



राणेंच्या मागणीला भुसेंचा खो

परीक्षेदरम्यान बुरखा बंदीच्या मागणीवर शिक्षणमंत्र्यांचं महत्वाचं वक्तव्य

नितेश राणेंनी बुरखा बंदीची मागणी केली होती. मात्र नितेश राणेंच्या या मागणीला शालेय शिक्षणमंत्री दादा भुसेंचा खो मिळाला आहे.

दहावी आणि बारावीच्या परीक्षा केंद्रावर बुरखा घालण्यावरून नव्या वादाला तोंड फुटलंय. बुरखा घालून येणा-या परिक्षार्थ्यांना बाहेरच रोखण्यात यावं, अशी मागणी मत्सव्यवसाय आणि बंदरे विकास मंत्री नितेश राणे यांनी केलीय. परीक्षेत होणारी काँपी रोखण्यासाठी बुरखाबंदी गरजेची असल्याचं राणेंनी म्हटलं आहे.नितेश राणेंच्या या मागणीला चक्क शालेय शिक्षण मंत्री दादा भुसे यांनीच खो दिलाय. काँपीमुक्त परीक्षा आपल्या शिक्षण विभागाचं अभियान राहिलं असून कुणी काँपी करणार नाही याची काळजी विभाग घेतो, असं मंत्री दादा भुसे यांनी नितेश राणेंच्या मागणीवर म्हटलं आहे. नितेश राणेंच्या मागणीला धार्मिक तेढची किनार असल्याचा आरोप राष्ट्रवादी काँग्रेस शरदचंद्र पवार पक्षाचे आमदार जितेंद्र आव्हाडांनी केलाय. बुरखा घातलेलेच काँपी करतात हा केवळ बालिशपणा असल्याचा टोलाही आव्हाड यांनी लगावला.

नितेश राणेंची बुरखाबंदीची मागणी विशिष्ट हेतून असल्याचा आरोप होतोय. पण त्यांच्या या मागणीला त्यांचेच मंत्रिमंडळातील सहकारी असलेल्या शिवसेनेच्या मंत्र्यांनी केराची टोपली दाखवलीय. या निमित्तानं सरकारमधील मतभेद उघड झाल्याची चर्चा आता राजकीय वर्तुळात सुरू झालीये.

माणूस आहे की सैतान... पत्नीची निर्घृण हत्या करून बनवला व्हिडीओ

■ **पुणे। प्रतिनिधी,**
पुण्यातील गुन्हांच्या घटना प्रचंड वाढल्या असून बुधवारी पहाटे झालेल्या एका खुनामुळे पुणेकर हादरले आहेत. कौटुंबिक वादातून पतीने त्याच्या पत्नीच्या गळ्यावर कात्रीने वार करून तिची हत्या केली एवढंच नव्हे तर त्यानंतर त्या पतीने या संपूर्ण घटनेचा, रक्ताच्या थारोल्या पडलेल्या पत्नीचा व्हिडीओही तयार केला. आणि त्यानंतर तो स्वतःच पोलिस स्टेशनमध्ये जाऊन सॅरेंडर झाल्याचा हादरवणारा प्रकार उघड झाला आहे. पुण्यातील खराडी परिसरात बुधवारी पहाटे झालेल्या हत्याकांडाने खळबळ माजली. प्रॉपर्टी हडप करण्याच्या संशयातून पतीने पत्नीची हत्या केली, नंतर त्याचा व्हिडीओ बनवून त्यात या हत्येचं कारणही कथन केलं.पुण्यात नेमकं चाललंय तरी काय असा प्रश्न या निमित्ताने उपस्थित होत आहे. कुठे भर रस्त्यात गाड्यांची तोडफोड होते



तर कुठे गोळीबार होतो. आणि हे कमी की काय म्हणून पतीनेच पत्नीची हत्या करून त्याचा व्हिडीओ बनवल्याचा क्रूर प्रकार उघडकीस आला आहे.

मिळालेल्या माहितीनुसार, पुण्यातील खराडीमध्ये हा दुर्दैवी प्रकार घडला. पतीने कात्री घेऊन पत्नीच्या गळ्यावर वार केला. तिची हत्या केली. त्यानंतर रक्ताच्या थारोल्या पडलेल्या पत्नीचा व्हिडीओ शूट करत पतीने या हत्येचे कारणही सांगितलं. प्रॉपर्टी हडप करण्याच्या संशयातून त्याने त्याच्या बायकोलाच संपवलं.आणि हे सगळं केल्यानंतर तो आरोपी पती स्वतःच पोलीस स्टेशनला गेला आणि त्याने हत्येची कबुली दिली. पुण्यातील चंदननगर पोलीस याप्रकरणाचा तपास करत आहेत, त्यामध्ये आपखो काय माहिती समोर येत हे पाहणे महत्वाचं ठरणार आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, आरोपी शिवदास गिते मूळचा बीडमधील आहे. तो न्यायालयात टंकलेखक आहे. तुळजाभवानीनगर भागात तो भाडेतत्वावर खोली घेऊन राहत होता. गेल्या काही दिवसांपासून गिते दाम्पत्यात कौटुंबिक कारणांवरून वाद व्हायचे. ज्योती आणि तिचा पती शिवदास यांच्यात

बुधवारी पहाटेही असेच वाद झाले. त्यानंतर शिवदासने घरातील कात्रीने ज्योतीच्या गळ्यावर वार केले. शिवदासने केलेल्या हल्ल्यात ती गंभीर जखमी झाली आणि तिचा मृत्यू झाला.

या घटनेनंतर ठाकरे गटाच्या नेत्या सुपमा अंधारे यांनी संताप व्यक्त केला आहे. पोलिसांनी सकारात्मक पावलं उचलतं गुन्हेगारीला पायबंद घालण्याचा प्रयत्न केला असता तर गुन्हेगारांना पोलिसांचा जरा तरी धाक उरला असता आणि पत्नीचा राजेरोसपणे खून करून व्हिडीओ काढून असा आरोपी मान वर करून, मोठं काम केल्याच्या थाटात पोलिसांसमोर आला नसता,असं संतप सुपमा अंधारे म्हणाल्या.काँग्रेसचे रवींद्र धोकेकर यांनीही या क्रूर घटनेवरून संताप व्यक्त केलाय. चुकीच्या लोकांना पाठिशी घातल्यामुळे समाजात पोलिसांची दहशतच उरली नाहीये, लोक सर्रास अशा पद्धतीने वागत आहेत.

बीड प्रकरणात ईडीची एन्ट्री? वाल्मिक कराडभोवतीचा फास आवळणार?

ईडीकडून स्वतंत्र चौकशी करण्याची मागणी

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**
संतोष देशमुख हत्या प्रकरणात धनंजय मुंडेंचा निकटवर्तीय वाल्मिक कराडच्या अडचणीत आणखी वाढ होण्याची शक्यता आहे. या प्रकरणाची ईडीने स्वतंत्र चौकशी करावी अशी मागणी करणारी एक याचिका आरटीआय कार्यकर्ता केतन तिरोडकर यांनी उच्च न्यायालयात दाखल केली आहे. बीड प्रकरणात कॉबिनेट मंत्र्यांचे नाव सातत्याने समोर येत असल्याने पोलिस तपासाला मर्यादं येत असल्याचं या याचिकेत नमूद करण्यात आलं आहे. बीड प्रकरणाचा सध्या एसआयटी आणि सीआयडीच्या माध्यमातून तपास सुरू आहे. त्याचसोबत निवृत्त न्यायाधीशांच्या माध्यमातून याची न्यायालयीन चौकशीही करण्यात येणार आहे. पण या प्रकरणात अजिज मंत्री धनंजय मुंडेंचा याचिकेत मंत्री धनंजय मुंडेंचा



नाव सातत्याने समोर येत आहे. त्यामुळे या प्रकरणात पोलिस तपासात मर्यादा येत असल्याचं या याचिकेत म्हटलं आहे. त्यामुळे ईडीने स्वतंत्र चौकशी करावी अशी मागणीही या याचिकेतून करण्यात आली आहे.

मुंडेंच्या राजीनाम्यावरून दबाव वाढला?
मकोका लागलेल्या वाल्मिक कराड प्रकरणावरून अन्न आणि नागरी पुरवठा मंत्री धनंजय मुंडेंच्या राजीनाम्यासाठी दबाव वाढतच चालल्याचं चित्र आहे.

धनंजय मुंडेंचा राजीनामा घेतला नाही तर कोर्टात जनहित याचिका दाखल करण्याचा इशारा अंजली दमानिया यांनी दिला. आजपर्यंत ज्यांची भेट घेतली, त्यांनी कार्यवाही का केली नाही? यासाठी त्यांनाही प्रतिवादी करावं लागेल असा इशारा दमानिया यांनी दिला आहे. धनंजय मुंडेंचा राजीनामा घ्यावा अशी मागणी करत अंजली दमानिया यांनी सोमवारी अजित पवारांची भेट घेतली होती. दमानियांच्या मागणीवर बोलताना अजित

पवारांनी धनंजय मुंडेंची पाठराखण केल्याचं दिसतंय. जे दोषी नाहीत त्यांच्यावर कारवाईचा प्रश्नच नाही, असं त्यांनी स्पष्ट केलं. दुसरीकडे आपल्या राजीनाम्यावर मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि अजित पवारच उत्तर देतील, असं धनंजय मुंडेंनी सांगितलं. तर याबाबतचा निर्णय अजित पवारांनाच घ्यायचा आहे, फडणवीसांचा त्यामध्ये संबंध नाही, असं सुरेश धस यांनी म्हटलं. धनंजय मुंडें यांच्या संबंधित अनेक कंपन्यांचे व्यवहार, मालमत्तांची यादी समोर येत आहे. त्यामुळे या प्रकरणात निवडणूक आयोगाला प्रतिवादी करावं अशी मागणी या याचिकेतून करण्यात आली आहे. आरटीआय कार्यकर्ता केतन तिरोडकर यांनी उच्च न्यायालयात ही याचिका दाखल केली असून त्यावर लवकरच सुनावणी अपेक्षित आहे.

तिसऱ्या मजल्यावरून दोन वर्षांचा चिमुरडा खाली कोसळला

काळजाचा ठोका चुकला, पण देव धावून आला!

■ **डोंबिवली। प्रतिनिधी,**
एका तेरा मजल्याच्या इमारतीवरील तिसऱ्या मजल्यावरून एक दोन वर्षांचे बालक अचानक खाली कोसळले. त्याला कोसळताना पाहून एका तरुणाने प्रसंगावधान दाखविले आणि झेप घेतली. या मुलाला तरुणाला झेलता आले नाही. परंतु त्याच्या हाताला लागून हा मुलगा खाली पडल्याने मुलाला फिरकाळ खरचटण्या पालिकडे काही झाले नाही. अशी थरारक घटना डोंबिवलीतील देवीचा पाडा येथे घडली आहे. हा सारा घटनाक्रम सीसीटीव्हीत चित्रित झाला आहे. घटना पाहून काय नेमका प्रकार घडला आहे.

एका १३ मजली इमारतीच्या तिसऱ्या मजल्यावरून दोन वर्षीय चिमुरडा खळबान असूनक खाली कोसळल्याची घटना घडली आहे. हा चिमुरडा खाली पडताना दिसताच इमारतीत राहणाऱ्या भावेश म्हात्रे नावाच्या तरुणाने जीवाची पर्वा न



करता चिमुरड्याला वाचवण्यासाठी त्याला झेलण्याचा प्रयत्न केला. हा चिमुरडा त्याच्या हाताला लागून नंतर खाली जमिनीवर पडल्याने त्याला कोणतीही मोठी दुखापत न होता त्याचे प्राण बचावल्याची घटना घडल्याने. हा तरुण देवासारखा त्याच्या मदतीला धावून आल्याचे म्हटले जात आहे. या घटनेत “देव तारी त्याला कोण मारी”चा प्रत्यय आला आहे.

डोंबिवलीतील देवीचापाडा परिसरात शनिवारी एक धक्कादायक घटना घडली. एका १३ मजली

अनुराज हाईस्ट टॉवर या १३ मजली इमारतीतून तिसऱ्या मजल्यावरून एका दोन वर्षांच्या चिमुरड्याचा तोंड गेल्याने तो खाली कोसळला. त्याचवेळी इमारतीतून बाहेर पडलेल्या भावेश एकनाथ म्हात्रे या तरुणाने चिमुरड्याला खाली पडताना पाहिले. या तरुणाने प्रसंगावधान राखत त्यांनी लगेच धाव घेतली. आपल्या जीवाची पर्वा न करता त्याने चिमुरड्याला झेलण्याचा प्रयत्न केला. परंतु अंदाज न आल्याने चिमुरडा हातातून सरकत पायावर पडला. परंतु त्यामुळे थेट जमीनीवर पडण्याने होणारी मोठी हानी टळली आणि त्या चिमुकल्याचे प्राण वाचले. ही संपूर्ण घटना सोसायटीच्या सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाली असून, या धाडसाचे सर्वत्र कौतुक होत आहे.

काय झाली नेमकी घटना
शनिवार २५ जानेवारी रोजी दुपारी १.४९ वाजता डोंबिवलीतील गावदेवी मंदिराजवळील देवीचापाडा येथील

आठवीच्या विद्यार्थ्यानं डोक्यात गोळी झाडून आयुष्य संपवलं



■ **सोलापूर। प्रतिनिधी,**
सोलापुरातून एक धक्कादायक बातमी समोर आली आहे, या बातमीनं खळबळ उडाली आहे. आठवीत शिकणाऱ्या एका मुलानं बंदुकीने आपल्या डोक्यात गोळी झाडून आत्महत्या केली आहे. सोलापूरच्या माध्यातील आदगावमध्ये ही घटना घडली आहे. श्रीधर गणेश नटे असं आत्महत्या केलेल्या या १४ वर्षाच्या मुलाचं नाव आहे. दरम्यान घटनेची माहिती मिळताच टेंभुर्णी पोलीस स्टेशनचे अधिकारी घटनास्थळी पोहोचले असून, घटनेबाबत अधिक तपास सुरू असल्याची माहिती त्यांनी दिली. दरम्यान श्रीधरने नेमकी आत्महत्या का केली? याबाबत अद्याप कोणतीही अधिकृत माहिती समोर आलेली नाहीये. दरम्यान दोन

दिवसांपूर्वी मुंबईत देखील असाच एक प्रकार घडला आहे. मुंबई पोलीस दलातील एका हवालदाराच्या मुलानं आत्महत्या केली. हर्ष म्हस्के असे या २० वर्षांच्या तरुणाचं नाव आहे, त्याने आपल्या वडिलांच्या सर्किट्स रिवॉल्व्हरमधून गोळ्या झाडून आत्महत्या केली. ही घटना मुंबईतील लोअर पेरल परिसरातील एन. एम. जोशी मार्ग पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत घडली आहे. या प्रकरणी पोलीस तपास सुरू आहे. मात्र हर्ष याने आत्महत्या का केली? याच कारण अद्याप समोर आलेलं नाही. ही घटना ताजी असतानाच आता सोलापूरमधून ही धक्कादायक घटना समोर आली आहे. श्रीधर गणेश नटे या मुलानं आत्महत्या केली आहे, मात्र त्याच्याही आत्महत्येचं कारण अद्याप अस्पष्ट आहे.

श्रीधरकडे बंदूक कशी आली?
श्रीधर गणेश नटे हा माध्यातील आदगावचा रहिवासी आहे, तो आठवीच्या वर्गात शिकत होता. त्याने बंदुकीची गोळी डोक्यात झाडून आत्महत्या केली आहे. त्याचे वडील गणेश नटे हे सिमा सुरक्षा दलात कार्यरत आहेत. त्यांचीच ही बंदूक आहे. या बंदुकीचं लायन्सस जम्मु काश्मीरचं आहे. त्याने आपल्या वडिलांची बंदूक घेतली. शांतपणे खुर्चीवर बसला आणि काही कळयच्या आतच स्वतःच्या डोक्यात गोळी झाडली. या घटनेनं नटे कुटुंबावर दुःखाचा डोंगर कोसळला आहे. मात्र त्याने टोकाचं पाऊल का उचललं याबाबत अद्याप कोणतीही माहिती समोर आलेली नाहीये.

सिंहगड रस्त्यावरील पानमळा परिसरात वाहनांची तोडफोड .. टोळक्याविरुद्ध गुन्हा

■ **पुणे :** सिंहगड रस्त्यावरील पानमळा परिसरात टोळक्याने दहशत माजविली. कोयते उगारून टोळक्याने दुचाकी, रिश्का, तसेच मोटारीच्या काचा फोडल्या. याप्रकरणी पाच ते सहा जणांविरुद्ध गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. याबाबत आनंद शाहू चव्हाण यांनी पर्वती पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, सिंहगड रस्त्यावरील पानमळा, दत्तवाडी, जनता बसाहत भागात मंगळवारी मध्यरात्री टोळकें करून दहशत माजविली, तसेच कोयते उगारून वाहनांच्या काचा फोडण्यास सुरुवात केली. टोळक्याने रस्त्यावर लावलेल्या



दुचाकी, मोटारी, तसेच रिश्कांची तोडफोड केली. दहशत माजवून टोळकें पसार झाले.

या घटनेची माहिती मिळताच परिमंडळ तीनचे पोलीस उपायुक्त संभाजी कदम, गुन्हे शाखेचे उपायुक्त निखील पिंगळे, सहायक आयुक्त अजय परमार, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक नंदकुमार गायकवाड यांनी घटनास्थळी भेट दिली. पसार झालेल्या आरोपींचा माग काढण्यात येत असून, सहायक पोलीस निरीक्षक गंगाधर घावटे तपास करत आहेत.

कल्याणमध्ये बिला महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या अपहरणाचा प्रयत्न

■ **कल्याण :** येथील पूर्वेतील एका महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या अंगावर भरधाव वेगातील थार वाहन चालून त्या विद्यार्थ्यांच्या जीविताला धोका निर्माण करण्याचा, तसेच अपहरण करण्याचा प्रयत्न सोमवारी दुपारी घडला. याप्रकरणी पीडित विद्यार्थ्यांच्या आई, वडिलांनी कोळसेवाडी पोलीस ठाण्यात याप्रकरणी तक्रार केली आहे.

विद्यार्थ्यांच्या अंगावर थार वाहन घालण्याचा प्रकार लोकग्राम परिसरातील सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यात कैद झाला आहे. या घटनेसंदर्भातची आणि पीडित विद्यार्थ्यांची आई जुही सावंत यांनी माध्यमांना दिलेली माहिती अशी, की पीडित विद्यार्थी शोक सावंत आपल्या कुटुंबीयांसह



कल्याण पूर्वेतील लोकग्राम भागात राहतो. तो बिला महाविद्यालयात शिक्षण घेत आहे. सोमवारी दुपारी महाविद्यालय सुटल्यानंतर शोक सावंत आपल्या मित्रांसह दुचाकीवरून गरी निघाला होता. यावेळी सुयश तिवारी नावाचा तरुण थार वाहनाने शोक सावंत याचा पाठलाग करत होता.

ही बाब प्रवासात असताना शोकच्या लक्षात आली नाही.

परंतु, लोकग्राम येथील घराजवळ शोक मित्राच्या दुचाकीवरून उतरला. त्यानंतर तो घरी पायी जात असताना अचानक पाठलाग करत असलेला सुयश तिवारी पोहचला. त्याने ताब्यातील थार वाहन शोकच्या अंगावर घालण्याचा प्रयत्न केला. या धडकेत शोक थोडक्यात बचावला. या घटनेनंतर सुयशचे दोन साथीदार वाहनातून खाली उतरले. त्यांनी शोकला मारहाण करून त्याला जबरदस्तीने वाहनात बसविण्याचा प्रयत्न करू लागले. शोकने त्यांना प्रतिकार केला. आपले अपहरण होत

कल्याणीनगरमध्ये मसाज पार्लरच्या नावाखाली वेश्याव्यवसाय

■ **पुणे :** कल्याणीनगर भागात मसाज पार्लरच्या नावाखाली सुरू असलेल्या वेश्याव्यवसायावर पोलिसांनी छाप टाकला. या कारवाईत पोलिसांनी एकाला अटक केली. ज्ञानेश्वर महादेव भोंई (वय २६, रा. वाघोली) असे अटक करण्यात आलेल्याचे नाव आहे. याबाबत पोलीस शिपाई गौरी झोरे यांनी येरवडा पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, कल्याणीनगर भागातील द स्या व्हिला या मसाज पार्लरमध्ये वेश्याव्यवसाय सुरू असल्याची माहिती येरवडा पोलिसांना मिळाली. पोलिसांच्या पथकाने तेथे छाप टाकला. या कारवाईत पोलिसांनी मसाज पार्लरमधून

महिलांना ताब्यात घेतले. चौकशीत भोंई याने महिलांना पैशांचे आभिष दाखवून त्यांना वेश्याव्यवसायास प्रवृत्त केल्याचे उघडकीस आले. भोंई याचाविरुद्ध अनैतिक मानवी वाहतूक प्रतिबंधक कायद्यान्वये गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, त्याला अटक करण्यात आली. गुन्हे शाखेच्या पोलीस निरीक्षक पल्लवी मेहेर तपास करत आहेत. पोलीस आघुक अमितेश कुमार यांनी मसाज पार्लरच्या नावाखाली सुरू असलेल्या कारवाईचे आदेश दिले आहेत. गेल्या वर्षी मसाज पार्लरच्या नावाखाली सुरू असलेल्या वेश्याव्यवसाय प्रकरणी ३३ गुन्हे दाखल करण्यात आले होते.

कोणत्याही ग्राहकाला पॅकिंगमधील अन्नपदार्थ खरेदी करायचे असतील तर एक पॅकेट खरेदी करण्यासाठी ६ ते १० सेंकंदाचा वेळ लागतो. अनेक संशोधनांमधून हे समोर आलं आहे. ग्राहक जास्तीत जास्त त्या पॅकेटची एक्सपायरी डेट पाहतात किंवा त्याची किंमत पाहतात. पण त्या पॅकेटच्या मागच्या बाजुला अनेक प्रकारची अशी माहिती असती जी तुम्हाला वाचता आली, तर कदाचित तुम्ही ते पाकिट खरेदीच करणार नाही.

पण त्याठिकाणी ही माहिती अशाप्रकारे लिहिलेली असते की, खरंच ते पदार्थ आरोग्यासाठी योग्य आहे की नाही हे ग्राहकांच्या लक्षातच येत नाही.

तुम्ही पाकिटावर देण्यात आलेली पोषणासंबंधीची तथ्ये पाहून आतल्या खाद्यपदार्थाच्या दर्जाची माहिती मिळवू शकता. एखादे पॅकेट फूड खरेदी करताना जर त्यात व्हिटामिन किंवा मिन्‍रलचं प्रमाण असेल तर त्यात असलेल्या इतर घटकांचं प्रमाणही आरोग्याला हानिकारक नसेल एवढंच म्हणजे योग्य मर्यादित असावं. तरच ते आरोग्यासाठी सुरक्षित असते. सर्वात आधी हे समजून घ्या की, भारतात जे फूड लेबलिंग होतं ते एका व्यक्तीचं डाएट २००० किलोकॅलरी असतं, हे गृहित धरून होते. हे स्टॅंडर्ड समजून प्रत्येक फूड पॅकेटमध्ये रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्स देखील ठरवण्यात आले आहे.

भारतात फूड लेबलिंगची आवश्यकता ठरवण्याची जबाबदारी भारतीय खाद्य सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण ही आहे. त्याला एफएसएसआय (FSSAI)म्हणून ओळखलं जातं. ही संस्थाच लेबलिंगचे नियम ठरवते आणि त्यावर निगराणी ठेवते.

रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्सचा अर्थ म्हणजे, एफएसएसआयानं वैज्ञानिक माहितीच्या आधारे हे ठरवलं की, एका निरोगी प्रौढ व्यक्तीसाठी एखाद्या पोषक तत्वाचं किती प्रमाण पुरेसं असते. एफएसएसआयच्या गाइडलाइननुसार कार्बोहाइड्रेटचं रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्स १३० ग्रॅम प्रतिदिन आहे.

समजा तुम्ही ३० ग्रॅमचं एखादं प्रोसेस्ड शेंगदाण्याचं पाकिट खाल्लं. लेबलनुसार त्यात २४ टक्के कार्बोहायड्रेट असेल तर रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्सच्या ते १८ टक्के आहे. म्हणजे तुम्हाला १८ टक्के कार्बोहायड्रेट मुठभर शेंगदाण्यातूनच मिळाले. जर तुम्ही दिवसाला १०० ग्रॅम खाल्ले तर दिवसातून ८० टक्के कार्बोहायड्रेट खाल्ले.

पण पूर्ण दिवसात तुम्ही इतरही अनेक गोष्टी खाता. त्यात कार्बोहायड्रेट असेल. त्यामुळं तुम्ही दिवसभराची कार्बोहायड्रेटची मर्यादा ओलांडून टाकाल.

सर्व्हिंग साइझ

पॅकेटच्या मागे तुम्हाला 'सर्व्हिंग साइझ'चं लेबल मिळेल. इतर सर्व माहिती त्या सर्व्हिंगच्या प्रमाणावर अवलंबून असते. अनेक पाकिटांमध्ये एकापेक्षा अधिक सर्व्हिंग असतात. भारतात खाद्य पदार्थांच्या पाकिटाच्या लेबलवर प्रति १०० ग्रॅमनुसार पोषक तत्वे लिहिलेली असतात. तुम्ही एकावेळी १०० ग्रॅमपेक्षा जास्त खात असाल तर त्याच प्रमाणाला पोषक तत्वं तुमच्या शरिरात जातील. या खाद्य पदार्थांमध्ये जे घटक आहेत ते लेबलवर उतरत्या क्रमानं दिले जातात. म्हणजे त्यात जे घटक सर्वाधिक असतील ते सर्वात वर असेल आणि सर्वात कमी असलेलं सर्वात शेवटी असेल.

घटक

सर्व फूड पॅकेटवर त्यातील घटक आणि त्यांचं प्रमाण याची माहिती देणं गरजेचं आहे. आपण चार घटकांवर सर्वाधिक लक्ष देण्याची गरज आहे. एकूण फॅट सॅच्युरेटेड फॅट, मीठ/सोडियम आणि साखर. हे सर्व घटक तुमच्या वजन आणि रक्तदाब यात बदल घडवू शकतात. त्यामुळं हृदयाशी संबंधित आजार आणि स्ट्रोकचा धोका वाढतो.

शुगर

साखरेला काहीही म्हटलं तरी, यात फक्त कार्बो हायड्रेटशिवाय काहीही पोषक तत्वे नसतात. साखर अधिक खाल्ल्यास कॅलरीचं प्रमाण वाढतं. त्यामुळं तुम्ही निरोगी आहार खात नाही. तुमची भूक मरते. शरिरातील साखरेचं

पाकिटबंद पदार्थ आरोग्यासाठी चांगले की हानिकारक?



प्रमाण योग्य ठेवण्याच्या क्षमतेवरही परिणाम होतो. त्यामुळं जास्त प्रमाणात साखर, मध, गुळ, कॉर्न सिरप, कॉर्न शुगर, फ्रुक्टोज असलेल्या पदार्थांपासून सावध राहा. साखरेच्या इतर प्रकारांत ब्राऊन शुगर, ऊसापासून मिळणारी साखर, कॉर्न स्वीटनर, डेक्सट्रोज, माल्टोज, फ्रूट ज्यूस कॉन्सन्ट्रेट आणि ग्लुकोज यांचा समावेश आहे. यापैकी कोणतीही साखर हेलदी नाही. उदाहरणादाखल ज्यूसचं एक पाकिट घ्या. पाकिट तर एक लीटरचं असतं पण लेबरवर माहिती प्रति १०० मिलीलीटरची असते. तुम्ही १०० मिलिलीटर ज्यूस प्यायले तर त्यात तुम्हाला एकूण १२.६ ग्रॅम साखर मिळेल. त्यात वेगळी मिसळलेली साखर ८.३ ग्रॅम आहे. त्याची तुमच्या शरीराला गरज नसते. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार कोणत्याही प्रौढ व्यक्तीनं दिवसातून २५ ग्रॅमपेक्षा जास्त साखरेचं सेवन करता कामा नये. ही साखर सुमारे ६ चमचे एवढी असते. म्हणजे विचार करा की, यापैकी अर्धी साखर तर एक ग्लास ज्यूसमधूनच मिळते. तसंच या ज्यूस पॅकेटमध्ये १८ मिलिग्रॅम व्हिटामिन सी आहे. व्हिटामिन सीची दिवसाला फक्त ४० मिलिग्रॅम गरज आहे. त्यामुळं जर हा ज्यूस व्हिटामिन-सी मुळं पित असला तर शुगरमुळं होणारं नुकसान फक्त एका लहान ग्लासमुळंच खूप जास्त असतं. त्याचबरोबर जागतिक आरोग्य संघटनेनं सुचवलेलेच आकडे FSSAI कडून स्वीकारले जातील असंही गरजेचं नाही. असंही होऊ शकतं की, रेकमंडेड डाएटरी अलाउन्स भारतात वेगळं असेल. उदाहरणादाखल ऋद्धिअखनं अँडेड शुगरची मर्यादा ५० ग्रॅम ठेवली आहे. ते जागतिक आरोग्य संघटनेनं सुचवलेल्या मर्यादेच्या दुप्पट आहे.

मीठ

उच्च रक्तदाबाचा धोका कमी करण्यासाठी अशा खाद्य पदार्थांची निवड करावी ज्यात सोडियमचं प्रमाण सर्वात कमी असेल. मीठ विविध प्रकारच्या अन्नामध्ये मिसळलं जातं. त्यात काही अशा पदार्थांचाही समावेश असतो ज्यात तुम्ही मीठ असेल अशी अपेक्षाही करू शकत नाही. उदाहरणार्थ केक, ब्रेड, बिस्किट आणि बरंच काही. भारतात एका प्रौढ व्यक्तीनं रोज ५-६ ग्रॅमपेक्षा जास्त मीठाचं सेवन करता कामा नये. हे जवळपास एक चमचाएवढं असतं. लक्षात ठेवा की, काही उत्पादनांच्या लेबरवर

शहाळे : आरोग्याचा खजिना

कोवळा नारळ सर्वांनाच आवडतो. पण तो आरोग्यदायी घटकांचा खजिना असतो हे अनेकांना माहीत नसते. मोठे सॅलिबिटीज, चित्रपट अभिनेते आणि अभिनेत्रींनाही नारळाच्या पाण्याचे महत्त्व कळते. अर्थात ते त्यांना कळते आणि ते हॉटेलातल्या महागड्या पेयांपेक्षाही शहाळे पिणे पसंत करतात. सामान्य लोकांनी त्यांचे अनुकरण म्हणून नाही पण नारळाचे महत्त्व समजून घेऊन त्याचा समावेश आपल्या रोजच्या आहारात केला पाहिजे. कोवळा नारळ हे निसर्गाने आपल्याला दिलेले वरदान आहे. २००६ साली करण्यात आलेल्या एका पाहणीनंतर शहाळ्याची वैशिष्ट्ये जर्नल ऑफ मेडिसिनल फूड या मासिकात प्रकाशित करण्यात आली होती. त्यात शहाळ्याने शरीरातले कोलस्टेरॉल कमी होते असे म्हटले होते.

फूड पॅकेटमध्ये सॅच्युरेटेड फॅट आणि ट्रान्स फॅटचं प्रमाण पाहा. हेलदी डाएटसाठी सॅच्युरेटेड फॅट आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करावं आणि ट्रान्स फॅटपासून पूर्णपणे दूर राहा. बटर, लोणी, नारळाचं तेल अशाप्रकारचे सॅच्युरेटेड फॅट किंवा ऑलिव्ह ऑइल, मोहरीचं तेल असे अनसॅच्युरेटेड फॅट. म्हणजे १०० ग्रॅमच्या चिप्सच्या पाकिटात ५५५ किलोकॅलरी आहे. त्यात ५१ ग्रॅम कार्बोहाइड्रेट ३५ ग्रॅम फॅट आहे. तुम्ही दिवसभरात २००० किलोकॅलरी डाएट घेत असाल तर त्यात २०-३५ टक्केच फॅट असावं. म्हणजे ४४-५८ ग्रॅम फॅट असायला हवं. म्हणजे एका चिप्सच्या पाकिटातून तुम्हाला ५५५ किलोकॅलरी आणि ३५ ग्रॅम फॅट मिळाले. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार शरिरात खूप फॅट वाढल्यास त्यामुळं अनेक आजारांचा धोका वाढतो. त्यात १३ प्रकारचे कॅन्सर, डायबिटीज, हृदय आणि फुफ्फुसांशी संबंधित आजार आणि अनेकदा मृत्यू होण्याचा धोकाही असतो. गेल्यावर्षी जगभरात २८ लाख मृत्यू लव्हुपासुमुळं झाले आहेत.

फायबर

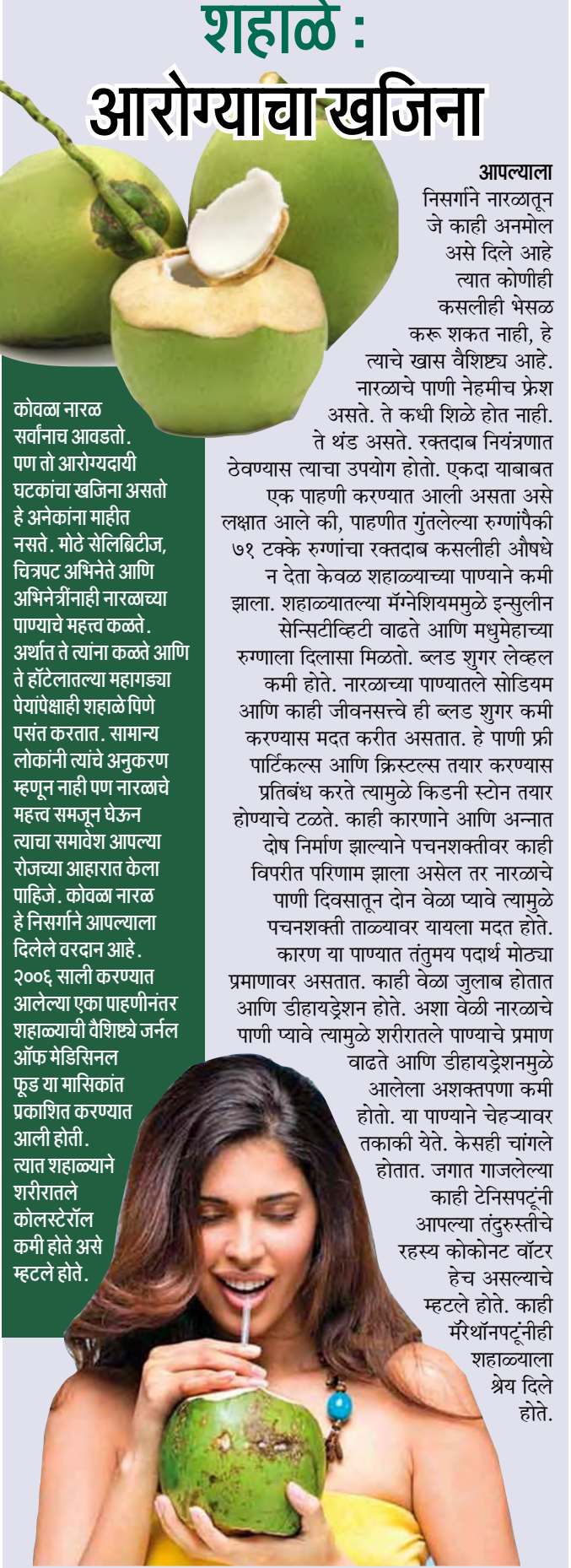
असे खाद्य पदार्थ खायला हवे ज्यात प्रति सर्व्हिंग ५ ग्रॅम फायबर असेल. भारतात एफएसएसआयानं पोषक तत्वांसाठी काही अटी आणि नियम ठरवले आहेत. त्यात कोणत्याही खाद्य पदार्थात भरपूर फायबर असल्याचा दावा करण्यासाठी १०० ग्रॅममध्ये फायबरचं प्रमाण ६ ग्रॅमपेक्षा जास्त म्हणजे ६ टक्क्यांपेक्षा जास्त असायला हवं. त्यामुळं जेव्हाही फूड पॅकेट खरेदी करायचं असेल, तर त्याचं लेबल वाचण्यासाठी काही वेळ नक्की घालवा. म्हणजे तुम्हाला तुमच्या स्वतःसाठी आणि कुटुंबासाठी योग्य निवड करता येईल.

तुम्हालाही रात्री उशिरापर्यंत जागे राहण्याची सवय आहे का? तुम्हाला रात्री झोप लागत नाही आणि तुम्ही संपूर्ण रात्र फोनवर किंवा टीव्ही पाहण्यात घालवतो का? जर तुम्ही असं करत असाल तुमच्यासाठी हे फार धोक्याचं आहे, कारण रात्री जागरण करणाऱ्या लोकांना अकाली मृत्यूचा धोका आहे. रात्री जागणाऱ्यांचं आयुष्य कमी असतं, असं आता समोर आलं आहे. अनेक अभ्यासांमध्ये असा दावा करण्यात आला आहे की, रात्री जागणं म्हणजे अनेक आजारांना आमंत्रण देण्यासारखं आहे. ज्या लोकांना रात्री जागण्याची सवय असते, अशा लोकांना कमी वयात मृत्यूचा धोका असतो. तज्ज्ञांनी अशी कारणंही शोधून काढली

जिरा खाण्याचे भरमसाठ फायदे आहेत

बॅंड कोलेस्ट्रॉल कमी करते - बॅंड कोलेस्ट्रॉल वाढण्याची समस्या आहे त्यांच्यासाठी जिरें वरदानाच आहेत. हे कोलेस्ट्रॉल सुधारण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावते. ज्यामुळे तुम्ही हृदयाशी संबंधित आजारांपासून दूर राहू शकता. हे रक्तातील हानिकारक ट्रायग्लिसराइड्स देखील कमी करते. वजन कमी करण्यास उपयुक्त - तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल तर जिरें तुमच्यासाठी खूप फायदेशीर ठरू शकते. तुम्ही तुमच्या वजन कमी करण्याच्या प्रवासात जिऱ्याच्या पाण्याचा समावेश करू शकता, जे वजन कमी करण्यास मदत करेल. पचनाला चालना देते. वजन कमी करण्यासाठी डॉक्टर पाणी जास्त पिण्याचा सल्ला देतात. तेव्हा जिरें पाण्यात उकळून ते पाणी तुम्ही पिऊ शकता.

पचनक्रिया निरोगी ठेवण्यासाठी - जिऱ्याचा वापर औषधी वनस्पती म्हणून केला जातो. त्यामुळे अपचनापासून आराम मिळतो. जिरें पचनाला चालना देते, त्यामुळे अन्न लवकर पचते. जिरेंमध्ये व्हिटॅमिन-ए, व्हिटॅमिन-सी, कॉपर, मॅंगनीज, अँटीऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोधी गुणधर्म असतात. जे



लोकांचा झाला आहे . मृत्यू आकडेवारीचे विश्लेषण केले असता धक्कादायक माहिती समोर आली.

असे आढळून आले की जे लोक रात्री जागतात त्यांच्या मृत्यूचा दर रात्री लवकर झोपणाऱ्यापेक्षा ९ टक्के जास्त असतो. मात्र, या अभ्यासात एक दिलासादायक बाबही सांगण्यात आली आहे. जे लोक रात्री जागे राहतात आणि ड्रम्स घेत नाहीत, त्यांना अशा प्रकारे लवकर मरण्याचा धोका नाही. मात्र रात्री उशिरापर्यंत जागे राहून दारू पिणाऱ्या लोकांच्या मृत्यूचे कारण नशा आहे.

शरीरात शरीराला जळजळ होण्यापासून वाचवते. जिऱ्याच्या पाण्याचे सेवन करून तुम्ही शरीराला डिटॉक्सिफाई करण्यास मदत करू शकता. निद्रानाशावर उपचार - जिऱ्यामध्ये असलेले गुणधर्म झोपेची समस्या दूर करण्यात मदत करतात. हे सहजपणे तणावाची लक्षणे कमी करू शकतात. जिऱ्याच्या पाण्यात मेलाटोनिन देखील असते, ज्यामुळे चांगली झोप येते.

जिऱ्याचे सेवन कसे करावे - भारतीय कुटुंबांमध्ये जिरें खूप लोकप्रिय आहे आणि लोक भाज्या, करी, करी, सूप, दही आणि ताक इत्यादींमध्ये जिरें घालतात आणि ते मोठ्या उत्साहाने खातात.

अशा प्रकारे जिऱ्याचे सेवन करा एक ग्लास पाण्यात एक चमचा जिरें टाका आणि त्यात चवीनुसार मीठ आणि लिंबू टाकल्यानंतर प्या.

एक कप गरम पाण्यात अर्धा चमचा जिरें टाका आणि थंड झाल्यावर प्या.

पिस्ता खाण्याचे हे फायदे ऐकून तुम्हीही व्हाल अवाक्

सुकामेवा हे बहुतेकदा श्रीमंती खाणं समजले जाते. आर्थिकदृष्ट्या तर ते श्रीमंत आहेतच; पण कोण तत्त्वे आणि आरोग्याच्या दृष्टीनेही सुकामेव्यातील अनेक घटक श्रीमंत आहेत. म्हणूनच सुकामेवा खाणं गरजेचं आहे. सुकामेव्यामध्ये वापरला जाणारा पिस्ता सर्वांनाच परिचित आहे. पिस्ता हे छोट्या आकाराचे चविष्ट व कठीण कवचाचे पौष्टिक फळ आहे. त्याचे कवच टणक, परंतु द्विदल असते. पिस्त्याच्या गरावर एक साल असते. त्याच्या आतील गराचा रंग हिरवट पिवळा असतो. पिस्त्याचे झाड आकाराने खूप मोठे व डौलदार असते. त्याच्या फांद्या सर्मांवर व सर्व बाजूंनी सारख्या असून पानांनी बहरलेल्या असतात. पिस्त्याची झाडे इराण, अफगाणिस्तान, फ्रान्स, अमेरिका, तुर्कस्तान या भागांमध्ये जास्त आढळतात. पिस्त्याला संस्कृतमध्ये म्युकुलका किंवा निकोचक, हिंदीमध्ये पिस्ता, इंग्रजीमध्ये पिस्ताचिओनट व शास्त्रीय भाषेत पिस्तासिया व्हेरा या नावाने ओळखले जाते.

■ औषधी गुणधर्म
पिस्ता चवीला मधुर, किंचित कडवट, उष्ण, वीर्यात्मक असून पित्तकर व कफवातघ्न आहे. तो पचायला जड व धातूंचे पोषण करणारा आहे. पिस्त्यामध्ये कॅल्शियम,

फॉस्फरस, लोह, प्रथिने, खनिजे, तंतुमय व पिष्टमय पदार्थ व जीवनसत्त्व हे सर्व घटक भरपूर प्रमाणात असतात.

उपयोग -

पिस्त्यामध्ये जीवनसत्त्वातील थायमिन, नायसिन, रिबोफ्लेविन, कॅरोटीन हे घटक असल्यामुळे मज्जा संस्थेच्या कार्यासाठी पिस्ता सेवन उत्तम ठरते. दुधामध्ये पिस्त्याची पूड टाकून प्यायल्यास मेंदूचे कार्य उत्तम प्रकारे चालते. थकवा, नैराश्य ही लक्षणे जाणवत नाहीत.

स्मृतिभ्रंश, विस्मरण जाणवत असेल तर नियमितपणे ४ ते ५ पिस्ते दुधात टाकून खावेत.

चांगले कोलेस्टेरॉल निर्माण होऊन हृदयविकार टाळण्यासाठी नियमितपणे पिस्ता सेवन करावे.

बदाम, पिस्ता, खडीसाखर दुधात घालून त्याची खीर बनवावी

व ही खीर नियमितपणे रोज सकाळी सेवन केल्यास शारीरिक व मानसिक आरोग्य चांगले राहते.

पिस्त्यामध्ये विपुल प्रमाणात लोह असल्याने त्याच्या सेवनाने रक्त वाढते. पिस्त्याची फु लो ही श्वसननलिकेतील व फुफ्फुसातील वाढलेला कफ दूर करतात, म्हणून जुनाट खोकला, सर्दी, दमा यावर ही फुले गुणकारी ठरतात.

मिठाईच्या शोभेसाठी व चव वाढवण्यासाठी पिस्त्याचा वापर करावा. घरगुती आइस्क्रीम, केक, बिस्कीट करताना सजावटीसाठी पिस्त्याचा वापर करावा.

पिस्त्यामध्ये पौष्टिक घटक भरपूर असल्याने त्याच्या सेवनाने जंतूविरुद्धची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते. त्यामुळे लहान मुलांना व रुग्णांना नियमितपणे दुधातून पिस्ते द्यावेत.



संपादकीय



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

अभिनेता सैफ अली खानवर झालेला प्राणघातक हल्ला आणि त्याच्या चारच दिवसांनी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे मित्र 'डोनाल्ड ट्रम्प' यांनी अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष म्हणून शपथ घेताच भारत व अमेरिका या दोन्ही देशांमध्ये एका कॉमन अजेंड्यावरून वातावरण तापू लागले आहे. हा कॉमन अजेंडा आहे अवेध घुसखोरीचा. सध्या आपल्याकडे म्हणजेच भारतात जसा बांगलादेशी घुसखोरांच्या विरोधातील रोष वाढतोय अगदी त्याचप्रमाणे भारतापासून हजारो किलोमीटर दूर असलेल्या अमेरिकेतही भारतीय घुसखोरांच्या बाबतीत संताप वाढू लागला आहे. परवाच आपल्याकडे एका राष्ट्रप्रेमी मंत्र्याने

जाहीर व्यासपीठावरून भारतातील समस्त बांगलादेशींना हाकलून देण्याची भाषा केली, जी रास्तच होती. बांगलादेशी घुसखोरांचा मुद्दा असो वंदे मातरम् किंवा गोमांस भक्षणाच्या मुद्यावर जाहीर भूमिका घेताना अनेकांचा राष्ट्रवाद असाच उफाळून येतो. त्याला काही इलाज नाही. कारण ही लाट जशी भारतात आहे, तशीच अमेरिकेतही उसळी मारू लागली आहे. मात्र, देशाला गेल्या कित्येक दशकापासून पोखरणाऱ्या वाळवीवर प्रत्यक्ष इलाज करायची जेव्हा वेळ येतो, तेव्हा 'डोनाल्ड ट्रम्प' यांच्यासारखी धमक दाखवण्याऐवजी अनेक राज्येच काय तर केंद्र सरकारच्याही पोटात गोळा येतो. बांगलादेशची स्थापना झाल्यापासून बांगलादेशींचे लोंढेच्या लोंढे भारताच्या सीमा अवैधरित्या ओलांडून आजही धडकताहेत.

कुणाला विश्वास बसणार नाही, परंतु सद्यस्थितीत भारतात दीड ते दोन कोटी कदाचित त्यापेक्षाही जास्त संख्येने बांगलादेशी बेकायदेशीररित्या राहात आहेत. मुंबईतील एकूण लोकसंख्येच्या बरोबरीने बांगलादेशींचा असलेला हा आकडा ऐकूनच डोळे विस्फारतात. पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा, आसाम, ओडिशा, छत्तीसगड, बिहार, मध्य प्रदेश आदी राज्यांमध्ये या अवैध बांगलादेशींचे वास्तव्य आहे. आपल्या महाराष्ट्रातही मुंबई, ठाणे, नाशिक, पुण्यात काही लाख अवैध बांगलादेशींनी बस्तान बसवलेले आहे. जाहीर व्यासपीठावर राष्ट्रवादाच्या डरकाळ्या फोडणाऱ्या या नेत्यांचे चिल्लेपिल्लेच व्होट बँकच्या नादात त्यांना बनावट मतदान कार्ड, आधार कार्ड, पॅन कार्ड, जन्मदाखले बनवून देत असल्याने हे अवैध

घुसखोर भारताच्या अखंडतेला धोका पोहोचवत आहेत. यातील कित्येकजण दहशतवादी, फुटीरतावादी संघटनांशी संबंधित असल्याचे तपास यंत्रणांच्या कारवाईत वेळोवेळी पुढे आलेले आहे. परंतु देशाच्या अखंडतेला धोका निर्माण झाला तरी हरकत नाही, पण आमच्या राजकीय मतपेढीला सुरुंग लागता कामा नये, या भूमिकेत असलेले सरकार, प्रशासन, सुरक्षा यंत्रणा आणि राजकारण्यांनी अनेक राज्यांमध्ये रोजगारापासून प्रांतवादाचे अनेक प्रश्न उपस्थित करून ठेवले आहेत. आज ईशान्येकडील अनेक राज्यांमध्ये बांगलादेशींनी स्थानिकांच्या जमिनी, घरे दारे बळकावलेली आहेत, अनेक राज्यांत स्वस्तात मिळणाऱ्या बांगलादेशी मजुरांमुळे स्थानिकांवर उपासमारीची वेळ आली आहे. सत्ताध्याऱ्यांमध्ये खरोखरच राजकीय इच्छाशक्ती वा धमक असती, तर बांगलादेशींना हुसकावूनच लावायचे काय घेऊन बसलात, बांगलादेश-पाकिस्तानात अत्याचार सहन करत असलेले हिंदू, बौद्ध, शीख अल्पसंख्याकांना भारतात आणूनदेखील दाखवता आले असते.

ही धमकच नसेल, तर कोट्यवधी रुपये खर्चून आसाममध्ये लागू केलेला, पण देशभरात चर्चा असलेला राष्ट्रीय नागरिक नोंदणी (एनआरसी) कायदा अथवा शेजारील देशातील अल्पसंख्याकांना संरक्षण देणारा नागरिकत्व (सुधारणा) कायदा (सीएए) काय कामाचा. स्वतःला जगातली उदयोन्मुख महासत्ता म्हणवून घेणाऱ्या भारताला बांगलादेशात हिंदूवर सुरू असलेले अत्याचार ना थांबवता आलेत, ना बांगलादेशला घुसखोरीवरून ठोकता आले. 'डोनाल्ड ट्रम्प' यांच्या शपथविधी सोहळ्यात भारताचे परराष्ट्रमंत्री एस. जयशंकर यांनी अगदी पहिल्या रंगित बसून त्यांना शुभेच्छा दिल्या. त्यानंतर ट्रम्प सरकारचे

परराष्ट्रमंत्री मार्को रुबियो यांचीही भेट घेतली. या भेटीगाठीने फोटो सोशल मीडियावर टाकून भारताला अमेरिकेकडून मिळत असलेल्या महत्त्वाकडे जयशंकर यांनी अंगुलीनिर्देश केला. परंतु पहिल्याच भेटीत मार्को रुबियो यांनी भारतीयांच्या घुसखोरीवरून सुनावल्याची गोष्ट मात्र जयशंकर कदाचित सांगायचे राहून गेले. अमेरिकेच्या माध्यमांमध्ये याबाबतचे वृत्त प्रसिद्ध झाल्यावर हा सारा मामला पुढे आला. सध्याच्या घडीला अमेरिकेत साडेसात लाखांहून अधिक भारतीय नागरिक बेकायदेशीरपणे अमेरिकेत रहात असून त्यापैकी भारतात पाठवणी करण्यासाठी २८ हजार जणांची यादी अमेरिकेने तयार केल्याचे म्हटले जात आहे. अमेरिकेत बेकायदेशीर वास्तव्य करणाऱ्यांच्या यादीत भारत तिसऱ्या क्रमांकावर आहे, यामुळे तेथे कायदेशीर कागदपत्रांच्या आधारे राहात असलेले भारतीय आणि भारताच्या प्रतिमेलाही तडे जात आहेत. मागच्या १० वर्षांत परदेशी गुंतवणूक, विकास, नोकऱ्या, उद्योगधंद्या वाढीचे एवढेच नाही, तर तीन ट्रिलियन अर्थव्यवस्थेचे दावे केंद्र सरकारकडून केले जात आहेत. असे असतानाही भारतातील तरुण शिक्षणासह नोकरी-धंदा, चांगले राहणीमान मिळवण्याच्या आशेने आपले घरदार विकून, कर्ज काढून बेकायदेशीर मार्गाने अमेरिकेत प्रवेश का करत आहेत? मागच्या १० ते १५ वर्षांत अमेरिकेतील भारतीय घुसखोरांची संख्या का वाढली आहे, हे नेमके कशाचे निदर्शक आहे? याचा विचार व्हायला हवा. कारण आपल्या तरुणांना नोकरी धंद्यापासून अर्थव्यवस्थेपर्यंतचे जे प्रश्न सतावताहेत, तेच प्रश्न सध्या अमेरिकन तरुणांपुढेही आ वसून पुढे आहेत. त्यामुळे घुसखोरी बांगलादेशींची असो वा भारतीयांची. घुसखोरी ती घुसखोरीच.

महाकुंभ, सौंदर्यवती आणि सामाजिक भान!

उत्तर प्रदेशातील प्रयागराज येथे सध्या महाकुंभ मेळा सुरू आहे. या महाकुंभ मेळाला हजारो वर्षाचा इतिहास आहे. १२ वर्षांच्या प्रतीक्षेनंतर प्रयागराजमध्ये १३ जानेवारी २०२५ पासून कुंभमेळ्याची सुरुवात झाली. हिंदू धर्मातील सर्वात पवित्र आणि प्राचीन परंपरांपैकी एक म्हणजे कुंभमेळा, हिंदू धर्मात प्रत्येक सणाला तसेच उत्सवाला काही न काही कारण हे असतेच. तसेच हा कुंभमेळा आयोजित करण्यामागे काही पौराणिक, धार्मिक आणि खगोलीय कारणेदेखील असतात आणि अनेक वर्षांनी त्याचे आयोजन केले जात असल्याने त्याला मोठ्या प्रमाणात गर्दीदेखील होत असते. प्रयागराज येथे सुरू असलेला सध्याचा महाकुंभ मेळा हा त्याच्या भव्य-दिव्य, विराट आणि अत्यंत शिस्तबद्ध आयोजनासाठी जसा चर्चेत आहे, तसाच तो आणखी एका कारणामुळे देखील चर्चेत आहे. ते म्हणजे, या कुंभमेळ्यासाठी आलेल्या सौंदर्यवती. या कुंभमेळ्यासाठी आलेले वेगवेगळे साधू, आखाडे आणि परदेशी पर्यटक जसे चर्चेत आहेत, तसेच तिथे आलेल्या सौंदर्यवतीदेखील चर्चेत आल्या आहेत. इतक्या की, कुंभमेळ्यापेक्षाही या सौंदर्यवतींचीच चर्चा जास्त रंगली आहे.

सोशल मीडियावरही त्यांचेच सेन्सेशन आहे. त्यातही इंदौर येथून आलेली एक साध्वी माळा विकणारी मुलगी आहे, तिला तर भलतेच फॅन फॉलोइंग मिळाले आहे आणि हे फॉलोइंग एवढे वाढले की, शेवटी तिच्यावर कुंभमेळा सोडूनच जाण्याची वेळ आली आहे. घटना पहिली - तसं बघायला गेलं तर सुंदर स्त्रिया हा नेहमीच चर्चेचा विषय असतो. स्त्रियांचे वागणे, दिसणे हे अनेकदा समाजाच्या आकर्षणाचा विषय ठरतो. अशाच एका साध्वीची चर्चा कुंभमेळ्यात रंगली होती. या कुंभमेळ्यासाठी अनेक व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाले. अशाच एका व्हायरल व्हिडीओमध्ये एक सुंदर साध्वी दिसते आहे. महाकुंभच्या सुरुवातीपासून या साध्वी म्हणजेच हर्षा रिखारिया यांचं नाव चर्चेत आलं होतं. सोशल मीडियावर हर्षा यांना सर्वात सुंदर साध्वी असं नाव मिळालं आणि त्या पाठोपाठच हर्षा यांचा कुंभमधील व्हिडीओ व्हायरल झाल्यानंतर प्रत्येकालाच त्यांच्याबद्दल जाणून घेण्याची इच्छा झाली. मग मीडियापासून सगळेच त्यांच्या मागे लागले आणि त्यांच्याबद्दलची जवळपास सगळीच माहिती ही सोशल मीडियावर आली. त्यानंतर काही वाद झाल्याने हर्षा या कुंभमेळ्याच सोडून निघून गेल्या. घटना दुसरी - अशीच दुसरी घटना आहे, इंदौर येथून आलेल्या एका साध्या मुलीची, जी माळा विकण्यासाठी म्हणून महाकुंभला आली.

मूळची इंदौरची असणारी मोनालिसा भोसले कुंभमेळ्यात



तिच्या वडिलांसोबत माळा विकण्यासाठी आली होती. तिचे काही फोटो आणि व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल होताच तिला रातोरात प्रसिद्धी मिळाली. आपल्या कुटुंबाला आर्थिक हातभार लागेल या हेतूने ती येथे आली होती. सोशल मीडियावर व्हायरल झाल्यानंतर ती प्रकाशझोतात आली होती. त्यानंतर महाकुंभमध्ये तिला भेटण्यासाठी आणि तिच्यासोबत सेल्फी, फोटो काढण्यासाठी मोठी गर्दी होऊ लागली. यामुळे तिच्या व्यवसायावर परिणाम झाला. रुद्राक्ष माळा विक्री होण्याऐवजी तिचा जास्त वेळ फोटो काढण्यात जाऊ लागल्याने तिच्या वडिलांनी तिला पुन्हा घरी पाठवले.

कदाचित तुम्हाला प्रश्न पडला असेल की, या घटना सांगण्याचं कारण काय? तसं तर रोजच्या बातम्या पाहणाऱ्या आणि वर्तमानपत्र वाचणाऱ्या सर्वांनाच या घटना अगदी तपशीलवार माहिती आहेत. मग तरीही याचा विशेषत्वाने उल्लेख करण्यामागे समाज म्हणून आपली मानसिकता दाखवणे हा हेतू आहे. एखाद्याच्या वैयक्तिक आयुष्यात किती पडावे, त्याच्या व्यक्तिस्वातंत्र्यावर किती प्रमाणात अतिक्रमण करावे याचे काही अलिखित नियम आहेत आणि अतिउत्साहाच्या भरात आपण अनेकदा त्यावरच घाला घालतो. कुंभमेळ्यात आलेल्या या दोनच स्त्रिया होत्या का, तर नाही. आतापर्यंत हजारो, लाखो स्त्रियांनी या कुंभमेळ्याला भेट दिली असेल. पण याच दोन

स्त्रियांची एवढी चर्चा रंगली. सोशल मीडियावरही कुंभमेळा सचं केल्यावर या दोघींचे विशेषत मोनालिसा भोसले हिचे व्हिडीओ येतातच, पण मोनालिसाचे हेच सौंदर्य तिच्यासाठी मारक ठरले. कुंभमेळ्यात जाऊन फोटो वगैरे काढण्यातच तिचा इतका वेळ गेला की, तिचा वेळ फुकट जात असल्याने आणि व्यवसाय होत नसल्याने तिला तिच्या वडिलांनीच परत पाठवून दिले. सोशल मीडियाबद्दल नेहमीच ते दुधारी शस्त्र असल्याचे म्हटले जाते. म्हणजेच ते जितके उपयोगाचे ठरू शकते तेवढेच ते घातकही असते. अलीकडच्या काळात त्याचा घातकपणा प्रकर्षाने जाणवतो आहे. एखाद्या व्यक्तीच्या सौंदर्याची, एखाद्याने केलेल्या चांगल्या कामाची सोशल मीडियाच्या माध्यमातून झालेली प्रसिद्धी ही जशी सकारात्मक ठरते, अगदी तशीच एखाद्याची केलेली बदनामी, एखाद्यासोबत केलेला ट्रॅक किंवा मस्करी सोशल मीडियावर टाकल्याने सगळीकडे व्हायरल झाल्यावर एखाद्याला आयुष्यातून उठवूदेखील शकते, हे आपल्या कथी लक्षात येणार? मध्यंतरी असाच एक प्रसंग समोर आला होता. एका मुलाचे रॅपिंग करून त्याच्या फजितीचा तो व्हिडीओ सोशल मीडियावर टाकण्यात आला आणि यामुळे झालेली नामुष्की सहन न होऊन त्या मुलाने थेट आत्महत्या केली. म्हणजे सोशल मीडिया वाईट आहे,

असा त्याचा अर्थ आहे का, तर नाही. पण, हे माध्यम

हाताळण्याचे भान आपल्याकडे नाही, हे मात्र खरे. म्हणूनच आपण, व्हायरल, सोशल मीडिया अशा सगळ्या नावाखाली काय वाटेल ते शेअर करत असतो. डिटर, फेसबूक, इन्स्टाग्राम अशा सगळ्या मीडियावर गेलात तरी वाचा प्रत्यय येईल. मग यातून कोणाचे नुकसान झाले तरी त्याची फार फिकीर असतेच असे नाही. (ही सगळी विधाने सर्वसमावेशक नाहीत, सगळेचजण अशाच पद्धतीने वागतात, असे नाही.) गेल्या काही वर्षांत सोशल मीडिया हा आपल्या जगण्याचा एक अविभाज्य घटक झाला आहे. टीव्ही, कम्प्यूटर आणि फोन या सर्व सुविधा एकाच माध्यमातून देणारा स्मार्ट फोन आणि आपले अगदी जीवाभावाचे मैत्र झाले आहे. कोणत्याही गोष्टीचा अतिवापर हा घातकच ठरतो. त्याचप्रमाणे सोशल मीडियाचाही अतिवापर हा नैराश्यासाठी कारणीभूत ठरत असल्याचे अनेक संशोधनांमधूनही समोर आले आहे. हे सगळं टाळायचं असेल तर सामाजिक भान आपल्याला जपायलाच हवं. एखाद्याच्या आयुष्यात किती डोकावायचं, याचे काही नियम असतात, ते पाळायलाच हवेत.

कुंभमेळ्यापुरता विचार करायचा तर यातील ज्या छाया आहेत त्यांच्या संबंधात काही वाद निर्माण झाला आणि तो सोशल मीडियावरही इतका चर्चिला गेला की या सगळ्याला कंटाळून त्या कुंभमेळ्याच सोडून गेल्या. तीच गत झाली मोनालिसा भोसले हिची. सोशल मीडियावर तिची, तिच्या सौंदर्याची खूप प्रसिद्धी झाली. पण, याचा तिच्या व्यवसायाला फायदा झाला का, तर नाही. म्हणूनच तर तिला परत घरी पाठवण्याची वेळ तिच्या वडिलांवर आली. मोनालिसाचं सौंदर्य सोशल मीडियावर एवढं व्हायरल झालं की, जागोजागी तिला अडवून तिच्यासोबत फोटो काढण्यासाठी लोके उभे असतात. शेवटी, यामुळे मला माझ्या आणि कुटुंबीयांच्या सुरक्षेची काळजी वाटत असल्याचे मोनालिसाने जाहीररित्या सांगितले. आता हे एखाद्याच्या व्यक्तिस्वातंत्र्यावरील अतिक्रमण नाही का? एका संशोधनानुसार फेसबूक, डिटरसारखी सोशल मीडियाची साधने व्यक्तीला मानसिक स्वरूपात दुबळे करत आहेत. सोशल मीडियामुळे निर्माण होणाऱ्या या नकारात्मक प्रभावांवर निश्चितच गांभीर्याने विचार करायला हवा आहे. कोणतीही गोष्ट जोवर मर्यादित असेल तोवरच तिचे महत्त्व, उपयुक्तता आणि मुख्य म्हणजे आनंदही टिकतो. पण, हे भान राहिले नाही तर याचे एका आजारात रुपांतर होण्याची भीती नाकारता येत नाही. त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे, एक चांगला, वैचारिक आणि सामाजिक भान जपणारा समाज निर्माण करण्यात आपल्याला अपयश येईल, हे निश्चित.

पालकमंत्रीपदाचा वाद रस्त्यावर!

रायगड आणि नाशिकमधील पालकमंत्रीपदाचा वाद चांगलाच चिघळला आहे. नाशिक जिल्ह्यासाठी गिरीश महाजन आणि रायगडमध्ये अदिती तटकरे यांची १८ जानेवारीला पालकमंत्रीपदी नियुक्ती केल्यानंतर शिवसेनेत प्रचंड नाराजी पसरली. त्यानंतर त्याच रात्री कॅबिनेटमंत्री आणि शिवसेना नेते भरत गोगावले समर्थक थेट मुंबई-गोवा महामार्गावर उतरले. त्यांनी रास्ता रोको आंदोलन केले, टायर जाळून रस्ता अडवला. यात काही तास रस्ता बंद होता, वाहनांच्या काही किलोमीटर लांब रांगा लागल्या होत्या. भरत गोगावले यांना पालकमंत्री केले नाही यात प्रवाशांची काही चूक होती का, मग त्यांना नाहक त्रास का सहन करावा लागला, हा महत्त्वाचा प्रश्न आहे. पालकमंत्रीपदावरून रायगडमध्ये रस्त्यावर झालेला राडा, लोकांना वेठीस धरणे ही बाब लोकप्रतिनिधी म्हणवून घेणाऱ्यांसाठी भूषणावह नव्हती. हजानतेच्या सेवेसाठीहून असा जप दिवसातून शेकडो वेळा करणाऱ्या लोकप्रतिनिधींचे हे वागणे अयोग्यच होते. गोगावलेंची नाराजी आणि एकनाथ शिंदे यांचे दरे गावाला जाणे हे नाराजीचे दुसरे लक्षण असल्याने अवघ्या २४ तासांत मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी रायगड, नाशिकच्या पालकमंत्रीपदाला स्थगिती दिली, याचा अर्थ मुख्यमंत्री बॅकफूटवर आले असेही होते. या

निमित्ताने महायुतीतील शिवसेना आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस यांच्यातील रायगडमधील संघर्ष किती टोकाला गेला आहे, हे यातून स्पष्ट झाले आहे. विधानसभा निवडणुकीचा निकाल जाहीर झाल्यानंतर कर्जतचे आमदार महेंद्र थोरवे यांनी अदिती तटकरे यांना पालकमंत्रीपद देऊ नये, अशी थेट आणि जाहीर भूमिका मांडली होती. रायगडमधील सातपैकी तीन आमदार शिवसेनेचे, तीन आमदार भाजपचे असताना राष्ट्रवादी काँग्रेसला पालकमंत्री का दिले, असा खडा सवाल भरत गोगावले तसेच त्यांचे आणखी दोन सहकारी आमदार महेंद्र थोरवे आणि महेंद्र दळवी यांनी केला आहे. पालकमंत्री होणे ही भरत गोगावले यांची पहिल्यापासून इच्छा होती आणि त्यांनी ही इच्छा अनेकदा बोलून दाखवली होती. मात्र, याआधीही शिवसेना आणि राष्ट्रवादी यांचे जमत नसल्याने अदिती तटकरे महिला व बाल कल्याण मंत्री असूनही उद्योगमंत्री उदय सामंत यांच्याकडे रत्नागिरीसह रायगडच्या पालकमंत्रीपदाची जबाबदारी देण्यात आली होती. शिवसेना आणि राष्ट्रवादी काँग्रेस यांच्यातील रायगडमधील वाद तसा जुना आहे. मात्र, लोकसभा निवडणुकीनंतर त्यांच्यातील वाद जास्त चिघळला. हा वाद शिवसेना विरुद्ध सुनील तटकरे असा आहे. कर्जतचे आमदार महेंद्र थोरवे यांनी सुनील तटकरे यांच्यावर यापूर्वी

अनेकदा कठोर टीका केली आहे. थोरवे विरुद्ध तटकरे वाद कायम राहिला आहे. गोगावले विरुद्ध तटकरे यांच्यातही वाद होताच. मात्र, महायुती म्हणून निवडणूक लढवल्याने गोगावले यांनी थेट तटकरेंवर टीका केली नव्हती. मात्र, अदिती तटकरे यांना पालकमंत्री करताच गोगावलेंनी तटकरेंवर जोरदार टीका केली.

ज्या तटकरेंना आम्ही खासदार होण्यासाठी मदत केली त्या तटकरेंनी गोगावले यांच्यासह महेंद्र थोरवे आणि महेंद्र दळवी यांना पाडण्याचा प्रयत्न केला, असा गंभीर आरोप गोगावले यांनी केल्यामुळे पालकमंत्रीपदाचा वाद किती प्रतिष्टेचा झाला आहे, हे लक्षात येते. विशेष म्हणजे या सर्व वादात अजून मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस तसेच उपमुख्यमंत्री अजित पवार यांनी वादग्रस्त वक्तव्य करणे टाळले आहे. एवढेच नाही तर अदिती तटकरे यांनीही सामंजस्याची भूमिका घेत वादावर बोलणे टाळले आहे. जिल्ह्यात शिवसेनेचे तीन आमदार असताना अदिती तटकरे यांच्याकडे पालकमंत्रीपद खेचून आणणे हा तटकरे यांच्या मुत्सद्दीपणाचा विजय होता. विशेष म्हणजे पालकमंत्रीपदाचा निर्णय फडणवीस-शिंदे-पवार यांच्या बैठकीत झाला असल्यामुळे आता नाराजी जाहीर का केली, हा प्रश्न आहे. तरीही नाराजी असेल तर ती महायुतीमध्ये

सोडवणे आवश्यक होते. त्यासाठी गोगावले समर्थकांनी रस्त्यावर उतरणे, प्रवाशांची गैरसोय करणे किती योग्य होते, याचा शिवसेनेने विचार करायला हवा. आता पालकमंत्रीपद पुन्हा अदिती तटकरे यांना मिळाले तरी शिवसेनेत नाराजीचा बॉम्ब फुटणार, शिवसेनेकडे पालकमंत्रीपद गेले तर तटकरे नाराज होणार. त्यामुळे यातून कसा मार्ग काढायचा, यात मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या चातुऱ्याचं कस लागणार आहे. विधानसभा निवडणुकीचा निकाल २३ नोव्हेंबर रोजी लागला. त्यानंतर मंत्रिमंडळ जाहीर व्हायला १५ डिसेंबर उजाडले. पुढे अधिवेशन संपेपर्यंत सर्व बिनखात्याचे मंत्री होते. २१ डिसेंबरला खातेवाटप झाल्यानंतर पालकमंत्र्यांची नियुक्ती जाहीर व्हायला १८ जानेवारीचा दिवस उजाडावा लागला. यातून महायुतीने कितीही दावे केले तरी त्यांच्यात आलं इज वेल नसल्याचे स्पष्ट होते. एक मात्र खरे ज्या लाडक्या बहिणींमुळे महायुती सरकार सत्तेत आले, ज्या लाडक्या बहिणींचे वारंवार जाहीर कौतुक महायुतीचे नेते करत होते त्यातीलच एक बहिण जेव्हा पालकमंत्री होते तेव्हा तिला कडाडून विरोध केला जातो. वास्तविक सध्या एकही महिला पालकमंत्री नाही. यातूनच लाडक्या बहिणांबद्दल सरकारला किती प्रेम आहे, हे दिसून येते.

