

# लोकशाहीच्या संरक्षणार्थ

www.lokrakshanay.com | epaper.lokrakshanay.com | dainiklokrakshanay@gmail.com | + 91 97023 86118

कार्यकारी संपादक- अनिकेत घनश्याम भंकाळ | वर्ष-०९, अंक-२९५ | पृष्ठे-०४ | ठाणे, रविवार, १४ एप्रिल २०२४ | RNI.REG. NO. MAHBIL/2023/86118 | रु. २/-

## अनधिकृत बांधकाम हटवण्याची मोहीम १५ एप्रिल पासून सुरु होणार : आयुक्त सौरभ राव



**■ ठाणे, विशाल कारंडे :**  
दिवसेंदिवस ठाणे पालिका क्षेत्रात सुरु असलेल्या अनधिकृत बांधकामांवरून पालिकेवर टीका करण्यात येत असते. ही बाब लक्षात घेवून धोकादायक इमारती रिक करण्यासाठी तसेच आपत्कालीन परिस्थितीत नागरिकांच्या व्यवस्थेसाठी प्रमाणित कार्य पद्धती तयार करण्याचे निर्देश महापालिका आयुक्त सौरभ राव यांनी दिले. तसेच, नैसर्गिक आपत्ती निवारण आणि नागरिकांची जीवितहानी टाळण्याच्या दृष्टीकोनातून १५ एप्रिलपासून अनधिकृत बांधकामे हटवण्याची मोहीम पुन्हा सुरु करण्याच्या सूचनाही सौरभ राव यांनी दिल्या आहेत. आयुक्त सौरभ राव हे प्रत्येक प्रभाग समिती कार्यालयाला भेट देवून तेथील कार्यपद्धती जाणून घेत आहेत. या उपक्रमात, आयुक्त राव यांनी मुंब्रा आणि दिवा या दोन प्रभाग समितीची माहिती घेतली. गेल्या १५ महिन्यात, मुंब्रा भागात अनधिकृत बांधकामाची संख्या ४० होती. त्यापैकी ०८ इमारती पाडण्यात आल्या. १४ इमारती कार्यवाही सुरु आहे. तर, १८ इमारतीमध्ये कुटुंबे राहत आहेत. मुंब्रा येथील जुन्या आणि मोडकळीस आलेल्या इमारतींची संख्या मोठी आहे. त्यात, अती धोकादायक ०६ इमारती आहेत. त्यापैकी, ०४ इमारती रिकाम्या असून ०२ अजूनही व्याप आहेत. १०० धोकादायक इमारती असून त्यातील ०८ इमारतींचे दुरुस्ती झाली आहे. २३ इमारतीचे स्ट्रक्चरल ऑडिटचे अहवाल आले असून त्या दुरुस्त करण्यासाठी नोटिसा देण्यात आल्या आहेत. ५७ इमारतीचे दुरुस्ती काम संथ गतीने सुरु आहे. तर, ०९ टिकाणी काम सुरु झालेले नाही. ०३ इमारती रिक करण्यात आल्या आहेत. तसेच, ३५० इमारतींची त्या



**■ मुंबई, विशाल पाटील :**  
उच्च न्यायालयाच्या नवीन वास्तूसाठी वद्रीतील भूखंड देण्याच्या प्रक्रियेचा गुंता शिंदे सरकारने अजून सोडवलेला नाही. प्रस्तावित नवीन वास्तूसाठी ३०.१६ एकर भूखंडांपैकी १३.७३ एकर भूखंड जानेवारी २०२५ पर्यंत उपलब्ध होईल, असे सरकारने कळवले. यादरम्यान मुख्य न्यायमूर्तींनी सरकारला गोरगावच्या पहाडी गावातील भूखंड उपलब्धतेबाबतही विचार करण्याचे निर्देश दिले. सरकारने जानेवारी २०१९ मधील न्यायालयीन आदेशाला अनुसरून उच्च न्यायालयाच्या नवीन

## उच्च न्यायालय वाद्रे ऐवजी गोरगावला स्थलांतरित होण्याची शक्यता

वासतूसाठी वद्रीतील भूखंड देणे आवश्यक आहे, मात्र अद्याप त्या आदेशाचे पालन केलेले नाही. त्यामुळे शिंदे सरकारविरुद्ध अवमान कारवाई करावी, अशी मागणी करीत अॅड. अहमद अब्दी यांनी जनहित याचिका दाखल केली आहे. या याचिकेवर मुख्य न्यायमूर्ती देवेन्द्र कुमार उपाध्याय आणि न्यायमूर्ती आरीफ डॉक्टर यांच्या खंडपीठापुढे सुनावणी झाली. मागील सुनावणीवेळी खंडपीठाने शिंदे सरकारची खरपट्टी काढली होती. तसेच वद्रीत भूखंड उपलब्ध करून देण्याची प्रक्रिया कधी पूर्ण करणार? याबाबत प्रतिज्ञापत्र मागवले होते. त्यानुसार सरकारने प्रतिज्ञापत्र सादर केले. याचदरम्यान महाधिवक्ता बोरेंद्र सराफ यांनी गोरगावच्या भूखंडाचा मुद्दा उपस्थित केला. त्यावर याचिकाकर्ते अॅड. अब्दी व अॅड. एकनाथ ढोकळे यांनी मेट्रो आणि कोस्टल रोडच्या प्रकल्पांमुळे उच्च न्यायालयासाठी हा भूखंड आता सोपिस्कर ठरू शकतो, असा दुजोरा दिला. त्यांच्या युक्तिवादाची दखल घेत मुख्य न्यायमूर्तींनी गोरगावच्या भूखंडाची

सद्यस्थिती काय आहे? हा भूखंड उपलब्ध होऊ शकतो का? मेट्रो आणि कोस्टल रोड कित्या सोपिस्कर ठरेल? याचा विचार करण्याचे निर्देश सरकारला दिले. तसेच याचिकाकर्त्यांना सरकारच्या प्रतिज्ञापत्रावर तीन आठवड्यांत उत्तर सादर करण्यास मुभा दिली. पुढील सुनावणी २६ जूनला होणार आहे. उच्च न्यायालयाला लवकरात लवकर वद्रीतील भूखंड उपलब्ध करून देण्यासाठी हा प्रकल्प निवडणुकीनंतर (जूनमध्ये) 'महत्त्वाचा सार्वजनिक प्रकल्प' म्हणून घोषित केला जाईल, असे महाधिवक्ता यांनी सांगितले. त्याची दखल खंडपीठाने घेतली आणि आम्ही वद्रीतील सध्या वाटप केलेला भूखंड हा महत्त्वाचा सार्वजनिक प्रकल्पासाठी विशेष क्षेत्र म्हणून घोषित करण्यापासून रोखणार नाही, असे मुख्य न्यायमूर्तींनी नमूद केले. वद्रीतील भूखंड उपलब्ध करून देण्याबाबत चांगली प्रगती करीत आहेत. जानेवारी २०२५ पर्यंत १३.७३ एकर भूखंड उपलब्ध होईल, असे महाधिवक्ता सराफ यांनी कळवले.

## ठाणे पोलिस आयुक्तालयाच्या हद्दीत "ऑल आऊट ऑपरेशन"

**■ ठाणे, रोहित जैसवाल :**  
आगामी लोकसभा निवडणुका शांततेत पार पडाव्यात, याच उद्देशाने ठाणे पोलिसांनी कंबर कसलेली आहे. ठाणे पोलिस आयुक्तालयाच्या हद्दीतील पाच परिमंडळात २३८ पोलिस अधिकारी आणि १६२ पोलिस अमलदार, अशा १२०० मनुष्यबळाच्या दिमतीवर केलेल्या ऑलआऊट ऑपरेशनमध्ये १८ गुंडांना विविध गुन्ह्यांत अटक केलेली आहे. तसेच, ४१७ गुंडांची पोलिस पथकाने झाडझडती घेतली असून वाहतूक विभागाने १०४ वाहनांवर दंडात्मक कारवाई केली आहे. याशिवाय, ३८ जणांवर अमली पदार्थ सेवनप्रकरणे कारवाई करून गुन्हे दाखल केले आहेत. ठाणे आयुक्तालयाच्या हद्दीतील पाच परिमंडळात ऑल आऊट ऑपरेशन दरम्यान पोलिस पथकाने गावठी कट्टे दोन, कोयते चार, तलवारी दोन, सुरे सात आणि इतर दोन अशी एकूण १५ हत्यारे हस्तगत करत १२ जणांवर गुन्हे दाखल केल्याची माहिती पोलिसांनी दिली. अश्वेथ दारुप्रकरणे एकूण ४२ गुन्हे दाखल करत एकूण ३ लाख ९६ हजार ६७१ रुपयांची दारू जप्त केली. तसेच ३८ आरोपींवर कारवाई केली. कोर्टाचा कायद्यान्वये ११६ जणांवर पोलिसांनी कारवाई केली. तर आयुक्तालयाच्या हद्दीतील हॉटेल-१२९, लॉज-११९, बिबर वार-७३, तर डान्स वार-३५ अशा ३५९



आस्थापनांची झाडझडती घेण्यात आली. अमलीपदार्थ सेवन करणाऱ्या एकूण ३८ जणांना ताब्यात घेऊन त्यांच्याविरुद्ध गुन्हे नोंदवून कारवाई करण्यात आली. पाच परिमंडळातील तब्बल ४१७ गुंडांची झाडझडती पोलिस पथकाने घेतली. यात रेकोर्डवरील हिस्ट्रीशिटर-१७२, तडीपार-१०९ आणि सराईत गुंड-१३६ अशा ४१७ सराईत गुन्हेगारांची झाडझडती घेण्यात आली. या ऑल आऊट ऑपरेशनमध्ये १० तडीपार गुंड आढळून आले. पोलिसांनी त्यांना अटक करून त्यांच्याविरोधात गुन्हे दाखल केले. वाहतूक पोलिसांकडूनही ८३० लहान-मोठे वाहने तपासण्यात आली. मोटार वाहने कायद्यानुसार १०४ वाहनांवर दंडात्मक कारवाई करत ९३ हजार ३०० रुपयांचा दंड आकारण्यात आला.

## वाढवण बंदराचे नाव कायमचे पुसणार : उद्धव ठाकरे

**■ पालघर, प्रतिनिधी :**  
तुम्ही महाविकास आघाडीला मतदान करून सत्ता आमच्या हाती द्या, वाढवण बंदराचे नाव कायमचे पुसू टाकतो, असे वचन उद्धवसेनाप्रमुख उद्धव ठाकरे यांनी बोईसर येथील आंबटगोड मैदानात महाविकास आघाडीच्या जाहीर सभेत उपस्थित जनसमुदायाला दिले. वाढवण बंदर विरोधी लढ्याला ताकद देण्यासाठी उद्धव ठाकरे काय घोषणा करतात? हे ऐकण्यासाठी स्थानिक शेतकरी, मच्छीमार मोट्या संख्येने उपस्थित होते. वाढवण बंदराला बाळसाहेब ठाकरेंनी विरोध करीत तत्कालीन

## ग्रीन यात्रा या स्वयंसेवी संस्थेकडून ठाण्यातील तलावांच्या संवर्धनाला सुरुवात

**■ ठाणे, नितो न देवळेकर :**  
तलावांचे शहर म्हणून ओळख असलेल्या ठाणे शहरातील तलावांच्या संवर्धनाचे कार्य ठाणे महापालिकेने स्वयंसेवी संस्थेच्या माध्यमातून सुरु करण्यात आले आहे. गेल्याकाही दिवसांपासून ठाणे मध्यवर्ती कारागृह येथील तलावाचे संवर्धन सुरु आहे. या तलावात फ्लायिंग 'बर्ड लँड' तयार करणे, तलावाची खोली वाढविणे, प्रदूषित पाणी काढणे अशी कामे केली जात आहेत. या तलावाचे काम पूर्ण झाल्यानंतर आणखी सहा ते सात तलावांचे संवर्धन केले जाणार आहे.

ठाणे शहराला तलावांचे शहर म्हणून ओळखले जाते. तलाव संवर्धनासाठी तत्कालीन आयुक्त अभिजीत बांगर यांच्या सूचनेनुसार तलाव संवर्धनाचा निर्णय घेण्यात आला होता. त्यानुसार ग्रीन यात्रा या स्वयंसेवी संस्थेच्या माध्यमातून व्यवसायिक सामाजिक जबाबदारीतून (सीएसआर) निधीतून या तलावाचे संवर्धन ग्रीन यात्रा ही स्वयंसेवी संस्था 'सीएसआर'च्या माध्यमातून तलावाचे संवर्धन करत आहे. शहरातील इतर तलावांचेही संवर्धन केले जाणार आहे. - मनीषा प्रधान, प्रदूषण नियंत्रण विभाग, ठाणे महापालिका

## सायबर पोलीसांनी ऑनलाईन फसलेल्याचे ११ लाख ५४ हजार रुपये दिले मिळवून



**■ भीरारोड, सचिन कदम :**  
अनोळखी व्यक्ती असून देखील पैसांच्या आमिषाला बळी पडून फसगत झालेल्या दोघांना त्यांच्या फसवणुकीची ११ लाख ५४ हजार रुपयांची रक्कम सायबर पोलीस ठाण्याने परत मिळवून दिली. मीरा भाईदर - वसई विरार पोलीस आयुक्तालयाच्या हद्दीत राहणारे गुना नावाच्या इसमाने दुपट रक्कम मिळते अशी जाहिरात पाहून पैसांच्या लोभाने टेलिग्राम वरील अनोळखी व्यक्तीच्या माध्यमातून इन्स्टॅटमेट अॅप मध्ये ११ लाख १४ हजार रुपयांची ऑनलाईन गुंतवणूक केली होती. परंतु दुपट रक्कम मिळाली नाहीच शिवाय मुद्दल सुद्धा हातची गेल्याने फसगत झालेल्या गुना यांनी वळख पोलीस ठाण्यात फिर्याद दिली होती. तर नालासोपारा पोलीस ठाणेचे हद्दीतील रावत यांनी पंजाब नॅशनल बँकेचे क्रेडीट कार्डकरीता अंशलाव केले होते. त्यांना क्रेडिट कार्ड प्राप्त झाल्यानंतर पंजाब नॅशनल बँकेतून बोलत असल्याचा कॉल आला. अनोळखी इसमाच्या सांगण्यावरून रावत यांनी त्याला क्रेडिट कार्डची माहिती दिली. त्या द्वारे सायबर लुटारूंनी रावत यांची ४४ लाख ७०० रुपयांची फसवणूक केली होती. या देन्ही गुन्हाचा तपास पोलीस आयुक्तालयाच्या सायबर पोलीस ठाण्याचे निरीक्षक सुजितकुमार गुंजकर व पथकाने चाचवला होता. पोलिसांनी दोघांची रक्कम ज्या वेगवेगळ्या बँक खात्यात गेली होती तेथील माहिती घेऊन ती रक्कम गोठवली. नंतर न्यायालयातून आदेश प्राप्त करून घेत फसवणुकीची रक्कम फसवणूक झालेल्या तक्रारदारांच्या बँक खात्यात जमा करण्यात आली.

## 'मेट्रो ६'च्या कारशेडसाठी हवी सात हेक्टर जागा कंत्राटदाराची नियुक्ती होऊनही जागा ताब्यात नाही



**■ मुंबई, यश सावंत :**  
स्वामी समर्थनगर ते विक्रेळी 'मेट्रो ६' मार्गिकेच्या कारशेड उभारणीसाठी मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाने (एमएमआरडीए) अतिरिक्त ७ हेक्टर जागेची मागणी केली आहे. मात्र, अद्याप ही जागा 'एमएमआरडीए'च्या ताब्यात आली नाही. 'एमएमआरडीए'ने 'मेट्रो ६' मार्गिकेच्या कारशेडची उभारणी करण्यासाठी सॅम इंडिया बिल्टवेल या कंत्राटदाराची नियुक्ती करून घेतली आहे. त्याला ५०८ कोटी रुपयांना हे कंत्राट देण्यात आले आहे. कंत्राटदाराकडून कांजूरमार्ग येथील जागेवर आगामी काही दिवसांत कारशेड उभारणीच्या कामाला प्रत्यक्ष सुरुवात केली जाईल. सध्या 'एमएमआरडीए'ला मेट्रो कारशेडसाठी कांजूरमार्ग येथील १५ हेक्टर जागा देण्यात आली आहे. मात्र, कारशेडसाठी आणखी ७ हेक्टर जागेची आवश्यकता आहे. 'एमएमआरडीए'ने या अतिरिक्त जागेची मागणी राज्य सरकारकडे यापूर्वीच केली आहे. मात्र, कंत्राटदाराची नियुक्ती झाली तरी अद्याप ही जागा 'एमएमआरडीए'च्या ताब्यात आली नाही. यापूर्वी ९ गाड्या एकावेळी उभ्या राहू शकतील, यादृष्टीने 'एमएमआरडीए'ने कारशेडच्या उभारणीचे नियोजन केले होते. भविष्यातील गरजा लक्षात घेऊन

## आयकिया कंपनीचा पाच कोटींचा दंड रद्द... दंड ठोठावण्याआधी माती तपासा



**■ नवी मुंबई, भावना जैन :**  
उत्खननाची माती खनिज आहे की नाही हे तपासूनच यापुढे दंड ठोठावा, असे सक्त आदेश उच्च न्यायालयाने शिंदे सरकारला दिले आहे. आयकिया कंपनीला ठोठावलेला ५ कोटी ७७ लाख ९६ हजार ३३८ रुपयांचा दंड व रॉयल्टी न्यायालयाने रद्द केली. यामुळे शिंदे सरकारला चांगलाच झटका बसला आहे. या दंडाविरोधात आयकिया कंपनीने याचिका केली होती. न्या. बी. पी. कुलाबावाला या न्या. सोमेश्वर सुंदरसेन यांच्या खंडपीठाने ही याचिका मंजूर केली. कंपनीला दिलेली वसुलीची नोटीस, मालमत्ता जप्तची आदेशही न्यायालयाने रद्द केले. उत्खनन करणाऱ्या कारणे दाखवा नोटीस घ्या. या नोटीसचे उत्तर आल्यानंतर ते तपासा. उत्खननाचा उद्देश व मातीचा वापर कशासाठी केला जाणार आहे हे नीट बघूनच रॉयल्टी व दंड आकारा. उत्खननासाठी बाजारभावाच्या पाच पट दंड आकारण्याची तरतूद आहे. मात्र चूक जाणीवपूर्वक केलेली आहे की अनावधानाने

## कामकाजात निष्काळजीपणा केल्याचा ठपका ठेवत केला ५०० रुपये दंड



**■ पुणे, अभिजीत येरुल्लू :**  
पात्र ठेकेदाराचे नाव चुकविल्याने कामकाजात हलगर्जीपणा केल्याचा ठपका ठेवत महापालिकेचे उपलेखापाल महेश निगडे यांना ५०० रुपये दंड केला आहे. तसेच त्यांच्याकडील स्थापत्य प्रकल्प विभागाची जबाबदारी काढून घेण्यात आली. ही कारवाई अतिरिक्त आयुक्त विजयकुमार खोराटे यांनी केली. महापालिकेचे उपलेखापाल निगडे यांच्याकडे स्थापत्य प्रकल्प विभागाचा अतिरिक्त कार्यभार सोपविण्यात आला होता. मोर्शी येथील महापालिकेच्या ताब्यात असलेल्या गायरान जागेत ७०० खाटांचे सुसज्ज रुग्णालय उभारण्यात येत आहे. या जागेस सीमाभित्त बांधणे आणि त्या अनुषंगाने कामे करण्यासाठी सिद्दनाथ कॉर्पोरेशन या ठेकेदाराची लघुत्तम निविदा प्राप्त झाल्याने त्या ठेकेदारास काम मंजूर करण्यात आले. मात्र, स्थायी समितीच्या प्रस्तावात संबंधित ठेकेदाराचे नाव 'सिद्दनाथ कॉर्पोरेशन' ऐवजी 'सिद्दनाथ कन्स्ट्रक्शन' असे झाले होते. त्यानंतर केवळ नाव दुरुस्त करून पुन्हा स्थायी समितीची मान्यता घेण्यात आली. कामकाजात निष्काळजीपणा केल्याचा ठपका ठेवत उपलेखापाल निगडे यांच्यावर दंडात्मक कारवाई करण्यात आली. त्यांना केलेला ५०० रुपये दंड वेतनातून वसूल करण्याचे आदेश दिले आहेत. तसेच स्थापत्य प्रकल्प विभागाची जबाबदारी काढून घेत त्यांच्याकडे पूर्णवेळ वैद्यकीय विभागात धन्यंतीरी कक्षाचे कामकाज सोपविण्यात आले आहे.

## येत्या महिनाभरात चार डब्यांच्या मोनो रेलच्या फेऱ्या वाढणार

**■ मुंबई, दिगंबर जाधव :**  
चेंबूर ते संत गाडगे महाराज चौक मार्गावरील मोनो रेलच्या ताप्यात चौथा डबा दाखल झाला आहे. महिनाभरात चार डब्यांच्या गाडीची जुळणी केल्यानंतर चारपण्यांनी सुरुवात होणार आहे. ही गाडी सेवेत दाखल झाल्यानंतर 'मोनो' च्या फेऱ्या वाढणार असून प्रवाशांना मोठा दिलासा मिळेल. सध्या 'मोनो' च्या ताप्यात आठ गाड्या आहेत. त्यापैकी सहा गाड्यांतून प्रवासी वाहतूक सुरु आहे. दररोज सहा गाड्यांच्या ११८ फेऱ्या होत आहेत. सध्या या मार्गिकेवर दर १८ मिनिटांनी गाड्या धावत आहेत. मात्र, एवढा वेळ गाडीची



वाट पाहणे शक्य नसल्याने प्रवासी 'मोनो' कडे पाठ फिरवत आहेत. त्यामुळे या मार्गावरील गाडीच्या फेऱ्यांमध्ये वाढ करण्यासाठी नव्या गाड्या खरेदी केल्या जात आहेत. मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरणाने (एमएमआरडीए) अतिरिक्त १० गाड्यांच्या खरेदीसाठी मेधा सव्ही

## 'मोनो'च्या उर्वरित नऊ गाड्या डिसेंबर २०२४ पर्यंत मुंबईत येतील.

या गाड्या सेवेत दाखल झाल्यानंतर दर पाच मिनिटांनी फेऱ्या सुरु करता येणार आहेत. त्यामुळे दिवसभरातील फेऱ्यांची संख्या २५० पर्यंत वाढविणे शक्य होणार आहे. 'मोनो'ची वाट पाहत ताटकळवे लागणार नाही. 'मोनो'चे संचालन करणारी स्कोमी कंपनी दिवाळखोरीत गेल्यानंतर 'एमएमआरडीए'ने संचालन हाती घेतले. कंपनीच्या काळात उभ्या भागांचा साटा व नवीन गाड्यांच्या बांधणीकडे दुर्लक्ष झाले होते. तसेच नादुरुस्ती आणि अन्य कारणांनी मोनो रेल्वे गाड्यांची संख्या घटली होती.

14 APRIL

दैनिक लोकशाहीच्या संरक्षणार्थ

### लोकशाहीच्या संरक्षणार्थ

परिवारांतकं

विश्वनाथ महामानव

डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर

यांच्या जयंती निमित्त विम्वन्न अभिवादन

राजगिरा हे एक सुपर फूड आहे. यामध्ये भरपूर पोषिक गुणधर्म आहेत. म्हणूनच आज बनवल आहे, राजगिर्याच सॅलड.

## राजगिरा सॅलड

साहित्य : १ वाटी राजगिर्याच्या लाह्या, १ कप दूध, २ चमचे साय, १ चमचा मध, मोसंबी, केळी, चिकू, चेरी, अक्रोड, पिस्ते. कृती : सगळ्यात आधी दूध गरम करून घ्या. कोमट होईपर्यंत बाजूला ठेवा. फळ सोलून त्याचे बारीक तुकडे करून घ्या. राजगिर्याच्या लाह्या फळांसोबत मिसळून घ्या. त्यामध्ये अक्रोड आणि पिस्ते, चेरीजुसुद्धा घाला. आता दूध, साय आणि मध छान एकजीव करून घ्या. हे मिश्रण फळ आणि राजगिर्याच्या मिश्रणावर ओता. थोडा वेळ फ्रिजमध्ये ठेवून थंडगार खा!



**च्युइंगम चवळा :** च्युइंगम चवळ्याने गालावरील फॅट्स कमी होण्यास मदत मिळते. जेवल्यानंतर काही मिनिटांसाठी च्युइंगम चावण्याची सवय टाकून घ्या. पण हे क्रिया इतकी अधिक नसावी की याने आपला गळा किंवा जबडा दुखापला लागेल. **एक्स आणि ओचा अभ्यास :** पूर्णपणे किमान १५ वेळा एक्स आणि ओ या शब्दांचा उच्चारण करावे. जरा मिनिट आराम देऊन ही क्रिया तीनदा करावी. हा सोप्या उपायाने आपला जबडा मजबूत होईल आणि दोन वेगवेगळ्या प्रकारे जबड्याच्या व्यायामदेखील. या उपाय कधीही आणि केव्हाही करत येऊ शकतो.



**जबडा उघडा :** आपले तोंड गोल आणि विस्तृत करून उघडा आणि काही सेकंदांसाठी अश्याच मुद्रेत राहा. जबड्याला आराम देऊन पुन्हा करा. हा व्यायाम ९ वेळा करावा. वाटल्यास दिवसातून तीन-तीनदा करू शकता. अधिक वेळा केल्यास वेदना जाणवू शकतात. **चिक लिफ्ट करण्यासाठी :** आपले गाल आपल्या डोळ्यांकडे उचला. यासाठी तोंडाचे कोपरे वापरा. गाल उचलण्यासाठी डोळे बंददेखील करू शकता. हा व्यायाम आपल्या सोयीप्रमाणे अनेकदा करता येऊ शकतो. पण अती नसावी हे लक्षात असू द्या.

## चेहऱ्यावरील फॅट्स कमी करण्यासाठी

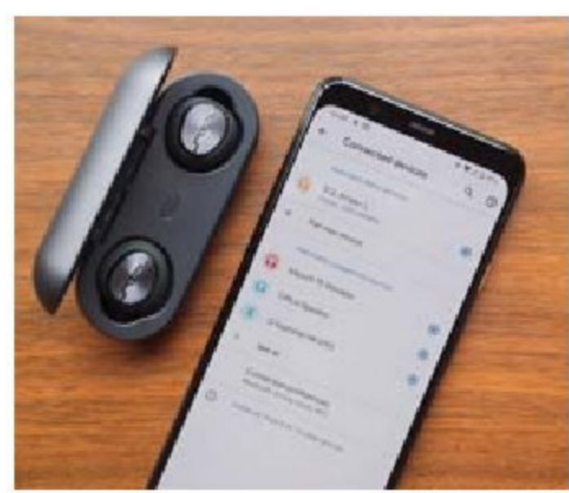
**फिश लिफ्ट :** गाल आतल्या बाजूला ओढा. दोन्ही ओठ बाहेरून खेचून मासोळीसारखे ओठ करावे. दहा सेकंदांसाठी ही मुद्रा असू द्यावी. हा व्यायाम दहा वेळा करावा. **ओठ ओढून गाल फुगवा :** हा व्यायाम करण्यासाठी ओठ ओढून गाल आतल्या बाजूला ओढा. जसे काही चोखताना केले जाताना. काही सेकंद स्थिर राहा आणि नंतर जितकं शक्य असेल तेवढे गाल फुगवा. फुगलेले गाल स्थिर असू द्या नंतर पुन्हा आतल्या बाजूला ओढा. दहा वेळा हा व्यायाम करा. दिवसातून तीनदा दहा-दहा वेळा हा व्यायाम केला जाऊ शकतो. **गाल फुगवा :** आपले तोंड बंद करून गाल आणि तोंडात वारं भरा. नंतर एका गाळतील वारं दुसऱ्या गालात घेऊन जा. किमान दहा वेळा वारं एका गाळतून दुसऱ्या गाळत भरत राहा. हा व्यायाम दिवसातून

तीन वेळा करा. **हसा :** हसल्याने चेहऱ्याच्या व्यायाम होते. दहा सेकंद हसण्याच्या मुद्रेत स्थिर राहा. दहा वेळा ही क्रिया करू शकता. तसेच दिवसभर हास्य स्मित ठेवल्याने चेहऱ्यावरील फॅट्स कमी होतील आणि दिवसभर सकारात्मकता राहील. **गालाची मालीश :** सर्व व्यायाम झाल्यानंतर आपल्या बोटांनी सव्युलर मोशनमध्ये हळुवार गाल आणि जबड्याची मालीश करा. याने वेदना आणि ताण कमी होईल.



## ब्लूटूथ डिव्हाइसशी कनेक्ट होत नसेल तर

फोनच्या सॉफ्टवेअरमधील जुटीमुळे ब्लूटूथ कॅशे फाइलमध्ये मालवेअर हल्ला झाला असेल तर, नेटवर्क सेटिंग्जमध्ये समस्या असल्यास किंवा उपकर जवळ ठेवले असल्यास.



त्यानंतर ब्लूटूथवर जा आणि कनेक्ट डिवाइसेसवर जा. त्यानंतर तुम्ही जोडणी रद्द करू इच्छित असलेल्या डिवाइसच्या पुढील "I" चिन्हावर टॅप करा. त्यानंतर Forget this device पर्यायावर टॅप करा. काही सेकंद प्रतीक्षा करा आणि नंतर डिवाइस पुन्हा जोडा.

## बदला 'या' सेटिंग्स

### डिस्कव्हेरबल फीचर :

- वरील पद्धतीनंतरही तुम्हाला हीच समस्या येत असेल, तर तुम्हाला डिस्कव्हेरबल फीचर चालू करावे लागेल. हे वैशिष्ट्य बंद असताना, तुम्हाला ब्लूटूथ कनेक्शन समस्या येतात. ते चालू करण्यासाठी स्टेप्स फॉलो करा.
- प्रथम सेटिंग्जमध्ये जा आणि नंतर ब्लूटूथवर जा.
- ब्लूटूथवर टॉगल करा. त्यानंतर ब्लूटूथ डिस्कव्हेरबल फीचर चालू करा. डिवाइस पुन्हा कनेक्ट करण्याचा प्रयत्न करा.

### ब्लूटूथ सेटिंग्ज रीसेट करा :

ब्लूटूथच्या नेटवर्क सेटिंग्जमध्ये बग असल्यास, तुम्हाला कनेक्टिव्हिटी समस्यांना सामोरे जावे लागते. या प्रकरणात त्याची सेटिंग्ज रीसेट करा. यासाठी तुम्हाला आधी सेटिंग्जमध्ये जावे लागेल. त्यानंतर सिस्टमवर जावे लागेल. त्यानंतर प्रगत झॉप-डाऊन बटणावर टॅप करा. त्यानंतर रीसेट पर्यायावर टॅप करा आणि वाय-फाय, मोबाइल आणि ब्लूटूथ रीसेट करा.

## दात पडतात, दाढांचे काय?

लहान मुलांच्या दातांचा प्रश्न जेव्हा निर्माण होतो तेव्हा दात, दाढांखेरील तीव्र वेदना मुलांसोबत मोठ्यासाठीही काहीशी वेदनादायी ठरते. काय उपाय करावेत यावेळी काही सुचत नाही. अनेकदा डॉक्टरांनी उपायाना मुलं घाबरतात. पालकही काहीसे डगमगातात. यावेळी मग काहीसे परगुती उपाय डोके वर काढतात, पण मुलांचा त्रास काही कमी होत नाही.

**अधिकता** वयाच्या सहा-सात वर्षांनंतर मुलांचे दात पडतात, दरम्यान, होण्याच्या वेदना या काहीशा सहन होण्याजोग्या नसल्या तरी त्या सहन करण्याचाचून पर्याय नसतो. त्याचबरोबर ज्यावेळी दाढा दुखते तेव्हाही तीच स्थिती असते. यावेळी हिरडी सुजणे, वेदना होणे, त्याचा परिणाम मुलांच्या झोपेवर होणे आदी त्रासाला सामोरे जावे लागते. यावेळी एक उपाय म्हणून ती दाढा काढून टाकली, तर त्या वेदनेपासून सुटकारा मिळू शकतो, असा काहींचा समज असतो. मात्र अकाली दाढा काढणे चांगले की वाईट, त्याचे काय परिणाम होतात याची कारणेही पालकांनी समजून घेतली पाहिजेत. बहुतेक वेळा मुलांना जेव्हा दात येतात त्यावेळी मुलांना जुलाब होणे, उलट्या होण्याची त्रास होते. यावेळी या साऱ्याचा संबंध दात येण्याशी जोडला जातो. यावेळी अधिकतम होणारा त्रास हा मुलांना सहन होण्याजोगा नसतो. यावेळी मुलांच्या शरीरातील पाणीही कमी होते. तर काही वेळा मुलांना डॉक्टरांनी इलाजाशिवाय पर्याय नसतो किंबहुना सलाईनही लावावे लागते. लहान मुलांच्या दात, दाढांमुळे घरगुती इलाज म्हणून लवंग तेलाचाही वापर केला जातो. मुलांना दूध बाँटल लागत असल्यामुळे वयाच्या सात

वर्षांपर्यंतही काही मुलं दूध पिण्यासाठी बाँटलचा वापर करतात. याशिवाय सातत्याने चिप्स, चॉकलेट खात असल्यामुळे याचा परिणाम दात किडण्यावर होतो. दाढा दुखण्यावर, सुजण्यावर होतो. यावेळी पालकांनी सतत राहून मुलांच्या दातांची काळजी घेतली पाहिजे. शिवाय मुलांना दोन वेळा ब्रश करण्याची सवय लावणे, कोणताही पदार्थ खाल्ल्यानंतर चूळ भरायला लावणे आदी सवयी लावण्याची गरज आहे. याखेरीज मुलांचे सहा-सहा महिन्यांनी चेकअप करणे आवश्यक आहे. दातांची स्वच्छता, कोणते पदार्थ किती प्रमाणात खावेत, ते खाल्ल्यानंतर चूळ भरावी आदी गोष्टींवर लहानपणापासून मुलांनाही दातांची काळजी घेण्याची सवय लावली, तर ते फायदेशीर ठरू शकते. लहान मुलांच्या दाढा लहानपणीच शक्यतो काढू नयेत. यामुळे नंतर येणारी दाढ ही जागा मोकळी मिळाल्याने वेडीवाकडी येते. मूल जर आठ ते नऊ वर्षांचे असेल, तर दाढ काढू शकतो. मात्र त्याआधी दाढ न काढणेच हितावह. त्याचप्रमाणे मुलांना दुधाची बाँटल न देणे, शक्यतो मूल दीड वर्षांचे झाल्यानंतर त्याला दूध बंद करणे, कारण मूल रात्री दूध पिऊन झोपले तर दात किडण्याची शक्यता असते. दिवसातून दोन वेळा ब्रश करणे, दूध, चोको, बिस्कीट खाल्ल्यानंतर चूळ भरणे, दात, दाढांमुळे तत्काळ डॉक्टरांनी इलाज करणे, आदी गोष्टी पालकांनी समजून घेतल्या पाहिजेत.

याशिवाय मुलांना दात येताना जुलाब होणे ही बाब दात येण्याशी निगडित नाही.

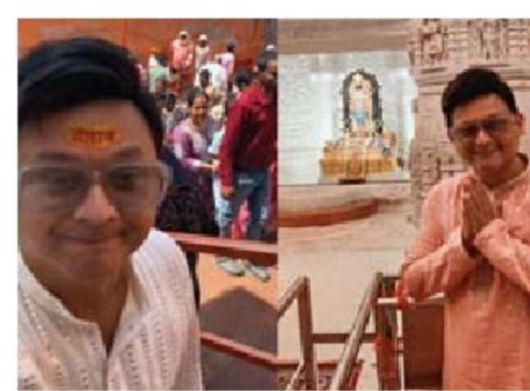


## स्वप्नील जोशीने घेतलं रामलल्लाचं दर्शन; व्हिडीओ शेअर करत म्हणाला, "याची देही याची डोळा..."

मराठी तसेच हिंदी सिनेसृष्टीत अनेक मालिका, चित्रपट, वेब सीरिजमध्ये कामगिरी बजावत स्वप्नील जोशीने प्रेक्षकांच्या मनात आपलं वेगळं स्थान निर्माण केलंय. उत्तर रामायणामध्ये कुशची भूमिका साकारत बालकलाकार असलेल्या स्वप्नीलने १९८९ रोजी मनोरंजनसृष्टीत पदार्पण केलं. २२ जानेवारीला अयोध्येतील राम मंदिरात रामलल्लाच्या मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठा झाली. हा सोहळय समस्त भाविकांसाठी खूप खास असून अयोध्येत

मोठ्या प्रमाणात साजरा केला गेला. या सोहळ्याला आलिया भट्ट, रणबीर कपूर, विकी कौशल, कतरिना कैफ, रोहित शेट्टी, आयुष्मान खुराना, माधुरी दीक्षित व तिचे पती डॉ. श्रीराम नेने अशा अनेक कलाकारांनी हजेरी लावली होती. अशातच आता मराठमोठ्या स्वप्नील जोशीनेही रामलल्लाचे दर्शन घेतले आहे. याबद्दल स्वप्नीलने आपल्या भावना व्यक्त करत त्याच्या सोशल मीडियावर एक पोस्ट शेअर केली आहे. स्वप्नीलने त्याच्या अधिकृत इन्स्टाग्राम

अकाउंटवर एक व्हिडीओ शेअर केला, ज्यात त्याने मुंबई ते अयोध्येचा प्रवास दाखवला आहे. स्वप्नीलबरोबर त्याचा मित्र सौरभ गाडगीळदेखील या प्रवासात सहभागी झाला होता. या व्हिडीओला कॅप्शन देत स्वप्नीलने लिहिले, "२२ जानेवारी २०२४ हा दिवस माझ्यासाठी/सगळ्यांसाठी अत्यंत भावनिक होता, प्रत्येक भारतीय नागरिकाला अभिमान वाटावा असा होता! प्रभू श्रीरामांचं अयोध्या नगरीमधील पुनरागमन, तो उद्घाटन सोहळय, ते सगळंच अतिशय भारावून जाण्यासारखं होतं! तेव्हा सोहळ्याला उपस्थित राहण्याचा योग आला नाही, पण एक मात्र ठरवलं होतं, 'याची देही याची डोळा' प्रभू श्रीरामचंद्रांचं दर्शन मात्र नक्की घ्यायचं." स्वप्नीलने पुढे लिहिलं, "काही दिवसांपूर्वी अयोध्येला जाण्याचा योग जुळून आला आणि माझ्याबरोबर होत



माझा मित्र सौरभ गाडगीळ. आम्हा दोघांना आणि इतर काही मित्रमंडळींना प्रभूंच्या दर्शनाचं सौभाग्य लाभलं. प्रभूंचं दर्शन, शरयू नदीची आरती, हनुमान गढीचं दर्शन, अयोध्येतलं ते प्रसन्न वातावरण, ती सकारात्मकता... सगळं सगळं मनाला फार उत्साह आणि ऊर्जा देणारं होतं! हा मंत्रमुग्ध करणारा अनुभव इथे व्यक्त करण्यासाठी माझ्याकडे आज शब्द नाहीत, पण सरतेशेवटी, 'याजसाठी केला होता अट्टहास' असं वाटलं! प्रभू श्रीरामचंद्रांची कृपा आपल्या सगळ्यांवर सदैव राहो हीच प्रार्थना! 'जय श्रीराम'"

## ...यामुळे अभिनेता सिद्धार्थ चांदेकर भडकला व्हिडीओ शेअर करत म्हणाला, "देऊ का एक थोबाडीत?"



अभिनेता सिद्धार्थ चांदेकरला मराठी सिनेसृष्टीतील चॉकलेट हिरो म्हटलं जातं. आजवर त्याने मालिका, चित्रपट, वेबसीरिज यामधून विविधांगी भूमिका साकारून प्रेक्षकांच्या मनात एक वेगळं स्थान निर्माण केलं आहे. सिद्धार्थ हा सोशल मीडियावर खूप सक्रिय असतो. फोटो, मजेशीर व्हिडीओ शेअर करत चाहत्यांच्या संपर्कात असतो. नुकताच त्याने एक व्हिडीओ शेअर केला आहे. पण यामध्ये तो भडकलेला दिसत आहे. "सगळ्यांचं होतं का माहीत नाही, मला तर लय राग येतो," असं कॅप्शन लिहित

सिद्धार्थ चांदेकरने व्हिडीओ शेअर केला आहे. या व्हिडीओत सिद्धार्थ म्हणतोय, "तुम्हाला कधी कुठल्या हसणाऱ्या स्माइलीला थोबाडीत मारावीशी वाटली? म्हणजे बघाना, आपल्याला कोणीतरी एक कमाल रील पाठवतं. आपल्या खूप हसू येतं म्हणून आपण उत्साहात बरेच स्माइलीचे इमोजी पाठवतो. पण यावेळी एक स्माइली खालच्या रांगेत गेलेला असतो. आता तुला काय झालं होतं वर त्यांच्याबरोबर राहायला? तुला अक्कल नाहीये? देऊ का एक थोबाडीत?" असा मजेशीर व्हिडीओ सिद्धार्थने शेअर केला आहे; जो सध्या चांगलाच व्हायरल झाला आहे. सिद्धार्थच्या या व्हिडीओवर कलाकारांसह चाहत्यांनी प्रतिक्रिया दिल्या आहेत. या व्हिडीओवर सिद्धार्थची बायको, अभिनेत्री मिताली मयेकरने लिहिलं आहे, "ओसीडी प्रो'क्स." तसंच मुण्णयी देशपांडे लिहिलं आहे, "खरंच? तुला आता हे वाटतय?" तर पूजा पुरंदरेने हसण्याचे इमोजी शेअर केले आहेत. याशिवाय एका नेटकऱ्याने लिहिलं आहे, "कुणाचं काय आणि कुणाचं काय?" दुसऱ्या नेटकरीने लिहिलं, "मला ही राग येतो. मग मी अनसेन्ड करते आणि परत एक स्माइली कमी करते. मग परत पाठवते."

## दैनिक लोक रक्षणाय सुडोकू - ५६

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 6 | 4 | 7 | 5 |
|   | 9 | 7 | 8 | 1 | 2 |
| 2 |   | 9 |   | 8 |   |
| 5 |   |   | 1 |   | 4 |
|   | 1 |   | 3 |   | 8 |
| 9 |   | 2 |   |   |   |
| 8 | 7 |   | 4 |   | 9 |
|   |   |   |   | 4 | 7 |
| 3 |   | 5 |   | 2 | 1 |

## उत्तर सुडोकू - ५५

एक ते नऊ आकडे आडव्या व उभ्या सरळ रेषेत अशा प्रकारे भरायचे की एका रेषेत एक आकडा एकदाच आला पाहिजे. प्रत्येक सरळ रेषेत आणि ३ बाय ३ च्या प्रत्येक लहान चौकात सर्व एक ते नऊ आकडे आलेच पाहिजेत. आधीच्या छपील आकड्यांची अजिबात हलवाहलव करायची नाही. प्रत्येक कोड्याला एकच उत्तर आहे.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 7 | 4 | 6 | 2 | 5 | 3 | 9 | 8 |
| 3 | 2 | 8 | 4 | 7 | 9 | 1 | 5 | 6 |
| 6 | 9 | 5 | 1 | 3 | 8 | 4 | 2 | 7 |
| 2 | 8 | 6 | 9 | 1 | 7 | 5 | 3 | 4 |
| 5 | 1 | 3 | 2 | 8 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 9 | 4 | 7 | 3 | 5 | 6 | 8 | 1 | 2 |
| 7 | 5 | 2 | 8 | 4 | 1 | 9 | 6 | 3 |
| 8 | 6 | 1 | 7 | 9 | 3 | 2 | 4 | 5 |
| 4 | 3 | 9 | 5 | 6 | 2 | 7 | 8 | 1 |



