

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 मेढे

● वर्ष - ०५ ● अंक - १५२ ● मुंबई, शनिवार, ०३ जानेवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## ‘मुंबईचा महापौर हिंदू-मराठी होणार!’

### सीएम देवेंद्र फडणवीस यांचं मोठं वक्तव्य

**■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
आगामी मुंबई महानगरपालिका निवडणुकीचे विगुल वाजले असून, मुंबईचा पुढचा महापौर कोण असणार? या प्रश्नावर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी अत्यंत स्पष्ट आणि रोखठोक भूमिका मांडली आहे. एका वाहिनीच्या मुलाखतीच्या कार्यक्रमात बोलताना फडणवीस यांनी जाहीर केले की, मुंबईचा आगामी महापौर हा हिंदू मराठीच असेल. त्यांच्या या विधानामुळे महायुतीच्या प्रचाराला आता 'मराठी आणि हिंदुत्वाचा'

धारदार पैलू मिळाला आहे. **नेमकं काय म्हणाले मुख्यमंत्री?** मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी कृपाशंकर सिंह यांच्या विधानाचा संदर्भ देत विरोधक आणि प्रसारमाध्यमांच्या प्रश्नांचं फडणवीसांनी उत्तर दिलं आहे. **'कृपाशंकर सिंह आमचे प्रवक्ते आहेत का?'** मुंबईचा महापौराबाबत भाजप नेते कृपाशंकर सिंह यांनी केलेल्या विधानाचा धागा पकडून विचारलेल्या प्रश्नावर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस

यांनी अत्यंत आक्रमक आणि स्पष्ट भूमिका मांडली. फडणवीस म्हणाले की, "एक तर कृपाशंकर सिंह कुठे म्हणाले? ते मीरा-भाईदरमध्ये म्हणाले, मुंबईत नाही म्हणाले. दुसरं म्हणजे, कृपाशंकर सिंह हे आमचे अधिकृत प्रवक्ते आहेत का? आता यांच्याकडे (विरोधकांकडे) कोणी काहीही बोलतं... तुम्ही आपलं मीरा-भाईदरचं काढलं आणि मुंबईत दाखवलं. तुम्ही फार हुशार लोक आहात."

"म्हणून तुम्हाला आता अधिकृतपणे या पक्षाचा नेता म्हणून सांगतो; मुंबईचा महापौर महायुतीचा होईल, मुंबईचा महापौर हिंदू होईल आणि मुंबईचा महापौर मराठी होईल." मुख्यमंत्र्यांच्या या विधानामुळे महापौराच्या मुद्द्यावर भाजपच्या भूमिकेबाबत असलेली सर्व संदिग्धता आता संपुष्टात आली असून, त्यांनी मुंबईत 'मराठी आणि हिंदू' अस्मितेवरच महायुतीचा महापौर बसणार असल्याचा पुनरुच्चार केला आहे.



**निवडणुकीचे बदललेले वारे**  
मुंबई महानगरपालिकेत गेल्या २५ वर्षांपासून असलेली सत्ता कबीज करण्यासाठी महायुतीने (भाजप, शिवसेना-शिंदे गट, आणि राष्ट्रवादी-अजित पवार गट) जोरदार कंबर कसली आहे. फडणवीस यांच्या या 'हिंदू मराठी' कार्डमुळे मुंबईतील मध्यमवर्गीय आणि मराठी मतदारांना आपल्याकडे खेचण्याचा महायुतीचा प्रयत्न असल्याचे राजकीय विश्लेषकांचे मत आहे. तर दुसरीकडे त्यांच्यापुढे ठाकरे बंधू यांच्याशिवाय कोणिस-बधित आघाडीचेही आव्हान असणार आहे. दरम्यान, मुंबईत गेल्या वेळा १५ जानेवारी रोजी मतदान पार पडणार आहे.

**भावपूर्ण श्रद्धांजली**  
**कै.डॉ.दिपक मोरेश्वर नाईक**  
यांचे मंगळवार दिनांक ३०/१२/२०२५ रोजी अल्पशा आजाराने दुःखद निधन झाले, तरी त्यांच्या आत्म्यास चिर-शांती लाभो हिच ईश्वरचरणी प्रार्थना

**दशक्रिया विधी**  
दिनांक ०८/०१/२०२६, गुरुवार, सकाळी ०७.३० वाजता जिसेल पार्क चौपाटी, भाईदर (पूर्व) येथे पार पडेल.

**तेरावे (श्राद्ध) विधी**  
दिनांक ११/०१/२०२६, रविवार राहत्या घरी करण्यात येईल.  
पता: गुरुप्रसाद बंगला, जुना गोल्डन नेस्ट, फेज ३, कधीन मेरी शाळेजवळ, वेदके अर हॉस्पिटलच्या बाजूला, भाईदर (पूर्व) - ४०११०५

संपर्क - गुरुप्रसाद नाईक :  
9594418181, 8692033330

**शोकाकुल**  
समस्त नाईक परिवार

**१३ हजारांहून अधिक ई-चालान**  
केवळ 'ड्रॅक अँड ड्राईव्ह'च नाही, तर इतर वाहतुकीच्या नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्यांवरील पोलिसांनी सडकून कारवाई केली. ही कारवाई खालील प्रकरणात करण्यात आली आहे.  
▶ विना हेल्मेट दुचाकी चालवणे.  
▶ सिग्नल तोडणे.  
▶ बाईकवर ट्रिपल सीट प्रवास.  
▶ सीट बेल्ट न लावणे.  
▶ वेगमर्यादंचे उल्लंघन करणे  
▶ गाडी चालवताना मोबाईलचा वापर करणे.  
मुंबई पोलिसांच्या वाहतूक विभागाने एकूण १३७५२ ई-चालान फाडले आहेत. या सर्व कारवायांतून मिळून एकूण १,३१,९४,८५० रुपयांचा वड आकारण्यात आला आहे.

## थर्ती फर्स्टची पार्टी पडली महागात! मुंबई पोलिसांनी उतरवली मद्यपींची 'झिंग'

**■ मुंबई प्रतिनिधी,**  
नवीन वषारचें स्वागत करण्यासाठी मुंबईकर उत्साहात असताना, रस्त्यावरील बेशिस्त चालकांना मुंबई ट्रॅफिक पोलिसांनी चांगलाच दणका दिला आहे. ३१ डिसेंबरच्या रात्री मद्यपान करून वाहने चालवणाऱ्या आणि वाहतुकीचे नियम धाव्यावर बसवणाऱ्यांविरुद्ध पोलिसांनी धडक मोहीम राबवली. या मोहिमेत पोलिसांनी केवळ गुन्हेच दाखल केले नाहीत, तर एका रात्रीत तब्बल १ कोटी ३१ लाखांहून अधिक रुपयांचा वड ई-चालानाच्या माध्यमातून टोटावला आहे.  
**२११ मद्यधुंद चालकांवर गुन्हे**  
थर्ती फर्स्टच्या रात्री मुंबईतील मुख्य रस्ते, नाके,



शहराचे एन्टी पॉईंट्स आणि गतीच्या ठिकाणी पोलिसांनी कडक नाकाबंदी केली होती. 'ब्रेथलायझर'चा वापर

करून प्रत्येक संशयास्पद चालकाची तपासणी करण्यात आली. यामध्ये दारू पिऊन गाडी चालवणाऱ्या २११ वाहन मालक आणि प्रवाशांवर पोलिसांनी गुन्हे दाखल केले आहेत. या कारवाईमुळे मद्यपान करून वाहने चालवणाऱ्यांचे धावे दणाणले आहेत.  
मुंबईच्या रस्त्यांवर कोणताही अनुचित प्रकार घडू नये, यासाठी वाहतूक पोलिसांनी महिलाभरपासून तयारी केली होती. मरिन ड्राईव्ह, जुहू चौपाटी, वांद्रे आणि कुलाबा यांसारख्या हॉटस्पॉट्सवर विशेष लक्ष देण्यात आले होते. पोलिसांच्या या पवित्र्यामुळे यंदा थर्ती फर्स्टच्या रात्री अपघातांचे प्रमाण कमी राखण्यात यश आल्याचे चित्र आहे.

## जादूटोण्यामुळे पराभव झाला हो!

फुलब्रीत शिवसेना उमेदवाराच्या अजब दाव्याने एकच खळबळ



**■ छत्रपती संभाजीनगर प्रतिनिधी,**  
नगरपालिका आणि नगरपंचायत निकाल लागून त्यात अनेक दिग्गजांना पराभवाचा सामना करावा लागला. तर काहींना अनपेक्षितपणे यश मिळाले आहे. या निवडणुकीत आपला पराभव कसा आणि का झाला याचे मंडल हे उमेदवार करत आहेत. काही पारभूत उमेदवारांनी तर थेट त्यांच्या भागात जाऊन मतदारांचे आभारही मानले आहेत. तर काहींनी या पराभवानंतर मतदारांना शिष्टाचाराने लाखलीही वाहिली आहे. पण आता काही उमेदवारांनी जादूटोण्यामुळे आपला पराभव झाल्याचा अजब दावा करून खळबळ उडवून दिली आहे. छत्रपती संभाजीनगर शहरापासून हाकेच्या अंतरावर असलेल्या फुलब्रीत नगरपंचायतीत शिवसेनेचे पारभूत उमेदवार यांनी जादूटोण्यामुळे आपला पराभव झाल्याचा खळबळजनक दावा केला आहे. इतक्यावरच ते थांबले नाही. तर त्यांनी थेट पोलीस ठाण्यात धाव घेतली आहे.

**फुलब्रीतच्या प्रभाग क्रमांक ९ मध्ये काय घडलं?**  
फुलब्रीत नगरपंचायतीची निवडणूक २० डिसेंबर रोजी पार पडली. मात्र मतदानापूर्वी दोन दिवस अगोदर १८ डिसेंबर रोजी प्रभाग क्रमांक ९ मधील भारत माला मतदान केंद्रावर कथित जादूटोण्याचा प्रकार उघडकीस आला होता. त्याची एकच चर्चा झाली होती. आता या जादूटोण्याच्या प्रकारामुळे आपला पराभव झाल्याचा आरोप शिवसेना उमेदवार अमित वाहुळ यांनी केला आहे. जादूटोण्याच्या प्रकारामुळे नागरिकांनी भीतीपोटी मतदान केले नसल्याचा आरोप पारभूत उमेदवार अमित वाहुळ यांनी केला आहे. नगरपालिका निवडणुकीत पराभव झालेल्या अमित वाहुळ यांनी फुलब्रीत पोलीस ठाण्यात तक्रार केली आहे. जादूटोण्या कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्याची मागणी वाहुळ यांनी केली आहे. ग्रामीण भागात अजून ही जादूटोण्याची भीती कायम आहे. त्यामुळे त्या मतदान केंद्रात असा प्रकार घडल्याने त्याचा धक्का उमेदवारांना बसला आणि त्यातील अनेकांनी भीतीपोटी मतदानाला जाणे टाळले. अनेक मतदारांनी मतदानाचा निर्णय बदलला. हा प्रकार लोकशाहीच्या पवित्र प्रक्रियेला धक्का देणारा आणि काळिमा फासणारा असल्याचे आणि हा जादूटोण्याचा बनाव त्यासाठी केल्याचा आरोप अमित वाहुळ यांनी केला आहे. या सर्व संबंधितांचा शोध घेऊन त्यांच्याविरुद्ध महाराष्ट्र अध्रक्षदा निर्मूलन व जादूटोण्या विरोधी कायद्यांतर्गत अशा लोकांविरुद्ध कारवाई करण्यात यावी अशी मागणी वाहुळ यांनी तक्रारीत केला आहे. हा सर्व प्रकार लोकशाहीसाठी धोकादायक असल्याची प्रतिक्रिया पण वाहुळ यांनी दिली आहे. दरम्यान या सर्व प्रकारामुळे लोकशाहीत विजयासाठी असाही प्रकार होत असल्याचे समोर येत आहे. त्यामुळे याप्रकरणी मतदारांना आवाहन करण्यास यावे आणि त्यांच्या मनातील भीती आणि संभ्रम दूर करण्याची मागणीही करण्यात येत आहे.

## २ मृत शिक्षकांना निवडणूक ड्युटी प्रशासनाचा निष्काळजीपणा!

छत्रपती संभाजी नगर मध्ये २ मृत शिक्षकांना महापालिकेने निवडणूक ड्युटी लावल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. ३ आणि १३ महिन्यांपूर्वी मृत झालेल्या दोन शिक्षकांना प्रशासनासाठी गैरहजर राहिल्याबद्दल नोटीसही बजावत कारवाईचा इशाराही दिला आहे. पैटण तालुक्यातील संभाजी कॅम्पे येथे ३ महिन्यांपूर्वी, तर राजेश बसवे यांचे १३ महिन्यांपूर्वी निधन झाले. असे असतानाही त्यांना निवडणुकीच्या कामावर हजर राहण्याचे आदेश देण्यात आले होते. त्यानंतर चुकीची उपरती न झालेल्या प्रशासनाने आता या मृत शिक्षकांना निवडणूक प्रशासनाला गैरहजर राहिल्याबद्दल कारणे दाखवा नोटीस बजावत हलगर्जीपणाचा कळस गाठला. आपुकांनी दिलेल्या पत्रात म्हटले की, निवडणूक कामात हलगर्जीपणा दाखवल्याबाबतचा खुलासा नोटीस मिळाल्यापासून २४ तासांच्या आत सादर करावा, अन्यथा कारवाई करण्यात येईल. या आधीही दोन दिवसांत शिक्षकांवर महापालिका निवडणुकीसाठी मतदान अधिकारिकांवरही जबाबदारी सोपवल्याचा प्रकार समोर आला होता.  
**मृत शिक्षकांची नावे :**  
▶ संजय गुजरे : यांचे वर्षभरपुर्वीच निधन झाले होते.  
▶ वंदना सोळुंके : यांचेही काही महिन्यांपूर्वीच निधन झाले होते.  
**प्रशासनाचा निष्काळजीपणा :** या प्रकारामुळे महानगरपालिकेच्या शिक्षण विभागाकडे कर्मचाऱ्यांची अद्ययावत माहिती नसल्याचे उघड झाले. मुतांथा नावावर निवडणूक ड्युटीचे आदेश निघाल्याने शिक्षक संघटना आणि नातेवाईकांकडून संताप व्यक्त करण्यात आला.  
**कारवाई आणि दुरुस्ती :** हा प्रकार समोर आल्यानंतर प्रशासनाने आपली चुक मान्य केली. या प्रकरणातील तांत्रिक त्रुटी सुधारण्याचे आणि भविष्यात असा प्रकार घडू नये यासाठी डेटा अपडेट करण्याचे आश्वासन अधिकाऱ्यांनी दिले होते. अशा प्रकारच्या घटनांमुळे निवडणूक प्रक्रियेच्या नियोजनावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले गेले होते. अधिकृत माहितीसाठी तुम्ही छत्रपती संभाजीनगर महानगरपालिकेच्या संकेतस्थळाला थेट देऊ शकता.

## १०वी, १२वी परीक्षेच्या १ महिनाआधी बोर्डांने घेतला मोठा निर्णय विद्यार्थ्यांवर काय परिणाम होणार?

**■ मुंबई प्रतिनिधी,**  
दहावी आणि बारावी बोर्डांच्या परीक्षांसाठी काही दिवस उरले आहेत. विद्यार्थी परीक्षांच्या तयारीला लागले आहेत. असे असताना महाराष्ट्र राज्य शिक्षण मंडळाने दहावी आणि बारावीच्या परीक्षांसंदर्भात मोठा निर्णय घेतलाय. काय आहे हा निर्णय? या विद्यार्थ्यांवर काही परिणाम होणार का?  
महाराष्ट्र बोर्डांकडून प्रात्यक्षिक परीक्षांसंदर्भात मोठा निर्णय घेण्यात आला आहे. यंदा पहिल्यांदाच बाह्य परीक्षकांची

बारावीच्या प्रात्यक्षिक परीक्षा २३ जानेवारी ते १ फेब्रुवारी या कालावधीत होतील, तर त्यानंतर १० फेब्रुवारीपासून लेखी परीक्षा सुरु होतील. दहावीच्या प्रात्यक्षिक आणि लेखी परीक्षा २ ते १८ फेब्रुवारीपर्यंत चालणार आहेत. लेखी परीक्षा २० फेब्रुवारीपासून सुरु होतील.  
अदलाबदल केली जाणार आहे. खासगी किंवा विनाअनुदानित शाळांमधील शिक्षकांना सरकारी अनुदानित शाळांमध्ये, तर अनुदानित शाळांमधील शिक्षकांना खासगी शाळांमध्ये बाह्य परीक्षक म्हणून नियुक्त केले जाणार आहे. हा बदल परीक्षा प्रक्रिया अधिक पारदर्शक आणि निष्पक्ष बनवण्यासाठी असल्याचे सांगण्यात आले आहे.

**शिक्षण अधिकाऱ्यांची विशेष तपासणी पथके :** प्रत्येक जिल्ह्यातील किमान १० टक्के शाळांमध्ये प्रात्यक्षिक परीक्षा चालू असताना शिक्षणधिकारी आणि गटशिक्षणाधिकाऱ्यांची विशेष पथके थेट भेटी देऊन तपासणी करतील. ही पथके प्रात्यक्षिके कशी घेतली जात आहेत?, तोंडी परीक्षा योग्य चालली आहे का?, याची खात्री करतील. परीक्षेच्या गुणवत्तेवर लक्ष ठेवण्यासाठी हा उपाय आहे.  
**केंद्रांसाठी नवे कठोर नियम :** परीक्षेत गैरप्रकार आढळल्यास परीक्षा केंद्रांची मान्यता कायमची रद्द होऊ शकते. केंद्रांवर पक्के भितीचे कंपाउंड, स्वच्छ स्वच्छतागृहे, पाण्याची व्यवस्था आणि प्रत्येक खोलीत सीसीटीव्ही कॅमेरे अनिवार्य करण्यात आले आहेत. भिंत पडलेली असल्यास लोखंडी जाळी लावावी लागेल. परीक्षेकांच्या मोबाईल कॅमेऱ्यांना झुमदार जोडले जाणार आहे. जेणेकरून वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना सर्व हालचाली दिसतील. या उपायांमुळे परीक्षेतील अनियमितता पूर्णपणे बंद होतील, असे बोर्डांचे विभागीय अध्यक्ष औदुंबर उर्फिरडे यांनी सांगितले.  
**गैरप्रकार रोखण्यासाठी कठोर उपाय :** प्रात्यक्षिक आणि लेखी परीक्षेत कांही किंवा इतर अनियमितता पूर्णपणे थांबवाय्यात, असा यामागे बोर्डांचा हेतू आहे. यापूर्वी काही केंद्रांवर असे प्रकार आढळले होते. त्यामुळे आता बाह्य परीक्षकांची सरमिसळ करून विस्थावर्तनात वाढवली जाणार असून यामुळे विद्यार्थ्यांना खरे गुण मिळतील आणि परीक्षा प्रक्रिया स्वच्छ राहील.

## अंगावर डिझेल ओतून तरुणाची आत्महत्या

**■ वसई प्रतिनिधी,**  
वसई पश्चिमेकडील हंड्रेड फिट रोड येथील वाहने दुरुस्ती कारणांय गैरजच्या दुकानात काम करणाऱ्या तरुणाने गुरुवारी सकाळी ४ वाजता स्वतःच्या अंगावर डिझेल ओतून जाळून घेतले असल्याची घटना घडली आहे. मोहम्मद अकबर असे ३५ वर्षीय तरुणाचे नाव आहे. या घटनेत तरुणाचा मृत्यू झाला आहे. नवीन वर्षांच्या सुरवातीलाच पहाटे सुमारे चार वाजताच्या सुमारास त्याने राहत्या ठिकाणी टोकाचे पाऊल उचलून आत्महत्या केली आहे. या आगीत भाजल्याने या तरुणाचा जागीच मृत्यू झाला आहे. घटनेची माहिती मिळताच स्थानिक नागरिकांनी वसईच्या माणिकपूर पोलिसांना कळवले. माणिकपूर पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत तपास सुरु केला आहे. या घटनेमागील कारण अद्याप स्पष्ट झालेले नाही.

## स्मशानभूमीतून परतताना भर रस्त्यात गाठले अन् पुढच्या क्षणी... पुणे साखळी बॉम्बस्फोटातील आरोपीची हत्या

**■ पुणे प्रतिनिधी,**  
पुण्यातील २०१२ च्या प्रसिद्ध जे.एम. रोड साखळी बॉम्बस्फोट प्रकरणातील आरोपीची भरदिवसा गोळ्या झाडून हत्या करण्यात आल्याची घटना घडली आहे. अस्लम शब्बीर जहागीरदार उर्फ बंटी जहागीरदार असे या आरोपीचे नाव आहे. एका नातेवाईकाच्या अंत्यविधीतून घरी परतत असताना दुचाकीवरून आलेल्या दोन अज्ञात हल्लेखोरांनी त्याच्यावर वेष्टूट गोळीबार केला. ही घटना सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाली आहे. या हत्येनंतर दोन्ही आरोपींनी स्वतःहून पोलिसांसमोर आत्मसमर्पण केले. या घटनेमुळे शहरात तणावाचे वातावरण निर्माण झाले आहे.  
मिळालेल्या माहितीनुसार, बंटी जहागीरदार हा बुधवारी दुपारी आपल्या एका नातेवाईकाला श्रद्धांजली वाहण्यासाठी स्मशानभूमीत गेला होता. तेथून तो स्कूटरवरून घरी परतत असताना, जर्मन हॉस्पिटलच्या मुख्य प्रवेशद्वाराजवळ दोन अज्ञात दुचाकीस्वारांनी त्याला गाठले.

हल्लेखोरांनी अत्यंत जवळून जहागीरदारवर तीन गोळ्या झाडल्या. यातील दोन गोळ्या त्याच्या छातीत आणि पोटात लागल्याने तो जागीच कोसळला. रक्ताच्या थारोळ्यात पडलेल्या जहागीरदारला तातडीने रुग्णालयात हलवण्यात आले, मात्र उपचारापूर्वीच त्याचा मृत्यू झाल्याचे डॉक्टरांनी घोषित केले.  
गोळीबाराची ही थरारक घटना परिसरातील सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाली आहे. या हत्येनंतर श्रीरामपूर पोलिसांनी तपासाची चक्रे वेगाने फिरवली होती. मात्र, अटकेच्या भीतीने दोन्ही संशयित आरोपींनी रात्री उशिरा शिर्डी पोलिसांसमोर स्वतःहून आत्मसमर्पण केले. या हत्येचे नेमके कारण अद्याप स्पष्ट झाले नसले तरी, जुन्या वैमनस्यातून हा प्रकार घडल्याचा प्राथमिक अंदाज वर्तवला जात आहे.  
दरम्यान १ ऑगस्ट २०१२ रोजी पुण्याच्या जंगली महाराज रस्त्यावर झालेल्या साखळी बॉम्बस्फोटांनी संपूर्ण देश हादरला होता. या स्फोटातील संशयितांना शस्त्रे पुर्ववल्याच्या

समोर आले आहे.  
या घटनेची माहिती मिळताच न्यायाधीश, कारागृह अधीक्षक, पोलीस आणि महसूल प्रशासनाचे घटनास्थळी धाव घेतली. मृतदेह शवविच्छेदनासाठी जिल्हा रुग्णालयात पाठवण्यात आला आहे.  
मृत कैदी राजू अडकिने हा त्याच्याच कुटुंबातील आई, मावशी आणि मावशीचा नवरा या तिहेरी हत्याकांड प्रकरणातील आरोपी होता. बरेक क्रमांक एकमधील शौचालयात शालच्या सहाय्याने गळफास घेत त्याने आत्महत्या केल्याची घटना उघडकीस आली आहे.  
मृत कैदी राजू अडकिने हा त्याच्याच कुटुंबातील आई, मावशी आणि मावशीचा नवरा या तिहेरी हत्याकांड प्रकरणातील आरोपी होता. बरेक क्रमांक एकमधील शौचालयात शालच्या सहाय्याने गळफास घेत त्याने आत्महत्या केल्याची

**जेलच्या शौचालयात शालच्या सहाय्याने गळा आवळून कैद्याने जीवन संपवलं... आई-मावशीसह तिघांच्या हत्या प्रकरणात होता आरोपी**

**■ परभणी प्रतिनिधी,**  
नेहमी कोणत्या ना कोणत्या कारणामुळे चर्चेत असलेलं परभणी जिल्हा कारागृह पुन्हा एकदा चर्चेत आलं आहे. कारागृहातील बंदिवान कैदी राजू अडकिने याने कारागृहातील शौचालयात शालीने गळफास घेऊन आत्महत्या केल्याची



## मुंबईचा श्वास गुदमरतोय



**अनेक स्वप्न उराशी बाळगता देशाच्या कानाकोपऱ्यातील लोक मुंबईत येतात. मुंबईत येण्याचा ओघ वाढल्याने मुंबईची बजबजपुरी झाली आहे. याच वाढत्या लोकसंख्येमुळे मुंबईतील गृहनिर्माण, आरोग्य, स्वच्छता, वाहतूक, पर्यावरण, पाणी अशा विविध सुविधांवर ताण निर्माण झाला आहे.**

सात बेटांची मिळून मुंबई बनली. खाडी, तलाव, विहिरी अशा नैसर्गिक स्रोतांचा जीव घेत मुंबईत टोलेजंग इमारती, झोपडपट्टी उभ्या राहिल्या. १९०६ साली मुंबईची लोकसंख्या सुमारे १० लाखांच्या आसपास होती. आज ही लोकसंख्या दीड कोटींहून अधिक आहे. यामध्ये दरदिवशी वाढ होत असून भविष्यात हा आकडा अजून वाढणार आहे. वाढत्या लोकसंख्येमुळे मुंबईतील पायाभूत सुविधांवर प्रचंड ताण आला आहे. यासाठी राबविण्यात येणाऱ्या उपाययोजना आता अपुऱ्या पट्टू लागल्या आहेत. मुंबईत एकेकाळी असलेल्या चाळी, टुमदार बंगलांच्या टिकाणी टॉवर उभारले आहेत. झोपडपट्टीच्या टिकाणी इमारती होऊ लागल्या आहेत. मुंबईकरांच्या जीवनमानात सुधारणा होत असतानाच मुंबईतील वाढत्या लोकसंख्येमुळे अनेक समस्या निर्माण झाल्या आहेत. मुंबईत महापालिका रुग्णालयांसोबतच खासगी रुग्णालये मोठ्या संख्येने आहेत. विविध आजारवाहू उपचार होत असल्याने देशाच्या कानाकोपऱ्यातून लोक इथे येतात. पूर्वी महापालिका आणि राज्य सरकारच्या रुग्णालयात होणारे उपचारही आता महाग झाले आहेत. खासगी रुग्णालयात उपचार घेणे तर सर्वसामान्य नागरिकांच्या आवाक्याबाहेर गेले आहे. महापालिका रुग्णालयांत तर पाय ठेवण्यास जागा नाही, अशी अवस्था निर्माण झाली आहे. अनिर्घटित बांधकाम, रासायनिक उद्योग, वादती वाहती अशा विविध कारणांनी मुंबईतील प्रदूषण वाढले आहे. प्रदूषणामुळे आरोग्याचे प्रश्न निर्माण होऊ लागले आहेत. वादती वाहतूककोंडी तर मुंबईकरांची डोकेंदुखी बनली आहे. या कोंडीवर उपाययोजना म्हणून उड्डाणपूल उभारण्यात येत आहेत. मात्र यानंतरही मुंबईत सकाळ असो वा संध्याकाळ अनेक मार्गांवर तासन्तास वाहनांच्या रांगा पाहावयास मिळतात. वाढत्या वाहतूककोंडीमुळे मुंबईकरांना मुंबई नकोशी वाटू लागली आहे. झोपडपट्टीच्या केवळ मुंबईत आहेत असे नाही, तर जगातील अनेक देशांसमोर झोपड्यांनी आढाने उभी केली आहेत. देशातील इतर राज्यांमध्येही झोपड्या आहेतच. आशिया खंडातील सर्वांत मोठी झोपडपट्टी धारावीची आहे. मुंबईत धारावीसारख्या अनेक भागांत झोपडपट्ट्या वाढल्या आहेत आणि वाढत आहेत. झोपडपट्टीदांदांमुळे आणि राजकीय चरदहस्ताने या झोपड्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. देशाच्या कानाकोपऱ्यातून येणारे बहुतांश लोक मुंबईत झोपडीचा आसरा घेतात. मुंबईत होणाऱ्या स्थलांतरामुळे झोपड्या वाढण्यासह पिण्याचे पाणी, वाहतूककोंडी, अस्वच्छता असे अनेक प्रश्न निर्माण झाले आहेत. मुंबईतील नागरिकांचे जीवनमान उंचावण्यासाठी झोपड्यांचा पुनर्विकास करण्यात येत आहे. यामध्ये राजकीय नेते आणि विकासक संगनमताने झोपडीधारकांना त्रस्त करत आहेत. झोपडपट्टीच्या टिकाणी इमारती उभ्या राहत आहेत. झोपडपट्टीचा विकास होताना त्या टिकाणचे रस्ते आहेत तेवढेच राहतात. त्यामुळे येथे पार्किंगसह विविध समस्या निर्माण होतात. अशीच अवस्था जुन्या इमारतींचा पुनर्विकास करताना होत आहे. पुनर्विकासात वाढीव बांधकाम क्षेत्रफळ उपलब्ध होत असल्याने पुनर्विकासाला गती आली आहे. यानुसार दुपट ते तिपट घरे अधिकची उपलब्ध होत आहेत. मात्र वाढत्या लोकसंख्येच्या तुलनेत सुविधा वाढत नसल्याने आहे त्या सुविधांवर ताण येत आहे. वाहतूककोंडीवर उपाय म्हणून उड्डाणपूल उभारण्यात येत आहेत, मात्र आहेत त्याच रस्त्यांवर उड्डाणपूल उभे राहत असल्याने वाहतूककोंडीच्या समस्येवर तोडगा निघालेला नाही. वाढत्या लोकसंख्येच्या तुलनेत मुंबईला पाणीपुरवठा होणाऱ्या धरणांच्या संख्येत वाढ झालेली नाही. त्यामुळे नागरिकांना समान पाणीवाटप करणे पालिकेसमोर मोठे आव्हान निर्माण झाले आहे. मुंबईची लोकसंख्या दिवसेंदिवस वाढत असल्याने वादती पाणी मागणी महापालिका प्रशासनाला पूर्ण करण्यासाठी हालचाल करावी लागणार आहे. अन्यथा मुंबईकरांना पाणी संकटाला सामोरे जावे लागणार आहे. वाढत्या स्थलांतरामुळे मुंबईत परवडणारी घरे खरेदी करणे सामान्यांच्या आवाक्याबाहेर गेले आहे. मुंबईतील जागांचे भाव गगनाला भिडले आहेत. त्यामुळे येथे सरकारी प्राधिकरणांनाही परवडणाऱ्या किमतीमध्ये घर उपलब्ध करून देणे अशक्य बनले आहे. शहर आणि उपनगरात घराच्या किमती कोट्यवधी रुपये झाल्या आहेत. जुन्या मोडकळीस आलेल्या इमारतींचा पुनर्विकास सुरू झाल्याने मुंबईत भाड्याच्या घराच्या किमतीही कमालीच्या वाढल्या आहेत. यामुळे सर्वसामान्य नागरिकांचे जगणे कठीण बनू लागले आहे. मुंबई महानगर क्षेत्राचा विकास झपाट्याने झाल्याने या भागात नागरीकरण वाढले आहे. या भागातील नागरिक कामगंधानिमित्त मुंबईत येतात. प्रवासासाठी नागरिक लोकल सेवेवर अवलंबून असून दररोज लाखो प्रवासी प्रवास करत आहेत. गर्दीच्या वेळी लोकलमध्ये पाय ठेवण्यास जागा मिळत नाही. लोकल सेवा वाढविण्यासाठी रेल्वे प्रशासन प्रयत्न करत असले तरी हाती घेतलेले प्रकल्प वेळेत पूर्ण होत नाहीत. रेल्वे रुळांलगत झालेल्या अतिप्रचंड बांधकामामुळे प्रकल्प वेळेत मार्गी लागत नसल्याने रेल्वे सेवेवरील ताण कमी होण्याची शक्यता तूर्तास तरी दिसत नाही. मुंबईत वाढत्या स्थलांतरामुळे अनेक प्रश्न निर्माण झाले आहेत आणि भविष्यात निर्माण होणार आहेत. याचा साकल्याने विचार करून त्याट्टीने प्रशासनाने ठोस उपाययोजना करण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

## 'संयुक्त महाराष्ट्र'च्या धर्तीवर मराठी माणसाचे एकीकरण

मराठी एकीकरण समितीचा "बिगरराजकीय लढा घेतोय जनांदोलनाचे स्वरूप. "दल्लेचेही तख्त राखतो महाराष्ट्र माझा" हे अभिमानाचे वाक्य आजही आपल्याला भारावून टाकते; मात्र दुदैवाने आज ते केवळ घोषवाक्यापुरते मर्यादित राहिले आहे, अशी भावना सर्वसामान्य मराठी माणसाच्या मनात निर्माण झाली आहे. भाषावार प्रांत रचनेतून, १०७ हुतात्म्यांच्या बलिदानातून निर्माण झालेला महाराष्ट्र आज पुन्हा एकदा स्वतःच्या अस्मिता, भाषा आणि अस्तित्वासाठी संघर्ष करताना दिसतो.

### मराठी एकीकरण समिती : संघर्षाची बीजे आणि वाटचाल

या पार्श्वभूमीवर मराठी एकीकरण समिती, महाराष्ट्र राज्य, ही बिगरराजकीय सामाजिक संघटना राज्यभर उभी राहताना दिसत आहे. या चळवळीची सुरुवात २०१३ साली संघटनेचे सरचिटणीस कृष्णा जाधव यांनी केली. प्रारंभी मराठी अस्मितेचा स्वाभिमान जागवणाऱ्या पोस्ट सामाजिक माध्यमांवर प्रसारित करण्यात आल्या. या पोस्टना प्रतिसाद देणाऱ्या जागृत, कडवट आणि संवेदनशील मराठी बांधव-भगिनींना एकत्र करत या लढ्याचा पाया घालता गेला. हळूहळू या विचारप्रवाहात प्रमोद मसुरकर, माजी वन अधिकारी नंदकुमार मोघे, माजी पोलीस अधिकारी वसंत डोबळे, गोवर्धन देशमुख, प्रमोद पाटे, अनिल मुंडे, विनोद फडतरे, तुषार कांबळी, अमर कदम, महेश पवार, सचिन कापडे, विनोद कोल्हे, विद्या बोधे, विनोद मोरे यांसारखे अनेक जाणते, अभ्यासू आणि कार्यकर्ते सहभागी होत गेले. गोवर्धन देशमुख यांनी अध्यक्षपद स्वीकारल्यानंतर खऱ्या अर्थाने समितीचे संघटित कार्य सुरू झाले आणि मराठी माणूस विविध क्षेत्रांतून एकवटू लागला.

### कायद्याच्या चौकटीत संघर्ष, सकारात्मक बदलाची दिशा



मराठी एकीकरण समितीची वाटचाल २०१३ साली झाली. प्रारंभी मराठी अस्तित्वाचा स्वाभिमान जागवणाऱ्या पोस्ट सामाजिक माध्यमांवर प्रसारित करण्यात आल्या. या पोस्टना प्रतिसाद देणाऱ्या जागृत, कडवट आणि संवेदनशील मराठी बांधव-भगिनींना एकत्र करत या लढ्याचा पाया घालता गेला.

मराठी एकीकरण समितीने सुरुवातीपासूनच कायदा, संविधान आणि लोकशाही मुल्यांच्या चौकटीत राहून संघर्ष करण्याची भूमिका घेतली. मराठी भाषा, मराठी अस्मिता, संस्कृती आणि मराठी शाळांसाठी शासन व प्रशासनाला कायद्याने बांधील करण्याचे प्रयत्न सुरू झाले. विशेषतः मराठी भाषा अधिनियम, १९६४ नुसार शासकीय व निमशासकीय कार्यालयांत १००% मराठीतच कारभार व्हावा यासाठी सातत्याने पाठपुरावा करण्यात आला. पालिका प्रशासन, पोलीस यंत्रणा, विविध शासकीय कार्यालयांमध्ये संघटनेने ठामपणे आपली भूमिका मांडली. क्रीडा, मनोरंजन, शासकीय कामकाज, दैनंदिन व्यवहार, या सर्व क्षेत्रांत मराठी भाषेला सन्मान मिळावा, यासाठी समितीने ठोस हस्तक्षेप केला. विशेष म्हणजे एकही गुन्हा अंगावर न घेता, कोणाच्याही कानफाटात न मारता, कायदेशीर मार्गाने बदल घडवून आणण्याची ही लढाई आजही सुरू आहे.

**आंदोलनातून लोकांपर्यंत पोहोचलेली चळवळ**

काळानुराग ही चळवळ केवळ निवेदनांपुरती न राहता छोटी-मोठी आंदोलने, मोर्चे, जनजागृती उपक्रम यांमधून लोकांपर्यंत पोहोचू लागली. मराठी अस्मितेसाठीचा हा बिगरराजकीय लढा समाजातील विविध घटकांना आकर्षित करू लागला. हल्लीच मीरा रोड येथे सर्व पक्षातील मराठी माणसाला एकत्र आणून ऐतिहासिक मराठी मोर्चाचे नेतृत्व करत समितीने राजकीय व सामाजिक वतुळ्यांत आपली ठळक छाप उमटवली. त्यानंतर दादर येथे कायदा व पोलीस प्रशासनाच्या सन्मानार्थ 'कबुतर खान्याचे' आंदोलन करून वेगळ्या पद्धतीचा निषेध नोंदवण्यात आला. तसेच, मराठी भाषा केंद्राचे अध्यक्ष डॉ. दीपक पवार यांच्या नेतृत्वाखाली मराठी शाळा टिकल्या पाहिजेत आणि महाराष्ट्रात हिंदी भाषा सक्तीचा निषेध करण्यासाठी हुतात्मा चौक ते मुंबई महानगरपालिका कार्यालय असा भव्य मोर्चा महाराष्ट्र धर्मच असुरक्षित झाला आहे.

**मराठी अर्थकारण आणि तरुणांचा स्वावलंबनाचा मुद्दा**

मराठी एकीकरण समिती केवळ भाषेपुरती मर्यादित नाही. मराठी तरुणांनी फक्त राजकीय पक्षांचे झेंडे न वाहता स्वतःचा रोजगार उभारावा, मराठी अर्थकारण सक्षम करावे, यासाठीही संघटना सक्रिय आहे. अनेक तरुणांना स्वतःचे व्यवसाय सुरू करून देण्यात आले असून, त्यामुळे असंख्य लोक या लढ्यात जोडले जात आहेत. आज संघटना महाराष्ट्रातील अनेक जिल्ह्यांत कार्यरत आहे. महाराष्ट्राची विद्यमान स्थिती : गंभीर वा वास्तव आज महाराष्ट्रासमोर पुढील गंभीर प्रश्न उभे आहेत.

- कर्नाटक सीमा प्रश्न अजूनही प्रलंबित आहे, तर दुसरीकडे गुजरातची घुसखोरी वाढत आहे.

- महाराष्ट्रातील उद्योग-व्यवसाय परराज्यात हलवले जात आहेत.
  - महत्त्वाची मुख्यालये, पोर्ट्स, प्रकल्प गुजरातकडे वळवले गेले आहेत.
  - स्थानिक पक्ष फोडले गेले, समाजात फूट पाडली गेली.
  - मराठी भाषा पद्धतशीरपणे दुर्लक्षित होत आहे.
  - मराठी शाळा बंद करून त्यांच्या जमिनी बिल्डिंगांच्या घशात घातल्या जात आहेत.
  - शेतकरी कर्जाबाजारी होऊन आत्महत्येचा मार्ग निवडत आहेत.
  - महिला व लेकी-बाळी सुरक्षित नाहीत.
  - परप्रांतीयांचे अनिर्घटित लोंढे राज्यावर येत आहेत.
  - सत्तास्थानी परप्रांतीय बसत आहेत, स्थानिक मात्र एकमेकांशी झुंज देत आहेत.
  - लाखो मराठी तरुण बेरोजगार झाले आहेत.
  - वेस्टच्या वसाहतींसह सर्वजनिक मालमत्ता मोठ्या उद्योगसमूहांकडे जात आहेत.
  - भाषा, शाळा, संस्कृती आणि महाराष्ट्र धर्मच असुरक्षित झाला आहे.
  - एकंदरीत, राज्यकर्त्यांनी महाराष्ट्र विकायला काढला आहे, अशी भावना सर्वसामान्य मराठी माणसात जाणवत आहे.
- संघर्ष अटळ आहे**
- मराठी एकीकरण समिती भविष्यात कोणतीही निवडणूक लढवणार नाही. हा लढा सत्तेसाठी नाही, तर मराठी अस्मिता, भाषा, संस्कृती आणि महाराष्ट्र धर्मासाठी आहे. राजकारणापलीकडे जाऊन मराठी माणसाने एकत्र येणे ही आज काळची गरज आहे, असे संघटनेचे सरचिटणीस कृष्णा जाधव स्पष्टपणे सांगतात. "मराठी माणसाच्या आणि महाराष्ट्राच्या स्वाभिमानाला कोणी गालबोट लावण्याचा प्रयत्न केला, तर त्याला त्याच भाषेत उत्तर दिले जाईल," असा ठाम इशाराही त्यांनी दिला आहे.



## जनसेवेसाठी जीवघेणी चढाओढ!

स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या बराच काळ खडलेल्या निवडणुका होत असल्यामुळे त्याविषयी राजकीय पक्षांना प्रचंड उत्सुकता आहे. या निवडणुका स्थानिक पातळीवरील असल्यामुळे त्यात स्थानिक पदाधिकार्यांना जास्तीत जास्त संधी मिळवी यासाठी सगळ्याच पक्षांचा प्रयत्न असतो. पण राजकीय पक्षांची आणि त्यांच्यातील इच्छुकांची जी काही जीवघेणी चढाओढ सुरू आहे, ती पाहिल्यावर जनसेवेसाठी या मंडळींना किती तळमळ आहे ते दिसून येते. पण अलीकडच्या काळात राजकारण ही केवळ जनसेवा राहिलेली नाही. त्या माध्यमातून प्रचंड आर्थिक उलाढाल होत असते. त्यामुळे जनसेवेसोबत त्यात बरीच आर्थिक गणिते दडलेली आहेत. कारण सत्तेतून पदप्राप्ती आणि त्यातून पैसा अशी ही साखळी आहे. जेव्हा निवडणुका जवळ येतात, तेव्हा एकाच पक्षातील अनेकजण निवडणूक लढवण्यासाठी इच्छुक असतात. एकाच वॉर्डात एकाच पक्षातील अनेक इच्छुक असतात, तेव्हा त्यांना तिकीट देण्याचा पक्षप्रमुखसमोर किंवा ज्येष्ठ नेत्यांसमोर मोठे आव्हान उभे राहते. कारण तिकीट देताना पक्षात इच्छुकांची नाराजी वाढली तर बंडखोरी होण्याची भीती असते. आपल्याच पक्षाचे उमेदवार एकमेकांना पाडण्याची शक्यता असते. काही वेळा तर नाराजीमुळे पक्ष फुटण्याची शक्यता असते. याविषयीची शिवसेना आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस या दोन पक्षांची अलीकडची उदाहरणे आहेत. त्यामुळे निवडणुकीच्या तोंडावर पक्षातील इच्छुकांना आवरणे आणि ज्यांना तिकीट मिळाले नाही, त्यांना सावरणे हे पक्षाच्या मुख्य नेत्यांसमोर आव्हान असते. आपल्याकडे लोकशाही शासनप्रणाली असल्यामुळे सगळ्यांनाच निवडणूक लढवण्याचा हक्क आहे. त्यामुळेच आपल्याकडे राज्याच नव्हे तर देशभरात पक्षांचे पीक आलेले दिसते. असे इतर कुठल्याही लोकशाही शासनप्रणाली असलेल्या देशांमध्ये दिसणार नाही. आपल्याकडील राजकीय पक्षांची निर्मिती पाहिली की, त्याला राजकीय दुकानदारी हाच शब्द लागू पडतो. कारण ज्याला वाटले त्याने आपले स्वतंत्र दुकान उघडले. त्यामध्ये मूळ पक्ष आणि त्याची विचारधारा यांच्याशी निष्ठेचा काही प्रश्नच उरत नाही. राज्यातील महत्त्वाच्या महानगरपालिकांच्या निवडणुकांचे अर्ज भरण्याची आज शेवटची तारीख आहे. पण शेवटच्या क्षणापर्यंत पक्षप्रमुख आणि इच्छुकांच्या पोटात काळ आलेला आहे. कारण ज्यांना तिकीट दिले जाणार नाही, ते काय करतील याचा प्रश्न नाही. निवडणुकांच्या तोंडावर ज्यांनी पक्षातून त्याग करून जिंकडे संधी मिळाले तिकडे धाव घेतली हे पाहिल्यावर राजकारण हा निष्ठेचा प्रांत राहिलेला नसून तो आज संधीसाधूंचा मेळ झाला आहे, असे खेदाने म्हणावेसे वाटते. कारण कालपर्यंत विरोधक म्हणून एकमेकांवर टीका करणारे आज एकमेकांच्या गळ्यात गळे घालून हात उंचावून दाखवताना दिसतात. त्यामुळे जनतेला काय वाटेल, ते आपल्याला काय म्हणून मतदान करतील, याची अंजिबात खंत या मंडळींना वाटत नाही. आज महाराष्ट्राचे चित्र जरी बघितले तरी असे दिसले की, २०१९च्या विधानसभा निवडणुकीनंतर राज्यात राजकीय पक्षांची जी फोफाणीझी झाली, सगळी आघाड्या झाल्या, ते पाहता पट आणि पैसासाठी नेते मंडळी काहीही करू शकतात. राज्य पातळीवर शिवसेना आणि काँग्रेस यांची हातमिळवणी होईल, याची कुणी कल्पनाही केली नव्हती, पण ती झाली. पुढील काळात शिवसेना ही उद्धव ठाकरे यांच्याकडून आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसही शरद पवारकडून हायजर्क केली जाईल, याचीही कुणी कल्पना केली नव्हती, पण तसे झालेले दिसले.

## १५ ऑगस्ट १९९५. भारतात इंटरनेटच्या वापराला खऱ्या अर्थाने सुरुवात झाली.

देशाच्या स्वातंत्र्यदिनी एकमेकांना संपर्क करण्यासाठी मानवी इतिहासात निर्माण झालेले इंटरनेट नावाचे नवे अस्त्र वापरण्याचे स्वातंत्र्य प्रत्येकाला मिळालं. या घटनेला आता ३० वर्षे होऊन गेली आहेत. मधल्या तीस वर्षांच्या काळात इंटरनेटशी संबंधित अनेक गोष्टी झपाट्याने बदलत गेल्या. मानवाच्या उत्क्रांतीमध्ये सुरुवातीच्या काळात म्याे वेगाने माणसाच्या जीवनमानात जेवढा बदल होत गेला, त्याच्या कित्येक पट जास्त जलदगतीने बदल या ३० वर्षांच्या काळात झाला. लॅपटोप, फोन बुध्दीची जागा छोटीया फोनेने घेतली. हे फोन काही काळातच स्मार्ट झाले. या स्मार्ट झालेल्या फोनला इंटरनेटचा बुस्टर मिळाला आणि वापरणारी माणसांची दुनिया या इंटरनेटच्या वेगावर स्वार झाली.

२६ सप्टेंबर २००६ साली भारतात फेसबुकने प्रवेश केला. त्यापाठोपाठ १५ डिसेंबर २००६ साली युट्यूब उपलब्ध झालं. त्यानंतर २०१० साली व्हॉट्सअॅपसारखा मैसेंजर आला. एप्रिल २०१२ मध्ये इन्स्टाग्राम सुरू झालं. त्याच कालावधीत या सर्व सोशल मीडियाशी संबंधित अनेक ॲपची सुरुवात झाली. त्यात डेटिंग ॲप होते, लान जमवणारे ॲप होते, खाणं पुरवणारे ॲप होते, प्रत्येक व्यवसायाशी संबंधित ॲप उपलब्ध झाले. अशा ॲपच्या माध्यमातून अनेक व्यवसाय मोबाईल इंटरनेट वापरकर्त्यांशी संपर्क साधू लागले. या सर्व इंटरनेट आणि सोशल मीडिया ॲपच्या अवतीभवती जगभरातील अनेक जणांचे आयुष्य फेरू लागलं.

२००५ पूर्वीच माणसांचं आयुष्य मग ती व्यक्ती कोणत्याही वयोगटातील असो सर्व जीवन बदललं. लहानग्यांचं बालपण बदललं. कोणत्यांच्या नेहमीच्या आयुष्यात मोबाईल एक महत्त्वपूर्ण भाग झाला. गेल्या १० ते १२ वर्षांच्या काळात मोबाईल हा मनुष्याच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला. जसा की तो, त्याच्या शरीराचा एक अवयवच आहे. एका रिपोर्टनुसार, एक भारतीय नागरिक दर दिवशी सरासरी ७ ते ८ तास मोबाईलवर घालवतो. कदाचित काहींच्या बाबतीत हा वेळ जास्तदेखील असू शकतो. मोबाईल, इंटरनेट आणि सोशल मीडियाचा विषय पुन्हा ट्रेंडिंग होण्याचं कारण म्हणजे, ऑस्ट्रेलियामध्ये १६ वर्षांहून कमी वयाच्या मुलांना सोशल मीडियाचा वापर

## पालकांनी हे लक्षात असणं आवश्यक आहे...



करण्यावर बंदी आहे. याचा संदर्भ घेत मद्रास उच्च न्यायालयाने मुलांकडून सोशल मीडियाच्या वापरावर निषेध लागू करण्याबाबत विचार करण्याचा केंद्र सरकारला सल्ला दिला. मद्रास उच्च न्यायालयाच्या मद्रुराई खंडपीठाचे १६ वर्षांहून कमी वयाच्या मुलांना सोशल मीडियाचा वापर करण्यावर निषेध लागू करावेत, असे म्हटले आहे. सोशल मीडियाच्या वापरामुळे मुलांच्या बालपणावर गंभीर परिणाम होत आहेत. त्याचबरोबर अक्षिण कंटेंट सहजरित्या रीलच्या माध्यमातून सहज मुलांपर्यंत पोहोचत असल्याने मुलांना सोशल मीडियाचे व्यसन लागू होत आहे. या मुद्यावर दाखल करणू घेतलेल्या याचिकेची मद्रास उच्च न्यायालयाने गंभीर दखल घेतली आहे.

याशिवाय दुसरीकडे भारतीय लष्कराने सोशल मीडिया वापराबाबतच्या मार्गदर्शक सूचनांमध्ये बदल केला असून, आता सेनेतील अधिकारी व जवान इन्स्टाग्रामवर खाते उघडू शकतील. मात्र, ते केवळ प्रेक्षक म्हणूनच वापरू शकतील. या नियमांचा मुख्य उद्देश राष्ट्रीय सुरक्षा आणि गोपनीय माहितीचे संरक्षण करणे हा आहे. कोणत्याही पोस्टला लाईक करणेही नियमभंग ठरले, असे स्पष्ट करण्यात आले आहे. इन्स्टाग्रामवर खाते उघडता येईल. पोस्ट, व्हिडीओ, रील्स फक्त पाहता येतील. कोणतीही पोस्ट टाकणे, पोस्टवर कमेंट करणे, पोस्टला लाईक करणे, ह्याकटेंटव्ह शेअर करता येणार दर दिवशी सरासरी ७ ते ८ तास मोबाईलवर दजांच्या (रॅक) अधिकारी व जवानांना लागू आहेत. काही दिवसांपूर्वीच हे नियम अंमलात आणण्यात आले. या पुन्हा ट्रेंडिंग होण्याचं कारण म्हणजे, ऑस्ट्रेलियामध्ये १६ वर्षांहून कमी वयाच्या मुलांना सोशल मीडियाचा वापर

करण्यावर बंदी असून, फक्त पाहण्याची परवानगी आहे. एकदरीत इतिहासात सर्वात क्रांतिकारी उरलेल्या इंटरनेटचे दुष्परिणाम मानवी आयुष्यावरही पडत असल्याचे माणसाला उमजू लागले आहे.

२००६ सालापासून अगदी २०१२ पर्यंत सालापर्यंत सायबर कॅफेमध्ये जाणारे इंटरनेट वापरकर्ते त्यानंतर मात्र त्यांच्यासोबतच्या मोबाईलरूपी जादुच्या जागा गेले. सोशल मीडियाने भरलेला हा पॅंडोरा बॉक्स हळूहळू माणसासाठीच घातक ठरत आहे, हे आता कुठे जाणवू लागले आहे. २०२० मध्ये भारतासह संपूर्ण जगात कोरोना वेगाने पसरला. सव्हां घरामध्ये राहण्याशिवाय पर्याय राहिला नाही. त्यात नोकरी करणारे वर्क फ्रॉम होम करतच होते. याशिवाय मुलं पण स्टडी फ्रॉम होम करत होती. त्यात त्यांचा मोबाईल आणि इंटरनेटशी अजून जवळचा संबंध आला. बहुतांश मुलांचे मोबाईलवर वर्ग सुरू होते. त्यानंतर उरलेल्या वेळात ही मुलं मोबाईलशी जवळीक साधून राहिली. कोरोनाच्या दोन वर्षे आधीच देशात इंटरनेट मूलभूत गरजांपेक्षाही स्वस्त झाल्याने त्यात सोशल मीडियाचे वापरकर्ते हे वाढतच होते. त्यात भर पडली ती कोरोनाची. मूलभूत गरजा भागवण्यापेक्षा मोबाईल, इंटरनेट आणि सोशल मीडियाचा महत्त्वाचा ठरू लागला. आजच्या माहिती आणि तंत्रज्ञानाच्या झपाट्याने बदलणाऱ्या युगात आई लहान वयातील मुलेही मोबाईल हाताळताना सहज दिसतात. पूर्वी बाहेर खेळणारी, पुस्तकात रमणारी आणि घरच्यांशी संवाद साधणारी मुले आता तासन्तास मोबाईल स्क्रीनकडे नजर लावून बसलेली दिसतात. हा तंत्रज्ञानातील बदल खूप चिंताजन्य आहे. आजच्या घडीला ६ ते १८ वर्षांच्या मुलांना सोशल मीडियाचा वापर

त्यासाठी मोबाईल वापरणाऱ्या वेळ मर्यादित असावा. फक्त शैक्षणिक कारणांसाठी वापरण्याची सवय लावावी, साप्ताहिक किंवा मासिक 'नो मोबाईल डे' ठेवावा. त्या दिवशी खेळ, वाचन, चित्रकला, सवादा असे पर्याय द्यावेत. पालक आणि शिक्षकांनी मुलांशी संवाद साधत मोबाईलच्या दुष्परिणामाबाबत सजगता निर्माण करावी. याआधी ऑस्ट्रेलियन सरकारच्या निर्णयानुसार हा नियम मध्ये मोठ्या सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवर लागू असेल. यात फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिकटॉक, स्नॅपचॅट, एक्स, यूट्यूब, रेंटिड, आणि किक यावर देखील हा निर्णय लागू असेल. ऑस्ट्रेलियातील कोणताही १६ वर्षे पूर्ण नसलेला मुलगा किंवा मुलगी खाते उघडू शकणार नाही. १६ वर्षे पूर्ण नसलेल्यांची खाती बंद करावी लागतील. याशिवाय वयाची पदावळणी करण्यासाठी नवी यंत्रणा सुरू करावी लागेल. ऑस्ट्रेलियन सरकारच्या या निर्णयाला सर्वांचे समर्थन मिळतंय असंही नाही. अनेकजण ज्यांचे आयुष्यच सोशल मीडिया आहे. अशा अनेक जणांनी सरकारच्या या निर्णयाचा विरोधदेखील केला आहे. ज्यात काही दिव्यांग मुलांचा समावेश आहे. परंतु, जगभरातील एकूण सोशल मीडियाच्या अतिवापराचे दुष्परिणाम बघता सरकारला असे निर्णय घेणे भाग आहे.

गेल्या काही वर्षांपासून सोशल मीडियामुळे अनेकांचा फायदा झाला असेल, त्यांची आर्थिक किंवा बौद्धिक उन्नती देखील झाली असेल. परंतु, त्यापेक्षा किती तरी जणांचं नुकसान झालंय, हे देखील वास्तव आहे. त्यात वापरत असल्याने त्यांच्यापर्यंत अक्षिण, हिंसक किंवा चुकीचा मजकूर सहज पोहोचतो. यामुळे त्यांच्या मानसिकतेवर विपरीत परिणाम होतो. अशी बहुतांश मुलांची उदाहरणे आपल्याला आपल्या आजूबाजूला दिसतील. ही समस्या गंभीर बनली आहे.

यासाठी सरकारच्या पातळीवर सरकार काय निर्णय घेईल हे परिस्थितीवर अवलंबून असतं. सोशल मीडियासारख्या संवेदनशील आणि सर्वसमावेश, सर्वव्यापी माध्यमाबाबत कोणत्याही देशाची सरकारे काय नियम लावतील? काय निर्णय घेतली. हे सांगता येणार नाही. परंतु, पालकांनी आपल्या पाल्यांना अगदी लहानपणापासूनच काही गोष्टींपासून लांब ठेवायला हवे.

**ओमेगा** हे खूप आपल्या शरीराकरीता अत्यंत आवश्यक असणारे फॅटी अॅसिड आहेत. हे एक पोषक तत्व आहे, जे रोगांशी लढण्याची क्षमता विकसित करण्यास मदत करते. ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड हे शरीरातील अनेक कार्यांसाठी महत्त्वपूर्ण आहेत. तसेच, त्यांचे पुरेसे सेवन हे आपल्या शरीराच्या अनेक सामान्य आणि गंभीर आरोग्य समस्यांपासून बचाव करू शकते. ते महिलांच्या वाढत्या वयानुसार ऑस्टियोआर्थरायटिस आणि ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका कमी करतात. तसेच मासिक पाळीत होणाऱ्या वेदना ही कमी करतात. हे तुमच्या मेंदूचे आरोग्य निरोगी ठेवण्यास मदत करते. तुमची स्मरणशक्ती, मूड आणि बुद्धिमत्ता सुधारण्याकरताही ओमेगा ३ फायदेशीर ठरते. सोबतच यामुळे तुमचे केस आणि डोळेही निरोगी राहतात. ओमेगा - ३ फॅटी अॅसिडमुळे कॅन्सरसारख्या आजारांचा धोकाही टळू शकतो.

### 'या' पदार्थाचा करा रोजच्या आहारात समावेश

**माशाचे तेल** - माशांच्या तेलात ओमेगा - ३ फॅटी अॅसिड मोठ्या प्रमाणात असते. हे तेल

आजकाल बरेचजण मोठ्या प्रमाणात दारू पिताने. सध्याच्या काळात दारूपिणे ही अत्यंत सामान्य बाब मानली जाते. मात्र या दारूच्या नशेचा थेट परिणाम मेंदूवर होतो. दीर्घकाळापर्यंत दारूचे सेवन केल्याने मेंदूचे नुकसान होऊ शकते.

### मेंदूवर दारूचा काय परिणाम होतो

आपल्या शरीराची चयापचय क्षमता निश्चित असते. म्हणूनच

**सावधान!**  
दारूचे अतिसेवन ठरू शकते तुमच्या मेंदूला घातक

सहसा ट्युना किंवा रावस माश्यापासून बनवले जाते. माश्यांचे तेल हृदयाकरिता फायदेशीर ठरते. तसेच शरीरातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्याकरता याचा फायदा होऊ शकतो.

**जवस** - वसाच्या तेलात अल्फा लिनोलिक अॅसिड सापडतं, जे एक प्रकारे ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड असतं. त्याचे दाहक-विरोधी गुणधर्म आपल्याला जळजळ कमी करण्यास आणि मेंदूचे संरक्षण करण्यास मदत करतात. फ्लॅक्ससीडमध्ये असलेल्या ओमेगा ३ फॅटी अॅसिडमुळे फ्लॅक्ससीड तेलाचे सेवन करणे खूप फायदेशीर आहे. यासोबतच हे ब्लडप्रेसरची पातळी कमी करण्यासही मदत करते.

**चिया सीड्स** - चिया सीड्सचा शरीराला मोठ्या प्रमाणात फायदा होतो. याओमेगा ३ फॅटी अॅसिडचे प्रमाण जास्त असते. याचा समावेश रोजच्या आहारात केल्यास तुमचे अनेक आजार दूर होऊ शकतात.

**आक्रोड** - सुक्या मेव्यामध्ये ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड मुबलक प्रमाणात आढळते. यापैकी, आक्रोड हे ओमेगा -३ फॅटी अॅसिडचा

जास्त मद्यपान केल्याने चयापचय प्रक्रिया योग्य प्रकारे होत नाही. शरीरावर दारूचा परिणाम फार लवकर होतो. दारू पाच मिनिटांत मेंदूपर्यंत पोहोचते आणि त्याचा परिणाम अवघ्या १० मिनिटांत दिसून येतो.

### शरीरात दारू कित्या काळ राहते

जेव्हा तुम्ही दारूपिता तेव्हा ते तुमच्या रक्तप्रवाहात प्रवेश करते, त्यानंतर हळूहळू संपूर्ण शरीरात पोहोचते. तुम्ही प्यायलेल्या दारूचे चयापचय व्हायला दोन तास लागतात. सुमारे २० टक्के दारू थेट रक्तात जाते, जिथून ते तुमच्या मेंदूपर्यंत पोहोचते. उर्वरित ८० टक्के आतड्यांमध्ये राहते. जास्त प्रमाणात मद्यपान केल्याने त्याचा परिणाम तुमच्या लिव्हरवर होऊ शकतो. शरीरातून हानिकारक आणि विषारी पदार्थ काढण्याचे काम लिव्हर करते. मात्र जास्त प्रमाणात दारूचे सेवन केल्यास त्याचा परिणाम तुमच्या



## निरोगी शरीराकरीता ओमेगा - ३ आहे आवश्यक... काय आहेत फायदे

सर्वोत्तम स्रोत मानला जातो. तुम्ही अक्रोड कधीही खाऊ शकता.

१. ओमेगा ३ तुमच्या रक्तात असणारी ट्रायग्लिसराईडची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करतात. शरीरातील ट्रायग्लिसराईडची पातळी वाढल्यास तुम्हाला हार्टटॅक येण्याचा धोका वाढू शकतो.

२. ओमेगा ३ च्या कमतरतेमुळे डोळे कोरडे पडण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणावर वाढतो.

३. ओमेगा ३ अॅसिडचे सेवनामुळे ब्रेनला ऑक्सिजनचा व्यवस्थित पुरवठा होतो आणि त्यासाठी ओमेगा ३ फॅटी अॅसिड मेमरीला बूस्ट करण्याकरता फायदेशीर ठरते.

लिव्हरवर होतो आणि त्यामुळे लिव्हरला सूज येणे, जळजळ होणे अशा विविध समस्या उद्भवतात.

### मेंदूवर दारूचा प्रभाव

सतत दारू पित्याने स्मृतीभ्रंश होण्याची शक्यता असते. तसेच शरीराच्या आत गेल्यावर त्याचा परिणाम लगेच मेंदूवर जातो आणि मेंदूच्या रसायनशास्त्रात बदल होतो. काही लोक खूप दारू प्यायल्यानंतर बेशुद्धेदखील होतात. मेंदूचे रसायनशास्त्र बदलल्याने लोकांचा मनःस्थितीत झपाट्याने बदल होतो. कधी ते उत्तेजित होतात तर कधी उदास होतात. कधी कधी आक्रमकही होतात.

### मेंदूच्या कार्यांसाठी धोकादायक

दारूच्या सेवनाने मेंदूच्या फ्रंटल लोबवर पूर्णपणे परिणाम होतो. त्याचा हिपोकॅम्पसवरही परिणाम होतो. जर एखाद्याने दीर्घकाळ दारूचे सेवन केले तर मेंदूचे मोठे नुकसान होऊ शकते.

### दारूच्या व्यसनपासून मुक्त होण्यासाठी काय करावे

दारूचे व्यसन सोडायचे असेल तर त्याचे तोटे आणि दुष्परिणाम वेळीच समजून घेतले पाहिजेत. हे देखील समजून घेणे आवश्यक आहे की दारू सोडल्याने मानसिक आरोग्य सुधारते. दारू सोडल्याने ताणतणाव कमी होतो आणि मूड सुधारतो.

अनेक प्रकारचे धोकेही निर्माण होऊ शकतात. सुमारे २३,००० मुलांचा डेटा पाहिल्यानंतर संशोधकांनी हा अनुमान लावला आहे. या सर्व मुलांनी १९८१ ते २०१८ या कालावधीत फिनिस टिव्ज कोहॉर्ट स्टडीमध्ये भाग घेतला होता. त्यापैकी ८,७२८ लोकांचा मृत्यू झाला आहे. मृत्यूच्या आकडेवारीचे विश्लेषण केले असता धक्कादायक माहिती समोर आली.

असे आढळून आले की जे लोक रात्री जागतात त्यांच्या मृत्यूचा दर रात्री लवकर झोपणाऱ्यांपेक्षा ९ टक्के जास्त असतो. मात्र, या अभ्यासात एक दिलासादायक बाबही सांगण्यात आली आहे. जे लोक रात्री जागे राहतात आणि झुस घेत नाहीत, त्यांना अशा प्रकारे लवकर मरण्याचा धोका नाही. मात्र रात्री उशिरापर्यंत जागे राहून दारू पिणाऱ्या लोकांच्या मृत्यूचे कारण नशा आहे.

कॅलरीज बर्न करत नाही.

६. नाश्ता वगळणे हे देखील तुमचे वजन वाढण्याचे कारण असू शकते.

७. अभ्यासानुसार, कमी झोपेमुळे तुमचे वजन वाढते.

८. सतत स्नॅक्स खाल्ल्याने ओबेसिटीचा त्रास होऊ शकतो.

९. धूम्रपान किंवा मद्यपान करणे हे तुमचे वजन वाढण्याचे कारण असू शकते.

१०. टीव्ही पाहताना जे व्हॉल्यूम बुकेचा अंदाज कळत नाही.

६. नाश्ता वगळणे हे देखील तुमचे वजन वाढण्याचे कारण असू शकते.

७. अभ्यासानुसार, कमी झोपेमुळे तुमचे वजन वाढते.

८. सतत स्नॅक्स खाल्ल्याने ओबेसिटीचा त्रास होऊ शकतो.

९. धूम्रपान किंवा मद्यपान करणे हे तुमचे वजन वाढण्याचे कारण असू शकते.

१०. टीव्ही पाहताना जे व्हॉल्यूम बुकेचा अंदाज कळत नाही.

६. नाश्ता वगळणे हे देखील तुमचे वजन वाढण्याचे कारण असू शकते.

७. अभ्यासानुसार, कमी झोपेमुळे तुमचे वजन वाढते.

८. सतत स्नॅक्स खाल्ल्याने ओबेसिटीचा त्रास होऊ शकतो.

९. धूम्रपान किंवा मद्यपान करणे हे तुमचे वजन वाढण्याचे कारण असू शकते.

१०. टीव्ही पाहताना जे व्हॉल्यूम बुकेचा अंदाज कळत नाही.

## झोपण्यापूर्वी फॉलो करा या ५ ब्युटी टिप्स, सौंदर्य वाढेल

थकव्यामुळे झोपण्यापूर्वी अनेक लोक आपल्या त्वचेसाठी काही विशेष करू पात नाहीत, परंतु ही सवय थोडी बदलली तर खूप फायदा होऊ शकतो. दिवसभराच्या धावपळीमुळे त्वचेच्या दिनचर्येकडे लक्ष देता येत नाही, पण रात्री झोपताना काही काम केले तर बरेच काही होऊ शकते.

काही स्त्रिया दिवसभर आपल्या त्वचेची योग्य काळजी घेतात, परंतु रात्री शारीरिक थकव्यामुळे त्या त्याकडे दुर्लक्ष करून झोपी जातात, परंतु तुम्हाला माहित आहे का की आपण रात्री झोपत असताना देखील आपल्या शरीराचे अवयव आपले काम सुरळीतपणे करत असतात. जेणेकरून तुम्ही सकाळी उठून स्वतःमध्ये ताजेतवाने व्हाल. जर तुम्हाला तुमची त्वचा नेहमी चमकत असावी आणि त्वचेची संवर्धित सर्व समस्यांपासून दूर राहायचे असेल, तर झोपण्यापूर्वी तुम्हाला या ५ गोष्टी कराव्या लागतील.

### पाण्याने चेहरा धुवा

त्वचेच्या काळजीसाठी रात्री झोपण्यापूर्वी काही गोष्टी अंमलात आणणे आवश्यक आहे आणि सर्वप्रथम स्वच्छ पाण्याने चेहरा धुणे आवश्यक आहे. रात्री झोपण्यापूर्वी चेहरा स्वच्छ पाण्याने धुवावा. त्वचेतील अशुद्धता काढून टाकण्यासाठी पाणी अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी तुम्ही नेहमी रात्री झोपण्यापूर्वी तुमची त्वचा थंड आणि स्वच्छ पाण्याने स्वच्छ करून झोपायला जा. जर तुम्हाला झोपायची घाई असेल तरी निदान स्वच्छ पाण्याने चेहरा धुवावा.

**हर्बल फेस मास्क वापरा**  
रात्री झोपण्यापूर्वी चेहऱ्यावर लावलेला हर्बल फेस मास्क हा त्वचेला निरोगी आणि पोषक ठेवण्याचा उत्तम उपाय आहे. याचा वापर केल्याने, त्वचेतील पोषक तत्व यमावण्याव्यतिरिक्त, ओलावा पुन्हा भरला जातो. जे तुमच्या त्वचेसाठी प्रत्येक प्रकारे योग्य आहे. उन्हाळ्यात तुम्ही मुलतानी माती, काकडी किंवा चंदन पावडर लावू शकता. असे करणे जमत नसेल तर निदान एलोवेरा जेल लावून झोपू शकता.

### डोळ्यांची विशेष काळजी घ्या

रात्री झोपण्यापूर्वी डोळ्यांवर क्रीम लावणे तसेच आयुर्वेद टाकायला विसरू नका. डोळ्यांच्या पृष्ठभागाचा भाग अतिशय संवेदनशील आहे, म्हणून त्याला अतिरिक्त काळजी आवश्यक आहे. डोळ्यांच्या आजूबाजूच्या त्वचेवरील काळे डाग घालवण्यासोबतच सुरकुत्या घालवण्यासाठी आयुर्वेद टाकायला वापर करणे खूप गरजेचे आहे, त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी

### डोळ्यांखाली क्रीम लावायला विसरू नका आणि थेंब टाकायलाही विसरू नका.

यामुळे तुमचा दिवसभराचा थकवा दूर होईल. त्वचा माँड्रायझ करा

कोरड्या त्वचेवर ओलावा परत आणण्यासाठी तुम्ही क्रीम, लोशन किंवा खोबरेल तेल वापरून केवळ चेहऱ्यावरच नव्हे तर संपूर्ण शरीराला माँड्रायझ करू शकता. अशात झोपल्यानंतर तुमच्या त्वचेत आर्द्रता टिकून राहते आणि अकाली पडणाऱ्या सुरकुत्याही दूर होतात.

**केसांची मालिश**  
त्वचेसोबतच तुम्ही रात्री झोपण्यापूर्वी केसांनाही मसाज करू शकता. असे केल्याने तुमचा दिवसभराचा थकवा निघून जाईल आणि तुम्ही गाढ झोपू शकाल. गाढ झोपेमुळे तुमची त्वचा चमकू लागते.



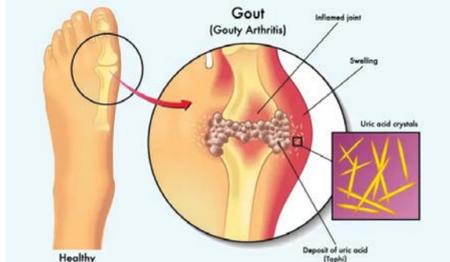
## रात्री उशिरापर्यंत जागणाऱ्यांचं आयुष्य कमी

तुम्हालाही रात्री उशिरापर्यंत जागे राहण्याची सवय आहे का? तुम्हाला रात्री झोप लागत नाही आणि तुम्ही संपूर्ण रात्र फोनेवर किंवा टीव्ही पाहण्यात घालवता का? जर तुम्ही असं करत असाल तुमच्यासाठी हे फार धोकादायक आहे, कारण रात्री जागरण करणाऱ्या लोकांना अकाली मृत्यूचा धोका आहे. रात्री जागणाऱ्यांचं आयुष्य कमी असतं, असं आता समोर आलं आहे. अनेक अभ्यासांमध्ये असा दावा करण्यात आला आहे की, रात्री जागणं म्हणजे अनेक आजारांना आमंत्रण देण्यासारखं आहे. ज्या लोकांना रात्री जागण्याची सवय असते, अशा लोकांना कमी वयात मृत्यूचा धोका असतो. तज्ञांनी अशी कारणांही शोधून काढली आहेत, ज्यामुळे रात्री जागणाऱ्या लोकांच्या



आयुष्याची वर्षे कमी होऊ शकतात. तज्ञांचं म्हणणं आहे की, जे लोक रात्री जागतात ते जास्त धूम्रपान आणि मद्यपान करतात, जे शरीरासाठी अधिक घातक ठरतं. ज्या लोकांना रात्री उशिरापर्यंत जागे राहण्याची सवय आहे त्यांनी आता ही सवय बदलावी, कारण यामुळे शरीरात

## युरिक अॅसिड कमी करण्यासाठी हे घरगुती उपाय अवलंबवा



**घरगुती उपाय** - युरिक अॅसिड पुरुषांमध्ये ३.४ ते ७ mg/dL आणि स्त्रियांमध्ये २.४ ते ६ mg/dL असते. असे मानले जाते की शरीरातील अतिरिक्त युरिक अॅसिड काढून टाकण्यासाठी भरपूर पाणी प्यावे. यासोबतच ताजी फावडे आणि भाज्यांचे सेवन करावे. आज या लेखाच्या माध्यमातून आम्ही तुम्हाला युरिक अॅसिडपासून मुक्ती मिळवण्यासाठी काही घरगुती उपाय सांगणार आहोत.

**सपरचंद व्हिनेगर** - मिळालेल्या माहितीनुसार, युरिक अॅसिडची पातळी कमी करण्यासाठी तुम्ही नियमितपणे एक ग्लास पाण्यात एक चमचा एप्पल सायडर व्हिनेगर मिसळून प्यावे. एप्पल सायडर व्हिनेगर नैसर्गिक क्लींस्टर आणि डिटॉक्सिफायर म्हणून कार्य करते. यामध्ये मॅलिक अॅसिड असते जे तुमच्या शरीरातून युरिक अॅसिड तोडण्यास मदत करते. हवे असल्यास तुम्ही दिवसातून एक सफरचंदही खाऊ शकता.

**लिंबाचा रस** - रक्तामध्ये जमा झालेले अतिरिक्त युरिक अॅसिड काढून टाकण्यासाठी तुम्ही दिवसातून किमान दोनदा लिंबू पाण्याचे सेवन केले पाहिजे. लिंबूमध्ये सायट्रिक अॅसिड आढळते. हे युरिक अॅसिड विघडवण्यास मदत करते. याशिवाय युरिक अॅसिड दूर करण्यासाठी तुम्ही संत्रा, पेरू आणि आवळा इत्यादी खाऊ शकता. या फळांमध्ये व्हिटॅमिन सी आढळते.

**फळे आणि भाज्या खा**

- चेरी, ब्लूबेरी आणि स्ट्रॉबेरी यांसारखी अँटीऑक्सिडंट्स असलेली फळे खावीत. अँथ्रोसायनिन्स नावाचे फ्लेव्होनाइड गटद रंगाच्या बेरीमध्ये आढळतात. जडपणा आणि सूज कमी करण्यासाठी हे उपयुक्त आहे. तर, शरीरातील युरिक अॅसिडची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी, आपण टोमॅटो आणि शिंपला मिरचीसारखे एल्कलाईड फूड्स देखील खाऊ शकता.

**ओवा** - ओव्यामध्ये ओमेगा-६ फॅटी अॅसिड भरपूर प्रमाणात असते. तसेच त्यात diuretic oil देखील आढळते. यामुळे शरीरातून युरिक अॅसिड तर निघून जातेच, पण किडनीचे कार्य सुरळीत ठेवण्यासही मदत होते. त्याच्या वापराने, शरीरातून जास्तीचे द्रव काढून टाकले जाते. हे रक्त शुद्ध करण्यासाठी आणि सूज कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे. तुम्ही दिवसभरात अर्धा चमचा ओवा खाऊ शकता. त्याच बरोबर, भरपूर पाणी देखील प्यावे.

**फायबर समृद्ध अन्न** - तुमच्या आहारात उच्च फायबरयुक्त पदार्थांचा समावेश करून तुम्ही या समस्यांपासून सुटका मिळवू शकता. फायबर तुमच्या रक्तातील अतिरिक्त युरिक अॅसिड शोषून घेण्याचे काम करते. नंतर ते तुमच्या शरीरातून बाहेर पडते. म्हणूनच केळी, बाजरी, डाळिंब, ज्वारी आणि ओट्स इत्यादींचे सेवन करावे. यामध्ये फायबर मुबलक प्रमाणात आढळते.

**डायटिंग** करूनही तुमचे वजन कमी होत नसेल, तर या १० सवयी तुमचे वजन वाढण्याचे कारण बनू शकतात. जर आपण ही या सवयींच्या आहारी गेला असाल तर त्या सोडा आणि वजन नियंत्रण करण्याचा प्रयत्न करा.

१. कोल्ड्रिंक किंवा गोड सोडा प्यायल्याने तुमच्या शरीरातील चरबीची पातळी वाढते.

२. तणावामुळे अनेक आजार होतात ज्यामुळे तुमचे वजन वाढते.

३. वजन कमी करायचे असेल तर पटापट जेवण खाऊ नका.

४. कमी पाणी प्यायल्याने तुमच्या शरीरात जास्त प्रमाणात चरबी तयार होते.

५. शारीरिक हालचाली न केल्याने तुमचे शरीर

गळत असल्यास जळू थरपी करून घ्या.

६. थरपी विज्ञानाचा भाषेत लीच थरपी म्हणतात. टक्कल पडण्यावर ही थरपी सर्वात प्रभावी ठरली आहे.

७. टक्कल पडण्यावर हा उपचार २,००० वर्षांहून अधिक काळापासून सुरु आहे.

८. हिंदू वेद अथर्ववेदात याचा उल्लेख आहे.

९. या थरपीमध्ये तुमच्या डोक्यावर जळू टाकली जाते.

१०. अर्धा तास डोक्याला चिकटलेली जळू पुन्हा ६ महिने वापरली जात नाही आणि ती जळू दुसऱ्याच्या डोक्यावरही वापरली जात नाही.

११. अर्ध्या तासाने जळूच्या तोंडावर हळद लावल्याने डोके वेगळे आणि लीच थरपी दरम्यान आणि नंतर कोणत्याही प्रकारचे सावण वापरण्यास मनाई आहे.

१२. याशिवाय लसूण किंवा

**या १० वाईट सवयी सोडा, वजन आपोआप कमी होईल**



**निरोगी शरीर आणि मनासाठी योग फायदेशीर मानला जातो. अनेक आजारांपासून दूर राहण्यासाठी तज्ज्ञ योगासनाचा सराव करण्याची शिफारस करतात. योगामुळे मानसिक शांती मिळते आणि शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. मात्र, अनेकदा योगा योग्य प्रकारे न केल्यानेही शरीरावर चुकीचे परिणाम होतात. जर तुम्ही सुरुवातीला योगा करत असाल तर तज्ञांच्या देखरेखखाली सराव करा. आसन योग असावे जेणेकरून योगासन फायदेशीर ठरेल. सूर्यनमस्कार हे आरोग्यासाठी सर्वात फायदेशीर योगासनापैकी एक आहे. सूर्योदयाच्या वेळी हा योग करणे फायदेशीर आहे, सूर्यनमस्काराची योग्य पद्धत आणि त्याचे फायदे जाणून घेऊ**

**या १० वाईट सवयी सोडा, वजन आपोआप कमी होईल**

**कांद्याचा रस लावल्याने केसातील बुरशीही दूर होते.**

**अमरवेल न फायदा होईल**

**अमरवेल वाटून तिळच्या तेलात मिसळून डोक्यावर लावल्याने नवीन केस येतात असे म्हणतात.**

**अमरवेलचे तुकडे तिळच्या तेलात मूद आचेवर किमान अर्धा तास गरम करावे. नंतर गळ्याने नंतर डोक्यावर लावावे.**

**५ ग्रॅम अमरवेल वाटून अर्धा लिटर पाण्यात २०-२५ मिनिटे उकळव. नंतर गार झाल्यावर या पाण्याने केस धुवावे. असे केल्याने फंगस दूर होऊन केस गळती थांबते आणि नवीन केस येतात.**

**अमरवेलच्या काढा तयार करून केसांमध्ये लावल्याने कोंडा, केस गळणे आणि अवेळी केस पांढरे होणे या सारख्या समस्या नाहीशा होतात.**

### डिस्कलेमर

आरोग्यासंबंधी घरगुती उपाय करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला नक्की घ्या.

**सूर्यनमस्काराचा सराव करण्याची योग्य पद्धत**

▶ प्रणामासनाच्या स्थितीत उभे असताना श्वास घ्या. या दरम्यान उतानासन अवस्थेत या.

▶ श्वास सोडताना हस्तपादासनाची मुद्रा करा.

▶ आता आतल्या बाजूने श्वास घेताना अश्व संचालनासनाच्या स्थितीत या.

▶ श्वास सोडताना दंडासनाच्या आसनात या.

▶ या अवस्थेत तुमचा श्वास काही वेळ रोखून ठेवा, नंतर पुन्हा श्वास घेताना अष्टांग नमस्कार करा.

▶ श्वास सोडताना भुजंगासना

अवस्थेत या.

▶ श्वास घेताना, अधोमुख श्वानासनच्या स्थितीत या.

▶ श्वासोच्छ्वास सुसंगत ठेवून, अश्व संचालनासन अवस्थेत रहा.

▶ हस्त उतानासनाच्या स्थितीत जाताना श्वास सोडा.

▶ शेवटी, श्वास घेत असताना, ताडसासनाच्या स्थितीत या.

**सूर्यनमस्काराचे फायदे**

▶ सूर्यनमस्कारात न थांबता अधिकाधिक आसने केल्याने जास्त कॅलरीज बर्न होतात.

▶ या आसनाच्या सरावाने शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी होते आणि वजन नियंत्रणात राहते.

▶ सूर्यनमस्काराच्या सरावाने शरीर विषमुक्त होते.

## जाणून घ्या... "सूर्यनमस्कार" योग्य पद्धत आणि आरोग्यदायी फायदे

**अॅपल टीचे पिण्याचे ७ फायदे**

१. वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर - गरमागरम अॅपल टी तुम्हाला वजन कमी करण्यासाठी सोपा उपाय आहे. अॅपल टीमध्ये अँटीऑक्सिडंट असतात, यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत होते. अॅपल टीमुळे शरीरातील चयापचय क्रिया सुधारण्यास मदत होते. यामुळे हे वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर आहे.

२. मधुमेहीसाठी गुणकारी - अॅपल टीमध्ये शरीरातील रक्तातील साखळेच्या पातळीवर सकारात्मक परिणाम करणारे घटक असतात. त्यामुळे, अॅपल टी पिणे मधुमेही रुग्णांसाठी फायदेशीर ठरू शकते.

३. हाडांचे आरोग्य सुधारते - यामध्ये जास्त प्रमाणात मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, जीवनसत्त्वे सी आणि सोडियम असते, जे हाडे मजबूत करण्यास मदत करतात.

## मुंबई अग्निशमन दलाकडून २ हजार ७०३ आस्थापनांची तपासणी, १३६ विरोधात कारवाई

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

नववर्ष निमित्ताने आयोजित स्वागत सोहळ्यांच्या पार्श्वभूमीवर, मुंबई महानगरपालिकेच्या मुंबई अग्निशमन दलाकडून २२ ते २८ डिसेंबर २०२५ या कालावधीत मुंबई महानगरात 'विशेष अग्निशमन मोहीम' हाती घेण्यात आली. या अंतर्गत, मुंबईतील २ हजार ७०३ आस्थापनांची अग्निशमन विभागकडून तपासणी करण्यात आली. त्यापैकी, अग्निशमन विभागकडून अटी व शर्तीचे उल्लंघन केल्याप्रकरणी १३६ आस्थापनांविरोधात कारवाई करण्यात आली.

तर, ३० डिसेंबर २०२५ रोजी रात्री 'जी दक्षिण' विभागाकडून लोअर परळ भागातील कमला मिल व शक्ती मिल परिसरात करण्यात आलेल्या कारवाईत ८ अवैध व्यावसायिक एलपीजी सिलिंडर, २०० किलो कोळसा, १३५ लीटर खाद्यतेलासह अन्नासमग्री जप्त करण्यात आली. तरीही, नववर्षाच्या अनुषंगाने महानगरपालिकेकडून अग्निशमन विभागाकडून तपासणी सुरुच आहे. तसेच, नागरिकांनी सतर्कतेने स्वागत सोहळा साजरा करावा, असे आवाहन अतिरिक्त आयुक्त



नवीन वर्षांच्या स्वागताच्या निमित्ताने मुंबईतील विविध हॉटेल्स, पब, बार, गृहसंकुल व इमारती, समुद्रकिनारा आदी ठिकाणी विविध कार्यक्रम व स्वागत सोहळ्यांचे आयोजन केले जाते. यासाठी नागरिक मोठ्या संख्येने एकत्र येतात. या पार्श्वभूमीवर, अग्निशमन विभागकडून अतिरिक्त आयुक्त (शहर) डॉ. अश्विनी जोशी यांच्या मार्गदर्शनाखाली दिनांक २२ डिसेंबर २०२५ ते दिनांक २८ डिसेंबर २०२५ दरम्यान अग्निशमन विभागकडून तपासणी करण्यात आली.

(शहर) डॉ. अश्विनी जोशी यांनी केले आहे. तथापि, मोहिमेचा कालावधी संपल्यानंतरही महानगरपालिकेच्या सार्वजनिक आरोग्य, इमारत व कारखाने, अतिक्रमण निर्मूलन आदी विभागांच्या सहाय्याने मुंबई अग्निशमन दलाकडून विविध आस्थापनांची नियमितपणे तपासणी सुरुच आहे. आस्थापनांनी अग्निशमन विभागाकडून अटी व शर्तीचे अनुपालन केले नसल्याचे आढळून

आल्यास, त्यांच्यावर ह्ममहाराष्ट्र आग प्रतिबंधक व जीवसंरक्षक उपाययोजना अधिनियम २००६च्या तरतुदीनुसार कारवाई करण्यात येत आहे. या अंतर्गत, २२ डिसेंबरपासून दिनांक ३० डिसेंबर २०२५ दरम्यान २ हजार ७०३ आस्थापनांची कसून तपासणी करण्यात आली. त्यापैकी, अग्निशमन विभागकडून अटी व शर्तीचे पालन न करण्याच्या १३६

आस्थापनांविरोधात कारवाई करण्यात आली. तर, ५५ आस्थापनांना नोटीस बजावण्यात आल्या आहेत. तपासणी करण्यात आलेल्या आस्थापनांमध्ये ३८ मॉल्स, ५१ पंचतारांकित हॉटेल्स, १९४ लॉजिंग-बोर्डिंग, ३७ रूफ टॉप, ३२५ पब, बार, क्लब, ३७ पार्टी हॉल, २८ जिमखाना, १९९३ रेस्टॉरंट आदी मिळून एकूण २ हजार ७०३ आस्थापनांचा समावेश आहे.

## 'ई केवायसी' न केल्याने ६७ लाख लाडक्या बहिणी ठरल्या अपात्र



■ मुंबई प्रतिनिधी,

'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण' योजनेतील अपात्र बहिणींचा शोध घेण्यासाठी ३१ डिसेंबरपर्यंत 'ई केवायसी' करणे बंधनकारक करण्यात आले होते. त्यानुसार राज्यातील २ कोटी ४७ लाख महिलांपैकी ३१ डिसेंबरपर्यंत राज्यातील १ कोटी ८० लाख महिलांनी 'ई केवायसी' प्रक्रिया पूर्ण केल्याने महिला व बाल विकास विभागातील अधिकाऱ्याने सांगितले. दरम्यान, 'ई केवायसी' प्रक्रिया पूर्ण न केल्याने ६७ लाख महिला अपात्र ठरणाऱ्या आहेत. दरम्यान, नोव्हेंबर व डिसेंबर महिन्यांचा हसा पात्र महिलांना देणे बाकी असून नोव्हेंबर महिन्याचा हसा डिसेंबर अखेरीस बँक खात्यात जमा करण्यात आल्याचे या अधिकाऱ्याने सांगितले. विधानसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर तत्कालीन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी जून २०२४ मध्ये 'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण' योजनेची घोषणा केली होती. त्यानंतर महिलांनी अर्ज करण्यास सुरुवात केली आणि तब्बल २ कोटी ६२ लाख महिलांनी या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी अर्ज दाखल केले. मात्र, महिलांची प्रचंड संख्या लक्षात घेता राज्य सरकारच्या तिजोरीवर भार येऊ शकतो आहे, ज्यामध्ये इथेनॉलसाठी वळवल्या जाणाऱ्या ३.५ दशलक्ष टन साखरेचा समावेश नाही.

## उन्हाळी सत्र परीक्षेचे अर्ज वेळेत सादर करा मुंबई विद्यापीठाच्या महाविद्यालयांना सूचना



■ मुंबई प्रतिनिधी,

विद्यार्थ्यांच्या केटी परीक्षांचे प्रवेश अर्ज विद्यापीठाकडे दाखल करण्याचा कालावधी मुंबई विद्यापीठाने जाहीर केला आहे. यानुसार वाणिज्य व व्यवस्थापन, विज्ञान व तंत्रज्ञान आणि मानव्यविज्ञान विद्याशाखांतील विविध अभ्यासक्रमांच्या सत्र ५ केटी परीक्षांचे प्रवेश अर्ज ३० जानेवारीपर्यंत महाविद्यालयांना विद्यापीठाकडे जमा करावे लागतील. याचबरोबर विविध पदवी आणि पदव्युत्तर अभ्यासक्रमांच्या केटीसह नियमित परीक्षांचे प्रवेश अर्ज भरण्याच्या सूचनाही विद्यापीठाने केल्या आहेत. महाराष्ट्र सार्वजनिक विद्यापीठ अधिनियमातील तरतुदीनुसार विद्यापीठाच्या सर्व परीक्षांचे निकाल नियोजित वेळेवर जाहीर व्हावे, यासाठी मुंबई विद्यापीठाने परीक्षा पद्धतीमध्ये आमूलग्र बदल घडवून आणले आहेत. मुंबई विद्यापीठाच्या उन्हाळी परीक्षा सत्र ६ च्या परीक्षांचे वेळापत्रक ते हॉल तिकिटे ४ महिन्यांपूर्वीच विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून देण्यात आले आहेत. याच पार्श्वभूमीवर, विद्यापीठाने हा निर्णय घेतला आहे. सर्व परीक्षांमध्ये सुसूत्रता, पारदर्शकता आणि नियोजित वेळेत निकाल जाहीर करण्यासाठीही विद्यापीठामार्फत प्रथम आणि द्वितीय वर्षांच्या परीक्षाही वेळेत घेण्याच्या सूचना महाविद्यालयांना देण्यात आल्या आहेत. प्रथम व द्वितीय वर्षांच्या केटी परीक्षा या २० फेब्रुवारी ते ३ मार्च दरम्यान घ्याव्यात आहेत तर नियमित परीक्षा ५ मार्च ते १८ मार्च या कालावधीत घ्याव्यात या सूचना देण्यात आल्या आहेत.

### अंतर्गत मूल्यांकन निश्चित कालावधीत करा

विज्ञान शाखेतील सत्र ५ आणि सत्र ६ चे प्रात्यक्षिक आणि अंतर्गत गुण सादर करण्याची अंतिम तारीख ५ एप्रिल असून सत्र ५ आणि सत्र ६ च्या आन्वयिक कम्प्युटॅट विषयांचे अंतर्गत गुण सादर करण्याची अंतिम तारीख २५ एप्रिल निश्चित करण्यात आली आहे. सर्व संबंधित महाविद्यालयांनी अंतर्गत मूल्यांकन विहित कालावधीत करण्याच्या सूचना केल्या आहेत.

### गुण पोर्टलवर सादर करा

पदवीच्या प्रथम आणि द्वितीय वर्षांचे गुण पोर्टलवर सादर करण्याची अंतिम तारीख ही ३० मार्च निश्चित करण्यात आली असून विहित मुदतीनंतर अंतर्गत तथा प्रात्यक्षिक परीक्षांचे गुण स्वीकारले जाणार नाहीत. विशेष म्हणजे सत्र १ ते ४ परीक्षांचे सर्व अंतर्गत, प्रात्यक्षिक तथा सैद्धांतिक परीक्षांचे गुण १० एप्रिलपर्यंत विद्यापीठ पोर्टलवर सादर कराव्यात.

### ...तर दंडात्मक कारवाई करणार

सर्व संबंधित महाविद्यालयांनी विहित मुदतीत प्रात्यक्षिक ही प्रक्रिया पार पाडणी अत्यावश्यक असून, या कामी कसूर झाल्यास दंडात्मक कारवाई केली जाणार असल्याचे विद्यापीठाने स्पष्ट केले आहे. सर्व परीक्षा व निकाल वेळेवर जाहीर होण्याकरिता सर्व सूचनांचे पालन करण्याचे आवाहन संचालक परीक्षा व मूल्यांकन मंडळ डॉ. पूजा रौदळे यांनी केले आहे.

## महाराष्ट्रातील साखर उत्पादनाचा देशाला लाभ ऑक्टोबर-डिसेंबरमध्ये भारताचे एकूण उत्पादन २३.४३ टक्क्यांनी वाढले

■ नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र राज्यातील उत्पादनत झालेल्या मोट्या वाढीमुळे, चालू २०२५-२६ हंगामाच्या पहिल्या तीन महिन्यांत भारताचे साखर उत्पादन २३.४३ टक्क्यांनी वाढून ११.८३ दशलक्ष टन झाले आहे, असे सहकारी संस्था एनएफसीएसएफने बुधवारी सांगितले.

मागील वर्षी याच कालावधीत साखर उत्पादन ९.५६ दशलक्ष टन होते, तर संपूर्ण २०२४-२५ हंगामात (ऑक्टोबर-सप्टेंबर) एकूण उत्पादन २६.१८ दशलक्ष टन राहिले. ३१ डिसेंबरपर्यंत, सुमारे ४९९



कोखान्यांनी १३४ दशलक्ष टन उसाचे गाळप केले, आणि सरासरी ८.८३ टक्के साखर उताऱ्यासह ११.८ दशलक्ष टन साखरेचे उत्पादन केले, असे नॅशनल फेडरेशन ऑफ फॅक्टरीज लिमिटेड (एनएफसीएसएफ) ने एका निवेदनात म्हटले आहे.

## महाराष्ट्रातील साखर उत्पादन तब्बल ६३ टक्क्यांनी वाढले

देशातील सर्वात मोठे साखर उत्पादक राज्य असलेल्या उत्तर प्रदेशातील साखर उत्पादन २०२५-२६ हंगामाच्या ऑक्टोबर-डिसेंबर या कालावधीत मागील वर्षाच्या याच कालावधीतील ३.२६ दशलक्ष टनांवरून वाढून ३.५६ दशलक्ष टन झाले. तर, देशातील दुसऱ्या क्रमांकाचे सर्वात मोठे उत्पादक असलेल्या महाराष्ट्रातील साखर उत्पादन तब्बल ६३ टक्क्यांनी वाढले आणि २.९९ दशलक्ष टनांवरून ४.८७ दशलक्ष टन झाले. याच कालावधीत कर्नाटकातील उत्पादन २.०५ दशलक्ष टनांवरून २.२९ दशलक्ष टन झाले. गुजरातमध्ये २.८५,००० टन, बिहारमध्ये १.९५,००० टन आणि उत्तराखंडमध्ये १.३०,००० टन झाले. एनएफसीएसएफने २०२५-२६ हंगामासाठी ३.५ दशलक्ष टन साखर उत्पादनाचा अंदाज व्यक्त केला आहे, ज्यामध्ये इथेनॉलसाठी वळवल्या जाणाऱ्या ३.५ दशलक्ष टन साखरेचा समावेश नाही.

### कोणत्या भागांना फटका?

या कालावधीत घोडबंदर रोड, लोकमान्यनगर, वर्तकनगर, साकेत, ऋतुपाक, जेल, गांधीनगर, सिद्धाचल, इंदिरानगर, रुपादेवी, श्रीनगर, समतानगर, सिद्धेश्वर, इटरनिटी, जॉन्सन परिसर तसेच मुंबा व कळव्याचा काही भाग येथे पूर्णपणे पाणीपुरवठा बंद राहणार आहे. पाणीपुरवठा बंद असलेल्या कालावधीत नागरिकांनी पाण्याचा वापर काटकसरीने करावा व टाणे महानगरपालिकेस सहकार्य करावे, असे आवाहन महापालिकेच्या पाणीपुरवठा विभागामार्फत करण्यात आले आहे.

## टाणेकरांनो पाणी जपून वापरा... १२ तास पाणीपुरवठा बंद

■ टाणे प्रतिनिधी,

टाणे महानगरपालिकेच्या घोडबंदर परिसराला पाणी पुरवठा करण्याचा हेरिदास नगर येथील कुरुष जलवाहनीवरील ७०० मि.मी. व्यासाची झडप (व्हॉल्व) नादुरुस्त झाल्याने या भागातील पाणीपुरवठा पूर्णपणे विस्कळीत झाला आहे. सदर झडप तातडीने बदलणे आवश्यक असल्याने नवीन झडप बसविण्याचे काम हाती घेण्यात येणार आहे.

### १२ तासांसाठी पाणीपुरवठा बंद

या कामासाठी शुक्रवार, दिनांक ०२ जानेवारी रोजी सकाळी

९.०० ते रात्री ९.०० वाजेपर्यंत टाणे महानगरपालिका व स्टॅम प्राधिकरणाच्या पाणीपुरवठा योजनेचा १२ तासांचा शटडाऊन घेण्यात येणार आहे.

टाणे महापालिका क्षेत्राची लोकसंख्या २७ लाखांच्या पुढे गेली आहे. स्वमालकीचे धरण नसल्यामुळे पालिकेला विविध स्रोतांवर अवलंबून राहावे लागते. टाणे महापालिका क्षेत्रात पाणी टंचाईमुळे टाणेकर अक्षरशः मेटाकुटीला आले आहेत. त्याच शहरात महापालिकेचे टँकर अपुरे

पडत असल्याने खासगी टँकरवर अवलंबून राहण्याची वेळ आली आहे. काही खासगी टँकरचालकांनी तिपट दर आकारून आपले उखळ पांढरे करून घेतले आहे. गृहसंकुलांची मोठ्या प्रमाणात आर्थिक लूट केली जात आहे. महापालिकेकडून टंचाईग्रस्त भागांत विनामूल्य टँकरने पाणीपुरवठा केला जात असला तरी दिवसाला एकच टँकर उपलब्ध होत असल्याने तो अपुरा ठरत आहे. त्यामुळे नागरिकांना खासगी टँकरकडे वळवे लागत आहेत.

## राज्य पोलीस बँड पथकाने राष्ट्रगीत, राज्यगीत केले सादर ९९ व्या साहित्य संमेलनाचा ध्वजारोहणाने शुभारंभ



■ पुणे प्रतिनिधी,

ऐतिहासिक नगरी सातारा येथे होत असलेल्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य महामंडळाच्या ९९व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनातील कार्यक्रमांचा शुभारंभ गुरुवारी ध्वजारोहणाने उत्साही वातावरणात झाला. साहित्य महामंडळाचे अध्यक्ष प्रा. मिलिंद जोशी यांच्या हस्ते ९९व्या साहित्य संमेलनाचे ध्वजारोहण करण्यात आले. यावेळी राज्य पोलीस बँड पथकाने राष्ट्रगीत तसेच राज्यगीत सादर केले. अखिल भारतीय मराठी साहित्य महामंडळाच्या ९९व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे १ ते ४ जानेवारी या कालावधीत शाहू स्टेडियम येथे

महाराष्ट्र साहित्य परिषद, पुणे शाखा शाहूपुरी (सातारा) आणि मावळ फाउंडेशनतर्फे आयोजित करण्यात आले आहे.

संमेलनाचे स्वागताध्यक्ष सार्वजनिक बांधकाम मंत्री श्रीमंत छत्रपती शिवाजीराजे भोसले, संमेलनाच्या मावळच्या अध्यक्ष डॉ. तारा भवाळकर, संमेलनाचे नियोजित अध्यक्ष विश्वास पाटील, साहित्य महामंडळाच्या प्रमुख कार्यवाह सुनीलराजे पवार, संमेलनाचे कार्याध्यक्ष विनोद कुलकर्णी, कोषाध्यक्ष नंदकुमार सावंत, कवी विठ्ठल वाघ, मराठी विश्वकोश मंडळाचे माजी अध्यक्ष डॉ. राजा दीक्षित आदी उपस्थित होते. स्नेहल दामले यांनी सूत्रसंचालन केले.

### कवीकड, प्रकाशनकडही फुलला

"साहित्य संमेलनात पहिल्या दिवशी ध्वजारोहणासह कवीकड, प्रकाशनकड यांचेही उद्घाटन मान्यवरांच्या उपस्थितीत पार पडले. सातारा येथील ज्येष्ठ उद्योजक भालचंद्र जोशी यांच्या हस्ते कवीकडच्या उद्घाटन करण्यात आले. भालचंद्र जोशी म्हणाले, शाळकीय जीवनापासून कवितेची संवंध आला, कारण माझे शिक्षण मराठी माध्यमातून झाले. मराठी साहित्यातील अनेक मोठे कवी पादव्युत्सकांतून माहित झाले. त्यांच्या सर्व कविता त्या वयात कळल्या, असे म्हणता येणार नाही. पण आता त्यांचे अर्थ समजतात. केशवसुतांची 'तुला' आज कळू शकते. इम्राणकाल हा विशाल भूधर, सुंदर लेणी तयात खोदा', असे केशवसुतांनी म्हटले आहे. ते किती अन्वयार्थक होते आणि औचित्याचे आहे, हे आज कळते. सामाजिक परिस्थिती बदलते, कवी तसा प्रतिवाद देत राहतात. व्यावसायिक आयुष्यात नीतिमत्ता, चारित्र्य, समता व दर्जा अशी मूल्ये मानून वाटचाल सुरु आहे. संमेलनाचे कार्याध्यक्ष विनोद कुलकर्णी म्हणाले, उद्योजकांच्या माध्यमातून संमेलन लोकाभिमुख होण्यास मदत होत आहे. जयंत लंगडे यांनी सूत्रसंचालन केले.

### कवीकड बहरला...

कवीकड्यासाठी महाराष्ट्रासह बृहन्महाराष्ट्रातून उदंड प्रतिसाद मिळाला असून, १७६३ कवितांमधून ४५० कवितांची निवड कड्यासाठी करण्यात आली आहे. त्यामध्ये बृहन्महाराष्ट्रातील १४० कविता आहेत. जपान आणि अबुधाबी येथूनही एकेक कविता आली आहे. २२ तास २२ सत्रांत कवीकड सुरु राहणार आहे, असे आयोजकांनी सांगितले.

## संकटग्रस्त गिधाडांच्या पुनरुज्जीवनाला मदत गोशाळांनी विषारी पशुवैद्यकीय औषधांचा केला त्याग

■ मुंबई प्रतिनिधी,

राजस्थान आणि मध्य प्रदेशातील अनेक भागांतील ह्योगोशाळा किंवा गोवंश आश्रयस्थाने गिधाडांसाठी विषारी ठरणाऱ्या पशुवैद्यकीय औषधे वापरणे थांबवत असल्याने संकटग्रस्त गिधाडांच्या लोकसंख्येला स्थैर्य मिळण्यास मदत होत असल्याचे 'वांम्बे नॅचरल हिस्ट्री सोसायटी'ने (बीएनएचएस) म्हटले आहे.

'बीएनएचएस'नुसार,

'जटायू' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या लॉग-बिल्ड गिधाडांची संख्या सुमारे ९९ टक्क्यांनी घटली होती. यामुळे प्रामुख्याने जनावरांना दिली जाणारी काही नॉन-स्टॅरॉइडल अँटी-इन्फ्लेमेटरी औषधे कारणीभूत होती. उपचार केलेल्या जनावरांच्या मृतदेहांवर गिधाडांनी ताव मारल्यास या औषधांचे अवशेष त्यांच्या मूत्रपिंडांना हानी पोहोचवतात आणि त्यामुळे मृत्यू होतो.

अनेक गोशाळांनी डायक्लोफेनॉक, एसेक्लोफेनॉक, केटोप्रोफेन आणि निमेसुलाइड यांसारखी विषारी औषधे वापरणे बंद करून मेलॉक्सिकॅम आणि टोल्फेनॅमिक अॅसिडसारख्या सुरक्षित पयायांकडे वळण घेतले



### गिधाडांसाठी अन्न

या उपाययोजनांमुळे गिधाडांच्या संख्येतील घट रोखण्यास मदत झाली असून काही भागांत हळूहळू पुनरुज्जीवन दिसून येत आहे, असे ह्यबीएनएचएसचे संचालक किशोर रिठे यांनी सांगितले. गोशाळा मोठ्या प्रमाणावर गोवंशाचे व्यवस्थापन करत असल्याने गिधाड संवर्धनात त्यांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे, असे त्यांनी सांगितले. ह्यविषारी पशुवैद्यकीय औषधांचा त्याग करून आणि पारंपरिक मृतदेह विल्हेवाट पद्धती अवलंबून गोशाळा गिधाडांसाठी सुरक्षित अन्न उपलब्ध करून देत आहेत. तसेच रोगाचा प्रसार कमी करून सार्वजनिक आरोग्यालाही हातभार लावत आहेत, असे रिठे म्हणाले.

लोकसंख्येवर देखरेख करत आहे, असेही त्यांनी नमूद केले. मध्य प्रदेशातील, भोपाळजवळील रामकली गोशाळेतही अशाच पद्धती आढळून आल्या असल्याचे त्यांनी सांगितले.

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

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