

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-२०५ ● मुंबई, शुक्रवार, ०८ मे २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

## महाराष्ट्रात हवामान बदल कायम

## मराठवाड्याचे हवामान

मराठवाड्याला पाऊस चांगलाच झोडपणार असून काही ठिकाणी उष्णतेचा पारा हा चढलेला दिसणार आहे. शिवाय मराठवाड्यातील काही जिल्ह्यांना वादळी पावसाचा यलो अलर्ट देण्यात आला आहे.

## जिल्ह्यांना अलर्ट जारी

## पावसाच्या हजेरीमुळे दिलासा! विदर्भात पारा घसरला; येत्या चार दिवसांत हवामान बदलणार

## मध्य महाराष्ट्र

घाटमाथा भागात वादळी पावसाची शक्यता वर्तवली असून, कोल्हापूर, सातारा, सांगली आणि सोलापूर भागात ताशी ४० - ५० किमी वेगाने वारे वाहणार आहेत. तसेच कमाल तापमान ३७-४० अंशाच्या दरम्यान राहणार आहे.

## उत्तर महाराष्ट्र

उत्तर महाराष्ट्रात उष्णतेचा पारा चढलेलाच राहणार आहे. त्यामुळे कमाल तापमान ४०-४४ अंशापर्यंत जाणार असून, किमान २२-२६ अंशापर्यंत जाण्याची शक्यता आहे.

## विदर्भ

गेल्या काही दिवसात पावसाने विदर्भातील चांगलेच झोडपून निघाले आणि आता हे संकट हळूहळू मराठवाडा, पश्चिम महाराष्ट्रांनंतर कोकणात गेलं आहे.

## कोणत्या भागात किती होते तापमान?

अकोला येथे कमाल तापमान ४२.९ अंशावरून किंचित घसरले, तर अमरावतीत ४९.२ अंश नोंदवले गेले. वाशीम येथे सर्वाधिक ४२.६ अंश तापमान असले तरी तेही सरासरीपेक्षा जास्त वाढलेले नाही. नागपूरमध्ये कमाल तापमान ३९.६ अंशावर आले असून उष्णतेची तीव्रता कमी झाल्याचे जाणवले. किमान तापमानातही काही प्रमाणात चढउतार दिसून आला. गोंदिया येथे किमान तापमान २०.४ अंशापर्यंत खाली आले; तर ब्रह्मपुरीत ते २२.४ अंश नोंदवले गेले. दरम्यान, भंडारा येथे २ मिमी, गोंदिया येथे ९ मिमी तर ब्रह्मपुरीत ०.८ मिमी पावसाची नोंद झाली. इतर शहरांत मात्र पावसाचा प्रभाव कमी राहिला.

काही भागांत गारवा निर्माण झाला. गुरुवारपासून पुढील काही दिवस शहर व विदर्भात ढगाळ वातावरण राहील. मात्र, तापमानात वाढ होईल, असा अंदाज वर्तविण्यात आला आहे. कसं असेल तापमान? ७ मे रोजी, गुरुवारी दक्षिण महाराष्ट्र आणि मराठवाड्यातील मेघगर्जनसह पाऊस पडण्याची शक्यता आहे. ताशी ४०-५० किमी वेगाने वाहणाऱ्या वाऱ्यांमुळे या भागांमध्ये हलक्या ते मध्यम स्वरूपाच्या पावसाची

शक्यता आहे. भारतीय हवामान विभागाने येत्या ४ दिवसांसाठी मुंबई, ठाणे आणि कोकणातील काही भागांसाठी उष्णतेच्या लाटेचा अलर्ट दिला आहे. त्यामुळे मे महिन्यात तापमान वाढणार आहे. दरम्यान, मुंबई आणि ठाणे शहराला हवामान विभागाने उष्ण आणि दमट वातावरणासाठी यलो अलर्ट दिले आहे. दरम्यान, रत्नागिरीला यलो अलर्ट देण्यात आला आहे. परंतु, रत्नागिरी जिल्ह्यात हलक्या पावसाची शक्यता

आहे. त्यामुळे नागरिकांना थोडा दिलासा मिळणार. महाराष्ट्राच्या अनेक जिल्ह्यांमध्ये हवामान बुधवारपासून बदलले आहे. त्यामुळे अनेक जिल्ह्यांमध्ये उष्णता वाढली आहे. तर काही जिल्ह्यांमध्ये विजांच्या कडकडाटासह पावसाची शक्यता आहे. सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात उष्ण आणि दमट वातावरणासह मध्यम स्वरूपाच्या पावसाची शक्यता आहे. येथेही विजांच्या कडकडाटासह पाऊस पडण्याची शक्यता आहे.

## ■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

महाराष्ट्रात होणारे हवामान बदल दिवसेंदिवस डोकेदुखी ठरत आहे. कुठे पाऊस पडतोय तर कुठे उष्णतेचा कहर माजला आहे. हवामान विभागाने नुकत्याच जाहीर केलेल्या बातमीनुसार

७ मे ला गुरुवारी काही भागात अवकाळी पाऊस, आणि वादळी वारे येण्याची शक्यता आहे यामुळे काही जिल्ह्यांना हवामान विभागाने अलर्ट जारी केला आहे. मुंबईसह सर्वच जिल्ह्यांना यलो अलर्ट देण्यात आला आहे. पुढील ७२ तास हवेतील आद्रता प्रचंड वाढणार

असल्याने नागरिकांना सतर्क राहण्याचे आवाहन हवामान विभागाने केले आहे. कोकणात गेल्या काही काळापासून उष्ण आणि दमट हवामानाने नागरिक हैरान झाले आहेत. त्यामुळे कोकणात उकाडा तर राहणारच आहे शिवाय वादळी वाऱ्याचा देखील इशारा देण्यात आला

आहे. दरम्यान काही दिवस हे असच वातावरण महाराष्ट्रात राहणार असून, नागरिकांनी विजा आणि वादळी वाऱ्यांपासून सावध राहण्याचा इशारा दिला आहे विदर्भात उष्णतेचा तडाखा काहीसा कमी झाला असून कमाल तापमानात घसरण नोंदवली गेली आहे. त्याचबरोबर

काही भागांत हलक्या पावसाची हजेरी लागल्याने वातावरणात दिलासा निर्माण झाला आहे. बुधवारी बहुतांश शहरांमध्ये कमाल तापमानात १ ते ३ अंशांनी घट झाली. तरीही ढगाळ वातावरण आणि वाऱ्याच्या वेगामुळे उकाड्यात काहीशी घट झाली आहे. पावसाच्या सर्रीमुळे

## ज्येष्ठ नागरिकांचे 'बोधगया' तीर्थयात्रेचे स्वागत होणार पूर्णमुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजनेसाठी ठाणे जिल्ह्यातून अर्ज करण्याचे आवाहन

## ■ ठाणे । प्रतिनिधी,

आयुष्याच्या उत्तरार्धात देशातील प्रमुख तीर्थस्थळांचे दर्शन घेऊन आध्यात्मिक मनःशांती मिळवी, ही बहुतांश ज्येष्ठ नागरिकांची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाच्या सामाजिक न्याय व विशेष सहाय्य विभागाने 'मुख्यमंत्री तीर्थ दर्शन योजना' जाहीर केली आहे. या योजनेच्या माध्यमातून राज्यातील सर्व धर्मीय ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तीर्थयात्रा सुकर करण्यात आली असून, आर्थिक वर्ष २०२६-२७ अंतर्गत बिहारमधील जगप्रसिद्ध 'महाबोधी मंदिर, बोधगया' या तीर्थस्थळाच्या यात्रेचे विशेष नियोजन करण्यात आले आहे. ही यात्रा दि. ०३ जून ते ०९ जून २०२६ या कालावधीत पार पडणार असून ठाणे जिल्ह्यातील इच्छुक आणि पात्र ज्येष्ठ नागरिकांनी या संधीचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन प्रशासनाकडून करण्यात आले आहे. या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी अर्जदाराचे वय ६० वर्षे किंवा त्यापेक्षा जास्त असणे अनिवार्य असून, तो महाराष्ट्र राज्याचा रहिवासी असणे आवश्यक आहे. योजनेअंतर्गत निवड प्रक्रियेत सहभागी होण्यासाठी इच्छुक नागरिकांनी दि. २० मे २०२६ पर्यंत आपले अर्ज ऑनलाईन

पद्धतीने सादर करणे गरजेचे आहे. अर्ज करताना सोबत आधार कार्ड, रेशन कार्ड, अधिवासाचा पुरावा, उत्पन्नाचा दाखला आणि प्रवासासाठी शारीरिकदृष्ट्या सक्षम असल्याचे वैद्यकीय प्रमाणपत्र जोडणे बंधनकारक आहे. यासोबतच पासपोर्ट आकाराचा फोटो, मोबाईल क्रमांक आणि योजनेच्या सर्व अटीचे पालन करण्याबाबतचे हमीपत्र अजासोबत देणे आवश्यक आहे. ही योजना सर्वसामान्य ज्येष्ठ नागरिकांच्या आयुष्यात आध्यात्मिक समाधान देणारी ठरणार आहे. ठाणे जिल्ह्यातील नागरिकांनी आपली कागदपत्रे पूर्ण करून विहित मुदतीत म्हणजे दि. २० मे २०२६ पर्यंत 'सहाय्यक आयुक्त, समाज कल्याण, ४ था मजला, सामाजिक न्याय भवन, दत्तवाडी, स्वामी समर्थ मठासमोर, कळ्या, ठाणे' या कार्यालयात प्रत्यक्ष जमा करावीत. वेळेत अर्ज सादर करणाऱ्या पात्र लाभार्थ्यांना या नियोजित तीर्थयात्रेचा लाभ घेता येणार असून, गरजू ज्येष्ठांनी त्वरित आपले अर्ज सादर करावेत. या महत्त्वाकांक्षी योजनेचा जास्तीत जास्त नागरिकांनी लाभ घ्यावा, असे आवाहन ठाणे समाज कल्याण विभागाचे सहाय्यक आयुक्त समाधान इंगळे यांनी एका प्रसिध्दी पत्रकाद्वारे केले आहे.

## आदिवासी विकास विभाग हा शासकीय विभाग नसून एक कौटुंबिक परिवार' - आदिवासी विकास मंत्री डॉ. प्रा. अशोक वुईके

## ■ ठाणे । प्रतिनिधी,

आदिवासी विकास विभाग हा केवळ शासन निर्णय आणि फर्दिसपुरता मर्यादित विभाग नसून तो एक मोठा 'परिवार' आहे. १९८३ साली या विभागाची स्वतंत्र स्थापना झाल्यापासून आजवर शिक्षक, गृहपाल, विद्यार्थी ते सचिव आणि मंत्र्यांपर्यंत आपण आपल्यात कौटुंबिक संवाद, विश्वास आणि स्नेह निर्माण होत नाही, तोपर्यंत विभागाचे कार्य खऱ्या अर्थाने यशस्वी होणार नाही, असे प्रतिपादन राज्याचे आदिवासी विकास मंत्री डॉ. प्रा. अशोक वुईके यांनी आज शहापूर येथे केले. आदिवासी आश्रमशाळांची गुणवत्ता आणि पटसंख्या वाढवण्यासाठी आयोजित होत. यावेळी व्यासपीठावर आदिवासी विकास विभागाचे सचिव विजयती वाघमारे, आदिवासी विकास आयुक्त लीना बनसोडे, अपर आयुक्त गोपिचंद कदम (प्रकल्प कार्यालय शहापूर), वैशाली खत्री (प्रकल्प कार्यालय शहापूर), डहाणू प्रकल्प अधिकारी डॉ. अपूर्वा बासुर(पी.ओ. शहापूर), उपसचिव र.तु.जाधव, सहसचिव शंकर जाधव, अपर आयुक्त मुख्यालय नाशिक दिगंबर चव्हाण, अधीक्षक अभियंता नाशिक श्री. दळवी, कार्याध्यक्ष

उमेश जाधव आणि इतर मान्यवर उपस्थित होते. आदिवासी विकास मंत्री डॉ. प्रा. अशोक वुईके यांनी आपल्या भाषणातून विभागातील सर्व कर्मचाऱ्यांना आत्मचिंतनेचे आवाहन केले. १९८३ पासून स्वतंत्र झालेल्या या विभागातील शिक्षक, गृहपाल, मुख्याध्यापक आणि अधिकारी यांनी एकमेकांशी सर्वजण या कुटुंबाचे सदस्य आहेत. जोपर्यंत आपल्यात कौटुंबिक संवाद, विश्वास आणि स्नेह निर्माण होत नाही, तोपर्यंत विभागाचे कार्य खऱ्या अर्थाने यशस्वी होणार नाही, असे प्रतिपादन राज्याचे आदिवासी विकास मंत्री डॉ. प्रा. अशोक वुईके यांनी आज शहापूर येथे केले. आदिवासी आश्रमशाळांची गुणवत्ता आणि पटसंख्या वाढवण्यासाठी आयोजित होत. यावेळी व्यासपीठावर आदिवासी विकास विभागाचे सचिव विजयती वाघमारे, आदिवासी विकास आयुक्त लीना बनसोडे, अपर आयुक्त गोपिचंद कदम (प्रकल्प कार्यालय शहापूर), वैशाली खत्री (प्रकल्प कार्यालय शहापूर), डहाणू प्रकल्प अधिकारी डॉ. अपूर्वा बासुर(पी.ओ. शहापूर), उपसचिव र.तु.जाधव, सहसचिव शंकर जाधव, अपर आयुक्त मुख्यालय नाशिक दिगंबर चव्हाण, अधीक्षक अभियंता नाशिक श्री. दळवी, कार्याध्यक्ष

नियोजन महिला अधिकारी उत्तम करत आहेत. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास आणि त्यांना मिळणारे दर्जेदार शिक्षण हीच आपली नैतिक जबाबदारी असून १५ जूनला शाळा सुरु होण्यापूर्वी सर्व सोयी-सुविधांचे नियोजन पूर्ण करण्याचे निर्देश त्यांनी दिले. आमदार दैलत दरोडा यांच्या कायाचा गौरव करतानाच, रमी आज इथे मंत्री म्हणून नाही, तर तुमचा कुटुंबाचा एक सदस्य म्हणून आलो आहे आणि जोपर्यंत शेवटच्या घटकाची अडचण ऐकून घेतली जात नाही, तोपर्यंत मी येथून हलणार नाही, असे म्हणत त्यांनी उपस्थित कर्मचाऱ्यांची मने जिंकली. या कार्यशाळेतून मिळलेली ऊर्जा आगामी काळात आश्रमशाळांच्या परिवर्तनासाठी मेलाचा दगड ठरेल, असा विश्वास मंत्री महोदयांनी यावेळी व्यक्त केला. कार्यशाळेला संवोधित करताना आदिवासी विकास आयुक्त लीना बनसोडे यांनी स्पष्ट केले की, आदिवासी विकास मंत्री डॉ. अशोक वुईके यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रत्येक अपर आयुक्त स्तरावर अशा कार्यशाळांचे आयोजन करण्यात येत असून, या माध्यमातून शासन, प्रशासन आणि प्रत्यक्ष जमिनी स्तरावर काम करणारे 'फुट सोलजर' म्हणजेच शिक्षक व मुख्याध्यापक यांच्यात एकवाक्यता निर्माण केली जात आहे. विद्यार्थी हाच

या संपूर्ण प्रक्रियेचा केंद्रबिंदू असून जेव्हा सर्व घटक एकाच दिशेने विचार करणार, तेव्हा कामाला खरी गती मिळते. समस्या कधीच पूर्णपणे संपत नसतात, परंतु त्यांचा बाऊ न करता विषम परिस्थितीतून मार्ग काढत पुढे जाणे महत्त्वाचे आहे. शासन सोयी-सुविधा पुरवण्यामध्ये कोणतीही कमतरता ठेवणार नाही आणि १५ जूनला शाळा सुरु होताच सर्व चिमुकल्या विद्यार्थ्यांचे साहित्य व सोयी-सुविधांसह स्वागत करण्यासाठी विभाग पूर्णतः सज्ज आहे. शिक्षकांच्या मुख्यालयातील राहण्याच्या प्रश्नावर बोलताना त्यांनी नमूद केले की, केवळ सक्ती करण्याऐवजी शिक्षकांना स्वतःला तिथे राहून काम करण्याची प्रेरणा मिळेल अशी व्यवस्था निर्माण करण्यावर भर दिला जात असून याचे सकारात्मक परिणाम लवकरच दिसून येतील. तसेच, विभागाच्या वतीने तयार केलेली 'जिंगल' आणि प्रचार साहित्य सोशल मीडियाच्या माध्यमातून घराघरात पोहोचवून शाळा प्रवेशाचा संदेश प्रभावीपणे पसरवावा, असे आवाहनही त्यांनी यावेळी केले. प्रस्तावित भाषणात आदिवासी विकास विभागाचे सचिव विजय वाघमारे यांनी कार्यशाळेबाबत माहिती दिली. तसेच कार्यशाळेच्या आयोजनाबाबत आयोजकांचे अभिनेंदन केले.

## मुंबई पुन्हा दहशतवाद्यांच्या निशाण्यावर?

## ताज आणि ट्रायडेंट हॉटेलला बॉम्बने उडवून देण्याची धमकी; पोलीस हाय अलर्टवर

## ■ मुंबई । प्रतिनिधी,

देशाची आर्थिक राजधानी असलेल्या मुंबईवर पुन्हा एकदा दहशतवादी हल्ल्याचे सावट निर्माण झाले आहे. एका अज्ञात व्यक्तीने मुंबईतील दोन अत्यंत प्रतिष्ठित आणि आलिशान हॉटेल्सना ताज हॉटेल आणि ट्रायडेंट हॉटेल ला फोन करून ती उडवून देण्याची धमकी दिली आहे. या धमकीच्या फोननंतर, संपूर्ण मुंबई पोलीस दल आणि सुरक्षा यंत्रणांना हाय अलर्टवर ठेवण्यात आले आहे. विशेष म्हणजे, ही तीच हॉटेलस

## लोकेशन ट्रेसिंग आणि सायनमध्ये अटक

धमकीचे गांभीर्य लक्षात घेऊन, पोलीसांच्या तांत्रिक पथकाने त्वरित फोन करणाऱ्या व्यक्तीचा क्रमांक ट्रेस करण्यास सुरुवात केली. तपासादरम्यान, फोन करणाऱ्या व्यक्तीचे ठिकाण मुंबईतील सायन परिसरात असल्याचे निष्पन्न झाले. पोलीसांनी तत्परतेने हालचाल करत सायन रचना आणि संशयित व्यक्तीला ताब्यात घेतले. पोलीसांनी या आरोपीला ताब्यात घेऊन, पुढील चौकशीसाठी एका गुप्त ठिकाणी हलवले आहे.

आहेत जी २६/११ च्या दहशतवादी हल्ल्यांच्या वेळी लक्ष्य करण्यात आली होती; ज्या घटनेमुळे यापूर्वी सुरक्षा यंत्रणांमध्ये मोठी खळबळ उडाली होती. धमकीचा फोन आणि पोलीसांची तत्पर कारवाई मुंबई

पोलीसांच्या माहितीनुसार, पोलीस नियंत्रण कक्षाला एक फोन आला, ज्यामध्ये फोन करणाऱ्या व्यक्तीने ताज आणि ट्रायडेंट या दोन्ही हॉटेल्सवर लवकरच दहशतवादी हल्ला होणार असल्याचा दावा केला. ही माहिती मिळताच, मुंबई पोलीसांनी कोणताही विलंब न करता दोन्ही हॉटेल्सभोवतीचा सुरक्षा घेता (कॉन्ट्रोल) अधिक मुजबूत केला आणि तो अभेद्य बनवला. घटनास्थळी त्वरित रवाना

आणि तिथे कसून शोधमोहीम राबवण्यात आली. चौकशी आणि सुरक्षा यंत्रणांची सतर्कता सध्या मुंबई पोलीस आणि इतर गुप्तचर यंत्रणा ताब्यात घेतलेल्या व्यक्तीची कसून चौकशी करत आहेत.

## रेल्वे तिकिटांचा मोठा घोटाळा उघडकीस, विदेशी पर्यटकांच्या कोट्यातून तिकीटे लंपास, प्रशासनाकडून दंडात्मक कारवाई

## ■ मुंबई । प्रतिनिधी,

मध्यरेल्वे मार्गावर काही प्रवाशांकडून तिकीट खरेदी करताना चुकीच्या पद्धतीने आणि नको त्या कोट्यातून तिकीटे खरेदी करण्यात आल्याचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला आहे. विदेशी पर्यटकांच्या कोट्यातून भारतीय पर्यटकांनी तिकीटे खरेदी केल्याचा प्रकार समोर आला आहे. वैद्य सहाय्यक कागदपत्राशिवाय प्रवास करणाऱ्या भारतीय नागरिकांच्या बुकिंगमधील अनियमितता उघडकीस आली आहे. या प्रकाराची मध्य रेल्वे प्रशासनाने गंभीर दखल घेतली आहे.

अशाप्रकारे चालाखीने अनियमितता करणाऱ्या प्रवाशांच्या विरोधात आधा मध्य रेल्वे प्रशासनदेखील सतर्क झाले आहे. मध्य रेल्वेने विदेशी पर्यटक (एफटी) कोट्याच्या गैरवापरविरोधातील आपली मोहीम तीव्र केली आहे. हे प्रकरण ४ मे रोजी गाडी क्रमांक १२२९६ संघमित्रा एक्सप्रेसमध्ये उघडकीस आले, ज्यात काही भारतीय प्रवासी विदेशी पर्यटकांसाठी अनियमित गैरवापर करून कोट्यातून तिकीट खरेदी केले होते. मध्य रेल्वेचे १७४ ओरिजिनेटिंग पीएनआर तयार करण्यात आले होते. एफटी कोट्याच्या तिकिटांची सत्यता पडताळण्यासाठी मध्य रेल्वे तिकीट तपासणी कर्मचाऱ्यांकडून विशेष तपासणी करण्यात आली. या मोहिमेदरम्यान, एफटी कोट्याचा गैरवापर करून ३९ पीएनआर बुक केल्याचे आढळून आले.



संपादकीय

संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

## आवडते-नावडते विरोधक हा निरंतर खेळ

महाराष्ट्रात आवडते विरोधक व नावडते विरोधक याचा भेद समजून घ्यायचा असेल तर कोणत्या काळात कोणत्या विरोधी नेत्याला वेगवेगळ्या संस्था, उपक्रम स्थापन करता आले. त्यांच्या संस्थांना, उपक्रमांना सरकारी मदत सतत मिळत गेली, याचा मागोवा घेतला पाहिजे. पश्चिम बंगालमध्ये तुणमूल काँग्रेस आणि तामिळनाडूमध्ये द्रविड मुन्नेत्र कळघम यांना विधानसभा निवडणुकीत सणसणीत पराभव स्वीकारावा लागल्यानंतर त्यांच्या आणि त्यांचे प्रमुख अनुक्रमे ममता बॅनर्जी व एम. के. स्टॅलिन यांच्या भविष्यवाणी प्रश्नचिन्ह उभे ठाकले आहे. महाराष्ट्रात मात्र राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या प्रमुख उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांच्या विक्रमी मताधिक्यासह मिळालेल्या विजयामुळे हा प्रादेशिक पक्ष टिकणार हे निश्चित आहे. राजकारणात आवडता विरोधक आणि नावडता विरोधक अशा दोन संकल्पना वरवर दिसत नसल्या तरी पडद्यामागे अस्तित्वात असतात. सत्ताधारी पक्षाच्या सोयीचा विरोधक आवडता आणि गैरसोयीचा तो नावडता असतो. पंजाबमध्ये मागील निवडणुकीत आम आदमी पार्टीन विधानसभा जिंकली ती अशाच संकल्पनेवर. तिथे काँग्रेसचा पाडाव करायला हा पक्ष कामाला आला. आता त्याची गरज संपत आली आहे. या आधी अकाली दल काँग्रेसला सतत आव्हान देत होता तेव्हा त्याचे सर्व नखरे सहन करत भाजपा त्यांच्या सोबत युतीत होता. तामिळनाडूमध्ये द्रमुकला पराजित करण्याची धमक एका सिनेनायकातच असू शकते यावर आधारित काम झाले. एकाचवेळी शहरी आणि ग्रामीण भागात सर्व समाजघटकांतील बहुतेक मतदारांनी तामिळना वेत्री कळघम (टीव्हीके) या पक्षाच्या पाठीशी उभे राहणे उगाच घडत नसते. तामिळनाडूत विजय या अभिनेत्याने गेल्या काही वर्षात जे सिनेमे केले त्यातील बरीच कथानके सरकारी व्यवस्थेच्या विरोधात दिलेल्या लढ्याची होती. त्याचा योग्य तो संदेश लोकांमध्ये पोहचत असताना द्रमुकच्या विरोधकांकडून त्याला हवा देण्याचे प्रयत्न झालेच नसेल, असे म्हणणे कठीण आहे. महाराष्ट्राच्या मातीत राजकीय कथानके वेगळ्या अर्थाने आकाराला येत असतात. शिवसेनेच्या स्थापनेनंतर काही वर्षांतच या पक्षाला उपहासाने वसंतसेना म्हटले जाऊ लागले होते. त्यावेळचे मुख्यमंत्री वसंतराव नाईक पडद्याआडून सेनेला बळ देतात असा आरोप तेव्हाचे विरोधक डावे पक्ष, प्रजा समाजवादी, शेका पक्ष करत असत. मुंबईवर खऱ्या अर्थाने राज्य केले ते कामगारानांचे. त्यांचे नेतृत्व करणाऱ्या नेत्यांनी काँग्रेसला हैराण करून टाकले होते. तेव्हा शिवसेनेने त्या वर्चस्वाला सुरंग लावला. अर्थात याला अनेक बाजू असल्या तरी श्रेष्ठ असाच आहे. महाराष्ट्रासारख्या साधनसंपत्तीने श्रीमंत राज्यावर आपली एकमुखी सत्ता असावी असे काँग्रेस व भाजपा या दोन्ही राष्ट्रीय पक्षांना वाटणे अनैसर्गिक नाही. पण एकीकडे शरद पवारांनी राष्ट्रवादी काँग्रेसचा गड मजबूत बांधला आणि काँग्रेससमोर आघाडी करण्याशिवाय पर्याय उरला नाही. तेव्हा राष्ट्रवादीला शह देण्यासाठी विरोधी बाकावरील काही नेत्यांचा खुबीने वापर करून घेण्यात आला. त्यामुळे विरोधकातच दोन गट पडले होते. हे राजकारण काँग्रेसचे मुख्यमंत्री चतुराईने खेळवत राहिले. जेव्हा नारायण राणे अस्वस्थ होऊन बाहेर पडले तेव्हा काँग्रेस नेतृत्वाने त्यांना पक्षात खेचले. पुढे राज ठाकरे नाराज होऊन बाहेर पडले व स्वतंत्र पक्ष काढला तेव्हा आंदोलन, अटक या प्रकरणात महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेची हवा तयार झाली. २००९ च्या निवडणुकीत त्याचा अचूक लाभ काँग्रेस राष्ट्रवादीने सत्ता टिकविण्यासाठी घेतला. महाराष्ट्रात आवडते विरोधक व नावडते विरोधक याचा भेद समजून घ्यायचा असेल तर कोणत्या काळात कोणत्या विरोधी नेत्याला वेगवेगळ्या संस्था, उपक्रम स्थापन करता आले. त्यांच्या संस्थांना, उपक्रमांना सरकारी मदत सतत मिळत गेली. कधी चौकशीचा ससेमिरा मागे लागला नाही, तसेच त्यांच्या मतदारसंघात त्यांना व्यक्तिगत कधी त्रास झाला नाही, याचा मागोवा घेतला की हे सहज लक्षात येते. नवा दिवस नवे आडाखे या प्रमाणे राजकारण फिरता फिरता ते २०१० च्या आणि २०२० च्या दशकात येते. राज्यात मराठा मतदान बऱ्यापैकी संघटीतपणे होत असते आणि ते सहकारी संस्थांच्या भोवती फिरते. त्यावर पवारांच्या राष्ट्रवादीची बऱ्यापैकी पकड आहे, याचा अभ्यास झाला तेव्हा हा प्रादेशिक पक्ष सोबत असायला हवा असे भाजपाला वाटले नसेल तर नवलच. त्यात या पक्षाच्या नेत्यांनी केलेल्या काही चुका पथ्यावर पडत गेल्या. त्यापैकी काही जण मग पक्ष सोबत घेऊन बाहेर पडले. दुसऱ्या बाजूला मराठी भाषा, संस्कृती, अस्मिता व त्यासाठी लागणारी आक्रमकता यावर शिवसेना टिकून असते. त्यांचीही काही मते निश्चित आहेत. ती फोडायची असतील तर त्यासाठी हा पक्ष फुटायला हवा यावर काम झाले. पण आता मूळ पक्ष ताब्यात असणारे सोबत असले तरी ते वेळेप्रसंगी आपला बाण दाखवतात. त्यामुळे दुसरा सहयोगी म्हणून राष्ट्रवादी बरा असे मानून काम सुरू झाले आहे. त्यासाठी उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांचे नेतृत्व प्रस्थापित व्हायला हवे, यावर काम सुरू झाले. दिवंगत उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांच्या विमान अपघातातील निधनानंतर बारामती परिसरातील जनता काहीशी अस्वस्थ आहे. ती अस्वस्थता कोणत्याही मार्गाने व्यक्त केली जाऊ शकते. अजित पवार राष्ट्रवादीच्या दोन गटांच्या विलीनीकरणसाठी काम करत होते. त्याला कोणाचा विरोध होता याचीही चर्चा या परिसरात होती. हे पाहता काँग्रेससारख्या राष्ट्रीय पक्षाचा उमेदवार तिथे असायला नको या व्यूहचरनेवर अचूक काम झाले. अगदी प्रतिष्ठेचा प्रश्न करत उच्च पातळीवरून प्रयत्न झाले आणि काँग्रेसने आश्चर्यकारकरीत्या माघार घेतली. काम तिथे फूट झाले. निवडणूक रिंगणात उरलेल्या २२ अपक्षांना तशी काही ओळखच नव्हती. त्यामुळे झालेले मतदान उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार यांना विक्रमी मताधिक्य देणारे ठरले. त्यांचे नेतृत्व बारामतीने स्वीकारले हा संदेश या निमित्ताने गेला. सुरवातीला निवडणुकीपासून दूर असणारी दुसरी राष्ट्रवादी काँग्रेस इतकी अलिप्त होती की काँग्रेस हा राष्ट्रीय पक्ष असल्याने ते आपला उमेदवार उभा करू शकतात अशी विधाने आली. पण माघारीनंतर प्रचार सांगता सभेला स्वतः खासदार सुप्रिया सुळे उपस्थित राहिल्या. त्याही पुढे जात त्यांनी जे विधान केले ते भविष्याच्या दृष्टीने खूप चुकच आहे. बारामतीत पवार विरुद्ध पवार अशी लढत होणार नाही. वाटल्यास आपण दुसऱ्या मतदारसंघातून लढू हे त्यांचे एका वृत्तवाहिनीच्या कार्यक्रमातील विधान सहजगत्या आलेले नाही. भविष्यातील राजकीय घडामोडींची कल्पना घेण्यास ते पुरेसे ठरावे.काळाची पावले ओळखून काम सुरू आहे, असे यानून दिसून येते. सुप्रिया सुळे यांनी २०२४ ची निवडणूक कशी जिंकली हा एक अभ्यासाचा विषय आहे. हक्काच्या मतदारसंघात प्रचंड मेहनत करावी लागली असेल तर त्यांना दुसरा मतदारसंघ कोणता उपलब्ध आहे? तो सहजगत्या जिंकता येईल अशा पध्दतीने तयार करून दिला जाणार आहे?

पश्चिम बंगालमध्ये भाजपला स्पष्ट बहुमत मिळाले आहे. मात्र, ममता बॅनर्जी यांनी मुख्यमंत्रिपद सोडण्यास नकार दिला आहे. यामुळे राज्यात अभूतपूर्व घटनात्मक पेच निर्माण झाला आहे. निवडणूक आयोगावरही आरोप होत आहेत. ममता बॅनर्जी यांनी न्यायालयात जाण्याचे संकेत दिले आहेत. राज्यात कायदा आणि सुव्यवस्थेचा प्रश्न गंभीर बनला आहे. राज्यपाल हस्तक्षेप करून हा पेच सोडवू शकतात. साऱ्या देशाचे लक्ष लागून राहिलेल्या पश्चिम बंगालमधील विधानसभा निवडणुकीचा निकाल जाहीर झाला तोच धक्कादायक आकडे घेऊन. या लढाईत अभूतपूर्व विजय मिळवलेल्या भारतीय जनता पक्षालाही २०७ जागांची अपेक्षा नव्हती, हे त्यांच्या नेत्यांच्या प्रतिक्रियांवरून दिसले. तुणमूल काँग्रेसच्या वाट्याला केवळ ८० जागा येणे आणि तुणमूल चा बालेकिल्ला असलेल्या भवानीपूरमधील पराभव या गोष्टी ममता बॅनर्जी यांच्या जिद्दारी लागल्या, यात आश्चर्य नाही; पण त्यांनी मंगळवारी मोठा धक्का दिला तो आपण मुख्यमंत्रिपदाचा राजीनामा देणार नाही, हे जाहीर करून. भाजपने स्पष्ट बहुमत मिळवले असताना, विद्यमान मुख्यमंत्री आपली खुर्ची सोडण्यास तयार नाहीत, यामुळे राज्यात अभूतपूर्व आणि ऐतिहासिक घटनात्मक पेच उभा राहिला आहे. दुसरीकडे राज्यात दोन्ही पक्षांतील कार्यकर्ते एकमेकांची कार्यालये आणि डोकही फोडताना दिसत आहेत.

ममता यांच्या म्हणण्यानुसार निवडणुकीचा निकाल हा जगदेश नाही, तर लोकशाहीची हत्या आहे. आमची लढाई भाजपशी नव्हे, तर या निवडणुकीत खलनायक ठरलेल्या निवडणूक आयोगाशी होती. त्यामुळे आमचा नैतिक विजय झाला आहे, हा त्यांचा दावा. केंद्रीय निवडणूक



आयोग गेले काही दिवस सातत्याने वेगवेगळ्या आरोपांच्या गर्तेत सापडला आहे, ही वस्तुस्थिती आहेच. प. बंगालमधील निवडणुकीआधीच तब्बल ९० लाख कथित बेकायदा मतदारांची नावे मतदार यादीमधून वगळण्यात आली. यात बांगलादेशाच्या सीमावर्ती जिल्ह्यातील मुस्लिम नागरिकांची नावे मोट्या संख्येने असल्याचा आरोप झाला. कागदपत्रांची पूर्तता करूनही अनेकांना मतदान प्रक्रियेत सहभाग घेता आला नाही, याच्याही बातम्या झळकल्या. निवडणूक निकालानंतर आता वेगवेगळ्या माध्यमे आणि सांख्यिकीय क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थांची विश्लेषणात्मक आकडेवारी येईल आणि वगळलेल्या मतदारांमुळे कुणाला फटका बसला, हे उघड होईल. बुधवारी दिलेल्या प्रथमिक आकडेवारीवरून तरी यामुळे तृणमूल्याचा मतांत घट झाल्याचे आणि भारतीय जनता पक्षाच्या मतांत वाढ

झाल्याचे दिसते आहे. मतदानादरम्यान ईव्हीएममध्ये फेरफार झाल्याचाही ममतांचा आरोप आहे. निकाल लागल्यानंतर राज्यात टिकटिकाणी सुरू असलेल्या हिंसाचारात किमान चौघांनी जीव गमावला आहे. या स्थितीत ममता यांची राजीनामा न देण्याची भूमिका या अंगात तेल ओतणारी ठरू शकते. भाजपने ममतांच्या राजीनामा न देण्याच्या भूमिकेवर अपेक्षेनुसार जोरदार टीका केली असली, तरी इंडिया आघाडीच्या नेत्यांनी ममतांच्या लढ्याला पाठिंबा दिला आहे. राज्यात कायदा आणि सुव्यवस्थेचा प्रश्न गंभीर बनलेला असताना ममता यांनी पराभव स्वीकारण्याऐवजी न्यायालयात धाव घेण्याचे संकेत दिले आहेत. ममतांजणीतील कथित घोटाळ्याचा निकाल लागेपर्यंत आपण पद सोडणार नाही, हा ममता यांचा हट्ट घटनात्मक पातळीवर टिकेल अशी सूत्रात शक्यता नाही. कारण अशा प्रकारची

राजकीय स्थिती हाताळण्यासाठी राज्यघटनेत पुरेसे स्पष्ट मार्गदर्शन आहे. विधानसभेचा कार्यकाळ संपल्यानंतर नवीन मुख्यमंत्र्यांची निवड करणे बंधनकारक असते. त्यानुसार बंगाल विधानसभेचा कार्यकाळ आज, ७ मे रोजी संपल्यानंतर ८ मे रोजी राज्यपाल सभागृह विसर्जित करतील. त्यानंतर सर्व विद्यमान आमदारांचे सदस्यत्व आपोआप रद्द होईल. या वेळी बॅनर्जी यांना राजीनामा देणेही बंधनकारक राहणार नाही.

अनुच्छेद १६४ नुसार राज्यपाल मुख्यमंत्र्यांना पदावरून दूर करू शकतात; परंतु, तसे होण्याची शक्यता नाही. ममता यांनी धोरणात्मक निर्णय घेण्यास सुरुवात केली, तर मात्र राज्यपाल नवीन सरकार स्थापन होईपर्यंत राष्ट्रपती राजवट (अनुच्छेद ३५६) लागू करू शकतात. यातून विधानसभा स्थगित ठेवून केंद्राचे नियंत्रण येईल. त्यामुळे ममता यांचे निवडणूक प्रक्रियेबद्दलचे आरोप गंभीर असले तरी लढाईचे मैदान न्यायालयच असू शकते. लढण्याचा मार्गही खरे तर त्यांना नवा नाही. मंगळवाराच्या पत्रकार परिषदेत त्या म्हणाल्या, 'मी रस्त्यावर होतो, यापुढेही रस्त्यावरच असेल. लढाईचे मैदान सोडणार नाही. असे असताना राजीनामा न देण्याची त्यांची भूमिका ही लोकशाहीतील प्रस्थापित परंपरेला छेद देणारी आहे. पराभव झाल्यानंतर शांततापूर्ण सत्तांतर ही आपल्या देशाची परंपरा राहिली आहे. त्यामुळे ममतांनी आक्रस्ताळेयणा न करणेच योग्य ठरेल. तसे घडले नाही, तर ७ मे रोजी त्यांचा कार्यकाळ संपताच राज्यापालांच्या हस्तक्षेपाने हा पेच सुटेलच. आकांडतांडव करून मुखाभंग करून घेण्यापेक्षा पुन्हा लोकांमध्ये जाऊन त्यांच्या पाठिंब्याने कायद्याचा मार्गाने जाणे अधिक श्रेयस्कर.

## हतबल जनता, शक्तीहीन सरकार



शक्ती कायदा

समाजात जी शिस्त आणि शिष्टाचार टिकून आहे, तो माणसांवर होणाऱ्या संस्कारांपेक्षा कायद्याच्या भयाने टिकून आहे, असे म्हटल्यास वावगे ठरू नये. कारण लहान मुलांवर खोटे बोलू नये, दुसऱ्याचे वाईट करू नये असे संस्कार करण्यासाठी देवबापा कान कापतो, अशी भीती त्याचे आईवडील दाखवत असतात. एखादे मूल ऐकत नसेल तर त्याला छडी दाखवून मार पडेल किंवा पोलीस पकडून नेतील, अशी भीती त्याचे आईवडील दाखवत असतात. मानवाला संस्कारीत करण्याची कशाची ना कशाची भीती दाखवावी लागते. म्हणूनच सामाजिक शिस्त बाळगावी, कुणाला उपद्रव देऊ नये, कुणावर अत्याचार करू नये, कुणाचा छळ करू नये, यासाठी नागरिकांना कायद्याचे भय दाखवणारी लोकशाही शासनप्रणालीत सरकार नावाची व्यवस्था असते. राज्यात कायदा आणि सुव्यवस्था अभावित ठेवण्याची त्या सरकारची जबाबदारी असते. त्यासाठी सरकारकडे पोलीस, गुप्तहेर संस्था अशा यंत्रणा हाताशी असतात. त्या यंत्रणांचा प्रभावी वापर करून निरपवाद नागरिकांचे जीवन सुसह्य करणे हे सरकारचे काम असते. त्यात सरकार जर कमी पडत असेल, तर तो सरकारचा दोष असतो, मग ते कुठल्याही पक्षाचे सरकार असो. पूर्वी राजेशाही होती, त्यावेळी राजा जर चांगला असेल, प्रजाहितदक्ष असेल तर विनाविलंब प्रकरणाची चौकशी होऊन आरोपीला अगदी अत्यावधीत शिक्षा होत असे. काही ठिकाणी तर तो कठोर शिक्षा सगळ्या जनतेसमोर दिली जात असे, त्यामुळे राज्यातील जनतेच्या मनात धाक निर्माण व्हावा. आपल्या हातून असे वाईट कृत्य घडले तर आपल्यालाही अशीच शिक्षा मिळेल, या भीतीने लोक तसे गुहे करण्यापासून परावृत्त होतील, असा त्यामागे विचार असे. अर्थात, आपल्याकडे लोकशाही शासनप्रणाली असल्यामुळे राजेशाहीसारखा झटकन न्याय होऊ शकत नाही. लोकशाहीत न्यायव्यवस्थेच्या माध्यमातून न्याय होऊ जातो. पोलिसांना आरोपीने गुन्हा केला त्याविषयीचे पुरावे गोळा करावे लागतात. न्यायालयासमोर ते

मांडवे लागतात. ते पडताळून पाहून गुन्हा सिद्ध झाल्यावर त्यानुसार न्यायालय त्या आरोपीला शिक्षा देत असते. असे जरी असले तरी लोकांना राज्यात कायदा आणि सुव्यवस्था अबाधित आहे, याची खात्री पटण्यासाठी सत्ताधारी सरकारची मोठी जबाबदारी असते. न्यायालय हे कायद्याची अंमलबजावणी करत असले तरी गुन्हेगारांना चाप बसेल असे कठोर कायदे हे संसद आणि विधिमंडळातच बनवले जात असतात, हे लक्षात घ्यावे लागेल. त्यामुळे कायद्याची अंमलबजावणी वेगाने आणि प्रखरपणे होत आहे की नाही, हे पाहणे ही सरकारची जबाबदारी आहे. एखादी घटना घडल्यानंतर लोक रस्त्यावर उतरून त्या आरोपींवर ताळाळ कारवाई करण्याची मागणी करत आहेत, आंदोलने करत आहेत, आणि सरकार आश्वासने देऊन वेळ मारून नेत असले तर त्याला काही अर्थ राहत नाही. लोकांचे प्रश्न सुटवते, कुणावर अन्याय होत असेल तर त्याला कायद्यानुसार न्याय मिळावा, अशी लोकांची अपेक्षा असते. तसे होत नसेल आणि सरकार केवळ त्या विषयावर समिती स्थापून तिच्या अहवालाशी खेळत राहत असेल तर ते सरकारचे अपयश मानावे लागेल. गंभीर घटना असेल, विशेषतः बालकांविषयी अत्याचार आणि क्रूरपणे हत्या केल्याचे कृत्य असेल तर लोकांच्या भावना अधिकच तीव्र असतात. त्यावेळी आरोपीला आमच्या ताब्यात घ्या, आम्ही त्याचा न्याय करतो, त्याला चौकात फाशी द्या, अशा मागण्या होतात. अशा मागणीसाठी केल्या जाणाऱ्या आंदोलनांमध्ये काही राजकीय नेतेही उतरतात आणि अशा मागण्या करू लागतात. पण ते हे विसरतात की, आपले सरकार असले असते तरी आरोपीला चौकात फासावर देता आले असते का? पण अशा शक्यतेला विरोध करणे असलेले विरोधी बाकांवर असलेले राजकीय नेते आणि पक्ष आपली पोळी भाजून घेतात. जेव्हा समाजात कुठली अत्याचाराची घटना घडते तेव्हा आरोपीला कायद्यानुसार शिक्षा होण्यासाठी सगळ्याच राजकीय पक्षांनी प्रयत्न करायला हवे. कारण

समाजाची जबाबदारी सगळ्याच राजकीय पक्षांची असते. कारण कुठल्याही पक्षाचे नेते असले तरी ते लोकप्रतिनिधी असतात. लोकांच्या हिताचा विचार करणे त्यांची जबाबदारी असते. अशा वेळी राजकीय श्रेयवादाची लढाई न लढता समाजात घडणाऱ्या गुन्ह्यांना कसा आळा बसेल, गुन्हेगार गुन्हे करण्यापासून कसे परावृत्त होतील, हे पाहणे सर्व राजकीय पक्षांची जबाबदारी आहे. अशा वेळी लोकभावनेचा विचार करून काही वेळेस पोलिसांकडून गुन्हेगारांचे इन्काऊंटर केले जाऊ. त्यावेळी जनता त्या पोलीस अधिकाऱ्यांचा उद्रे उद्रे करते, पण पुढे त्याच पोलिसांना न्यायालयीन कारवाईला सामोरे जावे लागते आणि त्यात त्यांचा कळी जातो. राज्यात महाविकास आघाडीचे सरकार असताना बालक आणि महिलांच्या सुरक्षेसाठी राज्याच्या विधिमंडळात ह्यशक्तीह कायदा मंजूर करण्यात आला. तो केंद्र सरकारकडे अंतिम मंजूरीसाठी पाठवला आहे, पण केंद्राने त्याला अजून मंजुरी दिली नाही. सध्या केंद्रात आणि राज्यात भाजपचे सरकार आहे. केंद्र आणि राज्य सरकार एकमेकांकडे बोट दाखवून वेळ काढत आहेत. तो कायदा असता तर नसरापूरच्या नाराधमाला १५ ते २१ दिवसात फाशीची शिक्षा होऊ शकते आणि अशा गुन्हेगारांना चाप बसेल, असे महाविकास आघाडीतील तत्कालीन गुहमंत्रि अनिल देशमुख यांनी म्हटले आहे. नसरापूर पाठोपाठ बालकांवर आणखी गुन्हे होत आहेत. आरोपींना फाशी द्या, अशी जनभावना उसळत आहे. पण सरकारच्या बाजूने फक्त फास्ट ट्रॅकची भाषा केली जात आहे. यापूर्वी महिलांवरील अत्याचाराच्या घटना घडल्या तेव्हा न्यायालयात फास्ट ट्रॅकवर खटला चालवून आरोपीला शिक्षा झाल्याचे दिसले नाही. ह्यशक्तीह कायद्यामुळे आरोपीला १५ ते २१ दिवसात शिक्षा होणार असेल तर त्याला केंद्राने तात्काळ मंजुरी द्यायला हवी. त्यात श्रेयवाद आणू नये. कारण सरकार कुठल्याही पक्षाचे असले तरी जनहिताचे निर्णय तात्काळ घेणे हे त्याचे लोकशाही कर्तव्य असते.

## महाराष्ट्राला हिंदी राष्ट्र बनवायचे आहे का?

एक तर हिंदी ही महाराष्ट्राची राजभाषा नाही. राज्यात हिंदी साक्षरतेचे प्रमाणही प्रचंड आहे आणि हिंदीचे मराठीसोबत खूप साधर्म्य आहे. मराठी माणसाला हिंदीतून कामचलाऊ व्यवहार करण्यात कोणतीही अडचण नाही. असे असताना शासकीय कर्मचाऱ्यांना हिंदी भाषेचे ज्ञान आवश्यक करून त्यासाठी परीक्षा घेण्याचा केलेला प्रयत्न हा निव्वळ खोडसाळपणा आणि राजभाषा मराठीचा अवमान आहे. याचा अर्थ महाराष्ट्राला हिंदी राष्ट्र बनवायचे आहे का? अभिजात भाषेचा दर्जा मिळवल्यानंतरही मराठी भाषा एकीकडे आपल्याच राज्यात अस्तित्वासाठी संघर्ष करत असताना दुसरीकडे मात्र सरकारी कर्मचाऱ्यांसाठी चक्क हिंदी भाषेतून परीक्षा घेण्याचा निर्णय सत्ताधारांनी घेणे म्हणजे, महाराष्ट्राची ओळख आता हिंदी राष्ट्र करण्यासाठी केलेली तयारी आहे का, असा प्रश्न उपस्थित झाल्याशिवाय राहत नाही. सरकारने काढलेल्या याबाबतच्या परिपत्रकावरून मोठा वाद निर्माण होताच हा निर्णय मागे घेण्यात येत असल्याचे मराठी भाषामंत्री उदय सामंत यांनी तातडीने जाहीर केले आहे. तरी अशा निर्णयामुळे मराठी भाषेचे महाराष्ट्राची होणारे खच्चीकरण थंबवले जाणार नाही, हे मुख्यतः सत्ताधारांनी लक्षात घ्यायला हवे. अशा निर्णयांमुळे हिंदी भाषिक परंप्रांतीय सुखावतील. परंतु, आपल्याच महाराष्ट्रात मायबोली मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही कदापि सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईतून अनेक परंप्रांतीय शिक्षा, टॅक्सीचालक महाराष्ट्रात मराठीची सक्ती केल्यानंतर ती शिकून घेण्यासाठी याविरोधात थेट संप पुकारण्याची भाषा जाहीरपणे करत होते. मराठीचा अवमान करण्याची परंप्रांतीयांची मुजोरी ही काही आजची नाही. आपल्याला मराठी येत नसेल तरी समीच्याने मात्र हिंदीतूनच आपल्याशी बोलायचे, येथपर्यंत मराठीचे होणारे खच्चीकरण मराठी जनताही सहन करणार नाही, हेदेखील सरकारने लक्षात ठेवावे. नुकत्याच काही दिवसांपूर्वी मुंबईत

## एका मिनिटात दूर होईल डोकेदुखी

अनेकदा लहानसहान कारणांमुळे आपले डोके दुखायला लागते. डोकेदुखीपासून सुटका मिळवण्यासाठी आपण पेनकिलर अथवा काही औषधे घेते. मात्र त्याचा फायदा तर होत नाहीच, उलट शरीरावर परिणाम होतो. मात्र आता डोकेदुखीवर औषधे घेण्याची गरज नाही. खालील घरगुती उपचारांनी डोकेदुखी पळवू शकता.

- शुद्ध तूप आणि कापूर

एकत्र मिसळून डोक्यावर लावल्यास डोकेदुखीपासून त्वरित आराम मिळतो.

- घरगुती तुपामुळे पित्त आणि गॅसची समस्याही दूर होते.
- कापूर रक्त संचालन कार्यान्वित करते. कापूर खंड असल्याने याचा लेप लावल्याने घाम निघून जातो आणि डोकेदुखी बरी होते.



अभिनत्री विद्या बालनचे उत्कृष्ट अभिनय कौशल्य आपल्या सर्वांनाच परिचयाचे आहे. अभिनयाबाबत विद्या जितकी चोखंदळ आहे, तितकीच चोखंदळ ती तिच्या त्वचेबाबतही आहे. तिच्या नितळ, सुंदर त्वचेचे रहस्य, उत्तमपणे केला गेलेला मेकअप नसून, त्वचेची निगा राखण्याकरिता नैसर्गिक वस्तूंचा वापर हे आहे. विद्याप्रमाणे हे नैसर्गिक उपाय आपणही अवलंबले, तर आपली त्वचाही सुंदर, नितळ दिसू शकते.

आपल्या आहारामध्ये प्रोसेस्ड अन्नपदार्थ, चरबीयुक्त पदार्थांचा समावेश जास्त असल्यास यातील घातक घटक शरीरामध्ये साठत जातात. शरीरामध्ये साठलेली ही घातक तत्वे बाहेर टाकली जाण्यासाठी डी-टॉक्स डाएटचा सल्ला आहार तज्ज्ञ देतात. या डाएटमध्ये प्रोसेस्ड अन्नपदार्थ संपूर्णपणे वर्ज्य करून केवळ नैसर्गिक पदार्थांचे सेवन करावे लागते, जेणेकरून शरीरातील घातक पदार्थ बाहेर टाकले जातील. भरपूर पाणी पिणे, चहा-कॉफीचे सेवन वर्ज्य करणे, ताज्या भाज्यांचे, फळांचे, त्याच्या ताज्या



## आपली त्वचा अशी करा 'डी-टॉक्स'

रसांचे सेवन करणे हा या डाएटचाच भाग आहे. ज्याप्रमाणे शरीराला डी-टॉक्स करण्याची आवश्यकता असते, तशीच गरज त्वचेच्या बाबतीतही उद्भवते. प्रदूषण, सतत

वापरला जाणारा मेकअप, तणाव, अपुरी झोप, असंतुलित आहार यांचा परिणाम त्वचेवरही होत असतो. परिणामी त्वचेचा पोत बिघडतो, त्वचेवर मुरुमे येऊ लागतात, त्वचा कोरडी, तेजहीन दिसू लागते. त्वचा सुंदर राहावी याकरिता महिन्यातून किमान एकदा त्वचा डी-टॉक्स करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्वचेतील



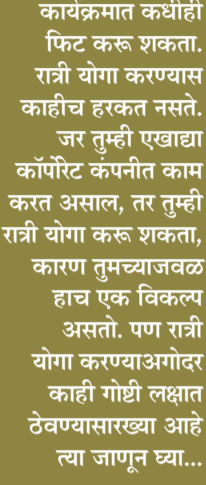
## रात्री योगा करणे योग्य आहे का?

तुम्ही सकाळी लवकर उठू शकत नाही आणि दुपारी तुम्हाला योगा करण्यासाठी वेळ मिळत नाही, पण याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही तुमच्या जीवनातून योगाला पूर्णपणे बहिष्कृत करायला पाहिजे. चांगली गोष्ट अशी आहे की योगाला तुम्ही आपल्या

जेवणांतर तुम्ही कमीत कमी २-३ तास योगासनाचा अभ्यास करू नये. तुम्ही तुमच्या कामानंतर थोडी फळे खाऊ शकता आणि जर तुम्ही रात्री नऊ वाजता अभ्यास करणार असाल तर तुम्हाला ६.३० वाजता जेवण घ्यायला पाहिजे. रात्री अशी काही

कार्यक्रमात कधीही फिट करू शकता. रात्री योगा करण्यास काहीच हरकत नसते. जर तुम्ही एखाद्या कॉर्पोरेट कंपनीत काम करत असाल, तर तुम्ही रात्री योगा करू शकता, कारण तुमच्याजवळ हाच एक विकल्प असतो. पण रात्री योगा करण्याआगोदर काही गोष्टी लक्षात ठेवण्यासारख्या आहे त्या जाणून घ्या...

योगासने करायला पाहिजे ज्याने तुम्हाला ऊर्जा आणि शांती मिळते. काही योगासने शांत आणि सशक्त असतात आणि संभ्याकाळी व रात्रीच्या वेळेस त्याचा अभ्यास चांगल्या प्रकारे होऊ शकतो. तुम्हाला असाही प्रयत्न करायला पाहिजे की तुमचा योगाभ्यास योग निद्रासोबत संपायला पाहिजे. योग निद्रा तुमच्या अभ्यास आणि तुमच्या दिवसात एक शांतीपूर्वक माध्यम बनवायला पाहिजे. जर तुमचे पीरियड्स सुरू असतील तर आधीच्या २ दिवसांमध्ये रात्री योगा करू नये. त्याशिवाय जर तुम्ही गर्भवती असाल तर रात्री योगा करणे योग्य ठरत नाही.



दिवसभराची धावपळ, प्रवास, ऑफिसमधले काम आणि घरच्या जबाबदाऱ्या यामुळे आपण अक्षरशः थकून जातो. दिवस संपत जातो तसे अंगातील त्राण संपल्यासारखे वाटायला लागते. मानसिक आणि शारीरिक कष्ट झाल्याने आपण अगदीच थकून जातो. मात्र ही खाली जाणारी एनर्जी टिकवायची असल्यास काही गोष्टींची आवर्जून काळजी घ्यायला हवी. काय करता येईल ही एनर्जी टिकवायची असल्यास, पाहूयात काही खास उपाय...

## शरीराची एनर्जी टिकवायची असल्यास...

आरोग्याच्या तक्रारींना बाय बाय करा : थायरोईड, मधुमेह, हृदयरोग आणि अश्र्वायटीस आणि रिल्प ऑब्जिया या समस्या सामान्यपणे दिसून येतात. या लोकांना ठरावीक काळाने थकवा आल्यासारखे वाटते. त्यामुळे ज्यांना या समस्या जाणवतात त्यांनी विशेष काळजी घ्यायला हवी. दिवसातील ताण कमी करण्यासाठी नियमित आरोग्य तपासणी करणे गरजेचे आहे. याबरोबरच वरील आजार असणाऱ्यांनी योग्य ते उपचार घेण्याचीही आवश्यकता आहे.

ध्यान आणि योग : ध्यान, प्राणायाम आणि योगामुळे जीवनमान सुधारण्यास मदत होते. ताणापासून मुक्तता मिळवायची असल्यास काही ठरावीक योगासने उपयोगाची ठरतात. त्यामुळे तुमची दिवसभराची एनर्जी टिकून राहण्यास मदत होते.

व्यायाम गरजेचा : शरीरातील एनर्जी वाढवण्यासाठी दररोज ठरावीक व्यायाम करणे गरजेचे आहे. ब्रिस्क वॉकिंग, जाॅगिंग आणि ठरावीक व्यायाम दिवसभराची एनर्जी टिकवून ठेवण्यासाठी गरजेचे असते. व्यायामामुळे आरोग्य जीवन सुधारते, त्यामुळे दररोज किमान २० ते ३० मिनिटे व्यायाम आवश्यक आहे. भरपूर पाणी पिणे : शरीरातील पाण्याची पातळी कमी झाल्यास एनर्जी कमी झाल्यासारखे वाटते. याशिवाय शरीराच्या हालचाली मंदावतात आणि मळमळ होत असल्यासारखे वाटते. त्यामुळे दिवसातून किमान ३ ते ४

लिटर पाणी शरीरात जाणे अत्यावश्यक आहे. शरीरात योग्य प्रमाणात पाणी असल्यास आपण ताजेतवाने राहते आणि एनर्जीही टिकून राहते. शरीरावरील जास्तीची चरबी कमी करा : तुम्हाला स्वतःला एनर्जेटिक ठेवायचे असल्यास शरीरावरील अनावश्यक वाढलेली चरबी कमी करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे योग्य व्यायाम आणि आहार तसेच संतुलित जीवनशैली यांचा मदतीने चरबी कमी केल्यास एनर्जी टिकून राहण्यास मदत होते. लठ्ठ लोकांना लवकर हालचाली करा न आल्याने त्यांची एनर्जी लवकर डाऊन होते. शांत झोप : एनर्जी चांगल्या पद्धतीने टिकून ठेवायची असल्यास शांत झोप मिळणे आवश्यक आहे. रोज रात्री किमान ७ ते ८ तास झोप मिळणे आवश्यक असते. शांत झोप झाल्याने मानसिक आणि शारीरिक ताण कमी होण्यास मदत होते.

## नवीन पदार्थ चाखण्याची इच्छा नाही... 'या' आजाराचे संकेत

नवीन पदार्थांचा अस्वाद घेण्याची इच्छा प्रत्येकाला असते. परंतु काही मंडळी या गोष्टीसाठी अपवाद असतात. काहीना नवीन पदार्थांची चव चाखायला देखील आवडत नाही. अशा व्यक्तींना 'फूड नीओफोबिया'ची समस्या असल्याचे एका अहवालातून स्पष्ट झाले आहे. ही समस्या मुख्यतः हृदयविकार त्याचप्रमाणे मधुमेह २ असलेल्या व्यक्तींमध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. या आजारामध्ये रुग्ण नवीन पदार्थांची चव घेण्यास नकार देतो. फिनलंडमधील 'हेल्सिंकी विद्यापीठ' आणि एस्टोनियामधील 'युनिव्हर्सिटी ऑफ टार्टू'च्या संशोधकांनी आहाराची गुणवत्ता, जीवनशैलीसह संबंधित आजार आणि जोखिमांवर संशोधन केले.

आहारातील सवयी, जीवनशैलीशी संबंधित रोगांचा प्रभाव आणि आहाराच्या वर्तनासंबंधी त्यांच्या जोखिम घटकांचा अभ्यास करण्यात आला आहे. तब्बल सात वर्षे सुरू असलेल्या या संशोधनात २५ ते ७४ वयोगटातील व्यक्तींचा समावेश करण्यात आला होता. 'फूड नीओफोबिया' हा आजार ७८ टक्के अनुवंशिक असल्याचे अहवालात सादर करण्यात आले आहे. हा आजार लहान मुलांमध्ये आणि वृद्धांमध्ये आढळून येतो.



## मंगलोर बन्स

साहित्य:- केळी, कणिक, थोडा मैदा, गूळ किंवा साखर, वेलची पूड, दही, मीठ. कृती:- पूर्ण पिकून काळसर झालेली केळी घेऊन ती कुस्करून घ्यावीत. यामध्ये थोडी कणिक, थोडा मैदा (ऐच्छिक), दही आणि गूळ किंवा साखर आणि वेलची पूड घालावी. हे पीठ मळून घ्यावे. शक्यतो गूळ वापरावा, कारण त्याने खमंग चव येते. अर्थात आवडत नसल्यास साखर वापरली तरीही चालेल. हे पीठ रात्रभर झाकून ठेवावे किंवा किमान ६-७ तास झाकून ठेवावे. यानंतर दुसऱ्या दिवशी छोट्या छोट्या पुऱ्या लादून तळून घ्या. तळणे नको असले तर पीठ घट्ट भिजवण्याऐवजी सैलसर सरसरीत करा. त्याचे अपे करता येतील. तयार पीठ फ्रिजमध्ये ३ ते ४ दिवस टिकते.



नवीन स्मार्टफोन खरेदी केल्यानंतर काही महिन्यांत तो खराब होतो, अशा अनेकांच्या तक्रारी आहेत. परंतु, स्मार्टफोन खराब होण्यास युजर्स सुद्धा तितकेच जबाबदार असतात. पाहा कोणकोणत्या चुका महागात पडू शकतात.

स्मार्टफोन खरेदी केल्यानंतर अनेक गोष्टींचे ध्यान ठेवणे आवश्यक आहे. कारण, एक चूक तुम्हाला चांगली महागात पडू शकते. त्यामुळे स्मार्टफोन वापरताना काही गोष्टी करणे टाळल्यास तुमचा फोन खराब होणार नाही. छोट्या छोट्या गोष्टी आहेत, ज्यामुळे तुमचा महागडा स्मार्टफोन खराब होऊ शकतो. तसेच तुम्हाला नवीन फोन खरेदी करावा लागतो. जाणून घ्या यासंबंधीची खास माहिती.

## योगा करताना कोणते कपडे घालावेत

योगा करताना गोष्टीकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. योगा करण्यासाठी एक चटई (मॅट), हायड्रेटेड राहण्यासाठी पाण्याचा बाटली, एक टॉवेल (घाम टिपण्यासाठी) आणि योग्य आऊटफिट! कोणते कपडे घ्यावेत? योग्य आऊटफिट निवडणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. बॉलीवूड सेलिब्रिटीज योगाचे मोठे चाहते आहेत, आपण आसन करताना फॅशनबल दिसावे यासाठी ते नेहमीच काळजी घेतात! स्पायकर लाइफस्टाइलचे डिझाइन हेड अभिषेक यादव आणि नेल्सन जाफरी, हेड ऑफ डिझाईन लीवा यानी सेलिब्रिटीजकडून माहिती घेत योगा करण्यासाठी ५ योग्य आऊटफिटची माहिती सांगितली आहे.

रिस्म जॉगर्स ही आधुनिक जॉगर्स ट्रॅक पॅन्ट असून आरामदायक तितकीच सुपर-ट्रेडी सुद्धा आहे. फॅब्रिक आरामदायक आणि मुलायम तर आहेच, शिवाय तुमच्या शरीराला

चिकटून राहत नाही, त्यामुळे योगा करताना अडचण येत नाही. बॅग्गी क्रॉप टॉप हा असा महिलांचा फॅशन ट्रेंड आहे जो कधी जुना होत नाही. १९७० च्या दशकापासून क्रॉप टॉप फॅशनमध्ये आहेत. मुख्यतः वाढत्या फिटनेस जागरूकतेमुळे क्रॉप टॉप आता फॅशन घटक बनले आहे. हे उत्कृष्ट दर्जाचे आरामदायक आणि स्टाइलिश लूक देतात. याचे फॅब्रिक व्हिस्कोस आणि कॉटनसारख्या आरामदायक कापडांपासून बनवलेले असते. जिम जेपनएस विशेषतः खेळाच्या दृष्टीने बनवलेली ही जिम जीन्स

आता फॅशन घटक बनले आहे. हे उत्कृष्ट दर्जाचे आरामदायक आणि स्टाइलिश लूक देतात. याचे फॅब्रिक व्हिस्कोस आणि कॉटनसारख्या आरामदायक कापडांपासून बनवलेले असते. जिम जेपनएस विशेषतः खेळाच्या दृष्टीने बनवलेली ही जिम जीन्स

आहे, ही डेनिम लवचिक असल्याने योगा करण्यासाठी सुद्धा उत्तम आहे. एक नावीन्यपूर्ण सूक्ष्म तंत्रज्ञान वापरून याचे फॅब्रिक बनवले आहे, जे लवकर वाळते. त्यामुळे कितीही घाम आला तरी लगेचच कपडे सुकू शकतात. लेगिंग/योगा पॅन्ट्स नावाप्रमाणेच योगा करण्यासाठी योग्य पॅन्ट्स आहे. व्हिस्कोससारख्या कपडांपासून बनवलेले असून ते फक्त मुलायम किंवा आरामदायक नसून तुमच्या स्किनला अगदी योग्यरीत्या शोभून दिसतात. घाम लगेचच सुकण्यास मदत करते. त्यामुळे अंगाला चिकटपणा जाणवत नाही. ही सर्वोत्तम योगा पॅन्ट्स आहे. सायकलिंग शॉर्ट्स अनेक आंतरराष्ट्रीय सेलिब्रिटींना सायकलिंग शॉर्ट्स, हूडीज आणि टी-शर्टसह पहिले आहे, कारण खेळांमध्ये शरीराला सगळ्यात आरामदायक जाणवणारे हे कपडे आहेत. मजबूत बांधणी तसेच मजबूत कापड आणि लवचिकपणा मुख्य वैशिष्ट्ये आहेत. सुपर स्ट्रेची शॉर्ट्स नक्कीच वापरून पाहा!

आहे, ही डेनिम लवचिक असल्याने योगा करण्यासाठी सुद्धा उत्तम आहे. एक नावीन्यपूर्ण सूक्ष्म तंत्रज्ञान वापरून याचे फॅब्रिक बनवले आहे, जे लवकर वाळते. त्यामुळे कितीही घाम आला तरी लगेचच कपडे सुकू शकतात. लेगिंग/योगा पॅन्ट्स नावाप्रमाणेच योगा करण्यासाठी योग्य पॅन्ट्स आहे. व्हिस्कोससारख्या कपडांपासून बनवलेले असून ते फक्त मुलायम किंवा आरामदायक नसून तुमच्या स्किनला अगदी योग्यरीत्या शोभून दिसतात. घाम लगेचच सुकण्यास मदत करते. त्यामुळे अंगाला चिकटपणा जाणवत नाही. ही सर्वोत्तम योगा पॅन्ट्स आहे. सायकलिंग शॉर्ट्स अनेक आंतरराष्ट्रीय सेलिब्रिटींना सायकलिंग शॉर्ट्स, हूडीज आणि टी-शर्टसह पहिले आहे, कारण खेळांमध्ये शरीराला सगळ्यात आरामदायक जाणवणारे हे कपडे आहेत. मजबूत बांधणी तसेच मजबूत कापड आणि लवचिकपणा मुख्य वैशिष्ट्ये आहेत. सुपर स्ट्रेची शॉर्ट्स नक्कीच वापरून पाहा!

## हृदयरोगापासून दूर राहायचे असेल तर हे करा

दगदीच्या दिनचर्येतून काही वेळ सुट्टी घ्या, कारण या सुट्ट्या तुम्हाला फक्त स्ट्रेस कमी करायला नव्हे, तर यामुळे हृदयरोग होण्याचा धोक्यापासूनही वाचवतात. मनोविज्ञान आणि आरोग्य मासिकात प्रकाशित एका अध्ययनात सांगितले की, सुट्ट्या तुमचे मेटाबॉलिज्म कमी करण्यास मदत करतात, ज्यामुळे हृदयरोग होण्याच्या धोका कमी होतो. अमेरिकेत असलेल्या सिरॅक्झुज विद्यापीठाचे प्राध्यापक ब्रायस म्हणाले, त्यांनी बघितले की ज्या लोकांनी गेल्या १२ महिन्यांत सतत सुट्ट्या घेतल्या आहेत, त्या लोकांमध्ये मेटाबॉलिज्म सिंड्रोम आणि त्याची लक्षणे होण्याची शक्यता कमी आहे. ते म्हणतात, मेटाबॉलिज्म सिंड्रोम हृदयरोग होण्याचे मुख्य कारण आहे. जर तुमच्यात हे जास्त आहे, तर तुम्हाला हृदयरोग होण्याचा धोका अधिक आहे. हे महत्त्वपूर्ण आहे, कारण ते वास्तविकतेत लोकांना बघत आहेत की, जे लोक सुट्टी घेतात, त्यांच्यात हृदयरोग होण्याची शक्यता कमी असते, कारण मेटाबॉलिज्मची

## केसगळतीवर उपयुक्त 'हे' योगासन

भुजंगासन : वारंवार पित्त होणे हेदेखील केसगळतीचे एक महत्त्वाचे कारण आहे. पित्त नियंत्रित ठेवण्यासाठी भुजंगासन खूप फायदेशीर ठरते.

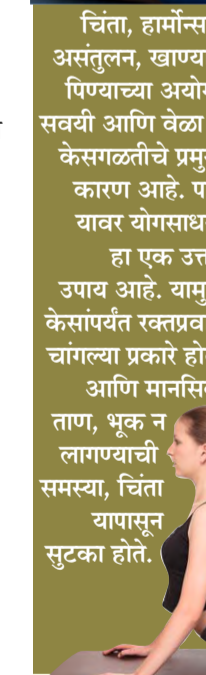
पवनमुक्तासन : या आसनामुळे पोटातील गॅस दूर होऊन पचनशक्ती सुधारते. कंबरच्या खालचे स्नायू मजबूत होतात.

चिंता, हार्मोन्सचे असंतुलन, खाण्यापिण्याच्या अयोग्य सवयी आणि वेळा हे केसगळतीचे प्रमुख कारण आहे. पण यावर योगसाधना हा एक उत्तम उपाय आहे. यामुळे केसांपर्यंत रक्तप्रवाह चांगल्या प्रकारे होतो आणि मानसिक ताण, भूक न लागण्याची समस्या, चिंता यापासून सुटका होते.

वज्रासन : वज्रासन ही एक ध्यानात्मक स्थिती आहे. यामुळे मूत्रासंबंधित समस्या, पोटातील गॅस दूर होण्यास मदत होते. अन्नाचे पचन चांगल्या प्रकारे होते. त्याचबरोबर वजन कमी करण्यास मदत होते.

अधोमुख शवासन : या आसनामुळे शरीरभर रक्तसंचार सुरळीत होतो. डोक्याला रक्ताचा उत्तम पुरवठा होऊन थकवा दूर होतो. निद्रानाशाचा त्रास दूर होण्यासाठी हे आसन फायदेशीर ठरते.

सर्वांगासन : या आसनामुळे थायरोईड ग्रंथीचे पोषण होते. यामुळे पचनतंत्र सुधारते. डोक्याच्या दिशेने रक्तप्रवाह होतो. त्यामुळे केसगळती, केस अकाली पांढरे होण्याची समस्या कमी होण्यास मदत होते.



## या चुका केल्याने स्मार्टफोन खराब होतो, पाहा कोणकोणत्या चुका आहेत

चाॅर्जिंग ड्युरेशन : स्मार्टफोन चाॅर्ज करताना तुम्ही फोनला किती वेळ चाॅर्ज करता याकडे ध्यान देत नाहीत. अनेकदा असे होते की, स्मार्टफोन जास्त वेळ चाॅर्ज केल्याने फोनेचे नुकसान होत असते. ज्यावेळी तुम्ही स्मार्टफोनला चाॅर्ज करत असाल त्यावेळी याकडे लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे. अन्यथा तुमच्या फोनची बॅटरी कायमस्वरूपी खराब होऊ शकते. तसेच कधी कधी फोनमध्ये ब्लॅस्ट सुद्धा होऊ शकतो. गेमिंग : चाॅर्जिंगसोबत गेमिंग करताना तुम्हाला अॅलर्ट राहणे गरजेचे

आहे. गेमिंग करताना तुम्हाला या गोष्टीचे ध्यान ठेवणे गरजेचे आहे की, फोनला चाॅर्जिंगला लावला असताना गेमिंग करणे टाळावे. यामुळे फोन खराब होऊ शकतो. स्मार्टफोनला चाॅर्ज लावल्यानंतर तुम्ही गेमिंग खेळत असाल तर त्याचा मॅग्नेटिक खराब होऊ शकतो. युजर्स : स्मार्टफोनचा वापर करताना तुम्ही अनेकदा पाहू शकता की, स्मार्टफोनला कुठेही टाकले जाते. स्मार्टफोन ठेवलेली जागा स्वच्छ आहे की नाही, हे सुद्धा पाहिले जाऊ नये. यामुळे स्मार्टफोन खराब होऊ शकतो. अनेकदा बॅटरी उॅमज होऊ शकते. अनेकदा बॅटरीत कार्बन येतो.

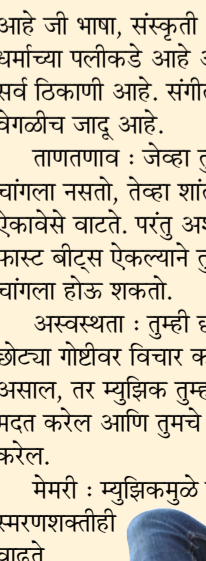
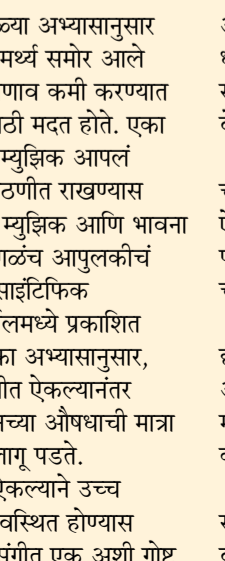
फोनला चाॅर्जिंगला लावला असताना गेमिंग करणे टाळावे. यामुळे फोन खराब होऊ शकतो. स्मार्टफोनला चाॅर्ज लावल्यानंतर तुम्ही गेमिंग खेळत असाल तर त्याचा मॅग्नेटिक खराब होऊ शकतो. युजर्स : स्मार्टफोनचा वापर करताना तुम्ही अनेकदा पाहू शकता की, स्मार्टफोनला कुठेही टाकले जाते. स्मार्टफोन ठेवलेली जागा स्वच्छ आहे की नाही, हे सुद्धा पाहिले जाऊ नये. यामुळे स्मार्टफोन खराब होऊ शकतो. अनेकदा बॅटरी उॅमज होऊ शकते. अनेकदा बॅटरीत कार्बन येतो.

## शारीरिक, मानसिक आरोग्यावर संगीताची मोहिनी

वेगवेगळ्या अभ्यासानुसार संगीताचे सामर्थ्य समोर आले आहे. ताणतणाव कमी करण्यात संगीताची मोठी मदत होते. एका रिसर्चनुसार म्युझिक आपलं रिसर्चिंग टणटणीत राखण्यास काम करतं. म्युझिक आणि भावना यात एक वेगळंच आपुलकीचं नातं आहे. साईटिफिक रिपोर्ट्स जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासानुसार, शास्त्रीय संगीत ऐकल्यानंतर हायपरटेन्शनच्या औषधाची मात्रा व्यवस्थित लागू पडते. संगीत ऐकल्याने उच्च रक्तदाब व्यवस्थित होण्यास मदत होते. संगीत एक अशी गोष्ट

आहे जी भाषा, संस्कृती आणि धर्माच्या पलीकडे आहे आणि सर्व टिकाणी आहे. संगीत एक वेगळीच जादू आहे. ताणतणाव, जेव्हा तुमचा मूड चांगला नसतो, तेव्हा शांत म्युझिक ऐकावेसे वाटते. परंतु अशा वेळेस फास्ट बीट्स ऐकल्याने तुमचा मूड चांगला होऊ शकतो. अस्वस्थता : तुम्ही छोट्या छोट्या गोष्टींवर विचार करत असाल, तर म्युझिक तुम्हाला मूढ करेल आणि तुमचे मन शांत करेल. मेमरी : म्युझिकमुळे तुमची स्मरणशक्तीही वाढते.

गर्भधारणा : गर्भवती असताना तिसऱ्या महिन्यापासून बाळ बाहेरील आवाज ऐकू शकतो. त्यामुळे आईला सांगितले जाते की तुम्हाला आवडेल ते संगीत ऐका म्हणजे बाळाच्या विकासात मदत होईल. संगीत ऐकण्याची समस्या, चिंता यापासून सुटका होते.



# मुंबईत मासे कापण्यावरून वाद, सत्ताधारी- विरोधक आमने-सामने



**■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक**  
मुंबईतील मासळी बाजारावरून आता मुंबई महापालिकेतील सत्ताधारी आणि विरोधक आमनेसामने आले आहेत. मुंबई महानगरपालिकेने मासळी बाजारात मासे कापण्यावर आणि मासे स्वच्छ करण्यावर बंदी घातल्याची बातमी गेल्या काही तासांत वाऱ्यासारखी पसरली. यावरून गुरुवारी (७ मे) मुंबई महापालिकेच्या महापौर रिंतू तावडे यांनी मुंबईतील वाकोला येथील मासळी बाजाराला भेट देत असा कोणताही आदेश मुंबई पालिकेने काढले नसल्याचे स्पष्ट केले. तसेच, ही अफवा असून खोट्या बातम्या पसरवल्या जात असल्याचा आरोपही त्यांनी यावेळी

केला. मुंबई बातम्या मुंबईत आता मासळी बाजारात मच्छी कापण्यावर आणि मासे स्वच्छ करण्यावर मुंबई महानगरपालिकेने बंदी घातली असल्याची बातमी समोर आली होती. यानंतर गुरुवारी मुंबईच्या महापौर रिंतू तावडे यांनी मुंबईतील वाकोला (धोबीघाट) येथील मासळी बाजारामध्ये जाऊन मासे विक्रेत्यांची भेट घेतली. यानंतर त्या म्हणाल्या की, मुंबई महानगरपालिकेने मासळी बाजाराला आणि मासे स्वच्छ करण्यावर घातलेल्या बंदीच्या निर्णयाबाबत अफवा पसरवली जात आहे. कोणीही असे निर्देश दिलेले नाहीत. खोट्या बातम्या पसरवण्याचा कार्यक्रम केला जात आहे. मी बोलले

बिनधास्त मासे काप, मी उभी आहे. मासा कसा घ्यावा, हे ग्राहकांवर अवलंबून आहे. शिवसेना ठाकरे गटाने ही बातमी पसरवली आहे. इतर कुठेही नाही. मुंबई कोळ्यांची आह, ती इतर कोणाच्या हातापाची नाही. असे म्हणत त्यांनी शिवसेना ठाकरे गटावर आरोप केला आहे. कोळी बांधवांच्या पाटीमागे हे सरकार उभे आहेत. महिलांना सुविधा देण्याचा प्रयत्न आम्ही करत आहोत. त्यामुळे अशी कुटलीही बंदी अथवा त्या संदर्भात निर्णय घेण्यात आला नाही,

असे महापौर रिंतू तावडे यांनी स्पष्ट केले आहे. मुंबई कोळी समाजाची असून मुंबई पालिका देखील ठाकरे गटाच्या हातून गेली आहे. त्यामुळे ठाकरे गटाच्या पाक्षांसाठी काही विघाटा उरलेला नाही. त्यामुळे अशा पद्धतीने ते आपले दुकान चालवण्याचा प्रयत्न करत आहेत. आम्ही मासे विक्रेत्यांना बसण्याची व्यवस्था करत आहोत. उलट आम्ही मासळी बाजार बांधून देणार आहोत. असेही त्यांनी यावेळी स्पष्ट केले. ठाकरे गटाने केले हे आरोप शिवसेना ठाकरे

गटाच्या नेत्या आणि मुंबई महानगरपालिकेच्या विरोधी पक्षनेत्या किशोरी पेडणेकर म्हणाल्या की, तुम्ही वायफळ बडबड करू नका. तुमच्याकडे टोस पुरावा असले तर बोला. नको ते करू नका. कोळी महिला कोणाच्या आधारावर चालत नाही. आमच्या अधिक नगरसेवक आहे कोळी बांधव आहे. उगाच काहीही बोलायचं हे उथळ होत आहे सगळे, असे म्हणत त्यांनी महापौरांवर निशाणा साधला. कोळी महिलांवर बोलला आहे तर सिद्ध करा, कोणतेही आरोप सहन नाही करणार. वॉर्ड ऑफिसरवर कारवाई करा. काल मासे कसे कापले जातात हे मी सांगितले आहे. असे म्हणत त्यांनी टीका केली.



## घरी जाताना अपघात घडला अन मित्र दगावला दुसऱ्याचाही मग धक्कादायक निर्णय

**■ पालघर । प्रतिनिधी,**  
पालघर जिल्ह्यात हृदयदायक घटना घडली आहे. जिल्ह्यातील मनोर पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत येणाऱ्या नानीवली परिसरात घडलेल्या भीषण रस्ते अपघातात दोन मित्रांचा भीषण अंत झाला आहे. आपल्या १५ वर्षीय मित्राचा मृत्यू सहन न झाल्याने आणि मित्राला गमावल्याचे दुःख सहन न झाल्याने दुसऱ्यानेही काही मिनिटांतच टोकाचे पाऊल उचलत आपली जीवनयात्रा संपवली आहे. या दुहेरी घटनेमुळे संपूर्ण जिल्ह्यावर शोककळा पसरली आहे.

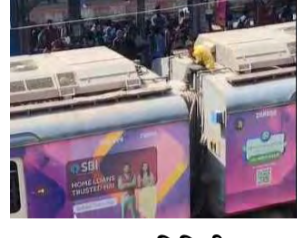


### मित्राचा विरह असह्य, उचललं टोकाचं पाऊल

ही घडक इतकी भीषण होती की, दुचाकी कित्येक फूट हवेत उडाली. त्यानंतर ती जवळच्या झाडावर जाऊन आदळली. या अपघातात वैभव लहांगेच्या डोक्याला आणि शरीराला गंभीर इजा झाल्याने त्याचा जागीच मृत्यू झाला. अपघातातून बचावलेल्या नितीनला जेव्हा शुद्ध आली तेव्हा त्याने त्याचा मित्र वैभवबद्दल विचारणा केली. यावेळी त्याला वैभव आता या जगात नाही असे समजले आणि त्याला मोठा मानसिक धक्का बसला. यानंतर समोर आपल्या मित्राचा रक्ताच्या थारोळ्यात पडलेला मृतदेह पाहून तो पूर्णपणे खचून गेला.

काद झाला आहे. पोलिसांनी हे सीसीटीव्ही फुटेज ताब्यात घेतले असून, अपघातावेळी दुचाकीचा वेग किती होता आणि काही तांत्रिक विघाड झाला होता का, याचा तपास सुरू केला आहे. मात्र एकाच गावातील दोन तरुण मुलांचा अशाप्रकारे दुहेरी अंत झाल्याने नानीवली गावात शोककळा पसरली आहे.

## लोकलच्या छतावर जीवघेणा स्टंट; कल्याण रेल्वे स्थानकावर गोंधळ



### कल्याण । प्रतिनिधी,

ऐन गर्दीच्या वेळी कामावर जाण्याची वेळ आणि कल्याण ते विठ्ठलवाडी दरम्यानची रेल्वे वाहतूक खोळंबली, कारण एकतरुण एसी लोकलच्या छतावर बसला होता. ही एसी लोकल बदलापूरहून कल्याणच्या दिशेने येत होती. बदलापूरहून येणारी लोकल कल्याण रेल्वे स्थानकात थांबली अन् प्रवासी चढत असताना त्यांचे लक्ष टपावर गेले अन् टपावर बसलेल्या न्याक्तीकडे गेले. बदलापूरहून दादरकडे जाणाऱ्या एसी लोकलच्या टपावर मनोरुण तरुण चढल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. विठ्ठलवाडी ते कल्याण

दरम्यान दुपारी सुमारे २:०३ वाजण्याच्या सुमारास एसी लोकल ट्रेनच्या छतावर एक तरुण चढल्याने प्रवाशांमध्ये मोठी घबराट निर्माण झाली. विठ्ठलवाडी स्थानकावर पोलिसांनी संबंधित तरुणाला खाली उतरवण्याचा प्रयत्न केला. तो काही वेळ खाली उतरला; मात्र काही वेळाने पुन्हा लोकलच्या टपावर चढला, अशी माहिती रेल्वे पोलिसांनी दिली. यानंतर ट्रेन पुढे कल्याण स्थानकाकडे रवाना करण्यात आली. कल्याण स्थानकावर ट्रेन पोहोचल्यानंतर हमाल, रेल्वे पोलीस आणि रेल्वे कर्मचाऱ्यांनी संयुक्त प्रयत्न करत सुमारे २:५० वाजता त्या तरुणाला खाली उतरवण्यात यश मिळवले. यानंतर त्याला तात्काळ रेल्वे पोलिसांच्या ताब्यात देण्यात आले. या संपूर्ण प्रकारामुळे सुमारे अर्धा ते पाऊण तास प्रवाशांचा मोठा खोळंबा झाला.

## कल्याणच्या आधारवाडी कारागृहात कैद्याचा मृत्यू

### कल्याण । प्रतिनिधी,

कल्याणच्या आधारवाडी कारागृहात न्यायालयीन कोर्टात असलेल्या एका कैद्याचा मृत्यू झाल्याने मोठी खळबळ उडाली आहे. ऋषिकेश पवार असे या मृत कैद्याचे नाव आहे. जेल प्रशासनाच्या हलगर्जीपणामुळेच त्याचा बळी गेल्याचा गंभीर आरोप नातेवाईकांनी केला आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे, ऋषिकेशला उपचारासाठी रुग्णवाहिके ऐवजी जेल सुप्रिंटंटच्या खासगी बोलेरो गाडीतून रुग्णालयात आणण्यात आले. ५ वाजता छतीत दुखत असताना त्याला नऊ वाजेपर्यंत रुग्णालयात का आणले नाही? असा संतप्त सवाल उपस्थित करत नातेवाईकांनी उल्हासनगरच्या सेंट्रल रुग्णालयात गोंधळ घातला. डॉ.बिबलीचा रहिवासी असलेला ऋषिकेश पवार एका वादाच्या प्रकरणात उल्हासनगरच्या हिललाईन पोलिस ठाण्यात दाखल गुन्हाखाली कल्याणच्या आधारवाडी जेलमध्ये कोर्टात होता. २० एप्रिल रोजी एका आठवाडा बाजारातील मुकादम



सोबत झालेल्या वादातून खुनाचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा त्याच्यावर दाखल होता. उल्हासनगर हिल लाईन पोलिसांनी त्याला अटक करून न्यायालयाच्या आदेशानंतर १४ दिवसाची न्यायालयीन कोर्टात येथे कल्याण आधारवाडी कारागृहात ठेवण्यात आले होते. याच दरम्यान मंगळवारी सायंकाळी सुमारे ५ वाजता ऋषिकेश यांच्या छतीत दुखू लागले होते. मात्र या वेळी त्याला तात्काळ रुग्णालयात हलविण्याऐवजी सुमारे साडेअठरा वाजता उल्हासनगरच्या सेंट्रल रुग्णालयात आणण्यात आले. यावेळी अॅम्बुलन्सऐवजी जेल

प्रशासनाच्या खासगी बोलेरो गाडीतून त्यांना आणण्यात आले. त्याला वेळेवर रुग्णालयात नेले असते, तर तो वाचला असता. जेल प्रशासनाच्या हलगर्जीमुळे त्याचा जीव गेल्याचा आरोप करत संतप्त नातेवाईकांनी रुग्णालयात गोंधळ घालत दोषींवर कारवाईची मागणी केली. दरम्यान, या प्रकरणात न्याय मिळाला नाही तर आंदोलन छेडण्याचा इशाराही कुटुंबीयांनी दिला आहे. या घटनेमुळे कारागृह प्रशासनाच्या कार्यपद्धतीवर प्रश्नचिन्ह उपस्थित झाले आहे. या मृत्यूची सखोल चौकशी करण्याची मागणी जोर धरत आहे.

## अरे देवा! कलिंगड नाही तर या कारणामुळे एकाच कुटुंबातील चौघांचा झाला मृत्यू; कारण समोर येताच सगळेच हादरल

**■ मुंबई । प्रतिनिधी,**  
मुंबईतील पायथुनी परिसरात एकाच कुटुंबातील चौघांचा मृत्यू झाला. या घटनेने फक्त मुंबईच नाही तर संपूर्ण महाराष्ट्र हादरून गेला. या कलिंगडाच्या प्रकरणाचा अनेकांनी धसका देखील घेतला. या प्रकरणात आता सर्वात महत्त्वाची माहिती समोर आली आहे. पोलीस तपासात जे काही आढळून आलं त्यावर सगळ्यांनाच धक्का बसला आहे. पायथुनी परिसरातील डोकाडिया कुटुंबातील चौघांनी कलिंगड खाल्ल्याने तब्येत बिघडली इतकी की उपचाराआधीच कुटुंबातील चौघांचा मृत्यू झाला. या प्रकरणात पोलीसांच्या तपासात असं आढळलं की कलिंगडमुळे नाही तर उदिर मारण्याच्या औषधामुळे या चौघांचा मृत्यू झाला. मुंबईतील बियाणी-कलिंगड या प्रकरणात



तपासात वेगवेगळे धागेदोरे सापडले. हे प्रकरण आता वेगळ्याच वळणावर आलेलं आहे. बियाणीनंतर कलिंगड खाल्ल्याने खरोखरच त्यांचा मृत्यू झाला की यामागे दुसरे काही कारण होते? याबाबत आता टोस माहिती पोलीसांच्या हाती लागली ती अशी की, अब्दुल्ला डोकाडिया यांच्या कुटुंबातील सदस्यांचा मृत्यू कलिंगड नव्हे, तर विषामुळे झाला. कुटुंबातील चौघांनी जे कलिंगड खाल्लं

फॉस्फाईड कसं गेलं याचा शोध घेतला जात आहे. या चौघांची आत्महत्या आहे की त्यांना कोणी विषारी औषध देऊन मारलंय? याचा तपास पोलीस करत आहेत. अब्दुल्ला डोकाडिया हे ४५ वर्षीय स्थानिक व्यावसायिक होते आणि त्यांचे मोबाईल एक्सप्रीसरीजचे दुकान होते. ते, त्यांची पत्नी नसरीन (३५), आणि त्यांची मुलगी झैनाब (१३) व आयेशा (१६) यांनी शनिवारी पाच नातेवाईकांसोबत मटण बियाणीचे जेवण केले. नातेवाईक निघून गेल्यानंतर, कुटुंबाने कलिंगड वाजण्याच्या सुमारास रात्री १ वाजल्याखाले आणि पहाटे ५ वाजेपर्यंत ते आजारी पडले. त्या सर्वांमध्ये उलट्या आणि जुलाब यांसारखी समान लक्षणे होती. जी विषबाधा झाल्याचं सिद्ध करतात. यानंतर काही तासांतच चौघांचा मृत्यू झाला.

### ■ ठाणे । प्रतिनिधी,

शहराच्या अंतर्गत मार्गातून धावणारी मेट्रो प्रस्तावित असून त्यामुळे ठाणेकरांचा प्रवास सुखकर होईल अशी आशा होती. परंतु, ठाण्यातील रहिवाशांनीच या मेट्रोच्या बांधकामाला विरोध दर्शवला आहे. रहिवासी आणि नेत्यांनी या मार्गाला विरोध करत यामुळे शहरातील वाहतूक कोंडीची समस्या सुटण्याऐवजी वाढेल अशी चिंता व्यक्त केली आहे. त्यामुळे ठाणे रिंग मेट्रोच्या भविष्यावर आता प्रश्नचिन्ह उपस्थित झालं आहे. या परिसरातील काही रहिवाशांनी स्थानिक नेत्यांसह महा मेट्रोच्या अधिकाऱ्यांची भेट घेत आपल्या समस्या त्यांच्यासमोर मांडल्या. हिरानंदानी मेडोझ, रोडास, रूतू इस्टेट आणि हिरानंदानी इस्टेटमधील रहिवाशांनी महा



### मेट्रोला विरोध कशामुळे?

ठाणे मेट्रो रेल, किंवा रिंग रूट म्हणून ओळखली जाणारी ही मार्गिका ठाणे शहरात पश्चिमकडील व्यावसायिक ठिकाण आणि रहदारीच्या ठिकाणांमधील कनेक्टिव्हिटी वाढवण्यासाठी फायदेशीर ठरणार आहे. सर्वाधिक वाहतूक कोंडी असलेल्या घोडबंदर मार्गाशीही ही मेट्रो जोडलेली असणार आहे. त्यामुळे घोडबंदर मार्गावर अनेक स्थानक प्रस्तावित आहेत. परंतु, ही मार्गिका जरी उन्नत असली तरी स्थानक जमीनीवरून खांबावरतीच उभारली जाणार आहेत. त्यामुळे रस्त्याच्या मधोमध खांबांमुळे वाहतूककोंडीची समस्या कमी होण्याऐवजी वाढण्याची शक्यता आहे. याच कारणामुळे स्थानिकांनी या मेट्रोला विरोध दर्शवला आहे.

केळकरसुद्धा उपस्थित होते. त्यांच्या मते, शाळा, रुग्णालय आणि पादचाऱ्यांची गर्दी असलेल्या मार्गावर मेट्रो स्थानक उभारली तरी वाहतूक कोंडीत वाढ होणार आहे. महामेट्रोच्या अधिकाऱ्यांना जागेची पाहणी करून तोडगा काढण्याच्या सूचना त्यांनी दिल्या आहेत. कसा आहे रिंग मेट्रोचा मार्ग? केव्हा आणि राज्य सरकारच्या पाठिंब्यातून ठाणे रिंग मेट्रोसाठी 12,200 कोटी रुपयांची निविदा प्रक्रिया पूर्ण झाली आहे. आता लवकरच या मेट्रोचं काम सुरू होणार आहे. ही संपूर्ण मार्गिका 29 किमी लांब असून ठाणे पश्चिमेत या मेट्रोच्या 22 स्थानकांचा समावेश आहे. ठाणे रिंग मेट्रोच्या एका बाजूला उल्हास नदी आणि दुसऱ्या बाजूला संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यान असेल.

## पनवेलमधील पावसाळापूर्व कामे तातडीने पूर्ण करा- आयुक्त मंगेश चितळे



### ■ पनवेल । प्रतिनिधी, :

आगामी पावसाळ्याच्या पाश्चंभूमीवर

संबंध्य आपत्कालीन परिस्थिती टाळण्यासाठी पनवेल महानगरपालिकेकडून व्यापक नियोजन करण्यात आले आहे. यासंदर्भात आयोजित नियोजन बैठक सोमवार (ता. ४) आयुक्त मंगेश चितळे यांच्या अध्यक्षतेखाली

घेण्यात आली. यावेळी विविध विभागांना तत्काळ उपाययोजना राबविण्याच्या सूचना देण्यात आल्या. सर्व विभागांमध्ये समन्वय राखून कार्यवाही करण्याचे निर्देश आयुक्ताने दिले. महापालिका कार्यक्षेत्रातील आतापर्यंत झालेल्या नालेसफाईच्या कामाचा आढावा घेऊन उर्वरित लहान मोठ्या सर्व नालेसफाईची

कामे २० मेपर्यंत पूर्ण करण्याबाबत आयुक्ताने आरोग्य विभागास सूचना दिल्या. प्रस्थितीत उद्भवल्यास गाढी नदी परिसरातील नागरिकांसाठी तारतुरते निवारण (ट्रान्झिट कॅम्प) उभारण्याची तयारी करणे व त्या अनुषंगाने सर्व तयारी करण्याचे आदेश देण्यात आले आहे. तसेच शहरातील सर्व नाले

वेळेत साफ करण्याच्या सूचना संबंधित विभागाला देण्यात आले. महापालिका क्षेत्रातील पाणी साचणाऱ्या ठिकाणांची आढावा घेऊन तेथे त्वरित उपाययोजना करण्याचे निर्देश यावेळी आयुक्ताने दिले. फायर ब्रिगेड यंत्रणा सज्ज ठेवण्याबरोबरच, धोकादायक इमारती रिकाम्या करण्याच्यादृष्टीने सिडको, एम.एस.बी

यांनी सहकार्य करण्याच्या सूचना या बैठकीत देण्यात आल्या. तसेच धोकादायक इमारतींचे सर्वेक्षण करून त्याची माहिती पोलिस विभागाला देण्याचे निर्देश देण्यात आले आहेत. पावसाळ्यात पांडवकडा भागात पोलिस बंदोबस्त करण्याबाबत करण्याविषयी आयुक्ताने पोलिस विभागास सांगितले.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजूला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान 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.) भ्रमणवृत्ती - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com