

मराठी दैनिक

# मराठी एकीकरण

## बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष-०५ ● अंक-२४५ ● मुंबई, बुधवार, ०८ एप्रिल २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

### 'मल्टी मोडल' प्रणाली

ही मेट्रो मार्गिका दहिसर (पूर्व) येथे मेट्रो-७ (दहिसर ते अंधेरी) आणि पुढे ७-अ (विमानतळ जोडणी) च्या माध्यमातून 'रेड लाईन'शी जोडली गेली आहे. यामुळे मीरा-भाईंदरमधील रहिवाशांना थेट मुंबई विमानतळापर्यंत अर्खड प्रवास करणे शक्य होणार आहे. बस आणि ऑटोरिक्षा यांच्याशी असलेल्या 'मल्टी मोडल' एकात्मिकरणामुळे प्रवाशांना खासगी वाहनांवर अवलंबून राहावे लागणार नाही.

### प्यावरणपरक आणि आधुनिक प्रवास

या मेट्रोमध्ये रिजनलिटिव्ह ब्रेकिंग यंत्रणा जोडण्यात आली आहे. यामुळे गाड्यांच्या ब्रेकमुळे निर्माण होणारी ऊर्जा पुन्हा वापरली जाणार असून, यामुळे विजेची मोठी बचत होईल. इलेक्ट्रिक मेट्रोमुळे कार्बन उत्सर्जनात घट होऊन हवेची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत होईल. स्थानकांवर लिफ्ट, सरकते जिने, सीसीटीव्ही यंत्रणा आणि दिव्यांग प्रवाशांसाठी विशेष स्पर्शक्षम मार्गाची सोय करण्यात आली आहे. संपूर्ण प्रणालीवर रिअल-टाइम देखरेख देण्यासाठी केंद्रीकृत नियंत्रण कक्ष कार्यरत राहील.

## दहिसर ते मीरा भाईंदर 'मेट्रो-९' ला मुख्यमंत्र्यांनी दाखवला हिरवा झेंडा



### ■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबईच्या वेशीवर असलेल्या मीरा-भाईंदर शहराला जोडणारी महत्त्वाकांक्षी 'मेट्रो-९' मार्गिका अखेर प्रवाशांच्या सेवेत दाखल झाली आहे. दहिसर (पूर्व) ते काशिगाव या पहिल्या टप्प्याचे लोकार्पण मंगळवारी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या हस्ते हिरवा झेंडा दाखवून करण्यात आले. टाणे जिल्ह्यातून धावणारी ही पहिली मेट्रो सेवा ठरली असून, यामुळे दहिसर चेकनाक्यावरील वाहतूक कोंडीतून प्रवाशांची मोठी सुटका होणार आहे.

दहिसर (पूर्व) मेट्रो स्थानक येथे आयोजित या सोहळ्यात उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक, मुंबईच्या महापौर रितु तावडे आणि एमएमआरडीएचे आयुक्त संजय मुखर्जी यांच्यासह मेट्रो प्रशासनाचे वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते. लोकार्पणानंतर मुख्यमंत्र्यांनी नव्या मेट्रोतून प्रवास करत सुविधांचा आढावा घेतला.

मेट्रो मार्गिका ९ ही दहिसर (पूर्व) ते मीरा भाईंदर दरम्यान १०.५ किमी लांबीची उन्नत मार्गिका आहे. यातील

पहिल्या टप्प्यात दहिसर ते काशिगाव दरम्यान ४.७ किमीचा मार्ग सुरू झाला आहे. यात दहिसर (पूर्व), पांडुरंगवाडी, मिरागाव आणि काशिगाव या चार स्थानकांचा समावेश आहे. या सेवेमुळे दहिसर टोल प्लाझा येथील वाहतूक कोंडी १० ते १५ टक्क्यांनी कमी होईल, असा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. तसेच, रस्त्यावरील साधारण २० ते ३० टक्के प्रवासी मेट्रोकडे वळण्यास पश्चिम द्रुतगती महामार्गावरील ताण हलका होण्यास मदत होईल.

## 15 जिलेटीन कांड्या, 58 डिटोनेटर नागपुरात संवेदनशील भागात विस्फोटकांचा साठा सापडला



### ■ नागपूर। प्रतिनिधी,

नागपूर शहरातील सीए रोड परिसरात मोठ्या प्रमाणात जिवंत विस्फोटक आढळून आल्याने एकच खळबळ उडाली आहे. गणेशपेट पोलीस स्टेशन हद्दीतील दोसर भवन चौकात, मेट्रो स्टेशनच्या अगदी शेजारी आणि अत्यंत संवेदनशील भागात ही घटना उघडकीस आली. आज सकाळी एका घराच्या परिसरात संशयास्पद बॅग असल्याची माहिती पोलीसांना मिळाल्यानंतर ही धक्कादायक बाब समोर आली. मिळालेल्या माहितीनुसार, संबंधित बॅगमध्ये तब्बल १५ जिलेटीन कांड्या, ५८ डिटोनेटर आणि ८ कनेक्टर आढळून आले. ही बॅग गेल्या एक ते दोन महिन्यांपासून त्या ठिकाणी पडून असल्याची प्राथमिक माहिती पोलीसांनी दिली आहे. आज सकाळी त्या बॅगमधील जिलेटीन कांड्या बाहेर दिसू लागल्यामुळे घरमालकाच्या लक्षात हा प्रकार आला आणि त्यांनी तत्काळ पोलीसांना माहिती दिली.

शोधक आणि नाशक पथक दाखल झाले. त्यांनी तात्काळ परिसर सील करून शोधमोहीम राबवली. तपासादरम्यान सर्व विस्फोटक साहित्य सुरक्षितपणे जप्त करण्यात आले असून ते पुढील तपासासाठी अज्ञात स्थळी हलविण्यात आले आहे. सुदैवाने या घटनेत कोणतीही जीवितहानी झाली नाही.

### जामा मशिद, राम मंदिर, फर मुख्यालयाच्या जवळ स्फोटकांचा साठ

विशेष म्हणजे, ज्या ठिकाणी हा साठा आढळला तो परिसर अत्यंत संवेदनशील मानला जातो. घटनास्थळापासून अजव्या २०० मीटर अंतरावर जामा मशिद, ५०० मीटरवर पोद्दारेश्वर राम मंदिर आणि दीड ते दोन किलोमीटर अंतरावर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे मुख्यालय आहे. त्यामुळे या घटनेचे गांभीर्य अधिक वाढले आहे. दरम्यान, प्राथमिक तपासात नागपूर जिल्हातील काटोल परिसरातील एसबीएल कंपनीत झालेल्या स्फोटाशी या विस्फोटकांचा संबंध असल्याची

## मध्ये रेल्वेच्या माटुंगा वर्कशाॅपमध्ये उभ्या असलेल्या ट्रेनच्या डब्यांना आग

### ■ नांदेडा। प्रतिनिधी,

मध्य रेल्वेच्या माटुंगा रेल्वे वर्कशाॅपमधील आवारात उभ्या असलेल्या ट्रेनच्या डब्यांना मंगळवारी दुपारी अचानक आग लागल्याने खळबळ उडाली. या आगीत प्राथमिक माहितीनुसार कोणतीही जीवितहानी झालेली नाही. आगीवर तातडीने अग्निशमन यंत्रणांच्या मदतीने नियंत्रण मिळवण्यात आले. या प्रकरणात लोकाळ सेवेवर कोणताही परिणाम झाला नाही. मात्र धुराचे लोट उटल्याने माटुंगा रेल्वे स्थानक परिसरात भीतीचे वातावरण तयार झाले होते. तात्काळ सुरक्षा उपाययोजना



मुंबईतील माटुंगा परिसरात रेल्वे वर्कशाॅपमध्ये एका एसी कोच्या डब्यांना मंगळवारी दुपारी भीषण आग लागल्याने सर्वत्र घबराट पसरली. ही घटना माटुंगा रेल्वे स्टेशनजवळच असलेल्या मध्य रेल्वेच्या कोच रिपेअर वर्कशाॅपमध्ये घडली. या माटुंगा वर्कशाॅपमध्ये रेल्वेच्या डब्यांची डागडुजी केली जात असते. प्राथमिक माहितीनुसार, वर्कशाॅपच्या आवारात उभ्या असलेल्या एसी कोचमध्ये आग लागल्याचे सांगितले जात आहे. या आगीच्या ज्वाला वेगाने पसरल्या आणि धूर सर्वत्र पसरल्याने या परिसरात घबराट पसरली.

घटनास्थळी उपस्थित केले. त्यानंतर माहिती मिळताच, असलेले कर्मचारी आणि स्थानिकांमध्ये आग लागल्यानंतर मोठी घबराट पसरली. या आगीची वर्दी मिळताच रेल्वेने अग्निशमन दलाला पाचारण केले. त्यानंतर माहिती मिळताच, मुंबई अग्निशमन दलाची अनेक वाहने घटनास्थळी दाखल झाली आणि मोठ्या प्रमाणात आगीवर नियंत्रण मिळवण्यात आले. अधिकाऱ्यांच्या

कोणतीही जीवितहानी झालेली नसली तरी, खबरदारीचा उपाय म्हणून एक वैद्यकीय पथक तैनात करण्यात आले आहे.

याआधीही घटना घडल्या अलिकडेच मध्य रेल्वेच्या कुर्ला स्थानकात यार्डत उभ्या असलेल्या कचरा वाहणाच्या लोकल ट्रेनच्या डब्यांना मोठी आग लागल्याची घटना घडली होती. त्या आधीही अनेक वेळा यार्डत उभ्या असलेल्या ट्रेनच्या डब्यांना आगी लागण्याच्या घटना घडलेल्या आहेत. या घटनांमध्ये सुदैवाने कोणतीही जीवितहानी झाली नसली तरी रेल्वेचा निष्काळजीपणा समोर येत आहे.

## 'पेनड्राईव्हमध्ये 7 महिलांचे 120 आक्षेपार्ह व्हिडीओ, कार्यालयात प्राण्यांचे अवयव' तपास अधिकाऱ्याचा कोर्टात खुलासा

### ■ नाशिक। प्रतिनिधी,

नाशिकमध्ये भोंदूबाबा अशोक खरात प्रकरणातले मोठी खळबळ उडाली असतानाच महिलांच्या लैंगिक शोषणाची आणखी एक घटना समोर आली आहे. एका व्यवसायिकाच्या कार्यालयात अनेक महिलांचे लैंगिक शोषण झाल्याची घटना समोर आली आहे. रवींद्र एरंडे याला आज न्यायालयात हजर करण्यात आले. यावेळी दोन्ही बाजूने जोरदार युक्तिवाद करण्यात आला. तपास अधिकाऱ्यांनी या प्रकरणात काय-काय माहिती मिळाली याबाबत न्यायालयात माहिती दिली. तसेच पुढील तपासासाठी पोलीस कोर्टाची मागणी करण्यात आली. त्यावर आरोपीच्या वकिलांनी युक्तिवाद केला. आरोपीच्या वकिलांनी पोलीस कोर्टाला विरोध केला. पण न्यायालयाने दोन्ही बाजूंचा युक्तिवाद ऐकून घेतल्यानंतर संशयित आरोपी रवींद्र



नाशिकच्या सातपूर इथल्या महिलांचे लैंगिक शोषण केल्याप्रकरणी अटकत असलेल्या संशयित आरोपी रवींद्र एरंडे याच्या पोलीस कोर्टातील न्यायालयाने 10 एप्रिलपर्यंत चार दिवसांची वाढ केली आहे. पोलीस तपासात आरोपीच्या पेनड्राईव्हमध्ये 7 महिलांचे तब्बल 120 आक्षेपार्ह व्हिडीओ मिळून आल्याने या प्रकरणाचे गांभीर्य अधिक वाढले आहे.

एरंडे याला चार दिवसांची पोलीस कोर्टाची सुनावणी. तपास अधिकाऱ्यांचा युक्तिवाद काय ? या प्रकरणातील तपास अधिकारी सचिन बारी यांनी सरकारची बाजू मांडत सुनावणी दरम्यान धक्कादायक खुलासे केले. आरोपीच्या घर आणि कार्यालयाच्या झडतीमध्ये महत्त्वाची कागदपत्रे आणि नोंदी आढळून आल्या आहेत. तसेच धक्कादायक बाब म्हणजे तपासात 7 पीडित महिलांचे 120 व्हिडीओ सापडले आहेत. संशयिताने याची कबुली देखील दिली आहे. एवढेच नव्हे तर आरोपीच्या कार्यालयात प्राण्यांचे अवयव आढळून आले आहेत. त्याचा वापर कशासाठी केला जात होता ? याचा तपास होणे बाकी आहे. पोलीस तपासात संशयित आरोपी हा तपासात सहकार्य करत नसल्याचा दावा पोलीसांनी केला आहे. ज्या कॅमेराद्वारे ही सर्व व्हिडीओ निमित्त करण्यात आले त्या कॅमेराबाबत देखील माहिती देण्यास संशयित हा टाळाटाळ करत असल्याचे

### आरोपीच्या वकिलांचा युक्तिवाद काय ?

दुसरीकडे बचाव पक्षाकडून देखील बाजू मांडण्यात आली. आरोपीचे वकील अरुण दोंडे यांनी युक्तिवाद केला. आरोपी गेल्या पाच दिवसांपासून पोलिसांच्या ताब्यात आहे. सापाची कात मिळून आली आहे, कातडी नाही, असे सांगत हा मोठा गुन्हा नाही आणि जुन्याच कारणावरून पोलीस पुन्हा कोर्टाडी मागत आहेत, असा युक्तिवाद करण्यात आला. दोन्ही बाजू लक्षात घेत न्यायालयाने आरोपी रवींद्र एरंडे याला 4 दिवसांची वाढीव पोलीस कोर्टाडी सुनावली आहे. त्यामुळे आता पोलीस तपासात आणखी काय बाबी समोर येतात ? हे बघणे महत्त्वाचे असणार आहे.

## कांदिवलीत 15 वर्षीय मुलाच्या घरावर छापा... अल्पवयीन मुले कडूरपंथी नेटवर्कच्या संपर्कात असल्याचा संशय

### ■ मुंबई। प्रतिनिधी,

दिल्ली पोलीसांनी मुंबई आणि आसपासच्या परिसरातील चार ठिकाणी तीन दिवसांपूर्वी छापे टाकले होते. या छापेमागे वेळी दोन आरोपींना अटक करून दिल्लीला नेण्यात आले आहे, तर इतर दोन संशयित अजूनही तपास यंत्रणांच्या रडारवर आहेत. या दहशतवादी प्रकरणाच्या तपासादरम्यान एक धक्कादायक बाब समोर आली आहे. दिल्ली पोलीसांच्या 'स्पेशल सेल'च्या एका पथकाने कांदिवलीतील एका 15 वर्षीय अल्पवयीन मुलाच्या घरावरही छापा टाकला आहे. काही अल्पवयीन मुले कडूरपंथी नेटवर्कच्या संपर्कात येत असल्याचा संशय तपास यंत्रणांना आहे. त्यामुळे या छापाकडे महत्त्वपूर्ण घटना म्हणून पाहिले जात आहे. दिल्ली स्पेशल सेलमध्ये नोंदवलेल्या एका प्रकरणाचा तपास करण्यासाठी स्पेशल सेल आणि केंद्रीय तपास यंत्रणांचे एक संयुक्त पथक मुंबई आणि ठाण्यात दाखल झाले होते. महाराष्ट्र एटीएसच्या मदतीने 3 एप्रिलच्या सकाळी विविध ठिकाणी एकाच वेळी छापे टाकण्यात आले होते. या मोहिमेदरम्यान कुल्यातून मोहम्मद हम्माद सलाउद्दीन महमूदाली सिद्दीकी (18) याला ताब्यात घेऊन नंतर अटक करण्यात आली, तर ठाण्यातून मोसिब अहमद इफ्तिकार अहमद उर्फ 'कमल' किंवा 'सोनु' (33) यालाही त्याचप्रमाणे ताब्यात घेऊन अटक करण्यात आले. या दोन्ही व्यक्तींना 'ट्राईबल रिमांड'वर दिल्लीला नेण्यात आले आहे. याच मोहिमेदरम्यान, कांदिवली पश्चिम भागात राहणाऱ्या एका 15 वर्षीय अल्पवयीन मुलाच्या घराचीही झडती घेण्यात आली होती. याव्यतिरिक्त, ठाण्यातील



'यासिर' नावाच्या एका तरुणाच्या घरावरही झडती मोहीम राबवण्यात आली. मात्र त्या अल्पवयीन मुलाला किंवा यासिरला अटक करण्यात आली नाही. त्याऐवजी त्यांना दिल्ली पोलीसांच्या स्पेशल सेलसमोर हजर राहण्याचे निर्देश देण्याचा नोटीस बजावण्यात आल्या आहेत. या सर्व व्यक्तींचा कोणत्या ना कोणत्या मागाने एकाच नेटवर्कशी संबंध असू शकतो, असा तपास यंत्रणांना संशय आहे. म्हणूनच त्यांच्या घरांची झडती घेण्यात आली. तपासादरम्यान हे देखील उघड झाले आहे की, अटक करण्यात आलेले आरोपी कथितरित्या 'इस्लामिक स्टेट'ने प्रेरित असलेल्या एका 'मॉड्यूल'शी (गटाशी) जोडलेले होते. तसेच, एका रिमोट-कंट्रोलवर चालणाऱ्या खेळण्यातील कारमध्ये स्फोटके लपवून हल्ला करण्याचा कट ते रचत होते. झडती मोहिमेदरम्यान, तपास अधिकाऱ्यांना आरोपींच्या ताब्यातून विविध संशयास्पद वस्तू, 'चॅट लॉग्स' आणि तांत्रिक माहिती (डेटा) हस्तगत करण्यात येत आले. या व्यक्ती IEDs— म्हणजेच बॉम्ब—तयार करण्याच्या तयारीत होत्या. असा तपास यंत्रणांना संशय आहे. तपासादरम्यान असेही उघड झाले आहे की, आरोपींनी 'मिशन खिलाफत' आणि

'सोलर्स ऑफ जिहाद' सारख्या ऑनलाइन कडूरवादी गटांमध्ये प्रवेश केला होता. अबू हुजैफा नावाच्या एका 'हॅडलर'च्या (मार्गदर्शकाच्या) संपर्कात हे आरोपी होते, असा तपास यंत्रणांना संशय आहे; हा हॅडलर तरुणांचे माथी भडकवण्यासाठी 'टेलिग्राम'सारख्या माध्यमांचा वापर करत असे.

मुंबईतील काही तरुण, ज्यामध्ये काही अल्पवयीन मुलांचाही समावेश आहे हे सर्व बंदी घातलेल्या संघटनांच्या संपर्कात असल्याची गुप्त माहिती मिळाल्यानंतरच ही संपूर्ण मोहीम हाती घेण्यात आल्याचे तपास यंत्रणांनी स्पष्ट केले आहे. या कारवाईदरम्यान अनेक मोबाईल फोन आणि इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे जप्त करण्यात आली असून, सध्या त्यांची फॉरेंसिक तपासणी सुरू आहे. मुंबईतील अशा 4 ते 5 तरुणांचीही तपास यंत्रणांनी ओळख पटवली आहे, जे या नेटवर्कच्या प्रभावाखाली आले असावेत, असे मानले जात आहे. कांदिवली येथील एका 15 वर्षीय किशोरवयीन मुलाच्या घरी टाकण्यात आलेला छापा हा या संपूर्ण घटनाक्रमाला थेट संबंधित असल्याचे मानले जात आहे. कोणतीही मोठा घातपात प्रत्यक्षात येण्यापूर्वीच तो हाणून पाडण्याच्या उद्देशाने या नेटवर्कची पाळेमुळे शोधण्याचे आणि यात सहभागी असलेल्या इतर हॅडलर्सना ओळखण्याचे प्रयत्न सध्या सुरू असल्याचे तपास यंत्रणांनी नमूद केले आहे.

### दोन दिवसांपूर्वी मुंबईतून अटक केलेल्या दहशतवाद्याकडून धक्कादायक माहिती उघड

मुंबई : उपनगरातून दोन दिवसांपूर्वी म्हणजेच 3 एप्रिलला एका दहशतवादी प्रकरणात दोन संशयितांना अटक केली होती. त्यातील एका संशयित दहशतवाद्याकडून एक धक्कादायक माहिती समोर आली आहे. अटक केलेल्या संशयितापैकी एकाकडे रिमोट-कंट्रोल खेळण्यातील कार सापडली होती. त्यामुळे या प्रकरणी केलेल्या प्राथमिक तपासात संशयित खेळण्यातील कारच्या रिमोट सिस्टीमचा वापर करून दूरस्थपणे स्फोटक उपकरणे घडवण्याची योजना आखत होते. या जमीनदुहेरे स्पष्ट झाले आहे की, दहशतवादी गट वरवर साध्या दिसणाऱ्या उपकरणांचा वापर करून एका मोठ्या हल्ल्याचा कट रचत होता. त्यामुळे आता या दोन्ही संशयितांना अटक करून भविष्यातील एक मोठा कट उधळवून लावण्यात आला आहे. दोन संशयित दहशतवाद्यांना अटक केल्यानंतर दिल्ली पोलीसांनी त्यांची कसून चौकशी केली आहे. या दोन्ही संशयितांकडे पोलीसांना खेळण्यातील कारचे काही साहित्य सापडले होते. त्यामुळे याबाबतची चौकशी पोलीसांनी केली असा खेळण्यातील कारचे बॉम्बमध्ये रूपांतर करण्याची या संशयितांची कोणतीही योजना नव्हती. तर त्या कारच्या रिमोट कंट्रोल यंत्रणेचा वापर स्फोटक म्हणून करण्याची योजना होती. रिमोट कंट्रोल कारमधील सर्किट व्हायल जॉइंट हातावतील अटक करण्यात आलेल्या संशयितांमध्ये मोसाब अहमद उर्फ कलाम आणि हमद सिद्दीकी यांची ओळख पटली आहे. वास्तविक, उत्तर प्रदेशातील कुशीनगर येथून रिझवान नावाच्या एका आरोपीला अटक करण्यात आली असून, त्याच्याकडून एक मूळ डेटोनेटर उपकरण आणि गंधकासारखी रसायने जप्त करण्यात आली आहेत. तपास यंत्रणांचा असा विश्वास आहे की, हे मॉड्यूल बऱ्याच काळापासून सक्रिय होते आणि तांत्रिक प्रशिक्षण घेत होते. सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, हा कट रचण्यासाठी परदेशातील दहशतवादी संघटनांच्या डावपेचाचा वापर करण्यात येत होता. तपासात समोर आलेल्या माहितीनुसार, 2013 च्या बोस्टन मॅरीथॉन बॉम्बस्फोटासारख्या हल्ल्यांमध्येही रिमोट ट्रिगरिंग तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यात आला होता. दहशतवादी संघटनांनी यापूर्वी ऑनलाइन मासिके आणि मार्गदर्शकांच्या माध्यमातून अशा हल्ल्यांच्या पद्धतीची माहिती दिली आहे. अल-कायदाच्या 'इन्स्पायर' व ऑनलाइन मासिकात 'तुमच्या आईच्या स्वयंपाकघरात बॉम्ब बनवा' यासारख्या लेखाना प्रसिद्धी देण्यात आली होती. तपास यंत्रणांच्या मते, हे मॉड्यूल टेलिग्राम आणि इतर एनक्रिप्टेड प्लॅटफॉर्मद्वारे कार्यरत होते. तरुणांना जोडण्यासाठी आणि कडूरपंथी बनवण्यासाठी 'मिशन खिलाफत' आणि ह्यासोलर्स ऑफ जिहादद्वारे यासारख्या नावांचे गट चालवले जात होते. तपासात असेही उघड झाले आहे की, या मॉड्यूलचा कथित सूत्रधार, अबू हुजैफा, हा जैश-ए-मोहम्मदशी संबंधित असल्याचे म्हटले जाते आणि तो आर्थिसमध्ये भरती करणारा असल्याचे मासवून तरुणांना ऑनलाइन भडकवत असे. तपास यंत्रणांच्या म्हणण्यानुसार, संशयितांना रेडिओ लहरी वापरून आरसी कार आणि कंट्रोल करणे चालवण्याचे हे स्पष्ट करणारे हत्यार; कराह व्हिडीओ आणि ट्यूटोरियल पाठवले जात होते. हे तंत्रज्ञान आयर्डीना जोडून हल्ल्याचे नियोजन करण्यात आले होते. या मॉड्यूलच्या इतर सदस्यांचा शोध घेण्यासाठी मध्य प्रदेशात अनेक राज्यांमध्ये छापे टाकले जात आहेत. तपास यंत्रणांचा दावा आहे की, हा कट सुरुवातीच्या टप्प्यातच उधळून लावण्यात आला, ज्यामुळे एक संभाव्य मोठा धोका टळला.





संपादकीय

संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

## यांवर उपाय आणि कठोर निर्णय यांची आवश्यकता

निवडणूक आली की, राजकीय पक्षांमध्ये लागणारी विनामूल्य योजनांची चढाओढ ही राज्यांच्या आर्थिक आरोग्यासाठी कर्करोगासारखी उरत आहे. पंजाब, हिमाचल प्रदेश, बिहार, तेलंगणा, महाराष्ट्र, कर्नाटक यांसारख्या राज्यांमध्ये ज्या प्रकारे तिजोरीचा विचार न करता घोषणांचा पाऊस पाडला जात आहे, ते पहाता आपण एका मोट्या आर्थिक संकटाकडे वाटचाल करत आहोत, हे स्पष्ट आहे. हे केवळ राजकीय आशवासन नसून येणाऱ्या पिढ्यांच्या हक्कावर मारलेला दरोडा आहे. हिमाचल प्रदेशासारख्या राज्याची अर्थव्यवस्था आज अशी झाली आहे की, तिथे सरकारी कर्मचाऱ्यांचे वेतन आणि निवृत्तीवेतन देण्यासाठी सरकारकडे पैसे उरलेले नाहीत. हे कशाचे निदर्शक आहे? जेव्हा तुम्ही सत्तेत येण्यासाठी 'ओल्ड पेन्शन स्कीम' किंवा 'विनामूल्य वीज' यांसारखी आशवासने देता, तेव्हा त्याचा बोजा थेट राज्याच्या तिजोरीवर पडतो. तेलंगणाचे उदाहरण घ्या, तेथील कर्ज आता ५ लाख कोटी रुपयांच्या पार गेले आहे. महाराष्ट्रासारख्या प्रगत राज्यावरही ७ लाख कोटी रुपयांहून अधिक कर्जाचा डोंगर आहे. जेव्हा उत्पन्नाचा मोठा हिस्सा केवळ व्याजाचे हप्ते भरण्यात आणि विनामूल्य योजना राबवण्यात जातो, तेव्हा नवीन रस्ते, सिंचन प्रकल्प, उद्योग आणि आरोग्यासाठी पैसा उरत नाही. आपण कथित 'आज' साजरा करण्यासाठी 'उद्या' गहाण ठेवत आहोत. राजकीय पक्षांना आता राज्याच्या दीर्घकालीन हिताशी काहीही देणे-घेणे उरलेले नाही. 'सत्ता कोणत्याही किमतीत मिळवायची', ही एकच जिद्द त्यांच्याकडे उरली आहे. सत्ताधारी असोत वा विरोधी पक्ष, दोघांमध्येही 'कोण अधिक विनामूल्य देईल', याची स्पर्धा लागली आहे. जनतेला स्वावलंबी बनवण्याऐवजी त्यांना 'सरकारी साहाय्याचे आश्रित' बनवण्यात या पक्षांना स्वतःचा राजकीय लाभ दिसतो; कारण जो समाज साहाय्यावर जगतो, तो कधीही व्यभवस्थेला कठीण प्रश्न विचारत नाही. ही राजकीय पक्षांची रणनीती अत्यंत घातक आणि स्वार्थी आहे. अर्थव्यवस्थेचे गणित मांडण्याऐवजी हे पक्ष केवळ 'मतपेढी'चे गणित मांडण्यात मान आहेत. या संपूर्ण खेळात सर्वात दुर्दैवी भाग, म्हणजे जनतेचे अज्ञान. 'सरकार आपल्याला काहीतरी फुकट देत आहे', या भ्रमात जनता अडकली आहे. सर्वसामान्यांनी हे समजून घेतले पाहिजे की, सरकार स्वतःच्या खिशातून काहीही देत नाही. तुम्ही सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत जे काही खरेदी करता, त्यावर जो कर भरता, तोच पैसा या योजनांसाठी वापरला जातो. विनामूल्य बस प्रवास किंवा विनामूल्य वीज दिल्यावर त्याच पैशांची भरपाई करण्यासाठी सरकार पेट्रोल, डिझेल, एल.पी.जी. सिलिंडर यांचे दर वाढवते किंवा इतर वस्तूवर कर लादते, म्हणजेच तुमच्या आदर खिशातून काढून दुसऱ्या खिशात केवळ काही चिल्लर टाकली जात आहे. 'काहीही श्रम न करता मिळत आहे, तर घेऊन टाकू', ही मानसिकता देशाला आळशी आणि अकार्यक्षम बनवत आहे. या 'विनामूल्य' संस्कृतीमुळे विकासाचे मूळ प्रश्न अधांतरी राहिले आहेत. आज तरुणांना दजेदार शिक्षण आणि हाताला काम हवे आहे; पण त्याऐवजी त्यांना काही सहस्र रुपयांचे 'साहाय्य' देऊन शांत केले जात आहे. शेतकऱ्यांना हमीभाव आणि शाश्वत सिंचन हवे आहे; पण त्यांना कर्जमाफीच्या चक्रात अडकवले जात आहे. जर हाच पैसा उद्योगांना चालना देण्यासाठी किंवा कौशल्य विकासासाठी वापरला असता, तर जनतेला कुणासमोर हात पसरण्याची आवश्यकता भासली नसती; पण उद्योगांसाठी काम करणे, हे कष्टाचे आहे आणि घोषणा करणे सोपे आहे; म्हणून सरकार सोपा मार्ग निवडत आहेत. वर्ष २०२२ मध्ये एका याचिकेवर सुनावणी करतांना तत्कालीन सरन्यायाधीश एन.व्ही. रमणा यांनी स्पष्ट केले होते की, 'अशा योजनांमुळे राज्ये दिवाळखोरीच्या उंबरट्यावर जाऊ शकतात. गरिबांना अन्न सुरक्षा देणे, शिक्षण किंवा आरोग्य सुविधा देणे या 'कल्याणकारी योजना' आहेत; पण केवळ मतांसाठी टीव्ही, मिक्सर किंवा रोख रक्कम वाटणे, या 'विनामूल्य सवलती' आहेत. करदाते त्यांचा पैसा देशाच्या विकासासाठी देतात, मग तो पैसा अशा प्रकारे राजकीय स्वार्थासाठी उधळण्याचा अधिकार राजकीय पक्षांना कुणी दिला?', असा प्रश्न विचारला होता; मात्र गेल्या ४ वर्षांत ना राजकीय पक्षांनी याकडे लक्ष दिले न जनतेने त्यांना जाब विचारला! ही आहे जनतेच्या लोकशाहीची स्थिती! शेर जाण्याची हांचा वाटचाल चालू ठेवली, तर भारताला जेजुरील देशांच्या आर्थिक डबघाईच्या स्थितीपासून धाडा घ्यावा लागेल. जेव्हा एखादे राज्य आपल्या 'जी.एस.टी.' (वस्तू आणि सेवा कर) उत्पन्नापेक्षा अधिक व्यय केवळ सवलतींवर करते, तेव्हा जागतिक बाजारपेठेत त्या राज्याची विश्वासार्हता न्यून होते. नवीन गुंतवणूक येत नाही, महागाई गगनला भिडते आणि शेवटी संपूर्ण व्यवस्था कोलमडते. आपण आज सावध झालो नाही, तर भविष्यात वेतन देण्यासाठीही कर्ज काढावे लागेल, अशी भीषण वेळ आपल्यावर येईल. प्रत्येक राज्य सरकारने निवडणूक घोषित होण्यापूर्वी राज्याच्या आर्थिक स्थितीची श्वेतपत्रिका काढली पाहिजे. कोणत्याही पक्षाने घोषणा करण्यापूर्वी त्या पैशांचा स्रोत काय असेल, हे निवडणूक आयोजाला सांगणे बंधनकारक करावे. सर्वोच्च न्यायालयाने 'विनामूल्य' आणि 'कल्याणकारी' यातील फुसट होत चाललेली रेषा स्पष्ट करावी. जनतेने 'आम्हाला फुकट नको, तर मूलभूत सुविधा आणि रोजगार द्या', अशी मागणी लावून धरली पाहिजे. करदात्यांनी त्यांचा पैसा अशा प्रकारे उधळला जात असल्याविषयी जाब विचारला पाहिजे. विनामूल्य योजना या तात्पुरत्या मलमपट्टीसारख्या आहेत, त्या आजार बरा करू शकत नाहीत. देशाला जर महासत्ता बनवायचे असेल, तर आपल्याला 'उत्पादक अर्थव्यवस्थे'कडे वळवे लागेल, 'वितरण अर्थव्यवस्थेकडे' नाही. राजकीय पक्षांनी त्यांचा स्वार्थ बाजूला ठेवून देशाचा विचार करावा आणि जनतेनेही या 'मिळकत' संस्कृतीचा त्याग करून स्वावलंबीनाचा मार्ग स्वीकारावा, अन्यथा आजची ही 'फुकट' मिळणारी सुखे उद्याच्या पिढीसाठी दुःखाचे डोंगर उभे करतील. हे चक्र आताच थांबवणे आवश्यक झाले आहे; कारण वेळ निघून गेल्यावर केवळ पश्चात्ताप उरेल.

## राष्ट्र सर्वोपरी हा ध्यास बाळगणारा भाजप!



जागतिक स्तरावर सगळ्यात मोठा पक्ष असलेल्या भाजपचे 15 कोटीपेक्षा जास्त सदस्य आहेत. आपल्या महाराष्ट्रातलीच सदस्य संख्या दीड कोटीच्या वर आहे. समाजाच्या सर्व स्तरांमध्ये भाजपचा विस्तार झालेला आहे. भारताची अखंडता, सामाजिक, सांस्कृतिक अस्मिता यांचा सन्मान राखण्यासाठी भाजपची स्थापना करण्यात आली. राष्ट्र सर्वोपरी हा ध्यास बाळगणाऱ्या भाजपचा आज ४६ वा वर्धापन दिन आहे. भाजपच्या आजवरच्या देदीयमान वाट्यालीचा घेतलेला हा आढावा.

राज्य ही धारणा मला मान्य आहे. केवळ शांततापूर्ण मार्गांनीच ही उद्दिष्टे साध्य होऊ शकतात, यावर माझा पूर्ण विश्वास आहे. जात, लिंग तसेच सांप्रदायिक आधारावरील कोणत्याही भेदभावावर माझा विश्वास नाही. मी अस्पृश्यता तित्या कोणत्याही स्वरूपात मानित नाही. किंवा माझ्या दैनंदिन व्यवहारातही स्थान द्यायचे नाही. मी कोणत्याही अन्य राजकीय पक्षाचे सदस्यत्व घेतलेले नाही. पक्षाची घटना, नियम व अनुशासन यांचे पालन करण्यास मी वचनबद्ध आहे. भारताच्या अखंडतेला सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, ऐतिहासिक, पौराणिक श्रद्धा व अस्मिता यांचा सन्मान व संवर्धन करणारी राजकीय व्यवस्था उभी करणे आणि याच्यावर चाला घालण्याचा प्रयत्न करणे याचिंसाठी भाजपची स्थापना करण्यात आली. भाजपच्या आदर्शाचा अर्थव्यवस्था उभी करणे आणि याच्यावर चाला घालण्याचा प्रयत्न करणे याचिंसाठी भाजपची स्थापना करण्यात आली. भाजपच्या आदर्शाचा अर्थव्यवस्था उभी करणे आणि याच्यावर चाला घालण्याचा प्रयत्न करणे याचिंसाठी भाजपची स्थापना करण्यात आली. भाजपच्या आदर्शाचा अर्थव्यवस्था उभी करणे आणि याच्यावर चाला घालण्याचा प्रयत्न करणे याचिंसाठी भाजपची स्थापना करण्यात आली.

भारतीय संविधानाचा सन्मान राखण्यासाठी पहिले राष्ट्रध्वज फिरा पार्टी ही घोषणा फक्त बॅनरपुरती मर्यादित न ठेवता जनसंघ ही घोषणा जगला होता. जनता पार्टीत विलीन झाला. परंतु जनसंघ, संघाची विचारधारा यशस्वी होऊन सत्तेत सहभागी झाली होती. यामुळे समाजवादी, कम्युनिस्टांचा पोटशूळ उठला होता. या प्रवृत्तीमुळे जनता पार्टीचा विलय झाला. सरकार गेले. एका लोकशाही वाचवण्याच्या मोहिमेचा तुटवटी अंत झाला. चौधरी चरणसिंहांचा काँग्रेसने खुबशी वापर करून घेतला आणि हुकूमशाहीच्या प्रणेत्या इंदिरा गांधी व त्यांच्या काँग्रेसला पुन्हा सत्तेचे दरवाजे उघडले गेले. निवृत्त न्यायमूर्ती एम.सी.छगला यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न झालेल्या समता नगर, बांदे, मुंबई. येथील 6 एप्रिल 1980 रोजी अंधेरा छट्टेगा.. सूरज निकलेगा.. और कमल खिलेगा...!!! ही भविष्यवाणी अटलजींनी भाजप स्थापना सोहळ्यात मोट्या विश्वासाने केली होती.

1980 ते 1984 ही चार वर्षे भाजपने देशभर खूप मेहनत घेऊन देशातील जबाबदार, आक्रमक विरोधी पक्ष म्हणून लौकिक वाढवला होता. प्रधानमंत्री का अगली बारी.. अटलबिहारी.. अटलबिहारी ही घोषणा रूढ झाली होती.

संत भिन्नवाले, खलिस्तान या विषयांनी डोके वर काढले होते. अतिरेकी कारवायांचा नायनाट करण्यासाठी ऑपरेशन ब्ल्यू स्टार या लष्कराने केलेल्या कारवाईच्या पार्श्वभूमीवर पंतप्रधान इंदिरा गांधी यांची अत्यंत दुर्दैवी हत्या झाली. सगळा देश हळहळला. रातोरात उत्तराधिकारी म्हणून राजीव गांधी पंतप्रधान पदावर आरूढ झाले. लोकसभेच्या निवडणुका झाल्या आणि सहानुभूतीच्या लाटेत सगळे विरोधी पक्ष वाहून गेले. गांधी घराण्याचे आणि काँग्रेसचे वारसदार म्हणून पंतप्रधानपदी राजीव गांधी आरूढ झाले. त्यांचे 400 च्या वर खासदार निवडून आले होते. भाजपच्या फक्त 2 जागा निवडून आल्या होत्या. पर्यायी पक्ष.. पर्यायी पक्ष म्हणून ओरडत होतं कोण..? त्यांचे निवडून आले फक्त दोन..! अशी निर्भत्सना होऊ लागली होती.

विश्व हिंदू परिषदेने आरंभलेल्या श्रीराम जन्मभूमी आंदोलनाला पाठिंब्या म्हणून राष्ट्रीय अस्मितेचे प्रतीक असलेल्या श्रीरामजन्मभूमी मुक्ती आंदोलनात भाजप सहभागी झाला. आणि भाजप नेते लालकृष्ण अडवाणी यांच्या नेतृत्वात सोमनाथ ते अयोध्या श्रीरामरथयात्रा काढण्यात आली. रथयात्रेला प्रचंड प्रतिसाद मिळाला, सौगंध राम की खाते है, मंदिर वहीं बनायेंगे, या घोषणेने सारा भारत दुमडुमडला.

1996 च्या सार्वत्रिक निवडणुकीत भाजप सर्वात मोठा पक्ष म्हणून उदयास आला. भाजपने 161 जागांवर विजय मिळविला. पंतप्रधानपदाची शपथ अटलजींनी घेतली, पण भाजपच्या विरोधात सर्व पक्ष एकवटले आणि विश्वासदर्शक ठराव संमत झाला नाही. अवघ्या 15 दिवसांत अटलजींना पायउतार व्हावे लागले होते. काँग्रेसला पाठिंब्यावर एच. डी.देवेगौडा हे पंतप्रधान झाले. काँग्रेसने विरोधी पक्षाचे खेळणे केले. त्यांच्या सोयीसाठी आय. के. गुजराल यांना पंतप्रधान केले. याच काळात भाजपने लालकृष्ण अडवाणी व डॉ. मुरली मनोहर जोशी यांच्या नेतृत्वात सुवर्ण जयंती रथयात्रा काढली होती.

## सार्वजनिक आरोग्यसेवेचे दुखणे



महाराष्ट्रात सार्वजनिक आरोग्यसेवेची स्थिती फारशी सुहृद नाही. त्यामुळे सामान्य नागरिकांना पदरमोड करून खासगी यंत्रणेवर विसंबावे लागते. आजच्या जागतिक आरोग्यदिनाच्या निमित्ताने या दुखण्याकडे वेधलेले लक्ष...

सोनोग्राफी खासगी केंद्रांतून करून त्यांना शासनाकडून ८०० - १००० रुपये रक्कम दिली जाते. उर्वरित खर्च त्या कुटुंबावर पडतो. स्त्रीरोग तज्ञ नाही म्हणून खासगीत उपचार, लॅब व तपासण्या बाहेरून, पुरेशी औषधे मिळत नाहीत म्हणून ती बाहेरून; मग कोणत्या सेवा मोफत मिळाल्या? राज्यात एका वर्षात साधारण चार लाख २५ हजारपेक्षा अधिक गरोदर मातांची नोंदणी होते. यासाठी फक्त सोनोग्राफीसाठी साधारण १०६ कोटी २५ लाख एवढा खर्च वधाला रखासगीत जातो. वास्तविक हाच निधी वापरून प्रत्येक तालुक्यात एक सोनोग्राफी सेंटर सुरू करणे शक्य आहे. तसे झाल्यास रुग्णांवरील अतिरिक्त खर्चाचा ताण कमी होईल. सौबत्त, सरकारी आरोग्य यंत्रणेच्या बळकटीसही त्यामुळे सहाय्य होईल.

अशीच स्थिती सार्वजनिक-खासगी भागीदारीतून चालवल्या जाणाऱ्या लॅबचेही आहे. यानुही रुग्णांची लूटच होत आहे. राज्यात

1998 ला मध्यावधी निवडणुका झाल्या त्यावेळी भाजपला 182 जागांवर विजय मिळाला होता. अटलजी पंतप्रधानपदावर आरूढ झाले. याच काळात अटलजींनी कोणत्याही आंतरराष्ट्रीय शक्तीच्या दबावाला बळी न पडता भारतीय परमाणु शक्तीचे साहसी प्रदर्शन केले. 11 मे 1998 ला पोखरणचा स्फोट घडवून आणला होता.

कारगिलचे युद्ध या काळात होऊन कारगिलवर आपण विजय मिळविला होता. 26 जुलै.. कारगिल विजय दिवस..!! पुन्हा 1999 ला मध्यावधी निवडणुकांना सामोरे जावे लागले. याही वेळी भाजपला 182 जागांवर विजय मिळाला. 26 पक्षांना सोबत घेऊन यावेळी अटलजींची देदीयमान कारकीर्द संपन्न झाली. 2004 आणि 2009 च्या सार्वत्रिक निवडणुकांमध्ये भाजपला अपयश आले. जागांमध्ये घट झाली होती. दोन्ही निवडणुकांनंतर पंतप्रधानपदी डॉ.मनमोहन सिंग विराजमान झाले होते. 2014 च्या निवडणुकीत भाजपला 282 जागांवर विजय मिळाला. 2019 च्या निवडणुकीत 303 जागांवर विजय प्राप्त झाला. 2024 च्या निवडणुकीत 240 मित्र पक्षांसह एनडीए 300 जागांवर विजय, पंतप्रधान पदावर नरेंद्र मोदी विराजमान झाले आणि भारताच्या विलक्षण अशा उत्कृष्टाची मालिकाच सुरु झाली. युरिया खतांपासून ते अगदी प्रत्येक गोष्टीमध्ये क्रांतिकारी बदल होऊ लागले.

जन धन योजनेद्वारे सामान्य माणसाला विकासाच्या मुख्य प्रवाहात आणले गेले. उच्चला गॅस योजना, नामामि गंगे अभियान, प्रधानमंत्री आवास योजना, एल इ डी बल्ब उजाला, शौचालय इज्जत घर योजना, बेटी बचाओ बेटी पढाओ, मुद्रा योजना, विमा योजना, पेन्शन योजना, नोटबंदीचा धाडसी निर्णय, परराष्ट्र क्षेत्रात आमूलाग्र बदल, अमेरिका, रशिया, चीन या सगळ्या देशासमोर भारत एक स्वाभिमानी देश म्हणून ओळखला जाऊ लागला. कोरोनासारख्या संकट काळात सर्व जगाला आपला हेवा वाटावा अशी कामगिरी बजावली. डिजिटल इंडिया, घटनेचे 370 कलम रद्द, अयोध्येतील श्रीराम मंदिराची उभारणी, केदारनाथ शंकराचार्य समाधी पुनर्निर्माण, काशी विश्वेश्वर कॉरिडॉर, देशात सर्वत्र महामार्ग, बोमदे, पूत, रेव्हे, विमानतळ, हॉस्पिटल्स, वैद्यकीय महाविद्यालये पत्रांश्री, पंचभूषण, भारतत्र नशा पुरस्काराचा खऱ्या अर्थाने सन्मान.

भारताची अर्थव्यवस्था 11 व्या क्रमांकावरून 5 व्या क्रमांकावर, मूल्याधिष्ठित नवीन शैक्षणिक धोरण, जी 20 परिषद भारतात यशस्वी, ताजमहालऐवजी आता गीता ग्रंथ भेट म्हणून दिला जातो. एक भारत श्रेष्ठ भारत सबका साथ.. सबका विकास सबका विश्वास.. सबका प्रयास आत्मनिर्भर भारत राजकारणातील व्ही.आय.पी. कल्चरला कात्री. हे फक्त आणि फक्त भाजपच करू शकते.

ताण येतो. वारंवार उद्ध्वणारा औषधांचा तुटवडा आणि इतर संसाधनांची कमतरता मोट्या प्रमाणावर दिसते. यासोबतच लोकसंख्या वाढीच्या प्रमाणात आरोग्य सुविधांची वाढ, सुधारणा होत नाही. परिणामी, टावीकच रुग्णालयांवर रुग्णसंख्येचा ताण वाढतो. तसेच ग्रामीण भागात आरोग्यकेंद्रे गावांपासून लांब असल्यामुळे लोक त्या ठिकाणी जाण्याचे टाळतात असा ख्यासगी आरोग्यसेवा ही जनतेची हानिवद्द नसून ह्याअपरिहार्यताह झाली आहे.

खासगी आरोग्यसेवा ही जनतेची हानिवद्द नसून ह्याअपरिहार्यताह झाली आहे. खासगी रुग्णालयांमध्ये सेवा तत्काळ मिळत असल्या, तरी दरनिर्भरताचा अभाव, अनावश्यक तपासण्या आणि महागड्या औषधांमुळे तेथे अतिरिक्त खर्च होतो. परिणामी, बचत खर्चून, कर्ज घेवून किंवा इतर मूलभूत गरजा कमी करून हे उपचार घ्यावे लागतात. मोट्या उपचारांसाठी 'महात्मा ज्योतिबा फुले जनआरोग्य'सारखी विमा योजना राबवली जात असली, तरी या योजनेत मुख्यतः रुग्णालयातील उपचार येतात. प्रत्यक्षात जास्त खर्च हा बाह्यरुग्ण सेवा, औषधे आणि तपासण्यांवर होतो. ते विम्याच्या कक्षेत येत नसल्याने, विमा असूनही लोकांचा आर्थिक भार कमी होत नाही. अशा अनिर्णित व्यवस्थेचा परिणाम म्हणून भारतात दरवर्षी आरोग्य खर्चांमुळे सुमारे पाच ते सहा कोटी, तर महाराष्ट्रात दरवर्षी ४० ते ६० लाख लोक

## दरवाजे उघडे ठेवा!

लग्न करून पाठवणी केली की सासर हेच मुलीचे कायमचे घर. आयुष्यभर तीच तिची जागा. सासरच्या चौकटीतूनच तिची अंतिम यात्रा निघाली पाहिजे, ही आपल्या समाजातील परंपरागत समजुत; पण ती मोडीत काढणारी घटना उत्तर प्रदेशातील मेरठमध्ये घडली. निवृत्त न्यायाधीश ज्ञानेंद्रकुमार शर्मा यांनी घटस्फोट झालेल्या आपल्या एकुलत्या एक लेकीचे, प्रणिताचे स्वागत वाजतावाजत केले. दोलताशे वाजवत, नाचत, मिठाई वाटून दिवसाला सामोरे जावे लागले. तिला कुटुंब न्यायालयाने शनिवारी घटस्फोट मंजूर केला. विवाह हे खरे तर दोन व्यक्तींचे एकत्र येणे; भारतीय समाजात मात्र तो दोन कुटुंबांचा मेळ असतो. अशा वेळी नात्यांत काही तरी बिनसते आणि वातावरण विषारी होऊन जाते. अनेकदा हे नाते हिंसपर्यंत पोहोचते. कितीच मुली घरगुती हिंसाचाराच्या बळी ठरतात. त्यांनी माहेरी हक्काने घातलेली साद कानाआड केली जाते. जुळवून घेण्याचा उपदेश करून तिची परतीची वाट बंद केली जाते. अशा वेळी पदरात लहान मुले असतील तर परिस्थिती आणखी कठीण होते. ती एकटी पडतात. विविध अहवाल आणि न्यायालयीन प्रकरणांचा आढावा घेतला असता आपल्या देशात एक हजार लग्नांमार्गे सुमारे १३ घटस्फोट होतात, असे दिसते. महाराष्ट्रात हे प्रमाण सर्वाधिक, सुमारे १८.७ टक्के आहे. मुली शिकतील, आर्थिकदृष्ट्या स्वतंत्र होतील, हक्कांबद्दल सजगता वाढेल, तशी ही टक्केवारी आणखी वाढेल. 'नवऱ्याने टाकलेली' अशी अवमानास्पद ओळख घेऊन तिथे महिलांना आयुष्य कंटावे लागते. तणावपूर्ण, केवळ दुःख आणि वेदना पदरात टाकण्या नकोशा विवाहातून मुली बाहेर पडू इच्छित असतील तर आई-वडील आणि कुटुंबाने त्यांच्यामार्गे ठामपणे उभे राहिले पाहिजे, त्यांना स्वतःच्या पायावर उभे राहण्यासाठी मदत केली पाहिजे कारण स्वातंत्र्य आणि सन्मानाचा मार्ग आर्थिक शक्तीकरणामधून जातो. केवळ 'लोक काय म्हणतील', या भीतीपोटी पोटच्या मुलीला नकोशा विवाहाचे लोढणे ओढण्यासाठी प्रवृत्त करण्यापेक्षा तिचा आनंद आणि सन्मान महत्त्वाचा. म्हणून मायावी येणाऱ्या मुलीसाठी घराचे दरवाजे कायम उघडे असायला हवेत. त्यांना मायेने पोटाशी धरणारी माणसं आणि खांद्यावर आशवासक हात असतील तर मुली आयुष्य पुन्हा उभे करू शकतील, अगदी हिंमतीने.

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 सर्वांना 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 आसतो. आता आम्ही तुम्हाला केसांमध्ये गुलाबपाणी कसे वापरावे ते सागत आहोत.

## केसांसाठी फायदेशीर आहे गुलाबपाणी



### तेलकट टाळूसाठी

गुलाबपाणी तुमच्या केसांना तेलकट होण्यापासून रोखते, म्हणजेच तुमच्या टाळूतून बाहेर पडणारे अतिरिक्त तेल ते नियंत्रित करू शकते. होय, गुलाब पाण्याचे पीएच स्कॅलपचे 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.

### केसांच्या कंडिशनसाठी

गुलाब पाण्यामध्ये मॉइश्चरायझिंग गुणधर्म असतात, त्यामुळे कोरड्या त्वचेच्या लोकांनी 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 कुठले 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 आणून भाजले जाते. भाजल्यामुळे जखमही होते. कधी हे भाजणं साधं असतं तर कधी गंभीर रूप धारण करतं. जखम तीव्र, मध्यम किंवा तीव्र रक्तसावी असते. म्हणून भाजल्यानंतर ही काळजी घ्या :

- जखमेवर बर्फ लावण्यापेक्षा भाजल्याबरोबर त्यावर पाण्याची धार सोडा. हे शक्य नसल्यास एका भांड्यात थंड पाणी घेऊन त्यात जखमी भाग बुडवून ठेवा.
- तूप, तेल, ट्यूबपेस्ट किंवा कोणताही तरल पदार्थ जखमेवर लावू नये. त्यापेक्षा 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 गार पाण्याने अंधोल करा.



## 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 मेडिकल सायन्सेस फुवई रुग्णालयाचे संशोधक आणि अमेरिकेतील एमरॉय विश्वविद्यालय यांनी केलेल्या एकत्रितपणे



केलेल्या

अभ्यासातून पीएम २.५च्या हानीकारक सूक्ष्म कणांच्या संपर्कात राहिल्याने मधुमेह होत असल्याचे सांगितले. चीनमधील ८८,००० हून अधिक चिनी प्रौढांच्या आकड्यांनुसार मधुमेहासंबंधी आकड्यांचे विश्लेषण केले आहे. अधिक काळ पीएम २.५ च्या संख्येत मायक्रोग्राम प्रति घन मीटरपर्यंत वाढ झाल्याने मधुमेहाचा धोका १५.७ टक्के वाढला आहे. हा अहवाल एन्हावरमेंट

### झोपेच्या

### त्रासावर उपाय काय ?

झोप कमी किंवा जास्त करण्यासाठी किंवा त्याची वेळ बदलण्यासाठी कुठलीही गोळी, काढा किंवा अमली पदार्थाचा वापर करू नये. झोपेची तक्रार असली तर आपली अपेक्षा आणि नैसर्गिक झोपेबद्दलची माहिती योग्य आहे का, ते तपासून पाहा. लहानपणापासूनच्या झोपेच्या प्रकृतीप्रमाणे दिनक्रम नियोजित करा. महत्वाकांक्षा किंवा इतरांशी स्पर्धा करण्यासाठी झोपेची ठेवण बदलू नका. झोपेची जागा शांत आणि आप्तदायी असली पाहिजे. झोपेच्या दोन तास आधी व्यायाम, जेवण, मनःस्ताप होईल असे वाचन किंवा चर्चा, चहा-काफी आणि अमली पदार्थ टाळा. टीव्ही, मोबाइलपासून किमान तासभर दूर राहा. सर्वात महत्वाचे म्हणजे झोप कधीही लागली तरी विशिष्ट वेळेलाच उठण्याची सवय करा. त्यामुळे चांगली झोप सातत्याने येते.

### पॉवर नॅप

एक छोटी झुलकी किंवा पावर नॅप मेंदू ताजा तरतरीत करणारी असते. मात्र ही झुलकी १५ ते २० मिनिटांची असावी. पॉवर नॅपमध्ये काही काळ विचार बंद करण्याची क्रिया घडत असते. रात्रीची झोप ही दीर्घ तासांची असते. त्यामुळे अनेकदा सकाळी आळसटल्यासारखे वाटते. मात्र पॉवर नॅपमुळे तरतरीत येते. दिवसातील कामाच्या ताणामुळे थकवा आल्यास किंवा आळसटल्यासारखे वाटत असेल तर पॉवर नॅप घ्यायला हरकत नाही. यामुळे शारीर नैसर्गिकरीत्या जी झोपेची किंवा आरामाची मागणी करत असते ती पूर्ण होते.

### झोप कशी येते ?

अनेकदा कामाच्या वेळांप्रमाणे 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 मज्जारज्ज्वर शरीरातील सर्व अवयवांना मंदावण्याचे संकेत जातात. मेंदूच्या इतर भागांनाही हे संकेत जातात. त्यानंतर झोपेचा पहिला प्रकार म्हणजे 'रले वे स्लीप' ची सुरुवात होते. साधारण तासाभराचे दुसरा प्रकार सुरू होतो. यामध्ये डोळ्यांची बुबुळे हलतात म्हणून त्याला 'रॅपिड आय मूव्हमेंट' 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. रले वेवचा कालावधी कमी होत जातो आणि आरईएमचा वाढत जातो.

### सुदृढ आरोग्य आणि उत्तम काम करण्यासाठी

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 झुलकी मानसिक ताण कमी करण्यास मदत करते.

## 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 क्वचित असतात, पण त्या सातत्याने लहानपणापासून दिसून येतात. काही व्यक्ती सूर्यास्ताबरोबर झोपतात आणि सूर्योदयाच्या आधी उठतात, तर काही मध्यारात्रीनंतर झोपून सकाळी उठतात. काही व्यक्तींना दुपारी झोपेचे लागते. झोपेत बडबडणे, चालणे, दात खाणे, स्वप्न पाहणे हे सर्व कमी-जास्त प्रमाणात होत असते. नवजात शिशू दिवसभर झोपत असतो. साधारण तीन ते पाच महिन्यांमध्ये ते रात्री जास्त व दिवसा कमी झोपू लागते. तीन वर्षांचे होईपर्यंत मुलांना दिवसभरात दोन तीन झुलक्या व रात्री जास्त वेळेची झोप लागते. शाळेतील मुलांना सात ते नऊ तास झोप लागते. पौर्णमास्यते झोपेची गरज आपणजीनच वाढते. त्यानंतर प्रौढपणात सहा ते आठ तास झोप पुरते. वृद्धपणी झोपेचे तास तेवढेच राहतात, मात्र झोपेतून सतत जाग येते आणि दिवसा झुलक्या 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 सांभाळावी 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.

## चहाचा मसाला



**साहित्य :** वेलची - 50 ग्रॅम, लवंग - २० ग्रॅम, काळी मिरी - 1 ते 2, दालचिनी - 4 ते 5 कांड्या, जायफळ - 1, बडीशेप - 1 चमचा, वाळवलेले आले - छोटा तुकडा  
**कृती :** सर्व मसाले मंद आचेवर 2 ते 3 मिनिटे सुके भाजून घ्यावेत. मसाले भाजल्यामुळे त्यातील ओलावा जाईल आणि मसाला जास्त दिवस टिकेल. मसाले भाजल्यामुळे त्यातील ओलावा जाईल आणि मसाला जास्त दिवस टिकेल. आता सर्व जिन्स पूर्णपणे थंड होऊ द्यावेत. यानंतर मिक्सरच्या भांड्यात सर्व मसाले घालून बारीक पुड करून घ्यावी. अशा पद्धतीने तयार झाला आहे चहा स्पेशल मसाला. हा तयार मसाला एअर- टाईट डब्यात स्टोअर करून ठेवा.

## च्युइंगम चवळ्या

गालावरील फॅट्स कमी होण्यास मदत मिळते. जेवल्यानंतर काही मिनिटांसाठी च्युइंगम चावण्याची सवय टाकून घ्या. पण हे क्रिया इतकी अधिक नसावी की याने आपला गळ किंवा जबडा दुखायला लागेल.  
**एक्स आणि ओचा अभ्यास :** 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.

## चेहऱ्यावरील फॅट्स कमी करण्यासाठी

**फिश लिप्स :** गाल आतल्या बाजूला ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

**ओठ ओढून गाल फुगव :** हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितकं 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 गाळातील वारं दुसऱ्या गालात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून तीन वेळा करा.

**हसा :** हसल्याने चेहऱ्याच्या व्यायाम होते. दहा सेकंद हसण्याच्या मुद्रेत स्थिर राहा. दहा वेळा ही क्रिया करू शकता. तसेच दिवसभर हास्य स्मित ठेवल्याने चेहऱ्यावरील फॅट्स कमी होतील आणि दिवसभर सकारात्मकता राहील.

**गालाची मालीश :** सर्व व्यायाम झाल्यानंतर आपल्या बोटोनी सक्च्युलर मोशनमध्ये हळुवार गाल आणि जबड्याची मालीश करा. याने वेदना आणि त्राण कमी होईल.



## ब्लूटूथ डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसेल तर

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 फीचरंपैकी एक आहे, जे युजर्सना दोन अँड्रॉइड फोनमध्ये फाइलस 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 घ्यायचे असेल तर, ही माहिती तुमच्यासाठी.

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

## ब्लूटूथ डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसेल तर

वृत्तीमुळे ब्लूटूथ कॅसे फाइलमध्ये मालवेअर हल्ला झाला असेल तर, नेटवर्क सेटिंग्जमध्ये समस्या असल्यास किंवा उपकरण जवळ ठेवले असल्यास.  
**काय करावे ?**  
डिव्हाइस अनपेअर करा. जर ब्लूटूथ दोन डिव्हाइसेससह जोडलेले असेल, परंतु कनेक्ट करण्यात अक्षम असेल, तर तुम्हाला दुसरे डिव्हाइस अनपेअर करावे लागेल. काही वेळा किरकोळ वृत्तीमुळेही असे घडते. यासाठी तुम्हाला खाली दिलेल्या स्टेप्स फॉलो करावे लागतील. फोनच्या सेटिंग्जमध्ये जा. त्यानंतर ब्लूटूथवर जा आणि

## बदला 'या' सेटिंग्स

**डिस्कव्हरेबल फीचर :**  
● वरील पद्धतीनंतरही तुम्हाला हीच समस्या येत असेल, तर तुम्हाला डिस्कव्हरेबल फीचर चालू करावे लागेल. हे वैशिष्ट्य बंद असताना, तुम्हाला ब्लूटूथ कनेक्शन समस्या येतात. ते चालू करण्यासाठी स्टेप्स फॉलो करा.  
● प्रथम सेटिंग्जमध्ये जा आणि नंतर ब्लूटूथवर जा.  
● ब्लूटूथवर टॉगल करा. त्यानंतर ब्लूटूथ डिस्कव्हरेबल फीचर चालू करा. डिव्हाइस पुन्हा कनेक्ट करण्याचा प्रयत्न करा.  
**ब्लूटूथ सेटिंग्ज रीसेट करा :**  
ब्लूटूथच्या नेटवर्क सेटिंग्जमध्ये बग असल्यास, तुम्हाला कनेक्टिव्हिटी समस्यांना सामोरे जावे लागते. या प्रकरणात त्याची सेटिंग्ज रीसेट करा. यासाठी तुम्हाला आधी सेटिंग्जमध्ये जावे लागेल. त्यानंतर सिस्टिमवर जावे लागेल. त्यानंतर प्रगत डॉप-डाऊन बटणावर टॅप करा. त्यानंतर रीसेट पर्यायावर टॅप करा आणि वाय-फाय, मोबाइल आणि ब्लूटूथ रीसेट करा.

## दात पडतात... दाढांचे काय?

लहान मुलांच्या दातांचा प्रश्न जेव्हा निर्माण होतो तेव्हा दात, दाढदुखीची तीव्र वेदना मुलांसोबत माठ्यांसाठीही काहीशी वेदनादायी ठरते. काय उपाय करावेत यावेळी काही सुचत नाही. अनेकदा डॉक्टर उपायाना मुलं घाबरतात. पालकही काहीसे डगमगतात. यावेळी मग काहीसे घरगुती उपाय डोके वर काढतात, पण मुलांचा त्रास काही कमी होत नाही.

**अधिकता वयाच्या सहा-सात वर्षांनंतर**  
मुलांचे दात पडतात, दरम्यान, होणाऱ्या वेदना या काहीशा सहन होण्याजोग्या नसल्या तरी त्या सहन करण्याचाचून पर्याय नसतो. त्याचबरोबर ज्यावेळी दाढ दुखते तेव्हाही तीच स्थिती असते. यावेळी हिरडी सुजणे, वेदना होणे, त्याचा परिणाम मुलांच्या झोपेवर होणे आदी त्रासाला सामोरे जावे लागते. यावेळी एक उपाय म्हणून ती दाढ काढून टाकली, तर त्या वेदनेपासून सुटकारा मिळू शकतो, असा काहींचा समज असतो. मात्र अकाली दाढ काढणे चांगले की वाईट, त्याचे काय परिणाम होतात याची कारणेही पालकांनी समजून घेतली पाहिजेत. बहुतेक वेळा मुलांना जेव्हा दात येतात त्यावेळी मुलांना जुलाब होणे, उलट्या होण्याचीही त्रास होतो. यावेळी या साऱ्याचा संबंध दाढ वेण्याशी जोडला जातो. यावेळी अधिकतम होणारा त्रास हा मुलांना सहन होण्याजोगा नसतो. यावेळी मुलांच्या शरीरातील पाणीही कमी होते. तर काही वेळा मुलांना डॉक्टरांनी इलाजाशिवाय पर्याय नसतो किंवा मुलांना सलाईनही लावावे लागते. लहान मुलांच्या दात, दाढदुखीमुळे घरगुती इलाज म्हणून लवंग तेलाचाही वापर केला जातो. मुलांना दूध बॉटल लागत

**असल्यामुळे वयाच्या सात वर्षांपर्यंतही**  
काही मुलं दूध पिण्यासाठी बॉटलचा वापर करतात. याशिवाय सातत्याने चिप्स, चॉकलेट खात असल्यामुळे याचा परिणाम दाढ किडण्यावर होतो, दाढा दुखायला लागते, सुजण्यावर होतो. यावेळी पालकांनी सतर्क राहून मुलांच्या दातांची काळजी घेतली पाहिजे. शिवाय मुलांना दोन वेळा ब्रश करण्याची सवय लावणे, कोणताही पदार्थ खाल्ल्यानंतर चूळ भरायला लावणे आदी सवयी लावण्याची गरज आहे. याखेरीज मुलांचे सहा-सहा महिन्यांनी चेकअप करणे आवश्यक आहे. दातांची स्वच्छता, कोणते पदार्थ किती प्रमाणात खावेत, ते खाल्ल्यानंतर चूळ भरावी आदी गोष्टींवर लहानपणापासून मुलांनाही दातांची काळजी घेण्याची सवय लावली, तर ते फायदेशीर ठरू शकते. लहान मुलांच्या दाढा लहानपणीच शक्यतो काढू नयेत. यामुळे नंतर येणारी दाढ ही जागा मोकळी मिळाल्याने वेडीवाकडी येते. मूल जर आठ ते नऊ वर्षांचे असेल, तर दाढ काढू शकतो. मात्र त्याआधी दाढ न काढणेच हितावह. त्याचप्रमाणे मुलांना दुधाची बॉटल न देणे, शक्यतो मूल दीड वर्षांचे झाल्यानंतर त्याला दूध बंद करणे, कारण मूल रात्री दूध पिऊन झोपले तर दाढ किडण्याची शक्यता असते. दिवसातून दोन वेळा ब्रश करणे, दूध, चोको, बिस्कीट खाल्ल्यानंतर चूळ भरणे, दाढ, दाढदुखीनंतर तत्काळ डॉक्टरांनी इलाज करणे, आदी गोष्टी पालकांनी समजून घेतल्या पाहिजेत. याशिवाय मुलांना दाढ येताना जुलाब होणे ही बाब दाढ वेण्याशी निगडित नाही.

