



चहापान हवेच कशाला!

राज्य विधिमंडळाचे पावसाळी अधिवेशन असू देत, हिवाळी अधिवेशन असू देत, नाहीतर अगदी अर्थसंकल्पीय अधिवेशन असू देत, त्याच्या आदल्या दिवशी एक ठरलेली बातमी असते. विधिमंडळाच्या पूर्वसंध्येला सरकारच्या चहापानावर विरोधकांचा बहिष्कार. हा बहिष्काराचा प्रकार अलीकडच्या काही वर्षांमध्ये सातत्याने दिसून येत आहे. क्वचित प्रसंगी बहिष्कार टाकला तर ठीक आहे. आता दरवेळी बहिष्काराचा जणू काही कार्यक्रमच होऊन बसला आहे, मग विरोधात कुठलाही पक्ष असतो. दरवेळी चहापानावर बहिष्कार हा ठरलेला असतो. जर दरवेळी बहिष्कार टाकायचाच असेल तर मग चहापानाचा कार्यक्रम ठेवायचाच कशासाठी, असा प्रश्न सामान्य नागरिकांना पडतो. विरोधात असलेल्या कुठल्याच पक्षाला चहापानामध्ये रूची नसेल तर मग त्यावर होणारा खर्च वाया घालवण्यात काय अर्थ आहे. सत्ताधारी मंडळी सरकारी कार्यक्रमाप्रमाणे चहापानाचे आयोजन करतात आणि तो दरवर्षी तसाच सुरू ठेवतात. जसे एखाद्या उपक्रमाचा लोकांना उपयोग होतो की नाही यापेक्षा सरकारी नियमाप्रमाणे तो पार पाडला जात आहे ना हे महत्त्वाचे मानले जाते. तसाच हा चहापानाचा कार्यक्रम बिनरूचीचा ठरलेला आहे. तो अधिक रूचकर बनवण्यासाठी सत्ताधाऱ्यांकडून खर्चर प्रयत्न होण्याची गरज आहे, पण त्यात कुठल्याच सत्ताधारी पक्षाला यश येताना दिसत नाही. चहापानावर बहिष्कार टाकून काय साध्य केले जाते, हाही एक प्रश्न आहे. कारण विरोधात असलेल्या सगळ्याच पक्षांकडून चहापानावर बहिष्कार टाकल्यावर सांगितले जाते की, या भ्रष्ट आणि लोकहिताची पर्वा नसलेल्या सरकारच्या चहापानात आम्हाला काहीही रूची नाही, म्हणून आम्ही बहिष्कार टाकला आहे. आम्ही तेवेढे जनतेच्या हितासाठी काम करतो, विरोधात असणारे भ्रष्ट आणि कुचकामी असे प्रत्येक राजकीय पक्षाला वाटत असते, पण राजकारणात सब घोडे बारा टक्के हे जनतेला माहीत असते. त्यामुळे विरोधात असताना सत्ताधाऱ्यांच्या चहापानावर बहिष्कार टाकणे हा एक नेहमीचा फार्स आहे, ते लोकांना कळते. सर्वपक्षीय राजकीय नेते हे त्यांच्या खासगी कामांसाठी एकमेकांना सहाय्य करीत असतात, पण जेव्हा अधिवेशनापूर्वीचा चहापानाचा कार्यक्रम येतो, तेव्हा मात्र त्यावर बहिष्कार टाकून आम्ही कसे जनतेच्या बाजूने आहोत हे दाखवण्याचा प्रयत्न केला जातो. अधिवेशनापूर्वी चहापान ठेवण्यामागे एक व्यापक उद्देश अभिप्रेत आहे. आपल्याकडे लोकशाही शासन प्रणाली आहे. इथे सत्ताधाऱ्यांसोबत विरोधकांचीही गरज असते. त्याशिवाय समतोल राहणार नाही. विरोधी पक्षच जर अस्तित्वात नसेल तर त्या देशामध्ये एकपक्षीय एकाधिकारशाही येईल. लोकशाही टिकणार नाही. त्यामुळे लोकशाही शासन प्रणालीत अधिवेशनात लोकहिताच्या प्रश्नावर चर्चा होण्यासाठी, लोकहिताचे प्रस्ताव मंजूर होण्यासाठी सत्ताधारी आणि विरोधक यांच्यामध्ये खेळीमेळीचे वातावरण तयार व्हावे हा चहापानाचा मुख्य उद्देश असतो. ज्यावेळी दोन्ही बाजूंच्या राजकीय नेत्यांमध्ये निरार्थिक परिपक्वता होतो, सभागृहामध्ये चर्चेच्या माध्यमातून प्रश्न सोडवण्यावर भर होता, त्यावेळी सरकारच्या चहापानावर बहिष्कार टाकण्याचे प्रकार होत नसत, पण जशी वैचारिक परिपक्वता कमी होत गेली आणि केवळ विरोधकांना कोंडीत पकडणे आणि सभागृहाचे कामकाज बंद पाडणे इतकाच प्रमुख उद्देश ठरू लागला तेव्हा मग टोकाचा विरोध सुरू झाला. विरोधासाठी विरोधी हा प्रकार प्रभावी ठरू लागला. त्यामुळेच मग चहापानावर सातत्याने बहिष्कार सुरू झाला. लोकशाही तत्त्वांप्रमाणे चहापानाच्या निमित्ताने उभय पक्षीय संवादी आणि समन्वयाचे वातावरण तयार करण्याची ती नांदी असते, पण सर्वांनी ती नांदी एकत्र गाण्यासाठी जी परिपक्वता लागते, ती वर्षांगणिक कमी होत गेली. त्यातूनच मग चहापान या आदर्श संकल्पनेचा विचका झाला. देशाला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर काळ जसा पुढे सरकेल तशी आपल्या लोकांमध्ये लोकशाही संकल्पना रुजत जाईल अशी घटनाकारांना अपेक्षा होती, पण सुरुवातीची काही वर्षे मागे पडल्यानंतर राजकीय नेते वैचारिकदृष्ट्या अधिक व्यापक होण्याऐवजी अधिक संकुचित होत गेले. अधिवेशन मग ते कुठलेही असो, संसदेचे असो नाहीतर विधिमंडळाचे असो, ते चर्चा करून चालवण्यापेक्षा गोंधळ घालून बंद कसे पाडता येईल याकडे राजकीय पक्षांचा आणि त्यांच्या नेत्यांचा अधिक कल दिसतो. बरेच खासदार, आमदार अधिवेशन काळात दांड्या मारतात. उपस्थितीसाठी पक्षाच्या प्रमुखांना आदेश द्यावा लागतो, तोही कुणी जुमानत नाही. त्यामुळे गोंधळ घालून सरकारी पक्षाची कशी कोंडी करता येईल, वेळप्रसंगी सरकार कसे पाडता येईल असाच प्रयत्न दिसतो. चहापान या संकल्पनेचा व्यापक अर्थ समजण्यासाठी अलीकडच्या काळातील राजकीय नेत्यांना आपली वैचारिक उंची वाढवावी लागेल, पण अलीकडच्या काळात सत्तेसाठी पक्षांची फोडाफोडी, निविध पक्षांचा झालेला सुळसुळ पाहता तशी उंची गाठण्याचा प्रयत्न होईल अशी अपेक्षा बाळगणे व्यर्थ आहे. राजकीय पक्ष आणि त्यांच्या नेत्यांनी समन्वयाची आणि सामंजस्याची भूमिका घेतली तर जनहिताचे अनेक प्रश्न मार्गी लागू शकतील. अधिवेशन चालवण्यापेक्षा ते लवकरात लवकर गुंडाळण्याकडे सरकारी पक्षाचा आणि ते बंद पाडण्याकडे विरोधकांचा कल दिसतो. अशा स्थितीत चाय पे चर्चा कोण करणार ?

एके काळी हिरव्यागार टेकड्या, स्वच्छ वाहत्या नद्या आणि समृद्ध जैववैविध्यासाठी ओळखले जाणारे पुणे अलीकडच्या काही वर्षात पर्यावरणाच्या दृष्टीने संवेदनशील झाले आहे. गुजरातमधील साबरमती नदीच्या धर्तीवर पुण्यातील मुळ्य-मुठा नदीकाठ संवर्धन, पुनरुज्जीवन आणि सुशोभीकरण योजना राबविण्याचा मानस पुणे महापालिकेत २०१७ मध्ये सत्तेवर आलेल्या भारतीय जनता पक्षाने व्यक्त केला आणि नंतर प्रत्यक्ष कामही सुरू झाले. तब्बत ४ हजार ७२७ कोटी रुपयांच्या या महत्त्वाकांक्षी योजनेवर अनेक आक्षेप घेतले जात आहेत. मात्र, त्यानंतरही भाजप आणि महापालिका प्रशासनाची या योजनेसाठी आग्रही भूमिका कायम आहे. यासाठीचे सर्व पैसे करदात्यांच्या खिशातून खर्च होणार आहेत. त्यामुळे ही योजना नेमकी काय आहे, तिचे दूरगामी परिणाम काय होतील, या सर्व प्रश्नांची शास्त्रीय उत्तरे शोधणे ही सर्वांचीच जबाबदारी आहे. एके काळी हिरव्यागार टेकड्या, स्वच्छ वाहत्या नद्या आणि समृद्ध जैववैविध्यासाठी ओळखले जाणारे पुणे अलीकडच्या काही वर्षात पर्यावरणाच्या दृष्टीने संवेदनशील झाले आहे. मोठ्या प्रमाणावरील नागरीकरण या, नाले आणि ओढ्यांच्या पात्रांवर अतिक्रमण झाले आहे. नद्यांमधील जैववैविध्य नष्ट होण्याच्या मार्गावर आहे. टेकड्या उजाड झाल्या आहेत. नद्यांची वहनक्षमता कमी झाल्याने आणि शहराची संपत्ती म्हणून नद्यांकडे पाहिले जात नसल्याने नद्यांचे संवर्धन, पुनरुज्जीवन करण्याची आवश्यकता अघोरीखित झाली आणि त्यातूनच पुणे आणि पिंपरी-चिंचवडमधून वाहणाऱ्या मुळ्य-मुठा नदीकाठांच्या संवर्धन, पुनरुज्जीवन आणि सुशोभीकरणाची योजना पुढे आली. या योजनेसाठी कोट्यवधी रुपयांचा खर्च केला जाणार आहे. मात्र हा प्रश्न केवळ आर्थिक नाही. तर कधीही भरून न निघणाऱ्या पर्यावरणाच्या हानीचाही आहे. तो नद्यांच्या काठांपुरता सीमित नसून, तेथून दूर राहणाऱ्यांच्या घरांच्या अस्तित्वाचाही आहे.

नद्यांची सद्या:स्थिती काय ?

शहर परिसरातून मुठा, मुळ्य, पवना, रामनदी आणि देवनदी या नद्या वाहतात. या पाचही नद्यांचा संगम होऊन मुळ्य-मुठा ही एक नदी बाहेर पडते. अनेक घटकांमुळे या नद्यांचा न्हास होत आहे. पूर्वियंत्रण, नद्यांची स्वच्छता, त्यांचे पुनरुज्जीवन आणि नद्यांचे आणि नागरिकांचे नाते जोडणे या उद्देशाने मुळ्य-मुठा नदीकाट संवर्धन, पुनरुज्जीवन आणि सुशोभीकरण ही योजना राबविण्यात येत आहे, असे प्रशासनाचे म्हणणे आहे. मुळ्य, मुठा आणि मुळ्य-मुठा या ४४ किलोमीटर लांबीच्या नद्यांचे पुनरुज्जीवन होईल, असा दावाही करण्यात येत आहे.

समस्या काय ?

मुबलक पाण्यामुळे शहराची वाढ मोठ्या प्रमाणावर झाली आहे. मात्र याला दुसरी बाजूही आहे. २०१९ मध्ये आबिल ओढ्याला व नद्यांना ओल्याने पुणेने अवघ्या काही तासांत शेकडो घरे उद्धवस्त झाली. कोट्यवधी रुपयांचे नुकसान होऊन २५ निष्पाप नागरिकांना प्राण गमवावे लागले. असाच अनुभव पुणेकरांनी २०२४ सालीही घेतला. हे असे का होत आहे? पूर्वीदेखील असेच होत होते का? भविष्यातही सातत्याने पूर्परस्थिती निर्माण होणार का? याला जबाबदार कोण? असे अनेक प्रश्न यानिमित्ताने पुढे येत आहेत. मात्र, खरा प्रश्न आहे तो शास्त्रशुद्ध उत्तरे कधी शोधली जाणार हा. मुळ्य-मुठा नदीमुळे पाच वेगवेगळ्या पाणलोट क्षेत्रांतून पुण्यात पाणी येते. मात्र शहराची भौगोलिक रचना ‘बशी’सारखी असल्याने मुसळधार पावसात चहुबाजूंनी शहराच्या मध्यभागाकडे वेगाने पाणी येते व पूर्परस्थिती निर्माण होते. या नद्यांवर पुण्याच्या ऊर्ध्व बाजूला सात लहान-मोठी धरणे आहेत आणि ती अंतराच्या दृष्टीने एकमेकांपासून फारशी लांब नाहीत. या सर्व नद्यांचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्यांच्या पाणलोट क्षेत्रांचे स्वरूप. ही क्षेत्रे ढोंगर-दऱ्यांची आणि तीव्र उतारांची आहेत. त्यामुळे पावसाचे पाणी खूप वेगाने नदी किंवा ओढ्यांमध्ये येते. रामनदी आणि आबिल ओढ्याच्या पुरांनी हा प्रकार सप्रमाण सिद्ध केला आहे. ‘दी एनर्जी अँड रिसोर्सेस इन्स्टिट्यूट’ (टेरी) या संस्थेने २०१४ मध्ये राज्य शासनाला ‘महाराष्ट्र स्टेट अर्बॉशन अँक्शन प्लॅन’ नावाचा अहवाल दिला आहे. या अहवालात ‘भविष्यात पुण्यात पावसाचे प्रमाण ३७.५० टक्के वाढेल आणि मोठ्या प्रमाणावर दगफुटी होईल,’ असा स्पष्ट अंदाज वर्तविण्यात आला आहे. गेल्या २०-२५ वर्षांत शहरातील नद्यांची अवस्था भीषण झाली आहे. लोकसंख्या वाढत असल्याने सांडपाणी मोठ्या प्रमाणावर निर्माण होते. मात्र महापालिकेच्या सांडपाणी प्रक्रिया प्रकल्पांची क्षमता आणि कार्यक्षमता तोकडी पडत आहे. औद्योगिक प्रदूषणाची भर पडत आहे. नद्यांची वहन क्षमता कमी झाली आहे. निळ्या आणि लाल रंगांत दर्शविलेल्या निषिद्ध क्षेत्रांतही मोठ्या प्रमाणावर बांधकामे झाली आहेत.

योजनेतील धोके

नदीपात्रात दोन्ही बाजूंना ३०-४० फूट उंचीच्या कौक्रीटच्या किंवा दगडी भिंती बांधून नदीला

महिना-दोड महिन्यापासून राज्यात जनता दरबारवरून कुरबुर दिसून येत आहे. एरोलीचे भाजप आमदार गणेश नाईक हे वनखात्याचे मंत्री असून पालघरचे पालकमंत्री आहेत. त्यांनी नवी मुंबईसह ठाण्यात जनता दरबार भरवणार असल्याचे सांगितले आणि तेव्हापासून एकनाथ शिंदे गटात नाकाजी सुरू झाली आहे. गणेश नाईक यांनी पालघरमध्ये जनता दरबार घ्यावा, असे शिंदे गटाचे म्हणणे आहे. त्यानंतर नाईकांनी नवी मुंबईतील वाशीमध्ये एक जनता दरबार घेतला. त्यानंतर २४ फेब्रुवारीला ठाण्यात जनता दरबार भरवला. राज्यातील अनेक मंत्री जनता दरबार घेतात. अगदी देवेंद्र फडणवीस, अजित पवार, भंजंजय मुंडे आणि इतरही जनता दरबार घेतात. त्यात कुणाला वावगे वाटत नाही. तिथल्या तिथे सरकारी अधिकाऱ्यांना सूचना केल्या जातात, लोकांची कामे होतात मग हरकत घेण्याचे कारण नाही.

त्यातही जनता दरबार हे नेतेमंडळींना त्यांच्या जनतेशी, मतदारांशी संवाद साधण्याचे माध्यम आहे. त्यामुळे जनता दरबाराला हरकत घेण्याचे काही कारण नाही. मात्र, तरीही जनता दरबार आयोजित करण्यावरून वाद सुरू झाले आहेत. याच वादावरून वनमंत्री गणेश नाईक यांनी ठाण्यातच नाही तर राज्यात सर्वत्र अगदी नागपुरात देवेंद्र फडणवीसांच्या मतदारसंघातही जनता दरबार घ्यावेत, असे काही दिवसांपूर्वी शिवसेनेचे नेते रामदास कदम यांनी सुनावले होते. तर या वादावर कुठलेही भाष्य न करता उद्योगमंत्री उदय सामंत यांनी नवी मुंबईत जनता दरबार भरवण्याची घोषणा केली आहे. भले उदय सामंत म्हणाले की, हे शह-काटशहाचे राजकारण नाही, तरी नवी मुंबईत जनता दरबार भरवल्यास ते मला उडवू शकत नाहीत, असेही ते म्हणाले आहेत. यावरून जनता दरबारवरून राज्यातील राजकारणात नवीन संघर्ष सुरू होणार का, अशीही चर्चा सुरू झाली आहे.

या जनता दरबारांचे स्वरूप ठरलेले असते. मंत्री महोदय बसलेले असतात. त्यांच्याकडे तक्रारी घेऊन लोकांची रिघ कालव्याचे स्वरूप दिले जाणार आहे. गरवारे महाविद्यालय, कस्पटे वस्ती, मुंढवा केटी वियर अशा तीन ठिकाणी बांध घालून प्रवाह अडविण्यात येणार आहेत. नदीच्या दोन्ही बाजूंना बांधण्यात येणाऱ्या भिंती पूर्वेपांच्या आत असल्यामुळे नदीपात्र अरुंद होऊन प्रवाहाचा काटखेळ कमी होणार आहे. भिंती बांधल्यानंतर नदीपात्राचा जो भाग शिल्लक राहील, तो बुजवून त्याचा उपयोग कृत्रिम बागा, वाहनतळ, कॅफेटेरिया किंवा तत्सम वापरासाठी करण्याचे प्रस्तावित आहे. राज्याच्या जलसंपदा विभागानेही ‘नदीचे पूर्वहन क्षेत्र कमी होणार नाही, याची दक्षता घ्यावी,’ अशी सूचना महापालिकेला केली आहे. मात्र त्याकडे संपूर्णपणे दुर्लक्ष करून योजनेची अंमलबजावणी केली जात आहे. एका बाजूला शहरात पावसाचे प्रमाण वाढत आहे आणि दुसरीकडे अतिक्रमणामुळे नदीपात्रे आकुंचित होत आहेत. भरीस भर म्हणजे, या योजनेअंतर्गत नदीपात्रात भर घालून जमिनी निर्माण करण्यासाठी नद्यांची रुंदीच कमी करण्यात येणार आहे. त्यामुळे नदीप्रवाह अविचल वाहण्यासाठी आवश्यक काटखेळ कमी होणार असून भविष्यात पुराचा मोठा धोका आहे. पावसाळ्यात धरणातून पाणी सोडण्यात येईल, तेव्हा त्या पाण्याच्या लोंढ्याला आवश्यक रुंदी न मिळाल्याने त्याची पातळी वाढून पुराचे पाणी शहरात पसरण्याची भीती आहे. नदीकाठी बांधण्यात येणाऱ्या भिंतींची उंचीही कित्येक ठिकाणी भोवतालच्या जमिनीपेक्षा जास्त दाखविण्यात आली आहे. त्यामुळे या भागातील पाणी नदीपात्रामध्ये वाहून न जात भिंतीमुळे मोठ्या प्रमाणावर नागरी वस्त्यांमध्ये तुंबून राहणार असून पूर परिस्थिती भीषण होणार असल्याचे निरीक्षण पर्यावरणप्रेमी, अभ्यासक सारंग यादवाडकर यांनी नोंदविले आहे. नदीमध्ये वर्षभर पाणी दिसावे, यासाठी नव्याने बांधण्यात येणाऱ्या तीन बांधांमुळे पाणी अडविले जाणार आहे. नदीत जे वाहत आहे ते, पाणी नव्हे तर, अर्धवट प्रक्रिया केलेले दुर्गंधीयुक्त सांडपाणी आहे. ते अडविले तर दुर्गंधी वाढेल. डासांची उत्पत्ती होईल. तसेच पाण्याची पातळी वाढून ते सांडपाणी शहराच्या सर्व ओढ्यांमध्ये उलंटे शिरून तेथेच तुंबून राहील, असा धोकाही यादवाडकर यांनी नमूद केला आहे. याव्यतिरिक्त नदीपात्रातील भिंतींचे अजूनही काही गंभीर परिणाम होणार आहेत. ३०-४० फूट उंचीच्या भिंतींचा पायाही नदीपात्रात खोलवर बांधावा लागेल. त्यामुळे नदीतील प्रवाहाचा दोन्ही नदीकाठांलगतच्या भूजल स्रोतांशी असलेला संपर्क कायमचा तुटणार आहे. अनेक वेळा नदीही भूजल पुनर्भरणाचे काम करते. नकळत अव्यावहतपणे चालणारी नैसर्गिक समतोल साधणारी ही क्रिया या भिंतीमुळे थांबणार आहे. त्याचा भूजल पातळीवरही निश्चित परिणाम होण्याची शक्यता आहे.

८० टक्के खर्च बांधकामावर

मध्यवर्ती भागातील नदीपात्रात भर आणि नदीकाठाने भराव घालण्यात येणार असल्याने १ हजार ५४४ एकर जमीन नव्याने निर्माण होणार आहे. या जमिनीवर अनेकविध बांधकामे केली जाणार असून काही सुविधा केल्या निर्माण केल्या जातील. त्यामुळे ही योजना एक प्रकारे ‘स्थायर जमिनी विकास योजना’ ठरणार असल्याचेही दिसून येते. पात्रातील कौक्रीट किंवा दगडाच्या भिंतींनी पूर्वेपेच्या आतील ६२५ हेक्टर जागा मोकळी होणार असून या जागेचा वापर करून आर्थिक दृष्टिकोनातून उभारणी होणार आहे. नद्यांना लागून ७३ हेक्टर सरकारी जमीन आहे. या जमिनीचीही तक्ररण्यात येणार आहे. भर घालून तयार केलेल्या एक हजार ५४४ एकर जमिनीचे आणि ७३ हेक्टर जमिनीचे भवितव्य योजनेसाठी निर्माण करण्यात येणाऱ्या विशेष हेतू वहन कंपनी (स्पेशल पर्पज व्हेईकल- एसपीकी), राजकारणी आणि प्रशासनाच्या हाती

लोकशाहीत रुजतेय राजेशाही, दरबारशाही!



१५ ऑगस्ट १९४७ रोजी भारत इंग्रजांच्या गुलामगिरीतून मुक्त झाला. देशाने स्वातंत्र्य मिळवले आणि २६ जानेवारी १९५० पासून स्वतंत्र भारताची राज्यघटना अस्तित्वात आली. सर्व भारतीय एकाच पातळीवर आले, कुणीही लहान-मोठा नाही, हे राज्यघटनेने दाखवून दिले आहे. असे असले तरी आजही आपण राजेशाहीतून बाहेर पडायला तयार नाही. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे मंत्र्यांचे जनता दरबार. राजेशाही गेली, संस्थाने खालसा झाली मात्र, जनतेच्या नावाने का होईना दरबार पद्धत आजही लोकशाहीत सुरूच आहे.

मागता येते. मात्र, प्रत्यक्षात लोकांचे अर्ज, निवेदने धूळ खात पडून असतात. काही वेळा पोलीस ठाण्यातही तक्रारी घेतल्या जात नाहीत. मग संतप्त लोकांनी ओढोलेने, ठिठ्या किंवा उपोषण केल्यानंतर तक्रार घेतली जाते, अशा बातम्या अनेकदा वाचनात येतात. अशा घटना वारंवार घडत असतात. मुळात तक्रार का घेतली नाही, गुन्हा का दाखल केला नाही याचा जाब विचारून अशा अधिकाऱ्यांचे निलंबन केले पाहिजे. सरकारी कार्यालयात येण्याला लोकांची कामे होत नसतील तर संबंधित अधिकार्यांना कारणे दाखवा नोटिसा बजावायला हव्यात. तसे न होता, मंत्री जनता दरबार भरवून स्वयंप्रसिद्धी करून घेतात.

राज्यघटनेने प्रत्येकाला सारखेच अधिकार दिले आहेत. मात्र, प्रत्यक्षात काही वेगळेच दिसते. ओळखीने कामे करून घेण्याकडे सर्वांचा कल दिसतो. किंबहुना ओळख नसेल तर काम होणे अवघड आहे, अशी भारतीयांची मानसिकता तयार झाली आहे. अशी मानसिकता तयार होण्यासाठी ही दरबारी मानसिकताच कारणीभूत आहे. अगदी अलीकडचे उदाहरण घ्या. नोव्हेंबरमध्ये विधानसभेची निवडणूक झाली. त्यावेळी सर्व नेते खुल्या जीपमधून, गाडीतून, प्रत्येक गल्लीबोळातून लोकांना हात जोडून विनवताना सर्वांनी पाहिले आहे.

आमदार झाल्यानंतर, मंत्री झाल्यानंतर त्यातील किती जण त्याच पद्धतीने मतदारांना-जनतेला भेटत आहेत. आता त्यांची भेट घ्यायला त्यांच्या कार्यालयात जावे लागते, तिथे कामाची निवेदने द्यावी लागतात, त्यानंतरही भेट होईल याची खात्री नाही. हीच ती दरबारी मानसिकता आहे. लोकसभा किंवा विधानसभेचे अधिवेशन सुरू असेल,

जाणार आहे. सीमांभिंतींची उभारणी, फिरण्यासाठी जागा, जिने, घाट, स्वच्छतागृहे, उपाहारगृहे, वाहनतळ, प्लाझा, पूल या जमिनींवर वधारण्याचे नियोजित आहे. या जमिनीचे क्षेत्रफळ १३ लाख ८३ हजार ११० चौरस मीटर एवढे असेल. त्यामुळे या जागेची भविष्यातील किंमतही वाढणार असून अस्तित्वातील काही पूल, बंधारे, पदपथ, रस्ते, भिंती, इमारती आणि घाट पाडून तेथे नव्याने बांधकाम होणार आहे. त्यामुळे नागरिकांना पुराची आणि पर्यावरणाच्या हानीची हमी दिली जाणार आहे. सामान्य पुणेकर हाच या जागेचा खरा मालक आहे. मात्र ही योजना प्रत्यक्षात आल्यानंतर जमिनीची मालकी सामान्य नागरिकांच्या हाती राहणार नाही. म्हात्रे पूल ते टिळक पूल हा नदीपात्रातील रस्ता पूर्णपणे तोडला जाणार आहे. त्यामुळे सर्व वाहनांना भविष्यात कवे रस्ता, जमीनी मंदारज रस्ता, नारायण पेठ या मार्गे जावे लागेल. त्यामुळे या रस्त्यांवर वाहतूक कोंडी होण्याची शक्यता आहे.

परिणाम कोणते ?

योजनेमुळे नद्यांचे पाणी स्वच्छ होणार नाही. नदीकाठावरील जीवसृष्टीही पूर्णतः नष्ट होण्याची भीती आहे. भूजल पातळी खालावणार असून अस्तित्वातील काही पूल निरुपयोगी होऊन नदीपात्रातील सध्याचे रस्ते बंद होणार आहेत. नद्यांचे नैसर्गिक स्वरूप पूर्णपणे बदलून त्याचे रूपांतर कालव्यात होणार आहे. भविष्यात मोठ्या प्रमाणावर पूर येऊन जास्त क्षेत्र पुराच्या पाण्याखाली जाईल. नद्या सुंवर हव्यात, पण त्याआधी त्या स्वच्छ आणि त्याआधाही सुरक्षित असाव्यात, अशीच पुणेकरांची अपेक्षा आहे.

पुराचा धोका कसा ?

खडकवासला धरणाची विसर्गक्षमता एक लाख क्युसेक एवढी आहे. हा विसर्ग खडकवासला धरणापासून काही मिनिटांत पुण्यात येऊ शकतो. या दरम्यान धरणाच्या खालील बाजूस जर पाऊस पडत असेल तर, या विसर्गात अजून पन्नास हजार क्युसेकने वाढ होण्याची शक्यता आहे. याचा अर्थ धरणांच्या पाणलोट क्षेत्रात आणि पुण्याच्या आसपास जोरदार पाऊस कोसळू लागला तर मुठा नदीतून दीड लाख क्युसेक एवढा पाण्याचा लोंढा शहरावर आदळू शकतो. सद्या:परिस्थितीत ६० हजार क्युसेकच्या प्रवाहाला निश्चित केलेली पूररेषा ३५ हजार ५७४ क्युसेकच्या प्रवाहाने ओलांडली आहे. त्यामुळे दीड लाख क्युसेक वेगाने मुठा नदीतून पाणी आसत तर मोठा लहान होण्याची भीती आहे. मात्र त्याची जाणीव प्रशासन आणि नागरिकांच्यांना नाही. अतिक्रमणामुळे पूर पातळी मुळातच पाच फुटांनी वर गेली आहे. त्यामुळे पुण्याचे परत पानशेत होऊ द्यायचे का, हा मुद्दा आहे.

नदी-भूजल, नदी-नागरिक नाते तुटले

शहरातील नद्यांची अवस्था पाहिल्यास त्यामध्ये सुधारणा आवश्यकच आहे. पर्यावरणप्रेमी म्हणून योजनेला विरोध नाही. मात्र योजनेच्या सविस्तर प्रकल्प अहवालात नदी संवर्धनासाठी कोणत्या गोष्टींची आवश्यकता आहे, या बाबींचा विचारच झालेला दिसत नाही. दर ५० मीटर अंतरावर नदीचे स्वरूप बदलत असते. सुधार करताना याचा विचार आवश्यक होता. योजनेने नदीच्या टप्प्या-टप्प्यात विचार करून आवश्यक करण्यात येणार आहेत. स्थानिक ठिकाणांचे धार्मिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक महत्त्व लक्षात घेत काही गोष्टी करणे योग्य ठरले असते. मात्र त्यामध्ये नागरिकांचा कोणताही विचार झालेला नाही. त्यामुळेच अनावश्यक बांधकामे करण्यात येणार आहेत. त्यातून नदीची जैवविविधता नष्ट होणार असून नदी आणि नागरिकांचे नाते तुटण्याची भीती आहे, असे ‘जीवित नदी’च्या शैलजा देशपांडे यांनी सांगितले.

सामाजिक न्यायाचा प्रश्न

शहरातील लाखो नागरिकांना पिण्याच्या पाण्यापासून वंचित राहावे लागत आहे. ही योजना राबविण्यासाठी महापालिकेकडे साडेचार हजार कोटी रुपयांचा निधी आहे. त्यामुळे बोअरवेल, टँकरवर अवलंबून असलेल्यांना स्वच्छ पाणी देणे ही महापालिकेची जबाबदारी आहे. त्यामुळे पैसे आहेत तर, आधी पिण्यासाठी स्वच्छ पाणी का दिले जात नाही, हा प्रश्न पुढे येतो. शहरात प्रतिदिन निर्माण होणारी सांडपाणी थेट नदीपात्राला सोडले जात आहे. त्यामुळे ग्रामीण भागात सांडपाणू जिल्ह्याच्या पाण्यावर त्याचा परिणाम होत आहे. या पैशातून सांडपाण्यावर शंभर टक्के प्रक्रिया होणे आवश्यक आहे, असे मत पर्यावरण अभ्यासक गुरुदास नूलकर यांनी व्यक्त केले. प्रकल्प अहवालात नदीपात्रात बांधकाम करताना दगड वगैरे नैसर्गिक घटकांचा वापर केला जाईल, असे म्हटले आहे. ही बाब मान्य केली तरी, दगडांचा वापर करून कृत्रिम बांधकामेही घातक ठरणार आहेत. नैसर्गिक घटकांचा वापर करण्यासाठी टेकड्या फोडून टेकड्यांची परिसंस्था नष्ट करण्यात येणार असल्याची भीतीही नूलकर यांनी व्यक्त केली.

चटपटीत मसाला पाव

साहित्य- अमूल बटर अर्धी वाटी, दोन मध्यम कदि बारीक चिरून, दोन मध्यम टोमॅटो बारीक चिरून, दोन टेबलस्पून बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, एक टेबलस्पून आलं-लसूण पेस्ट, पाव वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, दोन चमचे पाव भाजीचा मसाला, पावभाजीचे पाव, एक चमचा लाल मिरचीचे तिखट, एक चमचा लिंबाचा रस, चवीनुसार मीठ.

कृती- तव्यावर अमूल बटर घालून गरम करून घ्या व त्यात बारीक चिरलेला कांदा घालून तो मऊ होईपर्यंत परता. मग त्यात आलं-लसणाची पेस्ट घालून दोन मिनिटे परतून घ्या. नंतर पाव भाजीचा मसाला घालून पुन्हा दोन मिनिटे परता. आता त्यात बारीक चिरलेले टोमॅटो व लाल मिरचीचे तिखट घालून टोमॅटो मऊ होईपर्यंत परता. मग हिरव्या मिरच्यांचे बारीक चिरलेले तुकडे घालून ते कुरकुरीत होईपर्यंत परता आता पावाच्या दोन्ही बाजूला (बाहेरून आणि आतून) बटर लावून दोन्ही बाजू भाजून घ्या.

नंतर आतील बाजूला आपण तयार केलेला मसाला सगळीकडे पसरून लावा. मसाला लावलेला पाव तव्यावर ठेवून डावाने सारखा दाबत राहून हलका भाजून घ्या. याच पद्धतीने सगळे पाव मसाल्याचे तयार करून घ्या. गरम मसाला पाव पुढित्याच्या चटणी सोबत सर्व्ह करा.

चेहरा आरोग्याचा आरसा

आपली त्वचा हा आपल्या आरोग्याचा आरसा असतो. त्यातल्या त्यात चेहऱ्याची त्वचा आपले आरोग्य कसे आहे हे दर्शवीत असते. जुन्या काळातील आयुर्वेदासारख्या सगळ्या जुन्या उपचार पध्दतींनी ही गोष्ट मान्य केलेली आहे. चीनमध्ये लोकप्रिय असलेल्या ऍक्स्युंपंकर किंवा ऍक्स्युप्रेशर अशा जुन्या उपचार पध्दतीत सुद्धा चेहरा बघून आरोग्याचे निदान केले जाते.

आयुर्वेदामध्ये जशी नाडी परीक्षा आहे. तेवढी ही चेहऱ्याची परीक्षा शास्त्रशुध्द आणि नेमकी नाही. परंतु आरोग्याच्या काही तक्रारींचा अंदाज चेहऱ्याच्या त्वचेवरून येतो असे अनेक अनुभवी डॉक्टर आणि वैद्यांचे म्हणणे आहे. आपल्या शरीरातल्या अवयवांमध्ये जे काही घडते त्याची प्रतिक्रिया चेहऱ्यावर उमटते आणि चेहऱ्यावरून जे दिसते त्याचाच विस्तार शरीरातल्या अवयवांमध्ये झालेला असतो असे चिनी लोक मानतात. आधुनिक काळातले त्वचारोग तज्ञ देखील त्वचेवरच्या विविध डागांवरून रुग्णाच्या कोणत्या अवयवात काय बदल झालेले आहेत हे

हेरता येते असे मान्य करत आहेत. काही डॉक्टरांनी तर चेहऱ्यावरचा कोणता बदल शरीरातल्या कोणत्या दोषाचा द्योतक आहे याचे काही ठोकताळे बसवलेले आहेत. तोंडामध्ये होणारे बदल किंवा दिसणारे दोष हे पोटातल्या विकाराचे द्योतक असतात. अपचन झालेल्या रुग्णाच्या तोंडाला दुर्गंध येतो. पोटातल्या काही विकारांचे प्रतिबिंब तोंड येथ्यात उमटत असते. मूत्रपिंड आणि मूत्राशय यात काही दोष असतील तर ते दोष हनुवटीवर उमटतात. त्याच बरोबर लिव्हरमध्ये काही दोष असेल तर

पापण्यामध्ये बदल होतात. काही लोकांना या गोष्टी मान्य नाहीत परंतु शेवटी हे ठोकताळे आहेत.



काही लोकांच्या चेहऱ्यावर मानेच्या मागे त्वचा झिंकट पडायला लागते तेव्हा काही विशिष्ट आजार बळावत असतात. काही लोकांच्या चेहऱ्यावरच्या काही बदलांतून अनेक डॉक्टरांना तो मधुमेहाला बळी पडण्याची शक्यता लक्षात येते. चेहऱ्यातले काही बदल विशेषतः कानाच्या मागेचे बदल हे रुग्ण ज्यादा अन्न प्राशन करत असल्याचे द्योतक असते असे काही डॉक्टरांच्या लक्षात आले आहे. सतत पैशाच्या मागे लागणारे लोक, दारू पिणारे लोक, रक्तदाब वाढलेले लोक चेहऱ्यावरून सरळ सरळ ओळखू येतात मात्र त्यासाठी अनुभवी नजर लागते.

पपई खाण्याचे १० आरोग्यदायी फायदे!

चवीला गोड, शरीराला पोषक आणि त्वचेचे आरोग्य सुधारणारे फळ म्हणजे पपई ! पपई शरीराला गरम असल्याने वातावरणात गारवा असताना खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाण्याचे आणखी दहा फायदेदेखील आहेत

॥ शरीरातील कोलेस्टेरॉल कमी करते- पपईमध्ये व्हिटामिन सी व फायबरचे प्रमाण अधिक असल्याने रक्तवाहिनींमध्ये कोलेस्टेरॉल साचून राहण्यापासून बचाव होतो. रक्तवाहिनींमध्ये कोलेस्टेरॉल साचून राहिल्याने हृदयविकाराचा धोका संभवतो.

॥ वजन घटवण्यास मदत होते- एका मध्यम आकाराच्या पपईमध्ये 120 कॅलॅरीज असतात. त्यामुळे जर तुम्ही वजन घटवण्याच्या विचारात असाल तर पपईचा आहारात नियमित समावेश करा. पपईतील डायटरी फायबरसमुळे वेळी-अवेळी लागणाऱ्या भूकेवर नियंत्रण मिळवणे शक्य होते.

॥ रोगप्रतिकारशक्ती वाढते- आजाराशी सक्षमतेने सामना करण्यासाठी तुमची रोगप्रतिकारशक्ती मजबूत असणे फार गरजेचे आहे. तसेच शरीरातील व्हिटामिन सीच्या गरजेपेक्षा 200% अधिक व्हिटामिन सी केवळ पपईमध्ये मिळू शकते.

॥ मधुमेहींसाठी गुणकारी- पपई चवीला गोड असली तरीही त्यामुळे रक्तातील साखर वाढत नाही. कपभर पपईच्या तुकड्यांमधून केवळ 8.3 ग्रॅम साखर असते.

यामुळे मधुमेहींनी पपई खाणे हितकारी आहे. तसेच पपई खाल्ल्याने मधुमेह जडण्यापासून बचाव होतो.

॥ डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते- पपईमध्ये व्हिटामिन ए मुबलक प्रमाणात आढळते. डोळ्यांचे आरोग्य राखण्यासाठी व्हिटामिन ए अत्यंत गरजेचे आहे. वाढत्या वयानुसार दृष्टी कमी होण्याची शक्यता असते. या समस्येपासून बचावण्यासाठी पपईचा आहारात समावेश करावा.

॥ सांथेदुखीपासून आराम मिळतो- पपईमध्ये व्हिटामिन सी प्रमाणेच वेदनाशामक गुणधर्म असल्याने सांथेदुखीच्या रुग्णांना पपईचे सेवन फारच हितकारी आहे. पपईतील व्हिटामिन सी घटक सांध्यांना मजबुती देण्यास तसेच सूज कमी करण्यास मदत करतात.

॥ पचन सुधारते- आजकालच्या व्यस्त जीवनशैलीमुळे जंक फूड किंवा बाहेरचे जेवण टाळणे हे काहीसे कठीण आहे. त्यामुळे अशा खाण्याने पचनशक्ती

बिघडण्याची शक्यता असते. अशावेळी पपई खाल्ल्याने अरबट-चरबट खाल्ल्याने होणारे दुष्परिणाम टाळण्यास मदत होते. पपईतील पपैन नामक एंजाईम पचन कार्य सुधारते.

॥ मासिक पाळीचा त्रास कमी होतो- अनियमित मासिक पाळी तसेच मासिक पाळीच्या काळातील त्रास अशा समस्या दूर करण्यासाठी पपई फारच उपयुक्त आहे.

॥ कर्करोगापासून बचाव होतो- पपईमधील ऍंटीऑक्सिडंट घटक शरीरातील फ्री रॅडीकल्सपासून त्वचा बचाव करते. तसेच पपईतील बटा कॅन्टीन आतऱ्यांच्या कर्करोगापासून बचाव करते.

॥ ताण-तणाव कमी होतो - दिवसभराच्या धावपळीनंतर वाटीभर पपईचे काप खाल्ल्यास थकवा कमी होण्यास मदत होते. तसेच व्हिटामिन सी शरीरातील हार्मोन्सचे प्रमाण संतुलित राखते.

आता डेस्कटॉपवरून करा व्हॉट्सएप व्हिडिओ आणि ऑडियो कॉल

व्हॉट्सएप कंपनी आपल्या यूजर्ससाठी नेहमीच नवीन फीचर्स आणते. आता कंपनी नवीन फीचर्स वर काम करीत आहे. व्हॉट्सएप यूजर्सला आता डेस्कटॉपवरून सुद्धा कॉल करता येणार आहेत. या कॉलमध्ये ऑडियो आणि व्हिडिओचा समावेश असेल.



व्हॉट्सएप ने डेस्कटॉपसाठी अनेक फीचर्स आणले आहेत. परंतु, दोन फीचर्सची कमतरता अजूनही जाणवत आहे. पहिले आहे डेस्कटॉप वर व्हॉट्सएप कॉल करणे आणि दुसरे डेस्कटॉपवर व्हिडिओ किंवा ऑडियो करणे. यातील एका फीचरची कमतरता आता जाणवणार नाही. खरं म्हणजे व्हॉट्सएप ने विंडोजसाठी एक नवीन ऍप आणला आहे. हा ऍप वेगाने लोड होते. तसेच सहज इंटरफेस सोबत येते. याच्या मदतीने व्हॉट्सएप आपल्या यूजर्सला जास्तीत जास्त ८ लोकांसोबत ग्रुप व्हिडिओ कॉल आणि ३२ लोकांसोबत ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा देते.

मैक ओएस ला ही सुविधा मिळणार

समोर आलेल्या माहितीनुसार, फक्त विंडोजचा यात समावेश करण्यात आला आहे. परंतु, हे फीचर मॅकबॅकच्या यूजर्ससाठी उपलब्ध केले जाणार आहे. कारण, सध्या मॅक डेस्कटॉप व्हर्जन बीटा टेस्टिंग मध्ये आहे. नुकत्याच एका ब्लॉग पोस्टमध्ये मेटाने म्हटले की, विंडोजच्या इस्टेट मेसेजिंग ऍप व्हॉट्सएपला नवीन फीचर्स सोबत एक नवीन लूक मिळाले आहे. मेटाने म्हटले की, आम्ही विंडोजसाठी एक नवीन व्हॉट्सएप ऍप आणले जात आहे. जे वेगाने लोड होईल. या ऍप सोबत मोबाइल व्हर्जनच्या सारखे इंटरफेस सोबत येईल.

डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप कॉल कसा कराल ?

डेस्कटॉपवर व्हॉट्सएप ऍपच्या माध्यमातून व्हिडिओ किंवा ऑडियो कॉल करण्याची सुविधा अपडेट सोबत उपलब्ध आहे. या सुविधेचा लाभ घेण्यासाठी तुम्हाला डेस्कटॉप व्हॉट्सएप ऍपला अपडेट करावे लागणार आहे. अपडेट करण्यात आल्यानंतर तुम्हाला मोबाइल इंटरफेस प्रमाणे व्हिडिओ कॉल आणि ऑडियो कॉलचे आयकॉन दिसेल.



हेल्दी राहण्यासाठी शरीरास सकस आहाराची फार गरज असते. आताच्या काळात सर्वांना फास्ट फूड जास्त आवडतात, त्यामुळे रोजच्या आहाराकडे दुर्लक्ष होतं. फास्ट फूड आणि तेलकट पदार्थ आरोग्यास घातक असतात. कित्येक करावे लागणारी आहे. अपडेट करण्यात आल्यानंतर तुम्हाला मोबाइल इंटरफेस प्रमाणे व्हिडिओ कॉल आणि ऑडियो कॉलचे आयकॉन दिसेल.

पोळीला तूप लावून खाणे आरोग्यास लाभदायक

वाटत असेल, तूप खाल्याने वजन वाढतं तर हा एक गैरसमज आहे.

॥ वजन कमी करण्यासाठी तूपाची मदत होते.

॥ तूप आपल्या शरीरातील मेटाबॉलिज्म वाढवण्यास मदत करतो. त्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते.

त्वचेसाठी लाभदायक तूप

तूपामध्ये एंटीऑक्सिडंट घटक असतात ते त्वचेसाठी फार फायदेशीर असतात. त्याचप्रमाणे त्वचेमध्ये असलेले डेड सेल्स तूपाच्या नियमित सेवनाने नष्ट होतात.

खेळानंतर स्नॅक्सचे सेवन मुलांसाठी घातक

अनेक मुले खेळून आल्यानंतर जास्त स्नॅक्स सेवन करतात, त्यांच्यात त्यामुळे अनावश्यक उष्मांक वाढतात. परिणामी त्यांना आवश्यक असलेला आरोग्यावरील परिणाम साध्य होताना दिसत नाही, त्यानंतर मग आहारात बदल करण्याची वेळ येते, असे एका संशोधनात दिसून आले आहे. ‘अमेरिकन जर्नल ऑफ हेल्थ बिहॅवियर’ या नियतकालिकात म्हटले आहे की, मुलांमध्ये खेळत असताना प्रत्येक खेळतून १७० उष्मांक जाळले जातात. हे खरे असले तरी खेळानंतर मुले अंदाजे २१३ उष्मांक घेतात. शाळेत खेळानंतर मुले दमतात व त्या नादात ते जास्त स्नॅक्स सेवन करतात. तरुणांच्या क्रीडा स्पर्धा, वाढदिवस यात स्नॅक्स सेवन करण्याची संस्कृतीच अमेरिकेत रूढ आहे, असे ब्रिगहॅम यंग विद्यापीठाच्या प्रमुख संशोधक लोरी स्पुअन्स यांचे म्हणणे आहे. खेळून आल्यानंतर मुलांनी गोड पदार्थ सेवन केल्याने त्यांच्यात उष्मांक वाढतात. या संशोधनानुसार तिसरी-चौथीतील मुले फुटबॉल, प्लॅग फुटबॉल, बेसबॉल, सॉफ्टबॉल खेळतात. त्यांचे हे खेळ शारीरिक व्यायाम देणारे असले तरी नंतर ते उष्मांक वाढवणारे स्नॅक सेवन करतात त्यामुळे हवा तो परिणाम साध्य होत नाही. आईवडीलच या मुलांना ८० टक्के वेळा स्नॅक्स घेऊन देतात. ९० टक्के वेळा गोड शीतपेयेही घेऊन देतात, त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो.

संशोधकांच्या मते खेळानंतरच्या स्नॅक्समधून २६ ग्रॅम साखर पोटात जाते. यात साखरयुक्त शीतपेये व इतर पेये मोठी घातक ठरतात. मुलांनी वयाच्या पाचव्या वर्षापासून साठ मिनिटे तरी खेळले पाहिजे. त्याबरोबर जर उष्मांक अतिरिक्त वाढत असतील तर ते घातक आहे त्यामुळे मुलांना

अशा पद्धतीने घरीच तयार करा फाऊंडेशन पावडर

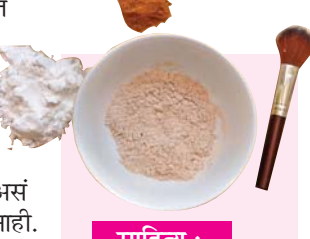
सध्या लग्नसराईचा काळ सुरू आहे. आज कोणा मैत्रिणीचा साखरपुडा आहे तर उद्या मित्रांचं लग्न. घरातही कोणत्या ना कोणत्या नातेवाईकांचे लग्न असतेच. या सगळ्यात प्रत्येक वेळी पार्लरमध्ये जाऊन मेकअप करणं परवडणारं असतंच असं नाही.

साहित्य :

- ॥ ऑलीव ऑईल
- ॥ जोजोबा ऑईल
- ॥ बदामाचे तेल
- ॥ चेहऱ्याला लावायची पावडर
- ॥ कोको पावडर

कृती :

चेहऱ्याला लावायच्या पावडरमध्ये कोको पावडर, ऑलीव ऑईल, जोजोबा ऑईल, बदामाचे तेल योग्य प्रमाणात टाका. हे मिश्रण जास्त जाड ही नको आणि जास्त पातळ ही नको. तयार झालेली पावडर बॉक्समध्ये टाकून सेट करा. १० मिनिटांत तयार आहे घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर कसे तयार केले जाऊ शकते ते वाचू..



ब्राऊन राईस खा आणि निरोगी राहा

तुम्हाला भात मनापासून आवडत असेल, पण वजन वाढेल या भीतीने तुम्ही तुमच्या आवडत्या अन्न पदार्थापासून लांब राहत असाल, तर आता तुम्हाला तुमचा मोह आवरण्याची जरासुद्धा गरज नाही. तुम्ही तुमच्या आहारामध्ये ब्राऊन राईस समाविष्ट करा आणि वजन वाढेल याची काळजी न करता भाताचे सेवन करा. ब्राऊन राईस म्हणजे नक्की काय, तर पॉलिश न केलेल्या, अन-रिफाईन्ड तांदळाला ब्राऊन राईस असे म्हटले जाते. तांदळाच्या दाण्याला सालीची दोन ते तीन आवरणे असतात. ब्राऊन राईस तयार करण्यासाठी तांदळावरील केवळ सर्वात बाहेरची, जाडसर असलेली साल काढली जाते. बाकीच्या पातळ साली तांदळावर तशाच ठेवल्या जातात, म्हणूनच हा तांदूळ दिसायला ‘ब्राऊन’, म्हणजेच भुरकट रंगाचा दिसतो. पांढरा तांदूळ तयार होताना त्यावरील सर्वव सालीची आवरणे काढून टाकली जातात, त्यामुळे तो तांदूळ शुभ्र पांढरा दिसतो. पण पांढऱ्या तांदळांमध्ये केवळ स्टार्च असतो.

ब्राऊन राईस आणि पांढऱ्या तांदळांमध्ये कॅलरीज आणि कर्बोदकांचे प्रमाण जरी एकसमान असले, तरी पांढरा तांदूळ बनवण्याच्या प्रक्रियेमध्ये, त्यामध्ये असलेले बी२, बी१, बी६, ही जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, लोह, फायबर आणि फॅटी ॲसिड्स ही पोषक तत्त्वे पूर्णतः नष्ट होऊन जातात. त्यामुळे पांढऱ्या तांदळापेक्षा ब्राऊन राईसचे सेवन आरोग्यास अधिक हितकारी असल्याचे आहारतज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. ब्राऊन राईस मध्ये कर्बोदके, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, थियामीन,

फॉस्फरस, पोटॅशियम इत्यादी महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वे असून, याचे सेवन शरीराच्या आरोग्यासाठी अतिशय फायद्याचे आहे.

ब्राऊन राईसमध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणावर असून, यामुळे रक्तामधील घातक कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. तसेच रक्तामधील शुगर नियंत्रित होते.

त्यामुळे मधुमेह असणाऱ्यांना याच्या सेवनाने विशेष फायदा मिळतो. फायबरचे प्रमाण यामध्ये जास्त असल्याने भूक शमते, तसेच अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठ किंवा पचनाशी निगडित इतर समस्या दूर होतात.

फायबरमुळे कोलोन आणि पचनेन्द्रियाचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत होते व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित राहिल्याने हृदयाचे आरोग्यदेखील चांगले राहते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायराईड ग्रंथीचे कार्य नियंत्रित करण्यास सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेले मॅग्नेशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी चांगले असून, त्यामुळे नर्व्हस सिस्टमही चांगली राहते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यास देखील ही सर्व तत्त्वे सहाय्यक आहेत. यामध्ये असलेल्या फायबरमुळे पोट खूप काळ भरलेले राहते. त्यामुळे भूक लागणे कमी होऊन, वारंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.



आरोग्यासाठी लिंबाचे फायदे

लिंबू हे फळ आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत उपयोगी आहेच, पण त्याशिवाय त्वचेच्या सौंदर्यासाठी देखील याचा वापर करण्याची पद्धत फार प्राचीन काळापासून अस्तित्वात आहे. लिंबाचा सुवास हा मन प्रफुल्लित करणारा आहे. किंबहुना मन उदास असताना लिंबाचा सुवास मनाला प्रसन्नता देणारा असल्याचे तज्ज्ञ म्हणतात. लिंबामध्ये जीवाणू प्रतिरोधक तत्त्वे आहेत. लिंबाचा रस हा केवळ त्वचेसाठी नाही, तर केसांच्या उत्तम आरोग्यासाठीही उपयुक्त आहे. लिंबाचा रस त्वचेवर लावल्याने त्यामुळे चेहऱ्यावरील काळे डाग, मुसम, पुटकुळ्या आणि इतर समस्या कमी होण्यास मदत होते. लिंबाच्या फोडी गुड्यांवर किंवा कोपरांवर चोळल्यास तेथील काळसरपणा आणि कोरडेपणा दूर होऊन तेथील त्वचा मुलायम होण्यास मदत होते. नखांवर आलेला पिवळेपणा हटवण्यासाठीही लिंबाचा रस उपयुक्त आहे. लिंबाचा रस संधिवात आणि पचनाशी निगडित समस्या दूर करण्याच्या उद्देशाने उपयुक्त आहे. तसेच जडपणा किडनीशी निगडित विकार असतील, त्यांच्यासाठी लिंबाच्या रसाचे पाण्यामध्ये मिसळून केले

गेलेले सेवन उपयुक्त ठरते. या रसाच्या नियमित सेवनाने मलेरिया आणि कॉलरासारख्या रोगांची प्रतिकारशक्ती शरीरामध्ये निर्माण होत असते. लिंबामध्ये ‘क’ जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणावर असून, यामध्ये ‘इ’ आणि ‘अ’ जीवनसत्त्वे, तांबे, क्रोमियम आणि भरपूर प्रमाणात अँटी ऑक्सिडंट्स असतात. लिंबाच्या फोडी रात्री झोपताना झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्याने खोलीतील हवा जंतुमुक्त होते, तसेच खोलीमध्ये लिंबाचा मन प्रसन्न करणारा सुवासही दरवळत राहतो. रात्री झोपण्यापूर्वी लिंबाच्या फोडी झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्या गेल्यास सर्दी-पडसे किंवा एखादी अँजली लवकर बरी होण्यास मदत होते.



जगामध्ये सर्वप्रथम ज्या भाज्या पेरल्या आणि उगवल्या गेल्या त्यामध्ये काकडी या फळभाजीचा समावेश आहे. काकडीची पैदास भारतामध्ये सर्वात आधी उत्तर भारतामध्ये सुरू झाली. वर्तमान काळांमध्ये संपूर्ण जगामध्ये मोठ्या प्रमाणावर उगवल्या जाणाऱ्या भाज्यांमध्ये टोमॅटो, कांदे आणि फुलकोबी पोटापाट काकडीची पैदास सर्वात जास्त होत असते. अनेक जीवनसत्त्वे आणि क्षार यानीं परिपूर्ण असलेली ही फळभाजी आजकालच्या काळांमध्ये ‘सुपर फूड’च्या श्रेणीपर्यंत येऊन टेपली आहे.



काकडी

हा एक लो कॅलरी अन्नपदार्थ असून, शंभर ग्रॅम काकडीमध्ये केवळ पंधरा कॅलरीज आहेत. वजन कमी करण्याची इच्छा असणाऱ्यांनी काकडीचा समावेश आपल्या आहारामध्ये अवश्य करायला हवा. यामध्ये अ, बी१, बी६, क ही जीवनसत्त्वे असून, काकडी

पोटॅशियमचीदेखील उत्तम स्रोत आहे. शंभर ग्रॅम काकडीमध्ये सुमारे १४७ ग्रॅम पोटॅशियम असते, त्यामुळे याच्या सेवनाने रक्तदाब नियंत्रित होण्यास मदत मिळते. हृदयाच्या स्वास्थ्यासाठी देखील काकडीचे सेवन करणे चांगले.

काकडीमध्ये ९५ टक्के पाणी असल्याने याच्या सेवनाने

अनेक गुणांचा खजिना : काकडी

शरीरामध्ये पाण्याची कमतरता होत नाही. तसेच यामुळे शरीराचे तापमान देखील नियंत्रित राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये अनेक रोगोपचारक गुण आहेत. यामध्ये असलेले पॉलीफेनोल्स अनेक तन्हेच्या कर्करोगांपासून शरीराचा बचाव करण्यास सक्षम आहेत. काकडीमध्ये पाणी आणि फायबर मोठ्या प्रमाणावर असल्यामुळे याच्या सेवनाने शरीरातील घातक पदार्थ बाहेर टाकले जाऊन शरीराची पचनक्रिया सुरळीत राहते. काकडीचा रस दररोज घेतल्याने गॅसेस, ॲसिडिटी, छातीत जळजळ अशा अपचनाशी निगडित तक्रारींना आळा बसतो. काकडी सिलीकाचे उत्तम स्रोत आहे. सिलीकामुळे शरीरातील कनेक्टिव्ह टिशू बळकट होतात. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी काकडीच्या

रसाचे सेवन विशेष फायद्याचे आहे. काकडीमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणावर असून काकडी त्वचेकरिता देखील चांगली आहे. काकडीमधील अँस्कार्बिक ॲसिड आणि ‘क’ जीवनसत्त्वामुळे शरीरामध्ये कोलाजेनचे निर्माण होऊन त्यामुळे त्वचा सुंदर ‘ब’ नितळ दिसू लागते. तसेच याच्या नियमित सेवनाने केसांचे आरोग्यदेखील चांगले राहते. काकडी विकत घेताना नेहमी गडद हिरव्या रंगाची काकडी निवडावी. सालांवर डाग असलेली, हाताला नरम लागणारी आणि जाडसर दिसणारी काकडी घेऊ नये. काकडी फ्रीजमध्ये स्टोअर करावी, मात्र कोणत्याही प्रकारची फळे काकडीजवळ ठेवू नयेत, अन्यथा काकड्या लवकर पिवळ्या पडतील व त्यांची गुणवत्तादेखील कमी होईल.



वाल्मिक कराडला फाशी द्या... खासदार नरेश म्हस्के यांचे ट्विट



म्हस्के यांनी मरसाजोग प्रकरणात प्रथमच जाहीर भूमीका मांडताना मंत्री धनंजय मुंडे यांचे एकेकाळचे निकटवर्तीय असलेल्या कराडचा उल्लेख क्रूरकर्मा असाही केला आहे.

शिवसेनेची आक्रमक भूमिका

या प्रकरणी शिवसेना ठाण्यापासून आंदोलन सुरू करेल आणि पुढे ते राज्यव्यापी केले जाईल अशी माहिती शिंदेसेनेतील एका वरिष्ठ नेत्याने सांगितले. कराड प्रकरणात अजित पवार यांच्या पक्षाचे मंत्री धनंजय मुंडे यापुर्वीच अडवणीत आले आहेत. असे असताना शिंदे यांच्या पक्षाने याप्रकरणी राज्यव्यापी आंदोलन उभारण्याचे जाहीर केल्याने अनेकांच्या भुवया उंचावल्या आहेत. अशा प्रकरणात आंदोलन उभे करणे हे आमच्या पक्षाचे कर्तव्य आहे असे म्हस्के यांनी जाहीर केले आहे.

■**ठाणे** : मरसाजोगचे सरपंच संतोष देशमुख यांचे हत्या प्रकरण संपूर्ण देशभर गाजत असताना उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या शिवसेना पक्षाचे खासदार नरेश म्हस्के यांनी या प्रकरणी थेट भूमीका घेत या प्रकरणात संशयीत आरोपी असलेल्या वाल्मिक कराडला फासावर लटकवा अशी मागणी केली आहे. म्हस्के यांनी मरसाजोग प्रकरणात प्रथमच जाहीर भूमीका मांडताना मंत्री धनंजय मुंडे यांचे एकेकाळचे निकटवर्तीय असलेल्या कराडचा उल्लेख क्रूरकर्मा असाही केला आहे.

ठाण्याचे शिवसेना पक्षाचे खासदार असलेले नरेश म्हस्के हे या पक्षाची भूमीका आक्रमकपणे मांडण्यासाठी ओळखले जातात. सोमवारी काही दुरचित्रवाहिन्यांवर संतोष देशमुख हत्या प्रकरणातील छयांचित्र झळकताच समाजमनात तीव्र प्रतिक्रिया उमटू लागल्या. खासदार नरेश म्हस्के यांनी मंगळवारी सकाळीच याप्रकरणी ट्विट करताना वाल्मिकी कराडला फासावर लटकवा अशी मागणी करत नव्या चचेला तोंड फोडले आहे.

‘एकेकाळी पाणक्या म्हणून काम करणाऱ्या वाल्मिक कराडने आणि त्याच्या साथीदारांनी बीडमध्ये गुंडगिराची उच्चांक गाठला आहे. आपल्या दुष्कृत्यांमुळे हा माणूस आज सगळ्यांना डोईजड झाला आहे. सामान्य लोकांबरोबरच तिकडच्या ग्रामसेवक, सरपंच आणि माजी नगरसेवकांनाही यांनी देशोधडीला लावण्याचे काम केले आहे. माणुसकीला काळीमा फासणारे असुरी कृत्य त्याने केले आहे. महाराष्ट्र सरकारने अशा वर्तमानकालीन क्रूरकर्मा औरंगाला आणि त्याच्या साथीदारांना फासावर लटकवायला दवे’ अशी भूमीका म्हस्के यांनी मांडली आहे. हा संपूर्ण खटला फास्ट ट्रकवर चालवा अशी मागणीही म्हस्के यांनी केली आहे. ‘सामान्य माणसासाठी शिवसेना कायम कटिबद्ध राहिली आहे. या प्रकरणी आज शिवसेनेतर्फे आम्ही आंदोलन उभारणार असून आमचा निषेध सरकारपर्यंत पोहचविणार आहे,’ असेही म्हस्के यांनी स्पष्ट केले आहे.

<https://twitter.com/nareshmhaske/status/1896787482525532539>

कल्याणमधील रेतीबंदर, गंधारे खाडी भागातील वाळू माफियांची ६० लाखाची सामग्री नष्ट

■**कल्याण** : कल्याण पश्चिमेतील दुर्गाडी किल्ला रेतीबंदर ते गंधारे पूल दरम्यान खाडीतून बेकायदा वाळू उपसा करणाऱ्या वाळू माफियांवर सोमवारी दुपारी कल्याणच्या महसूल विभागाच्या अधिकाऱ्यांनी अचानक कारवाई केली. या कारवाईत वाळू माफियांची ६० लाखाची सामग्री खाडी किनारी जाळून नष्ट करण्यात आली.

दुर्गाडी किल्ला रेतीबंदर ते गंधारे पूल दरम्यान दिवसा, रात्रीच्या वेळेत अनेक वाळू माफिया सक्शन पंप, बोटींच्या साहाय्याने वाळू उपसा करत आहेत. वाळूसाठी ते खाडी किनाऱ्याचा भाग धारदार यंत्राने कापून काढून परिसरातील लागवडीच्या शेतीला बाधित करत आहेत. या सततच्या वाळू



“कल्याण महसूल हद्दीत खाडी भागात बेकायदा वाळू उपसा करणाऱ्यांवर नियमित कारवाई केली जाते. रेतीबंदर, गंधारे खाडी भागात वाळू उपसा होत असल्याच्या तक्रारी स्थानिकांकडून करण्यात येत होत्या. या भागातील वाळू उपसा करणाऱ्यांची वाळू उपशाची सामग्री जप्त करून नष्ट करण्यात आली.”

–सचिन शेजाळ, तहसीलदार, कल्याण.

उपशामुळे पावसाळ्यात नदी पात्रातील पाणी परिसरातील गावे, शेतीत येऊन भात शेती, भाजीपाल्याची शेती नापिक होण्याची भीती शेतकऱ्यांकडून व्यक्त करण्यात येत होती. या वाळू माफियांनी शेतकऱ्यांनी रेतीबंदर, गंधारे भागात वाळू उपसा करण्यास मज्जाव केला होता. दहशतीचा अवलंब करून

माफिया त्यांना दाद देत नव्हते. या वाळू उपशाविषयी कल्याणचे तहसीलदार सचिन शेजाळ यांच्याकडे कल्याण परिसरातील अनेक शेतकऱ्यांनी तक्रारी केल्या होत्या. बेकायदा वाळू उपशामुळे या भागातील खारफुटीचे जंगल, खाडी किनारची झाडेझुडपे, जैवविविधता वाळू माफियांकडून नष्ट केले जात होते. या वाढत्या

तक्रारींची गंभीर दखल घेत तहसीलदार सचिन शेजाळ यांनी नडगाव, कल्याणचे मंडळ अधिकारी दीपक गायकवाड यांना गंधारे, रेतीबंदर भागातील वाळू माफियांवर कारवाई करण्याचे आदेश दिले.

तहसीलदार शेजाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली महसूल विभागाचे अधिकारी रेतीबंदर



■**ठाणे** : सरपंच संतोष देशमुख यांची निर्घुणपणे हत्या झाल्याचे काही फोटो समाज माध्यमांवर प्रसारित झाल्यानंतर आता सर्वत्र संतापची लाट उसळली आहे. मंगळवारी दुपारी शिवसेना शिंदे गटाचे खासदार नरेश म्हस्के यांच्या नेतृत्वाखाली शिवसैनिकांनी ‘वाल्मीक कराडला फाशी द्या’ अशी मागणी करत टेंभी नाका परिसरात आंदोलन केले. आंदोलकांनी वाल्मीक कराडचा प्रतिकात्मक पुतळा जाळत आंदोलन केले. सरपंच संतोष देशमुख यांची सुमारे तीन महिन्यांपूर्वी निर्घुणपणे हत्या झाली होती. या प्रकरणी मंत्री धनंजय मुंडे यांचे निकटवर्तीय वाल्मीक कराड

ठाण्यात शिंदे गटाकडून वाल्मीक कराडचा पुतळा जाळला शिंदे गटाच्या कार्यकर्त्यांचे रस्त्यावर उतरून आंदोलन

याच्यासह काही जणांना अटक झाली आहे. संतोष देशमुख यांच्या हत्ये नंतर सोमवारी रात्री काही छयाचित्रे समाज माध्यमांवर प्रसारित झाले आहेत. या छयाचित्रांमध्ये संतोष देशमुख यांचे अत्यंत वाईट पद्धतीने हत्या झाल्याचे निष्पन्न झाले आहे. त्यामुळे आता सर्व राज्यभरामध्ये वाल्मीक कराडच्या फाशीची मागणी होत असून सर्वत्र आंदोलन केले जात आहे. ठाण्यात शिंदे गटाचे कार्यकर्ते रस्त्यावर उतरले आहेत. ठाण्याचे खासदार नरेश म्हस्के यांच्या नेतृत्वाखाली शिंदे गटाच्या कार्यकर्त्यांनी आनंद आश्रम ते टेंभी नाका चौकापर्यंत पायी जाऊन वाल्मीक कराड याला फाशी देण्याची मागणी केली. त्यानंतर टेंभी नाका येथील चौकामध्ये वाल्मीक कराड याचा पुतळा जाळण्यात आला. दुसरीकडे मंत्री धनंजय मुंडे यांनी राजीनामा दिला

आहे. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी हा राजीनामा स्वीकारला आहे. वाल्मीक कराड याला फाशी देण्यात यावी या मागणीसाठी शिंदे गटाने राज्यभर आंदोलनाचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार ठाण्यात हे आंदोलन झाले आहे. या आंदोलनामुळे परिसरात वाहतूक कोंडी झाली होती. वाहतूक कोंडीमुळे कामनिमित्ताने बाहेर पडणाऱ्या नागरिकांचे हाल झाले. कराड याचा पुतळा जाळल्यानंतर आंदोलन संपले. सरपंच संतोष देशमुख यांची निर्घुणपणे हत्या झाल्याचे काही फोटो समाज माध्यमांवर प्रसारित झाल्यानंतर आता सर्वत्र संतापची लाट उसळली आहे नरेश म्हस्के यांच्या नेतृत्वाखाली शिवसैनिकांनी ‘वाल्मीक कराडला फाशी द्या’ अशी मागणी करत टेंभी नाका परिसरात आंदोलन केले.

कल्याण मोहने येथील बेकायदा आठवडी बाजार बंद, पालिकेच्या अ प्रभागाची कारवाई

■**मुंबई** : कल्याण : कल्याण जवळील मोहने येथे मुख्य बाजारपेठेत मागील अनेक वर्षांपासून आठवडी बाजार भरतो. या बाजारामुळे मोहने बाजारपेठेसह लगतचे रस्ते विक्रेत्यांनी व्यापले जात होते. या भागातून जाणाऱ्या वाहनांचा रस्ता बंद होता. पादचाऱ्यांना चालणे या भागातून अवघड होत होते. अ प्रभागाच्या साहाय्यक आयुक्त प्रमोद पाटील आणि पथकाने सोमवारी या बेकायदा बाजारवर कारवाई करून हा बाजार बंद पाडला. या बेकायदा आठवडी बाजाराच्या माध्यमातून पालिकेला महसूल मिळत नव्हता. ठाणे, मुंबई, कल्याण, डोंबिवली परिसरातील विक्रेते या आठवडी बाजारात वस्तू विक्रीसाठी येत होते. आठवडी



बाजारात स्वस्तात वस्तू मिळतात म्हणून कल्याण, अटाळी, टिटवाळा, आंबवली, शहाड भागातील नागरिक याठिकाणी खरेदीसाठी येत होते.

मोहने येथील मुख्य बाजारपेठेत बेकायदा आठवडी बाजार भरत असल्याची माहिती अ प्रभागाचे साहाय्यक आयुक्त प्रमोद पाटील यांना मिळाली होती. या बाजारामुळे वाहनांचा

मार्ग बंद होत होता. विक्रेते रस्ता अडवून व्यवसाय करत होते. अ प्रभागात एकही बेकायदा बांधकाम, नियमबाध कृती होता कामा नये. बेकायदा बाजार भरता कामा नयेत, असे आयुक्त डॉ. इंदुराणी जाखड यांचे अ प्रभागातील अधिकाऱ्यांना निर्देश आहेत. या आदेशाप्रमाणे साहाय्यक आयुक्त प्रमोद पाटील यांनी गेल्या महिनाभरात

“मोहने येथे अनेक वर्षांपासून मुख्य वर्दळीच्या रस्त्यावर बेकायदा बाजार भरत होता. या बाजारामुळे या भागातील वाहतूक ठप्प होत होती. पादचाऱ्यांना चालणे अवघड होत होते. आयुक्तांच्या निर्देशांवरून या बेकायदा बाजारावर कारवाई करण्यात आली. अ प्रभाग हद्दीत जेवढे बेकायदा आठवडी बाजार भरतात त्या सर्वांवर टप्प्याने कारवाई केली जाणार आहे.”

–प्रमोद पाटील साहाय्यक आयुक्त, अ प्रभाग.

टिटवाळा, मांडा परिसरातील सुमारे ९०० हून बेकायदा बांधकामे भुईसपाट केली. भूमाफियांना धडा शिकवल्यानंतर साहाय्यक आयुक्त पाटील यांनी आपला मोर्चा अ प्रभाग हद्दीत भरत असलेल्या बेकायदा आठवडी बाजारांकडे वळविला आहे. मोहने येथे सोमवारी संध्याकाळच्या वेळेत साहाय्यक

आयुक्त पाटील फेरीवाला हटाव पथक, तोडकाम पथकासह अचानक मोहने आठवडी बाजारात हजेरी लावली. तेथे विक्रेत्यांना काही कळण्याच्या आत हा बेकायदा बाजार हटविण्याची कारवाई केली. रस्ते अडवून बसलेल्या विक्रेत्यांची सामान जप्त करण्यात केले. ठेले तोडण्यात आले. हातगाड्या तोडून टाकण्यात आल्या. कारवाई सुरू होताच अनेक विक्रेते पळून गेले तर काहींचे सामान जप्त करण्यात आले. आयुक्त डॉ. जाखड यांच्या आदेशावरून अ प्रभागाचे अधिकारी ही कारवाई करत असल्याने कोणीही राजकीय नेता, स्थानिक पदाधिकारी ही कारवाई रोखण्यासाठी अधिकाऱ्यांना संपर्क करण्याचे धाडस करत नाही.

दुचाकीस्वारासह दोघे थेट खड्ड्यात, उल्हासनगरातील रस्ते बनले मृत्यूचे सापळे

■**उल्हासनगर** : रस्त्यांची झालेली दुरावस्था एका स्त्रीरोग तज्ज्ञाच्या जीवावर बेतली असतानाच उल्हासनगरात गेल्या आठवड्यात एका व्यक्तीला पालिकेने खोदलेल्या खड्ड्यात पडून आपला जीव गमवावा लागला होता. त्यानंतर पुन्हा एकदा भुयारी गटार योजनेसाठी खोदलेल्या खड्ड्यात एख दुचाकीस्वार आणि त्याचा सहप्रवासी पडल्याची घटना समोर आली आहे. सुमारे दहा फुट खड्ड्यात गेल्याने ते जखमीही झाले आहेत. मात्र या प्रकरानंतर उल्हासनगरातील रस्ते आहेत की मृत्यूचे सापळे असा प्रश्न उपस्थित होतो आहे.

उल्हासनगर शहरात गेल्या काही महिन्यात रस्त्याच्या

दोन आठवड्यांपूर्वी उल्हासनगरातील बोट क्लब भागात रस्त्यावरून प्रवास करणाऱ्या एक डॉक्टरचा खड्ड्यामुळे दुचाकीवरून पडून मृत्यू झाला होता. स्त्री रोगतज्ज्ञ असलेल्या या डॉक्टरांच्या मृत्यूमुळे शहरात संताप व्यक्त होत होता. या घटनेला काही दिवस उलटत नाहीत तोच शहरात खोदलेल्या भुयारी गटार योजनेच्या कामात सुरक्षेची काळजी न घेतल्याने एक व्यक्ती पडून मृत्युमुखी पडला होता. त्यामुळे पालिकेच्या कारभारावर प्रश्नचिन्ह उपस्थित होत होते. त्याचच आता भुयारी गटार योजनेच्या कामामुळे खोदलेल्या खड्ड्यात एक दुचाकीस्वार आपल्या सहप्रवाशासह पडल्याचा प्रकार समोर आला आहे.

दुरास्थेमुळे सर्वसामान्यांना मोठा त्रास सहन करावा लागतो आहे. अनेक ठिकाणी खोदलेले रस्ते, त्यामुळे व्यापला गेलेला रस्त्याचा



भाग, परिणामी बदललेली वाहतूक, अपूर्या मागीका आणि त्यामुळे होणारी वाहतूक कोंडी आता उल्हासनगरात नित्याची झाली आहे. त्यामुळे अंबरनाथ, बदलापुरातून कल्याणच्या दिशेने उल्हासनगरातून प्रवास करायचा असल्यास काही तासांचा कालावधी लागतो आहे. त्यामुळे वाहनचालकांचा वेळ, ईंधन आणि श्रम खर्च

होते आहे. वाहनचालक या सर्व कोंडीमुळे आधीच त्रस्त आहेत. उल्हासनगरवासियांनाही याचा त्रास सहन करावा लागतो आहे. त्यातच खराब झालेले रस्ते, खड्डे आणि बेजबाबदारपणे सुरू असलेल्या विकासकामे नागरिकांच्या जीवावर बेतू लागली आहेत.

उल्हासनगर कॅम्प तीन भागात भुयारी गटार योजनेसाठी

खोदलेल्या एका मोठ्या खड्ड्यात दुचाकीस्वार आणि त्याच्या मागे बसलेली व्यक्ती थेट दहा फूट खोल खड्ड्यात पडले. त्यानंतर ते त्यात अडकले. या भागातला संपूर्ण रस्ता खोदलेला असतानाही येथे कोणतेही सुरक्षा भिंत किंवा इशारा फलक नव्हता. त्यामुळे रस्ता समजून त्यांनी गाडी पुढे नेल्याने हा भीषण अपघात घडला. अपघातानंतर काही मिनिटे हे दोघेही खड्ड्या आणि चेंबरच्या मधोमध अडकून पडले होते.

येथून जाणाऱ्या प्रवाशांनी तातडीने धाव घेत त्यांना बाहेर काढण्याचा प्रयत्न केला. त्यामुळे दोघेही सुखरूप बाहेर आले. मात्र अपघातात दोघेही जखमी झाले आहेत.

■**कल्याण** : मेल, एक्सप्रेसमध्ये रात्रीच्या वेळेत प्रवासा दरम्यान आसनावर झोपलेल्या महिलांच्या उशाखालील, पिशवीतील सोन्याचा ऐवज, मोबाईल चोरणाऱ्या चेंबूर येथील एका सराईत चोरट्याला कल्याण गुन्हे शाखेच्या पथकाने शिताफिने अटक केली आहे. या चोरट्याकडून चोरीचा सोन्याचा ऐवज खरेदी करणाऱ्या झवेरी बाजारातील दोन सोनारांना पोलिसांनी अटक केली आहे. या चोरट्याकडून नऊ लाख ६८ हजार रूपयांचा ऐवज पोलिसांनी जप्त केला आहे. महेश अरूण घाग उर्फ विकी (३२, रा. चेंबूर) असे चोरट्याचे नाव आहे. महेशकडून सोन्याचा चोरीचा ऐवज करणारे झवेरी बाजारातील सोनार तानाजी

रेल्वेमध्ये महिलांचा सोन्याचा ऐवज चोरणारा चेंबूरचा चोरटा अटकेत

शिवाजी माने (४५), नितीन किसन येळे (४४) यांना पोलिसांनी अटक केली आहे. माने हे सांगली जिल्ह्यातील विसापूरचे रहिवासी आहेत. येळे हे कुर्ला बेलबाजार येथील रहिवासी आहेत.

मेल, एक्सप्रेसमध्ये प्रवास करताना रात्रीच्या वेळेत महिलांच्या जवळील पिशव्या, त्यांच्या उशाखाली ठेवलेल्या सोन्याच्या ऐवजाच्या चोरी झाल्याच्या तक्रारी वाढत्या प्रमाणात कल्याण लोहमार्ग पोलीस ठाण्यात दाखल होत होत्या. तक्रारीचे स्वरूप एकसारखे आणि चोरीचा प्रकारही ही एकसारखाच पोलिसांना वाटत होता.



कल्याण गुन्हे शाखेचे पोलीस साध्या वेशात मेल, एक्सप्रेसमध्ये गस्त घालून चोरट्यांचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करत होते. चेंबूर येथील इसम महेश

घाग हा चोरीसाठी कल्याण रेल्वे स्थानक येथे येत आहे अशी गुप्त माहिती कल्याण गुन्हे शाखेचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक विजय खेडकर यांना मिळाली. गुन्हे शाखेच्या पथकाने तात्काळ कल्याण रेल्वे स्थानकात सापळा लावून कौशल्याने महेश घागला ताब्यात घेतले. त्यांनी आपण मेल, एक्सप्रेसमध्ये चोरी करत असल्याची कबुली पोलीस पथकाला दिली.

कल्याण लोहमार्ग पोलीस ठाण्यात २५ ग्रॅम वजनाची सोन्याची लगड चोरीला गेल्याची, १४ हजार रूपय चोरी गेल्याची तक्रार दाखल होती. वसई रोड पोलीस ठाण्यात

चार लाखची सोन्याची लगड, दोन अॅपल फोन, दोन लाखची सोन्याची लगड चोरीला गेल्याची तक्रार दाखल होती.

या चोऱ्यांची कबुली महेश घागने दिल्यावर त्याला अटक करण्यात आली. चोरीचा ऐवज तो झवेरी बाजारातील सोनार माने, येळे यांना विकत होता, असे तपासात निष्पन्न झाले. कल्याण गुन्हे शाखेचे साहाय्यक पोलीस आयुक्त राजेंद्र रानमाळे, वरिष्ठ निरीक्षक विजय खेडकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस निरीक्षक रोहित सावंत, साहाय्यक पोलीस निरीक्षक अभिजीत टेलर, उपनिरीक्षक प्रकाश चौगुले, सदीप गायकवाड, रवींद्र दरेकर, आदी पोलिसांनी ही कारवाई केली.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक – डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय – गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई 400063 (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १03, कुणाल कुटीर बी विल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक – डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधित वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) 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 Industrial Estate, 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