हणजे लोक उद्या निवडणुकीत आपल्या युतीला भरघोस मतदान करतील, ही अपेक्षा निरर्थक आहे. कारण शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी मराठी माणसांच्या न्याय हक्कासाठी शिवसेनेची स्थापना केली होती, त्यानंतर उद्धव आणि राज या दोन भावांमध्ये जी दुही निर्माण झाली, त्यामुळे शिवसेना उभी फुटली. त्याविषयी दोन्ही भावांना आत्मचिंतन करावे लागेल. कारण तुम्हाला मराठी माणसांच्या हिताची इतकी चिंता होती तर मग तुम्ही वेगळे कशाला झालात, असा प्रश्न कुठल्याही मराठी माणसाच्या मनात येतो. त्यामुळे निवडणुकांच्या तोंडावर करण्यात आलेली युती ही भरघोस यश मिळवून देईल, याची खात्री देता येत नाही. त्यामुळेच दोन्ही भावांना खरोखर मराठी माणसांच्या हिताची चिंता असेल तर मुंबईत मराठी माणसाला स्थापित करण्यासाठी शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी पावले उचलली होती, तशी उचलावी लागतील, तरच या युतीला काही अर्थ उरेल, अन्यथा ही युती म्हणजे थकलेल्या भावांची कहाणी होऊन बसेल.

केस आयुष्यभर दाट आणि काळे राहण्यासाठी मेंदीमध्ये करा हे तेल मिक्स



मेंदीमध्ये करा बदामाचं तेल मिक्स

मेंदीमध्ये तुम्ही जर बदामाचं तेल मिक्स केलं तर तुम्हाला नक्कीच चमकदार आणि दाट केस मिळतील. त्यासाठी तुम्हाला जास्त त्रासही सहन करावा लागणार नाही. शिवाय तुम्हाला जास्त पैसेही खर्च करावे लागणार नाहीत. घरच्या घरी तुम्ही सोप्या पद्धतीने हा प्रयोग करून तुमची समस्या दूर करू शकता. बदाम हे केसांसाठी अधिक पौष्टिक आहे. त्यामुळे त्याचा मेंदीसह उपयोग केल्यास, तुम्हाला योग्य आणि चांगला परिणाम मिळतो. पण हे लावण्याची एक पद्धत आहे. त्यामुळे त्या पद्धतीचा वापर करूनच तुम्ही मेंदी लावा.

- मेंदी लावण्याच्या एक दिवस आधी तुम्ही मेंदी आणि पाणी घालून मिक्स करून ठेवा
- त्यानंतर ही मेंदी तुम्ही थोडी मंद आचेवर गरम करा
- ती खाली उतरवल्यावर त्यात दोन चमचे बदामाचं तेल घालून ते व्यवस्थित मिक्स करा आणि हे मिश्रण थंड होऊ द्या
- थंड मिश्रण केसांना लावा आणि सुकेपर्यंत तसंच ठेवा
- सुकल्यानंतर थंड पाण्याने केस धुवा
- असे चार आठवडे केल्यास, तुमचे केस दाट, काळे, चमकदार आणि घनदाट होतील. त्याशिवाय तुमच्या केसांना नैसर्गिक सुंदर रंगही मिळेल

केस अधिक सुंदर करण्यासाठी काही टिप्स

केस तुम्हाला अधिक सुंदर आणि घनदाट करायचे असतील तर तुम्हाला घरच्या घरी काही उपाय करता येतात. त्यासाठी तुम्ही सोप्या पद्धतीचा वापर करा

तिळाचे तेल तुम्ही केसांना लावा अथवा त्याचे सेवन करा. तुम्ही तुमच्या आहारामध्ये तिळाच्या तेलाचा वापर केल्यास, तुमचे केस जास्त काळांसाठी काळेभोर राहतात

केस धुताना माईल्ड शँपू अथवा नैसर्गिक शिकेकाईचा वापर करा

केस धुण्याआधी एक कप चहाचे पाणी गरम करून त्यात एक चमचा मीठ मिक्स करून नीट ढवळा. हे मिश्रण केसांना केस धुण्याआधी एक तास लावा आणि मग केस धुवा. यामुळे केस काळे राहण्यास मदत मिळते. मेंदीमध्येही तुम्ही चहाचे पाणी मिक्स करून लावू शकता

आलं कुटून त्यामध्ये मध घाला आणि पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट डोक्याला लावा. यामुळे पांढरे केस काळे होतील.

स्वादासह आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरते पनीर

पनीरची भाजी म्हटलं की सगळ्यांच्याच तोंडाला पाणी सुटतं. पनीर आवडत नाही अशा व्यक्ती विरळाच. हल्ली तर पनीर हा सगळ्यांच्याच घरचा अविभाज्य भाग झाला आहे. पनीर हा कॅल्शियमचा चांगला स्त्रोत मानला जातो. पनीर खाण्यात जितका स्वादिष्ट आहे तितकाच आपल्या आरोग्यासाठीही त्याचा फायदा होत असतो याची तुम्हाला कल्पना आहे का? पनीरपासून शरीराला फायदे होतात. दुधापासून बनणारा हा पनीर आपण वेगवेगळ्या स्वरूपात वापरतो. पनीरच्या विविध भाज्या बनवतो. त्याशिवाय यापासून मिठाईदेखील बनवली जाते. पनीरमध्ये अधिक प्रमाणात कॅल्शियम, प्रोटीन, विटामिन आणि फॉस्फरस आढळतं, ज्यामुळे दात आणि आपली हाडं मजबूत बनवण्यासाठी याचा उपयोग होतो. पनीरचे नक्की कोणकोणते फायदे आहेत ते आपण या लेखातून पाहणार आहोत. चला तर मग जाणून घेऊया पनीरचे आरोग्याला होणारे खास फायदे -

१. कॅन्सर असल्यास, फायदेशीर ठरतो पनीर

हल्ली कॅन्सरचं प्रमाणही वाढलेलं दिसून येत आहे. दुधापासून बनलेला पनीर हा कॅन्सरसारख्या गंभीर आजारामध्ये फायदेशीर ठरतो. पनीरमध्ये भरपूर प्रमाणात प्रोटीन असतं, जे ब्रेस्ट कॅन्सरसारख्या गंभीर आजापासून वाचण्यासाठी मदत करतं. त्यामुळे आपल्या जेवणात नेहमी पनीरचा समावेश करून घ्या. पनीर आवडत असेल वा नसेल याचा उपयोग आपलं आरोग्य निरोगी राहण्यासाठी नक्कीच करून घ्यायला हवा.

२. सांधेदुखीसाठीही पनीरची होते मदत

शरीराला योग्य पोषण न मिळाल्यास, शरीर कमकुवत होते. त्यामुळे शरीरात सांधेदुखीसारखे आजार बळावतात. ही सांधेदुखी कधी मोठ्या प्रमाणात सुरू होते आणि शरीरात त्याच्या कधी गाठी होतात याचा पत्ताही लागत नाही. यापासून वाचण्यासाठी नियमित आहारात पनीरचा समावेश करून घ्यायला हवा. यातील कॅल्शियम शरीराला सांधेदुखीपासून दूर राखण्यास मदत करतात. पनीरमध्ये शरीराला मिळणारी आवश्यक पोषक तत्व असतात. जे आजारापासून दूर राहण्यासा मदत करतात.

३. रक्तदाब नियंत्रणात आणण्यासाठी

आजकालच्या धावपळीच्या आयुष्यामध्ये बऱ्याचदा आपल्याला जेवणाच्या वेळा नीट सांभाळताना कष्ट घ्यावे लागतात. कामाच्या गडबडीत जेवणाची वेळ नेहमीच टळून जाते. त्यामुळे फारच कमी वयात रक्तदाब आणि मधुमेहासारखे आजार बळावतात. त्यामुळे अशा रूग्णांना नेहमीच आपल्या जेवणाची वेळ आणि खाण्याच्या गोष्टींकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं असतं. पनीर खाल्ल्याने तुम्ही तुमचा रक्तदाब आणि मधुमेह दोन्ही नियंत्रणात आणू शकता. पनीरमुळे शरीरातील साखरेची पातळी ही प्रमाणात राहण्यास मदत करते. त्यामुळे डॉक्टरही तुम्हाला अशावेळी पनीर खाण्याचा सल्ला देतात. तेलकट नाहीतर योग्य प्रमाणात भाजी करून याचा आपल्या जेवणात समावेश करून घेतल्यास, निरोगी शरीरासाठी पनीरचा नक्कीच फायदा होतो.

४. स्नायू बनवण्यासाठी फायदेशीर

आजकाल शरीराचे स्नायू बळकट करण्यावर आणि जिमला जाण्यावर खूपच जण भर देत असतात. तुम्हाला जर तुमचे स्नायू अधिक बळकट करायचे असतील तर पनीरचा वापर करा. कारण स्नायू अर्थात मसल्स बनवण्यासाठी शरीरामध्ये जास्त प्रमाणात प्रोटीनची आवश्यकता असते आणि हे प्रोटीन तुम्हाला पनीरमधून जास्त प्रमाणात मिळू शकतं. त्यामुळे नियमित योग्य प्रमाणात पनीरचं सेवन केल्यास, स्नायू बनवण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

५. पोटासाठी फायदेशीर ठरतं पनीर

पोटाची समस्या अनेक जणांना असते. पचनक्रिया व्यवस्थित नसल्याने सतत पोट दुखत राहण्याची तक्रार बरेच जण करत असतात. पण पनीर खाल्ल्याने पचनशक्ती वाढते आणि पचनक्रियादेखील नीट होते कारण पनीरमध्ये फायबरचं प्रमाण जास्त असतं. त्यामुळे पोटाची समस्या असल्यास, तुम्ही पनीरचा आपल्या आहारात समावेश करून घेणं नक्कीच फायदेशीर ठरतं.

६. नैराश्य कमी करण्यासाठीही होते मदत

पनीरमध्ये अमिनो ॲसिडचं प्रमाण जास्त असतं जे नैराश्य दूर करण्यासाठी फायदेशीर ठरतं. नैराश्य आलेल्या लोकांना पनीर जास्त प्रमाणात खायला घालायला हवं. ज्या व्यक्ती जास्त त्रस्त असतात त्यांच्यामध्ये नैराश्य आणि तणाव जास्त वाढतो. तणावापासून वाचण्यासाठी योग्य झोप आणि पोषक तत्व असलेल्या जेवणाची गरज असते. त्यासाठी रात्री तुमच्या जेवणामध्ये पनीरचा वापर करणं हे फायदेशीर ठरू शकतं. तुम्ही याचा नियमित वापर करून नक्की फरक पाहू शकता.

आहारात जास्त प्रमाणातील आलं आरोग्यासाठी ठरू शकतं घातक

थंडीच्या दिवसात गरमागरम आलं घातलेला चहा प्यायला कोणाला नाही आवडत. त्यामुळे बऱ्याचदा भरपूर आलं घालून चहा केला जातो. तसंच आल्यातील अनेक औषधीय गुणांमुळेही त्याचा आहारात वापर केला जातो. जसं पोटात गडबड असल्यास किंवा उलटी, मळमळ होत असल्यास आल्याचं चाटण दिलं जातं. पण म्हणतात ना कोणतीही गोष्ट अतिप्रमाणात घेतल्यास ती आरोग्यासाठी हानीकारक असते. त्याप्रमाणेच इतरवेळी आरोग्यदायी ठरणारं आलं जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास तुमची तब्येत बिघडूही शकते.

ब्लड प्रेशर – आलं ब्लड प्रेशर कमी करण्यात मदत करतं. पण जर तुम्हाला लो ब्लड प्रेशर असल्यास तुम्हाला जास्त प्रमाणातील आलं हे नक्कीच आरोग्यदायी ठरणार नाही.

डायरिया – आलं पोट साफ करण्यासही मदत करतं. आल्यामधील रस अन्नपचनास मदत करतं. पण आल्याची ही विशेष बाब तेव्हा वाईट ठरते जेव्हा आलं मोठ्या प्रमाणात खाल्लं जातं. त्यामुळे अशा परिस्थितीत डायरिया होण्याचा धोका असतो.

गॅस ब्लोटिंग – आल्यामुळे जास्त गॅस आणि ब्लोटिंगची समस्याही जाणवते. त्यामुळे आल्याचा वापर चहात किंवा खाण्यात केल्यास मर्यादित प्रमाणात करा.

जळजळ – जास्त आलं घातलेला चहा किंवा भाजी यांचा जास्त वापर पोटामध्ये जळजळ होण्याची समस्या निर्माण करतो. ज्यावर वेळ पडल्यास तुम्हाला औषधही घ्यावं लागू शकतं.

हृदयासाठी नाही चांगलं – आल्यातील तत्त्वं तुमचं रक्त पातळ करतात. जास्त प्रमाणातील आलं या प्रक्रियेला जलद करून हृदयासाठी समस्या निर्माण करू शकतं. तसंच आल्यातील ब्लड प्रेशर कमी करण्याची क्वालिटीही हृदयावर दबाव टाकू शकते.

गर्भावस्थेतही आलं जरा जपूनच – गर्भावस्थेदरम्यान आल्याचं सेवन गर्भवती महिलांना होणारा उलटी आणि मळमळ यांचा त्रास कमी करण्यास उपयोगी ठरतं. पण याच आल्याचं जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास ते उष्ण प्रकृतीचं असल्याने गर्भपाताचाही धोका असतो.

मेथी दाण्याच्या पाण्याने मधुमेह येतो आटोक्यात, कसा कराल वापर

जगातली ७ वा असा सर्वात मोठा आजार सिद्ध होईल. मधुमेह असा आजार आहे ज्याकडे तुम्ही दुर्लक्ष केलंत तर तुम्हाला तुमचा जीव गमवावा लागतो. त्याशिवाय तुमचे डोळे, हृदय आणि किडनी यावर सर्वात जास्त परिणाम हा आजार करतो. हे अवयव मधुमेहामुळे निकामी होण्याचीही शक्यता असते. मधुमेह एकदा झाल्यानंतर हा तुम्हाला नियंत्रणात ठेवणं अत्यंत गरजेचे आहे. मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींना त्यांच्या जेवण्याखाण्याकडे आणि व्यायामाकडे अगदी आवर्जून लक्ष द्यावे लागते. गोड पदार्थ, सॉफ्ट ड्रिंक्स या पदार्थापासून दूर राहून, कार्ब्स, प्रोटीन आणि हायफायबर पदार्थ यांचाही व्यवस्थित समतोल साधावा लागतो. अन्यथा मधुमेह शरीरामध्ये जास्त वाढण्याची शक्यता असते. पण मधुमेह आटोक्यात आणायचा असेल तर तुमच्याकडे एक रामबाण इलाज आहे आणि तो म्हणजे मेथीच्या दाण्याचे पाणी. यामुळे तुमचा मधुमेह आटोक्यात येऊन नियंत्रणात राहातो.

आपल्याला जर माहीत नसेल तार मधुमेहाने वर्षाला जगभरात साधारण १६ लाख लोकांचा मृत्यू होतो. हल्ड ने सांगितल्याप्रमाणे २०३० पर्यंत मधुमेह हा

अभ्यासानुसार झाले सिद्ध

व्हिटॅमिन अँड न्यूट्रिशन रिसर्चसाठी आंतरराष्ट्रीय जर्नल मध्ये करण्यात आलेल्या एका अभ्यासानुसार रोज १० ग्रॅम मेथीचे दाणे गरम पाण्यातून प्यायल्यास, टाईप २ डायबिटीस नियंत्रणात आणला जाऊ शकतो. मेथी दाण्याच्या पाण्यामध्ये इतकी क्षमता असते की, रक्तातील साखरेची पातळी कमी करता येते. मेथी दाण्यामध्ये जास्त प्रमाणात फायबर असते जे तुमची पचनक्रिया अधिक वाढवते आणि त्याचप्रमाणे शरीरात असणारी साखरेची पातळीही कमी करण्यास मदत करते. त्यामुळे रोज नियमित तुम्ही सकाळी उठल्यानंतर मेथीच्या दाण्याचे पाणी प्यायलात तर काही महिन्यातच तुमचा मधुमेह नक्की आटोक्यात येईल आणि हे कायम तसंच चालू ठेवलंत तर मधुमेह नियंत्रणात राहील.

कसे बनवता येईल मेथी दाण्याचे पाणी

मेथी दाण्याचे पाणी बनवण्यासाठी तुम्हाला जास्त कष्ट घेण्याची गरज नाही. हे अतिशय सोपे आहे. तुम्ही दोन पद्धतीने याचा वापर करू शकता. जाणून घ्या दोन्ही पद्धती

१. रात्री एका ग्लासमध्ये तुम्ही पाणी घ्या. त्यामध्ये एक लहान चमचा मेथी दाणे घाला. सकाळी हे पाणी रिकाम्या पोटी तुम्ही प्या. याचा परिणाम जास्त चांगला होतो

२. गरम पाण्यात मेथी दाणे भिजवा आणि ते गरम पाणी थोड्या वेळाने प्या. यामुळेदेखील तुमच्या शरीरातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहण्यास मदत मिळते.

मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याचा फायदा

मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहाते हा महत्त्वाचा फायदा असून मेथीमध्ये आढळणारे गॅलेक्टोमॅनन नावाचे फायबर हे रक्तातील साखर शोषून घ्यायचे काम करते. त्यामुळे मधुमेहाचे मूळ असणारी साखर साहजिकच रक्तातून कमी होते आणि त्याचा शरीराला अधिक फायदा होतो. त्याशिवाय तुम्हाला अधिक औषधोपचार करण्याची गरजही भासत नाही. मात्र याचा अतिरेक करू नये. हे पाणी तुम्ही दिवसातून ग्लासभरच प्यावे. अति प्रमाणात साखरेची पातळी कमी झाल्यास, तुम्हाला त्याचा त्रासही होऊ शकतो हे लक्षात घ्या.

‘ही’ लक्षणं दिसली तर वेळीच सावध व्हा

शरीराचं कार्य सुरळीत व्हावं यासाठी अनेक अवयव महत्त्वाची भूमिका बजावतात. अशातच लिव्हर शरीराचा एक महत्त्वपूर्ण भाग असून त्याला यकृत असंही म्हटलं जातं. जर लिव्हरचं आरोग्य बिघडलं तर मृत्यू होण्याचाही धोका संभवतो. लिव्हरचं काम पचनक्रियेशी निगडीतही असतं. लिव्हरचं वजन १.३ ते १.६ किलोग्राम एवढं असतं. लिव्हर शरीरातील विषारी घटक पित्ताच्या स्वरूपात फिल्टर करण्याचं काम करतं आणि मल किंवा मूत्र स्वरूपात शरीरातून बाहेर टाकले जातात. लिव्हर शरीरामध्ये जवळपास ३०० पेक्षा अधिक कामं करतं. लिव्हर रक्तामध्ये साखरेचं प्रमाण नियंत्रणात करण्याचं काम करतो. लिव्हरचं एक कार्य शरीरात रक्त तयार करणं हेदेखील आहे.

त्वचेचा रंग पिवळा होणं : लिव्हरचं काम बिघडतं तेव्हा याचा परिणाम त्वचेवर दिसून येतो. तसेच डोळ्यांमध्येही पिवळेपणा वाढतो. त्वचेचा रंग पिवळा पडणं, लघवीचा रंग पिवळा होणं यांसारखी लक्षणं दिसून आली तर वेळीच सावध व्हा.

उलटीमधून रक्त पडणं : जेव्हा सतत मळमळ होणं किंवा उलट्या येणं यांसारख्या समस्या वाढतात. त्यावेळी लिव्हरची समस्या असण्याती शक्यता असते. तसेच उलटी करताना त्यातून रक्त पडलं तर त्याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका. तज्ञांचा सल्ला घ्या.

हाता पायांना सूज येणं : लिव्हरचं आरोग्य बिघडतं त्यावेळी पोटाच्या खालच्या बाजूला सूज जाणवू लागते. तसेच हाता-पायांनाही सूज येते. जर तुम्हालाही ही समस्या जाणवत असेल तर दुर्लक्ष न करता डॉक्टरांचा सल्ला घेणं आवश्यक असतं.

थकवा जाणवणं : अनेकदा आपल्याला थकवा येत असेल तर हेदेखील लिव्हर खराब होण्याचे संकेत असू शकतात. थकवा येण्याची इतरही कारण असू शकतात. त्यामुळे योग्य कारण ओळखण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

जेवण बेचव लागत असेल तर : जेवणाची इच्छा होत नसेल किंवा चव लागत नसेल तर ही गंभीर समस्या असू शकते. तसेच तोंडातून दुर्गंधी येत असेल तर हेदेखील लिव्हर खराब होण्याचं लक्षण असू शकतं.

आपल्याच आहाराकडे दुर्लक्ष नको

भारतात खाद्यसंस्कृतीची विविधता इतकी आहे की, दर दहा मैलावर खाद्यपदार्थ आणि त्याची चव बदलते. इतकी विविधता ही दुसऱ्या कोणत्या देशात क्वचितच असेल. पण भारतात एक गोष्ट सामाईक आहे, ती म्हणजे स्वयंपाकघरात बनणाऱ्या पदार्थ सेवनात तिचे स्थान दुय्यम असते. जरी ती जेवण बनवत असली तरी भारतातील शहरी व ग्रामीण भागात ७० टक्के स्त्रिया या कुपोषित आहेत किंवा त्यांच्यात ॲनिमियाचे प्रमाण हे सर्वात जास्त दिसून येते. याचं कारणं म्हणजे खाण्यापिण्याच्या बाबतीत स्त्रिया या नेहमी स्वतःकडे दुर्लक्ष करतात. या दुर्लक्ष करण्यामागे महत्त्वाचे कारण आहे, ते म्हणजे स्त्रियांच्या आहाराबद्दल असलेली मानसिकता. त्यामुळे स्त्रियांनी आता एक खूणगाठ बांधली पाहिजे की आपल्या आहाराची आणि शरिराची काळजी आपणच घ्यायची आणि ही काळजी घेत असताना कोणतीही अपराधीपणाची भावना मनात येता कामा नये. इतकं केलं तरी खूप महत्त्वाचं पाऊल असेल. आपल्याला दिवसभर काम करावं लागतं, कुटुंबाची काळजी घ्यावी लागते यासाठी काय-काय खावे आणि काय टाळावे हे जाणून घेणं खूप गरजेचं आहे. अनेक स्त्रिया या घरकामात इतक्या गुंतून जातात की त्यांची खाण्यापिण्याची काही वेळ ठरलेली नसते किंवा आहाराबद्दल नियोजन नसते. त्यामुळे सकाळी नाष्टा करणे आणि त्यात केळी, राजगिऱ्याचे लाडू, भाताची पेज, रव्याची खीर या पदार्थांचा समावेश असणे गरजेचे आहे या पदार्थांमुळे शरीराला ऊर्जा मिळते. दिवसाची सुरुवात पोषणयुक्त आहाराने होते. नाष्टा आणि दुपारचे जेवण यामध्ये खूप तासांचे अंतर ठेवू नये. मधल्या वेळेत भाजलेले फुटाणे, शेंगदाणे, लाह्या असे हलके पदार्थ खाऊ शकता. जेवणात रोज एकाच प्रकारचे पदार्थ न खाता गव्हाची चपाती, नाचणीची भाकरी, ज्वारीची भाकरी, पालेभाज्या, पराठे, कडधान्य, थालीपीठं असे पदार्थ आलटूनपालटून खावेत. तसेच मांसाहाराचा समावेशदेखील जेवणात असलाच पाहिजे. चौरस आहार घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पण बदलत्या जीवनशैलीमुळे आपल्या आहारात बेकरीचे पदार्थ, पॅकबंद पदार्थ, बाटलीबंद पदार्थ, सॉस यांचा स्वयंपाकघरात व आहारात कमीत कमी समावेश असावा. स्त्रिया नेहमीच अन्न वाया जायला नको म्हणून शिळं खातात. अनेक वेळा ज्यादा झालेलं अन्न फ्रिजमध्ये ठेवून दोन ते तीन दिवस खातात. एखाद्यावेळी शिळं खाणं ठीक आहे, पण रोज शिळं कधीच खाऊ नये. त्यामुळे जेवण बनवतानाच ते गरजेनुसार बनवा. स्वयंपाकघरात प्लास्टिकचा वापर, स्टीलच्या भांड्यात जेवण बनवणे, फ्रिजचा जास्त वापर या गोष्टी टाळाव्यात. स्त्रियांनी घरात जेवताना सर्वांसोबत जेवावं, मन लावून जेवण करावं. घरच्या बाईकडे सर्व घराला खाऊ घालण्याची जबाबदारी असते. अनेक बायका या घरचे सगळे व्यवस्थित जेवले यातच समाधान मानतात. स्वतःकडे दुर्लक्ष करतात. खरं तर बाई ही प्रत्येक कुटुंबाचा आधार असते. त्यामुळे हा आधार सुदृढ राहण्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येकाने प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

नख वाढवण्यासाठी खास घरगुती उपाय

नखांचे सौंदर्य वाढवणे म्हणजे केवळ नेल आर्ट करणे नव्हे तर, आपल्या नखांना नैसर्गिकरित्या पोषण देऊन त्यांचे रूप खुलवणे होय. तुम्हाला नेल आर्ट करून तुमच्या नखांचे सौंदर्य वाढवायचे असेल तर आधी त्यांना उत्तम पोषण मिळणे आवश्यक असते. त्यासाठी नखांची काळजी घेणे तितकेच गरजेचे असते. हातांची बोटं सुंदर दिसावी म्हणून बरेचदा स्त्रिया नखे वाढवताना दिसतात. मात्र, नखांची नीट काळजी घेतली नाही तर ती तुटतात. मात्र, जर लांब आणि सुंदर नख हवी असल्यास काही घरगुती उपाय केल्यास नख लांब आणि सुंदर होण्यास मदत होते.

- नारळाचे तेल तुमची केवळ त्वचा आणि केसच नाही तर नखांसाठीदेखील फायदेशीर असते. त्यासाठी नारळाच्या तेलामध्ये थोडेसे मध आणि ४ थेंब रोझमेरी तेल घालून मिक्स करावे. हे मिश्रण थोडे गरम करून घ्यावे. त्यानंतर नखे १५ ते २० मिनिटे तेलामध्ये बुडवून बसावे. आठवड्यातून असे २ वेळा केल्यास, नख वेगाने वाढतात आणि मजबूतही होतात.
- दूध आणि अंडं हे दोन्ही पदार्थ हाडे मजबूत करतात. त्यामुळे याचं सेवन करणं शरीरासाठी फायदेशीर असतं. तसेच नखांची मजबूती वाढवण्यासाठी देखील याचा वापर केला जातो. यासाठी तुम्हाला केवळ एका अंड्याचा सफेद भाग दुधामध्ये घालून फेटायचं आहे आणि यामध्ये ५ मिनिट्स तुमची नखं बुडवून ठेवा, असं केल्यामुळे तुमच्या नखांना मजबूती मिळेल आणि वेगाने नखं वाढतील.
- लसणाचा वापर केवळ खाण्यासाठीच नाही तर नखांचं पोषण आणि वाढीसाठीदेखील होऊ शकतो. लसणाची पेस्ट आठवड्यातून दोन वेळा नखांवर लावल्यामुळे नखांना आवश्यक असणारं पोषण मिळतं.
- नखं वाढण्यासाठी विटामिन सी खूपच फायदेशीर असतं. संत्र्यामध्ये विटामिन सी चं प्रमाण जास्त प्रमाणात असतं. त्यासाठी तुम्ही ताज्या संत्र्याच्या रसामध्ये कमीत कमी १० मिनिट्स नखं बुडवून ठेवावी. त्यानंतर अगदी हलक्या गरम पाण्याने नखं धुऊन त्यावर मॉईस्चरायजर लावावे.
- १ चमचा लिंबू रसामध्ये ३ चमचे ऑलिव्ह ऑईल घालून थोडं गरम करून घ्यावं. त्यानंतर १० मिनिट्स नखं यामध्ये बुडवून ठेवावीत. तुम्ही रोज जरी हे करू शकत असाल तर लिंबाचे तुकडे नखांवर घासावेत. असं केल्यास, नखं पटकन वाढतात.

तुमचे केस फारच गळतात का, मग जाणून घ्या ही हेअरफॉलची कारणं

काळेभोर आणि लांबसडक केस सर्वांनाच हवं असतात. केस लांब व्हावेत यासाठी तुम्ही खूप प्रयत्नही करता. मात्र वारंवार केस गळण्यामुळे तुमचं लांब केसांचं स्वप्न पूर्ण होत नाही. दर तीन महिन्यांनी थोडेसे केस गळणं हे नैसर्गिक आहे. मात्र जर तुमचे केस सतत गळत असतील तर तुम्हाला त्यामागचं कारण शोधणं गरजेचं आहे. केस गळण्याची अनेक कारणं असू शकतात. यासाठी जाणून घ्या केस का गळतात.

केस गळण्याची कारणे -

केस गळत असतील तर त्यावर उपाय करण्यासाठी तुम्हाला केस गळण्यामागची कारणं माहीत असायला हवी.

हॉर्मोनल कारणे -

केस गळण्यामागे तुमच्या शरीरात होणारे हॉर्मोनल बदल महत्त्वाचे कारण असते. महिलांमध्ये गरोदरपण, मॅनोपॉज, थायरॉईड ग्रंथीची कार्यक्षमता, बाळंतपण अथवा इतर शारीरिक समस्या कारणीभूत असतात. मात्र या अवस्था पार केल्यावर अथवा आरोग्य समस्यांवर योग्य उपचार केल्यावर तुमचे केस पुन्हा पूर्ववत होतात.

फॅमिली हिस्ट्री -

केस गळण्यामागे अनुवंशिकता हे एक मोठे कारण असू शकते. काही पुरूषांना एका ठराविक कालावधीनंतर टक्कल पडतं. तुमच्या आई-वडील अथवा बहीण-भावांचे केस ज्या वयात गळू लागतात त्या वयामध्ये तुमचे केस गळण्याची दाट शक्यता असते.

ताणतणाव -

कामाचा अती ताण अथवा कौटुंबिक चिंतेमुळे तुमचे केस मोठ्या प्रमाणावर गळू शकतात. ज्या लोकांना सतत कामाच्या ठिकाणी मोठमोठ्या जबाबदाऱ्या सांभाळाव्या लागतात. त्यांच्या डोक्यात रात्रंदिवस कामाचाच विषय असतो. कधी कधी काही कौटुंबिक अथवा वैयक्तिक समस्यांमुळे तुम्ही सतत ताणात असता. या कारणांमुळे तुमचे केस मोठ्या प्रमाणावर गळू शकतात.

कंगवा चुकीच्या पद्धतीने वापरणे -

केस गळणं ही एक सामान्य समस्या आहे. मात्र तुम्ही जर वारंवार कंगवा केसातून फिरवत असाल तर तुमच्या केसांचं नुकसान मोठ्या प्रमाणात होतं. केस धुतल्यावर लगेच कंगवा अथवा ब्रशने जोरजोरात विंचरल्यामुळेदेखील तुमचे केस लवकर तुटू शकतात. यासाठी केस कोरडे झाल्यावर केसांमधील गुंता सावकाश सोडवा.

अती गरम पाण्याने केस धुणे -

जर तुम्हाला अती गरम पाण्याने केस धुण्याची सवय असेल तर तुमच्या केसांचे नुकसान होऊ शकते. कारण पाण्याचे तापमान जास्त असेल तर त्यामुळे तुमचे केस कोरडे आणि निस्तेज होतात. शिवाय केसांची मुळं यामुळे दुखावली जातात आणि केस मोठ्या प्रमाणावर गळू लागतात. यासाठी केस धुण्यासाठी कोमट अथवा थंड पाण्याचा वापर करा.

हेअर ड्रायर, कर्लर, स्टेटनरचा अती वापर -

काही लोकांना केस धुतल्यावर ते सुकवण्यासाठी दररोज हेअर ड्रायर वापरण्याची सवय असते. ड्रायरमुळे केस केस लवकर कोरडे होतात. नैसर्गिक पद्धतीने केस न सुकल्यास ते तुटण्याची शक्यता जास्त असते. कारण हेअर ड्रायरमुळे केसांमधील नैसर्गिक तेल निघून जातं. एखादी स्पेशल हेअरस्टाईल करण्यासाठी कधी कधी हेअर ड्रायर,स्टेटनर, कर्लर वापरण्यास काहीच हरकत नाही. मात्र नियमित ही साधने वापरण्यामुळे तुमचे केस गळू शकतात.

केमिकलयुक्त शँपूचा अती वापर-

केस धुताना दोन पेक्षा अधिक वेळा शँपू करू नका. कारण त्यामुळे तुमच्या केसांमधील नैसर्गिक तेल कमी होते. केसांना नैसर्गिक तेलाची गरज असते. ज्यामुळे केसांचे पोषण होते आणि केस चमकदार दिसतात. जर केस फार तेलकट अथवा खराब झालेले असतील तरच दोन वेळा शँपू करा. आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा केस धुणार असाल तर एखाद्या सौम्य शँपूचा अथवा पॅराबेन फ्री शँपूचा वापर करा.ज्यामुळे तुमचे केस फार गळणार नाहीत.

लोकप्रतिनिधींशिवाय श्रीमंत महापालिकेचा विकासकामांचा धडाका

पूर्ण झालेले पूल :

- १९६० च्या दशकात बांधलेला अंधेरीतील महत्त्वाचा पूर्व-पश्चिम दुवा असलेला गोखले पूल २०१८ मध्ये त्याचा एक भाग कोसळून दोन जणांचा मृत्यू झाल्यानंतर जीर्ण घोषित करण्यात आला होता. जवळपास ३० महिन्यांच्या प्रतीक्षेनंतर हा पूल ११ मे रोजी वाहतुकीसाठी खुला करण्यात आला. मात्र, शेजारील सी. डी. बर्फीवाला उड्डाणपुलाशी झालेल्या मोठ्या विसंगतीमुळे (मिसअलाईनमेंट) त्याच्या उद्घाटनामुळे राष्ट्रीय स्तरावर नामुष्की ओढवली.
- विक्रोळी पूर्व-पश्चिम जोडणारा पूल यावर्षी जूनमध्ये, काम सुरू झाल्यानंतर जवळपास सात वर्षांनी पूर्ण झाला. विशेष म्हणजे, हा सक्रिय रेल्वे रुळांवर उभारलेला 'ओपन-वेब गर्डर' प्रणाली असलेला भारतातील सर्वात लांब रेल्वे उड्डाणपूल आहे.
- दक्षिण मुंबईतील कर्नाक पूल जुलैमध्ये वाहतुकीसाठी खुला करण्यात आला. पहलगाम हल्ल्यानंतरच्या 'ऑपरेशन सिंदूर'च्या स्मरणार्थ या पुलाचे नाव सिंदूर पूल असे ठेवण्यात आले. ३२८ मीटर लांबीचा हा पूल मोहम्मद अली रोड व सीएसएमटी परिसरातील वाहतूक कोंडी कमी करतो. १५० वर्षे जुना पूल २०२२ मध्ये असुरक्षित ठरल्याने पाडण्यात आला होता व सुमारे ६० कोटी रुपये खर्चून नव्याने उभारण्यात आला. मात्र, उद्घाटनातील विलंबामुळे नागरिकांमध्ये नाराजी होती.

सुरू असलेले पूल :

- मढ-वसोर्वा केबल-स्टे पूल प्रकल्पासाठी सर्व पर्यावरणीय परवानग्या मिळाल्यानंतर अखेर काम सुरु होणार आहे. १९६७ च्या विकास आराखड्यात प्रथम प्रस्तावित करण्यात आलेला हा पूल वर्सोवा खाडीवर मढ जेट्टी रोड ते मत्स्य विद्यापीठ रोडजवळ जोडला जाणार आहे. त्यामुळे प्रवासाचा वेळ ९० मिनिटांवरून १० मिनिटांपर्यंत कमी होईल आणि अंतर २० किमीवरून २.६ किमी होईल.
- डिसेंबरमध्ये, मुंबई उच्च न्यायालयाने वसोर्वा ते भाईदर दरम्यानच्या २६.३ किमी कोस्टल रोड (उत्तर) प्रकल्पाला मंजुरी दिली. या प्रकल्पासाठी सुमारे ४५ हजार खारफुटी तोडावी लागू शकते. ४२ महिन्यांत पूर्ण होणाऱ्या या उंच मागार्मुळे प्रवासाचा वेळ ३०-४५ मिनिटांनी कमी होण्याची अपेक्षा आहे.

■ **बातमी /लेख,प्रीती दिपक नाईक**

देशातील सर्वात श्रीमंत महापालिका यंदा राज्य सरकारने नेमलेल्या प्रशासकीय राजवटीखाली जवळपास चार वर्षे पूर्ण करत आहे. निवडून आलेल्या लोकप्रतिनिधींचा दीर्घकाळ अभाव असतानाही, हा काळ पायाभूत सुविधांच्या विकासासाठी निर्णायक ठरला आहे. अनेक वर्षे प्रलंबित असलेले व महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प अखेर २०२५ मध्ये पूर्णत्वास गेले, तर अनेक प्रकल्प अद्याप सुरू आहेत.

पहिलीच गृहनिर्माण लॉटरी...

पहिल्यांदाच बीएमसीने शहरात ४२६ घरांसाठी गृहनिर्माण लॉटरी काढली असून, यातून सुमारे ३०८ कोटी रुपयांचे उत्पन्न अपेक्षित आहे. ५५ लाख ते १ कोटी रुपये दरम्यान किंमत असलेली ही घरे कांदिवली, भांडुप, भायखळा, कांजुरमार्ग, जोगेश्वरी आणि गोरेगाव येथे आहेत. यापैकी ३८१ घरे आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांसाठी (ईडब्ल्यूएस) व ४५ घरे अल्प उत्पन्न गटासाठी (एलआयजी) राखीव आहेत. घरांची चटई क्षेत्रफळे २६९ ते ४८९ चौ. फूट इतकी आहेत.

टेकडीवरी पहिला निसर्ग मार्ग...

चार वर्षांनंतर एप्रिलमध्ये मलाबार हिल येथील शहराचा पहिला एलिव्हेटेड निसर्ग मार्ग खुला झाला. २५ कोटी रुपये खचार्चा ४७० मीटर लांब व २.४ मीटर रुंद हा मार्ग एकावेळी ४०० लोक सामावू शकतो आणि गिरगाव चौपाटीचे मनोहारी दृश्य दिसते. लाकडी डेक, कठडे व उभ्या आधारस्तंभांसह हा मार्ग पर्यटकांचे आकर्षण ठरला आहे.

मुंबईचे आठवे धरण...

पालघरमधील गारगाई नदीवरील धरण – मुंबईचे आठवे जलस्रोत – अखेर सुरू झाले. चर्चेत असलेला हा ३,०४० कोटींचा प्रकल्प दररोज ४५० दशलक्ष लिटर पाणी पुरवेल.

रस्ते काँक्रीटीकरण अर्ध्यावर...

२३ जुलै २०२२ रोजी जाहीर करण्यात आलेल्या १७ हजार कोटी रुपयांच्या रस्ते काँक्रीटीकरण प्रकल्प दोन वर्षांत पूर्ण करण्याचे निर्देश उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी दिले होते. जानेवारी २०२३ मध्ये सुरू झालेला हा प्रकल्प सध्या केवळ अर्धवट पूर्ण झाला असून, दोन टप्प्यांत २,१२१ रस्त्यांवरील एकूण ६९९.१० किमी कामाचे नियोजन आहे.

१७ वर्षांनंतर नवे होर्डिंग धोरण...

नोव्हेंबरमध्ये बीएमसीने 'जाहिरात मार्गदर्शक तत्त्वे-२०२५' जाहीर केली. ४०×४० फूटांपेक्षा मोठ्या होर्डिंगवर बंदी, फुटपाथ व गच्च्यांवरील जाहिरातींवर निर्बंध आणि डिजिटल होर्डिंगसाठी प्रकाशमान मर्यादा घालण्यात आल्या. मे २०२४ मधील घाटकोपर होर्डिंग दुर्घटनेनंतर हे धोरण वेगाने लागू करण्यात आले.

प्रदूषण प्रतिबंधात्मक नियमांचे उल्लंघन कराल तर थेट कारवाई

कंत्राटदार, संबंधित संस्थांना बीएमसीचा इशारा

या गोष्टींचे पालन कराच!

बांधकाम स्थळांवर धूळ उडू नये यासाठी पाण्याची नियमित फवारणी, साहित्य झाकण्यासाठी हिरव्या जाळीचा वापर, बांधकाम साहित्य वाहतूक करताना झाकणांचा वापर तसेच रस्त्यांची यांत्रिक पद्धतीने स्वच्छता केली जात आहे की नाही, याची तपासणी करण्यात आली. शाळा, दाट वस्ती असलेल्या भागात विशेष काळजी घेण्याच्या सूचना करण्यात आली.

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

प्रदूषण मुक्त मुंबईसाठी बांधकाम ठिकाणी, प्रकल्पाच्या ठिकाणी योग्य ती खबरदारी घ्यावी, असे आवाहन मुंबई महानगरपालिका प्रशासनाने कंत्राटदार व संबंधित संस्थांना केले आहे. तरीही प्रदूषण प्रतिबंधात्मक नियमांचे उल्लंघन केल्यास कंत्राटदार व संबंधित संस्थेवर कारवाई करण्याचा इशारा पालिका प्रशासनाने दिला आहे. मुंबई महानगर पालिकेचे अतिरिक्त आयुक्त अविनाश ढाकणे यांनी के पूर्व व एम पश्चिम विभागात सुरु असलेल्या रविवारी बुलेट ट्रेन प्रकल्पासह विविध प्रकल्पांची पहाणी केली.

बृहन्मुंबई महानगरपालिका प्रशासन नागरिकांच्या आरोग्य संरक्षणासाठी व पर्यावरण संतुलन राखण्यासाठी कटिबद्ध आहे. मुंबईतील हवामान आरोग्यदायी राहावे, यासाठी पुढील काळातही नियमित पाहण्या, समन्वयात्मक कारवाई व कठोर अंमलबजावणी सुरू राहणार आहे. बुलेट ट्रेन प्रकल्पाचे कामकाज, उच्च न्यायालय व शासकीय वसाहत प्रकल्पाचे स्थळ, पानबाई शाळेच्या परिसरातील व लगतच्या रस्त्यांची पाहणी केली. तसेच खेरवाडी जंक्शन येथील सर्व्हिस रोडची पाहणी करून तेथील स्वच्छता, धूळ नियंत्रण आणि वाहतूक व्यवस्थेचा आढावा ढाकणे यांनी घेतला.

मुंबईतील हवामान आरोग्यदायी राहावे यासाठी बृहन्मुंबई महानगरपालिका प्रशासनाकडून राबविण्यात येत असलेल्या प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांची प्रभावीपणे अंमलबजावणी करावी, असे निर्देश अतिरिक्त आयुक्त अविनाश ढाकणे यांनी दिले.

मुंबई महानगरपालिका आयुक्त तथा प्रशासक भूषण गगराणी यांच्या मार्गदर्शनाखाली मुंबईमध्ये प्रदूषण रोखण्यासाठी विविध उपाययोजना राबविण्यात येत आहेत. याच उपाययोजनांचा डॉ. ढाकणे यांनी विविध ठिकाणची पाहणी करून सविस्तर आढावा घेतला. या पाहणीदरम्यान के पूर्वचे सहायक आयुक्त नितीन शुक्ला, एच पश्चिमच्या सहायक आयुक्त मृदुला अंडे यांच्यासह विविध विभागांचे अधिकारी उपस्थित होते.

लहान मुले, ज्येष्ठांच्या आरोग्याची काळजी घ्या!

कोणत्याही प्रकारच्या निष्काळजीपणामुळे परिसरातील नागरिकांच्या, विशेषतः लहान मुले, ज्येष्ठ नागरिक व रुग्णांच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होणार नाही, याची दक्षता घेण्याचे निर्देश देण्यात आले.

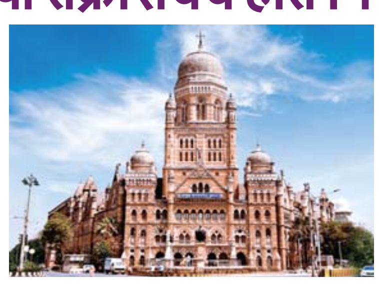
मुंबईकरांच्या तक्रारी डस्टबीनमध्येच! निम्म्या तक्रारींचेच होते निराकरण... 'मुंबई स्पीक्स' सर्वेक्षणातून उघड

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

मुंबईतील ४७.६ टक्के नागरिक स्थानिक नागरी समस्या सोडवण्यासाठी प्रयत्न करतात; मात्र त्यापैकी ५७ टक्के नागरिकांच्या तक्रारींचेच निराकरण होते, असा खुलासा 'मुंबई स्पीक्स' या नागरिक सर्वेक्षणातून झाला आहे. या सर्वेक्षणात ७० टक्के मुंबईकरांना प्रभाग समित्यांविषयी माहिती नसल्याचे, तर ३५ टक्के नागरिकांना नगरसेवकाशी संपर्क कसा साधायचा हेच माहीत नसल्याचेही समोर आले आहे.

बृहन्मुंबई महानगरपालिका निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर, मुंबई सिटिझन्स फोरम (एमसीएफ) या स्वयंसेवी संस्थेने टाटा इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल सायन्सेस (टिस) यांच्या सहकार्याने 'मुंबई स्पीक्स' या सर्वेक्षणाचे निष्कर्ष जाहीर केले. या अहवालातून मुंबईकर आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधील दरी स्पष्टपणे समोर आली असून, नागरी व्यवस्थेतील रचनांबाबत मोठ्या प्रमाणावर असलेली अनभिज्ञता आणि नागरिकांच्या अधिक सहभागाची तीव्र इच्छा अधोरेखित झाली आहे.

आठ महिन्यांच्या कालावधीत करण्यात आलेल्या या अभ्यासात मुंबईतील सर्व २२७ नगरसेवक प्रभागांमधील ५,४५० नागरिकांच्या प्रतिक्रिया नोंदवण्यात आल्या. या अभ्यासातून नागरिकांमध्ये सहभागाची इच्छा असूनही औपचारिक यंत्रणा आणि आवश्यक माहितीच्या अभावामुळे ती मर्यादित राहत असल्याचे स्पष्ट झाले आहे.



सर्वेक्षणानुसार स्वच्छता, पाणीपुरवठा, घनकचरा व्यवस्थापन, स्वच्छ हवा आणि रस्त्यांवरील खड्डे या मूलभूत नागरी समस्या बहुसंख्य मुंबईकरांच्या प्रमुख चिंता आहेत. निम्म्या (४७.६%) प्रतिसादकर्त्यांनी स्थानिक समस्या सोडवण्याचा प्रयत्न केल्याचे सांगितले; मात्र ४२.६ टक्के नागरिकांनी तक्रार करूनही कोणतेही समाधान मिळाले नसल्याचे नमूद केले. 'मुंबई स्पीक्स' अहवालात स्थानिक प्रशासनाबाबतची गंभीर अनभिज्ञता ठळकपणे दिसून येते. सुमारे ७० टक्के प्रतिसादकर्त्यांना प्रभाग समित्यांविषयी माहिती नव्हती.

या महत्त्वाच्या असतात. त्याचप्रमाणे, समित्या स्थानिक पातळीवरील निर्णयांसाठी देशातील सर्वाधिक अर्थसंकल्प असलेल्या बीएमसीचा अर्थसंकल्प काय आहे, याची माहिती ७२ टक्के मुंबईकरांना नव्हती. ७५ टक्के नागरिकांना नागरी संस्थेचा व लोकप्रतिनिधींच्या स्थानिक क्षेत्र विकास निधीची माहिती नव्हती, तर तब्बल ३५ टक्के नागरिकांना आपल्या नगरसेवकाशी संपर्क कसा साधायचा हे माहीत नव्हते.

या सर्व अनभिज्ञतेनंतरही मुंबईकरांमध्ये स्थानिक कारभारात सक्रिय सहभाग घेण्याची तीव्र इच्छा असल्याचे सर्वेक्षणातून स्पष्ट झाले आहे. तब्बल ८८.७ टक्के नागरिकांनी आपल्या परिसराशी संबंधित निर्णय प्रक्रियेत अधिक सक्रियपणे सहभागी होण्याची इच्छा व्यक्त केली. क्षेत्रसभा, प्रभाग समित्या, सोशल मीडिया आणि नागरिक मंच अशा विविध माध्यमांद्वारे सहभाग घेण्यास नागरिकांनी प्राधान्य दर्शवले आहे.

आगामी निवडणुकांच्या पार्श्वभूमीवर सर्वेक्षणात निवडणूक प्रक्रियेतही मोठा उत्साह दिसून आला आहे. सुमारे ७२.५ टक्के नागरिक मतदान करण्याचा मानस व्यक्त करत असून, मतदानाद्वारे आपला आवाज बुलंद करण्यास मुंबईकर सज्ज असल्याचे सूचित होते.

मुख्य निष्कर्ष

- ७०% मुंबईकरांना प्रभाग समित्यांची माहिती नाही
- ३५% मुंबईकरांना नगरसेवकाशी संपर्क कसा साधायचा हे माहीत नाही
- ७२% मुंबईकरांना बीएमसीचा अर्थसंकल्प माहीत नाही
- ८८.७% मुंबईकर निर्णय प्रक्रियेत अधिक सहभागी होऊ इच्छितात
- ७२.५% मुंबईकर आगामी पालिका निवडणुकांत मतदान करण्यास उत्सुक

सर्वेक्षण पद्धत:

- प्रतिसादकर्ते : ५,४५०
- झोपडपट्टीतील नागरिक : २,०४५ (३७.५%)
- ठिकाण : सर्व २२७ प्रभाग
- कालावधी : जानेवारी २०२३ ते ऑगस्ट २०२३

प्रमुख नागरी समस्या :

- स्वच्छता, पाणी, घनकचरा, स्वच्छ हवा,
- रस्त्यांवरील खड्डे
- ४७.६% मुंबईकरांनी स्थानिक समस्या सोडवण्याचा प्रयत्न केला
- पैकी केवळ ५७.४% नागरिकांच्या तक्रारींचेच निराकरण झाले

आयआयटी-बॉम्बेच्या निवृत्त प्राध्यापकाची ६ कोटींची फसवणूक... सत्र न्यायालयाचा मोठा निर्णय

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

आयआयटी-बॉम्बेच्या निवृत्त प्राध्यापकाची फसवणूक केल्याप्रकरणी केअरटेकर महिलेला दिलासा मिळाला आहे. ६ कोटी रुपयांहून अधिक किमतीची मालमत्ता बळकावल्याप्रकरणी अटक केलेल्या केअरटेकरचा सत्र न्यायालयाने जामीन मंजूर केला आहे. हा वाद दिवाणी न्यायालयात (सिव्हिल कोर्ट) ठरवला जावा, असे निरीक्षण न्यायालयाने नोंदवले.

बचाव पक्षाचा युक्तिवाद

जामिनासाठी अर्ज करताना निकिता नाईकने असा दावा केला की, संबंधित काळात फिर्यादींचे कुटुंबीय त्यांच्यासोबत नसल्याने ती त्यांच्यासोबत राहत होती. ती त्यांची काळजी घ्यायची, त्यांना हवं नको ते बघायची. फियार्दीच्या मुलांनी त्यांना सोडून दिल्यामुळे त्यांनी आपुलकीने मालमत्ता गिफ्ट डीडद्वारे हस्तांतरित केली, असा दावा बचाव पक्षाने केला. तसेच तपासात असेही निष्पन्न झाले की, फियार्दी २०२३ मध्येच त्यांची दृष्टी कमी झाली होती. त्यांना धूसर दिसायचं. त्याआधी ते सर्व व्यवहार स्वतः शुद्धीत व स्वतंत्रपणे करत होते, असेही निकिताच्या वकिलांनी न्यायालयात सांगितले.

निवृत्त प्राध्यापकांची केअरटेकर म्हणून काम करणाऱ्या निकिता नाईकने त्यांच्या वृद्धत्वाचा, एकटेपणाचा आणि दृष्टीदोषाचा गैरफायदा घेतला. निकिताने त्यांच्या आर्थिक व्यवहारांमध्ये हस्तक्षेप केल्याचा आरोप करण्यात आला होता. पवई पोलीस ठाण्यात दाखल तक्रारीनुसार, २०१७ ते २०२५ या कालावधीत निकिताने प्राध्यापकांच्या विविध बँक खात्यांतून १.०३ कोटी रुपये दुसऱ्या अकाउंटवर पाठवले. याशिवाय, घरातील लॉकरमधून ८.०५ लाख रुपयांचे सोन्याचे दागिने परस्पर काढून घेतले. तसेच ४.८९ कोटी रुपये किमतीच्या तीन फ्लॅटमधील त्यांचा हिस्सा नोंदणीकृत गिफ्ट डीडद्वारे स्वतःच्या नावावर करून घेतल्याचा आरोप निकितावर करण्यात आला होता.

न्यायालयाचे निरीक्षण

न्यायालयाने आपल्या आदेशात नमूद केले की, फियार्दी हे उच्चशिक्षित असून अभियांत्रिकी संस्थेत प्राध्यापक म्हणून कार्यरत होते. त्यांचा मुलगा पुण्यात डॉक्टर असून मुलगी जवळच वास्तव्यास आहे. फ्लॅट व्यवहार नोंदणीकृत असून बँकेद्वारे पैसे वेळोवेळी हस्तांतरित झाले आहेत. त्यामुळे हा विषय दिवाणी न्यायालयात ठरवण्याजोगा असल्याचे न्यायालयाने स्पष्ट केले. तसेच आरोपी महिलेचे बँक खाते गोठवण्यात आले असून जप्त केलेला मुद्देमालही हस्तगत करण्यात आला आहे. संबंधित गुन्ह्यांना कमाल ७ वर्षांपर्यंत शिक्षा असून जन्मठेप किंवा मृत्युदंडाची तरतूद नाही. अशा प्रकरणांमध्ये जामीन हा नियम असून तुरुंगवास अपवाद आहे, असे निरीक्षण न्यायालयाने नोंदवले.

मुरबाडमध्ये विद्यार्थिनीची गळफास घेऊन आत्महत्या

■ **मुरबाड। प्रतिनिधी,**

महिलांच्या सुरक्षिततेसाठी सरकार विविध यंत्रणा सक्षम करत असल्याचा दावा केला जात असताना, ठाणे जिल्ह्यातील मुरबाड तालुक्यातील मोरोशी येथील शासकीय आश्रमशाळेच्या मुलींच्या वसतिगृहात एका १५ वर्षीय विद्यार्थिनीने गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याची धक्कादायक घटना गुरुवारी (दि. २५) मध्यरात्रीच्या सुमारास घडली. या घटनेमुळे संपूर्ण परिसरात खळबळ उडाली असून, शिक्षण विभागाच्या कार्यपद्धतीवर गंभीर प्रश्न उपस्थित झाले आहेत.

आत्महत्या केलेल्या विद्यार्थिनीचे नाव कोमल भास्कर खाकर (रा. डोगरवाडी) असे असून, तिचे आई-वडील मोलमजुरी करून उदरनिर्वाह करतात. सदर घटना मोरोशी येथील मुलींच्या वसतिगृहात घडल्याने ती अत्यंत गंभीर स्वरूपाची आहे. कोमलने आत्महत्या कोणत्या कारणामुळे केली, याबाबत अद्याप स्पष्ट माहिती समोर आलेली नसून, सखोल चौकशीनंतरच संपूर्ण सत्य उजेडात येईल, असे सांगण्यात येत आहे.

विशेष म्हणजे, याच आश्रमशाळेत यापूर्वीही दोन विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केल्याच्या घटना घडल्या आहेत. मात्र, अशा गंभीर घटना रोखण्यात शिक्षण विभाग पूर्णतः अपयशी ठरल्याचे चित्र स्पष्ट होत आहे. मोरोशी वसतिगृह आश्रमशाळेत सीसीटीव्ही कॅमेरे कार्यरत आहेत की नाही, असल्यास संबंधित सर्व फुटेज तपासण्यात यावीत, अशी मागणी होत आहे. शाळेत वसतिगृह असूनही मुलींना पुरेसे संरक्षण मिळत नसेल, तर पालकांनी आपल्या मुलींना शिक्षक, प्राध्यापक व प्राचार्यांच्या भरवशावर कसे सोपवायचे, असा सवाल उपस्थित केला जात आहे.

या प्रकरणात संबंधित शिक्षक, प्राध्यापक व प्राचार्य यांच्या दुर्लक्षतेवर गंभीर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. या पार्श्वभूमीवर, या घटनेची मुख्यमंत्री यांनी गांभीर्याने दखल घेऊन शिक्षक, प्राध्यापक, प्राचार्य व इतर कर्मचाऱ्यांची सखोल चौकशी करण्यासाठी स्वतंत्र चौकशी समिती गठित करावी, दोषींवर तात्काळ कारवाई करून गुन्हा दाखल करावा, अशी लेखी मागणी करण्यात आली आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, या आश्रमशाळेत एकूण ४०० हून अधिक विद्यार्थी शिक्षण घेत असून, त्यापैकी सुमारे १०० विद्यार्थी वसतिगृहात राहतात. यामध्ये ७३ मुलींचा समावेश असल्याची माहिती समोर आली आहे.

मुख्याध्यापक निलंबित

मोरोशी येथील शासकीय आश्रमशाळेतील विद्यार्थिनी कोमल भास्कर खाकरच्या आत्महत्येप्रकरणी गंभीर निष्काळजीपणा आढळून आल्याने माध्यमिक मुख्याध्यापक प्रल्हाद रामराव भोई यांना तत्काळ निलंबित करण्यात आले आहे. प्राथमिक चौकशी अहवालानुसार, विद्यार्थिनीच्या मासिक पाळीच्या नोंदीत अनियमितता आढळून आली असून, अशा स्थितीत तत्काळ आरोग्य तपासणी आवश्यक असतानाही ती करण्यात आलेली नसल्याचे स्पष्ट झाले आहे. तसेच मुख्याध्यापकांनी वसतिगृहाच्या देखरेखीबाबत आवश्यक दक्षता न घेतल्याचा ठपका ठेवण्यात आला आहे. मुख्यालयी राहणे बंधनकारक असतानाही मुख्याध्यापक २४ डिसेंबर रोजी रात्री १० वाजेपर्यंतच शाळेत उपस्थित होते, असे चौकशीत निष्पन्न झाले आहे.

खोलीचा दरवाजा आतून बंद, शाळकरी मुलगी बराच वेळ बाहेर येईना, कुटुंबीयांनी शोध घेतला अन्...

परिसरात शोककळा

तनुजा अवघ्या १४ वर्षांची होती. हसण्या-खेळण्याच्या आणि स्वप्न पाहण्याच्या वयात तिने मृत्यूला कवटाळल्याने तांबवा गावावर शोककळा पसरली आहे. अभ्यासाचा ताण, एखादी वैयक्तिक अडचण की अन्य काही कारण, यामुळे तिने हे पाऊल उचललं असावं का? याचा तपास पोलीस करत आहेत. सध्या या प्रकरणी केज पोलीस ठाण्यात अकस्मात मृत्यूची नोंद करण्यात आली असून पुढील तपास पोलीस करत आहेत.अल्पवयीन मुलीच्या या टोकाच्या पावलाने कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे.

■ **बीड। प्रतिनिधी,**

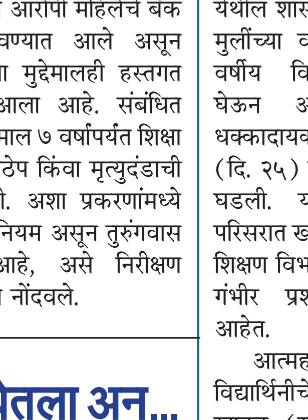
बीड जिल्ह्यातील केज तालुक्यातून एक अतिशय हृदयद्रावक आणि मन सुन्न करणारी बातमी समोर आली आहे. तालुक्यातील तांबवा येथील एका १४ वर्षीय शालेय विद्यार्थिनीने राहत्या घरी गळफास घेऊन आपली जीवनयात्रा संपवली. तनुजा गोविंद चाटे असं या दुर्दैवी मुलीचं नाव असून, तिने इतक्या लहान वयात टोकाचं पाऊल उचलल्याने संपूर्ण परिसरात मोठी हळहळ व्यक्त होत आहे.

बंद खोलीत धक्कादायक चित्र

मिळालेल्या माहितीनुसार, तनुजा ही केज येथील एका विद्यालयात इयत्ता नववीच्या वर्गात शिक्षण घेत होती. रविवार, २८ डिसेंबर रोजी सुट्टी असल्याने ती घरीच होती. दुपारी ४ वाजेच्या सुमारास तिने आपल्या दोन मजली घराच्या पहिल्या मजल्यावरील एका खोलीचा दरवाजा आतून बंद करून घेतला. बराच वेळ झाला तरी ती बाहेर न आल्याने कुटुंबीयांनी पाहणी केली असता, तिने सीलिंग फॅनला साडीच्या साहाय्याने गळफास घेतल्याचे धक्कादायक चित्रसमोर आलं.

घटनास्थळी पोलीस दाखल

घटनेची माहिती मिळताच केज पोलीस ठाण्याचे पथक दुपारी साडेचार वाजण्याच्या सुमारास घटनास्थळी दाखल झालं. पोलीस निरीक्षक स्वप्नील उनवणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहाय्यक पोलीस निरीक्षक संदीप मांजरमे, उमेश निकम आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी घटनेचा पंचनामा केला. पोलिसांनी तात्काळ मृतदेह खाली उतरवून तो शवविच्छेदनासाठी केज येथील उपजिल्हा रुग्णालयात पाठवून दिला.



हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी - ७४०००१४७४. Email : marathiekikaran2021 @gmail.com

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