





संपादक  
दिपक मोरेश्वर नाईक

## राजकीय हस्तक्षेप अन् गुन्हेगारीला पाठबळ



**राज्यात वाढत्या गुन्हेगारीसोबत शस्त्र परवान्यांमध्येही राजकीय हस्तक्षेप वाढल्याने कायदा-सुव्यवस्थेवर प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे. पुण्यातील गुंड घायवळला शस्त्र परवाना मिळाल्याने गृहराज्यमंत्री योगेश कदम यांच्यावर आरोप झाले असून, या प्रकरणाने राजकारण पेटले आहे.**

व्यावसायिक असल्याचे कारण, स्वतःच्या व कुटुंबीयांच्या जीविताला धोका अशा विविध कारणास्तव शस्त्र परवाना दिला जातो. शस्त्र परवाना देण्याचा अधिकार हा संबंधित जिल्हाधिकारी व पोलीस आयुक्तांना असतो. मात्र गेल्या काही वर्षांत प्रत्येक क्षेत्रात राजकीय हस्तक्षेप वाढला असून शस्त्र परवाना देण्यातही राजकीय हस्तक्षेप वाढल्याने पक्षाचे पदाधिकारी कार्यकर्त्यांना शस्त्र परवाना सहज उपलब्ध होतात. एकूण राजकीय हस्तक्षेप वाढीमुळे एका अर्थाने गुन्हेगारीला पाठबळ मिळत आहे. बीड जिल्ह्यातील वाढती गुन्हेगारी, पुण्यात कोयता गॅंगचा दरारा, तर नाशिक, औरंगाबाद, नागपूर एकूणच राज्यातील गुन्हेगारीच्या वाढत्या घटनांमुळे जनतेच्या मनात दहशत निर्माण झाली आहे. महिलांवरील अत्याचार, खून, खंडणी अशा घटनांमध्ये वाढ झाली हे अलीकडच्या काळात घडलेल्या घटनांतून समोर आले आहे. बीड जिल्ह्यात महिलेला जबर मारहाण केल्याचा प्रकार नुकताच उघडकीस आला. एकीकडे गुन्हेगारी मोडीत काढण्याचा सूर राजकीय नेत्यांकडून आळवला जातो, तर दुसरीकडे राजकीय नेतेमंडळींच गुन्हेगारीला अप्रत्यक्ष खतपाणी घालत असल्याचे अनेक घटनांमधून समोर आले आहे. पुण्यातील गुंड निलेश घायवळ याला शस्त्र परवाना दिल्याचे प्रकरण उजेडात आले आणि राज्यातील राजकारण चांगलेच तापले आहे. गृहराज्यमंत्री योगेश कदम यांच्या राजीनाम्याची मागणी जोर धरू लागली आहे. त्यात गृहराज्यमंत्री योगेश कदम यांचे वडील रामदास कदम यांनी तर घायवळ याला शस्त्र परवाना देण्यासाठी विधिमंडळातील बड्या नेत्याने शिफारस केल्याचा खळबळजनक दावा केला आहे. रामदास कदम यांचा दावा आणि राजकीय नेत्यांचे गुन्हेगारी जगताशी जवळीक असल्याचे पुन्हा एकदा समोर आले आहे. सर्वसामान्य व्यक्तीने शस्त्र परवाना मिळावा यासाठी अर्ज केला तर त्याला सहजासहजी मिळत नाही, हे कोणी नाकारू शकत नाही. मात्र राजकीय हस्तक्षेप आला तर न होणारी गोष्ट काही वेळात होते. मात्र ज्या ठिकाणी जनतेच्या सुरक्षेचा प्रश्न येतो तेथे राजकीय नेतेमंडळींनी हस्तक्षेप करण्याआधी कायदा व सुव्यवस्थेसह सर्वसामान्य जनतेच्या सुरक्षा याचा विचार करणे गरजेचे आहे, तर अन् तरच गुन्हेगारी मोडीत काढण्याचे उद्दिष्ट सफल होईल, यात दुमत नाही. महात्मा जोतिबा फुले, सावित्रीबाई फुले, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, शाहू महाराज, र. धो. कर्वे, लोकमान्य टिळक यांच्यासारख्या महापुरुषांच्या कर्तृत्वाने बहरलेली महाराष्ट्र भूमी आहे. या भूमीत कर्मवीर यांच्यासारख्या महापुरुषांनी शिक्षणाचा प्रसार केला. या साऱ्या विचाराची कास धरत त्या पाऊलवाटेने मार्गक्रमण करणारे राज्य म्हणून महाराष्ट्राची जगभरात ओळख आहे. मात्र गेल्या काही वर्षांत महाराष्ट्रात गुन्हेगारीचा आलेख चढाच राहिला असून तो आजही कायम आहे. महाराष्ट्रात गुन्हेगाराला शिक्षा होत नाही असे नाही, फक्त त्या गुन्हाला वाचा फोडण्यासाठी कोणी तरी पुढाकार घेणे गरजेचे आहे. बीड जिल्ह्यातील सरपंच संतोष देशमुख यांच्या हत्येचे प्रकरण शंभर टक्के गाडले गेले असते. परंतु प्रसारमाध्यमे, सोशल मीडिया यांनी हे प्रकरण लावून धरले आणि गुन्हेगार कारागृहापर्यंत पोहोचले. या घटनेनंतर बीड शांत होईल असे वाटत होते, परंतु तरुणाला बेदम मारहाणीचा व्हिडीओ व्हायरल झाला, दोन दिवसांपूर्वी महिलेला मारहाण केल्याचा व्हिडीओ व्हायरल झाला. त्यामुळे बीड गुन्हेगारांचा अड्डा झालाय की काय, असा प्रश्न निर्माण होणे स्वाभाविक आहे. बीडचे पालकमंत्री अजित पवार त्यामुळे बीड जिल्ह्यातून गुन्हेगारी संपुष्टात येईल, अशी आशा बाळगणे काही चुकीचे नाही. सध्या पुण्यातील गुंड निलेश घायवळ प्रकरणाची जोरदार चर्चा सुरू आहे. गुन्हेगारी पार्श्वभूमी असताना पासपोर्ट मिळाला आणि विदेशात रवाना झाला. त्यानंतर त्याच्या घराची झाडाझडती घेतली असता दोन जिवंत काडतुसे सापडली आणि शस्त्र परवाना दिल्याचा मुद्दा उजेडात आला आहे. घायवळ याला शस्त्र परवाना गृहराज्यमंत्री योगेश कदम यांच्या शिफारशीनुसार दिल्याचा आरोप विरोधकांनी केला. त्यानंतर योगेश कदम यांना घेण्याचा जोरदार प्रयत्न सुरू आहे. मात्र प्रश्न असा निर्माण होतो की, जनतेच्या कल्याणासाठी राज्यकर्त्यांना निवडून पाठवले जाते. मात्र राजकारणींच गुन्हेगारांचे हित जोपासत असल्याचे अनेक प्रकरणांत समोर आले आहे. राज्यकर्त्यांनी सामाजकारणावर भर दिल्यास महाराष्ट्र राज्य नक्कीच सुजलाम् सुफलाम् होण्यास वेळ लागणार नाही, हेही तितकेच खरे. महाराष्ट्राची भूमी थोर, संत, महापुरुषांची हे आता कुठे तरी काळाच्या पडद्याआड जात आहे. देशात गुन्हेगारी म्हाटलं तर उत्तर प्रदेश बिहार या राज्यांचा उल्लेख प्रथम होत असे. अनेक गुन्ह्यांच्या आहेतखत उत्तर प्रदेश बिहार ही राज्ये वरच्या क्रमांकावर होती, मात्र आता त्या राज्यांना मागे टाकत महाराष्ट्राने गुन्हेगारीत बाजी मारली की काय, अशी शंका निर्माण झाली आहे. महाराष्ट्रात गुन्हेगारी वाढीची अनेक कारणे असली तरी बेरोजगारी, आर्थिक चणचण, व्यसनाचे वाढते प्रमाण ही मुख्य कारणे आहेत. मात्र त्याहीपेक्षा म्हणजे राजकीय हस्तक्षेप वाढणे, मी काहीही केले तरी पोलिसांचा खाक्या अनुभवयास मिळणार नाही, काही महिन्यांत जामिनावर सुटका असा विश्वास गुन्हेगारामध्ये निर्माण झाला आहे. गुन्हेगार आणि राजकर्ते दोघांमधील मैत्रीची बेडी इतकी घट्ट आहे की, राज्यात नव्हे तर देशातून गुन्हेगारी संपुष्टात येणे अशक्य आहे. लोकप्रतिनिधी म्हटले की, सर्वसामान्य जनतेच्या समस्यांचे निवारण, प्रभागात सोयीसुविधा उपलब्ध करून देणार या विश्वासाने लोकप्रतिनिधींची निवड जनता करते. मात्र गेल्या काही वर्षांत राज्यातील राजकारणाचे समीकरण बदलले असून जनतेच्या प्रश्नाकडे दुर्लक्ष आणि आरोप-प्रत्यारोप करण्यातच नेतेमंडळी घन्यता मानतात. निलेश घायवळ प्रकरणात शस्त्र परवाना दिला कोणी याचा शोध घेत्ये गरजेचे असताना आरोप-प्रत्यारोपांच्या फैरी झडत आहेत. महाराष्ट्र राज्यात शस्त्र परवाना मिळविण्याची प्रक्रिया ही केंद्र सरकारच्या शस्त्र अधिनियम १९५९ आणि शस्त्र नियम २०१६ यांच्या अधीन आहे. या कायद्यांनुसार शस्त्र परवाना हा केवळ त्या व्यक्तींनाच दिला जातो ज्यांना स्वतःच्या किंवा कुटुंबाच्या सुरक्षेसाठी, व्यावसायिक कारणांसाठी किंवा खेळाडू म्हणून शस्त्राची कायदेशीर गरज आहे. शस्त्र परवाना देण्याचा अधिकार जिल्हास्तरावर जिल्हाधिकारी किंवा पोलीस आयुक्त यांच्याकडे असतो. परवाना देताना अर्जदाराची पार्श्वभूमी तपासली जाते- गुन्हेगारी रेकॉर्ड, मानसिक आरोग्य आणि शस्त्र वापराचा हेतू या बाबींची सखोल चौकशी केली जाते.

**मंत्रिमंडळाची घोषणा होताच आणि अर्थसंकल्प सादर करण्यापूर्वीच पंतप्रधानांनी राजीनामा दिला. फ्रान्समध्ये वर्षभरातच तिसरे पंतप्रधान पायउतार झाले आहेत. तेथे नेमके काय सुरू आहे? आता पुढे काय होणार?**

युरोपातील दुसऱ्या क्रमांकाची अर्थव्यवस्था असलेला फ्रान्स सध्या अस्थैर्याच्या गतेंत सापडला आहे. अवघ्या २७ दिवसांतच पंतप्रधान सबास्टीयन लुकार्ना यांना खुर्ची सोडावी लागली आहे. त्यांनी घेतलेला हा तडकाफडकी निर्णय अनपेक्षित नक्कीच नाही; मात्र, इतक्या कमी कालावधीत ते पद सोडतील, असे कुणालाही वाटले नाही. या साऱ्या स्थितीमुळे राष्ट्राध्यक्ष इमॅन्यूएल मॅक्रॉन यांच्या अडचणी प्रचंड वाढल्या आहेत. वर्षभराच्या कालावधीत तीन पंतप्रधानांनी सोडचिठ्ठी दिल्याने आता त्या पदावर कुणाची नियुक्ती करायची आणि स्थिर सरकार कसे स्थापन होईल, असा यक्ष प्रश्न मॅक्रॉन यांच्यासमोर आहे. तेथील करायची आणि स्थिर सरकार कसे स्थापन होईल, असा यक्ष प्रश्न मॅक्रॉन यांच्यासमोर आहे. तेथील करायची आणि स्थिर सरकार कसे स्थापन होईल, असा यक्ष प्रश्न मॅक्रॉन यांच्यासमोर आहे. तेथील करायची आणि स्थिर सरकार कसे स्थापन होईल, असा यक्ष प्रश्न मॅक्रॉन यांच्यासमोर आहे. तेथील करायची आणि स्थिर सरकार कसे स्थापन होईल, असा यक्ष प्रश्न मॅक्रॉन यांच्यासमोर आहे.

युरोपातील एकूण २७ देशांमध्ये आर्थिक आघाडीवर जर्मनी पहिल्या क्रमांकावर आहे, तर दुसऱ्या स्थानी आहे फ्रान्स. मात्र, हाच फ्रान्स सध्या अनेक समस्यांनी ग्रस्त आहे. खासकरून सक्षम राजकीय नेतृत्व आणि सरकार या पातळीवर देशाची अवस्था बिकट आहे. फ्रान्सच्या राज्यघटनेनुसार राष्ट्राध्यक्ष हे सर्वात शक्तिशाली आहेत. २०१७ पासून मॅक्रॉन हे फ्रान्सचे राष्ट्राध्यक्ष आहेत. सर्व सूत्रे ताब्यात असतानाही मॅक्रॉन यांच्यासमोर मोठे संकट उभे ठाकले आहे. दुसऱ्या महायुद्धानंतर पहिल्यांदाच फ्रान्समध्ये एवढे मोठे राजकीय अस्थैर्य आणि संकट घोंघावत आहे. २०२४च्या मध्यात फ्रान्समध्ये निवडणुका झाल्या. त्यात कुठल्याही पक्षाला बहुमत मिळलेले नाही. त्यामुळे आघाड्यांचे सरकार आरूढ होत आहे. म्हणूनच वर्षभरातच तीन पंतप्रधान देशाला पहावे लागत

**गेली** काही वर्षे महाराष्ट्र, विशेषतः महामुंबईचे रहिवासी ज्या नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाची आतुरतेने प्रतीक्षा करत होते, त्याच्या पहिल्या टप्प्याचे उद्घाटन आणि मुंबई मेट्रोलाइन-३च्या अंतिम टप्प्याचे लोकार्पण पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते बुधवारी झाले. या दोन महत्त्वाच्या प्रकल्पांमुळे वाहतुकीचे नवे अवकाश खुले झाले आहे.

न्यूयॉर्क, लंडन, पॅरिस या शहरांत तीन विमानतळ आहेत. मुंबईत मात्र गेली अनेक दशके दीड धावपट्टी असलेल्या विमानतळावरून वाहतूक सुरू होती. देशाची आर्थिक राजधानी असलेल्या मुंबईसाठी दुसरा विमानतळ गरजेचा होताच. छत्रपती शिवाजी महाराज विमानतळावरून तासाला सुमारे पन्नास विमाने ये-जा करतात. गेल्या काही वर्षांत प्रवासीसंख्या वाढली; निव्वानसेवा मात्र बांधू शकल्या नव्हत्या. ही कौडी नव्या विमानतळामुळे फुटणार आहे. येत्या काळात हा भार नवी मुंबई विमानतळावर विभागला जाईल आणि नव्या विमानसेवांना अवकाश मिळेल.

येत्या डिसेंबरमध्ये उड्डाणे सुरू होतील तेव्हा नवी मुंबई विमान वाहतुकीच्या नकाशावरील एक महत्त्वाचे केंद्र होईल. या विमानतळावर दोन धावपट्ट्या आहेत. सध्या एकच टर्मिनल सुरू झाले असले तरी दशकभरात चारही टर्मिनल सुरू होतील तेव्हा हा विमानतळ तब्बल नऊ कोटी प्रवासी हाताळू शकेल. व्यापार आणि मालवाहतूक क्षेत्रालाही बळकटी मिळेल. दर वर्षी ३.२५ दशलक्ष टन मालाची वाहतूकक्षमता असलेला हा विमानतळ जगातील मोजक्या विमानतळांपैकी एक आहे. नाशवंत शेतमालासाठी वाहतुकीची सोय झाल्याने शेतकऱ्यांना जगातल्या नव्या बाजारपेठा खुणावू लागल्या आहेत.

मुंबईकरांनी तब्बल आठ वर्षांची प्रतीक्षा केल्यानंतर मेट्रो-३ सेवाही गुरुवारपासून खुली झाली.



## कठीण आणि आव्हानात्मक स्थितीत फ्रान्स

आहेत. आर्थिक अरिष्ट्याने गंभीर रूप धारण केले आहे. तेच सगळ्यात मोठे आव्हान पंतप्रधानांपुढे आहे. या गतेतून बाहेर काढण्यासाठी पंतप्रधानांना अतिशय कठोर निर्णय घ्यावे लागणार आहेत. मात्र, त्यासाठी त्यांच्याकडे योग्य संख्याबळ आणि भक्कम पाठिंबा नाही. विरोधकांसह ज्यांच्या पाठबळावर सत्ता मिळविली त्यांचा रोष सहन करावा लागणार आहे. त्यामुळे पंतप्रधानपद ही अत्यंत काटेरी खुर्ची झाली आहे. अशा स्थितीत सरकार चालवणे हे कठीण काम आहे. नुकतेच पायउतार झालेले सबास्टीयन लुकार्ना यांना त्याची जाणीव प्रकर्षाने झाली. त्यामुळेच अवघ्या २७ दिवसांत त्यांनी कठोर निर्णय घेऊन सत्तेतून बाहेर पडण्याचे जाहीर केले. यानंतर फ्रान्समध्ये ठिकठिकाणी निदर्शने झाली. सक्षम आणि स्थिर सरकार द्या, आर्थिक आव्हानांमधून देशाला बाहेर काढा, अशी मागणी यातून होत आहे. तसेच, मॅक्रॉन यांनी राजीनामा द्यावा, तातडीने देशात निवडणूक घ्यावी, असा सूरही आळवला जात आहे.

राष्ट्राध्यक्ष इमॅन्युएल मॅक्रॉन यांचा कारभार हा हुकूमशाहीप्रमाणे सुरू असल्याची टीका फ्रान्समध्ये होत आहे. जनतेने स्पष्ट बहुमत न दिल्याने मॅक्रॉन यांची कठीण परीक्षा सुरू आहे. फ्रान्समध्ये बेरोजगारीचा प्रश्न उग्र होत आहे. त्याशिवाय महागाई वाढतच आहे. रोजगार उपलब्धी, गुंतवणूक या पातळीवर फारसे आशादायक चित्र नाही. त्यातच पंतप्रधानांनी राजीनामा दिल्यानंतर शेअर

## नवे पंख, नव्या आशा



भूसंपादनापासून अनेक गोष्टींमध्ये अडथळ्यांची शर्यत पार करावी लागल्याने आरोप टीकेची धनी झालेली ही सेवा अखेर प्रत्यक्षात आल्याने मुंबईकरांनी सुटकेचा निःश्वास टाकला. देशातील सर्वाधिक लांबीची भुयारी मेट्रो असलेला हा प्रकल्प पूर्ण करून तंत्रज्ञानाच्या दृष्टीनेही मोठे आव्हान यशस्वीपणे पूर्ण झाले आहे. यामुळे मुंबई शहर आणि पश्चिम उपनगरे दक्षिणोत्तर जोडली गेली असली, तरी अद्याप पूर्व उपनगरांची जोडणी बाकी आहे.

महामुंबई आणि अन्य शहरांतही मेट्रोचे जाळे उभारण्याचे काम अपेक्षेपेक्षा किती तरी रखडले आहे. दरम्यानच्या काळात त्याचा खर्चही कैक पटीने वाढला आहे. हा कालापन्वय टाळणे हे खर्च आटोक्यात ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे असते. त्या दृष्टीने तरी सर्व राजकीय पक्षांनी एकत्र येऊन प्रकल्प कायदावर साकारतानाच त्यांची व्यवहार्यता व उपयोग यांची सांगड घालण्यात योगदान द्यायला हवे.

या साऱ्या कामाला गती देण्याची गरज आहेच; पण त्यासोबत बस, लोकल रेल्वे, रिक्षा आणि टॅक्सी वाहतूक एकमेकांशी जोडण्याचे काम समतारपणे करावे लागेल. एखाद्या शहराच्या वाहतूक सेवेचा एकात्मिक प्रणाली म्हणून विचार करायला हवा; शहर नियोजनात तो अद्यापही दिसत नसल्यात तो कुडक्यातुकड्याने उभी राहणारी दबबेढे दिसू लागली आहेत.

नवी मुंबई विमानतळाचे

बाजार जोरदार कोसळला. त्यात गुंतवणूकदारांचे मोठे नुकसान झाले आहे. तसेच, देशातील अस्थैर्यामुळे शेअर बाजारावरही चिंतेचे ढग शोभावत आहेत. नजीकचा काळ फार आशादायी किंवा सकारात्मक नसल्याचे तज्ज्ञांचे मत आहे. त्यामुळे शेअर बाजार गटांगळ्या खात राहील, हे स्पष्टच आहे. फ्रान्समध्ये पुढील सार्वत्रिक निवडणूक २०२७ मध्ये होणार आहे. तोपर्यंत आघाड्यांच्या कुबड्या घेणारे सरकार चालवत राहणे अत्यंत अवघड काम आहे. कारण, स्पष्ट बहुमताअभावी कुठलेही सरकार ठोस काहीच करू शकणार नाही. तसेच, विरोधक त्यांना टोकदारपणे लक्ष करीत राहणार, तर केव्हाही पाठिंबा घेतला जाण्याच्या शक्यतेने पंतप्रधान केवळ नामधारी राहण्याची चिन्हे आहेत. त्यामुळे आता तातडीने निवडणुका घ्याव्यात का, याची चाचपणी होऊ शकते. मात्र, आधीच आर्थिक आघाडीवर पिछेहाट करणाऱ्या देशाला निवडणूक खर्चात टाकायचे का, अशा द्विधा मनस्थितीत मॅक्रॉन आहेत. तसेच, निवडणुकीनंतर सक्षम किंवा बहुमताचे सरकार सत्तेवर येईल की नाही याची काहीच खात्री नाही. अमेरिकन अध्यक्ष डोनाल्ड ट्रम्प हे जवळपास दररोज नवनवीन घोषणा करीत आहेत. त्याचा मोठा परिणाम जगातील विविध देशांवर होत आहे. युरोपातील देशांबाबत त्यांची भूमिका फारशी चांगली नाही. भारतासह काही देशांवर जबर आयात शुल्क लादून त्यांनी जगभरात खळबळ उडवून दिली

आहे. फ्रान्सही अमेरिकेच्या जाचातून सुटलेला नाही. अशा स्थितीत फ्रान्समध्ये स्थिर सरकार नाही, ही बाब फ्रान्सला आणखीच महागात पडू सकती. कारण, अमेरिकेच्या आव्हानांना तोंड देण्यासाठी सर्वंकष धोरण किंवा निर्णय घेणे फ्रान्ससाठी आवश्यक आहे. तूर्त तरी तसे होणार नाही, असे दिसते.

रशियाने युक्रेनवर आक्रमण करून युरोपीय देशांची झोप उडवली आहे. भलेही युरोपीय देश नाटोचे सदस्य असले तरी त्यांच्या पोटात अनेक आव्हाने आहेत. रशिया आपल्यावरही आक्रमण करणार का, अशी चिंता युरोपीय देशांना सारखी सतावत आहे, तर ट्रम्प यांची भूमिका युरोपीय देशांसाठी फारशी समाधानकारक नाही. रशियाकडून भारत तेल खरेदी करत आहे. याच तेलावर प्रक्रिया करून ते तेल युरोपीय देशांना विकले जात आहे. भारतावर तुम्ही पण निर्बंध लादा, असे ट्रम्प यांचे म्हणणे आहे. तूर्त तरी युरोपीय देशांनी भारताविरुद्ध निर्णय घेतलेले नाहीत. असो. ट्रम्प यांची आक्रस्ताळी भूमिका वा निर्णय फ्रान्सलाही झळ पोहचवत आहेत. ट्रम्प यांचा दबाव झुगारणे फ्रान्सला कुठवर शक्य होईल हा प्रश्नच आहे. जोपर्यंत आघाड्यांचे सरकार चालू राहील तोवर फ्रान्सच्या परिस्थितीत फार बदल होणार नाही.

संरक्षण उत्पादनांच्या विक्रीसह देशेदेशींची बाजारपेठ शोधणे फ्रान्सला आवश्यक आहे. जर्मनीने घेतलेली मुसंडी विचार करायला लावणारी आहे.

## एटीएसची छापेमारी



**राष्ट्रीय तपास संस्था (एनआयए) आणि ‘एटीएस’ च्या तपासामध्ये पुणे, मुंबई, गुजरात आणि अन्यत्र घातपाती कारवाया घडविण्याचे अनेक मनसुबे त्यातून उधळले गेले.**

दहशतवादीविरोधी पथकाने (एटीएस) विविध ठिकाणी छापे घालून केलेल्या तपासणीमुळे पुणे व परिसर हा दहशतवादी कारवायांच्या ‘रडार’वर असल्याचे पुन्हा दिसून आले आहे. येथील कोंढवा मीठानगर, वानवडी, खडकी आणि भोसरी अशा परिसरांत ह्याएटीएसहूनच्या पथकाने १८ ठिकाणी छापे घातले; त्यामध्ये अद्याप कोणाला अटक करण्यात आलेली नसली, तरी अनेक कागदपत्रे आणि इलेक्ट्रॉनिक पुरावे ताब्यात घेण्यात आले आहेत. त्यातून दहशतवादी गट, त्यांचे पाठिराखे आणि त्यांच्या संभाव्य कारवायांवर प्रकाश पडू शकतो. या कारवाईचा संबंध दोन वर्षांपूर्वी पुण्यातच अटक करण्यात आलेल्या दोघा संशयित दहशतवाद्यांशी असल्याने याचे गांभीर्य वाढले आहे.

जुलै २०२३ मध्ये पुणे पोलिसांनी दोघा वाहनचोरांना पकडले आणि चौकशी केली असता, जयपूरमध्ये घातपात घडविण्याचा कट शिजत असल्याचे उघडकीस आले होते. त्याबरोबरच पुण्यातही उत्सवकाळात स्फोट घडविण्याचा त्यांचा बेत होता. बॉम्ब बनवण्याचे साहित्य, ड्रोन्चे साहित्यही जप्त करण्यात आले; तसेच सातारा आणि कोल्हापूर भागातील

फ्रान्समध्ये क्षमता असली तरी योग्य आणि सर्वमाम्य नेतृत्व नाही. जीडीपी कमी राहणे आणि अन्य देशांतर्गत आव्हाने वाढणे ही फ्रान्ससाठी चांगली लक्षणे नाहीत. मॅक्रॉन यांनी तातडीने सक्षम नेतृत्व द्यायला हवे. पण, विरोधक आणि डाव्यांनी सरकारला चांगलेच लक्ष्य केले आहे. आता या परीक्षेत उत्तीर्ण व्हायचे की आणखी काय करायचे, असा प्रश्न मॅक्रॉन यांच्यापुढे आहे. जितका काळ अस्थैर्य फ्रान्समध्ये राहील तितका काळ फ्रान्स विकासाच्या पातळीवर झपाट्याने मागे फेकला जाणार आहे. पश्चिम आशियात इस्त्रायल-गाझा यांच्यात सुरू असलेले युद्ध लक्षात घेता अनेक भूराजकीय समीकरणे आणि डावोपेच खेळले जात आहेत. अशा स्थितीत फ्रान्स अस्थिर राहणे हे युरोपच्याही अडचणीचे आहे.

भारतासोबत युरोप आर्थिक कॉरिडॉर साकारण्याचे प्रस्तावित आहे. त्याला चालना देणे, देशांतर्गत आर्थिक पातळीवर योग्य निर्णय घेणे ही आव्हाने फ्रान्ससमोर आहेत. मात्र, जोवर तेथे नवीन आणि सक्षम सरकार येत नाही तोवर ते शक्य नाही. आर्थिक पातळीवर पिछडी असलेल्या फ्रान्सचा उत्पन्न आणि खर्च यांचा ताळमेळ बिघडला आहे. वित्तीय तूट वाढत असल्याने अनेक प्रश्न उग्र होत आहेत. वाढत्या स्पर्धा आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या काळात फ्रान्स मागे राहणे युरोपसाठी फारसे हितावह नाही. जनतेचा रोष शमविण्यासाठी नवीन गुंतवणूक आणि स्थानिक पातळीवर रोजगार निर्माण करायला हवा. महागाईही आटोक्यात ठेवण्याची कसरत आहे. स्थलांतरितांचे लोंढे रोखणे आणि देशात आलेल्या घुसखोरांना हाकलणे ही सुद्धा तारेवरची कसरत आहे. १९५८ मध्ये करण्यात आलेल्या ऐतिहासिक घटनादुरुस्तीने राष्ट्रपतना शक्तिशाली केले आहे. मात्र ते योग्य होते की अयोग्य याचा विचारही फ्रान्सला करावा लागणार आहे. या कठीणपणात जेन झी डोके वर काढणार नाहीत ना यासाठी दक्ष रहावे लागेल. त्यासाठी नेपाळचा धडा ताजाच आहे.

## केस आयुष्यभर दाट आणि काळे राहण्यासाठी मेंदीमध्ये करा हे तेल मिक्स



**मेंदीमध्ये करा बदामाचं तेल मिक्स**

मेंदीमध्ये तुम्ही जर बदामाचं तेल मिक्स केलं तर तुम्हाला नक्कीच चमकदार आणि दाट केस मिळतील. त्यासाठी तुम्हाला जास्त त्रासही सहन करावा लागणार नाही. शिवाय तुम्हाला जास्त पैसेही खर्च करावे लागणार नाहीत. घरच्या घरी तुम्ही सोप्या पद्धतीने हा प्रयोग करून तुमची समस्या दूर करू शकता. बदाम हे केसांसाठी अधिक पौष्टिक आहे. त्यामुळे त्याचा मेंदीसह उपयोग केल्यास, तुम्हाला योग्य आणि चांगला परिणाम मिळतो. पण हे लावण्याची एक पद्धत आहे. त्यामुळे त्या पद्धतीचा वापर करूनच तुम्ही मेंदी लावा.

- मेंदी लावण्याच्या एक दिवस आधी तुम्ही मेंदी आणि पाणी घालून मिक्स करून ठेवा
- त्यानंतर ही मेंदी तुम्ही थोडी मंद आचेवर गरम करा
- ती खाली उतरवल्यावर त्यात दोन चमचे बदामाचं तेल घालून ते व्यवस्थित मिक्स करा आणि हे मिश्रण थंड होऊ द्या
- थंड मिश्रण केसांना लावा आणि सुकेपर्यंत तसंच ठेवा
- सुकल्यानंतर थंड पाण्याने केस धुवा
- असे चार आठवडे केल्यास, तुमचे केस दाट, काळे, चमकदार आणि घनदाट होतील. त्याशिवाय तुमच्या केसांना नैसर्गिक सुंदर रंगही मिळेल

**केस अधिक सुंदर करण्यासाठी** काही टिप्स

केस तुम्हाला अधिक सुंदर आणि घनदाट करायचे असतील तर तुम्हाला घरच्या घरी काही उपाय करता येतात. त्यासाठी तुम्ही सोप्या पद्धतीचा वापर करा

तिळचे तेल तुम्ही केसांना लावा अथवा त्याचे सेवन करा. तुम्ही तुमच्या आहारामध्ये तिळच्या तेलाचा वापर केल्यास, तुमचे केस जास्त काळांसाठी काळेभोर राहतात

**केस धुताना माईल्ड शॅंपू अथवा नैसर्गिक शिकेकाईचा वापर करा**

केस धुण्याआधी एक कप चहाचे पाणी गरम करून त्यात एक चमचा मीठ मिक्स करून नीट ढवळ्या. हे मिश्रण केसांना केस धुण्याआधी एक तास लावा आणि मग केस धुवा. यामुळे केस काळे राहण्यास मदत मिळते. मेंदीमध्येही तुम्ही चहाचे पाणी मिक्स करून लावू शकता

आलं कुटून त्यामध्ये मध घाला आणि पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट डोक्याला लावा. यामुळे पांढरे केस काळे होतील.



आपल्याला जर माहीत नसेल तर मधुमेहाने वषाला जगभरात साधारण १६ लाख लोकांचा मृत्यू होतो. हळड ने सांगितल्याप्रमाणे २०३० पर्यंत मधुमेह हा

जगातली ७ वा असा सर्वात मोठा आजार सिद्ध होईल.

मधुमेह असा आजार आहे ज्याकडे तुम्ही दुर्लक्ष केलंत तर तुम्हाला तुमचा जीव गमवावा लागतो.

त्याशिवाय तुमचे डोळे, हृदय आणि किडनी यावर सर्वात जास्त परिणाम हा आजार करतो. हे अवयव मधुमेहामुळे निकामी होण्याचीही शक्यता असते. मधुमेह एकदा झाल्यानंतर हा तुम्हाला नियंत्रणात ठेवणं अत्यंत गरजेचे आहे. मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींना त्यांच्या

जेवण्याखाण्याकडे आणि व्यायामाकडे अगदी आवर्जून लक्ष द्यावे लागते. गोड

पदार्थ, सॉफ्ट ड्रिंक्स या पदार्थांपासून दूर राहून, कार्ब्स, प्रोटीन आणि हायफायबर पदार्थ यांचाही व्यवस्थित समतोल साधावा लागतो. अन्यथा मधुमेह शरीरामध्ये जास्त वाढण्याची शक्यता असते. पण मधुमेह आटोक्यात आणायचा असेल तर तुमच्याकडे एक रामबाण इलाज आहे आणि तो म्हणजे मेथीच्या दाण्याचे पाणी. यामुळे तुमचा मधुमेह आटोक्यात येऊन नियंत्रणात राहातो.

## मेथी दाण्याच्या पाण्याने मधुमेह येतो आटोक्यात, कसा कराल वापर

जेवण्याखाण्याकडे आणि व्यायामाकडे अगदी आवर्जून लक्ष द्यावे लागते. गोड पदार्थ, सॉफ्ट ड्रिंक्स या पदार्थांपासून दूर राहून, कार्ब्स, प्रोटीन आणि हायफायबर पदार्थ यांचाही व्यवस्थित समतोल साधावा लागतो. अन्यथा मधुमेह शरीरामध्ये जास्त वाढण्याची शक्यता असते. पण मधुमेह आटोक्यात आणायचा असेल तर तुमच्याकडे एक रामबाण इलाज आहे आणि तो म्हणजे मेथीच्या दाण्याचे पाणी.

यामुळे तुमचा मधुमेह आटोक्यात येऊन नियंत्रणात राहातो.

**अभ्यासानुसार झाले सिद्ध**

किर्टीमन अँड न्यूट्रिशन रिसर्चसाठी आंतरराष्ट्रीय जर्नल मध्ये करण्यात आलेल्याएका अभ्यासानुसार रोज१० ग्रॅम मेथीचे दाणे गरम पाण्यातून व्यायल्यास, टाईड २ डायबिटीस नियंत्रणात आणला जाऊ शकतो. मेथी दाण्याच्या पाण्यामध्ये इतकी क्षमता असते की, रक्तातील साखरेची पातळी कमी करता येते. मेथी दाण्यामध्ये जास्त प्रमाणात फायबर असते

जे तुमची पचनक्रिया अधिक कार्बोहायट्रे आणि त्याचप्रमाणे शरीरात असणारी

साखरेची पातळीही कमी करण्यास मदत करते. त्यामुळे रोज नियमित तुम्ही सकाळी उठल्यानंतर मेथीच्या दाण्याचे पाणी प्यायलात तर काही महिन्यातच तुमचा मधुमेह नक्की आटोक्यात येईल आणि हे कायम तसंच चालू ठेवलंत तर मधुमेह नियंत्रणात राहील.

**कसे बनवता येईल मेथी दाण्याचे पाणी**

मेथी दाण्याचे पाणी बनवण्यासाठी तुम्हाला जास्त कष्ट घेण्याची गरज नाही. हे अतिशय सोपे आहे. तुम्ही दोन पद्धतीने

चपाती, नाचणीची भाकरी, ज्वारीची भाकरी, पालेभाज्या, परांटे, कडधान्य, थालीपीठ असे पदार्थ आलटूनपालटून खावेत. तसेच मांसाहाराचा समावेशदेखील जेवणात असलाच पाहिजे. चौरस आहार घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पण बदलत्या जीवनशैलीमुळे आपल्या आहारात बेकरीचे पदार्थ, पॅकबंद पदार्थ, बाटलीबंद पदार्थ, सॉस यांचा स्वयंपाकघरात व आहारात कमीत कमी समावेश असावा.

रिडायाना

नेहमीच अन्न वाया जायला नको म्हणून शिळं खातात. अनेक वेळा ज्यादा झालेलं अन्न फ्रिजमध्ये ठेवून दोन ते तीन दिवस खातात. एखाद्यावेळी शिळं खाणं ठीक आहे, पण रोज शिळं कधीच खाऊ नये. त्यामुळे जेवण बनवतानाच ते गरजेनुसार बनवा. स्वयंपाकघरात प्लास्टिकचा वापर, स्टीलच्या भांड्यात जेवण बनवणे, फ्रिजचा जास्त वापर या

आधार सुद्धा राहण्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येकाने प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

गोष्टी टाळज्यात. स्त्रियांनी घरात जेवताना सर्वोसोबत जेवावं, मन लावून जेवण करावं. घरच्या बाईंकडे सर्व घराला खाऊ घालण्याची जबाबदारी असते. अनेक बायका या घरचे सगळे व्यवस्थित जेवले यातच समाधान मानतात. स्वतःकडे दुर्लक्ष करतात. खरं तर बाई ही प्रत्येक कुटुंबाचा आधार असते.

त्यामुळे हा आधार सुद्धा राहण्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येकाने प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

## ‘ही’ लक्षणं दिसली तर वेळीच सावध व्हा

**शरीराचं** कार्य सुरळीत व्हावं यासाठी अनेक अवयव महत्त्वाची भूमिका बजावतात. अशातच लिंक्डर शरीराचा एक महत्त्वपूर्ण भाग असून त्याला यकृत असंही म्हटलं जातं. जर लिंक्डरचं आरोग्य बिघडलं तर मूल्य होण्याचाही धोका संभवतो. लिंक्डरचं काम पचनक्रियेशी निगडीतही असतं. लिंक्डरचं वजन १.३ ते १.६ किलोग्राम एवढं असतं. लिंक्डर शरीरातील विपारी घटक पिताच्या स्वरूपात फिल्टर करण्याचं काम करतं आणि मूल किंवा मूत्र स्वरूपात शरीरातून बाहेर टाकले जातात. लिंक्डर शरीरामध्ये जवळपास ३०० पेक्षा अधिक कामं करतं. लिंक्डर रक्तामध्ये साखरेचं प्रमाण नियंत्रणात करण्याचं काम करतो. लिंक्डरचं एक कार्य शरीरात रक्त तयार करणं हेदेखील आहे.

**त्वचेचा रंग पिवळा होणं** : लिंक्डरचं काम बिघडतं तेव्हा याचा परिणाम त्वचेवर दिसून येतो. तसेच डोळ्यांमध्येही पिवळेपणा वाढतो. त्वचेचा रंग पिवळा पडणं, लघवीचा रंग पिवळा होणं यांसारखी लक्षणं दिसून आली तर वेळीच सावध व्हा.

**उलटीमधून रक्त पडणं** : जेव्हा सतत मळमळ

होणं किंवा उलटण्या घेणं यांसारख्या समस्या वाढतात. त्यावेळी लिंक्डरची समस्या असण्याती शक्यता असते. तसेच उलटी करताना त्यातून रक्त पडलं तर त्याकडे अजिबात दुर्लक्ष करू नका. तज्ञांचा सल्ला घ्या.

**हाता पायांना सूज येणं** : लिंक्डरचं आरोग्य बिघडतं त्यावेळी पोटाच्या खालच्या बाजूला सूज जाणवू लागते. तसेच हाता-पायांनाही सूज येते. जर तुम्हालाही ही समस्या जाणवत असेल तर दुर्लक्ष न करता डॉक्टरांचा सल्ला घेणं आवश्यक असतं.

**थकवा जाणवणं** : अनेकदा आपल्याला थकवा येत असेल तर हेदेखील लिंक्डर खराब होण्याचे संकेत असू शकतात. थकवा येण्याची इतरही कारण असू शकतात. त्यामुळे योग्य कारण ओळखण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

**जेवण वेचव लागत असेल तर** : जेवणाची इच्छा होत नसेल किंवा चव लागत नसेल तर ही गंभीर समस्या असू शकते. तसेच तोंडातून दुर्गंधी येत असेल तर हेदेखील लिंक्डर खराब होण्याचं लक्षण असू शकतं.

भारतात खाद्यसंस्कृतीची विविधता इतकी आहे की, दर दहा मैलावर खाद्यपदार्थ आणि त्याची चव बदलते. इतकी विविधता ही दुसऱ्या कोणत्या देशात क्वचितच असेल. पण भारतात एक गोष्ट सामाईक आहे, ती म्हणजे स्वयंपाकघरात बनणाऱ्या पदार्थ सेवनाने तिचे स्थान दुय्यम असते. जरी ती जेवण बनवत असली तरी भारतातील शहरी व ग्रामीण भागात ७० टक्के स्त्रिया या कुपेर्षित आहेत किंवा त्यांच्यात ॲनिमियाचे प्रमाण हे सर्वात जास्त दिसून येते. याचं कारण म्हणजे खाण्यापिण्याच्या बाबतीत स्त्रिया या नेहमी स्वतःकडे दुर्लक्ष करतात. या दुर्लक्ष करण्यामागे महत्त्वाचे कारण आहे, ते म्हणजे स्त्रियांच्या आहाराबद्दल असलेली मानसिकता. त्यामुळे स्त्रियांनी आता एक खूणगाठ बांधली पाहिजे. की आपल्या आहाराची आणि शरिराची काळजी आपणच घ्यायची आणि ही काळजी घेत असताना

कोणतीही अपराधीपणाची भावना मनात येता कामा नये. इतकं केलं तरी खूप महत्त्वाचं पाऊल असेल. आपल्याला दिवसभर काम करावं लागतं, कुटुंबाची काळजी घ्यावी लागते यासाठी काय-काय खावे आणि काय टाळावे हे जाणून घेणं खूप गरजेचं आहे. अनेक स्त्रिया या घरकामात इतक्या गुंतून जातात की त्यांची खाण्यापिण्याची काही वेळ ठरलेली नसते किंवा आहाराबद्दल नियोजन नसते. त्यामुळे सकाळी नाष्टा करणे आणि त्यात केळी, राजगिन्याचे लाडू, भाताची पेज, रव्याची खीर या पदार्थांचा समावेश असणे गरजेचे आहे या पदार्थांमुळे शरीराला ऊर्जा मिळते. दिवसाची सुरुवात पोषणयुक्त आहाराने होते. नाष्टा आणि दुपारचे जेवण यामध्ये खूप तासांचे अंतर ठेवू नये. मधल्या वेळेत भाजलेले फुटणे, शेंगदाणे, लाह्या असे हलके पदार्थ खाऊ शकता. जेवणात रोज एकाच प्रकारचे पदार्थ न खाता गव्हाची

चपाती, नाचणीची भाकरी, ज्वारीची भाकरी, पालेभाज्या, परांटे, कडधान्य, थालीपीठ असे पदार्थ आलटूनपालटून खावेत. तसेच मांसाहाराचा समावेशदेखील जेवणात असलाच पाहिजे. चौरस आहार घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पण बदलत्या जीवनशैलीमुळे आपल्या आहारात बेकरीचे पदार्थ, पॅकबंद पदार्थ, बाटलीबंद पदार्थ, सॉस यांचा स्वयंपाकघरात व आहारात कमीत कमी समावेश असावा.

रिडायाना

नेहमीच अन्न वाया जायला नको म्हणून शिळं खातात. अनेक वेळा ज्यादा झालेलं अन्न फ्रिजमध्ये ठेवून दोन ते तीन दिवस खातात. एखाद्यावेळी शिळं खाणं ठीक आहे, पण रोज शिळं कधीच खाऊ नये. त्यामुळे जेवण बनवतानाच ते गरजेनुसार बनवा. स्वयंपाकघरात प्लास्टिकचा वापर, स्टीलच्या भांड्यात जेवण बनवणे, फ्रिजचा जास्त वापर या

आधार सुद्धा राहण्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येकाने प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

## नख वाढवण्यासाठी खास घरगुती उपाय

नखांचे सौंदर्य वाढवणे म्हणजे केवळ नेल आर्ट करणे नव्हे तर, आपल्या नखांना नैसर्गिकरित्या पोषण देऊन त्यांचे रूप खुलवणे होय. तुम्हाला नेल आर्ट करून तुमच्या नखांचे सौंदर्य वाढवायचे असेल तर आधी त्यांना उत्तम पोषण मिळणे आवश्यक असते. त्यासाठी नखांची काळजी घेणे तितकेच गरजेचे असते. हातांची बोटं सुंदर दिसावी म्हणून बरेचदा स्त्रिया नखे वाढवताना दिसतात. मात्र, नखांची नीट काळजी घेतली नाही तर ती तुटतात. मात्र, जर लांब आणि सुंदर नख हवी असल्यास काही घरगुती उपाय केल्यास नख लांब आणि सुंदर होण्यास मदत होई.

- नारळचे तेल तुमची केवळ त्वचा आणि केसच नाही तर नखांसाठीदेखील फायदेशीर असते. त्यासाठी नारळच्या तेलामध्ये थोडेसे मध आणि ४ थेंब रोझमेरी तेल घालून मिक्स करावे. हे मिश्रण थोडे गरम करून घ्यावे. त्यानंतर नखे १५ ते २० मिनिटे तेलामध्ये बुडवून बसावे. आठवड्यातून असे २ वेळा केल्यास, नख वेगाने वाढतात आणि मजबूतही होतात.

- दूध आणि अंडे हे दोन्ही पदार्थ हाडे मजबूत करतात. त्यामुळे याचं सेवन करणं शरीरासाठी फायदेशीर असतं. तसेच नखांची मजबूती वाढवण्यासाठी देखील याचा वापर केला जातो. यासाठी तुम्हाला केवळ एका अंड्याचा सफेद भाग दुधामध्ये घालून फेटायचं आहे आणि यामध्ये ५ मिनिट्स तुमची नखं बुडवून ठेवा, असं केल्यामुळे तुमच्या नखांना मजबूती मिळेल आणि वेगाने नखं वाढतील.

- लसणाचा वापर केवळ खाण्यासाठीच नाही तर नखांचं पोषण आणि वाढीसाठीदेखील होऊ शकते. लसणाची पेस्ट आठवड्यातून दोन वेळा नखांवर लावल्यामुळे नखांना आवश्यक असणारं पोषण मिळतं.
- नखं वाढण्यासाठी विटामिन सी खूपच फायदेशीर असतं. संत्र्यामध्ये विटामिन सी चं प्रमाण जास्त प्रमाणात असतं. त्यासाठी तुम्ही ताज्या संत्र्याच्या रसामध्ये कमीत कमी १० मिनिट्स नखं बुडवून ठेवावी. त्यानंतर अगदी हलक्या गरम पाण्याने नखं धुऊन त्यावर मॉईस्चरायजर लावावे.

- १ चमचा लिंबू रसामध्ये ३ चमचे ऑलिव्ह ऑईल घालून थोडं गरम करून घ्यावं. त्यानंतर १० मिनिट्स नखं यामध्ये बुडवून ठेवावीत. तुम्ही रोज जरी हे करू शकत असाल तर लिंबाचे तुकडे नखांवर घसावेत. असं केल्यास, नखं पटकन वाढतात.

## स्वादासह आरोग्यासाठीही फायदेशीर ठरते पनीर

पनीरची भाजी म्हटलं की सगळ्यांच्याच तोंडाला पाणी सुटतं. पनीर आवडत नाही अशा व्यक्ती विरळाच. हल्ली तर पनीर हा सगळ्यांच्याच घरचा अविभाज्य भाग झाला आहे. पनीर हा कॅल्शियमचा चांगला स्रोत मानला जातो. पनीर खाण्यात जितका स्वादिष्ट आहे तितकाच आपल्या आरोग्यासाठीही त्याचा फायदा होत असतो याची तुम्हाला कल्पना आहे का? पनीरपासून शरीराला फायदे होतात. दुधापासून बनणारा हा पनीर आपण वेगवेगळ्या स्वरूपात वापरतो. पनीरच्या विविध भाज्या बनवतो. त्याशिवाय यापासून मिठाईदेखील बनवली जाते. पनीरमध्ये अधिक प्रमाणात कॅल्शियम, प्रोटीन, विटामिन आणि फॉस्फरस आढळतं, ज्यामुळे दात आणि आपली हाडं मजबूत बनवण्यासाठी याचा उपयोग होतो. पनीरचे नक्की कोणकोणते फायदे आहेत ते आपण या लेखातून पाहणार आहोत. चला तर मग जाणून घेऊया पनीरचे आरोग्याला होणारे खास फायदे -

**१. कॅन्सर असल्यास, फायदेशीर ठरतो पनीर**
हल्ली कॅन्सरचं प्रमाणही वाढलेलं दिसून येत आहे. दु धापासून असातात.
जे आजारापासून दूर राहण्यासा मदत करतात.



असतात.

जे आजारापासून दूर राहण्यासा मदत करतात.

**३. रक्तदाब नियंत्रणात आणण्यासाठी**

आजकालच्या धावपळीच्या आयुष्यामध्ये बऱ्याचदा आपल्याला जेवणाच्या वेळा नीट सांभाळताना कष्ट घ्यावे लागतात. कामाच्या गडबडीत जेवणाची वेळ नेहमीच टळून जाते. त्यामुळे फारच कमी वयात रक्तदाब आणि मधुमेहासारखे आजार बळवतात. त्यामुळे अशा रूग्णांना नेहमीच आपल्या जेवणाची वेळ आणि खाण्याच्या गोष्टींकडे विशेष लक्ष देणं गरजेचं असतं. पनीर खाल्ल्याने तुम्ही तुमचा रक्तदाब आणि मधुमेह दोन्ही नियंत्रणात आणू शकता. पनीरमुळे शरीरातील साखरेची पातळी ही प्रमाणात राहण्यास मदत करते. त्यामुळे डॉक्टरही तुम्हाला अशावेळी पनीर खाण्याचा सल्ला देतात. तेलकट नाहीतर योग्य प्रमाणात भाजी करून याचा आपल्या जेवणात समावेश करून घेतल्यास, निरोगी शरीरासाठी पनीरचा नक्कीच फायदा होतो.

**४. स्नायू बनवण्यासाठी फायदेशीर**

आजकाल शरीराचे स्नायू बळकट करण्यावर आणि जिमला जाण्यावर खुपच जण भर देत असतात. तुम्हाला जर तुमचे स्नायू अधिक बळकट करायचे असतील तर पनीरचा वापर करा. कारण स्नायू अर्थात मसल्स बनवण्यासाठी शरीरामध्ये जास्त प्रमाणात प्रोटीनची आवश्यकता असते आणि हे प्रोटीन तुम्हाला पनीरमधून जास्त प्रमाणात मिळू शकतं. त्यामुळे नियमित योग्य प्रमाणात पनीरचं सेवन केल्यास, स्नायू बनवण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

**५. पोटासाठी फायदेशीर ठरतं**

**पनीर**

पोटाची समस्या अनेक जणांना असते. पचनक्रिया व्यवस्थित नसल्याने सतत पोट दुखत राहण्याची तक्रार बरेच जण करत असतात. पण पनीर खाल्ल्याने पचनशक्ती वाढते आणि पचनक्रियादेखील नीट होते कारण पनीरमध्ये फायबरचं प्रमाण जास्त असतं. त्यामुळे पोटाची समस्या असल्यास, तुम्ही पनीरचा आपल्या आहारात समावेश करून घेणं नक्कीच फायदेशीर ठरतं.

**६. नैराश्य कमी करण्यासाठीही होते मदत**

पनीरमध्ये अमिनो ॲसिडचं प्रमाण जास्त असतं जे नैराश्य दूर करण्यासाठी फायदेशीर ठरतं. नैराश्य आलेल्या लोकांना पनीर जास्त प्रमाणात खायला घालायला हवं. ज्या व्यक्ती जास्त त्रस्त असतात त्यांच्यामध्ये नैराश्य आणि तणाव जास्त वाढतो. तणावापासून वाचण्यासाठी योग्य झोप आणि पोषक तत्व असलेल्या जेवणाची गरज असते. त्यासाठी रात्री तुमच्या जेवणामध्ये पनीरचा वापर करणं हे फायदेशीर ठरू शकतं. तुम्ही याचा नियमित वापर करून नक्की फरक पाहू शकता.

थंडीच्या दिवसात गरमागरम आलं घातलेला चहा प्यायला कोणाला नाही आवडत. त्यामुळे बऱ्याचदा भरपूर आलं घालून चहा केला जातो. तसंच आल्यातील अनेक औषधीय गुणांमुळेही त्याचा आहारात वापर केला जातो.

जसं पोटात गडबड असल्यास किंवा उलटी, मळमळ होत असल्यास आल्याचं चाटण दिलं जातं. पण म्हणतात ना कोणतीही गोष्ट अतिप्रमाणात घेतल्यास ती आरोग्यासाठी हानीकारक असते. त्याप्रमाणेच इतरवेळी आरोग्यदायी ठरणारं आलं जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास तुमची तब्येत बिघडूही शकते.

**ब्लड प्रेशर** – आलं ब्लड प्रेशर कमी करण्यात मदत करतं. पण जर तुम्हाला लो ब्लड प्रेशर असल्यास तुम्हाला जास्त प्रमाणातील आलं हे नक्कीच आरोग्यदायी ठरणार नाही.

**डायरिया** – आलं पोट साफ करण्यासाठी मदत करतं. आल्यामधील रस अन्नपचनास मदत करतं. पण आल्याची ही विशेष बाब तेव्हा वाईट ठरते जेव्हा आलं मोठ्या प्रमाणात खाल्लं जातं. त्यामुळे अशा परिस्थितीत डायरिया होण्याचा धोका।

# आहारात जास्त प्रमाणातील आलं आरोग्यासाठी ठरू शकतं घातक

याचा वापर करू शकता. जाणून घ्या दोन्ही पद्धती

१. रात्री एका ग्लासमध्ये तुम्ही पाणी घ्या. त्यामध्ये एक लहान चमचा मेथी दाणे घाला. सकाळी हे पाणी रिकाम्या पोटी तुम्ही प्या. याचा परिणाम जास्त चांगला होतो

२. गरम पाण्यात मेथी दाणे भिजवा आणि ते गरम पाणी थोड्या वेळाने प्या. यामुळेदेखील तुमच्या शरीरातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहण्यास मदत मिळते.

मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याचा फायदा मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याने

रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रणात राहाते हा महत्त्वाचा फायदा असून मेथीमध्ये आढळणारे गॅलेक्टोर्मेनन नावाचे फायबर हे रक्तातील साखर शोषून घ्यायचे काम करते. त्यामुळे मधुमेहाचे मूळ असणारी साखर साहजिकच रक्तातून कमी होते आणि त्याचा शरीराला अधिक फायदा होतो. त्याशिवाय तुम्हाला अधिक औषधोपचार करण्याची गरजही भासत नाही. मात्र याचा अतिरेक करू नये. हे पाणी तुम्ही दिवसातून ग्लासभरच प्यावे. अति प्रमाणात साखरेची पातळी कमी झाल्यास, तुम्हाला त्याचा त्रासही होऊ शकतो हे लक्षात घ्या.

मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याचा फायदा मेथी दाण्याचे पाणी पिण्याने

त्यामुळे हा आधार सुद्धा राहण्यासाठी कुटुंबातील प्रत्येकाने प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.



## आपल्याच आहाराकडे दुर्लक्ष नको

केस मोठ्या प्रमाणावर गळू लागतात. यासाठी केस धुण्यासाठी कोमट अथवा थंड पाण्याचा वापर करा.

**हेअर ड्रायर, कर्लर, स्टेटनरचा अती वापर** –

काही लोकांना केस धुतल्यावर ते सुकवण्यासाठी दररोज हेअर ड्रायर वापरण्याची सवय असते. ड्रायरमुळे केस केस लवकर कोरडे होतात. नैसर्गिक पद्धतीने केस न सुकल्यास ते तुटण्याची शक्यता जास्त असते. कारण हेअर ड्रायरमुळे केसांमधील नैसर्गिक तेल निघून जातं. एखादी स्पेशल हेअरस्टाईल करण्यासाठी कधी कधी हेअर ड्रायर,स्टेटनर, कर्लर वापरण्यास काहीच हरकत नाही. मात्र नियमित ही साधने वापरण्यामुळे तुमचे केस गळू शकतात.

**केमिकलयुक्त शॅंपूचा अती वापर-**

केस धुताना दोन पेक्षा अधिक वेळा शॅंपू करू नका. कारण त्यामुळे तुमच्या केसांमधील नैसर्गिक तेल कमी होते. केसांना नैसर्गिक तेलाची गरज असते. ज्यामुळे नैसांके पोषण होते आणि केस चमकदार दिसतात. जर केस फार तेलकट अथवा खराब झालेले असतील तरच दोन वेळा शॅंपू करा. आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा केस धुणाा असाल तर एखाद्या सोम्य शॅंपूचा अथवा पॅराबेन प्री शॅंपूचा वापर करा.ज्यामुळे तुमचे केस फार गळणार नाहीत.



केस ज्या वयात गळू लागतात त्या वयामध्ये तुमचे केस गळण्याची दाट शक्यता असते.

**ताणतणाव** –

कामाचा अती ताण अथवा कौटुंबिक चिंतेमुळे तुमचे केस मोठ्या प्रमाणावर गळू शकतात. ज्या लोकांना सतत कामाच्या ठिकाणी मोटमोठ्या जबाबदाऱ्या सांभाळव्या लागतात. त्यांच्या डोक्यात रात्रंदिवस कामाचाच विषय असतो. कधी कधी काही कौटुंबिक अथवा वैयक्तिक समस्यांमुळे तुम्ही सतत ताणात असता. या कारणांमुळे तुमचे केस मोठ्या प्रमाणावर गळू शकतात.

**कंगवा चुकीच्या पद्धतीने वापरणे** –

केस गळणं ही एक सामान्य समस्या



आहे. मात्र तुम्ही जर वारंवार कंगवा केसातून फिरवत असाल तर तुमच्या केसांचं नुकसान मोठ्या प्रमाणात होतं. केस धुतल्यावर लगेच कंगवा अथवा ब्रशने जोरजोरात विंचरल्यामुळेदेखील तुमचे केस लवकर तुटू शकतात. यासाठी केस कोरडे झाल्यावर केसांमधील गुंता सावकाश सोडावे.

**अती गरम पाण्याने केस धुणे** –

जर तुम्हाला अती गरम पाण्याने केस धुण्याची सवय असेल तर तुमच्या केसांचे नुकसान होऊ शकते. कारण पाण्याचे तापमान जास्त असेल तर त्यामुळे तुमचे केस कोरडे आणि निस्तेज होतात. शिवाय केसांची मुळं यामुळे दुखावली जातात आणि

## वीज कर्मचारी संपाविरुद्ध महावितरण औद्योगिक न्यायालयात सात संघटनांच्या संयुक्त कृती समितीची संपातून माघार

■**बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक**

वीज कर्मचाऱ्यांच्या विविध मागण्यांसाठी सात संघटना ७२ तासांच्या संपावर गेल्या आहेत. याप्रकरणी कामगार आयुक्त कार्यालयात समेट प्रकरणावर कार्यवाही सुरू असताना ७२ तासांच्या बेकायदा संपावर जाणाऱ्या संघटनांच्या संयुक्त कृती समितीविरुद्ध महावितरणकडून मुंबई औद्योगिक न्यायालयात याचिका दाखल करण्यात आली. सुनावणी दरम्यान कृती समितीने संपातून माघार घेत असल्याचे महावितरणने जाहीर केले.

महावितरणमधील पुनर्रचना व इतर मागण्यांबाबत महावितरणमधील ७ संघटनांच्या संयुक्त कृती समितीने ७२ तासांच्या संपाची नोटीस दिली होती. हा संप टाळण्यासाठी अपर मुख्य सचिव (ऊर्जा) आभा शुक्ला, महावितरणचे अध्यक्ष व व्यवस्थापकीय संचालक लोकाेश चंद्र, संचालक सचिन



तालेवार (संचालन/प्रकल्प), राजेंद्र पवार (मानव संसाधन) यांनी बैठक घेऊन मागण्यांशी सुसंगत भूमिका जाहीर केली. कृती समितीला बैठकीचे लेखी इतिवृत्त, संप न करण्याचे आवाहन करणारे पत्रेही देण्यात आले. यानंतरही काही संघटना ७२ तासांच्या संपावर गेल्या आहेत.

संपाची नोटीस मिळताच औद्योगिक विवाद अधिनियम अंतर्गत मुंबई येथील कामगार आयुक्त कार्यालयात समेटसाठी महावितरणकडून प्रकरण दाखल

करण्यात आले होते. वीज ही अत्यावश्यक सेवा आहे व राज्यात महाराष्ट्र अत्यावश्यक सेवा परिरक्षक अधिनियम (मेस्सा) लागू असल्याने हा संप करू नये असे आवाहन महावितरण व्यवस्थापनाकडून करण्यात आले होते.

मात्र समेट प्रकरणावर कार्यवाही सुरू असताना संयुक्त कृती समितीने गुरुवारी संपाला सुरवात केली. त्यामुळे या संपाविरुद्ध औद्योगिक न्यायालयामध्ये महावितरणने याचिका दाखल केली होती.

■**संपात ३७.४४ टक्के कर्मचारी सहभागी**

दीड दिवसांच्या संपकाळात महावितरण, महापारेषण व महानिर्मितीमध्ये ६२.५६ टक्के अभियंते, अधिकारी व कर्मचारी कार्यालयात उपस्थित होते, तर ३७.४४ टक्के कर्मचारी या संपात सहभागी झाले होते. कर्मचारी संघटनांच्या मागणीप्रमाणे व शाहकसेवा गतिमान करण्यासाठी पुनर्रचनेनुसार उपविभागांचे कामकाज प्रायोगिक तत्वावर सुरू करण्यात आले आहे. या प्रायोगिक कालावधीत आवश्यकतेनुसार फेरबदल किंवा दुरुस्ती करून संघटना व व्यवस्थापनाच्या सहमतीनंतरच पुनर्रचनेच्या अंमलबजावणीबाबत अंतिम आदेश काढण्यात येईल हे स्पष्ट करण्यात आले. मात्र संयुक्त कृती समितीने त्यासही दाद दिली नाही.

## पोलिसांच्या घरांबाबत मोठा निर्णय, राज्य सरकारकडून मोठं पाऊल काय?

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

मुंबई पोलीस दलात काम करणाऱ्या पोलीस कर्मचाऱ्यांना मोठा धक्का बसला आहे. मालकी हक्काने घर द्या म्हणून्या पोलीस बांधवांना सरकारकडून सध्या घराची पूर्तता होणार नाही. शुक्रवारी (१० ऑक्टोबर २०२५) गृहविभागाने एक ऋफू काढला आहे, पण यात मालकी हक्काने घर देण्यात येतील असा कुठेही उल्लेख करण्यात आलेला नाही. त्यामुळे महत्त्वाकांशी 'पोलीस हाऊसिंग टाऊनशिप प्रोजेक्ट' मध्ये पोलिसांच्या हक्काच्या घरांचं स्वप्न भंगलं आहे. याबाबत सविस्तर माहिती जाणूत येऊयात.

मुंबई मध्ये पोलीसांकरिता Police Housing Township Project मूतं स्वरुपात आणणे आवश्यक आहे. या प्रकल्पास गती देण्याकरिता त्याचा नियोजनबध्द आराखडा तयार करणे आवश्यक आहे तसेच राज्य स्तरावरून आवश्यक निधीची देखील तरतूद करणे गरजेचे असल्याचा शासन निर्णयामध्ये उल्लेख करण्यात आला



■**शासन निर्णय काय आहे?**

मुंबई शहरामध्ये वाढत्या लोकसंख्येचा व सुरक्षिततेच्या जबाबदना विचारात घेता, मुंबई पोलीस दलातील पोलीस कर्मचाऱ्यांकरिता सुमारे ४०,००० निवासस्थाने, पोलीस उप-निरीक्षक व पोलीस निरीक्षक दर्जाच्या अधिकाऱ्यांसाठी सुमारे ५००० निवासस्थाने व वरिष्ठ अधिकाऱ्यांसाठी काही निवासस्थाने तयार करण्यात येणार आहे. यासाठी मुंबई मधील सुमारे ७५ प्लॉट्स वापरून Police Housing Township Project राबविण्याकरिता व या प्रस्तावित प्रकल्पाचा सविस्तर अभ्यास करून शासनास शिफारस करण्याकरिता अपर मुख सचिव, गृह यांच्या अध्यक्षतेखालील उच्चस्तरीय समिती गठीत करण्यात आली आहे.

आहे. पोलीसांनी नमूद केलेल्या सर्व बाबींचा सर्वंकष विचार करून मुंबई शहरामध्ये मुंबई पोलीसांकरिता पोलीस हाऊसिंग प्रकल्प राबविण्याच्या अनुषंगाने उचित शिफारशी करण्यासाठी उच्च स्तरीय समिती गठीत करण्यात आली आहे.

गृह विभागाचे अपर मुख्य सचिव या समितीचे अध्यक्ष

असणार आहेत. तसेच मुंबई महानगरपालिकेचे आयुक्त, सार्वजनिक बांधकाम विभागाचे अपर मुख्य सचिव, वित्त विभागाचे अपर मुख्य सचिव, नियोजन विभागाचे अपर मुख्य सचिव, गृहनिर्माण विभागाचे अपर मुख्य सचिव, नगर विकास विभागाचे अपर मुख्य सचिव आणि इतर अधिकाऱ्यांचा या समितीत समावेश असणार आहे.

### पुण्यात ४६ वर्षीय क्लास चालकाचं विद्यार्थिनीशी अश्लील वर्तन, मोठी झालीस की माझ्या...

■**पुणे। प्रतिनिधी,**

विद्यार्थिनीशी अश्लील कृत्य केल्याप्रकरणी स्वारेगेट पोलिसांनी शिकवणी चालकाला अटक केली आहे. सुरेश दौलत रौंदळ, वय ४६ वर्ष, रा. गौरव राज बिल्डिंग, दत्तनगर, आंबेगाव, कात्रज, असे अटक केलेल्या चालकाचे नाव आहे.

पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, रौंदळ हा पुण्यातील गजबजलेल्या स्वारेगेट भागात खासगी शिकवणी चालवतो. गुरुवार नऊ ऑक्टोबर रोजी सकाळी पावणेआठ वाजताच्या सुमारास वर्गात संबंधित विद्यार्थिनी एकटीच असताना रौंदळने तिच्याशी संवाद साधला. 'तू शिकवणी वर्गात आल्यापासून मला आवडतेस. तू शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर तुला माझ्या शाळेत नोकरी देईन व सोन्याची अंगठी देईन,' असे

सांगून त्याने तिच्याशी अश्लील वर्तन केल्याचा आरोप आहे. या प्रकाराने मुलगी घाबरून गेली. तिने हा प्रकार कुटुंबीयांना सांगितल्यावर त्यांनी पोलिसांत तक्रार दाखल केली.

स्वारेगेट पोलिसांनी तत्काळ कारवाई करून रौंदळ याला अटक केली आहे. त्याच्याविरुद्ध पोक्सो आणि विनयभंगाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

■**तरुणीवर बलात्कार**

तरुणीला धमकावून बलात्कार केल्याच्या आरोपावरून वाघोली पोलिसांनी एका तरुणाला अटक केली आहे. रवी राजकुमार कस्तुरे, वय २५ वर्ष, रा. संत तुकारानगर, खराडी, असे अटक केलेल्या

आरोपीचे नाव आहे.

पोलिसांनी दिलेल्या

माहितीनुसार,

आरोपीची तरुणीशी ओळख

झाली होती. त्याने तिचा विश्वास

संपादन करून तिला धमकावत

बलात्कार केला. पीडितेने

दिलेल्या तक्रारीनुसार

वाघोली पोलिसांनी त्याला

अटक केली. विवाहाचे

आमिष दाखवून एका

महिलेवर बलात्कार

केल्याचा प्रकरणी दुसऱ्या

तरुणाविरुद्ध नोंद घेऊन सिटी

पोलिसांनी गुन्हा दाखल

केला आहे.

■**कॉलेज तरुणीला धमकी**

दुसरीकडे, महाविद्यालयीन तरुणीला सतत त्रास देऊन धमकवणाऱ्या १७

वर्षीय मुलाविरुद्ध सहकारनगर पोलिस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात

आला. पोलिसांनी दिलेल्या माहितीनुसार, आरोपी आणि पीडित तरुणी हे

एकाच महाविद्यालयात शिकतात. दोघांमध्ये ओळख आणि मैत्री झाली होती. मात्र,

आरोपीचा त्रास वाढल्याने तरुणीने त्याच्याशी संबंध तोडले. तरीही

आरोपी तिचा सतत पाळण करत महाविद्यालयात जाऊन धमकावत होता.

गेल्या आठ महिन्यांपासून तो तिला त्रास देत असल्याने त्यास कंटाळून

तरुणीने पोलिसांत तक्रार दिली.

महाविद्यालयात एमबीए करत आहे. या प्रकरणी तिने वावधन पोलिस ठाण्यात आरोपीविरुधात तक्रार दाखल केली आहे. पोलिसांनी या प्रकरणी तात्काळ दखल घेत चिराम राजेंद्र थापा (वय २१, रा. विरार, पूर्व) या तरुणाला अटक केली आहे. त्याच्याविरुद्ध भारतीय दंडसंहिता आणि माहिती तंत्रज्ञान अधिनियम, २००० अंतर्गत गुन्हा नोंदवण्यात आला आहे.

पोलिसांच्या माहितीनुसार, आरोपी व पीडित तरुणीची ओळख इन्स्ट्रकमेंटच्या माध्यमातून झाली होती. या गेममध्ये खेळाडू अनोळखी लोकांशी हार्मचेमकिंगळ,

हाटीम लॉबीळ किंवा ह्यव्हॉइस चॅटह्यद्वारे संपर्क साधू शकतात.

नातेसंबंधास नकार दिल्याने संताप

आरोपीने गेमदरम्यान ओळख झाल्यानंतर स्नॅपचॅट

आणि इंस्टाग्रामवरून तरुणीशी संपर्क साधला. त्याने

तिला ह्यडेटह्यवर येण्याची आणि आपली मैत्रीण

होण्याची मागणी केली, मात्र तरुणीने यासाठी नकार

दिला. नकार मिळाल्यावर आरोपी संतापला आणि त्याने

तरुणीच्या नावाने तब्बल १३ बनावट इंस्टाग्राम प्रोफाईल

तयार केल्या. या प्रोफाइलमधून पीडित तरुणीला धमक्या

### मुंबई मेट्रोच्या २ए व ७ या मार्गावरील वेळापत्रकात बदल

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

मेट्रो मार्गिका ७ (गुंदवली -ओवरीपाडा) ला मेट्रो मार्गिका ९ (पहिला टप्पा - दहिसर पूर्व ते काशीगाव) शी जोडण्याच्या कामासाठी आवश्यक प्रणाली एकत्रीकरण आणि सुरक्षा चाचण्या हाती घेण्यात येत आहेत. या कारणामुळे १२ ते १८ ऑक्टोबर २०२५ या कालावधीत मेट्रो मार्गिका २ए (दहिसर पूर्व-डी.एन. नगर) व मेट्रो मार्गिका ७ या दोन्ही मार्गावरील सकाळच्या मेट्रो सेवा नेहमीपेक्षा थोड्या उशिरा सुरू होणार आहेत.

ही तात्पुरती वेळापत्रकातील सुधारणा 'लाल मार्गिका विस्तार' या प्रकल्पातील एक महत्त्वाचा टप्पा असून, अंधेरी (पूर्व) ते मिरा-भाईंदर दरम्यान अखंड व सुसंगत प्रवासासाठी अत्यावश्यक आहे. सध्या मेट्रो मार्गिका ७ वर १३ स्थानकांदरम्यान सेवा सुरू असून, मार्गिका ७ ची

विस्तारित मार्गिका ९ चे काम अंतिम टप्प्यात आहे. RDSO ची तपासणी २३ सप्टेंबर २०२५ रोजी यशस्वीरीत्या पूर्ण झाली असून, Independent Safety Assessor चाचण्या आणि ट्रायल रन सुरू आहेत. या पारश्वभूमीवर गुंदवली ते काशीगाव (लाईन ९) दरम्यान ट्रायल रन घेण्यात येतील. त्यामुळे सकाळी ५.२५वाजता सुरू होणाऱ्या मेट्रो सेवात खालीलप्रमाणे सुधारित

वेळापत्रक लागू राहील: प्रवाशांनी प्रवासाचे नियोजन



■**सुधारित मेट्रो सेवा वेळापत्रक (१२ ते १८ ऑक्टोबर २०२५)**

► डहाणूकरवाडीहून गुंदवली कडे पहिली मेट्रो सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ७:०१ वाजता सुटणार आहे. तसेच शनिवारी सकाळी ७:०० वाजता आणि रविवारी सकाळी ७:०४ वाजता सुटणार आहे. अंधेरी पश्चिमकडे जाणारी पहिली मेट्रो सोमवार ते शुक्रवार - सकाळी ७:०६ वाजता, शनिवारी सकाळी ६:५८ वाजता आणि रविवारी सकाळी ६:५९ वाजता सुटणार आहे.

► दहिसर पूर्वहून अंधेरी पश्चिमकडे पहिली मेट्रो सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ६:५८ वाजता, शनिवारी सकाळी ७:०२ वाजता आणि रविवारी सकाळी ७:०२ वाजता सुटणार आहे. गुंदवलीकडे कडे पहिली मेट्रो सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ६:५८ वाजता, शनिवारी सकाळी ७:०२ वाजता आणि रविवारी सकाळी ७:०५ वाजता सुटणार आहे.

► अंधेरी पश्चिमहून गुंदवलीकडे पहिली मेट्रो सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ७:०१ वाजता शनिवारी सकाळी ७:०२ वाजता, रविवारी सकाळी ७:०४ वाजता सुटणार आहे. गुंदवलीहून पहिली मेट्रो अंधेरी पश्चिमकडे जाणारी पहिली मेट्रो सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ७:०६ वाजता, शनिवारी सकाळी ७:०२ वाजता रविवारी सकाळी ७:०० वाजता सुटणार आहे.

करताना MumbaiOne (मुंबई वन)अॅप, महा मुंबई मेट्रोचे चे अधिकृत सोशल मीडिया हँडल्स व स्थानकावरील माहिती फलक यांवर उपलब्ध अद्ययावत वेळापत्रक तपासावे, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

महा मुंबई मेट्रो तर्फे सर्व प्रवाशांच्या सहकार्याबद्दल मनःपूर्वक आभार व्यक्त

करण्यात येत असून, हे प्रणाली एकत्रीकरण आणि सुरक्षा चाचण्या मेट्रो मार्गिका ९ (पहिला टप्पा) कार्यान्वयनाच्या दिशेने एक महत्त्वाचा टप्पा आहेत. लवकरच गुंदवली ते मिरा गाव दरम्यान थेट, सुसंगत आणि अखंड मेट्रो सेवा उपलब्ध होणार असून, पश्चिम उपनगरातील प्रवास अधिक जलद आणि सोयीस्कर होणार आहे.

### कृत्रिम तलावात विसर्जित केलेल्या मुर्तीबाबत सर्वपक्षीय आक्रमक



■**भाईंदर। प्रतिनिधी,**

मिरा -भाईंदर शहरात मुंबई उच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार व राज्य शासनाच्या आदेशाने गणेशोत्सव काळात सहा फुटापेक्षा कमी उंचीच्या गणेश मूर्तींचे कृत्रिम तलावात विसर्जन करण्याचे आदेश दिले होते. त्यानुसार पालिकेने शहरात जवळपास ३६ कृत्रिम तलाव निर्माण करून त्यात शहरातील गणेश मूर्तींचे विसर्जन केले. गणेश मूर्तींची संख्या जास्त असल्याने त्यांनी तात्काळ त्या काढून शिवार गार्डन बाजुला मैदानात, बाळासाहेब ठाकरे मैदान शेजारी असलेल्या मोकळ्या मैदानात आणि स्व. मीनाताई ठाकरे मंडई येथे विसर्जित केलेल्या मुर्ती नेऊन ठेवल्या आहेत. त्याप्रकरणी सर्वपक्षीय राजकीय लोकांनी पोलीस उपायुक्त राहुल चव्हाण यांना पत्र देत ११ ऑक्टोबर रोजी आंदोलनात्मक महाआरतीचे आयोजन करणार

“शेव्या दोन- तीन दिवसांत वसई विरार महानगरपालिका हद्दीत एका ठिकाणी असलेल्या मानवनिर्मित खोदलेल्या तलावात गणेश मूर्तींचे विसर्जन गोपनीय रित्या करण्यात येणार आहे. तसेच विसर्जन करताना त्याचे व्हिडीओ काढून सन्मानपूर्वक विसर्जन केले जाणार आहे.”

-डॉ. संभाजी पानपट्टे, अतिरिक्त आयुक्त

### वसई-विरारमध्ये एफडीएची औषध तपासणी मोहीम सुरू

■**विरार। प्रतिनिधी,**

मध्यप्रदेशात घडलेल्या बालमृत्यू प्रकरणानंतर राज्यभरात औषधांच्या गुणवत्तेबाबत तिता व्यक्त होत असताना, वसई-विरार परिसरात अन्न व औषध प्रशासन (एफडीए) विभागाने औषध तपासणी मोहीम हाती घेतली आहे. यामुळे शहरातील औषधांच्या दुकानात विनामान्यता काम करण्याचे धावे द्याणले आहेत. वसई-विरार शहर महानगरपालिका क्षेत्रातील शासकीय, निमशासकीय तसेच खासगी रुग्णालयांमधील औषधसाठ्याची सखोल तपासणी सुरू आहे. विशेषतः लहान



मुलांसाठी वापरल्या जाणाऱ्या सिरप स्वरूपातील औषधांवर या तपासणीचा अधिक भर आहे. अधिकाऱ्यांनी महापालिकेच्या रुग्णालयांसह विविध खासगी रुग्णालयांमधील औषधसाठा तपासला असून, काही औषधांचे नमुने घेऊन प्रयोगशाळेकडे पाठविण्यात आले आहेत. यासोबतच परिसरातील मेडिकल स्टोअरमध्ये फार्मासिस्ट नसताना औषधांची विक्री केली जात आहे

का, याचीही पडताळणी केली जात आहे. तपासणीदरम्यान सिरप उत्पादन करणाऱ्या औषध उत्पादक कंपन्यांची कागदपत्रे, औषधांच्या आवक-जावक रजिस्टरची तपासणी, तसेच विक्री परवान्यांची वैधता याबाबत सुद्धा सखोल चौकशी केली जात आहे. अन्न व औषध प्रशासनाच्या या कारवाईमुळे औषध विक्रेते आणि रुग्णालय प्रशासनात एकच खळबळ उडाली आहे. नागरिकांच्या आरोग्य सुरक्षेसाठी ही मोहीम नियमितपणे सुरू ठेवण्यात येईल, असे अन्न व औषध प्रशासनाकडून सांगण्यात आले आहे.

### सांगलीत सर्वात मोठी कारवाई! १ कोटीच्या बनावट नोटा जप्त रात्री गस्तीवर असताना पोलिसांना संशय, धाड टाकताच...

■**सांगली। प्रतिनिधी,**

सांगलीमधील

मिरजजवळील निलजी-

बामणी रोडवरील पुलाजवळ

मोठी कारवाई करण्यात आली

आहे. ५०० रुपयांच्या बनावट

नोटा बाजारात खपविण्याच्या

उद्देशाने आलेल्या एका

तरुणाला पोलिसांनी पकडलं.

त्याच्याकडून तब्बल १ कोटी

रुपयांच्या बनावट नोटा जप्त

करण्यात आल्या. सुप्रिंत कडप्पा

देसाई (वय २२, रा. इंदरगुच्ची,

ता. गडहिंग्लज, जि. कोल्हापूर)

याच्याकडून खऱ्या नोटांसारख्या

असलेल्या ५०० रुपयांच्या

बनावट नोटा पोलिसांनी ताब्यात

घेतल्या.

बुधवारी दुपारी दोन वाजता

महात्मा गांधी चौक पोलिसांचे

पथक गस्तीवर असताना ही



कारवाई करण्यात आली. संशयित देसाई हा बनावट नोटा बाजारात खपविण्याच्या तयारीत असल्याचे समोर आलं. याप्रकरणी पोलिस कर्मचारी राजेंद्र हारगे यांनी गांधी चौक

पोलिस ठाण्यात फिर्याद दिली असून, संशयितावर गुन्हा दाखल करून अटक करण्यात आली आहे.

दरम्यान, ४२ हजार रुपये किमतीच्या बनावट नोटा देखील

जप्त करण्यात आल्या असल्याची माहिती समोर आली आहे. पश्चिम महाराष्ट्रातील एवढ्या मोठ्या प्रमाणात बनावट चलनी नोटांवर ही पहिलीच कारवाई आहे. झेरॉक्स मशीन, बनावट नोटा मोजण्याचं मशीन, स्कॅनर आणि प्रिंटर जप्त करण्यात आलं आहे. आरोपीकडून ५०० आणि २०० रुपयांच्या बनावट नोटा जप्त करण्यात आल्या आहे,

अशी माहिती पोलीस अधीक्षक संदीप घुगे यांनी दिली. मिरजमध्ये पोलिस अधीक्षक संदीप घुगे प्रसारमाध्यमांशी बोलत होते, यावेळी अप्पर पोलीस अधीक्षक कल्पना बारवकर, पोलीस उपाधीक्षक प्रणील गिल्डा, पोलिस निरीक्षक सतीश शिंदे, सहाय्यक पोलीस निरीक्षक संदीप शिंदे उपस्थित होते.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पूर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेत्रच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी याच्यावर 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