



पोलीस

बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

गोखले
पुलाची एक
मार्गिका आज
खुली; अंधेरी
पूर्वपश्चिम
उपनगरातील
प्रवाशांना

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

3 → मुलांशी सायबर-संवाद साधायचा कसा? बाळाचे दात येत आहेत? अशी घ्या काळजी → 4

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

'मालदीवमध्ये परदेशी सैन्य तैनात नाहीत!', माजी परराष्ट्रमंत्र्यांचा दावा; भारताबाबतचा दावाही फेटाळला

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,
भारताने १५ मार्चपर्यंत मालदीवमध्ये तैनात केलेले लष्कर हटवण्यास सांगितले आहे. दोन महिन्यांपूर्वी मालदीवचे अध्यक्ष मोइझ यांनी हे आदेश दिले होते. परंतु, आता मालदीवचे माजी परराष्ट्र मंत्री अब्दुल्ला शाहीद यांनी रिविचारी मोठा दावा केला आहे. ते म्हणाले की मालदीवमध्ये परदेशी सैनिक तैनात करण्यात आलेले नाहीत.

मालदीवमध्ये भारतीय सैन्य तैनातीचे कारण काय?
मोहम्मद मोइझ यांच्या आधी मालदीवच्या अध्यक्षपदी इब्राहिम मोहम्मद सोली हे होते. सोली यांच्या कार्यकाळात भारत व मालदीव यांच्यातील संबंध अधिक सुधारले.



मालदीवच्या पायाभूत सुविधांच्या विकासासाठी भारताने मदत केली. भारत सरकारने मालदीवला डॉनर विमाने आणि दोन हेलिकॉप्टर भेट दिली आहेत. या विमानांची व हेलिकॉप्टरांची देखभाल आणि संचालन करण्यासाठी ७५ भारतीय सैनिक मालदीवमध्ये राहतात. भारताने भेट दिलेली हेलिकॉप्टर अगदी एक दशकहून अधिक काळ मालदीवमध्ये आहेत, तर डॉनर विमाने २०२० मध्ये भारताकडून मालदीवला देण्यात आली. तत्कालीन अध्यक्ष सोली यांनी त्यासंबंधी विनंती भारत सरकारला केली होती. हेलिकॉप्टर आणि विमाने वैद्यकीय स्थलांतर, शोध व बचावकार्य, लष्करी प्रशिक्षण, पाळत ठेवणे आणि गस्त यांसारख्या कायद्यांसाठी वापरली जात आहेत.

नवे राष्ट्राध्यक्ष मुइझ यांचा त्याला विरोध का आहे?
नवे अध्यक्ष मुइझ हे माजी अध्यक्ष अब्दुल्ला यामीन यांचे आणि त्यांच्या राजकीय विचारसरणीचे प्रतिनिधित्व करतात. यामीन हे

२०१३ ते २०१८ या कार्यकाळात मालदीवचे अध्यक्ष होते. यामीन हे चीन समर्थक मानले जातात. त्यांच्या प्रशासनाच्या काळात त्यांचे कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ चायनाशी संबंध वाढले होते. याच काळात भारत आणि मालदीव यांच्यातील संबंध विशेषतः ताणले गेले. यामीन यांनी भारताने भेट दिलेली हेलिकॉप्टर परत पाठवण्याचा आग्रह धरल्यानंतर उभय देशांच्या संबंधांत बाधा आली. २०१८ मध्ये यामीन यांचा अध्यक्षपदाच्या निवडणुकीत पराभव झाला आणि सोली हे अध्यक्षपदी निवडून आले. सोली यांनी ताणलेले मालदीव-भारत संबंध सुधारण्यावर भर दिला, त्यालाच यामीन यांचा विरोध होता. सोली यांचा पराभव

करण्यासाठी यामीन यांनी यंदाच्या अध्यक्षपदाच्या निवडणुकीत मुइझ यांना रिंगणात उतरवले. मुइझ यांनी भारतीय सैनिकांच्या विरोधात इंडिया आऊट का नारा दिला होता. मालदीवमध्ये भारतीय सैनिकांचे तैनात असणे हे या देशाच्या सार्वभौमत्वासाठी धोकादायक आहे, असे त्यांचे म्हणणे आहे. आपण प्रथम मालदीव समर्थक असून हिंद महासागर द्वीपसमूहात भारतीय, चीन किंवा इतर देशांच्या लष्करी उपस्थितीला प्रवाणी देणार नाहीत, असे ते सांगतात. मात्र त्यांनी अनेकदा चिनी मदतीचे फायदे अधोरेखित केले आहेत. चीनने मालदीवला भारतविरोधी कारवायांसाठी अनेकदा मदत केलेली आहे.

■बुलढाणा। प्रतिनिधी,
शिवसेनेच्या शिंदे गटातील आमदार संजय गायकवाड मोठ्या वादात अडकण्याची शक्यता आहे. शिवजयंतीच्या दिवशी बुलढाण्यात आयोजित एका कार्यक्रमात बोलताना संजय गायकवाड यांनी दावा केला होता की, त्यांच्या गळ्यात असलेल्या माळेमध्ये असलेला दात हा वाघाचा आहे. गायकवाड यांच्या दाव्यानंतर वर्तविले गेले. त्यावर गायकवाड यांनी एबीपी माझला प्रतिक्रिया दिली. प्रतिक्रिया देताना संजय गायकवाड म्हणाले, १९८७ मध्ये मी एका वाघाची शिकार केली होती आणि त्याचा दात काढून गळ्यात घातला. त्यावर गायकवाड यांना विचारण्यात आले की वाघ होता की बिबट्या? त्यावर गायकवाड म्हणाले, वाघाची शिकार केली होती. बिबट्या वगैरेना

तर मी असंच पळून लावत होतो. शिवसेनेच्या शिंदे गटाचे आमदार संजय गायकवाड यांनी १९ फेब्रुवारी रोजी बुलढाण्यात शिवजयंतीनिमित्त आयोजित कार्यक्रमात



हजेरी लावली. यावेळी आमदार गायकवाड शिकारवाद्यांसारखे पहेराव करून आणि हाती तलवार घेऊन कार्यक्रमस्थळी आले. डोक्यावर फेटा, गळ्यात मोत्यांच्या माळ, हातात तलवार असा त्यांचा पहेराव होता. यावेळी गायकवाड यांनी त्यांच्या गळ्यातील एका लॅक्टिव्ह दात दावा केला की त्यात वाघाचा दात आहे. त्यांनी ३७ वर्षांपूर्वी एका वाघाची शिकार करून त्याचा दात गळ्यात घातला आहे.

हजेरी लावली. यावेळी आमदार गायकवाड शिकारवाद्यांसारखे पहेराव करून आणि हाती तलवार घेऊन कार्यक्रमस्थळी आले. डोक्यावर फेटा, गळ्यात मोत्यांच्या माळ, हातात तलवार असा त्यांचा पहेराव होता. यावेळी गायकवाड यांनी त्यांच्या गळ्यातील एका लॅक्टिव्ह दात दावा केला की त्यात वाघाचा दात आहे. त्यांनी ३७ वर्षांपूर्वी एका वाघाची शिकार करून त्याचा दात गळ्यात घातला आहे.

'मला नोबेल पुरस्कार मिळाला पाहिजे', अरविंद केजरीवालांचं विधान चर्चेत



■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,
देशाची राष्ट्रीय राजधानी आणि केंद्रशासित प्रदेश असलेल्या दिल्लीत आम आदमी पक्षाचे सरकार आहे. हा प्रदेश केंद्रशासित असल्याने केंद्र सरकारचंही येथे नियंत्रण असतं. केंद्राचा सर्वाधिक हस्तक्षेप असलेल्या राजधानी सरकार चालवल्याबद्दल मला नोबेल पारितोषिक मिळायला हवे, असा उपाहासत्मक टोला मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल यांनी लगावला आहे. पाणी बिलाविरोधात आम आदमी पक्षाने रिविचारी निषेध नोंदवला. या निषेधादरम्यान पक्ष कार्यकर्त्यांना संबोधित करताना

मुख्यमंत्री केजरीवाल म्हणाले, ह्याभाजपाने दिल्लीतील शाळा आणि रुग्णालयांचे बांधकाम रोखण्याचा प्रयत्न केला. गरिबांना त्यांच्या मुलांइतके शिक्षण मिळावे असे त्यांना वाटत नाही. दिल्लीत मी सरकार कसे चालवत आहे हे फक्त मला माहीत आहे. यासाठी मला नोबेल पुरस्कार मिळाला पाहिजे. ह्या सरकारी अधिकारी सरकारचं ऐकत नाही प्रलंबित पाणी बिलांच्या एकरकमी सेटलमेंटची अंमलबजावणी करण्यापासून आप सरकारला अडथळे आणल्याबद्दलही त्यांनी केंद्रावर

हल्लाबोल केला. केजरीवाल म्हणाले की, सरकारी अधिकारी आप सरकारचे आदेश घेत नाहीत, कारण त्यांना केंद्राची भीती वाटते. सरकारी अधिकाऱ्यांना केंद्र सरकारकडून धमकी दिल्ली जल बोर्डाने ही योजना पास केली आहे. आता ही योजना कॉन्बिनेटमध्ये पास करावी लागेल. परंतु, भाजपाने दिल्लीच्या एलजी यांना ही योजना बंद करण्यास सांगितले. अधिकाऱ्यांना धमकाविल्या गेल्या आहेत, ते रडत आहेत. कॉन्बिनेटमध्ये ही योजना का आणत नाहीत असा सवाल अधिकाऱ्यांना विचारला गेला तेव्हा त्यांनी सांगितलं की ही योजना निलंबित केल्या आहे. मनीष सिंसोदिया आणि सत्येंद्र जैनप्रमाणे तुरुंगात डांबू. तुमच्यावर ईडी, सीबीआयसारखे खोटे गुहे दाखल करू, असे ते म्हणाले. शनिवारी केजरीवाल यांनी राष्ट्रीय राजधानीतील रहिवाशांना त्यांची चुकीची पाण्याची बिले

भरू नका आणि ते फाडून टाका असे आवाहन केले. दिल्लीतील पाणी बिलांविरोधात आम आदमी पक्षाचे कार्यकर्ते तुरुंगात राहावे लागू शकते. इस्लामिक धर्मगुरू मुफ्ती सलमान अझहरी यांना वर्षभर तुरुंगात राहावे लागू शकते. इस्लामिक धर्मगुरू मुफ्ती सलमान अझहरी यांना अहमदाबादमध्ये केलेल्या कथित प्रक्षोभक भाषणांशी संबंधित प्रकरणांमध्ये जामीन मंजूर करण्यात आला होता, परंतु गुरुवारी रात्री वडोदरा पोलिसांनी सामाजिक विरोधी हालचाली प्रतिबंधक कायदा (डअरअ) लागू केल्यानंतर त्यांना अटक केली. तुरुंगाबाहेर त्यांचे अनेक समर्थक जमा झाले होते, त्यामुळे त्यांना कडक सुरक्षा उपायांमध्ये वडोदरा मध्यवर्ती कारागृहात नेण्यात आले. यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपरमधील पंके शाह बाबा दर्यात इमाम होते. इजरायल आणि अहमदाबादमध्ये शिकलेले अझहरी इस्लामच्या सुन्नी बरेलवी शाळेचे विद्यार्थी आहेत. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरील त्यांच्या वायोनुसार त्यांची लोकप्रियता वाढण्यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपर

मौलाना मुफ्ती सलमान अझहरी यांना वर्षभर तुरुंगात राहावे लागू शकते. इस्लामिक धर्मगुरू मुफ्ती सलमान अझहरी यांना अहमदाबादमध्ये केलेल्या कथित प्रक्षोभक भाषणांशी संबंधित प्रकरणांमध्ये जामीन मंजूर करण्यात आला होता, परंतु गुरुवारी रात्री वडोदरा पोलिसांनी सामाजिक विरोधी हालचाली प्रतिबंधक कायदा (डअरअ) लागू केल्यानंतर त्यांना अटक केली. तुरुंगाबाहेर त्यांचे अनेक समर्थक जमा झाले होते, त्यामुळे त्यांना कडक सुरक्षा उपायांमध्ये वडोदरा मध्यवर्ती कारागृहात नेण्यात आले. यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपरमधील पंके शाह बाबा दर्यात इमाम होते. इजरायल आणि अहमदाबादमध्ये शिकलेले अझहरी इस्लामच्या सुन्नी बरेलवी शाळेचे विद्यार्थी आहेत. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरील त्यांच्या वायोनुसार त्यांची लोकप्रियता वाढण्यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपर

मौलाना मुफ्ती सलमान अझहरी यांना वर्षभर तुरुंगात राहावे लागू शकते. इस्लामिक धर्मगुरू मुफ्ती सलमान अझहरी यांना अहमदाबादमध्ये केलेल्या कथित प्रक्षोभक भाषणांशी संबंधित प्रकरणांमध्ये जामीन मंजूर करण्यात आला होता, परंतु गुरुवारी रात्री वडोदरा पोलिसांनी सामाजिक विरोधी हालचाली प्रतिबंधक कायदा (डअरअ) लागू केल्यानंतर त्यांना अटक केली. तुरुंगाबाहेर त्यांचे अनेक समर्थक जमा झाले होते, त्यामुळे त्यांना कडक सुरक्षा उपायांमध्ये वडोदरा मध्यवर्ती कारागृहात नेण्यात आले. यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपरमधील पंके शाह बाबा दर्यात इमाम होते. इजरायल आणि अहमदाबादमध्ये शिकलेले अझहरी इस्लामच्या सुन्नी बरेलवी शाळेचे विद्यार्थी आहेत. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरील त्यांच्या वायोनुसार त्यांची लोकप्रियता वाढण्यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपर

मौलाना मुफ्ती सलमान अझहरी यांना वर्षभर तुरुंगात राहावे लागू शकते. इस्लामिक धर्मगुरू मुफ्ती सलमान अझहरी यांना अहमदाबादमध्ये केलेल्या कथित प्रक्षोभक भाषणांशी संबंधित प्रकरणांमध्ये जामीन मंजूर करण्यात आला होता, परंतु गुरुवारी रात्री वडोदरा पोलिसांनी सामाजिक विरोधी हालचाली प्रतिबंधक कायदा (डअरअ) लागू केल्यानंतर त्यांना अटक केली. तुरुंगाबाहेर त्यांचे अनेक समर्थक जमा झाले होते, त्यामुळे त्यांना कडक सुरक्षा उपायांमध्ये वडोदरा मध्यवर्ती कारागृहात नेण्यात आले. यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपरमधील पंके शाह बाबा दर्यात इमाम होते. इजरायल आणि अहमदाबादमध्ये शिकलेले अझहरी इस्लामच्या सुन्नी बरेलवी शाळेचे विद्यार्थी आहेत. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरील त्यांच्या वायोनुसार त्यांची लोकप्रियता वाढण्यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपर

मौलाना मुफ्ती सलमान अझहरी यांना वर्षभर तुरुंगात राहावे लागू शकते. इस्लामिक धर्मगुरू मुफ्ती सलमान अझहरी यांना अहमदाबादमध्ये केलेल्या कथित प्रक्षोभक भाषणांशी संबंधित प्रकरणांमध्ये जामीन मंजूर करण्यात आला होता, परंतु गुरुवारी रात्री वडोदरा पोलिसांनी सामाजिक विरोधी हालचाली प्रतिबंधक कायदा (डअरअ) लागू केल्यानंतर त्यांना अटक केली. तुरुंगाबाहेर त्यांचे अनेक समर्थक जमा झाले होते, त्यामुळे त्यांना कडक सुरक्षा उपायांमध्ये वडोदरा मध्यवर्ती कारागृहात नेण्यात आले. यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपरमधील पंके शाह बाबा दर्यात इमाम होते. इजरायल आणि अहमदाबादमध्ये शिकलेले अझहरी इस्लामच्या सुन्नी बरेलवी शाळेचे विद्यार्थी आहेत. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरील त्यांच्या वायोनुसार त्यांची लोकप्रियता वाढण्यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपर

मौलाना मुफ्ती सलमान अझहरी यांना वर्षभर तुरुंगात राहावे लागू शकते. इस्लामिक धर्मगुरू मुफ्ती सलमान अझहरी यांना अहमदाबादमध्ये केलेल्या कथित प्रक्षोभक भाषणांशी संबंधित प्रकरणांमध्ये जामीन मंजूर करण्यात आला होता, परंतु गुरुवारी रात्री वडोदरा पोलिसांनी सामाजिक विरोधी हालचाली प्रतिबंधक कायदा (डअरअ) लागू केल्यानंतर त्यांना अटक केली. तुरुंगाबाहेर त्यांचे अनेक समर्थक जमा झाले होते, त्यामुळे त्यांना कडक सुरक्षा उपायांमध्ये वडोदरा मध्यवर्ती कारागृहात नेण्यात आले. यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपरमधील पंके शाह बाबा दर्यात इमाम होते. इजरायल आणि अहमदाबादमध्ये शिकलेले अझहरी इस्लामच्या सुन्नी बरेलवी शाळेचे विद्यार्थी आहेत. सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्मवरील त्यांच्या वायोनुसार त्यांची लोकप्रियता वाढण्यापूर्वी ते मुंबईतील घाटकोपर

'जिथं सावरकर अकरा वर्ष कैद होते तिथं मी....' सावरकरांच्या पुण्यतिथी निमित्तानं रणदीपची खास पोस्ट



■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,
प्रसिद्ध अभिनेता रणदीप हुडा आता चर्चेत आला आहे. गेल्या काही दिवसांपासून त्याच्या स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांच्या आयुष्यावर आधारित चित्रपटाची जोरदार चर्चा सुरु आहे. त्यात त्यांनी त्यांच्या पुण्यतिथीच्या निमित्तानं शेर शेर केलेली पोस्ट नेटवर्काचे लक्ष वेधून घेताना दिसत आहे. यावेळी रणदीपनं व्यक्त केलेल्या भावना खूप काही सांगून जाणाऱ्या आहेत. रणदीपनं जेव्हा त्यांच्या नव्या चित्रपटाचा टीझर व्हायरल झाला होता तो पाहून नेटवर्कांनी त्याचे कौतुक केले होते. त्यातील त्याची भूमिका, त्याची देहबोली, वेशभूषा या साऱ्याचे प्रेक्षकांनी कौतुक केले होते. विनायक दामोदर सावरकर यांच्या बायोपिकची प्रेक्षक आतुरतेनं वाट पाहत असून त्यातील रणदीपच्या भूमिकेची चाहत्यांना कमाळीची उत्सुकता आहे. या

सगळ्यात रणदीपनं अंदाजान मधील सेल्युलर जेलचा फोटो शेर करून त्यासंबंधी एक पोस्ट शेर केली आहे. यावेळी रणदीपनं म्हटलं आहे की, जिथं सावरकरांनी अकरा वर्ष काळ्यापाण्याची शिक्षा भोगली त्या जेलमध्ये मी स्वताला बंद करून घेतले. तेव्हा लक्षात आले की, मी २० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ तिथं राहू शकलो नव्हतो. वीर सावरकर यांच्या आयुष्यावर आधारित साहित्याचा संवर्णनं वाट पाहत असून त्यातील रणदीपच्या भूमिकेची चाहत्यांना कमाळीची उत्सुकता आहे. या

राहुल-अखिलेशची जोडी सात वर्षानंतर निवडणुकीच्या रणांगणात, २०१७ ची पुनरावृत्ती होणार की नवा इतिहास घडणार?

■नवी दिल्ली। प्रतिनिधी,
केंद्रातील नरेंद्र मोदी सरकारच्या विरोधात इंडिया आघाडी मैदानात उतरली आहे. उत्तर प्रदेशमध्ये तब्बल सात वर्षानंतर काँग्रेस आणि समाजवादी पक्ष एकत्र आला आहे. गेल्या काही दिवसांमध्ये काँग्रेस आणि समाजवादी पक्षात जागावाटपावर अनेक मतमतांतरं पाहायला मिळाली. परंतु, अखेर काँग्रेस आणि सपा यांच्या जागावाटपाचा फॉर्म्युला ठरला आहे. आगामी लोकसभा निवडणुकीत काँग्रेस १७, तर सपा ६३ जागांवर निवडणुक लढवणार आहे. जागावाटपावर शिकामोर्तब झाल्यानंतर चार दिवसांनी समाजवादी पक्षप्रमुख अखिलेश यादव रिविचारी आग्रा येथील राहुल गांधी यांच्या भारत जोडो न्याय यात्रेत सहभागी झाले. दोन्ही नेत्यांनी केंद्र आणि राज्यातील भाजपा सरकारवर निशाणा साधला. २०१७ मध्येही काँग्रेस आणि समाजवादी पक्षांनी युती केली होती. मात्र, या युतीचा फारसा फायदा दोघांनाही झाला नाही. यंदाच्या निवडणुकांमध्ये २०१७ ची पुनरावृत्ती होईल की नवा इतिहास घडणार? हे पाहणं महत्त्वाचं ठरणार आहे. २०१७ च्या निवडणुकांमध्ये नेमकं काय घडलं होतं? यावर एक नजर टाकूया.

सात वर्षानंतर अखिलेश यादव आणि राहुल गांधी रिविचारी आग्रा येथे काँग्रेसच्या भारत जोडो न्याय यात्रेत पुन्हा एकत्र आले. राहुल गांधी, काँग्रेस सरचिटणीस प्रियांका गांधी वाड्हा आणि सपा अध्यक्ष अखिलेश यादव एक

त्र आल्याने २०१७ च्या आठवणींना उजाळा मिळाला. २०१७ च्या उत्तर प्रदेश विधानसभा निवडणुकीसाठी या तिघांनीही विजय रथातून प्रचार केला होता. दोन्ही पक्षांतील नेते यंदाच्या निवडणुकीत २०१७ ची पुनरावृत्ती होणार नाही, अशी आशा व्यक्त करत आहेत. २०१७ च्या निवडणुकीतील परिणामाने दोन्ही पक्षांना धक्का बसला होता. उत्तर प्रदेशमधील २०१७ च्या विधानसभा निवडणुकीत सपाने केवळ ४७ जागा जिंकल्या होत्या. २०१२ मध्ये २२४ जागा जिंकून सत्तेवर आलेल्या सपासाठी हा खूप मोठा धक्का होता, तर काँग्रेसने या निवडणुकीत केवळ सात जागा जिंकल्या. २०१२ च्या निवडणुकीत हा आकडा २८ होता.

२०१७ आणि २०२४ मधील साम्य २०१७ आणि २०२३-२४ मध्ये युतीची चर्चा निवडणुकीच्या काही महिने आधी सुरु झाली. यादरम्यान दोन्ही पक्षांच्या संबंधांमध्ये अनेक चढ-

जागावाटपासाठी बैठक घेण्यात आल्या. २०१९ च्या निवडणुकीत सपाने जिंकलेल्या रामपूर आणि मुरादाबादसह लोकसभेच्या २८ जागांची मागणी काँग्रेसने केली होती. सपाने वाराणसी आणि अमरोहा येथे आपले उमेदवार उभे केले. पूर्वी सपाने या दोन्ही जागा काँग्रेसला देणार असल्याचे आश्वासन दिले होते. २०१७ मध्ये जे घडले तसेच काहीसे पुन्हा घडत होते. अखिलेश यांनी ३१ जागांसाठी आधीच आपले उमेदवार जाहीर केले आणि रायबरेलीतील भारत जोडो न्याय यात्रेत सहभागी होण्यासही नकार दिला. या घडामोडींनी चर्चांना उधाण आले. २०१७ प्रमाणे, प्रियांका गांधी वाड्हा यांनी यात हस्तक्षेप केला आणि गेल्या बुधवारी अखिलेश यांच्याशी फोनवर चर्चा केली. यावेळी सपाने काँग्रेससाठी अमरोहा आणि वाराणसीसह १७ जागा सौहार्दपूर्णपणे देण्याची दखल घेतली. उत्तर प्रदेशमध्ये ६३ लोकसभा जागांवर आपले उमेदवार उभे केले. घोषणेच्या काही दिवसांनंतर सपाने २०८ उमेदवारांची यादी जाहीर केली. यात काँग्रेसला दिलेल्या १० जागांवरही सपाने आपले उमेदवार उभे केले.

यंदा जानेवारीपासून काँग्रेसची राष्ट्रीय आघाडी समिती आणि सपाची समन्वय समिती यांच्यात

सहभागी होणे टाळले. भाजपा हटाओ, देश को बचाओह्वाचा नारा २०१७ आणि २०२४ मध्ये मोठा फरक असल्याचे दोन्ही पक्षांच्या नेत्यांनी सांगितले. ह्यांमध्ये भूतकाळापासून धडा घेत यावेळी युती केली. या आघाडीकडे नेतृत्व करणारे लोक आहेत, यामुळे आमचा विजय निश्चित आहे, असे काँग्रेसचे प्रवक्तें सुरेंद्र राजपूत म्हणाले. आणखी एका काँग्रेस नेत्याने सांगितले की, युतीमध्ये जागावाटपावरून चर्चा होणे साहजिक आहे. ह्यांमध्ये सपा संघटनात्मक नुटीमुळे २०१७ मध्ये युती अयशस्वी ठरली. परंतु, यावेळी लोकांचा कल आमच्या बाजूने आहे, असे पक्षाचे प्रवक्तें म्हणाले. २०१७ च्या तुलनेत दोन्ही पक्षप्रमुखांना चांगला अनुभव आहे, असे पक्षाच्या अंतर्गत सूत्रांनी सांगितले.

गोखले पुलाची एक मार्गिका आज खुली; अंधेरी पूर्वपश्चिम उपनगरातील प्रवाशांना मोठा दिलासा

मुंबई : प्रतिनिधी,
अंधेरी पूर्व-पश्चिमेला जोडणाऱ्या गोखले पुलाचे बांधकाम वेगाने सुरू आहे. या बहुप्रतिक्षित पुलाच्या एका मार्गिकेचे काम अखेर पूर्ण झाले असून ही मार्गिका आज २६ फेब्रुवारी रोजी सुरू करण्याचा निर्णय महानगरपालिका प्रशासनाने घेतला आहे. परिणामी, पश्चिम उपनगरातील प्रवाशांची वाहतूक कोंडीतून सुटका होणार असल्याने त्यांना मोठा दिलासा मिळला आहे. तसेच, संपूर्ण गोखले पूल पावसाळ्यापूर्वी सुरू करण्याचा पालिकेचा मानस आहे. अंधेरी येथील गोपालकृष्ण गोखले पुल ७ नोव्हेंबर २०२२ पासून वाहतूकीसाठी बंद करण्यात आला आहे. यानंतर अंधेरी परिसरात मोठी वाहतूक कोंडीची समस्या निर्माण झाली होती. प्रशासनाकडून गोखले पुलाची एक बाजू सुरू करण्याबाबत अनेकदा मुद्दत निश्चित करण्यात आले. मात्र, दरवेळी काहीतरी कारणामुळे ते मुद्दत हुकले. यंदा



१५ फेब्रुवारीपर्यंत गोखले पुल प्रवाशांच्या सोयीसाठी सुरू करण्यात येणार होता. मात्र, कामातील तांत्रिक अडचणीमुळे पुन्हा मुद्दत लांबणीवर गेला. गोखले पुलाची पहिली तुळई (गर्डर) रेल्वे रुळावर स्थापन केल्यानंतर ती खाली आणण्याचे सर्वात आव्हानात्मक काम १९ जानेवारीपर्यंत पूर्ण करण्याचे उद्दीष्ट्य ठेवण्यात आले होते. त्याव्यतिरिक्त आणखी एक-दीड मीटरपर्यंत तुळई खाली आणण्याचे काम बाकी होते. दरम्यान, पुलाची एक मार्गिका सुरू करण्यासाठी २५ फेब्रुवारी हा दिवस निश्चित करण्यात आला होता. अखेर ही सर्व कामे २५ फेब्रुवारीपर्यंत पूर्ण झाली असल्याने मोठ्या प्रतीक्षेनंतर

आज, २६ फेब्रुवारी रोजी पुलाची एक बाजू सुरू करण्यात येणार आहे. परिणामी, अंधेरी पूर्व-पश्चिमेला जोडणाऱ्या गोखले पुलाचे बांधकाम वेगाने सुरू आहे. या बहुप्रतिक्षित पुलाच्या एका मार्गिकेचे काम अखेर पूर्ण झाले असून ही मार्गिका आज २६ फेब्रुवारी रोजी सुरू करण्याचा निर्णय महानगरपालिका प्रशासनाने घेतला आहे. परिणामी, पश्चिम उपनगरातील प्रवाशांची वाहतूक कोंडीतून सुटका होणार असल्याने त्यांना मोठा दिलासा मिळला आहे. तसेच, संपूर्ण गोखले पूल पावसाळ्यापूर्वी सुरू करण्याचा पालिकेचा मानस आहे. अंधेरी येथील गोपालकृष्ण गोखले पुल ७ नोव्हेंबर २०२२ पासून वाहतूकीसाठी बंद करण्यात आला आहे. यानंतर अंधेरी परिसरात मोठी वाहतूक कोंडीची समस्या निर्माण झाली होती. प्रशासनाकडून गोखले पुलाची एक बाजू सुरू करण्याबाबत अनेकदा मुद्दत निश्चित करण्यात आले. मात्र, दरवेळी काहीतरी कारणामुळे ते मुद्दत हुकले. यंदा

सत्यमेव जयते!

न्यायाचा विचार करताना तराजूचे चित्र डोळ्यासमोर घेते. एका पारड्यात एक वस्तू ठेवलेली असते आणि दुसऱ्या पारड्यात किलोमधले वजन. कोणतेच पारडे झुकले नाही, संतुलन साधले की आपण आपल्याला हवी ती वस्तू ठरलेल्या किमतीला विकत घेते. हीच गोष्ट न्यायाबाबत आहे. व्यक्तीचे माल कशात तोलायचे, असा प्रश्न इथे उपस्थित होतो. त्यासाठी स्वातंत्र्य समता सहभावाच्या (बंधुतेपेवजी ह्यसहभावह हा लिंगभाव-निरपेक्ष शब्द वापरला आहे.) मूल्यमापनाचे न्यायाचे नाते समजून घ्यायला हवे. स्वातंत्र्य आणि समतेला अर्थ येतो सहभावामुळे तर स्वातंत्र्य आणि समतेच्या संतुलनातून न्यायाचे तत्त्व आकाराला येते. न्यायाचे तत्त्व हे ह्यस्वातंत्र्य-समता-बंधुताह यांचे

पर्यायी नाव आहे, असे बाबासाहेब आंबेडकरांनी म्हटले होते. त्यामुळेच न्यायाचे आकलन करून घेण्यासाठी समाजातील साधने आणि संसाधने यांचे वाटप कसे झाले आहे, हे पाहणे जरूरीचे असते. ही न्यायाची संकल्पना वेगवेगळ्या प्रकारे समजून घेता येते. जॉन रॉल्स (१९२१-२००२) या विचारवंताने न्यायाबाबत दोन सूत्रे सांगितली आहेत. समाजातल्या प्रत्येकाला समान संधी असली पाहिजे आणि स्वातंत्र्याचा अवकाश असला पाहिजे, हे पहिले सूत्र. समाजातल्या सर्वांत वंचित घटकाला सर्वाधिक फायदा मिळेल अशा प्रकारे संसाधनांचे वितरण झाले पाहिजे, हे दुसरे सूत्र. यादुसऱ्या सूत्राचा आशय गांधीजींनी केक वर्षाआधी मांडलेल्या अंत्योदय या संकल्पनेतही दोबळमानाने दिसतोच.

विकासाची दिशा समाजातील सर्वांत मागास घटकाला न्याय मिळाला पाहिजे, यानुसार असावी अशी गांधींची धारणा होती. कार्ल मार्क्ससारखा समाजशास्त्रज्ञाने व्यक्ती तिच्या क्षमतेनुसार काम करेल आणि तिला ह्यगरजेनुसार मोबदला मिळेल असे न्याय्य समाजाचे चित्र मांडले होते. न्यायाची अशी वेगवेगळ्या रूपातील मांडणी असली तरी आपल्या संविधानाच्या उद्देशिकेत सामाजिक, आर्थिक आणि राजकीय न्याय अशा न्यायाच्या तीन आयामांचा उल्लेख केला आहे. समाजातील सर्वांना प्रतिष्ठा असेल, समानतेने वागणूक मिळेल तेव्हा सामाजिक न्याय प्रत्यक्षात येईल. सामाजिक न्याय व्हावा म्हणूनच काही शोषित, वंचित घटकांसाठी विशेष तरतुदी केलेल्या आहेत.



महाराष्ट्र शासन जलसंपदा विभाग, कार्यकारी अभियंता,

भातसा धरण व्यवस्थापन विभाग, भातसानगर, यांचे कार्यालय
भातसा प्रकल्प वसाहत भातसानगर, ता. शहापूर, जि. ठाणे पिनकोड ४२१६०३
दुरध्वनी क्र. ०२५२७-२४९५९४, email id – eebdmdbhatsa@gmail.com
दर मागणी पत्रक सुचना क्र. ६ सन २०२३-२४

कार्यकारी अभियंता, भातसा धरण व्यवस्थापन विभाग, भातसानगर पिन कोड नं. ४२१६०३ दुरध्वनी क्र. ०२५२७-२४९५९४ हे अनुभवी व इच्छुक संस्थेकडून खालील नमुद परिशिष्टातील कामाचे अंदाजपत्रक तयार करण्यासाठी दरपत्रक मागवित आहेत. सदर दरपत्रके हे इच्छुक संस्थेने शासनाचे संकेतस्थळ <http://mahatenders.gov.in> येथुन दि. २६/०२/२०२४ पासुन दि. ०४/०३/२०२४ पर्यंत डाऊनलोड करून ऑनलाईन किंवा हस्ते / रजिस्टर पोस्टाने सादर करावीत. तसेच दरपत्रके स्विकारण्याचा अथवा नाकारण्याचा अधिकार कार्यकारी अभियंता, भातसा धरण व्यवस्थापन विभाग, भातसानगर यांनी राखून ठेवला आहे. अट असलेले दरपत्रक स्विकारले जाणार नाही.

Name of work :- Dismantle And Installation of Elevator at Bhatsa Dam.			
Sr. No.	Particulars of Material	Unit Job Work	Rate
1	Dismantling the existing 13 to 17 Passenger / Stretcher / Goods lift of all types travelling G+1 floors having with auto/manual operated doors for lift car & all landings with door frames, guide rails, controller, wiring buffers, Lift Machine, ropes complete with all allied accessories of Lift and making the site clear in all respect complete with refilling the holes with cement mortar & making the site as original this job includes transportation of the dismantled material up to division/section store and handing over to the section engineer/vkeeper in charge complete.	Job Work	
2	Providing structural steel work in hollow section of various thickness and sizes in square, rectangular vround shape from 25mm to 450 mm section as per IS 4923 YST 310 Grade produced from iron ore and blast furnace route etc. as per detailed designs and drawing or as directed including cutting, fabricating, hoisting, erecting, fixing in position, making riveted/bolted/welded connections and painting Complete	Job Work	
3	Item No. 1: Monetary make 15 HP , 415V 3 Phase, 5 Groove, 1440 RPM, 1 mps Speed, V3F 8” centre“ Dia. Of Main Pulley (5 Groove, 13mm), 10 inches Break with diverter set, 7 groove. Item No. 2: Lift Control Panel with Variable Voltage Variable Frequency Drive, SX Series, 25 HP Drive. Item No. 3: Guide Rails of ‘T’ Section 16 mm Thick. (At rate of 7320.00 Rs./ mtrs) Total required 360 mtrs (the rate are including fasteners and nut bolts with joint plate & brackets). Item No. 4: Car made of stainless steel frame 304 Grade material 1.5 mm thick including light, fan, PVC flooring, fall selling, hand rails etc. Item No. 5: Car and Counter Safety made by MS C-Channel (50x100x50mm) with Counter weight have a load bearing capacity to appropriate load of 2600 Kg. Item No. 6: Suspension rope required 350 mts Item No. 7: MS Manual Collapsible doors required with MS powder coated frame, track, bottom seal and fasteners, nut bolts, rack bolts, L type brackets (Clear opening 1000mm) Item No. 8: Over Speed Governor Set with 8 mm rope and other safety items Item No. 9: Landing Operation Panel (LOP) Item No. 10: Car Operation Panel (COP) Item No. 11: 0.5 Sq.mm Polycab make flexible wire FR Item No. 12: 2.5 sq.mm Polycab make flexible wire FR Item No. 13: 0.5 sq. mm 12 crore flat cable make Polycab Item No. 14: Electrical Accessories – 7 Gate Locks, 6 Limit Switch, 3 reed switch, 1 pit switch, 2 maintenance box, 1 inspection box, 1 carget switch, 3 cable hangers, 36 magnets, 3 safety switch, 1 Rcam, 2 MCB, 1 ELCB Item No. 15: Overload Sensor with display	Job Work	

१. दरपत्रक केवळ अंदाजपत्रक बनविण्याच्या उद्देशाने गमागविण्यात आलेले आहे. दरपत्रक निविदेची किंवा कामाची हमी देत नाही.
२. कामाबाबत अश्रीक माहिती आवश्यक असल्यास ती आपणास कार्यकारी अभियंता, भातसा धरण व्यवस्थापन विभाग, भातसानगर, यांच्या कार्यालयात कार्यकालीन वेळेत उपलब्ध करून देण्यात येईल.
३. नमुद केलेले दर हे GST वगळता, गौण खनिज, वीमा व सर्व करांसहित असावेत.

जा. क्र. भाधव्यवि/लेशा -०४/५०८/२०२४
दि. २२/०२/२०२४
भातसा धरण व्यवस्थापन विभाग, भातसानगर यांचे कार्यालय

क्र. विमाका/कोवि/२०२३-२४/४२०

(सही)
कार्यकारी अभियंता,
भातसा धरण व्यवस्थापन विभाग,
भातसानगर

वसई विरार शहर महानगरपालिका

जा.क्र. : वविशम/प्रससी/जाहिरात/२२/२०२४ दिनांक २२.०२.२०२४

जाहिर नोटीस

वसई विरार शहर महानगरपालिका अधिनियम 1949 चे अधिसूचीतल प्रकरण 8 मधील कलम 1(1) व 1(2) अन्वये व ४६९ च्या नुसार जाहिर नोटीस खालिल मालमतेच्या हस्तांतरणासंबंधित वसई विरार शहर महानगरपालिका विभागीय कार्यालय विरार येथे प्राप्त मालमत्ता प्रकरणपरत्वे नोटीसनुसार सदर हस्तांतरण संदर्भात हरकत अगर आक्षेप असल्यास ही नोटीस प्रसिद्ध झाल्यापासून १५ दिवसांचे आत हितसंबंधाच्या व हरकतीच्या लेखी पुराव्यासह वसई विरार शहर महानगरपालिका विभागीय कार्यालय लेखी स्वरुपात हरकत नोंदवावी.अन्यथा करवसुलीच्या सोयीसाठी हस्तांतरण करून महानगरपालिका याबाबत नोंद घेतली जाईल.

अ. क्र.	दिनांक	अनुसूधित दोन/तीन मधील नोटीसीचा मालमत्ता क्र.	करनिर्धार पुस्तकातील वर्ड क्र.	मालमतेचे ठिकाण	मालमतेचे स्वरुप	ज्यांचे नावे मालमत्ता आहे त्यांचे म्हणजे मालमत्ता विकणा-याचे नाव किंवा अभिहस्तांकन कर्त्याचे नाव	खरिददाराचे किंवा अभिहस्तांकन करदात्याचे नाव
१	०७.१२.२०२३	VR०४/४८४/२६	०४	भक्ती सदन, उषा किरण पुढे, जिवदानी रोड	निवासी	पद्माकर जगन्नाथ आक्रे	सविता जगन्नाथ आक्रे
२	०७.१२.२०२३	VR०५/११४९/७७	०५	श्रीकृष्ण अपार्ट, बी/४०३ पापाडखिंड रोड	निवासी	मामा डेव्हलपर्स अॅन्ड बिल्डर्स	विनायक रघुनाथ कोबनाक
३	०७.१२.२०२३	VR०४/९२४/१४	०४	लक्ष्मी बालाजी नगर, रूम नं. ए/३०३ हिलपार्क जवळ	निवासी	उमेश प राऊत	अविनाश मधुकर आग्ने
४	०७.१२.२०२३	VR०१/८२३/४८	०१	श्री शुभ लक्ष्मी अपार्टमेंट, नारंगी बायपास रोड	निवासी	शुभलक्ष्मी डेव्हलपर्स	शुक्रराज गोविंद पाटील व रंजना शुक्रराज पाटील
५	०७.१२.२०२३	VR०१/५७५/६७	०१	रंजना अपार्टमेंट, रूम नं-४११ विजय नगर	निवासी	गंगाधर विठ्ठल रच्चा	ईंदिरा पोमन बलम नाडर
६	०७.१२.२०२३	VR०१/८६०/५१	०१	भारती अपार्टमेंट, रूम नं. ५०७ जानुवाडी साईनाथ नगर	निवासी	उमेश बाबुराव पाटील	प्रसाद हेमंत घाडी व प्राजक्ता हेमंत घाडी
७	०७.१२.२०२३	VR०५/१५७१/२६	०५	हिराबाई अपार्ट, रूम नं. ११२ गांधी चौक	निवासी	विनोद बम्बहादुर श्रीवास्तव	मीनादेवी विनोद श्रीवास्तव
८	०७.१२.२०२३	VR०५/१४१९	०५	जनकपुरधाम, गाळ नं. २, फुलपाडा रोड	निवासी	ममता ललन झा व पुष्पा रंजना झा	पुष्पा रंजन झा
९	०७.१२.२०२३	VR०२/९६२/११	०२	श्रावणी अपार्टमेंट, रूम नं. १०४ गणपती मंदिराजवळ	निवासी	हरीओम इंटरप्रायजेस	दिनेश राजाराम कांबळे
१०	०७.१२.२०२३	VR०५/११३/५०	०५	जय अंबे अपार्टमेंट, दुसरा मजला रूम नं. २१२ किसन अहाडी	निवासी	जगदिश नारायण दुबे	बबिता देवी महान्द झा
११	०७.१२.२०२३	VR०५/१७५२/१	०५	अन्सारी हाऊस शॉप नं. १, गांधी चौक	वाणिज्य	साई गणेश इंटरप्रायजेस	विपूल घिसुसिंग राजपुरोहित
१२	०७.१२.२०२३	VR०२/७९५/१४	०२	गोविंद एकता, बी/१०३ पाच पायरी	निवासी	निलम ब्रम्हेदव गुप्ता	निलेश कमलाकर साळ्वी
१३	०८.१२.२०२३	VR०५/१६४५/४३	०५	आशा दिप अपार्टमेंट, गोविंद नगर, गांधी चौक फुलपाडा रोड	निवासी	दत्ताराम महादु भोईर	गौतम गंगाराम पागडे व शमिका गौतम पागडे
१४	०८.१२.२०२३	VR०५/१३५७/३९	०५	वर्तक प्लाझा, बी -४०४	निवासी	लिलाधर तोलाराम भट्ट	समीर महादेव कदम
१५	०८.१२.२०२३	VR०४/३४	०४	पाटील निवास, आईस फक्ट्रीजवळ	निवासी	सुशीला रमाकांत पाटील	त्रिशुल रमाकांत पाटील
१६	०८.१२.२०२३	VR०४/३४/१	०४	पाटील निवास, आईस फक्ट्रीजवळ	निवासी	सुशीला रमाकांत पाटील	त्रिशुल रमाकांत पाटील
१७	०८.१२.२०२३	VR०१/४४१/५	०१	रिध्दी हाईट्स, शॉप नं.-५ नारींगी बायपास रोड	निवासी	विनायक कॅन्स्ट्रक्शन कंपनी	देवेंद्र खेमराज जैन
१८	०८.१२.२०२३	VR०१/४४१/६	०१	रिध्दी हाईट्स, शॉप नं.-६ नारींगी बायपास रोड	निवासी	विनायक कॅन्स्ट्रक्शन कंपनी	देवेंद्र खेमराज जैन
१९	०८.१२.२०२३	VR०१/४४१/७	०१	रिध्दी हाईट्स, शॉप नं.-७ नारींगी बायपास रोड	निवासी	विनायक कॅन्स्ट्रक्शन कंपनी	देवेंद्र खेमराज जैन
२०	०८.१२.२०२३	VR०१/४४१/९	०१	रिध्दी हाईट्स, शॉप नं.-९ नारींगी बायपास रोड	निवासी	विनायक कॅन्स्ट्रक्शन कंपनी	देवेंद्र खेमराज जैन

सही/-
(महेश पाटील)
प्र. सहा. आयुक्त
प्रभाग समिती 'सी' चंदनसार
वसई विरार शहर महानगरपालिका



संपादकीय...

मुलांशी सायबर-संवाद साधायचा कसा?



संपादक
दिपक मोरेश्वर नाईक

डिजिटल-पालकत्वाच्या प्रवासात मुलांशी डिजिटल-स्पेसबद्दल संवाद कसा साधला पाहिजे याविषयी अनेकदा पालकांचाच गोंधळ उडालेला असतो. असा संवाद आवश्यक आहे हेच मुळात अनेकांच्या लक्षात येत नाही. मुलांना आमच्यापेक्षा ऑनलाईनबद्दल जास्त कळतं, या विचारात काही पालक अडकलेले असतात. ह्यांच्या आम्ही काय सांगणार, असाही त्यांना वाटत असतं; पण जगण्याचा आणि जगण्यातल्या खाचखळ्यांचा अनुभव अर्थातच पालकांना मुलांपेक्षा जास्त असतो. जगण्याच्या या शहाणपणातून आपण काही ना काही शिकत असतो हे विसरू नये. सायबर-पालकत्व हेही संवादावर अवलंबून आहे आणि हा संवाद जितक्या लवकर सुरू होईल तितकं उत्तम. अनेकदा पालक संवाद सुरू करतात मूल टीनएजर झाल्यावर; पण तोपर्यंत पुलाखालून बरंच पाणी वाहून गेलेलं असतं. त्या वयात मुलं संवादासाठी मोकळी असतील असं नाही. काही पालकांचा संवाद हा फक्त शाळा, अभ्यास, मार्क, क्लासेस... इतकाच मर्यादित असतो. मूल जन्माला आल्यापासून ज्या त्या वयात, वयानुरूप संवाद आवश्यक असतो.

सायबर-पालकत्वालाही हेच लागू होतं. मुलांच्या हातात फोन जाण्याआधी संवाद सुरू झाला पाहिजे; पण समजा, तुम्ही तसे केलेलं नाही, तरीही उशीर झालेला नाही. मुलांनी डिजिटल-स्पेस शहाणपणाचं वापरावी असं वाटत असेल तर मोठ्यांच्या वर्तनात ते शहाणपण दिसणं आवश्यक आहे. मुलांना सांगायचं ह्यांफोन बाजूला ठेवावं आणि आई-बाबा सतत फोनमध्ये गुंतलेले हे चित्र फारसं शहाणपणाचं नाही. तीच गोष्ट आजी-आजोबांच्या बाबतीत. माच्या कामाच्या निमित्तानं जेव्हा जेव्हा लहान मुलांशी संवाद होतो तेव्हा तेव्हा ते आजी आणि आजोबा सतत व्हाट्सपमध्ये किंवा यूट्यूब बघण्यात गुंतलेले असतात. या बाबीची नोंद मुलं घेत असतात. त्यामुळे स्वतःचं उदाहरण तयार करणं आवश्यक आहे. आपल्या आजूबाजूचे मोठे लोक फोनमध्ये गुंतलेले असले तरी इतरही गोष्टी करत असतात हे मुलांना दिसलं पाहिजे. पालक आणि आजूबाजूचे मोठे दोन्हीकडे - ऑनलाईन आणि ऑफलाईन जगात - वावरत असतात आणि त्याचा समतोल साधत असतात हे आपोआप मुलांपर्यंत पोहोचतं. आणि, मुलं तुमच्या आजूबाजूला असताना या

गोष्टी घडल्या पाहिजेत. मुलं शाळेत गेल्यावर आई किंवा बाबा पुस्तक वाचत असतील आणि मुलं सोबत असताना मोबाईल वापरत असतील तर मुलांपर्यंत तेच पोहोचेल, जे मुलं बघतील. घरात नो स्क्रीन जागा आणि वेळा तयार करा. घरात असे प्रसंग सुनिश्चित करा, जेव्हा कुणीही फोन वापरायचा नाही. अशा वेळा टरवा, जेव्हा फोन बाजूला ठेवला जाईल. उदाहरणार्थ : झोपताना फोन बंद...बाथरूममध्ये फोन न्यायचा नाही...जेवताना फोन बाजूला ठेवायचा...अभ्यासाच्या वेळी फोन नको. हे करत असताना घरातल्या सगळ्यांना समान नियम अपेक्षित आहे. जेवताना मुलांनी फोन बाजूला ठेवायचे; पण ऑफिस-मेसेजच्या नावाखाली आई-बाबा फोन बघत जेवणार, असं चालणार नाही. किंवा, झोपताना मुलांचे फोन काढून घ्यायचे; पण आई-बाबा सीरिअल बघत झोपणार, हे जमायचं नाही. मुलं पालकांच्या सवयी उचलतात हे नेहमी लक्षात ठेवलं पाहिजे. डिजिटल-स्पेसमध्ये तुम्ही काय करता त्याविषयी मुलांशी बोला. एखादी बातमी वाचली, चांगली वेब-सीरिअल बघिली, कुणाबाबत काही सायबर-गुन्हा घडल्याचं कानावर

आलं तर त्या गोष्टी मुलांशी शेअर करा. हे शेअरिंग जितकं जास्त होईल तितकी मुलं सायबर-सजग व्हायला मदत होते. आणि, पालकांनी त्यांच्या जगातल्या गोष्टी मुलांना सांगितल्या की, मुलांही आपोआप त्यांच्या जगातल्या गोष्टी पालकांना सांगतात. आपलं मूल सायबरच्या जगात सुरक्षित आहे की नाही हे समजून घेण्यासाठी हा संवाद अतिशय उपयोगी पडतो. आणि, हा संवाद असं समोर बसवून होत नाही. सोशल मीडियावर, गेमिंग करतानाचे मोठ्यांचे अनुभव मुलांना समजणं आवश्यक असतं. त्यातूनच मुलं शिकत जातात आणि सजगही होतात. विश्वासचं नातंसायबरचं जग जितकं सुरेख आहे, उपयोगी आहे, आकर्षक आहे तितकंच ते धोकादायकही आहे. आपली मुलं त्या जगात सुरक्षित राहावीत यासाठी मुलांचा पालकांवर दड विश्वास हवा. आपण पालक आहोत म्हणून तो विश्वास असेलच असं नसतं. मुलांच्या मनात तो निर्माण करावा लागतो. मुलं चुकली, कशात फसली, कुणी त्यांना त्रास दिला तरी पालक आपल्याबरोबर आहेत, मदतीला उपलब्ध आहेत हे मुलांना माहीत असणं आवश्यक आहे.

राजवंश भारती : नागवंश



अगदी प्राचीन काळापासून नागवंश अस्तित्वात आहे. त्यांची राज्ये लहान व विखुरलेली होती, पण ती प्रत्येक कालखंडात होती. नागवंश (ई ८८८-३८) भारताच्या प्रदीर्घ इतिहासाचा महत्त्वाचा साक्षीदार आहे. नागांचे पुस्तके उल्लेख वेदांमध्ये आढळतात.

पण नागवंशाबद्दल ठळक उल्लेख आढळतो, तो महाभारतात. अगदी आजही भारताच्या ईशान्येकडे नागांचा एक प्रदेश, नागप्रदेश नागालँड नकाशात विद्यमान आहे. नागवंशीय राजांनी पौराणिक काळात विदिशा, मथुरा, पश्चावती या ठिकाणांहून आपला राज्यकारभार केला. नागवंश हा असा राजवंश आहे, जो अगदी प्राचीन काळापासून भारतात अस्तित्वात होता. नागांचे पुस्तके उल्लेख वेदांमध्ये आढळतात; पण नागवंशाबद्दल ठळक उल्लेख आढळतो तो महाभारतात. असे दिसते, की सूर्यवंश व चंद्रवंश या दोन्ही प्राचीन वंशांच्या जोडीने नागवंशाची लहान-मोठी राज्ये भारतवर्षात नांदत होती.

पण त्यांचे प्रदेश बहुधा मुख्य राजप्रदेशांपासून दूर, एकीकडे असे होते. शिवाय इतर क्षत्रिय वंशांच्या मानाने नागवंशीराजे अर्धनागरी समजले जात. त्यांच्याविषयी एक प्रकारची भीती आणि परकेपणाची भावना तत्कालीन राजकुळ्यांमध्ये होती. नाग किंवा निषादांचे राज्य जोपर्यंत आडबाजूला होते, तोपर्यंत मोठ्या राजसत्तांना काही आक्षेप नव्हता.

पण त्यांचे वर्चस्व वाढत आहे, अशी शंका आली, की या राजांना ती धोक्याची घंटा वाटायची. मग कोणतेही निमित्त काढून मोठ्या राजसत्ता नागांशी युद्धाला सुरवात करीत. नागवंशी लोक मुळात अत्यंत शूर आणि लढवय्ये होते, पण साधनसामग्रीबाबत ते क्षत्रिय राजांपेक्षा बरेच उणे होते. त्यामुळे बऱ्याचदा त्यांना पराभव स्वीकारावा लागला, असे दिसून येते.

याशिवाय आणखी एक महत्त्वाची उणीव त्यांच्यात होती; ती म्हणजे शिक्षणाची. कोणत्याही महत्त्वाच्या घटनेची नोंद त्या काळी बहुधा मौखिक परंपरेने ठेवली जायची. ती कथारूपात, श्लोकबद्ध करून, पाठांतराने प्रसारित होत असे; जसे महाभारत व्यासशिष्यांनी सर्वज्ञात केले. त्यामुळे नोंदवणारी व्यक्ती ही मुळातच या मोठ्या राजवंशांशी निगडित असलेली, त्यांची नोंद पक्षपाती अशीच असणार हे उघड आहे. म्हणूनच नागवंशाच्या राजांचे

उल्लेख जे प्राचीन वाङ्मयात आहेत, ते तुटक आणि अपुरे आहेत. त्यांची एक सलग अशी वंशावळ सापडतच नाही आणि त्यांचे जे चित्रण केले गेले आहे, तेही अगदी चमत्कारिक, अतिरूपकात्मक आहे.

नागांविषयी बोलताना ते जणू प्रत्यक्ष सर्पयोनीतील अजस्र जीव होते, अशी वर्णनच जास्त आहेत. विविध शापांच्या गुंतावळ्यात त्यांना अडकवून अतिमानवी योनीत टाकून दिले आहे. परिणामी, या कथांमागची रूपे समजून घेऊन त्यातून इतिहास शोधणे फार जिकिरीचे होते. अशा रूपकांच्या गुंतावळीत नाग या राजवंशाची जी थोडीफार माहिती समजते ती अशी : महर्षी कश्यपांना कद्रू या पत्नीपासून जी मुले झाली, त्यांच्यापैकी महत्त्वाचे म्हणजे अनंत (शेष), वासुकी, तक्षक, कर्कोटक, कालिया, पद्म, शंख, कुलिक, धृतराष्ट्र, ऐरावत (ही नागांची नावे आहेत) इत्यादी. कद्रू ही विनतेची बहीण आणि दक्षप्रजापतीची मुलगी असल्याचे पुराणांमध्ये म्हटले आहे. पण, ती स्वतः नागपूजक वनवासी समाजाची असावी किंवा तिने तशी पूजापद्धती अंगीकारली असावी. तिने आपल्या मुलांना ह्यनागवंशीहू ही ओळख दिली. त्यांनीही तीच ओळख भविष्यात कायम ठेवली. तशी नागकुळेकिततीतरी आहेत; पण आपण सध्या नाग या राजवंशाचा विचार करतोय. कश्यपांनी जो भूभाग रहिवासयोग्य केला, त्याला कश्यपांचा प्रदेश कश्यपमीर हे नाव मिळाले. ते आजचे काश्मीर. इथेच त्यांच्या मुलाने अनंताने आपली नगरी वसविली ती अनंतनाग. अनंताला शेष या नावानेही ओळखले जाते. हा पौराणिक नागवंशातील बहुधा पहिला आणि सगळ्यात श्रेष्ठ राजा होय. दुसरा कद्रूपुत्र वासुकी. त्यानेही त्याच भागात हिमालयाच्या पायथ्याला आपले नागराज्य उभे केले. कर्कोटकानेही काश्मीर प्रदेशातच राज्य केले. त्याचा वंश जास्त काळ टिकला. इसवी सनाच्या आठव्या शतकातील काश्मीरचा प्रसिद्ध राजा ह्यललितादित्य मुक्तापीड हा कर्कोटक वंशाचाच राजा होता. कल्हणाच्या राजतरंगिणी या ग्रंथांमध्ये याची सविस्तर माहिती आहे.

तक्षक थोडा दक्षिणेकडे सरकला. पंचनद प्रदेशात तक्षकशिलेला त्याने आपले राज्य स्थापन केले. कालियाने

पूर्वेकडे, यमुनेच्या आसपास आपली वस्ती हलवली. तक्षक आणि कालिया यांनी महत्त्वाकांक्षेपोटी चंद्रवंशाशी वैर पत्करले. त्याचा परिणाम असा झाला, की युद्धवंशी श्रीकृष्णाने कालियाला यमुनेपासून हाकलून लावले. राजवंश भारती : स्वतः राजा नसेलला सर्वश्रेष्ठ युद्धवंशी... श्रीकृष्ण !

तिकडे खांडववन अजुनीने जाळले, तेव्हा त्यात प्रच्छन्नपणे राहणारी तक्षकपत्नी आणि अनेक नागसेवक मारले गेले. साहजिकच तक्षकाने पांडवांशी वैर धरले. ते अनेक वर्षे टिकले. महाभारत युद्धानंतर त्याने परिश्रित राजाला (बहुधा विषप्रयोगाने) मारले. त्याचा सूड जन्मेजयाने घेतला आणि त्याने सगळ्या नागवंशांविरोध युद्ध पुकारले.

तक्षक देवांच्या राजाला इंद्राला शरण गेला. अखेर आस्तिरक या एका नागमातेच्या ब्राह्मणपुत्राने या सुडयज्ञात मध्यस्थी करून समेट घडवून आणला. या वैरभावाच्या विपरीत जाऊन अजुनीने वनवासात असताना कौरव्य नागवंशाची राजकन्या उल्पी हिच्याशी गांधर्व विवाह केला. त्याचा मुलगा इरावान, महाभारत युद्धात पांडवसेनेत होता. नागवंशीय राजांनी पौराणिक काळात विदिशा, मथुरा, पश्चावती या ठिकाणांहून राज्यकारभार केला.

इ. स. पूर्व तिसऱ्या शतकात सातवाहन राजा सीमूत याची राणी नागनिका ही नागवंशीय होती. स्वतःच्या नावाची नाणी पाडणारी आणि शिलालेख कोरून घेणारी ती इतिहासातील पहिली महिला राज्यकर्ती होती आणि हा मान नागवंशाला जातो! नागवंशीय राजांनी भारताच्या मध्यवर्त स्थानपन केलेली नगरी त्यांच्या नावानेच ओळखली जाते, ती म्हणजे नागपूर!

दक्षिणेतील पांड्य राजवटीची पाळ्युळेही नागवंशात आहेत, असे काही अभ्यासकांचे म्हणणे आहे. हिंदू पुराणांमध्येतिरिक्त बौद्ध जातके आणि जैन पुराणांमध्येही नागराजांचा संदर्भ आढळतो. आपल्या अजिंठा लेण्यांमध्ये नागराजांचे एक सुरेख शिल्प कोरलेले आहे.

अशा प्रकारे अगदी प्राचीन काळापासून नागवंश अस्तित्वात आहे. त्यांची राज्ये लहान व विखुरलेली होती, पण ती प्रत्येक कालखंडात होती. नागवंश हा भारताच्या प्रदीर्घ इतिहासाचा महत्त्वाचा साक्षीदार आहे. अगदी आजही भारताच्या ईशान्येकडे नागांचा एक प्रदेश, नागप्रदेश नागालँड नकाशात विद्यमान आहे.

ड्रग्सची साखळी पुणे ते कुवेत...

उपमुख्यमंत्री आणि गृहमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी पुणे दौऱ्यात महाराष्ट्र राज्य ड्रग्समुक्त करण्याची घोषणा केली होती. पुणे पोलिसांनी धडाकेबाज न भूतो... कारवाई करीत आंतरराष्ट्रीय ड्रग्स रिकेटचा पदाफांस केला. या कारवाईत साडेतीन हजार कोटी रुपये किमतीचा १७६० किलो मेफेट्रोन (एमडी) अमली पदार्थाचा साठा जप्त करण्यात आला. पुणे पोलिसांची ही कामगिरी निश्चित कोतुकास्पद आहे. तरुण पिढीचं भविष्य अंधारात लोटणाऱ्या ड्रग्स माफियांवर आता कायद्याचा जरब बसविण्याची गरज आहे. आंतरराष्ट्रीय पातळीवर नावाजलेलं पुणे शहर सध्या अमली पदार्थांच्या तस्करीमुळे चर्चेत आलंय. अमली पदार्थांच्या प्रकरणातील मास्टर मांड संम ऊर्फ संदीप धुनिया मूळचा विहारमधील. तो इंग्लंडचा रहिवासी आहे. तो सध्या कुवेतमध्ये वास्तव्यास असल्याची माहिती समोर आली आहे. धुनिया आणि ब्राऊन या दोघांचा शोध घेण्यासाठी इंटरपोल ची मदत घेतली जाणार आहे. त्याच्याविरुद्ध ह्येड कॉर्नर नॉटिस बजावली आहे.

या प्रकरणात यापूर्वी पुण्यातील वैभव ऊर्फ पिंट्या भारत माने, अजय अमरनाथ करोसिया, हैदर नूर शेख, भीमाजी परशुराम साबळे, डोबिवलीतील युवराज बब्रुबाब भुजबळ, नवी दिल्लीतील दिवेश चिरंजीव धुनिया, संदीप राजपाल कुमार, संदीप हनुमानसिंग यादव आणि सांगलीतील आयुब अकबरशाह मकानदार पोलिसांच्या ताब्यात आहेत.

अभिनेता शाहरुख खानचा मुलगा आर्यन खानला अमली पदार्थांची विक्री करणाऱ्या आणि बाळगणाऱ्यांशी संपर्क तसेच पेडलर्सशी व्हॉट्सअप चॅटिंग केल्याच्या संशयावरून नाकोटिक्स कंट्रोल ब्युरोने (एनसीबी) कारवाई केली होती. देशभरात त्याची मोठी चर्चा झाली. दुसरीकडे पुणे जिल्ह्यातील ग्रामीण भागात राजगणव एमआयडीसी आणि खेड तालुक्यात किलोनी नव्हे तर चक्क किंवदंतनी एमडी चं उत्पादन करणारे कारखाने सुरू असल्याचं उघड झालंय. पुणे ग्रामीण पोलिसांसह आणि राष्ट्रीय तपास यंत्रणांना आता याकडं गांभीर्यानं लक्ष द्यावं लागेल.

डीआरआय अर्थात महसूल गुप्तचर संचालनालयानं २०१६ मध्ये धुनियाकडून दीडशे किलो एमडी जप्त केले होते. या प्रकरणात डीआरआय ने या गुन्हातील आरोपी विपिन कुमार आणि सांगलीतील आयुब मकानदारला पुण्यातून अटक केली होती. हे तिघे येवढा कारागृहात असताना त्यांची आरोपी वैभव माने आणि हैदर शेखशी ओळख झाली. विपिन कुमार सध्या येरवडा कारागृहात आहे. धुनिया जामिनावर बाहेर आहे. त्यानं कुकुर म एमआयडीसीत अर्थिक लॅबोरेटरी प्रायव्हेट लिमिटेड कंपनीतील केमिकल तज्ज्ञ युवराज भुजबळला एमडी बनवण्याचं काम सोपवलं होतं. धुनियानं देशातील काही केमिकल कंपन्यांना ड्रग्स बनविण्याचं काम दिल्याचा संशय पोलिसांना आहे. त्यामुळे काही केमिकल कंपन्या आणि लॅबोरेटरीज पोलिसांच्या रडारवर आल्या आहेत. संदीप धुनिया ३० जानेवारीला नेपाळमधील काठमांडूमधून कुवेतमध्ये पळाला.

पुणे पोलिसांनी दिल्लीत हस्तगत केलेले एमडी नेपाळमार्गे लंडनला पाठवण्यात येणार होतं. परंतु पुणे पोलिसांच्या गुन्हे शाखेच्या युनिट एकच्या पथकानं १९ फेब्रुवारीला मध्यरात्री सोमनार पेठ परिसरात छापा टाकला. पोलिसांनी एका मोटरीतून आरोपी वैभव माने आणि अजय करोसिया यांच्याकडून एक कोटीचं पाचशे ग्रॅम एमडी हस्तगत केलं. त्यानंतर तपासात हैदर शेखकडून अडीच कोटीचं एमडी जप्त केलं. त्यानंतर

परिसरात गोदामात छापेमारी केली. तेथून शंभर कोटीचं एमडी जप्त केलं. कोणाला संशय येऊ नये, यासाठी गोदामातील मिठाच्या पोत्यांमध्ये एमडी लपवण्याची शक्यता गुन्हेगारांनी लढविली होती. परंतु पोलिसांनी तस्करांचे मनसुबे उधळून लावले. त्यानंतर या गुन्हाची व्याप्ती वाढतच गेली.

दौंड तालुक्यातील कुकुर म एमआयडीसीमधील कारखान्यात एमडी चं उत्पादन घेण्यात येत असल्याची माहिती पोलिसांना मिळाली. या कारखान्यातून मुंबई, पश्चिम बंगाल आणि नेपाळमार्गे लंडन तर सांगलीतून गोव्यामध्ये अमली पदार्थांची तस्करी सुरू होती. पुणे शहर आणि लगतच्या ग्रामीण भागातील पबज, तारार्कित हॉटेल्स आणि फार्म हाउसवर होणाऱ्या पाट्यंमध्ये एमडी आणि इतर ड्रग्सचा पुरवठा केला जातो. त्यामुळे मोठ्या ड्रग्स डिलर्सकडून छेड्या ड्रग्स विकल्यांना होणाऱ्या पुरवठ्याकडेही पोलिसांनी लक्ष केंद्रित केले आहे.

पुण्याचे नवीन पोलिस आयुक्त अमितेश कुमार यांनी कार्यभार स्वीकारल्यानंतर पुणे शहर ड्रग्समुक्त करण्याचं जाहीर केलं होतं. त्यानंतर काही दिवसांतच पुणे पोलिसांच्या गुन्हे शाखेने ही मोठी कारवाई केली. पुणे पोलिसांच्या गुन्हे शाखेनं यापूर्वी अमली पदार्थ तस्कर ललित पाटील याच्याविरुद्ध कारवाई केली होती. त्या वेळी पुणे, नाशिक आणि मुंबई कनेक्शन समोर आले होते. मुंबई पोलिसांनी नाशिकमधील एमडी चा कारखाना उद्ध्वस्त केला होता.

एरवी रस्त्याच्या कडेला एखाद्याला अंडा भुजीची गाडी किंवा भाजीपाला विक्रीचं दुकान चालवायचं म्हटलं, तरी बराच आटापिटा करावा लागतो. परंतु पुण्याच्या ग्रामीण भागात अमली पदार्थांचं उद्योग सुरू असताना महाराष्ट्र औद्योगिक विकास मंडळ (एमआयडीसी), अन्न व औषध प्रशासन (एफडीए), महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ (एमपीसीबी) आणि स्थानिक पोलिसांचं त्याकडे दुर्लक्ष झाले की काय, असा प्रश्न पडला आहे.

पोलिसांच्या म्हणण्यानुसार, मागील सुमारे दोन वर्षांपासून ड्रग्स दिल्लीतून फूड पॅकेट्समधून कुरियरद्वारे विमानानं लंडनला पाठविण्यात येत होतं. त्यामुळे विमानतळावरील सुरक्षा यंत्रणांनाही चकचा देत तस्करी सुरू असल्याची बाब समोर आली आहे. या ड्रग्स प्रकरणाचं कनेक्शन शाधन्यासाठी राष्ट्रीय तपास यंत्रणा (एनआयए), केंद्रीय अन्वेषण विभाग (सीबीआय), नाकोटिक्स कंट्रोल बोर्ड (एनसीबी) अशा राष्ट्रीय तपास यंत्रणांसह राज्य दहशतवादविरोधी (एटीएस) पथकही सहभागी झाले आहे.

एक ग्रॅम एमडी २० हजार रुपयांना आंतरराष्ट्रीय बाजारात एक ग्रॅम एमडी ची किंमत २० हजार रुपये इतकी आहे. तर एका किलो एमडी ची किंमत दोन कोटी रुपये इतकी आहे. अमली पदार्थांविरोधी कायदा (एनडीपीएस रक्त) या गुन्हात पोलिसांनी आरोपींविरुद्ध एनडीपीएस एक्टमधील कलम ८ (क), कलम २२ (क), कलम २९ अनुसार अमली पदार्थांचं उत्पादन, साठवणूक, खरेदी-विक्री, निर्यात करणे, चिथावणी देणे, कट रचणे अशा स्वरूपाचे गुन्हे दाखल केले आहेत. या कायद्यात कठोर कारावासा, दंड आणि जन्मठेप अशा शिक्षेची तरतूद आहे. ड्रग्स माफियांकडून तरुण पिढीला लक्ष्य केले जात आहे. अशा ड्रग्स माफियांवर आता कायद्याचा जरब बसविण्याची गरज आहे.

Receipt No. 1518482(2)/2024/MBMC-IT (Computer No. 1518482)

MIRA BHAINDAR MUNICIPAL CORPORATION
INFORMATION AND TECHNOLOGY DEPARTMENT

Indira Gandhi Bhavan, Chatrapati Shivaji Maharaj Marg, Bhayandar (W) 401101,
Tal. Dist. Thane 401101

Website - www.mbcm.gov.in E-mail - it@mbmc.gov.in Telephone No. - 28192828-251

MBMC/IT/549/2023-24 Date - 22/02/2024

// Re-Tender Notice //

Mira Bhaindar Municipal Corporation, Information and Technology Dept. invites proposals from reputed experienced companies to participate in the competitive bidding process to AMC Comprehensive Annual Maintenance Contract (AMC) for Computers, LAN & Servers and Facility Management Services in MBMC.

For the detailed Tender document, interested bidders should visit https://mahatenders.gov.in Tender submission would be online and the deadline to submit the proposals is on dt. 29/02/2024 at 1 p.m.

Ref No. MBMC/PRO/E-1518482/2023-24

Date - 23/02/2024

Sign
(Sanjay Shinde)
Deputy Commissioner
(Information and Technology)
Mira Bhaindar Municipal Corporation

Place :- Bhainder (West)
Date :-



रक्ताभिसरण वाढवण्यासाठी खा हे पदार्थ

शरीर निरोगी राहण्यासाठी संपूर्ण शरीरात प्रत्येक अवयवापर्यंत रक्त पोहोचणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. याचाच अर्थ की, तुमच्या शरीराचे ब्लड सर्कुलेशन होणे आवश्यक आहे. ब्लड सर्कुलेशन नीट न झाल्यास तुम्ही आजारी पडू शकता किंवा कधी-कधी तुमच्या जीवालाही धोका निर्माण होऊ शकतो. त्यामुळे ब्लड सर्कुलेशन व्यवस्थित होणे गरजेचे आहे.

बीट रूट :- बीट रूटमध्ये भरपूर प्रमाणात लोह असते. यासोबतच त्यात नायट्रेटदेखील असते, जे शरीरात नायट्रिक ऑक्साईडमध्ये रूपांतरित होते. नायट्रिक ऑक्साईड रक्तवाहिन्यांना आराम देते. ज्याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.



डाळिंब :- डाळिंबामध्ये पॉलिफेनॉल अँटी ऑक्सिडेंट आणि नायट्रेट जास्त असतात. जे शक्तिशाली व्हॅसोडिलेटर असतात. याचे सेवन केल्याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

दालचिनी :- दालचिनीमध्ये भरपूर प्रमाणात अँटी ऑक्सिडेंट असतात, जे ऑक्सिडेटिव्ह ताण आणि रक्तवाहिन्यांच्या नुकसानपासून संरक्षण करण्यास मदत करतात. ज्याने रक्तवाहिन्या निरोगी राहतात आणि ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

हिरव्या भाज्या :- पालकासारख्या भाज्या नायट्रेटचे उत्तम स्रोत आहे. याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

लसूण :- लसूणामध्ये सल्फर कंपाऊंड असतात. ज्यामध्ये एलिओनचा समावेश आहे. हे रक्तवाहिन्यांच्या विस्तारास प्रोत्साहन देतात.

सुकामेवा :- आपल्या रोजच्या आहारात बदाम-अक्रोडसारख्या सुक्यामेव्याचा समावेश अवश्य करावा. यामध्ये असलेले ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस कमी करण्यास मदत करतात. ज्याने ब्लड सर्कुलेशन सुधारते.

‘व्हिटॅमिन सी’युक्त पदार्थ :- ब्लड सर्कुलेशन सुधारण्यासाठी ‘व्हिटॅमिन सी’युक्त पदार्थ खावेत. जसे की, लिंबू, संत्री अवश्य खावेत.

हळद :- हळदीचा वापर भाज्यांव्यतिरिक्त ब्लड सर्कुलेशनसाठी फायद्याचा आहे. खरे तर हळदीमध्ये कर्क्यूमिन नावाचे कंपाऊंड असते, जे नायट्रिक ऑक्साईडची निर्मिती वाढवते आणि ऑक्सिडेटिव्ह स्ट्रेस कमी करते. परिणामी ब्लड सर्कुलेशन सुधारते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ब्लड सर्कुलेशन सुधारण्यासाठी शरीराची योग्यरीत्या काळजी घेणे आवश्यक आहे. यासाठी संतुलित आहारासोबत योगासने, नियमित व्यायाम करणे फायद्याचे ठरते.

बाळाचे दात येत आहेत? अशी घ्या काळजी



बाळ ६-७ महिन्यांचे झाल्यानंतर बाळाचे दात यायला सुरुवात होते. लहान मुलांसाठी हा काळ थोडा कठीण असतो. बाळाचे दात येताना हिरड्यांमध्ये वेदना जाणवू लागतात. तसेच अनेकांना अतिसाराचा त्रास होतो. त्यामुळे बाळाची योग्यरीत्या काळजी घेणे गरजेचे असते. तुम्ही काही गोष्टी लक्षात घेतल्यास या काळात बाळाला त्रास जाणवणार नाही. काही घरगुती उपाय आहेत, ज्याने हिरड्यांना येणारी सूज किंवा दुखण्यापासून बाळाला आराम मिळेल.

लिक्विड देणे गरजेचे

जर दात येताना मुलाला अतिसाराचा त्रास होत असेल, तर अशावेळी लिक्विड देणे गरजेचे असते, पण त्या आधी एकदा डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या.

या गोष्टी खायला द्या
दात येताना मुलांची विशेष काळजी घेणे गरजेचे असते. बाळाला यादरम्यान योग्य आहार द्यायला हवा. भाज्यांचे सूप, स्मॅश केलेली केळी, मूगडाळीचे पाणी अशा गोष्टींचा मुलांच्या आहारात समावेश करावा.

मसाज केल्याने होईल फायदा
मुलांना जेव्हा दात येतात, तेव्हा हिरड्यांमध्ये वेदना किंवा सूज येऊ शकते. त्यामुळे मुले रडू लागतात. मातेला नक्की काय करायचे, हे कळत नाही. अशावेळी तुम्ही हात स्वच्छ करून हलक्या दाबाने हिरड्यांना मसाज करू शकता. याशिवाय, बाळाच्या गालावर ऑर्गेनिक तेलाचे मसाजही करू शकता याने बाळाला बराच फरक जाणवेल.

हिरड्या स्वच्छ करणे महत्त्वाचे

खायला दिल्यानंतर हिरड्या स्वच्छ करणे हेसुद्धा महत्त्वाचे आहे, कारण अन्नाचे कण हिरड्यांना चिकटू शकतात. अशाने संसर्ग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपताना स्वच्छ मऊ कपडा घेऊन हलक्या हाताने हिरड्या स्वच्छ करा.

कपड्यांवरील ग्रीस, चॉकलेटसारखे हट्टी डाग कसे काढाल?

अनेकदा कपड्याला डाग लागतात, जे काही केल्या निघत नाहीत. अशावेळी चांगले कपडे पुन्हा वापरता येत नाहीत, शिवाय ते कायमचे फेकून द्यावे लागतात, पण आता कपड्यांवर डाग पडल्यानंतर तुम्हाला कपडे फेकून देण्याची गरज नाही. शर्ट, टी-शर्ट, जीन्स, साडी, कुर्ती या कपड्यांवर ग्रीस, चॉकलेटसारखे डाग तुम्ही सहज काढू शकता.

ग्रीसचे डाग कसे स्वच्छ करावे?

- कपड्यांवरील सर्वात हट्टी ग्रीसचे डागही तुम्ही सहज साफ करू शकता. यासाठी या टिप्स फॉलो करा.
- सर्वप्रथम कपड्यांवरील डाग पाण्यात भिजवून काही वेळ तसाच राहू द्या.
- एका भांड्यात बेकिंग सोडा टाका. त्यात १-२ चमचे लिंबाचा रस घालून चांगले मिसळा.
- त्यानंतर कपडा पाण्यात काढून डाग पडलेल्या भागावर बेकिंग सोड्याचे मिश्रण लावा आणि १० मिनिटे तसेच राहू द्या.
- १० मिनिटांनंतर, क्लिनिंग ब्रशने घासून ते पाण्याने धुवा.

चॉकलेटचे डाग कसे स्वच्छ करावे?

- चॉकलेटचा डाग लहान मुलांच्या शर्ट, टी-शर्ट किंवा जीन्स पॅटवर पडतात. चॉकलेटचे डाग काढण्यासाठी या स्टेप्स फॉलो करा-
- सर्वप्रथम १-२ कप पाण्यात २ चमचे बेकिंग सोडा मिसळा.
- आता मिश्रण थोडे गरम करा.
- मिश्रण गरम केल्यानंतर, डाग असलेल्या भागावर लावा आणि १० मिनिटे तसेच राहू द्या.
- १० मिनिटांनंतर क्लिनिंग ब्रशने घासून तो भाग स्वच्छ करा.



ओव्हर थिंकिंगमुळे होऊ शकतात हे आजार



- ओव्हर थिंकिंग म्हणजे अति विचार करणे. हे शरीरासाठी हानीकारक आहे. अशाने तुम्हाला अनेक गंभीर समस्यांना सामोरे जावे लागू शकते.
- अति विचार करण्याच्या सवयीमुळे तुमच्या रोगप्रतिकारकशक्तीवर वाईट परिणाम होतो. याने तुमची
- रोगप्रतिकारकशक्ती कमकुवत होऊ शकते. ज्याने तुम्ही सतत आजारी पडू शकता.
- जास्त विचार केल्याने हाय ब्लड प्रेशरची समस्या उद्भवते. यामुळे हार्ट अटॅकचा धोका निर्माण होतो.
- जास्त विचार केल्याने मेंदूची कार्यपद्धती बदलू शकते. यामुळे स्ट्रेसची समस्या प्रकर्षाने जाणवते.
- अति विचार केल्याने सोरायसिससारख्या समस्या उद्भवू शकतात.
- अति विचार केल्याने शरीरात स्ट्रेस हार्मोन्स वाढतात. ज्यामुळे लालसा वाढते. अशाने तुमचे वजनही वाढू शकते.
- अति विचार केल्याने तुमच्या झोपेचे चक्र बिघडते. तसेच निद्रानाशाची समस्या जाणवू लागते.
- अति विचार केल्याने तुमच्या पचनसंस्थेवरही वाईट परिणाम होतो. यामुळे ऑसिडिटीसारख्या समस्या उद्भवू शकतात.