

# मराठी दैनिक मराठी एकीकरण

## बातमीपत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

● वर्ष -०५ ● अंक-२२० ● मुंबई, शनिवार, १४ मार्च २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

**विक्रम पाचपुतेंनी काढले शिक्षण विभागाचे वाभाडे**  
माझी साडेचार वर्षांची मुलगी आहे. तिला इंग्रजी शब्द वाचता येतात. ती खाजगी शाळेत जाते. पण शासकीय अंगणवाडी मध्ये हा दर्जा का नाही. आपल्याला नियंत्रण ठेवावे लागेल. मुलांवर प्रेशर तयार होत आहे. आपण आठवीपर्यंत परीक्षा घेत नाही रजिस्ट्रेशनचा नियम कधीपर्यंत आणणार आहोत. तुम्ही विचाराधीन आहोत एवढेच सांगत आहेत असे म्हणत येथील शिक्षण विभागाचे वाभाडे काढले. स्वतःच्या मुलीला खाजगी इंग्रजी शाळेत घातल्याचे उदाहरण देत बालवाइयांमधील शिक्षण सुधारणा करण्याच्या सूचना केल्या. यावर दादा भुसेंनी उत्तर दिले. हा प्रस्ताव अंतिम टप्प्यात आहे अधिनियम झाला की ताकाड अंमलबजावणी सुरु करू असे ते म्हणाले. शुल्काबाबत समावेश केला जाणार असून 20 बालकांमध्ये एक शिक्षक असेल. अंगणवाडी व बालवाडी अपग्रेड करण्याचे काम सुरु असल्याचे ते म्हणाले.

## मराठी न शिकविणाऱ्या शाळांची तपासणी होणार

### दोषी आढळल्यास मान्यता रद्द... राज्य सरकारचा निर्णय

**■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
राज्यात ज्या शाळांमध्ये मराठी भाषा शिकवली जात नाही, त्या संस्थांची मान्यता रद्द केली जाणार आहे. शालेय शिक्षण मंत्री दादा भुसे यांनी विधानसभेत यासंदर्भात माहिती दिली. मुंबईतील अनेक इंटरनॅशनल शाळांमध्ये मराठी शिकवले जात नसल्याचा मुद्दा ठाकरेंच्या शिवसेनेचे आमदार हारूण खान यांनी उपस्थित केला होता. याला उत्तर देताना शिक्षणमंत्र्यांनी ही माहिती दिली. हारूण खान यांच्या प्रश्नाला उत्तर देताना शिक्षणमंत्री दादा भुसे म्हणाले, आमदार महोदयांनी सांगितलेल्या गोष्टींमध्ये तथ्य आहे. महाराष्ट्रात सर्व बोर्डांच्या शाळांना मराठी भाषा ही सक्तीची आहे. पण जर काही शाळा मराठी भाषा सक्तीची करत नसतील तर अशा मराठी भाषा न शिकविणाऱ्या शाळांची तपासणी केली जाईल. त्यांना समज देण्यात येईल. त्यानंतर

दोषी आढळल्यास त्या शाळांची मान्यता रद्द करण्यात येईल अशी घोषणा दादा भुसे यांनी विधानसभेत केली. **केजी, पीजीसाठी स्वतंत्र प्राधिकरण** राज्यातील खासगी केजी, पीजी शाळांसाठी आता स्वतंत्र प्राधिकरण नेमले जाणार असल्याचे शिक्षणमंत्री म्हणाले. खासगी पूर्व प्राथमिक शाळांची नोंदणी करणे बंधनकारक करण्यात आले असून राज्यात 12733 केंद्रांची नोंदणी आहे. यासाठी अधिनियम केला जाणार असून त्यासाठी प्राथमिक प्राधिकरण निर्माण केले जाणार आहे. तीन वर्षांनी पूर्व प्राथमिक शाळांची नोंदणी करावी लागणार असल्याचेही त्यांनी सांगितले.



**योगेश सागर काय म्हणाले ?**  
हे शैक्षणिक वर्ष सुरु होण्याआधी हा कायदा करणार का? पर्याय कोणता उपलब्ध केला आहे? शासनाकडे रजिस्ट्रेशन करण्यासाठी बंधनकारक केले आहे का? आवाहन आहे का बंधनकारक आहे? असे प्रश्न आमदार योगेश सागर यांनी विचारले. फी नियमन झाले पाहिजे. सुरक्षा महत्त्वाची आहे. प्री प्रायमरी साठी जागा निश्चित करा, असेही ते म्हणाले. यावर उत्तर देताना या सर्व सूचनांचा अंतर्भाव अधिनियमात केला जाईल त्या वेगाची साईज, स्वच्छता गुह, वाहतूक, याबाबत सर्व नियमांचा समावेश केला जाईल. येत्या शैक्षणिक वर्षापूर्वी हा अधिनियम लागू केला जाईल, असे ते म्हणाले.

**सर्व शाळांमध्ये मराठी भाषा सक्तीची** : मराठी भाषा सक्तीची आहे तसा कायद केला आहे. मग पालन का होत नाही? इंग्रजी माध्यमात मराठी अजून सक्तीची नाही. महाराष्ट्रातील उर्दू, गुजराती शाळे मराठी सक्तीची आहे का? असा प्रश्न अमित देशमुख यांनी उपस्थित केला. यावर दादा भुसे यांनी उत्तर दिले. सर्व शाळांमध्ये मराठी भाषा सक्तीची आहे. येत्या शैक्षणिक वर्षात पुन्हा तपासणी करून सक्तीची केली जाईल. उर्दू सोबत सर्व शाळे मराठी सक्तीची असल्याचे शिक्षणमंत्री यावेळी म्हणाले.

## रत्नागिरीत भूकंपाचे धक्के... नागरिकांमध्ये भीती

**■ रत्नागिरी । प्रतिनिधी,**  
कोकणात सध्या अनेक गावात पालखी येते. त्यामुळे कोकणवासियांची कोकणात प्रचंड गर्दी जमली आहे. अनेक चाकरमानी या पालखीसाठी आपआपल्या गावी गेले आहेत. या दरम्यान रत्नागिरीत भूकंपाचे धक्के बसल्याची घटना घडली आहे. आज रात्री ८.१९ मिनिटांनी हा भूकंप नोंदविण्यात आला आहे. रिश्टर स्केलवर या भूकंपाची तीव्रता २.८ इतकी मोजण्यात आली आहे. भूकंपाचा केंद्रबिंदू अक्षांश १६.९२ उत्तर व रेखांश ७३.४४ पूर्व या दरम्यान रत्नागिरी परिसरात जमीनीखाली सुमारे १० किलोमीटर खोलीवर असल्याची नोंद करण्यात आली आहे. रिश्टर स्केलवर या भूकंपाच्या धक्क्याची तीव्रता २.८ इतकी नोंदवली आहे. त्यामुळे हा एक सौम्य धक्का होता. यामुळे काही वेळ नागरीक घराबाहेर पडले होते. या घटनेत सुदैवाने कोणतीही वितहानी आणि जीवितहानी झालेली नाही आहे. पण या घटनेने गावात चबरार पसरली आहे.



## बळजबरीने धर्मांतर केल्यास १० वर्षांचा तुरुंगवास 'महाराष्ट्र धर्मस्वातंत्र्य अधिनियम २०२६' मध्ये कठोर तरतुदी

**■ मुंबई । प्रतिनिधी,**  
राज्यात गेल्या काही काळापासून प्रलोभने, फसवणूक आणि बळजबरीने होणाऱ्या धर्मांतराच्या घटनांमध्ये वाढ झाली आहे. या 'बेकायदेशीर धर्मांतराच्या' विळख्यातून संवसामान्य जनतेचे संरक्षण करण्यासाठी राज्य सरकारने 'महाराष्ट्र धर्मस्वातंत्र्य अधिनियम, २०२६' आणले आहे. बेकायदेशीर धर्मांतर केल्यास १० वर्षांपर्यंतचा कारावास आणि ७ लाख रुपयांपर्यंतचा दंडाची कठोर तरतुद त्यात करण्यात आली असून, अशा प्रकरणांमधील गुन्हे अजामीनपात्र ठरवण्यात आले आहेत.

**विधेयातील महत्त्वाच्या तरतुदी**  
१) आभिषाची स्पष्ट व्याख्या : भेटवस्तू, रोख रक्कम, नोकरी, धार्मिक संस्थांच्या शाळेत मोफत शिक्षण, विवाहाचे वचन किंवा अधिक चांगल्या जीवनशैलीचे प्रलोभन देणे म्हणजे हा आभिषेक मानले जाईल.  
२) दोषींना कठोर शिक्षा : कलम ३ चे उल्लंघन केल्यास ७ वर्षांपर्यंत कारावास आणि १ लाख रुपये दंडाची तरतुद आहे. जर पीडित व्यक्ती अल्पवयीन, महिला किंवा अनुसूचित जाती-जमातीची असेल, तर ७ वर्षे कारावास आणि ५ लाख रुपये दंड आकारला जाईल.  
३) पुनरावृत्ती केल्यास १० वर्षे कोठडी : ज्यांनी यापूर्वी असा गुन्हा केला आहे आणि ते पुन्हा दोषी आढळले, तर त्यांना १० वर्षांपर्यंत कारावास आणि ७ लाख रुपये दंडाची शिक्षा होईल.  
४) संस्थांची नोंदणी रद्द होणार : जर एखाद्या संस्थेने (उदा. एनजीओ, अनाथाश्रम, रुग्णालय) बेकायदेशीर धर्मांतर घडवून आणले, तर त्या संस्थेची नोंदणी रद्द केली जाईल आणि संस्थेतल्या ५ लाख रुपये दंड व ७ वर्षे कारावास भोगवा लागेल.

## हवामान खात्याचा अंदाज... राज्यात चार दिवस वादळी पावसाची शक्यता

**पिकांचे नुकसान टाळण्यासाठी शेतकऱ्यांनी खबरदारी घ्यावी**  
हवामान खात्याच्या प्राथमिक अंदाजानुसार, १७ ते २० मार्चदरम्यान राज्यातील काही भागात दुपारनंतर आभाळ दाटून येण्याची शक्यता आहे. विरोधतः विदर्भ, मराठवाडा, खानदेश आणि मध्य महाराष्ट्रातील काही भागांत मेघगर्जनसह पाऊस, वादळी वारे आणि विजांचा कडकडाट होण्याचा अंदाज आहे. काही ठिकाणी गारभिटीची शक्यता देखील वर्तवण्यात आली आहे. १८ ते २० मार्चदरम्यान हवामान घडामोडीची तीव्रता वाढण्याची शक्यता असल्याचे हवामान तज्ज्ञांनी सांगितले आहे. सध्या रबी हंगामातील पिकांची काढणी सुरु असल्याने शेतकऱ्यांनी काढणी केलेली पिके सुरक्षित ठिकाणी साठवून ठेवावीत किंवा झाकून ठेवण्याची व्यवस्था करावी. तसेच वादळी वारे आणि पावसापासून पिकांचे नुकसान टाळण्यासाठी आवश्यक ती खबरदारी घ्यावी. असे कृषी विभागाने स्पष्ट केले आहे.



**■ मुंबई । प्रतिनिधी,**  
राज्यातील हवामान पुढील काही दिवसांत मोठे बदल होण्याची शक्यता हवामान विभागाने व्यक्त केली आहे. मुंबई आणि परिसरात १३ आणि १४ मार्चदरम्यान उष्णतेचा लाटेचा इशारा देण्यात आला आहे, तर राज्यातील

काही भागांत १७ ते २० मार्चदरम्यान मेघगर्जनसह अवकाळी पावसाची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे. या पार्श्वभूमीवर शेतकऱ्यांनी काढणी केलेली पिके सुरक्षित ठेवावीत, असे आवाहन कृषी विभागाने केले आहे.  
**मुंबई आणि आसपासच्या जिल्ह्यांमध्ये उष्णतेची लाट येण्याची शक्यता**  
दरम्यान, मुंबई आणि आसपासच्या जिल्ह्यांमध्ये पुन्हा उष्णतेची लाट येण्याची शक्यता व्यक्त करण्यात आली आहे. भारतीय हवामान विभागाने १३ आणि १४ मार्चदरम्यान मुंबई, ठाणे, पालघर आणि रायगड जिल्ह्यांसाठी हीटवेव्हाचा इशारा जारी केला आहे. हवामान खात्याच्या अंदाजानुसार शुक्रवारी मुंबईतील कमाल तापमान ३८ अंश सेल्सिअसच्या पुढे जाऊ शकते, तर शनिवारी ते सुमारे ३७ अंश सेल्सिअसपर्यंत राहण्याची शक्यता आहे.  
**दोन आठवड्यांत तिसरा हीटवेव्हा अलर्ट**  
गेल्या दोन आठवड्यांत हवामान विभागाने तिसऱ्यांदा हीटवेव्हाचा इशारा दिला आहे. यापूर्वी ४ ते ५ मार्चदरम्यान उष्णतेची लाट अनुभवली गेली होती, तर ९ ते १० मार्चदरम्यान दुसरा हीटवेव्हा अलर्ट देण्यात आला होता. त्या काळात १० मार्च रोजी सांताक्रुझ वेधशाळेत ४० अंश सेल्सिअस तापमानाची नोंद झाली होती, जे २०२१ नंतर मार्च महिन्यातील सर्वाधिक तापमान मानले जात आहे.

## दहावीचा मराठीचा पेपर सहावीच्या विद्यार्थिनींकडून तपासून घेतला

**■ सातारा । प्रतिनिधी,**  
महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळाच्या दहावीच्या परीक्षा विद्यार्थ्यांच्या आयुष्यातील महत्त्वाचा टप्पा मानल्या जातात. मात्र, सातारा जिल्ह्यातील फलटण तालुक्यातून शिक्षण व्यवस्थेला हादरवून टाकणारी एक धक्कादायक घटना समोर आली आहे.  
विडणी येथील उत्तरेश्वर हायस्कूलमध्ये दहावीच्या मराठी विषयाच्या उत्तरपत्रिका चवक सहावीत शिकणाऱ्या विद्यार्थिनींकडून तपासून घेतल्याचा गंभीर आरोप करण्यात आला असून, या

**सहावीच्या विद्यार्थिनींकडून उत्तरपत्रिकांची तपासणी**  
मिळालेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, या शाळेतील एका शिक्षकाने उत्तरपत्रिकांचे मूल्यापेपर करताना नियम पायदळी तुडवले. सदर शिक्षकाने दहावीचे पेपर स्वतः ताकाश्यापेपरची सहावीच्या दोन विद्यार्थिनींना आपल्याजवळ बसवून घेतले आणि त्यांच्याकडून हे पेपर तपासून घेतल्याचे सांगितले जात आहे. या धक्कादायक प्रकाराचे सीसीटीव्ही फुटेजही समोर आल्याची चर्चा असून, त्यामध्ये संबंधित शिक्षक विद्यार्थिनींच्या मदतीने उत्तरपत्रिकांचे गूठे तपासताना दिसत असल्याचे बोलले जात आहे.

**फलटणमधील शाळेतील धक्कादायक प्रकार, व्हिडिओ व्हायरल**  
सहावीच्या दोन विद्यार्थिनींना आपल्याजवळ बसवून घेतले आणि त्यांच्याकडून हे पेपर तपासून घेतल्याचे सांगितले जात आहे. या धक्कादायक प्रकाराचे सीसीटीव्ही फुटेजही समोर आल्याची चर्चा असून, त्यामध्ये संबंधित शिक्षक विद्यार्थिनींच्या मदतीने उत्तरपत्रिकांचे गूठे तपासताना दिसत असल्याचे बोलले जात आहे.  
प्रकारामुळे पालकांमधून तीव्र संताप व्यक्त होत आहे. **शिक्षणव्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह** दहावीच्या परीक्षेवर विद्यार्थ्यांचे पुढचे भविष्य अवलंबून असते. अशा अत्यंत

वाच्यासारखी पसरताच परिसरात खळबळ उडाली आहे. **शिक्षकावर कठोर कारवाईची मागणी**  
या गंभीर प्रकरणावर अद्याप शाळा प्रशासनाकडून कोणतीही अधिकृत प्रतिक्रिया देण्यात आलेली नाही. मात्र, विद्यार्थ्यांचे भविष्य धोक्यात घालणाऱ्या अशा बेजबाबदार शिक्षकावर कठोर कारवाई करण्याची मागणी आता पालकांमधून जोर धरू लागली आहे. आता सातारा जिल्हा शिक्षण विभाग या प्रकरणी नेमाळी काय दखल घेतो आणि दोषीवर काय कारवाई केली जाते, याकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

## गॅस सिलेंडर मिळवण्याच्या नादात ही चूक करू नका डोबिंवलीमधील महिलेसोबत काय घडलं पाहा

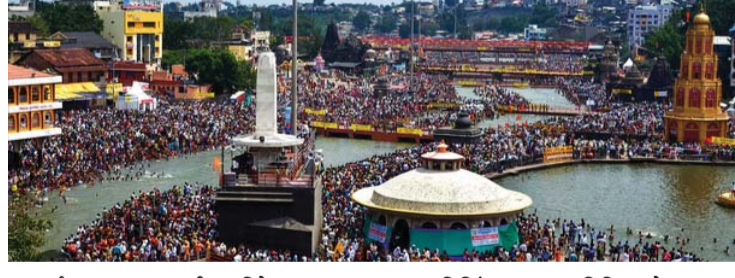
**■ मुंबई । प्रतिनिधी,**  
डोबिंवलीत गॅस कनेक्शन बंद होण्याची भीती दाखवून सायबर फसवणुकीचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. एलपीजी गॅस तुटवड्याच्या चर्चेमुळे नागरिक आधीच चिंतेत असताना भामट्यांनी याच परिस्थितीचा गैरफायदा घेत एका नोकरदार महिलेची जवळपास ३ लाख रुपयांची फसवणूक केली. बनावट मेसेज, लिंक आणि फोन कॉलच्या माध्यमातून ही रक्कम काढून घेतल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. डोबिंवलीतील सुनीलनगर परिसरात राहणाऱ्या रिमता राणे यांनी याबाबत रामनगर पोलीस ठाण्यात तक्रार दिली असून या प्रकरणाचा तपास सुरु आहे.  
गेल्या काही दिवसांपासून जागतिक स्तरावर अमेरिका आणि इराणमधील तणावामुळे गॅस पुरवठ्यावर परिणाम होऊ शकतो, अशा चर्चा सुरु आहेत. भारतातही एलपीजी गॅस कमी होण्याच्या



तुटवड्याच्या चर्चेमुळे घाबरलेल्या रिमता राणे यांनी लगेच त्या मेसेजमधील नंबरवर संपर्क साधला. फोनवर बोलणाऱ्या व्यक्तीने स्वतःला गॅस कंपनीचा प्रतिनिधी असल्याचे सांगितले. तांत्रिक कारणामुळे बिल दिसत नसल्याचे सांगत त्याने ऑनलाईन प्रक्रिया करावी लागेल असे सांगितले. बोलता बोलता त्याने रिमता राणे यांच्या मोबाईलवर एक लिंक पाठवली आणि त्यावर माहिती भरण्यास सांगितले. रिमता राणे यांनी लिंक उघडून त्यामध्ये डेबिट कार्ड आणि क्रेडिट कार्डची माहिती भरली. त्यानंतर प्रक्रिया पूर्ण होत नसल्याचे सांगून त्या व्यक्तीने त्यांना फोनवरच गुंतवून ठेवले. दरम्यान काही मिनिटांतच त्यांच्या खात्यातून मोठ्या रकमेचे व्यवहार झाले. क्रेडिट कार्डमधून 2 लाख रुपये आणि डेबिट कार्डमधून 99 हजार 500 रुपये असे एकूण जवळपास 3 लाख रुपये काढून घेतल्याचे नंतर समोर आले.

## त्र्यंबक-नाशिक कुंभमेळ्यासाठी २२ हजार १८९ कोटी रुपयांच्या कामांना मान्यता

**■ मुंबई । प्रतिनिधी,**  
त्र्यंबक-नाशिक मध्ये सिंहरस्थ कुंभमेळ्याचे आयोजन २०२७ मध्ये करण्यात येत असून या कुंभमेळ्यात देश-विदेशातून करोडो भाविक येणार आहेत. कुंभमेळ्याच्या माध्यमातून येथे येणारा प्रत्येक भाविक भारताची पर्यायाने महाराष्ट्राचे प्रतिबिंब सोबत नेणार आहे. त्यामुळे याच्या यशस्वी आयोजनातून जगाला आकर्षण वाटणारा कुंभमेळा करवा, असे निर्देश मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिले.  
त्र्यंबक-नाशिक सिंहरस्थ कुंभमेळ्याकरिता करण्यात येत असलेल्या विविध कामांसाठी २२ हजार १८९ कोटी रुपयांच्या कामांना मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या अध्यक्षतेखाली विधान भवनात आयोजित कुंभमेळा शिखर समितीच्या बैठकीत मान्यता देण्यात आली. यामध्ये पहिल्या टप्प्यातील ५ हजार १४० कोटी आणि दुसऱ्या टप्प्यातील १७ हजार ४१ कोटी रुपयांच्या कामांचा समावेश आहे. कुंभमेळा निमित्त सुरु असलेली आणि प्रस्तावित असलेल्या कामांमध्ये कुणी वाईट हेतूने किंवा मुद्दाम विलंब होण्याच्या हेतूने अडथळ आणत असेल, तर त्याची गय केली जाणार नाही. त्याच्याविरुद्ध गुन्हे दाखल करण्यात येतील, असा इशाराही मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी दिला.  
बैठकीला जल व नागरी पुरवठा मंत्री छान भुजबळ, जलसंपदा मंत्री गिरीश महाजन, सार्वजनिक बांधकाम मंत्री शिवेंद्र सिंह राजे भोसले, परिवहन मंत्री प्रताप



सरनाईक, आमदार सीमा हिरे, आमदार देवयानी फर्नादे, आमदार सरोज अहिरे, आमदार सर्वश्री पंकेज भुजबळ, माणिकराव कोकाटे, दिलीप बनकर, हिरामण खोसकर, राहुल डिकले, नाशिकच्या महापौर हिमगौरी आहरे उपस्थित होत्या.  
मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस म्हणाले, कुंभमेळा निमित्ताने करण्यात येणाऱ्या कामांकरिता लागणाऱ्या जमिनीच्या भूसंपादनाचा योग्य मोबदला शेतकऱ्यांना देण्यात यावा. नाशिक वरतुळ मार्गातील अडथळे दूर करीत विशेष बाब म्हणून 5० टक्के भूसंपादन पूर्ण झाल्यानंतर रस्त्याच्या कामाला सुरुवात करावी. कुंभमेळ्यात येणाऱ्या कुंभमेळ्याचे स्वच्छता अत्यंत महत्त्वाची असून या कामांमध्ये करण्यात येणारी शौचालय दर्जेदार असावी. कुंभमेळ्याच्या निमित्ताने नाशिकच्या परिसरातील स्थानकांची पायाभूत सुविधांची कामे रेल्वेच्या माध्यमातून सुरु करण्यात येत आहेत. यामध्ये निफाड रेल्वे स्थानकाचाही समावेश करण्यात यावा, याबाबत रेल्वेने पडताळणी करून कार्यवाही करावी.  
कुंभमेळ्यासाठी येणारे भाविक शिर्डी

व शनिशििंगणपूरला निश्चितपणे जाणार आहेत. त्यामुळे शिर्डी ते नाशिक रस्त्याचे काम करण्यात यावे. कुंभमेळ्यात येणाऱ्या भाविकांना संपर्कांमध्ये कुठलीही अडथळ होऊ नये, म्हणून मोबाईल संपकाची व्यवस्था भक्कम असावी. त्यासाठी आतापासूनच तयारी करण्यात यावी. द्वारका जंक्शन येथे वाहतूक सुरक्षित करण्यासाठी सुरु असलेल्या कामांमध्ये अंतर्गत रस्त्यांचा विचार करून परिसरातील रस्त्यांचा एकीकृत विकास करावा. नवीन घाटांच्या जागेकरिता शेतकऱ्यांना मोबदला देण्यात यावा, यासाठी विशिष्ट पद्धतीचा अवलंब करावा. त्र्यंबकेश्वर येथील कुशावर्त व नाशिक येथील गोदावरी नदीतील पाणी कुंभमेळा दरम्यान शुद्ध राहण्यासाठी यंत्रणांनी विशेष काळजी घ्यावी, असे निर्देश मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी दिले.  
नाशिक येथील काळ्याराम मंदिराचे काम करताना आजूबाजूच्या वाहतूकीला अडथळा होणार नाही, याबाबत दक्षता घेण्यात यावी. राम काल पथ्याच्या कामाला गती देण्यात यावी. शहरातील ऑटोपकल

फायबर केबलचे काम वेगाने पूर्ण करावे. तसेच स्मार्ट सिटी प्रकल्पातील नादुरुस्त सीसीटीव्ही बाबत पडताळणी करून नवीन सीसीटीव्ही कार्यान्वित करण्यासाठी उच्चस्तरीय समितीची मान्यता घ्यावी. अमृत स्नानांच्या दरम्यान शहरातील भाविकांची होणारी गर्दी लक्षात घेता महाविद्यालयांमधील जागा पार्किंग तसेच पोलिसांसाठी घेण्याबाबत संबंधित विभागाशी चर्चा करून निर्णय घ्यावा. निवृत्तीनाथ मंदिर ट्रस्टच्या कामांचा समावेश करून पुढील कार्यवाही करण्यात यावी. नाशिक शहर व परिसरातील जवळपास दोन ते चार हजार मुलांना कुंभमेळ्याच्या निमित्ताने आवश्यक कौशल्येचे प्रशिक्षण देऊन त्यांना स्वयंसेवक म्हणून काम करण्यासाठी प्रेरित करावे. महिला बचत गटांच्या कुंभमेळ्यातील समावेशनाबाबत पडताळणी करून तशा पद्धतीचे बिझनेस मॉडेल उभारावे, असे निर्देशही मुख्यमंत्र्यांनी यावेळी दिले. बैठकीत नाशिक त्र्यंबकेश्वर कुंभमेळा प्राधिकरणाचे आयुक्त शेखर सिंह यांनी सादरीकरण केले. बैठकीला मुख्य सचिव राजेश अग्रवाल, अपर मुख्य सचिव (गृह) मनिषा म्हैसकर, अपर मुख्य सचिव (परिवहन) संजय सेठी, अपर मुख्य सचिव (वित्त) ओ. पी. गुसा, नाशिकचे जिल्हाधिकारी आयुष प्रसाद, मनपा आयुक्त मनीषा खत्री आदी उपस्थित होत्या. तसेच नाशिक महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाचे आयुक्त जलज शर्मा यांनी दूरस्थ संवाद प्रणाली द्वारे बैठकीत सहभाग घेतला.



संपादकीय

संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

## 'लवकर'ने काय होणार?



उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांनी मंगळवारी विधिमंडळात पहिलेच भाषण केले; त्यात त्यांनी विविध सरकारी कार्यालयांत काम करणाऱ्या मुंबई महानगर क्षेत्रातील महिलांसाठी ह्याकार्यालयात लवकर या, लवकर जाळू योजना जाहीर केली. या योजनेनुसार महिला कर्मचारी सकाळी ९.१५ ते ९.४५ या वेळेत कार्यालयात येऊ शकतात आणि जेवढ्या लवकर त्या पोहोचतील, संध्याकाळी तेवढ्या लवकर निघू शकतात. सुमारे अर्धा तासाची वेळेबाबतची लवचीकता महिला कर्मचाऱ्यांना देण्यात आली आहे. सकाळी नऊ ते दहा आणि संध्याकाळी सहा ते सात या वेळेत मुंबईत रेल्वेमध्ये व रस्त्यांवर वाहनांची तुफान गर्दी असते. (फ्रान्सचे अध्यक्ष मुंबईच्या रस्त्यावर धावले, ते नवल सकाळी नऊच्या आधी घडले होते!) खरे तर सकाळी सातपासूनच मुंबई धावू लागलेली असते. त्यात अर्धा तास आधी येण्याची मुभा दिल्याने काही महिलांना फायदा होऊन तुलनेने कमी गर्दीत प्रवास करता येईलही. घर आणि नोकरी अशी कसरत करणाऱ्या बहुतांश महिलांसाठी ही लवचीकता काही प्रमाणात उपयुक्त ठरेल, पण त्यातून फार मोठा फरक खरेच पडेल का, हा प्रश्न आहे. मुंबई ही देशाची आर्थिक राजधानी. रोजंदारीपासून कॉर्पोरेट क्षेत्रपर्यंत लाखो लोक या शहरात आयुष्य घडवतात, पण तुम्ही कोणीही असा, कामाच्या ठिकाणी पोहोचायला घड्याळबरोबरची स्पर्धा सगळ्यांसाठी सारखीच असते. लोकल गाडीमध्ये तर इतक्या अमानवी पद्धतीने माणसे कोबलेली असतात, की या प्रवासात दररोज सात जण आपला जीव गमावतात! इथे प्रवासाचा प्रश्न केवळ महिलांपुरता मर्यादित नाही. रोज लाखो पुरुषही अशाच गर्दीमधून प्रवास करतात, त्याच समस्यांना सामोरे जातात. त्यामुळे कामाच्या वेळेत सर्वांनाच लवचीकता देण्याचा विचार अधिक योग्य ठरला असता. त्यात ही योजना केवळ सरकारी क्षेत्रापुरता विचार करते. मुंबईकर खासगी क्षेत्रात अधिक संस्थेने काम करतात. त्यांच्यासाठी ही योजना काहीच सांगत नाही. केवळ अर्ध्या तासाच्या सवलतीमधून मुंबईसारख्या शहरात फार क्रांतिकारक बदल घडेल असे दिसत नाही, तर कार्यालयांच्या वेळा आणि वाहतुकीचे स्मार्ट नियोजन अशा व्यापक उपाययोजनांतूनच ते शक्य आहे. मुंबईची सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्था सतत विस्तारते आहे, पण दुष्पट वेगाने प्रवाशांची गर्दी वाढते आहे. मुंबई लोकलचा विस्तार आता तिच्या अत्युच्च क्षमतेपर्यंत झाला आहे; आणखी मार्गिकांसाठी आता जागा नाही. वाढ करायचीच असेल तर आता उन्नत मार्गांचा विचार करावा लागेल. 'स्वप्नांच्या शहरातील प्रवासाची व्याख्या बदलवण्याचे' घोषवाक्य घेऊन आलेली मेट्रो अद्याप बहुतांश मुंबईकरांच्या स्वप्नातच राहिली आहे. 'बेस्ट'सारखा एके काळचा यशस्वी प्रयोग आता व्हॅटिलेटरवर आहे. महापालिकेच्या मोडलेल्या ठेवीतली काही रक्कम बेस्टमध्ये प्राण फुंकण्यासाठीही वापरणे अपेक्षित आहे. लोकल, मेट्रो, बेस्ट असे एकत्र वाहतूक नियोजन मुंबईसाठी कळीचे ठरू शकते. करोनाकाळात अनेक कार्यालयांत 'वर्क फ्रॉम होम'ची पद्धत सुरू झाली. ते प्रमाण वाढवणे, काही दिवस घरून, काही दिवस कार्यालयातून अशी 'संमिश्र' पद्धत लागू करणे, हाही मार्ग असू शकतो. कामाच्या वेळा वेगवेगळ्या टप्प्यांत ठेवण्याची पद्धत लागू झाली तर कार्यालयीन वेळेतील गर्दीचा महापूर आटोक्यात येऊ शकतो. कामाच्या ठिकाणांचे विकेंद्रीकरणही महत्त्वाचे आहे. मोठी कार्यालये दक्षिण मुंबई, परळ, वांद्रे अशा भागांत केंद्रित आहेत. तिसऱ्या, चौथ्या मुंबईच्या घोषणा होतात, पण रोजगाराची केंद्रे मुंबईतून मुक्काम हलवताना दिसत नाहीत. ठाणे, नवी मुंबई, कल्याण, विरार या शहरांची वाढ त्या दृष्टीने व्हायला हवी. (नवी मुंबईत सरकारी कार्यालये नेण्यास कर्मचाऱ्यांनीच विरोध केला होता!) असे विकेंद्रीकरण झाले, तर प्रवासाची लढाई जरा सोपी होऊ शकते. एकूणच, 'लवकर' या आणि लवकर जा' ही योजना महिलांसाठी एक घोषणा म्हणून ठीक आहे, पण त्यातून मुंबईच्या प्रवास समस्यांवर सर्वंकष उतर मिळणे कठीण. सरकारी नोकऱ्यांतही आता वेळेच्या लवचीकतेबाबत काही विचार होऊ लागला आहे आणि महिलांबद्दल तो संवेदनशीलतेने होतो आहे, हीच त्यातल्या त्यात कौतुकाची बाब. महिलांसह पुरुषांसाठीही लवचीक वेळा, सक्षम वाहतूक व्यवस्था, कामकाजाच्या पद्धती आणि शहराचे नियोजन असा एकत्रित विचार आणि दूरदृष्टीची धोरणे गरजेची आहेत; अन्यथा ही छोटी सवलत 'लवकर' येऊन 'लवकरच' निरुपयोगी ठरण्यची शक्यता अधिक.



## विधिमंडळ विरुद्ध प्रशासन संघर्ष का पेटलाय?

विधिमंडळाच्या दोन्ही सभागृहाला संलग्न गॅलरीमध्ये प्रेक्षक गॅलरी, अध्यक्ष गॅलरी, वार्ताहर गॅलरी, विदेशातील शिष्टमंडळे व राजदूत आणि संसद सदस्यांसाठी गॅलरी आहेत. केवळ इतर देशातील पाहुणे गॅलरीत उपस्थित असल्यास त्यांची दखल घेतली जाते व स्वागत केले जाते. अधिकारी गॅलरी महत्त्वाची असली तरी त्याची कामकाजात अधिकृत दखल कधीच घेतली जात नसते. पण गेल्या काही वर्षांत या गॅलरीचा उल्लेख सदन वारंवार होऊ लागला आहे. याची कारणे अनेक आहेत.

मंगळवारी अर्थसंकल्पावरील चर्चेला सुरुवात होत असताना सभागृहात चार मंत्री हजर होते. तर अधिकारी गॅलरीत काही मोजके चेहरे दिसत होते. विरोधी बाकांवरून राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे जयंत पाटील बोलायला उभे राहत असतानाच राष्ट्रवादी काँग्रेसचे दिलीप वळसे पाटील यांनी सभागृहातील मंत्र्यांची उपस्थिती व अधिकाऱ्यांची रिकामी दिसणारी गॅलरी यावर भाष्य केले. त्यावरून मोठा गजबज झाला. वळसे पाटील व जयंत पाटील या दोघांची विधानसभेतील ही सलग आठवी टर्म आहे. दोघेही शरद पवारांचे शिष्य आहेत. राजकारणी म्हणून पवारांविषयी अनेक मत-मतांतरे असली तरी त्यांनी संसदीय प्रथा-परंपरांचे उल्लंघन केल्याचे फारसे दाखले नाहीत. पण त्यांच्या तालमीत तयार झालेल्यांना यावर भाष्य करावे लागते, हे विशेष. शिवाय त्यावर अध्यक्ष राहुल नावेंकर बोलताने झाले. ही शेवटची संधी आहे असे त्यांनी प्रशासनाला बजावताच राज्याच्या उच्चस्तरीय अधिकारीवर्गात नक्कीच चर्चा झाली असाणार.

अर्थसंकल्पावरील चर्चा हा संसदीय लोकशाहीतला फार महत्त्वाचा भाग आहे. याचे कारण सरकार विधिमंडळाच्या अनुमतीशिवाय सरकारी तिजोरीतला एक रुपयाही खर्च करू शकत नाही. त्यासाठी दरवर्षी राज्याचा आर्थिक ताळेबंद सरकारकडून मांडला जातो व त्याला सभागृहाची अनुमती घेतली जाते. त्याआधी अर्थसंकल्पावर विस्तृत चर्चा आणि विरोधकांनी उपस्थित केलेल्या मुद्द्यांना सरकारकडून समाधानकारक उत्तर मिळणे हा राज्यातल्या जनतेचा अधिकार आहे. कारण ते त्यांच्या कष्टाच्या कमाईतला हिस्सा कररूपाने सरकारी तिजोरीत जमा करत असतात. पण अलीकडच्या काही वर्षांत हा केवळ सत्ताधारी आणि विरोधक यांच्यातला सामना बनत असल्याचे चित्र निर्माण होत आहे.

अर्थसंकल्पावरील चर्चेला सरकारमधील सर्व वरिष्ठ मंडळी उपस्थित असणे हा संकेत आणि परंपरा आहे. पण आता सभागृहात अर्थमंत्री तर सोडाच पण राज्यमंत्रीही उपस्थित नाहीत, असे वळसे-पाटील म्हणाले. स्वतः अर्थमंत्रीवर भुषविलेल्या वळसे-पाटील यांचाच हे बोलण्याची वेळ आली. अध्यक्षाना त्यावर कडक भूमिका घ्यावी लागली. हा विषय केवळ सरकारी विरोधक यांच्यापुरता मर्यादित राहत नाही. विधिमंडळाचे प्रत्येक अधिवेशन सुरू होण्यापूर्वी गेल्या काही वर्षांपासून एक शासन आदेश जारी केला जातो. त्यात शासनाकडून विधिमंडळ कामकाजाबाबत काय खबरदारी घ्यायला हवी याच्या उपनिर्देशास सूचना असतात. अधिकाऱ्यांनी गॅलरीत उपस्थित राहण्यापासून ते मंत्र्यांना प्रत्येक विषयावर टिपण तयार करून देण्यापर्यंत सविस्तर सूचना असतात. १५-२० मुद्द्यांची हे आदेश जारी करूनही अशी वेळ का येते? बरे हे आदेश संसदीय कामकाज विभागाच्या सचिवांच्या सहाने जारी होतात, हे विशेष!

एकूणच विधिमंडळ कामकाजाविषयी कोणाला किती गांभीर्य आहे हा खरा मुद्दा आहे. सरकारी विरोधकांना गांभीर्य न घेता का, त्यानंतर विरोधक विधिमंडळाचे कामकाज गांभीर्याने घेतात का यावर प्रशासनाचे गांभीर्य ठरू लागले आहे. पूर्वी अधिकारी गॅलरीत राज्याचे सर्व वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित

राहत. विरोधी बाकांवरून उपस्थित केलेल्या मुद्द्यांवर मुख्यमंत्री, संबंधित मंत्री यांना सभागृहातील शिपायांमार्फत चिट्ठ्या पाठवून ते विभागाची भूमिका कळवत. पण अलीकडे गॅलरीतील उपस्थिती रोडावली आहे. मंगळवारी अध्यक्षानी तंबी देताच काही वेळात वित्त विभागाचे ज्येष्ठ अधिकारी गॅलरीत दिसून आले.

संसदीय लोकशाहीचे गांभीर्य जितके जपले जाईल तितके प्रशासन शिस्तही राहील. कामकाजात जेवढी तडफ दिसेल तेवढे अधिकारी चौकस राहतील. सरकार विरोधकांची पर्वा करत नाही, असे दिसल्यानंतर अधिकारी तरी कशाला पर्वा करतील. सरकारमध्येही काही बेबनाव असेल तर अधिकारीही तसेच वागतील. हे असेच चालू घ्यायचे असेल तर प्रश्नच मिटला.

मागच्या आठवड्यात राज्य प्रदूषण नियंत्रण मंडळाचे भारतीय प्रशासन सेवेतील सदस्य सचिव देवेन्द्रसिंग व सहसंचालक सतिश पडवळ यांना निलंबित करण्याचे आदेश अध्यक्षस्थानावरून देण्यात आले. सभागृहात चर्चा होत असलेल्या विषयावर ते आपल्याला माहिती देण्यासाठी उपस्थित राहिले नाहीत, असे मंत्री पंकजा मुंडे म्हणाल्या. त्यावर सरकार म्हणून सभागृहात भूमिका मांडली जाणे अपेक्षित होते. लोकनियुक्त सरकारचा प्रशासनावर वचक नाही किंवा वरिष्ठ अधिकारी मंत्र्यांना जुमानत नाही हे दृश्य सभागृहात दिसायला नको होते. विरोधकांकडून याचा अचूक फायदा घेतला जाणे अपेक्षित होते. पण चर्चा भलतीकडे गेली.

एक आयएसएस अधिकारी सभागृहात निलंबित होतो याची वरिष्ठ अधिकऱ्यांत चर्चा नक्कीच झाली असाणार. तरीही अधिकारी गॅलरीत फारशी उपस्थिती नसणे हे अचंबित करणारे आहेतच. शिवाय आपली दिशाच कुठेतरी चुकतेय असे दाखवते. प्रशासन म्हणजेच 'कार्यपालिका' हा राज्यघटनेने स्वतंत्र स्थान बहाल केलेला स्तंभ आहे. राज्यघटना आणि लोकहित याच्याशी बांधिलकी दाखवत प्रशासनाचे काम करणे अपेक्षित आहे. चूक ते चूकच आणि बरोबर ते बरोबरच असे म्हणणे अपेक्षित आहे. शिवाय संसद व न्यायपालिका या दुसऱ्या दोन स्तंभांविषयी तितकेच गांभीर्य दाखविणे अपेक्षित आहे. या समतोल ढळला तर फारच पंचाईत होईल.

अलीकडे कार्यपालिका सत्ताभिमुख झाली आहे. जे सत्तेवर आहेत किंवा सत्तेवर वर्चस्व गाजवून आहेत त्यांच्याप्रती बांधिलकी दाखवा व इतरांना फारसे गांभीर्याने घेण्याची गरज नाही, अशी भूमिका घेतली जात आहे. काळ बदलतो, भूमिका बदलतात. तसेच हा देश, राज्य कोणा विपश्चि व्यक्तिसमूहाची जहागीर नाही, लोक ठरवतील तसे चित्र बदलेल हे लक्षात घेतले जात नाही. राजकारणावर ज्यांचे वर्चस्व आहे त्यांच्याप्रती संवेदनशील रहा. कधी अडचणी आल्या तर तेच आपल्याला सहीसलामत बाहेर काढतील अशी भावना बळवत चालली आहे.

आपल्याला मिळत असलेले पाकिश्रामिक, सोयी-सुविधा, मान-मरताब हे सर्वसामान्य जनतेच्या कष्टातून उपलब्ध झालेले आहे. ते कष्ट मुंबईसारख्या महानगरातला सामान्य नोकरदार करतो, तसाच राज्याच्या दुसऱ्या टोकाला राहणारा, जगण्यासाठी घडपड करत मिळालेल्या चार पैशातून सरकारचे कर प्रामाणिकपणे भरणारा एखादा फाटक माणूसही करतो. त्यांचा लोकशाही मुल्यांवर विश्वास असेतोवर ते निर्वैधपणे सुरू राहणार आहे. तसेच आपल्याला मिळालेले अधिकार हे अनेकांच्या बलिदानातून, त्यागतून तयार झालेल्या एका सार्वभौम प्रजासत्ताकाचे अधिकार आहेत. तेव्हा आपली बांधिलकी, संवेदना व्यापक लोकहितताची असायला हवी, याचे भान सर्वांनी बाळगणे अपेक्षित आहे. त्या व्यापक लोकसंवेदनांचे प्रतिबिम्ब जोवर सभागृहात उमटत राहील तोवर आपली व्यवस्था उत्तम चालेल, हे ध्यानात राहिलेले बरे!

दिल्लीच्या आसपासच्या गजबजलेल्या शहरांमध्ये रोजच्या धावपळीत हजारो कथा जन्म घेतात आणि विस्मरणातही जातात. पण काही गोष्टी अशा असतात की त्या समाजाच्या अंतःकरणांना भिडतात, कायद्याच्या चौकटीला प्रश्न विचारतात आणि माणुसकीची खरी व्याख्या समोर आणतात. गझियाबादमध्ये घडलेली हरीश राणा यांची कहाणी अशीच आहे. जवळपास तेरा वर्षे अंधरुणाला खिळून असलेला, शरीराचा कोणताही भाग हलवू न शकणारा आणि जगाशी संवाद साधण्याची क्षमता हरवलेला हा एक तरुण. त्याच्या आई-वडिलांनी शेवटी सर्वोच्च न्यायालयाच्या दारात जाऊन एक अशी विनंती केली की जी एकतानादेखील मन सुन्न नये. त्यांनी न्यायालयाकडे आपल्या मुलाला इच्छामरण देण्याची परवानगी मागितली आणि सर्वोच्च न्यायालयाने दीर्घ विचारांनी ती परवानगी दिली. हा निर्णय भारतात मानवी प्रतिष्ठे, वैद्यकीय वास्तव आणि कायद्याची संवेदनशीलता यांचा संगम दाखवणारा आहे. येथे प्रश्न फक्त जीवनाचा नाही, तर जीवनाच्या गुणवत्तेचा आहे. कधी कधी माणूस जगतो, पण जगण्यासारखे काही उरत नाही. अशा वेळी समाज, कायदा आणि वैद्यकीय व्यवस्थेने काय भूमिका घ्यावी हा प्रश्न अनेक वर्षांपासून चर्चेत आहे.

हरीश राणा यांचा जन्म दिल्लीमध्ये झाला. त्यांनी चंदीगडमधील पंजाब विद्यापीठात अभियांत्रिकीचे शिक्षण सुरू केले होते. तरुणपणातील स्वप्ने, करिअरच्या आशा आणि आयुष्याची घडपड सुरू असतानाच 2013 मध्ये एक भीषण दुर्घटना घडली. वसतिगृहाच्या चौथ्या मजल्यावरून ते खाली पडले. त्या एका क्षणाने त्यांचे संपूर्ण आयुष्य बदलून गेले. त्या अपघातानंतर त्यांच्या शरीराला पूर्ण लवका मारला आणि ते कोमामध्ये गेले. डॉक्टरांनी नंतर सांगितले की त्यांच्या मेंदूच्या नसा जवळजवळ निष्क्रिय झाल्या आहेत आणि त्यांच्या प्रकृतीत सुधारणा होण्याची कोणतीही शक्यता नाही. तेव्हापासून हरीश राणा पूर्णपणे इतरांवर अवलंबून होते. खाणे, पिणे, श्वास घेणे, औषध घेणे या सर्व गोष्टींसाठी त्यांना यंत्रणा आणि वैद्यकीय उपकरणंवर अवलंबून राहावे लागत होते. या स्थितीला वैद्यकीय भाषेत क्वाड्रिप्लेजिया असे म्हणते जाते. यात शरीराचे चारही अवयव निष्क्रिय होतात. रुग्ण स्वतः

## नेपाळचे तरुण कारभारी

नेपाळच्या राजकारणात एक ऐतिहासिक वळण घेतले आहे. केवळ परतीस वर्षीय बालेंद्र (बालेन) शाह यांच्या नेतृत्वाखालील 'राष्ट्रीय स्वतंत्र पक्षा'ने (आरएसपी) पारंपरिक राजकीय पक्षांना मोठा धक्का दिला आहे. प्रतिनिधी सभेच्या थेट निवडणुकीद्वारे निवडल्या जाणाऱ्या १६५ जागांपैकी सुमारे ११७पेक्षा अधिक मतदारसंघांत या पक्षाचे उमेदवार आघाडीवर आहेत. त्यामुळे बालेन शाह हे नेपाळचे पुढील पंतप्रधान होण्याची स्पष्ट चिन्हे आहेत. बालेन शाह यांचा पक्ष राजकीयदृष्ट्या मध्यममार्गी समजला जातो. नेपाळी काँग्रेस आणि सीपीएन-यूएमएल यांसारख्या पक्षांना मतदारांनी नाकारले आहे. विशेष म्हणजे, बडतर्फ पंतप्रधान ओली हे बालेन शाह यांच्या विरोधात पराभूत झाले आहेत. राजेशाही समर्थक राष्ट्रीय प्रजातंत्र पक्षाला देखील मतदारांनी नाकारले आहे.



नेपाळ ऐतिहासिक परंपरेतून बाहेर पडून लोकशाही मार्गाने वाटचाल करीत आहे. ताच्या निवडणूक निकालातून लोकशाहीचे पुनर्जीवन होऊन संस्थात्मक राजकारण अधिक बळकट करण्याची संधी मतदारांनी बालेंद्र शाह यांना दिली आहे.

नेपाळच्या प्रतिनिधी सभेत एकूण २७५ जागा आहेत. यापैकी १६५ सदस्य थेट निवडणुकीद्वारे निवडले जातात, तर उर्वरित ११० सदस्य प्रातिनिधिक प्रतिनिधित्व पद्धतीने निवडले जातात. राजकीय पक्षांना ११० सदस्यांची नावे अगोदरच निवडणूक आयोगाला कळवावी लागतात. त्यात महिलांना आरक्षण देण्यात आले आहे. आरक्षणाचे स्वरूप दिशाऊ आहे; कारण प्रत्यक्ष निवडणुकीत महिलांना उमेदवारी कमी प्रमाणात मिळते. न्युझीलंडमध्ये देखील या पद्धतीने निवडणुका घेण्यात येतात. यात राजकीय पक्षांना त्यांना मिळालेल्या मतांच्या प्रमाणात कायदेमंडळात जागा मिळतात. त्यामुळे राजकीय प्रक्रियेत लहान पक्ष व विरोधी मतप्रवाहांना प्रतिनिधित्व मिळते.

बालेन यांच्या पक्ष नेतृत्वाखालील वर्तमान सामाजिक-राजकीय प्रश्न आपल्या कवितानेमधून मांडत असत. या कवितांना बालेन यांनी रॅप संगीताच्या माध्यमातून लोकांपर्यंत पोहोचवले. त्यांनी सामाजिक समस्यांवर थेट भाष्य करत हे प्रश्न जनतेसमोर आणले. विशेषतः तरुणांमध्ये ते एक 'आयडॉल' म्हणून लोकप्रिय झाले. बालेन यांनी काठमांडूचे महापौर म्हणून काम करताना घनकचरा व्यवस्थापन आणि भ्रष्टाचाराविरोधातील कारवाईसारख्या क्षेत्रांत महत्त्वपूर्ण पावले उचलली. या कामांमुळे ते अत्यंत लोकप्रिय झाले. दुसरीकडे, प्रमुख प्रस्थापित पक्ष मात्र पारंपरिक आरोप-प्रत्यारोपांच्या राजकारणातच गुंतून राहिले. त्यामुळे जनतेमध्ये, विशेषतः तरुण मतदारांमध्ये, नव्या राजकीय पर्यायाची मागणी वाढत गेली. 'आरएसपी'ला मिळालेल्या मोठ्या यशामुळे नेपाळमध्ये २७ वर्षांपासून सुरू असलेल्या राजकीय अस्थिरतेचा अंत झाला. नवीन संविधान अस्तित्वात आल्यानंतरही नेपाळमध्ये राजकीय अस्थिरता कायम होती. गेल्या दहा वर्षांत तब्बल चौदा वेळा सरकार बदलली गेली. या पार्श्वभूमीवर बालेन यांचा उदय

पंतप्रधान ओली यांच्या सरकारला राजीनामा द्यावा लागला. यानंतर माजी सरन्यायाधीश सुशीला कारकी यांच्या नेतृत्वाखाली अंतर्गत सरकार स्थापन करण्यात आले होते. या निवडणुकीमुळे युवा आंदोलनातील उजेवां वापर सकारात्मक परिवर्तनात झाला, ही समाधानाची बाब ठरली.

अनेक दशकांपासून नेपाळचे धोरणात्मक संतुलन साधत आणले भू-राजकीय स्थान प्रस्थापित केले आहे. भारत हा नेपाळचा सर्वांत मोठा व्यापारी भागीदार आहे. नेपाळच्या आयातीपैकी ६३ टक्के आयात भारतातून होते, तर चीनचा वाटा सुमारे १३ टक्के आहे. नेपाळने भारत आणि चीन या दोन्ही देशांकडून आर्थिक लाभ मिळवण्याचा प्रयत्न केला आहे. 'आरएसपी'च्या जाहीरनाम्यात भारत आणि चीन या दोन्ही देशांसोबत त्रिपक्षीय आर्थिक भागीदारीद्वारे नेपाळला 'बर्फ स्टेट'मधून बाहेर पडण्याचे आश्वासन देण्यात आले आहे. बालेन शाह यांच्या 'ग्रेटर नेपाळ' या भूमिकेमुळे भविष्यात भारत-नेपाळ संबंधांवर काय परिणाम होईल, तसेच सीमा वाद आणि जलविद्युत प्रकल्पांच्या संदर्भात भारतासोबतचे सहकार्य नवीन सरकार कायम ठेवेल का, हा भारतापुढील प्रश्न आहे. दुसरीकडे चीनलाही बीआरआय प्रकल्पांना पुढे नेणे गरजेचे वाटते. भारत आणि नेपाळ यांच्यात खुली सीमा असल्याने, नेपाळमध्ये राजकीय स्थैर्य असणे भारतासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. केपी शर्मा ओली यांच्यासारख्या चीनकडे झुकणाऱ्या कम्युनिस्ट नेत्यांऐवजी बालेंद्र शाह यांची निवड होणे हे भारतासाठी निश्चित दिलासादायक आहे. बांगलादेशात 'जेन झी' राजकीय सत्ता प्राप्त करण्यात अयशस्वी ठरले. कारण त्यांनी ज्या शेख हसीना यांच्या विरोधात आंदोलन केले, त्यांनाच निवडणुकीच्या आखाड्यातून बाहेर ठेवले. परिणामी, निवडणुकीचे प्रचारादरम्यान जेन झीचा लढा आपसुकच टुटू शकत ठरला. नेपाळमध्ये मात्र, ओली व त्यांच्या पक्षाला निवडणूक लढवण्याची मुभा होती. त्यामुळे जेन झीच्या आंदोलनाची प्रासंगिकता कायम राहून मतदारांना स्पष्ट पर्याय उपलब्ध झाला. बांगलादेशात सत्ता एका प्रस्थापित आखाड्यातून दुसऱ्या प्रस्थापित पक्षाकडे हस्तांतरित झाली. त्या तुलनेत नेपाळमध्ये गुणात्मक राजकीय परिवर्तन होत आहे. नेपाळ ऐतिहासिक परंपरेतून बाहेर पडून लोकशाही मार्गाने वाटचाल करीत आहे.

'जेन-झी'च्या आंदोलनातून सत्तांतर होणे आणि पारंपरिक पक्षांना नाकारणे हे शंजोरील देशांसाठी एक महत्त्वाचा संकेत मानला जात आहे. नेपाळमधील हा बदल दक्षिण आशियातील लोकशाही चळवळींसाठी प्रेरणादायी ठरू शकतो. अमेरिकेकेंद्रित जागतिक अस्थिर राजकीय व्यवस्थेत आपल्या शंजोरील बांगलादेश आणि आता नेपाळमध्ये होत असलेली लोकशाहीची पुनर्स्थापना भारतासाठी दिलासादायक आहे.

## तेरा वर्षांच्या चेतनाहीनतेचा शेवट!



काही करू शकत नाही. अनेकदा रुग्णाला जगण्यासाठी नळीद्वारे अन्न दिले जाते आणि श्वासासाठी यंत्रणा लागते. भारतामध्ये इच्छामरणाचा प्रश्न नवीन नाही. अनेक वर्षांपासून साधू नैतिक, धार्मिक आणि कायदेशीर पातळीवर चर्चा सुरू आहे. याधारणपणे इच्छामरण दोन प्रकारचे मानले जाते. एक सक्रिय इच्छामरण आणि दुसरे निष्क्रिय इच्छामरण. सक्रिय इच्छामरण म्हणजे रुग्णाला थेट औषध देऊन त्याचा मृत्यू घडवून आणणे. भारतात हा प्रकार कायदेशीर नाही. निष्क्रिय इच्छामरण म्हणजे रुग्णाला कृत्रिमरीत्या जिवंत ठेवण्याचा यंत्रणा किंवा उपचार थांबवणे. भारतात मर्यादित स्वरूपात या प्रकारला मान्यता देण्यात आली आहे. यासाठी सर्वांत महत्त्वाचा टप्पा 2018 मध्ये आला. कॉमन कॉज नावाच्या स्वयंसेवी संस्थेने इच्छामरणाच्या अधिकाऱासाठी सर्वोच्च न्यायालयात याचिका दाखल केली होती. त्या ऐतिहासिक निर्णयात न्यायालयाने सांगितले की, माणसाला सन्मानाने जगण्याचा अधिकार आहे आणि त्याचप्रमाणे सन्मानाने मरण्याचाही अधिकार आहे. या निर्णयामध्ये 'लिव्हिंग विल' या संकल्पनेलाही मान्यता देण्यात आली. म्हणजे एखाद्या व्यक्तीने आधीच लेखी स्वरूपात असे जाहीर केले असेल की गांभीर अवस्थेत त्याला कृत्रिमरीत्या जिवंत ठेवू नये, तर डॉक्टर आणि कुटुंबीय त्या इच्छेचा आदर करू शकतात. भारतामध्ये इच्छामरणाचा प्रश्न पहिल्यांदा राष्ट्रीय पातळीवर चर्चेत

आला तो अरुणा शानबाग प्रकरणातून. मुंबईतील एका रुग्णालयात परिचारिका म्हणून काम करणाऱ्या अरुणा शानबाग यांच्यावर 1973 मध्ये अत्यंत क्रूर हत्या झाला. त्या जवळजवळ बेचाळीस वर्षे अंधरुणावर होत्या. त्यांच्या इच्छामरणासाठी सर्वोच्च न्यायालयाने याचिका दाखल झाली होती. त्या प्रकरणात न्यायालयाने सक्रिय इच्छामरण नाकारले, पण काही परिस्थितींमध्ये निष्क्रिय इच्छामरणाची परवानगी दिली जाऊ शकते असे नमूद केले. त्या निर्णयाने पुढील कायदेशीर मार्ग खुला झाला. यानंतर अनेक प्रकरणांमध्ये कुटुंबीयांनी न्यायालयाकडे अशीच मागणी केली. प्रत्येक वेळी न्यायालयाने वैद्यकीय अहवाल, कुटुंबीयांची स्थिती आणि रुग्णाच्या स्थितीचा बारकाईने विचार केला. हरीश राणा यांचे प्रकरण या पार्श्वभूमीवर अधिक महत्त्वाचे ठरते.

समाज म्हणून आणून अनेकदा जीवनाचे महत्त्व सांगते. पण जीवन म्हणजे केवळ श्वास घेणे नसते. जीवन म्हणजे संवाद, भावना, स्वप्ने आणि अनुभव. जेव्हा हे सर्व हरवते तेव्हा उरते ती केवळ शरीराची उपस्थिती. अशा परिस्थितीत इच्छामरणाचा प्रश्न अधिक गुंतागुंतीचा बनतो. या निर्णयाकडे काहीजण मानवी दयाळूपणाचा दृष्टिकोन म्हणून पाहतो. काही जण नैतिक प्रश्न उपस्थित करतील. पण यात शंका नाही की न्यायालयाने हा निर्णय घेताना अत्यंत संवेदनशीलता दाखवली आहे. वैद्यकीय अहवाल, कुटुंबीयांची परिस्थिती आणि दीर्घकालीन वेदना या सर्व गोष्टींचा विचार करून हा निर्णय देण्यात आला आहे. हरीश राणा यांची कहाणी आपल्या समाजाला अनेक प्रश्न विचारते. आरोग्य व्यवस्थेची उपलब्धता, दीर्घकालीन उपचारांचा खर्च, कुटुंबीयांची मानसिक अवस्था आणि जीवनाच्या शेवटच्या उपचारातील निर्णय या सर्व बाबींचा विचार करण्याची वेळ आता आली आहे. कदाचित या घटनेनंतर इच्छामरणाविषयीची चर्चा पुन्हा नव्याने सुरू होईल. कायद्याच्या चौकटी अधिक स्पष्ट होतील. वैद्यकीय मार्गदर्शक तत्वे अधिक मजबूत बनतील. पण या सर्व चर्चांच्या पलीकडे एक मानवी कथा कायम राहिल. ती म्हणजे एका आई-वडिलांची. ज्यांनी तेरा वर्षे आपल्या मुलासाठी लढा दिला आणि शेवटी त्याला असहायतेतून मुक्त करण्याची विनंती केली.

आजकाल प्रदूषणामुळे केस कोरडे आणि निर्जीव झाले आहेत. अशा परिस्थितीत त्यांची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे. अशा परिस्थितीत केसांसाठी नैसर्गिक घटकांचा वापर केला जाऊ शकतो, ज्यामध्ये गुलाब पाण्याला देखील एक नाव आहे. होय, तुम्हा सर्वाना हे जाणून आश्चर्य वाटेल की त्वचेसोबतच केसांसाठी गुलाब पाण्याचे अनेक फायदे आहेत. होय, गुलाबपाणी केसांना चांगले बनवते आणि त्याच वेळी त्यांचा पोत सुधारण्यास मदत करते. त्याच वेळी, ते तुमच्या केसांना एक नैसर्गिक सुगंध देते, ज्यामुळे केसांचा वास ओसरतो. आता आम्ही तुम्हाला केसांमध्ये गुलाबपाणी कसे वापरावे ते सांगत



### तेलकट टाळूसाठी

गुलाबपाणी तुमच्या केसांना तेलकट होण्यापासून रोखते, म्हणजेच तुमच्या टाळूतून बाहेर पडणारे अतिरिक्त तेल ते नियंत्रित करू शकते. होय, गुलाब पाण्याचे पीएच स्फळपचे पीएच नियंत्रित करते आणि अतिरिक्त तेल नियंत्रित करण्यास मदत करते.

केसांच्या वाढीस मदत करते गुलाबपाण्यात भरपूर जीवनसत्त्वे अ, उ, ऊ ए आणि ई असतात आणि हे सर्व आपल्या केसांच्या, त्वचेच्या आणि शरीराच्या आरोग्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहेत. गुलाब पाण्याची थेट टाळूवर फवारणी केली जाऊ शकते कारण ही जीवनसत्त्वे त्वरित त्वचेत आणि केसांच्या कूपांमध्ये खोलवर प्रवेश करतात, त्यांच्या गुणधर्मांसह त्यांचे पोषण करतात आणि केसांची वाढ रोखणारी कमतरता भरून काढतात.



सुदृढ

आरोग्य आणि उत्तम

काम करण्यासाठी शरीराला पुरेशी झोप आवश्यक असते. बदललेल्या जीवन पद्धतीमुळे तरुणाईला अपुरी झोप ही भेडसावणारी समस्या आहे. सर्वसाधारणपणे रात्रीची ६ ते ८ तास झोप घेण्याचा सल्ला दिला जातो. मात्र कामाच्या व्यग्र वेळा, अतिरिक्त ताण, स्पर्धा आणि बदललेल्या जीवनपद्धतीमध्ये रात्रीच्या वेळी ६ ते ८ तास झोप घेणे शक्य होत नाही. अशा वेळी पावर नॅप किंवा काही मिनिटांची डुलकी मानसिक ताण कमी करण्यास मदत करते.

### झोप कशी येते ?

अनेकदा कामाच्या वेळोप्रमाणे आपल्या दैनंदिन जीवनात बदल होत असतो. अनेकदा झोपण्याची संधी मिळाल्यावर भरपूर झोप काढण्याची मानसिकता असते. मात्र असे न करता शरीराला आवश्यक तितकीच झोप घ्यावी. जास्त वेळ झोपल्यास कंटाळलेपणा किंवा आळस भरण्याची शक्यता असते. त्यामुळे सुट्टीच्या दिवशी जास्त वेळ झोपण्याचे टाळावे.

### झोप म्हणजे काय ?

शरीराच्या इतर क्रियांप्रमाणेच झोप ही क्रिया आहे. मानेच्या भागातील पेशींमध्ये झोपेचे संकेत निर्माण होतात. तेथून मज्जारज्जद्वारे शरीरातील सर्व अवयवांना मंदावण्याचे संकेत जातात. मेंदूच्या इतर भागांनाही हे संकेत जातात. त्यानंतर झोपेचा पहिला प्रकार म्हणजे 'स्लो वेव स्लीप' ची सुरुवात होते. साधारण तासाभराने दुसरा प्रकार सुरु होतो. यामध्ये डोळ्यांची बुबुळे हलतात म्हणून त्याला 'रिपिड आय मूवमेंट' किंवा 'आरईएम' म्हणतात. यादरम्यान मांसपेशीतील ताण वाढतो आणि शरीराच्या काही हालचाली होतात. या झोपेच्या टप्प्यात शरीर आणि अवयव नेहमीपेक्षा जास्त उत्तेजित होतात. हा टप्पा मेंदूच्या आरामासाठी महत्त्वाचा असतो. रात्रभर हे दोन प्रकार आलटून-पालटून घडतात. स्लो वेवचा कालावधी कमी होत जातो आणि आरईएमचा वाढत जातो.

**च्युइंगम चवळा :** च्युइंगम चवळ्याने गालावरील फॅट्स कमी होण्यास मदत मिळते. जेवल्यानंतर काही मिनिटांसाठी च्युइंगम चावण्याची सवय टाकून घ्या. पण हे क्रिया इतकी अधिक नसावी की याने आपला गळा किंवा जबडा दुखायला लागेल.

### एक्स आणि ओआ अश्यास

पूर्णपणे किमान १५ वेळा एक्स आणि ओ या शब्दांचा उच्चारण करावे. जरा मिनिट आराम देऊन ही क्रिया तीनदा करावी. हा सोप्या उपायाने आपला जबडा मजबूत होईल आणि दोन वेगवेगळ्या प्रकारे जबड्याच्या व्यायामदेखील. या उपाय कधीही आणि केव्हाही करत येऊ शकतो.

### जबडा उघडा :

आपले तोंड गोल आणि विस्तृत करून उघडा आणि काही सेकंदांसाठी अश्याच मुद्रेत राहा. जबड्याला आराम देऊन पुन्हा करा. हा व्यायाम ९ वेळा करावा. वाटल्यास दिवसातून तीन-तीनदा करू शकता. अधिक वेळा केल्यास वेदना जाणवू शकतात.

### चीक लिफ्ट करण्यासाठी :

आपले गाल आपल्या डोळ्यांकडे उचला. यासाठी तोंडाचे कोपरे वापरा. गाल उचलण्यासाठी डोळे बंददेखील करू शकता. हा व्यायाम आपल्या सोयीप्रमाणे अनेकदा करता येऊ शकतो. पण अती नसावी हे लक्षात असू द्या.

### फिश लिफ्ट :

गाल आतल्या बाजूला

तुमच्या फोनच्या ब्लूटूथमध्ये समस्या येत असल्यास किंवा ब्लूटूथ कोणत्याही डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसल्यास काळजी करण्याची गरज नाही. खाली दिलेल्या स्टेप्स फॉलो करा. ब्लूटूथ हे सर्व अँड्रॉइड फोनमधील सर्वात उपयुक्त फीचरपैकी एक आहे, जे युजर्सना दोन अँड्रॉइड फोनमध्ये फाइल्स शेअर करण्याची परवानगी देते. ब्लूटूथ फोनला कोणत्याही वायरलेस डिव्हाइसशी कनेक्ट करण्याची परवानगी देते. पण अचानक ब्लूटूथने काम करणे बंद केले तर ? ही एक सामान्य समस्या आहे. जर तुमच्याही अँड्रॉइड फोनवर ब्लूटूथ काम करत नसेल तर त्याचे निराकरण कसे करावे हे जाणून घ्यावे असेल तर, ही माहिती तुमच्यासाठी.

असे का होते ? ब्लूटूथ एक इन बिल्ट फीचर आहे. मुख्यतः समस्या फोनच्या फर्मवेअरमध्ये असते. फोनची ओएस म्हणजेच ऑपरेटिंग सिस्टीम जुनी किंवा आऊटडेटेड. फोनच्या सॉफ्टवेअरमधील

तुमच्या फोनच्या ब्लूटूथमध्ये

समस्या येत असल्यास किंवा ब्लूटूथ

कोणत्याही डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसल्यास

काळजी करण्याची गरज नाही. खाली दिलेल्या स्टेप्स

फॉलो करा. ब्लूटूथ हे सर्व अँड्रॉइड फोनमधील सर्वात

उपयुक्त फीचरपैकी एक आहे, जे युजर्सना दोन अँड्रॉइड

फोनमध्ये फाइल्स शेअर करण्याची परवानगी देते. ब्लूटूथ

फोनला कोणत्याही वायरलेस डिव्हाइसशी कनेक्ट करण्याची

परवानगी देते. पण अचानक ब्लूटूथने काम करणे बंद केले

तर ? ही एक सामान्य समस्या आहे. जर तुमच्याही अँड्रॉइड

फोनवर ब्लूटूथ काम करत नसेल तर त्याचे निराकरण

कसे करावे हे जाणून घ्यावे असेल तर, ही

माहिती तुमच्यासाठी.

असे का होते ? ब्लूटूथ एक इन बिल्ट फीचर आहे. मुख्यतः

समस्या फोनच्या फर्मवेअरमध्ये असते. फोनची ओएस

म्हणजेच ऑपरेटिंग सिस्टीम जुनी किंवा आऊटडेटेड.

फोनच्या सॉफ्टवेअरमधील

तुमच्या फोनच्या ब्लूटूथमध्ये

समस्या येत असल्यास किंवा ब्लूटूथ

कोणत्याही डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसल्यास

काळजी करण्याची गरज नाही. खाली दिलेल्या स्टेप्स

फॉलो करा. ब्लूटूथ हे सर्व अँड्रॉइड फोनमधील सर्वात

उपयुक्त फीचरपैकी एक आहे, जे युजर्सना दोन अँड्रॉइड

फोनमध्ये फाइल्स शेअर करण्याची परवानगी देते. ब्लूटूथ

फोनला कोणत्याही वायरलेस डिव्हाइसशी कनेक्ट करण्याची

परवानगी देते. पण अचानक ब्लूटूथने काम करणे बंद केले

तर ? ही एक सामान्य समस्या आहे. जर तुमच्याही अँड्रॉइड

फोनवर ब्लूटूथ काम करत नसेल तर त्याचे निराकरण

कसे करावे हे जाणून घ्यावे असेल तर, ही

माहिती तुमच्यासाठी.

## चेहऱ्यावरील फॅट्स कमी करण्यासाठी

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

### ओठ ओढून गाल फुगवा :

हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

### गाल फुगवा :

आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगवा : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितक शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा : आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळ्यातील वारं दुसऱ्या गाळात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळ्यातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

### केसांच्या कंडिशनसाठी

गुलाब पाण्यामध्ये मॉइश्चरायझिंग गुणधर्म असतात, त्यामुळे कोरड्या त्वचेच्या लोकांना ते वापरावे. तुमचे केस कोरडे होऊ लागतात तेव्हा ते प्रभावी ठरते. यासाठी स्प्रे बॉटलमध्ये गुलाबपाणी टाकून केसांवर स्प्रे करा.

### कोंडासाठी

केसांमधला कोंडा दूर करण्यासाठी गुलाबपाणी देखील वापरता येते. कोंडा नियंत्रित करण्यासाठी गुलाबपाणी महत्त्वाची भूमिका बजावू शकते.

### केस मजबूत करते

गुलाब पाण्यामध्ये असलेले व्हिटॅमिन, अँटीऑक्सिडंट्स, अँटी-इंफ्लेमेटरी आणि अँटीबॅक्टेरियल गुणधर्मांमुळे ते प्रत्येक केस मजबूत करते. होय, हे केवळ केसांच्या वाढीस मदत करत नाही तर केस गळणे आणि तुटणे देखील प्रतिबंधित करते.

### कोरडेपणा दूर करण्यासाठी

कोरडे आणि कुरळे केस असलेल्या लोकांसाठी गुलाबजल खूप चांगले मानले जाते. वास्तविक, तुमच्या केसांमध्ये नियमितपणे गुलाबपाणी वापरल्याने केसांचा कोरडेपणा कमी होतो.

### केसांना मॉइश्चरायझ करण्यासाठी

गुलाबपाणी वापरल्याने केसांमधील आर्द्रता टिकून राहण्यास मदत होते.

## त्वचा भाजल्यावर करा हे घरगुती उपाय...

गरम पाणी पडल्याने किंवा पेटल्याने वा गरम भांड्याला हात लागल्याने आपण भाजले जातो. भाजल्यामुळे जखमही होते. कधी हे भाजण साध असतं तर कधी गंभीर रूप धारण करतं. जखम तीव्र, मध्यम किंवा तीव्र रक्तसावी असते. म्हणून भाजल्यानंतर ही काळजी घ्या :

- जखमेवर बर्फ लावण्याऐवजी भाजल्याबरोबर त्यावर पाण्याची धार सोडा. हे शक्य नसल्यास एका भांड्यात थंड पाणी घेऊन त्यात जखमी भाग बुडवून ठेवा.
- तूप, तेल, ट्यूबेस्ट किंवा कोणताही तरल पदार्थ जखमेवर लावू नये. त्याऐवजी एखादं अँटीबायोटिक क्रीम लावावं.
- भाजलेल्या भागाला कापूस किंवा कापडाने झाकू नये.
- जखमेवरील फोड फोडू नये.
- जखमेत जंतुसंसर्ग झाला असल्यास लगेच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

### काही घरगुती उपाय

- कोरफडीच्या गरामध्ये जखम बरी करण्याचे गुणधर्म असतात. जखमेमुळे त्वचेचा दाह होत असेल तर हा गर त्यावर लावावा.
- फ्रीजमध्ये ठेवलेली टी बॅग काही काळ जखमेवर दाबून धरा. याने वेदना आणि दाह कमी होईल. गरमपेवजी गरम पाण्याने अंधोल करा.



## झोप म्हणजे काय? ती कशी येते?

### जाणून घ्या झोपेसंदर्भातील अनेक प्रश्नांची उत्तरे

#### झोपेतील नैसर्गिक बदल कोणते ?

काही व्यक्तींना तीन ते चार तास, तर काहींना नऊ ते दहा तास झोप लागते. या टोकाच्या गरजा व्हावित असतात, पण त्या सातत्याने लहानपणापासून दिसून येतात. काही व्यक्ती सूर्यास्ताबरोबर झोपतात आणि सूर्योदयाच्या आधी उठतात, तर काही मध्यरात्रीनंतर झोपून सकाळी उशीरा उठतात. काही व्यक्तींना दुपारी झोपावे लागते. झोपेत बडबडणे, चालणे, दात खाणे, स्वप्न पाहणे हे सर्व कमी-जास्त प्रमाणात होत असते. नवजात शिशु दिवसभर झोपत असतो. साधारण तीन ते पाच महिन्यांमध्ये ते रात्री जास्त व दिवसा कमी झोपू लागते. तीन वर्षांचे

होईपर्यंत मुलांना दिवसभरात दोन तीन डुलक्या व रात्री जास्त वेळेची झोप लागते. शाळेतील मुलांना सात ते नऊ तास झोप लागते. पौगंडावस्थेत झोपेची गरज आणखीनच वाढते. त्यानंतर प्रौढपणात सहा ते आठ तास झोप पुरते. वृद्धपणी झोपेचे तास तेवढेच राहतात, मात्र झोपेतून सतत जाग येते आणि दिवसा डुलक्या येऊ लागतात.



#### झोपेचा त्रास म्हणजे काय ?

झोप चांगली येते की नाही हे फक्त संबंधित व्यक्तीच सांगू शकते. व्यक्ती पलंगावर डोळे मिटून पडलेली असते म्हणून त्यांना झोपेच्या तक्रारी नसतात, असे नाही. झोपेच्या त्रासाची अनेक कारणे असतात. बहुतेक वेळेला झोप कशी असावी व ती कशी सांभाळवी हे माहिती नसल्याने झोपेच्या तक्रारी निर्माण होतात. झोपेच्या तक्रारीचे दुसरे मोठे कारण म्हणजे मेंदूचे आणि मानसिक आजार, शारीरिक आजार आणि परिसरातील गोंधळ. यामुळे लहान मुलांनाही झोपेच्या तक्रारी उद्भवतात.

## प्रदूषित हवेमुळे मधुमेहाचा धोका

अधिक काळ प्रदूषित हवेत श्वास घेतल्याने मधुमेहाचा धोका वाढत असल्याचे समोर आले आहे. चीनमध्ये नुकत्याच एका अभ्यासातून याबाबत माहिती समोर आली आहे. मधुमेहामुळे जगभरात आरोग्यासंबंधीही समस्या वाढत आहेत. यामुळे आर्थिक ओझेही वाढत आहे. जगभरात चीनमध्ये मधुमेहाचे सर्वात अधिक रुग्ण आहेत. चीनमधील सरकारी एजन्सी शिन्हुआने केलेल्या अभ्यासातून विकसनशील देशांत वायू प्रदूषण आणि मधुमेहातील संबंधांबद्दलची माहिती दिली गेली आहे. पीएम २.५ हे कण वायू प्रदूषक असतात. या कणांच्या संख्येत वाढ झाल्याने आरोग्यावर याचा विपरीत परिणाम होतो. पीएम २.५ डोळ्यांनाही न दिसणारे अतिसूक्ष्म कण असतात. या हानीकारक कणांच्या अधिक संपर्कात आल्यास मधुमेह होण्याची शक्यता असते. चायनीज अँकॅडमी ऑफ

## भांडण सोडवण्यासाठी गेलेल्या वाहतूक पोलिसाला मारहाण

■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावरील अमर पॅलेस परिसरात दोन दुचाकीस्वामिंमधील भांडण सोडवण्यासाठी गेलेल्या वाहतूक पोलिस कर्मचाऱ्याला काही तरुणांनी मारहाण केल्याची धक्कादायक घटना घडली. या वेळी संतस तरुणांनी पोलिसांची वर्दी फाडण्याचाही प्रयत्न केल्याची माहिती समोर आली आहे. या प्रकरणी काश्मिरा पोलिस ठाण्यात गुन्हा नोंदवण्याची प्रक्रिया सुरू आहे. या हल्ल्यात पोलिस शिपाई किरण सहाणे गंभीर जखमी झाले असून, आरोपींनी चक्क पोलिस चौकीत घुसून राडा केला आणि पोलिसांची कॉलर



पकडून त्याला शिवीगाळ करत मारहाण केली. काश्मिरा वाहतूक शाखेचे पोलिस शिपाई किरण सहाणे हे आपल्या सहकाऱ्यांसह अमर

पॅलेस नाका येथे गुरुवारी सायंकाळी आठच्या सुमारास वाहतूक नियमनाचे काम करत होते. यावेळी रस्त्यामध्ये दोन मोटरसायकल स्वार युसुफ राईन आणि तस्लीम खान यांच्यामध्ये जोरदार भांडण सुरू झाले. त्यामुळे रस्त्यावर वाहतूक कोंडी झाली होती. वाहतूक सुरळीत करण्यासाठी पोलिस तिथे गेले आणि दोन्ही गटांना समजावून सांगून वाहतूक चौकीत नेले. चौकीत युसुफ राईन याने फोन करून आपल्या साथीदारांना बोलावून घेतले. काही वेळातच ८ ते १० जण तिथे आले आणि त्यांनी चौकीत बसलेल्या दुसऱ्या व्यक्तीला मारहाण करण्यास सुरुवात केली.

त्यावेळी किरण सहाणे यांनी त्यांना रोखण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हा आरोपी युसुफ राईन याने थेट पोलिसाची कॉलर पकडून त्यांचा शर्ट फाडला. आरोपींनी शिवीगाळ करत आम्ही पोलिसांना घाबरवणारे नाही, तर घाबरवणारे आहोत अशा धमक्या देत तोखंडी कड्याने आणि लाकडी दंडक्याने सहाणे यांच्या डोक्यावर, मानेवर आणि पाठीवर मारहाण केली. यावेळी ३० ते ४० लोकांचा जमाव तिथे जमला होता. ज्यामुळे परिसरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले. या मारहाणीचा व्हिडिओ काढण्याचा एका व्यक्तीचा मोबाईल हिस्कावून त्यातील व्हिडिओ डिलीट करण्यात आला. तसेच महिला पोलिस कर्मचारी नम्रता मिर्नाजी यानाही धक्काबुक्की करण्यात आली. अखेर जमावाच्या ताबडीतून सुटून जखमी अवस्थेत सहाणे यांनी पोलिस ठाणे गाठले. त्यानंतर त्यांना तातडीने भाईदर येथील पंडित भीमसेन जोशी रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले असून, त्यांच्या कानाला आणि नाकाला गंभीर दुखापत झाली आहे. काश्मिरा पोलिसांनी या प्रकरणी युसुफ इसाईल राईन, सरफराज राईन, नायब राईन, अब्दुल राईन या मुख्य आरोपींसह इतर ७ ते ८ जणांच्या विरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. या आरोपींवर बेकायदेशीर जमाव जमवून, सरकारी कामात अडथळ आणणे, पोलिसाला मारहाण करून जखमी करणे आणि धमकावणे या कलमान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. काश्मिरा पोलीस या प्रकरणाचा अधिक तपास करत आहेत.

## रस्त्याच्या कडेच्या भंगार वाहनांना जप्तीची नोटीस



■ विरार। प्रतिनिधी, वसई-विरार शहर महानगरपालिकेने रस्त्यांच्या दीर्घकाळापासून पडलेल्या कारवाईची असून अशा वाहनांना नोटीस देण्यात येणार असल्याची नोटीस देण्यात आले आहे. अन्वयता पालिकेकडून ती वाहने जप्त करून पुढील कायदेशीर कारवाई करण्यात येणार असल्याची नोटीस मध्ये स्पष्ट नमूद केले आहे. दरम्यान, बंद अवस्थेत असलेल्या वाहनांचा वापर काही ठिकाणी अंमली पदांथे व्यसन करणारे तसेच संशयित व्यक्ती आश्रयासाठी करत असल्याचीही तक्रार नागरिकांनी केली आहे. त्यामुळे अशा वाहनांमुळे सुरक्षेचा प्रश्नही निर्माण होत असल्याचे स्थानिकांचे म्हणणे आहे. पालिकेच्या या कारवाईमुळे शहरातील रस्त्यांच्या कडेला पडून असलेली भंगार वाहनांमुळे रस्त्यांच्या कडेला कचरा साचणे, दुर्गंधी पसरणे आणि परिसर अस्वच्छ होण्याच्या समस्या निर्माण होत असल्याची तक्रार स्थानिक नागरिकांकडून वारंवार करण्यात येत होती. पार्श्वभूमीवर महानगरपालिकेने अशा वाहनांवर कारवाई करण्याचा निर्णय घेतला आहे. पहिल्या टप्प्यात संबंधित वाहनांवर जप्तीची नोटीस लावण्यात येत असून वाहतुमालकांनी ठरावीक मुदतीत ही वाहने हद्दवाचीत, असे निर्देश देण्यात आले आहेत. अन्यथा पालिकेकडून ती वाहने जप्त करून पुढील कायदेशीर कारवाई करण्यात येणार असल्याची नोटीस मध्ये स्पष्ट नमूद केले आहे. दरम्यान, बंद अवस्थेत असलेल्या वाहनांचा वापर काही ठिकाणी अंमली पदांथे व्यसन करणारे तसेच संशयित व्यक्ती आश्रयासाठी करत असल्याचीही तक्रार नागरिकांनी केली आहे. त्यामुळे अशा वाहनांमुळे सुरक्षेचा प्रश्नही निर्माण होत असल्याचे स्थानिकांचे म्हणणे आहे. पालिकेच्या या कारवाईमुळे शहरातील रस्त्यांच्या कडेला पडून असलेली भंगार वाहनांमुळे रस्त्यांच्या कडेला कचरा साचणे, दुर्गंधी पसरणे आणि परिसर अस्वच्छ होण्याच्या समस्या निर्माण होत असल्याची तक्रार स्थानिक नागरिकांकडून वारंवार करण्यात येत होती.

## बालसुरक्षा, डिजिटल सक्षमीकरणसाठी 'महा-संकल्प' नेतृत्व संवाद जिओ वर्ल्ड कन्व्हेंशन सेंटरमध्ये आयोजन

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

राष्ट्रीय ध्येय 'विकसित भारत २०४७' च्या दिशेने वाटचाल करताना बालकांचे सुरक्षित आणि सक्षम भविष्य घडवण्यासाठी राज्य बाल हक्क संरक्षण आयोग (एमएससीपीसीआर) आणि चाइड्रॅफंड इंडिया यांच्यावतीने 'महा-संकल्प' या उच्चस्तरीय नेतृत्व संवादाचे आयोजन करण्यात आले आहे. हा कार्यक्रम १३ मार्चला जिओ वर्ल्ड कन्व्हेंशन सेंटर (जेडब्ल्यूसीसी), बीकेसी, मुंबई येथे होणार आहे.



### बाल शोषणाविरोधात व्यापक जनजागृती

आजच्या डिजिटल युगात मुले इंटरनेट आणि सोशल मीडियाचा मोठ्या प्रमाणावर वापर करत असताना त्यातून होणारे मानसिक व शारीरिक शोषण ही एक अदृश्य वापर अत्यंत गंभीर समस्या बनत आहे. या पार्श्वभूमीवर शासन, नागरी समाज आणि कॉर्पोरेट क्षेत्र यांनी एकत्र येऊन या विषयावर व्यापक जनजागृती करण्यात येणार आहे.

डिजिटल युगात मुलांसमोर निर्माण होणारे विविध धोके आणि आव्हाने लक्षात घेता मुलांच्या जगण्याचा, विकासाचा, संरक्षणाचा आणि सहभागाचा अधिकार सुरक्षित ठेवणे, हा या संवादाचा मुख्य उद्देश आहे. या कार्यक्रमाला शालेय शिक्षणमंत्री दादा भुसे, महिला व बालविकास मंत्री अदिति तटकरे,

माहिती व तंत्रज्ञानमंत्री आशीष शेलार तसेच गृहराज्य मंत्री (ग्रामीण) पंकज भोयर, गृहराज्य मंत्री (शहर) योगेश कदम यांची प्रमुख उपस्थिती लाक्षण आहे. या नेतृत्व संवादात आरोग्य विभाग, शालेय शिक्षण विभाग, सायबर क्राईम विभाग, माहिती व तंत्रज्ञान क्षेत्रातील वरिष्ठ अधिकारी तसेच विविध आयटी कंपन्यांचे

प्रतिनिधी, कॉर्पोरेट क्षेत्रातील तज्ज्ञ आणि नामांकित शैक्षणिक संस्थांचे नेतृत्व सहभागी होणार आहे. बालकांच्या ऑनलाइन सुरक्षिततेसाठी आवश्यक धोरणात्मक उपाययोजनांवर या मंचावर सखोल चर्चा होणार असून भविष्यातील प्रभावी धोरणनिर्मातेसाठी महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शन मिळणार आहे.

## सीईटी गैरप्रकार रोखण्यास नवे नियम परीक्षेदरम्यान बोलल्यास होणार शिक्षा... एआय टूल्स व डिजिटल साधनांही प्रतिबंध



■ मुंबई। प्रतिनिधी,

सीईटी परीक्षेदरम्यान होणारे गैरप्रकार रोखण्यासाठी यंदापासून राज्य सामाईक प्रवेश परीक्षा कक्षांने (सीईटी) सुधारित नियमावली जाहीर केली आहे. या नियमावलीमध्ये डिजिटल, सायबर व एआयच्या साह्याने केलेल्या गैरप्रकारासही अटकाव करण्यात येणार आहे. तसेच परीक्षेदरम्यान बोलणे, संकेत देणे, हावभावाची देवाणघेवाण करणे किंवा संवाद साधण्याचा प्रयत्न करणे असे घडल्यास संबंधिताची सीईटी उमेदवारी रद्द केली जाणार आहे.

सीईटी कक्षामार्फत १७ अभ्यासक्रमांच्या सीईटी प्रवेश परीक्षा घेण्यात येतात. यातील १५ प्रवेश परीक्षा राज्यातील विविध परीक्षा केंद्रांवर संगणकाधारित पद्धतीने घेतल्या जातात. या परीक्षेमध्ये उमेदवार, परीक्षा कर्मचारी किंवा संस्थांकडून कोणताही गैरव्यवहार, गैरवर्तन किंवा अनुचित मार्गांचा वापर केल्यास त्यासाठी विविध शिक्षा व दंड करण्यात येतो. या गैरप्रकारास अटकाव करण्यासाठी व काही गैरव्यवहार, गैरवर्तन किंवा अनुचित मार्गांचा वापर झाल्यास त्यांच्या गैरव्यवहाराचे स्वरूप पाहून त्यांना उचित शिक्षा व दंड करण्याची तरतूद असलेली सुधारित नियमावली सीईटी कक्षांने नुकतीच प्रसिद्ध केली आहे. परीक्षेमध्ये उमेदवार गैरव्यवहारांमध्ये व अनुचित मार्गांचा वापर करताना आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर करतात.

त्यामुळे स्मार्टफोन, मोबाईल फोन, स्मार्ट वॉच, कॅलकुलेटर, ब्लूटूथ डिव्हाइस, इअरफोन किंवा तत्सम गॅजेट्स बाळगण्यास मनाई करण्यात आली आहे. त्याचप्रमाणे एआय टूल्स, लपलेले कॅमेरे, स्क्रीन मिररिंग, रिमोट-ॲक्सेस सॉफ्टवेअर किंवा डिजिटल साधनाचा वापर करणे प्रतिबंधित केले आहे. परीक्षा केंद्रांसाठी कडक नियम तयार केले आहेत. परीक्षा केंद्रांनी सीसीटीव्ही लावणे, बायोमेट्रिक पडताळणी करणे व कडक देखरेख करणे महत्वाचे आहे. यामध्ये एखाद्या केंद्राने निष्काळजीपणा केल्यास सीईटी कक्षा अशा परीक्षा केंद्राची मान्यता तात्पुरती किंवा कायमची रद्द करणार आहे. त्याचप्रमाणे संबंधित कर्मचाऱ्यांना निलंबित करण्यासोबत आर्थिक किंवा प्रशासकीय दंड करणार आहे.

## घरात बहिणीला चाकूने भोसकले अनंतर आईवरही सपासप केले वार



### मुलीच्या प्रेमापायी जुळ्या बहिणीवर भवाने केले 40 वार अन् आईला...

नीलिमा ही रुग्णालयात दाखल असून तिचे आयुष्य उद्ध्वस्त झाले आहे. होळी सणाच्या दुसऱ्या दिवशी, नीलिमाचा मुलगा हार्दिकने त्याची जुळी बहीण दीपा शिखावर 40 हून अधिकवेळा चाकूने वार केले, ज्यात तिचा मृत्यू झाला. हाच मुतदेह आईने पाहिल्यानंतर हार्दिकने आईवर देखील चाकूने वार केले. सुदैवाने आई वाचली, पण क्षणार्धात होत्याचं नळतं झालं. हार्दिकने मुलगा कंपनीत काम करायचा, पण एका वर्षापूर्वी त्याने नोकरी सोडली होती. तेव्हापासून तो गुटबुसह सोशल मीडियावर आहे, रील आणि व्हिडिओ देखील बनवतो. त्याच्या दीर्घशिखासोबत देखील व्हिडिओ आहेत. दोन्ही भावांमध्ये घांगले संबध दिसून येतात. खोलवर, हार्दिकला त्याच्या मुस्लिम प्रियेसीहून त्याची बहीण आणि आईचा द्वेष वाढू लागला होता.

■ मुंबई। प्रतिनिधी, आयटी कंपनीत कामाला असलेल्या एका जुळ्या भावाने आपल्या बहिणीची चाकूने भोसकून हत्या केली आहे. एवढ्यावरच न थांबता आरोपीने आपल्या आईवरदेखील जीवघेणा हल्ला केला आहे. सध्या आई रुग्णालयात असून ती मृत्यूशी झुंज देत आहे. होळीचा सण साजरा करण्यासाठी घरी आला असता त्याने हे कृत्य केले. किरकोळ वादातून झालेल्या या घटनेमुळे हळहळ व्यक्त होत आहे. उत्तर प्रदेशातील मुरादाबाद परिसरातील ही घटना आहे.

ऑफिसमध्ये जाऊन आईला घेऊन आला बहिणीची हत्या केल्यानंतर हार्दिक आपल्या आईच्या कार्यालयात पोहोचला आणि काहीतरी बहाणा करून त्यांना घरी घेऊन आला. आईने घरात पाऊल टाकताच रक्ताच्या थारोळ्यात पडलेल्या मुलीला पाहून किकाळी फोडली. त्याच वेळी हार्दिकने आईवरही चाकूने वार करून त्यांना गंभीर जखमी केले आणि स्वतःच्या कामभूयन घटनास्थळावरून पळ काढला. आजूबाजूच्या लोकांना आराडाओरडा ऐकून धाव घेतली आणि जखमी मायलेकींना तातडीने जिल्हा रुग्णालयात दाखल केले. मात्र, डॉक्टरांनी हिमा शिखाला मृत घोषित केले, तर नीलिमा यांच्यावर

उपचार सुरू आहेत. किरकोळ वादातून हत्या मिळालेल्या माहितीनुसार, नीलिमा नावाची महिला एका आरोग्य विमा कंपनीत काम करते. त्यांची जुळी मुले, हार्दिक आणि हिमा शिखा, गुरुग्राममधील एका आयटी कंपनीत नोकरीला होती. दोघेही होळीसाठी घरी आले होते आणि शुक्रवारी पुन्हा गुरुग्रामला जाण्याच्या तयारीत होते. शुक्रवारी आई कामावर गेल्यानंतर हार्दिक आणि हिमा शिखा घरात एकटेच होते. यावेळी त्यांच्यात काही कारणवारून वाद झाला आणि रागाच्या भरात हार्दिकने हिमा शिखावर चाकूने सपासप वार केले. रक्ताच्या थारोळ्यात पडलेल्या बहिणीला सोडून तो तिथेच थांबला नाही. आरोपी फरार या घटनेची माहिती मिळताच पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेऊन तपास सुरू केला आहे. पोलिसांनी सांगितले की, प्राथमिक तपासानुसार आरोपीने घरगुती वादातून हे कृत्य केले असावे. पोलिसांनी मुलीचा मुतदेह पोस्ट मार्टमसाठी पाठवला असून फरार आरोपी हार्दिकचा शोध घेण्यासाठी पोलिसांची पथके रवाना करण्यात आली आहेत. एकाच कुटुंबातील या भीषण रक्तपातामुळे सर्वत्र हळहळ व्यक्त केली जात आहे.

## लग्नाच्या आमिषाने बलात्कार, तरुणी चार महिन्यांची गर्भवती पोलिसांची दिशाभूल करण्यासाठी आरोपीने...

■ जालना। प्रतिनिधी,

जालना जिल्ह्यात विवाहाचे आमिष दाखवून एका तरुणीवर अत्याचार केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. ही घटना बदनपूर पोलिस ठाण्याच्या हद्दीत घडली असून, या घटनेमुळे संपूर्ण जिल्ह्यात एकच खळबळ उडाली आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, आरोपीने पीडित तरुणीला लग्नाचे वचन देऊन तिच्याशी शारीरिक संबंध प्रस्थापित केले. या दरम्यान पीडिता चार महिन्यांची गर्भवती राहिल्यानंतर आपली फसवणूक लक्षात आली, ती तिच्या लग्नात आले, त्यानंतर तिने

18 वर्षे 6 महिने असल्याचे उघड झाले आणि त्याचा बनावट कागदपत्रांचा डाव फसला. बदनपूर पोलिस ठाण्याचे पीएसआय अजय जयस्वाल यांनी सांगितले की, आरोपीने बनावट दस्तऐवज सादर करून पोलिसांना गुंगारा देण्याचा प्रयत्न केला होता, परंतु पोलिसांनी तांत्रिक तपासणीद्वारे त्याचे खरे वय समोर आणले आहे.

### आरोपीला न्यायालयीन कोठडी

या गंभीर गुन्हातील आरोपीला सध्या न्यायालयात हजर केले असता, त्याला न्यायालयीन कोठडी सुनावण्यात आली आहे. पोलीस आता या संपूर्ण प्रकरणाचा पुढील तपास करत असून, बनावट कागदपत्रे तयार करण्यात त्याला कोणाची मदत झाली, याचाही शोध घेतला जात आहे. विवाहाचे आमिष दाखवून लैंगिक शोषण आणि त्यानंतर वयाबाबत केलेली फसवणूक यामुळे या प्रकरणाकडे संपूर्ण जिल्ह्याचे लक्ष लागले आहे.

## नवरा परदेशात अन् इकडे सुनेवर सासऱ्याने केला बलात्कार नवरा म्हणाला, गप्प रहा, कुटुंबाची इज्जत महत्वाची!

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

एका 28 वर्षीय विवाहितेवर तिच्या 58 वर्षीय सासऱ्याने अत्याचार केल्याची संतापजनक घटना समोर आली आहे. पीडित महिला एका अनिवारसी भारतीयची पत्नी असून, तिचा नवरा परदेशात एका बहुराष्ट्रीय कंपनीत कार्यरत आहे. लगनानंतर पती कामासाठी परदेशात असल्याने पीडिता सासू-साऱ्यांसोबत राहत होती. या धक्कादायक प्रकारानंतर पीडितेने पोलिस ठाण्यात धाव घेऊन तक्रार दाखल केली असून, पोलिसांनी गुन्हा नोंदवला आहे. मध्य प्रदेशातील ग्वाल्हेरमधील ही घटना आहे. तक्रारीनुसार, ही घटना

आश्वासन देऊन पीडितेला तिच्या माहेरी सोडले आणि परत येऊन घेऊन जाईन असे सांगितले. मात्र, बराच काळ उलटूनही नवरा तिला न्यायला आला नाही आणि त्याने संपर्कही तोडला. नंतर तो तिला न सांगताच परदेशात निघून

गेल्याचे समोर आले. आपली फसवणूक झाल्याचे लक्षात येताच पीडितेने माहेरच्यांच्या मदतीने पोलिस ठाणे गाठले. सध्या पोलिसांनी 58 वर्षीय सासऱ्याविरुद्ध गुन्हा दाखल केला असून या प्रकरणाचा अधिक तपास सुरू आहे.



आपली

## शेतात एकट्या राहणाऱ्या 90 वर्षीय वृद्धेवर सामूहिक अत्याचार नराधमांची माहिती देणाऱ्यास 10 हजारांचे बक्षीस

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

माणुसक्तीला काळिमा फासणारी एक अत्यंत संतापजनक घटना समोर आली आहे. एका 90 वर्षीय वृद्ध महिलेवर सामूहिक बलात्कार करण्यात आला आहे. पोलिसांच्या माहितीनुसार, ही घटना गुरुवारी (5 मार्च) रात्री घडली. जेव्हा ही वृद्ध महिला आपल्या शेतात असलेल्या एका झोपडीत एकटीच होती. याच दरम्यान चारजण तिथे घुसले आणि त्यांनी हे कृत्य केले. या घटनेमुळे संपूर्ण परिसरात तीव्र संताप असून वाचक केला जात

### सामूहिक बलात्काराचा गुन्हा दाखल

पोलिसांनी सांगितले की, सामूहिक बलात्काराचा गुन्हा दाखल करण्यात आला असून तपासासाठी एसआयटी स्थापन करण्यात आली आहे. या पथकाचे नेतृत्व अतिरिक्त पोलीस अधीक्षक करत आहेत. याशिवाय, आरोपीचा शोध घेण्यासाठी तीन वेगळी पोलिस पथके तैनात करण्यात आली आहेत. पोलिसांनी आरोपींची माहिती देणाऱ्यास 10 हजार रुपयांचे बक्षीस जाहीर केले आहे. सध्या पोलिस आसपासच्या परिसरातील संशयास्पद लोकांची चौकशी करत असून ठिकठिकाणी छापेमारी सुरू आहे. दखल घेत तातडीने गुन्हा दाखल केला असून फिरवली आहेत. मध्य प्रदेशातील खंडवा जिल्ह्यातील ही घटना आहे. या घटनेनंतर पीडित वृद्ध महिलेने दुसऱ्या दिवशी सकाळी आपल्या मुलीला याबद्दल माहिती दिली. पीडितेची मुलगी शेजारच्याच गावात राहते. माहिती मिळताच तिने तातडीने आईला गाठले आणि तिला जिल्हा रुग्णालयात दाखल केले, जिथे त्यांच्यावर उपचार सुरू करण्यात आले आहेत. डॉक्टरांनी दिलेल्या माहितीनुसार, हल्ल्यादरम्यान वृद्धेला गंभीर जखमा झाल्या आहेत, मात्र सध्या त्यांची प्रकृती धोब्याबाहेर असल्याचे सांगण्यात येत आहे. पोलिसांनी या प्रकरणाची गांधीयाने

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 बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईदर (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 कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७९. 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) - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo. 7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com