

राजगिरा सॅलड

साहित्य : १ वाटी राजगिर्याच्या लाह्या, १ कप दूध, २ चमचे साय, १ चमचा मध, मोसंबी, केळी, चिक्कू, चेरी, अक्रोड, पिस्ते.

कृती : सगळ्यात आधी दूध गरम करून घ्या. कोमट होईपर्यंत बाजूला ठेवा. फळं सोलून त्याचे बारीक तुकडे करून घ्या. राजगिर्याच्या लाह्या फळांसोबत मिसळून घ्या. त्यामध्ये अक्रोड आणि पिस्ते, चेरीजुसुद्धा घाला. आता दूध, साय आणि मध छान एकजीव करून घ्या. हे मिश्रण फळं आणि राजगिर्याच्या मिश्रणावर ओता. थोडा वेळ फ्रिजमध्ये ठेवून थंडगार खा !



तुमच्या फोनच्या ब्लूटूथमध्ये समस्या येत असल्यास किंवा ब्लूटूथ कोणत्याही डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसल्यास काळजी करण्याची गरज नाही. खाली दिलेल्या स्टेप्स फॉलो करा. ब्लूटूथ हे सर्व ॲड्रॉइड फोनमधील सर्वात उपयुक्त फीचरपैकी एक आहे, जे युजरना दोन ॲड्रॉइड फोनमध्ये फाइलस शेअर करण्याची परवानगी देते. ब्लूटूथ फोनला कोणत्याही वायरलेस डिव्हाइसशी कनेक्ट करण्याची परवानगी देते. पण अचानक ब्लूटूथने काम करणे बंद केले तर ? ही एक सामान्य समस्या आहे. जर तुमच्याही ॲड्रॉइड फोनवर ब्लूटूथ काम करत नसेल तर त्याचे निराकरण कसे करावे हे जाणून घ्यायचे असेल तर, ही माहिती तुमच्यासाठी.

असे का होतं ? ब्लूटूथ एक इन बिल्ट फीचर आहे. मुख्यतः समस्या फोनच्या फर्मवेअरमध्ये असते. फोनची ओएस म्हणजेच ऑपरेटिंग सिस्टीम जुनी किंवा आऊटडेटेड. फोनच्या सॉफ्टवेअरमध्ये त्रुटीमुळे.ब्लूटूथ कॅशे फाइलसमध्ये

च्युइंगम चघळा : च्युइंगम चघळ्याने गालावरील फॅट्स कमी होण्यास मदत मिळते. जेवल्यानंतर काही मिनिटांसाठी च्युइंगम चावण्याची सवय टाकून घ्या. पण हे क्रिया इतकी अधिक नसावी की याने आपला गळा किंवा जबडा दुखायला लागेल.

एक्स आणि ओचा अभ्यास : पूर्णपणे किमान १५ वेळा एक्स आणि ओ या शब्दांचा उच्चारण करावे. जरा मिनिट आराम देऊन ही क्रिया तीनदा करावी. हा सोप्या उपायाने आपला जबडा मजबूत होईल आणि दोन वेगवेगळ्या प्रकारे जबड्याच्या व्यायामदेखील. या उपाय कधीही आणि केव्हाही करत येऊ शकतो.

जबडा उघडा : आपले तोंड गोल आणि विस्तृत करून उघडा आणि काही सेकंदांसाठी अश्याच मुद्रेत राहा. जबड्याला आराम देऊन पुन्हा करा. हा व्यायाम ९ वेळा करावा. वाटल्यास दिवसातून तीन-तीनदा करू शकता. अधिक वेळा केल्यास वेदना जाणवू शकतात.

चीक लिफ्ट करण्यासाठी : आपले गाल आपल्या डोळ्यांकडे उचला. यासाठी तोंडाचे कोपरे वापरा. गाल उचलण्यासाठी डोळे बंददेखील करू शकता. हा व्यायाम आपल्या सोयीप्रमाणे अनेकदा करता येऊ शकतो. पण अती



चेहऱ्यावरील फॅट्स कमी करण्यासाठी

नसावी हे लक्षात असू द्या.

फिश लिप्स : गाल आतल्या बाजूला ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा.

ओठ ओढून गाल फुगव : हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जातात. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितकं शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो.

गाल फुगवा :आपलं तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं वारं भरा. नंतर एका गाळातील वारं दुसऱ्या गालात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळातून दुसऱ्या गाळात भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून

तीन वेळा करा.

हसा : हसल्याने चेहऱ्याच्या व्यायाम होते. दहा सेकंद हसण्याच्या मुद्रेत स्थिर राहा. दहा वेळा ही क्रिया करू शकता. तसेच दिवसभर हास्य स्मित ठेवल्याने चेहऱ्यावरील फॅट्स कमी होतील आणि दिवसभर सकारात्मकता राहील.

गालाची मालीश : सर्व व्यायाम झाल्यानंतर आपल्या बोटांनी सव्युलर मोशनमध्ये हळुवार गाल आणि जबड्याची मालीश करा. याने वेदना आणि कमी होईल.



ब्लूटूथ डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसेल तर

मालवेअर हल्ला झाला असेल तर, नेटवर्क सेटिंग्जमध्ये समस्या असल्यास किंवा उपकर जवळ ठेवले असल्यास.

काय करावे ?

डिव्हाइस अनपेअर करा. जर ब्लूटूथ दोन डिव्हाइसेससह जोडलेले असेल, परंतु कनेक्ट करण्यात अक्षम असेल, तर तुम्हाला दुसरे डिव्हाइस अनपेअर करावे लागेल. काही वेळा किरकोळ त्रुटीमुळेही असे घडते. यासाठी तुम्हाला खाली दिलेल्या स्टेप्स फॉलो कराव्या लागतील. फोनच्या सेटिंगमध्ये जा.

बदला ‘या’ सेटिंग्स

डिस्कव्हेरेबल फीचर :

- वरील पद्धतीनंतरही तुम्हाला हीच समस्या येत असेल, तर तुम्हाला डिस्कव्हेरेबल फीचर चालू करावे लागेल. हे वैशिष्ट्य बंद असताना, तुम्हाला ब्लूटूथ कनेक्शन समस्या येतात. ते चालू करण्यासाठी स्टेप्स फॉलो करा.
- प्रथम सेटिंगमध्ये जा आणि नंतर ब्लूटूथवर जा.
- ब्लूटूथवर टॉगल करा. त्यानंतर ब्लूटूथ डिस्कव्हेरेबल फीचर चालू करा. डिव्हाइस पुन्हा कनेक्ट करण्याचा प्रयत्न करा.

ब्लूटूथ सेटिंग्ज रीसेट करा :

ब्लूटूथच्या नेटवर्क सेटिंगमध्ये बग असल्यास, तुम्हाला कनेक्टिव्हिटी समस्यांना सामोरे जावे लागते. या प्रकरणात त्याची सेटिंग्ज रीसेट करा. यासाठी तुम्हाला आधी सेटिंगमध्ये जावे लागेल. त्यानंतर सिस्टमवर जावे लागेल. त्यानंतर प्रगत झॅप-डाऊन बटणावर टॅप करा. त्यानंतर रीसेट पर्यायावर टॅप करा आणि वाय-फाय, मोबाइल आणि ब्लूटूथ रीसेट करा.

नाचणी खाण्याचे सहा गुणकारी फायदे



साधारणपणे प्रत्येक घरामध्ये ज्वारी, बाजरी किंवा तांदळाची भाकरी करण्यात येते. मात्र, नाचणीची भाकरी फार क्वचित वेळ केली जाते. खरं तर नाचणी अत्यंत पौष्टिक असून शरीरासाठी अत्यंत उपयोगी आहे. विशेष म्हणजे नाचणी केवळ भाकरीपूरतीच मर्यादित नसून वेगवेगळे पदार्थ करून तिचा आहारात समावेश करता येऊ शकतो. त्यामुळे चला तर आज जाणून घेऊयात नाचणी खाण्याचे फायदे...

- नाचणीमुळे वजन नियंत्रणात राहते.
- पोटदुखी, अपचन तक्रारी दूर होतात.
- अशक्तपणा दूर होतो.
- कंबर दुखत असल्यास नाचणीची पेज प्यावी.
- शरीरावर फोड आल्यास ते फोडण्याकरिता नाचणीच्या पिठाचे पोटीस बांधावे.
- शरीरातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते.

पायाच्या कोरड्या त्वचेमुळे तुम्हाला त्रास होत असेल तर काळजी घेणे आवश्यक आहे. कोरड्या त्वचेसाठी केवळ क्रीम पुरेसे नाही तर साफसफाईकडेही लक्ष देण्याची गरज असते. पायाची कोरडी त्वचा मुलायम करण्याआधी हे लक्षात घ्या की, तुम्ही कधीही उघड्या पायांनी राहू नका, पायांत नेहमी

काही लोकांची त्वचा खूप कोमल आणि मुलायम असते. मात्र याउलट काही लोकांची त्वचा खूप प्रयत्न केल्यावरही कोरडीच असते. पायाच्या कोरड्या त्वचेवरील उपचाराबाबत काही टीप्स ...

तुम्ही त्वचेचा नरमपणा कायम ठेवण्यासाठी किमान पंधरा दिवस पेडिक्योर करा. पायांना जास्त गरम पाण्यांनी धुऊ नये. एवढे करूनही तुमची त्वचा कोरडीच राहिली तर तुम्ही स्किन स्पेशालिस्टकडून उपचार करावेत.

पाय सांभाळणे, त्यांच्याकडे नियमित लक्ष देणे हे महत्त्वाचे आहे. पायाची नखे कापताना ती बोटांलगोलग न कापता थोडे अंतर ठेवून कापली पाहिजेत. त्वचा कोरडी होत असेल तर त्यावर त्वचा मुलायम करणारी औषधे किंवा तेल चोपडले पाहिजे. पायाला भोवरी असेल तर ती काढून घेतली पाहिजे.

स्लिपर किंवा अर्धा अधिक पाय उघडा ठेवणाऱ्या चपला वापरण्याऐवजी

पाय सुंदर बनवण्यासाठी काही टीप्स

बूट-चप्पल इत्यादी घाला. पायांची योग्यप्रकारे साफसफाई करा.

वेळेवेळी पेडिक्योर करत राहणे पायाच्या त्वचेला नरमपणा आणते. आंघोळ करताना पायांना व्हॅसलिन, तेल इत्यादी लावावे. शिवाय बाहेर जाताना पायांवर चांगल्या क्वालिटीचे क्रीम लावावे. ज्यामुळे पाय मुलायम राहतात.

पायाचा कोरडेपणा थांबवण्यासाठी दररोज रात्री पाय चांगल्या प्रकारे धुऊन क्रीम लावून झोपावे. त्यामुळे पाय कोमल राहतील.

पायांची त्वचा मुलायम होण्यासाठी आणि

संक्रमण टाळण्यासाठी व्हिटॅमिन ‘ई’ युक्त जैतून तेल वापरावे. जैतून तेल

ॲंटीऑक्सिडंट्सने भरपूर असते, जे त्वचेला मृदू बनवते. व्हिटॅमिन आणि प्रोटीनयुक्त खाद्यपदार्थांचे सेवन करणे आवश्यक आहे. पायांच्या त्वचेसह पायांच्या नखांचीही देखभाल खूप आवश्यक आहे. अशात

बूट वापरण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पायाच्या संवेदना कमी झाल्या तर नियमितपणे पाय तपासायला हवेत.

पायाची खालची बाजू आपल्याला नीट दिसत नाही म्हणून प्रसंगी पायाखाली आरसा धरून हे केले पाहिजे. कुठे जखम आढळली तर ती गोष्ट त्वरित डॉक्टरांच्या नजरेस आणून दिली पाहिजे.

तोंडाला चव नाहीये? मग आहारात करा चिकूचा समावेश

सर्वात गोड फळ कोणतं ? असा प्रश्न विचारला तर साहजिकच चिकू आणि सीताफळ ही दोन नावं समोर येतील. त्यातील चिकूमध्ये नैसर्गिक साखरेचं प्रमाण जास्त असतं त्यामुळे हे फळ अनेकांना आवडतं. भारतात गुजरात, बिहार, बंगाल, उत्तर प्रदेश तर महाराष्ट्रात पुणे, कोकण, खान्देश, सुरत, ठाणे या ठिकाणी चिकूची लागवड मोठ्या प्रमाणात केली जाते. त्यामुळे बाजारात कोणत्याही ऋतूमध्ये चिकू सहज मिळतो. चवीला जसा हा चिकू गोड असतो तसेच त्याचे काही फायदेदेखील आहेत. त्यामुळे चिकू खाण्याचे फायदे कोणते ते पाहूयात.

- चिकूमध्ये फलशर्करा असते. त्यामुळे थकवा जाणवल्यास चिकू खावा.
- अरुची, मळमळ आम्लपित्त, अतिसार या आजारांमध्ये उपयुक्त आहे.
- रक्त दाब कमी असणाऱ्या व्यक्तींनी चिकू खावा.
- चिकू खाल्ल्याने आतड्यांची कार्यक्षमता वाढून व ती सुदृढ बनतात.
- वारंवार चक्कर येणं, शरीरातील साखर कमी होणं अशा तक्रारी असतील तर चिकू खावा.
- तापामुळे तोंडाची चव गेल्यास चिकू खावा.
- चिकूचं सेवन केल्यामुळे शौचास साफ होते.
- जुलाब, ताप असल्यास चिकू खावा.

सवधानता -

- मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने चिकू खावा.
- कच्चा चिकू कधीच खाऊ नये.



पोटात जंत किंवा बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास दररोज हे खा

आपण हे ऐकलेच असणार की, दररोज एक सफरचंद खा आणि डॉक्टरला पळवून लावा. म्हणजे दररोज एक सफरचंद खाल्ल्याने आपण डॉक्टरांच्या फेऱ्यांपासून म्हणजे आजारांपासून लांब राहो. कॅल्शियम, फायबरसह अनेक पौष्टिक घटकांनी समृद्ध असलेल्या सफरचंदाचे सेवन केल्याने आपण निरोगी राहो. यासह हे आपल्या पचनक्रियेला देखील चांगले ठेवते. पचन क्रिया चांगली असणे म्हणजे आपले शरीर बऱ्याच रोगांपासून संरक्षित राहते आणि आपण स्वतःला ताजेतवाने आणि निरोगी अनुभवाल.

- सफरचंदाचे नियमित सेवन केल्याने आपली प्रतिकारकशक्तीदेखील वाढते. चला तर मग आपण सफरचंदाच्या फायद्यांबद्दल बोलू या.
- सफरचंद खाणं आरोग्यास खूप फायदेशीर आहे. यामुळे आरोग्याच्या अनेक समस्यांवर मात करता येते. पोटात जंत झाले असल्यास तर रुग्णाला दररोज दोन सफरचंद खायला द्या किंवा त्याला दररोज एक ग्लास ताज्या सफरचंदाचा रसदेखील देऊ शकता. यामुळे पोटातील जंत मरतात आणि शौचास साफ होते.
- सफरचंदाचे सेवन केल्याने अनेक रोग दूर राहतात. ज्या लोकांना डोकेदुखी, चिडचिड, अशक्तपणा किंवा विस्मरण पडण्याची सवय असल्यास, त्यांनी जेवण्यापूर्वी दोन ताज्या सफरचंदाचे सेवन केले पाहिजे. अशा रुग्णांनी सामान्य चहा किंवा कॉफीचे सेवन न करता फक्त सफरचंदाचा चहा प्यावा.
- ज्या लोकांचे हृदय कमकुवत आहे किंवा हृदयाचे ठोके कमी किंवा जास्त होत असल्यास, त्यांनी चांदीचे वर्क लावलेल्या सफरचंदाच्या मोरावळ्या (मुरंबा)चे सेवन केले पाहिजे.
- सफरचंदामध्ये असलेले फायबर लठ्ठपणा कमी करण्यास उपयुक्त आहे, ज्यामुळे एखादी व्यक्ती इतर आजारांला बळी पडण्यापासून वाचते. अनिद्रेच्या उपचारातही सफरचंद उपयोगी आहे.
- आपणास रात्री झोप न येत असल्यास किंवा मध्यरात्री जाग आल्यावर पुन्हा झोप लागत नसल्यास झोपण्यापूर्वी एका सफरचंदाचा मोरावळा खा आणि त्यावर कोमट दूध प्या. चांगली झोप येईल.
- बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास दररोज सकाळी उठल्यावर उपाशीपोटी दोन सफरचंद चावून चावून खा. यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास नाहीसा होतो. पचनशक्ती कमकुवत झाली असल्यास ती दूर होईल आणि भूक वाढेल. याव्यतिरिक्त सफरचंद खाण्याचे बरेच फायदे आहेत.

पॉलिसिस्टिक ओव्हरिअन सिंड्रोम (पीसीओएस) या अवस्थेमध्ये अंडाशयांत छेदी पाण्याने भरलेली गळवे (सिस्ट) मोत्याच्या आकारात चिकटलेली असतात. याशिवाय हार्मोन्सचे असंतुलन दिसून येते. पुरुषांमध्ये आढळणाऱ्या हार्मोन्सचे प्रमाण स्त्रियांमध्ये वाढते आणि इन्सुलिनच्या चयापचयावर वाईट परिणाम होतो. मासिक पाळी अनियमित होते व रक्तसावही कमी होतो. गेल्या काही वर्षात पीसीओएस असलेल्या स्त्रियांच्या संख्येत प्रचंड वाढ झाली आहे. त्यामुळे पीसीओएसकडे एक गंभीर समस्या म्हणून बघणे आणि योग्य वेळी या आजारावर उपचार करणे ही काळजी गरज असल्याचे नोव्हा आयव्हीएफ फर्टिलिटी कन्सल्टंट डॉ. रितू हिंदुजा यांनी म्हटलं

पीसीओएसग्रस्त स्त्रियांमध्ये वंध्यत्वाचे प्रमाण जास्त, अशी घ्या काळजी

पीसीओएसग्रस्त स्त्रियांना पुढील आयुष्यात वंध्यत्व, हायपरलीडिमिया, हृदयविकार तसेच हायपरटेन्शन हे विकार होण्याचा धोका अधिक असतो. पीसीओएसने शासलेल्या स्त्रियांमध्ये वंध्यत्वाचे प्रमाण जास्त असते. कारण त्यामुळे अनियमित ओव्युलेशन होते किंवा ओव्युलेशन होत नाही. वैद्यकीय मदतीशिवाय गर्भधारणा होणे त्यामुळे कठीण असते.

बैटी जीवनशैली, तणाव, अनियमित व चुकीच्या आहाराच्या सवयी आणि व्यायामाचा अभाव या कारणांमुळे हा आजार होतो. यातून थ्यलव, ओव्युलेशनवर परिणाम झाल्याने गर्भधारणेत समस्या, लवकर गर्भधारणा न होणे, गर्भपात होणे आणि गरोदरपणात मधुमेह होणे यांसारख्या समस्या निर्माण होतात. पीसीओएस असलेल्या ज्या स्त्रियांना गर्भधारणा झालेली

असते अशा स्त्रियांवर गर्भारपणात खूप काळजीपूर्वक लक्ष ठेवले पाहिजे.

कारण या स्त्रियांना तीन पट जास्त गर्भपाताचा धोका असतो. गर्भारपणातील मधुमेह आणि अकाली प्रसूती हे पीसीओएसचे आणखी काही दुष्परिणाम आहेत. जे गर्भारपणात आढळू शकतात. गर्भारपणात मेटफोर्मीन घेण्याचा सल्ला डॉक्टर घेऊ शकतात, त्यामुळे गर्भपाताची शक्यता कमी होते. पीसीओएस असलेल्या गर्भवती स्त्रीला नियमित व्यायामाची गरज असते.

हलके व्यायाम केल्याने इन्सुलिनचा वापर शरीर करू लागते, त्यामुळे संप्रेरकांचे संतुलन होते आणि वजन नियंत्रित राहते. चालणे आणि हलके व्यायाम हे गर्भवती स्त्रीसाठी सर्वोत्तम व्यायाम प्रकार समजले

जातात. पीसीओएस असलेल्या गर्भवती स्त्रीचा आहारसुद्धा महत्त्वाचा आहे. प्रथिने आणि तंतुमय पदार्थ जास्त प्रमाणात घेतल्यास गर्भारपणात इन्सुलिनची पातळी नियंत्रित राहते.

मुंबईच्या नोव्हा आयव्हीएफच्या फर्टिलिटी कन्सल्टंट डॉ. रितू हिंदुजा सांगतात, नुकतेच एक ३२ वर्षीय जोडपे मूल होत नसल्याची तक्रार घेऊन उपचाराकरिता आले होते. तीन वर्षे प्रयत्न करूनही मूल होत नसल्याने हे जोडपे चिंताग्रस्त झाले होते. याचणीनंतर असे लक्षात आले की, ही महिला पीसीओएससारख्या आजाराचे ग्रस्त होती आणि त्यामुळे नैसर्गिकरीत्या गर्भधारणा होत नसल्याचेही समजले.



पालिकेचा गड राखण्याचे एकनाथ शिंदेंसमोर आव्हान

■**ठाणे** : आवाज मराठीचा या मुद्द्यावर उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे यांनी एकमेकांना टाळी दिली आहे. स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका जवळ आल्या असताना ठाकरे बंधूंनी एकत्र येणे, यामुळे स्थानिक राजकारणाची गणिते बदलणार असून मुंबई महापालिकेप्रमाणे ठाण्यात काय होणार? याची चर्चा रंगू लागली आहे. ठाणे महापालिकेत काय होणार यापेक्षा ठाकरे बंधूंचे मनोमिलन झाल्याने जिल्ह्याचे राजकारण कोणते वळण घेणार? याच मुद्द्याची चर्चा रंगल्याचे चित्र पहावयास मिळत आहे.

ठाणे हा शिवसेनेचा अभेद्य गड मानला जातो आणि आहे. लोकसभा आणि विधानसभा निवडणुकीत ठाण्याचा गड राखण्यात एकनाथ शिंदे यांना यश मिळाले आहे. मागील एक दोन वर्षात ठाणे शहर राज्यातल्या राजकारणाचे प्रमुख केंद्रबिंदू ठरले, त्याला कारण फक्त एकनाथ शिंदे आणि त्यांच्या कामाचा झपाटा.

आता ठाकरे बंधू एकत्र आल्याने त्याचा परिणाम आगामी महापालिका निवडणुकीत होण्याची चिन्हे आहेत. ठाकरे बंधू एकत्र येण्याचा फारसा फटका ठाण्यात भाजपला बसणार नसला तरी शिंदे सेनेला त्याचा फटका बसणार असल्याची चर्चा आहे. ठाण्यात महायुतीत सुप्त संघर्ष सुरू आहे. शिंदे यांना कोंडीत पकडण्याची एक देखील संधी भाजप सोडत नाही, हे आजचे चित्र आहे.

मागील काही दिवसात भाजपने सर्वाधिक आंदोलने आणि निदर्शने करून शिंदे गटाला अडचणीत आणण्याचा प्रयत्न सातत्याने केला आहे. आमदार संजय केळकर यांनी काही दिवसांपासून ठाणे महापालिकेला आपले लक्ष्य केले असून महापालिकेत सुरू असलेल्या अनागोंदी कारभाराबाबत रान उठवत आहेत. वनमंत्री गणेश नाईक यांच्या जनता दरबारामुळे शिंदे गट आणि भाजप यांच्यातील वातावरण चांगलेच तापलेले आहे.

शिवसेनेने सत्तेची चव प्रथम ठाण्यात चाखली. शिवसेना प्रमुख बाळासाहेब ठाकरे यांचे बारीक लक्ष असलेले ठाणे शहर शिवसेनेचा बालेकिल्ला राहिला. विधानसभा निवडणुकीच्या मतदानाच्या आकडेमोडवरून जिल्ह्यात भाजपची पाळेमुळे घट्ट रोवली जात असल्याचे दिसून येत आहे. भाजपला मिळालेल्या मताच्या आकडेवारीवरून भाजपचा मतदार वाढत असल्याचे दिसून येत आहे.



२०१७ मध्ये झालेल्या महापालिकेच्या निवडणुकीत शिवसेनेचे ६७ नगरसेवक निवडून आले होते. परंतु विभागणीनंतर त्यातील हाताच्या बोटार मोजता येतील एवढेच नगरसेवक उद्धव सेनेत एकनिष्ठ राहिले. मात्र दुसरीकडे शिंदे सेनेने फोटोफोडीचे राजकारण करीत नगरसेवकांची संख्या ७४ पर्यंत नेली आहे.

त्यामुळे महापालिकेवर पुन्हा एकतर्फी सत्ता संपादित करण्याची तयारी शिंदे सेनेने पूर्ण केली आहे. तिकडे भाजपने स्वबळाचा नारा दिला आहे. त्यामुळे महायुतीत धुसफूस वाढली आहे. ठाकरे बंधू मराठीच्या

एकनिष्ठ मतदार हीच भाजपची ताकद

► मुंबई वगळून इतर ठिकाणी युती न करण्यापर्यंत भाजपची मजल पोहचली आहे. आता ठाकरे बंधू एकत्र आल्याने शिंदे गटाला युतीवर भिस्त ठेवून भाजपशी जमवून घ्यावे लागणार आहे. त्यामुळे युती कावी हाच आग्रह शिंदे सेनेचा असणार, अशी चर्चा राजकीय वृत्तांत सुरू आहे. युती झाली नाही तर निश्चित शिंदे सेनेला निवडणूक जड जाणार आहे. राज्यात भाजपची संघटनात्मक ताकद वाढत असून ही भाजपची जमेची बाजू आहे. विधानसभा निवडणुकीच्या यशाने भाजप कार्यकर्त्यांचा हुरूप वाढला आहे. ठाणे शहरातील भाजपचा मतदार हा एकनिष्ठ मतदार असल्याचे विधानसभा निवडणुकीत दिसून आले आहे.

मनसेबाबत ठाणेकरांना सॉफ्ट कॉर्नर

► शिवसेनेच्या स्थानिक शाखा या शिवसेनेची ताकद समजली जाते. त्या शिवसेनेच्या रक्तवाहिन्या समजल्या जातात. परंतु ठाण्यातील एकदोन वगळता सर्वच शिवसेना शाखा एकनाथ शिंदे यांच्या गटाच्या ताब्यात आहेत. उद्धव ठाकरे गटाची मोठी अडचण म्हणजे त्यांच्याकडे रस्त्यावर येऊन लढाई लढणारा शिवसेनिक राहिलेला नाही. माजी खासदार राजन विचार सोडले तर एकही आक्रमक चेहरा त्यांच्याकडे नाही. परंतु अविनाश जाधव यांच्या नेतृत्वाखाली मनसेने ठाण्यात आपला दारा कायम ठेवला आहे. मनसेला विधानसभा निवडणुकीत अर्धक्षित यश मिळले नसले तरी अन्याय झाल्यानंतर ठाणेकरांसाठी आवाज उठवणारा पहिला आवाज मनसेचा असतो. ठाणे शहरातील आंदोलनाचा इतिहास मनसेने कायम ठेवला असल्याने मनसेबाबत ठाणेकरांना सॉफ्ट कॉर्नर आहे.

अनाथांचा नाथ ही प्रतिमा तारणार...

► एकनाथ शिंदे यांच्यासमोर ठाकरे बंधूंचे एकत्र येणे आणि भाजप असे तिहेरी आव्हान असले तरी एकनाथ शिंदे यांना ठाण्यात आव्हान उभे करणे सोपे असणार नाही. चोवीस तास काम करणारा नेता अशी त्यांची ओळख आहे. ठाण्यात एकनाथ शिंदे यांना मानणारा एक मोठा वर्ग आहे. मुख्यमंत्री झाल्यानंतर ठाण्यात सुरू केलेली विकासाकामे त्यासाठी मोठ्या प्रमाणात आणलेला निधी, याशिवाय ठाण्यातल्या तळागाळतल्या कार्यकर्त्यांकडे असलेले लक्ष. कार्यकर्ता नाराज होणार यासाठी घेतलेली काळजी. शिवसेना वैद्यकीय कक्षाच्या माध्यमातून रुग्णांना दिलासा देण्याचे प्रयत्न. सामान्य नागरिकांचे प्रश्न ठाण्यातच सोडवण्यासाठी पक्षपातीकीवर निर्माण केलेली यंत्रणा ही एकनाथ शिंदे यांची ताकद आहे. मागील काही महिन्यांत शिंदे गटात मोठ्या प्रमाणात इन्फिमिंग झाले असून त्यामुळे देखील एकनाथ शिंदे यांची राजकीय ताकद वाढली आहे.

ठाण्यात बायोगॅस प्रकल्प उभारणार कचरा व्यवस्थापनासाठी पालिकेचे पुढचे पाऊल

■**ठाणे** : कचरा समस्येमुळे जेरीस आलेल्या ठाणे महापालिकेने कचरा व्यवस्थापन करण्यासाठी बायोगॅस प्रकल्प सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

ठाणे शहरातील वाढती कचरा समस्या पालिकेची डोकेदुखी ठरू लागली आहे. या समस्येवर तोडगा म्हणून बायोगॅस प्रकल्प सुरू करण्याचा निर्णय पालिकेने घेतला असून त्या संदर्भातील महत्त्वाचा प्रस्ताव नुकत्याच झालेल्या प्रशासकीय महासभेत मंजूर करण्यात आला आहे. त्यानुसार भिवंडी आतकोली येथील १५ एकर जागेत ५०० टन प्रतिदिन क्षमतेचा हा प्रकल्प उभारण्यात येणार असल्याची माहिती महापालिकेच्या घनकचरा विभागाचे दिली. पीपीपी तत्त्वावर हा प्रकल्प उभारला जाणार असून २० वर्षांसाठी तो असणार आहे.

ठाणे महापालिका हद्दीत मागील काही वर्षात मोठ्या प्रमाणात विकास होत आहे. उद्योगधंदे वाढत आहेत, आयटी हब, मॉल्स आदींच्या विकासाकामांमुळे महापालिका हद्दीत रोजच्या रोज सुमारे ४ लाख नागरिक बाहेरून येजा करीत आहेत. महापालिकेने केलेल्या सर्वेक्षणात शहरात दरडोई सुमारे ५०० ग्रॅम कचऱ्याची निर्मिती होत असून त्यानुसार महापालिका हद्दीत रोज सुमारे १२०० मेट्रिक टन कचऱ्याची निर्मिती होत आहे. त्यात साधारणपणे ५० टक्के ओल्या कचऱ्याचा समावेश आहे. सद्यस्थितीत ओल्या कचऱ्यापासून खत निर्मिती करण्यासाठी विकेंद्रित पद्धतीने महापालिका हद्दीत प्रत्येकी ५ टन क्षमतेचे विविध तंत्रज्ञानावर आधारित १६ प्रकल्प कार्यान्वित आहेत. त्याद्वारे सुमारे ८० मेट्रिक टन ओल्या कचऱ्याचे व्यवस्थापन करण्यात येत आहे. तसेच गायमुख परिसरात ११४ टन क्षमतेचे विकेंद्रित पद्धतीने ओल्या कचऱ्यावर प्रक्रिया करण्यासाठी सोलरईन्ड मॅकेनिकल कम्पोस्टिंग प्रकल्प व मोबाईल कम्पोस्टिंग व्हॅन प्रस्तावित आहेत.



२५ वर्ष ठेकेदाराकडे

पीपीपी तत्त्वावर हा प्रकल्प उभारला जाणार असून ठेकेदाराला येथील जागा १ रुपये प्रतिचौरस मीटर दराने उपलब्ध करून दिली जाणार आहे. प्रकल्प उभारणीत महापालिकेला एकही पैसा खर्च करावा लागणार नाही. संबंधित ठेकेदाराला २५ वर्ष कालावधीसाठी हा प्रकल्प चालविण्यासाठी दिला जाणार आहे.

प्रकल्पासाठी तीन वर्षांची मुदत

बायोगॅसची विक्री करून मिळणाऱ्या उत्पन्नातून सॅल्ट्री ही महापालिकेला मिळणार आहे. प्रकल्पाची उभारणी तीन वर्षात न झाल्यास पालिका जागा ताब्यात घेणार आहे. त्यावही महापालिकेमार्फत प्रतिदिन ३०० प्रिटन ओला कचरा उपलब्ध झाला नाही, तर ठेकेदार येथील बाजूच्या ग्रामपंचायत अथवा नगरपालिकेकडून कचरा घेऊ जाण्याची परवानगी देण्यात आली आहे.

भविष्यात वाढती लोकसंख्या विचारात घेता कचऱ्याच्या प्रमाणात ही वाढ होणार आहे. त्यानुसार या निर्माण होणाऱ्या कचऱ्यावर प्रक्रिया गरजेचे असल्याने महापालिकेने ओल्या कचऱ्यापासून बायोगॅस निर्मितीचा प्रकल्प उभारण्याचे निश्चित केले आहे. सध्या ठाणे महापालिकेच्या माध्यमातून शहरात निर्माण होणारा कचरा हा भिवंडी येथील आतकोली येथील ३२ हेक्टर जागेत टाकला जात आहे. त्याटिकाणी आता १५ एकर जमिनीवर तब्बल ५०० टन प्रति दिन क्षमतेचा बायोगॅस प्रकल्प उभारण्यात येणार आहे. या संदर्भातील प्रस्ताव नुकत्याच झालेल्या प्रशासकीय महासभेत मंजूर करण्यात आला आहे.

सावधान रिल्स करताय, मग ही बातमी तुमच्यासाठी, कल्याणमध्ये एका रिलमुळे तरुण पोहोचला जेलमध्ये

■**कल्याण** : हल्ली सोशल मीडियावर रिल्स व्हिडीओ बनवण्याचे प्रमाण वाढले आहे. रिल्स बनवण्यासाठी काही जण काहीही करायला तयार असतात. मात्र हेच रिल्स बनवणं आता तुम्हाला महागात पडू शकते. सोशल मीडियावर रिल्स बनवण्याच्या नादात अनेक जण कायद्याचे उल्लंघन करताना दिसत आहेत. अशीच एक घटना कल्याणमध्ये समोर आली आहे.

कल्याणमध्ये एका तरुणाला पोलिसांचा गणवेश परिधान करून हातात गावठी कट्टा घेऊन फोटो पोस्ट करणे चांगलेच



महागात पडले आहे. याप्रकरणी पोलिसांनी त्याला बेड्या ठोकल्या आहेत.

नेमकं प्रकरण काय?

कल्याणमधील मिलिंदनगर परिसरातील गौरीपाडा या ठिकाणी सनीकुमार विजय पाल उर्फ चौहान हा १९ वर्षीय तरुण राहतो.



अधिक तपास सुरू

यानंतर पोलिसांनी सनीकुमारला ताब्यात घेतले असून, त्याने आतापर्यंत असे कित्ती गुन्हे केले आहेत, ही बंदूक त्याला कुठून मिळाली आणि पोलिसांची वर्दी वापरून त्याने कोणायी फसवणूक केली आहे का, याबाबत अधिक तपास सुरू आहे. मात्र अद्याप याबद्दलची माहिती समोर आलेली नाही.

त्याला रिल्स बनवण्याचा प्रचंड शौक आहे. तो कायमच विविध रिल्स बनवत असतो. त्यातच ३ जुलै रोजी सनीकुमारला रिल बनवण्याचे होते, त्यासाठी तो पोलिसांचा गणवेश करणार आहे, त्याच्याकडे पिस्तूल आहे, अशी माहिती पोलिसांना मिळाली होती.

या ठिकाणी पोलिसांनी संशयास्पद हालचाल करणाऱ्या सनीकुमारला ताब्यात घेतले.

हिरवे माथेरान... प्लास्टिकखाली दबले!



■माथेरान : पावसाळा

सुरू झाला की, माथेरान हे थंड हवामानाचे निसर्गरम्य पर्यटनस्थळ पर्यटकांनी गजबजून जाते. ढगांच्या कुशीत चालणे, सर्रीना अंगावर झेलणे, हिरवळीत निसर्ग अनुभवणे हे सर्व मन मोहवणारे चित्र जितकं रम्य, तितकेच धोक्याचे असल्याची भावना माथेरानकर व्यक्त करत आहेत. पर्यटकांच्या हातातले स्वस्त, रंगीबेरंगी प्लास्टिकच्या रेनकोटमुळे माथेरानमधील निसर्ग गुदमरत असल्याचे चित्र पहावयास मिळत आहे.

नेरळपासून माथेरानपर्यंतच्या

वाटेवर ठिकठिकाणी १० ते ५० मायक्रॉन जाडीचे थर्मोप्लास्टिक रेनकोट्स मोठ्या प्रमाणावर विकले जातात. पर्यटक ते एकदाच वापरतात आणि मग कुठेही फेकून देतात. रस्त्यावर, पायवाटांवर, जंगलात, अगदी रेल्वे ट्रॅकवर सुद्धा! हे प्लास्टिक Polyethylene व ढसड प्रकारातले असून शेकडो वर्षांपर्यंत विघटित होत नाही.

विशेष म्हणजे माथेरानमध्ये येणारा पर्यटक वर्ग प्रामुख्याने सुशिक्षित असतो. सुशिक्षितांकडून पर्यावरणाविषयी अधिक जागरूकतेची अपेक्षा असते.



धावत्या लोकलमधून महिलेची उडी... पोलीस जवानाने वाचवले प्राण

■**कर्जत** : कर्जत रेल्वे स्थानकावर शनिवारी एक धक्कादायक घटना घडली. धावत्या लोकलमधून उडी मारणाऱ्या एका महिलेचे प्राण कर्जत रेल्वे पोलीस ठाण्यातील पोलीस हवालदार राजेंद्र बागुल यांच्या तत्पर आणि धाडसी कृतीमुळे आणि गाडी वेगाने निघाली. हे लक्षात येताच सुनैना यांनी कोणताही विचार न करता धावत्या गाडीतून उडी मारली. आणि त्यांचे पती अखिलेश यादव (३४,

रा. शास्त्रीनगर, खोपोली) हे दुपारी ३.१५ वाजता कर्जत-खोपोली लोकल पकडण्यासाठी कर्जत स्थानकावर आले. दोघेही गाडीत चढले असता, लोकल सुटल्यावर काही कारणास्तव पती अखिलेश यादव स्थानकावर उतरले आणि गाडी वेगाने निघाली. हे लक्षात येताच सुनैना यांनी कोणताही विचार न करता धावत्या गाडीतून उडी मारली. ही धोकादायक घटना रेल्वे स्थानकावर

■नवी मुंबई

: वयाच्या ६२ व्या वर्षी एका वृद्धाला डेंटिंग ऑपवर डेट करणं चांगलंच महागात पडलं आहे. या वृद्धाची एका महिलेने तब्बल ७३.७२ लाख रुपयांची फसवणूक केल्याचे समोर आले आहे. ही घटना न्यू पनवेलमध्ये घडली असून या महिलेविरुद्ध पोलिसांत तक्रार दाखल करण्यात आली आहे. या घटनेचा तपास पोलीसांनी घेतला आहे. या घटनेचा तपास पोलीसांनी घेतला आहे.

डेंटिंग ऑपमुळे गमावले तब्बल ७३ लाख रुपये

त्यांच व्हॉट्सअॅपवर बोलणं सुरू झालं. या महिलेने सुरुवातीला मैत्री करून वृद्धाचे मन जिंकले. त्यानंतर तिने सोन्याच्या व्यापारात गुंतवणूक केल्यास मोठा नफा मिळेल असे आभिष दाखवले. तिने एक खास ऑप वापरून गुंतवणूक करण्याचाही सल्ला दिला. या आभिषाला भुलून त्यांनी तीन महिन्यांत सुमारे ७३.७२ लाख रुपयांची गुंतवणूक केली. मात्र, त्यातून कुठल्याच नफा मिळत नसल्याचे लक्षात आल्यावर त्यांनी झिया हिला पैसे परत मागितले. त्यानंतर ती अचानक संपकातून गायब झाली.

गळक्या छताखाली रुग्णावर उपचार

■**शहापूर** : शहापूर तालुक्यातील ताससा अभयारण्यातील अघई अरोग्य वर्धन केंद्राची गेल्या वर्षी प्रमाणेच यंदा देखील अरोग्य केंद्राच्या इमारतील पावसाळ्यात गळती लागल्याने येथे उपचारासाठी दाखल रुग्णांची प्रचंड गैरसोय होत आहे. धक्कादायक बाब म्हणजे मागील वर्षीदेखील रुग्णालयाच्या या इमारतीला पावसाळ्यात गळती लागली होती, यावर्षी जवळपास ४० हजार रुपयांची ताडपत्री टाकून अरोग्य प्रशासनाने गळती थांबवण्याचा प्रयत्न केला आहे. मात्र सुरुवातीच्या पावसाने ओल्या झालेल्या भिंती आणि छप्पर त्यामुळे अजूनही रुग्णालयातील गळती थांबलेली नाही. तर बुधवारी २ जुलै रोजी उपचारासाठी दाखल रुग्णांना रुग्ण प्रभाग सोडून हिरकणी कक्षाचा आधार घ्यावा लागला. येथील अरोग्य अधिकाऱ्यांनी रुग्णालयाच्या इमारतीला गळती लागत असल्याने मागील वर्षापासून अरोग्य अधिकाऱ्यांनी ठाणे जिल्हा परिषदेच्या अरोग्य अधिकाऱ्यांना वारंवार पत्रव्यवहार करून दुरुस्तीची मागणी केलेली आहे. रुग्णालयाच्या या इमारतीला यंदादेखील गळती लागली असून, अशाच परिस्थितीत रुग्णांना येथे उपचार घ्यावे लागत आहेत. अतिशय दुर्गम भागात असलेल्या अघई प्राथमिक अरोग्य केंद्रात १०८ रुग्णवाहिका २४ तास उपलब्ध असावी अशी मागणी येथील प्राथमिक अरोग्य केंद्रातील वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनी वारंवार केलेली आहे. मात्र जिल्हा अरोग्य विभागाने सदरची बाब गांधीनियं घेतलेली दिसत नाही.

नालासोपाऱ्यात मोठी दुर्घटना... इमारतीतील रहिवाश्यांचं काय झालं? आधी एका बाजूला झुकली, नंतर पत्त्यासारखी कोसळली...



■**पुणे** : नालासोपाऱ्यात भीषण दुर्घटना घडली आहे. अल्कापुरी परिसरात ४ मजली इमारत पत्त्यासारखी कोसळली आहे. साई राज २ असे या इमारतीचे नाव असून, काल रात्री ही इमारत एका बाजूला झुकली होती आणि आज कोसळली. ही इमारत अनधिकृत असून २० ते २५ वर्षांपूर्वीची जुनी आहे अशी माहिती समोर आली आहे. समोर आलेल्या माहितीनुसार काल ही इमारत एका बाजूला झुकली होती. त्यामुळे वसाई-विरार महापालिकेने काल रात्रीच तात्काळ पावले उचलत सर्व ३० कुटुंबांना सुरक्षितरीत्या बाहेर काढून सुरक्षित स्थळी हलविले होते. त्यानंतर आणि आज दुपारी चारच्या सुमारास ही इमारत पूर्णपणे कोसळली कोसळली

आहे. इमारत रिकामी होती, त्यामुळे कोणतीही जीवितहानी झाली नाही. या दुर्घटनेमुळे शेजारील कुसुम अपार्टमेंटचे नुकसान झाले आहे. या भागात मोठ्या प्रमाणात अनधिकृत इमारती उभ्या राहिल्या असून, त्यातील किमान ४ ते ५ इमारती धोकादायक अवस्थेत असल्याची माहिती समोर आली आहे. त्यामुळे आता या इमारतींवर प्रशासन कारवाई करणार का ते पाहणे महत्त्वाचे ठरणार आहे.

अंबरनाथमध्ये घराची भिंत कोसळली

अंबरनाथ शहरात रिमझिम पावसामुळे एका घराची भिंत कोसळल्याची घटना घडली.त्यामुळे घरातल्या सामानांचं मोठं नुकसान झालं आहे. गांधी नगरमध्ये नाल्याच्या बाजूला हे घर होते. रिमझिम पावसामुळे मागच्या नाल्याचा प्रवाह वाढता त्यामुळे माती खचत गेली, यामुळे शनिवारी दुपारी ३.३० वाजता याटिकाणी घराची मागची भिंत अचानक कोसळली. या घटनेत एक महिला थोडक्यात बचावली आहे. नाल्याच्या बाजूला पालिकेने संरक्षक भिंत बांधण्यात आली आहे मात्र ती अर्धवट असल्याने ही दुर्घटना घडल्याचे स्थानिक लोकांनी म्हटले आहे. त्यामुळे नुकसानाची भरपाई मिळावी अशी मागणी घराच्या मालकाने केली 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 बाजूला, 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 दोन वेळांनी ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या 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 IndustrialEstate, 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