

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-२७० ● मुंबई, रविवार, ०३ मे २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## सेल ब्रॉडकास्ट अलर्ट सिस्टम म्हणजे काय?

ही एक हायटेक आपत्कालीन चेतावणी प्रणाली आहे.

याच्या माध्यमातून सरकार कोणत्याही आपत्ती किंवा धोक्याच्या परिस्थितीत थेट मोबाईल फोनवर अलर्ट पाठवू शकते. याचा वापर भूकंप, सुनामी, वीज कोसळणे, पूर, गॅस लीक, रासायनिक धोके तसेच इतर मानवनिर्मित आपत्कालीन परिस्थितींमध्ये केला जाऊ शकतो.

## Extremely severe alert

India, launches Cell Broadcast using indigenous technology, for instant disaster alerting service for its citizens. Alert citizens, safe nation. No action is required by the public upon receipt of this message. This is a test message. - Government of India.

भारताने आपल्या नागरिकांसाठी तात्काळ आपत्ती सूचना सेवेकरिता, स्वदेशी तंत्रज्ञानाचा वापर करून सेल ब्रॉडकास्ट सुरु केले आहे. नागरिकांना सतर्क करा, राष्ट्राला सुरक्षित ठेवा. हा संदेश मिळाल्यावर जनतेकडून कोणतीही कृती करण्याची आवश्यकता नाही. हा एक चाचणी संदेश आहे. -भारत सरकार

OK

## Emergency Alert on phone

अचानक सर्व मोबाईल फोनवर एकाचवेळी धडाधड इमर्जन्सी मेसेज, नेमकं कारण काय?

## ■ बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक

देशभरातील अँड्रॉइड आणि क्वड स्मार्टफोनधारकांना शनिवारी एक वेगळ्या अनुभव आला. शनिवारी सकाळी अचानक अनेक मोबाईल फोनवर आपत्कालीन मेसेज आले. हे सर्व मेसेज एकाचवेळी सर्व मोबाईल आणि स्मार्टफोन आले. हा संदेश फोनवर आला तेव्हा फोनची रिंगटोन जोरात वाजत होती. त्यामुळे सार्वजनिक ठिकाणी एकाचवेळी अनेकांचे मोबाईल फोन वाजू लागले. यामुळे सुरुवातीला अनेकजण घाबरले, नेमके काय झाले, हे अनेकांना कळले नाही. मात्र, काहीवेळांतर हा आपत्कालीन मेसेज असल्याचे स्पष्ट झाले. भारताने आपल्या नागरिकांसाठी तात्काळ आपत्ती सूचना सेवेकरिता, स्वदेशी तंत्रज्ञानाचा वापर करून सेल ब्रॉडकास्ट सुरु केले आहे. नागरिकांना सतर्क करा, राष्ट्राला सुरक्षित ठेवा. हा संदेश मिळाल्यावर जनतेकडून कोणतीही कृती करण्याची आवश्यकता नाही, हा एक चाचणी संदेश आहे, असे यामध्ये स्पष्ट करण्यात आले आहे.

## हे सिस्टम कसे काम करते ?

ज्या वापरकर्त्यांच्या फोनवर हा मेसेज येईल, त्यांच्या मोबाईलवर जोरात सायरसराखा आवाज येईल आणि स्क्रीनवर फ्लॅश मेसेज दिसेल. वापरकर्त्यांना तत्काळ चेतावणी मिळेल. ही प्रणाली विशेषतः प्रभावित भागातील लोकांपर्यंत तात्काळ माहिती पोहोचवण्यासाठी तयार करण्यात आली आहे.

‘SACHET’ सिस्टमद्वारे अलर्ट पाठवले जातील सरकारच्या माहितीनुसार हे अलर्ट स्वदेशी Integrated Alert System ‘SACHET’ च्या माध्यमातून पाठवले जातील. हे सिस्टम C-DOT ने विकसित केले आहे. हे कॉमन अलर्टिंग प्रोटोकॉल वर आधारित असून, याची शिफारस इंटरनॅशनल टेलीकम्युनिकेशन युनियनने केली आहे.

## मग टेस्ट अलर्ट का पाठवले जात आहेत ?

सरकार देशभरातील मोबाईल नेटवर्क आणि अलर्ट सिस्टमची विश्वसनीयता तपासू इच्छित आहे, जेणेकरून प्रत्यक्ष आपत्तीच्या वेळी अलर्ट वेगाने आणि अचूकपणे लोकांपर्यंत पोहोचू शकतील. टस्टअ ने स्पष्ट केले आहे की हे संदेश केवळ

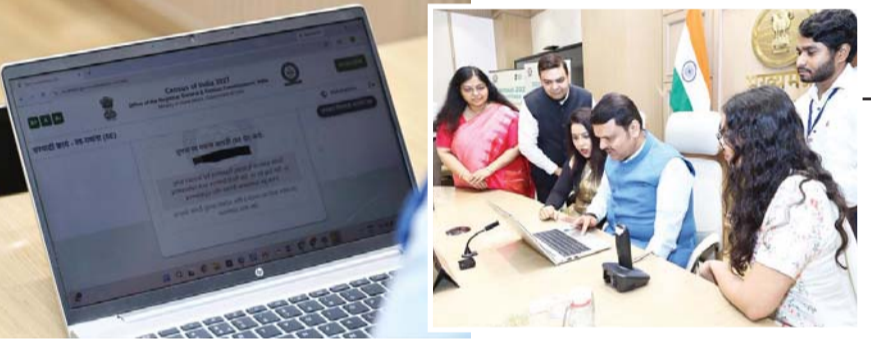
चाचणीचा भाग आहेत आणि नागरिकांनी कोणतीही कारवाई करण्याची गरज नाही.

## इमर्जन्सी अलर्ट ऑन किंवा ऑफ कसे करावे ?

जर तुम्ही अँड्रॉइड वापरकर्ते असाल, तर पुढील स्टेप्स फॉलो करा:

► सर्वप्रथम सेटिंग्समध्ये जा  
► त्यानंतर ‘Safety & Emergency’ मध्ये जा  
► ‘Wireless Emergency Alerts’ मध्ये जाऊन ‘Test Alerts’ ऑन किंवा ऑफ करा  
मात्र, सरकारने स्पष्ट केले आहे की भविष्यात प्रत्यक्ष आपत्तीच्या वेळी सर्व मोबाईल फोनवर विविध भारतीय भाषांमध्ये अलर्ट पाठवले जातील.

फक्त रटर नाही, डिजिटल सुरक्षेकडे मोठे पाऊल सरकारचा हा उपक्रम केवळ मेसेज पाठवण्यापुरता मर्यादित नसून, भारताच्या डिजिटल आपत्ती व्यवस्थापन नेटवर्कला अधिक मजबूत करण्याच्या दिशेने एक महत्त्वाचा टप्पा मानला जात आहे.



## जनगणना दोन टप्प्यात!

नागरिकांनी डिजिटल पद्धतीने स्व-गणना करावी राज्यपाल, मुख्यमंत्र्यांच्या हस्ते इज्जतगणना-२०२७चा शुभारंभ

■ मुंबई प्रतिनिधी, राज्यात इज्जतगणना-२०२७ ही दोन टप्प्यांत होणार आहे. पहिल्या टप्प्यात १ ते १५ मे २०२६ या कालावधीत नागरिकांना स्वतः डिजिटल पद्धतीने स्व-गणना करावी आहे. यासाठी <https://se.census.gov.in> या संकेतस्थळावर नोंदणी करून स्व-गणना करावी लागेल. तसेच, यात दिलेल्या ३३ प्रश्नांची उत्तरे द्यावी लागतील. अवघ्या दहा मिनिटांत स्व-गणना करता येणे शक्य आहे. याच अंतर्गत १६ मे ते १४ जून २०२६ या कालावधीत जनगणना प्रगणक घरोघरी जाऊन माहितीचे सत्यापन आणि पडताळणी करतील. जनगणनेचा दुसरा टप्पा फेब्रुवारी २०२७ मध्ये सुरु होईल. ज्यामध्ये प्रत्यक्ष घरोघरी जाऊन गणना करण्यात येईल. महाराष्ट्र राज्याचे राज्यपाल जिणू देव वर्मा आणि मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी मुंबई येथील ‘वर्षा’ या शासकीय निवासस्थानी स्व-गणना करून ‘जनगणना-२०२७’ मध्ये नोंद केली. यावेळी मुख्यमंत्र्यांच्या पत्नी अमृता फडणवीस, कन्या दिविजा फडणवीस यांची उपस्थिती होती. तर, मुंबई उच्च न्यायालयाचे मुख्य न्यायमूर्ती श्री चंद्रशेखर, महाराष्ट्र विधानसभा अध्यक्ष अॅड. राहुल नावेंकर, सांस्कृतिक कार्य तसेच माहिती तंत्रज्ञान मंत्री तथा मुंबई उपनगरे जिल्ह्याचे पालकमंत्री अॅड. आशिष शेलार, कौशल्य, रोजगार, उद्योजकता व नाविन्यता मंत्री तथा मुंबई उपनगर जिल्ह्याचे सहपालकमंत्री मंगल प्रभात लोढा, मुंबईच्या महापौर रितू तावडे, उपमहापौर संजय घाडी यांच्यासह अन्य मान्यवरांनीही स्व-गणना करून जनगणना मोहिमेत सहभाग नोंदवला.

## २५ हजार कर्मचारी कार्यरत असणार

बृहन्मुंबई (मुंबई शहर व उपनगरे) क्षेत्रात बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्यावतीने सुमारे २५ हजार कर्मचारी जनगणनेसाठी प्रगणक म्हणून कार्यरत आहेत. मुंबईकर नागरिकांनी या जनगणनेत उत्स्फूर्तपणे सहभाग घ्यावा. तसेच, जनगणनेसाठी गुगल मॅपस देणाऱ्या प्रगणकांना योग्य माहिती द्यावी आणि सहकार्य करावे, असे आवाहन डॉ. विपिन शर्मा यांनी बृहन्मुंबई महानगरपालिका प्रशासनाच्यावतीने केले आहे.

## “कर्तृत्व, जिद्द आणि सेवाभावी कार्याचा प्रेरणादायी प्रवास” जुचंद्र येथे श्री. सुरेश तुकाराम राऊत सर यांचा सेवापूर्ती सत्कार समारंभ मोठ्या उत्साहात व भावनिक वातावरणात संपन्न !!!



■ जुचंद्र प्रतिनिधी, रयत शिक्षण संस्थेच्या कर्मवीर भाऊराव पाटील विद्यालय व एम. पी. ज्युनिअर कॉलेज, जुचंद्र येथील वरिष्ठ लिपिक मा. श्री. सुरेश तुकाराम राऊत सर (एम.ए. स्टेनो) यांच्या सेवापूर्ती निमित्त आयोजित करण्यात आलेला भव्य सत्कार समारंभ दि. ३० एप्रिल २०२६ रोजी विद्यालयाच्या सभागृहात अत्यंत उत्साहपूर्ण व भावनिक वातावरणात संपन्न झाला. सुमारे ३४ वर्षे ६ दिवस प्रदीर्घ, प्रामाणिक, समर्पित आणि आदर्श सेवेनंतर वयाच्या ५८व्या वर्षी सेवानिवृत्त होत असलेल्या श्री. सुरेश राऊत यांनी आपल्या जिद्द, कर्तृत्व आणि सामाजिक कार्याचा जोरावर त्यांची समाजात वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. दिव्यांग असूनही त्यांनी यांच्या जिद्दीच्या जोरावर विविध क्षेत्रांत उल्लेखनीय कार्य करत अनेक पदके, पुरस्कार व सन्मान प्राप्त केले असून विविध संस्थांकडून त्यांच्या कार्याचा गौरव करण्यात आला आहे. आज त्यांचे नॅशनल ट्रेडच्या माध्यमातून दिव्यांग अर्थात मतिमंद मुलांसाठीचे कार्य वाखाणण्याजोगे आहे. तसेच ते २० वर्षांपासून दिव्यांग कर्मचारी किंवा ईतर दिव्यांग व्यक्तींच्या समस्या, कोणत्याही अडचणी असोत त्या सोडविण्याचे प्रेरणादायी कार्य ते करत आहेत. आज पर्यंत ते जिल्हा व राज्यस्तरीय दिव्यांग व्यक्तींचे नेतृत्व करीत आहेत. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी स्थानिक सल्लागार समिती, जुचंद्रचे अध्यक्ष मा. श्री. पुरुषोत्तम पाटील साहेब हे उपस्थित होते. प्रमुख पाहुणे म्हणून पालघरचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मा. श्री. मनोज रानडे साहेब, शिक्षणाधिकारी माध्यमिक जि.प. पालघर मा. श्री. अशोक पाटील साहेब, अध्यक्ष, सोनूभाऊ बसवंत महाविद्यालय, शहापूर चे श्री बाळशेट पाटील साहेब, रयत शिक्षण संस्थेचे जनरल बॉडी सदस्य मा. श्री. विनयजी पाटील साहेब, स्थानिक सल्लागार समितीचे उपाध्यक्ष मा. श्री. विवेकानंद पाटील साहेब तसेच वसई विरार महानगरपालिकेचे नगरसेवक मा. श्री. कन्हैया भोईर साहेब व स्थानिक सल्लागार समितीचे सदस्य मा. श्री. जनार्दन म्हात्रे, मा. श्री. हरिहर पाटील, आदी मान्यवर उपस्थित होते. सत्कारमूर्ती श्री राऊत सर यांचे कुटुंबीय मोठ्या संख्येने कार्यक्रमास उपस्थित होते. त्यामध्ये त्यांचे मोठे बंधू श्री. शांताराम तुकाराम राऊत, पुतणे श्री. विश्वनाथ राऊत, श्री. प्रकाश राऊत, जावई पंढरीनाथ ठाकरे, संकेत तारमळे, नातवंडे तसेच सायली तारमळे, सुरज राऊत यांच्यासह मित्रपरिवार, सासरकडील मेढणे, साडू व अन्य आहोष्ट उपस्थित होते. यावेळी श्री. राऊत यांच्या धर्मपत्नी सौ. सुप्रिया सुरेश राऊत यांनी आपल्या मनोगतातून विवाहापासून ते सेवानिवृत्तीपर्यंतचा जीवनप्रवास अत्यंत भावुकतेने उपस्थितांसमोर उलगडला. त्यांच्या संघर्षमय आयुष्याच्या अनेक आठवणी सांगताना सभागृहातील अनेकांचे डोळे पाणावले. तसेच त्यांची कन्या सायली राऊत उर्फ सायली तारमळे हिने आपल्या मनोगतातून ह्यामोडचे वडील माझ्यासाठी हिरो आहेत आणि ते कायम हिरोच राहतील, ह्या भावना व्यक्त करत उपस्थितांची मने जिंकली. विद्यालयाचे माजी पर्यवेक्षक श्री भोईर सर व उप शिक्षक श्री म्हात्रे सर यांनी श्री. सुरेश राऊत सर हे जिद्दी व कर्तृत्ववान कसे आहेत हे त्यांच्या मनोगतात सांगितले. विद्यालयाचे प्राचार्य, उपप्राचार्य, श्री. नाडेकर सर, पर्यवेक्षिका सौ.कविता पाटील मॅडम, शिक्षक-शिक्षिका, शाळेत जाण्यासाठी पायाने दिव्यांग असूनही दररोज पडत-उठत तीन किलोमीटरचा प्रवास करून रेल्वे स्टेशन गाठत शिक्षण पूर्ण केले आणि आई-वडिलांचे स्वप्न साकार केले, असे सांगताना त्यांच्या डोळ्यांत अश्रू तरळले आणि सभागृहही भावनांनी भारावून गेले. तसेच त्यांनी आपल्या आयुष्यात नेहमीच सर्वांचे भले कसे होईल, याचा विचार केला. सुख-दुःखात राऊत कुटुंबासोबत राहून योग्य मार्गदर्शन केले, मित्रपरिवार जपला, चांगली माणसे जोडली आणि ज्या-ज्या ठिकाणी नोकरी केली तेथील लोकांना आपण हवेवेवेसेह वाटलो, अशा भावना त्यांनी आपल्या मनोगतात व्यक्त केल्या. कार्यक्रमाच्या सूत्रसंचालन सौ. जान्हवी भोसले मॅडम यांनी उत्कृष्ट केले. शेवटी सर्वांचे आभार मानण्यात आले व विद्यालयाच्या उप शिक्षिका सौ. रिमता पाटील मॅडम यांच्या पसायदानाने समारंभाची सांगता करण्यात आली. त्यानंतर उपस्थितांसाठी सहभोजनाचे आयोजन करण्यात आले होते. संपूर्ण कार्यक्रम अत्यंत शिस्तबद्ध, प्रेरणादायी आणि संस्मरणीय वातावरणात पार पडला.

## फाशी द्या, फाशी द्या, नराधमाला फाशी द्या... 4 वर्षांच्या चिमुकलीवर अत्याचारानंतर नरसापुर ग्रामस्थ संतप्त

■ पुणे प्रतिनिधी, पुणे जिल्ह्यातील भोर तालुक्यामधील नरसापुर येथील 4 वर्षांच्या चिमुरडीवर अत्याचार आणि तिची निर्घृण हत्येने सर्वच हादरले. 65 वर्षांच्या विकृताला पोलिसांना तातडीने अटक केली. पण या घटनेने लोकांमध्ये संतापाची लाट उसळली आहे. काल ग्रामस्थांनी रास्ता रोको केला होता. तर आज गावकऱ्यांना मोर्चा काढला आहे. या मोर्चाचे रूपांतर आंदोलनात झाले असून आरोपीला ताब्यात द्या, त्याला फाशी द्या या मागणीसाठी टिथ्या आंदोलन सुरु आहे. पोलीस आंदोलकांची समजूत काढत आहे. या घटनेने गावात तणाव वाढला आहे. गावकऱ्यांनी बाजारपेठ बंद ठेवली आहे.

गोठ्यात नेऊन अत्याचार 65 वर्षांच्या आरोपीने चार वर्षांच्या चिमुरडीला जनावरांच्या गोठ्यात नेऊन तिच्यावर अत्याचार केला. त्याने दगडांने ठेचून तिची हत्या केली. त्यानंतर तिचा मृतदेह तिथेच लपवण्याचा प्रयत्न केला. आरोपी या चिमुरडीला



सोबत नेतानाचा सीसीटीव्ही समोर आला आहे. आरोपीवर यापूर्वी सुद्धा विनयभंगाचे गुन्हे दाखल असल्याचे समजते. ही घटना समोर येताच आरोपीला पोलिसांनी ताब्यात घेतले. आरोपीला ताब्यात देण्यात यावे यासाठी ग्रामस्थ आक्रमक झाले आहे. कालही त्यांनी रास्ता रोको केला होता. तर आज ग्रामस्थांनी मोर्चा काढला.

आरोपीला ताब्यात द्या, फाशी द्या गावातील नराधमाला ताब्यात द्या, त्याला फाशी द्या या मागणीसाठी ग्रामस्थ संतप्त झाले आहेत. ग्रामस्थांनी नरसापुर ग्रामपंचायत कार्यालयापासून ते पुणे-सातारा महामार्गापर्यंत मोर्चा काढला. मोर्चांमध्ये महिला, तरुण, ज्येष्ठ नागरिक

मोठ्या संख्येने सहभागी झाले. आरोपीला ताब्यात द्या अनथ्या फाशी द्या ,तोपर्यंत अशा घटना थांबणार नाही, अशा नराधमांमध्ये दहशत बसणार नाही अशा प्रतिक्रिया दिला. यावेळी पोलिसांचा मोठा बंदोबस्त आहे. मोर्चेकरी आक्रमक होऊ नये यासाठी स्थानिक लोकप्रतिनिधी आणि पोलीस त्यांची समजूत काढताना दिसत आहे.

तर याप्रकरणाची मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी गंभीर दखल घेतली आहे. त्यांनी पोलिसांना प्रकरणात कडक कारवाईचे निर्देश दिले आहेत. पण ग्रामस्थ अजूनही ऐकण्याच्या मनस्थिती नसल्याचे दिसते. या मोर्चात महिलांचा मोठा समावेश असून आरोपीला ताब्यात देण्याची मागणी मोर्चेकरी करत आहे. पोलीस प्रशासन त्यांची समजूत काढण्याचा प्रयत्न करत आहे. या घटनेने ग्रामस्थ हादरले आहेत. जोपर्यंत अशा आरोपींना कडक शासन होत नाही, नराधमांच्या मनात दहशत निर्माण होत नाही. तोपर्यंत असा घटना थांबणार नसल्याची प्रतिक्रिया मोर्चातील महिलांनी दिली आहे.

## महाराष्ट्र बोर्डाचा बारावीचा निकाल जाहीर यंदाही मुलीच अव्वल, तर कोकण विभागाचा सर्वाधिक निकाल

9 विभागीय मंडळांमार्फत फेब्रुवारी मार्चमध्ये परीक्षा निकाल जाहीर :

- पुणे 91.25
- नागपूर 88.67
- छत्रपती संभाजीनगर 88.68
- कोल्हापूर 89.97
- अमरावती 90.92
- नाशिक 90.72
- लातूर 84.14
- कोकण 94.14
- मुंबई 90.08



■ मुंबई प्रतिनिधी, महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळाच्या 12 वीच्या (लॅटर) आज निकाल जाहीर करण्यात आला आहे. बारावीचा निकाल

89.79 टक्के लागला आहे. दरवर्षी प्रमाणे यंदाही मुलांपेक्षा मुली अव्वल ठरल्या आहेत. तर कोकण विभागाचा निकाल हा सर्वाधिक लागला आहे. तर लातूर विभागाचा सर्वात कमी निकाल लागला आहे. कोकण विभागाचा सर्वाधिक 94.14 टक्के तर सर्वात कमी लातूर विभागाचा 84.14 टक्के निकाल लागला आहे. तर मुलींचा निकाल 93.15 टक्के आणि मुलांचा 86.80 टक्के निकाल लागला आहे.



## आरक्षणाच्या आडून राजकीय डाव



**महिला आरक्षण दुरुस्ती विधेयक मंजूर होणार नाही हे माहीत असतानाही सरकारने ते आणले आणि विधेयक पडताच १० मिनिटांच्या आत भाजपचे खासदार फलक घेऊन आंदोलन करू लागले. यावरून विधेयकाचे राजकीय भांडवल करण्याचे भाजपचे कारस्थान उघड झाले.**

देशातील लोकशाही प्रक्रियेचा पाया हा पारदर्शकता, संवाद आणि व्यापक सहमती यावर उभा असतो. परंतु नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखालील सरकारने गेल्या बारा वर्षांत अनेकवेळा या मूलभूत तत्त्वांना धाव्यावर बसवून निर्णय घेतल्याचे आपल्याला दिसून येते. महत्त्वाचे निर्णय घेताना संबंधित घटकांशी चर्चा न करणे, तज्ज्ञांचे मत, विरोधकांना विषयासत न घेता निर्णय घेऊन, बळजबरीने धोरणे राबविणे, ही एक हुकूमशाही पद्धतीची कार्यप्रणाली सरकारने अवलंबिली आहे. याचा प्रत्यय जमीन अधिग्रहण कायद्यातील सुधारणा, नोटाबंदी, कोरोना लॉकडाऊन, शेतकरीविरोधी तीन काळे कायदे यावेळी आला. प्रत्येकवेळी आपले चुकीचे निर्णय जनतेच्या गळी उतरविण्यासाठी सगळे प्रचारतंत्र कामाला लावायचे, सोशल मीडियाच्या माध्यमातील टोळभाडीकरवी विरोधकांवर हल्ले चढवून त्यांची बदनामी करायची. चुकीच्या निर्णयाला विरोध करणाऱ्यांना देशद्रोही, खलिस्तानी ठरवायचे. हे हातखंडे जमले नाही तर भावनिक होऊन विरोधकांना दूषणे देऊन माथार घ्यायची, ही पंतप्रधानांची कार्यपद्धती आहे. महिला आरक्षणाच्या आडून असंवैधानिक पद्धतीने मतदारसंघ पुनर्रचनेसाठी संविधान संशोधन विधेयक मंजूर करण्याचा डाव विरोधी पक्षांच्या एकजुटीने हाणून पाडल्याने त्यांनी पुन्हा तोच मार्ग अवलंबला आहे. महिलांना लोकसभा आणि विधानसभेत ३३ टक्के आरक्षण देण्यासाठी केंद्र सरकारने सप्टेंबर २०२३ साली नारीशक्ती वंदन नावाने महिला आरक्षण विधेयक आणले. काँग्रेससह सर्व विरोधी पक्षांच्या पाठिंब्याने एकमताने हे विधेयक संसदेच्या दोन्ही सभागृहांत मंजूर झाले आहे. कायदा मंजूर झाल्याने आरक्षणाची अंमलबजावणी करा, अशी मागणी काँग्रेस पक्षाने सातत्याने केली. पण सरकारने जनगणना आणि मतदारसंघ पुनर्रचनेच्या अटी घालून महिला आरक्षण लागू होऊ दिले नाही. त्यामुळे २०२४ च्या लोकसभा आणि विधानसभा निवडणुकीत महिलांना आरक्षण मिळाले नाही. आता जनगणना सुरू झाल्यावर केंद्र सरकारने महिला आरक्षणाच्या नावाखाली अधिवेशन बोलवले. पण अधिवेशनाच्या कार्यक्रमात पत्रिकेत महिला आरक्षणाचे बिल नव्हते, तर आरक्षणाच्या आडून मतदारसंघ पुनर्रचना करण्याचे विधेयक आणले. हे संख्याबळाअभावी पडले. त्यामुळे विरोधी पक्ष महिला आरक्षणविरोधी आहेत हा भाजपचा दावा पूर्णपणे खोटा असून भाजप सरकारची महिलांना आरक्षण देण्याची नियत नाही हे स्पष्ट झाले आहे. महिला आरक्षण लागू करण्यासाठी मोदी सरकारने २०२१ च्या जनगणनेची अट २०२३ मध्ये घातली, जेव्हा जनगणना सुरुच झाली नव्हती. २०२१ ची जनगणना आता २०२६ मध्ये सुरू झाल्यावर तिची वाट पाहण्याऐवजी २०११ च्या जनगणनेच्या आधारे आरक्षण आणि परिसिमन करण्याचा घाट सरकारने घातला. जातनिहाय जनगणनेच्या आकड्यांशिवाय वाट न पाहता आरक्षण आणि परिसिमन म्हणजे एससी, एसटी आणि ओबीसी महिलांचा हाक मारण्यासारखेच आहे. काँग्रेस पक्षाने तर उघाची वाट न पाहता सद्यस्थितीतील ५४३ जागांमध्ये महिलांना ३३ टक्के आरक्षण देण्याची मागणी केली आहे. पण सरकारने आरक्षणासाठी लोकसभेच्या जागा वाढवून ८५० करण्याचा घाट घातला आहे. सरकार आणि भाजपचे लोक याबाबत सर्वच संसदेत ५० टक्के जागा वाढवणारे असे सांगत आहेत, पण सरकारने राज्यात मांडलेल्या विधेयकात प्रत्येक राज्यात ५० टक्के जागा वाढवण्याचा उल्लेखच नाही. त्यामुळे सरकारचा हा दावा फोल ठरतो. लोकसंख्येनुसार जागांमध्ये वाढ केली तर लोकसंख्या नियंत्रणात ठेवणाऱ्या महाराष्ट्रासह दक्षिणेतल्या राज्यांवर अन्याय होणार असून उरतेत मोट्या प्रमाणात जागा वाढणार आहेत. यामुळे देशाचे दक्षिण विरुद्ध उत्तर असे विभाजन होण्याचा मोठा धोका असून संघराज्य व्यवस्थेतील संतुलन ढासळेल. यामुळेच यापूर्वीच्या सरकारांनी लोकसभेच्या जागांची संख्या गोटवून ठेवलेली आहे. २०२७ च्या जनगणनेनुसार विविध राज्यांमध्ये लोकसभा मतदारसंघाचे वाटप झाले तर ते विविध राज्यांच्या प्रतिनिधित्वावर कसा प्रभाव टाकेल या संदर्भात कानेगी एंडोमेंट फॉर वर्ल्ड पीस यांनी अन्वयास केला आहे. त्यानुसार विविध राज्यांना मिळणाऱ्या प्रतिनिधित्वाचे आकडे खालीलप्रमाणे आहेत. ही आकडेवारी पाहिली तर भाजप जे सांगत आहे आणि जे प्रत्यक्षात होणार आहे यात जमीन अस्मानाचे अंतर आहे हे दिसते. कोरोना संकटात टाळ्या-थाळ्या वाजवायला सांगणे, चीनने आपल्या भूभागावर अतिक्रमण केले, पाकिस्तानने दहशतवादी हल्ला केली की सैन्याच्या मागे लपायचे. काहीही झाले की हिंदू धर्माच्या आड लपायचे आणि आता मतदारसंघाची पुनर्रचना करण्यासाठी महिलांच्या आड लपणे ही भाजपची कार्यपद्धती राहिली आहे. त्यामुळे हे विधेयक मंजूर होणार नाही हे माहीत असतानाही सरकारने ते आणले आणि विधेयक पडताच १० मिनिटांच्या आत भाजपचे खासदार फलक घेऊन आंदोलन करू लागले. यावरून विधेयकाचे राजकीय भांडवल करून काँग्रेससह विरोधी पक्षांना महिलाविरोधी ठरवण्याचे भाजपचे कुटील कारस्थान उघड झाले. राजकीय फायद्यासाठी महिलांच्या मागे लपून भाजपने एक खोतराडेपणाचा डोंगर उभा केला. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी राष्ट्राला संबोधन करण्याच्या नावाखाली अर्धा तास काँग्रेससह विरोधी पक्षांवर तोंडबुध्द घेतले. आपल्या भाषणात आधार जीएसटीला काँग्रेस पक्षाने विरोध केला होता अशी असत्य विधाने केली. त्यानंतर दुसऱ्याच दिवशी भाजपच्या विविध मुख्यमंत्र्यांनी पत्रकार परिषदा घेऊन देशातील महिलांची दिशाभूल करून संभ्रम पसरवण्याचा प्रयत्न केला. त्यानंतर लगेच महिलांचे मोर्चे काढले. मुंबईत काढलेल्या मोर्चासमोर जाऊन एका भगिनीने मंत्री गिरीष महाजन यांना खडे बोल सुनावले. मुंबईच्या महापौरांनी माफी मागितली. पण आता भाजपचा आयटी सेल या महिलेचे चारित्र्यहनन करत आहे. ही भाजपची महिलांबाबतची खरी मानसिकता आहे.

गेले काही दिवस देशभर चर्चा आहे महिला आरक्षण ाची. संसदेचे विशेष अधिवेशन बोलावून 'नारीशक्ती वंदन अधिनियम' म्हणजेच महिला आरक्षण विधेयक मंजूर करून घ्यायचं, असं नियोजन होतं. 'महिला आरक्षणाआडून मागच्या दाराने मतदारसंघांची पुनर्रचना करण्याचा सत्ताध्यांच्या डाव आहे,' असे म्हणत विरोधकांनी त्याला विरोध केला. दोन तृतीयांश मतदान न झाल्याने विधेयक मंजूर होऊ शकलं नाही. खरं तर सत्ताध्यांच्याचं बहुमत होतं; विधेयकाची अंमलबजावणी ५४३ मतदारसंघांत शक्य होती. याला विरोध केला असता तर विरोधक कचाट्यात सापडले असते, पण तसं घडलं नाही. उलट सत्ताध्यांच्या रस्त्यावरच्या खऱ्याखुऱ्या 'जनआक्रोश'ला सामोरे जावं लागलं. एकूण काय तर पुन्हा एकदा महिला आरक्षणाचा मुद्दा बासनात गुंडाळला गेला.

देशाच्या राजकीय प्रतिनिधित्वांमध्ये काही जागा महिलांसाठी राखीव असल्यात ही चर्चा आणि त्यासाठीची धडपड आजची नाही; ३३ वर्षांपूर्वीपासून ती सुरू आहे. या दृष्टीने पाहिली पावळ उचलली गेली महाराष्ट्रात. देशातलं पहिलं महिला धोरण महाराष्ट्राने शरद पवार राज्याचे मुख्यमंत्री असताना १९९३-९४ मध्ये तयार केलं होतं. पुढच्याच वर्षी राज्यघटनेत ७३ आणि ७४ वी घटना दुरुस्ती करण्यात आली. ग्रामपंचायती स्वायत्त झाल्या. स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये महिलांना ३३ टक्के आरक्षण देणारं महाराष्ट्र देशातलं पहिलं राज्य ठरलं. २०११ मध्ये ते ५० टक्क्यांवर पोहोचलं. आता त्यालाही १५ वर्षे उलटली आहेत. खरं तर तीन दशकांमध्ये टप्प्याटप्प्याने महिलांसाठीचं आरक्षण विधिमंडळ आणि संसदेपर्यंत सहजपणे पोहोचायला हवं होतं, पण तसं घडलं नाही.

या प्रयत्नांची सुरुवात झाली होती १९९६ मध्ये. एच. डी. देवेगौडा पंतप्रधान असताना सयुक आघाडी सरकारने हे विधेयक मांडलं. लोकसभा विसर्जित झाल्यानं ते मंजूर होऊ शकलं नाही. त्यानंतर अटलबिहारी वाजपेयी यांच्या कार्यकाळात ते पुन्हा मांडण्याचे प्रयत्न झाले. मात्र, या आरक्षणाअंतर्गत 'ओबीसी' आरक्षणाची मागणी आणि इतर राजकीय विरोधामुळे ते बारगळलं. पुन्हा डॉ. मनमोहनसिंग यांच्या

## आमचा वाटा कुठं हाय हो?



**महिला आरक्षणाचा कायदा मंजूर झाला असला तरी त्याची अंमलबजावणी लांबणीवर पडली आहे. ३० वर्षांपासून हा विषय चर्चेत आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये महिलांनी नेतृत्व सिद्ध केले आहे. मात्र, विधिमंडळ आणि संसदेत त्यांना समान संधी मिळायला हवी.**

'यूपीए' सरकारच्या काळात, ९ मार्च २०१० रोजी ते राज्यसभेत बहुमतानं मंजूर झालं. परंतु लोकसभेत ते रखडलं. अखेर सप्टेंबर २०२३ मधील विशेष अधिवेशनात 'नारीशक्ती वंदन अधिनियम' (१२८ वे घटनादुरुस्ती विधेयक) मांडलं गेलं आणि दोन्ही सभागृहात ते मंजूरही झालं. याची अंमलबजावणी झाली तर लोकसभा, राज्यांच्या विधानसभा आणि दिल्ली विधानसभेत महिलांसाठी ३३ टक्के जागा राखीव असतील. हे आरक्षण सुरुवातीला १५ वर्षांसाठी लागू असेल, तो कालावधी संसद नंतर वाढवू शकते. विधेयकाला मंजुरी देताना एक अटही घालण्यात आली होती; आरक्षणाची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी पुढील जनगणना आणि मतदारसंघांच्या पुनर्रचनेनंतर होईल.

...तर असा आहे महिला आरक्षणाचा अडथळ्यांचा प्रवास. गेल्या ३० वर्षांत महिलांच्या राजकीय प्रतिनिधित्वाला कोणत्याही राजकीय पक्षाचा काहीही विरोध नाही, असं दाखवलं जातं; प्रत्यक्षात मात्र अशा काही नाट्यपूर्ण घडामोडी घडतात, की ते अंमलबजावणीच्या रेषेपर्यंत जाऊन थांबतं. कधी कोट्यांतर्गत कोट्यांचा मुद्दा असतो, कधी 'ओबीसी' ना वगळण्याचा, तर कधी महिला आरक्षणाच्या आडून मतदारसंघ वाढवण्याचा. संसदेत आणि संसदेबाहेर त्यावर घमासान चर्चा झडत राहतात. विधेयकाचे कागद फाडून भिथकावणं, माडक तोडणं, विष पिऊन आत्महत्येच्या

धमक्या देणं, आक्षेपां शेरबाजी करणं, महिला सदस्यांच्या अंगावर धावून जाणं, त्यांच्या बांगड्या फुटणं... असं सगळं संसदेच्या वास्तूत पाहिलं आहे. महिला आरक्षणासाठी आपण स्वागतशीलच आहोत, अशा बाता मारणाऱ्या सगळ्याच राजकीय पक्षांची धोरणं किंवा निर्णयप्रक्रियांमध्ये मोजक्याच संख्येनं महिला दिसतात. महिलांसाठी भलं-बुरं काय, हे पुरुष नेतेच ठरवतात. अगदी ताजं उदाहरण घ्या. 'नारीशक्ती वंदना'चा हाय व्होलेटज ड्रामा सुरू असताना देशात काही राज्यांत विधानसभा निवडणुकीची प्रक्रिया सुरू होती. या राज्यांत किती महिला निवडणुकीच्या रिंगणात होत्या? केवळ आणि प. बंगालमध्ये एकूण उमेदवारांपैकी ११ टक्के, तमिळनाडू पुढुच्चेरीमध्ये १४ टक्के, तर आसाममध्ये केवळ आठ टक्के! ही आहे सर्वपक्षीय सती नारी वंदना...

महाराष्ट्रात गेली ३२ वर्षे स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये महिलांना आरक्षण आहे, तिथलं चित्र नेमकं कसं दिसतं? घराचा उंबरठा न ओलांडलेल्या, गोटा, घर, शेत यापलीकडे अस्तित्व नसलेल्या बायका गावाचा, तालुक्याचा, शहरांचा, जिन्हांचा कारभार बघायला तीन दशकांपूर्वी सत्तेच्या खुर्चीवर जाऊन बसल्या. अनेकींना शिक्षण नव्हतं, कारभाराचं तांत्रिक ज्ञान नव्हतं. महिला सरपंचांवर अविश्वासाचे उराव आणले गेले; चारित्र्यहनन करून त्यांना नामोहरम करायचे

प्रयत्न झाले, पण महिला पुरून उरल्या. सुरुवातीला जेमतेम अक्षरओळख असलेल्या महिला सत्तेत दिसत. आता केवळ पदवीधरच नव्हे तर तंत्रकुशल, व्यवस्थापनकुशल महिला कारभारात दिसतात. आज जातीपातीच्या झेंड्यांनी अवकाश व्यापलेलं असताना अनुसूचित जाती-जमातींच्या महिलांच्या नेतृत्वाखाली अनेक गावा-शहरांचे कारभार उत्तम चालले आहेत. महिलांच्या राजकीय नेतृत्वाच्या प्रवासात त्यांचं कुटुंब आधार ठरण्याऐवजी पुष्कळदा अडथळ्याच ठरतं. सत्ता महिलेच्या हाती, मात्र ती राबवणारे कुटुंबातले पुरुष, हे ग्रामीण भागात तर सर्वमान्य पुरुषांमध्ये पातळीवर ते स्वातंत्र्य मिळायला हवं, चुकामधून योग्य प्रशिक्षणामधून ते घडत आहे, घडत जाईल. त्यातूनच महिला राजकीय नेतृत्वासाठी अधिक सक्षम होऊ शकतील.

स्थानिक स्वराज्य संस्थांमधील महिला आरक्षणाच्या माध्यमातून सक्षम आणि दर्जेदार महिला नेतृत्व मिळवलं. या नेतृत्वाचं पुढे काय झालं? आहेत कुठे त्या महिला? जिन्हा परिषदा, नगरपालिका, महापालिकापर्यंत पोहोचलेल्या, कारभाराचं तांत्रिक ज्ञान नव्हतं. महिला सरपंचांवर अविश्वासाचे उराव आणले गेले; चारित्र्यहनन करून त्यांना नामोहरम करायचे

वाट तिथंच अडवली गेली. तीन पिढ्यांमधून तयार झालेलं महिला नेतृत्व कुठे आहे, याचा शोध घेतला, तर सरपंचपद भूषवलेल्या अनेकजणी पुन्हा चुलीपुढे ढकलल्या गेल्याचं दुर्दैवी वास्तव समोर येतं. म्हणूनच विधिमंडळ आणि लोकसभेत महिलांसाठी कायद्याने हक्काच्या जागा असायला हव्यात, त्या राजकीय पक्षांचे उपकार म्हणून नव्हे तर हक्क म्हणून मिळायला हव्यात.

...कट टू एप्रिल २०२६ विशेष अधिवेशनात सरकारने महिला आरक्षण विधेयक २०२९ च्या लोकसभा निवडणुकीत आरक्षण लागू व्हावे या उद्देशानं मांडलं होतं; मात्र ते फेटाळलं गेल्यामुळे आता मूळ २०२३ च्या कायद्यानुसारच (१०६ वी दुरुस्ती) प्रक्रिया चालेल. त्यासाठी २०२७ ची जनगणना आणि त्यानंतरची मतदारसंघ पुनर्रचना पूर्ण झाल्याशिवाय आरक्षण लागू होणार नाही. म्हणजे ३३ टक्के आरक्षणाच्या प्रत्यक्ष अंमलबजावणीसाठी आता २०३४ च्या लोकसभा निवडणुकीची वाट पाहणं आलं. त्यातही ते १५ वर्षे लागू राहिल, पुढे त्यावर फेरविचार होईल, अशी मेखही मारून ठेवलेली आहेच.

महिलांचा देशाच्या लोकसंख्येत अर्धा वाटा. कक्षांमध्ये कदाचित अर्ध्याहून अधिकच, तरी कक्षांचा मोबदला म्हणाल, तर तिथे मात्र त्या मागे; कारणा घरकाम, बालसंगोपन, शेतीकाम ही कामे अर्थव्यवहारांत 'पैसे कमवण्यात' मोडत नाहीत. २०१९च्या कुटुंब सर्वेक्षण अहवालानुसार केवळ १४ टक्के शेतजमीन महिलांच्या नावे आहे अन् विवाहातापैकी २२ टक्के महिलांकडे मालमत्तेची मालकी आहे. संपत्तीवाटपाची ही स्थिती, दुसऱ्याकडे सत्तेतला वाटा 'तारीख पे तारीख' करत दशकानुदशके पुढे ढकलला जातो आहे. लोकसंख्येत अर्धा वाटा असूनही ३३ टक्क्यांच्या राजकीय वाट्यासाठी एवढी दीर्घ प्रतीक्षा करावी लागते आहे, ५० टक्क्यांची तर अद्याप चर्चाही नाही...संपतीवर, सत्तेवर अर्धी मालकी हा नैसर्गिक हक्क आहे. कुणी कुणाच्या पदरात टाकायला ते काही दान नव्हे. हा वाटा मिळवण्यासाठी सतत बोलत राहायला हवं, लढत राहायला हवं आणि वामपনंदा कडक यांच्या शब्दांत 'आमचा वाटा कुठं हाय हो?' हे टणकावून विचारत राहायला हवं.

## महिला आरक्षण कायद्याशिवाय शक्य आहे का?

भारताच्या लोकसंख्येमध्ये महिलांचा वाटा जवळपास ५० टक्के आहे, परंतु संसदेत त्यांचे प्रतिनिधित्व केवळ ५४ टक्क्यांच्या आसपास आहे. लोकशाही म्हणून आपली पूर्ण क्षमता गाठण्यासाठी हे व्यस्त प्रमाण सुधारणे अत्यंत आवश्यक आहे. म्हणूनच, कायदेमंडळ आणि स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये अधिक महिला निवडून येणे ही काळाची गरज आहे. प्रेस इन्फॉर्मेशन ब्युरोच्या (पीआयबी) आकडेवारीनुसार, देशात निवडणूक लढवणाऱ्या महिला उमेदवारांचे प्रमाण १९५७ मधील ३ टक्क्यांवरून २०२४ मध्ये १० टक्क्यांपर्यंत वाढले आहे. ही वाढ सामाजिककारक नाही.

राजकीय पक्ष अजूनही महिलांना पुरेशा प्रमाणात उमेदवारी देण्यात मागे असल्याचे हे निदर्शक आहे. २०२४ च्या १८ व्या लोकसभेत ५४३ पैकी ७४ महिला खासदार निवडून आल्या आहेत, जे एकूण संख्येच्या साधारण १४ टक्के आहे. २०१९ च्या (१७ व्या) लोकसभेतील ७८ महिला खासदारांच्या तुलनेत ही संख्या किफित घटली आहे. राज्यसभा आणि लोकसभेत महिलांचे प्रमाण १३ ते १५ टक्क्यांच्या दरम्यान अडकले आहे. १८ व्या लोकसभेत पश्चिम बंगालने सर्वाधिक ११ महिला खासदार दिल्या. महाराष्ट्रात उत्तर प्रदेश (७) आणि म्हााराष्ट्र (७) यांच्या क्रमांक लागले. महिला उमेदवारांच्या निवडून येण्याचा दर (विनिंग रेट) पुरुषांपेक्षा अधिक आहे. २०२४ च्या निवडणुकीत १.३ टक्के महिला उमेदवार विजयी झाल्या, तर पुरुष उमेदवारांचा हा दर ६.२ टक्के इतका होता. म्हणजेच, राजकीय पक्षांनी अधिक महिलांना संधी दिली, तर त्यांच्या विजयाची शक्यता अधिक वाढू शकते. हा मुद्दा राजकीय पक्षांसाठी एक मोठे प्रोत्साहन ठरवायला हवा.

लोकसभा आणि विधानसभांमध्ये महिलांना ३३ टक्के आरक्षण देण्याचे उद्दिष्ट असलेले 'संविधान (१३१ वी दुरुस्ती) विधेयक, २०२६', १७ एप्रिल २०२६ रोजी लोकसभेत मंजूर होऊ शकले नाही. या विधेयकाच्या विरोधात २३० मते पडल्यामुळे, आवश्यक असलेले दोन-तृतीयांश बहुमत (३५२ मते) मिळू शकले नाही. हे विधेयक लोकसभेचा विस्तार आणि मतदारसंघ पुनर्रचनेची (डिलिमिटेशन) जडवलेले असल्याने राजकीय पंच निर्माण झाला आहे. जागतिक स्तरावर भारत महिला प्रतिनिधित्वाच्या बाबतीत १४६ व्या क्रमांकावर आहे. २०२६ (६३.८ टक्के), वयुबा आणि निकारागा यांसारख्या लहान अर्थव्यवस्था असलेल्या देशांनीही ३० टक्क्यांचा टप्पा ओलांडला आहे. भारतात पंचायत राज स्तरावर ५० टक्के आरक्षणांमुळे ग्रामीण प्रशासन, पायाभूत सुविधा आणि समाजकल्याण योजनांच्या अंमलबजावणीत महिलांनी आपली क्षमता सिद्ध केली आहे.

## पुरुषी दांभिकता आणि स्त्रियांचे दास्यत्व

'नारीशक्ती वंदन' असे गोंडस शब्द जोडून, महिलांविषयी असलेल्या दिखाऊ कळवळ्याच्या बुरख्याआडून आणलेले डिलिमिटेशन विधेयक लोकसभेत नामंजूर झाल्याने देशभर उलटयुलट चर्चांना उधाण आलेले आहे. आरोप-प्रत्यारोपांच्या फेरी झडत आहेत. निषेध मोर्चे निघत आहेत. पण या गदारोळाआड झाकली जात आहे पुरुषसत्ताक प्रवृत्तीची महिलांना दुय्यमत्व देणारी दांभिक मानसिकता आणि त्यांच्या मागे फरफटत जाणारी महिलांची दास्यत्वाची मानसिकता. या विषयावरील काही मूलभूत प्रश्नांवर एक दृष्टिक्षेप.

महिला हा घटक तसा उपेक्षित असला तरी अनुसूचित जाती-जमातींसारखा गावकुसाबाहेरील वेगळा, तिरस्कृत घटक नसून तो देशातील प्रत्येक कुटुंबाचा एक अविभाज्य भाग आहे. आपल्या लोकशाहीत मतदार म्हणून त्यांना समान अधिकार आहेत. स्वातंत्र्यानंतरची काही दशके सोडल्यास नोकरी, व्यवसायात आपली चमकच नव्हे तर वर्चस्व देखील महिला दाखवू लागल्या आहेत. परंतु राजकारणात महिलांचे प्रमाण अगदीच नाग्य राहिले आहे. १९९२ साली स्थानिक स्वराज्य संस्था निवडणुकांमध्ये महिलांना आरक्षण आल्यावरच त्या स्तरावर तरी महिला दिसू लागल्या. २०२३ मध्ये लोकसभा आणि विधानसभेसाठी आरक्षण विधेयक संसदेत पाठित झाले. राष्ट्रापतींची त्यावर सही देखील झाली. परंतु त्यावर अधिसूचना काढलीच नाही हे लक्षात यायला २०२६ सालातील डिलिमिटेशन बिलावरील चर्चेचा दिवस उजाडावा लागला. यावरून महिला आरक्षणाबाबत आपण किती गंभीर आहोत हे लक्षात येते.

**महिलांना संवैधानिक आरक्षणाची गरज आहे काय ?**

सर्वच राजकीय पक्षांना वाटते की महिलांनी संसदेत/विधिमंडळात आले पाहिजे. त्यांना स्वतःहून तिकिटे देणे सर्वच राजकीय पक्षांना सहज शक्य

महिलांची लोकसंख्या जवळपास निम्मी असताना त्यांना आरक्षण ३३ टक्केच का? ५० टक्के का नाही? ५० टक्के लोकसंख्या असलेल्या पुरुषांना ६७ टक्के आणि तेवढीच लोकसंख्या असलेल्या महिलांना मात्र ३३ टक्के हे समानतेच्या तत्त्वास पायदळी तुडवणारे आहे.



आहे. असा कोणताही कायदा किंवा नियम नाही जो महिलांना संसदेत/विधिमंडळात निवडून यायला प्रतिबंध करतो. मग असं प्रश्न पडतो की महिलांसाठी संवैधानिक आरक्षणाची गरजच काय आहे? महिला आरक्षणाचा पुरस्कार देखील सर्वच पक्ष अगदी हिरिरीने करत आहेत. परंतु आरक्षण नसताना, महिलांना पक्षांद्वारा पुरेशा प्रमाणात तिकिटे मात्र दिली जात नाहीत. संविधानात महिला आरक्षण असेल तरच आम्ही ते महिलांना देऊ, अशी म्हणून त्यांना समान अधिकार आहेत. महिलांना आपल्या पक्षाकडे आरक्षण का मागितले नाही? राजकीय पक्षांनी महिलांना तिकीट देण्यास कसलेही कायदेशीर बंधन नसताना, आरक्षण असो अथवा नसो, आम्हाला आमच्या संख्येच्या प्रमाणात तिकिटे दिलीच पाहिजेत, अशी टाग मागणी आतापर्यंत कोणत्याच पक्षाच्या महिलांनी आपल्या पक्षनेतृत्वाकडे का केली नसावी? त्या संवैधानिक आरक्षणाची वाट का पाहत बसल्या? या प्रश्नाचे उत्तर, जन्मजात पुरुषी वर्चस्व डिलिमिटेशन बिलावरील चर्चेचा दिवस उजाडावा लागला. यावरून महिला आरक्षणाबाबत आपण किती गंभीर आहोत हे लक्षात येते.

**महिलांना संवैधानिक आरक्षणाची गरज आहे काय ?**

सर्वच राजकीय पक्षांना वाटते की महिलांनी संसदेत/विधिमंडळात आले पाहिजे. त्यांना स्वतःहून तिकिटे देणे सर्वच राजकीय पक्षांना सहज शक्य

पक्षनेत्याच्या घरावर मोर्चे काढत आहेत, याला काय म्हणावे.

**फक्त ३३ टक्केच आरक्षण का, ५० टक्के का नाही ?**

अनुसूचित जाती, जमातीसाठी आरक्षण लोकसंख्येच्या प्रमाणात लागू झालेले आहे. परंतु महिलांची लोकसंख्या जवळपास निम्मी असताना त्यांना आरक्षण ३३ टक्केच का? ५० टक्के का नाही? या ३३ टक्के आकड्यामागे नक्की कसला सिद्धान्त आहे? ५० टक्के लोकसंख्या असलेल्या पुरुषांना ६७ टक्के आणि तेवढीच लोकसंख्या असलेल्या महिलांना मात्र ३३ टक्के हे समानतेच्या तत्त्वास पायदळी तुडवणारे आहे. महिलांना जागा द्यायला हा दबाव वाढत असल्याने काहीतरी करून हा प्रश्नच निकालात काढण्यासाठी ३३ टक्के जागांवर महिलांची बोळवण करण्यात येत आहे. यात सर्वच पक्ष सामील आहेत. हा महिलांवर ढळढळीत अन्याय आहे. पण महिलांनी तो निमट्टपणे स्वीकारलेला आहे.

**सध्याच्या जागांमध्ये आरक्षण का नाही ?**

२०२३ साली पारित झालेल्या महिला आरक्षण विधेयकानुसार ३३ टक्के आरक्षण असले तरी ते वर्तमान जागांवर न देण्याचा कावा डिलिमिटेशन बिल मांडून केला जात आहे. म्हणजे सध्याच्या आहेत त्या ५४३ लोकसभेच्या जागांमध्ये महिलांना आरक्षण देता या जागांची संख्या ८५० पर्यंत वाढवायची आणि मग त्यात महिलांना ३३% आरक्षण (२८० जागा) द्यायचे अशी ही चलाखी. याचा अर्थ, ही पुरुष-वर्चस्वावदी मानसिकता स्वतःच्या

जागांचा त्याग करायला तयार नाही. उलट या निमित्त पुरुषांसाठीच्या जागा ५७० पर्यंत वाढवून घ्यायचा विचार होता आणि पुरुषांना त्यातील २८० जागा दिल्या जाणार होत्या. हा प्रकार म्हणजे अस्पृश्यता आपल्या मंदिरात प्रवेश घ्यायला लागू नये म्हणून त्यांच्यासाठी वेगळे मंदिर बांधून देण्यासारखा आहे. विरोधी पक्षांनी हा कावा ओळखला आणि तो हाणून पडला हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

**महिला नेतृत्व कालबद्धपणे का घडवले गेले नाही ?**

तृणमूल काँग्रेस वगळता देशातील कोणत्याही विचारधारेच्या पक्षाने महिलांचे नेतृत्व सर्व स्तरांवर जाणीवपूर्वक घडवण्याचा, त्यांना पुढे आणण्याचा प्रयत्नच केलेला दिसत नाही. देश, राज्य कार्यकारिणी, जिन्हा/तालुका/शाखा स्तरावरील पदाधिकार्यांमध्ये महिलांचे प्रमाण नगण्य आहे. त्यामुळे स्थानिक स्वराज्य संस्थांमध्ये जेव्हा महिलांचे आरक्षण आले तेव्हा निवडणूक लढवायला पुरेशा महिलाच तयार नव्हत्या. मग, महिलांसाठी राखीव मतदारसंघात आधीच असलेल्या सदस्यांच्या पत्र १, माता, भगिनी यांची वर्षा लावली केली. त्यामुळे, आरक्षण सर्वसामान्य महिलांकडे फारसे पोहोचलेले दिसत नाही. आता लोकसभा आणि विधानसभा निवडणुका लढवण्यासाठी कोणत्याही पक्षाने महिलांना राजकीयदृष्ट्या सक्षम करून घडवलेले नाही. मग जे स्थानिक स्वराज्य संस्थेत झाले तोच प्रकार इथेही होईल. वर्तमान मंत्री, आमदार, खासदार यांच्या पत्नी, माता, बहिणी

यांची वर्षा लागेल. डिलिमिटेशनमुळे मतदारसंघ विभागले गेल्यास एकाच घरात अनेक पदे येऊन घराणेशाही घट्ट रूजेल. सर्वसामान्य महिलांपर्यंत आरक्षण पोहोचणार नाही आणि महिला आरक्षणाचा मूळ हेतूच साध्य होणार नाही.

**महिला नेतृत्व पक्ष-धर्म-जात-निरपेक्ष असे का घडत नाही ?**

गेल्या एक-दोन दशकांत राजकारणात थोड्याफार प्रमाणात महिला नेतृत्व दिसू लागले आहे हे खरे आहे. परंतु काही सन्माननीय अपवाद वगळता महिला आपले स्वतःचे सर्वसमावेशक, सर्वमान्य नेतृत्व स्थापित करण्याऐवजी आपल्या पक्षाचे दास्यत्वच करताना दिसतात. विशेषतः महिलांच्या प्रश्नांच्या बाबतीत त्यांचा दृष्टिकोन सहसा प्रगल्भ, होलिस्टिक किंवा समग्र नसतो असे अनेकदा दिसून येते. अशाच पद्धतीने त्यांना पक्षातर्फे घडवले जाते. रित्र्यांवरील अन्याय, अत्याचार असोत किंवा त्यांचा अन्य जिन्हाच्याच विषय असो, त्याकडे त्या पूर्वग्रहदूषित दृष्टिकोनातून पाहतात. एखाद्या महिलेवर पाशवी अत्याचार झाल्यास एक महिला म्हणून पेटून उठण्याऐवजी पीडित महिलेची आणि अत्याचार करणाऱ्या नराधमाची जात, धर्म, राजकीय निष्ठा इत्यादी बघून मग त्या अत्याचारावर प्रतिक्रिया द्यावी की नाही हे त्या ठरवतात. स्त्री कोणत्याही जाती-धर्म-पंथ-पक्षाची का असेना, तिच्यावर अत्याचार झाल्यास एक स्त्री म्हणून तिचे हित जपणे अजून महिला राजकारणात जमत नाही असे खडबडे म्हणावे लागते. रित्र्यांवरील अत्याचारांची कित्येक प्रकरणे घडत असताना लोकसभेतील ७४ पैकी किती महिला खासदार आवाज उठवतात हा संशोधनाचा विषय आहे. महिला आरक्षण कधी लागू होईल तेव्हा होवी. परंतु हे आरक्षण जुलमाचा रामराम या प्रकारात मोडणारं, नाहलाज म्हणून स्वीकारलेले वाटत आहे. आहे तसे आरक्षण लवकर लागू होवी ही सर्व महिलांना हार्दिक सविश्वास.

जलहान मुलांचा राग आणि चिडचिडपणा याकडे पालक अनेकदा दुर्लक्ष करतात. अनेकदा पालकांना वाटतं की, ही त्यांची सवय असू शकते. जर तुम्हीही असाच विचार करत असाल तर हे पुढे गंभीर ठरू शकतं. कारण नुकत्याच करण्यात आलेल्या एका रिसर्चनुसार, लहान मुलांमध्ये चिडचिडपणा आणि राग व्हिर्टमिन डी च्या कमतरतेमुळे येतो. इतकेच नाही तर या रिसर्चनुसार, व्हिर्टमिन डी च्या कमतरतेमुळे लहान मुलांमध्ये आक्रामकताही बघायला मिळाली. Journal of Nutrition मध्ये प्रकाशित या रिसर्चनुसार, ही समस्या ५ वर्षांपेक्षा मोठ्या लहान मुलांमध्ये बघायला मिळते. अभ्यासकांचं असं मत आहे की, व्हिर्टमिन डी च्या कमतरतेमुळे लहान मुलांच्या मानसिक आरोग्यावरही प्रभाव पडतो.

लहान मुलांवर करण्यात आलेल्या या रिसर्चमध्ये प्राथमरी शाळेत शिकणाऱ्या ५ ते १२ वयाच्या ३२०२ मुला-मुलींचा समावेश करण्यात आला होता. या रिसर्चमध्ये मुलांच्या सवयी, त्यांचा अभ्यासाचा, खेळण्याचा आणि आरोग्याचा डेटा एकत्र करण्यात आला होता. यात ब्लड टेस्टच्या माध्यमातून व्हिर्टमिन आणि पोषक तत्वांची कमतरता बघायला मिळाली. रिसर्चच्या परिणामांमध्ये असं आढळलं की, पोषक तत्वांची आणि व्हिर्टमिन डी ची कमतरता

असल्याने लहान मुलांच्या व्यवहारात बदल येतो. अलिकडच्या काळात व्हिर्टमिन डी च्या कमतरतेचे अनेकजण शिकार होत आहेत. यात लहान मुलही शिकार होत आहेत. याचं मुख्य कारण सूर्यकिरणांपासून दूर राहणे. व्हिर्टमिन डी ची कमतरता शहरी भागातील मुलांमध्ये अधिक बघायला मिळते. कारण त्यांना पुरेसा सूर्यप्रकाश मिळू शकत नाही. लहान मुलांमध्ये व्हिर्टमिन डी च्या कमतरतेची इतरही काही कारणे आहेत. जीवनशैलीमध्ये बराच बदल झाला आहे. तसेच अलिकडे लहान मुले जंक फूडचं अधिक सेवन करतात. आणि लहान मुलं पोषक तत्व कमी असलेल्या पदार्थांचं सेवनही कमी करतात. हेल्दी फूड जे व्हिर्टमिन डी चे स्रोत आहेत

- सूर्यकिरणसोबत काही खाद्य पदार्थांमध्येही व्हिर्टमिन डी आढळतं. त्यासाठी मुलांच्या आहारात या पदार्थांचा समावेश करावा.



जर अवर्कडोच्या आरोग्यदायी फायद्यांबद्दल बोलायचं झाल्यास याचे अनेक फायदे आहेत. वर सांगितल्याप्रमाणे हे फळ पोषक तत्वांनी भरपूर असल्यामुळे हे सर्वोत्तम फळ म्हणूनही मानलं जातं. अवर्कडो कच्चं खाल्ल्यास जास्त फायदेशीर ठरतं. चला जाणू घेऊया या सुपरफूडचे आरोग्यदायी फायदे.

**पचन होतं सुलभ**  
असं मानलं जातं की, अवर्कडो इंटेस्टाईनचं कार्य सुरळीत करतं आणि ज्यामुळे जेवण आरामात पचतं. यामधील फायबरचे घटक पचनक्रिया सुलभ करतात. हे दोन घटक जेवण पचनासाठी खूप महत्त्वपूर्ण ठरतात. कारण हे मल बनवण्यात मदत करतात आणि आतड्यातील भोजन पचनाचे कार्य जलद करतात. हे गॅस्ट्रिक आणि डायजेस्टीव्ह ज्यूस स्टीमुलेट करतात ज्यामुळे शरीरातील पोषक तत्व आरामात शोषून घेतात. यामुळे याचं सेवन करणाऱ्या व्यक्तींना डायरिया आणि बद्धकोष्ठता त्रास होत नाही आणि आरोग्य चांगलं राहतं.

**वजन घटेल जलद**  
नियमित व्यायाम, पोषक आहारसोबतच अवर्कडोचं सेवन केल्यास वजन आटोक्यात राहण्यास मदत होतं. अवर्कडो हे फळ शरीराला पोषण मूल्य देतं आणि वजन नियंत्रणात राहण्यास मदत करतं. त्यामुळे जर तुम्हाला वजन कमी करायचं असल्यास तुमच्या



**दातांसाठी**  
जर तुम्हाला दातांच्या दुर्गंधीची समस्या असल्यास अवर्कडो नक्की खा. यामुळे तुमच्या दातांच्या दुर्गंधीचा त्रास नक्कीच दूर होईल. हा त्रास साधारणतः अपचन आणि पोटातील गडबड या कारणांमुळे होतो. पचनक्रिया योग्य असल्यास तोंडाची दुर्गंधी दूर होते आणि अवर्कडोमधील अँटीबॅक्टेरियल व्हिर्टमिन डी अँटीऑक्सीडंट फ्लेनॉइडमुळे तोंडातील बॅक्टेरियांचा नाश होतो. याशिवाय अवर्कडोमुळे तोंडाचा कॅन्सरही होत नाही.

**लिंक्डरसाठी वरदान**  
शरीरातील एक महत्त्वपूर्ण भाग म्हणजे लिंक्डर. अवर्कडो लिंक्डर डॅमेज होण्यापासून वाचवतं. यामध्ये आढळणारे ऑर्गेनिक घटक लिंक्डरला निरोगी आणि बळकट बनवतात. साधारणतः हेपटाईटीस सीमुळे लिंक्डर डॅमेज होतं. एका रिसर्चनुसार, अवर्कडोमध्ये अनेक प्रकारच्या आजारांपासून लिंक्डरचं संरक्षण करण्याची क्षमता आहे.

**डोळ्यांसाठी आवश्यक**  
डोळे निरोगी ठेवण्यासाठी अवर्कडो सेवनाचा लाभ होतो. यामधील ल्यूटीन आणि जियाजॅन्थीन नावाचे कॅरोटीनॉइड घटकांमुळे वाढत्या वयासोबत उद्धवणाऱ्या मोतीबिंदू आणि इतर डोळ्यांच्या समस्यांपासून बचाव होतो. **आर्थराईटीसवर गुणकारी**

## अतिविचार करण्याच्या सवयीमुळे आहात हैराण, करा 'हे' उपाय

काही जणांना अगदी किरकोळ गोष्टींवरूनही अतिविचार करण्याची सवय असते. अतिविचारांमुळे आपल्या कित्येक महत्त्वाच्या कामांवरही परिणाम होतो. उदाहरणार्थ कामाच्या टिकाणी लक्ष केंद्रीत होत नाही. भूक लागत नाही, झोप येत नाही, नैराश्य येते. महत्त्वाचीच कामे नाही तर अगदी सामान्य क्रियांमध्येही अतिविचार करण्यामुळे अडथळे निर्माण होतात. दिवस कसाबसा सरतो, पण रात्रीच्या वेळेस मात्र झोपताना बराच त्रास होतो. कारण दिवसभर केलेल्या कामांमुळे थकल्यानंतरही रात्रीची झोप काही केल्या येत नाही. सतत विचार-चिंता करण्यामुळे आपल्या मेंदूसह संपूर्ण शरीरावर दुष्परिणाम होतात.

खाली नमूद केलेल्या दोन कारणांमुळे मेंदूचे कार्य बिघडते, परिणाम संपूर्ण शरीरावर वाईट परिणाम होतो :

- भूतकाळ्यात घडलेल्या गोष्टींवर विचार करणे**  
भूतकाळ्यात घडून गेलेल्या गोष्टींवर जेव्हा आपण सतत विचार करतो, तेव्हा आपली नकारात्मक विचारासणी अधिक प्रभावी ठरते. नकारात्मक विचारांमुळे भविष्यात मोठ्या प्रमाणात अडचणी निर्माण होऊ शकतात.
- सतत भविष्याचा विचार करणे**  
ज्या प्रमाणे काही जणांना भूतकाळ्यात घडलेल्या गोष्टींवर चिंतन करण्याची सवय असते. तसंच काहींना सतत भविष्याची चिंताही सतावते. यामुळे वर्तमानात काय घडतंय याकडे बऱ्याचदा दुर्लक्ष होतो.
- नेमके कोणत्या कारणांमुळे अतिविचार करण्याची समस्या उद्भवते ?**  
आपल्या आसपास घडणाऱ्या कित्येक घटना सतत डोक्यात आणून लोक अतिविचार करू लागतात. या घटना खालील प्रकारच्या असू शकतात :  
▶ जेव्हा तुमचं एखाद्या व्यक्तीसोबत भांडण होतं, तेव्हा नकळत

- सर्वात चांगला आणि फायदेशीर व्हिर्टमिन डी चा स्रोत म्हणजे दूध हे आहे. लहान मुलांच्या डाएटमध्ये रोज दुधाचा समावेश करावा.  
- व्हिर्टमिन डी चा स्रोत म्हणून मशरूमही खाऊ शकता. कारण यात भरपूर प्रमाणात व्हिर्टमिन डी असतात.  
- काही फळांच्या ज्यूसमध्येही व्हिर्टमिन डी भरपूर प्रमाणात असतं. संज्ञाचा ज्यूस हे व्हिर्टमिन डी चा चांगला स्रोत आहे.

## राग आणि चिडचिडपणा वाढण्याचं 'हे' असू शकतं कारण

तज्ञांच्या मते, हृदयाच्या आरोग्यासाठी लसणाचे सेवन सर्वोत्तम पर्याय आहे. याच्या सेवनाने कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहते. हे एलडीएलचे ऑक्सिडेशन प्रतिबंधित करते. अनेक अभ्यासात असे आढळून आले आहे की लसणात अनेक औषधी गुणधर्म आहेत जे हृदय निरोगी ठेवण्यास मदत करतात आणि हृदयाच्या गंभीर आजारं चा धोका कमी



**ड।एट**  
प्लॅनमध्ये तुम्ही याचा समावेश जरूर करावा.

**उपयोगी**  
दातांच्या दुर्गंधीची समस्या असल्यास अवर्कडो नक्की खा. यामुळे तुमच्या दातांच्या दुर्गंधीचा त्रास नक्कीच दूर होईल. हा त्रास साधारणतः अपचन आणि पोटातील गडबड या कारणांमुळे होतो. पचनक्रिया योग्य असल्यास तोंडाची दुर्गंधी दूर होते आणि अवर्कडोमधील अँटीबॅक्टेरियल व्हिर्टमिन डी अँटीऑक्सीडंट फ्लेनॉइडमुळे तोंडातील बॅक्टेरियांचा नाश होतो. याशिवाय अवर्कडोमुळे तोंडाचा कॅन्सरही होत नाही.

**लिंक्डरसाठी वरदान**  
शरीरातील एक महत्त्वपूर्ण भाग म्हणजे लिंक्डर. अवर्कडो लिंक्डर डॅमेज होण्यापासून वाचवतं. यामध्ये आढळणारे ऑर्गेनिक घटक लिंक्डरला निरोगी आणि बळकट बनवतात. साधारणतः हेपटाईटीस सीमुळे लिंक्डर डॅमेज होतं. एका रिसर्चनुसार, अवर्कडोमध्ये अनेक प्रकारच्या आजारांपासून लिंक्डरचं संरक्षण करण्याची क्षमता आहे.

**डोळ्यांसाठी आवश्यक**  
डोळे निरोगी ठेवण्यासाठी अवर्कडो सेवनाचा लाभ होतो. यामधील ल्यूटीन आणि जियाजॅन्थीन नावाचे कॅरोटीनॉइड घटकांमुळे वाढत्या वयासोबत उद्धवणाऱ्या मोतीबिंदू आणि इतर डोळ्यांच्या समस्यांपासून बचाव होतो. **आर्थराईटीसवर गुणकारी**

उन्हाळ्यात प्रत्येकाला घाम येतो आणि काही वेळा घामाचा वासही येतो. त्यामुळे लाजही वाटते. पण घाम येणे आरोग्यासाठी फायद्याचे आहे. घाम आल्यास शरीरातून एंडोर्फिन नावाचे चांगले हार्मोन स्रवते.

घाम येण्याचे अनेक फायदे आहेत. त्यामुळे घाम येत असेल तर घाबरून जाऊ नका. एका संशोधनानुसार घाम आणि लघवी या दोन्हीमध्ये मोठया प्रमाणात धातू असतात.

घाम आल्याने हानीकारक रसायने बाहेर पडतात. शरीरात अनेक कार्बोनिक रसायने असतात, ज्यांचा आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होतो. घाम शरीरातील ही रसायने काढून टाकतो त्यामुळे आरोग्याची जोखिम कमी होईल.

घाम आल्याने त्वचेची रोमछिद्रे खुली होतात.

रक्तदाब कमी करण्यासाठी देखील लसूण हे एक महत्त्वाचे औषध असू शकते. **लसूण यकृत कसे निरोगी ठेवते ?**  
लसणात सल्फर कंपाऊंड असते जे यकृतमधील एंजाइम सक्रिय करते. याचे सेवन केल्याने शरीरातील टॉक्सिन बाहेर टाकण्यास मदत होते. त्यात सेलेनियम देखील असते जे यकृत ताला



**हृदय ठेवा निरोगी**  
अवर्कडो हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी खूप उपयोगी आहे. अवर्कडोमध्ये बीटा-सिटोस्टेरॉल आढळतं जे कॉलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी करून हृदयाला रोगांपासून दूर ठेवतं. एका रिसर्चनुसार, नियमितपणे अवर्कडो खाल्ल्याने एचडीएल कॉलेस्ट्रॉलचे अँटीएथेरोजेनिक गुण वाढतात. जे हृदयाला एथेरोस्क्लेरोसिसपासून दूर ठेवतात. याच्या सेवनाने हॉर्ट अर्टक आणि स्ट्रोकचा धोकाही कमी होतो.

वेदनाशामक अवर्कडो सांधेदुखीवर अवर्कडो एखाद्या जडीबूटीसारखं काम करतं. याच्या

**ब्लडशुगरवरही गुणकारी**  
अवर्कडोमध्ये अशी तत्व आहेत जी शुगर लेव्हल कंट्रोलमध्ये ठेवतात. त्यामुळे याचं सेवन केल्यास मधुमेह आसणाऱ्या व्यक्तींना फायदा होतो आणि शुगरही कंट्रोलमध्ये राहते. रक्त शुद्धीकरण अवर्कडो आश्चर्यकारक बाब म्हणजे अवर्कडो रक्त शुद्धीकरण करतं. ज्यामुळे आपली अनेक रोगांपासून स्वाभाविकपणे मुक्तता होत.

**अतिविचारांच्या सवयीपासून अशी मिळवा सुटका**  
करिअर, प्रेम, मैत्री, संसार अशा अनेक गोष्टींमुळे नैराश्य, अतिविचार करण्याची समस्या निर्माण होते. अतिविचारांच्या त्रासातून सुटका हवी असल्यास खालील उपाय करून पाहा.

- समस्येच्या निराकरणचा अभ्यास करा**  
समस्येचं निराकरण व्हावं, यासाठी तुम्ही विशेष उपयोजना राबवू शकता. एखाद्या अडचणीसंदर्भात विचार करतांना, अतिविचार न करता समस्येचे निराकरण कसे करू शकता यावर जास्त भर द्या.
- आपल्या विचारांवर चिंतन करा**  
वास्तविकरित्या काही समस्या नियंत्रणात आणून आपल्या हातात आहे की नाही? याचा निर्णय घेण्याचा प्रयत्न करा. ही रणनीती तुमचे अतिविचार थांबवण्यात मदत करेल.

## घाम येतोय ?



शरीरातील घाण, जीवाणू बाहेर पडतात. त्यामुळे घाम आल्याने चेहरा स्वच्छ राहण्यास मदत होतो. घाम आल्याने रक्ताभिसरण चांगले होते त्यामुळे आंतरिक चमक मिळते. घाम आल्याने त्वचा मऊ होते. ती नैसर्गिकरित्याच चमकदारही दिसते. घाम आल्याने त्वचेची रोमछिद्रे खुली होतात. डोक्याच्या त्वचेला जेव्हा घाम येतो तेव्हाही हीच प्रक्रिया होते त्यामुळे केस वाढतात. पण खूप जास्त घाम आल्यास मात्र केस शंभूने धुवावे अन्यथा डोक्याच्या त्वचेला खाजही येऊ शकते. व्यायाम करताना घाम आल्यामुळे मन प्रफुल्लित उत्साही होते. कारण जास्त व्यायाम केल्यास अधिक एंडोर्फिन निर्माण होते. एंडोर्फिन हे आनंदाचे हार्मोन आहे. त्यामुळे आनंदाची भावना वाढीस लागते तसेच चांगली झोपही येते.

घाम आल्याने त्वचेची रोमछिद्रे खुली होतात.

रक्तदाब कमी करण्यासाठी देखील लसूण हे एक महत्त्वाचे औषध असू शकते. **लसूण यकृत कसे निरोगी ठेवते ?**  
लसणात सल्फर कंपाऊंड असते जे यकृतमधील एंजाइम सक्रिय करते. याचे सेवन केल्याने शरीरातील टॉक्सिन बाहेर टाकण्यास मदत होते. त्यात सेलेनियम देखील असते जे यकृत ताला



**हृदय ठेवा निरोगी**  
अवर्कडो हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी खूप उपयोगी आहे. अवर्कडोमध्ये बीटा-सिटोस्टेरॉल आढळतं जे कॉलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी करून हृदयाला रोगांपासून दूर ठेवतं. एका रिसर्चनुसार, नियमितपणे अवर्कडो खाल्ल्याने एचडीएल कॉलेस्ट्रॉलचे अँटीएथेरोजेनिक गुण वाढतात. जे हृदयाला एथेरोस्क्लेरोसिसपासून दूर ठेवतात. याच्या सेवनाने हॉर्ट अर्टक आणि स्ट्रोकचा धोकाही कमी होतो.

वेदनाशामक अवर्कडो सांधेदुखीवर अवर्कडो एखाद्या जडीबूटीसारखं काम करतं. याच्या

**ब्लडशुगरवरही गुणकारी**  
अवर्कडोमध्ये अशी तत्व आहेत जी शुगर लेव्हल कंट्रोलमध्ये ठेवतात. त्यामुळे याचं सेवन केल्यास मधुमेह आसणाऱ्या व्यक्तींना फायदा होतो आणि शुगरही कंट्रोलमध्ये राहते. रक्त शुद्धीकरण अवर्कडो आश्चर्यकारक बाब म्हणजे अवर्कडो रक्त शुद्धीकरण करतं. ज्यामुळे आपली अनेक रोगांपासून स्वाभाविकपणे मुक्तता होत.

**अतिविचारांच्या सवयीपासून अशी मिळवा सुटका**  
करिअर, प्रेम, मैत्री, संसार अशा अनेक गोष्टींमुळे नैराश्य, अतिविचार करण्याची समस्या निर्माण होते. अतिविचारांच्या त्रासातून सुटका हवी असल्यास खालील उपाय करून पाहा.

- समस्येच्या निराकरणचा अभ्यास करा**  
समस्येचं निराकरण व्हावं, यासाठी तुम्ही विशेष उपयोजना राबवू शकता. एखाद्या अडचणीसंदर्भात विचार करतांना, अतिविचार न करता समस्येचे निराकरण कसे करू शकता यावर जास्त भर द्या.
- आपल्या विचारांवर चिंतन करा**  
वास्तविकरित्या काही समस्या नियंत्रणात आणून आपल्या हातात आहे की नाही? याचा निर्णय घेण्याचा प्रयत्न करा. ही रणनीती तुमचे अतिविचार थांबवण्यात मदत करेल.

शरीरातील घाण, जीवाणू बाहेर पडतात. त्यामुळे घाम आल्याने चेहरा स्वच्छ राहण्यास मदत होतो. घाम आल्याने रक्ताभिसरण चांगले होते त्यामुळे आंतरिक चमक मिळते. घाम आल्याने त्वचा मऊ होते. ती नैसर्गिकरित्याच चमकदारही दिसते. घाम आल्याने त्वचेची रोमछिद्रे खुली होतात. डोक्याच्या त्वचेला जेव्हा घाम येतो तेव्हाही हीच प्रक्रिया होते त्यामुळे केस वाढतात. पण खूप जास्त घाम आल्यास मात्र केस शंभूने धुवावे अन्यथा डोक्याच्या त्वचेला खाजही येऊ शकते. व्यायाम करताना घाम आल्यामुळे मन प्रफुल्लित उत्साही होते. कारण जास्त व्यायाम केल्यास अधिक एंडोर्फिन निर्माण होते. एंडोर्फिन हे आनंदाचे हार्मोन आहे. त्यामुळे आनंदाची भावना वाढीस लागते तसेच चांगली झोपही येते.

घाम आल्याने त्वचेची रोमछिद्रे खुली होतात. डोक्याच्या त्वचेला जेव्हा घाम येतो तेव्हाही हीच प्रक्रिया होते त्यामुळे केस वाढतात. पण खूप जास्त घाम आल्यास मात्र केस शंभूने धुवावे अन्यथा डोक्याच्या त्वचेला खाजही येऊ शकते. व्यायाम करताना घाम आल्यामुळे मन प्रफुल्लित उत्साही होते. कारण जास्त व्यायाम केल्यास अधिक एंडोर्फिन निर्माण होते. एंडोर्फिन हे आनंदाचे हार्मोन आहे. त्यामुळे आनंदाची भावना वाढीस लागते तसेच चांगली झोपही येते.

घाम आल्याने त्वचेची रोमछिद्रे खुली होतात. डोक्याच्या त्वचेला जेव्हा घाम येतो तेव्हाही हीच प्रक्रिया होते त्यामुळे केस वाढतात. पण खूप जास्त घाम आल्यास मात्र केस शंभूने धुवावे अन्यथा डोक्याच्या त्वचेला खाजही येऊ शकते. व्यायाम करताना घाम आल्यामुळे मन प्रफुल्लित उत्साही होते. कारण जास्त व्यायाम केल्यास अधिक एंडोर्फिन निर्माण होते. एंडोर्फिन हे आनंदाचे हार्मोन आहे. त्यामुळे आनंदाची भावना वाढीस लागते तसेच चांगली झोपही येते.

घाम आल्याने त्वचेची रोमछिद्रे खुली होतात.

रक्तदाब कमी करण्यासाठी देखील लसूण हे एक महत्त्वाचे औषध असू शकते. **लसूण यकृत कसे निरोगी ठेवते ?**  
लसणात सल्फर कंपाऊंड असते जे यकृतमधील एंजाइम सक्रिय करते. याचे सेवन केल्याने शरीरातील टॉक्सिन बाहेर टाकण्यास मदत होते. त्यात सेलेनियम देखील असते जे यकृत ताला



**हृदय ठेवा निरोगी**  
अवर्कडो हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी खूप उपयोगी आहे. अवर्कडोमध्ये बीटा-सिटोस्टेरॉल आढळतं जे कॉलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी करून हृदयाला रोगांपासून दूर ठेवतं. एका रिसर्चनुसार, नियमितपणे अवर्कडो खाल्ल्याने एचडीएल कॉलेस्ट्रॉलचे अँटीएथेरोजेनिक गुण वाढतात. जे हृदयाला एथेरोस्क्लेरोसिसपासून दूर ठेवतात. याच्या सेवनाने हॉर्ट अर्टक आणि स्ट्रोकचा धोकाही कमी होतो.

वेदनाशामक अवर्कडो सांधेदुखीवर अवर्कडो एखाद्या जडीबूटीसारखं काम करतं. याच्या

**ब्लडशुगरवरही गुणकारी**  
अवर्कडोमध्ये अशी तत्व आहेत जी शुगर लेव्हल कंट्रोलमध्ये ठेवतात. त्यामुळे याचं सेवन केल्यास मधुमेह आसणाऱ्या व्यक्तींना फायदा होतो आणि शुगरही कंट्रोलमध्ये राहते. रक्त शुद्धीकरण अवर्कडो आश्चर्यकारक बाब म्हणजे अवर्कडो रक्त शुद्धीकरण करतं. ज्यामुळे आपली अनेक रोगांपासून स्वाभाविकपणे मुक्तता होत.

**अतिविचारांच्या सवयीपासून अशी मिळवा सुटका**  
करिअर, प्रेम, मैत्री, संसार अशा अनेक गोष्टींमुळे नैराश्य, अतिविचार करण्याची समस्या निर्माण होते. अतिविचारांच्या त्रासातून सुटका हवी असल्यास खालील उपाय करून पाहा.

- समस्येच्या निराकरणचा अभ्यास करा**  
समस्येचं निराकरण व्हावं, यासाठी तुम्ही विशेष उपयोजना राबवू शकता. एखाद्या अडचणीसंदर्भात विचार करतांना, अतिविचार न करता समस्येचे निराकरण कसे करू शकता यावर जास्त भर द्या.
- आपल्या विचारांवर चिंतन करा**  
वास्तविकरित्या काही समस्या नियंत्रणात आणून आपल्या हातात आहे की नाही? याचा निर्णय घेण्याचा प्रयत्न करा. ही रणनीती तुमचे अतिविचार थांबवण्यात मदत करेल.

## 'मॅक एन' चीज पिज्झा

**साहित्य :** २ मध्यम पिज्झा बेस, अर्धा कप मॅकरोनी, १/२ कप मोझरेला चीज, २ टेस्पून चेडार चीज, १ चमचा पर्मिजान चीज

...**वाईट सॉससाठी**...

- ◆ २ सपाट चमचे मैदा
- ◆ २ चमचे बटर
- ◆ दोन ते अडीच वाट्या दूध
- ◆ मीठ, मिरपूड चवीनुसार
- ◆ इतर साहित्य:
  - ◆ ब्रेड क्रम्बज
  - ◆ टॉमेटो केचप
  - ◆ बटर (पिज्झा बेसला लावण्यासाठी)
  - ◆ इटालियन सिसानिंग

**कृती :** उकळत्या पाण्यात १ चमचा मीठ आणि मॅकरोनी घालाव्यात. मऊ शिजेस्तोवर शिजवाव्यात. पाणी काढून टाकावे. थंड पाणी घालून तेही निथळून टाकावे. कढईत बटर मंद आचेवर गरम करावे. त्यात मैदा घालून हलकासा परतावा. दूध घालून ढवळत राहावे. गुठळ्या होवू देऊ नयेत. सॉस थोडा दाट झाला की थोडे सिसानिंग, मीठ आणि मिरपूड घालावी. आच बंद करून चीज आणि मॅकरोनी घालून मिक्स करावे. पिज्झा बेसला थोडे बटर लावून घ्यावे. त्यावर टॉमेटो केचप पसरवून घ्यावा. मॅकरोनीचे मिश्रण त्यावर पसरवावे. वरून ब्रेड क्रम्बज पेटावे. वरून थोडा गोल्डन होईस्तोवर ग्रील करून घ्यावा. तवा गरम करून घ्यावा. आच मंद ठेवावी, थोडं बटर घालावे. ग्रील केलेला पिज्झा त्यावर ठेवून तळ थोडा कुरकुरीत करून घ्यावा. कट करून पिज्झा लगेच सर्व्ह करावा. वरून रेड चिली फ्लेक्स घालावे.



हृदयीच्या दुधात नक्की किती ताकद असेल याचा अंदाज तुम्हाला येऊ शकेल. **४. मधुमेह कमी करून वजन आणतं नियंत्रणात**  
हृदयीच्या दुधाचं मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तीने नियमित आणि प्रमाणात रोज सेवन केलं तर मधुमेह बरा होण्यात अर्थात नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे तुम्हाला वजन वाढण्याचा आजार असेल तर हृदयीच्या दुधाने वजन कमी करण्यासाठी फायदा मिळतो. महत्त्वाचं म्हणजे तुमच्या शरीरातील साखरेच्या पातळीला नियंत्रणात आणण्यासाठी याचा हमखास उपयोग होतो.

**५. मासिक पाळीमध्ये उपयुक्त**  
हृदयीचं दूध हे मासिक पाळीच्या दुखण्यावर रामबाण इलाज आहे. त्याशिवाय बाळ्याच्या डिलिव्हरीनंतर लवकरात लवकर रिकव्हरी व्हावी यासाठीही महिलाना हृदयीचं दूध देण्यात येतं. याचा अजून एक महत्त्वाचा फायदा म्हणजे डिलिव्हरीनंतर हृदयीचं दूध पित राहिल्यास, बाळ्यासाठी ब्रेस्ट मिलक अधिक चांगल्या प्रमाणात मिळतं. त्याचप्रमाणे यामध्ये अँटीबॅक्टेरियल गुणधर्म असतात. ज्यामुळे याचा औषध म्हणूनही वापर करता येतो.

**६. झोप चांगली लागण्यास फायदेशीर**  
हे वाचून तुम्हाला नक्कीच आश्चर्य वाटेल. पण हे खरं आहे. हृदयीमध्ये असणाऱ्या अमिनो अॅसिडमुळे हृदयीचं दूध प्यायल्यास, झोप चांगली लागण्यास मदत मिळते. आजकालच्या व्यस्त आयुष्यात झोपेसाठी फारच कमी मिळते. जरी मिळाला तरी चिंतांमुळे झोप लागत नाही. अशावेळी चांगल्या झोपेसाठी तुम्ही हृदयीचं दूध नक्की प्या. त्याचा तुम्हाला चांगला परिणाम दिसून येईल.

**१. शरीराला आतून जखम झाल्यास**  
शरीराला बाहेरून जखम झाल्यावर त्यावर हळद हे उत्तम औषध आहे असं म्हणतात. त्याचप्रमाणे शरीराच्या आतही त्याचा खोलपर्यंत त्रास होत असतो. हा त्रास कमी करण्यासाठी अँटिसेप्टिक असं हृदयीचं दूध पिणं योग्य आहे. इतकंच नाही हृदयीच्या दुधाचं नियमित सेवन केल्याने तुम्हाला जर टाईप - २ चा मधुमेह असेल तर तोदेखील बरा होण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

**२. स्मरणशक्ती चांगली ठेवते**  
एका अभ्यासात सिद्ध झाले आहे की, जर एखाद्या व्यक्तीला काही गोष्टी विसरण्याचा आजार असेल तर अशा व्यक्तींना हृदयीचं दूध पिणं योग्य आहे. हृदयीचं दूध हे तुमची स्मरणशक्ती चांगली ठेवते आणि विस्मरणत जाणाऱ्या गोष्टी लक्षात ठेवण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

**३. हाडांची मजबूती ठेवण्यास मदत**  
हृदयीमध्ये आढळणाऱ्या अँटिबायोटिक्स आणि दुधात असणाऱ्या कॅल्शियम या दोन्हीमुळे हाडांची मजबूती अधिक चांगली करण्यासाठी हृदयीच्या दुधाचा फायदा तुम्हाला मिळतो. कोणत्याही प्रकाराचं हाडांचं फ्रॅक्चर अथवा डॅमेज असेल तर ते बरं होण्यासाठी अगदी डॉक्टरांकडूनही हृदयीच्या दुधाचं सेवन करण्याचा सल्ला देण्यात येतो. त्यामुळे

**४. ध्यानधारणा**  
ध्यानधारणेमुळे आपण चंचल मन नियंत्रित करू शकतो, असं संशोधनकर्त्यांचं म्हणणं आहे. यामुळे ज्या गोष्टी, विचार महत्त्वपूर्ण नाहीत त्यापासून विभक्त होण्यास तुम्हाला मदत मिळते. मन शांत करण्यासाठी कमीतकमी २० मिनिटांसाठी ध्यानधारणा करावी.

**५. अन्य गोष्टींमध्ये मन गुंतवा**  
तुम्हाला ज्या गोष्टींमुळे त्रास होतोय, त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करण्यास सुरुवात करा. दुर्लक्ष करण्याची सवय प्रभावी ठरू शकते. मैदानी खेळ खेळ, चित्र काढा, एखादी नवी कला शिका, पोहोयला जा अशा निरनिराळ्या गोष्टींमध्ये स्वतःला गुंतवून ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



## कधी कृष्णाचा अवतार, तर कधी शिवाचा... महाराष्ट्रातील दोन शहरांत सर्वाधिक भोंदूबाबा अटकेत, तुमचं शहर यात आहे का?

■मुंबई। प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र जादूटोणाविरोधी कायद्यांतर्गत गेल्या महिन्यात १४ भोंदू बाबांवर गुन्हे दाखल झाले असून मुंबई आणि नाशिकमध्ये सर्वाधिक कारवाया झाल्या आहेत. सुशिक्षित नागरिकांची फसवणूक आणि महिलांच्या शोषणाचे धक्कादायक प्रकार समोर येत आहेत. राज्यभरात गाजलेल्या भोंदूबाबा अशोक खरात प्रकरणांनंतर अंधश्रद्धेच्या नावाखाली सर्वसामान्यांची लूट करणाऱ्याविरोधात पोलिसांनी आणि सामाजिक संस्थांनी आक्रमक पवित्रा घेतला आहे. गेल्या ३० दिवसांत राज्याच्या विविध जिल्ह्यांतून भोंदू बाबांबद्दल धक्कादायक माहिती समोर येताना दिसत आहे. यानुसार, गेल्या महिनाभरात १४ भोंदू बाबांविरोधात गुन्हे दाखल करण्यात आले आहेत. यामध्ये शहरी भागातील सुशिक्षित नागरिकांची होणारी फसवणूक चिंतेचा विषय ठरत आहे.

नाशिक आणि मुंबईत सर्वाधिक कारवाई

मिळालेल्या माहितीनुसार, राज्यात गेल्या एका महिन्यात १४ भोंदू बाबांविरोधात तक्रार नोंदवण्यात आली आहे. या नोंदवण्यात आलेल्या एकूण गुन्हापैकी सर्वाधिक गुन्हे हे मुंबईतील आहेत. मुंबईतून ४ भोंदूबाबांविरुद्ध तक्रार करण्यात आली आहे. तर नाशिकमध्ये ३ भोंदू बाबांविरोद्ध गुन्हाची नोंद करण्यात आली आहे. तर उर्वरित गुन्हे राज्याच्या विविध जिल्ह्यांत विभागलेले आहेत. आतापर्यंत असा समज होता की भोंदूगिरी केवळ ग्रामीण भागात चालते, परंतु या ताच्या आकडेवारीवरून मुंबई आणि नाशिकसारख्या महानगरांमध्येही बुवाबाजी मोठ्या प्रमाणावर फोफावल्याचे सिद्ध झाले आहे. तसेच अशोक खरात प्रकरणांनंतर पीडित नागरिक आणि सामाजिक कार्यकर्त्यांमध्ये जनजागृती झाली आहे. यामुळेच अनेक वर्षांपासून सुरू असलेले हे प्रकार आता पोलिसांपर्यंत पोहोचत आहेत. खटला भरताना प्रामुख्याने महाराष्ट्र जादूटोणाविरोधी कायदा २०१३ अंतर्गत कारवाई केली जात आहे. अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीने (अंसिस) या मोहिमेत पुढाकार घेतला आहे. भोंदूगिरी नष्ट करण्यासाठी केवळ कायदेशीर कारवाई पुरेशी नाही, तर लोकांमध्ये वैज्ञानिक दृष्टिकोन निर्माण करणे आवश्यक आहे. अंसिसच्या वतीने राज्यात टिकटिकाणी अशा भोंदू बाबांचा शोध सुरू असून, पुढील काळात ही मोहीम अधिक तीव्र केली जाईल, असे समितीचे राज्य कार्यवाह कृष्णा चांदगुडे यांनी स्पष्ट केले.

### अवताराच्या नावाखाली महिलांचे शोषण

या प्रकरणांमध्ये समोर आलेली गुन्हांची पद्धत अत्यंत भयावह आहे. आरोपींनी स्वतःला कृष्णाचा अवतार किंवा शिवाचा अवतार सांगत महिलांना आपल्या जाळ्यात ओढले. कौटुंबिक अडचणी, आजारपण किंवा मानसिक त्रासावर उपाय करण्याच्या बहाण्याने या महिलांचे आर्थिक आणि शारीरिक शोषण करण्यात आले. अध्यात्मचा आधार घेऊन महिलांवर अत्याचार करणाऱ्या या भोंदू बाबांच्या टोळ्या आता पोलिसांच्या रडारवर आहेत.



### 'भोंदू बाबा' प्रकरणः अंधश्रद्धेच्या प्रकाराने खबळ पैसे उकळल्याचा आरोप

रात्री 12 च्या टोक्याला अंगात येतं अन् दुसऱ्या दिवशी सकाळी...

राज्यात आणखी एका भोंदूबाबाचा खेळ उजेडात

एकीकडे महाराष्ट्र विज्ञानवादी आणि पुरोगामी विचारांचा वारसा सांगत असताना आता दुसरीकडे अकोला जिल्हातील मुलीजोपूर तालुक्यात काळजाचा टोका चुकवणारी घटना समोर आली आहे. मुलीजोपूर तालुक्यातील पोही गावात एका भोंदू बाबाने दैवी शक्तीचा दावा करत अंधश्रद्धेचे दुकान धाटले आहे. त्यामुळे शेकडो भाविक या जाळ्यात अडकल्याचे चित्र पाहायला मिळत आहे.

नेमका प्रकार काय?

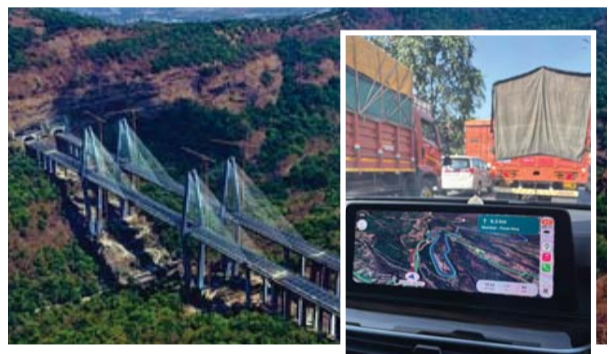
पोही गावातील रामभाऊ नामदेव भड नावाचा व्यक्ती स्वतःला चंदनरोष किंवा चंदनमुरारी बाबा म्हणवून घेतो. या बाबाचा एक व्हिडीओ सध्या सोशल मीडियावर व्हायरल होत आहे. ज्यामध्ये तो दर सोमवारी आणि प्रत्येक पौर्णिमेला आपल्या अंगात सवारी येत असल्याचा बनाव रचताना पाहायला मिळत आहे. विशेष म्हणजे हा प्रकार दिवसादिवसा न घडता रात्रीच्या गूढ अंधारात पार पडतो. रात्री १ वाजल्यापासून महादेवपर्वत भजनाच्या गजरात हा अंधश्रद्धेचा दरबार रंगतो.

### भक्तांच्या श्रद्धेची खेळ आणि वसुली

या दरबारात बाबाकडून अघोरी कृत्ये केली जात असल्याचा आरोप आहे. यामध्ये प्रामुख्याने अनेक अघोरी उपचार केले जातात. यात भक्तांवर हिंदू मिळणे, अंगारे-घुघारे देणे आणि गंडा-दोरे बांधून आजार बरे करण्याचा दावा करणे, असे प्रकार घडतात. विशेष म्हणजे अपत्यप्राप्तीचे आभिषेक दाखवून हविलीलांची फसवणूक करणे. तुला मुलगा होईल, पण त्या बदल्यात तू मला काय देशील? अशा शब्दांत बाबा भक्तांशी संवाद साधत असल्याचे पाहायला मिळत आहे. ही घटना व्हिडीओत केवळ झाली आहे. विशेष म्हणजे हा सर्व प्रकार विनामूल्य नसून, दरबारात येणाऱ्या प्रत्येक भक्ताकडून पैसे उकळले जातात. घटक ५० रुपयांची अधिकृत पावती फाडली जाते. या बाबांच्या कृत्यांमुळे गावातील सुशिक्षित तरुण आणि प्रारंभिक तंत्रज्ञान क्षेत्रात व्यक्त होत आहे. यामुळे ही बाबांविरोधात तक्रारी झाल्या होत्या. मात्र काही काळ शांत राहिल्यानंतर पुन्हा हा प्रकार सुरू झाला. अखेर, हा अंधश्रद्धेचा बाजार कायमचा बंद व्हावा यासाठी गावकऱ्यांनी अकोला पोलीस अधीक्षकाकडे धाव घेऊन लेखी निवेदन दिले आहे. या भोंदू बाबावर जादू टोणा विरोधी कायद्यांतर्गत तात्काळ गुन्हे दाखल करून त्याला बेड्या टोकण्यात यावा, अशी मागणी निवेदनात करण्यात आली आहे.

## 'उद्धाटन झालं, पण मार्ग बंदच!'

पुणे-मुंबई लेन सुरू न झाल्याने सोशल मीडियावर प्रवाशांचा संताप



■मुंबई। प्रतिनिधी,

महाराष्ट्र दिनाचे औचित्य साधत मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी शुक्रवारी (दि. १) मुंबई-पुणे द्रुतगती मार्गावरील बहुप्रतीक्षित १३.३ किमी लांबीच्या 'मिसिंग लिंक' प्रकल्पाचे उद्घाटन केले. उद्घाटनानंतर या प्रकल्पातील मुंबईहून पुण्याकडे जाणारी एक मार्गिका वाहतुकीसाठी खुली करण्यात आली आहे. मात्र, पुण्याहून मुंबईकडे जाणारी मार्गिका अद्याप सुरू न झाल्याने प्रवाशांमध्ये नाराजी व्यक्त होत आहे.

सध्या 'मिसिंग लिंक'वरील मुंबई-पुणे मार्ग सुरू करण्यात आला असला, तरी पुणे-मुंबई मार्ग अद्याप बंद ठेवण्यात आला आहे. उर्वरित तांत्रिक कामे आणि सुरक्षा तपासणी सुरू असल्यामुळे ही मार्गिका अद्याप वाहतुकीसाठी खुली करण्यात आलेली नाही, अशी माहिती प्रशासनाकडून देण्यात आली आहे.

### सोशल मीडियावर प्रवाशांची नाराजी

'मिसिंग लिंक' प्रकल्पाच्या अंशतः उद्घाटनानंतर अनेक वाहनचालकांनी सोशल मीडियावर नाराजी व्यक्त केली.

एका युजरने "पुणे-मुंबई मिसिंग लिंक अजूनही 'मिसिंग'च आहे," अशी प्रतिक्रिया दिली. तर काहींनी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांना टॅग करत प्रत्यक्ष सुरुवातीची स्पष्ट तारीख जाहीर करण्याची मागणी केली.

काही प्रवाशांनी उपरोधिक प्रतिक्रिया देत "मिसिंग लिंकचे उद्घाटन झाले, पण एकाच बाजूची वाहतूक सुरू आणि दुसरीकडे खंडाळा घाटात वाहतूक कोंडी," असे म्हटले आहे.

### अपघातप्रवण घाट टाळण्यासाठी प्रकल्प खोपेली एक्झिट ते कुसगावदरम्यान उभारण्यात

आलेला 'मिसिंग लिंक' प्रकल्प लोणावळ-खंडाळा घाटातील अपघातप्रवण मार्गात पर्याय म्हणून विकसित करण्यात आला आहे. हा मार्ग पूर्णपणे सुरू झाल्यानंतर प्रवास वेळ कमी होण्यासोबतच सुरक्षिततेतही सुधारणा होणार आहे.

### पुणे-मुंबई वाहतूक जुन्या घाटमार्गावर

पुणे ते मुंबई लेन अद्याप बंद असल्याने वाहनांना सध्या जुन्या घाटमार्गावरून वळवण्यात येत आहे. त्यामुळे काही प्रमाणात गैरसोय होत असल्याची तक्रार प्रवाशांकडून केली जात आहे.

### सुरक्षा तपासणीनंतर मार्ग सुरू होणार

प्रशासनाच्या माहितीनुसार, बंद असलेल्या मार्गावर अंतिम टप्प्यातील कामे आणि सुरक्षा तपासणी सुरू आहे. पुढील दोन ते तीन दिवसांत ही लेनही वाहतुकीसाठी खुली केली जाईल, असा अंदाज व्यक्त करण्यात आला आहे.

### मुंबई-पुणे कनेक्टिव्हिटीला चालना

प्रकल्प पूर्णपणे सुरू झाल्यानंतर मुंबई-पुणे दरम्यानची वाहतूक अधिक जलद आणि सुरक्षित होण्याची अपेक्षा आहे. विशेषतः सप्तह्रात आणि सुट्टीच्या काळात होणारी वाहतूक कोंडी कमी करण्यासाठी हा प्रकल्प महत्त्वाचा ठरणार आहे.

## लालपरीचा प्रवास महागला, एसटीने प्रवास करणाऱ्यांच्या खिशाला कात्री

■मुंबई। प्रतिनिधी,

महाराष्ट्राची लालपरी म्हणून ओळख असणाऱ्या राज्य परिवहन महामंडळाच्या (एसटी) बस प्रवाशांसाठी एक मोठी घोषणा करण्यात आली आहे. राज्य सरकारने प्रवाशांसाठी अत्यंत दिलासादायक आणि ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. एसटी बस स्थानकांवरील अस्वच्छतेचा कलंक पुसण्यासाठी आणि प्रवाशांना दजेदर सुविधा देण्यासाठी येत्या १ जूनपासून राज्यातील महामंडळाच्या ताब्यातील सर्व शौचालये प्रवाशांसाठी पूर्णपणे मोफत उपलब्ध करून दिली जाणार आहेत. परिवहन मंत्री प्रताप



सरनाईक यांनी या महत्त्वपूर्ण निर्णयाची घोषणा केली आहे. याच्या अंमलबजावणीसाठी विशेष आराखडा तयार करण्यात आला आहे.

स्वच्छतेसाठी नवा पॅटर्न गेल्या अनेक वर्षांपासून एसटी बस स्थानकांवरील अस्वच्छता हा प्रवाशांच्या चचेचा आणि तक्रारीचा विषय राहिला आहे. हे चित्र बदलण्यासाठी

### १ जूनपासून अंमलबजावणी

दरम्यान या संपूर्ण प्रक्रियेसाठी आवश्यक असलेली कंत्राट प्रक्रिया पूर्ण झाली आहे. प्रशासकीय स्तरावर तयारी अंतिम टप्प्यात आहे. १ जून रोजी एसटी महामंडळाचा वर्धापन दिन असून, याच मुहूर्तावर या सर्व सुविधांची भेट प्रवाशांना मिळणार आहे. परिवहन मंत्र्यांच्या या निर्णयामुळे लालपरीचा प्रवास आता अधिक सुखकर, स्वच्छ आणि सन्मानजनक होणार आहे. यामुळे ग्रामीण आणि शहरी भागातील लाखो प्रवाशांना मोठा दिलासा मिळणार आहे.

महामंडळाने आता कंबर कसली आहे. प्रवाशांच्या मागणीनुसार, पैसे घ्या पण दजेदर सुविधा द्या, या तत्त्वावर आता काम केले जाणार आहे. यासाठी प्रवाशांच्या तिकीट दरवार २ रुपये स्वच्छता अधिभार लावण्यात येणार आहे. या संकलित निधीतून स्थानकांच्या स्वच्छतेसाठी व्यावसायिक कंत्राटदार निश्चित करण्यात आले आहेत.

### महत्त्वाचे बदल काय?

येत्या १ जूनपासून एसटीच्या कामकाजात काही प्रमुख बदल पाहायला मिळणार आहेत. बस स्टॉपवर कचरा किंवा अस्वच्छता साचू नये म्हणून दर ४ तासांनी संपूर्ण परिसराची स्वच्छता करणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. केवळ बस स्टॉपच नव्हे, तर प्रत्येक बस प्रवाशांच्या सेवेत दाखल होण्यापूर्वी ती

आतून आणि बाहेरून पूर्णपणे स्वच्छ असल्याची खात्री कंत्राटदाराला करावी लागणार आहे. महामंडळाच्या ताब्यातील शौचालयांसाठी प्रवाशांना आता एकही रुपया मोजवा लागणार नाही. १ जूनपासून ही सुविधा विनामूल्य असेल. एसटी प्रवाशांचा वेळ सत्कारणी लागावा आणि त्यांना वाचनाची गोडी लागवी, या उद्देशाने प्रत्येक बस स्थानकावर सुसज्ज वाचनालय उभारले जाणार आहे. रात्रंदिवस सेवा देणाऱ्या चालक आणि वाहकांसाठीही स्थानकांवर विश्रांतीच्या चांगल्या सोयी आणि इतर आवश्यक सुविधा उपलब्ध करून दिल्या जातील.

## गुप्त माहिती मिळाली अन् तब्बल 12 वर्षांनी रिलस्टार अडकला... ठाण्यात त्या रात्री काय घडलं?

■ठाणे। प्रतिनिधी,

ठाणे काही गुन्हे पोलीस फाईलमध्ये गाडले जातात, पण ते कधीच संपत नाहीत. ठाणे गुन्हे शाखेने अशाच एका १२ वर्षे जुन्या प्रकरणाचा छडा लावून गुन्हेगारी विश्वात खळबळ उडवून दिली आहे. सोशल मीडियावर चमकदार रिलस बनवून प्रसिद्धीच्या झोतात असलेला सुरेंद्र पांडुरंग पाटील हा प्रत्यक्षात एक गुन्हेगार असल्याचे सिद्ध झाले आहे. जमिनीच्या वादानुसार एका २३ वर्षीय तरुणाची हत्या करून त्याचा मृतदेह जंगलात फेकून देणाऱ्या या रील स्टारला अखेर बेड्या टोकण्यात आल्या आहेत. **पुरावा नष्ट करण्यासाठी बारवी धरणाचा आसरा** यानंतर काही दिवसांपूर्वी गुन्हे शाखेच्या हाती एक गुप्त माहिती लागली होती. त्यानंतर

### नेमक प्रकरण काय?

ही घटना २०१४ मधील आहे. उभिवलीच्या दावडी परिसरात राहणाऱ्या २३ वर्षीय तरुण बागुल ४ ऑक्टोबर २०१४ रोजी अचानक बेपत्ता झाला होता. तो धरातून गिऱ्याला आणि पुन्हा परतलाच नाही. यानंतर बागुल कुटुंबाने मानपाडा पोलीस ठाण्यात अपहरणाची तक्रार दिली होती. मात्र पोलिसांच्या हाती कोणताही सुवावा लागत नव्हता. १२ वर्षे उलटली तरी कुटुंबाला वाटत होते की करण कधीही परत येईल. पण अद्याप करण काही परतला नव्हता.

या प्रकरणाची फाईल पुन्हा उघडण्यात आली. करण बागुल अपहरण प्रकरणी तपासात एक मोठी माहिती समोर आली. हा गुन्हा केवळ अपहरणाचा प्रकार नव्हता. तब्बल ७ एकर जमिनीच्या व्यवहारातून सुरेंद्र पाटील आणि करण बागुल यांच्यात मोठे आर्थिक मतभेद निर्माण झाले होते.

या वादाचा बदला घेण्यासाठी आरोपींनी करणचे अपहरण केले.



त्याला दावडी येथील पाटील याच्या कार्यालयात आणण्यात आले. तिथे वादावादीचे रूपांतर हाणघातक झाले. यानंतर संतापाच्या भरात सुरेंद्र पाटीलने कार्यालयातील लोखंडी सळीने करणच्या डोक्यावर आणि चेहेऱ्यावर सोपासप वार केले. हा हल्ला इतका भीषण होता की करणचा जागीच मृत्यू झाला. हत्या केल्यानंतर पुरावा नष्ट करण्यासाठी सुरेंद्र पाटीलने त्याचे

साथीदार चंद्रकांत गायकवाड आणि सुरेश देगावत ऊर्फ छोटू (३२) यांच्या मदतीने मृतदेहाची विल्हेवाट लावण्याची योजना आखली. एका खासगी गाडीत मृतदेह टाकून त्यांनी मुरबाड येथील बारवी धरणाजवळील घनदाट जंगलात तो फेकून दिला. त्यावेळी मुरबाड पोलिसांना एक अज्ञात मृतदेह सापडला होता. परंतु ओळख पटून शकल्याने ती फाईल बंद करण्यात आली होती.

आता १२ वर्षांनंतर डीएनए आणि इतर तांत्रिक पुराव्यांच्या आधारे तो मृतदेह करण बागुलचाच असल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

### रील स्टारचा खरा चेहरा समोर

या प्रकरणातील मुख्य आरोपी ५५ वर्षीय सुरेंद्र पांडुरंग पाटील हा सोशल मीडियावर रील स्टार म्हणून प्रसिद्ध आहे. मात्र, या रिलसच्या पडद्यामागे एक क्रूर मारेकरी लपला होता, हे आता समोर आले आहे. हे प्रकरण जुने असले तरी तांत्रिक माहिती आणि गुप्त बातमीदारांच्या मदतीने आम्ही आरोपींपर्यंत पोहोचलो. गुन्हात वापरलेली लोखंडी सळी जप्त करण्यात आली असून, न्यायालयात आरोपींना २ मे २०२६ पर्यंत पोलीस कोर्टाची सुनावली आहे, असे ठाणे गुन्हे शाखेचे डीसीपी अमर सिंग जाधव यांनी सांगितले.

आता १२ वर्षांनंतर डीएनए आणि इतर तांत्रिक पुराव्यांच्या आधारे तो मृतदेह करण बागुलचाच असल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

रील स्टारचा खरा चेहरा समोर

या प्रकरणातील मुख्य आरोपी ५५ वर्षीय सुरेंद्र पांडुरंग पाटील हा सोशल मीडियावर रील स्टार म्हणून प्रसिद्ध आहे. मात्र, या रिलसच्या पडद्यामागे एक क्रूर मारेकरी लपला होता, हे आता समोर आले आहे. हे प्रकरण जुने असले तरी तांत्रिक माहिती आणि गुप्त बातमीदारांच्या मदतीने आम्ही आरोपींपर्यंत पोहोचलो. गुन्हात वापरलेली लोखंडी सळी जप्त करण्यात आली असून, न्यायालयात आरोपींना २ मे २०२६ पर्यंत पोलीस कोर्टाची सुनावली आहे, असे ठाणे गुन्हे शाखेचे डीसीपी अमर सिंग जाधव यांनी सांगितले.

## ठाण्यात पाणीटंचाई तीव्र होणार

धरणांतील साठा २८ टक्क्यांवर, मुंबईतील पाणी कपातीचा ठाण्यावर परिणाम?

■ठाणे। प्रतिनिधी,

उन्हाचा तडाखा दिवसेंदिवस वाढत असताना शहरातील पाणीटंचाई आणखी तीव्र होण्याची शक्यता व्यक्त केली जात आहे. मुंबईला पाणीपुरवठा करणाऱ्या धरणांतील साठा झपाट्याने घटून अवघ्या २८ टक्क्यांवर आल्याचे वृहन्मुंबई महानगरपालिकेने १० टक्के पाणी कपातीचा निर्णय घेतला आहे. या निर्णयाचा परिणाम ठाणे शहरावरही होण्याची शक्यता असून, मुंबईकडून मिळणाऱ्या पाणीपुरवठ्यात कपात होण्याची शक्यता आहे.

दरम्यान, यंदा पावसाचे प्रमाण सरासरीपेक्षा कमी राहण्याचा अंदाज हवामान विभागाने वर्तवला आहे. त्यामुळे पुढील काळात धरणांतील पाणीसाठ्यावर अधिक ताण

होण्याची शक्यता आहे. अशा परिस्थितीत केवळ मुंबईकडीलच नव्हे, तर इतर स्त्रोतांमधून होणाऱ्या पाणीपुरवठ्यातही कपात होऊ शकते, असा अंदाज व्यक्त करण्यात येत आहे. मुंबई महापालिकेकडून मिळणाऱ्या पाण्याचा मोठा भाग कोपरी आणि वागळे इस्टेट परिसरात वितरित केला जातो. जर १० टक्के कपात लागू झाली, तर या भागांतील नागरिकांना त्याचा थेट फटका बसण्याची शक्यता आहे. **३० दशलक्ष लिटरचा तुटवडा** सध्या ठाणे महापालिका

क्षेत्राला चार प्रमुख स्त्रोतांमधून दररोज सुमारे ५९० दशलक्ष लिटर पाणी मिळते. यामध्ये महापालिकेच्या स्वतःच्या योजनेतून २५० दशलक्ष लिटर, एमआयडीसीकडून १३५ दशलक्ष लिटर, स्टेट प्राधिकरणाकडून ११५ दशलक्ष लिटर आणि मुंबई महापालिकेकडून ९० दशलक्ष लिटर पाणीपुरवठा होतो. मात्र शहराची लोकसंख्या २७ लाखांच्या पुढे गेल्याने प्रत्यक्ष गरज सुमारे ६२१ दशलक्ष लिटर इतकी आहे. त्यामुळे आधीपासूनच सुमारे ३० दशलक्ष लिटरचा तुटवडा जाणवत आहे.

“मुंबई महापालिकेने कपातीचा निर्णय घेतला असला तरी ठाण्याला होणाऱ्या पुरवठ्यात कपात करण्याबाबत अद्याप अधिकृत माहिती मिळालेली नाही. तसेच इतर स्त्रोतांनीही कपातीचा निर्णय जाहीर केलेला नाही. मात्र, अशी परिस्थिती उद्भवल्यास शहरातील पाणीपुरवठ्याचे योग्य नियोजन करण्यात येईल.”

- धरणांत सोनग्रा, नगर अभियंता ठाणे महापालिका

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मंदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या/लेख/ जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) 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 Industrial Estate, Gate No.2, Goregaon (E), Mumbai 400 063, Maharashtra, Published at Room No. 103, Kunal Kutir, B Building, Navghar Road, Near Hanuman Mandir, Bhayander (East) Dist - Thane, PinCode 401 105, Maharashtra. Editor : Dr. Mr. Deepak Moreshwar Naik, Mo.7400001474, Email Id : marathiekikaran2021@gmail.com