वर्ष- ११ | अंक- ०२ | मुंबई, मंगळवार, २६ नोव्हेंबर ते २ डिसेंबर 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

PG 2 ...वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम नियंत्रणात आणण्यासाठी उपयुक्त आहे गोलो डाएट

3 → नेत्यांच्या भाषेत ही सवंगता येते तरी कुठून?

निवडणूक रणधुमाळी संपताच शेतकऱ्यांना पहिला दणका; गायीच्या दुध खरेदी दरातील नेमका बदल ← 4

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

बेकायदेशीर शस्त्र बाळगणाऱ्या गुन्हेगाराला पोलिसांनी केली अटक

मुंबई : आदर्श आचारसंहिता लागू असताना आयपीएस अधिकारी रश्मी यांनी उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांची भेट घेऊन आचारसंहितेचा भंग केलेला आहे. निवडणूक आयोगाने याची गंभीर दखल घेऊन रश्मी शुक्ला यांच्यावर तात्काळ कारवाई करावी, अशी मागणी प्रदेश काँग्रेसचे मुख्य प्रवक्ते अतुल लोंढे यांनी केली आहे.

यासंदर्भात प्रतिक्रिया देताना अतुल लोंढे म्हणाले की, तेलंगणामध्ये अशाच प्रकारे पोलीस महासंचालक व एका वरिष्ठ अधिकाऱ्याने वरिष्ठ मंत्र्याची भेट घेतली असता निवडणूक आयोगाने त्यांच्यावर तात्काळ कारवाई केली होती. गैर भाजपा राज्यात निवडणूक आयोग तात्काळ कारवाई करते पण भाजपाशासित राज्यात निवडणूक आयोगाला काही दिसतच नाही का? असा सवाल लोंढे यांनी केला आहे.

रश्मी शुक्ला यांच्यावर विरोधी पक्षांच्या नेत्यांचे फोन टॅपिंग करण्यासारखे गंभीर गुन्हे आहेत. रश्मी शुक्ला यांना पोलीस महासंचालक पदावरून हटवावे अशी मागणी काँग्रेस पक्षाने निवडणुकीच्या काळात केली असता त्यांना पदावरून हटवण्यात आले आहे. विधानसभेचा निकाल लागला असला तरी निवडणूक आचारसंहिता संपण्याआधीच गृहमंत्र्यांना भेटून रश्मी शुक्ला यांनी आदर्श आचार संहितेचे उल्लंघन केलेले आहे, त्यांच्यावर तातडीने कारावाई झाली पाहिजे, असे अतुल लोंढे म्हणाले.

फोन टॅपिंग प्रकरणात नाव चर्चेत

रश्मी शुक्ला यांचे नाव राज्यातल्या फोन टॅपिंग प्रकरणामध्ये चर्चेत आले होते. महाविकास आघाडीचं सरकार असताना फोन टॅपिंग प्रकरणाची चौकशी सुरू झाली होती. रश्मी शुक्ला यांच्यावर या प्रकरणी आरोप ठेवण्यात आले होते. त्यांची चौकशीही करण्यात आली होती. मंत्र्यांचे, नेत्यांचे फोन टॅप केल्याचा त्यांच्यावर आरोप ठेवण्यात आला होता. शुक्ला या राज्याच्या गुप्तचर विभागाच्या प्रमुख होत्या. त्यावेळी त्यांनी संजय राऊत, नाना पटोले यांच्यासह महाविकास आघाडीमधील महत्त्वाच्या नेत्यांचे फोन टॅप केल्याचा आरोप होता.

कोण आहे रश्मी शुक्ला?

रश्मी शुक्ला या १९८८ च्या बॅचच्या आयपीएस अधिकारी आहेत. महाराष्ट्र पोलिसांच्या सर्वात वरिष्ठ आयपीएस अधिकाऱ्यांपैकी त्या एक आहेत. त्यांनी सशस्त्र सीमा बल (SSB) चे केंद्र प्रमुख म्हणूनही काम केले. याशिवाय त्यांनी पुण्याचे पोलीस आयुक्त म्हणूनही काम पाहिले आहे. राज्यात फोन टॅपिंग प्रकरणात रश्मी शुक्लाचे नाव चर्चेत होते. फोन टॅपिंग प्रकरणाची चौकशी महाविकास आघाडी सरकारच्या काळात झाली होती. या प्रकरणात रश्मी शुक्ला आरोपी होत्या. त्याचीही चौकशी करण्यात आली. मंत्री आणि नेत्यांचे फोन टॅप केल्याचा आरोप त्यांच्यावर होता.

मद्यधुंद पोलिसाने शेतकऱ्यासह दोन्ही बैलांना चिरडलं; संतप्त ग्रामस्थांनी दिला चोप

भंडारा : भंडारा जिल्ह्यातून एक धक्कादायक बातमी समोर येत आहे. रविवारी सायंकाळी शेतकरी शेतातून बैलगाडीने घराकडे जात असलेल्या एका शेतकऱ्याला बैलगाडीसह एका मद्यधुंद पोलीस कर्मचाऱ्याने चिरडलं. या घटनेत शेतकऱ्यासह दोन्ही बैलांचा जागीच मृत्यू झाला आहे. घटनेनंतर संतप्त ग्रामस्थानी पोलिसाला बेदम मारहाण करून महामार्ग रोखून धरला होता. त्यानंतर बराच वेळ घटनास्थळी तणावाचं वातावरण निर्माण झालं होतं, लोकसत्ताने यासंदभार्तील वृत्त दिलं आहे. घटनास्थळावरू मिळालेल्या माहितीनुसार, मोहाडी तालुक्यातील देव्हाडा (खुर्द) गावाजवळ मनसर- गोंदिया महामार्गावर रविवारी सायंकाळी ६ वाजताच्या सुमारास हा अपघात झाला. या अपघातात दोन बैल आणि शेतकऱ्याचा जागीच मृत्यू झाला. हिरालाल हगरु कांबळे (वय ५२, रा. देव्हाडा खुर्द) असं मृत शेतकऱ्याचं नाव आहे. या घटनेची माहिती मिळताच गावकऱ्यांनी घटनास्थळी धाव घेतली आणि दारूच्या नशेत धुंद असलेल्या पोलीस कर्मचारी गोविंद ठाकरे याला संतप्त गावकऱ्यांनी चांगलाच चोप दिला. दरम्यान शेतकरी आणि त्याच्या दोन्ही बैलांचा असा मृत्यू झाल्यामुळे हळहळ व्यक्त होत आहे. भडारा तालुक्यातील देव्हाडा खुर्द येथून मनसर- गोंदिया महामार्ग जातो. या महामार्गावर वाहनांची प्रचंड वर्दळ असते. त्यामुळे मार्ग ओलांडणंही कठीण बनतं. घटनेच्या दिवशी हिरालाल कांबळे गुरे चारण्यासाठी रोशन पिंगळे यांच्या धाब्याजवळ आले होते. दरम्यान सायंकाळी घरी जाण्यासाठी रस्ता ओलांडत असताना तिरोड्याकडून करडी पोलीस ठाण्याचे कर्मचारी व देव्हाडा बीडचे बीट अंमलदार गोविंद ठाकरे सुसाट वेगाने निघाले होते. त्यांनी हिरालाल कांबळे यांना व त्यांच्या दोन बैलांना जबर धडक दिली. या घटनेत कांबळे यांचा जागीच मृत्यू झाला. बैलांनाही मार लागल्यामुळे काही वेळातच त्यांचा मृत्यू झाला. घटना गावानजीक घडल्यामुळे याची बातमी वाऱ्यासारखी गावात पसली. गावातील लोकांनी घटनास्थळावर एकच गर्दी केली. ग्रामस्थांना समोरचं दृश्य पाहून राग अनावर झाला. त्यांनी ठाकरे यांच्या वाहनाची तोडफोड करून ठाकरे यांना बेदम मारहाण केली. मारहाणीत पोलीस कर्मचारी ठाकरे जबर जखमी झाले आहेत. त्यांना भंडारा जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील अतीदक्षता विभागात दाखल करण्यात आले असून त्यांची प्रकृती चिंताजनक आहे.

अपघातानंतर महामार्गावर तणाव

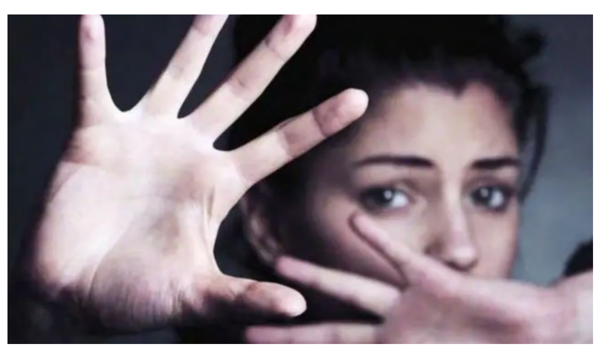
दरम्यान या घटनेनंतर पोलिसांनीही महामार्ग रोखून धरला होता. त्यामुळे वाहनांच्या लांबच लाब रांगा लागल्या होत्या. घटनास्थळी काहीकाळ तणावाची स्थिती निर्माण झाली होती. त्यामुळे पोलिसांनी अतिरिक्त कुमक मागवली होती. दरम्यान नागरिकांच्या रक्षणाची आणि कायदा सुव्यवस्था राखण्याची जबाबदारी ज्यांच्यावर आहे, त्या पोलीस कर्मचाऱ्यांकडूनच अशी घटना घडल्यामुळे जिल्ह्यातून आणि राज्यातून संतप्त प्रतिक्रिया उमटत आहेत. अपघात ग्रस्त कुटुंबाला योग्य नुकसान भरपाई देण्याचीही मागणी करण्यात येत आहे.

मालमत्ता कर न भरणाऱ्या ३ हजार मालमत्तांवर जप्ती व अटकावणीची कारवाई, २१८ कोटी ९६ लाखांची थकबाकी वसूल

मुंबई : महानगरपालिकेतर्फे सातत्याने आवाहन व पाठपुरावा केल्यानंतरही मालमत्ता कर भरण्यास टाळाटाळ करणाऱ्या ३ हजार ६०५ मालमत्ताधारकांवर १ एप्रिलपासून जप्ती आणि अटकावणीची कारवाई करण्यात आली आहे. या मालमत्तांमध्ये भूखंड आणि निवासी -व्यावसायिक इमारती, व्यावसायिक गाळे, औद्योगिक गाळे आदींचा समावेश आहे. तसेच, पालिकेतर्फे आतापर्यंत पश्चिम उपनगरातील १ हजार ७६७, शहर विभागातील १ हजार २३२ तर पूर्व उपनगरातील ६०६ मालमत्तांवर जप्ती आणि अटकावणीची कारवाई करण्यात आली आहे. या मालमत्ताधारकांकडे एकूण १ हजार ६७२ कोटी ४१ लाख रुपयांची कर थकबाकी आहे. त्यापैकी २१८ कोटी ९६ लाख रुपए कर मालमत्ताधारकांकडून वसूल करण्यात आला आहे. विहित मुदतीत करभरणा करावा आणि दंडात्मक तसेच कायदेशीर कारवाई टाळावी, असे आवाहन महानगरपालिका प्रशासनाकडून वेळोवेळी केले जात आहे. दरम्यान, कर भरण्यास टाळाटाळ करणाऱ्यांवर कठोर कारवाई करण्यास प्रशासनाने सुरुवात केली आहे. कर निर्धारण व संकलन विभागाने २०२४ - २५ या आर्थिक वर्षात ६ हजार २०० कोटी रुपए कर संकलन उद्दिष्ट निश्चित केले आहे. त्यादृष्टीने विविध पातळ्यांवर कार्यवाही सुरू आहे. निर्धारित कालावधीत कर भरण्यास टाळाटाळ करणाऱ्या, तसेच आर्थिक क्षमता असूनही मालमत्ताकर न भरणाऱ्या मोठ्या थकबाकीदारांना महानगरपालिकेकडून कलम २०३ अन्वये जप्तीची नोटीस बजावण्यात येत आहेत.

विहीत मुदतीत कर भरणा न केल्यास मुंबई महानगरपालिका अधिनियमातील तरतुदीनुसार संबंधित मालमत्तेवर कलम २०३, २०४, २०५, २०६ अन्वये प्रथमतः मालमत्तेतील चीज वस्तू जप्त करून लिलाव केला जाणार आहे. याच पार्श्वभूमीवर, १ एप्रिल ते २५ नोव्हेंबर पर्यंत महानगरपालिकेच्या २४ प्रशासकीय विभागामधील कर थकविणाऱ्या ३ हजार ६०५ मालमत्ताधारकांवर मुंबई महानगरपालिका अधिनियम-१८८८ च्या कलम २०३ नुसार, जप्ती आणि अटकावणीची कारवाई करण्यात आली. जप्ती आणि अटकावणीची कारवाई झालेल्या ९० मालमत्तांची लिलावाद्वारे विक्री करण्याची कार्यवाही सुरूकरण्यात आली आहे. २०२४ - २५ या आर्थिक वर्षाची मालमत्ता कर भरण्याच्या पहिल्या सहामाहीची अंतिम देय मुदत १३ डिसेंबर २०२४ आहे.

दर 10 मिनिटांनी होते एका महिलेची हत्या; महिलांवरील हिंसाचार संपवण्यासाठी गरज आहे तातडीने कृतीची



मुंबई : महिला आणि मुलींवरील हिंसाचार हा जगातील सर्वात प्रचलित आणि गंभीर मानवी हक्क उल्लंघनांपैकी एक आहे. हा प्रकार विविध स्वरूपात दिसून येतो. शारीरिक, लैंगिक, भावनिक किंवा मानसिक अत्याचाराच्या स्वरूपात. जागतिक स्तरावर पाहिले तर अंदाजे तीनपैकी एक महिला त्यांच्या आयुष्यात किमान एकदा तरी जिव्हाळ्याच्या भागीदाराकडून शारीरिक किंवा लैंगिक हिंसेचा अनुभव घेत आहे. ही संख्या केवळ आकडेवारीत मोजली जाऊ शकते, परंतु त्यामागील वास्तव त्यांच्या आयुष्यांवरील विनाशकारी परिणाम स्पष्ट करते. 2023 मध्ये, किमान 51,100 महिलांच्या आयुष्याचा शेवट त्यांच्या भागीदारांकडून किंवा कुटुंबातील सदस्यांकडून त्यांच्या हत्येने झाला. याचा अर्थ असा आहे की दर 10 मिनिटांनी एका महिलेची हत्या होते. ही आकडेवारी केवळ भयावह नसून धक्कादायक आहे. महिलांच्या सुरक्षिततेची हमी देण्यात अपयश हे समाजाच्या सर्व स्तरांवर प्रश्न उपस्थित करते.

ताणतणाव आणि हिंसाचाराचा वाढता प्रभाव

महिलांवरील हिंसाचार विविध ठिकाणी, अगदी कामाच्या ठिकाणी आणि ऑनलाइन जागांमध्येही दिसून येतो. डिजिटल तंत्रज्ञानाच्या युगात सायबरहिंसाचार आणि ट्रोलिंगने या समस्येला आणखी बळ दिले आहे. त्याशिवाय, युद्धजन्य परिस्थिती आणि हवामान बदलाच्या संकटांनीही महिलांच्या स्थितीवर परिणाम केला आहे. अशा आपत्तींमुळे महिला अधिक असुरक्षित ठरत आहेत.

उपाययोजना आणि मोहिमा

महिला आणि मुलींवरील हिंसाचार रोखण्यासाठी प्रभावी उपाययोजना करणारी धोरणे आखण्याची गरज आहे. गुन्हेगारांना कठोर शिक्षा देणे, राष्ट्रीय पातळीवरील चांगल्या संसाधनयुक्त रणनीती तयार करणे, आणि महिलांच्या हक्कांच्या चळवळींना पुरेसा निधी देणे हे यासाठी उपयुक्त ठरेल. महिलांवरील हिंसाचाराला आळा घालण्यासाठी जबाबदारी निश्चित करणे आणि कठोर कायद्यांची अंमलबजावणी करणे आवश्यक आहे.

दरवर्षी महिलांवरील हिंसाचार निर्मूलनासाठी आंतरराष्ट्रीय दिवस 25 नोव्हेंबर रोजी साजरा केला जातो. यानिमित्ताने 16 दिवसांची सक्रियतेची मोहिम सुरू होते, जी 10 डिसेंबरला आंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार दिनाला समाप्त होते. 2024 मध्येही वळळए या मोहिमेद्वारे जागतिक पातळीवर महिलांवरील हिंसेतील वाढीकडे लक्ष वेधले जाईल. या मोहिमेत जागरूकता निर्माण करण्याबरोबरच, हिंसाचाराला आळा घालण्यासाठी तातडीने कारवाई करण्याची मागणी केली जाईल.

महिलांवरील हिंसाचार संपवण्यासाठी संघटित व्हा

महिलांवरील हिंसाचार हे केवळ वैयक्तिक किंवा कौटुंबिक पातळीवरील संकट नाही, तर समाजाच्या आरोग्याचे, सुरक्षिततेचे आणि न्यायाचे प्रतीक आहे. महिलांचे हक्क, सन्मान, आणि सुरक्षितता यांना प्रोत्साहन देणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. "#NoExcuse" हा संदेश देत महिलांवरील अत्याचार संपवण्यासाठी सर्व स्तरांवर प्रयत्न करण्याची वेळ आली आहे.

आता आपली भूमिका स्पष्ट आहे. महिलांच्या सुरक्षिततेसाठी एकत्रित होऊन, गुन्हेगारांना जबाबदार धरून आणि जागरूकता मोहिमांमध्ये सामील होऊन महिलांवरील हिंसाचाराला पूर्णविराम देण्यासाठी आपण पुढाकार घ्यायला हवा. दर 10 मिनिटांनी एका महिलेची हत्या होते - ही वस्तुस्थिती बदलणे आपल्या हातात आहे.

दारु पिऊन मौजमजा जीवावर बेतली; भीषण अपघातात दोन अल्पवयीन मुलांचा मृत्यू

मुंबई : दारु पिऊन गाडी चालवल्यामुळे अनेक अपघाताच्या बातम्या समोर येत असतात. मात्र त्यानंतरही लोकं काही सुधारण्याचं नाव घेत नाहीत. मुंबईच्या पश्चिम द्रुतगती महामार्गावर विलेपार्लेजवळ आज पहाटे झालेल्या भीषण दोन अल्पवयीन मुलांचा मृत्यू झाला आहे. चालक दारु पिऊन भरधाव वेगाने गाडी चालवत असल्यामुळे हा अपघात झाल्याचे नंतर समोर आले. याप्रकरणी आरोपी कारचालक साहिल मेहताला विलेपार्ले पोलिसांनी अटक आहे. मिळालेल्या माहितीनुसार, आरोपी साहिल मेहता, जॉर्डन जिमी, जलाल धीर आणि सार्थक कौशिक हे सर्व पार्टी करून शनिवारी (23 नोव्हेंबर) पहाटे 3.30 च्या सुमारास गोरेगावमधून जेवण घेण्यासाठी बांद्रे येथे आले होते. यानंतर जेवण घेऊन हे पुन्हा गोरेगावच्या दिशेने जात असताना विलेपार्ले येथील सहारा स्टार हॉटेलजवळ साहिल मेहता या 18 वर्षीय मद्यधुंद अवस्थेत असलेल्या तरुणाचे गाडीवरील नियंत्रण सुटले आणि कार सर्व्हिस रोड व उत्तरेकडील पुलाच्या दरम्यान असलेल्या दुभाजकावर जाऊन आदळली. या भीषण अपघातात गाडीच्या मागच्या सीटवर बसलेल्या जलाल धीर आणि सार्थक कौशिक या 18 वर्षीय मुलांचा जागीच मृत्यू झाला. गाडीमधील इतर दोन जण किरकोळ जखमी झाले आहेत. गाडी चालवणारा साहिल मेहता हा दारू पिऊन कार चालवत असल्याने अपघात झाल्याची माहिती त्याच्या मित्राने पोलिसांना दिली. यानंतर विलेपार्ले पोलिसांनी गुन्हा दाखल केला करत गाडी चालवणाऱ्या साहिल मेहताला अटक केली आहे. साहिल मेहता कार चालवताना किती दारू प्यायला होता? दारूच्या नशेमुळे हा अपघात झाला का? यासंदर्भात ब्लड सॅम्पल घेऊन विलेपार्ले पोलिसांनी तपासासाठी लॅबमध्ये पाठवले आहे. या प्रकरणी पोलीस अधिक तपास करत आहेत.

काळबादेवीतील हत्येप्रकरणी आरोपीला अटक

मुंबई : काळबादेवी परिसरात रस्त्याच्या कडेला मृतावस्थेत सापडलेल्या व्यक्तीची हत्या करण्यात आल्याचा प्रकार उघड झाला आहे. पोलिसांनी केलेल्या सीसीटीव्ही तपासणीत त्याला एक व्यक्ती धक्काबुक्की करत असल्याचे समजले. अखेर पोलिसांनी याप्रकरणी २८ वर्षीय सराईत गुन्हेगाराला अटक केली आहे. त्याच्याविरोधात यापूर्वीही ९ गुन्हे दाखल आहे. काळबादेवी येथील पी.बी. रोड परिसरात रस्त्याच्या कडेला एक व्यक्ती बेशुद्धावस्थेत पडला असल्याचा दूरध्वनी मुंबई पोलिसांच्या मुख्य नियंत्रण कक्षाला मिळाला होता. पोलिसांनी येथील तत्काळ येथे जाऊन तपासणी केली असता सिंगापूरवाला इमारतच्या जवळ प्रवीण मेटल दुकानाच्या समोर पदपथावर एक व्यक्ती पडली होती. त्या व्यक्तीला रुग्णालयात नेले असता डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केले. याप्रकरणी अपमृत्यूची नोंद करण्यात आली. आरोपी सध्या पोलीस कोठडीत आहे.

अंबरनाथच्या रेसिनो ड्रग्स कंपनीत भीषण स्फोट, आजूबाजूच्या कंपन्याही जळून खाक

अंबरनाथः अंबरनाथमधील आनंदनगर एमआयडीसी परिसरातील एका कंपनीत ब्लास्ट होऊन भीषण आग लागल्याची घटना घडली आहे. आनंदनगर एमआयडीसीतील रेसिनो ड्रग्स कंपनीत रविवारी रात्रीच्या सुमारास मोठा स्फोट झाला. स्फोटानंतर कंपनीला आग लागली आणि काही क्षणातच भीषण आगीने रौद्र रुप धारण केलं. या आगीत रेसिनो ड्रग्स कंपनी पूर्णपणे जळून खाक झाली आहे. या भीषण आगीची आजूबाजूच्या कंपनींना झळ पोहचली असून चार कंपन्यांनाही आग लागली. या भीषण आगीत कंपनीतील प्लांट ऑपरेटर अनिल यादव गंभीर जखमी झाले असून त्यांच्यावर रुग्णालयात उपचार सुरू आहे.

अग्निशमन दलाच्या कर्मचाऱ्यांनी दिलेल्या माहितीनुसार या कंपनीत रविवारी रात्री साडे नऊच्या सुमारास रसायनामुळे रेसिनो ड्रग्स कंपनीत आग लागल्याने कंपनीतील प्लांटमध्ये आग लागून स्फोट झाला. त्यानंतर या कंपनीतून केमिकल बाहेर वाहत येत असल्याने शेजारच्या कंपन्यांनाही आगीची झळ बसल्याचे प्रत्यक्षदर्शींनी सांगितले. तसेच, कंपनी बाहेरच्या नाल्यामध्ये रसायन पसरल्याने येथेही काही काळ भडका उडाला होता. त्यामुळे येथे गोंधळाची स्थिती निर्माण होऊन आजूबाजूच्या चार कंपन्यांना आग लागली होती.

दरम्यान, रविवारी (२४ नोव्हेंबर) मध्यरात्रीपर्यंत आगीवर नियंत्रण मिळवण्यात यश आले नव्हते. दुसरीकडे, कंपनीत आगीची घटना घडली तेव्हा १० ते १५ कर्मचारी होते. त्यापैकी प्लांट ऑपरेटर अनिल यादव हे या आगीच्या कचाट्यात होरपळून गंभीर जखमी झाले आहेत. मात्र, आतापर्यंत कोणत्याही प्रकारची जीवितहानी झाली नसून पाहटे उशिरापर्यंत आगीवर नियंत्रण मिळविण्याचे सांगण्यात आले.

ही भीषण आग आटोक्यात आणण्यासाठी अंबरनाथ, बदलापूर, उल्हासनगर, कल्याण-डोंबिवली आणि एमआयडीसीच्या अग्निशनमन दलाच्या जवानांकडून अथक प्रयत्न करण्यात आले. ५० हुन अधिक बंब आणि अनेक पाण्याचे टँकर आणून या आगीवर नियंत्रण मिळवण्यात यश आलं. सध्या या ठिकाणी कुलिंगचे काम सुरू असून भीषण आगीत कंपनीचे मोठे नुकसान झाले आहे. तर या आगीत काही वाहनं जळून खाक झाली आहे. तसेच, कंपनीच्या बाजूने जाणारी पाईपलाईन देखील फुटली आहे.

निवडणुकांवर ऑनलाईन सट्टेबाजी करणाऱ्या फेअरप्ले ॲपशी संबंधीत ईडीची मोठी कारवाई

मुंबईः सक्तवसुली संचलनालयाने (ईडी) 'फेअर प्ले' बेटिंग ॲप प्रकरणात २१९ कोटी ६६ लाख रुपयांच्या मालमत्तेवर टाच आणली. त्यात राजस्थान,गुजरात, दमण, ठाणे व मुंबईतील डीमॅट खाते, जमीन, सदनिका व व्यावसायिक गाळ्यांचा समावेश आहे. फेअरप्ले ॲप द्वारे आयपीएल प्रसारणसह २०२४ च्या लोकसभा निवडणुकीच्या निकालावरही सट्टेबाजी करण्यात आली होती. त्याप्रकरणी छाप्यांदरम्यान या मालमत्तेची माहिती मिळली होती.महाराष्ट्र सायबर विभागाने स्वामित्त्व हक्क भंग केल्याप्रकरणी 'फेअर प्ले' ॲपसह इतर आरोपींविरोधात गुन्हा दाखल केला होता. तक्रारदार 'वायकॉम १८ नेटवर्क' कंपनीकडे इंडियन प्रीमियर लीग (आपीएल) सामन्यांच्या प्रसारणाचे हक्क होते. पण 'फेअर प्ले' नावाच्या ॲपवर बेकायदेशिररित्या सामन्यांचे प्रसारण करण्यात आल्याचा आरोप आहे. त्याप्रकरणी ईडी तपास करीत आहे.'वायकॉम १८' कंपनीकडे आयपीएल सामन्यांच्या प्रसारणाचे हक्क आहेत. पण 'फेअर प्ले' या ॲपवर सामान्यांचे बेकायदा प्रक्षेपण करण्यात आले. यावेळी सुमारे ४० चित्रपट कलाकारांनी या ॲपची जाहिरात केली. त्यामुळे डिजिटल स्वामित्त्व हक्कचा भंग झाल्याची तक्रार 'वायकॉम १८' ने महाराष्ट्र सायबर पोलिसांकडे केली होती. त्यामुळे तक्रारदार कंपनीचे १०० कोटी रुपयांहून अधिक नुकसान झाल्याचा आरोप आहे. स्वामित्त्व हक्क भंग केल्याप्रकरणी महाराष्ट्र सायबरने 'फेअर प्ले' ॲपविरोधात गुन्हा दाखल केला होता. त्याप्रकरणाच्या आधारावर ईडीनेही तपासाला सुरूवात केली होती. त्यावेळी लोकसभा निवडणुकीच्या निकालावरही 'फेअर प्ले'ने सट्टेबाजी केली होती, असे तपासात निष्पन्न झाले. 'फेअर प्ले'ने दुबई आणि कुराकाओ येथील विदेशी संस्थांमार्फत प्रसिद्ध व्यक्तींचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या भारतीय संस्थांसोबत करार केल्याचे ईडीच्या तपासात उघड झाले आहे. तसेच भारतीय संस्था, कंपन्यांनी फेअरप्लेच्या जाहिरातीसाठी करार अंमलात आणण्यापूर्वी त्याबाबत कोणतीही योग्य काळजी घेतली नाही.'फेअर प्ले'ने विविध बनावट कागदपत्राद्वारे उघडलेल्या बँक खात्यांद्वारे निधी गोळा केल्याचे ईडीच्या तपासात उघड झाले आहे. तसेच बनावट बँक खात्यातील रकमेचा वापर करून ऑनलाईन माध्यमातून व्यवहार करण्यात आले. त्यासाठी औषध कंपन्यांच्या पावत्यांचा वापर करण्यात आला. हा निधी हाँगकाँग, चीन आणि दुबई येथील परदेशी बनावट कंपन्यांना पाठवण्यात आला आहे. त्यासाठी ४०० हून अधिक बँक खात्यांचा वापर करण्यात आला होता. त्या अनुषंगाने ईडीने २२ नोव्हेंबर रोजी राजस्थानमधील अजमेर, गुजरातमधील कच्छ, दमण, ठाणे व मुंबईतील २१९ कोटी ६६ लाख रुपयांच्या मालमत्तेवर ईडीने टाच आणली. याप्रकरणी आतापर्यंत चार वेळी ईडीने शोध मोहीम राबवून ३३१ कोटी १६ लाख रुपयांच्या मालमत्तेवर टाच आणली आहे.

पोलीस
बातमी पत्र
विविध
२
मुंबई, मंगळवार, २६ नोव्हेंबर ते २ डिसेंबर २०२४

...वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम नियंत्रणात आणण्यासाठी उपयुक्त आहे गोलो डाएट

आपण आपली सततची बदलती लाईफस्टाईल सर्वात जास्त परिणाम करते ती आपल्या शरीरावर. वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आता वेगवेगळ्या डाएटिंगचा आधार घेतला जातो. डाएटिंगच्या नावावर आता वेगन, किटो डाएट अशी वेगवेगळी डाएट आपण ऐकली आहेत आणि आपल्यापैकी काही जण हे डाएट फॉलोदेखील करत असतील. पण असंच एक डाएट आहे ज्यामुळे तुमचे वाढते वजन, भूक आणि मेटाबॉलिजम हे नियंत्रणात राहील. या डाएटचं नाव आहे गोलो डाएट. आपल्यापैकी काही जणांना याबद्दल ऐकलं असेल तर काही जणांना याबद्दल कोणतीही माहिती नसेल. तर हे गोलो डाएट आपल्याला केवळ शारीरिक नाही तर मेंदूच्या तंदुरुस्तीसाठीही फायदेशीर ठरते. गोलो डाएटमध्ये तुम्ही कॅलरी नियंत्रित करून शरीरातील मेटाबॉलिजम अधिक चांगले करण्यासाठी फायदा करून घेऊ शकता. यामुळे तुमच्या वाढत्या वजनावर नियंत्रण येईल आणि त्याशिवाय तुमची भूकही नियंत्रणात राहील. मेटाबॉलिजम नीट असेल तर वजन वाढ होण्याचा त्रास होत नाही. वजन कमी करत असताना सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मेटाबॉलिजमवर लक्ष देणं. गोलो डाएटमध्ये यावर जास्त लक्ष देण्यात आले आहे. पण बऱ्याच जणांना अजूनही या डाएटविषयी जास्त माहिती नाही. त्यामुळे त्याआधी गोलो डाएट म्हणजे नेमकं काय आहे हे आपण जाणून घेऊया. गोलो डाएटविषयी सर्व माहिती आम्ही तुम्हाला लेखातून देणार आहोत.

गोलो डाएट म्हणजे काय?

गोलो डाएट हे वेगवेगळ्या खाद्यपदार्थांचे मिश्रण आहे. आता तुम्हाला प्रश्न पडेल म्हणजे नेमकं काय? तर यामध्ये मांस, भाज्या आणि त्या फळांचा समावेश केला जातो जे बाजारामध्ये अगदी सहजरित्या उपलब्ध आहेत. या डाएटमध्ये तुम्हाला प्रोटीन, कार्ब्स, फॅट या सगळ्याचा समावेश करून घ्यावा लागतो. तुम्हाला अशा प्रकारचे हे गोलो डाएट फॉलो करायचे असते ज्यामध्ये तुमच्या शरीरातील साखर स्थिर राहील आणि तुमची भूकही चाळवणार नाही. उदाहरणार्थ तुम्ही सकाळच्या नाश्त्यामध्ये दोन अंडी (प्रोटीनचे दोन युनिट्स), एक टोस्ट (कार्बचे एक युनिट), लोणी (फॅटचे एक युनिट) आणि हंगामी एखादे फळ (कार्बचे दुसरे युनिट) अशा गोष्टी खाऊ शकता. तुम्हाला या गोष्टींचा समावेश आपल्या रोजच्या आहारात करून घ्यायचा आहे. एकंदरीतच तुम्हाला तुमच्या शरीरामधील वजन आटोक्यात आणण्यासाठी योग्य आहाराचा समावेश करून घ्यायचा आहे. यालाच गोलो डाएट असं म्हणतात. वजन कमी करत असतानाही साखरेची पातळी व्यवस्थित राखण्याचं आणि हार्मोनल बॅलेन्स योग्य ठेवण्याचं काम गोलो डाएट करतं. तसंच जास्तीत जास्त निरोगी आहार घेण्यावर या डाएटमध्ये भर देण्यात आला आहे.

शरीरावर काय होतो गोलो डाएटचा परिणाम

गोलो डाएटमध्ये इन्शुलिन आणि रक्तप्रवाह व्यवस्थित राहून तुमची भूक, वजन आणि मेटाबॉलिजम व्यवस्थित राखण्यावर भर देण्यात येतो. सोप्या शब्दात सांगायचं झालं तर जेव्हा इन्शुलिन आपल्या शरीराला ऊर्जा देण्याचं काम करत नाही तेव्हा साखर आपल्या रक्तामध्ये तशीच राहाते आणि त्यामुळेच आपल्या शरीरामध्ये चरबी वाढू लागते आणि त्यामुळे वजनही वाढू लागतं. या गोलो डाएटमुळे रक्तामधील साखर आणि इन्शुलिनची पातळी योग्य राखण्याकडे अधिक लक्ष दिले जाते. यामुळे आपल्या शरीरामधील ऊर्जेचा योग्य उपयोग होतो. त्यामुळे त्याचा शरीरावर कोणताही वाईट परिणाम न होता, काही कालावधीनंतर तुम्हाला चांगला परिणामच दिसून येतो.

वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो का?

योग्य रितीने हे गोलो डाएट तुम्ही फॉलो केले तर याचा नक्कीच वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो. २६ आठवड्यांसाठी केलेल्या अभ्यासामध्ये गोलो डाएटचा वजन कमी करण्यासाठी उपयोग होतो हे सिद्ध करण्यात आले आहे. साधारणतः १४ किलो वजन या कालावधीमध्ये कमी झाल्याचेही सांगण्यात आले आहे. हे अजूनही जास्त प्रमाणात प्रसिद्ध झालेले नाही. पण हे परिणामकारक असल्याचे सांगण्यात येत आहे. आपल्या रोजच्या आयुष्यात काही महत्त्वाचे बदल केले आणि योग्य निरोगी आहार घेतला तर याचा उत्कृष्ट परिणाम होऊन वजन कमी करण्यात तुम्हाला नक्कीच यश मिळेल.

गोलो डाएटचे फायदे

गोलो डाएट हे पोषक तत्वांवर आधारित आहे आणि साखरेवर नियंत्रण आणि वजन आटोक्यात आणण्याासाठी याचा फायदा होतो. तुमचं पोषक तत्वाच्या बाबतीत जर ज्ञान कमी असेल तर हे डाएट करणं तुम्हाला योग्य आहे. कारण यामध्ये तुम्हाला योग्य आणि संतुलित आहार खावा लागतो. तसंच १-२ भागांमध्ये कार्ब्स, प्रोटीन्स, फॅट्स आणि भाज्या या सगळ्याचा समावेश तुमच्या जेवणात करणं गरजेचं आहे. त्यामुळे तुमचं खाण्यावरही नियंत्रण येतं आणि तुमची भूक नियंत्रणात राहून तुम्ही खाल्लेलं ताजं अन्न हे तुमच्या शरीराला योग्य प्रमाणात लागतं. त्यामुळे तुमच्या शरीरामध्ये चरबी साठत नाही. गोलो डाएटचा हा सर्वात मोठा फायदा आहे. भूक कमी झाल्याने वजनवार आपोआपच नियंत्रण येते. गोलो डाएटमध्ये भूकेवर योग्य प्रकारे नियंत्रण कसे ठेवायचे यावर भर देण्यात येतो. त्यामुळे त्याचे सेवन नक्की कसे करायचे हेदेखील आम्ही तुम्हाला या लेखातून सांगणार आहोत. आठवडाभर तुम्ही हा डाएट प्लॅन कसा फॉलो करायचा आहे जेणेकरून तुमचे वजन वाढणार नाही आणि त्याशिवाय तुमचे मेटाबॉलिजमही व्यवस्थित राखले जाईल हे आम्ही तुम्हाला सांगत आहोत.

पदार्थांचा समावेश

गोलो डाएटमध्ये तुम्ही प्रोटीन, कार्ब्स आणि भाज्या यांचा अधिक समावेश करून घ्यायला हवा. तुम्ही पॅकेट फूड, साखर, अन्य प्रकारचे गोड पदार्थ, प्रोसेस्ड फूड या सगळ्याचा आपल्या रोजच्या खाण्यातून समावेश काढून टाकायला हवा. नेहमीच्या जेवणात तुम्ही चिकन, मासे, डेअरी फूड, सुका मेवा, अंडी, डाळ, हिरव्या भाज्या, फळं, बाजारात लवकर उपलब्ध होणाऱ्या भाज्या यासारख्या सगळ्या पदार्थांचा वापर करून घ्या. तसंच तुम्ही स्टार्चसाठी बटाटा, पालेभाज्या आणि प्रत्येक दिवशी किमान एक फळ याचा समावेश या गोलो डाएटमध्ये करून घेऊ शकता. यामुळे तुमची भूकही मिटेल आणि वजनही वाढणार नाही. तसंच सहसा ब्रेड आणि इतर बाहेरील तेलकट पदार्थ खाणं तुम्ही टाळा. घरातील जास्तीत जास्त ताजे पदार्थ खाण्यावर तुम्ही भर द्यायला हवा. त्यातही तुम्ही पौष्टिक पदार्थांवर अधिक भर देऊन गोड पदार्थ आणि तेलकट पदार्थ टाळण्याचा प्रयत्न करायला हवा.

इन्स्टाग्रामवरून करायचा आहे का व्हिडीओ कॉल, मग फॉलो करा या स्टेप्स

इन्स्टाग्रामवर व्हिडीओ कॉलिंग हे जबरदस्त फीचर जोडण्यात आलं आहे. याच्या माध्यमातून तुम्ही व्हिडीओ कॉल करून तुमच्या मित्रांशी संवाद साधू शकता.

इन्स्टाग्राम आपल्या कंटेंट आणि फीचर्सच्या जोरावर सध्या एक लोकप्रिय सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म बनलं आहे. या प्लॅटफॉर्मवर फोटो आणि व्हिडीओ शेअर करण्यासोबतच व्हिडीओ कॉलदेखील करता येतो. जर तुम्हालादेखील हे फीचर वापरायचं असेल आणि जर तुम्हाला पद्धत माहीत नसेल तर टेंशन घेऊ नका. आम्ही तुम्हाला या आर्टिकलमध्ये व्हिडीओ कॉल करण्याची पद्धत सांगणार आहोत, ज्यामुळे तुम्ही तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी फेस-टू-फेस संवाद साधू शकता.

इन्स्टाग्राममध्ये अशाप्रकारे करा व्हिडीओ कॉल

- तुमच्या मोबाईलमध्ये इन्स्टाग्राम ॲप ओपन करा.
- उजवीकडे असलेल्या मेसेज आयकॉनवर क्लिक करा.
- चॅट लिस्टमधून तो कॉण्टॅक्ट निवडा, ज्याला तुम्हाला व्हिडीओ कॉल करायचा आहे.
- त्यानंतर उजवीकडे असलेल्या कॅमेरा आयकॉनवर क्लिक करा.
- त्यानंतर व्हिडीओ कॉल सुरू होईल.
- अशाप्रकारे तुम्ही व्हिडीओ कॉलच्या माध्यमातून तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी बोलू शकता. व्हिडीओ कॉल दरम्यान तुम्ही काय करू शकता...
- व्हिडीओ कॉलदरम्यान तुम्ही फोनचा कॅमेरा स्विच करू शकता.
- मायक्रोफोन आयकॉनवर क्लिक करून तुम्ही माइक म्यूट करू शकता.
- स्माइली फेस आयकॉनवर टॅप करून तुम्ही व्हिडीओ कॉलमध्ये इफेक्ट ॲड करू शकता.

लक्षात असू द्या व्हिडीओ कॉल करण्यापूर्वी वाय-फाय किंवा डेटा कनेक्शन सुरळीत असेल याची काळजी घ्या. ज्यामुळे तुम्ही अगदी सहज व्हिडीओ कॉलिंग करू शकाल. तसेच तुम्हाला व्हिडीओ क्वालिटीदेखील चांगली मिळेल. विशेष म्हणजे कॉलिंग दरम्यान तुम्ही ४ लोकांना जोडू शकता आणि चार लोकांशी एकाचवेळी बोलू शकता. महत्त्वाची बाब म्हणजे ज्यांना व्हिडीओ कॉल करायचा आहे, त्यांनी इन्स्टाग्राम नोटिफिकेशन ऑन केलेल्या असाव्यात, तसेच ते ऑफलाइन असल्यास व्हिडीओ कॉल नोटिफिकेशन त्यांना जाणार नाहीत. सोशल मीडिया ॲप इन्स्टाग्रामनं गेल्या वर्षी किशोरवयीन मुलांचा विचार करून नाइट टाइम नज फीचर लाँच केलं होतं. ही सुविधा रिमाइंडरप्रमाणे चालते. जेव्हा किशोरवयीन मुलं ॲपवर १० मिनिटांपेक्षा वेळ घालवतील तेव्हा त्यांना ॲप बंद करण्याचा रिमाइंडर मिळेल.

शेवयांचा उपमा

सकाळचा नाश्ता म्हटले की, पोहे, उपमा, शिरा हे ठरावीक पदार्थ खायला मिळतात. एका सकाळी आपल्याला शेवयांचा उपमा करता येईल. खवय्यांना आवडेल अशी ही स्वादिष्ट डिश आहे.

साहित्य : शेवया, नारळ, मटार, चणाडाळ, टोमॅटो, लाल मिरची, गोडेतेल, कढीपत्ता, कांदे, मोहरी, हिंग, मीठ, जिरे.

कृती : कढईत शेवयांचा चुरा तांबूस रंग येईपर्यंत भाजा. भाजताना तेल नको. पाणी गरम करून ठेवा. एका पातेल्यात तेल गरम करून त्यात हिंग, मोहरी, जिरे, मिरच्यांचे तुकडे, कढीपत्ता, भिजलेली डाळ, कांदा, हळद सर्व टाकून लालसर होईपर्यंत परतून घ्यावे. त्यात गरम केलेले पाणी टाकून मीठ टाकावे. चवीला साखर, कोथिंबीर, नारळाचा चव घालून उकळावे. उकळलेल्या पाण्यात भाजलेल्या शेवयांचा चुरा घालावा व त्या शिजवाव्यात.

चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्यामागील मुख्य ७ कारणे

आपणासदेखील असं वाटत की आपले वय कमी आहे, पण सुरकुत्यांमुळे चेहऱ्यावरील चार्म गमावत आहे, तर त्यामागे बरीच कारणे असू शकतात. चला तर मग चेहऱ्यावर सुरकुत्या होण्यामागील कारणे जाणून घेऊया. सुरकुत्या सरत्या वयाचा एक भाग आहे. कॉलेजनचे उत्पादन वेळेनुसार कमी होतं, ज्यामुळे आपली त्वचा लवचिकता गमावून बसते. सरत्या वयासह सुरकुत्या होणे स्वाभाविकच आहे, पण अशी अनेक कारणे आहेत ज्यामुळे अकालीच सुरकुत्या दिसू लागतात. यामधील काही तर आपल्या दररोजच्या सवयीमुळे देखील असू शकत. जसे की साखरेचे सेवन किंवा सूर्याच्या प्रकाशात जास्त काळ राहिल्यामुळे आपल्या त्वचेवर फाईन लाइन्स दिसू लागतात. तथापि अद्याप उशीर झालेला नाही. आपण इच्छित असल्यास आपल्या दिनचर्येत आवश्यक बदल करून या सुरकुत्यांना चेहऱ्यावर येण्यापासून रोखू शकता.

आपल्या त्वचेला घासणे : जर आपण जोराने आपल्या चेहऱ्याला मेकअप वाईप किंवा टॉवेलने चोळत असाल किंवा आयलायनर लावण्यासाठी आपल्या डोळ्याच्या भोवतीच्या त्वचेला ताणत असाल, तर यामुळे देखील सुरकुत्या येऊ शकतात. वारंवार असे करण्याची सवय आपल्या त्वचेसाठी नुकसानदायी होऊ शकते.

पुरेशी झोप न घेणं : आपण झोप घेता त्यावेळी कॉर्टिसॉल(तणावाचे हार्मोन)ची पातळी स्वाभाविकरीत्या कमी होते. हे आपल्या त्वचेला दिवसभराच्या तणावापासून मुक्त होण्यासाठी नैसर्गिकरीत्या त्वचेला या चक्रातून जाऊ देतं. जर आपल्याला आवश्यक सौंदर्यवर्धक झोप मिळत नसेल तर आपण या चक्रात व्यत्यय आणत आहात. कॉर्टिसॉलचे उच्च स्तर कॉलेजन तोडून सुरकुत्या वाढवतात.

प्रदूषण : आपल्या सर्वांसाठी प्रदूषणाची वाढती पातळी वाईट आहे, हे तर सर्वांनाच माहीत आहे. धूर, धूळ आणि धुकं यापासून त्वचेच्या फ्री रॅडिकल्सला नुकसान होतं. यामुळे अकाली वृद्धत्व आणि सुरकुत्या येऊ लागतात. नकारात्मक प्रभावाला कमी करण्यासाठी दिवसाच्या शेवटी आपल्या चेहऱ्याला स्वच्छ करावे.

आपली झोपण्याची स्थिती : जर आपल्याला पोटावर किंवा हाताला उशीखाली दाबून झोपण्याची सवय असल्यास, बराच काळ असे केल्यानं आपल्या चेहऱ्यावर काही डाग येऊ शकतात. याचा परिणाम रात्रभर दिसून येत नाही, पण नंतर लक्षात येतो. यापासून वाचण्यासाठी पाठीवर झोपण्याचा प्रयत्न करा आणि त्वचेच्या सुरकुत्यांना कमी करण्यासाठी रेशीम किंवा सॅटिनची उशी वापरा.

उच्च साखरयुक्त आहार घेणं : साखर आपले वजन वाढवण्यात आणि त्वचेला अकाली वृद्ध करण्यात योगदान देते. साखर विरघळल्यावर ही ग्लायकेशन नावाच्या प्रक्रियेतून जाते. मुळात, ही कॉलेजन आणि इलॅस्टीनला बांधते आणि त्यांना कमकुवत करते. यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या दिसून येतात.

सनस्क्रीन न लावणं : सूर्यापासून निघणारे यूव्ही किरण आपल्या त्वचेवरील सुरकुत्यांसाठी सर्वात जास्त जबाबदार असतात. असुरक्षित असणाऱ्या अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाशाच्या संपर्कात येऊन कॉलेजन खराब होऊ शकतं, ज्यामुळे फाईन लाइन्स आणि सुरकुत्या होऊ शकतात. म्हणून आपल्या त्वचेला वाचवण्यासाठी नेहमी सनस्क्रीन वापरा.

डिहायड्रेड त्वचा : आपल्या त्वचेला सुरकुत्यांपासून वाचवण्यासाठी नेहमी हायल्युरोनिक ॲसिड असणाऱ्या उत्पादनांचा वापर करावा. हे आपल्या त्वचेतील ओलावा टिकवून ठेवते, ज्यामुळे डोळ्याच्या भोवती बनणाऱ्या फाईन लाइन्स कमी होतील. तसेच स्वतःलादेखील आतून हायड्रेट ठेवा. दिवसभरातून किमान ८ ग्लास पाणी पिण्याचा नियम बनवा.

प्रत्येक व्यक्तीला दररोज पुरेशी विश्रांती मिळणे आवश्यक असते. व्यक्तीनुसार झोपेचे प्रमाण बदलत असले तरीही चांगल्या आरोग्यासाठी किमान सात तासांची झोप घेणे आवश्यक असते. ही झोप सलग असली पाहिजे. झोपेमध्ये खंड पडला तर शरीराला त्याचा फारसा उपयोग होत नाही. अनेकांना रात्री जागरण करण्याची सवय असते. मात्र, ही सवय कालांतराने आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. झोप पूर्ण झाली नाही तर व्यक्तीच्या शरीरावर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतात. अपुऱ्या झोपेमुळे उद्भवणारी काही लक्षणे पाहूयात...

अपुऱ्या झोपेमुळे होतात हे त्रास

■ **भावनिक अस्वस्थता :** पुरेशी झोप न झाल्यामुळे व्यक्ती विनाकारण चिडचिड करते. बऱ्याच काळापासून शरीराला आवश्यक असणारी विश्रांती मिळाली नाही तर त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या भावनांवर होतो. त्यामुळे व्यक्तीचा मूड सातत्याने बदलत राहतो.

■ **विसरभोळेपणा :** योग्य तितकी झोप न झाल्यास व्यक्तीमध्ये विसरभोळेपणा वाढतो. याचे प्रमाण काही वेळा इतके वाढते की अगदी काही काळापूर्वी तुम्ही केलेली गोष्टही तुम्हाला सहज आठवेनाशी होते.

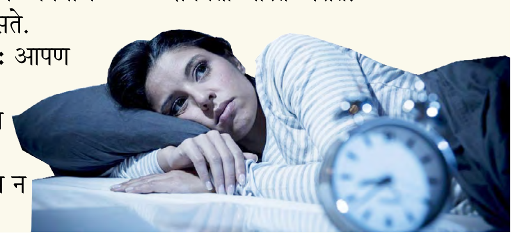
■ **नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे :** अपुरी झोप ही तुमच्या स्मरणशक्तीवर परिणाम करते. झोप झाली नसल्यास मेंदूला जास्त ताण द्यावा लागतो आणि त्यामुळे नवीन गोष्टी शिकण्यात अडथळे निर्माण होण्याची शक्यता असते.

■ **अकाली वृद्धत्व :** आपण लवकर वयस्कर व्हावे असे कोणत्याच व्यक्तीला वाटत नाही. मात्र पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींच्या त्वचेवर लवकर सुरकुत्या पडतात. त्यामुळे व्यक्ती वयस्कर दिसू लागतात.

■ **लठ्ठपणा :** पुरेशी झोप न झालेल्या व्यक्तींचे शारीरिक गणित बिघडते. अन्नाचे योग्य प्रकारे पचन होत नाही. तसेच त्यांना वारंवार भूक लागण्याचीही शक्यता असते. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढू शकतो.

■ **कर्करोग होण्याची शक्यता :** अपुऱ्या झोपेमुळे आपल्या शरीराचे नव्हे तर मेंदूचे कार्यही बिघडते. अपुरी झोप ही प्रोस्टेट कर्करोग, स्तनांचा कर्करोग यांसारख्या आजारांना कारणीभूत ठरू शकते.

■ **कमी प्रतिकारशक्ती :** अपुऱ्या झोपेमुळे शरीरातील प्रतिकारशक्ती कमी होऊ शकते. त्यामुळे अशा लोकांना संसर्गजन्य आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.



वजन घटवण्यास सहाय्यक 'सुपर फूड्स'

वजन घटवण्याच्या एकंदर कवायतीत 'सुपर फूड्स' वापरणे उपयुक्त ठरू लागलेले आहे. सुपर फूड्स अशा अन्नपदार्थांना म्हटले गेले आहे, ज्यांच्या सेवनाने वजन घटवण्यास मदत तर मिळतेच, शिवाय आपल्या शरीराला आवश्यक असे सर्व प्रकारचे पोषणही मिळते.

बदाम : बदाम हा अन्नपदार्थ आपल्या शरीरास अनेक प्रकारे उपयुक्त आहे. बदामाच्या सेवनाने बुद्धिमत्ता तीक्ष्ण होते हे ज्ञान फार पूर्वीपासूनचे आहे. तसेच बदामाच्या सेवनाने वजन घटवण्यासही मदत मिळते. बदामामध्ये असलेले एल अर्जेनाईन हे अमिनो ॲसिड व्यायामाच्या वेळी शरीरातील फॅट्स वेगाने वापरले जाण्यास मदत करते. याचमुळे बदामाला नैसर्गिक 'वेट लॉस पिल' असेही म्हटले गेले आहे. या सुपर फूडचा पुरेपूर फायदा घेण्यासाठी बदाम आपल्या दैनंदिन आहारात जरूर समाविष्ट करावा. रोज रात्री बदाम पाण्यामध्ये भिजत घालून दुसऱ्या दिवशी सकाळी खावेत. साधारण पाच ते सात बदामांचे सेवन आपल्या दररोजच्या आहारामध्ये असावे.

ओटमील : वजन एकदा कमी झाले की ते तसेच टिकवून ठेवणे हेही मोठेच काम असते. त्या कामी ओटमील आपली मदत करू शकते. ओटमीलमध्ये बीटा ग्लुकोन नावाचे फायबर असते, ज्यामुळे ओटमील खाल्ल्यानंतर पुष्कळ वेळपर्यंत पोट भरलेले राहून लवकर भूक लागत नाही. तसेच ओटमीलमध्ये कॅलरीजची मात्रा अतिशय कमी असून अन्य 'रेडी टू ईट' नाश्त्यांच्या पदार्थांच्या मानाने फायबरही मुबलक प्रमाणात असते. साधारण दीड कप ओटमीलमध्ये १५० कॅलरीज असतात.

संत्रे : वजन घटवण्यास सहाय्यक अशा सुपर फूड्समध्ये अगदी सहज उपलब्ध असते ते म्हणजे संत्रे. अँटी ऑक्सिडंट्स भरपूर मात्रेमध्ये असणारे हे फळ शरीरातील कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे. संत्र्याच्या नियमित सेवनाने शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढते व त्वचाही नितळ, सुंदर दिसू लागते. एका पूर्ण संत्र्यामध्ये केवळ ५९ कॅलरीज असतात. संत्र्यामध्ये फायबरही मुबलक असून त्याच्या सेवनाने भूक लवकर शमते.

कडधान्ये : मसूर, राजमा यांसारखी कडधान्ये फायबर आणि प्रथिनांनी परिपूर्ण असतात. यामध्ये स्टार्च ही असतो. कडधान्यांच्या सेवनाने वजन घटवत असताना देखील शरीरातील ताकद चांगली टिकून राहते व अशक्तपणा जाणवत नाही.

कडधान्यांप्रमाणेच जवस ही वजन घटवण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत. यामध्येही फायबरचे प्रमाण खूप जास्त आहे. तसेच जवसामध्ये ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड्सही आहेत. आजवर केल्या गेलेल्या अनेक शास्त्रीय अभ्यासांमध्ये हे निदान केले गेले आहे की ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड्स वजन घटवण्यास सहाय्यक असून हृदयाच्या आरोग्याकरिताही अतिशय गुणकारी आहेत.

जवस भाजून त्याची पूड करून घेऊन ही पूड आपले ज्यूस, स्मूदी, दही व ताकामध्ये मिसळून सेवन करावी.

पोलीस बातमी पत्र

महामुंबई

मुंबई, मंगळवार, २६ नोव्हेंबर ते २ डिसेंबर २०२४

संपादकीय

नेत्यांच्या भाषेत ही सवंगता येते तरी कुठून?

संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

प्रचार सभेत विकासाच्या मुद्द्यांवर बोलण्यापेक्षा एकमेकांवर कमरेखालील भाषेत वार करण्यातच नेत्यांना धन्यता वाटू लागली आहे. काही पक्षांनी तर या कामी काही लोकांची खास नियुक्तीच केल्याचे दिसून येते.

कोणी कोणाचा 'बाप' काढतो. कोणी कोणाचा 'काका' काढतो. कोणी कोणाच्या शारीरिक वैगुण्यावर प्रहार करतो, तर कोणी कोणाला 'फिरू न देण्याची', 'गाडून टाकण्याची', 'संपवून टाकण्याची' भाषा करतो. समोरची गर्दीही चेकाळल्यासारखी प्रतिसाद देते हे असे राजकारण आपल्याला अपेक्षित आहे का?

लोकशाहीत 'राजकारण' हे खरे तर समाजकारणाचे एक साधन. 'समाजकारण करता यावे, समाजसेवा करता यावी म्हणून सत्तेचा सोपान चढतो आहोत', असे म्हणणारे नेतेही आपल्याकडे विपुल आहेत. ही भूमिका फक्त सत्ताप्राप्तीपर्यंतच मर्यादित असते, हे त्यांच्या पक्के ध्यानी असते; आता फक्त जनतेने हे लवकर ध्यानी घेणे आवश्यक आहे. समाजसेवेचे नाव घेत सत्तेचे पद एकदा हस्तगत केले की मग त्यांना लोकांच्या भल्याचा विसर पडतो आणि 'घरभरणी' सुरू होते. एकदा सुरू झालेली ही घरभरणी मग पाच-सात पंचवार्षिक आणि त्याहीनंतर- पुढच्या पिढ्यांपर्यंत- थांबायचे नावच घेत नाही. 'लोकशाही राजा-राणीच्या उदरातून नव्हे; तर मतपेटीतून जन्माला येईल' असे म्हटले गेले. पण आमच्या सरंजामी मानसिकतेने हे फोल ठरवले.

पिढ्यानपिढ्या घराणेशाही चालू आहे. या घराणेशाहीला आता एकही पक्ष अपवाद राहिलेला नाही. स्वातंत्र्योत्तर कालखंडात स्वकर्तृत्वाने, खऱ्या अर्थाने जनसेवा करत उदयाला आलेले नेतृत्व स्वाभाविकपणेच संयमी होते. मुळातळातून त्यांची जडणघडण झालेली असल्याने त्यांना समाजाचे प्रश्न समजत होते, उमगत होते. समाजाशी, पक्षीय विचारांशी त्यांची बांधिलकी होती. कितीही प्रलोभने समोर उभी ठाकली तरीही मुरारबाजीसारखी ही पिढी पक्षनिष्ठ, स्वामिनिष्ठ असायची. किमान काही मूल्यांना धरून राजकारण केले जायचे. वैचारिक मतभेद वैचारिक पातळीवरच वादविवादाने लढले जायचे. प्रचारादरम्यान आणि त्याचप्रमाणे पुढे विधानसभेत, लोकसभेत अभ्यासपूर्ण मांडणी केली जायची. उत्तम अभ्यास, उत्तम विश्लेषण आणि कमालीचे वक्तृत्व यांनी या काळातील नेतृत्व संपन्न असल्याचे दिसते. नेते तत्त्वनिष्ठ, पक्षनिष्ठ होते; कारण लोकही तसेच होते. आपल्या विचारधारेच्या पक्षाच्या प्रचारासाठी घरची शिदोरी घेऊन कधी पायी, कधी सायकलने, तर कधी ट्रकमध्ये बसून प्रचार करणारे लोक होते.

पुढे मात्र काळ बदलत गेला! समाजसेवेची, लोकसेवेची संकल्पना आणि धारणाच बदलत गेली. प्रत्यक्ष कामापेक्षा दिखाऊ वृत्ती वाढीस लागली. 'खादीचे पांढरे कपडे' हा समाजसेवेचा ड्रेसकोड झाला. दिवसेंदिवस लोकांचा आपमतलबीपणा वाढल्याने धनदांडग्या शक्तींना अधिक वाव मिळत गेला. लोकांचीही लोकशाहीविषयीची जाण फारशी विकसित होऊ शकली नाही. संविधानोत्तर कालखंडात संविधाननिष्ठ समाज-संस्कृती निर्माण व्हायला हवी होती; मात्र तसे न होता लोकांची मानसिकता मध्ययुगीन काळातच रेंगाळत राहिली. आपल्याला घर आहे की नाही, यापेक्षा आपल्या राजाचा वाडा किती मोठा, किती सुंदर याच मानसिकतेत लोक आजही वावरताना दिसतात. त्यामुळे त्यांना आपणच निवडून दिलेला लोकप्रतिनिधी आपला 'राजा'च वाटतो. याच मनोभूमिकेतून मग 'राजा माझ्या मुलाच्या लग्नाला हजर राहिला' आणि 'वडलांच्या दहाव्याला आला' याचेच त्याला कौतुक वाटताना दिसते. अशा माणसाला मग तो मत देऊन मोकळे होतो. राज्यकारभार करण्यासाठी आपण ज्याला आपला प्रतिनिधी म्हणून विधानसभेत, लोकसभेत पाठवणार आहोत तो खरे तर आपला 'सेवक' असतो. आपल्या वतीने तो राज्याचा, देशाचा कारभार बघणार असतो. पण एकदा सत्तास्थानी गेल्यानंतर लोकांना आणि त्या सेवकालाही या बाबीचा विसर पडतो. याचे कारण म्हणजे हा प्रतिनिधी निवडतानाच आपण चुकीचे निकष लावलेले असतात. आपल्या जातीचा आहे, गावातला आहे, वैयक्तिक कामे करणारा आहे, मतांसाठी पैसे देणारा आहे. इत्यादी, इत्यादी. अशा निकषांमुळेच डोळ्यावर पट्टी बांधली जाते आणि मग उमेदवारांची गुन्हेगारी पार्श्वभूमी दिसेनाशी होते. त्याने केलेला भ्रष्ट-आचार, बदललेला पक्ष, बदललेली मूल्ये आणि धोरणे... काही काही दिसेनासे होते. त्यामुळे तीच ती माणसे वारंवार निवडून येताना दिसतात. लोकांची अशी ही मानसिकता ओळखल्यानंतर नेतेही तशा प्रकारचीच तयारी करतात. पूर्वीच्या मराठी सिनेमात पाटलाबरोबर जसे लठ्ठे दाखवले जायचे, तसे आज कार्यकर्ते पाळले जातात. त्यासाठी कार्यकर्त्यांच्या मंडळांना सणावारांच्या नावाखाली वेळोवेळी

निधी पुरवला जातो. मंडप टाकत रस्ते अडवले जातात. लोकांना जे आवडते त्याचाच पुरवठा करताना लोकानुनयाचे धोरण अंगीकारले जाते. अनेक सवंग कार्यक्रम आयोजित केले जातात. त्याचप्रमाणे खुले आमिष दाखवणाऱ्या अनेक माफी योजना अमलात आणल्या जातात. सत्तेसाठी वाटेल ते हा आज परवलीचा मंत्र झालेला दिसतो. याच मंत्राच्या आग्रहामुळे मग विरोधकांना येनकेनप्रकारेण नेस्तनाबूत कसे करता येईल, त्याचेही नियोजन केले जाते. विचारवंतांना धमकावले जाते. प्रचार सभेत सामान्य नागरिकांना कधीच बोलू दिले जात नाही. एखाद्या सामान्य नागरिकाने एखाद्या विद्यमान आमदाराच्या कारकीर्दीतील कार्याची अपूर्ती निदर्शनास आणून दिली तर लगेच त्याच्यावर विरोधकाचा शिक्का मारत त्या आमदाराचे कार्यकर्ते त्याला धक्काबुक्की करायला मागेपुढे बघत नाहीत. ही लोकशाही आहे? विरोधकांबद्दल बोलताना आता सगळ्यांनीच ताळतंत्र सोडले आहे. प्रचार सभेत विकासाच्या मुद्द्यांवर बोलण्यापेक्षा एकमेकांवर कमरेखालील भाषेत वार करण्यातच नेत्यांना धन्यता वाटू लागली आहे. काही पक्षांनी तर या कामी काही लोकांची खास नियुक्तीच केल्याचे दिसून येते.

सर्वपक्षीय प्रचार सभा दिवसेंदिवस अधिक सवंग का होत चालल्या आहेत? प्रचार सभेत नेत्यांच्या तोंडी अधिकाधिक शिवराळ भाषा का येते आहे? याचा शोध घेता मनोरंजक माहिती हाती येते. प्रचार सभा आपल्याच पक्षाने आयोजित केलेली असते. तिथे काही रोजंदारीवर आणलेले अपवाद वगळता बहुसंख्य लोक त्याच पक्षाचे असतात. त्यामुळे समोर बसलेल्या गर्दीची पक्षनिहाय अशी भारावलेली मानसिकता तयार झालेली असते. नेत्याने विरोधी उमेदवाराचे नाव घेऊन एखादा शब्द उच्चारला तरी ही गर्दी आरडाओरड करत टाळ्या-शिट्ट्यांनी त्याला प्रोत्साहन देऊ लागते. उन्मादक गर्दीचे हे प्रोत्साहन नेत्याच्या डोक्यात भिनत जाते आणि मग तो आणखीच चेकाळत बोलू लागतो. अधिकाधिक शाब्दिक वार करण्यासाठी मग कोणी कोणाचा 'बाप' काढतो, कोणी कोणाचा 'काका' काढतो, कोणी कोणाच्या शारीरिक वैगुण्यावर प्रहार करतो, तर कोणी कोणाला 'फिरू न देण्याची', 'गाडून टाकण्याची', 'संपवून टाकण्याची' भाषा करू लागतो. प्रसारमाध्यमे- विशेषतः इलेक्ट्रॉनिक माध्यमे- टीआरपीसाठी अशा प्रतिक्रियांना वारंवार प्रसिद्धी देताना दिसतात. अमुकने तमुकला शिव्या दिल्यानंतर ही माध्यमे तमुककडे जाऊन त्याला प्रतिक्रिया विचारतात. मग तमुक त्यावर लाखोली वाहतो. या वाहिन्यांवर होणाऱ्या चर्चात्मक कार्यक्रमांमध्येही हेच दिसून येते. एकाने दुसऱ्याचा भ्रष्ट-आचार काढला की दुसरा पहिल्याचा काढतो. झाली फिट्टंफाट. ऐकणाऱ्यालाच आपण ही चर्चा का ऐकतो आहोत, असा प्रश्न पडावा अशा प्रकारची राजकीय चर्चा तिथे चालू असते. चचेर्ची भाषिक पातळीही अतिशय सुमार दजार्ची असते. कोण नेमके कोणत्या पक्षात आहे? पूर्वी कोणत्या पक्षात होते? पक्षांची नावे नेमकी कोणती? कोणते चिन्ह कोणाचे? कोणत्या पक्षाची युती कोणाशी? कोणी बंडखोरी केली आणि आता तो कोणत्या पक्षात आहे? अपक्षांची तऱ्हा तर आणखीच निराळी. कोणी कोणाचे पक्ष फोडले? कोणी कोणाचे घर फोडले? सासरा एका पक्षात तर सून दुसऱ्या... बाप एका पक्षात तर मुलगा दुसऱ्याच पक्षात! सगळा सावळागोंधळ. अशा गोंधळात मतदारांनी पक्षांचे 'जाहीरनामे' शोधायचे आहेत म्हणे! आता असे पक्ष आणि त्यांचे असे निष्ठावान पाईक असल्यानंतर पक्षांच्या जाहीरनाम्याला तरी काय अर्थ उरतो म्हणा... लोकशाहीच्या भवितव्यासाठी कधी नव्हे एवढा भयानक काळ समोर उभा ठाकला आहे. बेरोजगारी, वाढती महागाई, वाहतूक कोंडीची समस्या, शेतीसंकट, नापिकी आणि हमीविरहित बाजारभाव, सरकारी संस्थांचे, उद्योगांचे आणि शिक्षणाचे खासगीकरण, धार्मिक ध्रुवीकरणामुळे समाजात निर्माण होऊ पाहणारा विद्वेष, राखीव जागांभोवती निर्माण केले गेलेले भ्रमवलय आणि त्यातून निर्माण झालेला जातीय विद्वेष, पदोपदी होणारा लोकशाही मूल्यांचा अवमान असे अनेकानेक प्रश्न सभोवती असताना मतदारांना मात्र नेत्यांकडून एकमेकांची 'मिमिक्री' ऐकावी लागते आहे, 'घरगुती भांडणे' ऐकावी लागताहेत. आता मतदारांनी स्वतःच 'लोकशाहीसाक्षर' होण्याची वेळ आली आहे. लोकशाहीसाक्षरतेचा एक उपक्रम म्हणून आता लोकप्रतिनिधींना संविधानाचे प्रशिक्षण देण्याची आवश्यकता निर्माण झाली आहे. समाजातील काही डोळस विचारवंत वेगवेगळ्या विचारपीठांचा, समाजमाध्यमांचा वापर करत 'जागल्या'ची भूमिका वठवीत आहेत. त्यांची संख्या वाढायला हवी. सुजाण लोकशाहीवादी नागरिकांनी तरी अशा विचारवंतांना व कार्यकर्त्यांना पाठिंबा देत त्यांच्या वस्तुनिष्ठ, विवेकी व मानवतावादी विचारांचा प्रचार-प्रसार करायला हवा. अपप्रवृत्तींकडे डोळेझाक केल्याने त्या प्रवृत्ती शांत होत नसतात; तर अधिक जोमाने वाढत असतात, हे ध्यानी घ्यायला हवे. त्यामुळेच आता सुज्ञांनी स्पष्ट भूमिका घेत अवतीभोवतीच्या घडामोडींवर व्यक्त व्हायला हवे; अन्यथा आहे तो अवकाशच संपुष्टात आल्यानंतर व्यक्त- ही होता येणार नाही!

लाडक्या बहिणींनी वाढवला टक्का

महाराष्ट्र शासनाने निवडणुकीच्या तोंडावर राबवलेल्या 'लाडकी बहीण' योजनेने यंदा मतदानाचा टक्का वाढलेला दिसतो. तो कोणाच्या पथ्यावर पडतो हे दोन दिवसात मतमोजणीनंतर समजेलच. निवडणूक आयोगाच्या आकडेवारीनुसार २०११ च्या जनगणनेनुसार १००० पुरुषांमागे ९२९ महिला असे प्रमाण आहे. त्या तुलनेत २०१९ साली मतदार यादीतील महिलांचे प्रमाणे ९२५ इतके होते. हे प्रमाण वाढवण्याकरिता महिला मतदार नोंदणीसाठी विशेष मोहिमा राबविण्यात आल्या. त्यामुळे २०२४ मध्ये या प्रमाणात ९३६ अशी लक्षणीय सुधारणा झाली आहे. यंदाच्या विधानसभा सार्वत्रिक निवडणुकीसाठी २०२४ साठी राज्यात ९ कोटी ७० लाख २५ हजार ११९ मतदारांची नोंदणी झाली आहे. त्यामध्ये पुरुष मतदार ५ कोटी २२ हजार ७३९, महिला मतदार ४ कोटी ६९ लाख ९६ हजार २७९ इतके झाले आहेत. म्हणजे एकूण मतदारांच्या संख्येच्या प्रमाणात महिला मतदारांचा टक्का हा जवळपास पन्नास टक्के इतका आहे. याच पार्श्वभूमीवर एकनाथ शिंदे, देवेंद्र फडणवीस आणि अजित पवारांच्या सरकारकडून 'लाडकी बहीण योजना' राबविण्यास सुरुवात झाली. तेव्हापासूनच म्हणजे तीन महिन्यांपासून पात्र महिलांना थेट खात्यात दीड हजार रुपयांची रक्कम प्रत्येक महिन्याला जमा केली जात आहे. निवडणुकांनंतर ही रक्कम २१०० करण्याचं आश्वासन मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदेंनी दिले आहे. योजनेतील पात्र महिलांच्या खात्यावर सरकारने सुरुवातीला दोन हफ्ते जमा केले. निवडणुकीची

आचारसंहिता जाहीर होण्याच्या पार्श्वभूमीवर पुढील दोन महिन्यांच्या हप्त्यांचीही रक्कम जमा करण्यात आली. विरोधकांनी सुरुवातीला या योजनेवर जोरदार टीका केली. या योजनेच्या अंमलबजावणीनंतर सरकारकडे पगार, पेन्शन द्यायला पैसे शिल्लक राहणार नाहीत, अशी ओरड विरोधकांनी केली. त्याच विरोधकांनी महाविकास आघाडीचे सरकार आल्यास या योजनेची रक्कम ३ हजार रुपयांपर्यंत वाढवू, असे आश्वासन दिले. म्हणूनच मतदारांना आकर्षित करण्यासाठीच ही योजना सुरू केल्याचीही बाब स्पष्ट झाली. यापूर्वीच्या निवडणुकांमध्ये मतदारांना चोरुन लपून पैसे वाटप केले जात होते. मात्र यंदा हा ट्रेण्ड महायुतीच्या सरकारने बदलला असून मतदान मिळविण्यासाठीच सरकारी तिजोरीतून अधिकृतरित्या पैसे देणारी योजना जाहीर केली. ही योजना केवळ जाहीर केली नाही तर काही दिवसांतच तिची अंमलबजावणी सुरू झाली. इतक्या गतीने दुसऱ्या कुठल्या योजनेची अंमलबजावणी सुरू केल्याचे ऐकिवात नाही. इतकेच नाही तर दिवाळीचे निमित्त साधून बोनसही महिलांच्या खात्यावर जमा झाला. योजनेचा लाभ देताना फारसे निकष लावण्यात आले नाहीत. महाराष्ट्रातील ४.७ कोटीपैकी २.५ कोटी महिलांना लाडकी बहीण योजनेचा लाभ देण्याचे महायुती सरकारचे उद्दिष्ट आहे. यानुसार २.५ कोटी महिलांना दर महिन्याला १५०० रुपये देण्यासाठी राज्य सरकारला ४५ हजार कोटी रुपये खर्च करावे लागणार आहेत. हीच रक्कम दरमहा २१०० रुपये झाल्यास ६३ हजार कोटी रुपये खर्च करावे लागतील. दुसरीकडे, महाविकास आघाडीने जाहीर केलेल्या लक्ष्मी योजनेनुसार महिलांना दरमहा ३००० रुपये देण्यात येणार आहेत. त्यामुळे या योजनेचा लाभ २.५ कोटी महिलांना द्यायचा असेल, तर त्यासाठी सरकारला ९० हजार कोटी रुपये खर्च करावे लागतील. हा आकडा केंद्र सरकारच्या मनरेगा आणि किसान सन्मान योजनेच्या खर्चापेक्षा मोठा आहे. तसेच, महायुती आणि महाविकास आघाडीने निवडणुकीत लाडकी बहीण आणि महालक्ष्मी योजनेशिवाय कर्जमाफी, तरुणांना प्रतिमहिना द्यायची रक्कम आणि अनेक योजना जाहीर केल्या आहेत. या योजनांवरही कोट्यवधींचा खर्च होणार आहे. अर्थशास्त्राच्या नियमानुसार सार्वजनिक पैसा खर्च होतो, तेव्हा तो पैसा पुन्हा तिजोरीत येण्यासाठी उत्पन्नाचे मार्ग वाढणेही गरजेचे आहे. प्रत्यक्षात असे मार्ग वाढविण्याचा कोणताही प्रयत्न आतापर्यंत सरकारने केल्याचे दिसत नाही. महत्वाचे म्हणजे याचा विचार सुजाण समजल्या जाणाऱ्या मतदारांनीही फारसा केलेला दिसला नाही. तसे असते तर सुजाण मतदारांकडून या योजनेविषयी नाराजी व्यक्त केली गेली असती. खरे तर, विरोधी पक्षाचे हे काम होते. परंतु महिलांना आर्थिक लाभ देणाऱ्या योजनेचा विरोध केला तर आपलीही मते कमी होतील, अशी भीती या मंडळींना असल्याने 'तेरी भी चूप, मेरी भी चूप'चा अनुभव निवडणूक काळात आला. याच संकुचित वृत्तीने महाराष्ट्राच्या तिजोरीवर भार टाकला. ज्यांना आर्थिक लाभ मिळाला, त्या महिलांना ही योजना कमालीची भावली हे मतदानातून दिसून आले. मतदानाच्या दिवशी शहरांसह ग्रामीण भागांमध्ये ठिकठिकाणी महिलांच्या ज्या रांगा दिसून आल्यात, त्या बघता लाडक्या बहीण योजनेने महायुतीलाच आधार दिल्याचे स्पष्ट झाले. या योजनेचा लाभ गरीब आणि मध्यमवर्गातील महिलांनी घेतल्याचे दिसून आले. हे दोन्ही वर्ग कमालीचे प्रामाणिक असतात. खाल्ल्या मिठाला जागण्याचा धर्म ते नेहमीच पाळतात. त्यामुळे ज्यांच्यामुळे आपल्या बँकेच्या खात्यात पैसे जमा झाले, त्या महायुतीच्या पदरात मतांची शिदोरी या 'लाडक्या बहिणीं'नी भरभरून टाकली असावी, असा अंदाज आहे. त्यामुळे महायुतीचे सरकार पुन्हा सत्तेवर आलेच तर त्यात 'लाडक्या बहिणीं'चा वाटा सिंहाचा असेल, असे म्हणता येईल, परंतु यामुळे सरकारच्या तिजोरीवर पडणारा भार कसा पेलायचा याचे नियोजन सरकारला करावे लागेल, अन्यथा हीच योजना पुढच्या निवडणुकीपर्यंत सरकारसह महाराष्ट्राला भुईसपाट करेल.

साम, दाम, दंड, भेदाचे 'ट्रेण्ड' बदलले!

यंदाच्या विधानसभा निवडणुकीत अनेक नवे ट्रेण्ड आले... प्रचाराची पद्धत बदलली... आरोप-प्रत्यारोपांनी पातळी ओलांडली आणि मतदाराला विकत घेण्याचे प्रकारही बदलले. महायुती आणि महाविकास आघाडीचा विचार करता निवडणुकीआधी महाविकास आघाडीची सत्ता येण्याचे प्रमाण जवळपास ७० टक्के दिसत होते. ते आज ५० टक्क्यांवर येऊन ठेपले आहे. निवडणूक जिंकण्यासाठी 'साम, दाम, दंड आणि भेद' या नीतीचा वापर करुन महायुतीने वातावरण बऱ्यापैकी फिरवले, पण त्यासाठी त्यांना पारंपरिक 'ट्रेण्ड' बदलावे लागले. तर पक्षांच्या फोडाफोडीची सहानुभूती मिळवण्यात महाविकास आघाडीलाही यश मिळाले. यंदाच्या निवडणुकीचे वैशिष्ट्य म्हणजे सर्वच बड्या नेत्यांच्या प्रचार सभांना 'पेड दर्शक' आणावे लागले. त्याला पंतप्रधान नरेंद्र मोदीही अपवाद ठरले नाहीत. मुळात लोकसभा निवडणुकीत मोदींच्या सभेचा इतका 'ओव्हरडोस' झाला होता की, विधानसभा निवडणुकीत त्यांची भाषणे ऐकायला लोक सभामंडपापर्यंत येतच नव्हते. त्यातच सर्वच वाहिन्यांवर सातत्याने ही भाषणे दाखवण्यात येत असल्याने लोक त्रासले होते.

ज्यांना कुणाला मोदींचे भाषण ऐकायचे होते, त्यांनी टीव्हीवर ऐकून घेतले. त्यासाठी उन्हातान्हात कुणी मंडपापर्यंत पोहचले नाही. जी अवस्था मोदींची होती, तशीच अवस्था इतर नेत्यांचीही होती. देवेंद्र फडणवीस यांनी बऱ्याच ठिकाणी स्थानिक मुद्द्यांचा अभ्यास करुन भाषणे केली, परंतु त्यांची भाषणे ऐकायला फारशी गर्दी दिसत नव्हती. एकनाथ शिंदे आणि अजित पवारांच्या भाषणांमध्ये स्थानिक मुद्द्यांचा अभाव जाणवत होता. या दोन्ही नेत्यांचा थोडाफार प्रभाव शहरी मतदारांवर दिसून आला, मात्र ग्रामीण भागात त्यांच्याविषयी फारशी आस्था दिसून आली नाही. या दोघा नेत्यांची जमेची बाजू म्हणजे त्यांचे उमेदवार राजकीय अनुभव आणि आर्थिक बाबतीत बऱ्यापैकी सक्षम आहेत. त्यामुळे या उमेदवारांना जी मते मिळतील ती पक्ष म्हणून कमी आणि वैयक्तिक जनसंपर्काच्या जोरावर अधिक असतील. पक्षाचा वा नेत्यांचा फारसा फायदा शिवसेना, राष्ट्रवादीच्या उमेदवारांना होईल असे वाटत नाही. दुसरीकडे शरद पवारांच्या सभांना थोडीफार गर्दी होती. पवार काय बोलतात हे समजायला कठीण असल्यामुळे त्यांच्या भाषणाचा मतपरिवर्तनावर परिणाम झाला नाही, मात्र बहुसंख्य मतदारसंघात पवार पोहचणे ही बाबच वातावरण निर्मिती करुन गेली. वयाच्या ८४ व्या वर्षी शरद पवार दिवसाला चार ते पाच सभा घेत होते. रात्रीच्या सभांमध्ये त्यांच्या चेहऱ्यावर थकवा स्पष्टपणे दिसत होता. तरीही ते दुसऱ्या दिवशी नव्या जोमाने नव्या मतदारसंघांमध्ये सभा घेत होते. पवारांची ही ऊर्जा अनेकांना प्रेरणादायी अशीच वाटली. उतारवयात शरद पवारांना अजित पवारांनी एकटे सोडले हा मुद्दा यंदाच्या निवडणुकीतही ताजा ठेवण्यात त्यांच्या टीमला यश आले आहे. पवारांनीही या सहानुभूतीचा फायदा घेत अजित पवारांकडे गेलेल्या आमदारांना टार्गेट केले. उद्धव ठाकरेंच्या सभांनाही पेड लोक आणावे लागले. ठाकरेंच्या भाषणांना थोडीफार धार आल्याचे या निवडणुकीत जाणवले. मुस्लीम मतांवर लक्ष ठेवत धार्मिक मुद्द्यांना ठाकरेंनी उकळी दिली नाही. त्यामुळे औरंगजेब, शाहिस्तेखान आणि तत्सम पौराणिक संदर्भ ऐकण्याचा 'योग' यंदा चालून आला नाही. शिवसेनेचा जो 'युएसपी' आहे तो हिंदुत्वाचा मुद्दा उद्धव ठाकरेंच्या भाषणातून पूर्णतः हरवल्याने यापुढे 'धर्मनिरपेक्षते'च्या लाईनवर ठाकरे किती टिकाव धरतात, हे बघणेदेखील महत्वाचे ठरणार आहे. गद्दार, खुद्दार, मिंधे यांसारख्या चघळून चोथा झालेला बाबींचा ठाकरेंच्या भाषणात यंदाही अतिरेकी वापर झाल्याने सभेत आळस देर्णाया मंडळींची संख्या लक्षणीय दिसून आली. शरद पवारांप्रमाणेच उद्धव ठाकरेंना पक्षाच्या आमदारांनी एकटे पाडल्याची भावना शहरांसह गावा-खेड्यांमध्ये दिसून आली. त्याचा परिणाम काही ठिकाणी निवडणुकांच्या निकालावर होऊ शकतो. उबाठा गटासाठी जमेची बाजू म्हणजे आदित्य ठाकरेंच्या भाषणाला जी धार आली आहे, ती पाहता उबाठाला चांगला वक्ता मिळाला आहे, हे स्पष्ट होते. ठाकरेंच्या सेनेतील अनेक फर्डे वक्ते शिंदे सेनेत दाखल झाले आहेत. त्यामुळे ठाकरेंकडे भाषण करायला संजय राऊत आणि सुषमा अंधारेंचा अपवाद वगळता चांगले वक्तेच उरले नव्हते, परंतु ती जागा आदित्य ठाकरे यांनी भरुन काढली आहे. आदित्य ठाकरेंचा चांगला प्रभाव युवावर्गावर दिसून आला. ते चांगली बॅटींग करु शकल्याने उद्धव ठाकरेंना उसंत मिळाली. काँग्रेसने मात्र पारंपरिक मतदारांना यंदा बऱ्यापैकी आपलेसे केलेले दिसून आले. मल्लिकार्जुन खर्गे, राहुल गांधी असो वा प्रियंका गांधी यांच्या सभांचा संबंधित मतदारसंघांमध्ये सकारात्मक परिणाम दिसून आला. अर्थात महाराष्ट्रातील काँग्रेसमधील पारंपरिक नेत्यांची भाषणे नेहमीप्रमाणेच रटाळ होती. त्यांच्याकडेही फारसे मुद्दे नव्हते. गृहपाठ न करताच अतिआत्मविश्वासाने ही मंडळी निवडणुकीला सामोरे गेली ही बाब यंदाच्या निवडणुकीत लपून राहिली नाही. राज ठाकरेंच्या सभेने नेहमीप्रमाणे गर्दी खेचली. गेल्या निवडणुकीपर्यंत राज यांच्या सभेला गर्दी जमवावी लागत नव्हती. आपल्या वक्तृत्वाच्या जोरावर राज ठाकरे गर्दी खेचत होते. यंदा मनसैनिकांना गर्दी जमवावी लागली ही बाब दुर्लक्षून चालणार नाही. ठाकरेंच्या उमेदवारांची मनसे म्हणून फारशी हवा दिसली नाही. ज्यांची नावे चर्चेत आली ते पक्षापेक्षा वैयक्तिक ताकदीच्या जोरावरच आपल्या नावाचा ठसा उमटवू शकले. ठाकरेंनी भाजपच्या 'लाईन'वर आपले भवितव्य ठरवल्याचे मनसैनिकांनाही फारसे पटलेले दिसले नाही. या 'लाईन'मुळे मनसेने आत्मसन्मान गमविल्याची भावना आता दबक्या आवाजात व्यक्त होत आहे. ठाकरेंचा नवा शिलेदार अमित ठाकरे याचे लॉंचिंग प्रभावीपणे झाले; पण त्याचे रुपांतर मतांमध्ये किती होते, याबाबत मनसैनिकच साशंकता व्यक्त करीत आहे. 'बापाची सर मुलात नाही', हे सहजपणे बोलले जात आहे, पण उद्धव ठाकरे आणि त्यानंतर आदित्य ठाकरेंच्या बाबतीतही सुरूवातीला असाच सूर आळवला जात होता. त्यामुळे अशा बाजारगप्पांना ठाकरे कुटुंब फार थारा देणार नाही, हे निश्चित. जातीय आणि धार्मिक समीकरणेही यंदाच्या निवडणुकीत बिघडल्याचे दिसून आले. आरक्षणाच्या मुद्द्यावरुन नावारुपाला आलेले मनोज जरांगे पाटील हे निवडणुकीत प्रभावशाली ठरतील असे बोलले जात होते. प्रत्यक्षात काही मतदारसंघांचा अपवाद वगळता तसे काही झाले नाही. 'जरांगे इफेक्ट' ऐन निवडणुकीत खोडण्यात भाजप यशस्वी ठरला, पण तरीही एकवटलेला मरा- ठा समाज विखुरला गेला असे म्हणता येणार नाही. या समाजाने कधी नव्हे ती एकी यंदाच्या निवडणुकीत दाखवून दिली. त्यामुळे भलेभले नेते निवडणुकीत तोंडघशी पडले तर नवल वाटू नये. मुस्लीम समाजाचीही या निवडणुकीत फरफट दिसून आली. भाजपच्या विरोधात या समाजाने अतिशय प्रभावी पद्धतीने मोट बांधली, ज्यामुळे भाजपच्या सर्वच दिग्गजांना घाम फुटला. पण महाविकास आघाडीने या समाजाला फारशा जागा दिल्या नाहीत. त्याची चर्चा प्रत्येक मोहल्ल्यात सुरू आहे. या समाजाला सर्वाधिक अपेक्षा ज्या नेत्याची होती त्या शरद पवारांनी मुस्लिमांना केवळ दोन जागा देऊन बोळवण केली. मुस्लीम समाज आपला पारंपरिक मतदार आहे, अशा फुशारकीच्या गप्पा मारणाऱ्या काँग्रेसनेही केवळ सात जागांवरच मुस्लीम उमेदवारांना संधी दिली. उबाठा गटाने एका जागेवर मुस्लीम उमेदवार उभा केल्याचे दिसते. याउलट ज्यांच्याकडून अपेक्षा नव्हती, त्या अजित पवारांनी पाच उमेदवार देऊन मुस्लीम समाजाला आपलेसे केले. मुस्लीम समाजाला गृहीत धरणाऱ्या महाविकास आघाडीकडे हा समाज भविष्यातही टिकून राहील, याची अजिबातच शाश्वती नाही. मागासवर्गीय मतांवर कुणा एका पक्षाची जहागिरी नाही, हे यंदाच्या निवडणुकीत स्पष्ट झाले. वंचित आघाडी, एमआयएमसारख्या पक्षांवर लोकांचा फारसा विश्वास राहिलेला नाही, हे निदर्शनास आले. ओबीसी मतांवर काही काळापूर्वी भाजपने चांगली पकड घेतली होती. ती पकड यंदा थोडीशी सैल झाल्याचे दिसून आले. मात्र 'कटेंगे तो बटेंगे' आणि 'एक है तो सेफ है' या टॅग लाईनने हिंदू मतांना पुन्हा एकदा आपल्याकडे फिरवण्यात भाजप यशस्वी झाल्याचे दिसते. अर्थात गेल्या पाच वर्षात पक्षांची केलेली फोडाफाड आणि विरोधी पक्षाच्या नेत्यांवर झालेल्या ईडीच्या कारवाया यामुळे भाजपची प्रतिमा गेल्या निवडणुकीपेक्षा दुपट्टीने मलिन झाली आहे. ही प्रतिमा सुधारण्यासाठी पुढची पाच वर्षे भाजपला अथक मेहनत घ्यावी लागेल असे दिसते. मात्र अनेक वर्षांनंतर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाची भाजपला यंदा अतिशय प्रबळपणे साथ लाभल्याचे दिसून येते. यापूर्वीच्या निवडणुकीत मोदी लाटेमुळे संघाकडे भाजपच्याच पदाधिकार्यांचे काहीसे दुर्लक्ष होत होते. तरीही संघाचे स्वयंसेवक इमानेइतबारे प्रचारकार्यात सहभागी होत होते. यंदा मात्र संघाची स्वतंत्र प्रचारयंत्रणा दिसून आली. सोशल मीडियापासून गृहभेटींपर्यंत संघाची स्वतंत्र व्यवस्था होती.

निवडणूक रणधुमाळी संपताच शेतकऱ्यांना पहिला दणका; गायीच्या दूध खरेदी दरातील नेमका बदल

मुंबई : राज्यातील विधानसभा निवडणुकीची रणधुमाळी संपताच कोल्हापूर आणि सांगली जिल्ह्यांतील दूधसंघांनी गायीच्या दूध खरेदी दरात प्रतीलिटर तीन रुपयांनी कपात केली आहे. या निर्णयाचा दूध उत्पादकांना मोठा फटका बसणार आहे. राज्यात गायीच्या दुधाची खरेदी दर २३ ते २५ रुपये प्रतिलिटरपर्यंत खाली आले होते. ऐन विधानसभा निवडणुकीच्या तोंडावर गायीच्या दूधाला अत्यल्प दर मिळू लागल्यामुळे प्रामुख्याने नगर जिल्ह्यातील दूध उत्पादकांनी आंदोलनाचा मार्ग स्विकारला होता. महिनाभर चाललेल्या या आंदोलनानंतर पशूसंवर्धन व दुग्धविकास मंत्री राधाकृष्ण विखे झ्र पाटील यांनी शेतकरी असंतोषाची दखल घेऊन गायीच्या दुधाची खरेदी ३० रुपये दराने करण्याची घोषणा केली होती. ३० रुपये दराने दूधसंघानी खरेदी करायची आणि प्रतिलिटर सात रुपये अनुदान राज्य सरकारने द्यायचे, असा ३७ रुपये प्रतिलिटरचा दर ठरविण्यात आला होता. प्रत्यक्षात कोल्हापूरात गायीच्या दुधाची खरेदी ३३ रुपयांनी होत होती, सात रुपयांचे अनुदान, असे एकूण प्रतिलिटर ४० रुपयांचा दर दूध उत्पादकांनी मिळत होता.

पण, राज्यातील अन्य दूधसंघ ३० रुपयांनी दूध खरेदी करीत होते. बाजारात पिशवी बंद दूधासह अन्य दुग्धजन्य पदार्थांच्या दराच्या स्पर्धेत कोल्हापूर आणि सांगलीतील दूधसंघांचा टिकाव लागला नाही. या काळात दूध भुकटीचे दरही पडल्यामुळे ३३ रुपये प्रतिलिटर दराने दूध खरेदी शक्य होत नव्हती. गोकूळ सारखे मोठे दूधसंघ बाजारातील स्पर्धेत कसेबसे टिकून राहिले, पण, लहान दूधसंघांना वाढता तोटा सहन होईना. त्यामुळे कोल्हापूर आणि सांगली जिल्ह्यातील दूधसंघांनी गायीच्या दूधखरेदी दरात तीन रुपयांची कपात केली आहे. आता प्रतिलिटर ३० रुपये दर आणि सात रुपयांचे राज्य सरकारते अनुदान, असा प्रतिलिटर ३७ रुपयांचा दर दूध उत्पादकांना मिळणार आहे. यापूर्वी ४० रुपये दर मिळत होता.

कोल्हापूर, सांगली जिल्ह्यात सहकारी दूधसंघांची संख्या मोठी असल्यामुळे ऐन विधानसभा निवडणुकीच्या तोंडावर दूध खरेदी दरात कपात करणे त्यांना राजकीय दृष्टीने अडचणीचे होते. त्यामुळे निवडणुकीची रणधुमाळी संपताच तातडीने गायीच्या दूध खरेदी दरात कपात करण्यात आली आहे.दूध उत्पादनात वाढ झाली

सध्या ओल्या आणि सुक्या चाऱ्याची उपलब्धता चांगली आहे. त्यामुळे दूध उत्पादनात ३० ते ४० टक्क्यांनी वाढ झाली आहे. मागणी कमी आणि पुरवठा जास्त, अशी स्थिती आहे. राज्यातील अन्य जिल्ह्यांच्या तुलनेत कोल्हापुरात खरेदी दर जास्त होता. त्यामुळे बाजारात अन्य दूधसंघांच्या स्पर्धेत उतरताना कोल्हापूर जिल्ह्यातील लहान दूध संघांची आर्थिक कोंडी होत होती. त्यामुळे दूध खरेदी दरात तीन रुपयांनी कपात करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे, अशी माहिती नवी दिल्ली येथील नॅशनल डेअरी असोसिएशनचे संचालक डॉ. चेतन नरके यांनी दिली.

दूध व्यवसाय अडचणीत येण्याची चिन्हे

कोल्हापूर जिल्ह्यात गायीच्या दूध खरेदी दरात कपात करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. राज्यातील अन्य दूधसंघ असेच निर्णय घेण्याची शक्यता आहे. विधानसभेची निवडणूक संपताच शेतकऱ्यांना बसलेला हा पहिला फटका आहे. एकीकडे दूध उत्पादनाचा खर्च वाढत आहे, दुसरीकडे खरेदी दर कमी होत आहे. राज्यातील दूध व्यवसाय अडचणीत येण्याची चिन्हे आहेत, असे मत अखिल किसान सभेचे सरचिटणीस डॉ. अजित नवले यांनी दिली.

स्ट्राँग रुम भोवती त्रिस्तरीय सुरक्षेचे कडे केंद्रीय शसस्त्र दलासह स्थानिक पोलिसांचा कडेकोट बंदोबस्त

■ **ठाणे :** राज्यातील विधानसभा निवडणुकीचे मतदान बुधवारी मतपेट्यांमध्ये बंद झाले आहे. या मतपेट्या विविध स्ट्राँग रुममध्ये ठेवण्यात आल्या आहेत. सुरक्षेच्या दृष्टीने स्ट्राँग रुम भोवती सुरक्षा यंत्रणांचे त्रिस्तरीय बंदोबस्त नेमण्यात आला आहे. बंदूकधारी पोलीस अधिकारी आणि जवानांकडून या स्ट्राँग रुमची देखरेख करण्यात येत आहे. तसेच स्ट्राँग रुमच्या आवारात सीसीटीव्हीचे जाळेही बसविण्यात आले आहे. मतमोजणीच्या कालावधीत अधिकृत व्यक्ती वगळता इतरांना मतमोजणी केंद्रावर प्रवेशबंदी असणार आहे. विद्युत पुरवठा खंडीत होऊ नये यासाठी महावितरणचे कर्मचारी देखील सावध आहेत.

ठाणे जिल्ह्यातील १८ विधानसभा मतदारसंघाची मतमोजणी आज, शनिवारी होणार आहे. बुधवारी मतदान झाल्यानंतर या मतपेट्या विविध ठिकाणी स्ट्राँग रुममध्ये ठेवण्यात आलेल्या आहेत. या स्ट्राँग रुम भोवती त्रिस्तरीय सुरक्षा कड्यांचा बंदोबस्त तैनात करण्यात आला आहे. यातील सर्वात महत्त्वाच्या ठिकाणी म्हणजेच, ज्या ठिकाणी स्ट्राँग रुम आहेत. त्याठिकाणी पहिल्या कड्यामध्ये केंद्रीय शसस्त्र पोलीस दलाचे जवान, दुसऱ्या कड्यामध्ये राज्य राखीव पोलीस दलाची तुकडी तर, तिसऱ्या आणि शेवटच्या कड्यामध्ये स्थानिक पोलिसांचा फौजफाटा तैनात असणार आहे. तसेच स्ट्राँग रुममध्ये कोणीही घुसखोरी केली नसल्याची माहिती उमेदवार आणि पक्षाच्या कार्यकर्त्यांना मिळावी यासाठी सीसीटीव्ही कॅमेऱ्यांची व्यवस्थाही करण्यात आली आहे.

स्ट्राँग रुमच्या आवारात तसेच बाहेरील परिसरात सीसीटीव्ही बसविण्यात आल्याने महावितरण कंपनीने विद्युत बिघाड होऊ नये याची खबरदारी घेतली आहे. मतमोजणीच्या दिवशी कार्यकर्त्यांची मतमोजणी केंद्राजवळ गर्दी होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे अधिकृत व्यक्तीवगळता इतरांना मतमोजणी केंद्राच्या काही मीटर अंतरापर्यंत प्रवेशबंदी राहणार आहे. मतमोजणीची माहिती कार्यकर्त्यांना मिळावी यासाठी देखील आसन तसेच इतर व्यवस्था करण्यात आलेली आहे.

ठाणे जिल्ह्यात ‘नोटा’ला ४७ हजार मतदान, शहापूर आणि ओवळा माजिवडा मतदारसंघात नोटाला अधिक पसंती

ठाणे : ठाणे जिल्ह्यात विधानसभा निवडणूकीमध्ये ‘नोटा’वर अर्थात ‘वरील पैकी कोणताही उमेदवार नको’ या पर्यायासाठी तब्बल ४७ हजार २४२ जणांनी मतदान केले. सर्वाधिक मतदान शहापूरमध्ये झाले असून या ठिकाणी ४ हजार ८९२ इतके मतदान झाले आहे. विशेष म्हणजे, याच मतदारसंघात राष्ट्रवादी अजित पवार गटाचे दौलत दरोडा आणि शरद पवार गटाचे पांडुरंग बरोरा यांच्यामध्ये अत्यंत चुरशीची लढत झाली होती. अवघ्या १ हजार ६७२ मतांनी दरोडा निवडून आले. तर शहापूर प्रमाणेच, ठाण्यातील संमिश्र वस्ती असलेल्या ओवळा माजिवडा मतदारसंघात नोटाला ४ हजार १९३ इतके मतदान झाले. ठाणे जिल्ह्यात १८ विधानसभा मतदारसंघाचा निकाल जाहीर झाला. यातील तब्बल १६ मतदारसंघात महायुतीचे उमेदवार निवडून आले आहेत. ठाणे जिल्ह्यात ५६.५ टक्के इतके मतदान झाले असून २०१९ च्या तुलनेत मतटक्का काही प्रमाणात वाढला आहे. जिल्ह्यात २४४ उमेदवार रिंगणात होते. काही मतदारसंघात २० हून अधिक उमेदवार निवडणूक लढवित होते. असे असतानाही नागरिकांनी अपक्ष किंवा एखाद्या संघटनेपेक्षाही ‘नोटा’ या पर्यायाला मतदान दिल्याचे स्पष्ट झाले आहे.शहापूर जिल्ह्यात यावर्षी ६८.३२ टक्के इतके मतदान झाले होते. याच मतदारसंघात नोटाला जिल्ह्यातील सर्वाधिक मतदान झाले. शहापूर विधानसभेत नऊ उमेदवार निवडणूक लढवित होते. तर या मतदारसंघात नोटाला ४ हजार ८९२ इतके मतदान झाले. यापाठोपाठ ओवळा माजिवडा मतदारसंघातही ४ हजार १९३ इतके मतदान नोटाला झाले. या मतदारसंघात १४ उमेदवार निवडणूक लढवित होते, तर ५२.२५ टक्के मतदान या मतदारसंघात झाले होते. मुरबाड मतदारसंघात ९ उमेदवार निवडणूक लढवित होते. तर नोटाला ३ हजार ९५२ इतके मतदान झाले. मुरबाडमध्ये एकूण ६४.९२ इतके मतदान झाले होते. नोटा पर्यायाला सर्वात कमी मतदान भिवंडीत झाले. भिवंडी पूर्वमध्ये ७३८, भिवंडी पश्चिममध्ये १ हजार ७२ इतकेच मतदान झाले.

मतदारसंघ झ्र नोटा

- ठाणे - २६९४
- कोपरी पाचपाखाडी- २६७६
- ओवळा - माजिवडा - ४१९३
- मुंब्रा-कळवा - २६७९
- भिवंडी पूर्व - ७३८
- भिवंडी पश्चिम - १०७२
- भिवंडी ग्रामीण - २५७१
- कल्याण पूर्व - १८७२
- कल्याण पश्चिम - २७७४
- कल्याण ग्रामीण - २७३४
- डोंबिवली - २७४५
- अंबरनाथ - २३१६
- उल्हासनगर- १७५९
- मुरबाड - ३९५२
- शहापूर - ४८९२
- मिरा भाईंदर - २२७९
- बेलापूर - २५८८
- ऐरोली - २७०८
- एकूण - ४७२४

पलावा येथील चायनिज ढाब्यात विनापरवाना मद्य विक्री करणाऱ्या चालकावर गुन्हा

डोंबिवली : कल्याण शिळफाटा रस्त्यावरील पलावा येथील कासा रिओ भागात जय मल्हार चायनिज ढाबा येथे विनापरवाना मद्य विक्री करणाऱ्या ढाबा चालका विरुध्द मानपाडा पोलिसांनी रविवारी गुन्हा दाखल केला. कल्याण परिमंडळातील पोलिसांनी उपायुक्त अतुल झेंडे यांच्या आदेशावरून परिमंडळातील बेकायदा धंद्यांविरुध्द जोरदार मोहीम सुरू केली आहे. या कारवाईमुळे नागरिक समाधान व्यक्त करत आहेत.

मानपाडा पोलीस ठाण्याच्या प्राथमिक तपासणी अहवालातील माहिती अशी, की साहाय्यक पोलीस निरीक्षक संपत फडोळ, हवालदार विजय आव्हाड आणि गस्ती पथक रविवारी रात्री नऊ वाजण्याच्या दरम्यान पलावा कासा रिओ भागात गस्त घालत होते. त्यांना जय मल्हार चायनिज ढाबा येथे ग्राहकांना मद्य पिण्यासाठी दिले जात असल्याचे दिसले. नऊ ग्राहक खुर्ची, मंचकावर मद्याचे पेले मद्य पित बसले होते.

मानपाडा पोलिसांच्या गस्ती पथकाने जय मल्हार चायनिज ढाब्यामध्ये रविवारी रात्री प्रवेश केला. तेथील ग्राहक सेवा देणारे चायनिज ढाब्याचे प्रमुख शशिकांत कुंभार यांच्याकडे चायनिज ढाब्यात मद्य विक्री करण्यासाठी लागणारा परवाना आहे का, अशी विचारणा केली. त्यावेळी असा परवाना नसल्याची माहिती कुंभार यांनी पोलिसांना दिली.

मद्य विक्री करण्याचा परवाना नसताना लोकांना बेकायदेशीरपणे मद्य पिण्यासाठी जागा उपलब्ध करून, तसेच विनापरवाना खाद्य पदाथार्ची विक्री करताना आढळून आल्याने पोलिसांनी चायनिज ढाबा चालक शशिकांत कुंभार यांच्यावर महाराष्ट्र प्रतिबंधित कायद्याने गुन्हा दाखल केला आहे. पोलिसांनी अधिकच्या चौकशीसाठी कुंभार यांना पोलीस ठाण्यात आणले. कुंभार हे पडले गाव जवळील नौपाडा गावचे रहिवासी आहेत.

महाराष्ट्रातील निच्चांकी तापमान 10 अंशांवर

अर्ध्याहून अधिक राज्य गारठलं, मुंबईत काय स्थिती?

कोकणात मात्र थंडीचा लपंडाव

एकिकडे राज्याचा बहुतांश भाग शीतलहरींच्या प्रभावाखाली आलेला असतानाच दुसरीकडे मात्र रत्नागिरी आणि कोकणातील काही भागांमध्ये मात्र अद्याप समाधानकारक थंडीची नोंद करण्यात आलेली नाही. राज्यात 30 नोव्हेंबरनंतर पुन्हा थंडीचा कडाका वाढण्यास सुरुवात होण्याची शक्यता हवामान विभागाने वर्तवली आहे. २३ नोव्हेंबरनंतर वाऱ्याची दिशा बदलणार असल्यामुळं आणि दक्षिण-पूर्व बंगालच्या उपसागरात कमी दाबाचा पट्टा तयार होत असल्यामुळं पुढील तीन ते ४ दिवस दक्षिण महाराष्ट्रासह मध्य महाराष्ट्राच्या काही हलक्या पावसाची शक्यता वर्तवण्यात आली आहे.

■**मुंबई। प्रतिनिधी,**

उत्तर भारतातील राज्यांमध्ये थंडीचा कडाका वाढत असून, सातत्यानं तिथून वाहणाऱ्या शीतलहरींनी महाराष्ट्रापर्यंत तापमानात घट आणल्याचं पाहायला मिळत आहे. मागील काही दिवसांपासून विदर्भ, उत्तर महाराष्ट्रात मुक्काम ठोकून असणाऱ्या थंडीनं आता मराठवाडा आणि मध्य महाराष्ट्रापर्यंत हातपाय पसरल्यामुळं अध्यार्हून अधिक राज्य गारठल्याचं पाहायला मिळत आहे. निफाड आणि धुळ्यात राज्यातील निच्चांकी तापमानाची नोंद करण्यात आली असून, इथं तापमानाचा १०.५ अंशांवर पोहोचलेला आकडा सर्वांचीच दातखिळी बसवताना दिसत आहे.

हवामान विभागाच्या माहितीनुसार जवळपास राज्यातील १७ जिल्ह्यांमधील तापमान १५ अंशांवरपोहोचलं असून, पुढील ४८ तासांमध्ये ही घट कायम राहण्याचा अंदाज वर्तवण्यात आला आहे. पश्चिम महाराष्ट्रातील पुणे, सातारा, सांगली आणि कोल्हापुरातील घाटमाध्यावरील क्षेत्रामध्येही थंडीचा कडाका वाढणार असून, पहाटेच्या वेळी इथं दाट धुक्याच्या चादरीमुळं दृश्यमानतेवरही परिणाम होताना दिसणार आहे.

प्राथमिक अंदाजानुसार राज्यात पुढचे पाच दिवस किमान आणि कमाल तापमानात आणखी घट होईल, असा अंदाज आहे. मुंबईसुद्धा इथं अपवाद ठरणार नसून, शहरातील तापमानाचा आकडा १८ अंशांवर आल्यानं मुंबईतसुद्धा हिवाळ्याची खऱ्या अर्थानं सुरुवात झाल्याचं स्पष्ट होत आहे.

तलावात 3 मुले बुडाली, २ मृतदेह सापडले तर, एकाचा शोध सुरु

■**ठाणे :** भिवंडी येथील तलावात तीन मुले बुडाल्याची घटना गुरुवारी उघडकीस आली आहे. या घटनेची नोंद भिवंडी शहर पोलीस ठाण्यात करण्यात आली आहे. या तीन मुलांपैकी दोघांचे मृतदेह सापडले असून पोलिसांकडून एकाचा शोध सुरु आहे. भिवंडीतील शांती नगर परिसरात ही मुले राहत असून त्यांचे अंदाजे वय १२ ते १३ वर्ष असल्याची माहिती पोलिसांनी दिली. पोलिसांकडून मिळालेल्या माहिती नुसार, ही तिन्ही मुले बुधवारी दुपारी भिवंडी शहर हद्दीतील वराळ देवी तलावात पोहायला गेली होती. परंतु, त्यांना पाण्याचा अंदाज आला नसल्यामुळे ते तिघे ही तलावात बुडाली. या प्रकरणी भिवंडी शहर पोलीस ठाण्यात तक्रार नोंदविण्यात आली आहेत या पैकी दोन मुलांचे मृतदेह सापडले असून तिसऱ्या मुलाचा शोध सुरु असल्याची माहिती पोलिसांनी दिली.

अंबरनाथमध्ये मृत नवजात अर्भक आढळले

■**अंबरनाथ :** अंबरनाथ पश्चिममधील शंकर हाईट्स या इमारतीच्या परिसरात एका नवजात अर्भक मृत अवस्थेत आढळल्याने एकच खळबळ उडाली असून संताप व्यक्त केला जात आहे. इमारतीवरून अर्भकाला फेकल्याचा संशय नागरिकांनी व्यक्त केला आहे. या प्रकरणी पोलिसांनी दोन महिलांना ताब्यात घेतले आहे. यातील एक या अर्भकाची आई असल्याचे सांगितले जात असून या प्रकरणी संबंधितांवर हत्येचा गुन्हा दाखल होणार आहे. अंबरनाथ पश्चिमेच्या शंकर हाईट्स फेस २ मध्ये ही धक्कादायक घटना घडली आहे. या घटनेची माहिती इमारतीत राहणाऱ्या नागरिकांनी पोलिसांना देताच पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेतली. त्यानंतर अर्भकाला ताब्यात घेऊन शवविच्छेदनसाठी शासकीय रुग्णालयात नेण्यात आले. अंबरनाथ पोलिसांनी या प्रकरणी दोन महिलांना ताब्यात घेतले आहे. पुढील पोलीस अधिक तपास करीत आहेत. या घटनेनंतर शंकर हाईट्स फेस २ मध्ये शोककळा पसरली आहे.

म्हाडाच्या कोकण मंडळाची सोडत लांबणीवर, अर्ज विक्री-स्वीकृतीला प्रतिसादच न मिळाल्याने मुदतवाढी देण्याची नामुष्की

मुंबई : म्हाडाच्या कोकण मंडळाने २,२६४ घरांच्या सोडतीसाठी अर्जविक्री-स्वीकृती प्रक्रिया सुरू केली असून त्याला इच्छुक अर्जदारांकडून अत्यंत कमी प्रतिसाद मिळाला आहे. ११ ऑक्टोबर ते २१ नोव्हेंबर दरम्यान २,२६४ घरांसाठी अनामत रक्कमेसाठी केवळ २,५१४ अर्ज दाखल झाले आहेत. अत्यल्प प्रतिसादामुळे कोकण मंडळाची चिंता वाढली असून आता अर्ज विक्री झ्र स्वीकृतीस मुदतवाढ देण्याची नामुष्की मंडळावर आली आहे. त्यानुसार लवकरच मुदतवाढीची अधिकृत घोषणा करण्यात येणार आहे. मुदतवाढ दिल्यास २७ डिसेंबर रोजी काढण्यात येणारी सोडत लांबणीवर पडण्याची चिन्हे आहेत. कोकण मंडळाच्या घरांच्या विक्रीचा प्रश्न गंभीर बनला आहे. मुंबईतील घरांना प्रचंड प्रतिसाद मिळत असताना कोकण मंडळाची घरेच विकलीच जात नसल्याचे चित्र आहे. रिक्त घरे विकण्यासाठी मंडळाकडून विविध प्रयत्न केले जात आहेत. मात्र या घरांची विक्रीच होत नाही. रिक्त घरांच्या विक्रीची चिंता असतानाच आता मंडळाच्या सर्वसाधारण सोडतीतील घरांकडेही इच्छुकांनी पाठ फिरविली आहे. कोकण मंडळातील २,२६४ घरांच्या विक्रीसाठी ११ ऑक्टोबरपासून अर्ज विक्री-स्वीकृती प्रक्रिया सुरू झाली आहे. ही प्रक्रिया सुरू होऊन ४० दिवस पूर्ण झाले, तरी या प्रक्रियेला प्रतिसादच मिळताना दिसत नाही. ११ ऑक्टोबर ते २१ नोव्हेंबरदरम्यान २,२६४ घरांसाठी ८,३५९ जणांनी अर्ज भरले आहेत. पण यातील केवळ २,५१४ जणांनीच अनामत रक्कमेचा भरणा करून प्रत्यक्षात अर्ज दाखल केले आहेत. ही संख्या खूपच कमी असून आता अर्ज विक्री-स्वीकृती प्रक्रिया संपुष्टात येण्यासाठी केवळ १५ दिवसांचा कालावधी शिल्लक आहे.

अर्ज विक्रीची मुदत १० डिसेंबरला, तर अनामत रक्कमेसह अर्ज दाखल करण्याची मुदत १२ डिसेंबरला संपणार आहे. आतापर्यंतचा प्रतिसाद पाहता पुढील १५ दिवसांत अर्जांच्या संख्येत वाढ होण्याची कोणतीही शक्यता नाही. त्यामुळे कोकण मंडळाची अडचण वाढली आहे.

या पार्श्वभूमीवर आता अर्ज विक्री-स्वीकृतीस मुदतवाढ देण्याचा निर्णय मंडळाने घेतल्याची माहिती मंडळातील वरिष्ठ अधिकाऱ्यांनी दिली. यासंबंधीचा अंतिम निर्णय लवकरच जाहीर केला जाणार आहे. अर्ज विक्री-स्वीकृतीस मुदतवाढ दिल्यास २७ डिसेंबरची सोडत लांबणीवर पडणार आहे. दरम्यान, सोडतीला प्रतिसाद मिळावा यासाठी यासंदर्भात विविध माध्यमातून जाहिरात केली जाण्याचीही शक्यता आहे. सोडतीतील घरांची माहिती अधिकाधिक नागरिकांपर्यंत पोहचवली जाण्यासाठी प्रयत्न करण्याची शक्यता आहे.

महिला रुग्णाने मारली सहाव्या मजल्यावरून उडी

■**मुंबई :** मूत्राशयाचा त्रास होत असल्याने गुरुवारी रात्री रुग्णलयात उपचारासाठी दाखल झालेल्या ३९ वर्षीय महिलेने शुक्रवारी पहाटे सहाव्या मजल्यावरून उडी मारली. या प्रकरणी सखोल चौकशीचे आदेश रुग्णालय प्रशासनाने आदेश दिले आहेत. तसेच रुग्णालय प्रशासनाकडून पोलीस ठाण्यात तक्रार नोंदवली आहे. जोगेश्वरी येथे राहणारी रबिया खानला (३९) मूत्राशयाचा त्रास होत असल्याने तिला गुरुवारी रात्री १० वाजता रुग्णालयात आणण्यात आले. डॉक्टरांनी तिला रुग्णालयात दाखल करून घेतले. मात्र शुक्रवारी सकाळी ६ वाजल्यापासून ती रुग्ण कक्षातून गायब झाली होती. त्यामुळे तिचा रुग्णालयात सर्वत्र शोध घेण्यात येत होता. दरम्यान, सकाळी ८.३० वाजताच्या सुमारास ती इमारतीच्या मागील बाजूस असलेल्या फायर फायटिंग डक्टजवळ पडलेली आढळली. डॉक्टरांनी तिला तपासल्यानंतर तिचा मृत्यू झाल्याचे जाहीर केले. तिचे शवविच्छेदन केल्यानंतर तिच्या डोक्याला मार लागल्याने, तसेच शरीरावर ठिकठिकाणी दुखापत झाल्याने तिचा मृत्यू झाल्याचे निष्पन्न झाले.

कूपर रुग्णालयाचे अधिष्ठाता डॉ. सुधीर मेढेकर यांनी या प्रकरणाची सखोल चौकशी करण्यासाठी त्रिसदस्यीय समिती नेमली आहे. तसेच या प्रकरणी पोलीस ठाण्यामध्ये गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

चौकशी समिती स्थापन : या घटनेच्या चौकशीसाठी तीन सदस्यीय समिती स्थापन करण्यात आली आहे. रुग्णालयाच्या शरीरशास्त्र विभागाचे डॉ. मेहरा, ऑर्थोपेडिक विभागाचे डॉ. दास गुप्ता आणि जोगेश्वरी ट्रॉमा रुग्णालयाचे वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. सुखदेव यांचा या समितीत समावेश करण्यात आला आहे. ही समिती या प्रकरणाची चौकशी करणार असल्याचे डॉ. मेढेकर यांनी सांगितले. समितीच्या अहवालाच्या आधारे दोषी आढळणाऱ्यांवर कारवाई करण्यात येणार आहे.

हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक झ्र श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमाणी प्रिंटींग प्रेस, कार्यालय झ्र गाळा नं. ४, एन.के.इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजुला, गेट नं. २, गोरेगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून २, राजाराम सी.एच.एस. लिमिटेड, बंदरवाडी, नवघर रोड, भाईंदर (पुर्व), जिल्हा ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिध्द केले. संपादक झ्र श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जवाबदारी यांची राहील, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षेच्या आधील राहतील. (या वर्तमान पत्रात प्रसिध्द होणा-या बातम्या/लेख/जाहिराती यांची जवाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहील.) भ्रमणध्वनी ८४२४९८९८९८ . Email ID : policebatmipatra@gmail.com

Printed, Published and owned by Mr.Dr. Deepak MoreshwarNaik Printed at SOMANI PRINTING PRESS, OFFICE – UNIT NO. 4, N.K.INDUSTRIAL ESTATE, NEAR PRAVASI INDUSTRIAL ESTATE, GATE NO. 2, GOREGAON (E), MUMBAI 400063, MAHARASHTRA, Published At – 2, RajaramChs. Ltd., Bunderwadi, Navghar Road, Bhayander(E), Dist – Thane, Pincode 401105, Maharashtra. Editor – Mr. Dr. Deepak MoreshwarNaik. Mo.8424989898, Email ID: policebatmipatra@gmail.com