

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 मेंडे

● वर्ष -०५ ● अंक-१४६ ● मुंबई, रविवार, २८ डिसेंबर २०२५ ● पृष्ठ-८ ● मूल्य-५ रु.

MARATHI EKIKARAN BATMIPATRA

नवीन वर्षाच्या आधी भयानक ट्राफिक जाम!

पर्यटकांची त्रासातुन सुटका करण्यासाठी वाहतूक पोलिसांनी घेतला मोठा निर्णय

■ मुंबई। प्रतिनिधी,

लॉग विकेंड, नाताळच्या सुट्ट्या आणि नवीन वर्षांच्या सेलिब्रेशनसाठी मोठ्या संख्येने पर्यटक घराबाहेर पडत आहेत. यामुळे पुण्यातून जाणाऱ्या हायवेवर नवीन वर्षांच्या आधी भयानक ट्राफिक जाम होत आहे. महामार्गावर वाहनांच्या अनेक किलोमीटरपर्यंत वाहनांच्या रांगा लागत आहेत. अनेक तास पर्यटक वाहतूक कोंडीत अडकत आहेत. यामुळे पर्यटकांना प्रचंड मनस्ताप सहन करावा लागत आहे. पर्यटकांची त्रासातुन सुटका करण्यासाठी वाहतूक पोलिसांनी मोठा निर्णय घेतला आहे.

लोणावळ-खंडाळ्यात पर्यटकांची मोठी गर्दी होत आहे. परिस्थिती इतकी गंभीर आहे की मुंबई-पुणे राष्ट्रीय महामार्गावर वाहनांच्या लांब रांगा लागल्या आहेत आणि अनेक ठिकाणी वाहतूक कोंडी होत आहे. वाढत्या वाहतूक कोंडीची समस्या सोडवण्यासाठी महामार्ग पोलिसांनी परिस्थिती व्यवस्थापित करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण उपाययोजना केल्या आहेत.



पुण्यातून जाणाऱ्या हायवेवर भयानक ट्राफिक जाम! वाहतूक पोलिसांनी घेतला मोठा निर्णय

सार्वजनिक ठिकाणी मद्यपान करणाऱ्या, गोंधळ निर्माण करणाऱ्या किंवा कायद्याचे उल्लंघन करणाऱ्यांवर बारकाईने लक्ष ठेवले जात आहे. नियमांचे उल्लंघन करणाऱ्यांवर कठोर कायदेशीर कारवाई केली जाईल, असा स्पष्ट इशारा प्रशासनाने दिला आहे. नवीन वर्षांचे स्वागत सुरक्षित आणि शांततेत करता यावे यासाठी पोलिस आणि प्रशासनाने पर्यटकांना शिस्त पाळण्याचे, नियमांचे पालन करण्याचे आणि सहकार्य करण्याचे आवाहन केले आहे.

पुण्यातून जाणाऱ्या प्रमुख महामार्गावर जड वाहनांच्या वाहतूकीवर तात्पुरती बंदी घालण्यात आली आहे. वाहतूक सुरळीत होण्यासाठी काही प्रमुख ठिकाणी एकेरी वाहतूक देखील लागू करण्यात आली आहे. गुरुवारी दुपारपर्यंत, वाहनांच्या संख्येत अचानक वाढ झाल्यामुळे पोलिसांना वाहतूक नियंत्रित करण्यात अडचण येत होती. सततच्या सुट्ट्यांमुळे २५

डिसेंबरपासूनच पुणे आणि मुंबईच नव्हे तर देश-विदेशातील पर्यटकांनी लोणावळ्यात गर्दी केली होती. परिणामी, शहरातील सर्व प्रमुख हॉटेल्स, रिसॉर्ट्स आणि खाजगी बंगले पूर्णपणे गजबजलेले आहेत. भुशी धरण, टायगर पॉइंट, राजमाची गार्डन, ड्यूक्स नोज आणि काला-भाजे लेणी यासारख्या लोकप्रिय पर्यटन स्थळांवर सकाळपासून रात्री उशिरापर्यंत मोठी गर्दी दिसून येत आहे.

३१ डिसेंबर रोजी नवीन वर्षांच्या पूर्वसंध्येला अनेक ठिकाणी विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रम, संगीत संध्याकाळ आणि मेजवानी आयोजित केल्या आहेत. परिणामी, पर्यटकांची संख्या सातत्याने वाढत आहे आणि येत्या काळात आणखी मोठी गर्दी होण्याची अपेक्षा आहे. संध्याकाळी लक्षात घेता, महामार्ग पोलिसांनी लोकांना अत्यावश्यक कारणांशिवाय या मार्गाचा वापर करू नये असे आवाहन केले आहे. शांतता आणि कायदा आणि सुव्यवस्था राखण्यासाठी पोलिस दल पूर्ण सतर्क आहे.

महापालिका क्षेत्रात दुबार मतदार बीएमसीच्या छाननी प्रक्रियेतून माहिती समोर... सखोल तपासणीत बाब स्पष्ट

बातमी/लेख, प्रीती दिपक नाईक

दुबार मतदारांचा शोध घेण्यासाठी मुंबई महानगरपालिका प्रशासनाने दुबार मतदारांची छाननी प्रक्रिया सुरू केली. पालिकेच्या छाननी प्रक्रियेत ११ लाख दुबार मतदारांपैकी १ लाख ६८ हजार ३५० दुबार मतदार असल्याचे उघड झाले आहे. राज्य निवडणूक आयोगाकडून प्राप्त यादीनुसार सुरुवातीला ११ लाख १ हजार ५०७ दुबार मतदारांची नोंद होती. मात्र, मुंबई महानगरपालिकेने तंत्रज्ञानाचा प्रभावी वापर करत केलेल्या सखोल तपासणीत ९ लाख ३३ हजार १५७ मतदार दुबार नसल्याचे स्पष्ट झाले आहे.

मुंबईसह राज्यात दुबार मतदार, मतदार यादीत घोळ असा आरोप विरोधकांनी केला होता. त्याबाबत राज्य निवडणूक आयोगाची भेट विरोधकांनी घेतली होती. अखेर मुंबई महानगरपालिका प्रशासनाने आपल्या स्तरावर दुबार मतदारांचा शोध घेण्याची मोहीम हाती घेतली. दुबार मतदारांची मोठी आकडेवारी पारंपरिक मॅन्युअल पद्धतीने तपासली असती, तर किमान तीन ते चार महिने लागले असते. मात्र, महानगरपालिकेच्या माहिती तंत्रज्ञान विभागाने तसेच एफ एन व एन विभागाने संयुक्तपणे राबवलेल्या प्रायोगिक उपाययोजनांमुळे दुबार मतदार शोधण्याचे डेस्क वर्क अवघ्या तीन ते चार तासांत पूर्ण करण्यात आले. या प्रक्रियेसाठी माहिती तंत्रज्ञान



विभागाने विकसित केलेले Election Data Extraction Software वापरण्यात आले. या सॉफ्टवेअरच्या सहाय्याने एंक्लॅव्ह फॉर्म्युला वापरून एकाच वॉर्डमध्ये दोन किंवा अधिक वेळा नोंद असलेल्या मतदारांची स्वतंत्र यादी, तसेच एकापेक्षा अधिक वॉर्डमध्ये नोंद असलेल्या मतदारांची स्वतंत्र यादी तयार करण्यात आली.

या प्राथमिक छाननीनुसार, एकाच वॉर्डमधील दुबार नावे २ लाख २५ हजार ५७२, तर एकापेक्षा अधिक वॉर्डमधील नावे ८ लाख ७५ हजार ९३५ इतकी होती. यानंतर प्रत्येक वॉर्डनिहाय सखोल पडताळणी करण्यात आली. या तपासणीनंतर दुबार मतदार निश्चित करण्यात आले असून, त्यांच्याबाबत गृहभेटी घेऊन प्रत्यक्ष पडताळणीही करण्यात आली आहे. या संपूर्ण प्रक्रियेचा अहवाल राज्य निवडणूक आयोगाला सादर करण्यात आला असल्याची माहिती पालिका प्रशासनाने दिली.

तुला बघूनच घेतो... सोलापुरात जागा वाटप जाहीर करताच महाविकास आघाडीच्या नेत्यांची एकमेकांना दमबाजी जागा कमी मिळाल्याने मनसे आणि ठाकरे गट प्रचंड नाराज



मनसे ठाकरे गटाच्या नेत्यांमध्ये वाद सोलापूर मध्ये भाजपला रोखण्यासाठी विरोधकांनी महाविकास आघाडीची घोषणा केली आहे. त्यानंतर जागावाटपही जाहीर झाले आहे. यानंतर शिवसेना ठाकरे गट आणि मनसे नेत्यांमध्ये वाद झाल्याचे समोर आले आहे. मनसेचे जिल्हाध्यक्ष विनायक महिंद्रकर आणि ठाकरे गटाच्या जिल्हा प्रमुख यांच्यात तू तू - में में झाली. त्यामुळे एकीकडे ठाकरे बंधू एकत्र आल्याचे पहायला मिळत असताना स्थानिक स्तरावर मतभेद असल्याचे समोर आले आहे.

■ मुंबई। प्रतिनिधी, राज्यातील २९ महानगरपालिकांच्या निवडणुकीची घोषणा झाल्यानंतर आता राजकीय पक्षांची जोरात तयारी सुरू आहे. सोलापूर महानगरपालिकेसाठी १५ जानेवारीला मतदान होणार असून १६ तारखेला निकाल जाहीर होणार आहे. सोलापूर महानगर पालिकेच्या निवडणुकीसाठी महाविकास आघाडीची घोषणा झाली आहे. भाजपच्या विरोधात लढण्यासाठी विरोधक एकवटलेले आहेत. शनिवार सोलापूर महानगर पालिकेच्या निवडणुकीसाठी जागावाटप जाहीर झाले आहे. कॉंग्रेस ४५, शिवसेना ३०, राष्ट्रवादी शरद पवार गट २०, माकप ७ जागांवर निवडणूक लढणार आहे. मात्र आता या जागावाटपानंतर महाविकास आघाडीच्या नेत्यांमध्ये वाद झाल्याचे समोर आले आहे. सोलापूरत नेमकं काय घडलं ते जाणून घेऊयात.

शिवसैनिक नाराज त्याचबरोबर महाविकास आघाडीच्या जागावाटपचा कॉंग्रेसचा वाट्याला ठाकरे गटापेक्षा जास्त जागा आल्याने शिवसैनिक आक्रमक झाल्याचे समोर आले आहे. ठाकरे गटाचे उत्तर विधानसभा शहर प्रमुख महेश धाराशिवकर यांनी शहरप्रमुख

अजय दासरी यांना याबाबत जाब विचारला. आघाडीची पत्रकार परिषद सुरू होण्याआधी आणि पत्रकार परिषद संपल्यानंतर देखील शिवसैनिकांनी अजय दासरी कमी जागाबाबत विचारणा केली. शाब्दिक बाचाबाची... यावेळी ठाकरे गटाचे महेश धाराशिवकर आणि अजय दासरी यांच्यात शाब्दिक बाचाबाची झाली असून एकमेकांना बघून घेण्याची भाषा या दोन्ही नेत्यांनी केली आहे. त्यामुळे सोलापूरत महाविकास आघाडीची घोषणा झाली असली तर पक्षांतर्गत वाद कव्हाट्यावर आल्याचे पाहायला मिळाले आहे. याचा फटका आगामी निवडणुकीत बसण्याची शक्यता आहे.

महाविकास आघाडीतील जागावाटपाबाबत बोलताना ठाकरे गटाचे नेते अजय दासरी म्हणाले की, सोलापूर महापालिकेसाठी महाविकास आघाडी झाली आहे. आम्ही भाजप विरोधात आणि विकासासाठी एकत्र आलो आहे. भाजपला हरवण्यासाठी सर्व पक्षांनी त्याग केला आहे. ४ पक्ष मिळून १०२ जागा लढवतोय. मनसेही सोबत असणार आहे. कॉंग्रेस ४५, शिवसेना ३०, राष्ट्रवादी शरद पवार गट २०, माकप ७ असा फॉर्म्युला उतरला आहे.

हजारो शाळांचे मॅपिंग रखडले जिओ टॅगिंग करण्यात दिरंगाई झाल्याचा परिणाम



■ मुंबई। प्रतिनिधी, राज्यातील शाळांना भौतिक सुविधांसह शाळेच्या ठिकाणाचे जिओ टॅगिंग करणे बंधनकारक केले आहे. मात्र, जिओ टॅगिंग करण्याबाबत दिरंगाई होत असल्याने राज्यातील ३ हजार ७९८ शाळांचे अद्यापपर्यंत मॅपिंग झालेले नाही. शिक्षण विभागाने सूचना दिल्यानंतरही विलंब होत असल्याने संबंधित शाळांना प्रक्रिया पूर्ण करण्यास १० दिवसांची मुदत देण्यात आली आहे.

राज्यातील शाळांना जिओ टॅगिंग करणे बंधनकारक केले आहे. त्यानुसार राज्यातील जवळपास १ लाख ४ हजार ३६७ शाळांचे मॅपिंग पूर्ण केले आहे तर तब्बल ३ हजार ७९८ शाळांनी जिओ टॅगिंगसंदर्भात कोणतीही प्रक्रिया पूर्ण केलेली नाही. क्षेत्रीय कार्यालयांकडून याबाबत वारंवार पाठपुरावा करूनही काही शाळांकडून याकडे दुर्लक्ष करण्यात येत आहे. त्यामुळे प्रशासनाकडून नाराजी व्यक्त करण्यात येत आहे. त्यामुळे ज्या शाळांनी ही प्रक्रिया पूर्ण केलेली नाही, त्यांनी पुढील १० दिवसांमध्ये प्रक्रिया पूर्ण करण्याचे निर्देश शिक्षण आयुक्त सचिंद्रप्रताप सिंह यांनी दिले आहेत.

शाळांचा अहवाल द्या शाळांचे मॅपिंग का करण्यात आले नाही, शाळा बंद असतील तर संबंधित शिक्षणाधिकार्यांनी पडताळणी करून याबाबतची माहिती 'युडायस' मध्ये अद्ययावत करावी, असेही आयुक्तांनी स्पष्ट केले आहे. अशा शाळांचा अहवाल सर्व शिक्षणाधिकारी, प्रशासन अधिकारी यांनी विभागीय शिक्षण उपसंचालक यांना सादर करावा. त्यानंतर प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण संचालकांनी शिक्षण आयुक्तालयास एकत्रित अहवाल सादर करावा, असे निर्देशही शिक्षण आयुक्तांनी दिले आहेत.

महाराष्ट्रातील सर्वात पावरफुल नेत्याने दिली उमेदवारी पुण्यातील मोठा गॅंगस्टर आणि आंदेकर टोळीचा म्होरक्या बंडू आंदेकर अपक्ष नाही तर या पक्षातून निवडणूक लढतोय

■ मुंबई। प्रतिनिधी, पुणे महापालिका निवडणुकीत चित्र विचित्र घडामोडी घडत आहेत. पुण्यात गॅंगस्टर जेलमधून निवडणूक लढणार आहेत. मोक्का लागलेल्या आंदेकर टोळीच्या ३ सदस्यांनी उमेदवारी अर्ज भरले आहेत. पोलिसांच्या कडक सुरक्षेत पुण्यातील आंदेकर टोळीचा म्होरक्या बंडू आंदेकरसह लक्ष्मी आंदेकर, सोनाली आंदेकर यांनी उमेदवारी अर्ज दाखल केले. अर्ज भरायला जाताना आंदेकर याने जोरदार घोषणाबाजी केली तसेच व्हिक्टरी साईन देखील दाखवला.

पुण्यात मोक्का लागलेली आंदेकर टोळीतले ३ सदस्य यावेळी पुणे मनपाच्या निवडणुकीत उतरले आहेत. उदयकांतची पत्नी लक्ष्मी आंदेकर आणि वनराजची पत्नी सोनाली आंदेकर या दोघींनी प्रभाग क्रमांक २३ मधून उमेदवारी अर्ज भरले. तर, टोळीचा म्होरक्या बंडू आंदेकर हा प्रभाग

न्यायालयीन कोर्टात आहे. न्यायालयाने बंडू आंदेकर आणि त्यांच्या कुटुंबीय लक्ष्मी उदयकांत आंदेकर तसेच सोनाली वनराज आंदेकर यांना आगामी महापालिका निवडणुकीत उमेदवारी अर्ज दाखल करण्यास विशेष न्यायालयाने सशर्त परवानगी दिलीय. मात्र बंडू आंदेकर ला उमेदवारी अर्ज दाखल करताना मिरवणूक, भाषण, घोषणाबाजी करायला कोर्टाने मनाई केली. पोलीस बंदोबस्तात उमेदवारी अर्ज दाखल करण्याला परवानगी दिलेली आहे.

घोषणाबाजी करायला मनाई असताना आंदेकरने जोरदार घोषणाबाजी केली. नेकी का काम आंदेकर का नाम... बघा बघा मला लोकशाहीत कसं म्हणलाय... आंदेकरांना मत... बघा मला लोकशाहीत मला कसं आणलया... मी उमेदवार आहे दरोडेखोर नाही.. वनराज आंदेकर जिंदाबाद... अशा प्रकरणात बंडू आंदेकर सध्या

कबुतरांना खाद्य घालणाऱ्या व्यावसायिकाला ५ हजारांचा दंड माहीममध्ये घडली होती घटना



■ मुंबई। प्रतिनिधी, कबुतरांना खाद्य घालणे हे तेथील स्थानिकांच्या जीवाला धोकादायक आजारांचा संसर्ग पसरवू शकतो, असे नमूद करत सत्र न्यायालयाने कबुतरांना खाद्य घालणाऱ्या व्यावसायिकाला दोषी ठरवले. त्याच्या या कृत्याबद्दल त्याला ५ हजारांचा दंड ठोठावला. मुंबई महापालिकेने सार्वजनिक ठिकाणी त्रासदायक ठरत असल्याचे आणि नागरिकांच्या आरोग्याला धोका असल्याचे कारण देत शहरातील बहुतांश भागांत कबुतरांना खाद्य देण्यास बंदी घातल्यानंतर काही महिन्यांनी हा आदेश देण्यात आला. दादर येथील रहिवासी नितिन शेट (५२) यांना १ ऑगस्टला माहीम परिसरात

महापालिकेने दंड केलेल्या 'कबुतरखाना' (कबुतरांना खाद्य देण्याचे ठिकाण) येथे कबुतरांना धान्य टाकताना पकडण्यात आले होते. अतिरिक्त मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी व्ही. यू. मिसाळ (वांदे) यांनी शेट यांना दोषी ठरवले. शेट यांनी आरोप मान्य करत माफीची मागणी केल्याने त्यांना ५ हजारांचा दंड ठोठावला.

जीवाला धोका निर्माण करणारी कृती मानवी जीवन, आरोग्य किंवा सुरक्षिततेला धोका निर्माण करणारी कृत्ये केल्याबद्दल तसेच सरकारी आदेशांचे उल्लंघन केल्याबद्दल भारतीय न्याय संहिता कलम २२३ (ब) अंतर्गत त्यांच्यावर आरोप ठेवण्यात आला होता तसेच मानवी जीवनासाठी धोकादायक आजारांचा संसर्ग पसरवण्याची शक्यता असल्याप्रकरणी त्यांच्यावर गुन्हा दाखल करण्यात आला होता.

फुकटात लोकल प्रवासासाठी चॅट जीपीटी वापरलं बनावट रेल्वे पास बनवला अन् डाव फसला... मुंबईत २२ वर्षीय तरुणावर गुन्हा दाखल

■ मुंबई। प्रतिनिधी, आजकाल अक च्या वाढलेल्या सरास वापरामुळे फसवणुकीचेही अनेक प्रकार उघडकीस येताना दिसतायत. त्यातलाच एक प्रकार मुंबईच्या उरटळ रेल्वे स्थानकावरून समोर आला आहे. छत्रपती शिवाजी महाराज टर्मिनलवर चॅटजीपीटीचा वापर करून बनावट रेल्वे पास तयार करून लोकल ट्रेनेने प्रवास केल्याप्रकरणी २२ वर्षीय तरुणाविरुद्ध रेल्वे पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला आहे. आदिल अन्वार खान असे आरोपीचे नाव असून, त्याने मुंब्रा ते उरटळ दरम्यान प्रवासासाठी एक महिन्याचा बनावट पास तयार केल्याचे समोर आले आहे.



प्लॅटफॉर्म क्रमांक १ वरील मुख्य गेटजवळ तिकीट तपासणी करत असताना त्यांनी आदिल खानकडे तिकीट दाखवण्यास सांगितले. आदिलने आपल्या आयफोन १३ प्रोवर रेल्वे पास दाखवला; मात्र तो अधिकृत यूटीएस मोबाइल ॲपवर नसून केवळ छयाचित्र स्वरूपात असल्याने संशय निर्माण झाला. त्यानंतर त्याला पुढील तपासणीसाठी तिकीट तपासणी कार्यालयात नेण्यात आले. वरिष्ठ रेल्वे अधिकाऱ्यांनी तपासणीनंतर हा पास अधिकृत निकषांनुसार नसून बनावट असल्याचे स्पष्ट केले. तपासात

संहितेच्या कलम ३१८(२) (फसवणूक), ३३६(३) (बनावट कागदपत्रे तयार करणे) आणि ३४०(२) (बनावट इलेक्ट्रॉनिक नोंदींचा वापर) तसेच माहिती तंत्रज्ञान कायद्यातील संबंधित तरतुदींन्वये गुन्हा नोंदवला आहे. रेल्वे पोलिसांच्या माहितीनुसार, बनावट पासवर अधिकृत सोल व माहितीचा समावेश करून तो खरा असल्याचा आभास निर्माण करण्यात आला होता. मात्र, तांत्रिक तपासणीमध्ये हा पास अधिकृत रेल्वे प्रणालीशी संबंधित नसल्याचे निष्पन्न झालं. या प्रकरणी आरोपीविरोधात फसवणूक व बनावट कागदपत्रे वापरल्याचा गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. अक चा गैरवापर करत घडणाऱ्या घटना आजकाल वारंवार समोर येऊ लागल्या आहेत. अशा गैरप्रकारांवर कठोर कारवाई केली जाईल, असा इशारा रेल्वे पोलिसांनी दिला आहे.

घरफोडी करणारे दाम्पत्य पोलिसांच्या ताब्यात



■ वसई। प्रतिनिधी, नालासोपाराच्या महेश पार्क येथील नालंदा अपार्टमेंटमध्ये १७ डिसेंबर रोजी चोरीची घटना घडली होती. ४८ तासांच्या प्रयत्नानंतर अखेर पोलिसांना या चोरी करणाऱ्या दाम्पत्याला बेड्या ठोकण्यात यश आले आहे. वसई- विरार शहरात अनेक दिवसांपासून घरफोडी, चोरीच्या घटनांमध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ होत आहे. यातच नालासोपाराच्या नालंदा अपार्टमेंटमध्ये राहणाऱ्या अपर्णा शेलार यांच्या घरी १७ डिसेंबर रोजी चोरी झाली होती. या चोरींनी घराच्या दरवाजाची कडी तोडून घरात प्रवेश करून कपाटातील ४ लाख ४० हजार रुपयांचे दामिने तसेच रोख रक्कम आणि महत्त्वाची कागदपत्रे चोरली होती. याबाबत घरमालकांनी तुळोज पोलिस ठाण्यात जाऊन अज्ञात चोरट्यांच्या विरोधात गुन्हा दाखल केला होता. पोलिसांनी अज्ञात चोरट्यांच्या विरोधात गुन्हा दाखल करून ४८ तासात चोरट्यांना बेड्या ठोकल्या आहेत. आरोपी संतोष सुनील जाटप याला सुरत येथून ताब्यात घेतले आहे. त्याच्या चौकशीत त्याने या चोरीमध्ये आपल्या पत्नी गीता संतोष जाटप हिचाही सहभाग असल्याचे गुन्हात कबुली दिली आहे. या प्रकरणी पोलिसांनी या चोरट्यांकडून तब्बल २ लाख ८६ हजारांचा मुद्देमाल हस्तगत केला आहे.



संपादकीय

संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

राज्यात शिक्षणाचा खेळखंडोबा



गरिबी किंवा सामाजिक पार्श्वभूमीमुळे कोणताही विद्यार्थी शिक्षणापासून वंचित राहू नये, यासाठी शिष्यवृत्ती योजना अस्तित्वात आहेत; मात्र आज या योजनांचे खर्चाचे ओझे ठरू लागल्याचे संकेत मिळत आहेत, ही बाब चिंताजनक आहे.

कोणताही विद्यार्थी सामाजिक किंवा आर्थिक स्थितीमुळे उच्च शिक्षणापासून वंचित राहू नये, गरिब आणि गरजू कुटुंबातील विद्यार्थ्यांना उच्च शिक्षणाची संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी केंद्र आणि राज्य सरकारमार्फत विविध अभ्यासक्रमांचे शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती देण्यात येते. या शिष्यवृत्तीच्या आधारावर गरीब विद्यार्थी उच्च शिक्षण पूर्ण करून चांगली नोकरी-व्यवसाय करू शकतात. शिष्यवृत्ती म्हटले की अनेकांना ती का द्यावी असा प्रश्न पडतो. असाच प्रश्न राज्याचे उपमुख्यमंत्री आणि अर्थमंत्री अजित पवार यांना पडला आहे. याला विद्यार्थी संघटना आणि राजकीय नेत्यांकडून विरोध होऊ लागला आहे. 'एकाच कुटुंबातील पाच जण पीएचडी करायला लागले आहेत', असे विधान उपमुख्यमंत्री आणि अर्थमंत्री अजित पवार यांनी नुकतेच केले. पीएचडी करण्यासाठी दिल्या जाणाऱ्या अधिछात्रवृत्तीची संख्या मर्यादित करण्यासाठी मुख्य सचिवांच्या अध्यक्षतेखाली समिती नियुक्त करण्यात येणार असल्याचे त्यांनी म्हटले आहे. या विधानाचे पडसाद उमटू लागले आहेत. मुळात विद्यार्थ्यांना शिक्षणासाठी देण्यात येणारी शिष्यवृत्ती ही आयुष्यभर पेन्शन म्हणून देण्यात येत नाही. विद्यार्थी शिक्षण घेत असलेल्या २ किंवा ३ वर्षांच्या कालावधीसाठी देण्यात येते. तरीही हा खर्च सरकारला डोईजड झाला असल्याचे दिसत आहे. याचा दुसरा असाही अर्थ सरकार काढू पाहत आहे की, एका कुटुंबातील केवळ एका विद्यार्थ्याने शिक्षण घ्यावे. राज्यात राजकीय नेत्यांच्या कारखान्यांना दरवर्षी अनुदाने देण्यात येतात. मात्र गरीब विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी सरकारकडे निधी नसल्याचे दिसत आहे. बार्दी, सारथी, महाज्योती या स्वायत्त संस्थांच्या माध्यमातून उच्च शिक्षण घेणाऱ्या गुणवंत विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती देण्यात येते. मात्र निधीअभावी विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती मिळत नसल्याने त्यांना वारंवार आंदोलने करावी लागतात. अशीच वेळ उच्च आणि तंत्रशिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांवर आली आहे. गेल्या पाच वर्षांत राज्याच्या उच्च शिक्षण विभागामार्फत राबविण्यात येणाऱ्या विविध शिष्यवृत्ती योजनांचा तब्बल १ लाख ४२ हजार ३८३ विद्यार्थ्यांना अर्ज केल्यानंतरही लाभ मिळालेला नाही. गेल्या पाच वर्षांत एकूण ९ लाख ६९ हजार २९ विद्यार्थ्यांनी उच्च शिक्षणाच्या शिष्यवृत्तीसाठी अर्ज केले होते. त्यापैकी ७ लाख ३३ हजार १३३ विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष लाभ मिळाला. मात्र उर्वरित १ लाख ४२ हजार ३८३ अर्ज अद्यापही प्रलंबित आहेत. यामध्ये ७५ हजार २०३ अर्ज महाविद्यालयीन स्तरावर अडकले असून, ६७ हजार १८० अर्ज थेट उच्च शिक्षण विभागाच्या मंजूरीच्या प्रतीक्षेत असल्याचे समोर आले आहे. शिष्यवृत्ती योजनेचे अर्ज भरण्याबाबत विभागाकडून पुरेशी जनजागृती करण्यात येत नाही. यामुळे महाविद्यालय स्तरावर अर्ज भरणे आणि ते मंजूर होण्यात अडथळे येतात. शिष्यवृत्ती योजनेचे अर्ज भरल्यानंतर क्लार्क, प्रिन्सिपल अशा दोन लॉगइनद्वारे ते मंजूर केले जातात. त्यानंतर ते पुढे मंजूरीसाठी पाठविण्यात येतात. मात्र या किचकट प्रक्रियेत अनेक विद्यार्थी अर्ज भरत नाहीत, तर शिष्यवृत्तीचे पैसे सरकारकडून वेळेत मिळत नसल्याने महाविद्यालयेही विद्यार्थ्यांचे अर्ज भरून घेत नाहीत. अशा अनेक कारणांमुळे गरीब विद्यार्थी शिष्यवृत्तीपासून दूर राहत आहेत. शिष्यवृत्ती मिळत नसल्याने विद्यार्थ्यांना आर्थिक तडजोड करून महाविद्यालयात शुल्क जमा करावे लागते, तर काहीना शिक्षण सोडण्याची वेळ येते. अशी परिस्थिती पहिली ते दहावीचे शिक्षण घेत असलेल्या ओबीसी, एनटी प्रवर्गातील विद्यार्थ्यांची आहे. विद्यार्थ्यांचे गळतीचे प्रमाण कमी व्हावे या हेतूने पूर्व मॅट्रिक शिष्यवृत्ती योजना लागू केली. या योजनेची शिष्यवृत्ती विद्यार्थ्यांना मिळावी यासाठी पालक खर्च करून शासकीय कागदपत्रे जमा करतात. मात्र या विद्यार्थ्यांना वेळेत शिष्यवृत्ती मिळत नाही. सरकार निवडणूक जवळ येताच योजनांच्या घोषणांचा पाऊस पाडते. यानुसार मतदारांना क्षणिक आनंद होतो. मात्र काही वर्षांतच जाहीर केलेल्या योजनांचा बोजवारा उडतो. अशीच परिस्थिती जवळपास सर्वच शिष्यवृत्तीची झाली आहे. विविध धोरणांच्या अंमलबजावणीच्या आडून राज्यातील अनुदानित शाळा बंद पाडण्याचा घाट घालण्यात येत आहे. यामुळे गोरगरीब विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाचे दरवाजे बंद होण्याच्या मार्गावर आहेत. विनाअनुदानित खासगी शाळांचे पेंव फुगू लागल्याने शिक्षण सर्वसामान्यांच्या आवाक्याबाहेर जाऊ लागले आहे. शिक्षण महागडे होऊ लागल्याने शालेय स्तरावरच मोठ्या प्रमाणात मुलांवर शिक्षण अर्धवट सोडण्याची वेळ येऊ लागली आहे. यानुसार भविष्यात अनेक सामाजिक समस्या निर्माण होणार आहेत, याचा कुणीही गांभीर्याने विचार करण्यास तयार नाही. राज्यातील शिक्षणाची गंभीर स्थिती निर्माण होऊ लागली आहे. शिक्षणाचा दर्जा उंचावण्याच्या गप्पा होत असताना राज्यातील शिक्षणाचा दर्जा घसरत चालला आहे. अनुदानित शाळा बंद पडू लागल्याने गोरगरीब मुलांना शिक्षणापासून वंचित राहण्याची वेळ आली आहे. गोरगरीब विद्यार्थ्यांना शिक्षणाच्या प्रवाहात आणण्यासाठी आणि त्यांना प्रोत्साहन देण्यासाठी सरकारने आपली जबाबदारी पालकांवर ढकलून रिकामे होऊ नये, अन्यथा राज्याचा सामाजिक समतोल ढासळू शकतो.

कल्याण डोंबिवली महापालिका निवडणूक २०२६ आता जवळच आली आहे. पण डोंबिवली शहरातील प्रश्न मात्र जैसे थे आहेत. हे प्रश्न, अडचणी या या निवडणुकांमुळे तरी कमी होतील असे चित्र दिसले असे वाटत होते पण अजूनही उदासीनताच आहे. डोंबिवली म्हणजे सांस्कृतिक वारसा लाभलेला शहर. शोभायत्रेचे माहेरघर. तरीही डोंबिवलीतील नागरी प्रश्न का सुटत नाहीत हा मात्र जनतेसमोरचा गहन प्रश्न आहे. अनेक बडे लोक डोंबिवलीमध्ये येतात, चमकतात, बड्या बाता करतात पण तो दिवस संपला की मग केलेली ही बडबड त्या क्षणातच विरून जाते. मग ही बडी मंडळी डोंबिवलीला विसरता का ?

मोठेपण सण, उत्सव, शोभायात्रेपुढे.. ?

साहित्य सांस्कृतिक नगरी म्हणून डोंबिवलीची ओळख आहे. इथे दर दोन/चार दिवसांत किंवा शनिवारी/ रविवारी विविध कार्यक्रम होतात. श्रौत्यांअभावी एखादा कार्यक्रम पडला, असे कधीही होत नाही. कोणत्याही शुभ कार्यात आंब्याचे टहाळे जसे आवश्यक असतात, तसे डोंबिवलीतील कोणत्याही कार्यक्रमात हे सेलिब्रेटी, मान्यवर आंब्याचे टहाळे म्हणून उपस्थित असतात. या मंडळींच्या उपस्थितीबाबत कोणताही आक्षेप असण्याचे कारण नाही. या सर्व मंडळींनी जिव्हा, मेहनत, चिकाटी, हुशारी आदी गुणांमुळे समाजातील वेगवेगळ्या क्षेत्रात आपले नाव कोरले आहे, मोठे केले आहे. मात्र त्यांचे हे मोठेपण, सण, उत्सव, शोभायात्रा, पुरस्कार, सांस्कृतिक कार्यक्रमांसाठी मिरविण्यापुरतेच

उरले आहे, असे खेदाने म्हणावे लागते. आणि हे कटू असले तरी सत्य आणि वास्तव आहे. 'दादा थोर तुझे उपकार' हा प्रयोग डोंबिवलीत नेहमीच रंगतो. हे सेलिब्रेटी, मान्यवर, आंब्याचे टहाळे या प्रयोगात नेहमीच उत्साहाने सहभागी होत असतात.

नागरी प्रश्नांवर मिठाची गुळगुणी

मुद्रीत किंवा इलेक्ट्रॉनिक माध्यमातून, समाज माध्यमातून डोंबिवली शहरातील गंभीर प्रश्न, नागरी समस्यांवर वेळोवेळी बातम्या प्रसिद्ध होतात. समाज माध्यमातून वेगवेगळ्या पोस्ट लिहिल्या जातात. मात्र या प्रश्नांवर या सेलिब्रेटी, मान्यवरांनी कायमच मूग गिळून गप्प बसणे पसंत केले आहे. कोणत्याही जाहीर कार्यक्रमात, प्रसार माध्यमातून, समाज माध्यमातून याविषयी चकार शब्द काढलेला नाही, कधीही वैयक्तिक भूमिका मांडलेली नाही. या मंडळींनी उटसुट बोलावे, व्यक्त व्हावे असे नाही. परंतु एखादा विषय/ समस्या वृत्तपत्रातून लावून धरली जाते, त्याचा पाठपुरावा केला जातो, तो विषय ज्वलंत असतो किमान तेव्हा तरी या मंडळींनी बोलावे नव्हे बोललेच पाहिजे.

समर्थनार्थ किंवा विरोधात पण बोला

ही मंडळी अशा एखाद्या नागरी प्रश्नावर, सत्ताधारी भाजप व शिवसेना महायुतीचे स्थानिक आमदार रवींद्र चव्हाण, खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदे यांच्या निष्क्रियतेवर विरोधात बोलत नाही पण त्यांचे समर्थनही करत नाहीत. तुम्ही समर्थनार्थ किंवा विरोधात पण काहीतरी बोला,

हतबल भाजप आणि संघाचे अरण्यरुदन!



बांगलादेशात शेख हसीना यांच्या सरकारविरोधात तरुणांचे हिंसक आंदोलन झाले आणि त्यांना आपला देश सोडून भारतात आश्रय घ्यावा लागला. आजही त्या भारतात आहेत. त्यांनी अन्य कुठल्याही देशाचा आश्रय घेतला नाही. कारण त्यांना भारतातच जास्त सुरक्षित वाटते. बांगलादेश या मुस्लीम देशाच्या पंतप्रधान आपल्या जीवाच्या सुरक्षिततेसाठी भारतात आश्रय घेतात आणि इथे चांगले जीवन जगत आहेत. तर त्याच वेळी बांगलादेशातील हिंदूंचे अमानुष अत्याचार होत आहेत. त्यांचा कुणी वाली उरला नाही. अशी स्थिती आहे. म्हणजे भारत सरकार बांगलादेशच्या माजी पंतप्रधानाला सुरक्षा देऊ शकते, पण बांगलादेशातील हिंदूंना पररक्षण देऊ शकत नाही. बांगलादेश हा भारतापेक्षा छोटा देश आहे, भारताला लागून आहे, मोठ्या संख्येने बांगलादेशी लोक भारतातच वेगवेगळ्या मार्गांनी येऊन पोटापाण्यासाठी कामे करतात. असे असताना भारताला बांगलादेशातील हिंदूंचे होणारे अत्याचार उघड्या डोळ्यांनी असहाय होऊन पहावे लागत आहे. त्यात पुन्हा भाजपचे नेतृत्व असलेले हिंदुत्ववादी सरकार केंद्रात सत्तेवर आहे, त्यामुळे बांगलादेशातील हिंदूंचे होणारे अत्याचार रोखण्यासाठी सक्रिय पुढाकार घेईल ही अपेक्षा होती, पण तसे काही होताना दिसत नाही. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि संरक्षणमंत्री राजनाथ सिंह जसे पाकिस्तानला इशारा देतात तसा बांगलादेशला देताना दिसत नाहीत. दोन दिवसांपूर्वी बांगलादेशात कापडाला काढण्यात काम करणाऱ्या दीपू चंद्र दास (२५) या हिंदू तरुणाची हत्या करण्यात आली. त्यामुळे आश्रय घेतलेल्या बांगलादेशाच्या लेखिका तस्लीमा नसरीन यांनी या कृत्याचा निषेध केला आहे. पाकिस्तानातून तर हिंदूसह अन्य धर्मिय लोक जवळजवळ नामशेष झाले आहेत. बांगलादेश हा पश्चिम पाकिस्तानच्या अत्याचारातून भारताने मुक्त केलेला देश आहे, त्यामुळे त्याची जाणीव ठेवून ते पुढची वाटचाल करतील, अशी अपेक्षा होती. पण ज्या भारताने त्यांना त्यांच्याच धर्मबांधवांच्या अत्याचारांपासून वाचवले, त्यालाच आज ते अन्य देशांची मदत घेऊन त्रास देत आहेत. त्यामुळे खरे तर ते

डोंबिवलीतील अनेक नागरी प्रश्न, समस्यांवर येथील सेलिब्रेटी, मान्यवरांनी कायमच 'अळी मिळी गुप चिळी' भूमिका घेतली आहे. विविध कार्यक्रमांतून दिसणारे हे 'आंब्याचे टहाळे' शोभेपुरतेच आहेत. वपानुवर्ष असलेली ही परिस्थिती दुर्दैवी, खेदजनक आणि संतापजनकही आहे.

भूमिका घेणे आवश्यक आहे. पण आजवर ती कधीच घेतली गेलेली नाही. समाजात तुमचे नाव आहे, मान आहे, तुमच्या शब्दाला किंमत आहे. तुम्ही शहरातील महत्त्वाच्या समस्यांसाठी, गंभीर नागरी प्रश्नांवर सत्ताधारी लोकप्रतिनिधी, राज्यस्तरीय बडे नेते यांच्याकडे शब्द टाकला, अमुक समस्या सोडविण्यासाठी हट्ट धरला तर सत्ताधारी नवकीट तुमच्या शब्दाचा मान ठेवतील, तो प्रश्न सोडविण्यासाठी पुढाकार घेतील, दखल घेतील काहीतरी हालचाल नवकीट होईल. पण तिथेही या आंब्याच्या टहाळ्यांची अनारस्था, उदासीनता आहे.

नागरी समस्या, ज्वलंत विषय

नागरी समस्या, ज्वलंत विषयावर या मंडळींनी एखादे निवेदन, पत्र जाहीरपणे लिहिले तरी खूप आहे. डोंबिवलीत रेल्वे स्थानकाला पडलेला अनधिकृत फेरिवार्यांचा विळखा, मुजोर, बेशिस्त, मनमानी भाडे आकारणी करणारे शिक्षाचालक, त्यांच्यावर कोणताही अंकुश नसलेले सत्ताधारी लोकप्रतिनिधी, वाहतूक पोलीस, उपप्रादेशिक परिवहन अधिकारी, न झालेली शिक्षा मीटरसक्ती, अनधिकृत बांधकामे, सध्या गाजत असलेला



६५ अनधिकृत इमारतींचा प्रश्न, वाहतूक कोंडी, पाणी पुरवठा समस्या, रस्ते अडवून, वाहतूकीला अडथळ निर्माण होईल अशा पद्धतीने साजरे होणारे सार्वजनिक दहिहंडी, गणेशोत्सव, नवरात्रीत्सव, यावेळी निघणाऱ्या आगमन शिवजन्म मिरवणुका, कानठळ्या वसतील असा डीजे, कल्याण-शीळ रस्त्यावरील वाहतूक कोंडी, सक्षम नसलेली तुमच्या शब्दाचा मान ठेवतील, तो प्रश्न सोडविण्यासाठी पुढाकार घेतील, दखल घेतील काहीतरी हालचाल नवकीट होईल. पण तिथेही या आंब्याच्या टहाळ्यांची अनारस्था, उदासीनता आहे.

होती. डोंबिवलीकर असलेले ज्येष्ठ साहित्यिक भाणुभाषू दिवंगत पु. भा. भावे यांनीही आपली लेखणी तेव्हा न पटणा-या गोष्टींविरोधात चालवली होती, ठाम भूमिका घेऊन ते आपले म्हणणे मांडत होते, हे विसरून चालणार नाही.

लोकमान्य टिळक पुतळा परिसर सुशोभीकरण

एकच ठळक उदाहरण देतो. डोंबिवली पूर्व विभागात टिळकनगर परिसरात लोकमान्य टिळक यांचा पूर्णांकुटी पुतळा गेली अनेक वर्षे आहे. काही महिन्यांपूर्वी सुशोभीकरण करण्याच्या नावाखाली लोकमान्य टिळकांचा पुतळा त्या जागेवरून हटविण्यात आला. अनेक महिन्यांपासून ते काम रखडले होते. लोकमान्य टिळक यांची जयंती, पुण्यतिथीही पुतळ्याविना गेली. सुशोभीकरणचे हे काम खासदार डॉ. श्रीकांत शिंदे यांनी हाती घेतले होते. कामाच्या ठिकाणी हे काम कोण कंत्राटदार करतोय, ते कधी सुरू केले, कधी पूर्ण होणार आहे, कामाचा एकूण खर्च किती आहे? याबाबत माहिती देणारा फलक लावणे अपेक्षित होते.

गेल्या अनेक महिन्यांपासून रखडलेल्या या कामाबाबत समाजामध्यातून मी सातत्याने पाठपुरावा केला. त्याबाबत लेख, पत्रे लिहिली. काही दिवस तर लोकमान्य टिळकांचा पुतळा मृतदेह गुंडाळून ठेवावा तसा पांढ-या कापडात गुंडाळून जागेवर आणून उभा केला होता. ही बाब तर अत्यंत गंभीर व चीड येणारी होती. मात्र त्यावेळी टिळकनगरात राहणारा एकही

सेलिब्रेटी, मान्यवर, गणपती उत्सव साजरे करणारे मंडळ, मंडळचे पदाधिकारी यांनी चकार शब्दाने याविषयावर जाहीर भाष्य केले नाही की खासदार डॉ. शिंदे, स्थानिक आमदार रवींद्र चव्हाण यांचे जाहीरपणे लक्ष वेधले नाही. सुशोभीकरण रखडल्याबाबत जाहीर निषेधही व्यक्त केला नाही. जाहीरपणे जाऊ दे, एका व्हॉट्स अॅप ग्रुपवरही हे लेख पाठवत होते, त्या उराविक लोकांपुरत्या मर्यादित असलेल्या समुहावर एकानेही या गंभीर विषयावर आपली प्रतिक्रिया दिली नाही किंवा मत व्यक्त केले नाही. सगळे मूग गिळून गप्प बसले होते.

तर भावी पिढी क्षमा करणार नाही

सुमारे २५/३० वर्षांपूर्वी एका दैनिकात डोंबिवली विशेष अंकात एक लेख लिहिला होता. विविध नागरी समस्या, प्रश्नांसाठी शहरात राहणाऱ्या आणि विविध क्षेत्रात नामवंत असलेल्या, काम करणाऱ्या डोंबिवलीकरांनी रस्त्यावर उतरण्याची गरज आहे. रस्त्यावर उतरून राज्यकर्ते, स्थानिक प्रशासन, लोकप्रतिनिधी यांच्यावर दबाव आणून, निषेध व्यक्त करून शहरातील नागरी समस्या, प्रश्न सोडविण्यासाठी पुढाकार घेतला पाहिजे. प्रयत्न केले पाहिजेत. अन्यथा भविष्यात या समस्या अधिक गंभीर स्वरूप धारण करतील आणि भावी पिढी आपल्याला क्षमा करणार नाही, असे लिहिले होते. दुर्दैवाची गोष्ट म्हणजे आज इतक्या वर्षांनंतरही तीच परिस्थिती कायम आहे आणि त्यात जराही बदल दिसत नाही हीच शोकांतिका आहे. त्यामुळे आंब्याचे टहाळे सुद्धे गेलेत असे वाटते.



त्याने काय होणार आहे?

गेल्या विधानसभा निवडणुकांपासून एकत्र येणार होते, ते दोन भाऊ शुक्रवारी अधिकृतरीत्या एकत्र आले. राज्यात बऱ्याच काळापासून रखडलेल्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुका विधानसभा निवडणुकीनंतर होणार हे उघड होतं. विधानसभा निवडणुकात हाती काही लागणार नाही, हे लक्षात आल्यानंतर निदान-मुंबई महापालिकेसाठी तरी आपण एकत्र आलं पाहिजे, हे दोन्ही भावांना कळून चुकलं. अमित ठाकरे यांच्या माहीम मतदारसंघातील पराभवाने त्याला बळ पुरवलं. मूळ शिवसेनेने आधी मुंबई महापालिका जिंकली आणि त्यानंतर तिचा महाराष्ट्रात विस्तार झाला. त्यामुळे, कसंही करून मुंबई महापालिकेची निवडणूक प्रतिष्ठेने लढायलाच हवी; अन्यथा आपलं नांवच पुसलं जाईल, या भीतीने दोन्ही भाऊ एकत्र आले आहेत. त्यांच्या एकत्र येण्याचं गणन 'भीतीसंगम' असं करण्यात आलं आहे, ते शंभर टक्के खरंच आहे. ही स्थिती फक्त ठाकरे बंधूंची नाही, आधी विधानसभा आणि नंतर नगर परिषदा-नगरपंचायतींच्या निवडणुकीत भाजप-शिवसेनेचा जो झंझावात दिसला, त्यातून शिवसेनेचे विरोधी पक्षांची ही अवस्था झाली आहे. महानगरपालिकेच्या निवडणुका जाहीर झाल्यापासून या गोंधळलेल्या पक्षांची जी पळापळ सुरू आहे, त्यातून निवडणुकीनंतर त्यांची स्थिती काय असेल, याचा अंदाज आताच आल्याशिवाय राहात नाही. शरद पवार यांच्या नेतृत्वाखालील राष्ट्रवादी काँग्रेसला तर आपण कुठे आहोत, कोणाबरोबर आणि कुठपर्यंत जाणार आहोत हेच कळनासं झालं आहे. मुंबईत ठाकरे बंधूंनी नाकारल्यानंतर त्यांची आता कॅम्पसकडे 'घेता का बरोबर'? अशी विचारणा सुरू आहे. मुंबईबाहेर पुतणे अजित पवार यांच्यामार्फत त्यांनी महायुतीशी गुणचूप संधान बांधलं आहेच! काँग्रेसला नगरपालिका निवडणुकीत अपेक्षेपेक्षा बरं यश मिळालं असलं, तरी महापालिका निवडणुकीत काय होईल, याची कल्पना त्या पक्षात कोणालाच नाही. त्या पक्षाचे जिल्हावार नेते अर्थातरी लटकत असल्यासारखी विधानं करताहेत ती त्यामुळेच. पदांमुळे राज्य पातळीवरचे नेते झालेल्या प्रदेशाध्यक्षांचा आणि या नेत्यांचा संवाद अशक्य आहे. त्या पक्षाचे निष्ठावान कार्यकर्ते आणि मतदार काय करतील, यावर त्यांचं निवडणुकीतलं भविष्य अवलंबून आहे. अशा बेभरवशाच्या, कोणतीही शाश्वती नसलेल्या, 'लॉटरी'सम यशासाठीही उभाठाचे शक्यते सगळे प्रयत्न करून झाले. 'मनसेसह आपली आघाडी शक्य नाही' असं कॅम्पसचे नेते राहुल गांधी यांनी सुनावल्यानंतरच ते थोडे थंड पडले. अन्यथा, 'मरता, क्या नहीं करता?' या न्यायाने जमेल तिथून ताकद मिळवण्याचे उभाठाचे प्रयत्न सुरूच आहेत. कारण, त्याशिवाय निवडणुकीत आपला निभाव लागणार नाही, याची त्यांना पूर्ण खात्री आहे! भाऊ म्हणून दोघे एकत्र आले, कुटुंबच्या कुटुंब एकत्र दिसायला लागली, हे सगळं ठीक आहे. पण, हा राजकीय देखावा किती आणि त्यात कुटुंबाच्या प्रेमाचा ओलावा किती? परस्परविषयी

विश्वास किती? मनसैनिकांना विचारा. मागच्या अनुभवांवरून त्यांचं आजही म्हणणं आहे, कधी-कुठे दगाफटका होईल, सांगता येत नाही. एकत्र येणं खरंच इतकं खरं असतं, तर जागावाटपाच्या चचेर्ला इतकी लांबण लागलीच नसती. जागावाटपाच्या चर्चेत दोन्ही कुटुंब एवढी गुंतली होती, की दोन्ही कुटुंबातल्या एकांलाही नगरपालिका-नगर परिषद निवडणुकीसाठी प्रचाराला घराबाहेर पडता पारिषद नाही! या निवडणुका 'कार्यकर्त्यांच्या' म्हटल्या जातात. त्या निवडणुकीसाठी, कार्यकर्त्यांसाठी कोणा एकालाही थोडा वेळ काढता आला नाही. आता युतीची एकत्र गोंध झाली, पण जागावाटपाचं गुन्हाळ अजून संपलेलं नाही. जिथे मोठा गाजावाजा करूनही दोन भाऊ मनाने, विश्वासाने एक होऊ शकत नाहीत; तिथे पक्ष कधी विश्वासाने एकत्र येणार? सगळीकडे दोन भाऊ एकत्र आल्याची, कुटुंब एक झाल्याची चर्चा; पण पक्ष वेगवेगळेच राहणार असल्याची आणि व्यवहारात पुन्हा पूर्वीसारखंच कटकपट होण्याची शक्यता वर्तवली जाते आहे याचं कारण तेच आहे. सगळा आटापिटा आहे, तो मुंबई-ठाणे-पुणे-नाशिक-संभाजीनगरमधल्या मतांसाठी. तिथल्या मतदारांनी यांना मत का द्यावं? या प्रश्नाला यांच्याकडे उतर नाही. मराठी मतांच्या धुवीकरणपण यांची सगळी भरित आहे. पण, दोघे एकत्र येऊनही ते शक्य नाही. कारण, यांच्या कारकिर्दीत मुंबईची किती वाट लागली, नाशिकचं काय झालं ते मराठी माणसाने पाहिलं आहे. यांच्याच धोरणाने मराठी माणूस मुंबईबाहेर फेकला गेला. ठाणे, पालघर आणि रायगड जिऱ्यांत ढकलला गेलेला मराठी माणूस तिथे एकनाथ शिंदे यांच्या नेतृत्वाखालील शिवसेनेसोबत आहे. मुंबईतले शिवसेनेचे निम्न्यापेक्षा जास्त माजी नगरसेवक, शाखाप्रमुख, गटप्रमुख शिंदे यांच्या नेतृत्वाखाली मूळ शिवसेनेत आहेत. ज्यांच्या कार्यकर्त्यांमध्ये मुंबईतला मराठी टक्का घसरला, तिथे उर्वरित मराठी माणसाला आता स्वतःच्या अस्तित्वाची काळजी आहे. अडचणीला तो पक्ष आपल्या दाराशी येईल, अशा पक्षाकडेच मुंबईतला मतदार वळला आहे. त्याची हिंदू अस्मिता जागृत आहे. विविध प्रांतातून आलेल्या हिंदू बांधवांबरोबर तो कामधामाने जोडलेला आहे. गुजरात, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, बिहार, ओडिशा, झारखंड... जिथून कुटुंब हिंदू बांधव मुंबईत आला, तो मुंबईत राहतो; पण त्याचं नातं त्याच्या मूळ प्रदेशातील भारतीय जनता पक्षाच्या राजवटीशी जोडलेलं आहे. मतदाराचे अनेक हितसंबंध असतात. वेगवेगळ्या कारणांनी त्याची राजकीय मतं तयार होत असतात. त्यातून ती मतदान करत असते. त्या सगळ्या गणितात कुठल्या कुटुंबातलं कोण एकत्र आलं म्हणून किती टक्कं फरक पडणार आहे? आजवरचा इतिहास काय आहे? तुम्ही लोकांसाठी, आपल्याच पक्षाच्या कार्यकर्त्यांसाठी काय केलं? हा आहे. तिथे सारं शक्य आहे. त्यामुळे, अशा कितीही शून्यांची बेरीज केली, तरी त्याने काय होणार ?

तुमचीही तिथी आली आहे का जवळ, तर...



जेवणाच्या वेळा पाळणेच चांगले. गोट पदार्थांचे सेवन : जर तुम्हाला खूप गोट खाण्याची सवय असेल तर ती सवय तुम्ही आताच सोडा. कारण तुम्ही गोट पदार्थांचे सेवन अति केले तर याचा परिणाम तुमच्या झोपेवर, तुमच्या पचनावर आणि तुमच्या आरोग्यावर होतो. शरीराला आर्टीफिशियल साखरेचे प्रमाण जास्त झाले तर तुम्हाला कॅन्सर बळवण्याची शक्यता अधिक असते. त्यामुळे तुम्ही गोटपदार्थांचे सेवन टाळलेले बरे. शिवाय या काळात जर तुम्ही गोडाचे अधिक सेवन करत असाल तर तुमच्या शरीरातील कॅल्शियम वाढून तुमचे वजनही वाढू शकते. एकदा वजन वाढले की, तुम्हाला वजन कमी करण्यासाठी अनेक अडचणी येऊ शकतात. एकदा गोट खाण्याची सवय लागली की, त्यावर नियंत्रण मिळवणेही कठीण होऊन जाते. कॅल्शियमचे अति सेवनही त्रासदायक : कामाच्या अति ताणामुळे बरेचदा जास्त प्रमाणात कॉफीचे सेवन

करतात. जर तुम्ही कॉफीचे अति सेवन केले तर तुमच्यावर वाढत्याच अधिक खुणा दिसू लागतात. वयाच्या आधी वाढवून घेणे चांगले नाही. त्यामुळे तुम्हाला हेअरफॉल होण्याचीही शक्यता असते. दुधाचे सेवन टाळा : दुधामुळे तुम्हाला आवश्यक असलेले कॉल्सेसिम मिळते. हे खरे असले तरी तिशीनंतर तुम्हाला दुधाची फार आवश्यकता नाहीत. त्यामुळे तुम्ही दुध आणि दुधजन्यपदार्थांचे सेवन करू जास्त करू नका. दुधजन्य पदार्थ हे प्रक्रिया केलेले असतात. त्याचा त्रास तुम्हाला होऊ शकतो. कॅन्ड फूड : वयाच्या तिशीनंतर कॅन्ड फूड खाणे तुमच्या शरीरासाठी चांगले नाही. जर तुम्ही कॅन्ड फूड खात असाल तर ते खाणे आताच बंद करा. कारण या कॅन्ड फूडचा त्रास तुम्हाला होऊ शकतो. कॅन्ड फूडमध्ये पॅक केलेले पदार्थ अनेक प्रक्रिया केल्यानंतर पॅक केले जातात. त्यामुळे तुम्ही ते पदार्थ न खाल्लेलेच बरे असतात. त्यामुळे तुम्ही कॅन्ड फूड खाऊ नका.

वयोमानानुसार तुम्ही तुमच्या आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून अनेक बदल करावे लागतात. साधारण पंचविशी गेली की, तुमच्या सवयींमध्ये अधिक बदल होत जातात. तुमच्यावरील जबाबदाऱ्या वाढतात. त्यानंतर येणारा महत्त्वाचा काळ असतो तो म्हणजे तुमची तिथी.. आता तुमची तिथी आली म्हणजे तुम्ही म्हातारे झाला नाहीत. पण तरीही तुम्ही अशा वयोगटात आहोत जिथे तुमच्यावर कुटुंबाच्या अधिक जबाबदाऱ्या असतात. तुमचे करिअर असते. तुमच्या शरीरातही या वयोमानानुसार बदल होतात. त्यामुळे तुम्हीही तुमच्यात काही सवयींमध्ये बदल करणे आवश्यक असते.

आहारात करा बदल : आता तुम्हाला सगळ्यात आधी जर काही बदल करायचा असेल तर तो तुम्हाला तुमच्या आहारात करायचा आहे. काही पदार्थ तुम्ही तिथी नंतर टाळायचे हवे. त्यामध्ये खास करून येते जंक फूड.. बर्गर, पिझ्झा, चायनीज, कोल्ड्रीक अशा काही गोष्टी तुमच्या आरोग्यासाठी अधिक घातक ठरतात याचे कारण असे की, तिशीनंतर तुमची पचनसंस्था मंदवते. काही पदार्थ पचण्यास तुम्हाला अडथळा येतो. जर तुमचे पचन योग्य झाले नाही तर तुम्हाला अपचनाचा त्रास सतत होऊ लागतो. सतत पिकत राहणे, मळमळत्यासारखे वाटणे असे त्रास तुम्हाला सतत होत राहतात. त्यामुळे तुम्हाला हे पदार्थ टाळता आले तर फारच उत्तम.

जेवणाच्या वेळा पाळणे महत्त्वाचे : आता ज्या प्रमाणे तुम्हाला आहारामध्ये काही बदल करायचे आहेत. अगदी तसेच तुम्हाला जेवणाच्या वेळांमध्येही बदल करायचे आहेत. जर तुम्ही योग्यवेळी आहार घेतला तर त्याचा फायदा तुम्हाला नक्की जाणवेल. नाश्ता-दुपारचे जेवण-संध्याकाळचा नाश्ता-रात्रीचे जेवण यांच्या वेळा ठरवून घ्या. शक्यतो उशीरा काही खाण्याचे प्लॅन करू नका. रात्री १,२,३ नंतर जर तुम्ही जेवत असाल तर तुम्हाला त्याचा त्रास नक्कीच होऊ शकतो. त्यामुळे तुम्ही शक्य असेल तितक्या

आपण आपली सततची बदलती लाईफस्टाईल सर्वात जास्त परिणाम करते ती आपल्या शरीरावर. वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आता वेगवेगळ्या डाएटिंगचा आधार घेतला जातो. डाएटिंगचा नाव-वर आता वेगन, किटो डाएट अशी वेगवेगळी डाएट आपण ऐकली आहेत आणि आपल्यापैकी काही जण हे डाएट फॉलोदेखील करत असतील. पण असेच एक डाएट आहे ज्यामुळे तुमचे वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम हे नियंत्रणात राहील. या डाएटचं नाव आहे गोली डाएट. आपल्यापैकी काही जणांना याबद्दल ऐकलं असेल तर काही जणांना याबद्दल कोणताही माहिती नसेल. तर हे गोली डाएट आपल्याला केवळ शारीरिक नाही तर मेंदूच्या तंदुरुस्तीसाठीही फायदेशीर ठरते.

गोली डाएटमध्ये तुम्ही कॅलरी नियंत्रित करून शरीरातील मेटाबॉलिजम अधिक चांगले करण्यासाठी फायदा करून घेऊ शकता. यामुळे तुमच्या वाढत्या वजनावर नियंत्रण येईल आणि त्याशिवाय तुमची भूक ही नियंत्रणात राहील. मेटाबॉलिजम नॉट असेल तर वजन वाढ होण्याचा त्रास होत नाही. वजन कमी करत असताना सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मेटाबॉलिजमवर लक्ष देणे. गोली डाएटमध्ये यावर जास्त लक्ष देण्यात आले आहे. पण बऱ्याच जणांना अजूनही या डाएटविषयी जास्त माहिती नाही. त्यामुळे त्याआधी गोली डाएट म्हणजे नेमकं काय आहे हे आपण जाणून घेऊया. गोली डाएटविषयी सर्व माहिती आम्ही तुम्हाला लेखातून देणार आहोत.

गोली डाएट म्हणजे काय?
गोली डाएट हे वेगवेगळ्या खाद्यपदार्थांचे मिश्रण आहे. आता तुम्हाला प्रश्न पडेल म्हणजे नेमकं काय? तर यामध्ये मांस, भाज्या आणि त्या फळांचा समावेश केला जातो जे बाजारामध्ये अगदी सहजरीत्या उपलब्ध आहेत. या डाएटमध्ये तुम्हाला प्रोटीन, कार्ब्स, फॅट या सगळ्यांचा समावेश करून घ्यावा लागतो. तुम्हाला अशा प्रकारचे हे गोली डाएट फॉलो करायचे असते ज्यामध्ये तुमच्या शरीरातील

हल्ली बाजारात इतक्या वेगळ्या प्रकारचे तेल मिळतात की, त्यांचे फायदे जाणून घेऊन आपण त्यांचा आहारत समावेश करतो. राईस ब्रॅन ऑईल, ऑलिव्ह ऑईल, सूर्यफुलाचे तेल, शेंगदाणा तेल, सोयाबीन तेल, मोहरीचे तेल असे जेवणासाठी तेलाचे विविध पर्याय सध्या बाजारात आहे. प्रत्येक तेलाचे फायदे पाहूनच तुम्ही त्या तेलाची निवड करता. पण प्रत्यक्षात तुमच्या तेलाच्या निवडीवर तुमचे आरोग्य अवलंबून आहेत का ते आपण आज जाणून घेऊयात

देशातील तेलाचा वापर : आपल्या देशात तेलाचा सर्वाधिक वापर केला जातो. देशाच्या वेगवेगळ्या भागात वेगवेगळ्या प्रकारचे तेल वापरले जाते. अगदी फोडणीपासून ते पोळीपर्यंत अनेक जण तेलाचा वापर करतात. आता हे तेल अगदी राईसब्रॅन ऑईलपासून ते मोहरीच्या तेलापर्यंतचे असते. त्यामुळे काही अश्यासातून एक गोष्ट जी प्रकृतीने समोर आली आहे ती म्हणजे भारत हा असा देश आहे जो सर्वाधिक तेलाचा वापर करते. त्यामुळे त्यापासून होणारे त्रास भारतात अधिक आहेत.

तेलामध्ये असतो का फरक?
आता तुम्ही म्हणाल की, आम्ही अमूक एक तेल वापरतो ज्यामध्ये कोलेस्ट्रॉल कमी आहे. त्यामुळे आम्ही सुरक्षित आहोत. तुम्ही असा विचार करत असाल तर तुम्हाला हे सांगायला आवडेल की, आपण सगळे रिफाईंड तेलाचा वापर करतो. तेल रिफाईंड केल्यामुळे त्यातील अनावश्यक घटक कमी होतात. त्यामुळे तुम्ही कोणत्याही

साखर स्थिर राहील आणि तुमची भूक ही चाळवणार नाही. उदाहरणार्थ तुम्ही सकाळच्या नाश्यामध्ये दोन अंडी (प्रोटीनचे दोन युनिट्स), एक टोस्ट (कार्बचे एक युनिट), लोणी (फॅटचे एक युनिट) आणि हंगामी एखादे फळ (कार्बचे दुसरे युनिट) अशा गोष्टी खाऊ शकता. तुम्हाला या गोष्टींचा समावेश आपल्या रोजच्या आहारात करून घ्यायचा आहे. एकंदरीतच तुम्हाला तुमच्या शरीरामधील वजन आटोक्यात आणण्यासाठी योग्य आहाराचा समावेश करून घ्यायचा आहे. यालाच गोली डाएट असे म्हणतात. वजन कमी करत असतानाही साखरेची पातळी

वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम नियंत्रणात आणण्यासाठी उपयुक्त गोली डाएट



व्यवस्थित राखण्याचं आणि हार्मोनल बॅलन्स योग्य ठेवण्याचं काम गोली डाएट करतं. तसंच जास्तीत जास्त निरोगी आहार घेण्याचा या डाएटमध्ये भर देण्यात आला आहे.

शरीरावर काय होतो गोली डाएटचा परिणाम
गोली डाएटमध्ये इन्सुलिन आणि रक्तप्रवाह व्यवस्थित राहून तुमची भूक, वजन आणि मेटाबॉलिजम व्यवस्थित राखण्यावर भर देण्यात येतो. सोप्या शब्दात सांगायचं झालं तर जेव्हा इन्सुलिन आपल्या शरीराला ऊर्जा देण्याचं काम करते नाही तेव्हा साखर आपल्या रक्तामध्ये तशीच राहाते आणि त्यामुळेच आपल्या शरीरामध्ये चर्बी वाढू लागते आणि त्यामुळे वजनही

वाढू लागतं. या गोली डाएटमुळे रक्तामधील साखर आणि इन्सुलिनची पातळी योग्य राखण्याकडे अधिक लक्ष दिले जाते. यामुळे आपल्या शरीरामधील ऊर्जेचं योग्य उपयोग होतो. त्यामुळे त्याचा शरीरावर कोणताही वाईट परिणाम न होता, कार्बी कालावधीनंतर तुम्हाला चांगला परिणामच दिसून येतो.

वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो का?

योग्य रितीने हे गोली डाएट तुम्ही फॉलो केले तर याचा नक्कीच वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो. २६ आठवड्यांसाठी केलेल्या अभ्यासामध्ये

गोली डाएटचा वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो हे सिद्ध करण्यात आले आहे. साधारणतः १४ किलो वजन या कालावधीमध्ये कमी झाल्याचेही सांगण्यात आले आहे. हे अजूनही जास्त प्रमाणात प्रसिद्ध झालेले नाही. पण हे परिणामकारक असल्याचे सांगण्यात येत आहे. आपल्या रोजच्या आयुष्यात काही महत्त्वाचे बदल केले आणि योग्य निरोगी आहार घेतला तर याचा उत्कृष्ट परिणाम होऊन वजन कमी करण्यात तुम्हाला नक्कीच यश मिळेल.

गोली डाएटचे फायदे : गोली डाएट हे पोषक तत्वांवर आधारित आहे आणि साखरेवर नियंत्रण आणि वजन आटोक्यात आणण्यासाठी याचा फायदा होतो. तुमचं पोषक तत्वांच्या बाबतीत जर ज्ञान कमी

गोली डाएटचा वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो हे सिद्ध करण्यात आले आहे. साधारणतः १४ किलो वजन या कालावधीमध्ये कमी झाल्याचेही सांगण्यात आले आहे. हे अजूनही जास्त प्रमाणात प्रसिद्ध झालेले नाही. पण हे परिणामकारक असल्याचे सांगण्यात येत आहे. आपल्या रोजच्या आयुष्यात काही महत्त्वाचे बदल केले आणि योग्य निरोगी आहार घेतला तर याचा उत्कृष्ट परिणाम होऊन वजन कमी करण्यात तुम्हाला नक्कीच यश मिळेल.

गोली डाएटचे फायदे : गोली डाएट हे पोषक तत्वांवर आधारित आहे आणि साखरेवर नियंत्रण आणि वजन आटोक्यात आणण्यासाठी याचा फायदा होतो. तुमचं पोषक तत्वांच्या बाबतीत जर ज्ञान कमी

गोली डाएटचा वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो हे सिद्ध करण्यात आले आहे. साधारणतः १४ किलो वजन या कालावधीमध्ये कमी झाल्याचेही सांगण्यात आले आहे. हे अजूनही जास्त प्रमाणात प्रसिद्ध झालेले नाही. पण हे परिणामकारक असल्याचे सांगण्यात येत आहे. आपल्या रोजच्या आयुष्यात काही महत्त्वाचे बदल केले आणि योग्य निरोगी आहार घेतला तर याचा उत्कृष्ट परिणाम होऊन वजन कमी करण्यात तुम्हाला नक्कीच यश मिळेल.

जिवणासाठी वापरत असलेल्या तेलाचा तुमच्या आरोग्यावर काय होतो परिणाम

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

प्रमाणही योग्य असणे फारच आवश्यक असते. तुमचे जेवण तेलामुळे अधिक चमचमीत होते असे तुम्हाला वाटत असेल तर कोणत्याही तेलात फॅट हे १०० पेशा जास्त असता कामा नये. तेलाचा वापर करत असताना तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते. तेलाच्या आहारात तेल आवश्यक असते.

अॅल्युमिनियमच्या भांड्यात जेवण करताय, मग एकदा वाचाच

पूर्वी जेवणासाठी अॅल्युमिनियमच्या भांड्याचा सर्रास वापर केला जायचा. पण आता या भांड्यात जेवण करणे आरोग्यासाठी हानिकारक असे म्हटले जाते. तुम्हीही हे ऐकून अॅल्युमिनियमची भांडी वापरणे सोडून दिले असेल तर आज आम्ही तुम्हाला अॅल्युमिनियमबाबत काही फॅक्ट्स सांगणार आहोत. ज्या तुम्हाला माहीत असणे गरजेच्या आहेत.त्याच्यानंतर तुम्हाला अॅल्युमिनियमचा वापर करायचा की नाही हे ठरवायचे आहे. मग करायची का सुरुवात???

म्हणून केली जाते अॅल्युमिनियमच्या भांड्याची निवड

अॅल्युमिनियम आरोग्यासाठी हानिकारक असे अभ्यासातून सिद्ध झाल्यानंतर अनेकांनी आपल्या किचनमधून अॅल्युमिनियमची भांडी काढून टाकली. पण आजही अनेकांच्या घरात अॅल्युमिनियमची भांडी असतात. अॅल्युमिनियमचा वापर जास्त करण्यामागेही काही कारणे आहेत. त्यापैकी पहिले कारण म्हणजे इतर कोणत्याही धातूच्या तुलनेत ते स्वस्त असते. इतकेच नाही तर टिकाऊ आणि उष्णता लवकर शोषून घेत असल्यामुळे गॅसही वाया जात नाही. म्हणून याचा वापर केला जातो.

अॅल्युमिनियम आहे का आरोग्यास घातक

शास्त्रज्ञांनी केलेल्या अभ्यासानुसार अॅल्युमिनियममध्ये असलेल्या शिशाचे प्रमाण आरोग्यास हानिकारक असते. त्याचा तातडीने कोणताही दुष्परिणाम तुमच्या शरीरावर जाणवत नाही. तर हा फरक कालांतराने जाणवू लागतो. म्हणूनच याला हार 'डूड सड्डर डूडल्लू' असे म्हटले जाते.अॅल्युमिनियमसंदर्भात आणखी काही गोष्टी सांगायच्या म्हणजे



साधेदुखीचा त्रास दूर करण्यासाठी करा

साधेदुखीमुळे तुम्हाला जीवन जगणं अक्षरशः असह्य होऊ शकतं. कारण या दुखण्याचे तुमच्या संपूर्ण जीवनशैलीवर परिणाम होतात. साधं उटणं आणि बसणं या दोन क्रियाही व्यवस्थित करता येत नाहीत. सहाजिकच साधेदुखी हे जगातील सर्वात मोठं दुखणं आहे असे तुम्हाला वाटू लागतं. बऱ्याचदा वैद्यकीय उपचार आणि औषधांचाही यावर काहीच परिणाम होत नाही. मात्र दररोजच्या या दुखण्यावर तुम्ही घरातील काही गोष्टी वापरून तुम्ही उपचार करू शकता. घरगुती उपचारांनी तुमची साधेदुखी पूर्ण बरी नाही झाली तरी काही काळ तुम्हाला त्यापासून आराम नक्कीच मिळू शकतो. या घरगुती उपचारांचा तुमच्या आरोग्यावर कोणताच दुष्परिणाम होत नाही.

दुखण्याच्या मुळावरच करा उपाय : आयुर्वेदानुसार आराम घरातच अशा अनेक नैसर्गिक गोष्टी असतात ज्यांचा वापर आपण दुखणे कमी करण्यासाठी करू शकतो. कोणत्याही दुखण्याचं मुख्य कारण असतं ते म्हणजे दुखण्या भागाच्या आत होणारा दाह. जर तुम्ही हा दाह कमी करू शकला तर तुमचे दुखणे हळूहळू कमी होते. वैद्यकीय उपचारांनीदेखील हा दाहच कमी करण्याचा प्रयत्न केला जातो. साधेदुखीवर केलेल्या उपचारांमुळे संध्यांमधील दाह कमी झाल्यामुळे जखडलेले साधे मोकळे होतात आणि तुम्हाला तुमची दैनंदिन कामे करणं सोपं जातं. आहारात फळं, ताज्या भाज्या आणि भरपूर पाणी याचा समावेश करून तुम्ही नैसर्गिक

पद्धतीने शरीरातील उष्णता अथवा दाह नियंत्रणात आणू शकता. पण तेवढंच पुरेसं नाही कारण तुम्हाला यातून लवकर आराम मिळायला हवा. काही स्वयंपाकातील काही नैसर्गिक घटक शरीराचा दाह कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतात. नैसर्गिक घटकांपासून तयार तेलाने मसाज केल्यास तुमच्या दुखण्या भागातील उष्णता कमी होऊ शकते. यासाठीच आम्ही तुम्हाला हा मसाज कसा करायचा आणि त्यासाठी कोणते पदार्थ वापरायचे ते शअर करत आहोत.

मसाज ऑईलसाठी लागणारे साहित्य : एक कप पाणी, वीस चमचे ऑलिव्ह ऑईल, दहा चमचे जाडे मीठ **कसे तयार कराल मसाज ऑईल :** सर्व साहित्य एकत्र मिक्स करा आणि मीठ पूर्ण विरघळण्यापर्यंत ढवळत राहा. मीठ विरघळल्यावर ते मिश्रण एका स्प्रे बॉटलमध्ये भरून साठवून ठेवा. ज्यामुळे मसाज करताना तुम्ही याचा वापर करू शकता.

मसाज कसा करावा : प्रत्येकवेळी वापर करण्यापूर्वी स्प्रे बॉटल चांगली ढवळून घ्या. दुखण्या भागावर हे मिश्रण स्प्रे करा. काही मिनिटे

अॅल्युमिनियममध्ये सतत जेवण गरम करत राहिल्यामुळे त्यातील पोषण मूल्ये कमी होतात.

अॅल्युमिनियममुळे होऊ शकतो हा त्रास
आता आपल्याला हे कळलं की, अॅल्युमिनियममधील काही घटक अन्नातील पोषण मूल्ये कमी करतात. पण या शिवाय यामुळे अनेक आजार होण्याची शक्यता असते. अॅल्युमिनियममधील अन्नाच्या सेवनामुळे हार्ड कमजोर होतात. याशिवाय अस्थमा, मधुमेह, क्षयरोग आणि यकृताचे आजार बळवण्याची शक्यता असते.

असा करा अॅल्युमिनियमच्या भांड्याचा वापर
आता अनेकांच्या घरात अॅल्युमिनियमची भांडी असतील. कोणी वापर नाही म्हटल्यावर तुम्ही ती वापरायची बंद करा. पण ती टाकून देण्याची अजिबात इच्छा होत नाही. जर तुमच्याकडेही बरीत अॅल्युमिनियमची भांडी असतील तर तुम्ही त्या भांड्यांमध्ये जेवण शिजवू शकता. जेवण शिजवल्यानंतर ते दुसऱ्या भांड्यात काढून ठेवा. म्हणजे तुम्हाला त्याचा त्रास होणार नाही .

या भांड्याचा विनाश करायचा

आता तुम्हाला कळलं असेल की, अॅल्युमिनियमच्या भांड्यांचा जेवणातील वापर आरोग्यासाठी चांगला नाही. जर तुम्ही घरात नवीन भांडी घेण्याचा विचारत असाल तर तुम्ही मातीची भांडी घेतल्यास उत्तम.. कारण मातीच्या भांड्यातून चांगली पोषकतत्वे तुमच्या अन्नात जातात. पण शहरांच्या टिकाणी याचा वापर करणे शक्य होत नाही. त्यामुळे तुम्ही स्टेनलेस स्टील, लोखंड किंवा पितळेच्या भांड्याचा अगदी विनाश करायचा वापर करू शकता. लोखंडाची भांडी वापरायला जड असतात. पण त्यातून मिठाणारे लोह हे आरोग्यास चांगले असते.

म्हणून आजही भाकऱ्या या लोखंडाच्या तय्यार केल्या जातात.आताच्या घडीला स्टीलची भांडी जास्ती चालतात कारण ती हलकी आणि दिसायला छान असतात. त्यामुळे स्टेनलेस स्टीलची भांडी जास्त मिळतात. मातीची सरकुलही आता अनेक टिकाणी मिळतात. आता जर तुमच्याकडे अॅल्युमिनियमची जुनी भांडी असतील तर त्यात अन्न शिजवल्यानंतर दुसरीकडे काढून ठेवायला विसरू नका. शक्य असल्यास या भांड्याचा वापर टाळा. नवीन भांडी घेताना अॅल्युमिनियमच्या भांड्याना नाही म्हणा.

साधेदुखीचा त्रास दूर करण्यासाठी करा



हलक्या हाताने त्यावर मसाज करा. फार रगडून मसाज करू नका. दिवसभरात तुम्ही फक्त पंधरा मिनिटे हा मसाज करू शकता. चांगल्या परिणामासाठी मसाज करण्यापूर्वी गरम पाण्याच्या पिशवीने तो भाग शेकवा. ज्यामुळे त्या भागावरील त्वचेतील रोमांचित मोकळी होतील आणि ते मिश्रण त्वचेमध्ये चांगले मुरेल. अशा पद्धतीने दररोज हा उपाय करून तुम्ही तुमची साधेदुखी कमी करू शकता. ऑलिव्ह ऑईलमध्ये अँटिऑक्सिडंट असतात. ज्यामुळे तुमच्या साधेदुखीतून तुम्हाला आराम मिळू शकतो. शिवाय मीठ हे निजंतूक असते त्यात सोडियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, लोह, झिंक, तांबे, कॉल्शियम असे अनेक खनिज पदार्थ असतात. ज्यामुळे दुखण्या भागावरील दाह नक्कीच कमी होऊ शकतो. मात्र लक्षात ठेवा हा फक्त एक नैसर्गिक उपाय आहे. यामुळे तुमच्या साधेदुखीतून तुम्हाला तात्पुरता आराम मिळेल. त्यामुळे साधेदुखी पूर्ण बरी करण्यासाठी तुम्हाला या उपायासोबतच वैद्यकीय उपचार आणि औषधे घेणं गरजेचं आहे. वैद्यकीय उपचार न घेता हा उपाय करू नका.

हलक्या हाताने त्यावर मसाज करा. फार रगडून मसाज करू नका. दिवसभरात तुम्ही फक्त पंधरा मिनिटे हा मसाज करू शकता. चांगल्या परिणामासाठी मसाज करण्यापूर्वी गरम पाण्याच्या पिशवीने तो भाग शेकवा. ज्यामुळे त्या भागावरील त्वचेतील रोमांचित मोकळी होतील आणि ते मिश्रण त्वचेमध्ये चांगले मुरेल. अशा पद्धतीने दररोज हा उपाय करून तुम्ही तुमची साधेदुखी कमी करू शकता. ऑलिव्ह ऑईलमध्ये अँटिऑक्सिडंट असतात. ज्यामुळे तुमच्या साधेदुखीतून तुम्हाला आराम मिळू शकतो. शिवाय मीठ हे निजंतूक असते त्यात सोडियम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, लोह, झिंक, तांबे, कॉल्शियम असे अनेक खनिज पदार्थ असतात. ज्यामुळे दुखण्या भागावरील दाह नक्कीच कमी होऊ शकतो. मात्र लक्षात ठेवा हा फक्त एक नैसर्गिक उपाय आहे. यामुळे तुमच्या साधेदुखीतून तुम्हाला तात्पुरता आराम मिळेल. त्यामुळे साधेदुखी पूर्ण बरी करण्यासाठी तुम्हाला या उपायासोबतच वैद्यकीय उपचार आणि औषधे घेणं गरजेचं आहे. वैद्यकीय उपचार न घेता हा उपाय करू नका.



केळी हे असे फळ आहे जे दीर्घकाळ टिकू शकत नाही. फळे चांगली राहण्यासाठी ती फ्रीजमध्ये ठेवतो. केळी खाल्ल्याने शरीरातील ऊर्जा वाढते तसेच केळीच्या प्युरीमुळे अप्रतिम त्वचा आणि सुंदर केस मिळण्यास मदत होते. तसेच केसांना रेशमी आणि चमकदार करण्यासाठी केळीची विषेशी मदत होते. मात्र केळी फ्रीजमध्ये ठेवता येत नाहीत. अशात ती बाहेर ठेवल्यास काळी पडून खराब होतात. केळी

लवकर खराब होऊ नये यासाठी 'या' टिप्स नक्की फॉलो करू पाहा...
 ▶ कोणतीही फळे किंवा वस्तू फ्रीजला ठेवली तर ती जास्त दिवस टिकतात.
 ▶ सर्वसामान्यपणे खाण्या-पिण्याच्या गोष्टी फ्रीज ठेवण्यासाठी रेफ्रिजरेटरचा वापर केला जातो.
 ▶ पण केळी हे फळ याला अपवाद आहे.
 ▶ केळी कधीही फ्रीजमध्ये ठेवू नयेत. केळी

फ्रीजमध्ये ठेवल्यास लवकर खराब होण्याची शक्यता असते.
 ▶ केळी खरेदी करून आणल्यावर त्यांच्या देट-ावर पेपर किंवा प्लास्टिक रॅप करावे.
 ▶ बाजारात केळीचे हॅंगर मिळते. त्यावर आल्याने केळी बराच काळ टिकतात.
 ▶ क्लिंटमिन सी ची टॅब्लेट पाण्यात विरघळून त्या पाण्यात केळी बुडवून ठेवावी. त्यामुळे केळी लवकर खराब होणार नाहीत.

केळी कधीही फ्रीजमध्ये ठेवू नये. केळी नेहमी सामान्य तापमानातच ठेवावी.
 ▶ केळी वॅक्स पेपरने झाकून ठेवावी.
 ▶ पाण्यात सोडा घालून त्यात थोड्यावेळ भिजवून ठेवावे. नंतर ती केळी खोलीतल्या सामान्य तापमानात ठेवावे.
 ▶ त्वचेचं वॉक्सिंग करण्यासाठी ज्या वॅक्स पेपरचा वापर केला जातो.
 ▶ या पेपरचा वापर तुम्ही केळी फ्रेश

ठेवण्यासाठीही करू शकता.
 ▶ वॅक्स पेपरमध्ये केळी गुंडाळून झाकून ठेवली, तर ती लवकर खराब होत नाहीत.
 ▶ केळी दीर्घ काळ टिकावीत यासाठी केळ्यांच्या फणीचं देट प्लास्टिक किंवा सेलोटोपेने गुंडाळून ठेवावं.
 ▶ या ट्रिक्समुळेही केळी फ्रेश राहतात.

घरातील केळी खराब होतात का?



पश्चिम रेल्वेवर २७७ लोकल रद्द ५ दिवसांचा मेगाब्लॉक, मेल-एक्सप्रेसवरही परिणाम

बेस्टच्या जादा बसेस

पश्चिम रेल्वेने २६ आणि ३० डिसेंबर दरम्यान बेस्ट प्रशासनाला बोरीवली-चर्चगेट आणि बोरीवली-खिरार मार्गावर अतिरिक्त बस चालवण्यास सांगितले आहे. बेस्टने गरजेनुसार जादा बेस्ट चालवण्यात येतील असे उत्तर दिले आहे.

बातमी / लेख, प्रीती दिपक नाईक

कांदिवली-बोरीवली सेक्शनवरील सहाय्या मार्गिकेचे काम पूर्ण करण्यासाठी पश्चिम रेल्वेने ३० दिवसांचा ब्लॉक घेतला आहे. हा ब्लॉक २०/२१ डिसेंबर २०२५ पासून सुरु झाला असून १८ जानेवारी २०२६ पर्यंत चालणार आहे. याच ब्लॉकमध्ये २७ डिसेंबर (शनिवारी) सकाळी ४ ते रात्री ९ च्या दरम्यान तब्बल २२७ लोकल ट्रेन रद्द होणार आहेत. याशिवाय २६ आणि २७ डिसेंबरच्या मध्यरात्री देखील अनेक लोकल ट्रेन अंशतः रद्द होतील. काही मेल-एक्सप्रेसच्या आगमन आणि निर्गमनच्या वेळेतही बदल होणार आहे. ज्यामुळे प्रवाशांच्या मोठ्या अडचणीचा सामना करावा लागणार आहे. बेस्ट पश्चिम उपनगरात अधिक फेऱ्या चालवण्याच्या निर्णय घेतला आहे.

ब्लॉकमुळे गतीवर नियंत्रण

बोरीवली स्थानकात अप आणि डाऊन स्लो मार्गावर इलेक्ट्रॉनिक इंटरलॉकिंग (एक) पॅनलच्या कमिशनिंग कार्यासाठी २६ आणि २७ डिसेंबर २०२५ रोजी रात्री ११ वाजता सकाळी ७ वाजेपर्यंत मेजर नॉन-इंटरलॉकिंग ब्लॉक घेतला जाणार आहे. यात सोबत २६ डिसेंबरच्या रात्री ११ वाजल्यापासून २८ डिसेंबरच्या मध्यरात्रीपर्यंत कांदिवली आणि दहिसरच्या दरम्यान डाऊन

फास्ट मार्गिकेवर वेगावर नियंत्रण लागू होणार आहे. यामुळे काही लोकल ट्रेन रद्द रहातील, तर काही लोकल गोरगावपर्यंत चालवण्यात येतील अशी माहिती पश्चिम रेल्वेचे मुख्य जनसंपर्क अधिकारी विनीत अभिषेक यांनी दिली आहे.

मेल-एक्सप्रेसवर ही परिणाम

ब्लॉकच्या कालावधी दरम्यान २८ डिसेंबर २०२५ पर्यंत नंदुरबार-बोरीवली एक्सप्रेस आणि अहमदाबाद एक्सप्रेस बोरीवलीच्या ऐवजी वसईत शॉर्ट टर्मिनेट आणि ओरिजनेट होईल. बोरीवली-वलसाड मेमू ट्रेन डहाणूपासून सुरु होऊन तेथेच समाप्त होईल. तर २८ डिसेंबर रोजी बोरीवली-डहाणू मेमू रद्द राहील. या शिवाय ७ अप आणि १० डाऊन ट्रेन री-शेड्यूल असतील, १११ अप आणि ३ डाऊन ट्रेन रेग्युलेट केल्या जातील. तसेच ६ एक्सप्रेस ट्रेन बोरीवली स्थानकावर थांबणार नाहीत.

ब्लॉकमध्ये काय काम होणार

या ब्लॉकमध्ये कांदिवली आणि बोरीवली स्थानकावर ट्रॅक स्लीविंग, अनेक क्रॉसओवर्सचे इन्वर्शन आणि रिमूव्हल, सिग्नलिंग तसेच ओव्हरहेड इन्व्हेलपमेंट संबंधित महत्वाची काम केली जातील. या तांत्रिक कामामुळे उपनगरात, पॅसेंजर आणि मेल-एक्सप्रेस ट्रेनचे संचालन प्रभावित होणार आहे.



मध्य, हार्बर मार्गावर उद्या मेगा ब्लॉकच प्रवाशांना टॅक्सी, रिश्कावा आधार

उपनगरीय रेल्वे सेवेच्यावतीने रविवारी मध्य आणि हार्बर मार्गावर तांत्रिक तसेच देखभाल दुरुस्तीच्या कामासाठी मेगा ब्लॉक घेण्यात येणार आहे. मात्र, नाताळची सुट्टी असल्यामुळे कुटुंबीयांसह बाहेर पडणाऱ्या प्रवाशांची मोठी गैरसोय होणार असून त्यांना रिश्का आणि टॅक्सी यांच्यावर अवलंबून राहावे लागणार आहे.

■ **मध्य रेल्वे** - मुख्य मार्गावरील (मेन लाईन) माटुंगा ते मुलुंड अप व डाऊन फास्ट लाईनवर सकाळी ११ ते दुपारी ३.४५ पर्यंत हा मेगा ब्लॉक घेण्यात येणार आहे. दरम्यान, सीएसएमटी मुंबईतून सकाळी १०.३६ ते दुपारी ३.१० दरम्यान सुटणाऱ्या डाऊन फास्ट लोकल माटुंगा स्थानकावर डाऊन स्लो लाईनवर रळकण्यात येणार आहेत. या गाड्या माटुंगा ते मुलुंड दरम्यान आपल्या नियोजित थांब्यांवर थांबतील व सुमारे १५ मिनिटे उशिराने गतव्यस्थानी पोहोचतील.

■ **हार्बर मार्ग** - हार्बर मार्गावरील सीएसएमटी ते चुनाभट्टी-वांद्रे डाऊन हार्बर मार्गावर सकाळी ११.४० ते दुपारी ४.४० मेगा ब्लॉक तर चुनाभट्टी/वांद्रे ते सीएसएमटी अप हार्बर मार्गावर सकाळी ११ ते दुपारी ४.१० पर्यंत ब्लॉक राहील. एसएमटीहून सकाळी ११.१६ ते दुपारी ४.४० दरम्यान वाशी/बेलापुरा/पनवेलकडे जाणाऱ्या डाऊन हार्बर लोकल तसेच १०.४८ ते दुपारी ४.४३ दरम्यान गोरगावकडील लोकल रद्द करण्यात आल्या आहेत.

■ **विशेष लोकल, मध्य-पश्चिम मार्गावरून प्रवाशांना परवानगी** - ब्लॉकदरम्यान पनवेल आणि कुर्ला (पॉस्टफॉर्म क्रमांक ८) दरम्यान दर २० मिनिटांनी विशेष लोकल सेवा चालवण्यात येणार आहे. ब्लॉक कालावधीत हार्बर मार्गावरील प्रवाशांना सकाळी १० ते संध्याकाळी ६ या वेळेत मुख्य मार्ग (मेन लाईन) व पश्चिम रेल्वेमार्ग प्रवास करण्याची परवानगी देण्यात आली आहे.

नव्या वर्षासाठी सुद्धा खास सोय।

नव वर्ष स्वागतासाठी कोकणाच्या दिशेने जाणाऱ्या आकडा आणि प्रवाशांची अतिरिक्त गर्दी पाहता रेल्वेने यशवंतपूर झ कारवार विशेष एक्सप्रेस या ट्रेनला तात्पुरत्या स्वरूपात जादा डबे जोडण्याचा निर्णय घेतला आहे. ज्या अंतर्गत गाडी क्रमांक ०६२६७ यशवंतपूर झ कारवार आणि गाडी क्रमांक ०६२६८ कारवार झ यशवंतपूर रेल्वेगाडीला द्वितीय वातानुकूलित आणि सामान्य असा प्रत्येकी एक जादा डबा जोडला जाईल. त्यामुळे द्वितीय वातानुकूलित दोन डबे आणि सामान्य चार डबे अस्तित्वात उर्वरित रेल्वे डब्यांची संख्या आधीप्रमाण असून, २७ आणि २८ डिसेंबरची ही व्यवस्था राहणार आली आहे.

मुंबई। प्रतिनिधी,

नव्या वर्षाच्या स्वागतासाठी अनेकजण सज्ज झाले आहेत तर, काहींचे बेत अद्यापही तयार झालेले नाहीत. काहींचे बेत तयार आहेत पण तारखांचा घोळ असल्याने नेमकं कधी कुठं जायचंय याबद्दलचा गोंधळ आहे. अशा सर्वच मंडळींना आणि प्रामुख्याने कोकणाच्या दिशेने प्रवासासाठी सज्ज असणाऱ्यांना एक मोठी भेटच कोकण रेल्वेने दिली आहे.

वर, ही भेट फक्त नववर्षापुरताच सीमित नसून, ही एक कायमस्वरूपी भेट आहे. ज्याचा फायदा गणेशोत्सव आणि होळीदरम्यान सुद्धा होणार आहे. **कोकण रेल्वे प्रवाशांच्या सेवेत हजर...**

कोकण रेल्वे मार्गावर प्रवाशांचा वाढता आकडा

नव्या वर्षाचा लास्ट मोमेंट प्लॅन?

कोकण रेल्वेने कायमचीच चिंताच मिटवली... लगेचच काढा तिकीट



लक्षात घेता रेल्वे प्रशासनाकडून दादर - तिरुनेलवेली एक्सप्रेसला कायमस्वरूपी एक अतिरिक्त डबा जोडण्यात आला आहे. त्यामुळे मुंबईतून कोकणात जाणाऱ्या प्रवाशांची गर्दी विभागली जाणार असून, खऱ्या अर्थाने प्रवाशांसाठी ही नव्या वर्षाची भेट आहे असे म्हणायला हरकत नाही.

दक्षिण रेल्वेविभागाकडून चालवल्या जाणाऱ्या गाडी क्रमांक २२६२९ / २२६३० तिरुनेलवेली - दादर - तिरुनेलवेली एक्सप्रेस (साप्ताहिक) या रेल्वेला नव्याने एक तृतीय वातानुकूलित डबा जोडण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. यापूर्वी ही १५ एलएचबी डब्यांची रेल्वेगाडी होती ज्यामध्ये आता त्यात एक तृतीय वातानुकूलित डबा जोडण्यात आला आहे. उर्वरित सर्व डब्यांची संख्या आधीप्रमाणच असेल. त्यामुळे ही रेल्वेगाडी आता १६ डब्यांसह रळवून धावणार असून प्रवाशांना अपेक्षित स्थळी पोहोचवणार असल्याची माहिती एलएचबी कोकण रेल्वेने दिली. **रेल्वेचे वेळापत्रक कसं आहे ?**

दादर - तिरुनेलवेली एक्सप्रेस (अतिजलद) ही आठवड्यातून एकदाच धावते. वेळप्रसंगी ही रेल्वेगाडी देखभालीसाठी रद्द किंवा अंशतः रद्द केली जाते. दक्षिणेच्या दिशेने जाणाऱ्या-येणाऱ्या या गाडीला महाराष्ट्रात दादर, ठाणे, पनवेल, रोहा, चिपळूण, रत्नागिरी, कणकवली असे थांबे देण्यात आले आहेत. त्यामुळे आता या गाडीला जोडण्यात येणारा डबा प्रवाशांसाठी रेल्वेची अधिक तिकीट उपलब्ध करून देणार असल्याने ही एक जमेची बाजू ठरत आहे.

५ रुपयांत मनसोक्त जेवणाची थाळी अटल कॅन्टीनची देशभरात चर्चा



योजनाचा कसा मिळणार फायदा?

अटल कॅन्टीनमुळे गरीबांना सन्मानाने जेवण मिळेल आणि उपासमारी कमी होईल हे कॅन्टीन दिल्लीचा आत्मा बनले, असे मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता यांनी सांगितले. लोकांच्या प्रतिक्रियेनुसार आणखी कॅन्टीन वाढवल्या जातील. अटलजीच्या नावाने ही योजना त्यांच्या सुशासन आणि गरीबकल्याणाच्या वारशाला साजेसी असल्याचे सरकारकडून सांगण्यात आले.

मुंबई। प्रतिनिधी,

उद्धव ठाकरे मुख्यमंत्री असताना सुरु झालेल्या या योजनेत अवघ्या १० रुपयांच्या शिवभोजन थाळीत नागरिकांना पोटभर अन्न मिळतं. महाराष्ट्रात गरीब आणि गरजू नागरिकांसाठी सुरु असलेल्या शिवभोजन थाळीमध्ये २ चपात्या, १ वाटी भाजी, १ वाटी वरण आणि १ मूग भात असा सक्कस आहार मिळतो. ही योजना दुपारी १२ ते २ या वेळेत कार्यान्वित असते. ज्यामध्ये सरकार उर्वरित अनुदानापाठी रक्कम देत असते. कोरोना काळात या योजनेचा लाभ महाराष्ट्रातील लाखो नागरिकांना झाला. दरम्यान अशाच एका योजनेची चर्चा देशभरात सुरु आहे. जिथे अवघ्या ५ रुपयांमध्ये थाळी मिळतेय. कोणती आहे ही योजना ? सविस्तर जाणून घेऊया.

दिल्ली सरकारने माजी तंत्रप्रधान भारतरत्न अटल बिहारी वाजपेयी यांच्या जन्मशताब्दी नंतरच्या १०१ व्या जयंतीनिमित्त एक योजना सुरु केलीय. याअंतर्गत राजधानी दिल्लीच १०० अटल कॅन्टीन सुरु करण्यात येत आहेत. या कॅन्टीनचा मुख्य हेतू गरीब, मजुरांना आणि कमी उत्पन्न असलेल्या कुटुंबांना स्वस्तात पौष्टिक जेवण उपलब्ध करून देणे हा आहे. यामुळे कोणालाही उपाशी झोपावे लागणार नाही, अशी सरकारची भावना आहे. ही योजना अटलजींच्या 'गरीबी ही फक्त पैशांची कमतरता नव्हे, तर संधीची कमतरता आहे. या विचाराने प्रेरित असल्याचे सांगण्यात येत आहे.

कॅन्टीनची संख्या

अटल बिहारी वाजपेयी यांच्या जयंतीच्या निमित्ताने २५ डिसेंबर रोजी ४५ कॅन्टीन उद्घाटन करण्यात आले. यानंतर उरलेली ५५ कॅन्टीन लवकरच सुरु होणार आहेत. दिल्लीतील नरेला,

बवाना, शालिमार बाग, राजौरी गार्डन, ग्रेटर कैलाश यांसारख्या ठिकाणी या कॅन्टीन उघडल्या आहेत. एकूण १०० कॅन्टीनमधून दररोज हजारो लोकांना फायदा होणार असल्याची माहिती देण्यात आलीय.

जेवणाची वेळ कधी ?

या कॅन्टीन सकाळी ११ ते दुपारी ४ आणि सायंकाळी साडेसहा ते साडेनऊ या वेळेत सुरु असतील. प्रत्येक कॅन्टीनमध्ये दररोज सुमारे ५०० ते १००० लोकांना जेवण मिळू शकणार आहे. एकूण योजना पूर्ण झाल्यावर दररोज एक लाखहून अधिक जेवण वाटले जाणार आहे. ज्यामुळे दिल्लीत भुकेची समस्या कमी होण्यास मदत होईल, असा विश्वास व्यक्त करण्यात येतोय.

५ रुपयांत काय मिळणार ?

अटल कॅन्टीन अंतर्गत फक्त ५ रुपयांमध्ये एक भरपेट थाळी मिळते. यात दोन चपात्या, मिक्स भाजी (सुक्या स्वरूपात), डाळ, भात आणि लोणचे यांचा समावेश आहे. जेवण साधे पण पौष्टिक असते, जे मजुरांना आणि गरीबांना ऊर्जा देणारी उश्णार असल्याचे सांगण्यात आले. सरकारकडून अनुदान दिले जात असल्याने ५ रुपये ही किंमत ठेवणं शक्य झालंय.

पारदर्शकता कशी राखणार ?

कॅन्टीनमध्ये स्वच्छता आणि गुणवत्ता राखण्यासाठी सीसीटीव्ही कॅमेरे बसवण्यात आले आहेत. याअंतर्गत टोकन आणि बायोमेट्रिक पद्धतीने जेवण वाटप केले जाणार आहे. ज्यामुळे गैरव्यवहार टाळण्यास मदत होणार आहे. आधुनिक स्वयंपाकघर, एलपीजी आणि आर.ओ पाणी यांचीदेखील सोय करण्यात आली आहे. दिल्लीच्या निवडणूक जाहीरनाम्यात यासंदर्भात आश्वासन देण्यात आले होते.

सरकारी अधिकारी, कर्मचाऱ्यांना सदनिकांचे वाटप ऑनलाईनच स्वीकार-नकारासाठी ५ दिवसांचा अवधी, शासन निर्णय जारी

मुंबई। प्रतिनिधी,

सरकारी अधिकारी व कर्मचारी यांना मुंबईतील सरकारी निवासस्थानांचे वाटप आता ऑनलाईन पद्धतीने करण्यात येणार आहे. सदनिका उपलब्ध झाल्याची माहिती अर्जदाराला प्राप्त होताच सदनिकेचा स्वीकार अथवा नको असल्यास पाच दिवसांत कळवणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. याबाबत शासन निर्णय नुकताच जारी करण्यात आला आहे.

सामान्य प्रशासन विभागाच्या अखत्यारीतील मुंबईतील शासकीय निवासस्थानांच्या वाटपाचे सुधारीत धोरण



निश्चित करण्यात आले आहे. शासकीय अधिकारी व कर्मचारी यांनी सदनिकेसाठी ऑनलाईन प्रणालीद्वारे अर्ज भरणेच आहेत. त्यानुसार त्यांची नावे प्रतीक्षा यादीवर घेण्यात येतात तसेच प्रतीक्षा यादीनुसार सदनिका उपलब्ध झालेल्या अर्जदाराला शासकीय निवासस्थानांचे वाटप करण्यात येते. ज्या अर्जदारांनी पोर्टलवर नोंदणी केली आहे आणि ज्यांना अद्याप मुंबईमध्ये

कोणतीही सदनिका वाटप झालेली नाही, अशा अर्जदारांना रिक्त सदनिकेसाठी अर्ज करण्यासाठी एसएमएस पाठवण्यात येणार आहे, असे शासन निर्णयात नमूद केले आहे.

अशी असणार ऑनलाईन पद्धत

पोर्टल सुरु झाल्यापूर्वी ज्या अर्जदारांनी सदनिका वाटपासाठी लेखी स्वरूपात अर्ज सादर केले आहेत, अशा अर्जदारांनी सुद्धा पोर्टलवर नोंदणी करणे आवश्यक राहील. त्यांची वेटिंग लिस्ट सेनिऑरिटी कायम राहणार आहे. प्राधान्यक्रम भरण्यासाठी रिक्त असलेल्या सदनिकांची माहिती पोर्टलवर उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे.

ई-मेल, एसएमएसने अर्जदारांना माहिती

अर्जदारांना आपल्या पात्रतेनुसार <https://ggms.maharashtra.gov.in> या पोर्टलवर किमान १ व कमाल १० प्राधान्यक्रम सादर करणे आवश्यक आहे. प्राधान्यक्रम भरण्यासाठी प्रत्येक महिन्यात २० दिवसांचा काही उरविक कालावधी देण्यात येईल. त्या महिन्याच्या कालावधीच्या अंतिम दिनांकानंतर, सामान्य प्रशासन विभाग अर्जदारांना भरलेली माहिती बरोबर असल्याची खात्री करण्यात येईल. प्रस्तावित सदनिका वाटपाची माहिती स्टारपूँ द्वारे अर्जदारांना कळवली जाणार आहे. ज्या अर्जदारांनी प्रस्तावित सदनिका वाटप स्वीकारले आहे, त्यांचे प्रकरण सक्षम प्राधिकरणाकडे मंजुरीसाठी पाठविण्यात येईल.

अखेर नवी मुंबई विमानतळावरून विमानोड्डाणास प्रारंभ

नवी मुंबई। प्रतिनिधी,

अखेर गेल्या अनेक वर्षांची प्रतीक्षा संपून पहिल्या विमानाने गुरुवारी 'टेक ऑफ' केल्यानंतर नवी मुंबई आंतरराष्ट्रीय विमानतळावरून विमानोड्डाणास सुरुवात झाली. या विमानतळावरून विमान सेवा सुरु झाल्याने नवी मुंबईकरांनी आनंद व्यक्त केला आहे.

या विमानतळाकडे केंद्र आणि राज्य शासनाने लोकनेते दि. बा. पाटील यांचे नाव अद्याप न दिल्याने गावोगावी निषेधही नोंदवला. तंत्रप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते ८ ऑक्टोबर रोजी नवी मुंबई विमानतळाचे उद्घाटन झाले आहे. तेव्हापासून विविध चाचण्या आणि इतर सोपस्कार होऊन २५ डिसेंबर रोजी सकाळी ८.४० वाजता नवी मुंबईतून



पहिल्या विमानाने हैदराबादच्या दिशेने उड्डाण केले. तत्पूर्वी नवी मुंबई विमानतळावर इंडिगो एअरलाईन्सचे बंगळूरू येथून आलेले पहिले विमान सकाळी ८ वाजता लँड झाले. बंगळूरूहून आलेल्या इंडिगो विमानाचे धावपट्टीवर आगमन झाल्यावर कायर्सत राहणार आहे. दररोज २३ नियोजित उड्डाणे सुरु राहतील. यानंतर फेब्रुवारी २०२६ पासून विमानतळ २४ तास सुरु ठेवण्यात येणार आहे. त्यानंतर आठवड्यात उड्डाणांनाही सुरुवात होणार आहे.

विमानतळावर इंडिगो एअरलाईन्सचे बंगळूरू येथून आलेले पहिले विमान सकाळी ८ वाजता लँड झाले. बंगळूरूहून आलेल्या इंडिगो विमानाचे धावपट्टीवर आगमन झाल्यावर कायर्सत राहणार आहे. दररोज २३ नियोजित उड्डाणे सुरु राहतील. यानंतर फेब्रुवारी २०२६ पासून विमानतळ २४ तास सुरु ठेवण्यात येणार आहे. त्यानंतर आठवड्यात उड्डाणांनाही सुरुवात होणार आहे.

दुचाकी-कार अपघातानंतर भीषण आग

विवर। प्रतिनिधी,

सातीवली पुलावर शुक्रवारी सायंकाळी कार आणि दुचाकी यांच्यात झालेल्या अपघातानंतर दोन्ही वाहनांना भीषण आग लागल्याची घटना घडली आहे. वसई फाटा उपअग्निशमन केंद्राच्या पथकाने वेळेवर घटनास्थळी दाखल होत आग आटोक्यात आणल्याने पुढील धोका टळला. या अपघातात सुदैवाने जीवितहानी झाली नाही. सायंकाळी सुमारे ६.०५ वाजण्याच्या सुमारास हा अपघात घडला. अपघातानंतर कार आणि दुचाकीला अचानक आग लागली. आग इतकी तीव्र होती की काही वेळातच दोन्ही वाहने पूर्णपणे जळून खाक झाली आहेत. या घटनेची माहिती मिळताच वसई-विवार शहर महानगरपालिकेचे



अग्निशमन वाहन तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाले होते. तसेच एक तासाच्या प्रयत्नानंतर आग बुजविण्यात मिळवण्यात अग्निशमन विभागाला यश आले. अग्निशमन दलाचे नेतृत्व पोलीस हवालदार रमेश रामचंद्र अमलदार यांनी केले. या कारवाईत वा.चा. द्वारकानाथ पाटील, अ.वि. राकेश सावंत, अ.वि. कल्पेश पाटील आणि अ.वि. दर्शन पाटील सहभागी होते. तसेच पोलीस कर्मचारी रमेश अमलदार, कमलाकर आणि सानप यांनी घटनास्थळी बंदोबस्त ठेवून वाहने ताब्यात घेतली. पोलीसांनी अपघाताची नोंद करून पुढील तपास सुरु केला आहे.

डिजिटल डिटॉक्ससाठी काय करावा?

- ▶ सांगली गावाबाहेर राहणारे लोक देखील डिजिटल डिटॉक्स करू शकतात. त्यांना काही नियम तयार करावे लागतील आणि त्यांचे पानन करावे लागेल.
- ▶ मोबाईल फोन आणि गॅझेट्सपासून दूर राहण्यासाठी तुम्हाला एक वेळ निश्चित करावी लागेल.
- ▶ दररोज, त्या काळात तुम्हाला टीव्ही, गॅझेट्स किंवा लॅपटॉपासून दूर राहावे लागेल.
- ▶ सुरुवातीला, दिवसातून ३० - ६० मिनिट तुमच्या स्मार्टफोनपासून दूर राहा.
- ▶ झोपण्यापूर्वी ३० मिनिटे तुमचा स्मार्टफोन बंद करा.
- ▶ स्मार्टफोनवर येणाऱ्या नोटिफिकेशन्सवर नियंत्रण ठेवा.
- ▶ घरात फोन-मुक्त क्षेत्र तयार करा. सोशल मीडियाचा वापर मर्यादित करा.
- ▶ लोक टेलिव्हिजन आणि इतर माध्यमे देखील टाळात.

महाराष्ट्रातील या गावात रोज ७ वाजता वाजतो सायरन... मोबाईलला हात लावण्यासही बंदी... २ तास ग्रामस्थ करतात तरी काय?

लातूर। प्रतिनिधी,

मोबाईल आता काळाची गरज झाली आहे. कोणतंच काम मोबाईल शिवाय पूर्ण होणं आता शक्य नाही. एकंदरीतच काय तर, मोबाईल व्यक्तींच्या आयुष्यात फार महत्त्वाचा घटक झाला आहे. मोबाईलमुळे जग जवळ आसं आहे असे आपण म्हणतो... पण याचे तोटे देखील आता जाणवू लागले आहेत. लोकांचा रिस्क टाईम वाढल्यामुळे त्यांचा परिणाम आरोग्यावर आणि न्यायावर देखील होताना दिसत आहे. याला पर्याय काय ? असा प्रश्न तुम्हाला देखील पडला असेल... तर महाराष्ट्रात असं एक गाव आहे, जिथे रोज संध्याकाळी सात वाजता सायरन वाजतो आणि त्यानंतर पुढचे २.३०



तास कोणात रिस्कनवर वेळ घालवायचा नाही... असा नियमच आहे. महाराष्ट्रातील हे गाव दुसरे तिसरे कोणतं नसून सांगली आहे. सायबर दोस्त आय४सीद्वारे वरील पोस्टनुसार, गावकरी दिवसातून अंदाजे २:३० तास डिजिटल डिटॉक्स पाळतात. सायबर दोस्त आय४सीने एक्स प्लॅटफॉर्मवर पोस्ट केलं आहे की, महाराष्ट्रातील सांगली गावात दररोज संध्याकाळी ७ वाजता सायरन वाजतो.

त्यानंतर, अडीच तासांचा डिटॉक्स प्रत्येक गावकऱ्याला पाळवा लागतो... डिजिटल डिटॉक्ससाठी प्रत्येकाने त्यांच्या स्मार्टफोन आणि गॅझेट्सपासून दूर राहणं आवश्यक आहे. या काळात गावकरी एकमेकांशी संवाद साधतात. तंत्रज्ञानाला आपल्या जीवनावर नियंत्रण मिळवू द्यायचं नाही... हेच यातून सिद्ध होत आहे. सांगली गावातील रहिवासी या काळात टेलिव्हिजन पाहणे देखील टाळतात. त्यानंतर, ते कुटुंब, परिसर आणि इतर सामाजिक उपक्रमांवर लक्ष केंद्रित करतात. संपूर्ण गाव डिजिटल डिटॉक्सचे नियम पाळतात... असं देखील समोर आलं आहे.

बनावट धनादेश प्रकरणातील आरोपींना पुन्हा पोलीस कोठडी

पालघर। प्रतिनिधी,

सार्वजनिक बांधकाम विभाग, जव्हार कार्यालयातील बनावट धनादेश प्रकरणात अटक करण्यात आलेल्या आरोपींना पुन्हा पोलीस कोठडी मंजूर करण्यात आली आहे. या प्रकरणात शासनाची मोठ्या प्रमाणात आर्थिक फसवणूक करण्याचा प्रयत्न झाल्याचा आरोप आहे. उच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार आरोपींना जव्हार येथील प्रथमवर्ग न्यायदंडाधिकारी न्यायालयात हजर करण्यात आले असता, न्यायालयाने २९ डिसेंबर २०२५ पर्यंत त्यांची पोलीस कोठडी मंजूर केली आहे. या प्रकरणाचा पुढील तपास पोलीस निरीक्षक शिरीष पवार (आर्थिक गुन्हे शाखा, पालघर) करत आहेत. २८ नोव्हेंबर २०२५ रोजी सार्वजनिक बांधकाम विभाग, जव्हार येथील धनादेशावर लेखा अधिकारी व कार्यकारी अभियंता यांच्या बनावट सहा करून रुपये एकशे अकरा कोटी त्र्येसष्ट लाख एकतीस

हजार आठशे दहा रुपये इतक्या रकमेचा धनादेश ओवी कन्स्ट्रक्शन यांना देण्यासाठी तयार करण्यात आला होता. सदर धनादेश आरोपी यज्ञेश दिनकर अंधिरे याने स्टेट बँक ऑफ इंडिया, शाखा जव्हार येथे वर्तवण्यास सादर केला. मात्र तो वटला नाही. त्यानंतर ओवी कन्स्ट्रक्शनचे मालक निलेश रमेश पडवळे यांनी तो धनादेश वर्तवण्याचा प्रयत्न केल्याचे उघडकीस आले. हा धनादेश सार्वजनिक बांधकाम विभागाकडून वितरीतच झाला नसल्याचे निदर्शनास आल्यानंतर कार्यकारी अभियंता नितीन भोये यांनी तक्रार दाखल केली. त्यावरून जव्हार पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला. या प्रकरणात आरोपी निलेश रमेश पडवळे व यज्ञेश दिनकर अंधिरे यांना २९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी अटक करून सहा दिवसांची पोलीस कोठडी देण्यात आली होती. त्यानंतर ते न्यायालयीन कोठडीत व जांमिनावर मुक्त झाले.

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, गोरगाव (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 कायदानुसार 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