POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2026-2028

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष-०५ ● अंक-२६० ● मुंबई, गुरुवार, २३ एप्रिल २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

अमराठी रिक्षा-टॅक्सी चालकांच्या मोर्चाला मराठी जनता देणार उत्तर

15 लाख चालकांना 2 लाख मराठी भिडणार, एकीकरण समितीची घोषणा

मराठी एकीकरण समितीचा पूर्ण पाठिंबा : मराठी एकीकरण समितीने सरकारच्या या निर्णयाला मनापासून पाठिंबा जाहीर केला आहे. ''ही सक्ती फक्त नियम नाही, तर मराठी भाषेच्या रक्षणाची गरज आहे.'', असे समितीचे अध्यक्ष गोवर्धन देशमुख यांनी सांगितले. समिती आता अंमलबजावणीसाठी सक्रिय होणार आहे. दोन लाखांहून अधिक मराठी नागरिक रस्त्यावर उतरून समितीला साथ देतील, असे देशमुख यांनी स्पष्ट केले. हा पाठिंबा फक्त शब्दात नाही, तर कृतीत दाखवला जाणार आहे.

रस्त्यावर उतरून आंदोलनाची तयारी : समितीने आंदोलनाची घोषणा केली आहे. रस्त्यावर उतरून जनजागृती करणे, सभा घेणे आणि सरकारला पूर्ण सहकार्य देणे असा कार्यक्रम असेल. यात केवळ समितीचे कार्यकर्ते नव्हे तर सामान्य मराठी नागरिक, विद्यार्थी आणि सामाजिक संघटनाही सामील होतील. आंदोलन शांततेत आणि कायद्याच्या चौकटीत राहील, असे आश्वासन समितीने दिले आहे. यामुळे निर्णयाची अंमलबजावणी वेगाने होईल आणि मराठी भाषेचे महत्त्व सर्वांना कळेल.

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

महाराष्ट्र सरकारने रिक्षा आणि टॅक्सी चालकांसाठी मराठी भाषा अनिवार्य करण्याचा निर्णय घेतला आहे. या निर्णयामुळे राज्यभर चर्चा रंगलीय. कारण या सक्तीच्या विरोधात 15 लाख रिक्षा टॅक्सी चालक संपावर जाणार असल्याची घोषणा युनियनने केलीय. याला मराठी एकीकरण समितीने जोरदार प्रत्युत्तर दिलंय. समितीनं महाराष्ट्र सरकारच्या या निर्णयाला पूर्ण पाठिंबा दिला असून, अंमलबजावणीसाठी रस्त्यावर उतरून मोठ्या प्रमाणात आंदोलन करण्याची घोषणा केली आहे. सुमारे दोन लाख मराठी नागरिक या आंदोलनात सहभागी होतील, असे समितीचे अध्यक्ष गोवर्धन देशमुख यांनी सांगितले. याबद्दल सविस्तर जाणून घेऊया.

शासनाचा ऐतिहासिक निर्णय : महाराष्ट्र सरकारने रिक्षा-टॅक्सी चालकांसाठी मराठी भाषा बोलणे अनिवार्य केले आहे. यामुळे स्थानिक प्रवाशांशी थेट संवाद साधता येईल, सुरक्षितता वाढेल आणि मराठीची प्रतिष्ठा टिकवली जाईल. परिवहन विभागाने यासाठी कडक नियम तयार केले आहेत. हा निर्णय फक्त कागदावर राहणार नाही, तर प्रत्यक्ष अंमलबजावणी होणार असल्याचे स्पष्ट संकेत मिळाले आहेत.

प्रताप सरनाईक यांचे कठोर आदेश : राज्याचे परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालयांना स्पष्ट सूचना दिल्या आहेत. रिक्षा-टॅक्सी परवान्यांची नव्याने तपासणी करताना चालक मराठी बोलू शकतो का, याची कसून चौकशी करावी. एक महिन्याच्या आत मराठी न येणाऱ्या चालकांचे परवाने थेट रद्द करण्याचे निर्देश दिले आहेत. मंत्री सरनाईक यांनी वारंवार सांगितले आहे की, कितीही विरोध आला तरी हा निर्णय मागे घेतला जाणार नाही. त्यांचा हा ठाम पवित्रा राज्यातील मराठी भाषा प्रेमींसाठी मोठा दिलासा आहे.

परवाना तपासणीची प्रक्रिया कशी असेल : प्रत्येक रिक्षा-टॅक्सी चालकाच्या परवान्याची पुन्हा तपासणी सुरू झाली आहे. चालकाला साध्या मराठीत बोलता येतो का, याची शहानिशा केली जाईल. फक्त कागदावर सही करणे पुरेसे नाही, तर प्रत्यक्ष बोलणे आणि समजणे आवश्यक आहे. ही प्रक्रिया पारदर्शक आणि कठोर असेल. जे चालक स्थानिक भाषा शिकण्यास तयार असतील त्यांना मदत केली जाईल, पण जाणीवपूर्वक टाळणाऱ्यांना मात्र परवान्याची मुदत संपवली जाईल. यामुळे खऱ्या अर्थाने स्थानिक रोजगार संरक्षण होईल.

राज्यभर तापले वातावरण : या निर्णयामुळे राज्यात काही ठिकाणी विरोध दिसून येत आहे. काही संघटना आणि व्यक्तींनी निर्णय मागे घेण्याची मागणी केली आहे. मात्र, मंत्री सरनाईक यांनी याला स्पष्ट नकार दिला आहे. ते म्हणतात, ''मराठी ही आमची मातृभाषा आहे. प्रवाशांच्या सोयीसाठी आणि सुरक्षिततेसाठी ही सक्ती आवश्यक आहे.'' विरोधकांचे प्रयत्न सुरू असले तरी शासन ठाम आहे. यामुळे मराठी अस्मितेचा प्रश्न पुन्हा एकदा चर्चेत आला आहे.

भाषा शिकवण्याच्या उपक्रमांना ठाम विरोध

काही ठिकाणी रिक्षा चालकांना मराठी शिकवण्याचे उपक्रम राबवले जात आहेत. मात्र, मराठी एकीकरण समितीने याला स्पष्ट विरोध दर्शवला आहे. समितीचे म्हणणे आहे की, ''ज्यांना मराठी येत नाही त्यांना फक्त शिकवून ह्यचमकेशगिरीह्न करणे चुकीचे आहे. स्थानिक रोजगारात सहभागी होण्यासाठी मराठी शिकणे ही जबाबदारी चालकांची आहे.'' शासनाने सक्ती केली आहे त्यामुळे वेगळे उपक्रम नकोत. यामुळे खऱ्या मराठी रक्षणाला बळ मिळणार आहे. हा निर्णय केवळ रिक्षा-टॅक्सी क्षेत्रापुरता मर्यादित नाही तर संपूर्ण महाराष्ट्रातील मराठी अस्मितेचा प्रश्न आहे. प्रवाशांना स्थानिक भाषेत सेवा मिळाली तर विश्वास वाढेल, अपघात कमी होतील आणि रोजगारातील स्थानिकांचा वाटा वाढेल, असे सांगण्यात आले आहे. मराठी एकीकरण समितीचे हे आंदोलन यशस्वी झाल्यास भाषेच्या रक्षणात नवा अध्याय लिहिला जाणार आहे.

राज्यात बालविवाहमुक्त अभियान 'स्पेशल फोर्स'ची धडक कारवाई

राज्यात अक्षय तृतीयेच्या मुहूर्तावर 22 बालविवाह रोखले

■मुंबई। प्रतिनिधी,

राज्यात अक्षय तृतीयेच्या पार्श्वभूमीवर महिला व बाल विकास विभागाने 'स्पेशल फोर्स'च्या माध्यमातून मोठी कारवाई करत एकाच दिवशी तब्बल ३२ बालविवाह रोखण्यात यश मिळवले असल्याची माहिती महिला व बालविकास मंत्री आदिती तटकरे यांनी दिली आहे. बाल विवाह प्रतिबंध अधिनियम, २००६ नुसार १८ वर्षांखालील मुलगी व २१ वर्षांखालील मुलाचा विवाह लावणे हा दंडनीय गुन्हा असून, बाल विवाह मुक्त राज्य बनविण्यासाठी महिला व बालविकास विभाग बाल विवाह मुक्त भारत हे अभियान राबवित असून, अतिशय कडक कारवाई करत राज्य देशात आघाडीवर आहे.

अक्षय तृतीयेच्या मुहूर्तावर काही भागांत पारंपरिक पद्धतीने अल्पवयीन बालकांचे विवाह लावण्याची प्रथा अद्यापही आढळून येते. या पार्श्वभूमीवर राज्य शासनाने ''बाल विवाह मुक्त भारत'' या १०० दिवसांच्या अभियानांतर्गत व्यापक जनजागृती, समन्वय आणि प्रतिबंधात्मक उपाययोजना राबवून यंत्रणा अधिक सजग केली आहे.

बालविवाह हा केवळ कायद्याचा भंग नसून बालकांच्या मूलभूत हक्कांचे उल्लंघन आहे. बालविवाह रोखण्याबरोबरच संबंधित बालिकांच्या पुनर्वसन, शिक्षण आणि संरक्षणासाठीही ठोस पावले विभागामार्फत उचलली जात आहेत. कायद्याचे उल्लंघन करणाऱ्या पालक व मध्यस्थांवर कारवाई सुरू असून, यापुढेही अशा घटना घडू नये यासाठी कठोर कारवाई सुरूच राहणार आहे. या अभियानाच्या अनुषंगाने विभाग व युनिसेफ यांच्या संयुक्त विद्यमाने राज्यस्तरीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. या कार्यशाळेत जिल्हाधिकारी, तज्ज्ञ प्रतिनिधी तसेच राज्यातील सर्व जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, जिल्हा बाल संरक्षण अधिकारी आणि चाइल्ड हेल्पलाइन प्रतिनिधी सहभागी झाले होते.

मंत्री आदिती तटकरे म्हणाल्या की, प्रकरण व्यवस्थापन, कुटुंबाचा सातत्याने पाठपुरावा, तसेच शिक्षण, कौशल्य विकास, समुपदेशन आणि पोषण सेवांशी समन्वय साधण्याचे काम या अभियानामार्फत राबविण्यात आले होते. यामध्ये कोकण विभाग (रायगड) - २ बालविवाह रोखण्यात आले. पुणे विभाग (पालघर) - १, नाशिक विभाग - सांगली (१), नाशिक (२), अहिल्यानगर (५), छत्रपती संभाजीनगर विभाग - परभणी (१), लातूर (१), बीड (३), हिंगोली (१), धाराशिव (२), संभाजीनगर (४), बुलडाणा (१), अमरावती विभाग - अकोला (४), नागपूर विभाग - यवतमाळ (२), चंद्रपूर (२) असे एकूण ३२ बालविवाह रोखण्यात यश मिळाले असल्याचे त्या म्हणाल्या.

जमिनीपासून शिक्षकांपर्यंत... राज्य सरकारचे चार मोठे निर्णय... मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत काय घडलं?

काय आहेत निर्णय?

- महाराष्ट्र राज्य कॉम्प्रेस्ड बायोगॅस धोरण (सिबीजी), २०२६ जाहीर करण्यात आलं आहे. प्रत्येक जिल्ह्यात समन्वय समिती, बायोगॅस प्रकल्प पीपीपी, हायब्रीड अन्युईटी तत्वावर राबवणार. यावर्षासाठी पाचशे कोटींची तरतूद. घनकचऱ्याचे पर्यावरणपूरक व्यवस्थापन, हरित गृह वायू उत्सर्जन कमी होणार आहे.
- राज्यातील सात आदर्श महाविद्यालयातील शिक्षकांना विद्यापीठ अनुदान आयोगाच्या निर्देशानुसार मूळ वेतन मिळणार. या पदावरील शिक्षकांना उच्च व तंत्रशिक्षण विभागाच्या पद भरतीमध्ये अतिरिक्त गुण मिळणार.
- सातारा जिल्ह्यातील मौजे नागेवाडी येथे आय. टी. पार्कला जमीन देण्याचा निर्णय. महाराष्ट्र औद्योगिक विकास महामंडळास 42. 55 हेक्टर जमीन देण्यात येणार. सातारा जिल्हा आणि परिसरातील आयटी क्षेत्राला प्रोत्साहन, युवकांना रोजगार - व्यवसायाच्या संधी.
- राज्यातील कमाल जमीन धारणा मयार्दा नियमानुसार भोगवटादार वर्ग - २ मधून भोगवटादार वर्ग - १ मध्ये रुपांतरणाच्या अधिमुल्याची पुनर्रचना. याबाबतची अधिसूचना काढण्यास मान्यता.

■ठाणे। प्रतिनिधी,

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या नेतृत्वात आज राज्यमंत्रिमंळाची बैठक पार पडली. या बैठकीत चार महत्त्वाचे निर्णय घेण्यात आले आहेत. एक निर्णय नगरविकास खात्याशी, दुसरा उच्च व तंत्रशिक्षण विभागाशी आणि उरलेले दोन निर्णय महसूल विभागाशी संबंधित आहेत. या बैठकीत राज्यातील सात आदर्श महाविद्यालयातील शिक्षकांना विद्यापीठ अनुदान आयोगाच्या निदेर्शानुसारच मूळ वेतन देण्याचा

महत्त्वाचा निर्णयही या बैठकीत घेण्यात आला आहे. त्यामुळे या शिक्षकांना मोठा दिलासा मिळाला आहे. दरम्यान, राज्यातील कमाल जमीन धारणा मयार्दा नियमानुसार भोगवटादार वर्ग - 2 मधून भोगवटादार वर्ग - 1 मध्ये रुपांतरणाच्या अधिमुल्याची पुनर्रचना. याबाबतची अधिसूचना काढण्यास मान्यता देण्याचा निर्णय मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत घेण्यात आला. महसूल विभागाच्या निर्णयावर राज्याचे महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी प्रतिक्रिया व्यक्त केली आहे. महसूल विभागात 1980 पासूनची मागणी होती. जी जमीन स्वातंत्र्य सैनिकांना दिलेली होती, ती त्यांच्या शेतकरी मुलांना देण्याचा निर्णय घेतला आहे. वर्ग 2 ची जागा वर्ग 1 होणार आहे. 50 लाखांपर्यंत ज्याची किंमत आहे, ते अधिकार जिल्हाधिकारी यांना देण्यात आले आहेत. त्यावरचे मंत्री यांना अधिकारी असतील. सातारा जिल्ह्यातील 42 हेक्टर जागा आयटी पार्कसाठी देण्यात आली आहे. देवस्थान इनाम जमीन प्रश्न आहे. या संदर्भात एक कायदा आणायचा आहे, अशी माहिती चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी दिली.

टिटवाळ्यातील थरारक घटनाक्रम... अश्विनी व्हायची रुकसाना, पण पोलिसांनी...

कचऱ्याच्या डब्यात 6 कोटींच्या गोळ्या!

■कल्याण। प्रतिनिधी,

टिटवाळ्यामधील ड्रग्ज सप्लायर अश्विनी पॉलचा माग काढणे हे मुंबई पोलिसांसाठी मोठे आव्हान होते. पण, पोलिसांनी एक भन्नाट आयडिया लढवली आणि अश्विनी सहज पोलिसांच्या जाळ्यात अडकली. अश्विनी पॉलपर्यंत पोलीस कसे पोहोचले यासंदभार्तील रंजक माहिती आणि संपूर्ण घटनाक्रम समोर आला असून हा घटनाक्रम एखाद्या क्राइम थ्रीलर चित्रपटाप्रमाणे आहे.

पोलीस कसे घरात घुसले?

पालिका सर्व्हेच्या नावाखाली टिटवाळा येथील पद्मावती कॉम्प्लेक्समध्ये पोलिसांनी एंट्री केली. याच सर्वेक्षणाच्या माध्यमातून सुरु असलेल्या गुप्त रेकीदरम्यान पोलिसांनी अश्विनीचे घर सापडले आणि लगेच छापा घातला, तेव्हा अश्विनीने स्वतःला 'बार गर्ल' असल्याचे सांगितले. पण, पोलिसांचे लक्ष घरातील कचऱ्याच्या डब्याकडे गेले. घराच्या कोपऱ्यात आसलेला आणि सहज लक्षात न येणारा हा कचऱ्याचा डबा उघडताच त्यात लपलेल्या 6 कोटींच्या 5 हजार एक्स्टसी गोळ्या पोलिसांनी दिसल्या आणि अश्विनीचा भांडाफोड झाला.

कोण आहे ती ड्रग्ज पेडलर?

टिटवाळ्यातून अटक केलेली पॉल पूर्वी डान्सबारमध्ये काम करायची. डान्सबारची नोकरी सोडल्यानंतर ती ड्रग्ज सप्लायर बनली आहे. ड्रग्ज सप्लायर पॉलची दोन लग्न केले आहेत. एक नवरा गुन्हेगार असून त्याचाही पोलिसांकडून शोध सुरू आहे. नेस्कोमध्ये ड्रग्जच्या सेवनानंतर दोन तरुणांचा मृत्यू झाला होता. आणि त्यामुळे मुंबईत एकच खळबळ उडाली होती..त्यानंतर मात्र पोलिसांनी ड्रग्ज पेडलरचा माग काढत मुसक्या आवळायला सुरूवात केली.. आधी साकीनाक्यातून इरफान अन्सारी आणि त्यानंतर टिटवाळ्यातून पॉल नावाच्या महिला ड्रग्ज पेडलरला अटक केलीय.. आता या पॉलच्या चौकशीत मोठं ड्रग्जचं रॅकेट समोर येण्याची शक्यता वर्तवण्यात येते आहे.

लिव्ह-इन पार्टनरच झाला क्राइम पार्टनर

चौकशीत अश्विनीचा लिव्ह-इन पार्टनर अमीर सय्यद तिच्या घरापर्यंत ड्रग्जचा पुरवठा करत होता असं समोर आलं आहे. तर अश्विनी या ड्रग्जची विक्री करायची. अमीर आणि अश्विनी दोघे मिळून हे रॅकेट चालवत होते. मंगळवारी रात्री उशिरा या प्रकरणामध्ये पोलिसांनी अमीरलाही अटक केली आहे. अमीरच्या चौकशीतून या प्रकरणामधील पुढील धागेदोरे हाती लागण्याची शक्यता आहे.

अटकेचा थरारक घटनाक्रम

अश्विनी दोन महिन्यांपूर्वीच टिटवाळा येथील घरात भाड्याने राहण्यास गेली होती. पोलिस उपायुक्त नवनाथ ढवळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली घाटकोपर कक्षाचे वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक अनिल ढोले आणि पथकाने अश्विनीचा शोध सुरू केला. यावेळी दोन-दोन पोलिसांच्या पथकाने पालिका अधिकाऱ्यांच्या बहाण्याने सर्वेक्षण सुरू केलं. कुणालाही काही माहिती लागू न देता ते अश्विनीच्या घरापर्यंत पोहोचले. अश्विनीचे घर सापडल्याचा ग्रीन सिग्नल मिळताच पथकाने छापा टाकत झाडाझडती सुरू केली. या कारवाईने अश्विनीचा गोंधळ उडाला. मात्र, सुरुवातीला तिनेही आपण फक्त बार गर्ल असेपर्यंतची ओळख पुढे आणली. पोलिसांनी तिचे संपूर्ण घर पिंजून काढले, मात्र हाती काहीच लागले नाही. अखेरीस पोलिसांचे लक्ष कचऱ्याच्या डब्याकडे गेले. त्यांनी ते उघडताच हाती 6 कोटींचे ड्रग्ज लागल्याने अश्विनीचे बिंग फुटले.

कोर्टाचा खर्च भागवण्यासाठी ड्रग्ज विक्री

अमीर कोर्टात तारखेला हजर राहत नसल्याने डीआरआयच्या प्रकरणात फेब्रुवारीत त्याच्याविरुद्ध वारंट जारी केले होते. कारागृहात जाण्यापूर्वीच फेब्रुवारीमध्ये अमीरने या गोळ्या अश्विनीकडे देत पुढे विक्री करण्यास सांगितले. जेणेकरून त्या विकून अमीरचा पुढचा कोर्ट प्रकरणाचा खर्चही भागेल. अमीर आणि इरफानची ओळख कारागृहात असतानाच झाली. अमीरने यापूवीर्ही मोठ्या प्रमाणात गोळ्या इरफानला विक्रीसाठी दिल्याचा संशय आहे. तेथेच अमीरला भेटायला येताना अश्विनीची इरफानसोबत ओळख झाली. त्यानुसार, अमीरचा ताबा घेत त्याला अटक केली.

पैसा आला कुठून? रुकसाना नावाने बनावट आधार कार्ड

एवढ्या मोठ्या किमतीचा साठा घेण्यासाठी किमान 1 कोटी रुपये अगाऊ दिल्याचा अंदाज आहे. मात्र, हे ड्रग्ज घेण्यासाठी पैसे कुठून आले? नेमका हा साठा किती आला होता? याच्या तपासासाठी अश्विनीच्या बँक खात्यासह मालमत्तांची माहिती काढण्यात येत आहे. बँक खात्यातील माहिती मिळताच पुढे ती रक्कम गोठविण्यात येणार असल्याची माहिती पोलिसांनी दिली आहे. स्वतःची ओळख लपविण्यासाठी अश्विनी बनावट नावाचाही वापर करत होती. यासाठी ती रुकसाना शेख नावाने आधार कार्ड वापरत असल्याचेही समोर आले.

भाईंदरमधील झोम्बी ड्रग्जबाबत पोलिसांचा तपास

मेडिकल दुकानदारावर कारवाई होणार

असे तपासात असेही समोर आले की, नवघर नाका येथील एका मेडिकल स्टोअरने डॉक्टरांच्या चिठ्ठीशिवाय समीरला शेड्यूल-एच वगार्तील या गोळ्या विकल्या होत्या. पोलिसांनी या दुकानावर छापा टाकला असता, दुकानदार सध्या फरार असल्याचे समजते. सदर प्रकारात कोणत्याही अमली पदाथार्चा संबंध नसून तो औषधांच्या ओव्हरडोजचा परिणाम होता. विना-प्रिस्क्रिप्शन औषधे विकणाया त्या मेडिकल दुकानदारावर कारवाई करण्यासाठी अन्न व औषध प्रशासनाकडे अहवाल पाठवण्यात आला आहे. सोशल मीडियावर कोणत्याही अर्धवट माहितीसह व्हिडिओ व्हायरल करून भीती पसरवू नका,असे आवाहन पोलीस उपायुक्त संदीप डोईफोडे व गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक सुशीलकुमार शिंदे यांनी केले आहे.

■भाईंदर। प्रतिनिधी,

मिरा- भाईंदरमध्ये गेल्या काही दिवसांपासून एका व्यक्तीचा विचित्र अवस्थेत वाकलेला आणि एकाच जागेवर स्तब्ध झालेला व्हिडिओ सोशल मीडियावर झोम्बी ड्रग्ज या नावाने प्रचंड व्हायरल झाला होता. मात्र, पोलीस आयुक्तालयातील काशीमिरा गुन्हे प्रकटीकरण शाखा, कक्ष-१ ने या प्रकरणाचा छडा लावला असून, ती घटना कोणत्याही अंमली पदाथार्ची नसून ती औषधांच्या अतिसेवनामुळे झाल्याचे स्पष्ट झाले आहे. याप्रकरणी पोलिसांनी दादरमधील प्रभादेवी , बोरिवली आणि भाईंदर पश्चिम येथून शेकडो सीसीटीव्ही फुटेज तपासून सदरील नशेखोराला ताब्यात घेतले आहे. तर यात डॉक्टरच्या चिठ्ठीशवाय औषध विकर्णाया मेडिकलवर कारवाई केली जाणार आहे.

भाईंदरमध्ये १५ एप्रिल रोजी सोशल मीडियावर एक व्हिडिओ व्हायरल झाला होता. यामध्ये ९० फिट रोड, भाईंदर पश्चिम येथे एक तरुण झोम्बीप्रमाणे एकाच जागी गोठलेल्या अवस्थेत उभा असल्याचे दिसत होते. यामुळे नागरिकांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले होते आणि हे झोम्बी ड्रग्जचे परिणाम असल्याचे दावे केले जात होते. वरिष्ठांच्या सूचनेनुसार गुन्हे शाखा कक्ष-१, काशिमीरा यांच्या पथकाने तपास सुरू केला. सीसीटीव्ही फुटेज आणि तांत्रिक तपासाच्या आधारे पोलिसांनी या तरुणाची ओळख पटवली. त्याचे नाव समीर राजेंद्र रावल (वय २२ वर्ष) असून तो मूळचा नेपाळचा रहिवासी आहे, तो फेब्रुवारीमध्ये सुरत आणि त्यानंतर मार्चमध्ये मिरा-भाईंदरमध्ये आला असून तो सध्या बोरीवली परिसरात बिगारी काम करतो.

त्याला १७ एप्रिल रोजी पोलिसांनी भाईंदरच्या ९० फुटी रोड परिसरातून ताब्यात घेतले. समीरची चौकशी केली असता त्याने झोम्बी नावाच्या ड्रग्जचा वगैरे कोणताही वापर केला नसल्याचे स्पष्ट झाले. समीरला गेल्या २ वर्षांपासून प्रेगाबालीन नावाच्या गोळ्यांचे व्यसन आहे. १३ एप्रिल रोजी त्याने नवघर नाका येथील एका मेडिकलमधून या गोळ्यांची स्ट्रीप विकत घेतली आणि एकाच वेळी ५ गोळ्या खाल्ल्या. गोळ्यांच्या अतिसेवनामुळे त्याला चक्कर येऊ लागली आणि तो शरीरावरचा ताबा गमावून एकाच जागी स्थिर उभा राहिला. मज्जासंस्थेवर परिणाम करणाया या औषधामुळे त्याची ती अवस्था झाली होती.

सीएसएमटी रेल्वे स्थानकात मोठा अपघात थोडक्यात टळला... 2 लोकल समोरासमोर आल्या

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मध्य रेल्वेचे अत्यंत वर्दळीचे स्थानक असलेल्या छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनस (सीएसएमटी) स्थानकावर दोन लोकल एकाच मार्गावर समोरा समोर आल्याची धक्कादायक घटना घडली आहे. या घटनेच्या वेळी दोन लोकल मधील अंतर अवघे १२० मीटर इतक होते असे म्हटले जात आहे. जर या दोन लोकलची टक्कर झाली असती तर भयंकर दुर्घटना घडली असती. या प्रकाराची चौकशी करण्यासाठी आता समिती नेमण्यात आली आहे. सायंकाळच्या वेळी पिक अवर सुरु होताना ही घटना घडल्याने लोकल प्रवाशांना गर्दीचा सामना करावा लागला आहे.

कालच मध्य रेल्वेच्या डोंबिवली स्थानकाजवळ सकाळी कळवा कारशेडमधून कल्याणच्या दिशेने जाणारी एक रिकामी लोकल रुळावरून घसरल्याचा प्रकार घडला होता.त्यामुळे मध्य रेल्वेची वाहतूक दिवसभर विस्कळीत झाली होती.त्यातच कालचा गोंधळ कमी होता की काय ते आज सायंकाळी चुकीचा सिग्नल दिल्याने दोन लोकल समोरसमोर आल्याचा धक्कादायक प्रकार घडला आहे. यामुळे प्रवाशांमध्ये एकच गोंधळ उडाला. मात्र, मोटरमनने प्रसंगावधान दाखवत लोकलचे वेळीच ब्रेक दाबल्याने पुढील अनर्थ टळल्याचे म्हटले जात आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार,सीएसएमटी स्थानकावर मंगळवारी दुपारच्या सुमारास दोन लोकल एकाच मार्गावर आल्या. या दोन लोकलच्या मध्ये एक सिग्नल होता. लोकल फलाटासाठी असलेला सीएसएमटी इंटरनल होम सिग्नल लाल झाला होता. त्यामुळे मोटरमनने लोकल थांबवली. यावेळी दोन्ही लोकलमध्ये केवळ १३० मीटर इतके अंतर होते. त्यामुळे मोठा अपघात टळल्याचे म्हटले जात आहे. या घटनेनंतर ऐन सायंकाळच्या गर्दीच्या वेळेत लोकल सेवा विस्कळीत झाल्याने कामावरुन घरी जाणाऱ्या प्रवाशाना नाहक मनस्ताप भोगावा लागला.अनेक लोकल उशिराने धावत असल्याने प्रवाशांना मोठ्या गैरसोयीचा सामना करावा लागला.

या घटनेमुळे स्थानकावर उपस्थित प्रवाशांनी भीतीचे वातावरण निर्माण झाले होते.

चुक कोणाची? चौकशी होणार : मध्य रेल्वेने दिलेल्या माहितीनुसार, दुपारी ३.१८ वाजता बदलापूर येथून आलेल्या एक लोकलला फलाट क्रमांक ४ च्या ऐवजी फलाट क्रमांक ५ चा सिग्नल देण्यात आला. मात्र, त्याच वेळी फलाट क्रमांक ५ वर अन्य एक (खोपोली) लोकल उभी होती. या दोन्ही लोकल समोरासमोर आल्यामुळे फलाट क्रमांक ५, ६, ७ आणि ८ चे मार्ग देखील बंद झाले होते. अखेर बदलापूरहून आलेली लोकल मागे घेण्यात आली. त्यानंतर खोपोली लोकल पुढे गेली. त्यानंतर सीएसएमटीवरील लोकल सेवा पुन्हा सुरळीत करण्यात आली. रेल्वे प्रशासनाने या प्रकरणाची तातडीने चौकशी सुरू केली असून, नेमकी चूक कुठे झाली याचा शोध घेण्यात येत आहे. तसेच, या प्रकरणी संबंधित अधिकाऱ्यांवर कारवाई होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे.

संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

‘सायबर’ ठगांना रोखणारे महाठग व्हा!

मागील काही वर्षांत देशात ‘सायबर’ गुन्ह्यांचे प्रमाण वेगाने वाढत आहे. वर्ष २०२५ मध्ये भारतात एकूण २८ लाख १५ सहस्र सायबर गुन्ह्यांच्या तक्रारी प्रविष्ट करण्यात आल्या आहेत. यामध्ये तब्बल २२ सहस्र ४९५ कोटी रुपयांची फसवणूक झाली आहे. वर्ष २०२४ च्या तुलनेत हे प्रमाण २४ टक्क्यांनी वाढले आहे. मागील काही वर्षांत अशा प्रकारे सायबर गुन्ह्यांचा क्रम चढता आहे. यामध्ये सर्वाधिक फसवणुकीच्या घटना महाराष्ट्रात घडल्या आहेत. महाराष्ट्रात वर्ष २०२५ मध्ये सायबर गुन्ह्यांद्वारे ३ सहस्र २०३ कोटी रुपयांची फसवणूक झाली आहे. सायबर गुन्ह्यांचे हे वाढते प्रमाण निश्चितच चिंताजनक आहे; परंतु यामधील अधिक चिंतेची गोष्ट ही आहे की, गुन्हेगारांनी फसवणूक करणे आणि पोलिसांनी त्यांचा शोध घेत रहाणे, ही स्थिती! मागील काही वर्षांतील सायबर गुन्हेगारी पहाता अन्वेषण यंत्रणा केवळ बचावात्मक स्थितीत राहून काम करत आहे. मर्यादित षटकांच्या क्रिकेटच्या सामन्यामध्ये प्रथम फलंदाजी करणारा संघ जितकी धावसंख्या उभारतो, ती गाठण्यासाठी दुसरा संघ खेळत असतो. यामध्ये गोलंदाजी प्रभावी असेल, तर अनेकदा फलंदाजांना प्रारंभी बचावात्मक खेळावे लागते. खेळपट्टीवर टिकून रहाणे, हा त्यामागील उद्देश असतो. नंतर मात्र खेळाडूंना बचावात्मक नव्हे, तर आक्रमकपणे खेळावे लागते, तरच प्रतिस्पर्धी संघाने उभारलेली धावसंख्या गाठता येते. अर्थात् सामना जिंकता येतो; परंतु सायबर गुन्ह्यांमध्ये मात्र अन्वेषण यंत्रणा बचावात्मक स्थितीतून बाहेर यायला सिद्ध नाहीत. खेळात ज्याप्रमाणे ठराविक टप्प्यानंतर बचावात्मक पवित्रा सोडून खेळाडूला आक्रमक पवित्रा घ्यावा लागतो, त्याप्रमाणे सायबर गुन्ह्यांच्या अन्वेषणामध्ये आक्रमक पवित्रा घेण्याची आवश्यकता आहे. अर्थात् प्रत्यक्ष चोरीमध्ये गुन्हेगारांचा शोध घेणे आणि पकडणे सायबर गुन्ह्याच्या तुलनेत सोपे असते. सायबर गुन्ह्यांत मात्र प्रत्यक्ष गुन्हा करणारी व्यक्ती परदेशात, तर काही वेळा अन्य राज्यांत असल्यामुळे यांमध्ये कारवायांना मयार्दा येत आहेत. ही समस्या मागील अनेक वर्षांपासून आहे. सायबर गुन्हेगारीला आळा घालायचा असेल, तर अन्वेषणात बाधक ठरणाया या तांत्रिक अडथळ्यांना पार करावेच लागेल. मागील काही वर्षांपासूनच्या डिजिटल (ऑनलाईन) फसवणुकीच्या घटना पहाता फसवणुकीसाठी वेगवेगळ्या प्रकारांचा उपयोग केला जात आहे. यापूर्वी दुर्मिळ नाणी अथवा वस्तू कोट्यवधी रुपयांना खरेदी करायची असल्याचे सांगून त्यासाठी लागणाया सीमा शुल्कासाठी लाखो रुपये भरायला सांगणे, विवाहानिमित्त विदेशातून भेट पाठवायची असल्याचे सांगून सीमा शुल्क भरायला सांगणे, अधिकोषाला ‘ई-केवायसी’ (इलेक्ट्रॉनिक माध्यमातून ओळख पटवणे) पडताळायची असल्याचे सांगून ॲप डाऊनलोड करायला सांगून त्याद्वारे ऑनलाईन पैसे वळते करणे, व्हिडिओ कॉल करून नग्न होऊन समोरील व्यक्तीला आक्षेपार्ह कृती करायला सांगणे आणि नंतर ‘ब्लॅकमेल’ करणे, ‘डीपफेक’ व्हिडिओ सिद्ध करून त्याद्वारे ‘ब्लॅकमेल’, ‘डिजिटल अरेस्ट’ (आभासी अटक) करण्यात आली असल्याचे सांगून पैशांची मागणी करणे, अशा प्रकारे सायबर गुन्ह्यांच्या पद्धती दिवसेंदिवस पालटत जात आहेत. एका प्रकाराविषयी जागृती होईपर्यंत फसवणुकीचा पुढचा प्रकार येतो आणि काही नागरिक त्याला बळी पडल्यावर; म्हणजे काही जणांना कोट्यवधी रुपयांचा फसल्यावर तो प्रकार कळतो आणि जनजागृती त्याचा पुढचा टप्पा होय! अशा एका प्रकाराने फसवणूक होऊन त्याविषयी जनजागृती होईपर्यंत सायबर गुन्ह्यांचा आणखी नवा फसवणुकीचा फंडा आणला जातो. महाराष्ट्रात मुख्यतः मुंबईमध्ये मागील मासात ‘डिजिटल अरेस्ट’चे अनेक प्रकार घडल्यावर मुंबई पोलिसांनी त्याविषयी मोठ्या प्रमाणात जनजागृती केली. ‘नॅशनल सायबर क्राईम रिपोर्टिंग पोर्टल’च्या अहवालानुसार जानेवारी २०२६ मध्ये ‘डिजिटल अरेस्ट’ द्वारे देशभरात तब्बल ३ सहस्र कोटी रुपयांची फसवणूक झाली. यामध्येही महाराष्ट्र राज्यच अग्रेसर आहे. केवळ मुंबईमध्ये वर्ष २०२५ मध्ये १५५ कोटी रुपयांची फसवणूक झाली. यामध्ये विशेषतः निवृत्त ज्येष्ठ नागरिकांना लक्ष्य करण्यात आले. ‘डिजिटल अरेस्ट’चे वाढते प्रकार लक्षात घेऊन मुंबई पोलिसांनी याविषयी एक जनजागृती मोहीम राबवली. मुंबई पोलिसांनी घरोघरी जाऊन, सोसायट्यांमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांच्या बैठका घेऊन याविषयी जनजागृती केली. मुंबई पोलिसांनी राबवलेली ही मोहीम निश्चितच कौतुकास्पद होती. त्यामुळे काही प्रमाणात का होईना ‘डिजिटल अरेस्ट’चे प्रकार रोखता आले असे म्हणता येईल; परंतु ‘डिजिटल अरेस्ट’ विषयी युद्धपातळीवर जनजागृती झाली, तोवर इराण आणि अमेरिका यांतील युद्धाच्या पार्श्वभूमीवर ‘पाईप गॅस बंद करत आहोत आणि जोडणी बंद करायची नसेल, तर पैसे भरा’, असे सांगून नागरिकांची फसवणूक करण्यात आल्याचे अनेक प्रकार मागील २ आठवड्यांमध्ये मुंबईत घडले. यामध्ये सांगायचे सूत्र हेच आहे की, ऑनलाईन आर्थिक व्यवहारांच्या काळात आर्थिक गुन्हेही त्याच प्रकारे वाढत जातील. येणाया काळात सायबर गुन्ह्यांची वाढ लक्षणीय असेल. हे लक्षात घेऊनच महाराष्ट्र सरकारने २ सहस्र कोटी रुपये व्यय करून देशात प्रथमच सायबर सुरक्षा प्रकल्प कार्यान्वित केला आहे; परंतु त्यानंतरही सायबर गुन्हे रोखण्यातील यश अत्यल्प आहे, ही वस्तूस्थिती आहे. ऑनलाईन फसवणूक होणारे बहुतांश मध्यमवर्गीय सर्वसामान्य आहेत. त्यांनी ‘उतारवयातील जगण्याचा प्रबंध’ म्हणून आयुष्यभराच्या कष्टातून जमवलेली आर्थिक पुंजी काही क्षणात चोरीला जाणे निश्चितच धक्कादायक आणि वेदनादायक आहे. ज्याच्यावर प्रसंग ओढवला असेल, तोच हे समजू शकतो. त्यामुळे फसवणूक झालेल्या व्यक्तीला आधार देण्याची संवेदना पोलिसांनी दाखवायला हवी. प्रत्यक्षात मात्र तसे होतांना दिसत नाही. सायबर गुन्हे रोखण्यासाठी प्रतिबंधात्मक काळजी, प्रत्यक्ष गुन्हा घडल्यावर करावयाची कृती, जलद गतीने अन्वेषण आणि त्यासाठी आवश्यक अत्याधुनिक यंत्रणा या ४ टप्प्यांवर काम होणे आवश्यक आहे. यासह ऑनलाईन गुन्ह्यांचे स्वरूप लक्षात येण्यासाठी अभ्यासक्रमात त्याचा समावेश, ज्येष्ठ नागरिकांना प्रशिक्षण आदी गोष्टींचा अवलंब करावा लागेल. ऑनलाईन फसवणुकीचा कॉल आल्यावर त्याविषयी ‘अलर्ट’ भ्रमणभाषवरून थेट सायबर पोलिसांना कळवता येईल आणि फसवणूक करणाया व्यक्तीचेच खाते त्वरित बंद करता येईल, अशा अत्याधुनिक यंत्रणा भविष्यात विकसित कराव्या लागतील. शेवटी ठगाला वठणीवर आणण्यासाठी महाठगच व्हावे लागते!

पब, पार्टी कल्चर मज्जा की सजा?

काळ जसजसा पुढे सरकतो तशा जुन्या गोष्टी आपसूकच मागे पडू लागतात. जुन्याची जागा नव्यांकडून घेतली जाते. नव्याची नवलाई डोक्यावर चढत राहते, काहीतरी नवीन करतोय हा फिलच तुम्हाला इतरांपेक्षा वेगळ ठरवतो आणि त्यात जर तुम्हाला तुमच्याच सारख्यांची साथ मिळाली तर मग काय? एक से भले दो आणि दो से भले तीन असा कारवाँ वाटेत भेटत राहतो. पैसे की तो कमी नही, मग लाईफ तो बन गयी बॉस...और क्या चाहिए जिने के लिए. वाचकांना बुचकळ्यात टाकणारी ही वाक्य आहेत, आजच्या पिढीच्या मानसिक अवस्थेची..गोरेगाव म्युझिक कॉन्सर्टमध्ये हीच मानसिकता पाहायला मिळाली. जिने दोन जणांचा त्यांच्याच नकळत जीव घेतला तर हजारो जणांना नशा करून झिंगणं हाच आनंद हेच लाईफ हे दाखवलं.

मुलं शाळा-कॉलेजात असल्यापासूनच त्यांना पब किंवा रेव पार्टी म्हणजे काय, तिथे काय घडू शकते जसे की दारू, ड्रग्ज हे शांतपणे समजावून सांगावे. त्यातील धोके स्पष्ट करावे. चुकीच्या संगतीमुळे ते या ट्रॅपमध्ये कसे अडकू शकतात, अशा केसेसमध्ये कायदेशीर अडचणी काय येऊ शकतात हे सर्व सांगण्याचा प्रयत्न करावा. जेणेकरून असा एखादा प्रसंग आल्यास मुलांना तुमचे म्हणणे किती रास्त होते हे समजेल. गरज असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. एवढंच पालकांच्या हातात उरलं आहे.

हीच ती नवीन पिढी जिच्या हातात देशाचे भविष्य आपण देऊ पाहतो. हेच ते तरुण तरुणी ज्यांच्यावर त्यांच्या पालकांना उर फाटेपर्यंत अभिमान आहे. आपली मुलं आयुष्यात काहीतरी बनतील या आशेने त्यांच्या उच्च शिक्षणासाठी आईबापाने घर गहाण ठेवून कर्जाचा डोंगर डोक्यावर घेतलाय. देशातल्या चांगल्यात चांगल्या कॉलेजमध्ये या पोरांना शिकवायला पाठवलं असेल. तर काहीजण नोकरीही करत असतील. पण सगळ्यांची मानसिकता एकच. त्यामुळे अशाच व्यक्ती एकगठ्ठा या आणि यासारख्या इव्हेन्टमध्ये येतात. ज्यांना पेडलर हेरून शिकार बनवतात. आयुष्य एन्जॉय करण्याची ही कल्पना एक उभी पिढी संपवतेय. हा धोका आता हायफाय धनाढ्यांच्या घरापुरता मर्यादित न राहता सामान्यांच्या उंबरठ्यापर्यंत पोहचला आहे. यामुळे तुम्ही मुलीचे पालक असा वा मुलाचे, डोळे सताड उघडे ठेवण्याचे दिवस आलेत हे वेळीच ओळखा. कारण आता मुली मुलांपेक्षाही पुढे गेल्यात. समान वागणुकीखाली आपण मुलांना जे स्वातंत्र्य देत आहोत किंवा दिलंय त्याचा ते किती योग्य किती अयोग्य पद्धतीने वापर करताहेत हे घरात बसून पालकांना कधीच कळणार नाही. पण याचा अर्थ असा नाही की आपण हेलिकॉप्टर पॅरेंटींग करावी. पण कमीत कमी मुलं कुठं जात आहेत, त्यांचे मित्रमैत्रिणी कोण आहेत हे जाणून घेणं हा पालकांचा अधिकार आहे.

विशेष म्हणजे अशा पब, पार्ट्यांमध्ये हायफाय शाळा, कॉलेजेस, आयटी कॉर्पोरेट कंपन्यांमधील मुलांचा समावेश सर्वाधिक असल्याने या क्षेत्रात काम करणाया पालकांची झोप उडणे स्वाभाविक आहे. कमी वयात मिळणारा गलेलठ्ठ पगार, पॉकेट मनीतून मिळणारा भरमसाठ पैसा, स्ट्रेस हेदेखील यामागचे कारण आहे. यामुळे स्ट्रेस कमी करण्यापासून ते कूल फिल देणाया सर्वच गोष्टींचा अनुभव घेत पैशाने डेटपासून सेक्सपर्यंत सगळीच सुखं सहज विकत घेत असलेल्या या पिढीला हँडल विथ केअरची सर्वाधिक गरज आहे. यामुळे आपण जसे मोठे झालो तशीच आपली मुलं होतील असा विचार करणंच चुकीचं आहे. तुमचा काळ आणि आजचा काळ वेगळा आहे. त्यांची आव्हाने, आजूबाजूची माणसे, त्यांची मानसिकता, स्पर्धा सगळंच वेगळ्याच थराला जाऊन पोहचलं आहे. त्यामुळे मुलांना स्वातंत्र्याबरोबरच थोडा घरचा खाक्याही देणं आज काळाची गरज आहे. सध्या बाहेर जे वातावरण आहे ते भयंकर आहे. त्यात भर पडली आहे ती सोशल मीडियाची. त्यातून मिळणाया अफाट ज्ञानाने मुलं भरकटू लागली आहेत. याचाच परिणाम म्हणजे मुलांना कमी वयातच सगळ्या गोष्टी जाणून घेण्यातला इंटरेस्ट वाढला आहे. याच उत्सुकतेपोटी मोठ्यांबरोबरच शाळा कॉलेजातली मुलं डेटींग ॲपच्या माध्यमाने नको त्या व्यक्तींच्या संपर्कात येऊ लागली आहेत. तर डिजिटलच्या माध्यमातून सगळं विश्वच मुलांच्या समोर खुलं आहे. जिथे पलीकडे असलेल्या काळ्या जगाचं तुमच्या मुलांवर लक्ष आहे. श्रीमंत, बिथरलेली, मानसिकदृष्ट्या कमकुवत, निराश, चंचल मुलं त्यांची शिकार होतात.

म्हणूनच कधी घरातील देवाला हात न जोडणारी, स्ट्रेस बसटर्ससाठी ड्रग्ज, पब, रेव्ह पार्टीमध्ये रमणारी, ही मुलं जेव्हा भजन बँडमध्ये तल्लीन होऊन राधेश्याम गाताना दिसतात तेव्हा आश्चर्य वाटतंच. जेवढी पबमध्ये ही मुलं एन्जॉय करतात तेवढीच ती कृष्णाचे भजनही गातात. याबद्दल विचारता त्यांचे उत्तरही अगदी स्पष्ट कोणतीही आडकाठी न ठेवता ते देतात. देव देवाच्या जागी आहे. पण ज्यात आमचं टेन्शन कमी होतं, समाधान, आनंद मिळतो ते आम्ही करतो. असे ते सांगतात. एकीकडे ड्रग्ज घेत पबमध्ये झिंगणे आणि त्याच भावनेने कृष्णाला आळवणे यात त्यांना काहीही गैर वाटत नाही. या पिढीचे विचार त्यांना काय करायचे आहे याबद्दल अगदी स्पष्ट आहेत. आम्हाला स्वतःसाठी जगायचं आहे हा त्यांचा जगण्याचा कन्सेप्ट अगदी क्लिअर आहे. त्यामुळे कोणत्याही नातेसंबंधाचे लोढणे गळ्यात न लटकवता प्रत्येक रिलेशनशिपला गोंडस नाव देत दुर्सया रिलेशिनशिपमध्ये जायला ते जराही कचरत नाहीत. इट्स नॅचरल असे त्यांचे म्हणणे आहे. आयुष्याला इतक्या सरळ रेषेत जगताना या पिढीला अडसर ठरतोय तो त्यांच्या पालकांच्या पिढीचा, समाजाचा. कारण आहे वैचारिक तफावत. तो काळ आणि आजचा काळ. यामुळे मुलांच्या या सर्कशीत पालक म्हणून जगताना तुम्हाला कधी कोणत्या भूमिकेत जावे लागेल ते ज्याने त्याने त्याचे ठरवावे. पण त्याआधी पालक म्हणून मुलांना पब आणि रेव पार्टी संस्कृतीपासून सुरक्षित ठेवण्यासाठी आणि त्यांना योग्य प्रकारे जागरूक करण्यासाठी पालकांनी समजूतदारपणे आणि खुल्या संवादाने काम करणे खूप महत्त्वाचे आहे.

त्यासाठी मुलं शाळा-कॉलेजात असल्यापासूनच त्यांना पब किंवा रेव पार्टी म्हणजे काय, तिथे काय घडू शकते जसे की दारू, ड्रग्ज हे शांतपणे समजावून सांगावे. त्यातील धोके स्पष्ट करावे. चुकीच्या संगतीमुळे ते या ट्रॅपमध्ये कसे अडकू शकतात, अशा केसेसमध्ये कायदेशीर अडचणी काय येऊ शकतात हे सर्व सांगण्याचा प्रयत्न करावा. जेणेकरून असा एखादा प्रसंग आल्यास मुलांना तुमचे म्हणणे किती रास्त होते हे समजेल. गरज असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. एवढंच पालकांच्या हातात उरलं आहे. आज देशातील जवळजवळ सर्वच शहरांमध्ये नवीन पिढी ड्रग्जच्या विळख्यात सापडलेली आहे. शाळा-कॉलेजेस, कार्पोरेट ऑफिसेसच्या बाहेर चहाच्या चर्पयांवर, पानाच्या गादीवर, बागा, गार्डन, पार्कमध्ये सर्रासपणे ड्रग्ज विकले जातात. याबद्दल पोलीस यंत्रणांनादेखील माहिती असते. पण तक्रार झाल्यानंतर तात्पुरती कारवाई करून ही दुकाने पुन्हा होती तिथे थाटली जातात. ही हिंमत या ड्रग्ज विकर्णायांमध्ये येते कुठून हे वेगळं सांगण्याची गरज नाही. ज्यावेळी संपूर्ण यंत्रणाच भ्रष्टाचाराने पोखरलेली असेल तेव्हा पालकांनाच मुलांचे सुरक्षा रक्षक बनावे लागेल हेच खरे.

महाराष्ट्रात पब संस्कृतीची सुरुवात 1990 सालापासून झाली, पण त्यावेळी बॉलिवूड सेलिब्रिटी, बडे बिझनेस मॅन हेच या पार्टीत दिसत..पण त्याआधी महाराष्ट्रातील मुंबईसारख्या शहरात नाईट लाईफच्या नावाखाली बार चालत. पैसेवाला व्यापारी तिथे नाचगाणे आनंद घेण्यासाठी जात..नंतर जसे देशात आयटी क्षेत्र विस्तारू लागले तसे पब कल्चर मुंबईत सुरू झाले..बक्कळ पैसा कमावणारे आयटीवाले पबमध्येच सापडत.. बारच्या तुलनेत पबमध्ये जाण्यासाठी पैसे जास्त लागत. त्यामुळे बड्या लोकांची मुलं येथे जात..हाच कन्सेप्ट आजही लागू होत असून आजही आयटी कर्मचारी पबमध्ये दिसतात...पण हळूहळू पबच्या नावाखाली ड्रग्ज माफियांनी आपले अड्डेच सुरू केले असून यात तरुणाईला टार्गेट करण्याची कामगिरी पेडलरला दिली जाते...पण आता गोरेगाव म्युझिक कॉन्सर्टमध्ये थेट मोकळ्या मैदानाताच ड्रग माफिया फिरून मुलांना घेरू लागल्याने पालकच नाही तर सरकारही हादरले आहे.

उडता महाराष्ट्र, बुडता महाराष्ट्र

रोजचं वर्तमानपत्र वाचलं, वृत्तवाहिन्या पाहिल्या तसेच समाज माध्यमावर फेरफटका मारला तरी महाराष्ट्राच्या अब्रुचे धिंडवडे निघालेले दिसतील. काय चाललंय महाराष्ट्रात, असा प्रश्न राज्याच्या कानाकोर्पयातून विचारला जात आहे. महाराष्ट्रात ड्रग्जमाफियांनी घट्ट पाय रोवले आहेत आणि लैंगिक शोषण सहज केले जात असल्याचे संदेश सर्वत्र जात आहे. गुन्हेगारांना कडक शासन केले जाईल, कुणालाही मोकळे सोडले जाणार नाही, चौकशीअंती सत्य बाहेर येईल हे शब्द आता गुळमुळीत झाले आहेत. कारण रोज नवीन धक्कादायक प्रकरणे बाहेर येत आहेत आणि सरकारची अब्रू चव्हाट्यावर मांडली जात आहे. एवढे होऊन सर्वकाही आलबेल असल्याचे मंत्री, नेते आणि त्यांच्या समर्थकांना वाटत असेल तर ते आपण कुठल्या नंदनवनात वावरत आहोत, याचा विचार करण्याची गरज आहे. गोरेगावच्या नेस्को सेंटरमध्ये कॉन्सर्टआडून रेव्ह पार्टी होते आणि पोलिसांना याची खबरही नसते, यावर कुणाचा विश्वास बसू शकतो का? नेस्को सेंटरमध्ये हजारो तरुण येतात, खुलेआम ड्रग्जचे सेवन करतात, त्यात दोघांचा बळी गेल्यावर सरकारी यंत्रणा जागी होते. मग या अपयशाचे खापर कुणावर फोडायचे? राज्यात अमली पदार्थांची खुलेआम विक्री होत आहे.

नेस्कोमधील ड्रग्ज पार्टीचे प्रकरण बाहेर येताच अंधेरीत एका भाड्याच्या खोलीतील ड्रग्जची फॅक्टरी पोलिसांनी उद्ध्वस्त केली. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्याकडेच गृहखात्याची जबाबदारी आहे. त्यांनी ड्रग्जची पाळेमुळे खोदण्यासाठी कंबर कसली आहे. ड्रग्ज पकडले जात आहेत, हे पोलिसांचे यश मानले तरी ड्रग्जच्या फॅक्टरीचे सूत्रधार कोण, ड्रग्जची खुलेआम विक्री कशी होते याची उत्तरे मिळत नाहीत. ठाणे पोलिसांनी यंदा जानेवारीमध्ये 27 कोटी 21 लाखांचे एमडी ड्रग्ज मुंब्रा परिसरात जप्त करून पाच जणांना अटक केली होती. सातारा जिल्ह्यातील कराड तालुक्यामधील पाचुपतेवाडीतून यंदा जानेवारीत महसूल गुप्तचर संचालनालयाने तब्बल 6 हजार कोटींचे एमडी ड्रग्ज जप्त केले होते. तर डिसेंबर 2025 मध्ये याच सातारा जिल्ह्यामधील सावरी गावातील शेडवर मुंबई पोलिसांनी छापा टाकत 45 किलोचा म्हणजेच तब्बल 145 कोटी रुपयांचा ड्रग्जचा साठा जप्त केला होता. या प्रकरणांचे पुढे काय झाले, यांच्यावर राजकीय वरदहस्त होता का, हे अजून स्पष्ट झालेले नाही. नाशिकमधील एमआयडीसीमधील ललित पाटीलची ड्रग्ज फॅक्टरी ऑक्टोबर 2023 मध्ये साकीनाका पोलिसांनी उद्ध्वस्त करून 300 कोटींचे 150 किलो ड्रग्ज जप्त केले होते. हाच ड्रग्जमाफिया 2 ऑक्टोबर 2023 मध्ये पुण्याच्या ससून रुग्णालयातून फरार झाला होता. त्याला 15 दिवसांनी चेन्नईमधून अटक करण्यात आली. त्यानंतर या प्रकरणाचे काय झाले, याची फारशी माहिती बाहेर आली नाही. राज्यात गुटखाबंदी असताना खुलेआम विक्री होते. ड्रग्जचेही असेच झाले आहे. त्यामुळे उडता महाराष्ट्र, अशी महाराष्ट्राची प्रतिमा होत आहे.

ड्रग्जचे आव्हान पेलत असताना लैंगिक शोषण, अत्याचाराच्या घटनांमुळे महाराष्ट्राची प्रतिमा अत्यंत मलीन होत आहे. भोंदूबाबा अशोक खरातचे प्रकरण सध्या खूपच चर्चेत आहे. त्याने महिलांना फसवून त्यांच्यावर केलेले लैंगिक अत्याचार, जमवलेली आर्थिक माया आणि या सर्वांवर असलेला राजकीय वरदहस्त लपून राहिलेला नाही. अनेक संसार उद्ध्वस्त करणाया या लिंगपिसाट भोंदू खरातला कठोरातील कठोर शिक्षा व्हायला हवी. मात्र, या प्रकरणात खरातची पत्नी फरार झाली आहे. ज्यांच्यावर आरोप झाले त्यांची अजून चौकशीही झाली नाही. त्यामुळे जरी एसआयटीकडून चौकशी सुरू असली तरी याचा तपास खरंच गांभीयार्ने होत आहे का, असा प्रश्न उपस्थित होत आहे. खरात फाईल्स सुरू असतानाच नाशिकमधील एका मल्टीनॅशनल कंपनीतील लैंगिक शोषण आणि धर्मांतर प्रकरण समोर आले. हे प्रकरणही खरात फाईल्सएवढेच गंभीर आहे. पोलिसांनी आरोपींच्या मुसक्या आवळल्या आहेत. लक्षात आलेली बाब म्हणजे यातील आरोपी मुस्लीम आहेत. त्यानंतर अमरावतीमध्ये एका युवकाने 180 लैंगिक अत्याचार केल्याचे आणखी एक धक्कादायक प्रकरण समोर आले आहे. याने त्यांचे साडेतीनशे व्हिडिओ बनवून व्हायरल केले आहेत. यातील आरोपीही मुस्लीम आहेत. ही तिन्ही प्रकरणे महाभयंकर असून यातील कुठलेही आरोपी सुटता कामा नयेत. मात्र, इथे आरोपींमध्ये धार्मिक भेदभाव केल्याचे चित्र दिसत आहे. खरात प्रकरणात भाजपकडून विधाने करणे टाळली जात होती. मात्र, नाशिक आणि अमरावतीमधील लैंगिक शोषण आणि धर्मांतराचा मुद्दा आल्यानंतर भाजप अचानक जास्तच आक्रमक झाला आहे. त्यांचे आमदार-खासदार बोलू लागले आहेत.

मुळात महिलांवरील अत्याचार हा कुठल्याही जात-पंथ-धमार्पुरता विषय असू शकत नाही. एखाद्यावर आरोप झाल्यानंतर तो कोणत्या पक्षाचा आहे, याची चर्चा आपल्याकडे पहिल्यांदा होते. त्यानंतर त्याच्या पक्षाला त्या गुन्ह्याशी जोडले जाते. हे चुकीचे असून त्याचा पायंडा पडला आहे. राज्यात लैंगिक अत्याचारांच्या घटना उघडकीस येत आहेत, ड्रग्ज पकडले जात आहेत. याचा अर्थ गुन्हेगारांची हिंमत वाढली आहे, असाच होतो. गुन्हे करण्याची हिंमत होणार नाही, एवढी आपली पोलीस यंत्रणा सक्षम असायला हवी. दुदैर्वाने राजकीय दावणीला पोलीस बांधले गेल्याचे चित्र दिसत आहे. म्हणूनच उडता महाराष्ट्र आणि बुडता महाराष्ट्र ही निर्माण होणारी प्रतिमा तातडीने पुसून टाकण्याची गरज आहे. कारण महाराष्ट्राच्या नावामागे आजही पुरोगामी असे बिरुद आहे, ते पुसले जाणार नाही, याची काळजी सरकारने घ्यायला हवी.

‘तरुणाईला हे आवडते’

गोरेगाव, मुंबई येथील ‘९९९’ या पाश्चात्त्य संगीताच्या कार्यक्रमामध्ये (कॉन्सर्टमध्ये) झालेले मृत्यू आणि काही जणांना झालेली अटक यांमुळे परत एकदा अमली पदार्थांचा शहरांवरील अंमल समोर आला आहे. पाश्चात्त्य संगीत केवळ अश्लीलताच नाही, तर व्यसनाधीनताही घेऊन येते, ही काही नवीन गोष्ट नाही. डिसेंबर २०२५ मध्ये मुंबईत झालेल्या ‘सनबर्न’ या पाश्चात्त्य संगीताच्या कार्यक्रमाला हिंदुत्वनिष्ठांनी विरोध करून प्रशासनाला निवेदन दिले होते. पूर्वीच्या कार्यक्रमातील व्यसनाधीनता आणि मृत्यू यांविषयीही हिंदुत्वनिष्ठांनी प्रशासनाला त्यातून अवगत केले होते. मानवाधिकार आयोगाने पोलिसांकडे त्यांच्यावरील कायदेशीर कारवाईचा अहवाल मागवला होता. या कार्यक्रमाच्या वेळी असर्णाया बंदोबस्ताचा कृती आराखडा देण्याविषयी त्यांना कायदेशीर नोटीसही पाठवण्यात आली होती. मुंबई उच्च न्यायालयाने या खटल्याच्या वेळी राज्य सरकारला अनेक प्रश्नही विचारले; परंतु प्रशासनाने ते फारसे गांभीयार्ने घेतले नाहीत, असेच म्हणावे लागेल; कारण तोही कार्यक्रम झाला आणि आता हाही कार्यक्रम झाला.

...सारे काही महसुलासाठी?

प्रशासन महसूल गोळा करण्याला प्राधान्य देते. त्यामुळे अशा कार्यक्रमांना अनुमती मिळते, असे म्हटले जाते. विशेष म्हणजे पुण्यात झालेल्या ‘सनबर्न’ कार्यक्रमाचा महसूल वसूल न होऊनही मुंबईत वरील कार्यक्रमाला प्रशासनाने अनुमती दिली. महसूल मिळण्याचे अनेक मार्ग उपलब्ध असू शकतात; पण जो महसूल राष्ट्राची पुढची पिढी, पयार्याने राष्ट्रच अधोगतीला नेत आहे, तो महसूल काय कामाचा? ह्यादेशाची भावी पिढीच उद्ध्वस्त होत असेल, तर तो महसूल वापरायचा आहे कुणासाठी?’, हाच मुळात प्रश्न आहे. हा प्रश्न अंतर्मुख होऊन प्रशासन स्वतःला विचारेल का? गोरेगावमधील या कार्यक्रमात मृत्यूच्या प्रसंगाचे गांभीर्य लक्षात घेऊन सरकारने अशा कार्यक्रमांसाठी अनुमतीच नाकाराव्यात आणि त्यासंदर्भात शासन आदेश काढावा किंवा पुढे जाऊन काही कायदाही करावा, अशी मागणी करण्याची वेळ आली आहे.

सुदैवाने आज देशाला दूरदृष्टी असणारे आणि पुढच्या काळाचा विचार करणारे नेतृत्व लाभले आहे. त्यामुळेच भारताचे नेतृत्व वर्ष २०४७ आणि त्या पुढचाही विचार करते. या सर्व विकासाचा खरा लाभ हा भारताच्या पुढच्या पिढीला होणार आहे; पण ती पिढीच जर असक्षम, कमकुवत झालेली असेल, तर ती हे विकास झालेले राष्ट्र कसे सांभाळणार? या विचाराची तीव्रता अमली पदार्थविरोधी मोहिमेच्या कारवायांत त्याच्यावरील अधिक कडक कारवाया आणि धोरणे निर्माण करू शकते.

‘शून्य सहनशीलता’ का नाही?

एकीकडे सरकार नेहमी म्हणते की, ते अमली पदार्थांच्या विरोधात मोठ्या प्रमाणात कारवाई करत आहे आणि प्रत्यक्षात ते करत आहे, हेही दिसत आहे; परंतु मग या अमली पदार्थांची विक्री आणि प्रसार जिथे जिथे होण्याची शक्यता असते, त्या गोष्टींना प्रोत्साहन कसे काय मिळते ? हे मात्र सामान्यांच्या आकलनाच्या पलीकडचे आहे. ज्या त्वेषाने सरकारने नक्षलवाद नष्ट करायचे पाऊल उचलले आहे, ती ‘शून्य सहनशील’तेची भूमिका अमली पदार्थांच्या संदर्भात का लागू होत नाही? ती असती, तर अमली पदार्थांचे केंद्र (हब) असलेल्या अशा कार्यक्रमांना अनुमतीच मिळाली नसती.

भारतात वर्षभरात १५ ते २० असे मोठे पाश्चात्त्य संगीताचे कार्यक्रम आणि मध्यम स्वरूपाचे शेकडो कार्यक्रम आयोजित केले जातात. मुंबईत १८ एप्रिलला २, १९ एप्रिलला १ आणि ३० एप्रिलला १, असे ४ कार्यक्रम या महिन्यांत होणार आहेत. वर्ष २०२६ मध्ये मुंबई हे अशा कार्यक्रमांचे केंद्र होणार असल्याचे म्हटले जात आहे आणि आता डिसेंबरप्रमाणेच एप्रिल अन् मे महिना हाही या ‘कार्यक्रमांचा काळ’ मानला जात आहे. या पार्श्वभूमीवर प्रशासन या कार्यक्रमांतून अश्लीलता आणि व्यसनाधीनता पसरत असल्याने त्या रोखण्यासाठी प्रयत्न करणार का? मुंबई, बेंगळुरू आणि गोवा येथे ‘एम्.डी.एम्.ए.’ (मेथिलीन-डायऑक्सी-मेथॅम्फेटामीन) हा अमली पदार्थ अधिक वितरित होतो. अर्थात हे कार्यक्रमही त्याचे एक माध्यम आहे.

पूर्वी भारत अमली पदार्थ निर्माण करणाऱ्या २ मोठ्या प्रदेशांमध्ये एक मार्ग म्हणून वापरला जायचा; दुदैर्वाने आता भारत स्वतःच प्रचंड मोठा ग्राहक, म्हणजे बाजारपेठ झाला आहे. आता केवळ तस्करी नव्हे, तर भारतात अमली पदार्थांची निर्मितीही मोठ्या प्रमाणात होते. भारतात मोठे निर्बंध असूनही हे पदार्थ निर्माण करण्याचे व्यवसाय चालू आहेत. भारतात निर्माण होणाया अमली पदार्थांचा कच्चा माल विदेशातून येतो. मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे या शहरांच्या आजूबाजूच्या भागांतील गोदामे किंवा घरे येथे गुपचुप अमली पदार्थ निर्माण होत असल्याचे आतापर्यंतच्या धाडींतून लक्षात आले आहे. सरकारने ठरवले, तर ही ठिकाणे समूळ नष्ट करणे एका टप्प्यापर्यंत शक्य आहे.

पूर्वी इराण, अफगाणिस्तान, पाकिस्तान आणि दुसरीकडे म्यानमार, लाओस अन् थायलंड येथून अमली पदार्थ येऊन युरोप अन् मध्य पूर्व येथे पाठवले जात. आता केवळ सीमेवरून नव्हे, तर समुद्रमार्गे, संकेतस्थळे, तसेच कुरिअर यांद्वारेही हे पदार्थ येतात. तब्बल २० सहस्र कोटी रुपयांचे ३ सहस्र किलो ‘हेरॉईन’ गुजरातमधील मुंद्रा बंदरावर वर्ष २०२१ मध्ये जप्त करण्यात आले. गुजरातसह मुंबई आणि केरळमधील कोची या बंदरांवरही अशा प्रकारच्या कारवाया होतात. पाकिस्तानने पंजाबमध्ये अमली पदार्थांचा व्यापार करून आमच्या धष्टपुष्ट समाजाच्या पिढीलाच उद्

संत्र्यांपेक्षा या फळांमध्ये असते जीवनसत्त्व 'सी'चे प्रमाण जास्त!

आपण आपल्या शरीराला उर्जा देण्यासाठी, आपलं आरोग्य निरोगी राखण्यासाठी, विषाणू आणि संक्रमणांपासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी हर्ब्सचे सेवन करतो. कारण हर्ब्स हे मुळातच उष्ण असतात आणि त्यामुळे आपल्या शरीराला उर्जा मिळते आणि शरीर स्वस्थ सुद्धा राहते. यामुळे आपले पचन कार्य सुधारते, रक्त प्रवाहात सकारात्मक बदल होतो, रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. परंतु जस जसा उन्हाळा सुरु होतो तसे आपण या हर्ब्सचे सेवन करू शकत नाही. कारण हे हर्ब्स गरम असतात आणि उन्हाळ्यात शरीराला उष्ण नाही तर थंड पदार्थांची गरज असते. म्हणून आज आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत अशा फळांबद्दल ज्यातून तुम्हाला उन्हाळ्यात आवश्यक असलेले जीवनसत्व 'सी' मोठ्या प्रमाणात मिळेल. चला तर जाणून घेऊया या फळांविषयी अधिक माहिती!

- **उन्हाळ्यात कोणत्या फळांतून मिळते जीवनसत्व 'सी' -** आता प्रश्न हा निर्माण होतो की नक्की कोणते पदार्थ खावेत जेणेकरून उन्हाळ्यातील गरमीचा प्रभाव सुद्धा आपल्या शरीरावर होणार नाही आणि ताप, सर्दी यांसाख्या संक्रमणांपासून सुद्धा आपला बचाव होईल. तर मंडळी, याचं उत्तर आहे सायट्रस फ्रुट. या सायट्रस फळांमध्ये सर्वात वरची नावं आहेत मोसंबी आणि संत्री, जी मुख्यतः हिवाळ्यातील फळे आहेत. त्यामुळे जरी उन्हाळ्यात तुम्हाला हि फळे मिळाली तरी त्याचे सेवन न करणे उत्तम! कारण उन्हाळ्यात यांचे सेवन करून आपण आपल्याच शरीराला धोका निर्माण करू. तर मग या फळांना कोणते पर्याय आहेत का? जी फळे उन्हाळ्यात खाल्ल्याने जीवनसत्व 'क' सुद्धा मिळेले आणि शरीराला धोकाही उत्पन्न होणार नाही? हो आहेत ना, चला आता त्यांच्याबद्दल माहिती घेऊ.
- **किवीचे सेवन करा -** किवी हे फळ आता सगळ्यांनाच माहित झाले आहे. आता हे फळ बाजारात सहज उपलब्ध सुद्धा होते आणि फळ नसले तर बाराही महिने किवीच्या फळाचा रस सुद्धा उपलब्ध असतो. हे फळ आपल्या शरीराची जीवनसत्व 'सी' ची गरज मोठ्या प्रमाणावर भरून काढते. दरोरोज एक किवीचे फळ खाल्ल्याने शरीराला आवश्यक असलेले जीवनसत्व 'सी ' मिळते. सोबतच ताप, डेंग्यू सारख्या संक्रमण होणाऱ्या आजारांपासून सुद्धा आपला बचाव होतो. हे यामुळे होते कारण हे फळ आपल्या शरीराची रोगप्रतिकार शक्ती वाढवते.
- **सलाडमधील टोमॅटो -** तुम्ही हि गोष्ट बऱ्याच जणांकडून ऐकली असेल की उन्हाळ्याच्या ऋतूत टोमॅटो हे शिजवून खाणे किंवा त्याची भाजी करून खाणे शरीराला घातक ठरू शकते. पण हाच टोमॅटो जर तुम्ही सलाड मध्ये खाल्लात किंवा फक्त कापून खाल्लात तर त्यातून तुम्हाला मोठ्या प्रमाणावर जीवनसत्व 'क' आणि लाईकोपीन मिळेल. उन्हाळ्याच्या काळात टोमॅटोचा ज्यूस पिणे देखील फायदेशीर ठरू शकते. हिवाळ्याच्या काळात याच्या उलट टोमॅटोचे सूप पिणे लाभदायक ठरते.
- **फळांचा राजा आंबा -** उन्हाळ्यातील सर्वांचे आवडते फळ म्हणजे फळांचा राजा आंबा! तुम्हाला माहित असेलच की आंबे अनेक प्रकारचे असतात. त्यांचा केवळ आकार वेगळा नसतो तर चव सुद्धा वेगवेगळी असते. मे महिन्यापर्यंत विविध प्रकारचे हे आंबे आपल्या जिभेची चव भागवण्यासाठी आणि शरीराला थंडावा देण्यासाठी बाजारात उपलब्ध झालेले असतात. आंबा पिकलेला असो की कच्चा त्याचे सेवन नियमित रूपाने आणि योग्य प्रमाणात केले तर अनेक आजार तुमच्या आसपास सुद्धा भटकणार नाहीत. जर तुम्हाला उन्हाळ्यात जीवनसत्व 'सी' मोठ्या प्रमाणात आपली शरीराला द्यायचे असेल तर आवर्जून तुम्ही आंब्याचे सेवन करा.
- **अननस -** अननस हे एक उन्हाळ्यातील प्रसिद्ध फळ आहे. उन्हाळ्यात आपले शरीर आणि मेंदू थंड ठेवण्यासाठी अननसाचा खूप फायदा होतो. हे फळ खाताच किंवा याचा ज्यूस पिताच आपले मन सुद्धा फ्रेश होते. अननसामध्ये जीवनसत्व 'क' चे प्रमाण खूप असते. म्हणून दररोज दुपारच्या वेळेस या फळाचे सेवन आवर्जून करावे. तुम्ही तुमच्या सोयीसाठी वर सांगितल्या फळांचे रोज एक या प्रमाणे ठरवून सेवन करू शकता. यामुळे तुम्हाला प्रत्येक फळांतील पोषक घटक मिळत जातील.

केसांना कलर करण्यासाठी केमिकल नाही, 'या' फूलाचा वापर करा

वाढत्या वयासह केस पांढरे होणं ही सामान्य बाब आहे. परंतु आता कमी वय असणाऱ्या, अगदी लहान मुलांचेही केस पांढरे होण्याची समस्या वाढत आहे. लहान वयात केस पांढरे होणं मोठी चिंतेची बाब ठरत आहे. केस पांढरे होण्यासाठी खराब पाणी, अति ताण, अनियमित जीवनशैली आणि इतर अनेक कारणं असतात. पांढरे केस लपवण्यासाठी छोट्यांपासून ते अगदी मोठ्यांपर्यंत सर्वच जण केसाला कलर करतात. केमिकलयुक्त कलरमुळे पांढरे केस लपवण्यासाठी मदत होते, पण कालांतराने याचे गंभीर परिणाम, इतर समस्या होण्याचीही शक्यता असते. मात्र केमिकल कलरशिवायही केस नैसर्गिकरित्या कलर करता येऊ शकतात.

केसांना नेसर्गिक कलर करण्यासाठी जास्वंदीच्या फुलाचा वापर करता येऊ शकतो. आयुवेर्दात जास्वंदीचं फूल एक उत्तम औषधी फूल मानलं जातं. केसांच्या समस्येवर जास्वंदीच्या फूलाचा वापर करता येऊ शकतो. जास्वंदीची फूल आणि पानं वाटून त्या मिश्रणाचा लेप केसांवर लावल्याने केस गळणं, केसात कोंडा होणं या समस्यावर फायदा होऊ शकतो. केसांसाठीचं तेल बनवतानाही याचा वापर केला जातो.

- जास्वंदीची फूलं केसांना केवळ नैसर्गिक रंगच देत नाहीत, तर केस चमकदार होण्यासही मदत होते. केसांच्या वाढीसाठी , कोंडा कमी करण्यासाठी फायदा होऊ शकतो.
- जास्वंदीच्या फूलांचा कलर बनवण्यासाठी एका भांड्यात दोन कप पाणी गरम करा. गरम पाण्यात एक कप जास्वंदीच्या फूलांच्या पाकळ्या टाका. १५ ते २० मिनिटांपर्यंत पाणी गरम करा. त्यानंतर पाणी थंड करुन, गाळून एका स्प्रे बॉटलमध्ये भरा.
- स्प्रे बॉटलमधील कलर केसांना लावण्याआधी केस धुवून घ्या. त्यानंतर कंगव्याच्या मदतीने कलर संपूर्ण केसांवर लावा. एक तासापर्यंत हा कलर सुकू द्या. त्यानंतर पाण्याने केस धुवा. केसांना नैसर्गिक कलर करण्यासाठी हा चांगला उपाय ठरु शकतो.

काविळीवर काही घरगुती उपाय

काविळीचे निदान झाल्यानंतर तुम्हाला काही घरगुती उपायही कावीळ कमी करण्यासाठी केले जातात. हे घरगुती उपाय फारच सोपे आणि सहज उपलब्ध होणारे आहे. त्यामुळे तुम्ही हे उपाय करुन पाहू शकता. यांचा कोणताही विपरीत परिणाम तुमच्या आरोग्यावर होत नाही.

- **उसाचा रस -** अनेकांना उसाचा रस आवडतो.इतरवेळीही हा रस आवर्जून प्यायला जातो.पण कावीळ झाल्यानंतर उसाचा रस प्यायला सांगितला जातो. काविळीसाठी उसाचा रस हा अत्यंत गुणकारी आहे. जर तुमच्याकडे उस असेल तर तुम्ही उस चावून खाऊ शकता. पण जर तुमच्याकडे उसाचे तुकडे नसतील तर तुम्ही उसाचा रस पिऊ शकता. उसाच्या रसामुळे तुमच्या शरीरात उष्णता निर्माण होते आणि रक्त तयार होण्याची प्रक्रिया सुरु होते. शिवाय तुमची रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. त्यामुळे कावीळ झाल्यानंतर ३ ते ४ ग्लास उसाचा रस नक्की प्यावा.
- **टोमॅटोचा रस -** टोमॅटोचा रसही काविळीवर गुणकारी असतो. रोज सकाळी उठून तुम्ही एक पेलाभर टोमॅटोचा रस प्यावा. टोमॅटोचा रस नुसता पिणे शक्य नसेल तर त्यात मीठ आणि मिरपूड घालावे. त्यामुळे तोंडाला चव येईल.
- **मुळ्याचा रस -** वर सांगितल्याप्रमाणे काविळीमध्ये काहीही खाण्याची आणि पिण्याची इच्छा मरुन जाते. पण या दिवसात शरीराला उर्जा मिळण्यासाठी तुम्हाला चांगला आहार घेण्याची देखील गरज असते. पण या दिवसात भूक लागत नाही. म्हणूनच तुम्ही मुळ्याचा रस आहारात घेणे आवश्यक असते. मुळ्याची पाने खुडून त्याचा रस प्यायलाने तुमचे पोट साफ होते आणि तुम्हाला भूक लागते. त्यामुळे किमान एक ग्लासभर तरी मुळ्याचा रस प्यावा.
- **पपईच्या पानांचा रस -** पपईच्या पानांचा रस हा अनेक आजारांवर गुणकारी आहे. पपईची कोवळी पाने वाटून हा रस केला जातो. पपईच्या पानांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्याची क्षमता असते म्हणूनच तुम्ही पपईच्या पानांचा रस या दिवसात घ्यावा असा सल्ला दिला जातो. लक्षात ठेवा यासाठी तुम्हाला पपईची कोवळी पाने यासाठी निवडायची आहे.
- **लिंबाचा रस -** काविळीमध्ये तुमच्या यकृताला त्रास होतो. यकृताचे कार्य पूर्ववत आणि चांगले करण्यासाठी लिंबाचा रस मदत करु शकते म्हणून तुम्ही दिवसातून २ ते ३ वेळा लिंबाच्या रसाचे सेवन करावे. तुम्हाला आराम पडेल.
- **भिजलेले मनुके -** तुमच्या शरीरातील उर्जा वाढण्याचे काम ड्रायफ्रुट करु शकते. त्यातल्या त्यात ड्रायफ्रुटमधील मनुके कावीळीसाठी चांगले असतात. काळे मनुके रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी ते खा. काविळीनंतर साधारण १५ ते २० दिवस मनुक्यांचे सेवन करा.
- **तुळशीची पाने -** तुळशीच्या पानातील औषधी तत्व कावीळ बरी करण्यासाठी चांगले असतात. त्यामुळे तुम्ही शक्य असल्यास या दिवसात पाने चावून खावी. एकावेळी तुम्ही ७ ते ८ पाने चावून खाऊ शकता. त्यामुळे तुम्हाला बरे वाटेल. शिवाय कावीळ कमी होण्यास मदत होईल.
- **आवळ्याचा रस -** काविळीवर आवळ्याचा रस गुणकारी असतो. कावीळ झाल्यानंतर एकदा तरी आवळ्याच्या रसाचे सेवन करावे.

दररोज एक ग्लास ताक पिण्याने होतात हे फायदे

दही अथवा ताक शरीरासाठी उत्तम आहे आपल्याला माहीतच असेल. कारण अगदी प्राचीन काळापासून जेवणासोबत ताक पिण्याची पद्धत आहे. विशेषतः जड जेवणासोबत फोडणीचे अथवा मसाला ताक पिणे फायदेशीर ठरते. आयुर्वेदात तर ताकाला अमृतपेय असं म्हटलं जातं. कारण ताकामुळे तुमच्या शरीरातील टॉक्सिन्स अर्थात विषद्रव्ये बाहेर टाकली जातात. शरीरातील उष्णता आणि दाह कमी करण्यासाठी ताक एखाद्या औषधाप्रमाणे काम करतं. दह्यात भरपूर पाणी टाकून घुसळून ताक केलं जातं. त्यामुळे दही आणि ताक यांचे शरीरावर होणारे फायदे नक्कीच वेगवेगळे आहेत. ताक प्यायल्यामुळे शरीर हायड्रेट राहतं. ज्यामुळे शरीराची पाण्याची पातळी संतुलित राहण्यास मदत होते.यासाठीच ताकाचे हे आरोग्यदायी फायदे जरूर जाणून घ्या.

ताकाचे आरोग्यदायी फायदे

ताक प्यायल्यामुळे तुमची पचनशक्ती सुधारते. म्हणूनच जड जेवणासोबत ताक पिणे योग्य ठरते. अशा ताकात जिरेपूड, आलं आणि सैंधव मीठ असेल तर ताकाचा चांगला परिणाम शरीरावर लवकर होतो.

ताकामध्ये कॅल्शियम, लोह, फॉस्फरस, पाणी असते ज्यामुळे तुम्हाला त्वरीत उर्जा मिळते. यासाठी अशक्तपणा अथवा थकवा दूर करण्यासाठी ताक पिणे फायदेशीर ठरते.

ताक हे दह्यापासून तयार केलं जातं. ज्यामुळे ताकात पुरेशे कॅल्शियम असतं. ताक नियमित पिण्यामुळे तुमच्या शरीराची कॅल्शियमची कमतरता भरून निघू शकते.

दह्यात भरपूर पाणी मिसळून आणि घुसळून ताक केले जाते ज्यामुळे ताक पिण्याने तुमच्या शरीरातील पाण्याची पातळी नियंत्रित राहते आणि तुम्हाला डिहायड्रेशनचा त्रास होत नाही. यासाठी उन्हाळ्यात ताक दररोज प्यावे.

जुलाब होत असतील तर अशा व्यक्तीने ताप पिणे योग्य ठरते. कारण ताकामुळे शरीरात पाण्याची झालेली झीज भरून निघण्यास मदत होते.

काही लोकांना दही खाण्यामुळे सर्दी, खोकल्याचा त्रास होतो मात्र अशा लोकांनी ताक प्यायल्यास त्यांना हा त्रास नक्कीच होत नाही.

ताकामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. जर तुम्ही वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्न करत असाल तर दररोज जेवणाच्या मधल्यावेळात भुक लागल्यावर ताक प्या. यामुळे तुमची भुक तर भागेलच शिवाय तुमचे वजनदेखील वाढणार नाही.

दह्यामध्ये प्रोबायोटिक्स असतात जे तुमच्या शरीरातील हानिकारक जीवजंतूच्या वाढीस प्रतिरोध करतात. ज्यामुळे तुम्हाला आजारपणाचा धोका कमी होतो.

ताक पिण्यामुळे शरीरात बॅड कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहते. ज्यामुळे तुमचा रक्तदाबदेखील नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. रक्तदाब नियंत्रित असल्यामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारते.

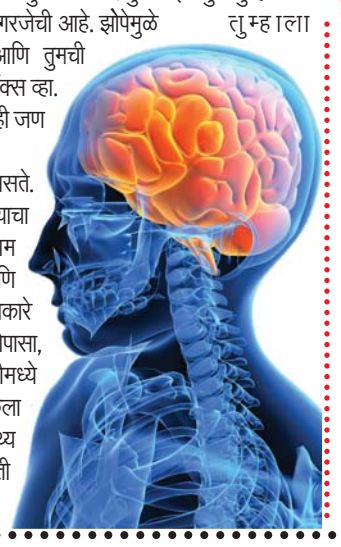
ताक चवीला आंबटगोड लागते. ताक पाचक असल्यामुळे ते शरीरातील इतर पदार्थांचे योग्य पचन करण्यास मदत करते.

ताकामुळे वातविकार, पित्तविकार आणि कफविकार बरे होतात. त्यामुळे ते त्रिदोषनाशक आहे.

आजकाल मेंदूचे आजार व अस्वस्थता

आजकाल मेंदूचे आजार किंवा अस्वस्थता दिवसेंदिवस वाढत असल्याचे मला जाणवत आहे. तुमचा मेंदू दिवसातील ८ तास, आठवडयातील सात दिवस आणि वर्षातील ३६५ दिवस अविरत कार्य करीत असतो. त्यामुळे तो स्वस्थ राहणे फार गरजेचे आहे. त्याचे हे स्वास्थ्य पाच गोष्टींवर अवलंबून आहे.

- सामाजिक बांधिलकी : अन्न, पाणी, वस्त्र आणि निवारा या मूलभूत गरजा मानवाच्या आहेत, पण? त्याचप्रमाणे मेंदूची अधोगती रोखण्यासाठी सामाजिक बांधिलकी महत्त्वाची आहे. सामाजिक बांधिलकीला धोका निर्माण झाल्यावर किंवा त्याला धक्का लागल्याने होणारे परिस्थितीतील बदल तसेच सामाजिक अनुभव याच्या आधारे तुमची मानसिक जडणघडण होत असते. ग्लोबल कौन्सिल ऑन ब्रेन हेल्थच्या अहवालानुसार मित्रपरिवार, कुटुंब आणि सामाजिक कार्यामधील सहभाग यामुळे आपला मेंदू निरोगी राहतो. याचसाठी क्लब, क्लास किंवा सामाजिक संस्था/संघटनांशी जोडले जाणे गरजेचे आहे, जेणेकरून नव्या ओळखी होऊ शकतील. आपल्याला आनंदी ठेवणारे नातेसंबंध तसेच कार्यावर लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक आहे. तुमचे नातेसंबंध तुटले असतील, तर त्याच व्यक्तीशी किंवा नव्या व्यक्तीशी ते नव्याने तयार करण्यासाठी प्रयत्न करा.सामाजिक नेटवर्क जर मजबूत असेल, तर सहकायार्चे हात जास्त मिळतात, तणाव कमी होतो, नैराश्यावर मात करता येते आणि बौद्धिक उत्तेजना वाढते. जो समाज जीवनात जेवढा व्यस्त असतो, त्याची बौद्धिक हानी कमी होते, असे पाहणीत आढळले आहे. जे लोक मनापासून सतत क्रियाशील असतात आणि इतरांशी संवाद साधून असतात, त्यांचे आयुष्य आनंदी आणि स्वास्थ्यपूर्ण असते.
- शारीरिक व्यायामः शारीरिक व्यायामामुळे तुमचे आयुर्मान वाढते, तुमचा चांगला मूड राहतो, तुमची झोप व्यवस्थित होते आणि वजनही घटवते, हृदयविकाराचा धोका कमी करते तसेच तुमची हाडे आणि मेंदू निरोगी ठेवते. तुमचा मेंदू हा शरीरातील सकयूंप्रमाणेच असतो, एकतर त्याचा वापर करा किंवा तो गमवा. धावणे, जॉगिंग, पोहणे किंवा सायकलिंग हे नियमित केल्यावर नव्या मेंदू पेशींची वाढ होण्यास चालना मिळते तसेच अस्तित्वात असलेल्या पेशी सुरक्षित राहतात. दिवसातून किमान २० मिनिटे व्यायाम केला, तर बुद्धी तल्लख होण्यास मदत होते.
- पौष्टिक अन्न : पौष्टिक आणि संतुलित आहार मेंदूला चालना देतो. धान्य, हिरव्या भाज्या आणि पालेभाज्या, ऑलिव्ह, मासे आणि ड्रायफ्रूट्स यांचा आहारात समावेश केल्यास, मेंदू निरोगी राहतो आणि अल्झायमरसारख्या आजाराचा धोकाही कमी होतो. ताजे अन्न शिजवा आणि खा, चविष्ट अन्नावर भर द्या, तसेच मित्रपरिवार आणि कुटुंबाबरोबर जेवणाचा आनंद घ्या. मेंदूसाठी योग्य अशा अमेगा-साठी मासे खाणे खूप फायदेशीर आहे. मासे खात नसाल, तर अक्रोड तसेच अळशी, अंबाडी, जवस किंवा सोयाबिन्सचा वापर करता येईल. पालक, ब्रोकोली यांसारख्या हिरव्या पालेभाज्या यांच्याबरोबरच फळांचा आहारात समावेश करावा. ब्लूबेरी, रास्पबेरी, ब्लॅकबेरी तसेच डार्क चॉकलेट आणि हळद, दालचिनी आणि आले यांसारखे मसाले तसेच औषधी वनस्पती यांच्यात चांगल्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडन्ट्स असते. ज्यामुळे मेंदूला चांगल्या प्रकारे रक्तपुरवठा होतो. अक्रोड हे हृदयाच्या स्वास्थ्यासाठी जेवढे उपयुक्त आहे, तेवढेच मेंदूसाठीही महत्त्वाचे आहे. याच्यामुळे आकलनशक्ती वाढते, तर धान्य स्मृती चांगली ठेवण्यास मदत करतात.
- निद्रा आणि आराम : आपण झोपतो तेव्हा देखील मेंदूचे कार्य सुरूच असते. पुरेशा झोपेमुळे तुम्ही निरोगी आणि तंदुरुस्त राहता. प्रौढांना रोज रात्री ते तासांची झोप गरजेची आहे. झोपेमुळे तुम्हाला तजेलदारपणा मिळतो. तुमचा मूड चांगला राहतो आणि तुमची रोगप्रतिकार प्रणाली मजबूत बनते. झोपण्यापूर्वी तुम्ही रिलॅक्स व्हा. काही जण पुस्तक वाचतात, काही संगीत ऐकतात, तर काही जण गरम पाण्याने आंघोळ करतात.
- मेंदूची क्षमता वाढवा : आपल्या मेंदूची खास क्षमता असते. ज्याद्वारे आपला मेंदू काही बदलांनुसार अनुरूप होऊन त्याचा स्वीकार करतो आणि नुकसान टाळतो. जी लोकं कायम शिकत असतात, नवनवीन कृती करत असतात आणि नवनवीन कौशल्य किंवा छंद जोपासत असतात, ते एकप्रकारे मेंदूची खास क्षमता वृद्धिंगत करीत असतात. नवे छंद जोपासा, नवी भाषा शिका, नवे संगीत, वाद्य शिका किंवा फोटोग्राफीमध्ये आनंद घ्या. याद्वारे मेंदूची क्षमता वाढण्यास मदत होते. कला ही तुमच्या मेंदूला पोषक असून, तुमचे मानसिक स्वास्थ्य राखते. खेळा, शब्दकोडे सोडवा, बुद्धिबळ किंवा स्मृती वाढविणारे खेळ खेळा.



सब्जा खाण्याचे गुणकारी फायदे

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

- **वजन कमी करते -** सब्जा वजन कमी करण्यासाठी अतिशय फायदेशीर आहे. सब्जामध्ये अल्फा-लिनोलेनिक ॲसिड असतं. यामुळे शरीरातील पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. सब्जामध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणात असतं त्यामुळे भूक नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.
- **बद्धकोष्ठतेचा त्रास -** बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास सब्जा गुणकारी ठरतो. सब्जा शरीरातील डिटॉक्सिफिकेशनच्या प्रक्रियेत मदत करते आणि पोट, पचन क्रिया सुरळित करुन आतड्यांचे कार्य चांगले ठेवते. गरम पाण्यात सब्जा भिजवून रोज रात्री दुधासोबत घेतल्याने फायदा होतो. सब्जामुळे गॅससंबंधी समस्या दूर होण्यास मदत होते. पोटातील जळजळ, ॲसिडिटी कमी करण्यासही मदत होते.
- **त्वचा -** प्रदूषणामुळे त्वचेवर मोठा परिणाम होत असतो. परंतु सब्जा त्वचेला ठीक करण्यासाठी फायदेशीर ठरतो. नारळाच्या तेलात सब्जा भिजवून त्याने त्वचेवर मसाज करा. त्यामुळे त्वचा तजेलदार होण्यास मदत होते.
- **केसांसाठी फायदेशीर -** प्रदूषणामुळे केस निर्जीव होतात. सब्जात असणारी विटॅमिन, लोह, प्रोटिन अशी पोषक द्रव्ये केसांसाठी उपयोगी ठरतात. तेलात सब्जा भिजवून लावल्याने केस चमकदार होण्यास मदत होते.
- **या आजारांवर गुणकारी -** मानसिक समस्या म्हणजेच टेन्शन, डिप्रेशन, मायग्रेन यांसारख्या आजारांवर सब्जा फायदेशीर ठरतो. सब्जाच्या सेवनाने उत्साही वाटते. उन्हाळ्याच्या दिवसांत पोट थंड राहते. सब्जाच्या सेवन केल्याने खाल्यानंतर पोटात ॲसिडिसी कमी होते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. सब्जामुळे शरीरातील टॉक्सिन दूर होतात. त्यामुळे अनेक छोट्या-छोट्या समस्या कमी होतात. तसेच शरीराला एनजीर्ही मिळते.

कशी वाढवावी शरीरा मध्ये हिमोग्लोबिन

जेव्हा ठरावीक मर्यादेपेक्षा जास्त हिमोग्लोबिन घटल्यास शरीरातील रक्ताचं प्रमाण कमी होतं. मग उलट्या होणं, त्वचाविकार, उदासीनता यांसारख्या शारीरिक-मानसिक त्रासांना आयतंच आमंत्रण मिळतं.

अशा वेळी ब-६ जीवनसत्त्वयुक्त आहाराचा उपयोग होतो. त्याने हिमोग्लोबिनचं प्रमाण सुधारतं. पॅरिडॉक्सल, पॅरिडोक्स्झामाईन, पॅरिडोक्साईन हे ब-६ या जीवनसत्त्वाचे घटक आहेत. प्रत्येक व्यक्तीला साधारण दोन मिलीग्रॅम इतकी ब-६ या जीवनसत्त्वाची गरज असते. या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे शरीरातील हिमोग्लोबिनची पातळी घटते. शरीराची वाढ खुंटते. त्वचाविकार यांसारख्या समस्या उद्भवतात. हाता-पायांतील शक्तीही कमी होते. हात-पायही भरपूर दुखतात. यकृतात स्निग्ध पदार्थ जमून त्याचं कार्य मंदावतं. त्यामुळे मेद आणि प्रथिनांचं शोषण नीट होत नाही. यकृताचं कार्य मंदावल्यामुळे पोट बिघडतं. हिमोसिडरॉसिस नावाचा विकार होतो. या विकारात यकृत आणि पानथरीत (स्प्लीन) लोहाचे क्षार जमू लागून तिथल्या पेशी नष्ट होतात. अस्थिमज्जेस (हाडांमधला मगज, बेर्नमॉरो) इजा होते. प्रतिकारशक्ती घटते. मज्जासंस्थेच्या कामात अडथळे निर्माण होतात. लहान मुलांमध्ये ब-६ जीवनसत्त्वांचं घटल्यास त्यांना सारख्या फिट्स येतात.

कधी कधी क्षयाच्या रुग्णांनाही या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेचा त्रास होतो. क्षयाच्या आजारात एलोपॅथीत आयसोनिकोटिनिक एसिड हायड्रॉझाईड नावाचं औषध देतात. या औषध उपचारामुळे ब-६ जीवनसत्त्वाची कमतरता निर्माण होते. यीस्ट या पदार्थात ब-६ फ हे जीवनसत्त्व भरपूर आढळतं. तसंच विविध प्रकारच्या बिया, अंकुरीत धान्यं आणि हिरव्या भाज्यांतही याचा भरपूर साठा असतो.

- ब-६ जीवनसत्त्वं देणारे अन्नपदार्थ फळं - केळी, संत्री, सफरचंद, स्ट्रॉबेरी, पपनस, बेदाणा, जरदाळू आणि आक्रोड.
- रसाहार, पेयं आणि सरबतं - गाजर, कोबी, काकवी, दूध आणि दुधाचे पदार्थ, संत्री, टोमॅटो, पालक आणि शेळीचं दूध.
- सूप आणि भाज्या - फुलकोबी, टोमॅटो, कांदा, बीट, कोबी, अळंबी, पालक, लेटयूस, अल्फा अल्फा, मक्याचं दूध. कोशिंबिरी - फुलकोबी, बीट, कांदा, टोमॅटो.
- चटण्या आणि लोणची -यीस्ट, मिरी, गहू बीज तेल, बटाटा, कांदा, टोमॅटो.
- तेल - भाततूस तेल, सोयाबीन तेल आणि मक्याचं तेल. (ही तेलं फक्त गाळलेलीच हवीत म्हणजे फिल्टर्ड रिफाईंड, हायड्रोजनेटेड अजिबात नको.)
- कच्चे, शिजवून, भाजून आणि उकडून खाण्यायोग्य पदार्थ - फुलकोबी, शेंगदाणे, बटाटे, फरसबीचे दाणे, डाळी, सालपटांसह धान्यं, ओट्स (एकप्रकारचं गव्हासारखं धान्यं), वाटाणा, तांदूळ, गहू, घरगुती चीज, मका.

हवामानातील बदलाचा परिणाम हा त्वचेवरही होतो. वातावरणातील गारठ्यामुळे ओठांची त्वचा कोरडी पडते. कधी कधी ओठांना भेगा पडून त्यातून रक्त वाहू लागतं. तरुण, मध्यमवयाच्या रुग्णांपेक्षा वृद्धांमध्ये ओठांची त्वचा कोरडी पडून त्यातून रक्त वाहण्याच्या तक्रारी जास्त आढळतात.

वाढत्या वयामुळे त्वचेतील नैसर्गिक ओलावा कमी होत जातो. पाणी, फळं आणि कोशिंबिरीतून ओठांना जास्तीत जास्त नैसर्गिक पाण्याचा ओलावा मिळतो. त्यासाठी चोवीस तासांत किमान आठ-दहा ग्लास पाणी पिणं आवश्यक आहे. फळांमध्ये आणि कोशिंबिरींमध्ये पाण्याचा भाग ७५ टक्के असतो. त्यामुळे हे दोन्ही पदार्थ खाणं हे त्वचेबरोबरच आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरतं. ओठांचा मऊपणा टिकवण्यासाठी त्यांना नियमितपणे पेट्रोलियम जेली किंवा ई जीवनसत्त्व असलेल कोल्ड क्रीम लावणं गरजेचं आहे. हल्ली बाजारात निरनिराळे लीप ग्लासेसही उपलब्ध आहेत. मात्र ते डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच लावावेत.

ओठ काळे पडण्यांचं प्रमुख कारण आहे उन्हाळा. ओठांना जास्तीचं ऊनही सहन होत नाही. सतत उन्हात फिरण्याने सूर्य किरणातील अतिनील घटनांमुळे (अल्ट्राव्हायलेट) ओठ काळे पडतात. यासाठी दुपारच्या वेळेत उन्हात जाणं टाळावं.

सनस्क्रीनचा वापर करावा. शरीरात जर हिमोग्लोबीन या घटकाची कमतरता निर्माण झाली असेल तरीही ओठ काळसर दिसतात. त्या

साठी सर्व पालेभाज्या, फळं, मोड असलेली कडधान्यं यांचा आहारात समावेश असणं गरजेचं आहे. अनेक वेळा ओठांच्या कडांना चिरा पडतात. त्याचं कारण आहे, बफ जीवनसत्त्व आणि झिंक या खनिजाची कमतरता. त्यासाठी झिंक असलेली मल्टीव्हिटामिनची औषधं घेणं फायद्याचं ठरतं. पौष्टिक आहार, भरपूर पाणी, तसंच फळं आणि कोशिंबिरीतून ओठांना भरपूर ओलावा मिळतो.

राज्यातील कोणत्या विभागात किती पाणीसाठा?

प्रमुख धरणांची काय स्थिती? पाणी जपून वापरण्याच्या मुख्यमंत्र्यांकडून सूचना

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

राज्यातील विविध धरणांमध्ये सुमारे 653.63 टीएमसी पाणीसाठा उपलब्ध असल्याची माहिती आज झालेल्या राज्य मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत देण्यात आली आहे. गतवर्षीच्या तुलनेत यंदा 101.77 टीएमसी पाणीसाठा अधिकचा आहे. गतवर्षी हा साठा 551.86 टीएमसी होता. मात्र यंदा एल निनोच्या प्रभावामुळे पाऊसाच्या अनियमिततेमुळे पुढील वर्षी टंचाईचा मुकाबला करता यावा, यासाठी पाणी जपून वापरा, असे आवाहन मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी केले. जलसंपदा विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव दीपक कपूर यांनी सादरीकरणाद्वारे राज्यातील सर्व धरणांतील पाणीसाठा आणि एल-निनो प्रभावामुळे संभाव्य परिणामांची माहिती दिली.

आतापासून पाण्याचा जपून वापर करा, मुख्यमंत्र्यांचे आवाहन

एल-निनोच्या प्रभावामुळे पाणीसाठ्यात 2014 मध्ये 12 टक्के तर 2015 मध्ये सुमारे 14 टक्के घट झाली होती. त्यामुळे दोन्ही वर्षी पाणीटंचाई निर्माण झाली होती. 15 ऑक्टोबर 2014 रोजी 872 टीएमसी तर याच दिवशी 2015 ला 625 टीएमसी पाणीसाठा होता. त्या तुलनेत 2025 मध्ये 15 ऑक्टोबरला 1330.97 टीएमसी पाणीसाठा होता. हा पाणीसाठा 21 एप्रिल 2026 रोजी 653.63 टीएमसी आहे. गतवर्षीच्या गेल्या वर्षीच्या तुलनेत यंदा सुमारे 101.77 टीएससी पाणीसाठा अधिकचा आहे. यावर राज्यातील पाणीसाठ्याचे काटेकोर नियोजन करून ऑगस्ट 2026 अखेर पिण्यासाठी पाणी उपलब्ध राहण्याच्या दृष्टीने काटकसरीच्या उपायोजनांची अंमलबजावणी करावी, असे निर्देश मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी दिले. त्यासोबतच एल-निनोच्या प्रभावामुळे या वर्षी पाऊस कमी होण्याची शक्यता असल्याने पुढील वर्षी पुरेसे पाणी उपलब्ध व्हावे या दृष्टीने आतापासून पाण्याचा जपून वापर करण्याचे आवाहनही मुख्यमंत्री श्री फडणवीस यांनी केले.

महसूल विभागनिहाय पाणीसाठा (कंसात धरण संख्या)	यंदाचा उपयुक्त पाणीसाठा (टीएमसीमध्ये)	गतवर्षीचा पाणीसाठा (टीएमसीमध्ये)
नागपूर (३८७)	८०.७९	६३.४०
अमरावती - (२७६)	७३.७२	६५.१३
छत्रपती संभाजीनगर - (९२९)	१२९.३७	९७.०९
नाशिक - (५३९)	१०१.९६	८९.२८
पुणे - (७२४)	२०६.५५	१७४.०४
कोकण - (१७३)	६१.२४	६२.९२
एकूण - (३०२८)	६५३.६३	५५१.८६

राज्यातील प्रमुख धरणांतील पाणीसाठा	यंदाचा उपयुक्त पाणीसाठा (टीएमसीमध्ये)	गतवर्षीचा पाणीसाठा (टीएमसीमध्ये)
कोयना	३३.६२	३६.७६
जायकवाडी	४२.०३	३४.४४
उजनी	१३.३९	(०)
पेंच प्रकल्प समूह	२६.५७	२६.३५
इसापूर	२१.४५	१७.८२
भातसा	१५.७०	१४.९१
गोसीखुर्द	१४.३१	५.९३
खडकवासला धरण समूह	११.३२	९.८२
मुळा	९.५४	१०.५३
अप्पर वर्धा	१०.२१	९.५३
अप्पर वैतरणा	६.५२	५.९५
भंडारदरा	५.२५	६.०४

मुंबई-पुणे एक्स्प्रेसवेवर ३ तासांचा ब्लॉक

पुढील दोन दिवस 'या' मार्गाने प्रवास करा, वाचा सविस्तर

मदतीसाठी हेल्पलाईन

अडचण आल्यास प्रवाशांनी नियंत्रण कक्ष ९८२२४९८२२४ आणि महामार्ग पोलीस हेल्पलाईन ९८३३४९८३३४ या क्रमांकांवर संपर्क साधण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे. तथापि, पुलाच्या दुरुस्तीमुळे काही काळ वाहतुकीत अडथळा येणार असला, तरी सुरक्षिततेच्या दृष्टीने हे काम महत्त्वाचे असल्याचे प्रशासनाने स्पष्ट केले आहे.

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबई-पुणे द्रुतगती मार्गावर (एक्स्प्रेसवे) कुसगावजवळील पुलाच्या दुरुस्ती कामामुळे २३ आणि २४ एप्रिल रोजी प्रत्येकी तीन तास वाहतूक तात्पुरती बंद ठेवण्यात येणार आहे. वाहनचालकांनी याची नोंद घेऊन पयार्यी मार्गांचा वापर करावा, असे आवाहन महाराष्ट्र राज्य रस्ते विकास महामंडळाकडून करण्यात आले आहे.

पुलाच्या कामासाठी बंद : महाराष्ट्र राज्य रस्ते विकास महामंडळाने दिलेल्या माहितीनुसार, यशवंतराव चव्हाण द्रुतगती मार्गावरील डोंगरगाव-कुसगावदरम्यान किमी ५८/५०० येथे असलेल्या पुलाचे शटरिंग काढणे आणि रंगकाम करण्यात येणार आहे. या कामासाठीच वाहतूक बंद ठेवण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

दिनांक २३ व २४ एप्रिल २०२६ रोजी दुपारी १२.00 ते ३.00 या वेळेत कुसगावजवळील पुलाच्या शटरिंग व रंगकामामुळे मुंबई व पुणे वाहिनीवरील वाहतूक पूर्णपणे बंद राहणार आहे. कृपया पयार्यी मागार्चा वापर करून सहकार्य करावे.

मुंबईकडे जाणारी वाहतूक बंद : माहितीनुसार, २३ एप्रिल रोजी दुपारी १२ ते ३ या वेळेत मुंबईकडे जाणारी वाहतूक पूर्णपणे बंद राहील. यादरम्यान वाहनांना किवळे-देहू रोड-तळेगाव मार्गे वळवून राष्ट्रीय महामार्ग ४८ (ठल 48) द्वारे कुसगाव टोल नाक्यावर पुन्हा सोडण्यात येईल.

पुण्याकडे जाणारी वाहतूक बंद : २४ एप्रिल रोजी दुपारी १२ ते ३ या वेळेत पुण्याकडे जाणारी वाहतूक बंद ठेवण्यात येणार आहे. वाहनांना कुसगाव टोल नाक्यावरून राष्ट्रीय महामार्ग ४८ वर वळवून देहू रोड-किवळे मार्गे पुण्याकडे पाठवण्यात येईल.

प्रवाशांना आवाहन : अधिकाऱ्यांनी वाहनचालकांना प्रवासाचे नियोजन आधीच करण्याचे आणि या कालावधीत पयार्यी मार्गांचा वापर करण्याचे आवाहन केले आहे, जेणेकरून गैरसोय टाळता येईल.

सुतळी बॉम्ब तयार करताना कारखान्यात भीषण स्फोट, दोघांचा जागीच मृत्यू... चार महिला गंभीर जखमी

पालघर जिल्ह्यात मंगळवारी दुपारी एका अनधिकृत फटाक्यांच्या कारखान्यात भीषण स्फोट झाला. या दुर्घटनेत दोघांचा मृत्यू झाला आहे.

सुतळी बॉम्ब तयार करताना स्फोट

आपत्ती व्यवस्थापन कक्षाचे प्रमुख विवेकानंद कदम यांनी दिलेल्या माहितीनुसार, स्फोटाच्या वेळी सुमारे ३५ कामगार, ज्यात बहुसंख्य महिला होत्या, ह्यसुतळी बॉम्बह्ण (धाग्याने बांधलेले फटाके) तयार करत होते. रासायनिक मिश्रणाची प्रक्रिया सुरू असतानाच अचानक स्फोट होऊन आग भडकली. काही कामगारांना किरकोळ दुखापतही झाली असल्याचे समोर आले आहे. या दुर्घटनेत भावेश दिलीप वावरे (वय ३५) यांचा जागीच मृत्यू झाला, तर ९० टक्के भाजलेल्या मोनिका सचिन पडवळे (वय ३०) यांचा उपचारादरम्यान मृत्यू झाला. जखमींमध्ये मोनिका महेंद्र जाधव (३०), जागृती जगदीश गविते (२७), प्रतिभा प्रताप पवार (३०) आणि मोनिका मोहन वर्दी (२५) यांचा समावेश असून, त्यांच्यावर वाडा ग्रामीण रुग्णालयात प्राथमिक उपचार करण्यात आले. त्यानंतर काहींना पुढील उपचारासाठी भिवंडी उपजिल्हा रुग्णालय आणि इतर रुग्णालयात हलवण्यात आले आहे.

■पालघर। प्रतिनिधी,

पालघर जिल्ह्यातील वाडा तालुक्यातील कोन्सई गावात मंगळवारी (२१ एप्रिल २०२६) दुपारी सुमारे १२ वाजण्याच्या सुमारास फटाके तयार करणाऱ्या तात्पुरत्या युनिटमध्ये भीषण स्फोट होऊन दोन जणांचा मृत्यू झाला, तर चार जण गंभीर जखमी झाले. जुन्या फार्महाऊसमधील पत्र्याच्या शेडमध्ये सुरू असलेल्या या युनिटमध्ये स्फोटानंतर भीषण आग लागली आणि काही क्षणांतच संपूर्ण शेड कोसळून मोठे नुकसान झाले. स्फोटाची तीव्रता इतकी प्रचंड होती की अवशेष दूरवर उडून गेले आणि परिसरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले.

घटनेनंतर वाडा पोलीस, अग्निशमन दल आणि आपत्ती व्यवस्थापन पथक तातडीने घटनास्थळी दाखल झाले. बचावकार्य वेगाने राबवत आगीवर नियंत्रण मिळवण्यात यश आले, त्यामुळे आणखी मोठी हानी टळली. प्राथमिक तपासात हा कारखाना १० एप्रिलपासूनच सुरू झाल्याचे समोर आले असून कच्चा माल बाहेरून आणला जात होता. तसेच जामघर, कोन्सई, पालसई आणि आलमण या आसपासच्या गावांमधून मजूर कामावर ठेवले होते. या युनिटकडे आवश्यक परवाने होते का, तसेच सुरक्षा नियमांचे पालन करण्यात आले होते का, याबाबत पोलीस सखोल चौकशी करत असून कारखान्याच्या मालकाचा शोध सुरू आहे.

दरम्यान, या घटनेमुळे रायगड जिल्ह्यातील अलिबाग तालुक्यात २७ फेब्रुवारी २०१४ रोजी घडलेली भीषण दुर्घटना पुन्हा चर्चेत आली आहे. त्या वेळी संध्याकाळी सुमारे ४.३० वाजता भायमळा गावातील फटाके कारखान्यात स्फोट होऊन ६ जणांचा मृत्यू झाला होता, तर अनेक जखमी झाले होते. स्फोटानंतर कारखान्याला लागलेल्या आगीत मोठे नुकसान झाले होते. पालघरमधील ताज्या घटनेमुळे फटाके उद्योगातील सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर आला असून, बेकायदेशीर कारखान्यांवर कडक कारवाईची मागणी जोर धरत आहे.

ठाणे वनपरिक्षेत्रात 'ऑपरेशन सापळा'

शिकारींवर वन विभागाचा कडक बडगा

■ठाणे। प्रतिनिधी,

ठाणे वनपरिक्षेत्रात वाढत्या शिकारीच्या घटनांच्या पार्श्वभूमीवर वनविभागाने 'ऑपरेशन सापळा' ही विशेष मोहीम सुरू केली आहे. संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यान आणि ठाणे वनपरिक्षेत्रात वन्यजीवांचे संरक्षण मजबूत करण्यासाठी या मोहिमेला विशेष महत्त्व प्राप्त झाले आहे. अलीकडच्या काळात जंगलात वन्यप्राण्यांना पकडण्यासाठी सापळे लावल्याच्या घटना समोर आल्याने वनविभाग सतर्क झाला आहे. 'अँटी स्नेर कोम्बिंग ऑपरेशन' अंतर्गत विशेष पथके तयार करून अतिदुर्गम आणि संवेदनशील भागात सखोल शोधमोहीम राबविण्यात येत आहे. या मोहिमेदरम्यान अधिकाऱ्यांनी जंगलातील पायवाटा, पाणवठे, स्थलांतर मार्ग आणि दाट झाडी असलेल्या भागांची तपासणी केली. वन्यप्राण्यांना अडकवण्यासाठी वापरले जाणारे लोखंडी फासे, वायर ट्रॅप्स यांसारखी साधने शोधून नष्ट करण्यात आली. ही मोहीम मुख्य वनसंरक्षक (वन्यजीव) पश्चिम, मुंबई जितेंद्र रामगावकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली राबविण्यात आली. स्थानिक वनअधिकाऱ्यांसोबत वाइल्डलाइफ वेल्फेअर असोसिएशन आणि रॉ या स्वयंसेवी संस्थांनीही सक्रिय सहभाग घेतला. ही कारवाई उपवनसंरक्षक (ठाणे), सहाय्यक वनसंरक्षक, वनपरिक्षेत्र अधिकारी ठाणे आणि वनक्षेत्रपाल येऊर यांच्या नेतृत्वाखाली पार पडली.

सायकल ट्रॅक नाही, उद्यानही नाही आणि तरी कोट्यवधींचा देखभालीवर खर्च

■मुंबई। प्रतिनिधी,

मुंबईला पाणी पुरवठा करणाऱ्या जलवाहिनीभोवतीचा विळखा काढून दहा मीटर परिसर मोकळा करण्यात आल्यानंतर त्याठिकाणी सायकल ट्रॅक बनवण्यात आले होते. परंतु आता हे सायकल ट्रॅक अस्तित्वातच नसून आसपासच्या जागेवर उद्यानही नाही. तरीही महापालिका प्रशासन त्यावर सुमारे सात कोटी रुपयांचा खर्च करायला निघाली आहे. स्थायी समितीच्या बैठकीत यावर सदस्यांनी आक्षेप नोंदवल्यानंतर सर्व सदस्यांच्या सूचनांची दखल घेत त्याची उत्तरे देण्यात यावी असे निर्देश देत स्थायी समिती अध्यक्ष प्रभाकर शिंदे यांनी हा प्रस्ताव अखेर राखून ठेवला. मुंबईला पिण्याच्या पाण्याचा पुरवठा करणा-या मुख्य जलवाहिन्यांलगतच्या दोन्ही बाजूकडील १० मीटर पर्यंतचे अतिक्रमण हटवण्याचे आदेश न्यायालयाचे दिल्यानंतर त्यानुसार महानगरपालिकेच्या संबंधीत विभाग कार्यालयामार्फत जलवाहिन्यांलगतच्या १० मिटरपर्यंतचे अतिक्रमण हटविण्यात आले. या मोकळ्या झालेल्या जागेवर जल अभियंता खात्यामार्फत सायकल ट्रॅक, उद्यान, पदपथ, सेवा रस्ते व विद्युत कामे करण्यात आली. सदर प्रकल्पामध्ये टप्पा १ मध्ये मुलुंड ते सहार ९.५ कि.मी.. टप्पा २ अ मध्ये घाटकोपर ते शीव ५ कि.मी., टप्पा २ व मध्ये पवई ते साकीनाका ३ कि.मी. आणि पायलट प्रकल्प मुलुंड बी. आर. रोड ते एम.सी.सी चौकी १.१ कि.मी. असे एकूण १८.६ कि.मी.चे काम पूर्ण करण्यात आले. त्यामुळे जल अभियंता खात्यांतंर्गत मुख्य जलवाहिन्यांलगत विकसीत करण्यात आलेल्या टप्पा १. २ अ आणि २ व मधील सायकल ट्रॅक. उद्यान, पदपथ आणि सेवा रस्ते यांची देखभाल करण्याबाबत कंत्राटदारांची निवड करण्यास आणि सुमारे सात कोटी रुपयांच्या खचार्ला मंजुरी देण्याचा प्रस्ताव स्थायी समितीच्या पटलावर आला असता सदस्यांनी यावर आक्षेप नोंदवला. उबाठाच्या नगरसेविका दिपमाला बढे यांनी या प्रस्तावावर बोलतांना आपण स्वतः याठिकाणी अधिकाऱ्यांसोबत भेट दिली. त्यावेळी तिथे सायकल ट्रॅक दिसून आले, तसेच उद्यानही नाही, मग हा देखभालीचा प्रस्ताव कशासाठी असा सवाल केला. त्यामुळे प्रशासनाचे अधिकारी दिशाभूल करत असून सन २०२३ पासून आतापर्यंत याठिकाणी किती वेळा सिव्हीलचे काम केले आहे याची माहिती देण्यात यावी अशी मागणी केली. यावर भाजपच्या राखी जाधव यांनी घाटकोपर येथील तानसा जलवाहिनी लगतच्या झोपड्या तोडल्या. तो परिसर मोकळा केला. पण अद्यापही तिथे सायकल ट्रॅक नाही की विकास नाही. त्यामुळे विकास करायचा नव्हता तर किमान भकास तरी करू नका असा सवाल केला. तर काँग्रेसचे अश्रफ आझमी यांनी याठिकाणी भेट देऊन पाहणी करावी असे सांगत प्रत्येक किलोमीटरसाठी ५० लाख रुपये खर्च केला जात असल्याचे सांगितले. तर भाजपच्या प्रिती सातम यांनी या सायकल ट्रॅकचा वापर आतापर्यंत किती जणांनी केला आणि करत आहेत याची माहिती देण्यात यावी अशी सूचना केली. तर वाकोला येथील पाईपलाईनवर गुरे बांधून ठेवली आहेत, त्यावर कचरा जाळला जात आहे, मग आपल्या जलवाहिनी आपण कधी सुरक्षित केल्या जाणार आहेत असा सवाल तुलिफ मिरांडा यांनी केला. यशवंत किल्लेदार यांनीही यावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित केला.

पुण्यातील जगप्रसिद्ध हिंजवडी आयटी पार्कमध्ये अत्यंत धक्कादायक प्रकार!

नामांकित इंटरनॅशनल कंपनीत केल्या जातात विशिष्ट धर्माच्या धार्मिक विधी

■पुणे। प्रतिनिधी,

नाशिक येथील नामांकित आयटी कंपनीत महिला कर्मचाऱ्यांचे लैंगिक शोषण आणि बळजबरीने धर्मांतराचा प्रयत्न केल्याच्या घटनेमुळे महाराष्ट्रात खळबळ माजली आहे. अशातच पुण्यातील जगप्रसिद्ध हिंजवडी क्ळ पार्कमध्ये नामांकित बहुराष्ट्रीय कंपनीतील विश्रांती कक्षाचा वापर विशिष्ट समाजाच्या धार्मिक विधींसाठी केला जात असल्याच्या तक्रारी समोर आल्या आहेत. या प्रकरणी चौकशी करून भेदभाव आणि नियमभंग आढळल्यास दोषींवर तात्काळ कारवाई करण्याचे निर्देश नगरविकास राज्यमंत्री माधुरी मिसाळ यांनी पुणे पोलिसांना दिले आहेत.

राज्याच्या नगर विकास परिवहन सामाजिक न्याय आणि अल्पसंख्यांक विभाग राज्यमंत्री माधुरी मिसाळ यांनी हिंजवडी आयटी पार्क मधील एका नामांकित बहुराष्ट्रीय कंपनीवर गंभीर आरोप केले आहेत. नामांकित बहुराष्ट्रीय कंपनीतील जेंट्स रेस्ट रूम मध्ये एका विशिष्ट धर्माच्या धार्मिक विधी करण्यात येतात आणि तिथे इतर कर्मचाऱ्यांना जाण्यास प्रतिबंध घालण्यात येतात, असा गंभीर आरोप माधुरी मिसाळ यांनी केला. या प्रकरणाची सखोल चौकशी करून दोषीवर कडक कारदेशीर कारवाई करण्यात यावी अशी मागणी माधुरी मिसाळ यांनी पुणे पोलीस आयुक्तालयाकडे लिहिलेल्या पत्रात केली आहे.

पुण्यातील एका नामांकित बहुराष्ट्रीय कंपनीतील विश्रांती कक्षाचा वापर धार्मिक विधींसाठी करून इतर कर्मचाऱ्यांना प्रवेश नाकारला जात असल्याच्या तक्रारी चिंताजनक आहेत. कार्यस्थळी भेदभाव, बळजबरी किंवा नियमभंग कोणत्याही परिस्थितीत खपवून घेतला जाणार नाही. पुणे पोलिस आयुक्तांना सखोल चौकशी करून दोषींवर तात्काळ कारवाईचे निर्देश दिले आहेत. प्रत्येक कर्मचाऱ्याला समान हक्क, सुरक्षितता आणि सन्मान मिळालाच पाहिजे. कंपनीच्या विश्रांती कक्षाचा वापर धार्मिक विधीसाठी होत असल्यास चौकशी जाली पाहिजे. नगरविकास राज्यमंत्री माधुरी मिसाळ यांनी पुणे पोलिस आयुक्तांना चौकशीचे निर्देश दिले आहेत.

हिंजवडी परिसरातील कंपन्यांमध्ये विश्रांती गृहांचा वापर नियमित धार्मिक विधीसाठी होत असल्याच्या तक्रारी आल्या आहेत. ही परिस्थिती खरी असेल तर इतर कर्मचाऱ्यांच्या समसमान हक्क आणि संस्थात्मक शिस्तीवर गंभीर परिणाम होत आहे. संबंधित कंपन्यांमध्ये होत असलेल्या ह्या गोष्टींवर वेळीच नियंत्रण आणण्यासाठी कठोर उपाययोजना करा. नाशिक येथील एका कंपनीत झालेल्या धर्मांतराच्या गंभीर घटनेचा दाखला देत माधुरी मिसाळ यांनी पोलिस आयुक्तांना पत्र दिलं आहे. मागच्या आठवड्यात पुणे आणि परिसरात अवैधरित्या राहणाऱ्या बांगलादेशी नागरिकांच्या विरोधात कारवाई करण्यासाठी मिसाळ यांनीच पुढाकार घेतला होता. तर आता नाशिकप्रमाणेच पुण्यातल्या आय टी क्षेत्रात कोणतीही चुकीच्या घटना घडू नये यासाठी वेळीच दक्ष राहण्याच्या सूचना पोलिसांना पत्र लिहून केली आहे.

माधुरी मिसाळ यांच्या पत्रात नेमकं काय आहे?

मला विविध स्त्रोतांद्वारे प्राप्त झालेल्या माहितीनुसार, एका नामांकित मल्टिनॅशनल कंपनीतील कार्यालयात पुरुष विश्रांती कक्ष यांच्या वापराबाबत काही तक्रारी प्राप्त झाल्या आहेत. काही विशिष्ट गटाकडून धार्मिक विधींसाठी या कक्षाचा नियमित वापर केला जात असल्याचे सांगितले जाते आणि त्या वेळेत इतर कर्मचाऱ्यांना प्रवेश मर्यादित केला जात असल्याची बाबही निदर्शनास येत आहे. यामुळे कार्यस्थळी उपलब्ध सुविधांचा समसमान वापर, कर्मचाऱ्यांचे हक्क आणि संस्थात्मक शिस्त यावर परिणाम होत असल्याचे दिसून येत आहे. वरील माहिती ही अद्याप अधिकृतरीत्या पडताळलेली नसून, तिची सत्यता तपासणे अत्यावश्यक आहे. विशेषतः महिला कर्मचाऱ्यांशी स्वेच्छेने व गोपनीयतेने काउन्सलिंग/संवाद साधणे, त्यांना कोणत्याही प्रकारचा दबाव, छळ क्रिया अनुविधा भासत आहे का याची पडताळणी करणे आवश्यक आहे त्तरी सदर विषय संवेदनशील असंध्ध्याने, आपण या प्रकरणाची गांभीयार्ने दखल घेऊन आवश्यक ती कार्यवाही तात्काळ करावी.

अटकेचा थरार

नातेवाईकांच्या सांगण्यावरून तरुणीने जावेदला डोंबिवलीत एका ठिकाणी भेटायला बोलावले. ठरल्याप्रमाणे जावेद ठिकाणी चार चाकी गाडी घेऊन आला. सुरुवातीला त्यांनी तरुणीला पुढे येण्यास सांगितले. काही अंतरावर जाऊन त्याने तरुणीला गाडीत बसण्यासाठी जबरदस्ती केली. याच वेळी त्यांच्या मागावर असलेल्या तरुणीच्या नातेवाईकांनी आणि हिंदुत्ववादी संघटनेच्या कार्यकर्त्यांनी जावेदला पकडून चोप दिला. जावेदला त्यांनी रामनगर पोलिसांच्या ताब्यात दिले. रामनगर पोलिसांनी याप्रकरणी गुन्हा दाखल करत जावेद खान याला अटक केली. याप्रकरणी पुढील तपास पोलीस करत आहेत. या घटनेमुळे तरुणीने दाखवलेल्या प्रसंगावधान आणि धाडसाचे सर्व स्तरातुन कौतुक होत आहे. स्थानिक आमदार राजेश मोरे यांनी आरोपीला कठोर शासन करण्याची मागणी केली आहे. तसेच सामाजिक कार्यकर्ते संदीप चव्हाण यांनीही आरोपीला पोलिसांनी कठोर शिक्षा करावी असं म्हटलं आहे.

'पैसे देतो, लॉजवर भेट!' अनोखळी नंबरवरुन आलेला मेसेज तरुणीने घरच्यांना दाखवला अन्...

■डोंबिवली। प्रतिनिधी,

तरुणीला वारंवार मेसेज, कॉल करून पैशांचे आमिष दाखवून लॉजवर बोलावणाऱ्या तरुणाला तरुणीच्या नातेवाईकांसह हिंदुत्ववादी संघटनेच्या कार्यकर्त्यांनी फिल्मी स्टाईलने पकडले. त्याला चांगलाच इंगा दाखवत राम नगर पोलिसांच्या ताब्यात दिले. रामनगर पोलिसांनी गुन्हा दाखल करत या विकृत तरुणाला अटक केली आहे. जावेद खान असं या तरुणाचे नाव असून तो मुंब्रा येथे राहणार आहे.

नंबरवरून व्हाट्सअपवर मेसेज

सदर पीडित तरुणी वांगणी येथे राहत असून कॉलेजमध्ये शिक्षण घेत आहे. 19 एप्रिल रोजी या तरुणीला अनोळखी नंबरवरून व्हाट्सअपवर मेसेज आला. समोरचा अज्ञात इसम तिच्याशी व्हाट्सअप वर चॅटिंग करण्याचा प्रयत्न करत होता. दुसऱ्या दिवशी या व्यक्तीने विविध नंबरवरून तिला मेसेज करणे सुरू केले. इतकेच नव्हे तर पैशांचे आमिष दाखवून तिला

भेटण्यासाठी बोलावण्याचा प्रयत्न केला. तिने नकार देत दुर्लक्ष केल्यानंतरही हा तरुण तिला वारंवार मेसेज करत त्रास देत होता. घडलेल्या प्रकारामुळे या तरुणाला अद्दल घडवण्याचे तरुणीने ठरवले तिने याबाबत आपल्या नातेवाईकांना माहिती दिली.

महिलांना फसवणाऱ्या एका भोंदू फकीराला अटक

दरम्यान, दुसरीकडे मुंबई पोलिसांनी महिलांना फसवणाऱ्या एका भोंदू फकीराला अटक केली आहे. हा फकीर बाबा महिलांना त्यांच्या समस्या सांगून उपचाराच्या नावाखाली आधी बेशुद्ध करायचा आणि नंतर त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचार केल्याचा आरोप आहे. फकीर बाबांचे नाव इरफान नियाज अहमद आहे. 34 वर्षीय इरफान नियाज अहमद मूळचा बहराइच, उत्तर प्रदेशचा आहे. तो गेल्या अनेक वर्षांपासून मुंबईत राहत असून स्वतःला फकीर बाबा म्हणवतो आणि उपचाराच्या नावाखाली महिलांचा विनयभंग करतो. या फकीराने कांदिवलीत राहणाऱ्या एका स्त्रीला स्वतःची बाबा म्हणून ओळख करून दिली. मला माहित आहे की तुमचे पती आता या जगात नाहीत. तुझ्यावर दोष आहे. हा दोष दूर करण्यासाठी एक पद्धत अवलंबावी लागेल. त्यानंतर बाबांनी त्या स्त्री आणि तिच्या दोन मुलींसोबत विधी करायला सुरुवात केली, ज्यामध्ये तिघीही बेशुद्ध पडल्या. त्यानंतर फकिराने एका मुलीचा विनयभंग केला. घटनेची माहिती मिळाल्यानंतर, कांदिवली पोलिसांनी फकीरविरुद्ध भारतीय दंड संहितेच्या कलम 74, 78, 123, 3 (2) अंतर्गत एफआयआर नोंदवून त्याला 13 तारखेला अटक केली.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जवाबदारी संबधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021 @gmail.com

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