

तांदूळ पीठ वापरा आणि त्वचा बनवा अधिक उजळ



तांदूळ पीठ आपण नेहमीच वेगवेगळ्या पदार्थांमध्ये वापरत असतो. पण तांदळाच्या पिठाचा उपयोग आपले सौंदर्य अधिक निखारण्यासाठी होतो हे तुम्हाला माहीत आहे का? तांदूळ पीठ पदार्थांमध्ये चुरचुरीतपणा वाढवते. तर सौंदर्यात उजळपणा अधिक आणण्यासाठी मदत करते. तुम्हाला हे माहीत नसेल तर या लेखातून आम्ही तुम्हाला सौंदर्यासाठी तांदूळ पीठाचा कसा वापर करायचा आणि तांदूळ पिठाने तुमचे सौंदर्य कसे अधिक उजळेल याबद्दल सांगणार आहोत. खरे तर प्रत्येक घरामध्ये तांदूळ हा हमखास असतोच. याच तांदूळाच्या पिठापासून अनेक फेसपॅक बनवून आपण आपल्या सौंदर्यासाठी याचा वापर करू शकतो. या फेसपॅकमुळे हमखास तुमच्या रंगामध्ये उजळपणा येतो. तुम्हाला स्वतःला याचा वापर केल्यानंतर अनुभव येईल. सतत बाहेर असल्याने तुमची त्वचा टॅन होत असेल तर तुम्ही नक्कीच आम्ही दिलेले हे तांदळाचे फेसपॅक ट्राय करायला हवेत. जाणून घेऊया कसे तयार करायचे आणि कसे वापरायचे हे तांदळाच्या पिठाचे फेसपॅक -

१. तांदूळ पीठ आणि गुलाबपाणी

एका भांड्यात २ टीस्पून तांदूळ पीठ घ्या आणि त्यामध्ये ४ चमचे

गुलाबपाणी मिस्र करा. आता यामध्ये १ टीस्पून वितळवलेले तूप मिस्र करा. हे मिश्रण व्यवस्थित एकत्र करून घ्या. आता तयार झालेला हा फेसपॅक तुम्ही डाऊनस्ट्रोक करून तुमच्या चेहऱ्यावर नीट लावून घ्या. साधारण १५ मिनिट्स हा पॅक तसाच चेहऱ्यावर राहू द्या. नंतर कोमट पाण्याने चेहरा धुवा. या फेसपॅकमुळे तुमच्या चेहऱ्यावर जर कोरडेपणा येत असल्याची तुम्हाला समस्या असेल तर ती निघून जाते आणि तुमच्या त्वचेवरील नैसर्गिक उजळपणा वाढण्यास मदत मिळते.

२. टॅमेटो, दुधी आणि तांदूळ पीठ

एक टॅमेटो आणि दुधीची भाजी घ्या आणि दोन्ही मिस्रमध्ये एकत्र करून त्याचा रस काढून घ्या. या रसामध्ये तुम्ही १ चमचा तांदूळ पीठ मिस्र करा. ही पेस्ट थोडी जाडसर बनवा. त्यानंतर चेहऱ्याला लावा आणि १५-२० मिनिट्स राहू द्या आणि मग चेहरा पाण्याने स्वच्छ करून घ्या. यामुळे तुमचा चेहरा अधिक उजळेल. चेहरा धुतल्यानंतर तुम्हाला हवे असल्यास, तुम्ही तांदळाचे पाणी



टोनर म्हणूनही वापरू शकता. यामुळेदेखील तुमचा चेहरा अधिक चमकदार होण्यास आणि उजळण्यास फायदा मिळू शकतो.

३. तांदूळ पीठ आणि बदाम तेल

तुमच्या चेहऱ्यावर काळे डाग आणि डार्क सर्कल्स वाढण्याची समस्या तुम्हाला सतावत असेल तर तुम्हाला हा फेसपॅक अगदी योग्य आहे. हा फेसपॅक तयार करण्यासाठी २ चमचे तांदूळ पिठामध्ये तुम्ही १ चमचा गुलाबपाणी मिस्र करा, त्यात १ चमचा बदाम तेल मिस्र करा. हे नीट मिस्र झाल्यावर चेहऱ्यावर लावा आणि साधारण अर्धा तास ठेवून धुवा. आठवड्यातून किमान तीन वेळा याचा वापर करा आणि नेहमी आपला चेहरा यामुळे ताजातवाना तुम्ही ठेऊ शकता. एका आठवड्यातच तुम्हाला याचा चांगला परिणाम दिसून येईल.

४. तांदूळ पीठ आणि चंदन पावडर

एका भांड्यात १ चमचा तांदूळ पीठ, १ चमचा चंदन पावडर आणि १ चमचा



दही मिस्र करून घ्या. हे फेसपॅक चेहऱ्यावर लावा आणि साधारण पंधरा मिनिट्सने चेहरा धुवा. हा फेसपॅक तुमच्या चेहऱ्यावरील अशुद्धता दूर करतो आणि चेहऱ्यावर आलेल्या पिंपलसची समस्यादेखील दूर करण्यासाठी फायदेशीर ठरतो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे हे अतिशय नैसर्गिक असून यामध्ये कोणत्याही प्रकारचे केमिकल्स नसल्यामुळे चेहऱ्याला कोणत्याही प्रकारचा त्रास होत नाही. नैसर्गिक पद्धतीने चेहऱ्यावरील उजळपणा वाढण्यासाठी याची मदत मिळते.

५. बटाटा आणि तांदूळ पीठ

१ चमचा तांदळाच्या पिठामध्ये उकडून मंश केलेला बटाटा मिस्र करा. त्यामध्ये आता १ चमचा मध आणि १ चमचा गुलाबपाणी मिस्र करा. हे मिश्रण नीट मिस्र करून चेहऱ्यावर वरून खाली अशा पद्धतीने लावा. त्यानंतर चेहऱ्यावर व्यवस्थित स्क्रब करा आणि साधारण १० मिनिट्सने तुम्ही चेहरा साफ करून घ्या. बटाटा हा नैसर्गिकरित्या ब्लीच म्हणून काम करतो तर त्यातील मध हे सेल्स रिपेअर करण्याचं काम करतात. तांदळामुळे चेहऱ्यावर अधिक उजळपणा येतो.



आहारातून टाळा हृदयरोग

हृदयरोग आपल्यापासून दूर ठेवायचा असेल तर जीवनशैलीचा विचार करायला हवा. त्यामध्ये आहार हा महत्त्वाचा घटक आहे. योग्य आहारामुळे बरेच आजार आपल्यापासून दूर ठेवता येतात. हृदयरोगाचा धोका कमी करण्यासाठी पौष्टिक आहार हा अत्यंत महत्त्वाचा घटक आहे. चांगली जीवनशैली व आहार उच्च रक्तदाब, रक्तातील कोलेस्ट्रॉल चे वाढते प्रमाण, लठ्ठपणा यांसारखे आजार टाळण्यास मदत करू शकतात. हे सर्व घटक हृदयरोग होण्यासाठी कारणीभूत ठरतात. जगभरात व आपल्या देशातही वाढते शहरीकरण, आर्थिक प्रगती, कामामुळे व फिरण्यासाठी वाढलेला प्रवास, बाहेरचे खाणे ही सर्व वाढत्या आजारांची कारणे आहेत. जेवणाची खालावलेली गुणवत्ता, पोषकतत्वे नसलेले साखर व मीठ जास्त असलेले पदार्थ नेहमी खाणे, मैदा व मैद्याच्या पदार्थांचा जास्त प्रमाणात आहारात समावेश, बाजारातील पॅकटबंद खाण्याच्या पदार्थांचा रोज वापर इत्यादी गोष्टी आजकाल सगळ्यांच्या जीवनशैलीचा भाग बनले आहे. या सर्व सवयींचा परिणाम आरोग्यावर होतो. यामुळे सर्व आजारांना निमंत्रण मिळते व त्यात हृदयरोग, लठ्ठपणा व मधुमेह हे प्रामुख्याने लक्षणीय प्रमाणात वाढले आहे. आताचा पिढीच्या पालकांमध्ये खाण्याच्या चुकीच्या सवयी व जीवनशैलीतील इतरही अयोग्य सवयींमुळे येतात. परिणामी आजारांचे प्रमाण खूप वाढले आहे. आपल्या व मुलांच्या चांगल्या आरोग्याची जबाबदारी आपलीच आहे हे विसरून चालणार नाही, तर हृदयरोग दूर ठेवण्यासाठी किंवा ज्यांना आधीच उच्च रक्तदाब किंवा कोलेस्ट्रॉल जास्त असेल त्यांनी काय काळजी घ्यावी हे बघूया.

फळे व भाज्या : फळे व भाज्या या अन्नगटातून आपल्याला भरपूर व्हिटामीन व मिनरल्स मिळतात. या अन्नगटाचा खूप मोठा

फायदा म्हणजे यातून भरपूर तंतुमय पदार्थ शरीराला मिळतात. ही पोषकतत्वे हृदयरोगाचा धोका टाळण्यासाठी महत्त्वाची आहेत. बरेचदा पेशंटची माहिती घेताना लक्षात येते की, रोज फळे, कच्चे सलॅड खाल्ले जात नाही. काही विशेष कारण असते किंवा या गोष्टींची आवड नाही असेही नसते. फक्त लक्षपूर्वक नियोजन केले जात नाही. जर सगळ्यांनी रोज एक-दोन फळे खाल्ली व कच्च्या भाज्यांचे एक वाटी सलॅड शिजवलेल्या व्यतिरिक्त खाल्ले तर खूप फायदा होईल.

धान्ये : वेगवेगळी सर्व प्रकारची धान्ये जी आपल्याकडे मिळतात त्या सर्वांचा आहारात समावेश असावा. धान्यांचे पीठ बनवताना जाडसर दळणे, मैद्यासारखे बारीक पीठ वापरू नये. जेवढा पीठात कोंडा असेल तेवढे चांगले. आजकालचे काही नवीन पदार्थ करताना ब्रेड वापरला जातो. तेदेखील गव्हाचा किंवा मल्टीग्रेन वापरावा. नेहमी पास्ता खाणाऱ्यांनी मैद्याचा पास्ता न खाता गव्हाचा पास्ता खावा. रोज भात खाणाऱ्यांनी हातसडीचा तांदूळ किंवा ब्राऊन राईस घेणे चांगले. हे थोडे बदल धान्याचे पदार्थ निवडताना केले तर आरोग्य चांगले राहायला मदत होईल.

गोष्टी : आहारात प्रोटीनचा योग्य प्रमाणात समावेश करणेदेखील हृदयाच्या आरोग्यासाठी चांगले आहे. डाळी, कडधान्ये, सुकामेवा, अंडी, मासे इत्यादी योग्य प्रमाणात घ्यावे. मटन किंवा मांसाहारी पदार्थातील लिवर किडनी असे भाग टाळवेत. आहारात सोयाबीनचाही उपयोग करता येईल. तसेच दूध व दुधाचे पदार्थ जसे दही किंवा पनीर तयार करताना साय काढून केल्यास उत्तम.

तेल-तूप : हृदयरोग म्हटल्यावर आपल्या सर्वांना माहिती आहे की, रक्तवाहनीत चरबी साठून रक्त प्रवाहास अडथळा निर्माण झाल्यास हार्ट अटॅक येऊ शकतो. हा धोका टाळण्यासाठी योग्य

प्रमाणातच आहारात तेल व तुपाचा समावेश करावा. प्रमाणाव्यतिरिक्त कुठले तेल वापरतो यांनेदेखील फरक पडतो. आपल्या एकूण कॅलरीजच्या गरजेपैकी साधारणतः वीस टक्के सिन्थ पदार्थातून म्हणजे तेल व तूपातून आल्या पाहिजेत. सामान्य तापमानात फ्रीजमध्ये न ठेवता जे तेल गोठते ते हृदयासाठी चांगले नाही जसे वनस्पती तूप किंवा बटर. वेगवेगळ्या तेलवियांमधील चांगले गुण आपल्याला मिळण्यासाठी वेगवेगळ्या तेलवियांचे तेल बदलून वापरले पाहिजे. जसे करडई, शेंगदाणा, सूर्यफूल, ऑलिव्ह या व्यतिरिक्त आहारात जवस, बदाम व अक्रोड घेतल्यास यातून मिळणारे तेल हृदयासाठी खूप फायदेशीर असते. ओमेगा - ३ फॅटी अॅसिड असणारे हे तेल, आपल्या शरीरातले वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करून चांगले कोलेस्ट्रॉल वाढवते. मासे हे चांगल्या ओमेगा -३ तेलाचे उत्तम स्रोत आहे.

या गोष्टी लक्षात ठेवा - बटरपेक्षा घरचे लोणी वापरा. = बाजारातील पदार्थ घेताना त्याचे लेबल वाचा. जस त्यात ट्रान्स फॅट लिहिले असेल तर ते पदार्थ घेऊ नका. = बेकरीचे पदार्थ जसे कुकीज, डोनट्स, खारी, बिस्किट इत्यादी टाळा. = तळलेल्या पदार्थांपेक्षा उकडलेल्या, वाफवलेल्या किंवा भाजलेल्या पदार्थांना प्राधान्य द्या. = रोज व्यायाम करा. = ज्यांना हृदयरोग असेल त्यांनी डॉक्टर व आहारतज्ञांकडून वैयक्तिक मार्गदर्शन घेऊन त्याप्रमाणे आहार व जीवनशैलीत बदल करावे.

आपल्या प्रत्येकालाच बालकनीमध्ये सुंदर झाडं असावी किंवा छानसं गार्डन असावं, असं वाटतं. पण आपल्या धावपळीच्या आयुष्यात आणि मुंबईच्या जागेच्या प्रश्नात गार्डन असणं तर स्वप्नवत आहे. असो, प्रत्येकाच्या फ्लॅटला आजकाल फ्रॅच विंडोज किंवा बालकनीज असतातच. त्यामुळे आपण त्यालाच छोट्याशा बालकनी गार्डनमध्ये बदलू शकतो. या सुंदर बालकनी गार्डनमध्ये तुम्ही पावसाळ्याच्या दिवसात बसून मस्तपैकी चहाचा आस्वाद घेऊ शकता तर थंडीच्या दिवसात उन्हाचा शेक घेऊ शकता. खासकरून पावसाळ्याचं पाणी हे रोपांसाठी जीवनदानाचं काम करतं. पावसाळ्यात त्यांची वाढ नैसर्गिकरित्या होते. इतर महिन्यांपेक्षा जुलै महिन्यात होणाऱ्या पावसाला रोपांचा जास्त प्रतिसाद असतो. त्यामुळे आपण या काळात तुमच्या बालकनी गार्डनला नवा लुक नक्कीच देऊ शकतो. हे पाहायलाही फ्रेश वाटेल आणि घरात सकारात्मक एनर्जीही येईल. फक्त यासाठी पाण्याचा निचरा होण्यासाठी ड्रेनेज सिस्टम आणि रोपांच्या रचनेमध्ये तुम्हाला थोडेफार बदल करावे लागतील. बालकनी गार्डनसाठी फॉलो करा या टीप्स -

अशी करा झाडांची रचना आणि सजावट : तुमच्या घरात जर एखादं जुनं लाकडाचं टेबल असेल तर ते बालकनी किंवा टेरेसमध्ये शिफ्ट करा आणि त्यावर कुंड्या ठेवा. यामुळे तुम्हाला झाडांना व्यवस्थित पाणी देता येईल आणि गार्डनला एक वेगळं लुकही मिळेल. तुम्ही तुमच्या घरातील गार्डनला व्यवस्थित जागा दिल्यास त्यात तुम्ही पॉन्ड, वॉटर फॉल, बर्ड फिडर लावूनही डेकोरेट करू शकता. तसंच इतरही डेकोरेटिव्ह गोष्टींनी तुमची बाग सजवू शकता. जसं हॅंगिंग कुंड्या, रंगीबेरंगी पेंबल्स, डिझाईनर स्टोन्स, कुत्रिम गवत किंवा अगदी घरातील जुन्या काचेच्या बाटल्यांचा किंवा तांब्याचं घंघाळ यांचाही वापर करू शकता. नेहमीच्या कुंड्यासोबतच बाजारात तुम्हाला बेडूक, कासव यांच्या आकारातील कुंड्याही आजकाल मिळतात. ज्या दिसायला नेहमीच्या कुंड्यापेक्षा छान असतात. यामध्ये रोपं लावून तुम्ही त्याच्या बाजून आर्टिफिशियल झऱ्याची रचना करू शकता.

पावसाळ्यात घ्या रोपांची अशी काळजी : पावसाळ्याच्या दिवसात



म्हणतो ते आणि बटर हेच मुख्य वेगळे प्रकार आहेत. आपल्याकड डे दुधाला विरजण लावतात, त्याचे दही बनते. त्या दहाचे ताक केले जाते. ताकातून लोणी वेगळे काढून त्या लोण्यापासून तूप तयार होते. तूप थंड होतांना कणीदार आणि घट्ट होते. परदेशांत दुधातून साय (क्रीम) वेगळी काढतात व त्याचे बटर केले जाते. यात पाणी आणि सिन्ध पदार्थ एकमेकांत मिसळून राहतात ते दुधातील प्रथिनांमुळे. ते तापवून त्यातील सिन्धांश वेगळ्या काढतात ते क्लॅरिफाइड बटर. यात मुख्यतः दही होण्याची पायरी गाळलेली असते. या क्लॅरिफाइड बटरमध्ये संपृक्त (सॅच्युरेटेड) फॅट्स असतात. त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येतो असे बऱ्याच चाचण्यांत दिसून आले आहे. इथे एक नमूद करायला हवे की या चाचण्या तुपावर केलेल्या नाहीत. तूप आणि क्लॅरिफाइड बटर यांची केवळ रासायनिक परीक्षा करून उपयोग नाही, तर त्यांची रुग्णांवर चाचणी व्हायला हवी. अशा चाचणीसाठी खरेतर तूप विकणाऱ्या



कंपन्यांनी पुढाकार घ्यायला हवा. किंवा अनेक आयुर्वेदिक औषधे जी तुपातून घ्यायला सांगतात अशा औषध कंपन्यांनी तरी या चाचण्या करायला हव्यात. तुपाचे अनेक फायदे आहेत परंतु ते विस्तृत चाचण्यांतून सिद्ध व्हायला हवेत. हे सगळं वाचताना तुम्हाला वाटत असेल की, अगदी सुरुवातीस; खाण्यातील सिन्ध पदार्थ किंवा कोलेस्टेरॉल आणि हृदयविकाराचा संबंध नाही अशा पोरट सोशल मीडियामध्ये वाचण्यास मिळतात त्यात कितपत तथ्य आहे या बद्दल काहीच माहिती दिलेली नाही. खाण्याचा आणि रक्तातील चरबीचा यनिष्ठ संबंध नाही हे सिद्ध झाले आहे. परंतु लक्षपूर्वक वाचा... मोठ्या प्रमाणावर चरबी निर्माण होणे शरीरासाठी अपायकारकच आहे. खाण्यातील सिन्ध पदार्थ बाद केले तरी कोलेस्टेरॉल निर्माण होणे थांबत नाही. (काव्जपासूनही शरीर कोलेस्टेरॉल तयार करू शकते). म्हणूनच 'ऑइल फ्री' खाऊनही काही फायदा नाही. 'ऑइल फ्री' फास्ट फूड खात राहिले तरी चरबी खूप वाढू शकते. आता सर्वात महत्त्वाचे... रक्तातील कोलेस्टेरॉल खूप वाढले तर हृदयविकाराचा झटका येतोच. त्याचा आणि कमी तेल सेवन करण्याचा संबंध नाही. तात्पर्य, कोणताही पदार्थ अतिप्रमाणात खाऊ नये. तसेच, सतत अमूक पदार्थ खाल्ल्याने वजन वाढेल ही भावना मनात ठेवू नये. प्रमाणात खाल्लेले पदार्थ शरीरासाठी पोषकच ठरतात.

शांत झोपेसाठी घरगुती उपाय

निरोगी स्वास्थ्यासाठी संतुलित आहार, नियमित व्यायाम आवश्यक आहे. पण त्याचबरोबर पुरेशी झोप घेणे देखील गरजेचे आहे. आजकाल शांत झोप मिळणे दुर्मिळ झाले आहे. लांबलेल्या कामाच्या वेळा, ताण, तणाव यामुळे नीट झोप लागत नाही. आपल्यापैकी अनेकांनी याचा अनुभव घेतला असेल. झोप न लागण्याची अनेक कारणे असतील पण त्यामुळे आरोग्यावर परिणाम होवून त्याचा समस्या उद्भवू लागतात. अपुऱ्या झोपेमुळे कामावर देखील परिणाम होतो. अधिक चांगले काम करण्यासाठी शांत झोपेची गरज असते. कारण त्यामुळेच मन शांत, प्रसन्न राहतं व शरीराला ऊर्जा प्राप्त होते. म्हणून शांत झोप घेण्यासाठी हा घरगुती उपाय खूपच फायदेशीर ठरतो. हा उपाय अतिशय सोपा आहे. खसखस गोलूडन ब्राऊन होईपर्यंत तय्यार थोडी भाजून घ्या. त्यानंतर खसखस ग्राईड करून घ्या. मग कोमट दुधात जायफळ आणि खसखस पावडर घाला. नीट मिस्र करून दूध घ्या. त्यामुळे तुम्हाला नक्कीच शांत झोप लागण्यास मदत होईल.

निवडणुकीपासून ते कोर्टापर्यंत... राज्य मंत्रिमंडळाचे ७ मोठे निर्णय



■ **बातमी /लेख, प्रीती दिपक नाईक**

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या अध्यक्षतेखाली आणि राज्यातील प्रमुख मंत्र्यांच्या उपस्थितीत आज (दि. २८) मंत्रालयात झालेल्या मंत्रिमंडळ बैठकीत महत्त्वपूर्ण निर्णय घेण्यात आले. या बैठकीत परकीय गुंतवणूक वाढवण्यासाठी मंत्रालयात नवीन सेलची स्थापना, ह्यविकसित महाराष्ट्र २०४७ व्हिजन डॉक्युमेंटह्याला मान्यता, तसेच प्रशासनिक व कायदेशीर सुधारणा यासह एकूण ७ निर्णय घेण्यात आले. मुख्यमंत्र्यांनी बैठकीदरम्यान मराठवाड्यातील अतिवृष्टीग्रस्त भागांचा आढावा घेतला आणि आतापर्यंत ८ हजार कोटींचे वाटप झाल्याची माहिती दिली. याशिवाय आणखी ११ हजार कोटी रुपयांच्या निधी वितरणास मान्यता देण्यात आली.

मराठवाड्यातील अतिवृष्टीग्रस्तांना दिलासा

बैठकीदरम्यान मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी मराठवाड्यातील अतिवृष्टीमुळे झालेल्या नुकसानीचा आढावा घेतला. त्यांनी सांगितले की, पीडित शेतकऱ्यांना मदत म्हणून ८ हजार कोटी रुपये वितरित झाले असून, आणखी ११ हजार कोटींच्या वितरणाला मंजुरी देण्यात आली आहे.

पुण्यातील जैन बोर्डिंग व्यवहार प्रकरण धर्मादाय आयुक्तांनी जैन बोर्डिंगचे २३० कोटी गोठवले

■ **पुणे। प्रतिनिधी,**

पुण्यातील जैन बोर्डिंगच्या जागेचा करोडी रुपयांचा व्यवहार गोखले बिल्डर यांनी रद्द करण्याबाबत ट्रस्टींना मेल केला आहे. जमीन व्यवहारासाठी गोखले बिल्डर्सकडून जैन बोर्डिंग हाऊसला २३० कोटी रुपये देण्यात आले होते. ते विशाल गोखले यांनी लवकरात लवकर परत देण्यात यावेत, अशी मागणी ई-मेलमध्ये केली आहे. मात्र, धर्मादाय आयुक्तांनी जैन बोर्डिंगचे हे २३० कोटी रुपये



गोठवले आहेत. पुढील कार्यवाही होण्यापूर्वी ट्रस्टींना हे २३० कोटी रुपये काढता येणार नाही, असा आदेश धर्मादाय आयुक्तांनी दिला आहे. यापूर्वी काही दिवसांपूर्वी धर्मादाय आयुक्तांनी हा व्यवहार जैसे थे ठेण्याचे आदेश दिले होते. दरम्यान, जैनमुनी आचार्य गुप्तीनंद महाराज यांनी या निर्णयाचे स्वागत केले असले तरी, जोपर्यंत

बैठकीतील ७ प्रमुख निर्णय

- **नियोजन विभाग :** ‘विकसित महाराष्ट्र २०४७’ला हिरवा कंदील
- राज्य सरकारच्या “विकसित महाराष्ट्र २०४७ व्हिजन डॉक्युमेंट” या दीर्घकालीन विकास आराखड्याला मंत्रिमंडळाची मान्यता मिळाली.
- या योजनेच्या अंमलबजावणीसाठी मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या नेतृत्वाखाली विकसित महाराष्ट्र व्हिजन मॅनेजमेंट युनिट (श्वट) स्थापन होणार आहे.
- राज्यातील नागरिकांकडून मिळालेल्या मतांचा एआय-आधारित विश्लेषण करून हा आराखडा तयार केला जाणार आहे.
- राज्य व जिल्हा पातळीवरील १६ प्रमुख संकल्पना आणि ह्यप्रगतीशील, शाश्वत, सर्वसमावेशक व सुशासनह्य या चार स्तंभांवर आधारित १०० उपक्रम निश्चित करण्यात आले आहेत.
- **गृह विभाग :** सोलापूर-तुळजापूर-धाराशिव रेल्वे मार्गास मान्यता
- सोलापूरह्यतुळजापूरह्यधाराशिव या नवीन ब्रॉडगेज रेल्वे मार्गाच्या सुधारित खर्चाला मंत्रिमंडळाने मंजुरी दिली.
- या प्रकल्पासाठी राज्य शासनाचा ५० टक्के आर्थिक वाटा असणार असून, अधिकचा निधी देण्यास मान्यता मिळाली आहे.
- **सामान्य प्रशासन विभाग :** परकीय गुंतवणुकीसाठी मंत्रालयात नवीन सेल
- राज्यात परकीय श्वेट गुंतवणूक (FDI) वाढवण्यासाठी मंत्रालयात नवीन सेलची स्थापना करण्यास मान्यता.
- या सेलद्वारे परकीय गुंतवणूक, परदेशस्थ नागरिकांचे विषय आणि आंतरराष्ट्रीय संपर्क या कामांना गती मिळणार.
- विद्यमान राजशिष्टाचार विभागाचा विस्तार करून आता तो **Secretary** या विस्तारित स्वरूपात कार्यरत राहील.
- या ३नवीन कार्यासनांसाठी आवश्यक पदे आणि निधी यांनाही मान्यता देण्यात आली.
- **नगरविकास विभाग :** जात वैधता प्रमाणपत्रासाठी मुदतवाढ
- महानगरपालिका, नगरपरिषदा, नगरपंचायती आणि औद्योगिक नगरींसाठी सार्वत्रिक किंवा पोट निवडणुकीत राखीव जागांवर निवडून येणाऱ्या उमेदवारांना जात वैधता प्रमाणपत्र सादर करण्यासाठी ६ महिन्यांची मुदत देण्यात आली.
- त्यासाठी मुंबई महानगरपालिका अधिनियम १८८, महाराष्ट्र महानगरपालिका अधिनियम १९४९, आणि नगरपरिषदा व औद्योगिक नगरी अधिनियम १९६५ मध्ये सुधारणा करण्यास मान्यता देण्यात आली.
- **ग्रामविकास विभाग :** पंचायत निवडणुकीसाठीही मुदतवाढ
- ग्रामपंचायत, जिल्हा परिषद व पंचायत समितीच्या सार्वत्रिक किंवा पोट निवडणुकीत राखीव जागांवर निवडून आल्यानंतर उमेदवारांना जात वैधता प्रमाणपत्रासाठी ६ महिन्यांची मुदत मिळणार.
- यासाठी “महाराष्ट्र जात वैधता प्रमाणपत्र सादर करण्यास मुदत देणे, अध्यादेश २०२५” काढण्यास मंजुरी देण्यात आली.
- **विधी व न्याय विभाग :** शिरपुरमध्ये नवीन न्यायालय
- धुळे जिल्ह्यातील शिरपूर येथे जिल्हा व अतिरिक्त सत्र न्यायालय तसेच वरिष्ठ स्तराचे दिवाणी न्यायालय स्थापन करण्यास मान्यता.
- याशिवाय शासकीय अभियंता कार्यालय स्थापन होणार असून, आवश्यक पदे आणि खर्चाची तरतूद मंजूर करण्यात आली आहे.
- **महसूल विभाग :** वाशिम जिल्ह्यातील जमीन भाडेपट्टा नूतनीकरण
- वाशिम जिल्ह्यातील सुविदे फाउंडेशन, रिसोड यांना मोजे करडा (ता. रिसोड) येथील २९.८५ हे.अर. जमीन नाममात्र दराने (एक रुपया) पुढील ३० वर्षांसाठी भाडेपट्ट्याचे नूतनीकरण करण्यास मान्यता देण्यात आली आहे.

५६ हजार कोटींचे १५ सामंजस्य करार... सागरी व्यापारात महाराष्ट्राचे नेतृत्व : फडणवीस

गुंतवणुकीचा नवा अध्याय।

सामंजस्य करारामुळे महाराष्ट्रात बंदर विकास, जहाज बांधणी, सागरी संशोधन, आणि तांत्रिक प्रशिक्षण क्षेत्रात गुंतवणूक होणार आहे. दिधी बंदर आणि वाढवण बंदर या दोन महत्त्वाच्या प्रकल्पांमुळे राज्याच्या सागरी व्यापार क्षमतेत वाढ होणार आहे. आयआयटी, मुंबईच्या सहकार्याने संशोधन आणि कौशल्यविकासाला चालना मिळणार आहे. राज्यात या माध्यमातून हजारो रोजगारांच्या संधी, नव्या उद्योगांचे आकर्षण आणि विकसित भारत २०४७ या उद्दिष्टाकडे वाटचाल गतिमान होणार आहे, असे मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी नमूद केले.

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

सागरी व्यापार आणि उद्योगाशी संबंधित करण्यात आलेल्या सामंजस्य करारांच्या माध्यमातून येत्या काळात महाराष्ट्र देशाच्या सागरी व्यापार आणि उद्योग क्षेत्राचे नेतृत्व करेल असा विश्वास मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी व्यक्त केला. नेस्को, गोरेगाव येथे आयोजित इंडिया मेरीटाइम वीक २०२५ मध्ये मुख्यमंत्री फडणवीस यांच्या उपस्थितीत ५५ हजार १६९ कोटी रुपयांचे १५ विविध सामंजस्य करार करण्यात



आले. त्यावेळी मुख्यमंत्री बोलत होते. मुंबईसाठी जल वाहतूक महत्त्वाची आहे. रो-रो सेवा सुरू झाल्यानंतर नागरिकांचा उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. आता गेटवे ऑफ इंडिया ते नवी मुंबई विमानतळ

बनेल, असेही फडणवीस म्हणाले. राज्यात जल क्रीडा केंद्रे, जहाज बांधणी उद्योग आणि ब्ल्यू इकॉनॉमी प्रकल्प विकसित होत आहेत. वाढवणसारखे मोठे बंदर उभारण्यात येत असून, त्यामुळे महाराष्ट्र देशाच्या सागरी क्षेत्रात नेतृत्व करेल, वाढवण बंदर राज्यातील महत्त्वाच्या शहरांशी रस्ते मार्गे जोडले जाणार आहे. त्यामुळे वाढवण बंदराचा फायदा संपूर्ण राज्याच्या विकासासाठी होणार असल्याचा विश्वास मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी व्यक्त केला.

संभाजीनगर-पुणे प्रवास वेळ वाचणार! औट्रम घाटातील बोगद्याला केंद्राची मंजुरी... २ कोटींचा प्रकल्प



बोगद्याची रचना

डबल ट्यूब स्ट्रक्चर, अत्याधुनिक वायुवीजन, आपकालीन बाहेर पडण्याचे मार्ग अशी बोगद्याची रचना असून फायर सिस्टिम, डिजिटल सेन्सर, सीसीटीवी, वाहन नियंत्रण केंद्र अशी सुरक्षा सुविधा राहणार आहे. बोगद्यात वाहन वेग ताशी १०० किलोमीटरपर्यंत राहू शकेल.

■ **जळगाव। प्रतिनिधी,**

धुळे-सोलापूर राष्ट्रीय महामार्गावरील औट्रम घाट हा अवघड आणि धोकादायक घाट म्हणून ओळखला जातो. अनेक वर्षांपासून या घाटावरून प्रवास करणाऱ्या वाहनचालकांना अपघात, वाहतूककोंडी आणि विलंबाचा सामना करावा लागत होता. आता या घाटावरून प्रवास अधिक सुरक्षित आणि सुलभ करण्यासाठी केंद्र सरकारने ५.५० किलोमीटर लांबीच्या अत्याधुनिक बोगद्याच्या बांधकामास मंजुरी दिली आहे. या महत्त्वाकांक्षी प्रकल्पावर सुमारे २,४३५ कोटी खर्च होणार असून, टेलवाडी ते बोधरे दरम्यान सुमारे १५ किलोमीटरच्या टप्प्यात हा बोगदा उभारला जाणार आहे. या बोगद्यामुळे संभाजीनगर-पुणे दरम्यानचा प्रवास वेळ मोठ्या प्रमाणात कमी होईल. तसेच अपघातांचे प्रमाण घटेल. हा प्रकल्प महाराष्ट्राच्या विकास प्रवासातील

एक ऐतिहासिक टप्पा ठरणार आहे. औट्रम घाटात अनेक अपघात झाले, वाहतूक कोंडीमुळे नागरिकांना प्रचंड त्रास सहन करावा लागत होता. घाटाऐवजी सुरक्षित बोगदा उभारावा ही जनतेची मागणी होती. त्या अनुषंगाने वारंवार केंद्रीय पातळीवर वेगवेगळ्या स्तरावर पाठपुरावा केला गेला. अखेर केंद्र सरकारने या प्रकल्पाला मंजुरी दिली आहे. हा निर्णय महाराष्ट्राच्या विकास प्रवासातील ऐतिहासिक टप्पा ठरेल. या प्रकल्पामुळे इंधन बचत, वेळेची बचत आणि अपघातांमध्ये घट होईल. या प्रकल्पासाठी सातत्याने पाठपुरावा माजी केंद्रीय मंत्री रावसाहेब दानवे, जलसंपदा मंत्री गिरीश महाजन, माजी केंद्रीय मंत्री भागवत कराड, माजी खासदार उमेश पाटील आणि आमदार मंगेश चव्हाण यांनी केला होता. त्यांच्या प्रयत्नांना यश आले आहेत.



शैक्षणिक पुराव्यांची कसून पडताळणी होणार।

शाळा सोडल्याचे दाखले/उतारे संबंधित शाळेतील मूळ जनरल रजिस्टरशी तपासावे लागणार आहेत. रजिस्टरमध्ये फेरफार, वेगळ्या शाईची नोंद किंवा खाडाखोड आढळल्यास सविस्तर अभिप्राय आवश्यक आहे. महसुली अभिलेखांमध्ये (उदा. ७/१२, फेरफार पत्रक, कोतवाल पंजी, जन्म-मृत्यू प्रमाणपत्र) बदल, विसंगती किंवा बनावटीकरण आढळल्यास त्याबाबतची कागदपत्रे आणि अभिप्राय सादर करावे लागतील.



कल्याण-मुरबाड मार्गाची स्थिती अत्यंत वाईट

कल्याण-मुरबाड मार्गाची स्थिती शहाड उड्डाणपुलापेक्षा वाईट आहे. म्हाळपासून मुरबाडपर्यंतचा रस्ता गेली अनेक वर्षे कामाच्या प्रतीक्षेत आहे. रस्त्यावरील खड्ड्यांमुळे वाहनचालक त्रस्त झाले असून, प्रवास दुर्लक्षाचा बळी ठरला आहे. दर काही महिन्यांनी या मार्गावरील डांबर उखडते, खड्डे वाढतात. शहरातील विविध राजकीय पक्ष, स्थानिक नागरिकांनी आणि

दुरुस्तीनंतरही शहाड उड्डाणपूल खड्डेमय जीव मुठीत धरून करावा लागतोय प्रवास

■ **उल्हासनगर। प्रतिनिधी,**

कल्याण-नगर महामार्गावरील शहाड उड्डाणपुलाची अवस्था आता 'महामार्ग' नव्हे तर 'खड्डामार्ग' म्हणून होऊ लागली आहे. पंधरा दिवस वाहतूक बंद ठेवून राष्ट्रीय महामार्ग विभागाने पुलाच्या दुरुस्तीचे आश्वासन दिले होते. मात्र पुलावर डांबर नाही, खड्ड्यांचे साम्राज्य अशी अवस्था सध्या आहे. त्यामुळे वाहनचालकांना जीव मुठीत धरून प्रवास करावा लागत आहे. त्यामुळे नागरिक, प्रवासी आणि वाहतुकदार वर्ग संतप्त झाला आहे. अनेक वर्षांपासून शहाडचा उड्डाणपूल प्रशासनाच्या दुर्लक्षाचा बळी ठरला आहे. दर काही महिन्यांनी या मार्गावरील डांबर उखडते, खड्डे वाढतात. शहरातील विविध राजकीय पक्ष, स्थानिक नागरिकांनी आणि

विविध सामाजिक संघटनांनी वेळेवेळी आंदोलन करून लक्ष वेधले. अखेर सप्टेंबरच्या अखेरीस राष्ट्रीय महामार्ग विभागाने २८ सप्टेंबर ते १५ ऑक्टोबर या काळात पूल वाहतुकीसाठी बंद ठेवला आणि दुरुस्तीचे काम सुरू केले. पण २६ ऑक्टोबरपर्यंतही रस्ता दुरुस्तीच्या नावाखाली तसाच 'अर्धवट आणि असुरक्षित' अवस्थेत दिसत आहे. पुलावरील रस्त्याचे पृष्ठभाग एवढे उखडले आहेत की वाहनचालकांना वाहने चालवताना कसरत करावी लागत आहे. काही ठिकाणी उंच-सखल खाचखळगे पडल्याने अपघाताचा धोका कायम आहे. त्यामुळे या मार्गावरून प्रवास करणाऱ्या वाहनचालकांनी नाराजी व्यक्त केली आहे. हा पूल तातडीने दुरुस्त करण्याची मागणी जोर धरत आहे.

येवल्याजवळ ३ साई भक्तांवर काळाचा घाला 'फॉर्च्युनर' गाडीचा भीषण अपघात... ४ जण जखमी

■ **नाशिक। प्रतिनिधी,**

सुरतहून शिर्डीकडे निघालेल्या साई भक्तांवर काळाने घाला घातला आहे. येवला तालुक्यातील एरंडगाव-रायते शिवारात चालकाचे नियंत्रण सुटल्याने फॉर्च्युनर गाडीचा भीषण अपघात झाला. यामध्ये तीन जणांचा मृत्यू झाला, तर चार जण जखमी झाले आहेत. अपघाताची भीषणता एवढी होती की गाडीने तीन पलट्या घेतल्या. सर्व मृत सुरत येथील असल्याची माहिती आहे. प्राप्त माहितीनुसार, मंगळवारी रात्री उशिरा हा अपघात झाला. सुरत येथून सात साईभक्त शिर्डीला येण्यासाठी फॉर्च्युनर गाडीत निघाले होते. प्रवासादरम्यान येवला तालुक्यातील एरंडगाव-रायते शिवारात चालकाचे नियंत्रण सुटले. गाडीने तब्बल तीन पलट्या खाल्ल्या. या अपघातात तीन साईभक्तांचा मृत्यू झाला, तर चार जण गंभीर जखमी झाले. जखमींना नाशिकच्या शासकीय रुग्णालयात उपचारार्थ दाखल करण्यात आले आहे. अपघाताची येवला तालुका पोलिस ठाण्यात नोंद करण्यात आली आहे.



किरकोळ वाद टोकाला पोहोचला, १७ वर्षीय मुलाने मैत्रिणीलाच पेटवले अन् काही क्षणात

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**

गेल्या काही दिवसांपासून राज्यातील गुन्हेगारीत वाढ होत आहे. त्यातच आता ठाण्यात मैत्रीतील वादातून एका १७ वर्षीय मुलाने आपल्याच मैत्रिणीला पेटवून दिल्याचा संतापजनक प्रकार समोर आला आहे. ठाण्यातील कापूरबावडी पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत ही घटना घडली. या दुर्घटनेत पीडित मुलगी सुमारे ८० टक्के भाजली असून, तिच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहेत. मुलीच्या आईच्या तक्रारीनंतर कापूरबावडी पोलीसांनी १७ वर्षीय आरोपी मुलाला ताब्यात घेतले असून त्याची कसून चौकशी सुरू आहे. नेमकं प्रकरण काय?

या घटनेतील पीडित १७ वर्षीय मुलगी तिच्या कुटुंबियांसह ठाण्यातील कापूरबावडी



परिसरात राहते. मात्र यापूर्वी ती कुटुंबासोबत मुंबईतील चेंबूर भागात वास्तव्यास होती. त्याचवेळी तिची ओळख चेंबूरमध्ये राहणाऱ्या एका मुलाशी झाली. काही दिवसांपूर्वी मुलगी भाऊबीजेच्या निमित्ताने ती मुलगी पुन्हा चेंबूर येथे गेली होती. त्यावेळी आरोपी मुलाने तिच्यासोबत वाद घातला. तिला मारहाण केली. मुलीच्या नातेवाईकांना ही माहिती मिळताच,

ते तिला सोडवण्यासाठी गेले. त्यांनी मुलाला पकडण्याचा प्रयत्न केला. त्यावेळी संतापलेल्या मुलाने मुलीला मी तुला जिवंत सोडणार नाही अशी धमकी दिली होती. या धमकीमुळे मुलगी प्रचंड घाबरली होती. यानंतर २४ ऑक्टोबर रोजी पीडित मुलगी ठाण्यातील तिच्या घरामध्ये एकटी असताना अचानक घरातून धूर निघू लागला. परिसरातील नागरिकांनी तात्काळ मुलीच्या आईला याची माहिती दिली. कुटुंबीय धावत घरी आले असता त्यांना ती मुलगा घरात दिसला, तर मुलगी भाजलेल्या अवस्थेत वेदनेने ओरडत होती. तिला तातडीने उपचारासाठी रुग्णालयात दाखल करण्यात आले. कुटुंबियांनी आरोपी मुलाला जाब विचारला असता, तो तेथून पळून गेला.

तरुणानं पोलिसांची स्कूटर धावत पळत रोखली, भररस्त्यात जुंपली

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**

ठाणे पश्चिमेला राहणाऱ्या एका विद्यार्थ्यानं वाहतूक पोलीस दलातील दोन अधिकाऱ्यांच्या दुचाकीचा पाठलाग करत त्यांना रोखलं. वाहतूक नियमांचं उल्लंघन केल्यावर आमच्याकडून दंड घेता. मग तुम्ही अस्पष्ट नंबरप्लेट असलेली दुचाकी कशी काय वापरता, असा सवाल तरुणानं पोलिसांना विचारला. त्यावेळी तरुणाचा मित्रदेखील त्याच्या सोबत होता. पोलीस आणि तरुणांनी एकमेकांशी हुज्जत घातली. त्याचा व्हिडीओ आता समोर आला आहे. सोशल मीडियावर हा व्हिडीओ बराच व्हायरल झाला आहे. एक्सवर व्हायरल झालेल्या व्हिडीओत एक तरुण पोलिसांची स्कूटर धावत जाऊन अडवताना दिसत आहे. त्याचा मित्र मागून येत हा प्रकार रेकॉर्ड करत आहे. दुचाकीवर मागे बसलेल्या वाहतूक पोलिसानं हेल्मेट परिधान केलेलं नाही. दुचाकीवर येणारा तरुण ओ साहेब थांबा, कशाला पळताय, असं ओरडतो. त्यावेळी त्याचा मित्र पोलिसांच्या दुचाकीला मागून खेचतो. त्यानंतर पोलीस दुचाकी थांबवतात. यानंतर तरुण आणि पोलिसांमध्ये शाब्दिक बाचाबाची होते.



तुमच्या दुचाकीवरील नंबरप्लेट स्पष्ट दिसत नाही. त्यावरील नंबर नीट दिसत नाही, याकडे कॉलेजला जाणारा तरुण लक्ष वेधतो. पोलीस आम्हाला नियम पाळायला सांगतात. बाकीच्यांकडून दंड आकारतात. मग स्वतः नियम पाळतात का, असा तरुणाचा रोख होता. त्यावर ही आमची स्कूटर नाही. आम्ही ती जप्त केलेली आहे, असा प्रतिक्रवाद पोलिसांनी केला. तरुणानं यावरूनही पोलिसांना प्रश्न केला. जप्त करण्यात आलेली स्कूटर तुम्ही कशी चालवू शकता, ही स्कूटर तुम्ही कशी वापरू शकता, असे सवाल त्यानं केले.

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र) , येथे छापून रुम नं. १०३, कुणाल कुटीर बी बिल्डींग, नवघर रोड, हनुमान मदिराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध होणाऱ्या बातम्या /लेख / जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक, आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणध्वनी - ७४००००१४७४. Email : marathiekikaran2021@gmail.com