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-१५४ ● मुंबई, सोमवार, ०५ जानेवारी २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

वसई-विरारकरांचा रेल्वे प्रवास जीवघेणा

वर्षभरात १७० जणांचा अपघाती मृत्यू

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

वसई-विरार आणि मीरा-भाईंदर शहरांचे झपाट्याने होणारे नागरीकरण आता प्रवाशांच्या जीवावर बेतू लागले आहे. पश्चिम रेल्वेच्या उपनगरीय लोकलमध्ये वाढणाऱ्या बेसुमार गदीर्मुळे गेल्या वर्षभरात मीरा-रोड ते वैतरणा दरम्यान तब्बल १७० प्रवाशांना आपले प्राण गमवावे लागले आहेत. ही आकडेवारी रेल्वे प्रवासाच्या सुरक्षिततेवर मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण करणारी ठरली आहे. मुंबईतील वाढत्या महागाईमुळे अनेकांनी वसई-विरार आणि नालासोपारा पट्ट्यात घरे घेण्याला पसंती दिली आहे. यामुळे या भागातील लोकसंख्या प्रचंड वाढली असून त्याचा थेट भार रेल्वे सेवेवर पडत आहे. विरार, नालासोपारा, वसई, नायगाव आणि मीरा-भाईंदर या स्थानकांतून दररोज लाखो प्रवासी प्रवास करतात. विशेषतः नालासोपारा स्थानकातून प्रवास करणाऱ्यांची संख्या सर्वाधिक असून, येथील गर्दी आता नियंत्रणाबाहेर जात आहे. लोकलमध्ये पाय ठेवायलाही जागा मिळत नसल्याने शेकडो

प्रवासी दारात लटकून प्रवास करतात. धावत्या लोकलमधून तोल जाऊन पडल्याने मृत्यू होण्याचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. लोकल उशिराने आल्यास प्लॅटफॉर्मवर होणारी गर्दी जीवघेणी ठरते. यामुळे गाडीत चढण्याच्या चढाओढीत अनेक अपघात होतात. घाईघाईत रेल्वे रूळ ओलांडण्याच्या नादात अनेक प्रवासी भरधाव एक्स्प्रेस गाड्यांच्या कचाट्यात सापडतात. ही प्रवाशांची निष्काळजीपणाची कृती त्यांच्या जीवावर बेतत आहे.

मृत्यूचा आकडा कमी झाल्याचा दावा

रेल्वे प्रशासनाकडून राबविण्यात येणाऱ्या विविध उपाययोजनांमुळे २०२४ च्या तुलनेत २०२५ मध्ये अपघाती मृत्यूंचे प्रमाण कमी झाले असल्याचा दावा रेल्वे पोलिसांनी केला आहे. २०२५ या वर्षात मृत्यूचा आकडा ५७ ने घटला असल्याचे रेल्वे पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक भगवान डांगे यांनी सांगितले आहे.

प्रवाशांना पोलिसांचे आवाहन

लोकल प्रवासादरम्यान होणारे अपघात रोखण्यासाठी प्रवाशांसाठी पादचारी पूल, सरकते जिने, संरक्षक जाळ्या, भुयारी मार्ग अशी व्यवस्था केली आहे; परंतु रेल्वे रूळ ओलांडून प्रवास करणे, संरक्षक जाळ्यांवर चढून रूळ ओलांडणे, चालती गाडी पकडणे अशा हलगर्जीपणामुळे अपघात होत आहेत. प्रवाशांनी स्वतःचा जीव धोक्यात घालून प्रवास करू नये, असे आवाहन रेल्वे पोलिसांनी केले आहे.

वाढते बळी पाहता, रेल्वे प्रशासनाने फेऱ्या वाढवाव्यात, पादचारी पुलांची संख्या वाढवावी आणि प्रवाशांनीही रूळ ओलांडण्यासारखे धोके पत्करू नयेत, असे आवाहन सामाजिक संस्थांकडून केले जात आहे. पश्चिम रेल्वेवरील हा 'डेथ ट्रॅप' कधी संपणार, असा संतप्त सवाल आता सामान्य प्रवासी विचारत आहेत. दिवसेंदिवस गर्दी इतकी वाढली आहे की, लोकलमध्ये नीट चढता आणि उतरता येत नाही. लोकल फेऱ्या वाढविणे, नियमित वेळेत गाड्या उपलब्ध करून देणे अशा उपाययोजना करण्याची गरज असल्याचे मत प्रवाशांनी व्यक्त केले आहे.

मीरा-भाईंदरमध्ये विजयाचे गणित बिघडण्याची शक्यता... महापालिका निवडणुकीत राजकीय समीकरणात गुंतागुंत

■भाईदर। प्रतिनिधी,

मीरा-भाईंदर पालिका निवडणुकीत यंदा भाजपला अंतर्गत बंडखोरीचा मोठा फटका बसण्याची शक्यता आहे. उमेदवारी वाटपात अनेक माजी नगरसेवकांची तिकिटे कापण्यात आल्याने तसेच अनेक वर्षे पक्षासाठी निष्ठेने काम करणाऱ्या पदाधिकाऱ्यांना उमेदवारी न मिळाल्याने असंतोष उफाळून आला आहे. परिणामी अनेकांनी अपक्ष म्हणून निवडणूक रिंगणात उडी घेतली आहे. उमेदवारी अर्ज मागे घेण्याच्या शेवटच्या दिवशी पक्ष नेतृत्व आणि वरिष्ठ नेत्यांनी काही बंडखोरांना शांत करण्यात यश मिळवले असले, तरीही अनेक बंडखोर उमेदवार अपक्ष म्हणून मैदानात कायम राहिले आहेत. त्यामुळे भाजपच्या विजयाच्या गणितात मोठा बिघाड होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

मीरा-भाईंदर महापालिका निवडणूक रिंगणात प्रभाग क्रमांक २ मधून भाजपच्या माजी नगरसेविका मीना कांगणे, यशवंत कांगणे यांच्यासह अभिषेक भटेवडा व शिखा भटेवडा यांनी अपक्ष म्हणून पॅनल उभे केले आहे. प्रभाग क्रमांक १६ मधून दौलत गजरे, प्रभाग क्रमांक २३ मधून विनोद म्हात्रे, तर प्रभाग क्रमांक १ मधून रीटा शाह, भेरुलाल जैन आणि गौरांग कंसारा यांनी बंडखोरी केली आहे.

प्रभाग क्रमांक ७ मधून माजी नगरसेविका रक्षा भूपतानी, प्रभाग क्रमांक ५ मधून माजी नगरसेविका प्रीती पाटील, प्रभाग क्रमांक ४ मधून माजी नगरसेविका प्रभात पाटील यांच्यासह गणेश भोईर व पियुष पाटील यांनी अपक्ष उमेदवारी दाखल केली आहे. तसेच भाजपसाठी गेल्या ३२ वर्षांपासून निष्ठेने काम करणारे प्रभाग क्रमांक १४ मधील माजी नगरसेवक अनिल भोसले यांच्यासह कविता भोये यांनीही बंडखोरी केली आहे. त्यामुळे ही निवडणूक स्पर्धा अधिकच प्रतिष्ठेची बनली आहे.

घोलवड पोलीस ठाण्यातील एपीआय एसीबीच्या जाळ्यात

■डहाणू। प्रतिनिधी,

घोलवड पोलीस ठाण्यात कार्यरत असलेले सहाय्यक पोलीस निरीक्षक (एपीआय) साहेबराव शिवाजी कचरे यांना लाच मागितल्याच्या आरोपाखाली लाचलुचपत प्रतिबंधक विभागाने (अँटी करप्शन ब्युरो झ्र एसीबी), ठाणे कार्यालयाने जाळ्यात पकडले आहे. एका गुन्ह्यात अटक टाळण्यासाठी तसेच गुन्ह्यातून नाव वगळून देण्यासाठी ५० हजार रुपयांची लाच मागितल्याप्रकरणी त्यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

प्राप्त माहितीनुसार, तक्रारदार यांच्या भावोजींचे नाव घोलवड पोलीस ठाण्यात दाखल असलेल्या एका गुन्ह्यात नमूद होते. या गुन्ह्यातून संबंधिताचे नाव कमी करून देण्याचे तसेच अटक न करण्याचे आमिष दाखवून आरोपी एपीआय साहेबराव कचरे यांनी ५० हजार रुपयांची लाच मागितल्याचा आरोप आहे.

या प्रकरणी तक्रारदार यांनी ९ डिसेंबर २०२५ रोजी अँटी करप्शन ब्युरो, ठाणे कार्यालयात लेखी तक्रार दाखल केली होती. तक्रारीच्या अनुषंगाने एसीबीच्या पथकाने शासकीय पंचांच्या उपस्थितीत १० व ११ डिसेंबर २०२५ रोजी लाचेच्या मागणीची पडताळणी केली. ही पडताळणी घोलवड पोलीस ठाण्यातील आरोपीच्या कक्षात करण्यात आली असून, त्यामध्ये लाच मागितल्याचे स्पष्टपणे निष्पन्न झाले. यानंतर घोलवड पोलीस ठाणे येथे साहेबराव शिवाजी कचरे यांच्याविरोधात गुन्हा क्रमांक १८०/२०२५ नोंदविण्यात आला आहे. त्यांच्यावर भ्रष्टाचार प्रतिबंध अधिनियम, १९८८ मधील कलम ७ अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, पुढील तपास अँटी करप्शन ब्युरो, ठाणे कार्यालयाकडून सुरू आहे. या कारवाईमुळे पोलीस खात्यातील भ्रष्टाचाराचा मुद्दा पुन्हा एकदा ऐरणीवर आला असून, नागरिकांकडून या कारवाईचे स्वागत करण्यात येत आहे.

'काश्मीर बनेगा पाकिस्तान' गाणं मोठ्या आवाजात वाजवलं, पोलिसांनी आरोपीला उचललं...

स्थानिकांनी आरोपीला केलं पोलिसांच्या स्वाधीन...

पोलिसांनी त्वरीत संबंधित सलूनमध्ये छापा टाकला. त्यावेळी, सलूनमध्ये गुलजारी राजू शर्मा (५१) आणि आरोपी अब्दुल रहमान सदरुद्दीन शाह (२५) उपस्थित होते. आरोपी हा मूळ उत्तर प्रदेशच्या आजमगड जिल्ह्यातील लालगंज परिसरातील रहिवासी असल्याची माहिती आहे. पोलिसांनी आरोपीचा मोबाईल फोन तपासला असता तेच गाणं युट्यूबवर लावलं असल्याचं आढळून आलं. या घटनेमुळे स्थानिकांमध्ये संतापाची लाट उसळली आणि त्यावेळी स्थानिकांनी अब्दुल रहमानला पकडून पोलिसांच्या ताब्यात दिलं.

■पालघर। प्रतिनिधी,

पालघर जिल्ह्यातील नायगाव पोलीस स्टेशन हद्दीतून एक खळबळजनक बातमी समोर आली आहे. एका सलूनमध्ये स्पीकरवर 'काश्मीर बनेगा पाकिस्तान' हे प्रक्षोभक आणि अशांतता पसरवणारं गाणं लावल्याप्रकरणी पोलिसांनी २५ वर्षीय तरुणाला अटक केल्याचं वृत्त आहे.

संबंधित घटना ही नायगाव पोलीस स्टेशन हद्दीत असलेल्या चिंचोटी परिसरातील दुर्गामाता मंदिराजवळ घडली. 'काश्मीर बनेगा पाकिस्तान' हे गाणं २०२५ मध्ये पाकिस्तानी

लष्कराच्या मीडिया विंग, इंटर-सर्व्हिसेस पब्लिक रिलेशन्सने भारताविरुद्धच्या प्रचार मोहिमेचा भाग म्हणून रिलीज केलं होतं.

एफआयआरनुसार, १ जानेवारी २०२६ रोजी दुपारच्या सुमारास उपनिरीक्षक पंकज किलजे त्यांच्या खाजगी वाहनातून गस्त घालत असताना त्यांना रुहान हेअर कटिंग सलूनमधून 'काश्मीर बनेगा पाकिस्तान' हे वादग्रस्त गाणं मोठ्या आवाजात ऐकू आलं. पोलिसांच्या मते, हे गाणं भारताच्या सार्वभौमत्वाच्या आणि एकतेच्या विरोधात आहे आणि या गाण्यातून समाजात शत्रुत्व, द्वेष पसरू शकतो आणि सार्वजनिक शांतता भंग होऊ शकते.

या प्रकरणी नायगाव पोलिसांनी भारतीय दंड संहितेच्या कलम १९७(१)(डी) (भारताच्या सार्वभौमत्वाला, एकतेला, अखंडतेला किंवा सुरक्षिततेला धोका निर्माण करणारी खोटी किंवा दिशाभूल करणारी माहिती पसरवणे) अंतर्गत गुन्हा दाखल करून आरोपीला अटक केली. बीएनएसच्या या कलमाअंतर्गत दोषी आढळणाऱ्या कोणत्याही व्यक्तीला तीन वर्षांपर्यंत तुरुंगवास किंवा दंड किंवा दोन्ही शिक्षा होऊ शकतात. पोलिसांच्या म्हणण्यानुसार, अशा गाण्यांमुळे परिसरात तणाव आणि अशांतता निर्माण होऊ शकते.

महाराष्ट्र हादरला, मुलीसोबत कॉफी पिल्याने जमावाकडून सुलेमानची हत्या

आरोपींना जामीन अन् कुटुंबाने भितीने गाव सोडलं!

आई-वडील काय म्हणाले?

मृत मुलाचे वडील रहीम खान म्हणाले, ह्नमाज्या मुलाला त्याच्याच ओळखीच्या लोकांनी फिल्मी पद्धतीने घेरून मारलं. गावात असूनही कोणी त्याला वाचवलं नाही. आरोपींना पाहिलं की भीती वाटते. गावकऱ्यांवरच विश्वास उरलेला नाही.ह्व त्यांनी सरकारकडे न्यायाची मागणी करत, ह्नमाझा सुलेमान गेला, पण आता कुणाचाही सुलेमान जाऊ नये,ह्व अशी भावना व्यक्त केली. सुलेमानची आई तबस्सुम यांचे अश्रू थांबत नाहीत. ह्नमाज्या एकुलत्या एक मुलाला जनावरांपेक्षा वाईट वागणूक देत मारण्यात आलं. त्या गावात परत जाण्याची हिंमत नाही,ह्व असं त्या म्हणाल्या. दरम्यान, सुलेमानचे मेहुणे महबूब खान यांनी आरोपींना मिळालेल्या जामिनाविरोधात उच्च न्यायालय आणि सर्वोच्च न्यायालयात जाण्याचा इशारा दिला आहे. आरोपींना कठोर शिक्षा व्हावी, अशी त्यांची मागणी आहे. आज सुलेमानचे आई-वडील बेटावद गावातील चार खोल्यांचं स्वतःचं घर सोडून, दुसऱ्या गावात अवघ्या ८८ च्या भाड्याच्या खोलीत भीतीच्या सावटाखाली आयुष्य जगत आहेत.

■बीड। प्रतिनिधी,

जळगाव जिल्ह्यातील जामनेर शहरात घडलेल्या एका धक्कादायक घटनेने संपूर्ण महाराष्ट्र हादरलाय. तरुणीच्या सोबतकॉफी पिताना दिसल्याने जमावाने तरुणाला सातत्याने बेदम मारहाण केली. या अमानुष मारहाणीत २० वर्षीय सुलेमान खानचा ऑगस्ट महिन्यात मृत्यू झाला होता. मात्र, या प्रकरणातील काही आरोपींना 3 महिन्यांत जामीन मंजूर झाला. त्यामुळे सुलेमानच्या आई-वडिलांनी भीतीने गाव सोडण्याचा निर्णय घेतलाय. विशेष म्हणजे या कुटुंबाच्या अनेक पिढ्या बेटावद या गावात राहात होत्या. मात्र, जीवाच्या भीतीने कुटुंबियांवर गाव सोडण्याची वेळ आलीये.

अधिकची माहिती अशी की, ऑगस्ट महिन्याच्या ११ तारखेला जामनेर शहरातील 'द ब्रँड' नावाच्या चहा कॅफेमध्ये सुलेमान खान हा आपल्या ओळखीच्या तरुणीसोबत बसला होता. याचवेळी ८ ते १० तरुणांचा एक जमाव तेथे आला आणि कोणताही वाद न घालता सुलेमानवर तुटून पडला. कॅफेमध्येच त्याला बेदम मारहाण करण्यात आली. त्यानंतरही मारहाण थांबली नाही. जखमी अवस्थेतील सुलेमानला दुचाकीवर बसवून दुसऱ्या गावात नेण्यात आलं आणि तिथेही त्याला मारहाण करण्यात आली. इतकंच नाही तर आरोपींनी सुलेमानला थेट त्याच्या बेटावद गावात आणून त्याच्या आई-वडिलांसमोर पुन्हा बेदम मारलं. या अमानुष मारहाणीत सुलेमान गंभीर जखमी झाला. नातेवाइकांनी त्याला जामनेर येथील रुग्णालयात दाखल केलं, मात्र डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केलं.

सुलेमानचे वडील रहीम खान यांच्या तक्रारीवरून जामनेर पोलीस ठाण्यात ११ जणांविरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला. घटनेच्या रात्रीच चार आरोपींना अटक करण्यात आली, तर काही दिवसांनी आणखी सहा जणांना अटक करण्यात आली. अद्याप एक आरोपी फरार असून तो संबंधित चहा कॅफेच्या मालकाचा लहान भाऊ असल्याची माहिती समोर आली आहे.

अलीकडेच या प्रकरणातील चार आरोपींना जामीन मंजूर झाला. विशेष म्हणजे हे आरोपी सुलेमानच्या गावातीलच असल्याचं समोर आलं आहे. आरोपींना जामीन मिळाल्याची माहिती कळताच सुलेमानच्या आई-वडिलांना मोठा धक्का बसला. काही वेळा आरोपी समोर दिसल्याने सुलेमानच्या वडिलांना मुलाच्या मारहाणीचे भयावह दृश्य पुन्हा पुन्हा डोळ्यासमोर येऊ लागले. जीवाला धोका असल्याची भीती सतावत असल्याने त्यांनी नोव्हेंबर महिन्यात कोणालाही न सांगता आपलं बेटावद गाव सोडून बुलढाणा जिल्ह्यातील धामणगाव बढे येथे आश्रय घेतला.

"तिच्या पोटात जीनचं बाळ आहे आणि..."

उपचाराच्या नावाखाली मांत्रिकाचं पीडितेसोबत मंदिरात नको ते कृत्य...

■मुंबई। प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशातील आग्रा येथून खोट्या मांत्रिक टोळीचं भयानक प्रकरण उघडकीस आलं आहे. या टोळीतील एका व्यक्तीने अल्पवयीन मुलीच्या पोटात जीनचं बाळ असल्याचं सांगून तिच्या कुटुंबियांना घाबरवलं आणि त्यांना त्यांच्या मुलीला या समस्येवरील उपचारांसाठी त्याच टोळीतील एका बाबाकडे पाठवण्यासाठी प्रवृत्त केलं. भिती आणि अंधश्रद्धेला आहारी जाऊन कुटुंबियांनी मुलीच्या उपचारांसाठी तिला त्या मांत्रिकाकडे पाठवलं. मात्र, त्यानंतर तरुणीसोबत धक्कादायक घटना घडल्याचं वृत्त आहे.

नग्न अवस्थेत व्हिडीओ शूट केला अन्...

आरोपानुसार, त्या मांत्रिकाने अल्पवयीन पीडितेला मंदिराच्या आवारात बनलेल्या एका खोलीत नेऊन बळजबरीने तिला कपडे काढण्यास भाग पाडलं. त्यानंतर, पीडितेने यासाठी विरोध केल्यानंतर, मांत्रिकाने तिच्या कुटुंबियांना तिची बदनामी करण्याची धमकी दिली. इतकेच नव्हे तर, त्याने तिच्यासोबत घृणास्पद कृत्य केलं आणि नग्न अवस्थेत तिचा व्हिडीओ बनवला. बदनामीच्या भीतीमुळे, त्या मांत्रिकाने पीडितेच्या कुटुंबाकडून जवळपास तीन लाख रुपये उकळले. घटनेनंतर, आरोपींनी पीडितेच्या कुटुंबियांना मोबाईल फोनवर शिवीगाळ केली आणि जीवे मारण्याची धमकी दिली. सध्या या प्रकरणात आरोपी मांत्रिक, त्याची पत्नी आणि त्याचा साथीदार यांच्याविरुद्ध एफआयआर दाखल करण्यात आला आहे.

अंधश्रद्धेच्या आहारी जाऊन मांत्रिकाकडे पाठवलं...

अंधश्रद्धेच्या आहारी जाऊन कुटुंबियांनी कोणत्याही मेडिकल तापसणीशिवाय आपल्या मुलीला मांत्रिकाकडे पाठवण्याचं ठरवलं. त्या मांत्रिकाशी संपर्क साधला असता त्याने पुजेच्या बहाण्याने पीडितेला अमरपुरा येथील एका मंदिरात बोलवलं. मुलीला घेऊन कुटुंबीय आरोपी मांत्रिकाकडे गेलं आणि त्यावेळी, अल्पवयीन मुलगी ६ महिन्यांची गर्भवती असून तिच्या पोटात जीनचं बाळ आहे आणि हे तिच्या आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकतं, असं सांगून त्याने तिच्या कुटुंबियांना घाबरवलं.

जातीवाचक शिवीगाळ

या प्रकरणात कर्मचाऱ्याकडून होणाऱ्या त्रासाला कंटाळून पीडितेनं कायदेशीर कारवाई करून लढा दिला. तिने या प्रकरणी लग्नाचे आमिष दाखवून तिच्यावर लैंगिक अत्याचाराचा प्रयत्न केला. या प्रकरणी जातीवाचक शिवीगाळ केल्याप्रकरणी अॅट्रॉसिटी कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्याची मागणी केली आहे.

'मी घटस्फोट देऊन तुझ्याशी...' बीडमध्ये पोलीस अधिकाऱ्याचे महिलेला लग्नाचे आमिष, नंतर लॉजवर नेत केला अत्याचार

■बीड। प्रतिनिधी,

बीडमध्ये माणुसकीला काळिमा फासणारी धक्कादायक घटना घडली आहे. एका पोलीस अधिकाऱ्याने महिलेला लग्नाचे आमिष दाखवले आणि नंतर अत्याचार केल्याचा प्रकार आता उघडकीस आला आहे. या प्रकरणी आता पीडितेनं पोलीस ठाणे गाठून पोलिसावर कारवाईची मागणी केली. घडलेल्या घटनेनुसार, पीडित महिला ही २०२२ पासून पतीपासून विभक्त राहत होती. कैटुंबिक वादात आणि कायदेशीररित्या कचाट्यात सापडलेल्या महिलेचा पोलिसाने गैरफायदा घेतला.

'माझं पत्नीशी पटत नाही, मी घटस्फोट देऊन तुज्याशी विवाह करेन...'

'मी पोलीस असून तुला कोर्टाच्या कामात न्याय मिळवून देण्याचे आमिष दाखवले', असा विश्वास पीडितेला दिला होता. 'माझ्या पत्नीशी माझं पटत नाही, तिला घटस्फोट देऊन मी तुझ्याशी विवाह करेन', असे खोटे आश्वासन देऊन त्याने तिला आपल्या प्रेमाच्या जाळ्यात ओढले. या प्रकरणाला भयंकर वळण प्राप्त झालं. आरोपीने महिलेला माजलगाव येथील एका लॉजवर नेण्यात आले होते. तिथे विवाहाचे आश्वासन देऊन तिच्यावर अत्याचार करण्यात आला.

या प्रकरणात पीडितेनं आरोप केला की, उत्तेजक गोळ्यांचे सेवन केले होते, ज्यात तिला गंभीर शारीरिक इजा देखील झाली होती. पीडितेला रुग्णालयात दाखल करून तिला तीन टाके पाडण्यात आल्याचे वृत्त आहे. या उपचाराचा खर्च हा ऑनलाइन स्वरुपात भरण्यात आला होता, आता या गुन्ह्यात महत्त्वाचा तांत्रिक पुरावा मानला जात आहे.

पीडितेचा लग्नासाठी तगादा

पीडितेनं या सर्व प्रकरणानंतर लग्नासाठी तागादा लावला, तेव्हा आरोपीने तिला धमकावण्यास सुरुवात केली. मी पोलीस आहे. वरिष्ठ अधिकारी हे माझ्या ओळखीचे आहेत, ते माझे काहीही करू शकत नाहीस, असं म्हणत त्याने तिला तुच्छ वागणूक दिली. पीडितेचे खासगी फोटो सोशल मीडियावर व्हायरल करण्याची आणि जीवे मारण्याची धमकी दिली. यासोबत तिला नंतर जातीवाचक शिवीगाळ देखील करण्यात आली होती.

संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

प्रदूषणाची समस्या सोडवण्याचा आभास!

राजकीय ताकद, न्यायव्यवस्थेतील तांत्रिक पळवाटा आणि पीडितेचा दीर्घ संघर्ष यांचे भयावह चित्र उभे करणारे उन्नाव बलात्कार प्रकरण पुन्हा एकदा देशाच्या न्यायबुद्धीला आव्हान देत आहे. सिंह सेंगरला जामीन मिळाल्याने न्यायव्यवस्थेबाबत प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे.

“नेमेची येतो, मग पावसाळा” या धर्तीवर महाराष्ट्रातील प्रदूषणाविषयी काम चालले आहे. प्रदूषणाविषयी मुंबई उच्च न्यायालयाच्या मुख्य न्यायमूर्तींच्या खंडपिठाने बांधकामातून निर्माण होणारी धूळ आणि त्यातून होर्णाया वायूप्रदूषणाची गंभीर नोंद घेतली. उच्च न्यायालयाने मुंबई महानगरपालिकेचे मुख्याधिकारी भूषण गगराणी आणि महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळाचे सचिव देवेंद्र सिंह यांना उच्च न्यायालयात उपस्थित रहाण्यास सांगितले. या प्रकरणात न्यायालयात जावे लागणे, यातून प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात येते. आता मुंबई महानगरपालिका आणि म्हाडा यांना जाग आली आहे. मुंबईत आजच्या घडीला ८ सहस्रांहून अधिक बांधकामे चालू आहेत. त्यांतील ५०२ प्रकल्पांना प्रशासनाकडून नोटिसा पाठवण्यात आल्या आहेत. म्हणजेच “उर्वरित कामे आलबेल असतील”, असे आपण स्वीकारणे थोडे धाडसाचे नसेल काय ? पावसाळ्यात धुळीची समस्या न्यून असते; कारण धूळ पावसाने बसते. थंडीमध्ये वारे अल्प आणि धूर, धूळ यांसमवेत धुके असल्याने समस्या अधिक गंभीर होते. देहलीमध्ये अशी स्थिती आपण पहातो. “महाराष्ट्रात नोटीस दिली म्हणजे झाले”, असा समस्या सोडवण्याचा आभास निर्माण केला जातो आहे का ? मुळात प्रदूषणाविषयी कायदा वर्ष १९८४ मध्ये झाला; पण इतक्या वर्षांनंतरही प्रदूषण नियंत्रण मंडळाचे सचिव आणि मुंबई महापालिकेचे आयुक्त यांना जर उच्च न्यायालयात प्रत्यक्ष उपस्थित रहावे लागत असेल, तर याविषयी शासन, नागरिक, नोकरशहा आणि राजकीय इच्छाशक्ती कुठेतरी अल्प पडत आहेत काय?, याचा अभ्यास झाला पाहिजे. संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या एका शिफारसीनुसार शहरांमध्ये एका माणसामागे १० झाडे असली पाहिजेत. मुंबई महानगरपालिकेचे वर्ष २०१७ मध्ये हेच गुणोत्तर एकास ४, म्हणजे एका व्यक्तीमागील ४ झाडे असे होते; परंतु मुंबई महानगरपालिकेने वर्ष २०११ च्या जनगणनेनुसार निश्चित केले होते. म्हणजेच दुर्सया भाषेत सांगायचे, तर लोकांची संख्या आहे वर्ष २०११ च्या जनगणनेतील आणि त्याचे प्रमाण जोडण्यात आले आहे वर्ष २०१७ च्या झाडांच्या संख्येशी! याचा अर्थ असा आहे की, वर्ष २०११ ते २०१७ या ७ वर्षांच्या काळात जी लोकसंख्या वाढली, ती व्यक्ती आणि झाडे यांच्या गुणोत्तरामध्ये पकडलीच गेली नाही आणि प्रशासनाकडून मोजण्यात आलेल्या झाडांची संख्या फुगवण्यात आली नसेल, याची शाश्वती कोण देणार? वर्ष २०११ ते २०१७ या ७ वर्षांच्या प्रदीर्घ कालावधीत मुंबईतील रहिवासी नागरिकांमध्ये झालेली वाढ आणि बाहेरून आलेले लोंढे, असे दोन्ही पकडले, तर ती गणना खरी मोठी आहे. या हिशेबानुसार व्यक्ती आणि झाड यांचे गुणोत्तर कुठेतरी ८ माणसांना १ झाड असे होऊ शकेल. “मुंबई महानगरपालिकेचे एका व्यक्तीमागे ४ झाडे हे गुणोत्तर वस्तूनिष्ठ आहे”, असे समजले, तरी ते वर्ष २०१७ मधील गुणोत्तर आहे. त्यानंतर वर्ष २०२५ पर्यंत मुंबईमध्ये मोठ्या प्रमाणात झाडे लावली गेली आहेत, अशी स्थिती नाही. बरे “लावण्यात आलेली झाडे भारतीय निसर्गव्यवस्थेचा म्हणजेच नैसर्गिक वातावरणाचा अभ्यास करून लावली जातात का ?”, हा एक वेगळा गंभीर प्रश्न होऊ शकेल. म्हणजेच मुंबईत काही खासगी आस्थापनांच्या परिसरात आपणाला विदेशी झाडे पहायला मिळतात. ही झाडे शोभेसाठी म्हणून लावली जातात. त्यामुळे ती किती प्राणवायू (ऑक्सिजन) उत्सर्जित करतात, म्हणजे ऑक्सिजन मिळण्याच्या दृष्टीने त्यांचा किती उपयोग होतो ? हा अभ्यासाचा विषय होईल. दुसरा एक गंभीर प्रश्न म्हणजे झाडांच्या बुंध्यालगत काँक्रीटीकरण करण्यात आल्यामुळे ५० झाडांचा गुदमरून मृत्यू होण्याचा धोका निर्माण झाल्याच्या कारणावरून मुंबई महानगरपालिकेच्या “के पूर्व” प्रभागामध्ये काही मासांपूर्वी “मुंबई इंटरनॅशनल एअरपोर्ट लिमिटेड”ला नोटीस पाठवण्यात आली आहे. झाडांच्या बुंध्यालगत काँक्रीटीकरण करण्यात आल्यामुळे झाडांच्या मुळांना पाणी शोषून घेण्यास अडथळा निर्माण होत असल्याचे महानगरपालिकेच्या उद्यान विभागाने म्हटले आहे. झाडांच्या बुंध्यालगत असलेले काँक्रीटीकरण काढून टाकण्याचा आदेश प्रशासनाकडून देण्यात आला होता. हे सर्व प्रकार एकप्रकारे हवेतील प्रदूषण वाढण्यास कारणीभूत आहेत. हवेचे प्रदूषण हा प्रदूषण नियंत्रण मंडळाच्या अखत्यारीतील विषय आहे. त्यासाठी त्यांच्याकडे प्रशिक्षित नोकरवर्ग आणि यंत्रणा आहे; पण साधारणपणे गणेशोत्सव आणि नवरात्रोत्सव यांच्या कालावधीतील ध्वनीप्रदूषण मोजणे, या मंडळांच्या कार्यकर्त्यांवर खटले भरणे यातच त्यांना अधिक रस असावा, असे दिसते. “हिंदु विधिज्ञ परिषदे”च्या अधिवक्त्यांच्या संघटनेने माहिती अधिकारात प्राप्त केलेल्या माहितीमध्ये प्रदूषण नियंत्रण मंडळांनी प्रविष्ट केलेल्या खटल्यांच्या आकडेवारीचे वृत्त “सनातन प्रभात”ने प्रसिद्ध केले आहे. दुर्सया बाजूला मशिदीच्या भोंग्यांमुळे होणारे ध्वनीप्रदूषण नियंत्रण मंडळाला ऐकू येत नसावे. केवळ गणेशोत्सवातील आरती आणि नवरात्रीमधील दांडिया यांतील आवाजच त्यांना ऐकू येत असावा, अशीच परिस्थिती यातून दिसते. प्रदूषण नियंत्रण मंडळाचा हा नाकर्तेपणा एकप्रकारे प्रदूषण वाढवण्याला कारणीभूत ठरतो. हे मुंबईपुरतेच नव्हे, तर राज्यभरातील प्रदूषण नियंत्रण मंडळाची साधारण स्थिती अशीच आहे. नोटीस द्यायची आणि गप्प बसून रहायचे. खरे पहाता प्रदूषण नियंत्रण मंडळाकडे अनेक अधिकार आहेत. त्यामध्ये कारखान्याला काम बंद करण्याचा आदेश देणे, कारखान्याचे पाणी आणि वीज तोडायचा आदेश देणे यांपासून ते गुन्हा नोंद करण्यापर्यंत सर्व अधिकार प्रदूषण नियंत्रण मंडळाला आहेत; पण आधी केवळ “कारणे दाखवा” नोटीस द्यायची आणि मग पुढे काहीच करायचे नाही, असा कारभार चालतो. काही दिवसांनी पुन्हा कारणे दाखवा नोटीस द्यायची किंवा स्मरणपत्र द्यायचे, या पलीकडे कार्यवाही होत नाही. यात काही भ्रष्टाचार होत असेल का? हा प्रश्न वेगळाच. एकूणच कुणाला पैसे मिळत असतील, कुणाचा “अवैध” विकास होत असेल; पण प्रदूषणाचा भस्मासुर मात्र प्रत्येकाच्या डोक्यावर हात ठेवणार आहे. ज्याने पैसे खाल्ले, त्यालाही गिळणार आहे आणि जे त्रास भोगतात, त्यांनाही गिळणार आहे, हे आपल्या लक्षात येत नाही का?

महिलांविषयक सुधारणांत अजूनही अडथळेच !

बदलत्या काळासरशी महिलाविषयक प्रश्नांचे स्वरूप आणि गांभीर्यही बदलत आहे. हे प्रश्न अधिकाधिक जटिल होत असून चार भिंतींबरोबरच समाजातही स्त्री सुरक्षित नसल्याचे चित्र आता नवीन राहिलेले नाही. खरेतर तिच्या सर्व प्रकारच्या संरक्षणासाठी कायद्यांची कमतरता नाही. मात्र हे कायदे सर्वांपर्यंत पोहोचत नाहीत, अनेक शक्ती त्याच्या अंमलबजावणीमध्ये खोडा घालण्याचा, दबाव निर्माण करण्याचा प्रयत्न करतात आणि अंतिमतः स्त्री संरक्षणार्थ उभी केलेली ही यंत्रणा तोकडी पडते हेच चित्र २०२५ मधील काही घटनांनी दाखवून दिले आहे. यातील काही ठळक घटनांचा परामर्श घेता कऱ्हाडमधील डॉक्टर संपदा मुंडे आत्महत्या प्रकरण, पुण्यातील हगवणे प्रकरण तसेच पंकजा मुंडे यांच्या सचिवाच्या पत्नीने पतीच्या अनैतिक संबंधाला कंटाळून केलेली आत्महत्या अशी अनेक उदाहरणे समोर येतात. इतरही अनेक घटना आहेत, इथे त्यांची जंत्री मांडणे शक्य नाही. मात्र त्यामध्ये अनेक महिलांचा शेवट झाला वा घडवून आणण्यात आला हेदेखील नाकारून चालणार नाही. सरत्या वर्षाला निरोप देत २०२६ चे स्वागत करताना या प्रश्नावर साधकबाधक चर्चा करायलाच हवी.

मी ग्रामीण भागामध्ये काम करते. याच भागात राहते. रोजच्या अनुभवातून आजच्या काळात स्त्रियांकडे बघण्याचा लोकांचा दृष्टिकोन, येथील महिलांचे जीवनमान-जीवनशैली फारशी बदललेली नसल्याचे तीव्रतेने जाणवते. म्हणूनच समाजातील स्त्रियांचा दर्जा सुधारला असल्याचे विधान ढोबळमानानेही करावेसे वाटत नाही. ग्रामीण, आदिवासी, दुर्गम भागामधील महिलाविषयक प्रश्नांमध्ये फारसा फरक दिसत नसल्याचे खेदाने नमूद करावेसे वाटते. वानगीदाखल अगदी अलीकडचा व्याख्यान देते वेळी अनुभवलेला एक प्रसंग सांगते. माझे बोलणे संपल्यावर एक तरुण उभा राहिला. त्याला आजूबाजूच्या लोकांनी खुणा करून बोलण्यास उभे केल्याचे दिसत होते. त्याच्या प्रश्नाचा रोख बायकांचेच इतके लाड का होतात, त्यांच्यासाठीच इतके कायदे का आहेत, कोर्टातही त्यांचीच बाजू का घेतली जाते, त्यांना प्राधान्यक्रम का दिला जातो अशा तक्रारवजा बोलण्याकडे होता. त्याच्या या चौकशीत सहजता वा कुतूहल नसून असुया, राग आणि देहबोलीतून विद्वेष व्यक्त होत होता. ही छोटीशी घटना बोलकी म्हणावी लागेल, कारण तो विचारणारा एकटा असला तरी भोवती बसलेल्या गटाचे अनुमोदनही लपत नव्हते. थोडक्यात, या सामाजिक मानसिकतेनिशी आपण २०२६ मध्ये म्हणजेच तथाकथित प्रगत आणि आधुनिक युगात प्रवेश करत आहोत, हे विसरता कामा नये. संविधानाच्या कलम १४, १५ वा २५ मध्ये प्रत्येक भारतीय नागरिकाला समान न्याय असल्याचे सूचित केले आहे. जात, धर्म, लग, पंथ असा भेदभाव न करता घटनेने प्रत्येकाला सन्मानाने जगण्याचा अधिकार दिला आहे. मात्र समाजाची मानसिकता त्याला अनुकूल नाही. मध्यंतरीच आदिवासी भागातील एक कुटुंब तक्रार घेऊन आले होते. जमिनीच्या मोठ्या खटल्यासाठी साक्षीदार म्हणून मी त्यांच्या पत्नीला बोलवायला सांगितले. तेव्हा माझ्याच ऑफिसमध्ये बसून ते महाशय म्हणाले, ‘मॅडम, कशाला तिला बोलवायचे? ती काय बोलणार? बाईची अक्कल चुलीजवळ...!’ थोडक्यात, आजही ७५ टक्के लोकांमध्ये ही मानसिकता आहे. ग्रामीण भागात ही टक्केवारी आणखी वाढते. याचे दाखले अनेक प्रकरणांमधून दररोज मिळत असतात. त्यातीलच एक म्हणजे, सून नांदत नसल्याची तक्रार घेऊन एक बाई आमच्याकडे आली आणि बोलण्याच्या ओघात सुनेचे चुकले तर मुलगा दोन-चार चापटी मारतो, असे सहज म्हणाली. पोरीच्या जातीने नवऱ्याचे एवढे तर सहन केलेच पाहिजे, असे म्हणत तिने तक्रारीचा पाढा तसाच सुरू ठेवला. अर्थातच ती बाई स्वतःच्या तोंडाने एका महिलेची तक्रार करत असली तरी तिचा आवाज पुरुषी वर्चस्वाने, दबावाने आणि वर्षानुवर्षांच्या पुरुषप्रधान संस्कृतीने घडवलेला होता. अशी एक ना अनेक उदाहरणे देता येतील. अशा मानसिकतेमुळेच सुरुवातीला उल्लेख केलेल्या घटना घडतात आणि अनेक कोवळ्या कळ्या उमलण्यापूर्वीच कोमेजून जातात. २०२५ मध्येही हे चित्र बदललेले नाही. आपल्याला वाढत्या बालविवाहांचा प्रश्नही अद्यापी तडीस लावता आलेला नाही. या प्रश्नाकडे आजही हव्या त्या गांभीर्याने पाहिले जात नाही. लहान मुलांवरील लैंगिक अत्याचाराविरोधात ‘पोस्को’सारखा कठोर कायदा आहे. मात्र बालविवाह हा समाजमान्य बलात्कार आहे, हे अजून समाजाला पटलेले नाही. विशेषतः भटक्या समाजामध्ये काही विशिष्ट वर्गामध्ये आजही आठ-नऊ वर्षांच्या मुली आणि १३-१४ वर्षांच्या मुलांची लग्नं लावली जातात. आमच्याकडे आठवड्यातून एकदा तरी अशी एखादी तक्रार येतेच येते. अर्थातच यामध्ये लैंगिक अत्याचार, लैंगिक शोषण मोठ्या प्रमाणावर होते. लहान वयातच लग्न लावून दिलेल्या मुला-मुलींचे शिक्षण थांबते. त्यांना बालमजूर म्हणून कामाला जावे लागते. अशांमध्ये आरोग्याचे असंख्य प्रश्न निर्माण होतात. वस्तूतः आपल्याकडे बालविवाह थांबवणारा कायदा आहे. पण त्याची अंमलबजावणी हव्या त्या गांभीर्याने होताना दिसत नाही. पूर्वीपेक्षा थोडा फरक घडत असला तरी सुधारणा अत्यंत मंद गतीने होत आहे, हेदेखील विचारात घ्यावे लागेल. पूर्वी बालविवाह थांबवत असताना आम्हाला काही पत्रकारांचेच फोन यायचे आणि कशाला मध्ये पडता, असे म्हणत शहाणपण शिकवले जायचे. काही वेळा तर शासकीय अधिकारीही वेगवेगळ्या विचारणा करून भांडावून सोडायचे. आम्हालाच लेखी तक्रार देण्यास सांगायचे. आता या मानसिकतेत थोडा बदल होत आहे. पण तरीही कायद्याच्या प्रभावी अंमलबजावणीपासून आपण दूर आहोत, हे लक्षात घ्यावे लागेल. कार्यस्थळी होणाऱ्या लैंगिक शोषणाचा प्रश्नही बराच गंभीर आहे. २०१३ मध्ये यासंबंधीचा कायदा पारित करण्यात आला. तो अत्यंत चांगला असून याद्वारे कोणत्याही कार्यस्थळी अशा घटनांची, तक्रारींची दखल घेणारी एक समिती असावी, असे निर्देशित करण्यात आले आहे. दहापेक्षा जास्त कर्मचारीवर्ग असणाऱ्या कार्यालयांसाठी ही बाब अनिवार्य आहे. मात्र आजही अनेक ठिकाणी अशी कोणतीही समिती दिसत नाही. दुसरा महत्त्वाचा भाग म्हणजे घरगुती कामे करणाऱ्या महिलांचे कामाच्या ठिकाणी लैंगिक शोषण होत असेल तर त्यांना थेट कलेक्टरच्या अध्यक्षतेखाली असणाऱ्या समितीकडे तक्रार करावी लागते. मात्र दूरच्या भागात काम करणाऱ्या महिलेचे कामाच्या ठिकाणी लैंगिक शोषण झाल्यास तिने इतके दूर कसे जायचे, हा प्रश्न उरतो. कारण, कधी कधी हे अंतर शंभर किलोमीटर वा त्यापेक्षा अधिकही असू शकते. हीदेखील कायद्यातील मोठी त्रुटी वाटते. महिलांना स्थानिक ठिकाणीच त्वरित आणि योग्य न्याय मिळायला हवा. चौकशी, साक्षीपुरावे, सुनावणी यासाठी पीडितेने इतका प्रवास करणे, वेळ व पैसा खर्च करणे योग्य वाटत नाही. म्हणूनच तातडीने ही सुधारणा होणे गरजेचे वाटते.

नवीन कायदे करण्यापेक्षा महिलांच्या संदर्भातील कायद्यातील अशा छोट्या मोठ्या त्रुटी दूर केल्या तरी खूप काही साधले जाईल, असे वाटते. वकील म्हणून काम करताना अशा अनेक बाबी जाणवतात आणि खटकतात. काही खटल्यांमध्ये मुख्य निकाल येईपर्यंत न्यायालय पीडित स्त्रीच्या चरितार्थासाठी, सुरक्षेसाठी अंतरिम आदेश देते. कायद्यानुसार चार भिंतींमध्ये आई, मुलगी, बायको, बहीण अशा कोणत्याही नात्याने एखाद्या पुरुषाबरोबर राहणारी स्त्री त्याने मानसिक, आर्थिक, शारीरिक छळ केल्यास न्यायालयात दाद मागू शकते. अशा परिस्थितीत घराबाहेर काढली गेलेली आई घराचा हिस्सा मागू शकते, पत्नी निवारा वा खर्च मागू शकते. या महिला संरक्षण वा मुलांची कस्टडी मागू शकतात. हे सगळे मूळ केसचा निकाल होईपर्यंत मिळवता येते. पण असे असले तरी केस दाखल केल्यानंतर चार-पाच वर्षे अंतरिम आदेशासाठी ही अरिगच घेतले जात नाही. थोडक्यात, यामुळे कायद्याचा उद्देशच मागे पडतो आणि पीडितेला विना अन्न, निवारा तसेच संरक्षणविना दिवस काढावे लागतात. तिची सर्वार्थाने आबाळ होते आणि तरतुदीचा उपयोगच संपतो. काही वेळा न्यायालयाने अंतरिम आदेश देत पीडितेला मदत करण्याचे सांगितले तरी मंजूर झालेली रक्कम वसूल करण्यासाठीही तिला बराच त्रास सहन करावा लागतो. नवरा वा संबंधित लोक यावेळीही तिला प्रचंड त्रास देतात. मुद्दाम गैरहजर राहणे, कमी रक्कम देणे, पैसे टाळण्यासाठी वेगवेगळ्या क्लुप्त्या वापरणे असे प्रकार सर्रास घडतात. या सगळ्यातून होणारा त्रास दूर करण्यासाठी उपाययोजना करणे गरजेचे आहे. थोडक्यात, येत्या वर्षात कायद्यांची प्रभावी अंमलबजावणी करण्याचे ठरवले तरी आपण बरेच पुढे जाऊ, असे म्हणता येईल. २०२६ मध्ये हे घडेल, अशी अपेक्षा करूया.

जन्मदर घटण्यामागचं कारण काय?

जगातील अनेक देशांमध्ये असंख्य जोडपी कुत्रे किंवा मांजरी पाळण्याला प्राधान्य देत आहेत. हे असे का? मुलांची जागा पाळीव प्राणी घेऊ शकतात का?

अनेक शहरांमध्ये पाळीव प्राण्यांना फॅन्सी कपडे घातलेले, स्ट्रॉलरमधून फिरवताना दिसणारे, पाळीव प्राण्यांच्या स्पर्धेत हिरिरीने सहभागी होणारे, प्रवासात आपल्या कारमध्ये प्राण्यांना सोबत ठेवणारे असे चित्र दिसत आहे. त्यामुळे या लाडक्या प्राण्यांनी मानवी मुलांची जागा घेतली असून त्यामुळेच जन्मदरात घट होत असल्याचे बोलले जाते. दक्षिण कोरियाचे कामगार मंत्री मून सू २०२३ मध्ये म्हणाले होते की, युवक-युवती एकमेकांवर प्रेम करत नाहीत. त्याऐवजी ते त्यांच्या कुत्र्यांवर प्रेम करतात आणि त्यांना सोबत घेऊन फिरतात. ते लग्न करत नाहीत आणि त्यांना मुले होत नाहीत. त्याआधी २०२२ मध्ये पोप फ्रान्सिस यांनी म्हटले होते की, मुलांऐवजी पाळीव प्राणी निवडणारे ‘स्वार्थी’ आहेत. हे असे सुरू राहिले तर अपत्यहीनतेमुळे ‘लोकसंख्याशास्त्रीय हिवाळा’ येईल.

जगातील अनेक देश जन्मदर कमी होत असल्याच्या चिंतेत आहेत. चीनसारखा देश तर विविध सवलती आणि ऑफर्स देऊन जन्मदर वाढविण्यासाठी प्रयत्न करीत आहेत. जपान, तैवान या देशातही हीच स्थिती आहे. वाढती महागाई, राहणीमानाचा खर्च, बदललेली जीवनशैली आणि करिअरला दिलेले प्राधान्य यामुळे दाम्पत्य मुलांना जन्म घालत नसल्याचे सांगितले जाते. मात्र, जन्मदर कमी होण्यामागे पाळीव प्राणी हे सुद्धा कारणीभूत असल्याचे बोलले जाते. राजकारणी किंवा जुन्या विचारांचे लोक अनेकदा पाळीव प्राण्यांना दोष देतात. त्यात किती तथ्य आहे? एका संशोधन अहवालाची सध्या जगभर चर्चा होत आहे.

आजकालची तरुण पिढी कुत्रे किंवा मांजरी पाळणे पसंत करत आहेत. ज्यामुळे जन्मदर कमी होत असल्याच्या वार्ता पसरत आहेत. मात्र, तैवानमध्ये केलेल्या एका नवीन संशोधनानुसार हे मत चुकीचे असल्याचे दिसून आले आहे. अनेक दाम्पत्य मुले होण्यापूर्वीची एक पायरी म्हणून प्राणी पाळत आहेत. तैवानमध्ये अभ्यास केल्यावर संशोधकांना असे आढळले की, ज्यांच्याकडे पाळीव कुत्रे आहेत, अशा जोडप्यांमध्ये पुढे जाऊन मुले होण्याची शक्यता ही ज्यांच्याकडे प्राणी नाहीत त्यांच्यापेक्षा जास्त असते. म्हणजेच, कुत्रे पाळणे हे पालकत्वाची जबाबदारी पेलण्यासाठीची एक तालीम किंवा पूर्वतयारी मानली जाऊ शकते.

संशोधनात एक रंजक बाब समोर आली आहे की, हा निष्कर्ष प्रामुख्याने कुत्रे पाळणाऱ्यांच्या बाबतीत लागू होतो. याउलट, मांजरी पाळणाऱ्या लोकांमध्ये मुले होण्याची शक्यता तुलनेने कमी असल्याचे दिसून आले आहे.

दक्षिण कोरिया किंवा तैवानसारख्या देशात, जिथे जन्मदर जगात सर्वात कमी आहे, तिथे कुत्र्यांना स्ट्रॉलरमध्ये (लहान मुलांची गाडी) फिरवण्याचे प्रमाण वाढले आहे. यावरून असा तर्क लावला जात आहे की, प्राण्यांनी मुलांची जागा घेतली आहे, पण हा केवळ एक सांस्कृतिक बदल असून तो जन्मदर कमी होण्याचे मुख्य कारण नाही. या संशोधनाचा निष्कर्ष म्हणजे, मुले नको म्हणून दाम्पत्य कुत्रे पाळत नाहीत, तर कुत्रे पाळणारे भविष्यात मुले होण्यासाठी अधिक सकारात्मक असू शकतात, असा आहे.

कोरियाच्या तैपेई शहरातील सर्वात मोठ्या उद्यानात तुम्ही गेलात तर तुम्हाला एखादा स्ट्रोलर येताना दिसला तर त्यात बाळ नसते, मात्र एखादा पाळीव प्राणी, कुत्रा किंवा मांजर असण्याची शक्यता जास्त असते. पाळीव प्राण्यांना मुलांचा पर्याय मानण्याच्या प्रवृत्तीला जगभरात ‘पेट पॅरेंटिंग’ असे म्हटले जाते. ही बाब सध्या केवळ वैयक्तिक आवड न राहता एक मोठी सामाजिक आणि आर्थिक स्थित्यंतर बनली आहे. जगभरातील सद्यस्थितीचा अभ्यास केला तर काही बाबी प्रकर्षाने समोर येतात. दक्षिण कोरिया आणि जपान या देशांमध्ये जन्मदर जगात सर्वात कमी आहे. तिथे अनेक शहरांमध्ये लहान मुलांच्या दुकानांपेक्षा पाळीव प्राण्यांच्या वस्तूंची दुकाने (उदा. डॉग स्ट्रॉलर्स, कॅट कॅफे) अधिक दिसतात. दक्षिण कोरियात तर अलीकडे कुत्र्यांच्या गाड्यांची विक्री लहान मुलांच्या गाड्यांपेक्षा जास्त झाली आहे.

अमेरिका आणि युरोप येथे डिंक जोडप्यांचे प्रमाण वाढत आहे. म्हणजे, डबल इन्कम पण मुले नसलेले. ही जोडपी स्वतःला ‘फर बेबी’चे आई-वडील म्हणवून घेणे पसंत करतात. त्यांच्यासाठी पाळीव प्राणी हा मनोरंजनाचा भाग नसून कुटुंबाचा अविभाज्य सदस्य आहे. मूल वाढवण्याचा खर्च जसे की शिक्षण, आरोग्य, संगोपन यावर होणारा खर्च हा पाळीव प्राणी पाळण्याच्या खर्चापेक्षा कित्येक पटीने जास्त आहे. त्यामुळेही दाम्पत्य पाळीव प्राण्यांना प्राधान्य देत आहेत.

त्याचबरोबर मुलांचे संगोपन हे किमान २० ते २५ वर्षांचे बंधन किंवा जबाबदारी असते. त्या तुलनेत पाळीव प्राण्यांच्या बाबतीत हे बंधन तुलनेने कमी कालावधीचे आणि लवचिक असते. पाळीव प्राण्यांपासून दाम्पत्यांना भावनिक आधार मिळतो. एकटेपणा दूर करण्यासाठी आणि मानसिक शांततेसाठी अनेक जण प्राण्यांकडे वळत आहेत, जिथे त्यांना बिनाशर्थ प्रेम मिळते. कोरोना पश्चात प्राणी पाळण्याकडील कल अधिकच वाढला आहे. भारतातही हीच स्थिती आहे. पाळीव प्राणी उद्योगात मोठी वाढ झाल्याचे जगभर दिसून येत आहे. परिणामी ‘पेट इंडस्ट्री’ अब्जावधी डॉलरची झाली आहे. प्राण्यांसाठी केवळ अन्नच नाही, तर विमा (पेट इन्शुरन्स), लक्झरी हॉटेल्स आणि डे केअर सेंटर्स, प्राण्यांवर उपचार करणारे हॉस्पिटल्स, प्राण्यांना प्रशिक्षित करणारे स्कूल्स, प्राण्यांचे मानसोपचारतज्ज्ञ, महागडे कपडे आणि दागिने आदींची मागणी वाढली आहे. हे सारे दर्शवते की, मुलांवर खर्च करण्याऐवजी तो पैसा प्राण्यांवर खर्च करण्याला तरुणाई प्राधान्य देत आहे.

या संशोधनातून एक महत्त्वाची बाब अधोरेखित होते. ती म्हणजे, ज्या लोकांना मुले जन्माला घालण्याचा विचार करायचा होता, ते आधी पाळीव प्राणी पाळून पाहू इच्छित आहेत. कदाचित पालकत्वासाठी आपण योग्य आहोत की नाही हे ते कमी जोखमीच्या मार्गाने आजमावत आहेत. याचा अर्थ असा की, ज्या देशांना जन्मदर वाढावा असे वाटते त्यांनी दाम्पत्यांना कुत्र्याची पिल्ले वाटायला हवीत. तज्ज्ञांच्या मते, जग एका संक्रमण काळातून जात आहे. त्यामुळे तो अतिशय आव्हानात्मक आहे. संक्रमण हे विविध कारणांनी महत्त्वाचे ठरते. त्यात अनेक प्रथा-परंपरा लोप पावतात, तर काही नव्याने जन्म घेतात. पाळीव प्राण्यांचा प्रघात हा त्यापैकीच एक म्हणावा लागेल.

अनेक देशांचे सरकार पेट पॅरेंटिंगकडे चिंतेने पाहत आहे. कारण, तरुणांनी मुलांऐवजी केवळ प्राणी पाळण्याला प्राधान्य दिले तर भविष्यात काम करणाऱ्या लोकांची संख्या कमी होऊ शकते. वृद्धांची संख्या वाढून अर्थव्यवस्थेवर ताण येऊ शकतो. त्यामुळेच काही देशांत मुले जन्माला घालण्यासाठी मोठी आर्थिक प्रलोभने दिली जात आहेत, तरीही लोकांचा कल पाळीव प्राण्यांकडेच जास्त दिसत आहे. काही अभ्यासक असेही मानतात की, पाळीव प्राणी हे मुलांचा ‘पर्याय’ नसून ते ‘पालकत्वाचा सराव’ आहेत. जो माणूस प्राण्यांची काळजी घेऊ शकतो, तो भविष्यात मुलांची काळजी घेण्यास अधिक सक्षम असतो, असेही काही संशोधने सांगतात.

भाषेचा जमाखर्च मांडणार केव्हा?

प्रत्येक आई बाबांना एक अतिशय महत्वाचा निर्णय घ्यावा लागतो आणि तो म्हणजे मुलांना शाळेत घालायचा निर्णय. शाळा म्हटले की, कोणत्या माध्यमात त्यांना घालायचे हा कळीचा मुद्दा. मुलीला जेव्हा शाळेत घालायची वेळ आली तेव्हा तिने मराठी माध्यमात शिकणे हेच नैसर्गिक आहे, या विचारपूर्वक घेतलेल्या निर्णयातून माझी मुलगी मराठीत शिकू लागली नि इंग्रजी बोलणे वा लिहिणे, याबाबत तिला कोणतीही अडचण आली नाही. एक-दोन मुले सोडली तर आमच्या जवळपास कुणीही मराठीत शिकत नव्हते. २००२ पासून हा मराठी शाळांचा विषय माझे आयुष्य व्यापून राहिला आहे. आयुष्यातली उमेदीची वर्षे या प्रश्नाला वाहून काम केले. गेली पाच सहा वर्षे मात्र मराठी शाळांच्या विषयाने मन अधिकच अस्वस्थ आणि मुख्य म्हणजे निराश झाले. हा विषयच समाजाला नि मराठी माणसांना आपला वाटेनासा झाला आहे हे दिसत होते. केवळ कार्यकर्त्यांच्या आंदोलनानी जाग येणार आहे का? तर नाही. मराठी शाळांकडे शासनाने पाठ फिरवली नि हीन दिन झालेल्या शाळा नकोत म्हणून पालकांनी त्यांना आयुष्यातून बाद केले. आता काळ उलटा फिरवून चुका दुरुस्त करता येतील का, तर ते शक्य नाही. स्वतः जी पिढी इंग्रजी शाळांमध्ये शिकली नि शिकते आहे, ती आपल्या मुलांना एकदम भावनिक होऊन मराठी शाळेत शिकवेल का? असे स्वप्नरंजन करणे मनाला समाधान देते पण वास्तव वेगळच आहे नि त्याच्यापासून पळता येणे शक्य नाही. सरत्या वर्षाला एका बातमीने लक्ष वेधून घेतले. नव्या वर्षाच्या सुरुवातीलाच मराठी माध्यम आणि मराठी शाळा या विषयावरील ‘क्रांतिज्योती विद्यालय’ हा चित्रपट प्रदर्शित होतो आहे. खूप वर्षे मनात होते की नाटक, चित्रपट, एकांकिकांच्या, कार्यक्रमांच्या माध्यमातून मराठी शाळांचा विषय समाजासमोर यावा. ‘हिंदी मिडीयम’ नावाचा चित्रपट काही वर्षांपूर्वी पाहिला तेव्हापासून तर मराठी शाळांसाठी काही विषय का सुचत नाही असे राहून राहून वाटत होते. मग लक्षात आले, कुठले निमार्ते हा विषय घेऊन चित्रपट काढणार? आता हे घडतंय ही गोष्ट मराठी शाळांमध्ये जीव गुंतलेल्या माणसांना दिलासा देणारी आहे. शाळा हा प्रमुख विषय आहेच पण मायभाषेचा विचार अनेक अंगांनी करायला लागणार आहे. आंदोलनांपासून सकारात्मक अथवा रचनात्मक कामांपर्यंत सर्व पैलूंचा विचार करावा लागणार आहे. मुख्य म्हणजे तरुणाई आपल्या भाषेकडे कशी पाहते हे महत्वाचे आहे. मराठीचे पुढल्या काळातील स्वरूप कसे राहील याचा कृतिशील विचार सर्वांनाच करावा लागणार आहे. शासन, राजकीय पक्षांपासून सामान्य माणसापर्यंत सर्वांनाच! वर्ष संपत आले की, आपण ताळेबंद मांडतो, चांगल्या वाईटाचा, यशापयशाचा, हरवल्या- गवसल्याचा, जिंकल्या - हरल्याचा. १९६० म्हणजे आपल्या राज्य स्थापनेपासून आजतागायत इतकी वर्षे झाली मायभाषेच्या प्रश्नांचा, तिच्या विकासाचा आणि जोपासनेचा आपण काही जमाखर्च मांडला का? काही संकल्प केला का? आपली भाषा आपल्याला किती हवी आहे हे सरत्या वर्षाला स्वतःला विचारणे आणि ती सोबत हवी असेल तर तिचे पांग फेडणे ही आपली सामुहिक जबाबदारी आहे, हे मान्य केले तरी माझ्या या सदराचे सार्थक होईल.

मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी खास टिप्स

शुगर वाढण्याची समस्या दूर होईल

मिठाई खायला आवडते पण मधुमेहामुळे तुम्हाला ते खाण्यास मनाई आहे. तुम्ही डॉक्टर आणि कुटुंबीयांकडून लपून मिठाई खातात पण असे केल्याने चव तर येते पण आरोग्य बिघडते. तुमची गोड तृष्णा शमवण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे जेवणापूर्वी मिठाई खाणे आणि थोडे गूळ घालून गोड खाणे. हे काम जेवण करण्यापूर्वी तुम्हाला करावे लागेल हे लक्षात ठेवा.

डेजर्टची सवय टाळा – पाश्चिमात्य देशांच्या जीवनशैलीची नक्कल करत आपल्या देशात अन्न खाल्ल्यानंतर लोकांच्या टेबलावर मिठाई येऊ लागली आहे. माज्यावर विश्वास ठेवा, ही चुकीची परंपरा आपल्या देशात मधुमेहाच्या रुग्णांच्या वाढत्या संख्येचे सर्वात मोठे कारण बनले आहे. अन्न खाल्ल्यानंतर गोड खावे लागत असल्यास बडीशेप आणि खडीसाखर किंवा तुपासोबत बुरा खावा. तुम्ही खूप कमी गूळ खाऊ शकता बाकी काही नाही. असे केल्याने तुम्ही आयुष्यभर साखरेच्या आजारापासून दूर राहू शकता.

या प्रकारे दिवस सुरु करा – हा आजार होऊ नाही आणि झाला तर नियंत्रणात ठेवणं, या दोन्ही परिस्थितींमध्ये तुमच्या दिवसाची सुरुवात खूप महत्त्वाची आहे. तुमचा दिवस शुद्ध पाण्याने सुरू झाला पाहिजे. हिवाळ्यात तुम्ही ते कोमट पिऊ शकता. तर उर्वरित हंगामात रात्री तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेले पाणी प्यावे. किमान एक ग्लास पाणी पिणे आवश्यक आहे. शरीराला आतून स्वच्छ करण्यात खूप मदत होते.

हे काम शक्य नसले तरी करावे लागेल – ऑफिसच्या जबाबदाऱ्या आणि कामामुळे सकाळी फिरणे शक्य होत नाही, असे बहुतेकांचे म्हणणे आहे. यावर तुम्ही एक गोष्ट जाणून घेतली पाहिजे की जीवनात प्रत्येक गोष्ट महत्वाची आहे. जर तुम्ही स्वतः जिवंत आणि निरोगी असाल तर महत्त्व आहे अन्यथा कोणत्याही कामाला किंमत नसते. त्यामुळे तुमचं आरोग्य सगळ्यांपेक्षा वरचढ ठेवत, कोणत्याही प्रकारे मॉर्निंग वॉकसाठी वेळ काढा. जास्त नसल्यास, फक्त १५ मिनिटांचा वेगवान चालणे करा. मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी ही सवय खूप महत्त्वाची आहे.

भूक सहन करू नका – तुम्हाला मधुमेह आहे किंवा नाही, हे नेहमी लक्षात ठेवा की भूक सहन करण्याची सवय लावू नका. कारण असे केल्याने शरीरात अनेक बदल घडू लागतात, जे हळूहळू शरीरात अनेक रोग वाढण्याचे कारण बनतात. मधुमेह देखील यापैकी एक असू शकतो.

तुम्हाला आवडत नसले तरी हे काम करा – मधुमेह नियंत्रणात ठेवायचा असेल, तर योगासने आणि ध्यानाला जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवा अगदी श्वासोच्छ्वासाप्रमाणेच आवश्यक. मग तुम्हाला योगासने आणि ध्यान करणे कितीही आवडत नसलं तरी ही दोन्ही कंटाळवाणी कामे शरीराला मधुमेहापासून मुक्ती मिळवून देण्यासाठी खूप प्रभावी आहेत.

याकडे दुर्लक्ष केले जाते – रात्री उशिरापर्यंत जागणे आणि दररोज पूर्ण ८ तास झोप न घेणे. ही दोन्ही कारणे अशी आहेत, जी मधुमेहाला धोकादायक पातळीवर नेण्याचे काम करतात. त्यामुळे या दोन्ही सवयी सुधारताना रोज वेळेवर झोपा आणि पूर्ण झोप घ्या.

प्रत्येक आईने दररोज हे योगसन करावे

हल्लीच्या काळात लोकं आपल्या आरोग्याप्रती जागरुक झाले आहे तरी महिलांना आपल्या रुटीन कामांमुळे स्वतःकडे लक्ष देणं जरा अवघड जातं. अशात आश आम्ही अशा महिलांसाठी खास योगासनांबद्दल माहित देत आहोत ज्याने त्या फिट आणि सुंदर राहू शकतात. हे आसान दिवसातून कधीही थोडा वेळ काढून करता येऊ शकतात तर जाणून घ्या महिलांसाठी आवश्यक आणि योग्य आसान-

कपालभाती – कपालभाती आसन केल्याने महिलांमध्ये होणारी PCOD ची समस्या दूर होते. पॉलिसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम किंवा पीसीओडी एक असा आजार आहे ज्यात ओव्हरीमध्ये मल्टीपल सिस्ट बनतात. हे सीस्ट विशेष प्रकारचे द्रवपदार्थाच्या पिशव्या असतात ज्यामुळे पीरियड्समध्ये अडथळा निर्माण होतात. या आसानामुळे PCOD यावर आराम मिळतो आणि चेहऱ्यावर ग्लो येतो.

उत्तानाना – बहुतेक स्त्रिया त्यांच्या उदर आणि कंबरभोवती वाढलेल्या चरबीमुळे त्रस्त असतात. कारण हे केवळ त्यांच्या शरीराचा आकारच खराब करत नाही तर बऱ्याच प्रकारचे आजारांना व्यापून टाकते. म्हणून, पोट आणि कंबरवरील चरबी कमी करण्यासाठी उत्तानाना हा उत्तम योग आहे. ही आसन केल्याने खांद्यांचे आणि हातांचे स्नायूही बळकट होतात.

सर्वांगासन – सर्वांगासन केल्याने चमकदार त्वचा मिळते. या आसानामुळे त्वचेचं आरोग्य सुधारतं आणि चेहऱ्याचं ब्लड सकुर्लेशन वाढतं. दिवसातून ३-५ वेळा सर्वांगासनचा सराव करा.

शीर्षासन – हल्ली अनके महिलांमध्ये केस गळतीची समस्या बघायला मिळते ज्यामागील कारण हल्लीची लाईफस्टाइल आहे. आपण या योगद्वारे यापासून सुटका मिळवू शकता. केसांसाठी शीर्षासन सर्वोत्तम असल्यचे म्हटले गेले आहे. दररोज ही आसन केल्याने केस गळतीची समस्या दूर होते.

विपरीत करणी आसन – विपरीत करणी मुद्रा केल्याने थायराइडचे सर्व आजारात जसे हाइपो आणि हाइपर यांच्यात सुंतलन ठेवण्यास मदत होते. ज्यांना थायराइडची समस्या आहे त्यांनी नियमित हे आसान करावे.

कुंडलिनी योग– कुंडलिनी योग ला 'लाया योग' या नावाने देखील ओळखलं जातं, जे हिंदू धर्माच्या शक्तिवाद आणि तंत्र विद्यांनी प्रभावित आहे. हा आसन केल्याने पीरियड्स दरम्यान होणाऱ्या वेदना कमी होतात तसेच रजोनिवृत्तीची लक्षणे देखील दूर होतात.

बालासन – बालासन केल्याने मांड्याची चरबी कमी करण्यास मदत होते.

तितली आसन – महिलांमध्ये गर्भाशयाशी निगडित समस्या आणि स्नायूंचा खेचाव या यागासानात लपलेलं आहे. हे आसन करणे अगदी सोपे आहे. याचे महिलांसाठी खूप फायदे आहे.

उभ्याने पाणी पित असाल तर ७ नुकसान जाणून घ्या

बरेच लोक उभं राहून आणि घाईघाईत चालताना पटकन पाणी पितात, पण तुम्ही ज्या स्थितीत पाणी पितात त्याचा तुमच्या आरोग्यावरही परिणाम होतो हे तुम्हाला माहीत नसेल. चला जाणून घेऊया उभे राहून पाणी पिण्याचे तोटे -

१. उभे राहून पाणी प्यायल्याने ते पाणी दाबाने पोटात जाते आणि या पाण्याची अशुद्धता मूत्राशयात साठते ज्यामुळे शरीराच्या किडनीला गंभीर नुकसान होते.

२. जेव्हा तुम्ही उभे राहून पाणी पितात तेव्हा अन्ननलिकेद्वारे दाबाने पाणी पोटात झपाट्याने पोहोचते आणि पाण्याच्या दाबाने पोट आणि त्याच्या आजूबाजूच्या भागाचे आणि आपल्या पचनसंस्थेचे नुकसान होते.

३. उभे राहून पाणी पिल्याने आपल्याला तृप्ति वाटत नाही, तहान नीट शमत नाही आणि त्यामुळेच आपल्याला वारंवार तहान लागते.

४. उभे राहून पाणी पिण्याचाही आपल्या फुफ्फुसांवर वाईट परिणाम होतो कारण त्यामुळे आपल्या फूड पाइप आणि विंड पाइपमध्ये ऑक्सिजनचा पुरवठा थांबतो.

५. जे लोक नेहमी उभे राहून पाणी पितात, त्यांना फुफ्फुस आणि हृदयाशी संबंधित आजार होण्याची शक्यता असते. म्हणून उभे असताना कधीही पाणी पिऊ नका, कारण पाण्याचा दाब तुमच्या शरीराच्या संपूर्ण जैविक प्रणालीवर परिणाम करतो.

६. उभे राहून पाणी प्यायल्याने ते शरीरातून जाते आणि सांध्यांमध्ये जमा होते. ज्यामुळे हाडे आणि सांधे धोक्यात येऊ शकतात. यामुळे सांध्यातील द्रवपदार्थाच्या कमतरतेमुळे, वेदनासह अशक्तपणा येऊ लागतो. कमकुवत हाडांमुळे, व्यक्तीला संधिवात सारखे आजार होऊ शकतात.

७. तुमचा यावर विश्वास बसणार नाही, पण उभे राहून पाणी प्यायल्याने तुमचा ताणही वाढू शकतो. खरं तर आपण उभे राहून पाणी प्यायलो तर त्याचा थेट परिणाम आपल्या मज्जासंस्थेवर होतो. अशा प्रकारे पाणी प्यायल्याने पोषक तत्व पूर्णपणे निरुपयोगी होतात आणि शरीरावर ताण येतो.

अस्वीकरण : औषध, आरोग्य टिप्स, योग, धर्म, ज्योतिष इत्यादी विषयांवर वेब जगतात प्रकाशित/प्रसारण केलेले व्हिडिओ, लेख आणि बातम्या फक्त तुमच्या माहितीसाठी आहेत. या संबंधी कोणताही प्रयोग करण्यापूर्वी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

मणक्याच्या समस्यांदूर करण्यासाठी हे योगासन करा, लवकर फायदे मिळतील

स्कोलियोसिस ही अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये पाठीचा कणा एका बाजूला वाकतो. साधारणपणे याचा मणक्याच्या वरच्या भागावर परिणाम होतो आणि पाठीच्या खालच्या भागाला वक्रता येते. जेव्हा स्कोलियोसिसची समस्या असते तेव्हा वेदना वाढते आणि शस्त्रक्रियेची स्थिती येते. मात्र, मणक्याची समस्या नैसर्गिक पद्धतीने कमी करता येते. मणक्याच्या समस्यांपासून मुक्त होण्यासाठी योग हा एक प्रभावी मार्ग आहे. आठवड्यातून किमान तीन दिवस ९० सेकंद फक्त एक योगाभ्यास करून स्कोलियोसिसच्या समस्येपासून आराम मिळू शकतो.

वसिष्ठासन (साइड प्लैंक)– वशिष्ठासनाचा सराव जेव्हा स्कोलियोसिसचा त्रास असेल तेव्हा करावा. मणक्याच्या कमकुवत बाजूला साइड प्लैंकचा सराव करा. या योगाच्या अभ्यासासाठी प्रथम दंडासन आसनात जमिनीवर बसावे. नंतर डावा हात जमिनीवर ठेवून त्यावर शरीराचे वजन ठेवावे. आता डावा पाय उजव्या पायावर ठेवा आणि उजवा हात वर करून मांड्यांवर ठेवा. श्वास घेत असताना, काही क्षण या स्थितीत रहा. श्वास सोडल्यानंतर, सामान्य स्थितीत परत या.

मार्जरी आसन– पाठ किंवा मणक्यात दुखत असेल तर मार्जरी आसन करावे. त्याच्या सरावासाठी, गुडघ्यावर आणि हातावर येताना पाठीचा कणा वर ठेवा. श्वास घेताना, डोके छताच्या दिशेने वर करा आणि शरीराच्या नाभीचा भाग खाली वाकवा. श्वास सोडताना हनुवटी छातीला लावा आणि पाठीचा कणा उचला. या आसनाचा सराव चार ते पाच वेळा करा.

पादहस्तासन– या आसनाच्या सरावासाठी सरळ उभे राहून हात शरीराला जोडून ठेवा. आतून श्वास घेत हात डोक्याच्या वर घ्या आणि वर ओढा. नंतर श्वास सोडताना पाठीचा कणा सरळ ठेवा. या दरम्यान, गुडघे आणि हात सरळ ठेवून पुढे वाका. आता हात जमिनीवर ठेवा किंवा टाचांना धरण्याचा प्रयत्न करा

टीप – योगाभ्यास करण्यापूर्वी डॉक्टरांचे मत घेऊन योगतज्ज्ञांच्या देखरेखीखालीच योगाभ्यास करा

काही उपयोगी किचन टिप्स...

छोटे छोटे मोहरे बरेचदा मोठा काम करतात. स्वयंपाकघरात बहुपयोगी ठरणाऱ्या स्मार्ट टिप्सचे ही असेच आहे. स्वयंपाक झटपट आणि स्वादिष्ट व्हावा, जिन्नस टिकून राहावेत, त्यांचा पुरेपुर वापर व्हावा यासाठी या टिप्स नक्कीच मार्गदर्शक ठरतील.

आले : आले स्वच्छ करून फ्रिजरमध्ये ठेवल्यास अधिक काळ टिकते. तसेच सहज चिरता वा किसता येते.

अंडे : अंडे उकडण्यापूर्वी पिनेने त्याच्या कवचावर अगदी लहान से छिद्र करा. उकडल्यानंतर अंड्याचे कवच सहज काढता येईल.

ऑम्लेट : आम्लेट बनविताना मिश्रणात थोडे दूध घालून फेटा म्हणजे आम्लेट सॉफ्ट आणि स्वादिष्ट बनते.

आमरस : आमरस किंवा आंब्याचे कोणतेही पदार्थ धातूच्या भांड्यात साठवून ठेवू नयका. त्याचा रंग बदलण्याची शक्यता असते.

आले, लसूण, मिरची पेस्ट : आले, लसून मिरचीची पेस्ट अधिक काळ टिकून राहावी यासाठी त्यात मिठासोबत एक चमचा गरम तेल घालून चांगले एकत्रीत करा. पेस्ट स्वादिष्ट होते.

बदाम : बदामाची साले सहज निघावीत यासाठी १५ ते २० मिनिटे गरम पाण्यात भिजवून ठेवा.

बटाटा : बटाटे आणि कांदे एकत्र ठेवल्यास बटाटे लवकर खराब होतात.

संमोहनाचे १२ फायदे जाणून घ्या

एक तरुणी संमोहन असण्याच्या गाढ अवस्थेत संमोहन करणाऱ्याच्या समोर बसली होती.संमोहन करणारा तिला हळू हळू सूचना देत होता.त्याने तिला एका पेन्सिलीच्या टोकावर रबर लावून म्हटले की हे ठिणगी प्रमाणे तापत आहे.हे लाल आहे.नंतर त्या तरुणाने त्या तरुणीच्या बाजूला ती पेन्सिल टोचली.ती तरुणी जोरात ओरडली आणि बघता बघता त्या ठिकाणी फोड देखील आला. संमोहनाच्या या प्रयोगाने समजते की आपल्या मनाच्या सामर्थ्यानेच हे जग आणि आपला जीव नियंत्रित आहे.या एका उदाहरणाने समजते की कल्पना,विचार आणि भाव किती महत्वाचे आहे.या प्रयोगांनी असा निष्कर्ष निघतो की मानसिक उत्तेजनेमुळे शारीरिक बदल होतात.अशा परिस्थितीत संमोहनाचे हे फायदे होऊ शकतात.

१.कोणताही शारीरिक रोग काही प्रमाणात बरा होऊ शकतो.

२.कोणताही मानसिक आजार बराच प्रमाणात बरा होतो.

३.याद्वारे कोणत्याही प्रकारची भीती किंवा फोबिया दूर केला जाऊ शकतो.

४.याद्वारे व्यक्तीचा विकास करून यश मिळवता येते.

५.संमोहनामुळे दूर बसलेल्या व्यक्तीची स्थिती जाणून घेता येते.

६.या द्वारे शरीरातून बाहेर पडून फिरता येऊ शकतं.

७.या द्वारे भूत, भविष्य आणि वर्तमान काळाच्या घटनांना जाणून घेता येत.

८.या द्वारे आपल्या मागील जन्माला जाणून घेऊ शकतो.

९.याच्या माध्यमाने एखाद्याचे जीव वाचवू शकतो.

१०.याच्या माध्यमाने लोकांचे दुःख दूर करून त्यांची वेदना कमी केली जाऊ शकते.

११.याच्या माध्यमाने स्वतःच्या वाईट सवयी दूर केल्या जाऊ शकतात.

१२.याच्या माध्यमाने आत्मविश्वास आणि निर्भयता मिळवू शकतो.

हेयर एक्स्टेन्शन काय आहे, कसे वापरतात जाणून घ्या

हेयर एक्स्टेन्शन म्हणजे केसांची अशी एक्सेसरी आहे, ज्यामुळे आपण आपल्या लहान असलेल्या केसांना सोप्या पद्धतीने कोणतेही विग न वापरता अधीक लांब आणि दाट दाखवू शकता. केसांना लांब दाखविण्यासाठी पातळ एक्स्टेंशनला मानेच्या जवळ केसांमध्ये जोडलं जातं, ज्यामुळे केस खालून लांब आणि दाट दिसतात. हेयर एक्स्टेन्शन दोन रूपात असतात. नैसर्गिक आणि कृत्रिम दोन्हीमध्ये आढळू शकतं. कृत्रिम किंवा सिंथेटिक एक्स्टेन्शन ही क्लिपऑन असतात, हे लावायला सोपे असतात. हे बऱ्याच शेड्स मध्ये आढळतात. जसे की लाल, निळे, पिवळे, तपकिरी, गुलाबी इत्यादी. तसेच नैसर्गिक हेयर एक्स्टेन्शन हे वास्तविक केसांवर प्रक्रिया करून तयार केले जाते.

हेयर एक्स्टेंशन कसे असतात –

- क्लिपऑन एक्स्टेंशन - हे तात्पुरते एक्स्टेंशन असतात, जे एखाद्या खास पार्टीसाठी आपण वापरू शकता. क्लिपऑन एक्सटेन्शनला एका क्लिपच्या साहाय्याने केसांना जोडतात. पार्टी संपल्यावर आपण याला सहजपणे काढू शकता हे सर्वात सोपे असे एक्स्टेन्शन आहेत ज्याला आपण सहजपणे काढू किंवा घालू शकता.
- लाँग टर्म एक्स्टेन्शन - हे ४ ते ६ महिने चालतात. हे लावण्यासाठी केरॉटिन बॉण्ड वापरण्यात येत. बनावटी केसांच्या टिपाला केरॉटिन लावतात, ज्याला गरम रॉडने वितळवून खऱ्या केसांना जोडतात.
- टेम्परररी ग्लूऑन एक्स्टेन्शन - हे एक आठवड्यासाठी टिकून राहतात. टाळूला लिक्विड ग्लू लावून एक्स्टेन्शन चिटकवून देतात. याना काढण्यासाठी तेलबेस सॉल्व्हन्ट वापरले जातात.

काही खबरदाऱ्या घ्यावयाचा असतात–

- नैसर्गिक हेयर एक्स्टेन्शनची काळजी तशीच घ्यावी ज्याप्रमाणे आपण आपल्या नैसर्गिक केसांची घेता.
- आपले नैसर्गिक केस किमान ४ इंच लांब असायला हवे, तेव्हाच त्यामध्ये एक्स्टेन्शन लावता येऊ शकत.
- एकाच वेळी कमीतकमी २ एक्स्टेन्शन आणि जास्तीत जास्त १० ते १५ एक्स्टेन्शन लावता येऊ शकतं.
- हेयर एक्स्टेन्शन धुताना डोकं स्थिर ठेवावं आणि सल्फेट नसलेला मॉइश्चराइजिंग शॅम्पू वापरावं.
- केसांना लहानलहान भागात विभागून चांगल्या प्रकारे कोरडे करावे.
- एक्स्टेन्शन जास्त काळ ठेवू इच्छित असल्यास, त्यांना जास्त काळ ओले ठेऊ नका.

१० पदार्थ तुम्हाला तरुण ठेवतील

ज गा त असे अनेक पदार्थ आहेत जे खाल्ल्याने चेहऱ्यावर कधीही सुरकुत्या पडत नाहीत. यामुळे तुम्ही कायम तरुण राहाल. संशोधन देखील असे आढळून आले आहे की प्राचीन लोक ओमेगा ३ आणि जिनसेंग असलेले पदार्थ खात असत. हे खाल्ल्याने ते दीर्घकाळ मजबूत राहत असत.

१. पपई : पपई आपली डेड स्किन हटवण्यात मदत करतं. ज्याने त्वचा चमकदार होते आणि ग्लो करते. यात पपाइन नावाचे एंजाइम आपल्याला दीघार्यु बनवण्यात मदत करतात.

२. डाळिंब : डाळिंबात व्हिटॅमिन सी आणि अँटी-ऑक्सिडंट्स भरपूर प्रमाणात असतात. डाळिंब रक्त शुद्ध करण्यासोबतच शरीरातील रक्ताचे प्रमाणही वाढवते. हे औषधी गुणधर्मांनी परिपूर्ण फळ आहे.

३. ब्रोकली : यात व्हिटॅमिन सी, फोलेट, फायबर आणि कॅल्शियम आढळतं ज्याने पोट साफ राहतं आणि त्वचा निरोगी राहण्यास मदत होते.

४. मासे: माशांमध्ये ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड असते, त्यामुळे योग्य प्रमाणात खाल्ल्यास त्वचा तरुण राहते.

५. टोमॅटो: हे देखील एंटी एजिंग फूड आहे. त्यात लाइकोपीन असते. याशिवाय त्वचेला तरुण ठेवणारे सर्व अँटिऑक्सिडंट्स यामध्ये असतात.

६. ब्लूबेरी: त्यात भरपूर जीवनसत्त्वे अ आणि क असतात आणि त्यात अँथोसायनिन नावाचे अँटिऑक्सिडेंट देखील असते. त्वचेचे वय कमी करण्यासाठी हे उपयुक्त आहे. हे कायम तरुण ठेवण्यास सक्षम आहे.

७. पालक : यात आयरनसोबत फॉलिक ॲसिड आढळतं ज्याने डीएनए रिपेयर करण्यास मदत होते, त्यामुळे वृद्धत्वाची प्रक्रियाही मंदावते. हे डोळ्यांसाठीही हे खूप फायदेशीर आहे.

८. ड्राय फूड : ड्राय फूडमध्ये बदाम, मनुका, शेंगदाणे, खुबानी, खजूर आणि अक्रोड हे असे ड्राय फ्रूट्स आहेत जे रोगप्रतिकारक शक्तीसाठी तसेच तरुण राहण्यास मदत करतात.

९. दही : दह्याला देखील एंटी एजिंग फूडमध्ये सामील केलं जातं. याचे नियमाने सेवन केल्याने एजिंग प्रोसेस अचानक मंद होऊ लागते. त्वचेसाठी हे खूप फायदेशीर आहे.

१०. जिनसेंग : जिनसेंग हे सर्वात जास्त वापरल्या जाणाऱ्या औषधी वनस्पतींपैकी एक आहे. त्याची मुळे आशिया आणि उत्तर अमेरिकेतील अनेक रोगांवर उपचार करण्यासाठी वापरली जातात. रोगप्रतिकार शक्ती मजबूत करण्यासाठी आणि थकवा दूर करण्यासाठी हे खूप फायदेशीर मानले जाते. हे बाजारात थेट मिळत नसून टॅब्लेट किंवा टॉनिकमध्ये उपलब्ध असते.

वजन झपाट्याने कमी करायचं असेल तर ट्राय करा आईस-टी

वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या लोकांसाठी अगोड आणि बर्फाचा चहा फायदेशीर आहे. उच्च रक्तदाब आणि हृदयाच्या इतर समस्यांनी ग्रस्त असलेल्या लठ्ठ लोकांसाठी देखील हे चांगले असू शकते.

- १ लिटर पाणी सॉसपॅनमध्ये उकळवा आणि गॅसवरून काढून टाका
- गरम पाण्यात ४ चहाच्या पिशव्या, साखर (वापरत असल्यास) आणि लिंबाचे तुकडे टाका आणि ५ मिनिटे भिजू द्या.
- चहाच्या पिशव्या आणि लिंबाचे तुकडे गरम पाण्यातून काढून टाका
- खोलीच्या तापमानात थंड करा आणि नंतर चिल्ड होईपर्यंत रेफ्रिजरेट करा
- लेमन टी सर्व्ह करण्यासाठी ग्लासेसमध्ये बर्फ आणि लिंबाचे तुकडे भरा
- थंडगार चहा घाला आणि पुदिन्याच्या पानाने सजवा
- आईस-टी फ्रिजमध्ये ३ ते ४ दिवस चांगला ठेवतो

साहित्य संमेलनाला हिंसक गालबोट

कार्याध्यक्ष कुलकर्णी यांच्यावर हल्ला... हल्लेखोर संदीप जाधव ताब्यात

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

सातारा येथे ९९ वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन सुरू असतानाच शनिवारी तिसऱ्या दिवशी या संमेलनाला एका हिंसक घटनेने गालबोट लागले असून गेल्या दोन दिवसांपासून अत्यंत उत्साहात सुरू असलेल्या या संमेलनात शनिवारी दुपारी साडेबाराच्या दरम्यान अ.भा. मराठी साहित्य महामंडळाचे कोषाध्यक्ष विनोद कुलकर्णी हे प्रकाशन कट्ट्यावरचा कार्यक्रम आटोपून व्यासपीठावरून खाली येत असतानाच प्रज्ञा सूर्य सामाजिक संस्थेचा अध्यक्ष संदीप जाधव (४२, रा. तांदुळवाडी ता. कोरेगाव) याने तेथे येऊन कुलकर्णी यांच्यावर अचानक हल्ला चढवला व त्यांच्या तोंडाला काळे फासले. या हल्ल्यातून ते बचावले असले तरी त्यांच्या डोळ्यांना गंभीर दुखापत झाली आहे. हल्लेखोर जाधव याने कुलकर्णी यांना जीवे मारण्यासह उर्वरित साहित्य संमेलन तू घेतोच कसे ते बघतो, अशी धमकीही दिल्याने साताऱ्यासह साहित्य क्षेत्रात एकच खळबळ उडाली आहे. याबाबत शाहूपुरी

पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल करण्यात आली आहे.

विनोद कुलकर्णी यांच्या तोंडाला फासले काळे

शाहूपुरी पोलिसांकडे दाखल झालेल्या फियार्दीनुसार शनिवारी दुपारी साडेबाराच्या सुमारास विनोद कुलकर्णी हे साहित्य संमेलनाच्या नियोजित प्रकाशन कट्टयावरचा कार्यक्रम आटोपून व्यासपीठावरून खाली येत असतानाच प्रज्ञा सूर्य सामाजिक संस्थेचा अध्यक्ष संदीप जाधव याने त्याच्याजवळील काळ्या रंगाची पावडर विनोद कुलकर्णी यांच्या तोंडावर टाकली. त्या पावडरमुळे विनोद कुलकर्णी यांच्या डोळ्याला जळजळ होऊ लागली. तसेच 'तू संमेलन घेतोच कसे, मी बघतोच', अशी दमदाटीची भाषा वापरत जीवे मारण्याची धमकी दिली. मात्र त्याचवेळी अचानक घडलेल्या या घटनेमुळे संमेलनस्थळी एकच गोंधळ उडाला. परंतु प्रसंगावधान राखत तेथे बंदोबस्तासाठी उपस्थित असलेल्या शाहूपुरी पोलिसांनी तत्काळ घटनास्थळी धाव घेत जाधव याला ताब्यात घेत त्याची पोलीस ठाण्यात रवानगी केली.

पोलिसांनी संशयितास घेतले ताब्यात

विशेष म्हणजे संशयित संदीप जाधव याने कुलकर्णी यांच्यावर भ्याड हल्ला केल्यानंतर संमेलन स्थळावरच 'जय जवान जय किसान' म्हणत तिथेच राष्ट्रगीत गायला प्रारंभकेला. अचानक झालेल्या या प्रकारामुळे संमेलन स्थळावरील सर्व निमंत्रित सारस्वत आणि रसिक श्रोते आवाक झाले. तसेच पोलिसांनी संशयितास ताब्यात घेऊन तेथील गोंधळाचे वातावरण शांत केले.

साहित्यप्रेमींनी केला घटनेचा निषेध

दरम्यान, या प्रकाराचा सर्व साहित्यप्रेमींनी निषेध केला असून साहित्य महामंडळाच्या पदाधिकाऱ्यांनीही असले प्रकार खपवून घेणार नाही, असा इशारा दिला. विविध पत्रकार संघटनांनीही या घटनेचा तीव्र शब्दांत निषेध व्यक्त करत या प्रकरणाची सखोल चौकशी करून याची पाळेमुळे शोधून काढण्याची मागणी केली आहे. कोषाध्यक्ष विनोद कुलकर्णी यांनी सर्व साहित्यिक महामंडळाचे पदाधिकारी, श्रोते, पत्रकार व जनतेला शांत राहण्याचे आवाहन केले असून यापुढेही अशा हल्ल्यांना भीक न घालता जीव गेला तरी बेहत्तर मी माझी साहित्य सेवा अशी अखंडपणे सुरूच ठेवणार असल्याची, ग्वाही दिली. मी असल्या भ्याड हल्ल्याला भीक घालत नाही. मराठी भाषेच्या संवर्धनासाठी माझे विविध मागार्तून प्रयत्न सुरू आहेत. हिंदी भाषा शक्ती आणि साहित्य क्षेत्रामध्ये राजकारणाचा हस्तक्षेप असू नये अशा दोन मुद्द्यावर माझी संघषार्ची भूमिका आहे. कदाचित या संदभार्ने संमेलन उधळण्याचा काही जणांचा प्रयत्न असावा. मात्र पोलिसांनी चोख बंदोबस्त ठेवल्याने फारसे काही घडले नाही. असे काही घडेल याची कल्पना नव्हती. या प्रकरणाच्या तळाशी पोलीस नक्कीच जातील. त्यांच्या तपास यंत्रणेवर माझा विश्वास आह. मी मराठी भाषेचा सच्चा सेवक आहे. यामध्ये कोणतीही तडजोड नाही, प्रसंगी प्राण गेला तरी बेहत्तर; मराठी भाषेच्या संदभार्तील साहित्य सेवा मी कधी सोडणार नाही', असेही कुलकर्णी यांनी आपली भूमिका स्पष्ट केली.

भारतात वर्षभरात १६६ वाघांचा मृत्यू

■नागपूर। प्रतिनिधी,

राष्ट्रीय व्याघ्र संवर्धन प्राधिकरणाच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध करून दिलेल्या ताज्या आकडेवारीनुसार, जगातील जवळपास तीन-चतुर्थांश वाघांचे घर असलेल्या भारतात, २०२५ मध्ये तब्बल १६६ वाघांचा मृत्यू झाला. २०२४ च्या तुलनेत ही संख्या ४० ने वाढली आहे. २०२४ जेव्हा १२६ मृत्यूंची नोंद झाली होती. अधिवासावरील दबाव, प्रादेशिक स्पर्धा आणि संवर्धनातील आव्हाने यांसारख्या समस्यांबाबत नवीन चिंता निर्माण झाली आहे.

मध्यप्रदेशात सर्वाधिक ५५ मृत्यूंची नोंद झाली, तर इतर प्रमुख मृत्यू महाराष्ट्र ४०, केरळ १३ आणि आसाम १२ वाघांचे मृत्यू नोंदवले गेले. देशभरात मृत्यू झालेल्या एकूण वाघांपैकी ३१ बछडे होते. यापैकी बहुतेक मृत्यूंमागे प्रादेशिक संघर्ष हे एक प्रमुख कारण म्हणून समोर येत आहे. जागेच्या कमतरतेमुळे होणारी प्रादेशिक भांडणे हे वाघांच्या मृत्यूमागील प्रमुख कारणांपैकी एक आहे.

विशेषतः मध्यप्रदेशात गेल्या दशकात वाघांच्या संख्येत अभूतपूर्व वाढ झाली आहे. राज्यातील वाघांच्या संख्येत २०१४ पासून २०२२ पर्यंत ७० टक्क्यांनी वाढ झाली. या जलद वाढीमुळे स्पर्धा तीव्र झाली आहे. २०२५ मधील पहिला वाघाचा मृत्यू २ जानेवारीला महाराष्ट्रातील ब्रह्मपुरी वनविभागात नोंदवला गेला, जिथे एका प्रौढ नर वाघाचा मृतदेह आढळला. त्यानंतर, तीन दिवसांनी मध्य प्रदेशातील पेंच व्याघ्र प्रकल्पात एका प्रौढ मादी वाघाचा मृत्यू झाला.

राज्यातील २९ लाख विद्यार्थी अपार आयडी नोंदणीविना

■मुंबई। प्रतिनिधी,

राज्यातील सुमारे २९ लाखांहून अधिक विद्यार्थ्यांची अद्याप अपार आयडी नोंदणी झालेली नाही. त्यामुळे या विद्यार्थ्यांची तातडीने ३१ जानेवारीपर्यंत नोंदणी करण्याचे निर्देश महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषदेने दिले आहेत. राज्यात सध्या सुरू असलेल्या विविध महानगरपालिकांच्या निवडणुकांसाठी शिक्षकांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. निवडणुकीच्या कामाबरोबरच आता शिक्षकांना अपार आयडी नोंदणीचे कामही युद्धपातळीवर करावे लागणार आहे. त्यामुळे शिक्षकांना तारेवरची कसरत करावी लागणार आहे. राज्यातील विद्यार्थ्यांचे डिजिटल पद्धतीने ट्रॅकिंग करणे, शैक्षणिक प्रगतीचे निरीक्षण, तसेच राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० अंतर्गत विविध बाबींचे संनियंत्रण करण्यासाठी अपार आयडी नोंदणी करणे बंधनकारक केले आहे. विद्यार्थ्यांचे अपार आयडी यू-डायस प्लस प्रणालीमार्फत काढण्याबाबत सर्व शिक्षणाधिकाऱ्यांना सूचना दिल्या आहेत. यू-डायस प्लस प्रणालीच्या १ जानेवारी २०२६ रोजीच्या अहवालानुसार राज्यातील १८४ लाख २१ हजार (८५.५ टक्के) विद्यार्थ्यांचे अपार आयडी काढण्याची प्रक्रिया पूर्ण झाली असून २०४ लाख ८२ हजार (९५ टक्के) विद्यार्थ्यांचे आधार व्हॅलिडेशन पूर्ण झाले आहे. तसेच शाळेतील पूर्वप्राथमिक व इयत्ता पहिलीच्या विद्यार्थ्यांचे अपार आयडी काढण्यासाठी अद्याप नोंदणी केली नसल्याचे अहवालावरून निदर्शनास येत आहे. अहवालानुसार २९ लाख ८ हजार विद्यार्थ्यांनी अद्यापपर्यंत अपार आयडी काढण्यासाठी नोंदणी केली नसल्याचे स्पष्ट झाले.

आता मुंबई-पुणे प्रवास सुस्साट...

बहुप्रतिक्षित 'मिसिंग लिंक'चं काम लवकरच पूर्ण होणार!

■मुंबई । प्रतिनिधी,

मुंबई-पुणे एक्स्प्रेसवे मिसिंग लिंकचं काम २०२६च्या सुरुवातीपर्यंत पूर्ण करण्याचं महाराष्ट्र राज्य रस्ते विकास महामंडळाचं लक्ष्य असल्याचं सांगितलं जात आहे. एमएसआरडीसीकडून मिळालेल्या माहितीनुसार, लवकरच केबल स्टे ब्रिजच्या टोकांना जोडण्याचं काम पूर्ण केलं जाणार आहे. आता हे काम मार्च महिन्याच्या अखेरपर्यंत पूर्ण होणार असल्याचा एमएसआरडीसीचा अंदाज आहे. अशातच, आता एप्रिल २०२६ मध्ये बहुप्रतिक्षित मिसिंग लिंक जनतेसाठी उपलब्ध होऊ शकते. महाराष्ट्र राज्य रस्ते विकास महामंडळाच्या मते, प्रकल्पाचा सर्वात महत्त्वाचा भाग केबल-स्टेड पूल, पुढील काही आठवड्यात पूर्ण होण्याची अपेक्षा आहे.

प्रवाशांचा किमान २५ मिनिटांचा वेळ वाचेल

१ एप्रिल २००२ ला मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवेची सुरूवात झाली होती.

२४ वर्षांनंतर, या एक्सप्रेसवेमुळे मुंबई आणि पुणे दरम्यान वाहतूक कोंडीशिवाय प्रवास करणे शक्य होईल. इतकेच नव्हे तर प्रवाशांचा किमान २५ मिनिटांचा वेळही वाचणार असल्याचं सांगितलं जात आहे. याशिवाय, घाट विभागात होणारे अपघात टाळले जाणार असून वाहतुकीचा ताण कमी होणार असल्याची माहिती आहे.

मुंबई-पुणे एक्सप्रेसवेवरील १३.३ किमी लांबीच्या 'मिसिंग लिंक'चं बांधकाम पूर्ण होण्याची जनतेला प्रतिक्षा आहे. २०१९ मध्ये सुरू झालेल्या ६,५९५ कोटी रुपयांच्या या प्रकल्पाला कोविड-१९ साथीच्या आजारामुळे आणि पावसाळ्यामुळे अडथळ्यांचा सामना करावा लागला आहे.

नवी मुंबई-उरण प्रदूषणाच्या विळख्यात

नवी मुंबईतील हवा धोकादायक तर उरणची खराब... सार्वजनिक आरोग्यावर गंभीर संकटाचे सावट

■नवी मुंबई। प्रतिनिधी,

नवीन वषार्ची सुरुवातच नवी मुंबई आणि उरणकरांसाठी अत्यंत चिंताजनक ठरली आहे. सुनियोजित शहर म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या नवी मुंबईत वायू गुणवत्ता निदेर्शांक थेट ४०७ या 'धोकादायक' पातळीवर, तर उरणमध्ये २०२ या 'खराब' स्तरावर पोहोचल्याने संपूर्ण परिसर प्रदूषणाच्या तीव्र विळख्यात सापडला आहे. तज्ज्ञांच्या मते, सध्या नवी मुंबईतील हवा श्वासात घेणे म्हणजे दररोज सुमारे ७.३ सिगारेट ओढण्याइतके घातक असून, ही स्थिती केवळ पर्यावरणापुरती मर्यादित न राहता थेट गंभीर सार्वजनिक आरोग्य संकटाचा इशारा देत आहे.

भारतभरातील हवेच्या गुणवत्तेचा रिअल-टाइम मागोवा घेणाऱ्या aqi.in या ओपन-सोर्स प्लॅटफॉर्मनुसार, मंगळवारी मध्यरात्री नवी मुंबईतील अदक २६२ (गंभीर) इतका होता. मात्र अवघ्या आठ तासांत तो झपाट्याने वाढून ४०६-४०७ या धोकादायक स्तरावर पोहोचला. उरणमध्येही बुधवारी वायू गुणवत्ता निर्देशांक २०० च्या पुढे नोंदवला गेला असून, नागरिकांना श्वसनाचे त्रास, डोळ्यांची जळजळ, सर्दी-खोकला यांचा सामना करावा लागत आहे.

याशिवाय, नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाशी संबंधित रस्ते रुंदीकरणाच्या नावाखाली किल्ले गावठाण परिसरात झाडतोडीचे प्रस्ताव आखले जात असल्याचा आरोपही करण्यात येत आहे. या झाडतोडीविरोधात

एनआरआय पोलीस ठाण्याजवळील परिसरात ५० झाडे वाचवण्यासाठी स्वाक्षरी मोहीम सुरू करण्यात आली आहे. एकूणच, नवी मुंबई-उरण परिसरातील वाढते वायू प्रदूषण हे आता केवळ आकडेवारीपुरते मर्यादित न राहता थेट नागरिकांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम करत आहे. नव्या वर्षाच्या पहिल्याच दिवसापासून शहर 'धोकादायक हवेत' श्वास घेत असल्याने, कठोर अमलबजावणी, हरित क्षेत्रवाढ आणि प्रभावी प्रदूषण नियंत्रणासाठी तातडीने ठोस पावले उचलण्याची जोरदार मागणी सर्व स्तरांतून होत आहे.

पुरेशी हिरवळ नसल्यामुळे अडचणी

वाढत्या कॉंक्रीटीकरणामुळे तापमानवाढ आणि प्रदूषण अधिक तीव्र होत आहे. ह्युउर्वरीह्ल या ना-नफा संस्थेच्या संस्थापक वसुंधरा गुप्ते यांनी सांगितले की, प्रति रहिवासी किमान तीन झाडे आवश्यक असताना प्रत्यक्षात प्रति रहिवासी अवघे एकच झाड उपलब्ध आहे. पुरेशी हिरवळ नसल्यामुळे प्रदूषण नियंत्रणात मोठ्या अडचणी निर्माण झाल्या आहेत.

स्टँडर्ड ऑपरेटिंग प्रोसीजर केवळ कागदावरच

पर्यावरण देखरेख संस्था नॅटकनेक्ट फाऊंडेशनच्या माहितीनुसार, अनियंत्रित बांधकामे, अवजड वाहनांची सततची वाहतूक, वाहनांचे उत्सर्जन, औद्योगिक कारखाने आणि रस्त्यांवरील धुळीमुळे संपूर्ण नवी मुंबई-उरण पट्ट्यावर प्रदूषणाचे जाड आवरण पसरले आहे. विशेषतः एनएच-३४८ वरील गव्हाण फाटा ते पनवेल दरम्यान सुरू असलेली दगड खाणींची कामे, क्रशर्स आणि खडी-ग्रीट वाहून नेणारे डंपर कोणत्याही सुरक्षेशिवाय धावत असल्याने परिस्थिती अधिक गंभीर झाल्याचा आरोप करण्यात आला आहे. या कामांसाठी ठरवलेल्या स्टँडर्ड ऑपरेटिंग प्रोसीजर केवळ कागदावरच उरल्या असल्याचे पर्यावरणवाद्यांचे म्हणणे आहे.

"रुग्णालयातील आकडेवारीची वाट पाहण्याची गरज नाही. जवळजवळ प्रत्येक घरात सर्दी, खोकला, शिंका आणि घशाचे संसर्ग वाढले आहेत. या गंभीर स्थितीबाबत नॅटकनेक्टने मुख्यमंत्री तसेच नवी मुंबई व पनवेल महापालिका आयुक्तांना पत्र पाठवून तातडीच्या उपाययोजनांची मागणी केली आहे. नुकत्याच सुरु झालेल्या नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर येणाऱ्या प्रवाशांचे स्वागत प्रदूषित हवेद्वारे होणे शहरासाठी भूषणावह नाही."

-बी. एन. कुमार, संचालक नॅटकनेक्ट फाऊंडेशन

वीस हजार लाच मागितली, एसीबीने पोलीस अधिकाऱ्याला रंगेहात पकडलं!

■ठाणे। प्रतिनिधी,

ठाणे जिल्ह्यातून भ्रष्टाचाराचा एक गंभीर प्रकार समोर आला आहे. अँटी-करप्शन ब्यूरो म्हणजेच भ्रष्टाचार प्रतिबंधक विभागाने उल्हासनगर पोलीस स्टेशनमधील सहायक पोलीस निरीक्षकाला लाच घेताना रंगेहाथ पकडलं.

या ४८ वर्षीय अधिकाऱ्याचं नाव संजय धोंडिराम बिडगर असून त्याने एका प्रकरणात गुन्हेगाराला मदत करण्याच्या बदल्यात २० हजार रुपयांची मागणी केली होती.

अधिकाऱ्याला लाच स्वीकारताना रंगेहात पकडलं

एसीबीने तक्रारीची प्राथमिक तपासणी केल्यानंतर एक योजना आखली. या सापळ्यात बिडगर यांना लाचेची रक्कम स्वीकारताना रंगेहात पकडण्यात आलं. तसेच, त्यांच्यावर भ्रष्टाचार प्रतिबंधक कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सध्या या प्रकरणाची सखोल चौकशी सुरू असून, आरोपी अधिकाऱ्याकडून सविस्तर चौकशी केली जात आहे.

अटक न करण्यासाठी २० हजार रुपयांची मागणी

मिळालेल्या माहितीनुसार, प्रकरणातील तक्रारदार, त्याचा मुलगा आणि पत्नी यांच्याविरुद्ध उल्हासनगर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल झाला होता. आरोपी पोलीस अधिकाऱ्याने संबंधित तक्रारदाराला बोलवून घेतलं आणि त्यांना तसेच त्याच्या कुटुंबियांना अटक न करण्यासाठी २० हजार रुपये देण्यास सांगितलं आणि पैसे न दिल्यास अटक करण्याची धमकी दिली.

तक्रारदाराने ही रक्कम देण्यास नकार दिला आणि थेट एसीबीकडे धाव घेतली. तिथे त्याने त्याच्यासोबत घडलेल्या कृत्याबद्दल सांगितलं.

एसीबीच्या अधिकाऱ्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, पोलीस दलात कोणत्याही स्वरूपाची लाचखोरी खपवून घेतली जाणार नाही. कायद्यापुढे सर्वजण समान असून, दोषींना कठोर शिक्षा होईल. संबंधित प्रकरण ठाणे परिसरात चचेर्चा विषय ठरल्याचं पाहायला मिळतंय.

वीज कनेक्शनसाठी केला बदल

महावितरणची नवी व्यवस्था

पायाभूत सुविधांसह ९० दिवसांत जोडणी : नवीन वीज कनेक्शनसाठी अर्ज केल्यानंतर महानगरांसाठी तीन दिवस, शहरांसाठी सात दिवस आणि ग्रामीण भागात १५ दिवसांत कनेक्शन देण्याची तरतूद केली असली तरी ती जेथे पायाभूत सुविधा उपलब्ध आहेत, त्यासाठी ही कालमयार्दा आहे. विजेचे खांब उभारून व तारा जोडून वीजपुरवठा उपलब्ध करण्यासाठी ९० दिवस लागणार आहेत.

■मुंबई। प्रतिनिधी,

ग्राहकाने अर्ज केल्यानंतर महानगरांमध्ये तीन दिवसांत, शहरांमध्ये सात दिवसांत आणि ग्रामीण भागात १५ दिवसांत नवे वीज कनेक्शन देण्याच्या महाराष्ट्र विद्युत नियामक आयोगाच्या कालमयार्देची तंतोतंत अंमलबजावणी करण्यासाठी महावितरणने माहिती तंत्रज्ञानाचा वापर करून कार्यपद्धतीत बदल केला आहे. त्यामुळे ग्राहकांना वीज कनेक्शनसाठी वाट पहावी लागणार नाही. महावितरणची ही व्यवस्था गुरुवार, १ जानेवारीपासून सुरू झाली आहे. महावितरणकडून मुंबईचा काही भाग वगळता संपूर्ण राज्यात वीजपुरवठा सेवा दिली जाते. ग्राहकांना नव्या वीज कनेक्शनसाठी ऑनलाईन अर्ज करता येतो. अजार्ची तपासणी झाल्यानंतर ग्राहकाला शुल्क भरण्याची सूचना दिली जाते.

काका, भाऊ आणि वडील ग्राहकांना घरी बोलावतात नंतर आमच्यासोबतच...

'या' समाजात लेकींना ढकललं जातं वेश्याव्यवसायात

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मध्य प्रदेशात एक मन सून्न करून टाकणारी घटना घडली आहे. बच्छाव समाजातील एका मुलीसोबत भयानक कृत्य घडलं आहे. तिने न्यायालयात धाव घेत आपल्यासोबत घडलेल्या घटनेचा पाढा वाचून दाखवल्याचं वृत्त समोर आलं आहे. बच्छाव समाजात एक वाईट प्रथा आजही आहे. त्याच प्रथेबाबत पीडितेनं न्याय व्यवस्थेला घडलेल्या घटनेची माहिती दिली आहे. याच प्रथेचे बंध तोडून रतलाम जिल्ह्यातील एक मुलगी भोपाळमध्ये तक्रार दाखल करण्यासाठी गेली होती. त्यानंतर तिने माध्यमांशी बोलताना सांगितलं की, स्थानिक पोलीस ऐकत नाहीत, असं तिचं म्हणणं होतं.

'आमच्या कुटुंबातील पुरुष काम करत नाहीत'

या प्रकरणात माध्यमाशी बोलताना पीडितेनं सांगितलं की, आमच्या कुटुंबातील पुरुष काम करत नाहीत. सर्व मुलींच्याच कमाईवर जगत असतात. ग्राहक शोधून आमच्या घरी आणले जाते. मुलीने नंतर सांगितलं की, मला वैश्याव्यवसायाच्या तावडीतून सुटायचे आहे. पीडितेनं भोपाळमधील महिला पोलीस ठाण्यात आई-वडिलांविरोधात आणि मामांविरोधात एफआरआय दाखल केला. नंचर तिच्या बहिणी देखील या प्रकरणात अडकून बसलेल्या आहेत. त्यांच बहिणींना यातून बाहेर काढायचे होते.

सर्वच मुली याच कामात गुंतून राहिल्या

मुलीने सांगितलं की, 'आमच्या गावातील सर्वच मुली याच कामात गुंतून राहिलेल्या होत्या. मी शाळेत जायचे तेव्हा मला १४ व्या वर्षी मला वैश्यव्यवसायात ढकललं. घरामध्ये असे ग्राहक आणले जात होते. जेव्हा तिनं घराबाहेर शिकवणीच्या निमित्ताने पाऊल टाकलं तेव्हा आपल्यासोबत घडत असलेला सर्व प्रकार पोलिसांना सांगितला. नंतर तिने पोलीस ठाण्यात तक्रार देखील दाखल केली होती. तिथून घरी जाण्यासाठी अनेकदा माझ्यावर दबाव देखील आणला होता. वन स्टॉप सेंटरने माझ्या कुटुंबातील सदस्यांकडून पैसे घेतले आहेत.'

'गावात १००० मुली याच संकटात गुंतून पडल्या'

या प्रकरणात माध्यमांशी बोलताना ती मुलगी म्हणाली की, 'आमच्या गावात १००० मुली याच संकटात गुंतून पडलेल्या आहेत. आमच्या कुटुंबातील सदस्य ग्राहकांकडून पैसे वसुली करण्याचे काम करायचे. रतलाम पोलीस ऐकत नाहीत, नंतर भोपाळला पळून गेला आहे'. अशातच या प्रकरणी एफआरआय दाखल करण्यात आल्याचं वृत्त आहे.

यानंतर पीडित मुलगी म्हणाली की, 'माझ्या कुटुंबाने किंवा नातेवाईकांनी मला हे चुकीचं आहे असं कधीच सांगितलं नाही. माझा भाऊ, बहीण, आई-वडील यांनी माज्या इतर तीन बहिणींना देखील असंच कृत्य करण्यास भाग पाडलं गेलं आणि ते तिथून पळून गेले होते. ग्राहकांकडून २०० रुपये घेतल्यानंतर आम्हाला आत पाठवण्यात आले.' असं पीडितेनं सांगितलं. ती मुलगी आता आपल्या घरी परतत नसून न्यायाची मागणी करु लागली आहे.

नवी मुंबईत पत्नी आणि तिच्या मामाकडून अश्लील व्हिडीओ पाठवून छळ

सतत चॅटिंग अन्... अखेर, तरुणाचं टोकाचं पाऊल

■नवी मुंबई। प्रतिनिधी,

नवी मुंबईतील रबाळे भागात एका २७ वर्षीय तरुणाने मानसिक त्रास सहन न झाल्याने गळफास घेत आत्महत्या केल्याची धक्कादायक घटना उघडकीस आली आहे. पत्नी आणि तिच्या मामाकडून सोशल मीडियावर अश्लील व्हिडीओ पाठवून सतत छळ केला जात असल्याचा आरोप करत मृताच्या नातेवाईकांनी पोलीस स्टेशनमध्ये तक्रार दाखल केली आहे. रबाळे एमआयडीसी पोलिस ठाण्यात मृताची पत्नी वैष्णवी तुपसौंदर (२५) आणि तिचा मामा संतोष ढगे यांच्या विरोधात गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे.

मृत तरुणाचं नाव विनोद तुपसौंदर (२७) असून रबाळे येथील साई नगर परिसरातील रहिवासी होता. जून महिन्यात त्यांचा नाशिकच्या वैष्णवी नाटकर या तरुणीशी विवाह झाला होता. लग्नानंतर काही काळ दोघे सुखाने संसार करत होते. मात्र काही दिवसांपासून त्यांच्यात सतत वाद होत होते.

पतीच्या इंस्टा अकाउंटवर पत्नीचे अश्लील व्हिडीओ...

आरोपी वैष्णवी ही तिचा मामा संतोष ढगेशी मोबाइलवर सतत बोलत होती आणि नेहमी चॅटिंग करत होती. ही बाब विनोदला कळताच दोघांमध्ये भांडणं सुरू झाली. एके दिवशी, वैष्णवी रागाच्या भरात माहेरी निघून गेली. त्याच दिवशी कोणीतरी विनोदच्या इन्स्टाग्राम अकाउंटवर वैष्णवीचे अश्लील व्हिडीओ पाठवले. हे व्हिडीओ संतोष ढगे यानेच पाठवल्याचा संशय मृताच्या कुटुंबीयांनी व्यक्त केला. या घटनेमुळे विनोद पूर्णपणे खचून गेला आणि मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ झालेल्या विनोदने अखेर २५ सप्टेंबर रोजी आपल्या राहत्या घरी गळफास घेऊन आत्महत्या केली. पत्नी आणि मामाकडून होणाऱ्या सततच्या मानसिक त्रासाला आणि अपमानाला कंटाळून त्याने हे टोकाचे पाऊल उचलल्याचा दावा त्याच्या नातेवाईकांनी केला आहे.

मृताच्या कुटुंबियांनी नोंदवली तक्रार

मृताच्या कुटुंबीयांनी रबाळे पोलिस स्टेशनमध्ये धाव घेऊन तक्रार नोंदवली. पोलिसांनी या प्रकरणाची गांभीयार्ने दखल घेऊन वैष्णवी आणि संतोष ढगे यांच्यावर आत्महत्येस प्रवृत्त करण्याचा गुन्हा दाखल केला आहे. सध्या पोलीस या घटनेचा तपास करत असून, या घटनेने परिसरात एकच खळबळ उडाली आहे. अशा मानसिक छळाच्या घटना समाजात वाढत असल्याने, कौटुंबिक संबंध आणि सोशल मीडियाच्या वापरावर नियंत्रण आवश्यक असल्याचे मत व्यक्त होत आहे.

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