

मराठी दैनिक  
**मराठी एकीकरण**  
 ○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक  
 ○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेटे  
 MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA



**मुंबईजवळ भरसमुद्रात थरार!!!**

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
 भारतीय तटरक्षक दलानं मुंबईजवळ समुद्रात मोठी कारवाई केली आहे. तेलाची तस्करी करणारी तीन जहाजं तटरक्षक दलानं पकडली आहेत. या जहाजांमध्ये मोठ्या प्रमाणात आंतरराष्ट्रीय तेल ही परदेशी जहाजं समुद्रात तेलाची तस्करी करत होती. शुक्रवारी एका जटिल समुद्र-हवाई नेटवर्कवर आधारित ऑपरेशनच्या माध्यमातून आंतरराष्ट्रीय तेल तस्करी रिकेटचा पदाफांश केला आहे.  
 रिकेटचा भाग असलेल्या जहाजांनी संघर्षरत देशांमधून मोठ्या प्रमाणात स्वस्त तेल आणि तेल आधारित वस्तूंची तस्करी करून आर्थिक फायदा कमावण्याचा मार्ग निवडला होता. ही जहाजं आंतरराष्ट्रीय समुद्रात वस्तूंची देवाणघेवाण करायची. या सिंडिकेटमध्ये काम करणारे हस्तक

**तटरक्षक दल अॅक्शन मोडमध्ये... मुंबईजवळ समुद्रात आंतरराष्ट्रीय तेल तस्करांचा पर्दाफाश, भारतीय तटरक्षक दलाची मोठी कारवाई**

भारतीय तटरक्षक दलाकडून मुंबईमधील समुद्रात एक मोठी कारवाई केली गेली आहे. ६ फेब्रुवारी २०२६ रोजी राबविलेल्या मोहिमेत त्यांनी आंतरराष्ट्रीय तेल तस्करी करणाऱ्या रिकेटचा भांडाफोड केला. या प्रकरणात सहभागी जहाजांनी वेगवेगळ्या देशांतून स्वस्त तेल व माल मोठ्या प्रमाणावर आणला होता. हा तेलचा साठा आंतरराष्ट्रीय पाण्यात मोटार टँकरमध्ये भरून त्याची तस्करी करण्याचे त्यांचे नियोजन होतं. या योजनेत विविध देशातील गुंडांचा समावेश आहे अशी माहिती आहे.  
**कसा लावला छडा ?**  
 ५ फेब्रुवारी २०२६ रोजी मुंबईपासून सुमारे १०० सागरी मैल पश्चिमेस कोस्ट गार्डच्या जहाजांनी अडवले. जहाजांवरील इलेक्ट्रॉनिक माहितीची पडताळणी, कागदपत्रांची छाननी आणि कर्मचाऱ्यांची चौकशी करण्यात कोस्ट गार्डच्या विशेष पथकाने या गुन्हेगारी साखळीचा आणि त्यांच्या कार्यपद्धतीचा उलगडा केला. भारतीय विशेष आर्थिक क्षेत्रात संशयास्पद हालचाली करणाऱ्या एका मोटार टँकरची माहिती कोस्ट गार्डच्या दलाच्या अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाच्या आधारे मिळाले.  
 त्यानंतर डिजिटल तपासणी करताना त्या टँकरकडे येणाऱ्या इतर जहाजांच्या हालचालीचा डेटा ही तपासण्यात आला. यात आणखी दोन जहाजे समुद्रात तेलाधारित माल बेकायदेशीरपणे विकत असल्याचे समोर आले.  
**कारवाई काय होणार ?**  
 ५ फेब्रुवारी रोजी कोस्ट गार्डच्या विशेष पथकांनी जहाजांवर चढाई करून डिजिटल पुराव्यांची पुष्टी केली आणि जहाजे ताब्यात घेतली. पुढील तपासासाठी ही जहाजे मुंबईकडे आणली जाण्याची शक्यता असून त्यानंतर ती भारतीय सीमाशुल्क व कायदा अंमलबजावणी यंत्रणांच्या ताब्यात देण्यात येतील. प्राथमिक चौकशीत या जहाजांनी कायद्यापासून बचाव करण्यासाठी वारंवार आपली ओळख बदलल्याचे समोर आले आहे. जहाजमालक परदेशात असल्याचीही माहिती मिळाली आहे.  
 भारतीय तटरक्षक दलाच्या या कारवाईमधून पुन्हा एकदा समुद्री सुरक्षेतील भारताची भूमिका अधिक स्पष्ट झाली आहे. एका साध्या डिजिटल पडताळणीपासून या गुन्हाचा छडा लागला. त्यानंतर तटरक्षक दलाच्या पथकाने चौकशी आणि कारवाई करून यांचा भांडाफोड केला.

**ड्रगजिरोधी कारवाईला यश वर्षभरात शंभर कोटीपेक्षा अधिकचा मुद्देमाल जप्त**

■ **वसई प्रतिनिधी,**  
 वसई विरार आणि मिरा भाईंदर परिसरात अमली पदार्थांच्या तस्करीविरोधात पोलिसांनी राबवलेल्या ड्रगजिरोधी कारवाईमुळे मोठ्या प्रमाणात ड्रगजिरोधी तस्करीवर आळा बसला आहे. गेल्या एका वर्षात या संपूर्ण पोलीस आयुक्तालय क्षेत्रातून शंभर कोटींहून अधिक किमतीचा अमली पदार्थांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला असून अनेक तस्करांना अटक करण्यात आली आहे. नालासोपारा परिसरात अमली पदार्थ विक्रीचे प्रमाण वाढत असल्याचे निदर्शनास आल्यानंतर पोलिसांनी विशेष लक्ष केंद्रित केले. केंद्र व राज्य सरकारच्या ड्रगजिरोधी धोरणानुसार मीरा भाईंदर आणि वसई विरार पोलीस आयुक्तालयाने कठोर पावले उचलली. पोलीस आयुक्त नितेश कौशिक यांच्या मार्गदर्शनाखाली विशेष पथके तयार करून तस्करांविरोधात सातत्याने छापे टाकण्यात आले. या कारवाईदरम्यान केवळ स्थानिक पातळीवरच नव्हे, तर राजस्थान, हैदराबाद यांसारख्या परराज्यांपर्यंत जाऊन पोलिसांनी तस्करीचे धागेदोरे उलगडले. ड्रगजिरोधी पदाधिकाऱ्यांच्या सहकार्याने ही मोहीम अधिक प्रभावीपणे राबवत असून तुरुंगाचे भविष्य सुरक्षित ठेवण्यासाठी समाजानेही पुढाकार घ्यावा, असे आवाहन वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक समीर शेख यांनी केले आहे.

**'या' स्थानकांदरम्यान लोकल सेवा तीन महिने बंद राहणार मेगाब्लॉकमुळे प्रवाशांचे हाल होणार**

■ **मुंबई प्रतिनिधी,**  
 मुंबईची लाईफलाईन मानल्या जाणाऱ्या लोकल रेल्वेत महत्त्वाची अपडेट समोर आली आहे. मुंबई सेंट्रल ते बोरीवली दरम्यान पाचव्या आणि सहाव्या मार्गिकेच्या कामाला गती देण्यासाठी गोरगाव ते सीएसएमटी दरम्यानची लोकल सेवा येत्या काळात सलग तीन महिन्यांसाठी बंद ठेवण्यात येणार आहे. पश्चिम रेल्वेच्या वरिष्ठ अधिकार्यांनी या नियोजनाला दुजोरा दिला आहे आणि लवकरच याची अधिकृत अंमलबजावणी सुरू होईल.  
 नवीन मार्गिकासाठी जागा उपलब्ध करण्यासाठी वाद्रे आणि खार दरम्यान हे नियोजन सहा महिन्यांवर आणले आहे. या प्रकल्पासाठी एकूण १६४.८४ कोटी रुपये खर्च केले जाणार आहेत. प्रकल्पाची अंतिम मुदत डिसेंबर २०२७ पर्यंत असणार आहे.  
 रेल्वेच्या मते, हा तीन महिन्यांचा त्रास सहन केल्यास भविष्यात मोठे फायदे मिळू शकतील. पाचवी आणि सहावी मार्गिका पूर्ण झाल्यानंतर चर्चगेट ते बोरीवली आणि विरार दरम्यान लोकल फेऱ्यांची संख्या वाढवता येईल. लांब पल्ल्याच्या गाड्या आणवता लोकल गाड्या स्वतंत्र मार्गिकेवरून धावतील, ज्यामुळे लोकलच्या विलंबाचा प्रश्न मार्गी लागेल.

**लाडक्या बहिणींना दिलासा २६ लाख लाभार्थींना ३१ मार्चपर्यंत 'ई-केवायसी' तील चूक सुधारता येणार**

■ **मुंबई प्रतिनिधी,**  
 'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण' योजनेचा लाभ घेण्यासाठी 'ई-केवायसी' प्रक्रिया करताना चुकीचा पर्याय निवडलेल्या जवळपास २६ लाख लाभार्थींना महिला आणि बालविकास विभागाने चूक सुधारण्याची संधी दिली आहे. त्यानुसार लाभार्थी महिलांना ३१ मार्च २०२६ पर्यंत ही चूक सुधारता येईल. त्यानंतर यापुढे कोणत्याही परिस्थितीत सुधारणा करण्याची संधी दिली जाणार नाही, असे विभागाने स्पष्ट केले आहे. महिला आणि बालविकास विभागाने गुरुवारी यासंदर्भातील शासन परिपत्रक जारी केले.  
**ही शेवटची संधी**  
 या पार्वर्धनीवर पर्याय निवडताना केलेली चूक दुरुस्त करण्यासाठी लाभार्थींना ३१ मार्च २०२६ पर्यंतची मुदत देण्यात आली आहे. या कालावधीत लाभार्थींना त्यांच्या 'ई-केवायसी'मध्ये सुधारणा करता येईल. तशी सुविधा पोर्टलवर उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. मात्र, यापुढे कोणत्याही परिस्थितीत सुधारणा करण्याची संधी दिली जाणार नाही, असे परिपत्रकात नमूद करण्यात आले आहे.

**मुंबई लोकलमध्ये पुरुष बुरखा घालून महिलांच्या डब्यात घुसला... धक्कादायक दावा करणारा व्हिडीओ**

■ **मुंबई प्रतिनिधी,**  
 मुंबई लोकलमध्ये एक धक्कादायक व्हिडीओ समोर आला आहे. या व्हिडीओत एक पुरुष बुरखा परिधान करून थेट महिलांच्या डब्यात शिरल्याचा प्रकार बघायला मिळाला. हा व्हिडीओ सोशल मीडियावर तुफान व्हायरल देखील होत आहेत. विशेष म्हणजे रेल्वे पोलीस तिथे येण्याआधीच तो पळून जाण्यात यशस्वी ठरल्याचे बोललं जात आहे. या घटनेबाबत अधिकृत अशी माहिती समजू शकलेली नाही. पण सोशल मीडियावर हा व्हिडीओ तुफान व्हायरल होत आहे. दरम्यान, या व्हिडीओची 'महाराष्ट्र टाइम्स ऑनलाईन' पुष्टी करत नाही. हा व्हिडीओ खरा असेल तर मुंबई लोकलमध्ये प्रवास करणाऱ्या महिला या खर्च सुरक्षित आहेत का? असा प्रश्न उपस्थित होतोय. याआधीदेखील मुंबई लोकलमध्ये महिला डब्यात एखाद्या पुरुषाने धुडगूस घातल्याचा प्रकार समोर आला होता.  
 खर्चत महाराष्ट्राची राजधानी असलेलं मुंबई शहर हे महिला आणि मुलींसाठी अतिशय सुरक्षित असं शहर मानलं जातं. इथे महिला आणि मुली रात्रीच्या वेळी देखील

**राज्यातील जिल्हा परिषद निवडणुकीत विघ्न, कुठे-कुठे ईकीएममध्ये बंद?**

■ **मुंबई प्रतिनिधी,**  
 राज्यगड अलिबाग आणि कर्जतमध्ये रांगाप रांगा. रायगड जिल्हात तातुळ्यातील पाथुर्डी (केंद्र क्र. २२४) येथे ईकीएम मधील सुरुवातीलाच तांत्रिक अडथळा सामना करावा लागला. अलिबाग येथील कादीर मतदान केंद्र (क्र. ७१) येथे ईकीएम मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदानाची प्रक्रिया थांबली होती. परिणामी, भर उन्हात मतदारांच्या लांबच लांब रांगा लागल्याचे पाहायला मिळाले. अलिबागपाठोपाठ कर्जत मधील हलवली येथील केन्द्रवरही मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदारांनी संताप व्यक्त केला.  
**सोलापूर करणाऱ्यात मतदान रद्द**  
 सोलापूर जिल्हातील करमाळ तातुळ्यातील पाथुर्डी (केंद्र क्र. २२४) येथे ईकीएम मधील सुरुवातीलाच तांत्रिक अडथळा सामना करावा लागला. अलिबाग येथील कादीर मतदान केंद्र (क्र. ७१) येथे ईकीएम मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदानाची प्रक्रिया थांबली होती. परिणामी, भर उन्हात मतदारांच्या लांबच लांब रांगा लागल्याचे पाहायला मिळाले. अलिबागपाठोपाठ कर्जत मधील हलवली येथील केन्द्रवरही मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदारांनी संताप व्यक्त केला.  
**सोलापूर करणाऱ्यात मतदान रद्द**  
 सोलापूर जिल्हातील करमाळ तातुळ्यातील पाथुर्डी (केंद्र क्र. २२४) येथे ईकीएम मधील सुरुवातीलाच तांत्रिक अडथळा सामना करावा लागला. अलिबाग येथील कादीर मतदान केंद्र (क्र. ७१) येथे ईकीएम मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदानाची प्रक्रिया थांबली होती. परिणामी, भर उन्हात मतदारांच्या लांबच लांब रांगा लागल्याचे पाहायला मिळाले. अलिबागपाठोपाठ कर्जत मधील हलवली येथील केन्द्रवरही मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदारांनी संताप व्यक्त केला.  
**सोलापूर करणाऱ्यात मतदान रद्द**  
 सोलापूर जिल्हातील करमाळ तातुळ्यातील पाथुर्डी (केंद्र क्र. २२४) येथे ईकीएम मधील सुरुवातीलाच तांत्रिक अडथळा सामना करावा लागला. अलिबाग येथील कादीर मतदान केंद्र (क्र. ७१) येथे ईकीएम मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदानाची प्रक्रिया थांबली होती. परिणामी, भर उन्हात मतदारांच्या लांबच लांब रांगा लागल्याचे पाहायला मिळाले. अलिबागपाठोपाठ कर्जत मधील हलवली येथील केन्द्रवरही मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदारांनी संताप व्यक्त केला.  
**सोलापूर करणाऱ्यात मतदान रद्द**  
 सोलापूर जिल्हातील करमाळ तातुळ्यातील पाथुर्डी (केंद्र क्र. २२४) येथे ईकीएम मधील सुरुवातीलाच तांत्रिक अडथळा सामना करावा लागला. अलिबाग येथील कादीर मतदान केंद्र (क्र. ७१) येथे ईकीएम मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदानाची प्रक्रिया थांबली होती. परिणामी, भर उन्हात मतदारांच्या लांबच लांब रांगा लागल्याचे पाहायला मिळाले. अलिबागपाठोपाठ कर्जत मधील हलवली येथील केन्द्रवरही मधील मध्ये विघ्न झाल्याने मतदारांनी संताप व्यक्त केला.



## संपादकीय

संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

### धर्म योग्यरित्या शिकवणे आवश्यक!



आज भारतीय समाज एका विचित्र संक्रमण काळातून जात आहे. एका बाजूला विज्ञान, तंत्रज्ञान, इंटरनेट, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, जागतिकीकरण आणि डिजिटल क्रांती यांमुळे अनेक प्रकारच्या संघर्षांची दारे उघडली आहेत, तर दुसऱ्या बाजूला माणसाच्या आत्मत्या जगत एक शांत; पण खोल संकट घोंगावत आहे. हे संकट आर्थिक किंवा राजकीय नाही, तर स्वतःच्या ओळखीचे, जीवनाच्या मूळ अर्थांचे आणि मानसिक स्थैर्याचे आहे. विशेषतः मुले आणि किशोरवयीन पिढी या संकटाच्या केंद्रस्थानी आहे. घटना आहे उत्तरप्रदेशातील गाझियाबाद येथे ३ सख्ख्या बहिणींनी दक्षिण कोरियन संस्कृतीच्या आहारी जाऊन आत्महत्या केल्याची! या मुली कोरियन संस्कृतीच्या इतक्या आहारी गेल्या होत्या की, त्यांनी स्वतःची कोरियन नावे ठेवली होती आणि त्यांना भारतापेक्षा कोरियन संस्कृती, रहाणीमान आवडू लागले होते. वयाच्या ९ व्या वर्षी 'अहं ब्रह्मसि' हे ज्ञान संपूर्ण जगाला देणारे आद्य शंकराचार्य ज्या भूमीत अवतरले, तेथील समाजालाही या समस्येला सामोरे जावे लागते, याहून दुर्दैवी अन्य काही असू शकत नाही. गाझियाबादमधील घटना ही केवळ एक वेगळी दुर्घटना नसून आपल्या भारतीय समाजात खोलवर रुजत चाललेल्या डिजिटल समस्येचे एक भयावह प्रतिबिंब आहे. भारतीय मनोरंजनाची दिशा गेल्या काही वर्षांत वेगाने पालटली आहे. अमेरिका, ब्रिटन, फ्रान्स आदी पाश्चात्य देशांसह भारतात दक्षिण कोरिया देशातील संस्कृती मोठ्या प्रमाणात वाढीस लागली आहे. कोरियन चित्रपट, लघुपट, कथा, खेळ, नृत्य, संगीत, कोरियन सौंदर्य परिमाण, भोजन यांची भारतीयांना भुरळ पडली आहे. प्रौढ भारतीय कोरियन सौंदर्य परिमाण असलेल्या 'न्यास स्क्रीन वर' ('काचेप्रमाणे दिसणाऱ्या त्वचे वर') स्वतःला पडताळत आहेत, तर दुसरीकडे किशोरवयीन कोरियन मनोरंजनात रममाण होत आहेत. गेल्या काही वर्षांत भारतातील जवळजवळ प्रत्येक प्रमुख शहरात कोरियन खाद्यपदार्थांची विक्री करणारी उपाहारगृहे उपलब्ध असल्याने कोरियन खाद्यपदार्थांच्या विक्रीने उच्चांक गाठला आहे. इंटरनेटच्या सहज उपलब्धतेमुळे या कोरियन पद्धतीविषयीचा अती आकर्षण मुलांमध्ये निर्माण होत आहे. त्यांचा परिणाम म्हणजे गाझियाबादची घटना आहे. आजच्या मुलांचे आयुष्य बाहेरून पाहिले, तर सुविधा, साधने आणि मनोरंजनाचे भरलेले दिसते. हातात स्मार्टफोन, घरात इंटरनेट, जगभरातील माहिती एका 'क्लिक वर उपलब्ध आहे; पण या सगळ्या बाह्य ङडबडीत मुलांच्या आत एक पोकळी वाढत चालली आहे. ही पोकळी केवळ वेळेची नाही, तर अर्थाची आहे. 'मी कोण आहे?', 'माझे आयुष्य कशासाठी आहे?', 'मी दुःखी आहे, याचा अर्थ काय?', अपयश, मृत्यू, एकाकीपणा यांना कसे सामोरे जायचं?' या मूलभूत प्रश्नांची उत्तरे आज अनेक मुलांना मिळत नाहीत. जेव्हा ही उत्तरे स्वतःचे, शाळा किंवा ज्या समाजात आपण वावरतो, तेथून मिळत नाहीत, तेव्हा मुले ती उत्तरे इंटरनेट, ऑनलाईन गेम्स, आभासी जग आणि परकीय संस्कृतीत शोधू लागतात. साम्यवादी वाळवीने हिंदू धर्माचरणाच्या मूळवरच घाव घालल्याने मूळ हिंदू तत्त्वज्ञान आजच्या डिजिटल युगातही लोकांपर्यंत म्हणावे तेवढे पोचलेले नाही. हीच दरी परकीय पद्धतीने सहज भरली आहे. 'डिजिटल माध्यमे वाईट कि चांगली?' हा येथे विषय नसून त्याचा वापर कसा होतो, कोणत्या मानसिक स्थितीत होतो आणि त्यामागे कोणती पोकळी भरून काढण्याचा प्रयत्न चालू आहे, याचा आहे. आज अनेक मुले ऑनलाईन गेम्समध्ये 'मिशन', 'टार्क', 'लेव्हल', 'कमांडर' अशा संकल्पनांमध्ये गुंततात; कारण तिथे त्यांना लक्ष्य आणि ओळख मिळते. प्रत्यक्ष आयुष्यात जे मिळत नाही, ते आभासी आयुष्यात मिळू लागते. हळूहळू खरे जग कंटाळवण, कठीण आणि अर्थहीन वाटू लागते, तर आभासी जग अर्थपूर्ण, आकर्षक आणि नियंत्रणत असल्याचा भास निर्माण करते. याच टिकाणी भारतीय संस्कृती आणि हिंदू धर्माच्या शिक्षणाचे महत्त्व अधोरेखित होते. हिंदू धर्म म्हणजे केवळ पूजा, कर्मकांड किंवा परंपरा एवढेच नाही. तो एक अत्यंत खोल, व्यापक आणि जीवनाशी थेट संबद्ध साधनाची दर्शनप्रणाली आहे. हिंदू तत्त्वज्ञान माणसाला लहानपणापासून हे शिकवते की, आयुष्य म्हणजे केवळ सुखांचा संग्रह नाही, तर सुख-दुःख, यश-अपयश, जन्म-मृत्यू यांचा नैसर्गिक प्रवास आहे. दुःख आले म्हणजे 'आयुष्य संपले', असे नाही, तर दुःखही शिकवण देते, परिपक्व करते, अंतमूख करते, अशी दृष्टी हिंदू संस्कृती देते. आज अनेक मुले मृत्यूकडे नाट्यमय दृष्टीकोनातून पहातांना दिसतात. काही वेळा मृत्यूला 'एक्स्पे' (पलायन), 'फायनल सोल्यूशन' (शेवटचा पर्याय) किंवा 'अल्टीमेट स्टेटमेंट' (अंतिम विधान) म्हणून पाहिले जाते. यामुळे समाजात विशेषतः तरुणांमध्ये मृत्यूविषयी रुजलेली चुकीची संकल्पना कारणीभूत आहे. हिंदू धर्म मात्र मृत्यूला नकारात्मक किंवा भयावह शेवट मानत नाही. 'मृत्यू हा जीवनचक्राचा एक भाग आहे, आत्मा अमर आहे, कर्माचे फळ भोगावे लागते, जीवनाचा प्रत्येक क्षण मौल्यवान आहे', अशा संकल्पना मुलांना लहानपणापासून समजल्या, तर मृत्यूकडे पहाण्याची दृष्टीच पालटते. आज मानसिक आरोग्याबद्दल मोठ्या प्रमाणात चर्चा होते; पण ती केवळ औषधे, उपचार यांत अडकते. हिंदू धर्म आणि भारतीय संस्कृती मात्र मानसिक आरोग्याला जीवनशैलीचा भाग मानते. ध्यान, प्राणायाम, योग, जप, सेवा, स्वाध्याय, मौन, निसर्गाचे सान्निध्य या गोष्टी आता आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांनी 'तणाव व्यवस्थापन, भावनांचे नियमन आणि चिंतामुक्तता या अर्थाने मांडायला आरंभ केला आहे'; पण या गोष्टी आपल्या संस्कृतीत सहस्रो वर्षांपासून होत्या, ज्या जीवनाच्या आवश्यकतेपोटी विकसित झाल्या. आज अनेक जण याला एकतर अंधश्रद्धा, मागासलेपणाचे प्रतीक मानतात, तर काही जण धर्माला नियम, भीती, शिक्षा आणि बळजोरी समजतात. या दोन्ही समजुतीत मुलांची हानी होते. धर्म जर संवादाविना, प्रश्नांची जागा न देता, केवळ 'करायलाच हवा'; म्हणून दिला गेला, तर मुले त्यापासून पळतात आणि धर्म जर पूर्णपणे शिकवलाच नाही, तर मुले बाहेर कुठेतरी अर्थ शोधायला लागतात. त्यामुळेच योग्य पद्धतीने धर्म शिकवणे आवश्यक आहे. भारतीय संस्कृती आणि हिंदू धर्माचे शिक्षण म्हणजे जगाचा सामना करण्यासाठी आतून बळकट करणे. धर्मातील कर्मसिद्धांत समजून घेतले, तर अपयश आले, तरी पूर्णपणे कोलमडत नाही. रामायण-महाभारत केवळ कथा म्हणून नाही, तर मानवी स्वभाव, द्वंद्व, चुका आणि निर्णय यांची उदाहरणे म्हणून पाहिले, तर आयुष्यातील गुंतागुंतीकडे अधिक समजूतदारपणे पहाता येतात. गाझियाबादसारखी प्रकरणे पहाता पुन्हा हिंदू धर्माच्या तज्ञांना प्रचार-प्रसार जोमाने करण्याची आवश्यकता निर्माण झाली आहे.

भारतात १९२९ साली आलेला ध्वनिवर्धक उर्फ लाऊडस्पीकर उर्फ भोंगा, प्रारंभी सभा, संमेलनांमध्ये आला. मग, विविध सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, मनोरंजनात्मक कार्यक्रमांत, मिरवणुकांमध्ये त्याचा शिरकाव झाला. १९३० च्या दशकात मशिदींच्या मिनारांवर चारी दिशांना तोंडे करून भोंगा आरूढ झाल्यावर मंदिरे तरी मागे का राहतील? तिथेही भोंगे आले, त्यावर भजने-कीर्तने आली. मशिदींमधून दररोज पाच वेळा, न चुकता, अजान आजही होते. खरे तर मशिदींवर पहिल्यांदा भोंगे लागले तेव्हा काही मुल्ला-मौलवींनी त्यास विरोध केला होता आणि 'शैतान की आवाज' म्हणून संभावना केली होती असे म्हणतात. परंतु हळूहळू त्यास मान्यता मिळत गेली आणि नंतर अगदी खेड्यापाड्यातल्या लहान मशिदींपासून ते शहरी, ऐतिहासिक मशिदींपर्यंत भोंगे पोहोचले.

मशिदीतील अजान असो की मंदिरातले भजन-कीर्तन, यामुळे ध्वनिप्रदूषण होते. म्हणून सुजाण भारतीय अशा भोंग्यांना विरोध करीत असतात. धार्मिक संघटना याबाबतीत संविधानातल्या धार्मिक स्वातंत्र्य देणाऱ्या कलम २५ चा आधार घेऊन भोंग्यांचे समर्थन करतात. परंतु या कलमानुसार प्रत्येक व्यक्तीला कोणताही धर्म पाळण्याचे, आचरण करण्याचे आणि प्रचार करण्याचे स्वातंत्र्य असले तरी ते सार्वजनिक सुव्यवस्था, नैतिकता आणि आरोग्याच्या अर्थीन आहे. म्हणजेच हे स्वातंत्र्य अमर्याद नाही. ध्वनिप्रदूषण हे आरोग्यास अपायकारक असल्याचे विज्ञानाने सिद्ध झालेले असल्यामुळे या कलमाने घातलेल्या आरोग्यविषयक मर्यादांचे त भंग करत. त्यामुळे त्यावर नियंत्रण घालणे योग्यच ठरते.

या विरुद्ध, विशेषतः मशिदीवरील भोंग्यांच्या रूपाने होणाऱ्या प्रदूषणाविरुद्ध, १९९० च्या दशकात शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी आवाज उठवला. राजकारणात धर्माचा चंचूयवेश झाल्यापासून मशिदीवरील भोंगे हा कायम एक वादाचा विषय राहिला आहे. त्याच वेळेस मंदिरांवरील भोंग्यांना मात्र अगदी तुरळक विरोध होताना दिसतो. भोंग्याला धर्म चिकटल्यावर मग

## ध्वनिप्रदूषणाला धर्माचा रंग कशाला?

उत्तर प्रदेशातील प्रतापगड येथे मशिदीवरील भोंग्यांचा आवाज कमी करण्यावरून सुरू झालेले राजकारण, धार्मिक अस्मिता आपल्या पुढच्या पिढ्यांवर घातक परिणाम करणारे आहे एवढे तरी आपण लक्षात घ्यावे.



आवाजाची स्पर्धाच सुरू झाली आणि आजच्या काळात या स्पर्धेने विकृत स्वरूप घेतलेले आपण पाहात आहोत. राजकारणावर धार्मिकता वरचढ ठरू लागल्यावर ध्वनिप्रदूषण हा मुद्दा सापेक्ष बनला, खरे तर मागे पडला. 'त्यांच्या' भोंग्यांमुळे होणारे प्रदूषण आणि 'आपल्या' भोंग्यांमुळे होणारे प्रदूषण याची पक्षपाती तुलना सुरू झाली. 'त्यांचे' भोंगे सावर, म्हणून नावडते ठरू लागले.

हे होत असताना न्यायालयांत देखील यावर प्रकरणे येत राहिली. २००० साली सर्वोच्च न्यायालयाचे धार्मिक स्वातंत्र्याचा भाग म्हणून ध्वनिक्षेपक वापरण्यास संविधानाच्या कलम २५ अनुसार 'अत्यावश्यक धार्मिक परंपरा' म्हणून संरक्षण लाभू शकत नाही, असे प्रतिपादन केले होते. २००५ मध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने रात्री १० ते सकाळी ६ वाजेपर्यंत ध्वनिक्षेपकाच्या वापरवर बंदी घालली. २०२० साली अलाहाबाद उच्च न्यायालयाने अजान हा इस्लामचा अत्यावश्यक भाग असल्याचे मान्य केले. परंतु ध्वनिक्षेपक मात्र नाही, असे सांगितले. कर्नाटकात २०२१ साली धार्मिक स्थळांवरील सर्व बेकायदेशीर ध्वनिक्षेपकावर कारवाई करण्याचे आदेश न्यायालयाने दिले. गेल्या वर्षी न्यायालयाच्या आदेशावरून मशिदींवरचे शेकडो भोंगे काढले गेले आहेत. हे पाहून प्रश्न पडतो की आपल्या देशाला अनेक समस्या भेडसावत असताना आपले राजकारण, धर्मकारण, हे भोंग्यांतच का अडकून पडले आहे?

निवडणूक प्रचारदरम्यान उजव्या संघटना, आपण सर्वेवर आल्यास मशिदीवरील भोंग्यांवर बंदी घालू अशी आश्वासने देत असत. त्यांची

सत्ता आल्यावर देखील प्रार्थनास्थळांवरील भोंगे बेकायदेशीर ठरवणारा एखादा कडक कायदा मात्र आजतागायत त्यांनी आणलेला नाही. उलट मशिदीवरील भोंग्यांना उत्तर म्हणून आता जवळपास प्रत्येक मंदिरावर भोंगे लावले गेले आहेत. अनेक लहान शहरांमध्ये आणि खेड्यांमध्ये पहाटे पाच वाजल्यापासून दोन-तीन तास भोंग्यांवरून भजने-कीर्तने यांचा रतीब घातला जातो आहे. एखाद्या गावात चार-पाच वेगळी मंदिरे असल्यास सर्वच मंदिरांवरील भोंगे एकाच वेळेस सुरू असतात आणि प्रचंड गोंगाट असतो. बरे, या विरुद्ध बोलूही शकत नाही. कारण लगेच बोलणारा धर्मविरोधी ठरतो आणि 'त्यांचे' भोंगे ऐकू येत नाहीत का, या प्रश्नाचा सामना करावा लागतो. विशेष म्हणजे त्या गावाच्या दहा-बारा किलोमीटरच्या परिसरात एकही मशीद नसते.

जसजसी ध्वनिवर्धकांमध्ये वैज्ञानिक प्रगती होत गेली तसतसे त्याचे स्वरूपही बदलत जाऊन, स्टीरिओ, डॉल्बी, डीजे असे एकापेक्षा एक भयावह प्रकार जन्माला आले आहेत. त्यांचा आवाज एवढा मोठा असतो की डेसिबलमध्ये हे प्रमाण १००पेक्षा अधिक असते. याची बेकायदेशीर मर्यादा जास्तीत जास्त ७० डेसिबल असते. ८५ डेसिबलपेक्षा अधिक आवाज बहिरेपणास कारण ठरू शकतो. याच्या आवाजाचे खिडक्या, दरवाजे आणि भिंती हादरतात. जवळ उभे असलेल्या लोकांच्या छातीवर प्रहार झाल्यासारखे वाटते. काही टिकाणी या अति ध्वनीने काही युवकांचा मृत्यू झाल्याचे प्रकार देखील घडले आहेत. रुग्ण, वयोवृद्ध व्यक्ती आणि बालके यांच्यासाठी तर हे खूपच घातक असते.

## नवमाध्यमातून नवसमाजाची आशादायक पुनर्रचना



आज सर्वांचेच सकाळ सुरू होते ती मोबाईलच्या अलार्मपासून. डोळे उघडल्यानंतर आपल्या हातात मोबाईल असतो, तो रात्री झोपेपर्यंत. या मोबाईलच्या माध्यमातून आपण फेसबुक, टिव्टर, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब आणि सोशल मीडिया साप्ताहिक जवळच माध्यम म्हणजे व्हॉट्सअप, याशिवाय मेलसाठीही विविध प्लॅटफॉर्म, ही यादी खूप मोठी आहे. मुख्यतः ज्यांना आपण सोशल मीडिया म्हणतो ते ही नवमाध्यमे आहेत. मुख्यतः यांचा वापर हा संवादासाठी आहे. आता ही माध्यमे अभिव्यक्तीचे साधन बनली आहेत. त्यांच्या माध्यमातून नवसमाजाची पुनर्रचना होत आहे.

डिसेंबर-जानेवारी-फेब्रुवारी हे महिने साहित्य क्षेत्रातील घडामोडींचे असतात. अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनापासून जिल्हास्तरीय संमेलनांची या महिन्यांमध्ये रेलचेल असते. मुंबईत सध्या काळा घोडा फेस्टिव्हल सुरू आहे. या फेस्टिव्हलमध्ये हस्तकलेपासून एआय तंत्रज्ञानापर्यंतची चर्चा आणि कला दिसत आहे. त्यासोबतच साहित्यिक चर्चादेखील होत आहे. विविध पुस्तकांवर सांगोपांग चर्चा होत आहे. गिरगावमध्ये महानगर मराठी साहित्य संमेलन झाले.

मंचावर लोकल डब्याची नैपथ्यरचना करण्यात आली होती. महाराष्ट्राच्या विविध भागांमध्ये ग्रामीण, विद्यार्थी, शिक्षक, कुमार, महिला, आदिवासी असे विविध साहित्य प्रवाह वाहत आहेत. अखिल भारतीय साहित्य संमेलनाला समांतर विद्रोही साहित्य संमेलने हा एक वैचारिक एल्यारच आहे. यंदाचे २०वे विद्रोही साहित्य संमेलन या महिन्याच्या शेवटी नांदेड येथे होणार आहे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी सुरू केलेल्या मूकनायक वृत्तपत्राचा ३१ जानेवारी रोजी १०६वा वर्षांपन दिन साजरा झाला. या वृत्तपत्राच्या माध्यमातून दबलेल्या, पिचलेल्या, वंचित, शोषित समाजाला आपला आवाज मिळाला. आपलाही काही आलला आवाज असू शकतो याचे आत्मभान मिळाले. त्याचे मूर्तरूप म्हणजे गावागावात होणारी ही छोटेखानी संमेलने. आज ही साहित्य संमेलने होत असली तरी नवमाध्यमातूनही अर्थात सोशल मीडियातूनही हा आवाज बुलंद होत आहे. विद्रोही साहित्याच्या प्रांतात नवमाध्यमाच्या पुनर्रचना कशी होत आहे, त्याचाच हा धाडोड्या.

विद्रोही साहित्य म्हणजे फक्त विरोधाला विरोध नाही, तर वैचारिक कृतीशील विरोध. स्वातंत्र्य, समता, बंधुता, न्याय, समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता, शांतता, अहिंसा या भारतीय संविधानातील मूलतत्वांचा समुच्चय ज्या साहित्यात असेल असे सकलजनांचा बौद्धिक, सामाजिक, आर्थिक, राजकीय उत्कर्षाचा उद्बोध करणारे साहित्य. हा विद्रोह क्रमिक, कष्टकरी, शेतकरी, शेतमजूर, श्रमिकगारांचा, गरीब, वंचित, मध्यमवर्गीय, कारखान्यातील मजूर, हातागाडी चालवणारा, हमाल, कंपनीतील कर्मचारी, टॅक्सी-रिक्षाचालक, शिक्षण घेऊन बेकार राहणारा बेरोजगार आणि जगणे हीच ज्यांच्यासाठी समस्या आणि जगणे हीच ज्यांच्यासाठी साहित्याची भाषा होती. आता लोकनाथ यशवंत यंदाच्या विद्रोही साहित्य संमेलनाचे अध्यक्ष आहेत. प्रतिगामी, मुलतत्त्ववादी, भांडवलशाहीला आव्हान देण्याची भाषा आणि माध्यमे आता बदलत चालली आहेत.

विद्रोही, आंबेडकरी तरुण-तरुणी आता

फक्त अस्मिता आणि अस्तित्वाच्या लढाईत अडकलेले नाहीत. ते आजच्या माध्यमांशी जुळवून घेत नवमाध्यमाची भाषा बोलू लागले आहेत. आज सर्वांचीच सकाळ सुरू होते ती मोबाईलच्या अलार्मपासून. डोळे उघडल्यानंतर आपण फेसबुक, टिव्टर, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब आणि सोशल मीडिया साप्ताहिक जवळच माध्यम म्हणजे व्हॉट्सअप, याशिवाय मेलसाठीही विविध प्लॅटफॉर्म, ही यादी खूप मोठी आहे. मुख्यतः ज्यांना आपण सोशल मीडिया म्हणतो ते ही नवमाध्यमे आहेत. मुख्यतः यांचा वापर हा संवादासाठी आहे. आता ही माध्यमे अभिव्यक्तीचे साधन बनली आहेत.

९०च्या दशकात वृत्तपत्र, मासिके आणि टीव्ही एवढीच माध्यमे होती ती समाजमानवर परिणाम करणारी होती आणि आजही आहेत. मात्र आता माहितीच्या महाजालातील नवमाध्यमांनी मन-मस्तिष्कावर ताबा मिळवलेला आहे. या माध्यमांमुळे संवादाची पद्धत बदलली आहे. या माध्यमांद्वारे माहितीचं भंडार जसं खुलं होत आहे, तसंच एक संस्कृतीदेखील जपली जात आहे. कितीही नाकारलं तरी प्रतिगाम्यांनी या माध्यमांवर आधीच ताबा मिळवलेला आहे. या माध्यमांचा अलॉगिस्टम सेट असतो. तुम्ही ज्या विचारसरणीच्या पोस्ट, व्हिडिओ पाहण्याचे चाहते असाल, यूट्यूब, फेसबुक, टिव्टरच तुम्हाला त्याच विषयासंबंधीचा कंटेंट तुमच्या मोबाईल स्क्रीनवर वाहवांवर येत राहिले. तुम्हाला तेवढ्यामध्ये अडकवून ठेवण्याचे षड्यंत्र या नवमाध्यमांचे आहे. ही एक प्रकारची तुमच्या विचारांना कोंडीत पकडणारी, तुमच्या विचाराविरुद्धाला कुंठित करणारी बाब आहे, त्या दृष्टीनेही या नवमाध्यमांकडे पाहणे गरजेचे आहे. तुम्हाला दुसरा विचार करण्याची संधी हे माध्यम फारशी देत नाहीत. हा एक प्रकारे विशिष्ट संस्कृती लादण्याचाच प्रकार आहे. यातून आपला संवादादेखील त्याच अंगाने वाढत जातो. तशाच प्रकारचा विचार करणारे लोक आपल्याला तिथे भेटत जातात. याला कितीही रतीबल व्हिलेज म्हणून आपण गंजराण्याचा प्रयत्न करत असू, मात्र एक प्रकारे हे समाजाला, विचारांना बंदित करणे आहे. एक प्रकारचे घेठो तयार करण्याचे हे षड्यंत्र आहे. ते मोडून काढण्याची गरज आहे. संस्कृतीला छेद देणं हेच तर विद्रोही, आंबेडकरी संवादाशास्त्र आहे. तथापत बुद्धानी तत्कालिन संस्कृतीच्या विरोधात बंड केलं. स्वतःचं वेगळं संवादाशास्त्र निर्माण केलं. त्यातून बौद्धदर्शन तयार झाले. मुंबईतील बोरीवलीची कान्हेरी लेणी, एलिफंटा, अजिंठा, वेरुळ हे येथील खरे सौंदर्यशास्त्र आणि आपली संत परंपरा ही विद्रोही संवादाशास्त्र आहे.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी ३१ जानेवारी १९२० रोजी सुरू केलेल्या 'मूकनायक' या पाक्षिकावर संत तुकाराम यांच्या अभंगातील, काय करूं आता धरनिया थीड। निःशंक हे तोंड वाजविलें। नव्हे जगी कोणी मुकीयांचा जाण। सार्थक लाजून नव्हे हित। या ओळी घोषवाक्यासारख्या वापरल्या होत्या. अशा पद्धतीने डॉ. बाबासाहेबांनी विद्रोहाच्या परंपरेची सांगड घालून दिली.

## अमेरिकेचा नवा सत्ताडाव

अमेरिका आणि भारत यांच्यात एक मोठा व्यापार करार झाला आहे. या व्यापार कराराचा बाबताला मोठा फायदा होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. यापूर्वी भारताने युरोपियन युनियनसोबतही एक महत्त्वाचा व्यापार करार केला होता. अमेरिकेसोबत व्यापार करार झाल्यानंतर अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डॉनल्ड ट्रम्प यांनी भारतावरील आयात शुल्क कमी करण्याचा निर्णय घेतला आहे. आता भारतासाठी आणखी एक मोठी सकारात्मक बाब समोर आली असल्याचे अनेक माध्यमांनी गुरुवारी वृत्त दिले आहे. त्यानुसार, जगातील शक्तिशाली देशांची ताकद आता केवळ कच्च्या तेलावर अवलंबून राहणार नाही, तर त्यामध्ये रेअर अर्थ मिनरल्सचाही समावेश झाला आहे. रेअर अर्थ मिनरल्सचा मुद्दा हा कच्च्या तेलाच्या मुख्यपेक्षाही अधिक स्फोटक मानला जात आहे. हा प्रश्न केवळ ऊर्जा किंवा उद्योगोपुरता मर्यादित नसून, भविष्यातील युद्धे, तंत्रज्ञान, कृत्रिम बुद्धिमत्ता आणि जागतिक वर्चस्व यांच्याशी थेट जोडलेला आहे. अमेरिकेने भारतासह ५४ देशांना एकत्र करून आंतरराष्ट्रीय खनिज समूह स्थापन करण्याचे आवाहन केला आहे. वरवर पाहता ही घोषणा चीनची मक्तेदारी मोडून काढण्याचा उदात्त प्रयत्न वाटू शकतो. मात्र प्रत्यक्षात हा डाव चीनविरोधी कमी आणि अमेरिकेची ढासळत चाललेली जागतिक पकड सावरण्यासाठी अधिक असल्याचे स्पष्ट होते. आज चीनकडे सुमारे ९० टक्के रेअर अर्थ मिनरल्सच्या पुरवठ्यावर नियंत्रण आहे. मात्र हे नियंत्रण चीनने एका रात्रत मिळवलेले नाही. दशकातुटुटुशकांचे नियोजन, पर्यावरणीय किंमत मोजण्याची तयारी आणि दीर्घकालीन औद्योगिक धोरण यामुळे चीन या टप्प्यावर पोहोचला आहे. याने अमेरिका आणि युरोप यांनी पर्यावरणीय चिंता, जास्त खर्च आणि राजकीय सोयीसाठी या क्षेत्राकडे दीर्घकाळ दुर्लक्ष केले. आता स्वतःच्या धोरणात्मक अयश्याची किंमत चुकवण्याची वेळ आली असताना, अमेरिकेला अचानक लोकशाही देशांची एकजूट आठवू लागली आहे. जेव्हा कच्च्या तेलावर पश्चिम आशियातील देशांचे नियंत्रण होते, तेव्हा त्याला बाजारातील नैसर्गिक घडामोडी असे संबोधले गेले. मात्र रेअर अर्थ मिनरल्सवर चीनचे नियंत्रण असले, की त्याला थेट जागतिक सुरक्षेला अमेरिकेचा धोका असे संबोधले. हा दुहेरी निकष नाही, तर काय? दक्षिण कोरियाकडे फोर्जे समूहाचे नेतृत्व घेणे आणि भारताला पॅक्स सिलिका समूहामध्ये आधारस्तंभ म्हणून पुढे करणे, यामुळे अमेरिकेची जुनी रणनीती स्पष्टपणे दिसून येते. स्वतः थेट आघाडीवर न येता मित्रदेशांना पुढे करणे धोरण राबवायचे आणि निर्णय व नियंत्रण मात्र वॉशिंग्टनकडे ठेवायचे. ३० अब्ज डॉलर्सची गुंतवणूक ही मोठी वाटत असली, तरी जागतिक खनिज, अर्धवाहक आणि कृत्रिम बुद्धिमत्ता उद्योगाच्या तुलनेत ही रक्कम फारशी मोठी नाही. ही गुंतवणूक उदारतेपोटी नव्हे, तर पूर्णपणे स्वहितातून होत असल्याचे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. अमेरिकेच्या भूमिकेबाबत विशेष सावधगिरी बाळगणे अत्यावश्यक आहे. भारताला या समूहामध्ये केंद्रस्थानी असल्याचे सांगितले जात असले, तरी इतिहास साक्षी आहे की, अशा आघाड्यांमध्ये अमेरिका भागीदार देशांचा उपयोग करून घेतल्यानंतर, गरज संपली की त्यांना बाजूला सारते. शीतयुद्धाच्या काळात अनेक देशांनी हा अनुभव घेतला आहे. आज भारताला रेअर अर्थ मिनरल्समध्ये अर्धवाहक आणि उच्च तंत्रज्ञान उद्योगांच्या संधी दिसत असल्या, तरी त्यासोबत धोकेही तितकेच मोठे आहेत. खाणकामामुळे होणारी पर्यावरणीय हानी, स्थानिक समुदायांवर होणारा परिणाम आणि दीर्घकालीन तांत्रिक अवलंबित्व या यामुद्दयांवर अमेरिका कधीही गंभीर चर्चा करत नाही. अमेरिकेचे चीनविरोधी धोरण मुळातच संघर्ष वाढवणारे आहे. सहकार्य, सामायिक संशोधन किंवा पुरवठा साखळीचे विविधीकरण करण्याऐवजी थेट 'मक्तेदारी मोडून काढू' अशी भाषा वापरणे म्हणजे नव्या प्रकारच्या आर्थिक युद्धाची घोषणा आहे. आज रेअर अर्थ मिनरल्स, उद्या पाणी, अन्न किंवा माहिती, अशा प्रत्येक क्षेत्रात गटाबाजी सुरू झाली, तर जागतिक स्थैर्य धोक्यात येण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. मात्र या अस्थिरतेतूनही अमेरिका स्वतःचा फायदा शोधते. गोंधळाला वातावरणात शत्रुविकारी, तंत्रज्ञान विक्री आणि राजकीय दबाव वाढविणे तिला अधिक सोपे जाते. युरोपियन युनियन आणि अमेरिकेसोबत केलेल्या व्यापार करारांमुळे भारताला तात्पुरता आर्थिक लाभ होऊ शकतो. आयात शुल्क कमी होऊ शकते आणि निर्यात वाढण्याची शक्यता आहे. मात्र दीर्घकालीन दृष्टीने पाहिले, तर भारत एक मोठ्या भू-राजकीय खेळात ओढला जात असल्याचे चित्र स्पष्ट होत आहे. चीनविरोधी आघाडीत उघडपणे सहभागी होणे म्हणजे भारताच्या स्वायत्त परराष्ट्र धोरणावर मर्यादा ठेवण्याचा धोका आहे. रेअर अर्थ मिनरल्सचा हा आंतरराष्ट्रीय समूह कच्च्या कल्याणासाठी उचललेले पाऊल नसून, अमेरिकेच्या सत्ताकेंद्राला हिक्कून ठेवण्यासाठी रचलेली रणनीती आहे. चीनची मक्तेदारी मोडून काढण्याच्या नावाखाली नव्या प्रकारची मक्तेदारी उभारण्याचा हा प्रयत्न आहे, ज्यामध्ये निर्णयशक्ती काही मोजक्या देशांकडे राहणार आहे. त्यामुळे भारताने या प्रक्रियेत सहभागी होताना अत्यंत सावध भूमिका घेणे आवश्यक आहे. अन्यथा आज जी घडामोडी सकारात्मक वाटत आहे, तीच भविष्यात भारतासाठी मोठी डोकेदुखी ठरू शकते.

## चटकदार रीहर्स वडापाव

साहित्य : ४ व्हाइट ब्रेड स्लाइस, बेसन, हिरवी चटणी, लाल सुकी चटणी, ६ पाकळ्या बारीक चिरलेला लसूण, आल्याचा तुकडा ठेचलेला, कडीपत्ता, १ कांदा बारीक चिरलेला, बॅकिंग सोडा, हिंग, जिरे, मोहरी, हिरवी मिरची बारीक चिरलेली, मीठ, ४ उकडून कुस्करलेले बटाटे, कोथिंबीर बारीक चिरलेली, तेल.

**भाजीची कृती :** प्रथम पॅनमध्ये १ टेबलस्पून तेल गरम करायला ठेवा. तेल तापले की, त्यात जिरे, मोहरी, कडीपत्ता, हिंग, लसूण, आले, हिरवी मिरची, कांदा व हळद घालून नीट ढवळून एक करा. कांदा लालसर झाला की त्यात कुस्करलेला बटाटा घाला व मिश्रण नीट परतवत राहा. नंतर आवश्यक तेवढे मीठ घाला आणि झाकण ठेवून एक वाफ काढा. मग कोथिंबीर घाला व गॅस बंद करा.

**बेसनाचा घोळ :** एका बाऊलमध्ये बेसन घ्या. त्यात १/२ टीस्पून प्रत्येकी बॅकिंग सोडा, हळद व मीठ घाला. आवश्यकतेनुसार पाणी घालून बेसनाचा घोळ तयार ठेवा.

**सॅडविच कृती :** ब्रेड स्लाइसच्या कडा कापून घ्या व चार चौकोनी तुकडे करा. एका

तुकड्यावर हिरवी चटणी लावा व त्यावर लाल चटणी टाका. दुसरा ब्रेडचा तुकडा त्यावर ठेवा. अशाप्रकारे सर्व सॅडविच करून घ्या. आता पॅन गॅसवर गरम करायला ठेवा व त्यात थोडे तेल घालून पसरवा. तेल तापल्यावर तयार छोटें सॅडविच दोन्ही बाजूनी भाजून घ्या.

**कृती :** वरील तयार भाजीचे गोळे करून तयार ठेवा. एक गोळा घेऊन हातावर त्याची पाती करा व पातीवर वरील सॅडविच ठेवा. वरून दुसरी पाती ठेवा व सॅडविच बटाट्यांनी नीट बंद करून हलक्या हाताने दाबा. अशाप्रकारे सर्व सॅडविचचे वडे तयार करून घ्या. कढईत तळण्यासाठी मध्यम आचेवर तेल तापायला ठेवा. आता प्रत्येक वडा बेसनाचा घोळत बुडवून तेलात तळून घ्या व मधून कापून चटणी किंवा सांसबरोबर गरम गरम सर्व्ह करा.

तुळ्याच असेल तर त्यांची नीट काळजी घेणं गरजेचं आहे. लांबसडक, काळेभोर केस असावेत अशी प्रत्येक तरुणीची इच्छा असते. मात्र असे केस मिळवण्यासाठी केसांना दररोज तेल लावणं गरजेचं आहे. केसांना दररोज तेल लावल्यामुळे केसांची मुळं मजबूत होतात. त्यासोबतच डोक्यावरील त्वचेसाठीही तेल तितकंच गरजेचं असतं. तेलामुळे डोक्यावरील त्वचेला पोषण मिळतं. तसंच रक्तपुरवठाही सुळूक होतो.

**केसांचं आरोग्य जर निरोगी राखायचं असेल तर त्यांची नीट काळजी घेणं गरजेचं आहे. लांबसडक, काळेभोर केस असावेत अशी प्रत्येक तरुणीची इच्छा असते. मात्र असे केस मिळवण्यासाठी केसांना दररोज तेल लावणं गरजेचं आहे. केसांना दररोज तेल लावल्यामुळे केसांची मुळं मजबूत होतात. त्यासोबतच डोक्यावरील त्वचेसाठीही तेल तितकंच गरजेचं असतं. तेलामुळे डोक्यावरील त्वचेला पोषण मिळतं. तसंच रक्तपुरवठाही सुळूक होतो.**

**केसांसाठी** नारळाचं तेल, बदामाचं तेल किंवा मोहरीचं तेल विशेष गुणकारी असतं. या तेलाला वापर केल्यामुळे केस काळेभोर आणि घनदाट होण्यास होते. मात्र तेलाचा करताना काही गोष्टीकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं आहे. त्यासोबतच केसांच्या मुळाकडेही तितकंच लक्ष द्यावं लागतं. केसांची मुळं मजबूत असतील तर केसांची वाढ लवकर होते. त्यासोबतच केसांची गळतीदेखील होत नाही. डोक्यावर नारळाच्या तेलांना मसाज केल्यास याचा परिणाम लवकर दिसून येतो.

**रोज केसांना मसाज करावा**

केसांच्या आरोग्यासाठी केसांना केवळ तेल लावणं हा उपाय नाही तर तेल लावण्यासोबतच केसांच्या मुळांना मसाज करणेदेखील गरजेचं आहे. मसाज करण्यासाठी शक्यतो कोमट तेलाचा वापर करावा. कोमट तेलांना मसाज केल्यामुळे

## केसांना तेल लावताना घ्या 'ही' काळजी

गरजेचं आहे. चला तर मग जाणून घेऊयात तेल लावताना कोणत्या गोष्टी कराव्यात आणि कोणत्या गोष्टी टाळव्यात याविषयी -

**डोक्यावरील त्वचेकडे**

**लक्ष देणे** तेल लावताना डोक्यावरील त्वचेकडे लक्ष देणे विशेष गरजेचं आहे. त्यासोबतच केसांच्या मुळाकडेही तितकंच लक्ष द्यावं लागतं. केसांची मुळं मजबूत असतील तर केसांची वाढ लवकर होते. त्यासोबतच केसांची गळतीदेखील होत नाही. डोक्यावर नारळाच्या तेलांना मसाज केल्यास याचा परिणाम लवकर दिसून येतो.

**रोज केसांना मसाज करावा**

केसांच्या आरोग्यासाठी केसांना केवळ तेल लावणं हा उपाय नाही तर तेल लावण्यासोबतच केसांच्या मुळांना मसाज करणेदेखील गरजेचं आहे. मसाज करण्यासाठी शक्यतो कोमट तेलाचा वापर करावा. कोमट तेलांना मसाज केल्यामुळे

केसांची मुळं बळकट होतात.

**तेल लावणं कधीही विसरू नका** केसांना तेल लावल्यामुळे अनेक वेळा केसांमध्ये चिकटपणा निर्माण होतो, अशी तक्रार महिला वर्गातून येत असते. त्यामुळे अनेक वेळा तरुणी केसांना तेल लावण्याचं टाळतात. मात्र केसांना तेल लावण्याची चूक कधीही करू नका. केसांच्या वाढीसाठी तेल लावणं महत्त्वाचं आहे. घराच्या बाहेर पडल्यानंतर केसांना धूळ, माती, प्रदूषण या सगळ्या घटकांचा सामना करावा लागतो. त्यामुळे केस कोरडे होतात. परिणामी केसांचं गळण्याचं आणि नारळाच्या तेलांना मसाज केल्यास याचा परिणाम लवकर दिसून येतो.

**तेल किंवा शाम्पूचा अतिरेकही करू नये** कोणतीही गोष्ट प्रमाणापेक्षा जास्त झाली तर त्याचे दुष्परिणामही सहन करावे लागतात. त्यामुळे तेल असो किंवा शाम्पू दोघांचाही वापर प्रमाणात असावा. जर डोक्यावर तेलाचा जास्त मारा झाला तर डोक्यावरील भार वाढतो आणि केसदेखील तेलकट दिसून लागतात.

**तेल किंवा शाम्पूचा अतिरेकही करू नये** कोणतीही गोष्ट प्रमाणापेक्षा जास्त झाली तर त्याचे दुष्परिणामही सहन करावे लागतात. त्यामुळे तेल असो किंवा शाम्पू दोघांचाही वापर प्रमाणात असावा. जर डोक्यावर तेलाचा जास्त मारा झाला तर डोक्यावरील भार वाढतो आणि केसदेखील तेलकट दिसून लागतात.

## फूड पॉइजनिंगपासून बचावासाठी ४ प्रभावी उपाय

बाहेरचा आहार घेणे अनेकदा त्रासदायक ठरतं. खाद्यपदार्थां लवकर खराब होतात आणि यामुळेच फूड पॉइजनिंगचा त्रास उद्भवतो. अशाच काही टिप्स लक्षात ठेवल्या तर यापासून वाचता येऊ शकतं.

**लिंबाचे सेवन** लिंबात अँटी-इंफ्लेमेटरी, अँटीबॅक्टेरियल आणि अँटीव्हायरल गुण आढळतात. म्हणून लिंबू पाणी पिण्याने बॅक्टेरिया मरतात. आपण रिकाम्यापोटी लिंबू पाणी पिऊ शकता. शक्य असल्यास गरम पाण्यात लिंबू पिळून पिऊ शकतात. परंतु पाणी स्वच्छ असावे याची काळजी घेणे अती आवश्यक आहे.

**तुळशीचे सेवन** तुळशीत आढळणारे अँटीमिथोबियल गुणधर्म सूक्ष्मजीवांच्या सामोरे जातात. तुळस अनेक प्रकारे आहारात सामील करता येईल. दहादा तुळशीचे पान, काळीमिरी आणि मीठ घालून सेवन करू शकता किंवा चहात तुळशीचे पान टाकून सेवन करू शकता.

**दहाचे सेवन** दही एका प्रकारे अँटीबायोटिक आहे आणि यात जरा काळं मीठ घालून खाल्ल्याने आराम मिळेल.

**लसणाचे सेवन** लसणात अँटी फंगल गुण असल्यामुळे सकाळी रिकाम्या पोटी लसणाच्या १-२ पाकळ्या पाण्यासह घेतल्याने आराम मिळेल.

अँटीबायोटिक आहे आणि यात जरा काळं मीठ घालून खाल्ल्याने आराम मिळेल.

अँटीबायोटिक आहे आणि यात जरा काळं मीठ घालून खाल्ल्याने आराम मिळेल.

ताडगोळे हे फळ वर्षामध्ये टरावीक ऋतूमध्ये, म्हणजे उन्हाळ्यामध्ये उपलब्ध असणारे फळ आहे. याची चव काहीशी शहाळ्यातील मलई प्रमाणे लागत असून, चवीला हे फळ मधुर असते. इंग्रजी भाषेमध्ये 'आईस अपल' या नावाने ओळखले जाणारे हे फळ आरोग्याच्या दृष्टीने देखील अतिशय गुणकारी असल्याचे म्हटले जाते. या फळाला मुजाल या नावानेही काही प्रांतांमध्ये ओळखले जाते. या फळाचे आरोग्यासाठी असणारे फायदे जाणून घेऊ या...



## बहुगुणकारी ताडगोळे

ज्यांना वजन घटवायचे असेल, त्यांच्यासाठी या फळाचे सेवन उत्तम आहे. या फळाच्या गरामुळे आणि यामध्ये असलेल्या रसामुळे भूक शमण्यास मदत होते. त्यामुळे वारंवार काही ना काही खाण्याची इच्छा होत नाही. ज्यांना लिक्वरीशि निगडित काही समस्या असतील त्यांच्यासाठी देखील या फळाचे सेवन उपयुक्त आहे.

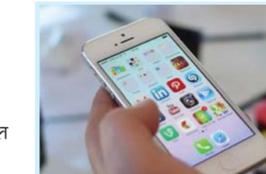
या फळाच्या पोर्टेशियम मुबलक मात्रेमध्ये असून त्यामुळे लिक्वर्मध्ये साठलेले घातक, विषारी पदार्थ बाहेर पडण्यास मदत होते. या फळाच्या सेवनामुळे शरीराला श्रम करण्यासाठी आवश्यक ताकद आणि ऊर्जा मिळत असते. या फळाच्या सेवनामुळे शरीरातील ग्लूकोजची पातळी वाढत असल्यामुळे दिवसभराच्या कामासाठी लागणारी ताकद या फळाच्या सेवनाने मिळत असते.

या फळाच्या सेवनाने शरीराला आवश्यक असलेले क्षार आणि इतर पोषक तत्त्वे संतुलित मात्रेमध्ये मिळत असतात. ज्यांना त्वचेवर उन्हाळ्यामुळे सतत पुळू येत असेल किंवा

ज्यांना या दिवसांमध्ये चेहऱ्यावर सतत मुरुमे येत असतील त्यांच्यासाठी देखील या फळाचे सेवन उत्तम आहे. या फळाच्या कर्करोगाप्रतिरोधी तत्त्वे असून, विशेषतः महिलांमध्ये आढळणाऱ्या स्तनाचा कर्करोग टाळण्यासाठी या फळाचे सेवन उत्तम मानले गेले आहे. या फळाच्या अँथोसायनिन नामक फायटोकेमिकल स्तनाच्या कर्करोगापासून बचाव करणारे आहे. आरोग्यासाठी या फळाचे फायदे पुरेपूर मिळवण्यासाठी उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये या फळाचे भरपूर सेवन करावे.

## कोणतेही ॲप डाऊनलोड करताना राहा सावध! 'या' ४ गोष्टींकडे द्या विशेष लक्ष, नुकसान होणार नाही

युजर्स गुगल प्ले स्टोरवरून ॲप डाऊनलोड करतात. पण तुम्हाला माहिती आहे का? गुगल प्ले स्टोरवरून ॲप डाऊनलोड करणे कधी-कधी धोकादायक ठरू शकते. कसे ते जाणून घ्या. आजकाल प्रत्येकाकडे स्मार्टफोन असतो आणि त्यामध्ये अनेक ॲप असतात. या ॲपमध्ये रोजची अनेक महत्त्वाची कामे कुठल्याही अडचणीशिवाय पार पडतात. अनेक जण गुगल प्ले स्टोरवरून ॲप डाऊनलोड करतात. पण तुम्हाला माहिती आहे का की, काही वेळा गुगल प्ले स्टोरवरून ॲप डाऊनलोड करणे धोकादायक ठरू शकते. तुम्ही अँड्रॉइड युजर असाल तर ही विशेष माहिती नक्कीच तुमच्या कामी येईल. पाहा डिटेल्स.



**असे सुरक्षित रहा** तुम्ही डाऊनलोड करत असलेले ॲप तुम्हाला कोणत्या पॅरिमेंशन्स विचारात याकडे नेहमी लक्ष दिले पाहिजे. उदाहरणार्थ- तुम्ही एडिटिंग ॲप डाऊनलोड केल्यास ते ॲप तुम्हाला स्टोरेज, कॅमेरा, मायक्रोफोन आणि फोटो गॅलरी यासाठी परवानगी मागते. पण त्या ॲपला कोणत्या परवानग्या ह्यात याकडे तुम्हाला लक्ष द्यावे

**हे असू शकते धोकादायक** काही वेळा गुगल प्ले स्टोरवरून ॲप डाऊनलोड करणे धोकादायक ठरू शकते. कारण, गुगल प्ले स्टोर मालवेअर आणि हॅकर्ससाठी ॲप फायर्स स्कॅन करत नाही. अशा परिस्थितीत गुगलच्या स्टोरवर मालवेअर प्रभावित ॲप असण्याची शक्यता आहे. तुम्ही हे ॲप डाऊनलोड केल्यास ते तुमचा वैयक्तिक डेटा चोरू शकतात. हे तुमची आर्थिक ओळखपत्रे देखील चोरू शकतात.

लागेल. जेव्हाही आपण एखादे ॲप डाऊनलोड करतो तेव्हा त्याचे रिक्चू नक्की वाचा. हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. कारण, लोक त्यांच्या ॲपच्या अनुभवावर आधारित रिक्चू देतात. तुम्हाला ॲपचे वाईट रिक्चू आढळल्यास ॲप डाऊनलोड करू नका. जेव्हा तुम्ही एखादे ॲप डाऊनलोड करता, त्याआधी ते ॲप किती वेळा डाऊनलोड केले आहे

ते पहा. ही तपासणी करणेदेखील महत्त्वाची आहे. कारण, जितक्या जास्त लोकांनी ॲप डाऊनलोड केले आहे तितकाच ॲपवर अधिक विश्वास निर्माण होतो. गुगल प्ले स्टोरवर प्रत्येक ॲप निर्माता त्यांच्या ॲपबद्दल तपशील देतो. त्याचा स्रोत काय आहे हेदेखील सांगतो. जर तुम्हाला स्रोत योग्य वाटत असेल किंवा तपशील बरोबर असतील तरच ॲप डाऊनलोड करा.

## औषध घेताना घ्या काळजी!

जर तुम्ही नियमित आपल्या फॅमिली डॉक्टरकडे जात असाल आणि एखाद्या नवीन डॉक्टरकडे गेल्यास तुमची मेडिकल हिस्ट्री आणि सध्या घेत असलेल्या औषधांची माहिती त्या डॉक्टरांना अवश्य द्या. कोणत्या औषधानं अर्लर्जी होत असल्यास त्याचीही माहिती डॉक्टरांना द्या.

आपल्या मर्जीनं जुन्या प्रिस्क्रिप्शनवर औषध घेऊ नये. कारण ती औषधं त्यावेळची लक्षणां आणि आजार पाहून दिलेली असतात.

एखादं औषध घेतल्यावर पोट खराब होणं, स्किन इन्फेक्शन अथवा सूज आल्यास तत्काळ डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

औषध रिकाम्यापोटी खायचं आहे की जेवण झाल्यानंतर खायचंय याची माहिती डॉक्टरांना विचारावी.

औषधाची एक्सपायरी डेट पाहावी. तारीख बरोबर असेल मात्र औषधाची अवस्था खराब असल्यास, सिल फोडलेलं असल्यास अथवा रंग खराब झालेला असल्यास ते औषध घेऊ नये.

**आजकाल केस गळणे, तुटणे, रुक्ष होणे अशा अनेक तक्रारी ऐकायला येतात. त्यावर उपचार म्हणून विविध प्रकारचे शांप्सू, तेल, कंडिशनर वापरण्याचा सल्ला दिला जातो, मात्र तरीही खूप फायदा होतो असे दिसून येत नाही. त्यामुळे आपल्या या केस समस्येचे कारण आपण वापरत असलेला कंगवा तर नाही ना याची खात्री करून घ्यायला हवी. कारण केसांच्या या तक्रारींसाठी तुम्ही वापरत असलेले प्लास्टिक अथवा धातूचे कंगवे कारणीभूत असू शकतात. या समस्येतून सुटका करून घेण्यासाठी लाकडापासून बनवले गेलेले कंगवे खूपच उपयुक्त ठरतात.**

**भारतात फार पूर्वीपासून लाकडापासून बनवलेली फणी वापरण्याची प्रथा होती. आजही ग्रामीण भागात वृद्ध आजूबाईकडे अशी फणी सापडू शकेल. मात्र काळाच्या ओघात ही प्रथा बंद पडली. आता या फण्या कदाचित जुन्या वस्तुसंग्रहालयात पाहायला मिळतील. पण बाजारात अनेक कंपन्यांनी विविध**

**जर आपण गरोदर असाल, तर जितकं शक्य असेल तितकं ताण-तणावापासून दूर राहा. कारण एका अभ्यासात पुढे आलेय की, गरोदर महिलेच्या ताणामुळे संबंधित हार्मोन्सचा भ्रूणाच्या विकासावर परिणाम वाईट होतो.**

## लाकडी कंगव्याचा वापर देईल केसांना नवसंजीवनी

कंगवा वापरून डोक्याच्या त्वचेत जे नैसर्गिक तेल असते ते समप्रमाणात पसरत नाही परिणामी केस तुटतात मात्र लाकडी कंगव्याने हे तेल एकसारखे डोक्यावर पसरले जाते त्यामुळे केस अधिक

हेल्दी आणि चमकदार बनतात. अनेकांची डोक्याची त्वचा मुळतच तेलकट असते. लाकडी कंगवा हे तेल सर्वत्र पसरवतो आणि केस कमी तेलकट दिसतात. लाकडी कंगव्याचे दात टोकदार नसतात तर थोडे बोथट असतात. त्यामुळे हा कंगवा केसातील गुंता सहज काढतो आणि केसात

घर्षण कमी झाल्याने केस तुटण्याचे प्रमाण कमी होते. केसांखालची त्वचा सॅन्सिटिव्ह असेल तर धातू अथवा प्लास्टिक कंगव्याने अर्लर्जी येऊ शकते तो धोका लाकडी कंगव्यामुळे राहत नाही कारण लाकूड हे नैसर्गिक आहे.

असलेलं तणाव हार्मोन ग्लूकोर्कोर्टिकॉ-इड भ्रूणाच्या पोषणाला नियंत्रित करतं. आईच्या शरीरात या हार्मोनची मात्रा जितकी जास्त असेल तितका परिणाम भ्रूणाच्या विकासावर होईल. गर्भाचं वजन कमी होऊ शकतं. हा अभ्यास प्रबंध 'द जनरल ऑफ फिजिओलॉजी' या मासिकात प्रकाशित झालाय.

## प्रेगनेसीदरम्यान ताण ठेवा दूर

खूप वाढली. मात्र त्यांचा प्लासेंटाने भ्रूणाला मिळणाऱ्या ग्लूकोजची मात्रा कमी झाली. संशोधनाचे मुख्य लेखक ओवन वाउन म्हणाले, निष्कर्षातून ही बाब समोर आली की, आईच्या शरीरात

मदत मिळते. सोबतच त्वचेत रक्त संचार योग्यरीत्या होतं. शईनी स्कीनसाठी आहारात ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड सामील करावे. मासे सेवन करणे त्वचा आणि केस दोघांसाठी फायदेशीर ठरतं. ब्लूबेरीमध्ये अधिक प्रमाणात अँटीऑक्सिडेंट्स आढळते. ब्लूबेरीजचे सेवन केल्याने त्वचा खूप काळ सांफट राहते. याने हृदयासंबंधी तसेच कर्करोग यासारखे आजारदेखील टाळता येऊ शकतात.

उन्हाळ्यात आपल्या आहारात लाल सिमला मिरच्या, टोमॅटो आणि स्ट्रॅबेरीज सामील करा. याने त्वचेचं आरोग्य राखण्यास मदत मिळते.

## सब्जा खाण्याचे गुणकारी फायदे

**तुळस भारतीय घरातील पूजनीय झाड आहे. अनेक घरांमध्ये तुळशीचं रोपटं लावलेलं पाहायला मिळतं. तुळस अनेक आजारांवर औषधी म्हणून काम करते. तुळशीचं बी म्हणजेच सब्जा शरीरासाठी अतिशय गुणकारी आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसात सब्जाचं सेवन केल्याने शरीरात होत असलेला दाह कमी करण्यास मदत होते. सब्जा आपल्या शारीरिक विकासासोबतच मानसिक विकासासाठीही लाभदायक ठरते. सब्जामध्ये कॅल्शियम, प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट, विटॅमिन ए, के, ई, बी, मॅग्नेशियम, फायबर, कॉल्शियम आणि पोर्टेशियम असतं.**

**वजन कमी करणे** सब्जा वजन कमी करण्यासाठी अतिशय फायदेशीर आहे. सब्जामध्ये अल्फा-लिनोलेनिक अॅसिड असतं. यामुळे शरीरातील पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. सब्जामध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणात असतं त्यामुळे भूक नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

**बद्धकोष्ठतेचा त्रास** बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास सब्जा गुणकारी ठरते. सब्जा शरीरातील डिटॉक्सिफिकेशनच्या प्रक्रियेत मदत करते आणि पोट, पचन क्रिया सुरळीत करून आतड्यांचे कार्य चांगले ठेवते. गरम पाण्यात

सब्जा भिजवून रोज रात्री दुधासोबत घेतल्याने फायदा होतो. सब्जामुळे गॅससंबंधी समस्या दूर होण्यास मदत होते. पोटातील जळजळ, अॅसिडिटी कमी करण्यासाठी मदत होते.

**त्वचा** प्रदूषणांमुळे त्वचेवर मोठा परिणाम होत असतो. परंतु सब्जा त्वचेला ठीक करण्यासाठी फायदेशीर ठरते. नारळ्याच्या तेलात सब्जा भिजवून त्याने त्वचेवर मसाज करा. त्यामुळे त्वचा तजेल्दार होण्यास मदत होते.

**केसांसाठी फायदेशीर** प्रदूषणांमुळे केस निर्जीव होतात. सब्जात असणारी विटॅमिन, लोह, प्रोटीन अशी पोषक द्रव्ये केसांसाठी उपयोगी ठरतात. तेलात सब्जा भिजवून लावल्याने केस चमकदार होण्यास मदत होते.

**या आजारांवर गुणकारी** मानसिक समस्या म्हणजेच टेन्शन, डिप्रेसन, मायग्रेन यांसारख्या आजारांवर सब्जा फायदेशीर ठरते. सब्जाच्या सेवनाने उत्साही वाटते. उन्हाळ्याच्या दिवसांत पोट थंड राहते. सब्जाच्या सेवन केल्याने खाल्ल्यानंतर पोटात अॅसिडिटी कमी होते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. सब्जामुळे अनेक छोट्या-छोट्या समस्या कमी होतात. शरीराला एनर्जीही मिळते.

## उन्हाळ्यात घरातून बाहेर निघण्यापूर्वी सनस्क्रीन लावण्याचा सल्ला दिला जातो. उन्हात नाजूक त्वचेवर जळजळ होते आणि लाल डागदेखील पडू शकतात. अशात आज आम्ही आपल्याला असे काही उपाय सांगत आहोत ज्यामुळे त्वचेचं आरोग्य चांगले राहील आणि सौंदर्यप्रसाधने प्रॉडक्ट्सवर निर्भरता कमी.

मदत मिळते. सोबतच त्वचेत रक्त संचार योग्यरीत्या होतं. शईनी स्कीनसाठी आहारात ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड सामील करावे. मासे सेवन करणे त्वचा आणि केस दोघांसाठी फायदेशीर ठरतं. ब्लूबेरीमध्ये अधिक प्रमाणात अँटीऑक्सिडेंट्स आढळते. ब्लूबेरीजचे सेवन केल्याने त्वचा खूप काळ सांफट राहते. याने हृदयासंबंधी तसेच कर्करोग यासारखे आजारदेखील टाळता येऊ शकतात.

## ब्युटी प्रॉडक्ट्सपेक्षा हेल्दी डायट आवश्यक

मदत मिळते. सोबतच त्वचेत रक्त संचार योग्यरीत्या होतं. शईनी स्कीनसाठी आहारात ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड सामील करावे. मासे सेवन करणे त्वचा आणि केस दोघांसाठी फायदेशीर ठरतं. ब्लूबेरीमध्ये अधिक प्रमाणात अँटीऑक्सिडेंट्स आढळते. ब्लूबेरीजचे सेवन केल्याने त्वचा खूप काळ सांफट राहते. याने हृदयासंबंधी तसेच कर्करोग यासारखे आजारदेखील टाळता येऊ शकतात.

## उन्हाळ्यात शिळं अन्न खाण्याचे ५ मोठे तोटे

**बिझी शेड्यूल असल्यामुळे अनेक लोक एकत्र अन्न शिजवून वेळेवेळी फ्रीजमधून काढून वापरत असतात. तसे तर असे करणे योग्य नाही, तरी उन्हाळ्यात याबद्दल विशेष काळजी घेण्याची गरज असते. शिळ्या पदार्थांमध्ये बॅक्टेरिया वाढू लागतात आणि यामुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम दिसून येतात.**

## बिझी शेड्यूल असल्यामुळे अनेक लोक एकत्र अन्न शिजवून वेळेवेळी फ्रीजमधून काढून वापरत असतात. तसे तर असे करणे योग्य नाही, तरी उन्हाळ्यात याबद्दल विशेष काळजी घेण्याची गरज असते. शिळ्या पदार्थांमध्ये बॅक्टेरिया वाढू लागतात आणि यामुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम दिसून येतात.

**किती वेळ पूर्वी तयार जेवण करणे योग्य ठरेल, असा प्रश्न आपल्या मनात असेल तर डॉक्टरांप्रमाणे चार ते पाच तास पूर्वी तयार अन्न खायला हरकत नाही, परंतु याहून अधिक वेळेपूर्वी तयार पदार्थ खाणे आपल्या आरोग्यासाठी योग्य ठरणार नाही. कापलेले फळ आणि भाज्या तर मुळीच वापरू नये. याचे नुकसान जाणून घ्या:**

## किती वेळ पूर्वी तयार जेवण करणे योग्य ठरेल, असा प्रश्न आपल्या मनात असेल तर डॉक्टरांप्रमाणे चार ते पाच तास पूर्वी तयार अन्न खायला हरकत नाही, परंतु याहून अधिक वेळेपूर्वी तयार पदार्थ खाणे आपल्या आरोग्यासाठी योग्य ठरणार नाही. कापलेले फळ आणि भाज्या तर मुळीच वापरू नये. याचे नुकसान जाणून घ्या:

**कर्करोगाचा धोका** शिळं अन्न पोटातील कर्करोगाचा धोका निर्माण करतं. यानून आढळणारे बॅक्टेरियामुळे हायड्रोकार्बन आणि कॅन्सरचा धोका वाढतो.

## ताप घेणे

बॅक्टेरिअल इन्फेक्शनमुळे ताप येण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

## पोटदुखी

शिळं अन्न खाल्ल्याने पोटात गॅस, अॅसिडिटी आणि पोटदुखी सारख्या समस्या झेलाच्या लागू शकतात. फ्रीजमध्ये गार झालेले अन्न खाल्ल्याने देखील पोटदुखीची तक्रार होते.

## फूड पॉइजनिंग

उन्हाळ्यात तापमान अधिक असल्यामुळे



खाद्यपदार्थांमध्ये बॅक्टेरिया लवकर पसरू लागतात. एक ते दोन तासांतच कीटाणूंची संख्या तिप्पट वाढते यामुळेच फूड पॉइजनिंग आणि लूज मोशनसारख्या समस्या उद्भवतात.

## अतिसार

पचनत्रं आणि प्रतिरक्षात्रं कमजोर झाल्यामुळे उन्हाळ्यात शिळं अन्न सेवन केल्याने अतिसारचा धोका उद्भवू शकतो. यामुळे लूज मोशन, उलट्या, ताप देखील होऊ शकतो. अनेकदा शरीरात पाण्याच्या कमीमुळे धोका निर्माण होतो. फ्रीजमध्ये ठेवलेले डेअरी प्रॉडक्ट्स देखील अधिक दिवसापर्यंत वापरू नये. दूध उकळल्यावर ते त्याच दिवशी संपवावे.

## जनगणना २०२७साठी वसई विरार महापालिकेत पहिल्या टप्प्याचे प्रशिक्षण संपन्न

### ■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

देशाच्या सर्वांगीण विकासाचा पाया मानल्या जाणाऱ्या 'जनगणना २०२७' प्रक्रियेची तयारी वसई विरार शहर महानगरपालिका क्षेत्रात सुरु झाली असून, त्यांतर्गत पहिल्या टप्प्यातील प्रशिक्षण शिबिर गुरुवारी ६ फेब्रुवारी रोजी पालिकेच्या मुख्यालयात पार पडले. या प्रशिक्षणात जनगणनेशी संबंधित अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना जनगणनेच्या प्राथमिक कामकाजाबाबत सविस्तर मार्गदर्शन करण्यात आले. वसई विरार शहर महानगरपालिका कार्यक्षेत्रात होणाऱ्या 'जनगणना २०२७'साठी जनगणना कार्य निदेशालय, महाराष्ट्र यांच्या मार्गदर्शनाखाली तयारीला सुरुवात करण्यात आली आहे. त्यानुसार महानगरपालिका मुख्यालयात सभागृहात चार्ज अधिकारी, जनगणना अधिकारी तसेच संबंधित कर्मचारी यांचे पहिल्या टप्प्यातील प्रशिक्षण शिबिर आयोजित करण्यात आले होते.

यावेळी सहाय्यक संचालक जनगणना प्रवीण भगत आणि जनगणना अधिकारी मिलिंद पाटील यांनी सादरीकरणद्वारे जनगणनेच्या पहिल्या



टप्प्यात करावयाच्या कामकाजाची सविस्तर माहिती दिली. जनगणना प्रक्रियेत प्रगणकांची नियुक्ती करण्यात येणार असून, त्यांच्या कामावर देखरेख ठेवण्यासाठी पर्यवेक्षकांचीही नियुक्ती केली जाणार आहे.

'जनगणना २०२७' साठी वसई विरार शहर महानगरपालिकेचे आयुक्त मनोजकुमार सूर्यवंशी

हे प्रधान जनगणनाअधिकारी म्हणून जबाबदारी सांभाळणार आहेत. तर अतिरिक्त आयुक्त संजय हेरवाडे हे अतिरिक्त प्रधान जनगणना अधिकारी म्हणून काम पाहणार आहेत. उप आयुक्त हर्षला राणे यांच्याकडे शहर जनगणना अधिकारी म्हणून जबाबदारी सोपवण्यात आली आहे. तसेच महानगरपालिकेच्या प्रत्येक प्रभाग समितीचे

सहाय्यक आयुक्त हे त्या विभागाचे चार्ज ऑफिसर म्हणून कार्यरत राहणार आहेत.

ही जनगणना देशाची १६ वी जनगणना असून, देशाच्या इतिहासात पहिली डिजिटल जनगणना ठरणार आहे. या जनगणनेत मोबाईल अॅपच्या माध्यमातून माहिती संकलित केली जाणार आहे. जलद माहिती प्रक्रिया, डिजिटल नोंदणी, जात प्रगणना, तसेच स्व-गणना पोर्टल ही या जनगणनेची प्रमुख वैशिष्ट्ये आहेत.

जनगणनेच्या पहिल्या टप्प्यात घरगणना प्रक्रिया राबवली जाणार असून त्यानंतर दुसऱ्या टप्प्यात नागरिकांची वैयक्तिक माहिती संकलित केली जाणार आहे. या पार्व्वभूमीवर संबंधित अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण देण्यात आले.

वसई विरार शहर महानगरपालिका क्षेत्रातील नागरिकांनी जनगणना कामकाजासाठी घरी येणाऱ्या प्रगणकांना अचूक व योग्य माहिती देऊन या राष्ट्रीय कार्यात संपूर्ण सहकार्य करावे. असे आवाहन महानगरपालिका आयुक्त मनोजकुमार सूर्यवंशी यांनी केले आहे.

## भाईदर येथे पकडलेल्या बिबट्याचा मृत्यू

### ■ भाईदर, प्रतिनिधी,

भाईदर पूर्वच्या मानवी वस्तीमध्ये डिसेंबर महिन्यात बिबट्या घुसला होता. बिबट्याने केलेल्या हल्ल्यात तीन जण जखमी झाले होते. त्यानंतर वनविभागाने बिबट्याला पकडून येऊन वनपरिक्षेत्रात सोडले होते. तो बिबट्या नागला राखीव वनक्षेत्रात मृत अवस्थेत आढळून आला आहे. वनविभागाने या बिबट्याला सेंटलाईट कॉलर लावला होता. त्यामुळे वन अधिकार्यांना याची मिळाली. हा बिबट्या मृत झालेल्या परिसराचा घटनास्थळ पंचनामा करण्यात आला आहे. या बिबट्याची नखे, दात व इतर महत्त्वाचे अवयव व्यवस्थित आहेत. शव विच्छेदन अवघाल आल्यानंतर बिबट्याच्या मृत्यूचे कारण स्पष्ट होणार असल्याचे वनविभाग अधिकार्यांनी सांगितले आहे. भाईदर पूर्वच्या तलाव रोड या मानवी वस्तीमध्ये बिबट्या घुसला होता. त्याला वनविभागाकडून पकडण्यात आले होते. त्यानंतर काही दिवसांनी बिबट्याला सेंटलाईट कॉलर लावून येऊन वनपरिक्षेत्रातील परिमंडळ नागला वनक्षेत्रामध्ये नैसर्गिक अधिवासामध्ये मुक्त करण्यात आले होते. २ फेब्रुवारी रोजी, संध्याकाळी या बिबट्याला लावलेला सेंटलाईट कॉलरचा मॉनिटर सिग्नल आल्याने येऊन वनपरिक्षेत्रातील नागला राखीव वन येथे तात्काळ वन अधिकारी, कर्मचारी यांनी घटनास्थळी जाऊन पाहणी केली असता, हा बिबट्या मृत्यूमुखी पडल्याचे आढळून आले. या बिबट्याचा घटनास्थळ पंचनामा केला आहे. या बिबट्याची नखे, दात व इतर महत्त्वाचे अवयव सुरक्षितपणे आढळून आले आहे. वन विभागाचे पशु वैद्यकीय डॉ. निखिल बांगर आणि डॉ. प्रशांत गाढवे यांनी ३ फेब्रुवारीला शवविच्छेदन प्रक्रिया केली असून, नमुने वैद्यकीय व तांत्रिक तपासणीसाठी पाठविण्यात आले आहेत.

## वसई विरारमधील नाट्यगृहाचा प्रश्न कायम विलंबामुळे नागरिकांमध्ये नाराजी



### ■ वसई, प्रतिनिधी,

वसई विरार शहरातील नागरिक अनेक वर्षांपासून एका सुरज्ज नाट्यगृहाच्या प्रतिकेत आहेत. मात्र वसई विरार महानगरपालिकेच्या नियोजनातील त्रुटी आणि कामातील दिरंगाईमुळे मंजरीच्या नाट्यगृहाचे काम अद्याप पूर्ण होऊ शकलेले नाही. प्रभाग समिती 'डी' अंतर्गत उभारण्यात येणाऱ्या या नाट्यगृहाचा खर्च पुन्हा एकदा वाढला असून, यामुळे नागरिकांमध्ये नाराजी व्यक्त होत आहे नुकतीच महापालिकेने या नाट्यगृहाच्या विद्युत व बांधकाम कामांसाठी आणखी २ कोटी ४३ लाख रुपयांहून अधिक रकमेच्या खर्चाचा प्रशासकीय व आर्थिक मंजुरी दिली आहे. यामध्ये साउंड सिस्टिम, सेट्टल एसी आणि अग्निशमन यंत्रणा उभारण्याचा समावेश आहे. याधीच या प्रकल्पावर सुमारे ३ कोटी ६९ लाख रुपयांचा खर्च करण्यात आला असून, एकूण खर्च आता ६ कोटीच्या पुढे गेला आहे.

मजेटिया नाट्यगृहाच्या कामाला १७ जून २०२१ रोजी सुरुवात झाली होती. त्या वेळी दिलेल्या कंत्राटानुसार हे काम ठराविक कालावधीत पूर्ण होणे अपेक्षित होते. मात्र गेल्या चार वर्षात हे काम पूर्ण झालेले नाही. कोविड काळातील अडचणी, निधीअभावी विलंब आणि बांधकाम विभागाच्या निष्काळजीपणामुळे हा प्रकल्प रखडत गेला. विशेष म्हणजे, सुरुवातीच्या अंदाजपत्रकात साउंड सिस्टिम, वातानुकूल आणि अग्निशमन यांसारख्या अत्यावश्यक सुविधांचा समावेश करण्यात आला नव्हता. ही चुक नंतर लक्षात आल्याने पुन्हा नव्याने मंजुरी घ्यावी लागली. डिसेंबर २०२२ मध्ये नाट्यगृहाच्या आतील कामांसाठी स्वतंत्र मान्यता देण्यात आली होती. त्या आदेशानुसार १८० दिवसात काम पूर्ण होणे अपेक्षित होते मात्र तसे घडलेले नाही. या दिरंगाईमुळे प्रकरण न्यायालयातही गेले होते. मानव अधिकार न्यायालयाने महापालिकेला नाट्यगृहाचे काम तातडीने पूर्ण करून लोकांपण करण्याचे आदेश दिले होते. तरीही प्रत्यक्षात काम संध्य गतीने सुरु असल्याचे चित्र आहे. दरम्यान, वाढत्या खर्चाचा फायदा ठेकेदाराला होत असताना, नुकसान मात्र शहरातील कलाप्रेमी नागरिकांचे होत आहे. नाटक, सांस्कृतिक कार्यक्रम आणि इतर मनोरंजनात्मक उपक्रमांसाठी आजही वसई विरारकरांना पुरेशी सुविधा उपलब्ध नाही. महापालिकेच्या हिसाळ नियोजनाचा फटका नागरिकांना बसत असून, मजेटिया नाट्यगृह नेमके कधी सुरु होणार, हा प्रश्न अजूनही अनुत्तरित आहे.

## विरार आरटीओची हायटेक नजर वाहतूक नियमभंगावर तात्काळ कारवाई

आरटीओ प्रशासनाने वाहनचालकांना आवाहन केले आहे की, ठरवून दिलेल्या वेगमर्यादांचे वाहन चालवावे, वाहतूक सिग्नलचे पालन करावे आणि नियमांचे उल्लंघन टाळावे. नियमांचे पालन न केल्यास दंडात्मक कारवाई करण्यात येईल, असे सांगण्यात आले आहे.

### ■ ठाणे, प्रतिनिधी,

विरार परिसरातील वाढती वाहतूक समस्या आणि अपघातांचे प्रमाण लक्षात घेता, प्रादेशिक परिवहन कार्यालयाने (आरटीओ) आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर सुरु केला आहे. वाहतूक नियमांचे उल्लंघन रोखण्यासाठी आरटीओच्या ताफ्यात दोन अत्याधुनिक इंटरसेप्टर वाहने दाखल झाली असून, त्यामुळे रस्त्यांवरील नियंत्रण अधिक कडक होणार आहे. या नव्या इंटरसेप्टर वाहनांमध्ये प्रगत रडार प्रणाली, उच्च दृष्टी क्षेत्र आणि ऑटोमॅटिक नंबर प्लेट ओळख यंत्रणा बसवण्यात आली आहे. ही वाहने रस्त्याच्या एका

टिकाणी उभी राहून आजूबाजूच्या परिसरातील वाहनांवर लक्ष ठेऊ शकतात. वाहनांचा वेग, चुकीचा लेन बदल, ओव्हरटेकिंग, तसेच संशयास्पद हालचाली रडारद्वारे सहज ओळखल्या जाणार आहेत. महत्त्वाचे म्हणजे, वाहनचालकांना नियम मोडताच काही क्षणातच ई-चलान तयार होणार आहे. यासाठी वाहन थांबवण्याची गरज भासणार नाही. त्यामुळे तपासणी अधिक जलद आणि पारदर्शक होईल. आरटीओ अधिकार्यांच्या माहितीनुसार, ही प्रणाली तासाला सुमारे ८०० चलान काढण्याची क्षमता देते. या हायटेक यंत्रणेमुळे चोरीची वाहने, बेकायदा नंबर प्लेट वापरणारी वाहने तसेच

संशयास्पद वाहनांवर नजर ठेवणे सोपे होणार आहे. अपघात झाल्यास इंटरसेप्टर वाहन तात्काळ घटनास्थळी पोहोचून मदत कार्यात सहभागी होऊ शकते. त्यामुळे आपत्कालीन परिस्थितीतही ही वाहने उपयुक्त ठरणार आहेत.

विरार परिसरात अनेक वेळा वेगमर्यादा ओलांडणे, हेल्मेट न घालता दुचाकी चालविणे, सिट बेल्ट न लावणे यांसारखे प्रकार सर्रास पाहण्याला मिळतात. नव्या प्रणालीमुळे अशा बेशिस्त वाहनचालकांवर आळा बसण्याची शक्यता आहे. रस्त्यावरील शिस्त सुधारून अपघातांचे प्रमाण कमी करणे हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश आहे.

## सरकारी जमिनीवरील ५० गोदामांवर तहसीलदारांची कारवाई

### ■ भिवंडी, प्रतिनिधी,

भिवंडी तालुक्यातील कशेळी गावाच्या हद्दीतील खाडीलगत असलेल्या कांदळवन व खाजण जमिनी वरील अतिक्रमण केलेल्या सुमारे ५० गोदामांवर तहसीलदार अभिजीत खोले यांच्या नेतृत्वाखालील पथकाने गुरुवारी कारवाईचा बडगा उचलून ही गोदामे भुईसपाट केली आहेत. मौजे कशेळी हद्दीतील सर्व्हे क्रमांक १९३ मधील २२१ गुंटे जमीन ही शासकीय मालकीची आहे. या जमिनीवर नजीकच्या फर्निचर मार्केटची गोदामे बनवण्यात आली होती.

ज्या टिकाणी मोट्या प्रमाणावर फर्निचर बनवण्याचे काम सुरु होते. ही जागा कांदळवनाची असल्याने वनखात्याच्या ताब्यात देणे आवश्यक होतं आणि त्या संदर्भात उच्च न्यायालयामध्ये एक अवमान याचिका दाखल होती. त्या अनुषंगाने या टिकाणी कारवाई करण्यात आली असल्याची माहिती तहसीलदार अभिजीत खोले यांनी दिले आहे. सहा जेसीपी व मोट्या प्रमाणात मनुष्यबळ



वापरून येथील गोदामे भुईसपाट करण्यात आली असून या कारवाईमध्ये सर्व मंडळ अधिकारी, ग्राम महसूल अधिकारी व स्थानिक नारपोली पोलीस सहभागी झाले होते. या कारवाईमुळे शासकीय कांदळवनाच्या जागेत अतिक्रमण केलेल्यांचे धावे दणणाले आहेत. कांदळवनाच्या जमिनीवरील अतिक्रमणांवर यापुढे ही कारवाया सुरु राहणार असल्याचे तहसीलदार अभिजीत खोले यांनी स्पष्ट केले आहे.

## अमृत योजना २ अंतर्गत हरिपाडा येथे पाणीपुरवठ्याचे काम सुरु

### ■ वसई, प्रतिनिधी,

वसई विधानसभा मतदारसंघातील निर्मळगाव मलाई तलाव, हरिपाडा येथील नागरिकांची पिण्याच्या पाण्याची दीर्घकालीन समस्या अखेर सुटण्याच्या मार्गावर आहे. वसईच्या आमदार स्नेहा दुबे पंडीत यांच्या पुढाकारानुसार अमृत योजना २ अंतर्गत या परिसरात पिण्याच्या पाण्याची पाइपलाईन व स्टँड पोस्टद्वारे पाणीपुरवठा लवकरच सुरु होणार असून, १० फेब्रुवारी २०२६ पासून प्रत्यक्ष कामाला सुरुवात होणार आहे. निर्मळगाव मलाई तलाव, हरिपाडा येथील नागरिकांनी अमृत योजना २ अंतर्गत पाणीपुरवठ्याची मागणी ०५ फेब्रुवारी रोजी भाजपा वसई पश्चिम मंडळाच्या सचिव विजयता सुर्वे यांच्या माध्यमातून आमदार स्नेहा दुबे पंडीत यांच्याकडे सादर केली होती. या मागणीची तत्काळ दखल घेत आमदार स्नेहा दुबे पंडीत यांनी संबंधित विभागाच्या अधिकाऱ्यांशी दूरध्वनीद्वारे संपर्क साधत तसेच पत्रव्यवहार करून कामाबाबत पाठपुरावा केला. पाण्याच्या प्रश्नासंदर्भात प्रभाग समिती 'ई' येथे



प्रभाग क्रमांक १६ च्या नगरसेविका मीरा निकम, जिल्हा परिषद सदस्य अशा चव्हाण, पश्चिम ग्रामीण मंडळ सचिव विजयता सुर्वे दुदवडकर, रोहन नेरुरकर, वावतीस फिगेर, बुध अध्यक्ष पुनम राऊत, संगीता राऊत तसेच इतर पदाधिकाऱ्यांनी संबंधित अधिकाऱ्यांना निवेदन देत धरणे आंदोलन केले होते.

या सातत्यपूर्ण प्रयत्नांना यश देत १० फेब्रुवारी पासून पिण्याच्या पाण्याच्या पाइपलाईन टाकण्याचे तसेच स्टँड पोस्टद्वारे पाणीपुरवठा सुरु करण्याचे काम प्रत्यक्षात सुरु होणार आहे. या महत्त्वपूर्ण कामामुळे परिसरातील नागरिकांची पिण्याच्या पाण्याची समस्या कायमस्वरूपी मार्गी लागणार असून, नागरिकांनी आमदार स्नेहा दुबे पंडीत यांचे मनःपूर्वक आभार व्यक्त केले आहेत. वसई विधानसभा मतदारसंघातील नागरिकांना मूलभूत सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी सातत्याने पाठपुरावा करून विकासकामे मार्गी लावण्याची भूमिका आमदार स्नेहा दुबे पंडीत यांनी पुन्हा एकदा अधोरेखित केली आहे.

## रेल्वे रूळ ओलांडणाऱ्यांना रोखण्यासाठी पश्चिम रेल्वेची शकल

### ■ वसई, प्रतिनिधी,

रेल्वे रूळ ओलांडणाऱ्या प्रवाशांना चाप बसावा म्हणून पश्चिम रेल्वेने अनोखा उपक्रम हाती घेतला आहे. चर्चगेट ते विरारदरम्यान पश्चिम रेल्वेकडून संरक्षण जाळ्यांना वंगण (ग्रीस) लावले जात आहे. यामुळे प्रवाशांना रेल्वे रूळ ओलांडणे कठीण होईल आणि परिणामी रेल्वे अपघातात घट होणार असल्याचे पश्चिम रेल्वे प्रशासनाकडून सांगण्यात आले आहे. चर्चगेट ते विरार दरम्यानच्या ६० किमी उपनगरीय मार्गावरील रेल्वे रूळांच्यामध्ये असणाऱ्या सुरक्षा जाळ्यांवर वंगण लावले जात आहे. यात २९ वर्दळीच्या

स्थानकांचा समावेश असून शनिवारपर्यंत (७ फेब्रुवारी) हे काम पूर्ण केले जाणार आहे. अशी माहिती पश्चिम रेल्वेच्या संपर्क अधिकाऱ्यांनी दिली आहे. तसेच या उपाययोजनेमुळे रेल्वे जाळ्यांवर लावले जाणारे वंगण रेल्वे रूळ ओलांडणाऱ्या प्रवाशांच्या हाताला तसेच कपड्याला लागणे, जाळ्या ओलांडताना प्रवासी घसरणे, असे अडथळे निर्माण होतील व प्रवासी स्वतःच रूळ ओलांडण्यापासून परावृत्त होतील, असा विश्वासही त्यांनी व्यक्त केला आहे. मुंबई पालघर दरम्यान विस्तारलेल्या पश्चिम रेल्वे स्थानकातून दररोज लाखो प्रवासी प्रवास करतात. पण, मुंबई तसेच उपनगरीय स्थानकातील प्रवाशांच्या वाढत्या गतीमुळे लोकल सेवावरील ताण वाढला आहे. तर सकाळ आणि संध्याकाळच्या सुमारास अनेक प्रवासी वेळेची बचत करण्यासाठी किंवा चाईत असताना पादचारी पुलाचा वापर न करता थेट रूळ ओलांडून दुसऱ्या फलाटावर जाण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे पश्चिम रेल्वे मार्गावरील वर्दळीच्या स्थानकातील वाढत्या गतीमुळे चालत्या लोकलमध्ये पडून होणारे अपघात टाळण्यासाठी तसेच रेल्वे रूळ ओलांडण्यापासून प्रवाशांना रोखण्यासाठी पश्चिम रेल्वेने अनोखा उपायाची अंमलबजावणी सुरु केली आहे.

## जंगलात आढळला अर्धवट जळालेल्या अवरस्थेतील महिलेचा मृतदेह

### ■ जळगाव, प्रतिनिधी,

जळगाव जिल्ह्यातून एक खळबळजनक बातमी समोर आली आहे. येथील एरंडोल तहसीलमध्ये पद्मालय शिवाराच्या जंगलात एका अज्ञात महिलेचा अर्धवट जळालेल्या अवरस्थेतील मृतदेह आढळला. महिलेचा अर्धवट जळालेल्या अवरस्थेतील मृतदेह आढळल्याने परिसरात एक खळबळ उडाली आहे. भयानक अवरस्थेतील मृतदेह सापडल्यामुळे महिलेची हत्या करण्यात आल्याचा आता संशय व्यक्त केला जात आहे. घटनास्थळी पोलीसांचा तपास पद्मालय शिवाराच्या जंगलात



महिलेचा अर्धवट जळालेल्या अवरस्थेतील मृतदेह आढळल्यानंतर तातडीने पोलीसांना या घटनेची माहिती देण्यात आली. संबंधित घटनेची माहिती मिळताच, एरंडोल पोलीस तातडीने घटनास्थळी पोहोचले. त्यानंतर, पंचनामा करून पोलीसांनी अज्ञात महिलेचा मृतदेह ताब्यात घेण्यात आला. तसेच, पुढील तपासासाठी

मृतदेह ऑटोप्सीसाठी पाठवण्यात आला. मृतदेहाची ओळख अद्याप पटली नसून पोलीस मृत महिलेचे वय, ओळख आणि मृत्यूमागचे नेमके कारण जाणून घेण्यासाठी तपास करत आहेत. प्रकरणाचा सर्व बाजूंनी तपास संबंधित प्रकरणाचा सर्व बाजूंनी तपास केला जात असल्याचे सांगितले जात आहे. घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेऊन एक फॉरेंसिक टीम आणि एक डॉग स्वबायड सुद्धा घटनास्थळी बोलवण्यात आले. पोलीस सध्या त्या जंगलाच्या परिसराचा देखील तपास करत असल्याची माहिती आहे.

## परिक्षेला निघाली होती... पण शाळेत पोहोचताच आलं नाही, आठवीच्या विद्यार्थिनीसोबत घडलं भयंकर

### ■ भिवंडी, प्रतिनिधी,

एका १४ वर्षीय अल्पवयीन विद्यार्थिनीवर बलात्कार झाल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. ही विद्यार्थिनी आपल्या मैत्रिणीसोबत इयत्ता आठवीची परीक्षा देण्यासाठी घराबाहेर पडली होती. वाटेत बाईकवरून आलेल्या चार नराधमांनी तिला उचलून नेले आणि तिच्यावर बलात्कार केला. यामुळे सर्वत्र खळबळ माजली आहे. मध्यप्रदेशातील मऊगंज जिल्ह्यातील ही बातमी आहे. परीक्षेसाठी बाहेर पडली होती ही माणुसकीला काळिमा फासणारी अत्यंत संतापजनक घटना आहे. एका १४ वर्षीय अल्पवयीन विद्यार्थिनीवर सामूहिक बलात्कार झाल्याने संपूर्ण जिल्ह्यात खळबळ उडाली आहे. गुरुवारी सकाळी १०.३०

### आईने दाखल केली तक्रार

मऊगंज पोलीसांनी पीडितेच्या आईने दिलेल्या तक्रारीवरून या नराधमांविरुद्ध 'पोक्सो' आणि सामूहिक बलात्काराच्या कलमान्वये गुन्हा दाखल केला आहे. पोलीसांनी अत्यंत वेगाने तपासचक्र फिरवत एका आरोपीला बेड्या ठोकल्या असून, फरार असलेल्या इतर तीन आरोपींच्या शोधासाठी पथके रवाना करण्यात आली आहेत. पोलीस या प्रकरणाचा सर्व बाजूंनी तपास करत असून, दोषींवर कठोर कारवाई करण्याचे आश्वासन प्रशासनाने दिले आहे. च्या सुमारास ही विद्यार्थिनी आपल्या मैत्रिणीसोबत इयत्ता आठवीची पूर्व-बोर्ड परीक्षा देण्यासाठी घराबाहेर पडली होती. वाटेत दोन दुचाकीवरून आलेल्या चार नराधमांनी या दोन्ही विद्यार्थिनींना अडवले आणि मैत्रिणीला तिथेच सोडून पीडित मुलीचे जबरदस्तीने अपहरण केले. जंगलात नेऊन बलात्कार आरोपींनी या विद्यार्थिनीला काहीतरी नशिल्या पदार्थाचे प्राशन करायला लावून बेशुद्ध केले आणि त्यानंतर तिला जंगलात

### नशेत असल्यामुळे आणि मानसिक धक्का

बसल्यामुळे गुरुवारी तिची साक्ष नोंदवता आली नव्हती, मात्र प्रकृती स्थिर झाल्यानंतर आता पोलीसांनी चौकशी सुरु केली आहे. नेऊन तिच्यावर पाशवी अत्याचार केला. घटनेनंतर ही मुलगी जंगलात बेशुद्धावस्थेत सापडल्याने पोलीस तातडीने परिसरात भीतीचे वातावरण पसरले. माहिती मिळताच तातडीने घटनास्थळी धाव घेऊन मुलीला मऊगंज येथील रुग्णालयात दाखल केले.



### मामाने तिला चुकीच्या स्थळी केला, पीडितेने घडलेला प्रकार सांगितला

या घटनेनंतर पीडित मुलगी दोन महिन्यांनंतर घरी परतली असता, तिने घडलेला एकूण सर्व प्रकार आपल्या कुटुंबाला सांगितला होता. तिच्या मामाने तिला चुकीच्या स्थळी केला होता. तिच्या चुलत भावाने ती झोपेत असताना तिच्यावर अनेकदा लैंगिक अत्याचार केला. या घटनेनंतर चली इतकी भयभीत झाली की ती प्रतिकार करू शकली नाही.

## फोनच व्यसन सोडवण्यासाठी आईनं मुलीला आजोळी पाठवलं, तिकडं मामासह मुलाने भाचीवर केले अत्याचार

### ■ मुंबई, प्रतिनिधी,

आईने आपल्या मुलीला मोबाईलचे व्यसन सोडवण्याच्या हेतूने नातेवाईकांकडे पाठवले होते. तिचे मोबाईलचे व्यसन सुटायचे आणि तिने अभ्यासात लक्ष केंद्रित करावे या हेतूने नातेवाईकांकडे पाठवले पण नातेवाईकांनी त्या पीडितेशी नको तेच

कृत्य केले. ही घटना गुजरातमधील अहमदाबादमध्ये घडली. १५ वर्षांच्या भाचीवर मामासह मुलीने केले अत्याचार घडलेल्या घटनेनुसार, पीडित ही १५ वर्षांची असून तिच्यावर मामा आणि भावाने लैंगिक अत्याचार केला. या घटनेनं मामा-भाची आणि भाऊ-

बहीण नावाच्या नात्याला काळिमा फासली आहे. मुलीला मोबाईलचे लागलेलं व्यसन तोडण्यासाठी तिने आपल्याच नातेवाईकांकडे पाठवले होते. तिथेच तिचे लैंगिक शोषण झाल्याचा आरोप आहे. टाइम्स ऑफ इंडियाने दिलेल्या माहितीनुसार, पीडित मुलगी पुन्हा

घरी परतली असता, तिने सांगितलं की, तिच्यावर मामासह त्याच्याच मुलाने लैंगिक अत्याचार केले. पीडितेच्या कुटुंबाने हेल्पलाईनशी संपर्क साधत चांदखेडा पोलीस ठाण्यात आरोपींविरुद्ध तक्रार दाखल केली. या प्रकरणात एका समुपदेशकाने

सांगितलं की, मुलीच्या आईने तिला तिच्या तब्येतीसाठी सुमारे दोन महिन्यांपूर्वी मामाच्या घरी पाठवले होते. जेव्हा तिने आपल्या आई तब्येतीची विचारपूस करण्यासाठी फोन करायची तेव्हा आरोपी आईला सांगायची की, मुलगी व्यवस्थित आहे आणि चांगलं शिक्षण घेत आहे.

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

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