



गांजा विक्रीसाठी आलेल्यांना अटक

■ मीरारोड : काश्मिरा पोलीस ठाणे हद्दीत ४ किलो गांजा विक्रीसाठी आलेल्या दोघांना काश्मिरा पोलीस ठाणे गुन्हे प्रकटीकरण पथकाने अटक केली आहे. मीरा भाईदर वसई विरार पोलीस आयुक्तालय परिसरात अंमली पदार्थ विक्री करणारे तसेच बाळगणारे व्यक्तींचा शोध घेवून त्यांच्याविरुद्ध कारवाई करण्याबाबत वरिष्ठींनी वेळोवेळी सूचना दिलेल्या आहेत. त्याअनुषंगाने पोलीस उप आयुक्त, परिमंडळ-१, सहा. पोलीस आयुक्त, मीरारोड विभाग यांनी दिलेल्या सूचनेप्रमाणे काश्मिरा पोलीस ठाणे हद्दीत गुन्हेगार वॉच पेट्रोलिंग करत असताना मुंबई अहमदाबाद महामार्गावर पारस धिरुभाई चावडा (३०) पुष्पक महेंद्रसिंग चौहान (२८) हे दोघे संशयास्पदरित्या वावरत असताना दिसून आले. त्यांचाकडे असलेल्या बॅगची झडती घेतली असता त्यांच्या ताब्यात ४ किलो वजनाचा ८०,००० रु किंमतीचा गांजा हा अंमली पदार्थ व दोन मोबाईल असा एकूण १,०५,००० रु किंमतीचा मुद्देमाल मिळून आला असून तो जप्त करण्यात आला आहे. आरोपी विरोधात काश्मिरा पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करून त्यांना गुन्हायत अटक करण्यात आली आहे.

दुचाकी कंटेनरवर आदळून तरुणाचा मृत्यू

■ नवीन पनवेल : रस्त्याच्या मधोमध थांबलेल्या कंटेनरवर दुचाकी आदळून हर्षवर्धन पाठक (२१, अलिबाग) या तरुणाचा मृत्यू झाला. या अपघाताप्रकरणी पनवेल शहर पोलीस ठाण्यात कंटेनर चालक अर्जुन कुमार जागेशवर निषाद याच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. हर्षवर्धन पाठकला गाडीची सर्व्हिसिंग करण्यासाठी भांडूप येथे पाठवले होते. तो पनवेल ते अलिबाग असा प्रवास होता. यानंतर, जेडव्हेल्यूसी, पळसे येथे रस्त्याच्या मधोमध एक कंटेनर थांबला होता. या कंटेनरला हर्षवर्धनच्या दुचाकीचा धडक बसल्याचा अपघातात तो जखमी झाला. त्याला पनवेल उपाजिल्हा रुग्णालयात दाखल केले असता, डॉक्टरांनी त्याला मृत घोषित केले.

पोलिसांकडून पिस्तूल, जिवंत काडतुसे जप्त

■ मीरा रोड : व्यावसायिक प्रतिस्पर्ध्याला गुंतवण्यासाठी व्यावसायिकाच्या दुकानात जाणीवपूर्वक अग्निशस्त्रे व जिवंत काडतुसे ठेवण्याच्या तसेच इतर प्रतिस्पर्धी व्यावसायिकाच्या दुकानात ठेवण्यासाठी पिस्तूल व जिवंत काडतुसे स्वतःजवळ बाळगण्याच्या आरोपींना गुन्हे शाखा कक्ष १, काश्मिरा यांनी अटक केली आहे. आरोपीकडून ४ गावठी पिस्तूल व ५९ जिवंत काडतुसे हस्तगत केली आहेत. भाईदर पूर्वच्या गोल्डन नेस्ट सर्कल जवळ असणाऱ्या अलम स्टील अँड फर्निचर, येथे काम करणाऱ्या व्यक्तीकडे विनापरवाना पिस्तूल व जिवंत काडतुसे असल्याची माहिती पोलीसांना मिळाली होती.

बदलापुरातील केमिकल कंपनीला भीषण आग

■ बदलापूर: बदलापूर एमआयडीसीतील डी. के. फार्मा या केमिकल कंपनीला मंगळवारी भीषण आग लागली. या आगीत कंपनीचे मोठे नुकसान झाले आहे. यामध्ये कोणतीही जीवितहानी झाली नसली तरी आग विझवताना अग्निशमन दलाच्या एका कर्मचाऱ्याला किरकोळ दुखापत झाली आहे. अग्निशमन दलाने ही आग विझविली असली तरी आगीचे निश्चित कारण अद्याप समजू शकलेले नाही. बदलापूरच्या एमआयडीसी परिसरात प्लॉट नंबर १५ येथील डी. के. फार्मा या केमिकल कंपनीला मंगळवारी दुपारी १२ च्या सुमारास अचानक भीषण आग लागली, डी. के.फार्मा या कंपनीत वैज्ञानिक

जीवितहानी नाही, मात्र अग्निशमन दलाचा कर्मचारी किरकोळ जखमी



प्रयोगशाळेत वापरण्यात येणारे व औषधांसाठी वापरात वापरात येणाऱ्या केमिकलवर प्रकिया होत असते. दुपारी अचानक कंपनीच्या ८/३२ या प्लॉटच्या शेवटच्या टोकाला असलेल्या रिक्टर आणि प्रोसेसर

या भागात ही आग लागली. यावेळी आगीचे स्वरूप पाहता अग्निशमन दलाच्या ३ गाड्या घटनास्थळी रवाना करण्यात आल्या. यावेळी अग्निशमन दलाचे अधिकारी भागवत सोनोने यांच्या मार्गदर्शनाखाली संपूर्ण टीम ने पाऊण तासात या आगीवर नियंत्रण मिळवले. आगीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी कंपनीतील आग प्रतिबंधक यंत्रणेचा वापर करण्यात आल्याने आग जास्त प्रमाणात वाढली नाही अशी माहिती सोनोने यांनी दिली. या कंपनीत एकूण १५० कर्मचारी असून, शिफ्ट नुसार ड्युटी असल्याने, घटना घडली तेव्हा कंपनीत साधारण १०० माणसे असल्याचा अंदाज कंपनी व्यवस्थापक अजित बेहरे यांनी दिली.

या घटनेत कंपनीचे मोठे नुकसान झाले असून सुदैवाने कुठलीही जीवितहानी झाली नसली तरी, कंपनीत असलेल्या आग प्रतिबंधक यंत्रणेने आग विझवताना अग्निशमन दलाच्या एका कर्मचाऱ्याला किरकोळ दुखापत झाली असून, केमिकल आणि आगीचे डोळ्यांना रिअॅक्शन झाल्याने त्यांच्यावर रुग्णालयात उपचार करण्यात आले. या आगीचे निश्चित कारण समजले नसून शॉर्ट सर्किटमुळे ही लागली असावा प्राथमिक अंदाज असल्याचे भागवत सोनोने यांनी सांगितले. यापूर्वी जानेवारी महिन्यातच पहाटेच्या सुमारास विके केमिकल कंपनीत झालेल्या स्फोटाने भीषण आग लागली होती.

दरोडे टाकण्याच्या तयारीत असलेली टोळी जेरबंद

■ पालघर : मुंबई अहमदाबाद महामार्गावर दरोडा टाकण्याच्या तयारीत असलेल्या चार जणांना हत्यारासह कासा पोलिसांनी जेरबंद केले. सहा जणांच्या टोळीतील दोनजण पळून जाण्यात यशस्वी ठरले. मुंबई अहमदाबाद महामार्गावर मेंढवन खिंड व इतर परिसरात प्रवाशांना लुटण्याचे प्रकार घडत आहेत या पार्श्वभूमीवर ही गंभीर बाब लक्षात घेत जिल्हा पोलीस अधीक्षक बाळसाहेब पाटील यांनी पोलिसांना सतर्क राहण्याच्या सूचना दिल्या होत्या. त्यानुसार पोलीस माहिती घेत असताना जव्वार पोलीस ठाण्याचे अधिकारी संजय कुमार ब्राह्मणे यांना महामार्गावर

दरोडा टाकणारी टोळी फिरत असल्याची माहिती मिळाली. ब्राह्मणे यांनी मिळालेली माहिती कासा पोलीस ठाण्याचे पोलीस निरीक्षक नामदेव बंडगर यांना दिली नामदेव बंडगर यांनी तातडीने आपल्या सहकारी व पथकासह महामार्गावर पाळत ठेवली. या पाळती दरम्यान एक संशयित चार चाकी वाहन पोलिसांना चारोटी टोल नाका परिसरात घोळ गाव भागात आढळून आले. पोलिसांनी या वाहनाला तपासाच्या उद्देशाने पहाटे चारच्या सुमारास थांबवले.

वाहनत असलेल्या दरोडेखोरांना संशय आल्यानंतर दोन दरोडेखोर, अंधाराचा फायदा घेत पळून गेले. पोलीस निरीक्षक नामदेव बंडगर यांनी शिताफीने यावेळी जमीन सलीम शेख (३४), कुमैल शमीम (२०), जमील चांद शेख (२४) या टोळीला ताब्यात घेतले. त्यांच्या वाहनाची तपासणी केली असता दरोडा टाकण्यासाठी लागणारे एक लोखंडी कटावणी, एक भरीव लाकडी बांडका, प्लास्टिक पिशवीत मिरची पावडर व दगड आढळले. या प्रकरणात कासा पोलिसांनी मंगळवारी गुन्हा दाखल करण्यात आला असून तिघांना अटक करण्यात आली आहे या प्रकरणाचा पुढील तपास पोलीस निरीक्षक नामदेव बंडगर करत आहेत. ही कारवाई कासा पोलीस ठाणे, जव्वार पोलीस ठाणे व स्थानिक गुन्हे शाखेने केली आहे.

मोटार सायकल चोरट्यांना अटक

■ बोईसर : दोन मोटार सायकल चोरी करणाऱ्या चार चोरट्यांना पकडण्यात बोईसर पोलीस ठाण्यात विभागाच्या पोलीस अधिकाऱ्यांना यश आले आहे. पंकज सुजीत शर्मा, नितेश धर्मेंद्र तिवारी, देवेंद्र बन्सराज चौहाण, हर्ष प्रमोद सिंग असे अटक करण्यात आलेल्या संशयित आरोपींची नावे आहेत. सद्या त्यांचे वास्तव्य बोईसर असून चौघेही उत्तर प्रदेशातील आहेत. रोहित कमलेश जैन यांनी बोईसर पोलीस ठाण्यात २९ मार्च रोजी त्यांच्या मालकीची बजाज कंपनीची अॅम्बेजर मोटार

सायकल ही विराज कंपनीचा बाहेरील पार्किंग मधून अज्ञात व्यक्तीने चोरी केल्याचे तक्रारीत म्हटले होते. त्या अनुषंगाने अज्ञात आरोपी यांचा स्थानिक गुन्हे शाखा, पालघरचे पोलीस अधिकारी व अंमलदार हे देखील समांतर शोध घेत होते. पालघर पोलीस अधीक्षक बाळसाहेब पाटील, अपर पोलीस अधीक्षक संकज शिरसाट, उपविभागीय पोलीस अधिकारी, विकास नाईक यांच्या मार्गदर्शनाखाली चोरीस गेलेली मोटार

सायकलचा बोईसर गुन्हे प्रकटीकरण पथकाचे पोलीस अधिकारी व पोलीस अंमलदार हे गुन्हातील मोटार सायकलचा व अज्ञात आरोपीचा शोध घेत अॅम्बेजर मोटार सायकलसह सालवड येथील शिवाजी नगर मधून चोरी केलेल्या अॅम्बेटर गाडीची चोरी केल्याचे आढळून आले. आरोपीकडून नमूद दोन्ही गुन्हातील मुद्देमाल ताब्यात घेण्यात आला असून चौघांनाही अटक करण्यात आली आहे.



टोकावडेत दुसऱ्यांदा बालविवाह उधळला



■ शहापूर : टोकावडे पोलीस ठाण्याच्या हद्दीतील मिल्ले गावातील मुलीचा बालविवाह उधळल्याच्या घटनेला अवघे दोनच महिने लोटले असता टोकावडे पोलीसांच्या कार्यक्षेत्रातच मह गावात प्रशासनाच्या सतर्कतेमुळे दुसऱ्यांदा बालविवाह उधळण्यात आला. मुरबाड मधील मह येथे बालविवाह होणार असल्याची माहिती जिल्हा महिला व बालविकास अधिकारी, ठाणे कार्यालयाअंतर्गत जिल्हा बालसंरक्षण कक्षाला मिळाली होती. त्यांनी शहापूर व

मुरबाडच्या संयुक्त संरक्षण अधिकाऱ्यांना याबाबत कारवाईचे निर्देश दिले होते. त्यानुसार जिल्हा महिला व बालविकास अधिकारी महेंद्र गायकवाड, टोकावडेचे पोलीस निरीक्षक दिनकर चकोर, बालविकास प्रकल्प अधिकारी कल्पना देशमुख, शहापूर व मुरबाडचे संरक्षण अधिकारी युवराज वडेकर, पोलीस हवालदार नितीन घाग, सहाय्यक संरक्षण अधिकारी अंकुश शिंदे, स्थानिक मुख्यासेविका आणि अंगणवाडी सेविका यांच्या पथका मार्फत बालविवाह रोखण्याची दक्षता घेतली आहे. तसेच

गावात पालक, ग्रामस्थ आणि अल्पवयीन मुलगी यांचे समुपदेशन करण्यात आले आहे. बालिकेची पालक असलेल्या आजीकडून बालिका १८ वर्षे पूर्ण होत नाही तोपर्यंत तिचे लग्न करणार नाही, असे बंधपत्र लिहून घेण्यात आले. ठाणे जिल्हाच्या ग्रामीण भागात बालविवाहाच्या जागृतीबाबत अभाव हवालदार नितीन घाग, सहाय्यक संरक्षण अधिकारी अंकुश शिंदे, स्थानिक मुख्यासेविका आणि अंगणवाडी सेविका यांच्या पथका मार्फत बालविवाह रोखण्याची दक्षता घेतली आहे. तसेच

हळदीच्या वेळी सोन्याचे मंगळसूत्र लंपास

■ भिवंडी : नातेवाईकांकडे हळदी समारंभासाठी गेलेल्या महिलांचे सोन्याचे मंगळसूत्र अज्ञात चोरट्याने दुचाकीच्या डीकितून चोरून नेल्याची घटना उजडकीस आली आहे. याप्रकरणी अज्ञात चोरट्याच्या विरोधात नारपोली पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सावंदे

गावातील लीना रंजेश भोईर ही महिला तिच्या गुंतवली येथील नातेवाईकांकडे ३१ मार्च रोजी रात्री हळदी समारंभाच्या कार्यक्रमासाठी गेल्या होत्या. दरम्यान त्यांनी ३ लाख ६० हजार रुपये किमतीचे १२ टोळे वजनाचे मंगळसूत्र आपल्या हियो दुचाकीच्या डिकीमध्ये ठेवले होते. त्यावेळी लीना यांनी

मंगळसूत्र ठेवत असताना त्यावर पाळत ठेवून असणाऱ्या अज्ञात चोरट्याने रात्रीच्या अंधाराचा फायदा घेत रात्री हातचलाखीने दुचाकीच्या डिकीतून मंगळसूत्र लंपास केला आहे. तर ही बाब लक्षात येताच लिनाने नारपोली पोलीस ठाणे गाठून अज्ञाताच्या विरोधात गुन्हा नोंदवला आहे.

भिवंडीत दोन गटांत झालेल्या हाणामारीत एकाचा मृत्यू

■ भिवंडी: भिवंडी शहरातील कामगार वस्ती म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या शांतीनगर भागातील केजीएन चौकाच्या बाजूला चाळीत पूर्व वैमनस्यातून झालेल्या दोन गटांतील हाणामारीत एकाचा मृत्यू तर सहा जण जखमी झाले आहेत. या प्रकरणी पाच जणांना ताब्यात घेतल्याची माहिती शांतीनगर पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक विनायक गायकवाड यांनी दिली. जुनेर शोएब शेख (४८) असे मुताचे नाव असून त्याच्यावर एका गटाने केलेल्या चाकूहल्लाने त्याचा मृत्यू झाला आहे. ही घटना मंगळवारी सायंकाळी घडली आहे. तर या घटनेत दोन्ही गटाचे

मिळून सहाजण जखमी झाले आहेत. या घटनेने शांतीनगर मधील केजीएन परिसरात तणावाचे वातावरण निर्माण झाले होते. आज दुसऱ्या दिवशी देखील ते कायम होते. त्यामुळे पोलिसांनी विशेष बंदोबस्त ठेवला होता. या भागातील मुलांचे एक तर्फा प्रेमप्रकरण आणि क्रिकेटच्या खेळावरून गेली वर्षभर हे वैमनस्य सुरू होते. हा वाद मंगळवारी चाळीपर्यंत आला. दोन चाळीच्या बोळांमध्ये दोन गटात ही हाणामारी झाली. त्यावेळी झालेल्या चाकू हल्ल्यात जखमी होऊन जाणगे त्याचा मृत्यू झाला तर सहा जण जखमी झाले आहेत.



स्वच्छतेसाठी सहकार्य न करणाऱ्यांवर होणार कारवाई

रेंटल इमारतीत स्वच्छतेचा अभाव, महिलांनी घेतला पुढाकार

■ ठाणे : महापालिकेच्या माध्यमातून रेंटलच्या इमारतीत स्वच्छतेचा अभाव दिसून येत होता. या संदर्भात उचलेल्या पावलांनंतर येथील महिलांनी एकत्र येऊन कचरा उचलण्यासाठी कर्मचाऱ्याची नियुक्ती केली आहे. त्यानुसार घरामाणे ५० रुपये काढले जात आहेत. मात्र काही रहिवासी प्रतिसादच देत नसल्यामुळे ' त्या ' रहिवाशांच्या " विरोधात महापालिकेने कायदेशीर कारवाई करण्याचे संकेत दिले आहेत. रस्ता रुंदीकरणाला बाधित, धोकादायक इमारती व इतर कारणांसाठी बाधित झालेल्या रहिवाशांना महापालिकेच्या माध्यमातून रेंटलच्या इमारतीत २ रुपये नाममात्र भाडेत्वावर वर्तक नगर येथे दोस्तोची रेंटल होमची घरे आहेत. याटिकाणी ४ इमारती

◆ ४० ते ४५ टक्के महिला पैसे जमा करत आहेत व कचरा उचलण्यासाठी देत आहेत. परंतु उर्वरीत रहिवासी त्याला सहकार्य करत नसल्याने महापालिकेने जे अशा कामांत सहकार्य करत नसतील त्यांच्यावर कायदेशीर कारवाई केली जाईल असे संकेत दिले. त्यानुसार महापालिकेने पावले उचलण्यास सुरवात केली. जे रहिवासी याचा भार उचलत नसतील अशांसह देखील पुढील काही दिवसांत सुरु करणार असून पुढील दिशा निश्चित केली जाणार आहे.



परंतु ते कंत्राट संपल्यानंतर व्यवस्थापकही आता नसल्याचे चित्र आहे. त्यामुळे पुन्हा या टिकाणी व्यवस्थापक नेमला जावा अशी मागणी करण्यात आली आहे. परंतु या उलट येथील रहिवाशांचीच एक कमिटी तयार करून त्यांच्याकडून इमारतीची देखभाल, दुरुस्तीसह स्वच्छतेच्या कामाबाबत पुढाकार घेतला जावा या उद्देशाने ठाणे महापालिकेच्या माध्यमातून पावले उचलण्यात आली . याटिकाणी पाहणी केल्यानंतर येथील महिलांनी एकत्र येऊन स्वच्छतेच्याबाबत पुढाकार घ्यावा अशी मागणी लावून धरण्यात आली होती. त्यासाठी महिलांचे प्रबोधनही करण्यात आले होते. त्याचा चांगला परिणाम म्हणजे महिलांनी एकत्र येऊन कचरा उचलण्यासाठी नियमित पैसे काढण्याचे निश्चित केले आहे.

मोखाड्यात गॅस्ट्रोसदृश साथीच्या आजाराचे थैमान

पीडित रुग्णांत लहान मुलांची संख्या अधिक असल्याने पालक चिंतेत

■ मोखाडा : दिवसेंदिवस उष्णतेची लाट वाढत असल्याने ऐन एप्रिल महिन्याच्या सुरुवातीला मोखाडाकरांना उष्णतेचा चटका सहन करावा लागत आहे. त्यात भर की काय लहान मुले आजारी पडण्याचे प्रमाण वाढले असून अतिसार, उलट्या, पोटदुखी, ताप साथी लक्षणे असलेल्या आजाराने तालुक्यात थैमान घातले असल्याने दिवसागणिक पंधरा ते वीस लहान मुले खासगी रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल होत आहेत. तर अतिसार, उलट्या, पोटदुखी, ताप साथी लक्षणे असलेल्या आजार हा गॅस्ट्रो सदृश्य असल्याचे आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून बोलले जात असताना ही तालुक्याचा आरोग्य विभाग मात्र निद्रिस्त अवस्थेत आहे.



मागील तीन चार महिन्यापूर्वी तालुक्यात डेंग्यू आजाराने शिरकाव होऊन पीडित रुग्णांची संख्या प्रचंड वाढली होती आणि एकाचा मृत्यू झाला होता. या घटनेनंतर तालुक्याचा आरोग्य विभाग, ग्रामीण रुग्णालय जागृत झाले होते. तसाच काहीसा प्रकार आता सुध्दा सुरू असून दिवसागणिक अतिसार,

ग्रामीण रुग्णालयातील डॉक्टरांचा वेळकाढूपणा अतिसार, उलट्या, ताप साथी लक्षणे असलेल्या लहान मुलांना ग्रामीण रुग्णालयात उपचारासाठी नेल्यानंतर वैद्यकीय कर्मचाऱ्यांकडून केवळ ताप, जुलाब थांबवण्याचे औषध देऊन घरी पाठवले जात आहे. मात्र डॉक्टरांकडून चांगली तपासणी होऊन उपचार होत नसल्याने पालकांना आपल्या लेकरांना घेऊन खासगी दवाखान्यासाठी खंबकेश्वर, नाशिकची वाट घरावी लागत

उलट्या, पोटदुखी, ताप यांसारखी लक्षणे असलेल्या आजाराने ग्रामीण भागातील गाव पाड्यात शिरकाव केला असून रोजच्या रोज पंधरा ते वीस लहान मुलांना औषधोपचार घेण्यासाठी आई वडिलांना खासगी दवाखान्याचे उंबरठे झिजवावे लागत आहेत. त्यामुळे चांगले व मोफत आरोग्य पुर्ववण्यासाठी कटिबद्ध

असलेले तालुक्यातील प्राथमिक आरोग्य केंद्र व ग्रामीण रुग्णालयातील आरोग्य यंत्रणा किती सक्षम आहेत हे दिसते. तर दिवसेंदिवस गॅस्ट्रो सदृश्य साथीच्या आजाराचे थैमान सुरू असताना ही आरोग्य विभागाकडून आता पर्यंत कोणतीही जनजागृती अथवा प्रतिबंधात्मक उपाय योजना करण्याचा त्रास सुध्दा घेतला जात नाही हे नवलच आहे. यामुळे गॅस्ट्रो सदृश्य लक्षणे असलेल्या लहान मुलांचा जीव गेल्यानंतरच तालुक्यातील आरोग्य यंत्रणा जागी होणार आहे का ? अधिक माहितीसाठी तालुका आरोग्य अधिकारी भाऊसाहेब चत्तर यांना भ्रमणध्वनी वरून संपर्क साधला असता संपर्क होऊ शकला नाही.

कपड्याचे दुकान लावण्यावरून दोन गटांत राडा; दोघांना अटक

■ भिवंडी: कपड्याची हातगाडी लावण्याच्या वादातून दोन गटात तुफान राडा उडून दोघे जण गंभीर जखमी झाल्याची घटना भिवंडीतून समोर आली आहे. याप्रकरणी शहर पोलिस ठाण्यात परस्पर विरोधी पाच जणांच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्यात आला असून दोघांना अटक केली आहे. अक लेश, वसिम, वाहिद शेख, खाना शेख, हसान शेख अशी गुन्हा दाखल झालेल्यांची नावे आहेत. तर यातील वाहिद व हसान या दोघांना पोलिसांनी बेड्या ठोकल्या आहे. ३१ मार्च रोजी रात्री साडे आठ वाजेच्या सुमारास नदिम मो. नसिम अन्सारी व सलमान सिकंदर अन्सारी या दोन गटात तीन बत्ती सर्कल येथील सरदार मार्केट रिक्षास्टॅंड जवळील रस्त्यावर कपड्याची हातगाडी लावण्यावरून



वाद झाला. त्यानंतर वादाचे रूपांतर तुफान राडायात लाकडी दांडक्याने दोन गटात राडा झाला. त्यात परस्पर विरोधी गटातील नदीम व सलीम हे दोघे गंभीर जखमी झाले आहेत. तर याप्रकरणी शहर पोलिस ठाण्यात ५ जणांवर गुन्हा दाखल होऊन दोघांना अटक करण्यात आली आहे.

# संपादकीय

## माणूस आणि मानसिकता!



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

होते. अशी माणसे पुन्हा समाजाच्या मुख्य प्रवाहात सहभागी करून घेण्याचे प्रयत्न झाले का, किंवा कितती मनोरुग्णांची मानसिकता ताळ्यावर आणण्याचे सामाजिक प्रयत्न यशस्वी झाले, याची एकदा पाहणी व्हावयास हवी. सध्या तरी तशी मानसिकता असल्याचे चित्र दिसत नाही. कारण मुळातच महाराष्ट्रातील मुख्य चार मनोरुग्णालयांमध्ये उपचाराकरिता दाखल झालेल्या अनेक रुग्णांची दहा वर्षांपासून मुक्ततेच्या प्रतीक्षेतील अवस्थादेखील नवे वेड लागवे अशीच असावी. मुंबई उच्च न्यायालयात अलीकडेच दाखल झालेल्या एका जनहित याचिकेवरील सुनावणीत ही बाब उघडकीस आली. महाराष्ट्रातील मनोरुग्णालयांत केवळ मुक्ततेच्या प्रतीक्षेत असलेल्या व रुग्णावस्थेतून बरे झालेल्यांची संख्या एक हजारहून अधिक असूनही त्यांना मोकळ्या समाजव्यवस्थेत वावरण्याची संधी मिळालेली नाही. केवळ त्यांच्या मुक्ततेची कागदोपत्री पूर्णता करण्यातील शहाण्या समाजाची अनास्था हे त्यामागेच कारण समजस समाजास अस्वस्थ करणारे आहे. तब्बल एक हजार २२ रुग्ण पूर्ण बरे झाले असून, रुग्णालयातून घरी पाठविण्यास पात्र असल्याचा दाखला तयार आहे. पण, यापैकी साडेचारशे रुग्णांच्या मुक्ततेच्या प्रक्रियेची पूर्तता झालेली नाही, ही बाब न्यायालयातील सुनावणीदरम्यान स्पष्ट झाली. राज्यातील चार मनोरुग्णालयांत सुमारे साडेसोळाशे मनोरुग्ण उपचाराकरिता दाखल आहेत. मानसोपचार तज्ञांच्या मते, मुक्तपणे समाजात वावरण्यायोग्य असलेल्यांनी कोणत्या ना कोणत्या मानसिक आजारांची शक्यता असते. पण, मनोरुग्णावस्था स्वीकारण्याची त्यांची तयारी नसल्याने त्यांच्यावर मनोरुग्णालयांत उपचार करण्याची वेळ ओढवत नाही. त्यामुळे शहाण्यासुरत्यांच्या समाजातही मनोरुग्णावस्थेचे सावट सतत दाटलेलेच असते. अशा वेळी माणसाने माणसाशी माणसासमा वागण्याच्या नीतीचे महत्त्व अधोरेखित होते. बरे झालेल्या किंवा मनोरुग्णावस्थेच्या उंबरठ्यावर असलेल्यांना शहाण्या समाजाच्या प्रवाहात सामील करून घेण्यासाठी मानसिकतेच्या विशालतेची गरज असते. मनोरुग्णालयांत बरे होऊनही बाहेर पडू शकलेल्या रुग्णांबाबत असे सांगितले जाते, की त्यांना बरे होऊनही समाजात स्वीकारले जात नाही. त्यामुळे रुग्ण बरे होतील. पण, समाज कधी शहाणा होणार, हा प्रश्न गंभीर होऊ लागला आहे. नातेवाईकांनी वाच्यार सोडल्यामुळे बरे होऊनही रुग्णालयातच राहावे लागलेल्या मनोरुग्णांचा हाच प्रश्न तीनचार वर्षांपूर्वीही पुढे आला होता. एकट्या ठाणे मनोरुग्णालयातच अशा रुग्णांची संख्या तेव्हा शंभराहून अधिक होती, तर जवळपास साडेतीनशे रुग्णांना पुन्हा कुटुंबात जाण्याची इच्छा असूनही त्यांच्या कुटुंबाचा टावटिकाणा शोधणेच शक्य झाले नव्हते. अनेकदा मनोरुग्णालयांत दाखल झालेल्या व्यक्तींपासून कुटुंबे कायमची दुरावत जातात आणि माणसाचे माणसाशी असलेले नातेच संपुष्टात येते. अशा मनोरुग्णांना मुक्त केल्यानंतर त्यांच्या योग्य पुनर्वसनाची जबाबदारी सरकारांनी घ्यावी, अशी अपेक्षा असते. अशा रुग्णांना मुक्तता योग्यतेचे दाखले देताना या जबाबदारीचे ओझेच अडचणीचे उतरत असेल, तर माणुसकीच्या शत्रूसंगे वर्षानुवर्षे सुरू असलेल्या युद्धात अखेर आपण जिंकू की मरू, हा प्रश्न आता समाजाने स्वतःस विचारायला हवा!

# निश्चयाचे बळ

एका मित्राला सिगारेट ओढण्याची फार सवय होती. आयुष्यात एक वेळ अशी आली की, डॉक्टरांनी स्पष्टपणे सांगितले की, तुम्हाला यापुढं सुखानं जगायचं असेल, तर सिगारेट आताच्या आता बंद करावी लागेल. त्यांना सिगारेटचं इतकं दांडगं व्यसन होतं की, सुटणं जवळपास अशक्यच होतं. मला हिशेब सांगताना म्हणाले, 'आजपर्यंत मी अडुवून लाखोंच्या सिगारेट ओढल्या आहेत.' पण जेव्हा उत्तम आरोग्यपूर्ण जीवन आणि व्यसन यात निवड करण्याची वेळ आली, तेव्हा त्यांनी आरोग्याची निवड केली. मनाप्रमाणे जगायचं ठरवले. स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. त्यानंतर आजपर्यंत उत्तम प्रतीची आठ पुस्तके लिहिलीत. कुठल्या तरी बुवा बाबांकडे जाऊन तुमचे व्यसन सुटत असेल, तर तेही वाईट मानता येत नाही. पण, बहुतेक वेळा पदरात निराशा पडते. कोणती गोष्ट धरायची वा सोडावची हे तुमच्या मनाच्या निश्चयावर अवलंबून असते. एकाद मनाचा निर्धार पक्का केलात की, सगळी आव्हानं छोटी वाटू लागतात. 'हे राज्य व्हावे हे तो श्रीची इच्छा' म्हणणाऱ्या छत्रपती शिवरायांनी एका आपल्याला काय करायचंय ते पक्कं ठरवल्यावर कोणतही जीवावरचं संकट हसत हसत झेललं. क्षोभासून चलित झाले नाहीत. म्हणूनच समर्थनांनी 'निश्चयाचा महामेरू' म्हणत त्यांचा गौरव केला. निश्चय पक्का असला, की ध्येयाची वाट आपोआप उजळत जाते. 'स्वराज्य माझ जन्मसिद्ध हक्क आहे, तो मी मिळवणारच!' असं म्हणणाऱ्या टिळकांच्या ध्येयासक्तीला मंडालेच्या काळकोटडीच्या भिंतीही

अडवू शकल्या नाहीत. स्थान एव नराः पुत्र्यते। जो आपल्या निश्चयावर अडळ असतो त्याचीच पूजा होते. निश्चय नीट असला की, यशाची वाट उजळत जाते. थरसोड केलीत की, यशही तुम्हाला धरून सोडून देतं. थॉमस एडीसनने हजार वेळा अभयश आलं, तरी आपला मार्ग बदलला नाही. म्हणून आज तुमच्या आमच्या घरात उजेड आहे. यशाचा मार्ग खडतर असतो. अपयशाकडे सकारात्मकतेनं पाहणं त्याहूनही कठीण असतं. पण, तुमच्याकडे प्रबळ इच्छाशक्ती आणि वज्रनिर्धार असेल, तर अडचणींचे डोंगर चक्काचूर होणारच. तुमचं आयुष्य पूर्णपणे तुमच्याच नियंत्रणात आहे असा विचार करा. ईश्वराने प्रत्येकाला इच्छाशक्ती आणि बुद्धीचं वरदान त्यासाठीच तर दिलेलं आहे. धृव निश्चयापासून ढळला नाही म्हणून अडळपदी विराजमान झाला. तुमच्या आणि दुसऱ्यांच्याही चुकांतून शिका. भूतकाळ हे प्रशिक्षण समाज. जे झालं ते झालं. त्यातून घडा घ्या. इंदियाणि च संयम्य बकवत पिण्डतो नरः। देशकालबलं ज्ञात्वा सर्वकार्याणि साधयेत। देशाप्रमाणे संयम धारण करा. इंदिये ताव्यात ठेवा. सर्व कायें आपोआप सिद्ध होतील. वाईट सवयी सुटतील, चांगल्या लागतील. सूर्य मावळला की, सूर्यकिरणांचा प्रसारही थांबतो, तसा मनावर ताबा मिळाला की, इंदियेही गुलाम बनतात. माऊली म्हणतात, की मावळलिया दिनकरु। सरं किरणांचा प्रसरु। तैसा मनोजयें प्रकारु। ज्ञानेंद्रियांचा ॥

आजचं युग ताणतणावाचं आहे आणि स्पर्धेचंही. या दोन्ही गोष्टी एकत्र आल्या, तर मग अधिकच परिणाम करून जातात. त्यात वय लहान असेल तर मग बघायलाच नको. सारं काही जगणांही नकोसं करणारं बनतं. अलीकडे विद्यार्थ्यांनाही या ताणतणावाने सोडलेलं नाही. स्पर्धा तर बालपणापासूनच ते अनुभवत असतात. एकीकडे वेगवेगळे दबाव आणि दुसरीकडे पालकांच्या वाढत्या अपेक्षा. परीक्षेत चांगलं यश मिळवण्याचा ताण. मग चांगले गुण मिळूनही इच्छेनुसार अॅडमिशन मिळते की नाही, याची चिंता... दुर्दैवाची गोष्ट अशी की आजकाल तणाव सोपणं आणि तो पचवून त्यावर मात करत पुढे जाणं, यात मुलं कमी पडताना दिसतात. जिद्द हरवून बसणं, अभ्यासातला रस संपणं हेही प्रकर त्यांच्याबाबत घडताना दिसतात. अनेकदा प्रकरण इथवरच थांबत नाही. तर विद्यार्थ्यांमध्ये तणावामुळे आत्महत्या करण्याचं प्रमाण वाढलं आहे. अगदी शाळेतली मुलंही या टप्प्यापर्यंत येताना दिसतात.

कधी अभ्यास, तर कधी पालकांच्या अवास्तव अपेक्षा त्यांना कमकुवत बनवतात आणि मग आव्हानांना तोंड देण्यापेक्षा स्वतःचं जीवनच संपवणं त्यांना सोपं वाटतं. बालिश वयातल्या सुखाच्या आणि आनंदाच्या कल्पनाही बरेचदा त्यांचा घात करत असतात. पालक मोबाईल देत नाहीत, म्हणूनही आत्महत्या करणारी मुलं बघायला मिळत आहेत. अशा बातम्या वाचल्या की खूप वाईट वाटतं. मानसिकदृष्ट्या मुलांची घडण नीट होत नाही का, हा प्रश्न पडतो. आयुष्यात कशाला महत्त्व द्यायचं, त्याकरिता स्वतःलाच कितती पिडाघरं, याविषयीचं तारतम्य एक तर मुलांना उमगत नाही किंवा मग नको त्या अग्रिय गोष्टींपासून पळ काढणं त्यांना बरं वाटतं. त्यांचा स्वतःवरचा विश्वासच उडालेला असतो. आयुष्यात दसपणं येतच असतं, तेव्हा परिस्थितीशी जुळवून घेणं मुलांना जमलं पाहिजे. पण, अनेकदा याबद्दलचं त्यांचं शिक्षण झालेलं नसतं. दहावी-बारावीचे निकाल लागतात त्यानंतर विद्यार्थी आत्महत्येच्या बातम्या वाचयला मिळतात. त्याशिवाय कॉलेजात जाणाऱ्या, आयआयटी किंवा तशाच इतर उच्च प्रतीच्या शिक्षणसंस्थांमधून शिकणाऱ्या मुलांनाही प्रचंड तणाव असतो. त्यामुळे ही मुलंमुसुंड आत्महत्येच्या वाटेकडे वळताना दिसतात. तणावाबाबत एमपीएससी-यूपीएससी परीक्षांबाबतचं वास्तवही फार वेगळं नाही. अलीकडे राजस्थानमधील कोटा इथे वारंवार होणाऱ्या विद्यार्थी आत्महत्यांच्या घटना समोर आल्या, तेव्हा मग हादरून गेल्याचा अनुभव आला...

राजस्थानातलं कोटा शिक्षणासाठी प्रसिद्ध आहे. शालेय स्तरापासून ते इंजिनियरिंग आणि

स्पर्धा परीक्षांच्या शिक्षणापर्यंत कोटा इथल्या विविध संस्था नामांकित आहेत. डोक्यांत स्वप्न आणि मनात आकांक्षा घेऊन, देशभरातून तिथे शिकायला येणाऱ्यांची संख्या खूप मोठी आहे. कोट्यात शिकणं हे प्रतिष्ठेचं आणि यशाचं लक्षण समजलं जातं. कोटा ही भारतीय शिक्षणाची राजधानी समजली जाते. तिथला हा शिक्षण-प्रशिक्षणाचा उद्योग आता सुमारे दोनेक हजार कोटींची उलाढाल करणारा बनला आहे. २०१९ मध्ये कोटामधील शिक्षणाचा प्रसार करण्यासाठी तिथे शिकलेल्या विद्यार्थ्यांची ओळख करू देणारी 'कोटा फॅक्टरी' ही वेब सीरिजही प्रसारित झाली होती. १९८०च्या दशकात सुरू झालेल्या बन्सल क्लासेसमुळे कोटा शिक्षणाचं शहर म्हणून उदयास आलं आणि तेथील शिक्षणवर्गाचा पसारा वाढतच गेला.

अलीकडे मात्र कोटा इथले विद्यार्थी तणावामुळे आत्महत्येचा मार्ग जवळ करत असल्याचं वास्तव स्थिरावू पाहतंय आणि हे खूपच भयंकर आहे. तशी तर गेल्या काही वर्षांमध्येच कोटातील विद्यार्थी आत्महत्यांची संख्या खूपच वाढली आहे. विद्यार्थी तणावाखाली असतात आणि खास करून स्पर्धा परीक्षा उत्तीर्ण होण्याचा प्रचंड दबाव त्यांच्यावर असतो. मुळातच शाळा आणि क्लास असा पायंडा एरवीच्या शालेय शिक्षणातही रुजला आहे. त्यामुळेही विद्यार्थ्यांवरील तणाव वाढत असतो. तशात स्पर्धा परीक्षा हा उज्वल यशाचा मार्ग बनला आहे व पालकांनाही आपल्या मुलांनी त्यात उडी घ्यावी असं वाटत असतं. इंजिनियरिंग व मेडिकलचं शिक्षण घेण्यासाठी टॉपच्या कॉलेजात अॅडमिशन मिळण्याची आकांक्षा ठेवून प्रवेश परीक्षांच्या (जेईई व नीट) पूर्ववयारीसाठी जवळपास दोन लाख विद्यार्थी कोटाला येतात. अशी कॉलेजेस त्या मानाने कमी आहेत, त्यामुळे विद्यार्थ्यांवरील तणाव वाढत असतो. २०२३ मध्येच भारतातील २३ आयआयटीमधून १७ हजार ३०० मुलांना प्रवेश मिळाला. प्रवेश परीक्षा दिली होती, एक लाख ८९ हजारानी; तर नीटने २० लाखामधून एक लाख चार हजाराना प्रवेश दिला. यावरून मागणी-पुरवठा हे गणित पाहिलं, तर ते चांगलंच व्यस्त आहे असं दिसतं. यातूनच या आत्महत्या वाढल्या आहेत. नॅशनल क्राइम रेकॉर्ड ब्युरोच्या आकडेवारीनुसार, २०१४ साली कोटामधील ४५ विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केली होती; तर २०१५ साली तिथे १७ आत्महत्येच्या घटना घडल्या होत्या, तर गेल्या वर्षी १५ विद्यार्थ्यांनी आत्महत्या केली. २०२३ मध्ये आतापर्यंत २३ जणांनी मृत्यूला कवटाळलं असल्याचं समोर आलं आहे. या घटनांमुळे अलीकडे दोनेक महिने कोटा इथल्या क्लासेसमधून अंतर्गत पाठळीवरील परीक्षा झाल्याच नाहीत. या वास्तवावरून लक्षात येतं

की, आपल्या शैक्षणिक पद्धतीतच एक प्रकारची त्रुटी आहे. खरं तर कोटासारखा तणाव हा देशभर सगळीकडेच आढळतो.

२०२१ सालच्या नॅशनल क्राइम रेकॉर्ड ब्युरोच्या अहवालानुसार, २०२१ मध्ये अठरा वर्षाखालील ८६४ लोकांनी 'परीक्षेतील अपयशामुळे' आत्महत्या केली होती. देशातील एकूण आत्महत्यांच्या प्रमाणात हे प्रमाण एक टक्का इतकं आहे. केंद्रीय शिक्षण मंत्रालयातर्फे या वर्षी संसदेत सांगण्यात आलं होतं की, आयआयटी, एनआयटी आणि आयआयएम यांसारख्या प्रख्यात संस्थांमधील ६१ जणांनी आत्महत्या केली आणि त्यातील अर्ध्याहून जास्त जण आयआयटीमधले होते. चिंतेत भर टाकणाऱ्या या साऱ्या घटना आहेत.

आत्महत्या वाढत असल्याकारणाने कोटा व इतर अनेक प्रशिक्षण केंद्रांमध्ये समुपदेशकही नेमण्यात आले आहेत. या क्लासेसमधून सातत्याने व अतिप्रमाणात अभ्यासावर भर दिला जातो, त्यावर नियंत्रण ठेवण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. या घटनांनंतर मध्यंतरी कोटामध्ये उच्चस्तरीय बैठक झाली आणि विद्यार्थ्यांवरील तणाव कमी व्हावा, म्हणून काही उपाययोजना करण्याचं ठरलं. आठवड्यातून एक दिवस, दर बुधवारी अर्धा वेळ अभ्यास आणि अर्धा वेळ मनोरंजन किंवा विरंगुळा असं वेळाचं विभाजन करण्याचा निर्णय घेण्यात आला. तसंच त्यानंतर दोन दिवस कोणत्याही चाचणी परीक्षा घेण्यात येणार नाहीत. सध्या असलेला रोजचा १६ ते १८ तास हा जरा जास्तच आहे. अभ्यासाचा व मुलांच्या मनावरचा एकूणच ताण कसा कमी करायचा, यासाठी जाणकारांची मदत घेण्यात येणार आहे. विद्यार्थ्यांचं मानसिक आरोग्य जाणून घेण्यासाठी त्यांच्याकडून रोज एक विशिष्ट फॉर्म भरून घेण्यात येणार आहे. जे विद्यार्थी चाचणीला गैरहजर असतील किंवा ज्यांची तयारी कमकुवत आढळेल, त्यांचं खास वैज्ञानिक समुपदेशन करण्यात येईल. हे उपाय प्रभावी ठरूच शकतील. त्याचप्रमाणे नवीन शिक्षण धोरणामुळे बदल येऊ घातले आहेत आणि त्यासोबत शिक्षणक्षेत्रात लवचिकताही येणार आहे. पण, सध्याची समस्या केवळ कोटापुरती मर्यादित नाही. ती खूप खोलवर रुजलेली आहे आणि शिक्षणक्षेत्र, सरकार तसंच पालकांपर्यंत तिची मुळं जातात. अशा घटना कमी होण्यासाठी, खरं तर न घडण्यासाठी सर्वांनीच विचार करून, आपलं कुठे चुकतं हे तपासून, त्याप्रमाणे स्वतःत बदल घडवण्याची गरज आहे. सध्याचा वादल्या आत्महत्या हा एक इशाराच आहे. त्यापासून घडा घेतला नाही, तर अनर्थ टरलेला आहे...

# चांद्रयान-३ ते गुंतवणुकीचे ज्ञान

शेअर बाजारावर विविध बातम्यांचा परिणाम होत असतो. काही बातम्या दीर्घकाळासाठी सकारात्मक परिणाम करतात. त्यापैकी एक बातमी म्हणजे भारताचे चांद्रयान-३ चे घवघवीत यश. इस्रोकडून पुढील काळात होणाऱ्या अंतराळ मोहिमांचादेखील उल्लेख करण्यात आला आहे. त्याचा थेट संबंध भारतातील काही विशेष कंपन्यांसोबत जोडला जाऊ शकतो. कारण इस्रोसोबत अंतराळ मोहिमेसाठी काम करणाऱ्या काही कंपन्या शेअर बाजारातील लिस्टेड आहेत. म्हणजेच त्यांचे शेअर खरेदी-विक्री करण्यास उपलब्ध आहेत. आज त्याच कंपन्यांचा थोडक्यात आढावा घेणार आहोत, जेणेकरून योग्य कंपनीचे शेअर खरेदी करताना मनात स्पष्टता येईल.

'शेअर सिद्धी' सदरातून सर्व बातम्यांकडे गुंतवणूक दृष्टीने पाहण्याची सवय लागली असेल; हे गृहीत धरण्यास काहीच हरकत नसावी. कारण वैचारिक स्पष्टता श्रीमंतीचे दार उघडते. प्रत्येक बातमी शेअर बाजारावर सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम करत असते. याबद्दल अगदी थोडक्यात जाणून घ्यायचे असल्यास व्यवसाय संबंधित विविध क्षेत्र आणि कंपन्यांवर थेट परिणाम करणारे बाह्य वातावरण समजून घेणे गरजेचे आहे. आपण नैसर्गिक वातावरणात राहतो. तसेच व्यवसाय दृष्टिकोनातून पाहिल्यास विविध कंपन्या आणि त्यांचे व्यवसाय मानव निर्मित वातावरणात राहत असतात. हे वातावरण लोकांच्या एकत्रित कृतीतून निर्माण होते. अगदी सोप्या शब्दात सांगायचे झाल्यास सामाजिक (वैचारिक) स्तर, राजकीय स्थिरता (केंद्र सरकार), आर्थिक स्तर (व्यवसाय क्षेत्रातील वाढ) आणि तंत्रज्ञान प्रगतीचा परिणाम प्रत्येक कंपनी आणि कंपनीच्या व्यवसायावर होत असतो. आजच्या काळातील विज्ञान आणि तंत्रज्ञान प्रगती सर्व कंपन्यांसाठी पोषक ठरणाऱे तांत्रिक (टॅक्निकल) वातावरण निर्माण करत आहे. भारतीय वैज्ञानिकांनी देशातील विज्ञान प्रगती चांद्रयान-३ च्या यशस्वी मोहिमेतून दाखवली आहे. भारतीय वैज्ञानिकांच्या ज्ञानाचे अफाट सामर्थ्य वास्तवात साकारताना अनेक दिग्गज कंपन्या इस्रोसोबत काम करत आहेत.

अनेक माध्यमांतून इस्रोच्या चांद्रयान-३ मोहिमेची यशोगाथा आपण पाहिली आणि माहितीपूर्ण लेखसुद्धा वाचले. येणाऱ्या काळात इस्रोकडून अनेक यशस्वी अंतराळ मोहिमा होणार आहेत. त्यामुळे भविष्यातील घटनांचा आढावा घेऊन योग्य कंपनीचे शेअर गुंतवणूक स्वरूपात विकत घेण्याची अभ्यासू वृत्ती आपल्याला निश्चितच आर्थिक फायदा करून देणारी ठरेल. म्हणूनच आज चांद्रयान-३ च्या मोहिमेत इस्रोसोबत जोडल्या गेलेल्या कंपन्यांची माहिती थोडक्यात पाहणार आहोत. खाली नमूद



केलेल्या कंपन्यांनी अंतराळ यान आणि त्याच्याशी संबंधित अनेक घटक तयार केले आहेत. त्यासंबंधी (टॅक्निकल) माहिती अधिकृत वेबसाईटवरदेखील सहज पाहता येईल. आपला विषय शेअर गुंतवणूक संबंधित असल्यामुळे चांद्रयान-३ च्या मोहिमेत इस्रो सोबत जोडल्या गेलेल्या कंपन्यांची माहिती शेअर गुंतवणूक दृष्टीने पाहणार आहोत.

**लार्सन आणि टुव्रो**  
लार्सन आणि टुव्रो म्हणजेच एल अँड टी कंपनी बांधकाम आणि अभियांत्रिकी उद्योग क्षेत्रात कार्यरत आहे. ही कंपनी निफ्टी, सेन्सेक्स, निफ्टी १००, निफ्टी २०० आणि निफ्टी ५०० या सूच्य निर्देशांकामध्ये सहभागी आहे. त्यांच्या एरोस्पेस मॅन्युफॅक्चरिंग फॅसिलिटीने भारताच्या तिसऱ्या चंद्र मोहिमेसाठी स्पेस हार्डवेअरच्या आवश्यकता पूर्ण केल्या. मागील तिमाहीत (३० जून २०२३ ला संपलेल्या तिमाहीत) कंपनीने एकूण उत्पन्न ४९,०२७.९३ कोटी रुपये नोंदवले आहे. कंपनीच्या शेअर किंमत डिसेंबर २०२२ पासून (चढत्या क्रमात) वाढत आहे. कंपनीच्या शेअरची किंमत निफ्टी आणि सेन्सेक्सच्या चढ-उतार सोबत कमी-अधिक होत असते. त्यामुळे शेअर बाजारातील (तात्पुरत्या) उतरत्या काळात एल अँड टी कंपनीचे शेअर विकत घेण्यास काहीच हरकत नाही.

**हिंदुस्थान एरोनॉटिक्स लिमिटेड**  
हिंदुस्थान एरोनॉटिक्स कंपनी संरक्षण क्षेत्रात कार्यरत आहे. चांद्रयान-३ मोहिमेच्या यशात हिंदुस्थान एरोनॉटिक्स कंपनीची महत्वाची भूमिका होती. नॅशनल एरोस्पेस लॅबोरेटरीजला अनेक घटकांचा पुरवठा या कंपनीने केला. ही कंपनी निफ्टी नेक्स्ट ५०, निफ्टी १००, निफ्टी २०० आणि निफ्टी ५०० या सूच्य निर्देशांकामध्ये सहभागी आहे. मागील तिमाहीत (३० जून २०२३ ला संपलेल्या तिमाहीत)

कंपनीने एकूण उत्पन्न ४,३२५.२९ कोटी नोंदवले आहे. कंपनीच्या शेअर किंमतही मे २०२३ पासून (चढत्या क्रमात) वाढ होत आहे. सध्या (प्रति) शेअरचा भाव ३९१४.२ रुपये आहे. कंपनीने वर्ष २०२२ मध्ये शेअरधारकांना प्रति शेअर ६५ रुपये डिव्हिडेंड दिला आहे.

**भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड**  
ही कंपनी अभियांत्रिकी (इंजिनियरिंग) क्षेत्रात कार्यरत आहे. कंपनीचा प्रमुख उद्योग ऊर्जा (पॉवर) आणि कंपिप्ले गुड्स आहे. कंपनीने चांद्रयान-३ साठी बॅटरी पुरवण्याचे काम केले. कंपनी निफ्टी मिडकॅप १००, निफ्टी २००, निफ्टी ५००, एफ अँड पी बीएसए ५०० आणि निफ्टी पीएसए (पब्लिक सेक्टर इंटरप्राइझेस) या सूच्य निर्देशांकामध्ये सहभागी आहे. कंपनीच्या शेअरच्या किंमतीत जुलै २०२३ पासून सातत्याने वाढ होताना दिसत आहे. मागील वर्षी म्हणजेच सप्टेंबर २०२२ मध्ये शेअरचा भाव ५५ रुपये होता. सध्या शेअरचा भाव १३६ रुपये आहे. सामान्य गुंतवणूकदारांने दर तीन महिन्यात दहा शेअर जरी घेतले; तरी भविष्यात बँक मुदत ठेव व्याज दराहून अधिक नफा मिळण्याची शक्यता अधिक आहे. मागील लेखात सरकारी कंपन्यांबाबत माहिती दिली होती. त्यावेळेस या शेअरची किंमत शंभर रुपयेच्या आसपास होती.

**पारस डिफेन्स अँड स्पेस टेक्नॉलॉजी**  
पारस डिफेन्स अँड स्पेस टेक्नॉलॉजी लिमिटेड ही कंपनी वर्ष २०१९ मध्ये स्थापन झाली. ही कंपनी संरक्षण क्षेत्रात कार्यरत आहे. या कंपनीचा प्रमुख उद्योग संरक्षण कंत्राटदार (डिफेन्स कॉन्ट्रॅक्टर) स्वरूपातील आहे. कंपनीने इस्रोला तंत्रज्ञान प्रगतीसाठी मदत करणाऱ्या कंपनी (आणि संस्था) सोबत सामंजस्य करार करण्यात सहभाग घेतला आहे. वर्षभरात शेअरचा भाव ४५० पासून ७८५ रुपये आहे. बहुतांश शेअर बाजार अभ्यासकांच्या मते, शेअर किंमतीतील भाववाढ पुढील काळातदेखील सुरू राहील.

**सेंटम इलेक्ट्रॉनिक्स**  
कंपनीने भारतीय अंतराळ मोहिमांसाठी अंदाजे ३०० ते ५०० घटक तयार केले आहेत. या कंपनीची स्थापना वर्ष १९९३ मध्ये झाली. कंपनीच्या शेअरचा सध्याचा भाव १६५६ रुपये आहे. १ सप्टेंबर २०२३ ला या शेअरला अप्पर सर्किट लागले. म्हणजेच बाजारात केवळ शेअर खरेदीदार उपस्थित आहेत, पण शेअर विकण्यास इच्छुक कोणीही नाही. यावरून आपल्याला कल्पना आली असेच की, अजून शेअर किंमतीतील वाढ बाकी आहे. थोडक्यात, अंतराळ क्षेत्राशी निगडित काम करणाऱ्या कंपनीची निवड शेअर खरेदी करण्यास करावी; पण गुंतवणूक कालावधी किमान दोन ते तीन वर्षे ठेवावी.

## मोड आलेल्या मेथी दाण्याची उसळ / भाजी

साहित्य : मोड आलेले मेथी दाणे- १ वाटी, किसमिस- पाव वाटी, एक कांदा, उभा चिरलेला, लसूण ५, ६ पाकळ्या, बारीक चिरलेल्या, तेल २ ते ३ चमचे, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, मोहरी, तिखट, हळद, मीठ अंदाजे.

**पाककृती :** कढईत दोन चमचे तेल तापवून, मोहरी घाला, मोहरी तडतडली की कांदा आणि लसूण घाला.. गुलाबीसर परतून घ्या.. मग किसमिस घालून पाच सात मिनिटे पुन्हा परतायचे.. हळद, तिखट घालायचे, मग मेथी घालून पुन्हा परतायचे.. मीठ घालून एक वाफ काढून घ्या.. बारीक कोथिंबीर घालून सर्व्ह करा. हिवाळ्यात मेथी खाल्ली की कंबर दुखणे, हात-पाय दुखणे अशा तक्रारी येत नाहीत. म्हणून ही भाजी/उसळ आठवड्यातून एकदा तरी होतेच.. पौष्टिक आणि जरा वेगळ्या चवीची आहे त्यामुळे एकदा करून पहा.



काही दिवसांपासून फोटो एचडी क्वॉलिटीमध्ये शेअर करता येत असून आता यासह तुम्ही व्हॉट्सअपवर एचडी व्हिडीओ देखील शेअर करू शकता, चला तर याबद्दल सविस्तर जाणून घेऊं...

काळापूर्वी व्हॉट्सअपमध्ये युजर्सना एचडी क्वॉलिटीत फोटो शेअर करण्याचे फीचर देण्यात आले आहे. युजर्सना टप्पाटप्पाने हे अपडेट मिळत असून या फीचरची माहिती मेटा सीईओ मार्क झुकरबर्ग यांनीच दिली होती. आता यानंतर एक नवीन फीचर व्हॉट्सअपवर येत असून आता लवकरच लोकांना एचडी व्हिडीओ शेअर करण्याचा पर्याय दिला जाणार आहे. हळूहळू हे फीचर देखील लाइव्ह होऊ लागले आहे. रिपोर्टनुसार, काही लोकांना एचडी

त्वचेवरील असमान वर्ण, काळसर किंवा भुरकट दिसणारे डाग ही सर्व पिग्मेंटेशनची लक्षणे आहेत. पिग्मेंटेशन कोणालाही होऊ शकते. पण जास्त करून महिलांमध्ये हा त्रास पहावयास मिळतो. त्वचेवर पिग्मेंटेशन होण्याची अनेक कारणे आहेत, उदाहरणार्थ सतत उन्हामध्ये फिरणे किंवा हॉर्मोनल इम्बॅलन्स इत्यादी. त्यावर अनेकदा अनेक जण निरनिराळे उपायही सुचवत असतात. पण हे उपाय खरोखर किती लागू पडतात हे मात्र कोणीही सांगू शकत नाही.



## त्वचेवरील पिग्मेंटेशन आणि त्यावरील उपायांबाबतचे गैरसमज

**लुफा किंवा प्युमीस स्टोन**  
त्वचा लुफा किंवा प्युमीस स्टोनेने घासली तर पिग्मेंटेशनमुळे आलेले डाग कमी होतात हा एक गैरसमज आहे. त्याउलट जर लुफाने किंवा प्युमीस स्टोनेने त्वचा जोरजोरत घासली तर बाहेरील हानीकारक घटकांपासून त्वचेचा बचाव करणारे आवरण निघून जाऊन त्वचा जास्त नाजूक होईल. त्यामुळे पिग्मेंटेशन असल्यास चेहरा घासणे टाळून उत्तम प्रतीच्या सनस्क्रीनचा वापर करावयास हवा. त्वचारोगतज्ज्ञाचा सल्लाही या बाबतीत उपयोगी पडू शकेल.

**सनस्क्रीन**  
दररोज सकाळी सनस्क्रीन लावल्याने पिग्मेंटेशन कमी होते हा अजून एक गैरसमज आहे. जर उन्हामध्ये

सतत वावर असेल तर दर दोन तासांनी सनस्क्रीन लावावयास हवे. आभाळ आलेले असेल किंवा ऊन नसेल तरी सनस्क्रीन वापरणे गरजेचे आहे. गाडीमधून प्रवास करत असतानादेखील सनस्क्रीनचा वापर अवश्य करावा आणि केवळ सनस्क्रीनच नव्हे, तर उन्हापासून आपल्या चेहऱ्याचा बचाव करण्यासाठी गॉगल्स,

टोपी, स्कार्फ इत्यादींचाही वापर करावा. उन्हात वावरणे पिग्मेंटेशन केवळ होते हा समज चुकीचा आहे. उन्हात वावरणे हे पिग्मेंटेशन होण्यामागेच मुख्य कारण आहे हे जरी खरे असले तरी त्याव्यतिरिक्तही अनेक कारणे पिग्मेंटेशन होण्यामागे असू शकतात.

**पिग्मेंटेशन होण्याची इतर कारणे**

■ हॉर्मोनल इम्बॅलन्स किंवा हायपोथायरायडिझम, हींदेखील पिग्मेंटेशनच्या मागची कारणे असू शकतात. ■ डायबेटीसमुळे गळ्याच्या भोवती काळसरपणा दिसू लागण्याची शक्यता असते. ■ परफ्यूमस किंवा डीओडरंटच्या अतिवापरामुळेही पिग्मेंटेशनचा त्रास उद्भवू शकतो. ■ धूम्रपान, अति मानसिक तणाव यामुळेही पिग्मेंटेशन होऊ शकते. तसेच जास्त क्लोरिनेटेड पाण्यात पोहल्याने, किंवा सॉलरप्रसाधनाची अॅलर्जी झाल्यामुळे पिग्मेंटेशन होऊ शकते. ■ पिग्मेंटेशनचा त्रास उद्भवल्यास तज्ज्ञाच्या सल्ल्याप्रमाणे उपाययोजना करावी.

## व्हॉट्सअपवर आता क्वॉलिटी फोटोंसह व्हिडीओही शेअर करा एचडीमध्ये, काय आहे खास फीचर?

व्हिडीओ शेअर करण्याचा पर्याय मिळू लागला आहे. या फीचरची संबांधत नवीन माहिती समोर येत असून दोन पर्यायांनी व्हिडीओ शेअर होऊ शकणार आहेत.

**वाचा दोन्ही पर्यायांबद्दल सविस्तर**

अपडेटनंतर, अॅपमध्ये व्हिडीओ शेअर करता, तुम्हाला २ पर्याय मिळतील ज्यामध्ये एक नॉर्मल क्वॉलिटी असेल आणि दुसरा एचडी क्वॉलिटीचा पर्याय असेल. तुम्ही तुमच्यानुसार कोणताही पर्याय निवडू शकता. तुम्ही एचडी पर्याय निवडल्यास, लक्षात ठेवा की, तुमचे इंटरनेट सामान्यपेक्षा जास्त वेळ घेईल. त्यामुळे आवश्यकतेनुसार

पर्यायांमध्ये स्विक करा. नॉर्मल क्वॉलिटी निवडल्यावर, व्हॉट्सअप व्हिडीओवर प्रक्रिया करते आणि पी किंवा ४केपेक्षा खूपच कमी आहे. व्हॉट्सअपने आणले नवीन फीचर

व्हॉट्सअपने आणखी एक नवीन एडिट मीडिया कॅम्पान हे फीचर आणले आहे. जे युजर्सना मेसेज पाठवल्यानंतर १५ मिनिटांच्या आत टायपिंगच्या चुका दुरुस्त करण्यास मदत करते. हे फीचर वापरण्यासाठी युजर्सना अॅपचे अपडेटेड वर्जन इन्स्टॉल करावे लागेल. हे फीचर अॅंड्रॉइड, आयओएस आणि डेस्कटॉप वापरकर्त्यांसाठी उपलब्ध आहे.



हल्ली वजन वाढ ही समस्या फार गंभीर झाली आहे. वजन नियंत्रित करण्यासाठी व्यक्ती अनेक मार्ग अवलंबतात. त्यामध्ये जिमला प्राधान्य दिले जाते. परंतु अनेक वेळा नियमित जिम केल्याने देखील वजन नियंत्रित राहत नाही. त्यामुळे तणाव वाढतो. तणावामुळे देखील वजन वाढण्याची शक्यता असते. त्यामुळे डॉक्टर नेहमी किमान १ तास चालण्याचा सल्ला देतात. जिम केल्याने देखील वजन कमी होत नसेल तर खाली दिलेले उपाय करून पाहा.



## जिम करूनही वजन कमी होत नाही, करा हे उपाय

■ सर्वात आधी रात्री मसालेदार आणि भरपूर आहार करणे टाळा. ■ तिखट आणि प्रमाणाबाहेर आहार घेतल्यास ते पचायला फार कठीण जाते. परिणामी त्याचे रूपांतर फॅटमध्ये होते. ■ रात्री झोपण्याच्या किमान ३ तासांपूर्वी मद्याचे सेवन करणे टाळावे. झोपताना अधिक कॅलरीज बर्न होते. शक्य झाल्यास मद्याचे सेवन करणे टाळावे. ■ झोपण्यापूर्वी सतत फोन चेक करण्याची सवय असेल तर या सवयीला मुरड घालावी लागेल. कारण यातून निघणाऱ्या

शॉर्ट वेवलेथ ब्लू लाइट्स आपल्या शरीराचे चयापचय क्रिया कमी करते. ■ क्लिंगमध्ये झोपणारे ७ टक्के जलद गतीने कॅलरीज बर्न करतात. कारण थंड वातावरणातून सामान्य तापमान करण्यासाठी शरीर अधिक मेहनत घेतं ज्याने जलद गतीने कॅलरीज बर्न होऊ लागतात. ■ कमी झोप घेणाऱ्यांचे वजनदेखील जलद गतीने वाढते. म्हणून किमान सात ते आठ तास झोप घेणे आवश्यक आहे. तसेच पूर्णपणे अंधारात झोपल्याने आपले शरीर अधिक मेलानोटिन तयार करते. याने फॅट्स बर्न होण्यास मदत मिळते.

## या कारणांनी पायांवर सूज येते!

एका बादलीत पाणी घेऊन त्या पाण्यात पेपरमिंट अॅड्रिल अगदी थोड्या प्रमाणात टाकावे. युर्केलिप्टसचा सुद्धा वापर होऊ शकतो. अशा पाण्यात आपले पाय बुडवून ठेवावे. मोटा दिलासा मिळू शकेल.

■ रक्त गोठल्यामुळे किंवा त्याचा प्रवाह मंद झाल्यामुळे पाय सूजले असतील तर मालीश करावे.

■ अशाच रितीने मिठाच्या पाण्यात सुद्धा पाय बुडवून ठेवावेतात. त्यांनीही सूज कमी होते.

■ उताणे झोपावे आणि आपले पाय एका उशीवर उंच ठेवावेत. त्याने रक्तप्रवाह उलट्या दिशेने सुरू होतो. खुर्चीवर बसून काम करण्याची सतय असले तर पायाखाली काही तरी उंच घेऊन त्यावर पाय ठेवावे.

■ भरपूर पाणी प्यावे.



## त्वचेची निगा : नैसर्गिक उपाय

त्वचा सुंदर ठेवण्यासाठी नेहमी महागाड्या, बाजारू प्रसाधनांचीच गरज असते असे नाही. आपल्या स्वयंपाकघरात, विशेषतः फ्रीजमध्ये नजर टाकल्यास त्वचेचा पोत सुधारणारे, तिचे पोषण करणारे अनेक पदार्थ सापडतात. त्वचेला नैसर्गिक आरोग्य मिळवून देणारे काही पदार्थ आपण पाहू...

**टोमॅटो**  
: लहानसहान त्वचादोष नाहीसे करून तिचा रंग उजळण्यास टोमॅटो मदत करते. यासाठी टोमॅटोचा गर चेहऱ्याला व मानेला रोज लावून तासाभराने कोमट पाण्याने धुवून घ्या.

**दही** : हे एक नैसर्गिक क्लिन्जर व मॉइश्चरायजर आहे. यामुळे त्वचा टवटवीत, मुलायम होते. रोज दहा मिनिटे चेहऱ्याला दही लावावे व दहा मिनिटांनी कोमट पाण्याने धुवून टाकावे.

**काकडी** : काकडी चेहऱ्यावरील मुरुमांचे डाग नाहीसे करते. मुरुमांमुळे तयार झालेले जगही यामुळे भरून निघतात. १०-१५ मिनिटे चेहऱ्याला काकडीचा रस लावून ठेवावा व १५ मिनिटांनी धुवून टाकावे. डोळ्यांवर काकडीच्या चकत्या ठेवल्यास डोळ्यांचा थकवा नाहीसा होऊन काळी वर्तुळेही कमी होण्यास मदत होते.

**लिंबू** : यामुळे काळे डाग व एक्ने नाहीसे होऊन त्वचेची चमक वाढते. कोटनबॉल वापरून चेहऱ्याला लिंबाचा रस लावावा व अर्ध्या तासाने धुवून घ्यावे.



ऑलिव्ह तेल, गुलाबपाणी, काकडीचा रस यात मिसळून लिंबाचा रस लावणे अधिक फायदेशीर ठरेल.

**मध** : यामुळे त्वचा स्वच्छ होऊन अधिक सतेज बनते. १५ मिनिटे रोज चेहऱ्याला मध लावावे व थंड पाण्याने धुवून टाकावे.

**नैसर्गिक फेस मास्क** : दही, बदाम पेस्ट, ऑलिव्ह तेल, कोरफड गर, संत्रा साल पावडर, लिंबू रस, पुदीना रस, हळद, बेसन, दूध या पदार्थांचा वापर करून त्याचा मास्क चेहऱ्याला लावावा. वाळवल्यावर थंड पाण्याने धुवावा. यामुळे त्वचेचे रक्ताभिसरण वाढते व ती टवटवीत, कोमल बनते. याशिवाय अनेक नैसर्गिक पदार्थ त्वचेचे आरोग्य वाढवतात.

**आवश्यक तेल** : एरंडेल, तीळ, ऑलिव्ह, लव्हेंडर अशी तेले त्वचेसाठी फारच फायदेशीर ठरतात. यामुळे चेहऱ्यावरील मुरुमे, काळे डाग, एक्ने नाहीसे होऊन चेहऱ्याला नवीन झळझळी मिळते. त्वचा मऊ, मुलायम, चमकदार बनते.

**फळे** : फळांचे गर चेहऱ्यावर लावल्याने त्वचेचा काळसरपणा कमी होऊन त्वचेवरील मृतपेशी दूर केल्या जातात. पपई व लिंबू वयानुसार शरीरत पाण्याचा खूणा कमी करतात. बटाटा व टोमॅटो सूर्याच्या



## दही खाण्याचे सौंदर्याला सहा मोठे फायदे

जेवणात रोज दही खाणे आवश्यक आहे. दही खाल्ल्यामुळे शरीरातील समस्या दूर व्हायला मोठी मदत होते. आरोग्यासंबंधी आणि सौंदर्यासंबंधी दही खाणे हा उपाय उत्तम आहे. केसातील कोंड्यापासून त्वचा कोमल करण्यासाठी दहाचा उपयोग

■ केस गळती थांबते. ■ त्वचा उजळ व चमकदार होईल ■ केस वाढण्यास मदत होते.

होतो. रोज दहात मीठ टाकून किंवा लसूणच्या स्वरूपात दही खाल्ल्याने सौंदर्याला मोठा फायदा होईल.

**दहाचे ६ मोठे फायदे**

■ केस गळती थांबते. ■ त्वचा उजळ व चमकदार होईल ■ केस वाढण्यास मदत होते.



## डेंग्यू झाल्यास घ्या हा आहार

दिवसेंदिवस डेंग्यू हा आजार डोके वर काढताना दिसत आहे. वातावरणातील बदलांमुळे साधीचे रोग पसरत आहेत. रक्त पिणाऱ्या या मच्छरापासून वाचण्याकरिता अनेक प्रयत्न केले जातात. जर डेंग्यूची लागण ही सुरुवातीलाच कळली तर डाएट फॉलो करून डेंग्यू घालवू शकता. डेंग्यूच्या रुग्णांनी पाण्यात लगेच उकळतील अशाच पदार्थांचे सेवन करण्याचा सल्ला डॉक्टर देखील देतात. त्यामुळे डेंग्यूच्या रुग्णांनी त्यांच्या आहारात हिरव्या

भाज्या, सूप, फळ ज्यामध्ये केळ आणि सफरचंद घ्यायला हवा.

**प्रोटीनयुक्त पदार्थांचा वापर** : डेंग्यू झाल्यावर रुग्णांने प्रोटीनने भरलेले पदार्थ अधिक खावेत. त्यांनी आपल्या आहारात अंड्याचा समावेश आपल्या जेवणात करावा. प्रोटीनयुक्त आहारात दूध, डेअरीच्या पदार्थांचे सेवन करावे.

**हर्बल टी** : डेंग्यूमध्ये आलेल्या अशक्तपणातून लवकर बाहेर पडण्यासाठी चहा किंवा कॉफी न घेता हर्बल टीचं सेवन करा. तुम्हाला वाटल्यास त्यामध्ये तुम्ही अद्रक किंवा वेलचीचा वापर करू शकता. हर्बल टीमुळे तुमच्या शरीराला आराम मिळेल.

**पाणी** : डेंग्यूची लागण झाल्यावर

अधिक प्रमाणात पाणी प्यावे. पाणी प्यायला त्रास होईल पण पाणी पिणं अत्यंत गरजेचं आहे. तसेच ओआरएस पावडरदेखील पाण्यातून घ्यायलास त्याचा फायदा होईल. यामुळे डिहायड्रेशन होत नाही.

**नारळ पाणी** : डेंग्यूमधील व्हायरलमध्ये सर्वात अगोदर तुमच्या शरीरातील प्लेटलेट्स कमी होतात. प्लेटलेट्स नियंत्रित ठेवण्यासाठी नारळ पाणी प्यावे. इलेक्ट्रोलाइट्स आणि मिनरल्स घ्यायला नेहमीत पाण्याचे प्रमाण अधिक राहते.



## शाळेत विकता येणार नाहीत अधिक प्रमाणात साखर-मीठ असलेले खाद्यपदार्थ

लहान मुलांमधील वाढणारा लठ्ठपणा हा जगभरात चिंतेचा विषय आहे. भारतात केवळ वयस्कच लठ्ठपणाची आकडेवारी देखील वाढत आहे. चीननंतर भारत हा लहान मुलांच्या लठ्ठपणात दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. लहान मुलांच्या लठ्ठपणाला अधिक मात्रेत साखर, मीठ आणि तेलाचे खाद्यपदार्थ व फास्ट फूड जबाबदार आहे. याच

कारणामुळे आता मुलांना शाळेत विकल्या जाणाऱ्या खाद्यपदार्थांवर नियंत्रण आणण्याची तयारी आहे. एफएस्एसएआय याविषयी मसुदा तयार करत आहे. सर्व पक्षांशी चर्चा पदार्थ आणि त्याच्या विक्रेत्यांविषयी एक धोरण ठरवले जाईल. याला टेन प्वाइंट चार्टर नाव दिले जाऊ शकते. एफएस्एसएआयच्या टेन प्वाइंट चार्टरनुसार, शाळेत खाद्यपदार्थ विकल्यांना परवाना घेणे आवश्यक आहे. याशिवाय शाळा अथवा शाळेच्या ५० मीटर भागात फास्ट फूड

विक्रेत्यांवर बंदी घातली जाईल. ज्या पदार्थांमध्ये मोठ्या प्रमाणात साखर, तेलाचे प्रमाण असेल, असे पदार्थ विकण्यास बंदी घालली जाणार आहे. शाळेत बनवण्यात येणाऱ्या जेवणासाठी देखील नियम पाळणे गरजेचे आहे. सर्व शाळांना नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशनद्वारे मान्यता देण्यात आलेल्या पदार्थांनाच प्राथमिकता द्यावी लागेल. शाळेत ताजी फळे, ज्यूस साखरे पदार्थ विकण्यास प्राथमिकता देण्यात येऊ शकते. तसेच शाळेत न्यूट्रिशन एक्सपर्ट अथवा शिक्षकाची भूमिका अनिवार्य असेल.