



खरंच मिळलं का देवाभाऊ?

महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांना मोफत वीज देण्याच्या घोषणा राजकीय व्यासपीठांवर अनेकदा ऐकू आल्या आहेत. मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी २०२६ अखेरपर्यंत ८० टक्के शेतकऱ्यांना दररोज १२ तास मोफत वीज देण्याचे आश्वासन दिले आहे. या घोषणेमुळे शेतकऱ्यांच्या आशा पल्लवित झाल्या आहेत. खरं तर, ग्रामीण महाराष्ट्रात शेतकऱ्यांची स्थिती सध्या अंधाराच्या विळख्यात अडकलेली आहे. पुरेशी वीज न मिळाल्यामुळे त्यांचे रोजचे जगणेच संकटमय झाले आहे. पेरणीचा हंगाम आला की डोळ्यात स्वप्न असतात, पण विजेच्या तुटवड्यामुळे ही स्वप्न जमिनीतच कधी विराम जातात, ते त्यांना कळतही नाही. दिवसभर उन्हाताऱ्हात राबून रात्री वीज येईल म्हणून वाट पाहणारा शेतकरी, अखेरीस बैलाइतकाच दमून, त्या काळोख्या शेतात पंप सुरू होण्याची प्रतीक्षा करत रात्र काढतो. आधीच अनियमित पाऊस, महागडी विजाणे, खते, बाजारातली अस्थिरता, त्यात भर म्हणून ही विजेची बोंब. सगळेकडे ‘मोफत वीज’च्या घोषणा गगनात घुमत आहेत, पण जमिनीवर मात्र तासनातास वीज यायच असते. दिवसाचे वीज वितरण कमकुवत असते आणि जेव्हा वीज येते, तेव्हा ती रात्रीच्या अंधारात. त्यामुळे वयोवृद्ध, महिलावर्ग किंवा लहान मुलं असलेल्या शेतकरी कुटुंबांना जीव धोक्यात घालून शेतात जावं लागतं. याचा थेट परिणाम पिकांवर होतो. योग्य वेळी पाणी न मिळाल्यामुळे कोवळी रोपं जळतात, उगवलेली पिके मरतात, आणि शेतकऱ्याची मेहनत वाया जाते. वीज नसल्यामुळे काही ठिकाणी शेतकरी डिझेल जनरेटरचा वापर करतात. पण डिझेलचे दर पाहिले तर ही गोष्ट कायमस्वरूपी शक्यच नाही. त्यात रोजचा खर्च, डिझेलच्या किमतीत वाढ आणि रखडलेल्या उत्पादनाचा नफा, या सगळ्या गणितात शेतकऱ्यांचे नुकसान उरलेलं असतं. ही केवळ आर्थिक गोष्ट नाही, ही मानसिक पिळवणूकही आहे. सकाळी भाजी घेऊन बाजारात जाणारा शेतकरी रात्री दोन वाजता विजेसाठी उठतो, त्यात त्याचं आयुष्य अडकून पडलंय. नुसत्या घोषणा करून त्याला दिलासा मिळत नाही. त्याला हवी असते कमीत कमी ८-१० तासांची नियमित, दिवसा मिळणारी वीज, जी त्याच्या शेतीला, त्याच्या स्वप्नांना आणि त्याच्या जगण्याला बळ देईल. विजेमुळे त्याचे जे आर्थिक नुकसान होते शिवाय विजेअभावी तो हतबल होतो, त्यातून बाहेर काढण्यासाठी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी १२ तास मोफत वीज देण्याचे दिलेले आश्वासन महत्त्वपूर्ण ठरते. परंतु याआधीच्या अशा घोषणांच्या अंमलबजावणीचा इतिहास पाहता, शेतकऱ्यांच्या मनात शंका निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. २०२४ मध्ये मुख्यमंत्री अजित पवार यांनी ‘मुख्यमंत्री बळीराजा मोफत वीज योजना’ जाहीर केली होती. या योजनेअंतर्गत ७.५ एचपीपर्यंतच्या कृषी पंप शाकनांना एप्रिलपासून मोफत वीज दिली जाणार होती. या योजनेचा लाभ राज्यातील ४४ लाख ३ हजार शेतकऱ्यांना मिळणार असल्याचे सांगितले गेले होते. तथापि, या घोषणांची अंमलबजावणी करताना अनेक अडचणी आल्या. त्यापूर्वी म्हणजे २०२० मध्ये मुख्यमंत्री असताना कोविड-१९ महामारीच्या पार्श्वभूमीवरदेखील काही घोषणा करण्यात आल्या. परंतु, या घोषणादेखील अंमलात न आल्याने शेतकऱ्यांचा विश्वास उडालेला दिसतो. त्याही आधीचा इतिहास मोफत वीज बिलांच्या घोषणांना अंधारात टाकणारा असाच आहे. २००४ साली महाराष्ट्रात काँग्रेस-राष्ट्रवादीचे सरकार असताना एक वर्ष आधीच विलासराव देशमुख यांना हटवून सुशीलकुमार शिंदे यांना मुख्यमंत्रीपद देण्यात आले होते. त्यापूर्वी शिवसेनाप्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांनी छत्रपती संभाजीनगर येथील सभेत आम्ही निवडून आलो तर शेतकऱ्यांना मोफत वीज पुरवठा करणार, असे आश्वासन दिले होते. खरं तर, हा युतीच्या जाहीरनाम्याचा गेली अनेक वर्षे भाग होता, पण त्यांना कधी प्रत्यक्षत साकारण्याची संधी मिळाली नव्हती. विशेष म्हणजे, याच विजेच्या संवेदनशील मुद्यावर बाळासाहेबांनी आपल्या केंद्रातल्या सुरेश प्रभूंना ऊर्जामंत्रीपदाचा राजीनामा घ्याला लावला होता. विजेच्या वाढत्या आपले सरकार वाहून जाईल, याची जाणीव झालेल्या सुशीलकुमारांनी वेगाने सूत्रे हलवली आणि निवडणुकीच्या आधीच शेतकऱ्यांना मोफत वीज देण्याची घोषणा केली. या घोषणेने संपूर्ण देशभरात खळबळ उडाली. काँग्रेसने आमची घोषणा चोरली असे म्हणत शिवसेनेने आक्रोश केला. तर अनेकांनी अशा आश्वासनांचा सरकारच्या तिजोरीवर काय परिणाम होईल? यावरून सुशीलकुमार शिंदेंवर टीकास्र सोडलं. परंतु सुशीलकुमार यांच्या सरकारने शेतकऱ्यांना शून्य रकमेची बिले पाठवून घोषणेची अंमलबजावणी केली. साहजिकच आघाडी सरकारला याचा फायदा झाला. निवडणुकीआधी कमजोर स्थितीत असणाऱ्या काँग्रेस-राष्ट्रवादीने दणक्यात पुनरागमन केले. परंतु ज्यांच्या नेतृत्वाखाली ही निवडणूक जिंकली, त्या सुशीलकुमार शिंदेंना मुख्यमंत्रीपदाची संधी दिली गेली नाही. त्यानंतर पुन्हा आलेल्या विलासराव देशमुख यांनी निवडणुकीपूर्वीचा निर्णय पलटवला आणि शेतकऱ्यांना मोफत वीज देण्याची योजना राबविली आणि घटनेमुळे योजनाच्या प्राप्तीकतेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण होते. मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या घोषणेने भोळ्या शेतकऱ्यांची आशा पुन्हा पल्लवित झाली आहे. परंतु, या घोषणेची अंमलबजावणी करताना भूतकाळातील चुका टाळणे आवश्यक आहे. योजनाची पारदर्शकता, अचूक लाभार्थी ओळख आणि आर्थिक शाश्वतता सुनिश्चित करणे गरजेचे आहे. तसेच, महावितरणसारख्या संस्थांच्या आर्थिक स्थितीचा विचार करून या योजनांची अंमलबजावणी केली पाहिजे.

एसटी कर्मचाऱ्यांच्या जिऱ्हाळ्याच्या प्रश्नांचे काही राजकारणी राजकारण करू लागले आहेत; मात्र कर्मचाऱ्यांना न्याय देण्यात हे राजकारणी कुचकामी ठरत आहेत. कर्मचाऱ्यांचे वेतन वेळेत मिळत नसल्याने कर्मचारी आर्थिक संकटात सापडू लागला आहे.

‘रस्ता तिथे एसटी’ या ब्रीद वाक्याप्रमाणे महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळ खेडोपाड्यात ते दुर्गम भागात सेवा देत आहे. १९४८मध्ये पुणे ते अहमदनगर मार्गावर एसटीची पहिली बस धावली. तेव्हा बसचे भाडे अवघे नऊ पैसे होते. १९५० साली केंद्र सरकारने रस्ते परिवहन महामंडळ कायदा केला. या कायद्यानुसार राज्यांना स्वतंत्र रस्ते परिवहन महामंडळ स्थापन करण्याचे अधिकार मिळाले. त्यानुसार बॉम्बे स्टेट रोड ट्रान्सपोर्ट कॉर्पोरेशन अस्तित्वात आले. पुढे राज्याच्या पुनर्रचनेसह त्याचे नाव बदलून एमएसआरटीसी करण्यात आले. लाकडी बॉडी, काँयर सीट असलेल्या ३० बेंडफोर्ड बसेसने एसटीची सुरुवात झाली. त्यानंतर एसटीमध्ये अनेक बदल होत गेले. बसची आसनक्षमता ३० वरून ४५ ते ५४ पर्यंत वाढविण्यासह बस मजबूत करण्यासाठी लाकडी बॉडीऐवजी स्टील बॉडीमध्ये रूपांतरित करण्यात आली. त्याचप्रमाणे बस प्रवास आरामदायी व्हावा यासाठी कुशान सीट बसविण्यात आले. १९६०च्या दशकात बसचा निवळा आणि सिल्व्हर रंग बदलून लाल रंग देण्यात आला. तेव्हापासून एसटी बस लालपरी म्हणून नावारूपाला आली.

डोंगराळ, दुर्गम भागात नीटसे रस्ते नसलेल्या ठिकाणी एसटी पोहचली. रस्ते जाळे निर्माण झाल्याने गाव आणि शहरांमधील अंतर कमी झाले. एसटी केवळ प्रवासी वाहतूक करत नाही, तर मालवाहतूकही करत आहे. शेतकऱ्यांना भाजीपाला शहरांमध्ये घेऊन जाण्यासाठीही एसटीचा उपयोग झाला. त्याचप्रमाणे शाळा-महाविद्यालयांत जाण्यासाठी ग्रामीण भागातील मुलांना एसटीचा मोठा हातभार लागतो. त्यामुळे एसटी महामंडळ फायद्यात होते. तालुका, जिल्ह्यांमध्ये एसटीचे कित्येक बस डेपो निर्माण झाले. परंतु आज सणवार, उत्सव वगळता बस डेपो प्रवाशांची वाट पाहत असल्याचे भकास चित्र निर्माण होत आहे.

एसटीला हवा राजाश्रय



काळाच्या ओघात शहरी आणि ग्रामीण भागातील खासगी वाहने वाढली. वडाप वाहतूक वाढले, खासगी ट्रॅव्हल्स आल्या. याचा सामना करण्यास महामंडळ कमी पडले. योग्य नियोजनाअभावी महामंडळाची प्रवासी संख्या घटली. याचा फटका महामंडळाला बसू लागला. यातच सरकारमार्फत जाहीर झालेल्या तब्बल ३२ सवलतींमुळे महामंडळावर आर्थिक ताण वाढू लागला. सत्ताधाऱ्यांकडून एसटी प्रवासी आणि महामंडळाच्या फायद्याचा विचार न झाल्याने महामंडळ संकटात सापडले आहे.

काही राजकारणी एसटी कर्मचाऱ्यांच्या जिऱ्हाळ्याच्या प्रश्नांचे राजकारण करू लागले आहेत; मात्र कर्मचाऱ्यांना न्याय देण्यात हे राजकारणी कुचकामी ठरत आहेत. कर्मचाऱ्यांचे वेतन वेळेेत मिळत नसल्याने कर्मचारी आर्थिक संकटात सापडू लागला आहे. एसटी विलीनीकरणासाठी रस्त्यावर आकांडतांडव करणारे नेते आज थंड बसले आहेत. एसटी महामंडळाच्या इतिहासात प्रथमच कर्मचाऱ्यांना नक्त वेतनाच्या ५६ टक्के पगार देण्यात आला. यावर सरकारवर टीका होऊ लागल्याने पुन्हा वेतनाच्या रकमेची तरतूद करण्यात आली. कर्मचाऱ्यांच्या पगाराचा प्रश्न भविष्यात निर्माण होऊ नये यासाठी मात्र सरकारकडून ठोस उपाययोजना करण्यात आलेली नाही. त्यामुळे यापुढेही एसटी कर्मचाऱ्यांना वेतनासाठी लढावे लागणार आहे.

सरकारकडून विविध सवलतींची प्रतिपूर्ती रक्कम महामंडळाला देण्यात येते. त्यामधून कर्मचाऱ्यांना वेतन देण्यात येत आहे. गेले अनेक महिने ही रक्कम अपूर्ण येत असल्याने कर्मचाऱ्यांची पीएफ, ग्रॅज्युएटी, बँक कर्ज व इतर देणी थकली आहेत. त्यामुळे महामंडळ आर्थिक

स्वागतार्ह... मात्र आव्हानात्मक



कोटी रुपयांच्या तरतुदीतून हे सारे केले जाईल. या साऱ्याच घोषणा स्वागतार्ह आहेत; मात्र त्याचेवेली त्यांची अंमलबजावणी तेवढीच आव्हानात्मकही आहे. कारण, लोकलगाड्यांची सध्याची वारंवारता वाढवण्याची भाषा रेल्वेमंत्री करतात, तेव्हा त्याची आजची स्थिती डोळ्यासमोर येते. आत्ताची वारंवारता देखील थंड पाळता येत नाही, अशी स्थिती निदान मध्य रेल्वेची तरी आहे.

मग लोकलची संख्या ५०

टक्क्यांनी वाढली तर ती कशी पाळणार? दुसरे, एसी गाड्यांची संख्या वाढवताना साध्या गाड्यांच्या संख्येवर कुऱ्हाड चालणार का? अगदी परचाव, काही साध्या गाड्यांच्या जागी एसी गाड्या चालवल्या जातील, असे जाहीर झाले. त्याने साध्या गाड्यांतील प्रवाशांची संख्या वाढणार, त्याचे काय? एसी गाड्यांमुळे, गाड्यांमधून पडून होणारे प्रवाशांचे मृत्यू घटतील, हे तर्क म्हणून योग्यच. पण एसी गाड्यांमुळे साध्या गाड्यांमधील प्रवासी अतोनात वाढल्यास हे साध्य कसे होणार? असे अनेक प्रश्न आहेत. त्यावर, तंत्रज्ञानाच्या आधुनिकीकरणाने हे साध्य होईल, असे उत्तर रेल्वेकडे असू शकते.

भारताला छळणारी उपद्रवी पाकिस्तानी मानसिकता!

अजमल कसाब आणि त्याच्या नऊ साथीदारांना भारतात पाठवून मुंबईतील विविध ठिकाणी रक्ताचा सडा पाडून १७५ लोकांचे बळी घेण्याच्या कटमागील सूत्रधार तहव्दूर राणा याला अमेरिकेतून भारतात आणले आहे. त्याच कटमागील त्याचा साथीदार डेव्हिड कोलमन हेडली हा अमेरिकेत अन्य एका हल्ल्याबद्दल सजा भोगत आहे. पाकिस्तानने सातत्याने भारताला उपद्रव देण्याची मालिका चालवलेली आहे. भारतावर केलेल्या अनेक हल्ल्यांचे पुरावे भारताने जगासमोर मांडले आहेत, पण त्याचा पाकिस्तानवर काहीही परिणाम झालेला नाही. त्यामुळे आता भारतानेच ही उपद्रवी मानसिकता मोडून काढायला हवी.



घडवून आणली नसती तर आज त्या देशातील लोकांची हिनदीन अवस्था झाली नसती. भारत आज जगातील वेगाने विकसित होणाऱ्या देशांपैकी एक आहे. विविध क्षेत्रांत भारताने जागतिक पातळीवर आघाडी घेतलेली आहे.

अनेक भारतीय लोक जगभर विविध क्षेत्रात नावारूपाला येत आहेत. जागतिक पातळीवरील अनेक कंपन्यांचे सीईओ भारतीय वंशाचे लोक आहे. तर जे पाकिस्तानी वंशाचे डेव्हिड हेडली, तहव्दूर राणा, अजमल कसाब आहेत, त्यांना काय केले हे अखळ्या जगाने पाहिले आहे. पाकिस्तान हा आज अतिरेक्यांचा अड्डा बनलेला आहे. ज्या ओसामा बिन लादेन याला अमेरिका जगभर शोधत होती, तोच लादेन अमेरिका जग्याला सतत मदत करत राहिली त्या पाकिस्तानात सापडला.

ज्या बांगला भाषिक मुसलमानांन भारताने पाकिस्तानच्या अत्याचारातून मुक्त केले, त्यांच्यासाठी वेगळ्या बांगलादेशची निर्मिती करून दिली, तो बांगलादेश आज चीनशी ह्यामिळवणी करून भारताच्या उपकारांचे पांग कसे फेडत आहे, ते सगळ्यांना दिसत आहे. अखंड भारतातील हिंदूंनी मुसलमानांचे समाधान व्हावे, म्हणून नाईलाजाने त्यांच्यासाठी वेगळा देश दिला, खरे तर त्यांनी देश म्हणून स्वतःचा विकास करून घ्यायला हवा होता, पण असे का होऊ शकले नाही, याचा खरे तर त्यांनी विचार करायला हवा.

भारत हा हिंदूबहुल देश असल्यामुळे इथे मुसलमानांची राजकीय आणि सांस्कृतिक कोंडी होईल, त्यामुळे मुसलमानांसाठी वेगळ्या देशाची गरज आहे. त्यामुळे हिंदूंसाठी हिंदुस्तान आणि मुसलमानांसाठी पाकिस्तान हा द्विराष्ट्र सिद्धांत पाकिस्तानचे निमति मोहम्मद अली जिना यांनी मांडला. या सिद्धांतानुसार भारताची फाळणी करण्यात यावी, अशी मागणी जिनांनी केली, पण त्याला काँग्रेसचे नेते तयार नव्हते. पण जिनांच्या आक्रमक पवित्रापुढे मवाळवादी काँग्रेस नेत्यांचे काही चालले नाही.

जिनांनी आक्रमक आणि हिंसक पद्धतीने भारताची फाळणी घडवून आणली. त्यांना ब्रिटिशांचीही साथ मिळाली. कारण भारतासारखी सगळ्यात मोठी वसाहत सोडताना ब्रिटिशांना काही आनंद होत नव्हता. दुर्सया महायुद्धामुळे त्यांचे कंबरडे साफ मोडले होते, तसेच भारतातून स्वातंत्र्य लढाही तीव्र झालेला होता, त्यामुळे त्यांना भारतातून काढता पाय घ्यावा लागला.

भारताची फाळणी होताना स्वातंत्र्यवीर सावरकरांसारखे काही नेते होते, ज्यांची मागणी अशी होती की, ‘जर देशाची फाळणी होणार असेल तर पाकिस्तानातील सगळ्या हिंदूंना भारतात आणा आणि भारतातील सगळ्या मुसलमानांना पाकिस्तानात पाठवा’.

आज या फाळणीला ७८ वर्षे झाल्यानंतर विचार केला तर असे दिसले की, आज पाकिस्तानात नाममात्र हिंदू उरले आहेत, दुसऱ्या बाजूला भारतातील मुसलमानांची संख्या दुप्पट होऊन ती पाकिस्तानपेक्षाही जास्त झालेली आहे. ज्यावेळी भारताची फाळणी झाली तेव्हा इथे राहणाऱ्या मुसलमानांचे असे म्हणणे होते की, आम्हाला भारतातच रहायचे आहे. आम्ही इथे मिळून मिसळून राहू. आम्हाला पाकिस्तानात जायचे नाही.

द्विराष्ट्र सिद्धांतानुसार ज्या पाकिस्तानची निर्मिती झाली, आणि त्यानंतर त्यानीच केलेल्या छळातून बांगलादेशची निर्मिती झाली, त्या दोन देशांची आज काय अवस्था झालेली आहे ते दिसत आहे. खरे तर मोहम्मद अली जिना यांनी या भारताची फाळणी

संकटात सापडले असून अंदाजे ७००० कोटींची देणी थकली आहेत. ही देणी सरकारच्या डोक्यावर आहेत.

आर्थिक संकटात सापडलेल्या महामंडळाला सावरण्यासाठी सरकारने एसटी भाड्यात एक फेब्रुवारीपासून तब्बल १४.९५ टक्के वाढ केली. भाडेवाढीनंतर उत्पन्न वाढण्याचा अंदाज होता. परंतु एसटीला अपेक्षित उत्पन्न मिळाले नाही. उलट भाडेवाढीमुळे प्रवासी संख्या घटली आहे. दिवाळी सुट्टीनिमित्त गावी जाणाऱ्या प्रवाशांमुळे एसटीला काही प्रमाणात दिलासा मिळेल. मात्र इतर वेळी एसटीला नुकसान होत असल्याने तोटा भरून काढण्यासाठी महामंडळाला प्रयत्न करावे लागणार आहेत.

विधानमंडळाचे आजी-माजी आमदार आणि त्यांच्यासोबत एकाला एसटी बसमधून मोफत प्रवासाची सवलत देण्यात आली आहे. मात्र किती आजी-माजी आमदार एसटीमधून प्रवास करतात हे सर्वज्ञात आहे. महागड्या गाड्यांमुळे लोकप्रतिनिधींना एसटी नकोशी झाली आहे. मात्र ग्रामीण भागात आजही लोक एसटीवर अवलंबून आहेत, त्यांच्यासाठी तरी एसटी महामंडळ जगवले पाहिजे. यासाठी लोकप्रतिनिधींनी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

गेल्या वर्षी पार पडलेल्या विधानसभा निवडणुकीच्या तोंडावर टोलमधून लहान वाहनांना सूट देण्यात आली. तशी सूट एसटी गाड्यांना टोलमधून दिली असती तर महामंडळाचे कोट्यवधी रुपये वाचले असते.

आमदार, मंत्र्यांना टोलमधून सूट मिळते, मात्र सर्वसामान्य नागरिकांना सेवा देणाऱ्या एसटी बसला टोलमधून मुक्तता देण्यात सरकारने वेळीच निर्णय घेतला नाही. सत्ताधारी आणि प्रशासनाला एसटी बस टोलमुक्त करण्याचा ठोस निर्णय घेता आला असता. मात्र त्यांची जनतेशी नाळ तुटल्याने त्यांना याचे सोयरसुतक नाही. आपल्या पदरात टोल सूट पाडून घेताना गोरगरीब जनता आणि सरकारी परिवहन सेवेचा जीवनमरणाचा विचार प्रशासनाने केला नाही. एसटीला टोल सूट मिळाली असती तरी महामंडळाचे टोलवर वषाला खर्ची होणारे सुमारे १५० कोटी रुपये वाचले असते. यासोबतच सरकारकडून एसटी महामंडळाकडून मोठ्या प्रमाणात प्रवासी कर आकारण्यात येतो. हा कर वषाला सुमारे ७०० ते ८०० कोटी रुपये आहे. यामध्येही सरकारने सूट दिल्यास तोट्यातील महामंडळाला मोठा हातभार लागेल.



मनमानी कारभाराचा मुखभंग

विधानसभेने मंजूर केलेली विधेयके अडवून ठेवण्याच्या तमिळनाडूचे अतिउत्साही राज्यपाल आर. एन. रवी यांच्या मनमानी कारभाराला सर्वोच्च न्यायालयाने चपराक लगावली आहे. या निमित्ताने पदाचे घटनात्मक संरक्षण आणि तथाकथित विशेषाधिकारांवाही बुरखा न्यायालयाने फाडला; त्यासोबतच विधानसभेने मंजूर केलेल्या विधेयकांवर निर्णय घेण्यासाठी, त्यांना मान्यता देण्यासाठी एक ते तीन महिन्यांची मुदतही निश्चित केली. त्यामुळे हा निकाल साऱ्या देशासाठी दिशादर्शक आहे. तमिळनाडू विधानसभेने मंजूर केलेली दहा विधेयके राज्यपालांनी वेगवेगळी कारणे दाखवत अडवून ठेवली होती. त्यातील काही विधेयके तर पाच वर्षांपूर्वीची आहेत. राज्यपालांच्या असहकार्याच्या व अडवणुकीच्या भूमिकेमुळे हेराण झालेल्या द्रविड मुन्नेत्र कळघम सरकारने सर्वोच्च न्यायालयात धाव घेतली होती. त्यावर निकाल देताना न्या. बी. एम. पाटीलवाला आणि न्या. आर. महादेवन यांनी राज्यपाल रवी यांच्यावर कडक ताशेरे ओढलेच; त्याशिवाय गेली अनेक वर्षे विधेयकांना मान्यता देण्यास मुदत आहे की नाही, यावरील संशयाचे धुकेही दूर केले. लोकशाहीमध्ये लोकांनी निवडून दिलेले सरकारच सर्वोच्च असते. राज्यपाल हे घटनात्मक प्रमुख असले, तरी त्यांनी मंत्रिमंडळाच्या सल्ल्यानेच कारभार करणे अपेक्षित असल्याचे घटनेत स्पष्टपणे नमूद केले आहे. सर्वोच्च न्यायालयानेही वेळेवेळी आपल्या निकालांतून ‘राज्यपालांना समांतर सरकार चालविता येणार नाही,’ असे सांगून त्यावर शिक्कामोर्तब केले आहे; मात्र कधी घटनेतील संदिग्ध तरतुदींच्या पळवाटा शोधून, तर कधी त्यांचे थेट उल्लंघन करून आपला राजकीय कार्यक्रम रेण्व्यासाठी या पदाचा पूर्वीपासून वापर होत आहे. गेल्या दहा वर्षांपर्यंत केंद्रातील भारतीय जनता पक्षाच्या सत्ताकाळात विशेषतः विरोधी पक्षांची सरकारे असलेल्या राज्यांमध्ये राज्यपाल हे लोकनिर्वाचित सरकारची अडवणूक करीत असल्याच्या अनेक तक्रारी झाल्या. पश्चिम बंगाल, दिल्ली आणि राज्यांमध्ये सरकार आणि राज्यपालांचा संघर्ष सुरूच होता; मात्र, तमिळनाडूचे राज्यपाल रवी यांनी या सर्वांवर कडी केली. राज्यपालांच्या अभिभाषणातून ‘महिला सवलतीकरण’ आणि ‘धर्मनिरपेक्ष’ असे शब्द त्यांनी परस्पर वाळवल्याने वाद निर्माण झाला होता. तसेच कोणताही अधिकार नसताना संथिल बालाजी यांना मंत्रिमंडळातून काढून टाकण्याच्या त्यांच्या अगोचरपणाने पेच निर्माण झाला होता. दुसरीकडे विधानसभेत मंजूर झालेली विधेयके त्यांनी या ना त्या कारणाने अडवून ठेवली. खरे तर राज्यपालांना विधेयक एकदा परत पाठविता येते, विधानसभेने ते पुन्हा मंजूर केले, तर ते नाकारण्याचा कोणताही अधिकार त्यांना नाही; परंतु त्याबाबतची सूट मुदत नमूद नसल्याच्या तुटीचा गैरफायदा घेऊन राजभवनाकडून पक्षांमध्ये युग्य सुरू होता. आता सर्वोच्च न्यायालयाच्या निकालाने यामध्ये स्पष्टता आणली आहे. लोकनिर्युक्त सरकारच्या कामात अडसर, ही लोकशाहीविरोधी कृती असल्याचे नमूद करून न्यायालयाने राज्यपालांना विवेक बाळगण्याचा सल्ला दिला. ‘राज्यपालांची कृती ही न्यायालयीन पुरावलोकनापासून मुक्त नाही,’ हे न्यायालयाने निकालात केलेले भाष्य महत्त्वाचे आहे. लोकशाहीमध्ये कोणा एका व्यक्ती किंवा संस्थेकडे अधिकारांचे केंद्रीकरण होणे अराजकाला आमंत्रण ठरेल, हे लक्षात घेऊनच घटनाकारांनी कोणालाही अनिर्बंध सत्ता किंवा अधिकार दिलेले नसून सर्व संस्थांमध्ये परस्परांचे नियंत्रण व संतुलन साधले आहे. मात्र, घटनेच्या या मूळ तत्त्वाकडे पाठ फिरवून राजकीय ईप्सित साध्य करण्यासाठी चढाओढी देशभरात चालल्याचे दिसून येते. महाराष्ट्रातही माजी राज्यपाल भगतसिंह कोश्यारी यांनी विधान परिषदेच्या राज्यपालनिर्युक्त सदस्यांनी महाविकास आघाडी सरकारने दिलेली यादी अडवून ठेवली. सत्तांतर होऊन भाजपचे सरकार येताच जादूची कांडी फिरली आणि राज्यपालांकडून या आमदारांच्या नियुक्तीला मान्यता मिळवल्याचे उदाहरण स्मरणात आहेच. राजकीय शह-काटशहांच्या अशा खेळांमध्ये केंद्र-राज्य संघर्ष वाढीस लागून संघराज्याच्या कल्पनेला धक्का बसतो आणि लोकशाहीचा पाया खिळखिळा होतो, याची जाणीव ठेवली पाहिजे. त्यामुळेच घटनेने आखून दिलेल्या लक्षमरिषेचा आदर करा, हाच या निकालाचा संदेश आहे. या निमित्ताने घटनेतील विविध संभ्रमाच्या मुद्द्यांचा आढावा घेऊन स्पष्ट तरतुदींचे कवच चढविण्याची गरजही अधोरेखित झाली आहे.

कमळकाकडीचे सॅलड

कमळकाकडी किंवा कमळाचा देठ हे काश्मिरी, सिंधी, पंजाबी ण्घसंस्कृतीमध्ये वापरल्याचे दिसून येते. तसेच मखणा (मखाना) म्हणजे कमळाच्या बीचाही खूप प्रमाणात उपयोग करतात. कमळाच्या देठामध्ये भरपूर पोषणमूल्य असते. ही कमळकाकडी महाराष्ट्रात सहज उपलब्ध असते. मुळासारखे दिसणारे देठ मातीने माखलेले असतात. वापरायच्या आधी ते पाण्याने स्वच्छ धुऊन घेणे आवश्यक असते. तसेच त्याचे बारीक काप करून पाण्यात किनेगर किंवा लिंबाचा रस घालून १०-१५ मिनिटे भिजत ठेवून त्यातील माती स्वच्छ धुऊन वापरण्यास योग्य असते. पाण्यात न भिजवता ठेवली तर देठांचे काप काळे पडतात, त्यासाठी देठ भिजवून झाल्यावर उकळत्या पाण्यातून ब्लॉच करून घ्यावी. त्यातही १-२ चमचे किनेगर घालावे, म्हणजे ते पांढरेशुभ्र राहतात.



साहित्य : कमळकाकडीची २-३ देठे, १ पिवळी आणि लाल भोपळी मिरची, ५-६ चेरी टोमॅटो, लेट्यूस. **ड्रेसिंगसाठी** : २ चमचे ब्राऊन व्हिनेगर, २ चमचे सॅलड ऑइल किंवा ऑलिव्ह ऑइल किंवा १ चमचा तिळाचं तेल, १ चमचा मोहरीची पेस्ट किंवा पूड, चवीकरता चिल्ली फ्लेक्स, मीठ, मिरपूड. **कृती** : वर सांगितल्याप्रमाणे कमळकाकडी धुऊन, बारीक काप करून ब्लॉच करून घ्यावी. थंड करायला फ्रीजमध्ये ठेवावी. ड्रेसिंगचे सर्व साहित्य बाऊलमध्ये घेऊन ढवळून घ्यावे. भोपळी मिरची लांबट चिरून घ्यावी. चेरी टोमॅटोही कापून घ्यावेत. एका वाडग्यामध्ये लेट्यूस ठेवावा. त्यावर ब्लॉच केलेली कमळकाकडी ठेवावी. त्यात भोपळी मिरची, चेरी टोमॅटो एकत्र करावे. यावर ड्रेसिंग घालावे. हे मस्त सॅलड फस्त करण्यास तयार आहे !

चेहऱ्याच्या त्वचेसाठी पुदिना अत्यंत गुणकारी

● पचनक्रिया सुधारण्यासोबतच तोंडातील दुर्गंधीचा त्रास कमी करण्यासाठीदेखील पुदिना फायदेशीर ठरतो. ● पुदिन्याच्या पानांमध्ये 'मेन्थॉल' आणि 'अॅन्टी बॅक्टेरियल' गुणधर्म असतात. उन्हात फिरल्यामुळे त्वचेचे होणारे नुकसान टाळण्यासाठी पुदिना फायदेशीर ठरतो. चेहऱ्यावर अॅक्ने, ब्रेकआऊट्स, सनबर्न, त्वचा लालसर होणे अशा अनेक समस्यांवर पुदिना परिणामकारक आहे. ● त्वचेसाठी मुलतानी मातीचा उपयोग स्त्रीवर्ग करत असतो. प्रामुख्याने तेलकट त्वचा असणाऱ्यांमध्ये त्वचेशी निगडित अनेक समस्या वाढतात. त्वचेतील तेल दूर करण्यासाठी, क्लिजिंगसाठी मुलतानी मातीसोबतच पुदिनाही फायदेशीर ठरतो. ● मुलतानी माती, ताजी पुदिन्याची



पानं, मध आणि दही एकत्र करा. हे मिश्रण सुमारे २० मिनिटं त्वचेवर लावा. फेसपॅक सुकल्यानंतर स्वच्छ पाण्यामध्ये चेहरा धुवा. या पॅकमुळे त्वचा मॉइश्चराईज होण्यास मदत होते. ● गुलाबपाणीदेखील त्वचेची पीएच व्हॅल्यू सुधारण्यास मदत करतात. यामधील दाहशामक गुणधर्म त्वचेचे सौंदर्य खुलवते. पुदिन्याच्या पानांसोबत मध आणि गुलाबपाणी यांचे मिश्रण देखील फायदेशीर आहे.



◆ रिफ्रेश रेट : स्क्रीनवरील चित्र एका सेकंदात किती वेळा रिफ्रेश होते याला टीव्हीचा रिफ्रेश रेट म्हणतात. हे हर्ट्झमध्ये मोजले जाते. हर्ट्झ जितके जास्त तितके चित्र नितळ आणि सुंदर दिसते. साधारण टीव्हीमध्ये 60Hz तर उच्च श्रेणीतील टीव्हीमध्ये 120 Hz ते 144 Hz इतका रिफ्रेश रेट असतो. उच्च रिफ्रेश रेट टीव्ही कमीत कमी मोशन ब्लरसह स्पष्ट हिज्युअल वितरित करतात, जर तुम्ही गेमर असाल किंवा तुम्हाला अॅक्शन चित्रपट पाहणे आवडत असेल, तर उच्च रिफ्रेश रेट तुमच्यासाठी एक महत्वाची गोष्ट आहे.

पायांना आराम देण्यासाठी सरळ उपचार पद्धती

कामाच्या निमित्ताने सतत एका जागेवर बसून काम केल्याने पाय कडक होतात. ऑफिसमध्ये एकाजागी तासन तास बसून काम करावे लागल्यामुळे या समस्यांना सामोरे जावे लागते. पाटदुखीचाही त्रास होत असतो. खाली दिलेल्या गोष्टींमुळे आपण पायांना आराम देऊ शकता.

● सर्वप्रथम जमिनीवर पाय समोर पसरून बसा. ● उजवा पाय गुडघ्यात वाकवून आपल्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यावरून डाव्या पायापलीकडे ठेवा. ● उजव्या पायाचा गुडघा हाताने दाबून डाव्या खांद्याकडे न्या. ● आपल्या नितंबाला व कंबरेंतील पेशींमध्ये तणाव जाणवेल तेव्हा आपली पाठ ताठ ठेवावी. २० सेकंद याच मुदतेत राहून पाय जमिनीवर पसरवा. तसेच उजवा पाय पसरून हाच व्यायाम डाव्या पायावर करावा.



रडण्यानेही वजन कमी होते !

आपल्या आजूबाजूला एखादी व्यक्ती जर रडत असेल तर त्या व्यक्तीस पहिला प्रश्न असतो तो म्हणजे, का रडत आहात ? मानसिक स्थिती, वर्तणुकीतील बदल, कधी नैराश्य तर कधी अति उत्साहीपणा अशा अनेक कारणांमुळे माणसाच्या डोळ्यांमध्ये आपसूक पाणी येते. पण तुम्हाला ठाऊक आहे का ? रडणं आरोग्यास एक प्रकारे लाभदायक सुद्धा ठरू शकतं. 'AsiaOne' ने सादर केलेल्या अहवालात रडण्यामुळे वजन कमी होते, असे स्पष्ट करण्यात आले आहे. जेव्हा आपण रडतो तेव्हा आपल्या शरीरातून कॉर्टिसोल हार्मोन बाहेर सोडले जातात. शरीरातील हे वाढीव कॉर्टिसोल हार्मोन शरीरातील चरबी कमी करण्यास मदत करतात. तसेच, तणावग्रस्त अश्रू आपल्या शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकण्यास मदत करतात, जे वजन कमी करण्यासाठी फार फायद्याचे ठरते. असे कित्येक लोक असतात की त्यांना सहजपणे रडता येत नाही. त्यामुळे रडण्याचे फायदे आणि त्यामागील भावना अनुभवणे त्यांच्यासाठी

कठीण होऊ शकते. तुम्हाला कदाचित माहीत नसेल, पण रडण्याचे सुद्धा प्रकार आहेत, असेही या अहवालात नमूद करण्यात आले आहे. रडण्याचे प्रामुख्याने तीन प्रकार पडतात. 'बेसल', 'रिफ्लेक्स' आणि 'मानसिक अश्रू'. आपल्या डोळ्यांना ओलसर ठेवण्याचे काम 'बेसल' अश्रू करतात. धूळ किंवा प्रदूषण यांपासून सुरक्षित ठेवण्याचे काम 'रिफ्लेक्स' अश्रू करतात. त्याचबरोबर मानसिक अश्रू वास्तविक भावना आणि मानवी भावनांसह जोडलेले असतात. मानसिक अश्रूमुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. जेव्हा आपण विश्रांती घेतो, तेव्हा आपल्या शरीरातील चरबी प्रत्येक तासाला वाढत असते. आपण भावनिकरीत्या तणावग्रस्त असतो तेव्हा आपल्या हृदयाची गती वाढते. त्यामुळे सार्यंकाळी ७ ते १० वाजण्याच्या दरम्यान रडल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे यापुढे 'आय हेट टीअर्स....' म्हणण्यापेक्षा 'आय लव्ह टीअर्स' म्हणा आणि तुम्हाला कधीही रडायला येत असेल तर अश्रू थांबवू नका, त्यांना वाहू द्या.



स्मार्ट टीव्ही विकत घेताय?... 'या' पाच गोष्टी आधी नक्की तपासा !

एचडीआर : एचडीआर म्हणजेच हाय डायनॅमिक रेंज तंत्रज्ञान हे टीव्हीवर येणाऱ्या चित्रांमध्ये अधिक भारी रंग, ब्राइटनेस आणि कॉन्ट्रास्ट टाकते. गारे अधिक पांढरे, काळे काळे आणि इतर रंग अधिक खोल दिसण्यासाठी एचडीआर ची सुरुवात केली आहे. एचडीआरमुळे टीव्हीवर एक भारी चित्र तयार होते आणि एक भारी अनुभव येतो.



◆ **स्क्रीन साईज** : टीव्ही विकत घेताना, त्याच्या स्क्रीनचा आकार ही एक फार महत्वाची गोष्ट असून आपण सारेच ती पाहतो . पण असही होऊ शकतं की तुमची निवड आणि तुमच्या घराचा आकार एकमेकांच्या विरुद्ध असेल . म्हणजे तुमच्या हॉल किंवा बेडरूममध्ये जिथेही ठेवायचा आहे, त्या खोलीच्या अनुरूप आकाराचा टीव्ही घ्यावा . कारण खोली छोटी आणि टीव्हीची साईज मोठी झाल्यास तुम्हाला वांगला अनुभव येणार नाही .

◆ **एचडीएमआय** : एचडीएमआय म्हणजेच हाय डेफिनेशन मल्टीमीडिया इंटरफेस म्हणजे सोप्या शब्दात काय तर तुमच्या टीव्हीच्या स्क्रीनचा ज्यासाठीही वापर कराल ती गोष्टी एचडीएमआय केबलने जोडली जाते . म्हणजेच तुम्ही डिश टीव्हीवर काही पाहणार असाल किंवा गेमिंग कन्सोल जॉईन करून गेम खेळणार असाल हे सार एचडीएमआयने केलं

◆ **कलर व्हॉल्युम** : कलर व्हॉल्युम म्हणजे काय तर टीव्हीच्या सर्व ल्युमिनन्स स्तरांवर अचूक रंग तयार करण्याची टीव्हीची क्षमता . कलर व्हॉल्युम जितका जास्त असेल तितका टीव्ही अधिक वांगले रंग देऊ शकतो . कलर व्हॉल्युमचे मोजमाप हा यूएचडी टीव्हीच्या विविध प्रकाश परिस्थितींमध्ये टीव्ही कसा कार्य करतो हे लक्षात घेऊन , पाहण्याचा अनुभव कसा आहे हे पाहण्याचा एक मार्ग आहे . कलर व्हॉल्युम महत्वाचा आहे, कारण जर एखादे चित्र टीव्हीच्या कमाल ल्युमिनन्सपेक्षा जास्त असेल, तर ते फिकट झालेले दिसेल, ज्यामुळे पाहण्याच्या अनुभवाची गुणवत्ता खराब होईल .

उच्च रक्तदाब नियंत्रणासाठी सोप्या टीप्स



संशोधनात असे आढळून आले आहे की, दहामधून सात तरुणांना ब्लडप्रेसर जास्त असल्यामुळे हार्ट अ‍ॅटॅक किंवा स्ट्रोक येण्याची शक्यता जास्त असते. झोप कमी होणे, स्ट्रेस, डिप्रेशन, जास्त मीठ असलेले फास्ट फूड आणि डेस्क जॉब ही याची मुख्य कारणे आहेत. म्हणून...

■ आठवड्यातून ३-४ दिवस कमीत कमी २० मिनिटे जांगिंग करावी. जांगिंग केल्याने ऑक्सिजन घेण्याच्या प्रक्रियेत सुधारणा होते आणि ब्लडप्रेसर नियंत्रित राहतो. ■ रोज कमीत कमी ३० मिनिटांचे ब्रिस्क वॉक करावे. ■ एरोबिक केल्याने हाय ब्लडप्रेसर कमी होतो. ■ तणावरहित राहण्यासाठी प्राणायाम, कपालभाती करावे.

चमकदार त्वचेसाठी हे स्क्रब वापरून बघा



साखर आणि लिंबू - एक चमचा साखर घेऊन त्यामध्ये अर्धा चमचा लिंबाचा रस मिसळा. आता हळुवार हाताने याला आपल्या चेहऱ्यावर लावा आणि काही वेळ स्क्रब करून आपला चेहरा स्वच्छ धुवा.

संत्र्याच्या सालीचे स्क्रब - संत्र्याची साल आपल्या त्वचेला तजेलपणा आणण्यासाठी उपयुक्त आहे. यासाठी आपल्याला संत्र्याच्या सालीला वाळवून वाटून भुकटी करायची आहे. या भुकटीमध्ये थोडेसे कच्चे दूध मिसळून आपण चेहऱ्यावर लावू शकता. संत्र्याच्या सालाची भुकटी किंवा पावडर चांगले स्क्रब म्हणून काम करतं.

आपल्या चेहऱ्यावरील चमक हळूहळू कमी होत आहे, तर काळजी करू नका. आम्ही आपल्याला काही घरगुती स्क्रबबद्दल सांगत आहोत ज्यांना वापरून आपण आपल्या चेहऱ्यावरील चमक परत मिळवू शकता. चला तर मग वेळ न गमावता जाणून घेऊया की, आपण घरगुती स्क्रब कसा तयार करू शकता...

तांदळाच्या पिठाचे स्क्रब - तांदळाचे पीठ आणि दही सम प्रमाणात मिसळून घ्या. आता हे चेहऱ्यावर लावून हळुवार हाताने मालिश करा आणि काही वेळ तसेच ठेवून नंतर स्वच्छ पाण्याने धुऊन घ्या.

बेकिंग सोडा स्क्रब - घरच्या घरी आपला चेहरा उजळवायचा असल्यास २ मोठे चमचे बेकिंग सोडा, १ लहान चमचा दालचिनी पूड, अर्धा लिंबाचा रस आणि थोडा मिसळा. या पेस्टला आपल्या त्वचेवर ५ मिनिटे लावा. लक्षात ठेवा की या पेस्टचा वापर आठवड्यातून दोन वेळापेक्षा जास्त करू नये.



पेरूची पानेदेखील उपयुक्त असतात, नक्की वाचा याचे फायदे

पेरू औषधी गुणधर्माने समृद्ध आहे. याच्या सेवनाने बरेच आरोग्यदायी फायदे मिळतात. उलट्या रोखण्यासाठी पेरू फायदेशीर आहे तसेच हृदयरोगापासूनदेखील बचाव होतो. तसे तर हे भारतात मिळणारे एक साधे फळ आहे, ज्याचे प्राचीन संस्कृत नाव अमृत किंवा अमृत फळ आहे. वाराणसीमध्ये याला लोक अमृत नावानेच संबोधित करतात. पेरूप्रमाणेच त्याची पानेदेखील खूप उपयुक्त असतात. यामध्ये अँटी ऑक्सिडन्ट, अँटी बॅक्टेरियल आणि अँटी इन्फ्लेमेटरी गुणधर्म असतात, जे आपले अनेक आजारांपासून संरक्षण करतात. चला जाणून घेऊया पेरूच्या पानाचे फायदे. पोटदुखी आणि उलट्यांमध्ये आराम देतो : पेरूच्या पानात अँटी बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात, याच्या पानाच्या पाण्याचे सेवन केल्याने आपल्या पोट्याचे दुखणे दूर होऊ शकते. तसेच उलट्यापासून देखील आराम मिळेल.

मिळतो. यासाठी पेरूच्या ५-६ पानांना १० मिनिटे उकळवून घ्या आणि नंतर गाळून त्याचे पाणी प्या. सांधेदुखीचा त्रास दूर होतो : सांधेदुखीमध्येदेखील पेरूची पाने फायदेशीर आहेत. यासाठी आपण पेरूची पाने वाटून त्याचा लेप बनवा आणि त्या लेपाला सांध्यावर लावा, यामुळे आपल्याला वेदनेपासून आराम मिळेल. मधुमेहातदेखील फायदेशीर : पेरूची पाने पाण्यात टाकून प्यायल्याने हे मधुमेहासाठी फायदेशीर मानले जाते. वास्तविक हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करतं. याशिवाय हे शरीरातील जटिल स्टार्च साखरेमध्ये बदलण्यापासून रोखते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यास मदत होते. दातदुखी, हिरड्यांची सूज कमी करतो : पेरूच्या पानाचे पाणी दात दुखणे, हिरड्यांची सूज आणि तोंड येण्यापासून आराम देण्याचे काम करते. यासाठी पाने उकळवून त्या पाण्याने गुळण्या करा. असे केल्यास आपल्याला आराम मिळेल.

वजन कमी करण्यासाठी दिवसाला किती पोळ्या खाव्यात?

जेणेकरून वजन वाढणार नाही. चला तर



मग जाणून घ्या -

गव्हामध्ये पौष्टिक घटक आढळतात :

पोळ्यांमध्ये फक्त कार्बोहायड्रेटचं नव्हे तर इतर आवश्यक पोषक घटक देखील आढळतात. गहू हा प्रथिने, फॅट, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, फॉलेट आणि लोहाचा सर्वात चांगला

स्रोत आहे. पोळी किंवा चपाती खाल्ल्याने शरीरास सर्व पोषक घटक मिळतात.

दिवसात किती पोळ्या किंवा भाकऱ्या खाव्या ? कार्बोहायड्रेट, प्रथिने आणि फॅट किंवा चरबीला मायक्रोन्यूट्रिएंट म्हणतात. शरीरातील विविध कार्ये करण्यासाठी आपल्या शरीरास यांची गरज पडते. सर्वप्रथम आपल्याला हे ठरवावे लागणार की आपल्याला दररोज किती प्रमाणात कार्बोहायड्रेट घ्यायचे आहे. त्यानुसारच आपण दिवसाचा पोळीचा किंवा भाकरीचा आहार ठरवावा. ६ इंचाच्या लहान पोळीमध्ये ७१ कॅलरी आढळते.

आपण दुपारच्या जेवणात ३०० कॅलरी घेतो, तर आपण दोन पोळ्या खाऊ शकतो. यापासून आपल्याला १४० कॅलरीज मिळतात आणि बाकीच्या कॅलरी आपल्याला सॅलड आणि भाज्यांपासून मिळते. लक्षात ठेवा की पोळीशिवाय आपण ज्या भाज्या आणि फळ घेत आहात त्यांच्यामध्ये देखील कार्बोहायड्रेट आढळते. म्हणून आपल्या कॅलरीच्या सेवन करण्यावरच हे अवलंबून राहते की आपल्याला दिवसात किती पोळ्या खाव्या हव्या. दिवसातून चार पोळ्या खाणे वजन कमी करण्यासाठी चांगले मानले जाते.

पोळीचे इतर पर्याय : जर आपण वजन कमी करण्यासाठी प्रयत्नरत

आहात, तर आपण गव्हाच्या पोळीव्यतिरिक्त ज्वारीची किंवा बाजरीची भाकरी देखील खाऊ शकता. या भाकऱ्या गव्हाच्या पोळीपेक्षा आरोग्यवर्धक असतात आणि यामध्ये कार्बोहायड्रेट कमी तर इतर पोषक घटक मुबलक प्रमाणात असतात. **हे लक्षात घ्या :** आहारात फक्त कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण कमी केल्याने वजन कमी होत नाही. यासाठी आपल्याला इतर गोष्टी जशा की आपली जीवनशैली, झोपण्याची पद्धत आणि नियमितपणे व्यायामाची दिनचर्या या गोष्टी देखील आवश्यक आहेत. निरोगी आणि संतुलित आहारासह या गोष्टीकडे लक्ष द्यायला हवं.

किचन स्वच्छ ठेवण्यासाठी काही टीप्स

दररोज नोकरी किंवा व्यवसायामुळे आपल्याला आपल्या कामामधून वेळ मिळत नाही. अशा वेळी आपल्याला दररोज किचन साफ करणे जमत नाही. त्यामुळे ज्या गृहिणी कामामध्ये व्यस्त असतात, अशा गृहिणींसाठी काही खास टीप्स...

■ **डायनिंग टेबल** : डायनिंग टेबल हे दररोजच्या जेवणामुळे घाण झालेले असते. त्यामुळे डायनिंग टेबलला स्वच्छ करण्यासाठी नीलगिरीच्या तेलाचा वापर करू शकता. टेबलमधून दुर्गंधी येत असल्यास एखाद्या कापडावर नीलगिरी तेलाचे काही थेंब टाकून त्याने पुसून घ्या. ■ **फ्रीज** : फ्रीजचे दार उकडलेल्या बटाट्याच्या सालींनी स्वच्छ केले

जाऊ शकते. ■ **नळ** : किचनमधील नळ चकचकीत करण्यासाठी त्यावर थोडीशी दूधपेस्ट लावा आणि गरम पाण्याने धुऊन टाका. ■ **कचऱ्याचा डबा** : किचनमध्ये जिथे कचऱ्याचा डबा ठेवतो, ती जागा नियमितपणे फिनेल टाकून स्वच्छ करावी. कारण सर्वात जास्त घाण त्या जागेवर जमते. त्यामुळे बॅक्टेरिया पसरतात. किचनमध्ये नेहमी झाकण असलेले कचऱ्याचे डबे वापरा. ■ **मिक्सर** : मिक्सर वापरतांना तो वापरून झाल्यावर त्यावरील घाण साफ करून त्याला कव्हर घालून ठेवा. त्यामुळे त्यावर धूळ जमा होत नाही. ■ **स्टोव्ह** : स्टोव्ह स्वच्छ काही थेंब टाकून त्याने पुसून घ्या. ■ **फ्रीज** : फ्रीजचे दार उकडलेल्या बटाट्याच्या सालींनी स्वच्छ केले जाऊ शकते.



भारतातील आहाराबद्दल बोलायचे झाल्यास पोळी आणि भात हे कार्बोहायड्रेटचे चांगले स्रोत आहेत. जवळजवळ प्रत्येक घरात भात आणि पोळ्या नियमितपणे लोक खातात. परंतु जेव्हा वेळ येते वजन कमी करण्याची, तेव्हा लोकांना हे जाणून घ्यायचे असते की, दररोज किती पोळ्या खाव्या,

घोडबंदरजवळील शिवसृष्टी प्रकल्प उभारण्यास २० कोटींच्या खर्चाला मंजुरी



■ **भाईदर** : येथील ऐतिहासिक घोडबंदर किल्ल्याजवळ शिवसृष्टी प्रकल्प उभारला जाणार आहे. यासाठी जवळपास २० कोटी रुपये इतका निधी खर्च केला जाणार असून तसा प्रशासकीय ठराव पालिकेने मंजूर केला आहे. घोडबंदर किल्ल्याच्या जवळ असलेल्या शासकीय ९ एकर जागेत किल्ल्याच्या तटबंदीपासून ३५ मीटर अंतर सोडून हा शिवसृष्टी प्रकल्प उभारण्यात येणार आहे. यात छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या जीवनावर आधारित माहिती देणारी वास्तू उभारली जाणार आहे. हा प्रकल्प उभारण्यासाठी ५४ कोटी रुपये खर्चाचा अहवाल राज्य शासनाला पालिका प्रशासनाकडून सादर करण्यात आला आहे. यास तीन वर्षांपूर्वी मंजुरी देण्यात आली आहे. त्यावरून संपूर्ण प्रकल्प खर्च शासनमार्फत उचलला जाणार आहे. याबाबतचे शासन आदेश

महाराजांचे भव्य मंदिर उभारणार

या शिवसृष्टी प्रकल्पात छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या गडकिल्ल्यांची माहिती दिली जाणार आहे. त्याचबरोबर महाराष्ट्र राज्यातील छत्रपती शिवाजी महाराजांचे भव्य मंदिर या शिवसृष्टी प्रकल्पात उभारले जाणार आहे. शासकीय परवानगा प्राप्त. घोडबंदर किल्ल्याजवळ शिवसृष्टी प्रकल्प उभारण्यास पुरातत्त्व व पोलीस विभागाकडून ना हरकत दाखला देण्यात आला आहे. ही जागा अतिरसवेदनशील क्षेत्र व खारकुटीने बाधित (सीआरझेड २) असल्याने आवश्यक परवानगीसाठी पालिकेने प्रस्ताव पर्यावरण विभागाकडे सादर केला होता. हा प्रस्ताव सुरुवातीला काही कारणास्तव फेटाळण्यात आला होता. त्यामुळे पालिकेने पुन्हा काही बदल करत फेरप्रस्ताव सादर केला. त्याला नुकतीच पर्यावरण विभागाकडून परवानगी देण्यात आली आहे.



तरुणीच्या धाडसामुळे चोराला पकडण्यात यश

■ **पालघर** : येथील एका बावीस वर्षीय तरुणीने घरफोडी करून पळून जाणाऱ्या दोन चोरट्यांपैकी एका चोराला मोठ्या धाडसाने पकडून पोलिसांच्या स्वाधीन केले आहे. तरुणीने धाडस दाखवल्यामुळे एक आरोपी पकडण्यात पोलिसांना यश आले आहे. या प्रकरणातील अन्य एक साथीदार सोन्याचे दागिने घेऊन पसार झाला आहे. पालघर येथील आदर्श नगर येथील वसंत विहार या इमारतीत फुलांचा व्यवसाय करणारे चव्हाण कुटुंबीय राहत आहेत. सोमवारी सायंकाळी साडेपाच वाजताच्या सुमारास मागील वर्षी लन झालेले काजल चव्हाण (२२) व तिचे पती हितेश चव्हाण हे दोघे बाहेर फिरायला गेले होते. त्यानंतर सहा वाजल्याच्या सुमारास काजल हिच्या सासू गीता चव्हाण देखील घराला कुलूप लावून पतीसोबत फुलांच्या दुकानात गेल्या. सात वाजल्यानंतर घरात कोणी नसल्याचा अंदाज घेऊन दोन अज्ञात चोरटे कुलूप अडकवण्याची कडी खोलून घरात शिरले.

पहिल्या मजल्यावरील इतर दोन घरांमध्ये कोणी राहत नसल्याने ते बंद होते. तर शेजारच्या घरातील कोणी बाहेर येऊ नये या दृष्टीने शेजारच्या घराच्या दरवाजाला चोरट्यांनी बाहेरून कडी लावली. घरातील दोन्ही कपाटातील सोन्याचे दागिने, रोख रक्कम चोरट्यांनी आपल्या जवळील बॅगमध्ये भरण्यास सुरुवात केली. साडेसात ते आठ वाजताच्या दरम्यान काजल व तिचे पती परत आले. काजल ही पुढे निघून आली तर पती गाडी पार्किंगमध्ये लावण्यास गेले. दरवाजाचे कुलूप उघडे दिसल्यामुळे काजल हिने दरवाजा उघडताच घर अस्ताव्यस्त दिसले. तर बाहेरच्या खोलीत पाठीवर बॅग घेऊन उभ्या असलेल्या चोराने तिला आवाज न करण्याची धमकी दिली. तर दुसरा साथीदार आत मधल्या खोलीत हालचाल करत असल्याचा तिच्या निदर्शनास आले.

ती आरडाओरडा करणार या वेळीतच बाहेरच्या



खोलीतील चोर तिला धक्का देऊन व तिच्या डाव्या हातावर लोखंडी अवजाराने मार देऊन पळून गेला. तेवढ्यात आतील खोलीमध्ये असलेला आरोपी बाहेर आला. यावेळी काजल हिने त्याला पकडण्यासाठी झटापट केली. त्याचा पाय घट्ट पकडून ठेवल्यामुळे त्याला पळता येत नसल्याने तो तिला फफपटत दरवाजा बाहेरील लिफ्टपर्यंत घेऊन गेला. तेवढ्यात तिने आरडाओरडा केल्यामुळे इमारतीतील इतर रहिवासी व तिचा पती मदतीला धावून आले. सर्वांनी त्या चोराला पकडून त्याचे पाय बांधून ठेवले. याबाबत पोलिसांना कळविल्यानंतर साडेआठ वाजताच्या सुमारास पोलीस दाखल झाले. या घटनेमध्ये काजल हिच्या हाताला मार लागला आहे.

तर पळून गेलेल्या चोरट्याने काजल हिचे सर्व दागिने चोरी करून नेले असून दुसऱ्या पकडलेल्या चोराकडे काही रोख रक्कम व तिच्या सासू गीता चव्हाण हिचे काही दागिने सापडले आहेत. हे दोन्हीही चोर शिक्षामधून आल्याचा प्रथमदर्शनी अंदाज आहे. याबाबत पुढील तपास पालघर पोलीस करत आहेत. या इमारतीत एकही सीसीटीव्ही कॅमेरे नाही. आदर्श नगरमध्ये असलेल्या पुष्प विहार आणि वसंत विहार या इमारतींमध्ये तसेच इतर विंगमध्ये देखील एकही सीसीटीव्ही कॅमेरा लावण्यात आलेला नाही.

■ **भाईदर** : मिरा -भा-ईदर, वसई- विरार पोलीस आयुक्तालयातील वाहतूक विभागाच्या अधिकारी आणि अंमलदार यांना पोलीस आयुक्त मधुकर पांडे यांच्या हस्ते मंगळवारी २० बॉडीवॉन कॅमेऱ्यांचे वाटप करण्यात आले. पोलीस आयुक्तालयातील वाहतूक पोलिसांना पुढील काही दिवसांत २०० बॉडीवॉन कॅमेऱ्यांचे वाटप करण्यात येणार असल्याचे पोलीस आयुक्तांनी सांगितले आहे. आजच्या डिजिटल युगात वाहतूक पोलिसांना अधिक

वाहतूक पोलीस कर्मचाऱ्यांना २० बॉडीवॉन कॅमेऱ्यांचे वाटप



प्रभावीपणे आपले कर्तव्य वापर केला जात आहे. त्यासा-ठी मिरा झ भाईदर, वसई-

कॅमेरे वाहतूक पोलीस अधिकारी आणि अंमलदारांना घटनास्थळावरील घटना व्हिडीओ, ऑडीओ रेकॉर्ड करण्यासाठी वापरता येणार आहेत. हे कॅमेरे वाहतूक पोलीस कर्तव्य करीत असताना त्यांच्या छातीवर खांद्यावर किंवा कमरेला लावलेले असतील. यातून वाहतूक पोलिसांचा जनश्रेणी झालेला संवाद आणि व्हिडीओ रेकॉर्ड होणार आहे. त्यामुळे संबंधित पोलीस अधिकारी-अंमलदार आणि नागरिक अशी दोघांचीही जबाबदारी सुनिश्चित करण्यासाठी या उपकरणाचा उपयोग होणार आहे.

विरार पोलीस आयुक्तालयातील वाहतूक पोलीस अधिकारी आणि अंमलदारांना बॉडीवॉन कॅमेरा या उपकरणाचा वापर सुरु करण्यात आला आहे. बॉडी वॉन कॅमेरा ही एक वेअरेबल ऑडिओ व्हिडिओ किंवा फोटोग्राफिक

रेकॉर्डिंग सिस्टम असून या उपकरणाच्या माध्यमातून वाहतूक पोलीस एकमेकांशी सहजपणे जोडले जाणार आहेत. तसेच लाईव्ह अॅक्शनमध्ये असताना जलद प्रतिसाद पथकाला सूचना देण्यासाठी तसेच आपत्कालीन

उड्डाणपुलावरील प्रवास अवघड

■ **विरार** : विरार पूर्वेकडून पश्चिमेकडील नागरिकांना तसेच वाहन चालकांना वेळेत पोहोचता यावे यासाठी उड्डाणपूल बांधण्यात आला आहे. मात्र या उड्डाणपुलावरून अवजड वाहनांना बंदी असताना देखील अवजड वाहतूक केली जात असल्यामुळे अपघाताचे प्रमाण वाढले आहे. त्यामुळे या उड्डाणपुलावरील प्रवास धोकादायक झाला आहे. वसई-विरार शहर महानगर पालिकेने दहा वर्षांपूर्वीच एमएमआरडी (सार्वजनिक बांधकाम विभाग) यांच्या माध्यमातून उड्डाणपुलाची उभारणी केली आहे.

शाळकरी मुलांसाठी या उड्डाणपुलाला विजेवर चालणारे उद्दहन (लिफ्ट) बसवण्यात आली आहे. उड्डाणपूल बांधल्यापासून लिफ्ट बंद अवस्थेत पडली आहे. तर पुलावरून अवजड वाहनांना वाहतूक बंदी घालण्यात आली आहे. तसा बोर्ड आणि लोखंडी बॅरिकेट देखील लावण्यात आला आहे. तरी शहरातील टेम्पो चालक नियम जुगारून उड्डाणपुलावरून सर्रास वाहतूक करत असल्यामुळे अपघात होऊ लागले आहेत.

विरार पश्चिमेकडून पूर्वेकडे मंगळवारी सायंकाळी एक



टेम्पो जात असताना अचानक उड्डाणपूच्या लोखंडी रॉडला लागून अपघात झाला या उघडातात कोणतीही जीवितहानी झाली नसली तरी टेम्पोतील साहित्याचे मोठे नुकसान झाले आहे. विरार पूर्वेकडील वीर सावरकर मार्ग नारंगी बायपास रोड, जीवदानी रोड, साईनाथ रोड अशा मार्गांवर वाहतुकीची समस्या दररोज अधिक वाढली असताना आता नव्या वाहतूक समस्येने नागरिक तसेच वाहन चालक हैराण झाले आहेत. विरार पूर्वेकडील नारंगी बायपास रस्त्यावर सार्वजनिक बांधकाम विभागाच्या माध्यमातून उड्डाणपुलाचे बांधकाम सुरु आहे. मात्र, हे बांधकाम संध गतीने सुरु असल्यामुळे सर्वत्र वाहतुकीचा भार हा वीर स-ावरकर मार्ग आणि साईबाबा मार्गांवर वाढू लागला आहे. या उड्डाणपुलाचे बांधकाम जलद गतीने करावे, अशी मागणी नागरिकांनी केली आहे.

अल्पवयीनांच्या अपहरणाची भीती

■ **भिंवंडी** : राज्य सरकारकडून पीडित महिला आणि मुलींसाठी कटोर कायद्यासह त्याची अंमलबजावणी योग्यरित्या व्हावी म्हणून दामिनी पथकासह आदी पथकांच्या नेमणुका करण्यात आल्या. मात्र त्यानंतरही भिवंडी शहरात अपहरण, विनयभंग, अत्याचाराच्या घटना कमी दिसलेल्या नाहीत. मागील चार दिवसांत पाच मुली आणि एका मुलाच्या अपहरणाच्या घटना समोर आल्या आहेत. ज्यामुळे पालकांमध्ये भीती आणि चिंता पसरली आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार रविवारी १२ एप्रिल रोजी संध्याकाळी ७:३० वाजता शांतीनगर वंजारपट्टी नाका परिसरातील १७ वर्षीय रिफा मुसा खान ही मुलगी आईक्रीम घेण्यासाठी खाली गेली, पण रात्री उशिरापर्यंत ती परतली नाही. नातेवाईकांनी शोध घेऊनही ती न सापडल्याने तिची आई समनानो मुसा खान यांनी शांतीनगर पोलीस ठाण्यात अपहरणाची तक्रार दाखल केली आहे. दुसऱ्या घटनेत रविवारी रात्री ९ वाजता कोनगाव पोलीस ठाणे परिसरातील १५ वर्षीय किशोरी निशा मुकेश पांडे हिचे अज्ञात व्यक्तीने अपहरण केले. याप्रकरणी पीडितेची आई शकुंतला मुकेश पांडे यांनी कोनगाव पोलिसात तक्रार दाखल केली आहे. तर १३ एप्रिल रोजी शांतीनगरमधील रहमपूर भागातील १६ वर्षीय तरुण रहान वकील अहमद अन्सारी बेपत्ता झाल्याची बातमीही समोर आली. या अपहरण प्रकरणी रेहानची आई अनिसा बानो वकील अहमद अन्सारी यांनी शांतीनगर पोलीस ठाण्यात तक्रार दाखल केली आहे. तर बर्फ गल्ली काप कणारी येथील रहिवासी १५ वर्षीय सायमा मोहम्मद शफीक खान १४ एप्रिल रोजी मंगळवारी पहाटे पाऊणे सात वाजता कोणालाही न सांगता घराबाहेर पडली आणि परतलीच नाही. तिचा कुटुंबियांनी नातेवाईकांमध्ये शोध घेतला पण काहीच पत्ता लागला नाही. याप्रकरणी शहर पोलिसांनी अज्ञात व्यक्तीविरुद्ध अपहरणाचा गुन्हा दाखल केला आहे. त्याचप्रमाणे १५ एप्रिल रोजी सकाळी साडे दहा वाजताच्या सुमारास गुलझार नगर परिसरातील १३ वर्षीय समरीन इसराण ताली ही कोणाला काहीही न सांगता घराबाहेर गेली असता कोणीतरी अज्ञाताने कशाचे तरी आभिष दाखवून अपहरण केल्याची तक्रार तिची आई शबानाने शांतीनगर पोलीस ठाण्यात केली आहे.

पालिकेच्या डॉक्टरांनी दिले माता आणि नवजात बालकाला जीवनदान

■ **विरार** : वसईच्या सातीवली माता बाल संगोपन केंद्रात पालिकेच्या डॉक्टरांनी पाच तासांची शस्त्रक्रिया करून माता व नवजात बालकाला जीवनदान दिले आहे. मातेची आणि बालकाची परिस्थिती चिंताजनक असल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले होते. वसई -विरार शहर महानगर

पालिकेच्या हद्दीत राहणाऱ्या ३५ वर्षीय मातेच्या रात्रीपासून पोटात दुखत होते. माता बाल संगोपन केंद्र सातीवली वसई येथे ९ एप्रिल रोजी रोजी सकाळी १०:४० वाजता आली होती. सदर रुग्ण मातेची तपासणी करून बाळाने मातेच्या पोटात मलमूत्र करून असल्याचे डॉक्टरांच्या लक्षात आले होते.

मात्र रुग्ण नॉर्मल डिलीव्हरी करण्यासाठी जोर करण्यास असमर्थता दर्शवत असल्याने इमर्जन्सी ऑपरेशन करून बाळ बाहेर काढण्यात आले. मातेच्या पोटात रात्रभर दुखत असल्यामुळे रुग्णाचे युरिनरी (मूत्राशय) फुटले मोफत उपलब्ध केलेल्या डॉक्टरांच्या लक्षात आले. माता बाल संगोपन

केंद्र सातीवली येथे सदर रुग्णाची ५ तासांची शस्त्रक्रिया (मेजर सर्जरी) करून रुग्ण मातेचा व बाळ्याचा जीव वाचविण्यात आला. शस्त्रक्रिये दरम्यान मातेला लागणारे रक्त (ब्लड) व ब्लड प्रॉडक्ट्स विजयी रक्तपेढीकडून मोफत उपलब्ध केलेल्या डॉक्टरांच्या लक्षात आले. रुग्णाची शस्त्रक्रिया आणि

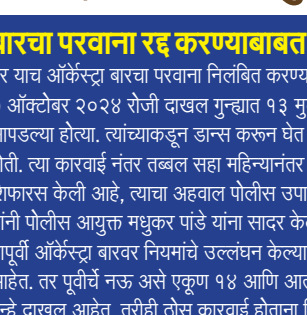
औषधोचार माता बाल संगोपन केंद्र सातीवलीच्या वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. अनुपमा राणे यांच्या देखरेखी खाली, स्त्रीरोगतज्ञ डॉ. मेघा माने, स्त्रीरोगतज्ञ डॉ. श्रीराम अय्यर, भूल रोगतज्ञ डॉ. तुषार सावंत, सर्व वैद्यकीय अधिकारी, परिचारिका आणि इतर कर्मचारी यांनी यशस्वीरित्या पार पाडली.

शेतकऱ्याला धमकी देत हवेत गोळीबार

देखील नाचत मिरवणुकीचा आनंद घेत होते. याच वेळी, योगेश मढवी यांनी त्यांना पाठीमागून धक्का दिला, ज्यामुळे पाटील यांना दुखापत झाली. यावेळी मोठा गोंधळ होण्याआधीच परिस्थिती शांत करण्यात आली. मात्र, दुसऱ्या दिवशी सकाळी महेंद्र पाटील हनुमान मंदिरात देवदर्शनासाठी जात असताना, योगेश मढवी यांनी त्यांना थांबवले आणि 'काय रे तुला रात्रीचा मार कमी पडला का' असे विचारत पुन्हा उद्धट बोलणे सुरु केले. या त्रासामुळे मानसिकरित्या अस्वस्थ झालेल्या महेंद्र पाटील यांनी मी आत्महत्या करतो असे म्हटले. यावर मढवी यांनी संतप्त होत तू आत्महत्या कशाला करतोस, मीच तुला ठार मारतो असे बोलत थेट आपल्या घरी गेले. थोड्याच वेळीत मढवी यांनी आपल्या वडिलांची

बंदूक घेऊन घटनास्थळी आले. महेंद्र पाटील यांच्या दिशेने बोट दाखवत हवेत गोळी झाडली. त्याच वेळी त्यांनी आता तुला मारूनच टाकतो अशी धमकी दिली. या संपूर्ण प्रकाराने गावात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. या घटनेची माहिती मिळताच पोलीस उपायुक्त अतुल झेंडे, सहाय्यक पोलीस आयुक्त सुहास हेमाडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक विजय कादंबाने, पोलीस निरीक्षक रामचंद्र चोपडे, आणि सहाय्यक निरीक्षक स्वाती जगताप यांनी घटनास्थळी धाव घेतली. सध्या या प्रकरणाचा तपास सहाय्यक पोलीस निरीक्षक के. पाटील करत आहेत.

मात्र, अद्यापपर्यंत आरोपी योगेश मढवी याला अटक करण्यात आलेली नाही. योग्य ती कारवाई करण्याची मागणी ग्रामस्थांकडून केली जात आहे.



काशीमिन्यात डान्स बारवर कारवाई, १२ जणांवर गुन्हा दाखल



■ **बारचा परवाना रद्द करण्याबाबत अहवाल सादर**
तर याच ऑर्केस्ट्रा बारचा परवाना निलंबित करण्यासाठी १० एप्रिल रोजी ७ ऑक्टोबर २०२४ रोजी दाखल गुन्हात १३ मुली डान्स करताना सापडल्या होत्या. त्यांच्याकडून डान्स करून घेत गेलेली उधळण सुरु होती. त्या कारवाई नंतर तब्बल सहा महिन्यांनंतर परवाना रद्द करण्याची शिफारस केली आहे, त्याचा अहवाल पोलीस उपायुक्त प्रकाश गायकवाड यांनी पोलीस आयुक्त मधुकर पांडे यांना सादर केला आहे. तर याबरोबर यापूर्वी ऑर्केस्ट्रा बारवर नियमांचे उल्लंघन केल्याचे पाच गुन्हे दाखल आहेत. तर पुढील नऊ असे एकूण १४ आणि आताचा १ असे धरून १५ गुन्हे दाखल आहेत. तरीही ठोस कारवाई होताना दिसत नाही.

आहे. कोरोनात हा डान्सबार सुरु होता, म्हणून मुळसकट कारवाई केली होती. परंतु, पोलीस कर्मचारी ड्युटीसाठी बसून

असतानाही बेधडकपणे डान्स सुरु असल्याचे समोर आले होते. काशीमीरा पोलीस ठाणे हद्दीतील मुंबई -अहमदाबाद

बारमध्ये डान्स सुरु असल्याची माहिती मिळाली होती. त्यानुसार पोलिसांनी छाप मारला असता बारमध्ये अश्लील नृत्य करताना तरुणी आढळून आल्या. त्यानंतर कारवाई करण्यात आली. त्यांच्या विरोधात काशीमीरा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या कारवाईत १०,५०० रुपए हस्तगत करण्यात आले आहेत. या गुन्हाचा तपास वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक राजेंद्र कांबळे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहाय्यक पोलीस निरीक्षक मंगेश बुंहाडे हे करत आहेत.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई 400063 (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १03, कुणाल कुटीर बी व्हिल्डींग, 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 कक्षध्या अाधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यवर 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**