

# मराठी दैनिक मराठी एकीकरण

## बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष -०५ ● अंक-२१६ ● मुंबई, मंगळवार, १० मार्च २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## ‘आई कॉलेजच्या दारी’ उपक्रमातून महिला दिन उत्साहात

### थॅलेसिमिया जनजागृती व निरोगी जीवनशैलीवर मार्गदर्शन



#### ■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय, सिन्नर येथे आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट, महिला सबलीकरण समिती व IQAC यांच्या संयुक्त विद्यमाने ८ मार्च २०२६ रोजी जागतिक महिला दिनानिमित्त ‘आई कॉलेजच्या दारी’ हा उपक्रम उत्साहात व यशस्वीपणे संपन्न झाला.

या कार्यक्रमासाठी आश्रय ट्रस्टचे आरोग्य विभागाचे सचिव माननीय श्री. प्रकाश पांगम व नाशिक जिल्हा समिती सदस्य डॉ. सोनल काटोळे हे प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते, तर महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. आर. एन. भवरे यांनी अध्यक्षस्थान भूषविले. उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार यांनी कार्यक्रमासाठी मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी इंग्रजी विभाग प्रमुख व कार्यक्रमाच्या आयोजिका डॉ. दिपाली सुर्यवंशी यांनी प्रस्ताविक करत कार्यक्रमासाठी उद्देश स्पष्ट केला.

यावेळी प्राचार्य डॉ. आर. एन. भवरे यांनी आईने आपल्या कुटुंबाची व मुलांची जबाबदारी पार पाडताना स्वतःच्या आरोग्याकडेही तितकेच

लक्ष देणे गरजेचे असल्याचे सांगितले. समाजात निरोगी कुटुंबव्यवस्था निर्माण होण्यासाठी महिलांचे आरोग्य सुदृढ असणे अत्यंत महत्त्वाचे असल्याचे

थॅलेसिमिया व ऑनिमिया या आजारांबाबत समाजात जागृती होणे आवश्यक असल्याचे सांगितले. त्यांनी या आजारांची कारणे, त्याचे

विषयावर माहितीपर सादरीकरणही करण्यात आले.

याच प्रसंगी श्री. प्रकाश पांगम यांनी आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्टचे संस्थापक कै. डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक यांच्या कार्याची थोडक्यात आठवण करून देत थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्रासाठी त्यांनी केलेल्या जनजागृती व संशोधन कार्याचा उल्लेख केला.

डॉ. सोनल काटोळे यांनी विद्यार्थ्यांनी दैनंदिन जीवनात संतुलित आहार कसा घ्यावा, तसेच महिलांना सक्षम व निरोगी राहण्यासाठी योग्य आहार आणि नियमित व्यायामाचे महत्त्व याविषयी मार्गदर्शन केले. निरोगी व संतुलित जीवनशैलीसाठी काय करावे व काय टाळावे याबाबतही त्यांनी सविस्तर माहिती दिली.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन महिला सबलीकरण समितीच्या समन्वयक डॉ. सोनाली पाटील यांनी केले, तर वाणिज्य विभागातील प्रा. स्वाती गायकवाड यांनी आभार प्रदर्शन केले. या प्रसंगी IQAC समन्वयक डॉ. सी. ई. गुरुळे, महिला सबलीकरण समितीचे सर्व सदस्य, महाविद्यालयातील विद्यार्थिनी तसेच माता-पालक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

### आठवणी

आमचे मार्गदर्शक, प्रेरणास्थान  
कै.डॉ. दिपक मालती मोरेश्वर नाईक (१९६० - २०२६)  
(मुख्य विश्वस्त)

समाजासाठी हीच त्यांची साधना होती. गरजू रुग्णांसाठी त्यांनी आपले संपूर्ण आयुष्य समर्पित केले.

**सरांचे उल्लेखनीय कार्य :**

- सुमारे ५५,००० बापास शस्त्रक्रिया मोफत केल्या.
- सुमारे २,००,००० हून अधिक मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया मोफत केल्या.
- 'थॅलेसिमिया मुक्त महाराष्ट्र' हे त्याचे मोठे स्वप्न होते.
- २ लाखांहून अधिक विद्यार्थ्यांची थॅलेसिमिया तपासणी केली.
- मेजर थॅलेसिमिया रुग्णांसाठी उपचार सुरू केले.

त्यांनी २०१६ साली स्थापन केलेल्या 'आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट' या प्रामाणिक संस्थेच्या कार्यवाहीत अत्यंत उत्साहाने सहभाग घेतला.

मानवतेचा हीच खरी ईश्वरसेवा. 'नेत्रा, कला आणि शिक्षण हाच त्यांचा वारसा.'

**त्यांच्या पवित्र स्मृतीस विनम्र अभिवादन.**

त्यांनी नमूद केले. प्रमुख पाहुणे श्री. प्रकाश पांगम यांनी थॅलेसिमिया मुक्त भारत अभियान अंतर्गत

परिणाम तसेच प्रतिबंधासाठी आवश्यक असलेल्या उपाययोजनांविषयी सविस्तर माहिती देत विद्यार्थिनी व पालकांना मार्गदर्शन केले. यावेळी थॅलेसिमिया



## लाखो प्रवाशांची रोज होतय फसवणूक... 'रेल नीर' बाटलीबंद पाण्याबाबत मोठी अपटेड

**जीवनाशी जोडलेला संवेदनशील मुद्दा**  
पाणी हे जीवनासाठी अत्यावश्यक आहे. जसे अवयवदान एखाद्याला नवजीवन देऊ शकते, तसेच स्वच्छ आणि परवडणारे पिण्याचे पाणीही प्रवाशांच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचे असते. त्यामुळे अशा सेवांमध्ये प्रामाणिकपणा आणि जबाबदारी आवश्यक असल्याचे सामाजिक कार्यकर्त्यांचे मत आहे. काही प्रवासी संघटनांनी या प्रकाराकडे गंभीरतेने लक्ष देण्याची मागणी केली आहे. रेल्वे प्रशासनाचे नियमित तपासणी करून नियमांचे पालन होत आहे का हे पाहणे गरजेचे असल्याचेही सांगितले जात आहे. स्थानकांवर योग्य दरात पाणी उपलब्ध राहिले तर प्रवाशांना दिलासा मिळेल आणि व्यवस्थेवरील विश्वासही टिकून राहील.

**■ पुणे। प्रतिनिधी,**  
मुंबईतील पश्चिम रेल्वेच्या स्थानकांवर उन्हाळ्या वाढत असताना पिण्याच्या पाण्याची मागणी मोठ्या प्रमाणावर वाढली आहे. प्रवाशांच्या या गरजेचा काही स्टॉलधारक गैरफायदा घेत असल्याचे प्रकार समोर येत आहेत. चर्चगेट आणि महालक्ष्मी या गजबजलेल्या स्थानकांवर 'रेल नीर' या अधिकृत बाटलीबंद पाण्याची किंमत १४ रुपये असताना ती २० रुपयांना विकली जात असल्याची तक्रार प्रवाशांकडून पुढे आली आहे. दररोज हजारो प्रवासी या स्थानकांवरून प्रवास करत असल्याने हा प्रकार चर्चेचा विषय बनला आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसांत पाण्याचे महत्त्व अधिक जाणवत असताना या घटनेमुळे प्रवाशांमध्ये नाराजी व्यक्त केली जात आहे.



**कारभार**  
पश्चिम रेल्वे प्रशासनाचे ह्यरेल नीरह या ब्रँडच्या १ लिटर बाटलीची अधिकृत किंमत १४ रुपये निश्चित केली आहे. मात्र काही स्टॉलधारक या नियमांकडे दुर्लक्ष करत असल्याचे दिसत आहे. चर्चगेट आणि महालक्ष्मी स्थानकांवरील काही स्टॉलवर प्रवाशांकडून २० रुपये आकारले जात असल्याचे रिविजरी उघड झाले. प्रवाशांना चाई असते, ट्रेन पकडायची असते किंवा वाद टाळायचा असतो. त्यामुळे अनेकजण अतिरिक्त

पैसे देऊन पाण्याची बाटली घेतात. काही प्रवाशांनी याबाबत नाराजी व्यक्त केली असली तरी बहुतांश वेळा हा प्रकार दुर्लक्षित राहतो. **उन्हाळ्यात वाढलेली मागणी**  
मुंबईत तापमान वाढत असल्याने थंड पाण्याच्या बाटल्यांची विक्री वाढली आहे. दररोज लाखो प्रवासी रेल्वे स्थानकांवरून प्रवास करत असल्यामुळे पाण्याची मागणीही मोठ्या प्रमाणावर वाढते. अशा वेळी अधिकृत दरापेक्षा जास्त पैसे घेणे ही प्रवाशांची आर्थिक फसवणूक असल्याचे मत व्यक्त केले जात आहे. काही प्रवाशांनी सांगितले की, स्टॉलवर दर लिहिलेला असतो; मात्र प्रत्यक्ष पैसे मागताना जास्त रक्कम सांगितली जाते. पाण्यासारख्या अत्यावश्यक गोष्टीसाठी जास्त पैसे मोजावे लागणे हे चुकीचे असल्याची भावना प्रवाशांनी व्यक्त केली.

## एनसीपी नेत्याकडून मुलींच लैंगिक शोषण! नोकरीचे आभिष दाखवून अत्याचार, अक्षील फोटोही पाठवले

**■ वर्धा। प्रतिनिधी,**  
वर्धा जिल्ह्यातून संतापजनक आणि धक्कादायक घटना समोर आली आहे. 'जागतिक महिला दिना'च्या पार्श्वभूमीवर समाजाला हादरवून टाकणारी ही घटना उघडकीस आली आहे. वर्ध्यात राष्ट्रवादीशी संबंधित एका ज्येष्ठ नेत्यावर अल्पवयीन मुलींचे दीर्घकाळ लैंगिक शोषण केल्याचा गंभीर आरोप झाला आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, दिवाकर गमे असे या आरोपीचे नाव असून पुलगाव पोलिसांनी त्याला अटक केली आहे. पीडित तरुणीच्या तक्रारीवरून पुलगाव पोलिस ठाण्यात पोक्सो कायद्याअंतर्गत आणि इतर गंभीर कलमान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला.

**नोकरीचे आभिष अनू ५ वर्षे सतत अत्याचार**  
'जागतिक महिला दिन' साजरा करत असताना, महाराष्ट्राच्या राजकीय, शैक्षणिक आणि सामाजिक क्षेत्राला सुन्न करणारी ही एक अत्यंत घृणास्पद आणि संतापजनक घटना आहे. पोलिसांच्या प्राथमिक माहितीनुसार, पीडित मुलगी अवधी १७ वर्षांची असताना आरोपीने तिला नोकरीचे आभिष दाखवत गेल्या सुमारे पाच वर्षांपासून तिचे सातत्याने लैंगिक शोषण केल्याचा आरोप आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे आरोपीचे पीडित मुलीच्या कुटुंबाशी जवळचे संबंध असल्याची माहितीही समोर आली आहे. तसेच तीन दिवसांपूर्वी आरोपीने पीडितेला अक्षील फोटो आणि व्हिडिओ पाठवून छळ केल्याचा आरोप आहे. यामुळे त्रस्त झालेल्या पीडित मुलीने अखेर पोलिसांकडे धाव घेत तक्रार दाखल केली.

उपविभागीय पोलीस अधिकारी करत असल्याची माहिती पोलिसांकडून देण्यात आली आहे. **मुलीच्या वाढत्या वयात पालकांनी विशेष लक्ष देणे आवश्यक**  
संपूर्ण जागतिक महिला दिन साजरा करत आहे. अशात ही घटना समोर येणे खरच पुरुषत्वाला काळिमा फासणारी आणि स्त्रीपणाचे अपमान करणारी बाब आहे. राज्यातून महिलांच्या अत्याचाराच्या बातम्या समोर येत असतात. त्यामुळे मुलींना लहान वयातच याबाबत जागूक करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मुलींच्या वाढत्या वयात पालकांनी विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे.



## प्रेमासाठी काहीपण! धर्म बदलला, १० वर्षे संसार केला, ४ मुले, पण सासरची मंडळी...

**■ पुणे। प्रतिनिधी,**  
पुणे जिल्ह्यातील पिंपरी-चिंचवड परिसरातून एक धक्कादायक प्रकरण समोर आले आहे. एका तरुणीने प्रेमविवाहासाठी धर्म परिवर्तन केले. मात्र, लग्नानंतर सासरच्या छळामुळे तिचे आयुष्य नरक बनले. आता १० वर्षांनी तिने हिंदू संघटनांच्या मदतीने सुखरूप सुटका करून हिंदू धर्मात परत प्रवेश घेतला आहे. या धक्कादायक प्रकरणाने शहरात मोठी खळबळ उडाली असून, आरोपीवर कारवाईची मागणी जोर धरू लागली आहे.



**नेमकं काय घडलं?**  
रुचिता (बदललेले नाव) या तरुणीने २०१६ मध्ये घरच्यांचा विरोध पत्कारून ठाणे जिल्ह्यातील मीरा-भाईदर येथील प्रसिद्ध उद्योगपतीशी प्रेमविवाह केला होता. लग्नानंतर तिने इस्लाम धर्म स्वीकारला आणि नाव बदलून अलिझा ठेवले. मात्र, लग्नानंतर नवरा आणि सासरच्या

रिविजरी (७ मार्च २०२६) शुद्धीकरणाची प्रक्रिया राबवण्यात आली. होम-हवन आणि मंत्रोच्चाराने तिला पुन्हा हिंदू धर्मात प्रवेश देण्यात आला. तिचे नवे नाव अद्या ठेवण्यात आले आहे. रुचिताने माध्यमांशी बोलताना सांगितले, "२०१६ मध्ये मीरा-भाईदर येथील उद्योगपतीशी प्रेमविवाह केला, पण ही मोठी चूक ठरली. लग्नानंतर सासरच्या मंडळींकडून सतत छळ सुरू झाला. धर्मांतर करूनही माझी स्थिती सुधारली नाही. चार मुलांच्या सुरक्षिततेसाठी मी हे पाऊल उचलले. अनेकदा पोलिसांकडे तक्रार केली, पण काहीच प्रतिसाद मिळाला नाही. हिंदू संघटनांच्या मदतीने आता मी स्वतंत्र झाले आहे." या प्रकरणाने पुण्यात धर्मांतर, प्रेमविवाह आणि कौटुंबिक छळ याबाबत चर्चा सुरू झाली आहे. सायलीने आतिफ हा अत्यावश्यक गोष्टीसाठी जास्त पैसे मोजावे लागणे हे चुकीचे असल्याची भावना प्रवाशांनी व्यक्त केली.



## या सट्टेबाजीचं काय करावं!



भारत आणि न्यूझीलंड यांच्यात 'टी-२०' विश्वचषकाचा अंतिम सामना कर्णावती (गुजरात) येथे झाला. या सामन्यासाठी देशातील 'बुकी' कडून (क्रिकेटवर सट्टा लावणाऱ्यांकडून) एकूण १० सहस्र कोटी रुपयांचा सट्टा लावल्याचे अनुमान एका प्रथितयश दैनिकाने प्रसिद्ध केले. या आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील सामन्यामध्ये आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील सट्टे लागलेले असू शकतात. त्याचे केंद्र दुबई येथे असते. मोटे 'बुकी' तेथे एकत्र येऊन सट्टा लावतात. देशातर्गत सट्टा लावण्याच्या ठिकाणांमध्ये नागपूरचे नाव प्रकर्षाने पुढे येते. 'भारत जिंकला' आणि १ लाख रुपये लावल्यास बुकीकडून ४२ सहस्र रुपये मिळतील, तर 'न्यूझीलंड जिंकणार', असा दावा करणाऱ्या सट्टेबाजांना ४३ सहस्र रुपयांवर बुकीकडून १ लाख दिले जातील', एवढी तपशिलात माहितीही या दैनिकात प्रसिद्ध करण्यात आली आहे. जी माहिती एका दैनिकाच्या पत्रकाराला मिळते, ती सर्व यंत्रणा हाताशी असलेल्या अन्वेषण यंत्रणा, पोलीस विभाग आणि अन्य सुरक्षा यंत्रणा यांना कशी मिळत नाही हा प्रश्न नक्कीच पडतो. सट्टा लावण्यास भारतात बंदी आहे. भारतीय क्रिकेटच्या विश्वात यापूर्वी सट्टेबाजीची अनेक प्रकरणे उघडकीस आली आहेत. क्रिकेटपटू अजय जडेजा हे एका प्रकरणात सहभागी असल्याचे उघड झाल्यावर त्यांच्यावर क्रिकेट खेळण्यास ५ वर्षांची बंदी घालण्यात आली. भारतीय क्रिकेट संघाचे तत्कालीन कर्णधार महंमद अझरुद्दीन यांचेही एका सट्टा प्रकरणात नाव आल्यावर त्यांच्यावर कारवाई झाली; मात्र तेव्हा त्यांनी अल्पसंख्यांक असल्याचा राग आळवून सहानुभूती मिळवण्याचा प्रयत्न केला. त्यांनी 'मी अल्पसंख्यांक समाजातून असल्यामुळे माझ्यावर अन्याय होत आहे', अशी भूमिका घेतली, तेव्हा त्यांच्यावर देशभरातून टीका झाली होती. भारतात क्रिकेटचे वेड सर्वच वयोगटांमध्ये आहे. क्रिकेटचा महिला संघ निर्माण झाल्यामुळे तरुणी-महिला यांच्यात हे वेड आणखी वाढले आहे. भारतीय संघाचा कोणताही सामना असला, तरी कित्येक कोटी भारतीय जे घरी आहेत, ते दूरचित्रवाणी संचालना डोळे खिळवून असतात, तर जे प्रवासात अथवा बाहेर आहेत, ते भ्रमणभाषावर सामना पहातात. जे कार्यालयाच्या ठिकाणी आहेत, मुले शाळा-महाविद्यालयांमध्ये असतील, तर ते त्यांच्या भ्रमणभाषा संचावर धावलेले अथवा अंधून पहात असतात. यातून लोकप्रतिनिधीही सुटलेले नाहीत. 'टी-२०' अथवा अन्य साखळी सामन्यांमधील अंतिम सामन्यात भारताचा संघ पोचल्यास लोकप्रतिनिधीही कामकाज लवकर आटोपून सामना पहाण्यास जातात. एवढे हे वेड तीव्र स्वरूपाचे आहे. भारतात यांमधील क्रिकेटच्या या 'वेडा'चा आपलाच मग सट्टा लावणारे किंवा बुकी घेतात आणि मोट्या रकमांची आमिषे दाखवून तरुणांना या गैरप्रकारात ओढतात. प्रत्यक्ष प्रक्षेपण आणि दूरचित्रवाणी संचावर ते दिसणे यांतील काही सेकंदांचा फरक हेरला जातो अन् त्यानुसार सट्टा लावला जातो. यामध्ये धनाढ्य काय सर्वसामान्य नागरिकही पुरते फसतात. क्रिकेट हा सगळ्यांच्या आवडीचा आणि जिद्दाळ्याचा विषय असल्यामुळे त्यामध्ये सहज अनुमान वर्तवू शकतो आणि एक मोठी रक्कम पदरात पाडून घेऊ शकतो, असा आशावाद पैसे लावणाऱ्यांना वाटतो. या सर्व गैरप्रकाराची रचनाच अशी केली असते की, अधिकाधिक लोक हरतात, लाखो रुपये काही सेकंदांमध्ये गमावतात. त्यासाठी पुन्हा पैसे उसने घेणे, ते हरल्यावर स्वतःची मालमत्ता विकणे; कर्ज घेत ते एवढे घेणे की, फेडता येणेही शक्य न होणे, नंतर कर्जाबाजारीपणा, निराशा आणि काही जण आत्महत्याही करतात. असा हा सट्टेबाजीचा भूलभुल्लैया व्यसनप्रमाणे लोकांना पखडतो आणि पोखरतो. सट्टेबाजांनी आता तंत्रज्ञानाचा आधार घेतला आहे. 'क्लोउड-सॉफ्ट अॅप्स', 'पासवर्ड-प्रोटोटेस्ट' संकेतस्थळे आणि 'पिच स्टाडिंग' (लाईव्ह स्ट्रीमिंगमधील काही सेकंदांचा फरक) यांसारख्या क्लब्स वापरून सर्वसामान्यांची लूट केली जात आहे. व्यवहारांसाठी 'हवाला' आणि 'क्रिप्टो' (आभासी) चलनाचा वापर होत असल्याने अन्वेषण यंत्रणांनाही चकवा देणे सोपे झाले आहे. आणखी महत्त्वाचे म्हणजे येणारे आणि जाणारे पैसे विविध खोटी खाती उघडून त्याद्वारे व्यवहार केला जात असल्याने तेही पकडले जात नाहीत. काही सट्टेबाज तर सध्या एवढे निर्बाधलेले आहेत की, ते खेळण्या मैदानातील प्रेक्षगृहात बसूनच सट्टा लावतात. पोलिसांनी यापूर्वी झालेल्या भारत-इंग्लंड या सामन्यावर सट्टा लावणाऱ्या काही लोकांना धाड घालून अटक केली; परंतु हे केवळ स्थानिक 'बुकी' होते. यामागे चालणाऱ्या मोट्या जाळ्याची पाळेमुळे खणून काढणे खरेतर आवश्यक आहे. यामुळे स्थानिक तरुण अशा जाळ्यांमध्ये अडकून अन्य अनेकांना या व्यसनाला लावतात. मुख्य म्हणजे पोलिसांना ज्याप्रमाणे स्थानिक घडामोडींचा सुवाला लागतो, तसाच सट्टेबाजीविषयीही लागत असणार; मात्र पोलीस अकस्तर त्याकडे दुर्लक्ष करतात किंवा त्यांनाही हसे पोचत असणार, एकेत सर्वसामान्यांना वाटत राहाते. या गुन्हांमध्ये 'मलका'सारखे संघटित गुन्हेगारीसाठी लावली जाणारी कलमे लोकानु या टोळ्यांचा पुरता बीमोड करण्याची धमक पोलिसांनी दाखवली पाहिजे. क्रिकेटच्या नावाखाली चालणाऱ्या 'डिजिटल' जुगारामुळे किती जणांचे आयुष्य आणि भविष्य उद्ध्वस्त होत असले, याची कल्पना करता येत नाही. एकूणच सट्टेबाजीचा हा भयान प्रकार, होणाऱ्या व्यवहारांचे डोळे दीपवणारी आकडेवारी, मोट्या प्रमाणात होणाऱ्या आर्थिक उलाढाली, तरुणवर्गाचा वाढता सहभाग, त्यातून तरुणांच्या मनःस्वास्थ्यावर होणारा विपरीत परिणाम, समाजात निर्माण होणारी असुरक्षितता आणि असाहाय्य यांसाठी कठोर पावले उचलणे आवश्यक आहे. एकूणच कोणताही गुन्हा तो पहिल्यांदाच घडल्यावर संबंधितांच्या विरोधात कठोर पावले उचलणे आवश्यक आहे. क्रिकेटच्या जगातील हा सट्टाबाजार केवळ व्यसनच नाही, तर तो खेळ आणि देश यांना अपकीर्त करणारा ठरतो. भारतात आणि भारताबाहेर कुठेही हे 'बुकी' असले, तरी त्यांना देशात आणून त्यांच्यावर कठोर कारवाई करणे आवश्यक आहे. कुणी खेळाडू दुराव्येही यामध्ये अडळले, तरी त्यांच्यावर केवळ काही वर्षांची नव्हे, तर सर्व प्रकारच्या सामन्यांमध्ये क्रिकेट खेळण्यासाठी कायमची बंदी घालणे आवश्यक आहे. या सट्टेबाजांचे लागेबांधे कुटुंबात आहेत, त्यांची पाळेमुळे खोदून ती मुळासह नष्ट करावयात हवीत. त्यामुळे सट्टेबाजांवर आताच कठोर कारवाई केली नाही, तर 'डिजिटल' माध्यमाद्वारे ते हे काळे धंदे मोट्या प्रमाणात वाढवू शकतात, नव्हे वाढवलेही असतील. पोलीस-प्रशासन यामध्ये अल्प पडत आहे, हे मात्र निश्चित!

## महाअर्थसंकल्पात आश्वासनांचा महापूर!

कोरा-कोरा-कोरा...

शेतकऱ्यांचा सातबारा होणार कोरा! असे घसा ताणून सांगणारे देवेंद्र फडणवीस अनेकांच्या नजरेसमोर आले असणार. मुख्यमंत्री तथा अर्थमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी राज्याचा 2026-27 वर्षाचा अर्थसंकल्प विधानसभेत सादर केला. या अर्थसंकल्पातील अधिकाधिक भाग हा शेती, कृषी धोरण, सिंचन, उत्पादन, विपणन याने भरलेला वाटत असला तरी खरी गंगा वाहणार आहे शहरीविकासाकडे. मुख्यमंत्र्यांनी अर्थसंकल्प सादर करण्याची ही राज्यातील कदाचित पहिलीच वेळ. अजित पवारांच्या विमान अपघातातील अकाली निधनामुळे देवेंद्र फडणवीसांवर ही जबाबदारी आली. जवळपास दीड तासांच्या अर्थसंकल्पीय भाषणात फडणवीसांनी घोषणांचा पाऊस पाडला. शेतकऱ्यांसाठी तर एवढ्या योजनांची घोषणा केली की त्यांचा लाभ घेण्यासाठी 'शेतकरी शोध मोहीम' ही एक नवी योजना त्यांना सुरू करावी लागेल. विधानसभेतील निवडणुकीपूर्वी महायुतीने शेतकऱ्यांचा सातबारा कोरा करण्याचे आश्वासन दिले होते. सरकार सत्तेत आल्यापासून शेतकरी कर्जमाफीकडे ढोळे लावून बसले होते. विदर्भ-मराठवाड्यातून त्यासाठी अनेक आंदोलनेही झाली. शेतकऱ्यांचे लाँगमार्च निघाले. 30 जून 2026 पर्यंत पीक कर्जमाफीची घोषणा होईल, असे आश्वासन तेव्हा दिले गेले. मात्र या आंदोलनांचा आणि विरोधकांचा दबाव एवढा की त्याआधीच मुख्यमंत्र्यांनी शुक्रवारी गुलाबी जॅकेट परिधान करून सप्टेंबर 2025 पर्यंतचे दोन लाखांपर्यंतच्या पीक कर्जमाफीची घोषणा केली. देवेंद्र फडणवीसांनी प्रचारसभा आणि घोषणाप्रवात दिलेल्या आश्वासनाशी प्रतारणा करणारी ही कर्जमाफी आहे. शेतकऱ्यांचा सातबारा कोरा करण्याचे आश्वासन फडणवीस आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी दिले होते. आता फक्त दोन लाखांपर्यंतचीच जबाबदारी सरकारने घेतली. सरसकट कर्जमाफी ही शेतकऱ्यांची मागणी असताना अटी आणि शर्तींवर सरकार कर्जमाफी करणार आहे. त्यामुळे झारीतील शुक्राचार्य किती शेतकऱ्यांपर्यंत हा लाभ पोहोचू देतात, याचा चिंत्तकथा नक्कीच एकाक्या मिळतील. कोंकणातील आंबा, काजू, नाशिकमधील दाख, केळी उत्पादक शेतकरी या

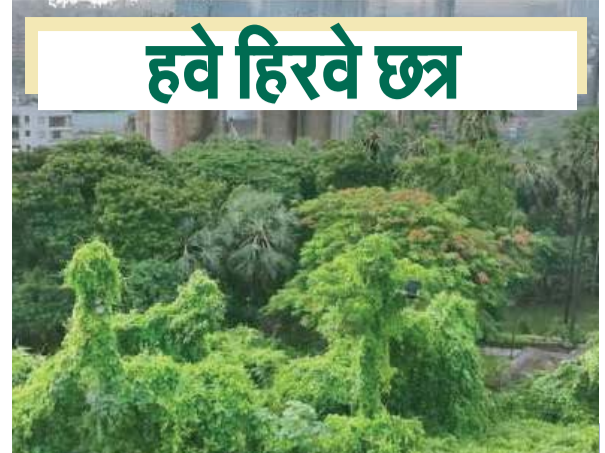


लाभापासून वंचित राहण्याचीच शक्यता जास्त आहे. राज्यातील किती शेतकरी यासाठी पात्र ठरणार आहेत? यासाठी किती कोटींच्या निधीची तरतूद करावी लागणार किंवा केली आहे? कर्जमाफी कधीपर्यंत होणार, त्याचा निश्चित कालावधी काय असणार असे अनेक प्रश्न अनुत्तरित ठेवून कर्जमाफीची 'मोड्यु घोषणा' झाली आहे. पुढील दोन महिन्यात शेतकरी पेरणीची तयारी करणार, त्याआधीच त्यांच्या बँकांमध्ये नव्या पीककर्जासाठी फॅया सुरू होतील. त्यामुळे जाहीर केलेली कर्जमाफी शेतकऱ्यांच्या खात्यात केव्हा जमा होणार आणि त्यांना नव्याने उभे राहण्यासाठी बळ कसे मिळणार याची निश्चित समय सीमा गुलदस्तात ठेवण्यात आली. त्यामुळे ही घोषणा शेतकऱ्यांसाठी मृगजळ ठरणार नाही, याची काळजी फडणवीसांना घ्यावी लागणार आहे. कृषी क्षेत्राचा जीडीपी 55 अब्ज डॉलरवरून 500 अब्ज डॉलरवर नेण्याचे दिवास्वप्न दाखवले आहे. पंतप्रधान मोदींनी शुक्रवारी गुलाबी जॅकेट परिधान करून सप्टेंबर 2025 पर्यंतचे दोन लाखांपर्यंतच्या पीक कर्जमाफीची घोषणा केली. देवेंद्र फडणवीसांनी प्रचारसभा आणि घोषणाप्रवात दिलेल्या आश्वासनाशी प्रतारणा करणारी ही कर्जमाफी आहे. शेतकऱ्यांचा सातबारा कोरा करण्याचे आश्वासन फडणवीस आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांनी दिले होते. आता फक्त दोन लाखांपर्यंतचीच जबाबदारी सरकारने घेतली. सरसकट कर्जमाफी ही शेतकऱ्यांची मागणी असताना अटी आणि शर्तींवर सरकार कर्जमाफी करणार आहे. त्यामुळे झारीतील शुक्राचार्य किती शेतकऱ्यांपर्यंत हा लाभ पोहोचू देतात, याचा चिंत्तकथा नक्कीच एकाक्या मिळतील. कोंकणातील आंबा, काजू, नाशिकमधील दाख, केळी उत्पादक शेतकरी या



## बिहारमधील राजकीय वळण

बिहारमध्ये मुख्यमंत्री नितीशकुमार हे राज्यसभेवर जाणार असल्याने तेथील राजकारण नवीन वळण घेणार यात शंका नाही. गेल्या दोन दशकांपासून बिहारच्या राजकारणाचा एक ध्रुव बनून राहिलेले नितीश यांची जागा घेईल असा नेता त्यांच्या संयुक्त जनता दलात (जेडीयू) सध्या तरी दिसत नाही. नितीश यांनी आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना राजकारणापासून जाणीवपूर्वक दूर ठेवले असले, तरी आता त्यांचे चिरंजीव निशांतकुमार यांचा राजकीय प्रवेश निश्चित झाल्याचे दिसते. मात्र, निशांत किंवा 'जेडीयू'मधील विजयकुमार चौधरी, श्रवणकुमार आदी अन्य नेत्यांना नितीश यांचा राजकीय वारसा पुढे नेणे सोपे नाही. कुर्मी-कोइरी, अतिमागास, महादलित आणि महिला अशा वेगवेगळ्या घटकांद्वारे आपली मतपेढी बांधून नितीश यांनी बिहारच्या राजकारणावर पकड निर्माण केली होती. भारतीय जनता पक्षाबरोबर त्यांची दीर्घ काळ युती असली, तरी ती तोडून लालूप्रसाद यादव यांच्या राष्ट्रीय जनता दलाबरोबर जाण्याचा आणि परत ती तोडून भाजपबरोबर सांगर थाटण्याच्या कोलांटउड्यामुळे त्यांना 'पलटूराम' अशी उपरोधिक उपाधी मिळाली असली, तरी बिहारच्या मतदारांवरील त्यांची मोहिनी कमी झाली नाही. तीन महिन्यांपूर्वीची विधानसभा निवडणूक त्यांच्याच चेहरा समोर ठेवून लढली गेली. त्यात भाजप-जेडीयू युतीने मोठा विजय मिळवला. नितीश यांच्यापेक्षा दोन जागा कमी मिळवूनही भाजपने त्यांच्याच गळ्यात मुख्यमंत्रिपदाची माळ घातली. यास्तविक बिहारमध्ये नितीश यांच्याबरोबर युतीत असलेल्या भाजपने आपली मतपेढी विस्तारली असल्याने तेथील सत्तेची सर्व सूत्रे आपल्या हाती असतील, यासाठीचे डावपेचही तो लढवत आहे.



## हवे हिरवे छत्र

शहरांच्या झपाट्याने होणाऱ्या विकासाच्या शर्यतीत शहरी वृक्षसंपत्तीचे महत्त्व वारंवार दुर्लक्षित केले जात आहे. प्रत्यक्षात झाडे ही केवळ सौंदर्य नव्हे, तर पर्यावरण आणि सार्वजनिक सुरक्षेची अत्यावश्यक पायाभूत सुविधा आहेत. आर्थिक मानसिक स्वास्थ्य, मालमत्तेचे मूल्य आणि सामुदायिक एकात्मता यांवर त्याचे सिद्ध परिणाम होतात. हे हजारो झाडांच्या शहरी जंगलात गुणाकार करा. आर्थिक मूल्य थक्क करणारे आहे आणि ते गमावल्यावरची किंमतही तितकीच मोठी आहे. मुंबई देशाची आर्थिक राजधानी आहे. या शहरांमध्ये आर्बॉरिक्लरसाठी सर्वात मोठे आव्हान दिसते. कारण हे शहर असाधारण नैसर्गिक वारसा असलेले आहे - जुने वटवृक्ष जे संपूर्ण चौकांवर छत्र धरतात, किनारपट्टीचे रक्षण करणारी खारफुटीची जंगले, पिढ्यानिपिढ्या शहराचे प्रदूषण आणि वेदना शांतपणे सहन करणारी झाडे आणि त्याच वेळी हे एक अखंड पायाभूत दबावखाली असलेले शहर आहे. गेल्या दशकात एकट्या मुंबईत मेट्रो, किनारी रस्ता आणि प्रक्रियेत आपण त्याच-त्याच चुका वारंवार करत राहो. झाडांकडे फक्त शोभेची वस्तू किंवा अडथळा म्हणून बघतो. मुख्य म्हणजे वृक्ष म्हणजे महत्त्वाची शहरी पायाभूत सुविधा आहे हे विसरतो. भारत ऐतिहासिकदृष्ट्या अभूतपूर्व वेगाने शहरीकरणकडे वाटचाल करत आहे. २०४७ पर्यंत आपल्या अध्याहून अधिक लोकसंख्येचे वास्तव्य शहरांमध्ये असेल. मुंबई, पुणे, बंगळूर, हैदराबाद, दिल्ली ही शहरे केवळ वाढत नाहीत, तर झपाट्याने कायापालट होत आहेत. रस्ते रुंद होत आहेत, उड्डाणपट्टा सरे राहत आहेत, मेट्रोच्या बोगद्यांसाठी जमिनीखाली खोदकाम सुरू आहे. या प्रत्येक कामाची एक किंमत असते जी प्रकल्पच्या अंदाजपत्रकात कधीच दिसत नाही. आपल्या शहरी वृक्षसंपत्तीची किंमत, हे संवर्धनाचे म्हणणे नाही. हे पायाभूत सुविधांचे म्हणणे आहे आणि भारतातील शहर नियोजनकार अभियंते, महानगरपालिका अधिकारी आणि धोरणकर्त्यांनी हे स्पष्टपणे ऐकण्याची वेळ कधीच उलटून गेली आहे. झाडे विकासाच्या विरोधात नाहीत. योग्य व्यवस्थापन केल्यास ती स्वतःच 'विकास' आहेत का महत्त्वाचा मूलमंत्र आहे. मी आर्बॉरिस्ट आहे, असे सांगितले की अनेकदा भारतालाही हात भूमिका आहे. खऱ्या अर्थाने सार्थक ईएसजी बांधिलकीमध्ये प्रकल्प स्थळांवर आर्बॉरिक्लरल कसोशीचा समावेश होतो. टिकाऊपणाबद्दल गंभीर असलेल्या कंपन्यांनी बांधकाम सुरू करण्यापूर्वी व्यावसायिक वृक्ष-प्रभाव मूल्यांकन करून घ्यायला हवे. काम झाल्यावर गच्चीवर रोपटे लावणे हे ग्रीनवॉशिंग आहे. अनावश्यक तोडण्यात येणारी झाडे, चुकीच्या छत्रांनी खालावणारे छत्र, अज्ञानी बांधकाम प्रथांमुळे मरणारे वारसा वृक्ष आणि अधिकाधिक गरम, गोंगाटमय आणि श्वास घेणे कठीण होत जाणारी शहरांची सध्याची परिस्थिती आहे. यावर कुठेही आळा बसणे गरजेचे आहे. अशी शहरे जिथे शतावधीय वटवृक्ष शाळेसाठी ठेवण्यात नसतो, तर ती सर्वात मौल्यवान संपत्ती असते. शहरे वाढत राहणार आहेत. पण ती वाढ झाडांच्या विरोधात नसून त्यांच्या सहजीवनातून व्हायला हवी. 'वाढती शहरे, हिरवे छत्र' ही केवळ घोषणा नाही; ती भविष्यातील शहरांची रचना आहे. अशी शहरे जिथे पायाभूत सुविधा प्रकल्पांचा पहिला प्रश्न "कोणती झाडे काढायची?" असा नसून "कोणती झाडे वाचवता येतील?" असा असेल. मुंबई या बदलते नेतृत्व करू शकते आणि करायलाच हवे.

## चौकशी की चौकशीचा फार्स?



महाराष्ट्राचे दिवंगत उपमुख्यमंत्री आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसचे अध्यक्ष अजित पवार यांच्या विमान अपघातातील मृत्यूला एक महिना होऊन गेला आहे. मात्र, आरोपांची उड्डाणे काही थांबत नाहीत. अजित पवार यांचे पुतणे आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे आमदार असलेले रोहित पवार या संदर्भात अनेक आरोप करत आहेत आणि त्यांची उत्तरे सरकार देत नाही. केवळ चौकशी सुरू आहे, तपास यंत्रणा तपास करत आहेत, अशी गुठळीत उतरते दिल्ली जात असल्याने कुठे पाणी मुरतंय का, अशी शंका आता सर्वांना येत आहे. 28 जानेवारी रोजी सकाळी पावणेऊच्या सुमारास अजित पवार यांचे विमान बारामती विमानतळावर उतरत असताना कोसळले. तेव्हापासून यामागे घातपात असल्याची शंका उपस्थित केली जात आहे. रोहित पवारांनी याबाबत अनेकदा प्रेझेंटेशन करत अनेक मुद्दे मांडले आहेत. एवढेच नाही तर त्यांनी या संपूर्ण प्रकरणात पोलिसांत तक्रार करण्यासाठीही प्रयत्न केले होते. मात्र, पोलिसांनी त्यांची तक्रार घेण्यास नकार दिला. यावरून हे प्रकरण दिसते तितके सोपे नसल्याचे सगळ्यांच्या लक्षात आले आहे. आता तर एक गंभीर चूक समोर आली आहे. विमान अपघात चौकशी विभाग (एएआयबी) ने एक महिन्यांनंतर चौकशीचा पहिला प्राथमिक अहवाल दिला. या अहवालात अनेक चुका आढळून आल्याने त्यांच्या चौकशीवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात आहे. यातील पहिली चूक म्हणजे विमान झाडाला धडकून पडल्याचा अहवाल

कसा झोपू शकतो? एवढे असूनही या कंपनीच्या सर्व विमानांवर डीजीसीएने अजून संपूर्ण कारवाई केलेली नाही. डीजीसीएने केवळ व्हीएसआर कंपनीची काही विमाने जमिनीवर उतरवली आहेत. या कंपनीवर एवढे आरोपही होऊनही त्यांच्यावर अजून म्हणावी तशी कठोर कारवाई झालेली नाही. त्यामुळे व्हीएसआर कंपनीची कोण पाटखाण करत आहे, असा सवाल रोहित पवार करत आहेत. रोहित पवार यांनी याआधी तीन पत्रकार परिषदा घेऊन वेगवेगळे आरोप केले होते. आता चौथ्या पत्रकार परिषदेत त्यांनी अपघातापूर्वी विमानतळाची रेकी झाली होती, असा आरोप करत याचा गुन्हेगारी पद्धतीने तपास केला पाहिजे, अशी मागणी केली. एक बाब लक्षात घेतली पाहिजे की, अजित पवार यांच्या विमान अपघातासंदर्भात रोहित पवार वारंवार प्रश्न उपस्थित करत आहेत. त्यातून अनेक शंकांना वाव मिळत आहे. शिवाय त्यांनी या संपूर्ण प्रकरणाची सीबीआय चौकशीची मागणी केली आहे. त्याला अजून सरकारने होकार दिलेला नाही. एकूणच अजित पवार यांच्या विमान अपघाताचे गूढ दिवसेंदिवस वाढत आहे आणि सोबत व्हीएसआर कंपनीच्या विश्वासाहर्तेबाबतही प्रश्न उपस्थित होत आहेत. त्यामुळेच या सर्व शंकांना कधी पूर्णविराम मिळेल आणि अजित पवार यांच्या अपघाती मृत्यूवरील सावट कधी हटणार, हे महत्त्वाचे प्रश्न अनुत्तरित आहेत. या प्रकरणाला जी विविध वळणे मिळत आहेत ते पाहता ही चौकशी आहे की चौकशीचा फार्स, असे अनेकांच्या मनात आलाशिवाय राहत नाही.

## चेहरा आरोग्याचा आरसा

आपली त्वचा हा आपल्या आरोग्याचा आरसा असतो. त्यातल्या त्यात चेहेऱ्याची त्वचा आपले आरोग्य कसे आहे हे दर्शवीत असते. जुन्या काळातील आयुर्वेदासारख्या सगळ्या जुन्या उपचारा पध्दतींनी ही गोष्ट मान्य केलेली आहे. चीनमध्ये लोकप्रिय असलेल्या एक्वुप्रेशर किंवा एक्वुप्रेशर अशा जुन्या उपचार पध्दतीत सुद्धा चेहरा बघून आरोग्याचे निदान केले जाते.

आयुर्वेदामध्ये जशी नाडी परीक्षा आहे. तेवढी ही चेहेऱ्याची परीक्षा शास्त्रशुद्ध आणि नेमकी नाही. परंतु आरोग्याच्या काही तक्रारींचा अंदाज चेहेऱ्याच्या त्वचेवरून येतो असे अनेक अनुभवी डॉक्टर आणि वैद्यांचे म्हणणे आहे. आपल्या शरीरातल्या अवयवांमध्ये जे काही घडते त्याची प्रतिक्रिया चेहेऱ्यावर उमटते आणि चेहेऱ्यावरून जे दिसते त्याचा विस्तार शरीरातल्या अवयवांमध्ये झालेला असतो असे चिनी लोक मानतात. आधुनिक काळातले त्वचारोग तज्ञ देखील त्वचेवरच्या विविध डागांवरून रुग्णाच्या कोणत्या अवयवात काय बदल झालेला आहे हे हेरता येते असे मान्य करत आहेत. काही डॉक्टरांनी तर चेहेऱ्यावरचा कोणता

बदल शरीरातल्या कोणत्या दोषाचा द्योतक आहे याचे काही टोकताळे बसवलेले आहेत. तोंडामध्ये होणारे बदल किंवा दिसणारे दोष हे पोटातल्या विकाराचे द्योतक असतात. अपचन झालेल्या रुग्णाच्या तोंडाला दुर्गंध येतो. पोटातल्या काही विकारांचे प्रतिबिंब तोंड येण्यात उमटत असते.

मूत्रपिंड आणि मूत्राशय यात काही दोष असतील तर ते दोष हनुवटीवर उमटतात. त्याच बरोबर लिंक्डमध्ये काही दोष असेल तर

पापण्यामध्ये बदल होतात. काही लोकांना या गोष्टी मान्य नाहीत परंतु शेवटी हे टोकताळे आहेत.



काही लोकांच्या चेहेऱ्यावर मानेच्या मागे त्वचा झिंकट पडायला लागते तेव्हा काही विशिष्ट आजारा बळावर असतात. काही लोकांच्या चेहेऱ्यावरच्या काही बदलांतून अनेक डॉक्टरांना तो मधुमेहाला बळी पडण्याची शक्यता लक्षात येते. चेहेऱ्यातले काही बदल विशेषतः कानाच्या मागेचे बदल हे रुग्ण ज्यादा अन्न प्राशन करत असल्याचे द्योतक असते असे काही डॉक्टरांच्या लक्षात आले आहे. सतत पैशाच्या मागे लागणारे लोक, दारू पिणारे लोक, रक्तदाब वाढलेले लोक चेहेऱ्यावरून सरळ सरळ ओळखू येतात मात्र त्यासाठी अनुभवी नजर लागते.

चवीला गोड, शरीराला पोषक आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारणारे फळ म्हणजे पपई! पपई शरीराला गरम असल्याने वातावरणात गारवा असताना खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाण्याचे आणखी दहा फायदेखील आहेत....

## पपई खाण्याचे १० आरोग्यदायी फायदे!

■ **शरीरातील कोलेस्टेरॉल कमी करते** - पपईमध्ये व्हिटामिन सी व फायबरचे प्रमाण अधिक असल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल साचून राहण्यापासून बचाव होतो. रक्तवाहिन्यांमध्ये कोलेस्टेरॉल साचून राहिल्याने हृदयविकाराचा धोका संभवतो.

■ **वजन घटवण्यास मदत होते** - एका मध्यम आकाराच्या पपईमध्ये १२० कॅलरीज असतात. त्यामुळे जर तुम्ही वजन घटवण्याचा विचारत असाल तर पपईचा आहारात नियमित समावेश करा. पपईतील डायटरी फायबरसमुळे वेळी-अवेळी लागणाऱ्या भूकेवर नियंत्रण मिळवणे शक्य होते.

■ **रोगप्रतिकारशक्ती वाढते** - आजारांशी संक्षमतेने सामना करण्यासाठी तुमची रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत असणे फार गरजेचे आहे. तसेच शरीरातील व्हिटामिन सीच्या गरजेपेक्षा २००% अधिक व्हिटामिन सी केवळ पपईमुळे मिळू शकते.

■ **मधुमेहासाठी गुणकारी** - पपई चवीला गोड असली तरीही त्यामुळे रक्तातील साखर वाढत नाही. कपभर पपईच्या तुकड्यांमधून केवळ ८.३ ग्रॅम साखर असते.

यामुळे मधुमेहीनी पपई खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाल्ल्याने मधुमेह जडण्यापासून बचाव होतो.

■ **डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते** - पपईमध्ये व्हिटामिन ए मुबलक प्रमाणात आढळते. डोळ्यांचे आरोग्य राखण्यासाठी व्हिटामिन ए अत्यंत गरजेचे आहे. वाढत्या वयानुसार दृष्टी कमी होण्याची शक्यता असते. या समस्येपासून बचावण्यासाठी पपईचा आहारात समावेश करावा.

■ **सांघेदुखीपासून आराम मिळतो** - पपईमध्ये व्हिटामिन सी प्रमाणेच वेदनाशामक गुणधर्म असल्याने सांघेदुखीच्या रुग्णांना पपईचे सेवन फारच हितकारी आहे. पपईतील व्हिटामिन सी घटक सांघ्यांना मजबूती देण्यास तसेच सूज कमी करण्यास मदत करतात.

■ **पचन सुधारते** - आजकालच्या व्यस्त जीवनशैलीमुळे जंक फूड किंवा वाहेरचे जेवण टाळणे हे काहीसे कठीण आहे. त्यामुळे अशा खाण्याने शक्यशक्ती

बिघडण्याची शक्यता असते. अशावेळी पपई खाल्ल्याने अरबट-चरबट खाल्ल्याने होणारे दुष्परिणाम टाळण्यास मदत होते. पपईतील पौष्टिक नामक एंजाईम पचन कार्य सुधारते.

■ **मासिक पाळीचा त्रास कमी होतो** - अनियमित मासिक पाळी तसेच मासिक पाळीच्या काळातील त्रास अशा समस्या दूर करण्यासाठी पपई फारच उपयुक्त आहे.

■ **कर्करोगापासून बचाव होतो** - पपईमधील एंटीऑक्सिडंट घटक शरीरातील फ्री रॅडीकल्सपासून तुमचा बचाव करते. तसेच पपईतील बीटा कॅरोटीन आतड्यांच्या कर्करोगापासून बचाव करते.

■ **ताण-तणाव कमी होतो** - दिवसभराच्या धावपळीनंतर वाढीवर पपईचे काप खाल्ल्यास थकवा कमी होण्यास मदत होते. तसेच व्हिटामिन सी शरीरातील हार्मोन्सचे प्रमाण संतुलित राखते.

## चटपटीत मसाला पाव

साहित्य - अमूल बटर अर्धी वाटी, दोन मध्यम काढे बारीक चिरून, दोन मध्यम टोमॅटो बारीक चिरून, दोन टेबलस्पून बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, एक टेबलस्पून आलं-लसूण पेस्ट, पाव वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, दोन चमचे पाव भाजीचा मसाला, पावभाजीचे पाव, एक चमचा लाल मिरचीचे तिखट, एक चमचा लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ.

कृती - तव्यावर अमूल बटर घालून गरम करून घ्या व त्यात बारीक चिरलेला कांदा घालून तो मऊ होईपर्यंत परता. मग त्यात आलं-लसूणाची पेस्ट घालून दोन मिनिटे परतून घ्या. नंतर पाव भाजीचा मसाला घालून पुन्हा दोन मिनिटे परता. आता त्यात बारीक चिरलेले टोमॅटो व लाल मिरचीचे तिखट घालून टोमॅटो मऊ होईपर्यंत परता. मग हिरव्या मिरच्यांचे बारीक चिरलेले तुकडे घालून ते कुरकुरीत होईपर्यंत परता आता पावाच्या दोन्ही बाजूला (बाहेरून आणि आतून) बटर लावून दोन्ही बाजू भाजून घ्या.

नंतर आतील बाजूला आपण तयार केलेला मसाला सगळीकडे पसरून लावा. मसाला लावलेला पाव तव्यावर ठेवून डावाने सारखा दाबत राहून हलका भाजून घ्या. याच पध्दतीने सगळे पाव मसाल्याचे तयार करून घ्या. गरम मसाला पाव पुढिल्याच्या चटणी सोबत सर्व् कर.



## आता डेस्कटॉपवरून करा व्हॉट्सएप व्हिडिओ आणि ऑडियो कॉल

व्हॉट्सएप कंपनी आपल्या यूजर्ससाठी नेहमीच नवीन फीचर्स आणते. आता कंपनी नवीन फीचर्स वर काम करीत आहे. व्हॉट्सएप यूजर्सला आता डेस्कटॉपवरून सुद्धा कॉल करता येणार आहेत. या कॉलमध्ये ऑडियो आणि व्हिडिओचा समावेश असेल.



व्हॉट्सएप ने डेस्कटॉपसाठी अनेक फीचर्स आणले आहेत. परंतु, दोन फीचर्सची कमतरता अजूनही जाणवत आहे. पहिले आहे डेस्कटॉप वर व्हॉट्सएप कॉल करणे आणि दुसरे डेस्कटॉपवर व्हिडिओ किंवा ऑडियो करणे. यातील एका फीचरची कमतरता आता जाणवणार नाही. खरं म्हणजे व्हॉट्सएप ने विंडोजसाठी एक नवीन ऍप

आणला आहे. हा ऍप वेगाने लोड होते. तसेच सहज इंटरफेस जास्त येते. याच्या मदतीने व्हॉट्सएप आपल्या यूजर्सला जास्तीत जास्त ८ लोकांसोबत व्हाट्सएप कॉल आणि ३२ लोकांसोबत ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा देते.

■ **मैक ओएस ला ही सुविधा मिळणार** समोर आलेल्या माहितीनुसार, फक्त विंडोजचा यात समावेश करण्यात आला आहे. परंतु, हे फीचर मॅकबॅकच्या यूजर्ससाठी उपलब्ध केले जाणार आहे. कारण, सध्या मॅक डेस्कटॉप व्हर्जन बीटा टेस्टिंग मध्ये आहे. नुकत्याच एका ब्लॉग पोस्टमध्ये मेटाने म्हटले की, विंडोजच्या इंस्टॉल मेसेजिंग ऍप व्हॉट्सएपला नवीन फीचर्स सोबत एक नवीन लूक मिळाले आहे. मेटाने म्हटले की, आम्ही विंडोजसाठी एक नवीन व्हॉट्सएप ऍप आणले जात आहे. जे वेगाने लोड होईल. या ऍप सोबत मोबाइल व्हर्जनच्या सारखे इंटरफेस सोबत येईल.

डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप कॉल कसा करावा? डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप च्या माध्यमातून व्हिडिओ किंवा ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा अपडेट सोबत उपलब्ध आहे. या सुविधेचा लाभ घेण्यासाठी तुम्हाला डेस्कटॉप व्हॉट्सएप ऍपला अपडेट करावे लागणार आहे. अपडेट करण्यात आल्यानंतर तुम्हाला मोबाइल इंटरफेस प्रमाणे व्हिडिओ कॉल आणि ऑडियो कॉलचे आयकॉन दिसेल.



## पोळीला तूप लावून खाणे आरोग्यास लाभदायक

हेल्दी राहण्यासाठी शरीरास सकस आहाराची फार गरज असते. आताच्या काळात सर्वांना फास्ट फूड जास्त आवडतात, त्यामुळे रोजच्या आहाराकडे दुर्लक्ष होते. फास्ट फूड आणि तेलकट पदार्थ आरोग्यास घातक असतात. कित्येक करावे पोळ्या बनवण्यासाठी तेल किंवा डालद्याचा उपयोग करतात. तर पोळ्या बनवण्यासाठी तूपाचा वापर शरीरास अधिक लाभदायक आहे. तूपामध्ये अनेक प्रकारचे पोषक तत्वे असतात. तुम्हाला

वाटत असेल, तूप खाल्याने वजन वाढतं तर हा एक गैरसमज आहे. ■ वजन कमी करण्यासाठी तूपाची मदत होते. ■ तूप आपल्या शरीरातील मेटाबॉलिज्म वाढवण्यास मदत करतो. त्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते. **त्वचेसाठी लाभदायक तूप** तूपामध्ये एंटीऑक्सिडंट घटक असतात ते त्वचेसाठी फार फायदेशीर असतात. त्याचप्रमाणे त्वचेमध्ये असलेले डेड सेल्स तूपाच्या नियमित सेवनेने नष्ट होतात.

## खेळानंतर स्नॅक्सचे सेवन मुलांसाठी घातक

अनेक मुले खेळून आल्यानंतर जास्त स्नॅक्स सेवन करतात, त्यांच्यात त्यामुळे अनावश्यक उष्मांक वाढतात. परिणामी त्यांना आवश्यक असलेला आरोग्यावरील परिणाम साध्य होताना दिसत नाही, त्यानंतर मग आहारात बदल करण्याची वेळ येते, असे एका संशोधनात दिसून आले आहे. 'अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ बिहॅवियर' या नियतकालिकात म्हटले आहे की, मुलांमध्ये खेळत असताना प्रत्येक खेळानंतर १७० उष्मांक जाळले जातात. हे खरे असले तरी खेळानंतर मुले अंदाजे २१३ उष्मांक घेतात. शाळेत खेळानंतर मुले दमतात व त्या नादात ते जास्त स्नॅक्स सेवन करतात. तरुणांच्या क्रीडा स्पर्धा, वाढदिवस यात स्नॅक्स सेवन करण्याची संस्कृतीच अमेरिकेत रूढ आहे, असे ब्रिगहॅम यंग विद्यापीठाच्या प्रमुख संशोधक लोरी स्पुअन्स यांचे म्हणणे आहे. खेळून आल्यानंतर मुलांनी गोड पदार्थ सेवन केल्याने त्यांच्यात उष्मांक वाढतात. या संशोधनानुसार तिसरी-चौथीतील मुले फुटबॉल, फ्लॅग फुटबॉल, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल खेळतात. त्यांचे हे खेळ शारीरिक व्यायाम देणारे असले तरी नंतर ते उष्मांक वाढवणारे स्नॅक्स सेवन करतात त्यामुळे हवा तो परिणाम साध्य होत नाही. आईवडीलच या मुलांना ८० टक्के वेळा स्नॅक्स घेऊन देतात. ९० टक्के वेळा गोड शीतपेयेही घेऊन देतात, त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. संशोधकांच्या मते खेळानंतरच्या स्नॅक्समधून २६ ग्रॅम साखर पोटात जाते. यात साखरयुक्त शीतपेये व इतर पेये मोठी घातक ठरतात. मुलांनी वयाच्या पाचव्या वर्षापासून साठ मिनिटे तरी खेळले पाहिजे. त्याबरोबर जर उष्मांक अतिरिक्त वाढत असतील तर ते घातक आहे त्यामुळे मुलांना

## अशा पध्दतीने घरीच तयार करा फाऊंडेशन पावडर



अनेकदा फाऊंडेशन, काजळ, लिपस्टिक आणि आयलानायन लावूनही मुली सुंदर दिसतात. पण तुम्हाला माहीत आहे का बाजारात मिळणारे फाऊंडेशन तुम्ही आदी काही मिनिटांत घरीच तयार करू शकता. तुम्ही हजारो रुपये महागड्या फाऊंडेशनसाठी खर्च करता का? तुम्ही जे महागडे मेकअपचे साहित्य वापरता त्यामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या गोष्टी या त्वचेसाठी हानीकारक असतात. पण हेच मेकअपचे साहित्य जर तुम्हाला घरी तयार करता आले तर? चला तर मग घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर कसे तयार केले जाऊ शकते ते वाचू..



■ **साहित्य :**  
 ■ ऑर्लीव ऑईल  
 ■ जोजोबा ऑईल  
 ■ बदामाचे तेल  
 ■ चेहऱ्याला लावायची पावडर  
 ■ कोको पावडर  
 ■ **कृती :**  
 चेहऱ्याला लावायच्या पावडरमध्ये कोको पावडर, ऑर्लीव ऑईल, जोजोबा ऑईल, बदामाचे तेल योग्य प्रमाणात टाका. हे मिश्रण जास्त जाड ही नको आणि जास्त पातळ ही नको. तयार झालेली पावडर बॉक्समध्ये टाकून सेट करा. १० मिनिटांत तयार आहे घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर.

## ब्राऊन राईस खा आणि निरोगी राहा

तुम्हाला भात मनापासून आवडत असेल, पण वजन वाढले या भीतीने तुम्ही तुमच्या आवडत्या अन्न पदार्थापासून लांब राहत असाल, तर आता तुम्हाला तुमचा मोह आवरण्याची जरासुद्धा गरज नाही. तुम्ही तुमच्या आहारामध्ये ब्राऊन राईस समाविष्ट करा आणि वजन वाढले याची काळजी न करता भाताचे सेवन करा. ब्राऊन राईस म्हणजे नक्की काय, तर पॉलिश न केलेल्या, अन-रिफाईन्ड तांदळाचा ब्राऊन राईस असे म्हटले जाते. तांदळाच्या दाण्याला सालीची दोन ते तीन आवरणे असतात. ब्राऊन राईस तयार करण्यासाठी तांदळावरील केवळ सर्वात बाहेरची, जाडसर असलेली साल काढली जाते. बाकीच्या पातळ साली तांदळावर तशाच ठेवल्या जातात, म्हणूनच हा तांदूळ दिसायला 'ब्राऊन', म्हणजेच भुरकट रंगाचा दिसतो. पांढरा तांदूळ तयार होताना त्यावरील सर्वच सालीची आवरणे काढून टाकली जातात, त्यामुळे तो तांदूळ शुभ्र पांढरा दिसतो. पण पांढऱ्या तांदळाच्या केवळ स्टार्च असतो. ब्राऊन राईस आणि पांढऱ्या तांदळाच्या कॅलरीज आणि कॅलरीजचे प्रमाण जरी एकसमान असले, तरी पांढरा तांदूळ बनवण्याच्या प्रक्रियेमध्ये, त्यामध्ये असलेले बी२, बी१, बी६, ही जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, लोह, फायबर आणि फॅटी अॅसिड्स ही पोषक तत्त्वे पूर्णतः नष्ट होऊन जातात. त्यामुळे पांढऱ्या तांदळापेक्षा ब्राऊन राईसचे सेवन आरोग्यास अधिक हितकारी असल्याचे आहारतज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. ब्राऊन राईस तयार करणे, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, थियामीन, फॉस्फरस, पोटांशियम इत्यादी महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे असून, याचे सेवन शरीराच्या आरोग्यासाठी अतिशय फायद्याचे आहे. ब्राऊन राईसमध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणावर असून, यामुळे रक्तामधील घातक कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच रक्तामधील शुगर नियंत्रित होते. त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्यांना याच्या सेवनेने विशेष फायदा मिळतो. फायबरचे प्रमाण यामध्ये जास्त असल्याने भूक शमते, तसेच अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठ किंवा पचनाशी निगडित इतर समस्या दूर होतात. फायबरमुळे कोलोन आणि पचनेन्द्रियाचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत होते व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित राहिल्याने हृदयाचे आरोग्यदेखील चांगले राहते. ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

फॉस्फरस, पोटांशियम इत्यादी महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे असून, याचे सेवन शरीराच्या आरोग्यासाठी अतिशय फायद्याचे आहे. ब्राऊन राईसमध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणावर असून, यामुळे रक्तामधील घातक कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच रक्तामधील शुगर नियंत्रित होते. त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्यांना याच्या सेवनेने विशेष फायदा मिळतो. फायबरचे प्रमाण यामध्ये जास्त असल्याने भूक शमते, तसेच अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठ किंवा पचनाशी निगडित इतर समस्या दूर होतात. फायबरमुळे कोलोन आणि पचनेन्द्रियाचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत होते व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित राहिल्याने हृदयाचे आरोग्यदेखील चांगले राहते. ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

## अनेक गुणांचा खजिना : काकडी

शरीरामध्ये पाण्याची कमतरता होत नाही. तसेच यामुळे शरीराचे तापमान देखील नियंत्रित राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये अनेक रोगोपचारक गुण आहेत. यामध्ये असलेले पॉलीफेनॉल्स अनेक तऱ्हेच्या कर्करोगांपासून शरीराचा बचाव करण्यास संक्षम आहेत. काकडीमध्ये पाणी आणि फायबर मोठ्या प्रमाणावर असल्यामुळे याच्या सेवनेने शरीरातील घातक पदार्थ बाहेर टाकले जाऊन शरीराची पचनक्रिया सुरळीत राहते. काकडीचा रस दररोज घेतल्याने गॅसेस, अॅसिडिटी, छातीत जळजळ अशा अपचनाशी निगडित तक्रारींना आळा बसतो. काकडी सिलीकाचे उत्तम स्रोत आहे. सिलीकाचे शरीरातील कॅल्शियम टिश्यू बळकट होताना मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी काकडीच्या

रसाचे सेवन विशेष फायद्याचे आहे. काकडीमध्ये अॅसिडिटीसह मोठ्या प्रमाणावर असून काकडी त्वचेकरिता देखील चांगली आहे. काकडीमधील अॅस्कार्बिक अॅसिड आणि 'क' जीवनसत्त्वांमुळे शरीरामध्ये कोलाजेनचे निर्माण होऊन त्यामुळे त्वचा सुंदर 'ब' नितळ दिसू लागते. तसेच काकडीचा निर्यात सेवनेने केशांचे आरोग्यदेखील चांगले राहते. काकडी विकत घेताना नेहमी गडद हिरव्या रंगाची काकडी निवडावी. सालांवर डाग असलेली, हाताला नरम लागणारी आणि जाडसर दिसणारी काकडी घेऊ नये. काकडी फ्रीजमध्ये स्टोअर करावी, मात्र कोणत्याही प्रकारची फळे काकडीजवळ ठेवू नयेत, अन्यथा काकडीचा लवकर पिवळ्या पडतील व त्यांची गुणवत्तादेखील कमी होईल.

## सेवले

सेवन उपयुक्त ठरते. या रसाच्या नियमित सेवनेने मलेरिया आणि कॅन्सरसारख्या रोगांची प्रतिकारशक्ती शरीरामध्ये निर्माण होत असते. लिंबामध्ये 'क' जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणावर असून, यामध्ये 'इ' आणि 'अ' जीवनसत्त्वे, तांबे, क्रोमियम आणि भरपूर प्रमाणात अॅसिडिटीसह असतात. लिंबाच्या फोडी रात्री झोपताना झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्याने खोलीतील हवा जंतुमुक्त होते, तसेच खोलीमध्ये लिंबाचा मन प्रसन्न करणारा सुवासही द्रवळत राहतो. रात्री झोपण्यापूर्वी लिंबाच्या फोडी झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्या गेल्यास सर्दी-पडसे किंवा एखादी अॅलर्जी लवकर बरी होण्यास मदत होते.



जगामध्ये सर्वप्रथम ज्या भाज्या पेरल्या आणि उगवल्या गेल्या त्यामध्ये काकडी या फळभाजीचा समावेश आहे. काकडीची पैदास भारतामध्ये सर्वात आधी उत्तर भारतामध्ये सुरू झाली. वर्तमान काळात संपूर्ण जगामध्ये मोठ्या प्रमाणावर उगवल्या जाणाऱ्या भाज्यांमध्ये टोमॅटो, कांदे आणि फुलकांबी पाटोपाट काकडीची पैदास सर्वात जास्त होत असते. अनेक जीवनसत्त्वे आणि क्षार यांनी परिपूर्ण असलेली ही फळभाजी आजकालच्या काळात 'सुपर फूड'च्या श्रेणीपर्यंत येऊन टापली आहे.



## पाणीटचाईचा फायदा घेत टॅकर माफियांची लूट... वसई विरारमधील नागरिक त्रस्त

■ **बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**

वसई-विरार शहरात गेल्या काही दिवसांपासून पाणीपुरवठा कमी दाबाने आणि मर्यादित प्रमाणात होत असल्याने नागरिकांना मोठ्या अडचणीचा सामना करावा लागत आहे. या परिस्थितीचा फायदा घेत काही टॅकर व्यवसायिकांनी पाण्याच्या दरात मोठी वाढ केल्याचा आरोप नागरिकांकडून केला जात आहे. वसई-विरार शहरात सध्या पाणीपुरवठ्याची समस्या गंभीर बनली आहे. अनेक भागांमध्ये कमी दाबाने पाणी येत असल्याने नागरिकांना दैनंदिन गरजांसाठी पुरेसे पाणी मिळत नाही. परिणामी पिण्याच्या आणि घरगुती वापराच्या पाण्यासाठी नागरिकांना मोठी धावपळ करावी लागत आहे. या परिस्थितीचा फायदा घेत टॅकर व्यवसायिकांनी पाण्याचे

दर वाढवल्याचा आरोप स्थानिकांनी केला आहे. महापालिकेला सूर्या टप्पा 1 आणि टप्पा 3 मधून सुमारे 200 दशलक्ष लिटर पाणी मिळते, तर एमएमआरडीएकडून दररोज 150 दशलक्ष लिटर पाणीपुरवठा केला जातो. अशा प्रकारे एकूण सुमारे 350 दशलक्ष लिटर पाणी शहराला दररोज उपलब्ध होते. मात्र नाल्यातून जाणारी जुन्या सूर्या योजनेची जलवाहिनी (सूर्या टप्पा 1) 26 फेब्रुवारी रोजी नादुरुस्त झाल्याने पाणीपुरवठ्यावर परिणाम झाला आहे. महापालिकेकडून जलवाहिनीच्या दुरुस्तीचे काम सुरू असल्याचे सांगण्यात आले आहे. प्रशासनाने हे काम 6 मार्चपर्यंत पूर्ण होईल असे जाहीर केले होते. मात्र अद्याप जलवाहिनी पूर्णपणे दुरुस्त न झाल्याने नागरिकांची गैरसोय वाढली आहे.

■ **पाणीपट्टी भरूनही पुरवठा अपुरा**

वसई परिसरातील अनेक इमारतींमध्ये नियमित पाणीपुरवठा होत नसल्याचा तक्रारी वाढल्या आहेत. काही ठिकाणी रंजितवाणां दुप्पट दराने टॅकरचे पाणी विकत घ्यावे लागत आहे. महापालिका क्षेत्रात प्रत्येक कुटुंबाकडून दरमहा 120 रुपये पाणीपट्टी आकारली जाते. मात्र पाणी मिळे अथवा न मिळे हे बिल भरावे लागते अशी नागरिकांची तक्रार आहे. त्यामुळे जेवढे दिवस पाणीपुरवठा होतो तेवढ्याच दिवसांचे बिल आकारावे अशी मागणी नागरिकांकडून होत आहे.

■ **टॅकर व्यवसायाला गती**

वसई तालुक्यातील अंदाजे 600 ते 700 पाण्याचे टॅकर कार्यरत असल्याचे सांगितले जाते. महापालिकेकडून पाणीपुरवठा नियमित होत नसल्याने अनेक ठिकाणी नागरिकांना टॅकरवर अवलंबून राहावे लागत आहे. साधारणपणे 800 ते 1000 रुपयांना मिळणाऱ्या टॅकरसाठी सध्या 1800 ते 2000 रुपये मोजावे लागत असल्याचा आरोप नागरिकांनी केला आहे. त्यामुळे या प्रकारची दखल घेऊन टॅकर व्यवसायावर कारवाई करावी अशी मागणी नागरिकांकडून करण्यात येत आहे.

## रंगेहात पकडून दिला चांगलाच चोप, संतस नागरिकाने केले पोलिसांच्या हवाली

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

मुंबईतील खार सवबे परिसरात महिलांचे गुपचूप चित्रिकरण करत असलेल्या एका तरुणाला नागरिकांनी पकडून चोप दिल्याची घटना समोर आली आहे. या घटनेचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर मोठा संताप व्यक्त केला जात असून महिलांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर आला आहे. **सार्वजनिक ठिकाणी फैलावर घेत कानशिलातही लगावली** ही बाब लक्षात घेताच संबंधित नागरिकाने त्या तरुणाला तात्काळ जाब विचारला. तो तरुण उक्त प्रदेशाचा स्थलांतरित



**मुलींचे गुपचूप व्हिडिओ काढत होता...**



सोशल मीडियावर व्हायरल झालेला हा व्हिडिओ एका नागरिकाने चित्रीत करून शेअर केला आहे. संबंधित नागरिक खार सवबे परिसरातील गजबजलेल्या रस्त्यावरून जात असताना एका तरुणाचे संशयानुसार वर्तन त्याच्या लक्षात आले. काही वेळ निरीक्षण केल्यानंतर त्या तरुणाने रस्त्याने जाणाऱ्या मुलींचे मोबाईल फोनद्वारे गुपचूप व्हिडिओ चित्रीकरण करत असल्याचे लक्षात आले.

कामगार असून रोजगारासाठी मुंबईत आला होता. या कृत्यामुळे संतस झालेल्या नागरिकाने त्याला सार्वजनिक ठिकाणी फैलावर घेत कानशिलातही लगावली. तसेच त्याचा मोबाईल तपासल्यानंतर महिलांचे चित्रिकरण केलेले

व्हिडिओ आढळले. ही घटना पाहण्यासाठी परिसरातील अनेक जण रस्त्यावर थांबले आणि काही काळ गर्दी झाली.

■ **चोप देत पोलिसांच्या हवाली**

यानंतर संबंधित नागरिकाने त्या तरुणाला चोप दिल्यानंतर

पकडून थेट खार पोलिस ठाण्यात नेले आणि मोबाईलमधील पुरावे पोलिसांच्या ताब्यात दिले. दरम्यान, या घटनेचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर मोठ्या प्रमाणात व्हायरल होत आहे.

■ **व्हिडिओ व्हायरल; महिलांच्या**

■ **सुरक्षिततेचा प्रश्न पुन्हा चर्चेत**

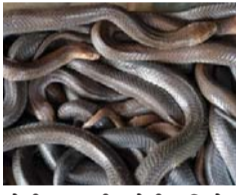
आंतरराष्ट्रीय महिला दिनाच्या पार्श्वभूमीवर शहरभर महिलांच्या हक्कांबाबत आणि सुरक्षिततेबाबत विविध कार्यक्रम आयोजित केले जात असताना ही घटना समोर आल्याने सार्वजनिक ठिकाणांवरील महिलांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न पुन्हा एकदा चर्चेत आला आहे.

सोशल मीडियावर अनेकांनी या घटनेवर प्रतिक्रिया देत महिलांना रोजच्या प्रवासात अशा प्रकारच्या समस्यांना सामोरे जावे लागते, असे नमूद केले. काहींनी संबंधित नागरिकांच्या हस्तक्षेपाचे कौतुकही केले आहे.

## 10\*12 ची रुम, आतमध्ये 50 विषारी नाग सापाकडून चावून घेण्यासाठी 50 हजारांचा रेट... नेमकं प्रकरण काय?

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

गुजरात गुन्हे शाखा आणि वन विभागाने नवरांगपुरा येथील एका निवासी फ्लॅटवर संयुक्त छापा टाकून एका मोठ्या आंतरराष्ट्रीय वन्यजीव तस्करी आणि ड्रग सिंडिकेटचा भांडाफोड केला आहे. एका छोट्या 10.12 फुटांच्या खोलीत 50 हून अधिक विदेशी साप आणि दुर्मिळ प्राण्यांना अत्यंत क्रूरपणे कोंडून ठेवण्यात आले होते. अधिकची माहिती अशी की, या प्राण्यांचा वापर केवळ तस्करांसाठीच नाही, तर त्यांचे विष काढून हाय-प्रोफाइल रिव पाट्र्यांमध्ये नशेचा पुरवठा करण्यासाठी केला जात होता. या प्रकरणी पोलिसांनी मणिकानंदन नादर नावाच्या 41 वर्षीय मुख्य आरोपीला अटक केली असून, त्याच्या ताब्यातून जप्त करण्यात आलेल्या प्राण्यांची आंतरराष्ट्रीय बाजारत मोठी किंमत असल्याचे सांगण्यात येत आहे.



मोठी मागणी होती, जिथे एका डोससाठी तब्बल 50 हजार रुपयांपर्यंतची रक्कम वसूल केली जात असे. नशेसाठी शोकीन लोक सापांकडून स्वतःला चावून घेत किंवा विषाचे काही थेंब थेट शरीरात टोचून घेत असत. विशेष म्हणजे, वेगवेगळ्या प्रजातीच्या सापांकडून दंश करून घेण्यासाठी वेगवेगळे दर निश्चित करण्यात आले होते. या कारवाईत 50 विषारी सापांसह लाल हाताचे टॅमरिन माकड, आफ्रिकन ग्रे पोपट, निळे-सोनेरी मॅकओ पोपट, पर्शियन मांजरी आणि नेदरलॅंडचे बुटेके ससे असे दुर्मिळ प्राणी जप्त करण्यात आले आहेत.

वर्तवण्यात येत आहे. सूत्रांच्या माहितीनुसार, यातील काही सापांची विक्री औषध निर्माण कंपन्यांना देखील बेकायदेशीरपणे करण्यात आली होती, तर उर्वरित विष ड्रग सिंडिकेटला पुरवले जात होते. या रॅकेटचे जाळे केवळ गुजरातपुरते मर्यादित नसून त्याचे कनेक्शन मोठ्या फार्मा कंपन्यांपर्यंत पोहोचले असल्याने पोलीस आता या प्रकरणाचा सखोल तपास करत आहेत.

प्रकरणाचे गांभीर्य लक्षात घेता वन विभाग, सीमा शुल्क विभाग आणि सायबर सेल यांसारख्या अनेक यंत्रणांनी या तपासात उडी घेतली आहे. वन विभाग वन्यजीव संरक्षण कायद्याच्या उल्लंघनाची चौकशी करत आहे, तर सीमा शुल्क विभाग विदेशी प्रवाशांच्या तस्करीच्या मार्गांचा शोध घेत आहे. दुसरीकडे, अहमदाबाद महानगरपालिका दाट लोकवस्तीच्या भागात अशा प्राण्यांमुळे पसरणाऱ्या संभाव्य आजारवाच्या धोक्याचे आकलन करत आहे. सायबर सेलकडून आरोपीचे डिजिटल रेकॉर्ड आणि बँक व्यवहार तपासले जात असून, त्याद्वारे त्यांच्या ग्राहकांची मोठी यादी ह्याती लागण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

या तपासादरम्यान धक्कादायक माहिती समोर आली असून हे रॅकेट सापांच्या विषाचा मोठा स्रोतग असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. अहमदाबाद, गांधीनगर आणि खेडा परिसरातील गुप्त रेट पाट्र्यांमध्ये या विषाला

तपास यंत्रणांना संशय आहे की हे एक संघटित आंतरराज्यीय रॅकेट असून त्याचे धागेदोरे चेन्नई आणि इतर महत्त्वाच्या बंदरांशी जोडलेले आहेत. हे प्राणी सीमा शुल्क चुकवून बेकायदेशीर मार्गाने भारतात आणले गेले असावेत, अशी शक्यता

## विद्यार्थिनीला उचलून घेत मुख्याध्यापकाचा अश्लील गाण्यांवर डान्स... शिक्षक बघत बसले

■ **सोलापूर। प्रतिनिधी,**

शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांच्या नात्याला काळिमा फासणारी धक्कादायक घटना समोर आली आहे. एका सरकारी शाळेत इयत्ता आठवीच्या विद्यार्थ्यांच्या निरोप समारंभाचे आयोजन करण्यात आले होते. मात्र, या कार्यक्रमात चक्क डीजेवर अश्लील गाणी लावून विद्यार्थिनींना नाचायला लावल्याचा प्रकार घडला आहे. या घटनेचे व्हिडिओ सोशल मीडियावर प्रचंड व्हायरल झाले असून, नेटकऱ्यांकडून तीव्र संताप व्यक्त केला जात आहे.



■ **कोठोर कारवाईची मागणी**

हा व्हिडिओ समोर आल्यानंतर स्थानिक नागरिक आणि पालकांनी शाळेच्या प्रशासनावर जोरदार टीका केली आहे. विद्येचे मंदिर समजल्या जाणाऱ्या शाळेत अशा प्रकारचे अश्लील कार्यक्रम कसे आयोजित केले जातात, असा सवाल उपस्थित केला जात आहे. केवळ गाणीच नव्हे, तर शिक्षकांचे वर्तनही अत्यंत आक्षेपाई असल्याचे लोकांचे म्हणणे आहे. या प्रकारामुळे शाळेच्या शिस्तवर आणि एकूणच शिक्षण व्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केले जात असून जबाबदार व्यक्तींवर कोठोर कारवाई करण्याची मागणी जोर धरू लागली आहे.

झारखंडच्या गढवा जिल्ह्यातील एका सरकारी शाळेतील ही घटना आहे. व्हायरल झालेल्या व्हिडिओ क्लिपमध्ये 'लूट ए राजा...' सारख्या अत्यंत अश्लील भोजपुरी गाण्यांच्या तालावर विद्यार्थिनी नाचताना दिसत

आहेत. संतापजनक बाब म्हणजे, ज्या शिक्षकांवर विद्यार्थ्यांच्या संस्कारांची जबाबदारी असते, तेच मुख्याध्यापक आणि शिक्षक या विद्यार्थिनींसोबत थिरकताना दिसत आहेत. एका क्लिपमध्ये एक शिक्षक हातात छडी घेऊन डान्स रॅकॉर्ड करत आहे, तर दुसऱ्या एका क्लिपमध्ये शिक्षक विद्यार्थिनींना उचलून घेत असल्याचे धक्कादायक दृश्य दिसत आहे. १ मार्च रोजी हा सर्व प्रकार शाळेच्या आवारात घडल्याचे सांगण्यात येत आहे. या गंभीर प्रकरणाची दखल जिल्हा शिक्षणप्रकार्यांनी घेतली

असून त्यांनी या प्रकरणाच्या चौकशीचे आदेश दिले आहेत. व्हायरल व्हिडिओची सत्यता पडताळून पाहिल्यानंतर दोषी आढळल्याच्या मुख्याध्यापक आणि शिक्षकांवर कडक प्रशासकीय कारवाई केली जाईल, असे आश्वासन प्रशासनाकडून देण्यात आले आहे. सध्या या घटनेमुळे संपूर्ण जिल्ह्यात खळबळ माजली असून, भविष्यात अशा घटना रोखण्यासाठी शाळांमध्ये कडक नियमावली असावी, अशी मागणी केली जात आहे.

## नातवाने आजीवर केला बलात्कार... नंतर नाक आणि तोंडाचा चावा घेत केली निर्घृण हत्या

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

आपल्या समाजात नाती, माणुसकी शिल्लक आहे का असा प्रश्न पडवा अशी घटना समोर आली आहे. लहानपणी आजीने सांगितलेल्या गोष्टी ऐकत-ऐकत आपण मोठे होतो. या गोष्टींमधून आपण चांगला माणूस व्हावं, सर्वाशी आपुलकीनं, प्रेमानं वागावं असे संस्कार आजी आपल्यावर करते. मात्र याच आजीवर नातवाने वाईट नजर ठेवली तर? किती भयानक आहे हे. पण हे प्रत्यक्षात घडलंय. एका नराधम युवकाने आपल्याच चुलत आजीवर बलात्कार करून तिची निर्घृण हत्या केली. या घटनेमुळे संपूर्ण परिसरात दहशतीचे आणि संतापाचे वातावरण पसरले आहे. मध्यप्रदेशातील राजगड जिल्ह्यातील ही घटना आहे. नेमकं काय घडलं, जाणून घेऊया.



मिळाली होती की, घाटाखेडी गावात एका वृद्ध महिलेवर अज्ञात व्यक्तीने जीवघेणा हल्ला केला आहे. पोलिसांनी तातडीने घटनास्थळी पोहोचून जखमी वृद्धेला रुग्णालयात दाखल केले, मात्र उपचारादरम्यान त्यांचा मृत्यू झाला.

■ **मध्यचे पार्टी सोडून गेला आणि...**

या घटनेचा तपास करण्यासाठी पोलिसांनी एफएसएल आणि फिंगरप्रिंट पथकाच्या मदतीने पुरावे गोळा केले. फियादीने (आरोपीचा चुलता) दिलेल्या माहितीनुसार,

मंगळवारी रात्री 10 ते 11 च्या दरम्यान शेतात खणण्यापिण्याची पार्टी सुरू होती, ज्यात आरोपी रामनिवास ऊर्फ रायसिंग याच्यासोबत पप्पू भील आणि सुनील भील हे देखील सहभागी झाले होते. फियादी आपल्या वृद्ध आईला शेतातील झोपडीत एकटे सोडून या पार्टीत गेला होता. काही वेळानंतर आरोपी रामनिवास कोणालाही काहीही न सांगता तिथून निघून गेला. सकाळी जेव्हा फियादी आपल्या आईला पाहण्यासाठी झोपडीत पोहोचला, तेव्हा ती तिथे नव्हती. शोध घेतला असता जवळच असलेल्या

टिकाणी वृद्ध महिला सापडली, तिथेच रामनिवासचे कपडेही पडलेले होते. **नाक आणि तोंडाचा चावा** पार्टीतून गुपचूप बाहेर पडल्यानंतर आरोपी झोपडीत पोहोचला, जिथे वृद्ध महिला एकटीच होती. त्याने तिला बाहेर बोलावले आणि जबरदस्तीने जवळच्या गढ्याच्या शेतात नेऊन तिच्यावर बलात्कार केला. जेव्हा पीडितेने प्रतिकार करण्याचा आणि ओरडण्याचा प्रयत्न केला, तेव्हा आरोपीने क्रूरतेचा कळस गाठत दातांनी तिचे नाक आणि तोंड चावून तिला गंभीर जखमी केले, ज्यात तिचा मृत्यू झाला. अतिरिक्त पोलीस अधीक्षक के.ए.ए. बंजारे यांनी स्पष्ट केले की, अटक केलेला आरोपी हा मृत महिलेचा सख्खा नातू नसून दूरच्या नात्यातील नातू आहे. भोजपूर पोलीस ठाण्याच्या प्रभारी संगीता शर्मा आणि त्यांच्या पथकाने अवघ्या 24 तासांत या गुन्ह्याचा छडा लावून आरोपीला बेदुया ठोकल्या आहेत

## 13 वर्षांच्या मुलाने 10 वर्षांच्या मुलीला मक्याच्या शेतात नेत केले अत्याचार... नंतर गळा चिरून संपवलं

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

बिहारच्या कटिहार जिल्ह्यात एक धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला. कोइरा पोलीस ठाणे परिसरातील कोलासी पोलीस छावणीअंतर्गत येणाऱ्या गावात रविवारी सकाळी 10 वर्षांच्या मुलीचा मृतदेह मक्याच्या शेतात आढळून आला होता. मुलीचा गळा चिरून नंतर हत्या करण्यात आली होती. पोलिसांनी त्याच गावातील एका 13 वर्षांच्या मुलाला ताब्यात घेतले आणि त्याची चौकशी केली. प्राथमिक तपासातून मुलाने मुलीच्या गळाचा व र

■ **मुलीचा मृतदेह मक्याच्या शेतात आढळला**

शनिवारी दुपारपासून मुली ही बेपत्ता होती. कुटुंबाने शोध घेतला असता, याबाबत कोणालाही काहीही माहिती मिळाली नाही. रविवारी सकाळी कुटुंबाने पोलीस अधिकाऱ्यांना घटनेची माहिती दिली होती. पोलिसांनी तपास केला असता, मुलीचा मृतदेह हा मक्याच्या शेतात आढळून आला होता. पोलिसांनी घटनास्थळी दाखल होऊन तपास केला, मुलीचा गळा चिरून खून करण्यात आल्याचे आढळले. मुलीसोबत काही गैरकृत्य झाल्याची शक्यता असल्याचे पोलिसांनी सांगितले. शवविच्छेदन अहवाल आल्यानंतर याची पुष्टी देखील करता येईल. तपासादरम्यान, पोलिसांनी शेताकडे येणाऱ्या-जाणाऱ्या लोकांचीही चौकशी केली. या क्रमाने, एक अल्पवयीन मुलाला ताब्यात घेत चौकशी करण्यात आली, त्यानंतर हे प्रकरण बाहेर आले.

कुदळीने हल्ला करत हत्या केल्याचा कबुलीनामा दिला. **पीडितेला शेतात नेत अत्याचार केला** चौकशीदरम्यान मुलाने तिच्या कुटुंबाला झूजण्याच्या वृथासनाबाबत सांगितले होते, तो यामुळे तो संतापून गेला होता. याच काळातच त्याने तिला शेतात नेऊन अत्याचार केला. संबंधित



हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवधर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणवृत्ती - ७४००००१४७४. Email : [Marathiekikaran2021@gmail.com](mailto:Marathiekikaran2021@gmail.com)