

मराठी दैनिक

मराठी एकीकरण

बातमीपत्र

मराठी मायबोलीचा अभिमान जोपासणारे एकमेव पत्र

○संपादक : डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

○उप संपादिका : .सौ. प्रीती दिपक नाईक ○कार्यकारी संपादक : श्री. विनोद दशरथ मेढे

● वर्ष - ०५ ● अंक-१४३ ● मुंबई, गुरुवार, २५ डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.



MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

थर्टी फर्स्ट सेलिब्रेशन साठी 'फायर अलर्ट' जारी हॉटेल्स, पब्स आणि मॉल्सची झाडाझडती सुरु



■ बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

थर्टी फर्स्ट जवळ येतोय, नववर्षाच्या स्वागतासाठी मुंबई हळू हळू सज्ज होत असतानाच, मुंबईकरांच्या सुरक्षेस्तव मुंबईतील हॉटेल्स, पब्स आणि मॉल्ससाठी मुंबई महापालिका आणि अग्निशमक दल यांनी विशेष नियमावली आखल्या आहेत. मुंबई महापालिकेने अग्निशमकडे दुर्लक्ष करणाऱ्यांविरुधात कडक पाऊले उचलल्यास सुरुवात केली आहे. सोमवारपासून मुंबईतील हॉटेल्स, पब्स आणि मॉल्सची झाडाझडती सुरु झाली असून पहिल्याच दिवशी ७३१ आस्थापनांची तपासणी करण्यात आली. यामध्ये नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्या १२ आस्थापनांवर तात्काळ कारवाई करण्यात आली आहे.

२८ डिसेंबर पर्यंत 'विशेष मोहीम'

काही दिवसांपूर्वी गोव्यात पब मध्ये झालेली दुर्घटना ही ताजी आहेच. अश्याच आगीच्या

मालकांवर असेल जबाबदारी (महाराष्ट्र अग्नि प्रतिबंधक कायदा)

अग्निशमक दलने स्पष्ट केले आहे की, महाराष्ट्र अग्नि प्रतिबंधक व जीवसंरक्षक उपाययोजना अधिनियम २००६ नुसार, इमारतीमध्ये किंवा आस्थापनांमध्ये अग्नि प्रतिबंधक यंत्रणा सुरिथरीत ठेवण्याची पूर्ण जबाबदारी मालकांची किंवा भोगवट्यादारांची असेल. जर यंत्रणेत त्रुटी आढळल्यास, कडक दंड किंवा आस्थापना सील करण्याची कारवाई केली जाऊ शकते.

संभाव्य दुर्घटना टाळण्यासाठी मुंबई अग्निशमक दलाने २२ ते २८ डिसेंबर या कालावधीत 'विशेष अग्निशमक मोहीम' हाती घेतली आहे. पालिका आयुक्त भूषण गगराणी आणि अतिरिक्त आयुक्त डॉ. अश्विनी जोशी यांच्या मार्गदर्शनाखाली ही कारवाई केली जात आहे.

कुणाकुणाची होणार तपासणी ?

रेस्टॉरंट्स, हॉटेल्स आणि बार पब, जिमखाने आणि बॅक्वेट हॉल्स मॉल्स आणि सिनेमागृहे लाँजिंग-बोर्डिंग आणि पार्टी हॉल्स

थर्टी फर्स्टसाठी विशेष सतर्कता

नववर्षाच्या स्वागतासाठी मुंबईतील समुद्रकिनारे, क्लब आणि गृहनिर्माण सोसायटीमध्ये मोठ्या पाट्यांचे आयोजन केले जाते. या ठिकाणी होणारी गर्दी लक्षात घेता, आगीची घटना घडल्यास त्यावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी यंत्रणा सज्ज आहे का, याची खात्री या मोहिमेद्वारे केली जात आहे.

२५ डिसेंबरला पहिल्याच दिवशी ३० विमानांचे उड्डाण रेल्वे, मेट्रो, अटल सेतू, मुंबई पुणे हायवे सर्व मार्गांनी नवी मुंबई एअरपोर्टला पोहचता येणार

■ नवी मुंबई प्रतिनिधी,

महाराष्ट्रातील दुसऱ्या क्रमांकाचे सर्वात मोठे विमानतळ म्हणून तयार करण्यात आलेले नवी मुंबई विमानतळ अकरा प्रवाशांच्या सेवेत दाखल होणार आहे. अत्याधुनिक ग्रीनफिल्ड विमानतळ म्हणून नावजले गेलेले नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाच्या धावपट्टीवर २५ डिसेंबर रोजी पहिले प्रवासी विमान उतरणार आहे. सकाळी ८ वाजता इंडिगोचे ६ ए ४६० हे विमान बंगळूरू येथून दाखल होणार आहे. यानंतर सकाळी ८.४० वाजता इंडिगोचे ६ ए ८८२ हे विमान हैदराबादकडे रवाना होणार आहे.



नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावरून उड्डाण करणारे हे पहिले विमान असणार आहे. यासोबतच मालवाहतूक सेवा (कार्गो) ही सुरु करण्यात येणार असल्याची माहिती सिडकोचे व्यवस्थापकीय संचालक विजय सिंघल यांनी आज सिडको भवन इथं आयोजित पत्रकार परिषदेत दिली. पहिल्या दिवशी ३० विमानांची आवाक जावक होणार आहे. दिवसभरात ४ हजार प्रवासी वाहतूक राहणार आहे. तर १५ जानेवारी पर्यंत हा आकडा वाढत दररोज ४८ विमान उड्डाण करणार आहेत. या विमानतळावरून दरवर्षी अंदाजे ९ कोटी प्रवासी प्रवास करतील. सध्या केवळ देशांतर्गत असलेली ही विमानसेवा मार्च महिन्यांनंतर आंतरराष्ट्रीय विमानसेवेपर्यंत विस्तारली जाणार आहे. मार्च महिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात या विमानतळावरून आंतरराष्ट्रीय विमान उड्डाण करणार आहेत.

आणि औद्योगिक व व्यापारी गुंतवणुकीला देखील चालना मिळणार आहे.

मल्टीमोडल कनेक्टिव्हिटी हे नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळाचे खास वैशिष्ट्य आहे. महामार्ग, द्रुतगती मार्ग, उपनगरीय रेल्वे, मेट्रो मार्गिका यामुळे विमानतळापर्यंत विविध दिशांनी सहज व सुरळीत पोहोचणे शक्य होणार आहे. मुंबई ट्रान्स हार्बर लिंक (एमटीएचएल)सारख्या महत्त्वाच्या प्रकल्पांमुळे विमानतळ सर्व मार्गांनी जोडले जाणार आहे. हा मार्ग चिरले इथं पोहोचून विमानतळाकडे जाण्यासाठी मार्ग तयार करण्यात आला आहे. गुगल मॅपमध्येही याबाबत माहिती देण्यात आली असल्याचंही सिंघल यांनी सांगितले.



एन निवडणुकीत राज्य मंत्रिमंडळाचे सर्वात ४ मोठे निर्णय चौथ्या निर्णयाने सगळेच अवाक!

सध्या राज्यात राजकीय घडामोडींना वेग आला आहे. एकाच वेळी राज्यभरात २९ महानगरपालिकांच्या निवडणुका होत असल्यामुळे पक्षांतर्भावे वारे जोमात वाहू लागले आहे. सोबतच राज्यातील प्रमुख राजकीय पक्ष सोईच्या पक्षासोबत युती आणि आघाडी करत आहेत. काहीही झालं तरी महापालिका निवडणुकीत आपलीच सरशी झाली पाहिजे, हाच एकमेव उद्देश समोर ठेवून राजकीय रणनीती आखली जात आहे. असे असतानाच राज्य मंत्रिमंडळाची २४ डिसेंबर महत्त्वाची बैठक झाली आहे. या बैठकीत एकूण चार मोठे निर्णय घेण्यात आले आहेत. विशेष म्हणजे यातील एक निर्णय हा नुकतेच पार पडलेल्या नगरपरिषद आणि नगरपंचायत निवडणुकीसंदर्भात आहे. या निवडणुकीत महायुतीने चांगली कामगिरी केली. असे असताना आता हा निर्णय समोर आला आहे. राज्य सरकारच्या या निर्णयाची सगळीकडे चर्चा होत आहे.

आपल्या राज्य सरकारनं आजच्या मंत्रिमंडळ बैठकीत घेतलेले काही महत्त्वपूर्ण निर्णय:

निर्णय क्रमांक १ : आज पार पडलेल्या मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत ग्राम, तालुका व जिल्हा प्रशासन सक्षम करण्यासाठी जिल्हा कर्मयोगी २.० व सरपंच संवाद कार्यक्रम राबविण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. सामान्य प्रशासन विभागांतर्गत हा निर्णय घेण्यात आला.

निर्णय क्रमांक २ : राज्यातील जिल्हा परिषदांतर्गत आरोग्य विभागामध्ये कार्यरत व सेवानिवृत्त झालेल्या बंधुप्रतिभे आरोग्य सेविकांच्या नियुक्तीचा नियमित होणार असल्याचा निर्णय राज्य सरकारने घेतला आहे.

अण्णाभाऊ साठे यांच्या पुतळ्यासाठी एक एकर जागा
निर्णय क्रमांक ३ : धारशिव शहरात साहित्य सम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे यांचा पुतळा उभारण्यासाठी दुग्धव्यवसाय विकास विभागाची एक एकर जागा निश्चित करण्यात आली आहे. तसा निर्णय राज्याच्या महसूल विभागांतर्गत घेण्यात आला आहे.

अध्यक्षास सदस्यत्व मिळणार, मतदानही करता येणार
निर्णय क्रमांक ४ : महाराष्ट्र नगरपरिषदा, नगरपंचायती व औद्योगिक नगरी अधिनियम, १९६५ मध्ये सुधारणा करण्यात येणार आहे. नगरपरिषदा आणि नगरपंचायतीच्या थेट निवडून आलेल्या अध्यक्षास सदस्यत्व मिळणार. त्याला आता मताचाही अधिकार असेल. अधिनियमातील सुधारणांसाठी अध्यादेश काढला जाणार आहे. तसा निर्णय राज्य मंत्रिमंडळाच्या बैठकीत घेण्यात आला आहे.

'भुयारी मेट्रो ३' साठी बांधणार नवे भुयारी रस्ते मेट्रो-बुलेट ट्रेन स्थानकाला थेट जोडणी... कसे असतील हे मार्ग?

■ मुंबई प्रतिनिधी,

'भुयारी मेट्रो ३'ची महत्त्वाची स्थानके भूमिगत रस्त्यांद्वारे जोडण्याचे नियोजन ही मार्गिका उभी केलेल्या मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेडने (एमएमआरसीएल) केले आहे. या अंतर्गत एकूण तीन किमी लांबीचे रस्ते तयार होत असून दोन मेट्रो स्थानकांचा त्यात समावेश आहे. 'आरे मेट्रो ३ ही जेव्हीएलआर-बीकेसी-कफ परेड' अशी २७ स्थानके व ३३ किमी लांबीची देशातील सर्वाधिक लांब भुयारी मेट्रो आहे. यातून सध्या दररोज सरासरी १.७५ लाख प्रवासी ये-जा करतात. मार्गिका पूर्ण रूपात सुरु झाल्यानंतर एमएमआरसीएलने आता मार्गिकेला या जमिनीखालून जोडण्यासाठी तयारी सुरु केली आहे.



कुठून-कुठे जोडणार?

या अंतर्गत बीकेसी व विज्ञान केंद्र, ही दोन स्थानके जोडली जाणार आहेत. विज्ञान केंद्र या स्थानकापासून पहिला भूमिगत पादचारी मार्ग ११०० मीटर लांबीचा असून तो महालक्ष्मी रेलकोसच्या खालून वरली समुद्रकिनार्यापर्यंत असेल. वरली समुद्र किनारा पर्यटनवादीच्या दृष्टीने हा मार्ग महत्त्वाचा असेल. दुसरा मार्ग विज्ञान केंद्र स्थानकातून वरलीच्या नेहरू तारांगणपर्यंत प्रस्तावित आहे. त्याची लांबी ५०० मीटर असेल. या दोन्ही भूमिगत पादचारी मार्गांमुळे विज्ञान केंद्र, नेहरू तारांगण, वरली समुद्र किनारा हे एकमेकांशी जोडले जाणार आहेत. या मार्गिकेवरील बीकेसी हे स्थानक 'हब'च्या रूपात बांधण्यात आले आहे. लवकरच या स्थानकावरून 'मेट्रो दोन व' देखील जाणार आहे. त्यावेळी हा संपूर्ण परिसर 'उद्योग केंद्र' म्हणून विकसित होणार आहे. लवकरच बुलेट ट्रेनही सुरु होणार आहे. त्याचे पहिले 'हब' स्वरूपातील स्थानक बीकेसीचेच आहे. यासाठी बीकेसी मेट्रो तीन स्थानक ते बीकेसी बुलेट ट्रेन स्थानक हे देखील १४०० मीटर लांबीच्या भूमिगत पादचारी मार्गाने जोडण्याचे नियोजन करण्यात आले आहे. यामुळे बुलेट ट्रेनने येऊन भूमिगत मार्गातून बीकेसी स्थानकात पोहोचून विमानतळ गाठणे भविष्यात सुलभ होईल, असे नियोजन आहे. एकदा पूर्ण झाल्यावर, बीकेसी आणि विज्ञान सेंटर येथील नवीन मार्ग प्रवाशांच्या या स्थानकांमध्ये प्रवेश करण्याच्या आणि बाहेर पडण्याच्या पद्धतीत मोठे बदल घडवून आणतील अशी अपेक्षा आहे. प्रवासाचा वेळ कमी करून, वाहतुकीशी होणारे संघर्ष टाळून आणि दैनंदिन प्रवासासाठी एक स्वच्छ व सुरक्षित मार्ग उपलब्ध करून देऊन, या प्रकल्पाचे उद्दिष्ट मुंबईतील हजारो लोकांसाठी अधिक आरामदायी आणि प्वावर्तुमेव प्रवासाचा अनुभव निर्माण करणे आहे.

मतदार यादीत घोटाळा करणाऱ्या अधिकाऱ्यांवर कारवाई करा परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांची मागणी

■ भाईदर प्रतिनिधी,

मिरा-भाईदर महापालिकेच्या अंतिम प्रभाग मतदार यादीत शासकीय अधिकाऱ्यांच्या मदतीने राजकीय व्यक्तींनी हस्तक्षेप केल्याचे गंभीर आरोप परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक यांनी केले आहेत. आगामी महापालिका निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर मिरा-भाईदर महापालिकेकडून नोव्हेंबर महिन्यात प्रभाग निहाय प्रारूप मतदार यादी जाहीर करण्यात आली होती. या यादीवर नागरिकांना हरकती व सूचना नोंदवण्यासाठी १० डिसेंबरपर्यंत मुदत देण्यात आली होती. त्यानुसार प्राप्त हरकती व सूचनांची दखल घेत प्रशासनाने १५ डिसेंबर रोजी अंतिम मतदार यादी जाहीर केली. मात्र, प्रशासनाने प्रसिद्ध केलेल्या या अंतिम यादीत मोठ्या प्रमाणात घोळ झाल्याचे आरोप होत आहेत.

आयुक्त प्रियांका राजपूत यांच्यावर गंभीर आरोप केले आहेत. या संपूर्ण प्रकारात महापालिकेतील अतिरिक्त आयुक्त प्रियांका राजपूत, सहायक आयुक्त चंद्रकांत बोरसे, कौशिक घरत, महेश पाटील आणि टॅक्स विभागाचे इतर अधिकारी आणि कर्मचारी यांचा प्रत्यक्ष सहभाग असल्याचा दावा त्यांनी केला आहे. मतदार यादी अंतिम करण्याच्या प्रक्रियेदरम्यान काही महापालिका अधिकारी दोन दिवस रात्री उशिरापर्यंत पालिकेत काम करत होते. या काळात काही राजकीय व्यक्तीही महापालिकेत उपस्थित होत्या, असा आरोप सरनाईक यांनी केला आहे. तसेच, अतिरिक्त आयुक्त राजपूत दीर्घ सुट्टीवर गेल्याचाही उल्लेख त्यांच्या पत्रात केला आहे. त्यामुळे या संपूर्ण प्रकरणाची सखोल चौकशी करण्याची मागणी त्यांनी केली आहे. तर सदर प्रकरणाची चौकशी होईल, तसेच दोषी आढळल्यास संबंधित अधिकारी व व्यक्तींवर तातडीने योग्य ती प्रशासकीय आणि कायदेशीर कारवाई करण्यात येईल आणि त्याला कालमर्यादा ठेवून तातडीने चौकशी पूर्ण केली जाईल, असे आयुक्तांनी सांगितले आहे.

गुटख्याची विक्री होत असल्यास अधिकाऱ्यांचे निलंबन एफडीए विशेष सहाय्य मंत्रीचा इशारा



■ मुंबई प्रतिनिधी,

राज्यात बंदी असलेल्या गुटखा आणि तत्वम अमली पदार्थांवर कडक कारवाई करण्यासाठी अन्न व औषध प्रशासन विभाग सज्ज झाला आहे. या पुढे बंदी असलेले प्रतिबंधित पदार्थ सापडल्यास त्या संबंधित क्षेत्रातील अधिकाऱ्यांवर निलंबनाची कारवाई करण्यात येणार असल्याचा इशारा अन्न व औषध प्रशासन, विशेष सहाय्य मंत्री नरहरि झिरवाळ यांनी अधिकाऱ्यांना दिला आहे. अधिकाऱ्यांच्या कार्यक्षेत्रात प्रतिबंधित अन्नपदार्थांची विक्री होत आहे, असे निर्देशनाला आल्यास त्या कार्यक्षेत्राच्या सर्व संबंधित अधिकाऱ्यांना जबाबदार धरण्यात येईल व त्यांच्यावर कारवाई करण्यात येईल, असे परिपत्रकही मंत्री झिरवाळ यांच्या निदेशानंतर काढण्यात आले आहे. या अंतर्गत सर्व विभागीय सह आयुक्त (अन्न) यांना प्रतिबंधित अन्नपदार्थांची छुट्या पध्दतीने व अवैध मार्गाने विक्री, साठा व वाहतूक करणाऱ्या व्यावसायिकांवर प्रभावीपणे कारवाई करण्याचे आदेश अन्न सुरक्षा आयुक्त श्रीधर दुबे पाटील यांनीही परिपत्रकाद्वारे दिले आहेत. झिरवाळ यांनी नरहरि झिरवाळ अन्न आस्थापनांची तपासणी करावी तसेच विक्री, साठा व वितरण होणार नाही, याबाबत दक्षता घ्यावी, असे निर्देश दिले.

शहरातील अनधिकृत जाहिरात फलकांवर कारवाई सुरु बीएमसीचा पोस्टर, बॅनर्स, फ्लेक्सवर बडगा

■ मुंबई प्रतिनिधी,

मुंबई महापालिकेच्या निवडणुकांची घोषणा होताच आचारसंहिता लागू झाली आणि नेहमीप्रमाणे शहराचे राजकीय तापमान वाढले. मात्र, यंदा एक बदल प्रकषात आणवतो आहे. निवडणुका जाहीर होताच मुंबई महापालिकेने पोस्टर, बॅनर, फ्लेक्स आणि अनधिकृत जाहिरात फलकांवर तातडीने कारवाई सुरु केली. त्यामुळे रस्ते, उड्डाणपूल, दुभाजक आणि सार्वजनिक भिंतींवर वषानुवर्षे साचलेला राजकीय कचरा काही अंशी तरी साफ झाल्याचा चित्र दिसते. शहराच्या सौंदर्यासाठी आणि शांतिसाठी हा बदल स्वागताहर्च आहे.



आचारसंहिता ही निवडणुकीतील औपचारिक अडथळा नसून लोकशाहीची किमान हमी आहे. सत्तेचा गैरवापर रोखणे, सर्व उमेदवारांना समान संधी देणे आणि मतदारांवर अनावश्यक दबाव येऊ न देणे, हा तिचा उद्देश आहे. मात्र, मुंबईतील मागील निवडणुकांमध्ये आचारसंहिता अनेकदा कागदापुरती मर्यादित राहिल्याचा अनुभव आहे. पोस्टर काढले गेले, पण शासकीय कार्यक्रम प्रचारात बदलले; बॅनर उतरवले गेले, पण खर्चाचे हिशेब अस्पष्ट राहिले. त्यामुळे यंदाची कारवाई ही केवळ सुरुवातीचा उत्साह आहे की दीर्घकालीन शिस्तची संकेत, हा प्रश्न उपस्थित होतो.

आचारसंहिता भंगाची व्याप्ती केवळ दृश्यमान प्रचारापुरती मर्यादित नाही. आजचा प्रचार अधिक सूक्ष्म आणि तांत्रिकान्धारित होत आहे. सोशल मीडियावरील अप्रत्यक्ष जाहिराती, प्रभावशाली व्यक्तींच्या माध्यमातून होणारा प्रचार, सत्तेचा गैरवापर रोखणे, सर्व उमेदवारांना समान संधी देणे आणि मतदारांवर अनावश्यक दबाव येऊ न देणे, हा तिचा उद्देश आहे. मात्र, मुंबईतील मागील निवडणुकांमध्ये आचारसंहिता अनेकदा कागदापुरती मर्यादित राहिल्याचा अनुभव आहे. पोस्टर काढले गेले, पण शासकीय कार्यक्रम प्रचारात बदलले; बॅनर उतरवले गेले, पण खर्चाचे हिशेब अस्पष्ट राहिले. त्यामुळे यंदाची कारवाई ही केवळ सुरुवातीचा उत्साह आहे की दीर्घकालीन शिस्तची संकेत, हा प्रश्न उपस्थित होतो.

कांजूरमार्ग डंपिंग ग्राऊंडप्रकरणी मुंबई न्यायालयाने महापालिकेला फटकारलं

■ मुंबई प्रतिनिधी,

कांजूरमार्ग डंपिंग ग्राऊंडमधून पसरणाऱ्या दुर्गंधी आणि होणाऱ्या प्रदूषणामुळे एकप्रकारे आणीबाणीची परिस्थिती निर्माण झाली आहे, असे निरीक्षण उच्च न्यायालयाने नोंदवलं आहे. सोमवारी न्यायालयाने या परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी तातडीने आपत्कालीन उपाययोजना सुचवण्याचे आणि त्यांची अंमलबजावणी करण्याचे आदेश महापालिकेला दिले. शुद्ध हवा मिळणे हा मूलभूत अधिकाराचा भाग आहे, परंतु प्रदूषणामुळे श्वास घेणेच कठीण झालं आहे, असे निरीक्षणेही न्यायमूर्ती गिरीश कुलकर्णी आणि न्यायमूर्ती आरती साठे यांच्या खंडपीठात नोंदवलं आहे. न्यायालयाच्या आदेशानुसार, विशेष समितीने रविवारी कांजूरमार्ग डंपिंग ग्राऊंड आणि आसपासच्या परिसराला भेट दिल्याचं आणि त्या भेटीत आढळून आलेल्या बाबींची माहिती अतिरिक्त सरकारी वकील ज्योती चव्हाण यांनी

न्यायालयाला दिली. प्रदूषणावर नियंत्रण मिळवण्याच्या धोरणासाठी आयआयटी मुंबई आणि आयआयटी दिल्ली यांच्याशी सल्लामसलत सुरु असल्याची माहितीही त्यांनी न्यायालयाला दिली. परंतु न्यायालयाने त्यांच्या या वक्तव्यावर असमाधान व्यक्त केलं. तसेच महापालिका केवळ बंध्याच्या भूमिकेत असल्याचं दिसतंय, असे तांभेरे न्यायालयाने ओढले.



दररोज ६५०० मेट्रिक टन कचरा टाकला जातो

कांजूरमार्ग डंपिंग ग्राऊंडवर दररोज सुमारे ६५०० मेट्रिक टन कचरा टाकला जातो. त्यापैकी १००० मेट्रिक टन कचऱ्यावर प्रक्रिया केली जात असून उर्वरित ५५०० मेट्रिक टन कचरा त्या जागेवर साचत जातो. त्यामुळे इथल्या कंत्राटदारांच्या कारावा फेरविचार करावा, कचरा झाल्या, ओल्या आणि सुक्या कचऱ्याचे काटेकोरपणे वर्गीकरण करणे आणि कचरा उतरवताना दुर्गंधी होणार नाही याची खात्री करणं यासारख्या उपाययोजना खंडपीठात सुचवल्या. इतर शहरांच्या तुलनेत मुंबईत या उपाययोजनांची कठोर अंमलबजावणी दिसत नसल्याचे तांभेरेही न्यायालयाने यावेळी ओढले. या याचिकेवर आता २४ डिसेंबर रोजी पुन्हा सुनावणी होणार आहे. मुंबई महानगरपालिका हद्दीतील चार लॅंडफिलपैकी बोरिवलीतील गोवाई लॅंडफिल २०१९ पासून बंद आहे आणि मुलुंड लॅंडफिल बंद होण्याच्या प्रक्रियेत आहे. त्यामुळे मुंबईतील सर्व घनकचरा पूर्ण उपनगरातील देवनार आणि कांजूरमार्ग लॅंडफिलमध्ये आणला जात आहे. देवनार लॅंडफिलमधील जमीन धारावी प्रकल्पासाठी देखील देण्यात आली आहे, त्यामुळे जर ती लवकरच बंद करावी लागली तर महापालिकेकडे पर्यायी जागा उपलब्ध नाही.



महापालिकेच्या सध्याच्या मोहिमेमुळे राजकीय पक्ष आणि उमेदवारांनाही स्पष्ट संदेश मिळाला आहे. प्रचारासाठी सार्वजनिक मालमत्तेचा वापर आता चालणार नाही, हे प्रशासनाने ठामपणे दाखवून दिले आहे. काही ठिकाणी पक्षांनी स्वतःहून पोस्टर आणि बॅनर हटवल्याचेही दिसते. हे दृश्य दुर्मिळ असले, तरी लोकशाहीच्या दृष्टीने महत्त्वाचे आहे. शहर स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी ही केवळ महापालिकेची नसून राजकीय पक्षांचीही आहे, हे या कारवाईमुळे अधोरेखित झाले आहे.

शेवगाच्या शेंगा 9 अमृत... सर्व आजारांवर उपयोगी

शेवगाच्या शेंगांचे आपल्या आयुष्यात खूप महत्त्व आहे. शेवगाच्या शेगत 300 हून अधिक प्रकारांच्या आजारांचे औषध आहे. दक्षिण भारतात तर ह्याचा वापर दररोजच्या आहारात केला जातो. शेवगाच्या शेंगांमध्ये काबोहायड्रेट, पोटॅशियम, आयरन, मॅग्नेशियम, विटॅमिन ए, विटॅमिन सी आणि विटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स भरपूर प्रमाणात आढळतात. शेवगाच्या शेंगांची कोळी पानं आणि फळे भाजी म्हणून वापरतात. ह्याचा काड्या, हिरवे पानं त्याच बरोबर ह्याचे सुकलेले पाने पण औषधीयुक्त असतात. ह्याचा पानाची भाजी खूप चवदार असते. जेवणात ह्याचे सेवन करावे. चला तर मम याचे गुणकारी लाभ जाणून घेऊ या..

- * पोटाशी निगडित कुटल्याही समस्या अपचन असो किंवा बद्धकोष्ठता असल्यास शेवगाच्या शेंगांचे रस थ्या किंवा ह्याची भाजी करून खाल्ल्याने पोटाच्या समस्या नाहीश्या होतात.
- * नेत्र विकार असल्यास शेवगाच्या शेंगा, पान, फुले जास्त प्रमाणात वापरावी. दृष्टी कमी झाल्यास लाभ मिळतो.
- * सायटिका, संधिवात साखे त्रास असल्यास याचा पानांचा आणि ह्याच्या झाडाच्या सालांचा काढा करून प्यायल्याने हे रोग नाहीसे होतात.
- * यकृतास निरोगी ठेवण्यास ह्याची भाजी बनवून खाल्ल्यास हे प्रभावी असतात.
- * शरीरातील कुटल्याही भागात लचक भरलेली असल्यास ह्याची पाने बारीक वाटून घ्यावी आणि त्याचा रस मोहरीच्या तेलात मिसळून लावल्याने वेदना आणि सूज कमी होते.
- * कान दुखण्यावरही हे प्रभावी आहे. ह्याचा पानाचा रस काढून कानात थेंब टाकल्याने कानदुखीच्या वेदना पासून आराम मिळतो.
- * मूत्रपिंडाच्या किंवा किडनीच्या स्टोन झाल्यास शेवगाच्या शेंगांची भाजी किंवा सूप करून प्यायल्याने स्टोन निघून जातो
- * रक्तदाब, हृदयरोगावर फायदेशीर आहे. शरीरातील रक्तदाब आणि कॉलेस्ट्रॉल कमी करते. वजन वाढल्यास वजन कमी करते. ह्यात कॉल्शियम भरपूर असतात त्यामुळे हाड बळकट होतात.
- * लहान मुलांना जंत होण्याची समस्या जास्त असते. असे झाल्यास ह्याचा पानांचा रस द्यावा आराम होतो.
- * अतिसार झाल्यास देखील पानांचा रस देणे लाभकारी असते.
- * शेवगाच्या शेंगा बलद प्युरिफायर म्हणून काम करते. ह्याचे सूप किंवा भाजी बनवून खाल्ल्यास कॅसर सारख्या आजारांमध्ये पण लाभकारी आहे. बघा ह्या शेवगाच्या शेंगा किती गुणकारी आणि प्रभावी आहे. त्याचे पानं, फुल, झाडाची सालं समगळच आहे.



'मला तहानच लागत नाही आणि मी वाचलंय एका ठिकाणी - जोपर्यंत भूक लागत नाही तोवर खाऊ नये आणि जोवर तहान लागत नाही तोवर पाणी पिऊ नये', शर्वरी तिच्या मतावर ठाम होती. 'हो पण त्यांना तू किती पाणी पितेयस ते माहित नाहीये ना' मला एक ग्लास पाणी पण इतकं जास्त वाटतं. शर्वरीच्या स्वरात आपण करतोय ते चुकीचं आहे हे जाणवून देखील त्याच्या समर्थनार्थ काहीतरी बळच ठरवून मुद्दा मांडल्याचे समाधान होतं. अनेक मुली आणि वेगवेगळ्या वयोगटातील स्त्रियांची पाणी पिण्याबद्दल तक्रार असते - मला तहान लागत नाही. शाब्दत वांशरूम मध्ये जायला आवडत नाही किंवा ऑफिस मध्ये कुठे सारखं पाणी पिणार? किंवा सारखं वांशरूम मध्ये पळवं लागतं किंवा एसी मध्ये कुठून तहान लागणार? किंवा आपल्याकडे वांशरूम चांगले नसल्यामुळे मी वांशरूमला जावं लागू नये म्हणून पाणी पीत नाही. अशी लांबलचक यादी घेऊन पाणी न पिण्याची १०१ कारणं घेऊन वावरत असतात. आणि ही यादी मी अजिबातच नाकारत नाहीये. पाणी पिणं तहान लागण्यावर अवलंबून असावं का?

तर त्याच उत्तर आहे 'नक्कीच' परंतु शरीराला पाण्याची कितपत आवश्यकता आहे हे जाणून घेणं तितकंच महत्त्वाचं आहे. अनादी अर्जत काळ्यापासून वेगवेगळ्या सजीवांनी दिहायड्रेशन टाळण्यासाठी शरीरातील पाण्याचे प्रमाण वातावरण बरहदुकूम वळवून

त्यांच्या शरीरात बदल केलेले आहेत. मानवी त्वचा आणि शरीर पाहता आपल्या शरीरात वेगवेगळ्या पेशी, न्यूरॉन्स, स्नायू, नसा, शीरा यांचे अन्वयावधी जाळ्यांनी



पाणी पिणं इतकं का महत्त्वाचं?

बनलेले आहे. यात असणारे पाणी आणि त्याद्वारे शरीराला मिळणारे पोषण यांचे संतुलन राखण्यासाठी आपल्याला पाण्याचे प्रमाण योग्य रीतीने राखणे आवश्यक आहे. अनेकदा तहान न लागणाऱ्या व्यक्तींमध्ये

शीतपेये आणि मद्यपान करण्याचे प्रमाण जास्त असते. किंबहुना शीतपेये किंवा गोड द्रव्यांमध्ये देखील पाणी पिण्याचे प्रमाण अत्यल्प असते. आपल्या मेंदूला शरीरातील पाणी आणि खनिजे यांचे संतुलन (वॉटर इलेक्ट्रोलाइट बॅलन्स) योग्य राखले जाते आहे कि नाही याकडे सातत्याने लक्ष पुरवावे लागतं. त्यासाठी न्यूरॉहॉर्मोन सातत्याने लायब्रॉथ्री (सलायवरी र्लॅण्डस) घर्मग्रंथी (स्वेटग्लॅण्डस), मूत्रपिंड यांच्या नियंत्रणावर लक्ष ठेवून असतात आणि त्यासाठी कार्यक्षम देखील असतात.

मूत्रपिंड शरीरातील द्रव पदार्थांचे योग्य संतुलन राखत असतात. जर शरीरात मुबलक पाणी असेल तर मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता द्विगुणित होते. म्हणजे काय तर पाण्याचे प्रमाण कमी असल्यास लघवीचा रंग बदलतो- गडद होतो (तांबडा किंवा तपकिरी) कारण मूत्रपिंडावर अतिरिक्त ताण असतो.

आहारात असणारे मीठ किंवा घटक पदार्थ शरीराबाहेर काढून टाकण्यास योग्य पाण्याचे प्रमाण नसल्यास हा रंग दिसून येतो. मुबलक पाणी प्यायल्यास मूत्रपिंडाचे अनावश्यक पदार्थ शरीरातून काढून टाकण्याचे काम सौंपे होते. तहान लागण्याच्या प्रक्रियेमध्ये पेशींच्या आतील अनेक पदार्थ सोबत घेऊन वाहक म्हणून काम करणारे पाणी

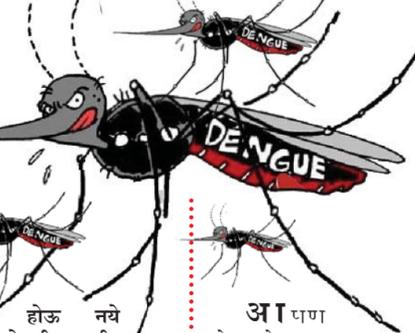
कशी होते डेंग्यूची लागण?

काय आहेत लक्षणं आणि कशी घ्याल काळजी?

भारतात सध्या डेंग्यूच्या रुग्णांमध्ये झपाट्याने वाढ होत आहे. डेंग्यू हा रक्त शोषणाच्या डासांच्या माध्यमातून होणारा विषाणूजन्य आजार आहे. प्रामुख्यान एडिस इजिप्ती ही डासांची प्रजाती डेंग्यू पसरण्यास कारणीभूत असते. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार, डासाने चावा घेतल्यानंतर ४ ते १० दिवसांत डेंग्यूची लक्षणं दिसू लागतात आणि त्यानंतर २ ते ७ दिवसांपर्यंत ही लक्षणं कायम राहतात. डेंग्यूने बाधित असणाऱ्या रुग्णांना १०२ ते १०४ अंश सेल्सिअसपर्यंत ताप येत असल्याचं डॉक्टरांचं म्हणणं आहे.

काय आहेत डेंग्यूची लक्षणं?

डेंग्यू तापाचा पहिल्या स्थितीत रुग्णाला अचानक थंडी वाजून येते आणि तीव्र ताप येतो. याशिवाय डोकेदुखी, अंगदुखी, हाड आणि सांध्यांमध्ये वेदना होणं, अशक्तपणा जाणवणं, मळमळ, अंगावर सूज आणि पुरळ येणं, नाकातून किंवा हिरड्यांमधून रक्तस्राव, अशी लक्षणं दिसू शकतात. या तापामध्ये प्लेटलेट्स झपाट्याने कमी होतात. डेंग्यूचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी अनेक रजस्य करारदेखील ठोस पावलां उचलत आहेत. अशा गंभीर स्थितीत रुग्णाच्या मेंदूवर, फुफ्फुसांवर किंवा किडनीवरही उपचारांची गरज असते. त्यामुळे तातडीने उपचारांची गरज असते. त्यामुळे यामध्ये कोणत्याही प्रकारचा निष्काळजीपणा टाळवा आणि डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



आपाण रोज अनेक प्रकारच्या पोषक तत्वांची पूर्तता करू शकत नाही, अशावेळी डॉक्टर सफरचंद, संत्री किंवा इतर कोणतेही फळ खाण्याचा सल्ला देतात. पण आज आपण रोखण्यासाठी घरात घाण पाणी साचू देऊ नका. जेथे पाणी साचतं तेथे कीटकनाशकाची फवारणी करत राहा. डेंग्यूच्या डासांच्या चावण्यापासून स्वतःचं संरक्षण करत राहा. शरिराची प्रतिकारशक्ती वाढवण्याकडे लक्ष द्या.

डेंग्यूवर नेमके उपचार काय?

डेंग्यूवर टराविक असे उपचार किंवा औषध उपलब्ध नाही. पण लवकर लक्षणं दिसून आल्यास आणि योग्य वेळी त्यावर उपचार घेण्यास सुरुवात केल्यास यावर नियंत्रण मिळवता येऊ शकतं. ताप कमी होणाऱ्या आण वेदनाशामक गोळ्या किंवा औषध घेऊन लक्षणं कमी करता येऊ शकतात. डेंग्यूच्या रुग्णांने भरपूर पाणी प्यावं. डेंग्यूचे रूग्ण हे ३ ते २ दिवसांत बरे होतात. प्लेटलेट्स कमी झाल्यास ते वाढवणारे खाद्यपदार्थ खाण्याची गरज असते.



आपण रोज अनेक प्रकारच्या पोषक तत्वांची पूर्तता करू शकत नाही, अशावेळी डॉक्टर सफरचंद, संत्री किंवा इतर कोणतेही फळ खाण्याचा सल्ला देतात. पण आज आपण रोखण्यासाठी घरात घाण पाणी साचू देऊ नका. जेथे पाणी साचतं तेथे कीटकनाशकाची फवारणी करत राहा. डेंग्यूच्या डासांच्या चावण्यापासून स्वतःचं संरक्षण करत राहा. शरिराची प्रतिकारशक्ती वाढवण्याकडे लक्ष द्या.

डेंग्यूवर नेमके उपचार काय? डेंग्यूवर टराविक असे उपचार किंवा औषध उपलब्ध नाही. पण लवकर लक्षणं दिसून आल्यास आणि योग्य वेळी त्यावर उपचार घेण्यास सुरुवात केल्यास यावर नियंत्रण मिळवता येऊ शकतं. ताप कमी होणाऱ्या आण वेदनाशामक गोळ्या किंवा औषध घेऊन लक्षणं कमी करता येऊ शकतात. डेंग्यूच्या रुग्णांने भरपूर पाणी प्यावं. डेंग्यूचे रूग्ण हे ३ ते २ दिवसांत बरे होतात. प्लेटलेट्स कमी झाल्यास ते वाढवणारे खाद्यपदार्थ खाण्याची गरज असते.

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

तुमचं वजन केवळ बसल्यामुळेच वाढत नाही तर 'या' सर्वयींचाही शरीरावर होतो परिणाम

चुकीच्या जीवनशैलीमुळे आजकाल वजन वाढणे अगदी सामान्य झाले आहे. अनेकदा लोक वजन कमी करण्यासाठी अनेक पद्धतींचा अवलंब करतात पण तरीही फायदा होत नाही. मात्र व्यायाम आणि योग्य आहाराने वजन नियंत्रित ठेवता येते. परंतु बर्बाद लोकांसाठी, वजन कमी करणे स्वतःच एक कठीण काम आहे. लोकांना वाटते की फक्त तेलकट पदार्थ खाल्ल्याने वजन वाढते. तुमचे वजन कोणत्या कारणामुळे वाढते ते आम्हाला कळवा.

कमी झोप - कमी झोप घेणे हे देखील वजन वाढण्याचे प्रमुख कारण आहे. झोपेच्या कमतरतेमुळे भूक कमी करणारे हार्मोन लॅप्टिन वाढते. त्यामुळे व्यक्तीला वारंवार भूक लागते. विशेषतः जेव्हा एखादी व्यक्ती रात्री जागृत असते तेव्हा त्याला जास्त भूक लागते, त्यामुळे तो काहीही उलटा खातो. या समस्येचा सामना करण्यासाठी, झोपेच्या

वजन कमी करायचे असेल तेव्हा तुमच्या आहारावर लक्ष केंद्रित करा. आहारात कॅलरीजसह इतर गोष्टींची काळजी घेतल्यास वजन वाढण्याआधीच नियंत्रणात ठेवता येते. जर तुम्ही जास्त वजन किंवा लठ्ठपणाचे शिकार झाला असाल तर तुम्ही जिममध्ये जाऊ शकता. परंतु या काळजत आहारावर देखील लक्ष केंद्रित करा. तुम्ही जे खाता ते पचवण्यासाठी घरातल्या घरात शारीरिक व्यायाम करणे गरजेचे आहे.

जिम टिप्स - ज्या लोकांना वजन कमी करायचे आहे, त्यांनी अनेक गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे. तज्ञांच्या मते लठ्ठपणा हा एक प्रकारचा आजार आहे. ज्यामुळे शरीराला उच्च रक्तदाब, मधुमेह, सांधेदुखीचा त्रास होतो. लठ्ठपणा कमी करण्यासाठी जिमला जाणे गरजेचे आहे, पण यासाठी योग्य ट्रेनर निवडा. जर तुम्हाला योग्य आहार घ्यायचा असेल तर डॉक्टर किंवा तज्ञांचा सल्ला जरूर घ्या.

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

त्वचेसाठी फायदेशीर - रेड वाइनमुळे शरिरातील ब्लड सर्कुलेशन सुखीत राहते. जर वाइन तुम्ही त्वचेवर लावली तर डेड स्किन निघण्यास मदत होईल. तसेच त्वचा मऊ सुद्धा होते. या व्यतिरिक्त तुम्ही वाइनचा पॅक तयार करून चेहऱ्याला लावू शकता.

मधुमेहासाठी फायदेशीर - मधुमेह असलेल्या रुग्णांसाठी रेड वाइन फायदेशीर मानली जाते. ती रक्तातील शर्कराचा स्तर कमी करते.

उत्तम झोपेसाठी - जर रात्री झोपताना समस्या उद्भवत असेल तर तुम्ही रेड वाइन पिऊ शकता. आठवड्यातून एकदा तरी रेड वाइन प्यायल्याने उत्तम झोप येण्यास मदत होईल.

कोलेस्ट्रॉलसाठी सुद्धा फायदेशीर - मर्यादित प्रमाणात रेड वाइनचे सेवन केल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉल ५० टक्क्यांपर्यंत कमी होते. तर रक्तातील गुड कोलेस्ट्रॉल म्हणजेच एचडीएलचा स्तर कायम राहतो. अशाच कोलेस्ट्रॉलचा स्तर कमी झाल्यास हृदयरोगाचा धोका फार कमी होतो. या व्यतिरिक्त एका अभ्यासातून असे समोर आले आहे की, आठवड्यातून २-४ दिवस

दररोज १ ग्लास तरी रेड वाइनचे सेवन करावे.

स्वच्छतेचे पालन करणे फार महत्त्वाचे आहे. यासाठी झोपण्याच्या देण त्रास आधी जेवण करावे. नाशता वगळा - ऑफिसच्या गर्दीत अनेकजण सकाळचा नाश्ता करत नाहीत. त्याहारी न केल्याने चयापचय क्रिया प्रभावित होते आणि शरीराच्या अंतर्गत घट्ट्याळत गडबड होते, त्यामुळे दिवसभरात निरोगी नाश्ता करणे खूप महत्त्वाचे आहे. सकस न्याहारीमुळे दिवस निरोगी राहतो आणि पोटीही भरलेले राहते.

टेन्शन - जर ताण आवश्यकतेपेक्षा जास्त वाढला तर ते कॉर्टिसोलची पातळी देखील वाढवते. एका अभ्यासानुसार, कॉर्टिसोलची उच्च पातळी आणि फॅट मास यांच्यात मजबूत संबंध आहे. कॉर्टिसोल नावाचा स्ट्रेस हार्मोन अनेक समस्या निर्माण करतो तसेच वजन वाढण्याचे काम करतो.

पाणी पिऊ नका - पाण्यामुळे शरीरातील संतुलन राखण्यास मदत होते, त्यामुळे जास्त भूक लागत नाही, तसेच पुरेसे पाणी प्यायल्याने कॅलरीज बर्न होतात आणि पचनशक्ती वाढते. सकाळी उठल्यानंतर पाणी न पिल्याने वजन वाढू शकते.

धूम्रपान - धूम्रपान सोडल्यानंतर, एखाद्या व्यक्तीचे वजन 3-4 किलोपर्यंत वाढू शकते. पण धूम्रपान सोडण्याचे फायदे यापेक्षा खूप जास्त आहेत, त्यामुळे ते सोडणे चांगले.

वाईट आहार - असे नाही की जे जास्त अन्न खातात तेच लडू होतात, तर जे लोक कमी खातात ते देखील लडू होऊ शकतात. त्यापेक्षा



वसई- विरारमध्ये डोंगराला आग लागण्याच्या घटना वाढल्या

■ **बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक**
वसई विरार भागातील अनेक छोटी-मोटी डोंगरांना आगी लागल्याच्या घटना गेल्या दोन आठवड्यांपासून घडत आहेत. यामुळे आगीत वन संपदा नष्ट होत असून आगीच्या भडक्यात मुक्या प्राण्यांचा होरपळून मृत्यू होत झाल्याची माहिती ग्रामस्थांनी दिली. आगी लावण्यांवर प्रशासनाने कारवाई करावी अशी मागणी स्थानिक नागरिकांनी केली आहे.

वसई तालुक्यातील मोठे मोठ्या डोंगरांना आगी लागण्याच्या घटनांचे

प्रमाण वाढत चालेल असून यात निसर्गनिर्मित वनस्पतींचा मोठा 'हास होत असल्याचे दिसून येत आहे. यात हजारो वन्य जीव प्राण्यांचा होरपळून मृत्यू झाला आहे. आगी लागल्यामुळे अनेक प्रजातीचे प्राणी, पक्षी डोंगर सोडून दुसऱ्या डोंगरावर पलायन करतात. तर काही पक्षांची घरटी या आगीत जळून खाक झाली आहेत. वसई विरार महामार्गातलगत असणारे कणेरे, जीवदानी डोंगर, कुंभारपाडा, वैतरणा परिसरातील दहिसर-कसरळी रोडवरील डोंगर, मांडवी झू चांदीप परिसरातील तुंगारेश्वर डोंगराला तसेच

जीवदानी डोंगराला आग लागली होती. गेल्या दोन आठवड्यांपासून डोंगरांना आगी लागण्याच्या घटना घडत आहेत, यामुळे हिंसक असणारे प्राणी गावात येत असल्यामुळे भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. ओला सुका कचरा जळून गेल्याने गुरे ढोरे डोंगराला आग लागल्यामुळे डोंगरवरील चारा, गवत जळून गेल्याने गुरे-ढोरे, बक्या, पशू-पक्षी यांच्या चांग्याचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. काही डोंगरावर सध्या करवंदे, काजू, फुले-फळे, कंदमुळे, मधाचे पोळे, हेही नष्ट होत असल्याने आदिवासी कडकरी मजुरांच्या उदरनिर्वाहाचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. डोंगराला आग लागल्याने काही ठिकाणी धोकादायक विबट्या, तरस, कोळे, रान दुक्कर, सरपटणारे प्राणी गाव वस्तीत येत असल्याचे ग्रामस्थांनी बोलताना सांगितले. यामुळे ग्रामस्थांच्या मनात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले आहे. जीवदानी डोंगराला आग लागली होती, ती आग आपण अधिकाऱ्यांच्या मदतीने भिजवली आहे. डोंगराला आग लावणे हा योग्य प्रकार नाही. त्यामुळे अनेक औषधी वनस्पती या आकुंचन पावतात. तसेच पशू प्राणी यांचे जीवन देखील उध्वस्त होते. फिरत्या जनावरांचा चारा हा जळून खाक होतो. नागरिकांनी असे कृत्य करणे टाळावे, असे आवाहन वन विभाग अधिकाऱ्यांच्याकडून करण्यात आले आहे.

मतदानाचा हक्क बजावण्यासाठी ज्येष्ठ नागरिकांना मतदान केंद्रावर जाऊन करावे लागणार मतदान

■ **ठाणे। प्रतिनिधी,**

ठाणे महापालिकेची सार्वत्रिक निवडणूक गेल्या १५ जानेवारी रोजी होणार आहे. यादिवशी मतदानाचा हक्क बजावण्यासाठी ज्येष्ठ नागरिकांना केंद्रावर जाऊन मतदान करावे लागणार आहे. त्यांच्यासाठी तळ मजल्यावर व्यवस्था करण्यात आली असून व्हिलचेअर उपलब्ध करून दिली जाणार आहे.



मतदान करून घेतले जात होते. त्यामुळे महापालिका निवडणुकीत ही सुविधा मिळेल अशी अपेक्षा होती. परंतु स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीत मतदानांना मतदान केंद्रावर जाऊन मतदान करावे लागणार आहे.

ठाणे महापालिकेच्या माध्यमातून अशा वृद्ध मतदारांसाठी तळ मजल्यावर व्यवस्था करण्यात आली आहे. तसेच त्यांच्यासाठी पिण्याच्या पाण्याच्या व्यवस्थेबरोबरच त्याठिकाणी मतदानासाठी प्रथम प्राधान्य दिले जाणार आहे. याशिवाय मतदान केंद्रांच्या ठिकाणी व्हिलचेअरची सुविधा देखील पुरविण्यात येणार असल्याची माहिती देण्यात आली.

२४, २५ आणि २६ डिसेंबरला मुसळधार पाऊस, थेट अतिवृष्टीचा इशारा, देशासह राज्यांना...

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

राज्यात गेल्या काही दिवसांपासून सतत हवामानात बदल होताना दिसतोय. हवा प्रचंड प्रदूषित असून नागरिकांच्या आरोग्याचा प्रश्न उपस्थित झाला असून हवेत प्रकण कोटांत पोहोचले आहे. कोटांने देखील फटकारे आहे. राज्यातील अनेक भागांमध्ये कडाक्याची थंडी आहे. उत्तरेकडे थंडीचा कडाका वाढत असून राज्यात शीत लहरी येत आहेत. संपूर्ण डिसेंबर महिना थंडी राहणार असल्याचा अंदाज भारतीय हवामान

विभागाने वर्तवला. गेल्या दहा वर्षातील सर्वाधिक एक अंकी किमान तापमानाची नोंद झाली. पुण्यात यंदा हुडहुडी वाहली असून डिसेंबर महिन्याने थंडीचे गेल्या दहा वर्षातील सर्व विक्रम मोडीत काढले आहेत. डिसेंबरच्या अवध्या २३ दिवसात तब्बल तेरा दिवस किमान तापमानाची नोंद एक अंकी झाली आहे.

गेल्या दहा वर्षातील हा एक विक्रम ठरला आहे २०१४ पासून ची आकडेवारी पाहता यंदाचा डिसेंबर सर्वाधिक थंड असल्याचे निरीक्षण नोंदविण्यात आले

आहे. थंडीसोबतच गारठा प्रचंड आहे. सकाळच्या वेळी मुंबईतही थंडी जाणवत आहे. राज्यातील काही भागात पारा ६ अंशापर्यंत पोहोचला आहे. जानेवारी महिन्यातही थंडीची लाट कायम राहणार असल्याचा अंदाज आहे. राज्यात जरी थंडीचा कडाका असला तरीही देशातील अनेक भागात पावसाचा इशारा देण्यात आला.

धुक्यात राज्यातील नीचांकी तापमानाची नोंद झाली. निफाड येथे ५.८ तापमान होते. परभणीत ७.५ अंश

सेल्सिअस तापमानाची नोंद झाली. नाशिक, जळगाव, नागपूर आणि भंडारा येथे १० अंश तापमानाची नोंद झाली. पुढील काही दिवसांही राज्यात गारठा कायम राहण्याचा अंदाज आहे. मुंबईसह पुण्यात वायू प्रदूषण प्रचंड वाढल्याने नागरिकांच्या आरोग्याच्या समस्या निर्माण झाल्या आहेत.

भारतीय हवामान विभागाने २४, २५, २६ आणि २७ डिसेंबर रोजी देशातील अनेक राज्यांसाठी मुसळधार पावसाचा इशारा जारी केला आहे. हिमाचल प्रदेशमध्ये पुढील २४ तासात मुसळधार पाऊस होण्याचा अंदाज भारतीय हवामान विभागाने वर्तवला आहे. जम्मू-कश्मीर, कर्नाटक, उत्तराखंड, लडाख, अंदमान, पुदुचेरी आणि कराईकल येथे मुसळधार पावसाची शक्यता आहे. देशातून मॉन्सून जाऊन काही महिने झाले आहेत. मात्र, तरीही अनेक भागात पाऊस सुरू आहे.



पाणी टंचाईबाबत खासदार, आमदार आणि सीईओंची संयुक्त बैठक

■ **मोखाडा। प्रतिनिधी,**
तालुक्यातील पाणीपुरवठा योजनेबाबत गेल्या काही दिवसांपासून अनेक तक्रारी सुरू होत्या. याशिवाय विज बिल महाराष्ट्र जीवन प्राधिकरणाने भरयाचे की ग्रामपंचायतीने याबाबत देखील अनेक तक्रार अडचणी उभ्या राहिल्या होत्या. या सोडविण्यासाठी लोकप्रतिनिधी आणि प्रशासन यांची सांगड

जुळविणे आवश्यक होते. यातूनच पालघर लोकसभेचे खासदार हेमंत सवरा, विक्रमगड विधानसभेचे आमदार हरिश्चंद्र भोये, जिल्हा परिषदेचे माजी अध्यक्ष प्रकाश निकम यांच्याबरोबर पालघर जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनोज रामदे, महाराष्ट्र जीवन प्राधिकरणाचे तन्मय कांबळे, पाणीपुरवठा विभागाचे कार्यकारी अभियंता सुरूम या सर्व प्रमुख अधिकार्यांच्या उपस्थितीत तालुक्यातील सर्व सरपंच

ग्रामसेवक तसेच जलजीवन योजनेतील सर्व ठेकेदार यांची एक एकत्रित बैठक मोखाडा तालुक्यात घेण्यात आली. मोखाडा तालुका पाणीटंचाईमुळे आजवर कुप्रसिद्ध होता. तो आता राज्यातील पाणीपुरवठा योजनेबाबत आदर्श तालुका होईल, असा विश्वास यावेळी सर्वांनी व्यक्त केला. मोखाडा तालुक्यासाठी पाणीपुरवठा योजना दोन भागात विभागलेली आहे. अप्पर वैतरणा येथून

मोखाडा तालुक्यातील प्रत्येक ग्रामपंचायत विभागाने पाणीची टाकी बांधणे, अशी योजना महाराष्ट्र जीवन प्राधिकरणाकडे देण्यात आलेली आहे. तर त्या टाकीपासून घरापर्यंतची नळ जोडणी ही जिल्हा परिषदेच्या विभागाकडून होणार आहे. सद्यस्थितीत जीवन प्राधिकरणाकडून फक्त तीन टाक्यांचे काम अपूर्ण असल्याचे सांगण्यात आले. याशिवाय ५५ गावांपैकी ३५ गावांना पाणीही

गणवेशातील पोलिसाचे महिलेशी अश्लील चाळे मुंबई सेंट्रल स्टेशनजवळील मैदानात प्रकार, नागरिकांचा चोप



■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

मुंबई सेंट्रल रेल्वे स्थानकाला लागूनच असलेल्या एका मैदानात वदीतील पोलिसाने गतीमंद महिलेसोबत अश्लील चाळे केल्याची घटना सोमवारी सायंकाळी घडली. फौजदराला अटक केली.

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

दरम्यान, मालेवा तालुक्यातील डोंगराळ अत्याचार प्रकरणात पोलिसांनी ४२५ पानांचे वेपारोपपत्र दाखल केल्यांनंतर दुसऱ्यांदा सोमवारी (दि. २३) येथील अपर जिल्हा सत्र न्यायालयच्या न्या. के. आर. पाटील यांच्यासमोर विशेष सरकारी वकील अॅड. उज्वल निकम यांनी व्हिडीओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे युक्तिवाद केला. यावेळी न्यायालयीन कोर्टात असलेल्या संशयितासही व्हिडीओ कॉन्फरन्सद्वारे हजर करण्यात आले होते. या खटल्याची पुढील सुनावणी २७ डिसेंबर रोजी घेण्यात येणार आहे. सोमवारी झालेल्या सुनावणीच्या वेळी संशयिताच्या वकिलांनी पोलिसांनी न्यायालयात सादर केलेल्या पुराव्यांची प्रत व डिजिटल पुरावे मिळविले असा अर्ज केला. यावर विशेष सरकारी वकील उज्वल निकम यांनी पुढील सुनावणीच्या वेळी पुरावे प्रत दिली जाईल, असा युक्तिवाद केला.

देत पोलिसांच्या हवाली केले. धक्कादायक म्हणजे मैदानाला लागूनच पोलिसांची चौकी आहे. या प्रकरणी गुन्हा दाखल करून ताडदेव पोलिसांनी सहायक फौजदराला अटक केली. **नेमकं काय घडलं ?** ताडदेव आरटीओकडे जाणाऱ्या साने गुरूजी मार्गावर महापालिकेचे भाऊसाहेब हिरे

उद्यान आहे. लहान मुलांची खेळण्यासाठी आणि फेरफटका मारण्यासाठी नागरिक या ठिकाणी मोठ्या संख्येत असतात. सोमवारी सायंकाळी पाचच्या सुमारास एक गणवेशातील पोलिस तुरूणीसोबत बसल्याचे येथील नागरिकांनी पाहिले. नागरिकांचा पोलिसाला चोप काही वेळाने हा पोलिस तिच्यासोबत लगट करून अश्लील चाळे करू लागला. हा संतापजनक प्रकार पाहून नागरिक जमा झाले आणि पोलिसाला पकडून चोप दिला. पोलिस चौकी उद्यानाला लागूनच असल्याने याबाबतची माहिती कळताच ताडदेव पोलिस घटनास्थळी पोहोचले. नशेत असलेल्या या सहायक फौजदाराला ताब्यात घेत पोलिस ठाण्यात नेण्यात आले. या घटनेमुळे ताडदेव परिसरात खळबळ उडाली आहे. प्राथमिक चौकशीत ही तुरूणी गतिमंद असल्याचे पोलिसांनी म्हटले आहे. सहायक फौजदार पोलिसांच्या सशस्त्र विभागात कार्यरत असून सध्या ल विभाग २ येथे नेमणुकीस आहे.

अशी झाली कारवाई

वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक पृथ्वीराज घोरपडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस शिपाई विवेक दिग्विदास पारासुर यांच्या पथकाने हे ऑपरेशन राबविले. हॉटेलमध्ये वेष्ट्याव्यवसाय सुरू असल्याची खात्री करण्यासाठी पोलिसांनी एका बनावट ग्राहकाचा (नितीन बावसकर) आधार घेतला. सरकारी सिफ्ट फंडातून मिळालेल्या २,००० रुपयांच्या नोटांसह बनावट ग्राहकाला लॉजमध्ये पाठवण्यात आले. व्यवहाराची पृष्ठी होताच, पंचांच्या उपस्थितीत पोलिसांनी हॉटेलवर धाड टाकली.

धक्कादायक वास्तव आणि जमी

तपास पथकाने हॉटेलच्या पहिल्या माळ्यावरील रुम नंबर २०९ मध्ये प्रवेश केला असता, तेथे २६ आणि ३९ वर्षीय बांगलादेशी महिलांसह एकूण पाच महिला आढळल्या. पोलिसांनी घटनास्थळवरून गर्भनिरोधक साधने, रोकड, एसी, टीव्ही आणि इतर साहित्य जप्त केले. त्यानंतर दुसऱ्या माळ्यावरील रुम नंबर ३०९ ते ३०५ ची झडती घेतली असता, तेथे आणखी सहा महिला आढळल्या. यामध्ये एका १६ वर्षाच्या अल्पवयीन बांगलादेशी मुलीचा समावेश होता, जिचा वेष्ट्याव्यवसायासाठी बळी दिला जात होता.

हॉटेलच्या नावाखाली मानवी तस्करीचा 'डर्टी गेम'

बांगलादेशी मुलीसह महिला... पोलिसांनी मालकासह तिघांच्या आवळल्या मुसक्या

■ **नवी मुंबई। प्रतिनिधी,**

अनैतिक मानवी वाहतूक प्रतिबंधक कक्ष आणि गुन्हे शाखेच्या पोलिसांनी सोमवारी, २१ डिसेंबर २०२५ रोजी रात्री 'हॉटेल नवनाथ इन लॉजिंग' येथे मोठी कारवाई करून बेकायदेशीर वेष्ट्याव्यवसायाचा पदाफांश केला. या छाप्यात एका १६ वर्षीय अल्पवयीन बांगलादेशी मुलीसह अनेक भारतीय आणि बांगलादेशी महिलांची सुटका करण्यात आली आहे. या कारवाईमुळे परिसरात मोठी खळबळ उडाली असून मानवी तस्करीचे धक्कादायक वास्तव समोर आले आहे.

आरोपींवर कठोर गुन्हे दाखल



या प्रकरणी हॉटेलचा मॅनेजर गिरीश विठ्ठल शेठ्टी, मालक वसंत गणेश शेठ्टी आणि सर्व्हिस बॉय रोशन रामजित यादव यांच्याविरोधी गुन्हे दाखल करण्यात

आले आहेत. पोलिसांनी आरोपींविरुद्ध भारतीय न्याय संहिता २०२३ (कलम १४३, ३), अनैतिक व्यापार प्रतिबंधक कायदा १९५६ आणि विशेषतः पोक्सो कायदांतर्गत कठोर कलमे लावली आहेत.

सुरक्षेचे आवाहन लॉजचे सीसीटीव्ही फुटेज, रजिस्टर आणि इतर कागदपत्रे पोलिसांनी ताब्यात घेतली आहेत. महिला आणि अल्पवयीन मुलींच्या शोषणाविरुद्ध हे मोठे पाऊल असल्याचे पोलिस प्रशासनाने म्हटले आहे. तसेच, नागरिकांनी अशा बेकायदेशीर कृत्यांबाबत सतर्क राहून पोलिसांना माहिती देण्याचे आवाहन केले आहे.

मध्यरात्री हॉटेलमध्ये सुरु होता ४ जोडप्यांचा घाणेरडा खेळ, पोलिसांनी रेड टाकताच नको त्याच अवस्थेत आढळले

■ **मुंबई। प्रतिनिधी,**

उत्तर प्रदेशातील आझमगडमधील राधा नावाच्या सामान्य दिसणाऱ्या हॉटेलमध्ये घाणेरडे कृत्य सुरु होतं. चार जोडपी त्याच हॉटेलमध्ये होती. पण, त्यांना कसलीही भीती वाटत नव्हती. तेव्हा अचानकपणे एका पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली होती. परिस्थिती पाहून जोडप्यांनी घटनास्थळवरून पळ काढला होता. यामुळे

वेष्ट्याव्यवसायात सहभागी असलेल्या ४ जोडप्यांना अटक

ही कारवाई आयजीएरएस पोर्टलवर एका व्यक्तीने दाखल केलेल्या तक्रारीवरून करण्यात आली. संपूर्ण प्रकरणाची माहिती देताना, पोलीस अधीक्षक (ग्राभीण) विराग जैन यांनी सांगितलं की, आयजीएसला मिळालेल्या तक्रारीवरूनच हा छाप टाकण्यात आला होता. वेष्ट्याव्यवसायात सहभागी असलेल्या चार महिला आणि चार तरुणांना अटक करण्यात आली आहे.

घटनास्थळी एकच खळबळ उडाली होती.

अटकेत असलेल्या आरोपींकडून पोलिसांनी साहित्य देखील जप्त केली आहेत. या अनैतिक कृत्यात सहभागी असलेल्या हॉटेल मालकाला

देखील अटक करण्यात आली. अटक केलेल्या व्यक्तींकडून पोलिसांनी काही वस्तू जप्त केल्या आहेत. या अनैतिक कृत्यात सहभागी असलेल्या हॉटेल मालकालाही अटक करण्यात आल्याचे

त्यांनी सांगितलं. छापेमारीनंतर पोलिसांनी अनेक अलिशान वाहने, मोबाईल फोन आणि ओळखपत्रे देखील जप्त करण्यात आली आहेत. अटकेत असलेल्या सर्वांवरच गुन्हा दाखल

करण्यात आला आहे.

तसेच या प्रकरणाची पुढील कारवाई सुरू ठेवण्यात आली आहे. पोलिसांनी सांगितलं की, या रेस्टॉरंटमध्ये बऱ्याच काळापासून अश्लील काम सुरु होतं. या घटनेबाबत त्यांनी अनेक तक्रारी देखील केल्या होत्या.

CRIME

हे दैनिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - डॉ. श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाला नं. ४, एन. के. इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल 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 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