

ਪਾਨ ੫ ਵਰਣਨ....

વासनाध नराधमाला नात्याधा.

व्यसन लागल हात. त्यामुळ त्याच्या वागणुकाहा बराच फक्क होता. त्याच्या या व्यसनामुळे त्याचे सतत त्याच्या आई-वडिलांशी व्हायचे. पण तो काही कुणाचे ऐकत नव्हता. दरम्यान गुरुवार दिनांमध्ये मार्च रोजी वडील कामावर गेले होते आणि घरात तो व त्याची आईच्या नव्हाने दुपारच्या वेळेस व्ल्यू फिल्म पाहिली. यावेळी त्याने दारुही ठेणु होती. दारुची नशा आणि व्ल्यू फिल्म पाहिल्यामुळे शरीरात संचारावासना यामुळे तो बेभान झाला आणि त्याने आपल्या ४५ वर्षांच्या ३ जबरदस्तीने ओढोत हॉलमध्ये नेले आणि तिच्यावर लैंगिक अत्याचारावार आणि घरातून पळ काढला. दरम्यान संध्याकाळी त्याचा बाप कामावाल्यावर आईने घडलेला प्रकार आपल्या पतीला सांगताच त्यांना जबरदस्तीने धक्का बसला. त्यानंतर त्यांनी तत्काळ आपल्या पत्नीसह पोलीस ठाणे आणि त्यांनी या संतापजनक घटनेची पोलीस ठाण्यात जाऊन फिरविद नोंदवली. पोलिसांनाही या घटनेने धक्का बसला आणि त्यांनी युद्ध पातळीवर उभालाट अटक करून त्याच्यावर गुन्हा दाखल केला. या घटनेची माझी अचलपूरमध्ये पसरताचा सर्वत्र संतापाची लाट उसळली आणि आरोपी मुक्कासावर लटकवण्याची लोक मागणी करू लागले. या भयंकर घटनेने महाराष्ट्राला मान खाली घालायला लावली आहे.

सनात्या नरता आद्युज्ज्वादा सर्वोनामाः।।
मलयी श्रीमह गहायच्चि नित्या पतीजे अन्देष्टक्य चैकू येशे

मुलगा त्रुतीसह रहायचा. तिच्या पताच आडकर धाक येब उकान आहे. शुक्रवारी रात्री अकराच्या सुमारास घरी सर्व मंडळी झोपलेले असताना कोमल ही आपल्या दीड वर्षाच्या मुलीला घेऊन घरून निघून गेली. दरम्यान मुलगी व आई घरात नसल्याचे पतीला लक्षात आल्यावर त्यांनी तिचा रात्री शोध घेण्यास सुरुवात केली. मात्र ती आढळून आली नाही. अखेर आज शनिवारी (२० मार्च २०२१) सकाळी कोमलच्या पतीने मरेगाव पोलीस ठाणे गाठत पत्नी व मुलगी बेपत्ता असल्याची तक्रार दिली. दरम्यान मृतकाच्या घराजवळच असणा-या पुरके आश्रम शाळेनजीक असलेल्या थेरे यांच्या शेतातील विहीरीत मृतकाच्या पायातील चपला आढळून आल्या. नागरिकांनी याबाबत पोलिसांना माहिती दिली. दरम्यान विहीरीत गळ टाकून शोध घेतला असता यात कोमल आणि तिच्या दीड वर्षाच्या मुलीचा मृतदेह आढळून आला. आत्महत्येचे कारण कळू शकले नाही. या घटनेमुळे परिसरात हळहळ व्यक्त होत आहे.

वासनाध नरधामाशा हुमतान दानहात...
समग्रस घगतील पालीव बकऱ्या चारण्याभानी शेलाप गावच्या हर्ष

सुनिरास द्वाराला पाळाव बकऱ्या धारण्यासाठी शलार नावच्या हृदाताल
डोंगरीवर गेली होती. मात्र अज्ञात इसमांनी तिच्यावर अतिप्रसंग करण्याचा
प्रयत्न केल्याने तिने त्यास तीव्र प्रतिविरोध केला. त्यामुळे अज्ञात इसमांनी
तिचा गठा आवळून खून केल्याचे सांगण्यात येत आहे. गुरुबारी उशिराने
बकऱ्या डोंगरीतून चरून घरी आल्या. मात्र सुशीला घरी परतली नाही. ही
बाब मुलांनी वडील कामावरून घरी परतल्यावर सांगितली. त्यामुळे चिंतातुर
झालेल्या जीवन याने शेजान्यांच्या सोबतीने आणि श्रमजीवी संघटनेच्या
कार्यकर्त्यांसी संपर्क साधला असता तात्काळ तानाजी लहांगे, बाला मांगात,
गुरुनाथ वाघे, सुरेश वाघचौरे, अमोल मुकणे, जान्या भावर, शीवा मांगात हे
कार्यकर्ते घटनास्थळी पोहचुन सुशिलाचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला.
नातेवाईकांकडे चौकशी केली. मात्र सुशिलाचा शोध लागला नाही. अखेर ती
बकऱ्या चारण्यासाठी गेलेल्या जंगलाच्या डोंगरी भागात शोधण्याचा प्रयत्न
केला असता तिचा मृतदेह एका निर्जन झुडुपात आढळून आला. या घटनेची
तालुका पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक राम भालसिंग, पोलीस उपनिरीक्षक
सचिव दाखडे, वैभव देशपांडे आदी पोलीस अधिकारी आपल्या पोलीस
पथकासह घटनास्थळी दाखल झाले. पोलिसांनी घटना स्थळाचा पंचनामा
केला असताना सदरील मृत महिलेच्या गळ्यावर जखमा असून अंगावरचे
दागीने सापडले नसून मोर्बाईल मुद्दा सापडला नसून मृतदेह
शवविच्छेदनासाठी स्व.इंदिरा गांधी उपजिल्हा रुग्णालयात पाठवण्यात आला.
डॉक्टरांनी मृतदेहाचे शवविच्छेदन केले असता सुशीला हिचा अज्ञात इसमांनी
गळा आवळून तिचा खून केल्याचे निष्पत्र झाले आहे. वैद्यकीय
अहवालानुसार तालुका पोलिसांनी सुशीला हिच्या बहिणीची फिरीद घेऊन
खुनाचा गुन्हा दाखल केला आहे. अधिक तपास वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक राम
भालसिंग यांच्या मार्गदर्शनाखाली मुरु असून अज्ञात मारेकन्यांचा पोलीस
कसून शोध घेत आहेत.

संतापाची लाट आहे. सहा महिन्यापूर्वी प्रेमविवाह केलेला

निर्विघृण खून करण्यात आला. पत्नीची हत्या केल्यानंतर आरोपीला पश्चात्ताप झाला होता. आता पोलीस आपल्याला अटक करतील या भीतीने आरोपीने पत्नीच्या आत्महत्येचा बनाव रचला. पण त्याचा हा बनाव पोलीसांच्या चौकीशीत टिकला नाही. आत्महत्या केल्याचा बनाव पोलीसांच्या सरकरतेमुळे गुन्हा उघडकीस आला, अशी माहिती पोलीस निरीक्षक चंद्रशेखर यादव यांना दिली. मिरजगाव येथील शंकर किशोर साळवे हा शीफ्रकोपी आहे हे संपूर्ण गावाला माहित आहे. ८ मार्च रोजी शंकर आणि पत्नी नेहा यांच्यात दुपारी कडकायाचे भांडण झाले. यात शंकर याने नेहाला लाथाबुळ्याने तसंच कमरेच्या पट्ट्याने मारहण करून भिंतीवर डोके आपटले होते. यावेळी त्या ठिकाणी नेहा यांची बहीण दिक्षा आणि लहान भाऊ तेथे हजर होते. बहीण दिक्षा हने त्यांना समजावून सांगितले परंतु त्यांचे भांडण मिटत नसल्याने दिक्षा आणि लहान भाऊ हे आपल्या गावी निघाले होते. यानंतर ही शंकरने पत्नीला जबर मारहण केली होती. त्यात तिचा मृत्यू झाला होता. आपण केलेले कुकर्म लपवण्यासाठी शंकरने प्रयत्न सुरु केले. मृतदेहाची विलहेवाट कशी लावायची याचा शंकर विचार करू लागला होता. पसून हे शक्य नव्हते. म्हणून त्याने पत्नीने आत्महत्या केल्याचा बनाव रचला. परंतु खूनाला वाचा फुटतेच याप्रमाणे याही खूनाला वाचा फुटली आणि आरोपी शंकर गजाआड झाला. नेहाचे भाऊ-बहीण वाटेत असताना शंकरने साळवे याने त्यांना फोन करून सांगितले की, नेहा हिंने गळफास घेऊन आत्महत्या केली आहे म्हणून मी सध्या तिला घेऊन मिरजगावमध्यात दवाखान्यात घेऊन आलोय. तुऱ्हीही या असे सांगितल्याने दिक्षा आणि लहान भाऊ मिरजगाव येथे आले. तोपर्यंत नेहाचा मृत्यू झाला होता. नेहाच्या मृतदेहाची डॉक्टर आणि पोलीसांनी बारकाईने पहाणी केली असता तिच्या शरीरावर माराहाणीचे ताजे डाग व जखमा दिसत होत्या. यावरून शंकरने तिला गुरा ढोरासारखे माराहण केल्याचे स्पष्ट झाले. यावरून पोलीसांनी खूनाचा गुन्हा दाखल केल्यानंतर आरोपी शंकरला अटक केली. कर्जत पोलीस ठाण्यात अकस्मात मृत्यूची नोंद करण्यात आली. मिरजगाव दुरक्षेताचे पोलीस उपनिरीक्षक अमरजित मेरे यांनी घटनास्थळाची बारकाईने पाहणी केली. मृतदेहाचे शवविच्छेदन होऊन अहवालात वैद्यकीय प्रमाणपत्रात डोक्यास अंतर्गत मार लागल्याने मृत्यू झाल्याचे नमूद असल्याने मयथताची बहीण दिक्षा ठोसर (रा.नवसरी गुजरात) यांच्या फिर्यादीवरून खुनाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. आरोपी शंकर साळवे यास ताब्यात घेण्यात आले आहे. अधिक तपास पोलीस अधीक्षक मनोज पाटील, अपर पोलीस अधीक्षक सौरभकुमार अग्रवाल, उपविभागीय पोलीस अधिकारी अण्णासाहेब जाधव, पोलीस निरीक्षक चंद्रशेखर यादव यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस उपनिरीक्षक अमरजित मेरे हे कृती आहेत.

मंबईच्या पाहणा लटारुच्या जाळ्यात..

शहर पोलीसांना समजली होती. कतलखानाच्या ओढव्यच्या वरच्या बाजूला माझ्यारान ॲसून काही भागात शेती आहे. तसा हा परिसर निर्जन असल्याने काही तळीराम येथे दिवसा व रात्री दारू पिण्यासाठी हमखास येत असतात. तसेच ओढव्यावरून हा रस्ता पुढे सांगली रस्ता डीकेटीकडे जात

बातम्या

सोमवार दि. २२ मार्च २०२१ ते शनिवार दि. २८ मार्च २०२१

Digitized by srujanika@gmail.com

यात प्रतीक्षा होता आसारप बदर, बर्दू आरपा राता रपाना हरता. त्याचेली अक्षयने तेजस आणि शक्तील खुणवले. त्यांनी दारुच्या नशेत असलेल्या अजयला तुड्याकडे सगळे पैसे दे नाही तर आम्ही तुला मारून टाकतो अशी धमकी देत त्याला मारहाण करयला सुरुवात केली. त्यातच अक्षयने अजयचा गळा आवळून धरला. त्या चौधांनी जणांत झटापट चालली होती. ते त्याला मारहाण करीत असताना दारुच्या बाटल्या विस्कटल्या होत्या. अजयला मारहाण करीत होते तरीही तो त्यांना आपल्या पैसाचे पांकिट देत नव्हता. म्हणून त्या तिघांनी फरफटतच काही अंतरवर नेले. त्यांनी तेथे पडलेला एक मोठा दगड घेतला आणि तो अजयच्या डोक्यात आणि चेहऱ्यावर घातला. त्यासरशी तो रक्तबंबळ अवस्थेत रक्ताच्या थारोव्यात जमीनीवर पडला. त्याचा जीगीच मृत्यु जाल्याचे बधून त्यांनी त्याच्याकडील पैसे काढून घेऊन त्याच्या पॅन्टेच्या खिशात मोटार सायकलीची किळ्ठी ठेवले आणि मोटार सायकल घेऊन पक्ळू गेले. ती मोटार सायकल अक्षय कमतुरे याची होती, परंतु पोलीसांची दिशाभूल करण्यासाठी त्यांनी त्या मोटार सायकलची किळ्ठी मयत अजय कांबळे यांच्या पॅन्टेच्या खिशात ठेवून दिली आणि घटनास्थळावरून अंधाराचा फायदा घेत पोबारा केला. या घटनेनंतर ते तिघे इचलकरंजी सोडून कर्णाटकातील आपल्या नातेवाईकाकडे गेले होते. घटनास्थळी त्यांनी कोणताच पुरावा ठेवलेला नव्हता. सावज हेरून त्यांनी अशा ठिकाणी नेले होते की जेथे कुणाचीच नजर जाणार नाही. तसा अजय कांबळे हा देखील त्यांना अपरिचित असाच होता. त्यामुळे त्याला मारून टाकले तर आपण कुठे अडकणार नाही याची त्यांनी पुरेपुर दक्षता घेतली होती. घटनास्थळी पोलीसांना रक्ताने माखलेला दगड मिळालेला होता. घटनास्थळ हे आजबूजूच्या सीसीटीव्हीच्या कक्षेपासून ही दुर होते. त्यामुळे सहजा सहजी आपण पकडले जाणार नाही याची त्यांनी काळजी घेतली होती. आरोपी मिळाल्यानंतर मयताची ओळख पटलेली होती. परंतु तो इचलकरंजी परिसरात तो कुणाकडे आणि कशासाठी आला होता याची कुणालाच काही माहिती नव्हती. त्यामुळे या घटनेची फिर्याद देण्यास कुणीच पुढे आले नाही. म्हणून पोलीसांनी स्वतःच या घटनेची फिर्यादी होऊन फिर्याद दाखल केली होती. अजय कांबळे (वय २५ रा. मुंबई) याच्या खून प्रकरणी अक्षय रावसाहेब कमतुरु (वय २२) रा. कृष्णनगर, शहापूर, शक्ती शहाजी इंगळे (वय २४) रा. आंबडेकर नगर शहापुर आणि तेजस उर्फ सुशांत गोरे (वय १९) रा. दत्तनगर शहापुर याच्या विरोधात गु. रजि. न ७५/२०२१ कलम ३०२, ३४ अन्वये गुन्हा दाखल करून त्या तिघांना पोलीसांनी सोमवार दि. १.५८मार्च रोजी इचलकरंजी येथील कोर्टसमोर उभे केले असता मा. कोर्टने त्यांना पाच दिवसाची पोलीस कोठडी मुनावली होती. पोलीस कोठडी दरम्यान पोलीसांनी त्याच्याकडून गुन्हयात वापलेली मोटार सायकल जस केली होती. या घटनेचा पुढील तपास गावभाग पोलीस स्टेशनचे स.पो.नी. गजेंद्र लोहार याच्या मार्गदर्शनाखाली गावभाग पोलीस ठाण्याचे पोलीस करीत आहेत. या घटनेचा यशस्वीपणे तपास करून संशयीत आरोपीना ताब्यात घेतल्याबद्दल जिल्हा पोलीस प्रमुख शैलेश बलकवडे तपास पथकाला वीस हजार रुपयांचे बक्षिस जाहिर केले. केवळ दारू प्यायचे लुटमारी करयाचे आणि लोकांना धमकावयाचे एवढेच काम काही बिनकामाचे तरुण करीत असतात सतत दारुच्या नशेत राहून खालीला त्रास देणे आणि दारू पिपण्यासाठी पैसे दिले नाहीत तर त्याला मारून टाकणे असा उदयोग करून भागात गळीत दशात पसरवून आपण जणू काही 'भाई'च आहोत अशा थाटात बावरत असतात.

रक्ताच्या नात्यातच रक्तपात ...

आरोपी नातू फरार झाला आहे. धळे तालक्यातील वार गावातील ६८

आत्माराम हिरामण पारधी यांचा चलत नातवानेच

वैमन स्थानात दृश्याने तरजु नामा उत्तर भारताचे घेत गेला. बूऱ वैमनस्थातून हा खून झाला असून याप्रकरणी आरोपीविरोधात पश्चिम देवपूर् पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. धुळे तालुक्यातील वार गावातील आत्माराम पारधी असं या मयत आजोबांचं नाव असून त्यांचा चुलत नातू ज्ञानेश्वर पारधी याने भरदिवसा जुन्या कौटुंबिक वादातून आत्माराम यांच्या डोक्यावर धारदार कोयत्याने वार करत त्यांचा खून केला. आजोबा आत्माराम पारधी हे पत्नी, चार मुलगे व मुनासंह वार गावातच राहतात. गावातच त्यांच्या घराजवळ त्यांचा चुलत नातू ज्ञानेश्वर पारधी राहतो. नेहमीप्रमाणे ज्ञानेश्वर हा आजीकडे आला. यावेळी ज्ञानेश्वरने कौटुंबिक वादाची कुरापत काढून शेजारीच असलेल्या आत्माराम पारधी यांच्याशी वाद घालता. त्यांनंतर भडकलेल्या ज्ञानेश्वरने आपल्या हातातील कोयत्याने थेट आत्माराम पारधी यांच्या डोक्यावरच वार केले. यामुळे आत्माराम पारधी गंभीर दुखापत होऊन रक्ताच्या थारोळ्यात जागीच कोसळले. अधिक रक्तस्रावामुळे त्यांचा जागीच मृत्यु झाला. कौटुंबिक जुना वाद तसंच कुटुंबाच्या आणि समाजाच्या धार्मिक कार्यक्रमात समाविष्ट करून घेतले जात नसल्याने ज्ञानेश्वरच्या मनात राग होता. त्यामुळे त्याने हा खून केला असल्याचं पोलीस तपासात समोर आल आहे. आरोपी हा मयत आत्माराम पारधी यांचा चुलत नातू आहे. घटनेची माहिती मिळताचा पश्चिम देवपूर् पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक रविंद्र व त्यांचे पथक घटनास्थळी दाखल झाले होते. दग्धपान, या घटनेनंतर ज्ञानेश्वर हा गावातून पसार झाला असून पश्चिम देवपूर् पोलीस त्याचा शोध घेत आहेत.

खन ठळक त्याने अपघाताचा

घटनेची आजबाजला पोलिसांनी चौकशी केली असू.

या घटनाया आजूबा-जूला पालसना चाकशा कला असता चारचाका वाहनाने दुचाकीस्वराता मागून जोरदार धडक देऊन तो लोणावळ्याच्या दिशेने पसार झाला असल्याची माहिती पोलिसांना मिळाली. त्यानुसार क्षणाचाही विलंब न करता पोलीस निरीक्षक मुजावर यांनी शहरातील सर्व प्रमुख रस्त्यावर नाकाबंदी करण्याचे आदेश दिले. नाका-बंदी दरम्यान एक मारुस्ती ८०० कार पोलिसांना संशयास्पद आढळून आली. त्या वाहन चालकाला पोलिसांनी विचारपूस केली असता त्याने आपले नाव रामदास ओझारकर असं सांगितलं. त्याच्याजवळ असलेली कार ही समोरील बाजूने अपघातग्रस्त असल्याचे पोलिसांच्या निर्दर्शनास आल्याने त्याविषयी पोलिसांनी अधिक चौकशी केली असता रामदास याने पोलिसांना उडवाउडवीची उत्तरे दिली. पोलिसांनी त्यास ताब्यात घेऊन अधिक चौकशी केली असता पूर्ववैमनस्यातून भांडण झाल्याचा राग मनात धरून रामदास याने त्याच्याकडे असलेल्या मारुस्ती ८०० कार वरून भाजे गावाच्या हड्डीतून लोणावळ्याच्या दिशेने दुचाकीवरून जाणाऱ्या सतीश ओझारकर यास पाठीमागून जोरदार धडक दिली असल्याचे सांगितले. दुचाकीवरून खाली पडलेल्या सतीश यास रामदास याने त्याच्याजवळ असलेल्या लोखंडी रँडेने डोक्यावर तसंच अंगावर बेदम मारहाण करण्यास सुरुवात केली. गंभीर जखमी झालेल्या सतीशला महारांगावर सोडून रामदासने लोणावळ्याच्या दिशेने पळ काढला. महारांगावर सतीशला अज्ञात वाहनाने धडक दिल्याने मत्थू झाला असा बनाव आरोपी रामदास याने आखला होता. परंतु पोलिसांच्या वेगवान तपासासुळे त्याचं बिंग फुटलं आणि अवघ्या तासाभरातच लोणावळा ग्रामीण पोलिसांनी आरोपी रामदासच्या हातात बेड्या ठोकल्या. संबंधित घटनेत मृत्युमुखी पडलेल्या सतीश याचा रामदासने धडक देऊन मारहाण करत खून केला असल्याबाबतची कुबुली पोलिसांना दिली आहे. त्यानुसार पोलिसांनी खुनाचा गुन्हा दाखल केला असून गुन्ह्यात वापरण्यात आलेली मारुती कार तसंच लोखंडी रँड पोलिसांनी जस केला आहे. घटनेचा अधिक तपास लोणावळा ग्रामीण पोलिसांकडून मुरु आहे. दरम्यान, सदर कामगिरी पोलीस अधीक्षक अभिनव देशमुख अपर पोलीस अधीक्षक विवेक पाटील, सहाय्यक पोलीस अधिक्षक नवनीत कावत, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक टी.वाय. मुजावर, सहाय्यक पोलीस निरीक्षक निलेश माने, पोलीस उपनिरीक्षक अनिल लवटे, सहाय्यक पोलीस उपनिरीक्षक शिंदे, पोलीस हवलदार जिवराज बनसोडे, शक्तील शेख, पोलीस नाईक देविदास चाकणे, मयुर अबनावे, पो.शी. क्रषिकेश पंचरास, सिंदेश शिंदे, हाणांत शिंदे, स्वप्नील पाटील, मच्छिंद्र पानसरे यांनी केली.

बहिणीचा अखेर त्याच्याकडून विश्वासघात ...

कायम मदत करीत होत्या. राबणाऱ्या हाताला कष्टाची किंमत कळत असते. म्हणूनच ते दोधे नवरा बायको रात्रीचा दिवस करून आपल्या शेतात आपल्या गडाला बाधल तपयत संध्याकाळ हात आला हाता. परत यताना तो गगनबाबावडा रस्त्याने येऊन ते पोते त्याने गगनबाबावडा घाटातील मार्गेवाडी गावच्या हड्डीतील एका झुडपात टाकून देऊन आपण तेथून पोबारा केला. घडलेली घटना त्याने कुणाला काहीच संगितली नाही. इकडे मुलांनी बघायला गेलेल्या छबुताई या घरी ग्रामीण वर्षात घरी परत आल्या नाहीत म्हणून छबुताई याचे पती केरबा पाटील आणि मुलायाने प्रकाश कुंभार याच्याशी संपर्क साधला असता त्याने आक्काला साळवणणा पाहण्याच्या घरी सोडल्याचे सांगितले त्या उदया बोरगावला येतील असे सांगितले दुसऱ्या दिवशी ही त्या घराकडे परत आल्या नसल्याने केरबा यांनी परत प्रकाश याच्याशी संपर्क साधला होता. पण तो आता त्यांना काहीच सांगत नव्हता. मी साळवण येथे आक्काला सोडले आहे एवढेच तो सांगत होतो. केरबा पाटील आणि त्याच्या मुलाने छबुताई याचा शोध दोन तीन दिवस घेतला पण त्या कुर्डेच त्यांना मिळून आल्या नाहीत म्हणून केरबा पाटील यांनी आपली पत्ती छबुताई केरबा पाटील या बेपत्ता असल्याची तक्रार पन्हाळा पोलीसांत दाखल केली. पोलीस या घटनेचा तपास करीत असताना पोलीसांनी मयत छबुताई याच्या मोबाईल कॉलचे डिटेल्स तपासायला सुरुवात केली होती. घटनेच्या दिवशी प्रकाश कुंभार याचा शेवटचा कॉल त्याच्या मोबाईलबर आलेला दिसत होता. पोलीसांनी संशयावरून रविवार दि. १३ मार्च रोजी त्याला ताब्यात घेतले होते. त्याच्याकडे या घटनेची पोलीस चौकशी करत असताना तो पोलीसांना उडवाउडवीची उत्ते देत होता. त्यातच गुप खबरच्यांनी ही प्रकाश कुंभार यानेच छबुताई पाटील याची हत्या केल्याची माहिती दिली होती. तो मुळात कर्जबाजारी होता. ही माहिती मिळातच पातीसांनी त्याला पोलीसी खाक्या दाखवताच त्याने आपला गुन्हा कबुल करून छबुताई पाटील याचा खून करून त्याचा मृतदेह मार्गेवाडी गावाच्या हड्डीत टाकल्याची माहिती दिली. हा खून त्याने दागिन्यासाठी केला असल्याची माहिती पोलीसांना दिली. त्याने दिलेल्या माहितीवरून पोलीसांनी घटनास्थळावरून मृतदेह बाहेर काढण पंचनामा करून शवविच्छेदनासाठी रुणालयात पाठवून दिला. या घटनेची लेखी फिरांद केरबा पाटील यांनी दिल्याने पोलीसांनी छबुताई केरबा पाटील (वय ५८) याचा खून करून पुरावा नष्ट करण्याचा प्रयत्न केल्या प्रकरणी प्रकाश कुंभार याच्या विरोधात भा.दं.वी.कलम ३०२,२०१ प्रमाणे गुन्हा दाखल करून त्याला पन्हाळा येथील कोर्टात उभे केले असता मा.कोटनी त्याला २२ मार्च पर्यंतची पोलीस कोठडी सुनावली होती. पोलीस कोठडी दरम्यान पोलीसांनी गुन्ह्यात वापरलेली मोटार सायकल जस केली होती. या घटनेचा तपास पोलीस उपाधीक्षक आर.आर.पाटील यांच्या मार्गनिशनाखाली पो.निरी. फडतरे, स.पो.नी.काशिद, पोलीस उप.निरी.नरेद्र पाटील, पो.हवा.शहाजी पाटील, तोसिंक मुल्हा आणि अशिष कोळेकर यांनी केला.

महाराष्ट्रात भाजपाचे काऊटडाऊन सुरक्षा!

मुं बई महानगर पालिका जिकण्याचे स्वप्न पाहणाऱ्या
भाजपला महाराष्ट्राच्या ग्रामीण भागात एकापाठोपाठ
एक असे धक्के बसत आहेत. सांगली पाठोपाठ भाजपने
जळगावची सत्ताही गमावली आहे आणि पुढचा नंबर धुळ्याचा
आहे असे बोलले जात आहे, कदाचित ते खरेही ठरेल. कारण
सध्या देशभर भाजपची जबरदस्त पिछेहाट सुरु आहे आणि
त्याला कारण आहे शेतकऱ्यांचा रोष! भारत हा कृषी संवर्धन
देश असून अन्नदाता शेतकऱ्यांची संख्या ६३ टक्के आहे. असे
असताना मोर्दींनी मनमानी करून बहुमताच्या जोरावर शेतकरी
विरोधी कायदा आणला आणि त्याचे ग्रामीण भागात तीव्र
पडसाद उमटत आहे. ग्रामीण भागातील जमीन भाजपच्या
पायाखालून निस्तट आहे. शेतकरी आंदोलन चिरडून
टाकण्याचे जेवढे प्रयत्न केले, तेवढे अपयशी ठरले आणि
ग्रामीण भागात भाजपच्या विरोधात प्रचंड जनप्रक्षोभ उसळू
लागलंय. सांगली-जळगाव महापालिका भाजपच्या हातून
निस्तून जाणे हे त्याचेच उदाहरण आहे. कॅग्रेस राष्ट्रवादीतील
काही फुटिरांच्या जोरावर भाजपने पश्चिम महाराष्ट्रात पाय
रोवण्याचा प्रयत्न केला. त्यात सुरवातीला त्यांना काही
प्रमाणात यश आले. पण फोडाफोडीचे राजकारणातून
मिळालेले यश फार काळ टिकत नाही. भाजपच्या बाबतीत
तेच झालंय. सांगलीत भाजपचे जे सरदार होते ते फुटीर
असल्याने त्यांच्या भरोश्यावर भाजपला फार काळ तग धरता
आला नाही आणि शेवटी सांगलीतील सत्ता गेली. तर जळगाव
मध्ये एकनाथ खडसे यांच्या सारख्या मास लिडरला भाजपने
प्रत्येक गोषीत डावलले. शेवटी नाईलाजाने ते राष्ट्रवादीत गेले
आणि त्यानंतर भाजपचा हा बालेकिला हळू हळू ढासळत

गला. अखर काल जळगाव महापालका भाजपची कट्टु
विरोधक असलेल्या शिवसेनेच्या हाती गेली. भाजपसाठी ह
फार मोठा धळा आहे. ज्या गिरीश महाजन यांच्या जीवाव
फडणवीस आणि त्यांचे चेले उड्या मारीत होते त्या महाजनांन
त्यांच्याच भाजप नगरसेवकांनी त्यांची जागा दाखवून दिली
त्यामुळे जे सांगली आणि जळगावमध्ये घडले. तेच पुढे धुक्का
आणि औरंगाबाद मध्ये घडणार आहे. त्यामुळे भविष्याचा
औरंगाबाद, धुळे, कल्याण डोंबिवली आणि वसई विरार आरंभ
महापालिकांच्या निवडणकीत भाजपचे काही खरे नाही. असली
असताना भाजपने मुंबई महानगर पालिकेची निवडणून
जिंकण्याची स्वप्ने बघू नयेत. तर महाराष्ट्रासारख्या मोर्यका
राज्यात आपली का पिछेहाट होतेय याबाबत आत्मपरीक्षा
करावे. महाराष्ट्रातील भाजपची सत्ता गेल्यापासून भाजप
नेत्यांनी महाराष्ट्रातील जनतेचा विधास संपादन करण्याएवज
महाराष्ट्राच्या विरोधात भूमिका घेतली. सुशांत सिंह राजपूत
आणि कंगना प्रकरणात भाजप नेत्यांनी महाराष्ट्राच्या विरोधात
भूमिका घेतली. मुंबई पोलिसांची सतत बदनामी केली. तसेच
सध्याच्या सचिन वाझे प्रकरणात सुद्धा मुंबई पोलिसांच्या
बदनामी करण्यात आली. या सगळ्या गोर्ढींचा मुंबईच्या
जनतेला खूप राग आहे. केवळ मुंबईकरानाच नाही, तर
महाराष्ट्रातील जनतेलाही खूप राग आहे आणि हाच राग लोक
निवडणुकीतून व्यक्त करीत आहेत. भाजपच्या
लोकप्रतिनिधींनीही आता लोकांमध्ये जावून आपला जनाधा

टिकवण कठाण जात आह. म्हणून त भाजप साडून दुसऱ्या पक्षात जात आहेत. जळगाव मधील भाजप नगरसेवकांनी शिवसेनेचा भगवा खांद्यावर घेतला. त्यामुळे जळगावमधील भाजपने सत्ता गमावली. आता जळगावची पुनरावृत्ती इच्छा महापालिकांच्या निवडणुकीत होण्याची श्यक्याता आहे. त्यामुळे या पिछेहाटीतून भाजपने धडा घ्यावा. २०१४च्या निवडणुकी दरम्यान मोर्दींनी ज्या पद्धतीने लोकांना काँग्रेसचे विरोधात उभे केले. तेंव्हा लोकांना खरेच वाटले होते की मोर्दी म्हणतात त्या प्रमाणे आपल्याला अच्छे दिन येतील. पण तसे काही झाले नाही. उलट गेल्या सहा वर्षात मोर्दींच्या कारकीर्दीत लोकांना अनेक संकटाना सामोरे जावे लागले. लोकांना ज्या गोष्टीची आवश्यकता होती ती गोष्ट मिळवल्याचे नव्हती. पण लोकांनी ज्या गोष्टी कधी सरकारवाची मागितल्याचे नव्हत्या त्या मात्र जबरदस्तीने लोकांच्या मारल्या जात आहेत आणि ही सगळ करताना लोकांनी अजिबात विश्वासात घेतले जात नाही आणि याच गोष्टीचे लोकांना भयंकर चीड आहे. कारण लोकशाहीत अशी मनमानी चालत नाही. पण मोर्दींच्या काळात लोकांना जे काब्दघायला मिळाले ते लोकशाहीत बसणारे नव्हते आहे. म्हणूनच आज अनेक राज्यात मोर्दी आणि भाजपच्या विस्तारात असंतोष आहे. ग्राम पंचायतीच्या निवडणुकीत हाच असंतोष बद्धायला मिळाला. तसेच मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ आणि राजस्थानात हाच असंतोष दिसून आला आणि आता पश्चिम

बंगालच्या विधान सभा निवडणुकीत हेच बघायला मिळाला आहे आणि हीच भाजपची पिछेहाट नजीकच्या काळात देशला धर्म आणि जातीयवादाच्या कोंडमान्यातून मोकळा क्षास घेण्याची संधी मिळवून देणार आहे. लोकांना जाती धर्म किंवा रुढी परंपरा यात अजिबात इंटरेस्ट नाही. पण लोकांना ज्यात इंटरेस्ट नाही. त्यात भाजपला इंटरेस्ट आहे आणि त्यांचा हाच इंटरेस्ट त्यांच्या घसरणीला कारणीभूत ठरणार आहे. महाराष्ट्रात सध्या भाजपची जी नकारात्मक प्रतिमान निर्माण झाली आहे ती सुधारण्यासाठी इथल्या भाजप नेत्यांकडून फारसे प्रयत्न केले जात नसल्याने भाजपचा जनाधार कमी होतोय आणि जनाधार कमी होत असल्याने भाजपचे जे लोकप्रतिनिधी आहेत ते अस्वरस्थ झालेले आहेत आणि अशाच अस्वरस्थ आणि नाराज असलेल्या भाजपच्या लोकप्रतिनिधींवर महा विकास आघाडीचे नेते जाळे टाकीत आहेत. या जाळ्यात जळगाव महापालिकेतील भाजपचे २७ नगरसेवक अडकले. त्यामुळे जळगाव मधील भाजपची सत्ता गेली. सांगलीमध्ये सुद्धा असेच झाले. त्यामुळे आपले नगरसेवक, आमदार, खासदार खरोखरच पक्षात समाधानी आहेत का? याचा भाजप नेतृत्वावे आढावा घेण्याची आवश्यकता आहे. जर ते समधनिवणास्तील तर ते नेमके पक्ष नेतृत्वावर का नाराज आहेत त्यांना पक्ष नेतृत्वाकडून काय अपेक्षा आहेत हे समजून घेणे गरजेचे आहे. जर त्यांच्या मनातली नाराजी दूर झाली, तरच ते पक्षासाठी सक्षमपणे काम करतील पक्षाचा कमी होत चाललेला जनाधार वडवण्यासाठी प्रयत्न करतील अन्यथा निदान महाराष्ट्रात तरी भाजपचे काही खरे नाही.

विरोधी पक्षांच्या भवकम वज्रपुढीची आवश्यकता



शातील सध्याची राजकीय परिस्थिती खूपच चिंताजनक बनली असून हीच परिस्थिती कायम राहिली तर या देशात सामान्य माणसाला जगायला नको. म्हणूनच जर केंद्रातील एनडीए सरकारच्या मनमानीला लगाम लावायचा असेल तर यादेशातील सर्व घटकांना बरोबर घेऊन चालणाऱ्या यूपीएची आवश्यकता देशाला आवश्यकता आहे. पण आज यूपीएकडे सक्षम नेतृत्व ही नाही आणि यूपीए मधील घटक पक्षांमध्ये एकवाक्यता सुद्धा राहिलेली नाही. यूपीएचे नेतृत्व करणाऱ्या कांग्रेसने तर देशातील जनतेचा विश्वास गमावला आहे. अशावेळी आज यूपीए आघाडीला जर सर्वसमावेशक आणि विश्वसनीय नेतृत्व लाभले, तर निश्चितपणे यूपीए पुन्हा सतत येऊ शकेल. पण त्यासाठी सर्व विरोधी पक्षांनी मनापासून एकत्र येण्याची गरज आहे. आज शेतकऱ्यांच्या प्रश्नावर विरोधी पक्षांनी एकत्रितपणे रस्त्यावरचे आंदोलन छेडले असते, तर केंद्रातील भाजप आघाडीची हालत खराब झाली असती. पण दुर्दैवाने तसे होवू शकले नाही. विरोधी पक्षाच्या नेत्यांनी केवळ शेतकरी आंदोलनाला पाठींबा दिला आहे. पण आप आपल्या पक्षाची ताकद या आंदोलनात वापरली नाही. त्यामुळे तीन चार महिन्यांच्या चिकाटी नंतर सुद्धा शेतकरी आंदोलनाच्या समरो सरकार झुकायला तयार नाही. हे चित्र लोकशाहीच्या दृष्टीने चिंताजनक आहे. लोकशाहीत एखाद्या पक्षाबहुमताचे जरी सरकार असले, तरी विरोधी पक्ष जर सक्षम असेल तर सरकारला गुढगेटेकायला लावू शकतो. पण संसदेत असो किंवा वेगवेगळ्या राज्यांच्या विधिमंडळात असो कुठेरी विरोधी पक्ष सक्षम किंवा आक्रमक दिसला नाही आणि त्याचाच फायदा भाजपला होताना दिसत आहे. पण याचा अर्थ असा नाही की मोर्दीच्या मनमनिसमोर सगळ्यांनीच मना झुकवलेल्या आहेत. मोर्दीच्या विरोधात असलेल्या लोकांचा आवाज

संघ्या स्ट्रोफ

सोनू जाधव

आम आदमी पक्षानं दुःख यांच्यासारखे दिग्गज परचारत उतरून सुद्धा भाजपला १० जागाही जिंकता आल्या नाहीत याचा अर्थ देशाच काही भागात मोदी आणि भाजपला लोकांचा कडवा विरोध आहे. मात्र हा विरोध प्रत्येक राज्यात मतांमध्ये परिवर्तीत ब्याह्यला हवा. आणि हे काम अर्थातच विरोधी पक्षातील दिग्गज नेत्यांचे आहे. त्यांनी याबाबत आपली जबाबदारी ओळखून पुढाकार घ्यायला हवा. सोनिया गांधी, राहुल गांधी, शरद पवार, ममता बॅनर्जी, प्रकाश आंबेडकर, नवीन पट्टनायक मायावती, डॉ.फारुख अब्दुल्ला, लालू यादव यांच्यासारख्य अनुभवी नेत्यांसह, अखिलेश यादव, उद्धव ठाकरे, स्टॅलिन, तेजस्वी यादव, हार्दिक पटेल असे तरुण नेतेही भाजपचे विरोधक म्हणून ओळखले जातात आणि हे सर्व एक आले, तर या देशात नव्याने यूपीए आघाडीला बळ मिळेल आणि भाजपच्या विरोधात जो देशवासीयांच्या आवाज आहे तो अधिक बुलंद होईल. आज त्याचीच या देशाला गरज आहे. कारण हा देश धर्मनिरपेक्ष आहे आणि धर्मनिरपेक्ष लोकशाही शासन व्यवस्थेत प्रत्येक जाती धर्माच्या लोकांना आपण या देशात सुरक्षित आहोत. याबाबत विश्वास वाटायला हवा. बहुमतातील सरकारेही लोकांचे ऐकायला हवे. जनतेच्या दैनंदिनी जीवनाशी संबंधित असलेले कुठलेही निर्णय सरकारने एकतर्फी आणि मनमानी पद्धतीने घेता नयेत. यूपीएच्या शासन काळात मनमोहन सिंह यांच्या सारखे अत्यंत हुशार आणि अर्थतज्ज असलेले पंत्रधान होते तरीही देशातील जनतेला विश्वासात घेतल्या शिवाय त्यांनी कोणताही मोठा निर्णय घेतला नाही. पण आज मात्र नोट बंदी असो किंवा शेतकरी विरोधी कायदा असो प्रत्येक गोष्टीत मनमानी केली जात आहे आणि याच मनमानीमुळे देशातील जनता अस्वस्थ आहे. अल्पसंख्यांक समाजात भीतीचे वातावरण आहे. त्यामुळे हे जर बदलायचे असेल तर यूपीएचे पुनर्गठन होणे आवश्यक आहे. कारण देशाला धर्मनिरपेक्ष विचार सरणीच वाचवू शकते.

झोप, लकड़ी प्रोडक्ट बनलंय...!

१३ मार्च हा जागतिक झोप दिवस नुकताच साजरा झाला. लवकर झोपून, लवकर उठण्याची सवय कधीच मागे पडली आहे. याउलट रात्री उशिरा झोपून आपापल्या कामांच्या वेळेनुसार उठण्याचा पायंडा पडला आहे. यामुळे आपली झोप अपूर्ण राहत आहे. तज्जांच्या म्हणण्यानुसार प्रत्येकाने रोज किमान साडेसात तासांची झोप घेण गरजेच आहे. मात्र संशोधन अभ्यासानुसार भारतात सरासरी ६ तास २० मिनिटे झोप घेतली जाते. या अपूर्ण झोपेमुळे माणसाचं शारिरिक आणि मानसिक स्वास्थ बिघडत आहे.

वेळी-अवेळी झोपणं, कमी वेळ झोपणं किंवा जास्त वेळ झोपणं अशा चुकीच्या झोपेच्या पद्धतीना अनहायजिनिक स्तीप पॅर्टनर्स असं म्हणतात. ही आज संपूर्ण जगाची समस्य बनली आहे. हायजिनीक झोप आज बाजारातले प्रोडक्ट बनले आहे. चांगल्या झोपेबाबत लोकांना समजावे यासाठी स्पीप फाऊंडेशन्सची स्थापना झाली आहे. तसेच झोपेचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी, हायजिन स्पीपची जनजागृती करण्यासाठी १३ मार्च हा दिवस जागतिक झोप दिवस त्यामुळे स्तीप हायजिनिक असणं गरजेचं आहे. या समस्येबद्दल जनजागृतीसाठी २००८ सालापासून १३ मार्च या दिवसाला जागतिक झोप दिन म्हणून वाहिला गेला आहे.

पृथ्वीवर जन्मणाच्या प्रत्यक्ष सजावामध्ये नेसागंकरात्या झोपण्याची प्रक्रिया होत असते. बदललेल्या जीवनशैलीमुळे गेल्या काही वर्षात मात्र वेगवेगळ्या कारणांनी मनुष्याची झोप उडालीय. मेट्रो शहरांमध्ये कोणी लवकर झोपून लवकर उठत असेल तर आपल्याला जुनाट वाटते किंवा आश्वर्य व्यक्त केले जाते. खरेतर येथे झोपायला रात्रीचे १२ किंवा १ वाजणे हे आता सामान्य झाले आहे. दुसऱ्या दिवशी शाळा, महाविद्यालय, कार्यालय असल्यामुळे वेळेत उठावेच लागते यामुळे झोप अपूर्ण राहते. रात्री पुरेशी झोप घेणे म्हणजे वेळ वाया घालवणे, अशी अमेरिकेसह अनेक देशांमधील तरुणांची मान्यता आहे. तर काहीतरी बनण्यासाठी किंवा घ्येयपूर्तीसाठी झोपेचा त्याग करावाच लागतो, अशीही धारणा तयार झाली आहे. यावरुन ‘बर्निंग अ मिडनाईट ऑर्झेल’ ‘स्लिपलेसनेस इज रेसिपी ऑफ सक्सेस’ अशा म्हणीही इंग्रीत प्रसिद्ध आहेत. तसेच स्वतःला फन, कूल आणि मॉर्डन दाखवण्यासाठीही श्री एम, फोर एम म्हणत रात्रभर जागून अपूर्ण झोप घेतली जाते. जणूकाही अपूर्ण झोप घेण्याचा ट्रैड आला आहे.

नुकत्याच प्रकाशित झालेल्या अहवालातील माहितीनुसार, जगभरातील तरुणांच्या झोपेचा काळ हा ६.८ तास इतका आहे. सर्वात कमी वेळ झोपणारे तरुण जपानमधील आहेत. येथील तरुण केवळ ५ तास ५९ मिनिटे झोप घेतात. तर सौदी अरेबीयामधील तरुण ६ तास ८ मिनिटे झोप घेतात. स्विडन तिसऱ्या क्रमांकावर असून येथे तरुण ६ तास १० मिनिटे इतकी झोप घेतात. चौथ्या क्रमांकावर असणाऱ्या भारत देशातील तरुणांचे ६ तास २० मिनिटे एवढे झोप घेण्याचे प्रमाण आहे. ही झोप अपुरी आहे. तज्जांच्यामते तरुणांनी किमान साडेसात तासांची झोप पूर्ण करणे गरजेचे आहे. यादरम्यान व्यक्ती ९० मिनिटांच्या झोपची पाच चक्रे पूर्ण करते. झोपेच्या या चक्रांमध्ये आपले मेंदू, शारिरीक अवयव, हृदय आदींना आराम मिळतो. तर चक्रांच्या दुसऱ्यां टप्प्यात व्यक्तीने दिवसभरात गोळा केलेल्या माहितीवर प्रक्रिया करण्याचे काम केले जाते. अपुन्या झोपेमुळे या प्रक्रिया पूर्ण होत नाही. यामुळे आपले डोके दुखी, पित, विसरणे इत्यादी होत असते.

अमेरिकन सेंटर ऑफ डिसिज कंट्रोल म्हणते की रोजची साडेसात तासांची झोप सकाळी उशिरा उटून किंवा दुपारी झोपून किंवा सुटीच्या दिवशी दिवसभर झोपून पूर्ण करण्याची

थाबवता येणार नाही. यावर वल्ड स्लीप फाऊंडशन म्हणते की रात्री आठ वाजता झोपणे योग्य आहे. आयुर्वेदात सांगितलेल्या दिनचर्येप्रमाणे रात्री ९ वाजता ब्रह्म मुहर्ताच्यावेळी अर्थात पहाटे ४ वाजता उठले पाहिजे. मात्र सध्याच्या स्थितीत सर्वांना पहाटे ४ वाजता उठणे कठीण आहे. जगभारात झालेल्या रिसर्चनुसार, उशिरा झोपण्यामुळे अतिताण, औदासिन्य येते. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदय आणि रक्तवाहिन्यासंबंधी विकार निर्माण होतात. तसेच कम झोप ही कर्करोगाला आमंत्रण देणाऱ्या कारणापैकी एक आहे. अपूर्ण झोप महिलांमध्ये स्तन कर्करोगाला तर पुरुषांमध्ये पुरुःस्थ कर्करोगाला बढावा देते. सतत अपुरी झाल्यास जीनशैली आजार अर्थात लाईफस्टाईल डिसिजेस होतात. यात लट्ठपणा, शरीराला सूज येण, मायग्रेन, अतिताण, बद्धकोष्ठता, डिप्रेशन, शॉर्ट किंवा लांग टर्म मेमलॉस, हार्मोनल चेंजेस जसे की पीसीओडी, पीसीओएस, थायरोइड, मुड स्विंग इत्यादी आजार होण्याची शक्यता असते. हे आजार फक्त महिलांना होत नाही तर पुरुषांनाही होतात. हाँगकाँग विद्यापीठातील संशोधन अभ्यासानुसार अपूर्ण झोपमुळे माणसातील डिएनएना हानी पोहोचते. अग एका दिवसाची अपूर्ण झोपदेखील डिएनएचे नुकसान करू शकतात. यामुळे कर्करोग होण्याची शक्यता मोठ्या प्राप्तीनंद ताढते. प्राप्ती नंदेप्रिया आणि ताढांना या दोन

प्रमाणात वाढत. साऊथ कारवा आण जपान या दोन देशांमधील नागरिक सर्वात कमी झोपतात. त्यामुळे येथील नागरिकांमध्ये उदासीनता, अतीताणाची समस्या जाणवत असल्यामुळे येथे आत्महत्येचे प्रमाण अधिक आहे. या आत्महत्या अपूर्ण झोपेमुळे मृत्यु होत असल्याचे मृत्यु अहवालात लिहिले जाते, त्यास कारोशी असे म्हणतात.

किंगज कॉलेज ऑफ लंडनने केलेल्या संशोधन

द्योप लागण्यासाठी काही सोप्पे उपाय

- ज्ञाप लागण्यासाठी प्रगती साध्य उपाय

 १. झोपण्यासाठी पोषक वातावरण निर्माण करा. म्हणजे, अंथरुण व्यवस्थित करावे, टीव्ही-मोबाईल आणि इतर गॅजेट्स बंद ठेवावे, दिवे घालवून डिम बल्ब लावावा, झोप येत नसेल तरी डोळे बंद करून श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रीत करावे किंवा मंत्रोच्चारण करावे यामुळे आपोआप झोप येऊ शकते.
 २. जेवल्यावर बज्रासनात बसावे किंवा शतपावली करावी.
 ३. रोज सकाळी किंवा वेळ मिळाल्यावर किमान अर्धा तास व्यायाम करावा.
 ४. तिळाच्या तेलात भीमसेनी कापूर घालून ठेवावे आणि झोपण्यापूर्वी हे तेल हाता-पायांच्या तळव्यांना चोळावे.
 ५. झोपण्यापूर्वी दुधात जायफळ मिसळून प्यावे.
 ६. सायंकाळी उशिरा चहा, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स किंवा इतर कोणत्याही स्वरुपातील कैफेन ग्रहण करू नये.
 ७. कोणत्याच उपायांमुळे झोप लागत नसेल तर, शरिरात मँगेशिअमची कमतरता आहे का हे तपासून पाहावे. असल्यास शेंगदाणे, गव्हाचा कुंडा, बदाम, काजू, हिरव्या पालेभाज्या इत्यार्दीचे सेवन करावे. अन्यथा वॅटांना वैशाख रसावे

