POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2026-2028

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष-०५ ● अंक-२८७ ● मुंबई, बुधवार, २० मे २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट, ऐक्टिव महिला मंडळ व अबोली ग्रुप तर्फे आयोजित विशेष आरोग्य जनजागृती कार्यक्रम उत्साहात संपन्न



■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट यांच्या सहकार्याने ऐक्टिव महिला मंडळ आणि अबोली ग्रुप तर्फे आयोजित विशेष आरोग्य जनजागृती कार्यक्रम नुकताच अत्यंत उत्साहात आणि यशस्वीरित्या पार पडला.

आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्टच्या सामाजिक बांधिलकीच्या भावनेतून आयोजित करण्यात आलेल्या या कार्यक्रमाला सदस्यांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला. ऐक्टिव महिला मंडळाच्या फाउंडर लतिका कुलकर्णी यांच्या मार्गदर्शनाखाली तसेच दीपाली वाघ (अबोली ग्रुप लीडर), ज्योती भटकर आणि सर्व सक्रिय सदस्यांच्या सहकार्याने कार्यक्रमाचे उत्कृष्ट नियोजन करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे प्रभावी सूत्रसंचालन ज्योती भटकर यांनी केले. यावेळी आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्टच्या माध्यमातून समाजामध्ये आरोग्य जनजागृती निर्माण करण्याचा महत्त्वपूर्ण संदेश देण्यात आला.

कार्यक्रमांतर्गत प्राजक्ता जठार यांच्या सहकार्याने मोफत नेत्र तपासणी शिबिर आयोजित करण्यात आले, तर ए.के. डायग्नोस्टिक तर्फे मोफत उइउ रक्त तपासणी करण्यात आली. आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्टच्या पुढाकारामुळे या दोन्ही आरोग्य उपक्रमांना सदस्यांचा मोठा प्रतिसाद मिळाला.

यावेळी डॉ. पांगम सर यांनी थॅलेसेमिया या महत्त्वपूर्ण विषयावर मार्गदर्शन करत वेळेवर निदान, प्रतिबंध आणि जनजागृतीचे महत्त्व अधोरेखित केले. तसेच समाजामध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण करण्यासाठी आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट करत असलेल्या कायार्चेही कौतुक करण्यात आले.

डॉ. सोनल काटोल (डाएटिशियन) यांनी ''Stay Fit After 40'' या विषयावर मार्गदर्शन करत संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या आणि निरोगी जीवनशैलीचे महत्त्व प्रभावीपणे समजावून सांगितले. तर डॉ. प्रद्या हिरे (होमिओपॅथी) यांनी होमिओपॅथी उपचारपद्धतीचे महत्त्व आणि दैनंदिन आरोग्य व्यवस्थापनातील त्याची उपयुक्तता स्पष्ट केली.

आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट, ऐक्टिव महिला मंडळ आणि अबोली ग्रुप यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित हा कार्यक्रम माहितीपूर्ण, प्रेरणादायी आणि समाजोपयोगी संदेश देणारा ठरला. विशेषतः सर्व सदस्यांनी एकजुटीने, समर्पणाने आणि उत्साहाने केलेल्या नियोजनामुळे कार्यक्रम अत्यंत सुंदर, शिस्तबद्ध आणि प्रेरणादायी वातावरणात पार पडला. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी योगदान देणाऱ्या सर्व सदस्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन व आभार व्यक्त करण्यात आले.









महाराष्ट्र विधानपरिषदेच्या ठाणे स्थानिक प्राधिकारी मतदारसंघाची द्वैवार्षिक निवडणूक 2026



■ठाणे। प्रतिनिधी,

मा. भारत निवडणूक आयोगाने महाराष्ट्र विधानपरिषदेच्या ठाणे स्थानिक प्राधिकारी मतदार संघाची निवडणूक कार्यक्रम जाहीर केला आहे. हा कार्यक्रम निवडणुकीची सूचना प्रसिध्द करणे – 25 मे, 2026 (सोमवार). नामनिर्देशनपत्रे दाखल करण्याची अंतिम तारीख – 01 जून 2026 (सोमवार). नामनिर्देशनपत्राची छाननी – 02 जून, 2026 (मंगळवार). उमेदवारी मागे घेण्याची अंतिम तारीख – 04 जून, 2026 (गुरुवार). मतदानाची तारीख – 18 जून, 2026(गुरुवार). मतदानाची वेळ – सकाळी 08.00 ते सायं. 4.00. मतमोजणी – 22 जून, 2026 (सोमवार). निवडणूकांचे कामकाज पूर्ण करणे – 25 जून, 2026 (गुरुवार), असा असल्याची माहिती ठाणे स्थानिक प्राधिकारी मतदारसंघ सहायक निवडणूक निर्णय अधिकारी तथा निवासी उपजिल्हाधिकारी रुपाली भालके यांनी कळविले आहे.

मुलीसाठी पेपर विकत घेतला... सीबीआयकडून 8 तास घराची झाडाझडती

■मुंबई। प्रतिनिधी,

राष्ट्रीय पात्रता प्रवेश परीक्षा म्हणजेच 'नीट-युजी 2026' पेपर लीक प्रकरणाचा तपास आता अधिक तीव्र झाला असून केंद्रीय अन्वेषण विभागाने महाराष्ट्रातील नांदेड येथे मोठी कारवाई केली आहे. सीबीआयच्या पथकाने नांदेडमधील विद्युत नगर भागात राहणाऱ्या भाऊराव कदम नावाच्या व्यक्तीच्या घरावर छापा टाकला. तपास अधिकाऱ्यांच्या आरोपानुसार, भाऊराव कदम यांनी 3 मे रोजी झालेल्या या परीक्षेपूर्वी आपल्या मुलीसाठी लीक झालेली प्रश्नपत्रिका मिळवण्यासाठी तब्बल 5 लाख रुपयांची रक्कम मोजली होती. विद्युत नगर येथील कदम यांच्या निवासस्थानी तब्बल आठ तास ही शोधमोहीम सुरू होती. या प्रदीर्घ छाप्यादरम्यान अधिकाऱ्यांनी घरातील अनेक महत्त्वाच्या कागदपत्रांची आणि इतर साहित्याची कसून तपासणी केली, तसेच कदम यांच्या कुटुंबातील अनेक सदस्यांची चौकशी देखील केली.

सूत्रांनी दिलेल्या माहितीनुसार, हा



पेपर नेमका कधी मिळवला गेला? तो कोणी पुरवला आणि या संपूर्ण व्यवहाराचे नियोजन कसे करण्यात आले, याचा माग काढण्याचा प्रयत्न तपास अधिकारी करत आहेत. भाऊराव कदम यांची त्यांच्याच निवासस्थानी अनेक तास चौकशी करण्यात आली आणि त्यांच्या संपूर्ण फ्लॅटची झडती घेऊन या संशयास्पद पैशांच्या व्यवहाराशी संबंधित नोंदी तपासल्या गेल्या. ही कारवाई पूर्ण झाल्यानंतर सीबीआयने भाऊराव कदम आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांना पुढील चौकशीसाठी पुण्यातील कार्यालयात हजर राहण्याचे निर्देश दिले आहेत. नांदेडमधील हा छापा टाकण्याच्या अवघ्या एक दिवस आधी सीबीआयने लातूरमधील एका कोचिंग इन्स्टिट्यूटच्या चालकाची चौकशी केली होती, कारण या पेपर लीक प्रकरणाचे धागेदोरे आता महाराष्ट्रातील एका मोठ्या नेटवर्ककडे नेत आहेत.

तपास यंत्रणा सध्या पुणे, लातूर आणि नांदेड या शहरांना जोडणाऱ्या साखळीचा शोध घेत असून, इतर विद्यार्थी आणि पालकांनीही परीक्षा सुरू होण्यापूर्वी प्रश्नपत्रिका मिळवण्यासाठी पैसे दिले होते का, याची चौकशी केली जात आहे. नॅशनल टेस्टिंग एजन्सीने नीट-युजी 2026 परीक्षा रद्द केल्यानंतर ही कारवाई झाली आहे, कारण यंत्रणांनी दिलेल्या माहितीनुसार परीक्षेच्या गोपनीयतेशी तडजोड झाल्याचे स्पष्ट झाले होते. या वैद्यकीय प्रवेश परीक्षेत देशभरातून सुमारे 22 लाख उमेदवार बसले होते, ज्यामुळे ही देशातील सर्वात मोठ्या परीक्षांपैकी एक ठरली होती आणि आता ही परीक्षा 21 जून रोजी पुन्हा घेतली जाणार आहे. राजस्थान पोलिसांच्या स्पेशल ऑपरेशन्स ग्रुपच्या प्राथमिक तपासानंतर हे प्रकरण सीबीआयकडे सोपवण्यात आले होते.

सीबीआय तपासात अनेक धक्कादायक बाबी उघड

तपासादरम्यान असे आढळून आले की, परीक्षेपूर्वी फिरत असलेल्या एका हस्तलिखित 'गेस पेपर'मधील प्रश्न आणि प्रत्यक्ष परीक्षेतील मूळ प्रश्नपत्रिका यामध्ये कमालीचे साम्य होते. एकूण 720 गुणांपैकी तब्बल 600 गुणांचे सुमारे 140 प्रश्न मूळ पेपरशी तंतोतंत जुळत असल्याचे तपासात निष्पन्न झाले, ज्यामुळे हा एका संघटित पेपर लीकचा प्रकार असल्याच्या संशयाला बळकटी मिळाली. या प्रकरणात सीबीआयने आधीच शिक्षक आणि प्रश्नपत्रिका तयार करण्याच्या प्रक्रियेशी जोडलेल्या व्यक्तींसह अनेक लोकांना अटक केली आहे, ज्यामध्ये एका निवृत्त रसायनशास्त्राच्या प्राध्यापकाचा आणि वनस्पतिशास्त्राच्या प्राध्यापकाचा समावेश आहे. याशिवाय एनटीएच्या एका अनामिक अधिकाऱ्याच्या भूमिकेचीही चौकशी केली जात आहे. सीबीआयने या प्रकरणाचा माग काढत महाराष्ट्रापासून ते थेट राजस्थानमधील सीकरपर्यंत पसरलेला हा गैरव्यवहार उघडकीस आणला असून, या नांदेडमधील छाप्यानंतर आता आणखी काही लोक तपासाच्या जाळ्यात येण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे.

10,000 अश्लील व्हिडीओ, 40,000 फोटो...

टेलीग्रामवरुन विक्री, बँक खात्यात डोळे विस्फारणारी रक्कम!

■मुंबई। प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशातील हरदोई पोलिसांच्या कोतवाली शहर पोलीस पथकाने अत्यंत गुप्तपणे संयुक्त मोहीम राबवून इंटरनेटच्या दुनियेत अश्लीलता पसरवणाऱ्या एका मोठ्या नेटवर्कचा पदार्फाश केला आहे. या संपूर्ण प्रकरणाची सुरुवात 17 मे 2026 रोजी झाली, जेव्हा हरदोईच्या सायबर पोलीस ठाण्याला एका अत्यंत संवेदनशील प्रकरणाची गुप्त माहिती मिळाली. त्यानुसार, प्रयागराजचा रहिवासी असलेला विकास सिंह हा तरुण टेलिग्राम ॲपच्या माध्यमातून अल्पवयीन मुलांमध्ये पैसे घेऊन अश्लील (पॉर्न) व्हिडिओ आणि फोटो विकत होता. हे प्रकरण थेट लहान मुलांशी आणि डिजिटल अश्लीलतेशी निगडित असल्याने हरदोई पोलिसांनी तात्काळ पावले उचलली. सायबर पोलीस ठाण्यात आरोपी विकास सिंह विरोधात रीतसर गुन्हा दाखल करून त्याला पकडण्यासाठी पोलिसांनी अचूक सापळा रचला.

आरोपी विकास सिंग याच्या धरपकडीसाठी स्थापन करण्यात आलेल्या पोलिसांच्या संयुक्त पथकाने अत्यंत अचूक रणनीती आखून वेढा घातला आणि विकासला बेड्या ठोकल्या. अटक करण्यात आलेला विकास सिंह हा मूळचा प्रयागराज येथील न्यू मार्केट परिसराचा रहिवासी आहे. पोलिसांनी त्याला ताब्यात घेऊन जेव्हा कडक शब्दांत चौकशी सुरू केली, तेव्हा त्याच्या या काळ्या डिजिटल साम्राज्यातील अनेक धक्कादायक बाबी एकामागून एक समोर आल्या. पोलीस चौकशीत विकास सिंहने स्वतः कबूल केले आहे की, तो टेलिग्राम आणि इंस्टाग्रामवर वेगवेगळ्या नावांनी अनेक ग्रुप्स आणि चॅनेल्स चालवत होता. या चॅनेल्सच्या माध्यमातून तो लोकांकडून पैसे उकळत असे आणि डिजिटल जगतात हा काळा व्यवसाय राजरोसपणे चालवत होता.

21 टेलिग्राम चॅनेल्स आणि 7000 पेक्षा जास्त सदस्य

पोलिसांच्या सखोल तपासातून आणि आरोपीच्या चौकशीतून असे निष्पन्न झाले आहे की, विकासने केवळ टेलिग्रामवरच तब्बल 21 वेगवेगळे चॅनेल्स तयार केले होते. या सर्व चॅनेल्सवर मिळून एकूण सुमारे 7 हजार सदस्य जोडले गेले होते. पोलिसांना या चॅनेल्सच्या झाडाझडती दरम्यान तब्बल 10,000 अश्लील व्हिडिओ आणि 40,000 पेक्षा जास्त अश्लील फोटो मिळून आले आहेत, ज्याचा साठा त्याने लोकांना विकण्यासाठी गोळा केला होता. या ग्रुप्समध्ये नवीन लोकांना जोडण्यासाठी तो रीतसर सबस्क्रिप्शन (शुल्क) आकारत असे आणि पैसे मिळाल्यानंतरच ग्राहकांना ही अश्लील सामग्री पाठवली जात असे.

चार बँक खात्यांमध्ये करोडोंची उलाढाल; 2020 पासून होता सक्रिय

हा प्रकार केवळ अश्लीलता पसरवण्यापुरता मर्यादित नसून यामागे करोडो रुपयांचे एक भक्कम आणि सुनियोजित बिझनेस मॉडेल काम करत होते. हरदोई पोलिसांनी जेव्हा विकास सिंहच्या या आर्थिक साम्राज्याची कसून चौकशी केली, तेव्हा त्याच्या नावावर असलेले चार वेगवेगळ्या बँकांमधील खाते समोर आले. विकासच्या या चार बँक खात्यांमध्ये एकूण 1 कोटी 20 लाख रुपयांची प्रचंड मोठी रोकड जमा असल्याचे पोलिसांना आढळून आले आहे. या खात्यांवर जमा झालेली ही प्रचंड रक्कम नेमकी कुठून आणि कशा प्रकारे आली, याच्या स्त्रोतांचा पोलीस आता सखोल शोध घेत आहेत. चौकशी दरम्यान आरोपीने सांगितले की, तो वर्ष 2020 पासून सलग या अवैध आणि अनैतिक कृत्यांमध्ये पूर्णपणे सहभागी होता.

नेमकं काय घडलं?

मिळालेल्या माहितीनुसार पुण्यातील येवलेवाडी परिसरात एका नऊ वर्षीय अल्पवयीन मुलीवरती अत्याचार करण्यात आला आहे. अत्याचार करणाऱ्या आरोपीचे नाव धनराज बालाटी असे आहे. हा नराधम 38 वर्षांचा आहे. त्याने ज्या मुलीवर अत्याचार केला आहे, ती अवघी 9 वर्षांची आहे. विशेष म्हणजे हा आरोपी पीडित मुलीचा नात्याने चुलत आजोबा लागतो.

पुन्हा विद्येचं माहेरघरात चिमुकलीवर पाशवी अत्याचार

■पुणे। प्रतिनिधी,

विद्येचं माहेरघर मानल्या जाणाऱ्या पुणे या शहराला आता गुन्हेगारीचं माहेरघर म्हणावे का? असा प्रश्न उपस्थित केला जात आहे. गेल्या काही दिवसांमध्ये येथे बलात्काराच्या धक्कादायक घटना घडलेल्या आहेत. विशेष म्हणजे यातील काही घटना या चिमुकल्या मुलींवर अत्याचार केल्याच्या आहेत. नुकतेच पुण्यातील भोर तालुक्यात एका 60 वर्षीय व्यक्तीने एका चिमुकीवर बलात्कार करून तिची हत्या केली. त्यानंतर पुण्यातील पर्वती येथे एका 9 वर्षीय चिमुकलीवर अत्याचार करण्याचा प्रयत्न झाला. आजूबाजूच्या लोकांच्या लक्षात आले म्हणून ती चिमुकली सुदैवाने वाचली. या सर्व घटना ताज्या असतानाच आता पुण्यात आणखी एक बलात्काराचा गंभीर प्रकार घडला आहे. पुण्यातील येवलेवाडी परिसरात एका 9 वर्षीय लहानगीवर बलात्कार करण्यात आला असून परिसरात खळबळ उडाली आहे.

पीडित मुलीचे आई-वडील बाहेर गेले अन्...

घरात कोणीही नसल्याची संधी साधत या धनराज बालाटी नावाच्या नराधमाने आपल्या 9 वर्षीय नातीवर हात टाकला आहे. पीडित मुलीचे कुटुंब हे उदरनिवार्हासाठी नेपाळवरून पुण्यात आलेले आहे. पीडित मुलीचे आई-वडील हे बाहेर गेले होते. आरोपी पीडित मुलीच्या घराशेजारीच राहायचा. त्याने मुलीच्या घरी तसेच आजूबाजूला कोणीही नसल्याचा फायदा घेत तिच्यावर अत्याचार केला आहे.

आरोपीला कठोर शिक्षा द्या

या घटनेची माहिती मिळताच पोलिसांनी या प्रकरणाची गंभीर दखल घेतली. पोलिसांनी आरोपीला ताब्यात घेतले असून पुढील तपास सुरू केला आहे. लवकरच या प्रकरणातील आणखी माहिती समोर येण्याची शक्यता आहे. परंतु पुण्यासारख्या भागात अशा प्रकारच्या घटना घडत असल्याने चिंता व्यक्त केली जात आहे. या आरोपीवर लवकरात लवकर खटला चालवावा. तो गुन्हेगार असल्याच त्याला कठोर शिक्षा द्यावी, अशी मागणी केली जात आहे.





संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

शिक्षण माफियांना फासावर लटकवा



वैद्यकीय प्रवेशासाठी अत्यंत महत्त्वाची आणि प्रतिष्ठेची मानली जाणारी 'नीट' परीक्षा 2026 मोठ्या वादाच्या भोवऱ्यात सापडली आहे. देशातील लाखो विद्यार्थ्यांचे भविष्य पणाला लावणाऱ्या या परीक्षेत पेपरफुटी आणि गैरव्यवहार प्रकरणाचे धागेदोरे आता थेट महाराष्ट्रापर्यंत येऊन पोहोचले आहेत. केंद्रीय अन्वेषण विभागाने या प्रकरणात केलेल्या धडक कारवायांमुळे महाराष्ट्रातील पुणे, नाशिक आणि लातूर यांसारखी शैक्षणिक केंद्रे या महाघोटाळ्याचे केंद्रबिंदू ठरत असल्याचे धक्कादायक वास्तव समोर आले आहे. 2024 मध्येही पेपरफुटीचे प्रकरण समोर आले होते. तेव्हा सरकारने काय कारवाई केली हे अद्याप समोर आलेले नाही. नीट पेपरफुटीच्या घोटाळ्याचे स्वरूप आणि महाराष्ट्र कनेक्शन अतिशय गडद, घट्ट होताना दिसत आहे. मे 2026 मध्ये पार पडलेल्या नीट परीक्षेच्या काही दिवस आधीच, म्हणजेच 27 एप्रिल रोजी प्रश्नपत्रिका आणि त्यांची उत्तरे फुटल्याचा संशय सीबीआयच्या तपासात व्यक्त करण्यात आला. राष्ट्रीय परीक्षा एजन्सीच्या (एनटीए) गोपनीय पॅनलमधील काही सदस्यांच्या मदतीने संघटित टोळ्यांनी हा पेपर फोडला. या संपूर्ण रॅकेटमध्ये महाराष्ट्रातील काही हाय-प्रोफाईल संशयितांची नावे समोर आल्याने राज्याच्या शैक्षणिक वर्तुळाबद्दल संशयाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. या घोटाळ्यातील महाराष्ट्र कनेक्शनची प्रमुख चार पात्रे आहेत. यातील तिघांची शैक्षणिक पार्श्वभूमी आहे. मात्र एक महिला ही ब्यूटी पार्लर चालवते. त्या माध्यमातून तिने अनेकांशी संपर्क निर्माण केला. तिच्या संपर्कामधून एनटीएचे पॅनल सदस्य प्रा. मनीषा मांढरे, निवृत्त प्राध्यापक प्रल्हाद व्ही. कुलकर्णी या मुख्य सूत्रधारांनी नीटचा पेपर फोडला. सीबीआयच्या रडारवर असलेली मनीषा मांढरे ही एनटीएच्या पॅनलमध्ये होती. शासकीय यंत्रणेत असलेल्या पदाचा गैरवापर करून तिने परीक्षेपूर्वीच प्रश्नपत्रिका फोडल्याचा प्राथमिक आरोप आहे. निवृत्त प्राध्यापक प्रल्हाद व्ही. कुलकर्णी याला पुण्यातून अटक करण्यात आली. तेदेखील नीट पेपर सेटर होते. त्यांनी आपल्या जुन्या ओळखींचा आणि प्रभावाचा वापर करून प्रश्नपत्रिका मिळवली आणि ती पुढे पोहोचवण्याचे काम केले. मुळची पुण्याची असलेली आणि ब्युटी पार्लर चालवणारी मनीषा वाघमारे ही या साखळीतील अत्यंत महत्त्वाचा दुवा आहे. सीबीआयच्या आरोपानुसार, मनीषाने 'एनटीए'च्या अंतर्गत गोटातून फुटलेला पेपर मध्यस्थांच्या मदतीने हस्तगत केला. त्यानंतर तिने पुणे आणि नाशिक परिसरातील गरजू व श्रीमंत उमेदवारांचे नेटवर्क तयार करून कोट्यवधी रुपयांच्या बदल्यात हा पेपर विकला. पुरावे नष्ट करण्यासाठी तिने नंतर प्रश्नपत्रिकांची विल्हेवाट लावल्याचाही आरोप आहे. शिक्षण क्षेत्र आता कोट्यवधींचा बाजार झाला आहे. त्यात महाराष्ट्रात वैद्यकीय शिक्षणाची मोठी ओढ. लातूर, पुणे शहरात नीटच्या कोचिंगसाठी राज्यभरातून विद्यार्थी येतात. याच गोष्टीचा गैरफायदा या घोटाळेबाजांनी घेतला. एका-एका विद्यार्थ्याकडून पेपर देण्यासाठी 30 ते 50 लाख रुपयांची मागणी करण्यात आली. पालकांकडून आगाऊ रकमा घेऊन त्यांना परीक्षेच्या अवघ्या 24 तास आधी पुण्याच्या आणि नाशिकसह देशभरातील अनेक ठिकाणी गुप्तपणे बोलावून प्रश्नोत्तरे देण्यात आली. शिवराज मोटेगावकर याने तर कळस केला आहे. शेतकरी कुटुंबातून आलेला मोटेगावकर एम. एस्सी. रसायनशास्त्रात सुवर्णपदक विजेता आहे. लातुरात कोचिंग क्लास सुरू केला आणि शेतकऱ्यांच्याच मुलांच्या भवितव्याशी त्याने खेळ सुरू केला. प्रल्हाद कुलकर्णी, मनीषा मांढरे यांसारख्याच्या मदतीने जो अधिक पैसे देईल त्यांना नीटची प्रश्नोत्तरे देऊन गरीब, होतकरू, अभ्यासू विद्यार्थ्यांवर अन्याय सुरू केला. परीक्षेला काही अर्थच उरला नाही. दहा दिवस आधी ठरावीक विद्यार्थ्यांना सराव परीक्षेच्या नावाने परीक्षेचा पेपर देण्यात येत होता. एनटीएची ही तटबंदी बाहेरून नाही तर आतूनच भेदण्यात आली. याला एनटीएचे अधिकारीही तेवढेच जबाबदार आहेत. पैशांच्या आमिषापुढे त्यांनी लाखो विद्यार्थी, पालकांच्या स्वप्नांचा बाजार मांडला. या प्रकरणाचे गांभीर्य ओळखून केंद्र सरकारने पेपरफुटीचा तपास सीबीआयकडे सोपवला. दिल्लीच्या राऊज ॲव्हेन्यू कोर्टाने मनीषा वाघमारे, मनीषा मांढरे, प्रल्हाद व्ही. कुलकर्णी, मोटेगावकर यांच्यासह अनेक आरोपींना सीबीआय कोठडी सुनावली आहे. डिजिटल पुरावे, बँक खात्यांचे व्यवहार आणि कॉल डिटेल्स याद्वारे सीबीआय या घोटाळ्याचे मूळ शोधत आहे. या गैरव्यवहारामुळे प्रामाणिकपणे अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्यांवर मोठा अन्याय झाला असून, 'एनटीए'च्या विश्वासार्हतेवर पुन्हा एकदा मोठे प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. नीट पेपरफुटीत महाराष्ट्राच्या नावाला मात्र काळिमा फासण्याचे काम या तथाकथित शिक्षकांकडून करण्यात आले. खरं तर हे शिक्षक नसून शैक्षणिक माफिया आहेत. दुर्दैवाने त्यांचे मूळ महाराष्ट्रात आहे. पैशांच्या बळावर डॉक्टर बनू पाहणाऱ्या प्रवृत्ती आणि त्यांना खतपाणी घालणारे एजंट हे देशाच्या आरोग्य व्यवस्थेसाठीही घातक आहेत. भविष्यात अशा घटना रोखण्यासाठी केवळ वरवरची कारवाई करून चालणार नाही, तर परीक्षा पद्धतीत आमूलाग्र बदल करणे आणि या घोटाळ्यातील आरोपींना फाशी किंवा जन्मठेपेसारखी शिक्षा देणे गरजेचे आहे. तरच लाखो प्रामाणिक विद्यार्थ्यांच्या कष्टाला न्याय मिळेल. पुन्हा कोणी असा गुन्हा करण्यास धजावणार नाही. मात्र सरकारकडून अशा प्रकरणातील 2024 चा अनुभव दुर्दैवाने वाईट आहे, त्यामुळे या शिक्षण माफियांना खरंच काळ कोठडी मिळणार का, याबद्दल साशंकताच आहे.

सात-बाराचा उतारा नसतो मालकीहक्काचा पुरावा

सात-बाराच्या उर्तायावर तुमची नोंद आहे ती पाहून जर तुम्हाला बँकेने कर्ज दिले असेल किंवा तुम्ही सरकारला संबंधित जमिनीसाठी कर भरत असाल, तरी त्यातून तुम्ही त्याचे मालक आहात, हे न्यायालयात सिद्ध होत नाही, असे सर्वोच्च न्यायालयाने स्पष्ट केले. या कागदपत्रांमधून एवढेच सिद्ध होते की संबंधित जमिनीचा ताबा तुमच्याकडे आहे, तुम्ही त्याची देखभाल करीत आहात. ताबा असणे आणि मालकीहक्क असणे हे दोन्ही वेगवेगळे मुद्दे आहेत.



प्रसिद्ध अभिनेता पंकज त्रिपाठी यांचा काही वर्षांपूर्वी एक सिनेमा आला होता 'कागज' नावाचा. दिवंगत अभिनेते आणि दिग्दर्शक सतीश कौशिक यांनी तो दिग्दर्शित केला होता. सिनेमामध्ये पंकज त्रिपाठी साकारत असलेले पात्र जिवंत असते. पण ते त्यांना कागदपत्रांच्या साह्याने सिद्ध करायचे असते. जी व्यक्ती धडधाकट आहे, सरकारी कार्यालयांमध्ये जाऊन आपण जिवंत असल्याचे सांगते आहे, त्या व्यक्तीला कागदपत्रांच्या साह्याने तो जिवंत असल्याचे सिद्ध करण्यास सांगितले जाते आणि त्यावरच हा सिनेमा बेतलेला आहे. आपल्याकडे कुठल्याही सरकारी कागदपत्राला महत्त्व आहे. तुमच्याकडे एखादे कागदपत्र नसेल, तर तुम्हाला सरकारी कामे करण्यात अनेकवेळा अडथळे येतात. सरकारी कागदपत्रांना महत्त्व नक्कीच आहे. त्याचबरोबर प्रत्येक सरकारी कागदपत्राचा उपयोग कशासाठी करता येईल, हे सुद्धा निश्चित केलेले आहे. जेव्हा एखादा वाद न्यायालयात पोहोचतो, त्यावेळी पुरावा म्हणून सादर केलेली कागदपत्रे यांचे महत्त्व अनन्यसाधारण असते. त्याचबरोबर जे पुरावे सादर केलेले आहेत, ते संबंधित खटल्यातील जो वादाचा मुद्दा आहे, त्याच्याशी संबंधित आहेत की नाही, हेसुद्धा न्यायालयांना बघावे लागते. अशाच एका खटल्यावर सर्वोच्च न्यायालयाने याच महिन्यात निकाल दिला.

सर्वोच्च न्यायालयाचे न्या. पंकज मिथल आणि न्या. सरसा व्यंकटनारायण भट्टी यांच्या खंडपीठाने या प्रकरणात निकाल दिला. आंध्र प्रदेश उच्च न्यायालयाच्या दोन न्यायाधीशांच्या खंडपीठाने या प्रकरणात जो निकाल दिला होता, तो सर्वोच्च न्यायालयाने कायम ठेवला. खटल्यातील वादाचा विषय होता तेलंगणातील एका गावातील 600 एकर जमीन. राज्य सरकारने हैदराबाद वन कायद्यातील तरतुदींचा वापर करून या गावातील सुमारे 787 एकर जमीन वन क्षेत्र म्हणून जाहीर केली. या निर्णयानंतर संबंधित 600 एकर जमिनीवर हक्क सांगणार्यांनी आधी जिल्हाधिकारी, त्यानंतर उच्च न्यायालय आणि मग सर्वोच्च न्यायालय असा प्रवास करत आपली बाजू मांडली. पण सर्वोच्च न्यायालयाने या जमिनीवर हक्क सांगणार्यांना दिलासा दिला नाही. या निकालापर्यंत येण्यासाठी जो प्रमुख घटक होता, तो म्हणजे संबंधित जमिनीवर आपलीच मालकी असल्याचे संबंधित याचिकाकर्त्यांना न्यायालयात कागदपत्रांच्या साह्याने सिद्ध करता आले नाही.

अनेकवेळा मालकी आणि ताबा याबद्दल सर्वसामान्य लोकांकडून गल्लत होते. एखाद्या गोष्टीचा ताबा आपल्याकडे आहे म्हणजे आपण त्याचे मालक होत नाही. ताबा असणे हे नक्कीच महत्त्वाचे आहे पण ते पुरेसे नाही. मालकी असल्याचे सिद्ध करण्यासाठी त्या पद्धतीचे पुरावेही असले पाहिजेत. काहीवेळा आपल्याकडे काही कागदपत्रे आहेत म्हणजे आपण त्या गोष्टीचे मालक आहोत, असाही गैरसमज करून घेतला जातो. यातील प्रमुख गैरसमज हा जमिनीबाबत होतो. अनेकांना असे वाटते की सात-बाराचा उतारा म्हणजे मालकीहक्काचा पुरावा आहे. फेरफार नोंदीचा उतारा म्हणजेही मालकीहक्काचा पुरावा आहे. पण सर्वोच्च न्यायालयाने पुन्हा एकदा स्पष्ट केले की जमीन महसुलाशी संबंधित जी सरकारी कागदपत्रे असतात, ती काही मालकीहक्काचे पुरावे म्हणून ग्राह्य धरले जाऊ शकत नाहीत. याचा अर्थ ही कागदपत्रे महत्त्वाची नाहीत, असे मुळीच नाही. पण जेव्हा तुम्हाला न्यायालयात मालकी हक्क सिद्ध करायचा असतो, त्यावेळी ही कागदपत्रे पुरेशी नसतात.

सात-बाराचा उतारा किंवा फेरफार हे केवळ जमीन महसुलाशी संबंधित सरकारी कागद आहेत. ज्याचे कोणाचे नाव फेरफाराच्या साह्याने दाखल होते, त्याच्यावर जमीन महसूल देण्याची जबाबदारी निश्चित करता येते. पण यातून मालकीहक्क सिद्ध होत नाही, हे समजून घेतले पाहिजे. एखाद्याचे नाव सात-बारा उर्तायावर आहे म्हणजे त्याच्याकडे त्या जमिनीची मालकी आहे, असे न्यायालयात सिद्ध करता येत नाही. कारण मुळातच हा उतारा म्हणजे मालकीहक्काचा पुरावा नाही. आता मालकीहक्काचा पुरावा म्हणजे तुमच्याकडे ती जमीन आली कशी हे तुम्हाला न्यायालयात दाखवून द्यावे लागते. जर तुम्ही ती जमीन विकत घेतली असेल, तर खरेदीखत आणि त्यासोबतच सूची क्रमांक 2 (इंडेक्स 2) हे कागद महत्त्वाचे असतात. जर तुम्हाला ती जमीन वारसाहक्काने मिळाली असेल, तर वाटणीपत्राचा उपयोग तुम्ही मालकीहक्क दाखवण्यासाठी करू शकता. जर मूळ मालकाने केलेल्या मृत्यूपत्राच्या साह्याने तुम्हाला ती जमीन मिळाली असेल, तर ते मृत्यूपत्र आणि त्यावर आधारलेली न्यायालयाची प्रक्रिया याच्या साह्याने तुम्ही मालकीहक्क दाखवू शकता. जर तुम्हाला ती जमीन कोणी बक्षीस म्हणून दिली असेल, तर अधिकृत बक्षीसपत्र दाखवून तुम्ही जमिनीची मालकी सिद्ध करू शकता. जर सरकारी निर्णयानुसार मोबदला म्हणून किंवा नुकसानभरपाई म्हणून तुम्हाला जमीन मिळाली असेल, तर तशी नोंद असलेले सरकारी गॅझेट दाखवून तुम्ही मालकीहक्क दाखवू शकता. यासोबतच दिवाणी न्यायालयाच्या निकालातून तुम्हाला जमीन मिळाली असेल, तर संबंधित न्यायालयाचे निकालपत्रही तुम्ही मालकीहक्क दाखविण्यासाठी उपयोगात आणू शकता. या पद्धतीने तुम्ही जमिनीची मालकी सिद्ध करू शकता.

सात-बाराच्या उताऱ्यावर तुमची नोंद आहे ती पाहून जर तुम्हाला बँकेने कर्ज दिले असेल किंवा तुम्ही सरकारला संबंधित जमिनीसाठी कर भरत असाल, तरी त्यातून तुम्ही त्याचे मालक आहात, हे न्यायालयात सिद्ध होत नाही, असेही या निकालामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने स्पष्ट केले. या कागदपत्रांमधून एवढेच सिद्ध होते की संबंधित जमिनीचा ताबा तुमच्याकडे आहे, तुम्ही त्याची देखभाल करीत आहात. आधी म्हटल्याप्रमाणे ताबा असणे आणि मालकीहक्क हे दोन्ही वेगवेगळे मुद्दे आहेत. ताबा असण्याला महत्त्व नक्कीच आहे, पण त्यातून सर्वस्वी मालकीहक्क दाखवून देता येत नाही. या निकालातून न्यायालयाने हेच पुन्हा एकदा स्पष्ट केले.

सोहनलाल विरुद्ध केंद्र सरकार या खटल्यामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने याआधीच स्पष्ट केले आहे की, एखाद्या जमिनीच्या मालकीहक्कावरून जर वाद असतील, तर त्यावर सविस्तर सुनावणी घेऊन निकाल देण्याचा अधिकार हा दिवाणी न्यायालयालाच आहे. राज्यघटनेतील अनुच्छेद 226 चा वापर करून हा विषय उच्च न्यायालयात नेऊन तिथे त्यावर तोडगा काढण्याचा प्रयत्न करणे हे चुकीचे आहे. उच्च न्यायालय हे काही अशा प्रकारच्या खटल्यावर तोडगा काढण्यासाठीचे व्यासपीठ नाही. वरील निकालामध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने आधीच्या खटल्यात दिलेल्या निकालाचा संदर्भ देऊन जमिनीच्या मालकीहक्काचे खटले थेट उच्च न्यायालयात घेऊन जाणार्यांनाही फटकारले आहे. आपल्याकडे न्यायालयांची उतरंड निश्चित आहे आणि त्यांचे कार्यक्षेत्रही. या न्यायालयांचे दरवाजे याचिकाकर्त्यांनी आधी ठोठावले पाहिजेत, तेथून निकाल आल्यावर गरज वाटल्यास उच्च आणि मग सर्वोच्च न्यायालयात जाण्याचा विचार केला पाहिजे, याकडेही यानिमित्ताने सर्वोच्च न्यायालयाने लक्ष वेधले.

सोनाराने कान टोचणे, अशी आपल्याकडे एक म्हण आहे. काही गोष्टी या सर्वोच्च न्यायालयाने अधिकारवाणीने स्पष्ट करणे आणि पुन्हा पुन्हा त्याचा पुनरुच्चार करणे हे खूप आवश्यक आहे. मुळात उच्च आणि सर्वोच्च न्यायालये ही राज्यघटनेतील तरतुदींनुसार अस्तित्त्वात आली आहेत. त्यांना घटनात्मक महत्त्व आहे. या न्यायालयांनी केलेले भाष्य, नोंदवलेली निरीक्षणे, आखून दिलेली चौकट हेसुद्धा मोलाचे आहे. त्यांनी जमिनींच्या मालकीहक्कासंदर्भात वरील खटल्यात दिलेला निकाल हा त्यासाठीच महत्त्वाचा आहे. गैरसमज होणे चुकीचे नाही, पण एकदा काय चुकीचे, काय बरोबर हे समजल्यावर परत गैरसमज करून घेऊन चुकीचे वागणे निश्चितच योग्य नाही. महसूलविषयक नोंदी म्हणजे मालकीहक्काचा पुरावा नाही, इतके जरी या निकालातून आपण सर्वांनी मेंदूत नीटपणे 'सेव्ह' करून ठेवले तरी खूप झाले.

वरून मैत्री आतून संघर्ष



राज्य सरकारमध्ये नेत्यांच्या पातळीवर मैत्री आणि स्थानिक पातळीवर शत्रुत्व, अशी स्थिती भाजप आणि शिवसेनेची ठाणे जिल्ह्यात आहे. राज्याच्या सत्तेत दोन्ही पक्षांचे नेते एकत्र येतात आणि आपापल्या मतदारसंघात आले की एकमेकांविरोधात संघर्ष करतात. ठाणे जिल्ह्यातील हे सर्रास चित्र आहे. वास्तविक ठाणे जिल्ह्यावर शिवसेनेचा दबदबा होता. मात्र, ज्या वेगाने भाजपचा विस्तार होत आहे ते पाहता 2029 मध्ये चित्र पालटू शकेल, अशी शक्यता वर्तवली जात आहे. त्यातून दोन पक्षांतील संघर्ष वारंवार उफाळून येत आहे. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे ठाणे महापालिकेतील महासभेत भाजप आणि शिवसेनेत झालेला ताजा संघर्ष आहे. ठाणे महापालिकेच्या सर्वसाधारण सभेत 232 हून अधिक विकासकामांचे प्रस्ताव केवळ पाच मिनिटांत बहुमताच्या जोरावर शिवसेनेने मंजूर केले, असा भाजपचा आरोप आहे. हे प्रस्ताव शेकडो कोटींचे होते. त्यामुळे ठाण्यात शिवसेनेचा मनमानी कारभार सुरू असल्याचा आरोप भाजपच्या नगरसेवकांनी सभागृहात केला. तर कामकाज पूर्ण होण्यापूर्वी राष्ट्रगीत वाजवून राष्ट्रगीताचा अवमान केल्याचा दावा करत भाजप नगरसेवकांनी नौपाडा पोलीस ठाण्यात धाव घेतली. प्रत्येक महासभेत शिवसेना विरुद्ध भाजप असा संघर्ष सुरू असतो.

शिवसेनेकडे संपूर्ण बहुमत असल्यामुळे आणि भाजप सत्तेत सहभागी झाल्यामुळे भाजपची कोंडी झाली आहे. त्यामुळे वारंवार ही कोंडी फोडण्याचा प्रयत्न भाजपच्या नगरसेवकांकडून केला जातो. मात्र, हे चित्र केवळ ठाण्यात नाही तर नवी मुंबई महापालिकेतही आहे. नवी मुंबईत भाजपच्या हाती एकहाती सत्ता असल्यामुळे तिथं विरोधी पक्षात बसर्णाया शिवसेनेची कोंडी केली जाते. त्यामुळे संधी मिळेल तेव्हा भाजपचे नेते आणि वनमंत्री गणेश नाईक थेट शिवसेनेचे मुख्य नेते एकनाथ शिंदे यांना आव्हान देण्याची भाषा करत असतात. नवी मुंबई-ठाण्यात गणेश नाईक विरुद्ध एकनाथ शिंदे हा संघर्ष सुरूच आहे आणि गणेश नाईकांना शिवसेनेचे खासदार नरेश म्हस्के वारंवार उत्तर देत असतात. महापालिका निवडणुकीच्या आधी आणि नंतरही या नेत्यांमधील वाद संपलेला नाही. विशेष म्हणजे गणेश नाईक यांनी ठाण्यात जनता दरबार घ्यायला सुरुवात घेणे शिवसेनेला मान्य नव्हते. मात्र, मंत्रालयात-कॅबिनेटमध्ये मांडीला मांडू लाऊन बसणाऱ्या नेत्यांना मतदारसंघात त्यांचे आणि त्यांच्या पक्षाचे अस्तित्व दाखवायचे असते. तिकडे मिरा-भाईंदर महापालिकेत काही वेगळे घडत नाही. ठाण्यात शिवसेनेच्या हाती सत्ता तर मिरा-भाईंदर महापालिकेची संपूर्ण सत्ता एकहाती भाजपच्या हातात आहे. तिथले भाजपचे आमदार नरेंद्र मेहता आणि ठाण्यातील शिवसेनेचे आमदार आणि परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांच्यातील संघर्ष नवा नाही.

मिरा-भाईंदर महापालिका निवडणुकीत युती करण्यासाठी सरनाईक प्रयत्नशील होते. मात्र, नरेंद्र मेहता यांनी भाजपला स्वबळावर निवडणूक लढवायला सांगून स्वबळावर सत्ता मिळवून दिली. तिथं 95 पैकी भाजपला सर्वाधिक 78 आणि शिवसेनेला अवघ्या 3 जागांवर समाधान मानावे लागले. त्यामुळे त्यांच्यातील कटुता आणखी वाढली आहे. सरनाईकांनी मिरा-भाईंदरमधील विकासकामांसाठी 138 कोटींची निधी मंजूर करून आणला होता. मात्र, ही कामे आमदार नरेंद्र मेहता यांनी रोखल्याने हा निधी मिरा-भाईंदरमधून ठाणेकडे वळवल्याचा दावा करण्यात आला होता. त्यामुळे दोन्ही नेत्यांमध्ये पुन्हा आरोप-प्रत्यारोपांच्या फैरी झडल्या होत्या. विशेष म्हणजे ठाणे महापालिकेत भाजपकडून शिवसेनेवर जे आरोप होत आहेत तसेच आरोप शिवसेनेकडून भाजपवर नवी मुंबई महापालिकेत होत आहेत. जिल्ह्यातील ठाणे, मिरा-भाईंदर आणि नवी मुंबई महापालिकांमधील भाजप आणि शिवसेनेतील वाद टोकाला गेल्यामुळे दोन्ही पक्षांमध्ये 'ऑल इज नॉट वेल' हा मेसेज ठाणे जिल्ह्यासह संपूर्ण राज्यात गेला आहे.

ठाणे जिल्ह्यातील आणखी तीन महत्त्वांच्या महापालिका म्हणजे कल्याण-डोंबिवली, उल्हासनगर आणि भिवंडी महापालिका. केडीएमसीमध्ये भाजपचे 50 तर शिवसेनेचे 53 नगरसेवक आहेत. शिवसेनेसोबत मनसेने हातमिळवणी केली आहे. हे तिन्ही पक्ष सत्तेत आहेत. भाजपचे प्रदेशाध्यक्ष रवींद्र चव्हाण याच महापालिका हद्दीतील आहेत तर एकनाथ शिंदे यांचे चिरंजीव आणि खासदार श्रीकांत शिंदे यांचा हा मतदारसंघ आहे. विधानसभा निवडणुकीआधी शिवसेनेच्या काही पदाधिकार्यांच्या भाजपमध्ये प्रवेश केल्यामुळे एकनाथ शिंदे प्रचंड नाराज झाले होते. त्यामुळे दोन्ही पक्षांमध्ये संघर्ष उभा राहिला होता.

एवढा की तळकोकणात भाजपचे नितेश राणे आणि शिवसेनेचे निलेश राणे एकमेकांविरोधात उभे ठाकले होते. तो वाद निवळला, फोडाफोडीला बाजूला ठेवले, पुन्हा दोन्ही पक्ष एकत्र आले. आता कल्याण-डोंबिवली महापालिकेत दोन्ही पक्षांमध्ये थेट उघड संघर्ष नसला तरी कुरघोडीची सुप्त इच्छा दोन्ही बाजूच्या नेत्यांची सुरू असते. बाजूला उल्हासनगर महापालिकेत भाजपचे 37 आणि शिवसेनेचे 36 नगरसेवक असले तरी महापौरपद शिवसेनेकडे आणि उपमहापौरपद भाजपकडे आहे. त्यामुळे भाजपची नजर महापौरपदावर आहे, हे लपून राहिलेले नाही. उल्हासनगरमध्ये दोन्ही पक्षांमध्ये सशक्त मैत्रीचे नाते नाही. कोणतीही चर्चा न करता शिवसेना थेट प्रस्ताव आणते, असा भाजपचा आरोप असतो. दोन्ही पक्ष स्वतंत्र लढले आणि सत्तेसाठी एकत्र आल्यामुळे 'तुझं माझं जमेना आणि तुझ्या वाचून करमेना' अशी दोन्ही पक्षांची उल्हासनगरमधील स्थिती आहे. अगदी अंबरनाथ आणि कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषदेतही काही वेगळी स्थिती नाही. अंबरनाथ नगरपरिषदेमध्ये निवडणुकीच्या निकालानंतर दोन्ही पक्षांनी एकमेकांविरोधात भूमिका घेतली होती. भाजपने काँग्रेससोबत तर शिवसेनेने राष्ट्रवादी काँग्रेस आणि अपक्षांची मोट बांधली होती. जवळपास पाच महिने शिवसेना-भाजपमध्ये संघर्ष सुरू होता. या संघर्षाला चार दिवसांपूर्वी पूर्णविराम देण्यात आला.

दोन्ही पक्षांच्या नेत्यांनी एकत्र येत युती झाल्याचे जाहीर केले आणि एकत्र येण्याच्या आणाभाका घेतल्या. मात्र, त्यानंतर अवघ्या 24 तासांत दोन्ही पक्षांमधील स्थानिक नेते आणि कार्यकर्त्यांमधील नाराजीला तोंड फुटले. त्यामुळे राजकीय गरज म्हणून शिवसेना-भाजप अंबरनाथ नगरपरिषदेत एकत्र आल्याचे दाखवत असते तरी दोन्ही पक्षांमधील स्थानिक नेत्यांमध्ये मनोमिलन झाले नसल्याची चर्चा आहेच. कुळगाव-बदलापूर नगरपरिषदेमध्ये 49 पैकी शिवसेनेचे 24, भाजपचे 22 आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसचे 3 नगरसेवक आहेत. तिघेही सत्ताधारी पक्ष असल्यामुळे इथे विरोधी पक्षच नाही. त्यामुळे तूर्तास 'आपण तिघे भाऊ, मिळून सत्ता राबवू, विकासकामे करू', असे तिन्ही पक्षांचे धोरण आहे.

एकूणच ठाणे जिल्ह्यात भाजपचा राजकीय विस्तार वेगाने झाला आहे. नवी मुंबई, मिरा-भाईंदरमध्ये भाजपची एकहाती सत्ता आहे. तर कल्याण-डोंबिवली, उल्हासनगर, अंबरनाथ, बदलापूर आणि ठाण्यात भाजपची ताकद चांगलीच वाढली आहे. विधानसभेचा विचार केला तर ठाण्यातील 18 आमदारापैकी 9 आमदार भाजपचे आहेत. सहा आमदार शिवसेनेचे तर राष्ट्रवादी काँग्रेस, राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्ष आणि समाजवादी पार्टीचा प्रत्येकी एक आमदार आहे. विधान परिषदेचा विचार केल्यास नुकताच ठाण्यातील ज्येष्ठ नेत्या माधवी नाईक यांना भाजपने संधी दिली आहे. तर निरंजन डावखरे (कोकण पदवीधर मतदारसंघ) आणि ज्ञानेश्वर म्हात्रे (कोकण शिक्षक मतदारसंघ) या भाजपच्या सदस्यांचा उल्लेख करता येईल. म्हणजे भाजपचे 12 आमदार ठाणे जिल्ह्याचे प्रतिनिधित्व करत आहेत. ठाणे जिल्ह्यातून एकूण तीन खासदार लोकसभेत जातात. त्यातील श्रीकांत एकनाथ शिंदे आणि नरेश म्हस्के हे शिवसेनेचे आहेत तर सुरेश ऊर्फ बाळ्यामामा म्हात्रे हे राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे आहेत. नरेश म्हस्के शिवसेनेचे खासदार असले तरी त्यांच्या मतदारसंघातील चार आमदार भाजपचे आहेत. तर श्रीकांत शिंदे यांच्या लोकसभा मतदारसंघातील तीन आमदार भाजपचे आहेत. म्हणजेच ठाणे जिल्ह्यात भाजपची ताकद किती झपाट्याने वाढली आहे हे लक्षात येते. आता ज्या पद्धतीने भाजप आणि शिवसेनेत जिल्ह्यात टक्कर सुरू आहे त्यातून युती म्हणून पुन्हा दोन्ही पक्ष भविष्यात पुन्हा एकत्र येण्याची शक्यता खूप कमी आहे. त्यातच 2029 च्या निवडणुका भाजप स्वबळावर लढण्याची तयारी करत असल्यामुळे भाजपशी दोन हात करताना शिवसेनेला पक्षाचा जाणीवपूर्वक विस्तार करावा लागणार आहे.



आतंकवाद्यांचे कैवारी!

नाशिकमधील 'टी.सी.एस.' आस्थापातील धर्मांतराच्या प्रकरणातील प्रमुख आरोपी निदा खान हिला छत्रपती संभाजीनगरमधील 'ए.आय.एम.आय.एम.'चा (ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन. अखिल भारतीय मुसलमान एकता संघाचा) नगरसेवक मतीन पटेल याने त्याच्याच अनधिकृत घरात आश्रय दिला होता. या प्रकरणी प्रशासनाने पटेल याचे घर बुलडोझरने पाडले. यावर पक्षाचे नेते इम्तियाज जलील यांनी 'पाडलेले घर पुन्हा बांधू', असे उद्दामपणे सांगत अवैध कृत्याला पाठिंबा दर्शवला. 'सर्व काही आमच्याच हातात आहे, आम्ही म्हणू तो कायदा', अशाच आविर्भावात ते बोलत होते. ना त्यांना कायद्याचे भय, ना कोणत्या कारवाईची भीती! त्यांचे बोलणे म्हणजे लोकशाहीच्या तत्त्वांचे केलेले उल्लंघनच होते. प्रत्येक वेळी मुसलमानांची तळी उचलण्याचे काम करणे, हेच धोरण असलेल्या ए.आय.एम.आय.एम.कडून असेच होणार. एरव्ही राज्यघटनेचे गोडवे गायचे आणि जेव्हा प्रकरण स्वतःवर शेकायला लागले की, राज्यघटना बासनात गुंडाळून स्वतःची तत्त्वे लागू करण्याची भूमिका घेत मोकळे व्हायचे! राज्यघटनेनुसार अवैध बांधकामे म्हणजे गुन्हेगारी कृत्य ठरते; पण जलील यांनी 'अवैध बांधकाम आम्ही पुन्हा वैध करून दाखवू', असे म्हटले. 'पडलो तरी नाक वर' हीच धर्मांध मुसलमानांची भूमिका जलील यांच्या विधानातून अधोरेखित होते. एकतर आधी बांधकाम अवैध, त्यात एका आरोपीला २ महिने आश्रय दिला, त्याविषयी ना कुठली वाच्यता, ना मतीन पटेल याला विरोध! थोडक्यात काय, तर पटेल याचे सगळे अपराध जलील यांनी पोटात घातले. जलील यांच्या मते, मतीन पटेल याच्यावर अन्याय झाला; पण या सगळ्याचे मूळ असलेल्या धर्मांतर प्रकरणात ज्या हिंदु पीडितांवर अन्याय-अत्याचार झाले, ज्यांना प्रचंड मनःस्ताप भोगावा लागला, ज्या निदा खानने त्यांचे जीवन असह्य केले, त्या पीडितांच्या संवेदनांविषयी मात्र जलील यांना काडीमात्र देणेघेणे नाही. त्यांच्यावरील अन्याय जलील यांना का दिसला नाही? हिंदुद्वेषाच्या चष्म्यातून पाहून त्यांनी त्याकडे सोयीस्कर डोळेझाक केली. 'अशा प्रकारे अयोग्य गोष्टींची पाठराखण करणारे नेते असलेल्या पक्षावर सरकार बंदी का आणत नाही? अवैध बांधकामाचे समर्थन केल्याप्रकरणी जलील यांच्यावर कारवाई होणार का? आज एका प्रकरणातील आरोपीला आश्रय दिला, उद्या याच 'ए.आय.एम.आय.एम.'वाल्यांनी जलील यांच्या प्रचंड पाठबळाच्या जोरावर एखाद्या जिहादी आतंकवाद्याला निवारा दिल्यास त्याचे दायित्व कुणाचे?' असे असंख्य प्रश्न हिंदूंना पडले आहेत. जलील यांनी निदा खान निर्दोष असल्याचे सांगत तिचेही प्रथम समर्थन केले होते. जर ती निर्दोष होती, तर ती पसार का झाली? मतीन पटेल याने तिला लपवून का ठेवले? यांची उत्तरे जलील यांनी द्यावीत. ही पार्श्वभूमी पहाता धर्मांतराच्या प्रकरणातील सूत्रधारांना पाठीशी घालणाऱ्या जलील यांना पालकमंत्री संजय शिरसाट यांनी 'शहरी आतंकवादी' का संबोधले असावे? हे उघड होते. 'ए.आय.एम.आय.एम.'च्या महाराष्ट्रातील शिरकावाच्या वेळचे जलील आणि आता महाराष्ट्रात रोवलेली पाळेमुळे वाढवण्याच्या प्रयत्नात असलेले 'इस्लामबहुल महाराष्ट्रा'चे मनसुबे रचणारे जलील यांची देहबोलीच सर्वकाही सांगते. 'भीती, धाक, दरारा, दहशत याला जुमानायचेच नाही', असे त्यांनी ठरवलेले आहे; पण त्यांनी हे विसरू नये की, ते छत्रपती संभाजी महाराज यांच्या नगरीत वास्तव्यास आहेत. और

रेसिपी

मेथीचे पिठले

'मेथीचे पिठले'साठी लागणारा साहीत्यः

- १/२ कप बारीक चिरलेली मेथी
- ४ ते ५ टेस्पून बेसन (गरजेनुसार कमी जास्त करावे)
- फोडणीसाठीः २ टीस्पून तेल, मोहोरी, १/८ टीस्पून हिंग, १/४ टीस्पून हळद, २ ते ३ हिरव्या मिरच्या, ४ पाने कढीपत्ता
- ४ मोठ्या लसणीच्या पाकळ्या, जाडसर चिरून
- २-३ आमसुलं
- चवीपुरते मीठ

'मेथीचे पिठले'साठी लागणारा कृतीः

- कढईत तेल गरम करावे. त्यात लसूण फोडणीला घालावी. रंग थोडा लालसर झाला कि मोहोरी, हिंग, हळद, कढीपत्ता आणि मिरच्या घालाव्यात. नंतर चिरलेली मेथी घालावी. थोडेसे मीठ घालावे. झाकण ठेवून मध्यम आचेवर मेथी साधारण ५ ते ७ मिनिटे शिजू द्यावी. जर मेथी कोरडी झाली तर थोडे पाणी घालावे.
- मेथी शिजली कि त्यात साधारण अडीच कप पाणी घालावे. त्यात आमसुलं घालावीत.
- नंतर १/२ कप पाणी एका भांड्यात घेउन त्यात साधारण ४ चमचे बेसन मिक्स करावे. गुठळ्या राहू देउ नयेत. बेसन पाण्यात कालवून ठेवावे. कढईतील पाण्याला उकळी आली कि कालवलेले बेसन हळूहळू कढईत घालावे आणि ढवळावे म्हणजे गुठळ्या होणार नाहीत. पिठले गरजेइतके दाटसर होईस्तोवर बेसनाचे पाणी घालावे. इनकेस, हे मिश्रण संपले आणि पिठले दाट झाले नसेल तर अजून १-२ चमचे पीठ थोड्याशा पाण्यात कालवून पिठल्यात घालावे.
- मध्यम आचेवर उकळी येउ द्यावी. पिठले नीट शिजले कि गरम भाताबरोबर सर्व्ह करावे.

टीपाः पिठले घट्टसर बनवले तर भाकरीबरोबर छान लागते. भाकरीबरोबर बनवताना पिठले थोडेसे तिखट बनवावे.

- बेसनाचे पीठ आधी कोरडे भाजून नंतर पिठल्यात वापरले तर पिठल्याला खमंग स्वाद येतो.



मेथी दाण्याच्या पाण्याने मधुमेह येतो आटोक्यात, कसा कराल वापर

आपल्याला जर माहीत नसेल तर मधुमेहाने वर्षाला जगभरात साधारण १६ लाख लोकांचा मृत्यू होतो. हल्ड ने सांगितल्याप्रमाणे २०३० पर्यंत मधुमेह हा जगातली ७ वा असा सर्वात मोठा आजार सिद्ध होईल. मधुमेह असा आजार आहे ज्याकडे तुम्ही दुर्लक्ष केलंत तर तुम्हाला तुमचा जीव गमवावा लागतो. त्याशिवाय तुमचे डोळे, हृदय आणि किडनी यावर सर्वात जास्त परिणाम हा आजार करतो. हे अवयव मधुमेहामुळे निकामी होण्याचीही शक्यता असते. मधुमेह एकदा झाल्यानंतर हा तुम्हाला नियंत्रणात ठेवणं अत्यंत गरजेचे आहे. मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींना त्यांच्या जेवण्याखाण्याकडे आणि व्यायामाकडे अगदी आवर्जून लक्ष द्यावे लागते. गोड पदार्थ, सॉफ्ट ड्रिंक्स या पदार्थापासून दूर राहून, कार्ब्स, प्रोटीन आणि हायफायबर पदार्थ यांचाही व्यवस्थित समतोल साधावा लागतो. अन्यथा मधुमेह शरीरामध्ये जास्त वाढण्याची शक्यता असते. पण मधुमेह आटोक्यात आणायचा असेल तर तुमच्याकडे एक रामबाण इलाज आहे आणि तो म्हणजे मेथीच्या दाण्याचे पाणी. यामुळे तुमचा मधुमेह आटोक्यात येऊन नियंत्रणात राहातो.

अभ्यासानुसार झाले सिद्ध

व्हिटॅमिन अँड न्यूट्रिशन रिसर्चसाठी आंतरराष्ट्रीय जर्नल मध्ये करण्यात आलेल्या एका अभ्यासानुसार रोज १० ग्रॅम मेथीचे दाणे गरम पाण्यातून प्यायल्यास, टाईप २ डायबिटीस नियंत्रणात आणला जाऊ शकतो. मेथी दाण्याच्या पाण्यामध्ये इतकी क्षमता असते की, रक्तातील साखरेची पातळी कमी करता येते. मेथी दाण्यामध्ये जास्त प्रमाणात फायबर असते जे तुमची पचनक्रिया अधिक वाढवते आणि त्याचप्रमाणे शरीरात असणारी साखरेची पातळीही कमी करण्यास मदत करते. त्यामुळे रोज नियमित तुम्ही सकाळी उठल्यानंतर मेथीच्या दाण्याचे पाणी प्यायलात तर काही महिन्यातच तुमचा मधुमेह नक्की आटोक्यात येईल आणि हे कायम तसंच चालू ठेवलंत तर मधुमेह नियंत्रणात राहील.

कसे बनवता येईल मेथी दाण्याचे पाणी

मेथी दाण्याचे पाणी बनवण्यासाठी तुम्हाला जास्त कष्ट घेण्याची गरज नाही. हे अतिशय सोपे आहे. तुम्ही दोन पद्धतीने याचा वापर करू शकता. जाणून घ्या दोन्ही पद्धती

१. रात्री एका ग्लासमध्ये तुम्ही पाणी घ्या. त्यामध्ये एक लहान चमचा मेथी दाणे घाला. सकाळी हे पाणी रिकाम्या पोटी तुम्ही प्या. याचा परिणाम जास्त चांगला होतो

२. गरम पाण्यात मेथी दाणे भिजवा आणि ते गरम पाणी थोड्या वेळाने प्या. यामुळेदेखील तुमच्या शरीरातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहण्यास मदत मिळते.

मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याचा फायदा

मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याने रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहाते हा महत्त्वाचा फायदा असून मेथीमध्ये आढळणारे गॅलेक्टोमॅनन नावाचे फायबर हे रक्तातील साखर शोषून घ्यायचे काम करते. त्यामुळे मधुमेहाचे मूळ असणारी साखर साहजिकच रक्तातून कमी होते आणि त्याचा शरीराला अधिक फायदा होतो. त्याशिवाय तुम्हाला अधिक औषधोपचार करण्याची गरजही भासत नाही. मात्र याचा अतिरेक करू नये. हे पाणी तुम्ही दिवसातून ग्लासभरच प्यावे. अति प्रमाणात साखरेची पातळी कमी झाल्यास, तुम्हाला त्याचा त्रासही होऊ शकतो हे लक्षात घ्या.



पाणी पिण्याचे फायदे

आपण बरेचदा ऐकतो की पाणी पिणे आरोग्यासाठी फार चांगले असते. वैज्ञानिकांच्या मते तरूणांनी दररोज ८ ग्लास पाणी प्यावे. इतके पाणी आपल्या आरोग्यासाठी जरूरी आहे परंतु आपण असे कधी कधी करत नाही.चलातर पाणी पिण्याच्या फायदयांना जाणून घेउया. पाणी योग्य प्रमाणात पिल्यामुळे आपण ब-याच समस्यांपासुन दूर राहू शकतो.

१.डोकेदूखी- डोकेदुखी होण्याचे मुख्य कारण पाणी कमी पिणे होउ शकते यासाठी योग्य प्रमाणात पाणी पिल्याने डोके दुखीची समस्या दुर होउ शकते.

२. अन्नपचन - शरीरामध्ये अन्नपचनासाठी योग्य प्रमाणात पाणी असणे जरूरी आहे. यासाठी नेहमी सांगितले जाते की जेवण केल्या नंतर भरपुर पाणी प्या.

३. वजन कमी करणे - आपण जाणतो की आपण आपल्या जेवणाबाबत काळजी घेत नाही. महत्वाचे म्हणजे जास्तीत जास्त पाणी पिण्यामुळे वजन कमी होते. जेव्हा कधी तुम्हाला भुक लागते त्यावेळी योग्य प्रमाणात भरपुर पाणी प्या त्यामुळे भोजन कमी पोटात जाईल शक्यतो द्रवरूपातील पदार्थ सेवन करा. ज्युस कमी उष्मांकाचे सूप आणि इतर तरल पदार्थ यामुळे तुम्हास भूक कमी लागेल आणि तुमची वनज कमी करण्याची ईच्छा नक्कीच पूर्ण होईल.

४. कर्करोगापासुन बचाव - भोजन पचवण्यासोबत पाणी ४५% पर्यंत मलाशयाचा कर्करोग आणि ५% पर्यंत मुत्राशयाचा कर्करोग बरा होण्यास मदत मिळते त्यामुळे हदयासंबंधी रोगनियंत्रित ठेवण्यास मदत मिळते योग्य प्रमाणात पाणी पिण्यामुळे ह्रदयविकाराचा धक्का येण्याच्या शक्यता कमी होतात.



काही गोष्टींचे लक्षात असुदया

१. डोक्यात पाण्याचे प्रमाण ब-यापैकी असते त्यामुळे कमी प्रमाणात पाणी पिल्यास चक्कर येणे, थकवा येणे, डोके दुखणे अशा समस्या उद्भवू शकतात त्यामुळे पर्यास मात्रेत पाणी नक्की प्या.

२. दररोज किमान ८ ग्लास पाणी पीणे जरूरी मानले जाते.

३. पाणी शुध्द आणि पिण्यायोग्य असावे. खारे पाणी शक्यतो पिणे टाळावे.

४. पाणी पिण्याची सवय नियमीत करण्यासाठी एक दोन आठवडे रोजच्या पाणी पिण्याची नोंद ठेवा त्यामुळे योग्य प्रमाणात पाणी पिण्यात येईल व तोवर तुम्हास सवय लागेल.

५. आई वडीलांनी आपल्या पाल्यांना पाणी योग्य प्रमाणात पिण्याची सवय लावावी. पाणी पिण्याचे फायदे समजून सांगावे.

डाएटवर असाल तर तुमच्यासाठी चीज आणि आईस्क्रिम वरदान

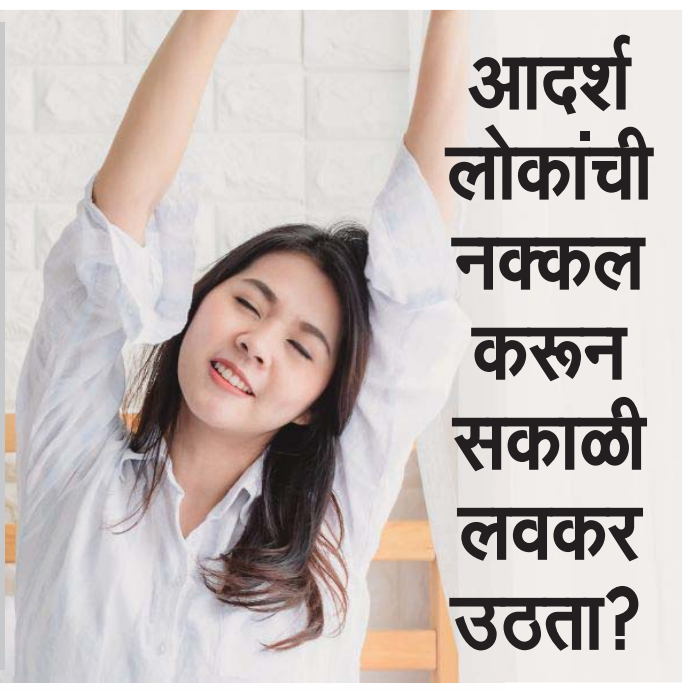
वजन कमी करायचे असेल तर "डाएट" करावे लागेल. डाएट करण्याचा सल्ला तुम्हालाही मिळाला असेल आणि तुम्ही ते करण्याचा विचार करत असाल तर आता तुम्हाला नाराज होण्याची गरज नाही. नाराज यासाठी कारण अनेकांना डाएट करायचे म्हणजे बऱ्याच गोष्टी सोडाव्या लागतात असे वाटते. साखर, पाव, जंक फूड असे काही पदार्थ तुम्हाला तुमच्या जेवणातून हद्दपार करावे लागतात. पण तुम्हाला माहीत आहे का? डाएटवर असताना तुम्हाला काही गोष्टी खाण्याची मुभा असते. त्यापैकीच आहे चीज आणि आईस्क्रिम. दुधापासून तयार झालेले हे पदार्थ तुमच्या डाएटमध्ये अगदी हमखास ठेवले जातात. डाएट करणाऱ्यांसाठी चीज आणि आईस्क्रिम एकप्रकारे वरदानच आहे. म्हणूनच आज जाणून घेऊया डाएटमध्ये चीज आणि आईस्क्रिम नक्की काय करते ते

संध्याकाळी कधीही खाऊ नका हे पदार्थ नाहीतर वाढेल वजन - ल्ली अनेक जंक फूडमध्ये चीज भरभरुन घातले जाते. चीजचे इतके प्रकार बाजारात मिळतात की ते फार चविष्ट लागतात आणि ते खाण्याचा मोह अजिबात आवरत नाही. जर तुम्हाला डाएट करायचे असेल आणि चीज सोडायचे नसेल तर तुम्हाला काळजी करण्याची काहीच गरज नाही. कारण वजन कमी करण्यासाठी चीज हा उत्तम पर्याय आहे. अनेकांना चीज फक्त फॅट वाढवू शकते असे वाटते. पण चीजमध्ये प्रोटीन, कॅल्शिअम आणि न्युट्रीएन्ट्रस असतात. जे तुमच्या शरीराला उर्जा पुरवण्याचे जर काम करतात. तुम्ही नाश्त्यानंतर एखादा चीज क्युब खाल्ला तर चालू शकतो. दिवसभरात आवश्यक असलेली उर्जा तुम्हाला चीजमधून अगदी हमखास मिळू शकते. जर तुम्ही घेत असलेला वेटलॉसचा आहार अगदी योग्य असेल तर तुम्हाला एखादा चीज क्युब दिवसाआड खाण्यास काहीच हरकत नाही.



आईस्क्रिम खा आणि वजन नियंत्रणात ठेवा - आईस्क्रिम खायला अनेकांना आवडते. पण आईस्क्रिममधील साखरेचा विचार करता त्यामुळे कितीतरी फॅट वाढेल, अशी भीती अनेकांना असते. पण तुम्हाला ही भीती बाळगण्याची खरचं काही गरज नाही. कारण तुमच्या शरीराला काही प्रमाणात साखरेची गरज असते. डाएटसाठी तुम्ही दुधाचा चहा, कॉफी, चॉकलेट खाणे सोडले असेल तरी तुमच्या शरीराला साखरेची आवश्यकता असते. अशावेळी तुम्ही आईस्क्रिम खाऊन तुमच्या शरीराला आवश्यकअसलेली साखर मिळवू शकता. आता तुम्ही विचार करत असाल की, आईस्क्रिममध्ये तुमचे वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी काही खास घटक असतात तर जादुई असे कोणतेच घटक आईस्क्रिममध्ये नाही. तुम्हाला आवश्यक असलेल्या कॅलरीज आणि त्यापासून मिळणारी उर्जा मिळवण्यास आईस्क्रिम तुम्हाला मदत करते. जर तुम्हाला जेवल्यानंतर काही तरी गोड खाण्याची इच्छा असेल तर तुम्ही रात्री जेवणानंतर एक वाटीभर आईस्क्रिम खाऊ शकता.तुम्ही रोज आईस्क्रिम खाल्ले तरी चालू शकेल. पण असे करताना तुम्ही तुमचा इतर डाएट नीट ठेवायला हवा. तरच त्याचा फायदा तुम्हाला जाणवेल.

आदर्श लोकांची नक्कल करून सकाळी लवकर उठता?



ॲपलचे सीईओ टिम कुक दररोज सकाळी ४ वाजता उठतात. अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रॅम्प यांनी २००४ मध्ये आलेल्या त्यांच्या पुस्तकात सांगितले होते की, ते रात्री केवळ ४ तास झोप घेतात. तसेच अमेरिकेचे माजी राष्ट्राध्यक्ष बराक ओबामा यांच्या पत्नी दररोज सकाळी ४ वाजता जिममध्ये पोहोचतात. या सगळ्या हायप्रोफाइल व्यक्तीसारखं यशस्वी होण्यासाठी आपल्या शरीराला त्रास देऊन क्षमता वाढवण्याची गरज असते, असं तुम्हाला वाटतं का? हायप्रोफाइल लोकांसारखं यशस्वी होण्यासाठी जगभरातील लोक भलेही सकाळी उठण्याची वकिली करत असले तरी असा डेटा कुठेही नाही, ज्यातून हे दाखवलं जाईल की, यशस्वी लोक कमी झोपतात. अमेरिकेत सरासरी नागरिकांचं सांगायचं तर प्रत्येक व्यक्ती दर रात्री केवळ ७ तास झोपतात. हे तास अमेरिकन अकॅडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन द्वारे सांगण्यात आलेल्या झोप घेण्याच्या तासांपेक्षा कमी आहे.

कमी झोपल्याने या समस्या होतात - २००३ मध्ये एका रिसर्चमध्ये युनिव्हर्सिटी ऑफ पेन्सिल्वेनिया आणि हार्वर्ड मेडिकल स्कूलच्या अभ्यासकांनी ४ तास झोप घेणाऱ्या आणि ६ तास झोप घेणाऱ्यांच्या संज्ञानात्मक कार्यात प्रदर्शन आणि रिॲक्शन टाइम कसा राहिला याची नोंद घेतली. १९९९ मध्ये युनिव्हर्सिटी ऑफ शिगाकोच्या अभ्यासकांनी काही अशा लोकांवर रिसर्च केला, जे ६ दिवस सतत प्रत्येक रात्री ४ तास झोपत होते. या लोकांमध्ये स्ट्रेस हार्मोन कॉर्टिसोल अधिक आढळले. तसेच त्यांचं ब्लड प्रेशर वाढलं आणि ॲंटीबायोटिकही कमी आढळलं.

बॉडी क्लॉकसोबत छेडछाड नुकसानकारक - तुम्हाला असं वाटत असेल की, रात्री ८ तास झोप घेतल्यावरही सकाळी ४ वाजता उठले तर तुम्हाला या समस्यांचा सामना करावा लागणार नाही? खरंतर तुम्ही किती वेळ झोपता याने काहीही फरक पडत नाही. जर तुमचं शरीर सकाळी ४ वाजता उठण्याच्या स्थितीत नसेल, जे जास्तीत जास्त लोकांचं नसतं. अशात नॉर्मल रिदमसोबत छेडछाड करणं नुकसानकारक ठरू शकतं.

मेंदू स्लीप हार्मोन मेलाटोनिनची निर्मिती करतं - तुम्ही कधी लक्ष द्याल तर तुमच्या लक्षात येईल की, आपल्या शरीरातील इंटरनल बॉडी क्लॉकला लवकर किंवा उशीर केला. तर या दोन्ही स्थितींमध्ये तुम्हाला तसंच वाटेल जसं तुम्हाला झोप पूर्ण न झाल्यावर वाटतं. मुळात शरीराची बॉडी क्लॉक आपल्या मेंदूला संकेत पाठवते की, कधी त्याला स्लीप हार्मोन मेलाटोनिन रिलीज करायचे आहेत. अशात ज्यावेळी तुमचा मेंदू मेलाटोनिन हार्मोन रिलीज करत असेल तेव्हा जर तुम्ही जबरदस्तीने उठण्याचा प्रयत्न कराल तर तुम्हाला झोप येत राहणार. एनर्जी कमी जाणवेल आणि मूडही चांगला नसेल.

शिळा भात खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे

अनेक जणांना भात खाण्याची भीती असते. कारण भात खाल्याने वजन वाढण्याची भीती असते. परंतु, हाच भात आरोग्यास देखील तितकाच लाभदायक आहे. त्यामध्ये जर शिळा भात खात असाल तर अति उत्तम. कारण शिळा भात हा आरोग्यास लाभदायी आहे. जाणून घेऊया शिळा भात खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे.

शरीराचे तापमान नियंत्रित राहते - शिळा भात खाल्याने शरीर थंड राहते. त्यामुळे रोज जर शिळा भात खाल्ला तर तुमच्या शरीराचे तापमान देखील नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

बद्धकोष्टतेची तक्रार दूर होते - भातात भरपूर प्रमाणात फाइबर्सचे प्रमाण असते. त्यामुळे शिळा भात खाल्ल्यास त्याचा अधिक फायदा होतो आणि बद्धकोष्टतेची तक्रार दूर होते.

चहा, कॉफी पिण्याची सवय मोडेल - बऱ्याच जणांना चहा आणि कॉफीचे सेवन करायची सवय असते. ही सवय सोडण्यासाठी अनेक प्रयत्न देखील केले जाता. मात्र, तरी देखील सवय मोडत नाही. अशावेळी जर तुम्ही सकाळी भाताचे सेवन केल्यास तुमची ही सवय मोडण्यास मदत होते.

ताजेतवाने रहाल - शिळा भात तुम्हाला ताजेतवाने ठेवण्यास मदत करतो. यामुळे दिवसभर काम करण्याची ऊर्जा देखील मिळण्यास मदत होते.

अल्सरची समस्या होईल दूर - तुम्हाला जर अल्सरचा त्रास असेल तर आठवड्यातून तीनवेळा शिळ्या भाताचे सेवन करावे. यामुळे तुमची अल्सरची समस्या दूर होण्यास मदत होईल.





अशी घ्या काळजी अंडी खाताना

सर्वसामान्य संडे हो या मंडे रोज खाओ अंडे असं म्हटलं जातं. तसेच व्हिटामिन ए , डी बरोबरच मुबलक प्रोटीन्स असलेली अंडी तब्येतीसाठी उत्तम असली तरी ती पचायला उष्ण असतात. त्यामुळे अंड्याचे पदार्थ खाताना काय काळजी घ्यावी याची माहीती असणं आवश्यक आहे, अन्यथा अंडी अंगी लागण्याएवजी अंगाशी येण्याची शक्यता आहे. त्यासाठीच या काही खास टिप्स. अंड खाताना एकतर ते पूर्ण शिजलेले असावे किवां पूर्ण कच्चे असावे. अर्धे कच्चे किंवा अर्धे शिजलेले अंड तुम्हाला त्रासदायक ठरू शकते. अर्ध शिजलेली अंडी खाल्ल्याने पोटाच्या समस्या, उलटी होणे, शरिराला सूज येणे किंवा अस्वस्थ वाटणे यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. हद्यरोगाचा त्रास असणाऱ्या व्यक्तिंनीही अंड्यातील बलक खाणं टाळावं. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी वाढून शारीरिक समस्या निर्माण होण्याची शक्यता असते. जर तुम्हाला हाय ब्लड-प्रेशर किंवा डायबीटीसचा त्रास असेल तर अंड्यातील सफेद भाग खावा. अंड्यातीस पिवळा भाग खाणे हानिकारक ठरू शकते. एका संशोधनानुसार अंड्याचे अधिक सेवन केल्याने प्रोटेस्ट कॅन्सर होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे अंडी खाताना या सर्व गोष्टींची काळजी घेणे गरजेचे आहे.

रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी आहारात करा या मसाल्यांचा वापर

भारतीय खाद्यपदार्थांमध्ये निरनिराळ्या मसाल्यांचा वापर केला जातो. या मसाल्यांच्या वापरामुळे खाद्यपदार्थांना विशिष्ट चव येते. भाजीच्या वाटणात आणि फोडणीसाठी वापरण्यात येणारे हे मसाले खाद्यपदार्थांना रूचकर करतात. ज्यामुळे प्रत्येक गृहिणीच्या स्वयंपाकघरात या गरम मसाल्यांना विशिष्ट स्थान असते. एवढंच नाही तर या मसाल्यांचा तुमच्या आरोग्यावरही चांगला परिणाम होतो. तुमच्या स्वयंपाकघरातील मसाल्यांचा डब्यातील हळद, जिरे, दालचिनी, काळमिरी आणि ओवा यासारखे काही विशिष्ट मसाले तुम्हाला रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी नक्कीच उपयुक्त ठरू शकतात. म्हणूनच आजारपण आणि इनफेक्शनपासून दूर राहण्यासाठी आहारात या मसाल्यांचा वापर जरूर करा.

दालचिनी - दालचिनीमध्ये भरपूर प्रमाणात ॲंटिऑक्सिडंट असतात. ज्यामुळे सुगंधासोबत दालचिनी तुमच्या जेवणाला हेल्दी देखील करत असते. अनेक ॲलोपॅथी आणि आयुर्वेदिक औषधांमध्ये दालचिनीचा वापर केला जातो. दालचिनीमध्ये कॅन्सरपासून बचाव करणारे गुणधर्म असतात. शिवाय यामुळे मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. दालचिनीचा वापर आहारात केल्यामुळे तुमच्या हृदयाचे कार्य सुरळीत राहते. मेंदूचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी दालचिनी फायदेशीर ठरते. म्हणूनच आजारपणापासून दूर राहण्यासाठी आहारात दालचिनीचा वापर जरूर करा.

हळद - हळद हा भारतातील असा एक मसाला आहे ज्याचा वापर प्राचीन काळापासून औषधाप्रमाणे केला जातो. हळदीमुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होते. म्हणून आजारपणातून बरे होण्यासाठी हळदीचे दूध घेण्याचा सल्ला दिला जातो. हळदीमध्ये ॲंटि ऑक्सिडंट भरपूर प्रमाणात असतात. यासाठीच जर तुम्हाला इनफेक्शनची भिती वाटत असेल तर आहारात हळदीचा वापर करण्यास मुळीच विसरू नका. सर्दी- खोकल्यावर मधातून हळदीचे चाटण घेतल्यास नक्कीच बरे वाटते.

जिरे - जिऱ्यामध्ये भरपूर प्रमाणात मॅग्नेशियम आणि लोह असतं. यासाठीच आहारात जिऱ्याचा वापर करणं फार गरजेचं आहे. जिऱ्याची फोडणी दिलेले खाद्यपदार्थ खाण्यामुळे तुमचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते. गर्भवती महिला, स्तनपान देणाऱ्या महिला, आजारी माणसे, लहान मुले यांच्या आहारात जिऱ्याचा वापर जरूर करा. अपचनाचा त्रास होत असेल तर पाण्यातून जिरे पावडर घेतल्यामुळे पोट साफ होण्यास मदत होते. याचप्रमाणे श्वसनाच्या समस्या आणि संसर्गजन्य रोगांपासून दूर राहण्यासाठी जिरे फारच गुणकारी आहे.

जायफळ - बऱ्याचदा एखाद्या गोड पदार्थाला सुंगध देण्यासाठी जायफळाची पावडर वरून भुरभुरली जाते. जायफळामुळे शरीरातील फायबर्सवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. शिवाय यामुळे तुमची पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. दातांच्या समस्या असल्यास जायफळाची पावडर पाण्यात मिसळून चूळ भरण्याचा सल्ला दिला जातो. कारण त्यामुळे दातांची कीड कमी होते. सर्दी, खोकल्यासारख्या संसर्गजन्य रोगांना दूर ठेवण्यासाठी जायफळाचा वापर केला जातो. म्हणूनच इनफेक्शनपासून दूर राहण्यासाठी आणि रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी आहारात जायफळाचा वापर अवश्य करा.

ओवा - ओवा हा एक असा मसाल्याचा पदार्थ आहे ज्यामध्ये अनेक पाचक गुणधर्म असतात. ओवा चवीला तिखट, कडवट आणि आंबट असतो. ओव्यामध्ये लोह, कॅल्शियम, पोटॅशियम, आयोडीन, कॅरोटीन असते. शिवाय यामध्ये फायबर, काबोर्हायड्रेट, प्रोटीन्सदेखील काही प्रमाणात असतात. ओव्यामधील थायमॉल या जंतूनाशक घटकांमुळे वातावरण शुद्ध होते. त्यामुळे ओव्याचा नैसर्गिक औषध म्हणून वापर केला जातो. भारतीय खाद्यसंस्कृतीमध्ये अनेक पदार्थांमध्ये ओवा आवर्जून वापरला जातो. कारण त्यामुळे पदार्थ रुचकर होतात.

काळीमिरी - काळीमिरीचा वापर अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये आवर्जून केला जातो. कारण यामुळे तुमची पचनसंस्था सुरळीत राहते. काळीमिरी हा एक उष्ण गुणधर्म असलेला गरम मसाला आहे. ज्यामुळे तुमचे अनेक आजारपणांपासून संरक्षण होऊ शकते. शिवाय यातील बीटा कॅरेटिन, व्हिटॅमिन ए आणि सी मुळे तुमची रोगप्रतिकारशक्ती देखील वाढते. म्हणूनच आजारपणांपासून दूर राहण्यासाठी आहाराच काळीमिरीचा वापर अवश्य करा.

हिंग - भारतीय स्वयंपाकाघरात हिंगाची डबी असतेच. हिंग निरनिराळ्या भाज्या, डाळी, खिचडीच्या फोडणीसाठी वापरलं जातं. हिंगामुळे पदार्थाला विशिष्ट चव येते. हिंग केवळ स्वादासाठीच फोडणीत वापरलं जातं असं नाही तर त्यामागे खूप मोठं आहारशास्त्रदेखीलआहे. हिंग वापरल्यामुळे त्या पदार्थांची चव आणि पोषणमुल्यं दोन्ही वाढतात. शिवाय हिंग वापरल्यामुळे अनेक विकार तुमच्यापासून दूर राहतात. वातावरणातील बदल आणि वाढणारे प्रदूषण याचा परिणाम शरीरावर होत असतो. वातावरणातील बदलांमुळे आजकाल वारंवार सर्दी-खोकला यासारखे संसर्गजन्य आजारांचा सामना करावा लागत असतो. मात्र जर तुम्हाला सतत सर्दी, खोकला होत असेल तर तुम्ही हिंगाचा वापर करून त्यापासून सुटका मिळवू शकता. हिंग, मध आणि आल्याचा रस एकत्र करून त्याचे चाटण घेतल्याने तुम्हाला नक्कीच आराम मिळू शकतो.

काळजाचा ठोका चुकवणारं दृश्य!

एकाच रांगेत १२ मृतदेह, बापूगावात महिलांचा हृदय पिळवटून टाकणारा आक्रोश



■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

आनंदाने नटलेले घर, साखरपुड्याच्या निमित्ताने जमलेले सर्व नातेवाईक आणि उत्साहाचे वातावरण... पण नियतीच्या मनात काहीतरी भयंकर दडले होते. मुंबई-अहमदाबाद राष्ट्रीय महामार्गावर डहाणू तालुक्यातील धानिवरी येथे एका मालवाहू ट्रकला झालेल्या भीषण अपघातात तब्बल १३ वऱ्हाड्यांचा जागीच मृत्यू झाला. १०० हून अधिक वऱ्हाड्यांना घेऊन जाणाऱ्या या ट्रकला एका महाकाय कंटेनरने जोरदार धडक दिली. एका क्षणातच लग्नाच्या आनंदावर विरजण पडले आणि बापूगाव परिसरातील लाखनपाड्यावर कधीही न भरून निघणारा दुःखाचा डोंगर कोसळला.

शॉर्टकटच्या नादात गेला १३ निष्पापांचा जीव

नेमका अपघात कसा झाला, हे ऐकल्यावर अंगावर काटा येतो. मिळालेल्या माहितीनुसार, सोमवारी दुपारी ४ वाजता बापूगाव येथून हा 'आयशर' ट्रक खडकीपाडा येथे साखरपुड्यासाठी निघाला होता. या ट्रकमध्ये क्षमतेपेक्षा जास्त, म्हणजेच १०० हून अधिक लोक दाटीवाटीने बसले होते. प्रवासादरम्यान, धानिवरी येथील 'हॉटेल तुळशी'जवळून कायदेशीर यू-टर्न घेऊन वळसा घालण्याऐवजी, चालकाने वेळ वाचवण्यासाठी पुलाखालून राँग साईडने म्हणजे चुकीच्या दिशेने गाडी नेण्याचा जीवघेणा निर्णय घेतला. नवरीचे घर अवघ्या अर्ध्या किलोमीटरवर आलेले असतानाच, समोरून भरधाव वेगात येणारा एक कंटेनर दुभाजकावर चढला आणि थेट या वऱ्हाडाच्या ट्रकवर आदळला. हसत-खेळत गप्पा मारत निघालेल्या वऱ्हाड्यांवर एका क्षणात मृत्यूने झडप घातली. या दुर्घटनेनंतर संपूर्ण लाखनपाडा (बापूगाव) परिसरात अक्षरशः स्मशानशांतता पसरली आहे. अपघातात प्राण गमावलेल्या १३ पैकी १२ जणांवर आज गावात एकाच वेळी आणि एकाच ठिकाणी अत्यंत शोकाकुळ वातावरणात अंत्यसंस्कार करण्यात आले. एकाच रांगेत ठेवलेले १२ मृतदेह पाहून उपस्थित प्रत्येकाच्या डोळ्यांतून अश्रूंच्या धारा वाहत होत्या. घरातील कर्ते, महिला आणि लहान मुले गमावल्याने कुटुंबीयांचा आक्रोश हृदय पिळवटून टाकणारा होता. आपल्या आप्तेष्टांना शेवटचा निरोप देण्यासाठी संपूर्ण गावानेच स्मशानभूमीत गर्दी केली होती.

पीडित कुटुंबांचे पालकत्व शासन स्वीकारणार

डहाणू : मुंबई-अहमदाबाद महामार्गावरील धनिवरी येथे १८ मे रोजी झालेल्या भीषण अपघातातील १३ मृतांवर आज अत्यंत शोकाकुल आणि काळजाचा थरकाप उडवणाऱ्या वातावरणात अंत्यसंस्कार करण्यात आले. या दुर्घटनेमुळे डहाणूतील बापूगाव गावावर दुःखाचे मोठे सावट पसरले असून, संपूर्ण गाव शोकसागरात बुडाले आहे. या सामूहिक अंत्यविधीच्या वेळी राज्याचे आदिवासी विकास मंत्री अशोक उईके यांनी स्वतः उपस्थित राहून मृतांना श्रद्धांजली अर्पण केली व पीडित कुटुंबीयांचे सांत्वन केले.अंत्यविधीदरम्यान संपूर्ण बापूगाव आणि परिसरातील नागरिक भावुक झाले होते. ग्रामस्थांचे अश्रू थांबत नव्हते. बापूगावच्या सरपंचांनीही यावेळी अश्रूंना वाट मोकळी करून देत, या अत्यंत गरीब आणि गरजू मृत कुटुंबांना शासनाने तातडीने मोठी आर्थिक मदत जाहीर करावी, अशी मागणी केली. दुःखात बुडालेल्या ग्रामस्थांशी संवाद साधताना आदिवासी विकास मंत्री अशोक उईके यांनी शासनाच्या वतीने सर्वतोपरी मदतीचे आश्वासन दिले. ते म्हणाले की, ₹मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनीही या दुर्दैवी घटनेबद्दल तीव्र दुःख व्यक्त केले असून मृत आणि जखमींच्या कुटुंबीयांप्रती सखोल सहानुभूती दर्शविली आहे. अपघातातील जखमींवर सर्वोत्तम वैद्यकीय उपचार केले जात असून, त्यांच्या नातेवाईकांसाठी रुग्णालयात ये-जा करण्यासह सर्व आवश्यक सुविधा प्रशासनामार्फत मोफत उपलब्ध करून दिल्या जात आहेत. या दुर्घटनेमुळे उद्ध्वस्त झालेल्या कुटुंबांना आर्थिक संकटातून बाहेर काढण्यासाठी आदिवासी विकास विभाग पूर्णपणे 'पालकत्वाची' भूमिका निभावेल आणि त्यांना आवश्यक ती सर्व मदत दिली जाईल.

परिसरात हळहळ

या सामूहिक अंत्यसंस्काराला मृतांना अखेरचा निरोप देण्यासाठी आणि कुटुंबीयांना धीर देण्यासाठी संपूर्ण जिल्ह्यातील राजकीय आणि प्रशासकीय यंत्रणा उपस्थित होती. यामध्ये खासदार हेमंत सवरा, आमदार राजेंद्र गावीत, आमदार विनोद निकोले, माजी आमदार विलास तरे स्थानिक नेते भरत राजपूत, जिल्हाधिकारी, एटीसी अधिकारी आणि पोलीस प्रशासनातील वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते. या भीषण अपघाताने केवळ बापूगावच नव्हे, तर संपूर्ण पालघर जिल्हा हादरला आहे. पीडित कुटुंबांना या अथांग दुःखातून सावरण्यासाठी स्थानिक नागरिक आणि सामाजिक संस्थाही मोठ्या संख्येने पुढे येत आहेत.

कोकणात पर्यटकांचा महापूर!

महामार्गावरील वाहतूक कोंडीवर मात करत हजारो पर्यटक दापोली, गुहागर, रत्नागिरीत दाखल

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

चालू वर्षाच्या उन्हाळी पर्यटन हंगामाच्या अंतिम टप्प्यात कोकणातील विस्तीर्ण आणि निसर्गरम्य समुद्रकिनाऱ्यांवर पर्यटकांचा महापूर आला आहे. रत्नागिरी, गुहागर आणि विशेषतः दापोली तालुक्यातील समुद्रकिनारे सध्या पर्यटकांच्या गर्दीने अक्षरशः 'हाउसफुल्ल' झाले असून, हजारो कुटुंबांनी कोकणी आदरातिथ्याचा आणि निसर्गाचा आनंद घेण्यासाठी येथे हजेरी लावली आहे.

शाळा-महाविद्यालयांना उन्हाळी सुट्टया लागल्यामुळे अनेक पालकांनी आपल्या मुलांसह पर्यटनासाठी कोकणची वाट धरली आहे. दापोली तालुक्यातील मुरुड, कर्दे, अंजर्ले, केळशी आणि लाडघर या प्रसिद्ध समुद्रकिनाऱ्यांवर सध्या पाय ठेवायलाही जागा नसल्याचे चित्र आहे. रुपेरी वाळू, अथांग समुद्र आणि माडाच्या बागांनी वेढलेल्या या किनाऱ्यांवर पर्यटक मनमुरादपणे सुट्टयांचा आनंद लुटत आहेत. केवळ समुद्रस्नानच नव्हे,तर येथील प्रसिद्ध धार्मिक स्थळांना भेटी देणे आणि अस्सल कोकणी खाद्यसंस्कृतीचा, म्हणजेच मासे आणि आंब्यांच्या विविध पदार्थांचा आस्वाद घेण्यावर पर्यटकांचा भर आहे.

महामार्गावरील विघ्नांवर पर्यटकांची मात

मुंबई-गोवा महामागार्चे चौपदरीकरण अजूनही अर्धवट स्थितीत असल्याने पर्यटकांना प्रवासादरम्यान



मोठ्या प्रमाणावर वाहतूक कोंडी आणि मानसिक त्रासाला सामोरे जावे लागत आहे. मात्र, हा सर्व त्रास आणि अडचणी बाजूला सारून पर्यटकांनी थेट कोकण गाठण्यास पसंती दिली आहे.

स्थानिक व्यवसायांना सुगीचे दिवस

हंगामाच्या या शेवटच्या दिवसांत पर्यटकांची संख्या वाढल्याने कोकणातील हॉटेल व्यावसायिक, होमस्टे, लॉज आणि खानावळ चालकांमध्ये आनंदाचे वातावरण आहे. तसेच वॉटर स्पोर्ट्स आणि स्थानिक वाहतूकदारांनाही या गदीर्मुळे मोठा आर्थिक दिलासा मिळाला आहे. एकूणच, पावसाळा सुरू होण्यापूर्वी कोकणचा हा पर्यटन हंगाम व्यापारी आणि पर्यटक दोघांसाठीही 'हाऊसफुल्ल' ठरत आहे.

महाबळेश्वरमध्ये पर्यटकांची तुफान गर्दी

साताऱ्यात उन्हाचा तडाखा वाढत आहे. तरीही थंड हवेचे ठिकाण असलेल्या आणि महाराष्ट्राचं मिनी कश्मीर म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या महाबळेश्वरमध्ये पर्यटकांची तुफान गर्दी होत आहे. उन्हाळी सुट्टीचा आनंद घेण्यासाठी पर्यटकांनी मोठी गर्दी केली आहे. महाबळेश्वरमधील वेगवगेळ्या पॉईंट सोबत वेण्णा लेक परिसरात बोटींगचा, हॉर्स रायडिंगचा आनंद पर्यटक घेत आहेत.

नेरळ-माथेरान टॅक्सीचालक-मालक संघटनेचा प्रवासी भाड्यात वाढ करण्याचा निर्णय

पेट्रोल-डिझेलचे भाव वाढल्याने नेरळ-माथेरान टॅक्सीचालक-मालक संघटनेने प्रवासी भाड्यात वाढ करण्याचा निर्णय घेतलाय. आता घाटमार्गाच्या प्रवासासाठी प्रति प्रवासी १२० रुपये आकारले जाणार आहेत. ही भाडेवाढ आजपासून लागू करण्यात आलीय. त्यामुळे नेरळ-माथेरान प्रवासासाठी प्रवाशांना 120 रुपये मोजावे लागणार आहे. यापूर्वी हे भाडे 100 रुपये इतके होते.

हत्तीच्या हल्ल्यात महिला पर्यटकाचा मृत्यू

कर्नाटकातील कोडागु जिल्ह्यातील दुबारे हत्ती छावणीत एका हत्तीच्या हल्ल्यात महिला पर्यटकाचा मृत्यू झालाय. पर्यटकांना आंघोळ घालत असताना अचानक दोन हत्तींमध्ये भांडण झालं. यात एक हत्ती एका महिलेवर पडल्यानं ही दुर्दैवी दुर्घटना घडली. यात घटनेत 33 वर्षीय महिला पर्यटकाचा मृत्यू झालाय.

इलेक्ट्रिक वाहनांसाठी वेटींग लिस्ट, महिन्याला किती कार्सची होतेय विक्री?

■छत्रपती संभाजीनगर। प्रतिनिधी,

छत्रपती संभाजीनगरमधून शहरात सध्या इलेक्ट्रिक वाहनांची मागणी वाढलीये. पेट्रोल आणि डिझेलच्या वाढत्या किमती, संभाव्य टंचाई आणि इंधन कमी वापरा या आवाहनाचा थेट परिणाम आता वाहन बाजारावर दिसू लागलाय. गेल्या काही महिन्यांपर्यंत जेमतेम विकल्या जाणाऱ्या इलेक्ट्रिक कारसाठी आता वाट पाहावी लागतेय.

पेट्रोल आणि डिझेलचा काटकसरीनं वापर करा आणि इलेक्ट्रिक वाहनांचा जास्तीत जास्त वापर करा असं आवाहन देशाचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी केलं होतं. त्या आवाहनानंतर सध्या ईव्ही म्हणजे इलेक्ट्रिक वाहनांच्या मागणीत वाढ झालीये. छत्रपती संभाजीनगरमध्ये सध्या ईव्हीची जबरदस्त क्रेझ पहायला मिळतेय. प्रदूषणमुक्त आणि इंधनाशिवाय चालणाऱ्या या वाहनांकडे ग्राहकांचा कल पहायला मिळतोय. कधीकाळी शोरुममध्ये ग्राहकांची वाट पाहणाऱ्या इलेक्ट्रिक गाड्यांसाठी आता चक्क वेटींग लिस्ट लागलीये. जिथे एका शोरूममधून महिन्याला जेमतेम 30 कार विकल्या जायच्या. तिथे आता महिन्याला तब्बल 100 हून अधिक कार्सची विक्री होतेय. म्हणजे विक्रीत थेट तिपटीनं वाढ झालीये.

जागतिक अस्थिरता, पेट्रोल डिझेलची दरवाढ, पेट्रोल

आकडा ऐकून वाटेल आश्चर्य!



डिझेलची कमतरता या सगळ्यामुळे संभाजीनगरकरांनी ग्रीन मोबोलिटीचा म्हणजेच पर्यायी इंधनाचा मार्ग निवडलाय. पेट्रोल-डिझेलच्या तुलनेत विजेचा दर खूपच कमी असतो. इलेक्ट्रीक कारमुळे महिन्याच्या इंधनाचा खर्च जवळपास 70 ते 80 टक्क्यांनी कमी होतो.

आज ग्राहकांसाठी ईव्ही हा केवळ एक ट्रेंड राहिला नसून ती काळाजी गरज बनलीये. मात्र या ईव्ही गाड्यांचं उत्पादन करणाऱ्या सर्वाधिक कंपन्या परदेशी आहेत. त्यामुळे आता ईव्ही गाड्यांचा खप वाढल्याने त्याचा पैसा आणि फायदा परदेशी कंपन्यांना होतोय. त्यामुळे गाड्यांच्या वाढत्या मागणीचा आर्थिक फायदाही भारतालाच व्हावा यासाठी लवकरात लवकर स्वदेशी ईव्ही कार बाजारात आणणंही गरजेचं आहे.

इंधन मिळवण्यासाठी तासनतास रांगा

सध्या पंपावर इंधन मिळवण्यासाठी तासनतास रांगा लावाव्या लागतायत. पण रांगेत लागून सुद्धा पेट्रोल डिझेल मिळेलच याची खात्री नाही. लोकांमध्ये सध्या अस्वस्थता आणि संताप आहे. यातूनच पेट्रोल पंपावर नागरिकांमधल्या वादाचं रुपांतर हाणामारीत झालं. आणि हा सगळा राडा बघायला मिळाला. आज जरी इंधन मिळालं तरी उद्या ते मिळेल का अशी भिती लोकांना आहे. त्यामुळे लोकं हातात कॅन घेऊन पेट्रोल पंपावर रांगा लावतायत. आणि हातातल्या कॅननेच एकमेकांना ही मारहाण करण्यात आली. ही दृष्य जरी वाशिममधली असली तरी राज्यातल्या इतरही भागात काही वेगळी स्थिती नाहीये. वाशिमपासून काही अंतरावर असलेल्या हिंगोलीत डिझेलच्या याच कॅन डोक्यावर घेत शेतकऱ्यांनी आंदोलन केलं. हिंगोली जिल्ह्यातल्या ३५ पैकी २० पेट्रोल पंपावरचा डिझेल साठा संपलाय. वाशिम जिल्ह्यातल्याहीपेट्रोल पंपवर डिझेल मिळणार नाही अश्या पाट्या लागल्या आहेत. शेतीच्या अनेक कामांसाठी डिझेल लागतं. पण ते मिळतच नसल्याने कामं कशी करायची हा प्रश्न शेतकऱ्यांना पडलाय. त्यामुळे पेट्रोल पंपावरच शेतकऱ्यांनी आंदोलन सुरु केलं.

नसरापूरप्रकरणी २१ मेपासून विशेष न्यायालयात सुनावणी

■पुणे। प्रतिनिधी,

नसरापूर येथील चिमुरडीवर झालेल्या अत्याचार आणि हत्येप्रकरणी पुणे येथील विशेष न्यायालयात २१ मेपासून नियमित सुनावणी सुरू होणार आहे. संपूर्ण महाराष्ट्राला हादरवून सोडणाऱ्या या खटल्याचे गांभीर्य आणि पीडितेचे वय लक्षात घेऊन ही सुनावणी इन कॅमेरा पद्धतीने घेतली जाणार आहे.

जिल्हा न्यायाधीश व विशेष सत्र न्यायाधीश एस आर साळुंखे यांच्या विशेष न्यायालयात कडेकोट पोलीस बंदोबस्तात ही कायदेशीर प्रक्रिया पार पडेल. ग्रामीण पोलीस अधीक्षक संदीप गिल यांच्या मार्गदर्शनाखाली तपास पथकाने अवघ्या १४ दिवसांत तब्बल ११०० पानांचे भक्कम दोषारोपपत्र न्यायालयात सादर केले आहे. हे दोषारोपपत्र सीसीटीव्ही फुटेज, फॉरेन्सिक रिपोर्ट, वैद्यकीय अहवाल आणि पीडितेला आरोपीसोबत शेवटचे पाहिल्याचा साक्षीदारांचा पुरावा यावर आधारलेले आहे.

विशेष सरकारी वकील अजय मिसर यांनी सांगितले की या तपासात उच्च दजार्ची तांत्रिक पद्धत अवलंबून तंत्रज्ञानाचा पुरेपूर वापर करण्यात आला आहे. खटल्याच्या सुरुवातीलाच न्यायालयाने घटनास्थळाची प्रत्यक्ष पाहणी करावी अशी विनंती ॲड अजय मिसर यांच्यामार्फत करण्यात आली आहे. हा खटला विक्रमी वेळेत पूर्ण करून आरोपीला कठोर शासन मिळवून दिले जाईल आणि पीडितेच्या कुटुंबाला न्याय दिला जाईल असा विश्वासही त्यांनी व्यक्त केला आहे.

अमराठी रिक्षाचालकांसाठी मीरा-भाईंदरमध्ये मराठी कार्यशाळा सुरू

दहावीत प्रथम आलेली हिंदी भाषिक सपना साह देणार मराठीचे धडे

■भाईंदर। प्रतिनिधी,

मीरा-भाईंदर शहरातील अमराठी रिक्षाचालकांना मराठी भाषा शिकवण्यासाठी अभिनव कार्यशाळेला सुरुवात करण्यात आली आहे. महाराष्ट्रात राहून रोजगार मिळवायचा असेल, तर मराठी भाषा बोलता येणे आवश्यक असल्याचे स्पष्ट करत परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी हा निर्णय घेतला आहे.

मीरा-भाईंदर शहरातील तब्बल ५६५ अमराठी रिक्षाचालकांना मराठी येत नसल्याचे समोर आल्यानंतर मंत्री सरनाईक यांनी बहारी बाघ शिकवणी कार्यशाळा येत्या १५ ऑगस्टपर्यंत सर्व अमराठी चालकांना व्यावहारिक मराठी शिकण्याचे अल्टीमेटम दिले आहे. या मुदतीत मराठी न शिकल्यास १६ ऑगस्टपासून संबंधितांचे परवाने रद्द करण्याची



कारवाई केली जाईल, असा इशाराही त्यांनी दिला आहे. याच पार्श्वभूमीवर परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक आणि उप प्रादेशिक परिवहन कार्यालय, मीरा-भाईंदर यांच्या संकल्पनेतून अमराठी रिक्षाचालकांसाठी मराठी भाषा शिकवणी कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.

यावेळी रिक्षाचालकांना प्रवाशांशी संवाद साधणे सुलभव्हावे, यासाठी तयार करण्यात आलेल्या 'व्यावहारिक मराठी पुस्तिके' चे अनावरण प्रताप सरनाईक यांच्या हस्ते करण्यात आले आणि उपस्थित चालकांना त्याचे वाटप करण्यात आले. परिवहन मंत्र्यांच्या या भूमिकेला आणि कार्यशाळेला रिक्षाचालकांनी सकारात्मक प्रतिसाद दिला असून, पुढील तीन महिन्यांत आम्ही प्रवाशांशी बोलण्यापुरती मराठी नक्कीच शिकू आणि मराठी भाषेचा पूर्ण सन्मान करू, अशी ग्वाही त्यांनी दिली.

सपना कुमारी साहवर

जबाबदारी

या कार्यक्रमाला हेमांगिनी पाटील यांच्यासह अनेक वरिष्ठ अधिकारी व मान्यवर उपस्थित होते. या उपक्रमाचे विशेष आकर्षण म्हणजे अमराठी रिक्षाचालकांना मराठी शिकवण्याची जबाबदारी सपना कुमारी साह हिच्यावर सोपवण्यात आली आहे. सपना स्वतः हिंदी भाषिक असूनही तिने मराठी माध्यमातून शिक्षण घेत यंदाच्या दहावीच्या परीक्षेत ९० टक्के गुण मिळवले आहेत. विशेष म्हणजे, मराठी विषयात ९१ गुण मिळवत तिने मनपा शाळेत प्रथम क्रमांक पटकावला आहे. सपनाच्या यशाचे कौतुक करत, तिच्या मेहनतीतून आणि मराठीवरील प्रभुत्वातून प्रेरणा घेऊन सर्व अमराठी बांधवांनी मराठी आत्मसात करावी, असे आवाहन प्रताप सरनाईक यांनी केले.

नुकतीच ओळख झालेल्या व्यक्तीचा घरी सोडण्याचा बहाणा

पुण्यात धावत्या कारमध्ये महिलेवर अत्याचार

■पुणे। प्रतिनिधी,

पुण्यातील मुंढवा येथील कोरेगाव पार्क परिसरात एक संतापजनक घटना समोर आली आहे. पुण्यात चालत्या कारमध्ये महिलेवर अत्याचार झाल्याची घटना समोर आली आहे. मध्यरात्री एका हॉटेलमध्ये पार्टीसाठी आलेल्या महिलेला घरी सोडण्याच्या बहाण्याने कारमध्ये लैंगिक अत्याचाराची ही घटना समोर आली आहे. याप्रकरणी कोरेगाव पार्क पोलीस स्टेशनमध्ये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

नेमकी घटना काय?

रात्री पार्टीत ओळख झालेल्या एका इसमाने घरी सोडतो म्हणून कारमध्ये नेलं आणि अत्याचार केला. पुण्यातल्या प्रसिद्ध कोरेगाव पार्क परिसरातील एका हॉटेलमधून महिला आणि पुरुष बाहेर पडले होते. या महिलेची आणि पुरुषाची ओळख पार्टीमध्ये झाली होती, त्यानंतर घरी सोडण्याच्या बहाण्याने या नराधमाने पीडित महिलेवर धावत्य कारमध्ये अत्याचार केला आहे. कोरेगाव पार्क पोलीस स्टेशनमध्ये यासंदर्भात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

पुण्यात नेमकं चाललंय काय?

पुण्यात नेमकं चाललंय काय? असा सवाल आता सर्वसामान्य नागरिक पोलीस प्रशासनाला आणि सरकारला विचारत आहे. चिमुकल्या मुली असो किंवा विवाहित महिला असो, यांना घराच्या बाहेर पडणं देखील मुश्कील झालं आहे. म्हणजे, नसरापूर प्रकरणाला महिनाही उलटला नाही तोवर ही अत्यंच संतापजनक घटना समोर आली आहे. या घटनांना कधी आळा बसेल? पोलिसांचा धाक आता गुन्हेगारीत क्षेत्रात उरलेला नाहीय का? सर्वसामान्यांसोबत जे काही घडतंय, त्याला कोण न्याय देणार? असा प्रश्न आता जनसामान्यातून पुढे येत आहे.

पुण्यात पतीने रागात पत्नीच्या गुप्तांगावर ओतले ॲसिड, 15 दिवस घरातच डांबले अन् मग...

■पुणे। प्रतिनिधी,

फक्त मुलीच होतात, मुलगा होत नाही या विकृत मानसिकतेतून एका नराधम पतीने आपल्या २४ वर्षीय पत्नीवर अमानुष अत्याचार केल्याची घटना पुण्यातील उरुळी कांचन येथे उघडकीस आली आहे. आरोपी पतीने पीडितेच्या गुप्तांगावर ॲसिड ओतून तिला गंभीर जखमी केले. त्यानंतर कोणताही वैद्यकीय उपचार न देता तब्बल १५ दिवस घरात कोंडून ठेवले. या हृदयद्रावक आणि धक्कादायक घटनेमुळे संपूर्ण पुणे जिल्हा हादरला आहे. तसेच या घटनेनंतर सर्वत्र संताप व्यक्त होत आहे.

नेमकी घटना काय?

मिळालेल्या माहितीनुसार, २४ वर्षीय पीडित महिलेचा विवाह काही वर्षांपूर्वी झाला होता. लग्नानंतर तिला मुली झाल्याने पती आणि सासरच्या लोकांकडून तिला सातत्याने टोमणे



पोलिसांत गुन्हा दाखल, आरोपी जेरबंद

यानंतर अखेर १५ दिवसांनंतर पीडितेने कशीबशी सासरच्यांच्या तावडीतून सुटका करून घेतली. तिने आपल्या माहेरच्या लोकांशी संपर्क साधला. माहेरच्या लोकांनी तातडीने उरुळी कांचन गाठून पीडितेला गंभीर अवस्थेत रुग्णालयात दाखल केले. याप्रकरणी पीडितेच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी आरोपी पतीविरुद्ध खुनाचा प्रयत्न, घरगुती हिंसाचार आणि ॲसिड हल्ल्याच्या विविध गंभीर कलमांखाली गुन्हा दाखल केला. पोलिसांनी तत्परता दाखवत नराधम पतीला बेड्या ठोकल्या. यानंतर न्यायालयीन कोठडीत त्याची कसून चौकशी सुरू आहे.

मारले जात होते. तुला फक्त मुलीच होतात, वंशाचा दिवा (मुलगा) होत नाही यावरून त्यांच्या घरात सतत वाद होत होते. पीडित महिला कुटुंबाला हातभार लावण्यासाठी कामावर जात होती. मात्र पती तिच्या चारित्र्यावर संशय घेत होता.

५० लाखांचा जीवन विमा @ २९९ स्रे.

२० एप्रिल रोजी रात्रीच्या सुमारास आरोपी पती दारूच्या नशेत धुंद होऊन घरी आला. त्याने घरात येताच पत्नीशी वाद घालण्यास सुरुवात केली. तू कामावर जातेस, तुझे बाहेर कोणाशी अनैतिक संबंध आहेत ते मला सांग, असे म्हणत त्याने तिला अश्लील शिवीगाळ करण्यास सुरुवात केली. पीडितेने याचा प्रतिकार करण्याचा प्रयत्न केला असता, आरोपीने तिला लाथाबुक्क्यांनी बेदम मारहाण केली.

या मारहाणीदरम्यान तिच्या पतीने विकृतीची सीमा ओलांडली. तुला आता जिवंतच सोडत नाही, अशी धमकी दिली. त्यानंतर त्याने घरात ठेवलेली ॲसिडची बाटली आणली. पीडितेने स्वतःला वाचवण्याचा प्रयत्न केला, परंतु आरोपीने तिला जबरदस्तीने पकडून तिच्या गुप्तांगावर ॲसिड ओतले. ॲसिड पडल्यामुळे पीडित महिला वेदनेने विव्हळत जीवाच्या आकांताने ओरडू लागली. अंगाची तीव्र आग होत असल्याने तिने स्वतःचा जीव वाचवण्यासाठी घराबाहेर पळून जाण्याचा आटोकाट प्रयत्न केला. मात्र, त्या क्रूर नराधमाने मुख्य दरवाजा बाहेरून बंद केला. त्यानंतर तिला पुन्हा घरातून जबर मारहाण केली.

प्रकृती चिंताजनक

अंगावर शहारे आणणारी बाब म्हणजे, ॲसिडमुळे पीडितेचा गुप्तांगाचा भाग गंभीररीत्या भाजला होता. ती असह्य वेदनेने रडत होती. मात्र आरोपी पतीला तिची दया आली नाही. हा प्रकार कोणास समजू नये आणि पोलिसांत तक्रार होऊ नये, यासाठी त्याने पीडितेला कोणत्याही रुग्णालयात नेले नाही. तिला साधे प्रथमोपचारही न देता, तब्बल १५ दिवस खोलीत डांबून ठेवले. योग्य उपचारांभावी पीडितेच्या जखमा चिघळत गेल्या. तिची प्रकृती अत्यंत खालावली.



पुन्हा एकदा सुरक्षेचा प्रश्न ऐरणीवर

या घटनेनं पुण्यात पुन्हा एकदा महिलांच्या सुरक्षेचा प्रश्न पुन्हा ऐरणीवर आला आहे. पोलिसांनी या घटनेची गंभीर दखल घेतली असून, परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज आणि तांत्रिक पुराव्यांच्या आधारे आरोपीचा शोध सुरू केला आहे. या घटनेमुळे शहरात तीव्र संताप व्यक्त होत आहे. तर काही दिवसांपूर्वीच पुण्यातील भोर जिल्ह्यातील नसरापूरमध्ये चिमुकलीवर अत्याचार करून हत्या केल्याची घटना ताजी असतानाच कोरेगाव पार्कमध्ये घडलेल्या या महिलेवरील अत्याचाराच्या घटनेमुळे संताप व्यक्त होत आहे. तर गेल्या काही दिवसांमध्ये गुन्हेगारी, महिलांवरील अत्याचार या घटनांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर वाढ झाली आहे.

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

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