



संपादकीय...

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

राज यांचं काय चुकतय!

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेनेचे इगतपुरीत तीन दिवसांचे राज्यव्यापी शिबीर झाले. या निमित्ताने पक्षाचे प्रवक्तें प्रकाश महाजन यांनी व्यक्त केलेली नाराजी खूप चर्चेत राहिली. मी विव्ठल बदलणार नाही पण... या वाक्यामुळे तसेच प्रवक्तेंपद तुच्छ वाटते का, या प्रश्नामुळे अनेक सवाल उपस्थित झाले आहेत. मुळात हा एका राजकीय पक्षाचा मेळवा असल्यामुळे त्यांनी कुणाला बोलवावे आणि कुणाला नाही, हा त्यांचा प्रश्न आहे. मात्र, प्रवक्तें पक्षाची बाजू मांडत असतात. त्यामुळे अशा शिबिरात पक्षाचे प्रमुख राज ठाकरे यांनी नेते, पदाधिकाऱ्यांना कोणता राजमंत्र दिला, कुठल्या बाबींवर फोकस करायला सांगितले आहे, पक्षाची पुढील दिशा कशी असेल याची माहिती पक्ष प्रवक्त्यांना मिळणे गरजेचे असते. त्यामुळेच प्रकाश महाजन यांच्या नाराजीचे महत्त्व वाढले आहे. त्याचवेळी पक्षाने त्यांच्याबाबत असा व्यवहार का केला, याचीही चर्चा सुरू झाली. विशेष म्हणजे उद्धव ठाकरे आणि राज ठाकरे एकत्र येणार अशी चर्चा सुरू झाल्यानंतर भाजप आमदार नितेश राणे यांनी दोन्ही नेत्यांच्या आमदारांचा विषय काढला होता. त्यावरून महाजन यांनी नितेश राणेंवर टीका केल्यावर नारायण राणे पुढे सरसावले आणि लायकीत राहा, जास्त बोलाल तर उलट्या करायला लावेन, अशी धमकी प्रकाश महाजन यांना दिली होती. त्यावर कणकवलीत येतो मारून दाखवा, असे प्रत्युत्तर देत माझे काही बरे-वाईट झाल्यास नारायण राणे जबाबदार असतील, असे महाजनांनी सुनावले. या संपूर्ण वादात महाजन यांच्या मदतीला पक्षातून कुणीही आले नाही, याचीही खंत त्यांनी या निमित्ताने व्यक्त केली. त्यातच आपल्या अनौपचारिक गप्पांमधून माध्यमांनी माज्या तोंडी नको ते घातले, असा आरोप राज ठाकरे यांनी केला. एकूणच या शिबिराच्या निमित्ताने नाराजीला तोंड फुटले आहे. आता प्रश्न उपस्थित होतो की राज ठाकरे आणि मनसे कायम चर्चेत असली तरी त्यांचे पाठबळ का घटत आहे? शिवसेना सोडल्यानंतर मार्च २००६ मध्ये राज ठाकरे यांनी मनसेची स्थापना केली. मी महाराष्ट्राचा आणि महाराष्ट्र माझा, ही पक्षाची भूमिका कायम राहिली आहे. त्यानंतर २००९ च्या विधानसभा निवडणुकीत मनसेने जोरदार मुसंडी मारली आणि त्यांच्या १३ उमेदवारांनी विधानसभेत प्रवेश मिळवला. पुढे २०१२ च्या महापालिका निवडणुकीत तर मनसेने कमाल केली आणि तब्बल ४० नगरसेवक विजयी होत नाशिक महापालिकेवर सत्ता मिळवली. शिवाय मुंबई, ठाणे, पुणे तसेच इतर काही महापालिकांमध्येही त्यांचे नगरसेवक निवडून आले. मात्र, मनसेसोबत किती आमदार, नगरसेवक आणि पदाधिकारी कायम राहिले, याचीही चर्चा होत गेली. कारण २००९ यशानंतर २०१४ च्या निवडणुकीत मनसेचा एकच आमदार विजयी झाला. हर्षवर्धन जाधव २००९ मध्ये आमदार झाल्यानंतर त्यांनी २०१९ मध्ये औरंगाबादमधून अपक्ष म्हणून लोकसभेची निवडणूक लढवली होती. पुढे २०२० मध्ये पुन्हा मनसेत परतले आणि त्यानंतर राजकारणातून निवृत्त होण्याची घोषणा केली. नाशिकचे उत्तमराव ढिकले २०१५ मध्ये निवर्तले आणि त्यांच्या मुलाने भाजपच्या तिकिटावर निवडणूक लढवून आमदारकी मिळवली. वसंत गीते यांनी २०१५ मध्ये भाजपमध्ये प्रवेश केला त्यानंतर २०२१ मध्ये ते शिवसेनेत गेले. काँग्रेसमधून मनसेमध्ये आलेले आणि कल्याण ग्रामीणमधून आमदार झालेले रमेश पाटील पुढे मनसेमध्ये सक्रिय राहिले नाहीत. मंगेश सांगळे यांनी २०१७ मध्ये भाजपमध्ये प्रवेश केला. शिशिर शिंदे यांनीही राज ठाकरे यांची साथ सोडली. तसेच राम कदम, प्रवीण देकर यांनीही भाजपचे कमळ हातात घेतले. मनसेमधून आमदार झालेल्या नेत्यांनी पुढे राज ठाकरेंचा हात का सोडला, याचा पक्षाने गांभीर्याने विचार केला का, नाशिक महापालिकेतील सत्ता का गेली यावर पुरेसे मंथन झाले का, प्रकाश महाजनसारखी व्यक्ती नाराजी का व्यक्त करते, यावर खरेतर मनसेमध्ये खूप गांभीर्याने चर्चा व्हायला हवी. प्रत्येक राजकीय पक्षात चढउतार सुरू असतात. मात्र, प्रत्येकवेळी उडाले ते कावळे आणि राहिले ते मावळे, अशी टीका करून बाजू सांभाळता येत नाही. राज ठाकरे यांनी मधल्या काळात शिवसेना आणि राष्ट्रवादीतून बाहेर पडलेल्या नेत्यांवर टीका केली होती. कोण कुठल्या पक्षात आहे हे सध्या कळत नाही, असे म्हणाले होते. मात्र, आपल्याही पक्षात तेच सुरू आहे, हेही त्यांनी लक्षात घेतले पाहिजे. मुळात २००९ नंतर १३ आमदारांवरून एकवर घसरण झाली आणि २०२४ च्या निवडणुकीत मनसेचा एकही आमदार निवडून येऊ नये, याचाही पक्षाने विचार करायला हवा. प्रादेशिक पक्षांना महासत्तेकडून नेस्तनाबूत करण्याचे प्रयत्न सुरू असताना स्थानिक अस्मिता जपणारे प्रादेशिक पक्ष जोमाने वाढले पाहिजेत. यासाठी मनसेकडून प्रयत्न सुरू आहेत. मात्र, त्याचवेळी आपले सहकारी सोडून जात असतील, नाराज होत असतील तर पक्षानेही आत्मचिंतन करण्याची गरज आहे. याची राज ठाकरे यांना नक्कीच जाणीव असेल, पण ती कृतीत उतरले का?

अमेरिकेसह जगभरातील विविध देशांमध्ये इलेक्ट्रिक (विद्युत) वाहन उत्पादन क्षेत्रात नवक्रांती घडविण्याच्या टेस्ला कंपनीने भारतात नुकताच प्रवेश केला. टेस्लाचे भारतात येणे, हा खरंच येथील नागरिकांसाठी नफ्याचा की तोट्याचा सोदा आहे, याचाही विचार करणे गरजेचे आहे. टेस्लाने आपल्या कारचे उत्पादन भारतात न करता अमेरिका आणि चीनमधील आपल्या कारखान्यांतून करण्याचा निर्णय घेतला आहे. तेथूनच कार भारतात येतील. विविध करांमुळे भारतात त्यांची किंमत मूळ किमतीच्या दुप्पट होणार आहे. त्यामुळे भारतात टेस्ला म्हणजे नाकापेशा मोती जड अशीच काहीशी स्थिती सध्याच्या घडीला आहे.

अमेरिकेचे राष्ट्राध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प यांचे निकटवर्तीय मानले जाणारे जगप्रसिद्ध उद्योगपती एलन मस्क यांची टेस्ला कंपनी भारतात आताच नव्हे तर जवळपास गेल्या १० वर्षांपासून गुंतवणूक करण्यास इच्छुक होती. २०१४ साली सप्टेंबर महिन्यात पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी पेक इन इंडियाची संकल्पना मांडल्यानंतर जगभरातील विविध क्षेत्रांतील बऱ्या कंपन्यांना भारतात येऊन उत्पादन करण्यासाठी निर्मंत्रण देण्यात आले होते.

यात टेस्लाचाही समावेश होता. ऑटोमोबाइल क्षेत्रातील जगभरातील तिसरी मोठी बाजारपेठ असणाऱ्या भारतात गुंतवणुकीच्या दृष्टीने पाय रोवण्यासाठी एलन मस्क यांनी स्वास्व्यही दाखवले होते. त्यामुळे सप्टेंबर २०१५ मध्ये अमेरिकेच्या दौऱ्यावर असताना पंतप्रधान नरेंद्र मोदींनी टेस्लाच्या पॅलो ऑटो मुख्यालयाला भेट दिली होती. या ठिकाणी जसे टेस्ला गाड्यांचे उत्पादन होते तसेच ते भारतात करण्यासाठी यावेळी चर्चा करण्यात आली होती.

परंतु, यासाठी जागा निश्चित झाली नव्हती. त्यानंतर जुलै २०१६ मध्ये केंद्रीय परिवहनमंत्री नितिन गडकरींनी अमेरिकेचा दौरा करत टेस्ला फॅक्टरीला भेट दिली. भारतात येऊन गाड्यांचे उत्पादन सुरू करण्याचा प्रस्ताव



त्यांनी टेस्लाला दिला. परंतु, कररचना, जागेची अनिश्चिती यांसारख्या मुद्द्यांमुळे भारताकडून आलेले प्रस्ताव काही पसंतीस न उतरल्याने नुसते चर्चेचे गुहाळच सुरू राहिले. जवळपास पाच वर्षे हेच सुरू राहिले.

मात्र, याउलट चीनने आपल्यानंतर टेस्लासोबत चर्चा करत २०१९ साली आपल्या देशात मेगाफॅक्टरीही सुरू केली. अमेरिकेसोबत विविध मुद्द्यांवर संबंध ताणलेले असतानाही व्यवसायासाठी मात्र ते सर्व बाजूला ठेवत चीनने मस्क यांच्यासोबत हातमिळवणी करत आपल्या देशात टेस्लाची फॅक्टरी सुरू करून दाखवली. केवळ चीनच नाही, तर जपाननेदेखील त्यानंतर चर्चा सुरू करत २०२२ साली आपल्या देशात टेस्ला गाड्यांचे उत्पादन सुरू केले.

२०१४ साली प्रयत्न केल्यानंतरही टेस्लाने काही भारतात आपल्या गाड्यांचे उत्पादन सुरू केले नाही. चीन आणि जपानमध्ये मात्र आपल्या गाड्यांचे उत्पादन विलंब न करता तातडीने सुरू केले. चीन आणि जपानमध्ये टेस्लाचे कारखाने सुरू झाल्यानंतर पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी पुन्हा एकदा नव्याने प्रयत्न सुरू केले जून २०२३ मध्ये मोदी यांनी अमेरिका दौरा करत पुन्हा एकदा मस्क यांची भेट घेतली आणि नव्याने प्रस्ताव सादर केला.

तसेच याबाबत पाठपुरावाही करण्यास सुरुवात केली. नोव्हेंबर २०२३ मध्ये केंद्रीय वाणिज्य मंत्री पीयूष गोयल यांनीही अमेरिका दौरा करत टेस्ला फॅक्टरीला भेट दिली. त्यानंतर मार्च २०२४ मध्ये टेस्लाला भारतात गुंतवणूक करता यावी यासाठी ऑटोमोबाइल क्षेत्रातील परदेशी गुंतवणुकीच्या (एफडीए) धोरणात बदल करण्यात आला. त्यानंतर मस्क यांनी अखेरीस भारतात टेस्ला गाड्यांचा व्यवसाय करण्यास रस घेतला. परंतु, गाड्यांचे

उत्पादन भारतात न करण्याच्या मुद्द्यावर ते ठाम राहिले. २०१४ ते २०२४ या १० वर्षांच्या काळात या एकच मुद्द्यावर ते अडून राहिले आणि भारतात टेस्लाचे आगमन काही झाले नाही. भारतासोबत त्यांनी आपल्या अटी आणि शर्ती कायम ठेवल्या. भारताला त्यांनी तितकी चांगलीशी वागणूक दिली नाही जितकी चीन आणि जपान यांसारख्या राष्ट्रांना दिली. चीन आणि जपानसोबत त्यांनी व्यवस्थितपणे चर्चा करत त्यांच्या देशांमध्ये आपल्या गाड्यांचे उत्पादन व्यवस्थितरित्या सुरूही केले.

तेथे त्यांना कोणत्याही अडचणी वाटल्या नाहीत. भारतासोबत मात्र ते विविध मुद्द्यांवर वाटाघाटी करत राहिले. टेस्ला कंपनीला भारतात उत्पादन केंद्र सुरू करायला फक्त ४,१५० कोटींची गुंतवणूक करण्याची गरज होती. परंतु, ते यासाठीही तयार झाले नाहीत. याउलट टेस्लाने चीनमधील शांघायमध्ये कारखाना उभारण्यासाठी सुमारे २ अब्ज डॉलर्सची महागडी गुंतवणूक केली. जपान आणि जर्मनी यांसारख्या देशांमध्ये गुंतवणूक करण्यासाठी चीनपेक्षाही जवळपास दुप्पटीने खर्च केला. परंतु, भारतात कमी खर्च असला तरी गुंतवणुकीसाठी ते तयार झाले नाहीत.

२०२४ रोजी भारताने ऑटो मोबाइल क्षेत्रातील परदेशी गुंतवणुकीच्या धोरणात बदल केल्यानंतरही मस्क काही भारतात गाड्यांच्या उत्पादनास अनुसुकच राहिले. भारताच्या जवळच्या देशांमधूनच टेस्ला गाड्यांचा पुरवठा करण्यावर ते पुन्हा अडून बसले. आम्हाला आधी गाड्या विक्री करू देण्याची परवानगी नसेल तर तेथे टेस्ला कारखाना उभारणार नाही, असे ते केवळ भारताला सांगत राहिले. इतर देशांसोबत मात्र त्यांनी हे धोरण अवलंबले नाही.

२०२४ रोजी भारताने ऑटो मोबाइल क्षेत्रातील परदेशी गुंतवणुकीच्या धोरणात बदल केल्यानंतरही मस्क काही भारतात गाड्यांच्या उत्पादनास अनुसुकच राहिले. भारताच्या जवळच्या देशांमधूनच टेस्ला गाड्यांचा पुरवठा करण्यावर ते पुन्हा अडून बसले. आम्हाला आधी गाड्या विक्री करू देण्याची परवानगी नसेल तर तेथे टेस्ला कारखाना उभारणार नाही, असे ते केवळ भारताला सांगत राहिले. इतर देशांसोबत मात्र त्यांनी हे धोरण अवलंबले नाही.

ही काही लहान गोष्ट नाही...



नुकतीच ठाणे जिल्ह्यातील शहापूरमधील शाळेतील मुलींबाबत जी घटना घडली, ती फारच धक्कादायक होती. एकीकडे मुंबईनगराच्या ठाणे जिल्ह्यात ही घटना घडल्याचा धक्का आहेच, परंतु त्याहीपेक्षा जास्त, २०२५ या वर्षात इतक्या घातक मानसिकतेने मुलींच्या शरीराकडे पाहिले जातेय, हा मोठा धक्का. घडले काय होते, तर बाथरूममध्ये रक्ताचे डाग दिसले.

पाळीबद्दल्या जनजागृतीचा भाग म्हणून, कुर्मा घर या प्रथेबद्दल आदिवासी भागात संवाद साधला जात आहे. निदान अशा काही भागांत, काही चांगल्या संस्था काम करत आहेत म्हणून एक सकारात्मक बदल घडतात दिसतो. परंतु, आणखी अशा असंख्य मुली, स्त्रिया आहेत, ज्यांच्यापर्यंत काहीही माहिती, सुधारणा, योजना पोहचत नाहीत. त्यांच्यासाठी आपण काय करणार आहोत? आणि जो शहरी भाग, जिथे इंटरनेटपासून 'स्त्रियां'पर्यंत सारे काही पोहोचले आहे, तिथेही शहापूरसारखे प्रसंग घडतात, तेव्हा दोष कोणाला द्यायचा?

जोपर्यंत समाज म्हणून आपण या साऱ्या प्रकाराची जबाबदारी घेत नाही तोपर्यंत सर्वांगीण बदल घडून येण्याची शक्यता खूप धूसर आहे. लिंगभाव, लिंगभेद हे मुळातून समजून घेणे आणि आपल्या रोजच्या वागण्यात बदल घडवून आणणे निकडीचे बनले आहे. प्रश्न फक्त मासिक पाळीतील विटाळ्या आणि मासिक पाळीबद्दलच्या गैरसमजाचा नाही. तर स्त्रीच्या देहाकडे आपण स्वतः कसे पाहतो, आजूबाजूचा समाज स्त्रीकडे कसा पाहतो, वेगवेगळ्या व्यवस्था कशा पाहतात आणि भांडवलशाही व्यवस्था कशी पाहते, हे सारे विचारात घेणे गरजेचे आहे.

ज्या शिक्षण व्यवस्थेने समाजाला शहाणे करून सोडले पाहिजे, उगवत्या पिढीला तिचे हक्क, अधिकार शिकवले पाहिजेत, तीच शिक्षणव्यवस्था सत्ताकेंद्र बनून, क्रूरपणे वागते आणि वयात येणाऱ्या मुलींचा किळसवाण्या पद्धतीने अपमान करते, तेव्हा तरी समाजाचे डोळे उघडायला हवेत. बाकी व्यवस्था, राजकारण, प्रशासन, आरोग्य, न्याय, रोजगार, खासगी संस्था इथेही आपल्याला याच क्रूरतेचे प्रतिबिंब उमटलेले दिसले. बाईचे शरीर इतके सहज उपलब्ध असते, की त्याची वेगवेगळ्या प्रकारे पायमल्ली करायची आपल्याला सवय झाली आहे. मग कुठे बलात्कार होतात, किंवा कुठे गर्भवती बाई मरते, कोणी राजकारणी उलटसुलट टिप्पणी करतात, बायकांच्या, खरे तर आई बहिणींच्या शरीरावरून शिंद्या दिल्या जातात तेव्हाही आपल्याला फारसे काही वाटत नाही. या 'रोजच्या गोष्टी' या सदरात हे सगळे मोडते आणि आपण वर्तमानपत्राची

घडी करून बाजूला ठेवून देतो. आरोग्यव्यवस्था ही खरे तर स्त्रीसाठी सर्वात सुरक्षित जागा हवी; पण आरोग्य व्यवस्थासुद्धा बाजारू मूल्यांशी हातमिळवणी करत, स्त्रीच्या शोषणात सहभागी होते. इथे ग्रामीण, शहरी, सरकारी, खासगी, सगळीच क्षेत्रे आली. मग 'पीसीओडी'सारखा आजार असो किंवा मेनोपॉज. एकीकडे लाज, शरमेचा बागुलबुवा करत, माहिती देणे टाळायचे. तर दुसरीकडे भीती दाखवून, महागड्या गोळ्या, उपचार खपवायचे असा दुहेरी छळ स्त्रियांच्या आजाराबाबत दिसतो. यात फक्त डॉक्टरांना दोष देऊन उपयोग नाही, कारण डॉक्टरसुद्धा याच समाजातून आलेले असतात. जसा समाज असेल, तसेच सगळे व्यावसायिक निपजणार. त्यात सरकारसुद्धा खासगीकरणाला प्रोत्साहन देत, आर्थिक शोषणात आपला सहभाग नोंदवते. गावागावात पसरलेले 'टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर्स' ही तर आणखी भीतीदायक बाब आहे. प्रचंड आर्थिक गुंतवणूक असलेली ही सेंटर्स चालवायला, रुग्ण हवेत, म्हणून सरसकट वंध्यत्वाची भीती दाखवून, भावनिक आवाहनं करून विवसाय सुरू आहेत.

या सगळ्या समस्यांना एकच एक सरळ उत्तर नसून, त्यावर अनेक प्रकारे उत्तरे शोधायला हवीत. मासिक पाळीतील विटाळ या एकाच मुद्द्यावर चर्चा नको व्हायला. त्यात इतर गोष्टींवर बोलायला हवे. मग तो शैक्षणिक विटाळ असेल, अथवा राजकीय विटाळ, आर्थिक विटाळ, सांस्कृतिक, सामाजिक, वैचारिक, भावनिक, धार्मिक, अशा सर्वच लिंगभेदाबद्दल बोलले जायला हवे. पुण्यातील गर्भवती महिलेच्या मृत्यूपासून ते बीडमधील गर्भपिशाची काढल्या गेलेल्या ऊसतोडणी मजूर महिलांबद्दल, कोकता, दिल्ली या शहरांतील निर्घृण बलात्कार हत्याकांडांपासून ते लहानशा खेड्यात जातीयतेतून केले जाणारे निर्घृण बलात्कार... अशा सर्वच मुद्द्यांवर, जात, धर्म, वर्ग, लिंग हा परस्परसंबंध समजून घेत, सारासार चर्चा घडून यायला हवी. अन्यथा समाजाच्या क्रूर दाबिकतेचे नवनवीन आविष्कार आपल्याला हताशरीला पाहत राहावे लागतील.

समोसा-कचोरी, वडापाव किंवा जिलेबी यांसारख्या चटकदार अन् जिभेचे चोचले पुरविणाऱ्या पदार्थांमध्ये तेलाच्या किंवा साखरेच्या प्रमाणाविषयी ठिकठिकाणी फलक लावण्याच्या सूचना, हे लढूपणा आणि अनारोग्याच्या विरोधातील लढयातले योग प्रसारानंतरचे पुढचे पाऊल ठरावे. त्याच्या अंमलबजावणीत अशा पदार्थांची लोकप्रियता, त्यांच्या सेवनाचे प्रचंड प्रमाण, यांची विक्री होणाऱ्या ठिकाणांमधील वैविध्य आणि आर्थिक-सामाजिक परिणाम हे मुद्दे अडचणीचे असले, तरीही निरोगी जीवनशैलीच्या दिशेने वाटचाल करण्याच्या दृष्टीने या उपायांचे स्वागत केले पाहिजे.

केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण विभागाने यासंदर्भात सूचना प्रसिद्ध केल्या असून, त्यानुसार सिगारेटच्या पॅकिटांप्रमाणे विक्रीच्या ठिकाणी या पदार्थांमध्ये तेल-साखरेच्या प्रमाणाबाबत 'वैधानिक इशारा' स्वरूपाचे फलक लावावे लागतील. यावर 'आहार स्वातंत्र्यावर गदा' अशी टीका सुरू झाली असली, तरी ही बंदी नसून खवव्यांना आपण काय खात आहोत आणि त्याचे आरोग्यावर काय परिणाम होऊ शकतात, याची माहिती मिळण्याच्या हक्काचे पालन आहे, हे लक्षात घ्यावे. मात्र, केवळ हेच पदार्थ नव्हे, तर आरोग्यावर विपरीत परिणाम करणाऱ्या सर्व पदार्थांबाबत फलक लावायला हवा.

सर्व स्तरांतील भारतीयांच्या न्याहरीमध्ये अविभाज्य स्थान मिळविणारा सामोसा आणि जिलेबी यांची लोकप्रियता वाढतच आहे. उत्तरेकडील राज्यांत तर अनेकांची सकाळची क्षुधाशांती याच पदार्थांनी होते, तर महाराष्ट्रात वडापाव ही मराठीजनांची अस्मिताच आहे.

तेल-साखरेची 'गोडी' नको!

अनेक परदेशी पाहुण्यांनाही 'भारतीय खाद्यसंस्कृतीचे प्रतीक' म्हणून हे पदार्थ खिलवले जातात. चमचमीत सामोसा आणि मधुर जिलेबी खवव्यांमध्ये कितीही प्रिय असले, तरी त्यातील मैदा, तेल, साखर, बटाटे, अतिरिक्त मीठ-मसाले आणि कृत्रिम रंग आरोग्यास निःसंशय हानीकारक आहेत; विशेषतः त्याचे अतिरिक्त सेवन केल्याने 'कोलेस्टेरॉल' आणि 'ट्रान्स फॅट्स' वाढून लठ्ठपणास निर्मंत्रण मिळते.

देशात सध्या सुमारे साडेतेरा कोटी नागरिकांना लठ्ठपणाने ग्रसले असून येत्या २०५०पर्यंत ही संख्या ४५ कोटींवर जाण्याची भीती आहे. त्यातही 'जंक फूड'चे अधिक सेवन होत असलेल्या शहरांमध्ये हे प्रमाण अधिक असून, ग्रामीण-आदिवासी भागांत कमी आहे. गेल्या काही काळात बैठी जीवनशैली आणि व्यायामाच्या अभावासह हे 'जंक फूड' लठ्ठपणास कारण ठरत असून त्यातूनच मधुमेह, रुकटदाह, पचनाचे विकार आणि हृदयरोगाचे प्रमाण वाढत आहे.

लहान मुलांमध्येसुद्धा हीच समस्या विशेषतःच जाणवत आहे. हे नियम फक्त सामोसा-कचोरी, वडापाव किंवा जिलेबीसारख्या भारतीय पदार्थांपुरतेच का; बहुराष्ट्रीय कंपन्यांचे पिझ्झा, बर्गर, चिप्स किंवा शीतपेयांबाबत का नकोत, हा मुद्दाही महत्त्वाचा असून हा प्रश्न उपस्थित झाल्यावर सरकारने स्पष्टीकरणही दिले आहे. या पदार्थांची प्रचंड विक्री होत असलेल्या अमेरिका, ब्रिटन आणि फ्रान्ससारख्या विकसित देशांमध्ये तर लठ्ठपणाचे प्रमाण भारतीयांपेक्षाही अधिक आहे.

त्यामुळे या नियमांतून बऱ्या उद्योगांच्या अशा उत्पादनांनाही सारखाच न्याय लावला पाहिजे.

नामफलक लावण्यासाठी भाग पाडले गेले असावे.

भारतात टेस्लानेच पहिली इलेक्ट्रिक गाडी आणली, असा काही भाग नाही. भारतात टाटासारख्या स्वदेशी कंपन्यांकडून बनविल्या जाणाऱ्या विद्युत गाड्यांनाही ग्राहकांचा उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. भारतात केवळ टाटाच नाही तर मारुती सुझुकी, बजाज यांसारख्या कंपन्यांच्याही अनेक गाड्या ग्राहकांसाठी उपलब्ध आहेत. केवळ भारतीय नाही तर अनेक परदेशी कंपन्यांच्याही इलेक्ट्रिक गाड्या भारतात विक्रीसाठी उपलब्ध आहेत.

या सर्व गाड्यांच्या तुलनेत टेस्ला अधिक किलोमीटर चालण्याची क्षमता ठेवते. त्यामुळे टेस्लाच्या गाड्यांना जगभरात अधिक मागणी आहे. परंतु, भारतात ती किफात यशस्वी ठरेल, हे येणारा काळच ठरवेल. भारतातील खड्डेमय रस्ते, जागोजागी होणारी वाहतूक कोंडी, कमी प्रमाणात चार्जिंग स्टेशन्स, आदी समस्यांमुळे इलेक्ट्रिक वाहनधारकांना विविध गैरसोयींना सामोरे जावे लागत आहे.

इलेक्ट्रिक वाहनांद्वारे शहरांतर्गत वाहतूक करणे सोपे आणि कमी खर्चाचे असले तरी या गाड्या लांब पल्ल्याच्या प्रवासासाठी तितक्या उपयोगी नसल्याचा अनेकांचा आतापर्यंतचा अनुभव आहे. मध्यंतरी इलेक्ट्रिक वाहने ही टोलमुक्त करण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय सरकारने घेतला. पर्यावरणपूरक अर्सागांवा इलेक्ट्रिक वाहनांच्या खरेदीला चालना मिळण्याच्या उद्देशाने सरकारने हा निर्णय घेतल्याचे सांगण्यात येते.

परंतु, कमी चार्जिंग स्टेशन्सच्या अभावी या गाड्या लांब पल्ल्याच्या प्रवास करण्यास अडचणीच्या ठरत असल्यामुळे टोलाभाफीचा उपयोग तरी काय, असा सवाल वाहनचालकांचा आहे. त्यामुळे इलेक्ट्रिक गाड्या या स्वदेशी असो वा परदेशी आपल्याकडे चार्जिंग स्टेशन्सची संख्या वाढविण्याची गरज आहे, हे काही नव्याने सांगण्याची गरज नाही. चार्जिंग स्टेशन्सच्या संख्येत वाढ झाल्यास इलेक्ट्रिक गाड्यांच्या खरेदीदारांचीही संख्या आपसुकच वाढेल.

अमेरिका आणि ब्रिटनसारख्या देशांमध्ये 'जंक फूड' आणि शीतपेयांवर 'शुगर टॅक्स' किंवा 'सोडा टॅक्स' सारखे कर लावले जातात, भारतामध्येही तसा विचार होऊ शकतो.

या पदार्थांचे अतिरिक्त सेवन टाळून आरोग्यास घातक घटक आणि कॅलरी नियंत्रण, असे उद्देश असलेल्या या उपाययोजनांचे स्वागत करतानाच त्यांची मर्यादा आणि अंमलबजावणीतील अडचणींकडे लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे. केवळ फलक लावून हे पदार्थ भारतीय किफात टाळतील, याबाबत शंका येणे साहजिक आहे. केवळ 'आरोग्यदायी अन्न खा' असे उपदेश पुरेसे नाहीत, तर त्यांच्या खिशाला परवडणारे आणि सकस-पोषक असे कोणते अन्न खावे, याचेही मार्गदर्शन आवश्यक आहे. यासाठी अंधांधारसारे पुराव्या असले, तरी त्याबाबतही सर्व वर्गांत अद्याप पुरेशी स्वीकाराईता नाही. विविध गावे-शहरांमध्ये असे फलक लावणे आणि त्यातील घटकांच्या तपासणीचा अंमलबजावणी कशी करणार, हा प्रश्न आहे.

आरोग्यदायी आहार, हा आर्थिक आणि सामाजिक विषय आहे, याचीही जाणीव हवी. सरकार नागरिकांचे आरोग्य राखण्यासाठी अशी पावले उचलत आहे; तर दुसरीकडे देशी-विदेशी उद्योगांकडून अशा 'जंक फूड' व शीतपेयांच्या आकर्षक आणि एक-दोन अपवाद वगळता बडे खेळाडू-अभिननेत्यांच्या जाहिरातींचा मारा करून हेच पदार्थ खाण्यापिण्यास प्रोत्साहन देण्यात येते, हा विरोधाभास जोवर संपणार नाही, तोवर हे उपाय सिगारेटच्या पाकिटावरील इशाऱ्यांसारखेच वाचून सोडून देण्याचा विषय ठरतील.



अपसाइड-डाऊन केक

साहित्य : मैदा ३ कप, बेकिंग पावडर ४ सपाट चमचे, तूप किंवा लोणी १ वाटी, साखर ३०० ग्रॅम, ४ अंडी, १ कप दूध, व्हॅनिला इसेन्स १ चमचा. अननसाच्या चकत्यांचा डबा, काजू, चेरी किंवा खजूर.

कृती : अननसाच्या चकत्या फडक्यावर दोन तास पसरून सुकत ठेवाव्यात. केकच्या भांड्याला नेहमीप्रमाणे सर्व बाजूंनी डालडा व मैदा लावतो, तसे न करता फक्त बाजूंनीच डालडा व मैदा लावावा. खाली फक्त डालडाच लावावा. नंतर अननसाच्या चकत्या भांड्याच्या तळावर एकमेकांना लागून बसवाव्यात. चकत्यांच्या मधील भोकांत चेरी किंवा खजूर यापैकी काहीही भरावे व चकत्या सोडून तो मोकळा भाग राहतो, त्यात काजूचे तुकडे भरावे. नंतर फाऊंडेशन केकप्रमाणे मिश्रण तयार करून ते त्या चकत्यांवर ओतावे व ओव्हनमध्ये ठेवून केक भाजून घ्यावा. भांड्यातून केके काढून घेऊन डिशमध्ये ठेवताना खालची बाजू (म्हणजे अननसाच्या चकत्या असलेली) वर करून ठेवावी. अननसाच्या चकत्या व फळे यांच्यामुळे त्या बाजूवर चांगले डिझाइन दिसेल.

चमकदार नितळ त्वचेसाठी घरगुती नैसर्गिक उपाय



भरपूर पाणी प्या : भरपूर पाणी प्यावे जेणे करून आंतरिक स्वच्छता होऊन शरीरातील घाण बाहेर पडून शरीरात नव्या पेशींची निर्मिती होते आणि त्वचा तजेल होते.

ताजा रस प्या : दररोज कमीत कमी २ ग्लास ताज्या फळांचा रस प्यायला पाहिजे. रस त्वचेला पोषण देऊन त्वचेला तेजवान आणि सुंदर करतो.

चांगली झोप : आपण नेहमीच कामाच्या ताणतणावात असतो. त्यामुळे थकवा येतो आणि झोप पण पुरेशी होत नसल्याने त्याचा परिणाम आपल्या त्वचेवर दिसून येतो. त्यासाठी किमान ८ तासांची झोप हवी.

लिंबू : आपल्या आहारात लिंबाचा वापर करावा. लिंबात व्हिटॅमिन सीचा समावेश असतो. व्हिटॅमिन सी शरीरातील घाण बाहेर काढण्यात मदत करते. लिंबाच्या रसाला सॅलडवर टाकून सेवन करावे किंवा गरम पाण्यातदेखील शकता.

अक्रोड : अक्रोड यात ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड असते. हे त्वचेसाठी खूप फायदेशीर असते. अक्रोडच्या तेलाने त्वचेवर चांगली मॉलिश केल्याने त्वचेचा रंग उजळून तारुण्य येतं.

संत्रा : संत्र्यामुळे त्वचा

उजळते. संत्र्याच्या रसाचे सेवन केल्यास त्वचेला फायदा होतो. तसेच संत्र्याच्या सालीची पेस्ट बनवून लावल्याने त्वचा तजेल आणि चमकदार होते.

डाळी : डाळीत प्रथिने भरपूर असतात. दररोज डाळीचे सेवन केल्याने शरीरातील त्वचेच्या नव्या पेशी बनतात. या पेशी त्वचेला चमकदार आणि तेजस्वी करतात.

डाळिंब : डाळिंबामध्ये ॲंटीऑक्सिडेंट आढळतात. हे त्वचेस ब्रण आणि कुठल्या ही जखमा त्वरित बरे करण्यास मदत करतात. डाळिंबाच्या रसाचे दररोज सेवन केल्याने शरीरात रक्ताची वाढ होऊन त्वचेचा रंग उजळतो आणि त्वचा सतेज दिसते.

अंडी : अंडी आपल्या शरीराला धड धाकट करतात. त्यासोबत त्वचेचेही रक्षण करते. त्वचेला तेजाळ आणि सुंदर करते. दररोज आपल्या आहारात अंड्यांचे सेवन केल्याने चमकदार त्वचा होते.

केळीचे मास्क : केळींना मॅश करून त्यात मध आणि लिंबाचा रस मिसळून ही पेस्ट मानेवर आणि चेहऱ्यावर लावा. १५ मिनिटे राहू द्या नंतर थंड पाण्याने धुवून घ्या. आठवड्यातून किमान एकदा असे केल्याने त्वचा चमकदार सतेज होते.

मासे : माशांमध्ये ओमेगा ३ सत्त्व आढळते. हे त्वचेसाठी अतिशय महत्वाचे जीवनसत्त्व आहे.

टोमॅटो : टोमॅटोचे जेवण्यात नियमित सेवन केल्याने शरीर तरुण राहते. त्वचेचं फ्री रॅडिकलसपासून संरक्षण होतं आणि त्वचा उजळते.

ग्रीन टी : हा एक हर्बल चहा आहे. जे सूर्यापासून बर्न होत असलेल्या त्वचेसाठी प्रभावी आहे. याचे सेवन केल्याने त्वचेवरील डाग, ब्रण, दूर होतात. त्वचा मऊ होते.

पासवर्ड न टाकताच लॉगिन करा गुगल अकाऊंट

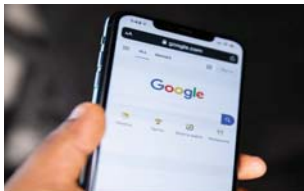
गुगलनं पासकीज फिचर खासगी अकाऊंटसाठी सादर केलं आहे. त्यामुळे आता तुम्हाला पासवर्ड न टाकताच गुगल अकाऊंटमध्ये लॉगिन करता येईल. चला पाहूया कसं वापरायचं हे फिचर.

गुगलनं खासगी अकाऊंटची सिक्वोरिटी वाढवण्यासाठी पासकीज फिचर सादर केलं आहे. हे फिचर गेल्या वर्षी रोलआउट करण्यात आलं होतं आणि आता पर्सनल गुगल अकाऊंटसाठी हा डीफॉल्ट ऑप्शन बनवण्यात आला आहे. पासकीज पासवर्ड पेक्षा ४० टक्के फास्ट आहे आणि

जास्त सुरक्षितदेखील आहे. गुगल आता युजर्सना अकाऊंटमध्ये साइन इन करण्यासाठी पासकीज बनवण्यासाठी प्रोत्साहित करेल.

पर्सनल गुगल अकाऊंटसाठी पासकीज

पासकीज म्हणजे काय ? तुमचं डिव्हाइस अनलॉक करण्यासाठी वापरले जाणारे फिंगरप्रिंट, फेस स्कॅन किंवा पिन म्हणजे पासकीज. 'पासवर्डलेस' भविष्याकडे वाटचाल करण्यासाठी गुगलनं ही सिस्टम सुरू करण्याचा निर्णय घेतला आहे. यामुळे कठीण पासवर्ड लक्षात ठेवण्याचं झंझट राहणार नाही. पासकीजच्या



मदतीनं तुम्ही पासवर्ड न टाकता सहज तुमच्या गुगल अकाऊंटमध्ये लॉगिन करू शकता.

गुगल अकाऊंटसाठी पासकीज कशी सेटअप करायची

- गुगल लवकरच युजर्सना पासकीज बनवण्यास आणि वापरण्यास सांगेल. हे फिचर वापरण्यासाठी:
- तुमच्या गुगल अकाऊंटवर

जा आणि 'सिक्वोरिटी' टॅब ओपन करा.

- तिथे तुम्हाला स्टार्ट युजिंग पासकीजचा पर्याय दिसेल. त्याची निवड करा आणि तुमच्या डिव्हाइसचं डीफॉल्ट ऑथेंटिकेशन तुमची पासकी बनेल.

- यात फेस अनलॉक (फेस आयडी), फिंगरप्रिंट आणि पिनचा देखील समावेश करण्यात आला आहे.

- जर तुम्ही तुमच्या लॅपटॉप किंवा पीसीवरून एखाद्या वेबसाइटवर लॉगिन करू पाहत असाल तर तुम्हाला तुमचा

मोबाइल जवळ बाळगावा लागेल. गुगल तुम्हाला तुमचा फोन अनलॉक करण्यास सांगेल आणि मग तुम्ही वेबसाइटवर साइन इन करू शकाल.

पासवर्ड बंद होणार नाही

गुगल पासवर्ड पूर्णपणे हटवत नाही आणि हे फक्त नवीन सिक्वोरिटी फिचर आहे. त्यामुळे तुम्ही पासवर्ड वापरणं सुरू ठेवू शकता आणि गुगल अकाऊंटमध्ये 'स्क्रीप पासवर्ड व्हेन पॉसिबल' पर्याय निवडून पासकीज फिचर बंद देखील करू शकता. हा तुमच्या गुगल अकाऊंटमध्ये डीफॉल्ट पर्याय असेल.



पावसाळा सुरू झाला की, त्वचेच्या समस्या डोके वर काढतात. त्वचेवर रंश येणे, संसर्ग होणे, लालसरपणा, खाज अशा समस्या निर्माण होतात आणि यापासून बचाव करण्यासाठी नेमके काय करावे हे आपल्याला कळत नाही. मात्र काही घरगुती उपायांनी या समस्यांवर उपाययोजना करता येणे शक्य आहे, ज्यामुळे तुमची त्वचा नैसर्गिक आणि चांगली राहील. काय आहेत हे उपाय जाणून घेऊया...

पावसाळ्यात त्वचेला जपण्यासाठी 'हे' आहेत खास उपाय

■ **तुळस :** पावसाच्या दिवसांत अनेकांना अलर्जी किंवा खाज येण्याची समस्या उद्भवते. तुळस ही ॲंटी- ऑक्सिडंट्स आणि ॲंटी बॅक्टेरियल असते. हवेच्या कोणत्याही बदलाशी सामना करताना तुळस उपयुक्त ठरते. आपल्याला ज्याठिकाणी त्रास झाला आहे त्याठिकाणी तुळशीचा रस किंवा पेस्ट लावल्यास फायदेशीर ठरते. या रसाने चेहरा धुतल्यास चेहऱ्याच्या सगळ्या समस्या दूर होण्यास मदत होते.

■ **हळद :** आयुर्वेदात हळद हे अनेक गोष्टींवरील उपयुक्त असे औषध समजले जाते. ॲंटीसेप्टिक म्हणून ओळखली जाणारी हळद त्वचेच्या समस्यांवरील उत्तम उपाय आहे. चेहऱ्यावर कोणताही संसर्ग किंवा अलर्जी आली असल्यास तो

नष्ट करण्यासाठी हळद अतिशय उत्तम काम करते.

■ **कोरफड :**

कोरफडीचे अनेक उपयोग आपल्याला माहीत आहेत. बाजारात मिळणाऱ्या अनेक क्रीममध्येही कोरफडीचा वापर केला जातो. त्वचेला कोणत्याही प्रकारची अलर्जी झाली असल्यास कोरफड त्यावर उपयुक्त ठरते. त्वचेची होणारी जळजळ कोरफड लावल्याने कमी होते. ■ **जिरे :** त्वचेच्या संसर्गापासून बचाव करण्यासाठी जिरेही अतिशय उपयुक्त असते. दिवसात ३ ते ४ वेळा पाण्याबरोबरच जिरे घेतल्यास त्वचेच्या समस्या दूर होण्यास मदत होते. ज्यातच ई-जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणात असते, ज्यामुळे त्वचा चांगली राहते. पावसाच्या दिवसात होणारे त्वचेचे त्रास ज्यामुळे कमी होतात.

फॅन्सी आणि क्लासी फ्रिलचे ड्रेस !

लहानपणी तुम्ही फ्रिलचे फ्रॉक आणि स्कर्ट घालून ठुमकत ठुमकत चालत होता. तसेच फ्रिलदार फ्रॉक, स्कर्ट आणि शर्ट सध्या चलनामध्ये आले आहेत. फ्रिलचे फ्रॉक तर मुली कॉर्पोरेट सूटसोबत घालणे पसंत करतात. कारण बोअरिंग दिसणारे फॉर्मल सूट फ्रिलच्या फ्रॉकमुळे नवीन लूकमध्ये दिसतात.

फ्रिलच्या ड्रेसचे सर्वांत मोठे वैशिष्ट्य म्हणजे हे फेमिनीन लूक देतात आणि तुम्ही याला पार्टी वेअर ते कॅज्युअल वेअरपर्यंत घालू शकता. या प्रकारचे रफल्ड ड्रेस तुम्ही बऱ्याच डिझाईनमध्ये तयार करू शकता. जसे रफल्ड रैप ड्रेस, सिंगल लेअर रफल्ड ड्रेस, टीर्ड रफल्ड ड्रेस, रफल्ड ड्रेस

स्टायलिश लूक तर देतातच, त्याशिवाय तुमच्या बऱ्याच समस्यांचा निदान देखील करतात. जसे तुमची बस्ट लाइन स्मॉल असेल तर अशा ड्रेसची निवड करा ज्यात फ्रिल वरच्या बाजूस दिली असेल. आणि जर बस्ट लाइन हेवी असेल तर तुमच्यासाठी अशा प्रकारचे ड्रेस योग्य राहतील, ज्यात फ्रिल व्हर्टिकली स्ट्रेट लाइनमध्ये असेल. जर तुम्ही बॉडीच्या खालील भागाला हेवी लूक देण्याचा प्रयत्न करत असाल तर खालच्या बाजूला फ्रिल असलेले फ्रॉक परिधान करणे उपयुक्त ठरेल. सध्या बॉलीवूडच्या अभिनेत्री देखील फ्रिलने

सजलेले फ्रॉक परिधान करतात. मागील काही समारंभात दीपिका पदुकोण, अनुष्का शर्मा, प्रियंका चोप्रा, सोनाक्षी सिन्हा व प्रीती झिंटा फ्रिलच्या ड्रेसमध्ये आल्या होत्या.

फ्रिलच्या ड्रेसमध्ये तुम्हाला ज्वेलरीची चिंता करण्याची गरज नसते. हे फ्रॉक बिन हेवी ज्वेलरीचे पण चांगले लूक देतात. फ्रिलदार ड्रेसला तुम्ही बऱ्याच डिझाईन व मटेरियलमध्ये तयार करू शकता. हे हलके कपडे जसे जॉर्जेट, शिफॉन, कॉटन आणि सॅटिनमध्ये जास्त चांगले लूक देतात. तर मग आता पुढच्या पार्टीत वेगळे दिसण्यासाठी एखादा फ्रिलचा ड्रेस स्वतःसाठी नक्कीच तयार करा.



■ **स्टीम बाथ** घेण्यापूर्वी शक्य तितके जास्त पाणी प्यावे म्हणजे डिहायड्रेशनचा त्रास होणार नाही. ■ **नाक, तोंडावर कपडा बांधून** स्वयंपाकघराची स्वच्छता केल्याने

डायबेटिसच्या रुग्णांनी खाण्या-पिण्याबाबत विशेष पथ्य पाळणे त्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचे असते. शुगर कंट्रोलमध्ये ठेवण्यासाठी काही गोष्टी आवश्यक असतात. त्यासाठीच या टिप्स.

■ साखरयुक्त पदार्थ, मध, सरबत, सिरप, कोल्ड ड्रिंक्स, मूळ, तूप, केक, पेस्ट्री, आईस्क्रीम, दारू, बीयर आदींचे डायबेटिसच्या रुग्णांनी सेवन करू नये. ■ ज्या भाज्या जमिनीत येतात, उदा. बटाटे, रताळे, इत्यादी भाज्या खाणे टाळावे. ■ केळी, चिकू, आंबा, सीताफळ, द्राक्ष, पपई, पेरू, ऊस आदी फळे वर्ज्य करावीत.

सतत खुर्चीवर बसून काम करत असाल... तर हे वाचाच



ऑफिसमध्ये सतत एकाच खुर्चीवर, जागेवर बसणं शरीरासाठी नुकसानकारक आहे. अशा प्रकारच्या बसण्यामुळे त्याचा आरोग्यावर नकारात्मक, विपरीत परिणाम होत असतो. सतत टीव्ही पाहणं, कॉम्प्युटर, स्मार्टफोनवर पाहत राहणंदेखील शरीराला नुकसान पोहोचवत असतं. काही महिन्यांपूर्वी केल्या गेलेल्या संशोधनातून याबाबत आश्चर्यचकित करणारी तथ्य समोर आली आहेत. अमेरिकेतील मेयो येथील

एका क्लिनिकमधून याबाबत संशोधन करण्यात आले. या संशोधनातून शारीरिक असक्रियता धूम्रपानाइतकीच घातक असल्याचं सांगण्यात आलं आहे. संशोधनानुसार, खांदी, पाठ, कंबरदुखीच्या समस्यांपासून ते अगदी टाइप-२च्या डायबिटीज, हृदयरोग, कॅन्सर यांसारख्या आजारंपासून स्वतःचं रक्षण करण्यासाठी चालण्या-फिरण्याचा, व्यायाम करणं आवश्यक असल्याचं म्हटलं आहे. दिवसभर बसण्याची किंवा पडून राहण्याची सवय स्मरणशक्तीसाठी घातक असल्याचीही शक्यता संशोधनातून वर्तवण्यात आली आहे. संशोधनादरम्यान, अधिकतर युवक जवळपास ८ तासांपर्यंत खुर्चीवर बसत असल्याचं, तसंच टीव्ही किंवा मोबाईल पाहण्यासाठी एकाच जागेवर ३ तास बसून असल्याचं समोर आलं.

शारीरिक स्वास्थ्य निरोगी राखण्यासाठी, दररोज जवळपास १० हजार पाऊलं चालणं आवश्यक आहे. आठवड्यातून ६ दिवस कमीत कमी अर्धा तास व्यायाम करणं गरजेचं आहे. **संशोधनकर्त्यांनी ऑफिसमध्ये एकाच जागी बसण्याबाबत काही उपाय सुचवले आहेत -** ■ ऑफिसमध्ये पाण्याची बाटली भरून न ठेवता, तहान लागल्यास जागेवरून उठून पाणी प्यावे. ■ ऑफिसमध्ये शक्य असल्यास आपल्या जागेवरच किंवा दुसऱ्या ठिकाणी स्ट्रेचिंग करावे. ■ नाश्ता किंवा जेवणासाठी शक्यतो कॅंटीनमध्ये जावे. जागेवरच खाऊ नये. ■ शक्य असल्यास लिफ्टच्या ऐवजी पायऱ्यांचा वापर करावा.



उपयोगी पडणाऱ्या ब्युटी टिप्स

धुळीचे कण शरीरापर्यंत पोहोचत नाहीत.

■ **कैरीच्या कच्च्या पांढऱ्या बिया,** कडूनिंबाची पावडर यांचे मिश्रण केसांकरिता उपयोगी असते.

■ **नेल ब्लिच** तयार करताना सायट्रिक ॲसिड किंवा हायड्रोजन पेरॉक्साईडचा वापर साधारणपणे केला जातो.

■ **रात्री झोपताना लिंबाचा रस,** गुलाब पाणी व ग्लिसरिन लावा. हात-पाय मऊ व चकचकीत होतात.

■ **स्विमिंग करताना स्विमिंग कॅप** वापरावी. कारण पूलच्या पाण्यात क्लोरिन जास्त असल्यामुळे केस खराब होतात.

■ **केसांमध्ये हेअर ड्रायरचा वापर** कमीत कमी करावा. कारण, केस गळण्यास सुरुवात होते तसेच ते द्विभाजितही होतात.

■ **नॅचरल मेकअपसाठी** फाऊंडेशन लावल्यानंतर दोन मिनिटांनंतर पावडर लावायला पाहिजे. त्याने फाऊंडेशनमुळे

शुगरवर कंट्रोल ठेवण्यासाठी हे टाळा...

■ **काजू, मनुका, बदाम, भुईमुगाच्या** शेंगा, अक्रोड आदी सुकामेवा टाळावा. ■ **मांसाहार** टाळावा. ■ **भात, वरण, दूध, पनीर, दही,** मासे आदी पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत. ■ **कच्च्या भाज्या** उदा. मेथी, पालक, दुधी भोपळा, मुळा, कोथिंबीर, गोबी, चवळी, टोमॅटो, कांदा, कारले, कांद्याची पात,

कैरी, लिंबू पाणी आदी पदार्थ भरपूर प्रमाणात खावे



पंधरा प्रकारचे कर्करोग व व्यायाम-असुनही शारीरिक हालचाली व व्यायाम करण्यास नेहमीच नकारघंटा असते, पण जे लोक व्यायाम करतात त्यांच्यात सात प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो असे अभ्यासातून दिसून आले आहे. कर्करोगावर आतापर्यंत करण्यात आलेल्या संशोधनाचा आढावा घेऊन हा निष्कर्ष काढण्यात आला असून त्यामुळे या रोगावरील उपचाराची दिशा बदलता येऊ शकते. अमेरिकेतील नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिट्यूटच्या वैज्ञानिकांनी केलेल्या संशोधनानुसार शारीरिक व्यायामाने कर्करोगाची जोखीम कमी होते.

आतापर्यंत जे संशोधन अहवाल या विषयावर लिहिले गेले त्यातून हीच गोष्ट अथोरेखित होते. त्यांच्यातही चरबीचे ज्वलन हातडाच्या कर्करोगाची शक्यता पुरुषात ८ टक्के कमी होते. स्तनाच्या कर्करोगाची शक्यता ६ ते १० टक्के, मूत्रपिंडाच्या कर्करोगाची शक्यता ११ ते १७ टक्के, यकृताच्या कर्करोगाची शक्यता १८-२७ टक्के कमी होते.



उत्तम झोपेसाठी या तीन वस्तू

दिवसभर काम आणि थकवा आल्यावर प्रत्येकाला रात्री गाढ झोप हवी असते. जर तुम्हालाही चांगली झोप हवी असेल तर या गोष्टींकडे लक्ष देणे फारच गरजेचे आहे की झोपण्याअगोदर कोणत्या वस्तूंचे सेवन केले पाहिजे आणि कोणते नाही. आम्ही तुम्हाला अशा काही खाद्यपदार्थांबद्दल सांगत आहोत ज्यांचे सेवन केल्याने तुम्हाला चांगली झोप येईल आणि काही वस्तूंचे सेवन केल्याने तुमची झोप उडू शकते.

या पदार्थांमुळे येते चांगली झोप

● **चेरी** - चेरी त्या नॅचरल वस्तूमधून एक आहे ज्यात मेलॅटोनिन केमिकल असतो. हे केमिकल तुमच्या बॉडीतील इंटर्नल क्लॉकला कंट्रोल करतो आणि तुम्हाला चांगली झोप देण्यास मदत करतो.

● **दूध** - दुधात अमीनो ॲसिड ट्रिप्टोफॅन असतो जो मेंदूत रासायनिक सेरोटोनिनचा अग्रदूत असतो.

● **जास्मिन राईस** - यात भरपूर प्रमाणात ग्लायसेमिक इंडेक्स असतो, ज्याचा अर्थ

असा आहे की, शरीर हळूहळू पचन करून हळूहळू रक्तात ग्लुकोज निर्माण करतो.

या पदार्थांच्या सेवनापासून दूर राहा



● **वाइन** - दारू तुमच्या सिस्टममध्ये लवकर मेटाबोलाइझ होते आणि अस्वस्थतेचे कारण बनते. झोपण्याअगोदर दारूचे सेवन नाही केले पाहिजे.

● **काफी** - यात कॉफीन असत जे सेंट्रल नर्व्हसला उत्तेजित करते. झोपताना कॉफीचे सेवन करणे टाळावे.

● **डार्क चॉकलेट** - चॉकलेटमध्ये फक्त कॅलरीजच नव्हे तर कॉफीन देखील असत. उदाहरणासाठी, १.५५ औंस हशें मिल्क चॉकलेटमध्ये किमान १२ मिलीग्राम कॉफीन असतं.

अखेर १५५ सफाई कर्मचारी पालिकेत कायमस्वरूपी

■**बातमी/ लेख प्रीती दीपक नाईक** : वारसा हक्काचे ठाणे महापालिकेच्या सेवेत नियुक्त झालेल्या १५५ सफाई कर्मचाऱ्यांना महापालिकेच्या सेवेत कायमस्वरूपी करण्यात आले आहे. त्यासंदर्भातील नियुक्ती आदेश काढण्यात आले असून त्याबद्दल महापालिका कर्मचाऱ्यांमध्ये आनंदाचे वातावरण आहे. लाड-पागे समितीच्या शिफारशीच्या अनुषंगाने जे सफाई कर्मचारी सेवानिवृत्त किंवा स्वेच्छानिवृत्त होतात त्यांच्या वारसांना महापालिकेच्या सेवेत नियुक्ती देण्यात येते. अशी नियुक्ती देण्यात आलेल्या सफाई कर्मचाऱ्यांची तीन वर्षांची स-वा पूर्ण झाल्यावर त्यांना महापालिकेच्या सेवेत



कायम केले जाते. या संदर्भात, महापालिका आयुक्त सौरभ राव यांनी दिलेल्या निर्देशानुसार आस्थापना विभागाने विशेष मोहीम राबवली. या मोहिमेत सर्व आवश्यक कागदपत्रांची पडताळणी केल्यावर १५५ सफाई कर्मचाऱ्यांना महापालिकेच्या सेवेत कायम करण्याचे आदेश टप्प्याटप्प्याने निर्गमित करण्यात आले. सफाई कामगारांना देय असलेले सर्व लाभ तत्काळ देण्याचे निर्देशही आयुक्त सौरभ राव यांनी दिले आहेत. महापालिका सेवेत कायम करण्याचा निर्णय झाल्याने या सफाई कर्मचाऱ्यांनी समाधान व्यक्त केले आहे. तसेच, त्याबद्दल कर्मचाऱ्यांमध्ये आनंदाचे वातावरण आहे.

पाणी जपून वापरा... १८ तास पाणीपुरवठा बंद

■**नवी मुंबई** : नवी मुंबई महानगरपालिका क्षेत्राला पाणीपुरवठा करणारी १७०० मिमी व्यासाची पामबीच मार्गानेच असलेल्या मोरवे मुख्य जलवाहिनीवर नेरूळ सेक्टर-४६, अक्षर बिल्डिंगजवळ वारंवार गळती होत आहे. त्यामुळे या ठिकाणी नवीन जलवाहिनी टाकण्यात आलेली असून, नवीन जलवाहिनी जुन्या जलवाहिनीला दोन्ही बाजूस जोडणीचे काम शुक्रवार, दि. १८ जुलै रोजी हाती घेण्यात येणार आहे. त्यासाठी शुक्रवार दि. १८ जुलै सकाळी वाजल्यापासून शनिवार, दि. १९ जुलै रोजी पहाटे ४.०० वाजेपर्यंत, १८ तासांकरिता मुख्य जलवाहिनीवरील

पाणीपुरवठा बंद राहणार आहे.

नवी मुंबई महानगरपालिका क्षेत्रातील बेलापूर, नेरूळ, वाशी, तुर्भे, सानपाडा, कोपरखैरणे, घणसेली व ऐरोली या विभागामध्ये तसेच नमुंमपा क्षेत्रातील मुख्य जलवाहिनीवरील थेट नळ जोडण्यांचा व सिडको क्षेत्रातील खारघर व कामोटे नोड मधील पाणीपुरवठा बंद राहील. शुक्रवार, दि. १८ जुलै रोजी संध्याकाळचा व शनिवार दि. १९ जुलै रोजी सकाळचा पाणी पुरवठा होणार नाही, तसेच शनिवार दि.१९ जुलै रोजी संध्याकाळी कमी दाबाने व अपुरा पाणीपुरवठा होईल, याची नागरिकांनी नोंद घ्यावयाची आहे.

मालमत्ताकरावरील दंडाच्या रकमेत मोठी सवलत

■**पनवेल** : महापालिकेने मालमत्ता करावरील दंड माफ करावा, अशी मागणी होत होती. त्याची दखल घेत पनवेल महापालिकेने १८ जुलै ते २० सप्टेंबर २०२५ या कालावधीत अभय योजना योजना लागू केली आहे. त्यामुळे आता सर्वांनी संपूर्ण मालमत्ता कर भरावा, असे आवाहन पनवेल महापालिकेचे आयुक्त तथा प्रशासक मंगेश चितळे यांनी गुरुवारी (१७ जुलै) केले आहे. यावेळी कर विभागाचे उपायुक्त स्वरुप खारगे आणि परिवहन व्यवस्थापक कैलास गावडे उपस्थित होते.

पनवेल महापालिकेची २०१६ मध्ये स्थापन झाली. तेव्हापासून मालमत्ता कराचा प्रश्न भेडसावत आहे. सिडकोकडून जमा केले जाणारे सेवा शुल्क आणि आणि महापालिकेचा मालमत्ता कर, अशी दुहेरी करामध्ये पनवेल महापालिका हद्दीतील सिडकोच्या नोडमधील रहिवासी आणि ग्रामपंचायतमधील रहिवासी यांची कोंडी झाली होती. पुढे हे प्रकरण कोर्टात गेले. मात्र, ज्यांनी कर भरला नाही त्यांना मोठा दंड



महापालिकेने आकारला होता. त्यामुळे दंड रकमेत सूट द्यावी, अशी मागणी पनवेल महापालिका हद्दीतील रहिवाशांसह संसद सदस्य, विधिमंडळ सदस्य, विविध लोकप्रतिनिधी, विविध संस्थांचे प्रतिनिधी, विविध सोसायट्या, माध्यमामिधून केली जात होती. याचा विचार करून दंड रकमेत सवलत देण्याबाबत अभय योजना लागू करण्यात आली आहे. असे आयुक्त मंगेश चितळे यांनी स्पष्ट केले.

पनवेल महापालिकेची वेवसाईट किंवा व्हॅट्स व्हॅट अ‍ॅपवर तसेच पनवेल कनेक्ट अ‍ॅपद्वारे मालमत्ता कर ऑनलाईन भरणाऱ्यांना करामध्ये २ टक्के

अभय योजनेचे चार टप्पे
१८ जुलै ते १५ ऑगस्ट या कालावधीत संपूर्ण मालमत्ता कर एककमी भरल्यास दंड रकमेत १० टक्के सूट मिळणार आहे. तर १६ ऑगस्ट ते ३१ ऑगस्ट या कालावधीत संपूर्ण कर एककमी भरल्यास ७५ टक्के सूट मिळेल. १ सप्टेंबर ते १० सप्टेंबर कालावधीसाठी दंडात ५० टक्के सूट आहे आणि ११ सप्टेंबर ते २० सप्टेंबर या कालावधीत संपूर्ण रक्कम भरल्यास २५ टक्के सूट दिली जाईल.

सवलत मिळेल. तसेच २०२५-२६ या आर्थिक वर्षाचा कर ३१ जुलैपर्यंत भरल्यास ५ टक्के सूट मिळेल, असे मालमत्ता कर उपायुक्त स्वरुप खारगे स्पष्ट केले आहे.

नवीन मालमत्ता कर संकलन केंद्रे

- ▶ प्राईड सोसायटी सेक्टर ७, खारघर
- ▶ गंगा टॉवर, सेक्टर २१ कामोटे
- ▶ अलियश बिल्डींग से.१७ प्लॉट नं.८४ मोठा खांद नवीन पनवेल
- ▶ सर्व ५ प्रभाग कार्यालये (नावडे उपविभागासहित)
- ▶ मुख्यालय पनवेल

पदोन्नती मिळूनही लिपिकाचेच काम

महापालिकेच्या १०५ कर्मचाऱ्यांमध्ये नाराजी, कार्यभार मिळण्याच्या प्रतीक्षेत

■**ठाणे** : तब्बल ३० वर्षांनी पदोन्नती मिळाली परंतु पदोन्नतीचा आनंद घेता येत नाही अशी स्थिती पालिकेतील कर्मचाऱ्यांची झाली आहे. वरचा हुद्दा मिळून देखील कनिष्ठ पदावर काम करावे लागत असल्यामुळे पालिका कर्मचाऱ्यांमध्ये मोठी नाराजी आहे.



अधिकाऱ्यावर अतिरिक्त कामाचा भार
ठाणे महापालिकेत मागील काही वर्षांत २ हजारांहून अधिक कर्मचारी सेवानिवृत्त झाले आहेत. त्यामुळे अनेक अधिकार्यांना एकाच वेळेस अनेक विभागांचा कार्यभार सांभाळवा लागत आहे. एका कार्यकारी अभियंत्याकडे चार ते पाच विभागांचा कार्यभार सोपविण्यात आला आहे. त्यामुळे त्यांच्यावर देखील कामाचा ताण वाढत आहे.

कार्यरत असलेल्या कर्मचाऱ्यांना पदोन्नती मिळत नव्हती. अखेर पालिकेने यंदा रखडलेल्या पदोन्नतीचा मार्ग देखील मोकळा केला आहे. त्यानुसार आतापर्यंत १५८ जणांना महापालिकेने पदोन्नती दिली आहे. त्यानंतर मागील कित्येक वर्षे रखडलेला भरतीचा मार्ग देखील आता प्रशस्त करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे.

अशातच मागील महिन्यात ठाणे महापालिकेने लिपिक पदी काम करीत असलेल्या ४९ जणांना वरिष्ठ लिपिक पदी पदोन्नती देण्यात आली आहे. शिवाय वरिष्ठ लिपिक ते उपाधीक्षक पदावर ५६ जणांना पदोन्नती देण्यात आली आहे. परंतु त्यांची ही पदोन्नती सध्या केवळ नावापूतीच राहिल्याचे चित्र दिसत

आहे. मागील महिनाभरपासून १०५ जणांना पूर्वीचंच काम करावे लागत आहे. जोपर्यंत वरिष्ठ लिपिक हे उपाधीक्षक पदी रुजू होत नाहीत तोपर्यंत लिपिकांना वरिष्ठ लिपिक पदावर कार्यरत होता येत नसल्याचे चित्र दिसत आहे. आधीच पालिकेत कर्मचाऱ्यांची वानवा असताना देखील पदोन्नती देण्यात आल्यानंतर केवळ विरध पातळीवर विभागवार जागरित नसल्याने त्यांचे पद स्थापन करण्यात अडचणी येत असल्याची माहिती पालिका सूत्रांनी दिली आहे. तर सध्या जे कर्मचारी ज्या विभागात कार्यरत आहेत, त्यांनी त्याच विभागात वरिष्ठ पातळीवर काम सुरू केले असल्याचा दावा पालिकेने केला आहे.

■**अलिबाग** : पंतप्रधान विमा योजनाचा भौगोल्यण रायगड जिल्ह्यात उघड झाला आहे. २०२४ मध्ये पीक विम्यासाठी पात्र ठरलेल्या १ हजार १७२ शेतकऱ्यांना एक वर्षानंतरही विम्याची रक्कम मिळालेली नाही. ही रक्कम तब्बल ८८ लाखांची असून आर्थिक मदतीशिवाय ठेवल्याने शेतकरी संताप व्यक्त करत आहेत.

गेल्या वर्षी खरीप हंगामासाठी पंतप्रधान पीक विमा योजना लागू करण्यात आली होती. यात गारपीट, पूर, दुष्काळ, दमफुटी, पेरेणी न होणे, भूखळलन तसेच पावसात पडलेला खंड यांचा समावेश

पीक विमा योजनेचा फज्जा, वर्ष उलटूनही पीक विम्याची रक्कम मिळेना



ह्याआधारव्हेने दिला दगा
या संपूर्ण प्रकरणात अनेक शेतकऱ्यांचे बँकेचे खाते आधारला लिंक न केल्याने त्याची झळ त्यांना पोहोचली आहे. दरम्यान, विमा कंपनीकडून भरपाई देण्याचे काम सुरू असून काही तांत्रिक कारणांमुळे ही रक्कम शेतकऱ्यांच्या खात्यात जमा झालेली नाही. यंदाही विमा नोंदणी सुरू असून जास्तीत जास्त शेतकऱ्यांनी विमा नोंदणी करावी!

-वंदना शिंदे, उपाधीक्षक जिल्हा कृषी अधिकारी, रायगड

होता. त्यातून शेतकऱ्यांचे संरक्षण व्हावे आणि आर्थिक आधार मिळावा यासाठी रायगड जिल्ह्यात चोलामंडलम एमएस जनरल इन्शुरन्स कंपनीकडून पीक विमा योजना सुरू करण्यात आली. भातपिकासाठी केवळ १ रुपयात ५० हजार रुपये पीक

विमा संरक्षणाचा लाभ देण्याची योजना होती. कृषी विभागामार्फत प्रधानमंत्री पीक विमा योजना राबवण्यात आली होती.

रायगडमध्ये अंदाजे ९३ हजार हेक्टरवर भात पिकवला जातो. यातील ९८ टक्के शेतकरी पावसाच्या पाण्यावर भाताची

लागवड करतात. जिल्ह्यात भातपिकाला विमा संरक्षित रक्कम ५१ हजार ७६० रुपये आहे. तर नाचणीसाठी २० हजार रुपये आहे.

त्यामुळे शेतकऱ्यांचे अती पावसाचे नुकसान झाल्यास किंवा वरील नियमांप्रमाणे

पंतप्रधान पीक विमा योजनेतून भरपाई मिळणार होती. त्यामुळे जिल्ह्यातील हजारो शेतकरी पीक विमा योजनेत सहभागी झाले होते.

प्रत्यक्षात ४० हजार ३४७ शेतकऱ्यांनी नोंदणी केली आणि त्यातील १ हजार ८२० शेतकरी नुकसान भरपाईसाठी पीक विम्याला पात्र ठरले होते. त्यासाठी १ कोटी ३२ लाख १० हजारांचा निधी मंजूर करण्यात आला होता. पण केवळ ६४८ शेतकऱ्यांना ४३ लाखांचा भरपाई विमा कंपनीकडून मिळाली तर १ हजार १७२ शेतकरी आजही विम्याच्या रकमेच्या प्रतीक्षेत आहेत.

महावितरण आणखी किती अंत पाहणार

शिहू बेणसे विभागातील अनागोंदी कारभारामुळे ग्राहक आंदोलनाच्या पवित्र्यात



महावितरणच्या विरोधात आंदोलन छेडू
सर्प, विट्ठुमुळे रात्री घराबाहेर पडता येत नाही. मच्छरांमुळेही लोकांचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. विद्याथऱ्यांच्या अभ्यासाचे तीनतेरा वाजले आहेत. व्यापाऱ्यांना आर्थिक मुर्ख सहन करावा लागत आहे. एवढे होऊनही वीजबिल अगदी वेळेेत येते. बिल भरण्यास उशीर झाल्यास वीजपुरवठा बंद केला जातो. येथील जुने विजेचे खांबे, जुन्या वीजवाहिऱ्या बदलण्याची गरज आहे. वीजसमस्या कायमची न संपवल्यास उग्र आंदोलन छेडू.

-रिमला कुथे, माजी सरपंच, बेणसे

नाहीत. आदिवासी वाड्यांमध्ये तर अंधाराचाच मुक्काम जास्त असतो. याला कंटाळून लोक आता आंदोलनाच्या पावित्र्यात उभे ठाकत आहेत. वीजपुरवठा बंद होताच नेटवर्कअभावी बँकांचे व्यवहार ठप्प होतात. इंटरनेट संबंधित शासकीय, निमशासकीय कामांना ब्रेक लागतो. कधी कधी सलग तीन-चार वीजपुरवठा ठप्प राहतो तर कधी १० दिवसांनंतरही वीजपुरवठा पूर्ववत होत

नसल्याची या विभागातील महिला-पुरुष, व्यावसायिकांची तक्रार आहे. तक्रारी करूनही वीजपुरवट्यात काहीही सुधारणा होत नसल्याने महावितरणविरोधात या विभागात संतापाची लाट उसळली आहे. त्यामुळे महावितरण कारभार सुधारला नाही तर उग्र आंदोलन छेडू, असा इशारा बेणसेच्या माजी सरपंच रिमला कुथे यांनी दिला आहे.

चेन स्नॅचिंग करणाऱ्या आरोपीला १२ तासांत अटक

■**भाईदर** : मिरा-भाईदर गुन्हे शाखेच्या पोलिसांनी सराईत चैन स्नॅचिंग चोरांना गुन्हा घडल्यानंतर १२ तासांत अटक केली आहे. तसेच त्यांच्याकडून २ लाख ९० हजार ७५० रुपये असा मुद्देमाल जप्त करत एकूण २० गुन्ह्यांची उकल केली आहे. मिरारोड पूर्वेच्या पेणकर पाडा रोड परिसरात भक्ती वेदांत रुग्णालयाच्या समोर रुग्णालयात उपचारासाठी आलेल्या ७२ वर्षीय जेष्ठ महिलांची गळ्यातील पाच तोळे वजनाचे सोन्याची चैन खेचण्याचा प्रयत्न करण्यात आला होता.त्याला या महिलेने प्रतिकार केला असता आरोपी आणि त्याचा साथीदार यांनी फिर्यादी यास धक्का मारून खाली पाडत चैन चोरी केली होती. याप्रकरणी काश्मिरी पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. शहरात बेदरकारपणे अशा चोरीच्या घटना घडत असल्याने वरिष्ठांनी आदेश दिल्यानुसार त्याचा समांतर तपास गुन्हे शाखा करत होती.

त्यानुसार गुन्हे शाखेच्या पोलिसांनी घटनास्थळ, सीसीटीव्ही फुटेज आणि तांति-



क विश्लेषण आणि गोपनीय माहितीवरून आरोपी शहजाद इमाम मोहम्मद आरिफ हैदरी उर्फ विकी उर्फ गंधीर अमरोही आणि अबू तोराब ताजदार हुसैन यांना मुंबईकडून जोधपूरला जाणाऱ्या सूर्यनगरी एक्सप्रेसमधून पळून जात असताना शितापिने अटक केली आहे. तसेच या गुन्ह्यात चोरी झालेली सोन्याचे चैन व मोबाईल फोन जप्त करण्यात आले आहेत. तर सदरील आरोपी हा सराईत आरोपी असून त्याच्यावर फक्त मिरा-भाईदर शहरात आतापर्यंत २० गुन्हे दाखल आहेत. तसेच हे आरोपी फक्त उत्तर प्रदेश राज्यातून मिरा-भाईदरमध्ये चोरी करण्याकरिता येत होते. तर शहजाद इमाम उर्फ विकी उर्फ गंधीर याला न्यायालयात शिक्षा सुद्धा झाली आहे.

सदरची कारवाई ही

नवनियुक्त पोलीस आयुक्त निकेत कौशिक, अपर पोलीस आयुक्त दत्तात्रय शिंदे, गुन्हे शाखेचे पोलीस उपायुक्त संदीप डोईफोडे, सहायक पोलीस आयुक्त फोडन बल्लाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक प्रमोद बडाख, सहायक पोलीस निरीक्षक सचिन सानप, पोलीस उपनिरीक्षक उमेश भागवत व संदीप शिंदे, सहायक फौजदार अशोक पाटील, अविनाश गर्जे, संजय शिंदे, संतोष लांडगे, पुष्पेंद्र थापा व पोलीस व्हाल्दर मनोज चव्हाण, सचिन हुले, सुधीर खोत, अश्विन पाटील व सनी सूर्यवंशी आणि पोलीस शिपाई प्रशांत विस्पुते, गौरव बारी, सौरभ इंगळे, धीरज मंगाने व महारष्ट्र सुरक्षा बलाचे जवान किरण आसवले तसेच सहायक फौजदार संतोष चव्हाण यांनी केली आहे.

आदिवासी मजुराला बेदम मारहाण, जातीवाचक शिविगाळ



तिघा भावांचा मजुरीच्या कारणावरून वाद होऊन भांडण झाले होते. त्यावेळी तिघा भावांनी संतोषला मारहाण करून त्याची दुचाकीची तोडफोड केली होती. त्यानंतर सदर भांडण परश्याच्या

मध्यस्थीने मिटले होते. परंतु याच भांडणाचा राग मनात धरून ११ जुलै रोजी परश्या हा त्याचे नातेवाईकांसोबत दुचाकीने सार्वकाळी सोडे पाच वाजताच्या सुमारास पाये नाक्यावर

बाल्या अरुण मुकादम, मंदार अरुण मुकादम, मनिस अरुण मुकादम अशी गुन्हा दाखल झालेल्या भावांची नावे आहेत. तर परश्या पवार असे जखमी आदिवासीचे नाव आहे. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार तक्रारदार परश्या हा पाये येथील नाईक पाड्यात पत्र ी आणि एका मुलीसह राहत असून शेत मजुरीवर उपजीविका करीत आहे.

भाजी आणण्यासाठी जात असतानाच वरील तिघांनी त्यास रस्त्यात अडवून जातीवाचक शिवीगाळसह गाडीच्या चावीने तसेच ठोऱ्यांनी बेदम मारहाण केली. या घटनेची माहिती

बदलापुरातील दगड खाणीला १९० कोटींचा दंड



बंद होत नव्हती. दरम्यान वनशक्ती या समाजिक संस्थेने कार्यकर्ते नंदकुमार पवार आणि कोपऱ्याची वाडीतील स्थानिक रहिवासी भास्कर वारघडा यांनी मुंबई उच्च न्यायालयात या संदर्भात एकरच लांबी दिली. यासंदर्भात गावकऱ्यांसोबत वनशक्तीचे कार्यकर्ते नंदकुमार पवार आणि कोपऱ्याची वाडीचे स्थानिक रहिवासी भास्कर वारघडा यांनी या संदर्भात मुंबई उच्च न्यायालयात

एकरच लढा दिला होता. अखेर या दगड खाण मालकाला परवानगी क्षेत्राच्या बाहेरील जागेत १ लाख ३० हजार ब्रास दगड खाणीचे उत्खनन केल्याने आणि त्याची रॉयल्टी न भरल्याने १९० कोटी ३० लाख रुपयांचा दंड ठोठावला आहे. तसेच जिल्हाधिकाऱ्यांनी सक्तीने या कारवाईची अंमलबजावणी करावी असे आदेश सुद्धा उच्च न्यायालयाने दिले आहेत. त्यामुळे आता ही दगडखाण बंद होणार असल्याने गावकऱ्यांनी उच्च न्यायालयाच्या आदेशाचे स्वागत केले आहे. ही दगडखाण बंद होणार असल्याने आमच्या आरोग्यावर होत असलेली हानी थांबणार असल्याचे भास्कर वारघडा यांनी सांगितले.

“दगडखाणीमुळे ग्रामस्थांच्या आरोग्याचा प्रश्न निर्माण झाला होता. जमीनी नारीक झाल्या आहेत. पिण्याचे पाण्याचे झरेही बंद झाले होते. त्यामुळे या विरोधात वनशक्तीच्या माध्यमातून मुंबई हायकोर्टात दाखल केलेल्या याचिकेवर मुंबई उच्च न्यायालयाने लावलेल्या दंडावर मुंबई उच्च न्यायालयाने शिवकामोर्तव करत सक्तीने वसुलीचे आदेश दिले आहेत. त्यामुळे येथील ग्रामस्थांना होणारा त्रास बंद होणार आहे. तसेच जिल्हाधिकारी आणि तहसीलदारांनी याबाबत तातडीने कारवाई करावी.”

-नंदकुमार पवार, याचिकाकर्ते आणि वनशक्तीचे सदस्य

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, भाईदर (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 कक्षेत्रा 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

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 : marathiekikaran2021@gmail.com**