



पोलीस

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

सिन्नर
महाविद्यालय
राष्ट्रीय
शैक्षणिक
धोरणावर
पत्रकार
परिषद

3

मगरमिठीत महानगरे...

नखे लवकर वाढवण्यासाठी करा 'हे' घरगुती उपाय

4

www.policebatmipatra.in

policebatmi

police batmi patra

policebatmipatra

policebatmipatra@gmail.com

आश्रय ट्रस्ट मार्फत महाविद्यालय सिन्नर जिल्हा नाशिक येथे गुणवंत विद्यार्थ्यांना प्रशस्ती पत्रे आणि पारितोषिके वितरण सोहळा संपन्न



मराठा विद्या प्रसारक संस्था नाशिक संचालित गुरुवर्ष मामा साहेब दांडे कर कला व भगवंतराव वाजे वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय सिन्नर जिल्हा नाशिक आणि आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक ट्रस्ट भाईदर जिल्हा ठाणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने बारावीच्या तिन्ही शाखेतील तसेच पदव्युत्तर पदवी आणि इतर शाखेतील पहिल्या पाच विद्यार्थ्यांना तसेच पदवी अंतिम वर्षातील विद्यार्थ्यांना प्रत्येक विषयातील प्रथम

येणाऱ्यास आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक ट्रस्ट चे संस्थापक तसेच प्रमुख पाहुणे आणि ट्रस्टचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ. दीपक मोरेश्वर नाईक आरोग्य विभाग कार्यकारी सचिव प्राध्यापक प्रकाश पांगम, संस्थापक सचिव सौ. प्रीती दीपक नाईक, उपसचिव गुरुप्रसाद नाईक यांच्या प्रमुख उपस्थितीत संस्थापक आदरणीय डॉ. दीपक नाईक यांनी विद्यार्थ्यांना प्रशस्ती पत्र तसेच पारितोषिके वितरित केले आणि गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी गुरुची महती सांगून

आपले मनोगत व्यक्त केले. या वेळी मराठा प्रसारक समाज मंडळाचे सिन्नर तालुका अध्यक्ष कृष्णाजी भगत उपस्थित होते. त्यांनी सूत्रसंचालन केले कार्यक्रमाची सुरुवात जय जय महाराष्ट्र माझा या गीताने झाली. यावेळी महाविद्यालयाचे प्राचार्य पी. वि. रसाळ सर आणि इतर सर्व शिक्षक आणि शिक्षकेतर कर्मचारी उपस्थित होते. संचालक कृष्णाजी भगत यांनी सामाजिक जबाबदारीची भान ठेऊन व्यवसाय कसा करावा हे अगदी तंतोतंत पटून दिले काही प्रश्कांच्या डोळ्यात

पाणी आले होते. तसेच गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी संचालक श्री कृष्णाजी भगत यांनी मृतदेवभक्त पितृदेवभक्त अतिशय सुलभ रित्या पटून दिले. आश्रय ट्रस्टचे आरोग्य विभागाचे कार्यकारी सचिव प्राध्यापक प्रकाश पांगम यांनी सुद्धा सुलभ रित्या आपले मनोगत व्यक्त केले मराठी

विभाग प्रमुख प्राध्यापक सुभे सर आणि श्री संजय जाधव सर यांनी पर्यावरण जतन आणि संवर्धनाची भूमिका उत्कृष्ट प्रकारे मांडली प्रसंगी त्यांचे स्वागत करण्यात

आले. प्राध्यापक दीपाली सूर्यवंशी यांनी भविष्यात महाविद्यालयातील कार्यक्रमाचे नियोजन व माहिती दिली. अधिकारी लेफ्टनंट छात्र सेना संदीप बाळसाहेब भिसे, प्रा.

टी. सोनवणे, प्रा. जावेद शेख हे ही उपस्थित होते. आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक ट्रस्ट चे उपसचिव श्री गुरुप्रसाद नाईक यांनी विद्यार्थ्यांना शिका, संघटित व्हा आणि संघर्ष करा या उक्ती प्रमाणे मार्ग दर्शन केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. पी. व्ही रसाळ प्राचार्य यांनी प्रास्ताविक केले. आश्रय ट्रस्ट चे मान्यवरांच्या हस्ते गुणवंत

विद्यार्थ्यांना प्रशस्ती पत्र देऊन गौरवण्यात आले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. डी. बी वेळजाली यांनी केले तसेच सर्व उपस्थितीत मान्यवर आणि सर्व शिक्षक उपस्थिती होते अतिशय उत्कृष्ट रित्या हा कार्यक्रम परपडला कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन महाविद्यालयाचे उप प्राचार्य आर. ही. पवार सर यांनी केले

मानवी जीवन मूल्यांचा विकास गुरुमुळे- डॉ. दिपक नाईक



मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्था नाशिक समारंभ साजरा झाला. आपल्या जीवनात गुरुंचे

जीवनात प्राप्त झालेले ज्ञान हा गुरुंचा वसा आपण समाजाच्या कल्याणासाठी हितासाठी वापरायला हवा. या ज्ञानातून मानव जातीचे कल्याण विकास शक्य आहे. शैक्षणिक संस्था शाळा महाविद्यालय हे विद्यार्थ्यांना ज्ञानाच्या संस्काराचे केंद्र बनून सुजाण नागरिक घडवत असतात विद्यार्थ्यांनी आपल्या शाळा महाविद्यालयाच्या प्रती, गुरुंच्या पती आदर बाळगून समाजाच्या विकासासाठी आपले योगदान दिले पाहिजे, असे मत डॉ. दिपक नाईक यांनी व्यक्त केले. गुरु पौर्णिमा व गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार कार्यक्रम प्रसंगी मत मांडताना डॉ. दिपक नाईक महाविद्यालयाच्या सांस्कृतिक कला मंच यांच्यावतीने 'जय जय महाराष्ट्र माझा' या राज्य गीताने कार्यक्रमात मोठ्या उत्साहात

शेख मर: मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्थेचे संचालक माननीय कृष्णाजी भगत साहेब यांनी आपल्या मातेच्या शिकवणीतून आपण कसे सामाजिक क्षेत्रात नेतृत्व स्वीकारले त्यांचा अनुभव सांगितला समाज उपयोगी काम

करताना समाजाचे अवमूल्यन न होता सामाजिक जबाबदारीचे भान ठेवून आपण व्यवसाय सेवा करावी हा त्यांचा संस्कार आज उपयोगी आला त्यांच्या अनुभवातून सभागृहातील सर्व प्रश्कांना डोळे भरून आले. माता आपली खरोखरच गुरु आहे याची प्रत्यक्ष अनुभूती साहेबांच्या उदाहरणांमधून समाजापुढे आली म्हणून शाळेतील शिक्षक कुटुंबातील आई-वडील यांच्या मार्गदर्शनातून आपण समाज उपयोगी कार्य करून राष्ट्र विकासाला हातभार लावूयात असे मत गुरुपौर्णिमा व गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या सत्कार कार्यक्रम प्रसंगी मत व्यक्त केले. आपल्या प्रथम गुरु आईचे महत्त्व सांगताना अनुभव कथन करताना माननीय श्री कृष्णाजी भगत नाशिक, भारतात जन्म मिळणे हे पुण्य आहे, आपल्या भारतीय संस्कृतीत मातृदेवो भव, पितृ देवो भव, आचार्य देवभवा या संस्कारांचा ठेवा पिढ्यांमध्ये संक्रमित होत आहे. आपल्या मातेच्या शिकवणीतून आपण कसे सामाजिक क्षेत्रात नेतृत्व स्वीकारले त्यांचा अनुभव सांगितला समाज उपयोगी काम

व्ही. रसाळ आपले मनोगत व्यक्त करताना. विद्यार्थ्यांनी आपल्या विद्यार्थी जीवनात चांगल्या सवयी अंगीकारून आपत्रे आरोग्य सांभाळवे आरोग्यासाठी व्यायाम चांगला सकस आहार खेळ यांचावर भर द्यावा, महाविद्यालयाच्या विकासासाठी आपल्या उत्पन्नातील बचतीचा वाटा समाज विकासासाठी देणगी रूपात योगदान द्यावे. असे प्रतिपादन प्रोफेसर प्रकाश पांगम यांनी केले. प्रोफेसर प्रकाश पांगम सचिव, आश्रय ट्रस्ट ठाणे मनोगत व्यक्त करताना. महाविद्यालयातील मराठी विभाग प्रमुख प्रा. सुभे सर व श्री संजय जाधव यांच्या पर्यावरण पूरक सायकल चालविण्याच्या कर्तव्ये पर्यावरणाचा जतनाचा संवर्धनाचा व चांगल्या आरोग्याचा सदेश देणाऱ्या यांचा सत्कारही याप्रसंगी करण्यात आला. सत्कार स्वीकारताना प्रमुख अतिथी सोबत मराठी विभाग प्रमुख प्रा. सुभे सर या कार्यक्रमाप्रसंगी सत्कार स्वीकारताना श्री संजय जाधव.

या कार्यक्रमात कनिष्ठ व वरिष्ठ महाविद्यालयातील कला वाणिज्य विज्ञान संगणक शास्त्र किमान कौशल्य या शाखातील प्रथम पाच क्रमांकातील विद्यार्थ्यां गुणवंत विद्यार्थ्यांचा आश्रय संस्थेद्वारे प्रमाणपत्र देऊन सत्कार करण्यात आला या सत्काराच्या कार्यक्रम प्रसंगी आश्रय संस्थेचे संस्थापक डॉ. दीपक नाईक सो. प्रीतीताई नाईक, श्री. गुरुप्रसाद नाईक, सचिव प्रोफेसर प्रकाश पांगम, डॉ. मनीष ठक्कर, डॉ. कुंते मॅडमडॉ. हे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते.



संचलित गुरुवर्ष मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य विज्ञान महाविद्यालय आणि आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक शैक्षणिक ट्रस्ट ठाणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने सिन्नर येथे गुरुपौर्णिमा व गुणवंत विद्यार्थ्यांचा सत्कार

स्थान मातापित्यानंतर खूप महत्त्वाचे आहे. आपल्या मनाची जडणघडण संस्कारांची शिंदेरी आपल्या कुटुंबाबरोबरच गुरुंच्या शिक्षणातून, जीवनमूल्यतून आपल्याला शिकायला मिळते आई ही आपली प्रथम गुरु आहे. आपल्या

सुरु झाला. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी मराठा विद्या प्रसारक समाज संस्थेचे सिन्नर तालुक्याचे संचालक श्री कृष्णाजी भगत साहेब उपस्थित होते. सिन्नर महाविद्यालयाच्या सांस्कृतिक कला मंच समवेतमुख्य अतिथी व प्राजायदेव

नेतृत्व देणारे समाजसेवक निर्माण होतात. शिक्षण संस्था, कुटुंबीय व्यवस्था समाजाच्या विकासासाठी महत्त्वाच्या आहेत. असे प्रतिपादन महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. पी. व्ही. रसाळ यांनी व्यक्त केले. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. पी.

व्ही. रसाळ आपले मनोगत व्यक्त करताना. विद्यार्थ्यांनी आपल्या विद्यार्थी जीवनात चांगल्या सवयी अंगीकारून आपत्रे आरोग्य सांभाळवे आरोग्यासाठी व्यायाम चांगला सकस आहार खेळ यांचावर भर द्यावा, महाविद्यालयाच्या विकासासाठी आपल्या उत्पन्नातील बचतीचा वाटा समाज विकासासाठी देणगी रूपात योगदान द्यावे. असे प्रतिपादन प्रोफेसर प्रकाश पांगम यांनी केले. प्रोफेसर प्रकाश पांगम सचिव, आश्रय ट्रस्ट ठाणे मनोगत व्यक्त करताना. महाविद्यालयातील मराठी विभाग प्रमुख प्रा. सुभे सर व श्री संजय जाधव यांच्या पर्यावरण पूरक सायकल चालविण्याच्या कर्तव्ये पर्यावरणाचा जतनाचा संवर्धनाचा व चांगल्या आरोग्याचा सदेश देणाऱ्या यांचा सत्कारही याप्रसंगी करण्यात आला. सत्कार स्वीकारताना प्रमुख अतिथी सोबत मराठी विभाग प्रमुख प्रा. सुभे सर या कार्यक्रमाप्रसंगी सत्कार स्वीकारताना श्री संजय जाधव.

या कार्यक्रमात कनिष्ठ व वरिष्ठ महाविद्यालयातील कला वाणिज्य विज्ञान संगणक शास्त्र किमान कौशल्य या शाखातील प्रथम पाच क्रमांकातील विद्यार्थ्यां गुणवंत विद्यार्थ्यांचा आश्रय संस्थेद्वारे प्रमाणपत्र देऊन सत्कार करण्यात आला या सत्काराच्या कार्यक्रम प्रसंगी आश्रय संस्थेचे संस्थापक डॉ. दीपक नाईक सो. प्रीतीताई नाईक, श्री. गुरुप्रसाद नाईक, सचिव प्रोफेसर प्रकाश पांगम, डॉ. मनीष ठक्कर, डॉ. कुंते मॅडमडॉ. हे प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होते.

आश्रय ट्रस्टच्या वतीने प्रमाणपत्र स्वीकारताना गुणवंत विद्यार्थ्यांनी. आश्रय ट्रस्ट च्यावतीने प्रमाणपत्र स्वीकारताना गुणवंत विद्यार्थ्यांनी. आश्रय ट्रस्ट च्यावतीने प्रमाणपत्र स्वीकारताना गुणवंत विद्यार्थ्यांनी. प्राध्यापक दीपाली सूर्यवंशी यांनी महाविद्यालयाच्या भविष्यात होणाऱ्या कार्यक्रमाविषयी नियोजन व व्यवस्थापन यांची माहिती करून दिली. राष्ट्रीय छात्र सेना अधिकारी लेफ्टनंट संदीप बाळसाहेब भिसे, राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रमा अधिकारी कनिष्ठ विभाग प्रा. आर. टी. सोनवणे, सांस्कृतिक कला मंच प्रमुख प्राध्यापक जावेद शेख यांनी हा कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी प्रयत्न केले. प्रा. दीपाली सूर्यवंशी आपले मनोगत व्यक्त करताना. या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. पी. व्ही. रसाळ सर प्राचार्य यांनी केले. महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार सर यांनी या कार्यक्रमाचे आभार व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. डी. बी. वेळजाली यांनी केले.

लिफ्टच्या डवटमध्ये घोणसची तब्बल २५ पिल्ले



विशाल सोनावणे यांना मिळाली. नंतर सोनावणे व त्यांचा सहकारी सनप खाण यांनी त्या ठिकाणी प्रथम पाहणी केली. त्यावेळी डकटमध्ये घोणस जातीचा अतिविषारी साप असल्याचे त्यांच्या लक्षात आले.

शिळ रोडवरील देसाई गाव येथे बांधकाम सुरू असलेल्या एका इमारतीच्या लिफ्टच्या डकटमध्ये घोणस जातीच्या एका विषारी सापासह त्याची तब्बल २५ पिल्लं सापडली आहेत. लिफ्टच्या इमारतीच्या डकटमध्ये सापाची पिल्लं असल्याची माहिती वार फाऊंडेशनचे सर्पमित्र

ताऱ्याची पिल्लेदेखील निदर्शनास आली. घोणस जातीचा साप अंडी घालत नाही. तो सस्तन प्राण्यांप्रमाणे पिल्लांना जन्म देत असतो. या सर्पमित्रांनी त्या सापाला लिफ्टच्या डकटमध्ये बाहेर काढून निसर्गाच्या सांनिध्यात सोडून दिले.

'कल्याण पूर्वेतील पूरप्रवण क्षेत्रात पूल उभारा'

कल्याण : मुसळधार पावसामुळे वालधुनी नदी लागतच्या भागात दरवर्षी पूरपरिस्थिती निर्माण होऊन नागरिकांचे जीव टांगणीला लागतात. तसेच घरात पाणी शिरत असल्याने मोठे आर्थिक नुकसानही होते. त्यामुळे कल्याण पूर्वेतील पूरप्रवण क्षेत्रात नव्याने पुल निर्माण करून अस्तित्वातील पुलांची खोली आणि रुंदी वाढवण्याची मागणी शिवसेनेचे माजी नगरसेवक निलेश शिंदे यांनी आयुक्तांची भेट घेऊन केली आहे. अतिवृष्टीमुळे कल्याण पूर्वेतील साईनगर, कैलासनगर, कटोमानिवली, खडेगोळवली, नेहरूनगर, तिसगाव, संतोषनगर परिसर पुराच्या पाण्याखाली येत आहे. पुराचे पाणी घरात शिरल्याने येथील नागरिकांना मोठे आर्थिक नुकसान सहन करावे लागत आहे. पावसाळ्यात पुराचा धोका लक्षात घेऊन शिवसेनेचे कल्याण पूर्व विधानसभा प्रमुख निलेश शिंदे, उर्फ जिल्हाप्रमुख मल्लेश शेठ्टी, माजी नगरसेवक प्रमोद पिंपळे यांनी आयुक्त डॉ. इंद्रुणी जाखड यांची भेट घेतली. यावेळी त्यांनी विठ्ठलवाडी स्मशानभूमी येथील अरुंद पुलामुळे वालधुनी नदीच्या पाण्याचा प्रवाह अडवला जात असल्याने या भागात पूरपरिस्थिती निर्माण होत असल्याकडे आयुक्तांचे लक्ष वेधले. २६ जुलै २००५च्या महापुरातही याच भागात मोठी जीवितहानी झाल्याचेही निदर्शनास आणले.

ऑनलाईन गुंतवणुकीतील फसवणूक झालेली सुमारे २२ लाख ७० हजार रक्कम पोलिसांनी केली परत

मिरारोड - Investment App मध्ये ऑनलाईन गुंतवणूक करण्यास सांगून केलेल्या फसवणुकीतील २२,७०,०००/- रक्कम परत करण्यात सायबर पोलीस टाण्यास यश. अधिक माहितीनुसार मिरा- भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयातील कार्यक्षेत्रातील मिरारोड पोलीस ठाणे हद्दीतील तक्रारदार मेहक यांनी टेलीग्राम अॅपवर Investment App मध्ये गुंतवणूक करून दुपट रक्कम मिळत असल्याबाबत जाहिरात पाहून अपमध्ये पैसे गुंतवणूक केली. जाहिरातीमध्ये नमुद केल्याप्रमाणे तक्रारदार यांनी एकूण २२,७०,०००/- रक्कमेचा भरली. तक्रारदार यांनी गुंतवणूक केलेल्या रकमेचा कोणताही परतावा न मिळल्याने त्यांची फसवणूक झाल्याबाबत त्यांनी सायबर पोलीस ठाणे येथे तक्रार दिली त्याबाबत तात्काळ एनसीसीआरपी पोर्टलवर तक्रारदार यांचेकडून माहिती प्राप्त करून ऑनलाईन तक्रार नोंद करण्यात आलेली होती.

तक्रारदार यांचा तक्रारी अर्ज प्राप्त होताच सायबर पोलीस यांनी झालेल्या व्यवहाराची सविस्तर माहिती घेवून संबंधीत ०३ बँकेसोबत तात्काळ पत्रव्यवहार करून तक्रारदार यांची पोर्टलवरील रक्कम थांबविण्याबाबत पाठपुरावा केला. त्यामुळे तक्रारदार यांनी फसवणूक रक्कम बँक खात्यामध्ये थांबविण्यात आली होती. तक्रारदार यांनी त्यांचे बँकेकडून थांबविण्यात आलेली रक्कम परत मिळणेबाबत मा. मुख्य न्याय दंडाधिकारी न्यायालय, ठाणे यांचे न्यायालयात रिटसर अर्ज दाखल केलेला होता, सदर अजाबाबत सायबर पोलीस ठाणे येथून अहवाल सादर करण्यात आला, तसेच मा. न्यायालयाकडून सविस्तर आदेश प्राप्त करण्यात आले.

मा. न्यायालयाकडून आदेश प्राप्त झालेनंतर सलग

२ महिने पाठपुरावा करून तक्रारदार यांची फसवणूक झालेली एकूण २२,७०,०००/- रक्कम मा. न्यायालयाचे आदेशाने तक्रारदार यांचे मुळ खात्यात परत मिळविण्यात आलेली आहे.

अशा प्रकारची फसवणूक टाळण्यासाठी घ्यावयाची काळजी...

Telegram Channel, facebook, Instagram अथवा Whatsapp वर जास्त परतावा देणा-या Promotional Adds वर विश्वास ठेवू नका. याद्वारे आपतली आर्थिक फसवणूक होण्याची शक्यता आहे. ०५ अश्या प्रकारच्या फसवणुकीमध्ये Telegram Channel, Whatsapp Group वर एंड करून तेथे इतरांना कसा फायदा होत आहे याचे Screenshot, Massages दाखवून पैसे गुंतवणूक करण्यास प्रवृत्त केले जाते. गुंतवणूकदारांचा विश्वास संपादन करण्यासाठी सेबीची बनावट प्रमाणपत्रे दाखवून फसवणूक करण्यात येते. एकदा गुंतवणूकदारांचा विश्वास जिंकला की, हे लोक गुंतवणूकदारांना जास्त व खात्रिशिर परताव्याची हमी देतात. अशा गुंतवणूकीमध्ये आर्थिक फसवणूक होण्याचा धोका मोठ्या प्रमाणात असतो. Work From Home नावाखाली Online Youtube Vedio Link Task, Hotel / Movie Rating या सारख्या गुंतवणूक करणा-या फसव्या जाहिरातींना बळी पडू नये.

* जास्त परतावा देण्याचे आभिष दाखविणा-या कोणत्याही ट्रेडिंग अॅपवर विश्वास ठेवू नये.

तसेच ट्रेडिंग अॅपची विश्वासाहता तपासून गुंतवणूक करू नये.

Share Market, Forex Trading, Crypto Investment, Mutual Funds मधील गुंतवणूक करण्याअगोदर आपल्या वित्तीय सल्लागारासोबत चर्चा करूनच गुंतवणूक करा.

* कोणतेही अनाधिकृत ऑनलाइन डायनलॉड करू नये अथवा अनोळखी लिंकवर क्लिक करू नये.

* ऑनलाईन फसवणूक झाल्यास तात्काळ बँकेला संपर्क करावा.

मिरा-भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयातील नागरीकांना आवाहन करण्यात येते की, अशा प्रकारे फसवणूक करणे कायद्याने गुन्हा आहे. असा प्रकार आपल्यासोबत घडला असल्यास तात्काळ नजीकच्या पोलीस ठाणेस, सायबर गुन्हे कक्षास संपर्क साधावा. तसेच www.cybercrime.gov.in अथवा 1930 या हेल्पलाईनवर संपर्क साधून तक्रार द्यावी. सदरची कामगिरी श्री. अविनाश अंबुरे, पोलीस उप आयुक्त (गुन्हे), श्री. मदन बल्लाळ, सहा. पोलीस आयुक्त (गुन्हे), मि. भा. व. वि. पोलीस आयुक्तालय यांच्या मार्गदर्शनाखाली पोलीस निरीक्षक सुजितकुमार गुंजकर, सपोनि/स्वनील वाढळ, पोडपनिरी/प्रसाद शेनोळकर, मपोअ/पल्लवी निकम, मपोअ/स्नेह पुणे, पोअ/कुणाल सावळे, पोअ/ओंकार डोंगरे, मसुब/प्रविण सावंत व मसुब/सोनाली मोरे यांनी पार पाडली आहे.

सायबर फसवणूक हेल्पलाईन क्रमांक :- १९३०
सायबर फसवणूक हेल्पलाईन वेबसाईट :- www.cybercrime.gov.in

सिन्नर महाविद्यालयात राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणावर पत्रकार परिषद



सिन्नर, सिन्नर येथील गुरुवय मामासाहेब दांडेकर कला, भगवंतराव वाजे वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालयात नुकतेच राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणावर पत्रकार परिषदेचे आयोजन करण्यात आले होते. या परिषदेसाठी मराठा विद्या प्रसारक समाजाचे संचालक श्री कृष्णाजी भगत, ठाणे येथील आश्रय सामाजिक, सांस्कृतिक आणि शैक्षणिक ट्रस्टचे संस्थापक अध्यक्ष डॉ. दीपक नाईक, स्टार्टअपचे चेअरमन श्री नामकरण आवारे, सदस्य कमलाकर पोटे, महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. पी. व्ही. रसाळ, आश्रय ट्रस्टच्या संस्थापक सचिव सौ.प्रीती नाईक, सचिव डॉ. प्रकाश पांगम, सहसचिव गुरुप्रसाद नाईक, उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार, आयक्यूएसी समन्वयक डॉ. सी. ई. गुरुळे विविध प्रसारमाध्यमांचे पत्रकार आदी मान्यवर उपस्थित होते. याप्रसंगी स्टार्टअपचे चेअरमन नामकरण आवारे म्हणाले की, राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणामध्ये ओजेटीसारखे विषयात विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष फिज्डवरती काम करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच विविध पातळीवरचे प्रत्यक्ष ज्ञानही अवगत होणार आहे. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. पी. व्ही. रसाळ यांनी याविषयी पत्रकारांना सांगितले की, राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाचे सामाजिक योगदान खूप मोठे असणार आहे. संस्थात्मक परस्पर सहकार्यामुळे सर्वच घटक या धोरणाशी जोडले जातील, असा आशावादही त्यांनी यावेळी व्यक्त केला. या पत्रकार परिषदेसाठी उपस्थित असलेल्या सर्वांचे उपप्राचार्य प्रा. आर. व्ही. पवार यांनी आभार मानले.



जबरी घरफोडी करणाऱ्या अट्टल गुन्हेगारास पोलिसांनी केले जेरबंद



भाईंदर - ६ वर्षांपासून फरार असलेला घरफोडी करणाऱ्या सराईत गुन्हेगारास भाईंदर पोलीस ठाणे यांच्या कडून अटक, मिळालेल्या माहितीनुसार मिरा-भाईंदर, वसई-विरार पोलीस आयुक्तालयाचे अभिलेखावरील पाहिजे आरोपीवर अटक करून कारवाई करणे बाबत मा. वरीष्ठचे पोलिसांना आदेश झालेले होते. त्याअनुषंगाने भाईंदर पोलीस ठाणे हद्दीतील जास्तीत-जास्त आरोपी यांना अटक करून कारवाई करण्यासाठी गुन्हे प्रकटीकरण कक्षा यांनी खास बातमीदार तयार करून आरोपीचा शोध घेत असताना भाईंदर पोलीस ठाणे येथील दाखल गुन्हा असा आहे की, दिनांक २९/०३/१८ रोजी फियादी हे आराम करीत असलेल्या रुम मध्ये आरोपी हे रुमचे खिडक्याचे ग्रील वाकवून त्यावाटे आत प्रवेश करून सुमारे ६५,०००/- रुपये किमतीचे दोन मोबाईल, इतर वस्तु व रोख रक्कम घरफोडी करून चोरून नेले बाबत तक्रार दिल्याने सदरचा गुन्हा नोंद करण्यात आला होता.

नमुद गुन्ह्यातील गेल्या ६ वर्षांपासून फरार असलेला आरोपी याचा मोबाईल नंबर गोपनीय बातमीदारा मार्फत मिळवून त्याचे तंत्रिक विश्लेषण केले असता, आरोपी हा मुंबई परिसरात कधीतरी येत-जात असल्याचे निष्पन्न झाले. दि.२२/०७/२०२४ रोजी आरोपी

इब्राहिम दस्तगीर चौधरी, रा.रूम नं. १७ गल्ली नं. ५ शास्त्रीनगर, भाईंदर प. जि. ठाणे हा भाईंदर परिसरात असल्याचे खात्री लायक बातमी गोपनीय बातमीदारा मार्फत मिळाल्याने आरोपीचा ठावठिकाणा निष्पन्न करून पोलिसांनी आरोपीस शिताफिने ताब्यात घेऊन अटक करण्यात भाईंदर पोलीस गुन्हे प्रकटीकरण कक्षास यश आले आहे. तसेच सदरचा आरोपी हा सराईत गुन्हेगार असून यापुढी त्याचेवर भाईंदर पोलीस ठाणे येथे गुन्हा दाखल आहे. नमुद गुन्ह्याचा पुढील तपास पोडनि प्रसाद गोवले हे करीत आहे.

सदरची कामगिरी मा. श्री. मधुकर पांडे, पोलीस आयुक्त, मि. भा. व. वि. पोलीस आयुक्तालय, मा. श्री. दत्तात्रय शिंदे, अपर पोलीस आयुक्त, श्री. प्रकाश गायकवा, पोल्सरीस उप आयुक्त, परिमंडळ-०१, श्रीमती दिपाली खन्ना, सहा.पो.आयुक्त, भाईंदर विभाग, श्री. विवेक सोनवणे, वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, भाईंदर पोलीस ठाणे, यांच्या मार्गदर्शनाखाली गुन्हे प्रकटीकरण पथकाचे सहा. पोलीस निरीक्षकश्री माणिकराव कतुरे, पोडनि प्रसाद गोवले, पोहवा रविंद्र भालेराव, राजेश श्रीवास्तव, के. पी. पवार, के.आर. पवार, सुशिल पवार, पोना रामनाथ शिंदे, पोशि संजय चव्हाण, सलमान पटवें, राहुल काटकर यांनी केलेली आहे.

MIRA BHAIANDAR MUNICIPAL CORPORATION
Water Supply & Sewerage Department
Indira Gandhi Bhavan, Chatrapati Shivaji Maharaj Marg.
Bhayandar (W)401101, Tal. Dis – Thane, 28192828

Ref.No.:- MBMC|PRO|E2426326|2024-25 Date – 25/07/2024

// EXTENTION //

Kindly refer to the Re-Tender Notice No. 02 (2024-25) published on Dt. 06/07/2024 in Lokdrishti & Dt. 09/07/2024 in Police Batmi Patra.

For the work in Re-Tender Notice No. 02 (2024-25) (2024_MBMC_1049562_1) tender notice submission date was Dt. 25/07/2024 up to 1.00 p.m. is extended Dt. 01/08/2024 up to 1.00 p.m. Also the Technical Bid will open on dated 05/08/2024 at 3.00 pm.

Other conditions shall remain unchanged

Ref.No.:- MBMC|PRO|E2426326|2024-25 Date :- 25/07/2024

(Deepak Khambit)
City Engineer
Mira Bhandar Municipal Corporation

MIRA BHAIANDAR MUNICIPAL CORPORATION
Indira Gandhi Bhavan, Chhatrapati Shivaji Maharaj Marg,
Bhayandar (W) 401101, Tal. Dist. – Thane, 28192828
PWD/ELECTRIC DEPARTMENT

No.MNP/PWD/Tender/29/2024-25 Date – 26/07/2024

//Tender Notice No. 29 //

Supplying & Installation Fan, Tubelights & Electrical Connection at ShahrUpjivika Kendra. 1st Floor, MBMC Goddev School No. 08, IndralokBhayandar (E) in MBMC Area in Government/Semi Government/Public Sector Organizations and Activities / Local Self Government etc. Against the Contractor.

Proceedings for Cancellation of Registration Pursuant to disciplinary Proceedings have been / are in progress. Such Contractors cannot participate in the tender process. Tender Notice and Tender Form on the website <https://mahatenders.gov.in> from Dt. 29/07/2024 to Dt. 05/08/2024 till 12.00 p.m. Tender Form Fee and EMD Should be submitted through online Receipt System. Failing which the tender will be disqualified. There is no any concession to qualified unemployed Engineer for EMD/ Security deposit.

The last date for submission of tenders completed in all respects on Dt. 06/08/2024 up to 12.00 pm on the above mentioned website, Mira Bhandar Municipal corporation. The tenders shall be opened in the presence /Absence of the bidders or their representatives on Dt. 08/08/2024 at 12.30 pm at the tender scell of Mira Bhandar Municipal corporation.

(signature)
City Engineer
Mira Bhandar Municipal Corporation

Ref. No. MBMC/PRO/E-2435808/2024-25 Date :26/072024

Place :-Bhayandar Date :-26/07/2024

संपादकीय

मगरमिठीत महानगरे...



संपादक दिपक मोरेश्वर नाईक

एक दिवस पडलेल्या मुसळधार पावसाने, खडकवासला धरणपातून सोडल्या गेलेल्या जादा पाण्याने पुण्यातल्या नागरिकांची उडालेली दैना हे आपल्या तथाकथित विकासाचे, स्मार्ट शहरांच्या स्वप्नाचे अत्यंत भकास आणि विद्रूप रूप आहे. गावांच्या तुलनेत शहरे विकसित, रोजगार देणारी, चांगले जीवनमान देणारी मानली जातात. ती कुठला ना कुठला रोजगार देतात हे खरेच. पण एरवीच्या बकाली, प्रदूषण या प्रश्नांच्या जोडीला आता पावसाचे पाणी थेट घराच्या दारातच आणून सोडू लागली आहेत. पुण्यात आर्नदनगरमधल्या निंबजनगरसारख्या भर शहरात असलेल्या वस्तीमध्ये राहणाऱ्या लोकांना होडीतून बाहेर आणावे लागणे हे दृश्य त्यामुळे विदारकच होते.

काल ते पुण्यात होते, त्याआधी कधी मुंबईत, कधी ठाण्यात, कधी कोल्हापुरात, कधी चिपळूणमध्ये... एवढेच नाही तर चेन्नई, बेंगळूर, कोलकाता, श्रीनगर अशा कोणत्याही शहरात या ना त्या पावसाळ्यात कोणत्या ना कोणत्या भागात अशीच परिस्थिती असते.

एखादा मोठा पाऊस होऊन गेल्यानंतर रस्त्यांवरून नदीसारखे वाटावे अशा पद्धतीने वाहणारे पाणी, कुठे कुठे जीव मुठीत घेऊन थांबलेली माणसे आणि पाण्यातून वाहून जाणाऱ्या दुचाक्याच नाही तर चारचाक्याही. या दुरवस्थेतून आता कुठलीही शहरे सुटलेली नाहीत. पाणीटंचाई झेलत उन्हाळ्याचे चार महिने काढल्यानंतर आलेला पाऊस असा जीवघेणा ठरतो हे विकासाच्या कोणत्या स्वप्नात बसते हा प्रश्न तिथल्या रहिवाशांना पडत असेलच, पण तो विचारणार कुणाला? पावसाने झोडपले तर तक्रार कोणाकडे करायची, हे अद्यापही कुणाला माहीत नाही. कारण पावसाने एखाद्या शहराला झोडपले तरी त्यातून निर्माण होणाऱ्या परिस्थितीचा नागरिकांना फटका बसू नये ही तळपासून वरपर्यंत कोणत्याच राजकारण्यांना, प्रशासकांना त्यांची जबाबदारी कुठे वाटते? राजकारण्यांच्या दृष्टीने नागरिक म्हणजे फक्त निवडणुकीच्या काळात मते देणारे मतदाते. प्रशासकांच्या दृष्टीने नागरिक म्हणजे दरमहा त्यांचे पगार, भत्ते यांची सोय करणारे करदाते. यापलीकडे नागरिकांच्या जगण्यामरण्याशी त्यांना काहीच देणेघेणे नाही. आज ते पुरात मरतील, उद्या पाण्याअभावी, परवा एखाद्या आगीत... काय फरक पडतो? राज्यकर्त्यांना रामराज्य आणायचे असेल तर नागरिकांना रामभरोसे जगावेच लागते, याचे यापेक्षा आणखी उदाहरण काय पाहिजे?

नगरनियोजनाची ऐंशीतेशी म्हणजे आपली सगळी शहरे आणि निमशहरे. शहरे म्हणजे खरे तर मोठी खेडीच. घरे, रस्ते, वीज, पाणी यांच्या बाबतीत त्यांची लोकसंख्या सामावून घेण्याची क्षमता किती आहे, याचा विचारही न होता, ती फुगत चालली आहेत. त्यामुळे मागणी तसा पुरवठा या न्यायाने घरे उपलब्ध करून देणे आले. एखाद्या शहराच्या बाहेरील परिसर महापालिकेत समाविष्ट होण्याची कुणकुण लागली की तिथे गवत उगवावे तशा इमारती उभ्या राहतात. बांधकामांच्या सगळ्या नियमांचे उल्लंघन हीच जणू त्यांची पूर्वअट असते. साहजिकच तिथली घरे तुलनेत स्वस्तात उपलब्ध असतात. त्यामुळे मग ती विकत घेतली जातात.

कालपरवा पाण्याखाली गेलेले पुण्यातील निंबजनगर हे गेल्या ३०-४० वर्षांमध्ये अशाच पद्धतीने मुठा नदीच्या अगदी पात्रालगत उभे राहिले आहे. अगदी खेटून असलेल्या इमारती, निकट बांधकाम हे सगळे करून त्यात पैसे कमावणारे सगळेच जण बाजूला झाले आहेत आणि तिथल्या रोजच्या प्रश्नांशी झगडतो आहे तो तिथे राहणारा सामान्य माणूस. नगररचनेशी, नगरनियोजनाशी देणेघेणे नसलेल्या राज्यकर्ते आणि प्रशासकांच्या अभद्र युतीमुळे तो जगण्यातल्या समस्यांमध्ये

किती खोलवर बुडाला आहे, हे त्याला प्रत्यक्षात बुडवायला येणाऱ्या पाण्याला कसे समजणार? त्यामुळेच २६ जुलै २००५ च्या दगफुटीत मिठी ही नदी आहे, नाला नाही, हा साक्षात्कार मुंबईकरांना झाला तसाच मुठा ही नदी आहे, घरे बांधण्याची, वाहनांच्या पार्किंगची, रस्त्यांची जागा नाही, हा दरवर्षीच्या पावसाळ्यात पुणेकरांना नव्याने होतो आणि पावसाळा संपला की पुन्हा पहिले पाडे पंचावन. फक्त पुण्यात वा मुंबईतच नाही, तर सगळ्या शहरांमध्ये थोड्याफार फरकाने हेच सुरू आहे. नगरनियोजन हा आपला विषय नाही, अशीही राज्यकर्त्यांची समजूत असण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे एखाद्या मोठ्या रुग्णालयाला लागून एखादा भव्यदिव्य मॉल उभा राहू शकतो आणि तिथल्या मल्टिप्लेक्समध्ये सिनेमा पाहायला जाणारा सिनेरसिक आणि हृदयविकाराचा झटका आल्यामुळे अॅम्ब्युलन्समधून रुग्णालयात जाऊ पाहणारा रुग्ण असे दोघेही एकाच वेळी वाहतूक कोंडीमध्ये अडकतात.

अति पावसामुळे निर्माण झालेल्या समस्यांबद्दल बोलावे तर घरे, बांधकामे, पाणी तुंबवणारा प्लास्टिकचा कचरा, रस्ते, वाहतूक कोंडी हे सगळे मुद्दे आपोआपच आले. या काळात निर्माण



होणारे आरोग्याचे प्रश्न, बंद ठेवाव्या लागणाऱ्या शाळा, पाणी शिरून होणारे वाहनांचे नुकसान, पावसात पडणाऱ्या पाण्याचे नीट व्यवस्थापन यांचा तर उल्लेखही करता आलेला नाही. अंडाभुजीची गाडी चालवणारे तीन सामान्य जीव विजेचा शॉक लागून गेले, अशांची पावसाळी दुर्घटनेत मोजदाद तरी होते का? विकासाच्या स्वप्नांमध्ये या असल्या फालतू गोष्टी झाकून ठेवल्या जातात आणि तिथे येतात मोटमोटे टॉवर्स, मोटमोटे महामार्ग. वेगवेगळ्या शहरांमध्ये अशा टॉवर्सच्या आसपासच्या परिसरातील वस्त्यांमध्ये याआधी पावसाचे पाणी साठत नव्हते आणि यंदाच ते साठू लागले, अशा तक्रारी येऊ लागल्या आहेत. अशाच तक्रारी समृद्धी महामार्गाच्या परिसरातील काही गावांनी केल्या आहेत, अशा बातम्याही यंदा आल्या आहेत. आपल्याला स्मार्ट सिटी हव्या आहेत, त्यात मेट्रो हव्या आहेत, समुदात भराव घालून नवे रस्ते करायचे आहेत, बुलेट ट्रेन पळवायची आहे, पण आहे ते शहर मात्र नीट करायचे, नीट ठेवायचे नाही. थोडक्यात सांगायचे तर स्मार्ट आणि गुणी यातला फरक माहीत नसेल तर जे होते, ते आपले झाले आहे.

याचाच दाखला म्हणजे पुण्यात नदीकाठच्या सोसायट्या आणि वस्त्यांत आलेला पूर पावसापेक्षाही खडकवासला धरणपातून पूर्वसूचना न देता जादा पाणी सोडल्यामुळे घडल्याचा राजकीय आरोप. बुधवारी रात्री पावसाचा जोर सातत्याने वाढत असल्याने पाणी सोडावे लागले, असे जलसंपदाचे खात्याचे म्हणणे. पण, महापालिका प्रशासनाला याची कल्पना दिली गेली नाही, असा आरोप राजकीय नेत्यांकडून अधिक प्रमाणात होतो आहे. या सगळ्यात नागरिकांपर्यंत पुरवारी पहाटेपर्यंत कोणीच, कुठलीच माहिती पोहोचवली नाही, हे अधिक गंभीर. आजच्या संपर्क साधनांच्या विस्फोटाच्या जमान्यात एखादी पूर्वसूचना लोकांपर्यंत पोहोचतच नाही, असे कसे होऊ शकते? हे सगळे घडले ते घडले. पण पुन्हा तसे होऊ नये, इतरत्र लोकांना अशा अनुभवाला सामोरे जावे लागू नये यासाठी आपण काय करणार आहोत? विकासा या संकल्पनेचा बिल्डरधारिजाणा विचार करणे सोडून देऊन कधी तरी नागरिकांभिमूख विचार करायला लागणार आहोत का?

तथाकथित विकासाची ही मगरमिठी आज आपल्या शहरांच्या गळ्याशी आली आहे. ती या मगरमिठीमुळे घुसमटू लागली आहेत. ती स्मार्ट व्हायला हवी असतील तर आधी राज्यकर्त्यांना गुणी व्हावे लागेल. महिनाभरापूर्वी पाणी नाही अशी ओरड आणि महिनाभरात पाण्यापासून वाचवा हा घोशा हे काही अशा कोणत्याही दिशेने प्रयत्न सुरू असल्याचे लक्षण नाही.

अधिक राजकीय!

BUDGET 2024



बेरोजगारांना 'न्याय', कमी व्याजात शैक्षणिक कर्जे आणि नवउद्यमींना भांडवल पुरवणाऱ्यांवर 'एंजल टॅक्स' नाही या यंदाच्या अर्थसंकल्पातील जमेच्या बाजू!

नाही म्हटले तरी गेल्या काही महिन्यांतील राजकीय धकाधक आणि त्यामुळे झालेली पक्षीय पडझड यामुळे अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन थकलेल्या असणार. निदान त्यांच्या आजच्या अर्थसंकल्पीय भाषणातून तसे वाटत होते. चेहऱ्यावर नेहमीपेक्षा अधिकच गंभीर भाव आणि भाषण त्यांच्या लौकिकाच्या मानाने अगदीच आटोपशीर. वाचनही तसे सपाट. परिचित आक्रमकपणा गायब आणि किमान जोशही नाही. असे होते. नुकत्याच झालेल्या लोकसभा निवडणुकीत घसघशीत जागांवर पराभव पत्करावा लागल्याने अर्थसंकल्पावर त्या कशाबशा मिळालेल्या विजयाची पडछाया असेल असा अंदाज होताच. अर्थमंत्री निर्मला सीतारामन यांनी तो चुकणार नाही याची पुरेपूर खबरदारी घेतली. बेरोजगार, महिला, शेतकरी इत्यादींवर जनप्रिय घोषणांचा वर्षाव करण्याचा 'संकल्प'च अर्थमंत्र्यांच्या या घोषणातून दिसतो. त्यात गैर काही नाही. प्रत्येक अर्थमंत्री आणि त्यांचे सरकार हेच करत असते. अशा वेळी हा वर्षाव खरा किती आणि हल्ली पंचतारांकित हॉटेलांत आयोजित केला जातो तशा 'रेन डान्स' सारखा किती, याचे विश्लेषण गरजेचे.

निर्मलाबाईंच्या अर्थसंकल्पाचा पहिला भाग नऊ मुद्द्यांवर वैशिवक चर्चा करता करता देशासमोरील आव्हानांचे संदर्भासहित स्पष्टीकरण करतो. कृषी क्षेत्रातील घटती उत्पादकता, रोजगारक्षमता आणि कौशल्य, सर्वसमावेशक मानव्य विकास, कारखानदारी आणि सेवाक्षेत्र, नगरविकास, ऊर्जा आणि पायाभूत सोयीसुविधा, संशोधन आणि पुढच्या पिढीच्या आर्थिक सुधारणा अशी ही नऊ कलमे. त्यातून वाचनानंद मिळतो खरा; तथापि त्या त्या मुद्द्यांस उत्तेजन देताना त्यामागील नेमका लाभांशी कोण, हा प्रश्न इमारतीच्या पुनर्रचनेची फिकीर वाटत असेल तर त्याचा संबंध आशियातील सर्वांत मोठ्या झोपडपट्टीच्या पुनर्रचना प्रकल्पाशी आहे किंवा काय असा प्रश्न पडतो. दुसरी बाब ऊर्जेबाबत. केंद्राकडून सातत्याने पर्यायी ऊर्जा क्षेत्रास उत्तेजन दिले जात असल्याचे दिसते. त्या क्षेत्राबाबतही असाच प्रश्न पडतो. शेतीत परिवर्तन घडवण्याची भाषा करताना पिकांच्या नव्या वाणासंदर्भात अर्थमंत्री भाष्य करतात. या विषयात केंद्र सरकारने लक्ष घालावे का? कारण आजही अनेक खासगी कंपनी बियाणे पुरवट्याच्या क्षेत्रात आहेत. म्हणजे जे खासगी क्षेत्राकडून सुरक्षीतपणे हाताळले जात आहे

त्यात हस्तक्षेपाची गरज केंद्रास का वाटवी? याचा संबंध बियाणे उद्योगातील आंध्रप्रदेशी कंपन्यांशी आहे किंवा काय, अशी शंका कोणास आल्यास गैर काय?

अर्थसंकल्पात भर देण्यात आलेला दुसरा विषय म्हणजे रोजगार. बेरोजगारी निर्मूलनासाठी अर्थमंत्री तीन योजना जाहीर करतात, त्यांचे स्वागत. यात काही नावीन्यपूर्ण मुद्दे दिसतात. उदाहरणार्थ रोजगार क्षेत्रात पहिले पाऊल टाकणाऱ्यांचे एका महिन्याचे विद्यावेतन सरकारने भरणे अथवा असे रोजगार देणाऱ्या मोठ्या कंपन्यांचा यासाठीचा खर्च 'सीएसआर' मधून करण्याची मुभा त्यांना देणे इत्यादी काही आगळे उपाय या संकल्पात आहेत. त्यासाठी सरकारचे अभिन्नंदन. हे मुद्दे आपल्या 'न्याय'पत्रातून उचलले असल्याची टीका या संदर्भात काँग्रेसजन करतात. काहींनी तर काँग्रेसच्या 'न्याय'पत्राची देखील घेतल्याबद्दल अर्थमंत्र्यांचे आभारही मानलेले आहेत. यावर खुद्द अर्थमंत्री वा निदान भाजपने तरी स्पष्टीकरण देणे योग्य. अर्थसंकल्पात कामगारांसाठी औद्योगिक वस्त्यांत निवासी संकुले इत्यादी सोयीबाबतही सरकार काही करू पाहते. हे त्याचे काम नाही. काही गोष्टी बाजारपेठेवर आणि त्यातील स्पर्धांवर सोडणे इष्ट. उद्योगांसाठी आर्थिक आणि सामाजिक पोषण कसे राहील हे सरकारने पाहवे. पण कामगारांची घरे आदी मुद्द्यांत लक्ष घालून सरकारने स्वतःस न पेलवणाऱ्या जबाबदाऱ्यांत वाढ करण्याची गरज नाही. शैक्षणिक कर्ज स्वस्त करण्याचा अर्थसंकल्पातील प्रयत्न अत्यंत स्तुत्य. तसेच महिलांचे रोजगार क्षेत्रात प्रमाण वाढावे यासाठी आणि एकूणच कर्मचाऱ्यांच्या कौशल्य विकासासाठी केंद्र काही करू पाहते. हेदेखील अभिन्नंदनीय मुद्दे.

अर्थसंकल्पपूर्व आर्थिक पाहणी अहवालात कृषी आणि रोजगार याबाबत तीव्र चिंता व्यक्त करण्यात आली आहे. हे दोन्ही विषय दोन्हीकडच्या राजकीय बोलधेवद्वयांस अत्यंत प्रिय. सत्ताधारी आम्ही या घटकांसाठी किती आणि काय करतो ते सांगणार आणि विरोधी बाकांवरचे सरकारवर निष्क्रियतेचा आरोप करणार. अशा वेळी या शब्दाशब्दीत न जाता सांख्यिकीचा आधार घेणे इष्ट. तसा घेतल्यास दिसते ते असे की याच सरकारने पाच वर्षांपूर्वी कृषी क्षेत्रासाठी अर्थसंकल्पात केलेली तरतूद ही ५.४४ टक्के इतकी होती. ती यंदा ३.१५ टक्के इतकी घसरल्याचे दिसते. शिक्षणासाठीची तरतूद या काळात १५,८५४ कोटी रुपयांवरून या वेळी १ लाख २५ हजार ६३८ कोटी इतकी झाल्याचे दिसते. पण ते अर्थसत्य. ते पूर्णत्वास नेण्यासाठी सकल राष्ट्रीय उत्पन्न आणि शिक्षण क्षेत्रासाठीची तरतूद यांची तुलना आवश्यक ठरते. तसे केल्यास शिक्षणासाठी सरकार तीन

टक्क्यापेक्षा अधिक काही खर्च करण्यास तयार नाही, असे दिसून येते.

या अर्थसंकल्पातील काही मुद्द्यांचा मात्र कार्यकारणभाव समजून येत नाही. उदाहरणार्थ शॉर्टटर्म आणि लॉंगटर्म कॉर्पोरल गेन्स टॅक्स. अलीकडेच रिझर्व्ह बँकेचे गव्हर्नर शक्तिकांत दास यांनी भारतीयांच्या बचत सवयींविषयी भाष्य केले होते. जगात बचतीसाठी भारतीय प्रसिद्ध. पण अलीकडे हे बचतीचे प्रमाण कमी होऊन म्युच्युअल फंड आदी मार्गांनी गुंतवणूक करण्याकडे अनेकांचा कल दिसतो. असे होणे उत्तम. यामुळे भांडवली बाजारात गुंतवणुकीचा पूर आलेला दिसतो. हे असे असताना कॉर्पोरल गेन्स टॅक्समधून सवलत देण्याऐवजी त्यांत हानीकारक बदल करण्याचे कारण काय? यामुळे गुंतवणूकदारांच्या उत्साहावर पाणी पडेल. ते पडावे अशीच इच्छा असेल तर गोष्ट वेगळी. पण गुंतवणूकदार वाढावेत यासाठी एका बाजूने प्रयत्न होत असताना गुंतवणुकीवरील वार्षिक सव्या लाखाहून अधिक परताव्यावर असा भरभक्कम कर लावणे तर्कविसंगत. तसेच जमीन-जुमला, सोनेनाणे आणि अन्य मालमत्तांवर कॉर्पोरल गेन्स आकारताना आतापर्यंत असलेली इंडेक्सिंगची सोय रद्द करण्यात येत असल्याचे अर्थसंकल्पातील तपशिलावरून दिसते. तसे असेल तर मार्गील दराने वारसा करा चा प्रवेश होत असल्याची शंका घेण्यास वाव आहे. या संदर्भात सरकारला अधिक खुलासा करावा लागेल.

याशिवाय एक तर्कविसंगती अखेर दूर केल्याबद्दल सरकार कौतुकास पात्र ठरते. ही करविसंगती एंजल टॅक्स संदर्भात होती. नवउद्यमींस कर्ज, भांडवल उभारणी अवघड असते. एकतर उत्पादन अज्ञात असते आणि प्रवर्तकही नवखे असतात. अशा वेळी अशा नवनव्या प्रकल्पांत गुंतवणूक करणाऱ्यांस एंजल इन्व्हेस्टर म्हणतात. त्या उद्योगांसाठी तो देवदूतच जणू. पण त्यावरही आपल्याकडे काही वर्षांपासून याच अर्थमंत्र्यांनी कर आकारणे सुरू केले. भारतास नवउद्यमींची राजधानी असे म्हणण्याचे आणि त्या नवउद्योगांस भांडवल देणाऱ्यांवर कर आकारायचा असा हा विरोधाभास होता. हा अंतर्विरोध आज संपुष्टात आणला, हे बरे झाले.

हे वगळता अर्थसंकल्पात सर्वाधिक उद्गृत दिसते ती आंध्र प्रदेश आणि बिहार या राज्यांवर केंद्राने केलेली योजना आणि निधीची खेरात. ही दोन राज्ये अनुक्रमे 'तेलुगु देसम' आणि 'जनता दल' यांच्या हाती आहेत आणि या दोन्ही पक्षांचा पाठिंबा पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या सत्तास्थैत्यासाठी आवश्यक आहे. तेव्हा या राज्यांस केंद्राकडून झुकते माप मिळेल ही शंका होतीच. ती अपेक्षेपेक्षा अधिक खरी ठरते. खरे तर त्या राज्यांस अधिक काही मिळाले याचे दुःख नाही. केंद्राच्या सत्तेचे तडे राखण्यात त्या राज्यांचा मोठा वाटा असेल तर त्यांस त्या तळ्यातील पाणीही काहीसे अधिक मिळणार हे ओघाने आलेच. तथापि या अर्थसंकल्पात निवडणुकोत्सुक महाराष्ट्राची वाटाण्याच्या अक्षतांवर करण्यात आलेली बळखण मात्र वेदनादायी ठरते. राज्यातील सत्ताधाऱ्यांसाठी ही बाब आगामी काळात त्रासदायक ठरणार हे निश्चित. येल्या दोन दिवसांत पॅरिस येथे ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धास प्रारंभ होईल. ऑलिम्पिक स्पर्धांच्या तोंडावर अर्थसंकल्प हा तसा दुर्मीळ योग. 'अधिक गतिमान, अधिक उत्तुंग, अधिक शक्तिशाली' हे ऑलिम्पिकचे त्रीड. सत्ताकारणाच्या ऑलिम्पिक स्पर्धेत सादर झालेल्या आजच्या संकल्पाचे वर्णन 'अधिक राजकीय' असे केले जाणे अपरिहार्य ठरते.

महिलांसाठी स्वतंत्र रुग्णालय होणार

बदलापूर येथील कार्यक्रमात आमदार किसन कथोरे यांची माहिती



■ बदलापूर : महिलांच्या विविध आजारांवर उपचार करण्यासाठी लवकरच बदलापूरान्त महिलांसाठी स्वतंत्र रुग्णालय उभारण्यात येणार असल्याची माहिती आ. किसन कथोरे यांनी दिली. १०० बेडच्या या रुग्णालयाच्या या प्रस्तावाला लवकरच मंजुरी मिळणार असल्याचे

टू डी इको, अँजिओप्लास्टी इ. महागड्या तपासण्या मोफत उपलब्ध करून देण्यात आल्या. बेलवली येथील आ. कथोरे यांच्या

आ. किसन कथोरे यांनी, बदलापूरकरांना आरोग्याची काळजी घेण्याचे आवाहन करून लवकरच बदलापुरात महिलांसाठी स्वतंत्र रुग्णालय सुरू करण्यात येणार असल्याची माहिती

दिली. त्याचप्रमाणे मतदारसंघातील मुरबाड, अंबरनाथ व शहापूर या तीन तालुक्यासाठी फिरते वैद्यकीय पथक सुरू करण्यास मंजुरी मिळाली असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

◆ हे फिरते वैद्यकीय पथक तालुक्यात फिरत राहील व जिथे गरज लागेल तिथे पोहचून रुग्णावर उपचार करेल. रुग्णाला रुग्णालयात दाखल करण्याची आवश्यकता असल्यास रुग्णाला रुग्णालयात पोहचविण्याची व्यवस्था केली जाईल. लवकरच या फिरत्या वैद्यकीय पथकासाठी वाहने उपलब्ध होणार असून वाहने उपलब्ध होताच हे पथक कार्यान्वित होणार असल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

◆ त्याचप्रमाणे बदलापुरात योगाभवन उभारण्यात येणार असून, हे जिल्हातील पहिले योगा भवन असेल, असेही त्यांनी स्पष्ट केले. बदलापूरकरांच्या आरोग्यासाठी ज्या-ज्या सोयीसुविधा उभारण्याची गरज असेल, त्या उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रयत्न करू, अशी ग्वाही आ. किसन कथोरे यांनी दिली.



गोड कचोरी

साहित्य : ब्रेड स्लाइस, एक वाटी नारळाचा किस, अर्धी वाटी गूळ, काजू-बदाम पावडर आवडीनुसार, वेलची पूड, २-३ चमचे तूप.

कृती : प्रथम एका पॅनमध्ये नारळाचा किस, गूळ, काजू आणि बदामाची पावडर आणि वेलची पूड घालून त्याचे एकत्रित सारण तयार करून घ्या. एका परातीत पाणी घेऊन ब्रेडच्या स्लाइसेस पाण्यातून बुडवून काढा. त्या दाखून त्यातलं पाणी काढून टाका. आता दोन ब्रेडच्या स्लाइसमध्ये वरील सारण भरा. आता तव्यावर वास्त्यती तूप गरम करून त्या शॅलो फ्राय करावे. ही गोड कचोरी अतिशय खमंग लागते.



हेअर सीरम लावण्याचे काही फायदे जाणून घ्या लावण्याची योग्य पद्धत

सध्याची तरुणाई आपण सुंदर दिसावे यासाठी विविध उपाय करते. तसेच केसांपासून ते पायांच्या नखांपर्यंत एखाद्याचे लक्ष जावे यासाठी सुद्धा काही जण आपल्या आरोग्याची विशिष्ट पद्धतीने काळजी घेतात. त्यापैकीच काही केसांसंदर्भात असून ते सुंदर दिसावेत म्हणून हेअर क्लर किंवा त्याला योग्य आकार देऊन वाढवले जातात. मात्र या सगळ्या गोष्टींमध्ये केसांची चमक कायम राहावी म्हणून बाजारात विविध कंपन्यांचे हेअर सीरम उपलब्ध आहेत. ते वापरल्याने केसांची चमक आपल्याला दिसून येते. मात्र केसांना हेअर सीरम लावण्याचे फायदे आहेतच. पण ते योग्य प्रकारे कसे लावावे याची सुद्धा माहिती असणे फार महत्त्वाचे आहे.

केसांना तुम्ही हेअर सीरम लावत असल्यास तुमचे केस किती मोठे आहेत ते पाहा. त्याचसोबत केस धुतल्यानंतर हेअर सीरम लावावे. काही जण हेअर सीरममुळे केस नीट राहतात म्हणून लावतात. परंतु हे चुकीचे असून ते केवळ कोरड्या केसांना लावणे योग्य मानले जाते. त्यामुळे तुमचे केस तेलकट असल्यास त्यावर हेअर सीरम लावणे टाळा. तर जाणून घ्या हेअर सीरम लावण्याचे फायदे काय आहेत?



■ हेअर सीरम केसांच्या मुळांना लावल्यास त्यांची वाढ होण्यास मदत होते. तसेच केस चमकदार आणि अधिक मजबूत होतात.

■ तसेच केसांचा उन्हासह प्रदूषणापासून बचाव करते.

■ हेअर सीरम खरेदी करताना लक्षात असू द्या की, ते थर्मल प्रोटेक्शनयुक्त असावे.

■ कुरळे केस बहुतांश वेळा कोरड्या पद्धतीचे असतात. त्यामुळे त्यांना मसाज करणे थोडे कठीणच असते. मात्र हेअर सीरम लावून केसांना मसाज करणे सोपे होते.

हेअर सीरम लावण्यासाठी हातावर त्याचे ६-६ थेंबे घेऊन हलक्याने केसांच्या मुळांना लावावे. असे तुम्ही दोन ते तीन वेळा करू शकता. मात्र लक्षात असू द्या की, सीरमचा अधिक वापर केल्याने केस अधिक चिपचिपीत दिसतात.



पायातील रक्तवाहिन्यांचे आजार अशी घ्या काळजी

वयाच्या पन्नाशीनंतर खूपदा पायाला सूज येणे, पायात गोळे येणे, थकवा जाणवणे, पाय चालल्यावर दुखणे या तक्रारी जाणवतात. या तक्रारी मुख्यतः पायांच्या रक्तवाहिन्यांतील आजारामुळे असू शकतात. 'द्विरिकोज व्हेन्स' आणि पायातील धमन्यांच्या आजारामुळे (पेरिफल आर्टिरिअल डिजीज) रुग्णांना तक्रारी जाणवू शकतात. द्विरिकोज व्हेन्सच्या आजारत पायातील अशुद्ध रक्त वाहून नेणाऱ्या नीलामध्ये रक्तप्रवाह नीट होत नाही म्हणून रुग्णांना त्रास होतो तर 'पेरिफल आर्टिरिअल डिजीज' मध्ये पायातील शुद्ध रक्त वाहून नेणाऱ्या रक्तवाहिन्या म्हणजे धमन्यांमध्ये रक्तप्रवाहाला अडथळ निर्माण झाल्यामुळे रक्तपुरवठा पुरेसा होत नाही आणि रुग्णांना त्रास होतो. या दोन्ही प्रकारच्या आजारांचे निदान लवकर केल्यास पुढे होणारे गंभीर दुष्परिणाम टाळता येतात.

आपल्या पायातील व्हेन्समध्ये अनेक झडपा असतात, ज्या रक्तप्रवाह नियंत्रित करत असतात. या झडपा वयोमानानुसार अकार्यक्षम होत जातात आणि त्यामुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होत नाही. रक्तप्रवाह गोंठल्यामुळे या फुगतात, त्यालाच द्विरिकोज व्हेन्स असे म्हणतात.

कारणे : ■ वयोमानामुळे होणारी शिरांमधील झडपांची झीज ■ खूप वेळा उभे राहण्याचे किंवा बसून काम करण्याच्या सवयी ■ अनुवांशिकता

■ स्थूलता, अनियमित व्यायाम ■ पायाला लागलेला मार ■ स्त्रियांमध्ये हा आजार पुरुषांपेक्षा अधिक आढळतो. कारण स्त्रियांच्या शरीरातील हार्मोन शिरा रिलॅक्स म्हणजे प्रसारित करतात.

उपाययोजना ■ वजन नियंत्रित ठेवा. ■ नियमित व्यायाम करा. ■ पाय वर करून बसा. ■ खूप वेळा एका जागेवर बसू नका किंवा खूप वेळ उभे राहणे टाळा. ■ उंच टाचेच्या चपला घालू नका. ■ कॅपेशन स्टॉकिंगचा वापर करा. ■ गरज पडल्यास लेझर, स्लेरीथेरेपी यासारख्या उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत.

पायातील धमन्यांचे आजार किंवा 'पेरिफरल आर्टिरिअल डिजीज'

हृदय आणि मेंदूतील रक्तवाहिन्या सोडून शरीरातील इतर धमन्यांमध्ये जेव्हा चरबीच्या गाठीमुळे रक्तप्रवाहात अडथळ निर्माण होतो तेव्हा त्याला 'पेरिफरल आर्टिरिअल डिजीज' असे म्हटले जाते. या आजारत पायातील रक्तवाहिन्यांमध्ये गुठळ्या निर्माण होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. ज्याप्रमाणे हृदयात चरबीच्या गाठीमुळे हृदयरोग होतो किंवा मेंदूतील रक्तवाहिन्यांमधील चरबीच्या गाठीमुळे पक्षाघात होतो, त्याचप्रमाणे या गाठी पायांमधील रक्तवाहिन्यांमध्ये तयार होतात आणि पायातील रक्तप्रवाहात अडथळ निर्माण करतात.

कारणे : ■ स्थूलपणा ■ मधुमेह ■ उच्च रक्तदाब हृदयरोग ■ कोलेस्टेरॉलचे वाढलेले प्रमाण ■ अतिधूम्रपान

किवी फळ खाण्याचे फायदे जाणून घ्या !

किवी फळ्याचे प्रथम उत्पादन चीन येथे घेण्यात आले. त्यानंतर हे फळ सर्वत्र प्रसिद्ध होऊन आता लोकल बाजारात सुद्धा ग्राहकांना खरेदी करता येते. तर किवी फळ खाण्याचे आरोग्याला भरपूर फायदे आहेत. यामध्ये नैसर्गिकरीत्या रक्त पातळ करणारा गुणधर्म असल्याने कोलेस्ट्रॉलचे वाढलेले प्रमाण कमी करण्यास मदत होते. त्याचसोबत हृदयविकाराचे आजार असलेल्या व्यक्तींनी किवी फळ खाल्ल्यास उत्तम ठरते. किवी हे फळ दिसायला चिकूसारखे असून उतमधून हिरव्या रंगाचे असते. या फळ्याची चव थोडी तुरट आणि गोड असली तरीही ते आरोग्याच्या संबंधित चयापचयाच्या क्रियेसाठी लाभदायक मानले जाते. मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी किवी फळ खाणे फायद्याचे आहे. कारण या फळ्याच्या आतील आणि बाहेरील साल ही गुणकारी मानली जाते. तसेच पाणी आणि पोर्टेशिअमचे प्रमाण सुद्धा किवी फळ्यात अधिक असल्याने अंगाला खाज येणे किंवा जळजळ होणे कमी होते. व्हिटॅमिन 'सी' सुद्धा या फळ्यात असून ते अनेक रोगांपासून आपला बचाव करते. खासकरून मलेरिया आणि डेंग्यू झालेल्या रुग्णांनी आजपर्यंत किवी फळ खाल्ल्याने त्याचे उत्तम फायदे दिसून येतात.

दिवसभरातील थकवा दूर करायचा असल्यास किवी फळ खाणे योग्य वाव आहे. तसेच रक्तामधील साखरेचे प्रमाण किवी फळ संतुलित राखते. किवी फळ खाणे हे आरोग्य तंदुरुस्त राखण्यासोबत सौंदर्य खुलवण्यास सुद्धा मदत करते. त्यानुसार जर तुमच्या चेहऱ्यावर काळे डाग असल्यास किवी खाल्ल्याने ते हळूहळू कमी होतात.



नखे लवकर वाढवण्यासाठी करा 'हे' घरगुती उपाय

महिलांना नखे वाढवणे फार आवडते. कारण नखे वाढवून त्यावर नेल आर्ट करणे हा सध्या एक ट्रेंड बनला आहे. परंतु काही जणांची अशी तक्रार असते की त्यांची नखे वाढत नाहीत. खरतर कॅल्शियमची कमतरता किंवा अन्य काही कारणामुळे नखे वाढत नाहीत. परंतु तुमची नखे वाढण्यासाठी काही घरगुती उपाय आहेत त्यांचा वापर तुम्ही नक्की करू शकता. काही जणांना नखे खाण्याची अत्यंत वाईट सवय असते. त्यामुळे यात विविध प्रकारचे बॅक्टिरिया निर्माण होण्याची शक्यता असते, जे तुमच्या तोंडात पोटात जाऊन तुम्हाला आजारांना बळी पाडू शकतात. नखे खाल्ल्याने त्यांची होणारी वाढ सुद्धा काही प्रमाणात खुंटते. तर जाणून घ्या नखे वाढवण्यासाठी घरगुती उपाय काय आहेत...

■ नारळाचे तेल नखे वाढवण्यास मदत करते. त्यामुळे हे तेल नखांना लावल्यास त्यांची वाढ होण्यासोबत ते अधिक मजबूत होतील, जेणेकरून नखे तुटण्याची भीती राहणार नाही. ■ संज्ञाचा ज्यूस १० मिनिटे नखांवर लावल्यानंतर ते थंड पाण्याने धुवा. असे केल्याने नखांची वाढ होण्यास मदत होईल. तसेच संज्ञाची साल सुद्धा नखांवर घासल्यास नखे लवकर वाढतात. ■ गरम पाण्यात लिंबू रस टाकून त्या मिश्रणात ५ मिनिटे हात बुडवून ठेवा. त्यानंतर लगेच हात थंड पाण्यात ठेवा. ■ तसेच लसूण नखांवर घासल्याने नखे वाढतात. तर हा उपाय तुम्ही रात्रीच्या वेळेस केल्यास फार उपयोगी येईल. एवढेच नाही तर ऑलिव्ह ऑईलसुद्धा नखे वाढवण्यास मदत करते. यामध्ये व्हिटॅमिन 'ई' असून ते नखांना पोषक तत्त्व आहे. त्यामुळे नखे वाढण्यासाठी बाजारात उपलब्ध असलेली विविध तेल किंवा क्रीमचा वापर न करता घरगुती पद्धतीचा वापर करा.



चष्यामुळे येणारे डाग हटवण्यासाठी 'या' सोप्या टीप्स

तुम्हाला चष्मा असल्यास तो अगदी काळजीपूर्वक वापरावा, असे सांगितले जाते. मात्र सातत्याने चष्मा घातल्याने नाक आणि डोळ्यांच्या आजूबाजूला डाग येतात. त्यामुळे चेहऱ्यावरील हे डाग समोरून पाहिल्यास खराब दिसतात. परंतु चष्यामुळे चेहऱ्यावर निर्माण झालेले डाग दूर करायचे असल्यास काही घरगुती उपाय त्यासाठी तुम्ही करू शकता. चेहऱ्यावरचे डागच नाही तर तुमचे सौंदर्यसुद्धा अधिक खुलून दिसेल. चष्यामुळे नाक आणि डोळ्यांच्या बाजूला येणारे डाग दूर

करायचे असल्यास कोरडफडीच्या आतील गर काढून तो डोळे आणि आजूबाजूच्या त्वचेवर लावा, जेणेकरून चेहऱ्यावरील पुटकळ्या किंवा डाग दूर होण्यास मदत होईल. यामधील दुसरा उपाय म्हणजे संज्ञाच्या साली सुकवून त्या वाटून घ्या. त्यानंतर जी पावडर तयार होईल त्यात दूध मिसळून ती पेस्ट चेहऱ्याला लावा. असे केल्याने

चेहरा तजेलदार आणि डाग कमी करण्याचे काम करेल. नाहीतर बटाटा किसून त्यातून रस काढून तो डाग आलेल्या ठिकाणी लावल्यास ते दूर होतील. एवढेच नाहीतर मधात ओट्स आणि दूध मिसळून त्याची पेस्ट तयार करा. ही पेस्ट डोळ्यांच्या खाली किंवा डाग आलेल्या ठिकाणी लावून १० मिनिटे ठेवा. त्यानंतर चेहरा थंड पाण्याने धुतल्यास डाग येण्याची समस्या कमी होईल. पण तुम्हाला चष्मा नुकताच लागला असल्यास आणि तरीही तुम्ही सातत्याने वापरत असाल तर गुलाबपाणी कापसावर घेऊन ते डोळ्यांच्या आजूबाजूला लावा. कारण गुलाब पाणी हे एक नॅचरल टोनर असून ते डाग दूर करण्यास मदत करते.



समाजात वावरताना आपण अनेक व्यक्ती पाहत असतो. यात काही जण उंच असतात, तर काहींची उंची कमी असते. ज्या व्यक्ती उंच असतात, अशांना समाजात वावरताना फारशी अडचण येत नाही. मात्र ज्यांची उंची कमी असते अशांना बऱ्याचदा टीकेला सामोरे जावं लागतं. टेंगणा, बुटका, छोटा पॅकेट अशा विविध नावांनी त्यांची खिल्ली उडवली जाते. उंची वाढवण्यासाठी कमी उंचीचे लोक सतत प्रयत्नशील असतात. मात्र त्यांची उंची सरासरीच वाढते. परंतु जर योग्य प्रमाणात उपाय किंवा व्यायाम केला तर उंची नक्कीच वाढू शकते. त्यामुळे जर उंची वाढवायची असेल तर हे उपाय नक्की करून पाहा.



उंची वाढत नाहीये? करा हे उपाय; नक्कीच होईल फायदा

योग्य आहार : आपल्या शरीराचा सर्वांगीण विकास होण्यामध्ये सकस आहाराचा मोलाचा वाटा असतो. त्यामुळे दररोज सकस आणि पौष्टिक पदार्थांचा आहारत समावेश करायला हवा. आपल्या आहारत व्हिटॅमिन, कॅल्शियम, प्रोटीन यांचे प्रमाण मुबलक हवं. तसंच दूध, फळांचा रस यांचा समावेश करावा. तुम्ही आहारत कोणत्या घटकांचा समावेश करता यावर उंची ठरत असते. सकस आहारत सेवन केलं तर नक्कीच तुमच्या शरीराचा विकास होईल.

योग करावा : शरीराला फिट आणि तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी योग किंवा व्यायाम करणं गरजेचं आहे. त्यातच उंची कमी असेल तर नियमित योग केल्यामुळे त्याचे सकारात्मक फायदे पाहायला मिळतील. त्यामुळे योग प्रकारातील ताडासन हे दररोज न चुकता केल्यास उंची नक्कीच वाढेल.

भरपूर पाणी प्यावे : ऐकायला विचित्र वाटलं तरीदेखील पाणी हे उंची वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरतं. आपल्या शरीरात आवश्यक द्रव्यांप्रमाणेच काही विषारी आणि अनावश्यक द्रव्येही असतात. या विषारी द्रव्यांमुळे उंची वाढण्यास अडथळ येतो. त्यामुळे ही द्रव्ये योग्यवेळी शरीरातून बाहेर पडणं गरजेचं असतं. हे विषारी पदार्थ पाण्यावाटे शरीरातून बाहेर पडतात. त्यामुळे मुबलक प्रमाणात पाणी पिणे गरजेचं आहे.

आहे. पाण्यामुळे पोटात गॅसही होत नाही. योग्य प्रमाणात झोप घ्या : शरीराच्या स्वास्थ्यासाठी योग्य प्रमाणात झोप घेणं गरजेचं आहे. आपण दिवसभर धावपळ करतो. त्यामुळे शरीराला तेवढीच आरामाचीही गरज असते. त्यामुळे ७-८ तास झोप शरीराला आवश्यक आहे. झोपण्याची पद्धत : बऱ्याच वेळा आपण थकल्यावर कोणत्याही स्थितीमध्ये झोपतो. मात्र झोपताना शरीराची योग्य स्थिती असणं गरजेचं आहे. त्यामुळे झोपताना शक्यतो ताठ झोपावं. तसंच चालताना किंवा फिरतानादेखील सरळ चालावं. मान वाकवून चालू नये.

आहे. पाण्यामुळे पोटात गॅसही होत नाही. योग्य प्रमाणात झोप घ्या : शरीराच्या स्वास्थ्यासाठी योग्य प्रमाणात झोप घेणं गरजेचं आहे. आपण दिवसभर धावपळ करतो. त्यामुळे शरीराला तेवढीच आरामाचीही गरज असते. त्यामुळे ७-८ तास झोप शरीराला आवश्यक आहे. झोपण्याची पद्धत : बऱ्याच वेळा आपण थकल्यावर कोणत्याही स्थितीमध्ये झोपतो. मात्र झोपताना शरीराची योग्य स्थिती असणं गरजेचं आहे. त्यामुळे झोपताना शक्यतो ताठ झोपावं. तसंच चालताना किंवा फिरतानादेखील सरळ चालावं. मान वाकवून चालू नये.

घोरण्यामुळे त्रस्त आहात ? तर मग जीवनशैलीत करा 'हे' बदल

दिवसभर धावपळ केल्यानंतर शरीरात प्रचंड थकवा जाणवतो. त्यामुळे बऱ्याचदा रात्री झोपल्यानंतर आपल्याला लगेच गाढ झोप लागते. परंतु अनेकांना झोपल्यानंतर घोरण्याची सवय असते. त्यामुळे त्यांचीही झोप नीट होत नाही आणि इतरांनाही या घोरण्याचा त्रास होतो. मात्र त्यावर नेमके काय करावे, हे आपल्याला काही केल्या समजत नाही. इतरांच्याही झोपेचे आपल्या घोरण्याने खोबरे होत असते. एक तर घोरण्याने झोप लागत नाही आणि एकदा लागली की या लोकांचे घोरणे पुन्हा सुरु होते. मग पुन्हा झोपमोड. असे सातत्याने झाल्याने शेवटी झोप होतच नाही. मग चिडचिड होत राहते आणि यावर काय करावे ते मात्र शेवटपर्यंत कळत नाही. मात्र हे घोरणे काही प्रमाणात कमी व्हावे यासाठी काही खास टीप्स...

वजन कमी करा : वाढतं वजनदेखील घोरण्याचं एक कारण असं शकतं. वजन वाढलं की साहजिकच शरीरावरील चरबीदेखील वाढते. ही अतिरिक्त चरबी गळ्याभोवतीही जमा होत असते. त्यामुळे बऱ्याच वेळा रात्री झोपल्यावर श्वास घेण्यास त्रास होतो. चरबी वाढल्यामुळे गळ्यावाटे शरीरात जाणाऱ्या हवेत अडथळ निर्माण होते आणि गळ्यात कंपने निर्माण होतात.

दारू आणि सिगारेट टाळा : जर तुम्हाला दारू आणि सिगारेटचे व्यसन असेल तर घोरण्याची समस्या उद्भवू शकते. हे व्यसन एकदम बंद करणे काहीना अवघड जाऊ शकते. मात्र आपल्यामुळे कुटुंबातील इतरांना त्रास होऊ नये म्हणून ही व्यसनं करणे हळूहळू कमी करा.

व्यवस्थित झोप घ्या : पाठीवर झोपल्यामुळे हनुवटीखालील चरबीयुक्त घटकांमुळे श्वास घेण्यास त्रास होतो आणि व्यक्ती घोरायला लागते. अशा लोकांनी एका कुशीवर झोपावे. यामुळे घोरण्याचे प्रमाण काही प्रमाणात कमी होण्यास मदत होते. तसंच झोप ही योग्य प्रमाणातही झाली पाहिजे. आपल्या शरीराला ७-८ तास झोपेची आवश्यकता असते. व्यायाम करणे आवश्यक : घोरण्याची समस्या कमी करायची असल्यास नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे. यामध्ये धावणे, पोहणे, सायकलिंग, पॅराबक्स, डान्स यांचा समावेश असावा. आहारत बदल करावा : आहारत मीठ, साखर यांचे प्रमाण कमी करावे, पौष्टिक पदार्थांचा आहारत समावेश करावा. फळे, भाज्या यांचे आहारातील प्रमाण समतोल ठेवणे गरजेचे आहे. एकावेळी कमी प्रमाणात पण जास्त वेळा खा.

