POSTAL REGISTRATION : PLG/255/2026-2028

RNI NO:- MAHMAR/2021/81614

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

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

● वर्ष-०५ ● अंक-३०१ ● मुंबई, बुधवार, ०३ जून २०२६ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

८० लाख लाडक्या बहिणी वगळल्या नाहीत!

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजने'तून तब्बल ८० लाख महिलांना अपात्र करून योजनेला कात्री लावण्यात आल्याचा आरोप विरोधकांकडून केला जात आहे. मात्र, "राज्यातील ८० लाख लाडक्या बहिर्णींना योजनेतून वगळण्यात आलेले नाही. ई-केवायसी प्रक्रिया पूर्ण केलेली एकही पात्र महिला या योजनेच्या लाभापासून वंचित राहणार नाही," अशी ग्वाही राज्याच्या महिला व बालविकास मंत्री आदिती तटकरे यांनी सोमवारी दिली. मुंबईत प्रसारमाध्यमांशी संवाद साधताना त्यांनी विरोधकांचे आरोप खोडून काढत ८० लाखांच्या या आकड्यामागचे नेमके गणित आणि वस्तुस्थिती स्पष्ट केली.

मंत्री आदिती तटकरे म्हणाल्या की, लाडकी बहीण योजनेतील अर्ज सरसकट बाद करण्यात आलेले नाहीत. थेट लाभ हस्तांतरण (डीबीटी) करणाऱ्या सरकारच्या प्रत्येक योजनेसाठी ई-केवायसी अनिवार्य असते. लाडकी बहीण योजनेसाठी ही प्रक्रिया गेल्या वर्षी ऑगस्ट महिन्यापासून सुरू असून, महिलांना वारंवार मुदतवाढ



देऊन तब्बल ८ ते १० महिन्यांचा प्रदीर्घ कालावधी देण्यात आला होता. ३० एप्रिलपर्यंत ही अंतिम मुदत होती. त्यामुळे या ८० लाख महिलांमध्ये बहुतांश अशा आहेत, ज्यांनी अद्याप ई-केवायसी प्रक्रिया पूर्ण केलेली नाही.

छाननी प्रक्रियेतील तपशील जाहीर करताना तटकरे यांनी सांगितले की, आयटी विभागाकडून गेल्या साडेदहा महिन्यांचा डेटा मागवण्यात आला होता. त्यानुसार या ८० लाखांच्या आकड्यामध्ये विविध कारणांमुळे अपात्र ठरलेल्या घटकांचा समावेश आहे. वार्षिक उत्पन्न अडीच लाखांपेक्षा अधिक असलेल्या सुमारे साडेअकरा ते बारा लाख महिलांचा यात समावेश आहे. ६५ वर्षांपेक्षा अधिक वय झालेल्या साडेचार ते पाच लाख महिला यातून बाहेर पडल्या आहेत. आरटीओच्या डॅशबोर्डनुसार नावावर चारचाकी वाहन असूनही लाभ घेणाऱ्या सव्वातीन लाख महिलांची नावे समोर आली आहेत. मात्र, 'आमच्या नावावर वाहन नाही' अशी निवेदने ज्या महिलांनी दिली आहेत, त्यांची फेरतपासणी केली जाईल.

या योजनेचा लाभ घेणाऱ्या साडेचौदा हजार शासकीय कर्मचारी महिला आढळल्या असून, त्यांच्याकडून आता मानधनाची वसुली सुरू आहे. संजय गांधी निराधार योजना आणि लाडकी बहीण योजना अशा दोन्ही योजनांचा लाभ घेणाऱ्या महिलांची नावे छाननीतून कट करण्यात आली आहेत. मात्र, त्यांना दोन्हीपैकी एका योजनेचा लाभ पूर्ववत मिळत राहील, असेही तटकरे यांनी सांगितले.

तांत्रिक अडचणी दूर करून फेरतपासणी सुरू

ई-केवायसी करूनही काही महिलांचा लाभ तांत्रिक अडचणींमुळे बंद झाल्याच्या तक्रारी प्राप्त झाल्या आहेत. यावर बोलताना आदिती तटकरे म्हणाल्या, ₹अशा लाभार्थी महिलांच्या अर्जांची आम्ही फेरतपासणी करत आहोत. यासंदर्भात मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे, उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार आणि मंत्रिमंडळासोबत सविस्तर चर्चा सुरू आहे. केवळ तांत्रिक कारणांमुळे कोणत्याही पात्र महिलेचे मानधन थांबणार नाही.₹ गेल्या आठवड्यापासून पात्र महिलांच्या खात्यात फेब्रुवारी आणि मार्च महिन्यांचे थकीत हप्ते वितरित करण्याचे काम सुरू झाले आहे. हे वितरण पूर्ण झाल्यानंतरच अपात्र ठरलेल्या महिलांची अचूक आणि अंतिम संख्या स्पष्ट होईल, असे सांगत महिलांनी कोणत्याही अफवांवर विश्वास ठेवू नये, असे आवाहन मंत्री आदिती तटकरे यांनी केले आहे.

कोण कोण ठरलं अपात्र?

- लाडकी बहीण योजनेसाठी ज्यांनी महिला म्हणून अर्ज केले असे 16 हजार पुरुष अपात्र
- 74 हजार महिला : वय वर्ष 21 पेक्षा कमी (या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी वयोमयार्दा आखून देण्यात आली होती. 21 ते 65 वयोगटातील महिला अर्ज करू शकता. मात्र वय वर्ष 21 पेक्षा कमी असलेल्या 74 हजार महिलांनीही अर्ज केल्याने त्या अपात्र ठरल्या.)
- 2 लाख महिला : वय 65 वर्षांपेक्षा अधिक झ तसेच ज्यांचे वय 65 पेक्षा अधिक आहे, त्यांनाही या योजनेचा लाभ घेता येणार नाही . 65पेक्षा अधिक वय असलेल्या 2 लाख महिलांनी अर्ज केल्याने त्याही लाडकी बहीण योजनेसाठी अपात्र आहेत.
- 10 लाख महिला : ज्यांचे उत्पन्न 2.5 लाखांपेक्षा अधिक आहे किंवा जे इन्कम टॅक्स रिटर्न भरतात. (गोरगरिब आणि वंचित कुटुंबातील महिलांना आर्थिक पाठबळ मिळावं यासाठी ही योजना सुरू करण्यात आली होती. अडीच लाखांपेक्षाअधिक उत्पन्न असलेल्या या महिला योजनेच्या निकषांत बसत नाहीत.)
- 4.5 लाख महिला : ज्यांनी घरातील एक सदस्य सरकारी नोकरीत आहे असे दाखवले. (सरकारी नोकरीतील सदस्य असलेले कुटुंबही योजनेसाठी पात्र नाही.)
- 2 लाख महिला : ज्यांच्याकडे चारचाकी वाहन आहे, अशा महिलाही लाडकी बहीण योजनेचा लाभ घेऊ शकत नाही, अशा 2 लाख महिला अपात्र ठरल्या.
- 62 लाख महिला: ज्यांनी 5 महिने संधी मिळून सुद्धा ई-केवायसी केली नाही. ई-केवायसीसाठी 3 वेळा मुदतवाढ देण्यात आली होती, तरीही केवायसी केली नाही, अशा महिलांनाही या योजनेतून वगळण्यात आलं आहे.

लाडकी बहीण योजनेच्या नावाखाली महिलांची फसवणूक...

प्रत्येकी ५०० रुपये उकळल्याचा आरोप

तालुक्यात मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेच्या लाभार्थी महिलांची फसवणूक होत असल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. बंद झालेला लाभ पुन्हा सुरु करून देण्याचे आमिष दाखवत काही दलालांकडून महिलांकडून प्रत्येकी ५०० रुपये उकळले जात असल्याची माहिती पुढे आली आहे.



■जव्हार। प्रतिनिधी,

जव्हार तालुक्यात मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेच्या लाभार्थी महिलांची फसवणूक होत असल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. बंद झालेला लाभ पुन्हा सुरू करून देण्याचे आमिष दाखवत काही दलालांकडून महिलांकडून प्रत्येकी ५०० रुपये उकळले जात असल्याची माहिती पुढे आली आहे. या पार्श्वभूमीवर जव्हार पंचायत समितीच्या महिला व बालविकास विभागाने नागरिकांना सावध राहण्याचे आवाहन केले आहे.

जव्हार तालुक्यात शिक्षण व रोजगाराच्या मर्यादित संधींमुळे अनेक कुटुंबे विविध शासकीय योजनांवर अवलंबून आहेत. तत्कालीन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी सुरू केलेल्या 'मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण' योजनेमुळे शहर व ग्रामीण भागातील महिलांना आर्थिक आधार मिळाला. मात्र, निर्धारित मुदतीत ई-केवायसी प्रक्रिया पूर्ण न केलेल्या काही लाभार्थ्यांचे अनुदान बंद करण्यात आले. याच परिस्थितीचा गैरफायदा घेत काही व्यक्तींनी महिलांची दिशाभूल करण्यास सुरुवात केल्याचे प्रशासनाच्या निदर्शनास आले आहे.

महिला व बालविकास विभागाच्या माहितीनुसार, लाभार्थ्यांना ५०० रुपये भरून ऑनलाइन तक्रार दाखल केल्यास बंद झालेला लाभ पुन्हा सुरू होईल अशी चुकीची माहिती दिली जात आहे. काही अनधिकृत व्यक्ती मंत्रालयस्तरावर तक्रार पाठवून लाभ पुन्हा मिळवून देण्याचे आश्वासन देत महिलांकडून पैसे उकळत असल्याच्या तक्रारी समोर आल्या आहेत.

मुख्यमंत्री माझी लाडकी बहीण योजनेंतर्गत लाभ सुरू ठेवण्यासाठी ३१ डिसेंबरपूर्वी ई-केवायसी प्रक्रिया पूर्ण करणे बंधनकारक करण्यात आले होते. मुदतीत ही प्रक्रिया पूर्ण न केलेल्या लाभार्थ्यांचे लाभ बंद करण्यात आले आहेत. महिला व बालविकास विभागाने नागरिकांना कोणत्याही अफवा, सोशल मीडियावरील अप्रमाणित संदेश किंवा अनधिकृत व्यक्तींच्या आश्वासनांवर विश्वास न ठेवण्याचे आवाहन केले आहे. शासनाकडून योजनेबाबत कोणतेही नवीन निर्देश अथवा निर्णय झाल्यास त्याची माहिती अधिकृत माध्यमांतून जाहीर करण्यात येईल, असेही विभागाने स्पष्ट केले आहे.

राज्यभरात एफडीएची मोठी कारवाई

एफडीएची राज्यभर प्रतिबंधित गुटखा, पानमसाला विक्रेते आणि नियमभंग करणाऱ्या आस्थापनांविरोधात मोठी मोहीम राबवत कारवाई केली. मागील दोन दिवसांत 32 आरोपींना अटक करण्यात आली. 26 आस्थापने सील करण्यात आल्या असून 12.16 लाखांचा मुद्देमाल जप्त करण्यात आला आहे. कोकण विभागात 16 आस्थापनांवर कारवाई, 16 जणांना अटक करण्यात आली.

- मुंबई 9 ठिकाणी कारवाई, 2 जण अटकेत
- पुण्यात 3 ठिकाणी कारवाई, 2 जण अटकेत
- नाशिकमध्ये 2 कारवाया, 2 जण अटकेत
- छत्रपती संभाजीनगरमध्ये 11 कारवाया, 7 जण अटकेत
- अमरावतीत 3 कारवाया, 3 जण अटकेत

पुण्यात तुकाराम मुंढे यांची मोठी धडक कारवाई!

किराणा दुकाने, गोदामांमध्ये माल साठवून विनापरवाना व्यवसाय

अन्न व औषध प्रशासनाकडून आंबेगाव व खेड तालुक्यात 5 ठिकाणी धडक कारवाई करण्यात आली. या कारवाईत 19 लाखाहून अधिक रकमेचा साठा जप्त करण्यात आला.

■पुणे। प्रतिनिधी,

अन्न व औषध प्रशासन आयुक्त तुकाराम मुंढे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पुणे जिल्ह्यात धडक कारवाई करण्यात आली. या विशेष मोहिमेत आंबेगाव आणि खेड तालुक्यात 5 ठिकाणी धाडसत्र राबवण्यात आले. आरोग्याशी खेळ करणाऱ्यांवर आता थेट कारवाई करणार असा इशारा आयएस तुकाराम मुंडे यांनी दिला. राज्यभरात एफडीएची कारवाई सुरु आहे. भेसळखोर आणि निकृष्ट दर्जाचे अन्नपदार्थ विक्रेत्यांविरोधात कठोर कारवाई केली जात आहे.



पुण्यात तीन ठिकाणी गुळामध्ये साखरेची भेसळ आढळली. 15,096 किलो साठा जप्त करण्यात आला आहे. नवी मुंबईत आंबा विक्रीसाठी रासायनिक द्रव्यांचा वापर करणाऱ्यांवर कारवाई करण्यात आली. 29,22,570 रुपये किमतीचे आंबे जप्त करण्यात आले आहेत. पुण्यात करण्यात आलेल्या कारवाईमध्ये यामध्ये 19 लाख 3 हजार 379 लाख रुपयांचा साठा जप्त करण्यात आला आहे, अशी माहिती पुणे विभागाचे सहायक आयुक्त दि.वा. भोगावडे यांनी दिली आहे.

आंबेगाव तालुक्यात मंचर येथे साईराज पान अँड टी हाऊस व समीक्षा कोल्ड्रिक जनरल अॅड किराणा स्टोअर यांच्या पाठीमागील छोट्या गोदामामध्ये दोन ठिकाणी 30 हजार 395 रुपयाचा गुटखा, पानमसाला आणि इतर तत्सम प्रतिबंधित अन्नपदार्थांची विक्री करत असल्याचे आढळून आले. संबंधितावर भारतीय न्याय संहिता, 2023 तसेच अन्न सुरक्षा व मानके कायदा, 2006 नुसार पोलीस स्टेशन, मंचर येथे गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

मंचर येथे खेमराज फूड इंडस्ट्रीज प्रायव्हेट लिमिटेड ही आस्थापना विनापरवाना नोंदणी व्यवसाय करत असल्याचे आढळून आले. तसेच येथे विक्रीसाठी ठेवण्यात आलेला मैदा, बेसन, आटा व इतर अन्नपदार्थ असा 19 हजार 886 किलोचा 10 लाख 49 हजार 364 रुपये किंमतीचा साठा नमुना विश्लेषणासाठी घेऊन जप्त करण्यात आला. खेड तालुक्यातील खालची भांबुरवाडी येथील उज्वल सुपारी ही आस्थापना विनापरवाना, नोंदणी व्यवसाय करत असल्याचे आढळून आले. या आस्थापनेत विक्रीसाठी ठेवण्यात आलेली सुपारी ही अप्रमाणित अथवा असुरक्षित असल्याच्या संशयावरून 1 हजार 898 किलो वजनाचा आणि 8 लाख 16 हजार 140 रुपयाचा साठा जप्त करण्यात आला.

नरे येथील ओम साई फरसाण या आस्थापनेची तपासणीदरम्यान फाईड ग्रीन वाटाणा या अन्नपदार्थांमध्ये कृत्रिम रंगाचा वापर करत असल्याचे आढळून आले. त्या अनुषंगाने फाईड ग्रीन वाटाणा या अन्न पदाथार्चे व यात वापरला जाणारा कृत्रिम रंगाचे नमुने तपासणीसाठी घेऊन 68 किलो असे 7 हजार 840 रुपयाचा साठा भेसळीच्या संशयावरून जप्त करण्यात आला.

या कारवाईत अन्न सुरक्षा अधिकारी स्वाती मरके, सुप्रिया जगताप, संतोष सावंत, सतीश हाके, प्रकाश कचवे, लक्ष्मीकात साळवे, अभिजीत झोडगे, आदित्य जोशी, सकेत सूर्यवंशी व नमुना सहाय्यक श्री. साळवे याच्या पथकाने या कार्यक्षेत्राचे सहाय्यक आयुक्त (अन्न) श्री. नारायण सरकटे प्रदीप आंबरे यांच्या उपस्थितीत व पुणे विभागाचे सह आयुक्त (अन्न) श्री.दि.वा. भोगावडे यांच्या निदेर्शान्वये पार पडली. अन्न व औषध प्रशासनामार्फत ग्राहकाच्या आरोग्याशी तडजोड करणाऱ्या तसेच निकृष्ट भेसळयुक्त व बेकायदेशीर अन्न उत्पादन करणाऱ्या आस्थापनाविरुद्ध अशा मोहिमा सुरूच राहणार असून नागरिकानी याबाबतची माहिती प्रशासनास उपलब्ध करून द्यावी, असे आवाहन प्रशासनाच्यावतीने करण्यात येत आहे.

पुणे विषारी दारू प्रकरणानंतर नाशिक पोलिसांना जाग

4 दिवसांत 32 जणांना बेड्या

■पुणे। प्रतिनिधी,

पुण्यातील हडपसर आणि पिंपरी-चिंचवड परिसरात खळबळ उडवून देणाऱ्या विषारी दारुमुळे आतापर्यंत २४ जणांचा मृत्यू झाला आहे. या जीवघेण्या विषारी दारूमुळे आतापर्यंत २४ निष्पाप लोकांना आपला जीव गमवावा लागला आहे. तर अनेक बाधितांवर अजूनही विविध रुग्णालयांमध्ये उपचार सुरू असून, काहींची प्रकृती चिंताजनक आहे. या घटनेचे गांभीर्य ओळखून पोलिसांनी तपासाची चक्रे जलद गतीने फिरवली आहेत. तर अनेक पोलिसांचे निलंबन देखील करण्यात आले आहे.

५२ गुन्हे दाखल, ३२ संशयित ताब्यात

दरम्यान पुण्याच्या या खळबळ उडवून देणाऱ्या प्रकरणानंतर नाशिकचा राज्य उत्पादन शुल्क विभाग आणि पोलिस अँ क्शन मोडवर असल्याचे पहायला मिळत आहे. नाशिकमध्ये गेल्या चार दिवसांत अवैध दारू धंद्यांवर धडक



कारवायांचा धडाका सुरू झाला आहे. २८ ते ३१ मे या अवघ्या चार दिवसांच्या कालावधीत उत्पादन शुल्क विभागाने ५२ गुन्हे दाखल करत ३२ संशयितांची धरपकड केली आहे. संपूर्ण मे महिन्यात झालेल्या एकूण कारवायांपैकी तब्बल १५ टक्के कारवाया या केवळ गेल्या चार दिवसांतील आहेत.

झोपलेली प्रशासकीय यंत्रणा खडबडून जागी

यावरून पुणे प्रकरणानंतर नाशिकची झोपलेली प्रशासकीय यंत्रणा कशी खडबडून जागी झाली हे दिसून येते. पुण्याच्या घटनेनंतर नाशिकचे विभागीय आणि भरारी पथक तातडीने रस्त्यावर उतरली आहेत. घोटी, कळवण आणि इगतपुरी या तालुक्यांमध्ये अवैध दारूचे मोठे जाळे असल्याचे समोर आले असून, येथे सर्वाधिक कारवाया करण्यात आल्या. संशयितांची घरे, शेतातील शेड, नदीकाठचे भाग आणि हायवेवरील ढाबे, हॉटेल्स व खानावळींवर मध्यरात्री छापे टाकण्यात आले. मे महिन्यात विभागाने एकूण ३५८ गुन्हे दाखल करून ३८० जणांना अटक केली असून, दारू वाहतुकीसाठी वापरली जाणारी ६ वाहनेही जप्त केली आहेत.

गावठी दारूच्या भट्ट्या उद्ध्वस्त

केवळ उत्पादन शुल्कच नव्हे, तर नाशिक शहर आणि ग्रामीण पोलीसही या मोहिमेत मागे नाहीत. निलंबनाच्या भीतीने पोलीस यंत्रणाही खडबडून जागी झाली आहे. २९ आणि ३० मे या दोनच दिवसांत शहर पोलिसांनी १२, तर ग्रामीण पोलिसांनी १३ गुन्हे दाखल केले आहेत. अनेक ठिकाणी अवैध गावठी दारूच्या भट्ट्या उद्ध्वस्त करण्यात आल्या असून, मोठ्या प्रमाणात देशी दारूचा साठा जप्त करण्यात आला आहे.

मुंबई पोलिसांची गुजरातमध्ये मोठी कारवाई

ड्रग्जचा कारखान उद्ध्वस्त करत 75 कोटींचा माल जप्त

■मुंबई। प्रतिनिधी,

गुजरात येथील एका एमडी ड्रग्ज बनविण्याच्या कारखान्याचा साकिनाका पोलिसांनी पदार्फाश केला आहे. याच गुन्ह्यांत पोलिसांनी एका महिलेसह दोघांना अटक केली असून इतर आरोपींच्या अटकेसाठी विशेष मोहीम हाती घेतली आहे. अटक आरोपींमध्ये मुस्कान समीर खान आणि वझुल कमर अब्दुल वफा चौधरी ऊर्फ पप्पू यांचा समावेश असून त्यांच्याविरुद्ध एनडीएस कलमांतर्गत कारवाई करण्यात आली आहे. या कारवाईत पोलिसांनी सुमारे 75 कोटीच्या एमडीसह ड्रग्ज बनविणसाठी लागणारे विविध केमिकलसह इतर साहित्य जप्त केले आहेत. यापूवीर्ही साकिनाका पोलिसांनी अशाच प्रकारे एमडी ड्रग्जचा पदार्फाश केला होता.

मिळालेल्या माहितीनुसार 21 मेला साकिनाका पोलिसांच्या एका विशेष पथकाने अंधेरी-घाटकोपर लिंक रोडवर मुस्कान खान या महिलेस अटक केली होती. मुस्कान ही साकिनाका परिसरात राहत असून ओला-उबेरमध्ये चालक म्हणून काम करत होती. तिच्याकडे पोलिसांना तब्बल 20 लाख रुपयांचे 101 ग्रॅम वजनाचे एमडी ड्रग्ज सापडले होते. तिच्या चौकशीतून वझुल चौधरी याचे नाव



समोर आले होते. त्यानंतर या पथकाने 26 मेला शिळफाटा परिसरातून वझुलला ताब्यात घेतले होते. चौकशीत त्यानेच मुस्कानला एमडी ड्रग्ज विक्रीसाठी दिल्याची कबुली दिली. ते ड्रग्ज त्याने गुजरात येथून आणले होते. गुजरातच्या नर्मदा जिल्ह्यातील नांदोद-राजपिपला तालुक्याच्या वरखड परिसरात संशयित आरोपीनी एक भाड्याने फ्लॅट घेतले असून तिथेच एमडी ड्रग्ज बनविले जात असल्याची माहिती उघडकीस आली होती.

या माहितीची शहानिशा करण्यासाठी पोलीस उपायुक्त दत्ता नलावडे, एसीपी प्रदीप मैराळे, प्रभारी पोलीस निरीक्षक सपना क्षीरसागर यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस निरीक्षक दिपक गिरमे, एपीआय काशिनाथ वणवे, पोलीस उपनिरीक्षक पंकज परदेशी, पोलीस हवालदार शशिकांत पाटील, चंद्रकांत पवार, नितीन खैरमोडे, पोलीस शिपाई अनिल करांडे यांनी तिथे छापा टाकला होता. या फ्लॅटमध्ये एमडी ड्रग्ज बनविले जात असल्याचे उघडकीस आले. घटनास्थळाहून पोलिसांनी 74 कोटी 46 लाख रुपयांचे 20 किलो 400 ग्रॅम वजनाचे द्रव्यरुपी एमडीसह 2 ब्रोमो, 4 मेथिलानिलिन, 4 मेथिलप्रोपिपोफेनोन, मोनोमेथिलामाईन, क्लोरोफॉर्म, ब्रोमीन केमिकल, तीन स्टेरर मशीन, टाटा वोल्टास कंपनीचे कमर्शियल फ्रिज, प्रत्येकी 50 हजार रुपयांचे पाच गोलाकार फ्लॅक आणि हिटींग मेटल आदी 74 लाख 76 हजार रुपयांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे. तिन्ही कारवाईत या अधिकार्यांनी सुमारे 75 लाखांचा मुद्देमाल जप्त केला होता. मुस्कान आणि वझुल यांच्याविरुद्ध एनडीपीएस कलमांतर्गत कारवाई केल्यानंतर अंधेरीतील स्थानिक न्यायालयात हजर करण्यात आले होते. सध्या ते दोघेही न्यायालयीन कोठडीत आहे. या गुन्ह्यांत इतर काही आरोपींचा सहभाग उघडकीस आला आहे. त्यांच्या अटकेसाठी पोलिसांनी विशेष मोहीम हाती घेतली आहे.

विरारमध्ये गावठी दारूच्या हातभट्टीवर पोलिसांचा छापा... 1.14 लाखांचा मुद्देमाल नष्ट

■वसई। प्रतिनिधी,

विरार पूवेर्तील बरफपाडा स्मशानभूमीच्या मागील जंगल परिसरात सुरू असलेल्या गावठी दारू निर्मितीच्या हातभट्टीवर अंमली पदार्थ विरोधी कक्ष-2 च्या पथकाने कारवाई करत मोठ्या प्रमाणात वॉश, तयार दारू आणि दारू निर्मितीचे साहित्य जप्त करून नष्ट केले. या प्रकरणी एका महिलेविरुद्ध विरार पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. 29 मे रोजी अंमली पदार्थ विरोधी कक्ष-2 चे पथक गस्त घालत असताना मिळालेल्या गुप्त माहितीनुसार विरार पूवेर्तील बरफपाडा येथील स्मशानभूमीच्या मागील बाजूस असलेल्या जंगल परिसरात छापा टाकण्यात आला. यावेळी झाडाझुडपांमध्ये उभारण्यात आलेली गावठी दारू तयार करण्याची हातभट्टी पोलिसांना आढळून आली. तपासादरम्यान कुंता चिपाट ही महिला या हातभट्टीच्या माध्यमातून गावठी दारू तयार करत असल्याचे निष्पन्न झाले. घटनास्थळी लोखंडी ड्रममध्ये सुमारे दोन हजार लिटर वॉश (दारू निर्मितीसाठी वापरले जाणारे रसायन) साठवून ठेवण्यात आले होते. तसेच अंदाजे 90 लिटर तयार गावठी दारू कॅनमध्ये भरून ठेवलेली आढळून आली.



पोलिसांनी तत्काळ कारवाई करून संपूर्ण हातभट्टी उद्ध्वस्त केली. दारू निर्मितीसाठी वापरण्यात येणारे वॉश, तयार दारू तसेच अन्य साहित्य असा एकूण 1 लाख 14 हजार रुपयांचा मुद्देमाल नष्ट करण्यात आला. याप्रकरणी विरार पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून पुढील तपास सुरू आहे. पोलीस आयुक्त निकेत कौशिक, अपर पोलीस आयुक्त दत्तात्रय शिंदे, पोलीस उपआयुक्त (गुन्हे) संदीप डोईफोडे आणि सहाय्यक पोलीस आयुक्त (प्रकटीकरण) मदन बल्लाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली अंमली पदार्थ विरोधी कक्ष-2 चे प्रभारी पोलीस निरीक्षक ऋषिकेश पवळ यांच्या पथकाने ही कारवाई यशस्वीपणे पार पाडली.



धावत्या एसटीला भीषण आग

चालक-वाहकाच्या प्रसंगावधानामुळे ५४ प्रवाशांचे प्राण वाचले

मुंबई-आग्रा राष्ट्रीय महामार्गावरील चांदवडजवळील रेणुकादेवी घाटात मंगळवारी दुपारी एक मोठी दुर्घटना टळली. मालेगावहून नाशिककडे जाणाऱ्या राज्य परिवहन महामंडळाच्या (एसटी) धावत्या बसला अचानक भीषण आग लागल्याची घटना घडली. चालक आणि वाहकाच्या प्रसंगावधानामुळे बसमधील सर्व ५४ प्रवासी सुखरूप बचावले, तर काही क्षणांतच संपूर्ण बस आगीच्या भक्ष्यस्थानी पडली. मिळालेल्या माहितीनुसार, दुपारी सुमारे दीड वाजेच्या सुमारास बस रेणुकादेवी घाटातून प्रवास करत असताना अचानक बसमधून धूर निघू लागला. परिस्थितीचे गांभीर्य ओळखत चालकाने तत्काळ बस रस्त्याच्या कडेला उभी केली. चालक आणि वाहकाने वेळीच सतर्कता दाखवत सर्व प्रवाशांना तातडीने बसबाहेर उतरवले. प्रवासी सुरक्षित बाहेर पडताच आगीने विक्राळ रूप धारण केले. काही क्षणांतच संपूर्ण बस जळून खाक झाली. आगीची तीव्रता इतकी होती की, बसचा केवळ सांगाडाच शिल्लक राहिला. घटनेची माहिती मिळताच चांदवड नगरपरिषद तसेच टोल नाक्याचे अग्निशमन दल घटनास्थळी दाखल झाले. जवानांनी शथीर्चे प्रयत्न करत आगीवर नियंत्रण मिळवले. मात्र, तोपर्यंत बसचे मोठ्या प्रमाणात नुकसान झाले होते.



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

दुहेरी आरोग्य संकट



भारताने आरोग्य क्षेत्रात गेल्या काही दशकांत महत्त्वपूर्ण प्रगती केली आहे. कुपोषण, माता व बालमृत्यू दर कमी झाले असून आयुर्मानही वाढले आहे. मात्र, या प्रगतीसोबतच लठ्ठपणा आणि मधुमेह यांसारख्या जीवनशैलीजन्य आजारांचे प्रमाण वाढत असून नवीन आरोग्य आव्हाने निर्माण झाली आहेत.

भारताने पूर्वीच्या कुपोषण, माता आरोग्य आणि बालकांच्या आरोग्य क्षेत्रात लक्षणीय प्रगती केली आहे. पूर्वी सरासरी आयुर्मान केवळ ३५ ते ४० वर्षे इतके होते, मात्र आज वैद्यकीय क्षेत्रातील प्रगती, डॉक्टरांचे प्रयत्न आणि विविध रोगांवरील प्रभावी औषधांमुळे ते वाढून सुमारे ७० वर्षांपर्यंत पोहोचले आहे; काही व्यक्तींचे आयुर्मान ८० ते ९० वर्षांपर्यंतही दिसून येते. राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य सर्वेक्षण २०२३-२४ च्या अहवालानुसार बालकांचे कुपोषण आणि मातांच्या आरोग्य स्थितीत सकारात्मक सुधारणा झाल्याची नोंद आहे. तथापि, वाढता लठ्ठपणा आणि मधुमेहाचे वाढते प्रमाण हे नव्या सार्वजनिक आरोग्य आव्हानांपैकी ठरत आहे. या सर्वेक्षणानुसार १४ ते ४९ वयोगटातील महिलांमध्ये ओव्हरवेट आणि लठ्ठपणाचे प्रमाण ३०.७ टक्क्यांपर्यंत वाढले आहे, जे पूर्वीच्या अहवालात २४ टक्के होते. पुरुषांमध्येही हे प्रमाण वाढून २७.३ टक्क्यांपर्यंत पोहोचले आहे. हीच प्रवृत्ती भारतातील बहुतांश राज्यांमध्ये दिसून येते. उदाहरणार्थ, गोव्यात महिलांमध्ये लठ्ठपणाचे प्रमाण ४५.१ टक्के इतके उच्च आहे. यावरून स्पष्ट होते की भारतात आज 'दुहेरी आरोग्य संकट'निर्माण झाले आहे. एकीकडे कुपोषणाचे आव्हान कमी होत असताना दुसरीकडे जीवनशैलीशी संबंधित आजार झपाट्याने वाढत आहे. भारताच्या एका भागात अजूनही कुपोषणाचे गंभीर संकट आहे, तर दुसरीकडे लठ्ठपणा (ओबेसिटी) हे लोकांच्या आरोग्यासमोर मोठे आव्हान बनत आहे. एकीकडे अंडरन्यूट्रिशन म्हणजेच कुपोषण हे भारतासमोरचे महत्त्वाचे प्रश्न आहे, तर दुसरीकडे चुकीच्या आहाराच्या सवयी आणि अस्वस्थ जीवनशैलीमुळे मधुमेहासारख्या आजारांचे प्रमाण वेगाने वाढत आहे. आंध्रप्रदेशमध्ये लठ्ठपणाचे सर्वाधिक प्रमाण आढळले असून, तेथे ४७.९ टक्के महिला या ओव्हरवेट किंवा लठ्ठ वर्गात मोडतात. यावरून स्पष्ट होते की भारतासमोर आता दुहेरी आव्हान उभे आहे—एकीकडे कुपोषणाची समस्या आणि दुसरीकडे वाढता ओव्हरवेट व लठ्ठपणा. त्याचबरोबर, मुलांच्या कुपोषणाच्या स्थितीत मात्र लक्षणीय सुधारणा दिसून येत आहे, ही एक सकारात्मक बाब आहे. ज्या मुलांमध्ये स्टंटिंग (खुरटलेली वाढ) आढळते, त्यांचे प्रमाण या सर्वेक्षणानुसार ३५.५ टक्क्यांवरून २९.३ टक्क्यांपर्यंत घटले आहे. ही केवळ आकडेवारी नसून एक सकारात्मक बदल दर्शवते. खुरटलेली वाढ असलेल्या मुलांची संख्या मोठ्या प्रमाणात कमी झाली, म्हणजेच क्रॉनिक कुपोषणापासून अधिक मुले मुक्त झाली. यामागे अनेक कारणे आहेत. मातांच्या आरोग्यस्थितीत सुधारणा झाली असून आयर्न-फॉलिक ॲसिड गोळ्यांचे नियमित सेवन वाढले आहे. तसेच रुग्णालयांमध्ये प्रसूतीचे प्रमाणही लक्षणीयरीत्या वाढले. मुलांच्या लसीकरणाचे प्रमाण ७६.६ टक्क्यांवरून ८२.६ टक्क्यांपर्यंत वाढले. या सुधारणांमागे सरकारी कल्याणकारी योजना, आरोग्य सेवा आणि पायाभूत सुविधांमध्ये झालेली सुधारणा तसेच वाढते शैक्षणिक आणि सामाजिक जागरूकतेचे वातावरण ही प्रमुख कारणे आहेत. पूर्वी शिक्षणाचे प्रमाण तुलनेने कमी असल्यामुळे आरोग्य आणि वैयक्तिक स्वच्छतेबाबत पुरेशी जागरूकता नव्हती. मात्र आज परिस्थिती बदलली आहे. आजच्या विकसित होत असलेल्या भारतात लोक अधिक जागरूक झाले आहेत आणि सरकारही विविध योजना प्रभावीपणे राबवत आहे. माता व बाल आरोग्याबाबत जनजागृती वाढली असून स्वच्छता सुविधांमुळे आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम दिसतो. स्वच्छ भारत अभियान, जल जीवन मिशन आणि वीजपुरवठा सुधारणा यांसारख्या उपक्रमांमुळे पायाभूत सुविधा मजबूत झाल्या आहेत.महिलांच्या आरोग्य व सक्षमीकरणातही महत्त्वपूर्ण प्रगती झाली आहे. महिला अधिक शिक्षित, स्वावलंबी आणि सक्षम झाल्या असून त्याचा सकारात्मक परिणाम सामाजिक व आर्थिक स्थितीवर दिसतो. लोकसंख्या नियंत्रण व कुटुंब कल्याण क्षेत्रातही सुधारणा झाली असून आधुनिक गर्भनिरोधक साधनांच्या उपलब्धतेमुळे एकूण प्रजनन दरात घट झाली आहे.तथापि, ही प्रगती अजून पूर्ण समाधानकारक नाही; काही क्षेत्रांमध्ये पुढील सुधारणा आवश्यक आहे. राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य सर्वेक्षणाच्या अहवालानुसार कुपोषणाच्या समस्येत काही सुधारणा झाल्या असल्या तरीही महिला व बालकांच्या आरोग्याशी संबंधित काही गंभीर प्रश्न अद्याप कायम आहे. विशेषतः बालकांमधील खुंटलेल्या वाढीच्या समस्येत घट झाली असली तरी ती पूर्णपणे दूर झालेली नाही. दुसरीकडे, लठ्ठपणाही चिंताजनक समस्या बनली आहे. महाराष्ट्रात सुमारे ३१.१% महिला या समस्येचा सामना करत आहे, तर नागरी भागात हे प्रमाण सुमारे ४०.१% पर्यंत पोहोचते. बीएमआय २५ किंवा त्याहून अधिक असणे हे हृदयविकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्ट्रॉल आणि यकृताशी संबंधित आजारांना आमंत्रण देते. त्यामुळे लठ्ठपणा हा केवळ सौंदर्याचा प्रश्न नसून गंभीर आरोग्याचा विषय आहे. गेल्या काही वर्षांत या समस्येची प्रमुख कारणे म्हणजे बदललेली जीवनशैली, अपुरी शारीरिक हालचाल, असंतुलित आहार आणि शहरीकरणामुळे वाढलेला ताण. विशेषतः शहरी भागातील प्रौढ व महिलांमध्ये व्यायामाच्या सवयी कमी झाल्या, हे एक महत्त्वाचे कारण आहे. म्हणूनच, या सर्व सकारात्मक बदलांसोबतच वाढत्या आरोग्य समस्यांकडेही तितक्याच गांभीर्याने लक्ष देणे आवश्यक आहे. संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आणि आरोग्यदायी जीवनशैली यावर भर देऊन लठ्ठपणासारख्या समस्यांवर नियंत्रण मिळवणे अत्यावश्यक आहे. दक्षिणेकडील राज्यांमध्ये लठ्ठपणाची समस्या अधिक तीव्र झाली असून ती केवळ शहरी भागापुरती मर्यादित राहिलेली नाही, तर ग्रामीण भागातही वाढताना दिसते. महाराष्ट्रातही ग्रामीण व शहरी दोन्ही भागांत लठ्ठपणा ही केवळ महिलांची नव्हे, तर पुरुषांचीही महत्त्वाची समस्या बनली आहे. हे बदल जीवनशैलीतील फरक दर्शवतात. विकसित देशांमध्ये बैठे काम अधिक असल्याने शारीरिक हालचाल कमी होते आणि हाच ट्रेंड आता भारतातही दिसू लागला आहे. अहवालातून एक सकारात्मक बाब समोर आली आहे. महिलांमधील कुपोषणाचे प्रमाण मागील वर्षाच्या तुलनेत कमी झाले आहे. तसेच कोविडनंतर लसीकरणाबाबत लोकांचा विश्वास वाढल्याचेही दिसते. एकूणच, हा अहवाल बदलत्या आरोग्य परिस्थिती आणि जीवनशैलीतील बदल अधोरेखित करतो.

हातभट्टीत जळणाऱ्यांवर तेल ओतणारी यंत्रणा



स्वातंत्र्यानंतर भारताने अवकाश भरारी घेत अनेक उपग्रह प्रक्षेपित केले, परंतु, जमिनीवरील परिस्थिती फार बदल झालेला नाही. गरीब वस्त्यांमधील पत्र्यांच्या शेडमध्ये कोणाच्या घरी कॅनमध्ये हातभट्टीच्या दारूच्या रूपाने ही वस्तुस्थिती दिसते. मुळात अशी हातभट्टीची विषारी दारू पिऊन आतापर्यंत हजारो जणांनी प्राण गमावूनही, अशा विक्रीवर नियंत्रण कसं येत नाही, हा प्रश्न आहेच. याला कारणीभूत आहे,ज्यांना यावर लक्ष ठेवण्याची जबाबदारी दिली आहे, त्या यंत्रणा.

31 मे रोजी पुणे विषारी दारू कांडातील मृतांचा आकडा पुन्हा वाढला.आधीच रस्ते अपघातात माणसं होलसेलमध्ये मरत असताना पुण्यात विषारी दारूमुळे माणसं पटापट, काही मिनिटांच्या अंतराने मेल्याची बातमी समोर आली. या विषारी दारू सेवनामुळे एकाच वेळी बऱ्याच जणांचा मृत्यू झाल्याने या बातमीला प्रसिद्धी मिळाली आणि एरवी शांत असलेल्या यंत्रणा कामाला लागल्या. या प्रकरणात आतापर्यंत ९ पोलीस अधिकारी आणि कर्मचारी निलंबित करण्यात आले आहेत. तर राज्य उत्पादन शुल्क विभागातील १३ अधिकारी-कर्मचारी निलंबित करण्यात आले आहेत. यामध्ये निरीक्षक, उपनिरीक्षक आणि कॉन्स्टेबल्सचा समावेश असल्याचे वृत्त आहे.

एकूण २२ जणांवर निलंबनाची कारवाई करण्यात आली. आता संबंधित अधिकाऱ्यांची चौकशी होईल, त्यांना जी काय शिक्षा व्हायची ती होईल न होईल. काही दिवसांनी लोक पण ही बातमी विसरतील. पुन्हा तेच चक्र सुरू राहून वाडी, वस्त्या, मोहोल्यांमध्ये नेहमीप्रमाणे पत्रा शेडमध्ये, तर कोणाच्या घरातून तीच हातभट्टीची दारू विकली जाईल. पुन्हा तोच माणसे होलसेलमध्ये मरण्याचा धोका पुन्हा निर्माण होईल. कारण हातभट्टीची दारू पिऊन माणसं उदरांसारखी मरण्याची ही पहिली वेळ नाही. आतापर्यंत देशात अनेक वेळा अशा घटना घडल्या आहेत, पुन्हा घडणार नाहीत, याचीही काही शाश्वती नाही. याला कारण सामाजिक स्थिती आणि ज्यांना अशा गोष्टी रोखण्याचं काम दिलंय त्या सरकारी यंत्रणा.

पुण्यासह पिंपरी-चिंचवडमध्ये विषारी दारूमुळे सुरू झालेल्या या मृत्यूच्या तांडवानंतर जे मृत्यूमुखी पडले आहेत,त्यांची आर्थिक स्थिती पाहता नेमका कोणता समाज यात गुरफटला गेला आहे, याची कल्पना येईल.तसेच दुसरीकडे या अशा अवैध दारू धंद्यांना पाठिंबा देणारे सरकारी यंत्रणेतील कर्मचारी आणि अधिकारी यांची भूमिका पाहता असे काळे धंदे राजरोसपणे कसे सुरू असतात,याची कल्पना येईल. पुण्यातील दारूकांडानंतर जिल्ह्यातील आनंदवन, काटेवस्ती, संजयनगर, आझाद चौक आणि जय महाराष्ट्र चौक या परिसरावर दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे. अनेकांचे संसार उद्ध्वस्त झाले. याप्रकरणात आरोपींनी दारु खरेदी केल्यानंतर अधिक नफा कमावण्याच्या उद्देशाने त्यामध्ये मिथेनॉल मिसळले. मिथेनॉलमुळे दारुचे प्रमाण दुप्पट झाले. मात्र यावेळी मिथेनॉल नेहमीपेक्षा अधिक प्रमाणात मिसळले गेले आणि ती दारु विषारी बनली. अनेकांचा जीव घेणारी ठरली.नवसागर आणि मिथेनॉल यांचा या हातभट्टीच्या अवैध दारू बनवण्याच्या प्रक्रियेमध्ये वापर केला जात असल्याने ही दारू अधिकच घातक ठरत आहे. त्यात मिथेनॉलमुळे दृष्टी जाणे, अवयव निकामी होण्यासारख्या गंभीर घटना समोर आल्या आहेत.

भारतात विषारी दारू ही अनेक दशकांपासून गंभीर सामाजिक आणि सार्वजनिक आरोग्याची समस्या राहिली आहे. अनेक वेळा हे मृत्यू ग्रामीण, गरीब किंवा मजूर वस्त्यांमध्ये होत असल्याने वास्तविक आकडे अधिक असण्याची शक्यता असते. राष्ट्रीय गुन्हे नोंद ब्युरो अर्थात एनसीआरबीच्या आकडेवारीनुसार, 2024 मध्ये भारतात विषारी किंवा बनावट दारूमुळे 421 लोकांचा मृत्यू झाला. 2023 मध्ये हा आकडा 522 होता. तर 2022 साली 708 जणांनी विषारी दारू पिऊन आपला जीव गमावला होता.पुणे विषारी दारू कांडाच्या आधी देखील देशातील विविध राज्यांत आतापर्यंत अनेक जणांनी या विषारी दारूचे सेवन केल्यामुळे आपला जीव गमावला आहे.

अहमदाबाद येथे 2009 मध्ये झालेल्या विषारी दारू दुर्घटनेत सुमारे 136 जणांचा मृत्यू झाला होता. ही भारतातील सर्वात मोठ्या दारूकांडांपैकी एक मोठी घटना मानली जाते. यावेळी मिथेनॉल मिश्रित दारू हे प्रमुख कारण असल्याचे तपासात समोर आले. 2011 साली बंगालच्या दक्षिण 24 परगणा जिल्ह्यात विषारी दारू प्यायल्याने सुमारे 170 पेक्षा अधिक लोकांचा मृत्यू झाला. अनेक जण रुग्णालयात दाखल झाले होते. हे भारताच्या इतिहासातील सर्वात भीषण दारूकांडांपैकी एक होते. उत्तर प्रदेशच्या अलिगड येथे 2021 मध्ये मिथेनॉलयुक्त दारूमुळे 106 लोकांचा मृत्यू झाला. गुजरातच्या बोताड आणि आसपासच्या भागात 2022 मध्ये विषारी दारूमुळे 40 पेक्षा जास्त लोकांचा मृत्यू झाला. तपासात दारूत औद्योगिक मिथेनॉलचा वापर झाल्याचे निष्पन्न झाले. बिहारमध्ये 2016 पासून संपूर्ण दारूबंदी लागू असली तरी बेकायदेशीर दारूचे जाळे कायम असल्याचे दिसून आले.

राज्य पोलिसांच्या माहितीनुसार, 2016 ते 2026 दरम्यान विषारी दारूमुळे 354 लोकांचा मृत्यू झाला आहे. तामिळनाडूतील कल्लाकुरिची दारूकांडात 2024 साली विषारी दारू दुर्घटनेत मृतांचा आकडा 69 पर्यंत पोहोचला. 2025 साली पंजाबच्या अमृतसर जिल्ह्यातील माझीठा भागातील अनेक गावांमध्ये 2025 मध्ये विषारी दारूमुळे 17 जणांचा मृत्यू झाला. अनेक आरोपींना अटक करण्यात आली.देशातील या विषारी दारूच्या सेवनाने घडलेल्या घटनांपैकी काही ठळक घटना आहेत.अजून कित्येक घटनांमध्ये अनेकजण या विषारी दारूचे शिकार ठरले असतील.

आपल्या देशात संपूर्ण देशभर दारूबंदी लागू नाही. ज्या ठिकाणी दारूबंदी आहे, त्याठिकाणी काही विशेष परवान्यांद्वारे पर्यटक किंवा वैद्यकीय कारणांसाठी मर्यादित सवलत मिळू शकते. दारू विक्री, सेवन आणि उत्पादन याबाबतचे कायदे राज्य सरकारे ठरवतात. गुजरातमध्ये 1960 पासून दारूबंदी लागू आहे. बिहारमध्ये एप्रिल 2016 पासून संपूर्ण दारूबंदी लागू आहे. नागालँडमध्ये 1989 पासून दारूबंदी आहे. विक्री, सेवन, साठवणूक आणि उत्पादनावर बंदी आहे. तर लक्ष्यद्वीपच्या बहुतांश बेटांवर दारूबंदी आहे. तर काही राज्यांमधील दारूबंदीच्या धोरणांमध्ये बदल करण्यात आले आहेत. आता एकंदरित विषारी दारूमुळे मृत्यूमुखी पडणाऱ्यांच्या प्रमाणावर कायमची दारूबंदीबाबतच्या निर्णयाचा सकारात्मक असा परिणाम दिसायला हवा, पण तो दिसत नाही. कठोर कायदे केल्यानंतरही आणि निर्णय घेतल्यानंतरही अशा घटना या घडतानाच दिसत आहेत. दारूबंदी असलेल्या राज्यांमध्येही बेकायदेशीर हातभट्टी दारू, तस्करी आणि विषारी दारूच्या घटना वारंवार समोर येतच आहेत.

भारतात, दारू, तंबाखू ही सरकारला सर्वाधिक कर देणारी उत्पादनं आहेत. संपूर्ण देशात राज्यांच्या धोरणांनुसार आणि दारूच्या ब्रँडनुसार, दारूवरील कर कमी जास्त असतो. परंतु, इतर वस्तूंच्या तुलनेत शासनाची तिजोरी भरण्यात दारू आणि इतर तंबाखूजन्य वस्तूंचा मोठा वाटा आहे. एवढ्या मोठ्या प्रमाणात कर असूनही,मोठ्या प्रमाणात दारू विक्री आणि सेवन महाराष्ट्रासह भारतात होत आहे. यात दारू पिणारा आपल्या आर्थिक कुवतीनुसार दारू पित असतो. कोण बियर, कोण व्हिस्की, कोण रम अशा अनेक वर्गवारीत दारू पिणारे आहेत. त्यात प्रत्येकाचा एक वेगळा ब्रँड आहे. प्रत्येकाचा एक वेगळा वर्ग आहे. या कॅटेगरीमध्ये सर्वात खालच्या थरात येतात,ते हातभट्टीची दारू पिणारे.ज्यात केवळ बेकायदेशीरपणे दारू निर्मिती करून, कोणतेही नियम न पाळता,अल्कोहोलचे आणि इतर घटकांचे प्रमाण न तपासता, स्वच्छता न पाळता मद्य तयार केलं जाते. केवळ अगदी 20 रूपयांपासून प्लास्टिकच्या पिशवीत मिळणारी ही दारू सर्वात स्वस्त असते. बेकायदेशीर असल्याने कराचा प्रश्नच येत नाही. उलट ही स्वस्तातील दारू अधिक प्रभावी आणि ती मोठ्या प्रमाणात तयार करण्यासाठी मिथेनॉलसारखे पदार्थ वापरले जातात, जे अनेक जणांचे जीव घेताना दिसत आहेत. हे जीव फक्त एकटेच जात नाहीत,तर त्यांच्यासोबत अनेक कुटुंबं उद्ध्वस्त होताना दिसत आहेत.

देशात या अशा व्यसनांमुळे कुटुंबेच्या कुटुंबे आणि पिढ्या उद्ध्वस्त झालेल्या आहेत. शिक्षणाचा अभाव, हातावरील पोट, मग त्यात व्यसनाची गरज भागवण्यासाठी ही स्वस्तात मिळणारी दारू पिण्याचा पर्याय समाजातील एका वर्गाकडे असतो. त्यात ते एवढे बुडून जातात, की स्वतःसहीत त्यांची कुटुंबही दावणीला बांधली जातात. स्वातंत्र्यानंतर भारत देशाने प्रगती केली. देश अगदी चंद्रावर गेला.अनेक सॅटेलाईट सोडले गेले. परंतु, जमिनीवरील परिस्थिती काही भागांत तशीच आहे, हे नाकारता येणार नाही. वस्त्यांमधील पत्र्यांच्या शेडमध्ये, कोणाच्या घरी कॅनमध्ये हातभट्टीच्या दारूच्या रूपाने ही वस्तुस्थिती दिसते. मुळात अशी हातभट्टीची विषारी दारू पिऊन आतापर्यंत हजारो जणांनी प्राण गमावूनही, अशा विक्रीवर नियंत्रण कसं येत नाही, हा प्रश्न आहेच. याला कारणीभूत आहे, ज्यांना यावर लक्ष ठेवण्याची जबाबदारी दिली आहे, त्या यंत्रणा. स्वतःचा काही आर्थिक फायदा व्हावा, म्हणून या यंत्रणांतील काही अधिकारी अशा दारू अड्डयांकडे जाणीवपूर्वक दुर्लक्ष करतात, आणि त्याची परिणीती ही होते, की अनेकजण आपला जीव गमावतात.

देश सुरक्षित राहावा,नागरिकांना हानी पोहोचू नये म्हणून सीमेवर जवान, गुप्तचर यंत्रणा काम करत असतात. तीच दक्षता देशाच्या आतील भागात का घेतली जात नाही, हा देखील प्रश्न आहेच. या यंत्रणेतील काही अधिकारी आणि कर्मचारी या हातभट्ट्यांमध्ये तेल टाकण्यातच मश्गुल असतात. याआधीदेखील दारू, ड्रग्ज प्रकरणात अनेक जबाबदार अधिकाऱ्यांवर निलंबनाची कारवाई करण्यात आली. परंतु, त्यानंतरही फारसा फरक पडलेला नाही. त्यामुळे जोपर्यंत अशा प्रकरणांमध्ये कठोर कारवाई होत नाही, तोपर्यंत काही दिवसांनी, महिन्यांनी आणि वर्षांनी अशाच घटना घडताना दिसण्याचीच शक्यता जास्त आहे.



काँग्रेसचा देशद्रोह!

बंगालमध्ये भाजपचे सरकार आल्यानंतर बांगलादेशी घुसखोरांना शोधून त्यांची हकालपट्टी करण्याची मोहीमच चालू झाली आहे. या निमित्ताने अनेक धक्कादायक गोष्टी समोर येत आहेत. बांगलादेश सीमेवरून भारतात घुसखोरी करर्णायांना बंगालमधील तत्कालीन सत्ताधारी तृणमूल काँग्रेस पक्षच साहाय्य करत असल्याचे आता उघड झाले आहे. ही माहिती स्वतः बांगलादेशी घुसखोरांनीच दिल्याने ती खोटी असल्याची ओरड करण्याची सोय तृणमूल काँग्रेस आणि पुरोगामी या दोघांनाही नाही. एवढेच नव्हे, तर बांगलादेशाच्या कुश्तिया जिल्ह्यातील एका सुताराने दिलेली माहिती अधिक धक्कादायक आहे. त्याने सांगितले, 'दलाल किंवा मध्यस्थाला ७-८ सहस्र रुपये देऊन रात्रीच्या वेळी सीमा सुरक्षा दलाच्या सैनिकांच्या हालचालींवर लक्ष ठेवले जाते आणि गस्तीमध्ये वेळ मिळताच लोकांना सीमा पार करू दिली जाते.' सीमेवर सैनिक तैनात असूनही एका दलालाला २० सहस्र रुपये देऊन सीमा ओलांडल्याचा दावा आणखी एका स्थलांतरिताने केला. काही घुसखोरांनी 'दलाल' किंवा मध्यस्थ यांनी अंधाराचा अपलाभ घेऊन सीमा ओलांडण्यास साहाय्य केल्याचे सांगितले. हे दलाल किंवा मध्यस्थ नेमके कोण आहेत ? हे जनतेसमोर आले पाहिजे. खरेतर या सर्व गोष्टी तशा नवीन नव्हत्या. वेळोवेळी हे आरोप झाले आहेत; परंतु तत्कालीन ममता बॅनर्जी यांच्या सरकारच्या काळात कुंपणच शेत खात असल्याची परिस्थिती असल्याने घुसखोर सुखनैव घुसखोरी करू शकत होते. आता भाजप सरकार या घुसखोरांना पिटाळून लावतांना दिसत असले, तरी या गुन्ह्याचे उत्तरदायित्व निश्चित होतांना मात्र दिसत नाही. गुन्हा उघड झाल्यानंतरही गुन्हेगारांची नावे समोर का आणली जात नाहीत? हा प्रश्नच आहे. गुन्हेगाराला मोकळीक मिळता कामा नये, मग तो कुणीही असो आणि कितीही मोठा असो. 'कायद्यासमोर सर्व समान आहेत', असा उपदेश करणारेही या गुन्ह्यामागील गुन्हेगाराला शिक्षा करण्याची मागणी करतांना दिसत नाहीत. असाच प्रकार १९९० च्या दशकात काश्मिरी हिंदूंच्या संदर्भात पहायला मिळाला. त्या वेळी मुसलमानांनी काश्मीरमधून हिंदूंना हुसकावून लावण्यासाठी सहस्रो हिंदूंच्या हत्या केल्या, शेकडो हिंदु महिलांवर बलात्कार केले, मंदिरे पाडली, साडेचार लाख हिंदूंना काश्मीरमधून विस्थापित केले; पण तरीही आजपर्यंत गुन्हेगाराला शिक्षा तर सोडाच; पण गुन्हेगार कोण? हेही जाणूनबुजून शोधण्यात आले नाही. १०० कोटी हिंदूंच्या देशात हिंदूंचा वंशविच्छेद दडपण्यात आला. तसा प्रकार या घुसखोरीच्या गुन्ह्याच्या संदर्भात होता कामा नये. यातील गुन्हेगारांवर देशद्रोहाचा खटला चालवून त्यांना फाशीची शिक्षा होण्यासाठी आणि घुसखोरांना साहाय्य करणाऱ्या पक्षावर कायमस्वरूपी बंदी आणण्यासाठी सरकारने प्रयत्न केले पाहिजेत, तरच ती खरी देशभक्ती ठरेल!

कोकण विकासाच्या वाटेवरील अडथळे

कोकणातील विकास, पर्यटन आणि राजकीय चर्चांच्या पार्श्वभूमीवर अफवा, बुद्धिभेद आणि पक्षीय भूमिकांमुळे निर्माण होणारे गोंधळ यामुळे प्रत्यक्ष विकास प्रक्रियेला अडथळा येतो, असे चित्र दिसते. प्रकल्पांवरील विकासकल्पनांवरही पुरेशी मोकळी चर्चा होत नाही. मात्र कोकणातील पर्यटन हा भविष्यातील आर्थिक विकासाचा महत्त्वाचा आधार ठरू शकतो. गोव्याच्या तुलनेत देश-विदेशातील पर्यटकांचा ओढा येथे वाढत आहे. त्यामुळे विकासाबाबत सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवणे ही आजची गरज आहे.

अफवा आणि बुद्धिभेद यांचा प्रभाव जनमानसावर इतका खोलवर केला जातो की त्यातून बाहेर पडून चांगले-वाईट याचा विवेकी विचार करणेही अनेकांना कठीण होऊन बसते. यासाठी विविध राजकीय पक्षांतील काही नेते जाणीवपूर्वक प्रयत्न करत असल्याचे चित्र दिसते. याचा परिणाम असा होतो की कोकण विकासाच्या मुद्द्यावर अपेक्षित प्रगती होत नाही, ही वस्तुस्थिती आहे. एखाद्या प्रकल्पाबाबत जर कोणी सकारात्मक भूमिका मांडली, तर त्या व्यक्तीला लगेचच सत्ताधाऱ्यांचा समर्थक ठरवले जाते. दुसरीकडे, कोणत्याही प्रकल्पाला विरोध करणाऱ्यांपैकी किती जण प्रत्यक्षात नवीन आणि पर्यायी विकासकल्पनांसाठी सक्रियपणे काम करतात, हा प्रश्न उपस्थित होतो. बहुतांश वेळा अशा प्रयत्नांचा अभावच दिसतो. कोकणात विनाशकारी प्रकल्प येऊ नयेत, याबाबत कोणाचाही विरोध नाही.

मात्र कोणताही प्रकल्प येण्यापूर्वीच चर्चेचे दरवाजे बंद करणे आणि नंतर ''कोकणात काहीच होत नाही'' अशी भूमिका घेणे ही राजकीय दुटप्पीपणा ठरतो. या दृष्टिकोनात बदल होणे आवश्यक आहे. विचारपूर्वक चर्चा, पारदर्शकता आणि विकासाच्या पर्यायांवर खुला संवाद याची गरज आहे. आजच्या घडीला जगभरात पर्यटन व्यवसाय अतिशय वेगाने वाढत आहे. त्यामुळे पर्यटनातून आर्थिक समृद्धीची स्वप्ने साकार होऊ शकतात, हे स्पष्ट दिसते. कोकणाला निसर्गाने भरभरून सौंदर्य दिले आहे. म्हणूनच कोकणचे 'कोकणपण' जपणे आणि पर्यटन व्यवसायासाठी आवश्यक असलेली सकारात्मक मानसिकता निर्माण करणे गरजेचे आहे. कोकणाला लागून असलेल्या गोवा राज्यात देश-विदेशातून मोठ्या प्रमाणात पर्यटक भेट देतात.

मात्र गेल्या काही वर्षांत गोव्यात पर्यटकांना मिळणारी वागणूक, तसेच काही ठिकाणी होणारी लूटमार याबाबत पर्यटकांमध्ये नाराजी दिसते. याच्या तुलनेत कोकणातील किनारपट्टी अधिक शांत, मोकळी आणि नैसर्गिक सौंदर्याने नटलेली आहे. कोकणातील समुद्रकिनारे गोव्यापेक्षाही अधिक स्वच्छ आणि सुंदर असल्याचे अनेक पर्यटकांचे मत आहे. त्यामुळे देशभरातील तसेच परदेशी पर्यटकांचा ओढा



कोकणाकडे वाढू लागला आहे. कोकणातील पर्यटन व्यवसायातून महाराष्ट्राच्या अर्थव्यवस्थेला मोठा आधार मिळू शकतो, ही बाब आजपर्यंत पुरेशा गांभीर्याने विचारात घेतली गेली नाही. पश्चिम महाराष्ट्रासह उर्वरित महाराष्ट्राने कोकणाला अनेकदा दुर्लक्षित केले आहे, असेही दिसते. १९९७ साली कोकणातील पर्यटन विकासाचा विचार प्रथम करण्यात आला. त्यावेळी सिंधुदुर्ग जिल्ह्याला देशातील पहिला पर्यटन जिल्हा म्हणून घोषित करण्यात आले. तेव्हापासून कोकणातील निसर्गसौंदर्य आणि पर्यटन क्षमतेची अधिक जाणीव होऊ लागली आहे. निसर्गाने कोकणाला जे वैभव दिले आहे, त्याची खरी जाणीव कोकणालाच पुरेशी झाली नाही असे म्हणावे लागते.

पर्यटन व्यवसाय हा कोकणाच्या विकासासाठी एक मोठे वरदान ठरू शकतो आणि याच क्षेत्रातून आर्थिक सक्षमतेचा मार्ग खुला होऊ शकतो, ही कल्पना दीर्घकाळ स्पष्टपणे मांडली गेली नाही. 'कोकणचा कॅलिफोर्निया' हे स्वप्न अनेक वर्षे चर्चेत राहिले. या दिशेने पहिल्यांदा ठोस विचारांना चालना देण्याचे काम १९९७ साली तत्कालीन खासदार नारायण राणे यांच्या प्रयत्नांतून झाले. त्यानंतर कोकणातील पर्यटनाबाबत अधिक चर्चा सुरू झाली. त्यापूर्वीच रायगड जिल्ह्यात काही प्रमाणात औद्योगिकीकरण सुरू झाले होते आणि उद्योगांनी आपले पाय रोवले होते. याचबरोबर रायगडच्या किनारपट्टीवर पर्यटन व्यवसायही हळूहळू वाढत गेला. त्यामुळे रायगड जिल्ह्यातील अनेक पर्यटनस्थळांवर वर्षभर मोठ्या प्रमाणावर पर्यटक येऊ लागले आणि पर्यटनाला वेगळी गती मिळाली.

रत्नागिरी जिल्ह्यातील काही भागांत औद्योगिकीकरण झाले आणि उद्योग उभे राहिले, मात्र त्याचा अपेक्षित मोठा फायदा स्थानिक तरुणांना झाला असे म्हणता येत नाही. उत्तर रत्नागिरीत काही उद्योग स्थापन झाले, परंतु मर्यादित स्वरूपातच औद्योगिक विकास झाला आणि त्याचा विस्तार ठराविक मयार्देपलीकडे जाऊ शकला नाही. सिंधुदुर्ग जिल्ह्याची परिस्थितीही काहीशी अशीच आहे. तेथे पर्यटन जिल्हा म्हणून विकास करण्याची संकल्पना मांडली गेली, परंतु प्रत्यक्षात त्या दिशेने अपेक्षित वेगाने प्रगती होऊ शकली नाही.

रत्नागिरीमध्ये फलोद्यान आणि प्रक्रिया उद्योगांच्या माध्यमातून विकास साधण्याचा तसेच रायगड जिल्ह्याचा औद्योगिकीकरणातून विकास करण्याचा विचार खासदार नारायण राणे यांनी राज्यात मंत्री असताना मांडला होता. त्या दिशेने काही प्रयत्नही झाले. मात्र कोकणाचा चेहरा बदलू शकणाऱ्या 'सी वर्ल्ड'सारख्या प्रकल्पालाही राजकीय विरोधाचा सामना करावा लागला. आजही कोकणात येणाऱ्या अनेक विकास प्रकल्पांना केवळ राजकारणातून विरोध होताना दिसतो. काही वेळा अफवा आणि गैरसमज पसरवून जनमानसात संभ्रम निर्माण केला जातो, ज्यामुळे चांगल्या-वाईटाचा विचार करण्याची मोकळीक कमी होते. विविध राजकीय पक्षांतील काही नेत्यांकडून अशा प्रकारे सातत्याने प्रयत्न होत असल्याचा आरोप केला जातो. परिणामी कोकणाचा विकास अपेक्षित गतीने होताना दिसत नाही, ही वस्तुस्थिती आहे. एखाद्या प्रकल्पाबाबत सकारात्मक मांडणी केली तर ती मांडणारी व्यक्ती लगेचच सत्ताधाऱ्यांची समर्थक ठरवली जाते.

दुसरीकडे, जे प्रकल्पांना विरोध करतात त्यापैकी किती जण स्वतःहून नवीन विकास प्रकल्प पुढे आणण्यासाठी प्रयत्न करतात, हा प्रश्न अनुत्तरित राहतो. अनेकदा केवळ विरोधासाठी विरोध अशी भूमिकाच दिसून येते. विकासाविषयीची चर्चा सुरू होण्यापूर्वीच ती दडपली जाते आणि मग ''कोकणात काही होत नाही'' अशी टीका केली जाते. ही भूमिका दुटप्पी ठरते. पर्यटन विकासाच्या क्षेत्रात कोकणने अलीकडच्या काळात काही प्रमाणात प्रगती केली आहे, हेही मान्य करावे लागते. मात्र ही प्रगती अधिक व्यापक आणि शाश्वत विकासाच्या दिशेने वाढवण्याची गरज आहे. कोकणातील निवती रॉक येथे 'गुलदार' युद्धनौका समुद्रात स्थिर करण्यात यश आले. भारतातील हा पहिलाच प्रयोग. पर्यटन विकास महामंडळ आणि राष्ट्रीय सागर विज्ञान संस्था यांच्या संयुक्त विद्यमाने कोकणच्या पर्यटन क्षेत्रात हे एक महत्त्वपूर्ण पाऊल उचलण्यात आले आहे. जगात अमेरिकेतील फ्लोरिडा आणि ऑस्ट्रेलियातील एमएमएएस स्पॅन यांसारखे समुद्रतळाशी कृ

उन्हापासून त्वचेचे संरक्षण करण्यासाठी खा 'हे' खास पदार्थ!

हल्ली मुलीच नाही तर सर्वजणच आपल्या त्वचेला खूपच जपण्याचा प्रयत्न करतात. पण उन्हाळ्यामध्ये कामानिमित्त घराबाहेर पडताना कितीही काळजी घेतली तरी त्वचेचा दाह सहन करावाच लागतो. म्हणूनच जाणून घ्या अशा पदार्थांविषयी जे तुम्हाच्या त्वचेचं (sunburn) पासून संरक्षण करतील.

उन्हाळा आला कि सगळ्यात मोठी चिंता सतावते ती सनबर्नची! सनबर्न म्हणजे उन्हाच्या तडाख्यामुळे, सूर्याच्या अतिउष्ण किरणांमुळे त्वचा काळी पडणे. त्यामुळे उन्हाळ्यात कुठे बाहेर जायचं व फिरायला जायचं म्हटलं तरी लोकं सर्व अंग झाकून बाहेर पडतात आणि हे सर्वांनी कारायलाच हवं. प्रत्येकाने उन्हाळ्यात आपल्या त्वचेची काळजी घेतली पाहिजे. सूर्याची 'युव्हीए' आणि 'युबीव्ही' किरणे त्वचेसाठी हानिकारक असतात. यामुळे तुमची त्वचाच काळी पडत नाही तर तुम्ही जास्त वेळ उन्हात राहिल्याने त्वचेचा कर्करोग सुद्धा होऊ शकतो. यापासून बचाव म्हणून सनस्क्रीन लावण्याचा सल्ला दिला जातो. पण आज आम्ही तुम्हाला सांगणार आहोत अशा पदार्थांबद्दल, जे तुम्ही नेहमी खाल्लेत तर तुम्हाला सनस्क्रीन लावून फिरण्याची गरज नाही. हे पदार्थच (super foods) सूर्याच्या धोकादायक किरणांपासून तुमच्या त्वचेला वाचवतील. चला जाणून घेऊया या पदार्थाबद्दल!

स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी कोणाला नाही आवडतं? स्ट्रॉबेरीचे चाहते तर जगभरात कानाकोपऱ्यात आहे. तर अश्या या स्ट्रॉबेरीचे अनेक चांगले गुणधर्म सुद्धा आहेत आणि त्यातीलच एक गुणधर्म म्हणजे सनबर्न पासून ती आपला बचाव करते. स्ट्रॉबेरी, ब्लॅकबेरी आणि किवी सारख्या फळांमध्ये जीवनसत्त्व 'क' ची मात्रा मोठ्या प्रमाणात असते. जीवनसत्त्व 'क' आणि फाइटोन्यूट्रिएंट हे घटक नैसर्गिक सनब्लॉक सारखं काम करतात आणि त्वचा जळण्यापासून रोखतात. तुम्हाला फक्त १०० ग्रॅम स्ट्रॉबेरी खायची आहे. जर स्ट्रॉबेरी मिळाली नाही तर तुम्ही १ किवीचे फळ खाल्ले तरी पुरेस आहे. हि दोन फळे तुम्हाला सनबर्न पसून वाचण्यासाठी मदत करतील.

बटाटे

बटाटे तर आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग आहेत. प्रत्येक घरात आठवड्यातून कितीतरी वेळा बटाट्याची भाजी होते किंवा बटाट्यापासून पदार्थ तयार केले जातात. पण हाच बटाटा तुम्हाला सनबर्न पासून वाचवण्यातही मोलाची भूमिका बजावतो. बटाटामध्ये असलेले स्टार्चचे घटक सनबर्न झाल्यास त्वचा पुन्हा पूर्ववत करण्यास मदत करतात. तुम्ही सनबर्न झालेल्या ठिकाणी बटाट्याचे काप लावा, तुम्हाला फरक नक्की दिसेल. तुम्ही अजून एक उपाय करू शकता तो म्हणजे फ्रीज मधून थंड बटाटा घेऊन त्याला किसनीने बारीक किसा आणि मग सनबर्न झालेल्या ठिकाणी लावा.

ग्रीन टी

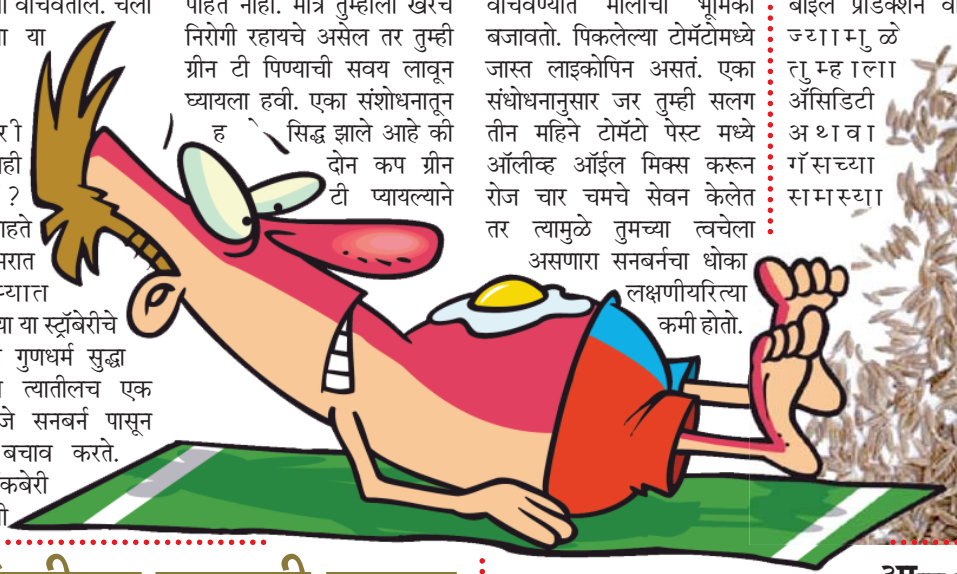
ग्रीन टी चे फायदे तर खुप आहेत पण त्याची चव वाईट म्हणून कोणी त्याला तोंडी लावायला पाहत नाही. मात्र तुम्हाला खरंच निरोगी रहायचे असेल तर तुम्ही ग्रीन टी पिण्याची सवय लावून घ्यायला हवी. एका संशोधनातून ह[illegible]सिद्ध झाले आहे की दोन कप ग्रीन टी प्यायल्याने मेलानोमाचा धोका कमी होतो. यात असणाऱ्या कॅफिनमुळे त्वचेत पाण्याची कमतरता भासू शकते. त्यामुळे अधिक प्रमाणात ग्रीन टी पिऊ नये. अगदी थोड्या प्रमाणातच त्याचे सेवन करावे.

ओटमील

सनबर्न पासून शरीराचा बचाव करायचा असेल तर ओटमील हे एक चांगले खाद्य आहे. ओटमिल मध्ये फ्री रेडिकलशी लढा देणारे अँटीऑक्सीडेंट असतात. दिवसात एक वाडगा ओटमील खाणे योग्य आहे. त्याचा तुमच्या शरीराला चांगलाच फायदा होईल. तुम्ही सनबर्न वाल्या जागी सुद्धा ओटमीलचा पॅक बनवून लावू शकता. त्याला त्वचेवर लावल्यावर थोडं थंड होऊ द्यावं आणि त्यानंतर पाण्याने ती जागा साफ करावी. असे केल्याने तुम्ही सनबर्न पासून मुक्तता मिळवू शकता.

टोमॅटो

टोमॅटो हा सुद्धा आपल्या दैनंदिन आहारातील एक महत्त्वाचा पदार्थ! असे फरचे कमी पदार्थ असतील ज्यात टोमॅटोचा वापर होत नसेल. पण तुम्हाला माहित आहे का हा टोमॅटो तुम्हाला सनबर्न पासून दूर ठेवू शकतो. टोमॅटो मध्ये आढळणारं जीवनसत्त्व 'क' आणि लाइकोपिन त्वचेला हाइड्रेट करतात. टोमॅटो हा अँटीऑक्सीडेंटने युक्त असल्याने त्वचेला युव्ही किरणांपासून वाचवण्यात मोलाची भूमिका बजावतो. पिकलेल्या टोमॅटोमध्ये जास्त लाइकोपिन असतं. एका संधोधनानुसार जर तुम्ही सलग तीन महिने टोमॅटो पेस्ट मध्ये ऑलीव्ह ऑईल मिक्स करून रोज चार चमचे सेवन केलेत तर त्यामुळे तुमच्या त्वचेला असणारा सनबर्नचा धोका लक्षणीयरित्या कमी होतो.



उत्तम आरोग्यासाठी ५ महत्त्वाच्या गोष्टी



आजच्या धावपळीच्या जीवनात स्वतःकडे लक्ष द्यायला आपल्याकडे वेळ नाही. पण आपलं आरोग्य सांभाळणेही तेवढेच महत्त्वाचे आहे. चांगल्या आरोग्यासाठी आम्ही तुम्हाला काही गोष्टी सांगणार आहोत, ज्याला तुम्ही महत्त्व दिलं पाहिजे. यामुळे तुमचं आरोग्य उत्तम राहील.

आरोग्य चांगले राहण्यासाठी उपाय

१. **आहार** : दैनंदिन जेवणात स्निग्ध पदार्थ, खनिज या घटकतत्त्वांनी युक्त सकस आणि संतुलित ताजा आहार व्यक्तीला मिळाल्यास आरोग्य चांगले राहते. तुमचा आहार जेवढा चांगला तेवढं तुमचं आरोग्य उत्तम.

२. **स्वच्छता** : आहार घेताना स्वच्छता बाळगणे खूप महत्त्वाचे आहे. जेवण बनवताना स्वच्छतेला अधिक प्राधान्य द्यावे. स्वच्छतेमुळे आरोग्याला पोषक स्थिती निर्माण होते. अस्वच्छतेमधून मलेरिया, गॅस्ट्रो यासारखे हानिकारक रोग उद्भवतात. वैयक्तिक आणि सार्वजनिक पातळीवर स्वच्छतेची विशेष काळजी घेतली पाहिजे.

३. **करमणूक** : मनोरंजनातून व्यक्तीला आनंद मिळतो. मानसिक स्वास्थ्य लाभते. सुखी जीवनासाठी नेहमी आनंदी राहणे महत्त्वाचे आहे. मानसिक आरोग्य चांगलं राहण्यासाठी करमणुकीच्या गोष्टी करा.

४. **व्यायाम** : नियमित व्यायाम हा चांगल्या आरोग्याचा दुसरा मंत्र आहे. व्यायाम केल्याने आरोग्याचा दर्जा वाढतो. नियमित व्यायाम केल्याने तुमची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.

५. **विश्रांती** : विश्रांती तेवढीच महत्त्वाची आहे. आरोग्य आणि विश्रांती या दोघांचा सहसंबंध आहे. योग्य वेळी विश्रांती घेतल्याने तुम्ही उत्साही राहता. नियमित झोप ही तेवढीच महत्त्वाची आहे. शरीर जेव्हा थकते त्या वेळी योग्य विश्रांती घ्या.

रिकाम्या पोटी प्या जिऱ्याचं पाणी आणि बघा जादू!

जिऱ्याच्या पाण्याचे कसे फायदे होतात ते पाहूया -

१. पचनाची प्रक्रिया निरोगी ठेवण्यासाठी फायदेशीर

जिऱ्याच्या पाण्यात अँटिऑक्सिडंट्स, विटामिन्स आणि मिनरल्स असतात. हे आपली पचनप्रक्रिया सुधारण्यासाठी अधिक फायदेशीर ठरते. डायजेस्टिव्ह सिस्टिम अर्थात पचनतंत्राला अधिक निरोगी ठेवण्याचं काम जिऱ्याचं पाणी करतं. त्याशिवाय हे प्यायल्याने उलटी - जंत, मॉर्निंग सिकनेस आणि बद्धकोष्ठ यासारख्या त्रासांपासूनही सुटका मिळते. जिऱ्याच्या पाण्याने शरीरामध्ये इंजाइम तयार होतात जे काबोर्हायड्रेट, चरबी अर्थात फॅट आणि ग्लुकोज या गोष्टी पचवण्यासाठी सहायक म्हणून काम करतात.

२. अँटिऑक्सिडंट्सच जास्त प्रमाण

जिऱ्यामध्ये जास्त प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट्स असतात, जे शरीरात एकत्र येणाऱ्या विषारी पदार्थांना बाहेर काढून टाकण्यास मदत करतात. यामुळे शरीरातील आतील भाग हा योग्य तऱ्हेने काम करतो. जिरं तुम्ही थोड्याशा पाण्यात रात्रभर भिजवून ठेवा आणि दुसऱ्या दिवशी सकाळी हे पाणी प्या यामुळे तुमच्या लिव्हरमधील बाईल प्रॉडक्शन वाढतं. ज्यामुळे तुम्हाला ॲसिडिटी अथवा गॅसच्या समस्या असतील तर त्यातून सुटका मिळते. बाईल हा असा एक तरल पदार्थ आहे ज्याचं निर्माण लिव्हर करत असतं. चरबी पचवायचं काम बाईल करत असतं. त्यामुळे जिऱ्याचं पाणी पिणं हा यावर उत्तम उपाय आहे.

३. प्रतिकारशक्ती वाढवण्यास होते मदत

जिऱ्याचं पाणी हा आयरनचा खूपच चांगला स्रोत आहे. आयरन अर्थात लोह चांगलं असेल तर तुमच्या शरीरातील प्रतिकारशक्तीचं काम योग्य प्रमाणात होतं. या जिऱ्याच्या पाण्यामध्ये विटामिन ए आणि विटामिन सी असल्याने दोन्ही अँटिऑक्सिडंटचं काम योग्य प्रकारे करते. जिऱ्याचं पाणी तुम्ही रोज प्यायल्यास, प्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत मिळते आणि तुम्ही अनेक आजारांपासून दूर राहाता. सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे तुमचं वजन वाढू देत नाही.

४. चांगली झोप मिळते

लठ्ठपणा वाढल्यामुळे झोप न येणं ही अतिशय कॉमन समस्या आहे. तुम्हाला जर अशी समस्या असेल तर तुम्ही जिऱ्याचं पाणी नियमित प्यायलाच हवं. यामुळे तुम्हाला चांगली झोप मिळते आणि तुमचं शरीर अधिक निरोगी राहण्यास मदत मिळते.

५. शरीराची सफाई

जिऱ्याचा पाण्यात फायबर असतं जे शरीरातील टॉक्झिन अर्थात विषारी पदार्थ बाहेर काढून टाकण्यासाठी फायदेशीर ठरतं. शरीराची योग्य सफाई होण्यासाठी या पाण्याचा उपयोग होतो. आपल्या शरीराला योग्य हायड्रेट ठेवून वजन कमी करण्यासाठीही या पाण्याचा तुम्ही उपयोग करून घेऊ शकता. जिऱ्याचं पाणी आपल्या शरीराला खूप फायदे मिळवून देतं.



'सोया व्हिट नानकटाई'



साहीत्य :

- ८ टेस्पून अनसॉल्टेड बटर (१/२ कप)
- ६ टेस्पून पिठी साखर
- १/२ कप गव्हाचे पिठ
- १/२ कप सोयाबिन पिठ
- १/४ टिस्पून बेकिंग पावडर
- १/४ टिस्पून वेलची पावडर
- २ टेस्पून पिस्त्याचे काप

कृती :

- नानकटाई बनवण्यापूर्वी बटर २ तास फ्रिजबाहेर काढून ठेवावे म्हणजे एकदम मऊसर होईल. एका मध्यम आकाराच्या खोलगट ताटलीत बटर आणि साखर घ्यावी. आणि मिश्रण हलके होईस्तोवर जोरजोरात फेसावे.
- ३५० डीग्री F (१७५ डीग्री सेल्सियस) वर ओव्हन प्रिहीट करावे.
- बेकिंग ट्रे ला तूपाचा किंवा बटरचा हात लावून तयार ठेवावा. वरील प्रमाणासाठी साधारण २ ट्रे लागतील. एकच ट्रे असल्यास दोन विभागात नानकटाई बनवावी.
- सोयाबिन पिठ, गव्हाचे पिठ, वेलची पावडर आणि बेकिंग पावडर एकत्र चाळून घ्यावी. चाळणीत जर पिठाचे गोळे अडकले असतील तर ते फोडून घ्यावेत. चाळलेले पिठ, बटर-साखरेच्या मिश्रणात घालावे आणि हाताने मळावे. व्यवस्थित गोळा तयार करावा. (कदाचित एखादा चमचा पिठ वाढवावे लागेल)
- तयार गोळ्याचे साधारण २० ते २२ समान भाग करावे (१ इंच). प्रत्येक गोळा एकमेकापासून २ इंचाच्या अंतरावर ठेवावा. एका ट्रेमध्ये साधारण १२ ते १४ गोळे बसतील. प्रत्येक गोळ्यावर पेढ्याला लावतो तसे पिस्त्याचे काप लावून चेपावे.
- ओव्हनच्या मधल्या रॅकमध्ये ट्रे ठेवावा व साधारण १२ ते १४ मिनीटे बेक करावे. बेक केल्यावर ट्रे बाहेर काढावा आणि गार होवू द्यावा. १५ मिनीटांनी खुसखूशीत अशा नानकटाई खाण्यासाठी तयार होतील.

कावीळीवर घरगुती उपाय



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

उसाचा रस - अनेकांना उसाचा रस आवडतो.इतरवेळीही हा रस आवर्जून प्यायला जातो.पण कावीळ झाल्यानंतर उसाचा रस प्यायला सांगितला जातो. काविळीसाठी उसाचा रस हा अत्यंत गुणकारी आहे. जर तुमच्याकडे उस असेल तर तुम्ही उस चावून खाऊ शकता. पण जर तुमच्याकडे उसाचे तुकडे नसतील तर तुम्ही उसाचा रस पिऊ शकता. उसाच्या रसामुळे तुमच्या शरीरात उष्णता निर्माण होते आणि रक्त तयार होण्याची प्रक्रिया सुरु होते. शिवाय तुमची रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. त्यामुळे कावीळ झाल्यानंतर ३ ते ४ ग्लास उसाचा रस नक्की प्यावा.

टोमॅटोचा रस - टोमॅटोचा रसही काविळीवर गुणकारी असतो. रोज सकाळी उठून तुम्ही एक पेलाभर टोमॅटोचा रस प्यावा. टोमॅटोचा रस नुसता पिणे शक्य नसेल तर त्यात मीठ आणि मिरपूड घालावे. त्यामुळे तोंडाला चव येईल.

मुळ्याचा रस - वर सांगितल्याप्रमाणे काविळीमध्ये काहीही खाण्याची आणि पिण्याची इच्छा मरुन जाते. पण या दिवसात शरीराला उर्जा मिळण्यासाठी तुम्हाला चांगला आहार घेण्याची देखील गरज असते. पण या दिवसात भूक लागत नाही. म्हणूनच तुम्ही मुळ्याचा रस आहारात घेणे आवश्यक असते. मुळ्याची पाने खुडून त्याचा रस प्यायलाने तुमचे पोट साफ होते आणि तुम्हाला भूक लागते. त्यामुळे किमान एक ग्लासभर तरी मुळ्याचा रस प्यावा.

पपईच्या पानांचा रस - पपईच्या पानांचा रस हा अनेक आजारांवर गुणकारी आहे. पपईची कोवळी पाने वाटून हा रस केला जातो. पपईच्या पानांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्याची क्षमता असते म्हणूनच तुम्ही पपईच्या पानांचा रस या दिवसात घ्यावा असा सल्ला दिला जातो. लक्षात ठेवा यासाठी तुम्हाला पपईची कोवळी पाने यासाठी निवडायची आहे.

लिंबाचा रस - काविळीमध्ये तुमच्या यकृताला त्रास होतो. यकृताचे कार्य पूर्ववत आणि चांगले करण्यासाठी लिंबाचा रस मदत करु शकते म्हणून तुम्ही दिवसातून २ ते ३ वेळा लिंबाच्या रसाचे सेवन करावे. तुम्हाला आराम पडेल.

भिजलेले मनुके - तुमच्या शरीरातील उर्जा वाढण्याचे काम ड्रायफ्रुट करु शकते. त्यातल्या त्यात ड्रायफ्रुटमधील मनुके कावीळीसाठी चांगले असतात. काळे मनुके रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी ते खा. काविळीनंतर साधारण १५ ते २० दिवस मनुक्यांचे सेवन करा.

तुळशीची पाने - तुळशीच्या पानातील औषधी तत्व कावीळ बरी करण्यासाठी चांगले असतात. त्यामुळे तुम्ही शक्य असल्यास या दिवसात पाने चावून खावी. एकावेळी तुम्ही ७ ते ८ पाने चावून खाऊ शकता. त्यामुळे तुम्हाला बरे वाटेल. शिवाय कावीळ कमी होण्यास मदत होईल.

आवळ्याचा रस - काविळीवर आवळ्याचा रस गुणकारी असतो. कावीळ झाल्यानंतर एकदा तरी आवळ्याच्या रसाचे सेवन करावे.

आपण आपली सततची बदलती लाईफस्टाईल सर्वात जास्त परिणाम करते ती आपल्या शरीरावर. वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आता वेगवेगळ्या डाएटिंगचा आधार घेतला जातो. डाएटिंगच्या नावावर आता वेगन, किटो डाएट अशी वेगवेगळी डाएट आपण ऐकली आहेत आणि आपल्यापैकी काही जण हे डाएट फॉलोदेखील करत असतील. पण असंच एक डाएट आहे ज्यामुळे तुमचे वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम हे नियंत्रणात राहील. या डाएटचं नाव आहे गोलो डाएट. आपल्यापैकी काही जणांना याबद्दल ऐकलं असेल तर काही जणांना याबद्दल कोणतीही माहिती नसेल. तर हे गोलो डाएट आपल्याला केवळ शारीरिक नाही तर मेंदूच्या तंदुरुस्तीसाठीही फायदेशीर ठरते. गोलो डाएटमध्ये तुम्ही कॅलरी नियंत्रित करून शरीरातील मेटाबॉलिजम अधिक चांगले करण्यासाठी फायदा करून घेऊ शकता. यामुळे तुमच्या वाढत्या वजनावर नियंत्रण येईल आणि त्याशिवाय तुमची भूकही नियंत्रणात राहील. मेटोबॉलिजम नीट असेल तर वजन वाढ होण्याचा त्रास होत नाही. वजन कमी करत असताना सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मेटाबॉलिजमवर लक्ष देणं. गोलो डाएटमध्ये यावर जास्त लक्ष देण्यात आले आहे. पण बऱ्याच जणांना अजूनही या डाएटविषयी जास्त माहिती नाही. त्यामुळे त्याआधी गोलो डाएट म्हणजे नेमकं काय आहे हे आपण जाणून घेऊया. गोलो डाएटविषयी सर्व माहिती आम्ही तुम्हाला लेखातून देणार आहोत.

गोलो डाएट म्हणजे काय?

गोलो डाएट हे वेगवेगळ्या खाद्यपदार्थांचे मिश्रण आहे. आता तुम्हाला प्रश्न पडेल म्हणजे नेमकं काय? तर यामध्ये मांस, भाज्या आणि त्या फळांचा समावेश केला जातो जे बाजारामध्ये अगदी सहजरित्या उपलब्ध आहेत. या डाएटमध्ये तुम्हाला प्रोटीन, कार्ब्स, फॅट या सगळ्याचा समावेश करून घ्यावा लागतो. तुम्हाला अशा प्रकारचे हे गोलो डाएट फॉलो करायचे असते ज्यामध्ये तुमच्या शरीरातील साखर स्थिर राहील आणि तुमची भूकही चाळवणार नाही. उदाहरणार्थ तुम्ही सकाळच्या नाश्त्यामध्ये दोन अंडी (प्रोटीनचे दोन युनिट्स), एक टोस्ट (कार्बचे एक युनिट), लोणी (फॅटचे एक युनिट) आणि हंगामी एखादे फळ (कार्बचे दुसरे युनिट) अशा गोष्टी खाऊ शकता. तुम्हाला या गोष्टींचा समावेश आपल्या रोजच्या आहारात करून घ्यायचा आहे. एकंदरीतच तुम्हाला तुमच्या शरीरामधील वजन आटोक्यात आणण्यासाठी योग्य आहाराचा समावेश करून घ्यायचा आहे. यालाच गोलो डाएट असं म्हणतात. वजन कमी करत असतानाही साखरेची पातळी व्यवस्थित राखण्याचं आणि हार्मोनल बॅलेन्स योग्य ठेवण्याचं काम गोलो डाएट करतं. तसंच जास्तीत जास्त निरोगी आहार घेण्यावर या डाएटमध्ये भर देण्यात आला आहे.

शरीरावर काय होतो गोलो डाएटचा परिणाम

गोलो डाएटमध्ये इन्शुलिन आणि रक्तप्रवाह व्यवस्थित राहून तुमची भूक, वजन आणि मेटाबॉलिजम व्यवस्थित राखण्यावर भर देण्यात येतो. सोप्या शब्दात सांगायचं झालं तर जेव्हा इन्शुलिन आपल्या शरीराला ऊर्जा देण्याचं काम करत नाही तेव्हा साखर आपल्या रक्तामध्ये तशीच राहाते आणि त्यामुळेच आपल्या शरीरामध्ये चरबी वाढू लागते आणि त्यामुळे वजनही वाढू लागतं. या गोलो डाएटमुळे रक्तामधील साखर आणि इन्शुलिनची पातळी योग्य राखण्याकडे अधिक लक्ष दिले जाते. यामुळे आपल्या शरीरामधील ऊर्जेचा योग्य उपयोग होतो. त्यामुळे त्याचा शरीरावर कोणताही वाईट परिणाम न होता, काही कालावधीनंतर तुम्हाला चांगला परिणामच दिसून येतो.

वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम नियंत्रणात आणण्यासाठी उपयुक्त आहे गोलो डाएट



वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो का?

योग्य रितीने हे गोलो डाएट तुम्ही फॉलो केले तर याचा नक्कीच वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो. २६ आठवड्यांसाठी केलेल्या अभ्यासामध्ये गोलो डाएटचा वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो हे सिद्ध करण्यात आले आहे. साधारणतः १४ किलो वजन या कालावधीमध्ये कमी झाल्याचेही सांगण्यात आले आहे. हे अजूनही जास्त प्रमाणात प्रसिद्ध झालेले नाही. पण हे परिणामकारक असल्याचे सांगण्यात येत आहे. आपल्या रोजच्या आयुष्यात काही महत्त्वाचे बदल केले आणि योग्य निरोगी आहार घेतला तर याचा उत्कृष्ट परिणाम होऊन वजन कमी करण्यात तुम्हाला नक्कीच यश मिळेल.

गोलो डाएटचे फायदे

गोलो डाएट हे पोषक तत्वांवर आधारित आहे आणि साखरेवर नियंत्रण आणि वजन आटोक्यात आणण्यासाठी याचा फायदा होतो. तुमचं पोषक तत्वाच्या बाबतीत जर ज्ञान कमी असेल तर हे डाएट करणं तुम्हाला योग्य आहे. कारण यामध्ये तुम्हाला योग्य आणि संतुलित आहार खावा लागतो. तसंच १-२ भागांमध्ये कार्ब्स, प्रोटीन्स, फॅट्स आणि भाज्या या सगळ्याचा समावेश तुमच्या जेवणात करणं गरजेचं आहे. त्यामुळे तुमचं खाण्यावरही नियंत्रण येतं आणि तुमची भूक नियंत्रणात राहून तुम्ही खाल्लेलं ताजं अन्न हे तुमच्या शरीराला योग्य प्रमाणात लागतं. त्यामुळे तुमच्या शरीरामध्ये चरबी साठत नाही. गोलो डाएटचा हा सर्वात मोठा फायदा आहे. भूक कमी झाल्याने वजनवार आपोआपच नियंत्रण येते. गोलो डाएटमध्ये भूकेवर योग्य प्रकारे नियंत्रण कसे ठेवयाचे यावर भर देण्यात येतो. त्यामुळे त्याचे सेवन नक्की कसे करायचे हेदेखील आम्ही तुम्हाला या लेखातून सांगणार आहोत. आठवडाभर तुम्ही हा डाएट प्लॅन कसा फॉलो करायचा आहे जेणेकरून तुमचे वजन वाढणार नाही आणि त्याशिवाय तुमचे मेटाबॉलिजमही व्यवस्थित राखले जाईल हे आम्ही तुम्हाला सांगत आहोत.

पदार्थांचा समावेश

गोलो डाएटमध्ये तुम्ही प्रोटीन, कार्ब्स आणि भाज्या यांचा अधिक समावेश करून घ्यायला हवा. तुम्ही पॅकेट फूड, साखर, अन्य प्रकारचे गोड पदार्थ, प्रोसेस्ड फूड या सगळ्याचा आपल्या रोजच्या खाण्यातून समावेश काढून टाकायला हवा. नेहमीच्या जेवणात तुम्ही चिकन, मासे, डेअरी फूड, सुका मेवा, अंडी, डाळ, हिरव्या भाज्या, फळं, बाजारात लवकर उपलब्ध होणाऱ्या भाज्या यासारख्या सगळ्या पदार्थांचा वापर करून घ्या. तसंच तुम्ही स्टार्चसाठी बटाटा, पालेभाज्या आणि प्रत्येक दिवशी किमान एक फळ याचा समावेश या गोलो डाएटमध्ये करून घेऊ शकता. यामुळे तुमची भूकही मिटेल आणि वजनही वाढणार नाही. तसंच सहसा ब्रेड आणि इतर बाहेरील तेलकट पदार्थ खाणं तुम्ही टाळा. घरातील जास्तीत जास्त ताजे पदार्थ खाण्यावर तुम्ही भर द्यायला हवा. त्यातही तुम्ही पौष्टिक पदार्थांवर अधिक भर देऊन गोड पदार्थ आणि तेलकट पदार्थ टाळण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

ज्यूस जास्त प्यायल्याने अकाली मृत्यूची शक्यता



जर तुम्ही विचार करत असाल की, फ्रुट ज्यूस हेल्दी असतो आणि त्याच्या सेवनाने तुमचं आरोग्य उत्तम राखण्यासाठीही मदत होते. पण हा तुमचा गैरसमज आहे. कोल्डड्रिंक्स, इतर सोडा असणारे ड्रिंक्स किंवा लेमेनेड तुमच्या आरोग्याला जेवढं नुकसान पोहोचवतात. त्यापेक्षा कित्येकपट्टींनी जास्त फ्रुट ज्यूस आरोग्यासाठी घातक ठरतात. ऐकून धक्का बसला असेल ना? हे आम्ही सांगत नसून एका रिसर्चमधून सिद्ध झालं आहे. रिसर्चनुसार, फ्रुट ज्यूसच्या सेवनाने वेळेआधी मृत्यू होण्याचा धोका अनेक पटींनी वाढतो.

१०० टक्के फ्रूट ज्यूसची तुलना कोला आणि लेमेनेडसोबत करण्यात येते

काही दिवसांमध्ये करण्यात आलेल्या एका रिसर्चमधून असा खुलासा करण्यात आला आहे की, अनेक लोक मोठ्या प्रमाणावर शुगर ड्रिंक्स आणि फ्रुट ज्यूसचं सेवन करतात. त्यांच्यामध्ये वेळेआधी मृत्यू होण्याचा धोका अधिक वाढतो. अमेरिकेतील संशोधकांनी पहिल्यांदा १०० टक्के फ्रुट ज्यूसची तुलना कोला आणि लेमेनेड यांसारख्या गोड पदार्थांसोबत केली होती. संशोधनातून सिद्ध झाल्यानुसार, शुगर ड्रिंक्स आणि फ्रुट ज्यूस दोघांमध्येही फार समानता आहे. त्यामुळे या दोन्हींच्या अतिसेवनाने अकाली मृत्यूचा धोका वाढतो. तसेच त्यांनी असं देखील सांगितलं की, याबाबत आणखी रिसर्च करण्याची गरज आहे.

जास्त फ्रुट ज्यूस प्यायल्याने वेळेआधी मृत्यूचा धोका २४ टक्क्यांनी वाढतो

एक्सपर्ट्सनुसार, प्रत्येक दिवशी १५० एमएल ग्लास फ्रुट ज्यूसचं सेवन केल्यामुळे कोणत्याही प्रकारचा धोका राहत नाही. परंतु याच्या अतिसेवनाने मृत्यूचा धोका २४ टक्क्यांनी वाढतो. सोडा असणाऱ्या शुगर ड्रिंक्सचं जास्त सेवन केल्याने वेळेआधी मृत्यू होण्याचा धोका ११ टक्क्यांनी वाढतो. याचा अर्थ असा की, मोठ्या प्रमाणावर केलेलं फ्रुट ज्यूसचं सेवन किंवा सोडा असणाऱ्या ड्रिंक्स जास्त हानिकारक ठरतात.

सोडा, शुगरी ड्रिंक्स आणि फ्रूट ज्यूसच्या सेवनाने तपासणी

जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल असोसिएशन मध्ये प्रकाशित करण्यात आलेल्या नव्या रिसर्चनुसार, १३ हजार ४४० लोकांचा डाटा तपासण्यात आला. त्यानंतर प्रश्न-उत्तरांमार्फत या लोकांच्या सोडा आणि शुगर ड्रिंक्सच्या इनटेकसोबत १०० टक्के फ्रुट ज्यूसच्या सेवनाचे आकडेही रेकॉर्ड करण्यात आले. यातून हे समजुन घेण्याचा प्रयत्न करण्यात आला की, केव्हा आणि कितपत ड्रिंक्सचं सेवन करतात.

फ्रूट ज्यूस आणि शुगरी ड्रिंक्सच्या न्यूट्रिएंट कंटेटही एकसमान

६ वर्षांच्या एका फॉलोअप दरम्यान असं समजलं की, एका सरासरीनुसार, जवळपास १ हजार लोकांना सर्व्हेमध्ये सहभागी करण्यात आले होते. त्यातील १६८ लोकांचा मृत्यू कोरोनरी हार्ट डिजीज म्हणजेच हृदयासंबंधी आजारांमुळे झाला. संशोधकांच्या म्हणण्यानुसार, रिसर्चमधील निष्कर्ष सांगतात की, जास्त साखर असणारे पेय पदार्थ ज्यांमध्ये सोडा, लेमेनेड आणि फ्रूट ज्यूस यांसारख्या ड्रिंक्सचा समावेश असण्याचा संबंध वाढलेल्या मृत्यू दराशी आहे. तसेच १०० टक्के फ्रूट ज्यूस आणि शुगर स्वीटेंड बेवरेजचं न्यूट्रिएंट कंटेटही एकसमानच आहे.

फुकट्या प्रवाशांना मध्य रेल्वेचा दणका

मे महिन्यात २ लाख प्रवाशांकडून १३.९४ कोटी रुपयांचा दंड वसूल

■ बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक

मुंबई उपनगरीय रेल्वेतील विनातिकीट प्रवास रोखण्यासाठी मध्य रेल्वेने राबवलेल्या विशेष तपासणी मोहिमेत मे महिन्यात तब्बल २ लाख प्रवाशांवर कारवाई करण्यात आली. या कारवाईत १३ कोटी ९४ लाख रुपयांचा दंड वसूल करण्यात आला असून, ही रक्कम मागील वर्षाच्या तुलनेत तब्बल १४० टक्क्यांनी अधिक आहे. मध्य रेल्वेने आपल्या अधिकृत एक्स (पूर्वीचे ट्विटर) खात्यावर ही माहिती जाहीर केली. रेल्वे प्रशासनाच्या माहितीनुसार, मे २०२५ मध्ये १.२७ लाख विनातिकीट प्रवाशांवर कारवाई करण्यात आली होती आणि त्यांच्याकडून ५ कोटी ८१ लाख रुपयांचा दंड वसूल करण्यात आला होता.

प्रथम श्रेणी डब्यांमध्येही विशेष तपासणी

अलीकडेच राबवण्यात आलेल्या तिकीट तपासणी मोहिमेदरम्यान मुंबई लोकलच्या प्रथम श्रेणी डब्यांमध्ये विनावैध तिकीट प्रवास करणारे १५९ प्रवासी आढळून आले. या प्रवाशांवर एकूण ५० हजार ५७५ रुपयांचा दंड आकारण्यात आला. मध्य रेल्वेच्या वरिष्ठ विभागीय वाणिज्य



व्यवस्थापकांनी दिलेल्या माहितीनुसार, विनातिकीट आणि अनियमित प्रवासाला आळा घालण्यासाठी ही मोहीम राबवण्यात आली होती.

एप्रिलमध्येही मोठ्या प्रमाणात कारवाई

एप्रिल २०२६ मध्ये जाहीर करण्यात आलेल्या आकडेवारीनुसार, मुंबई विभागात विनातिकीट प्रवासाची १.३४ लाख प्रकरणे नोंदवली गेली होती. यानंतर मध्य रेल्वेने तपासणी मोहीम आणखी तीव्र केली आहे.

सतत सुरू असतात तपासणी मोहिमा

प्रवाशांना सुरक्षित, आरामदायी आणि त्रासमुक्त प्रवासाचा अनुभव मिळावा तसेच विनातिकीट आणि अनियमित प्रवास रोखता यावा यासाठी मुंबई उपनगरीय रेल्वे मार्गांवर नियमितपणे तिकीट तपासणी मोहीम राबवली जाते. यामध्ये लोकल रेल्वे, मेल-एक्स्प्रेस गाड्या, प्रवासी गाड्या तसेच विशेष सुट्टीकालीन गाड्यांचाही समावेश असतो. मध्य रेल्वेने प्रवाशांना वैध तिकीट किंवा पाससह प्रवास करण्याचे आवाहन केले असून, दंडात्मक कारवाई टाळण्यासाठी नियमांचे पालन करण्यास सांगितले आहे. ''वैध तिकिटासह सन्मानाने प्रवास करा,'' असे आवाहन रेल्वे प्रशासनाने केले आहे.

पश्चिम रेल्वेचाही विक्रम

दरम्यान, पश्चिम रेल्वेने एप्रिल २०२६ मध्ये तिकीट तपासणी महसुलाचा नवा विक्रम नोंदवला. या महिन्यात पश्चिम रेल्वेला २७ कोटी ३७ लाख रुपयांचा महसूल मिळाला. यापूर्वी मे २०२२ मध्ये २५ कोटी ९८ लाख रुपयांचा सर्वोच्च महसूल नोंदवला गेला होता. नव्या आकडेवारीनुसार महसुलात ५ टक्क्यांहून अधिक वाढ झाली आहे.

पावसाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर अलिबाग जलवाहतूक, जलक्रीडा व्यवसाय बंद

प्रशासनाच्या नियमांचे पालन गरजेचे

■अलिबाग। प्रतिनिधी,

दरवर्षीप्रमाणे यंदाही पावसाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर समुद्रातील जलवाहतूक आणि जलक्रीडा व्यवसायावर तात्पुरती बंदी लागू करण्यात आली आहे. समुद्रातील वाढलेला धोका, प्रतिकूल हवामान आणि पर्यटकांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने प्रशासनाने घेतलेल्या या निर्णयाचे अनेक व्यावसायिकांनी स्वागत केले आहे.

कोकण किनारपट्टीवर जलक्रीडा आणि बोट व्यवसायावर मोठ्या प्रमाणात अनेक कुटुंबांचा उदरनिर्वाह अवलंबून आहे. मात्र, चार महिन्यांच्या पावसाळी कालावधीत हा व्यवसाय पूर्णपणे बंद राहत असल्याने संबंधित व्यावसायिकांसमोर आर्थिक अडचणी निर्माण होतात. असे



असले तरी पर्यटकांच्या जीवित सुरक्षेला सर्वोच्च प्राधान्य देणे आवश्यक असल्याची भावना व्यावसायिकांनी व्यक्त केली आहे.

एका जलक्रीडा व्यावसायिकाने सांगितले की, पावसाळ्यात समुद्राचा अंदाज घेणे अत्यंत कठीण असते. अचानक वेगवान वारे, उंच लाटा आणि सतत बदलणारे हवामान यामुळे अपघाताचा धोका वाढतो. त्यामुळे प्रशासनाच्या नियमांचे पालन करून आम्ही आमच्या बोटी सुरक्षित स्थळी हलवत आहोत.

दरम्यान, प्रशासनाकडून किनारपट्टी भागातील सुरक्षा उपाययोजना अधिक कडक करण्यात येत असून पर्यटकांनीही नियमांचे पालन करून समुद्रकिनारी आवश्यक ती खबरदारी घ्यावी, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

पावसाळ्याचा कालावधी संपल्यानंतर पुन्हा जलक्रीडा आणि पर्यटन व्यवसाय पूर्ववत सुरू होईल, अशी अपेक्षा व्यावसायिकांनी व्यक्त केली आहे. तसेच आगामी पर्यटन हंगामासाठी आवश्यक देख भाल, दुरुस्ती आणि सुरक्षा तपासणीची कामे या कालावधीत पूर्ण करण्यात येणार असल्याची माहितीही संबंधित व्यावसायिकांकडून देण्यात आली.

भाविकांची प्रतीक्षा संपणार?

सुरुवातीला मंदिर ९ जानेवारीपासून केवळ तीन महिन्यांसाठी बंद ठेवण्यात येणार असून १० एप्रिलपासून दर्शन पुन्हा सुरू होईल, असे प्रशासनाकडून जाहीर करण्यात आले होते. सभामंडपाचे काम विक्रमी वेळेत पूर्ण होणार असल्याचा दावाही करण्यात आला होता. मात्र, काम पूर्ण होण्यास अपेक्षेपेक्षा अधिक वेळ लागल्याने एप्रिलनंतरही मंदिर सुरू होण्याची तारीख पुढे ढकलण्यात आली. त्यानंतर जिल्हाधिकाऱ्यांनी काही दिवसांपूर्वी पुण्यात पत्रकार परिषदेत ३१ मे रोजी मंदिर दर्शनासाठी खुले करण्यात येईल, असे सांगितले होते. मात्र, आता मंदिर खुले करण्यासाठी १५ जूनची तारीख देण्यात आली आहे.

१५ जूनपासून भीमाशंकर मंदिर पुन्हा सुरू... दर्शनासाठी ऑनलाइन पास आवश्यक, जाणून घ्या नवे नियम

■येवला। प्रतिनिधी,

पुणे जिल्ह्यातील भीमाशंकर येथे वसलेले श्रीक्षेत्र भीमाशंकर मंदिर हे देशातील प्रसिद्ध आणि श्रद्धास्थान मानल्या जाणाऱ्या मंदिरांपैकी एक आहे. हे मंदिर भारतातील १२ ज्योतिर्लिंगांपैकी एक असून महाराष्ट्रातील तीन ज्योतिर्लिंगांमध्ये त्याचा समावेश होतो.

जानेवारी २०२६ पासून बांधकाम आणि पुनर्विकास प्रकल्पांमुळे बंद असलेले भीमाशंकर मंदिर अखेर १५ जून २०२६ रोजी भाविकांसाठी पुन्हा खुले होणार आहे. मात्र, दर्शनासाठी येण्यापूर्वी भाविकांना ऑनलाइन नोंदणी करणे बंधनकारक असणार आहे. गर्दीचे योग्य नियोजन करण्यासाठी मंदिर व्यवस्थापन समितीने हा निर्णय घेतला आहे.

ऑनलाइन नोंदणी बंधनकारक

तात्पुरत्या बंदीनंतर १५ जूनपासून श्रीक्षेत्र भीमाशंकर मंदिरात पुन्हा दर्शन सुरू होणार आहे. देशभरातून दरवर्षी हजारो भाविक येथे दर्शनासाठी येतात. मंदिर खुले होण्यापूर्वी प्रशासनाने भाविकांना दर्शनासाठी येण्यापूर्वी ऑनलाइन नोंदणी पूर्ण करण्याचा सल्ला दिला आहे. श्रीक्षेत्र भीमाशंकर मंदिर व्यवस्थापनाने दर्शनासाठी ऑनलाइन नोंदणी प्रक्रिया अनिवार्य



केली आहे. मंदिराच्या व्यापक नूतनीकरणानंतर गर्दी नियंत्रणासाठी हा नवीन आणि तात्पुरता नियम लागू केला आहे.

दररोज एक हजार भाविकांना दर्शनाची परवानगी

नोंदणी प्रक्रिया ५ जून २०२६ पासून सुरू होणार असून भाविकांना भीमाशंकर मंदिराच्या https://shreebhimashankar.com/ या अधिकृत संकेतस्थळावर नोंदणी करता येणार आहे. गर्दी नियंत्रणासाठी सुरुवातीला दररोज केवळ १,००० भाविकांना दर्शनाची परवानगी दिली जाणार आहे. दर्शनाची वेळ सकाळी ७.०० ते रात्री ११.०० वाजेपर्यंत असणार आहे.

भीमाशंकर : आवर्जून भेट द्यावे असे ठिकाण

महाराष्ट्रातील सह्याद्री पर्वतरांगांमध्ये वसलेले भीमाशंकर हे केवळ धार्मिक स्थळ नसून निसर्गप्रेमी आणि ट्रेकर्ससाठीही लोकप्रिय पर्यटनस्थळ आहे. दाट जंगल आणि समृद्ध जैवविविधतेने वेढलेला हा परिसर वन्यजीव अभयारण्याचाही भाग आहे. पौराणिक कथेनुसार, भगवान शिव यांनी याच ठिकाणी दैत्य भीमाचा वध करून ज्योतिर्लिंगाच्या रूपात वास्तव्य केले. त्यांच्या शरीरातून गळालेल्या घामातून भीमा नदीची निर्मिती झाल्याचे मानले जाते.

एटीएम मशीन अडकली म्हणून मदत मागितली

घरी पोहोचताच मोबाईलवरचे मेसेज पाहून पायाखालची जमीनच सरकली

■नागपूर। प्रतिनिधी,

एटीएम सेंटरमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांना आणि गरजू लोकांना मदतीचा बहाणा करून त्यांचे एटीएम कार्ड बदलवून फसवणूक करणाऱ्या टोळ्या पुन्हा एकदा सक्रिय झाल्या आहेत. नागपुरातील बजाजनगर पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत अशीच एक धक्कादायक घटना समोर आली आहे. एटीएममधून पैसे काढण्यासाठी गेलेल्या एका सेवानिवृत्त शासकीय कर्मचाऱ्याला मदतीचा बहाणा करून अज्ञात भामट्याने तब्बल ४८ हजार रुपयांचा गंडा घातला आहे. या प्रकरणी बजाजनगर पोलिसांनी अज्ञात आरोपीविरुद्ध गुन्हा दाखल केला आहे. सध्या पुढील तपास सुरू केला आहे.

नक्की काय घडलं?

मिळालेल्या माहितीनुसार, तक्रारदार नरेंद्र सुखदेवे हे निवृत्त शासकीय सेवक आहेत. ते आपल्या वैयक्तिक कामासाठी बजाजनगर भागातील एका एटीएम सेंटरमध्ये पैसे काढण्यासाठी गेले होते. एटीएम मशीनमध्ये काही तांत्रिक अडचण किंवा प्रक्रियेत गुंतागुंत निर्माण झाल्यामुळे सुखदेवे यांना त्यांचा व्यवहार पूर्ण करता येत नव्हता. ते प्रयत्न करत असताना एटीएम सेंटरमध्ये दबा धरून बसलेल्या एका अज्ञात आरोपीने सुखदेवे यांना मदतीची ऑफर दिली. मी तुम्हाला पैसे काढून देतो, असे म्हणत त्याने सुखदेवे यांचा विश्वास संपादन केला.



चलाखीने जाणून घेतला पिन आणि बदलले कार्ड

यानंतर मदतीचा बहाणा करत असताना आरोपीने अतिशय चलाखीने नरेंद्र सुखदेवे यांच्या एटीएमचा पिन नंबर पाहून घेतला. त्यानंतर मशीनमधून पैसे निघत नसल्याचे नाटक करत, आरोपीने हातातील हातचलाखी दाखवून सुखदेवे यांचे मूळ एटीएम कार्ड स्वतःकडे ठेवून घेतले. त्यांना दुसऱ्याच कोणत्यातरी बँकेचे बनावट किंवा बंद पडलेले एटीएम कार्ड हातात सोपवले. सुखदेवे यांना या हातचलाखीचा सुगावा लागला नाही. ते तिथून निघून गेले.

घरी परतताच मेसेज आला अन्...

नरेंद्र सुखदेवे हे घरी परतल्यानंतर त्यांच्या मोबाईलवर बँक खात्यातून पैसे काढण्यात आल्याचे मॅसेज आले. त्यांनी तपास केला असता, त्यांच्या खात्यातून दोन टप्प्यांत पैसे काढण्यात आल्याचे उघड झाले. या भामट्याने ८ तारखेला सुखदेवे यांच्या खात्यातून ४० हजार रुपये आणि दुसऱ्या दिवशी म्हणजेच ९ तारखेला उर्वरित ८ हजार रुपये असे एकूण ४८,००० रुपये लंपास केले होते.

यानंतर सुखदेवे यांना आपली फसवणूक झाल्याचे लक्षात येताच त्यांनी तातडीने बजाजनगर पोलीस ठाणे गाठून आपबिती सांगितली. पोलिसांनी या प्रकरणी अज्ञात आरोपीविरुद्ध फसवणुकीचा गुन्हा दाखल केला आहे. पोलीस सध्या एटीएम सेंटरमधील आणि परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेजची तपासणी करत असून आरोपीचा शोध घेत आहेत.

तांत्रिक बाबाच्या हातापायांत 11 खिळे ठोकले... अन् संपवलं



दोन महिन्यांपासून हत्येचा कट

चौकशीदरम्यान आरोपी नागेंद्रने सांगितलं की, परदेशी बाबा गेल्या 17-18 वर्षांपासून त्याच्या आईवर उपचार करत होते. बाबांनी काळ्या जादूच्या प्रभावाखाली आरोपीच्या आईला अडकवून ठेवल्याचा संशय आहे. सुमारे सहा महिन्यांपूर्वी याच मुद्द्यावरून त्याचा बाबांशी वाद झाला होता. आरोपीच्या म्हणण्यानुसार, तो गेल्या दोन महिन्यांपासून हत्येचा कट रचत होता. या घटनेच्याच दिवशी, महिलेवर उपचार करून पैसे देण्याच्या उद्देशाने बाबांना दुचाकीवरून जंगलात बोलावले, तिथे त्याने चाकूने सपासप वार केले आणि गळा चिरून हत्या केली.

■येवला। प्रतिनिधी,

उत्तर प्रदेशातील सीतापूरच्या संदाना पोलीस ठाणे परिसरात 13 मे रोजी तांत्रिक परदेशी बाब यांच्या हत्येचा धक्कादायक प्रकार उघडकीस आला.

पोलिसांनी हत्येचा छडा लावत मुख्य आरोपीच्या मुसक्या आवळल्या आहेत. आरोपीच्या माहितीनुसार, हल्ल्यात वापरलेले धारदार शस्त्र देखील जप्त करण्यात आले आहेत. या घटनेनं संबंधित परिसर हादरून गेला आहे.

प्रकरण काय समजून घ्या

एएसपी दुर्देश सिंग आणि सीओ मिस्त्रीख ब्रिजेश कुमार यांच्या देखरेखीखाली कारवाई करत, संदाना पोलीस ठाण्यातील अधिकाऱ्यांनी नागेंद्रला मलिहाबाद येथून अटक केली. नागेंद्र हा लखनऊ जिल्ह्यातील मलिहाबाद पोलीस ठाणे परिसरात नवीनगरचा रहिवासी आहे. पोलिसांच्या माहितीनुसार, 13 मे 2026 रोजी संदाना परिसरातील नदीकाठाजवळच्या जंगलातून मृतदेह आढळला होता. संबंधित मृतदेहाची ओळख सत्यनारायण यादव उर्फ परदेशी बाबा अशी ओळख पटली. या प्रकरणी संदाना पोलीस ठाण्यात हत्येचा गुन्हा दाखल करण्यात आला.

मृताच्या हातापायांत 11 खिळे ठोकले

दरम्यान पोलिसांच्या माहितीनुसार, संबंधित हत्येनंतर आरोपीने मृताच्या हातापायांत 11 खिळे ठोकले, जेणेकरून मांत्रिकाचा आत्मा भटकणार नाही, असा त्यांचा याबाबतीत विश्वास होता. संबंधित हत्येसाठी वापरण्यात आलेले चाकू तसेच इतर साहित्य घटनास्थळावरून जप्त केले. पुरावा नष्ट करण्याच्या उद्देशाने आरोपीने कपडे, बुट, हातमोजे आणि इतर वस्तू जाळल्याचे कबुल केले होते.

लग्नाच्या 6 दिवसांनंतर नवविवाहीतेची हत्या

दुर्गंधीमुळे प्रकरण उघडकीस!



■मुंबई। प्रतिनिधी,

दिल्लीतील नबी करीम भागात एक अतिशय धक्कादायक आणि मन सुन्न करणारी घटना समोर आली आहे. अवघ्या सहा दिवसांपूर्वी विवाहबंधनात अडकलेल्या एका तरुणीची तिच्याच पतीने गळा आवळून निर्घृण हत्या केली आहे. मोहम्मद एजाज असे आरोपी पतीचे नाव असून, तो बिहारमधील वैशाली जिल्ह्याचा रहिवासी आहे. 26 एप्रिल रोजी एजाजचे हल्द्वानी येथील 24 वर्षीय निशा परवीन हिच्याशी लग्न झाले होते. दोघेही लक्ष्मणपुरी येथील एका भाड्याच्या घरात राहत होते आणि जवळच असलेल्या एका बॅग फॅक्टरीमध्ये एकत्र काम करत होते. लग्नानंतर अवघ्या काही दिवसांतच त्यांच्यात वाद सुरू झाले आणि 2 मे रोजी एजाजने निशाची गळा आवळून हत्या केली. हत्येनंतर पुरावा नष्ट करण्यासाठी त्याने निशाचा मृतदेह चक्क बेडच्या आत लपवून ठेवला आणि घराला बाहेरून कुलूप लावून तो पसार झाला. बेडमध्ये लपवलेला मृतदेह कुजल्यामुळे खोलीतून तीव्र दुर्गंधी येऊ लागली. सुरुवातीला आजूबाजूच्या रहिवाशांना एखादा प्राणी मरण पावला असावा असे वाटले, परंतु शनिवारी दुर्गंधी असह्य झाली आणि एजाज अनेक दिवसांपासून दिसून आला नाही, तेव्हा शेजाऱ्यांना संशय आला. त्यांनी त्वरित पोलिसांना माहिती दिली. दिल्ली पोलिसांची टीम घटनास्थळी पोहोचली असता, बंद खोलीचा दरवाजा तोडून आत प्रवेश केला. बेडची पाहणी केली असता, त्यात निशाचा सडलेला मृतदेह सापडला. पोलिसांनी तातडीने निशाचे वडील मोहम्मद हसन यांना माहिती दिली. या घटनेनंतर पोलिसांनी हुंडाबळीची कलमे लावून गुन्हा दाखल केला आणि फरार एजाजचा शोध सुरू केला. एसएचओ गुलशन नागपाल यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलिसांनी रविवारी आरोपी एजाजला अटक केली. चौकशीदरम्यान त्याने पत्नीची हत्या केल्याची कबुली दिली आहे.

गावातल्या दुसऱ्या धर्मातील मुलावर जीव जडला... निष्पाप क्रांतीसोबत भयंकर घडलं!

■मुंबई। प्रतिनिधी,

एका 18 वर्षीय मुलीची तिच्याच वडिलांनी आणि सख्या भावांनी गळा आवळून हत्या केली आहे. क्रांती असे या मृत तरुणीचे नाव असून, तिचे गावातीलच एका दुसऱ्या धमार्तील तरुणासोबत प्रेमसंबंध होते. तिला त्याच तरुणाशी लग्न करायचे होते, मात्र ही गोष्ट तिच्या घरच्यांना मान्य नव्हती. 24 मे रोजी तिचे वडील महेंद्र यांनी तिला प्रियकराशी फोनवर बोलताना पकडले होते. या रागाच्या भरात वडिलांनी तिचा मोबाईल हिरावून घेतला आणि तिची अमानुष मारहाण केली. या घटनेनंतर काही दिवसांतच,



अंत्यसंस्कारावेळी पोलिसांचा हस्तक्षेप... शवविच्छेदनातून सत्य उघड

हत्येचा गुन्हा लपवण्यासाठी वडील महेंद्र यांनी संपूर्ण गावात क्रांतिचा आजारपणामुळे मृत्यू झाल्याचा खोटा कांगावा केला. कोणालाही संशय येऊ नये म्हणून त्यांनी गुपचूप अंत्यसंस्कार करण्याची तयारी पूर्ण केली होती. मात्र, एका सतर्क ग्रामस्थाने या संशयास्पद मृत्यूची माहिती पोलिसांना दिली. माहिती मिळताच सिरौली पोलीस दलाने श्मशान घाटाकडे धाव घेतली आणि चिता पेटवण्यापूर्वीच मृतदेह ताब्यात घेतला. पोलिसांनी मृतदेहाची उत्तरीय तपासणी (पोस्टमॉर्टम) केली असता, आजारपणाचा हा सर्व खोटा बनाव उघडा पडला. क्रांतीचा मृत्यू आजारपणामुळे नसून गळा आवळल्यामुळे श्वास कोंडून झाल्याचे स्पष्ट झाले. तिच्या गळ्यावर मारहाणीच्या आणि दाबल्याच्या खोल खुणा सापडल्याने हे 'ऑनर किलिंग' असल्याचे सिद्ध झाले. ही घटना उत्तर प्रदेशातील बरेली येथून उघडकीस आली आहे.

मंगळवारी रात्री पिता महेंद्र आणि तिचे दोन भाऊ आकाश व अमन यांनी मिळून क्रांतीची गळा आवळून हत्या केली. रक्ताच्या नात्याचा विचार न करता त्यांनी आपल्याच मुलीच्या जीवनाचा अंत केला.

प्रेमप्रकरणाच्या वादातून आपल्याच मुलीचा बळी

या प्रकरणी मृत मुलीच्या काकांनी दिलेल्या तक्रारीवरून पोलिसांनी वडिलांसह दोन्ही भावांवर गंभीर कलमांतर्गत गुन्हा दाखल केला आहे. सिरौली पोलिसांनी तिन्ही आरोपींना त्वरित ताब्यात घेतले असून, अधिक तपास सुरू आहे. या घटनेबाबत माहिती देताना पोलीस अधिकारी अजय कुमार म्हणाले की, संदिग्ध मृत्यूची माहिती मिळाल्यानंतर आम्ही घटनास्थळी पोहोचलो आणि पोस्टमॉर्टम रिपोर्टनंतर खुनाचा गुन्हा नोंदवला आहे. रक्ताच्या नात्यातील या क्रूरतेने संपूर्ण बरेली जिल्हा हादरून गेला आहे. प्रेमप्रकरणाच्या वादातून आपल्याच मुलीचा बळी घेणाऱ्या या नराधम वडिलांवर आणि भावांवर कडक कारवाईची मागणी आता परिसरातून केली जात आहे. पोलीस या प्रकरणातील सर्व पुरावे गोळा करत असून, या हत्येशी संबंधित इतर काही व्यक्तींचा सहभाग आहे का, याचाही तपास केला जात आहे. ही संवेदनाशून्य घटना बरेली, उत्तर प्रदेश येथे घडली आहे.

16 वर्षीय शाळकरी मुलीचं अपहरण

चॉकलेट खाल्ल्यानंतर बेशुद्ध... 5 जणांनी मिळून...

■मुंबई। प्रतिनिधी,

कर्नाटकच्या दक्षिण कन्नड जिल्ह्यात एका 16 वर्षीय शाळकरी मुलीचं अपहरण करत तिच्यावर सामूहिक अत्याचार करण्यात आला. या प्रकरणी कर्नाटक पोलिसांनी शनिवारी दोन जणांच्या मुसक्या आवळल्या आहेत. पीडित विद्यार्थिनीने पुढे येऊन पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली असता, हा प्रकार उघडकीस आला. पीडितेनं सांगितलं की, शुक्रवारी तिच्यावर सामूहिक अत्याचार केला. नंतर तिने सांगितलं की, शुक्रवारी सकाळी सुमारे 8.15 वाजता ती बंटवाल शहरातील बस स्टॉप परिसरातून शाळेत जात असताना आरोपी गाडीतून आले. पीडितेनं सांगितलं की, आरोपींपैकी एक जण गाडीतून उतरला आणि तिचा मित्र असल्याची माहिती दिली. संबंधित तरुणाला आपण ओळखत नसल्याची माहिती दिली, तेव्हा त्याने आपण सोशल मीडियाद्वारे एकमेकांना ओळखतो असं सांगितलं. अशातच बोलता बोलता तिला एक चॉकलेट दिले आणि ते तिच्या बॅगेत ठेवेपर्यंत ती बेशुद्ध झाली. जेव्हा तिला शुद्ध आली असता, ती एका पलंगावर होती आणि आरोपींनी आळीपाळीने तिच्यावर लैंगिक अत्याचार केले होते.

पॉक्सो कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल

पोलिसांनी या बाबतीत सांगितलं की, आरोपीने तिला बंटवाल शहराजवळ सोडून दिले आणि पीडितेच्या आईला फोन केला असता, ती घरी परतली. पोलिसांनी पॉक्सो कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल करून दोघांनाही अटक केली, अशातच तिघांचा शोध घेणं सुरू आहे. पीडितेवर सरकारी रुग्णालयात उपचार सुरू होते. या प्रकरणी महिला आयोगाकडून दक्षिण कन्नड अधीक्षकांशी संपर्क साधून या घटनेची माहिती दिली होती. महिला आयोगाने जिल्हा स्तरावर पीडित मुलीला मदत करण्याचे याआधी निर्देश दिले. दरम्यान मुलीवर एका वन स्टॉप सेंटरमध्ये उपचार सुरू आहेत. जिथे वैद्यकीय, कायदेशीर आणि पोलीस मदत झाली.

पत्नीशी संबंध ठेवणाऱ्या प्रियकराला पतीने रस्त्यातच अडवलं, आधी मारहाण, नंतर...

■मुंबई। प्रतिनिधी,

पत्नीशी संबंध ठेवर्णाया प्रियकराची दगडाने ठेचून हत्या करण्यात आल्याची घटना रे रोड परिसरात घडली. याप्रकरणी हत्येचा गुन्हा दाखल होताच आरोपी पती इदू शेख याला वडाळा पोलिसांनी अटक केली. त्याच्यावर अन्सार रसुल शेख याची हत्या केल्याचा आरोप असून याच गुन्ह्यांत त्याला स्थानिक न्यायालयाने पोलीस कोठडी सुनावली आहे.

ही घटना बुधवारी 27 मेला रात्री दहा ते सव्वादहा वाजता रे रोड रेल्वे स्थानकाजवळ घडली. याच परिसरात तक्रारदार 26 वर्षाची महिला राहते. आरोपी इदू हा तिचा पती असून तो काहीच कामधंदा करत नाही. त्यातच त्याला नशा आणि दारु पिण्याचे व्यसन होते. त्यातून पती-पत्नीमध्ये नेहमी खटके उडत होते. त्यामुळे ती त्याला सोडून गेली होती.

गेल्या काही महिन्यांपासून ती अन्सारसोबत रे रोड परिसरातच राहत होती. अन्सार हा बीपीटीमध्ये मजुरीचे काम करत होता. या दोघांचे एकमेकांवर प्रेम होते. ही माहिती इदूला समजताच तो त्यांना जाब विचारण्यासाठी बुधवारी रात्री गेला होता. यावेळी त्यांच्यात शाब्दिक बाचाबाची झाली आणि त्याने अन्सारला लाथ्याबुक्यांनी बेदम मारहाण केली. नंतर त्याच्या डोक्यात दगडाने हल्ला केला होता. या हल्ल्यात अन्सार हा गंभीररीत्या जखमी झाल्याने त्याला तातडीने जवळच्या शासकीय रुग्णालयात दाखल करण्यात आले होते. तिथे त्याला डॉक्टरांनी मृत घोषित केले.

स्थानिक रहिवाशांकडून ही माहिती प्राप्त होताच वडाळा पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली होती. याप्रकरणी तक्रारदार महिलेच्या तक्रारीवरुन पोलिसांनी तिच्या पतीविरुद्ध हत्येचा गुन्हा दाखल केला होता. गुन्हा दाखल होताच पळून गेलेल्या इदू शेखला पोलिसांनी काही तासांत अटक केली. अटकेनंतर त्याला स्थानिक न्यायालयात हजर करण्यात आले होते. यावेळी न्यायालयाने त्याला पोलीस कोठडी सुनावली 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