

पोलीस

बातमी पत्र POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

3 कला, उद्योगाचे आश्रयस्थान : औंध

सिडको विरोधात एल्गार; जमीन संपादनाना नागाव, केगाव, ← 4

www.policebatmipatra.in policebatmi police batmi patra policebatmipatra policebatmipatra@gmail.com

दिवसेंदिवस कोरोनाच्या रूग्णसंख्येत होतेय वाढ; कोविड टास्क फोर्सकडून मार्गदर्शक तत्व जाहीर

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी, तब्बल 2 वर्ष कोरोनाच्या सावटाखाली गेल्यानंतर आता पुन्हा एकदा कोरोनाने डोकं वर काढायला सुरुवात केली आहे. कोरोनाचा नवा सब-व्हेरिएंट समोर आला असून दिवसेंदिवस या व्हेरिएंटच्या रूग्णांची नोंद होताना दिसतेय. भारतासह जगात खट. 1 च्या रूग्णांमध्ये वाढ होताना दिसतेय. केंद्रीय आरोग्य मंत्रालयाने गुरुवारी जारी केलेल्या आकडेवारीनुसार, देशातील 760 नव्या लोकांमध्ये संसर्गाची पुष्टी करण्यात आली आहे. 3 जानेवारीपर्यंत, खट. 1 प्रकार देशातील सुमारे 12 राज्यांमध्ये पसरला असून एकूण आता या व्हेरिएंटची लागण झालेल्या लोकांची संख्या 541 वर

पोहोचली आहे. देशात कोरोनाच्या एक्टिव्ह रूग्णांची संख्या 4423 आहे. तज्ज्ञांच्या म्हणण्यानुसार, कोरोनाच्या संसर्गाची जोखीम गेल्या काही काळापासून सातत्याने वाढताना दिसतेय. त्यामुळे ही बाब लक्षात घेता आपण सर्वांना काळजी घेणं गरजेचं आहे. सध्याच्या घडीला केरळ आणि कर्नाटक या ठिकाणी कोरोनाचे रूग्ण अधिक असल्याचं दिसून येतंय. कोरोना टास्क फोर्सने दिलेले खास निर्देश : राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र (NCDC) च्या म्हणण्यानुसार, कोरोनानुळे दररोज 4-5 लोकांचा



मृत्यू होत असल्याचं समोर आलंय. मात्र यामध्ये बहुतेक लोकांमध्ये कॉमोबिडीटी म्हणजेच इतर आजारांची समस्या दिसून येत आहे. कोरोनाचा धोका लक्षात घेता, कोविड टास्क फोर्सने कोविड पॉझिटिव्ह असलेल्यांसाठी नवीन मार्गदर्शक तत्वं जारी केली आहेत. कोविड-19 साठी पॉझिटिव्ह चाचणी करणाऱ्या लोकांनी 5 दिवसांसाठी सेल्फ-आयसोलेशन

करावं, असा सल्ला देण्यात आला आहे. कुटुंबातील जेष्ठ व्यक्ती आणि इतर आजारांने ग्रस्त असलेल्या लोकांनी मास्कचा वापर करावा. लोकांनी उपायांचं गंभीरतेने पालन करावं : टास्क फोर्सच्या म्हणण्यानुसार, नवीन कोविड सब-व्हेरिएंट खट. 1 पासून संरक्षण करण्यासाठी, इतर आजारांनी ग्रस्त असलेल्या लोकांनी आणि वृद्धांनी गर्दीच्या ठिकाणी जाणं टाळावं. याशिवाय घराबाहेर पडताना मास्का वापर केला पाहिजे. सार्वजनिक ठिकाणी या नियमांची अंमलबजावणी करण्याची गरज नसली तरी, खबरदारीचा उपाय म्हणून प्रत्येकाने कोरोनाच्या योग्य वर्तनाचे पालन करणं सुरु ठेवलं पाहिजे.

पुरंदर मतदार संघातील ३२ हजार बोगस मतदार वगळण्यासाठी स्वतंत्र पथक सांगलीतील पलूस-कडेगावमधील मतदार असल्याची तक्रार

■पुणे। प्रतिनिधी, पुरंदर विधानसभा मतदारसंघामध्ये सांगली जिल्हातील ३२ हजार ३६६ बोगस मतदार असल्याचे स्पष्ट झाल्यानंतर बोगस मतदार वगळण्यासाठी जिल्हा प्रशासनाने स्वतंत्र पथक स्थापन केले आहे. बोगस मतदार वगळण्याची कार्यवाही सुरु झाली असून, मुदतीमध्ये जेवढी नावे वगळतील जातील, तेवढीच नावे वगळण्यात येतील, असे जिल्हा निवडणूक शाखेकडून स्पष्ट करण्यात आले आहे. आगामी लोकसभा निवडणुकीच्या पार्श्वभूमीवर मतदार याद्या अद्ययावतीकरण कार्यक्रम हाती घेण्यात आला आहे. मतदारांची प्रारूप यादी जाहीर केल्यानंतर निवडणूक शाखेकडून त्यावर



हरकती आणि सूचना मागविण्यात आल्या होत्या. त्यानुसार पुरंदर विधानसभा मतदारसंघात ३२ हजारांहून अधिक नावे सांगली जिल्हातील पलूस-कडेगाव मतदारसंघातील असल्याबाबत माजी राज्यमंत्री विजय शिवतारे यांनी निवडणूक विभागाच्या निदर्शनास आणून दिले होते. बोगस मतदारांची नावे तातडीने वगळण्यात यावी, अशी मागणी त्यांनी केली होती. या तक्रारीची जिल्हा निवडणूक शाखेकडून तपासणी करण्यात

आली. त्यावेळी त्यामध्ये तथ्य असल्याचे आढळून आले होते. त्यामुळे बोगस मतदारांची नावे वगळण्यासाठी स्वतंत्र पथक स्थापन करण्यात आल्याची माहिती निवडणूक शाखेकडून देण्यात आली. निवडणूक शाखेकडून पुण्यातील विधानसभा मतदारसंघातील प्रांत अधिकारी, तहसीलदार, मतदान नोंदणी अधिकारी आणि सांगलीतील पलूस विधानसभा मतदारसंघातील संबंधित अधिकाऱ्यांचे विशेष स्वतंत्र पथक तयार करण्यात आले आहे. या पथकाकडून बोगस मतदारांशी संपर्क साधला जाईल. कोणत्या मतदारसंघात नाव हवे, याची

विचारणा करून त्यानुसार कार्यवाही केली जाईल, असे निवडणूक शाखेच्या उपजिल्हा निवडणूक अधिकारी मीनल कळसकर यांनी सांगितले. मतदाराला पलूस किंवा पुरंदर यापैकी एका विधानसभा मतदारसंघात नाव ठेवता येणार आहे. दरम्यान, १७ जानेवारी रोजी अंतिम मतदार यादी जाहीर केली जाणार आहे. पुरंदर मतदार संघातील यादीबाबत उशिरा तक्रार आली असून, ३२ हजार ३६६ दुबार नावे रद्द करण्यासाठी प्रत्येक मतदाराला संपर्क साधून एकच मतदार संघातील नाव निश्चित करण्यासाठी परवानगी घ्यावी लागणार आहे. त्यामुळे संबंधित मतदारांकडून अपेक्षित प्रतिसाद मिळाला, तरच ही नावे वगळली जाणार आहेत.

प्रभू श्रीरामांच्या जेवणाबद्दलच्या विधानावर जितेंद्र आव्हाड ठाम..

■ठाणे। प्रतिनिधी, प्रभू श्रीराम मांसाहारी होते असं विधान जितेंद्र आव्हाड यांनी केलं आणि एकच वाद निर्माण झाला. आव्हाडांच्या या विधानामुळे हिंदुत्वावादी संघटना आणि भाजपला (BJP) आयतं कोलीत मिळालं. आव्हाडांविरुधात राज्यभरात आंदोलनं सुरु झाली. घाटकोपरमध्ये भाजप आमदार राम कदमांनी आंदोलन केलं. आव्हाडांच्या वक्तव्यावर आज सामना आणि ठाकरे गटाचे प्रवक्ते गणप का असा सवाल यावेळी राम कदमांनी उद्भव ठाकरेंना विचारला.. घाटकोपरच्या चिरामनगर पोलीस

ठाण्याबाहेर यावेळी आव्हाडांचा पुतळ्याचा प्रयत्न करण्यात आला.. त्यावेळी पोलीस आणि भाजप कार्यकर्त्यांमध्ये झटापटही झाली. राम कदम यांनी आव्हाडांविरुधात पोलिसांत तक्रार दाखल केलीये. तर आव्हाडांना पुण्यात फिरू देणार नाही असा इशारा देत भाजपनं पुण्यात आंदोलन केलं. ठाण्यात तर आव्हाडांविरुधात राष्ट्रवादी अजित पवार गटानं आव्हाडांविरुधात आंदोलन केलं, गुन्हा दाखल झाला नाही तर पोलीस स्टेशनसमोर महाआरती करण्याचा इशारा दिला. भाजप आमदार नितेश राणेंनी आपल्या खास शैलीत आव्हाडांना टोला लगावला.

रामाबाबत वादग्रस्त करणाऱ्या जितेंद्र आव्हाडांना भाजप आमदार नितेश राणेंनी आव्हान दिलंय. आव्हाडांनी रामानं मांसाहार केल्याचा पुरावा द्यावा अन्यथा धर्मांतर करून कायमस्वरुपी मुंब्यात जावं असं नितेश राणेंनी म्हटलं. त्यावर आव्हाडांनी पलटवार करत नितेश राणे वाचतात किती, ऐकतात किती आणि बोलतात किती याबाबत महाराष्ट्राला प्रश्न असल्याचं म्हटलंय. जितेंद्र आव्हाड यांनी केलेल्या वक्तव्याचा निषेध करत त्यांच्यावर येत्या 24 तासात त्यांचा विरोधात गुन्हा दाखल करण्याची मागणी अजित



पवार गटाने केलीय. अन्यथा वर्तक नगर पोलीस ठाण्यावर मोर्चा काढून महाआरती करू असा इशारा आनंद परांजपेंनी दिलाय. वनवासात असताना राम शिकार करून खावचा.

राष्ट्रीय युवा महोत्सवाच्या बोधचिन्ह, बोधवाक्याचे अनावरण



■मुंबई। प्रतिनिधी, नाशिक येथे होणाऱ्या २७ व्या राष्ट्रीय युवा महोत्सवाच्या 'शेकरू' या शुभंकराचे, बोधचिन्हाचे आणि बोधवाक्याचे अनावरण मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या हस्ते, तसेच केंद्रीय युवा कार्यक्रमा आणि क्रीडा मंत्री अनुराग ठाकूर यांच्या हस्तान्तरण प्रणालीद्वारे उपस्थित शुकवार, दि.५ जानेवारी रोजी करण्यात

आले. युवा महोत्सवासाठी महाराष्ट्राचा शेकरू हा राज्य प्राणी शुभंकर म्हणून निवडल्याबद्दल मुख्यमंत्र्यांनी समाधान व्यक्त केले. ते म्हणाले की, महाराष्ट्राचा शेकरू हा दिमाखदार राज्याचं वैशिष्ट्ये सर्वांसमोर पहिल्यांदाच अशा स्वरूपात येत आहे. शेकरू हा शांतता, मैत्री, गतीशीलता आणि पर्यावरण प्रेमाचं प्रतिक आहे. त्यातूनही युवकांना प्रेरणा मिळेल. यावेळी मुख्यमंत्र्यांच्या हस्ते महोत्सवाच्या बोधचिन्हाचे आणि बोधवाक्य, घोषवाक्यांचेही अनावरण करण्यात आले. 'युवा के लिए - युवा द्वारा हे बोधवाक्य आहे. तर महाराष्ट्रासाठी 'सशक्त युवा - समर्थ भारत' हे घोषवाक्य आहे. या महोत्सवाचे १२ जानेवारीला पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते उद्घाटन होणार आहे. मुख्यमंत्री म्हणाले की, महाराष्ट्राला जी-२० नंतर पुन्हा एकदा एक सुवर्ण संधी चालून आली आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या संकल्पनेतील हा राष्ट्रीय युवा महोत्सव यशस्वी करण्याची जबाबदारी महाराष्ट्राने घेतली आहे. आहे. त्यासाठी मोठ्या वेगाने तयारी सुरु आहे. यातून महाराष्ट्राची संस्कृती व कला परंपरा ही देशभर पोहचवता येणार आहे. सोळा वर्षांनंतर महाराष्ट्राला या युवा महोत्सवाच्या आयोजनाचं यजमानपद मिळाले आहे. यात जास्तीत युवक सहभागी होतील. हा महोत्सव उद्घाटनापासून ते समारोपर्यंत दिमाखदार होईल, असे निर्वाजन करण्यात येत असल्याचेही त्यांनी सांगितले.



स्वच्छता ही केवळ कागदावर न राहता ती प्रत्यक्षात दिसली पाहिजे. मुंबईतील सार्वजनिक शौचालये, स्वच्छतागृहांची दिवसातून पाच वेळा सफाई झाली पाहिजे, असे आदेश मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी रविवारी महापालिका आयुक्ताना दिले. कुर्ला येथील वत्सलाताई नाईक नगर झोपडपट्टी पुनर्विकास वसाहतीची दुर्दशा पाहून संतप्त झालेल्या मुख्यमंत्र्यांनी प्रशासनाला धारेवर धरले. केवळ मुख्य रस्ते, चौक, समुद्र किनारे यांची स्वच्छता करण्याबरोबरच गल्लीबोळातील

रस्त्यांची, झोपडपट्टी परिसर, शौचालये, गटारे यांची साफसफाई करण्याचे आदेशही त्यांनी दिले. स्वच्छतेसाठी झपाटू तारीख एक तास' या राज्यस्तरीय मोहिमेच्या शुभारंभानंतर मुख्यमंत्र्यांनी अचानक वत्सलाताई नाईक नगर वसाहतीला भेट दिली आणि तेथील शौचालय आणि परिसराच्या साफसफाईची पाहणी केली. महापालिका अधिकार्यांना यापूर्वीच निर्देश देऊन दिवसातून पाच वेळा साफसफाई होत नसल्याचे लक्षात आल्यानंतर मुख्यमंत्र्यांनी अधिकारी आणि ठेकेदार यांना फैलावर घेतले.



आचार्य बाळशास्त्री जांभेकर (१८१२-१८४६)

संस्मरण दर्पणकारांचे

अधिस्विकृतीधारक पत्रकारांना शासनामार्फत देण्यात येणाऱ्या सुविधा :

महाराष्ट्र राज्य मार्ग परिवहन महामंडळाच्या प्रवास शुल्कामध्ये (शिवशाहीसह) १००% सवलत शंकरराव चव्हाण सुवर्ण महोत्सवी पत्रकार कल्याण निधीमधून अधिस्विकृतीधारक पत्रकार व त्यांच्या कुटुंबियांना वैद्यकीय उपचारार्थ आर्थिक मदत

म्हाडा सदनिका वितरणात पत्रकार संवर्गाला २.५% तर सिडकोमध्ये ५% आरक्षण मंत्रालय येथे तळमजल्यावर अद्यावत सुविधांसह पत्रकार कक्षाची स्थापना

आचार्य बाळशास्त्री जांभेकर पत्रकार सन्मान योजनेतील लाभार्थ्यांना दरमहा रु.११,००० सन्मान निधी

- ६ जानेवारी - पत्रकार दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

देवेंद्र फडणवीस उपमुख्यमंत्री | एकनाथ शिंदे मुख्यमंत्री | अजित पवार उपमुख्यमंत्री

www.mahasamvad.in MaharashtraDGIPR MahaDGIPR

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, महाराष्ट्र शासन

आवडतं खाणं न सोडता फक्त हे 6 उपाय करा, शरीराच्या सर्व भागांची चरबी साखरेसारखी विरघळेल



वजन कमी करण्यासाठी काय करावे? असे मानले जाते की ऑलिव्ह ऑइलचा वास घेणे, नाशत्यात जड किंवा कडक पदार्थ घेणे किंवा कॉल्शियम सप्लिमेंट घेणे यासारखे उपाय देखील वजन कमी करण्यासाठी प्रभावी आहेत आणि हे विज्ञानाने देखील मान्य केले आहे. जर तुम्ही लडूपणाने त्रस्त असाल आणि वजन कमी करण्याचा विचार करत असाल तर तुम्ही या खाण्याच्या सवयी गाठीशी बांधून घ्या.

वजन वाढणे ही एक गंभीर समस्या आहे आणि त्यामुळे अनेक गंभीर आरोग्य समस्या निर्माण होतात. वजन कमी करण्यासाठी लोक सर्व प्रकारचे उपाय करतात. वजन कमी करण्यासाठी लोक खाणे-पिणे बंद करतात, सर्व प्रकारचे डाएट प्लॅन फॉलो करतात किंवा जिममध्ये तासनतास घाम गाळतात असे अनेकदा दिसून येते. वजन कमी करण्याचे उपाय? अर्थात, वजन कमी करणे सोपे काम नाही, परंतु आहार आणि शारीरिक हालचालीसोबत खाण्यापिण्याशी संबंधित काही सवयी लक्षात बदलल्यास वजन सहज कमी करता येते.

तिखट खाताना का जाणवतो अशक्तपणा?

मसालेदार, चमकमीत पदार्थ वारंवार खाण्यात आल्यावर शरीरास अपायकारक असते. आपण उष्ण कटिबंधीय प्रदेशात राहतो. उष्ण हवामानामुळे शरीरास आपणखी उष्ण पदार्थ खाण्याची फारशी गरज नसते. जे लोक भरपूर कष्ट करतात ते तिखट खाऊ शकतात. बाकीच्यांना तशी गरज नसते. आपण बरेच जण झणझणीत चमकमीत खावचे म्हणून खातो. तेव्हा असे पदार्थ खाताना तारतम्य बाळगणे अत्यंत आवश्यक आहे. तिखट खाताना अशक्तपणा जाणवतो याचाच अर्थ असा आहे कि आपली पचनशक्ती कमी झाली आहे. तिखटामुळे आपल्या जठराची अंततःवचा नाजूक झाल्याने तिचा दाह होत असेल. त्यामुळे आपणास अशक्तपणा जाणवत असेल. वेळीच सावध न झाल्यास आपणास पित्ताचा त्रास होऊ शकतो. मिरची हा पदार्थ सोळाव्या शतकात भारतात पोर्तुगीजांनी आणला. त्याआधी आपण खाण्यात मिरचीचा वापर करायचो. मिरचीचा तिखटपणा तुलनेने मिरची पेक्षा कमी आहे पण मिरचीचे पिक काढणे जास्त कष्टाचे असून तुलनेत मिरची पेक्षा कमीच मिळते. मिरचीला मेहनत कमी, निगा घेण्याची गरज कमी व उत्पन्न जास्त. तसेच तिखट पणादेखील जास्त यामुळेच मिरचीचा वापर भारतात वाढताच राहिला आहे.

गरम पाणी पिण्याने खरंच वजन कमी होते का?

करण्यासाठी निरनिराळ्या पद्धतींचा अवलंब केला जातो, कोणी अन्न सोडतात, तर कोणी आहारात वेगवेगळ्या गोष्टींचा समावेश करतात. आजकाल, पोटाची चरबी कमी करण्यासाठी वर्कआउट आणि जिम करणे देखील ट्रेंडमध्ये आहे, परंतु वजन कमी करण्याचा सर्वात लोकप्रिय मार्ग म्हणजे कोमट पाणी पिणे आहे. अनेकदा महिला वजन कमी करण्यासाठी गरम पाणी पित्यात, पण जाणून घ्या वजन कमी करण्याची ही पद्धत किती फायदेशीर आहे.

गरम पाणी पिण्याचे फायदे -
- गरम पाणी तुमचे शरीर डिहॉक्स करते आणि शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकते, ज्यामुळे आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्या दूर होतात.

- पाणी प्यायल्याने मेटाबॉलिज्म क्रियाही चांगली होते आणि त्यामुळे भूक कमी होते.
- जेवल्यानंतर गरम पाणी प्यायल्यास पचनक्रिया मजबूत होते आणि पचनाशी संबंधित समस्या जसे की बद्धकोष्ठता, ॲसिडिटी आणि अपचनाच्या समस्या दूर होतात.

पाणी कधी प्यावे?
रिकाम्या पोटी किंवा जेवणानंतर गरम पाणी पिणे वजन कमी करण्यात फायदेशीर मानले जाते. गरम पाणी रोज सकाळी प्यायल्यास फॅट बर्न होते. जेवणानंतर गरम पाणी प्यायल्याने पचनक्रिया चांगली होते आणि चरबी नियंत्रणात राहते. कोमट पाणी रोज रिकाम्या पोटी प्यायल्यास पोटाची चरबी कमी होण्यास मदत होते.

गरम पाण्याचे नुकसान?
वजन कमी करण्यासाठी गरम पाणी प्रभावी आहे, पण ते जास्त प्यायल्याने शरीराला काही प्रमाणात नुकसानही होऊ शकते.

- जास्त गरम पाणी प्यायल्याने नसाना सूज येऊ शकते. त्यामुळे कधी-कधी मेंदूच्या नसांवरही परिणाम होऊन डोकदुखीचा त्रास सुरू होतो.
- गरम पाणी पिण्याने शरीर डिहॉक्स होते, परंतु जास्त प्रमाणात गरम पाणी प्यायल्याने किडनीवर ताण येतो आणि त्यामुळे नुकसान होऊ शकते.
- गरम पाणी प्यायल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्त प्रवाह वाढतो, ते हानिकारक ठरू शकते.



हेल्दी फॅट घ्या
बरेचदा असे दिसून येते की लोक एकदम कॅलरीज सोडण्यासाठी नट्स, सीड्स, पनीर आणि बटरसारखे पदार्थ खाणे बंद करतात, जे अत्यंत चुकीचे आहे. लक्षात ठेवा की या गोष्टींमध्ये आढळणारे हेल्दी फॅट्स प्रथिने आणि कार्बोहायड्रेट्स जास्त वेळ लागतो त्यामुळे आपल्याला पटापट व सारखी भूक लागण्याची शक्यता कमी होते. शास्त्रज्ञांना असे आढळून आले की, लोक व्यायाम करताना बऱ्याच वेळ वन कॅलरी काउंट कमी करतात. परिणामी ते जास्त अन्न खाण्याची परवानगी स्वतःला देतात. कारण ते विचार करत असतात की त्यांनी खूप ऊर्जा खर्च केली आहे किंवा व्यायामामध्ये खूप कॅलरीज बर्न केल्या आहेत. पण हा विचार

एकदम कॅलरीज सोडण्यासाठी नट्स, सीड्स, पनीर आणि बटरसारखे पदार्थ खाणे बंद करतात, जे अत्यंत चुकीचे आहे. लक्षात ठेवा की या गोष्टींमध्ये आढळणारे हेल्दी फॅट्स प्रथिने आणि कार्बोहायड्रेट्स जास्त वेळ लागतो त्यामुळे आपल्याला पटापट व सारखी भूक लागण्याची शक्यता कमी होते. शास्त्रज्ञांना असे आढळून आले की, लोक व्यायाम करताना बऱ्याच वेळ वन कॅलरी काउंट कमी करतात. परिणामी ते जास्त अन्न खाण्याची परवानगी स्वतःला देतात. कारण ते विचार करत असतात की त्यांनी खूप ऊर्जा खर्च केली आहे किंवा व्यायामामध्ये खूप कॅलरीज बर्न केल्या आहेत. पण हा विचार

वेहऱ्याच्या नॅचरल ग्लोसाठी घरीच बनवा चिंचेचा ब्लिच

अनेकजण बाजारत उपलब्ध असलेल्या फेस ब्लीचच्या मदतीने त्वचा उजळ करण्याचा प्रयत्न करतात. त्वचेला तजेलदार बनवण्याच्या या उपायांमुळे त्वचेला साईड इफेक्टही होऊ शकतात. केमिकल ब्लीचपेवजी नैसर्गिक

ब्लीचची मदत घेतली तर जास्त फायदा



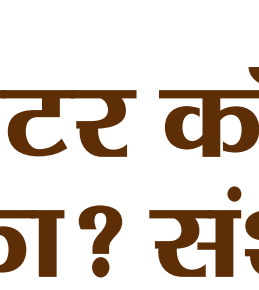
खूप चुकीचा आहे. **फळे व भाज्या चांगल्या धुवा**
फळे आणि भाज्या नीट धुतल्या नाहीत तर वजन वाढण्याचे एक प्रमुख कारण बनू शकते. कारण फळे व भाज्यांवर उरलेली कीटकनाशके तुमची चयापचय क्रिया कमी करू शकतात ज्यामुळे वजन वाढू शकते.

ऑलिव्ह ऑइलचा वास घेणं चांगला पर्याय
शास्त्रज्ञांना असे आढळून आले आहे की, आहारात ऑलिव्ह ऑइलचा समावेश केल्याने पोट लवकर भरते. असेही आढळून आले आहे की



बटर कॉफी प्यायल्याने वजन कमी होतं का? संशोधनातून सत्याचा खुलासा

सध्याच्या इन्स्टंट जगात उपायदेखील इन्स्टंट असेच लागतात. त्यात वजन कमी करायचं असेल तर आपण जे जे शक्य आहे ते सुडौल शरीर त्याही पुढे सिक्स पॅक ऍब्स हे

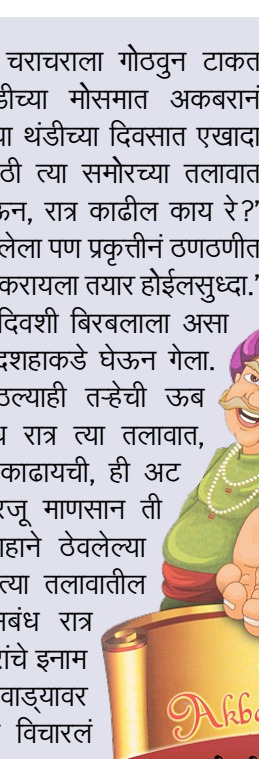


सगळ्यांचे लक्ष वेधून घेतात. आपण सुंदर आणि आकर्षक दिसावं ह्यासाठी सगळेच धडपडतात. वजन कमी करण्यासाठी लोक दोन प्रकार करतात एक म्हणजे व्यायाम आणि दुसरे म्हणजे डाएटिंग अर्थात, आहार नियंत्रण. डाएट करताना अनेकदा चहा-कॉफी पिणं थांबवायला सांगितलं जातं. पण आम्ही जर तुम्हाला म्हटलं की एक कॉफी आहे ती पिऊनही तुम्ही वजन कमी करू शकता तर? पटत नाही ना? मग ही बातमी वाचा. ओन्ली माय हेल्थ डॉट कॉमनं याबाबतची माहिती दिली आहे.

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशनने केलेल्या अभ्यासात असे दिसून आलंय की कॉफीमध्ये लोणी घालून कॉफी प्यायल्यास वजन कमी करण्यास ती फायदेशीर ठरते. व्यायामादरम्यान शरीराची होणारी झीज, थकवा दूर करण्याचे काम बटर कॉफी तत्काळ करते. परंतु, बटर कॉफीचं नियमित सेवन करण्यापूर्वी त्यातली घटकद्रव्ये, पोषणमूल्ये जाणून घेणं आवश्यक आहे. अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशनच्या निरीक्षणांनुसार एक कप बटर कॉफीत कॅलरी - 445, कार्बोहायड्रेट्स- 0 ग्रॅम, एकूण फॅट:- 50 ग्रॅम, सोडियम आर डी आयच्या 9%, व्हिटॅमिन

कथा

दिल्लीची जबरदस्त थंडी चराचराला गोठवून टाकत होती. अशा त्या भयंकर थंडीच्या मोसमात अकबरानं बिरबलाला विचारलं, 'बिरबल, या थंडीच्या दिवसात एखादा एखादा माणूस शंभर मोहोरांसाठी त्या समोरच्या तलावात स्वतःला गळ्यापर्यंत बुडवून घेऊन, रात्र काढील काय रे?' 'कुणी सांगावं? परिस्थितीनं गांजलेला पण प्रकृतीनं ठणठणीत असलेला एखादा माणूस हे दिव्य करायला तयार होईलसुध्दा.' बिरबल बोलून गेला. दुसऱ्याच दिवशी बिरबलाला असा मनुष्य आढळला. तो त्याला बादशहाकडे घेऊन गेला. बादशहा त्याला म्हणाला, 'कुठल्याही तऱ्हेची ऊब न घेता, उघड्या अंगांन सवंध रात्र त्या तलावात, गळ्यापर्यंत बुडलेल्या स्थितीत काढायची, ही अट तुला मान्य आहे ना?' त्या गरजू माणसाने ती अट मान्य केली आणि बादशहाने ठेवलेल्या शिपायांच्या जागत्या पहान्यात, त्या तलावातील बर्फांगार पाण्यात त्याने ती सवंध रात्र घालवली. मग शंभर सुवर्ण मोहोरांचे इनाम घेण्याच्या आशेने तो माणूस राजवाड्यावर गेला असता, बादशहानं त्याला विचारलं 'काय रे? थंडी एवढी जबरदस्त



ऑलिव्ह ऑइलचा वास देखील साखरेची पातळी स्थिर होण्यासाठी लागणारा वेळ वाढवतो, ज्यामुळे भूक लागतच नाही. भूक प्रेरित नावाच्या हार्मोनद्वारे नियंत्रित केली जाते. जेव्हा तुम्ही तणावात किंवा स्ट्रेसमध्ये असता तेव्हा त्याची पातळी वाढते आणि जेव्हा तुम्ही खाण्याचा आनंद घेता तेव्हा याची पातळी कमी होते.

डेअरी उत्पादन नाही खाण्याचे कॉल्शियम व्हिटॅमिन घ्या
बरेच लोक लॅक्टोज इन्टोलॅरेंस असतात, म्हणून ते त्यांच्या आहारातून दुग्धजन्य पदार्थ पूर्णपणे काढून टाकतात. परंतु पनीर, दूध हे कॉल्शियमचे उत्तम स्रोत आहेत जे शास्त्रज्ञांच्या मते चरबीचे चयापचय वेगवान करण्यास मदत करतात. रिसर्चमध्ये सहभागी झालेल्या लोकांमधील कॉल्शियम व्हिटॅमिन घेतलेल्या

उंची खिचडी

पडली असताना, तू तलावाच्या गार गार पाण्यात सवंध रात्र कशी काय काढलीस?' तो मनुष्य म्हणाला, 'आपल्या वाड्याच्या सर्वात वरच्या मजल्यावरचा दिवा मला दिसत होता. त्याच्यावर दृष्टी खिळवून, मी गेली रात्र कशीतरी घालवली' त्याच हे विधान ऐकून बादशहाचा हुजऱ्या म्हणाला, 'खाविंद, आपला वाडा त्या तलावापासून अर्धा मैल असला, तरी त्याच्या वरच्या मजल्यावर जळत असलेल्या दिव्याकडे हा टक लावून

बघत राहिल्याने, त्याची ऊब याला थोड्याफार प्रमाणात का होईना-मिळाली.' म्हणजे याने 'कुठल्याही तऱ्हेची ऊब न घेता तलावाच्या पाण्यात रात्र काढण्याची अट मोडलेली आहे. तेव्हा याला कसल्या शंभर सुवर्ण मोहोरा द्यायच्या?' हुजऱ्याच्या या म्हणण्याला बादशहाने दुजोरा दिला आणि तो गरीब मनुष्य हिरमुसल्या मनानं परत गेला. मात्र त्याच दिवशी त्याने बिरबलाची भेट घेतली आणि आपल्यावर झालेल्या अन्यायाची त्याला माहिती दिली. बिरबलाने त्याला थोडा धीर धरायला सांगून, घरी जायला सांगितले.



टका आणि नीट मिक्स करा. असे वापरा चिंचेची ब्लीच क्रीम आणि चिंचेची ब्लीच पावडर एका भांड्यात मिसळ. चेहरा, मान आणि इतर ठिकाणी लावा. १५ मिनिटे त्वचेवर राहू द्या. नंतर थंड पाण्याने धुवा. असे दर आठवड्याला केलात तर चांगला परिणाम दिसेल.

ब्लीचचे फायदे
यामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या दहामध्ये लॅक्टिक ॲसिड आढळते. त्वचेवरील डाग कमी करण्यासोबतच त्वचेला त्यातून भरपूर प्रथिनांचा पुरवठा होतो, ज्यामुळे त्वचेची चमकही वाढते. कॉर्नफ्लोरमध्ये भरपूर ब्लीचिंग एजंट गुणधर्म

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

डार्क चॉकलेट खा

चॉकलेटचे अनेक प्रकारचे आरोग्यदायी फायदे आहेत. हे वजन कमी करण्यास आणि वजन मॅटेन ठेवण्यास देखील उपयुक्त आहे. शास्त्रज्ञांना असे आढळले की जे लोक कार्ब्युसक आहार घेतात आणि योग्य प्रमाणात डार्क चॉकलेट खातात, त्यांचे वजन वाढत नाही तर कमी होते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



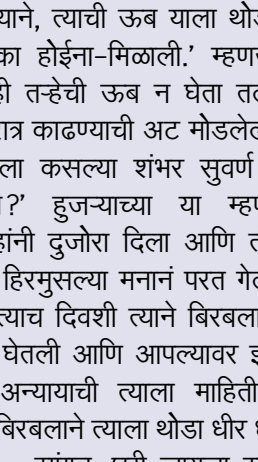
असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



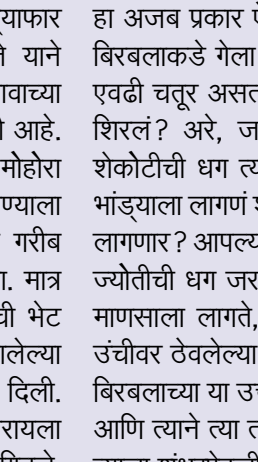
असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



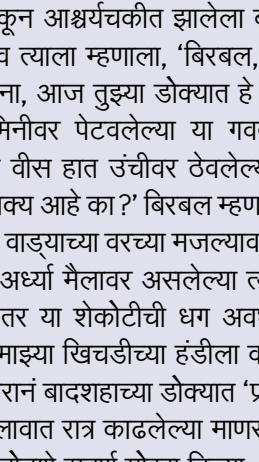
असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



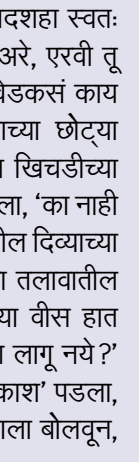
असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.

असतात, ते डाग काढून टाकण्यास मदत करतात. कस्तुरी हळद नैसर्गिक ब्लॉजर म्हणून काम करते आणि त्वचा चमकदार बनवते.



संपादकीय...



राज्यघटनेचे प्रवेशद्वार : राज्यघटनेची प्रस्तावना



संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

कोट्यवधी भारतीय लोक गेली जवळपास ७५ वर्षे एकत्र राहत आहेत. देशात गेल्या ७५ वर्षात कोणतेही अंतर्गत युद्ध झाले नाही, यादवी माजली नाही. ७५ वर्षे संसद, न्यायपालिका आणि कार्यपालिका कोणत्याही अडथळ्याशिवाय आपापले कामकाज करत आहेत. याचे नक्की कारण काय असावे, असा विचार येतो.

कारण एकच, देशाची राज्यघटना! आपल्या सर्वोच्च जीवनाचा प्रमुख आधार भारतीय राज्यघटना हेच आहे. प्रत्येक भारतीयाला कुणाचेही नुकसान न करता हव त्या प्रकारे जगण्याचे, हवं ते शिक्षण घेण्याचे, हवा तो व्यवसाय करण्याचे,

कोणत्याही विषयावर भाषण करण्याचे स्वातंत्र्य भारतीय राज्यघटनेने दिलेले आहे. कोट्यवधी भारतीयांच्या दैनंदिन जीवनाचा कायदेशीर आधार आहे ती ही भारतीय राज्यघटनाच. प्रत्यक्ष अपत्यक्षपणे आपल्या जीवनात आणि आपल्या प्रगतीमध्ये भारतीय राज्यघटनेचा आपल्याला आधार लाभलेला आहे.

कोणत्याही पुस्तकाची सुरुवात ही प्रस्तावनेने

होते. त्या पुस्तकात काय आहे, त्या पुस्तकाचे उद्देश कोणते आहेत, त्या पुस्तकातून पुस्तक लिहिणाऱ्यांना काय साध्य करायचे आहे, हे त्या पुस्तकाच्या प्रस्तावनेमध्ये नमूद केलेले असते.

तशीच भारतीय राज्यघटनेची प्रस्तावना देखील महत्त्वाची आहे. राज्यव्यवस्थेचे घटनाकारांनी कल्पना केलेले आदर्श चित्र भारताच्या राज्यघटनेच्या प्रस्तावनेमध्ये प्रतिबिंबित झालेले आहे. भारतीय राज्यघटनेची प्रस्तावना जगातल्या सर्व प्रस्तावनांमध्ये विशेष ठरण्याचे कारण ही प्रस्तावना इतर कोणालाही, जसे की देव अथवा इतर कोणतीही व्यक्ती, यांना अर्पण केलेली नाही. ती भारतीयांनी स्वतःलाच अर्पण केलेली आहे.

भारताची राज्यघटना हे जर मंदिर असेल, तर त्या मंदिराचा पाया भारतीय राज्यघटनेची प्रस्तावना हीच आहे. भारताचे पहिले पंतप्रधान पंडित जवाहरलाल नेहरू यांनी १३ डिसेंबर १९४६ रोजी भारतीय घटनासभेत राज्यघटनेच्या ध्येय व उद्दिष्टांचा ठराव मांडला आणि त्यामध्येच भारतीय राज्यघटनेच्या प्रस्तावनेचे मूळ आहे.

या प्रस्तावनेने भारताच्या सर्व नागरिकांस

सार्वभौम, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष, लोकशाही, गणराज्य दिले असून, या सर्व नागरिकांना सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय न्यायाची हमी देखील दिलेली आहे.

त्यासोबतच नागरिकांना विचार, अभिव्यक्ती, विश्वास, श्रद्धा व उपासना यांचे स्वातंत्र्य देऊन दजाची आणि संधीची समानता सुद्धा बहाल केलेली आहे. प्रस्तावना ही व्यक्तीची प्रतिष्ठा आणि राष्ट्राची एकता व एकात्मता यांचे अश्वसन देणारी, बंधुता प्रवर्धित करण्याचा देखील संकल्पपूर्वक निर्धार करते. थोडक्यात सांगायचे झाल्यास, भारताच्या राज्यघटनेची प्रास्ताविका सर्वांना समता, सर्वांना स्वातंत्र्य आणि समान पातळीवरील व्यक्तींना समान न्याय बहाल करून लोकशाहीची हमी देते आहे.

राज्यघटना अंमलात आल्यानंतर सुरुवातीला राज्यघटनेची प्रस्तावना ही राज्यघटनेचा भाग आहे अथवा नाही, यावर मोठ्या प्रमाणावर वाद आणि चर्चा झडल्या होत्या. त्याबाबतचे वाद, मतभेद न्यायालयापर्यंत गेले. १९६० मध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने बेरुबारी युनियन खटल्यात

राज्यघटनेची प्रस्तावना ही राज्यघटनेचा भाग नाही अशी भूमिका घेतली होती. मात्र पुढे जाऊन सर्वोच्च न्यायालयाने केशवानंद भारती खटल्यात आपली भूमिका बदलून राज्यघटनेची प्रस्तावना हा राज्यघटनेचाच एक भाग असून, राज्यघटनेचा अर्थ हा प्रस्तावनेच्या प्रकाशात ठरवावा पाहिजे, अशा प्रकारचे स्पष्टीकरण दिले होते. १९९४ मध्ये सर्वोच्च न्यायालयाने एस. आर. बोममई विरुद्ध भारत सरकार या खटल्यात असे नमूद केले की, भारतीय राज्यघटनेची प्रस्तावना हा राज्यघटनेचा समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता व देशाची एकात्मता हे शब्द अंतर्भूत करण्यात आले. एक सर्वांत महत्त्वाची बाब या ठिकाणी नमूद करायला हवी की, राज्यघटनेची प्रस्तावना ही जरी राज्यघटनेचा भाग असली तरी प्रस्तावनेच्या अंमलबजावणीसाठी नागरिकांना सर्वोच्च अथवा उच्च न्यायालयात दाद मागण्यासाठी जाता येत नाही.

..म्हणून अभिनंदन!

त्यांचे दुदैव असे की ते स्वतःच्या देशातील माध्यमांच्या मुंड्या पुरेशा ताकदीने आवळू शकले नाहीत. वास्तविक त्यांस इस्त्रायलच्या यहूदी धर्मप्रमाणींची साथ आहे आणि त्यांच्या सरकारला कडव्या धर्मवाद्यांचा थेट पाठिंबा आहे. राजसत्तेची धर्मसत्तेशी इतकी बेमालूम हातमिळवणी झालेली असूनही त्या देशातील माध्यमे या दोघांस भोक् घाणण्यास तयार नाहीत. या माध्यमांविरुधात राष्ट्रद्रोह, देशविरोधी इत्यादी आरोप करून त्यांच्या मुसक्या आवळण्याची सोय नेताऱ्याहू यांस आहे किंवा काय, हे ठाऊक नाही. खरे तर पॅगससारखे अद्भुत सॉफ्टवेअर हीदेखील इस्त्रायलची निर्मिती. त्या देशातील पत्रकार, चळवळे, सामाजिक कार्यकर्ते, न्यायाधीश इत्यादींच्या मोबाइल फोनमध्ये हे पॅगसस घुसवून त्यांच्यावर गुप्तपणे हेरगिरी करण्याचा मार्ग नेताऱ्याहू यांनी चोखाळला किंवा काय हेही कळण्यास मार्ग नाही. माध्यमांस शांत करण्यात अपयशी ठरलेल्या या पंतप्रधानांनी अखेर न्यायपालिकेस गप्प बसविण्याचा पर्याय शोधला. त्यातूनच स्वतःच्या सरकारच्या बहुमताचा आधार घेत सरकारी निर्णयांचा फेरविचार करण्याचे न्यायपालिकेचे अधिकार काढून घेण्याचा घाट त्यांनी घातला. इस्त्रायलच्या सर्वोच्च न्यायालयाने लोकनियुक्त वगैरे पंतप्रधानांचा हा निर्णय बेकायदा ठरवण्याची हिंमत दाखवली. म्हणून सर्वोच्च न्यायालयाचे- अर्थातच त्या देशाच्या- मनःपूर्वक अभिनंदन. सक्षम लोकशाहीवर मनापासून प्रेम असलेल्यांस हा निर्णय खचितच कौतुकाचा वाटेल. सर्वोच्च न्यायालय व अन्यही न्यायाधीशांपेक्षा जनतेतून निवडून आलेले प्रतिनिधी अधिक महत्त्वाचे असे नेताऱ्याहू मानतात. त्याचमुळे जनतेने निवडून दिलेल्या

प्रतिनिधींचे सभागृह सर्वोच्च न्यायालयास वरचढ असेल अशी घटनादुरुस्ती त्यांनी गतसाली आपल्या बहुमताच्या जोरावर मंजूर करवून घेतली. त्यामुळे सर्वोच्च न्यायालयाचा कोणताही निर्णय बदलण्याचा अधिकार इस्त्रायली प्रतिनिधीगृहास - म्हणजे बनेसेट ला - मिळाला. हे निर्णय बदलण्यासाठी १२० सदस्यांच्या बनेसेटमधील फक्त ६१ प्रतिनिधींनी पंतप्रधानांसमोर मान तुकवली की झाले. साध्या बहुमताच्या जोरावरही सर्वोच्च न्यायालयाचा निकाल प्रतिनिधीगृह बदलू शकेल, असा अधिकार या निर्णयाद्वारे सरकारने स्वतःच्या हाती घेतला. इतकेच नव्हे. तर यापुढे सरकारने घेतलेल्या कोणत्याही निर्णयाचा फेरविचार करण्याच्या, तो निर्णय घटनेच्या तत्वाची पायमल्ली करीत असल्यास रद्दबातल करण्याच्या सर्वोच्च न्यायालयाच्या अधिकारांस नेताऱ्याहू यांनी यशस्वीपणे कात्री लावली. इस्त्रायलमध्ये न्यायाधीश नेमण्याची एक तटस्थ प्रक्रिया आहे. तीस अनुसरून स्वतंत्र यंत्रणेद्वारे न्यायाधीशांच्या नेमणुका केल्या जातात. नव्या निर्णयानुसार या यंत्रणेची गरज राहिली नाही. एखाद्या नोकरशाहाप्रमाणे न्यायाधीश नेमणुकांचा अधिकारही प्रशासनाने स्वतःहाती घेतला. एका अर्थी न्यायपालिका पंतप्रधानांनी पूर्णपणे पंगू करून टाकली. आडमुष्टेसाठी या संपादकीयातून (२६ जुलै २०२३) या निर्णयावर भाष्य केले होते आणि त्यात इस्त्रायलचा प्रेषक लोकशाहीकडून हुकूमशाहीकडे सुरू असल्याची भीती व्यक्त केली होती. ती प्रत्यक्षात येण्याचा धोका सर्वोच्च न्यायालयाने- अर्थातच इस्त्रायलच्या- टाळला. म्हणून तेथील सर्वोच्च न्यायालयाचे अभिनंदन. या सान्यातील अत्यंत आश्वासक बाब म्हणजे बहुसंख्य यहूदी जनतेने पंतप्रधानांविरुधात कडकडीत निर्दर्शन केले.

सरकारी निर्णयांची घटनात्मकता तपासण्याचे अधिकार सर्वोच्च न्यायालयास असायलाच हवेत, असेच न्यायपालिकेचे मत पडले- अर्थात इस्त्रायलच्या. आणि ते त्यांनी नवाविशी नोंदवले.. सर्वप्रथम सर्वोच्च न्यायालयाचे त्रिवार अभिनंदन. हे सर्वोच्च न्यायालय इस्त्रायलचे. तेथे लोकशाही आहे. कोणत्याही लोकशाही व्यवस्थेत निवडून आलेल्या नेत्यांस दोन घटकांचा मोठा अडथळ्या वाटत असतो. एक म्हणजे प्रसार माध्यमे आणि दुसरी न्यायपालिका. त्या प्रमाणे इस्त्रायलचे विद्यमान पंतप्रधान बेंजामिन नेताऱ्याहू यांनाही तसे वाटत असणार. पण

बहुमताचा आधार घेत सरकारी निर्णयांचा फेरविचार करण्याचे न्यायपालिकेचे अधिकार काढून घेण्याचा घाट त्यांनी घातला. इस्त्रायलच्या सर्वोच्च न्यायालयाने लोकनियुक्त वगैरे पंतप्रधानांचा हा निर्णय बेकायदा ठरवण्याची हिंमत दाखवली. म्हणून सर्वोच्च न्यायालयाचे- अर्थातच त्या देशाच्या- मनःपूर्वक अभिनंदन. सक्षम लोकशाहीवर मनापासून प्रेम असलेल्यांस हा निर्णय खचितच कौतुकाचा वाटेल. सर्वोच्च न्यायालय व अन्यही न्यायाधीशांपेक्षा जनतेतून निवडून आलेले प्रतिनिधी अधिक महत्त्वाचे असे नेताऱ्याहू मानतात. त्याचमुळे जनतेने निवडून दिलेल्या

कला, उद्योगाचे आश्रयस्थान : औंध संस्थान

लोकशाहीची आणि ग्रामस्वराज्याची पायाभरणी करणाऱ्या औंध संस्थानच्या स्थापनेस यावर्षी ३२५ वर्षे पूर्ण होत आहेत. प्रजाहितदक्ष संस्थान म्हणून याचा लौकिक आहे. अनेकविध कला, उद्योगाला प्रोत्साहन, आश्रय देणाऱ्या या संस्थानविषयी जनतेत आपुलकी आजही आहे. औंधचे अधिपती भगवानराव पंतप्रतिनिधी यांनी आपल्या काळात मराठी साहित्य, कला चित्रकला, आरोग्य, व्यायाम, क्रीडा, शिक्षण, उद्योग आणि लोकशाही संवर्धन या क्षेत्रात ऐतिहासिक असे काम केले आहे. किलोस्कर, ओगले, चितळे हे उद्योग समूह यांची बीजे औंध संस्थानमध्ये अंकुरली. स्वतः भगवानराव पंतप्रतिनिधी प्रजेमध्ये मिळून मिसळून राहत. त्यांनी आपल्या संस्थानामध्ये भारतात सर्वप्रथम ग्रामपंचायतीची स्थापना केली आणि निवडणुका घेतल्या.

भगवानराव यांनी १९३५मध्ये इंदूर येथे झालेल्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाचे अध्यक्षपद भूषविले होते. साहित्य, कला, क्रीडा क्षेत्रात ते रमले. ग्रंथलेखनास त्यांनी प्रोत्साहन दिले. त्यांनी दिलेल्या प्रोत्साहनामुळे औंध येथे शिक्षण घेतलेले ग. दि. माडगूळकर, व्यंकटेश माडगूळकर, साने गुरुजी, शंकरराव खरात, ना. सं. इनामदार, मधुकर पाटक (चित्रपट क्षेत्रातील) यांनी साहित्य क्षेत्रात मोठे योगदान दिले.

औंध संस्थानात अनेक मान्यवर चित्रकार, शिल्पकार यांनी आपली कला सादर केली आहे. औंधचे संग्रहालय या सर्व सांस्कृतिक वारसाचे स्मारक आहे. अनेक दशके औंध येथे संगीत महोत्सव होत आहे. समृद्ध, समाजहितकारक वारसा असणाऱ्या राजाने राजेपण कधीच मिरवले नाही.

सच्चा गांधीवादी, प्रजेमध्ये मिसळणारा राजा महाराष्ट्रात होऊन गेला, हे आता कदाचित पटणार नाही. कला, साहित्य, कीर्तन, व्यायाम, उद्योग या सर्वांना एकाचवेळी आश्रय देणारा राजा होता. स्वातंत्र्य मिळण्यापूर्वी आठ वर्षे आधीच या राजाने संस्थानचा कारभार जनतेच्या हातात दिला. केवळ फक्त ७२ खेड्यांच्या या संस्थानाने इतिहासाच्या पानांवर वेगळी टसा निर्माण केल्याच. त्याहून प्रयोगशील संस्थान म्हणून ते कायमस्वरूपाची नोंद आहे. पंतप्रतिनिधींची मूळ गादी पूर्वी कऱ्हाड इथे होती. परंतु कऱ्हाड इंग्रजांकडे गेल्यावर १८५४मध्ये प्रतिनिधींची गादी औंधला आली. औंध संस्थानची रचना काहीशी वेगळी आहे. राजधानी औंधला असली तरी बाकीची गावे आजच्या सांगली, सातारा, सोलापूर आणि विजापूर



जिल्ह्यात विभागलेली होती. भगवानराव पंतप्रतिनिधी यांनी १९३८मध्येच आपल्या संस्थानचा कारभार लोकांच्या हातून राजाला तनखा जाऊन मिळाला पाहिजे; आणि त्याची अंमलबजावणीही केली.

लोकशाहीचा प्रयोग

महात्मा गांधीजींच्या स्वराज्य आणि ग्रामराज्य संकल्पनेने ते १९३४ पासूनच भारावून गेले होते. भगवानराव पंतप्रतिनिधी महात्मा गांधींना भेटायला गेले. लोकांच्या सदसदविवेक बुद्धीचा विश्वस्त आणि आद्य सेवक म्हणून राजाला तनखा जरूर मिळाला पाहिजे; परंतु त्याबद्दल आग्रह किंवा तो हक्क आहे, असे मानू नये, असे गांधीजींनी भगवानराव यांना सांगितले. त्यानुसार भगवानराव पंतप्रतिनिधी यांच्यासाठी मॉरिस फिडमन यांनी राज्यघटनेच्या मसुदा तयार केला. त्यानुसार लोकशाहीचा प्रयोग औंध संस्थानात राबवला गेला.

त्यालाच 'औंध एक्सपेरिमेंट' असे म्हटले गेले. याच नावाने हा प्रयोग देशभर प्रसिद्ध झाला. औंधच्या राजाने आपली सत्ता लोकांच्या हाती सोपविण्याचे ठरवले आणि लोकांचे राज्य घोषित करण्याच्या कार्यक्रमात राजे रयतेला उद्देशून म्हणाले, आता राज्य तुमचे. अधिकार, पैसा सुधारणा तुम्हीच तुमच्या हाताने करणार. लोकशाहीचा हा प्रयोग पाहण्यासाठी पं. जवाहरलाल नेहरू यांनीही औंधला भेट दिली होती. भगवानराव पंतप्रतिनिधी हे बाळासाहेब या नावानेही ओळखले जात. साहित्य, शास्त्र, उद्योग, कला, व्यायाम यांची त्यांना आवड होती आणि

त्यापैकी अनेक गोष्टीमध्ये ते पारंगतही होते. त्यांनी मुंबई विद्यापीठातून त्यांनी पदवी संपादन केली होती. ते १८९७ ते १९०१ या कालावधीमध्ये संस्थानचे सरचिटणीस झाले. या काळात त्यांनी संस्थानावरचे सर्व कर्ज फेडून टाकले. ते १९०९मध्ये संस्थानच्या गादीवर आले. त्यांचे १९५१मध्ये निधन झाले. व्यायाम आणि सूर्य नमस्काराचे ते विशेष प्रसारक होते.

त्यांना कुस्ती, जोर व बैठकांचा छंद होता. दररोज ३०० सूर्यनमस्कार ते घालायचे. आपल्या संस्थानमधील मुलं शिकून मोठी व्हावीत यासाठी भगवानरावांनी भरपूर प्रयत्न केले. संस्थानमध्ये १९१६ पासून सक्तीच्या शाळा सुरू करण्यात आल्या. मुलांची शाळा, रात्रशाळा, गुन्हेगारांची शाळा, प्रौढांची शाळा, अस्पृश्य मानल्या जाणाऱ्या समाजासाठीही शिक्षणाचे प्रयत्न केले. उद्योगात वेगवेगळे प्रयोग करणे त्यांना आश्रय देणे यावर भगवानरावांचा भर होता. किलोस्कर उद्योगाचे रोपटे याच संस्थानात रुजले. त्यांनी १९३०मध्ये औंध संस्थानात आशिया खंडातील पहिला ग्लायडिंग त्यांनी काढला. गुन्हेगारांना आपली चूक सुधारण्याची आणि सन्मानाने जगण्याचा हक्क असावा अशी त्यांची ठाम धारणा होती. त्यांनी १९३९मध्ये स्वतंत्रपूर नावाची कैद्यांची खुली वसाहत सुरू केली. या खुल्या तुरुंगाबद्दल भारतभर नव्हे तर जगभर बोलले जाते. असा या समाजसुधारक मुलखावेगळ्या राजाला मानाचा मुजरा!



वसई विरार शहर महानगरपालिका
प्रभाग समिती 'जी' वालीव
दुरध्वनी क्र. ९६६५००३८८७
वालीव नाका, वसई (पूर्व)
ता. वसई, जि. पालघर - ४०१२०८.

ईमेल-phabhagsamitiwaliv@gmail.com
जावक क्र. ववशम/३३१३/२०२३-२४
दिनांक-२९/१२/२०२३

जाहिर नोटीस

वसई विरार शहर महानगरपालिका सर्व नागरिकांना सुचोत करण्यात येते की, खालील नमुद मिळकत धारकांनी मालमत्ता हस्तांतरण कामी लेखी अर्ज तसेच कागदपत्रे सादर केली आहेत. फेरफार प्रकरणी कोणतीही हरकत / तक्रार असल्यास त्यांनी कार्यालयात जाहीर नोटीस प्रसिध्द झालेल्या तारखेपासून सात (७) दिवसांच्या आत लेखी स्वरुपात हरकत / तक्रार कागदपत्रांसह नोंदवावी. सदर हरकत/तक्रार न आल्यास कार्यालय पुढील मालमत्ता हस्तांतरणाची कार्यवाही करण्यात येईल.

अ.क्र.	विभाग	मालमत्ता क्र.	ज्याचे नावे मालमत्ता आहे त्याचे म्हणजे विकणा-याचे किंवा करदात्याचे नाव	खरिददाराचे किंवा अभिहस्तांकन करदात्याचे नाव
१	वालीव	व्ही.एल.०१/६८३/४	गिता जनार्दन धुमाळ व १	राजेन्द्र जयंतिलाल परमार
२	वालीव	व्ही.एल.०१/६८३/३	गिता जनार्दन धुमाळ व १	राजेन्द्र जयंतिलाल परमार
३	वालीव	व्ही.एल.०१/६८३	गिता जनार्दन धुमाळ व १	राजेन्द्र जयंतिलाल परमार
४	वालीव	व्ही.एल.०१/६८३/२३	गिता जनार्दन धुमाळ व १	राजेन्द्र जयंतिलाल परमार
५	वालीव	व्ही.एल.०१/६८३/२०	गिता जनार्दन धुमाळ व १	राजेन्द्र जयंतिलाल परमार
६	वालीव	व्ही.एल.०१/६८३/१८	गिता जनार्दन धुमाळ व १	राजेन्द्र जयंतिलाल परमार
७	वालीव	व्ही.एल.०१/६८३/१९	गिता जनार्दन धुमाळ व १	राजेन्द्र जयंतिलाल परमार
८	वालीव	व्ही.एल.०७/६८२५/१६/१ व्ही.एल.०७/६८२५/१६	मेसर्स इलारस्टो टेक इण्ड प्रा.लि. निर्मल महेंद्र अजमेर	अखिलेश कुमार बर्मा व किरण अखिलेश बर्मा
९	वालीव	व्ही.एल.०८/६८३/०८४	अपेक्ष गणेश देशपांडे व १	अक्षयकुमार भुराराम चौधरी
१०	वालीव	व्ही.एल.०३/५८३२/१०	मौलाना सरवार नेवासअली	मोहम्मद इस्लाम वली मो. सय्यद
११	वालीव	व्ही.एल.०३/१२७५/५३	हार्दिक अमारशी निसार	कस्तुरी किरण निकम
१२	वालीव	व्ही.एल.०९/१३५०	अमित रमेश अग्रवाल	सतीश विरचंद शाह
१३	वालीव	व्ही.एल.०९/१३३५	अमित रमेश अग्रवाल	सतीश विरचंद शाह
१४	वालीव	व्ही.एल.०३/६२७६	राजेंद्र यादव	रविलाल एस पटेल
१५	वालीव	व्ही.एल.०३/६२७४/३३	श्री जगदंबे कन्ट्रक्शन	हरिशंकर कोर्दई यादव
१६	वालीव	व्ही.एल.०३/६३३९/२९	सुर्यकांत चंद्रकांत पवार	मनोहर पांडुरंग चव्हाण
१७	वालीव	व्ही.एल.०९/१३३६	अमित रमेश अग्रवाल	सतीश विरचंद शाह
१८	वालीव	व्ही.एल.०९/१३३८	जितेंद्र अग्रवाल	सतीश विरचंद शाह
१९	वालीव	व्ही.एल.०९/१३३९	जितेंद्र अग्रवाल	आयुशी सतीश शाह
२०	वालीव	व्ही.एल.०९/१३३७	जितेंद्र अग्रवाल	सतीश विरचंद शाह

सही /-
सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती "जी" वालीव
वसई विरार शहर महानगरपालिका

