

मशरुम्सची भाजी



साहित्य

: मशरुम - २०० ग्रॅम, कांदा - १ मध्यम आकाराचा, तिखट - १ चमचा, हळद - १/२ चमचा, मीठ - चवीनुसार, जिरे - १ छोटा चमचा, तेल - फोडणीसाठी, आले-लसूण पेस्ट - १ छोटा चमचा, थोडी कोथिंबीर.

पाककृती : कांदा, कोथिंबीर बारीक चिरून घ्या. मशरुम्स उभे पातळ कापून घ्या. फोडणीसाठी तेल गरम करून जिरे, आले-लसूण पेस्ट, कांदा घालून परतून घ्या. कांदा थोडा शिजल्यावर मशरुम्स घालून परतून घ्या. नंतर हळद आणि तिखट घाला. झाकण ठेवून २ मि. शिजू द्या. या वेळाला मशरुम्सना पाणी सुटेल, मग मीठ व कोथिंबीर घालून, गॅस मध्यम आचेवर ठेवून हे पाणी आटेपर्यंत शिजू द्या.

चेहऱ्यावरील तीळ हटवण्याचे आठ घरगुती उपाय

चेहऱ्यावरचा एखादा तीळ ब्यूटीमार्क असू शकतो. परंतु, चेहऱ्यावर अधिक तीळ असल्यास किंवा त्यांची जागा चुकीची असल्यास ते खटकतात. शरीरावरील तीळ काढून टाकण्यासाठी काही डर्मटोलॉजिक ट्रीटमेंट आहेत, परंतु घरगुती उपायांनीदेखील तीळ हटवले जाऊ शकतात, हे तुम्हाला ठाऊक आहे का?



■ कपथर अननसाचा रस आणि पाव कप सैंधव मीठ एकत्र करा. या मिश्रणाने स्क्रब केल्यास चेहऱ्यावरील तीळ कमी होण्यास मदत होईल.

■ लसूणाची पेस्ट रात्री झोपण्यापूर्वी तिळावर लावा. त्यावर बॅण्डेज लावा. सकाळी उठल्यावर त्वचा कोमट पाण्याने स्वच्छ धुवा. हा प्रयोग नियमित केल्यास तिळाचा त्रास कमी होण्यास मदत होईल.

■ काही आल्याचे तुकडे ठेचून तिळाच्या जागी लावा. त्यावर कपडा बांधून झोपा. या उपायानेही तीळ कमी होण्यास मदत होते.

■ क्विटमिन सीची एक गोळी बारीक कुटा. रात्री ही पेस्ट तिळावर लावून, त्यावर बॅण्डेज लावून झोपा.

■ व्हिनेगरचा वापर करूनदेखील तीळ हटवला जाऊ शकतो. सुरुवातीला चेहरा गरम पाण्याने धुवा. कापसाच्या बोळ्याने व्हिनेगर तिळावर लावा. १० मिनिटांनंतर चेहरा गरम पाण्याने स्वच्छ धुवावा.

■ कोथिंबीरच्या काही पानांची पेस्ट करा. ही पेस्ट काही दिवस तुम्हाला नको असलेल्या तिळावर नियमित लावा.

■ एरंडेल तेलाच्या मॉलिशमुळेदेखील तिळापासून सुटका मिळू शकते. हळूहळू तीळ कमी होण्यास सुरुवात होईल.

■ मध आणि सूर्यफूलाच्या बीयांच्या तेलाचे मिश्रण करा. या मिश्रणाचा तीळावर पाच मिनिट मसाज करा. यामुळे त्वचा तजेलेदार होईल सोबतच तिळ कमी होण्यास मदत होईल.



मधुमेह आणि फळे

मधुमेह हा आजार असलेल्या व्यक्तींनी आहाराबाबत सजग राहणे आवश्यक असते. फळांचे सेवन करताना काळजी घेतली पाहिजे, अन्यथा या फळांच्या सेवनाने रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. बऱ्याच जणांचा असा गैरसमज असतो की फळांमध्ये नैसर्गिक साखर असल्याने रक्तातील साखर वाढत नाही. फळे सेवन केलेली चालतात, असे मानून मधुमेहाचे रुग्ण फळांचे सेवन करतात. पण फळांमध्ये असलेली नैसर्गिक साखर हानीकारक ठरू शकते.

आंबा : आंबा हा वर्षातून एकदाच मिळणाऱ्या फळांपैकी एक आहे आणि बहुतेकांना आंबा खूप आवडतो. परंतु त्यातही नैसर्गिक साखरेचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे मधुमेहाच्या रुग्णांनी आंब्याचे सेवन करणे शक्यतो टाळले पाहिजे. सर्वसाधारणपणे एका आंब्यामध्ये ४५ ग्रॅम इतकी नैसर्गिक साखर असते.

द्राक्ष : रक्तातील साखरेची पातळी योग्य राखायची असेल, तर द्राक्षांचे सेवन करणे टाळावे. कारण द्राक्षही गोड असतात. एक

कप द्राक्षांतून शरीरात २३ ग्रॅम साखर जाऊ शकते.

लिची : हे फळही जास्त साखरेचे प्रमाण असलेल्या फळांपैकी एक आहे. त्यामुळे रक्तातील साखर वाढू शकते. एक कप लिची फळांमध्ये २९ ग्रॅम एवढी नैसर्गिक साखर असते.

डाळिंब : डाळिंब रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढवते, परंतु त्यातही साखरेचे प्रमाण अधिक असल्याने त्याचे सेवन केल्यास मधुमेही रुग्णांमध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. एका साधारण आकाराच्या डाळिंबामध्ये ३९ ग्रॅमपर्यंत साखर असते. मधुमेही रुग्णांनी डाळिंबाचे सेवन टाळले पाहिजे.

मधुमेही रुग्णांनी वरील फळे टाळवी तसेच कोणतेही इतर फळ सेवन करताना विशिष्ट प्रमाणातच सेवन करावे, जेणेकरून रक्तशर्करेचे प्रमाण योग्य राहील. मधुमेही रुग्णांना रक्तातील साखर कमी होऊ द्यायची नसते, तशीच ती वाढू नये उपयोग नाही, त्यामुळे ठरावीक वेळेला आहार सेवन करतानाही तो योग्य प्रमाणात सेवन केला पाहिजे.

व्यायामानंतर खाज येत असल्यास...

खाज येण्याच्या समस्याला पुराईटस देखील म्हटले जाते. व्यायामादरम्यान खाज आल्याने त्वचेच्या पेशींना त्रास होतो किंवा इरिटेशन होते. सर्वसाधारणपणे अचानक तापमानात झालेले बदल, संसर्ग किंवा सौंदर्यप्रसाधनांची प्रतिक्रिया यामुळे हे होते. काही व्यक्तींमध्ये प्रतिकारशक्ती कमजोर असल्यास ही लक्षणे दिसतात. अशाच प्रकारे जेव्हा आपण वेगळ्या चालतो तेव्हा किंवा थंड जागेवरून गरम जागी जातो आणि थोडे श्रम करतो, तेव्हा खाज येऊ शकते. शरीरातील नसांमध्ये पुरिसेप्टर्स असतात. जेव्हा वातावरणात अचानक बदल होतो किंवा त्वचेवर कोणतीही रासायनिक प्रतिक्रिया दिसते, तेव्हा हे पुरिसेप्टर्स कार्यान्वित होतात आणि मेंदू आणि मणका यांना संकेत पाठवतात. त्या संकेतांऐवजी मेंदू शरीरात अशा प्रकारच्या रसायनांची निर्मिती सुरू करतो जी या शारीरिक अवस्थेशी निपटण्यासाठी आवश्यक असते. शरीराची ही प्रतिक्रिया समजण्यासाठीच खाज येण्याची समस्या सुरू होते. शरीरांतर्गत रसायनांमुळेही पिताची समस्या निर्माण होते.

खाज कशी दूर करावी ?

■ व्यायामादरम्यान किंवा वेगाने चालताना किंवा अतिश्रम केल्यास शरीराला खाज येत असल्यास व्यायाम आणि श्रमाचे काम ताबडतोब थांबवा. एखाद्या उष्ण जागी असाल तर थंड जागी जाऊन थांबा. अशा परिस्थितीत हिवाळ्यापासून बचाव करण्यासाठी उबदार कपडे घालणे असतील तर तेही काढून टाका आणि शरीराचे तापमान सर्वसामान्य करून घ्या. यासाठी येईल यासाठी प्रयत्न करा. सतत खाज येत असेल तर वैद्यकीय सल्ला अवश्य घ्यावा.

■ थंडीमुळे होणाऱ्या पिताचे वैतागला असाल तर थंड पाण्याचा शेक घ्या. त्यामुळे रक्तवाहिनी संकुचित होतात आणि हिस्टामिन या रसायनांचे अतिरिक्त वहन थांबवण्यास मदत करते. त्याचबरोबर पितामध्ये

खाज येत असेल तर त्यावर उपाय म्हणून अर्धा कप दलिया पाण्याच्या टप्पात टाकून त्याने स्नान करावे.

■ याखेरीज एका वाटीत २ चमचे बेकिंग सोडा घ्यावा आणि त्यात पुरेसे पाणी मिसळावे. ही पेस्ट करून खाज येणाऱ्या जागी लावावी तसेच जिथे पित्त उठले आहे त्यावरही लावावे.

व्हॉट्सअॅप स्टेट्समध्ये शेअर करा एचडी फोटो आणि व्हिडीओ! आलं नवीन फीचर

व्हॉट्सअॅपने एचडी फोटो आणि व्हिडीओ शेअरिंगचा अपडेट दिला आहे. आता व्हॉट्सअॅप फोटो आणि व्हिडीओ स्टेट्समध्ये देखील क्वालिटी न बिघडवता शेअर करता येईल. हे फीचर ऑक्टोबर २०२३.२६.३ मध्ये उपलब्ध आहे.

व्हॉट्सअॅपने अलीकडेच हाय डेफिनिशन म्हणजे एचडी क्वालिटीमध्ये फोटो आणि व्हिडीओ शेअरिंगचा अपडेट दिला होता. त्यानंतर आता व्हॉट्सअॅप एक नवीन अपडेटमधून एचडी फोटो व्हिडीओ स्टेट्स अपडेट करण्याचा ऑप्शन देत आहे. म्हणजे तुम्ही एचडी फॉर्मॅटमध्ये फोटो आणि व्हिडीओ आपल्या व्हॉट्सअॅप स्टेट्सवर शेअर करू

शकाल. सध्या स्टेट्समध्ये फोटो आणि व्हिडीओ शेअर केल्यावर त्याची क्वालिटी



खराब होते. परंतु आता व्हॉट्सअॅप फोटो व्हिडीओ शेअर केल्यावर त्याची क्वालिटी

खराब होणार नाही.

बीटा टेस्टरसाठी लाइव्ह झालं फीचर

नवीन एचडी फोटो आणि व्हिडीओ शेअरिंग फीचर अँड्रॉइड बीटा वर्जन २.२३.२६.३ साठी सादर करण्यात आलं आहे. यात जेव्हा तुम्ही व्हॉट्सअॅप स्टेट्स शेअर कराल, तेव्हा तुम्हाला एचडी आयकॉन दिसेल, ज्याच्या मदतीने एचडी फोटो आणि व्हिडीओ स्टेट्स शेअर करता येतील. व्हॉट्सअॅपच्या एचडी स्टेट्सची सुविधा बीटा वर्जनमध्ये उपलब्ध आहे. सध्या याचा वापर बीटा टेस्टर करू शकतात. परंतु लवकरच हे फीचर सामान्य युजर्ससाठी उपलब्ध होईल, अशी अपेक्षा आहे.

कसं वापरायचं एचडी फोटो-व्हिडीओ शेअरिंग फीचर

■ सर्वप्रथम तुम्हाला व्हॉट्सअॅपची बीटा वर्जन डाऊनलोड करावं लागेल. गुगल प्ले स्टोअरवरून व्हॉट्सअॅपची बीटा वर्जन डाऊनलोड करता येतं. ■ यासाठी प्ले स्टोअरवर व्हॉट्सअॅप पेज स्क्रोल डाऊन करा. त्यानंतर बीटा टेस्टर सेक्शनमध्ये जा. ■ पुढे जॉईन ऑप्शनवर क्लिक करा.

■ बीटा टेस्टरनंतर अपडेट आणि त्याची उपलब्धता चेक करा. ■ त्यानंतर व्हॉट्सअॅप अपडेट करून ओपन करा. ■ अपडेट झाल्यावर नेहमीप्रमाणे तुमचे फोटोज किंवा व्हिडीओ स्टेट्सला शेअर करा आणि शेअर करताना 'एचडी' ऑप्शन निवडा.

नोट - जर तुम्ही बीटा

टेस्टर नसाल तर सध्या तुम्हाला एचडी फोटो आणि व्हिडीओ स्टेट्स शेअरिंग ऑप्शनसाठी थोडी वाट पाहावी लागेल. जेव्हा हे फीचर लाइव्ह होईल, तेव्हा तुमच्या व्हॉट्सअॅपमध्ये उपलब्ध होईल. यासाठी सिम्पल व्हॉट्सअॅप अपडेट करावं लागेल, म्हणजे तेव्हा बीटा टेस्टर बनण्याची गरज नसेल.

रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी करा 'ही' योगासने

■ **उष्ट्रासन योग**

गुडघ्यावर उभे राहा. आता मागच्या बाजूला वाकून हातांना टाचांना पकडण्याचा प्रयत्न करा. डोके आणि पाठीच्या कण्याला जास्तीत जास्त मागे वाकवा. १०-१५ मिनिटे याच स्थितीत राहा. या योगासनाने तुम्हाला दम्याच्या रुग्णांसाठी हे उत्तम आसन आहे. मधुमेहाला ठीक करते. फुफ्फुस मजबूत होते.

■ **पर्वतसन योग**

उजव्या पायाला सरळ करून डाव्या पायाजवळ ठेवा. शरीराला हातावर संतुलित करा. आता कंबरच्या भागाला जास्तीत जास्त वरच्या बाजूला उचला. डोके दोन्ही हातांमध्ये आणा. हातांना सरळ ठेवा आणि टाचा जमिनीला टेकवा. कंबराला वर उचलत हळूहळू श्वास सोडा. या योगासनाने रक्तप्रवाहामध्ये वाढ होते. लुब्ध चांगली होते. शरीराची दृष्टी कळता वाढते.

■ **सुप्त वज्रासन योग**

वज्रासनात बसताना लक्षात ठेवा की, गुडघे आणि बोटे एकमेकांना चिकटलेली

केसांसाठी कंडिशनर

हे केसांसाठी नैसर्गिक कंडिशनरचे काम करते. पूर्ण केसांवर दही लावून शॉवर कॅप लावून घ्या. ३० मिनिटांनी केस धुवून टाका.

केस होतील मुलायम

दह्याला मधात मिसळून मास्क तयार करा. हे केसांना लावल्याने केस मुलायम होतील. हे १५ ते २० मिनिटांपर्यंत केसांना लावून ठेवावे नंतर धुवून घ्यावे.

केसांमध्ये

चमकसाठी

केसांना मॉइश्चराइज करून चमक आणायची असेल तर दह्याला मायोनीजबरोबर मिसळावे. हे मिश्रण केसांच्या शेवटच्या कोपऱ्यापर्यंत लावावे. अर्ध्या तासाने केस सामान्य पाण्याने धुवून टाकावे.

दोन तोंडी केसांपासून मुक्ती

आठवड्यातून दोन दिवस केसांमध्ये दही लावा, आपली दोन तोंड असलेल्या केसांची समस्या सुटेल. केस मजबूत



होतील.

कॉड्यापासून सुटका

कॉड्यांची समस्या असल्यास दही आणि लिंबाची पेस्ट लावल्याने आराम मिळेल. आठवड्यातून दोनदा हा उपाय अमलात आणा.

केस गळतीवर असरदार

कडीपत्ता दह्यात मिसळून पूर्ण केसांवर लावल्याने केस गळतीवर फायदा मिळेल तसेच पांढऱ्या केसांपासून मुक्तीही मिळेल.

हे जाणून घेतल्यावर लगेच लावाल केसांना दही



केस वाढीसाठी

दही, नारळाचे तेल आणि जास्वंद फुलाची पाने मिसळून पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट केसांना लावून १ ते २ तासांसाठी तसेच राहून द्या. नंतर केस धुवून कंडिशनर लावून घ्या.

तुमचा 'संतुलित' आहार आजारपणास कारणीभूत ठरत नाही ना?

अधूनमधून काही ठरावीक तऱ्हेचे डायट शरीराच्या, आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय चांगले असल्याचे ऐकित येत असते. उदाहरणार्थ फ्रूट डायट किंवा आहारामध्ये डार्क चॉकलेट किंवा समुद्री मिठाचा वापर करणे अशा प्रकारचे सल्ले दिले जात असतात. पण अशा प्रकारची डायट किंवा असे अन्नपदार्थ खरोखरच शरीराच्या दृष्टीने फायदेशीर आहेत किंवा नाही याचा विचार करणे अगत्याचे ठरते. डार्क चॉकलेटमध्ये अँटी ऑक्सिडंट्स असून साखरेचे प्रमाण देखील यामध्ये कमी असते. पण तरीही यामध्ये कॅलरीजचे प्रमाण लक्षणीय असल्याने याचे सेवनदेखील इतर गोड पदार्थांप्रमाणे, मर्यादित प्रमाणात करावयाचे, असे आहारतज्ज्ञ म्हणतात. तसेच

आजकाल मैद्याने बनवलेल्या ब्रेड ऐवजी मल्टी ग्रेन ब्रेड किंवा होल व्हीट ब्रेड जास्त पौष्टिक समजला जातो. पण ब्रेड जरी कोणत्याही प्रकारचा असला, तरी त्यामध्ये साखर, ट्रान्स फॅट्स आणि काही प्रमाणात मैदा असतोच हे लक्षात घ्यायला हवे. होल व्हीट ब्रेडमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त आहे, आणि जीवनसत्त्वे देखील यामध्ये आहेत. तसेच मल्टी ग्रेन ब्रेड, लो ग्लायसेमिक इंडेक्स असलेल्या धान्यांपासून बनवला जातो. पण तरीही काही प्रमाणात ट्रान्सफॅट आणि मैदा यांचा वापर यामध्ये केलेला असतो. त्याचप्रमाणे न्यूट्रिशन बार्सदेखील प्रमाणातच सेवन करणे आवश्यक आहे, कारण यामध्ये साखर आणि फॅटचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे जेव्हा त्वरित ऊर्जेची, म्हणजे एनर्जीची आवश्यकता असेल आणि इतर कोणताही पर्याय उपलब्ध नसेल, तेव्हाच एनर्जी बार्सचे सेवन केले जावे. फळे आरोग्यासाठी उत्तम

आहेत, हे आपल्याला ठाऊक आहे, पण फळांमध्ये देखील साखरेचे प्रमाण असतेच. त्यामुळे फळे किती आणि कधी खाल्ली जावीत याचा विचार करणे गरजेचे आहे. फळांचे सेवन शक्यतो दिवसाच्या सुरुवातीला केले जावे. सकाळी फळे खाल्ली जात नसल्यास त्यांचे सेवन शक्यतो दिवसाच्या पूर्वार्धात होईल असे पाहावे. त्याचप्रमाणे समुद्री मीठ हे सामान्य मिठाच्या मानाने जास्त आरोग्यदायी आहे असे समजले जाते. खरे तर दोन्ही प्रकारच्या मिठांमध्ये सोडियमची मात्रा चाळीस टक्के, म्हणजे एका टीस्पूनमध्ये २३०० मिलीग्राम इतकी आहे. पण समुद्री मिठाचे कण आकाराने मोठे असल्याने ते आपोआपच कमी वापरले जाते. पण म्हणून सामान्य मीठ वापरण्यात देखील काही अपाय नाही. मुळातच आहारामध्ये मिठाचे प्रमाण मर्यादित असायला हवे, हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.



संतुलित

आणि योग्य आहार म्हणजे नेमके काय आणि त्याचा अवलंब कसा करावा याबद्दल आहारशास्त्रामध्ये अनेक पर्याय सुचवले गेले आहेत. अशा या निरनिराळ्या मनामध्ये खूप गोंधळ उडणे साहजिक आहे. उदाहरण द्यायचे झाले, तर वाईनचे देवा येईल. आहारशास्त्रातील एका अभ्यासकाच्या भते वाईनच्या मर्यादित सेवनेने दातांमधील व हिरड्यांमधील हानीकारक जीवाणूंचा नाश होतो तर आणखी एका रिसर्चच्या मते आहारातील वाईनचे सेवन त्वचेच्या कर्करोगाला कारणीभूत ठरू शकते.



धोकादायक इमारतींचा प्रश्न गंभीर



पाहुण्यावर काळाचा धाला
या इमारती दुर्घ्या माळ्यावर निलंवर साहू हे आपल्या कुटुंबासह राहत होते. सोमवारी त्यांच्या घरी पाहुणे म्हणून सासू, मेढणी त्यांच्या घरी आले होते. मंगळवारी सकाळी निलंवर हे नेहमीप्रमाणे कामावर निघून गेले.त्यानंतर दुपारच्या सुमारास घडलेल्या या दुर्घटनेत त्यांची पत्नी सुनीता साहू सासू प्रमिला शाहू, मेढणी सुजाता पाडी यांचा मृत्यू झाला. तर त्यांची मुलगी श्रद्धा शाहू ही जखमी असून तिच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत.

■**डोंबिवली** : कल्याण पूर्वतेील चिकणीपाडा परिसरातील मुख्य रस्त्यापासून गल्ली बोळात असलेल्या सप्तशृंगी या चार मजली इमारतीचा चौथ्या मजल्याचा स्लॅब त्याखालोखाल तळ मजल्यापर्यंत कोसळला. या दुर्घटनेत सहा जणांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला आहे. सायंकाळी झालेल्या पावसामुळे मदतकार्यात अडथळा येत होता. केडीएमसी परिक्षेत्रात ३० वर्षांपेक्षा जास्त जुन्या, धोकादायक इमारतीमधील रहिवाशांनी आपल्या इमारतीचे स्ट्रक्चरल ऑडिट करून घ्यावे, असे आवाहन केडीएमसीने केले आहे. मात्र येत्या पावसाळ्यात पालिका क्षेत्रातील धोकादायक, जीर्ण, कमकुवत इमारतींचा प्रश्न गंभीर होण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे. तसेच सप्तशृंगी इमारत दुर्घटनेला जबाबदार कोण? असा प्रश्नही उपस्थित झाला आहे.

कल्याण पूर्वतेील चिकणीपाडा परिसरातील मुख्य रस्त्यापासून गल्ली बोळातील दाटीवाटीच्या परिसरातील चार मजली सप्तशृंगी इमारतीच्या विंगमध्ये लादीचे काम सुरू असल्याची माहिती सूत्रांकडून समजली. या इमारतीत ५२ कुटुंबे राहत असून मूळ इमारतीचे दोन भाग आहेत. येथील एका इमारतीच्या चौथ्या मजल्याचा स्लॅब तिसऱ्या, दुसऱ्या, पहिल्या ते तळमजल्यापर्यंत आतल्या आत कोसळला.त्यामुळे मोठा आवाज झाल्याने लगतच्या इमारतीतील रहिवासी घाबरून बाहेर आले. त्यांनी शक्य तेवढ्या दुर्घटनाग्रस्तांना बाहेर काढले. केडीएमसीच्या अग्निशमन दलांनी घटनास्थळी पोहचून मदतकार्य सुरू केले. रात्री उशिरापर्यंत स्लॅबचा ढीगारा हटवण्याचे काम आणि बचाव

मिरा-भाईंदर शहरात १७ आरोग्य केंद्रे सुरू करण्यासाठी साडेतीन कोटी खर्चास मंजुरी



■**भाईंदर** : मिरा-भाईंदर शहरात शासनाकडून ३५ आरोग्यवर्धनी केंद्रे मंजूर करण्यात आलेली आहेत.यापैकी गेल्या तीन वर्षांत केवळ १० केंद्रे सुरू करण्यात आली आहेत. उर्वरित असलेली केंद्रे ही जागा उपलब्ध झाली नसल्यामुळे सुरू करण्यास अडचणी येत होत्या. त्यापैकी महापालिकेने शहरात १७ ठिकाणी आरोग्य वर्धनी केंद्रे पोर्टेबल (तात्पुरत्या स्वरूपातील) केंद्रे उभारण्याचा निर्णय घेतला आहे.

या कामासाठी साडेतीन कोटी रुपयांच्या खर्चास नुकतीच प्रशासकीय मंजूरी देण्यात आली आहे. उर्वरित ८

केंद्रे महापालिकेच्या विविध वास्तूंमध्ये प्रस्तावित करण्यात आली असल्याचे आरोग्य विभागांकडून सांगण्यात आले आहे. मिरा-भाईंदर शहरात नागरिकांना आरोग्याच्या चांगल्या सुविधा उपलब्ध व्हाव्यात, यासाठी शासनाने तीन वर्षांपूर्वी ३५ आरोग्य वर्धनी केंद्रे मंजूर केलेली आहेत.

या केंद्रांसाठी लागणारा सर्व खर्च शासनाकडूनच उपलब्ध करून दिला जात आहे. या केंद्रांपैकी महापालिकेने आतापर्यंत १० केंद्रे सुरू केली आहेत. शहरात उर्वरित केंद्रे सुरू करण्यासाठी जागा उपलब्ध होत नसल्यामुळे इतर

केंद्रांची उभारणी रखडल्याचे सांगितले जात आहे. त्यामुळे महापालिकेच्या संथ कारभारावर राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाने नाराजी व्यक्त केली. याबाबत प्रशासनाकडून स्पष्टीकरण देण्यात आले आहे. यावर उपाय म्हणून महापालिका प्रशासनाने पोर्टेबल केंद्रे उभारण्याचा निर्णय घेतला आहे. त्यानुसार १७ ठिकाणांची निवड करण्यात आली आहे. एका केंद्रासाठी सुमारे २१ लाख रुपयांचा खर्च अपेक्षित असून यासाठी ३ कोटी ६५ लाख रुपये अंदाजित खर्चास मंजुरी देण्यात आली आहे.

शहरात कंटेनर्सवर अखेर पालिकेकडून कारवाई

■**भाईंदर** : मागील काही दिवसांत शिवसेनेने शहरात कंटेनर कार्यालये उघडली होती. त्यानंतर भाजपने पालिका आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांच्या कर्नकिया येथील निवासस्थानाबाहेर कंटेनर शाखा उघडली होती. त्यानंतर पालिकेने २२ ठिकाणी कंटेनर कार्यालयांना नोटीस दिल्या होत्या. त्यानंतर पालिकेने कारवाई करत कंटेनर उचलले आहेत. मिरा- भाईंदर शहरात गेल्या काही महिन्यांपासून विविध पक्षांची अनधिकृत कंटेनर कार्यालये फुटपाथ, रस्त्यावर थाटली गेल्यामुळे रस्तेअडवून टाकले जात होते. त्यामुळे शहरात कंटेनर वॉर सुरू झाल्याचे दिसून येत होते. या अनधिकृत कंटेनर कार्यालयावर नागरिकांकडून कारवाई करण्याची मागणी केली जात होती.



त्यानंतर देखील महापालिकेकडून कारवाई होत नसल्याने भाजपने आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांच्या बंगल्याशेजारी भाजपचे कंटेनर जमसंपर्क कार्यालय थांबवण्यासाठी शिवसेना गटाचे जिल्हाप्रमुख राजू भोईर यांनी शिवसेना मुख्यानेत व उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्याकडे पत्रव्यवहार करून त्यांच्यावरील कारवाई थांबवण्याची मागणी केली होती. मात्र त्यावरही पालिकेने न-थांबता हायड्रा क्रेन लावून कारवाई करण्यास सुरुवात केली. तर नियमानुसार कारवाई केली जाईल असे पालिका आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांनी सांगितले आहे. तर शहरात प्रभाग सहा व चार मध्ये असलेली काही कंटेनर कार्यालये स्वतःहून शिवसेनेने काढली आहेत. तर काही कंटेनरवर पालिका कारवाई करत आहे, असे अतिक्रमण विभागप्रमुख नरेंद्र चव्हाण यांनी सांगितले आहे.

उभारले. त्यामुळे महापालिकेने शिवसेनेसह भाजपला कंटेनर शाखा आणि कार्यालये बंद करून उहेलून घेऊन जाण्याच्या नोटीसा पाठवल्या. नोटीसा देताच भाजपने स्वतःहून त्यांचे बेकायदा कंटेनर कार्यालये हटविले आहे. तर महापालिकेची ही कारवाई कार्यालयांना नोटीसा दिल्या होत्या. त्यानंतर पालिकेने कारवाई करत कंटेनर उचलले आहेत. मिरा- भाईंदर शहरात गेल्या काही महिन्यांपासून विविध पक्षांची अनधिकृत कंटेनर कार्यालये फुटपाथ, रस्त्यावर थाटली गेल्यामुळे रस्तेअडवून टाकले जात होते. त्यामुळे शहरात कंटेनर वॉर सुरू झाल्याचे दिसून येत होते. या अनधिकृत कंटेनर कार्यालयावर नागरिकांकडून कारवाई करण्याची मागणी केली जात होती.

कल्याणमध्ये रिश्काला धडकून डंपर गांधारी नदीत कोसळला

■**कल्याण** : कल्याण पश्चिम येथील गांधारी ब्रिजवर मंगळवारी सकाळी डंपर आणि रिश्काच्या धडकेत रिश्कातील एका महिलेचा मृत्यू झाला. तर दोन जण जखर जखमी झाले. रिश्काला धडक देऊन डंपर थेट पुलाचा कठडा तोडून गांधारी नदीमध्ये कोसळला, या अघाताने रिश्काचा चक्काचूर झाला. सूत्रांकडून मिळालेल्या माहितीनुसार कल्याण पश्चिमेतील गांधारी ब्रिजवर कल्याणकडून पडण्याकडे जाणाऱ्या डंपरची बापगावाकडून कल्याणकडे येणाऱ्या रिश्काची भीषण धडक मंगळवारी सकाळी ७.३० वाजण्याच्या सुमारास झाली. या भीषण अपघाताने रिश्काचालक निलेश वानखेडे (२७) यांची आई मंगल वानखेडे (५५) यांचा दुर्दैवी मृत्यू झाला. तर निलेशसह एक महिला जखमी झाली. घटनेनंतर निलेश आईला वाचवा अशी आर्त



दलाच्या जवानांनी खाडी पात्रातील पाण्यात शोधकार्य सुरू केले. घटनास्थळी तहसीलदार यांनी भेट देत परिस्थितीचा आढावा घेतला. हा भीषण अपघात नेमका कशांमुळे झाला, याची माहिती घेण्याचे काम रात्री उशिरापर्यंत सुरू होते. गांधारी पुलावरील या भीषण अपघातामुळे पुलावरील वेग मर्यादा आणि सावधानता आणि वाहतूक नियमांची कडक अंमलबजावणीचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे.

हाक पुलावर जमलेल्यांना करत होता. पण माणुसकी हरपत चालेल्या या काळात बऱ्यांनी मोबाईलद्वारे व्हिडिओ आणि फोटोशूट करण्यात वेळ घालवला. अपघातानंतर डंपर चालक आजम अली याने उडी मारून स्वतःचा जीव वाचवित थेट पोलीस स्टेशन गाठले असल्याचे समजते. घटनास्थळी तातडीने पोलीस यंत्रणांनी पोहचली. तसेच अग्निशमन दलाच्या जवानांनी खाडी पात्रातील पाण्यात शोधकार्य सुरू केले. घटनास्थळी तहसीलदार यांनी भेट देत परिस्थितीचा आढावा घेतला. हा भीषण अपघात नेमका कशांमुळे झाला, याची माहिती घेण्याचे काम रात्री उशिरापर्यंत सुरू होते. गांधारी पुलावरील या भीषण अपघातामुळे पुलावरील वेग मर्यादा आणि सावधानता आणि वाहतूक नियमांची कडक अंमलबजावणीचा प्रश्न ऐरणीवर आला आहे.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), 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 कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekiekaran2021@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 : marathiekiekaran2021@gmail.com

केडीएमसीच्या वीज बिलासाठी कोट्यवधींचा खर्च



महापालिका प्रशासकीय इमारत, महापालिका भवन, महापालिका रुग्णालये, प्रभागक्षेत्र कार्यालये, नाट्यगृह या सर्व महापालिका इमारतीमध्ये महापालिका अधिकारी यांच्यासाठी वातानुकूलित व्यवस्था, लाईट व्यवस्था तसेच महापालिका कर्मचारी यांच्यासाठी लाईट व्यवस्था, फॅन व्यवस्था करण्यात आली आहे. इतक्या मोठ्या संख्येने असणाऱ्या इलेक्ट्रॉनिक वस्तू पाहता त्यांचा वापरही तितक्याच मोठ्या प्रमाणात होत आहे. परिणामी केडीएमसीला कोटींच्या घरांमध्ये महावितरण कंपनीला वीजेचे बिल अदा करावे लागत आहे. मात्र अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांनी आपल्या कार्यालयांन वीज वापरण्याची पद्धतीमध्ये छोटे छोटे बदल केले तरी वीजेसोबतच महापालिकेच्या निधीची मोठी बचत होऊ शकते अशी माहिती कार्यकारी अभियंता प्रशांत भागवत यांनी दिली. त्या अनुषंगाने दालन किंवा बैठकीच्या ठिकाणी कॉन्फरन्स रुममधील वातानुकूलित यंत्र २६ डीग्री सेल्सीसवर सेट करण्यात यावीत

पट्टन येईल. आजमितीस कल्याण डोंबिवली महापालिकेच्या विविध विभागांचा वीजवापर पाहता दरवर्षी तब्बल ८५ कोटींहून अधिक वीज बिल येत आहे. ज्यामध्ये नागरिकांच्या दृष्टीने सर्वात महत्त्वाचा विभाग असलेल्या पाणी पुरवठा खात्याचा वाटा सर्वाधिक म्हणजे ६० कोटींच्या घरात आहे.

त्यानंतर शहरातील पर्थदिवे १५ कोटी ४७ लाख, जलनिसारण, मलनिसारण ६ कोटी ८८ लाख, कार्यालयीन १ कोटी ८८ लाख, नाट्यगृह १ कोटी ६७ लाख, रुग्णालये १ कोटी ६५ लाख, घनकचरा व्यवस्थापन ९१ लाख अशी त्याची वर्गवारी आहे. दालन सोडताना किंवा दालनात नसताना वातानुकूलित यंत्रे, लाईट, फॅन तात्काळ बंद करणेबाबत शिपायांना आदेश देण्यात यावेत. आपल्या अधिनस्त कर्मचारी यांनीही त्यांचे आसन सोडताना त्यासाठी लावण्यात आलेला लाईट, फॅन बंद करणेबाबत स्पष्ट निर्देश देण्यात यावेत. तर महापालिका रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, आरोग्य वर्धनी, हिंदुहृदयसम्राट

मिरा-भाईंदर महानगरपालिका क्षेत्रात मान्सून पूर्व नालेसफाईत हलगर्जीपणा, ठेकेदारावर कारवाई

■**भाईंदर** : मिरा-भाईंदर महानगरपालिका क्षेत्रात मान्सूनपूर्व नालेसफाईच्या कामांना गती देण्यात आली असून, सदर काम २० एप्रिलपासून सुरू आहे. हे काम मे. आशापुरा कन्स्ट्रक्शन या ठेकेदार संस्थेला देण्यात आले आहे. २० मे रोजी महानगरपालिका आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांनी शहरातील विविध ठिकाणी प्रत्यक्ष पाहणी दौरा करून नालेसफाई कामाचा सखोल आढावा घेतला. यावेळी एम.एम.आर.डी.ए रोड, घोडबंदर उघाडी, महाजनवाडी, पेणकरपाडा, सुष्टी परिसर, अयप्पा मंदिर जवळील नाला आदी ठिकाणी त्यांनी सविस्तर निरीक्षण केले. त्यात कामात हलगर्जी केल्याने १० टक्के दंड करत कारवाई केली आहे. या पाहणीत नालेसफाईच्या कामात अपेक्षित गुणवत्ता आणि कार्यक्षमता दिसून

आली नाही. अनेक ठिकाणी साचलेला गाळ पूर्णपणे काढण्यात आलेला नसल्याचे, तसेच मशिनरीचा पु-

रेसा आणि प्रभावी वापर न झाल्याचे निदर्शनास आले. या त्रुटी आणि कायदांतील हलगर्जीपणामुळे नागरिकांच्या आरोग्याला धोका निर्माण होऊ शकतो, असे आयुक्तांनी नमूद केले. या पार्श्वभूमीवर, घनकचरा व्यवस्थापन विभागाच्या माध्यमातून ठेकेदारावर पहिल्या देयक रकमेतून थेट १० टक्के दंड आकारण्यात आला आहे. यासोबतच, भविष्यात अशा कामांमध्ये कोणतीही हिलाई आढळल्यास अधिक कठोर कारवाई करण्यात येईल, अशा स्पष्ट सूचना देण्यात आल्या आहेत. शहरातील नालेसफाईची कामे ही फक्त कागदोपत्री न राहता प्रत्यक्षात परिणामकारक आणि नागरिकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने सुरक्षित असावी, हीच महानगरपालिकेची भूमिका आहे, असे आयुक्त राधाबिनोद शर्मा यांनी सांगितले.



आली नाही. अनेक ठिकाणी साचलेला गाळ पूर्णपणे काढण्यात आलेला नसल्याचे, तसेच मशिनरीचा पु-

पालघरसाठी नवे उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालय मंजूर

■**विरार** : आदिवासी बहुल जिल्हा असलेल्या पालघरला नवे उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालय मंजूर झाले आहे. यामुळे आता पालघर जिल्ह्याला एमएच-६० ही नवीन परिवहन ओळख मिळाली आहे, अशी माहिती राज्याचे परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी दिली आहे. पालघर येथे ९ एप्रिल रोजी झालेल्या लोकराबारांमध्ये लवकरच पालघरमधील नागरिकांसाठी उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालय सुरू करण्यात येईल, असे आश्वासन परिवहन मंत्री यांनी दिले होते. त्याची पूर्तता या निमित्ताने होत असून पालघर जिल्ह्यातील सर्वसामान्य जनतेला यापुढे परिवहन विषयक कामासाठी वसई -विरारला जाण्याची आता आवश्यकता भासणार नाही. यामुळे पालघर जिल्ह्यातील नागरिकांचा वेळ, श्रम आणि पैशाची बचत होणार आहे. पालघरला



उपप्रादेशिक परिवहन कार्यालय मंजूर करण्यासाठी तातडीने कार्यवाही केल्या बद्दल राज्याचे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस आणि शिवसेना पक्षाचे नेते आमि उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचे विशेष आभार मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी व्यक्त केले आहेत. या संदर्भातील शासन निर्णय लवकरच प्रसिद्ध होईल, अशी माहिती परिवहन मंत्री सरनाईक यांनी दिली.

शहरातील नागरिक वाहतूक कोंडीने हैराण



आता मुश्किल झाले आहे. विरार पुर्वेकडील वीर सावरकर मार्ग, मनवेलपाडा रोड, मोहक सिटी, नाईटी फिग रोड, फुलपाडा रोड, नालासोपारा मधील श्रीरस्थ ग्राऊंड, संयुक्त नगर, रिश्दिविनायक रुग्णालयाजवळ, वसई पुर्वेकडील स्थानक परिसर अंबाडी रोड, माणिकपूर नाका, इत्यादी ठिकाणी अधिकृत पार्किंगचे प्रस्त वाढले आहे. येथे शाळेच्या बसेस, पाण्याचे टँकर, खाजगी बसेस तसेच दुचाकी, तिनचाकी, चारचाकी इत्यादी शेंकडी गाड्यांचे अनधिकृत पार्किंग होत असल्याचे दिसून आले आहे.वसई -विरार शहरात हजारा अनधिकृत रिश्का आहेत. या रिश्कांमुळे मोठ्या प्रमाणावर वाहतूक कोंडी होत असते. अनेक ठिकाणी अनधिकृत रिश्का थांबे तयार झालेले आहेत. करोना काळामुळे संख्या कमी असली तरी एरवी बेकायदेशीर आणि बेशिस्त रिश्काचालकांमुळे मोठी वाहतूक कोंडी होत असते.

■**भाईंदर** : काशीमोरा नावाचे व्हॉट्सअॅप ग्रुपचे अॅडमिन अज्ञात इसम, शिखा वर्मा, वेदांत कुमार आणि बर्टन गुंतावणूक केल्यास चांगला नफा देण्याचे आभिष दाखवून ५४ लाख ५० हजारांची लिंक पाठवली. लिंक पाठवल्यानंतर त्या लिंकच्या मदतीने अरमोर कॅपिटल नावाचा अॅप डाऊनलोड करण्यात सांगितला. व्हॉट्सअॅप ग्रुपमध्ये अॅड करून शेअर मार्केटमध्ये पैसे गुंतवणूक करण्यास प्रोत्साहित केले. फिदादी यांना फायदा होईल, या उद्देशाने फिदादी

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 (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), 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 कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या / लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekiekaran2021@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 : marathiekiekaran2021@gmail.com