

पावटा खिचडी



साहित्य

: ओले पावटे, तांदूळ, ओला लसूण, हिरवी मिरची, आले, कोथिंबीर, कांदा, तूप, अख्खा गरम मसाला, गोडा मसाला, गुळ, हळद, मोठ.

कृती : ओले पावटे हळद मोठ घालून किंचित उकडून घ्यावेत. १ वाटी तांदूळ धुवून, निथळवून घ्यावा. ओला लसूण, हिरवी मिरची, आले, कोथिंबीर याचे वाटण करून घ्यावे. कांदा चिरून घ्यावा. तूप गरम करून त्यात अख्खे मसाले घालून, परतून मग त्यात कांदा घालावा. ते लालसर झाल्यावर त्यावर हिरवे वाटण घालून परतावे. तांदूळ आणि पावटे घालून पुन्हा परतून घ्यावे. गोडा मसाला, गुळ, मोठ घालून दोन वाट्या पाणी घालावे. बाजूने थोडे तूप सोडावे. कुकरमध्ये शिष्टी काढावी. पावटाभात तयार आहे.

ॲलर्जी असणाऱ्या त्वचेसाठी मेकअप

त्वचा संवेदनशील असेल तर अनेक अडचणींना तोंड द्यावं लागतं. कोणतही मेकअप प्रॉडक्ट वापरण्यापूर्वी त्याचं त्वचेवर परीक्षण करणं गरजेचं ठरतं. ॲलर्जीमुळे अनेक मेकअप प्रॉडक्ट वापरणं अवघड होऊन बसतं. ॲलर्जिक त्वचेचा मेकअप कसा करावा याविषयी...



ॲलर्जिक त्वचा असणाऱ्या व्यक्तींनी मेकअपची सुरुवात क्लिंजिंग आणि मॉइश्चरायझिंगने करावी. त्यानंतर फाऊंडेशनचा अत्यंत पातळ थर लावून घ्यावा.

नंतर चिकबोन्सच्या थोडं खाली, नाकाच्या दोन्ही बाजूला आणि कपाळाच्या बाजूंना ब्रोंजर लावा. नाकाला अधिक उठाव येण्यासाठी कॉन्चूर

मेकअप करा. ॲलर्जिक त्वचा असणाऱ्यांनी डोळ्यासाठी मेकअपची उपादनं खरेदी करताना सावधगिरी बाळगावी.

टिशू आणि मेकअप ब्रशचा वापर टाळण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करावा. त्याऐवजी सुती रुमालाचा वापर करावा. ॲलर्जीमध्ये डोळ्याखालच्या त्वचेवर सर्वात जास्त परिणाम होतो. त्यामुळे रात्री झोपण्यापूर्वी अंडर आय क्रीम लावावं.

कोणत्याही उत्पादनाचा वापर करण्यापूर्वी ते तुमच्या त्वचेसाठी कितीपत उपयोगी ठरेल याची माहिती घ्या. ॲलर्जिक स्कीन असणाऱ्यांनी शक्यतो स्वतःचे मेकअप प्रॉडक्ट इतरांबरोबर शेअर करू नयेत.

भात खाल्ल्याने वजन वाढते, पोट सुटते म्हणून तुम्हीही भात खाणे टाळता का? मग भातासंबंधित असलेले तुमचे समज-गैरसमज दूर करण्याची गरज आहे. सेलिब्रेटी न्यूट्रिशनस्ट ऋजुता दिवेकर सांगते आहे वरण-भात खाण्याचे महत्त्व आणि फायदे...

'या' फायद्यांसाठी आहारात भाताचा अवश्य समावेश करा!

हृदयाचे आरोग्य जपण्यासाठी वरण भात खाल्ल्याने तुमच्या हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. तर ब्लड शुगर नियंत्रित राहते. इतकंच नाही तर वरण भात पचायलाही हलका असतो. त्याचबरोबर रात्रीची झोपही नीट येण्यास मदत होते. तसंच भात खाल्ल्याने पोटातील आतडे मजबूत होतात आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होण्यास मदत होते.

विविध फायदे भातात अमिनो एसिड भरपूर प्रमाणात असते. जे मेंदूच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. याचा प्रभाव मसल्यावरही होतो. वर्कआऊट करत असाल तर भात खाणे लाभदायी आहे. कारण

भात खाल्ल्याने वर्कआऊटचे परिणाम लवकर दिसून येतात. भातात मेथिओनिन, व्हिटीमिन बी१ आणि रेजिस्टेंट स्टार्च असतात. मेथिओनिनमध्ये असलेल्या अमिनो एसिडमध्ये सल्फरचे प्रमाण अधिक असते. त्यामुळे त्वचेच्या अनेक समस्या दूर होण्यास मदत होते. त्याचबरोबर वाढत्या वयाचा परिणाम कमी करण्यासाठीही भात खाणे फायदेशीर ठरते.

त्वचेसाठीही फायदेशीर लिक्झरमधील विषद्वय (टॉक्सिन्स) बाहेर टाकण्यासही मदत होते. चेहऱ्यावर येणाऱ्या सुरकुत्या, केस पांढरे होणे यावर उपाय म्हणूनही भात खाल्ला जातो. कॅन्सर साख्खा दुर्घर आजारावर देखील भात खाणे फायदेशीर ठरते.



जीवनशैलीतील 'या' बदलांमुळे तुम्ही निरोगी दीर्घायुषी व्हाल!

रात्री झोपण्यापूर्वी अनेक जण सकाळी लवकर उठून व्यायाम करण्याचा विचार करतात. मात्र सकाळी लवकर उठणे शक्य होत नाही. आपल्या धकाधकीच्या आणि गुंतागुंतीच्या जीवनशैलीचा आपल्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होत आहे. त्यामुळे या धावपळीतून स्वतःसाठी वेळ काढणे गरजेचे आहे. तर आपल्या जीवनशैलीत काही लहान सहान बदल केल्यास तुम्हाला निरोगी दीर्घायुषी लाभेल. पाहूया काय आहेत ते बदल...

शारीरिक हालचाली बंद करू नका : वाढत्या वयानुसार अवयवांचे काम करणे काहीसे मंदावते. पण तुम्ही थांबू नका. हालचाल, काम करणे बंद करू नका. जिने चढा. चाला, फिरा. असा काहीना काहीतरी शारीरिक हालचाली चालू राहू द्या. त्यामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होईल.

वजन नियंत्रित ठेवा : सात्विक, संतुलित आहार घ्या. त्यामुळे वजन गरजेपेक्षा अधिक वाढणार नाही.

आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळे यांचा समावेश करा.

मांसाहारी पदार्थ तुम्हाला आवडत असतील तर जरूर खा. पण त्याचा अतिरेक टाळा. त्याचबरोबर दूध, अंडी अवश्य खा. त्यामुळे शरीराला प्रोटीन्स भरपूर प्रमाणात मिळतील. अशा संतुलित आहाराने शरीराचे वजन नियंत्रित राहील.

आनंदी रहा : घरी किंवा ऑफिसमध्ये नेहमी गंभीर राहणे गरजेचे नाही. तुम्ही कुटुंबातील सदस्यांसोबत, मित्रमंडळींसोबत हसत खेळत राहू शकता. त्यामुळे तुमचे शरीर-मन रिलॅक्स होईल.

भावना शेअर करा : भावभावना, अनुभव शेअर केल्याने मन मोकळे होते. भावना, विचारांचे आदान प्रदान झाल्याने नवीन काही शिकायला मिळते.

भावना शेअर करा : भावभावना, अनुभव शेअर केल्याने मन मोकळे होते. भावना, विचारांचे आदान प्रदान झाल्याने नवीन काही शिकायला मिळते.



ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबरस ब्लॉक करण्याची ही आहे सोपी पद्धत

ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबरस ब्लॉक करण्याची एक सोपी पद्धत पाहूया, ज्यामुळे तुमच्या फोनवर येणारे अनावश्यक आणि अनोळखी कॉल्स थांबवता येतात. अनोळखी फोन नंबर अनेकदा डोकेदुखी ठरू शकतात. त्यामुळे जर तुम्हाला ॲंझॅड फोनवर अनावश्यक आणि अनोळखी नंबरस ब्लॉक करायचे असतील तर आम्ही तुम्हाला त्याची एक सोपी पद्धत सांगणार आहोत. गुगलच्या फोन ॲपवर बाय डिफॉल्ट एक पद्धत उपलब्ध आहे. परंतु इतर कंपन्यांची पद्धत वेगवेगळी आहे.

आम्ही तुम्हाला ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबरस ब्लॉक करण्याची पद्धत सांगणार आहोत, ज्याची सुरुवात गुगल फोन ॲपपासून करून जे गुगल पिकसल वनप्लस आणि नोकियाच्या स्मार्टफोन्समध्ये आधीपासून इंस्टॉल करण्यात आलेलं असतं. तुम्ही हे गुगल प्ले स्टोरअवरून देखील तुमच्या ॲंझॅड डिव्हाइसवर डाऊनलोड करू शकता. आम्ही या आर्टिकलमध्ये सॅमसंग आणि शाओमी फोनवरदेखील अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्याची पद्धत सांगितली आहे.

गुगल फोन ॲपवर अनोळखी नंबर कसे ब्लॉक करायचे

■ गुगल फोन ॲप असलेल्या ॲंझॅड फोनवर अनोळखी नंबर ब्लॉक करण्यासाठी :
■ फोन ॲप ओपन करा.
■ डायलर सर्च बारच्या वरच्या बाजूला उजवीकडे श्री डॉट बटन प्रेस करा.
■ सेटिंग्जवर टॅप करा आणि ब्लॉकड नंबर वर जा.

■ अननोन ऑप्शन टर्न ऑन करा. लक्षात असू द्या ॲंझॅडमध्ये अननोनचा अर्थ ते नंबर नव्हे जे तुमच्या फोनमध्ये सेव्ह केले गेले नाहीत. तर त्याचा अर्थ जे तुमच्या कॉलर आयडीमध्ये प्रायव्हेट किंवा अननोन म्हणून फ्लॅश होतात.



'ड' जीवनसत्त्व आणि कॅल्शियमचे सप्लिमेंट्स घेतल्याने फ्रॅक्चर्स टाळता येऊ शकतात का?

हाडांचे आरोग्य चांगले राहावे, याकरिता कॅल्शियमच्या सप्लिमेंट आपण घेतो, आणि आपण घेत असलेले कॅल्शियम शरीरामध्ये शोषले जावे याकरिता 'ड' जीवनसत्त्वाचे सप्लिमेंटदेखील आपण घेत असतो. ही दोन्ही तत्त्वे आपल्या शरीरातील हाडांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने जरी महत्त्वाची असली, तरी प्रसंगी एखाद्या लहानशा अपघातामुळे किंवा पडल्याने होणारी हाडांची फ्रॅक्चर्स या सप्लिमेंट्समुळे टाळता येऊ शकत नसल्याचे नुकत्याच प्रसिद्ध झालेल्या एका शोधनिबंधात

मिश्र प्रतिक्रिया आहेत. या अनुषंगाने चीनमधील तिनानजिन हॉस्पिटलमधील शास्त्रज्ञांनी एक सर्वेक्षण केले. या सर्वेक्षणाअंतर्गत, पन्नास वर्षे वयापेक्षा जास्त वय असणाऱ्या वृद्ध व्यक्तींचे निरीक्षण करण्यात आले. या सर्व व्यक्ती 'ड' जीवनसत्त्व व कॅल्शियम सप्लिमेंट घेणाऱ्या होत्या. या व्यक्तींच्या चाचण्या करण्यात येऊन, त्याद्वारे हे निदान करण्यात आले की, 'ड' जीवनसत्त्व व कॅल्शियमच्या सप्लिमेंट घेऊनदेखील या व्यक्तींना एखाद्या इंजेमुळे हाडे फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता होती.

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 खेळाला 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 रुढ 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 स्नॅक्स 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



अनेकदा फाऊंडेशन, काजळ, लिपस्टिक आणि आयलानर लावूनही मुली सुंदर दिसतात. पण तुम्हाला माहीत आहे का बाजारात मिळणारे फाऊंडेशन तुम्ही अगदी काही मिनिटांत घरच्या घरी करू शकता. तुम्ही हजारो रुपये महागड्या फाऊंडेशनसाठी खर्च करता का? तुम्ही जे महागडे मेकअपचे साहित्य वापरता त्यामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या गोष्टी या त्वचेसाठी हानीकारक असतात. पण हेच मेकअपचे साहित्य जर तुम्हाला घरी तयार करता आले तर? चला तर मग घरच्या घरी फाऊंडेशन पावडर कसे तयार केले जाऊ शकते ते वाचू..



साहित्य :

■ ऑर्लीव ऑईल
■ जोजोबा ऑईल
■ बदामाचे तेल
■ चेहऱ्याला लावायची पावडर
■ कोको पावडर

कृती :

चेहऱ्याला लावायच्या पावडरमध्ये कोको पावडर, ऑर्लीव 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.

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, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, लोह, फायबर आणि फॅटी एसिड्स 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 समते, तसेच अन्नाचे पचन व्यवस्थित होते. त्यामुळे बद्धकोष्ठ किंवा पचनाशी निगडित इतर समस्या दूर होतात. फायबरमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा आणि पचनेन्द्रियांचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत होते व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रित राहिल्याने हृदयाचे आरोग्यदेखील चांगले राहते.

ब्राऊन राईसमध्ये असलेल्या सेलेनियम आणि फेनोल्स या तत्त्वांमुळे कोलोन कॅन्सर होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. तसेच ही तत्त्वे थायरोईड 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, भरंवार काही ना काही खात राहण्याचे प्रमाण कमी होते. परिणामी वजन घटण्यास मदत होते.

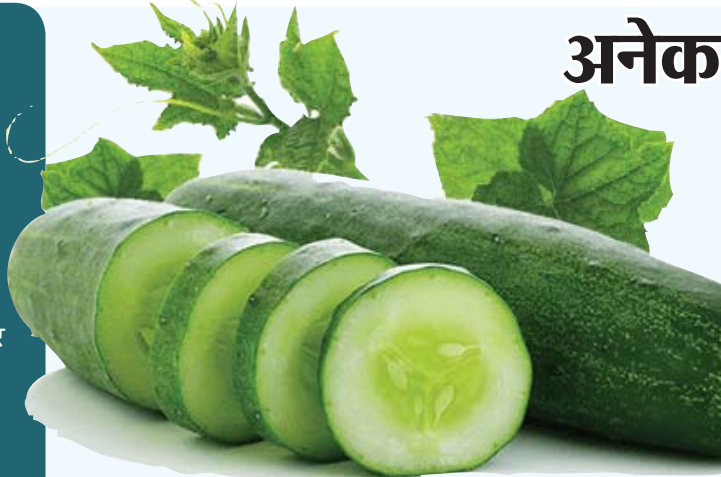


अनेक गुणांचा खजिना : काकडी

शरीरामध्ये पाण्याची कमतरता होत नाही. तसेच यामुळे शरीराचे तापमान देखील नियंत्रित राहण्यास मदत होते. काकडीमध्ये अनेक रोगोपचारक गुण आहेत. यामध्ये असलेले पॉलीफेनोल्स अनेक तऱ्हेच्या 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 उाळ बसतो. काकडी सिलीकाचे स्रोत आहे. सिलीकामुळे शरीरातील कनेक्टिव्ह टिशू बळकट होतात. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी काकडीच्या

रसाचे सेवन विशेष फायद्याचे आहे. काकडीमध्ये ॲंटी ऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणावर असून काकडी त्वचेकरिता देखील चांगली आहे. काकडीमधील ॲस्कोर्बिक ॲसिड आणि 'क' जीवनसत्त्वांमुळे 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. सालावर 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.

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 ॲंटी ऑक्सिडंट्स असतात. लिंबाच्या फोडी रात्री झोपताना झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्याने खोलीतील हवा जंतुमुक्त राहते. रात्री झोपण्यापूर्वी लिंबाच्या फोडी झोपण्याच्या खोलीमध्ये ठेवल्या गेल्यास सर्दी-पडसे किंवा एखादी ॲलर्जी लवकर बरी होण्यास मदत होते.



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 १४० ग्रॅम पोटॅशियम असते, त्यामुळे याच्या सेवनाने रक्तदाब नियंत्रित होण्यास मदत मिळते. हृदयाचा स्वास्थ्यासाठी देखील काकडीचे सेवन करणे चांगले. काकडीमध्ये ९५ टक्के पाणी असल्याने याच्या सेवनाने

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

शहरामधील ८९९४.६८ एकर जमिनीचे वर्ग दोनमध्ये रूपांतर करण्याचे निर्देश

■**भाईदर** :मिरा -भाईदर शहरात जवळपास ८९९४ एकर जागेवर दि ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट या ब्रिटिशकालिन कंपनीची मालकी आहे. डिम्ड कन्व्हेअन्स करण्यासाठी या कंपनीचा ना हरकत दाखला घ्यावा लागतो. ना हरकत दाखला देण्यासाठी ते लाखो रुपये घेतात. गेल्या अनेक वर्षांपासून ही कंपनी हटवण्यासाठी शासनाकडे अनेकांनी पाठपुरावा केला आहे. परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी मिरा- भाईदरकर नागरिकांची 'इस्टेट इन्व्हेस्टमेंट कंपनी'च्या परवानगीतून कायमची सुटका करण्यासाठी विधानसभेत हा विषय मांडला होता. त्यावेळी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी नागरिकांची ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट कंपनीच्या परवानगीतून सुटका केली जाईल असे सांगितले होते.त्याबाबत महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांच्या दालनात बुधवारी बैठकीचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी मिरा-भाईदर येथील ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट प्रा. लि. कंपनीकडे असलेल्या सुमारे ८९९४.६८ एकर सरकारी जमिनीचे वर्ग दोनमध्ये रूपांतर



यावेळी मिरा-भाईदर येथील ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट प्रा. लि. कंपनीकडे असलेल्या सुमारे ८९९४.६८ एकर सरकारी जमिनीचे वर्ग दोनमध्ये रूपांतर करण्याबाबत तातडीने कार्यवाही करण्याचे निर्देश महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी दिले. यापुढे या जमिनीवर बांधकाम करताना नागरिकांना कंपनीकडून ना हरकत प्रमाणपत्र (एनओसी) आवश्यकता नसल्याचे त्यांनी सांगितले.

कऱण्याबाबत तातडीने कार्यवाही करण्याचे निर्देश महसूल मंत्री चंद्रशेखर बावनकुळे यांनी दिले. यापुढे या जमिनीवर बांधकाम करताना नागरिकांना कंपनीकडून ना हरकत प्रमाणपत्र (एनओसी) आवश्यकता नसल्याचे त्यांनी सांगितले.

मिरा- भाईदर शहरात गेल्या अनेक वर्षांपासून नागरिकांची ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट कंपनीकडून ना हरकत दाखल्याच्या नावाखाली लूट होत असताना देखील याबाबत कोणतेही लोकप्रतिनिधी आवाज

उठवताना दिसत नाहीत. कारण या कंपनीच्या भागीदारीत अनेक मोठे राजकीय नेते मंडळी असल्याच्या तक्रारी होत्या. त्यामुळे शहरातील अनेक इमारतीचे डिम्ड कन्व्हेअन्स झालेले नाही. त्या जमिनी मूळ मालकाच्या नावावर आहेत. इतर हक्कामध्ये दि ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट कंपनीचे नाव लागलेले आहे. इंग्रज गेले परंतु इथे ही कंपनी सोडून गेले. ही कंपनी हटवण्यासाठी शहरात आंदोलने देखील झाली. कंपनी हटवण्यासाठी प्रत्येक निवडणुकीत आश्वासने दिली जात होती.

परंतु त्यावर कार्यवाही होताना दिसत नव्हती. या सरकारने यावर निर्णय घेतल्याने नागरिकांनी आनंद व्यक्त केला आहे. ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट कंपनी प्रा.लि. या कंपनीकडे असलेली सुमारे ८९९४.६८ एकर सरकारी जमिन बेकायदेशिररित्या हस्तांतरीत केल्याबाबत महसूल मंत्र्यांच्या दालनात बुधवारी बैठकीचे आयोजन करण्यात आले होते. ब्रिटिश सरकारने रामचंद्र लक्ष्मण यांना १९९ वर्षांसाठी पिकाच्या उत्पन्नातील एक तृतीयांश हिस्सा कर म्हणून गोळा करण्याचा

अधिकार दिला होता. स्वातंत्र्यानंतर अनेक मालकी हक्क बदलल्यानंतर हा अधिकार ईस्टेट इन्व्हेस्टमेंट कंपनीकडे आला. ही कंपनी आजही मिरा-भाईदरमधील सुमारे ९० टक्के जमिनीवर एनओसीच्या नावाखाली 'भाडे' वसूल करते, ज्यामुळे नागरिकांना बांधकाम करताना मोठी रक्कम मोजावी लागते. या कंपनीकडून जमिनीच्या खरेदी-विक्री आणि बांधकामांसाठी एनओसीच्या नावाखाली मोठ्या रकमेची वसुली केली जात असल्याच्या नागरिकांच्या तक्रारींवर चर्चा करण्यात आली. महसूल मंत्री बावनकुळे यांनी या प्रकरणाची गंभीर दखल घेत जमिनीचे वर्ग दोन मध्ये रूपांतर करून नागरिकांना कंपनीच्या ना हरकत दाखल्याच्या परवानगीतून मुक्त करण्याचे निर्देश दिले. यामुळे मिरा-भाईदरमधील जमीन व्यवहार सुलभ होण्याची अपेक्षा आहे. यामुळे स्थानिक नागरिकांना मोठा दिलासा मिळेल असे सांगितले.या बैठकीला मिरा-भाईदरचे आमदार नरेंद्र मेहता आणि सहसचिव (महसूल) अजित देशमुख आणि इतर अधिकारी उपस्थित होते.

मुख्यालयातील मुताऱ्यांमुळे दुर्गंधी

■**विवार** : वसई-विवार शहर महानगर पालिकेच्या मुख्यालयातील मुताऱ्यांची दुर्गंधी परिसरात पसरत आहे. यामुळे इमारतीच्या सातव्या आणि पाचव्या मजल्यावरील कर्मचारी हैराण झाले आहेत. या मुताऱ्यांची साफसफाई होत नसल्याचा आरोप पालिकेतील कर्मचाऱ्यांनी केला आहे. वसई-विवार शहर महानगरपालिकेने पालिकेच्या नवीन मुख्य कार्यालयात १० जून पासून कामकाजाला सुरुवात केली. हजारी कर्मचारी दिवसाला याठिकाणी काम करतात. तसेच शहरातील सामाजिक कार्यकर्ते, सामान्य नागरिक दररोज येत असतात. मात्र मुख्यालयात दुर्गंधी येत असल्यामुळे सर्वांना नाकाला रमाल पकडून मुख्यालयात वावर करावा लागत आहे. यामुळे पालिकेतील स्वच्छतेवर नागरिकांनी प्रश्न उपस्थित केला आहे.

जव्हार

जव्हार तालुक्यात पावसाचे प्रमाण मुबलक, पाणी अडविण्याचे व जिरिविण्याचे शाश्वत उपक्रम नसल्याने येथील शेतकऱ्यांना केवळ पावसाच्या पाण्यावर अवलंबून रहावे लागते. यातून मिळणारे उत्पन्न देखील अत्यल्प असते. त्यातच निसर्गाच्या लहरीपणामुळे केव्हाही ऊन पावसाचा खेळ सुरू होतो आणि शेतीवर करण्यात आलेला उत्पादन खर्च अक्षरशः पाण्यात जातो. त्यामुळे येथील शेतकरी निसर्गाच्या लहरीपणाला कंटाळून आपापली शेती बटाईने देण्याचे प्रमाण वाढले आहे.

बियाणे, रासायनिक खते, कीटकनाशकांचे दर ज्या पटीने वाढत आहेत, त्या पटीने शेतमालाचे दर मात्र न वाढल्याने

निसर्गाच्या अवकृपेने शेती बटाईकडे वाढता कल



शेतकरी अडचणीत आला. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर होऊन ट्रॅक्टरचा मोठ्या प्रमाणात वापर होऊ लागला. त्यामुळे अनेक शेतकऱ्यांनी आपापली बैल जोडी विक्रीला काढली. यामुळे मोजक्याच शेतकऱ्यांकडे पशुधन उरले आहे. यामुळे शेणखताला सोन्याचा भाव आला आहे.

शेणखताच्या एका ट्रॉलीसाठी दोन हजार रुपयांपेक्षा अधिक पैसे मोजावे लागतात. शेतमजुरांच्या मजुरीचा दर दरवर्षी वाढत आहे. यंदा पुरुष एका दिवसाच्या कामाचे ४०० रुपये, तर महिला ३०० रुपये घेतात.

लहरी निसर्गाचा सामना करीत शेती करणे आता आतबड्याचा

“आमच्याकडे बैलजोडी नाही, मुलांच्या शिक्षणासाठी शहरात राहायला आलो. शेतीकडे लक्ष देणे परवडत नाही. वाढती मजुरी, बियाणे, खते आणि कीटकनाशक फवारणीचा खर्चही आवाक्याबाहेर असतो. आम्ही शेती बटाईने दिली आहे. एरवी गावाकडे राहिलो आणि मुलांना शहरात ठेवले तर त्यांच्याकडे दुर्लक्ष होते.”

—नरेश मुकणे, शेतकरी

व्यवहार बनत चालला आहे. यामुळे शेतजमीन “बटाई” अथवा ठेक्याने देण्याचे प्रमाणही वाढत आहे. स्वतःची शेती अन्य कोणाला कसण्यासाठी द्यावी आणि जमिनीचा भाडेपट्टा घेऊन निवांत राहावे, अशी मानसिकता शेतकऱ्यांमध्ये दिवसेंदिवस वाढत असल्याचे दिसून येते.

निसर्गाचा समतोल ढासळला

कधी दुष्काळ, तर कधी ओला दुष्काळ, अवकाळी पाऊस, गारपिटीमुळे हाती आलेले पीक नष्ट होते. सततच्या संकटांचा कुठवर सामना करायचा, असा प्रश्न शेतकऱ्यांसमोर असतो.

बटाई म्हणजे काय?

शेती बटाईने देणे म्हणजे शेती कसण्याकरिता दुसऱ्याला देणे. शेतीचा खर्च शेतकरी आणि कसणारा यांच्यात विभागला जातो. शिवाय शेतीचे उत्पादनही दोघांमध्ये वाटून घेतले जाते.

बटाईने शेती कशी परवडते

बटाईने शेती करणाऱ्या व्यक्तीचे संपूर्ण कुटुंब शेतात राबते. शिवाय त्यांच्याकडे बैलजोडी असते. यामुळे उत्पादन खर्च कमी होतो.

माथेरान : हिल स्टेशन

माथेरानची शान असलेली मिनी ट्रेन पावसामुळे बंद ठेवण्याचा निर्णय घेतल्याची माहिती मिळत आहे. २६ मे रोजी कोसळलेला मुसळधार पाऊस आणि त्यानंतरही जोरदार झालेल्या पावसात सुरक्षेचा उपाय म्हणून मिनी ट्रेन बंद ठेवली होती. मात्र, पाच दिवस उलटूनही मिनी ट्रेन सुरू होण्याचे नाव घेत नसल्याने आता थेट पावसाळा संपल्यानंतर माथेरानची राणी धावेल, अशी माहिती मिळत आहे.

नेरळ-माथेरान-नेरळ ही मिनी ट्रेन म्हणजे माथेरानला जाणाऱ्या पर्यटकांचे आकर्षण आहे. दरवर्षी पावसाळ्याच्या पाश्चर्भूमीवर १ जूनपासून ३० सप्टेंबरपर्यंत मिनी ट्रेनची स-

माथेरानच्या राणीला सक्तीच्या रजेवर पाठवले का आता थेट ऑक्टोबरपासून सेवेत?



ेवा बंद ठेवली जाते. नेरळ ते माथेरान हा २१ किलोमीटरचा प्रवास असून त्यातील १८.५ किलोमीटरचा प्रवास डोंगरातून आहे. त्यामुळे पावसाळ्यात कायम दरडी कोसळण्याची भीती असते. शिवाय मोठ्या प्रमाणात धुके पडते. त्यामुळे प्रवाशांची सुरक्षितता लक्षात

घेऊन पावसाळ्यात माथेरानच्या राणीला सक्तीची विश्रांती दिली जाते.

मात्र, यंदा पावसाचे आगमन २६ मे रोजी झाले. दोन दिवस पाऊस धोडो कोसळला. माथेरानमध्ये पावसाने धुडागूस घातला. त्यामुळे स्थानिक पातळीवर तातडीने मिनी ट्रेन स-ेवा बंद करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. तेव्हापासून पाच दिवस झाले मिनी ट्रेन सुरू झालेली नाही. शिवाय पावसाळा सुरू झाला आहे. त्यामुळे तात्पुरती बंद ठेवलेली मिनी ट्रेनची स-ेवा पावसाळा संपेपर्यंत बंद ठेवण्याचा निर्णय घेतल्याची माहिती मिळत आहे.

कासा, सायवन, उधवा ते तलासरी महामार्गाचे रस्ता रुंदीकरण अर्धवट

डहाणू

कासा, सायवन, उधवा ते तलासरी संजान या महामार्गाच्या रस्ता रुंदीकरणाचे काम सध्या सुरू असले तरी, या कामाचे नियोजन संपूर्णतः दिसाळ व बेशिस्त असल्याने प्रवासी, ग्रामस्थ आणि वाहनचालकांना प्रचंड गैरसोय सहन करावी लागत आहे. सध्या धरमपूर ते सायवन दरम्यान संपूर्ण रस्ता खोदण्यात आलेला असून, त्या ठिकाणी कुठल्याही प्रकारची सुरक्षेची उपाययोजना, सूचना फलक, मार्गदर्शक यंत्रणा अथवा अपघात प्रतिबंधक उपाय केलेले नाहीत. या ठिकाणी आधीच बरेच अपघात घडले असून, सुदैवाने जीवितहानी टळली आहे. मात्र, अवकाळी पावसामुळे रस्त्यावरील माती भराव पसरून रस्ते चिखलमय झाले असून, अनेक दुचाकीस्वार अपघातग्रस्त होत आहेत. यावर प्रशासनाचा व ठेकेदारी कंपनीचा कोणताही अंकुश दिसून येत नसल्याने सर्वसामान्य जनतेत नाराजीचा सूर वाढू लागला आहे.

या रस्त्याच्या रुंदीकरणाच्या कामात सार्वजनिक बांधकाम विभाग आणि ठेकेदारी कंपनीने मूळ रस्त्याच्या मोजमापापेक्षा



“रस्त्याच्या कामाचे नियोजन शून्य असून रस्त्याच्या दुर्पण खोदल्याने अथवा अवकाळी पावसामुळे चिखलमय रस्ता झाला आहे. डॉबरीकरणावर सगळीकडे माती पसरल्याने चिखल झाला असून वारंवार अपघात होत आहेत. तरी प्रशासन अथवा ठेकेदारी कंपनीचे दुर्लक्ष होत असून परस्पर ठेकेदारी कंपनीचे माती भराव करणारे दालाल ग्रामस्थांशी हुज्जत घालत आहेत. तर प्रवाशांचे गैरसोयी बदल पूर्णतः दुर्लक्ष होत आहे.”

—जितेश सावर, ग्रामस्थ.

अधिक जमीन अतिक्रमित करत शेतकऱ्यांच्या मालकी हक्काच्या जमिनीत बेकायदेशीरपणे भूसंपादन सुरू केल्याचा आरोप शेतकऱ्यांनी केला आहे. दरम्यान, या दिसाळ व नियोजनशून्य कामामुळे जर एखाद्याचा जीव गेला, तर त्याला जबाबदार कोण? ठेकेदारी कंपनी की प्रशासन? असा प्रश्न संतप्त मातंग, वाहनचालक व प्रवासी विचारू लागले आहेत.



टिटवाळ्यात भिंत कोसळून मुलाचा मृत्यू.. २ मुले गंभीर जखमी

कल्याण

बल्याणी भागात केव्हाके या खासगी शाळेची संरक्षक भिंत कोसळून दिगाऱ्याखाली चिरडून एका ११ वर्षीय बालकाचा जागीच मृत्यू झाल्याची दुदैवी घटना शुक्रवारी दुपारी तीन वाजता घडली. भिंतीच्या दिगाऱ्याखाली अडकलेल्या तीन मुलांना रहिवाशांनी दिगारा उपसून बाहेर काढले. यात एका मुलाचा मृत्यू झाला असून दोन मुले जखमी झाली आहेत. शाळेच्या संरक्षक भिंतीला लागून असलेल्या श्री कृपा चाळीतील मुले दुपारी घराबाहेर खेळताना शाळेची संरक्षक भिंत कोसळली. या दुर्घटनेत अंश राजकुमार सिंग



(११) हा मुलगा मृत पावला असून अभिषेक सोहनी (८) आणि सोहेब शेख (५) ही मुले गंभीर जखमी झाली आहेत. त्यांच्यावर उपचार सुरू आहेत. या घटनेची माहिती मिळताच घटनास्थळी अग्निशमन विभागाच्या कर्मचाऱ्यांच्यासह पोलीस प्रशासन तसेच

पालिकेच्या शिक्षण विभागाने धाव घेतली. रुग्णालयात एका मुलावर उपचार सुरू असून एक मुलगा खाजगी रुग्णालयात उपचार घेत असल्याचे रहिवाशांनी सांगितले. दरम्यान, शाळेची भिंत बाहेरच्या बाजूने कमकुवत झाल्याच्या तक्रारी रहिवाशांनी अनेकदा शा-

ळा प्रशासनाकडे केल्या होत्या. मात्र त्याकडे शाळेने दुर्लक्ष केले. शाळेचे ट्रस्टी सुब्रवा खराडे यांनी शाळेची भिंत तीन वर्षांपूर्वी बांधली असून ती धोकादायक नसल्याचे सांगत रहिवाशांचे आरोप फेटाळले आहेत. मृत अंशला ९ वर्षाची धाकटी बहीण असून त्यांचे वडील टेलरिंगचे काम करतात, तर आई घरी असते. तर अभिषेक हा आईवडिलांचा एकुलता एक मुलगा असून सोहेल याला एक भाऊ आणि बहीण आहे. छोट्टी-मोठी कामे करून कुटुंबाचा उदरनिर्वाह करणाऱ्या गरीब घरातील ही मुले याच शाळेत शिकतात.

महाराष्ट्रातील ‘या’ महानगरपालिकेच्या ८ शाळांचा प्रताप

सुट्टीच्या दिवशी खिचडी शिजवल्याचं दाखवून लाटला अनुदान

अमरावती

अमरावती महानगरपालिकेच्या ८ शाळांचा प्रताप समोर आलाय. सुट्टीच्या दिवशी खिचडी शिजवल्याचं दाखवून अनुदान लावण्याचा प्रयत्न या शाळांकडून करण्यात आला. दरम्यान यानंतर या शाळांच्या मुख्याध्यापकांना कारणे दाखवा नोटीस देण्यात आलीय. अमरावती महानगरपालिकेच्या आठ शाळांमध्ये खिचडी पोटाळा झाल्याचं समोर आलंय. प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण योजनेअंतर्गत शाळांमध्ये खिचडी वाटप करण्यात येते, मात्र सुट्टीच्या दिवशीही विद्यार्थ्यांनी खिचडी खाल्ल्याचा धक्कादायक प्र-कार समोर आलाय. त्यामुळे त्या दिवशी विद्यार्थ्यांनी खिचडी खाल्ल्याचं दाखवून पैशांवर डल्ला मारायचा होता असा सवाल आता उपस्थित करण्यात येतोय. संबंधित पोर्टलवर दाखल करण्यात आलेल्या माहितीतून या घोटाळ्याचा भांडाफोड झालाय.

दरम्यान सुट्टीच्या दिवशी खिचडी शिवजणाऱ्या शाळांमध्ये महापालिका मराठी शाळा बेनोडा, महापालिका उर्दू गर्ल्स स्कूल नंबर ३ महापालिका, मराठी शाळा



अकोली संत गाडगे बाबा प्रायमरी स्कूल, शिवाजीनगर महापालिका प्रायमरी मरा-ठी स्कूल नंबर २०, नवाथे नगर असोसिएशन उर्दू गर्ल्स हायस्कूल चांदनी चौक, अमरावती महापालिका उ-र्दू प्रायमरी, स्कूल नंबर ५ फ्रेजरपुरा अमरावती याचा समावेश आहे. खिचडी पोटाळा समोर आल्यानंतर शिक्षणाधिकार्यांनी मुख्याध्यापकांना कारणे दाखवा नोटीस बजावली आहे. याप्रकरणी मुख्याध्यापकांना खुलासा देण्याचे निर्देश देखील देण्यात आले आहेत.

फक्त अमरावतीच नव्हे तर इतर जिल्ह्यात देखील अशेच प्रकार निदर्शनास आल्याचं पालिका आयुक्तांनी सांगितलंय.

त्यामुळे विद्यार्थ्यांची हक्काची खिचडी डल्ला मार्फत कितपत योग्य आहे, असा सवाल यानिमित्तानं उपस्थित केले जात आहेत.

कर्णकर्कश आवाज करणाऱ्या ४२ वाहनांवर कारवाई

■**भाईदर** : काशिमीरा वाहतूक विभागामार्फत मिरा-भाईदर शहरात दुचाकीला मॉडिफाय सायलेंसर लावून कर्कश आवाज करणाऱ्या ४२ वाहनांवर कारवाई करत ४२ हजार रुपये दंड वसूल करण्यात आला आहे. लवकरच मॉडिफाय सायलेंसर कारवाई करण्याची विशेष मोहीम वाहतूक पोलिसांच्या मार्फत राबवण्यात येणार असल्याची माहिती वाहतूक शाखेचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक इंगोले यांनी दिली आहे. सध्या ठीक -ठिकाणी नाकाबंदी करत, स्पेशल ड्राइव्ह लावत आवाज करणाऱ्या दुचाकींना अडवून त्यांच्यावर कारवाई केली जात असून यात पोलीस कर्मचाऱ्यांच्या देखील वाहनांची तपासणी केली जात आहे.

मिरारोड स्टेशन, गोल्डन नेस्ट नाका, काशिमीरा नाका, एस. के.स्टोन, अशा अनेक ठिकाणी वाहतूक पोलीस स्पेशल ड्राइव्ह घेऊन दुचाकींचे साईलेंसर तपासून मोटर सायकल चालवणाऱ्या



वाहन चालकांवर कारवाई करत आहेत. अधिकतर बुलेटमध्ये मॉडिफाय साईलेंसर लावण्यात आल्याचे समोर आले आहे.वाहतूक पोलिसांनी अश्या बुलेट अडवून त्यांना कार्यदेशीर दंडाची पावती देत आहेत.लवकरच वाहतूक पोलिसांच्या मार्फत मिरा-भाईदर शहरातील गैरज चालक यांना नोटीस देण्यात येणार असून सायलेंसर बदलताना मिळून आल्यास त्यांच्या वर गुन्हा दाखल करण्यात येणार आहे.

रोहित्राच्या दुरुस्तीचे काम सुरू असताना विजेचा धक्का

वसई

अर्नाळा धसपाडा येथे रोहित्राच्या दुरुस्तीचे काम सुरू असताना महावितरणच्या चार कर्मचाऱ्यांना विजेचा धक्का लागल्याची घटना घडली आहे. यात एका कर्मचाऱ्याचा मृत्यू झाला असून अन्य तीन जण जखमी आहेत. जयेश घरत (२८) असे मृत्यू झालेल्या तरुणाचे नाव आहे. शुक्रवारी सकाळी सव्वा नऊच्या सुमारास ही घटना घडली.

विवार पश्चिमेच्या अर्नाळा धसपाडा येथे महावितरणच्या रोहित्रात तांत्रिक बिघाड झाला होता. त्यामुळे शुक्रवारी सकाळच्या सुमारास महावितरणच्या वटार विभागाचे चार कर्मचारी दुरुस्तीसाठी रोहित्रावर चढले होते. मात्र अचानक पणे वीज प्रवाहित होऊन चौघांना विजेचा धक्का लागला. यात तीन जण बाहेर फेकले गेले तर जयेश घरत हा त्यावरच अडकून राहिल्याने त्याचा



जयेश हा अर्नाळा नवापूर जवळील जांभूळपाडा या भागात राहणारा होता. याशिवाय टेनिस क्रिकेटमध्येही जयेश हा एक सर्वोत्तम खेळाडू म्हणून नावारूपाला आला होता. यापूर्वी वसईच्या उमेळमान गावात राहणारा अभिजित लंकेश्री (२२) हा तरुण महावितरणमध्ये मागील तारतंत्री (लाईनमन) म्हणून काम करत होता. २८ ऑगस्ट २०२३ रोजी वसई पुर्वेच्या सातवली येथे विजेच्या खांबावर वीज दुरुस्तीचे काम करणाऱ्यासाठी गेलेल्या अभिजीतचा विजेचा झटका लागल्याने मृत्यू झाला होता.सातत्याने अशा घटना समोर येत असल्याने वीज कर्मचाऱ्यांच्या सुरक्षेचा प्रश्न निर्माण झाला 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 (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, 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 कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com