वर्ष- १० | अंक- १९ | मुंबई, मंगळवार, २६ मार्च ते ०१ एप्रिल २०२४ | पृष्ठ-४ | मूल्य २/- रुपये

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक
R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133
POSTAL REGISTRATION No.PLG/205/2022-2024

पोलीस बातमी पत्र
POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

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

PG 2 डॉक्टर महिलेची अटल सेतूवरून उडी टाकून आत्महत्या

3 → संसदेचा गौरवशाली इतिहास!

सुंदर त्वचेसाठी पीत आसाल भरपूर पाणी, तर व्हा सावधान ← 4

नवघर पोलिसांनी केली अट्टल रिक्षा चोराची धरपकड; अनेक गुन्ह्यांची उकल

भाईंदर, प्रतिनिधी

रिक्षा चोराला अटक करुन ८ गुन्ह्यांची उकल- नवघर पोलीस ठाणेची कामगीरी. मिळालेल्या माहीती नुसार अभिमन्यु काशिराम कनोजीया वय ४० वर्ष रा.रुम नं जी- १०, साई सम्राट सोसायटी, नवघर रोड, भाईंदर पूर्व हे रिक्षा चालक असुन ते टल-04- ऋ-6751 ही चालवतात. दि. १८/०३/२०२४ रोजी दिवसभर रिक्षा फिरवुन रात्री - १०.३० वा. च्या सुमारास आशीष बार समोर रोडवर, नवघर फाटक रोड, भाईंदर पूर्व येथे त्यांनी आपली रीक्षा पार्क केली व ते आपल्या घरी निघुन गेले. दुसऱ्या दिवशी दि.१९/०३/२०२४ रोजी सकाळी - ०७.३० वा अिभमन्यु काशिराम कनोजीया पुन्हा रिक्षा चालवण्यासाठी त्यांची रिक्षा घेण्यासाठी घटनास्थळावर गेले असतात्यांची रिक्षा त्यांनी पार्क केलेल्या ठिकाणी आढळुन आली नाही. त्यावेळी त्यांनी त्यांच्या रिक्षाचा त्या परिसरात शोध घेतला मात्र त्यांची रिक्षा त्यांना कोठेही मिळुन आली नाही. त्यानंतर त्यांची आपली रिक्षा चोरी झाल्याबाबत खात्री झाल्याने त्यांनी पोलीस ठाण्यात येवुन तक्रार दिल्याने दि. १९.०३.२०२४ रोजी नवघर पोलीस ठाणे गुन्हा नोंद करण्यात आलेला होता.

नवघर पोलीस ठाणे हद्दीत मागील काही दिवसांपासुन वारंवार रिक्षा चोरीचे गुन्हे होत होते. सदरची बाब ही गंभीर असल्याचे लक्षात घेवुन मा.पोलीस उप-आयुक्त सो. परिमंडळ-०१, मा. सहाय्यक पोलीस आयुक्त सो. नवघर विभाग तसेच मा.वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक सो. नवघर पोलीस ठाणे यांनी दिलेल्या सुचना, तसेच मागील काही दिवसांपासुन पोलीस ठाणे हद्दीतुन चोरी गेलेल्या रिक्षा चोरीच्या गुन्ह्यांचा तपासा दरम्यान प्राप्त केलेल्या सीसीटीव्ही कॅमेरांचे फुटेज, तसेच वर नमुद गुन्हयातील घटनास्थळावरुन व घटनास्थळाचे आजुबाजुवरुन प्राप्त केलेले सीसीटीव्ही कॅमेरांचे फुटेज यांची एकित्रत पडताळणी केली असता पोलीसांनी गुन्ह्यांतील संशियत आरोपी हा वारंवार येवुन रिक्षा चोरीचे गुन्हे करत असल्याचे निष्पन्न झाले. त्यानंतर अधिक तपास केला असता गुन्ह्यातील आरोपी हा चोरी करण्यासाठी बोरीवली, मुंबई येथुन आले असण्याचे समजले होते. त्याप्रमाणे नमुद संशईत आरोपी याचा सीसीटीव्ही फुटेजचे आधारे आय.सी कॉलनी बोरीवली पश्चिम परिसरात शोध घेतला असता शशीकांत मल्लेश कामनोर वय ३२ वर्ष, व्यवसाय-रिक्षाचालक, रा.लींक रोड फुटपाथवर मंडपेश्वर मेट्रो स्टेशनच्या बाजुला, बोरीवली पश्चिम, मुंबई मुळगाव गंजीखेड, जि.गुलबर्गा, कर्नाटक हा मिळुन आला होता. नमुद आरोपी यास पोलीसांनी ताब्यात घेवुन त्याचा सदर गुन्ह्यात सहभाग असल्याचे निष्पन्न झाल्याने त्यास दि. १९/०३/२०२४ रोजी अटक करण्यात आली होती. आरोपी याचाकडे पोलीस कोठडीदरम्यान केलेल्या तपासात त्याचाकडुन एम. एच. बी. कॉलनी पोलीस ठाणे मुंबई तसेच नवघर पोलीस ठाणे अशा वेगवेगळ्या ठिकाणाहुन चोरी केलेल्या एकुण - ०७ ऑटो रिक्षा अशी एकुण रुपये - ७,६९,०००/- किंमतीची मालमत्ता हस्तगत करण्यात आलेली आहे. तसेच तपासा दरम्यान नवघर पोलीस ठाणे तसेच एम. एच. बी. कॉलनी पोलीस ठाणे मुंबई येथील रिक्षाचोरीचे एकुण - ०८ गुन्हे उघडकीस आलेले आहेत. सदर गुन्ह्यातील आरोपी याच्या विरोधात भाईंदर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल आहे. सदरची कामिगरी श्री. मधुकर पाण्डेय, पोलीस आयुक्त, मि. भा-व.वि. पोलीस आयुक्तालय, श्री. श्रीकांत पाठक, अपर पोलीस आयुक्त, श्री. प्रकाश गायकवाड, पोलीस उप आयुक्त, परिमंडळ - ०१, श्री. राजेंद्र मोकाशी सहा.पो.आयुक्त, नवघर विभाग यांचा मार्गदर्शनाखाली धिरज कोळी, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, नवघर पोलीस ठाणे, पोलीस निरीक्षक(गुन्हे) अशोक कांबळे, सपोनि संदिप पालवे, पोउनि - ज्ञानेश्वर आसबे, सफौ/गौतम तोत्रे, पोह- भुषण पाटील, संतोष पाटील, पोह-सुरेश चव्हाण, पोह- नवनाथ घुगे, पोशि- ओंकार यादव, पोशि - सुरज सिंग घुनावत पोशि - अन्वर, पोशि- पवार तसेच मसुब/कुणाल हिवाळे यांनी केलेली आहे.

वाहन चोरी करणारी टोळी गजाआड

६ वाहने जप्त करुन ३ लाख ६० हजार रुपये किंमतीचा मुद्देमाल पोलीसांनी केला हस्तगत

वसई, प्रतिनिधी

वालीव गुन्हे प्रकटीकरण शाखेने वाहन चोरी करणाऱ्या ३ आरोपींना अटक करुन एकुण ६ मोठी वाहने जप्त करुन ३ लाख ६० हजार रुपये किंमतीचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात यश मिळालेल्या माहीतीनुसार अन्वर खुज्जादीन कुरुश यांचे नाईकपाडा, वसई पुर्व परीसरात सलामत चिकन सेंटर नावाचे दुकान आहे. सदर दुकानाच्या बाहेर पार्ककडून ठेवलेली त्यांची होंडा कंपनीची डिओ मोटार सायकल ही दि.०९/०३/२०२४ रोजी अज्ञात चोरटयाने चोरी केली. याबाबत वालीव पोलीस ठाण्यात गुन्हा नोंद करण्यात आला होता.

मा. पोलीस उप आयुक्त, परीमंडळ २ यांनी वसई-विरार परीसरात मोटार वाहन चोरीचे वाढते प्रमाण लक्षात घेऊन वाहन चोरीचे गुन्हे उघड करण्याबाबत पोलीस पथकास आदेश दिले. श्री. उमेश माने पाटील, सहाय्यक उप आयुक्त, तुळींज विभाग व श्री. जयराज रणवरे, वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक, वालीव पोलीस ठाणे यांच्या मार्गदर्शन व सुचनांनुसार वालीव पोलीस ठाणेचे स.पो.नि. सचिन सानप व गुन्हे प्रकटीकरण पथकाने सि.सि.टी.व्ही. फुटेजच्या आधारे शोध मोहिम राबवुन वसई पूर्व स्थित सातिवली वसई पूर्व परीसरातुन आरोपी १) रोहीत राजेश सिंग रा. स्वामीनगर, ओव्हरिब्रजचे खाली, अंबरनाथ स्टेशनजवळ, अबंरनाथ पश्चिम २) अनिल कपुर सिंग रा. स्वामीनगर, ओव्हरिब्रजचे खाली, अबंरनाथ स्टेशनजवळ, अंबरनाथ पश्चिम व ३) मोहन हरजीत सिंग वर्ष, रा. बेलचीपाडा, गौतमनगर, तुंगारेश्वर फाट्याजवळ, वसई पूर्व यांना ताब्यात घेतले. नमुद आरोपींकडे केलेल्या सखोल तपासात आरोपींकडुन वसई-विरार व नालासोपारा परीसरातुन चोरी केलेल्या ५ मोटार सायकली व १ ऑटोरिक्षा असे एकुण. रु. ३,६०,०००/ किंमतीची वाहने जप्त करुन एकुण ६ वाहन चोरीच्या गुन्ह्यांची यशस्वी उकल करण्यात वालीव पोलीस ठाण्याचे गुन्हे प्रकटिकरण शाखेस यश आले आहे. सदर कामगीरी श्रीमती पौर्णीमा चौघुले श्रींगी, पोलीस उप आयुक्त, परीमंडळ २ वसई, श्री. उमेश माने पाटील, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, तुळींज विभाग, वालीव पोलीस ठाणे वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक श्री. जयराज रणवरे, पोलीस निरीक्षक (गुन्हे) श्री.जिलानी सय्यद यांच्या मार्गदर्शनाखाली गुन्हे प्रकटिकरण शाखेचे स. पो. नि. सचिन सानप, पो. हवा मुकेश पवार, मनोज मोरे, किरण म्हात्रे, सचिन दोरकर, सतीश गांगुर्डे, बाळु कुटे, पो. अं विनायक राऊत, अभिजीत गढरी यांनी यशस्वीरित्या कामगीरी पार पाडली आहे.

स्टेशनरी उत्पादन करणाऱ्या कंपनी व्यापाऱ्याची फसवणुक

२ आरोपींना अटक

वालिव, प्रतिनिधी

व्यापाऱ्यांचा विश्वास संपादन करुन व्यापाऱ्यांकडुन स्टेशनरीच्या मालाची ऑर्डर देऊन खरेदी केलेल्याया मालाचे पैसे न देता आर्थिक फसवणुक करणाऱ्यह २ आरोपींना अटक करुन ६ लाख २८ हजार ७७० रुपये किंमतीचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात वालीव गुन्हे प्रकटीकरण शाखेला यश. अधिकमाहीतीनुसार अब्दुल्ला मोहम्मद युसुफ शेख यांची ब्राईट फायिलगं सोलुशन मॅनिफॅक्चरिंग ही कायार्लयीन स्टेशनरी उत्पादन करणारी कंपनी असुन त्यांच्या कंपनीस आरोपींनी बॉक्स फाईलची ऑर्डर देऊन त्यांच्याकडुन दिनांक- २२.०२.२०२४ रोजी व दिनांक- २४/०२/२०२४ रोजी असे दोन टप्पयात एकुण १८६८ बॉक्स फाईल व ३०० स्प्रींग फाईल असा एकुण १ लाख ४८ हजार ७७० /- रुपये किंमतीचा स्टेशनरी माल खरेदी केला. \

परंतु आरोपींनी शेख यांना पुढील तारखेच्या धनादेशाद्वारे मालाची रक्कम देण्याचे आश्वासन देवुन अब्दुल्ला मोहम्मद युसुफ शेख यांना न वटणारे परंतु पुढील तारखेचे धनादेश दिले. त्यामुळे कंपनी मालकाने आरोपींवर विश्वास ठेवुन त्यांना एकुण १८६८ बॉक्स फाईल व ३०० स्प्रींग फाईल असा एकुण १ लाख ४८ हजार ७७० /- रुपये किंमतीचा स्टेशनरी मालाचा पुरवठा केला. तथापि, आरोपींनी खरेदी केलेल्या मालाचे पैसे न देता माल स्विकारुन फियादीची आथिक फसवणुक केली. त्या अनुषंगाने फियार्दी अब्दुल्ला मोहम्मद युसुफ शेख यांनी दिलेल्या तक्रारीवरुन वालीव पोलीस ठाण्यात गुन्हा नोंदविण्यात आला होता. गुन्ह्याच्या तपासादरम्यान तांत्रीक विष्लेषणाचे आधारे पोलीसांनी आरोपींची माहीती काढुन भाईंदर व मिरारोड परीसरातुन शोध घेतला. या अपराध प्रकरणाच्या अनुषंगाने प्राप्त माहिती व निष्पादीत तथ्यांच्या आधारे आरोपी १) राजन ऊर्फ मनोज रामलाल सोनार वय - ४३ वर्ष, व्यवसाय- स्टेशनरी व्यवसाय सप्लाय, रा. मेरी गोल्ड अपार्टमेंट, रुम नं- अ / ३२ सेलीब्रिटी हॉटेलजवळ, एव्हरशाईन गेटजवळ, वसई पूर्व ता. वसई जि. पालघर आणि २) तेजस सतीश पाटील वय - ३१ वर्ष, व्यवसाय - स्टेशनरी सप्लाय व्यवसाय, रा. रुम नं - ५०६, विजेंद्र अपार्टमेंट, क्रॉस गाडर्न भाईदर पश्चिम जि. ठाणे यांना ताब्यात घेण्यात आले. दोन्ही आरोपी यांच्या केलेल्या तपासात आरोपींनी फसवणुक केलेल्या मालापैकी अंशतः माल हा जि. अहमदाबाद राज्य - गुजरात येथील इसम शांतीलाल जैन यास विक्री केल्याचे पोलिस तपासात उघड झाले. त्याअनुषंगाने गुजरात राज्यातील अहमदाबाद येथे पोलीस पथक पाठवुन गुन्ह्यातील आरोपी शांतीलाल जैन यांच्याकडुन गुन्ह्यातील स्टेशनरी साहीत्यामध्ये लागणारे सेलो टेप, बॉक्स फाईल व स्प्रींग फाईल असा एकुण ६ लाख २८ हजार ७७० रुपये किंमतीचा मुददेमाल हस्तगत करण्यात आला आहे.तसेच आरोपींकडुन वालीव पोलीस ठाण्यात नोंद असलेल्या २ गुन्ह्यांची उकल करण्यात वालीव पोलीस ठाण्याचे गुन्हे प्रकटिकरण शाखेस यश आले आहे. ही कामगीरी श्रीमती पौर्णीमा चौघुले - श्रींगी, पोलीस उप आयुक्त, परीमंडळ - २ वसई, श्री. उमेश माने- पाटील, सहाय्यक पोलीस आयुक्त, तुळींज विभाग, वालीव पोलीस ठाणे वरीष्ठ पोलीस निरीक्षक श्री. जयराज रणवरे, पोलीस निरीक्षक (गुन्हे) श्री. जिलानी सय्यद यांच्या मार्गदर्शनाखाली गुन्हे प्रकटिकरण शाखेचे स.पो. नि. सचिन सानप, पो.हवा मुकेश पवार, मनोज मोरे, किरण म्हात्रे, सचिन दोरकर, सतीश गांगुर्डे, बाळु कुटे, पो.अं विनायक राऊत, अभिजीत गढरी यांनी यशस्विरित्या कामगीरी पार पाडली आहे.

गावठी हातभट्टीची ४०० लिटर दारु विक्री करीत असताना पोलिसांनी २ गुन्हेगारांवर केली कारवाई

भाईंदर, प्रतिनिधी

गुन्हे प्रकटीकरण शाखा भाईंदर पोलीस ठाणे यांनी ४०० लिटर गावठीहातभट्टी दारु अवैद्यरित्या विक्री करीता वाहतुक करीत असताना २ आरोपींवर केली कारवाई. संविस्तर माहिती अशी की, आगामी २०२४च्या लोकसभा निवडणूकीच्या अनुषंगाने मिरा-भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयातील परिसरात अवैद्य धंद्यांवर आळा बसवण्यासाठी कारवाई करण्याबाबत मा. वरिष्ठांनी मार्गदर्शनात्मक सुचना पोलीस पथकास दिलेल्या होत्या. त्यानुसार भाईंदर पोलीस ठाणे हद्दीत गुन्हे प्रकटीकरण पथकास नियिमत पेट्रोलिंग करण्याचे आदेश देण्यात आले होते. या कारवाई अतंर्गत दिनांक १८/०३/२०२४ रोजी नाईट डयटुी पेट्रोलिंगकरीत असतानापोहवा. के. पी. पवार यांना गोपनीय बातमीदारामार्फत एका सिल्वर रंगाच्या कार मधुन गावठी हातभट्टीची दारुची मोरवा गावाच्या दिशेने वाहतुक होणार आहे अशी गोपनीय माहीती मिळाली. सदर बातमीच्या अनुषंगाने रात्रपाळीस डयुटीस असलेले सपोनि. श्री. नरोटे व डीबी स्टाफ असे सुभाष मैदान चौक येथे सापळा रचुन थांबले असता दि.१९/०३/२०२४ रोजी १२. ३५ वाजेच्या दरम्यान एक सिल्वर रंगाची सेवरोलेट कार संशयास्पद रित्या येताना दिसली. पोलिसांनी सदर कार चालकास थांबण्याचा इशारा केला तेव्हा कार चालकाने त्यांची कार पोलीसांना पाहुन पळुन जाण्याचा प्रयत्न केला परंतु पोलीस पथकानी सदर कारला आडवुन कार रस्त्याच्या कडेला घेण्यास सांगितली तेव्हा कार चालकाने सदरची कार रस्त्याच्याकडेला थांबवली. कार चालक १) मच्छिंद्र लहु मढवी, वय ४० वर्ष, रा- मु. पोस्ट अंजुरगाव भिवंडी ता. जिल्हा - ठाणे व त्याच्या बाजुस बसलेले २) सुरज सुनिल कोळी, वय २४ वर्ष, रा. अंजुरगाव भिवडी ता. जिल्हा - ठाणे यांना कारचे पाठीमागे डिक्कीमध्ये व पुढील सिटवर असणाऱ्या मालाबाबत पोलिसांनी अधिक चौकशी केली असता ते उडवाउडवीचे उत्तर देवु लागले तेव्हा पाठीमागील डिक्की उघडुन पाहीली असता त्यात प्लास्टिकच्या पिशव्यांमध्ये गावठी हातभट्टीची दारु भरलेली आढळुन आली. सदर सर्व गोण्या उघडुन पाहीले असता प्रत्येक गोणी मध्ये ४ प्लास्टिक पिशव्या (प्रत्येकी १० लिटर) एका गोणीमध्ये ४० लिटर दारु अशा एकुण १० गोण्या मिळुन एकूण ४०० लिटर गावठीहातभट्टी दारु व वाहनासहीत एकूण २,१५,०००/- रुपये किंमतीचा मुद्देमाल हस्तगत करण्यात आला. तसा संविस्तर पंचनामा करुन दोन्ही इसमांवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सदरची कारवाई श्री. प्रकाश गायकवाड, मा. पोलीस उप-आयुक्त परिमंडळ - ०१ व श्रीमती दिपाली खन्ना, मा.सहा. पोलीस आयुक्त भाईंदर विभाग, श्री सुर्यकांत नाईकवाडी, व.पो. नि. भाईंदर पो. ठाणे, श्री. विवेक सोनवणे, श्री. सुधीर गवळी, पो.नि. भाईंदर पोलीस ठाणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सपोनि. नरोटे व गुन्हे प्रकटीकरण शाखेचे पो.हवा. राजेश श्रीवास्तव, के. पी. पवार, के. आर. पवार, पो.ना. रामनाथ शिंदे, पो. अं. सुशिल पवार, संजय चव्हाण यांनी केलेली आहे.

पोलीस बातमी पत्र
मुंबई
२
मुंबई, मंगळवार, २६ मार्च ते ०१ एप्रिल २०२४

डॉक्टर महिलेची अटल सेतूवरून उडी टाकून आत्महत्या

नैराश्यातून आत्महत्या केल्याचे उघड

नवी मुंबई, प्रतिनिधी

दादर येथील भोईवाडा परिसरात राहणाऱ्या एका ४३ वर्षीय महिला डॉक्टरने सोमवारी दुपारी सव्वादोन वाजण्याच्या सुमारास शिवडी न्हावा शेवा सी लिंकवरून समुद्रात उडी मारून आत्महत्या केल्याची घटना उघडकीस आली आहे. किंजल कांतीलाल शहा (४३) असे या महिला डॉक्टरचे नाव असून नैराश्यातून तिने आत्महत्या केल्याचे प्राथमिक तपासात आढळून आले आहे. किंजल शहा हिचा मृतदेह पोलिसांच्या हाती लागलेला नसून पोलिसांकडून अद्याप शोध मोहीम सुरू आहे.

या घटनेतील मृत महिला डॉक्टर किंजल शहा ही दादर भोईवाडा येथे आईवडिलांसह राहत होती. एमबीबीएस डॉक्टर असलेली किंजल शहा ही मागील दहा वर्षांपासून डिप्रेशनमध्ये होती. त्यामुळे तिने गेल्या दहा वर्षांपासून डॉक्टरी पेशा सोडला होता. या नैराश्येतूनच किंजलने गत सोमवारी सकाळी आपल्या घराजवळून टॅक्सी पकडून थेट शिवडी-नाव्हा शेवा लिंक अटल सेतू गाठला. त्यानंतर तिने थेट समुद्रात उडी टाकून आत्महत्या केली. टॅक्सी चालकाने याबाबतची माहिती नवी मुंबई पोलिसांना दिल्यानंतर पोलिसांनी अटल सेतूवर धाव घेऊन समुद्रात उडी टाकलेल्या किंजलची शोधाशोध सुरू केली.

दरम्यान, किंजल दुपारी घरी न पोहोचल्याने तिच्या वडिलांनी भोईवाडा पोलीस ठाणे गाठून ती हरवल्याची तक्रार दाखल केली. त्यानंतर किंजलने घरातून बाहेर पडण्यापूर्वी घरामध्ये लिहून ठेवलेली चिठ्ठी तिच्या कुटुंबीयांच्या हाती लागली. किंजलने आत्महत्या करण्यासाठी अटल सेतूवर जात असल्याचे या चिठ्ठीत लिहिल्याचे आढळून आले. तसेच ज्या टॅक्सीतून प्रवास करून ती अटल सेतूवर गेली, त्या टॅक्सी ड्रायव्हरला त्रास देऊ नये, असेही तिने चिठ्ठीत नमूद केले होते. त्यानंतर भोईवाडा पोलिसांनी सीसीटीव्ही फुटेजची तपासणी केल्यानंतर किंजल दादरच्या शिंदेवाडी येथून दुपारी १.४५ वाजता टॅक्सीत बसल्याचे आढळून आले. त्यानंतर भोईवाडा पोलिसांनी न्हावा शेवा पोलिसांशी संपर्क साधला. मात्र त्यापूर्वीच न्हावा शेवा पोलीस अटल सेतू पुलावरून उडी मारलेल्या अनोळखी महिलेचा शोध घेत होते. सागरी सुरक्षा पोलीस, न्हावा शेवा पोलीस, भोईवाडा पोलिसांकडून किंजल शहाचा शोध घेण्यात आला. मात्र तिचा मृतदेह पोलिसांच्या हाती लागलेला नाही. अटल सेतू पुलावर बॅरिकेडिंगचे काम सुरू असलेल्या मोकळ्या जागेवरून किंजलने समुद्रात उडी टाकून आत्महत्या केल्याचे उघडकीस आले आहे. न्हावा शेवा पोलिसांनी याप्रकरणी आकस्मिक मृत्यूची नोंद करून पुढील शोध कार्य सुरू ठेवले आहे.

दरम्यान, आम्ही आमच्या बाजूने शोधकार्य सुरू ठेवले आहे, तर मुंबई पोलिसांनी त्यांच्या बाजूने शोधकार्य सुरू ठेवले आहे. या शोध कार्यासाठी वाशी, उरण आणि एनआरआय कोस्टल पोलिसांनादेखील सतर्क करण्यात आल्याची माहिती न्हावा शेवा पोलीस स्टेशनचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक राजेंद्र कोते यांनी दिली.

सेल्फी घेण्याच्या नादात महिला पडली समुद्रात

गत शनिवारी अंधेरी येथून अटल सेतू मार्गे पुण्याला जात असलेल्या कुटुंबातील महिलेला सेल्फीचा मोह आवरता आला नाही. त्यामुळे ही महिला अटल सेतू पुलावर उतरली होती. मात्र यावेळी सेल्फी घेण्याच्या प्रयत्नात ही महिला चुकून समुद्रात पडली होती. सुदैवाने त्याच ठिकाणी पुलाच्या खाली काम करण्यासाठी एक बोट उभी असल्याने त्या बोटीतील कामगारांनी यामहिलेला वेळीच बाहेर काढल्याने ती बचावली. न्हावा शेवा पोलिसांनी या महिलेचा जबाब नोंदवल्यानंतर ते कुटुंब पुण्याच्या दिशेने निघून गेले.

खात्यावर पैसे जमा झाल्याचे मेसेज पाठवून सीएला ऑनलाइन गंडा

मुंबई, प्रतिनिधी

मित्र बोलत असल्याची बतावणी करून सायबर ठगाने एका सीएला खात्यावर एक लाख ४५ हजार रुपये पाठवल्याचे भासवत एक लाख रुपयांना गंडा घातल्याचा प्रकार गावदेवीमध्ये समोर आला. या प्रकरणी अज्ञात मोबाईलधारक आणि बँक खातेधारकाविरोधात गुन्हा दाखल करून गावदेवी पोलीस अधिक तपास करत आहेत. ताडदेव रोड परिसरात राहात असलेले ४७ वर्षीय तक्रारदार हे सीए आहेत. १८ मार्चला त्यांना अनोळखी मोबाईल नंबरवरून कॉल आला. कॉल करणाऱ्या व्यक्तीने मै दुर्गेश बात कर रहा हू ये मेरा नया नंबर है, असे सांगत त्यांच्याशी गप्पा मारण्यास सुरुवात केली. आपल्या ओळखीचे असलेले दुर्गेश आपल्याशी बोलत असल्याचा तक्रारदार यांचा समज झाला. काही वेळ गप्पा मारल्यानंतर त्या कथित दुर्गेशने तक्रारदार यांना त्यांच्या एका मित्राचा अपघात झाला असून, त्याचे नातेवाईक तुझ्या खात्यावर पैसे पाठवतील. ते पैसे तू मी देत असलेल्या एका नंबरवर पाठव, असे सांगून त्याने एक मोबाईल नंबर पाठवला. तक्रारदार यांनी त्याला हो असे सांगताच त्यांच्या बँक खात्यात एकूण १ लाख ४५ हजार रुपये जमा झाल्याचे मेसेज त्यांच्या मोबाईलवर आले.

बँक खात्यात रक्कम जमा झाल्याच्या आलेल्या मेसेजची खातरजमा न करताच तक्रारदार यांनी आपल्या गुगल पे ॲपवरून एकूण एक लाख रुपये पाठवले. त्यानंतर तक्रारदार यांच्या गुगल पे ॲपचे लिमिट संपल्याने पुढील व्यवहार झाला नाही. त्यामुळे तक्रारदार यांनी त्यांच्याकडे असलेल्या दुर्गेश यांच्या मोबाईलवर क्रमांकावर पैशांचा पुढील व्यवहार न झाल्याचे स्क्रिनशॉट पाठवले. मोबाईलवर आलेले स्क्रिनशॉट बघून दुर्गेश याने तक्रारदार यांना फोन करून नेमके कसले स्क्रिनशॉट पाठवले, अशी विचारणा केली. त्यावर तक्रारदार यांनी घडलेला प्रकार दुर्गेशला त्यांनी आपले बँक खाते तपासले. खात्यात १ लाख ४५ हजार रुपये जमा न होता, फक्त मेसेज पाठवण्यात आल्याचे त्यांना दिसले. अखेर आपली आर्थिक फसवणूक झाल्याची खात्री पटल्याने त्यांनी गावदेवी पोलीस ठाणे गाठून तक्रार दिली आहे.

हाणामारीत एकाची हत्या, तिघे जखमी

कल्याण, प्रतिनिधी

कल्याण पूर्वेत तरुणांच्या दोन गटांत किरकोळ वादातून झालेल्या हाणामारीत एकाचा मृत्यू, तर तीन जण जखमी झाले आहेत. यश गुप्ता असे मृताचे नाव आहे. याप्रकरणी कोळसेवाडी पोलिसांनी काही तरुणांना ताब्यात घेतले आहे.

चेतना ते आडिवली परिसरातील जय मल्हार हॉटेलसमोर सोमवारी मध्यरात्री काही तरुण उभे होते. प्रेम भोवाड नावाचा तरुण त्याचा मित्र यश गुप्ता आणि राहुल केणी यांच्यासोबत जनकल्याण रुग्णालयात जात होते. यावेळी उभे असलेल्या तरुणांनी या तिघांना थांबण्यास सांगितले. मात्र तिघेही न थांबता रुग्णालयात गेले. रुग्णालयातून पुन्हा त्याच रस्त्याने येत असताना बांधकाम व्यावसायिक असलेला योगेश पटेल याने मित्र राहुल पाठक, संतोष यादव यांसह प्रेम आणि यश या दोघांना मारहाण करण्यास सुरुवात केली. यश गुप्ता हा त्यांच्या तावडीतून सुटून घरी पळाला. मात्र योगेश पटेलने साथीदारांना घेऊन यशचे घर गाठले.

दारू बनवण्याच्या ठिकाणी छापा

डोंबिवली : येथे कोळेगाव परिसरात बनावट देशी दारू बनविण्यात येत होती.तेथे छापा टाकून मानपाडा पोलिसांनी ३५ लिटर दारूने भरलेला ड्रम नाल्यात ओतून टाकला व दारू बनवण्याचे साहित्य देखील नष्ट करण्याची कारवाई केली .याप्रकरणी दारू विक्रीचा व्यवसाय करणाऱ्या निलेश पाटील (२६) याच्याविरोधात पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. ठाणे पोलिस आयुक्तांनी लोकसभा निवडणूकीच्या पार्श्वभूमीवर शहरात अवैध दारू, ड्रग्ज आणि शस्त्रास्त्रांच्या विक्रीवर बंदी घालण्याचे आदेश दिले आहेत.

गर्भपातासाठी सासूने मारल्या सुनेच्या पोटावर लाथा

सासू, दिरासह सात जणांवर गुन्हा दाखल

कल्याण, प्रतिनिधी

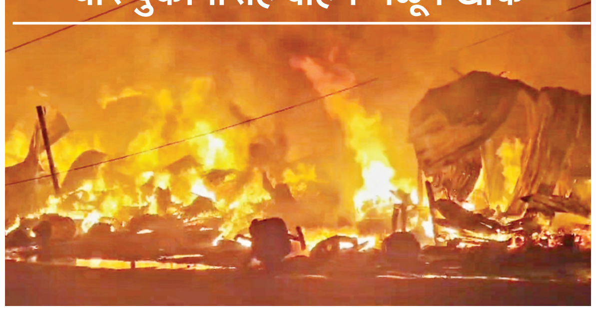
दररोज सांगूनही सून गर्भपात करून घेत नसल्याने संतप्त झालेल्या सासूने, जावेने आपल्या पोटावर लाथा मारल्याची तक्रार कल्याण पूर्वेतील एका गर्भवती महिलेने कोळसेवाडी पोलीस ठाण्यात केली आहे. तीसगाव येथील साई दर्शन सोसायटीतील कुटुंबात हा धक्कादायक प्रकार घडला. याप्रकरणी सासू, दीर, जावेसह सात जणांवर गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

रेखा भगवान लोकरे (३३) असे तक्रारदार सुनेचे नाव असून त्या नोकरी करतात. गर्भवती असल्याने त्या कल्याणमध्ये आईकडे राहतात. त्यांनी गर्भपात करावा म्हणून नवी मुंबईत राहणारी सासू, दीर, जाव ही मंडळी आग्रही आहेत. मात्र रेखा त्यांचे म्हणणे ऐकत नसल्याने त्याचा जाब विचारण्यासाठी सोमवारी रात्री जावीर कुटुंब नवी मुंबईतून कल्याणमध्ये आले होते. यावेळी दुचाकीवरून जात असताना दीर रोहितने रेखाला खेचून पकडून ठेवले. तर जाव दीपाली, सासू सविता यांनी तिचे केस पकडून आम्ही सतत सांगूनही तू गर्भपात का करून घेत नाहीस, असे बोलत रेखाच्या पोटावर लाथा मारल्या. दोघींनी तिला नखांनी बोचकारून जखमी केले. त्यांच्या तावडीतून सुटका करून रेखा घरात बचावासाठी पळून गेल्या. मात्र सर्वांनी घरात घुसून पुन्हा रेखासह तिच्या आईलाही शिवीगाळ करत बेदम मारहाण केली. रेखाच्या तक्रारीवरून पोलिसांनी नवी मुंबईतील कामोठे येथे राहणाऱ्या सासू सविता रघुनाथ जावीर (४७), दीर सुरज रघुनाथ जावीर (२८), रोहित (२७), जाव दीपाली सुरज जावीर (२४), प्रकाश काशिनाथ गोरवे (४३, रा. कळंबोली), रोहित यांचा एक मित्र आणि एक अनोळखी महिला यांच्याविरुद्ध गुन्हा दाखल केला असून, सुरज, दीपाली, प्रकाश यांना चौकशीस ताब्यात घेतले आहे. पोलीस उपनिरीक्षक यू. व्ही. जाधव अधिक तपास करत आहेत.

भिवंडीतील भंगार गोदामाला लागली भीषण आग

भिवंडी, प्रतिनिधी

चार दुकानांसह वाहने जळून खाक



भिवंडी तालुक्यातील दापोडा परिसरातील वळ ग्रामपंचायत हद्दीतील रस्त्यालगत असलेल्या एका भंगार गोदामास मध्यरात्रीच्या सुमारास भीषण आग लागली.ही आग एवढी भयानक होती की पाहता पाहता तिने रौद्र रूप धारण केले.या आगीत लगत असलेली एकूण चार भंगार दुकाने जळून खाक झाली तसेचआगीच्या भक्षस्थानी या दुकानांसह जवळ असलेले एक चहाचे दुकान व दोन पान टपरी जळून खाक झाले. या आगीची झळ रस्त्यावर उभ्या करून ठेवलेल्या वाहनां पर्यंत पोहचल्याने या आगीत एक कंटेनर,एक छोटा बोलेरो टेम्पो व दोन दुचाकी जळून खाक झाल्या आहेत.आग कशामुळे लागली याचे कारण अद्याप समजले नसून या आगीत लाखोंची मालमत्ता जळून खाक झाली आहे.

भिवंडी तालुक्यात मोठया प्रमाणात ट्रान्सपोर्ट मालाची साठवणूक करणारी गोदामे व भंगारची दुकान आहेत. या ठिकाणी आग प्रतिबंध करणारे कोणत्याही उपाययोजना नसल्यामुळे वारंवार आगी लागण्याचे प्रकार घडत असतात.मध्यरात्री एक वाजल्याच्या सुमारास वळगाव परिसरात असलेल्या एका भंगार गोदामास आग लागली.नागरिकांना या आगीची माहिती मिळताच त्यांनी घटनास्थळी धाव घेऊन आग विझवण्याचा प्रयत्न केला.येथे आग विझवण्याची कोणत्याही प्रकारची यंत्रणा नसल्यामुळे या आगीने मोठया प्रमाणात रौद्र रूप धारण केले. संदर्भात स्थानिक नागरिकांनी पोलीस व अग्निशमन दलाला माहिती देताच त्यांनी घटनास्थळी धाव घेतली. मात्र आगीच्या ज्वालांनी लगत असलेली गोदाम व दुकाने,पान टपरी, वाहने खाक झाली.

■ अग्निशमन दलाच्या जवानांनी ५ तास परिश्रम घेऊन आगीवर नियंत्रण मिळवत आग विझवली .या आगीत कोणतीही जीवितहानी झाली नाही. मात्र लाखो रुपयांची मालमत्ता जळून खाक झाली आहे .आग भीषण असल्याने पोलिसांनी सुरक्षेच्या भूमिकेतून या रस्त्यावरील वाहतूक पहाटे पर्यंत रोखून ठेवली होती .त्यामुळे मोठी वाहतूक कोंडी झाली होती .नारपोली पोलिसांनी आगीची नोंद घेऊन चौकशी सुरू केली आहे.

दुचाकी चोरणाऱ्या तिन आरोपींना अटक

वालीव पोलिसांकडून सुमारे ३.५ लाखांचा मुद्देमाल जप्त; सहा गुन्ह्यांची उकल

नालासोपारा, प्रतिनिधी

दुचाकी चोरणाऱ्या तीन आरोपींना वालीवच्या गुन्हे प्रकटीकरण शाखेच्या पोलिसांनी अटक केली आहे. पोलिसांनी त्यांच्याकडून सहा गुन्ह्यांची उकल करून चोरीची १ रिक्षा, ५ दुचाकी असा एकूण ३ लाख ६० हजारांचा मुद्देमाल जप्त केला आहे.

नाईकपाडा येथील शिवभीमनगर येथील अन्वर कुरुश (२१) या तरुणाची दुचाकी चोरीस गेली होती. त्याने ९ मार्चला रात्री मेजरवाडी येथील सलामत चिकन शॉपसमोर दुचाकी पार्किंग केली असता चोरट्याने चोरली. याप्रकरणी वालीव पोलिसांनी वाहनचोरीचा गुन्हा दाखल केला होता.

वसई विरार परिसरात मोटार वाहनचोरीचे वाढते प्रमाण लक्षात घेता परिमंडळ-२ च्या पोलीस उपायुक्तांनी वाहनचोरीचे गुन्हे उघड करण्याचे आदेश दिले. सातीवलीतून जेरबंद वालीवच्या गुन्हे प्रकटीकरण पथकाने सीसीटीव्ही फुटेजच्या आधारे शोधमोहीम राबवून सातीवली परिसरातून आरोपित रोहित राजेश सिंग, अनिल कपूर सिंग व मोहन हरजित सिंग यांना ताब्यात घेतले. पोलिसांनी आरोपींकडे चौकशी करून वसई, विरार आणि नालासोपारा परिसरातून चोरी केलेल्या १ रिक्षा आणि ५ दुचाकी असा एकूण ३ लाख ६० हजारांचा मुद्देमाल हस्तगत केला. तसेच वालीव येथील ४, तुळींज येथील १ आणि पेल्हार येथील १ अशा ६ गुन्ह्यांची उकल केली आहे.

राहुल पाटील याला न्यायालयीन कोठडी

नवीन पनवेल , प्रतिनिधी

मथूर बैलाचे मालक राहुल पाटील याला काही दिवसांपूर्वी पनवेल शहर पोलिसांनी अटक केली. त्यानंतर आशिष चौहान, मुकेश चित्ते, दिनेश यादव या तिघांना अटक करण्यात आली. न्यायालयाने त्यांना २० मार्चपर्यंत पोलीस कोठडी सुनावली होती. त्याची पोलीस कोठडी संपल्यानंतर पुन्हा पनवेल येथील न्यायालयात हजर करण्यात आले. यावेळी न्यायालयाने त्याची रवानगी न्यायालयीन कोठडीत केली आहे. या गुन्ह्यातील आणखी आरोपींचा शोध सुरू आहे. पोलिसांनी आरोपीकडून गुन्ह्यात वापरलेले पिस्तूल जप्त केले आहे.

१२ मार्च रोजी ओवळे येथील शर्यतीत अश्लील हावभाव, दगडफेक आणि एका व्यक्तीने केलेल्या गोळीबाराप्रकरणी राहुल पाटीलसह काही जणांवर पनवेल शहर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला होता. त्यानंतर पनवेल शहर पोलिसांनी राहुल पाटीलला अटक केली. दोन दिवसांनी आशिष चौहान, मुकेश चित्ते, दिनेश यादव या तिघांना अटक करण्यात आली. न्यायालयाने यांना २० मार्चपर्यंत पोलीस कोठडी सुनावली होती. त्याची पोलीस कोठडी बुधवारी संपल्यानंतर राहुल पाटीलसह चौघांना पुन्हा पनवेल येथील न्यायालयात हजर करण्यात आले. यावेळी न्यायालयाने त्यांची रवानगी न्यायालयीन कोठडीत केली आहे.पनवेल शहर पोलिसांकडून अटक करण्यात आलेल्या मुकेश चित्ते यांच्याकडून भापगाव-कल्याण येथून पिस्तूल जप्त करण्यात आले आहे. आरोपीने पिस्तूल कुठून प्राप्त केले आणि कशासाठी आणले होते याचा तपास पोलीस करत आहेत.

२८ मार्च पर्यंत बिल भरा, अन्यथा पाणी पुरवठा खंडित

जल विभागाचा नागरिकांना इशारा

मुंब्रा, प्रतिनिधी

पाणी बिलाची शंभर टक्के वसूली जलविभागाला अद्याप करता आलेली नाही. त्यामुळे आर्थिक वर्ष संपण्यापूर्वी जास्तीत जास्त थकबाकी वसूल करण्यासाठी जलविभागाने कडक भूमिका घेण्याचे संकेत दिले आहेत. बिले न भरणाऱ्यांना २८ मार्चपर्यंत नोटीस देण्यात येत आहे. या कालावधीत पैसे न भरल्यास पाणी पुरवठा खंडित करण्याचा इशारा देण्यात आला आहे.यासाठी विभागाच्या वतीने मोहीम राबवून थकबाकी वसूल करण्यात येत असल्याचे जल विभागाचे कार्यकारी अभियंता शशिकांत साळुंखे यांनी सांगितले.

विलंब शुल्क माफ करून पाणी विभाग गेल्या दीड महिन्यांपासून ग्राहकांना बिले भरण्यासाठी प्रवृत्त करत आहे. त्यामुळे बिल भरण्याचा वेग वाढला आहे. मात्र तरीही विविध झोनमध्ये लाखो रुपयांची थकबाकी आहे.ग्राहकांच्या सोयीसाठी अभय योजना राबविण्यात येत असून, आतापर्यंत एकूण २० कोटी रुपयांच्या थकबाकीपैकी केवळ १० कोटी रुपयांचीच वसूली झाली आहे.गेल्या आठवड्यात झालेल्या पाणीपुरवठा विभागाच्या बैठकीत सुचना देण्यात आल्या होत्या. थकबाकी न भरणाऱ्यांची जोडणी तोडण्यात येणार आहे. पाणी बिले तोडली जावीत, यासाठी ठाणे महापालिकेच्या पाणीपुरवठा विभागाने पाणी बिल थकबाकीदारांवर कारवाई सुरू केली आहे.मार्च महिन्याच्या शेवटच्या १० दिवसांत मोहीम राबवून वसुलीला गती देण्याची तयारी सुरू असून, त्याअंतर्गत ग्राहकांना ऑनलाइन पेमेंट करण्यासाठी प्रवृत्त केले जात आहे.मुंब्रा कौसा मध्येही चार ही परिमंडळातील कार्यकारी अभियंत्यांच्या नेतृत्वाखाली थकबाकीची बिले वसूल केली जात आहेत. नागरिकांनी ही बिले त्वरित भरावीत अन्यथा त्यांचा पाणीपुरवठा बंद करण्याचा इशारा दिला आहे.

आचारसंहिता संपेपर्यंत लोकशाही दिन नाही

कल्याण : सर्वसामान्य जनतेच्या अडचणी, तक्रारींचे शासकीय यंत्रणेकडून तत्परतेने निवारण करण्यासाठी एक प्रभावी उपाययोजना म्हणून शासन परिपत्रकानुसार जिल्हाधिकारी, महापालिका आयुक्त, विभागीय आयुक्त आणि मंत्रालयस्तरावर लोकशाही दिन राबविण्यात येत असतो. कल्याण - डोंबिवली महापालिकेतही दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी लोकशाही दिनाचे आयोजन करण्यात येते. मात्र लोकसभा सार्वत्रिक निवडणूकीचा कार्यक्रम भारत निवडणूक आयोगाने जाहिर केला असून दि. १६ मार्चपासून आदर्श आचारसंहिता लागू करण्यात आलेली आहे.

खंडणीच्या गुन्ह्यात अडकवण्याची भीती दाखवत १.८२ कोटी उकळले

मुंबई, प्रतिनिधी

भागीदारीतील व्यवसायात गुंतवलेल्या रकमेची वसुली करून देण्याच्या आमिषाने जाळ्यात ओढत खंडणीच्या गुन्ह्यात अडकवण्याची भीती दाखवत व्यावसायिकाकडून १ कोटी ८२ लाख रुपये उकळण्यात आल्याचा धक्कादायक प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी सर जे. जे. मार्ग पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून, गुन्हे शाखेच्या कक्ष ३ ने दोघांना बेड्या ठोकल्या आहेत.

ग्रँटरोड परिसरातील ३६ वर्षीय व्यावसायिकाने पोलिसांत दिलेल्या फिर्यादीनुसार, त्यांनी भागीदारीमध्ये एक व्यवसाय सुरू करून २०१५ ते २०१८ या काळात १ कोटी रुपयांची गुंतवणूक केली. व्यवसायात तोटा झाल्याने तक्रारदार यांनी अन्य दोन भागीदार व्यावसायिकांना पैसे परत देण्यास सांगितले. मात्र, दोघेही त्यांना दाद देत नव्हते. याच, दरम्यान २०१९ मध्ये तक्रारदार यांची फुरकान अब्दुल अजीज मुजावर (४४) आणि नाजीम नब्बन शेख (४६) यांच्याशी ओळख झाली. या दोघांनी तक्रारदार यांना त्यांच्या भागीदार व्यावसायिकांकडून पैसे मिळवून देण्याचे आमिष दाखवले. रक्कम परत मिळेल या हेतूने तक्रारदार यांनी त्यांना होकार दिला. त्यानंतर मुजावर आणि शेख यांनी वेगवेगळी कारणे देत तक्रारदार यांनाच पोलिसांकडून खंडणीचा गुन्हा दाखल होण्याची भीती घालत पैसे उकळण्यास सुरुवात केली. दोन्ही आरोपींनी तक्रारदार यांच्याकडून १ कोटी २८ लाख ६३ हजार ८०० रुपये रोखीने आणि ५३ लाख ८७ हजार २०० रुपये बँक व्यवहारातून असे एकूण १ कोटी ८२ लाख ५१ हजार रुपये उकळले. मुजावर आणि शेख यांच्याकडून वारंवार धमकावले जात असल्याने आणि पैशांची मागणी वाढल्याने अखेर तक्रारदार यांनी पोलिसांत धाव घेत तक्रार दिली. त्यानुसार, सर जे. जे. मार्ग पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला. हा गुन्हा पुढील तपासासाठी गुन्हे शाखेच्या कक्ष ३ कडे वर्ग करण्यात आला असून, प्रभारी पोलीस निरीक्षक दीपक सुर्वे यांच्या पथकाने दोन्ही आरोपींना अटक केली आहे.

पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

३

मुंबई, मंगळवार, २६ मार्च ते ०१ एप्रिल २०२४

संपादकीय

हवा मुक्तीचा सोहळा!

संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

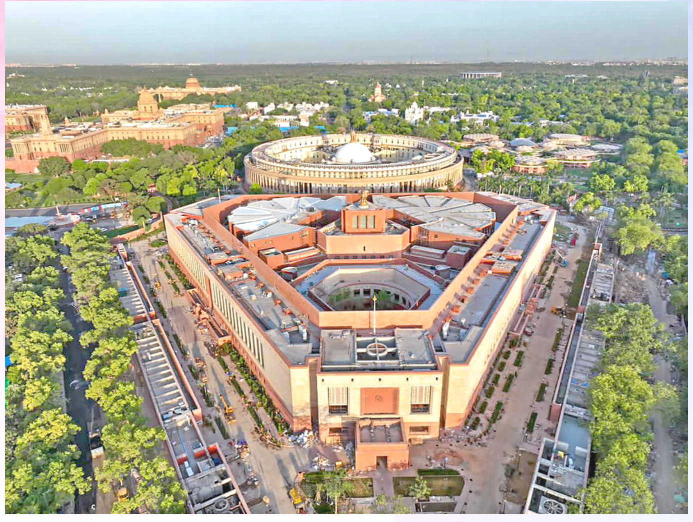
राजकारण, आरोप-प्रत्यारोप, कुरघोडी, कात्रजचा घाट, बहिष्कार, स्तुती, निषेध हा जणू जगण्याच्या नित्याचा परिपाठच घडावा अशा रितीने नवनव्या बातम्यांचा रतीब सुरू असताना खऱ्याखुऱ्या समस्यांनी स्वतःहूनच मागचा रस्ता धरावा आणि त्याची कोणासच काहीच फिकीर वाटू नये असे चित्र जर कधी दिसत असेल, तर ती लाजीरवाणी स्थिती आहे असेच म्हणावे लागेल. आज देशात सर्वत्र नव्या इतिहासाच्या नांदीचे सूर घुमत आहेत. एका बाजूला सत्ताधाऱ्यांचा जल्लोष सुरू आहे, तर दुसरीकडे विरोधकांनी बहिष्काराचे अस्त्र उगारून सत्ताधाऱ्यांच्या विरोधात वातावरण पेटविण्याचा चंग बांधला आहे. संसदेच्या नव्या वास्तूचा उद्घाटन सोहळा दिमाखात पार पडत असल्याने देशातील इतर कोणत्याच समस्या किंवा बातम्या फारशा दखलपात्र ठरूच नयेत, असे वातावरण निर्माण केले जात असले, तरी काही बाबी कधीच सतत लपून राहात नाहीत. कारण त्या तात्कालिक नसतात. त्यांनी समाज जीवनाचा अक्षरशः पिच्छा पुरविलेला असतो. कधीतरी त्या अधिकाधिक उग्र होतील व त्यांचा विळखा घट्ट झाला तर तो सोडवून त्यापासून मुक्ती मिळविण्याकरिता तीव्र संघर्षास पर्याय राहणार नाही, हे माहीत असूनही दररोजच्या बातम्यांच्या गदारोळात काहीशा मागे राहूनही त्या आपल्या अस्तित्वाचे इशारे देत राहतात. अशाच एका बाबीकडे गांभीर्याने लक्ष देण्याची गरज आजच्या राजकारणाच्या गदारोळातही गडदपणे अधोरेखित झाली आहे. ती समस्या आजच्या पिढीपुरती मर्यादित नाही, तर तिचे सावट भावी पिढ्यांवरही दाटून राहिलेले आहे. तिच्या अस्तित्वाची जाणीव सर्वांस आहे आणि त्या समस्येचे निराकरण केले नाही, तर भावी पिढ्यांना त्याची फार मोठी किंमत मोजावी लागेल हेदेखील सर्वांस माहीत आहे. कारण, या समस्येची जाणीव करून देणारी एक पणती आपल्या क्षीण ताकदीनुसार सतत मिणमिणत आहे. राजकारणाच्या झगमगाटात तिच्या प्रकाशाची जाणीव कदाचित होत नसेल, त्याचे अस्तित्वदेखील कदाचित केविलवाणे असेल, पण राजकारणाच्या किंवा इतर असंख्य समस्यांच्या गदारोळातही ती तशीच तेवत राहणार आहे. कारण, संपूर्ण मुक्ती मिळाल्याखेरीज या समस्येला अंत नाही. जगाला विळखा घातलेल्या या समस्येने आता खेडोपाडीदेखील हातपाय पसरले असून ही बाब चिंताजनक आहे याची जाणीव आता पालकांच्या पिढीस होऊ लागली आहे. म्हणूनच, व्यसनाधीनतेच्या या समस्येची दखल खुद्द पंतप्रधानांना घ्यावी लागली. शाळा-महाविद्यालये वगैरे शिक्षणाची केंद्रे ही संस्काराची केंद्रे समजली जातात. पण, या केंद्रांवरच व्यसनांच्या समस्येने आपला पहिला हल्ला चढविल्याने शैक्षणिक भविष्य घडविण्याच्या उपायांची नव्याने आखणी करणे भाग पडणार आहे. महाराष्ट्रात अलीकडेच राज्याच्या शिक्षण खात्याने 'एक राज्य एक गणवेश' असे धोरण जारी करून मोठे ऐतिहासिक पाऊल उचलल्याच्या थाटात त्याचा गाजावाजादेखील केला. संपूर्ण राज्यात सरकारी आणि अनुदानित शाळांतील विद्यार्थ्यांना एकाच ढंगाचा गणवेश दिल्याने शैक्षणिक समस्या सुटतील आणि राज्याच्या सरकारी शाळांतील शिक्षणाचा दर्जा उंचावेल अशी सरकारचीदेखील अपेक्षा नसेल, पण शिक्षणक्षेत्रासाठी काहीतरी दखलपात्र घडविण्याच्या ईर्ष्येपोटी सरकारने घेतलेल्या या निर्णयानंतर आता या क्षेत्राच्या अन्य समस्यांनी डोके वर काढले आहे. राज्यातील अनेक शाळांत मुलींसाठी धड स्वच्छतागृहे नाहीत, आरोग्याची काळजी घेणे, हात धुणे वगैरे मोहिमा राबवून त्याची प्रशिक्षण शिबिरे वगैरे घेतली जातात, पण शिबिरे संपल्यानंतर पुन्हा विद्यार्थ्यांना अनेक शाळांमध्ये पिण्याचे शुद्ध पाणीदेखील दुरापास्त असते. एका बाजूला विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणकाळातील ही आबाळ सुरू असताना, दुसरीकडे शिक्षकांवर शिक्षणेतर कामाचा बोजा लादून ती कामे करण्याकरिता खात्यांतर्गत दबावाचे राजकारण रंगात आलेले असते. आता निवडणुकांचा काळ उंबरठ्यावर येऊन ठेपला आहे. अशा काळात, निवडणुकांच्या कामासाठी राबणारा हक्काचा कर्मचारी म्हणून शिक्षकांना वेठीस धरण्याची जुनी परंपरा पुन्हा एकदा जिवंत होऊ पाहत आहे. वर्षभर शैक्षणिक कामकाजास जुंपून घेतलेल्या शिक्षकांस मिळणाऱ्या हक्काच्या सुट्टीच्या काळात त्यांना निवडणुकीच्या कामाकरिता मतदार नोंदणी विभागाने आता हातपाय हलविण्यास सुरुवात केली असून, सुट्टीच्या निमित्ताने गावी गेलेल्या शिक्षकांस पोलिसी कारवाईचा बडगा दाखविण्याच्या हालचाली सुरू झाल्याची बातमी पसरल्याने शिक्षकांत भयाचे वातावरण आहे.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी आपल्या 'मन की बात' कार्यक्रमांत समाजासमोरील काही समस्यांवर किंवा विधायकतेवर नियमित भाष्य करत असतात. शालेय जीवनात तंबाखूसारख्या व्यसनांपासून विद्यार्थ्यांनी दूर राहावे यासाठी एका 'मन की बात' मोहिमेत त्यांनी देशातील शाळांना तंबाखूमुक्तीचा संदेश दिल्यावर देशभरात तंबाखूमुक्तीची मोहीम तीव्र व्हावयास हवी होती; पण महाराष्ट्रात मात्र, गणवेशाच्या वादाच्या आणि शिक्षकांना शिक्षणेतर कामास जुंपण्याच्या नैमित्तिक समस्येच्या गदारोळात विद्यार्थ्यांच्या तंबाखूमुक्तीच्या मोहिमा मागेच पडल्या. राज्यातील सत्तर टक्क्यांहून अधिक शाळांना तंबाखूसारख्या व्यसनांच्या विळख्यातून मुक्त होण्यास अद्याप यश आलेले नाही, या बातमीने आजच्या राजकीय आणि ऐतिहासिक बातम्यांच्या गदारोळात कोठल्या तरी कोपऱ्यातल्या मिणमिणत्या पणतीप्रमाणे आपले अस्तित्व दाखवून दिलेच आहे, तर त्याची दखल घेण्याची जबाबदारी समाजाची आहे, यात शंका नाही. व्यसनाधीनतेच्या बातम्यांना मुक्ती मिळवून द्यायची असेल, तर अन्य बातम्यांचा त्याहून मोठा गदारोळ माजविणे पुरेसे नाही. त्यासाठी कंबरच कसावी लागेल आणि ज्यांच्यावर ही जबाबदारी असते, त्या शिक्षकांना त्या कामासाठी मोकळे ठेवावे लागेल. अन्यथा, भावी पिढीच्या नुकसानीचे खापर निवडणुकीसारख्या शिक्षणेतर कामांना जुंपलेल्या शिक्षकांना आपल्या माथ्यावर मिरवावे लागेल.

संसदेचा गौरवशाली इतिहास!

राजकारण हा आपल्या भारतीय लोकांसाठी महत्त्वाचा विषय! म्हणून राजकारणाच्या वातावरणात मूळ मुद्दा समजून घेण्याऐवजी इतर बाष्कळ चर्चांमध्ये आपण आपला वेळ आणि ऊर्जा खर्च करत असतो. 'संसदेच्या नवीन इमारती'बद्दल ही तसेच झाले आहे. म्हणून आजच्या वादापेक्षा संसद आणि तिचा इतिहास समजून घेतला तर एक भारतीय नागरिक म्हणून आपल्याला आपली लोकशाही समजून घ्यायला संसदेचा इतिहास नक्कीच मदत करेल! म्हणून संसद म्हणजे काय? या प्रश्नाभोवतीची आजची आपली चर्चा!

शिवछत्रपतींचं स्वराज्य समजून घ्यायचं असेल तर रायगडाला केंद्र मानावं लागतं. अगदी तसंच, कुठल्याही देशाच्या लोकशाहीला समजून घ्यायचं असेल तर त्या देशाच्या संसदेपासून सुरुवात करावी लागते. म्हणून एक भारतीय नागरिक या राजकारणापलीकडे विचार करून आपली संसदीय व्यवस्था आणि त्या अनुषंगाने आपल्या संसद इमारतीचं महत्त्व जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. आपल्या देशाने स्वतःची कार्यपद्धती म्हणून लोकशाही पद्धत निवडली आहे, हे आपल्या सर्वांना माहिती आहे; परंतु याच लोकशाहीची कर्मभूमी असणाऱ्या आणि लोकशाहीच्या अस्तित्वाचे सूतोवाच देणाऱ्या ठिकाणाबद्दल म्हणजेच या देशाच्या संसदेबद्दल खूप कमी लोक जाणतात. म्हणून संसद समजून घेण्याआधी आपण संसदेचा इतिहास पाहू!



'लुटियन दिल्ली' हे नाव कदाचित सर्वांनाच परिचयाचं असेल. टीव्हीवर अथवा वर्तमानपत्रात याचा उल्लेख वेळोवेळी केला जातो. परंतु, या दिल्लीला लुटियन दिल्ली का म्हणतात याबद्दल खूप कमी लोकांना माहिती असेल. आपल्या सध्याच्या संसदेच्या इतिहासाची सुरुवात होते ती इंग्रजांपासून! विसाव्या शतकात ब्रिटीश साम्राज्याच्या प्रगल्भतेचा काळ सुरू होता. १९११ ला ब्रिटिशांनी कोलकात्याहून दिल्लीला राजधानी हलवण्याचा निर्णय घेतला. म्हणून नवीन ठिकाणी देशाचा कारभार करण्यासाठी आणि प्रशासकीय स्थैर्य प्राप्त करण्यासाठी त्यांना दिल्लीची रचना त्यांच्या गरजेनुसार करायची होती. या कामाची जबाबदारी इंग्रजांनी १९१२-१३ साली ब्रिटीश आर्किटेक्ट सर एडविन लुटियन आणि सर हर्बर्ट बेकर यांना दिली. याच एडविन लुटियन यांच्या नावावरून दिल्लीला 'लुटियन दिल्ली' म्हणतात. दिल्ली शहराच्या याच विकासाचा महत्त्वाचा भाग म्हणजे आपली जुनी संसद! या नविनीकरणाच्या कामात इंग्रजांना कारभार करण्यासाठी संसद भवनाची गरज भासली, म्हणूनच सध्याच्या संसद भवनाच्या इमारतीचे बांधकाम १९२१ ला सुरू झाले. १९२७ ला तयार झालेल्या या इमारतीमध्ये इंग्रजांनी १९२७ ते १९४७ पर्यंत कारभार केला. त्यानंतर भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर याच संसद भवनात आतापर्यंत देशाचा कारभार केला जात आहे. यामध्ये १९५६ ला दोन नवीन मजल्यांची भर पडली. या १९२७ च्या मूळ इमारतीमध्ये केलेला बदल सोडला तर सध्याची वास्तु ही १९२७ पासून अस्तित्वात असलेली इमारत आहे. तसेच सध्याची अस्तित्वात असणारी संसद भवनाची इमारत ही मध्यप्रदेशमधील पुरातन चौसष्ट योगिनी मंदिराच्या स्थापत्य कलेवर आधारित आहे.

बरं मग असं असेल तर नवीन संसदेची आवश्यकता का भासली? याचं उत्तर शोधायचं असेल तर आपल्याला थोडासा संविधानाचा आधार घ्यावा लागेल. सध्या भारतीय राज्यघटनेनुसार देशात दोन सभागृहांमार्फत कारभार केला जातो. त्यात लोकसभेच्या ५४३ जागा आणि राज्यसभेच्या २४५ जागांचा समावेश आहे. भारतीय राज्यघटनेच्या अनुच्छेद ८१ द्वारे देशाची लोकसभा अस्तित्वात येते. या अनुच्छेदामध्ये लोकसभेच्या रचनेबद्दल सविस्तर भाष्य केलेले आहे. या अनुच्छेदानुसार लोकसभेच्या जास्तीत जास्त जागा ५५० असाव्यात. म्हणून सध्याच्या लोकसभेत ५४३ प्रतिनिधी आहेत. तसेच या जागा ठरविताना लोकसंख्या आणि क्षेत्र यांचे गुणोत्तरप्रमाण लक्षात घेतले जाते. परंतु, वरील गुणोत्तर प्रमाणात लोकसंख्येचा आधार ही १९७१ ची जनगणना असा आहे. तेव्हा १० लाखांमध्ये एक लोकप्रतिनिधी अशी ढोबळ कल्पना होती. परंतु, देशाची लोकसंख्या झपाट्याने वाढत असल्यामुळे सध्या हे प्रमाण १६ ते १८ लाखांमध्ये एक लोकप्रतिनिधी एवढे झालेले आहे. म्हणून ८४ व्या संविधान सुधारणेनुसार अनुच्छेद ८१(३) नुसार २०२६ मध्ये देशातील लोकसभेच्या जागा वाढविल्या जाणार आहेत. जी गोष्ट लोकसभेबद्दल लागू पडते तीच राज्यसभेबद्दलदेखील लागू पडते. म्हणून येणाऱ्या काळात राज्यसभेचीदेखील सदस्य संख्या वाढविली जाणार आहे. परंतु, सध्याच्या संसद भवनाची क्षमता वाढवल्या जाणाऱ्या लोकप्रतिनिधींना सामावून घेण्याची नाही, म्हणूनच या नवीन संसद भवनाच्या उभारणीचा घाट घातलेला आहे.

येणाऱ्या काळातील वाढवल्या जाणाऱ्या संख्येला सामावून घेण्यासाठी तसेच विविध समित्यांना सामावण्याचीदेखील क्षमता या होऊ घातलेल्या इमारतीत असणार आहे. लोकसभेच्या ८८८ आणि राज्यसभेच्या जवळपास ३८४ सदस्यांची यात व्यवस्था असणार आहे. यात संयुक्त बैठकीसाठी लोकसभेतच एकूण १,२२४ लोकप्रतिनिधी बसू शकतील एवढी व्यवस्था करण्यात आली आहे. हे झालं आकड्याच गणित! याच सोबत १३ डिसेंबरचा संसदेवरील काळा हल्ला आपल्याला संसद आणि तिच्या सुरक्षेबाबत महत्वाची शिकवण देतो. म्हणून संसदेची सुरक्षा हा देखील आपल्या संसदेच्या इतिहासात महत्त्वाचा मुद्दा राहिलेला आहे. या पार्श्वभूमीवर संसदेच्या नवीन इमारतीमध्ये सुरक्षेची विशेष काळजी घेतली जाणार आहे. अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाच्या जोरावर सुसज्ज असणारी ही संसदेची नवीन इमारत काही प्रमाणात भूकंपदेखील सहन करू शकणार आहे. संसद निर्मितीच्या या प्रकल्पाला सेंट्रल व्हिस्टा असे म्हणतात. सेंट्रल व्हिस्टा म्हणजे राजधानी दिल्लीतील काही महत्त्वाच्या इमारती. त्यात राष्ट्रपती भवन, संसद भवन, इंडिया गेट, राष्ट्रीय युद्ध स्मारक; यासोबतच उत्तर आणि दक्षिण ब्लॉकचा समावेश होतो. २०१९ मध्ये मंजूर झालेल्या सेंट्रल व्हिस्टा नविनीकरणाच्या प्रकल्पामध्ये संसद भवन, उत्तर आणि दक्षिण ब्लॉक यासोबतच अमृत उद्यान यासारख्या इमारतींचा समावेश आहे.

कुठल्याही देशासाठी तिची सर्वात मोठी प्रेरणा असते ती म्हणजे त्या देशाचा इतिहास. असा इतिहास जर गौरवशाली असेल तर तो प्रेरणा देतो आणि विदारक असेल तर तो शिकवण देतो. हे वाक्य या देशाच्या संसदेबद्दल पुरते लागू पडते. म्हणून जनकल्याणाची धुरा सांभाळणाऱ्या या पवित्र वास्तुचे महत्व आपण सर्वांनी जाणायला हवे.

प्रसाधनगृह, स्नानगृहामध्ये सीसीटीव्ही बसवणार का?

कनिष्ठ न्यायालयाचा ईडीला संतप्त सवाल

मुंबई : कर्करोगग्रस्त उद्योगपती व आरोपी नरेश गोयल यांना रुग्णालयात वैयक्तिक मदतनीस ठेवण्यास विरोध करणाऱ्या ईडीची सत्र न्यायालयाच्या विशेष पीएमएलए न्यायालयाने चांगलीच कानउघाडणी केली. न्यायाधीश एम. जी. देशपांडे यांनी ईडीच्या कार्यपद्धतीवर तीव्र नाराजी व्यक्त करत आरोपी स्ट्रेचरवर असताना ईडी कर्मचाऱ्यांच्या व पोलिसांच्या देखरेखीखाली आहे. हे पुरेसे नाही का? प्रसाधनगृह, स्नानगृहामध्ये सीसीटीव्ही बसवण्याची इच्छा आहे का? असे प्रश्न उपस्थित करत गोयल यांना वैयक्तिक मदतनीस देण्यास परवानगी दिली.

बँकेच्या सुमारे ५३८ कोटी रुपयांच्या कथित फसवणुकीशी संबंधित मनी लाँडरिंग प्रकरणात अंमलबजावणी संचालनालयाने गोयल यांना अटक केली. गोयल यांच्या जेट एअरवेजला ७२८ कोटींचे कर्ज दिले होते. त्या रकमेपैकी ५३८ कोटी ६२ लाख रुपयांचे कर्ज जेट एअरवेजने थकवले. गोयल यांनी मोठ्या प्रमाणावर हेराफेरी करून हा पैसा विदेशात पाठवल्याचा ईडीचा आरोप आहे. कॅनरा बँकेने तक्रार दिल्यानुसार सीबीआयने गुन्हा दाखल केला. त्या गुन्ह्याच्या आधारे ईडीने आर्थिक अफरातफरीचा गुन्हा दाखल केला आणि गोयल यांना १ सप्टेंबर रोजी अटक केली.

सध्या रुग्णालयात कर्करोगाचे उपचार सुरू असलेल्या गोयल यांनी वैयक्तिक मदतनीस देण्याची विनंती करणारा अर्ज न्यायालयात दाखल केला. या अर्जावर विशेष न्यायाधीश एम. जी. देशपांडे यांच्या समोर सुनावणी झाली. यावेळी ईडीने अर्जाला जोरदार विरोध केला. ईडी कर्मचाऱ्यांच्या व पोलिसांच्या देखरेखीखाली असल्याने वैयक्तिक मदतनीसाची गरज नसल्याचे सांगताच न्यायालयाने संताप व्यक त केला.आरोपी अर्जदार स्ट्रेचरवर असताना व ईडी कर्मचाऱ्यांच्या व पोलिसांच्या देखरेखीखाली आहे. हे पुरेसे नाही का? त्यांना मदतनीस देण्यास विरोध करणे योग्य आहे का? मानवतेच्या भूमिकेला विरोध का? प्रसाधनगृह, स्नानगृहामध्ये सीसीटीव्ही बसवण्याची ईडीची इच्छा आहे का? त्यांच्यावर कर्करोगाचे उपचार सुरू असताना विरोध करण्याची गरज आहे का? अशा प्रश्नांचा भडिमार करत न्यायालयाने ईडीचे कान उपटले.

ईडीची ही भूमिका राज्यघटनेने व्यक्तीला दिलेल्या हक्काच्या विरोधात आहे. त्यांच्या कुटुंबातील पुरुष व्यक्ती त्यांच्यासोबत हॉस्पिटलमध्ये नाही. त्यांची पत्नीही कर्करोगाने आजारी आहे. त्यांच्यावर प्रोटेस्ट सर्जरी झाली आहे. त्यांच्या रोजच्या नैसर्गिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी पुरुष मदतनीसाची गरज असल्याचे स्पष्ट करत न्यायालयाने नरेश गोयल यांना वैयक्तिक मदतनीस देण्याचे आदेश दिले.

परिपत्रक – ४

(नियम ८ पहा)

पोलीस बातमीपत्र (जि. ठाणे) या वृत्तपत्राचा मालक आणि इतर तपशील खालीलप्रमाणे

१)	प्रकाशनाचे स्थळ	:	२, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५ , महाराष्ट्र.
२)	प्रकाशनाचा कालावधी	:	साप्ताहिक
३)	मुद्रकाचे नाव	:	सोमाणी प्रिंटींग प्रेस (हंसाबेन मेहता)
	नागरिकत्व	:	भारतीय
	पत्ता	:	गाला नं. ४, एन.के.इंडस्ट्रियल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व), मुंबई ४०० ०६३, महाराष्ट्र.
४)	प्रकाशकाचे नाव	:	श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
	नागरिकत्व	:	भारतीय
	पत्ता	:	२, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५, महाराष्ट्र.
५)	संपादकाचे नाव	:	श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
	नागरिकत्व	:	भारतीय
	पत्ता	:	२, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५. महाराष्ट्र.
६)	मालकाचे नाव	:	श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक
	नागरिकत्व	:	भारतीय
	पत्ता	:	२, राजाराम सी.एच.एस.लि., बंदरवाडी, नवघर रोड, शनिमंदीराजवळ, भाईंदर (पुर्व), जि. ठाणे ४०१ १०५. महाराष्ट्र. M. 8424989898 Email Id : policebatmipatra@gmail.com

मी श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक असे घोषीत करतो की वर नमुद केलेली संपुर्ण माहिती पुर्णपणे सत्य आहे.

तारीख : १४.०३.२०२४

सही /-

श्री. दिपक मोरेश्वर नाईक

तांदळाची खीर

साहित्य-१ वाटी चांगल्या प्रतीचा तांदूळ, ४ वाट्या दूध, १ वाटी (भरून) साखर, २ चमचे चारोळ्या व काजूचे काप, १ चमचा बेदाणा.

कृती- तांदूळ धुवून चाळणीवर तासभर निथळत ठेवावेत. जरा ओलसर असतानाच

पाट्यावर किंवा मिक्सरमध्ये रवाळ वाटावेत. साय न काढता दूध तापत ठेवावे. दूध उकळायला लागले की तांदळाचा रवा त्यात घालावा.

मध्यम आचेवर सतत ढवळत राहावे. साधारण अर्ध्या तासात रवा मऊसर शिजेल. रवा शिजला आहे कि नाही हे बोटाने दाबून बघावे. रवा शिजल्यानंतर साखर घालावी व ढवळत राहावे. मिश्रण थोडे पातळसर होईल. ते दाटसर होईपर्यंत ढवळावे. गॅस बंद करून त्यात वेलचीपूड घालावी. गार झाल्यावर चारोळ्या, काजू, बेदाणे घालावेत. फ्रीजमध्ये ठेवून थंड करून खावी.

सुंदर त्वचेसाठी पीत आसाल भरपूर पाणी, तर व्हा सावधान

आपली त्वचा सुंदर असावी अशी प्रत्येकाची इच्छा असते. पाणी प्यायल्याने आपल्या शरिराला अनेक फायदे होतात हे मात्र खर. पण जास्त पाणी पिणे हे सुद्धा आरोग्यास घातक ठरू शकते. त्वचेवर काही डाग असतील किंवा पेटाच्या काही समस्या असतील तर आपण पाण्याचे जास्त प्रमाणात सेवन करतो. पाणी हा प्रत्येक आजारावर रामबाण उपाय आहे. शरिरातील तापमान आणि पचनक्रियेसाठी पाणी अत्यंत लाभदायक आहे. परंतु जास्त पाणी पिण्यामुळे अनेक गंभीर समस्या उद्भवू शकतात. ज्यामध्ये लठ्ठपणा, रक्त प्रवाहाच्या समस्या यासारख्या गंभीर आजारांना सामोरे जाण्याची शक्यता असते.

जास्त पाणी प्यायल्याने होणारे तोटे

■ अति प्रमाणात पाणी प्यायल्यास आरोग्य खराब होण्याची शक्यता असते.

■ ताप आल्यावर, काम जास्त केल्यावर, उष्ण वातावरणामध्ये, केस गळत असल्यास, तणाव असल्यास अशा वेळी पाणी जास्त पिऊ नये. शरीरासाठी हानिकारक असते.

■ रिकाम्या पोटी पाणी प्यायल्यास सर्दी-ताप होण्याची शक्यता असते.

■ बायपास झालेल्या व्यक्तीने पाणी कमी प्यावे.

■ जेवणानंतर लगेच पाणी प्यायल्याने फॅट वाढते.

तज्ज्ञांचा असा विश्वास आहे की, जास्त पाणी पिण्यामुळे स्नायूंवर जास्त भार पडतो, त्यामुळे रक्त प्रवाहाच्या समस्या उद्भवू शकतात. म्हणून, दिवसाला किमान २ ते ४ लिटर पाणी प्यावे.

जेव्हा आपण लहान असतो तेव्हा मोठ्यांकडून आपल्याला नेहमी एक सल्ला मिळायचा की, हाथ स्वच्छ धुवावे. नखे जास्त वाढू देऊ नका. पण हात धुतल्यानंतरही ते स्वच्छ होतातच असे नाही. तुमच्या नखांमध्ये बॅक्टेरिया असतात. काही बॅक्टेरिया हे हात धुतल्यानंतरही हातावर असतात.

तुम्हाला माहित आहे तुमचे नखं आहे किती धोकादायक?

■ तुमची नखं ही बॅक्टेरियांचं घर आहे. नखांमध्ये मोठ्या प्रमाणात बॅक्टेरिया असल्यास त्यामुळे इन्फेक्शन होऊ शकतात.

■ १९८८ साली पेंसिलवानिया यूनिवर्सिटीचे डमेटॉलॉजी डिपार्टमेंटने असा शोध लावला होता की, नखांमध्ये मोठ्या प्रमाणात बॅक्टेरिया असतात.

■ संशोधकांनी म्हटलं आहे की, कृत्रिम नखांमध्ये नैसर्गिक नखांपेक्षा अधिक बॅक्टेरिया असतात. हात धुण्याच्या आधीही आणि हात धुतल्यानंतरही.

■ कृत्रिम नखांमुळे हात व्यवस्थित धुतले जात नाही. बाल्टिमोरमधील जॉन होप्किंस रुग्णालयातील नर्सिंगच्या संशोधकांनी असं म्हटलं आहे की, फिंगरट्रिप बॅक्टेरियल सूक्ष्म जिवांणू हे नैसर्गिक नखं हे कृत्रिम नखांपेक्षा कमी प्रभावित होतात.

सागण्याचं तात्पर्य हे आहे की, अँटीबॅक्टेरियल साबणाने हात धुतला तरी तुमच्या हातावरील नखांमध्ये जंतू असतात. त्यामुळे नखं बारीक आणि स्वच्छ ठेवा.

काळ्या मिऱ्याप्रमाणे पांढरे, हिरवे आणि लाल मिरेही आरोग्यास लाभदायक

आपल्या सर्वांच्याच स्वयंपाकघरामध्ये काळे मिरे हा मसाल्याचा पदार्थ कायमच असतो. एखाद्या पदार्थाची लज्जत वाढविण्याच्या शिवाय औषधी म्हणूनही काळ्या मिऱ्यांचा वापर फार जुन्या काळापासून केला जात आला आहे. पण काळ्या मिऱ्यांच्या प्रमाणेच पांढरे, हिरवे आणि लाल मिरे देखील अनेक पदार्थांमध्ये वापरले जात असून, मिऱ्याचे हे सर्वच प्रकार आरोग्याच्या दृष्टीने देखील लाभदायक आहेत.

पांढरे मिरे आकाराने लहान असून हे झाडावरून तोडल्या नंतर पाण्यामध्ये भिजवून ठेवले जातात. पाण्यामध्ये भिजविल्याने यांच्यावरील पातळ कवच सहज निघण्यास मदत होते. काळ्या मिऱ्याच्या मानाने पांढरे मिरे जरा जास्त तिखट असतात. पांढऱ्या मिऱ्याची पूड अनेक पदार्थांमध्ये वापरली जाते. मुख्यत्वे पास्ता, आणि हलक्या रंगाच्या ग्रेव्ही बनविताना काळ्या मिरपुडीच्या ऐवजी पांढऱ्या मिऱ्याची पूड वापरण्यात येत असते. पांढरे मिरे हृदयाच्या आरोग्यासाठी उत्तम असून, मधुमेहींसाठी देखील यांचा वापर लाभदायक ठरतो.

हिरवे मिरे झाडावरून तोडून वाळविले जातात. हिरव्या मिऱ्याचा सुगंध इतर मिऱ्याच्या मानाने जास्त जाणविणारा असतो. एखाद्या मधुर फळा प्रमाणे याचा सुगंध मधुर असतो. हिरव्या मिऱ्याचा वापर फ्रेंच खाद्य पदार्थांमध्ये जास्त केला जातो. निरनिराळे सॉसेस, सॅलड ड्रेसिंग्ज, सूप्स, पास्ता, आणि सँडविच स्प्रेड्समध्ये या मिऱ्याचा वापर केला जातो. गुलाबी किंवा लाल रंगाचे मिरे पेरू देशामध्ये होतात. चीनी आणि जपानी खाद्यपदार्थांमध्ये यांचा वापर मोठ्या प्रमाणावर केला जातो. हे मिरे वापरून बनविलेला खाद्यपदार्थ मोठ्या आचेवर शिजविला गेल्यास या पदाथार्चा स्वाद बिघडू शकतो. त्यामुले लाल मिरे घालून बनविलेला पदार्थ नेहमी मंद आचेवर आणि अतिशय कमी वेळेकरिता शिजविला जात असतो. हिरव्या मिऱ्याच्या वापराने पचनशक्ती सुधारते. ज्यांना गॅसेसची समस्या वारंवार जाणवत असेल, त्यांनी आहारामध्ये हिरव्या मिऱ्याचा समावेश करावा. पोटाच्या अनेक विकारांसाठी देखील हिरवे मिरे सहायक आहेत. हिरव्या मिऱ्यामध्ये लोह, के जीवनसत्व आणि अँटीऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणावर असतात. लाल मिऱ्याच्या सेवनाने शरीरातील ब्लड शुगर लेव्हल नियंत्रित राहत असून, यामध्ये कर्करोग प्रतिकारक शक्ती आहेत. लाल मिऱ्याच्या सेवनाने कोलेस्टेरॉल नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

नेटफ्लिक्स पासवर्ड मित्रालाही दिलाय? आताच बंद करा, कारण...

नेटफ्लिक्सचं सब्सक्रिप्शन घेतल्यानंतर ते मित्रा सोबत शेअर करायला अनेकांना आवडते. परंतु, अमेरिकेत यावर बंदी आहे. भारतात जर असं झालं तर काय करता येऊ शकतं, जाणून घ्या डिटेल्स.

नेटफ्लिक्स वरून अमेरिकी यूजर्ससाठी एक बॅड न्यूज आहे. जर कोणत्याही यूजरकडे एकाच स्क्रीनचा नेटफ्लिक्स अकाउंट आहे. तसेत त्याने आपल्या कोणत्या तरी मित्राला दिला असेल तर तो अडचणीत येऊ शकतो. कारण, कंपनीने काही निवडक लॅटिन अमेरिकन देशात पासवर्ड शेअरिंग वर कारवाई सुरू केली आहे. जर तुम्ही अतिरिक्त पेमेंट करीत असाल तर ते ठीक आहे. सध्या हा नियम अमेरिकेत लागू आहे. परंतु, जर याला भारतात आणले तर काय होईल. यासाठी आधीच तयारी करावी लागू शकते. भारतात तुम्ही नेटफ्लिक्स पासवर्ड शेअरिंग कसे हटवू शकता. हे आज आम्ही तुम्हाला या ठिकाणी सांगणार आहोत.

नेटफ्लिक्सवरील कसं बंद कराल पासवर्ड शेअरिंग

■ सर्वात आधी तुम्हाला आपले नेटफ्लिक्स पासवर्ड बदलावा लागणार आहे. पासवर्ड सेट करताना वेळोवेळी काही गोष्टी ध्यानात ठेवाव्या लागणार आहेत. ■ असा पासवर्ड ठेवावा जो कोणत्याही ॲप किंवा वेबसाइटवर वापरला गेला नसेल. ■ कमीत कमी ८ कॅरेक्टरचा पासवर्ड असायला हवा. ■ पासवर्ड मध्ये लेटर, नंबर आणि सिम्बॉलचे कॉम्बिनेशन असायला हवे. यात अपर आणि लोअर केस लेटर सुद्धा असायला हवे. ■ असा पासवर्ड ठेऊ नका जो सहज उघड होईल. ■ पासवर्ड मॅनेजरचा वापर करा. हे यूनिक पासवर्डचा ट्रॅक ठेवतो. ■ आपल्या डिव्हाइसला सोडून सर्व डिव्हाइसमधून साइन आउट करा. ■ यानंतर तुम्हाला पुन्हा नवीन पासवर्ड सोबत साइन इन करावे लागेल.

नेटफ्लिक्स अकाउंट कसे व्हेरिफाय कराल

■ यासाठी नेटफ्लिक्स तुम्हाला ईमेल ॲड्रेस किंवा फोन नंबर जो ■ अकाउंटशी लिंक होईल. वर एक लिंक पाठवा. ■ या लिंकला ज्यावेळी तुम्ही ओपन कराला त्यावेळी ४ डिजिटचे व्हेरिफिकेशन कोड मिळेल. ■ पुन्हा तुम्हाला १५ मिनिटच्या आत कोड आपल्या डिव्हाइस मध्ये एन्टर करावे लागणार आहे. यावरून उघड होईल की, हे अकाउंट तुमचेच आहे.

अक्रोड रक्तदाब आणि त्याच्या प्रभावाला नियंत्रित करते. अक्रोड एक उत्तम दजार्चे खाद्य आहे. यापासून आपल्या शरीराला हवे ते प्रोटीन तर मिळतातच, मात्र त्याचे आणखी काही फायदे आहेत. अक्रोड तुम्ही वेगवेगळ्या पदार्थांसोबत खाऊ शकता. अक्रोडचा उपयोग गोड पदार्थांमध्ये सजावटीसाठी केला जातो.

अक्रोडॅचे सेवन करा आणि हृदय निरोगी ठेवा

■ मूड ठीक करणे किंवा झोप लागत नसेल तर त्यावरही अक्रोड लाभकारी आहे.

■ अक्रोडमध्ये असलेले फॅट नैराश्य कमी करण्यासाठी फायद्याचा ठरतो.

■ अटॅशन, डेफिसिटी सारखे आजारही याचे सेवन केल्यास कमी होतात.

■ अक्रोडमध्ये असणारे मोनो आणि पॉलिअनसॅच्युरेटेड फॅट्स शरीरातील इन्सुलिन संवेदनासाठी चांगले असतात.

■ आठवड्यातून कमीत कमी ३ वेळा तरी अक्रोड मधुमेह रुग्णांनी सेवन करावे. त्यामुळे ३० टक्के मधुमेह कमी होण्याची शक्यता आहे.

■ अक्रोडमध्ये असणारे विविध घटक आणि त्याचे तेल तणावाशी लढण्यात मदत करते.

■ अक्रोडमध्ये असलेले अँटीऑक्सिडंट्स हृदय निरोगी आणि कार्यरत ठेवण्यास मदत करतात.

बदलत्या वातावरणातील आजार टाळण्यासाठी करा घरगुती उपाय

सतत बदलत्या हवामानामुळे साथीचे रोग पसरत आहेत. मुंबईत नेहमीप्रमाणे यंदाही पावसाळ्यात साथीचे रोग पसरण्यास सुरुवात झाली असून अनेक मुंबईकर यामुळे आजारी पडले आहेत. मुंबई महापालिकेच्या आणि खासगी रुग्णालयांमध्ये सध्या साथीच्या रोगांमुळे आजारी पडलेल्या रुग्णांची गर्दी दिसून येत आहे. त्यामुळे तुम्ही हे

आले : सर्दी खोकल्यावरील गुणकारी औषध म्हणून प्रचलित आहे. आल्याचा रस व मध सम प्रमाणात बाटलीमध्ये साठवून दोन-दोन चमचे दोन वेळा घेतल्यास सर्दी, खोकला, पडसे आणि स्वरभंग बरे होतात. अजीर्ण झाल्यास आल्याच्या रसात लिंबाचा रस व मीठ घालून पाणी प्यावे. आले तोंडात ठेवताच लाळग्रंथी सक्रिय होतात.

तुळस : ताप आल्यावर तुळशीचा रस पायल्यानंतर ताप कमी होतो. मलेरिया आणि डेंग्यू झाल्यानंतरही तुळशीचा रस प्यायल्यावर आराम मिळतो. रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आणि वार्धक्य कमी करण्यासाठी तुळशीचा रस प्यायल्याने फायदा मिळेल. तुळशीमध्ये इगेनॉल हे द्रव्य असल्याने मधुमेह रोगावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी ही फायदा होतो. आताच्या बदलत्या वातावरणात बाहेरचे पदार्थ खाणे शक्यतो टाळा. त्याचप्रमाणे वेळेत डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला मात्र विसरू नका.

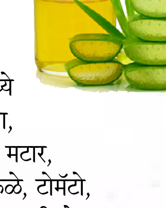
चेहऱ्यावरून अकाली प्रौढत्वाच्या खुणा नाहीशा करण्यासाठी आजमावा हे उपाय

चाळिशी उलटून गेल्यानंतर चेहऱ्यावर दिसू लागणाऱ्या प्रौढत्वाच्या खुणा आजकालच्या काळामध्ये ऐन विशीमध्येच काहींच्या चेहऱ्यांवर दिसून येतात. अयोग्य, असंतुलित आहार, व्यायामाचा अभाव, तणावपूर्ण जीवनशैली, सौंदर्यप्रसाधनांचा सातत्याने वापर, सतत उन्हामध्ये त्वचेवर येणारे काळसर डाग, यामुळे ऐन पंचविशीतील तरुण-तरुणी चाळिशी पार केल्यासारखे दिसू लागतात. चेहऱ्यावर पिग्मेंटेशन दिसू लागते, बारीक सुरकुत्या पडू लागतात, त्वचा निस्तेज, कोरडी दिसायला लागून, ढिली पडून लटकूही लागते. या सर्व गोष्टींमुळे चेहरा अनाकर्षक दिसू लागतो. या सर्व समस्या टाळून चेहऱ्यावरून अकाली प्रौढत्वाच्या खुणा नाहीशा करण्यासाठी काही नैसर्गिक उपाय आजमावता येऊ शकतात.

अननस : चेहऱ्यावरील त्वचा ढिली पडून अनेक ठिकाणी लटकल्याप्रमाणे दिसू लागते. त्वचा पुन्हा 'firm' बनवण्यासाठी अननसाचा वापर हा चांगला पर्याय ठरतो. अननसाचा वापर करण्यासाठी अननसाची साले काढून टाकावीत. अननसाच्या गराचे बारीक तुकडे करून घेऊन हे तुकडे चेहऱ्यावरून हळुवार हाताने फिरवावेत, अथवा अननसाचा गर पिळून रस काढून घ्यावा आणि हा रस चेहऱ्यावर लावावा. हा रस काही वेळ चेहऱ्यावर राहू देऊन त्यानंतर थंड पाण्याने चेहरा स्वच्छ धुवावा. हा उपाय काही दिवस दररोज करावा.

अननसाचा रस नैसर्गिक 'astringent' असल्याने ढिली पडलेली त्वचा पुन्हा कसण्यास हा रस अतिशय उपयुक्त ठरतो. हा उपाय अवलंबायचा झाल्यास आपण वापरणार असलेले अननस ताजे आणि पिकलेले असल्याची खात्री करून घ्यावी. तसेच अननसाचा रस आधी मनगटाच्या आतील बाजूला लावून पाहावा आणि काही वेळ वाट पहावी. या रसामुळे कोणत्याही प्रकारची ॲलर्जी नसल्याची खात्री पटल्यानंतरच हा रस चेहऱ्यावर लावावा.

आहार : आपल्या आहारामध्ये सुका मेवा, तेलबिया, अंडी, मासे, डाळी, मटार, शेंगभाज्या, ताजी फळे, टोमॅटो, हिरव्या पालेभाज्या इत्यादी पोषक अन्नपदार्थांचा समावेश असेल याची काळजी घ्यावी. आपल्या आहारामध्ये तळलेले पदार्थ, प्रोसेस्ड अन्नपदार्थ, अल्कोहोल, कार्बोनेटेड किंवा कॅफिनेटेड पेये, साखरेचे प्रमाण जास्त असल्यास त्यामुळे त्वचेच्या नव्या पेशी तयार होण्यामध्ये अडचण येत असते. त्यामुळे अशा पदार्थांचे सेवन आपल्या आहारामध्ये अतिशय मर्यादित असावे.



कोरफड : चेहऱ्यावरील अकाली प्रौढत्वाच्या खुणा नाहीशा करण्यासाठी कोरफडीचा ताजा गर वापरावा. कोरफडीच्या ताज्या गरामध्ये गुलाबजल घालून पेस्ट तयार करावी. ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावून हलक्या हाताने मालिश करावी. ही पेस्ट चेहऱ्यावर वीस मिनिटे राहू देऊन यानंतर थंड पाण्याने चेहरा धुवून टाकावा. कोरफडीचा गर आणि गुलाबजल मिसळून तयार केलेल्या पेस्टमुळे चेहऱ्यावरील सुरकुत्या नाहीशा होण्यास मदत होते. कोरफडीमुळे चेहऱ्यावरील टिश्यू रिपेअर होण्यास मदत होऊन त्वचा तजेलदार दिसू लागते. कोरफडीप्रमाणे टी ट्री ऑइल आणि ऑलिव्ह ऑइल यांचे मिश्रणही चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी करून त्वचा तजेलदार बनण्यास सहाय्यक आहे.

टी ट्री - ऑलिव्ह ऑइल : एक लहान चमचा टी ट्री ऑइल, एक मोठा चमचा ऑलिव्ह ऑइलमध्ये मिसळून याने रात्री झोपण्यापूर्वी चेहऱ्यावर मालिश करावी. हे तेल रात्रभर चेहऱ्यावर राहू देऊन सकाळी चेहरा थंड पाण्याने धुवावा.

सात फायदे लसूण आणि मध एकत्र मिक्स करून खाण्याचे...

लसूण मसालेदार खाण्याचे स्वाद वाढवतो. तसेच याचे गुणकारी आणि आरोग्यदायी फायदे खूप आहेत. लसूण आणि मध एकत्र मिक्स केल्याने आरोग्याचा खूप मोठा खजिना तुमच्याकडे येतो. असे केल्याने सौंदर्यासंबंधी समस्या दूर होऊ शरीर डिटॉक्स करण्यासाठी खूप मदत करतो. तसेच इन्फेक्शनही संपवतो. अशात मध आणि लसूण खाल्ल्यास सात फायदे होतात.

हृदयाला निरोगी ठेवतो : लसूण आणि मध यांचे मिश्रण खायाने हृदयाकडे जाणाऱ्या धमण्यांमधील ब्लॉकेजेस निघून जातात. यामुळे ब्लड सर्क्युलेशन योग्य प्रकारे हृदयापर्यंत पोहोचते.

सर्दी आणि पडसं दूर करते : हे मिश्रण खाल्ल्याने सर्दी आणि पडशासह सायनसचा प्रॉब्लेम खूप कमी होतो. हे मिश्रण शरीरातील उष्णता वाढवते. आजारांना दूर ठेवते.

इम्युन सिस्टीमला मजबूत करते : लसूण आणि मधाच्या मिश्रणाने तुमची इम्युन सिस्टिम मजबूत होते. यामुळे तुम्ही प्रत्येक ऋतूमध्ये तंदुरुस्त राहू शकता.

डायरियापासून बचाव : कोणाला किंवा लहान मुलांना सतत डायरियाचा त्रास होत असेल तर त्यांना हे मिश्रण खाऊ घाला. त्यांची पचन संस्था दुरुस्त होईल. तसेच पोटातील इन्फेक्शन दूर होईल.

डिटॉक्स : हे एक नैसर्गिक डिटॉक्स मिश्रण आहे. हे खाल्ल्याने शरीरातील घाण आणि वेस्ट मटेरियल बाहेर पडते.

फंगल इन्फेक्शन : फंगल इन्फेशन, शरीराच्या कोणत्याही भागावर हल्ला करत असेल तर ॲण्टी बॅक्टेरियल गुणांचे हे मिश्रण त्या ठिकाणी लावल्यास बॅक्टेरिया दूर होतात. शरीर कमजोर होण्यापासून वाचते.

घशाच्या इन्फेक्शनमध्ये लाभदायक : हे मिश्रण घशातील संक्रमण दूर करते. यात ॲण्टी इन्फ्लेमेटरी गुण आहे. घशातील खरखर आणि सूज कमी करण्यास मदत करते.

साखरेच्या ऐवजी मिठाई बनवताना वापरा खजुराची पेस्ट

आपल्या दैनंदिन आहारामध्ये साखरेचा वापर होत असतो. चहा, कॉफी आणि मुख्य म्हणजे आपल्या आहारातील बहुतेक सर्वच गोड पदार्थांमध्ये साखरेचा वापर नियमित केला जात असतो. केवळ घरी तयार करण्यात आलेल्या पदार्थांतच नव्हे, तर ब्रेड, बिस्किटे, तयार सॉसेस, सँडविच स्प्रेड्स, पॅकेज्ड फळांचे रस, कोल्ड ड्रिंक्स यामध्येही साखरेचे प्रमाण जास्त असते.

रिफाइंड साखर अतिप्रमाणात खाल्ल्याने आरोग्याला धोका निर्माण होत असून, तरुण वयातच उच्च रक्तदाब, मधुमेह इत्यादी विकार उद्भवण्याचे प्रमाण वाढले आहे. आहारामध्ये साखर जास्त असल्याने चेहऱ्यावर अकाली सुरकुत्या येणे, वारंवार मुरुमे, पुटकुळ्या येणे इत्यादी लक्षणे दिसू लागतात. त्यामुळेच आहारतज्ज्ञ दैनंदिन आहारामधून साखरेचे प्रमाण कमी करून साखरेच्या ऐवजी नैसर्गिक स्वीटनर्स वापरण्याचा सल्ला देत असतात. नैसर्गिक स्वीटनर्समध्ये अनेक पर्याय उपलब्ध असून त्यामध्ये खजुराच्या पेस्टचा समावेश करता येऊ शकतो.

खजुराची विशेषतः अशी की, त्यामध्ये नैसर्गिक शुगर्ससोबत प्रथिने, फायबर, झिंक, मॅग्नेशियम इत्यादी क्षारही आहेत.

शंभर ग्राम खजुरामध्ये २८२ किलो कॅलरीज इतकी ऊर्जा असते. त्यामुळे खजुरापासून तयार केली गेलेली पेस्ट किंवा सिरप रिफाईन्ड साखरेच्या ऐवजी वापरले जाऊ शकते. खजुराची पेस्ट घरच्या घरी तयार करण्यासाठी केवळ खजूर आणि स्वच्छ पाणी, इतक्याच साहित्याची आवश्यकता आहे. खजुराची पेस्ट बनवण्यासाठी ताजा पिकलेला खजूर पाण्यामध्ये भिजवून ठेवावा. खजूर भिजवण्याआधी त्याच्यातील बिया काढून टाकाव्यात. त्यानंतर गरम पाण्यामध्ये खजूर भिजवावा. हा खजूर रात्रभर पाण्यामध्ये भिजू द्यायचा आहे.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी खजूर पाण्यातून काढून घेऊन मिक्सरवर बारीक वाटावा. खजूर भिजवून ठेवलेले पाणी टाकून न देता हे पाणी खजूर मिक्सरवर वाटत असताना घालावे.

आवश्यक तितके पाणी घालून आपल्याला हवी तितकी घट्ट किंवा पातळ पेस्ट तयार करून घ्यावी. या पेस्टमध्ये किंचित मीठ, आवडत असल्यास मध किंवा दालचिनीची पूड मिसळता येईल. यामुळे या पेस्टला आगळीच चव येते. खजुराचे सिरप तयार करण्यासाठी खजूर पाण्यामध्ये उकळून घ्यावेत. त्यानंतर खजूर उकळलेले पाणी गाळून घेऊन खजुराचा गर वेगळा करावा. गाळलेले पाणी पुन्हा उकळत ठेवून पाकाप्रमाणे दिसेपर्यंत आटवावे. तयार झालेले सिरप थंड झाल्यावर बाटलीमध्ये भरून ठेवावे. खजुराच्या सिरपपेक्षा खजुराची पेस्ट अधिक चांगली, कारण या पेस्टमध्ये फायबर असते.

जिमला जाताय... तर लक्षात ठेवा

■ जिम सुरू करण्याआधी आणि जिमिंग झाल्यानंतर लगेच पाणी किंवा ज्यूस पिणे टाळा. ■ आपण किती कॅलरीज कमी करतोय किंवा घेतोय याचा हिशोब असू द्या. ■ वजन कमी करण्यासाठी किंवा फिटनेससाठी लहान-लहान लक्ष्य निर्धारित करा. ■ ट्रेनरचा सल्ला घेतल्याशिवाय दुसऱ्यांना पाहून कोणतीही नवीन मशीन ट्राय करू नका. ■ जिमसाठी योग्य तेच कपडे आणि जोडे निवडा. ■ जिममध्ये घाम पुसण्यासाठी नेहमी स्वच्छ नॅपकिन वापरा. ■ कोणतीही मशीन वापरण्यासाठी नीट प्रशिक्षण घ्या आणि क्षमतेहून अधिक वर्कआऊट टाळा. ■ एखाद्या व्यायामाने आपले अंग दुखत असेल किंवा स्नायू खेचले जात असतील तर लगेच तो व्यायाम बंद करा. ■ कोणत्याही कंपनीचे प्रोटीन शेक किंवा एनर्जी ड्रिंक सेवन करण्याआधी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. ■ जर आपल्याला एखादे संक्रमण किंवा रोग असेल तर आधीच त्याची माहिती जिम ट्रेनरला द्या.