POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2026-2028

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

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-२७२ ● मुंबई, मंगळवार, ०५ मे २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

त्याच ठिकाणी त्याला ठेचून मारा...

नरसापूर घटनेतील आरोपीची बायको संतप्त, पहिल्यांदाच प्रतिक्रिया

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

पुण्याच्या भोर तालुक्यातील नसरापूर गावात चिमुरडीवर लैंगिक अत्याचार करून हत्या केल्याची घटना घडल्यानंतर या घटनेतील आरोपीचे कुटुंबीय पहिल्यांदाच टीव्ही ९च्या कॅमेऱ्यासमोर आलेत. गेल्या दोन दिवस सुरू असलेल्या बातम्यानंतर त्याच्या कुटुंबियांनी त्यांची भूमिका मांडण्यासाठी टीव्ही ९च्या प्रतिनिधीशी संपर्क केला. त्यानंतर आरोपीला मारून टाका, त्याला त्याच ठिकाणी ठेचून मारा, असे म्हणत आरोपीच्या कुटुंबीयांनी आक्रमक प्रतिक्रिया दिली आहे.

ज्या ठिकाणी चिमुरडीवर अत्याचार झाला आहे. त्याचं ठिकाणी त्याला ठेचून मारलं पाहिजे अशी प्रतिक्रिया देत आरोपीची पत्नी ढसाढसा रडली. तर तो माझा बाप आहे हीच माझी चुकी आहे. त्याला लवकरात लवकर फाशीची शिक्षा द्यावी, अशी मागणी त्याच्या मुलानी केली.

आरोपीची पत्नी म्हणाली की, ज्या ठिकाणी घटना घडली, त्याच ठिकाणी त्याला ठेचून मारलं पाहिजे. मला अकरा नातवंड आहेत. घटना घडल्यापासून मी अन्नपाणी घेत नाही. त्या बाळाचा आत्मा काय म्हणाला असेल? त्या बाळाच्या घरच्यांना, तिच्या आईला काय वाटत असेल? मी पण कुणाची तरी आईच आहे. आमचा आरोपीशी 10 वर्षापासून त्याचा संपर्क नाही. तो घरी राहत नाही. आम्ही दोघेच मायलेकरं राहतो. 10 वर्षात त्याला आम्ही घरी बोलावण्याचा प्रयत्न केला. पण तो म्हणाला तुझं तू बघ, असं आरोपीची पत्नी म्हणाली.

चाकूचा धाक दाखवून बलात्कार

त्याने 65 वर्षाच्या महिलेवर अत्याचार केले तेव्हा हा मुलगा माज्या पोटात होता. याआधी त्याच्यावर झालेले अत्याचाराचे आरोप- घटना मला माहिती आहेत. मान्य आहेत. तो मोलमजुरी करून खात होता. तो गावातील इतर महिलांच्या घरात लपून बसून, घरात कुणी नसल्याचं पाहून चाकूचा धाक दाखवून महिलांवर लैंगिक अत्याचार करायचा. या गावकऱ्यांच्या आरोपाबद्दल मला माहिती नाही. तो तसं करत असेल तर मला माहिती नाही. कुठल्या महिलेने सुद्धा माझ्यापर्यंत हे पोहोचवलं नाही, असंही त्यांनी सांगितलं.

माझ्या मुलीवर अत्याचार करत नव्हता

गावकऱ्यांनी सांगितल्याप्रमाणे जर त्यानी माझ्या मुलीवर अत्याचार केला असता, तर त्याची तक्रार मी स्वतः केली असती. माझ्या पोरींवर असं झालं असतं तर मी गप बसली असते का? मला सात पोरी आहेत. मी स्वतः गप बसले नसते. मला या गोष्टीचा खूप राग आहे. माझ्या पोरी मोलमजुरी करून पोट भरत होत्या. माज्या पोरींवर तो अत्याचार करायचा हे गावकऱ्यांचे आरोप चुकीचे आहेत. ते आमची बदनामी करत आहेत. अशी घटना झाली असती तर हे कुठल्या आईला सहन होईल? असा सवाल त्यांनी केला.

मला वेदना होत आहेतङ्घ

बाहेर तो काय करायचा याबद्दल मला माहिती नाही. पण त्याने घरात माज्या मुलींसोबत काहीही केलेलं नव्हतं. मुलींवर अत्याचार करायचा आहे आरोप खोटे आहेत. जमीन जुमला विकायचा होता म्हणून त्याच्या थोरल्या भावानं पैसे देऊन त्याला जेलमधून बाहेर काढला. ज्या जागी ह्या चिमुरडीवर अत्याचार झालेला आहे, त्याच ठिकाणी त्याला ठेचून मारलं पाहिजे, असं म्हणतं त्या ढसा ढसा रडल्या. मला वेदना होत आहे. अंगाचा लटपट उडतोय नाव ऐकलं तरी, असंही त्या म्हणाल्या.

लोकांकडे द्या, ठेचून मारा

आरोपीच्या मुलानेही प्रतिक्रिया व्यक्त केली. तो माझा बाप आहे हीच माझी चुकी आहे. त्याने चिमूरड्यावर केलेल्या अत्याचाराचा मी जाहीर निषेध करतो. त्याला लवकरात लवकर फाशीची शिक्षा करा, असे मी सरकारला आवाहन करतो. मी त्याचा मुलगा आहे हे माझं मोठं दुर्दैव आहे. त्या चिमुरडीला जेवढ्या वेदना झाल्या तेवढ्या वेदना ह्याला झाल्या पाहिजेत. याला लोकांच्या हवाली केले पाहिजे आणि ठेचून मारला पाहिजे, असं आरोपीच्या मुलाने म्हटलंय.

तो माझा बाप नाहीच

त्याने स्वतःच्या पुतणीवर अत्याचार केला तेव्हा मी नववीत होतो. तेव्हा मला समज होती. तेव्हा आम्हाला घरदार सोडून जावं लागलं होतं. त्यानंतर मला बाप म्हणजे काय माहितीच नाही. त्याच्यासोबत संबंध संपवला होता. आज माझ्या सात बहिणी आहेत, आई आहे. आम्ही न्याय कुणाला मागायचा? जे कृत्य माज्या वडिलांनी केलंय त्याचा दोष कुटुंबाला देणं चुकीचं. सरकारला विनंती आहे की, चिमुरडीला लवकरात लवकर न्याय मिळावा. चिमुरडीला इतक्या क्रूरतेने मारलं. हा माझा बाप नव्हताच, असं मला म्हणावं वाटतंय, असंही तो म्हणाला.

कोंबड्या, शेळ्यांवर अत्याचार, एका महिलेवरही...

भोर प्रकरणातल्या विकृत नराधमाचं हादरवणारं सत्य

■पुणे। प्रतिनिधी,

पुण्याच्या भोर तालुक्यातील नसरापूर गावात नराधमाने चिमुकलीवर लैंगिक अत्याचार करून तिची हत्या केल्याची घटना समोर आली आहे. या घटनेनंतर सर्वत्र खळबळ उडाली आहे. या घटनेचे राजकीय पडसादही उमटत असून कायदा आणि सुव्यस्थेचा बोजवारा उडालेला आहे, असा आरोप केला जातोय. तसेच आरोपीला कठोरातील कठोर शिक्षा करावी, अशी मागणी केली जात आहे.

दुसरीकडे आम्ही या प्रकरणी कठोर पावलं उचललेली असून या प्रकरणातील दोषी व्यक्तीला सोडणार नाही, असे आश्वासन सरकारने दिले आहे. दरम्यान, एकीकडे या घटनेनंतर संताप व्यक्त केला जात असताना याच प्रकरणातील आरोपीच्या किळसवाण्या प्रवृत्तीची धक्कादायक माहितीस समोर आली आहे. त्याला गावातून 20 वर्षांपूर्वीच हाकलून देण्यात आलं होतं. सोबतच त्याने याआधी कोंबड्या आणि शेळ्यांवरही अत्याचार केल्याचं, त्याच्या गावातील लोकांनी सांगितलं आहे.

गावकऱ्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार हा आरोपी अगोदरपासूनच विकृत प्रवृत्तीचा होता. गावकऱ्यांनी त्याच्या कथित विकृतींचा पाढाच वाचला आहे. आरोपीने गावातील शेळ्या, कोंबड्यांवरतीही अत्याचार केलेला आहे, असे तेथील लोकांनी सागितले आहे. अशा या विकृताला कठोर शिक्षा झाली पाहिजे, अशी मागणी त्याच्या गावकऱ्यांकडून केली जात आहे.

या आरोपीने त्याच्या स्वतःच्या मुलीवरसुद्धा अत्याचार केले होते, अशीही खळबळजनक माहिती समोर येत आहे. याच क्रूर आरोपीने गावातील 65 वय असणाऱ्या महिलेवरही बलात्कार केला होता. गावातील शेतात जाणाऱ्या अनेक महिलांवर त्याची वाईट नजर असायची. अनेक वेळा त्याने या महिलांसोबत गैरकृत्य केले आहे. मात्र बदनामीच्या भीतीने ही प्रकरणं समोर आली नाहीत, असं येथील गावकऱ्यांचं म्हणणं आहे.

नरसापूर प्रकरणात पोलिसांकडून गफलत

कोर्टाने कान उपटताच पोलीस आले लाईनवर

■पुणे। प्रतिनिधी,

भोर तालुक्यातील नसरापूर परिसरात चार वर्षीय बालिकेवर अत्याचार करून तिची हत्या करण्यात आली. या प्रकरणी राजगड पोलिसांनी ६५ वर्षीय आरोपीला अटक केली. तपासादरम्यान आरोपीचे बेकायदेशीर कृत्याचे जुने संदर्भही आढळले आहेत. आरोपीविरोधात पोक्सोसह हत्येचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. आरोपीला शिवाजीनगर कोटार्ने सात मे पर्यंत पोलीस कोठडी ठोठावली आहे. प्रकरणाचा पुढील तपास सुरू आहे. आरोपी चिमुरडीला वासरू दाखवतो म्हणत गोठ्यात घेऊन गेला. यानंतर आरोपीने चिमुरडीवर अत्याचार केला. या प्रकरणात आरोपीला फाशी व्हायलाच हवी अशी मागणी महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यातून होत आहे. निरागस भाबड्या मुलीला वासरू दाखवायला गोठ्यात नेतो म्हणून तिच्यावर केलेले अत्याचार आणि तिचा खून ही महाराष्ट्राच्या अस्मितेला काळिमा फासणारी घटना असल्याची भावना समाजाच्या विविध स्तरांतून व्यक्त होऊ लागली आहे.

आरोपीचा कोर्टात अजब दावा

पुणे ग्रामीण पोलिसात गुन्हा नोंदवल्यानंतर न्यायालयात आरोपीला हजर करण्यात आले. आपण किती मोठा गुन्हा केलाय, लहानग्या लेकराला मारलंय याचा जराही पश्चाताप त्याच्या चेहऱ्यावर दिसत नव्हता. न्यायालयाने आरोपीला तुझी केस काय आहे हे तुला माहित आहे का? असे विचारताच आरोपी यावर उत्तर देत म्हणाला 'मला निव्वळ एका मारामारीच्या प्रकरणात उगाचच गोवत आहेत'. हे जाणूनबुजून केलेल विसरण्याचं नाटक आहे की आणखी काही? याचा शोध लवकरच लागेल.

पोलिसांकडून झाली मोठी गफलत

आरोपीला हजर केल्यानंतर पोलिसांनी रिमांड कॉपी कोर्टासमोर सादर केली पण त्यात आरोपीच्या मागील गुन्ह्याची माहितीच नव्हती. आरोपीचे जुने गुन्हे न टाकल्याने पोलीस प्रशासन झोपेत काम करत आहेत का ? असा प्रश्न निर्माण झाला आहे. कोटार्ने यावर पुणे ग्रामीण पोलिसांना कडक शब्दात सुनावलं. नंतर पोलिसांनी १५ मिनिटांत तातडीने रिमांडची कॉपी बदलली अन् कोर्टात सादर केली.

पोलीस कोठडी सुनावली

न्यायालयाने सध्या आरोपीला ७ दिवसांची पोलीस कोठडी सुनावली असून लवकरच पुणे पोलीस चार्जशीट (आरोपपत्र) सादर करणार आहेत.

क्लासमधील शिक्षिकेचं लाजीरवाणं कृत्य

१० वीतील तरुणीला बेडरुममध्ये पाठवलं, भाच्याने साधला डाव

■नाशिक। प्रतिनिधी,

नाशिक शहरात अशोक खरात आणि टीसीएस महिला लैंगिक अत्याचार अशी दोन संतापजनक प्रकरणे ताजी असतानाच आता खासगी क्लासमध्ये अल्पवयीन मुलींवर काही महिन्यांपासून अत्याचार केला जात असल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. त्यामुळे महिला व बालकांच्या सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा एकदा ऐरणीवर आला आहे. गुलशन कॉलनी परिसरात एका अल्पवयीन मुलीवर लैंगिक अत्याचार झाल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे क्लासचालक शिक्षिकेच्याच मदतीने तिच्या भाच्याने वारंवार लैंगिक अत्याचार केल्याचं उघड झालं आहे. याप्रकरणी मुंबई नाका पोलीस ठाण्यात दोघांविरुद्ध पोक्सो कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला.

पोलिसांकडून देण्यात आलेल्या माहितीनुसार, जुलै २०२४ ते नोव्हेंबर २०२५ या कालावधीत नाशिकमधील पखाल रोडवरील गुलशन कॉलनीतील एका इमारतीत हा प्रकार घडला आहे. फियार्दी मुलगी ही संशयित आरोपी राशेदा राशिद शेख यांच्याकडे शिकवणीसाठी जात होती. त्या दरम्यान,राशेदा शेख (रा.तिसरा माळा, कसक पार्क, गुलशन कॉलनी, पखालरोड, नाशिक) हिने विविध कारणांमधून फियार्दीला त्यांच्या बेडरूममध्ये पाठवले, तिथे आरोपी सिब्तेन रजा शेख (रा.गरीब नवाज मस्जिदसमोर, मेहबूब नगर, वडाळा गाव, नाशिक) या नराधमाने अल्पवयीन मुलीवर बळजबरीने शरीरसंबंध प्रस्थापित केले.

हा प्रकार कोणालाही न सांगण्यासाठी आरोपींनी पीडित मुलीला वेळोवेळी धमकावले आणि प्रलोभनेही दाखवली होती. अखेर या त्रासाला कंटाळून पीडित मुलीने धाडस दाखवत पोलिसांत धाव घेतली आणि हे संपूर्ण प्रकरण समोर आले. या गंभीर प्रकाराची माहिती मिळताच वपोनि पाटील, सपोनि पाटील आणि पोउनि शेख यांच्या पथकाने घटनास्थळी भेट देऊन पाहणी केली. याप्रकरणी मुंबई नाका पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, पोउनि शेख पुढील तपास करत आहेत.

आरोपी सिब्तेन रजा शेख आणि राशेदा राशिद शेख यांच्या अटकेसाठी पोलीस पथक शोध घेत असून, ते अद्याप फरार आहेत. शहराच्या मध्यवर्ती भागात घडलेल्या या घटनेमुळे पालकांमध्ये भीतीचे वातावरण पसरले असून, आरोपींवर कडक कारवाईची मागणी केली जात आहे.

पुढील १० दिवसांचा पाऊस इशारा (३ ते १० मे)

पाकिस्तान आणि पश्चिम हिमालयाकडून येणाऱ्या या नवीन हवामान प्रणालीमुळे देशाच्या निम्म्यापेक्षा जास्त भागात मान्सूनपूर्व पावसाची शक्यता आहे. त्यामुळे महाराष्ट्रातही अनेक ठिकाणी ढगाळ वातावरण पाहायला मिळत आहे.

- **उत्तर भारत :** 3 व 5 मे रोजी दिल्ली, पंजाब, हरियाणा, राजस्थान आणि उत्तर प्रदेशमध्ये ताशी ४०-५० किमी वेगाने वारे वाहतील आणि पाऊस पडेल. तसेच ३ ते ७ मे दरम्यान जम्मू-काश्मीर, हिमाचल आणि उत्तराखंडमध्ये गारपिटीचा इशारा देण्यात आला आहे.
- **मध्य भारत व महाराष्ट्र :** पश्चिम मध्य प्रदेशात पावसाचा अंदाज आहे. महाराष्ट्रातही काही जिल्ह्यांत ढगाळ वातावरण राहून हलक्या पावसाची शक्यता आहे, ज्यामुळे उकाड्यापासून काहीसा दिलासा मिळेल.
- **दक्षिण भारत :** दक्षिण भारतातील राज्यांमध्येही मान्सूनपूर्व पावसाचा जोर वाढणार आहे.

पाकिस्तानकडून भारतात वारे वाहण्यास सुरुवात...

महाराष्ट्रावर होणार मोठा परिणाम, हवामानात होणार बदल

■पुणे। प्रतिनिधी,

यावर्षी मे महिन्याची सुरुवात उष्णतेच्या लाटेने नाही, तर चक्क पावसाने होण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे. भारतीय हवामान विभागाने दिलेल्या माहितीनुसार, मे महिन्याच्या सुरुवातीच्या काळात संध्याकाळपासून एक नवीन 'पश्चिमी विक्षोभ' सक्रिय होत आहे. यामुळे देशातील तापमानात घट होऊन अनेक राज्यांत पावसाळी वातावरण निर्माण होईल.

अल-निनोचा धोका आणि शेतीवर होणारा परिणाम

जरी मे महिन्याच्या सुरुवातीला पाऊस दिलासा देणार असला, तरी महिन्याच्या अखेरीस कडाक्याचे ऊन वाढण्याचे संकेत आहेत. महत्त्वाची नोंदः सध्या प्रशांत महासागरातील स्थिती हळूहळू 'अल-निनो' कडे झुकत आहे. जर मान्सूनच्या काळात अल-निनो पूर्णपणे प्रभावी झाला, तर पावसाचे एकूण प्रमाण कमी होऊ शकते. याचा थेट परिणाम खरीप हंगामातील शेतीवर होण्याची शक्यता असल्याने शेतकऱ्यांनी हवामानाचा अंदाज घेऊनच नियोजन करावे. राज्यात सध्या हवामानाचे दोन टोकाचे पैलू पाहायला मिळत आहेत. एकीकडे कडाक्याच्या उन्हाने नागरिक होरपळत आहेत, तर दुसरीकडे काही भागांत पावसाची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे.

भीषण उष्णतेचा तडाखा

- **तापमानाचा पाराः** विदर्भ, मराठवाडा आणि मध्य महाराष्ट्रात तापमानात मोठी वाढ झाली आहे. अनेक जिल्ह्यांमध्ये तापमान ४४°C ते ४५°C च्या आसपास पोहोचले आहे.
- **प्रभावित जिल्हेः** विशेषतः वाशिम मध्ये पारा ४४ अंशांवर गेल्याने जनजीवन विस्कळीत झाले आहे, तर गोंदियात ढगाळ वातावरणानंतर पुन्हा उष्णता वाढली आहे.
- **प्रशासनाचा सल्लाः** दुपारच्या वेळी उन्हाचा तडाखा तीव्र असल्याने, अत्यंत आवश्यक कामाशिवाय घराबाहेर पडू नये, असे आवाहन हवामान विभागाने केले आहे.

पुण्यात चंदननगर परिसरात एकतर्फी प्रेमातून तरुणीवर घरात घुसून ब्लेडने सपासप वार

■पुणे। प्रतिनिधी,

पुणे शहरातील चंदननगर पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत माणुसकीला काळिमा फासणारी एक अत्यंत धक्कादायक घटना समोर आली आहे. एका 22 वर्षीय तरुणीवर तिच्याच घरात घुसून ब्लेडने जीवघेणा हल्ला करण्यात आल्याने परिसरात मोठी खळबळ उडाली आहे. ही घटना तीन ते चार दिवसांपूर्वी घडली असून, एकतर्फी प्रेमातून हा रक्तरंजित प्रकार घडल्याचे तपासात निष्पन्न झाले आहे. आरोपीने तरुणीच्या घरात शिरून तिच्यावर धारदार ब्लेडने वार केले आणि तिला गंभीर जखमी अवस्थेत सोडून तिथून पळ काढला. या हल्ल्यामुळे परिसरात दहशतीचे वातावरण पसरले असून महिलांच्या सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा एकदा ऐरणीवर आला आहे.

तरुणीची प्रकृती चिंताजनक; मणिपाल रुग्णालयात उपचार सुरू

या भीषण हल्ल्यात जखमी झालेली तरुणी रक्ताच्या थारोळ्यात पडली होती आणि तिची प्रकृती अत्यंत गंभीर असल्याचे डॉक्टरांकडून सांगितले जात आहे. घटनेची माहिती मिळताच तिला तातडीने पुढील उपचारांसाठी पुण्यातील मणिपाल रुग्णालयात दाखल करण्यात आले आहे. सध्या ती मृत्यूशी झुंज देत असून डॉक्टर तिच्यावर उपचार करत आहे. तीन-चार दिवस उलटूनही तरुणीची प्रकृती अद्याप स्थिर झालेली नाही, त्यामुळे तिच्या कुटुंबीयांमध्ये चिंतेचे वातावरण आहे. पोलीस प्रशासनाकडून पीडितेच्या प्रकृतीवर सतत लक्ष ठेवले जात असून तिच्या सुरक्षिततेसाठी आवश्यक पावले उचलली जात आहेत.

रक्ताच्या थारोळ्यात तडफडू लागली...

आरोपी दिलीप राठोड 'वाँटेड' घोषित; पोलिसांकडून शोधमोहीम तीव्र

चंदननगर पोलिसांनी या प्रकरणातील मुख्य आरोपीची ओळख पटवली असून दिलीप रमेश राठोड असे त्याचे नाव आहे. पोलिसांनी त्याला आता अधिकृतपणे 'वाँटेड' घोषित केले असून त्याच्या अटकेसाठी विविध पथके तयार करण्यात आली आहेत. आरोपी दिलीप राठोड याने अतिशय नियोजनबद्ध पद्धतीने हा हल्ला केला आणि त्यानंतर तो पोलिसांच्या सापडत नसल्याची माहिती आहे. त्याला लवकरात लवकर बेड्या ठोकण्यासाठी पोलीस तांत्रिक तपासाची आणि खबऱ्यांची मदत घेत आहेत.

एकतर्फी प्रेमाचा धक्कादायक परिणाम; आरोपी अद्याप पोलिसांच्या हातावर तुरी देऊन फरार

या संपूर्ण प्रकरणाचा प्राथमिक तपास केला असता, आरोपी दिलीप राठोड याचे या तरुणीवर एकतर्फी प्रेम होते आणि त्यातूनच त्याने हा हिंसक मार्ग निवडल्याचे समोर आले आहे. तरुणीने त्याला प्रतिसाद न दिल्याने त्याने सूड भावनेतून हा हल्ला केला असल्याचे बोलले जात आहे. भरवस्तीत आणि घरात घुसून अशा प्रकारे हल्ला करण्याचे धाडस आरोपीने केल्यामुळे नागरिकांमधून संताप व्यक्त केला जात आहे.

संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

बदलापूर ते नसरापूर

गेल्या काही वर्षांत महाराष्ट्रात या कायद्यानुसार सुमारे २३ हजार गुन्ह्यांची नोंद झाली असून, मुंबई, ठाणे व पुणे परिसरात या गुन्ह्यांचे प्रमाण सर्वाधिक असल्याचे दिसते; तर आजवरची सुमारे ४२ हजार प्रकरणे प्रलंबित असून, पुरेशा विशेष न्यायालयांचा अभाव हे त्या मागील प्रमुख कारण आहे.

पुणे जिल्ह्यातील नसरापूर आणि म्हाळुंगे येथे चिमुकल्यांवर अत्याचार करून त्यांच्या हत्या करण्याच्या घटना कोणत्याही संवेदनशील मनाला सुन्न करणाऱ्या आहेत. उन्हाळ्याच्या सुट्टीनिमित्त नसरापूर येथे आजोळी गेलेल्या, साडेतीन वर्षांच्या चिमुरडीवर साठीतील वृद्धाने गोठ्यात नेऊन प्रथम अत्याचार केले आणि नंतर दगडाने ठेचून तिची हत्या केली; म्हाळुंगे येथे मूळच्या बिहारमधील एका विधीसंघर्षग्रस्त मुलाने लहान मुलावर अत्याचार करून त्याला मारून टाकले. सारे राज्य महाराष्ट्रदिनाच्या निमित्त आपल्या तेजस्वी इतिहासाचे गौरवगान करीत असतानाच समोर आलेले हे प्रकार समाजाची मान शरमेने खाली झुकविणारे आहेत. या घटनांनंतर संतापाची लाट उसळणे आणि गुन्हेगारांना कठोरातील कठोर शिक्षा करण्याची मागणी होणे स्वाभाविक. संतप्त नागरिकांनी महामार्ग रोखून धरण्यापासून कडकडीत बंद पाळण्यापर्यंतचा प्रतिसादही स्वाभाविक. या घटनांनंतर पोलिसांनी तत्परतेने गुन्हेगारांना केलेल्या अटकेनंतर; तसेच खटले 'फास्ट ट्रॅक' कोर्टात चालवून आरोपींना शिक्षा करण्याच्या मुख्यमंत्र्यांच्या आणि उपमुख्यमंत्र्यांच्या आश्वासनानंतरही नागरिकांचा संताप न शमणे, हा अशा घटनांवर आळा घालण्यात सरकारला आलेले अपयश अधोरेखित करणारे आहे. कारण दुर्दैवाने अशा घटना नियमित अंतराने घडत आहेत. प्रत्येक घटनांनंतर तीच ती आश्वासने दिली जातात; परंतु अशा घटनांमागील विकृती काही थांबताना दिसत नाही. अशी प्रत्येक घटना रोखणे पोलिसांना अवघड, हे मान्य; परंतु यापूर्वी घडलेल्या गुन्ह्यांमधील आरोपींना वेळेवर कठोर शिक्षा आणि अशा घटनांना आळा घालण्यासाठी कडक प्रतिबंध घालण्याची जबाबदारी राज्याच्या गृह खात्याला टाळता येणार नाही. नसरापूरमधील घटनेत नराधमाने मुलीला फसवून गोठ्यात नेले, अत्याचार करून निर्घृण खून केला. या आरोपीने पूर्वीही असे दोन गुन्हे केले होते; तरीही त्याला जामीन मिळाला. त्याला मोकळे का सोडले, हा प्रश्न उपस्थित होतो. दोन वर्षांपूर्वी बदलापूरमध्ये शाळेत लहान मुलांवर अत्याचाराचा प्रकार उघडकीस आला होता. त्या गुन्ह्यातील आरोपीचे 'एन्काउंटर' करण्यात आले आणि पोलिस-सरकारने वाहवा मिळवली. कठोर कायदे करून किंवा चकमकीद्वारे गुन्हेगाराला मारूनही जरब बसलेली नाही. आरोपींचे 'एन्काउंटर' करून प्रश्न सुटत नसतात, हे वास्तवही समोर आले असून, चकमकीचे श्रेय घेणारे अपश्रेय घेणार का, असाही प्रश्न आहे. गेल्या काही वर्षांत महाराष्ट्रात लहान मुलांवरील अत्याचार आणि हत्यांचे प्रकार वाढत आहेत. लैंगिक अत्याचारांपासून लहान मुलांच्या संरक्षणाचा कायदा (पोक्सो) लागू होऊन एक तप लोटले आहे. विशेष न्यायालये, जलदगतीने खटले चालवणे, बालकांशी मैत्रीपूर्ण व्यवहार आणि गोपनीयतेचे संरक्षण यांवर त्या कायद्यात भर आहे. मात्र, यापैकी बहुतांश तत्त्वांचे पालन होत असल्याचे दिसत नाही. अशा घटनांनंतर, आपल्या घरातील मूल सुरक्षित आहे का, अशी चिंता वाटणे साहजिक आहे. पोलिस कर्मचाऱ्यांची अपुरी संख्या आणि साधनांचा अभाव पाहता खेडोपाडी होणारे असे गुन्हे रोखणे अवघड असल्याचा युक्तिवाद करण्यात येतो. मात्र, आजवर घडलेल्या घटनांमध्ये पीडितांना न्याय मिळवून देण्यासाठी पुरेशी पावले उचलण्यात आलेली नाहीत, ही वस्तुस्थिती आहे. शहरांत व खेड्यांमध्ये शाळा व परिसरात प्रतिबंधात्मक उपाय योजले जात नाहीत. मध्यंतरी पुण्यात बोपदेव घाटात बलात्काराची घटना उघडकीस आल्यानंतर तेथे गस्त सुरू झाली; स्वारगेट अत्याचारानंतर 'सीसीटीव्ही' बसवण्यात आले. घटना घडून गेल्यानंतरच्या या उपाययोजना यंत्रणेच्या गाफिलपणाचीच साक्ष देतात. अर्थात, केवळ पोलिसांवर ठपका ठेवून चालणार नाही. आपल्या वस्तीत-सोसायट्यांमध्ये मुलांवर लक्ष ठेवण्यासाठी विशेष काळजी घ्यावी लागेल; अजाण बालकांनाही ओळखीच्या किंवा अनोळखी व्यक्तींच्या संशयित वागण्याबाबत सावधगिरीचे शिक्षण-प्रशिक्षण द्यावे लागेल. समाजमाध्यमांमधून पसरणाऱ्या विकृतीला कसे रोखणार, हा तर महत्त्वाचा प्रश्न आहे. पुरेशी सावधानता, दक्ष यंत्रणा, गुन्ह्यांना प्रतिबंध, जलद न्याय, कठोर शिक्षा आणि सामाजिक पातळीवरील सजगता हेच यावरील उपाय आहेत.

विकासाच्या घोषणांआड दडलेली क्रूरता

सामान्य नागरिक, विशेषतः आदिवासी, दलित आणि ग्रामीण समाजाचा संघर्ष, त्यांची हतबलता आणि सरकारी व्यवस्थेने केलेली उपेक्षा ओदिशातील जीतू मुंडा यांच्या घटनेतून उजेडात आली आहे. ही तर सत्ताधाऱ्यांच्या दाव्यांना जमिनीवरील वास्तवाने दिलेली कठोर चपराक आहे.

जीतू मुंडा हा ओदिशातील एक साधा, गरीब आदिवासी बांधव. त्यांच्या बहिणीचं दोन महिन्यांपूर्वी निधन झाले. तिच्या खात्यात अवघे १९,३०० रुपये होते. ही रक्कम काढण्यासाठी तो बँकेत गेला. पण त्याला सांगण्यात आलं, मृत्यू दाखला आणा, कायदेशीर वारसा प्रमाणपत्र आणा. ही मागणी कागदोपत्री योग्य असली, तरी वास्तवात ती एका दुर्गम भागात राहणाऱ्या, आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत व्यक्तीसाठी अशक्यप्राय आहे. वारंवार बँकेच्या फेऱ्या मारूनही, विनवण्या करूनही जेव्हा काहीच निष्पन्न झालं नाही, तेव्हा जीतू मुंडा यांनी एक टोकाचे पाऊल उचलत बहिणीची कबर खोदली, तिचा सांगाडा गोणीत भरला आणि तो सांगाडा खांद्यावर घेऊन तीन किलोमीटर पायपीट करत तो बँकेत घेऊन गेले. "हा घ्या पुरावा" असं सांगण्याची वेळ एका नागरिकावर येणं, ही केवळ वैयक्तिक शोकांतिका नाही, तर व्यवस्थेच्या अपयशाचा कळस आहे. ज्या देशात चंद्रावर मोहिमा केल्या जातात, जिथे डिजिटल व्यवहारांचे विक्रम गाजवले जातात, तिथे एका गरीब नागरिकाला आपल्या हक्काच्या पैशांसाठी मृतदेहाची विटंबना करावी लागते, ही कोणती प्रगती? ही कोणती व्यवस्था? हाच का तुमचा 'विकसित भारत'? असा संतप्त प्रश्न सुजाण नागरिकांना पडला आहे.

नियम की निर्दयता?

या प्रकरणात बँक अधिकाऱ्यांनी 'नियमांवर' बोट ठेवून मृत्यू दाखला, वारस प्रमाणपत्र मागितले. परंतु प्रश्न असा आहे की, नियमांचे पालन करताना मानवी मूल्यांचा पूर्णपणे विसर का पडतो? प्रशासनात संवेदनशीलता ही केवळ एक 'अतिरिक्त' गोष्ट नसून, ती मूलभूत आवश्यकता आहे. एखादा गरीब, अशिक्षित नागरिक वारंवार बँकेत येतो, आपली अडचण सांगतो, तर त्याला मार्गदर्शन करणे, पयार्यी उपाय सुचवणे किंवा वरिष्ठ पातळीवर प्रकरण नेणे ही जबाबदारी अधिकाऱ्यांची नाही का? आजची प्रशासन व्यवस्था 'प्रक्रिया-केंद्रित' झाली आहे, 'माणूस-केंद्रित' नाही. कागदपत्रे नसतील, तर माणूसही 'अस्तित्वात' नाही, अशी एक भीषण मानसिकता तयार झाली आहे. यामुळेच जीतू मुंडा यांसारख्या लोकांना स्वतःच्या सन्मानाची किंमत मोजावी लागते.

कागदपत्रांचे राजकारण आणि सामान्य माणसाची अडचण

भारतात कागदपत्रांना प्रचंड महत्त्व आहे. आधार, पॅन, रेशन कार्ड, जन्म-मृत्यू दाखले, हे सगळं आवश्यक आहे. पण या कागदपत्रांच्या प्राप्तीसाठीची प्रक्रिया इतकी क्लिष्ट आहे की, सामान्य माणूस त्यात अडकून पडतो. विशेषतः ग्रामीण आणि आदिवासी भागात ही समस्या अधिक गंभीर आहे. मृत्यू दाखला मिळवण्यासाठी स्थानिक प्रशासनाच्या फेऱ्या माराव्या लागतात, वारस प्रमाणपत्रासाठी न्यायालयीन प्रक्रिया करावी लागते. ज्यात वेळ, पैसा आणि माहिती या तिन्ही गोष्टींची गरज असते. जीतू मुंडा यांच्यासारख्या व्यक्तीसाठी हे 'डोंगर' फोडण्यासारखं कठीण काम आहे. त्यामुळे व्यवस्था माणसासाठी आहे की माणूस व्यवस्थेसाठी? हा प्रश्न पुन्हा निर्माण झाला आहे. आदिवासी समाज : विकासाच्या वतुर्ळाबाहेर सत्ताधारी पक्ष 'सबका साथ, सबका विकास'ची घोषणा देतो, पण वास्तवात आदिवासी समाज अजूनही विकासाच्या वतुर्ळाबाहेर आहे. शिक्षण, आरोग्य, रोजगार, पायाभूत सुविधा अशा सर्व क्षेत्रात त्यांना दुय्यम स्थान मिळतं. आदिवासी भागात अद्याप रस्ते, वीज, पाणी, आरोग्य या मूलभूत सुविधा मिळत नाहीत. सरकारी कार्यालये दूरवर असतात, माहितीचा अभाव असतो आणि अनेकदा भ्रष्टाचाराचा सामना करावा लागतो. या सगळ्या गोष्टींमुळे सामान्य नागरिक व्यवस्थेपासून दुरावतो. जीतू मुंडा यांची घटना ही या दुराव्याचं टोक आहे, जिथे माणूस व्यवस्थेवरचा विश्वास गमावतो आणि हतबलतेतून टोकाचे निर्णय घेतो.

'डिजिटल इंडिया'ची घोषणा आणि वास्तवातील दरी

आज केंद्र आणि राज्यातील सरकारकडून 'डिजिटल इंडिया' चा मोठा गाजावाजा केला जातो. यूपीआय व्यवहार, ऑनलाइन सेवा, ई-गव्हर्नन्स हे सर्व विकासाचे निदर्शक म्हणून मांडले जातात. पण या विकासाचा लाभ समाजातील सर्व घटकांपर्यंत समानपणे पोहोचतो का? आदिवासी आणि ग्रामीण भागात इंटरनेटची सुविधा मर्यादित आहे, डिजिटल साक्षरता कमी आहे आणि भाषिक अडथळे आहेत. अशा परिस्थितीत डिजिटल सेवा केवळ कागदावरच राहतात. जीतू मुंडा यांच्यासारख्या लोकांसाठी 'डिजिटल इंडिया' ही केवळ एक दूरची गोष्ट आहे, ज्याचा त्यांच्या दैनंदिन आयुष्याशी काहीही संबंध नाही.

केवळ घोषणा नको, कृती आवश्यक

काँग्रेस पक्षाच्या विचारधारेत समाजातील शेवटच्या माणसाचा विचार करून विकास करण्याची संकल्पना आहे. सोनिया गांधी यांच्या पुढाकाराने डॉ. मनमोहन सिंग सरकारने सामान्य माणसाला अन्न सुरक्षा, शिक्षण हक्क कायदा, मनरेगा, माहितीचा अधिकार, वनहक्क सुरक्षासारखे कायदे दिले. गेल्या १० वर्षांच्या मोदी सरकारच्या कार्यकाळात आपण त्यापासून खूप दूर गेलो आहोत याची आठवण जीतू मुंडा यांच्यावर बेतलेल्या प्रसंगावरून येत आहे. सत्ताधाऱ्यांनी केवळ आकडेवारी मांडून विकासाचा दावा करणे थांबवावे लागेल. विकासाचा खरा अर्थ म्हणजे प्रत्येक नागरिकाला सन्मानाने जगण्याची संधी मिळणे. जर एखाद्या नागरिकाला आपल्या हक्कासाठी इतक्या टोकाला जावं लागत असेल, तर ती व्यवस्था अपयशी आहे आणि त्या अपयशाची जबाबदारी सत्ताधाऱ्यांनी स्वीकारली पाहिजे.

प्रशासनातील संवेदनशीलता काळाची गरज

या घटनेतून एक गोष्ट स्पष्ट होते, प्रशासनात संवेदनशीलतेचा अभाव आहे. नियम पाळणे आवश्यक आहे, पण त्याचवेळी मानवी दृष्टिकोनही आवश्यक आहे. बँक आणि सरकारी कर्मचाऱ्यांना 'समस्या सोडवणारे' बनवणे आवश्यक आहे. केवळ 'नियम सांगणारे' नव्हे. प्रशिक्षण, मार्गदर्शन आणि उत्तरदायित्व या तीन गोष्टींवर भर दिला पाहिजे. एखाद्या नागरिकाला अडचण आल्यास, त्याला मदत करणे ही प्रत्येक अधिकाऱ्याची नैतिक जबाबदारी आहे, पण दुर्दैवाने आज बहुतांश प्रशासकीय अधिकारी सरकारचे हस्तक बनून काम करत असल्याचे चित्र आहे.

विकासाची खरी व्याख्या बदलण्याची वेळ

जीतू मुंडा यांची कथा ही केवळ एका व्यक्तीची वेदना नाही; ती आपल्या देशाच्या विकास मॉडेलची परीक्षा आहे. आपण किती मोठी अर्थव्यवस्था आहोत, यापेक्षा महत्त्वाचं म्हणजे त्या अर्थव्यवस्थेचा लाभ शेवटच्या माणसापर्यंत पोहोचतो का? तर त्याचे उत्तर नाही असे आहे. आज गरज आहे ती आत्मपरीक्षणाची. सत्ताधाऱ्यांनी घोषणांचा गजर थांबवून वास्तवाकडे पाहण्याची गरज आहे. अन्यथा, 'विकसित भारत' ही संकल्पना केवळ भाषणांपुरती मर्यादित राहील. कोणताही देश त्याच्या अर्थव्यवस्थेच्या आकड्यांमुळे नाही तर माणुसकीमुळे महान ठरतो. पण देशातले आजचे सरकार एक दशक सत्ता भोगल्यावर अर्थव्यवस्था आणि माणुसकी दोन्ही कसोट्यांवर अपयशी ठरले आहे.

गोहत्या आणि सर्वोच्च न्यायालय!

'गावो विश्वस्य मातरः।' (गाय ही विश्वाची माता आहे), असे आपल्या ऋषिमुनींनी अनादी काळापासून सांगितले आहे; मात्र दुर्दैवाने ज्या देशात गायीला देवत्व बहाल केले गेले, त्याच देशात गेल्या अनेक दशकांपासून गोमातेच्या रक्ताचा सडा पडत आहे. ज्या देशात गाईच्या अंगात ३३ कोटी देवतांचा निवास मानला जातो, त्याच भूमीवर गेल्या ७ दशकांपासून 'सेक्युलर' (धर्मनिरपेक्ष) लोकशाहीच्या नावाखाली गोमातेच्या रक्ताच्या नद्या वहात आहेत. गोवंश हत्या रोखण्यासाठी अनेक राज्यांनी कायदे केले; पण गोतस्करांचा उद्दामपणा आणि कायद्यातील पळवाटा यांमुळे हा प्रश्न जटील बनला होता. अशा स्थितीत सर्वोच्च न्यायालयाने गोहत्येच्या प्रकरणात 'राष्ट्रीय सुरक्षा कायदा' (रासुका) लावण्याचे केलेले समर्थन, हा धर्माभिमानी आणि गोभक्त यांच्यासाठी मोठा दिलासा देणारा निर्णय ठरला आहे. गोहत्या हा केवळ गुन्हेगारी विषय नसून तो थेट भारताच्या राष्ट्रीय सुरक्षेशी आणि हिंदु अस्मितेशी निगडित प्रश्न आहे. आजवर गोतस्करीला केवळ एक छोटा गुन्हा समजून सोडून दिले जात होते. आरोपीला अटक व्हायची आणि २४ घंट्यांत जामीन मिळून तो पुन्हा पशूवधगृहासाठी गायींची चोरी करायला मोकळा व्हायचा; मात्र सर्वोच्च न्यायालयाने आता हे मान्य केले आहे की, 'गोहत्या हा सार्वजनिक सुव्यवस्था धोक्यात आणणारा विषय आहे. जेव्हा एखादी गाय कापली जाते, तेव्हा केवळ एका प्राण्याचा जीव जात नाही, तर कोट्यवधी हिंदूंच्या भावनांचा स्फोट होतो, ज्यातून कायदा आणि सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होतो. अशा स्थितीत, जर प्रशासन या गुन्हेगारांवर 'रासुका' लावत असेल, तर त्यात काहीही अयोग्य नाही.' न्यायालयाचे हे विधान 'पुरो(अधो)गामी' आणि 'मानवाधिकारवादी' टोळीच्या थोबाडात लगावलेली चपराक आहे, जे गोतस्करांच्या अटकेवर गळे काढत असतात. गोहत्या करणे, हा हिंदु समाजाला मानसिकरित्या गुलाम बनवण्याचा आणि त्यांच्या श्रद्धेचा अपमान करण्याचा एक मार्ग आहे. मोगल काळापासून ते आजपर्यंत, हिंदूंची मने तोडण्यासाठी गोमातेचा बळी दिला जात आहे. मोगलांच्या काळात केवळ मुसलमान उघडपणे गोहत्या करत होते. इंग्रजांनी हिंदूंच्या धार्मिक भावना दुखावण्यासाठी देशात प्रथमच पशूवधगृहे चालू केली आणि आज देशात लाखो पशूवधगृहे आहेत अन् प्रतिदिन सहस्रो गोवंशियांची हत्या होत आहे. भारत गोवंशियांचे मांस निर्यात करण्यात जगात दुसऱ्या क्रमांकाचा देश ठरला आहे. गोहत्या रोखण्यासाठी अनेकांनी आंदोलने केली; मात्र त्यांना अपयशच आले. धर्मसम्राट प.पू. करपात्रीस्वामी यांनी इंदिरा गांधी यांच्या सरकारच्या काळात साधू-संतांसह संसदेवर मोर्चा काढून गोहत्या बंदी करण्याची मागणी केली; मात्र गोहत्या बंदी करण्याऐवजी या मोर्चावर गोळीबार करण्यात आला आणि त्यासह अनेक साधू-संतांना ठार करण्यात आले. इतके होऊनही हिंदू निष्क्रीय राहिले. आजचे गोतस्कर हे केवळ गुन्हेगार राहिलेले नाहीत, तर ते संघटित आतंकवादी झाले आहेत. अवैधरित्या गोवंश वाहून नेणारा ट्रक पकडणाऱ्या पोलिसांच्या अंगावर ट्रक घालणे, गोभक्तांवर गोळीबार करणे आणि गायींना वाचवण्यासाठी गेलेल्या तरुणांच्या हत्या करणे, ही त्यांची नित्याची कार्यपद्धत झाली आहे. अशा प्रवृत्तींना सामान्य कायद्याचा धाक उरलेला नाही. त्यांच्यासाठी 'रासुका'सारख्या कठोर कायद्याचीच आवश्यकता होती, ज्यामुळे त्यांना किमान १ वर्ष जामीन मिळणार नाही आणि त्यांचे जाळे उद्ध्वस्त होईल. भारत हा कृषीप्रधान देश आहे आणि गोवंश हा भारतीय शेतीचा कणा आहे. देशी गायीचे महत्त्व केवळ दुधापुरते मर्यादित नसून तिचे शेण आणि गोमूत्र ही भारताच्या नैसर्गिक शेतीची अन् पर्यायाने अन्नसुरक्षेची गुरुकिल्ली आहे. पद्धतशीरपणे गोवंश नष्ट करून भारताला खते आणि बियाणे यांच्या संदर्भात परकीय आस्थापनांच्या दावणीला बांधण्याचे हे मोठे षड्यंत्र आहे. गोवंश रक्षण म्हणजेच भारताची आर्थिक स्वायत्तता टिकवणे होय ! अनेक अन्वेषणांतून हे सिद्ध झाले आहे की, गोतस्करीतून मिळणारा पैसा हा अमली पदार्थांचा व्यापार, शस्त्र तस्करी आणि 'लव्ह जिहाद' यांसारख्या राष्ट्रविघातक कृत्यांसाठी वापरला जातो. गोतस्करी हे या सर्व काळ्या धंद्यांचे उगमस्थान आहे. त्यामुळे गोतस्करांवर 'रासुका' लावणे; म्हणजे पर्यायाने देशातील आतंकवादी कारवायांची रसद तोडण्यासारखे आहे.

सिंहस्थाच्या वाटेवरील हिरवाई भुईसपाट!

नाशिक शहर सध्या सिंहस्थ कुंभमेळ्याच्या भव्य तयारीकडे वाटचाल करत आहे. रस्ते रुंदीकरण, उड्डाणपूल, जलवाहिन्या, सांडपाणी प्रक्रिया प्रकल्प, सौंदर्यीकरण योजना आणि विविध नागरी सुविधा उभारण्याच्या नावाखाली शहरात विकासाचा नवा आराखडा आकार घेत आहे. परंतु या विकासाच्या गजरामागे शहराच्या हरित संपदेवर अतिशय निर्दयीपणे घाला घालणं सुरू आहे. सुमारे चार हजार झाडे विविध प्रकल्पांच्या विळख्यात सापडली असून अनेक दशकांपासून उभी असलेली डेरेदार वृक्षसंपदा अक्षरशः नष्ट करण्याचा सपाटा सुरू आहे.

तपोवन परिसरातील वृक्षतोड, फाळके स्मारक पुनरुज्जीवनाच्या नावाने प्रस्तावित वृक्षसंहार, कुसुमाग्रज उद्यानातील वृक्षतोड, बारा बंगला जलशुद्धीकरण केंद्र परिसरातील तोड, तिडके कॉलनीतील झाडांची कत्तल आणि शहरातील प्रमुख रस्त्यांलगतचे विशालकाय वृक्ष छाटून टाकण्याचे प्रकार या सर्व घटनांनी नाशिकच्या पर्यावरणीय भवितव्याबद्दल गंभीर प्रश्न निर्माण केले आहेत. तपोवन परिसरात साधुग्राममध्ये जो प्रकार सुरू आहे, तो उभ्या महाराष्ट्राने पाहिलाच आहे. याच तपोवनात, जो नाशिकचा हरित आणि आध्यात्मिक श्वास मानला जातो, तेथे सांडपाणी प्रक्रिया केंद्रासाठी तब्बल 300 झाडे यापूर्वीच तोडण्यात आली. तिडके कॉलनी परिसरात 114 झाडांपैकी सुमारे 40 झाडे तोडण्यात आली. विविध विकासकामांच्या नावाखाली शहरभर वृक्षतोड सुरू आहे. या वृक्षतोडीच्या विरोधात पर्यावरणप्रेमी उभे ठाकल्याने वेळोवेळी न्यायालयीन हस्तक्षेप झाला, काही ठिकाणी स्थगिती मिळाली, पण विकासासाठी आपण किती मोठी पर्यावरणीय किंमत मोजणार आहोत, हा प्रश्न कायम राहिला. आज प्रशासन रस्त्यात येणाऱ्या झाडांना अपघातांचे कारण ठरवत आहे. ही झाडे अचानक टुणकन उडी मारून रस्त्यात आली का? खरे तर झाडे रस्त्यात आली नाहीत, तर रस्ते झाडांपर्यंत वाढवले गेले आहेत. नियोजनातील त्रुटींमुळे झाडे अडथळा ठरली.

अनेक प्रगत देशांमध्ये पुरातन वृक्ष वाचवण्यासाठी रस्त्यांचे डिझाइन बदलले जाते, रस्ते वळवले जातात, संरक्षक कुंपण उभारले जाते. या देशांमध्ये रस्त्यांच्या विकासासाठी झाडे तोडणे हा पहिला नव्हे, तर अत्यंत शेवटचा पर्याय मानला जातो. ते झाडांना पर्यावरणीय संपत्ती, हवामान नियंत्रणाचे साधन आणि शहरी जीवनमानाचा महत्त्वाचा भाग समजतात. नेदरलँड्समध्ये रस्ते झाडांच्या अस्तित्वानुसार डिझाइन केले जातात, रस्त्यांना वळण देणे, झाडाभोवती संरक्षित आयलंड तयार करणे, वाहनांचा वेग नियंत्रित ठेवणे आणि सायकल तसेच पादचारी मार्ग स्वतंत्र ठेवणे अशा उपायांमुळे झाडे सुरक्षित राहतात आणि वाहतूकही सुरळीत चालते. जर्मनीमध्ये ऐतिहासिक वृक्षरांगा जपण्यासाठी रस्त्यांचे लेन बदलणे, झाडांभोवती क्रॅश बॅरियर बसवणे, वैज्ञानिक पद्धतीने मोठ्या झाडांचे स्थलांतर करणे आणि डिजिटल सेन्सरद्वारे त्यांच्या आरोग्यावर लक्ष ठेवणे यावर भर दिला जातो. जपानमध्ये मर्यादित शहरी जागेच्या परिस्थितीतही झाडे वाचवण्यासाठी उड्डाणपूल, भूमिगत रस्ते, अचूक वाहतूक शिस्त आणि झाडांच्या मुळांचे संरक्षण करणारे तंत्रज्ञान वापरले जाते.

सिंगापूरने 'गार्डन सिटी' संकल्पनेअंतर्गत प्रत्येक विकास प्रकल्पापूर्वी सविस्तर वृक्ष सर्वेक्षण, प्रौढ झाडांचे ट्रान्सप्लांटेशन, संरक्षित हरित पट्टे आणि बाधित झाडांच्या तुलनेत अनेक पटींनी पुनर्लागवड ही धोरणात्मक प्रणाली विकसित केली आहे. ऑस्ट्रेलियामध्ये झाडांच्या मुळांसाठी विशेष रूट बॅरियर, लवचिक फूटपाथ आणि वाहतूक वेग मयार्दा वापरून झाडे व वाहनचालक दोघांचे संरक्षण केले जाते. अमेरिकेत हाय स्पीड रस्त्यांवर 'क्लिअर झोन' पद्धती वापरली जाते, तर निवासी भागात झाडे कायम ठेवून वाहतुकीचे नियंत्रण, गार्डरेल आणि सार्वजनिक वाहतूक प्रोत्साहन दिले जाते. पोलंडमध्ये जुने वृक्षमार्ग संवर्धित ठेवण्यासाठी नवीन रस्त्यांची दिशा बदलणे, झाडे थेट धोकादायक क्षेत्रापासून दूर ठेवणे आणि कठोर पर्यावरणीय कायदे राबवले जातात. नाशिकसारख्या वेगाने वाढणाऱ्या शहरांमध्ये अशी धोरणे स्वीकारल्यास विकास आणि पर्यावरण यांच्यातील संघर्ष मोठ्या प्रमाणात कमी होऊ शकतो.

डेरेदार वृक्ष हे कोणत्याही रस्त्याच्या कडेला उभे असलेले जैविक अस्तित्व, त्या मागार्चे सौंदर्य, संस्कृती, श्वास आणि पर्यावरणीय समतोल यांचे सजीव प्रतीक असतात. त्यांच्या विशाल फांद्या सावली देतातच, पण प्रखर उन्हाच्या झळांपासून शहराचे रक्षण करतात, तापमान नियंत्रित ठेवतात, वायुप्रदूषण कमी करतात आणि नागरी जीवनाला नैसर्गिक शीतलता प्रदान करतात. अशा वृक्षांना विकासाच्या मागार्तील अडथळा समजणे ही बाब दूरदृष्टी हरपल्याचे लक्षण आहे. वटवृक्षासारख्या एका भव्य, विस्तीर्ण आणि जीवनदायी वृक्षाला आपल्या पूर्ण डेरेदार रूपात यायला साधारण शतकभराचा कालावधी लागतो. वड, पिंपळ, उंबर यांसारखी वृक्षसंपदा ही काळाच्या प्रदीर्घ प्रवासातून आकाराला आलेली असते. अनेक पिढ्यांच्या साक्षीने, ऋतूंच्या चक्रातून, पावसाळ्यांच्या स्पशार्तून आणि निसर्गाच्या सहनशीलतेतून ही झाडे उभी राहतात. त्यामुळे अशी झाडे एका क्षणात तोडणे म्हणजे शंभर वर्षांहून अधिक काळ निसगार्ने घडवलेल्या जीवनसंपदेचा निर्दयी संहार करणे होय.

थंड हवेचे ठिकाण म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या नाशिकने यंदा 42 अंश सेल्सिअसपर्यंत तापमान अनुभवले. याला केवळ ऋतूमानातील सामान्य चढउतार म्हणता येणार नाही. पर्यावरणीय असंतुलनाचे हे स्पष्ट संकेत आहेत. काँक्रीटीकरण, वाढती वृक्षतोड, घटती जैवविविधता आणि हवामान बदल यांचा हा थेट परिणाम आहे. 'अल निनो'सारख्या जागतिक हवामान घटनांमुळे पर्जन्यमान कमी होण्याची, उष्णतेच्या लाटा तीव्र होण्याची शक्यता वाढत असताना शहरातील हरितावरणाचे संरक्षण अधिकच आवश्यक बनते. झाडे ऑक्सिजन देतातच, शिवाय ती तापमान कमी करतात, कार्बन शोषतात, भूजल पुनर्भरण करतात, आर्द्रता टिकवतात आणि शहरी उष्णतेविरुद्ध नैसर्गिक कवच म्हणून कार्य करतात. एका प्रौढ वृक्षामुळे परिसरातील तापमानात 2 ते 5 अंशांनी घट होऊ शकते, हे अनेक संशोधनांनी सिद्ध केले आहे. पण प्रशासनाला या संशोधनांशी काहीएक देणे-घेणे नाही.

महापालिका प्रशासन वृक्षतोडीच्या बदल्यात मोठ्या प्रमाणावर वृक्षलागवडीची आश्वासने देते. पण नाशिककरांचा गत अनुभव कटू आहे. जून ते सप्टेंबर 2025 या कालावधीत झालेल्या वृक्षतोडीच्या बदल्यात 17 हजार झाडे लावण्याचे आश्वासन देण्यात आले होते. प्रत्यक्षात या लागवडीचे कुठलेही ठोस पुरावे नाहीत. कॉलेज रोडवरील 146 झाडांच्या बदल्यात सातपूर भागात हजारो झाडे लावल्याचा दावा करण्यात आला, तपोवनातील 300 झाडांच्या बदल्यात फाशीच्या डोंगरावर पुनर्लागवड केल्याचे सांगण्यात आले, पण ही झाडे प्रत्यक्षात कुठे आहेत? त्यांचे अस्तित्व काय? त्यांची निगा कशी राखली जाते? यापूर्वी उड्डाणपूल प्रकल्पांमध्ये पुनर्रोपण केलेली अनेक झाडे पाण्याअभावी किंवा दुर्लक्षामुळे जळून गेली. त्यामुळेच वृक्षप्रेमींचा प्रशासनावरील विश्वास आता अक्षरशः ढासळला आहे. नाशिकमध्ये उड्डाणपूल, रस्ते रुंदीकरण आणि कुंभसंबंधित विकासकामांसाठी झाडांचे पुनर्रोपण हा पर्यावरणीय तोल राखण्याचा उपाय म्हणून मांडला गेला, मात्र प्रत्यक्षात अनेक ठिकाणी या पुनर्लागवडीवर गंभीर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले. अनेक पुनर्लागवड केलेली झाडे पुरेशा पाण्याअभावी, देखभालीच्या अभावामुळे किंवा निष्काळजीपणामुळे सुकली, तर काही झाडांच्या परिसरात आग लागल्याच्या घटनांनी प्रशासनाची उदासीनता उघड झाली. पुनर्रोपण म्हणजे केवळ झाड हलवणे नसून त्यासाठी मुळांचे संरक्षण, योग्य माती, सातत्यपूर्ण सिंचन, हवामानाशी सुसंगत जागा आणि किमान काही वर्षे वैज्ञानिक देखभाल आवश्यक असते, परंतु अनेकदा हे केवळ कागदोपत्रीच राहते.

शहरातील झाडे जगली तरच शहराचा श्वास जिवंत राहील, याची जाणीव सजग नागरिकांना प्रशासनापेक्षा कितीतरी अधिक तीव्रतेने आहे. तरीही वृक्षसंवर्धनासाठी उभे ठाकलेल्या या पर्यावरणप्रेमींना अनेकदा जणू काही व्यवस्था-विरोधी अतिरेकी असल्याप्रमाणे वागणूक दिली जाते. त्यांच्या प्रश्नांकडे शत्रुत्वाने पाहिले जाते, त्यांच्या आंदोलनांमध्ये अडथळे आणले जातात, त्यांच्यावर दबाव टाकला जातो, कायदेशीर गुंतागुंत निर्माण केली जाते आणि मानसिक त्रास देण्याचेही प्रयत्न होतात. परंतु या सर्व दडपशाहीसमोर न झुकता हे हरित योद्धे रस्त्यावर उतरतात, न्यायालयाचे दरवाजे ठोठावतात, हरित लवादापुढे आवाज बुलंद करतात आणि शहराच्या उरलेल्या श्वासासाठी अहोरात्र लढा देतात. त्यांचा संघर्ष हा भविष्यातील पिढ्यांच्या श्वासासाठी असतो, तो सावलीसाठी, पाण्यासाठी, जैवविविधतेसाठी आणि नागरी अस्तित्वाच्या संरक्षणासाठी असतो. जसा स्वातंत्र्यलढ्यातील सेनानींनी परकीय सत्तेविरुद्ध आपल्या मातृभूमीच्या स्वाभिमानासाठी संघर्ष केला, तसाच हा आधुनिक पर्यावरणलढा विनाशकारी आणि अल्पदृष्टी विकासाच्या मॉडेलविरुद्ध उभा आहे. हे कार्यकर्ते आजच्या युगातील खरे पर्यावरण सैनिक आहेत, जे स्वतःसाठी नव्हे, तर संपूर्ण शहराच्या जिवंत भविष्याकरिता हिरवाईच्या प्रत्येक पानासाठी लढत आहेत.

खरे तर, विकासाला पर्यावरणप्रेमींचाही विरोध असण्याचे कारणच नाही. सिंहस्थ, रस्ते, नागरी सुविधा, धार्मिक आयोजन या सर्व गोष्टी महत्त्वाच्या आहेतच, परंतु त्या जर वृक्षांचा बळी घेऊन उभ्या राहत असतील, तर तो विकास नव्हे तर विनाश आहे, हे समजून घ्यावे. शिवाय, अध्यात्म, साधुसंत परंपरा आणि पर्यावरण यांचा परस्परविरोध कधीच राहिलेला नाही. साधूंची परंपरा ही निसगार्शी एकरूप होण्याची आहे, वृक्षसंहाराची नव्हे. तपोवनासारख्या ग्रीन झोनमध्ये झाडे राखूनही कुंभमेळ्याची तयारी होऊ शकते. रस्त्यात झाडे ठेऊनही रुंदीकरण होऊ शकते. झाडे जशीच्या तशी ठेऊन प्रकल्प उभे केले जाऊ शकतात. पण प्रशासनाला ही बाब कोण सांगेल? अशा निर्ढावलेल्या प्रशासनासमोर प्रत्येक नागरिकाने वृक्षसंवर्धन हे आपले कर्तव्य मानले पाहिजे. किमान एक तरी झाड लावणे, त्याचे संगोपन करणे, स्थानिक पर्यावरण चळवळींना पाठिंबा देणे आणि बेकायदेशीर वृक्षतोडीविरोधात आवाज उठवणे ही काळाची गरज आहे. हिरवाई वाचली तरच नाशिकचे आध्यात्मिक, सांस्कृतिक आणि पर्यावरणीय वैभव जिवंत राहील, अन्यथा विकासाच्या नावाखाली आपण आपल्या पुढील पिढ्यांसाठी उष्ण, कोरडे आणि निर्जीव शहर उभे करू.

भरलेली सिमला मिरची

साहित्य – २ वाट्या मक्याचे दाणे, १/२ चमचा जिरे पूड, पाव चमचा ओवा, १ चमचा लसूण-हिरवी मिरची पेस्ट, २ लहान चमचे दही, फोडणीसाठी तेल, जिरे, मोहरी, तिखट, मीठ, हळद, हिंग, ५-६ लहान आकाराची सिमला मिरची.

कृती : सर्वप्रथम मिरची भरलेल्या वांग्याप्रमाणे मधोमध कापून घ्या. बिया काढून घ्या. एका भांड्यात मक्याचे दाणे व मसाल्याचे सर्व साहित्य एकत्र करून तेलाचे मोहन घाला. मिरचीच्या बिया त्यातच घाला. थोडे दही घालून मिश्रण ओलसर करून घ्या. कढईत तेल, जिरे व मोहरी व हिंग घालून फोडणी करा व तेलावर मिरच्या पसरवा. मंद आचेवर मिरच्या लालसर होऊ द्या. बाजू उलटून घ्या. सर्व बाजूंनी मिरची लाल झाल्यावर गॅस बंद करा. झटपट भरलेली सिमला मिरची तयार होईल.

वयाच्या पन्नाशीतही दिसा यंग आणि फिट

वयाला हरवणाऱ्या काही सोप्या उपायांमुळे आपण ५० वर्षांनंतरही फिट, यंग आणि निरोगी राहू शकता. वय वाढत असल्यामुळे काही त्रास उद्‌भवणे साहजिक आहे. काही पर्याय निवडून आपण आपला त्रास कमी करू शकता. जसे शॉपिंगसाठी इकडे-तिकडे भटकण्यापेक्षा ऑनलाइन शॉपिंग करा. या वयात सुंदर दिसण्याची आवडही कमी होत जाते, म्हणून अनेक महिला अजागळासारख्या राहतात. परंतु, हा लेख केवळ त्या महिलांसाठी आहे ज्या पन्नाशीतही तिशीत असल्यासारख्या दिसू इच्छितात. हे काही सोपे उपाय अमलात आणून आपण या वयातही फिट आणि यंग दिसू शकता.

▮खाद्यपदार्थांनी पोषण मिळवा, सप्लिमेंट्सने नव्हे : ऑर्गेनिक फूड सेवन करा आणि प्रोसेस्ड फूड जसे ब्रेड, पास्ता आणि चीज खाणे टाळा.

▮सूप : भूक भागण्यासाठी सूप प्या. या वयात नियमित भाज्यांचे सूप तयार करून पिणे सर्वोत्तम आहे.

▮रात्री हलके जेवा : रात्री जेवण्याची मात्रा कमी ठेवा. रात्री जेवल्याबरोबर झोपणे टाळा. रात्री कोणत्याही प्रकाराचे स्नॅक्स घेणे टाळा.

▮त्वचेला उपयुक्त आहार घ्या : आपण जे काही खातो, त्याचा प्रभाव आपल्या शरीरावर होतो. म्हणून पोषक तत्त्वे आपल्याला निरोगी ठेवण्यात व सुंदरता वाढवण्यात मदत करतात.

▮प्रदूषणापासून दूर राहा : स्वतः प्रदूषणमुक्त राहण्याचा प्रयत्न करा. घरातून बाहेर निघताना नाक मास्कने झाकून घ्या. सकाळी शुद्ध हवेत फिरा.

▮पायी फिरा : दररोज अर्धा तास तरी पायी फिरा आणि सक्रिय राहा. एकाच जागी बसलात तर आपले पन्नाशीत फिट राहण्याचं स्वप्न पूर्ण होऊ शकत नाही.

झोप येत नसेल, तर हे करून बघा

योग आणि योगासनात बरीच क्षमता आहे. योग करा म्हणजे आजार होणार नाही. आजार गंभीर नसला तरीही योग प्रभावी असू शकतो. आज आम्ही इथे सांगणार आहोत की, रात्री झोप येत नसल्यास केले जाणारे फक्त दोन उपाय; ज्यामुळे आपल्याला शांत झोप येईल.

झोप न येण्याची कारणं

तसे तर झोप न येण्याची अनेक कारणे असू शकतात पण दोन कारणं प्रामुख्यानं असू शकतात जसे की शरीराला थकवा न जाणवणं आणि काळजी किंवा सतत दिवसं रात्र विचार करणं. हीच दोन प्रमुख कारणे आहेत म्हणून त्यासाठी येथे दोन उपाय सांगत आहोत.

प्राणायाम

दररोज झोपण्यापूर्वी किमान ५ ते १० मिनिटे प्राणायाम करावा. आपण योगनिद्रेचा सरावदेखील करू शकता. यासाठी शवासनात झोपून शरीर, मन आणि मेंदूला सैल सोडा. डोक्यापासून पायापर्यंत आपल्या संपूर्ण शरीराला सैल सोडा. पूर्ण श्वास घेऊन सोडायचा आहे. आता असा विचार करा की, आपले हात, पाय, पोट, मान, डोळे सर्व काही सैल झाले आहेत. आता स्वतःला सांगा की, मी योगनिद्रेचा सराव करत आहे.

आता आपल्या मनाला शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांकडे हलवा आणि त्यांना सैल आणि तणावरहित असण्याची सूचना द्या. आपल्या मनाला उजव्या पायाच्या अंगठ्यावर घेऊन जा. पायाची सर्व बोटे किमान तळपाय, टाच, पोटऱ्या, गुडघा, मांडी, नितंब, कंबर, खांदा सैलसर होत आहे. अशा प्रकारे डावा पाय देखील सैल सोडा. श्वास घ्या आणि सोडा.

आता झोपल्या झोपल्या ५ वेळा पूर्ण श्वास घ्या आणि सोडा. पोट आणि छाती वर-खाली होणार. पोट वर-खाली होणार. हा सराव दररोज करावा. यामुळे मन थकून झोपून जाणार आणि कोणत्याही प्रकारचा विचार करणार नाही.

सूचना

- ▮दक्षिण दिशेला पाय करून झोपू नका.
- ▮तामसी जेवण करू नका. रात्री हलकेच जेवण करावं.
- ▮दिवसात किंवा दुपारी झोपण्याची सवय सोडून द्या.
- ▮कोणत्याही प्रकारची नशा करू नका.
- ▮झोपण्यापूर्वी आपली काळजी आणि विचारांना लांब ठेवून झोपा, कारण जेवढे महत्त्वाचे अन्न, पाणी आणि श्वास घेणे आहे, त्यापेक्षा अधिक महत्त्वाचे आहे झोप घेणे.
- ▮रात्री उशिरापर्यंत जागणे आणि सकाळी उशिरा उठणे सोडा.
- ▮झोपेची वेळ टाळल्याने झोप कमी होते.
- ▮झोप बऱ्याच रोगांना स्वतःच ठीक करण्यास सक्षम असते.
- ▮झोपेच्या अभावामुळे डोळ्याभोवती गडद वर्तुळे बनतात, तसेच डोळ्याभोवती काळपटपणा येतो.
- ▮कमी झोपल्याने मेंदू थकलेला जाणवतो आणि वजनदेखील वाढते.

सूर्यनमस्कार

शरीराला थकवण्यासाठी झोपण्यापूर्वी १ तास व्यायाम करा किंवा फक्त १५ मिनिटांसाठी सूर्यनमस्कार करा. सूर्यनमस्कार १२ असतात. या सर्व १२ सूर्यनमस्काराची पुनरावृत्ती किमान १२ वेळा करा.

फोन चार्ज करण्याचा '४०-८०' नियम माहीत आहे का? कधीच खराब होणार नाही बॅटरी

फोन चार्ज करण्यासाठी एक नियम नक्कीच फॉलो केला पाहिजे, जो '४०-८० चार्जिंग रुल' नावाने ओळखला जातो. या नियमानुसार, फोन ४० टक्क्यांपेक्षा कमी चार्ज होईस्तोवर वाट पाहू नये आणि ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त चार्ज देखील करू नये.

सध्या आपण मोबाईल फोनवर खूप जास्त अवलंबून आहोत. आपण याचा वापर काम, मनोरंजन आणि मित्र-कुटुंबाच्या संपर्कात राहण्यासाठी करतो. त्यामुळे फोनची बॅटरी जास्त काळ टिकावी याची काळजी आपण घेतली पाहिजे. एक चांगली पद्धत आहे जी '४०-८० चार्जिंग रुल' नावाने ओळखली जाते. या नियमानुसार, आपण आपला फोन ४० टक्क्यांपेक्षा कमी चार्जिंगवर ठेवू नये आणि ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त देखील चार्ज करू नये.

तज्ज्ञांच्या मते, ४०-८० चार्जिंग रुल, ही बॅटरी दीर्घकाळ टिकवण्याची एक चांगली पद्धत आहे. हा नियम असा आहे की फोनची बॅटरी कधीही ४० टक्क्यांच्या खाली उतरू देऊ नये तसेच चार्जिंग करताना कधी फोन फुल चार्ज करू नये तर चार्जिंग ८० टक्क्यांवर ठेवावी.

डिस्चार्ज-चार्ज सायकल

लिथियम-आयन बॅटरी जी हल्लीच्या बहुतांश फोन्समध्ये वापरली जाते, या बॅटरीच्या 'डिस्चार्ज-चार्ज सायकल'ची संख्या ठरलेली असते. जेव्हा आपण आपला फोन शून्य टक्क्यांपासून १०० टक्क्यांपर्यंत चार्ज करतो, तेव्हा फोन बॅटरीचा एक डिस्चार्ज-चार्ज सायकल पूर्ण होते. जितके जास्त डिस्चार्ज-चार्ज सायकल आपण आपल्या फोनच्या बॅटरीचे पूर्ण करतो, तेवढ्या लवकरच ती खराब होते. त्यामुळे ४०-८० चार्जिंग रुलचा वापर करून, आपण आपल्या फोनची बॅटरी लाइफ वाढवू शकतो.

ॲपलने दिले वेगळे उत्तर

ॲपल डिस्कशन प्लॅटफॉर्मवर बॅटरी हेल्थबद्दल अनेक प्रश्न विचारण्यात आले होते. ॲपलने या प्रश्नाचे उत्तर देताना फोन ८० टक्क्यांपर्यंत चार्ज ठेवावा, असा सल्ला दिला आहे. त्यामुळे बॅटरी हेल्थ चांगली राहते. ॲपलनुसार, वारंवार चार्ज केल्यावर तिची लाइफ वेगाने ढासळू लागते. तसेच फोन २० टक्क्यांपेक्षा खाली चार्ज गेल्यावरच चार्ज केला पाहिजे. विशेष म्हणजे नव्या आयफोनमध्ये कंपनीने एक नवीन फीचर लाँच केले आहे, ज्याचे नाव ऑप्टिमाइज चार्जिंग मोड, ज्यात आयफोन ८० टक्के चार्ज झाल्यावर फोन पॉवर घेणे बंद करतो. त्यामुळे आयफोनची बॅटरी हेल्थ चांगली राहते.

कापलेला कांदा लगेच वापरा, फ्रीजमध्ये ठेवणे धोकादायक

रोजची घाई नको म्हणून सॅलड करताना किंवा भाजीची तयारी करताना कांदा आधीपासून कापून ठेवण्याची सवय आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकते. खूप आधीपासून कापून ठेवलेला कांदा खाणे अत्यंत नुकसान करणारे ठरू शकते. तसेच कांदा कापून फ्रीजमध्ये कधीच ठेवू नये.

कारण कांद्यामध्ये आरोग्यासाठी फायदेशीर असे अनेक औषधी गुण, ॲण्टीबॅक्टेरियल, ॲण्टी इन्फ्लमेटरी घटक असतात. पण फ्रीजमध्ये कापलेला कांदा ठेवल्याने त्यामधील घटक नष्ट होतात.

आपण सोयीसाठी कांदा सोलून जरी फ्रीजमध्ये ठेवत असाल तरी ते नुकसानकारक आहे. सोललेला कांदा आरोग्यासाठी धोकादायक ठरू शकतो, कारण कांद्याची साले काढल्यानंतर त्याला बॅक्टेरियाचा संसर्ग होण्याची शक्यता अधिक वाढते. यामुळे कांदा ऑक्सिडाईज होतो.

कांदा कापल्यावर किंवा साले काढल्यावर त्यामधील सेल्स तुटून फ्लुईड्स रिलीज होतात. यातील न्यूट्रीएन्ट्सची क्षमता देखील बॅक्टेरियामुळे कमी होते. कोणत्याही वातावरणात कांदा सोलून किंवा चिरून ठेवल्यास त्यातून पाणी वाहायला सुरुवात होते. त्यामुळे यावर बॅक्टेरिया वाढतात. अशात कांदा खाणे आरोग्यासाठी अत्यंत नुकसानकारक ठरू शकते. चिरलेला कांदा बॅक्टेरियांसाठी चुंबकासारखे काम करतो.

अत्यंत गरज भासल्यास आपण कापलेला कांदा पेपर टॉवेलमध्ये गुंडाळून ठेवू शकता. किंवा फ्रीजमध्ये ठेवण्याची गरज भासलीच तर सीलबंद डब्यामध्ये भरून ठेवा. गरज असेल तेव्हाच कांदा कापून आहारात वापरावा.

उच्च रक्तदाब नियंत्रणासाठी सोप्या टीप्स

संशोधनात असे आढळून आले आहे की, दहामधून सात तरुणांना ब्लडप्रेशर जास्त असल्यामुळे हार्ट ॲटॅक किंवा स्ट्रोक येण्याची शक्यता जास्त असते. झोप कमी होणे, स्ट्रेस, डिप्रेशन, जास्त मीठ असलेले फास्ट फूड आणि डेस्क जॉब ही याची मुख्य कारणे आहेत. म्हणून...

- ▮आठवड्यातून ३-४ दिवस कमीत कमी २० मिनिटे जॉगिंग करावी. जॉगिंग केल्याने ऑक्सिजन घेण्याच्या प्रक्रियेत सुधारणा होते आणि ब्लडप्रेशर नियंत्रित राहतो.
- ▮रोज कमीत कमी ३० मिनिटांचे ब्रिस्क वॉक करावे.
- ▮एरोबिक केल्याने हाय ब्लडप्रेशर कमी होते.
- ▮तणावरहित राहण्यासाठी प्राणायाम, कपालभाती करावे.

चमकदार त्वचेसाठी हे स्क्रब वापरून बघा

आपल्या चेहऱ्यावरील चमक हळूहळू कमी होत आहे, तर काळजी करू नका. आम्ही आपल्याला काही घरगुती स्क्रबबद्दल सांगत आहोत ज्यांना वापरून आपण आपल्या चेहऱ्यावरील चमक परत मिळवू शकता. चला तर मग वेळ न गमावता जाणून घेऊया की, आपण घरगुती स्क्रब कसा तयार करू शकता...

साखर आणि लिंबू –

एक चमचा साखर घेऊन त्यामध्ये अर्धा चमचा लिंबाचा रस मिसळा. आता हळुवार हाताने याला आपल्या चेहऱ्यावर लावा आणि काही वेळ स्क्रब करून आपला चेहरा स्वच्छ धुवा.

संत्र्याच्या सालीचे स्क्रब –

संत्र्याची साल आपल्या त्वचेला तजेलपणा आणण्यासाठी उपयुक्त आहे. यासाठी आपल्याला संत्र्याच्या सालीला वाळवून वाटून भुकटी करायची आहे. या भुकटीमध्ये थोडेसे कच्चे दूध मिसळून आपण चेहऱ्यावर लावू शकता. संत्र्याच्या सालाची भुकटी किंवा पावडर चांगले स्क्रब म्हणून काम करतं.

तांदळाच्या पिठाचे स्क्रब –

तांदळाचे पीठ आणि दही सम प्रमाणात मिसळून घ्या. आता हे चेहऱ्यावर लावून हळुवार हाताने मालिश करा आणि काही वेळ तसेच ठेवून नंतर स्वच्छ पाण्याने धुऊन घ्या.

बेकिंग सोडा स्क्रब –

घरच्या घरी आपला चेहरा उजळवायचा असल्यास २ मोठे चमचे बेकिंग सोडा, १ लहान चमचा दालचिनी पूड, अर्धा लिंबाचा रस आणि मध मिसळा. या पेस्टला आपल्या त्वचेवर ५ मिनिटे लावा. लक्षात ठेवा की या पेस्टचा वापर आठवड्यातून दोन वेळापेक्षा जास्त करू नये.

पेरूची पानेदेखील उपयुक्त असतात, नक्की वाचा याचे फायदे

पेरू औषधी गुणधर्मांने समृद्ध आहे. याच्या सेवनाने बरेच आरोग्यदायी फायदे मिळतात. उलट्या रोखण्यासाठी पेरू फायदेशीर आहे तसेच हृदयरोगापासूनदेखील बचाव होतो. तसे तर हे भारतात मिळणारे एक साधे फळ आहे, ज्याचे प्राचीन संस्कृत नाव अमृत किंवा अमृत फळ आहे. वाराणसीमध्ये याला लोक अमृत नावानेच संबोधित करतात. पेरूप्रमाणेच त्याची पानेदेखील खूप उपयुक्त असतात. यामध्ये अँटी ऑक्सिडन्ट, अँटी बॅक्टेरियल आणि अँटी इन्फ्लमेन्टरी गुणधर्म असतात, जे आपले अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. चला जाणून घेऊया पेरूच्या पानाचे फायदे.

पोटदुखी आणि उलट्यामध्ये आराम देतो : पेरूच्या पानात अँटी बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात, याच्या पानाच्या पाण्याचे सेवन केल्याने आपल्या पोटाचे दुखणे दूर होऊ शकते. तसेच उलट्यापासून देखील आराम मिळतो. यासाठी पेरूच्या ५-६ पानांना १० मिनिटे उकळवून घ्या आणि नंतर गाळून त्याचे पाणी प्या.

सांधेदुखीचा त्रास दूर होतो : सांधेदुखीमध्येदेखील पेरूची पाने फायदेशीर आहेत. यासाठी आपण पेरूची पाने वाटून त्याचा लेप बनवा आणि त्या लेपाला सांध्यावर लावा, यामुळे आपल्याला वेदनेपासून आराम मिळेल.

मधुमेहातदेखील फायदेशीर : पेरूची पाने पाण्यात टाकून प्यायल्याने हे मधुमेहासाठी फायदेशीर मानले जाते. वास्तविक हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करतं. याशिवाय हे शरीरातील जटिल स्टार्च साखरेमध्ये बदलण्यापासून रोखते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

दातदुखी, हिरड्यांची सूज कमी करते : पेरूच्या पानाचे पाणी दात दुखणे, हिरड्यांची सूज आणि तोंड येण्यापासून आराम देण्याचे काम करते. यासाठी पाने उकळवून त्या पाण्याने गुळण्या करा. असे केल्यास आपल्याला आराम मिळेल.

बद्धकोष्ठता आणि गॅसच्या त्रासापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी लसूण एक चमत्कारी औषध ठरेल. आयुर्वेदात लसूण हे चमत्कारिक गुणधर्म असलेले औषध म्हणून वर्णिले आहे, याचे बरेच फायदे आहेत. हे फक्त जेवणाची चवच वाढवत नाही, तर शरीरास निरोगी ठेवण्यासदेखील मदत करते. याच कारणामुळे बऱ्याच घरगुती उपचारांमध्ये लसणाचा वापर केला जातो.

उपाशीपोटी लसूण खाण्याचे फायदे

वास्तविक लसणामध्ये अनेक प्रकारच्या पोषक घटकांचा समावेश आहे. यामध्ये कॅल्शियम ते तांबे, पोटॅशियम, फॉस्फरस, आयर्न आणि व्हिटॅमिन ई १ इत्यादींचा समावेश आहे. आपण लसणाचा वापर कोणत्याही प्रकारे करू शकतो. ते फायदेशीर आहेच; पण उपाशीपोटी खाल्ल्याने हे खूप फायदेशीर आहे. चला उपाशीपोटी याच्या सेवनाचे फायदे जाणून घेऊया.

रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत करतं –

लसणाला प्रतिकारकशक्ती बळकट करण्यासाठी प्रभावी मानले आहे. अभ्यासात आढळून आले आहे की जे लोक दररोज लसणाचे सेवन करतात, त्यांना इतर लोकांपेक्षा सर्दी-पडसे कमी होते. सकाळी उपाशीपोटी त्याचे सेवन करणं जास्त फायदेशीर आहे.

उच्च रक्तदाब असल्यास फायदेशीर –

ज्या लोकांना उच्च रक्तदाबाची समस्या आहे, त्यांनी दररोज उपाशीपोटी लसणाचे सेवन करावे, कारण यामध्ये रक्तदाब नियंत्रित करण्याचे गुणधर्म आढळतात. लसूण चावून खाल्ल्याने उच्च रक्तदाबात आराम मिळतो.

हृदयाचा धोका कमी होतो –

लसूण हृदयरोगाच्या धोक्याला कमी करतं. जर हृदयाच्या रोगापासून वाचायचे असल्यास दररोज सकाळी लसणाचे सेवन करावे. मधासहदेखील लसणाचा सेवन करू शकतो. यामुळे रक्ताभिसरण योग्य राहते.

पोटाशी निगडित त्रासापासून सुटका –

दररोज उपाशीपोटी लसणाचे सेवन केल्यास पोटाशी निगडित त्रास जसे की बद्धकोष्ठता आणि गॅसपासून आराम मिळू शकतो. यामुळे पाचक प्रणालीदेखील चांगली राहील. जे लोक ॲसिडिटीच्या त्रासामुळे त्रस्त झाले आहेत, त्यांना भाजके लसूण खाण्याचा सल्ला दिला जातो.

वजन कमी करण्यासाठी दिवसाला किती पोळ्या खाव्यात?

आपल्या दररोजच्या कॅलरीच्या प्रमाणाला लक्षात घेता पोळी किंवा भाकरीचे सेवन करावे. यामुळे आपल्या वाढत्या वजनाला कमी करण्यास मदत मिळेल. वजन कमी करण्यासाठी लोक आपल्या आहाराची काळजी घेतात. वास्तविक शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी करण्यासाठी कार्बोहायड्रेट घेणे टाळावे लागते. कार्बोहायड्रेटमुळे वजन झपाट्याने वाढते. पण कार्बोहायड्रेट हे आवश्यक मायक्रोन्यूट्रिएंट आहे, ज्याला वगळून चालणार नाही.

भारतातील आहाराबद्दल बोलायचे झाल्यास पोळी आणि भात हे कार्बोहायड्रेटचे चांगले स्रोत आहेत. जवळजवळ प्रत्येक घरात भात आणि पोळ्या नियमितपणे लोक खातात. परंतु जेव्हा वेळ येते वजन कमी करण्याची, तेव्हा लोकांना हे जाणून घ्यायचे असते की, दररोज किती पोळ्या खाव्या, जेणेकरून वजन वाढणार नाही. चला तर मग जाणून घ्या -

गव्हामध्ये पौष्टिक घटक आढळतात :

पोळ्यांमध्ये फक्त कार्बोहायड्रेटचं नव्हे तर इतर आवश्यक पोषक घटक देखील आढळतात. गहू हा प्रथिने, फॅट, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, फॉलेट आणि लोहाचा सर्वात चांगला स्रोत आहे. पोळी किंवा चपाती खाल्ल्याने शरीरास सर्व पोषक घटक मिळतात.

दिवसात किती पोळ्या किंवा भाकऱ्या खाव्या?

कार्बोहायड्रेट, प्रथिनं आणि फॅट किंवा चरबीला मायक्रोन्यूट्रिएंट म्हणतात. शरीरातील विविध कार्ये करण्यासाठी आपल्या शरीरास यांची गरज पडते. सर्वप्रथम आपल्याला हे ठरवावे लागणार की आपल्याला दररोज किती प्रमाणात कार्बोहायड्रेट घ्यायचे आहे. त्यानुसारच आपण दिवसाचा पोळीचा किंवा भाकरीचा आहार ठरवावा. ६ इंचाच्या लहान पोळीमध्ये ७१ कॅलरी आढळते. आपण दुपारच्या जेवणात ३०० कॅलरी घेतो, तर आपण दोन पोळ्या खाऊ शकतो. यापासून आपल्याला १४० कॅलरीज मिळतात आणि बाकीच्या कॅलरी आपल्याला सॅलड आणि भाज्यांपासून मिळते. लक्षात ठेवा की पोळीशिवाय आपण ज्या भाज्या आणि फळ घेत आहात त्यांच्यामध्ये देखील कार्बोहायड्रेट आढळते. म्हणून आपल्या कॅलरीच्या सेवन करण्यावरच हे अवलंबून आहे की आपल्याला दिवसात किती पोळ्या खायला हव्या. दिवसातून चार पोळ्या खाणे वजन कमी करण्यासाठी चांगले मानले जाते.

पोळीचे इतर पर्याय :

जर आपण वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्नरत आहात, तर आपण गव्हाच्या पोळीव्यतिरिक्त ज्वारीची किंवा बाजरीची भाकरी देखील खाऊ शकता. या भाकऱ्या गव्हाच्या पोळीपेक्षा आरोग्यवर्धक असतात आणि यामध्ये कार्बोहायड्रेट कमी तर इतर पोषक घटक मुबलक प्रमाणात असतात.

हे लक्षात घ्या :

आहारात फक्त कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण कमी केल्याने वजन कमी होत नाही. यासाठी आपल्याला इतर गोष्टी जशा की आपली जीवनशैली, झोपण्याची पद्धत आणि नियमितपणे व्यायामाची दिनचर्या या गोष्टी देखील आवश्यक आहेत. निरोगी आणि संतुलित आहारासह या गोष्टीकडे लक्ष द्यायला हवं.

किचन स्वच्छ ठेवण्यासाठी काही टीप्स

दररोज नोकरी किंवा व्यवसायामुळे आपल्याला आपल्या कामामधून वेळ मिळत नाही. अशा वेळी आपल्याला दररोज किचन साफ करणे जमत नाही. त्यामुळे ज्या गृहिणी कामामध्ये व्यस्त असतात, अशा गृहिणींसाठी काही खास टीप्स...

▮डायनिंग टेबल : डायनिंग टेबल हे दररोजच्या जेवणामुळे घाण झालेले असते. त्यामुळे डायनिंग टेबलला स्वच्छ करण्यासाठी नीलगिरीच्या तेलाचा वापर करू शकता. टेबलमधून दुर्गंधी येत असल्यास एखाद्या कापडावर नीलगिरी तेलाचे काही थेंब टाकून त्याने पुसून घ्या. **▮फ्रीज**: फ्रीजचे दार उकडलेल्या बटाट्याच्या सालींनी स्वच्छ केले जाऊ शकते. **▮नळ** : किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी टूथपेस्ट लावा आणि गरम पाण्याने धुऊन टाका. **▮कचऱ्याचा डबा** : किचनमध्ये जिथे कचऱ्याचा डबा ठेवतो, ती जागा नियमितपणे फिनेल टाकून स्वच्छ करावी. कारण सर्वात जास्त घाण त्या जागेवर जमते. त्यामुळे बॅक्टेरिया पसरतात. किचनमध्ये नेहमी झाकण असलेले कचऱ्याचे डबे वापरा. **▮मिक्सर** : मिक्सर वापरताना तो वापरून झाल्यावर त्यावरील घाण साफ करून त्याला कव्हर घालून ठेवा. त्यामुळे त्यावर धूळ जमा होत नाही. **▮स्टोव्ह** : स्टोव्ह स्वच्छ करण्यासाठी संत्र्याचे साल वापरा. त्याने स्टोव्हला रॉकेलचा जास्त वास येत नाही.

खारेगाव टोलनाका पुन्हा सुरू होणार... नऊ वर्षांनंतर वाहनचालकांवर पुन्हा टोलचा भार

■ बातमी /लेख,
प्रीती दिपक नाईक

मुंबई-नाशिक महामार्गावरील खारेगाव टोलनाका नऊ वर्षांनंतर पुन्हा सुरू करण्याची तयारी सुरू झाली आहे. २०१७ साली बंद करण्यात आलेला हा टोलनाका आता नव्या रस्ते प्रकल्पामुळे पुन्हा उभारला जात आहे. समृद्धी महामागार्शी जोडणाऱ्या आमने ते ठाणे या दहा पदरी मार्गिकेच्या कामामुळे हा निर्णय घेण्यात आला आहे. यामुळे मुंबईकडे जाणारा प्रवास वेगवान होणार असला तरी ठाणे, कल्याण, भिवंडी, नवी मुंबई आणि मुंबईकडे येणाऱ्या वाहनचालकांना पुन्हा टोलचा आर्थिक भार सहन करावा लागणार आहे.

मुंबई नाशिक महामार्गावरील माजिवडा ते वडपे या २३ किमी लांबीच्या प्रकल्पाचं काम ९० टक्के पूर्ण झालं आहे. येत्या काही महिन्यात या मार्गिकच्या निमार्णाचं काम पूर्ण होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे मुंबई-नाशिक महामार्ग आणि समृद्धी महामार्गावरून मुंबईच्या दिशेने होणारा प्रवास वेगवान होणार आहे. मात्र असं असलं तरी वाहनचालकांना टोलचा भुर्दंड सहन करावा लागणार आहे.

मुंबई नाशिक महामार्गावर खारेगाव इथे असलेला टोलनाका 2017 साली बंद करण्यात आला. मात्र आता समृद्धी महामार्गावर जोडण्यासाठी आमने ते ठाणे असा दहा पदरी रस्ता तयार करण्यात आल्याने पुन्हा एकदा खारेगाव इथे टोलनाक्याची उभारणी सुरू करण्यात आली आहे.

दरम्यान या निर्णयाला मनसेने विरोध केला आहे. काहीही झाले तरी टोलनाका उभारू देणार नाही असा पवित्रा मनसेने तसेच राष्ट्रवादी काँग्रेस शरद पवार गटाने घेतला आहे. टोलच्या नावाखाली सरकार सामन्यांची लूट करत आहे अशी टीका मनसे नेते अविनाश जाधव यांनी केली. तर हा नाका बंद पाडण्याचा इशारा राष्ट्रवादीचे जिल्हाध्यक्ष मनोज प्रधान यांनी दिला आहे.

पुन्हा टोल का ?

१९९८ या वर्षी खारीगाव टोलनाका सुरु झाला होता. टोलवसूली विरोधात अनेकदा आंदोलन देखील झाले होते. २०१७ मध्ये हा टोलनाका कायमस्वरुपी बंद करण्यात आला होता. त्यामुळे ठाणे ते भिवंडी, कल्याण आणि कल्याण, भिवंडी, नाशिक, उरण जेएनपीए येथील हजारोहलकी, जड-अवजड वाहन चालकांना टोलपासून मुक्तता मिळाली होती. भविष्यात ठाणे कोस्टल रोडही या मार्गिकेशी जोडला जाणार असल्याने वाहतूक व्यवस्थेत मोठा बदल होणार आहे. हा प्रकल्प पूर्ण झाल्यानंतर राज्य रस्ते विकास महामंडळ 15 वर्षे देखभाल करणार असून राष्ट्रीय महामार्ग प्राधिकरण टोल वसुली करणार आहे.

शीरखुर्मातून गुंगीचे औषध देऊन अत्याचार? टीसीएस प्रकरणात तपास यंत्रणेकडे धक्कादायक माहिती

नाशिक : टीसीएस या बहुराष्ट्रीय कंपनीत घडलेल्या अत्याचार प्रकरणातील संशयित आरोपींनी पीडित महिलांना शीरखुर्मा आणि काही थंड पेयांमध्ये गुंगीचे पदार्थ मिसळून त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचार केल्याचे पुरावे तपास यंत्रणेकडे असल्याची धक्कादायक माहिती पुढे आली आहे. मल्टिनॅशनल कंपनी प्रकरणातील संशयित आरोपींच्या एसआयटी चौकशीत आणखी धक्कादायक माहिती उघड होण्याची शक्यता वर्तवण्यात येत आहे. या कंपनीमध्ये पीडित तरुणी आणि महिलांना शीरखुर्मा खाण्यासाठी देऊन त्यांचे मनपरिवर्तन घडवून धर्मांतर करण्याचा आरोपींचा प्रयत्न सुरू होता. कंपनीमधील तरुणी आणि महिलांचे धर्मांतर षडयंत्र करून लैंगिक शोषण करण्यासाठी फंडिंग होत असल्याचे काही पुरावे एसआयटी पथकाला आढळल्याची माहिती आहे. कंपनीतील दरम्यान, कर्मचाऱ्यांना धर्मांतर करण्यासाठी उद्युक्त केल्याच्या तक्रारी लक्षात घेऊन एसआयटीला बाह्य फंडिंगचा संशय आहे. त्या दिशेने तपास सुरु झाल्याचेही सांगण्यात येत आहे. संशयितांनी वापरलेले लॅपटॉप, संगणकीय वेब हिस्ट्री आणि तत्सम साहित्य तपासण्यात येणार आहे. शिवाय संशयितांच्या बँक खात्यांचे विवरणपत्र तपासून त्यामध्ये बाह्य व्यवस्थेकडून काही फंडिंग झाले का? याची तपासणी करण्यात येणार आहे. न्यायालयाने चारही संशयितांच्या कोठडीत ५ मेपर्यंत वाढ केल्याची माहिती विशेष सरकारी वकील अजय मिसर यांनी दिली.

नववी आणि दहावीचे वर्ग पुढील शैक्षणिक वषार्पासून बंद करण्याचा निर्णयामुळे पालघरमधील जिल्हा परिषदेच्या हजारो विद्यार्थ्यांचे भवितव्य धोक्यात

■पालघर। प्रतिनिधी,

पालघरमध्ये जिल्हा परिषदेच्या विद्यार्थ्यांचे भवितव्य धोक्यात आल्याची माहिती समोर आली आहे. पालघर जिल्ह्यातल्या सुमारे 57 शाळांमधील नववी आणि दहावीचे वर्ग बंद करण्यात आले आहे. कंत्राटी शिक्षकांच्या मानधनासाठी शिल्लक निधी वापरता येत नसल्याचं कारण देत जिल्हा परिषदेने पुढच्या वषार्पासून 57 शाळांमधील नववी आणि 10 वीचे वर्ग बंद करण्याचा निर्णय घेतला आहे. जिल्हा परिषद प्रशासनाच्या या निर्णयामुळे 6,500 हून अधिक विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक भविष्य धोक्यात आले आहे.

या धक्कादायक निर्णयामुळे जिल्ह्यातील शिक्षण व्यवस्थेत मोठी खळबळ उडाली आहे. जिल्हा परिषदेच्या 57 शाळांमधील नववी आणि दहावीचे वर्ग पुढील शैक्षणिक वषार्पासून बंद करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. निधीचे कारण देत हा निर्णय घेतल्याची माहिती आहे. या निर्णयामुळे ग्रामीण भागातील सुमारे 6,500 हून अधिक विद्यार्थ्यांच्या भवितव्याबाबत प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. या निर्णयाविरोधात पालक, विद्यार्थी आणि सामाजिक संघटनांकडून तीव्र संताप देखील व्यक्त केला जात आहे.

पालघर जिल्ह्यात गेल्या काही महिन्यांपासून शिक्षण आणि शाळांसंबंधित चिंताजनक माहिती समोर येत आहे. एकीकडे पालघर जिल्हा आदिवासी जिल्हा म्हणून ओळखला जातो आणि अशा स्थितीत पालघर जिल्ह्यातील बऱ्याच ग्रामीण पट्ट्यात शाळांची दुरावस्था असल्याची माहिती मिळत आहे. जिल्हा परिषदेच्या बऱ्याच शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी उपयुक्त असणाऱ्या वस्तूंचा तुटवडा जाणवत असतो. तसेच वीज आणि पाणी पुरवठा देखील या शाळांमध्ये कमी प्रमाणात असते. काही शिक्षक देखील अर्ध्यातच शाळा बंद करतात जवळ असणाऱ्या जिल्ह्यातील शिक्षणाची दुरावस्था पाहता ही अशी परिस्थिती अक्षरशा चिंताजनक आहे.

या निर्णयावर विद्यार्थ्यांकडून देखील असंतोष व्यक्त केला जात आहे. नववी-दहावी हे आमच्यासाठी खूप महत्त्वाचे वर्ष आहे. वर्ग बंद झाल्यामुळे अभ्यासवार परिणाम होईल त्यामुळे पुढे काय करायचे असे विद्यार्थ्यांचे म्हणणे आहे. पालकांनीही प्रशासनाच्या निर्णयावर तीव्र नाराजी व्यक्त केली आहे. आमच्या मुलांचं शिक्षण अर्धवट राहण्याची वेळ आली आहे. दुसऱ्या ठिकाणी शाळा मिळणं कठीण आहे. प्रशासनाने हा निर्णय त्वरित मागे घ्यावा, अशी मागणी पालकांकडून करण्यात येत आहे. जिल्हा परिषद प्रशासनाकडून नववी आणि दहावीचे वर्ग बंद करण्याच्या या निर्णयामुळे संबंधित शाळांमधील शिक्षकांच्या नोकऱ्यांवरही गदा येण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे शिक्षक वर्गातही चिंतेचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

एसी लोकलच्या निर्णयाविरोधात विरारमध्ये रेल रोको

प्रवाशांचा संताप

■वसई। प्रतिनिधी,

विरार रेल्वे स्थानकावर आज 4 मे रोजी सकाळच्या गर्दीच्या वेळी प्रवाशांनी रेल रोको आंदोलन करत प्रशासनाविरोधात तीव्र संताप व्यक्त केला. 8.28 वाजताची विरार-चर्चगेट सामान्य लोकल बंद करून तिच्या जागी अउ लोकल सुरू केल्यामुळे हा उद्रेक झाला. अचानक मोठ्या संख्येने प्रवासी रुळावर उतरल्याने काही काळ लोकल सेवा विस्कळीत झाली आणि अनेक गाड्या उशिराने धावू लागल्या. यामुळे ऑफिसला जाणाऱ्या नोकरदारांसह विद्यार्थ्यांनाही फटका बसला आहे. सकाळच्या महत्वाच्या वेळेस झालेल्या या आंदोलनामुळे स्थानक परिसरात काही काळ तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते.

1 मेपासून करण्यात आलेल्या या बदलामुळे रोजच्या प्रवाशांचे नियोजन पूर्णपणे कोलमडले आहे. अनेक प्रवासी वषार्नुवर्षे 8.28 चीच लोकल पकडून चर्चगेटकडे प्रवास करत होते. मात्र, अउ लोकलचे भाडे सर्वसामान्यांच्या खिशाला परवडणारे नसल्याने बहुतेक प्रवाशांना या सेवेचा उपयोग करता येत नाही. परिणामी, पर्याय म्हणून इतर लोकल पकडाव्या लागत असून त्यामध्ये आधीच असलेल्या प्रचंड गर्दीत अधिक भर पडली आहे. त्यामुळे प्रवास अधिकच गैरसोयीचा आणि वेळखाऊ झाला आहे. या निर्णयाविरोधात प्रवाशांमध्ये गेल्या काही दिवसांपासून नाराजी वाढत होती.

दरम्यान, संतप्त प्रवाशांनी प्रशासनाविरोधात घोषणाबाजी करत आपला निषेध नोंदवला आणि "एसी लोकल वाढवायच्या असतील तर त्या स्वतंत्रपणे वाढवाव्यात, सामान्य लोकल बंद करू नयेत" अशी ठाम मागणी केली. या मागण्यांचे निवेदन स्टेशन मास्टर यांना देण्यात आले आहे. रेल्वे प्रशासनाने तत्काळ हस्तक्षेप करत परिस्थिती नियंत्रणात आणण्याचा प्रयत्न केला आणि काही वेळात सेवा पुन्हा सुरळीत करण्यात आली. मात्र, या घटनेमुळे प्रवाशांच्या अडचणी आणि नाराजी अधोरेखित झाली असून, भविष्यात असे निर्णय घेताना प्रशासनाने सर्वसामान्य प्रवाशांचा विचार करावा, अशी मागणी जोर धरू लागली आहे.

वसईतील कचरा विल्हेवाट प्रकल्पावरून महासभेत गदारोळ

■वसई। प्रतिनिधी,

वसई-विरार महापालिकेच्या गोखिवरे येथील कचराभूमीवरील कचरा विल्हेवाट प्रकल्पावरून नुकत्याच झालेल्या महासभेत सत्ताधारी आणि विरोधकांमध्ये जोरदार खडाजंगी पाहायला मिळाली. शहरातून दररोज सुमारे 800 ते 1000 मेट्रिक टन कचरा या ठिकाणी आणला जात असून, वाढत्या नागरीकरणामुळे कचऱ्याचा प्रचंड साठा निर्माण झाला आहे. अंदाजे 15 लाख मेट्रिक टन कचरा येथे साचल्याने परिस्थिती गंभीर बनली आहे. या पार्श्वभूमीवर सुरू करण्यात आलेल्या बायोमायनिंग विलंब, खचार्तील अनियमितता आणि बेकायदा उत्खननाच्या आरोपांमुळे हा विषय अधिकच तापला असून अखेर महापौरांनी सखोल चौकशीचे आदेश दिले आहेत.

गोखिवरे येथील भोयदापाडा परिसरात असलेल्या कचराभूमीवर शहरातील सर्व कचरा टाकला जातो. पूर्वी कचरा प्रक्रिया करण्यासाठी कोणतीही ठोस यंत्रणा नसल्याने येथे कचऱ्याचे मोठमोठे ढीग तयार झाले होते. परिस्थिती हाताळण्यासाठी महापालिकेने जानेवारी 2024 मध्ये बायोमायनिंग प्रकल्प सुरू केला. या प्रकल्पासाठी एका खासगी कंपनीला दीर्घ मुदतीचे कंत्राट देण्यात आले होते, तर तांत्रिक देखरेखीसाठी स्वतंत्र सल्लागार संस्था नेमण्यात

आली होती. मात्र कचरा विल्हेवाट प्रक्रियेत अपेक्षित गती न मिळाल्याने महापालिकेने पूर्वीच्या सल्लागार संस्थेची नियुक्ती रद्द केली. त्यानंतर नवीन नामांकित संस्थेला प्रकल्प व्यवस्थापन सल्लागार म्हणून नेमण्याचा प्रस्ताव महासभेत मांडण्यात आला. याच मुद्द्यावरून सभागृहात वाद निर्माण झाला.

विरोधी पक्षाने प्रकल्पाच्या अंमलबजावणीवर गंभीर प्रश्न उपस्थित केले. यापूर्वीही अशा प्रकल्पांवर कोट्यवधी रुपये खर्च झाले, मात्र प्रत्यक्षात काचऱ्याची योग्य विल्हेवाट लागलेली नाही, असा आरोप करण्यात आला. सध्या सुरू असलेल्या कामातही केवळ सुमारे 4 लाख 70 हजार मेट्रिक टन कचऱ्यावर प्रक्रिया करण्यात आली असून त्यासाठी सुमारे 39 कोटी रुपये खर्च झाल्याचे सांगण्यात आले. तसेच कचरा प्रक्रियेत वापरली जाणारी केमिकल प्रक्रिया योग्य पद्धतीने होत नसल्याची टीकाही करण्यात आली.

याचबरोबर सर्वात गंभीर आरोप म्हणजे कचराभूमीवर बेकायदा उत्खनन सुरू असल्याचा होता. ठेकेदाराकडून कचऱ्याच्या ढिगाऱ्यांमधून मोठ्या प्रमाणात दगड काढून त्याची विक्री करण्यात आल्याचा दावा विरोधकांनी केला. अंदाजे १७ हजार ब्रास इतका दगड फोडण्यात आल्याचेही सांगण्यात आले. कचरा प्रक्रिया करण्यासाठी आवश्यक जागा उपलब्ध असतानाही अशा प्रकारे उत्खनन का केले जात आहे, असा सवाल उपस्थित करण्यात आला.

या सर्व आरोपांमुळे महासभेत मोठा गोंधळ निर्माण झाला. अखेर महापौरांनी हस्तक्षेप करत प्रकरणाची गंभीर दखल घेतली. कचरा विल्हेवाट प्रक्रिया पारदर्शक आणि प्रभावी करण्यासाठी नवीन सल्लागार संस्था नेमण्याचा निर्णय घेतला जात असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. तसेच, आतापर्यंत झालेल्या कामाची सखोल चौकशी केली जाईल आणि त्यात कोणताही गैरप्रकार आढळल्यास संबंधित अधिकारी व ठेकेदारांवर कठोर कारवाई करून गुन्हे दाखल केले जातील, असेही त्यांनी सांगितले.

एनसीबीचे 'ऑपरेशन व्हाईट स्ट्राईक'

क्रिकेट पॅड्स आणि ग्लोव्हजमधून तस्करी होणारे 1745 कोटींचे ड्रग्ज जप्त

■मुंबई। प्रतिनिधी,

नवी मुंबई आणि भिवंडीमध्ये 1,745 कोटींचे अमली पदार्थ जप्त केल्याचा खळबळजनक प्रकरण समोर आला आहे. 'ऑपरेशन व्हाईट स्ट्राईक' अंतर्गत, अमली पदार्थ नियंत्रण ब्युरोने सहा महिने टोळीच्या प्रत्येक हालचालीवर लक्ष ठेवल्यानंतर कोकेन तस्करी करणाऱ्या एका आंतरराष्ट्रीय टोळीचा पदार्फाश केला आहे. या मोहिमेदरम्यान एकूण 349 किलोग्राम उच्च दजार्चे कोकेन जप्त करण्यात आले आहेत, ज्याचे आंतरराष्ट्रीय बाजारातील अंदाजित मूल्य सुमारे 1,745 कोटी इतके आहे. सर्वात धक्कादायक खुलासा म्हणजे, कोणालाही यत्किंचितही संशय येऊ नये यासाठी, अमली पदार्थांचा हा संपूर्ण साठा क्रिकेट पॅड्स आणि ग्लोव्हजमध्ये लपवून तस्करी करण्यात आला होता.

एनसीबी अधिकाऱ्यांच्या मते, ही काही एका दिवसाची मोहीम नव्हती. या टोळीच्या प्रत्येक हालचालीवर गेल्या सहा महिन्यांपासून सतत पाळत ठेवली जात होती. विविध स्रोतांकडून मिळालेली गुप्त माहिती एकत्रित करून एका मोठ्या मोहिमेची आखणी करण्यात आली होता, ज्याचा परिणाम म्हणून अनेक ठिकाणी एकाच वेळी छापे टाकण्यात आले. तपासादरम्यान असे उघड झाले की, अमली पदार्थांचा पुरवठा सुलभ करण्यासाठी मुंबईच्या आसपासच्या लॉजिस्टिक्स मार्गांचा (वाहतूक मार्गांचा) वापर केला जात होता. या माहितीच्या आधारे, पथकांनी नवी मुंबई आणि भिवंडीच्या परिसरात सापळा रचला.

नवी मुंबईच्या कळंबोली परिसरात तपासाला पहिले मोठे यश मिळाले, जिथे ङहउ वेअरहाऊसिंग कॉम्प्लेक्सजवळ एका मारुती सुझुकी सुपर कॅरी वाहनाला अडवण्यात आले. वाहनाची झडती घेतली असता पुठ्ठ्याच्या खोक्यांमध्ये लपवलेली कोकेनची 136 पाकिटे जप्त करण्यात आली. प्रत्येक पाकिटाचे वजन साधारणपणे एक किलोग्राम होते. तस्करांनी कोकेनची पाकिटे क्रिकेट पॅड्स आणि ग्लोव्हजमध्ये इतक्या सफाईदारपणे बसवली होती की, बाहेरून पाहिल्यास त्या वस्तू क्रीडा साहित्याव्यतिरिक्त दुसरे काहीच वाटत नव्हत्या. या तस्करीप्रकरणी घटनास्थळावरून एका आरोपीला अटक करण्यात आली. अटक केलेल्या आरोपीच्या चौकशीनंतर या प्रकरणाची व्याप्ती लक्षणीयरीत्या वाढली. त्याच्याकडून मिळालेल्या माहितीच्या आधारे, एनसीबीच्या पथकाने तत्काळ ठाणे जिल्ह्यातील भिवंडी येथील रेहनाल गावातील लक्ष्मण कंपाऊंडमध्ये असलेल्या एका गोदामावर छापा टाकला. या ठिकाणावरून कोकेनची आणखी 213 पाकिटे जप्त केली. परिणामी, दोन्ही ठिकाणांहून एकूण 349 किलोग्रॅम कोकेन जप्त करण्यात आले, ज्याची अंदाजे किंमत 1,745 कोटी रुपये आहे. एकाच कारवाईत एवढ्या मोठ्या प्रमाणात कोकेन जप्त करणे, ही देशाच्या इतिहासातील सर्वात महत्त्वपूर्ण अमली पदार्थविरोधी कारवाईपैकी एक मानली जात आहे.

या तपासात तस्करांच्या धूर्तपणाचा आणखी एक मोठा पैलू समोर आला आहे. प्रत्येक पाकीट पॉलिथिनच्या नऊ वेगवेगळ्या थरांमध्ये गुंडाळलेले होते. या थरांच्या मध्ये एका विशिष्ट प्रकारचा काळा, चिकट ग्रीस लावला होता. अधिकाऱ्यांच्या मते, या ग्रीसचा वापर अमली पदार्थांचा वास लपवण्यासाठी केला जात होता, जेणेकरून श्वानांनाही त्याचा माग काढता येऊ नये. इतकेच नाही, तर या अत्याधुनिक पॅकेजिंग तंत्राचा उद्देश एक्स-रे स्कॅनिंग मशीनला चकमा देणे हा देखील होता. थोडक्यात, तस्करांनी प्रत्येक संभाव्य स्तरावर सुरक्षा यंत्रणांना चकमा देण्यासाठी अत्यंत काळजीपूर्वक तयारी केली होती.

प्राथमिक तपासात असेही उघड झाले की, परदेशातून आयात केलेल्या एका मशीनमध्ये बनवलेल्या पोकळ कप्प्यात लपवून कोकेनची भारतात तस्करी करण्यात आली होती. गोदामात पोहोचल्यावर, मशीनमधून ड्रग्ज बाहेर काढून, क्रिकेट ग्लोव्हज आणि पॅड्सच्या स्वतंत्र पाकिटांमध्ये पुन्हा पॅक करण्यात आले आणि वितरणासाठी तयार केले जात होते. एनसीबीच्या अधिकाऱ्यांनी सांगितले की, या प्रकरणाचा तपास जसजसा पुढे जाईल, तसतसे आणखी मोठे खुलासे अपेक्षित आहेत. या नेटवर्कचा सूत्रधार, आर्थिक पुरवठादार आणि आंतरराष्ट्रीय साथीदारांना ओळखून अटक करण्यासाठी, तसेच ड्रग्ज मिळवणाऱ्या इच्छित व्यक्तींचा शोध घेण्यासाठी यंत्रणा सध्या काम करत आहेत. दरम्यान, केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह यांनी या महत्त्वपूर्ण यशाबद्दल एनसीबी टीमचे कौतुक केले आहे. त्यांनी पुनरुच्चार केला की, सरकार अमली पदार्थांविरोधात 'शून्य-सहिष्णुता' धोरणासाठी कटिबद्ध आहे आणि अशा प्रकारच्या गुन्हेगारी नेटवर्कला कोणत्याही परिस्थितीत सोडले जाणार नाही.

पत्नीनेच बहिणीच्या मदतीने केला पतीचा 'गेम'

■बीड। प्रतिनिधी,

कौटुंबिक वादातून पत्नीने आपल्या बहिणीच्या आणि साडूच्या मदतीने पतीचा गळा आवळून खून केल्याची धक्कादायक घटना गेवराई तालुक्यातील पांढरवाडी फाटा येथे उघडकीस आली आहे. विशेष म्हणजे, आरोपींनी पुरावा नष्ट करण्यासाठी मृतदेह आणि दुचाकी चक्क गोदावरी नदीत फेकून दिली होती. तब्बल 8 महिन्यांपूर्वी घडलेल्या या 'थंड डोक्याने' केलेल्या खुनाचा छडा लावण्यात गेवराई पोलिसांना यश आले आहे.

पुणे येथील रहिवासी उद्धव तुकाराम शिंदे (वय 50) हे 3 सप्टेंबर 2025 रोजी पत्नी संगीतासह गेवराई तालुक्यातील पांढरवाडी येथे आपल्या मेव्हणीच्या घरी (सविता विष्णू वाजे) आले होते. पोलीस तपासात समोर आलेल्या माहितीनुसार, उद्धव शिंदे हे नेहमी पत्नीला मारहाण करत असत. 6 सप्टेंबर रोजी पुन्हा त्यांच्यात मोठा वाद झाला. हा वाद विकोपाला गेल्याने पत्नी संगीताने आपली बहीण सविता आणि साडू विष्णू वाजे यांच्या मदतीने उद्धव यांचा गळा आवळून खून केला.

खून केल्यानंतर आरोपींनी मृतदेहाची विल्हेवाट लावण्यासाठी अत्यंत नियोजनबद्ध पावले उचलली, विष्णू वाजे याने आपल्या दोन अल्पवयीन मुलांच्या मदतीने सुरुवातीला मृतदेह उसाच्या शेतात लपवला. दोन-तीन दिवसांनी मृतदेहाचा वास येऊ लागल्याने आरोपींनी प्रेत गोणीत भरून दुचाकीवरून शहागड येथील जुन्या पुलावरून गोदावरी नदीत फेकून दिले. त्यानंतर दोन दिवसांनी मृतकाची मोटारसायकलही त्याच पुलावरून नदीपात्रात फेकून दिली जेणेकरून कोणताच पुरावा उरणार नाही. मुख्य आरोपी संगीता शिंदे हिने संशय येऊ नये म्हणून पुणे येथील सिंहगड पोलीस ठाण्यात पती बेपत्ता झाल्याची तक्रार नोंदवली होती.

गेल्या 8 महिन्यांपासून हे प्रकरण शांत होते. मात्र, मृतकाचा मुलगा शुभम शिंदे याला वडिलांच्या बाबतीत काहीतरी अघटीत घडल्याचा संशय होता. 2 मे 2026 रोजी शुभमने गेवराई पोलीस ठाणे गाठून आपली शंका बोलून दाखवली. पोलीस निरीक्षक किशोर पवार यांनी तात्काळ तपासाची चक्रे फिरवली. पांढरवाडी येथून विष्णू आणि सविता वाजे यांना ताब्यात घेऊन विचारपूस केली असता, सुरुवातीला त्यांनी उडवाउडवीची उत्तरे दिली. मात्र, पोलिसांनी खाक्या दाखवताच त्यांनी गुन्ह्याची कबुली दिली. या प्रकरणी पोलिसांनी गोदावरी नदीपात्रातून मृतकाच्या दुचाकीचा सांगाडा जप्त केला आहे. मुख्य आरोपी संगीता शिंदे हिला नन्हे (पुणे) येथून ताब्यात घेण्यात आले आहे. याप्रकरणी गेवराई पोलीस ठाण्यात कलम 103(1), 238, 66(2) भा.न्या.सं. नुसार गुन्हा दाखल करण्यात आला असून सपोनि दीपक लंके पुढील तपास करत आहेत. सदरची यशस्वी कारवाई पोलीस अधीक्षक नवनीत कांवत, अपर पोलीस अधीक्षक सचिन पांडकर व उपविभागीय पोलीस अधिकारी अनिल कटके यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोनि. किशोर पवार व त्यांच्या पथकाने केली आहे.

गाणगापूर महामार्गावर भीषण अपघात

एसटी बसझ्रडंपरच्या धडकेत दोघांचा चिरडून दुर्दैवीअंत

■बीड। प्रतिनिधी,

सोलापूर जिल्ह्यातील अक्कलकोट गाणगापूर महामार्गावर एक धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. एसटी बस आणि डंपरच्या भीषण अपघातात दोघेजण जागीच ठार झाल्याची माहिती समोर आली. समोरून आलेला डंपर हा मुरूमाने भरलेला होता, या अपघातात काही लोक ठार झाल्याची माहिती समोर आली. या अपघातामुळे घटनास्थळी एकच खळबळ उडाली.

डंबर एसटी बसची धडक इतकी भीषण होती की, एसटी बसचा पुढील भाग मोठे नुकसान झाले. या अपघातानंतर डंपरने पेट घेतला आणि परिस्थिती इतकी गंभीर बनली आहे. बसमधील अनेक प्रवासी गंभीरपणे जखमी झाले असता, काहींना किरकोळ दुखापत झाली. स्थानिक नागरिकांनी तात्काळपणे मदतीचे काम सुरु करण्यात आले, तसेच जखमींना बाहेर काढण्यात आले होते. या अपघातात जखमींना तातडीने अक्कलकोटच्या शासकीय रुग्णालयात दाखल करण्यात आला आहे. दक्षिण अक्कलकोट पोलीस ठाण्याचे पथक घटनास्थळी आले आणि या अपघाताचा तपास केला. अशातच या झालेल्या दुर्घटनेनं महामार्गावरील वाहतूक काही वेळासाठी बंद ठेवण्यात आली होती.

अपघातादरम्यान डंपरला भीषण आग लागल्याने पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत, अग्निशमन दलाला माहिती दिली असता, अग्निशमन दल आले आणि त्यांनी जखमी प्रवाशांना रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते. या घटनेनं परिसर हादरून गेला आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग 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