



# पोलीस

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133

POSTAL REGISTRATION  
No.PLG/205/2022-2024व्यायाम  
कराव  
नेटका

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

बातमी पत्र

3

सेक्टरॉशन करणारे चलाख असतील, पण तुम्हीसजग राहा तुमचं डिजिटल विश्व कडीकुलुपात ठेवा

मुंबई: वेबमालिकेच्या नावाखाली अश्लील वित्रीकरण; अभिनेता-दिग्दर्शकाला अटक

4

[www.policebatmipatra.com](http://www.policebatmipatra.com) / [policebatmipatra.in](http://policebatmipatra.in) [policebatmipatra@gmail.com](mailto:policebatmipatra@gmail.com) FOLLOW US! <https://policebatmipatra.page>

## घोडबंदर भागात १०० किलो गांजा जप्त



घोडबंदर येथे गांजा हा अमली पदार्थ विक्रीसाठी आलेल्या तीन जणांना ठाणे पोलिसांच्या गुन्हे अन्वेषण शाखेने अटक केली. महीपालसिंग चुडावत (२७), रमेशचंद्र बलाई (२३) आणि प्रमोद गुप्ता (३४) अशी अटक असलेल्या आरोपींची नाव आहेत. पोलिसांनी त्यांच्याकडून १० लाख रुपये किंमतीचा १०० किलो गांजा जप्त केला आहे. त्यांच्याकडून गुन्हावत वापरलेली एक कारही जप्त करण्यात आली आहे. घोडबंदर येथील ओवळा भागात काहीजण अंमली पदार्थ विक्रीसाठी येणार असल्याची माहिती गुन्हे अन्वेषण शाखेच्या युनीट पाचचे साहाय्यक पोलीस निरीक्षक अविनाश महाजन यांना मिळाली होती. या माहितीच्या आधारे, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक विकास घोडके यांच्या पथकाने सापळा रचला. त्यावेळी एक कार संशयितरित्या त्याठिकाणी फिरत असल्याचे पथकाला आढळून आले. पथकाने ही कार थांबवून तिची झडती घेतली. त्यावेळी कारमध्ये ८० किलो गांजा आढळून आला. त्यानंतर पोलिसांनी कारमधील महीपालसिंग, रमेशचंद्र आणि प्रमोद या तिघांना ताब्यात घेतले. त्यांची सखोल चौकशी केली असता, आपखी २० किलो गांजा त्यांनी एका बंद पडलेल्या उपाहारगृहात लपवून ठेवल्याची माहिती मिळाली. त्यानंतर पोलिसांनी हा गांजाही जप्त केला. याप्रकरणी तिघांविरुधात गुन्हा दाखल करून त्यांना अटक करण्यात आली आहे.

## बोईसर मध्ये पाच वर्षीय चिमुकलीवर अत्याचार

पोलिसांनी काही वेळातच आरोपीच्या आवळल्या मुसक्या



बोईसर मध्ये पाच वर्षीय चिमुकलीवर एकवीस वर्षीय नराधमाकडून अत्याचार केल्याची धक्कादायक घटना समोर आली आहे. पालघरमधील बोईसर पूर्वस घडलेल्या घटनेने एकच खळबळ उडाली आहे. चिमुकलीला आपल्या घरात बोलावून अत्याचार घराबाहेर खेळत असलेल्या चिमुकलीला आपल्या घरात बोलावून आरोपीकडून अत्याचार करण्यात आले. तसेच घडलेली घटना कोणाला सांगितल्यास जीवे मारण्याची धमकी देखील आरोपी कडून पीडित चिमुकलीला देण्यात आली होती. अत्याचार करून

उत्तर प्रदेशात पळून जाण्याच्या तयारीत असलेल्या आरोपी शाहनवाज मिराज शहा याच्या बोईसर पोलिसांनी अटका काही वेळातच मुसक्या आवळल्या आहेत. बोईसर पोलीस ठाण्यात ३७६, ५०६ बाललैंगिक अत्याचार प्रतिबंधक कार्यशास्त्रचे म्हणजेच पोक्सोसह विविध कलम अंतर्गत गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. या प्रकरणाचा बोईसर पोलिसांकडून सध्या अधिक तपास सुरू आहे. पालघर जिल्हात खळबळ राज्यात सध्या दिवसेंदिवस महिला अत्याचाराच्या घटना समोर येत आहेत.

६ डिसेंबर

भारतीय राज्यघटनेचे शिल्पकार भारतरत्न

## डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर

यांना महापरिनिर्वाण दिवानिमित्त  
विनम्र अभिवादन !

संपादक  
दिपक मो. नाईक

policebatmipatra.in | policebatmipatra | policebatmi | policebatmipatra | policebatmipatra

## मुंबईत जमावबंदीच्या अफवा, सहपोलीस आयुक्त विश्वास नांगरे पाटलांचं स्पष्टीकरण

मुंबई पोलिसांकडून ३ ते १७ डिसेंबर दरम्यान मुंबईत जमावबंदी लागू करण्यात आल्याचे वृत्त दिले होते. यादरम्यान पाच पेक्षा जास्त व्यक्तींना एकत्र येण्यास, रॅली, लाऊडस्पीकर, सर्वाजनिक सभा, लग्न समारोह, अंत्यसंस्कार सभा, विविध संघटनांच्या मोठ्या बैठका, न्यायालये आणि सरकारी कार्यालयांजवळील अनावश्यक गर्दीवर बंदी असेल, असेही सांगण्यात आले होते.



माध्यमांनी मुंबईत कायदा सुव्यवस्था अबाधित राहावी, या उद्देशाने मुंबई

पोलिसांकडून ३ ते १७ डिसेंबर दरम्यान कलम १४४ म्हणजे जमावबंदीचे निर्देश लागू करण्यात आल्याचे वृत्त दिले होते. यादरम्यान पाच पेक्षा जास्त व्यक्तींना एकत्र येण्यास, रॅली, लाऊडस्पीकर, सर्वाजनिक सभा, लग्न समारोह, अंत्यसंस्कार सभा, विविध संघटनांच्या मोठ्या बैठका, न्यायालये आणि सरकारी कार्यालयांजवळील अनावश्यक गर्दीवर बंदी असेल, असेही सांगण्यात आले होते.

6 Dec.

## श्री दीपक मोरेश्वर नाईक

संस्थापक आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक ट्रस्ट, संस्थापक सोशल राईट्स फाउंडेशन, सिनियर सिटिझन सोशल राईट्स फाउंडेशन, संपादक पोलीस बातमीपत्र, मराठी एकीकरण बातमीपत्र

यांना

## वाढदिवसाच्या मंगलमय शुभेच्छा

शुभेच्छुक


भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर  
(१४ एप्रिल १८९१ - ६ डिसेंबर १९५६)

## अभिवादन

६ डिसेंबर  
महापरिनिर्वाणदिन

## प्रज्ञासूर्याला, मानवतेच्या मूर्त स्वरूपाला!

भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या इंदु मिल येथील स्मारकाचे काम प्रगतिपथावर.

स्मारकाचे प्रवेशद्वार, इमारत, व्याख्यान वर्ग, ग्रंथालय, तळमजल्यामधील वाहनतळाचे ५० टक्क्यापेक्षा अधिक काम पूर्ण.

या स्मारकात भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचा भव्य पुतळा त्याशिवाय सुसज्ज वाचनालय, वाहनतळ व बसण्याची व्यवस्था, मोठे सुसज्ज सभागृह तयार करणार.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या २५ फूट पुतळ्याच्या प्रतिकृतीस लवकरच मान्यता देणार.

४.८ हेक्टर क्षेत्रफळ जागेवर डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे स्मारक साकारत असून या प्रकल्पाचा अंदाजित खर्च रु. १०९० कोटी.

भारतीय संविधानाचे शिल्पकार, भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांचे वास्तव्य असलेल्या दादर येथील हिंदू कॉलनी परिसरातील 'राजगृह' निवासस्थानाच्या ऐतिहासिक ठेव्याचे जतन.

श्री. नरेंद्र मोदी मा. प्रधानमंत्री	श्री. देवेंद्र फडणवीस मा. उपमुख्यमंत्री	श्री. एकनाथ शिंदे मा. मुख्यमंत्री

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय, महापत्र शासन



## व्यायाम करावा नेटका

राजू श्रीवास्तव, दीपेश भान आणि आता अभिनेता सिद्धांत वीर चतुर्वेदी या तिघांचा मृत्यू जिममध्ये व्यायाम करताना हृदयविकाराचा झटका आल्याने झाला. वयाच्या अवघ्या चाळिशीत आणि पन्नाशीत झालेले त्यांचे अकस्मात मृत्यू चटक्या लावून गेले. त्यांच्या अकाली मृत्यूंनंतर जिममधल्या व्यायामादरम्यान येणाऱ्या हृदयविकाराच्या झटक्यांच्या कारणांची चर्चा सुरू झाली. गरजेपेक्षा किंवा क्षमतेपेक्षा अधिक व्यायाम केल्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यता वाढते, असे तज्ज्ञ सांगतात. तसेच जिममध्ये व्यायाम करताना विशेष काळजी घेण्याची गरज असल्याचेही तज्ज्ञ नमूद करतात.

दुरुस्तीसाठी निरोगी व्यक्तीने दररोज किमान ४५ मिनिटे व्यायाम करणे गरजेचे असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात. चालणे हा सर्वांत चांगला व्यायाम असून आठवड्याभरात किमान तीन दिवस तरी चालण्याचा व्यायाम करावा, असा सल्ला तज्ज्ञ देतात. चालण्याचा व्यायाम करतानाही शरीरावर ताण येणार नाही, धाप लागणार नाही याकडे लक्ष घ्या. दम लागत असेल तर थांबा किंवा वेग कमी करा, असेही तज्ज्ञ सांगतात. चालताना धाप न लागता बोलता यायला हवे.

जिममध्ये वेळेपेक्षाही व्यायामाच्या पद्धतीला अधिक महत्त्व असते. शारीरिक क्षमता लक्षात घेऊन व्यायाम करायला हवा. इतरांशी स्पर्धा करण्याच्या नादात वजन उचलणे किंवा टेझीलवर वेगात चालणे असे प्रकार करू नका. टप्याटप्याने पुढे जा. सुस्वातीला कमी व्यायाम करा. हळूहळू शारीरिक क्षमता वाढवा. तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायाम करा. आहाराकडेही लक्ष द्या, असेही तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. वजन कमी करण्याच्या नादात अतिरेकी डाएट करणे आणि तीव्र स्वरूपाचा व्यायाम करणे चुकीचे असल्याचे तज्ज्ञ सांगत आहेत.

सध्याच्या कळात चुकीची जीवनशैली आणि वाढत्या ताणतणांमुळे हृदयाशी संबंधित समस्या वाढत चालल्या आहेत. अनेकदा अनुवांशिक कारणांमुळेही हृदयविकार जाऊ शकतो, त्यामुळे नियमित आरोग्य तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे. तसेच दिवसभरात पुरेसे पाणी पिणे, पुरेशी झोप आणि सकस आहार घेणेही आवश्यक असल्याचे तज्ज्ञ सांगत आहेत.

तरुण सेलिब्रिटींचे अंधानुकरण करून स्नायू बळकट करण्यासाठी, सिकस पॅक अॅन्ड बनवण्यासाठी जिममध्ये घाम गाळताना दिसतात. सेलिब्रिटी तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायाम करत असतात आणि योग्य आहार घेतात हे लक्षात घेणे आवश्यक आहे. तरुण मुले स्टेअॅडिअसचे सेवनही करतात. अशा पद्धतीने स्टेअॅडिअस घेणे चुकीचे आहे. वजन लवकर कमी करण्याच्या नादात अतिरेकी डाएट करू नका. वजन कमी करायला शरीराला थोडा वेळ द्या. झटपट निकालाची अपेक्षा करू नका. आरोग्यदायी पद्धतीने वजन कमी करा, असे तज्ज्ञ सांगत आहेत.

इतरांना मदत करणे चांगले आहे. नुकत्याच प्रकाशित झालेल्या एका संशोधनात समोर आले आहे की, परोपकारी काम केल्याने मंद शरीरात आनंदी हार्मोन्स सोडतो. यामुळे माणसाला आनंद वाटतो. रक्तदाबही कमी होतो.

अध्यासादरम्यान, उच्च रक्तदाब असलेल्या लोकांचे दोन गट तयार करण्यात आले. एका गटाला स्वतःसाठी सुमारे तीन हजार रुपये खर्च करण्यास सांगण्यात आले तर इतर गटाला इतरांच्या कल्याणासाठी खर्च करण्यास सांगितले होते. सहा आठवड्यांनंतर समोर आले की, इतरांवर खर्च करणाऱ्याचा रक्तदाब कमी झाला होता आणि त्यांची तब्येतही चांगली होती.

इंग्लंडमधल्या आणखी एक संशोधनात तीन गट तयार करण्यात आले. त्यातल्या एका गटाला सदस्यांना रोज कुणाला तरी मदत करायला सांगितली जायची. दुसऱ्याला रोज एक नवीन काम करायला सांगितले होते आणि तिसऱ्याला कधीच करू नका, असे सांगण्यात



## परोपकारी काम केल्यास आरोग्य राहते चांगले

आले होते. ज्यांनी इतरांना मदत केली, नवनवीन कामे केली, त्यांचा आनंद वाढला. अनार्थांच्या मदतीसाठी देणगी देणारे लोक

अधिक आनंदी दिसले. छोटेशी मदत खूप आनंद देते. कठीण काळातून जात असलेल्या मित्र किंवा कुटुंबातल्या सदस्यांचे ऐकणे आणि

मदत करणे, मित्राला रात्री घरी सोडल्यानेही आनंद मिळत असल्याचे त्यावेळी आढळले.



जगातली जवळपास निम्मी लोकसंख्या तोंडाच्या आजाराने (किडलेले दात, हिरड्या आणि तोंडाचा कर्करोग) ग्रस्त आहे, असे जागतिक आरोग्य संघटनेने म्हटले आहे. 'ओरल हेल्थ सर्व्हिस' पर्यंत पोहोचण्यासाठी असलेली असमानता एका अहवालात अधोरेखित करण्यात आली आहे. सर्वात कमकुवत आणि वंचित लोकसंख्येवर या आजारांचा वाईट परिणाम झाला असल्याची माहिती समोर आली आहे.

## तोंडावर टेप लावून झोपणे फायदेशीर



अमेरिकेतले ६८ टक्के लोक झोपेच्या समस्येतून जात आहेत. नुकत्याच झालेल्या एका प्रयोगात समोर आले आहे की, झोपताना तोंडावर टेप लावून झोपल्याने गाढ झोप येते. कारण या काळात लोक नाकातून श्वास घेतात. यामुळे घोरण्यापासून आराम मिळतो. त्याचबरोबर संसर्गाचा धोकाही कमी होत असल्याचा दावा करण्यात आला आहे.

तोंड उघडे ठेवून झोपल्याने श्वासाची दुर्गंधी, घोरण्याचा कर्करोग आवाज संभवतोच पण ओळखी फार शक्यतात. 'स्टॅनफोर्ड युनिव्हर्सिटी'च्या ऍन केरी यांच्या मते, प्रयोगात असे समोर आले आहे की, नाकतून श्वास घेतल्याने हवा फिल्टर होते. त्यामुळे फुफ्फुस सक्रिय होते. नाकच्या मदतीने तुम्ही दीर्घ आणि पूर्ण श्वास घेऊ शकता. शरीराला विश्रांती मिळते. नाकने श्वास घेतल्याने रोग टाळता येतात. तोंडावर टेप लावून झोपण्याचे फायदे जाणून घेण्यासाठी केलेल्या अभ्यासात दिसून आले आहे की, २० पेक्षा १३ लोक पूर्वीपेक्षा कमी घोरतात. ३० लोकांवर केलेल्या आणखी एक संशोधनात, तोंडावर टेप लावून झोपल्याने 'स्लीप ऍपनिया' (झोपेच्या वेळी श्वासोच्छ्वास थांबतो आणि झोप मोडते) असलेल्या लोकांमध्ये घोरणे कमी होते. झोपेचे तज्ज्ञ डॉ. मॅरी होवर्त सांगतात की यामुळे वाळूचे कण, लजी आणि रोग निर्माण करणारे घटक तोंडात जाण्यापासून रोखले जातात आणि शरीरात संसर्ग टळतो. नाकतून श्वास घेताना शरीरात नायट्रिक ऑक्साईड नावाचा वायू तयार होतो. त्यामुळे रक्तदाब कमी होण्यास आणि रक्तवाह सुरळीत होण्यास मदत होते.

नाकतून श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर तोंडावर टेप लावून झोपू नये. तसेच, सर्जिकल टेपप्रमाणे सहज काढता येईल, अशी टेप वापरावी. पहिल्या दिवशी दहा मिनिटे टेप लावावी आणि वेळ वाढत राहावी. टेपची सवय झाल्यावरच रात्री तोंडावर टेप लावून झोपावे.

जागतिक आरोग्यामध्ये ओरल म्हणजेच मौखिक आरोग्याकडे बऱ्याच काळापासून दुर्लक्ष केले जात आहे, असे जागतिक आरोग्य संघटनेचे प्रमुख टेड्रोस एडनोम घेब्रेसेयस यांनी नमूद केले. तोंडाचे अनेक आजार रोखणे आणि त्यांच्यावर उपचार करणे शक्य आहे, असे टेड्रोस यांनी स्पष्ट केले. संयुक्त राष्ट्रांच्या आरोग्य संस्थेला आढळले आहे की, जागतिक लोकसंख्येपैकी ४५ टक्के किंवा सुमारे ३.५ अब्ज लोक दात किडणे, हिरड्यांचे रोग आणि तोंडाच्या इतर व्याधींमुळे ग्रस्त आहेत. १९४ देशांमधल्या परिस्थितीच्या व्यापक चित्रात आढळून आले की गेल्या ३० वर्षांमध्ये (तोंडाच्या आजारांनी ग्रस्त असलेली) जागतिक रुग्णसंख्या एक अब्जाने वाढली आहे. बऱ्याच लोकांपर्यंत तोंडाचे आजार रोखण्याचे उपाय अद्याप पोहोचलेले नाहीत. हा या गोष्टीचा स्पष्ट संकेत आहे, असे जागतिक आरोग्य

संघटनेने म्हटले आहे.

दंत क्षय, दात किडणे, हिरड्यांचा गंभीर आजार, दातांची हानी होणे आणि तोंडाचा कर्करोग हे सर्वात सामान्य आजार आहेत. उपचार न केलेले दंत क्षय (दातांवर बॅक्टेरियाचा हल्ला होणे) ही (रुग्णांमधली) सर्वात सामान्य स्थिती असून जगभरातले सुमारे २.५ अब्ज लोक यामुळे प्रभावित झाले आहेत. हिरड्यांचा तीव्र आजार हे दातांचे अपरिमित नुकसान होण्यामागेचे प्रमुख कारण असून त्यामुळे सुमारे एक अब्ज नागरिक प्रभावित झाल्याचा अंदाज आहे. दरवर्षी तोंडाच्या कर्करोगाच्या तीन लाख एंशी हजार प्रकरणांचे निदान होते. तोंडाचा आजार असलेले तीन चतुर्थांश लोक हे कमी आणि मध्यम उत्पन्न असलेल्या देशांमधले आहेत, अशा माहिती अहवालातून समोर आली आहे. सर्व देशांमध्ये कमी उत्पन्न

असलेले, अपंग , एके किंवा वृद्धाश्रमात राहणारे नागरिक, तसेच दुर्गम भागात, ग्रामीण समुदायात अथवा अल्पसंख्याक समूहात राहणारे लोक हे तोंडाच्या आजाराने अधिक ग्रस्त आहेत. कर्करोग, हृदय आणि रक्ताहिन्यासंबंधी रोग आणि मधुमेह यासारख्या इतर असंसर्गजन्य रोगांसारखेच हे पर्यंत आहेत, असे जागतिक आरोग्य संघटनेने म्हटले आहे. साखरेचे अधिकसेवन करणे, तंबाखूचे सेवन करणे आणि मद्यपान करणे, त्याचा गैरवापर करणे हे जोखमीचे घटकदेखील समान आहेत. या आजारांच्या उपचारासाठी मोठ्या प्रमाणात पैसांची गरज असल्याचे सांगण्यात आले. यामुळे कुटुंब आणि समाजावर आर्थिक बोजा वाढू शकतो, असे जागतिक आरोग्य संघटनेने म्हटले आहे.

## पॅकबंद पदार्थांमुळे वाढतो मृत्यूचा धोका



अधिक संशोधनानुसार, हॉट डॉग, चिप्स, सोडा आणि आईस्क्रीम यासारखे पॅकेज्ड खाद्यपदार्थ तजे नसतात. पॅकेज्ड फूड जास्त काळ टिकवून यासाठी अनेक प्रक्रिया केल्या जातात. यामुळे पॅकबंद खाद्यपदार्थांमधील नैसर्गिक घटक कमी होतात. अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूडमध्ये मोठ्या प्रमाणात साखर असते. या पदार्थांचे सतत सेवन केल्याने लठ्ठपणा आणि उच्च कोलेस्टेरॉल, मधुमेह याशिवाय इतरही गंभीर परिणाम होण्याचा धोका असतो. अभ्यासानुसार, प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ जसं की ब्रेड, शीतपेय, चिप्स आणि आईस्क्रीम यासारख्या पदार्थांच्या अधिक सेवनामुळे आयुष्य कमी होऊ अकाली मृत्यू होण्याचा धोका वाढत आहे. 'अमेरिकन जर्नल ऑफ ट्रिव्हिटिह मेडिसीन' मध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनात आढळून आलं आहे की, अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड म्हणजे प्रक्रिया केलेल्या अन्नपदार्थांच्या सेवनामुळे २०१९ मध्ये ब्राझीलमध्ये ५७ हजार जणांचा अकाली मृत्यू झाला. संशोधकांनी सांगितलं की, अनेक देशांमध्ये प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ हळूहळू ताजे, सकस

आणि पारंपरिक खाद्यपदार्थांची जागा घेत आहेत. यामुळे आरोग्याचं नुकसान होत आहे.

सुपरफूडमध्ये पॅकेज्ड फूड सहज उपलब्ध असतं. बहुतेक वेळा व्यस्त जीवनशैलीमध्ये अनेकांची तारांबळ उडते. या धावपळीच्या जीवनात लोक झटपट पोट भरण्यासाठी पॅकेज्ड फूडचा पर्याय निवडतात. याची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. हे पदार्थ अनेक प्रक्रिया करून बनवले जातात. त्यामुळे त्याचा शरीरावर फार वाईट परिणाम होतो. याचा परिणाम शरीरावर होऊन मृत्यूचा धोका वाढतो. अनेक प्रक्रिया करून बनवल्या जाणाऱ्या खाद्यपदार्थांना अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड म्हणतात. सॉफ्ट ड्रिंक्स, चिप्स, चॉकलेट, आईस्क्रीम, चिकन नोट्स, हॉटडॉग्स, फ्राईज यासारखे पॅकेज्ड फूड अधिक काळ टिकण्यासाठी त्यावर प्रक्रिया केली जाते. त्यामुळे त्यातली नैसर्गिक पोषक तत्वं कमी होतात. तसंच या पदार्थांमध्ये साखरेचं प्रमाण अधिक असतं, जे आरोग्यासाठी हानिकारक ठरतं

सध्या लोकांची जीवनशैली इतकी व्यस्त झाली आहे की, अनेकांना धावपळीत योग्य सकस आहार मिळणं कठीण झालं आहे. या झपाट्याने बदलणाऱ्या जीवनशैलीमुळे अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूडचा म्हणजे पॅकबंद अन्नपदार्थांचा वापर झपाट्याने वाढला आहे. धावपळीच्या जीवनात अनेकांना योग्य आहार घेण्यासाठी वेळ नसतो. अशा परिस्थितीत बहुतेक लोक ताज्या आणि सकस खाद्यपदार्थांऐवजी पॅकेज्ड फूडचं सेवन करतात. या पॅकबंद अन्नपदार्थांमुळे कोणतीही अधिक मेहनत न घेता पोट तर भरतं; पण याचा आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो हे अनेकांना माहित नसेल. अलीकडेच एका अभ्यासात समोर आलं आहे की, अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड म्हणजेच पॅकेज्ड फूडच्या सेवनामुळे मृत्यूचा धोका वाढत आहे.

टिप्स : सॅल्मन फिश हे ओमेगा ३ फॅटी अॅसिडचे समृद्ध स्रोत आहे. जर आपण मांसाहारी असाल आणि मासे खात असाल तर सॅल्मन मासे खा. याने शरीरातील चिड्डीमिनी डी ची कमतरता दूर होईल. \* अॅडेरेखील चिड्डीमिनी डी चे उत्तम पर्याय आहे. अॅडेरेखील योक अर्थात पिवळ्या भागाचे सेवन केल्याने ही कमतरता दूर होऊ शकते. \* संत्र्याचे रस चिड्डीमिनी डीची सोबतच चिड्डीमिनी डी ची कमतरता भरून काढते. \* गायीचे दूध चिड्डीमिनी डीचा चांगला स्रोत आहे. लो फॅट मिल्कचेवजाई फुल क्रीम मिल्कचे सेवन करावे. यात चिड्डीमिनी डी आणि कॅल्शियम आढळते. \* दहाचे सेवन केल्याने चिड्डीमिनी डी ची कमतरता दूर होते. आपण याचे नियमित सेवन करू शकता.





## कुर्ल्यामध्ये महिलेवर सामूहिक बलात्कार; तिघांविरोधात गुन्हा दाखल



मुंबईतील कुर्ला येथे धक्कादायक घटना घडली आहे. येथे तीन जणांनी एका महिलेच्या घरात घुसून तिच्यावर सामूहिक बलात्कार केला आहे. तसा आरोप पडित ४२ वर्षीय महिलेने केला असून याबाबत महिलेने पोलिसात तक्रार केली आहे. पोलिसांनी तिघांविरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. महिलेने दाखल केलेल्या तक्रारीनुसार ही घटना बुधवारी या महिलेच्या घरी कोणीही नसताना घडली. घरी कोणीही नसल्याचे हेतव आरोपी या महिलेच्या घरात घुसले. त्यांनी या महिलेवर आळीपाळीने अत्याचार केला. आरोपींनी या कृत्याचा व्हिडीओ रेकॉर्ड केला असून पोलिसांकडे गेली तर हे व्हिडीओ व्हायरल करण्याची धमकी या महिलेला देण्यात आली. दरम्यान, या महिलेने अत्याचारादरम्यान मारहाण केल्याचाही दावा केला आहे. धारदार शस्त्रांनी मला मारण्यात आले असून माझ्या शरीरावर जखमा आहेत, असे या महिलेने आपल्या तक्रारीत म्हटले आहे. पोलीस या घटनेचा तपास करत आहेत.

## मुंबई: वेबमालिकेच्या नावाखाली अश्लील चित्रीकरण; अभिनेता-दिग्दर्शकाला अटक

अश्लील चित्रीकरणप्रकारणी चारको पोलिसांनी अभिनेता आणि दिग्दर्शक अनिरुद्ध झगडे याला शनिवारी अटक केली. न्यायालयाने पोलीस कोठडी सुनावली आहे. या गुन्ह्यांत इतर तिघांचा सहभाग उघडकीस आला असून त्यात यस्मिन खान, अमीत पासवान आणि आदित्य यांचा समावेश आहे. तक्रारदार तरुणी मॉडेल असून तिने आतापर्यंत अनेक नामांकित कंपनीच्या जाहिरातीत काम केले आहे. तिला मॉडेलिंग क्षेत्रासह हिंदी चित्रपटसृष्टीत काम करायचे होते. त्यासाठी तिचे प्रयत्न सुरु होते. त्यामुळे तिने तिची माहिती, छायाचित्रे तिच्या समाज माध्यम खात्यांवर अपलोड केली होती. ऑक्टोबर २०२२ रोजी तिला एका अज्ञात व्यक्तीने दूरध्वनी करून तो वेबमालिका निर्मिती करीत असून त्यासाठी तिला अभिनेत्री म्हणून घेण्याचा विचार करीत असल्याचे सांगितले. मालिकेचा विषय बोल्ड असून ती भारतात प्रदर्शित होणार असल्याचे सांगितले. त्यावेळी ती वेबमालिका भारतात प्रदर्शित होणार असल्याने तिने त्यास नकार दिला होता. काही दिवसांनी त्या व्यक्तीने तिला पुन्हा दूरध्वनी करून वेबमालिका भारतात नाही तर विदेशात प्रदर्शित करणार आहेत, त्यामुळे तिने त्यात काम करावे अशी विनंती केली होती. ही विनंती मान्य करून तिने वेबमालिकेमध्ये काम करण्यास होकार दिला होता. त्यानंतर त्यांच्यात एक करार झाला. या करारात तिला काही अटी घालण्यात आल्या होत्या. त्यानंतर तिला वेबमालिकेच्या चित्रीकरणसाठी काढिलेलीली चारको परिसरातील



आलीशान सदिकेत बोलाविण्यात आले होते. तेथे तिच्यासह इतर चारजण होते. अनिरुद्ध या वेबमालिकेचा दिग्दर्शक तसेच अभिनेता होता. त्याच्यासह अमीत सहकलाकार होता तर यस्मिन ही चित्रीकरणाचे काम पाहत होती. त्यावेळी तिला कराराची धमकी देऊन तिचे अश्लील चित्रीकरण करण्यात

आले. घाबरलेली तरुणी चित्रीकरण संपल्यानंतर घरी निघून गेली. काही दिवसांनी तिला तिचे अश्लील चित्रीकरण एका खाजगी अॅपमध्ये प्रदर्शित झाल्याचे समजले. ते चित्रीकरण तिच्या एका नातेवाईकांनी पाहिल्यानंतर तिला विचारले. त्यावेळी तिला धक्का बसला. तिने अनिरुद्धसह इतर तिघांकडे याबाबत

विचारणा केली. तसेच ती चित्रीफीत काढून टाकण्याची विनंती केली. मात्र त्या चौघांनी चित्रीफीत काढून टाकण्यासाठी तिच्याकडे १५ लाख रुपयांची खंडणी मागितली. अखेर तिने याप्रकरणी चारको पोलिसांकडे तक्रार केली. त्यानुसार पोलिसांनी या तक्रारीची शहानिशा केल्यानंतर अनिरुद्ध झगडे, यस्मिन खान, अमीत

पासवान आणि आदित्य या चौघांविरुद्ध विनयभंगसह खंडणी, फसवणूक, बदनामी करून धमकी देणे यासह माहिती तंत्रज्ञान प्रतिबंधक कायदयान्तर्गत गुन्हा दाखल केला. त्यानंतर शनिवारी याप्रकरणी दिग्दर्शक आणि अभिनेता अनिरुद्धला पोलिसांनी अटक केली. यस्मिन खान या महिलेने दिंडोशीतील विशेष सत्र न्यायालयात अटकपूर्व जामिनासाठी अर्ज केला आहे. या याचिकेवर लवकरच सुनावणी होणार आहे. पोलिसांनी अॅपमधील तरुणीचे चित्रीकरण काढून टाकले अले. तरुणीवर लैंगिक अत्याचार झाल्याचे उघडकीस आले आहे. त्यामुळे आरोपींविरुद्ध लवकरच ३७६ (लैंगिक अत्याचार) या कलमाची वाढ करण्यात येणार असल्याचे पोलिसांनी सांगितले.

## लोकांना बेकायदेशीरपणे परदेशात पाठवण्यास मदत करणाऱ्या पोलीस हवालदाराची हकालपट्टी, गुप्तचर विभागाचे दोन अधिकारीही रॅकेटमध्ये सामील



तब्बल ४३ लोकांना बेकायदेशीरपणे परदेशात पाठवण्यास मदत करणाऱ्या मुंबई पोलीस (Mumbai Police) हवालदाराची हकालपट्टी करण्यात आल्याची बातमी मिळत आहे. या बातमीने मुंबई पोलिसांत खळबळ निर्माण झाली आहे. तसेच गुप्तचर विभागाचेमामनी तस्करी करणाऱ्या दलालांशी हातमिळवणी पाच वर्षांच्या चौकशीनंतर मुंबई शहर

पोलीस विभागातील एका हेड कॉन्स्टेबल दोषी आढळल्यानंतर त्याला बडतर्फ करण्यात आले. बनावट आणि डुप्लिकेट पासपोर्ट वापरून किमान ४३ लोकांना परदेशात पाठवण्यासाठी मानवी तस्करी करणाऱ्या टोळ्यांशी हातमिळवणी केल्याबद्दल पोलिसांच्या चौकशीत तो दोषी आढळला. पोलीस सूत्रांनी सांगितले की, पोलीस हवालदार

संजय थोरात याची २०१७ मध्ये इमिग्रेशन आणि पासपोर्ट क्लिअरन्सची देखरेख करणाऱ्या विशेष शाखा ११ मध्ये नियुक्ती झाली, तेव्हा त्याने हे कृत्य केले. ज्यानंतर २५ नोव्हेंबर रोजी थोरात याला कार्यमुक्तीचा आदेश जारी रण्यात आला. गुप्तचर विभागाचे दोन अधिकारीही या रॅकेटमध्ये सामील पोलिसांनी सांगितले की, थोरात याने मानवी तस्करी करणाऱ्या दलालांशी हातमिळवणी केली होती. २०१७ मध्ये बनावट आणि फसवणूक उघडकीस आल्यानंतर सहा पोलिस ठाण्यात भारतीय दंड संहितेच्या कलमांतर्गत या प्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला. यानंतर तपासात गुप्तचर विभागाचे दोन अधिकारीही या रॅकेटमध्ये सामील असल्याचे आढळून आले.

## धक्कादायक! भर रस्त्यावर उभं राहून तरुणानं केलं भयंकर कृत्य; अंगावर शहारे आणणारा व्हिडीओ व्हायरल



औरंगाबादमध्ये एका तरुणाचा आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न करणारा व्हिडीओसमोर आला आहे. भर रस्त्यावर उभा राहून स्वतःचा गळा चिरून घेतानाचा या तरुणाचा व्हिडीओ सोशल मीडियावर व्हायरल झाला आहे. औरंगाबाद-अहमदनगर रोडवरील ए.एस.व्हाव जवळील ही घटना असून, तरुणावर रणालयात उपाचार सुरू आहेत. सोमवारी दुपारनंतर औरंगाबाद जिल्हातील

सोशल मीडियावर एक 'लाईव्ह सुसाईड'चा व्हिडीओ व्हायरल होत आहे. ज्यात एक ३५ वर्षीय तरुण स्वतःचा गळा चिरून घेताना असल्याचे व्हायरल होत आहे. पोलिसांनी दिलेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, राम बदालिया असे तरुणाचे नाव असून, हा युवक हिंदी भाषिक असल्याचे तेथील नागरिकांनी सांगितले. परंतु त्याने आत्महत्याचा प्रयत्न का केला हे अद्याप समजू शकले नाही.

थांबवण्यासाठी कुणीच मधी पडलं नाही. काही वेळात रक्तस्राव झाल्याने हा तरुण जमिनीवर कोसळला. घटनास्थळी पोलिसांची धाट... औरंगाबाद अहमदनगर रोडवरील ए.एस.व्हावजवळ मुख्य रस्त्यावर एक तरुण स्वतःवर ब्लेडने वार करत असल्याची माहिती शहर पोलिसांना मिळाली होती. त्यामुळे घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेत पोलिस तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाले. जखमी तरुणाला त्वरित औरंगाबादच्या शासकीय घाटी रणालयात दाखल करण्यात आले. तर सध्या त्याच्यावर उपचार सुरू आहे. पोलिसांनी दिलेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, राम बदालिया असे तरुणाचे नाव असून, हा युवक हिंदी भाषिक असल्याचे तेथील नागरिकांनी सांगितले. परंतु त्याने आत्महत्याचा प्रयत्न का केला हे अद्याप समजू शकले नाही.

## ठाणे; मलेशियात नोकरी लावण्याचे अमीष दाखवून चार जणांची फसवणूक; दोघांविरोधात गुन्हा दाखल



मलेशियामध्ये नोकरी देतो असे सांगून दोन भावट्यांनी चार जणांची फसवणूक केल्याचा प्रकार मुंबा येथे उघडकीस आला आहे. याप्रकरणी परवेझ शेख (६०) आणि मुदसरीर शेख (३३) यांचाविरोधात मुंबा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. फसवणूक झालेले तरुण मुंबा भागात राहतात. त्यांची ओळख परवेझ आणि मुदसरीर यांच्यासोबत झाली होती. मलेशिया येथे नोकरीला लावतो असे सांगून त्यांनी त्यांच्याकडून ते जुलै या कालावधीत १ लाख ६० हजार रुपये घेतले होते. अनेक महिने उलटल्यानंतरही त्यांना कुठेही नोकरी देण्यात आली नव्हती. आपली फसवणूक झाल्याचे लक्षात आल्यानंतर त्यांनी मुंबा पोलीस ठाण्यात तक्रार दिली. त्याआधारे याप्रकरणी मुंबा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

थांबवण्यासाठी कुणीच मधी पडलं नाही. काही वेळात रक्तस्राव झाल्याने हा तरुण जमिनीवर कोसळला. घटनास्थळी पोलिसांची धाट... औरंगाबाद अहमदनगर रोडवरील ए.एस.व्हावजवळ मुख्य रस्त्यावर एक तरुण स्वतःवर ब्लेडने वार करत असल्याची माहिती शहर पोलिसांना मिळाली होती. त्यामुळे घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेत पोलिस तात्काळ घटनास्थळी दाखल झाले. जखमी तरुणाला त्वरित औरंगाबादच्या शासकीय घाटी रणालयात दाखल करण्यात आले. तर सध्या त्याच्यावर उपचार सुरू आहे. पोलिसांनी दिलेल्या प्राथमिक माहितीनुसार, राम बदालिया असे तरुणाचे नाव असून, हा युवक हिंदी भाषिक असल्याचे तेथील नागरिकांनी सांगितले. परंतु त्याने आत्महत्याचा प्रयत्न का केला हे अद्याप समजू शकले नाही.

## मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांचा घणाघात विरोधकांना विकास पघत नाही

‘राज्यात ठाकरे सरकार कोसळल्यानंतर शिंदे-फडणवीस यांचे सरकार आले. त्यावेळी कॅबिनेटमध्ये सु रुवालीलाच देवेन्द्र फडणवीस आणि मी धाडसी निर्णय घेण्याचे ठरविले आणि ते सर्व निर्णय य सर्वसामान्यांच्या हिताचेच असतील, हे पाहिले. सिंचनाच्या बंद पडलेल्या १६ योजना सुरू केल्या आहेत. उद्योग क्षेत्रात २० हजार कोटींची गुंतवणूक होत आहे. त्यामुळेच राज्याचा विकास होत असल्याने विरोधकांना हा विकास पघत नसल्यामुळे माझ्यावर टीका होत आहे’, असा घणाघात मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी विरोधकांवर केला. तसेच ‘मुख्यमंत्री कोण होईल?, याची उत्सुकता सर्वांना होती. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि अमित शहा यांनी मला संधी दिली. कारण मी धाडसी आणि धडाडीचे निर्णय घेणे पारार व्यक्ती आहे, हे त्यांनी ओळखले होते. यावेळी उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस यांचेही मोलाचे सहकार्य मिळाले असल्याचे सांगत बाळासाहेब ठाकरे आणि आनंद दिघे यांच्या आशीर्वादानेच हे शक्य झाले’, असे विधान मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे शनिवारी ठाणे महापालिकेच्या कार्यक्रमात केले. राज्यात होत असलेला विकास हा विरोधकांना पघत नसल्यानेच सरकारवर तसेच माझ्यावर टीका करण्यासाठी त्यांच्यात स्पर्धा सुरू असल्याचा टोलाही त्यांनी यावेळी लगावला.

‘त्या’ आयुक्तांना पुढची दालने उघडी होतात... ठाणे महापालिका आयुक्त अभिजीत बांणर यांनी नवी मुंबईत माझी अपेक्षा पूर्ण केली, म्हणून त्यांना ठाण्याची जबाबदारी दिली. तत्कालीन आयुक्त डॉ. विपीन शर्मा यांनाही राज्याचा महत्त्वाचा उद्योग विभाग ‘एमआयडीसी’ देण्यात आला आहे. त्यामुळे ठाण्यात जे आयुक्त म्हणून येतात, त्यांची पुढची दालने उघडी होत असल्याचे त्यांनी यावेळी सांगितले.

कार्यक्रमात मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी आपल्याला मुख्यमंत्रीपदाची संधी कशी मिळाली? याबाबत खुलासा केला. ‘राज्यात आमचे सरकार आल्यानंतर मुख्यमंत्री कोण होणार?, याबाबतची उत्सुकता जशी इतरांना होती तशी ती मलाही होती. हा एक जोरदार, धाडसी माणूस दिसतोय, असे माझ्याबद्दल पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आणि के.डी.ए. गृहमंत्री अमित शहा यांनी कोणीही शक्यतेची सुरु होण्याच्या आधीच देवेन्द्र फडणवीस यांनी मुख्यमंत्रीपदासाठी एकनाथ शिंदे यांच्या नावाची घोषणा करून सर्वानाच आश्चर्याचा धक्का दिला. यावर स्वतः मुख्यमंत्री आणि आणि उपमुख्यमंत्र्यांनी भाष्य केले नव्हते. मात्र शनिवारी ठाणे महापालिकेच्या

## अग्निवीरमधून ३४० महिला नौदलात होणार सहभागी सर्व शाखांमध्ये काम करणार

नौदलात अग्निवीरांची पहिली टीम तयार करण्यात येत आहे. त्यासाठी देशभरानु १० लाख ८२ हजार उमेदवारांनी अर्ज केले होते. त्यातील सुमारे ३४७४ अग्निवीर नौदलात सहभागी झाले आहेत. त्यापैकी ३४० महिला नौदलात सहभागी होत आहेत. या महिला नौदलाच्या सर्व शाखांमध्ये काम करणार आहेत, अशी माहिती भारती नौदलाचे पश्चिम कमांडचे व्हाइस अॅडमिरल अजेंद्र बहादूर सिंह यांनी दिली.

पुढच्या वर्षी आम्ही महिला अधिकाऱ्यांना सर्व शाखांमध्ये सहभागी करून घेणार आहोत. नौदलाच्या सर्व २९ शाखांमध्ये या महिला काम करतील. मेडिकल आणि इतर प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर ही तुकडी तैनात करण्यात येणार आहे. त्यानंतर एकूण किती जण यामध्ये सहभागी होतात? ते सांगितले जाईल, असे सिंह यांनी स्पष्ट केले.

अजेंद्र बहादूर सिंह यांनी कोस्टल सेक्युरिटीबाबतचीही माहिती दिली. ‘कोस्टल सेक्युरिटीच्या दृष्टिकोनातून अनेक मुद्यांवर आम्ही चर्चा करतोय. यामध्ये अनेक एजन्सी आहेत. चीफ सिस्टेरी आणि आमच्यात एक बैठक देखील झाली असून समन्वयाची

राज्य आहे. राज्य आणि आमची योजनांची जबाबदारी आहे. काही नव्या गार्डोल्हाइन्स बनाविल्या गेल्या असून कोस्टल सेक्युरिटीवर काम सुरू आहे, अशी माहिती सिंह यांनी दिली.

‘देशभरात गेल्या काही दिवसांपासून अंमली पदार्थांच्या तस्करीत वाढ झाली आहे. याबाबत पोलताना सिंह म्हणाले, ‘नार्कोटिक्स ऑपरेशनसाठी एजन्सी एकत्रितरीत्या काम करत आहेत. इग पकडण्यात आपल्याला यश मिळत आहे, ते दे शात आपण येऊ देत नाही. अलीकडील काळात ड्रग्स तस्करीविरोधात अनेक कारवाया करण्यात आल्या आहेत’.

सिंह म्हणाले, ‘भारताची ४५ जहाजे शिपायर्डमध्ये तयार होत आहेत. यामध्ये खासगी आणि पब्लिक सेक्टर शिपायर्ड आहेत. मारमा गोवा युद्धनौका १८ डिसेंबरला कमिशनिंग होणार आहे. प्रोजेक्ट १७ अल्फा ६ हे जहाज माजगाव आणि कोलकात्यामध्ये बनत आहेत. शिवाय गोव्यात तलवार क्लासचे दोन जहाज तयार होत आहेत, तर दोन जहाजे दे शाबाहेर बनत आहेत. उर्वरित ४३ जहाजांचे बांधकाम भारतात सुरू आहे, तर दोन जहाजांचे काम रशियामध्ये सुरू आहे. ग्रामपंचायतीसाठी ११० उमेदवारांचे सरपंच पदासाठी तर ५०० जणांची सदस्यपदासाठी नामनिर्देशनपत्रे दाखल झाली. दोडामार्ग तालुक्यात २८ ग्रामपंचायतीसाठी सरपंच पदासाठी १४ व सदस्यपदासाठी ३८६ उमेदवारांनी नामनिर्देशन पत्रे दाखल केली.