



# पोलीस

ठाणे आवृत्ती

मराठी साप्ताहिक

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

POSTAL REGISTRATION  
No. PLG/205/2022-2024**बातमी पत्र**  
**POLICE BATMI PATRA**दुप्पट  
पेशांच्या  
आमिषाने  
बारामतीच्या  
शेतकऱ्याला  
मुंबईत २५  
लाखांना गंडा

● संपादक : दिपक मोरेश्वर नाईक

3 पुणे, पोर्श आणि पोलीस

या चार लोकांनी विंच खाऊ 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 पत्नी 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 ८

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, कॉम्पस केमिकल कंपनीतील

एकूण नऊ कामगार अद्याप बेपत्ता आहेत. बेपत्ता कामगारांची अद्याप ओळख पटत नसल्याने आणि त्यांचा शोध लागत नसल्याने कामगारांचे शोकाकुल नातेवाईक आमच्या मागसांचा 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 पूर्वतील 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.

## रुग्णालयातील सुरक्षा रक्षकाची आत्महत्या

उल्हासनगर : महापालिकेच्या मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटलमध्ये सुरक्षा रक्षक म्हणून काम करणाऱ्या एका व्यक्तीने गेल्या सहा महिन्यांपासून पगार न मिळाल्याने आत्महत्या करून जीवन संपवले. या घटनेने उल्हासनगर शहरात एकच खळबळ उडाली आहे. पोलिसांनी म्हाळ गावाच्या वेशीवर मल्टी स्पेशलिटी हॉस्पिटल आहे. तेथे सुरक्षा रक्षक म्हणून काम करणारे राजू घाटवकर यांना गेल्या सहा महिन्यांपासून पगार न मिळाल्याने लोनेचे हप्ते भरू न शकल्याने सोमवारी दुपारी ३ च्या सुमारास राहत्या घरी गळफास घेत आत्महत्या केली.

## 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 पोलिस 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 हिबरे हा हॉटेलमधील रूमचा वापर हा वेश्याव्यवसाय चालविण्याकरिता देत असल्याचे चौकशीत आढळून आल्यानंतर पोलिसांनी एजंट अंजुम व हॉटेलचा व्यवस्थापक नितीन हिबरे या दोघांविरुधात अनेक ब्यापार प्रतिबंधक अधिनियमानुसार गुन्हा दाखल करून अटक केली.

## अल्पवयीन मुलास दारू देणाऱ्या विरोधात गुन्हा

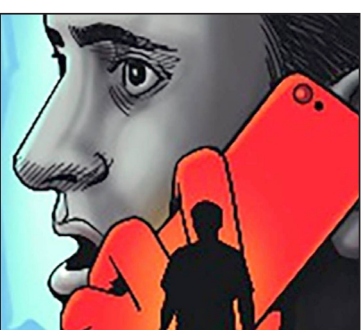
मुंबई : पुण्यातील पोर्श कार अपघातप्रकरणातून धडा घेत पवई पोलिसांनी एका बार अॅण्ड रेस्टॉरंटवर छापेमारी करत अल्पवयीन मुलाला दारू प्यायला देणाऱ्या हॉटेल मॅनेजर आणि वेटर विरोधात गुन्हा दाखल केला आहे. टेकबहादूर अयेर (४७) आणि विकास राणा (३०) अशी आरोपींची नावे आहेत. पवईतील साकीविहार रोडवरील लोटस बार अॅण्ड रेस्टॉरंटमध्ये 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 जाप्त केले. हॉटेलचा मॅनेजर अयेर आणि वेटर 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 संशोधित 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 पाईफस कॅफे, रेस्टॉरंट अॅन्ड लॉन्ज या दोन हॉटेलमध्ये छुप्या पद्धतीने बेकायदेशीररीत्या सुरू असलेल्या दोन हुक्का पार्लरवर खारघर पोलिसांनी रविवारी रात्री छापे मारून हुक्का पार्लर चालक, वेटर व ग्राहक अशा एकूण ३ जणांना ताब्यात घेतले आहे. या कारवाईत पोलिसांनी हुक्का ओढण्यासाठी लागणारे साहित्य व वेगवेगळ्या प्रकारचे हुक्का फ्लेवर देखील जाप्त 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 मिरेज या इमारतीत मध्यरात्री दीड वाजेपर्यंत सुरू असलेल्या पाईफस कॅफे, रेस्टॉरंट अॅन्ड लॉन्जमध्ये सुरू असलेल्या हुक्का पार्लरवर छपा टाकला. यावेळी आतमध्ये काही गिन्हाईक हुक्का ओढत धूम्रपान करत असल्याचे आढळून आले. त्यामुळे पोलिसांनी

या रेस्टॉरंटच्या मॅनेजर आणि वेटर अशा दोघांना ताब्यात घेतले. या दोन्ही हॉटेलमधील मॅनेजर आणि वेटरने 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 वेटर तसेच हुक्का ओढण्यासाठी बसलेल्या ग्राहकांविरुधात कोपटा कायदानुसार गुन्हा दाखल केला आहे. या कारवाईत हुक्का ओढण्यासाठी लागणारे साहित्य व वेगवेगळ्या प्रकारचे हुक्का फ्लेवर देखील पोलिसांनी जाप्त केले आहेत.



महाराष्ट्र शासन



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

# राजमाता

पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर  
यांना त्रिशताब्दी जयंती वर्षानिमित्त  
विनम्र अभिवादन!





## संपादकीय

# राजकारणाचा उच्छाद



संपादक दिपक मोरेश्रवर नाईक

सध्या सर्वत्र सत्ता आणि वर्चस्वाच्या राजकारणाचा उच्छाद सुरू असल्याने माणसाच्या जिवाशी खेळ करणाऱ्या स्वाधीन 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 पाहिल्यादेखील नाही अशा नवजाताना पहिला टाहो फोडण्याची संधीदेखील न देता जगविषयाची 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 प्रतिभेच्या 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 आश्रय घ्यावे असे ठरविले तरी ते तसे होईलच असे नाही. एखाद्या आरोग्यसुविधेच्या लाभातून भविष्यात एखादे भीषण संकट आपल्यासमोर उभे राहिले याची साधी कल्पनादेखील असू नये आणि अचानक त्या संकटाचे सावट गडद होऊन एकामागून एकास भविष्यभाष्याच्या 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 शंकेने आता अजून राष्ट्रभयभीत झाले असून हा रक्तपुरवठा घोट्याळ आणखी किती जगांना कवेत घेणार या भीतीने राज्यकर्त्यांचीदेखील झोप उडाली आहे.

या दूषित रक्तपुरवठ्यामुळे तीन हजारोहून अधिक बळी गेले असून ३० हजारोहून अधिक लोकांना विविध आजारांनी ग्रसल्याचे 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 राजकारणात सामान्यांच्या जणवण्यावर केलेल्या या आघाताने जणवण्याची किंमत कवडीमोल ठरविण्याच्या भावनेवर शिककांमोर्तब 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 सज्जन 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 देवेंद्र 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,

पाडला जातोय. तो श्रीमंताचा मुलगा आहे म्हणून हा विषय मोठा झाला हे खरेच आहे, पण त्याने केलेला गुन्हा गंभीर आहे आणि लोकांचा त्यावरचा संताप अद्याप व्यक्त होतोय हेही तेवढेच खरे आहे. त्याच्या वडिलांची चुकही मोठी आहे. अर्थात, कोर्टात हे प्रकरण जाईल तोवर आणखी काय-काय गुंतागुंत सामोरी येईल, ते आज सांगता येत नाही. आतापर्यंत हाती आलेल्या घटनाक्रमानुसार, आपले चिरंजीव ज्या पबमध्ये जात आहेत तेथे मद्य मिळते, आपले चिरंजीव मद्य घेतात, आपल्या चिरंजीवांकडे मद्यसेवनाचा परवाना नाही आणि चारचाकी वाहन चालविण्याची परवाना नाही, हे सारे त्या श्रीमंत बापाला ठाऊक होते. तरीही त्यांनी पोर्शसारखी गाडी त्याला चालवायला दिली आणि 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 मंडळाला 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 रस्तेंत 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 मान असणे चुकीचे आहे. त्याच्या चिरंजीवांनी या घटनेनंतर रॅप सॉंग रिलिज केले; हा आरोप खरा असेल तर तो मान्य आहे. सरकारमधील काही ब्राँशिदे तर सुरुवातीपासून त्या चिरंजीवांना निरपराध ठरवायला निघाले होते. उपमुख्यमंत्री तथा

# पुणे पोर्श आणि पोलीस

अशी अपेक्षा असते, नेमके त्या घटनेत खाकी वर्तलेले जनरल 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 मंडळाला 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 रस्तेंत 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 मान असणे चुकीचे आहे. त्याच्या चिरंजीवांनी या घटनेनंतर रॅप सॉंग रिलिज केले; हा आरोप खरा असेल तर तो मान्य आहे. सरकारमधील काही ब्राँशिदे तर सुरुवातीपासून त्या चिरंजीवांना निरपराध ठरवायला निघाले होते. उपमुख्यमंत्री तथा

# पर्यावरण आणि पर्यटन संवर्धनाचा संदेश

अंटार्क्टिक 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 अंटार्क्टिक बैठकीचा संदेश खरोखरच अनेक दृष्टीने महत्त्वाचा आहे. चर्चेचा केंद्रबिंदू हा वैश्विक पर्यावरण रक्षण, अंटार्क्टिक भागातील पर्यटन यावर भर देणारा होता. म्हणजेच अंटार्क्टिक भागातील पर्यावरण आणि पर्यटन रक्षण या बिंदूभोवती सर्वांगीण विचारमंथन करून शिफारशी सूचित करण्यात आल्या.

भारत १९८३ पासून अंटार्क्टिक 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 किती महत्त्वाची आहेत, कशी विकसित होत आहेत याचेही नव्या जगाला दर्शन होत आहे.

कोची परिषदेमध्ये 'अटलांटिक कन्सल्टेटिव्ह मितिंग' म्हणजेच अंटार्क्टिक भागातील समस्यांविषयी ४६वी सल्लागार बैठक भारतात दुसऱ्यांदा संपन्न झाली आणि दुसरे म्हणजे याच बैठकीमध्ये याच निमित्ताने अंटार्क्टिक क्षेत्रातील पर्यटनाला निर्वाचित करण्यासाठी सीईपीची २६ वी परिषदही आयोजित करण्यात आली

होती. एका बाजूला अंटार्क्टिकच्या 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 श्रीगणेश 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 सद्भाव करून या संघटनेत व्हायरनेचा प्रारंभ केला होता आणि आता दरवर्षी या संघटनांची नियमित बैठक होत असते. या दोनही संघटनांच्या एकत्रित बैठका व त्यातून होणाऱ्या चर्चा या जगातील पर्यावरण व पर्यटन विकासाच्या दृष्टीने व अंटार्क्टिक 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 पॉइंटल म्हणून

भारताकडे पाहतात व भारताचे अनुकरण करतात. १९८७ मध्ये ब्रुंलँड आयोगाने शाश्वत विकासाची संकल्पना मांडली. तेव्हापासून निसर्गाचा नाश होऊ न देता विकास करण्यावर भर देण्यात येऊ लागला. भारत १९८३ पासून या दोनही संघटनांचा एक सल्लागार पक्ष म्हणून भागीदार आहे आणि २८ सदस्यांचा आठ सल्लागारांचा दर्जा आहे. त्यात भारत एक प्रमुख शक्तिशाली असल्यामुळे भारताचा सल्ला हा अत्यंत महत्त्वाचा व निर्णायक मानला जातो. प्राप्त झालेला हा सल्लागाराचा दर्जा विज्ञान, पर्यावरण, पर्यटन या क्षेत्रातील एक महत्त्वाचा अधिकार प्राप्त करून देतो. विशेषतः या भागामध्ये आजवर १९८३ पासून ते २०२४ पर्यंत भारतीय वैज्ञानिकांनी जे संशोधन केले आहे, त्या संशोधनाचे प्रतिबिंब या परिषदेतून उमटत असते आणि भारत मोठ्या अधिकारावणीने या भागातील प्रश्नांचा ऊहापोह करून त्याला दिशा देण्याचा प्रयत्न करीत आहे. अंटार्क्टिक भागात 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 अंटार्क्टिक 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

आजवर उत्तर महासागर आणि दक्षिण ध्रुवापर्यंत ११ मोहिमांचे आयोजन केले आहे. सर्वत्र जगातील ध्रुवीय प्रदेशाच्या पुनर्रचनेसाठी व सुव्यवस्थापनासाठी भारताने घेतलेला पुढाकार महासत्ता अमेरिका आणि चीन यांच्यापेक्षाही अधिक सक्रिय आणि तेवढाच जबाबदार व मानव कल्याणास पोषक असा आहे, ही गोष्ट मुद्दाम अधोरेखित केली पाहिजे. भारताने कोची येथे आयोजित केलेल्या या ४६ व्या बैठकीतील विचारमंथन अशाप्रकारे अंटार्क्टिक प्रदेशातील पर्यटन आणि पर्यावरणाच्या रक्षणासाठी नवा मंत्र देणारी ठरली आहे. या कोची परिषदेतील शाश्वत व जबाबदार पर्यटनाचा संदेश घेऊन वेगवेगळे प्रतिनिधी जेव्हा आपापल्या देशात परततील, तेव्हा त्यांच्या मनावर ठसलेला उद्याचा भारत, सुविकसित भारत २०४७ पर्यंत कोणकोणत्या अंगाने कसा विकसित होत आहे, याचा संदेश घेऊन ते आपापल्या देशात परततील तेव्हा भारताच्या हवामान बदलाविषयक धोरणाच्या आणि पर्यटनविषयक जागरूकतेचा एक नवा प्रगत दृष्टिकोण घेऊन ते आपापल्या मायदेशी परततील. याच काळात अशी एक चांगली बातमी आली आहे की, भारत सरकारच्या पर्यटनविषयक पोषक धोरणामुळे भारत ५१व्या क्रमांकावरून ३९ व्या क्रमांकावर पोहोचला आहे आणि आशिया खंडातील जबाबदार पर्यटनाच्या दृष्टीने तो पहिला देश बनला आहे. ३९ वरून पुढील पाच वर्षात भारत पहिल्या व्हामध्ये येईल, पहिल्या पाचमध्ये येईल याचीच ही कोची परिषद नांदी आहे असे म्हाणावे लागेल.

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 कपगत 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 पर्सनेलॅटीला 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, आवळसाखरच्या पदार्थांचा समावेश होतो. काळे केस कायम राखण्यासाठी फर्मेन्टेड फूड्स जरूर

### 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 आवळ्यासोबत वाटून त्याची पावडर बनवू शकता. त्यानंतर ही पावडर तेलामध्ये मिवस करून केसांना लावा. यामुळेसुद्धा केसांची गळती थांबण्यास मदत होईल.



खा. जरूर

## 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 तुम्हाला शोभेल याची खात्री करून घ्या. चांगल्या शॅम्पूने केस धुवा, मात्र कंडिशनर लावू नका. कंडिशनरमुळे रंग नोट बसत नाही. धुतलेले केस विंचण्यासाठी कायम मोठ्या दावांचा कंगवा वापरा म्हणजे केस जास्त तुटणार नाहीत. केस वाळवण्यासाठी ते टॉवेलने जोरजोरत पुसू नका, म्हणजे ते तुटणार नाहीत. त्याऐवजी डोक्याला टॉवेल गुंडाळून केसांमधील पाणी टॉवेलने टिपून घ्या. केस वाळवण्यासाठी ड्रायरचा वापर करू नका.

ओल्या केसांना रंग लावू नका. रंग लावताना हातात मोजे घाला. कपाळ्यावर, 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 विवस नका. टचअप करताना केस मुळाशी आधी रंगाचा, 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, हिटॅमिन सी, हिटॅमिन ए, ई, के, बी६, फॉस्फरस, पोटॅशियम, कॉल्शियम, 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.

गर्भवती महिला : गर्भवती स्त्रियांना यादरम्यान आंबट वस्तू खाण्याची इच्छा होते, मात्र अधिक प्रमाणात चिंच खाल्ल्याने गर्भवती स्त्रियांना नुकसान होऊ शकते. अशात या गोष्टी खाण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

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 अॅसिटिक घटक आढळतात, याने दातांचा पृष्ठभाग खराब होतो. त्यामुळे चिंचेचे सेवन मर्यादित

## 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 मिरे 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.



## ब्लॉटिंगचा त्रास असल्यास हे करा...

■ चमकमीत मसालेयुक्त पदार्थांचा वापर टाळावा यामुळे अॅसिडिटीचा त्रास होतो.

■ पचनत्रासामध्ये विघाड होतो, त्यासाठी आपले पचनत्र सुरळीत करण्यासाठी आल 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 असतं.

■ या काळजत आपल्या शरीरास पौष्टिक तत्व पाहिजे असतात. कॅल्शियम आणि

## टाइप २ डायबिटीसपासून वाचवतो गहू

गहूचे पदार्थ खाणारा वर्ग हा फक्त भारतातच नव्हे तर जगभरात आहे. गहूचाचि 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.

■ गहूचे पीठ हे सर्वाधिक फायदेशीर असते. यामुळे गहूच्या पोळ्या किंवा गहूचे सत्त्व हे अतिशय फायदेशीर आहे. वजन कमी करणेसाठी गहूचा खूप फायदा होतो. दररोजच्या आहारात गहूचे सेवन केल्यावर नैसर्गिकरीत्या वजन कमी होते. खासकरून महिलांना वजन कमी करण्यासाठी गहू फायदेशीर आहे.

■ गहूत विटामिन बी असते. ज्यामुळे शरीराला एनर्जी मिळते. तसेच कार्बोहायड्रेट्स देखील असतात. जे पोत भरण्यासाठी खूप महत्त्वाचे काम करतात. यामुळे तुम्हाला बराच वेळ भूक लागण नाही.

■ तसेच मॅग्नेशियमचा चांगला स्रोत म्हणजे गहू आहे. मॅग्नेशियम ३०० हून अधिक प्रमाणात असल्यामुळे याचा फायदाच होतो. यामध्ये असलेल्या पॅन्क्रियासचे मुख्य कार्य हे शरीरात इन्सुलीनचे उत्पादन करणे आणि कार्यक्षमता वाढवणे.

■ तसेच बाळाला जन्म दिल्यानंतर मातेने गहूचे 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 अॅरिज स्क्रब तयार करण्यासाठी संत्र्याच्या 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.

■ पपईचे स्क्रब तयार करण्यासाठी अर्धा कप पिकलेली पपई घ्या. पपई कुस्करून घ्या. त्यात थोडे दही घाला. लिंबाचा रस आणि मध घाला.



## 'फिटनेस'चे सोपे उपाय

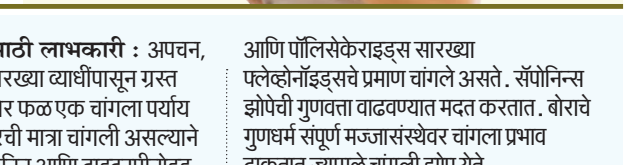
जास्तीत जास्त महिला आपल्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करतात. आपला पती आणि मुले यांची त्या चांगली काळजी घेतात. मात्र या धकाधकीत त्या आपल्याकडेच पाहायला विसरतात. ■ अनेक महिला म्हणतात की, मला स्वतःच्या आरोग्याकडे पाहायला वेळ नाही. मात्र आपल्यासाठी काही साधे आणि सहज असे उपाय आहेत, ज्यामुळे तुम्ही तुमचं फिटनेस कायम ठेवू शकतात. ■ रिसर्चने लक्षात आलं आहे की, झोप कमी झाल्यानेही वजन वाढतं. झोप कमी झाल्याने सारखी चिडचिड होत असते. ■ लग्नाबाबती संबंधित हार्मोन्स शरीराचे पाणी प्रमाणापेक्षा जास्त वाढवतात. त्यामुळे वजन वाढते आणि तुमची झोप होत नाही. तुम्ही व्यायाम करायलाही कंटाळा करता 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 कॅल्शियम अजिबात नसते, त्यात अतिरिक्त वजन वाढत नाही. दही आणि दुग्धे डेअरी प्रॉडक्ट्स खाताना लो फॅट ऑप्शन्स आहेत, त्यांना ट्राय करायला 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 व अंगाला लावण्याच्या सावणांमध्ये केला जातो. या रसायनांमुळे गर्भर महिलेच्या शरीरावर दुष्परिणाम होऊ शकतात. तसेच पॅराबेन्स हे प्रिझर्व्हेटिव्ह तत्व साबण, शॅम्पू व कंडिशनरमध्ये वापरले जाते. त्यामुळे या प्रसाधनांच्या बाळ्या विकासावर अनुचित परिणाम होण्याची शक्यता असते. फॉर्मलडीहाइड हे रसायनही शरीरास अतिशय घातक असून हे रसायन नेल पॉलिशमध्ये असते. या रसायनाचा प्रजननक्षमतेवर विचारीत परिणाम होऊ शकतो. टोल्युएन या रसायनाचा वापर नखाना चमकवण्यासाठी होतो. या पदार्थांमुळे शरीरातील नर्व्हस सिस्टमवर विचारीत परिणाम होऊ शकतो. थॅलॅटीस हे रसायन जवळ जवळ सर्वच सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये असते. या रसायनामुळे शरीरातील हार्मोन्समध्ये असंतुलन निर्माण होण्याची शक्यता असते. सौंदर्यप्रसाधने वापरताना दक्षता बाळगणे चांगले.



## अनेक गुणांचा खजिना आहे हे इवलेसे बोर...

विश्रांती मिळाल्याने हे हृदयाला संरक्षण देतं. यात एंटीऑक्सेनिक गुण असतो जो धमन्यांतील चरबीला जमू देत नाही. त्यामुळे हृदय सुरक्षित राहतं. रक्तदाबाला नियंत्रित करत : 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 करत. अशा प्रकारे, बोराचे फायदे रक्तदाब आणि हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी आरोग्यासाठी आहेत. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते : बोरामध्ये किटॅमिन ए, विटॅमिन सी आणि खनिज घटक असतात. हे सर्व घटक शरीरात अँटीऑक्सिडेंट म्हणून कार्य करतात. यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत मिळते. हे घटक मुक्त रॅडिकल्स पासून होणारे आजार जसे- कर्करोग, हृदयरोग, सामान्य आजारांपासून शरीराच्या होणाऱ्या नुकसानापासून रक्षण करत. 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 सोमाणी प्रिंटिंग प्रेस, कार्यालय - गाळा नं. ४, एन.के.इंडस्ट्रीयल इस्टेट, प्रवासी इंडस्ट्रीयल इस्टेटच्या बाजार, गेट नं. २, गोरगाव (पुर्व) मुंबई ४०००६३ (महाराष्ट्र), येथे छापून २, राजाराम सी.एच.एस. लिमिटेड, बंदवाडी, नवघर रोड, भाईंदर (पुर्व), 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/जाहीराती यांची जबाबदारी संबंधीत वार्ताहर, लेखक आणि जाहीरात प्रतिनिधी यांच्यावर राहिल.) ब्रह्मणखणी ८४२४९८९८९८ Email ID : policebatmipatra@gmail.com