



पोलीस

बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

● संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

3

जगविणारे जीव जगविण्यासाठी...

बटाटा आणि तांदळाचा फेसपॅक लावा, त्वचेवर चमक मिळवा

4

www.policebatmipatra.in
[policebatmi](https://twitter.com/policebatmi)
[police batmi patra](https://www.youtube.com/channel/UC...)
[policebatmipatra](https://www.facebook.com/policebatmipatra)
policebatmipatra@gmail.com

मध्य प्रदेशातून अपहरण झालेल्या बाळाची आठ तासांत सुखरूप सुटका

■ कल्याण : मध्य प्रदेशमधून अपहरण झालेल्या सहा महिन्यांच्या बाळाची कल्याणच्या खडकपाडा पोलिसांनी मध्य प्रदेश पोलिसांच्या सहकार्याने अवघ्या आठ तासांत सुखरूपपणे सुटका केली आहे. याप्रकरणी ६ जणांना पोलिसांनी अटक केली आहे. धक्कादायक म्हणजे या बाळाचा २९ लाखांत सौदा करण्यात आल्याची बाब तपासात समोर आली.

६ मे रोजी मध्य प्रदेशातील येथील रिवा जिल्हातील सिव्हेल लाइन परिसरात रात्रीच्या सुमारास एक फेरीवाला दाम्पत्य रस्त्यावरील फुटपाथवर झोपले होते. त्यावेळी दोन बाईकस्वारांनी त्यांच्या बाळाचा जबरदस्तीने उल्लूखून नेत पळ काढला. बाळाचा रडण्याचा आवाजाने दाम्पत्याने त्यांचा पाठलाग केला. मात्र, दुचाकीस्वार पसार झाले. याप्रकरणी सिव्हेल लाइन पोलीस ठाण्यात त्यांनी तक्रार केली होती. तेथील पोलिसांनी त्वरित सीसीटीव्हीच्या सहाय्याने बाळाच्या अपहरण करणाऱ्यांना ताब्यात घेतले. मात्र, तोपर्यंत हे बाळ महाराष्ट्रात गेल्याची माहिती पोलिसांना मिळाली.

२९ लाखांत सौदा करणाऱ्या ६ जणांना अटक



तपासादरम्यान अपहरणकर्त्यांनी नितनी सोनी आणि स्वाती सोनी ऊर्फ मेहक दुचाकीस्वार पसार झाले. याप्रकरणी सिव्हेल लाइन पोलीस ठाण्यात त्यांनी तक्रार केली होती. तेथील पोलिसांनी त्वरित सीसीटीव्हीच्या सहाय्याने बाळाच्या अपहरण करणाऱ्यांना ताब्यात घेतले. मात्र, तोपर्यंत हे बाळ महाराष्ट्रात गेल्याची माहिती पोलिसांना मिळाली.

दिल्याची माहिती दिली. पोलिसांनी पनवेल येथून श्रीकृष्ण पाटीललाही ताब्यात घेत अखेर त्याच्याजवळ असलेल्या बाळाची सुखरूप सुटका केल्याचे पोलीस उपायुक्त सचिन गुंजाळ यांनी सांगितले.

शिक्षकाने केला विद्यार्थ्यांशी बाळाचा सौदा ५३ वर्षीय शिक्षक श्रीकृष्ण पाटीलला मुल नव्हते. त्यांचा एकेकाळचा विद्यार्थी असलेला अमोल येरुणकर हा मुंबईतील नामांकित रुग्णालयात अर्डेंट असल्याची माहिती त्यांना मिळाली. आपल्याला सहा महिन्यांचे बाळ हवे आहे, असे पाटीलने त्याला सांगितले. मात्र, त्यासाठी अमोलने त्याच्याकडून २९ लाख रुपये घेतले. अमोलने ही बाब आपल्या पत्नीला सांगितली. तिने ओळखीच्या शिक्षालकास बाळ हवे असल्याचे सांगत त्या बद्दल्यात भरपूर पैसे देण्याचे आमिष दाखवले. शिक्षालकाने सोनी दाम्पत्यास हेच आमिष दिले. सोनी दाम्पत्य मध्य प्रदेशचे असल्याने त्यांनी शिक्षालकासोबत तेथे जाऊन बाळाच्या अपहरणाचा कट रचला, अशी माहितीही पोलिसांनी यावेळी दिली.

चोरीमध्ये भागीदारी मागितल्याने दोघांनी दगडाने टेचून केली निर्घृण हत्या

■ भिवंडी : ड्रायफ्रूट्स दुकानातून काजू-बदाम चोरी केलेल्या ड्रायफ्रूट्सह रोख रकमेत तीन चोरट्या मित्रांपैकी एकाचे भागीदारी मागितल्याने दोन साथीदार मित्रांनी मित्राचीच दगडाने टेचून निर्घृण हत्या केल्याची खळबळजनक घटना समोर आली आहे. ही घटना कल्याण भिवंडी मार्गावरील साईबाबा मंदिराच्या मागील जंगलात घडली आहे. या प्रकरणी शांतीनगर पोलीस ठाण्यात हत्येचा गुन्हा दाखल करून सीसीटीव्ही फुटेजच्या आधारे ६ तासांतच दोघा मित्रांना बेड्या ठोकल्या आहेत.

इकलाख अहमद अली अन्सारी (३८) व रामनारायण सित्तैसी चव्हाण ऊर्फ कल्लू (४७) अशी अटक केलेल्या मित्रांची नावे आहेत. तर आकलेश जयसिंग चौहान (३६) असे हत्या झालेल्या मित्राचे नाव आहे. मृत आणि आरोपी हे तिघेही मित्र असून तिघांच्या विरोधात भिवंडी शहर पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल आहे. या घटनेतील मृत आकलेश हा मुंबईतील गोगाव येथे राहत असून कधी मूळ गाव उत्तर प्रदेश तर कधी भिवंडीतील पश्चिम भागात राहणाऱ्या लहान भाऊ निलेश चौहान याच्याकडे जात



येत होता. दरम्यान, या तिघांनी भिवंडी शहर पोलीस ठाणे हद्दीत एक महिन्यापूर्वी एका ड्रायफ्रूट्सच्या दुकानातून काजू, बदाम आणि रोख रक्कम चोरी केली होती. या चोरीमध्ये आकलेशने भागीदारी मागितली होती. यामुळे तिघांमध्ये वाद होऊन इकलाख आणि रामनारायण या दोघांनी आकलेशची ६ मे रोजी कल्याण-भिवंडी मार्गावरील साईबाबा मंदिराच्या मागील जंगलात दगडाने टेचून निर्घृण हत्या करून दोघे फरार झाले होते. दरम्यान, घटनेची माहिती शांतीनगर पोलिसांना मिळताच पोलिसांनी घटनास्थळी दाखल होऊन पंचनामा करत मृतदेह शहरातील इंदिरा गांधी उपजिल्हा रुग्णालयात शवविच्छेदना

करता पाठवला आहे. दुसरीकडे या खुनाच्या गुन्ह्याचे गांभीर्य लक्षात घेऊन वरिष्ठांच्या आदेशानुसार शांतीनगर पोलीस ठाण्याचे वपोनि. विनायक गायकवाड यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोनि. विनोद पाटील, पोनि. अतुल अडूरकर, सपोनि. सजेंराव पाटील, पो.नि. सुरेश घुगे, पो.ह. संतोष पवार, काळुराम शिरोसे, पो.ना. महादेव शिंदे, महादेव केसरकर, नितीन दिवा, पो.शि. रविंद्र पाटील, नरसिंह क्षीरसागर, रोशन जाधव, तौफिक शिकलगर या पोलीस पथकाने घटनास्थळी परिसरातील सीसीटीव्ही फुटेज वरून दोघांना ताब्यात घेऊन अधिक चौकशी केली असता, त्यांनी पोलिसांना हत्येची कबुली दिली.

बनावट नोटा चलनात आणणाऱ्याला अटक १३ हजार रुपयांच्या नोटा जप्त

■ कल्याण : कल्याणमध्ये बनावट नोटा चलनात आणणाऱ्या दिल्लीतील एका युवकाला महात्मा फुले पोलिसांनी अटक केली आहे. अंकुश सिंह असे त्याचे नाव असून त्याच्याकडून पोलिसांनी १३ हजार रुपयांच्या बनावट नोटा जप्त केल्या आहेत.

कल्याण पश्चिमेतील स्टेशन परिसरातील बाजारपेठेत एक तरुण शंभर - दोनशे रुपयांमध्ये काही वस्तू खरेदी करत आहे. परंतु तो देत असलेल्या नोटा बनावट असल्याचा संशय एका फळ विक्रेत्याला आला. त्याने याची माहिती त्याच्या मित्राला दिली. त्याने ही माहिती महात्मा फुले पोलिस पोलिसांना दिली. त्याची दखल घेत पोलिसांनी तत्काळ स्टेशन परिसरात शोध घेत अवघ्या २० मिनिटांतच अंकुश सिंह या युवकाला ताब्यात घेतले. तो दिल्लीचा राहणारा असून तेथे रॅपिडो बाईक चालवत असल्याचे अधिक चौकशीत सम आले. कल्याणमध्ये तो एका नातेवाईकाच्या घरी



आला होता. त्याची झडती घेतली असता त्याच्याकडे १३ हजार रुपयांच्या बनावट नोटा सापडल्या. या प्रकरणाचा तपास कल्याणचे पोलीस उपायुक्त सचिन गुंजाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली वरिष्ठ पोलिस निरीक्षक शैलेश साळवी यांच्या नेतृत्वात करण्यात येत आहे. अंकुश सिंह याला या नोटा चालवण्यासाठी

दिल्लीतील एका व्यक्तीने दिल्या होत्या. या नोटा त्याने चालवण्यास त्याला पुढेही काम दिले जाईल असे समोरच्या व्यक्तीने सांगितले. त्यामुळे गुंजाळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलिस पथक दिल्लीला रवाना झाले असल्याची माहिती पोलिस उपायुक्त सचिन गुंजाळ यांनी दिली.

१.१२ कोटींच्या हिऱ्यांचा अपहार

■ मुंबई : अधिक किमतीत हिऱ्यांची विक्री करून देण्याची बतावणी करत एका हिरे दलालाने हिरे व्यापाऱ्यांकडून तब्बल १ कोटी १२ लाखांचे घेऊन त्यांची फसवणूक केल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. अजेश सेंधवा असे हिरे दलालाचे नाव असून, दिंडोशी पोलिसांनी त्याच्या विरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. मालाड पूर्व परिसरात राहत असलेल्या ४३ वर्षीय तक्रारदार हिरे व्यापारी पिकानिक फोफानी आणि श्रीमल दमानि यांच्याशी आरोपी सेंधवा याने व्यावसायिक ओळख वाढवून त्यांचा विश्वास संपादन केला. त्यानंतर, सेंधवा याने अधिक किमतीत हिऱ्यांची विक्री करून देण्याची बतावणी करत गेल्या वर्षीच्या ऑगस्ट महिन्यापासून फोफानी आणि दमानि यांच्याकडून १ कोटी १२ लाख रुपये किमतीचे ६ हजार ६३० हिरे घेतले.

मतदानासाठी २० मे रोजी भर पगारी सुट्टी

■ ठाणे, (जिमाका) :- लोकसभा सार्वत्रिक निवडणुकीसाठी ठाणे जिल्ह्यात दि. २० मे २०२४ रोजी मतदान होणार आहे. प्रत्येक मतदाराला मतदार करता यावे यासाठी लोकप्रतिनिधित्व अधिनियम १९५१ च्या कलम १३५ ब नुसार भरपगारी रजा देय असल्याचे आदेश जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी अशोक शिन्गारे यांनी दिले आहेत. या आदेशात म्हटले आहे की, ठाणे जिल्ह्यात २३ भिवंडी, २४ कल्याण आणि २५ ठाणे लोकसभा मतदार संघ आहेत. या तीनही मतदार संघात पाचव्या टप्प्यात सोमवार २० मे रोजी मतदान होणार आहे. या मतदारसंघांच्या मतदार यादीत समाविष्ट असलेल्या प्रत्येक मतदाराला मतदान करता यावे, यासाठी अशा सर्व मतदारांना लोकप्रतिनिधित्व अधिनियम १९५१ च्या कलम १३५ ब नुसार भरपगारी रजा देय आहे.

जिल्हा निवडणूक अधिकारी अशोक शिन्गारे यांचे आदेश



जिल्हाधिकारी तथा जिल्हा निवडणूक अधिकारी यांनी जिल्ह्यातील सर्व आस्थापना प्रमुखांना त्यांच्या अधिपत्याखालील सर्व अधिकारी /

कमचारी /रोजंदारी कमचारी यांना सोमवार दि. २० मे रोजी भरपगारी रजा मंजूर करण्याचे आदेश शांती/ अटीस अधीन राहून देय आहे. १) सदर आदेश हा शासकीय आस्थापना/ खासगी आस्थापना/रोजंदारीवरील कमचारी आस्थापना/दुकाने/कंपनी/ अशा सर्व आस्थापनांना लागू आहे. २) ज्या आस्थापनांमध्ये उक्त कामगारांचे अनुपस्थितीमुळे उक्त आस्थापनांना धोका निर्माण होऊ शकतो अथवा मोठ्या प्रमाणात तोटा होऊ शकतो अशा कर्मचाऱ्यांसाठी लागू नाही. ३) सदर आदेशाचे पालन न करणाऱ्या आस्थापना प्रमुख हे उक्त कलमाचे १३५ ब (२) नुसार कारवाईस पात्र राहतील. ४) हा आदेश हा अन्य जिल्ह्यात काम करणाऱ्या परंतु ठाणे जिल्ह्याच्या क्षेत्रातील मतदार यादीत नाव असलेल्या मतदारांच्या आस्थापना प्रमुखांनाही लागू होत आहे, असेही आदेशात म्हटले आहे.

आश्रय सामाजिक शैक्षणिक ट्रस्ट, ठाणे व गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला महाविद्यालय सिन्नर यांच्यातील सामंजस्य करारातून समाजापुढे आदर्श निर्माण होणार - डॉ.दीपक मोरेश्वर नाईक



नाशिक : मराठा विद्या प्रसारक समाज, नाशिक संस्थेच्या गुरुवर्य मामासाहेब दांडेकर कला, भाववंतराव वाजे वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर नाशिक व आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट ठाणे यांच्यामध्ये आज सामंजस्य करार संपन्न झाला. आश्रय सामाजिक सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट ठाणे यांचे संस्थापक डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक तसेच गुरुप्रसाद नाईक हे याप्रसंगी उपस्थित होते. नाशिक विभागातून प्रोफेसर प्रकाश पांगम, डॉ. मनीष ठक्कर, जनरल मॅडिसिन, डॉ. कुसुम कुंटे, एमडी स्त्री रोग तज्ञ हे याप्रसंगी उपस्थित होते. महाविद्यालयाचे प्राचार्य, डॉ. पी. व्ही. रसाळ, उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार प्रा. दिपाली सुयवंशी, एनसीसी प्रमुख लेफ्टनॅट संधीप बाळासाहेब भिसे हे या सामंजस्य करार प्रसंगी महाविद्यालयाच्या वतीने उपस्थित राहिले.

आश्रय ट्रस्ट च्या वतीने महाविद्यालयातील युवक-युवतींचे रक्त तपासणी, निमिया, थॅलेसेमिया याविषयीची जाणीव जागृती निर्माण करून त्यांच्या चाचण्या केल्या जाणार आहेत. तसेच विद्यार्थ्यांच्या माता-पालकांच्याही रक्ताची तपासणी करून त्यांचा सामाजिक आरोग्य



विकास साधला जाणार आहे. मातांचे आरोग्य कुटुंबाच्या निरोगी आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे. यासाठी हा उपक्रम या महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांबरोबरच माता पालकांसाठी मोफत रक्त तपासणी करून निदान होणाऱ्या आजारावर पुढील उपचारासाठी मदत केली जाणार आहे. विद्यार्थ्यांबरोबरच शिक्षक व सेवक कर्मचाल्यांसाठी देखील आरोग्यविषयक व शारीरिक व मानसिक आरोग्य विषयी जागृती व आजाराचे निदान, उपचार पद्धती याची माहिती करून दिली जाणार आहे. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक

विकासबरोबरच मानसिक आरोग्यासाठी देखील सांस्कृतिक क्षेत्रात चिंतकला नृत्यकला याविषयी देखील विविध उपक्रम या संस्थेमार्फत आयोजित केले जाणार आहेत. मंडला, वारली, मधुबनी यासारख्या पारंपारिक चित्रकला जोपासण्यासाठी कायशाळांचे आयोजन प्रोफेसर प्रकाश पांगम सरांना मार्फत केले जाणार आहेत. खेळासाठी विविध स्पर्धांचे आयोजन त्यासाठी महत्त्वाचे योगदान व निर्धोषी उपलब्धता आश्रय ट्रस्ट द्वारे उपलब्ध करून देण्यात येईल. असे संस्थापक डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक

यांनी सांगितले. नैसर्गिक संपत्तीचे संवर्धन, वृक्षारोपण, जलसंवर्धन, मुदा संवर्धन ही शाश्वत विकासासाठी महत्त्वाचे घटक असून त्याविषयी देखील उपक्रम शेतकऱ्यांच्या मुलांसाठी



रावविले जाणार आहेत. स्थानिक प्रजातीच्या वृक्षांची लागवड, फळ-पिके, हवामानाला अनुकूल असणाऱ्या जलसंधारणच्या पद्धती यांचा अवलंब शाश्वत विकासासाठी महत्त्वाचे ठरणार आहे. महाविद्यालयाचे वतीने रावविण्यात येणारी विशिष्ट शिबिरे, उपक्रम, सांस्कृतिक कलाकृती, कार्यक्रम सार्वजनिक समाज उपयोगी उपक्रम यामध्ये आश्रय संस्था महाविद्यालयाला मदत करणार आहे. यातून समाजातील विविध स्तरातून आलेल्या विद्यार्थ्यांना व त्यांच्या कुटुंबीयांना याचा प्रत्यक्षपणे लाभ होणार आहे. व्रेळीय रक्त विषयक आजाराचे निदान झाल्यास पुढील

उपचार तत्काळ घेऊन त्याचे आयुष्य निरोगी होऊ शकेल. महाविद्यालयाच्या वतीने प्राचार्य, डॉ. पी. व्ही. रसाळ सर यांनी मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्था व महाविद्यालयाच्या स्थापनेपासूनचा इतिहास व सद्यस्थितीत महाविद्यालयाचे असणारे कार्य याविषयी पाहुण्यांना परिचय करून दिला. महाविद्यालयातून विद्यार्थी व समाज विकासासाठी जे उपक्रम घेतले जातात, त्यांची माहिती पाहुण्यांना करून दिली. 'आई कॅलेंडर दारी' या ८ मार्च जागतिक महिला दिनानिमित्त उपक्रमाची विशेष नोंद राज्यभरात विविध संघटक माध्यमांनी घेतली आहे. महाविद्यालयातील विविध

वने, जलसिंचनाची सुविधा, क्रीडांगण विविध विभाग व त्यात झालेल्या सुधारणा संशोधन प्रकल्प मिळालेले पुरस्कार, पोलिस दलात व भारतीय सैन्य दलात ग्रामीण भागातील तरुणांची होणारी भरती याविषयी पाहुण्यांनी समाधान व्यक्त केले. ग्रामीण भागातून येणारे विद्यार्थी, त्यांचे माता-पिता पालक समाजाच्या पर्यायी राहत्या बजावासाठी महत्त्वाची भूमिका बजावू शकतात. यासाठी त्यांच्या शैक्षणिक विकासाबरोबर शारीरिक व मानसिक आरोग्य, क्रीडा, पर्यावरण व सामाजिक उत्तरदायित्व या विविध क्षेत्रात कार्य करण्यासाठी या दोन संस्थांमध्ये सामंजस्य करार संपन्न झाला. येणाऱ्या पुढील शैक्षणिक वर्षांमध्ये २०२४-२५ मध्ये वर्षभरासाठी घेण्यात येणाऱ्या विविध उपक्रमांची माहिती आश्रय संस्थेचे डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक यांनी करून दिली. महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक सहाय्य, क्षेत्रभेद यांचे आयोजन मुंबईतील विविध संस्थांना करण्याचेही ठरविले गेले आहे. प्रा. दिपाली सुयवंशी मंडम यांनी महाविद्यालयाचे सादरीकरण डिजिटल माध्यमातून द्वारे केले. या कार्यक्रमाचे आभार महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार सर यांनी केले.



टाण्यातील २६ अतिधोकादायक इमारतींवर कारवाई

। टाणे : टाणे महापालिका हद्दीत सध्या ८६ इमारती या अतिधोकादायक यादीत समाविष्ट आहेत. त्यातील २६ इमारतींवर कारवाई करण्यात आल्याचे महापालिकेचे म्हणणे आहे. परंतु उर्वरित इमारती आजही कायम आहेत. त्यात आता येत्या महिनाभरात पावसाळ्याला सुरवात होणार आहे. त्या कालावधीत या इमारती पडून दुर्घटना घडली तर त्यासाठी महापालिका जबाबदार असणार नाही, असे महापालिकेने जाहीर करून टाकले आहे.

टाणे महापालिकेतील बहुतांश विभागातील अधिकारी कर्मचारी लोकसभा निवडणुकीच्या कामांमध्ये व्यस्त आहे. अतिधोकादायक ८६ इमारतीपैकी २६ वर कारवाई झाली. तर उरलेल्या ६० इमारतीपैकी ८० टक्के इमारतीमध्ये रहिवाशी राहत आहेत. या इमारतीतील रहिवाशांना खाली करण्यासाठी, त्यावर कारवाई करण्यासाठी महापालिकेकडे पुरेसे



२९७ इमारती या धोकादायक असल्याचे महापालिकेने जाहीर केले आहे. त्यातही ८६ इमारती या अतिधोकादायक यादीत

भुईसपाटही केले जाते. पालिका क्षेत्रातील धोकादायक इमारतीचे सी-१, सी-२ ए, सी-२बी आणि सी-३ अशा चार टप्प्यांत वर्गीकरण केले आहे. सी-१ म्हणजे राहण्यास अयोग्य आणि तात्काळ निष्कासित करावी लागणारी अतिधोकादायक इमारत, सी-२ ए म्हणजे इमारत रिकामी करून संरचनात्मक दुरुस्ती करणे, सी-२ बी म्हणजे इमारत रिकामी न करता त्याची संरचनात्मक दुरुस्ती करणे आणि सी-३ म्हणजे इमारतीची किरकोळ दुरुस्ती करणे असे निर्देश आहेत. टाणे पालिका क्षेत्रात ८६ इमारती या अतिधोकादायक आहेत. त्यापैकी सर्वाधिक ५२ इमारती या एकट्या नौपाडा प्रभाग समितीत आहेत. तर सी २ ए या प्रकारातही २६ इमारतींचा समावेश येथे आहे. ज्या अतिधोकादायक इमारती आहेत, त्या रिकाम्या करण्याची कारवाई प्रस्तावित करण्यात आली असून ८६ पैकी २६ इमारतींवर कारवाई करण्यात आली असल्याची माहिती पालिकेने दिली.

टाण्यात अक्षय्य तृतीयेस ५० युगुलांची लग्नगाढ

। टाणे : अक्षय्य तृतीया हा दिवस साडेतीन मुहूर्तातील एक दिवस मानला जातो. अक्षय्यतृतीयेपासून शुभ कार्याची, चांगल्या कामांची सुरुवात केली तर ते काम अक्षय्य टिकते अशी श्रद्धा आहे. त्यासाठी अक्षय्य तृतीयेच्या मुहूर्तावर अनेकजण लग्नगाढ बांधतात.यंदाही अक्षय्य तृतीयेच्या मुहूर्तावर टाणे ड्युयम सहाय्यक निबंधक विवाह कार्यालयात तब्बल ५० जोडपी विवाहबद्ध झाली असल्याची माहिती प्रभारी नोंदणी विवाह अधिकारी ज्योती राऊत यांनी दिली. आपल्या जीवनसाथीबरोबर जुळणाऱ्या रेशीमगाठीचा दिवस हा आगळ्या वेगळ्या असावा असे अनेकांना वाटत असते.त्यासाठी काही लोक डेस्टिनेशन वेंडिंग सारखे पर्याय शोधतात. तर काही लोक साधेपणाने पण त्यात देखील काही हटके आणि कायम स्वरूपाचे स्मरणात आपल्या लग्नाचा दिवस लक्षात राहण्यासाठी ' व्हॅलेंटायन डे ' अथवा आगळ्या वेगळ्या तारखांचा मुहूर्त , साडेतीन मुहूर्ताचे दिवस निश्चित करत त्या दिवशी नोंदणीपद्धतीने लग्न करतात .

रिक्षा चालकाची सोनसाखळी पळवली

। टाणे : सोन्याचे वजन करण्याची मशीन घेण्यासाठी विक्रोळी येथून धाड्याने रिक्षा घेऊन टाणे वागळे इस्टेट येथे आलेल्या रिक्षा चालकाची सोनसाखळी वजनासाठी घेऊन गेलेला अज्ञात प्रवासी भामटा फार झाल्याची घटना मंगळवारी संध्याकाळी वागळे इस्टेट परिसरात घडली. या प्रकरणी अज्ञात भामट्याच्या विरोधात वागळे इस्टेट पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. महेश मोहन वाळवे(३६) हे भांडुप येथे राहतात. ते रिक्षा चालक असून घटनेच्या दिवशी वाळवे आपल्या व्यवसायाच्या निमित्ताने विक्रोळी टागोर नगर येथे गेले होते.तेथे अज्ञात व्यक्तीने टाण्याच्या वागळे इस्टेट परिसरात सोन्याचे वजन करणारी मशीन आणायची आहे, येणार का असे विचारल्यानंतर ते त्याला रिक्षा बसवून टाण्यातील हाजुरी, वागळे इस्टेट येथे आले. सोने वजन करण्याची मशीन गल्ली मधून घेवून येतो असे सांगून तो हाजुरी येथील एका गल्लीमध्ये गेला. त्यानंतर काहीवेळानंतर परत आला व व सोन्याचे वजन करण्याची मशीन चेक करण्याकरता त्याच्याकडे सोन्याची वस्तू नाही तेव्हा रिक्षा चालक वाळवे यांच्या गळ्यात असलेली सोन्याची चैन वजन करण्याकरता मागितली.

कोविड व्हॅक्सिनच्या वाहतुकीचे काम देण्याचे आमिष दाखवून ३ कोटींना गंडा

सरकारी बनावट कागदपत्रांच्या आधारे केली फसवणूक

। नवी मुंबई : भारत सरकारच्या आरोग्य विभागाकडून कोविड-१९ च्या व्हॅक्सिनच्या वाहतुकीचे काम मिळवून देण्याचे आमिष दाखवून दोघा भामट्यांनी तुभें एमआयडीसीतील एका कंपनी मालकाला ३ कोटींचा गंडा घातला. भारत सरकारच्या आरोग्य मंत्रालयाच्या आरोग्य व कुटुंब विभाग दिल्ली यांच्या नावाच्या बनावट कागदपत्रांच्या वातील आरोपींनी वापर केल्याचे तपासात उघड झाले आहे. गोविंद तुलसीयान व राणा अशी या भामट्यांची नावे असून, तुभें एमआयडीसी पोलिसांनी या दोघांवरोधात अपहारासह बनावट कागदपत्रे तयार करून फसवणूक केल्याप्रकरणी गुन्हा दाखल केला आहे.



२०२१ मध्ये शासनाकडिल माल वाहतुकीचे काम मिळवण्याच्या प्रयत्नात होते. त्या वेळी कंपनी मालक गुप्ता यांची काही व्यक्तींमार्फत गोविंद तुलसीयान यांच्यासोबत ओळख झाली होती. त्या वेळी गोविंद तुलसीयान याने भारत सरकारच्या आरोग्य मंत्रालयाकडून माल वाहतुकीची वर्कऑर्डर मिळवून घेतो, असे सांगितले होते. त्यानंतर

ऑगस्ट २०२१ मध्ये गोविंद तुलसीयान याने भारत सरकारच्या वित्त विभाग मंत्रालयाकडिल कोविड-१९ च्या काळामध्ये दिल्ली राज्य येथील व्हॅक्सिनच्या वाहतुकीचे काम मिळवून देण्याचे आमिष दाखवले. तसेच त्यासाठी ३ कोटी रुपये सॉल्व्हिस चार्जेस भरण्यास सांगितले. त्यानंतर गोविंद याने राजीव गुप्ता व सुरज शिवलाल या दोघांना माल वाहतुकीच्या कामाची वर्कऑर्डर असलेल्या पुढील उपचारासाठी त्यांना मुंबईतील कारनाम्यावर सहाय्य करण्याच्या बहाण्याने त्यांना दिल्लीत बोलावून घेऊन आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या निर्माण भवनमध्ये नेले. त्या ठिकाणी एका अधिकाऱ्यांसमक्ष कारनाम्यावर सहाय्य झाल्यानंतर वर्कऑर्डर मिळेल, अशी खत्री गुप्ता याना झाली. त्यानंतर त्यांनी

गोविंद तुलसीयान याला ३ कोटी रुपये पाठवून दिले. त्यानंतर गोविंद तुलसीयान याने वर्कऑर्डरच्या कारनाम्याची बनावट कागदपत्रे कुरिअरद्वारे गुप्ता यांना पाठवून दिली. मात्र, गुप्ता यांना कामासंदर्भात भारत सरकारच्या आरोग्य मंत्रालयाकडून ई-मेल किंवा पत्र प्राप्त न झाल्याने त्यांनी भामट्या गोविंद याने पाठवलेल्या भारत सरकारच्या आरोग्य मंत्रालय व कुटुंब विभागाच्या वर्कऑर्डरच्या कारनाम्याच्या कागदपत्रांबाबत पडताळणी केली. त्यानंतर ती कागदपत्रे बनावट व खोटी असल्याचे आढळून आले. त्यानंतर गुप्ता यांनी भामट्या गोविंदकडे आपली रक्कम परत मागितली असता, त्याने दिलेल्या ३ चेकपैकी ६७ लाख रुपये गुप्ता यांना परत मिळाले. मात्र, उर्वरित रकमेचे चेक बाऊन्स झाले.

कोलशेत येथे सुरक्षा रक्षकाचा अपघाती मृत्यू

। टाणे : कोलशेत येथील वायुदलाच्या प्रवेशद्वारावर लष्कर अभियंता सेवेचे वाहन प्रवेशद्वाराला धडकून त्या प्रवेशद्वाराचा धक्का लागल्याने गंभीर जखमी झालेल्या सुरक्षा रक्षकाचा मृत्यू झाल्याची घटना बुधवारी घडली. रोशनकुमार झा (२४) असे मृत सुरक्षा रक्षकाचे नाव असून याप्रकरणी कापूरबावडी पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.कोलशेत येथे वायु दलाचा तळ आहे.

कोलशेत वरचा गाव भागात राहणारा रोशनकुमार झा मागील वर्षभरपासून वायुदलाच्या प्रवेशद्वारावर लष्करी सुरक्षा रक्षक म्हणून काम करत होता. बुधवारी रोशन कुमार झा हे प्रवेशद्वारावर कार्यरत असताना लष्कर अभियंता सेवेचे वाहन त्या ठिकाणी आले. त्यावेळी, प्रवेशद्वाराला या वाहनाची जोरदार धडक बसली. त्यामुळे प्रवेशद्वाराचा धक्का रोशनकुमार यांच्या डोव्याला लागल्याने ते गंभीर जखमी झाले.त्यांना उपचारासाठी

आधी महापालिकेच्या छत्रपती शिवाजी महाराज रुग्णालयात दाखल करण्यात आले.परंतु प्रकृती गंभीर झाल्याने पुढील उपचारासाठी त्यांना मुंबईतील डॉ.ई.एम. रुग्णालयात नेण्यात आले. मात्र, सायंकाळी डॉक्टरांनी त्यांना मृत घोषित केले. याप्रकरणी कापूरबावडी पोलीस ठाण्यात वाहन चालक कृष्णा पाणीग्रही (६०) रा. कल्याण,पूर्व यांच्याविरोधात मृत्यूस कारणीभूत असल्याप्रकरणी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

जेलमधून सुटताच भिवंडीत गुंडाची मिरवणूक

। भिवंडी : तुरुंगवास भोगून आलेल्या गुंडांने मिरवणूक काढून घोषणाबाजी करून त्याचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर प्रसारित केला आणि नागरिकांमध्ये दहशत पसरवली.याप्रकरणी एकूण ३० ते ३५ जणांच्या विरोधात शहर पोलीस ठाण्यात फौजदारी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. सादिक मोहम्मद अख्तर खान,त्याचा भाऊ असगर उर्फ अज्जु मोहम्मद अख्तर खान,अख्तरचा मुलगा जिनाह,झनन उर्फ इम्मु दाव कात्या,आसिफ बागवान, बाली

व त्यांचे इतर २५ ते ३० साथीदार अशी गुन्हा दाखल झालेल्यांची नावे आहेत. सादिक मोहम्मद अख्तर खान हा टाणे येथील राबोडी पोलिस ठाण्यात मोक्का कायद्यान्वये दाखल गुन्हाच्या अनुषंगाने तुरुंगवास भोगत होता. दरम्यान ८ मे रोजी टाण्यात फौजदारी गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.

गुंडा हे, वो रावन शासन है 'असे गाणे वाजवून त्याच्या साथीदारांनी ' भाई जेलसे सादिक मोहम्मद अख्तर खान हा टाणे असा दहशत पसरवणारा घोषणाबाजीचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल केला. त्यावेळी या जमावाच्या दहशतीने परिसरातील व्यवसायिकांनी दुकाने बंद केली.तर त्याच दिवशी रात्री ९ वाजता पोलिस ठाण्यात सचिन मोहन तखिब यांच्या फिर्मादीवरून गुन्हा दाखल करून ६ आरोपीपैकी तिघांना ताब्यात घेतल्याची माहिती पोलिस सुत्रांनी दिली आहे.

अभिनेता राकेश बेदींची लाखोंची रक्कम पोलिसांनी परत मिळवली; सायबर ठगांनी घातला होता गंडा

। मुंबई : अभिनेता राकेश बेदी यांची ऑनलाइन फसवणूक करून राजस्थानमधील सायबर ठगाने लंपास केलेले ५ लाख रुपये गोलडन अवरमध्ये परत मिळवण्यात ओशिवरा पोलिसांना यश आले आहे. ही रक्कम राकेश बेदी यांना परत करण्यात आली असून, ओशिवरा पोलीस आरोपीचा शोध घेत आहेत.



क्रमांक मला द्या, म्हणजे तुमचे पैसे तुमच्या बँक खात्यात परत येईल, अशी बातवणी करणारा फोन ३ मे रोजी सायबर ठगा ७ वा.च्या सुमारास राकेश बेदी यांना आला. राकेश बेदी यांनी आपण कोणालाही पैसे पाठवलेले नाहीत, असे बोलून कॉल कट केला. पण, त्यांच्या खात्यातून ४

लाख ९८ हजार ६९४ रुपये लंपास करण्यात आले. सायबर ठगाने एका लिंकच्या माध्यमातून मोबाईलचा अॅक्सेस मिळवत ही रक्कम लंपास केली होती. खात्यातून रक्कम वजा झाल्याचा बँकेकडून आलेला संदेश बघून राकेश बेदी हडबडले. आपली ऑनलाइन फसवणूक झाल्याचे लक्षात येताच त्यांनी ओशिवरा पोलीस ठाणे गाठून तक्रार दिली. पोलिसांनी अज्ञात आरोपीविरोधात फसवणुकीच्या भावर्धक कलम ४१९, ४२० यासह माहिती तंत्रज्ञान कायद्याच्या कलम ६६ (क)(ड) अन्वये गुन्हा दाखल करून तपास सुरू केला. ओशिवरा पोलीस ठाण्याचे वपोनि. मोहन पाटील यांच्या मार्गदर्शनाखाली

पोलीस ठाण्यातील सायबर कक्षाचे पोर्जन. शरद देवरे, पोह. अशोक कोडे, पोशि. विक्रम सरनोबत यांनी तातडीने पावले उचलत बँक खात्यातून झालेले व्यवहार तपासले. राकेश बेदी यांच्या बँक खात्यातून गेलेली रक्कम बिल डेस्कमार्फत स्टेट बँक कलेक्ट पेमेंट या वॉलेटमध्ये वळती झाली होती. पोलीस पथकाने दोन्ही नोडल अधिकारी, मॅनेजर यांच्याशी संपर्क साधून ई-मेलद्वारे पात्रव्यवहार करत फसवणूक झालेली ४ लाख ९८ हजार ६९४ रुपये रक्कम होल्ड केली. पुढे ही रक्कम राकेश बेदी यांना परत करण्यात आली असून, गुन्हाचा पुढील तपास सुरू असल्याचे पोलिसांनी सांगितले.

महिलेच्या गळ्यातील सोनसाखळी खेचून आरोपी फरार

। उल्हासनगर : सकाळच्या सुमारास मैत्रिणीसह मॉनिंग वॉकला गेलेल्या महिलेच्या गळ्यातील सोनसाखळी खेचून नेत अज्ञात आरोपी मोटरसायकलवर फरार झाले. यावेळी आरोपींनी चाकूचा धाक दाखवून दहशत माजवण्याचा प्रयत्न केला. उल्हासनगर -१ परिसरातील धोबीघाट या ठिकाणी अनिता राजेश यादव (३२) ही विवाहित महिला तिच्या कुटुंबियांसह राहते.१० मे रोजी सकाळी अनिता ही तिची मैत्रीण साधना यादवसह धोबी घाट, कमला नेहरुनगर परिसरातून मुख्य रस्त्याने मॉनिंग वॉकसाठी जात होती. यावेळी शितल कॉलॅड्रिक्स अँड स्नॅक्स या दुकानासमोर दोन अज्ञात दुचाकीस्वार त्यांचा पाठलाग करत आले.त्यांनी मोटरसायकलची गती कमी केली व या सुमारास मागे बसलेल्या व्यक्तीने अनिता यांच्या गळ्यातील ४५ हजार



रुपये किमतीची सोनसाखळी खेचली यावेळी अनिता प्रतिकार करत असताना जमिनीवर पडली. मात्र तिला आरोपीने धक्काबुक्की करत जबरदस्तीने तिची सोनसाखळी खेचली.दरम्यान अनिता व तिच्या मदतीला धावून आलेला एक शेजारील दुकानदार या दोघांनी आरोपींना पकडण्याचा प्रयत्न केला, मात्र त्यांना चाकूचा धाक दाखवून आणि मोटरसायकल अंगावर नेऊन आरोपींनी दहशत माजवण्याचा प्रयत्न केला.

बोलण्यात गुंतवून लुटणाऱ्या आरोपीला हिंगोलीतून बेड्या

। मुंबई : एकट्याने पायी जात असलेल्या वृद्धांना हेरून त्यांना बोलण्यात गुंतवत लुटणाऱ्या ३८ वर्षीय ठगाला गुन्हे शाखेच्या कक्ष ३ च्या पथकाने हिंगोलीतून बेड्या ठोकल्या आहेत. सुनील सरदारसिंग शिंदे उर्फ सुनील विठ्ठल मावरे उर्फ देवीदास रामदास मावरे उर्फ राहुल नारायण खिल्लारे असे आरोपीचे नाव असून, गुन्हे शाखेने पाच गुन्हे उघडकीस आणले आहेत.

पायी जात असलेल्या ६२ वर्षीय महिलेला दोन अनोळखी व्यक्तींनी येथील बने कम्पाऊंडमध्ये गरीब गरजू व्यक्तींना कपडे आणि पैशांचे वाटप सुरू असल्याची बतावणी केली. पुढे या दोघांनी कपडे आणि पैसे मिळण्यासाठी गरीब दिसणे आवश्यक असल्याचे सांगत तक्रारदार यांना गळ्यातील सोनसाखळी, बोटातील अंगठी, कानातील साखळी असे एकूण २३ ग्रॅम वजनाचे दागिने काढण्यास भाग पाडले. दागिने पिशवीमध्ये ठेवत असल्याचे भासवून या दोघांनी हातचलाखीने ते लंपास



करत पळ काढला. दोघेही निघून गेल्यानंतर तक्रारदार यांनी पिशवीतील त्यांचे दागिने बंधितले असता, ते दिसून आले नाहीत. त्या दोघांनी आपली फसवणूक केल्याची खत्री पटल्याने तक्रारदार यांनी ताडदेव

होता. तो हिंगोली जिल्ह्यातील वसमत येथे येणार असल्याची माहिती मिळताच गुन्हे शाखेच्या पथकाने वसमत गाठले. हिंगोली येथून पळून जाण्याच्या तयारीत असताना चोंडी रेल्वे स्थानकात सापळा रचून गुन्हे शाखेच्या पथकाने शिंदे याला ताब्यात घेत अटक केली. आरोपी शिंदे याने केलेल्या ताडदेव, शाहूनगर, वडळा आणि वाकोला पोलीस ठाण्यांतील एकूण पाच गुन्हांची माहिती कक्ष ३ ला मिळाली. आरोपी शिंदेकडे कसून चौकशी सुरू असल्याचे पोलिसांनी सांगितले.

तरुणीला मारहाणप्रकरणी दोघांवर गुन्हा

। मीरा रोड : काशीगाव पोलीस ठाणे हद्दीतील जीएसटी डिस्कॉ पवमध्ये एका तरुणीचा विनयभंग व मारहाण केल्याप्रकरणी एका महिलेसह बाऊन्सरवर काशीगाव पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे. भाईदर पूर्वच्या नवघर येथे राहणाऱ्या मेकअप आर्टिस्ट असलेल्या तरुणीचा वाढदिवस होता. वाढदिवस असल्यामुळे ती तरुणी तिच्या मित्र-मैत्रीणीसह काशीगाव येथील जीएसटी डिस्कॉ पवमध्ये जेवण्यासाठी ६ मे रोजी रात्री गेली होती. त्यावेळी ती तरुणी तिच्या मित्र-मैत्रीणीसह डिस्कॉ व नाचगाणे करत होती. रात्री १.३०च्यादरम्यान नैना टाकूर या महिलेने तिला पाहून विनाकारण शिवीगाळ केली. यावर तिला समजावत असताना तिने त्या तरुणीला पकडून मारहाण केली. यावेळी त्या तरुणीचा मित्र व महिला बाउन्सर यांनी सोडवण्याचा प्रयत्न केला. परंतु ती कोणाचे ऐकत नव्हती. त्यावेळी आमची आरडाओरड पाहून अक्षय जैन (मालक) याने शब्बीर (बाउन्सर) यास यांना धक्का मारून बाहेर काढा, असे सांगितले. त्यावेळी शब्बीरने त्या तरुणीचा विनयभंग करत तिला मारहाण केली, असे तक्रारदारांचे म्हणणे आहे.

संपादकीय

जगविणारे जीव जगविण्यासाठी..



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

जनतेस सुरक्षितता देणाऱ्या व आरोग्याच्या समस्यांपासून मुक्तीचे वरदान देणाऱ्या देवाचे दुसरे नाव स्वच्छता असे असते. महानगरात किंवा लहानमोठ्या गावांतही, स्वच्छतेचा आग्रह घरणाऱ्या आणि सामाजिक जाणिव जाग्या करणाऱ्या लोकशिक्षणासाठी स्वच्छतेचा संदेश देणाऱ्या भिती रंगलेल्या दिसतात आणि स्वच्छता हे देवाचे दुसरे नाव आहे, याची जाणीवही जनतेस करून दिली जाते. बरेचदा जेथे असे संदेश लिहिलेले आढळतात, त्यांच्या पायाखालीच घाणीचे साम्राज्य साचलेलेदेखील दिसते आणि असे संदेश कुचेष्टेचे विषयही ठरतात. दहा वर्षांपूर्वी देशात सत्ता परिवर्तन झाले तेव्हा पंतप्रधानांनी लाल किल्ल्यावरून केलेल्या आपल्या पहिल्याच भाषणातही स्वच्छतेचे महत्त्व अधोरेखित करून एक मोहीम सुरू करण्याची घोषणादेखील केली. तोवर अशा सरकारी कार्यक्रमांतून स्वच्छतेसारख्या अतिसंवेदनशील मुद्द्यांचे महत्त्व फारसे नोंदविले गेले नव्हते. स्वच्छ भारत योजना ही केवळ सरकारी मोहीम नाही, तर समाजाची मानसिकता बदलून आरोग्य संपन्नतेकडे वाटचाल करण्याचा पहिला टप्पा आहे, हे लोकांना कळू लागले आहे. त्यामुळे स्वच्छतेचे महत्त्व कोणीच नाकारत नसले तरी स्वच्छतेच्या पर्यायांबाबत मात्र अजूनही फारशी जागृती झालेली दिसत नाही. समाजाध्यमांसारखी सार्वजनिक माध्यमे अलीकडे वेगवेगळ्या समाजोपयोगी मुद्द्यांवर जनजागृती करताना दिसतात, पण स्वच्छता, सार्वजनिक आरोग्य असे मुद्दे अजूनही या मंचावर प्रशाचने अवतरलेले अभावानेच आढळतात. त्यामुळे व्यापक, सामाजिक स्वच्छतेच्या जाणिव जाग्या होण्याकरिता अजून किती काळ प्रतीक्षा करावी लागणार हा प्रश्न शिल्लक ठेवूनच स्वच्छ भारत मोहिमेची वाटचाल सुरू असल्याचे दिसते. या मोहिमेचा फायदा म्हणजे, स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या अंदाजपत्रकांतील स्वच्छताविषयक कामांकरिता करावायच्या खर्चाच्या तरतुदी वाढल्या असून जागोजागी दिसणारे कचऱ्याचे ढिगारे वेळेवर उचलले जावेत यासाठी जनतादेखील काहीशी आग्रही दिसू लागली आहे. मात्र, आपल्यापुरती स्वच्छता सांभाळण्याच्या मानसिकतेमुळे स्वच्छतेच्या मोहिमादेखील बऱ्याचशा निष्काळजीपणातूनच राबविल्या जात असून, इतरांच्या आरोग्यास धातक ठरू पाहणाऱ्या प्रश्नाची नेमकी उकल करण्याच्या प्रयत्नांत काही जणांचे केवळ आरोग्यच नव्हे, तर जीवदेखील पणाला लागू शकतो, याचा जाणिव मात्र उपेक्षितच राहताना दिसतात.

सेप्टिक टँक किंवा भूमिगत गटारांची स्वच्छता हा विषय गेल्या काही दशकांपासून अत्यंत नाजूक ठरला आहे. अशा गटारांमुळे किंवा सेप्टिक टँकमधील अस्वच्छतेमुळे सामाजिक आरोग्यच धोक्यात येऊ शकत असल्याने वेळोवेळी त्यांची स्वच्छता होणे

आवश्यक असते, एवढेच अनेकांना माहीत असले तरी या स्वच्छतेच्या काळात काही सावधगिरी बाळगण्याचे भानही महत्त्वाचे असते हे मात्र अनेकांच्या गावीही नसते. केवळ गरिबी, गरज आणि अन्य कारणांमुळे हतबल लोकांस मजुरी मोजून त्यांच्याकडून अशा सफाईची कामे करून घेण्यामुळे अशा लोकांच्या जिवावर बेतू शकते, हे स्पष्ट करणाऱ्या असंख्य घटना अनेकदा घडल्या आहेत. अशी ठिकाणे कोंवट आणि बंदिस्त असल्यामुळे तेथील अस्वच्छतेतून निर्माण होणारे विषारी वायू प्राणघातक ठरू शकतात, याची जाणीव असूनही गरजेपोटी अशा कामांकरिता उतरणाऱ्या अनेकांच्या जिवाशी खेळ होतो आणि जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या बाबी करताना अनेकांस प्राणास मुकावे लागते, असे दुर्दैवी चित्र अनेक प्रसंगांतून समोरही आले आहे. गटारात उतरून सफाई करताना गुदमरून सफाई कर्मचाऱ्यांच्या मृत्यूच्या बातम्या अधूनमधून वेगवेगळ्या माध्यमांवर दिसतात. सेप्टिक टँक साफ करताना विषारी वायूमुळे गुदमरून मृत्यू झाल्याच्या अनेक घटनाही घडलेल्या आहेत. मुंबईजवळच्या विरारमध्ये अलीकडेच गुठीपाडव्याचा सण उत्साहाने साजरा होत असताना एका सांडपाणी प्रक्रिया केंद्रात सफाईसाठी उतरलेल्या दोघा सख्ख्या भावांसह चार जणांचा गुदमरून अंत झाला. त्यापोटी त्याच परिसरात अशाच दुसऱ्या दुर्दैवी घटनेत एकाचा मृत्यू ओढवला. गटारे किंवा मॅनहोल साफ करताना गुदमरल्यामुळे होणाऱ्या मृत्यूची गंभीर दखल सर्वोच्च न्यायालयानेही वारंवार घेतली आहे. अशा घटनांत मृत्यू ओढवलेल्यांच्या दुर्दैवी कुटुंबांस ३० लाख रुपये नुकसानभरपाई देण्याचे आदेशही न्यायालयाने राज्य व केंद्र सरकारांना सुमारे सहा महिन्यांपूर्वीच्या एका निकालात दिले आहेत. अशा प्रकारे जीव धोक्यात घालून मानवी हातांनी स्वच्छता करण्याच्या अमानवी प्रकारांत आळा घालणारे कायदेही अस्तित्वात आहेत. तरीही प्राणहानीच्या घटना टळल्या नाहीत, हे वास्तवच आहे. २०१६ ते २०१९ या तीन वर्षांत देशात २८२ जणांचा मृत्यू झाल्याची नोंद लोकसभेच्या पट्टावर दिसते. त्याआधीच्या सुमारे २५ वर्षांत सहाशेहून अधिक जणांना या सफाईत प्राण गमवावे लागल्याचे स्पष्ट झाले होते. अशा कामांसाठी माणसांचा वापर करणारे कंत्राटदार नियमांचे पालन करत नसल्याचा अहवालही याआधी उजेडात आला आहे.

या पार्श्वभूमीवर आता महाराष्ट्र सरकारने गेल्या आठवड्यात, ३ मे रोजी जारी केलेल्या काही मार्गदर्शक सूचना या अमानवी प्रकारास आळा घालण्यासाठी महत्त्वाच्या ठरणार असल्याने त्याचे स्वागत करावयास हवे. यापुढे अशी सफाई मानवी हातांनी नव्हे, तर यंत्रद्वारेच केली जावी अशी सक्ती लागू करण्यात आली आहे. अपरिहार्यता असले तरच तेथे मानवी हात वापरले जावेत, असे या आदेशात म्हटले असल्याने, अपरिहार्य स्थिती हा मुद्दा संवेदनशील ठरण्याची शक्यता असली, तरी न्यायालये आणि मानवाधिकार आयोगाच्या सजगतेमुळे आता जनतेचे जीव वाचविण्यासाठी जिवाशी खेळण्याच्या या प्रकारावर काही निर्बंध आणावेच लागतील, हे चांगले झाले. कारण अशा कामात जीव धोक्यात घालणारीही माणसेच असतात आणि आरोग्यपूर्ण, सुरक्षित जगण्याची हमी हा त्यांचाही हक्क असतो. समाजाने त्याची नोंद घ्यावी यासाठी सरकारचा ताजा निर्णय महत्त्वाचा ठरतो.

मानुस ताको जनिये

माणसाची ओळख नावाने, आडनावाने, आई-वडिलांच्या नावाने करून दिली जाते. त्याच्या व्यावसायिक पदाने तो लहान-मोठा ठरविला जातो. त्याच्या संबंधांवरून त्याचे सामाजिक स्थान जोखले जाते. त्याचे घरदार, गाडी घोडा या वरून त्याच्या परिस्थितीचा अंदाज घेतला जातो, शिक्षणाने त्याला विद्वान किंवा सामान्य ठरविण्यात येते. या सगळ्या प्रकारच्या ओळखी, देहरूपात जी दिसते त्या व्यक्तीच्या आहेत. पण, माणसाची खरी ओळख त्याच्या वागण्याने, बोलण्याने, विचारांने होते. माणसाच्या मनात जसे विचार असतात तसेच त्याचे वागणेही असते. विचारांचे हे महत्त्व संत कबीरांनी जाणले होते. म्हणून ते म्हणतात-

गुरु पसु, नर पसु, नारी पसु,
वेद पसु संसार।
मानुस ताको जानिये,
जाके विमल विचार।।
अर्थ- गुरु पशू, नर पशू, नारी पशू, वेद पशू जगती।

माणूस तो जाणा खरा सुविचारी, शुद्ध मती।।
क्रूर कर्म करायला सांगणारे गुरु, पंडित,
मौलवी म्हणजे शिंगावर घेऊन आपटणारे, ठार करणारे पशू, निष्ठाप घेवांची हत्या करणारे लोक (पुरुष) म्हणजे निर्दोष शेतकऱ्यांच्या शेतात घुसून उभे पीक उद्ध्वस्त करणारे विवेकहीन, दुष्टबुद्धी पशू, अविचाराने वागून मोहबंधनात अडकणाऱ्या स्त्रिया म्हणजे जाळ्यात अडकणारे बेसावध पशू, केवळ कर्मकांड सांगणारे शास्त्र म्हणजे आत्महित न कळणारे निर्बुद्ध पशू आपण या जगात

पाहतोच. गुरु, नर, नारी आणि शास्त्र या चारहींचे अहितकर, अनिष्ट वागणे म्हणजे पाशवीपुणाचे प्रमाण आहे. ही पशुता, कट्टर-कटोर कर्म माणुसकीचा घात करतात. या दुर्गुणी माणसांपासून सामान्यांनी सावध राहावे, या वाईट प्रवृत्तींना मनात थारा देऊ नये. ज्याचे मन या कुकर्मापासून अलिप्त राहील, सर्वांप्रती दया व प्रेमयुक्त राहील, सद्गुण संपन्न, पवित्र, निर्मळ राहील तोच खऱ्या अर्थाने माणूस आहे. असे कबीरांनी स्पष्टपणे सांगितले. माणसाचे वर्णन करताना कबीर प्रेमाला महत्त्व देतात. त्यांच्या मते देव आणि माणूस वेगळे नाहीतच. आत्म्यातच परमात्मा आहे. म्हणून माणसाच्या मनात शुद्ध प्रेमभाव असला पाहिजे. ज्याच्या मनात हा प्रेमभाव नाही तो पशू आहे. अशा प्रेम रहित मनाचे वर्णन करताना संत कबीर म्हणतात-

दोहा-
जिही घट प्रति प्रेमरस
पुनि रसना नही राम।
वे नर या संसार मे
उपजि भये बेकाम।।
अर्थ- हृदयात नाही ज्या प्रेम प्रीती, जिन्हेवरी ही नसे रामनाम।
मनुष्यरूपे जरी जन्म घेती तरी व्यर्थ त्यांचे सारेच काम।।
प्रेम केवळ सद्गुण नाही, मनाला कोमल, नम्र, दयाळू, क्षमाशील बनवणारी दैवी शक्ती आहे. माणसातील माणुसकी जागृत ठेवणारा तो श्रेष्ठ सद्भाव आहे. असा प्रेमळ मनाचा माणूसच खरा माणूस आहे, असे कबीरांनी जगाला सांगितले आहे.

हा खेळ सावल्यांचा



सूर्यग्रहण, चंद्रग्रहण का घडतात यामागंच कारण ठाऊक होत असल्यान या खगोलीय घटनांमागची भीती कमी होत चालली आहे. विशेषतः सूर्यग्रहणामधील वेगवेगळ्या अवस्था पाहण्याचा आनंद आज सामान्य जनतादेखील मोठ्या प्रमाणावर घेत आहे. आपल्याकडे असलेला एकुलता एक चंद्र, पृथ्वी आणि सूर्य आले तर ग्रहण होतात. मग या सूर्यमालेत इतर ग्रहांना एकापेक्षा जास्त चंद्र आहेत, तिथं ग्रहण घडत असतील का? चला 'हा खेळ सावल्यांचा' समजून घेऊ...

आपला शेजारचा मंगळ, त्याला दोन उपग्रह आहेत. त्यातील फोबोस तर मंगळाभोवती आपली प्रदक्षिणा अर्ध्या दिवसात पूर्ण करतो. क्विस्मातून दोन वेळा उगवतो, दोन वेळा मावळतो. मात्र, त्याचा व्यास अवघा बावीस किलोमीटर असल्यामुळे आपण जर मंगळावर असू तर केवळ कंकणाकृती सूर्यग्रहण पाहू शकू. वर म्हणल्याप्रमाणे त्याला उगवायची आणि मावळायची घाई असल्यामुळे हे ग्रहण अवघे तीस सेकंद टिकतं. त्याचा आकार लहान असल्यामुळे ग्रहण होण्याची शक्यतादेखील कमी होत जाते. डीमोस हा मंगळ्याचा दुसरा उपग्रह तर खूपच लहान आहे आणि तो डुरून फेरी मारत असल्यामुळे तो जरी सूर्याच्या आणि मंगळ्याच्या मध्ये आला तरी मंगळावरील अभ्यासकाला केवळ सूर्यामध्ये एक काळा टिपका असल्याचं दिसेल.

गुरुचे उपग्रह मात्र भरपूर मोठे आहेत. एकूण १५ उपग्रह असलेल्या गुरुचे पाच उपग्रह एवढे मोठे आहेत की, गुरुवरून पाहताना ते सूर्यबिंब पूर्णतः झाकू शकतील. १४६ उपग्रह असलेल्या शनिवर रोजच अनेक ग्रहण पाहायला मिळू शकतील. शनिवर एकेक ऋतू सात वर्षांचा असतो. यातील विशिष्ट ऋतूमध्ये ही ग्रहण घडतात. शनिच्या पुढे असलेला युरेनस हा सूर्याभोवती प्रदक्षिणा पूर्ण करताना फिरत नसतो, तर गडगडत असतो. त्याचा अक्ष ९८ अंशाने कललेला आहे. त्यामुळे २८ उपग्रह असले तरी तिथं ग्रहण होण्याचा योग दुर्मीळ असतो. दर ४२ वर्षांनी जेव्हा तो संपात बिंदू अर्थात युनिर्नाक्सपाशी असतो, तेव्हा तिथे ग्रहण घडू

शकतं. २००८ मध्ये युरेनस या बिंदूपाशी येऊन गेला आहे, आता विरूद्ध बाजूच्या युनिर्नाक्सपाशी २०५० मध्ये येईल. युरेनसचे १२ उपग्रह ख्रॉस सूर्यग्रहण करण्याएवढे मोठे आहेत.

युरेनसच्या पुढे असलेला नेपच्यून सूर्यापासून खूपच दूर आहे. त्यातही त्याचा सर्वांत मोठा उपग्रह, ट्रिटॉनची नेपच्यूनच्या भोवती फिरण्याची कक्षा २८ अंशामध्ये झुकलेली आहे. म्हणून तो क्वचितच कधीती सूर्याबिंब ग्रासू शकतो. बुध आणि शुक्र यांना एकही उपग्रह नाही, त्यामुळे तिथे ग्रहण होत नाही. मात्र, लाखो वर्षांतून एकदा बुध, शुक्र आणि सूर्य हे अगदी अचूकरित्या एका रेषेत येतात आणि बुधची सावली शुक्रावर पडते आणि तिथं ग्रहण घडतं. पुराणकथांमध्ये शनि हा सूर्य आणि छायेचा मुलगा आहे. या मुलाच्या रंगावरूनच त्या दोघांचे भांडण झालं, तेव्हापासून सूर्य असेल तिथून छाया दूर जाऊ लागली. च्यक्ती जिथं जातो, त्याची सावली त्याच्या मागेमागे येते. आपण आपल्या सावलीपासून सुटका मिळवू शकत नाही. या विषयावर अनेक गाणी आणि अनेक म्हणी जन्माला आल्या आहेत.

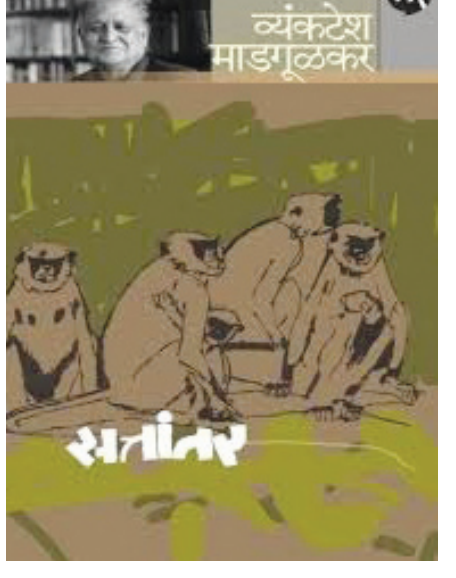
मात्र, तुम्ही जर मकरवृत्त ते कर्कवृत्त या पट्ट्यात रहात असाल, तर तुम्हाला तुमच्या सावलीपासून वर्षातील दोन दिवस सुटका मिळू शकते. वर्षांतून दोन दिवस सूर्य सावलीचे असतात. आपल्याला हे ठाऊक आहे की, आपल्या पृथ्वीचा आस २३.५ अंशाने झुकलेला आहे. म्हणून आपण पृथ्वीचे रूपांतर आलेख कागदात करून विषुववृत्ताच्या दक्षिणेला २३.५ अंश हे मकरवृत्त, तर २३.५ अंश उत्तर हे कर्कवृत्त अशा काल्पनिक रेषा आखल्या. सूर्य उगवताना रोजच त्याची जागा बदलतो. २१ जून ते २२ डिसेंबर या काळात दक्षिणायन सुरू असतं; म्हणजे सूर्य उगवण्याची जागा रोज दक्षिणेकडे सरकत जाते. २२ डिसेंबर रोजी तो मकरवृत्तावर असतो. सूर्य यापेक्षा जास्त दक्षिणेला जाऊ शकत नाही. या दिवसांपासून उत्तरायण सुरू होतं, सूर्य उगवण्याची जागा रोज उत्तरेकडे सरकत जाते आणि २१ जून रोजी सूर्य कर्कवृत्तावर येतो, तो यापेक्षा जास्त उत्तरेकडे जाऊ

सत्तांतर - माकडांचा सत्तासंघर्ष

जंगलात काळ्या तोंडाची लंगूर माकडं कळपांने राहतात. कळपात पाच-सहा माद्या, काही लहान मोठी पोरं असतात. मोठ्या झालेल्या नरांना कळप सोडून जावं लागत. बळकट नर कळपाचा नेता असतो. त्याला हे नेतेपद कोणत्याही वारसाहक्काने मिळालेले नसते, तर त्याने ते झगडून स्वतःच्या बळावर मिळवलेले असते. नेतेपद मिळाले तरी त्याला स्वस्थता नसते. ते टिकवण्यासाठी त्याला सतत सतर्क राहावे लागते. प्रसंगी संघर्ष करावा लागतो. त्याच्यापेक्षा बलवान नर आला तर त्याला ते नेतेपद सोडावेही लागते. कळपातून बाहेर काढले गेलेले नर एकत्र भटकत राहतात. संधी मिळेल तेव्हा प्रमुख नराशी संघर्ष करून नेतेपद मिळवतात. जंगलातील सत्तासंघर्ष सतत चालतच राहतो.

लंगूर माकडांच्या या सत्तासंघर्षावर आधारित 'सत्तांतर' ही कादंबरी व्यंकटेश माडगूळकरांनी सन १९८१ मध्ये लिहिली. या कादंबरीचं वैशिष्ट्य म्हणजे यात एकाही माणसाचं पात्र नाही. केवळ जंगल, त्यातील लंगूर माकडांचे कळप आणि जंगलातील आजूबाजूचे काही प्राणी, पक्षी एवढीच यातील पात्र. कादंबरीची कथा म्हटली तर एका वाक्यातही सांगता येते. लंगूर माकडांच्या कळपाचा प्रमुख नर बदलण्याची ही गोष्ट. इथे कुठेही भावनांचे उमाळे नाहीत. माकडांवर मानवी भावनांचं प्रत्यारोपण नाही. तरीही जंगलात घडणारी ही एक उत्कंठावर्धक कहाणी आहे. लेखक जणू दुर्बीण घेवून जंगलात एका झाडावर बसलाय आणि समोरच्या झाडावरील लंगूर माकडांच्या कळपात घडत असलेली सत्ताबदलाची गोष्ट आपल्याला सांगतोय, असा भास ही कादंबरी वाचत असताना होत राहते.

कादंबरी घडते ती मध्य भारतातील एका पानझडी वृक्षांच्या जंगलात. कादंबरी सुरू होते तेव्हा रखरखीत उन्हाळा सुरू असतो. लंगूर माकडांचा एक कळप दुपारच्या निवांत वेळेला अर्धवट झोपेत असा एका जांभळीच्या विशाल झाडावर पसरलेला असतो. या शांत निवांत वेळेला अचानक भटक्या लंगूर नरांची झुंड येते आणि शांत जंगलात पिल्लांच्या ओरडण्याने गोंधळ माजतो. वानरी इकडे तिकडे धावू लागल्या आणि एखाद्या हिंदी सिनेमात नायकाचा प्रवेश व्हावा, तसा या कळपाचा नेता मुडा अचानक झाडीतून उड्या ठोकून बाहेर येतो. समोरच्या भल्यामोठ्या वारूळावर बसून कराकरा दात खातो, पसरलेल्या जबड्याने हवेचा लचका तोडतो. आपले कणखर सुळे दाखवत आक्रमक गुरगुराट करतो. त्याचा हा आवेश बघून घुसखोर



लंगूर एकामागोमाग एक विरूद्ध दिशेला सुसाट पळून निघून जातात. एखाद्या सिनेमामुळे सुरुवात झालेली ही कादंबरी माकडांच्या जीवनचक्रातील लहानमोठ्या गोष्टी दाखवू लागते. मुडाच्या कळपाच्या शेजारी लालबुड्या माकडाचा कळप असतो. सकाळी सकाळी उंच झाडावर जावून एकाने आरोळी ठोकली की दुसरा त्याला तसाच प्रतिसाद देणार हे ठरलेले. कधी दोन्ही कळप समोरसमोर आले तर त्यांच्यात लुटपुटूची लढाई व्हायची. यात कोणीही जखमी होणार नाही याची दोन्ही कळप दक्षता घ्यायचे. परंतु, चार-पाच नर लंगूर एकत्र होऊन झालेला मोगा या लंगूर नराचा एक कळप असतो. हे भटके नर मुडा किंवा लालबुड्याला चीत करून त्याचा कळप ताब्यात घेण्याच्या विचारात असतात. एक दिवस सर्पंदास होऊन लालबुड्याचा अचानक मृत्यू होतो. मुडा दोन्ही कळप आपल्या ताब्यात ठेवण्यासाठी धडपडू लागतो. तो दिवसभर लालबुड्याच्या कळपात राहतो, तर रात्री निवाऱ्याला आपल्या मूळ कळपात येतो. त्यातून दोन्ही कळपातील माद्यांचा एकमेकांशी संघर्ष सुरू होतो. एक दिवस मोगा आणि भटके नर सर्वशक्तीनिशी मुडाच्या कळपावर हल्ला करतात. मुडा त्यात रक्तबंबाळ होतो आणि तळ्याच्या काठी मरून पडतो. त्यानंतर मोगा या कळपाचा प्रमुख बनतो. मोगा कळपातील मुडाची पिल्लं मारून टाकतो. माद्या आता मोगाच्या जवळ येण्यासाठी, त्याच्या केसातून हात फिरवण्यासाठी धडपडू लागतात... मोगाबरोबर फिरणारा दुसरा दाढीवाला नर

शकत नाही.

म्हणजे आपल्या लक्षात आलं असेल की, एकदा उत्तरायण सुरू असताना एकदा आणि एकदा दक्षिणायन सुरू असताना एकदा, तुम्ही जिथं राहता, त्या अक्षांशावर सूर्य अगदी डोक्यावर येणार असतो. सूर्य डोक्यावर आला आहे असा वाक्यचार आपण रोजच वापरत असलो तरी सूर्य रोजच आपल्या डोक्यावर बसत नसतो. वर्षातील दोन दिवस सोडले तर तो काही अंशांची मर्यादा राखून कोन साधत असतो. मात्र, वर्षातील दोन दिवस दुपारी त्यानं आपल्याशी शून्य अंश एवढा अचूक कोन साधलेला असतो. दोन दिवस सूर्य आकाशात जेव्हा आपल्या डोक्यावर असतो, तेव्हा आकाशातील त्या बिंदूला झेनिथ असं म्हणतात. झेनिथ बिंदूपाशी सूर्य असताना तुमची सावली पूर्णपणे गायब झालेली असते. खरं म्हणजे ती गायब झालेली नसते, अगदी पायात आलेली असते, त यामुळं ती दिसत नाही. तुम्ही उडी मारली तर मात्र तुमची सावली दिसेल. एखादी वस्तू आपण उन्हात ठेवली तर सूर्य डोक्यावर आल्यावर या वस्तूची सावली बरोबर त्या वस्तूच्या खाली पडेल त्यामुळे सावली दिसणार नाही.शून्य सावलीचं वेळापत्रक आपण राहतो त्या ठिकाणच्या अक्षांशावर अवलंबून असतं. समान अक्षांशावर असलेल्या सर्वस्त्री एकाच दिवशी शून्य सावली दिवस असतो. आपली सावली नाहीशी होणं ही अतिशय गमतीशीर अशी घटना असते. विशेषतः एकमेकांचे हात पकडून आपण फेर धरला तर आपल्याला केवळ हातांच्या सावलीचं वर्तुळ दिसतं. या घटनेचा आनंद आपण पूर्ण कुटुंबाने, मित्रमंडळींनी एकत्र येऊन घेतला पाहिजे. महाराष्ट्रात उत्तरायणातील शून्य सावलीचं वेळापत्रक ३ मे पासून सुरू झालं आहे. सोबतच्या आकृतीत तिचं पूर्ण वेळापत्रक आपण पाहू शकतो. हा लेख प्रसिद्ध होईपर्यंत दक्षिण महाराष्ट्रातील कोल्हापूर, सांगली, सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील काही भागांत उत्तरायणातील शून्य सावली होऊन गेली असेल, तर त्यांनी दक्षिणायनातील शून्य सावलीचा आनंद जरूर घ्यावा.

लालबुड्याचा कळप ताब्यात घेतो. एकेकाळचे भटके आता सत्ताधारी बनतात.

सत्तांतर जंगलाच्या पार्श्वभूमीवर घडत राहते. म्हाताऱ्या बोथरी वानरीवर हल्ला करून तिला मारणारा रानकुत्र्यांचा कळप यात येतो. हरणाच्या मागे झेपावणारा वाघ येतो. हरणाला मारणारी मगर येते. उन्हाळ्यात सुरू होणारी कादंबरी पुढच्या वर्षी पाऊस सुरू होत असताना संपते. जंगलातील एक संपूर्ण ऋतूबदल यात अनुभवास येतो. पक्षांची, मारीची अंडी देण्याची घडपड सुरू होते. मुडाचं पिल्लू सत्तांतरानंतर जन्माला येतं, म्हणून ते वाचतं. मुडा मरण पावतो, पण जंगलात त्याचा वंश सुरू राहतो. कदाचित पुढच्या सत्तांतराचा तो नायक असू शकतो; याचं सूचन होऊन कादंबरी संपते. मुडाच्या पिल्लाच्या जन्माबरोबर कादंबरी संपली तरी वाचकांच्या मनात सुरूच राहते. जर श्रेष्ठ साहित्याचं हे लक्षण असेल तर 'सत्तांतर' या कसोटीवर संपून उरते.

सत्तांतरवर त्या काळात वाड्मय चौर्थांचे आरोप झाले. सारा हाडी यांच्या Langurs of Abul या ग्रंथातील काही प्रसंग जसेच्या तसे या कादंबरीत आल्याचे ते आरोप होते. सारा हाडी यांच्या शास्त्रीय प्रबंधात माकडांच्या कळपातील सत्तांतराच्या शास्त्रीय घटना मांडलेल्या आहेत. त्या घटना विस्कळीत स्वरूपात आहेत. त्याला एका सुत्रात बांधण्याचे काम माडगूळकरांनी केले आहे. खरंतर सत्तांतर ही सारा हाडी यांच्या शास्त्रीय प्रबंधावरून तयार केलेली एक उत्तम पटकथा आहे. या पटकथेला माडगूळकरांनी त्यांच्या जंगलाच्या सहज जाणीवेचा आणि चित्रदर्शी शैलीचा सुरेख साज चढवलेला आहे. पानगळीच्या जंगलात ऋतूप्रमाणे घडणारे सूक्ष्म बदल त्यांनी यात नोंदवलेले आहेत. यातील माकडांच्या जीवनातील घटना हाडी यांच्या शास्त्रीय निकषावर घासून आलेल्या असल्याने त्या तोंततच खऱ्या आहेत. मराठी साहित्यात अशा पद्धतीची कादंबरी लिहिणे ही एक त्या काळातील क्रांतिकारी घटना आहे. सत्याचा पाया असलेल्या शास्त्रीय घटितांना कादंबरीचे रूप देणे हे केवळ माडगूळकरांसारख्या प्रतिभाशाली लेखकालाच शक्य होते. जरी सत्तांतर सारा हाडी यांच्या प्रबंधावर आधारित असली, तरी 'सत्तांतर' लेखकाची मुद्रा आहे' हे खरे आहे. जंगल आणि प्राणी याबद्दल चुकीच्या समजुती पसरवणाऱ्या पुस्तकांपेक्षा पक्क्या शास्त्रीय पायावर उभी असलेली 'सत्तांतर' ही मराठी साहित्यातील एक अनोखी कादंबरी आहे, असेच म्हणावे लागेल.

गरम मसाला घरी बनवण्याच्या टिप्स

भारतीय जेवणाची चव त्यांच्या मसाल्यांवर अवलंबून असते. भारतातील घरांमधील स्वयंपाकघरात वेगवेगळ्या पदार्थांसाठी अनेक प्रकारचे खाद्य मसाले उपलब्ध आहेत. भाज्यांच्या मसाल्यांपासून ते पनीरची भाजी आणि छोलेपर्यंत विविध सुगंध आणि चवीचे मसाले मिळविली. हे खाद्य मसाले अखंड किंवा पावडर स्वरूपात उपलब्ध आहेत आणि दोन्ही प्रकारचे मसाले स्वयंपाकात वापरता येतात. या मसाल्यांच्या पावडरमध्ये गरम मसाला देखील आहे, ज्यामुळे जेवणाची चव आणि रंग दोन्ही बदलतात. गरम मसाला पावडर तुम्हाला बाजारात सहज मिळेल, पण खाद्य पदार्थांची चव दुपट करण्यासाठी तुम्ही घरीच गरम मसाला बनवू शकता. चला तर मग साहित्य आणि कृती जाणून घ्या

गरम मसाल्यासाठी साहित्य
: अर्धा कप जिरे, अर्धा वेलची, १/४ कप काळी मिरी, १/४ धणे, ३-४ सुक्या लाल मिरच्या, तीन

चमचे बडीशेप, दोन चमचे लवंगा, १० दालचिनीच्या काड्या, ४-५ तमालपत्र, २ चमचे शाहजीरा, १ चमचा जायफल, अर्धा टीस्पून अदरक पावडर.

कृती : मंद आचेवर नॉन-स्टिक पॅनमध्ये धणे कोरडे भाजून घ्या. सुवासिक झाल्यावर जिरे, शाहजीरा, काळी मिरी, कोरडी लाल मिरची कुरकुरीत होईपर्यंत परतून घ्या. आता ते पॅनमधून बाहेर काढा आणि आल्याची पूड वगळता सर्व मसाले कढईत मध्यम आचेवर भाजून घ्या. मसाले जळणार नाहीत याची काळजी घ्या, त्यातून सुगंध येऊ लागला की मिक्सरचा भांड्यात उतरवा. सर्व मसाले मिक्सरमध्ये बारीक करून पावडर बनवा. या मिश्रणात आले पावडर मिसळा आणि हवाबंद डब्यात ठेवा. आणून घ्या. कोणतीही भाजी शिजवताना शेवटी गरम मसाला घालून एक मिनिट शिजवा. अन्नाची चव वाढेल.

तांदूळ कोरियन त्वचेची काळजी घेण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात वापरला जातो. त्यामुळे त्वचेवरील डाग दूर होण्यास मदत होते. यासोबतच यामध्ये वापरण्यात आलेला बटाटा त्वचेसाठी चमकदार करू शकतो. त्वचा उजळण्यासाठी हे घरगुती फेसपॅक लावा आणि त्वचेची चमक वाढवा. चला तर मग हा फेसपॅक कसा बनवायचा हे जाणून घेऊ या.

साहित्य
- बटाटा, तांदळाचे पीठ, मध, हळद घ्या.

कसे बनवायचे - हे पॅक बनवण्यासाठी सर्वप्रथम बटाटे चांगले धुवा. नंतर किसून घ्या. बटाटे किसून झाल्यावर सुती कापड घ्या. हे कापड एका भांड्यात ठेवून त्यावर किसलेला बटाटा ठेवा. आणि त्याला घट्ट बांधून घ्या हाताच्या मदतीने सर्व रस पिळून घ्या. आता त्यात तांदळाचे पीठ घाला. (तांदळाचे पीठ नसेल तर टपटप बनवू शकता. त्यासाठी ब्लेंडरमध्ये तांदूळ टाकून त्याची बारीक पावडर बनवा.) आता या मिश्रणात मध आणि

बटाटा आणि तांदळाचा फेसपॅक लावा त्वचेवर चमक मिळवा

चिमूटभर हळद घाला. चांगले मिसळा. त्वचा गोरी करणारा फेस पॅक तयार आहे.

कसा लावावा - चेहऱ्यावर फेस पॅकचा चांगला परिणाम हवा असेल तर त्वचा व्यवस्थित स्वच्छ करा.

चेहरा धुल्यानंतर कोरडा करा. त्यानंतर तुमचा फेस पॅक चेहऱ्यावर लावा आणि १५ ते २० मिनिटे थांबा.

पॅक सुकल्यावर चेहरा स्वच्छ करण्यासाठी ओल्या सुती कापडाचा वापर करा.

हे आठवड्यातून १ ते २ वेळा केले जाऊ शकते.

आपला चेहरा स्वच्छ केल्यानंतर, आपले आवडते मॉइश्चरायझर किंवा सीरम लावा.



फळे, भाज्यांमुळे कार्यक्षमतेत वाढ

भूमध्य प्रदेशाचा (मेडिटेरानियन) आहार म्हणून प्रसिद्ध असलेल्या खाद्यपदार्थांमुळे खेळाडूंची सहनशक्ती-दम धरण्याची क्षमता अगदी चार दिवसांतच सुधारू शकते, असा दावा अभ्यासकांनी केला आहे. अशा आहारात फळे, पालेभाज्या यांचा भरपूर समावेश असतो आणि यात प्रक्रिया केलेले मांस, दुग्धजन्य पदार्थ टाळले जातात.

भूमध्य सागरी प्रदेशातील लोकांच्या आहारावरून हा पालेभाज्या, फळांचा समावेश असलेला आहार ओळखला जातो. याबाबतचा अभ्यास 'अमेरिकन कॉलेज ऑफ न्यूट्रिशन'च्या प्रकृतित प्रसिद्ध झाला आहे. पाश्चात्य आहार सेवन करण्याचा धावपटूंनी भूमध्य आहार घेण्यास सुरुवात केल्यावर त्यांच्या धावण्याच्या वेगात सहा टक्के सुधारणा झाल्याचे या अभ्यासात दिसून आले. हे धावपटू 'फाइव्ह के' प्रक्रियायुक्त मांस दुग्धजन्य पदार्थ, अतिशुद्धीकरण (रिफाइंड) केलेली साखर-तेल, या आहारामुळे तत्काळ किंवा काही दिवसांतच खेळाडूंची कामगिरी सुधारली. परंतु हा आहार घेणे थांबवल्याबरोबर त्याचे फायदे मिळणे बंद झाले. त्यामुळे तो नियमित घेण्याचा सल्ला संशोधकांनी दिला आहे.

प्रकारचा धावण्याचा शर्यतीत सहभागी झाले होते. या प्रकारात रस्त्याने पाच किलोमीटर धावावे लागते. अमेरिकेतील सेंट लुईस विद्यापीठाच्या संशोधकांनी खेळाडूंची भूमध्य आहार आणि पाश्चात्य आहार घेतल्यानंतर, अशी वेगवेगळ्या काळात चाचणी केली. भूमध्य आहाराचे वैशिष्ट्य म्हणजे यात फळे, पालेभाज्या, कटीण कवचाची फळे-दाणे, ऑलिव्ह तेल, कडधान्य यांचा समावेश असतो. या आहारात प्रक्रियायुक्त मांस दुग्धजन्य पदार्थ, अतिशुद्धीकरण (रिफाइंड) केलेली साखर-तेल, या आहारामुळे तत्काळ किंवा काही दिवसांतच खेळाडूंची कामगिरी सुधारली. परंतु हा आहार घेणे थांबवल्याबरोबर त्याचे फायदे मिळणे बंद झाले. त्यामुळे तो नियमित घेण्याचा सल्ला संशोधकांनी दिला आहे.

संपूर्ण चरबी यांचा वापर केला जात नाही. याचा तुलनेत पाश्चात्य आहारात फळे-भाज्यांचा आणि प्रक्रिया न झालेल्या तेलाने प्रमाण कमी असते. भूमध्य आहार हा अत्यंत आरोग्यदायी असल्याचे सिद्ध झाले आहे, असे सेंट लुईस विद्यापीठातील प्रा. एडवर्ड वेईस यांनी सांगितले. हा आहाराचा वेदनाशासक, ऑप्टोऑक्सिडंट (ऑक्सिडीकरणरोधी) गुणधर्मांमुळे आणि अधिक अल्कलीकारक सामू (पीएच), नाएट्रेटमुळे तो कार्यक्षमता वाढीस उपयुक्त ठरत असावा, असे ते म्हणाले.



धावपटूंचे दैनंदिन आयुष्य बदलती जीवनशैली, जेवणाच्या अनियमित वेळा, जागरण, बदललेले आहाराचे स्वरूप यामुळे अपचन किंवा ऑसिडिटीचा त्रास होणे हा अनेकांच्या दैनंदिनकाळाचा भाग बनला आहे. ऑसिडिटी म्हणजे आम्लपित्त. याची मुख्य लक्षणे म्हणजे मळमळणे, डोके दुखणे, तोंडाची चव कडवट होणे. ऑसिडिटीचा आपल्या एक प्रकार म्हणजे खूप जळजळ होणे, छातीत आग होणे, डोळ्यांची जळजळ होणे, अशा वेळी उलटी, मळमळणे ही लक्षणे असावत असते नाही. अगदी साधे जेवण आहारामध्ये घेतले तरी ऑसिडिटीचा त्रास होत असल्याची तक्रार अनेक जण करतात.

पित्ताचा त्रास होतोय? हे घरगुती उपाय करा...

आहाराच्या वेळा
सातत्याने ऑसिडिटीचा त्रास होतो असल्यास आहाराच्या वेळा योग्य आहेत का याची खात्री करून घ्यावी. कामाच्या स्वरूपानुसार दुपारच्या जेवणाची वेळ पाळणे आवश्यक आहे. कितीही कामामध्ये गुंतले

असले तरी दुपारच्या जेवणाची वेळ चुकता कामा नये. सकाळची न्याहारी सर्वसाधारणपणे नऊ ते साडेनऊच्या दरम्यान घ्यावी. न्याहारी आणि दुपारचे जेवण यामध्ये किमान चार ते पाच तासांचे अंतर असायला हवे. हे शक्य नसेल तर न्याहारीमध्ये पोळी-भाजी खावी. दुपारचे आणि रात्रीचे जेवण यांच्या मधल्या वेळात हलक्या पदार्थांचे सेवन करावे.

व्यायाम
ऑसिडिटीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी व्यायाम हा उपयुक्त उपाय आहे. रोज अर्धा तास ते एक तास चालण्याचा व्यायाम करणे फायदेशीर असते. योगतंत्र्यांकडून पचनक्रिया सुधारण्यासाठी आवश्यक

आसने शिकून नियमितपणे करावीत. नियमित व्यायामामुळे पचनशक्ती सुधारण्यास आणि पित्त कमी होण्यास चांगला फायदा होतो.

घरगुती उपाय
रोज एक चमचा मोरावळा खाल्ल्याने ऑसिडिटीचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. आवळा पावडर आणि ज्येष्ठमध समभाग एकत्र करून अर्धा चमचा रोज सकाळ-संध्याकाळ दोन वेळा घ्यावी. त्यामुळे छातीतली जळजळ कमी होते. डोळ्यांची आग होत असल्यास थंड दुधात कापसाचा बोंळा बुडवून डोळ्यांवर ठेवल्यास बराच आराम पडतो.

पथ्ये
शिळेपदार्थ, आंबट दही, लोणचे,

पापड, तळलेले पदार्थ खाणे शक्यतो टाळावे. सातत्याने ऑसिडिटीचा त्रास होत असल्यास पुढील पथ्यांचे पालन केल्यास नक्कीच फरक जाणवतो. भाज्यांमध्ये मेथी, मेथीचे पदार्थ, मुळा आणि मुळ्याचे पदार्थ, सिमला मिरची यांचे प्रमाण कमी असावे. हिरव्या मिरचीचा ठेचा किंवा बारीक चिरलेली मिरची हे पदार्थ आहारातून वर्ज्य करावेत.

झटपट उपाय धोक्याचे
सर्व गोष्टी जलदरीतीने मिळवण्याची सवय झाल्याने ऑसिडिटीचा त्रास झाल्यास झटपट मोकळे वाटण्यासाठी इन्जे, सोडा, पेप्सी किंवा कोकसारखी सोडायुक्त पेय घेण्याकडे कल वाढत आहे. काही

व्यक्ती तर दैनंदिन ऑसिडिटीच्या गोळ्या घेतात आणि तेही डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय. प्रत्येक व्यक्तीला होणारा ऑसिडिटीचा त्रास हा सारखाच असतो असे नाही. तेव्हा या त्रासाच्या गंभीरतेनुसार औषधांची मात्रा ठरते. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय थेट औषधांच्या दुकानातून याची औषधे घेऊ नयेत.

वरील झटपट उपायांमुळे ऑसिडिटी तालपुती बसते. मात्र ऑसिडिटीचे मूळ दुखणे तसेच राहते आणि तिचा त्रास वारंवार होत राहतो. ऑसिडिटीचा असा वारंवार होणारा त्रास टाळण्यासाठी नियमित पथ्य, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार घेणे आवश्यक असते.

अपुन्या झोपेचे दुष्परिणाम

दिवसभर आळस, निरुत्साह, चिडचिडेपणा येणे, नैराश्य, लक्ष केंद्रित न करता येणे, वाचलेले किंवा ऐकलेले लक्षात न राहणे, एका वेळी अनेक कामे न करता येणे. सातत्याने पुरेशी झोप होऊ शकली नाही तर रक्तदाबातील चढउतार, चिडचिडेपणा आणि नैराश्य वाढणे, विस्मरणाचा अधिक परिणाम जाणवू लागणे, रोजच्या कामात लहान-लहान चुका होणे, पोटाचे विकार,

मधुमेहीना रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यास अडचणी होणे, केस गळणे, डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे येणे, चेहऱ्यावर थकवा जाणवणे आदी लक्षणे दिसतात. मात्र गरजेपेक्षा अतिझोप त्रासदायक ठरू शकते. अतिरिक्त झोपणाऱ्यांमध्ये लहणुपणा सरास दिसतो. स्नायू दुखणे, अंगदुखी, डोकेदुखी, नैराश्य, पोटाचे विकार, लक्ष केंद्रित न होणे आणि विस्मरण हे परिणामही जास्त झोपेमुळे दिसतात.

उडीद डाळ आणि पालकाचे चविष्ट वडे

साहित्य:- १/४ कप उडीद डाळ, अर्धा पालक जुडी, एक मध्यम आकाराचा कांदा, २ चमचे बेसन, २-३ हिरव्या मिरच्या, टेचलेला लसूण, अर्धा चमचा कसुरी मेथी, १ टीस्पून जिरे, १/४ टीस्पून गरम मसाला, १/२ टीस्पून सोडा, चवीनुसार मीठ, तळण्यासाठी तेल

पाककृती:- सर्व प्रथम उडीद डाळ नीट धुऊन घ्यावी. आता साधारण ४ तास पाण्यात भिजत ठेवा. आता भिजवलेली डाळ पुन्हा धुऊन ग्राइंडरच्या भांड्यात टाका आणि त्याची गुळगुळीत पेस्ट तयार करा. आता एका भांड्यात बारीक चिरलेला पालक ठेवा. तसेच त्यात कांदे आणि मिरच्या घालून मिक्स करा. आता त्यात उडीद डाळ, मीठ, कसुरी मेथी, लसूण, गरम मसाला, जिरे, सोडा आणि बेसन घालून नीट मिक्स करून घ्या. आता कढईत तेल तापत ठेवा. माध्यम आचेवर पिठाचे लहान गोळे करून घ्या आणि गरम तेलात सोडा. वडे सोनेरी रंग येईपर्यंत तळून घ्या. वडे तळून झाल्यावर टिश्यू पेपरवर काढून घ्या. अशा प्रकारे उरलेल्या पिठाचे वडे तयार करून गरम वडे चटणी आणि सांस सोबत सर्व्ह करा.

रात्री लावा ग्लिसरिन आणि मिळवा चमकदार त्वचा

त्वरेच्या ओलाव्यासाठी आणि विशेषतः हिवाळ्यात त्वचेची अधिक काळजी घ्यावी लागते. यासाठी रात्री त्वचेवर ब्युटी प्रॉडक्ट लावल्याने सकाळी चेहऱ्यावर वेगळाच ग्लो दिसून येतो. पण निश्चितच ते ब्युटी प्रॉडक्ट केमिकलयुक्त नसावे म्हणून ग्लिसरिन हे सर्वात योग्य प्रॉडक्ट आहे. रात्री चेहऱ्यावर ग्लिसरिन आणि लिंबू लावून झोपणे तर चेहऱ्यावरील रूपापणा कमी होईल तसेच दावावर याचा प्रयोग फायदेशीर ठरेल. तर जाणून घ्या ग्लिसरिन लावण्याचे काय फायदे आहेत ते -

• रात्री झोपण्यापूर्वी मॉइश्चरायझरप्रमाणे ग्लिसरिन वापरले जाऊ शकते. आपल्या रोज वापरण्याच्या क्रीमसोबत ग्लिसरिन मिसळून लावता येईल. तसेच क्रीम वापरायची नसल्यास साध्या पाण्यात ग्लिसरिन मिसळून लावता येईल.

• चेहऱ्यावरील डाग दूर करण्यासाठी ग्लिसरिनमध्ये लिंबूचा रस, गुलाबपाणी समप्रमाणात मिसळून लावावे. काही मिनिटे याने मसाज करावे आणि रात्रभर असेच राहू द्यावे. याने डाग दूर होतील तसेच त्वचा उजळेल.

• झयनेस कमी करण्यासाठी रात्री झोपण्यापूर्वी दुधाच्या साथीत जरासे ग्लिसरिन मिसळून चेहऱ्यावर लावून १० मिनिटे तसेच राहू द्यावे. नंतर कोमट पाण्याने धुऊन टाकावे.

त्वचेला चमकदार आणि मुलायम करण्यासाठी ग्लिसरिनला बेसन आणि चंदन पावडरसोबत मिसळून पेस्ट तयार करावी. चेहऱ्यावर लावून २० मिनिटांपर्यंत वाळू द्यावे. नंतर धुऊन टाकावे. आठवड्यातून दोनदा हा प्रयोग करता येईल.

• पिंपल्सचे डाग मिटवण्यासाठी ग्लिसरिन उपयोगी आहे, कारण यात अँटीबॅक्टेरियल गुण आढळतात. यासाठी काही न मिसळता ग्लिसरिन वापरता येऊ शकते.

• ग्लिसरिन फेस टोनरचेही काम करतं. ग्लिसरिन आणि अंपल साइडर व्हिनेगरला सामान्य प्रमाणात मिसळून स्वच्छ चेहऱ्यावर लावावे. नंतर याला धुणे गरजेचे नाही. तर आता आपल्या कळले असेलच की ग्लिसरिनचे किती फायदे आहेत. फक्त रात्र आणून घ्या आणि आपल्या ब्युटी क्रिममध्ये सामील करणाऱ्याची.

वजन कमी करायचं तर ओव्याचे पाणी प्या

जोवनात रोज घावपट्टीची लाइफस्टाईल अशी झाली आहे की अनेक जण ओव्हरवेटच्या समस्यांमध्ये त्रास आहेत. व्यायाम करण्यासाठी वेळ मिळत नाही. नोकरी करण्यासाठी अनेक तास घराबाहेर वेळ जातो. अशा वेळी इच्छा असूनही तुम्ही तुमच्या तब्येतीची काळजी घेऊ शकत नाही. या संपूर्ण धावपट्टीचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत आहे. ऑफिसमध्ये सतत एका जागी बसल्याने, व्यायामासाठी वेळ न दिल्याने शरीराची जाडी वाढते. वाढलेल्या जाडीमुळे अनेक आजारांना आमंत्रण दिले जाते. परंतु या धावपट्टीच्या जगात यावर एक सोपा आणि घरगुती उपाय आहे. या दररोजच्या उपायाने काही दिवसांतच तुम्हाला चांगले बदल जाणवू लागतील. हा एक घरगुती

उपाय आहे. प्रत्येकाच्या घरात ओवा असतो. पाण्यात ओवा टाकून तो रात्रभर भिजत ठेवा. सकाळी उठल्यानंतर ते पाणी पिऊन टाका. हा प्रयोग सतत केल्याने यामुळे पोटाची चरबी कमी होईल. यात असणारे थायमोलमुळे पोटाची चरबी कमी होते. थायमोल मेटाबॉलिजमला प्रभावित करणारे काम करतो. ओव्याच्या पाण्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. ऑसिडिटीची समस्या दूर होते. या पाण्यात आयोडिन, फॉस्फरस, कॉल्शियम आणि पोटॅशियमदेखील असते. हे सर्व घटक शरीरासाठी अतिशय महत्त्वपूर्ण असतात.

ओव्याचे पाणी पिण्याने साखर आणि पोटासंबंधी आजार दूर होतात. अनेक

जण गॅस आणि अस्थमा यांसारख्या समस्यांनी त्रास असतात. अशा लोकांनी ओव्याचे पाणी पिण्याने काही दिवसांतच चांगले परिणाम दिसू लागतील. ओव्याचे पाणी सतत एक महिन्यांपर्यंत पिण्याने ३ ते ४ किलो वजन कमी होऊ शकते.

स्ट्रॉबेरी फारच आकर्षक दिसते त्यामुळे पाहताक्षणीच खावीशी वाटते. आंबटगोड चवीचं हे फळ थंडीच्या दिवसात मिळतं. स्ट्रॉबेरीचा आकार लहान असला तरी आरोग्याच्या दृष्टीने ती फारच गुणकारी आहे. स्ट्रॉबेरी हे मेंदूचे खाद्य असल्याचे एका संशोधनातूनही समोर आले आहे. भरपूर अँटीऑक्सिडंट्स असल्याने स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने मेंदूची क्षमता वाढते. इतर अनेक रोगांवरही हे फळ उपयुक्त ठरतं. जर जाणून घेऊ स्ट्रॉबेरीचे आपल्या आहारातील महत्त्व....

दिवसात मिळतं. स्ट्रॉबेरी खाल्ल्याने स्मरणशक्ती तसेच एकाग्रतेचा वाढायला मदत होते.

• स्ट्रॉबेरी हे पोटॅशियम आणि 'क' जीवनसत्त्वाने समृद्ध फळ आहे. हे दोन्ही घटक तुम्हाला उत्साही ठेवण्यास मदत करतात.

• वाढत्या वयात त्वचेवर सुरकुत्या पडतात. पण स्ट्रॉबेरीमुळे या सुरकुत्यांचे प्रमाण कमी होते.

• स्ट्रॉबेरी

खाल्ल्याने तुमची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढते.

• हार्मोन्सचे संतुलन तसेच हाडांच्या आरोग्यासाठी स्ट्रॉबेरीचा आहारात समावेश करायला हवा.

• शरीरावर आलेली सूज स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने कमी होते.

• केस आणि त्वचा या दोन्हीचे आरोग्य राखण्यासाठी स्ट्रॉबेरी महत्त्वाची भूमिका बजावते. म्हणूनच अनेक सौंदर्यसाधनांमध्ये स्ट्रॉबेरीचा तत्त्वांचा वापर केला जातो.

• कॅन्सरपासून बचाव करण्याची क्षमता स्ट्रॉबेरीत आहे.

• यातले अँटीऑक्सिडंट्स केसांसाठी लाभदायक ठरतात. या अँटीऑक्सिडंट्समुळे केसांना मुळांपासून पोषण मिळतं आणि केस मजबूत होतात.

• गरोदर महिलांच्या आरोग्यासाठी स्ट्रॉबेरी उपयुक्त आहे.

• स्ट्रॉबेरीतील काही गुणधर्मांमुळे सूर्याच्या अतिनील किरणोपपासून केस आणि त्वचा यांचे रक्षण होऊ शकते.

स्मार्टफोन वापरणे किती महत्त्वाचे झाले आहे हे कोणापासून लपलेले नाही. कुणाशी बोलायचे असेल किंवा कुणाला अर्जेंट मेल पाठवायचा असेल किंवा सोशल मीडिया ब्राऊझ करायचा असेल, सर्व काही फोनवरून सहज करता येते. पण, एक समस्या जी सर्व युजर्सना भेडसावत असते ती म्हणजे बॅटरी. फोनची बॅटरी कितीही पॉवरफुल असली तरी काही वेळा ती लवकर संपते. ज्यामुळे युजर्सना खूप ट्रेनचे येते. ही समस्या खूप सामान्य आहे. अनेकदा स्मार्टफोन नवीन असताना फोनचा बॅटरी बॅकअप चांगला असतो. पण, फोन थोडा जुना झाला की, बॅटरी त्रास घालला लागतो. कधी कधी तर बॅटरीची समस्या इतकी वाढते की, नवीन बॅटरी खरेदी करावी लागते. ज्यामुळे खर्च खर्च करावा लागतो. हे टाळायचे असल्यास काही टिप्स फॉलो कराव्या लागतील. काही सेटिंग्जचा बदलून बॅटरीची समस्या सहज मार्गी लागू शकते.

या टिप्सच्या मदतीने वाढत्या फोनचा बॅटरी बॅकअप

खूप बॅटरी वापरण्याच्या ऑप्शन्स करावा पाव पाव
आजकाल युजर्स मोबाईलमध्ये डझनभर ऑप्स डाऊनलोड करतात, जे खूप जागा व्यापतात. जर तुमच्या फोनमध्ये एखादे ऑप आहे, ज्याचा उपयोग होत नाही आणि खूप जास्त बॅटरी वापरत असेल तर, ते फोनमधून डिलीट करणे चांगले. यासाठी तुम्हाला सेटिंग्जमध्ये जावे लागेल. नंतर बॅटरी आणि डिव्हाइस केअरवर जा. यानंतर बॅटरीवर जा आणि कोणते ऑप अधिक बॅटरी वापरत आहे ते पाहा. जास्त बॅटरी वापरणारे कोणतेही ऑप हटवा. असे केल्यास स्मार्टफोनची बॅटरी वेगाने संपणार नाही.

स्क्रीन ब्रिक्लिस् मॅन्युअली

डिसेबल करा
स्मार्टफोनचा बॅटरी बॅकअप वाढवायचा असल्यास अनेक ऑप्सची मदत घेता येईल. यासाठी तुम्ही थर्ड पार्टी ऑप्सची मदत घेता येईल. तुम्हाला गडद प्रॉडिंट सोयीस्कर नसल्यास, तुम्ही स्वतः पिक्सल बंद करू शकता. हे काम तुम्ही थर्ड पार्टी ऑप Pix Off द्वारे देखील करू शकता. तुम्हाला गुणवत्तेत फारशी घसरण दिवणार नाही. तुम्ही चित्रपट किंवा एचडी कन्टेंट पाहता तेव्हा तुम्हाला फरक समजेल. विशेषतः जेव्हा तुमच्याकडे १०८० पिक्सल किंवा त्याहून अधिक स्क्रीन असेल.

लोकेशन सेवा बंद करा
फोनचा बॅटरी बॅकअप वाढवायचा असेल तर, एक पद्धत लोकेशन सर्व्हीसेस देखील आहे, जी फोनची बॅटरी वाचवण्यात मदत करते. तुम्हाला ऑप्सच्या लोकेशन सर्व्हीसेस बंद कराव्या लागतील. स्थान सेवा आवश्यक नसलेली ऑप्स काढा. यासाठी तुम्हाला सेटिंग्जमध्ये जावे लागेल. त्यानंतर लोकेशनवर जावे लागेल. येथे तुम्हाला कोणत्या ऑप्सना लोकेशन परवानगी देण्यात आली आहे ते दिसेल. आता ज्या ऑपची परवानगी तुम्हाला काढायची आहे त्यावर क्लिक करा.

फोन स्क्रीन ब्राइटनेस कमी करा
अनेकदा स्मार्टफोन नवीन असतो तेव्हा स्मार्टफोनची बॅटरी देखील भरपूर चालते. पण, जस-जसा फोन जुना होत जातो, तसतसा फोनचा बॅटरी बॅकअप देखील कमी होयला लागतो. स्मार्टफोनची बॅटरी लवकर डिस्चार्ज होण्याला लागली की, युजर्सना देखील ट्रेनचे येते. अशात फोनचा बॅटरी बॅकअप चांगला ठेवायचा असेल तर, ब्राइटनेस आपोआप बदलण्यासाठी सेट करा. कोर्बॉर्ड आवाज आणि कॅम बंद करा. भरपूर बॅटरी वापरण्याच्या ऑप्सचा वापर कमी करा. अँटीब्लू बॅटरी चालू करा. डॉक थीम सुरु करा.