



पोलीस

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

R.N.I. No. MAHMAR/2014/60133

POSTAL REGISTRATION
No. PLG/205/2022-2024

बातमी पत्र

POLICE BATMI PATRA

संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

दुपट
पेशांच्या
आमिषाने
बारामतीच्या
शेतकऱ्याला
मुंबईत २५
लाखांना गंडा

3 पुणे, पोर्श आणि पोलीस

या चार लोकांनी विंच खाउ नये, आरोग्याची होवू शकते हानी

4

www.policebatmipatra.in

policebatmi

police batmi patra

policebatmipatra

policebatmipatra@gmail.com

डोंबिवली स्फोट प्रकरण

डोंबिवली : डोंबिवली एमआयडीसीतील अमुदान कंपनीचे मालक मलय प्रदीप मेहता याची पत्नी स्नेहा मलय मेहता हिलादेखील पोलिसांनी मंगळवारी अटक केली आहे. पती मलय मेहता सोबत पत्नी स्नेहा मेहता ही कंपनीची भागीदार असल्याने पोलिसांनी तिला अटक केली आहे. मलय मेहताची पोलीस कोठडीची मुदत बुधवारी संपत असल्याने त्याला न्यायालयात हजर केले जाईल. त्याचवेळी पत्नीलाही न्यायालयात हजर केले जाण्याची शक्यता आहे.

अमुदान कंपनी स्फोटामुळे एक ते दोन किमी परिसरातील नुकसान झालेल्या कंपनी, हॉटेल्स, इमारती, घरे अशा एकूण ९४१ मालमतांचे २५ तलाठ्यांमार्फत पंचनामे करण्यात

आणखी एकाला अटक

स्फोटातील नुकसानग्रस्त ९४१ मालमतांचे पंचनामे



आले आहेत. या पंचनाम्यांचा सविस्तर अहवाल वरिष्ठांना पाठवण्यात येईल, अशी माहिती कल्याणचे तहसीलदार सचिन शेजाळे यांनी दिली.

अनेक मृतदेहांची ओळख पटत नसल्याने पोलिसांनी शास्त्रीनगर रुग्णालयाच्या माध्यमातून बेपत्ता

कामगारांच्या नातेवाईकांचे रक्ताचे नमुने घेऊन ते फॉरेंसिक लॅबमध्ये डीएनए चाचणीसाठी पाठवले आहेत. आतापर्यंत १८ विविध प्रकारचे नमुने फॉरेंसिक प्रयोगशाळेत पाठवण्यात आले आहेत. अमुदान आणि लगतच्या सप्तवर्ण, कॉमिक्स केमिकल कंपनीतील

एकूण नऊ कामगार अद्याप बेपत्ता आहेत. बेपत्ता कामगारांची अद्याप ओळख पटत नसल्याने आणि त्यांचा शोध लागत नसल्याने कामगारांचे शोकाकुल नातेवाईक आमच्या माणसांचा शोध लावून द्या, असा टाहो फोडत असल्याने शोधकार्य व तपास

अमुदान स्फोट प्रकरण तपासात कोणतेही कच्चे दुवे राहू नयेत म्हणून रासायनिक तज्ज्ञ आणि कंपनीशी संबंधित इतर तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेतले जात आहे. याशिवाय फॉरेंसिक प्रयोगशाळेतील तज्ज्ञ, औद्योगिक सुरक्षा आणि आरोग्य संचालनालयातील अधिकारी यांचेही मार्गदर्शन घेतले जात आहे. कंपनी स्फोट घटनास्थळावरून विविध प्रकारचे रासायनिक आणि अन्य नमुने गोळा केले जात आहेत.

यंत्रणांवर दबाव वाढत आहे.

स्फोट प्रकरणातील मुख्य आरोपी मलय मेहता याच्या घरातून कंपनी, उत्पादन निगडित काही महत्त्वाची कागदपत्रे तपास पथकाने ताब्यात घेतली आहेत. या कागदपत्रांचे आधारे, परवाने, नूतनीकरण आणि त्याप्रमाणे कंपनीतील उत्पादन प्रक्रिया याची माहिती तपासली जाणार आहे.

डोंबिवलीत चायनीज फूड सेंटरमध्ये सिलिंडर स्फोट



डोंबिवली : डोंबिवली पूर्वेतील टंडन रोडवरील सिद्धी चायनीज फूड सेंटरला बुधवारी सायंकाळी ५ च्या सुमारास शॉर्टसर्किटमुळे आग लागली होती. आग विझवण्याचे प्रयत्न सुरू असतानाच चायनीज सेंटरमधील सिलिंडरचा स्फोट झाला. आगीचा एकच भडका उडाल्याने त्यात सहा जण जखमी झाल्याचे प्राथमिक वृत्त आहे. जखमींना जवळच्या रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करण्यात आले आहे.

टंडन रोडवरील ईश्वर हॉस्पिटलसमोर सिद्धी चायनीज सेंटर होते. संध्याकाळची तयारी करण्यात कामगार व्यस्त होते. त्याचवेळी शॉर्टसर्किट होऊन आग लागली. आग अधिक भडकू नये म्हणून काहीना आग विझवण्याचा प्रयत्न सुरू केला, मात्र त्याचवेळी आतमध्ये असलेल्या गॅस सिलिंडरचा स्फोट होऊन आगीचा

एकच भडका उडाला. त्यामध्ये काही जण होरपळून जखमी झाले आहेत. आगीची माहिती समजताच अग्निशमन दलाच्या तीन गाड्या दाखल झाल्या. दोन तासांच्या अथक प्रयत्नानंतर आगीवर नियंत्रण मिळवण्यात यश आले.

या आगीत राजू राजभर (५०), अरुण अहिरे (४२), दिनेश शेट (४३), जगदीश अरज (३१), समाधान पवार (४४) व विजय दास (२९) अशी जखमींची नावे आहेत. या दुर्घटनेत समाधान पवार व राजू राजभर हे दोघे मित्र याच परिसरातील क्रांतीनगरात राहतात. दोघे स्टेशनच्या दिशेने चालले असतानाच चायनीज सेंटरला आग लागली. आग विझवण्यासाठी दोघांनी पुढाकार घेतला आणि तेवढ्यात सिलिंडरचा स्फोट होऊन आगीचा भडका उडून त्या आगीत ते दोघे होरपळून निघाले.

वेश्याव्यवसाय चालवणाऱ्या

महिलेसह हॉटेलचा व्यवस्थापक अटकेत

तीन महिला ताब्यात

नवी मुंबई : रबाळे एमआयडीसी पोलिसांनी दिवा विष्णु नगर येथील हॉटेल ग्रँड इनवर गेल्या रविवारी दुपारी छपा मारून त्या ठिकाणी वेश्याव्यवसाय चालवणाऱ्या महिला एजंटला तसेच हॉटेलच्या व्यवस्थापकाला अटक केली आहे. या कारवाईत पोलिसांनी वेश्याव्यवसायासाठी आणलेल्या तीन महिलांना देखील ताब्यात घेतले आहे.

या प्रकरणात अटक करण्यात आलेल्या महिला एजंटचे नाव अंजुम मोहम्मद जाफर खत्री (२५) असे असून, ती दिवा विष्णु नगर येथील हॉटेल ग्रँड इनमध्ये



काही महिलांना बोलावून त्यांच्या माध्यमातून वेश्याव्यवसाय चालवत असल्याची माहिती रबाळे एमआयडीसी पोलिसांना मिळाली होती. त्यानुसार पोलीस उपनिरीक्षक दीपक शेळके व त्यांच्या पथकाने गेल्या रविवारी दुपारी या हॉटेलमध्ये एक बनावट ग्राहक पाठवून एजंट

अंजुम मोहम्मद जाफर खत्री या महिलेकडे वेश्यागमनासाठी महिलेची मागणी केली. यावेळी अंजुम हिने बनावट ग्राहकाकडून पैसे स्वीकारल्यानंतर पोलिसांनी इशारा दिला. त्यानंतर पोलिसांच्या पथकाने हॉटेलवर छपा मारून एजंट अंजुम खत्री हिला तसेच तिने वेश्याव्यवसायासाठी बोलावलेल्या तीन महिलांना ताब्यात घेतले. यावेळी हॉटेल ग्रँड इनचा मॅनेजर नितीन हिचरे हा हॉटेलमधील रूमचा वापर हा वेश्याव्यवसाय चालविण्याकरिता देत असल्याचे चौकशीत आढळून आल्यानंतर पोलिसांनी एजंट अंजुम व हॉटेलचा व्यवस्थापक नितीन हिचरे या दोघांविरुधात अनेक विचार प्रतिक्रिया अर्थिनियमानुसार गुन्हा दाखल करून अटक केली.

अल्पवयीन मुलास दारू देणाऱ्या विरोधात गुन्हा

मुंबई : पुण्यातील पोर्श कार अपघातप्रकरणातून धडा घेत पवई पोलिसांनी एका बार अॅण्ड रेस्टॉरंटवर छापेमारी करत अल्पवयीन मुलाला दारू प्यायला देणाऱ्या हॉटेल मॅनेजर आणि वेंटर विरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. टेकबहादूर अयेर (४७) आणि विकास राणा (३०) अशी आरोपींची नावे आहेत. पवईतील सार्कीविहार रोडवरील लोटस बार अॅण्ड रेस्टॉरंटमध्ये अल्पवयीन मुलांना नशेसाठी दारू विक्री करत असल्याची माहिती पवई पोलिसांना मिळाली होती. त्यानुसार पवई पोलिसांच्या पथकाने शनिवारी रात्री या बार अॅण्ड रेस्टॉरंटवर छापेमारी केली. यावेळी एक १६ वर्षीय मुलगा दारू पिताना पोलिसांना सापडला. पोलिसांनी त्याच्या टेबलवरील दारूची बाटली आणि ग्लास जप्त केले. हॉटेलचा मॅनेजर अयेर आणि वेंटर राणा यांनी अल्पवयीन मुलाला दारू पिण्यासाठी दिल्याचे स्पष्ट झाल्यानंतर पोलिसांनी दोघांनाही ताब्यात घेत पोलीस ठाण्यात नेले. त्यानंतर, पोलिसांनी याप्रकरणी सरकारतर्फे फिर्माद दाखल करत दोन्ही आरोपींविरुधात गुन्हा नोंदविला आहे.

ताज हॉटेल, मुंबई विमानतळावर बॉम्बच्या दूरध्वनीने खळबळ

मुंबई : मुंबई पोलिसांच्या मुख्य नियंत्रण कक्षाला येणाऱ्या धमक्याच्या दूरध्वनींचे सत्र सुरूच असून, सोमवारी दुपारी ताज हॉटेल आणि मुंबई विमानतळावर बॉम्ब ठेवण्यात आल्याचा दूरध्वनी आल्याने एकच खळबळ उडाली. या घटनेचे गांभीर्य लक्षात घेऊन मुंबई पोलिसांनी ताज हॉटेल आणि मुंबई विमानतळा या ठिकाणी शोध घेतला. मात्र, कोणतीही संशयास्पद वस्तू न सापडल्याने पोलिसांनी सुटकेचा निश्वास सोडला आहे.

पोलिसांकडून मिळालेल्या माहितीनुसार, अज्ञात व्यक्तीने सोमवारी दुपारी मुंबई पोलिसांच्या मुख्य नियंत्रण कक्षात दूरध्वनी करून ताज हॉटेल आणि मुंबई विमानतळावर बॉम्ब ठेवण्यात आल्याची माहिती देत दूरध्वनी कट केला. पोलिसांनी त्या व्यक्तीला पुन्हा संपर्क करण्याचा प्रयत्न केला. मात्र त्याचा फोन बंद येऊ लागला. त्यानंतर मुख्य नियंत्रण कक्षाने दूरध्वनीचा अलर्ट वरिष्ठ अधिकार्यांसह स्थानिक पोलीस आणि

संबंधित यंत्रणांना दिला. दूरध्वनीचे गांभीर्य लक्षात घेऊन स्थानिक पोलिसांसह बॉम्ब शोधक व नाशक पथक, श्वान पथक यांच्या माध्यमातून संशयित वस्तू, सामान, व्यक्ती यांची



तपासणी केली. मात्र संशयास्पद असे काहीच सापडले नाही. अखेर, पोलिसांनी दूरध्वनी करणाऱ्या व्यक्तीचा शोध सुरू केला आहे. हा दूरध्वनी उत्तर प्रदेशातून आला असल्याचे एका अधिकाऱ्याने सांगितले.

खारघरमधील दोन हुक्का पार्लरवर छापे

नवी मुंबई : खारघर सेक्टर-१५ मधील वाईब्स कॅफे व खारघर सेक्टर-१० मधील पाईफ्स कॅफे, रेस्टॉरंट अॅण्ड लॉन्ज या दोन हॉटेलमध्ये छुप्या पद्धतीने बेकायदेशीररीत्या सुरू असलेल्या दोन हुक्का पार्लरवर खारघर पोलिसांनी रविवारी रात्री छापे मारून हुक्का पार्लर चालक, वेंटर व ग्राहक अशा एकूण ३ जणांना ताब्यात घेतले आहे. या कारवाईत पोलिसांनी हुक्का ओढण्यासाठी लागणारे साहित्य व वेगवेगळ्या प्रकारचे हुक्का फ्लेवर देखील जप्त केले आहेत.

खारघर सेक्टर-१५ मधील गुडविल गार्डन इमारतीमधील वाईब्स कॅफेमध्ये छुप्या पद्धतीने हुक्का पार्लर सुरू असल्याची माहिती खारघर पोलिसांना मिळाली होती. त्यानुसार

पोलीस निरीक्षक अतुल आहरे यांच्या मार्गदर्शनाखालील पथकाने रविवारी रात्री १०.३० वाजण्याच्या सुमारास छपा टाकला. यावेळी आतमध्ये काही गिन्हाईक हुक्का ओढत धूम्रपान करत असल्याचे आढळून आले. त्यामुळे पोलिसांनी या कॅफेचा मॅनेजर शंकर बिश्वास याला ताब्यात घेतले.

या कारवाईनंतर पोलिसांनी खारघर सेक्टर-१० मधील निहारिका मिर्रेज या इमारतीत मध्यरात्री दीड वाजेपर्यंत सुरू असलेल्या पाईफ्स कॅफे, रेस्टॉरंट अॅण्ड लॉन्जमध्ये सुरू असलेल्या हुक्का पार्लरवर छपा टाकला. यावेळी आतमध्ये काही गिन्हाईक हुक्का ओढत धूम्रपान करत असल्याचे आढळून आले. त्यामुळे पोलिसांनी

या रेस्टॉरंटच्या मॅनेजर आणि वेंटर अशा दोघांना ताब्यात घेतले. या दोन्ही हॉटेलमधील मॅनेजर आणि वेंटरने निकोटीनबाबत जनजागृतीपर फलक न लावता, तसेच नो स्मोकिंग झोनबाबत काही एक उपाययोजना न करता महाराष्ट्रात प्रतिबंधित असलेल्या हुक्क्याचे फ्लेवर व हुक्का पिण्यासाठी लागणारे साहित्य ठेवून ग्राहकांच्या जीवितास, आरोग्यास व सुरक्षेस धोका उत्पन्न होईल असे कृत्य केल्याने पोलिसांनी या दोन्ही हॉटेलचे मॅनेजर आणि वेंटर तसेच हुक्का ओढण्यासाठी बसलेल्या ग्राहकांविरुधात कोपटा कायदानुसार गुन्हा दाखल केला आहे. या कारवाईत हुक्का ओढण्यासाठी लागणारे साहित्य व वेगवेगळ्या प्रकारचे हुक्का फ्लेवर देखील पोलिसांनी जप्त केले आहेत.



महाराष्ट्र शासन



पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर
(३१ मे १७२५-१३ ऑगस्ट १७९५)

राजमाता

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर
यांना त्रिशताब्दी जयंती वर्षान्निमित्त
विनम्र अभिवादन!

www.mahasamvad.in | MahaDGIPR | MaharashtraDGIPR

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय - महाराष्ट्र शासन

दुप्पट पैशांच्या आमिषाने बारामतीच्या शेतकऱ्याला मुंबईत २५ लाखांना गंडा

■ मुंबई : अनोळखी व्यक्तीने दुप्पट पैसे करून देण्याच्या दाखवलेल्या आमिषाला बळी पडून बारामतीमधील एका शेतकऱ्याने आपल्या मुंबई भेटीदरम्यान २५ लाख रुपये गमावल्याची घटना घडली. याप्रकरणी दोन जणांविरुधात पवई पार्कसाईट पोलीस ठाण्यात गुन्हा दाखल करण्यात आला आहे.



देवाने तक्रारदार यांना पाचशेच्या दहा नोटा देत अशा नोटा मिळतील असे सांगितले. त्याने दुसऱ्या दिवशी तक्रारदार यांना पवई येथे बोलावून घेत पैशांबाबत विचारणा केली. तक्रारदार यांनी आपल्याकडे पाच ते सहा लाख रुपये उपलब्ध असल्याचे सांगितले. यावेळीसुद्धा देवाने त्यांना पाचशेच्या दहा नोटा देत आणखी रक्कम घेऊन येण्यास सांगितले. एव्हाना तक्रारदार हे देवाच्या जाळ्यात पूर्ण अडकले होते. तक्रारदार यांनी गावी जात पैशांची जुळवाजुळव सुरु केली. तक्रारदार यांनी २५ लाख रुपये सोबत घेऊन २५ मे रोजी मुंबई गाठली. यावेळी देवा त्यांना कुलाब्यातील एका हॉटेलमध्ये भेटला. पैशांचे काम पवई, हिरानंदनी हॉस्पिटल

येथे होईल असे सांगून त्याने तक्रारदार यांना रिश्वाने तेथे येण्यास सांगितले. तक्रारदार हे पैसे घेऊन सांगितलेल्या ठिकाणी पोहोचले. देवाने तक्रारदार यांच्याकडून २५ लाख रुपये असलेली बॅग घेतली. तसेच त्यांना यात ५० लाख रुपये आहेत असे सांगून एक बॅग दिली. तक्रारदार यांना त्यांच्या गाडीपर्यंत सोडण्यासाठी त्याच्या साथीदाराच्या गाडीमध्ये बसवले. या चालकाने तक्रारदार यांना काही अंतरावर उतरवले आणि पैशांच्या बॅगसह पळ काढला. त्यानंतर मात्र आपली फसवणूक झाल्याची खात्री पटल्याने तक्रारदार यांनी पार्कसाईट पोलीस ठाणे गाठून देवा आणि त्याच्या साथीदारांविरुधात २५ लाखांच्या आर्थिक फसवणुकीची तक्रार दिली आहे.

मूळचे पुण्यातील बारामतीचे रहिवासी आणि पेशाने वकील असलेले ५५ वर्षीय तक्रारदार सध्या शेती करतात. तक्रारदार हे चालकासोबत काही दिवसांपूर्वी मुंबईमध्ये आले असताना त्यांची देवा नावाच्या व्यक्तीसोबत ओळख झाली. त्याने काही वर्षांपूर्वी तक्रारदार यांना बारामतीमध्ये भेटल्याची वतावणी केली. देवा याने तक्रारदाराचा

विश्रवास संपादन करून त्यांना पैसे दुप्पट करून देण्याचे आमिष दाखवले. त्याच्या बोलण्याला भुलून तक्रारदार हे पाच लाख रुपये घेऊन १८ मे रोजी मुंबईत आले. त्यांनी ट्रायडेंट हॉटेलमध्ये देवाची भेट घेतली. देवा याने तक्रारदार यांना एवढी रक्कम पुरेशी नसून २५ ते ३० लाख रुपये आणल्यास पैसे दुप्पट करून मिळतील, असे सांगितले.

कतारमध्ये नोकरीचे आमिष दाखवून कारचालकाची फसवणूक

■ मुंबई : कतारमध्ये नोकरी मिळवून देण्याचे आमिष दाखवून एका दाम्पत्याने एका चालकाकडून पैसे घेत त्याची फसवणूक केल्याची घटना ट्रॉम्बेमध्ये घडली. याप्रकरणी जिनत मोसीन खान आणि तिचा पती दिलशाद सरवर यांच्याविरुधात गुन्हा दाखल करून ट्रॉम्बे पोलीस तपास करत आहेत.

असता तिने त्यांना उल्हासनगरमधील घरी भेटायला बोलावले. सय्यद यांनी पत्नीसोबत उल्हासनगरमध्ये जात जिनतची भेट घेतली. यावेळी तिने सय्यद आणि त्यांच्या पत्नीला कतार येथे कामासाठी पाठवण्याचे आमिष दाखवले. पुढे तिने सय्यद आणि त्यांच्या पत्नीची वैद्यकीय तपासणी करून घेत पैशांची मागणी सुरु केली. जिनत आणि तिचा पती दिलशाद सरवर यांनी सय्यद यांच्याकडून एकूण अडीच लाख रुपये उकळले. पण ना त्यांना कतारमध्ये नोकरीला पाठवले, ना घेतलेले पैसे परत केले. आपली फसवणूक झाल्याची खात्री पटल्याने सय्यद यांनी ट्रॉम्बे पोलीस ठाणे गाठून जिनत आणि दिलशादविरुधात आर्थिक फसवणुकीची तक्रार दिली आहे.

माटुंग्यातील हॉटेल मालकाच्या लूट प्रकरणातील पोलीस बडतर्फ

■ मुंबई : माटुंग्यातील कॅफे म्हैसूर हॉटेलचे मालक नरेश नायक यांच्या फ्लॅटमध्ये रोख रकमेची लूट करण्यात आल्याच्या प्रकरणात पोलीस कर्मचारी बाळासाहेब भागवत याला पोलीस सेवेतून बडतर्फ करण्यात आले आहे. भागवत हा पोलिसांच्या मोटार वाहतूक विभागात कार्यरत होता. अटकच्या कारवाईनंतर भागवतविरुधात बडतर्फाची कारवाई करण्यात आली आहे.

माजी पोलीस कर्मचारी दिनकर साळवे यांच्यासह सागर रेडेकर, वसंत नाईक, शाम गायकवाड आणि निरज खंडांगळे हे नायक यांच्या फ्लॅटमध्ये घुसले. त्यांनी घरातील रोख रकमेची लूट करून पळ काढला. आरोपी पोलीस भागवत आणि साळवे यांनी गुन्हात पोलीस ओळखपत्रे वापरली होती. तसेच, भागवत याने पोलीस गाडीचाही वापर केला होता. पोलिसांनी भागवतला अटक करत पोलीस ओळखपत्रे आणि पोलीस गाडी जप्त केली. भागवत याची कृती पोलीस दलाची प्रतिमा मलिन करणारी असल्याने त्याच्यावर बडतर्फाची कारवाई करण्यात आली आहे.

गोरेगावमध्ये पत्नीची हत्या करून पती पसार

■ मुंबई : पत्नीची हत्या करून मृतदेह राहत्या घरात सोडून पती पसार झाल्याची घटना मंगळवारी गोरेगावमध्ये उघडकीस आली. दिव्या टोपों असे मृत विवाहितेचे नाव असून वनराई पोलिसांनी आरोपी पती जयराम लकाडा (३९) याच्या विरोधात हत्या करून पुरावा नष्ट करण्याचा प्रयत्न केल्याचा गुन्हा दाखल केला आहे.

याला भाडेतत्त्वावर दिले होते. गेल्या ३ ते ४ दिवसांपासून घर बंद असल्याने बाटविद्या हे घराजवळ गेले असता त्यांना घरातून कुजलेला वास येऊ लागला. त्यांनी जयरामला संपर्क साधण्याचा प्रयत्न केला. मात्र संपर्क होत नसल्याने बाटविद्या यांना संशय आला. त्यांनी घराच्या दरवाजाचे कुलूप तोडून दरवाजा उघडला असता त्यांना प्लास्टिक आणि चादरीमध्ये गुंडाळलेला कुजलेल्या स्थितीतील मृतदेह दिसला.

माहिती दिली. वनराई पोलिसांनी घटनास्थळी धाव घेत मृतदेह ताब्यात त्यात हा मृतदेह दिव्याचा असल्याचे स्पष्ट झाले. तिच्या गळ्याभोवती नॉयलॅन देरीचा फास होता. तसेच मृतदेहाचे पाय दोरीने बांधलेले होते. पती जयराम यानेच दिव्याची हत्या करून पळ काढल्याच्या संशयातून पोलिसांनी बाटविद्या याची फिर्वाई नोंदवून घेत या प्रकरणी भादवि कलम ३०२ आणि २०१ अन्वये गुन्हा दाखल केला आहे.

मुलगी झाली म्हणून सासरकडील मंडळींकडून विवाहितेचा छळ

■ नवी मुंबई : कळंबोली भागात राहणाऱ्या एका विवाहितेला दोन्ही मुलींचे झाल्याने तिच्या सासरकडील मंडळींनी तिचा शारीरिक व मानसिक छळ केल्याचा प्रकार उघडकीस आला आहे. कळंबोली पोलिसांनी या प्रकरणात विवाहितेच्या तक्रारीवरून तिच्या पतीसह सासरकडील एकूण ८ लोकांविरुधात छळवणुकीसह विनयभंग पोलीसांनी बाटविद्या याची फिर्वाई नोंदवून घेत या प्रकरणी भादवि कलम ३०२ आणि २०१ अन्वये गुन्हा दाखल केला आहे.

कळंबोली पोलिसांकडून ८ जणांवर गुन्हा दाखल

विवाहिता कीर्ती दुर्गेस केंडे (३५) हिचा विवाह २०११ मध्ये कळंबोली येथे राहणाऱ्या दुर्गेस केंडे याच्या सोबत झाला होता. लग्नानंतर काही दिवस सुखीत गेले. मात्र, या कालावधीत या विवाहितेला दोन्ही मुलींचे झाल्याने तिच्या सासरकडील मंडळींनी तिला टोचून बोलण्यास तसेच शिवीगाळ करून तिला त्रास देण्यास सुरुवात केली. तसेच ती गरीब घरातील मुलगी आहे, असे बोलून तिला वारंवार शिवीगाळ

व मारहाण करणे, तसेच टोमणे मारून घालून पाडून बोलणे, तसेच तिच्या दारिद्र्यात परदेशात जाण्यासाठी माहेरुन पैसे घेऊन येण्यास तगादा लावणे, अशा प्रकारे शारीरिक व मानसिक त्रास दिला. या कालावधीत कीर्तीच्या मोठ्या नंदेच्या पतीने गणपती सणादरम्यान तिच्यासोबत गैरवर्तन करून तिला वारंवार व्हॉट्सअॅपवरून प्रेमाचे इमोजी पाठवून तिचा विनयभंग केला. पती व सासरकडील मंडळींकडून होणारा

मानसिक व शारीरिक त्रास वाढत असल्याने अखेर कीर्तीने कळंबोली पोलीस ठाण्यात जाऊन तक्रार दाखल केली. त्यानुसार पोलिसांनी कीर्तीचा पती दुर्गेस महेश केंडे (४०), सासू हेमलता केंडे (७५), लहान दार कुंदन केंडे (३७), लहान जाऊ मोहिनी केंडे (३२), नणंद सुचिता मेरू (४८), नणंदेचा पती राजेश मेरू (५०), नणंद नीलम भट (४५), दुसरी नणंद कीर्ती मोरे (४०) या सर्वांविरुधात गुन्हा दाखल करून या प्रकरणाच्या तपासाला सुरुवात केली आहे.

क्रेडिट कार्डच्या माध्यमातून नौदल अधिकाऱ्याची फसवणूक

■ मुंबई : क्रेडिट कार्डची गोपनीय माहिती चोरी करत सायबर ठगानी एका नौदल अधिकाऱ्याला ४६ हजार रुपयांना गंडा घातल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी अज्ञात आरोपी विरोधात गुन्हा दाखल करून कफ परेड पोलीस अधिक तपास करत आहेत.



सोने व्यापाऱ्याच्या दुकानातून २४.२९ लाखांच्या दागिन्यांची चोरी

■ मुंबई : काळबादेवीतील सोने व्यापाऱ्याच्या दुकानातून महिला कर्मचाऱ्याने २४ लाख २९ हजार रुपये किमतीचे सोने आणि हिरेंजडित दागिने लंपास केल्याचा प्रकार समोर आला आहे. या प्रकरणी चोरीचा गुन्हा दाखल करून लोकमान्य टिळक मार्ग पोलीस तपास करत आहेत. नवी मुंबईतील पामबिच रोड परिसरात राहत असलेल्या ३४ वर्षीय सोने आणि हिरें व्यापारी धवल यांचा काळबादेवीमध्ये सोने आणि हिरें खरेदी-विक्रीचा व्यवसाय आहे. धवल हे कारागिरांकडून दागिने घडवून घेऊन ते घाऊक दराने विक्री करतात. धवल यांनी गेल्या वर्षी ज्योती गुंडये नावाच्या महिलेला खरेदी-विक्रीच्या व्यवहारांची संगणकावर नोंद करण्याचा कामावर ठेवले होते. मे महिन्याच्या सुरुवातीला धवल यांना सोन्याच्या व्यवहारात तफावत येत असल्याचे जाणवले. त्यांनी कार्यालयातील सीसीटीव्ही कॅमेरे तपासले असता, २४ एप्रिल ते ११ मेदरम्यान ज्योतीने कार्यालयातील अन्य कर्मचाऱ्यांच्या नकळत दागिने चोरी केल्याचे त्यांना दिसले. धवल यांनी केलेल्या तपासणीमध्ये तब्बल २४ लाख २९ हजार ८२७ रुपये किमतीचे २२२.९८० ग्रॅम वजनाचे सोने आणि हिरेंजडित दागिने ज्योतीने लंपास केल्याचे उघड झाले.

बागेश्वर धाम दर्शनासाठी गेलेल्या महिलेची हत्या

■ उल्हासनगर : उल्हासनगर येथील रहिवासी असलेला भाजी विक्रेता आपल्या वृद्ध आईसह संपूर्ण कुटुंबासह मध्य प्रदेशातील छतरपूर जिल्ह्यातील बागेश्वर धाम येथे गेला होता, तेथे गर्दीमुळे कुटुंबापासून विभक्त राहिल्यांनंतर २४ तासांनंतर वृद्ध महिलेचा मृतदेह आढळून आला. एका टेकडीवर निर्जनस्थळी नेऊन या महिलेची काही अज्ञात आरोपींनी त्यांची हत्या करून दागिने आणि रोख रक्कम लुटली. शिवाजीनगर, उल्हासनगर कॅम्प ३ येथे राहणारे रामजनम चौहान हे त्यांची आई रामरती रामकुमार चौहान (६५) आणि इतर कुटुंबीयांसह २६ मे रोजी कल्याणहून मध्य प्रदेशातील छतरपूर येथील बागेश्वर धाम येथे दर्शनासाठी गेले होते. या वेळी



परिक्रमेदरम्यान गर्दीमुळे ती त्याच्या कुटुंबातील इतर सदस्यांपासून दुरावली गेल्याचे कुटुंबातील एका सदस्याने सांगितले. खूप शोधाशोध करूनही ती सापडली नाही. त्यामुळे कुटुंबीयांनी भामिता पोलीस ठाण्यात (छतरपूर, मध्य प्रदेश) याची माहिती दिली. पोलीस या प्रकरणाचा तपास करत असताना त्यांना आश्रमापासून

दोन किलोमीटर अंतरावर एका टेकडीवर एका वृद्ध महिलेचा मृतदेह दिसल्याची माहिती मिळाली. पोलीस घटनास्थळी पोहोचले असता त्यांना वृद्ध महिलेच्या अंगावरील दागिने चोरीला गेल्याचे तसेच तिचे डोके दगडाने ठेचल्याचे आढळून आले. रामरती चौहान यांना बोलण्यात गुंतवून आरोपींनी जंगलात नेऊन तिच्या अंगावरील दागिने हिसकावून घेतल्यानंतर तिचा चेहरा दगडाने ठेचून निर्घृणपणे खून केल्याचा अंदाज वर्तवला जात आहे. दुसऱ्या दिवशी मृत रामरती चौहानचा छिन्नबिच्छिन मृतदेह पोलिसांना सापडला. सध्या मध्य प्रदेशात शकविच्छेदानंतर त्यांचा मृतदेह उत्तर प्रदेशातील आजमगड येथील त्यांच्या मूळ गावी नेण्यात आला आहे.

कमी किमतीत सोने देण्याचे आमिष दाखवून २८ लाखांची लूट

■ नवी मुंबई : बाजारभावापेक्षा कमी किमतीत अर्धा किलो सोने देण्याचे आमिष दाखवून बँकेच्या व्यवस्थापक असलेल्या महिलेकडून तब्बल २७ लाख ८१ हजारची रोख रक्कम लुटून घेऊन गेलेल्या टोळीतील दोघांना नेरळ पोलिसांनी अटक केली आहे. राकेश शिवाजी शिंगटे (४२) व रुपेश सुभाष सपकाळे (४२) अशी या दोघांची नावे असून, १८ मे रोजी या टोळीने नेरळमधील डी. वाय. पाटील कॉलेजच्या गेटवरून सदरची रक्कम लुटून नेली होती. पोलिसांनी आता या

टोळीतील इतर फरार आरोपींचा शोध सुरु केला आहे. या प्रकरणातील तक्रारदार ३८ वर्षीय महिला कामोठे येथे राहण्यास असून, त्या एका बँकेत व्यवस्थापक म्हणून कार्यरत आहेत. तक्रारदार महिला कामाला असलेल्या बँकेत आरोपी राकेश शिंगटे याचे खाते असल्याने त्याची तक्रारदार महिलेसोबत ओळख झाली होती. याच ओळखीचा फायदा उचलत आरोपी राकेश शिंगटे याने या महिला व्यवस्थापकाला बाजारभावापेक्षा कमी किमतीत अर्धा किलो सोने देण्याचे आमिष

दाखवले होते. या आमिषाला बळी पडून बँकेच्या व्यवस्थापक असलेल्या महिलेने सदरचे सोने घेण्याची तयारी दर्शवल्यानंतर आरोपी राकेश शिंगटे याने या महिलेला गेल्या १८ मे रोजी २७ लाख ८१ हजार रुपये घेऊन प्रथम नेरळ रेल्वे स्टेशनजवळ त्यानंतर डॉ. डी. वाय. पाटील कॉलेजजवळ बोलावून घेतले होते. त्याठिकाणी आरोपी राकेश शिंगटे याने त्याचा मित्र रुपेश याला आपल्यासोबत गाडीमध्ये घेतल्यानंतर ते सर्वजण सातपाडा येथील बघाई स्वीटजवळ गेले.

दिवसा घरफोडी करणारा चोरटा अटकेत; ५ गुन्हांची कबुली

■ नवी मुंबई : बंद असलेली घरे हेरून दिवसा घरफोडी करणाऱ्या एका सराईत चोरट्याला रबाळे पोलिसांनी भिवंडी येथून अटक केली आहे. शफिक ऊर्फ टोपी अब्दुल शेख (४६) असे या चोरट्याचे नाव असून त्याने पोलीस चौकशीत रबाळे पोलिस ठाण्याच्या हद्दीत ५ घरफोडीचे गुन्हे केल्याची कबुली दिली आहे. या गुन्हातील ६० ग्रॅम वजनाचे सुमारे ४ लाख रुपये किमतीचे दागिने हस्तगत करण्यात पोलिसांना यश आले आहे.



अज्ञात चोरट्याने त्यांच्या घराच्या दरवाजाचे लॉक तोडून त्यांच्या घरातील सोन्याचे मंगळसूत्र चोरून नेले होते. याबाबत रबाळे पोलिस ठाण्यात घरफोडीचा गुन्हा दाखल झाल्यानंतर पोलिसांनी घटनास्थळावरील सीसीटीव्ही फुटेज घेऊन संशयित आरोपींची माहिती मिळवली. त्यावरून पोलिसांनी जुने गुन्हे अभिलेख तपासले असता या संशयित आरोपीचे नाव

शफिक अब्दुल शेख ऊर्फ टोपी असल्याचे आढळून आले. त्यानंतर पोलिसांनी या आरोपीचा भिवंडी येथील त्याच्या राहत्या पत्न्यावर शोध घेतला. मात्र तो पोलिसांच्या हाती लागला नाही. त्यानंतर पोलिसांनी तांत्रिक तपास केला असता आरोपी हा सतत त्याचा मोबाईल क्रमांक व राहण्याचे ठिकाण बदलत असल्याचे आढळून आले. त्यानंतर वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक संजीव धूमळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली सहाय्यक पोलीस निरीक्षक दीपक खवरे, पोलीस उपनिरीक्षक चणूत ये, पोलीस हवालदार कटके, वायंगणकर, पोलीस नाईक वीर, विजय करंकाळ आदींच्या पथकाने भिवंडी परिसरात सापळा लावून आरोपीचा शोध

संपादकीय

राजकारणाचा उच्छाद



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

सध्या सर्वत्र सत्ता आणि वर्चस्वाच्या राजकारणाचा उच्छाद सुरू असल्याने माणसाच्या जिवाशी खेळ करणाऱ्या स्वार्थाची चर्चा अभावानेच होत असून चंगळवादाला चढावलेल्या नीतीशूय व्यवहारांचे चटके आता तीव्र होऊ लागल्याने, हृदयातील माणुसकीचे झरेदेखील शुष्कावस्थेत गेल्याची भीती तीव्र होऊ लागली आहे. पैसे कमावण्याच्या हव्यासातून उभ्या राहिलेल्या जीवघेण्या खेळांमधून मनोरंजन किंवा विरंगुळ्याच्या अपेक्षेने काही क्षणांसाठी पणाला लावलेली आयुष्ये कोठे होत्याची नव्हती होत आहेत, तर आपल्या डोळ्यांनी जगाचा नजारा पाहिलादेखील नाही अशा नवजाताना पहिला टाहो फोडण्याची संधीदेखील न देता जगविण्याची हमी देणाऱ्या इस्मितळाच्या छपराखाली उफाळलेले अग्नितांडव त्यांना भूतकाळात घेऊन जात आहे. केवळ मानवी जीवांच्या बाबतीत हे सारे कमी उरावे म्हणून की काय, अशा अनेक मानवनिर्मित संकटांचे फटके झाडेझुडुपे आणि पशुपक्ष्यांनाही बसत असून माणसाच्या सुरक्षिततेसाठी केल्या जाणाऱ्या उपायांमुळे शेकडो पक्ष्यांना आपले प्राण गमावण्याची वेळ आल्याच्या बातम्यादेखील एखाद्या रकान्यात उमटू लागल्या आहेत. याच हव्यासातून कोठे तरी लाखो झाडांची कत्तल झाल्याची एखादी अस्वस्थ बातमी कुठे तरी उमटते, नवे जीव जन्माला घालण्यासाठी सुरक्षित जागेच्या ! शोधात वणवण करत हजारो मैलांचा प्रवास करून दाखल होणाऱ्या रोहित पक्ष्यांना अचानक एखाद्या विमानाची धडक बसते आणि ते जीव गमावतात आणि भविष्यातील पिढी जन्माला घालण्याआधीच एक पिढी भूतकाळात जमा होते. हे सारे अस्वस्थ चित्र अलीकडच्या काळात अधिकच उग्र होऊ लागले असताना, सत्ता आणि प्रतिमेच्या हव्यासापोटी होणाऱ्या विध्वसांच्या कहाण्यांनी त्यामध्ये मोठी भर घालण्यास सुरुवात केली आहे.

केवळ आपले जगणे सुकर व्हावे याकरिता माणूस अनेक सुविधा निर्माण करत असतो. आरोग्याच्या सुविधांमध्ये तर दिवसागणिक नव्या संशोधनाची आणि नव्या साधनांची भर पडत असल्याने त्यावर विश्वासून आपले आरोग्य अशा सुविधांच्या हवाली करावे आणि सुरक्षित भविष्याच्या अपेक्षेने आश्वस्त व्हावे असे ठरविले तरी ते तसे होईलच असे नाही. एखाद्या आरोग्यसुविधेच्या लाभातून भविष्यात एखादे भीषण संकट आपल्यासमोर उभे राहिल याची साधी कल्पनादेखील असू नये आणि अचानक त्या संकटाचे सावट गडद होऊन एकामागून एकास भविष्यभाष्यांच्या सावटाने ग्रासवे असे काही सुरू झाले आणि त्यापासून बचाव करण्याचे मार्गच खुंटत गेले, तर जे काही होईल त्यास हाहाकार यापलीकडे दुसरे नाव असू शकत नाही. अशा हाहाकाराची

कल्पनादेखील भयावह असू शकते, याचा अनुभव सध्या इंग्लंडची जनता घेत आहे. आता तेथे हा केवळ सामाजिक हाहाकाराचा मुद्दा राहिलेला नाही, तर त्याने गेल्या पाच दशकांचे राजकारणच हादरून गेले आहे. या भीषण संकटाची बीजे १९७० आणि १९८० च्या दशकात इंग्लंडमध्ये रुजू घातली गेली. ब्रिटनच्या शासकीय योजनेमार्फत तेथील जनतेस मोफत आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून दिल्या जातात, म्हणून या व्यवस्थेचे जगभर कौतुक होत असते. गेल्या जवळपास आठ दशकांहून अधिक काळापासून तेथील नागरिकांस सरकारी खर्चाने वैद्यकीय उपचार व सुविधा पुरविल्या जातात. १९७०-८० च्या दशकात 'हिमोफेलिया' नावाच्या आजाराने ग्रस्त असलेल्या हजारो रुग्णांना या व्यवस्थेमार्फत करण्यात आलेल्या दूषित रक्तसंक्रमणामुळे असंख्य रुग्णांना एचआयव्ही आणि हेपेटायटिस सी सारख्या आजारांची लागण झाली आणि शेकडो लोक मृत्युमुखी पडल्याची बाब आता उघडकीस आली आहे. अशा आजारांचे परिणाम लगेचच दिसत नाहीत. त्यामुळे हा मृत्यू पावलेल्यापैकी अन्य अनेक जण याच दूषित रक्तसंक्रमणाचे शिकार झाले असावेत, या शक्यतेने आता अजून राष्ट्रभयभीत झाले असून हा रक्तपुरवठा घोट्याळ आणखी कितती जणांना कवेत घेणार या भीतीने राज्यकर्त्यांचीदेखील झोप उडाली आहे. या दूषित रक्तपुरवठ्यामुळे तीन हजारोहून अधिक बळी गेले असून ३० हजारोहून अधिक लोकांना विविध आजारांनी ग्रासल्याचे ताच्या अहवालावरून स्पष्ट झाल्यानंतर आता ब्रिटनच्या सरकारने जनतेची माफी मागितली आहे. ब्रिटनची राष्ट्रीय आरोग्य सेवा सुरू झाल्यापासूनच्या गेल्या सुमारे पाऊणशे वर्षांच्या इतिहासातील सर्वात मोठा आरोग्य घोट्याळ म्हणून या रक्तपिपासू घोट्याळाची नोंद होणार असून केवळ सत्ता आणि प्रतिमा बिघडू नये या एकाच हव्यासापोटी हा घोट्याळ दडविला गेल्याचा आरोपही आता होऊ लागला आहे. दूषित रक्तपुरवठ्याचे हे प्रकरण सुरू झाले, तेव्हा मार्गरेट थॅचर या ब्रिटनच्या पंतप्रधानपदी होत्या. केवळ रक्तातील गुठळ्यांमुळे होणाऱ्या आजारावरील उपचाराचा भाग म्हणून दिल्या जाणाऱ्या रक्तातील दूषित घटकांमुळे त्या वेळी हजारो रुग्णांना जडलेल्या आजाराचे परिणाम आता काही दशकांनंतर दिसू लागल्याने याची चौकशी सुरू झाली आणि सहा वर्षांच्या सखोल पडताळणीनंतर हे निष्कर्ष समोर येताच ब्रिटनच्या राष्ट्रीय आरोग्य व्यवस्थेस घोट्याळाचा काळिमा लागला.

या घोट्याळाची पाळेमुळे एकट्या ब्रिटनपुरती मर्यादित नसावीत असेही आता समोर येऊ लागले आहे. वेगवेगळ्या गुन्हांखाली तुरुंगवास भोगणारे कैदी आणि वेगवेगळ्या व्यसनांची शिकार झालेल्या व्यक्तींना पैसे देऊन विकत घेतलेल्या रक्ताच्या पुरवठ्यातून या आजारांनी अनेकांच्या शरीरात शिरकाव केला असावा, असाही निष्कर्ष आता पुढे येत आहे. आयात केलेल्या असुरक्षित रक्तघटकांतून फैलावलेल्या या आजाराबद्दल गेल्या आठवड्यात ब्रिटनच्या पंतप्रधानांनी जाहीर दिलगिरी व्यक्त केली आणि जनतेवरील अन्यायाची कबुलीदेखील दिली. सत्ता आणि प्रतिमासंवर्धनाच्या राजकारणाने सामान्यांच्या जगण्यावर केलेल्या या आघाताने जगण्याची किंमत कवडीमोल ठरविण्याच्या भावनेवर शिकामोर्तब केले आहे, एवढे मात्र निश्चित !

पुण्यातील कल्याणनगर भागातली घटना अद्याप ताजी आहे. तेथे एका अल्पवयीन मुलाने मद्यधुंध अवस्थेत पहाटेच्या वेळी पोर्श ही आलिशान चारचाकी गाडी ताशी दोनशे किलोमीटर वेगाने दौडविली आणि दुचाकीने जात असलेल्या दोघांचा जीव घेतला. त्याला बाल न्याय मंडळाने पंधरा तासात जामीन दिला. नंतर तो जामीन रद्द झाला. आता तो अज्ञान आहे की सज्ञान आहे, यावर कायद्याचा किस

त्यांना माणुसकी शिकवावी, शाळेतही मुलांवर चांगले संस्कार व्हावेत वगैरे-वगैरे. खरा मुद्दा आहे, आपल्या तपास किंवा कारवाई यंत्रणा अशा घटनांमध्ये संवेदनाहीन (किंवा कथित निष्काळजीपणाने) पद्धतीने का वागतात ? या प्रश्नाचे उत्तर शेंबडे पोरमुद्दा देऊ शकेल. कारण हजेखोरी आणि लाचखोरी हा आता लोकमान्य रिवाज झालेला आहे. पोलिसांनी ज्या घटनांमध्ये अत्याधिक संवेदनशील असावे

गृहमंत्री देवेन्द्र फडणवीस यांच्या हस्तक्षेपामुळे त्यांची पंचाईत झाली. प्रत्येक प्रकरणात गृहमंत्री हस्तक्षेप करतीलच असे नाही. त्या-त्या यंत्रणेने आपापले काम प्रामाणिकपणे केले पाहिजे. ते न केलेल्यामुळे एकीकडे भ्रष्टाचार बोकळतो आणि समाजातील विशिष्ट वर्गाचा मान वाढतो. अशा प्रकारचा मान केवळ एकाच विश्वासातून येतो की, आपण (विशेषाधिकारप्राप्त असल्यामुळे) सरकारची कोणतीही यंत्रणा पेशाने विकत घेऊ शकतो आणि विकत घेतलेल्या यंत्रणेतील कोणतीही व्यक्ती आपले काहीही बिघडवू शकत नाही. दुर्दैवाने हे पोलिसांसह इतर यंत्रणांबद्दल खरेही आहे. या प्रकरणात सुरुवातीला असे पोजिशनिंग केले गेले की,



आरोपी अल्पवयीन आहे. त्याच्या आड कुणाचा कितती फायदा झाला असेल हे सांगता येत नाही. आरोपी अल्पवयीन असल्यामुळे त्याच्याबद्दल कायदा फार कडक होऊ शकत नाही, ही तांत्रिक अडचण आहेच. पण, त्याने केलेले कृत्य भयंकर आहे. दोन माणसांचा जीव त्याने घेतलेला आहे. आता त्याची आई व्हिडीओवरून आपल्या मुलाला वाचवण्याची विनंती करते. पालकांनी असे हळवे होणे अस्वाभाविक नाही. पण, कायद्याने आपले काम कठोरपणेच केले पाहिजे. अशा प्रकरणांमध्ये न्यायपालिकेची भूमिकादेखील तेवढीच महत्त्वाची आहे. बालकांच्या पुनर्वसनाच्या तत्त्वांसोबत न्यायदानात संतुलन साधण्याचे आव्हान न्यायपालिकेपुढे आहे. ती भूमिका न्यायपालिकेला भविष्यात वटवावच आहे. सध्या लोकांच्या दृष्टीने तो मुलगा आणि पोलीस असे दोन घटक आरोपीच्या पिंजऱ्यात उभे आहेत. एका घनदांडग्याच्या अल्पवयीन चिरंजीवाने भरधाव कारने दुचाकीवरून जाणाऱ्या दोघांचा जीव घेतला. त्यांच्या कुटुंबांचे सांत्वन करायला जाण्याचे कुणाला सुचले काय, हे माहिती नाही. त्या श्रीमंत माणसाच्या बाळाचा बचाव करण्याकरिता आणि त्याच्यासाठी संबंधातला मान-सन्मान, शरीरातले त्राण, कायद्याचे ज्ञान व तिजोरीतले धन पणाला लावण्यासाठी मात्र अनेक लोक धावताना दिसत आहेत. लोकांना रंग आलाय किंवा येतोय तो नेमका अशा गोष्टीचा. अशा गंभीर प्रकरणातदेखील पोलीस निष्काळजीपणाने (?) वागत असतील आणि न्यायदानाची जबाबदारी असलेली विद्वानांची मंडळे निबंध लिहिण्यासारखी शिक्षा देऊन मोकळी होऊ पाहत असतील तर लोकांना संताप येणे स्वाभाविक आहे. हा संताप कदाचित काही दिवसांत शमेलही. पोलिसांनी नीट तपास केला आणि न्यायदानाची जबाबदारी असलेल्या यंत्रणांनी यातील कायद्याचे, माणुसकीचे, नैतिकतेचे मागणे आणि माजसाठीची शिक्षा यात संतुलन साधले तरच त्या दोन निष्पाप जिवांना न्याय मिळाला, असे म्हणता येईल. त्यासाठी आरोपी अल्पवयीन की सज्ञान असा खल न करता विशेष तरतुदींचा वापर व्हावा आणि आरोपी सज्ञानच आहे, असे गृहीत धरून न्यायदान व्हावे, असे सुजाण नागरिकांना वाटते. वयाच्या मुद्द्यावर गंभीर गुन्हातील आरोपी सुटायला लागले तर अल्पवयीन मुलांच्या पाठीशी स्फोटके बांधून स्फोट घडवण्याच्या अतिरेक्यांना, बालकांना वफा देऊन भिकाऱ्यांचे काटले चालविण्या किंवा बालकांना सामोरे करून दरोड्यांच्या जागा ठरवण्याच्या आपण कसे हाताळणार आहोत, याचे उत्तरही आपल्याला शोधावे लागणार आहे.

पुणे पोर्श आणि पोलीस

अशी अपेक्षा असते, नेमके त्या घटनेत खाकी वर्तिले जनरक्षक माती खातात, अशा अनेक घटना आपल्याला माहिती असतील. रस्त्याच्या कडेला पार्किंग केलेली गरिबांची-सामान्यांची वाहने उचलून नेणाऱ्या पोलिसांना तिथूनच जात असलेल्या चमकदार आलिशान गाडीत चाललेले अश्लाघ्य प्रकार दिसत नाहीत. त्या गाडीच्या ड्रायव्हरचा वेग कितीही असला तरी तो क्षम्य असतो आणि त्याच्या गाडीच्या काचा कितीही काळ्या असल्या तरी त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. हे फक्त रस्ते आणि पोलीस या बाबतीत दिसणारे वास्तव. एरवीची चवीने चर्चिली जाणारी मांडवलीची दुनिया तर पडद्याच्या मागे किंवा चार भिंतींच्या आत असते. पुण्यातली घटना रस्त्यावरच घडली. त्याचा संबंध त्यामुळेच पोलिसांशी आणि मग बाल न्याय मंडळाशी आला. आता सारी व्यवस्था त्या प्रकरणाशी या ना त्या पद्धतीने जोडली जात आहे. तरीही पोलिसांची भूमिका हा केंद्रीय मुद्दा होता, आहे आणि राहणार आहे. कारण ही घटना, हा एक रस्ते अपघात आहे आणि त्याचा योग्य तपास करून आरोपपत्र तयार करण्याची जबाबदारी पोलिसांची आहे. पोलिसांच्या तपासावरच बाकीच्या यंत्रणा आपले काम करू शकतात आणि पुण्यात पोलिसांच्याच भूमिकेवरच लोकांना संशय आहे. त्या मुलाचे वडील मोठे बिल्डर आहेत. श्रीमंत आहेत. श्रीमंत असणे गैर नाही. श्रीमंतीचा माज असणे कुकीचे आहे. त्याच्या चिरंजीवांनी या घटनेनंतर रॅप सॉंग रिलिज केले; हा आरोप खरा असेल तर तो मान्य आहे. सरकारमधील काही बांधिंदे तर सुरुवातीपासून त्या चिरंजीवांना निरपराध ठरवायला निघाले होते. उपमुख्यमंत्री तथा

पर्यावरण आणि पर्यटन संवर्धनाचा संदेश

अंटाक्टिक प्रदेशातील पर्यटनाचे शास्त्रीयदृष्टीने पर्याप्त नियोजन करणे महत्त्वाचे आहे. शाश्वत आणि जबाबदार पर्यटन विकास यासाठी पोषक ध्येय-धोरणे व सूत्रे विकसित करण्यामध्ये कोची परिषद निश्चितपणे यशस्वी झाली आहे. कोची येथे संपन्न झालेल्या ४६ व्या जागतिक पर्यावरण आणि पर्यटन अंटाक्टिक बैठकीचा संदेश खरोखरच अनेक दृष्टीने महत्त्वाचा आहे. चर्चेचा केंद्रबिंदू हा वैश्विक पर्यावरण रक्षण, अंटाक्टिक भागातील पर्यटन यावर भर देणारा होता. म्हणजेच अंटाक्टिक भागातील पर्यावरण आणि पर्यटन रक्षण या बिंदूभोवती सर्वांगीण विचारमंथन करून शिफारशी सूचित करण्यात आल्या.

भारत १९८३ पासून अंटाक्टिक परिषदेचा एक महत्त्वपूर्ण सल्लागार तसेच सक्रिय भागीदार आहे. सरकारने या बैठकीचा केंद्रबिंदू भारतातील प्रमुख शहरांकडे वळविला आहे आणि आंतरराष्ट्रीय परिषदांचे विकेंद्रीकरण केल्यामुळे भारतातील ५५ प्रमुख स्मार्ट शहरे पर्यटन आणि पर्यावरणाच्या दृष्टीने कितती महत्त्वाची आहेत, कशी विकसित होत आहेत याचेही नव्या जगाला दर्शन होत आहे.

कोची परिषदेमध्ये 'अटलांटिक कन्सल्टंटिक् मिटिंग' म्हणजेच अंटाक्टिक भागातील समस्यांविषयी ४६वी सल्लागार बैठक भारतात दुसऱ्यांदा संपन्न झाली आणि दुसरे म्हणजे याच बैठकीमध्ये याच निमित्ताने अंटाक्टिक क्षेत्रातील पर्यटनाला निर्वाचित करण्यासाठी सीईपीसी २६ वी परिषदही आयोजित करण्यात आली

होती. एका बाजूला अंटाक्टिकच्या पर्यावरणाविषयी सल्ला मसलत करणे आणि दुसऱ्या बाजूला या ध्रुवीय प्रदेशात होत असलेल्या पर्यटन वाढीकडे भावी संतुलनाच्या दृष्टीने मार्गदर्शन करणे, अशा या दुहेरी हेतूने या परिषदा एकत्रितपणे पार पडल्या आहेत. या महत्त्वपूर्ण प्रदेशातील वाढता पर्यटनाचा व्याप कशाप्रकारे नियंत्रित व नियमित करता येईल या अनुषंगाने पर्यावरणप्रेमी दृष्टीने विचारमंथन घडविण्यासाठीसुद्धा या कोची परिषदेत चांगला श्रीमंगोशा करण्यात आला आहे. भूविज्ञान मंत्रालय आणि भारत सरकारने स्थापित केलेली स्वायत्त संस्था ध्रुवीय आणि सागरी संशोधन केंद्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने या परिषदेचे आयोजन करण्यात आले होते. 'नॅशनल सेंटर फॉर कोलार अॅण्ड ओशनिक रिसर्च' ही भारत सरकारने निर्माण केलेली एक स्वायत्त मध्यवर्ती संस्था असून या संस्थेला ध्रुवीय प्रदेशातील आणि सागरी प्रदेशातील संशोधनाचे प्रकल्प हाती घेण्यासाठी दिशादर्शन केले जाते. १९५९ साली या दोन संघटनांच्या ५६ देशांनी सहाय्य करून या संघटनेत व्हायरचनेचा प्रारंभ केला होता आणि आता दरवर्षी या संघटनांची नियमित बैठक होत असते. या दोन्ही संघटनांच्या एकत्रित बैठका व त्यातून होणाऱ्या चर्चा या जगातील पर्यावरण व पर्यटन विकासाच्या दृष्टीने व अंटाक्टिक प्रदेशाच्या सुरक्षेच्या दृष्टीने सल्ला व मार्गदर्शन देतात व त्यातून अनेक प्रश्न सोडविण्यास मदत होते. भारताची सक्रिय भूमिका यासाठी महत्त्वाची आहे. आशिया व आफ्रिका खंडातील अनेक विकसनशील देश पॉइल म्हणून

भारताकडे पाहतात व भारताचे अनुकरण करतात. १९८७ मध्ये ब्रुंलॅंड आयोगाने शाश्वत विकासाची संकल्पना मांडली. तेव्हापासून निसर्गाचा नाश होऊ न देता विकास करण्यावर भर देण्यात येऊ लागला. भारत १९८३ पासून या दोन्ही संघटनांचा एक सल्लागार पक्ष म्हणून भागीदार आहे आणि २८ सदस्यांना असलेल्या संशोधन केंद्रे स्थापन करून तेथील पर्यावरण संतुलनासाठी, ठोस उपाययोजना करण्यासाठी पोषक मार्गदर्शन भारताने केले आहे. वंदे मातरम्, मैत्री भारती यांसारख्या संशोधन व पर्यटन केंद्रांचा (रेशन) विकास भारताने केला आहे. तसेच भारतीय वैज्ञानिकांनी अंटाक्टिक प्रदेशात केलेल्या संशोधनामुळे झालेला एक प्रगतीचा मोठा टप्पा १९८३ पासून ते २०२४ पर्यंतच्या संशोधनात दिसून येतो. त्या भागातील पर्यावरण, प्रदूषण, पर्यटन या तीन केंद्रांवर संशोधन करण्यात भारतीय वैज्ञानिकांनी मोठी कामगिरी केली आहे. पृथ्वी विज्ञान

मंत्रालयाचे सचिव, एम. रविचंद्रन यांनी म्हटल्याप्रमाणे भारताचा भर हा अंटाक्टिकपेक्षा जबाबदार प्रशासनावर आहे. त्या भागातील प्रशासन अधिक काटेकोर, सुरक्षित आणि उत्तम पर्यटनास गती देणारे असावे ही भारताची भूमिका आहे. जेथे वाळवंट संपते आणि ध्रुवीय प्रदेश सुरू होतो, अशा या संधी प्रदेशातील पर्यावरण आणि पर्यटनाच्या रक्षणाविषयी संशोधन करण्यासाठी या परिषदेत गुंतागुंतीच्या समस्येला दिशा देण्यासाठी या परिषदेत पर्यटन नियंत्रण व नियोजनाच्या दृष्टीने अचूक दिशादर्शन केले जाते आहे. या संघटनांचे जागतिक महासंचालक, (एनसीपीओआरचे संचालक) डॉ. थंबन मेलेश यांच्या देऊन, भारताने अंटाक्टिक या पर्यटन क्रियाकल्पाला गती देऊन निर्वाचित करण्यासाठी केलेला कायदा अत्यंत महत्त्वाचा आहे. अशा प्रकारचा कायदा करणारा भारत जगातील एक प्रमुख देश आहे. २०२२ मध्ये भारताने असा कायदा करून एक धाडसी पाऊल टाकले, त्यामुळे येथील पर्यटनाला पर्याप्त रूप देऊन सुनिश्चित करण्यासाठी भारताने टाकलेली पावले महत्त्वाची आहेत. भारताच्या या अनुभवाचा इतर देशांनाही उपयोग होणार आहे.

या प्रकारची परिषद भारताने २००७ मध्ये नवी दिल्ली येथे आयोजित केली होती. त्यानंतर भारताने

या प्रकारची परिषद भारताने २००७ मध्ये नवी दिल्ली येथे आयोजित केली होती. त्यानंतर भारताने

दुधाबरोबर मध घेण्याचे फायदे जाणून घेऊ या

आपल्याला हे माहितीच आहे की, नियमित दूध पिणे आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. परंतु दुधात मध घातल्यावर त्याचा फायदा दुपटीने होतो. असे केल्यास आरोग्यविषयक समस्यांपासून आपण मुक्त होऊ शकतो.

दुधामध्ये मध घालून पिण्याचे ५ फायदे जाणून घ्या..

■ दररोज १ कप तांदूळ दुधात मध घालून प्यावल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. हे दैनंदिन प्रकारच्या क्षमता वाढविण्यास उपयुक्त आहे.

■ अनिद्रेची समस्या असल्यास रात्री कोमट दुधात मध वापरा, असे केल्यास अनिद्रेची समस्या नाहीशी होते आणि त्वरित आराम मिळतो.

■ पचन सुधारण्यासाठी दुधात मध घालून पिण्याने बद्धकोष्ठतेचा त्रासापासून सुटका होते.

■ दुधात प्रथिने आणि कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात असते आणि मध प्रतिकारकशक्ती वाढवण्यास सक्षम असते. यांना एकत्र करून प्यावल्याने उत्तम आरोग्य पर्याय असल्याचे सिद्ध करतात.

■ ताणतणाव दूर करण्याचे हे एक उत्तम साधन आहे. कोमट दुधात मध घालून प्यावल्याने प्रजनन क्षमता आणि शुक्राणूंची संख्या वाढवण्यास मदत करते.



सध्याची बदलती लाइफस्टाइल पाहता काही जणांना कमी वयातच केस पांढरे होत असल्याची समस्या पाठी लागते. कमी वयात केस पांढरे झाल्याने ते तुमच्या पर्सनेलिटिला न शोभण्यासारखे असून त्याबाबत चिंता सतावते. फॅशन तर दूर कमी वयात केस पांढरे होणे काहीसे लाजीरवाण आहे. काही लोकांना शारीरिक कमकुवततेमुळे अशा प्रकारची समस्या येते. काहीजण केस पांढरे होत असल्याने

कमी वयात केस पांढरे होण्याची समस्या सतावत असल्यास करा 'या' गोष्टींचे सेवन

संत्र्याचे सेवन करा : कमी वयात केस सफेद होत असतील तर त्यापासून सुटका मिळवण्यासाठी संत्रे खा. कारण संत्र्यात विटामिन सी असून ते तुम्हाला कोलेजन प्रोटीनची वाढ करण्यास मदत करतात. संत्रे खाल्ल्याने केस सफेद होण्याची समस्या कमी होण्यासोबत केसांची वाढ होण्यास मदत

उपयुक्त ठरतात. खासकरून केसांसाठी या गोष्टींचे सेवन केल्यास तुम्हाला केस सफेद होण्याची समस्या कमी होईल. फर्मेन्टेड फूड्स म्हणजे दही, विनेगर, आवळासारख्या पदार्थांचा समावेश होतो. काळे केस कायम राखण्यासाठी फर्मेन्टेड फूड्स जरूर

फर्मेन्टेड फूड्स : प्रोबायोटिक नेहमीच आरोग्य स्वस्थ राहण्यासाठी होते.

डार्क चॉकलेट
शरीरात लोह आणि कॉपरची कमी असल्याने केस सफेद होण्याची समस्या सतावते. त्यामुळे डार्क चॉकलेट हे उत्तम पोषक तत्व असून ते सफेद झालेल्या केसांसाठी उपयुक्त ठरते. त्यामुळे डार्क चॉकलेटचे सेवन करा. मात्र तुम्हाला धरगुती आणि नैसर्गिक पद्धतीने केस गळतीची समस्या सोडवायची असल्यास मेथी दाण्यांचा उपयोग करा. मेथीचे दाणे तुम्ही सुक्या आठवण्यासोबत वाटून त्याची पावडर बनवू शकता. त्यानंतर ही पावडर तेलामध्ये मिवस करून केसांना लावा. यामुळेसुद्धा केसांची गळती थांबण्यास मदत होईल.



ब्लॉटिंगचा त्रास असल्यास हे करा...

ब्लॉटिंग म्हणजे पोट फुगणे, काही वेळेस अॅसिडिटीने पण पोट फुगत असते. काही गरिब खाण्यात आल्यानेही हा त्रास होतो. पण आज आपण या लेखात मासिक पाळीदरम्यान होणाऱ्या ब्लॉटिंगबद्दल जाणून घेऊ या. तसेच त्यावरील उपायदेखील जाणून घेऊ या. मासिकपाळीच्या काळात अॅसिडिटीमुळे पोटात दुखते पोट फुगण्याचा त्रास देखील होतो. त्यासाठीचे काही उपाय केल्यास त्या त्रासापासून आणि वेदनापासून मुक्ती मिळते.



■ चमचमीत मसालेयुक्त पदार्थांचा वापर टाळावा यामुळे अॅसिडिटीचा त्रास होतो.
■ पचनत्रयामध्ये विघ्न होतो, त्यासाठी आपले पचनत्रय सुरळीत करण्यासाठी आलू आणि लिंबाच्या चहाचे सेवन करावे.
■ गवती चहा घ्यावा अॅसिडिटीचा त्रास कमी होतो.
■ पाणी तर सर्व गोष्टींवर रामबाण उपाय आहे. जास्त पाणी पिणे उत्तम स्वास्थ्य असण्याची लक्षण आहे. पाण्यामुळे सर्व आजार नाहीसे होतात. त्यामुळे जेवढे जमेल तेवढे पाणी पिणे फायदेशीर असते.
■ या काळात आपल्या शरीरास पौष्टिक तत्व पाहिजे असतात. कॅल्शियम आणि

केस रंगवताना घेण्यात येणारी काळजी

सर्वात पहिली काळजी म्हणजे दर्जेदार रंगच निवडा, तिकडे तडजोड नको. पहिल्यांदाच रंग लावत असाल तर केसांच्या छटेपेक्षा वेगळी छटा निवडा; परंतु तो तुम्हाला शोभेल याची खात्री करून घ्या. चांगल्या शॅम्पूने केस धुवा, मात्र कंडिशनर लावू नका. कंडिशनरमुळे रंग नोट बसत नाही. धुतलेले केस विचरण्यासाठी कायम मोठ्या दावांचा कंगवा वापरा म्हणजे केस जास्त तुटणार नाहीत. केस वाळवण्यासाठी ते टॉविलेने जोरजोरत पुसू नका, म्हणजे ते तुटणार नाहीत. त्याऐवजी डोक्याला टॉवेल गुंडाळून केसांमधील पाणी टॉवेलने टिपून घ्या. केस वाळवण्यासाठी झ्यारचा वापर करू नका.

ओल्या केसांना रंग लावू नका. रंग लावताना हातात मोजे घाला. कपाळावर, कानांवर, मानेवर रंगाचे डाग पडू नयेत म्हणून व्हॅसलीन वा खोबरेल तेल लावा. रंग लावलेले केस लिंबाचा रस घातलेल्या पाण्याने धुवा, जेणेकरून रंग दीर्घकाळ टिकेल. रंग लावल्यावर केसांमधील आर्द्रतेचे प्रमाण कमी होतं व केस कोरडे होतात. त्यामुळे केस धुण्यासाठी रंग लावलेल्या केसांसाठी खास असं नमूद केलेला शॅम्पू आणि कंडिशनरच वापरा. केसांची वाढ झाल्यावर केसांच्या मुळाशी त्यांचा नैसर्गिक रंग दिसू लागतो. अशा वेळी केसांना टचअप करायला विस्तरू नका. टचअप करताना केस मुळाशी आधी रंगावा, १५ मिनिटांनंतर बाकीच्या केसांना रंग लावा.

चिंच हे नाव घेताच तोंडाला पाणी सुटतं. आंबट-गोड चिंच आरोग्यासाठी फायदेशीर असल्याचे सांगितले जाते. खाद्यपदार्थांची चव वाढवण्यासाठी अनेक प्रकारच्या पाककृतीमध्ये चिंचेचा वापर केला जातो. चिंचेमध्ये प्रोटीन, फायबर, कार्बोहायड्रेट्स, फोलेट, विटॅमिन सी, विटॅमिन ए, ई, के, बी६, फॉस्फरस, पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, लोह यांसारखे पोषक घटक असतात. ज्यामुळे शरीराला अनेक फायदे मिळू शकतात. पण तुम्हाला माहीत आहे का की चिंचेचे जास्त सेवन करणेदेखील आरोग्यासाठी हानीकारक असू शकते. चला तर मग जाणून घेऊया कोणत्या लोकांनी चिंच खाऊ नये.

या ४ लोकांनी चिंच खाऊ नये, आरोग्याची हानी होऊ शकते

डायबिटीज : डायबिटीजच्या रुग्णांनी चिंचेचे सेवन करू नये. विशेषतः जेव्हा तुम्ही कोणतेही औषध घेत असाल तेव्हा चिंचेचे सेवन टाळा.
अॅलर्जी : चिंच खाल्ल्याने अनेकांना अॅलर्जीची समस्या होऊ शकते. म्हणून जर आपल्याला चिंच खाल्ल्यावर त्वचेवर चट्टे किंवा खाज, तसेच उरटी यासारख्या समस्यांना सामोरा जावे लागत असेल तर याचे सेवन लगेच बंद करा.
दातांना नुकसान : चिंचेत अॅसिडिक घटक आढळतात, याने दातांचा पृष्ठभाग खराब होतो. त्यामुळे चिंचेचे सेवन मर्यादित



प्रमाणात करावे, जर तुम्हाला दातांची समस्या असेल तर चिंचेचे सेवन करू नका.
गर्भवती महिला : गर्भवती वस्तू खाण्याची इच्छा होते, मात्र अधिक प्रमाणात चिंच खाल्ल्याने गर्भवती स्त्रियांना नुकसान होऊ शकते. अशात या गोष्टी खाण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
अस्वीकरण : ही सल्ला देणारी सामग्री केवळ सामान्य माहिती प्रदान करते. हे कोणत्याही प्रकारे पात्र वैद्यकीय मताचा पर्याय नाही. अधिक माहितीसाठी तज्ज्ञ किंवा तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

तुळशीच्या पानांनी होणारे ५ आश्चर्यात टाकणारे फायदे

■ तुळशीच्या पानात अँटी ऑक्सिडंट असतात जे आपल्या शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमतेला वाढवण्याचे काम करते.
■ आपल्याला सर्दी, पडस किंवा ताप आल्यास खडी साखर, काळे मिरि आणि तुळशीच्या पानांना पाण्यामध्ये उकळवून काढा करावा आणि त्याचे सेवन करावे किंवा आपण या काढ्याचा पोळ वाळवून याचा बारीक बारीक बनवून
■ शरीरावर कुठेही जखम झाल्यास तुळशीच्या पानांना तुरटीबरोबर जखमेवर लावल्याने जखम लवकरच बरी होते.
■ जुलाब लागले असल्यावर तुळशीच्या पानांमध्ये जिरे टाकून वाटून घ्यावे. या मिश्रणाला दिवसभरातून ३-४ वेळा चाटून घेणे. असे केल्यास आपल्याला जुलाब बंद होण्यात फायदाच होईल.



टाइप २ डायबिटीसपासून वाचवतो गहू

गव्हाचे पदार्थ खाणारा वर्ग हा फक्त भारतातच नव्हे तर जगभरात आहे. गव्हाची फक्त चपातीच नाही तर लापशी, ब्रेड, बिरिकट्स, पास्ता आणि नूडल्ससारखे पदार्थ तयार केले जातात. मात्र याच्या लोकप्रियतेमार्गे आरोग्यदायी फायदे देखील आहेत. यामुळे आपले आरोग्य सुधारण्यास अधिक फायदा होतो.



■ गव्हाचे पीठ हे सर्वाधिक फायदेशीर असते. यामुळे गव्हाच्या पोळ्या किंवा गव्हाचे सत्त्व हे अतिशय फायदेशीर आहे. वजन कंट्रोल करण्यासाठी गव्हाचा खूप फायदा होतो. दररोजच्या आहारात गव्हाचे सेवन केल्यावर नैसर्गिकरीत्या वजन कमी होते. खासकरून महिलांना वजन कमी करण्यासाठी गहू फायदेशीर आहे.
■ गव्हात विटामिन बी असते. ज्यामुळे शरीराला एनर्जी मिळते. तसेच कार्बोहायड्रेट्स देखील असतात. जे पोट भरण्यासाठी खूप महत्त्वाचे काम करतात. यामुळे तुम्हाला बराच वेळ भूक लागत नाही.
■ तसेच मॅग्नेशियमचा चांगला स्रोत म्हणजे गहू आहे. मॅग्नेशियम ३०० हून अधिक प्रमाणात असल्यामुळे याचा फायदाच होतो. यामध्ये असलेल्या पॅन्क्रियासमुळे मुख्य कार्य हे शरीरात इन्सुलिनचं उत्पादन करणे आणि कार्यक्षमता वाढवणे.
■ तसेच बाळाला जन्म दिल्यानंतर मातेने गव्हाचे पदार्थ अधिक खावेत. यामुळे दूध अधिक प्रमाणात निर्माण होते. स्तनपान करण्यास यामुळे सर्वाधिक फायदा होतो.

घरी स्क्रब करून सौंदर्य उजळवा...

चेहऱ्याला लावा. थोड्या वेळाने धुवून टाका.
■ हनी अँड अँरेंज स्क्रब तयार करण्यासाठी संन्याच्या सुकवलेल्या सालीची दोन टेबलस्पून पावडर आणि तितकेच ओट्स घ्या. यात मध घाला. जाडसर मिश्रण तयार करा. चेहऱ्यावर लावा. पाच मिनिटांनी धुवून टाका.
■ ओट्स आणि टोमॅटो स्क्रब तयार करण्यासाठी थोडे ओट्स घ्या.

■ बनाना स्क्रब तयार करण्यासाठी दोन पिकलेली केळी कुस्करून घ्या. त्यात साखर घाला. यात चमचाभर मध घाला. हे मिश्रण चेहऱ्यावर लावा आणि धुवून टाका.
■ हातापायांसाठी तुम्ही लेमन स्क्रब तयार करू शकता. हे स्क्रब चेहऱ्याला लाऊ नका. हे स्क्रब तयार करण्यासाठी अर्धे लिंबू घ्या. हे लिंबू साखरेत बुडवा आणि हातापायांवरून फिरवा. पाच ते सात मिनिटांनी गरम पाण्याने धुवून टाका.
■ पपईचं स्क्रब तयार करण्यासाठी अर्धा कप पिकलेली पपई घ्या. पपई कुस्करून घ्या. त्यात थोडे दही घाला. लिंबाचा रस आणि मध घाला.



'फिटनेस'चे सोपे उपाय

जास्तीत जास्त महिला आपल्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करतात. आपला पती आणि मुले यांची त्या चांगली काळजी घेतात. मात्र या धकाधकीत त्या आपल्याकडेच पाहायला विसरतात.
■ अनेक महिला म्हणतात की, मला स्वतःच्या आरोग्याकडे पाहायला वेळ नाही. मात्र आपल्यासाठी काही साधे आणि सहज असे उपाय आहेत, ज्यामुळे तुम्ही तुमचं फिटनेस कायम ठेवू शकतात.
■ रिसर्चने लक्षात आलं आहे की, झोप कमी झाल्यानेही वजन वाढतं. झोप कमी झाल्याने सारखी चिडचिड होत असते.
■ लुणावाशी संबंधित हार्मोन्स शरीराचं पाणी प्रमाणापेक्षा जास्त वाढवतात. त्यामुळे वजन वाढते आणि तुमची झोप होत नाही. तुम्ही व्यायाम करावलाही कंटाळा करत आणि वजन वाढत असते.
■ नॉन व्हेज जेवणात खूप सारे पोषक तत्व असतात. मात्र तेवढ्या प्रमाणात फॅट्सही त्यात दिसून येतात. या उलट साधी पोळी भाजी खाल्ल्याने वजन नियंत्रणात राहू शकते. तुमच्या खाण्यात डाळ, हिरवा भाजीपाला जरूर मोठ्या प्रमाणात अखला पाहिजे.
■ नारळ पाण्यात फॅट्स आणि कॅल्शरी अजिबात नसते, त्यात अतिरिक्त वजन वाढत नाही. दही आणि दुग्धे डेअरी प्रॉडक्ट्स खाताना लो फॅट ऑप्शन्स आहेत, त्यांना ट्राय करावला हरकत नाही.



गर्भवती महिलांनी 'ही' प्रसाधने टाळावी

गर्भरपणाच्या सुरुवातीच्या काळामध्ये काही सौंदर्यसाधने, औषधे महिलांनी आवर्जून टाळायला हवीत, असे वैज्ञानिकांचे म्हणणे आहे. या औषधांच्या किंवा प्रसाधनांच्या वापरामुळे, जन्माला येणाऱ्या बाळ्या विकासावर अनुचित परिणाम होण्याची शक्यता असल्याचे स्त्रीरोगतज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. लिपस्टिक, लिप ग्लॉस, लिप बाम, आय लायनर, मस्कारा, डीओडरंट, फाऊंडेशन, हेअर डाय, इत्यादी सौंदर्यप्रसाधने, त्यांच्यामध्ये वापरल्या गेलेल्या रसायनांमुळे शरीरास नुकसानकारक ठरू शकतात. तसेच रेटीनॉइड्स असलेली प्रसाधने जन्माला येणाऱ्या बाळ्या विकासासाठी हानीकारक ठरू शकतात. साधारणतः मुरुमे किंवा पुटकुळ्या येण्यापासून रोखण्यासाठी जी कोरिस बाजारांमध्ये उपलब्ध असतात, त्यामध्ये रेटीनॉइड्स असतात. त्यामुळे गर्भरपणात या कोरिसचा वापर करू नये.
ट्रायक्लोसान आणि ट्रायक्लोकार्बन या अँटी बॅक्टेरियल रसायनांचा वापर डीओडरंट्स मध्ये

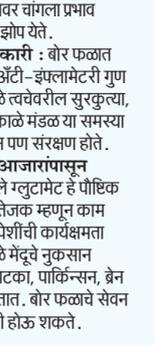


बोर हे लहानापासून ते मोठ्यापर्यंत सर्वांचा आवडते. चवीला आंबट, गोड, तुरट असणारे हे फळ स्वतःमध्ये अनेक गुणांचा साठा घेऊन आहे. चला तर मग आपण याचे गुण जाणून घेऊ या. बोराचे गुण आरोग्य लाभ देण्याचे आहे. यात भरपूर प्रमाणात पोषक आणि खनिजे असतात. गंभीर किंवा सामान्य रोगांशी लढण्यात ते सक्षम असते. यात सोडियम, कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी असून पोटॅशियम आणि विटॅमिन सी असते. बोर फळाचे गुण पुढील प्रमाणे आहे...



अनेक गुणांचा खजिना आहे हे इवलेसे बोर...

वजन कमी करण्यात लाभकारी : ज्यांना वजन कमी करावयाचे आहे त्याने बोराचे सेवन करावे. याचे कोलेस्टेरॉल कमी असते आणि फायबर, प्रथिने चांगल्या प्रमाणात असतात. जे आपल्याला ऊर्जा देतात. फायबर आणि पोषक तत्व भुंकेवर नियंत्रण ठेवतात. त्यामुळे आपलं वजनवर पूर्णपणे नियंत्रित राहते. त्याचबरोबर आपण ऊर्जावान राहते.
हृदयासाठी लाभकारी : बोरांमध्ये पोटॅशियम भरपूर असतं आणि सोडियम कमी असतं. यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहण्यास मदत होते. याने रक्तवाहिन्यांना पुरेशी विश्रांती मिळाल्याने हे हृदयाला संरक्षण देतं. यात एंटीऑक्सेनिक गुण असतो जो धमन्यांतील चरबीला जमू देत नाही. त्यामुळे हृदय सुरक्षित राहतं.
रक्तदाबाला नियंत्रित करतं : शरीरात योग्य रक्ताभिसरण झाल्याने प्राणवायू (ऑक्सिजन) चा पुरवठा पुरवला जातो. त्यामुळे शरीरात ऊर्जा प्रवाह वाढतो. यामध्ये लोह आणि फॉस्फरस चांगल्या प्रमाणात असतात जे लाल रक्त पेशींना तयार करतात. बोर आपल्यातील रक्ताभिसरणात सुधारणा करून रक्तदाबाला नियंत्रित करतं. अशा प्रकारे, बोराचे फायदे रक्तदाब आणि हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी आरोग्यासाठी आहेत.
रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते : बोरांमध्ये विटॅमिन ए, विटॅमिन सी आणि खनिज घटक असतात. हे सर्व घटक शरीरात अँटीऑक्सिडेन्ट म्हणून कार्य करतात. यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत मिळते. हे घटक मुक्त रेडिकल्स पासून होणारे आजार जसे- कर्करोग, हृदयरोग, सामान्य आजारोपासून शरीराच्या होणाऱ्या नुकसानापासून रक्षण करतं. कुठल्याही अॅलर्जीसाठी बोर लाभकारी आहे.
तणावातून मुक्ती : बोराचे सेवन नियमित केल्याने ताण-तणावापासून दूर राहण्यास मदत होते तसेच नैराश्य आणि इतर मानसिक समस्यातून मुक्ती मिळून मन शांत आणि स्थिर राहतं.



हे साप्ताहिक मालक, मुद्रक, प्रकाशक व संपादक - श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक यांनी सोमणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाळा नं. ४, एन.के.इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजार, गेट नं. २, गोरगाव (पूर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून २, राजाराम सी.एच.एस. लिमिटेड, बंदवाडी, नवघर रोड, भाईंदर (पूर्व), जिल्हा ठाणे ४०११०५ (महाराष्ट्र) येथे प्रसिद्ध केले. संपादक - श्री. डॉ. दिपक मोरेश्वर नाईक, पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची राहिल, सर्व वाद आणि दावे ठाणे न्यायालयीन कक्षच्या आधील राहतील. (या वर्तमान पत्रात प्रसिद्ध होणा-या बातम्या/लेख/जाहिराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक आणि जाहिरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) भ्रमणखेची ८४२४९८९८९८ Email ID : policebatmipatra@gmail.com